

年

卷

期

3

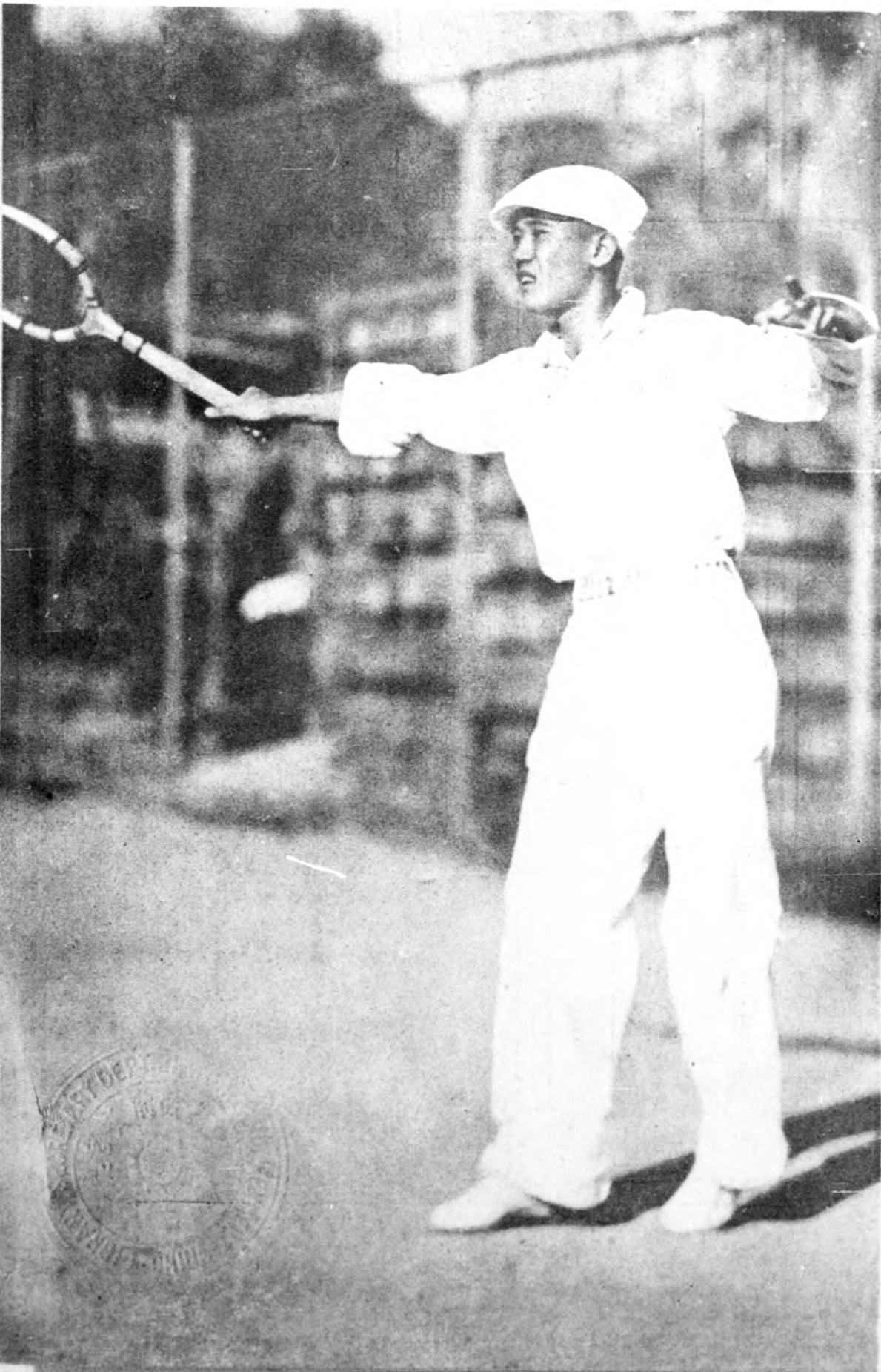
7

第

第

勤奮體育月刊

期七第 卷三第



吾國赴法國出席古維斯盃比賽代表許承基

上海勤奮體育月刊社發行



小學體育教育人員必備

教育部編 小學體育教授細目 出版

▲全書四冊 合售實洋壹元四角 掛費郵費一角六分

第一冊：

第一冊為總論，及作業要項說明。本冊指示小學體育之教學方法，及對本綱目之活用方法。小學體育教師，閱此第一冊後，即可充分運用本書所載之教材數百篇矣。

第二冊：

第二冊為各種教材示例。刊載小學高中低年組適用之遊戲教材。計有故事遊戲，競爭遊戲，追逃遊戲，球類遊戲。共計遊戲教材一百五十八篇，可以取之不盡。

第三冊：

第三冊為韻律活動，包括舞蹈，唱遊，及歌舞劇等。每篇教材，除述敘表演法外，皆附有樂譜，教材豐富，可以用之不竭。

第四冊：

本冊為體操及運動。體操分標準操，普通體操及太極操。運動則分田徑運動，球類運動，墊上運動，技巧運動，及輕器械運動。書末並附有小學體育設備之計劃方法。

上海法租界勞神父路三九二號
上海英租界四馬路中二七七號
勤奮書局發行

第六屆全國運動大會畫報三版

半價三角

定價六角
現因存書
無多半價
三角出售
欲購從速
賣完為止

內容精彩
終生引為
感事

大會盛況，
活躍紙上。
體育界人宜
手此一冊。

半價券

茲寄上大洋
報冊
此致
上海勤奮書局
姓名
地筆

角
分購全運畫

上海勤奮書局

上海勞神父路三九二號

全國足球名將錄

是全國一千餘名足球家的

小史，趣事的總紀載。
技術，戰略的總批評。
照片，肖像的總收藏。

凡用此優待券向上海勞神父路三九二號勤奮書局直
接購買全國足球名將錄者，均按特價大洋二角。

注意

預約全國足球名將錄

優待券

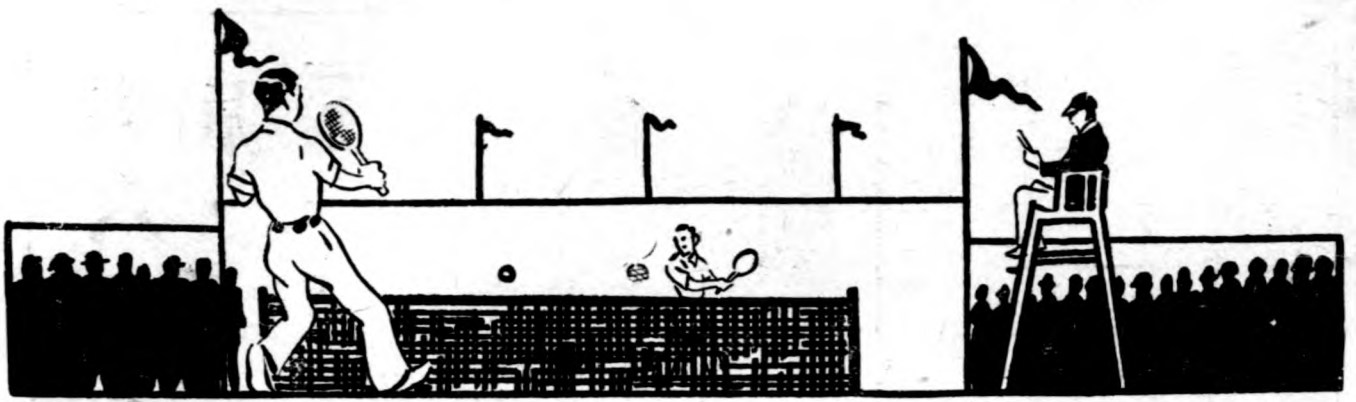
茲寄上大洋
郵票
元
角

預約全國足球名將錄
上海勞神父路三九二號

勤奮書局總發行所

冊此致

姓名：
地址：



勤奮體育月報

第七卷
第三期

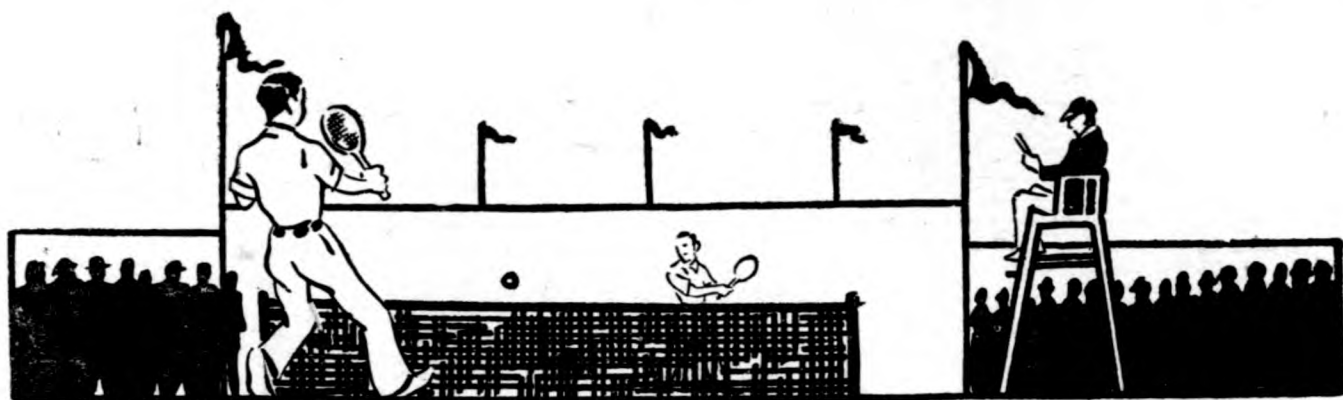
民國二十五年四月出版

勤奮體育叢報

- 吾國出席世運籃球選手在北平訓練情形……………(一)幅
- 榮膺字林盃之上海優游足球隊……………(一)幅
- 獲得上海中西越野跑錦標之一冰越野隊……………(一)幅
- 四川成都全體體育服務人員……………(一)幅
- 全國田徑名將錄……………(二十三幅)

評壇

- 推行國民體育的我見……………邵汝幹(六五)
- 組織全國黨政軍學體育促進會之建議……………鄧堪舜(六四)
- 特種教育方案與體育積極訓練……………編者(六五)
- 辦理運動會應加注意改進諸點……………錢一勤(六五)
- 德國新體操之優點與適用……………金兆均(六一)
- 小學體育考察法的究討(完)……………何志浩(六三)
- 擲鐵餅訓練圖解……………江良規(六七)
- 關於田徑訓練之要素……………陳富清(六二)
- 女子運動應注意之事項……………人見絹枝(六四)
- 體育基礎生理解剖學(十四)……………阮蔚村(六七)
- 急救術(完)……………阮蔚村(六九)



材 ◆ 教

- 兒童做效體操..... 霍連貴(六八一)
- 鄉土遊戲教材..... 韓敬亭(六八三)
- 兒童手球訓練法(二)..... 俞子箴(六八四)
- 小學歌舞教材..... 胡敬熙(六八六)

日本體育考察紀(完)

周維琢(六八七)

世界運動會史略(完)

蔣槐青(六九一)

第十一屆世界運動大會消息彙報

本報(六九八)

補救學校體育缺陷辦法

賴烈銘(六九九)

體育與事業

鄧宛章(六九九)

體育興趣測驗的必要

徐長溪(七〇〇)

體育科應增設實施民衆體育的特種課程

傅瑞華(七〇〇)

談談業餘運動

李延祥(七〇一)

練習運動與按摩術

吳醒培(七〇二)

跑步訓練

徐子發(七〇三)

全能運動

盛昌平(七〇三)

讀者園地

讀者顧問

編者(六九九)

全國田徑最高紀錄

協進會(七〇三)

全國游泳最高紀錄

協進會(七〇四)

體育家與運動家(劉昌合·王正林·鄧堪舜·陳鏗)

編者(七〇六)

一月來之體育行政

編者(七〇七)

一月來之運動比賽

編者(七〇九)

一月來之體育人事

編者(七一三)

一月來之海外體育

編者(七一五)

編者談話

編者(六八五)

西 湖 毛 巾

是美麗的西
子湖縮影！
是毛巾界絢
爛的明星！

西湖毛巾，整齊平服
的絨圈，軟軟地，正
像明鏡般的湖水，一
樣盪漾迷人！
西湖毛巾，軟白的質
地，印上逼真的西湖
景色，美麗的四圍，
正是整個的西子湖的
縮影！
西湖毛巾，軟的，白
的，香的，美的，一
經借用，像遊西子湖
似的，會使你迷戀！

角三條每價定

角三元三打每

啟社業實友三

部售郵 部市門

首東路江浙路京南海上

新報體育

期七第

卷三第

形情練訓平北在手選球籃運世席出國吾



隊野越冰一之標錦跑野越四中海上得獲



榮膺字林盃之上海優游足球隊



四川成都全體體育服務人員(文鼎贈刊)

上海動奮書局
編輯「全國田徑名將錄」一書，不久即將出版，凡吾國歷年出席全國，華北及各省市運動會之選手均網羅在內，共計千餘人。詳載各人之照片小史及家庭狀況。此係該書內照片之一部分。



趙恩淮



符保陸



劉長春



羅潤



趙新德



錢鴻震



顧 或



陳福添



張 隴



王 植



羅慶隆



洪 翊



張 良



李雅谷



陳 陵



何寶山



彭永馨



蔡正義



李厚達



王季淮



趙文澡



陶英傑



鄭成山



關宏達



藍時傑



夏 翔



王 禾



王 正



趙 輝



王 健



張 光



孫 惠



白 春



Isochrom

H & D. 4400°
28° SCH

矮克發「迅速分色」軟片 (即伊速固)

本年度最新貢獻

感光速度增至四千四百度

六種優點 與眾不同

一——速度加倍……此片感光速度原為一千三百度

已較普通片特快三倍現又增為四千四百度故

任何光綫雖極小之鏡頭亦可得美滿效果

二——雙層藥膜……感光過度與不足均無

影響

三——細致分色……多得遠景色彩

均勻無過黑過白之虞

四——銀加粒細……放大無須修改培增清晰

五——免除返光……強光影像無暈光模糊之弊

六——藥膜堅固——炎夏不易溶化

說明書函索即奉

各大照相材料店均有經售

矮克發洋行謹啓

上海四川路
二百六十一號



歡迎訂閱

勤奮體育月刊

優待讀者全年共收大洋二元國內郵費在內

本報宗旨提倡體育復興中國

運因強鄰侵食，國難臨頭；雖復興方法，萬緒千端，但提倡體育，實為要圖。本社有鑒於斯，延請全國體育專家，編著有系統之「體育叢書」外，並自二十二年十月十日全國運動大會開幕日起，每月發行「勤奮體育月報」，藉以對於體育界，作進一步之貢獻。

內容豐富切合實用畫文並茂

內容：圖書文字並茂，體育學理，競技訓練兼顧；介紹新體育理論，討論學校社會體育理論，行政，供給中小學體育教材，研究運動競技方法；並採訪中外體育消息，作系統之記載。此實為大中小學校當局體育教師，及學生必備之刊物。

全國體育專家輪流擔任著述

本報絕對公開，歡迎投稿，並延請全國體育專家擔任著作，略舉姓名如下：

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 褚民誼 | 張伯苓 | 張之江 | 郝更生 | 沈嗣良 | 吳蘊瑞 | 黃麗明 | 袁敦禮 | 陳英梅 |
| 俞樹梅 | 吳激 | 張信孚 | 許民輝 | 馬約翰 | 金兆均 | 丘紀祥 | 吳邦偉 | 董守義 |
| 方萬邦 | 許萬生 | 劉雪松 | 彭文餘 | 彭三美 | 申國權 | 董承康 | 趙文藻 | 章駱五 |
| 張鍾藩 | 陳伯青 | 王健吾 | 高梓 | 宋君復 | 宋如海 | 凌希陶 | 錢一勳 | 程登科 |
| 謝似顏 | 蔣湘青 | 舒鴻 | 彭禮南 | 王庚 | 張瀾 | 崔亞蘭 | 蔡慧一 | 夏翊 |
| 徐紹武 | 吳國南 | 吳德靈 | 陳奎生 | 徐致一 | 徐文 | 楊效讓 | 孫和寶 | 李韻潔 |
| 姜容樞 | 金一明 | 王復旦 | 陸禮華 | 秦醒世 | 杜宇飛 | 陸翔千 | 潘伯英 | 李繼元 |
| 沈明珍 | 楊桂南 | 裴熙元 | 王壯飛 | 項期高 | 薛學海 | 蔣佩英 | 陳基園 | 葉良 |
| 候洛洵 | 胡敬熙 | 林秉禮 | 劉長春 | 劉頌廷 | 孫奕華 | 任宛海 | 趙泉 | 蔡雁賓 |
| 陳敦正 | 溫懷玉 | 林秉禮 | 郝銘 | 張建業 | 俞子箴 | 江良規 | 謝希雲 | 陳緒蘭 |

勤奮體育月刊

定單

茲寄上大洋
貴報 份(自第 卷第 期至第 卷第 期止)元 角 訂購

查收為荷此致

上海法租界勞神父路三九二號

勤奮體育月報社發行部收

通信處 姓名

啓

(注意)報費請由銀行或郵局匯寄如不通匯兌之處可以一分郵票代用

讀者注意

體育月刊全年四册一元六角，國外加郵費一元二角，勤奮體育月報全年十二册只收二元，國外加郵費二元二角。兩種刊物合訂，全年十六册，國內定價二元二角，國外另加郵費三元五角。

推行國民體育的我見

邵·汝·幹·

年來外侮日亟，國勢岌岌，政府與人民，急求救亡圖存之計，為適應非常局面之到來，於是確定特種方法，來渡過這個嚴重的國難。其最重的訓練，在加緊鍛鍊國民體格，以為自衛國防的準備，使萎靡不振的吾華民族，漸臻於強勁的地位，為國家求生存，為民族求復興。這是復興國家民族的大計，全國人民應致其深切之認識。

鍛鍊國民體魄，當注意國民體育的推行，最迫中央民衆訓練部，添設體育指導科指導各級黨部及全國人民團體關於國民體育之提倡及訓練。教育部，添設體育組，包括體育，軍事訓練，童子軍等事業之指導與推行。在黨部監督指導之下，政府積極提倡之時，同一目標，一貫政策，來組織民衆，訓練民衆，養成自衛的國防的，國民體育運動技能。以為救亡圖存之國策。吾全國人民應如何奮發振起，迎頭苦練，來挽救當前的艱難局面呀！

國民體育，大別之，可分為學校體育，與社會體育兩種。以前提倡推行方法，注意學校體育，而社會體育，未能予一般民衆以深切的注意，即學校體育，亦未能普及到學生全體，畸形發展，無可諱言。社會體育，雖公共體育場努力宣傳民衆體育與訓練，然大都形成智識份子及資產階級所專利與消閑。一般平民大眾，無福享受，無暇運動，徒見國民體育事業的推行，真如逆風行舟，事倍功半，主其事者，徒興咨嗟，應訓練者，歎我無緣。迹其病源，不外組織尚未臻善，故國民體育運動，惟有組織完密。才有推行進展之望，要能合力策進，始有事半功倍之效，爰將管見所及。縷陳於后：

(一)關於現行體育組織系說

勤奮體育評壇



中央民訓部，已設立體育指導科，省市(特別市)黨部，民訓科內似應設置體育指導股，縣市黨部設置體育指導組，股組人數至少在三人以上，以增指導效能，照中央體育科擬定國民體育指導工作實施方案中，省市(特別市)或特別黨部民訓科內設體育幹事一人，縣市黨部的設體育幹事，或由民訓幹事兼任。是項幹事，應由上級黨部遴選黨員，曾受體育專業訓練者，再施以特種訓練後充任之。訓練時期，至少三月，此項辦法是目前急需速成之設施，將來事業進展，非組成體育股組，似難應付裕如。而完成體育行政系統，亦為其必然的趨勢。中央民訓部，已設置國民體育設計委員會，設計與推行國民體育事宜，各級黨部，應設各地國民體育設計委員會，俾得集思廣益以利事業的進行。

照民國廿一年教育部召集第一次全國體育會議，決定國民體育實施方案，關於全國體育行政系統：

(1)教育部設：(A)全國體育委員會，(B)體育科，(C)體育督學。

(2)各省教育廳及行政院直轄市教育局設：(A)省市體育委員會，(B)體育股，(C)體育督學。

(3)縣市教育局設：(A)縣市體育委員會，(B)體育組，(C)體育指導員。

四年來，依照此項組織，達到何種程度，這是體育界應該關心的事。間因經費有限，未能遵照施行。或因人才與環境關係，教育行政機關，視為不甚緊急需要，暫未設置，或僅設體育設計機關，或僅有督察體育專員，或僅辦體育行政的科員。大都關於設計，行政，視導三方面未能兼籌並顧，整個施行。事實容有困難，事業豈容久延，最

近教育部有設置體育組之舉，是體育行政組織上，極可欣慰的一件事。但欲各級教育行政機關，依照國民體育實施方案之規定，逐件舉辦，已辦者，加緊工作，未辦者，努力實現。使此五年計畫的國民體育，得到一個圓滿的成功！

(二) 學校體育

學校體育，一般人多認為主事者努力提倡，其實未盡然也。大學內每級每星期有兩小時之體育時間訓練，是絕少數，課外普及強迫運動，尚在宣傳鼓吹時期。什體育不及格，不得升級或畢業，也是一種高調。中學方面，高中注重軍訓，初中注重童子軍訓練。學校有將規定體育時數減少，甚或有以童訓，代體育訓練者。美其名曰體育軍事化，體育童訓化，實際上將體育訓練時間他為烏有。此是何等嚴重的問題，我們現在不唱高調來討論軍訓童軍在體育上的位置，我們至少的要求，體育訓練的分量，似不能減少規定時數，至體育訓練內容問題，當然要適應時代的要求。我們的願望：

(一) 切實進行國民體育實施方案中，規定學校體育實施辦法。

(二) 告級學校特種訓練體育辦法，早日頒布。

(三) 教育部頒布各級學校體育課程與教授綱目，希望身任各級學校教師，切實教學，並充實訓練內容以適應迫切需要。

(三) 民衆體育

民衆對於體育訓練，好像不發生什麼興趣。什麼休閒正當娛樂，大部分人，未嘗認識。迫於生活，無時間練習運動，缺少體育環境，無錢去練習運動。所謂體育勞動化，生產化，是教育界聊以解嘲的口號。必曰民衆利用休閒時間自我鍛鍊其體魄，始有實際的效用。尤貴乎辦理民衆體育的體育服務人員，要深入民衆指導民衆誘導民衆去練習體育運動。在此加緊鍛鍊國民體格的時期公共體育場可採用分期「徵練制」凡被徵的民衆一律須受訓練，借用警察勸導強迫力量，為推行的一種手段。公共體育場，成為民衆的訓練營。如此，才可談得到普及體育，才可收全民體育之望，此種辦法先由體育實驗區試行，再推行到社會去實行。除切實依照國民體育實施方案所規定事項外，公共體育場又須確定一個中心工作，負起民衆教育的責任來建設一個堅強的基礎！

其他如推進民衆團體的體育組織與指導，民衆體育社團的急切聯絡，亦為急迫需要的設施。

(四) 體育學術機關之提倡

環顧國內純粹研究體育學術機關，尚付缺如。去年十月間，有中華體育學會之創立，籌備地點，擬設首都國立中央大學體育館。預定本年暑假內開成立大會，希望及時完成，俾得暑後各地組織分會，以謀體育之改進。

最後，我們體育界要認識清楚，要腳踏實地，國民體育的推行。要硬幹苦幹的，現在能做的事，立即去做。今日不做，且待明日，是目前我們的際遇所不允許的！前進吧！前進吧！——(完)——

組織全國黨政軍學體育促進總會之

建議

鄧堪舜

際此世界風雲詭譎之時，吾國民族消沉之候，外患內亂相互交迫，若不急起奮發以自圖，則民族之滅亡，期在不遠。欲救此危，首在自強。自強之道，莫若強種。強種之策，以體育之收效為最宏最速。古代希臘羅馬之所以強盛，近世德意志之所以復興，咸賴提倡體育之功耳。返觀我國提倡體育，為期已久，但成效無幾，而生氣毫無，橫則距普遍之程度尚遠。縱則不獨世運望塵莫及，即遠東亦有遜色。羸弱之氣，依然如故。遑言收教育之大效，而裨益全之民衆，及其結核，一方面固由於經濟困難等阻力無暇充分顧及體育事業之推行。而另一方面，實由體育界本身所自取。蓋我國現行體育，組織毫無，機關稀少。一事之來，一議之創，茫無主腦。各種體育集團亦不相連絡，目標計劃，漫無系統。方式原則，採納龐雜。如此各自為政，不相為謀，進步與否，是用可知。惟是漫無組織，系統混亂無執行之機關，則實施不得要領，亦不克效。於是民乃漠視，本屬國民主要之訓練，反認為無足輕重於事實。自前歲 蔣委員長武昌行營號電，令飭各省組織省黨政軍學體育促進委員會，推行全省體育事業，並頒示原則八條。現各省均奉令相繼成立，而江西各縣市區亦均已成立分會。今應乘此基礎已定，利用千載一時之機勸精圖治，發奮為雄，整飭體育行

政，組織「中華全國黨政軍學體育促進總會。」使我國體育組織，有一貫之系統。自上而下，執掌全國之體育行政。一致努力從事推行與改善，是則我國體育前途之遠大，實正未易量也。作者深望是會早日組織成立，至於該會之組織如何，工作如何，在未會成立之前，當難談及。但全國體育行政，為經營全國體育事業，及促進全國體育成績之一種設施，若欲達此目的，必得先從組織入手，茲就個人之管見，略陳如後。

由全國黨政軍學等之最高機關合組一中華全國黨政軍學體育促進



特種教育方案與體育積極訓練

編者

總會，為全國體育最高機關。而教育部體育督學，應與全國黨政軍學體育促進總會聯絡一致，共同辦理全國體育事宜。同時將各省市縣黨政軍學體育促進會改稱分會，在總會組織實現之後，即創辦國立體育大學。專門造就幹部人材，尤其是行政人材，至於總會仍施行委員制，且委員宜多，由各機關之最高長官擔任之。一人為主席委員，就總會委員公推之。總會設幹事會負責設計及執行會務之責，但總幹事及幹事等應由主席委員提出總會審定後，再呈請政府聘任之。總幹事之下，分設育才指導總務三部。分工合作，以為體育之推行。

教育部為適應國難時期之需要，最近徵集各方意見，并召集會議，擬訂特種教育方案，呈請蔣院長審核。該案業經蔣院長核定，認為該方案內容，均甚切要，飭由教育部分別訂正具體實施。該方案之基本目標為（一）注意體格訓練（二）改良精神訓練，（三）在知識與技能方面注重生產與特種教材。深望吾國各級學校，均能切遵部令，一致努力推行，而體育界服務人員，對於本身對本方案所負之重責，更不容忽略。希務舉國上下，萬眾一心，從體育鍛鍊為着手，十年生聚，十年教訓，以冀達到民族復興之目的。

該方案之主要項目如：

（一）關於增進各級學校訓育及體格精神訓練者：

甲．改進一切與體格訓練有關之科目。

乙．厲行教訓合一。

丙．改善並擴充童子軍訓練。

丁．實施強迫體育。

戊．規定青年勞動服務辦法。

己．舉行特別演講。

（二）關於整理各級學校課程及設置特種科目者：

甲．專科以上學校，應於其本科或於研究所，增設特種學科，或從事特種學科之研究。

乙．前項學科之增置，由教部按照各校設備師資狀況，與各校個別訂定。

丙．高中師範及高級職業，在不妨害基本訓練與每週時數許可範圍，酌設特種技術科目，由教育部訂定頒發，各省市依照標準與各校個別定之。

（三）關於厲行民衆訓練者：

甲．推廣民衆學校。

乙．改善民衆補充讀物。

丙．推廣擴音教育。

此外關於（一）學齡兒童義務教育之加緊推行，（二）生產教育之擴充，（三）高等教育在地域分配上之調整，亦已均經另訂辦法。全案旨趣，在充實各級教育之內容，矯正其弱點，注重切實應用。而對於各級學校之經常基本訓練，不使過受牽動。

近代因營養化學進步，知
 維他命一類，為身體必需
 之滋養料，吾人飲食中
 得，恒有供不敷求之感。

五洲乳白魚肝油

五洲麥精

含維他命成分最為豐富，為極佳之營養佳品，凡削
 瘦多病，營養不良等現象，服之必獲美滿效果。
 五洲大藥房發行

本外埠各大藥房均售





辦理運動會應加改進諸點

南京勵志社體育主任

錢一勤

一、緒論

夫運動會者，所以測驗吾人日常運動程度達至若何標準；並藉以提倡，使體育更形普遍化之至善工具也。是以一國國民之運動發達與否，悉能自其全國運動會中的而觀察出之，絕無疑義！苟因運動會自身之組織不健全，與夫辦理之未能合理化；以致影響及運動員之表演，則其為害之巨，可想而知！故辦理運動會之當局，不問其範圍或大或小，均應盡其所能以求至善至美，庶其可乎。

吾國有運動會之創舉，傳至泰西；故一切組織設備，悉取法乎歐美，故不迫言。然對於運動會組織上設施上創造改良之舉，絕少見聞。豈他人之產生物已屬盡善盡美，合乎至理者歟？抑吾人缺創始之天才，乏改進能力歟？

事物之進步，焉有止境；則運動會辦理上之改進，至為需要之事實；尤以規模宏偉範圍廣闊之運動大會為然。茲就余見所及，臚舉於次；初不以情節之細微，所見之狹小，有所顧慮耳！

二、改進之一般原則

然則，辦理運動會應改進之動向若何？勢不得不有一般之原則，方可知所適從。試舉數端於左：

- (一) 對於運動會之組織上，能增進其嚴密性者；
- (二) 對於運動紀錄上，能獲得更近準確及完備之記載者；
- (三) 對於運動員競賽上，能獲得較優之成績以及公平之待遇者；
- (四) 對於裁判員之評判上，能助其獲得更為精確明悉之判決者；

者；

- (五) 對於觀衆之觀察上，能增加其興趣及觀察之明瞭者；
- (六) 對於現行之運動規則上，不發生任何之抵觸者；
- (七) 對於運動會本身經濟上，不致增加巨量之消費費者。

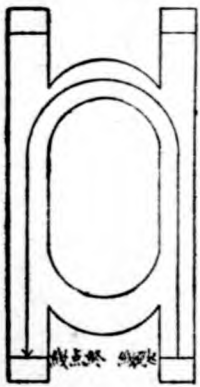
三、關於場地方面

場地之建設雖有種種式樣之不同。要之以籃曲形式之為佳。設為四百公尺之跑圈，則兩邊直道，均宜有二百公尺之直徑；夫然後無論何方風向，均不致發生順風紀錄之流弊，即土地之佔用亦不致發生巨大之影響。(如第一，第二，第三圖)

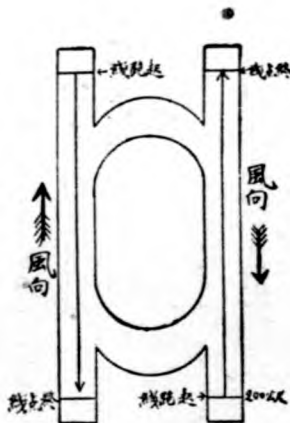
四、關於徑賽方面

茲就徑賽方面應改進之點分述如后：

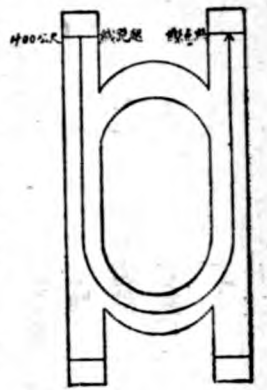
- (一) 運動員之號數，可改自「千」位起始；以「千」「百」兩位之數字代表參加之單位，而「十」「個」兩位為運動員之數子。則一見運動員之號碼，即可辨別其屬於何單位。若是不特易於記憶，且號數整齊頗覺雅觀。時上海市之運動員之號



(圖二第)



(圖一第)



(圖三第)

數為1000—1099；南京市為1100—1199；江蘇省為1200—12990，則每一單位有運動員之號數一百，自然够用。

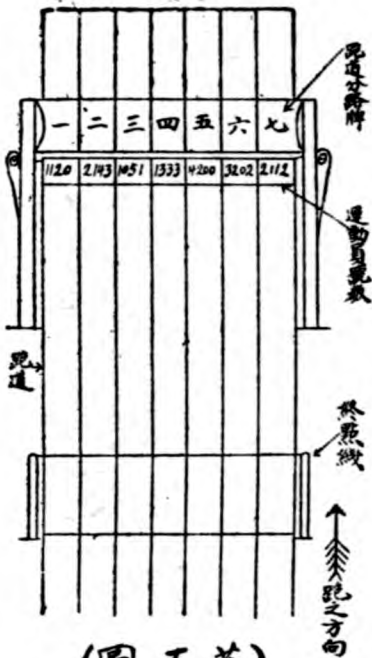
(二) 運動會因人數

過多，徑賽每分組舉行。而每組中更需抽籤分路，排列位置。手續既繁又常有臨時缺席者多人，致一組中僅二三人者有之。因此頗欠公平。若採用一種臨時「抽籤分組分路法」則上列之弊病可以免除。當比賽開始之前，檢錄員用特造之籤（籤上有分組及分路，如第四圖），使運動員齊集後，每人各抽一籤。如是分組與分路同時辦妥，殊為簡便。此種方法最適於公開運動會之應用。



(圖四第)

(三) 徑賽中分路賽跑之項目，在離終點略後之處宜設一「分路牌」。漆成黑色，高約八九呎，較跑道略寬，橫置於跑道之上。（如第五圖）每次賽跑以前，由檢錄員送來運動員所跑之分路單後，終點裁判長（或另指派一職員亦可）即將運動員之號碼按其分路錄於黑牌上。有此設備不但可使觀衆明悉運動員所跑之路線，且可使終點裁判員於決



(圖五第)

定名次時，獲得莫大之幫助。

(四) 按現行田徑賽規則，徑賽中除第一名優勝之運動員錄取成績外，餘均無有；而田賽中則每名之成績均有記載。兩者相較，殊覺不平。故徑賽中所有被取之名次，均應加以計時。除第一名正式紀錄外，餘均可作為「參考紀錄」之用；並須發表。如是既不違犯現行之規則，且可知其他運動員之成績及標準若何。此誠亟宜採用者也。

(五) 二百公尺直徑之跑道，比賽發令時計時員觀察上每覺困難

。挽救之法，莫善於設一「發令站立台」（台之造法如第六圖）。置於起跑線後一指定之地位。則一切短距離賽跑中計時員觀察上所感之困難自可免除。

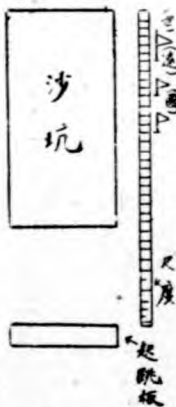


(圖六第)

五、關於田賽方面

關於田賽方面應改進之點，試述如左：

(一) 田賽中擲部之項目，已有明顯之旗幟，示明世界，遠東及全國紀錄之遠近，法至良善。而跳部之項目尚付缺如，無設備以顯明成績之高低。故亦宜設不同之標幟，藉示各種紀錄之高下。如跳高，撐竿跳可於其架邊，樹以木桿，插旗幟於其上。藉示各種紀錄。又如跳遠沙坑之邊，可鋪以木造之尺度，插以旗幟。（如第七圖）



(圖七第)

(二) 跳高架亟宜改用最新式者（如第八圖），可使運動員毫無僥倖跳越之機會；蓋新式跳架之橫槓一經觸及，即可向任何方向墮落也。

(三) 跳高撐竿跳之丈量，目下均用皮尺行之。致持握鬆緊頗有出入。或略將橫槓垂下，殊欠準確。最好採用木造之硬尺丈量，必較為準確。

章獎動運

法辦購訂信通

E 本埠外埠一律一星期交貨，定期不誤。

D 本公司之獎章，歷史悠久，信譽卓著，歷年承辦全國運動會，獎品完全交本會代為設計，保證滿意。

C 定價如左：一等獎章，銀，古銅，一律二名，大洋四角；二等獎章，銀，古銅，一律三名，可用古銅。無論金，銀，古銅，一律定價大洋四角。本公司目錄，指定樣式。（此項目錄函索即寄）

B 凡各地方春季運動會，均宜採用此項獎章為獎品。如第一名可用金色，第二名可用銀色，第三名可用古銅。無論金，銀，古銅，一律定價大洋四角。本公司目錄，指定樣式。（此項目錄函索即寄）

A 本公司出品之運動獎章數百種，無論田徑球類，應有盡有。

徽章樣品數百種目錄承索即寄

春季運動會 最佳之獎品



本公司承辦
學校徽章
機關證章
團體徽章
軍訓領章



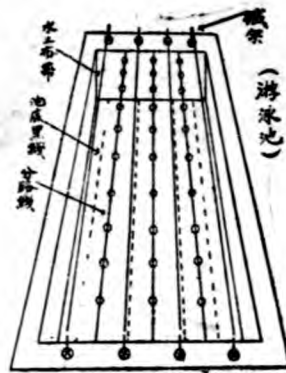
△本公司特優供獻

景泰藍徽章

「景泰藍」為一種鑲嵌，發現于明代，出產地為北京景山。其色澤多至十數種，鮮艷奪目，為吾國之特產。本公司經多年之研究，用特種色料，製成各種徽章，其色澤與景泰藍無異。凡學校機關團體，均宜採用。此項徽章，定價每個大洋八角，如所製數目不滿一百個時，另加製費三元。交貨迅速，兩洽當日同件。

司公章徽國中

號二七二路吉大西市南海上



(圖九第)

關於游泳方面，可改進之點，略述如後：

(一) 各種游式運動員於比賽時，均可藉池底之黑線視為前進之南針，使成直線之游泳，增進紀錄。惟仰泳式無此類設備，殊不公平。故宜添設一種布帶，置於高出水面三



圖八第

(四) 鏈球一項為世界運動會中田賽之正式項目一種。吾國各種運動會中，亟宜添設是項節目。

六、關於游泳方面

關於游泳方面，可改進之點，略述如後：

尺之上，與池底黑線成平行，使仰泳之賽員得依據此種布帶，直游而前進。則對於仰泳之紀錄，必有較優之成績問世，無疑。（如第九圖）

(二) 跳水一項（即入水比賽）亟應改為正式比賽項目，始可促進全國各地之運動員踴躍研究及訓練；且應採用世運會中之一公尺及三公尺跳板兩種。至於跳水之內容亦當依時改進。因現行之跳水節目及規則，仍係根據遠東運動會所厘訂者故也。

(三) 為比較各項游紀錄起見，宜用木造之鐘面四塊。（鐘面如跑馬錶之面然，有「分」「秒」針等）其一示世界紀錄，其一示遠東紀錄，其一示全國紀錄，更一示正在舉行之運動會之成績。每項比賽開始以前，可將錶面之針，按各種之紀錄指出，使觀眾及運動員，均能一見而觸目驚心。（徑賽亦宜採用此種方法，藉資比較成績之優劣。）

以上所云，關於種種宜加改進之點，均係舉世大者。其他可加以改良之處，實不勝枚舉。總之，每開一次運動會，不問其為全市，全省或全國，即宜更加一次之改進。夫然後方可抵乎至善至美之一途。事物之進步，焉有止境哉！——（完）——

總行 上海 廣東路 內務部 實業部 銀行 各地 分行 辦事處

中國實業銀行

銀儲部 行蓄部 信託部 貨棧部

為謀主顧安全便利

準備充足手續簡捷

委託垂詢

竭誠招待

各種章程
函索即寄

總管理處 上海博物院路十四號

上海分行 上海北京路一百卅號

上海各辦事處 南京路 天津路 漢口路 濟南路 青島路 蘇州路 杭州路 嘉興路 寧波路 溫州路 福州路 廈門路 汕頭路 廣州路 香港路 汕頭路 廈門路 福州路 廣州路 香港路

外埠分行處

南京路 天津路 漢口路 濟南路 青島路 蘇州路 杭州路 嘉興路 寧波路 溫州路 福州路 廈門路 汕頭路 廣州路 香港路 汕頭路 廈門路 福州路 廣州路 香港路

上海市銀行同業公會會員銀行

中國實業銀行儲蓄部

辦理下列各種儲蓄存款

- (一) 活期儲蓄存款
 - (二) 定期儲蓄存款
 - (三) 長期儲蓄存款
 - (四) 特種定期儲蓄存款
 - (五) 零存整付儲蓄存款
 - (六) 整存零付儲蓄存款
 - (七) 特種零存整付儲蓄存款
 - (八) 存本付息儲蓄存款
- 備有詳章 承索即奉

總 部

上海 博物院路十四號

本埠分支部

南京路五八九號 南市外灘

北京路博物院路口 北四川路老靶子路口

法租界西新橋 愚園路中實新村

外埠分支部

天津 英租界領事道 漢口 特三區江漢路

南京 白下路昇平橋 廈門 中山路角海浜

青島 河南路新三號

北平 唐山 秦皇島 石家莊 濟南

濰縣 蚌埠 鎮江 無錫 蘇州 常熟

泰州 南通 杭州 甯波 定海 溫州

安慶 蕪湖 長沙 南昌 鄭州 蘭谿

揚州 鼓浪嶼 福州



德國新體操之優點與適用

中央大學教授 金兆均

介紹

「德國新體操」一書，係由德國體育家葛樂漢及前中大教授金兆均合著，本文係書中原論之一段。欲知各種動作姿勢，及方法，請購此一冊，每冊定價八角，上海勤奮書局出版。

在二十年前的德國體操，多脫胎於瑞典，動作為主觀而呆板。就是不自然體操的極盛時期。那時，日本就模仿德國，而中國則模仿日本，我們回憶二十年前中國體操，就可知道那時德國體操情形，實在覺得太機械化了！

歐戰以後，德國因為軍備限制的關係，就革新體育，寓軍事於體育，關於體育活動的訓練，以自然為原則，因為自然活動，才能和軍事發生更密切的關係。同時自然活動和生活上，亦發生重大的關係。著作所編「德國新體育」一書，所述最新德國徒手體操，已普及全國，近且流傳於日本，及歐美各國矣。

一之作動操體新國德



體操的範圍甚廣，

含有輕器械運動，重器械運動，徒手運動及步伐各種。

本書僅就徒手方面編述，因為徒手運動，為一切運動的基本。在任何環境，可所練習。同時一般體育教師，最需要是這種徒手體操，應為可以應付種種環境。本書動作，雖僅百種，倘使加以自由的組織，和推陳出新的研究，必能用之

不竭，取之無盡。

本編徒手體操的優點，已略述如上，茲再分別拆述如下：

(一) 無論男女老少，均得採用為強健身體之基本運動。
(二) 練習田徑賽和球類及其他各種競技運動員，均得採用為最有價值最有成效的基本訓練。

(三) 競技運動每有時間性，不能終年練習。徒手體操則終年如一日。故一般運動專家，均採用於運動季前後練習，以維持體格和技術之常態。

最新德國體操之發明，以生物學和生理學為基本根據；目的在適應現代人類環境和體格的需要。至於每個動作所發生的效果，則隨運用之變化，而得到不同的效果。動作之變化，須根據下列三條件。

- (一) 速率之快慢。
- (二) 次數之多少。
- (三) 範圍之大小。

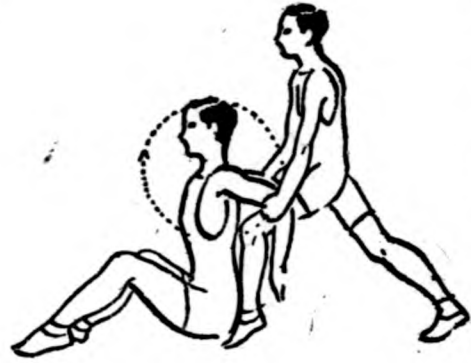
審察體格之強弱，程度之高低，氣候之寒暖，種種情形，而分運動之分量。普通教授原則，速率由慢而逐漸增快；次數應由少而逐漸增多，範圍應由小而逐漸增大。總之，一切當以運動者為對象。

上節所述範圍的意義，是指某動作在空間所經過的範圍；例如上體向下彎的動作，這彎度的大小就是範圍的大小。

餘可類推。

體操之應用，又須根據學生之性質而不同，例如普通學生僅注意普通體格之訓練足矣；運動員之教練，則須注意特

德國新體操動作之二



種訓練，例如某項運動對於身體某部分肌肉，須特別發達，則須應用特種運動訓練之，此為徒手運動之特殊功效，不可忽視。德國國立體育學校，凡第一年學生每晨均有一小時之徒手體操，其目的即為普通之基本訓練。至於分科學生，則有分別之特種

訓練。

婦女體操，多用和緩而有韻律擺動動作。(Swinging Exercises)

青年體格之強弱，極富彈性，恆隨社會之環境而變化，近代物質文明的進步，多背身體發育之原則，故體格大受影響，甚至疾病叢生，直接影響於健康，間接影響於社會事業之發展。故體操訓練，實為一般從事職業青年之良藥也。

金兆均 葛樂漢 合著 德國新體操 每冊八角

陸翔元 德國復興體操 每冊五角

上海勤奮書局出版

全 國 最 偉 大 之 綢 緞 印 花 工 廠

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 辛 | 豐 | 織 | 印 | 綢 | 廠 | 廣 | 告 |
| 勤 | 滿 | 料 | 藝 | 疋 | 設 | 事 | 述 |
| 工 | 收 | 選 | 精 | 羅 | 滬 | 研 | 原 |
| 作 | 獲 | 擇 | 良 | 列 | 北 | 求 | 委 |
| ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 冀 | 全 | 素 | 月 | 應 | 柳 | 更 | 請 |
| 塞 | 期 | 取 | 異 | 有 | 營 | 謀 | 君 |
| 漏 | 國 | 上 | 日 | 盡 | 路 | 改 | 採 |
| 卮 | 人 | 乘 | 新 | 有 | 畔 | 進 | 用 |

本廠出品 全國各大公司綢緞局均有經售

總廠北柳營路四號...發行所天津路龍記電話九二七五



小學體育成績考察法的究討 (完)

何志浩

第___隊課外運動違犯考查表 隊長___ (表內舉例)

| 條文 | 姓名 | | 某 | 某 | 某 | 某 |
|-------------|--------|---|----|---|---|---|
| | 違犯次數記載 | | | | | |
| 一·列伍整齊 | 正 | 丁 | | | | |
| 二·肯受隊長的命令 | 正 | F | | | | |
| 十·遵守其他一切的規約 | 正 | F | | | | |
| 總計違犯的次數 | | | 20 | | | |
| 應扣的分數 | | | 20 | | | |
| 實得的分數 | | | 80 | | | |

〔註〕：可採用「正」字的筆劃先後，來記載其某條違犯的次數。

甲，考查項目：分跳躍，投擲，徑賽三部。

1. 跳躍部——分急行跳遠，急行跳高，立定跳遠，三級跳遠，撐竿跳高等五種。(原地跳遠免)

2. 投擲部——分四鎊鉛球，六鎊鉛球，八鎊鉛球，籃球擲遠，壘球擲遠，籃球投準等六種。

3. 徑賽部——分二十五公尺，五十公尺，一百公尺，二百公尺，一百十公尺低欄，五十公尺低欄等六種。

以上所列的技能考查總目，因各兒童生理心理的發達不同，故並非每一兒童樣樣都要考查，又因各校體育環境優劣不同，以致平時對於各項運動的訓練，不能統一或減少；所以考查的項目，可依照其組別，及教授狀況，酌行配合測驗，現將各組應行練習考查的項目，表明如下：

〔註〕跳躍部——男子甲，乙，丙三組，得自行選擇三種測驗；男子丁，戊，己，庚，四組，及女子各組，得自行選擇兩種測驗。

投擲部——除女子己，庚，兩組，只考查一項外，其他男女各組，得自行選擇二種測驗。

徑賽部——男子甲組，得自行選擇三種測驗；其他男女各組，得自行選擇二種測驗。

乙，考查方法：這種技術的考查，是很費時間的，教師可提早舉行；在考查的時候，又可訓練助手幫助，以便分爲幾處同時考查，如一方面在考查男子甲乙組跳遠，一方面可

(六)技能方面：(田徑賽，球類)

| 項目 | 組別 | 男子部 | | | | | | | 女子部 | | | | | | | 說明 | |
|---------|----|-----|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------------|
| | | 甲 | 乙 | 丙 | 丁 | 戊 | 己 | 庚 | 甲 | 乙 | 丙 | 丁 | 戊 | 己 | 庚 | | |
| 急行跳遠 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | 「X」這符號是表示要考查的。「O」這符號是表示不要考查的。 |
| 立定跳遠 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | |
| 三級跳遠 | | × | × | × | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | |
| 急行跳高 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | |
| 撐竿跳高 | | × | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | |
| 四磅鉛球 | | O | O | O | × | × | × | × | O | O | × | × | × | O | O | O | |
| 六磅鉛球 | | O | × | × | O | O | O | O | × | × | O | O | O | O | O | O | |
| 八磅鉛球 | | × | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | |
| 籃球擲遠 | | × | × | × | × | × | O | O | × | × | × | × | × | O | O | O | |
| 籃球投準 | | × | × | × | O | O | O | O | × | × | O | O | O | O | O | O | |
| 壘球擲遠 | | O | O | O | O | O | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | |
| 二五公尺 | | O | O | × | × | × | × | × | O | × | × | × | × | × | × | × | |
| 五〇公尺 | | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | |
| 一〇〇公尺 | | × | × | × | × | × | O | O | × | × | × | O | O | O | O | | |
| 二〇〇公尺 | | × | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | |
| 一—〇公尺低欄 | | × | × | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | |
| 五〇公尺低欄 | | O | O | O | O | O | O | O | × | × | O | O | O | O | O | O | |

考查男子丙丁組賽跑，再一方面考查女子甲乙組籃球投準；這樣教師就可不十分忙碌，考查的時間亦不會多費了！但是這種分處同時舉行的辦法，須視場地用具組別的衝突與否而定。

在考查這種技術以前，教師對於場地和用具，須要有詳細的計劃；並且應該規定各級各組考試項目的日程，公佈於

各教室內，以便兒童的準備。

各項技術的考查方法，大體和普通運動會的比賽相同；不過團體的考查，是要測驗個人的成績，運動會的比賽，只考查最好幾名的成績，所以考查手續上有所不同，因此設備上亦有所變更，茲述明如下：

1. 急行跳遠，立定跳遠，三級跳遠，鉛球推遠，籃球擲遠，壘球擲遠的考查法——為經濟丈量時間起見，每人連續試演三次，以最好的那次，來做考查的成績，注意第一次和第二次試演的成績，須要有相當的記號表明，以免錯誤。試演的規則，和運動會比賽相同，惟急行跳遠和三級跳遠，從起跳足印的尖端起量，不適用出線的規則。

2. 籃球投準的考查法——備籃球一個，手錶一隻，考查時令被考查者，在籃下十三尺半徑內，不定姿勢動作地點自由把球投籃，每人計投一分鐘，看能投入幾次。

3. 急行跳高，撐竿跳高的考查法——把跳高架上用漆寫成高度的數目（繩），在每一高度的地方鑽一洞穴，跳的時候，可用洋釘插在某一高度的洞內，再在兩邊洋釘的上面，架上橫

竿（橫竿要堅直，使不致中央低落），這樣的設備跳法，就可不丈量而能知道淘汰兒童的成績高度。考查的時候，可全體兒童一個一個的起跳，跳的規則，照運動會比賽的規則辦理，但為便於記載的關係，每人失敗時，應該略為休息，就繼續第二次試跳、若又失敗，再繼續第三次試跳，這次又告失敗，就應亥旬太，也勿之費

4. 25公尺，50公尺，100公尺，50公尺低欄，110公尺低欄的考查法——普通的小學，對於徑賽運動，毫無設備，那裏談得到練習和考查？像這種學校，欲要測驗兒童跑的能，可由教師觀察其跑的姿勢和活潑的程度，而評定他跑能的等第，如甲乙丙丁等，各等第配以相當的百分數就行。

徑賽考查最緊要的用具，就是跑錶，我們曉得跑錶的價值是很貴的，每枚決不會備數隻跑錶，但是一隻跑錶，不能計算二人三人……同時賽跑的成績，只能計算一人所跑的時間，故團體考查起來，時間甚費，且兒童因單獨跑步，沒有伴跑競爭，因此他的成績，或許要不好，現在要補救這點起見，變更考查方法如下：

(A)更將考查項目——就是將上列的考查項目，改為相當的時間跑，如：

50公尺——改為四秒鐘跑。

50公尺——男生改為七秒鐘跑，女生改為八秒鐘跑。

100公尺——男生改為十三秒鐘跑，女生改為十六秒鐘跑。

50公尺低欄——改為十秒鐘跑。

110公尺低欄——改為十八秒鐘跑。

(B)跑道的佈置——在跑道上，每隔一公尺之處，劃一橫線，並在每隔五公尺的橫線旁邊，標明長途的數目(如圖)。

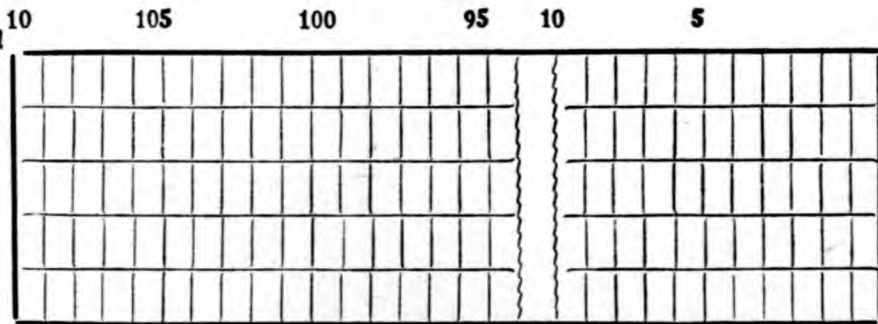
(C)考查的方法——考查時可數人同時起跑，人數的多少，依跑道的多少而定，每一跑員設裁判員一人，各司其跑員的成績，各裁判員應立在相當的地點，(如50公尺跑時，立在20至25公尺之間)，再設記錄員一人，手執「體育成績考查記載簿」，立在跑道的終點，其他發令員和記時員，概由體育教師擔任。開始時，體育教師一方面發令起跑，同時一方面把跑錶開始走動，這時各裁判員的視線集中在自己跑

員的身上，至規定時間時(係50公尺跑時，規定時間四秒鐘)，教師即行撤住跑錶的走動，同時吹短聲急笛一下，各裁判員聞笛聲下，即目睜自己跑員到達的地方，然而觀察這地方的長度在幾公尺之處，這長度就是該兒童某種徑賽的成績，再將此成績報告記錄員，記錄員即將此項成績，填記在考查簿內；如此依法更施，考查其他的兒童。這樣的考查，就可節省時間，並且只用一隻跑錶，不過這種的考查方法，只能考查兒童跑力的迅速程度，而非他真正的五十公尺一百公尺的徑賽成績，此為本考查法的缺點。

5. 200公尺的考查法——200公尺是男子甲組兒童所練習

考查的，無論那個小學，照前面的分組辦法的列組，甲組兒童一定是不多的，故其考查法，可令兒童從起跑線跑至終點線止，記其所跑的時間，但是每次起跑的人數，應按跑錶的數目而定，因為一隻跑錶，只能計算一人所跑的時間，其考關於手續方面，和運動會比賽相同，茲不多寫。

丙，及格標準和記分法：關於體育運動技術的及格標準，現在我國尚缺少此種的實驗報告和統計，各校體育教師，可根據該校體育設備，及學生的運動能量，自行擬訂試驗，其標準不可太高太低，要迎合兒童的心理興趣，如某校學生運動技術幼稚，就要定得低些，以避免兒童的惡感



體 育 科 技 術 考 查 及 格 標 準 與 記 分 法

| 頁 目 | 組 別 及格標準和分數增減 | 男 子 部 | | | | | | | 女 子 部 | | | | | | |
|-------|------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 甲組 | 乙組 | 丙組 | 丁組 | 戊組 | 己組 | 庚組 | 甲組 | 乙組 | 丙組 | 丁組 | 戊組 | 己組 | 庚組 |
| 行 跳 遠 | 及 格 遠 度 | 3.20公尺 | 3.00公尺 | 2.80公尺 | 2.60公尺 | 2.50公尺 | 2.35公尺 | 2.20公尺 | 2.75公尺 | 2.60公尺 | 2.45公尺 | 2.30公尺 | 2.15公尺 | 2.05公尺 | 1.90公尺 |
| | 每增減0.01公尺應行加減的分數 | 0.34分 | 同 | 同 | 0.40分 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 0.44分 | 同 | 同 |
| 定 跳 遠 | 及 格 遠 度 | 1.70 | 1.60 | 1.50 | 1.45 | 1.40 | 1.35 | 1.30 | 1.50 | 1.45 | 1.40 | 1.35 | 1.30 | 1.25 | 1.20 |
| | 每增減0.01公尺應行加減的分數 | 0.68 | 同 | 同 | 0.8分 | 0.8分 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 |
| 級 跳 遠 | 同 上 | 6.70 | 6.00 | 5.50 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同 上 | 0.18 | 同 | 同 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 行 跳 高 | 及 格 高 度 | 1.06 | 1.00 | 0.94 | 0.86 | 0.80 | 0.74 | 0.70 | 0.80 | 0.76 | 0.70 | 0.65 | 0.60 | 0.55 | 0.50 |
| | 同 上 | 1.6分 | 同 | 同 | 2.0分 | 同 | 同 | 同 | 1.3分 | 同 | 同 | 同 | 1.5 | 同 | 同 |
| 窄 跳 高 | 同 上 | 1.60 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同 上 | 0.7分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 旁 鉛 球 | 及 格 遠 度 | ○ | ○ | ○ | 4.50 | 3.80 | 3.10 | 2.50 | ○ | ○ | 3.50 | 3.00 | 2.50 | ○ | ○ |
| | 同 上 | ○ | ○ | ○ | 0.14 | 同 | 同 | 同 | ○ | ○ | 0.14 | 同 | 同 | ○ | ○ |
| 旁 鉛 球 | 同 上 | ○ | 4.80 | 4.00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4.00 | 3.20 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同 上 | 同 | 0.12 | 同 | ○ | ○ | ○ | 0.13 | 0.13 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 旁 鉛 球 | 同 上 | 4.80 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同 上 | 0.12 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 標 遠 | 及 格 遠 度 | 10.50公尺 | 9.00公尺 | 7.50公尺 | 6.00公尺 | 5.00公尺 | ○ | ○ | 8.50公尺 | 7.20公尺 | 6.20公尺 | 5.50公尺 | 4.50公尺 | ○ | ○ |
| | 每增減0.01公尺應行加減的分數 | 0.066分 | 同 | 同 | 同 | 同 | ○ | ○ | 0.08分 | 同 | 同 | 同 | 同 | ○ | ○ |
| 標 準 | 及 格 次 數 | 7次 | 5次 | 4次 | ○ | ○ | ○ | ○ | 4次 | 3次 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 每增減一次應行加減的分數 | 5分 | 同 | 同 | ○ | ○ | ○ | ○ | 5分 | 5分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 標 遠 | 及 格 遠 度 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 12公尺 | 10公尺 | 16公尺 | 14公尺 | 12公尺 | 11公尺 | 10公尺 | 9公尺 | 8公尺 |
| | 每增減0.05公尺應行加減的分數 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 0.05分 | 同 | 0.14分 | 同 | 同 | 同 | 0.2分 | 同 | 同 |
| 沙 跑 | 及 格 長 度 | ○ | ○ | 22公尺 | 21公尺 | 20公尺 | 19公尺 | 18公尺 | ○ | 21公尺 | 20公尺 | 19公尺 | 18公尺 | 17公尺 | 16公尺 |
| | 每增減一公尺應行加減的分數 | ○ | ○ | 8分 | 同 | 同 | 同 | 同 | ○ | 10分 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 |
| 沙 跑 | 同 上 | 45公尺 | 40公尺 | 38公尺 | 36公尺 | 35公尺 | 34公尺 | 33公尺 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同 上 | 4分 | 4分 | 5.7分 | 6.6分 | 8分 | 8分 | 10分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 少 跑 | 同 上 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 42公尺 | 41公尺 | 40公尺 | 38公尺 | 37公尺 | 36公尺 | 34公尺 |
| | 同 上 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 5分 | 5.7分 | 6.6分 | 同 | 同 | 同 | 同 |

體育科技術考查及格標準與記分法(續)

| 項目 | 及格標準和分數的增減 | 男子部 | | | | | | | 女子部 | | | | | | |
|-------|--|-------|------|------|------|------|----|----|------|------|------|----|----|----|----|
| | | 甲組 | 乙組 | 丙組 | 丁組 | 戊組 | 己組 | 庚組 | 甲組 | 乙組 | 丙組 | 丁組 | 戊組 | 己組 | 庚組 |
| 十三秒跑 | 同上 | 80公尺 | 75公尺 | 70公尺 | 67公尺 | 64公尺 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同上 | 2分 | 同 | 同 | 同 | 同 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 十六秒跑 | 同上 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 84公尺 | 80公尺 | 76公尺 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同上 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2.5分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 十秒低欄 | 同上 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 41公尺 | 38公尺 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同上 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4.4分 | 5.7分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 十八秒低欄 | 同上 | 90公尺 | 85公尺 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 同上 | 2分 | 2.6分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 二百公尺跑 | 及格時間 | 33秒 | 36秒 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 每增減十分之一秒應行加減的分數 | 0.66分 | 同 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 計分公式 | (1) 超過及格標準的計算分數法—— $60分 + \{ (測驗成績 - 及格成績) \times 分數的增減度 \} =$ (2) 不及及格標準的計算分數法—— $60分 - \{ (及格成績 - 測驗成績) \times 分數的增減度 \} =$ | | | | | | | | | | | | | | |
| 說明 | (1) 百分數六十分為及格分數。 (2) 表內的「○」號，是表示該組該項免試的意思。 (3) 某兒童某項技術分數超過百分(滿分)時，仍作一百分計算，但為鼓勵起見，應另行給以獎勵。 | | | | | | | | | | | | | | |

家的論調，列成一個較適當的及格標準如下：(徑賽的及格標準，係是秒分的變化)

計算各兒童體育的各項技術成績分數，手續非常忙煩，教師可把這「及格標準與記分法表」，用油印成數張，分給助手(高年級內的優等生中選出幾人)，並指導他們計算的方法，叫他們幫助計算。

計算的時候，可應用表內的公式；如某男孩，他是丙組，急行跳遠的成績為32.5公尺，看表內的及格標準，曉得他的成績是超過及格標準，計算分數方法，可用第一個公式，即得

$$60分 + \{ (3.54公尺 - 2.80公尺) \times 0.34分 \} = 60分 + 74 \times 0.34分 = 60分 + 25.16 = 85.16分。$$

(七)體育常識方面：體育教育，除利用能和力的方法，來培養兒童健全的體格外，又應該灌注他的體育常識，來輔助促進體育教育上的效果，如某兒童不知道運動衛生的常識，他就難以達到健康的目的；不知道急救的方法，有時他的身心，就要受到損失與危險；不知道按摩術，他的肌肉，就易疲倦或變成肌肉硬化症；不知道淺明的體育原理，他就不曉得體育畢竟是怎樣的一回事。使我們對於體育行政上，發生了不少的阻礙；不知道運動的方法和規則，非但做不來運動，而且在運動的時候，很容易發生危險，同時使他感覺着運動少興的心思；以此可知體育學識對於體育教育上的重要，所以體育常識的教授，也是體育教育中必不可缺少的學科。體育大都是一種室外的教學，倘使天雨的時候，就感受不便，或因此中輟，這太可惜了！做體育教師的人，應該竭力設法在室內教學，或乘此機會，教

體育成績考查總記錄

年級~~~~~(表內舉例)

姓名 某某某

性別 男

組別 甲

| 考查項目 | | 成績與分數 | | 共 分 | 平 分 | 係 率 | 平分乘係率 | 總(各項「平分乘係」 分「率分」相加就是) | 1438分 |
|----------------------------|--------|---------|-----|------|-----|-----|-------|--------------------------|-------|
| 體 格 考 查 | 身體強弱 | 74 | 分 | 222分 | 74分 | 3 | 222分 | 總 係 率 | 20 |
| | 姿勢優劣 | 81 | 分 | | | | | | |
| | 衛生習慣 | 67 | 分 | | | | | | |
| 團體操考查 | | 75 | 分 | 同前分 | 同前分 | 2 | 150分 | 總平分(總分除總 係率) | 71.9分 |
| 德性考查 | | 65 | 分 | 同前分 | 同前分 | 2 | 130分 | 應加分(校外技術的 總分) | 1.0分 |
| 早操考查 | | 50 | 分 | 同前分 | 同前分 | 2 | 100分 | | |
| 課外運動考查 | | 42 | 分 | 同前分 | 同前分 | 2 | 84分 | 實得分(總平分與應 加分之和) | 72.9分 |
| 體育常識測驗 | | 48 | 分 | 同前分 | 同前分 | 1 | 96分 | | |
| 運 動 技 術 考 查 | 急行跳遠 | 3.93m | 85分 | 656分 | 82分 | 8 | 566分 | 備 註 | |
| | 立定跳遠 | 2.08m | 86分 | | | | | | |
| | 三級跳遠 | /m | /分 | | | | | | |
| | 急行跳高 | 1.23m | 87分 | | | | | | |
| | 撐竿跳高 | /m | /分 | | | | | | |
| | 籃球擲遠 | 14.05m | 81分 | | | | | | |
| | 壘球擲遠 | /m | /分 | | | | | | |
| | 籃球投準 | 12次 | 85分 | | | | | | |
| | 八磅鉛球 | /m | /分 | | | | | | |
| | 25公尺跑 | /m | /分 | | | | | | |
| | 50公尺跑 | /m | /分 | | | | | | |
| | 100公尺跑 | 91m | 82分 | | | | | | |
| | 200公尺跑 | 303/10秒 | 78分 | | | | | | |
| | 50公尺低欄 | /m | /分 | | | | | | |
| 110公尺低欄 | 96m | 72分 | | | | | | | |
| 校 外 技 術 考 查 | 名 稱 | 羅 漢 拳 | | | | | | 共 1.0 分 | |
| | 成 績 | 1.0 分 | /分 | /分 | /分 | /分 | /分 | | |

學體育常識，倒是非常適宜，故體育常識的教學，又可補救天雨時體育課。在學期將終的時候，應該把平時所教授的常

識，作一次測驗，測驗的方法，可與其他的自然社會等智識科相同，惟分數應採用百分法記載。

(八)校外技術方面：這種校外技術的考查，他的目的是增進兒童對校外運動的興趣，係是調查該兒童有否特殊的校外技能，如能打國術的，能倒立行走的，善於跳繩的，善於踢毽子的，善於擊小片石頭的……等等，調查時可問該兒童有否此類的校外技能。若沒有的，就不考查他。若有的，就叫他表演，教師在這時候，可持「體育成績考查簿」記載他所表演的成績，記法，每種技術，分上中下三等，以「 $\frac{3}{5}$ 分」，「 $\frac{2}{5}$ 分」，「 $\frac{1}{5}$ 分」三種分數表示他成績的好劣。這種技術考查的分數，是不與其他體育分數相平均的，係是將這種分數，加在體育總分數上的，作為一種應予獎勵的分數。

六、總分的計算

各項考查的工作完竣後，還不能評定各兒童體育程度的高低，與及格不及格，須要把各人各項的成績分數，彙錄在一起，作一個總計，才能曉得。若總計的結果，不滿六十分，該兒童就為不及格，計算的方法，述明如下：

(一)每級裝訂一本「體育成績考查總記錄簿」。(格式附後)

(二)各項成績考查工作完竣後，須將各人的成績分數，分別填記在各人的「體育成績考查總記錄」上。

(三)計算的方法，可依照上面的「體育成績考查總記錄」表內的情形辦理。

七、考查後的處置

(一)統計男女各組各項運動技術的成績，如最好成績是多少，最差的成績是多少，衆人數的成績是多少，統計後製表懸掛在相當的地方，一則使學生目睹時有所感應，二則俾來學期編訂及格標準時有所準繩與參考。

(二)體育成績分數評定後，將「體育成績考查總記錄簿」拆訂開來，把各人的成績總記錄表，發給各人閱覽，使他們曉得自己的各項體育成績好與不好，作他們來學期對於體育有一個更深的刺激，與應具的觀感。閱後，仍舊歸還裝訂保存。

(三)把超過該組某項技術滿分(百分)時的兒童，彙錄名單，各配以相當的獎品，在舉行休業式或各種集會的時候給獎，以資鼓勵：

(四)把體育總分不及格的兒童，在適當的時間內，令他們聚集在某一教室內，作一個談話會，體育教師在這時候，述明體育的目的和重要，及平時對於體育應有的觀念和態度，並下一個嚴重的警告，使他們以後對於體育的一切，不致疏忽。

(五)把體育總分不及格的兒童，編造名冊，附訂各人的成績，在校務結束會議內，提出審查，並請求該兒童不予以升級和畢業，以重部頒的規定。

末了！本考查法，是在最近期內，乘每日課餘之暇，在那噉課，擁擠，煩拏的環境裏，心猿意馬的心神腦海中；翻出那歷年所經驗的報告書，訂正誤編成功的。自悉才疏學淺，見類蛙鳴，在這雜亂無章的動境裏，更使我的筆墨時艱多，自然；滯澀之語，淺見之由，處處可找，或許竟有悖謬之處，也未可免！惟我的目的，是把我的經識，獻至於諸位的面前，討向諸位作一個更深的研究和討論，使我國的體育，能闡明於僻壤，普及於大眾，蒸蒸日上，發揚無似。以此本文內的一切的一切，希望諒解，並祈斧正，不勝銘感之至！(完)



擲鐵餅訓練圖解

東亞體專教員

江良規譯

介紹

本文係「田徑訓練圖解」中之一節。全書尤為富豐。美國羅波遜原著，江良規翻譯，吳蘊璋校，每冊定價八角，上海勤奮書局出版。

鐵餅一項，近年來極為普遍

。欲求此項運動之成功，需身體各部之充分合作。各種體型不同之運動員，皆能從事練習是項運動，而方法之準確，實為一切問題之先決條件也。



第一圖

第一圖圖示旋轉開始之法。

注意上體扭轉右臂盡量向後擺。左臂平舉，以保持身體之平衡，助身體之勢，角上小圖則示握

餅之法。大拇指外，其餘四指，

皆屈第一指節，握於餅之外緣，大拇指緊貼餅中心之金屬圓塊上

。各手指關節一律放鬆。四指自然分開。餅出手時，藉大拇指之管束，使其出餅平穩，免受空氣之阻力。

第二圖圖示擲餅者已以左足開始旋轉。注意其右臂盡量跟隨於體後，身體仍行扭轉。鐵餅離



第二圖

手時，最後用力者為中指及食指，使餅在空中，向右方自轉，轉圈共為一圈半。若用右手者，開始時，立於鐵圈之後緣

旁，面與鐵餅投出之方向成直角。左足置於右足前約一呎處，正好擲出之方向。圖中可見，雙眼微屈，旋轉始於左足。



第三圖

第三圖圖示擲餅者

已自左足轉動一週，右足將觸地之狀，雙足皆離地時許，使身體位於餅之前方。注意有右足

已轉至中線之前，行將着地。待右足着地後，身體之重心，迅速移於右足上，左足向前。置於距鐵圈前緣數吋之處。全身重量必須置於右足上，同時右臂應盡量隨於身後，增加擺動之距離。

第四圖圖示右足着地後，左足繼之而下。上體仍向後扭轉，使右臂得盡量伸於後方。身體略成蹲伏狀。於是乃投擲開始。投擲之時，先伸右腿，運用其蹬地之力，繼乃將左臂後擺，以助右臂前揮之勢。待右臂抵達前上方，而成一直線時。餅乃離手。



圖 四 第

出餅之角度，較鐵球為低，普通多為三十五度左右。第五圖圖甲示雙膝伸直之狀。身體上挺，全身之力量，盡集於右臂之最後揮動。第五圖圖乙示餅已離手。出餅時，右腳用力蹬地，故餅離手後，腳已

離地。此時將右腳提前，左腿後揮，支持身體之前傾。

第六圖圖示全部投擲

動作終了之姿勢。注意其身體之優美平衡，旋轉時，第一轉類多為迅速而平穩，雙足離地時許，而後達於立定投擲之部位。練習立定投擲法，先以右足



圖 六 第

置於左足後方二呎半或三呎之處。兩足方向成直角。膝須全屈。然後作數次轉微擺動，以資準備，終乃將餅擲出。練習時身體重東心，須置於右足上。此法足以糾正習不合法之習慣，收效甚偉。

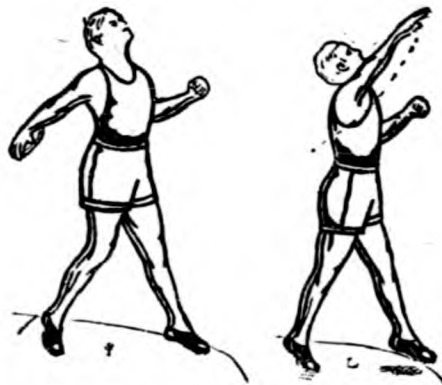


圖 五 第

小學體育之理論與方法

陳奎生著 定價一元七角

小學體育，為鍛鍊體魄之基礎，關係至鉅。然以我國體育之落後，至今尚無專書。本書著者，為我國體育家先進，十餘年來歷任全國各地師範學校，體育學校講授「小學體育」課程凡三十餘次，並親身致力小學體育之訓導多年。本書之成，原稿修訂增刪數十餘次，堪稱心血結晶之品。書中理論根據科學，不尚空談。所列方法，重在實用，教材豐富，足資應用。各節均附圖表說明，尤為清晰周詳。小學教師，備此一冊，當無教材恐慌之慮。師範學校及體育專科學校，採作課本，尤為適合。餘如各級體育教員之作為參考，亦不可少。

上海法租界勞神父路三九二號
勤奮書局發行

德國復興早操

德國阿託兒霍治著 斐熙元陸翔千合譯

原書係德國高等體育學校教授兼田徑指導阿託兒霍治所著，由中央體育場主任，每晨在柏林用無線電話播口令，使全國國民同時在各處操練。卷首有基本部位二十四種，全書共分八十四個項目，凡舉「上肢」「下肢」「轉體」「頭部」「腹部」「腰部」「平均」「跳躍」「彷彿」等動作，無不包括在內。書中圖多字少，經譯者按圖解釋，並編註每個動作之次序，學者按圖索驥，便利多多。

早操與課間操

(定價五角)

勤奮書局出版

(每册定價五角)



關於田徑訓練之要素

中央大學體育科 陳福清

一、引言

一個偉大的國魂，是寄托在強健的國民體魄上面的，這已給近代許多政治家和教育家所承認着底事了！素來有稱「東亞病夫」的老大中華，原因就在於文質彬彬，歷來對於「武」這樣東西是被輕視着的。

自從鴉片戰爭以後，外人的逐漸侵略，於在稍稍覺着體育之重要，可是很不幸，一個民族的傳統觀念，往往是會遮過了新的事物底發展，於是在南洋勸業會的附帶集會裏才有第一次全國運動會的開幕，當然，爲了經費和別種的關係，那次運動會是偏於一偶而並沒有普遍的。從此以後仍舊繼續開着有四次，體育的發展也隨時代而進步，可是又陷入了一種畸形發展和爲錦標而運動的徵幸獲勝的心理，完全缺乏理論的訓練。那是寫本文的一個動機。

二、訓練之基點

雖然田徑賽是包括了兩種大不同的競賽，一方面是在於時間 (Time) 的比賽，這普通就所謂徑賽，像百米競技，百十米高欄等是；另一個就是距離 (Distance) 的比賽，這普通叫做田賽是，像跳高跳遠是。縱使田徑賽是有了這似乎絕對不相同底競爭，不牠的基點還是一樣，僅僅在牠的量 (Quantity) 上的分配之有差異。

關於這：有着這三個大基點在，就是：

- (I) 力 (Strength)
- (II) 速度 (Speed)
- (III) 耐久力 (Endurance)

一班人往往在習田賽方面忽略了速度，在短跑方面輕視了力，這是很容易因此失敗的，固然耐久力在長跑裏是分外地明顯着表現了牠的重要，可是在短跑或是跳高的時候，沒有深長的練習，那決計不會有好的成績，在這次全運會裏是充分地表現了這三個原則的準確了，譬如像京市選手胡士煊的八百米的不

能入選，的確是爲了他缺少力的關係。

三、和協的訓練

上面說了一個總，我們再分面地來討論一下：

首先讓我提出這個名字，和協的訓練 (Harmonie training) 無論那一項運動一定要有「力」「速度」再和「耐久力」，這在上面已經簡略地說過，倘若這三個原則中，缺少了任何一項，那就不能稱爲和協的訓練了。和協的訓練的定義，可以這樣地下着：在田徑賽運動之基點，在由於「力」「速度」「耐久力」之訓練，不能缺少任何一項，而再在這三項裏有特殊的一項之練習，這所謂技術之訓練 (Technical training) 以後再說。

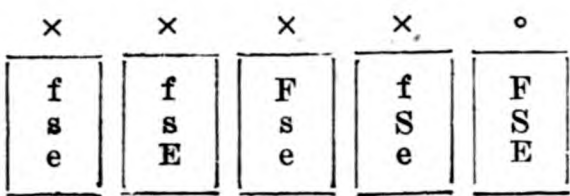
一個短跑家，他力速度都很好而缺少耐久力，在正式比賽百米或二百米的時候，出發是敏捷而有力，一路領頭，可是跑到將近終點十米的地方，是沒有力氣，不能繼續衝刺，這就是缺少耐久力，而就是因爲沒有和協的訓練了。一

個長跑選手，他的耐久力和力很是豐富，可是沒有速度，在這種選手比賽時，無疑的會失敗的。

擲重的運動員，力果然是很要緊，可是沒有速度和耐久力，那一定沒有最高的記錄產生，譬如像這次京市預選參加推鉛球的尹俠民大家知道這是失敗於耐久力和速度裏。

爲了明白起見，我們可以用下面幾個圖表示出來。

F——代表力，
S——代表速度，
E——代表耐久力。
小寫字表示在不注意的地方。



.....人類有機體和協之訓練。

.....短跑家往往容易犯的錯誤。

.....擲重運動員往往容易犯的錯誤。

.....長跑家容易犯的錯誤。

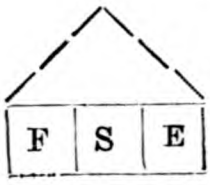
.....縱使這樣的運動員很少，無不無一人完全存着一種微幸的心理，

這不在本文範圍，暫時不提。

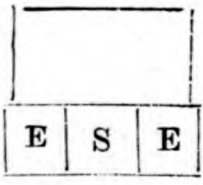
這和協的訓練，好比音樂裏的四部合唱，諸位大概所音樂是很有經驗，從沒有，有不諧和的音樂，會感動着人的。其次我們討論着特殊的訓練 (Technical training)

四、特殊的訓練和全能選手

這裏諸位一定會問起全能運動員是怎麼回事，那麼告訴您，全能選手只會各種項目的姿式 (Styles) 但是成績一定不十分好，這因爲天賦的關係，並不是全能選手的失掉和協的訓練，而他對和協的訓練還是有著相當的基礎 (Physi-calbase) 的。(參觀下圖)。還有一種特出技能的選手，諸位一定看見：一個跳遠冠軍而並不是擲重能手，這對於和協的訓練，並沒有什麼衝突或是矛盾，他在和協的訓練之三基點上，未經著特殊的訓練罷了。這我們可以用下面兩圖來分別：



特殊技能的典型 (Technical one-side)



全能選手的典型 (Technical all round)

在各項運動與和協運動的關係，至少我們可以找到下面的幾種：

- a. 短距離 Dashing——速度，力，耐久力
 - b. 中距離 Middle distance——速度，力，，久力。
 - c. 長距離 Long distance——耐久力，力，速度。
 - d. 投擲 Throwing——力，速度，耐久力。
 - e. 跳躍 Jumping——力，速度，可耐久力。
 - f. 撐高跳 Pole vault——力，速度
 - g. 全能運動 All round——力，速度
- 【註】(一)上面力，速度，耐久力三種，較大的是代表重要的較小的是代表次要的。
(二)上面跳躍是指跳遠跳高，三級跳而言，撐竿高跳不在此內。

自然，這三個基點，在不同的運動裏有着分量 (Quantity) 上的不同，看着上表，一定是很明白地知道，這並不是在一方面的發展，就可以獲得勝利的。



女子運動應注意之事項

世界著名
女運動家

人見絹枝

特別

介紹

人見絹枝，爲日本著名之女運動員。曾代表日本出席世界運動會，世界女子運動會，均奪得錦標而歸，並創造世界紀錄四項。而其跳遠紀錄，迄今仍無人打破。不幸天不命，年僅二十五歲而卒。生前努力學術，畢業于二階堂體專。擅長著作，將其生平經驗，寫成二書。其一業由上海勤奮書局聘請專家譯成中文。世界各國均有譯本。吾國女運動員，素不知研究，故今年世界運動會，吾國亦將不派女田徑出席。故深盼吾國女運動員，人人能繼續人見之精神，抱與歐美女子角逐之決心，則下次大會，吾國亦有派遣女子出席之希望。本文係「女運動員臨陣以前」中之一節，而全書更爲豐富。

人見絹枝著：

女運動員臨陣以前

每冊定價九角

上海勤奮書局出版

(一) 疲勞之辨別法

選手之間，有謂「已經疲勞，」爲「今日工作過度者。」此工作過度之程度如何？在初習運動者，多不諳悉。

所謂有工作過度之練習，非具有相當之分量不可。在年少者雖稍感工作過度，顧亦無大關係，現今日本大子選手練習之程度，雖決無所謂疲勞之狀態。但如有過度之處，苟不注意，恐有惹起疾病之事。

過度工作之先兆；最顯著者，爲身體之倦怠，骨節之酸楚感，脫力感等。繼續練習，則生不快。如成此種態狀，則其疲勞已相當深刻，入夜雖極欲睡眠，亦終不能成寐。

若至此時，亟應中止練習，安靜休養，以俟身體之復原。

在上述真感疲勞之外，筋肉之疲勞，亦漸次襲來，前股筋之肉頓形鬆離，而阿利克斯腱切斷等等，多係筋肉疲勞之時，無理之所爲。

練習過度之結果，或入練習季節，往往發生；但筋肉局部如有輕微之疾痛時，即應對於該局部加以按摩，或敷用膏藥，或作注意之體操後，更作輕微之練習；如無理勉強之，則反招不治之傷，短促之時間，

決無還原之事。因此，致將大好之練習季節，爲病魔所纏。非陷於悲慘之境不可者，亦不爲奇。

自身所起疲勞之程度，過度工作之狀態，在尙未經他人注意時，應自行迅速對此調治，而非除去過度工作不可。

(二) 月經期內之練習

此爲醫師，指導者，或選手互相之間之一重大問題。亦爲非慎重考慮不可之處也。

此在運動者練習之時，尤其是當大會將屆之旬日前。因有五日前一星期間不能練習，實非常痛苦，雖有勉強欲出場練習者。余則在此期間，絕對中止練習。

體質健強之選手等，雖在病中，而作短距離之練習，似無何等之障害。但爲在月經期間，而能爲大事不忽者，余則未嘗一度聞之。年富力強，雖無關係。但如爲將來之母親着想，則月經期間，中止練習，實爲絕對安全之事，此亦防患於未然之唯一方法也。

跳高，跳遠之於女子運動，似不適宜。

雖無所謂「有傷女子之體質，而招將來為母親之障礙」之事；但月經期間之跳躍練習，既有相當之痛苦，且於身體有增加沈重之負擔，故有中止練習之必要。

月經期中，如作籃球之練習，中途時有溢洩多量血液之事。與余所知之後輩中，為忽視此點，而致有傷身之慮者，頗不乏人。女子運動中最劇烈者，實為月經期間之作籃球運動。如勉強行之，誠係無理且粗暴之事；如此大病，縱不診治，亦非對於身體加意保養不可。

余等在女學校四年間，以網球選手，而能征服全縣（岡山）者，實由猛烈練習之結果。及今思之，有指導者三人指導余等五六人，一入練習季節，則廢寢忘食，捨命相爭，有時竟至步履維艱。較之今之練習疾走。更為猛烈，選手等雖在病中，亦不因而稍怠，余當時之伴侶，今則舍余一人而外，俱已結婚矣。

余之同輩，已為二兒之母親，其他三人，亦均各育一兒。所謂月經期間之養生云云者，雖無息臥床第之必要，但亦毋謂體質壯健，勉強從事，強自與平常一樣練習。對於此點，為競技者之應擔心處，為自身計非善為保攝不可。

最后，為月經期間之運動會，在報名參加時，雖可預計該時身速是否康健，但萬一開會期間為病魔所襲時，無須顧慮學校與已隊之責任，而中止出席。

選手中有帶病亦無妨出席之大會者，此則非審慎不可。

(二) 不良性與運動

產生不良少年少女之家庭，雖有許多之缺陷；但此等不良少年少女之通病，其光明之生活環境，多轉變黑暗，而浸潤於惡劣之環境中，設想既非，所行亦乖，此在運動之正道，則絕對不容許者也。

某醫學博士發表「救濟早熟之子女，而整理環境」一題，其意見如下：

「環境之整理，極易見到者，在消極方面，須除却周圍之惡劣影響，與在積極方面之須培育子女健全之心情……（中略）……在確具早熟之兆時，須先移轉於光明而不惡之環境，誘之於有興趣之運動方面，在相當之狀況下，許其栽培花木，其常與自然親近。使此種方法

，頗為良好。」

有謂親近運動者，能防不良性之侵入。

最近專門學校大學校之男女學生之中，帶有左傾或右傾及不健全之思想，日益增多。雖為教育當局處心積慮之原因，但反觀置攘社會之學生赤化者中，運動選手，並無一人，實為一可喜之現象。蓋真誠愛好運動者心中，決不予此等惡魔與潛入之際也。

運動選手之品行惡劣，學業不良之說，已為過去野蠻的選手所作之言，現在已進步之選手，已不適用此等之論調矣。

若對於選手中之品行上，有受人指摘者，此乃選手放棄其選手之資格，而墜入戀愛之道，不得謂之為運動選手矣。然因有時為遠征或練習過激，而致荒廢學業，但此則不應提倡者也。不能因其頭腦惡劣而選任為運動選手，實由其怠惰而發生，在女學校之選手，品行端正，與學業優良，為必要之條件。日本專門學校聯盟規約，凡不及格滿一年者，禁止其出席大會。因此，選手即為一般學生之模範，為將來社會人之模範。

(四) 女運動員與分婉

「嫺雅而艷冶之日本閨秀，手拂團扇，立於富士山之原野」，此雖為外國人對於日本女性之一般觀念，但最近此等觀念似多變更。

一，如此，對於日本女性之概念，所以變更之者，究何在？此雖由於日本女性種種之言論，及世界的輿論之注目；然余則覺日本女子運動競技之能一躍而進至世界舞台，實與有力焉。換言之，即第一流女選手偉大之功績，有 致之也。其始也，有如處女，其終者，尤如脫兔，變化之速，不特外國人見而驚訝，即本國（日本）人見之，亦莫不駭倒。自此始知余等女性，已非從前之終日伏居閨閣者矣。全國女學校，亦與男學校一樣，獎勵生徒運動，尤以對於競技特別熱心，此中苟稍有可取之材，則舉全校之力，應援而培育之。如外國選手一來，則頓狂熱，而促其運動之進步與發展，日本女子運動競技之前途，將從此多事矣。

二，吾等在此，日本女子運動之於保健衛生上所及之影響，則不可忽視者也，此即女子生理學與女子運動之關係。其中對於運動女子

之恐懼分娩一項，余欲一言與申述之：即運動之女子，一旦妊娠時，在其分娩時有無障礙也。假如有障礙時，則對於妊娠之運動，非加與限制不可之問題，於是與起。

此種恐懼，雖出諸二三婆心者之舊思想，然則爾哈門氏有「決不使女子與男子作同樣之運動，只能在女性運動範圍之內，予與容許，否則細柔之纖維變硬，而為產科醫師不感激」之論云云。

則氏此說，似有與男性作同樣之運動，恐於分娩時，便發生困難之暗示也者。然無論為纖維柔弱之女性，或纖維堅硬之女性，如說之存在，皆不可靠。且此種論斷，亦非根據實驗而來，或係一種理論之考察。如而消極之考察，在德國自一九二〇年以來，曾由他方面發表。但另據斯特瓦托氏等之意見，則又多不同，氏謂：「青年女子之運動，無論其種類如何，決與男子同樣，」在醫師嚴重監督之下行之，此為質問多數醫師解答之立論，與則氏之理論的考察不同，其價值似又超出一步。

三，日本對於運動婦人之分娩時，有無障礙，尙無論斷，此蓋因

日本女子之運動，尙在初期也。最近德國醫事週報雜誌上，所載卡斯巴氏之「運動對於分娩之影響」一文，亦謂：德國女子運動之流行，為最近之事實，因之徵集運動對於分娩之影響的實際經驗，頗為困難為前提。卡氏只對於曾作數手之運動或體操之女子，質問其分娩之特別經驗，而整理其答案，竟無一人因運動而影響分娩。此種結論，誠與多利額爾斯基氏之就野蠻人之經驗，同出一轍。

四，卡氏此種質問，僅得五十人之回答，其中雖有曾數度分娩者，但為避免複雜計；祇對於最初之分娩者，而加以質問，其最初之分娩年齡，平均為二十六歲，此雖似乎過遲，但如就德國之社會狀態觀之，實亦無可如何之數字也。此五十人中，十三人為機械體操，十三人為輕微門技，七人為體操，八人為旅行，一人為各種之運動家，其運動繼續時間，平均為十四年，惟亦有一二例外為一手者。

大多數能為如此長年月之運動，實值得吾人之注意。因此，雖欲徵集其例，亦大費苦心。

——(完)——

小額定期儲蓄存款

定期三月 週息七釐
期滿本息續轉 每次加息一釐

詳章備索

中國企業銀行儲蓄部

四川路三三號
電話一六九八〇
西門方斜路十四號
電話二一〇六九



體育基礎生理解剖學

(十五)

阮·蔚·村

第二節 第二層 Second Layer

一、菱形肌 Rhomboid 在僧帽肌之下層，有大菱形肌 Rhomboid major 與小菱形肌 Rhomboid minor 之分，成爲上下並列之菱形也。

小菱形肌在頸韌帶之下部，由第七頸椎棘狀突起處及第一胸椎衝起處開始，至肩胛棘處停止。其作用爲將肩胛骨之下角向後上方舉起。

大菱形肌並列於小菱形肌之直下方，由上部四——五胸椎棘狀衝起處開，至肩胛骨內緣下半部及下角部停止，其作用爲使肩胛骨下角舉向後上方。

菱形肌之全體作用，爲以肩胛骨內方，即接近脊柱處拮抗前大鋸肌。將肩胛骨下角牽向內方，將內上角引上，以保持肩胛骨之正確地位。

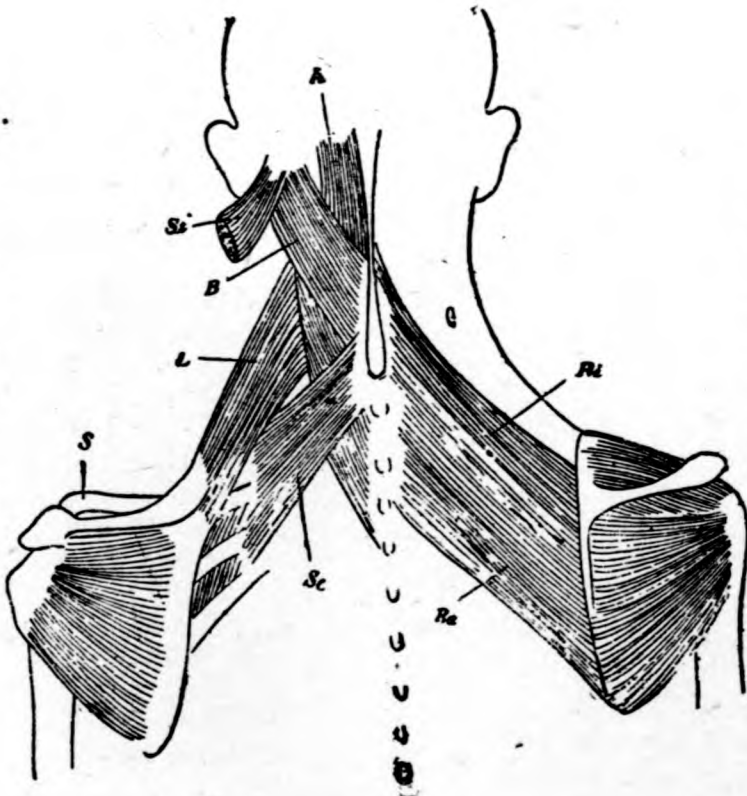
大小菱形肌，均由第五頸椎神經 Fifth cervical nerve 分布其上。

二、肩胛舉肌 Levator angulis apulae 在頸部之側後部，由上部四個頸椎橫衝起處開始，至肩胛骨之內上角及肩胛棘之內端部停止。其作用爲使肩胛骨之向上角上舉。

此肌肉分布之神經，爲頸椎神經叢及第五頸椎神經。

第三節 第三層 Third layer

第五十六圖 背部之肌肉(第二·三層)



- Ri 小菱形肌
- Ra 大菱形肌
- L 肩胛舉肌
- Se 上後鋸肌
- A 半頭棘肌
- B 頸夾板肌
- St 胸鎖乳嘴肌
- S 鎖骨

一、後鋸肌 Serratus posticus 分爲上下二肌。上後鋸肌 Serratus Porticus Superior 在上部背部。下後鋸肌

Serratus posticus inferior 在胸椎及腰椎之連接部分。

上後鋸肌之起始點在第七頸椎與第一——第二胸椎之棘狀突起處及下部頭韌帶處，其停止點在第二·第三·第四·第五肋骨之後面。其作用為上舉第二——第五肋骨，助吸氣。

下後鋸肌之起始點在第十一·第十二胸椎及第一·第二腰椎之棘狀突起處，停止點在第九·第十·第十一·第十二肋骨之後面，作為為使肋骨下降，助呼氣。

第五十七圖 背部肌肉



Si 下後鋸肌
12 第十二胸
脊棘狀突起

此肌肉，無論上·下後鋸肌，均分佈以第一胸椎神經之後枝 Posterior primary branch dorsol.

二·頸部板肌 Splenius 分為頭夾板肌 Splenius Capitus 與頸夾板肌 Splenius colli，位於後頸部及背部之上部。起始點在頸韌帶之下半部，及第七頸椎及第一——第六胸椎之棘狀突起處，停止點在頸夾板肌。顫顫骨乳嘴突起處及後頭骨頸夾板肌上部三個頸椎橫突起處。其作用為頭夾板牽引頭部向後，頸夾板使頸部正直。

此等肌肉中分佈之神經，為胸椎後部第一神經之分枝。

(未完)

種三書專學築建育體

體育建築及設備

本書對於體育上各種建築及設備，貢獻現代最新式最科學之方法，並介紹歐美各國關於體育上之各種場地之建築，各種運動器具之製造，向客附插圖，俾讀者瞭如指掌。(布面精製定價二元八角)

運動場建築法

關於各種運動場之建築方法。著者完全以中國現在情形及經濟狀況為依據。並於各種運動場之建築方法，皆有具體之計劃。插圖百餘種。(精裝布面定價一元四角)郵費寄費掛號一角六分。

體育場指南

本書關於辦理公共體育場之方略。以及建築設備管理各方面。靡不詳加指示。辦理公共體育者。手此一書。不啻如得指南矣。(定價七角)郵購掛號寄費一角八分。

勤奮書局發行

本教育體準標程課新

動運徑田學小

角三價定 編村蔚阮

小學之田徑教學，殊為重要，田徑運動為高小所不可缺之體育教材，蓋田徑於運動上之義意特別偉大，可養成仁俠，果斷，剛強諸特性。本書為小學教府最良之教本。

小學運動會指南

項翔高著 定價六角

項翔高著定價六角本書小學體育專家之經驗與心得而著成，書中舉凡小學運動會之目的，種類，時期，運動會之材料，競賽分等，以及一校運動會與聯合運動之組織，籌備，裁判等，均無不詳加指示，凡辦理運動會者不可不讀也。



急救術 (完)

阮蔚村

五、脫臼

肩關節，肘關節，與下顎骨，最易脫臼，但既無多大危險，治療亦甚易。急救術亦不過稍減病人痛楚而已，分述各種療法於次：

1. 肩關節脫臼

A 徵象 甲，痛楚比骨折輕。乙，圓形之骨端下垂；丙，手不能置另一肩上，肘亦不能緊貼肋部。

B 急救 上臂縛於肋旁使勿搖動即可。

2. 肘關節脫臼

A 徵象 平時肘部有三骨端突出成三角形，若直伸之則成一行。苟伸直不能屈，三骨不在一線，則證明為脫臼無疑。

B 急救 將上下臂縛住，使關節固定即可。

3. 下顎骨脫臼

A 徵象 大笑之後，口不能合，即係脫臼

B 急救 用四尾綑帶束好即可。

六、昏迷

昏迷 (Fainting) 之發現，由血壓力突然低下，以致腦部血液不足，遂行昏迷。其徵象先由面色蒼白，身體搖動，而倒地不省人事。此際之急救最為緊要，因腦中苟繼續八分

鐘以上無血液，即將永久不省矣。急救之法，使病者臥於地上，令足部高於頭部，再飲以白蘭地或黃酒，或以阿母尼亞酒精等滴於鼻部少許，使之受刺激而更醒。

七、中暑與過力

運動場亦常發現昏倒之事，其原因不外中暑與力竭，天氣炎熱之際，運動員因運動過激而熱倒，是謂之中暑。年老或年紀過幼及久病初愈之人，對過激之運動，體力有有時不能堪，遂致昏倒，是謂之精神衰竭(或稱過力)。二種昏倒之原因既不相同，治療之方法，亦大有差別，萬不可誤用，致生其他枝節也。中暑與精神衰竭之分別，約有四端，表列於下：

精神衰竭

1. 面色白
2. 發冷汗
3. 脈搏快而細，

4. 體溫低

- 中暑 1. 面色赤
2. 身體熱
3. 脈搏緩而大
4. 體溫高

(註) 正常體溫攝氏，37. 華氏 98. 6。

精神衰竭之原因，為血液不足，故遇此種情形，先使病者仰臥，頭略低，足部架高，使多飲開水，或以水瓶溫其全身，使體溫增高亦可。

中暑之治療法與精神衰竭正相反對，因中暑為體溫過高，必須設法使之減低也。治療時使病者臥於陰涼處，用涼水或冰摩擦全身，頭上置冰囊，能病者飲水能小便，體溫能漸

漸減低，即可無虞也。

八、凍瘡

生於溫帶之人，皮膚對於過冷空氣之刺激，每不能耐。初凍時覺麻木而非非常難過，漸漸遂失其知覺。若不急速治療，必致潰爛，因微細血管受冷空氣之刺激而收縮，血流因以不通，假使不通繼續三小時以上，則因局部之死亡，而潰爛矣。治療之法，萬不可用熱水洗化，因血管縮為最緊狀態，遇熱水必忽然張開，凡習物理者，概知物體若驟漲驟縮，必致破裂，血管安能逃此公例哉。故應先以雪摩擦，使稍稍生熱，繼以溫水或溫水洗烤，最後乃可用熱水洗燻，至凍處覺熱癢跳痛時，則血液即已復通矣。

九、溺斃

人溺水中，水浸於肺，呼吸停止，養氣之採納，亦隨而中斷，血液之循環漸緩，至知覺漸失，急救之方，先將溺者衣服脫下，舌拉出，體倒懸，使水自由吐出，然後再行人工呼吸法，待溺者能自行呼吸時，則無生命之虞矣。

十、人工呼吸法

人工呼吸法種類甚多，若一一詳述，時間頗不經濟。讀者可參考拙作「運動救急法」茲將其原則列出，學者本此而應用之，當可無虞矣。肺於平時呼吸，本無自動能力，其主動為肋骨間肌肉與橫隔膜，肌肉收縮時，胸腔旁面積增大，肺臟亦因之而擴大而空氣即由氣管而入，是為吸。放鬆時，胸腔面積回原，肺被迫而將氣逼出，是為呼。人工呼吸法即本此原則，用人力壓迫或放鬆胸肌，促成肺之呼吸作用，行時

每分鐘由十六次至二十次，不可過多過少。人力亦須省節，不可一時用盡，因有溺斃者，經過半小時至三四小時之人工呼吸，仍能更醒。若有二三人輪替行之更佳，行時注意將舌頭拉出。

十一、狗咬

狗咬之治療法，與截傷裂傷相同，惟須將狗捉住，萬勿打死，等三五日後，如狗不死者，被咬傷處亦無大礙。倘狗忽然死亡，則宜斷定是否為瘋狗，應速覓醫注射藥針，遲則生命恐罹危險。如狗捕捉困難，以致打死，可即將死狗送至醫院，交醫生檢查，有無瘋疾。

十二、急救應備之藥

1. 保險剃刀 2. 童子軍刀 3. 消毒紗布 4. 消毒棉花 5. 綵帶
 (中國土布最好不用消毒) 寬二寸至二寸半 6. 三角巾 (每邊三呎) 7. 絆創膏 8. 碘酒 9. 雅片酒精 (止痛用) 10. 硼砂粉 (融解量最高) 11. 止血帶 (以綵帶代替亦可) —— 完 ——

世界運動會 ——刊特球足——

(角兩洋大册每)

我國足球隊將出國參加世界運動會，這是一件最令人興奮的事情。申報體育記者蔣槐青特搜集關於世界運動會足球錦標賽的名貴材料，編著世界運動會足球特刊一冊。內容有本屆世運足球錦標賽辦法，及比賽日程，我國足球隊球員小史並附以照片，更有一九二八年世運足球錦標賽全部詳細記載，長萬餘字，名貴非凡。凡體育界人士與球迷諸君，不可不人手一冊。

售出局書奮勤



兒童做效體操

江蘇省立黃渡鄉村
師範學校體育教員 霍連貴

教授上應當注意的要點

甲、對於兒童施教育，既要增進他的想像力。合養成他的自動力。所以在教授的時候，要先說明要去作什麼，引起他們的想像心，至於怎樣去做，要他們自己想法去摹倣，教員不過略為示範，領着他們一同做罷了。

乙、對於兒童身體上，只要他們運動的是那幾分的肌肉，就可以了。不要太重看呆板的姿勢，姿勢要極自然態度，要極快活這樣對於身心才有益處。

丙、在做改正運動的時候，（如第一節）教員說話要極慢，使他們動作也要慢。在做快速運動的時候，固然說話要有力量，可以激動他們，但是不要過於猛烈刺激他們的脆弱神經。使他們做出極劇烈的運動，有害他們的身心。總之，教員童操莫忘記：『姿勢要極自然態度要極快活』兩句話。

丁、教員說話聲調意義要合乎兒童的心理，不要和教員操的樣子，態度極嚴整，使他們望而生畏。

小磨房

第一節 穿衣

教員說：『我們快快起來，穿好衣裳，預備到磨房磨麵去！』

動作：教員示範使學生做伸懶腰的樣子，然後兩手次第

向後下伸屈，肘聳肩兩拳輕握向前下垂作穿衣服的樣子，同時起踵落下。

第二節 赴磨房

教員說：『我們都拿口袋來，趕快到磨房去罷！』

動作：教員示範，使學生作從地上檢起口袋的樣子，然後做原跑。

第三節 裝麥子

教員說：『到了到了，我們一半人把口袋摺好，一半人把麥子裝進去。』

動作：把學生分開一半，雙手摺口袋的樣子。一半彎腰作量麥子的樣子，立起來把麥子倒在口袋裏，口中要唱：『一斗二斗三斗三』一半量好了，彼此互換。

第四節 倒麥子

教員說：『好了麥子都裝齊了，把他倒在磨子裏罷！』

動作：教員示範使學生半蹲，俯身雙手在跨前，作取重物的樣子。然後直起來雙手，作把重物背在肩上的樣子，向前走幾步，再做倒麥子的樣子，倒完了一齊拍手作拍口袋的樣子。

第五節 推磨

教員說：『都倒完了我們都磨子推起來罷！』

動作：教員示範使學生半蹲，雙手前舉握拳，右拳在上，左拳向下。由右往左旋轉，再由左右旋轉。要用極自然極

快活的樣子。口裏唱道：『小磨兒團團轉大家用力磨白麵，拿回家去好做飯。』每轉一次唱一遍。

第六節 掃白麵

教員說：『你們看磨出來的麵有多麼白，快拿掃帚簸箕來掃罷！』

動作：教員示範，使學生起立右手作拿簸箕，左手作拿掃帚的樣子。側身脚尖點地，向左繞圓陣走，雙手要做出掃麵的動作，向後轉雙手形勢，互換再向右繞圓陣。

第七節 回家

教員說：『麵掃完了把他裝在口袋裏，背回家去蒸大白饅頭吃呀！』

動作：教員雙手作擎口袋的樣子，使學生一個一個的倒進去。（此時成一路）再使他們背起來，一隻手放在肩上前行跑步，要有韻律口中喊：『哎！喝！……』

第八節 到家喘息

教員說：『到家了把口袋放下來，喘喘氣罷……』

動作：學生作放口袋的樣子，舉手伸腰吸氣手放下呼氣

摸 魚 兒

第一節 拆柳

教員說：『今年吾們村子前邊河裏的魚很多，吾們折幾根柳條摸了魚兒把他穿起來……』

動作：雙手上伸仰頭起踵作折柳的樣子，再雙手平屈兩肘向左右引作拉柳條的樣子。

第二節 跑向河邊去

教員說：『我們大家快到河邊去罷，你們跑歸時候要躲開前邊的樹不要碰傷了。……』

動作：學生作由樹林中跑出的樣子，行穿花跑。

第三節 脫衣

教員說：『到了到了好大水……我們快把衣裳脫下來跳下去罷……』

動作：學生先用雙臂作脫上衣的樣子，再蹲下作退下衣的樣子。

第四節 下河摸魚

教員說：『衣服脫好了跳下去罷，有誰摸的多……』

動作：學生作向前跳的動作，然後半蹲伸臂灣腰，上體左右轉，作摸魚的樣子。

第五節 游泳

教員說：『魚摸歸不少了，吾們到水深的地方游泳一回玩玩罷……』

動作：（一）雙腳開立雙手由後上伸，向前繞環，至下垂時兩腿下蹲起立，連續做。

（二）上體前傾手足一齊，向前動作作游泳的樣子。

第六節 登岸

教員說：『好了，好了，到岸邊了大家上去吧。小心腳底下的石頭，不要絆倒。……』

動作：用脚尖走雙手左右伸張，作走石頭上的樣子。

第七節 回家

教員說：『天不早了魚摸得也不少了大家回家去罷……』

動作：跑步，跑的時候要連跳帶跑，做出極自然極快活的樣子。

第八節 到家喘息

教員說：『來到家了，大家透透氣罷。……』

動作：學生挺胸雙手輕握，左右展開，吸氣放下，呼氣。

鄉土遊戲教材

河北省立天津
師範體育部 韓敬亭

跑連環遊戲

排列……單行圓形，不限人數多少，但必須雙數。

預備……一二數面相對，兩手垂下，成立正之姿式。

分段……全遊戲分A·B兩大段。

拍子……A段四分之二的拍子；B段拍子為四分之四。

作法……

A段：跑步前進

(1) 1至2拍子：一數向左前方出左腿伸右臂，二數向右前方出右腿伸左臂，一二數握手；

(2) 原一數出右腿伸左臂，二數出左腿伸右臂，又相握手；

(3) 1至2拍子；同於(1)；

(4) 同於(2)，如此反覆連續，至本伍之人，則齊呼一字即停。

B段：跑連環擊掌，

(1) 一——四：(一)一數出左腿，兩手在左前方，右手在上自擊掌；同時

二數亦出左腿，兩手在左前方，右手在上自擊掌；(二)一數出右腿，兩手在右前方，左手在上自擊掌；同時二數同於一數作法；(三)一數出左腿，兩手在左前方，右手在上自擊掌；二數同於一數；(四)一數出右腿伸右手於右前方，二數亦出右腿伸右手於右前方，一二數合擊掌。

(2) 一——四；(一)原一數出右腿，兩手在右前方，左手在上自擊掌；同時原二數亦出右腿，兩手在右前方，左手在上自擊掌。(二)原一數出左腿，兩手在左前方，右手在上自擊掌；原二數同於原一數。(三)原一數出右腿，兩手在右前方，左手在上自擊掌；原二數同於一數。(四)原一數出左腿伸左手於左前方，同時原二數同於一數，一二數合擊掌。

(3) 同於(1)

(4) 同於(2) 如此反覆連環前進，至本伍之人，則齊呼二字即停止。

拖人遊戲(必須成雙數)

A作法……地上畫相距三公尺之甲乙兩線，分學生前後排為甲乙兩隊(按單排一二報數分為兩隊亦可)。甲隊立於乙線內；乙隊立於乙線內。開始遊戲時，教員鳴笛後，甲隊隊員過甲線上前拖乙隊隊員；同時乙隊隊員過乙線上前拖甲隊隊員。拖時一人拖一人，或二人合拖一人均可。無論何隊隊員，被拖或自不留意走入敵人之陣線者，則為之縛擄，不得轉回原隊，過相當時間，教員鳴笛停止各隊遊戲。計算何隊所得人數多，何隊為勝，例如甲隊勝得，教員舉手令甲隊鼓掌慶賀。乙隊勝亦然。

B二次作法同於一次，但觀其勝者，是否前得勝之隊，如非，教員舉手令乙隊鼓掌慶賀，如是，則不令鼓掌，以免乙隊志氣頹喪，令再做一次，以決勝負。總之，無論甲或乙隊連勝二次，或各勝一次。再做一次，決最後勝負。

C三次作法同於一次。慶賀亦同。



兒童手球訓練法

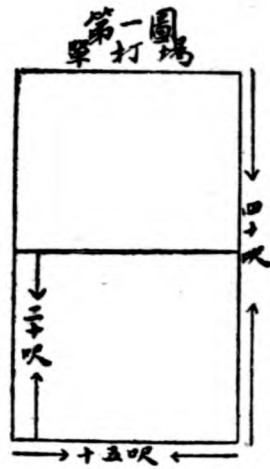
(二)

安慶天柱閣小學

俞子箴

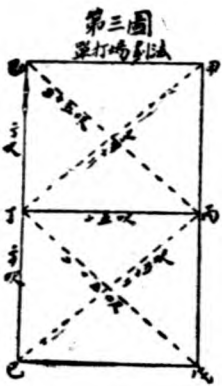
第四章 場地的劃綫法

手球場的大小，詳述於規則中，其樣式如第一圖第二圖。



至於劃綫法，各人不同，比較起來，最簡捷的，是先劃球場中的一條「中橫綫」，（單打十五呎，雙打二十二呎，）為球場的寬度。此

時需要皮帶呎兩只，一計二十呎，（單雙打同一）計單打二十五呎，雙打二十九呎八吋七六，將此呎的起端，置於中橫綫的兩端二十呎的一根綫，須直向場的一端引長，與「中橫綫」成垂直綫。再



得單打二十五呎，雙打二十九呎八吋七六的一根斜綫，與二十呎綫相交，即定球場端綫的一點。再將原定的二十呎與單打二十五呎，雙打二十九呎八吋七六的綫，相換其長短，再

相交，就成端綫的他一點，將此二點相連，劃成一綫，與中間橫綫成平行與長短相等的端綫。

場地的地方，亦用同樣的方法劃好，於是兩端綫產生，兩側連着邊綫，成長方形了。倘若雙打，中間再劃一「中直綫」即成。



說明：甲乙為端綫，丙丁為中橫綫，戊己為端綫，甲丙，丙戊，乙丁，丁己為半場的長度綫，甲丁，乙丙，丙己，丁戊的斜綫，為與各半場的長度直綫相交而求甲乙戊己四點的作用。庚辛為雙打的中直綫。

第五章 發球法

手球的發球式格，有下列三種的方法，由球員自行採用，都合乎規則。

壹、乒乓球式發球法 發球的人面對場子的側方，兩足開立，左手持球向地面一擲，如第五圖。待其反躍至膝蓋上時

圖五第



圖六第



編者談話

本期本報中，值得介紹的名作，為錢一勤君的「辦理運動會會憲加改進，」一文。錢君對於辦理運動會之心得，頗為豐富，寫成此文，頗足為體育界最良之參考。

「德國新體操之優點與適用」一文，係金兆均先生所著。查德國體育為世界體操之書新教材。各國無不採用。吾國關於德國體操教材之專著，只有金兆均著之「德國新體操」及裴裴熙元與陸翔千合譯之「德國復興早操」二書，均係勤奮書局出版，讀者不妨購閱，方知其價值。

現在田徑季開始了，本報特發表「擲鐵餅訓練圖解」一文，讀者閱後，當可知其價值。在此時季中，讀者如欲參考路徑專書，以江良規譯「田徑圖練圖解」與阮蔚村之「田徑新術」為最佳。二書亦為勤奮書局出版。

最近教育部訂定特種教育方案，內容注重體育積極訓練。教育部最近將「小學體育教授細目」頒全國，通令採用。希望全國體育教師，迅速向勤奮書局採購此書，以應付環境之需要。

本報已將「讀者園地」欄廣大，希望讀者踴躍投稿。而各地運動照片，亦甚歡迎。

「讀者交際場」希各位讀者，儘量將個人消息，在此發表。可以使你的友朋，可以常在本報，與你會面。

第七圖。待其落時，用右手掌擊出，如第八圖。球向上一拋，同時上身後仰，右臂後舉，眼視所拋的球，如第七圖。待其落時，用右手掌擊出，如第八圖。

圖七第



圖八第



，右手由後方向前方振出，手指向下或向側，用手掌把球拍出，同時轉身向左，左臂後擺，如第六圖。
貳、排球式發球法 發球人站法同上，左手掌托球平舉身前，同右臂擺到側後方，如第五圖相仿，左手把球向上一拋，球不宜高出頭頂，待其下落到腹間，用右手將球托出，其姿勢與乒乓式發球相同。

(未完)

介紹世界運動會紀念章



(顧客注意)第一批即將售完，第二批及第三批須六月初到滬，現決定自五月十五日起每個漲價四角，現仍售特價三角，欲購從速。

上吉路海 特向二市 世運章七 數已只會 項美非滬 美幣每個 合售大洋 只出五角 郵費三元 收加郵特 二元十角 祇收二元

小學歌舞教材

▲ 燕 子

〔預備〕

兒童排成單行橫隊圍陣，面向園內。

〔表演〕

「春日暖」兩臂上舉，仰首望天。

「燕子到」右手食指指右上方。

「輕輕飛」半面向右轉。兩臂側舉，按拍舞動。

「咪咪叫」兩手食指指着嘴唇，按拍點頭踏步。

「身上穿着黑外套」半面向左轉（回復原方向）兩手自胸部漸漸撫下，牽起衣角。

「尾巴像剪刀」上體前傾，左臂後屈左手食指指後下方，右臂前屈，伸右手食指和姆指。

「飛得低」半面向左轉。蹲下，兩臂側舉舞動。

「飛得高」起立，舉踵，兩臂上舉舞動。

「忙銜泥」半面向右轉（回復原方向）。上體向右彎下，右手作拾物狀。

「忙銜草」上體向左彎下，左手作拾物狀

「一天到晚不嫌勞」按拍踏步拍掌。

「自己築新巢」兩臂前舉，兩手在胸前搭成圓形。

燕 子



春日暖，燕子到，輕輕飛，咪咪叫，



身上穿着黑外套，尾巴像剪刀。



飛得低，飛得高，忙銜泥，忙銜草，



一天到晚不嫌勞，自己築新巢。

胡·敬·熙·

小學體育教本

全套二十五册
特價只收六元

小學體育教授細目

全書四大原册
實價一元四角

小學體育之理論與方法

陳奎生編
一元七角



日本體育考察記 (五)

河北省正定中學體育主任 周維琢

△東京府學務部衛生課及市教育局體育課訪問記

衛生課：本市向無衛生課只設一有衛生股，從前年才設立成課，尚無有多少成績。就程度論東京市較其他市鎮尚差十年的功夫，因為大正十二年震災的關係。衛生課統轄全東京市三十七區，各中小學每校皆設有校醫。校醫不是專聘人員常川駐校，多半為囑託附近醫院醫士，每月與以津貼。同時校醫是不一定每天要到學校去的。在各學校皆設有配藥所，供學生醫用，有收費省，收的很少，亦有免費者，視學生家庭經濟狀況而定。此外各學校皆設有特別醫士——牙科醫士及衛生護士。

本課設有技士二十三人，分頭到各區去視察，負監督指導的責任。

體育課：本課組織很簡單，所有的工作在監督與指導各學校之體育。也常開講演會，講習會。

在各學校注意使一個學校同年歲者編入一級，但是有身體好者，有腦筋好者，一起教授不方便的地方很多，所以多行分組教授，最多有分至八組者。關於這一點常有人隨時指導調查。

各學校之體育教員，每校分配一個內行人（專門人材）尚辦不到，但是在竭力設法使幾個人中有一個專門人材，不

論是專任或兼任。體育注意在使弱者強了，不是只求強者更強，所以注意普及。

△東京市立第一中學

參觀體育班作器械操，以學生身量之高矮分做二組，所用的器械（短馬木）以各組身量的高矮也各高低不同。動作爲分腿騰越。教師先示範，即令各組同時起作。隨時矯正錯誤者，最後並指令姿勢對者再作給大衆看。

設備：普通體育館一，劍道館一，柔道館一，室內二十米長之游泳池一。室外操場一。

教員：體操教員四人，軍事教練三人，劍道柔道專聘二人。

班次：共有二十班（五級每級四班）。

課程：每班每週五小時體育。在一二三年級時有兩小時爲軍事訓練。四五年級時有三小時爲軍事訓練。體操教材以徒手操最多，遊戲競技每小時多不過一刻鐘。此外劍道柔道須任選一種，每週二小時，由一年級直至五年級全爲必修科。

課外運動：每日下午三時至五時爲自由運動時間，由學生自己選擇隨意練習。所有各指道員全在場照料與指導。

運動會：每年秋季舉行一次。對外參加比賽時由各班推選幾人，再就中選拔優良者代表學校去比賽。

△東京女子高等師範

談話：本校在培養女子中學教員，分文，理，家政三科。畢業生在社會上，與男子高等師範畢業生作同樣工作。家政科比較是本校所特有的。一部是專門縫紉，一部是烹割較注重。修業四年畢業，前三年半上課，最後半年不上課，完全到附屬學校去實習——附校有高等女學校，小學校及幼稚園。他們所學的功課，是預備去作女子學校教員的。

△參觀附屬學校

附屬女高五年級體育班之活動——上課前有學生十二人臨時擦地板。——這種工作，有時學生自動，有時由先生指示。五年級學生年歲平均為十七歲。

活動：先時由學生喊『行禮』，教師先生相對行禮。以下為教師所發口令——立正，看齊，報數，向右轉變排，原地踏步，前進步，足尖步，跑步，原地跑步，漸慢至立定。徒手操——1.兩臂左右振，上下振。2.兩手附肩作箭步。3.頭部運動——雙手叉腰頭部旋轉。4.手附肩兩臂向不同方向伸。5.兩腿分開，a兩臂右左平伸，b後仰展胸c向下彎體手附足，d還原。9.全班學生分兩部動作：一部作肋梯上背懸垂舉足動作二次。一部作上體前彎，一腿後舉之平均運動。7.二部交換作。8.每部又分成二組：一組行坐橙（自己搬取）上立躍下。一組在一旁矯正保護。另一組作肋梯懸垂後跳下，餘一組從旁保護。6.每兩組交換動作。10.歸隊——踏步（仍分四組）立定。11.手附胸作一腿後舉上體前彎動作。12.上體前彎動作——a稍下彎，b極力下彎身體放鬆。13.手附頭上體右左旋轉。14.手附頸仰臥起坐。15.與14動作同加前彎體至手撫足部位。16.跪撐——手附頸一腿側出作左右彎體動作。

17.開合高跳(1)開(2)合(3)高跳。(4)18.開合高跳加轉身動作。19.開合跳雙手頭上擊掌。20.跑跳步，走步相間而行。

以上徒手操器械操共用時二十五分鐘。繼坐地板上休息三分鐘。教員講述下邊要作之遊戲並分隊。

遊戲——(一)頭上，體側，跨下傳球。

(二)每兩隊對面傳球(胸前法)。以何隊先傳到三十次。傳時全隊皆數。傳至三十次時，全體蹲下，以示先完。

最後踏步——作足根提起數次。散隊師生相向行禮。

他們動作敏捷準確，看來是很有訓練的。五十分鐘內只有三分鐘全息，下課時並沒有什麼倦疲的樣子。在每個動作中全很努力遊戲時與高彩烈，勝負一分則歡呼狂躍，活潑天真，令人可愛。

因為時間的關係，附屬小學校與幼稚園未能前去參觀。

▲文理科大學附屬小學校——四年級體育

體育教員着西裝。學生為男女合班；男生着短褲背心，女生上衣半截袖運動衣下着黑裙。走步時臂擺的高與肩齊，腿也抬的很高，落地時用力重踏。走步與徒手操共用時約五分鐘。徒手操的動作由先主先示範學生即隨同作。有的動作讓學生自己呼唱着。遊戲為一障礙物穿行競速。用高尖帽——以紙製，下口綴以鬆緊帶，高約二呎——四頂。短木梯(六孔)一個。將學生分為兩隊，每隊用尖帽兩頂，木梯置兩隊之前方，由兩個學生扶之，令下後每隊之第一人帶帽跑前進，自梯孔中爬穿而過，在第一人跑出後，第二人即帶帽準備，俟第一人。過短梯折回後拍第二人之手，第二人再前進，第三人即帶第一人所用之帽預備第二人折回拍手後前進，如此直至全隊作完，以何隊先完而未犯規者為勝。在設備方面，體育館中，一面裝有立地大鏡，為作矯正姿勢時所用。

▲文理科大學——高等師範

我們去參觀時是在二十八日的下午，體育系的學生沒有班，所以他們上課的情形與活動的動作，沒有看到。該校的體育設備很簡陋，操場很小，體育館裏也只有一副籃球籃子與雙槓，木馬，跳箱，彈跳板及幾塊墊子。房頂很矮，與北平師大的風雨操棚差不多。操場的設備有鐵槓，肋梯，及田徑場，大小比師大的操場稍為大一些。因為帶我們去參觀的，有一位該校體育系畢業的中國留學生艾立德先生，我們方便了許多，並且給邀好了該校體育系田徑賽教授野口原三郎先生給我們談話。以下便是野口先生的談話。

本校體育系分甲，乙，丙三組：甲組比較注重競技，遊戲與體操三種活動。乙組注重柔道，丙組注重劍道。其他課程如心理，論理，教育等課程與其他各系都是一樣的。修業四年畢業。畢業後多担任中等學校體育教員，日本官立學校培養體育人材者，本校是最高學府，在體育界佔重要的位置，全國體育事業差不多全掌握在本校畢業生手中。本校名義上雖是在造就中學教師，實際各郡縣的體育官以及各專門學校的體育教員皆多為本校畢業生。體育系有生徒二百五十名。本校現在表面是文理兩科，將來擬設體育學院，或者最近也許能實現，因為這個意見已竟提出。

(完)

新書預告

跳繩遊戲百種

日本平岩勇一著 阮蔚村譯

上海勤奮書局出版

大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

兼辦

保管儲蓄信託貨棧

國內分行

上海 漢口 武昌
北平 南京 蘇州
濟南 鄭州 南昌
青島 長沙 蚌埠
杭州 南潯 無錫
石家莊

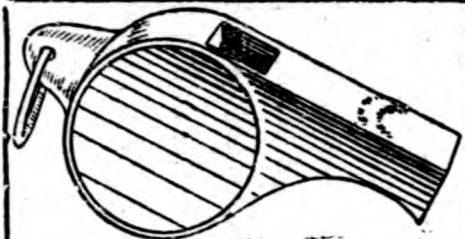
國外代理處

紐約 倫敦 東京 神戶
巴黎 漢堡 大阪 橫濱
舊金山

總行 天津

體育界、軍警界、請採用

最新發明 電木喇叭



一著名電木指揮叫

式樣新穎
顏色美觀
聲音響亮
堅固耐用
永不變色
清潔衛生
地球商標
務請認明

●●是體育教師，運動裁判，
軍警教練的唯一良友。
●●是發號施令，節省精神，
增加效率的無上利器。
採用以後，保證萬分滿意。

上海西門靜修路三在里五十六號
普及電器五金廠出品

經售處：各大公司、運動部、體育用品、各社各書局、特約經理、上海商務、中華及各省分館

●惠購●注意●最近市上發現做買劣貨購時務請嚴密注意指明地球老牌免受欺

歡迎各地書局文具體育用品商店經理利益優厚函詢即覆

生生牧場

贈送牛乳燉罐

▲牛乳消毒的熱度▼
是一百四十五度至一百五十度，須三十分鐘時間，這是科學上告訴我們的，若是不足一百四十五度，毒菌未能殺盡，若是超過一百五十度呢，牛乳內所具的滋養成份之生活素「維他命」，受了毀壞，滋養全失。

生生牧場設備完全，有自動報告與記錄的消毒機械，可無熱度的不足與超過之虞。

我們A字消過毒的牛乳，飲戶不必再用火來煮沸，祇要將牛乳倒入燉罐，在溫水中稍為燉熱即可，保證安全而滋養特富，茲為飲散牧場牛乳各飲戶保全滋養力起見，特定製牛乳燉罐，首批千只，早已贈罄外，第二批到有五千只，特再贈退，如蒙索取，請開示地址，當飭司送上，歡迎定飲。

地址 大西路一七五
電話 二二〇九九，二〇四八六

生生第一商店

設在新開河麵粉交易所下特設廉潔食堂規定不取小賬歡迎惠顧

南市電話二一八七三



世界運動會史略 (完)

申報體育記者 蔣槐青

六·第六屆

是會於一九二二年在瑞典京城史篤克霍爾 Stockholm 舉行，其莊嚴雄偉之開幕典禮，為歷次所未有。運動結果，復產生不少世界新紀錄：若百米，二百米之克雷，四百米之雷迪派士，八百米之茂雷迪斯，千五百米之傑克遜，五千米及一萬米之柯爾梅能，均有傑作。此僅就徑賽言之。若言田賽：則跳遠為二十五呎弱，撐竿跳幾及十三呎，標槍達二百呎許，鐵餅百五十呎左右，鉛球超過五十呎，一九〇八年未遭打破之紀錄，僅四項耳。以美國常勝軍之餘威，加以後起者如芬蘭瑞典諸國選手之猛進，致使世界亞林匹克運動會成績，演進無窮。當時一般人士，羣以為下屆一九一六年中，必有不可思議之成績出現焉。

項 目 優勝者 國籍 成績

| | | | |
|------|---------------------|-----|-----------|
| 百米 | 克雷 R.C. Craig | 美國 | 十秒八 |
| 二百米 | 克雷 R.C. Craig | 美國 | 二一秒七 |
| 四百米 | 雷迪派士 C.D. Reidpath | 美國 | 四八秒二 |
| 八百米 | 茂雷迪斯 J.E. Meredith | 美國 | 一分五一秒九 |
| 千五百米 | 傑克遜 A.N.S. Jackson | 英國 | 三分五六秒八 |
| 五千米 | 柯爾梅能 H. Kolehmainen | 芬蘭 | 四分三六秒六 |
| 一萬米 | 柯爾梅能 H. Kolehmainen | 芬蘭 | 三分二十秒八 |
| 馬拉松 | 麥克阿典 K.K. McArthur | 南非洲 | 二時三二分三五秒八 |

百十米高欄 開萊 F.W. Kelly 美國 十五秒一

八千米越野跑 柯爾梅能 H. Kolehmainen 芬蘭 四十分十一秒六

萬米競走 柯爾廷 G.H. Goulding 加拿大 四十分二八秒四

四百米接力 英國隊 四二秒四

千六百米接力 美國隊 三分十六秒六

撐竿跳高 白勃谷克 H.J. Babcock 美國 三米九五

立定跳高 阿達姆 P. Adams 美國 一米六三

急行跳高 利察特 A.W. Richards 美國 一米九三

立定跳遠 契雪列泰拉 C. Tsiciliras 希臘 三米三七

急行跳遠 辯透遜 A.L. Gutterson 美國 七米六〇

三級跳遠 林勃洛姆 G. Lindblom 瑞典 十四米七六

十六磅鉛球 麥克唐納 P.J. McDonald 美國 十五米三四

十六磅鎚 麥葛拉士 M.J. McGrath 美國 五十四米七四

鐵餅 推伯爾 A.R. Ripale 芬蘭 四五米二一

標槍 李明 E. Lemming 瑞典 六十米六四

新五項 巴依 F.R. Bie 那威 十六分

十項運動 惠斯浪寶 H. Wieslander 瑞典 七·七二四·四九六分

七·第七屆

積極演進之世界亞林匹克運動會，第七屆原定一九一六年在德國柏林舉行，詎知好事多磨，歐戰爆發，一般健兒，

遂無暇於競技場中爭一日之長，去而身臨沙場，盡作干城而已。以此大會停止者計有八年。至一九二〇年，始在比利時京城脫惠布 Antwerp 恢復第七屆大會。但自歐戰以後，歐洲各國創鉅深痛，特對提倡體育，益為努力，斯會，芬蘭選手異軍突起，造成亞林匹克運動會之新局面。而同時因受戰禍，致成績落後者，亦頗不少。田賽中之撐竿跳高，達四〇九米；標槍六五・七八米；均開世界新紀錄。尤足駭人目視者，厥為一九一二年之老英雄柯爾梅能，捲土重來，勝馬拉松，且縮短前紀錄十三秒焉。芬蘭長跑家腦米於斯會中，初露頭角，得萬米越野跑及萬米賽冠軍，渠日後跑一英里至五英里均創世界紀錄，真如探囊取物之易。

優勝者 國籍 成績

- 百碼 帕獨克 C.W. Paddock 美國 十秒八
- 二百米 伍特令 A. Woodring 美國 二二秒
- 四百米 路特 B. G. D. Rudd 南非洲 四九秒六
- 八百米 希爾 A. G. Hill 英國 一分五三秒四
- 千五百米 希爾 A. G. Hill 英國 四分一秒八
- 五千米 葛爾摩脫 J. Guillemot 法國 四分五五秒六
- 一萬米 腦米 P. Nurmi 芬蘭 三分四五秒八
- 馬拉松 柯爾梅能 H. Kolehmainen 芬蘭 二時三二分三五秒八

- 百十米高欄 托姆遜 E. J. Thomson 加拿大 十四秒八
- 四百米中欄 魯米斯 F. F. Lo.mis 美國 五十四秒
- 三千米跳浜 霍琪 P. Hodge 英國 十分二秒四
- 萬米越野跑 腦米 P. Nurmi 芬蘭 二七分十五秒
- 三千米競走 弗列葛洛 U. Frigerio 意大利 三分十四秒一
- 一萬米競走 弗列葛洛 U. Frigerio 意大利 四八分六秒二
- 四百米接力 美國隊 四二秒二

千六百米接力 英國隊 三分二二秒二

- 撐竿跳高 福斯 F. K. Foss 美國 四米〇九
- 急行跳高 浪敦 R. W. Landon 美國 一米七四
- 急行跳遠 伯脫遜 W. Peterson 瑞典 七米一五
- 三級跳遠 梯洛斯 V. Tuulos 芬蘭 十四米五〇五
- 十六磅鉛球 波霍拉 V. Porhola 芬蘭 十四米八一
- 十六磅鎊錘 蘭英 P. G. Ryan 美國 五二米八七五
- 五六磅重球 麥克唐納 P. G. Mc Donald 美國 十一米二六五
- 鐵餅 涅克浪寶 E. Niklander 芬蘭 四四米六八五
- 標槍 梅依拉 J. Myyra 芬蘭 六五米七八
- 五項運動 李祖能 E. R. Lehtonen 芬蘭 十四分
- 十項運動 勒美浪特 H. Lovland 挪威 六，八〇四，三五分

八、第八屆

一九二四年在巴黎舉行之第八屆亞林匹克大會，所有節目，大半造成新紀錄。英國選手阿白拉罕之百米，僅十秒六；列台爾之四百米四七秒六；勞烏之八百米一分五二秒六；均為英國生色不少。推勒之中欄五二秒六，赫巴特之跳遠七米四四五，喔斯朋之跳高一米九八，以及霍首之鉛球與鐵餅，土推爾之鎊錘，及四百米接力，千六百米接力，或為亞林匹克新紀錄，或為世界新紀錄，均為史歷史上光榮之紀念。而尤足紀述者，厥為芬蘭米與列托拉之長跑；腦米所勝第一，多至四項；（算入三千米團體賽）列氏亦獲二項冠軍，僅亞於腦米三項。又芬蘭史坦路斯以三十八歲之邁年，勝馬拉松跑，可稱老當益壯。渠於一九一二年曾於一萬米賽中，列第三焉。而該會之盛況，氣象之偉大，足與繁華首屆之巴黎城同使人留戀不已者。

| 項目 | 優勝者 | 國籍 | 成績 |
|------|--------------------|----|-----------|
| 一百米 | 阿白拉罕 H.M. Abrahams | 英國 | 十秒六 |
| 二百米 | 許爾士 J. V. Scholz | 美國 | 二一秒六 |
| 四百米 | 列台爾 E. H. Liddell | 英國 | 五七秒六 |
| 八百米 | 勞烏 D. G. A. Lowe | 英國 | 一分五二秒四 |
| 千五百米 | 腦米 P. Nurmi | 芬蘭 | 三分五三秒六 |
| 五千米 | 腦米 P. Nurmi | 芬蘭 | 十四分三一秒二 |
| 一萬米 | 列托拉 W. Ritola | 芬蘭 | 三十分二三秒二 |
| 馬拉松 | 史坦路斯 A.O. Stenroos | 芬蘭 | 二分四一分二二秒六 |

| | | | |
|--------------|--------------------|-------|---------|
| 一百米 | 金賽 D. C. Kinsey | 美國 | 十五秒 |
| 四百米中欄 | 托勒 F. M. Taylor | 美國 | *五二秒六 |
| 三千米跳浜 | 列托拉 W. Ritola | 芬蘭 | 九分三三秒六 |
| 萬米越野跑 | 腦米 P. Nurmi | 芬蘭 | 三二分五四秒八 |
| 一萬米競走 | 弗列葛洛 U. Frigerio | 意大利 | 四七分四九秒 |
| 四百米接力 | 美國隊 | | 四一秒 |
| 千六百米接力 | 美國隊 | | 三分十六秒 |
| 撐竿跳高 | 巴尼斯 L.S. Barnes | 美國 | 三米九五 |
| 急行跳高 | 葛拉罕 G. Graham | 美國 | 一米九八 |
| 急行跳遠 | 喔斯朋 H. m. Osborn | 美國 | 七米四四五 |
| 三級跳遠 | 赫巴特 D. Hubbard | 美國 | 十五米五二五 |
| 十六磅鉛球 | 溫遜 A.W. Winter | 澳大利 | 十四秒九九五 |
| 十六磅鏈錘 | 霍首 C. Houser | 美國 | 五三米二九五 |
| 鐵餅 | 士推爾 F. D. Tootell | 美國 | 四六米一五五 |
| 標槍 | 霍首 Houser | 美國 | 四六米一五六 |
| 梅依拉 J. Myyra | 芬蘭 | 六二米九六 | |
| 五項運動 | 李祖能 E. R. Lehtonen | 芬蘭 | 十六分 |
| 十項運動 | 喔斯朋 H. M. Osborn | 美國 | |

七·七二〇·七七五分

*四百米中欄時間未承認又五項運動中美國選手李琴特 R. L. Legendre 跳遠會至二十五呎六吋

九、第九屆

此次大會，於一九二八年舉行於荷蘭京城阿姆斯特丹 Amsterdam，競賽結束，總計創亞林匹克紀錄者八，創世界紀錄者四。美國共得八項冠軍，其中屬徑賽者三，田賽者五，保持歷來常勝軍榮譽，計得分一百三十一。其他各國如芬蘭德國英國瑞典日本諸國，成績亦均不弱。女子田賽錦標，屬加拿大，各項成績，均甚可觀。該會之組織與行色，又勝於前各國重視此會，以每屆成績之超出逾恆，其提倡之努力，可見一斑矣。（自此次大會起將五項運動取消改為新五項）

| 項目 | 優勝者 | 國籍 | 成績 |
|-------|---------------------|-----|---------|
| 一百米 | 威廉士 P. Williams | 加拿大 | 十秒八 |
| 二百米 | 威廉士 P. Williams | 加拿大 | 二一秒八 |
| 四百米 | 巴勃蒂 R. Barbutti | 美國 | 四七秒八 |
| 八百米 | 勞烏 D.F.A. Lowe | 英國 | 一分五一秒八 |
| 千五百米 | 拉凡 B. Larva | 芬蘭 | 三分五三秒二 |
| 五千米 | 列托拉 W. Retola | 芬蘭 | 十四分三三秒八 |
| 一萬米 | 腦米 P. Nurmi | 芬蘭 | 三分十八秒八 |
| 馬拉松 | 愛爾喔非 El Ouafi | 法國 | 二時三分零秒 |
| 三千米跳浜 | 路柯拉 T. A. Loukol | 芬蘭 | 九分二一秒八 |
| 一百米高欄 | 阿根生 S.G.M. Atkinson | 南非洲 | 十四秒八 |
| 四百米中欄 | 堡萊 L. Burghley | 英國 | 五三秒四 |
| 急行跳高 | 金 R. W. King | 美國 | 一米九四 |
| 急行跳遠 | 海姆 E. B. Hamm | 美國 | 七米七三 |
| 三級跳遠 | 織田幹雄 | 日本 | 十五米二一 |

| | | | |
|--------|----------------------|-----|-----------|
| 擲竿跳高 | 卡爾 S. W. Carr | 美國 | 四米二〇 |
| 十六磅鉛球 | 柯克 J. Kuck | 美國 | 十五米八五 |
| 十六磅鏈球 | 奧加拉罕 Dr. O'Callaghan | 愛爾蘭 | 五米三九 |
| 鐵餅 | 霍首 C. Houser | 美國 | 四七米三二 |
| 標槍 | 林奎斯脫 Lindqvist | 瑞典 | 六六米六〇 |
| 十項運動 | 依爾育拉 P. Yrjola | 芬蘭 | 八·〇五三·二九分 |
| 四百米接力 | 美國隊 | | 四一秒 |
| 千六百米接力 | 美國隊 | | 三分十四秒二 |

十、第十屆

第十屆亞林匹克運動會，甫於一九三二年七月三十日起至八月十四日，在美國加利福尼亞州洛杉磯舉行參加國民五十，正式派選出席比賽者，每達三十八國。選手二千餘人。規模之大，可稱「空前」二字。我國除由沈嗣良君以會員資格代表出席外，並派短跑選手劉長春及教練宋君復正式赴會比賽，此為我國參加世界亞林匹克運動會之嚆矢，足使我所紀念者。競技結果：所有以前之亞林匹克及世界紀錄，幾全部打破，成績之佳出人意料。如吐倫之百米，僅十秒三；卡爾之四百米，四六秒二；漢姆遜之八百米，一分四九秒八；密勒之擲竿跳高，四米三一五；南部之三級跳遠，十五米七二；雅維能之標槍，七二米七四；以及美國之四百米接力，僅四十秒；千六百米接力，僅三分八秒二；俱為理想中不會企及之紀錄。可謂盛矣！而美國跳高選手史畢前，能跳六呎八吋以上之高度，此次跳高成績僅六呎五吋八分五，非特史畢前未能獲取冠軍抑且落選焉。此誠美中不足。總計二十三中田徑項目中，美國共得十一個冠軍。世世及亞林匹克新紀錄各出九種，平等世界紀錄者三種，以前之世界及亞林匹克

紀錄之未遭打破者，僅一二項耳。而美國則已連得十次冠軍之榮譽矣。

| 項目 | 優勝者 | 國籍 | 成績 |
|--------|-------------------------------|-----|-----------|
| 一百米 | 吐倫 E. Tolan | 美國 | 十秒三 |
| 二百米 | 吐倫 E. Tolan | 美國 | 二一秒二 |
| 四百米 | 卡爾 W. Carr | 美國 | 四六秒二 |
| 八百米 | 漢姆遜 T. Hampson | 英國 | 一分四九秒八 |
| 千五百米 | 培加利 L. Beccali | 意大利 | 三分五秒二 |
| 五千米 | 李蒂能 L. Lehtinen | 芬蘭 | 十四分三十秒 |
| 一萬米 | 古索新斯吉 Kosucinski | 波蘭 | 三十分十四秒四 |
| 馬拉松 | 薩巴拉 J. Zabala | 阿根廷 | 二時三一分三六秒 |
| 一百米高欄 | 賽林 G. Sdling | 美國 | *十四秒六 |
| 四百米中欄 | 蒂斯德爾 R. Tisdell | 愛爾蘭 | ▲五一秒八 |
| 三千米跳浜 | 伊索霍洛 V. Iso-Hirilo | 芬蘭 | 十分三二秒四 |
| 五萬米競走 | 葛林 T. W. Green | 英 | 四時五十分十秒 |
| 四百米接力 | Kiesel Topinno Dyer Wykoff | 美國隊 | 四十秒 |
| 千六百米接力 | Fugua Ablovich Warner Carr | 美國隊 | 三分八秒二 |
| 擲竿跳高 | 密勒 B. Miller | 美國 | 四米三一五 |
| 急行跳高 | 麥克諾頓 D. Mc Naughton | 加拿大 | 六呎五吋八分五 |
| 急行跳遠 | 戈登 E. Gordon | 美國 | 七米六四 |
| 三級跳遠 | 南部忠平 | 日本 | 十五米七二 |
| 標槍 | 雅維能 M. Garvinen | 芬蘭 | 七二米七四 |
| 鐵餅 | 安特生 J. Anderson | 美的 | 一六二呎四吋四分二 |
| 十六磅鉛球 | 賽克斯頓 L. Sexton | 美國 | 十六米〇一 |

十六磅鏈鏢 奧加拉罕 P. O'Callaghan 愛爾蘭

一七六呎十一吋三分一

十項運動 鮑修 J. Bausch

美國八，四六二，二三三

* 賽林之高欄複賽，時間十四秒四，平等世界紀錄。

▲ 蒂斯德爾之成績，原係世界新紀錄，但因踢倒一欄，故取消，以第二名美國哈廷 G. Hardin 五十二秒為正式紀錄，並平等世界紀錄。

第四章 歷屆亞林匹克女子田徑

成績

世界亞林匹克運動會之有女子田徑賽項目，自一九二八年在荷蘭舉行之第九次大會為始成績錄下。

一、荷蘭第九次會

| 項目 | 優勝者 | 國籍 | 成績 |
|-------|--------------------|-----|--------|
| 百米 | 魯賓生 E. Robinson | 美國 | 十二秒二 |
| 八百米 | 蘭特基 L. Radke | 德國 | 二分十六秒八 |
| 跳高 | 凱絲瑪特 E. Catherwood | 加拿大 | 一米五九 |
| 鐵餅 | 柯諾伯加 H. Konopacka | 波蘭 | 三九米六二 |
| 四百米接力 | 加拿大隊 | | 四八秒四 |

二、美國第十次會

| 項目 | 優勝者 | 國籍 | 成績 |
|-------|--------------------|----|--------|
| 百米 | 華爾許 S. Walsh | 波蘭 | 十一秒九 |
| 八十米跳欄 | 迪特列克遜 M. Dierikson | 美國 | 十一秒七 |
| 跳高 | 希列 J. Shiley | 美國 | 一米六五 |
| 標槍 | 迪特列克遜 M. Dierikson | 美國 | 四三米六八八 |

鐵餅 柯普浪特 Copeland 美國 一三三呎二吋
四百米接力 美國隊 四七秒

第五章 歷屆亞林匹克男子游泳

成績

甲、一八九六年

| 項目 | 優勝者 | 國籍 | 成績 |
|--------|---------------|-----|---------|
| 五十碼自由 | 海爾梅 N. Halmay | 匈牙利 | 二八秒 |
| 百米自由式 | 哈雅斯 Hryos | 匈牙利 | 一分二二秒二 |
| 五百米自由 | 紐梅英 Neumann | 澳大利 | 八分又五分三秒 |
| 千二百米自由 | 希雅斯 Hijos | 匈牙利 | 十分二二秒二 |

乙、一九〇〇年

| | | | |
|-------|-----------------|-----|--------|
| 百米自由式 | 茄維斯 J.A. Jarvis | 英國 | 一分十六秒四 |
| 二百米自由 | 蘭痕 F.C.U. Lane | 澳大利 | |
| 千米自由式 | 茄維斯 J.A. Garvis | 英國 | |
| 四千米自由 | 茄維斯 J.A. Garvis | 英國 | |

丙、一九〇四年

| | | | |
|-------|------------------|-----|---------|
| 百碼自由式 | 海爾梅 N. Halmay | 匈牙利 | 一分二秒八 |
| 二百米自由 | 達尼爾 C.M. Daniels | 美國 | 二分二五秒六 |
| 四百米自由 | 達尼爾 C.M. Daniels | 美國 | 六分十六秒二 |
| 八百碼自由 | 路修 E. Rausch | 德國 | 十三分十一秒 |
| 一英哩自由 | 路修 C. Rausch | 德國 | 二七分十八秒二 |
| 百米仰泳 | 勃洛克 Brock | 德國 | 一分十六秒八 |

丁、一九〇八年

百米自由式 達尼爾 C. M. Daniels 美國 一分五秒六
 四百米自由 推婁 H. Taylor 英國 五分三秒八
 千五百自由 推婁 H. Taylor 英國 二分四秒八
 百米仰泳 巴勃斯 A. Bieberstein 德國 一分二秒六
 二百米蛙式 霍出孟 E. Holman 英國 三分九秒二
 高躍水單式 蘇納 A. Zurner 德國
 高躍水花式 傑漢遜 H. Gohansson 瑞典
 八百米接力 英國隊 十分五秒六

戊、一九二二年

百米自由式 加哈那摩根 D. Kahanamoku 美國 一分三秒四
 四百米自由 霍琪遜 G. R. Hodgson 加拿大 五分二秒四
 千五百自由 霍琪遜 G. R. Hodgson 加拿大 二二秒
 百米仰泳 赫勃納 H. Hebner 美國 一分二秒二
 二百米蛙式 培芝 W. Bathe 德國 三分一秒八
 高躍水花式 阿特萊士 E. Adlerz 瑞典
 高躍水化式 阿特萊士 E. Adlerz 瑞典
 平板跳水 根脫歐 P. Gunther 德國
 八百米接力 澳大利隊 十分十一秒二

己、一九二〇年

百米自由式 加哈那摩根 D. Kahanamoku 美國 一分一秒四
 四百米自由 羅斯 N. Ross 美國 五分二秒八
 千五百自由 羅斯 N. Ross 美國 二分二秒二
 百米仰泳 基洛哈 W. Kealoha 美國 一分十五秒二
 二百米蛙式 梅爾洛士 H. Malmroth 瑞典 三分四秒四

四百米蛙式 梅爾洛士 H. Malmroth 瑞典 六分三秒八
 高躍水單式 華爾孟 A. Wallman 瑞典
 高躍水花式 賓克斯頓 C. Pinkston 美國
 平板跳水 柯恩 L. Kuehn 美國
 八百米接力 美國隊 十分七秒四

庚、一九二四年

百米自由式 惠斯茂勒 J. Weissmuller 美國 五九秒
 四百米自由 惠斯茂勒 J. Weissmuller 美國 五分四秒二
 千五百自由 却爾登 A. Charton 澳大利 二分六秒六
 百米仰泳 基洛哈 W. Kealoha 美國 一分十三秒二
 二百米蛙式 史基爾頓 R. Skelton 美國 二分五秒六
 高躍水單式 依美 R. Eve 澳大利
 高躍水花式 懷愛德 A. White 美國
 平板跳水 懷愛德 A. White 美國
 八百米接力 美國隊 九分五秒四

辛、一九二八年

百米自由式 惠斯茂勒 J. Weissmuller 美國 五八秒六
 四百米自由 柴列拉 A. Zorrilla 阿根廷 五分一秒六
 千五百自由 勃格 A. Borg 瑞典 十九分五秒八
 百米仰泳 柯傑克 G. Kojac 美國 一分八秒
 二百米蛙式 鶴田義行 日本 二分四秒八
 高躍水 台沙迪斯 P. Desiardines 美國
 平板跳水 台沙迪斯 P. Desiardines 美國
 八百米接力 美國隊 九分三秒二

壬、一九三二年

| | | | |
|--------|----------------|----|---------|
| 百米自由式 | 宮崎康二 | 日本 | 五八秒二 |
| 四百米自由 | 克拉布 Crabbe | 美國 | 四分四八秒四 |
| 千五百米自由 | 北村久壽雄 | 日本 | 十九分十二秒四 |
| 百米仰泳 | 清川正二 | 日本 | 一分八秒六 |
| 二百米蛙式 | 鶴田義行 | 日本 | 二分四五秒四 |
| 高躍水 | 加里智恩 Gallitzen | 美國 | 一六一，三八分 |
| 平板跳水 | 史密斯 H. Smith | 美國 | 一二四，八〇分 |
| 八百米接力 | 日本隊 | | 八分五八秒四 |

第六章 歷史亞林匹克女子游泳

成績

甲、一九一二年

| | | | |
|-------|------------------|-----|--------|
| 百米自由式 | 賽蘭克 Durack | 澳大利 | 一分二二秒二 |
| 四百米接力 | 英國隊 | | 五分五二秒八 |
| 高躍水 | 喬漢遜 G. Johansson | 瑞典 | |

乙、一九二〇年

| | | | |
|-------|-------------------|----|--------|
| 百米自由式 | 勃利勃屈雷 E. Bleibrey | 美國 | 一分十三秒六 |
| 三百米自由 | 勃利勃屈雷 E. Bleibrey | 美國 | 四分三四秒 |
| 四百米接力 | 美國隊 | | 五分十一秒六 |
| 高躍水 | 弗蘭浪特 S. Fryland | 丹麥 | |
| 平板跳水 | 利琴 A. Riffin | 美國 | |

丙、一九二四年

| | | | |
|-------|-----------------|----|--------|
| 百米自由式 | 蘭基 E. Lackie | 美國 | 一分十二秒四 |
| 四百米自由 | 諾利斯 M. Norelius | 美國 | 六分二秒二 |
| 百米仰泳 | 鮑修 S. Baner | 美國 | 一分二三秒二 |

丁、一九二八年

| | | | |
|-------|--------------------|----|--------|
| 二百米蛙式 | 摩登 U. Morton | 英國 | 三分三三秒二 |
| 四百米接力 | 美國隊 | | 四分五八秒八 |
| 高躍水 | 史密斯 C. Smith | 美國 | |
| 平板跳水 | 培根 E. Becker | 美國 | |
| 百米自由式 | 喔西帕維却 A. Osipovich | 美國 | 一分十一秒 |
| 四百米自由 | 諾利斯 M. Norelius | 美國 | 五分四二秒八 |
| 百米仰泳 | 勃魯恩 M. Braun | 荷蘭 | 一分二二秒 |
| 二百米蛙式 | 許拉賓 H. Schrader | 德國 | 三分十二秒六 |
| 四百米接力 | 美國隊 | | 四分四七秒六 |
| 高躍水 | 賓克斯頓 B. Prinkston | 美國 | |
| 平板跳水 | 米納 H. Meany | 美國 | |

戊、一九三二年

| | | | |
|-------|----------------|-----|--------|
| 百米自由式 | 麥迪遜 H. Madison | 美國 | 一分六秒八 |
| 四百米自由 | 麥迪遜 H. Madison | 美國 | 五分二八秒五 |
| 百米仰泳 | 霍爾姆 Holm | 美國 | 一分十九秒四 |
| 二百米蛙式 | 台尼斯 Dennis | 澳大利 | 三分六秒三 |
| 四百米接力 | 美國隊 | | 四分三八秒 |
| 高躍水 | 帕英頓 D. Poynton | 美國 | |
| 平板水 | 哥爾曼 G. Coleman | 美國 | |

世界體育史略

天津南開大學體育主任 章輯吾 著

定價 六角

上海勤奮書局出版

(完)

第十一屆世界運動大會消息彙報

△運動別墅

德國軍隊，為與參加世運代表觀摩各項運動，特於赴漢堡路上建築一運動別墅，距世運動場約九英里左右，屆時世運男女選手，將被邀前往作友誼比賽，並可在該墅自由食宿。

△藝術展覽

大會為使各國代表欣賞該國藝術起見，特舉行一現代作品展覽。集有雕刻繪畫建築文學音樂等名作，會址設在柏林展覽，日期規定自本年七月十五日起至八月十六日止。

△少年露營

世運籌備會期，藉此盛典，促進各國青年友誼，謀學識磋商，屆時則舉行一少年露營，規定每國選派三十人參加，共同食宿，練習各種運動及文化上之溝通。

△交通優待

大會為使選手及前往觀禮者方便，特謀交通方面之優待。已規定減費之交通者，計有下列數項：(一)鐵路鐵路局對各國前往參加選手。及觀衆，定收全票價百分之三十，至國內外入則收全票價百分之三十三又三分之一，一切往返票價一律。(二)輪船各公司，設有專輪，來往歐洲境內，及南美

東岸，接送觀客票價不等。

△旅邸設備

旅邸設備，尤為周到。取費亦極低廉，每床每人定價自三馬克至十五馬克，所有柏林旅館飯店，及各種宿舍，均規定一律，旅行社除外。

△入場券價

觀禮票種類甚多，茲分誌如次：(一)總賽場入場券頭等每張一百馬克，二等每張六十馬克，三等每張四十馬克，所有入場券，均為不定名，俾參觀方便。(二)長期票，此票分數項。(甲)田徑賽頭等四十馬克，二等三十馬克，三等二十馬克。(乙)游泳頭等四十馬克，二等三十馬克，立票二十馬克。(丙)划船賽頭等四十馬克，二等三十馬克，立票二十馬克。(丁)拳術頭等四十馬克，二等三十馬克，立票二十馬克。(戊)騎賽頭等四十馬克，二等二十馬克。(己)足球頭等三十五馬克，二等二十五馬克，三等二十馬克。(庚)劍術三十五馬克。(辛)角力舉重，頭等三十五馬克，二等二十馬克。(壬)棍球手球二十五馬克。(癸)普通體育表演，頭等十五馬克，二等十馬克，三等六馬克。

世界運動會徽



★ ★ ★



補救學校體育缺陷之辦法

賴烈銘

▲厲行標準運動測驗

學校當局，要求體育之普遍與良効，就得嚴厲施行標準運動測驗。學生為恐體育成績，不及格的關係，就得去努力練習各項運動。使他們的身體，藉此得到康健，而平均發展。學校體育，因此而普遍，即少數特殊的運動員，受着這種測驗。亦就不得不去練習各項運動。與謀救其平時偏重不良之習慣。但我的擬定運動標準成績，切不可過低，項目亦要多，使學生不能無練習而達到標準成績，對於各項運動應長期繼續不斷的去訓練。

▲舉行定期體育學術演講

體育並不是單求身體康健，做個武夫，或是一個特殊的運動選手。對於體育道德，運動生理，種種學識，是要力求明悉了解，我們要使學校體育進步，學生能得明瞭體育的真義與目的，應宜時要聘請體育專家，學界名流，科學專家輪流演講。藉資輸體育及衛生生理等學識，使他們所患毛病，得此覺悟改正。此為學校當局最易實行而切於實行之一事也。

▲提倡各項運動競賽

要學生感到體育的需要與興趣，就得提倡種種運動競賽。使他們生起一種競爭團結之心理，而從事去努力訓練研究，人人有希求體魄康健之熱念，庶幾學校體育得以普遍進展。

▲強迫課外運動

運動不是學生個個喜歡的，一些自願為病夫的學生，學校當局，若是不想法子去強迫導引，他們一定不高興自己去活動，查現在各校體育課程，每週最多二三小時。苟學生只靠着這幾個鐘頭去活動，實難得到體育之良効，學校當局每天應規定一個時間強迫學生到運動場作課外運動。久之他們自能生起興趣，深悟運動之利益。因此而得到康健的體魄，活潑的精神，去努力研究高深的學問，學校體育隨趨普遍，學生體學成績，於此可向正比之途進發。

(廣東省立高級水產職業學校)

體育與事業

鄧宛章

年來我國的體育，漸次使國人注意了。可是比較世界各國，仍然望塵莫及，各地雖有體育會之創設，運動會之倡導。不過；仍是偏重在某個都市或學校裏頭，實際上講到窮鄉僻壤的體育，不能說體育普遍大眾，連空氣都很沉寂，甚至於有些人仍然不知體育究為何物！由此概可起見一般呵！

讀者顧問

答東亞體專何允孚君

允孚男性現年廿二歲，江西萍鄉人。自前歲高中畢業後，服務桑梓高小，授體育算術等課程。昨夏以所學不足，毅然至海上。就讀東亞體校，第性近而出此爾，手來所得自度而能盡如理想，雖然已之資質魯鈍，然學校環境亦要因也。故允孚擬明夏斯校課程完畢後，至東渡續探求，第不知彼邦有斯類學校可投否？(指相當我之程度言)卒業年月與每年所費各若干，不曉日文實否可投？如現時對日文補習，須具何程度，始不至見棄，投考時須試何種科目，(可否免試入學)有否其他手續？

何允孚啓

(答)日本大學體育科，及體專皆有，無論課程及設備，均為吾國所望塵莫及。閣下願東渡投考，深盼「有志者事竟成」。日本係春季始業，四月一日開學。閣下今年暑期，可先東渡，入日華學會，東亞預備學校補習，由預備學校專介紹閣下入正式學校肄業。

調查

粵省體育概況

粵省近年對於體育注重普遍化，關於學校方面，測重全體學生之訓練。故學校內常舉行全校學生越野跑，及級際球類比賽。

至於體育行政機關，數年來亦盡量擴充，體育行政系統，係根據教部所定規程而組織，

現在所要說的，就是體育對於事業上，很有密切的關係。凡是要幹大事業的，必定先要有一副非常的精神。要有這副非常的精神，又必定先要有一副強健的體魄。所以我們大天都要抽空鍛鍊自己的體魄，是一件非常要緊的事情。現在歸納這幾句話可得下列的幾個結案：

- 1 偉大的事業，成於健全的精神。
- 2 健全的精神，寓於健全的身體。
- 3 健全的身體，成於體育的修養。
- 4 偉大的事業，成於健全的精神。

現在我們先從社會事業來說，社會的細胞是人類；人類是一個一個聯繫而成的——就是社會的份子。換句話說，社會即是各個人的集團，各個人是社會的單位，由單位的組合起來，而成爲人類社會。在這社會裏本著各個人的互助精神來解決各個人的需要，延長各個人的生命。那嗎，誰也不能脫開社會離羣獨居而得到生存的可能；惟其如此，所以人類無時無刻不向這個競爭社會裏去活動，人類爲着充實生命的過程，追求生存所驅使，便要各盡他的本能，和各竭他的所長去經營各事業，與爲生活底核心，生存底工具；在其類追求的過程中，社會便得到各個人頗多貢獻，形成共同的團體生活。由此，社會日形進步——生產工具之製造和日益改良，而此；民族之強弱和國家之文野，都以此爲示發點。（廣東梅縣體育會）

體育興趣測驗的必要

徐長溪

過去體育教師，他們都沒有明白體育是教育的一部份。他們以爲只要訓練強壯的身體，

就算盡了體育教師的責任。所以終日把自己學來的東西，拚命的叫學生去做。也沒有顧到學生的生理心理以及社會的環境怎樣，只是盲目的幹去。結果學生沒有興趣，弄成了輕視體育的惡果。

根據了教育的定律，凡是教授一種學科，必定先引起了興趣。然後才會使他努力去學習。體育既屬於教育，教師在教授體育的時候，應該明瞭學生的興趣，或設法引起學生的興趣。這樣不但做教師的人便利於教授，而學生也肯努力的去練習，體育的效能才可以充分的表現出來。才不致使學生發生厭惡體育的心理，過去學校的體育課，只教授那些呆板的體操，學生表面上在學習。但是一下課，再也看不見一個人去複習了，這可以證明，如果沒有興趣的東西，是不能使人去學習的。怎樣可以知道學生對於體育的興趣呢？除了測驗是沒有別的方法的，現在歐美各國都有體育興趣的測驗，結果對於體育的教授，有很大的幫助。作者也經試驗，而根據測驗的結果，以編配教材。結果學生都很歡喜學習，體育的空氣非常濃厚，故敢大胆提出。希望全國體育同志，努力進行。這樣，體育的推進才有厚望。（福建詔安縣第四區縣立嶠山小學）

體育科應增設實施民衆體育的特種課程

傅瑞華

一區域的民衆；不能達到體育的目標，這個責任完全是在辦理民衆體育的行政人員身

最高體育機關爲省立體育委員會（由以前之廣東省體育協進會改組）直轄於省教育廳，至各縣市則分設總市體育委員會負責發展當地體育事宜，及辦理當地運動比賽事項。自各縣市體育會成立後，各縣市均規定時間，舉行全市或全縣運動會，及成立各該縣市球隊，往往遠行，作異地之觀摩。其熱鬧情形，亦爲近年所獨有之現象。據最近之調查，全省各縣市體育會已成立者共三十餘所，其未開辦者已由教育廳飭令各該縣市從速設立，以謀體育之普遍化。現在各縣市已成立體育會者，計有廣州市，南海縣，順德縣，中山縣，台山縣，從化縣，開平縣，廣寧縣，羅定縣，雲浮縣，潮安縣，潮陽縣，興寧縣，梅縣，惠陽縣，吳川縣，海康縣，陽青縣，始興縣，文昌縣，合浦縣，油頭市。（以上各縣體育會民國二十二年成立。）新會縣四會縣，遂溪縣，瓊東縣。（以上各縣體育會民國二十三年成立）番禺縣，東莞縣，鶴山縣，茂名縣，化縣，陵水縣，梅菜市。（以上各縣市體育會民國二十四年成立）

湖北實施普及體育

湖北教育廳，前奉蔣院長電令，關於人民體育，亟應提倡。各機關公務員，各學校教職員，均應選定一種運動，或游藝之科目，以期普遍。教廳長程其保奉令後，即擬具「湖北省普遍實施體育辦法大綱」，一經省府通過備案後，通飭遵行。其辦法共分十一條，（一）各機關各學校應組織公餘或課餘體育會，主辦各該機關職員及各該學校教職員體育實施事宜，但

上。提倡得不適當，指導的不合法，便為把整個改善生活黨陶德性增進健康的體育，而變成破壞生活滋長劣性妨害健康的娛樂。一方面又因為民衆大都有職業不能專心向學，故很難維持其注意力，年長的可塑性已極微弱，亦不易教導。所以叫一個沒有指導民衆的學識與經驗的人來辦，實在是無法應付。故體育科宜增設訓練民衆體育的課程，且特別注重民衆體育的意義，目的，行政，及管理。使能澈底明瞭將來的責任和工作，以冀收獲良好的效果。

規定時間開放體育科學校的體育場供民衆運動，前條建議，倘可成立，則本條也當成立的。就是合乎教學做合一的新教育說，也就是杜威所說的 Learning by Doing。大凡有體育科學校體育場之設備總該比普通學校要完備些。規定時間開放供民衆運動，亦不致與學生練習時間衝突。同時一方面由高年級的學生來擔任指導實習管理而能增進多量的實際智識和經驗。一方為民衆利益計；一方為學生實習計，這所謂一舉兩得，何樂而不為呢！（東亞體育專）

談談業餘運動

李延祥

飯沒有得吃，那裏還談得上體育呢？這是不錯的，沒有飯吃，根本是談不到體育的。要談體育，起碼生活問題都要解決的，所以這裏要談的體育，就是這種人——生活問題能解決的——的體育，換句話說，就是業餘的運動。

我們知道有職業的人，每天最低限度要工作七八小時，精神和體力都感覺得有些疲勞的。如果沒有什麼娛樂來調劑身心一下，那係一定會覺得你的生活枯燥乏味的，身心不愉快的

。但是你用什麼娛樂來調劑你的身心呢？纔以爲最好是音樂和體育二種娛樂的！

當你工作完了的時候，跑到運動場上去，打打網球，踢踢足球，玩玩籃球，打打排球，或跑道上跑跑，沙坑上跳跳，能把你一天的疲勞都排除了。并且你心頭上有什麼煩惱的事情都能忘却了，這時你腦海裏清清醒醒，身體活活潑潑，運動後回家去洗一個澡，吃一頓飯，休息一下，晚上睡覺都特別好睡的。你熟睡了一晚之後，疲勞都恢復過來了，早上早一點起床。吸吸新鮮空氣，做做徒手操，能把你的體力增強起來，精神煥發起來，你再去工作，定能增加你工作的效能，這是爲喜歡運動而說的。那些不喜歡球類，田徑運動的人，早上不妨行行深呼吸，做做徒手操，放了工的時候，可以到公園或空曠的地方去散散步。或在家裏玩玩音樂，來調和你的生活。使你身心愉快，這比你進跑狗場去賭博，到妓院去嫖姑娘，臥在煙床上抽鴉片，做那些損害身體，化費精神，消耗金錢的無謂勾當，好得多多啦。如果你們不相信的話，請你們去試驗試驗看？

我想音樂和體育，作爲我們業餘的運動，已能鍛鍊身體，陶冶性情，調和生活，對於我們的身心都很有裨益的，我們應該積極的提倡吧！（上海真如暨南大學李玉貞女士轉交）

練習運動與按摩術

吳醒培

觀各運動會中參加之運動員，每臨陣以前，必以種種活動及緩跑使其體溫增加而得應付劇烈之運動，然不知此種緩跑及活動：均有消耗體力於無形中焉。查近日生理學者之研究，

各機關職員各學校教職員過少時，得與同地其他機關學校合併者，得由該機關及學校提倡個人運動。（二）前項體育會，以各機關及各學校校長爲會長，督促所屬職員或教職員，實施體育，並由省體育促進委員會隨時派員考核，但年在六十歲以上者，得酌免參加。（三）武昌漢口，應酌量添設體育場，其餘未設立縣份，均應按照教育廳前定各縣設立體育場暫行規則，及設備標準，趕速成立。（四）爲適宜於冬夏兩季練習起見，武漢方面應於最短期間內，建設健身房及游泳池，各縣縣政府，並應於各該縣儘先籌設風雨操場。（五）各機關職員各學校教職員，須於每日公餘或課餘，選習下列運動之一種，甲球類，暫以足籃排網爲限。乙田徑賽，丙國術。丁騎射。戊柔軟體操。己游泳。庚游藝，暫定乒乓，踢毽，跳繩，自行車練習，健車舞蹈。（六）各機關職員各學校教職員之長於體育者，每星期至少有兩次於相當時間輪流爲其他民衆運動之指導。（七）省政府爲檢閱全省實施體育成績起見，定於每年五月，舉行全省運動會。以各行政區爲單位，各區於前一月舉行分區運動會，以各縣爲單位，其區以下之預選辦法，由各區按照所轄各縣實際情形，自行擬定。（八）各體育場各民衆教育館，均須按照季節，分別舉行各項運動，或游藝比賽。（九）各機關各學校應聯合或個別舉行各項運動比賽，如無相當設備者，得利用同地原有之公共體育場，並得委託該場主管人員，協助一切。（十）各機關各學校應利用其有體育經驗及專長之原有職員或教職員，負指導練習之責，如無該項人員，可資利用，得延

知運動能力之發源，直接由於動物體內之物質代謝作用及勢力之交換，間接由於刺激作用而起，故曰：我人運動，必先由食物攝取之可燃性物質，不斷為吸入之養氣所燃燒，其所生之燃燒產物即不斷的排出體外，而一方復由體外攝取新物質以補償之，當行斯物質代謝發起養化作用時，所生之熱，即為體溫，而同時物質因養化分解放出其所含之精力。為細胞體吸收而貯藏者，曰：張力認者曰：潛伏能力，此細胞體復因內部外部之原因，分解而起酸化作用時，乃更由此張力而現出活力，即運動能力是矣。我人既知緩跑及種種使用體能之活動均有消耗體力之可能，則進而研究如何使體溫增加不需消耗體力而得應付劇烈運動之方法，曰：

捨按摩莫屬矣！按摩術以揉捏肌肉 (Stroking) 推揉 (Pressing) 揉捏 (Kneading) 叩打 (Percussing) 等法，使靜脈中之血液增加速度，亦使全身血脈增加速度及使肌肉起溫，但往往有人誤解及誤認此術不正確，且此術非常於手術及未曉生理者不能為之，往往見有運動員以極多之松節油塗於腿部而上下亂擦，殊不知此種上下亂擦反妨害血流，但往往運動員以為松節油能使肌肉靈活，此實誤解者也。(按松節油祇能滋潤皮膚使按摩時減少摩擦力也) 深望運動員及體育指導員有以改正此種舉動。至於按摩手術及方法，另有專書，恕不多述。(東亞體育專)

——「實用按摩與改正操」

每冊二元九角，勤奮版——

跑步訓練

徐子行

▲我認爲跑步至少有這幾點好處

1 跑步為全身健身運動如長跑步可使心形大，短跑可使心壁厚，又如長跑時之局部反應脚酸，腿僵，腰挫，背疲，手軟，頭倦，呼吸迫……等，如習之有恒使能氣泡加強，數目增多，得益非淺，凡得練習一千五百米以上之長跑者皆深知之。

2 跑為各種運動之本，任何運動均以跑為根本，只要跑得法合宜，那任何運動均可得心應手，痛快自如，且任何遊戲須要含有跑的動作才能興趣增加，運動量充分遊戲方有功效。

3 跑可不限人數多少，設備簡單，可在任何環境中習練，就是偏僻的內地亦可施行如越野賽跑等。

4 跑為人之天賦本能，方法容易領會，且時間經濟，精神經濟，設備經濟而得到運動量則宏大，真是事半功倍的運動。

5 跑為身心並進的運動，跑可千變萬化，藉此可創造成各種不同極饒興趣的遊戲。

6 為個人的終身運動，跑的運動量可自由增減，為老少咸宜之運動，為延年益壽之運動。

▲中國人應當個個練長跑

1 中國人種逐年矮小，年壽逐年短縮，試觀日本之改良人種，體魄逐年魁梧，死亡率逐年縮小，推其原因大得力於胎教和長跑。

2 中國人沒有毅力沒有恒心，不會克苦耐勞，但均可在長跑無形中養成此類美德。

3 中國人處今日非常環境之下，凡是一個血氣方剛的青年，必須有堅強剛毅吃苦耐勞的心理，再接再厲任重致遠的生理，始能與異族爭生存，故尤其是一般認爲社會中堅的中學生

聘其他相當人員充任。(十一) 教育廳為普遍訓練師資起見，得於每年暑期，利用省立公共體育場設備，辦理暑期體育講習班，由各機關保送人員入班講習，期滿仍回原保送機關，擔任體育指導，及改進事宜。

應當有三千公尺至五千公尺越野賽跑或軍跑步訓練。(閣下地址請示知——編者)

全能運動

錢昌年

全能運動，即為田徑運動之綜合項目；如五項，十項運動等，即一項，目中包含有奔，躍，投擲諸技者；亦即一般無特殊造就之運動員所深嗜者也。其唯一價值即在於能使全身肌肉平均發展，而成爲最良好之體格。非僅偏於一技之長；如擅於奔跑，跳躍，祇能使腿部肌肉發達；遠投，拋擲，亦僅能使臂部堅固而已。

故全能運動之功效，實足免除以上種種畸形發展之弊，而為體育運動中，最合乎標準之訓練；全能運動在各項運動中之價值與地位，亦遠超其他各種運動也。

全能運動之在歐美各國，素為當局所重視，觀其成績之優越，足證此項運動已在歐美普遍盛行矣。惟反觀我國，則適得其反，全能運動之在我國，不僅不能普遍，且亦不為當局所特別重視；故我國全能運動之人材，亦不如他國之衆，且亦久無特殊成績發現。

故目下我國體育界之急務，即在極力促成全能運動之普遍化，及積極宣傳全能運動之重要，以引起一般人之注意。務使全能運動在我國更推進一步，則健強民族前途，亦深慶厚幸矣。(江灣高境廟嶺南中學)

中華全國體育協進會公佈

全國田徑最高紀錄

▲男子部

| 項目 | 成績 | 保持者 | 日期 | 運動會名稱 | 地點 |
|----------------|----------|-----|----------|----------|----|
| 一百公尺 | 一〇・七秒 | 劉長春 | 廿二年十月十一 | 五屆全運會 | 南京 |
| 二百公尺 | 二二・一秒 | 劉長春 | 廿二年十月十三 | 五屆全運會 | 南京 |
| 四百公尺 | 五一・六秒 | 戴淑國 | 廿四年十月十九 | 六屆全運中外對抗 | 上海 |
| 八百公尺 | 二分三・一秒 | 賈連仁 | 廿四年十月十二 | 六屆全運會 | 上海 |
| 一千五百公尺 | 四分二一・四秒 | 張寶祥 | 廿二年五月二十七 | 十五屆華北 | 濟南 |
| 三千公尺 | 九分五七・三秒 | 鄭森 | 廿二年十月十一 | 五屆全運 | 南京 |
| 五千公尺 | 十七分三〇秒 | 王正林 | 廿四年七月十五 | 暑期訓練會測驗 | 青島 |
| 萬公尺 | 三十四分一秒 | 朱耀燮 | 十四年五月二日 | 七屆遠運會預選 | 上海 |
| 百十公尺高欄 | 十六・二秒 | 孫澈 | 廿三年四月七日 | 十屆遠運華北預選 | 天津 |
| 四百公尺中欄 | 五九秒 | 林紹洲 | 廿二年十月十一 | 五屆全運會 | 南京 |
| 二百公尺低欄 | 二六・四秒 | 譚福楨 | 廿三年十月十一 | 十八屆華北 | 天津 |
| 急行跳高 | 一・八三公尺 | 趙恩淮 | 廿四年五月十一 | 華北國際 | 天津 |
| 撐竿跳高 | 三・九〇公尺 | 吳必顯 | 廿三年十月十一 | 十八屆華北 | 天津 |
| 急行跳遠 | 六・九一二公尺 | 符保盧 | 廿四年十月十四 | 六屆全運會 | 上海 |
| 三級跳遠 | 一四・一九二公尺 | 郝春德 | 廿二年十月十一 | 五屆全運會 | 南京 |
| 推十二磅鉛球 | 一四・二九二公尺 | 司徒光 | 廿二年十月十二 | 五屆全運會 | 南京 |
| 推十六磅鉛球 | 一二・六九〇公尺 | 白春育 | 廿三年十月十一 | 十八屆華北 | 上海 |
| 擲鐵餅 | 三七・八五〇公尺 | 陳寶球 | 廿三年四月廿九 | 中西對抗 | 上海 |
| 擲鐵鎗 | 五〇・五六公尺 | 冷培根 | 廿三年四月十四 | 十屆遠運預選 | 上海 |
| 四百公尺接力跑四四・四秒 | | 郝春德 | 廿四年五月十九 | 九屆上海國際 | 上海 |
| 千六百公尺接力三分三一・八秒 | | 廣東隊 | 廿二年十月十五 | 五屆全國運會 | 南京 |
| | | 華隊 | 廿四年十月二十 | 六屆全運中外對抗 | 上海 |
| | | 上海隊 | 廿二年十月十五 | 五屆全運會 | 南京 |

全國紀錄質疑

此次全國體育協進會公佈之全國紀錄，無論田徑及游泳方面，似均略有錯誤，茲擇要紀之，以供讀者研究。

一、男百公尺，劉長春在年去訓會之第六次測驗，得十秒六之成績，當時之計時員之發令及終點裁判，均屬國內之著名體育家。若認此次紀錄，係測驗性質。何以王正林之三千公尺能被公認乎？

二、男二百公尺，劉長春在第五屆全運會複賽時之成績。為二十二秒正。按複賽及預賽成績，均得被認為正式全國紀錄。但協進會，竟未憶及此。而公共認二十二秒一，為全國紀錄。此事雖久無人提及。(按)第十屆遠運會中吉岡在百米預賽成績為十秒，戴昂昂之百米決賽成績，亦為十秒六，二人之成績，皆被認為遠東紀錄了，此其一例也。

三、吳必顯之跳高(一公尺八八)陳寶球之鉛球(十二公尺八〇)，去年被列為參考紀錄。今年未見列出，抑此項成績任其埋沒乎？世界各國，其選手在海外造成之紀錄，皆得認正式紀錄。(如日本西田修平，在第十屆世界運動會，得撐竿跳第二，成績四米二八，而此成績，現已被認為日本全國紀錄)如協進會認為陳吳之成績非冠軍，而不予公認，但郝春德在上海國際運動會中之標槍成績，何以能公認乎？

四、陳寶球在暑訓會中，末次測驗，鐵餅以三八米九八破全國紀錄。此項係田賽，丈量當不致發生錯誤。何不與王正林之三千米同被公認乎？

五、李森之五十公尺，在全運複賽中為六秒八，何此公認決賽之六秒九？

六、游泳賽，陳其松之五十公尺，及郭振恆之

五項運動 三〇二〇・一五〇秒王季准 廿三年四月八日 十屆遠運南京預選
 南京
 十項運動 五八八七・五九〇分張齡佳 廿二年十月十四日 五屆全運
 南京

▲女子部

| 項目 | 目成 | 績 | 保持者 | 日 | 期 | 運動會名稱 | 地點 |
|--------|----------|---|------|---------|---|------------|----|
| 五十公尺 | 六・九秒 | | 張潔瓊 | 廿二年十月十一 | | 五屆全運會 | 南京 |
| 一百公尺 | 一三・二秒 | | 李森 | 廿四年十月十三 | | 六屆全運會 | 上海 |
| 二百公尺 | 二七・五秒 | | 焦玉蓮 | 廿三年十月十二 | | 十八屆華北 | 天津 |
| 八十公尺低欄 | 一四・三秒 | | 張潔瓊 | 廿四年五月八日 | | 廣東全省會 | 廣州 |
| 二百公尺接力 | 二八・六秒 | | 李森 | 廿四年十月十三 | | 六屆全運會 | 上海 |
| 四百公尺接力 | 五四・六秒 | | 錢行素 | 廿四年十月十二 | | 六屆全運會 | 上海 |
| 急行跳高 | 一・三五五公尺 | | 哈爾濱隊 | 廿二年五月廿八 | | 十五屆華北 | 濟南 |
| 急行跳遠 | 五・〇六公尺 | | 北平隊 | 廿三年十月十一 | | 十八屆華北 | 天津 |
| 推八磅鉛球 | 一〇・三五〇公尺 | | 上海隊 | 廿二年十月十三 | | 五屆全運會 | 南京 |
| 三級跳遠 | 九・一四〇公尺 | | 朱天真 | 廿二年七月十四 | | 十七屆華北 | 青島 |
| 壘球擲遠 | 五〇・四五公尺 | | 鄧銀嬌 | 廿四年十月十一 | | 六屆全運會 | 上海 |
| 立定跳遠 | 二・一九五公尺 | | 馬驥 | 廿二年十月十三 | | 五屆全運會 | 南京 |
| 籃球擲遠 | 二一・一六〇公尺 | | 彭靜波 | 十八年五月卅一 | | 十四屆華北 | 瀋陽 |
| 擲標槍 | 三二・二九公尺 | | 潘瀛初 | 廿四年十月十五 | | 六屆全運會 | 上海 |
| 擲鐵餅 | 三〇・〇五五公尺 | | 朱麗來 | 十八年五月卅日 | | 十四屆華北 | 瀋陽 |
| | | | 張景芳 | 十八年五月卅日 | | 十四屆華北 | 瀋陽 |
| | | | 潘瀛初 | 廿四年五月三日 | | 五屆上海國際中華預選 | 上海 |
| | | | 陳榮棠 | 廿四年十月二十 | | 六屆全運會 | 上海 |

全國游泳最高紀錄

▲男子部

| 項目 | 目成 | 績 | 保持者 | 日 | 期 | 運動會名稱 | 地點 |
|---------|--------|---|-----|---------|---|---------|----|
| 五十公尺自由式 | 二七・八秒 | | 陳其松 | 廿三年四月二十 | | 十屆遠運會預選 | 香港 |
| 一百公尺自由式 | 一分五・七秒 | | 陳其松 | 廿四年十月十七 | | 六屆全國運動會 | 上海 |

二百公尺俯泳，係舉行于碼制之游泳池，以碼合公尺。此項成績，究竟可否公認，殊屬可疑。
 七、陳其松之百公尺自由式游泳，該紀錄係陳振興所造，張冠李戴，亦奇事也。

舉重最高紀錄

| (體重分級) | 成 | 績 | 保持者 |
|--------|----------------|---|-----|
| 輕量級 | 二一四・二七公斤(四七三磅) | | 梅樹樵 |
| 次輕級 | 二二〇・一六公斤(四八六磅) | | 黃龍德 |
| 中量級 | 二二七・六三公斤(五〇二磅) | | 黃龍德 |
| 次重級 | 二三〇・一二公斤(五〇八磅) | | 黃社基 |
| 重量級 | 二三七・八三公斤(五二五磅) | | 黃社基 |

零訊

網球季到了!

最近網球季到了，春光明媚，正是作網球消遣之時機。吾國出席台維斯盃比賽之選手，已分道赴法出席。而國內之網球選手無論老將及新將，均都躍躍欲試。爰特介紹網球名著數種如下：網球訓練法(馬德泰著，每册九角)網球奇出(吳邦偉譯，每册七角)鐵爾登網球術(每册五角)世界網球家獲勝秘訣(每册四角五分)，上列各書，均係勁奮書局出版。

「小學體育教授細目」暢銷

教育部最近頒發通令，飭全國各小學一律採用「小學體育教授細目」後，各地小學體育教員，紛紛的動筆訂購此書，日有數百起之多。

| | | | | | |
|----------|---------|-----|---------|---------|----|
| 四百公尺自由式 | 五分二五・二秒 | 楊維莫 | 廿四年十月十八 | 六屆全國運動會 | 上海 |
| 千五百公尺自由式 | 二分五九・二秒 | 楊維莫 | 廿四年十月二十 | 六屆全國運動會 | 上海 |
| 百公尺仰游 | 一分十六秒 | 劉寶希 | 廿四年九月廿八 | 華南水上運動會 | 香港 |
| 二百公尺俯游 | 二分五八秒 | 郭振恒 | 廿三年四月廿一 | 十屆遠運會預選 | 香港 |
| 二百公尺接力游 | 二分一・一秒 | 廣東隊 | 廿二年十月十九 | 五屆全國運動會 | 南京 |

▲女子部

| 項 | 目 | 成 | 績 | 保持者 | 日 | 期 | 運動會名稱 | 地點 |
|---------|---|---------|---|-----|---------|---|---------|----|
| 五十公尺自由式 | | 三六秒 | | 楊秀瓊 | 廿四年十月十六 | | 六屆全國運動會 | 上海 |
| 百公尺自由式 | | 一分二二秒 | | 楊秀瓊 | 廿四年十月十八 | | 六屆全國運動會 | 上海 |
| 百公尺仰游 | | 一分三七秒 | | 楊秀瓊 | 廿四年十月十七 | | 六屆全國運動會 | 上海 |
| 二百公尺俯游 | | 三分三八・五秒 | | 陳玉瓊 | 廿四年十月十九 | | 六屆全國運動會 | 上海 |
| 二百公尺接力 | | 二分三九・二秒 | | 廣東隊 | 廿四年十月二十 | | 六屆全國運動會 | 上海 |

讀者交際場

學技能，宗旨甚佳。吾國各地小學體育教師之有此等組織者甚少。藉此機會可努力進修。俾吾國體育，得與日俱進，早達得復興民族之途徑。下列名銜，係該會會員之部份。

俞立文，浙江新昌人，現任杭州市立高銀小學體育教員。

朱良，浙江崇德人，任教航空子弟小學。

方建寅，浙江蘭溪人，任教杭州市立仙林橋小學。

程上選，浙江東陽人，杭州市立估聖觀巷小學教員。龐月琴，江蘇常熟人，杭州橫河小學教員。

鄭加寅，二十三歲，浙江金華人畢業於蘇州成烈體育專，現任教盛澤小學，並兼教吳江老立絲織空職業中學。

俞欽中，年二十三，畢業於上海東亞體育專，性喜運動，熱心服務，現在教於安徽省立蕪陽師範。

杭州小學體育研究會消息

杭州小學體育研究會，俗該市小學體育教員共同組織，目的在研究小學教學法，充實教

讀者注意

讀者諸位，如欲將人之小史，投寄本欄，請填寫於「全國體育界調查錄」，載本期本報第七一四頁。

新書介紹

跳繩遊戲百種

跳繩遊戲，在吾國已極盛行，唯尚缺乏專書。日人平岩勇一著之「跳繩遊戲百種」一書，詳載各種跳繩遊戲之方法，其達百餘種。而插圖更為豐富。現此書已由阮蔚村譯成中文，不久即將出版。

全國田徑名將錄

此書不久即將出版，內容極為豐富。凡全國之田徑名星，均被網羅在內，共達三千餘人。凡期本報畫報所刊之照片，即係該書內之一部份。

全國女運動員名將錄

「全國女運動員名將」為吾國女運動員之總史稿。並詳紀各運動員之經驗，成績，及情史等。而所刊之照片，亦為他處所未見。書中共刊千餘人。

全國足球名將錄

此書業已暢銷，最近再版出書，內容較初版更為充實，並增加材料。凡各地之足球員，均已被列入矣。

家 動 運 與 家 育 體

(五十)



劉 昌 合

劉君昌合，字景會，湖北咸寧人。民國十七年畢業于國立中央大學體育科，曾擔任國立武漢大學體育部副主任等職五年。民廿三年，由武漢大學及湖北省政府協同遣送赴美，入春田大學專攻體育。現任湖北省政府體育專員，兼教育廳體育督學，及湖北省黨政軍學體育促進委員會總幹事。



鄧 堪 舜

鄧堪舜，江西清江縣人，現年二十五歲，畢業於國立中央大學體育科。曾任江西省暑期體育訓練會主任，六屆全運會江西預選會籌備委員兼總幹事及江西選手團總領隊，民國二十五年華中足籃球比賽會籌備委員兼競賽部主任，現任華中體育協進會委員，江西學校體育考查委員會委員，簡易體育設施研究會總幹事，江西省黨政軍學體育促進委員會及江西保安處教導大隊體育指導，江西新聞日報「體育研究半月刊」主編。著述有「大學體育」，文長約六萬餘言，初稿現已完成。



王 正 林

王正林，綽號「瘦猴」，江蘇青浦人。現肄業私立上海中學。為江南最負盛譽之長跑健將。五六年來，每戰皆捷，實皆出其克苦訓練之工夫。第五屆全運會，得萬公尺第三，第六屆全運會得萬公尺亞軍，及千五百公尺亞軍。曾代表出席遠東運動會。並屢獲海上各項越野跑及長程賽跑冠軍，打破三千公尺及五千公尺全國紀錄，達十餘次之多。



陳 鏗

陳鏗，字淑卿，原籍福建，現在南洋執教，畢業于上海東亞體育女子部。民國十九年代表福建省出席第四屆杭州全運會，民國二十二年代表上海市出席南京全運會，民國廿四年代表馬來亞出席上海全運會。女子田徑賽選手，之能連續出席三次全運會者，恐只此一人。且成績優越，為錢行素，鄧銀嬌之勁敵。功勞薄上，永留芳名。



教育部公布中小學體育教授細目

教育部最近訂定高中學生初中女生及小學體育教授細目，除以前公布外，並分令各省市教廳局，即轉飭所屬中小學，自二十五年起遵照實施，並於學年之終將施行結果呈報到部，以便將是項細目，逐漸改進俾臻完善。

(按)初中男生體育教授細目，共三冊，定價每冊七角五分。小學體育教授細目，共四冊，共售一元四角，均係上海勤奮書局發行。

中央民訓部國民體育設計會成立

中央黨部鑒於國民體育關係民族復興甚巨，故體中常會決議，在中央民訓部添設一體育指導科。專為負推進并倡導全國國民體育，及指導各級黨部關於國民體育之訓練並考核其工作等項，該科業於一月二十日正式始開辦公，科長金祖懋幹事徐鏞仲達榮照陳清陶元培等。關於國民體育之推進正在積極進行中。該科工作人員，對體育素有專長當有以壓全國人士之望云。

中央民衆訓練部為推動全國國民體育，並增進民族健康起見，特組織國民體育促進委員會，聘請王正廷等十五人為委員，並分別徵求實施國民體育之辦法，茲將該會組織通則委員名單如下。

王正廷、褚民誼、張之江、沈嗣良、郝更生、吳蘊瑞、張鍾藩、吳邦偉、邵汝幹、程登科、馬約翰、袁敦禮、周佛海、王陸一、許孝炎、吳紹澍、黃仁霖、杜心如、劉詠堯、徐恩曾、聞亦有等十五人。

教育部體育組開始辦公

教育部為推進各級學校體育童訓軍訓及衛生各項行政事宜起見，特成立體育組，以郝更生任主任，嚴家麟副之。該組三月十三日已開始辦公。

赴德體育考察團辦法擬定

教育部准中華全國體育協進會函，以本年世界運動會除派代表參加外，請另派送體育界服務人員赴德考察。已由部擬定辦法六條，三月五日通令各廳局斟酌實際情形辦理具報。辦法要點：(一)赴德體育考察團員，各省市教廳局遴選合於左例條件之人員組織之。甲、國內外大學畢業或體育專科學校畢業服務體育界二年以上，現仍繼續服務者。乙、具上項資格而熟諳英法德三國語言之一者。丙、年齡在二十五歲以上四十歲以下身心健全無沙眼及不良嗜好者。(二)經選合格人員，應於四月底以前，由保送機關將詳細履歷呈核。(三)由未出國前所有合格人員，應來部報到，由部召集會議，決定分組考察事項。(四)經費由保送機關自行籌撥，每人七

百七十五元，其餘不足之數，由中華全國體育協進會補助。
(五)全國名額，以十人為限。(六)出國期間，定為六月至九月。

天津市府規定市民體育日

天津市府頃以歐美各國莫不注重體育，商賈農工，均有運動之機會。我國則僅有學生在校，尚可鍛鍊身體。而一般市民，則鮮知注意體育。現為提倡，以促市民注意計。擬每年舉行市民體育日，即規定春季某日為全市民體育日，於是日男女市民，均參加運動。其運動項目，有賽跑，跳高及其他各項運動，凡參加競賽市民其成績優良者，並由官家酌給獎品，以示鼓勵。至舉行辦法，及運動日期，刻正由衛生社會兩局籌議中，本年五月間可望實行云。

蘇省各體育場裁併為十區

江蘇省各縣體育場，現因舉辦公民訓練，已奉令一律裁撤。據關係方面消息，政府以體育場負有指導運動鍛鍊人民體魄任務，事實上亦不可偏廢。現擬於每一行政區仍行設置公共體育場一所，以便指導所屬各縣中小學校運動事宜，及

辦區運動會之用。設置地點決定如下：溧陽區設鎮江，無錫區設吳縣，江寧區設句容，松江區設松江，銅山區設銅山，淮陰區設漣水，東海區設灌雲，鹽城區設鹽城，南通區設南通，江都區設江都，其經常費除銅山無錫兩區，每月定為一百六十八元外，餘均為一百五十元云。

鄂省開辦體育專科學校

楊永泰最近諭令教育廳長程其保，將開辦教育專科學校，經費開入念五年度教育經費預算內，積極籌備。聞該校經費預算，每年為三萬元左右，預定專科一班。招生四十五人，男女兼收，另附設師範科學各招男女各一班，在四十五人。大約本年暑期，可告成立，開始招生云。

華中運動會籌備會近訊

第六屆中華運動會籌備委員，二月八日開第一次籌備會議，通過籌委會組織章程，定名為第六屆華中運動會，委員定十九人至二十七人，由湘府教廳聘任之。會所暫設教廳內，開會時移設運動場，並推定方克剛，陳奎生，竺永莊，曾福盛，黃鳳歧，為常委，自三月一日起開始辦公。

法練訓球足

法方之術技之球足練訓導指

角九冊每 著偉邦吳

答問 規則 球足

問疑切一之上則規球足釋解

角三冊每 著偉邦吳

術功成球足

書專新最球足著原脫亨國英

角五冊每 譯同福吳

錄將名球足 全國

史歷之手選球足國全載刊

角二冊每 印編奮勤

則規新球足

則規之改更新最年六三九一

分八冊每 行印奮勤

局書奮勤海上



一月來之運動比賽



越野跑

李度安得上海長程冠軍

上海市教育局主辦之第四屆二萬公尺長程賽跑三月八日晨九時在江灣復旦大學門前起步，參加者共一百五十五人。臨時缺席者十一人，抵達終點者共一百十九人。參加表演者五人，除張良因有事不到外。餘如正吳凌鈕四大天王均下場表演。結果公開組冠軍一席為新進小將李度安所獲，成績為七十四分四十七秒五分之二。亞軍馬日吉，季軍王汝霖，表演組前三名為友聲越野隊包辦。王正林又以七十三分五十八秒五分之二優異成績，榮膺第一。破上屆何寶山保持之七十四分八秒五分之一紀錄，第二三吳文林凌學文，僅落王後十八尺。鈕鴻銓英雄不得志，屈居李馬二小將後。最後在市政府禮堂舉行給獎，一場轟烈越野賽，就此功德圓滿。

鈕鴻銓獲莫干山登高第一

京滬杭甬兩路管理局主辦之第四屆莫干山登高競賽，全程計六公里。于三月廿八日下午三時在廬村起步，時下雨甚大，幸即放晴。結果鈕鴻銓以三十七分廿六秒成績獲得冠軍。(上屆紀錄卅分卅二秒。)亞軍梁耀庭，季軍為何寶山

。女子組冠軍陳志威，成績五十九分〇九秒，亞軍陳愛美，季軍沈凌雲，前三名均打破上屆徐絮保持之七十分十四秒紀錄云。

倪應惠膺京三屆越野首席

南京市三屆公開越野賽三月八日晨九時半舉行，參加五十五人。到達終點者五十三人。全程七千公尺，前十名，(一)倪應惠成績二十五分二十三秒(二)李守金、(三)李家駒(四)李義興、(五)徐恩公、(六)劉景濤、(七)李萬祥、(八)王德明、(九)王文明、(十)吳華年。

京軍政越野與李義佔鰲首

南京勵志社，主辦第三屆軍政越野賽跑，二月十五日晨九時舉行參加者三十二人，由該社門口起步，經跑馬場折回，全程一萬米。跑畢全程者二十人，前六名，(一)李義興、(二)柴鐵鈴、(三)陳萬良、(四)李新民、(五)劉普濤、(六)郭官聲，成績五十五分九秒。

南京舉行武裝越野賽跑

京黨政軍學體育促進會主辦武裝越野賽跑，廿九日下午二時舉行。比賽結果計：個人組優勝，(一)步鐵鈴、(二)李守金、(三)徐恩功、(四)白熙元、(五)陳義良(六)劉景濤、(七)吉枋、(八)盧永豐、(九)袁德林、(十)王國英、(十



田徑運動

——要理論與方法並重——

田徑賽訓練法——本書著者張恆君，畢業於東南大學體育科，我國田徑界之名宿，為八百八十碼全國紀錄之保持者，曾出席第三屆全國運動會及第六屆遠東運動會，歷任中國公學，廈門大學，浙江大學等體育主任，以其經驗，寫成此書。(布面精裝，定價二元)

田徑賽裁判法——本書係江南體育師校長王復旦所著，詳述田徑賽中各項裁判員之須知，以及各項運動裁判方法，各種紀錄之表格，並附有田徑賽運動會之組織法。凡辦理田徑賽者，不可不閱。(定價六角)

五項十項訓練法——本書係阮蔚村君根據最新之科學訓練方法而編成，並由教育部體育督學郝更先生詳加審校。書內指示各種方法，最為新穎，為田徑界不可多得之名著。(定價九角五分)

女運動員臨陣前——原著者人見娟枝女士為日本女子田徑賽各項紀錄之保持者，並為五十米，二百米，四百米，三級跳遠世界紀錄之創造者，歷次赴歐美參加國際女子競技，為世界女運動第一奇女子，憑其個人經驗，著成是書，劉煥譯筆，亦殊暢達信美。

越野跑訓練法——著者為王復旦君，王君指導越野跑，久已卓著。本書例舉越野跑之訓練方法，基本訓練，初步訓練，訓練日程甚詳，凡習長跑者不可不讀。(定價四角)

競走訓練法——競走一項，吾國業已普及，但少專書，本局特請翔千君著成本書，對於競走之訓練方法，致為盡詳。

總發行所 上海法租界勞父路三九二號
勤奮書局出版

門市部 上海英租界四馬路二七七號

德國復興早操

德國阿託兒霍治著
斐熙元陸翔千合譯

原書係德國高等體育學校教授兼田徑指導阿託兒霍治所著，由中央體育場主任，每晨在柏林用無線電話播口令，使全國國民同時在各處操練，卷首有基本部位二十四種，全書共分八十四個項目，凡舉「上肢」「下肢」「體體」「風體」「轉體」「頭部」「腹部」「腰部」「平均」「跳躍」「彷彿」等動作，無不包括在內。書中圖多字少，經譯者按圖解釋，並編註每個動作之次序，學者按圖索驥，便利多多。

(每冊定價五角)

早操與課間操

金兆均陳奎生合著
本書對於早操與課間操之理論，且於早操與課間操之實施，如排列，編制，考查及記載諸法，則有詳細說明。書末附早操教材十六例，如根據編配上之原理，加以變化，自能產生無窮新的材料。

(定價五角)

勤奮書局出版

研究體育學理

須讀名家之巨著

體育原理

國立中央大學體育科主任 吳蘊瑞
北平師範大學體育系主任 袁敦禮 合著

「體育原理」為研究體育基本專書。我國現在，尚屬缺如。本局特請全國聞名體育專家吳蘊瑞袁敦禮兩先生撰著。內容將「體育原理」條分縷析，闡發盡詳。理論精微，見解透闢。誠我國體育界歷來未有空前之巨著。(精裝二元二角平裝一元六角)郵購掛號

體育行政

中央大學 金兆均著

本書為我國僅有之體育刊物。共十五章。表格五十餘種。關於體育行政，組織，課程，支配教材，選擇體格，成績考查，競賽指導，運動設備，以及教師準備，學校衛生等。均有詳密之敘述。及精致之理論。(精裝布面定價二元二角)郵購寄郵一角六分。

勤奮書局發行

總發行所 上海法租界勞父路三九二號
門市部 上海英租界四馬路五五四號

(一)張祥雲、(十二)孫守聰。團體組，(一)教導總隊一一八分，(二)練習生二八九分，(三)第十一期四四九分，(四)第十期七零二分。

北平五大學越野賽跑紀

第五屆五大學越野賽跑於三月八日晨十時冒風在清華大學舉行。參加者僅有清華，燕大，師大三校。出場運動員共計二十七員，每校均為九人，屆時全體運動員集齊體育館，由徐文報告後，旋乘汽車赴清華校門之西，五十四條大腿在孫友龍發令之下，開始發動。結果清華徐煜堅以十八分廿一秒獲得冠軍，去屆首席劉慶齡僅差徐一步，屈居亞軍。前六名如次：(一)徐煜堅(清)成績十八分廿一秒，(二)劉慶齡(清)，(三)英沛恩(師)，(四)杜貴羅(燕)，(五)李朝光(清)，(六)張其仁(清)。

西安越野跑張林第一

三月十二日西安越野賽跑，結果第一為百〇五師張林，第二西安師範學生殷自警，第三民立中學學生張安忠，各得獎品甚夥。

京滬鐵路常州車站越野賽跑

常州站員工俱樂部主辦之第二屆越野賽跑於三月八日下午四時舉行，分個人及團體錦標二種。報名參加者有車務，機務，工務，材料，診療所，警務，扶輪小學等七處為七個單位，共三十餘人。競賽時除車，工，兩單位人數不足棄權外，餘均參加，實數有十八人，計五單位。個人前六名如下
(一)張振德(診所)，成績十九分五十秒(破上屆本人紀錄)。
(二)朱鑣(警)，成績二十分五十秒(破紀錄)。(三)王

祥大(機)，(四)劉瑞芳(診所)，(五)傅克倫(診所)，(六)鄒寶根(扶輪)。團體名次：(一)診療所得十分。
(二)機務段得二十一分。(三)扶輪小學得二十三分。
(四)警務段得廿七分。賽畢，由員工俱樂部委員分別發給個人及團體獎品，以資鼓勵。最後全體攝影，盡歡而散。

足球

上海中華足球隊保持萬國盃

本屆上海萬國足球錦標，又為中華奪得矣。三月七日與葡萄牙決賽於逸園，觀衆達八九千人。葡萄牙兩員大將柯拉沙與谷斯坦均未出場，縱使雷米狄重作馮婦，出任堅拒。顧不能撼中華之鋒芒，動搖錦標也。一般人見葡陣容單薄，未待上陣交鋒。已預料中華穩操勝券。比賽結果，中華果以三比二完成霸業。回憶去年決賽，亦為中葡兩隊，結果中華亦以三比二勝，可謂無獨有偶。本季葡隊之自信力甚強，滿擬染指錦標，隨其願望。不料賽期既屆，主要選手如柯拉沙谷斯坦輩，因傷不堪出場，功敗垂成，長使英雄淚滿襟矣。

▲中華隊

張榮才 李甯 顧尙勤 陳鎮和
江善敬 馮運佑 孫錦順
梁樹棠 鍾勇森
賈幼良

▲葡萄牙

馬克司 岡賽夫 A維克多 C蘇柴
雷米狄 E維克多 L岡賽夫
雷爾伐 O羅柴遼
考斯塔

優游足球隊獲得字林杯

優游乙組足球隊自前週擊敗蘭開夏奪得初級杯後，三十二日又在申園又以三比二戰勝聖芳濟，獲取字林杯。是戰因雙方人材平均，球藝出色者甚多。故戰來頗為努力，局勢甚為興奮。上半時優游連中兩球，基礎穩固。下半時聖芳濟極力反攻，果亦還敬兩只。形勢頓時緊張，幸賴許文奎之機敏，使優游造成三比二之勝局。是兩隊亦去年該盃之決賽者，而錦標則為聖芳濟得。兩年中各得一次。可謂公平交易。

滬甲組東華隊敗於優游

三月二十二日，東華優游兩甲隊作西聯甲組賽本季第一次相會，東華李甯李義臣自與法商之戰受傷後。仍未能出場，以致陣線大為調動。後方無人，起用曹秋亭及不出名之莊友仁。實力大不如前。中衛線諸將，乃格外吃重。均能盡力應戰，前鋒則被優游監視極嚴，活動之機會甚少。結果優游以二比零獲勝，優游前鋒實一無可取之材，既不能聯絡，又不能攻門。小黑炭幾已成廢物，遠不如前矣。優游守衛諸將，均有相當進步，尤以江善敬最佳，為目下滬上華人中最出色之內衛人材矣。

香港足球戰華聯得華麗盃

每年一度舉行之麗華杯足球決賽，華聯隊與海軍聯隊，於三月八日下午在掃桿埔場決戰。是日天氣溫和，故球迷往觀戰者絡繹於途，未屆四時，球場四週已告滿座。後者至無立足之地，統計球迷共有八千餘人。雙方經過九十分鐘之苦戰後，華聯以二比勝海軍隊，榮膺本屆錦標。是日之戰，華聯之陣勢，去黃美順改用林德譜，中衛綫諸將，雖未見有驚

人之表演。尙能與後衛聯成一氣，保守危城。後衛一雙，麥紹漢活潑矯健，與李天生搭配，位置得宜。惜二人頭球一項，遠遜敵人，為美中不足。

籃球

上海國際賽中華三戰二敗

一年一度之上海國際籃球比賽，今年參加者，男子組，僅中美兩國。於三月十二，三，四在上海申園藍球場舉行。第一次比賽，中華隊以三十一比三十獲勝。第二次比賽，中華隊以四十五比四十敗北。第三次比賽，中華隊兩次三十八比三十九再敗。美國隊遂獲錦標。

運動會

濟南舉行舉民運動會

三月二十一日濟災民運動會在省立民衆體育場舉行，參加者五百餘人。女子百二十六人，纏足者居十之八九，參觀者數千人。由鴻烈主席致詞，張紹堂，王向榮訓話後，次分成童子女子三組舉行比賽。凡十七項目，均異常，蓮步嫻嫻，奪魁疆場，尤為大會生色，傍晚發獎散會。

中學運動會指南

王復旦編
每册六角

中學運動會指南

頤珂高編
每册六角



一月來之體育人事



▲上海市中心區體育場正式董事會早經成立，並由市府委任教育局邵汝幹兼任場長，業誌上期本報。茲吳市長已由董事指聘王正廷為董事長，潘公展為副董事長云。

▲黃紹雄辭浙國術館館長兼職，中央已委褚民誼繼任，褚民誼業于三月十五日來杭準備就職。

▲與海上球民渴別已久之周賢言氏，(鐵門)自赴美深造後，消息鮮通，迷哥每為之景念不已，最近得東華會報告，鐵門已於三月下旬翩然返國。

▲網球名將余君田光現在菲省大學攻讀，伊為該校網球隊員之一。並在該城獲得亞冠榮譽，據說余君現下每天至少室內練習一小時網球。

▲老牌體育記者孫道勝三月十六日在「道不遠人」之青年會禮堂，與其小姨陳如瑜續絃。男女債相及未婚夫婦夏開明與胡瑞聲，亦皆運動健者，多子王及嚴獨鶴均有滑稽突梯之演說，對山額夫人頗表不滿。有徐翰臣者並以五官四肢分別作書以贈新人。

▲赴馬尼刺參加國際網球競賽之我國代表王文正于三月廿九日，乘大來公司批亞士總統號輪返國抵滬。據說，本人在菲比賽完畢後，即赴斐律賓羣島遊覽，歷時兩閱月。此次在斐比賽頗多，成績尚好云。

▲上屆全運撐竿跳亞軍王禾，入春以來，練習甚勤，以備參加五月世運預選，聞近來成績在三公尺八九十左右。如

再加緊苦練，一二月，不難打破四公尺難關。屆時世運預選，將予符保盧以絕大威脅云。

▲許承基偕林寶華，蔡惠全二人，二十八日晨七時半乘維多利亞輪過港，十一時半登岸作表演賽。雙打許林對蔡惠全，徐煒培，結果許林敗。單打許勝徐，下午五時許等原輪赴法。出席台維斯盃比賽。

▲香港女游泳健將陳煥瓊陳玉瓊姊妹，最近在香港對於游泳練習甚勤，進步極速，且港地天氣溫暖，陳等游泳興趣尤為濃厚。陳玉瓊女士今年十四齡，去年來滬參加第六屆全國運動會，獲二百公尺俯泳冠軍。

▲華北田徑健將羅慶隆與周長星，現皆在京，頗有出席世運之準備。

▲海怪嚴仁穎現在上海，任大公報滬館編輯，手下健將係章繩治。

▲譚邦傑已辭北平晨報體育編輯之職，現正逗留日本。▲交通大學范家駒，以足球守門見長，繼鐵門周賢言而後之唯一雋才。現悉范君四月十日假座杏花樓與陳雅真小姐結婚。陳小姐畢業於省立上中，門當戶對，佳偶天生云。

▲余兆均君現在斯旦福大學攻讀體育，五月可望結束再赴歐洲觀光，參觀世運後返國。

游泳界空前專書

游泳訓練法

上海青年會
游泳指導 錢一勤著

精裝布面定價二元四角
函購掛號郵費一角六分

游泳成功術

英國海傑原著
本書係英國名游泳指導家海傑所著，內容圖文豐富，頗為適用，定價每冊大洋五角。

本書係體育專家錢一勤君根據歷年教授游泳之經驗，及參考歐美之名著而著成，對於教授之程序，由淺而深，由易而難，演化而進，以後完善。為游泳指導必備之書。
全書中每一游式，必先述其正確之姿勢，俾初學者易獲相當之印像，然後更詳細分析游泳之各部動作，由臂而腿與臂腿聯合，先陸上而練水際。並插入照片百數十幅，益臻美備。

勤奮書局發行

網球要訣

美國女子網球專家 白瑯女士著
江鎮 體育場長 吳邦偉 譯

本書原着人為白瑯女士，白女士歷膺美國女子單雙打錦標之榮譽，且曾任得門杯美國隊長，彼於世界各著名網球家之優點，均有深切之觀察與研究，以是在本書中乃集各大家之大成，而成一最完整研究網球術之巨著。

全書計分二十二章，凡舉握拍，抽球，發球，接球，殺球，反球，正手，壓球，攔網，空中球高球，截擊，躍擊，及足部動作，作戰秘訣，無不詳細備載，每種擊法，均附明晰之插圖，可使讀者一目了然。

本報調查全國體育界

緣起
本報素以提倡體育，服務社會為宗旨。現因欲求迎合一般讀者之需要，以為本報取材之南針，謹備表格，希各讀者填寫，踴躍贊助是幸！
勤奮體育月報社啓

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 姓名 | 性別 | 年齡 | 籍貫 | 服務 | 機關 |
|----|----|----|----|----|----|

通訊處
(現在)
(永久)

閣下喜歡看那種材料？
閣下好看那種體育書？

對本報之建議

| | | | | | |
|--------------|-----|--|--|--|--|
| 請您介紹幾位體育界的朋友 | | | | | |
| 姓名 | 通訊處 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

請剪下寄：上海勞神父路三九二號勤奮體育月報社

怎樣做一個 小學體育教員！

小學教育教員，往往感到教材，缺乏，和教學法的不良，自知有愧於心，貽誤人家的子弟，但仍敷衍從事。所以小學教學教員的不上進，多半是因為自己學習所不充足。

以前的小學教員，多半是多這樣。因為什麼呢？原來國內關於小學教體育教員，實用的教本，和參考書，連一本都沒有。

最近這種情形，決不致再發生了。只要做小學教師的自求上進，決不會再感到教材的缺乏。上海勤奮書局，為了解決這個問題。第一次聘請小學體育專家陳奎生先生，編了一本「小學體育理論與方法」，這本書只要看一遍，凡做小學教員的就不會再感困難了。除了此書之外，勤奮書局，又依照新課程標準，編了一部「小學體育教本」，這部書，真偉大極了！全書二十五冊，包抱，遊戲，唱歌，舞蹈，球類，田徑等教材二千餘篇。而此書之售價，尤為低廉，全套特價六元。可以減輕小學體育教員的負擔不小。

教育部公佈的「小學體育教授細目」，直巧妙極了。恰好和「小學體育教本」互相吻合。兩者相輔而行，直難能可貴。今者「小學體育教授細目」好比一個人的頭腦，「小學體育教本」好比人之四肢。其重要當可知之。

有了以上三部書，小學體育教員，走遍天下有飯吃。如果在開運動會的時候，再購勤奮書局出版的「小學運動會指南」，擔保貴校的學生成績優秀，美不勝收！

本年度之世界運動大會，能否舉行，全視國聯對於德國此次廢棄羅卡諾約，及重佔萊茵之行動，採取何種處置而定。但無論如何，德國仍準備舉行也。

英國參加世界運動會之委員會，本擬向各方籌措經費，現已自動停止。理由為時局不靖云，至於是否拒絕參加大會問題，則席間尙未討論及之。據國聯各國代表聲稱，法國，羅馬尼亞，捷克斯拉夫，南斯拉夫等國，因歐洲局勢緊張，對於本年度之世界運動會，將拒絕參加。

在柏林舉行。茲因法德兩國，關於羅卡諾約，發生爭執。法國運動界領袖，與政治家若干人，均主張本屆大會，改在他處舉行。

四百米蛙泳創世界新紀錄

丹麥游泳選手強生於三月九日，以五分四秒半之時間，完成四百米蛙式游泳，打破世界紀錄。（按原來世界紀錄，係德國選手拉德梅克在一九二六年三月六日所造成之五分五秒二。）

德國廢約影響世界運動會

法國主張世運會更改地點



