

書叢識常事軍民國

德國國民體教育範

譯傑光吳

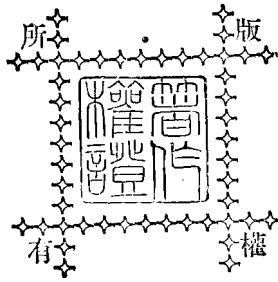


民國二十六年十一月印刷
民國二十六年十一月發行

國民軍事常識叢書
德國國民體育教範 (全一册)

◎ 實價國幣一元

(郵運匯費另加)



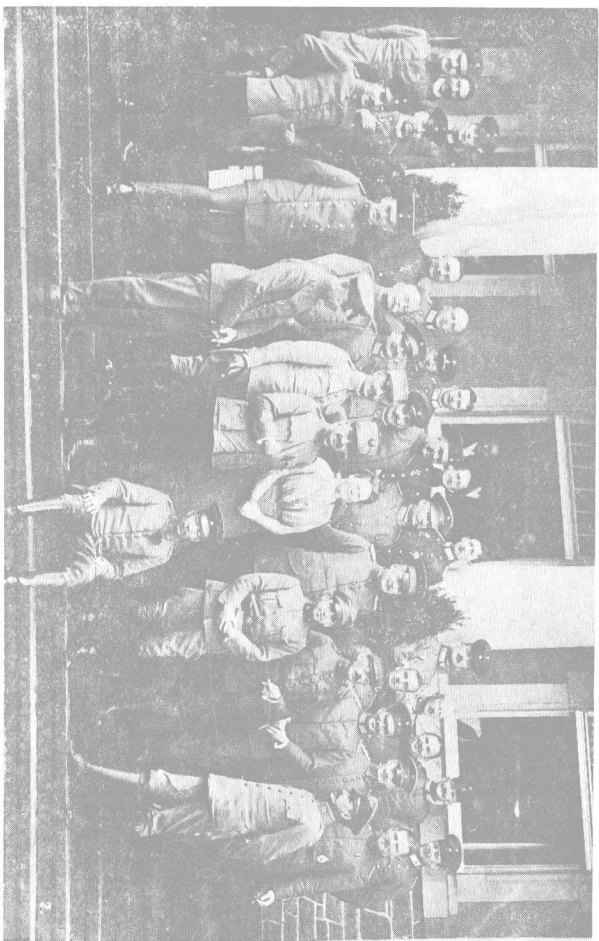
譯者 吳光傑

發行者 中華書局有限公司
代表人 路錫三

印刷者 上海澳門路
中華書局印刷所

總發行處 上海福州路
中華書局發行所

分發行處 各埠
中華書局



一九一六年八月世界大戰中駐德各中立國武官參觀戰事攝
於德之 FALKENSTEIN 次中坐階前者爲本曹譯者吳光傑

序言

國家由民衆組織而成，故國之強弱，繫於民衆體魄之健全與精神之團結與否。民衆體魄之健全，固半由於遺傳，半由於教育之補助；而體育訓練，不特可以養成雄健之體魄，且可增進團結之精神，實爲鞏固國家民族之基礎。

往者各國對於體育訓練，僅施之學校與軍隊之中，而於民衆未嘗顧及。歐戰以後，始知此後戰爭將爲全民之戰爭；勝負之數，非僅繫於軍人與少數知識份子。故於體育訓練，謀普及於社會之中；使其人民體魄日益健全，意志堅強，精神活潑，養成軍人之良好基礎，現已不脛而風靡於一時矣。

歐戰之前，各國軍隊教育，多注意於制式之訓練。經大戰之教訓，咸認

野外教育最爲重要而體育乃爲野外教育之基礎，其重要可知矣。故各國現今之軍事教育，皆趨重於體育與野外之訓練，而尤以德國爲最。是以彼邦國防部所頒定之陸海軍體育教範 (Ausbildungsvorschrift für Leibesübungen des Reichsheeres und der Reichsmarine) 其內容計分爲四篇：

第一篇 首爲總論，係詳述教育之主旨與方法，及場所器械之設備與管理，服裝衛生與獎勵等事；

第二篇 詳述各種柔軟體操與器械體操等動作；

第三篇 詳述田徑賽各種球戲與游泳等動作；

第四篇 詳述近戰方法與刺槍擊劍拳術以及各種搏鬪等動作。

此教範既可爲軍人之用，又可爲民衆之用，實爲近代最完善之體育

專書。譯者深感我國已出版之體育書籍，多屬零散，缺乏完善之本；有之亦或僅適於軍人之用而不適於民衆之用，或僅適於民衆之用而不適於軍人之用，未見有能爲軍民兩用包括體育全部如是書者。因亟譯之以餉國人。原是書爲德之國防部所頒定，不特爲所屬陸海軍機關之教材，同時亦爲民衆訓練之範本，故譯者易其名爲德國國民體育教範，惟本書關於球戲說明及照片，比較簡略，及刺槍術係用一手，與我國習慣用雙手者微有不同，故譯者於書內增添各種球戲及我國刺槍術兩附錄，以便讀者參考，而爲國人攻錯之資，用作他日強種強國之左券。

民國廿五年十月吳光傑序於南京

德國國民體育教範目錄

序言

第一篇	總論	一
第一章	緒言	一
第二章	總則	一
第三章	指導教授及監督	二
第四章	教育次序	五
第五章	比賽決鬪	八
第六章	關於體操之衛生常識	三
第七章	運動服裝	二
第八章	運動器具之處置及收藏法	三

第九章	運動場之設備及游泳池之管理	三三
第十章	關於體操獎章及運動獎章之規定	三三
第二篇	柔軟體操	二五
器械體操		二五
第一章	柔軟體操	二五
一	通則	二五
二	體操之整列	二七
第一節	徒手體操	二六
第一款	發端姿勢	二六
第二款	呼吸訓練	三五
第三款	通則	三七
	a. 弛緩	三七
	b. 柔軟伸張及強力	三六
第四款	筋肉訓練	三九
一	頸部	三九

二	胸部肩部及兩臂	四〇
三	軀體	四三
四	腿部	四五
五	訓練之分類	六五
六	平衡體操	六七
二節	器械體操	六八
第一款	藥球	六八
第二款	鐵球	七三
第三款	錘與拋重體	七六
第四款	圓重體	七六
第五款	樹幹	八〇
第六款	舉石担	八二
第七款	持槍體操	八五

第三節 肋木體操……………九〇

第四節 射擊騎乘及操舟有關之訓練……………一〇〇

第二章 器械體操……………一〇九

一 通則……………一〇九

二 器械旁之整列……………一一〇

三 助手……………一一一

四 體操術語……………一一二

第一節 必修操練……………一一三

第一款 新兵操練……………一一三

甲 鐵槓……………一一五

乙 雙槓……………一一三

丙 木馬……………一二六

丁 吊桿吊繩及梯……………一二三

第二款	第三款成績	一三三
甲	鐵槓	一三四
乙	雙槓	一三五
丙	木馬	一三六
丁	吊繩吊桿梯	一四二
第三款	第二款成績	一四三
甲	鐵槓	一四四
乙	雙槓	一四九
丙	木馬	一五三
丁	吊繩吊桿及梯	一五五
第四款	第一等成績	一五六
甲	鐵槓	一五七
乙	雙槓	一六一

丙 木馬.....	一六四
丁 吊繩吊桿及梯.....	一六六
第二節、選修操練.....	一六六
第一款 第三級程度.....	一六六
甲 鐵槓.....	一六七
乙 雙槓.....	一六七
丙 木馬.....	一六六
丁 吊繩吊桿梯.....	一六六
第二款 第二級程度.....	一六九
甲 鐵槓.....	一六九
乙 雙槓.....	一七一
丙 木馬.....	一七三
丁 吊索吊桿梯子.....	一七四

第三款 第一級程度	一七四
甲 鐵槓	一七四
乙 雙槓	一七七
丙 木馬	一七六
丁 吊索吊桿梯子	一七九
第二篇 田徑賽球戲游泳	一八一
第一章 田徑賽	一八一
通則	一八一
第一節 徑賽	一八二
第一款 基本練習	一八三
第二款 預備練習	一八四
第三款 練習	一八四
a. 百公尺	一八四

b. 四百公尺	一八五
c. 千五百公尺	一八六
d. 越野賽跑	一八六
e. 起步	一八八
f. 接力賽跑	一九〇
g. 高欄賽跑	一九二
第二節 跳	一九二
第一款 跳之基本練習	一九二
第二款 預備練習	一九二
第三款 跳之分類	一九三
a. 原地跳遠	一九三
b. 疾行跳遠	一九三
c. 疾行跳高	一九五

d. 原地跳高	一九七
e. 撐竿跳高	一九七
第三節 擲重	一九七
第一款 推擲基本練習	一九七
第二款 預備練習	一九八
a. 推鉛球	一九八
b. 推石	二〇〇
第三款 投擲分類	二〇〇
a. 榴彈投擲	二〇〇
b. 擲錘及擲重球	二〇一
c. 擲擺動球	二〇四
d. 擲標槍	二〇四
e. 擲鐵餅	二〇四

第四節	田徑賽於軍事上之應用	二〇五
第五節	其他自由練習之技術	二一四
第二章	球戲	二一四
總論		二二四
第一節	必修球戲	二二四
第二節	自由練習之球戲	二二六
第三章	游泳	二三〇
通論		二三〇
第一節	游泳訓練	二三一
第一款	陸上練習	二三一
第二款	水中練習	二三五
第三款	胸游	二三六
第二節	各種游泳術	二三八

第一款	仰泳	三九
第二款	拔手游	三二
第三款	側游	三三
第四款	轉身游	三三
第五款	潛水游	三三
第六款	跳水	三四
第三節	水上游戲	三六
第四節	救護游泳	三六
第五節	成績等級	三四
第四篇	近戰	四〇
第一章	通則	四〇
第二章	各種搏鬪之基本原則	五一
第三章	刺槍	五二