

國 軍 操

(一)擺臂蹲身

動作要領：預備動作一直立兩手腹前交叉。

1、兩臂側平舉拳心向下，腳跟提起。

2、兩腿半蹲兩膝外分，同時兩臂腹前交叉，上體挺直。

3、回復1。

4、回復預備。5、6、7、8動作同1、2、3、4。



1、3



2



4

(二)挺胸旋臂

動作要領：預備動作一直立。

1、左腳向前一步，同時兩臂前平舉掌心朝下，兩肘順勢向後用力振，挺胸，右腳腳跟提起，重心落於左腳。

2、兩臂翻掌掌心朝上，同時向前平舉並向兩側用力後振挺胸

3、4同1、2。

5、6收腿，兩臂由後向前迴旋一周，收前腳。

7、8兩臂由前向後迴旋一周。



1、3

2、4

5、6

7、8

(三)前側擺腿

動作要領：預備動作一直立。

1、兩臂前平舉拳心朝下，同時左腿向前伸出。

2、兩臂側平舉，同時左腿擺向左側方。

3、回復1。

4、回復預備。

5、6、7、8換右腿操作，動作同1、2、3、4



1、3



2



4

(四)前屈轉體

動作要領：預備動作一直立兩手腹前交叉。

1、兩臂側平舉手心向下，左足向左橫跨一步，兩膝挺直。

2、上體前屈左轉，以右手觸及左足尖，左手順勢舉向左上方，目光注視上方之手。

3、回復1。

4、回復預備。5、6、7、8向右操作，動作同1、2、3、4。



1、3



2



4

(五)舉臂側彎

動作要領：預備動作一直立兩手腹前交叉。

1、兩臂側平舉手心向下，左足向左橫跨一步，兩膝挺直。

2、上體向左側彎，左手插腰虎口向上，右臂上舉貼緊耳際伸直。

3、回復1。

4、回復預備。5、6、7、8 向右操作，動作同1、2、3、4。



1、3



2



4

(六)擺臂轉體

動作要領：預備動作一直立。

1、兩臂前平舉(半握拳)拳眼相對，左足向左橫跨一步，兩膝挺直。

2、兩臂擺向左後方，左臂直，右臂曲置胸前，兩眼注視兩手而轉動，盡量扭轉腰部，腳跟不得提起。

3、回復1。

4、回復預備。5、6、7、8 向右操作，動作同1、2、3、4。



1、3



2



4

(七)舉臂挺身

動作要領：預備動作一直立。

1、兩臂上舉，手心向前，五指伸直併攏，同時左腿後舉，右腳跟提起、挺胸，目光注視兩手中心。

2、回復預備。

3、換右腳操作，動作同1。

4、回復預備。5、6、7、8動作同1、2、3、4。



1



2、4



3

(八)前屈擺振

動作要領：預備動作一開立。

1、上體前屈，兩臂(半握拳)自然向兩側擺振至胸前交叉，兩腿挺直，抬頭注視前方。

2、上體微向上振，兩臂擺向兩側。3、4同1、2。

5、兩臂向前身，上體前屈。6、兩臂向後擺，上體向下振。

7、同5。8、回復預備。



1、3



2、4



5、7



6



8

(九)前屈旋體(此節口令稍慢)

動作要領：預備動作—開立。

- 1、上體前屈，兩臂伸直，手掌張開掌心相對，順勢向左旋轉成左側屈。
- 2、上體由左側屈旋轉至後彎。
- 3、上體由後彎旋轉至右側屈。
- 4、上體由右側屈旋轉至前彎。
- 5、6、7、8 反方向操作，第四個八呼回復預備。



(十)屈振側彎

動作要領：預備動作－開立。

第一、三個八呼：1、2、3 上體向前屈振，掌心相對。4 回復預備。5、6、7 左手插腰虎口向上，右臂上舉貼緊耳際，上體左側屈振。8 回復預備。

第二、四個八呼：1、2、3 兩手扶撐臀部，虎口向下，上體後仰屈振。4 回復預備。5、6、7 右手插腰虎口向上，左臂上舉緊貼耳際，上體右側屈振。8 回復預備。



1、2、3



5、6、7

(十一)跳躍(此節口令要快)

動作要領：預備動作一直立。

1、2、3、4 兩足並立跳，兩臂自然下垂。

5、7 兩臂側平舉，掌心朝下，開跳。

6、8 兩臂下垂並立跳。



1、2、3、4、6、8



5、7

(十二)擺臂提腿

動作要領：預備動作一直立兩手腹前交叉。

1、兩臂側平舉手掌半握拳，左大腿提平，壓腳尖，右腳跟離地，身體放鬆。

2、回復預備。

3、兩臂側平舉手掌半握拳，右大腿提平，壓腳尖，左腳跟離地，身體放鬆。

4、回復預備。5、6、7、8 動作同 1、2、3、4。



1



2、4



3