

軍事學校部隊教科書  
民國三十六年四月

復興體操教範

北平武學印書館印行

# 序

我國國民體力，長期衰退，已盡失先民堅強偉健之雄風。今以與世界各民族相較，平均彼此壽命比例數字相差，已一二倍，而服務年齡差比，亦至兩倍有奇，此皆射御之教失，獵於文習，忽却運動之結果，夫運動所以使肌肉活動調，生命進行，其重要不下於飲食，無飲食固難乎其以為生，運動亦不足以遂生命光輝之發展，而大多數生命發展偏枯，至衰頹萎縮。似此虛黯滯鈍之人民，所組成之國家，其文武功之廢弛，經濟生產之落後，殆屬必然。

嗚呼！近年深以此事為憂，更一再警誡吾人，國民體育不及他

人，乃我民族之奇恥，本國仰體此旨，特就我國國術及歐美體操，取長汰冗，創為全國男女老幼皆可實行而又式簡效宏之國民體操一種，期以推行全國，並準備在廣播聲音指揮之下，使全國男女老幼在一定時間，齊赴運動場所，循聲編作，以十分鐘內畢其事，如此日積月累，習以為常，俾國民靈活與體育打成一片，養成重秩序。守紀律之習慣，從而發揚民族精神，此是項體操創製之經過，亦本教範之所由印行。因其創製與最先實行，皆在復興闕下，故名之曰復興操，是為序。

# 復興體操教範

## 第一章 總則

第一 復興體操之目的，在鍛鍊心身，增進體力氣力，所採取之動作，均甚簡易，而且富于民族性。但須持之以恆，乃能收效。

第二 教練者，須明瞭運動者之體格體質及心身發達狀態，而行適切之教育，故本篇以外之運動，亦可參酌施行。

第三 施行體操時，須考慮運動者之年齡，程度，時間，場所、天候、季節等而配合其進度順序方法為要。

第四 運動之順序，通常由強度稍弱之運動開始，漸次移於

# 復興體操教範 目錄

第一章 總則

第二章 運動

第一 準備運動

第二 旋臂運動

第三 挺胸運動

第四 踢腿運動

第五 四肢運動

第六 背部運動

第七 腰部運動

復興體操教範 目錄

復興體操教範 目錄

第八轉動運動

第九全身運動

第十跳躍運動

# 復興體操教範

## 第一章 總則

第一 復興體操之目的，在鍛鍊心身，增進體力氣力，所採取之動作，均甚簡易，而且富于民族性。但須持之以恆，乃能收效。

第二 教練者，須明瞭運動者之體格體質及心身發達狀態，而行適切之教育，故本篇以外之運動，亦可參酌施行。

第三 施行體操時，須考慮運動者之年齡，程度，時間，場所、天候、季節等而配合其進度順序方法為要。

第四 運動之順序，通常由強度稍弱之運動開始，漸次移於

## 復興體操教範

二

稍強之運動，繼之以劇烈之運動，然後再行輕易和緩之運動。

第五 運動時，須絕對遵守紀律，並切實嚴守諸法則，運動者之身心，須能竭全力以表現於實施，乃能健康。

第六 初次教練時，須使運動者領會所欲運動之目的效果，然後示以模範及動作要領，視情況可分解其動作或緩和其節度，漸次要求其進入正確之速度及強度。

第七 教練者須隨時觀察運動之身體狀態及運動能力，疲勞程度，以加減運動之強度，通常可由顏貌、度態、言語呼吸發汗之狀態推知之。

第八 實施團體教練時，應先行數分鐘之行進或跑步，然後



再開始教練，而以季候嚴寒時爲尤然，在稍劇烈之運動後，亦可行數分鐘之行進或踏步，以調節之。

第九 迅速發現運動者之缺點，確實予以矯正，最爲緊要；動作敷衍不能竭力從事者，更應糾正之，否則，無益於身體且失去運動之目的。

第十 根據學理不單設頭部運動，故本教範之頭部運動，皆配合於第三、六、七、八、九、五節內行之。

第十一 本體操未設呼吸運動，根據學理此項運動應配合動量於需要時自然行之，團體操作後，可令自由作數分鐘呼吸運動。

## 第二章 運動

### 復興體操教範

# 復興體操教範

四

## 第一 準備運動

準備姿勢——口令……「立正」

動作 口令：「兩臂前平舉兩腿半彎」——

第一動：兩臂向前平舉，掌心向下，兩眼平視，同時起

踵——(一)

第二動：兩臂後擺，掌心向上，同時兩腿半彎起踵上體

稍向前傾，大腿與小腿成約九十度——(二)

第三動：還至第一動姿勢——(三)

第四動：還至準備姿勢——(四)

被教者聞「第一、準備運動」口令之一字時，應即自行立正，原準備口令「立正」，可不再喊，以下均仿此。

欲使動作停止，可下「停！」口令，被教者，即行還至立正姿勢；並即自行稍息，以下各運動均仿此行之。

每一運動分四動即「四數」如欲連貫操作，喊至第四「四數」之「三」時；聲音應稍延長，以資暗示，第四「四數」之最末一數，應令被教者，還至下一運動，準備姿勢。

圖示。

第一準備運動



要領

(一) 操作時，全身肌肉及關節均應盡量放鬆；尤以兩

臂及兩腿爲然。

(二) 動作應輕快連續，不可停頓過久。

## 第二 旋臂運動

準備姿勢——口令：「兩臂側平舉，兩臂離開——」

動作——口令：「兩臂旋轉——」

第一動：兩臂伸直，由下向上畫一大圓圈，左手在上。

右手在下——(一)

第二動：重複第一動畫一大圓圈

第三動：與第二動同——(三)

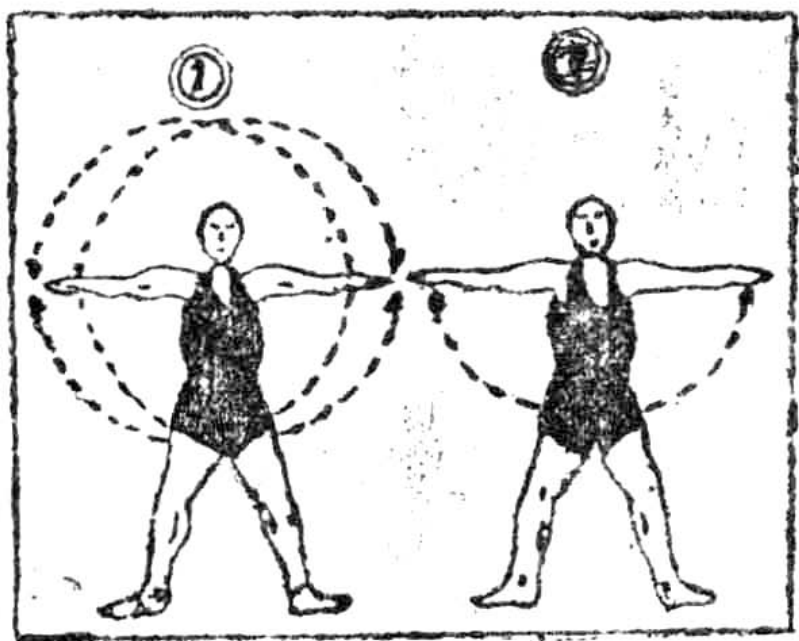
第四動：與第二動同——(四)

由下向上旋轉四數後，可改由上向下旋轉四數。

## 復興體操教範

圖示

第二旋臂運動



## 要領

(一) 兩臂旋轉時，上體應保持立正姿勢，兩膝伸直兩臂上旋時，應同時起踵。

(二) 兩臂旋轉時，如畫一大圓圈，肘關節及肩關節，均應放鬆。

## 第三 挺胸運動

準備姿勢 口令；「立正」

動作口令。「張臂挺胸——」

第一動；左脚向前踏出一步，兩臂在胸前平屈，掌心向下，重心落于後脚上——「一」

第二動；兩臂交叉前伸右手在上掌心轉向上向後平展——

同時挺胸起踵，身體重心落於前腳尖上——  
(二)

第三動：與第一動同——(三)

第四動：還至準備姿勢——(四)

此動作應用左右腳交換行之。

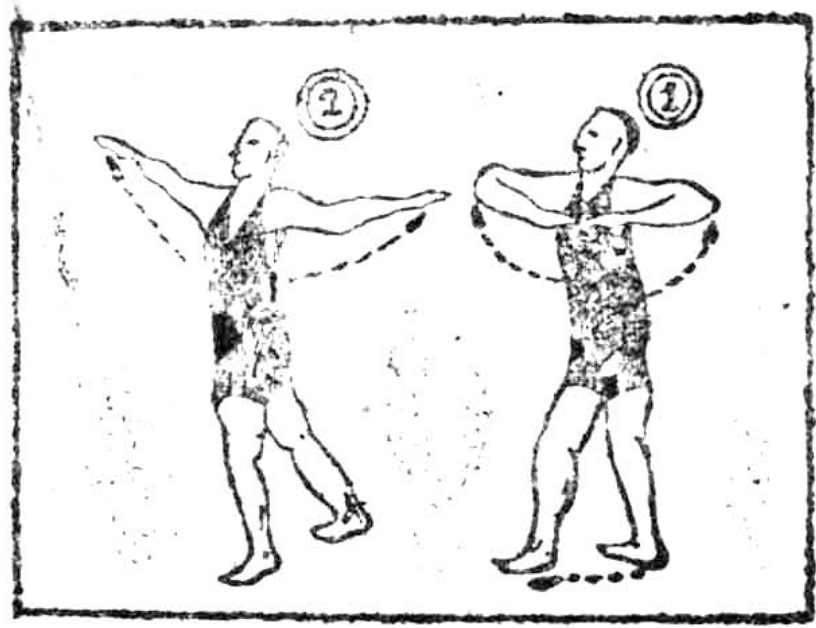
圖示



第三挺胸運動

要眼

(一) 兩臂向後平張時，應稍用力



復興體操教範