

戰時體育補充教材

戰時體育補充教材

民國三十三年十月初版

每冊收回印刷費

元

外埠酌加郵滙費

著者 程登科

校者 王復旦

主編者 教育部國民體育委員會

發行者 教育部國民體育委員會

重慶青木關

印刷者 教育部特設體育師資訓練所印刷室

重慶青木關

一、本書係民國三十年春受中華體育學會理事會委託而編輯。

二、本書定名戰時體育教材，故所選教材均以適合戰時環境與經濟為原則。

三、本書教材除供給遠移鄉間之學校採用外，其他軍事學校及各種部隊，若採作教材亦甚適合。

四、本書圖多字少，在求讀者一目了然，但因時間及篇幅關係，不能一一列舉，願讀者舉一反三，以闡明。

五、本書共分八章一部份為作者年來在各刊物所發表者，中有名詞相同，但內容則互有出入，希讀者注意。

六、本書所輯教材，多半為作者過去在中大重大及前訓練總監部體幹班與各地暑期講習班等所實地教學而認為成效尚可者始行列入，惟作者教課繁重，修正無時，不覺之處，尚乞讀者指正！

七、本書抄寫繪圖多承晏正錫君之力特此致謝。

戰時體育補充教材目錄

第一章 總論

第一節 戰時體育之要義

第二節 戰時體育與平時體育之區分

第三節 編製戰時體育補充教材之注意點

第四節 實施戰時體育之原則與方法

第二章 田野運動

第一節 投擲類

壹、天然物——石塊磚頭等物

貳、模型手榴彈

參、沙袋

第二節 攀援類

壹、木柱、竹竿、繩索樹

貳、繩索、短竹竿、短木樁

第三節 爬行類

壹、平地運輸爬行

貳、登高徒手爬行

參、武裝登高爬行

第四節 滾翻技巧類

壹 徒手

一二

貳 武滾或徒手

一二

第五節 器械類

壹 單雙槓

一三

貳 木馬、跳箱、平均台

一三

叁 平梯

一三

肆 獨木橋

一四

伍 獨繩橋

一四

第六節 跳遠與跳高類

壹 跳遠

一五

貳 跳高

一六

叁 高跳下

一六

第七節 沙袋類

壹 裝沙袋比賽

一七

貳 負沙袋賽跑

一七

叁 築城

一七

肆 大炮坑

一八

第八節 射擊類

壹、用小石、泥團、磚頭、墨球擲準與遠。

式用箭及彈弓槍打靶

卷 用汽槍教育鎗步槍手槍等打靶

第九節 游泳類

壹
佈置設備

式、水中遊戯

叁、普通及武裝游泳

第十節 救護類

壹、佈置設備

式
應用救護比賽

第十一節 消防類

壹、佈置設備

式、消防應用技術比賽

第三章 障碍運動

第一節 簡易活動障礙場

壹、障器具

式
佈置設備

卷、各種活動障礙超越圖姿

二六

第二節 田野固定障礙場

二八

壹、障礙器具

二八

貳、假設之田野障礙場

二九

叁、各種固定障礙超越圖姿

二九

第四章 球類運動

三六

第一節 軍士球

二六

壹、球員人數與職位分配

三六

貳、球場

三六

第二節 奮鬥球

三九

壹、遊戲大意

三九

貳、規則

四〇

第三節 繫繩球

四六

壹、遊戲大意

四六

貳、規則

四六

第四節 竹籃球

五一

壹、遊戲大意

五一

貳、規則

五一

第五節 尋球

壹、遊戲大意

貳、規則

第六節 獨籃籃球

壹、球架

貳、球場

叁、遊戲方法

第五章 行軍與遠足

第一節 行軍

壹、行軍種類

貳、行軍速度

叁、出發時間

肆、出發前之注意點

伍、行軍隊形

陸、行軍時間之注意點

柒、休息時間之注意點

第二節 遠足

壹、首都春季遠足會簡章

五四

五四

五四

五九

五九

五九

六〇

六〇

六〇

六一

六一

六一

六一

六二

六二

六三

六四

六四

式、首都春季運動會活動事項說明

一、抗敵宣傳

六五

二、音樂

六六

三、爬山

六六

四、攝影

六六

五、狩獵

六七

六、划船

六七

七、風箏

六七

八、野宴

六八

第六章 角力

六八

第一節 史畧及種類

六八

第二節 場地及衣履

六九

第三節 撐跪式比賽須知

六九

第四節 基本訓練

七〇

第五節 握臂拉手法

七二

第六節 頸頸抱頭法

七四

第七節 樓抱腰身法

七八

第八節 總結

八〇

第七章 舉重

第一節 石担

第二節 石鎖

第八章 劈刺

第一節 基本動作

第二節 各種刺法

第三節 比賽規則及裁判

八〇

八〇

八七

九一

九一

九三

九六

第一章 總論

第一節 戰時體育之要義

有了國防教育的呼聲，國防體育隨之俱來，回朔九一八東北事件之後，國防化的教育，乃應時產生，以為防患於未然，作未雨綢繆之計，不久蘆溝橋的砲聲，揭開了國防教育和國防體育的序幕，演出戰時體育的正文。

戰時體育是有衛衛國的體育，在平時是有衛在戰時是衛國，這價值才顯得崇高，惟其這樣，戰時體育在現在更迫切需要，因抗戰需要健全的戰士，建國更需要堅苦卓絕身心並健的國民，戰時體育亦是延續民族生存，增加兵員的惟一捷徑，使每一受過戰時體育訓練的國民，一旦動員都能負執干戈，擔任保衛民族生存之責任。

第二節 戰時體育與平時體育之區分

雖然我們常常說，平時要當戰時看，戰時要當平時看，可是一到了戰時因環境的變化，事實的需要，一切的措施因事態之演變而異其旨趣，茲略舉戰時體育與平時體育不同之點於左：

壹 目標：

戰時體育目標是積極的增加，作戰力量，並適應戰時物資缺乏，設備簡陋之環境，平時體育目標，是廣泛而消極的，健康與自衛，我國過去一向忽視為應付抗戰之軍事訓練，所以一旦有事，不能動員全民眾共赴國難，以後應迎頭趕上。

貳 場地：

平時人民若處都市，有廣大的運動場地，和良好的體育設備，到了戰時，都市人民疏散鄉

間，學校也遷到後方，場地狹隘，設備簡陋，應因簡就陋，未推動戰時體育，即沒有運動場地，亦應設法推行不需要運動場地之各種運動，

叁 器材：

平時各項器材製造完善，多能適合學生和民眾運動之需要，一至戰時則交通不便，運輸困難，加以物資缺乏，無法製造，只好利用環境因簡就陋想其他替代方法，

肆 經費：

戰時生活程度高漲，政費緊縮，推行體育，應從不用經費的項目着手，

伍 對像：

平時作體育活動者大多是學生公務員，戰時體育除學生公務員外，更應注重士兵壯丁和補充兵團之積極訓練，以加強作戰力量，

陸 教材：

戰時體育是大眾化應用化，經濟而簡單，應利用環境和就地取材，平時的體育大半屬於娛樂消遣不免有貴族方式，謂之歌舞昇平以點綴太平之體育，亦無不可，

柒 教師：

平時以訓練少數選手，提倡競賽，研究運動技能成分為多，戰時除研究體育學術外，與軍事有關之各種技能均須研究，並應具有軍事與政治之修養，以體育活動來訓練青年，之民族意識，

第三節 編製戰時體育補充教材之注意點

戰時體育教材，是目前一個很重要的問題，現在事實上迫切需要，雖然物資缺乏，設備簡陋，

我們決不能因噎而廢食，應變通辦法，善為運用，去達到我人理想的目的，茲將變通辦法之原則，與注意點列左：

壹 方法的改變

以籃球運動為例，籃球之器材，須球場、球架、球圈及球，除球製造複雜外，其餘可設計建造，就是球的本身因複雜的工料在現環境不易找到，也可採用任何皮製或布製之球以為代替，雖然這種球不能彈跳，我們在運動時，可以變更規則，取消拍運，仍然有傳接投遞等種種活動，如運用合宜，亦可達到目的。

貳 器具的變化

上述籃球既可改變其他用具，亦可設法自製，壘球、壘球棒可找皮鞋匠木匠製作，手球

可用線纏棉花做的球代替，足球因足球鞋昂貴，可設計，做照德國手球的大小，製造小皮球，以小橡皮球規則劃定場地，可穿球鞋，興趣亦必濃厚。

參 規則的活用

教學環境既然在事實上給予我們限制，勉強求全既不可能，不如在規則上更改，以求適合像上述改用小足球規則，那樣予以變通，因地制宜，各方可有伸縮的餘地，

肆 技能的應用

球類田徑賽等各項大肌肉活動，自有他的功效，但是為着迫切需要，我們今後提倡體育各種運動項目，要多注意到應用方面才是。

第四節 實施戰時體育之原則與方法

壹 原則

- 一、以三民主義為原則，實施管教養衛之體育訓練。
- 二、實行軍訓政訓國術童軍體育五者一爐之訓練，以完成青年訓練。
- 三、力矯一般體育錯誤觀念，適應戰時需要，使每一青年守紀律，知服從，愛國家，愛民族。

貳 實施辦法

- 一、一切體育設備和教材，以經濟簡單，合於應用為主。
- 二、一切體育設備和教材，應與軍事教育相輔助配合，訓練自衛衛國之技能。
- 三、培養青年和國民有責任心，組織力，及統一團結精神，發揮民族固有道德。
- 四、力矯畏縮萎靡隨便，和規避不作之惡習，實踐手腦並用，增進工作效率。
- 五、完成體育應用化，軍事化。

六、使每一青年知體育功能，與各種運動方法，以為訓練青年組織民眾之工具。

七、使青年及民眾不僅以運動場為樂園，運動為樂事，且知運動有力，發揚國力，之功效。

第二章 田野運動

第一節 投擲類

投擲天然物，模型手榴彈，沙袋，舉例如左：

壹 天然物：石塊，磚頭及泥團。

貳 用品：石塊，磚頭及泥團。

二地點：山麓、河池邊畔，及田畦。

三運動方法：藉用擲標槍、擲鐵球、鐵餅、及棒球、藥球等運動方法。

(一)輕物（六磅以下）

1. 擲遠：令學生排列於指定之投擲線後，個別依次出列，用擲標槍及棒球之方法擲出，以達為目的。

2. 擲鵠：預定一鵠的物，如樹木、土堆及河池中之蘆草等，在鵠的物後，指定一投擲線，令學生排列立於線後，個別依次出列用擲標槍或棒球之方法投擲，以能中鵠的物為目的。

(二)重物（六磅以上）

1. 擲遠：令學生排列於指定之投擲線後，個別依次出列，用推鉛球之方法推出，以達為目的。

2. 拋接：令學生排列成圓陣，或若干橫隊，用鐵球操向上推拋之方法拋接。

3. 舉：令學生成若干橫隊在各部位作上舉、前平舉等之動作，並可做用藥球標等之方

法。

四比賽及遊戲

(一)用以上擲遠與擲準及拋接之次數為標準，作為團體或個人之比賽。

(二)分學生為相當人數之兩隊，相距於三十公尺以外之河兩岸，或田間，各隊應擬一目標或挿立一旗，然後散開成散兵線，各自利用掩護與地形，兩隊彼此用泥團投擲，但不得前進攻擊。

式 模製手榴彈

米、沙袋

一、用品：雜糧袋或舊粉麵袋做成，亦可用麻布袋。

二、地點：山坡、草坪、土溝。

三、運動方法：

(一) 擲遠

1. 令學生排列於指定之投擲線後，個別依次出列擲出，以遠為目的。(如二圖)

2. 分學生為若干排，每二排面對面立於數公尺後，彼此拋擲以遠為目的。

(二) 拋接

1. 令學生排列成各種行陣，一人、二人，或若干人共用一袋，作各種拋接之動作，做做熟球操或藥球之操作。(如三圖)

2. 分學生為兩隊，指定一山坡，一隊立於坡下，兩隊彼此擲上拋下，均以接看為準。

3. 分學生為兩隊，立於指定之山坡上下，彼此拋接，並漸次增加距離。

(三) 舉：做做藥球操或舉重等方法以練習之。

四、比賽：用以上之運動方法作為團體或個人之比賽。

