

童子軍用書

童子軍體

商務印書館出版

童子軍體操

一、管理法

管理法之良否。關係一團事業之進程。至鉅且宏。故管理之人。苟無經驗。無思想。卽不足以當此重任。語雖有云。領袖之才由天生。非由人爲。然人爲亦可勝天。有天才者而不加以學問實習。終亦汨沒其天才已耳。

童子軍當隊長之時。卽實習訓練法之第一階級。惟訓練法在在可以實習。不獨任隊長而始能也。至如何可以發展管理他

人之能力。則青年多未能知之。譬如書上曾有「人格」一語。教者雖知其意。而不能舉以教人。或能言之矣。而不知何以匡正他人有損人格之行爲。此其病皆在不善用其所學。設有童子軍一隊。每週須實習一次。實習之際。隊員多不能熱心將事。懈怠之容時見。此時其隊長須處之以堅持鎮靜。苟共赴實習者。祇餘二人。隊長應作業如故。不稍懈怠。以示本身作則之至意。能如是勝於面命而耳提遠矣。隊長於各種職務。須澈底明瞭。然後轉授隊員。有不明瞭者。宜再三指示。務使學者興趣橫生。熱誠將事。則隊長之職不廢。而管理之能事亦克盡矣。

隊長又須具以下二種資格。

(一)觀察力 隊長富於觀察力。則無論何事。皆洞見其癥結。然後可以指導隊員。

(二)判斷力 不論何事。須能從速判斷。隊長而遇事猶豫。最能引起全隊隊員之畏縮心與不信仰心。則隊中進行事項。無形中受其阻礙。

隊長又須有犧牲時間金錢及個人快樂之願心。團員之有依賴性者。隊長須極力扶助之促激之。使其自立能力。逐漸增進。

責任心爲個人品行之一端。隊長應勉隊員共養成之。

隊長又應知凡在隊中各員。莫不有爲隊長之資格與天才。故宜慎察。見有材可造者。應立拔之。與以管理隊員之機會。俾發展其能力。

訓練爲一團體成立之要素。訓練之主點爲使服從。服從不可勉強。須令以真意出之。苟隊長能感動隊員。使隊員不但心服。且心向之而無他。則訓練之能事。亦可謂盡矣。

下述數要點。爲隊長者不可不知。

(一) 力制不如善導而使由之。

(二) 提命不如以身作則。

(三) 破壞不如造作。

(四) 廢棄不如利用。

(五) 變更不如守成。

(六) 責罰不如阻止。

此外吾人所望於隊長者尤有數端。處事則身先他人。判斷則公正不阿。功過褒貶。毫不偏袒。能如是。則無間言矣。

二、教授法

本書所載各節操法。驟視之似甚艱難。然倘能實行以下各種

方法。則困難自解。

(一) 教者首須明了每節之操法及姿勢。雖至微之點。亦須注意。

(二) 教授時。每一動作。須先示以完全之模範。及詳細之說明。俾學者十分領悟。動作時已能姿勢正確。然後再教以第二段。

(三) 每演一動作。可多延片時。庶得以矯正不正確之姿勢。若需時過久。則先令「稍息」。而後再說明之。

(四) 每節完全教畢後。教者乃依動作之次數。高聲唱號。(如

一、二、三、四等口令）而令學者依次演之。

（五）動作純熟後。令學者亦於動作時唱號。聲宜緩而勻。

（六）既畢一節。須勤加練習。較難者。可分爲數次教授。

（七）每次演習。須將前授者複習一過。然後授以新者。

（八）操時可和以音樂。如 Violin, Piano, Mouth organ. 等均
可。

三、徒手操

預備姿勢 直立

第一節

(一)兩臂平舉於前。掌心相對。兩臂距離。與肩等闊。(二)左足向左一步。同時兩臂左右分開。高與肩齊。掌心向前。(如圖一)(三)兩手握拳。拳孔向上。同時兩踵舉起。(四)兩踵輕下。同時將拳放開。(五)兩臂旋轉。使手背向前。同時兩踵舉起。(六)兩臂兩踵復原。(七)兩臂向前平舉。手心相對。兩足不動。(八)兩臂下垂。同時

第 一 圖



左足歸原位。復預備時之姿勢。
過。

第二節

(一) 左足後退一步。同時
兩臂左右平舉。與肩成水
平。手背向上。(二) 兩臂
旋轉。使手心向上。同時胸
向後彎。(下顎勿突出。膝
勿屈)。(如圖二) (三)

第 二 圖



如斯換右足開一步。復演一

兩臂還原。同時胸復正位。(四)兩臂下垂。左足不動。(五)兩踵支地。微舉兩足尖而左向後轉。(六)兩臂左右平舉。手背向上。(七)胸向後彎。同時兩臂旋轉。手心向上。(八)兩臂下垂。同時胸復正位。左足歸原。復預備時之姿勢。如是複演第三次第二次與第一次動作。至第三第四次時。換以右足後退一步。

第三節

(一)左足向足尖方向踏出半步。足跟提起。同時兩臂斜向後舉。掌心向外。全身重量。託於右足。(如圖二) (二)兩手握拳。

圖 三 第



圖 四 第



(如圖四) (三)兩臂與左足復原位。(四)兩臂左足同時

歸原。復預備時之姿勢。交互行之。

如是複演三次。惟左右足之提起。應

第四節

(一)兩手握拳向上屈。同時左足前進一步。全身重量、平均於兩足上。(兩臂上屈如第四圖) (二)兩臂直向上伸。將拳放

開。手心相對。同時兩踵舉起。(三)兩臂左右平舉。

手心向上。同時兩膝向下半屈。上體正直。目視前面。

(如圖五) (四)兩臂旋

轉。使手背向上。膝仍屈。

第五圖



(五)兩臂平屈於前面。腿

位仍不動。(如圖六)

(六)兩臂左右分開。同時

兩膝伸直。(七)兩臂旋

轉。手心向上。同時兩踵輕

下。(八)兩臂下垂。左足歸原。復預備時之姿勢。

如是複演

一次。惟須換右足向上一步。

第五節

(一)左腿屈膝。向左踏出一大步。右腿膝伸直。上身正直。面仍

第 六 圖



童 子 軍 體 操

向前。兩足距離三英尺。足尖方向毋變。同時兩手叉腰。(如圖七)(二)舉左踵而身不動。(三)左踵輕下。(四)兩臂左右平舉。足仍不動。(五)(六)上

第 七 圖



體左向轉。(轉時宜緩)(七)上體復正。(轉時較速)(八)兩臂下垂。同時左足歸原位。復預備時之姿勢。如是複演三次。惟左右足應交換。

第六節

(二)兩臂左右平舉。與肩成水平。掌心向下。同時兩足向左右跳開。(跳時足尖先着地。足跟隨之而下) (三)上體盡力向左彎。兩臂不動。成直線。頭與兩膝均不屈。目正視前面。(如圖八) (四)以左足足跟復正。右足足尖爲軸。向左轉。左膝屈。右膝跪地。上體正直。

第 八 圖



第 九 圖



第 十 圖



同時右手由下向前平舉。(如圖九)左手叉頸。如第十圖中之
右手然。(五)兩臂與上體及足均復原位。(六)上體向左
屈。同時右手叉頸。左手叉腰。(如圖十) (七)兩臂與上體復
原位。(八)兩臂下垂。兩足跳歸原位。復預備時之姿勢。如