

年

卷

期

3

8

第

第

勤奮體育月刊

第三卷第八期

中華民國廿五年五月廿一日收到

廣西四位女游泳健將：龐永芳 鄧海珍 許振婉 陳希賢

上海勤奮體育月報社發行



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 戲 競爭遊戲，追逐遊戲，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

新課程標準 小學體育教本

遊戲類

- 唱歌遊戲(甲編)低
- 唱歌遊戲(乙編)低
- 故事遊戲(低)
- 事仿遊戲(低)
- 追逐遊戲(低中)
- 事擬遊戲(中)
- 競爭遊戲(中高)
- 競技遊戲(低中高)
- 鄉土遊戲(低中高)

二、舞蹈類

- 胡敬熙 四角
- 潘伯英 四角
- 胡敬熙 五角
- 項翔高 三角八分
- 王庚 二角
- 王庚 三角
- 王庚 一角五分
- 王庚 三角五分
- 王庚 四角
- 王庚 三角九分

三、運動類

- 小學生風舞(低中)
- 小學生風舞(高)
- 模仿運動(低中)
- 小學校巧運動(中)
- 小足球(中高)
- 小學田徑運動(中高)
- 小學遠足登山(低中高)
- 小學器械運動(高)
- 小學游泳(高)
- 小學籃球(中高)
- 小學排球(中高)
- 四、其他
- 小學校勢訓練(低中高)
- 小學準備操(低中高)
- 杜宇飛 五角
- 杜宇飛 五角
- 邵汝幹 四角五分
- 鄒吟廬 四角
- 陳奎生 二角八分
- 阮蔚村 三角
- 阮蔚村 二角八分
- 陳奎生 二角八分
- 阮蔚村 三角
- 阮蔚村 三角五分
- 阮蔚村 三角五分
- 項翔高 三角五分
- 邵汝幹 三角五分

全國通令 採用

教育部編 初中男生體育教授細目

全書三冊 每冊七角半 合售兩元兩角五分

教育部編 小學體育教授細目

全書四冊 合售大洋一元四角 掛號郵費一角六分

上海勤奮書局發行

學生指導用書

- 學生指南 卅餘專家 一元二角
- 大學投考指導 盧紹穆 六角
- 中學投考指導 盧紹穆 六角
- 結婚指導 七專家著 七角
- 舞蹈(五版) 沈明珍 一元六角
- 田徑運動 步起氏 一元八角
- 體育教育法 吳蘊瑞 精裝一元三角 平裝九角
- 童子軍營地佈置術 曹庸方 二角半

各種運動新規則

- 最新田徑賽規則 一角五分
- 最新全能運動規則 一角五分
- 最新男子籃球規則 一角五分
- 最新女子籃球規則 一角五分
- 最新足球規則 一角五分
- 最新排球規則 一角五分
- 最新網球規則 一角五分
- 最新游泳規則 一角五分
- 最新國術規則 一角五分
- 最新業餘運動規則 一角五分
- 最新棒球規則 一角五分
- 最新壘球規則 一角五分
- 最新田徑運動規則 一角五分
- 最新戶外運動規則 一角五分
- 最新女子籃球比賽紀錄簿 一角五分
- 國民體育實施方案 一角五分

勤奮書局發行

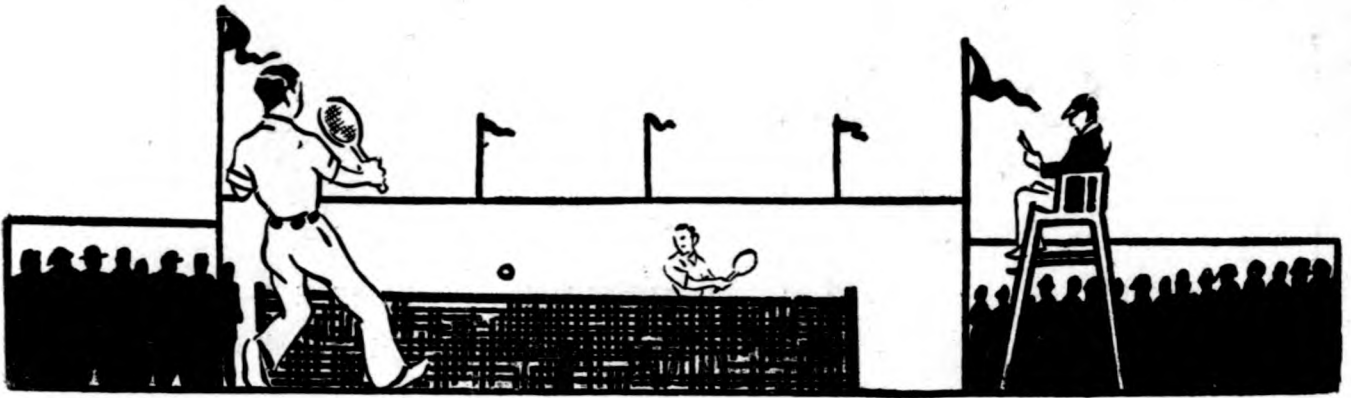
發行所：上海勞神父路三九二號

門市部：上海四馬路中二七七號

勤奮體育月報

第三卷
第八期

民國二十五年五月出版



勤奮體育

- 上海國際五團體運動會.....(六幅)
- 吾國世運會籃球代表隊練習狀況.....(二幅)
- 吾國參加世運會足球隊.....(二幅)
- 參加世運田徑訓練全體選手.....(二幅)
- 山東省主席韓復榘表演太極拳.....(二幅)
- 孫桂雲結婚攝影.....(二幅)

對於我國參加世界運動大會的願望(評壇).....

中國婦女之健康問題.....

國立北平師範大學體育系概況.....

光華實驗中學體育設施大綱.....

鄉村小學體育實施法.....

怎樣做一個鄉村小學體育教員.....

國術初步練習途徑.....

小學運動會分組比賽方法.....

體育基礎生理解剖學(十六).....

運動時心臟內血液之放出量.....

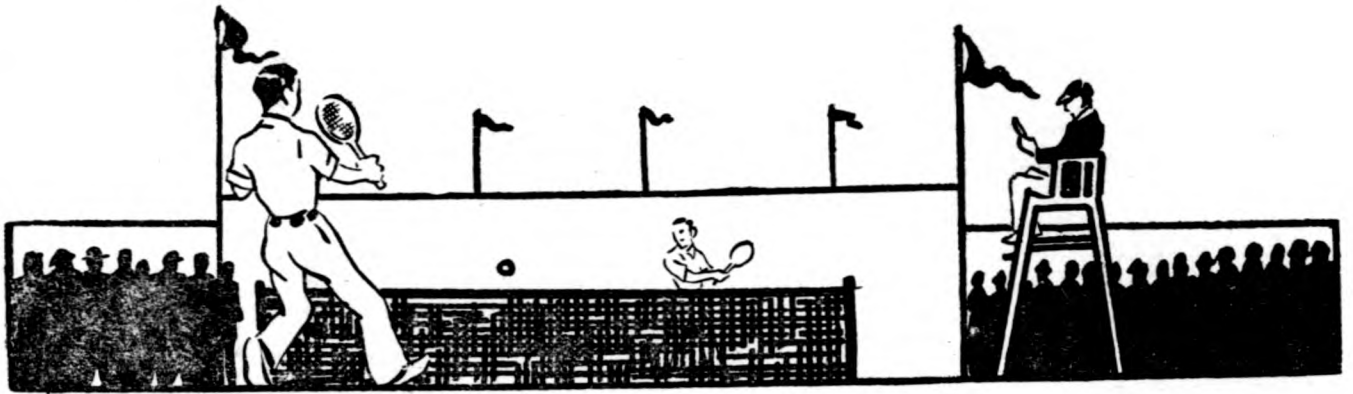
田賽三擲練習法.....

兒童手球訓練法(三).....

小學歌舞教材.....

第十一屆世界運動會消息彙報.....

- 邵汝幹(七二七)
- 朱曉初(七二九)
- 呂右青(七三一)
- 周順生(七三九)
- 陳晉初(七四三)
- 胡振民(七四九)
- 何學詩(七五三)
- 項翔高(七五八)
- 阮蔚村(七六〇)
- 莊文潮(七六三)
- 阮蔚村(七六五)
- 俞子箴(七六八)
- 胡敬熙(七七〇)
- 編者(七七二)



記我國世運足球隊……………編者(七七二)

各種軍事體育比賽規則(特載)……………十八軍(七七三)

- 一·着裝競賽規則……………(七七三)
- 二·超越障礙競賽規則……………(七七五)
- 三·匍匐前進競賽規則……………(七七五)
- 四·腳踏車賽快規則……………(七七六)
- 五·刺槍比賽規則……………(七七六)
- 六·手榴彈模型基本投擲規則……………(七七七)
- 七·武裝賽跑規則……………(七七七)
- 八·射擊比賽規則……………(七七七)

讀者園地

- 論機巧運動……………蔣克信(六六三)
- 供獻給運動場上的同志……………張一屏(六六三)
- 復興民族之要圖……………張金奎(六六四)
- 廣東之排球運動……………梁鼎超(六六四)
- 學校應舉行體育會考……………張春蕙(六六五)
- 現行運動會制度之謬誤……………陳汝湘(六六五)
- 鄉村小學體育目標與項目……………楊克強(六六五)
- 如何剷除提倡體育之障礙……………秦宗吉(六六六)
- 普及全民體育的重要……………陳世材(六六六)

怎樣練短跑(讀者顧問)……………阮蔚村(七八三)

體育家與運動家(趙秉恒·王玉增·朱曉初·詹易元)……………編者(七八七)

- 載記
- 一月來之體育行政……………編者(七八八)
 - 一月來之運動比賽……………編者(七八九)
 - 一月來之體育人事……………編者(七九二)
 - 一月來之海外體育……………編者(七九三)

籃球百零八將……………(七六四)

編者談話……………(七三〇)

編者郵筒……………(七八八)

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
經揩用，像遊西子湖
似的，會使你迷戀！

定價每條三角

每打三元三角

三友實業社啟

門市部 郵售部

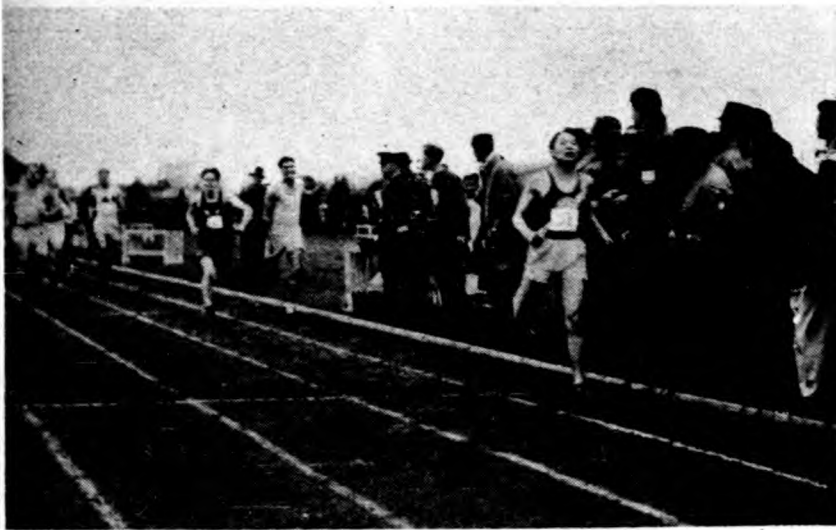
上海南京路浙江路東首

報通育體奮勁

期八第

卷三第

會動運體團五際國海上



勢姿時點終途一第碼〇四四得國淑戴



如申張一第遠跳

庚長呂軍冠哩英一



獎領仁連賈將主由後標錦得獲隊虹白



白虹四健將

戴淑國

李厚達

賈連仁

朱廣智



影合員隊體全隊虹白



况狀習練平在表代球籃運世國吾

手選體全練訓徑田運世加參



→ 山東省主席韓復榘
表演太極拳



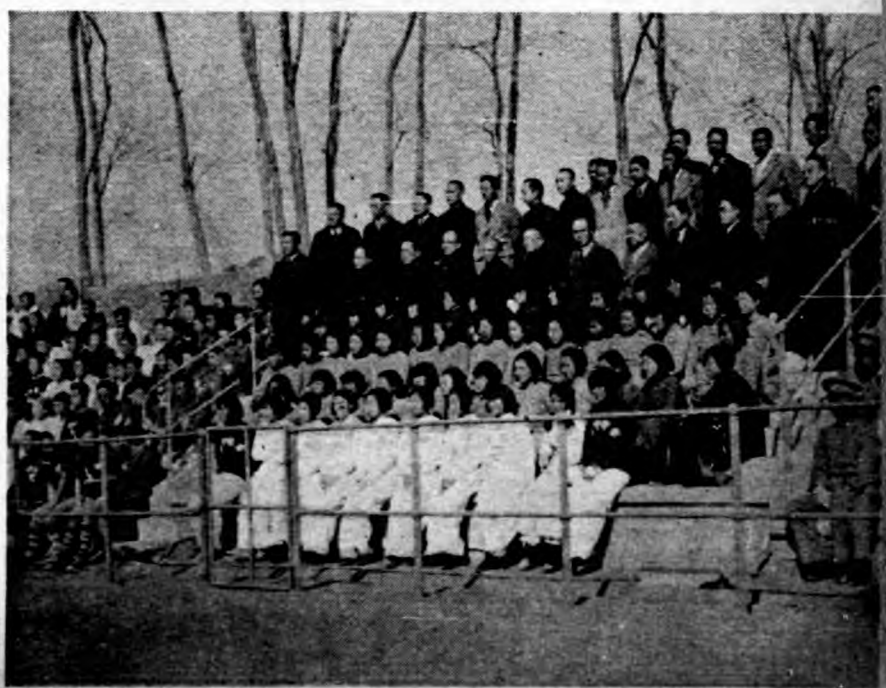
運動健將孫桂雲女士與
胡震夏君結婚儷影



幕開會賽競動運季春島青

詞致復君宋判裁總(上)烈鴻沈長市爲×員動運隊全(右)

—— 賡常庶趙 ——



參加世運會 紀評

吾國參加世界運動會代表團，已定於六月二十六日出國。政府代表戴傳賢，與體育協進會董事長王正廷，將於六月十九日起程赴德。

體育協進會董事會，業經議決加派競走選手一人，體育界人士一致認為滿意。

我國足球隊，業於五月二日出國南征，在出國之前，在滬竟屈敗於上海西聯。以堂堂之全國代表隊，竟敗於上海一部分之西僑，誠國人之奇恥大辱。此次出國比賽，希當局按實際情況，誣衡各代 選手之技術。而南洋各地華僑，不乏足球能手，不妨從事網羅，以求陣容之充實。

籃球代表，多至十四人，而名震全國之唐寶堃，李震中，竟皆不用。但望在出國以前，仍予彼等一次試驗機會，以釋國人之憤怨。

田徑預選會，即將開幕。最近北平之訓練會中，雖數創全國紀錄。但較世界水準相距尚遠（最近較為可歡之成績，為吳必顯跳高一米八七一，餘皆平庸）。南洋之傅金城，亦趕來參加。希望這次出席大會比賽之後，吾國田徑水準也能漸次提高一些。

第十一屆世界運動大會於本年八月二日起至十六日止在德國柏林舉行，主辦國家，殫精竭思，籌備週詳，行見Reichsport field大會場，湧現着各色人種的人氣，莊嚴熱烈，堪稱空前的世界偉大運動會，在世界舞台上之一的表現出來。這是各民族的競技角力場所，也可說各民族的體力總測驗！

現在參與世運大會的國家，都在預選訓練拔選男女優秀強勁選手代表，在國際間，民族間為自己民族的出席大會競賽代表，準備赴會。決一雌雄，並為其祖國民族，建樹功勳，顯揚環球，金榜掛名，奪標凱旋，這是可欽可頌的事值得全世界人士所崇拜。世界大運動家，世界競技英雄，吾將於黃帝華胄中卜之，吾將於中華民族中求之！

對於我國參加世界運動大會的

願望

邵汝幹

上屆世運大會在美之洛杉磯舉行吾國因國難嚴重的時候僅有劉長春一人，出與角逐，雖未獲得珍貴名位，但已予國際間的認識。這次赴會選手，代表人數較多。現在各國已有深切的注意，但願被選代表，努力將事，充分預備，屆時一顯大中華偉丈夫的氣概，盡力較量，各顯身手，以負其應負的使命。

競技比賽，當然有勝負之分，體力技能，因為勝負之條件，而環境與機遇的佳妙亦能有倖勝之理，吾們現在不必妄自菲薄，技遜於人而徒自餒怯。吾們要有高尚運動精神，始終不懈的意志，來與對手相週旋。須知勝敗乃競賽之常事，勝圖可喜，敗亦何辱，願代表團攜帶新時代，我民族復興的新精神，鼓輪前進放射到世運大會觀衆的身上發揚吾華民族獨特的意識；在全世界人類中吐氣，在民族間情感的融和，其功蓋遠在競賽運動之上，至選手增加比賽經驗體驗運動技術知能，觀摩切磋力圖競，乃其餘事耳。



劑效特血補之步進最代現

人造自來血



大瓶三元 小瓶二元

各大藥房均售

五洲大藥房發行

血液周匝全身，無微弗屈，凡全身一切生理所需之供給，如消化器採取之營養分，肺部攝取之養氣，均賴血液以輸送。是以血足則身強體健，血虧則身弱多病。
 人造自來血：為近代最進步之補血特效劑，功效準確，按日調服，必能返弱為強，立致健康。

OLYMPIC MEDAL

MADE IN GERMAN

cts. 40 for each, \$3.00 for dozen

General Sales Agents at China,

THE CHINA MEDAL CO.

272, Tah Kee Road, South, Shanghai

漲價聲明

世界運動大會所製之紀念章，第二批現已到滬。本公司由德國運銷，不在牟利，故照成本出售。現因滙水高昂決行漲價。凡購一只，收國幣四角，郵費五分。合購十二只，收國幣三元，郵費兩角。本公司為優待勤奮月報讀者凡剪此廣告函購者，特予以八折優待，五月底截止，過期無效。

上海市西大馬路二七二號
【即市立第一公共體育場西】

中國徽章公司



世界運動大會徽章

中央軍事委員長蔣介石先生，提倡新生活運動，無非要想把國內一切不良的地方改革起來。換一句話說，就是把舊的取消了，大家來實行新的生活，促進國家的強盛。這是確實很好，但是我們在提倡新生活中，應當還要注意我國女子體育，也要從新生活當中改革起來。這是很重要而偉大的一個問題。我國女子不注重體育，這是無論那一位都知道的。尤其是一般富家的女子，她們平日都是少動。運動這兩個字，更加是談不着。所以一般女子的精神都是萎縮。她們的服裝都只注重時髦漂亮，對於衛生活動都是不加注重，甚至束胸，把胸部束

得很小，就是以爲漂亮。自己以爲是一個摩登化的女郎，這是完全不對的。就是現在一般女學生，對於自身的乳房也是不肯解放，怪不得鄉間的一般婦女對於乳房還在盛行壓迫。還有許多女子，在月經期內不講究衛生，認爲這是可恥的，秘而不宣的事情。這樣把自己的身體愈弄愈壞，這極自己摧殘自己的生命實是現在文明人所不應該有的，我們在提倡新生活運動中，應該改革的，還有社會上的一般人，他們對於女子的審美觀念是錯誤到極點了。他們認爲女子美是需風姿婀娜柳腰，纖足；風吹欲倒，或者是默言寡觀的人。這是他們的思想根



中國婦女之健康問題

洛陽中央軍
官學校教官 朱曉初

編者談話

本期本報的供獻，是為讀者介紹者，為「各種體育軍事比賽規則」。希全國各地，均能體育軍事化，用以取法，以冀達到復興民族之目的。

本報為求供應鄉村小學體育教師一些參考材料，本期特請陳晉初寫了一篇「鄉村小學體育施法」胡振民君寫了一篇「怎樣做一個鄉村小學體育教員」。陳胡二位，均係專才。故這兩篇東西，相信均能切實應用。

本報為溝通全國及世界體育消息之樞滙。去年發行「全國運動大會畫報」，本報讀者想都看過了。今年的世界運動會，我們也要出一本「第十一屆世界運動大會畫報」。現在開始預約，歡迎從速訂購。此書只預備印一萬冊，遲者難免向隅之嘆。

本錯誤，女子體育的少進步，實在也是一個的大原因。但是我們不敢專說男子不良。就是現代的女子，自己也是如此。以為體育與女子素心不合；以為女子學習體育後態粗野氣，厲聲嘶筋，舉骨漲有傷女子的美觀。所以她們對於體育一些也不在心裏；一般少數女子，所愛的。就是小白臉的男性，佩戴，沫粉，施脂，雪眉上用工夫，這種她們以為是健康美麗，這種她們以為是提倡體育。老實說一句話，這種的氣象，實在是喪亡國滅種的現象。我們看歐美的女子，無論一舉一動，都是有一種美觀。這就是她們對於體育相當的認識，所以我國的女子，亦要在新生活運動中來信仰體育，來改革上面所說不好之點。現在需要積極的提倡女子體育各方面說明一下：女子是同樣人類中的一份子，男子需要注重體育，增強體力去應付一切人類事業，但女子自然亦是同樣的需要。因為女子的生育子女授乳；家庭操作等種種人類的專業，這些女子的事業；有那一項不要強健的體力去應付呢？事實上女子所擔負的工作，有時反超過了男子所擔負的。在一夫一婦的小家庭中，無論是勞心勞力，都和男子有同樣的擔負。所以女子為着自身的事業，應該培養着一種健全的體力。更應該注重體育。大家曉得，女子體育的目的，當然很明顯的，求得女子自身的康健，去應付社會上，人類中女性擔負的工作和事業，同時夫婦之間，沒有康健得不到愛情，而健全子女。父母是需要有同樣強健體力才行，而女子的體育，是強國之本。我們中國女子在全國人口總數中，至少佔有一半，在四萬萬人中，即有二萬萬，這二萬萬人的康健，生活，所影響於

國家是非常之大。所以注重女子體育，足以改進全國人民的康健，也是強國之本。再看德國女子體育，女子體育，女子體育與男子體育並重。且所用材料與男子相仿，他們的女子，在運動場上，大家亦穿着短椅背心，跳高，跳遠，推鉛球，投標鎗等，無不與男子相同。設備方面；訓練方面，十分充足。可見德國女子體育之激進了，而我國女子上體育課的時候，要她們脫去一件旗袍，臉色就紅起來了，似乎是非常可恥的一件事。假使你要叫她們跑跑跳跳，好像是要她們的命，甚至於哭趕來了。嘴吧仿佛老太太太噁經樣的，在那裏暗暗的罵體育教師不識相。這是笑話到極點。而有許多的體育同志們，見了她們這般態度，心裏也會慈悲起來，馬上變更教材。因此上體育班的時候，和她們談談笑笑，沒精打采的遊戲做幾個，就算提倡體育了。因此我國女子田徑賽缺少進步的大原因，也是其中之一。這是我們體育界少數的體育同志應當自己承認錯誤的地方。曉初素年在體育界服務，教女子體育多年，敢說提倡女子體育，須嚴重教授。不可馬虎從事，假使我們仍舊不注重女子體育，那是我國必定要亡國，想體育最初的發明，完全是母親之倡導。母親常指導着孩子們，如何擲物，如何攀援和如何跳躍等等動作。這種自然的教授，就是正式體育的發端。所以我們應當訓練女子體育，培養優良的國民。我們假如要希望中國的體育有正規的話，要使體育教育在中國民族復興的運動中發揮出偉大的力量，那是我們不能不在這個新生活運動中來喚起社會上對於女子體育的真義要認識清楚。——完——



國立北平師範大學體育系現狀

北平師範大學體育科 呂右青

小引

體育在中國可說是在幼稚期，急待積極提倡，因而熱心從事體育的人，正在積極聯絡政治機關，教育機關及其他方面共同來負促進中國體育的責任，於是體育在中國的呼聲日漸高漲了。

國立北平師範大學體育系，造就體育人材，可說是華北唯一最高學府；即便全國，除南京國立中央大學體育系是與牠平等的，此外沒有第三。師大體育系是專為造就體育行政人員，公共體育場指導及中等以上學校體育教師而設，迄今將盡二十年的歷史。畢業生已有九屆，人數即近一百七十人，牠當然關係中國體育前途最重要的。為中國體育界所應明瞭認識的。因而敵人願將牠的內幕即過去的略史與現狀揭曉給大眾。

一、體育系略史

在未寫牠的現狀前，願先將牠的略史介紹以下：體育系創始於民國六年，高等師範期間，該時名為體育專修科，第一屆學生修業年限為二年半；第二屆則改為三年；第三屆又改為四年，民國十二年高等師範改為師範大學後，本系仍繼續招收舊制中學畢業生，修業年限仍為四年，名仍為體育專修科，直至民國十九年始正式改為體育系，招收高中畢業生

與其他各系同為四年畢業，今只有兩班畢業生。體系當初創之時，因經濟與人材兩方面均感困難，於是僅能於一班畢業後，再始招收新生一班。其後因社會需要體育人材，日漸急迫，乃班次增加。於民二十年，始招足四班。

附：每屆畢業生年月，名稱，人數列表於下：

屆數	項別	畢業年月	修業年限	名稱	人數
第一屆		民八年六月	二年半	體育專修科	三十二
第二屆		民十一年六月	三年	同前	二十一
第三屆		民十五年六月	四年	同前	八
第四屆		民十七年六月	四年	同前	九
第五屆		民十八年六月	四年	同前	二十六
第六屆		民廿一年六月	四年	同前	十八
第七屆		民廿二年六月	四年	同前	二十四
第八屆		民廿三年六月	四年	體育系	十*
第九屆		民廿四年六月	四年	體育系	十四

註：上表據「畢業生同學錄」及「師大一覽」的調查，統計的人數，計共一百六十二人。

*註——第八屆畢業生是十人，其中三人係正式體育系畢業，其餘七人為上屆的休學生，為體育專修科畢業，而復學後隨第八屆畢業生畢業。

附：「畢業生服務狀況統計表」：

屆數	項別									
	第一屆	第二屆	第三屆	第四屆	第五屆	第六屆	第七屆	第八屆	第九屆	總計
服務專門以上學校者	2	3	1	2	8	3	3	1	6	29
服務中學及師範者	5	4	6	4	9	10	18	6	4	65
服務小學者	1				1					2
服務軍事機關者	1				1	1	1		2	6
服務其他機關者	3	6		2	2	1		1	1	16
留學			1							1
未詳	20	8		1	5	4	2	1	1	42
總計	32	21	8	9	26	18	24	10	14	162

註：上表根據「體育系」與「畢業生事務處」之調查而統計。

由上表而知，體育系畢業生服務中等教育者為最多，次為服務專門以上學校者，「其他」一項是多係作體育行政事業，如體育督學，體育場長及各種指導員。

二、體育系現狀

(一) 組織：——主任一人，總理本系系務事宜。教授專任講師，講師及助教若干人分任本系各門課程及課外指導，本系一切重要事務由系務會議解決之。關於各種課外活動另設各種委員會辦理，此項委員會由系務會議通過設置。

附：本系現任職教員一覽表：

姓名	別號	性別	學歷	現任職務
袁敦禮	志仁	男	美國芝加哥大學理學士，霍布金斯大學學士，哥倫比亞大學師範碩士	本系主任兼教授，兼本校教務長
曾紹興	仲魯	男	日本東京高等師範畢業	本系教授
董守義		男	美國麻省春田大學畢業	教授
徐英超		男	本校體育科畢業，英文系畢業	專任講師
孫雲藻	友龍	男	本校體育科畢業	專任講師
劉月林		男	本校體育科畢業	專任講師
王繼根	裔恒	男	震旦大學畢業	講師
馬約翰		男	體育碩士	講師
李仲三		男	德國柏林體育大學畢業	講師
徐文		男	美國拉瓦(Lowa)大學畢業	講師
郭毓彬	傑文	男	美國葛林乃爾大學畢業	本系講師
萬福思		男	北平協和醫科大學畢業	本系講師
Thunder	聖特	女		講師
沈驥英		女		講師
蔣肅		女	本校國文系畢業	助教
藍滌清		女	民國學院體育科畢業	助教
凌洪齡	會五	男	本校體育系畢業	助教
鍾漢蓀		女		助教
趙麗蓮		女	平大女子學院體育科畢業	舞蹈鋼琴伴奏

(二) 設備：

A 普通設備：

(a) 體育系辦公室，教室，學生休息室及更衣室，內陳衣櫥，桌檯等件，並備有茶爐。

(b) 儲藏室共六間，儲藏運動器械。

(c) 浴室，與他系學生通用，在學生宿舍丁字樓上。

(d) 童子軍辦公室兩間。

B 運動場：

(a) 室外運動場——有二百五十四米之徑賽跑圈一個。跑圈東面為一直徑百十公尺之跑道，僅可容高欄。場內設有田賽的跳遠，跳高土坑各一。鐵球，鐵餅圈各一。網球場三，排球場一，到冬季則在場之東西兩端豎立足球門即作足球場，長有八十公尺餘。網球場與排球場該時則改為兩個籃球場。春季玩壘球則在足球場上，惟不能與田賽同時練習。此外在此大場之東北角有一空場，作一網球場；冬季改作冰場。在體育系辦公室前有二排球場，冬季改為二籃球場，此場之南有一空地，設有各種器械操之器械，如天橋，肋梯，平台，吊環，吊梯，單槓四架，水平槓四，及摔角坑等。

(b) 室內運動場——有風雨操場一所，長一百四十尺，寬五十尺，內設籃球場及活動的排球架，可隨時自由玩排，籃球，此外有各種能移動的運動器械如，木馬，雙槓，跳箱，跳板及墊子許多。還有固定的單槓二及肋梯一行。

C 圖書：

本系圖書設在本系辦公室，專供體育系學生閱讀，若他系學生借讀得持其本系負責人之簽字條，本系圖書現正在陸續增加，已存者以英文書籍為最多，中文次之，日文更次之。其中關於體育之理論及實際方面者佔多數，生理衛生方面次之。計共書籍：(1)英文書四百五十七種，(2)中文書二百零一種，(3)日文書十三種，(4)德文書三種。雜誌：(1)中文雜誌六種，(2)英文雜誌十二種，(3)日文雜誌三種，(4)德文雜誌一種。

三、經費

師大經費完全由教育部發給，學生一切費用免除，只有飯費自備。本校每月由教育部領到經費七萬二千二百四十元。體育系經費全由會計課領取，每月預算七百元，內為辦公費二百元，設備費二百元，消耗費二百元，圖書購置費二百元。至於本系職教員薪俸及工役工資不在內，直接由本校會計課發給，遇有特別建築則由學校呈請教育部，另外撥款。

四、課程

師大課程，兼採學分及學年制。體育系當然在內，體育系學生在四年內至少修滿一百四十六學分，方得畢業。每學期至少須有十八學分，至多不得過二十二學分。在主科外應選其他一科為副科，主科須修足七十學分，副科須修足三十學分。此外有公共必修科及自由選修科。

A 教材：體系教材學科分基礎，實需及深究三種，一，二年級注重基礎及實需學科；三，四年級注重深究學科，基礎學科分生物學科及教育學科兩種。其教育學科均已列入專業類，為公共必修，本系不另外設置。生物學科利用生物學系之設備，課程由本系自己添設之。實需及深究學科分技術與理論二種。技術注重精進而普遍，養成學生利用多量教材之能力。理論注重體育之正當觀念，科學之基礎智識與運用，行政及領袖之材能。

B 主科：

- (a) 基礎的學科——
- (1) 應理解剖學……………六學分。
- (2) 人體生理學……………六學分。
- (b) 實需的學科——

(1) 一、二年級技術，于下列學科中任選：八學分

初級體操……………二學分。

初級競賽……………四學分。

初級機巧……………四學分。

初級武術……………二學分。

初級舞蹈……………二學分。

(2) 體育史……………二學分。

(3) 體育原理……………六學分。

(4) 運動指導及評判……………四學分。

(5) 健康檢查……………二學分。

(6) 矯正體操……………二學分。

(7) 救急術及按摩術……………二學分。

(8) 體育行政……………四學分。

總計以上，四十二學分。

C 深究的學科

(1) 體育技術……………十學分。

于下列學科中至少選十學分；

初級體操二學分；初級競賽四學分；

初級機巧四學分；初級武術二學分；

初級舞蹈二學分；高級競賽二學分；

高級機巧二學分；高級武術二學分；

高級舞蹈二學分；高級體操二學分；

摔角……………二學分；體育測驗二學分。

(2) 于下列學科中任選……………八學分。

國術研究……………二學分；小學體育……………二學分。

民衆體育……………二學分；童子軍……………四學分。

運動生理……………二學分；人體機動學……………二學分。

體育問題研究二學分。

總上主科須修足……………共上十八學分。
七十學分。

C 副科：

體育系得選以下各科作副系：教育，健康教育，公民，音樂，生物，每生須修足三十學分。副科所選最好是與主科發生關係愈大愈好，因為易選。

附：各年級必修課目表：

第一年級

課目名稱	學分數	每週時數	
		上學期	下學期
社會科學概論	2	1	1
自然科學概論	2	1	1
衛生	2	1	1
教育概論	4	2	2
體育史	2	1	1
應用解剖學	6	4	2
體育技術	8	8	8

第二年級

課目名稱	學分數	每週時數	
		上學期	下學期
哲學概論	2	1	1
教育心理	4	2	2
體育原理	6	3	3
生物學	6	4	2
體育技術	8	8	8

第三年級

課目名稱	學分數	每週時數	
		上學期	下學期
教育統計及測驗	4	2	2
普通教學法	4	2	2
參觀	1		
體育測驗	2	1	1
健康檢查	2		
矯正體操	2		
體育技術	6	6	6

註：「上表中之「體育技術」一課目，係由競賽運動，機巧運動，體操，舞蹈，武術及摔角各學科中選足以上每表中所定之學分。」

第四年級

課目名稱	學分數	每週時數		備考
		上學期	下學期	
黨義	2	1	1	
中等教育	4	2	2	
教育史， 教育行政， 兒童及青年心理 師範教育	4	2	2	四課中任選四學分 (若在三年級選過則免修)
體育教學法	2	1	1	
參觀	1			

實習	體育行政	運動指導及評判	急救及按摩術	體育技術
6	4	4	2	2
2	2	1	1	1
6	2	2	1	1

由競賽運動，機巧運動，體操，舞蹈，武術，摔角等學課中任選二學分。

就上四表中，四年中必修課程計共有一百零四個學分。內容除其本系主科的必修課外，有公共必修課目，副科應選的課目亦有在內者，因為副科多係與主科有密切關係。除上表已有課目外，每年還得任選其他科目，但任選其他課目時先將副科課目選足學分，再另按自己之所好而任選之，至于任選的課目則因所選的副科個人不同，而所任選之課目不同；且個人嗜好興趣不同而自由選修的課目亦各異，不過就近几年及現有情形，各班學生所選的副科多係健康教育，次為音樂，再次為教育與生物，因而除上表之必修課外，其每生選的課目不外下述：

健康教育，疾病學，衛生學，生理學，普通生物學，社會學，音樂通論，鋼琴，武術，童子軍，國術研究，舞蹈，游泳，人體機動學，運動生理，文化與教育，小學教育，近代教育思潮，現代文化，小學體育，民衆體育，英文選讀，中國散文選，翻譯，公民學，德文，日文等等。

總上課程方面，每生的課程，質的方面，量的方面當然是直接研究本系課程者為最多。即所選之副科亦多與主科有密切關係者。自由選修則完全依個人性格，嗜好及時間上之所許而任選，公共必修課，則盡為教育課目，主要為造就良好師資，此是師範大學之命名，亦即整個師大畢業生服務教育界適宜之特點。

五、學生

A 現有學生人數——師大因民國二十一年暑期未招收新生，民二十二年暑期招的新生，故現有學生最高為三年級，無四年級，因而體育系學生現只有一，二，三年級，每個年級只有一班人，計共三班人，一年級十八人，二年級十七人，三年級十六人，總計五十一人（內只有男生，無女生。）

（一年級）于增鑫，慶昌，石萬柱，薛濟英，田崇禮，宮維新，王衡，賈智林，沈致中，張亦誠，龔明信，賈世儀，章瑞麟，張家珍，姜文彬，王克珍，徐壽洪，高嘉樑。共十八人。

（二年級）史麟生，李國堂，柏芝蔚，張汝漢，魏振武，牟作雲，趙殿臣，張修義，蘇競存，李鶴鼎，汪寶田，蔡得中，李繼美，楊海鷗，詹易元，馬振鑾，袁 琮。共十七人。

（三年級）李本廉，宋淑璋，柴森林，于大紳，劉卓聲，張連魁，楊道崇，劉世明，陳希愈，孫直元，謝金台，萬煥新，范宗先，馮炳麟，龐孝誥，呂廷立。共十六人。

B 學生生活狀況：

（a）日常生活：每日七時前起床，七時半早餐，八時上課。十二時下課。午飯，飯後一時上課，六時下課，六時半晚飯，晚十一時就寢。上課的時間是如上述，但每人的課程不同，有時有課，有時無課。平均每人每日不過五小時的上課時間，晚間自習多在本校圖書館。

（1）住：——三年級學生丁字樓（學生宿舍），是寢室兼自習室。二年級大部分住丁字樓，一少部分住一寢室與一自習室，一年級學生分住一，二，三，寢室，與一，二，三，自習室。

（2）衣：——平時服裝自由，中裝，西裝均有，惟一，

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 南寧 無錫
 石家莊

國外代理處

紐約 倫敦 東京 神戶
 倫敦 東京 神戶
 橫濱 大阪 東京 神戶

總行 天津

二年級學生上軍事訓練時，着青河呢軍服，（夏日着灰色單軍服。）三年級學生無軍事訓練。平日上體育技術課程時則各班有各班之班制服，三年級是紫上身，白下身；二年級是藍上身，藍下身；一年級是古銅色上身，白下身。上童子軍時着童子軍服）只有二，三年級選此課程的。

(3)食；——本系全系學生組有衛生食堂，由全系學生推舉七人為食堂委員，辦理食堂一切事宜，每月改選一次，每月每人交飯費七元，有餘退回，不足補交。每日三餐，早餐七時半，午飯在十二時，晚飯在六時半。

(b)課外活動：關於課外運動有以下組織——

(1)體育學會——此會由全系學生組成，本系學生，均為會員，由全體選出九委員，管理本會一切事宜。內分總務，裁判及學術三股，由系主任作顧問，指導一切。總務股，總理本會雜務事宜；裁判股，專理裁判事宜，接洽校內外之聘請各種裁判員事；學術股，專理學術事宜，關於學術上之研究與討論，主辦讀書報告會，於每隔一週的星期五晚七時半舉行一次。聘本系教授或系主任或本系學生作讀書報告，有時特聘名人講演。

(2)校內比賽——由體育三年級學生主辦，組織校內比賽委員會，總理校內各種比賽事宜。內分總務，指導及裁判三股。舉辦項目：去年下學期有足球，籃球，跳繩，踢毽子及遊戲比賽會等；今學期有網球，排球，壘球，大隊接力，拔河，競走及田徑賽運動會等。參加比賽資格，除本系學生只準參加競走，跳繩，遊戲比賽，踢毽子等幾項外，凡本校學生都有參加各種比賽之資格。

(3)本系參加平市各種球賽之組織。組有體系壘球隊，體系排球隊，由本系全體學生中選出組織之。

(4)各年級組有各種球隊，如籃球隊，排球隊，壘球隊

，田徑賽隊等，稱為班隊，凡其本班學生都為其班隊隊員，在課外規定時間練習與自由接洽他隊比賽。

(5)各年級學生都組織有夜班，即技巧運動練習。三年級是全班的，規定於每星期二，五晚九時至十時半，在風雨操場，一，二年級是自由組織，每學生自由參加，無定時，亦多在每晚的九時後，所練習的多為單槓，雙槓，木馬及墊上運動。

(6)五大學比賽——即清華，燕大，輔仁，北大及師大五校組織。比賽項目：足球，籃球，排球，網球，壘球，田徑，越野及拔河等。本系學生都有參加資格，故多選為本校各種賽隊隊員。及平市一切運動比賽，本系學生亦多被選為本校代表隊隊員出席。

C 學生性格及態度——本系學生性格多係直爽，少有狡猾，奸詐者，態度是快樂的，精神老是振作的，有果斷力，剛毅力，耐久力及勇敢精神。身體都是強健的，正日非活躍，這都是由體育訓練的陶冶而來。人類的性格，態度是能因環境，學識及各種訓練而改變的。

D 總述：總之，學生生活是有紀律的，是高興快樂的，凡體育系學生都無不良嗜好，因其生活是調濟有趣的，每天除上內堂外，就去上外堂，課餘還去自由練習各種技術，直至身體疲勞為止，晚間看點新聞，雜誌及自己所修的課程，他的生活總是身體的勞動與腦力的工作相調濟的，即工作之餘則去運動，運動後去沐浴，沐浴後稍事休息，到精神發了，再去讀書，因而運動與讀書是相調節而互助的，於是他的精神是振作的，身體是強健的。

(完)

體育叢書目錄函索即贈！

上海勞神父路三九二號勤奮書局

總行 上海 廣東 內務 銀行 會社 務服 隊

中國實業銀行

儲蓄部 信託部 貨棧部 銀行部

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 漢口 天津 青島 濟南

蘇州 蕪湖 蚌埠 杭州 鎮江

外埠分行處 揚州 寧波 溫州 紹興 嘉興

安慶 蕪湖 蚌埠 杭州 鎮江

各天商均有代理處

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



光實中學體育施設大綱

光華實驗中學體育主任 周順生

一、光實中學小史與現況

光實中學原名光華實驗中學，誕生於民國二十一年秋。因創辦人均為光華大學之教育系畢業生，而創設之目的，又在於實驗普通教育與職業教育之調劑，養成手腦並用，人格健全，品學兼優之國民，故取名為光華實驗中學。董事長（主席校董）為光華大學校長張壽鏞先生，常務董事為江問漁，廖世承，校董為朱劫成，張雲卿，屈文六，朱公瑾，褚輔成等十餘人。迭經磋商，始確定以上海南市，斜橋，製造局路口，私立上海女中右毗鄰之樓房為校舍。越兩載，負笈來學者益衆，原有之校舍，不敷應用，當由經濟校董張云卿先生，在龍華之西，北橋鎮閔行路畔，獨資捐助校址地基三十餘畝，然因時局與經濟兩重關係，不便在市外自建新校舍，遂遷至康腦脫路西摩路口，私立育青中學之舊址，今已將及兩載矣。該處校址寬敞，風景清幽，且與繁華市面半隔半離，

既無煩雜叫囂之聲，又無邊城偏僻之弊，誠辛辛學子修息之良地也。

溯是校自創設迄今，為時雖不及四載，以創始者熱心贊助，當事者辛苦經營，是以歷史雖短，而各種設備，均已粗具規模。全校學生共計二百餘人，分高初中兩部，高中三班，計一百餘人，初中人數較高中稍多，對於教導學生，則採用嚴格淘汰辦法，一方灌輸智識，一方陶冶德性，雙管齊下，寬嚴相濟，倘有敢故意違犯校規，或有過屢戒不悛，而校方認為不堪深造者，立即予以除名之處分，決不姑借。學校為製造人才之地，創設學校者非專謀解決個人之生活問題。朱校長有鑒及此，故對於聘請教授一事，則主張丟開情面，專門物色良才，如數學教授施啟明生前為北大教授；理化教授錢棟先生，為光華理科畢業生，手屈一指之理學士；商科之主任錢芳先生，為國立中央大學商學院之高才生，曾任南洋高商教授多年，小學部之主任，王企雲先生，為浙江省著名之

小學教師；若教師中間有不能稱職者，一經證實，立即另覓賢能代替，以故在校教師，類皆德性堅定，品學兼優，均為後起有為受過科學洗禮之英勇青年，諒非一般中學所能比擬也。

二、光實中學過去三年來體育設施之檢討

體育為一種活動方式之教育，產自歐美，遍傳全球，吾國教育原則上德、智、體三育並重，不過最近數年來之事實。故體育訓練一科，在吾國為一強種球國之新興教育。是以各地民衆對於體育活動，均無相當之認識，彼輩以為體育訓練，不過為洋學堂之兒童把戲。無識之民衆如此看待體育，而智識階級有此觀念者，亦不乏其人。若一般自命為現代教育家，而存此鄙視體育之觀念者，更是令人捧腹。作者服務於體育界有年矣，對於此種情形，早已洞悉，故決心改造青年體育。民二十五年春，由蔣湘青先生介紹就教於上海光實中學，

到校後常向校方詢問過去一切體育情形，高初中均有之光實中學，對於設施僅有一方長二十二公尺之籃球場，至於測量儀器，應用表冊，體育成績圖表，及一切體育上應用之設備，均付缺如。察過去之體育設備費，每年亦有五六百元之多，而所遺留於今者，不過一價值三十元籃球架一對。今作者作過去三年來體育設施之檢討，將不知從何處下手，亦來悉用何種作法為妙。嗚呼！吾國體育之不進步殆有因矣！

二、體育設施之計劃大綱

體育訓練為造就健全國民之工具，體育場所為人類品性之實驗室。學生之品性優劣，在教室內危坐旦夕，不易辨別，一旦至運動場上活動，則原有之天性盡形暴露無遺，故體育訓練可以陶冶學生之品性，造就優良健全之國民一語已成千古不滅之定論。但是事實示我，

要發展體育，須先擴充設備，要增設設施，須先有廣大之場地，否則使英雄在無用武之地，雖有熱烈提倡之人。高深美滿之學理，其功效勢必等於紙上談兵，有何用哉！茲將本校二十四年度，第二學期，體育設施計劃大綱，分列於後，以供國內體育界諸同志之指正：

甲、場地之設備：

本校之場地成正長方形，東西寬廿六公尺，南北長二十八尺有奇，可建南北向之籃球場二方，一方專設籃球場，一方籃球場中兼設排球場，網球場各一，兩傍之掛網柱子，皆為活動式，用則按置場上，用畢則移置儲蓄室中，此一場數用，便利多多矣。在校舍之北方，原有學生飯堂一所，長三十八呎，其東端尚有空地二十七呎，共長六十五呎，寬可有四十五呎左右，現擬改造健身房一所，計室內東西淨長六十三呎，南北淨寬，四十二呎，此外在籃球之南端，新開跳高沙坑一方，北端造一擲鉛球之場地。校舍之東南角，有垂楊柳二株，高可七公尺有奇，上架橫木，設無節吊繩二條，有節吊繩二條。餘者機巧運動設備，均係活動式隨地可用，且係永久性之設備一項，無庸在此重敘。

乙、永久性之設備：

永久性設備之意義，是指某一種帶有永久性之設備，別於消耗物品而言，決非專指永久不壞之物品，方可稱為永久性設備也。茲將關於此類設備之名稱列舉如下：

1. 自由活動式鐵坐雙槓一架。
2. 四六呎帆布棕墊了二塊。
3. 四六呎麻布草墊子六塊。
4. 活動式排球柱子一付。
5. 活動式網球柱子一付。
6. 雙柱籃球架一

田徑書籍介紹

最近田徑運動，盛行國內，而研究田徑賽之專書，唯有上海勤奮書局獨家出版，爰特介紹數種，以為讀者採購。

田徑賽訓練法 張恆 (二元六角)

本書敘述田徑賽之種種訓練法深切實用。指導員讀之，可得科學的指導方法。運動員讀之，易使技術進步。各項姿勢插圖不下百種。

田徑新術 阮蔚村 (七角)

本書以最新穎之方法，及最標準之姿勢，編著而成。內容豐富，為訓練田徑最新之專書。

田徑訓練圖解 江良規 (八角)

田徑訓練，首重基本姿勢之養成，本圖解範示世界最新式各項田徑訓練上優美正確之姿勢，講解說明，均有獨到之處，為練習田徑之良師。

五項十項訓練法 阮蔚村 (九角半)

本書係根據最新之科學方法，洋述五項與十項運動之分別，及混合練習方法。內附歐美各運動家姿勢，照片多幀。

女運動員 以前 人見娟枝 (九角)

本書為造成三分之一，世界女子運動紀錄日女子人見娟枝女士所著。詳述本人獲勝之秘訣，及經驗，對於女運動之心理，及衛生等等，尤為注意。以資楷模。

越野跑訓練法 王復旦 (四角)

本書除指導越野跑之基本訓練等外，如身體檢查，裝束，跑道等均係根據經驗敘述。

對。7. 健胸器二對。8. 1-10 跑表二只。9. 木跳箱一只。10 平均台一架。11 吊繩四條。12 跳高架一對 13 劃白色線鐵滾二只。

丙、臨時性消耗物品之設備：

臨時性消耗物品之設備，是指球類，田徑賽，器械，體操等用品而言，查此類物品，或漸用漸少，或用後即壞，為便利計遂名為臨時性消耗物品之設備，茲將此類設備分兩項列舉如下：

1. 球類用品

A. 籃球一打。B. 籃球網一對。C. 排球一打。D. 三十六呎長排球網一片。E. 網球一打。F. 網球拍子四把。G. 網球網一片。H. 小足球四只。I. 德國手球二只。J. 4 磅藥球一只。K. 小皮球一打。L. 球類另用物件一宗。M. 比賽時紀錄簿二本。

2. 田徑賽用品

A. 鉛球四只。(計 4 磅 6 磅 8 磅 12 磅各一只)。B. 鐵餅二只(男女各一)。C. 標槍四枝(男女各二)。D. 撐竿跳高竹竿一枝。E. 跳高橫木一打。F. 細竹竿二十根。G. 皮帶尺一只。H. 發令槍一枝。

四、體育設施費

世間種之種事業，均須有經濟之扶

助，方能計其成功，而或展體育，擴充設備，更非有充足之經濟，莫能為力。本校體育經常費預算，只有三四百元之譜，欲籌辦上列之體育設備，入不敷出，雖幼童亦能知之。但本校此次化消之體育設備費，除學校經常費中預算之外，餘均由全體師生，及校董等，痛解私囊，齊心助費，卒抵於成，殊非偶然之易事也。茲將本學期體育上各種設備之費用，逐項分書於後，計健身房之建築費洋一千五百元，自由活動式雙槓一架，價洋一百二十元，棕草墊子共價洋八十元，健胸器二對，價洋六十元，跑錶二只價洋五十八元，籃球設備與用品需洋一百元，排球設備與用品，需洋六十元，網球設備與用品需洋五十元，田徑賽用品需洋三十五元，零星器械與設備，需洋八十元，總計約需國幣二千一百餘元。

五、餘談

說出就作，作完再說，始不愧為現代之新青年，本文第三節所列之種種體育設施，除健身房尚未興工建築外，其餘大部用品，均由體育部會同會計處，先後備辦完善矣。健身房建築委員會，現在向各方進行募捐事宜，大約興工之期，當在五月中，為期已不遠，吾人應熱心贊助，拭目以觀落成。

競走訓練法

陸翔千 (六 角)

本書詳述競走之訓練方法，並請競走名將張造寸，周余愚君等攝成模範姿勢照片數十幅，藉便學習。

田徑賽裁判法

王復旦 (六 角)

本書著者根據學理經驗，詳述裁判田徑賽之種種方法，深切實用。關於舉行田徑賽應有之手續尤不惜詳加指導，表格甚多，隨在可以參考。

游泳書籍介紹

游泳訓練圖解

俞斌祺編 (五 角)

俞君去年赴東京參觀明治神宮游泳大會，搜羅日本材料，歸來編成此書，內容全係插圖，極為明晰。本圖解詳則各式游泳姿勢，及跳水姿勢，應有盡有，分析說明，精闢無倫，不拘初學或素習者，揣摩研習，進步自有一日千里之勢。

游泳訓練法

錢一勳編 (布面精裝) (一元七角)

本書敘述游泳練習之各種方式，及跳水術，救生術，為空前之游泳專書。書中對於各種動作，錢君自攝游泳表演照片一百餘幅，且全書採用口令式，教授法，宜於團體之教用。

女子游泳訓練法

江良規譯 (七角)

本書係美國游泳名指導海萊特原著，內容對於女子，游泳之方法姿勢，以及各式花式跳水等，詳述無遺。而由江君譯述，文筆簡潔，尤為難能。

游泳成功術

英國海傑 (六 角)

本書為英國海傑原著，適合一般初習游泳者之用。譯成極淺，白之中文，頗可供有志學習游泳者之參考。

重並論理術技筆執家專育體國全

第二卷第四期

本報的願望(馬崇益)勤奮體育月報二週年(吳鐵城)我們的期望(周佛海)對於第六屆全國運動會之希望(王正廷)本屆全國運動會之真意義(蔣民誼)對於第六屆全國運動會之希望(潘公展)對於第六屆全國運動會之希望(許紹棟)對於第六屆全國運動會與本報二週紀念(邵汝幹)第六屆全國運動會(阮蔚村)運動選手與運動總錦標(吳瑞璜)改進現行行政組織之意見(程登科)我也來談談體育軍事化(徐致)從體育軍事化說到體訓合作化(孫德)中學體育實施方案(王健吾)理想中之中學體育教師(莊文瀾)山東省體育概況(尚樹梅)上海青年會體育工作(凌希陶)怎樣做公共體育場指導員(許有傳)籃球訓練摘要(張長江)田園自娛(中學舞蹈教材)沈明珍)團體舞蹈表演教材(中學適用)(錢璇)小學歌舞教材(潘伯英)小學唱歌教材(胡敬熙)中國體育應積極提倡(周邦哲)鄉村小學體育不發展之原因(陳世材)今後運動員應有的覺悟(張振國)短跑起步法(劉長春)四百米練習支隊(董叔昭)中距離練習法(李中銘)鐵餅練習法(冷培根)跳高練習法(劉明儒)推鉛球之理論與姿勢研究(周順生)

第三卷第三期

關於幾個體育問題的檢討(邵汝幹)改進現行體育行政組織的意見(程登科)我國應如何舉行運動會(王健吾)球類運動怎樣測驗(孫德)體育基礎生理解剖學(阮蔚村)器械教學要點(李鶴峯)女子體育(吉田章信)日本體育考察紀(周維琢)體育生活(李修儀)選手制度之流弊(向發英)體育主張(蔣湘青)德國新體操教材(吳澂)改良國術之途徑(姜容樵)小學體育實施方案(俞子威)分道賽員在力學上之損失(周順生)小學歌舞教材(胡敬熙)中央國體專三年來回顧(李孔昕)運動與功課(林啟武)發展鄉村體育之我見(吳醒培)

第三卷第四期

改進吾國現行體育行政組織的意見(程登科)國民體育之理論與實施(劉昌合)籃球新規則對於籃球訓練上之影響(錢璇)體育基礎生理解剖學(阮蔚村)轉彎比賽各分道出發點之計算問題(周順生)等以上學校體育實施計劃(吳亮孫)小學體育成績考察法的究討(何志浩)女子體育(吉田章信)德國體育的軍事化(儲體器)足球規則疑點解釋(編者)日本體育考察紀(周維琢)田徑運動必需之補助運動(阮蔚村)鄉土遊戲教材(鄭和寅)章以文)小學歌舞教材(胡敬熙)學校體育雜題普通的原因(徐長溪)人類之天然活動(王季勤)鄉村體育不能發展的原因(曹同年)提倡兒童體育(黃鐵行)體育家與運動家。第三卷第四期

曉揭賞懸戲遊民國

為徵求我國應採何種體育運動為國民遊戲說幾句話(邵汝幹)我國應採用足球為國民遊戲徵文第一(黃健行)我國應採用籃球為國民遊戲徵文第二(莊文瀾)改革體育術語的商榷(楊介生)改健身體之方法(吳瑞璜)體育訓練與復興民族(陳宇光)體育基礎生理解剖學(阮蔚村)中學早操教學要點(劉超德)小學體育成績考查法的研究(何志浩)武裝五項運動比賽法(鄧堪舜)國術功用與貫通論(姜容樵)排球初步訓練法(禹如山)小學鄉土遊戲教材(蔡雁賓)小學歌舞教材(胡敬熙)日本體育考察紀(周維琢)世界運動會史略(蔣槐青)美國體育概況(黃中孚)雲南全省運動會紀詳(李立賢)其他有畫報卅餘幅,李廷祥楊定一許雲翔李立聖等之讀者園地,體育專家與運動家(陳柏青劉雪松潘瀛初原瑞恆一月來之體育行政運動比賽體育人事海外體育等

第六屆全國運動大會畫報

定價大洋六角特價三角

對於第六屆全運會之感想
 第三卷 第六屆全國運動會專號
 第二期 全運會各項錦標總評
 第六屆全運會感言
 開幕典禮
 田徑
 足球
 男子籃球
 女子籃球
 網球
 排球
 男子網球
 女子網球
 男子排球
 女子排球
 男子足球
 女子足球
 男子游泳
 女子游泳
 男子田徑
 女子田徑
 男子足球
 女子足球
 男子籃球
 女子籃球
 男子網球
 女子網球
 男子排球
 女子排球
 男子足球
 女子足球
 男子游泳
 女子游泳
 男子田徑
 女子田徑

國際比賽
 田徑
 足球
 男子籃球
 女子籃球
 男子網球
 女子網球
 男子排球
 女子排球
 男子足球
 女子足球
 男子游泳
 女子游泳
 男子田徑
 女子田徑

各種表演
 馬球
 競走
 舉重
 跳水
 擲球
 自由車
 乒乓球
 田徑
 足球
 男子籃球
 女子籃球
 網球
 排球
 男子足球
 女子足球
 男子游泳
 女子游泳
 男子田徑
 女子田徑

零售 三角
 張伯苓
 邵汝幹
 阮蔚村

第三卷第六期

第八屆全運會應在廣州舉行之商榷(劉雪松)給參加第十一屆世運會的籃球選手諸君(崔策)推行國民體育的重原則(邵汝幹)實施鄉村體育具體方案(儲劍虹)小學校體育成績考查法之研究(何志浩)徑賽運動員個別訓練之差異(陳福清)熊舒果)急救術(阮蔚村)足球攻守策略(李惠堂)日本體育考察紀(周維琢)體育基礎生理解剖學(阮蔚村)籃球總錦標賽幾個實際問題的討論(周順生)籃球裁判法提要(孫延陵)世界運動會史略(蔣槐青)兒童手球訓練法(俞子威)小學歌舞教材(胡敬熙)兵兵運動(胡仁源)怎樣建設西北體育(龐紫石)發展農村體育的先決問題(徐長溪)給體育教師的一封信(孫澂鈺)

歡迎投稿, 歡迎介紹。

上海勞神父路三九二號

勤奮體育月報社

預定全年只收兩元。



鄉村小學體育實施法

江蘇省立洛社鄉村師範體育主任 陳晉初

一·總論

鄉村小學的體育教育員，大概都是出身於鄉村師範。所以鄉村師範的體育課程目標，與其他學校體育課程目標不同。其原因在鄉村師範生應具有普通一般學生應有的健全的體格，和高尚的精神以外，要有鄉村小學體育教師之知識及技能。所以鄉村師範生在學校內所受的體育訓練，除普通一般學生應受的體育訓練以外還要受若干鄉村小學體育科目之知識及技能之訓練，以期將來擔任鄉村小學體育教師之用。

要研究鄉村小學體育科目之知識及技能之內容，必須先明白鄉村小學過去的體育實施方式及其實施所得之效能如何，為我們研究其內容之先決問題。事實告訴我們，過去的鄉村小學體育實施的方式，是不堪設想的。從未見過那隻鄉村小學備有體育實施具體辦法。課外體育作業是沒有組織，沒有系統。體育正課之教材也毫無研究，亂七八糟毫無頭緒。可以說過去的鄉村小學體育實施方法，完全是盲目的，也可以說以前擔任鄉村小學體育的教師，完全不知鄉村小學體育的要緊。視體育為門面，

為具文，不知研究，不知改進，所以到現在我們無論如何難找出一個成效的實施方法，來做我們辦鄉村小學體育的榜樣。反之，惡劣的現象，我們到處可以看見。譬如有的體育教師，因自己對於是種功課根本毫無相當的脩養和認識。在上體育課時，不過依了自己的主觀。牛頭不對馬嘴的瞎教，就算盡了體育訓練的能事，和自己的責任。不聞所採取的教材和教授的方法，能否得到教育上和健康上的效果，這還算負責任的體育教師，還有一般不負責任的體育教師，那就更不成話了。因自己對於是種功課根本發生不出興趣，並且有厭惡之意。但礙於門面在單級獨教制度之下，又不能沒有體育科名目之設。在此體育具文式情形之下，而上去體育課，上操時自然覺得兒童讓讓可厭，於是自己就躲避到旁的地方去，讓兒童自己去瞎跑瞎跳，全不用方法去領導及管理。像這鄉村小學體育的實施情形，前者因擔任教師，自己根本對於是種功課缺乏是種科目之知識及技能，而不能得到實施後所應得的效能。在情的方面說，還情有可原。後者我們根本不能承認他是擔任小學教育者的應有的態度。當然以上兩種過去情形，都不能做我們以後擔任鄉村小學體育教師之榜樣。但是這兩種現象，在現

在各鄉村小學體育訓練中，差不多成了一種普遍的弊病。這種弊病的發生，我們不難搜出其原因的所在。其顯明的部份約略可以分出下面的三點：

1. 擔任教師缺乏鄉村小學體育科目之知識及技能。
2. 擔任教師缺乏鄉村小學體育興趣。
3. 擔任教師對於鄉村小學體育觀念錯誤。

除以上三點以外，還有鄉村小學體育設備簡陋，因設備簡陋。在體育的環境上，不能引起兒童對於體育發生興趣及動機。鄉村兒童天性樸質遲鈍，因其樸質遲鈍，在教學上也難免有困難的事情發生。但是這種枝節的問題，雖然於實施上也有相當阻礙，但決不是造成以上現象的總因。造成以上現象的主要點，還是以下三點。

第一點：現在擔任鄉村小學教師的資格，合格的還是不多。雖然有一部份鄉師畢業生，已經在那裏改革過去鄉村小學種種弊病，但是不合格而濫竽充數的還是不少。資格既不合，對於小學教育自然毫無研究。小學體育科目之知識及技能，自然也無從養成了。教育事業本來要以身作則的，自己既然從未受過是種科目

之知識及技能之訓練，臨場時拿什麼本領來領導兒童呢？並且小學體育教學法，應示範多於說明，然後兒童可以依了你的所做而做，不能像教成人一樣多講述是不行的。自己對於是種功課之知識及技能本來都很空虛的，但是在單級獨教制度之下或在某種情形之下，而不能不担任是種功課。勉強從事，於成了造成了現在鄉村小學體育惡現象因素之下。

第二點：担任教師缺乏鄉村小學體育之興趣，這句話在現在的鄉村小學體育現象之下，是很有相當的理由。大家知道現在的鄉村小學制度不一，就拿我們無錫方面的鄉村小學而言，有的每校一級，有的每校兩級。但是兩級以上的鄉村小學，已經很少看見了。譬如一校一級的，有的一個人担任，叫單級獨教制。有的一個人以外再請一個助手。單級獨教制度之下的担任教師，他的事情須上至校長下至校役一人兼職。這在職務方面，在教務方面，須自技能課至智識課要文武全來我們知道，一個人不能對於任何課程都會發生興趣。譬如有的對於國語很有趣，而對於工藝則味同嚼蠟。或者對於國語工藝都有興趣，而對於體育課則視如畏途。凡百事業之成功，都對該事業發生興趣，而後引起百折不回的精神，達到成功。興趣是成功的動機。担任功課。也是這樣。對於所担任的功課有興趣，所教學的結果自然優良可卜。反之，對於所担任的功課並無興趣，或竟有厭惡之意，其所得結果自然成績可言。單級獨教制度之下的學校，也有體育課，不能因自己對於體育無好感，而就廢止。如此顯然違背教育當局頒布的課程標準，不得已勉強擔任

。則其所處困難情形，可想而知，所得結果的惡劣，是必然的事實。根據這第二點，担任教師須先養成體育運動為日常生活之習慣，培植體育運動之興趣是無可疑意的。

第三點：觀念的錯誤。在過去，普通一般人對於學校體育是無足輕重。在學校內各項的訓練中，惟體育科無組織，無系統。每週每級上幾小時體育課，每學期比賽幾場。就算盡了體育訓練的能事。現在逐漸經教育當局的改革，經體育界的提倡，學校訓練之主張及觀念，已一掃從前的弊端。但是鄉村小學中，對於體育訓練，還是弊端百出。主要原因，新的力量還未能攻被舊的觀念，殊不知鄉村兒童天性遲鈍，所需要體育訓練，比城市中的兒童更是深切。

以上三點造成了現 鄉村小學體育的不良現象，今後辦理鄉村小學體育，可以根據了這三點來決定今後辦理鄉村小學體育的動向。

二、鄉村小學體育實施方法

甲、組織

講 組織和管理實在是學校體育中最緊要的一樁事，鄉村小學尤為重要。因為環境，歷史，訓練，種種均與普通小學不同。所以各種事情均顯現一種紛亂現象。體育情形已如總論所述，假使能組織健全和管理得法，則一切均可收事半功倍之效。嘗見有許多鄉村師範畢業的先生們，他們在學校中受的體育訓練，有很好的運動環境，各種運動設備不能說應有盡有

，普通的大概都運動過，於是乎就因此而獲得相當的體育學識運動技能及運動興趣。可是一到鄉村小學裏去做教師的時候，就覺得情形大不相同了。第一鄉村小學的體育設備簡陋得可憐，甚至連操場大得像豆腐乾大。第二鄉村兒童的脾氣根本不明白，只覺得他們一天到晚讓可厭。第三自己所任的功課太煩，不能專心一致的在體育課上用工夫。於是本來抱了滿腹的熱望及滿身的技能，至此看了亂七八糟的情形。不免欲嘆英雄無用武之地，差不多已經灰心了一半。及至臨場實施，因處處棘手，也就因循苟且，敷衍了事，而不設法從紛亂棘手之中來組織兒童訓練兒童。

組織和管理的方法，可由兒童及場地兩方面着手。所謂場地，乃是指在上體育課時之操場及上運動課時之運動地點而言。實施體育課及課外運動應預先劃定區域，不能如上普通各課全校合併一教室。上體育課應以體長分為兩組，（最好年齡身長體重三者平均所得標準而分組。但鄉村小學無是種標準檢查器具，祇事從簡易着手，）各指定區域，及施以適當教材，施教時還有一種困難譬如全校學生。一三四年級一級，或五六年級一級，上體育課時全體排站操場上，教師在整隊後以體長為標準分組各指定在劃定區域，或已全體分組妥當。上體育課時不必再整隊分組，祇要一開上課鐘：即各排站在預先劃定之區域中。兩者均可，但教師在示範教材時，難免有顧此失彼之弊。困難問題就發生在這裏，這種問題在上體育課固然覺得困難複雜。就是在其他各種課程上，對於這種問題，一段即寸小學教育家也會

考慮過。結果只有先養成兒童領袖，算補救法。所以在鄉村學體育管理中養成體育運動領袖材能也是重要訓練之一。尤其是在單級，獨教制度之下之鄉村小學，無論上體育課上課外運動或課間操，及其他各種課外作業，要是有了能幹老練的兒童領袖，在實施方面，可以收到許多便利和宏大大效果。

選擇領袖的標準如下：

- 1 年齡略長。
- 2 體格強健。
- 3 性情和平。
- 4 決斷精神。
- 5 能得同學之好感。
- 6 技能較好。
- 7 能號召同學。
- 8 能服從教師。

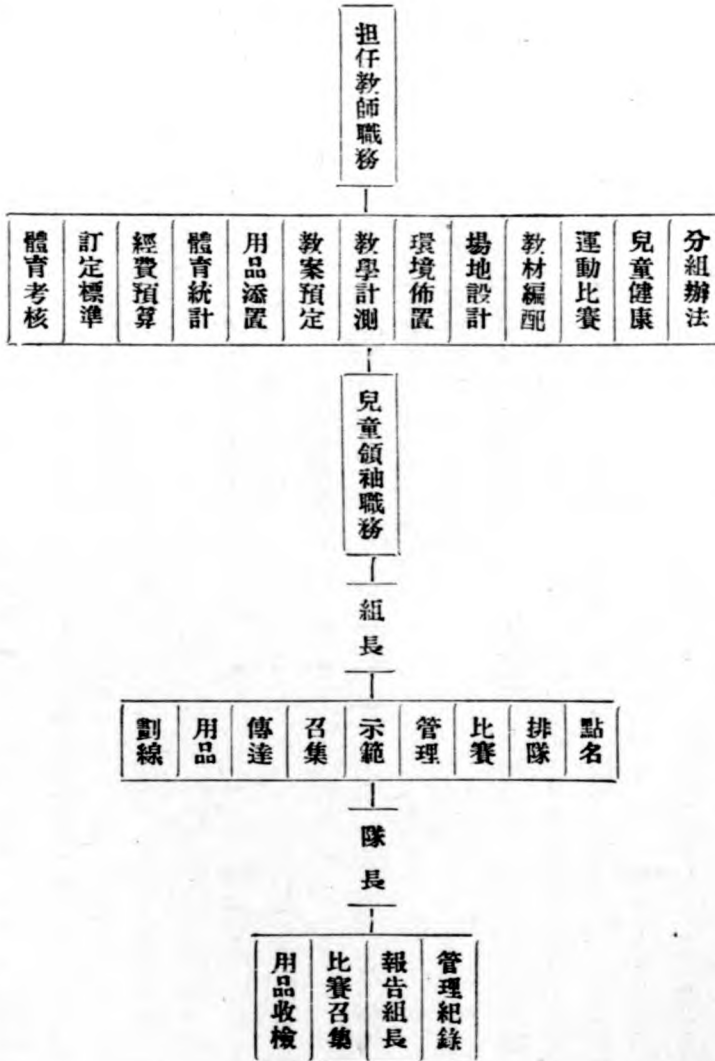
領袖選擇時要各項都合標準，自屬難得。不過做教師的在能補弊救偏，隨時留意，勿使為領袖者，越權擅專或受同學的指摘就了。

乙、管理

鄉村小學關於體育運動方面的組織，因為學生人數少，運動項目簡單，遠不如普通小學組織複雜。但是如不組織，動輒棘手，辦事困難，組織系統，擔任教師自然是最高領袖，總成全校兒童體育事業。凡是關於全校體育方面訓練的如：

- 1 兒童健康。
- 2 運動比賽。
- 3 教材編配。
- 4 場地設計。

- 5 環境佈置。
 - 6 教學計劃。
 - 7 教案預定。
 - 8 用品添置。
 - 9 體育統計。
 - 10 經費預算。
 - 11 標準訂定。
- 體育考核等要負完全責任，次之兒童方面，全校可分高，中，低，三級。每組選出一



組長。以上不過粗技大葉舉其大概而已。在組織和管理兩方面說起來，不能算詳細縝密。在規模簡單的鄉村小學於組織方面，更詳細自然於實施上更有幫助。但是因其各種都非簡單，

所能想至的組織修訂和管法。其前不其可高，中，兩組中又分出各小隊。如小橡皮球隊，跑隊，跳隊，擲隊，國術隊，跳繩踢，毬子隊，各隊舉一隊長。隊長負本隊比賽，管理運動用品。報告組長等責任組長負本組比賽，領隊，召集，管理，示範，傳達等責任，低級組中又分出拋擲環隊，擲紙標隊，亦各舉一隊長。隊長負本隊比賽，召集管理，等責任，組長負本組排隊，示範，召集，管理，傳達等責

任。茲將鄉村小學體育組織系統列表如下：
能範圍以內設想。上面所想到的，當然不算是盡善。不過在現在一無組織的鄉村小學體育訓練中，作一輪廓之參考。臨場實施時，尚須隨機應變力求改善。

三、課外作業實施大綱

甲、課外活動

1 舉行健康比賽。

按照健康檢查表逐項記載，檢查後統計兒童各種病態，以及發育之程度，檢得缺陷之處，然後加以矯正。

2 舉行小運動會。

每學期中高中低三組，應聯合舉行小運動會一次，初級可以遊戲比賽項目為主體。

3 跳繩比賽。

4 拋鐵環比賽。

5 踢毽子比賽。

6 摔角。

7 鬥雞。

以上三，四，五，六，七，五項遊戲，差不多都是我們中國各地鄉村的土風遊戲，每學期中各舉行一次比賽，兒童一定很歡迎的。

環境佈置

(一) 標語

1 要身體強壯，必須天天運動。

2 要身體強壯，必須胸挺腰直。

3 要身體健康，必須注意衛生。

4 學習體育，要遵守規律。

5 學習體育，要勞勿過極。

6 學習體育，要始終不懈。

以上標語書於操場牆壁上，或校中適當地點，或遊戲器械上，務使兒童在運動或遊戲時，隨時得看見，提醒其遵守運動規則及遊戲精神也。

(二) 掛圖坐的姿勢。

1 坐的姿勢。

2 立的姿勢。

3 行走姿勢。

4 運動姿勢。

5 優勝運動員照片。

以上掛圖最好担任教師自己畫，掛在教室壁上，或走廊牆上，足以提起兒童運動興趣。

四、運動設備

鄉村小學運動設備，件件辦全。經費方面自屬難能，但能利用環境，設法佈置，求最低限度之補救，未始完全絕無辦法。譬如操場牆上裝籃球圈，楊樹上裝單槓或鞦韆架等等，此處附近有一鄉村小學，早上昇國旗時缺旗竿，適校門前本有己高大楊樹，後設法在楊樹頂裝一旗竿。能每晨昇旗，飄飄空中在二里外而能望見旗影，運動設備亦可利用自然環境也。

五、鄉村小學體育考核

法

甲、技能測驗

鄉村小學體育考核，是很重要。行之得當，可以促進兒童身體健康，提起兒童運動興趣。過去鄉村小學體育情形，已在總論述及察其內容，平時自無體育考核等之舉。鄉村小學體育考核辦法，手續應從簡易着手。因設備簡單及其他關係，技能測驗項目及健康檢查項目，不能不因地制宜而訂定技能測驗項目如左：

1 立定跳遠。

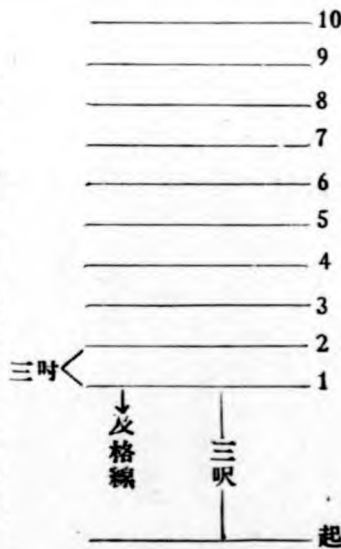
2 攀登竹竿。

3 踢毽子。

4 跳繩。

技能測驗佔整個考核分數中百分之五十，健康檢查百分之二十，課間操及課外運動各佔百分之十五。茲將技能測驗辦法分別寫在下面：

1 立定跳遠測驗法



起跳線長二英尺闊二英寸之白粉線劃好後，再離起跳線前三英寸處劃一白線，後每離三英尺，各劃一白線如上圖。測驗時領兒童併足，足尖在起跳線後起跳，跳至第一條線前，即得六十分，超過第二條線或第三條線，則計算法每超過一格多加三分。餘以此類推。譬如能力較強兒童，一躍而過第十格者，其所得分數應三十分再加六十分共得九十分。

2 攀登竹竿測驗法

竹竿在鄉村中很易得到的東西，先拿三四吋直徑十二呎以上長之毛竹一根。設置至操場相當的地方竹下端埋地下約二呎，竹上面離地六呎處，劃一不易落色白線。此線為及格線，離及格線上，每離一呎處劃以同樣之白線成四

立 小學 年級 健康檢查表

項目	學年	第 學年		第 學年		第 學年		第 學年		第 學年		第 學年	
		上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下
身長													
體重													
視力													
聽力													
胸圍	常												
	吸呼												
疾病	耳												
	目												
	齒												
	鼻												
	皮膚												
姿勢	面色												
	脊胸												
種痘	腿脚												
	脚												
總評													
檢查年月													
備註													

至第一條白線，即得六十分至第貳條線得七十分，每多一格加十分，如在每格中再劃以不同色之線條十小格則計算分數時可更詳細矣。

跳繩及踢毽子測驗法

跳繩所用之繩約長六英尺，跳法令兒童兩手各握繩端兩足并跳。一跳繩從足下背後頭頂一圍為標準，計分法以跳的姿勢及跳的次數多少為標準。

(1) 兒童健康檢查表

踢毽子以盤踢為標準。每次自開始至毽子着地或碰着阻礙物毽子墮地，即其測驗機會終了，跳繩亦然如此，至其及格及計算分數法，可各酌量本校兒童對於是種運動能力如何而自規定。

六·健康檢查法

健康檢查在鄉村小學體育訓練中很佔重要

，無論中小學校體育訓練。廣義而言，範圍甚大，包括教育，強壯，衛生，鄉村小學之體育訓練。亦然此義，惟因其設備及環境不同故其訓練方法，亦略有不同而已。但其訓練之意義則一。健康檢查之目的，使兒童注意衛生及養成兒童運動之習慣，檢查方法宜從簡易着手。詳細檢查自然更佳，惟檢查用品不易辦齊，現就其可能範圍內列表於左。

教師態度和善，不因檢查其身體而使其受恐慌，務使被檢查兒童身體保持常態為要。

身長可預先在適當牆壁上或柱上劃好尺寸，檢查時使兒童脚跟靠牆背靠牆壁或柱邊挺胸膝直。下顎垂直以尺寸平齊頭頂為標準。

體重如無適用磅秤，可於家庭中常用之秤代之，惟應設法使過秤時無傾跌之危險，秤下吊以籃或其他較佳方法。過秤時衣服應全脫去，身長體重檢查後所得重量及長度填入去內。視力照視力表上所載視力檢查法檢查

聽力可用錶或小號掉鐘，檢查時令兒童閉目靜坐，教師以錶在被檢查兒童背後近耳一尺左右使其辨別錶之所在，此分強，中，弱，肥

入表內。

胸圍檢查時，應先教會兒童深呼吸方法。並說明呼吸時胸部應起之變化，如平常如何形狀，吸時如何形狀，呼時如何形狀，檢查後所得常吸，呼，不同之數目記入表內。

胸圍帶如無，可拿白布帶，長四英尺，闊三英寸，分割成公分就成。疾病如沙眼，耳病，齒蛀，鼻涕，皮膚病，面色黃胖，肌肉瘦削等均宜記入表內。

姿勢看脊柱正直，胸平坦，腿脚健直。如此在外科整形上說起來，姿勢自然優良。如脊柱歪斜，胸木桶式或鴿子式，腿脚彎屈等這樣姿勢自然不良。

總評法亦以簡易為是，每兒童在未檢查前均打一百分身長年齡體重三項比例不相稱者，扣廿分。胸圍平吸呼相差甚微者酌量扣若干。視力聽力太着者，扣十分。耳目口鼻及膚頭皮有病者，每項各扣五分。姿勢太劣者，扣廿分。如此如各項都健全無病總評自然好。各項中半數以上有病者扣分亦須酌量情形。如扣分過多，足使兒童家長，對其子女身體恐慌，則非檢查之本意也，有病過多之兒童祇可設法暗示，使其逐漸注意。

課間操及課外運動應預訂定點各冊，上課時由各組組長點名課間操及課外運動缺席一次扣一分，遲到或早退二次作缺席一次計。

體育課缺席一次扣二分遲到或早退二次作缺席一次計。

男女籃球記分簿

布面精裝 每冊八角

上海勤奮書局出版

國體南遊籃球戰績

三十二場僅負兩次

月前載譽歸國之南洋旅行團，係中央國術館之國術隊及國立體育專之籃球隊所合組，所到各處，備受當地人士熱烈歡迎。國術表演已喚起該處華僑之注意與認識。該團籃球隊歷征馬來亞非列濱香港，連戰卅二場，獲勝卅次。球藝猛進，威震海外，為國家爭得無上光榮。從此華僑地位提高，當地人民不敢再事輕視矣。該隊全部戰績分誌如後：

對方隊名	賽期	成績	勝負
維揚	二月一日	八二—四三	勝
工商	二月二日	九一—三四	勝
崇武	二月四日	六一—二九	勝
業餘	二月五日	五一—三九	勝
星聯	二月六日	五五—四五	勝
△吉隆坡			
精武	二月十四	五四—二二	勝
尊孔	二月十五	五二—二九	勝
雪青	二月十六	七一—二四	勝
白衣	二月十七	五七—二三	勝
△金寶			
培元	二月十八	六八—二九	勝
△怡保			
中華	二月十九	九五—二七	勝
什麼	二月廿二	七九—三四	勝
萬成	二月廿三	七六—三二	勝
育中	二月廿四	一〇四—一七	勝
△太平			
聯隊	二月廿五	六八—一八	勝
△檳城			
鍾靈	二月廿八	七五—四六	勝
麗澤	二月廿九	五八—三六	勝
檳聯	二月一日	四四—二八	勝
△菲律賓			
遠大	三月十一	五二—二八	勝
鐵戈	三月十三	四七—五〇	敗
拉殺	三月十五	五四—三五	勝
美聯	三月十七	六〇—三一	勝
明星	三月十九	六〇—二七	勝
聖托馬斯	三月廿一	四二—四八	敗
亞典曜	三月廿四	四三—三六	勝
世選預備	三月廿五	四三—二九	勝
△香港			
南華	三月卅日	五一—四八	勝
聖約瑟	三月卅一	七五—四五	勝
華僑	四月二日	七六—五六	勝
青年會	四月四日	五六—三三	勝

(完)



怎樣做一個鄉村小學體育教員

奉化錦溪小學體育教員 胡振民

「鄉村小學到現在還不會找着一條出路」！這是實在的，尤其是體育，更不堪回首顧盼！

所請鄉村小學，原不過是校門上掛了一塊斑斑剝剝的牌子，教室裏堆着幾十張滿積灰塵的課桌椅；學生呢？終日困坐桌旁，啞呀呀的念着教科書，他們的書包裏，自然是獨一無二視為生命的幾本教科書了，教室彷彿是地獄，永遠和陽光新鮮空氣絕了緣，牆壁的醜態，和桌椅的不合身體，那是不庸再說了。這幾個或百幾十個的兒童，加上了幾個尊嚴的十足道地的讀書先生，和幾點的課桌椅，就這樣的支撐學校的門面。

這不是我過喻的，我們平心靜氣來想一想，鄉村小學究竟影響了社會的多少？我們看一看，鄉村兒童畢了業跳出鄉村學校的門檻，有多少求活的本領？鄉村學校培養出來，不是鄉村社會的需要人物，他們是五穀不分，四肢不動的公子小爺。

鄉村人民的腦海中，只把小學校叫

為洋學堂，把四書五經掉為聖經——教科書誦讀而已。校內雖也掛上課程表，大多仍是點綴門面而設；所謂體操，不過是要猴子劇似的玩幾套，他們是死讀書，讀死書。這樣的新教育，和老八股有着什麼的分別？學校和私塾又異樣在那裏？如今的教科書和四書五經的價值，更輕重了多少？說得傷心點，現在的教育，確是「吃人的教育」！你要是受了這教育，就像得了邪病一樣，慢慢的消瘦了去，到滅亡為止。

鄉村活潑天真的兒童，被這種「吃人教育」消磨得夠多了！他的壽命就延長一天，鄉村社會就會衰敗一天，他所養出來的書生，再也不肯像他父親一樣的胼手胝足了，他們只想往城市跑，要過偷安閒惰的生活，他們想吃飯，而不肯種田；想屋住，而不肯植樹；想穿衣，而不肯種棉；這樣下去，鄉村社會要

到什麼地步？

我們不要再閉起門來造車，更不要過着閒散，靜止，守舊的死生活，授着

死教育。我們要活讀書，活教育；我們要盡力來革新創造，推動着時代的車輛前進。

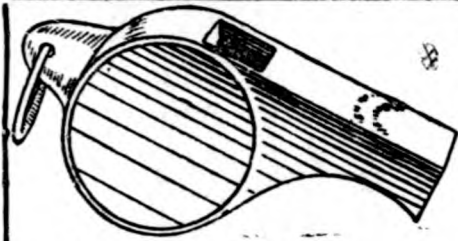
過去的死教育，不是教育自己會吃人，乃是死的人，去請了教育來吃活的人；其罪不在教育的本身，而在幹教育的人。過去鄉村體育之不堪聞問，原因就在體育教師的本身多是濫竽充數，不肯好好地自進自珍。你是剛出茅廬，具有熱血想來推進鄉村體育的，希望你自愛自重，不要遇阻而躊躇不前，拓荒者，非具斬荆刺，百折不撓的精神，而能有所成就的，我們要隨時檢察自身，以戰勝環境。

上次我是同你討論過，怎樣做體育教師？今天我從箱底檢出一張體育教師自省綱要表，這是我去年在平和鄉隨行隨錄下來的。今天寄你作為自身檢點之用。

我們覺得體育的範圍很廣，教體育不是單要身體健康就算完事。這種幼芽似的天真爛漫的兒童，正待你去護養栽

體育界、軍警界請採

最新發明
電木叫笛



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
運動部各
體育用品
公司各書
局社各書
特約經理
上海商務
，中華及
各省分館
分局

●惠購●注意●最近市上發現做買劣貨請時務請注意密指地球牌免受欺

歡迎各地書局文具體育用品商店經理利益優厚函詢即覆

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
終生引采
應為引生
有盡為感
事

大會盛況，
活躍紙上。
體育界人宜
手此一冊。

半價券

茲寄上大津
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

培，而得燦爛的花朵，其責任之重大，難以語喻，但是我們想要信任愉快，必具多重的人格，方克有效。

這張綱要，共分四類；（一）個人的（二）職業的（三）行政的（四）教學的。是包括了一個鄉村體育教師應具的條件。你當時時依軌自省，以求自身之深造，免遺害兒童，殊為大幸

鄉村小學體育教師自省綱要

（一）個人的

1. 外表：A 衣服整潔。B 不穿奇服怪裝。C 不浮華修飾。D 上課與平時有別。E 舉止大方。F 能自重。

2. 眼光：A 有寬大的眼光。B 不局限於體育。C 不只限於學校體育

3. 忠心：A 忠於國家忠於本身的職務。B 盡力地方之事業。C 常具樂觀之忠誠。

4. 禮貌 A 不譏笑不刻薄人。B 常有禮貌。C 待人敬愛和平。

5. 誠實 A 誠心正直。B 做，說，居心，均真實不欺。C 平日純潔不有偏見。D 不強辯。

6. 勇敢 A 勇於為善。B 有為正道而爭之精神。C 不為威曲。D 不為利誘。E 不被小範圍之意志所牽制。

7. 熱心 A 有滿腔熱血。B 不隨境而遷。C 不隨興趣而工作。D 興趣好時做學校工作。

8. 判斷 A 純係客觀眼光。B 不意氣用事。C 不以勢利為轉移。

9. 節操 A 常常平衡。B 能自制。C 不任性使展。D 不驕心自傲。

10 推理 A 有創造精神。B 有鑑別力不盲從。C 能學而致用。D 能時刻研求。

11 同情 A 有極強的同情心。B 能隨時地互助他人。C 不自私自利。

12 談諧 A 能用適當的談諧。B 能引起兒童共鳴。C 不過浮滑輕佻。

13 興趣 A 有博大興趣但不礙學校工作。B 興趣不限學校。C 沒有惡劣嗜好致侵犯學校作業。D 興趣不只限局部領事。

14 節儉 A 不浪費時光。B 不耗用金錢。C 處理事業均合于經濟原理。

（二）職業的

1. 知識 A 曾有豐富體育學識。B 有其他各科的普通常識。C 能隨時會解兒童之問難。D 能實事的觀察。

2. 技術 A 有普遍的技術。B 有專長之技能。C 有正碼的姿勢。D 能有很好的教學技術。

3. 進修 A 常留心職務內最近之事

物。B 每晚必自省一日來之過程。C 能留心教育界的近狀。D 能隨時將難題記錄研究解決。E 能乘暇去參觀或入會以資借鏡。

4. 服務 A 是校務進行主動之一。B 有計劃有預謀不臨時應付。C 能常親近兒童尤其是要不得的兒童。

5. 精神 A 即知即行。B 不敷衍不因循不苟且。C 不空談重實做。D 有試驗精神。E 肯硬做肯苦幹。

（三）行政的

1. 時間支配 A 各項工作均有系統能注意到小節處。B 每課運動量不過多不欠缺。C 天天有使兒童豐富活動機會。

2. 用具分配 A 有一定有效的規程。B 有一定領借的手續。C 使兒童能平均使用。D 課內用具在課前早為妥備。E 儲藏有條不紊。F 有妥當的佈置。

3. 對待兒童 A 有目的的尊重或接受兒童之意見或工作。B 能使兒童正在規內自由活動。C 不放任兒童。D 不做加害兒童身心之事。

4. 會議 A，有體育會組織作全村體育之發動馬達。B 有體育研究會。C 有全村保健合作社。D 會議時不專討論細小事時間不過長。

5. 課外活動 A 有興趣能合作。B

能參與活動。C有正當的組織。D有適當的管理。

6. 課間操 A材料尚活潑能符實際生活。B能有正確的示範。C教材及早公佈。D有組織有秩序。

7. 對社會 A領袖社會作公益事業。B不只做學校的事情。C常參與社會的集會。D注意社會研究社會。

8. 對家庭 A空暇即訪問。B能找到真實農民十個做知己朋友。C乘機會灌輸家長健康常識共同改良兒童的環境。D能使家長切實協助和奉行學校設施的計劃。

9. 物質設備 A有一定的計劃能實施。B有健康運動化的環境能引起兒童的興趣。C能天天揭示體育消息。D有明晰生動運動方法圖表。E有各種成績紀錄簿藉及統計。F能改良校內不合健康原則的設備。G合經濟原則隨地利用自行創作。H材料純系國貨為主。

10 公共的集會 A有固定的有生氣的。B有一定的目標。C不是在做例行工作。

11 合作 A與兒童，同地方人士合作。B沒有只分工而不合作現象。C不越俎代庖。D不凌亂無章。

(四)教學的

1. 體格檢查 A每學期能定期舉行

。B能統計結果。C有救濟方面。D能打破村人迷信來舉行全村的檢查。

2. 分組 A能用體高體重分組。B各組有適當的運動量。D能實行分組管理。

3. 升降級 A有一定的標準測驗。B能隨時收集資料作比較。C不以教師主觀意見為準。

4. 課內 A能注意兒童個性，B有優良的秩序管理。C能使兒童自動。D能激勵興趣。F態度誠懇。G能協助兒童。H能批評要點。I有示範能力。J不自尊為嚴師。K上下課敏捷。L聲音適宜語言清晰。M示範發問能對全體兒童。N利用兒童天性常相互競爭。

5. 課外 A能領導兒童作有益的娛樂。B自己常常與共同合作。C方法變化。

6. 教材 A能合體育原理。B有預定大綱細目。C不做洋鬼子的推銷員。D能融古貫今截人之長補己之短的能力。E少有形的訓練使能無形中養成健康的身體。F能遷移體育上的好習慣到日常的行動。

7. 訓練 A能維持行為秩序及工作之最高標準。B常舉行個別談話。C決斷迅速執行敏捷。D能注意兒童各處之行動。E不以感情用事勿神經過敏。F能盡力開導。G不遷就兒童不當之行為。H能使責罰與罪過相當！

這個表是這樣的完了，請你試用一下。當然可以酌加增刪，俾趨極善極美之境。以作鄉村體育教員（我想城市的體育教員也用得着）生活之依歸，讀者以為如何？——（完）——

新 書

全國男子田徑名將錄

此書現已出版，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。所刊之照片，琳瑯滿目美不勝取，每冊三角，特價二角。

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。書中共刊三千餘人。每冊三角，特價二角。



國術初步練習途徑

南京中央國體專何學詩

我民族最大的弱點，莫過於體質太壞。（東亞病夫）

的雅號，不堪入耳。「多愁善病」，是我民族的特性。這真是很痛心很危險的情狀，在此國難臨頭的當兒，大家都高呼，「體育救國」。體育雖不算高遠的救國方案，但是也可以應弱國的急需，我國自革新以來，各學校體育多以田徑球類為主，而忽略了固有的國粹——國術——。球類及田徑運動能限場所的範圍，在人多場少情形之下，而性剛的人，則多動。性弱的人，則少動。因此演成體格強的人，則愈強。體質弱的人，則愈弱。而國術則不然。茲將其特徵及效益分述如左：

一、國術之特徵

▲經濟化 國術不用特殊的設備，對於團體及個人的活動無不相宜。練時不必有什麼設施，不拘場地，沒有消耗，惟有立足之地便可運動。

▲不費時間 國術能使全身血脈暢通，肌肉活動，不達十餘分鐘，即能達到美滿之成效，所以練習國術，事無忙閒，隨時隨地，便可練習。如吸食香烟的人，而利用吸煙的時間，去練國術再好也沒有了！無論男女老幼，富貴貧賤，時無多少，沒有不練習而得其滿足也。

▲藝術味 初學國術的人，稍得門徑，便有可觀。如能得其精深，手眼身法步，俱有風虎雲龍的變化，所以國術足

以增加體育上的興趣。

二、國術之效益

▲發達肌肉 國術能發達肌肉的緣故，是以軀幹腰部。為運動之主，一手一式，不外攻守，而四肢活動最多。活動的時候，全身肌肉均見緊張，肌肉加強和拉長的機會多，所以練國術的人肌肉，是特別發達的。

▲皮膚的肌能增高抵抗力加強 練國術的結果，於皮膚諸肌均能增高。觀練國術的人，雖在天寒地冷，而身體並不感覺什麼寒冷。這是血液流動旺盛的緣故。因此順化適應，而體各組織間，生一種適應原質。能調節種種外界惡勢力，而抵抗力的體質，是存在血液成分的血清中。所以能保持康健，抵抗疾病，無論什麼外界的侵來和劇烈的變遷，也都不怕了！

我們既知國術之真價值，對於運動一事，應當具信仰樂觀熱忱毅力以赴之。才有實效，若是敷衍從事，絕對不能得到什麼益處。尤其是初學國術的人，對於國術的練習，應注意左列幾點，方有功效。

▲有恆 無論做什麼事，必須要有恆，方能達到成功的目的。尤其練國術因體質的發育，心身的強固，是日積月累，漸漸而成的。決不是一時一刻，會成功的。興高而練，無與則止，練一日休兩天，「三天打魚，兩天晒網，」前功棄

內地讀者的福音

託可 郵局代訂

勤奮體育月報

省力，迅速，經濟，

◆法辦細詳◆

只要您交兩塊錢給郵政局，開明你的詳細地址，並且寫明要訂勤奮體育月報全年一份，從幾卷幾期起，郵局就會替您把本報訂來，免了你自己寫信匯款的麻煩！

- 一、本局為便利內地讀者起見，特與全國郵局特約。各地讀者，均可託郵局代訂本報。
- 二、委託郵局代定本報者，應繳清本報售價，（兩元）並依式填具郵局製就之託訂刊物單兩份，交由代訂之郵局辦理。
- 三、定價之匯費，郵局得一概免收，但匯費超過每元二分時，得依其超過之數，繳納補水。
- 四、全國各地之郵局均可代訂本報。

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。

生生設備完全，有自動報告與記錄的消毒機械，牧場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，茲為飲飲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 二二〇九，二〇四八

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 一 二 八 七 三

盡，所練的完全無效。所謂「一日暴之，十日寒之，」像這樣練習，管保不會成功的。練國術必需，持之以恆，耐心久練，雖然在萬分忙碌的時候，也得抽出幾分鐘，來永久不斷的，練下去，功效自然成矣！

△緩進 因為身體的發育，心臟的健康，是慢慢而成的，可證體育的練習，絕不是急切求功的。國術的練習亦然，按部就眼連續不斷的，無形中就有積寸見尺的進步，如果心暴性急，想要馬上見效，不但絕無成功的可能。而且反有危險性的發生，甚至影響身體不良，因運動激烈，而血液裏的炭酸，增加，刺激神經中樞，使呼吸促進，常陷於昏睡的狀態。易使神經衰弱，腦脊髓膜腫漲，而有充血的現象。故初學習國術的人，應當注意到平心靜氣，慢慢的練習就對了！

然，因為國術是有方法和規程的，非有名師的教授，內家的指導，不能成功效的。

△注意身體的強弱 練習國術須要注意自己身體的強弱，身體強的人，固然沒有什麼很大的關係。但是身體弱的人，須視國術性質如何？是否劇烈？是否繁難？對於心身的鍛鍊，有沒有絲毫的妨害？而適應身心的適度，才能保持康健，否則恐有害身的危險！如吐血，呼吸不健全，心肝的鬱血，這都是我們常見的事。在練習的時候，最注意的就是脈膊的跳動。如果每分鐘跳動一百二十次以上的時候，須待休息，（休息的時候切忌坐地或仰臥）等脈膊降至一百次以下，繼續再練，心臟方可保健康，不致有過勞之弊。

△姿勢正確 國術的運動，最重要的地方，就是姿勢的正確，姿勢不正確，很容易出灣腰駝背的毛病。所以練習國術，對於傾跌，身體重心的偏移，步子穩固，均加注意，正確，才能得心應手，有條不紊。

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

四川路三三三號
電話一六九八〇
西門方斜路十四號
電話二一〇六九



小學運動會分組比賽方法

上海市一公共體育場編輯 項 翔 高

特別介紹

最近滬市及各地，紛紛舉行小學運動會。而小學運動會之辦理方法，其手續實較任何運動會為繁雜。因小學須分成多組而競賽。上海勤奮書局出版「小學運動會指南」一書，指示小學運動會辦理方法頗詳。編者為項翔高，項君歷年辦理上海全市小學運動會頗具宏富之經驗。本文即係書內之一段。「小學運動會指南」每冊定價大洋六角。

運動之男女有別，競賽之長幼有差，是盡人之所知；但欲其縝密恰當，亦非易事。若走步、跳舞、遊戲、國術等團體表演之選材，另有專書研究，茲姑舍而不談，僅述競賽之男女組別項目。

一、球類

球類運動，男女有異，錄之如下：

一、男生 小足球、排球、籃球、壘球、網球。

二、女生 排球、籃球（以上兩種均用女子規則）網球。

球類比賽之於小學，均適用於高級，而不適用於初級。又以球隊之組織，恆以校為單位，除同級多班之學校外，一校單獨舉行之運動會中，幾無球類比賽者。全市縣聯合之運動會，則校數太多，輪賽費時，亦鮮舉行之者。惟少數學校聯合之運動會，列入球賽，尚覺適合，於組別可不劃分。

二、田徑運動

田徑運動為運動會中重要之部份，以其性質宜於集羣比

賽也。但小學兒童，發育變換極速，使以性別年齡種種不同之兒童，同列角逐，猶之強嬰孩壯夫老翁，進同樣之食品與分量，非不合學理，抑且為事實之所不許。但組別項目之劃分，以何者為當，是亦不可不究。

（甲）分組

子、以體重分組 此種分組法之長處，在簡單易行。其短處，在粗略而不精密。至組數之多寡，計自小學三年級起，至六年級止，分為六組，最為恰當。排列如下：

（一）甲組九十磅以上。（適九十磅亦列入甲組下類推）

（二）乙組八十磅以上，九十磅以下。

（三）丙組七十磅以上，八十磅以下。

（四）丁組六十磅以上，七十磅以下。

（五）戊組五十磅以上，六十磅以下。

（六）己組五十磅以下。

上列之組別，男女相同，因十四歲以前之兒童，男女無甚出入也。又聯合運動會中，如以組數過多，預賽費時，酌量減縮組數，亦無不可。上海市之小學聯合運動會，即取前四組，而舍後二組者。

丑、以體重身長 組 此種分組，較上法為精密，行之

亦不甚困難。茲以上述之體重為準，合以相稱之身長，分成六組：

（一）甲組體重九十磅以上，身長五十九英吋以上。

(二) 乙組體重八十磅以上，九十磅以下，身長五十六英吋以上，五十九英吋以下。

(三) 丙組體重七十磅以上，八十磅以下，身長五十四英吋以上，五十六英吋以下。

(四) 丁組體重六十磅以上，七十磅以下，身長五十英吋以上，五十四英吋以下。

(五) 戊組體重五十磅以上，六十磅以下，身長四十六英吋以上，五十英吋以下。

(六) 己組體重五十磅以下，身長四十六英吋以下。

寅、以年齡身長體重分組 此法最精密而合乎科學，惜量算手續較繁；益以吾國人之言年齡，輒雜以廢曆，難盡正確；如或激於虛榮，且將故抑其年齡，欺人致勝，是亦不可不防也。

美體育家麥克樂氏發明年齡身長體重分組計算法，採錄如左：

年齡乘七，加身長乘一·五，加體重，以此總數分組。

今以此法分成如上列之六組。

(一) 甲組總數二六七以上。

(二) 乙組總數二四四以上，二六七以下。

(三) 丙組總數二二一以上，二四四以下。

(四) 丁組總數一九八以上，二二一以下。

(五) 戊組總數一七五以上，一九八以下。

(六) 己組總數一七五以下。

依此計算法，例如十三歲六月之兒童，身長五十六英吋

，體重八十一磅，其算式為： $(13.5 \times 7) + (56 \times 1.5) +$

$18 = 259.5$ ，應列入乙組。又如十歲三月之兒童，身長五十三

英吋，體重七十四磅，其算式為： $(10.13 \times 7) + (53 \times 1.5)$

$\times 74 = 225.5$ ，強應列入丙組。

上列三種分組法，繁簡雖殊，而其階段間之相距實等。現今通行之小學運動會，田徑賽以分二組或三組者為多，第按之學理，究寬泛而不着密，有更改之必要。

(七) 分項

小學運動會中，各組田徑賽項目之繁簡，以適合於運動者之體能為目的。附錄上海市小學聯合運動會男女各組運動項目如次：

(子) 男生

甲組 百米，二百米，四百米，八百米，百十米低欄，

急行跳遠，急行跳高，撐竿跳高，六磅鉛球。

乙組 百米，二百米，四百米，急行跳遠，急行跳高，

四磅鉛球。

丙組 百米，二百米，急行跳遠，急行跳高，三磅鉛球。

丁組 五十米，百米，急行跳遠，急行跳高。

(丑) 女生

甲乙丙丁組同。五十米，百米，立定跳遠，十二英吋壘

球擲遠。

上列分配，大致尚稱合用，然不無有待於修正之點。茲

就已意列一各組項目表如下：

聯合運動會中，可添男生八百米替換賽跑，女生四百米

替換賽跑，均以校為單位，四人一組。

項目	需要		性別	甲組	乙組	丙組	丁組	戊組	己組
	項目	組別							
五十米	女	男						X	X
	女	男						X	X
七十米	女	男					X		
	女	男					X		

上列兩種項目分配，最顯著之不同點：(一)後者於男生甲組，減去八百米，而加入三級跳遠。其理由為高級男生之於四百米跑，非體力強健者，已不能勝，八百米則超過其體力矣。三級跳遠，動作雖較複雜，性質並不過劇，高級生主宰肌肉運動之神經中樞，發育已全，故行此項比賽，絕無流弊。(二)後者於女生甲乙組，加入急行跳高，查此項運動，東西各國，於高小女生之個人競技及標準測驗中，無不列入，甲乙組兒童，均在高小時代，故不妨採用。其他各項目出入之點，讀者兩相比較，自能知其意之所在也。

小學生每人報認項目之數，應有所限制，以體力論，男生甲乙組以四項為宜，男生丙丁戊己組，及女生各組，以三項為宜。

項目	八磅鉛球		六磅鉛球		四磅鉛球		壘球擲遠		撐竿跳高		三級跳遠		急行跳高		急行跳遠		立定跳遠		八十米二呎低欄		四百米		二百米		百米	
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
		X			X				X		X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X
			X	X							X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X
						X	X					X	X	X	X								X	X	X	X
							X	X				X	X	X	X									X	X	X
							X	X				X	X	X	X											
							X	X				X	X	X	X											
							X	X				X	X	X	X											

運動員之報名，升組比賽可聽之；但跨組比賽，必須取締。何謂升組？即應列乙組之兒童，自願升入甲組者是。何謂跨組？即應列乙組之兒童，選認數項運動，有報入甲組者，有報入乙組者是。何以得准升組比賽，而不准跨組比賽？因欲升組者，自信有超人一等之能力，其志可嘉，而亦無損於人也。跨組比賽，每審機報認，含有取巧之意味也。

三、團體競技

一校單獨舉行之運動會，自三年級起，田徑運動中，可加入團體競技。其項目以(一)五十米，(二)立定跳遠，(三)壘球擲遠三項為適當。此種比賽，以級為單位，除肢體殘缺者外，盡應參加，至少亦須佔全級人數百分之八十。所得各項運動之總成績，均以全級人數平均之，再以此平均成績，於下列三表中查出其分數，最後以各級學生實足年齡身長體重之平均指數，除此平均成績，以判各級之優劣。三項運動合一錦標，或分設錦標，均可。此種比賽，以不同之級別，得均等競勝之機會，法至精善；且因一部分兒童之特長，不足以致勝，故於普及運動之功最巨。但人數衆多，行之頗費時間，於聯合運動會中，不甚適用。茲轉錄美人麥克樂氏所製之三項運動成績分數表如下

甲、五十米跑成績分數表

7.2"	249	4.8"	1035
7.3"	237	4.9"	964
7.4"	225	5.0"	900
7.5"	214	5.1"	841
7.6"	204	5.2"	787
7.7"	194	5.3"	737
7.8"	185	5.4"	691
7.9"	176	5.5"	648
8.0"	168	5.6"	609
8.1"	160	5.7"	573
8.2"	153	5.8"	539
8.3"	146	5.9"	508
8.4"	139	6.0"	479
8.5"	133	6.1"	452
8.6"	127	6.2"	427
8.7"	121	6.3"	403
8.8"	115	6.4"	381
8.9"	110	6.5"	361
9.0"	105	6.6"	342
9.1"	100	6.7"	324
9.2"	96	6.8"	307
9.3"	92	6.9"	291
9.4"	88	7.0"	276
9.5"	84	7.1"	262

乙、立定跳遠成績分數表(英尺制)

12.0"	25	9.6"	80
12.1"	24	9.7"	77
11.2"	22	9.8"	73
12.3"	21	9.9"	70
12.4"	20	10.0"	67
12.5"	19	10.1"	64
12.6"	17	10.2"	61
12.7"	16	10.3"	58
12.8"	15	10.4"	56
12.6"	14	10.5"	53
13.0"	13	10.6"	51
13.1"	12	10.7"	48
13.2"	11	10.8"	46
13.3"	10	10.9"	44
13.5"	9	11.0"	42
13.6"	8	11.1"	40
13.7"	7	11.2"	38
13.8"	6	11.3"	36
14.0"	5	11.4"	34
14.1"	4	11.5"	33
14.3"	3	11.6"	31
14.4"	2	11.7"	29
11.6"	1	11.8"	28
14.8"	0	11.9"	26

4.8	98	7.4	294	10.0	594	12.6	1005
4.7	93	7.3	285	9.9	581	12.5	987
4.6	87	7.2	276	9.8	567	12.4	969
4.5	82	7.1	267	9.7	554	12.3	952
4.4	77	7.0	258	9.6	541	12.2	934
4.3	72	6.9	249	9.5	528	12.1	917
4.2	67	6.8	240	9.4	516	12.0	900
4.1	62	6.7	232	9.3	503	11.9	883
4.0	57	6.6	223	9.2	490	11.8	866
3.9	53	6.5	215	9.1	478	11.7	850
3.8	49	6.4	207	9.0	466	11.6	833
3.7	45	6.3	199	8.9	454	11.5	817
3.6	41	6.2	191	2.8	442	11.4	801
3.5	37	6.1	184	8.7	431	11.3	785
3.4	33	6.0	176	8.6	419	11.2	770
3.3	29	5.9	169	8.5	408	11.1	754
3.2	25	5.8	162	8.4	397	11.0	739
3.1	22	5.7	155	8.3	386	10.9	724
3.0	19	5.6	148	8.2	375	10.8	709
2.9	16	5.5	141	8.1	365	10.7	694
2.8	13	5.4	135	8.0	354	10.6	679
2.7	10	5.3	128	7.9	344	10.5	664
2.6	7	5.2	122	7.8	334	10.4	650
2.5	4	5.1	116	6.7	324	10.3	636
2.4	2	5.0	110	7.6	314	10.2	622
2.3	0	4.9	104	8.5	805	10.1	608

小學體育教授細目

△是教育部編訂的最新體育課程
△令全國小學體育教員一致採用

全書四册合購大洋一元四角

上海勤奮書局出版

丙、擲壘球比遠成績分數表(米突制)

30	148	53	381	76	972	99	1010
29	131	52	370	75	659	98	996
28	131	51	358	74	645	97	981
27	123	50	347	73	631	96	965
76	115	49	336	72	618	95	949
25	107	48	325	71	605	94	934
24	98	47	314	60	591	93	919
23	91	46	303	69	578	92	904
22	84	45	293	68	565	81	888
21	76	44	282	67	552	90	874
20	69	43	272	66	539	89	859
19	62	42	261	65	526	88	844
18	55	41	251	64	514	87	829
17	49	40	241	63	501	86	814
16	42	39	231	62	489	85	800
15	36	38	222	61	476	84	785
14	30	37	212	60	464	83	771
13	24	36	202	59	452	32	756
12	19	35	193	58	440	81	742
11	13	34	184	57	428	80	728
10	8	33	175	56	416	79	714
9	3	32	165	55	404	78	700
8.4	1	31	157	54	393	76	686

欲知實足年齡身長體重之指數，可查「小學體育之理論及方法」(勤奮書局出版)——完——

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練多年。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，備此一册，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爲參考，亦不可少。

勤奮書局發行
上海法租界勞神父路三九二號



體育基礎生理解剖學

(十六)

阮蔚村

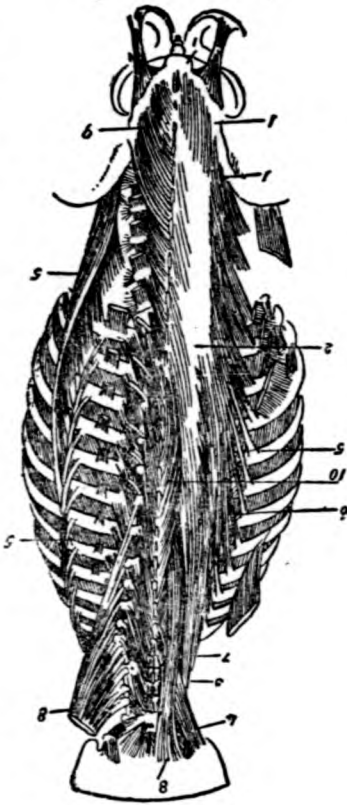
第四節 第四層 Fourth layer

一、脊柱伸肌 *Erector spinal* 由薦骨下部至頸蓋骨，位於背部全部。起始點在寬腸骨櫛。薦骨後面，腰推骨，及下三個胸椎骨處至第十二肋骨部止外之肌而分列。其作用為保持脊柱之正直。本肌肉依其部分，而分為七個區別。

A 腸肋肌 *Sacro-lumbalis* 又名 *Ilii-costalis* 在外方成分列之肌，在下方第六——七肋骨之部分。其起始點在脊柱伸肌起始點之外半部，止於下部六——七肋骨之後部。作用為使脊柱伸直。

此肌肉之上，分布有胸椎及腰椎神經之後枝。

第五十八圖 背部肌肉(第四層 第五層)



- 1. 脊柱伸肌起點
- 2. 長背肌
- 3. 橫頸肌
- 4. 頸頭肌
- 5. 腸肋肌
- 6. 肋肌
- 7. 頸肋肌
- 8. 錯綜肌
- 9. 斷裂肌
- 10. 背推肌

B 肋肌 *Musculus accessorius* 在全肋骨之後部，即其角部。起始點在腸肋肌之內側下部六——七個肋骨之角部，停止在上六個肋骨之角部，作用為使脊柱伸直。

C 頸肋肌 *Cervicalis ascendens* 位於肋肌 *Accessorius* 之內側至頸部處。由第四，第五，第六肋骨角部處起始，至第四，第五，第六肋骨角橫突起處止。作用為使脊柱伸直。

在此肌肉上分布之神經，為下部四個頸椎神經之後枝。
D 長背肌 *Longissimus dorsi* 為在中央部之肌列也。位於全肋骨及腸肋肌之內側。本肌之起始點，在脊伸肌柱起始點之中央部。停止點分為兩個，一個在全腰推橫突起及全胸椎橫突起處，另一個在全腰推橫突起，腰椎韌帶及下部十個肋骨處，作用為使脊柱伸直。

胸椎神經及腰椎神經，分布於此肌肉上。
E 橫頸肌 *Transversalis cervicis* 位於長肋肌之內側，由上背部貫通頸部，起始點在上部胸膛四——五之橫突起處，停止點在第一及第七以外各頸椎橫突起處，作用為使脊柱伸直。

F 頸頭肌 *Trachelo-mastoid* 位於橫肋肌 *Transversa Isascendens* 之內側。起始點在上部胸椎及下部頸椎之橫突起處，停止於乳嘴突起處。作用為使頸部固定，且可向後方

牽引。
 橫頸肌及頸頭肌，均有胸椎神經及腰椎神經之後枝，分配於其上。

G 背棘肋 *Spinalis dorsi* 為脊柱伸肌肉側之肌列，位於長背肋之內側。起始點在上部二個腰椎及下部胸椎之棘狀突起處，停止點在上部胸椎四——九個棘狀突起處。作用為使脊柱保持伸直。

此肌肉之神經為胸椎神經之分枝。

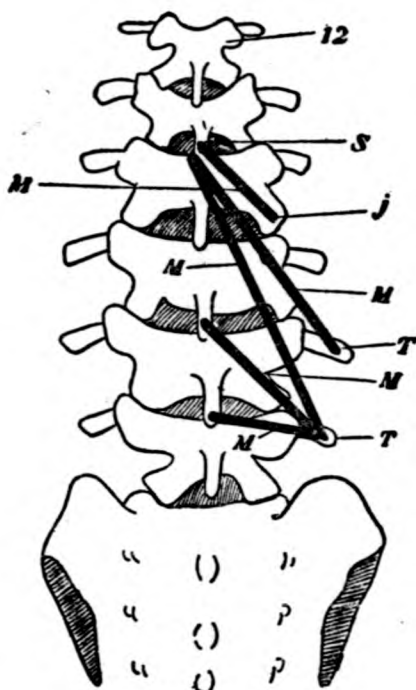
二、錯綜肌 *Complexus* 位於頸部之後上部位置，起始點在第四，第五，第六頸椎，第七頸椎之突起及上部三個胸椎關節之突起處，停止點在頸韌帶之兩側後頭部。其作用為使頸部支持伸直之姿勢。且可向後部牽引頸部。

此肌肉上分配有頸椎神經之纖維。

第五節 第五層 *Fifth layer*

斷裂肌 *multifidus spinae* 為埋伏於第二頸椎及棘狀

第五十九圖 背部肌肉(第五層)



M. 斷裂肌
T. 橫突起

S. 棘狀突起
12 第十二胸椎

J. 關節突起

突起兩側之肌肉。起始點在薦骨之背面，腸骨，腰背肌之側突起，及關節，薦坐韌帶，

停止點在脊柱之全棘突起處即由起始點，越過一——三個椎骨，而附着於停止點處。作用為保持脊柱之正直，並扭轉之。

此肌肉上分配之神經，為頸椎神經，胸椎神經，腰椎神經。及薦骨神經之後枝。

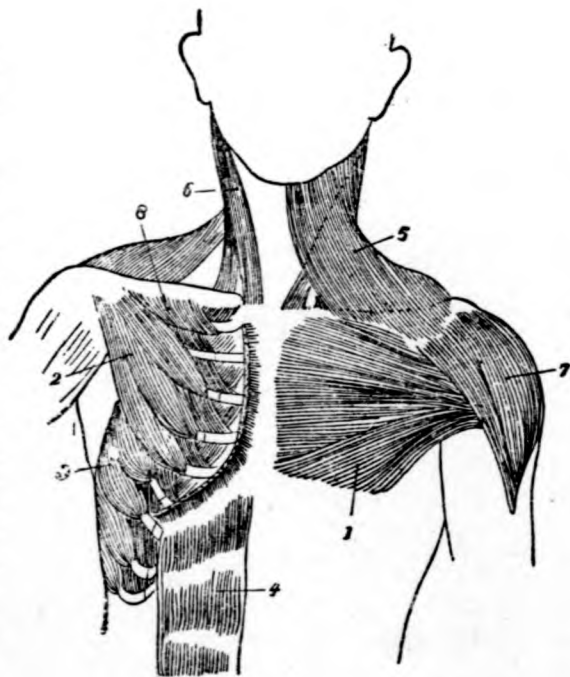
第十章 胸部之肌肉

Muscles of the Thorax

一、大胸肌 *Pectoralis major* 占胸部前面之上部，其下緣即為腋窩 *Axilla* 之前緣為頸大之三角形肌肉。

起始點在胸骨之前面，鎖骨及上部七個肋軟骨處。

第六十圖 前胸部肌肉(圖示右胸之深層)



- 1. 大胸肌
- 2. 小胸肌
- 3. 前鋸肌
- 4. 直腹肌
- 5. 潤頸鎖肌
- 6. 鎖乳嚙肌
- 7. 三角肌
- 8. 鎖骨下肌

停止點在腋窩前面至上臚骨大結節之下面。

其作用在胸廓固定之際，使上膊內旋，或向前內方牽引，使臂交叉，或將臂上舉，或下降。上膊固定之際，將胸廓舉上擴張，補助新呼吸，又於懸垂運動之際，胸廓有極顯著之上舉。

分配於此肌肉上之神經為前外胸椎神經 External anterior thoracic nerve。

二、小胸肌 Pectoralis minor 在大胸肌之下部。起始點在第三第四第五肋骨處，停止點在肩胛骨之烏喙突起 Coracoid process。

其作用在固定胸廓之際，使肩胛向前下方牽引肩胛固定之際，上舉胸廓，以助吸氣。

小胸肌上分配有前內胸椎神經 Internal anterior thoracic nerve

三、前鋸肌 Serratus magnus 位於胸廓之側上部，肋骨與肩胛骨之間。起始點在上部九個肋骨，上部纖維後上方，中部纖維水平，下部纖維後上方之斜行，由胸廓之側方，沿後側，經過肩胛骨之下面，停止於其內緣上。

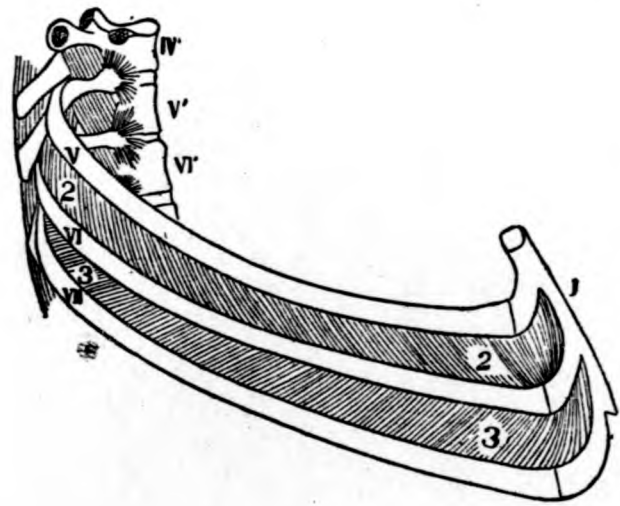
其作用在胸廓固定之際，使肩胛外角向上方將肩胛骨引離脊柱，特以下角柱顯著向外方移動，即上肢上舉之際，將肩胛骨向外迴旋，此際依菱形肌及肩胛舉肌而行拮抗。肩胛固定之際，胸廓上舉，補助吸氣。

此肌肉上分布有後胸椎神經 Posterior thoracic nerve

四、肋間肌 Intercostals 為在各肌骨間之短肋，分為內外兩種。

A 外肋間肌 External Intercostals 共有十一個。由上部肋骨下緣起始，至下部肋骨下緣停止。肌之行走由外上方至內下方，依其收縮而將下部肋骨上舉，且能使肋間腔擴大，故亦曰吸氣肌。

第六十一圖 肋間骨



- 3. 胸 骨
- 2. 外肋間肌
- 1. 內肋間肌
- V. 第五、第六、第七、
- VI. 肋 骨
- VII. 第四、第五、第六、
- IV. 第六、
- V. 胸椎骨
- VI. 胸椎骨

B 內肋間肌 Internal intercos 數目亦為十一個，居於各肋間腔。在肌骨前三分之一部分處。起始點在上部肋骨之下緣，停止點在下部肋骨之上緣。肌之行走與外肌間肌相反，即由內上方向外下方。其作用為依收縮力而使肋骨下降，使肋間狹窄。但肋軟骨間之纖維，營吸氣作用。

內外肋間肌，均為肋間神經 Intercostal nerve 分配於其上。

五、鎖骨下肌 Sychlavius 在鎖骨，骨與第一肋骨間。起始點在第一肋軟骨之上緣。停止點在鎖骨之下面。肌由內下方向外上方斜行。其作用為使肋骨上舉。

此肌肉之上，分布有第五及第六頸椎神經 Fifth and Sixth cervical nerve

(未完)



運動時心臟內血液之放出量

廈門集美中學體育主任 莊文潮

夫呼吸與脈搏動之比例，有一定之關係。每呼吸一次脈搏三或四跳，心動速，則呼吸亦速。血在大動脈，每秒行一呎，動脈自本至末，約一秒久。血自出心至返心一循環時間，約四十五秒。左心室每縮一次，所溢出血三兩，脈搏動係血之漲浪沿動脈而行者，動脈衣有彈力網，故觸動脈內之血成浪，沿動脈而傳此浪則脈浪也。一張一縮，因彈力而排血前行，一湧再湧而謂脈搏。心舒時，血前行，動脈之彈力也。血有間縮而無間歇，心跳愈力，血壓愈大。動脈與心之距離愈遠。則脈搏較心之縮愈遲。地心吸力，能使下肢之靜脈血盈。呼吸時週身循環三十秒，肺循環約七秒半，因脈有先後近心者。先每行三三至五百生的米突，約九呎十吋半至十六呎五吋半。皆地心吸力之功，肺血運之血壓，較全身之血壓小三倍至八倍。動脈壓力若心動作速，血壓愈大則浪愈低，因動脈自縮網愈緊張也。小動脈常時略縮以阻血流，而使動脈血壓大。此時經毛細管與靜脈迴流而入心臟，即體溫增加，皮血管縮小，而使血少。

肺之常效，乃空氣與血液，血液與組織，交換氣體，分為內外。呼吸氣體交換，體溫增加，呼吸量亦增加，氮氣在血中，與紅脈內之紅腥混合。氮氣在肌間血液，所損失之量，約百分之三十五。血汁所有氮氣，被肌肉收去，紅腥放氮氣，以補血液中損失運動時靜脈之二氯化炭增加。至其增加之多寡：按運動之劇烈與否而定，與運動量之輕重而別。

運動與呼吸：當運動時肺臟及全體血液之速度大增，不獨血液增加，然氮氣之損失甚大，必須多吸空氣以令血液清潔。因受疲勞物之刺激，呼吸之速度增加，每分脈搏在六十跳以上，故由中距離至長距離賽跑時，應於開步後多作呼吸賽跑。未開始時，須作高度深呼吸之交換，以便先得 Second Wind。免呼吸短促，使呼吸能節奏有序，平時跑長距離，經驗未豐，訓練未久之賽員，常言力有餘，而氣不足，乃得不到 Second Wind 之方法。則呼吸不得法也。

運動之初，二氯化炭微高，輕度運動吸氣時，所含之氮氣若少，劇烈運動則反是。加力未開始時所用之氮，與放出二氯化炭，平時增加後，則肺所用之氮與所放之二氯化炭均減以與奮司所為要氣急初覺欣快。反是；則痛苦不爽，心之搏動間斷，輸入氮氣時則血壓大增，極疲時；將氮輸入，其人之脈搏，忽然低落，精力亦忽然恢復每分二十次。若有氮氣：以供呼吸之需，其脈可回原狀，且能冷血液，若得過量之氮，其功效能力使疲勞素酸化，於是呼吸司所及心臟之刺激減少，運動家所吸入氮氣可令其氣延長之功效也。

人體精力，除應用以外，應有良好姿勢，身軀功能，體內肺力，以備意外之需。跑步衛生遊戲，各種球遊，矯正體操，醫療體操，蓋胸部得有良好姿勢，胸膛伸張擴展，不被壓迫心之放出量大。不然：心之血液放出易受壓迫，常深呼吸，以保胸膛之彈力，提胸肋，使胸膈膜能上下壓。夫左右



田 賽 三 擲 練 習 法

阮·蔚·村·

推 鉛 球

A. 握持法

1. 鉛球握持之法，其重心托於中指之指根處，或稍向下。此時中指，食指，及環指托於鉛球之後方，拇及小指添抑於球之兩側，手頸屈向後方。
2. 用掌心托持鉛球者，四指附於球之後方，僅拇指與其他各指稍離開。推擲時指向上仰，伸手頸而將球推出。此法不甚合用。

B. 最初之姿勢

1. 以右手持球，右足立於投擲圈後端，對推擲方向作直角度。體重支撐於右腳，左足置於右足之前方，相距約半米。
2. 持鉛球之腕，肘部高揚，幾與肩齊，持球應使其着頸，支撐於肩部之窪處。左腕伸開，指向投擲之方向。
3. 上體微向右屈。

C. 初學者之練習

初學者多不克作單足跳而投擲，故須先作立定推擲之訓練。此種投擲方法，乃係以右足立於圈之中央，左足踏於抵

趾板之前。投擲時，兩足交換移動。

D. 圈內移動推擲法

1. 移動要領：將左足向斜前方揮動，復向斜後方揮動，藉左足再向斜前方揮動之反動力，右足乃行單足跳，同時身體隨之移動。此種單足跳宜低，並由地面上滑行。跳時兩足間隔約一米，始於同時着地。着地時，上體捻轉，右肩引向後方，右膝屈曲。
2. 投擲要領：單足跳着地後，並不中止其運動，乃連續移向推擲動作。先以右足蹴地，而伸右膝，上體與右肩向前突起，左肩轉向後方，同時加以右臂之力，將球向四十五之角度推出。此際須主重運用指尖之彈力。同時左腕向後引，兩腳於球離手時，行交換其前後位置。
3. 最後姿勢：鉛球於推出後，右足與抵趾密接，左腳為保持身體之平均衡起見，乃伸向後方。

E. 比賽時之注意

1. 單足跳移動時宜低滑，兩足同時着地。
2. 左足着地之同時，右足即刻蹴地起而運動，單足跳與最後投擲動作之中間，不可有瞬間之停帶。
3. 賽前應作充分增進體溫之準備運動。

擲鐵餅

A. 持餅法

以手指末端之關節，鉤掛餅緣，手掌抑按於餅盤之中心。四指均須隔開相當距離。食指處如能離開較寬，則可助長餅在空中迴轉之力。拇指及其他各指，均須間隔相當距離，以助長餅在空中之騰進。平頸稍屈，鐵餅之上緣應輕靠手頸之內側。

B. 擺動

在投擲之先，應先作左右之準備擺動數次。將持餅之右腕，由右方揮向左上方，此時以左手手掌幫助支撐餅面，旋復揮向後下方。此際上體隨伴右腕之動作，左右而捻轉。鐵餅向後方擺動時，屈右腿之膝，則身體自然屈向前方。

C. 拋餅動作

1. 作數次擺動之後，將揮向後下方之鐵餅，一舉而投向前上方。作此動作時，兩足應以強力蹴地，身體重心由右足移向左足，同時上體急向前上方振起。兩肩向內轉。此際用右腕之力，而將鐵餅向空中拋擲。

2. 鐵餅從拇指與食指之間而離手，迴轉力大部分由食指而產生。食指可與鐵餅以迴轉力及指示方向，故於拋擲時，應用指尖擦掠鐵餅之緣。離手之瞬間，手須平直。

D. 旋轉投擲

1. 右足踏於圈之後邊，投擲方向向左侧左右兩足之間隔距離約半米。

2. 於數次擺動之後，當鐵餅揮向後方時，利用其反動力而作一迴轉。旋轉之際，兩足均離地面，此種動作謂之「Jump down」，個人用之最為有利。

3. 旋轉之際，兩足殆踏於一直線上。此時身體之重心多載於右足，上體向右捻轉，將持餅之右手由右肩部而向後引。左足着地之同時，殆已移向投擲動作矣。

4. 擲鐵餅之要點，為於投擲時上體向內轉動，腕與身體齊向前方努力。

5. 鐵餅完全離手之後，右足向前踏出。餅未離手前若兩手互相交替，則餅出時必無力。

6. 所謂之「泰比爾式」擲法，餅於拋出時兩足不互換位置。

E. 比賽時之注意

1. 旋轉時身體不可失却平衡，轉身亦不可過快，應由緩而急。

2. 順風之日投擲角度宜稍高。反則逆風之日，投擲角度宜稍低。

3. 旋轉時右足前踏易過度，此點應注意。

4. 餅擲出向右方偏斜時，可用拇指深鉤餅緣，或擲時將右肘稍屈，蓋餅於擲出後，如能偏向左方，其成績必佳。

5. 賽前應作充分之準備運動。

投標槍

A. 握持法

投標槍之握持法分為兩種，一為伸腕於後方之握持法，一為持槍於肩之上握持法。

1. 腕後握持法：持槍沿後伸之腕，槍之尖端近肩邊。用拇指之腹部，與食指之第二關節，握紐卷握把之下端，其他三指僅以輕力緩握。使槍之握把，與手掌之踵部接近，槍桿上端，沿腕部。掌面向橫外，則於助跑時可較為便當。

2. 肩上握持法：手掌向上，持槍保持水平於肩上，僅槍尖稍高。以拇指與食指握住握把之後端，其他三指僅用輕力而握持。擲時腕由後方落下，同時將握把確實握緊。此際之助跑及握法擲法，均與腕後握持法相同。

B. 投擲法

1. 初步投擲法：初習投標槍者，應先練緩跑二三步之投擲法。宜首習伸腕於後方之握持法，用左足起跑，向前跑三步。投擲時，左右兩足前後分離，身體充分向後方屈曲，使槍尖在前方保持三十度至四十度之角度。

2. 正規投擲法：開始擲槍動作時，先以在後方之右腳伸張蹴地，同時上體起而由橫半身轉向正面，此際在後方之右腕由肘部向前方引動，槍越肩上而向前方投出。槍於擲出後，應用右腳前踏，俾得保持身體之平衡。

C. 助跑與脚之動作

1. 助跑：跑時如過速，則於擲標之操作感困難，因之助跑距離不需過長，以二十米許為最適當。

2. 脚之運動：脚之運動分為以下三種：

(甲) 單足跳：右足於達到其個人所設之開始投擲動作之目標線處，而用單足跳，用上半身後屈之投擲方法。此用法助跑之際，宜用腕後握持法。

(乙) 交叉法：右足於達到所置之開始投擲之目標線時，以左足之足尖踏向偏右，身體下轉向右方，右足居左足之後方，次以左足踏向右足之前方，此際身體向後半傾，而向外擲槍。此法亦適用腕後握持法。

(丙) 北歐式：右足踏於目標處時，身體向左方屈曲三十角度，向前進三步，此處完全做投擲之姿勢。

槍於足踏至目標處，由肩部向前上方輕揮，在其次之三步中，完全引向後下方，同時上體仰於後方而投擲。

D. 比賽時之注意

1. 順風時持槍宜平，而投度宜稍高。

2. 逆風時投度宜稍低。

3. 槍出後如偏向左方時，應注意右腕與右肩向前下揮時之用力。

4. 比賽時，不能用私人所備之槍，故宜調查及注意槍之重心點。

5. 投標槍時應穿釘鞋，釘頭宜粗，左足釘鞋之跟部，宜用有釘者。

6. 比賽前先作充分之準備運動，其後輕擲數次，中有一
次用全力。

新書預告

跳繩遊戲百種

(定價四角五分)

日本平岩勇一著 阮蔚村譯

上海勤奮書局出版

新書預告

游泳之理論與實際

華北著名游泳專家 王文麟著

上海勤奮書局出版



兒童手球訓練法

(三)

安慶天柱閣小學

俞子箴

第六章 擊球法

我們初學的人，在球場上所遇的球有高，低，遠，近，直向，與旋轉各種動作不等，所以我們在應付與還擊時的方法，當然也是不同。在準備應擊對方球的時候，前次判明對方球來的方向，繼行自己決定用右手或左手地位還擊。但是在擊球的時候，無論右手或左手地位，若不加以相當的方法與力量，球雖能越過中橫綫而入對方區域，想操必勝之權，很不容易。故此不論初學與久練的，都得學習一種抽球法，這個法子，是最常常用的，也是最有力量的，並且左右手都可以行的。

一、右手抽球法 當着對方球來的時候，左脚在前，右脚在後，身體重心全在右脚，身體向右傾，將臂伸直，並且需較肩高少許。立于離球三呎以內的地位，目注球向，如第九圖。俟球跳至肩與腰的相當高度的時候，右臂從後邊起，肌肉放鬆，向前擺動，以手掌的中心碰球，使手掌將球送到最盡處，此時全身力量，漸由右脚而左脚，那末方向準而力強，以致對方不易回擊，如第十圖。

二、左手抽球法 一切的動作與上面相反。

註：此種球戲，左右手都可互相更換拍球，例如球來左邊，就用左手拍球，右邊就用右手，所以沒有正抽與反抽的分別，只有左右手的抽球法。

三、劈球法又名高壓法，就是球在空中，不等他落地，由頭上的相當高度，下壓至對方。此種擊法，很不容易，過早就容易落在近處，過遲就容易出界，所以學此種擊法，必須注意下列各點，較易進步。

第九圖



第十圖



A. 未擊球以前，身體重量，放在右脚上，直待打球的時候，漸移至左脚。

B. 拍球與擺動，同網球式發球法相同。

C. 視自己所立的地位，還擊對方球遠近，以及打球的

早遲，

D. 打球後，不可立刻停止臂的動作，當使其擺動完

全。

E. 還擊後，不要以為有操必勝之權，仍須積極的準備

第二次來球。

F. 態度必須時刻鎮定，否則打出的球，多半是不準確

的。

G. 眼需時刻注意球的動作，否則不易命中。

且。身體各部宜于自然，不可呆板，肌肉尤宜放鬆。

四·挑球法 又名托球，就是對方來一低球，（在膝蓋以下）左足向前跨一大步上體前傾全身重量在左左腳上，同時右臂由後方振出，用手掌把球托至對方，如第十一圖。此法乃不得已時用之，否則一不小心，將球托出，不能超越對手本位，難免對方用劈球法或抽球法擊之，是一危險球。

五·推球法 此種擊法

是本人受敵方攻擊，或是球離身太近，使臂不能擺動完全時應用的，推球的姿勢，是左腳在前，右腳在後開立，臂平屈胸側，用手掌將球推出。但是臂推出角度太低，那末球就有容易落于本方的危險。

第十一圖



六·擊空中球法 這種擊法，非稍有訓練的，不易擊準。

因為擊的時不待球落地，即需還過；若是球來的快速，推擊的力量宜小，方易過場。推擊時視球來的高度，以備身體彎曲與伸直，否則站立太直，最易使球落于己方。但是每次宜向兩旁去，或向對手的端綫擊之。

七·接球法 完全看對方所發來的是什麼一種球，如果是直射球，那末接球員最好立于端綫後數呎，還擊時，宜以適當的高度，與遠度。若果發旋轉球，則球跳起不高，當用轉球法還擊，切不可用抽球法，否則勢必出界。但是每次接球的時候，當預先判定來球的方向與高度將球很穩妥的回擊過場。倘若對於來球速度很快，並且旋轉力很大的，還擊時必須用力打去，方可致來球的旋球力於無形，不然，這種球，常能向身後或天空飛去。

第七章 基本訓練法

關於手球的基本訓練，有下列各種方法，依次練習，進步自速。

一·左右手拍地上球——使球員將球向地上擊，待其反彈後，用左手或右手拍擊，同小孩子拍皮球一樣，如是，逐漸明瞭球的反跳性。

二·擊空中球——用網子把球縛着，另外用繩子一根，一端懸在樑上，一端縛在網上，將球吊起，高度由胸部起，逐漸陞高，使球員時常用手擊拍。

三·擊壁上彈回的球——拿球向牆壁上擲去，待其反彈落地一次，用手擊去。（初學的時候，最好先用第二種方法，把球縛在壁上擊之，以免減少興味。）

四·兩人互拍——兩人對面站立，將球對拍，不計分數。

（未完）

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」「胸體」「頭部」「腹部」「腰部」「平均」「跳躍」「仿效」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

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

小學歌舞教材

鵝

(預備)

兒童排成單行橫隊圍陣，面向園內。另選一兒，站在園中做鵝。

(表演)

「池邊柳」羣兒擡手高舉，同時用右置步向右行進。
(一，右足向右一步；二，左足並上；三，右足再向右一步)

「綠沉沉」同前，惟改用左置步向左行進。(一，右足向左足並上；二，左足向左一步；三，右足並上。)

「池中水碧碧清」蹲下。

「一隻鵝浮在水面上」園中兒作划水狀。

「側側頭看看他的影」頭向左右側各一次。

「白的羽毛」兩手由胸部撫下。

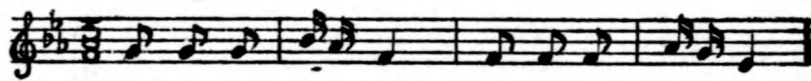
「紅的頂」兩手放在頭上。

次。
「十分潔淨鮮明」側首看看自己左邊右邊的身子，各一次。

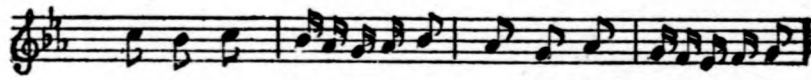
「他越看越得意」俯首看看自己的身子，點頭微笑。

「伸伸頭頸叫不停」園中兒作鵝鳴狀；羣兒起立，作傾聽狀。

鵝



池邊柳，綠沉沉；池中水，碧碧清。



一隻鵝，浮在水面上，側側頭，看看他的影：



白的羽毛，紅的頂，十分潔淨鮮明。



他越看越得意，伸伸頭頸叫不停。

胡·
敬·
熙·

小學體育教授細目

全書四大原冊
實價一元四角

報彙息消會大動運世屆一十第

吾國出席世運會

戴傳賢任政府代表

我出席世運選手，加緊

選拔。五月集京訓話後，先期放洋。戴傳賢經中政會議決被派為出席世運會政府代表，定七月前借高級人員赴德。駐德大使館電告開始籌備招待指導事宜。

△籃球在平訓練

籃球隊共計十四人，現在北平清華合宿練習，由董守義指導名單如下：馮念華，徐兆熊，津聿恭，尹貴仁，王士選，王鴻賓，李紹唐，王南珍，劉雲章，蔡演雄，于敬孝，牟作雲，王玉增。

△田徑來滬預選

現在吾國出席大會之田徑選手，現擇較有希望者，在平訓練，五月底來滬預選。參加受訓之名單如下：林紹洲，賈連仁，董叔昭，王正林，王禾，吳必顯，劉長春，張嘉慶，戴淑國，孫惠培，劉夢九，朱廣智，宮萬育，陳寶球，李延祥，郭琛，孫月明，符保盧，金長顯，程孟平，陳嘉佑，彭永馨

，蔣懷仁，張齡佳。

△增派拳鬥選手

此次拳擊選手，係由三十二軍保送。蓋三十二軍軍長商震氏極注重軍隊體育，我國參加世運項目中，原無西洋拳擊目，嗣商氏為使該項人材獲得世界知識起見，派員參加，但因格於世運規則，不能單獨向大會報名，故函請體育會辦理。而加人世運代表團中，經費一項，概由三十二軍担任。

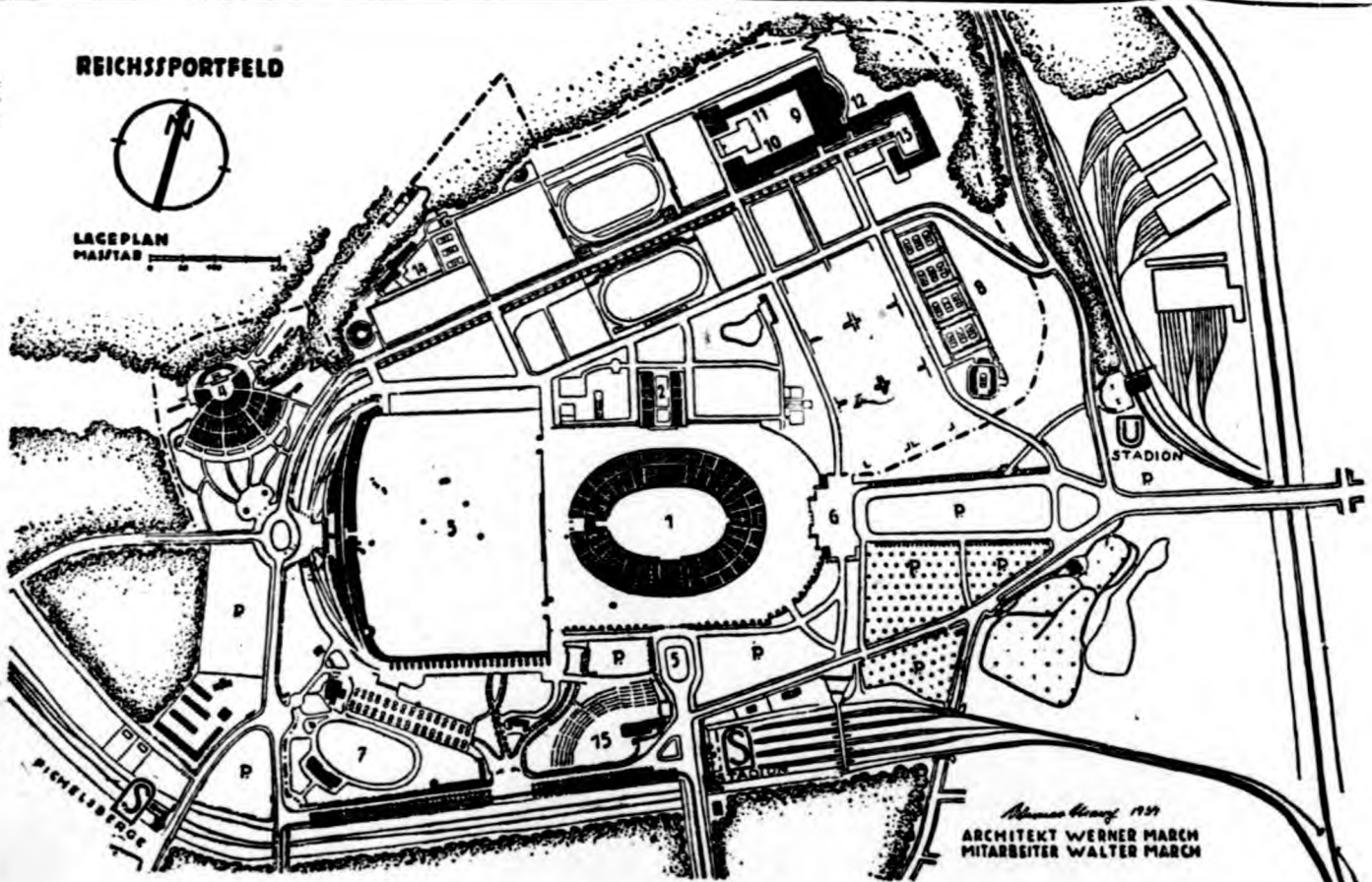
積極設籌旅客宿舍

世運會 本屆世界運動大會，即於本年秋間在德舉行，屆時各國代表及全體人員，必將大批湧入。除各國代表團外，尚有各國記者、運動員、觀衆、以及隨行人員等，其人數之衆，實為歷屆大會所罕見。故大會籌委會，對於旅客宿舍之設籌，極為重視。現已委託建築師，在柏林郊區，建築大批宿舍，其建築費，概由德政府負擔。此外，尚有各國代表團，亦紛紛向大會申請，在柏林郊區，建築臨時宿舍。據悉：大會籌委會，現已決定，在柏林郊區，建築臨時宿舍，其建築費，概由德政府負擔。此外，尚有各國代表團，亦紛紛向大會申請，在柏林郊區，建築臨時宿舍。據悉：大會籌委會，現已決定，在柏林郊區，建築臨時宿舍，其建築費，概由德政府負擔。

REICHSSPORTFELD



LAGEPLAN
PLAN



ARCHITEKT WERNER MARCH
MITARBEITER WALTER MARCH

場會會大動運界世

記我國世運足球隊

△球員統計

我國世席世運之足球選手廿二人之年齡體格，外間人士，頗欲一知其詳者，查全隊年事最高者為李惠堂與蔡文禮，各為卅二歲，最年輕者為卓石金，僅廿三歲。最重者為孫錦順，計一百七十五磅，最輕者為包家平，僅得一百二十磅半。最高者為蔡文禮，身長五尺十一寸半。最矮者為賈幼良，僅得五尺。

姓名	年齡	高度	體重
包家平	廿八	五尺十寸	一百二十磅半
黃紀良	廿五	五尺七寸	一百五十磅
李天生	三十	五尺六寸	一百三十磅
麥兆漢	廿四	五尺七寸	一百三十八磅
譚江柏	廿五	五尺十寸	一百六十三磅
蔡文禮	卅二	五尺十一寸半	一百六十一磅
梁榮照	廿五	五尺六寸	一百四十六磅
梁樹棠	廿四	五尺六寸	一百四十八磅
徐亞輝	廿四	五尺七寸半	一百四十磅
黃美順	三十	五尺八寸	一百五十八磅
陳鎮和	廿六	五尺五寸	一百四十七磅
李國威	廿四	五尺六寸	一百四十磅
曹桂成	廿九	五尺三寸	一百三十五磅
賈幼良	廿四	五尺	一百四十九磅
孫錦順	三十	五尺六寸	一百七十五磅

楊水益	廿五	五尺四寸	一百三十磅
馮景祥	廿九	五尺七寸	一百三十八磅
張顯元	廿五	五尺六寸	一百四十八磅
李惠堂	卅二	五尺十一寸	一百六十五磅
卓石金	廿三	五尺四寸半	一百四十磅
鄭季良	廿四	五尺五寸	一百二十二磅
葉北華	廿九	五尺四寸	一百四十二磅

△球藝一般

正式球員廿二名，每一位置由二人担任。偶爾一將負傷，則將由後備補上。按世運會足球賽規章，比賽於八月三日開始，各隊報名參加者，祇准十五名；故我國之正式十五名健兒，現尚難正式決定。仍須俟該隊於七月抵柏林後，且看各健兒在各地表演之程度如何而決定也。以上列各員健兒而論，所欠缺者為良好之正中衛人材。亞輝雖佳，惟易於負傷。美順雖有魁昂之體格，足與外國健兒媲美。奈坦克車年久失修，不及往昔。且舉動尚嫌遲鈍，由此正中衛一職，不能不令吾人回憶當年樂華隊時代之孫思敬也。右翼飛將軍入選，乃意中事。賈幼良在最近數月中，有佳妙之表演。故能在金榜上題名，水益之技，比桂成不遑多讓。且能任左右翼之職，鄧廣森在國際杯之役中，得馮神腿之扶持。有佳妙之表演，獨惜僅能如曇花一現，繼在對香港會與西洋會二役中，便表演失常，遂致落選，殊為可惜。正中鋒一職，除馮神腿外，有材難之嘆，李惠堂，鄭季良，張顯元，雖能兼任。仍遠未及老馮之愉快，鄭季良為通天球將，對前鋒各位置皆能勝任，客串後衛，亦有穩健之表演，在南華遠征爪哇諸役中，屢任正中鋒職，此種全能人材，殊非易得也。



各種軍事體育比賽規則

陸軍第十八軍
全軍軍動大會 編訂

最近因國日難亟，體育軍事化之聲浪，宣嚷過瀾。陸軍第十八軍有鑒及此，特舉行全軍運動會，一切運動項目，均用以增進戰鬥技術之項目。並訂定詳細規則。茲承該軍第六十七師教官陳萍文君，將此項規則寄贈本報發表，用誌謝，並希全國各地舉行軍事比賽者，多事取法。

——編者識——

一·着裝競賽規則

第一條 着裝競賽選手每單位，以十二名為限。先依抽籤法分組，舉行預賽，然後集合預賽每組之優勝者，舉行決賽。

第二條 與賽選手之服裝，及着裝法規定如左：

(1)單灰布軍服(長褲腳)一套，軍帽一頂，穿着應整齊端正。

(2)綁腿一副，腰皮帶一條，繫束須堅牢結實。

(3)黑膠底鞋，及黑襪各一雙，鞋一律有帶着時鞋帶結妥。

(4)水壺一個，乾糧袋一個，背帶時均左肩右斜。

(5)子彈盒兩個，內裝子彈一百發。

(6)背包一個，所有背帶，應繫束穩妥。背包位置，尤須端正適宜。

(7)步槍一枝，着裝完畢後，取背槍姿勢，刺刀一把插入鞘內。

(8)軍服內面，一律須着白衣褲，質料式樣不拘。

第三條 競賽場首線與終線之距離，定為一百公尺。中間每隔十公尺，畫與首線平行之直線一條共畫九條，競賽時將第二條所列裝具，分七處放置，於各線上。(如附圖)

同時將各與賽選手區域，亦加劃分每選手正面寬二公尺。

第四條 競賽前選手着白襯衣褲，及膠底鞋，在首線後取準備姿勢。身體之任何部分，不得伸出首線。俟聞槍聲後，開始前進。經過各服裝位置時，按規定，次序及第一條之規定，穿着然後跑，至終線外，向後轉立定，右手握住背槍皮帶，左手向前平伸，不得再事齊理服裝，俟全數到達後，再由裁判員率領繞會場跑步一週，然後詳細檢查服裝之穿着，是否整齊確實及合乎規定。

第五條 成績之判定，以迅速及確實，兩項為標準：

『速度』以身軀之一部越出終線之先後而定，其次序在預賽時，每組取前列三名。決賽時取前列六名。其得分計第一名十分，第二名六分，第三名四分，第四名三分，第五名二分，第六名一分。

『確實』第一着裝法須合乎規定，第二着裝須整齊而穩妥，依此二項之着眼，就速度優勝者中，評定其名次每名之得

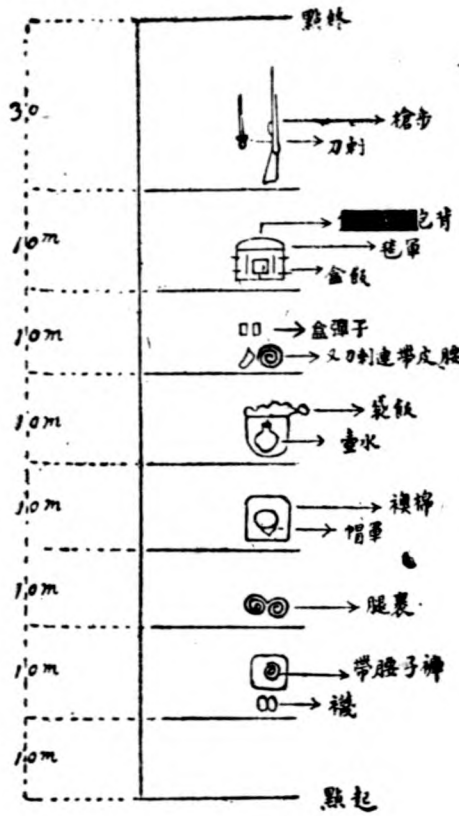
分與前同。(着裝計分之基準如附表)

再依速度與確實兩項，所得之平均分數，而後確定選手個人之名次，與成績。在預賽時取其平均分數多者二名，得以參加決賽，在決賽時，取平均分數多者四名，為最後之優勝者。

第六條 競賽中各選手，如犯偷步(即未發槍而先出步)二次，或不遵守自己之區域，妨礙其他選手之動作，以及達到終線後猶自整理服裝等事，均取消其資格。

第七條 本規則如有未盡適宜之處，由大會裁判委員會臨時修正之。

着裝競賽服裝陳列各圖



鞋子	服裝種類		核 別	核 分	核 數	得 分	備 考
	總額	分定					
四	鞋帶未結妥	脫落	一	三			

記 附	總計	步槍	背包	皮帶	水壺	乾糧袋	帽子	軍服	裹腿	軍褲	襪子
一、着裝成績之良否，依據本表判定其名次，各名之得分，則仍如着裝競賽規則第五條規定計算。	五〇	三	七	五	三	三	一	八	六	八	二
		刺刀反入鞘 機柄打開	小皮帶鬆散 背帶太鬆 位置不正	刺刀鞘反套 子彈盒反套 未扣緊	不整整 位置錯誤	不整整 位置錯誤	不正	欠整整齊 鈕扣未扣	欠整整齊 鬆散 風紀扣未扣	欠整整齊 鬆散	褲扣未扣安 褲帶未束安 襯衫露褲外
		二 一	一 二 二	二 二 一	一 二	一 二	一	一 一 一	一 二 三	三 二 一	二
			視鬆散程度配定					視欠整整齊程度配定 以一扣為準多者類加核扣 全 右	視欠整整齊程度配定		以每一扣為準多者類加核扣

一·超越障礙競賽規則

超越障礙賽跑畧圖 (百分之二)

第一條 選手名額每單位以十二名為限，依抽籤平均區分為若干組。舉行預賽，每組取先到達者二名，參加複賽。複賽分兩組舉行，每組取先到達者三名，參加決賽。依到達之次序，取前列者四名為優勝者。

第二條 選手服裝之規定，與着裝競賽同。(軍服全套，背包水壺，乾糧袋，步槍，刺刀，子彈盒。)

第三條 競賽場之佈置，自首線至終線距離為二百公尺，中間構築障礙物五道，計：(一)壕溝、(二)土堤、(三)綠木、(四)木柵、(五)狼井。(如附圖)

第四條 每組競賽前，與賽選手在首線後取準備姿勢，開槍聲後，各在自己之區域內開始競進，經過各種障礙物時，須由其上超越通過，惟姿勢及槍之持法，可任意選擇。及至全身超越終線，方為到達終點，但成績及名次之判定，則以選手胸部之一部超出，終線之先後為標準。

第五條 選手如犯偷步兩次，及不守自己區域前進，與妨及其他選手動作時，以及不由障礙物之上超越通過者，均取消其資格。

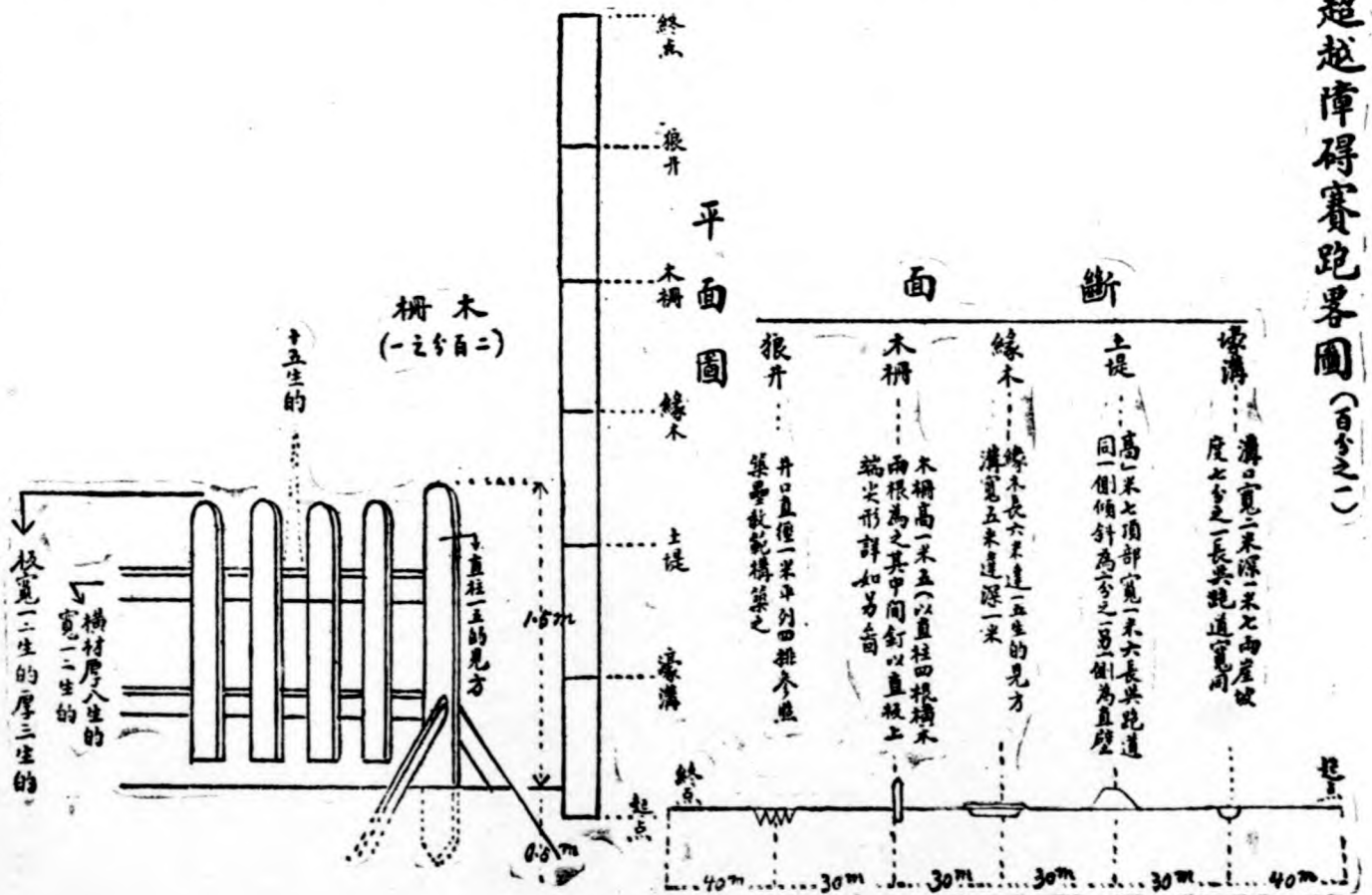
第六條 本規則如有未盡事宜由，大會裁判委員會臨時修正之。

三·匍匐前進競賽規則

第一條 匍匐前進競賽課目分為，左列三項：

一、海狗式前進。(全身挺直伏地，以兩肘及兩足尖抵地前進。)

二、蛇行前進。(身軀伏地以，兩下臂及兩小腿貼地



，交互前進。

三、爬行前進。(以兩手掌，及兩膝抵地前進。)

第二條 選手服裝除着整齊之軍服外，須佩子彈帶，並攜帶步槍，(連同刺刀)及假手榴彈兩枚。

第三條 每單位與賽選手以十二名為限，每名須同時參加三項遞次競賽。

第四條 競賽距離第一項定為五十公尺，第二項，第三項均定為八十公尺，各以首線及終線標示之。

第五條 每課目預賽，按人數多寡分組舉行，依抽籤決定。其次序每組遞次取成績最優者三名，參加決賽，取成績最優者六名，為此項之優勝者。

第六條 每項競賽計分之標準，第一名十分，第二名六分，第三名四分，第四名三分，第五名二分，第六名一分。

第七條 每次競賽前，與賽選手依抽籤排定其位置，取臥倒姿勢於首線之後方。身體之任何一部，不得伸出首線，聞槍聲後開始前進。若未發槍而先行動者，為犯規。其選手之犯規兩次者，取消其資格。

第八條 競賽中各選手應按規定姿勢，并在其自己區域內，(每名正面二公尺依白線區劃之)前進其有未按規定姿勢，或前進時身體或武器之任何部份，超出界線時取消其資格。

第九條 選手身體全部越出終線方為到達終點，但成績及名次之判定，則以選手之頭部超出終線之先後為標準。

每選手參加三項競賽所得之平均分數，為各選手個人所得之總分。依總分之多寡，而定各選手個人成績之名次，錄取前列四名為最後優勝者。

第十條 本規則如有不適合之處，由裁判委員會臨時修正之。

四·脚踏車賽快規則

第一條 與賽選手每單位以六名為限，預賽時依抽籤法分組舉行，每組取前列二名，參加決賽，取最優者四名為最後優勝者。

第二條 選手得用自備之脚踏車，惟不准用跑車。

第三條 競賽距離定為一萬公尺，在跑圈上舉行。

第四條 競賽前每組選手在首線之方，後依抽籤排定其位置，兩手扶車，並將左腳置於車之左邊踏蹬上車。車之前輪不得觸及首線之內邊，俟聞槍聲後，始各上車開始競賽若未發槍而先上車者為犯規，犯規兩次者取消其資格。

第五條 競賽中不得妨害其他選手之動作，如欲佔跑內圈，或其他選手之直前時應在從右側越出，其他選手之前方五公尺方可。有不遵守者，取消其資格。

第六條 競賽中途下車者，得再上車，繼續競賽。惟以三次為限。

第七條 車之全部，越出終線時方為到達終點，但成績及名次之判定，則以車之前輪壓及終線之先後為標準。

第八條 本規則如有未盡事宜，由大會裁判委員會臨時修正之。

五·刺槍比賽規則

第一條 與賽選手，每單位以十二名為限。

第二條 比賽時選手穿着全副護具，使用木槍，依抽籤法排定比賽次序，輪次比賽，依三槍而決勝負。至於取勝人最多者四名為優勝者。若有所勝人數相同，則就相同者，中再行決賽而定其名次。

，交互前進。）

三、爬行前進。（以兩手掌，及兩膝抵地前進。）

第二條 選手服裝除着整齊之軍服外，須佩子彈帶，並攜帶步槍，（連同刺刀）及假手榴彈兩枚。

第三條 每單位與賽選手以十二名為限，每名須同時參加三項遞次競賽。

第四條 競賽距離第一項定為五十公尺，第二項，第三項均定為八十公尺，各以首線及終線標示之。

第五條 每課目預賽，按人數多寡分組舉行，依抽籤決定。其次序每組遞次取成績最優者三名，參加決賽，取成績最優者六名，為此項之優勝者。

第六條 每項競賽計分之標準，第一名十分，第二名六分，第三名四分，第四名三分，第五名二分，第六名一分。

第七條 每次競賽前，與賽選手依抽籤排定其位置，取臥倒姿勢於首線之後方。身體之任何一部，不得伸出首線，聞槍聲後開始前進。若未發槍而先行動者，為犯規。其選手之犯規兩次者，取消其資格。

第八條 競賽中各選手應按規定姿勢，并在其自己區域內，（每名正面二公尺依白線區劃之）前進其有未按規定姿勢，或前進時身體或武器之任何部份，超出界線時取消其資格。

第九條 選手身體全部越出終線方為到達終點，但成績及名次之判定，則以選手之頭部超出終線之先後為標準。

每選手參加三項競賽所得之平均分數，為各選手個人所得之總分。依總分之多寡，而定各選手個人成績之名次，錄取前列四名為最後優勝者。

第十條 本規則如有不適合之處，由裁判委員會臨時修正之。

四·脚踏車賽快規則

第一條 與賽選手每單位以六名為限，預賽時依抽籤法分組舉行，每組取前列二名，參加決賽，取最優者四名為最後優勝者。

第二條 選手得用自備之脚踏車，惟不准用跑車。

第三條 競賽距離定為一萬公尺，在跑圈上舉行。

第四條 競賽前每組選手在首線之方，後依抽籤排定其位置，兩手扶車，並將左腳置於車之左邊踏蹬上車。車之前輪不得觸及首線之內邊，俟聞槍聲後，始各上車開始競賽若未發槍而先上車者為犯規，犯規兩次者取消其資格。

第五條 競賽中不得妨害其他選手之動作，如欲佔跑內圈，或其他選手之直前時應在從右側越出，其他選手之前方五公尺方可。有不遵守者，取消其資格。

第六條 競賽中途下車者，得再上車，繼續競賽。惟以三次為限。

第七條 車之全部，越出終線時方為到達終點，但成績及名次之判定，則以車之前輪壓及終線之先後為標準。

第八條 本規則如有未盡事宜，由大會裁判委員會臨時修正之。

五·刺槍比賽規則

第一條 與賽選手，每單位以十二名為限。

第二條 比賽時選手穿着全副護具，使用木槍，依抽籤法排定比賽次序，輪次比賽，依三槍而決勝負。至於取勝人最多者四名為優勝者。若有所勝人數相同，則就相同者，中再行決賽而定其名次。

第三條 勝負判定之標準，以槍頭確實刺中，對方之刺點者為勝，被刺者為負此刺點有三：一、咽喉，二、左乳旁，三、左脅下。若刺及其他處所則為犯規。按情節輕重，臨時由裁判員予以警告，或取消其資格。

第四條 裁判員對於勝負之判定，選手應絕對服從，不得異議。

第五條 比賽之開始，或暫停，選手應絕對服從裁判員之口令，或哨音。違者由裁判員按其情節予以警告，或取消其資格。

第六條 關於競賽時，各種細部動作，由裁判員臨時規定。各選手應視同本規則，切實遵守之。

六·手榴彈模型基本投擲比賽規則

第一條 與賽選手每單位以十二名為限，投擲時一律穿着軍服。

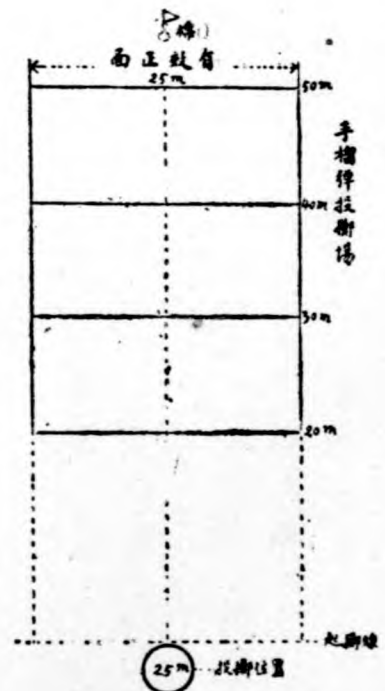
第二條 投擲場之佈置，如附圖。有效正面為二十五公尺。

第三條 比賽時選手輪流每人投擲三次，其中成績較優之十名，每人更得投擲三次，各以其前後所擲最遠之一次為其成績，取前列四名為最優勝者。

第四條 投擲時選手應取之姿位於圓圈之內，在所投之彈未落地前，其身體之任何部份，或所持假彈觸及圈外地面時，即為一次失敗。又所投之彈，若落於有效正面以外，亦作失敗論。

第五條 投擲成績依所投距離之遠近(公尺數)為標準。其量法，應自彈頭着地之點起，垂直量至投擲場各距離之橫線上，再加橫線與圓圈切點之距離，即為其所投彈之距離。

第六條 本規則如有未盡事宜，由大會裁判委員會臨時修正之。



七·武裝賽跑規則

第一條 與賽選手每單位，以十二名為限。

第二條 選手之服裝，除着整齊之軍服外，並背帶背包，水壺乾糧袋子彈盒，(內裝子彈一百發)步槍刺刀等件，於競賽前由裁判員細密檢查之。

第三條 競賽距離定為二千公尺，依到達終線之先後，而定成績之名次。

第四條 競賽中賽員一律背槍。

第五條 其他一切規則，概依照徑賽之規則行之。

第六條 本規則有未盡事宜，得由裁判委員會臨時修正之。

八·射擊比賽規則

第一 總則

一、射擊比賽，僅限於基本射擊一項，選手數目每連一名。

二、射擊距離定為二五〇公尺，姿勢為依托臥姿勢，發射彈數，為每人五枚。

三、命中分數以百分為滿點，以六十分為及格。每發中靶不中圓者20分，中一圓者28分，以下每加中一圓，即加8分，中十圓者為100分。以五發得分平均數。最多者五名為最後優勝者。

四、圓數之現示，五圓以下用紅白旗表示。1左，2右，3不動，4上下，5左右。五圓以上，用白旗表示。6左，7右，8不動，9上下，10左右。紅白旗與白旗交叉表示中靶不中圓。指靶桿左右搖動，表示脫靶。

五、射擊場，與靶溝之連絡，主用看靶鏡及記號牌，並用電話補助之。

六、射擊場之勤務區，分為警戒，看靶，通訊，記載四項，各勤務人員由大會臨時指定。

七、選手之服裝，一律着灰制服，攜帶槍枝子彈，並掛號碼標識於背部，以資識別。

八、射擊比賽之成績，於射擊終止後，由組長集合各記載員記載計算之。並將優勝者姓名牌示，如前五名有分數相同者，須另行複賽決定。

第二 射擊場規則

九、在射擊未開始之先，禁止据槍瞄準，扣板機裝子彈等事。

十、裝填子彈須規定位置後施行之。

十一、裝填子彈後，如槍膛發生故障，欲排除時必使槍口對靶，以免危險。

十二、射擊前須在指定地點，將射擊手續，一律準備完畢。

十三、

射手出入列動作均用跑步。

十四、射手跑步達射擊位置後，即報告：「〇師射手某姓名，距離〇〇圓靶，臥姿開始射擊。」每發射擊後報告命中圓數，及彈着點偏差，如：「第〇發命中〇圓彈着點偏左。」射擊完畢，亦須報告：「發彈幾命中幾完結。」

十五、射擊開始以前，記號板以背面，對向靶溝，靶溝方面，亦須樹立紅旗。每發射擊後，記號板即前後搖動三次，如見靶溝方面尚未轉靶時，則繼續搖動數次。

十六、記載員立於射手左側，約三步處。在未射擊前，注意射手之姿勢，及据槍瞄準擊發之動作。如有錯誤予以糾正，每發射擊後，須注視靶方圓數之現示。同時並諦聽射手之圓數，報告如無錯誤，方可記載。如見示分旗有可疑之處，即轉知通訊員以電話，囑其重行報圓。

十七、通訊員担任射擊場與靶溝之一切通訊勤務。

十八、休息時禁止吸煙，喧嘩及擅離部隊。

第三 看靶人員服務規則

十九、看靶勤務，設看靶長一員，記分長四員。看靶兵十二名，任靶溝中一切勤務。

二十、看靶長，指揮看靶兵担任看靶勤務，並負監督之責。

二十一、記分長，每靶一員負責記載圓數，同時並監督看靶兵，對彈着點之修補，及圓數之報告。如有錯誤立即改正，又對射擊場負電話連絡之責。

二十二、看靶兵，每靶三人，一人管示分旗報告，圓數。一人操作靶子報告命中與否，並飛彈與跳彈。一人管靶桿，指示彈着點及修補彈痕。

二十三、射擊開始及射擊中止時，須在靶前樹立紅旗。

二十四、聞射擊開始號音看靶兵，即將紅旗左右搖動隨即落下。

二十五、射擊時靶之旋轉，依記號板之動作而定。
 二十六、射擊中各看靶兵，應嚴守規則，以免發生意外危險。並須肅靜，對圓數之報告，須確實對彈痕之修補，須妥善。

二十七、看靶兵於檢查靶時，如有疑問，即轉知記載員以電話詢問之。

二十八、射擊中看靶兵，因必要事故，須出靶溝時，得報告看靶長，經其許可，命各靶同時舉起紅旗，左右搖動，並用電話通知射擊場，暫行中止射擊，待射擊確已中止，方得出溝。

二十九、射擊終止時，看靶長即將記分表呈與組長，看靶兵隨即出溝。

三十、凡射擊器材，須特別愛護不得污損。

第四 警戒人員服務規則

三十一、為使射擊場之警戒安全，及秩序嚴肅起見，設官長一員，士兵三班為警戒隊，担任射擊場一切警戒勤務。

(由軍部特務營派出)

三十二、射擊開始前一小時，警戒隊應將射擊場四週，道路詳細偵察，在扼要地點，設置複哨，或單哨。

三十三、哨兵各執紅旗一面，以示警戒。

三十四、哨兵有維持軍風紀之責，須克盡厥職，不得擅離警戒位置。

三十五、警戒線內，不准閒人及參觀人員，並牲畜進入。

三十六、聞射擊終止號音，方可撤收警戒。

第五 附則

三十七、本規則如有未盡適宜之處，由大會裁判委員會臨時修正之。

(完)

游泳界空前專書

游泳訓練法

上海青年會 錢一勤著
游泳指導

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成，對於教授之程序，由淺而深，由易而難，演進而進，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，先陸上而後水際。並插入照片百數十幅，益臻美備。

勤奮書局發行

男女適用 網球要訣

美國女子網球專家 白瑯女士著
鎮江體育場長 吳邦偉譯

本書原著人為白瑯女士，白女士屢膺美國女子單打錦標之榮譽，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，而成一最詳盡研究網球術之巨著。

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。

勤奮書局出售

全國軍事專書

注意 下列各書，函購郵費加一，來函請寄「上海勞神父路三九二號勤奮書局總發行所」

普通類

Table listing various military books under '普通類' (General Class), including titles like '五大軍事常識問答', '軍事教育計劃表', '步兵操典', etc., with corresponding prices.

Table listing military books under '中國歷代名將事略' and other categories, including titles like '初級軍術要圖', '國家總動員訓練書', etc., with prices.

Table listing military books under '野戰術及筆記類' and '國術類', including titles like '世界大戰叢編', '最新現代戰術研究', etc., with prices.

Table listing military books under '戰術學講義' and '野戰術及筆記類' (continued), including titles like '戰術學講義', '最新現代戰術研究', etc., with prices.

步槍騎鎗手槍射擊教範
詳解
教兵須知
步兵須知
伍班教練教育要領
德式野外各個教練
德式步兵班戰鬥之研究
新步兵操典草案

騎兵類

騎兵操典草案
十八年騎兵操典
騎兵射擊教範
騎兵野外勤務
騎兵陣中勤務
騎兵工作教範
東北騎兵射擊教範
騎兵典範令問答
騎兵教程彙纂
馬術教範
最新騎兵須知
獸醫寶典
騎兵戰術
騎兵偵探
騎兵偵探問答
馬匹強健法
騎兵圖上戰術
德國騎兵操典

砲兵類

砲兵觀測幹部之參考
砲兵操典草案
砲兵射擊教範草案
砲兵陣中勤務
砲兵野外勤務
砲兵工作教範
砲兵築壘教範
砲兵交通教範
砲兵取法教範
砲兵戰術圖上研究
砲兵射擊之研究
東北砲兵操典

新編滬造山砲教練(精裝)
六年式山砲問答
三八式野砲問答
滬造山砲問答
克魯伯管退山砲問答
砲兵斥候
砲兵偵探
最新砲兵教練筆記
砲兵觀測通信教範
砲兵射擊情況
砲兵射擊教範講授(洋裝)
砲兵射擊教範講授(精裝)
砲兵官長須知(精裝)
一三式野砲問答
砲兵陣中勤務之參考
最新砲兵野外實施筆記
砲兵教科書

工兵類

工兵操典
電雷摘要問答
野戰築壘教範
土工記餘
野戰築城教範
德譯築城教範
通信教範草案
爆破教範草案
交通教範草案
工兵坑道教範
軍用有線電話電報學
對壕教範
電信教範
電話學摘要
陸海航空軍用電話學
工兵土工基本作業參考書
基本土工術
工兵摘要問答
工兵製藥教範
人力飛行炸彈教程淺說

築城學參考書
築城作業實施圖解筆記
電氣問答
通信技術及器具學參考書
水雷問答
架橋筆記
爆破筆記
戰地電氣交通
電雷統宗
日式野戰築城參考
德式野戰築城之研究
最新化學戰
最新野戰築城摘要
電話白話問答

輜重兵類

輜重兵操典
輜重兵捆包教範
輜重兵野外勤務
輜重人力輸送法
輜重軍士教程
輜重賦輓調教法
輜重勤務應用作業
輜重兵野外工作教程
行營宿營大用之研究
行李輜重運

地形及測繪類

簡易測繪學
簡易測繪暨要圖描畫法
與寫景圖
增訂迅速測圖學
最新測量符號
教授距離測量法
初級幹部要圖指針
地形判斷研究集
地形偵察研究集
地形測圖學(合裝)
軍用報告紙
軍用繪圖紙
地形學摘要

航空及防空類

最新蘇俄軍隊防空教令
軍事航空學
軍隊對於航空機之行動
航空要綱
航空學輯要
飛機隊戰術
防空兵器射擊之研究
軍旅必備空襲與防空
航空機之發達影響於戰
術原則上之研究
飛機汽車操縱術入門
最新空中戰

勤奮書局特別啓事

本書局創辦以來，專門出版各種體育叢書，歷承全國各大中小學採用。茲因業務日趨發達，讀者普遍全國。現應顧客之請求，特設「讀者服務部」。代辦全國各地出版之書籍，及運動器具等。手續簡捷，發貨迅速，如承惠顧，無任歡迎。

上海勤奮書局總發行所啓



論機巧運動

蔣克信

供獻給運動場上的同志

機巧運動者乃是一種活動，不定需有力或

強健的人才能作出。此種運動，只要運用神智，而補以少的力，即可生出有趣味和美觀之動作。為訓練身心之良好運動。其包括有徒手及器械二種。此篇則偏重於墊上運動，及翻筋斗等。所以人數無限制，多少均可，約分三種：

- A 個人所學習。
- B 多人所學習。
- C 團體所學習。

茲將機巧運動之優點及價值錄下：

- (1) 設備經濟而簡單。(不限場地，有一片草地，空地即可。)
- (2) 不必長久練習，即能美滿愉快。
- (3) 無過於激烈之弊。
- (4) 養成胆大心細，靈敏，活潑，機巧，以及動作迅速與調協之習慣，勇敢及冒險之精神。
- (5) 無呆板而苦燥無味之動作，興趣濃厚。
- (6) 多大肌肉訓練，使筋帶伸長，骨骼軟柔，平均發育，促進內臟之健康。
- (7) 人數多少，無一定之限制。
- (8) 可以代替普通遊戲，並可作其他運動之輔助運動。

——中央國體專——

張一屏

諸位大概都能看出我國對體育教師運動員等，一種普遍的輕視心理。雖說這是一種錯誤的觀念，可是我們推源這種心理形成的原因，不能不歸之於自身有叫人家輕視的原因。看吧！大部分運動的人們，只知求個身的技能，訓練選手，更重要的基本學問，訓練體育真正精神的方法，教育上的根據，却一推六二五了。還說上用運動場上的精神去努力嗎？只會要表面的英武求一時的興奮，而不用這內在的意義去充實自己，在這種情況之下真不知斷送了多少有為的青年。諸位好運動的男女青年們，不要叫人家說我們沒國家意識民族思想，當人家在沸騰着熱血，達到百度的愛國情緒時，我們却在零點以下的冰上，追逐着愛侶，不要叫諷刺畫家們畫着這兩種情形說：「這也是學生」。「這也是學生」的可痛事情了！這種種的情形不叫人家輕視而何？

誰都知道，運動後洗洗手臉，是用功的最好時間，結果有一般的運動者，却梳洗以後裝飾上十足洋化的服裝，去到什麼遊藝會，跳舞場，電影院，公園，香室，愛人懷裏去了，可憐的人們哪！人生的不幸是會在身後隨着我們

讀者顧問



本欄規約

- (一) 凡讀者有何關於體育上之問題，均可函本欄討論之。
- (二) 每次所提出之問題，至多不得過五項，來函不得過二百字。
- (三) 凡編者不能解答之問題，當在本欄公開討論之。

答河北灤縣北關師範張蹟瀟

怎樣練短跑

(問一) 敝人體重一四五磅，身長五尺二寸。是否合於練習短跑距離之身材？

(問二) 按上述之體重身長，在百公尺，二百公尺，四百公尺，三項中以那項為最相宜？

(問三) 已經玩了整整二週年長時間，可靠的成績，百米為十一秒四，二百公尺為二四秒，是否仍有進步的希望？

(問四) 關於短距離平常應怎樣練習？是否應當每天練習？每次練習是否應用全力？

(答一) 閣下之體重及體高均適于練習短跑。吾國短跑全國紀錄保持者劉長春君之體重為一百四十四磅，體高為五呎五寸。

的！我們不是運動的職業者，那麼運動只是業餘的活動，而是做積極從事於職務的準備，而是想從運動中得到運動的真正精神。用對我們的職務上來，用對日常生活上來！我們不願受人輕視就充實自己，充實自己更應該用運動場上的精神來努力！諸位我們要把運動場上的精神用到日常生活上來，那才是運動會比賽等真正的意義。

——正定師範——

復興民族之要圖

張金奎

中國人所以被人家叫做「東亞病夫」的主要的緣故，完全是基於人民身體的不健全。所以做起事來總是樣樣的落後，不能佔先。我們切不可忽視了這一點，我想被人家譏為「東亞病夫」這是小事，擴大地說起來，直接可以關係我們國家的存亡，民族的生計。從這裏看來，一個國家的國民的身體健全與否，與國家的存亡發生密切的關係。從前的人對於國家是漠不關心，所以對於這種辱罵的稱呼像春風過牛耳一樣的不關痛癢，隨牠過去。但是在這明爭暗奪弱肉強吞二十世紀的今日，還能夠漠然而不顧嗎？人家說：強國必須強種。這句話真不錯，所以現在我們的政府看重了這一點，近幾年來非常的努力從事體育設施，以求體育大衆化。成績很可觀，二年一度的舉行全國運動會，雖然是化一筆很大的費用，在我看來也還值得。因爲有這樣的一個大會來召集全國的運動健將，聚於一地，作一種極有價值的精神團結，道德的競爭，以求得到最光榮的失敗與勝利。這樣一來，就可以提醒國民對於體育的興趣，大家團結起來，從事體育活動。倘能天長日久

的這樣幹下去，我想就是一個懦弱的身軀！也能鍛鍊得鋼鐵般的堅硬了，而民族也可以圖復興了！

廣東之排球運動

梁鼎超

廣東學校體育的設備，很多爲了地方關係，不能建得怎大模樣。但球場總是少不了，所以這區區的地方裏，祇容得一種球類的場所。若在民二十年以前，無疑地這就是個排球場了。到後因爲給北方籃球的影響，同時覺悟到籃球比排球遊戲時的多有活動機會，所以對籃球就發生濃厚的興味。對排球就起了淡漠的厭倦了。別方面也給提倡籃球者鼓吹的口吻，如排球在遠東運動會是快要廢除的！排球是日本女子拍的！排球是美國養病者作一種保持健康而玩的！這麼一來，排球已後就衰落得一敗塗地，再難振作了。那麼各校也把碩果僅有的排球場都改作籃球場。運動的風氣要是舉行單項球賽，從前是排球的，現在要給籃球取而代之了。本來運動最終目的是促進身體的健強，無須計較於項目，不過成績的表現就是證明技術程度的高低，和訓練時間的久暫。

廣東地處南方，氣候溫和和排球終年可習。不似北方祇限於夏秋二季。加以身手活潑，相信運動最早導入廣東也算排球，是故廣東排球之有優越成績，其爲當然無疑。所以歷屆遠東運動會排球代表盡爲廣東籍人所包辦，全國運動會各省排球選手也以廣東人佔極多數。廣東排球非祇限於中國坐第一把交椅，就是遠東也握數屆牛耳，給遠東人士以深刻的印象，和極端贊嘆的批評。

(答二) 閣下以專習百米與二百米爲宜，四百米可以放棄。

(答三) 當然極進步之希望。

(答四) 照來函所述，閣下對於確爲可造之才。故特將練習百米及二百米的程序，詳記如次：

練習的程序

在每次練習以前，必須先做幾分鐘體操，和輕便的慢跑，使筋骨鬆動全身發暖。這樣全身的肌肉和內部的機官。纔能得着適當的準備，運動後也不致於感受着不快。還有一層，是非常緊要的，就是一個跑的人，身體若是有那部柔弱或不發達，對於他整個跑的練習上，必定會受着那弱點的影響。所以練習短跑的人，不僅腿部肌肉發達就夠了。最要緊的，他的全身各部，必須平均發達。有的時候，練習起跑應該用槍，惟發令人必須懂得發令的方法，方不致養成跑的人有不良的習慣。現在把跑百米和二百米兩項練習的程序，依照星期的日期，排在後面。不過這種程序，無非是舉一個大概，當然可以按個人的情形而變更。總之練習的人，以不使身體和精神過勞，做他個人的標準。

一百米練習的程序

星期一(一)起跑三四次，(跑到二十米爲度)
 (二)跑五十米一次，(起先要漸漸漸加快，至最高速度。)(三)慢跑八百米一次。
 星期二(一)起跑五六次 (二)跑五十米三次，
 (三)跑四百米一次。(速度六十至六十五秒。)
 星期三(一)起跑二三次，(二)跑百米二次，
 (用四分之三的速度) (三)跑三百米一次。(速度要大，脚步要長)。
 星期四(一)起跑五六次，(二)跑五十米二次，
 (用最高速度)；(三)跑二百米一次。(用四分之三的速度。)(四)慢跑一千二百米一次。

現在廣東排球興趣和成績已一落千丈，負責的體育當局也像不知覺樣子。致在五屆六屆全運會的敗於上海，十屆遠運會的屈居菲律賓之下，已後還照這樣子繼續下去，排球運動在廣東將永遠落後了。——從化縣立中學——

學校應舉行體育會考

張春蕙

年來吾國國難頻仍，國勢岌岌，一般憂時之士，深感人才缺乏，不足以肩民族復興之鉅任；於是對於青年教育問題，始加以重視焉。其顯著者，即為中等學生會考之實行。以目前局勢觀之，此種辦法誠為當務之急；惟於實行方面，易滋流弊，此又不可不加以注意者。蓋學校當局每因會考而忽教育之根本目標，專以應付會考為能事。結果常將煩雜之功課增加鐘點，以資學生之補習。至於未經列入會考科目者，則無不漠然視之。體育一門雖經列入會考科目中，但始終未見實行；除少數體育師範曾經試辦外，大多數中等學校則常以體育不會考而置之於不顧，此大謬也。須知欲建偉大事業者，必先有健全之精神；欲具健全之精神，必先有健全之身體。今學校徒求增多會考及格之學生，以博美名，對於體育則忽之；學生為求紙文憑計，專重會考科目，對於體育亦忽之。長此以往，勢必造成大批知識階級之「東亞病夫」而已；以之救國，以之復興民族，其可得乎？

——上海大夏大學——

現行運動會制度之謬誤

陳汝湘

現在的運動會是偏重於形式的，牠把人們的建康運動的重點，搬在表演技術上去點綴倡

導。(實在這倡導是為着迎合觀象的心理的。民衆的體育，所以犧牲了無數量的金錢與時間，去舉辦運動會；在辦形式學校的教育家們，便得到一個絕好機會。把體育的意義完全抹殺了。以運動會這金箔貼在體育的牌子上。

因為運動會偏於形式上，所以他的號召力大的結果，他為運動職業化與運動員工具化不論從事某一項的運動員，大半是學校裏的學生，在學校裏存在一種特殊的階級。他們從事專門的訓練，訓練的目的，祇求怎樣能得錦標，或者怎樣創造新記錄。絕對沒有顧念到本身健康的發展與自己所求的學業。我們要知道運動並不是供人欣賞的東西，也不是博得錦標。創造新記錄視於羣衆的事業；它是每一個人生活中不可少的努力。運動是不可能你做我看的，應該每一個人都是參加運動的一員！

現在的運動會制度，是「不得的！」

——廣州大東路東興新巷六號——

鄉村小學體育的目標與項目

楊克強

老實說，鄉村兒童的身體，因為時常接觸自然環境的關係，的確要比城市兒童康強些，活潑些。所以鄉村兒童的體育當與城市兒童的體育有別。現在姑且把我為五河實驗鄉村小學擬就的鄉村兒童的體育實施方案寫在下面，以供實施鄉村兒童體育者的參攷，並求指正！

△目 標

- (1) 鍛鍊鄉村兒童的體格。
- (2) 養成鄉村兒童勞動的習慣。

- 星期五(一)起跑二三次 (二)跑五十米二三次
- (三)慢跑八百米一次。
- 星期六(一)起跑四次 (二)跑百米二次 (用最高速度，第一次與第二次的中間，要休息二十分鐘) (三)慢跑八百米一次。

二百米的練習程序

- 星期一(一)起跑三四次 (跑到二十五米為度)
- (二)跑百米三四次 (由慢而至最快，再由快而慢)
- (三)慢跑一千二百米一次。
- 星期二(一)起跑五六次 (二)跑二百米二次 (用四分之三的速度) (三)慢跑八百米一次。
- 星期三(一)起跑二三次 (二)跑五十米二次 (用最高速度) (三)跑二百米一次 (四)慢跑八百米，或一千二百米一次。
- 星期四(一)起跑五六次 (二)跑五十米二次 (用最高速度) (三)跑百米一次 (用最高速度)
- (四)跑四百米一次 (由慢而快)。

- 星期五(一)慢跑八百米一次 (二)起跑二三次
- (三)跑四百米一次 (用中等速度) (四)五十米二次 (用最高速度) (五)慢跑八百米一次。
- 星期六(一)起跑三四次 (二)慢跑四百米一次
- (三)跑二百米一次 (四)跑百米一次 (五)慢跑八百米一次。

(附註) 在練習以前，必先使全身發暖 切不可省去。每跑一次後，必須有相當的時間休息。練習完畢，就應該沐浴，及行全身按摩，練習以養成優良姿勢，增長元氣，增進速率為目的。不可因求成績猛進而過勞，反有害於身體，致失運動的本旨。

阮蔚村答

容甯波凌常樂

(問) 江浙二省國立私立之體專有那幾校，及所在

(3) 培養鄉村兒童活潑勇敢犧牲服務互助等的精神。

△體育項目

(1) 遊戲

- a 貓捉老鼠 b 捉迷藏 c 拍皮球
- d 踢小橡皮球 e 拍乒乓球 f 推鐵環
- g 踢毽子 h 造房子 i 跳繩
- j 騎竹馬 k 其他適於鄉村兒童的遊戲。

(2) 健身操 即五分鐘或十分鐘的柔軟體操

(3) 遠足 自一里至五里路程的步行遠足

(4) 勞作 (以勞作代體育)

- a 校事操作
 - b 農事操作
- (克強先生：地址請示知——編者)

如何剷除提倡體育之障礙

秦宗吉

吾國教育當局之提倡體育，和熱心體育諸君之效力指導，歷有數年。而未能收普及之效，宗旨由各期讀者園地中得悉對斯問題所發表之各意見，均以不能普遍化之因：實由於提倡體育之障礙點之多所致。宗旨以綜檢起來，其中礙力較大者，(1)吾國重文輕武之惡習尚深。(2)一般人對體育沒有相當之認識。

(三)各地因經費問題而設備大不完善。(四)農村經濟破產……等。斯類現象，實為體育普及之致命傷。欲設法剷除此一切障礙點，

以管見所及：第一，提倡體育生產化，復興農村經濟，努力從事蔣委員長所創舉之國民經濟建設運動。第二，極積從事宣傳和指導使一般人了解體育的意義，明瞭體育的重要，和體育與本國家社會的關係。是破除其頑固的心理和舊有的觀念，從而加以良好的指導，引起愛好運動的興趣。若此兩問題得以美滿解決。則上述諸障礙點，當不難迎刃而解，如斯不但體育得以普及，及垂危的中國，亦得走上復興的正軌矣。

——鄂都高鎮鄂都縣立第一小學校——

普及全民體育的重要

陳世材

目今吾國國民，已墮入萎靡不振之途，加之連年受天災人禍之磨折，帝國主義的壓迫，忍辱偷安，一蹶不振，忍令錦繡河山，任人宰割。一旦亡國，賞不痛哉。

體育，是健身強種唯一的要素，且世界各國所公認的，反觀吾國體育，實在太貴族化，錦標化，風頭化了！所謂體育者，僅見於通商大埠之中，而窮鄉僻壤之處，則絕無僅有。而通商大埠之中，又為少數有閒份子，及一般特殊階級所專利。多數民衆，仍屬向隅，此是實背提倡體育之真諦。

昔希臘，因提倡體育普及全國，而能建立偉大之民族，創造燦爛之文化，足見體育要普及全國，真是毫無疑義的。

試思吾國同胞有四萬萬九千萬之衆，土地有三千萬萬方哩之廣，苟平日稍有體育訓練，稍有組織者，則統制全亞，易知反掌，何至束手待斃，而拱手讓入乎！——東亞體育專——

何地？

(問二)附設有童訓班之體育專有那幾校？

(問三)那幾校各科雜費最廉？

(問四)膳食由校代辦者有那幾校？

(答一)浙江方面，無體育學校。現在南京有中央大學體育科，及中央國術館創辦之中央國術專，上海有東亞體育專。

(答二)上海東亞體育專附設有童子軍教練員訓練班。

(答三)請向各校函索章程，互相比較便知。

(答四)膳食多由學生自理。

答劉慕詰君

(問一)敝人八百公尺成績二分三十秒左右，將來有否與名將角逐希望？

(問二)用生雞蛋沖豆乳飲之，是否有補于身體。

(答一)閣下之八百公尺，再須縮短二十五秒，始可與全國名將競爭。

(答二)二者均有補於營養。

新書介紹

國花圖案健身操 (定價二角)

——俞子箴編 勤奮書局——

本書係小學體育專家俞子箴編。此項教材，可做為運動會團體表演之用。現在印刷中，不久即將出版。

本報歡迎投稿，

歡迎各項詢問！

家 動 運 與 家 育 體

(六十)



趙 秉 衡

趙秉衡，江蘇江都人。年三十八歲。民十二年畢業於南京高等師範體育科。民十三年得東南大學教育學士。歷任東南大學，中央大學體育助教。十一軍政治指導員。廣東警官學校政治教官，兼公安局體育指導員。中央軍校體育教官等職，現任中央軍校洛陽分校體育教官兼俱樂部總幹事。



朱 曉 初

朱曉初君，字曦，浙江富陽人，年二十六歲。畢業於浙江體育專科學校。民二十年，赴日深造，不及二月，因母病危，電促歸國。民二十二年暑假，入教育部體育班補習。為改進我國體育起見，曾作長篇體育計劃書一封：恭呈國民政府行政院；即蒙褚秘書長民誼惠書贊許。並將所作之體育計劃書，轉呈教育部。曾任各省中等學校體育主任六年，並兼任童子軍，圖畫，衛生，自然等教員職。現任中央陸軍軍官學校洛陽分校體育教官。現編著有「各項運動史略」及「軍人體育教學法」二書，不久即可脫稿付印矣。



王 玉 增

王玉增河北省新城人，現年二十六歲。在平師大畢業，本市球迷多曾賭廬山真面，因為他球技絕妙。及他那惹人注目的秀麗面孔，故有「白面秀才」，「大姑娘」的綽號。他是在民國十八年出類拔粹的英雄，本市，華北，全國，遠東等運動會，都當過正式代表。他除去善長籃球外，跳高一項，於第五屆全運會時亦曾參加，現在供職於南京中央軍官學校。現在當選為出席世廣運動會籃球隊代表，並擔任正隊長之職。



詹 易 元

詹易元，河北寧津縣人，現肄業於國立北平師範大學體育系二年，君自幼好運動，在北平市立二中時代，即代表北平參加華北運動會，精田賽撐竿跳及各種球類。自入師大體育系後，撐竿跳成績猛進，曾代表北平出席兩次全國運動會，三次華北運動會。最近成績達三公尺七十。君之努力，實難能可貴。為符保盧王禾以下之最有希望之撐竿跳人才。君於鍛練體育之暇，對音樂一科尤有心得，他日造福社會，前途正不可限量也。



教部令各中學實施體育要點

教育部為鍛鍊國民體格起見，除頒佈體育課程標準外。令各省市各級類中等學校除實施體育教授細目標準外，並須注意下列各要點：(甲)各校體育應特別注重，爬山，長跑，游泳，障礙賽跑，球類運動等項目。(乙)各校體育設備，應依照部頒體育標準積極設置。(丙)各校對於體育設備費，應列入正式預算內。(丁)各校體育授課時間，不得少於部頒修正教學時數表之規定。此外每週並須酌定課外運動時間，督令全體學生參加，以期普及。(戊)若無室內運動場設備之學生，除學校當局或體育教員認為氣候惡劣，確屬有礙學生健康，得暫停體育課業外，無論雨雪寒暑或場地潮濕，均應照常舉行(己)每日應行早操十五分鐘，按時宜舉行跑步一次。跑走時，視學生年齡體力而增減，教職亦應努力參加。

體協董事會籌商出席世運會

中華全國體育協進會第二次常務董事會，於四月六日下午七時半，假古拔路王公館舉行。出席王正廷(主席)，褚民誼，郝更生，沈嗣良，及記錄施肇康。除由名譽總幹事報告會務及籌備參加世界運動大會情形外，並議決要案十二件，代表團出國日期，已定六月二十六日，國術及太極可否操在柏林大會表演，須待柏林歐林匹克委員會核准。該會已去函詢問，靜候答覆中，又關於男女田徑賽預選資格，已將各項目。

訂定標準，至赴德經費，截至現在止，僅收到中央補助籌備費三萬元及各省市協款七千元。

湖南籌建華中運動會會場

長沙中學以上，五月九日開運動會。推朱經農何元文為正副會長，何令教育廳在會家冲另建華中運動會會場。

編者郵筒

- 南京孫紹聖君：
承介紹尊友投稿，惟稿先請拋下一閱。
- 洛陽朱曉初君：
惠下之稿件，已皆收到，勿念！
- 南京楊佛龍：
各地運動會成績及照片，敝報均在歡迎之例。
- 安徽張能潛：
承惠購書籍，極為感謝。以後來示，均請直接寄交敝書局發行所，較為便利。
- 上海錢昌年：
兩稿均收，用否未定，暫存敝編輯部。
- 上海丁嘉福：
大作已經收到，容後刊載。

各位讀者注意

本書局所發之書券，只限採購本版圖書，凡外版書，特價書，及月報，均不能訂購，敬希注意。



一月來之運動比賽



田徑

上海國際五團體運動會

上海海青主辦之國際五團體田徑賽，四月十八日下午二時在貝當路美童公學冒雨舉行，觀衆約二三百人。光景尚不寂寞。惟白虹符保盧，孫惠培，王禾，王正林，張嘉慶等皆未出場。兼之雨後地潮泥滯，影響成績殊巨。綜計此賽當以蘭開夏鮑文之二百二十碼成績（二十三秒四打破舊紀錄）爲最大之收穫。王學武之標槍，蔣懷仁之三級跳，成績亦稱優異。總結果白虹隊得六十七分，榮膺首席。蘭開夏得三十五分獲亞軍。西聯三十四分居三位。中華得十九分列第四。麥令得十分爲殿軍。詳情分誌如下：

項目	第一	第二	第三	第四	成績
百碼	威勒(西)柯	崙(蘭)羅	坪(中)葉	驟發(中)	十秒八
二百二十	鮑文(蘭)	朱廣智(白)	威勒(西)	地備(蘭)	廿三秒四
四百四十	戴淑國(白)	喬頓(西)	緝福特(麥)	楊納斯(西)	五五秒二
八百八十	麥唐納(蘭)	樂俊昌(中)	吳文林(中)	傅元祥(中)	二·一·二
一英里	呂金銘(白)	海邱(蘭)	邱爾(蘭)	威爾遜(蘭)	四·五·一
二百廿低欄斯	勃密致(白)	葉驟發(中)	奚竹漪(中)	廖金海(白)	二八秒八
跳遠	張申如(白)	巴萊(蘭)	安迪生(西)	黃家序(白)	六米三九
三級跳	蔣懷仁(白)	崔連照(白)	黃家序(白)	霍鉅康(中)	十二米九二
撐竿跳	勃比頓(西)	緝勞(蘭)	朱鴻(白)	霍爾(麥)	三米〇三

跳高	惠爾徐(麥)	皮蕭斯(麥)	朱文極(白)	柯萊(蘭)	一米七〇
鐵餅	曹金凱(白)	程孟平(白)	金根史(麥)	谷照(白)	三十三米一五
鉛球	陳永安(白)	胡頓(蘭)	勒根史(西)	鮑家樑(白)	十三米六八
標槍	王學武(白)	畢林(蘭)	谷照(白)	萊根(蘭)	四十五米四四
異程接力	白虹隊	戴淑國·李厚達·賈連仁·朱廣智·西聯中華	蘭開夏		三分五四秒

滬萬米競走周如泉冠軍

上海市教育局主辦之第二屆萬公尺競走，於四月五日上午九時在市中心區舉行，報名者七十人，正式參加者六十五人。跑畢全程者六十三人。結果謝行導獲得冠軍，成績爲五十一分二十八秒四，不料竟被取消資格。由第二周如泉升爲第一。成績缺。比賽完畢，當場頒給獎品。錄取十九人，其名單如次：

第一名周如泉，第二名張顯崙，第三名徐藹臣，第四名鄭信根，第五名徐國福，第六名唐文儀，第七名周銀華，第八名吳潤昌，第九名施文奎，第十名蔡元，十一名戴豐壩，十二名朱世英，十三名胡末康，十四名洪少平，十五名李伏遠，十六名徐鵬克，十七名陳春耕，十八名程長耕，中九名朱聲遠。

異軍突起之一冰越野隊

西人體育會主辦之一年度江灣越野賽，四月五日晨十

一時在虹口公園西邊大門起步，全程計六英里。健將雲集，濟濟踴躍，盛極一時。結果團體個人錦標均歸一冰所獲，瘦猴王正林以二十九分卅四秒四之優異成績，首達終點，破上屆其本人所保持之卅分零八秒紀錄。亞軍吳文林落後，僅五十公尺。

精武體育會主辦之第一屆三萬公尺江灣長途接力賽，（計分四段，第一段為五千公尺，第二段為七千四百八十公尺，第三段為四千二百廿八公尺，末段為四千九百廿公尺，總計全程長二萬一千六百廿八公尺）。於四月十九日晨十時卅分在虹口公園西邊門出發，參加者原有十一段。各隊臨時缺席者，有一冰乙，及中華乙兩隊，故實際上祇九隊角逐。結果一冰甲恃人才整齊；以一小時廿五分三秒五分之二，獲得錦標。亞軍為虹口甲。

蘇州環城越野賽跑

蘇州業餘體育會主辦之第二屆環城越野賽，於四月十一日下午兩時，在察院場標準鐘前舉行，結果如下：
一、計世生，二、沈灝，三、姚沛榮，四、徐世凌，五、周夢賢，六、周寶酒，七、李曜庚，八、丁唯一，九、馬仁生，比賽終了，當場發給獎品歡呼而散云。

各地運動會雜訊

▲河北省於五月中，舉行全省九區運動大會，成績甚為美滿。

▲鎮江各機關公務員舉行春季運動會，於四月十九日圓滿閉幕。

▲浙江省運動會。今年分爲四區舉行，舉行地點，在嘉興，鄞縣，永嘉，建德四地。

▲嘉興全縣運動會，業於四月廿二日舉行，全縣中小學參加者達兩千餘人。

▲南京市小學運動會，業於四月十九日舉行，由褚民誼領導表演太極操。

▲江浙私中運動會，業於五月八九兩日，在上海滬江大學舉行。

▲長沙中等學校運動會，業於五月九日舉行。

▲湖北全省運動會，於五月廿一日在武昌舉行，由劉昌合等專家主持。

足球

世運足球隊連戰大捷

我國世運足球選手隊，四月十六日下午五時一刻，在南華球場與英海陸軍聯隊作練習賽。開賽後馮景祥居中領先，四鋒聯進，排山倒海，習不可當。聯隊手忙腳亂，被罰十二碼球，孫錦順主踢，一蹴成功，先開紀錄。未幾，孫得賈幼良之助，又攻進一只二比〇完。結上半時，再戰後，聯隊曾一度反攻，無奈我軍守衛森嚴，予敵痛擊。孫奮臂一呼，殺入敵陣，鐵腿起處，球應敵軍腹地，由卓石金再勝一球。結果四比〇，世運選手隊大勝，該隊表演最佳者，爲包家平孫錦順蔡文禮陳鎮和徐亞輝等數人。

▲中國隊

包家平 蔡文禮 陳鎮和 鄭季良
李天生 徐亞輝 馮景祥 卓石金
梁樹棠 孫錦順 賈幼良

▲軍聯隊

羅蘭士 胡華臣 依雲士 維茂夫
 士 溫 道 多 施實沙 拔茂夫
 史 慶 夫

我國出席世運足球代表，四月十九日分兩隊戰港聯，第一隊麥紹漢病，蔡文禮返星。由南華華挑二人代其出場，守力強，前鋒銳，開賽後，港聯乘十二碼罰球之便，先開紀錄。後我隊反攻，盡佔優勢，由卓石金。葉北華先後各取一球，以二比一完上半時。再戰聲中，互有攻守，局面殊多變化，兩隊旋得旋失，各有勝負我隊賴最後努力，卒以五比四勝。第二隊，為理想之正式選手，實力至強。開賽後，港聯乘角球之便，由比路度先勝一球，後我隊頻頻反攻，敵方對我窮於應付，由李惠堂個人連入三球。上半時我以三對一佔先，下半時港聯更無反攻能力，又由惠堂再建一力。陳後孫錦順亦三次中的，以七比一大勝。

埠際賽天津痛擊上海

津滬埠際足球賽，四月十日下午四時準時在英球場舉行，觀衆六千餘，擁擠異常。五時半賽畢，四比八滬敗。滬隊津軍聯友誼賽，十日天陰欲雨，球場濕軟，前半時二對一，滬佔勝。後半時初時以四比二領導，嗣為津隊翻成平局，以後則節節失利，反以四比八失敗。滬隊踢中者許文奎二隻，波賽利與福恩各一隻，津隊姜璐三隻，斯羅凱迪夫三隻，約翰森與瓊司各一隻，埠際足球賽登場時，滬隊氣勢殊盛，初二分鐘許文奎得麟戴經接濟，首開紀錄。二十分鐘後，鮑賽利得發來角球機會，頂入一隻。以後相持至三十五分鐘，津隊始脫厄運，由姜璐邊關橫掃中的。下半時許文奎復於中碼處撥中一隻，未幾福恩於亂軍中射中，此際雙方肉搏甚烈。忽津隊得罰十二碼機會，斯羅凱迪夫踢中，旋姜璐頂入一隻

踢中一隻，以四對五反敗為勝。以後滬隊悉在津方控制下，還攻機會甚少，中後衛接濟不力，斯羅凱迪夫約翰森瓊司先後射中三隻，津隊遂獲得本屆錦標。

香南華戰和中華

尋常杯足球賽，四月十五日南華南與中華舊雨重逢，聯歡加路連山，山上場中，球國迷民，如無一萬，亦有八千。皆感欽仰雙方技術而來也。中華戰士，南華馮景祥黃紀良缺場，以張顯元朱兆恆補充，七十五分鐘比賽結果，上半時零比零。下半時一比一，總結各以一球平分春色。雙方兵精將勇，演出玉潔冰清，男女迷人，皆大歡喜。和平之神，俯瞰球場，亦快慰也。南華南除朱門將外，十員戰士，皆為出席世界台人物。其神通廣大自不待言。而中華會艱難奮鬥，力抗強師，其作戰之精神亦有足多者，總之全場二十二戰士，無一不好。

- ▲南華南
 - 譚江柏 李國威 鄭季良
 - 黃美順 李北華
 - 李長生 張嘉堂
 - 梁榮照 曹元堂
 - 曹桂成
- ▲中華會
 - 符家興 何佐賢 陳鎮和
 - 徐亞輝 孫錦順
 - 黃永康 楊根保
 - 陳洪光 鄧廣森
- 張榮才
- 麥紹漢

愛羅鼎中華獲勝

天津愛羅鼎國際足球賽，本屆參加者凡五隊。計中華，英國，俄國，猶太及世界混合隊，比賽採淘汰制，按愛羅鼎迄已舉行五屆。去歲中華士氣銳盛，以堅甲利兵，奪得向未染指的愛羅鼎。今年中華隊又連勝皆捷，奪標頗有把握也。



一月來之體育人事



▲四屆杭州全運女子田徑冠軍孫桂雲小姐，現在本埠滬江大學肄業。四月廿三日下午五時與服務於海關之胡震夏君舉行結婚禮於新亞酒店，到親友甚多。孫兄桂藉現為中央攝影場演員部主任，事先趕到，新郎新娘，笑靨生春，應酬甚為忙碌。

▲參加世運足球代表隊產生後，隊務亟待主持，體協會代表容啓兆，四月十五日特函請顏成坤担任教練，黃家駿管理，李惠堂隊長。

▲清華大學體育主任馬約翰之長女公子懿倫女士，於四月十六日晨五時病故於中華醫院。女士係貝滿女中高二生，曾代表本市出席十七屆華北與五屆全運游泳比賽。除擅長游泳外，並嗜音樂，頗有天才。去歲因肺炎症休學後，即返清華休養。今春復住協和，上週始移中華醫院，此女馬氏最為鍾愛，今不幸逝世，馬氏頗為傷心云。

▲供職於青島膠海關的孔廣益，在上海時就是籃球場上的一員健將，大概現在提起他來，滬上的球國人士，或不致於忘掉吧？孔於四月四日良辰，假青島海關俱樂部與王海倫女士訂婚。

▲由香港到倫敦之十五歲華女童Tioa Hing女士，四月十六日在美爾堡哈特考球場作半決賽之打網球錦標獲勝。

▲海上田徑勁旅白虹隊，於四月十八日在五團體國際賽中以六十七分榮膺錦標，該隊乃為慰勞隊員及選舉第六屆職

員起見，特於賽後假座四川路大中華酒樓歡宴慶祝，計到隊員勞伯視，康孔昭，徐多，顧惠元，陳寶琳，徐彥博，俞存耀，梁耀庭，符寶盧，賈連仁，戴淑國，李厚達，王學武，朱廣智，谷照，呂金銘，陳永安等三十餘人。選舉結果，當選職員者為正隊長孫惠培，副隊長賈連仁，戴淑國，總幹事勞伯視，書記康孔昭，徐多，會計俞存耀，幹事徐彥博，朱建碩，陳寶琳，顧惠元，孫志紳，林權波，李民勳，姚良，等十五人。選舉由康孔昭即席報名國際賽中各項成績，至六時許始盡歡而散云。

▲上海康悌網球會自全國體協會及哈同路中體會合力經營後，將所有場地大加整理，一切佈置，煥然一新，潑種設備，益形完善，茲悉該會促進網球技術起見，特聘網球專家沈美鎮君每逢星期日在場任指導，凡滬地有志學習網球人士加入該會為會員者，均得受其指導，藉資深造云。

▲大陸商場七樓正誼社，為提倡高尚娛樂起見，由該社俱樂部發起第一屆擊彈比賽。推定社員貝一峰薛斌王法鎬主持其事，並由薛王二君各贈錦標獎品，以鼓興趣。因之社員報名參加者，異常踴躍，約有三十餘人之衆。茲此項比賽，業已竣事，冠軍為汪孝先君所得，亞軍為俞象賢君所得，聞冠軍汪君為德利洋行汪靜山先生之長公子，年僅十七，尚在某中學肄業。於擊彈一藝，精嫻無比。亞軍俞君，則為本埠三一印刷公司協理云。



中法台維斯盃網球賽

中法兩國網球隊於五月一、二、三日，在法國羅朗伽洛網球場舉行，台維斯盃歐洲帶初賽，中國隊選手許承基，已於四月二十一晨借著名網球家林寶華，蔡惠全抵法。在里昂車站下車，由中國大使顧維鈞博士親往歡迎，另一選手鄭兆佳，亦已自紐約來此，均在聖哲姆斯亞爾倍尼旅館下榻。並在羅朗伽洛球場開始練習，此後將每日前往練習，至各該網球家，夏間將往英國遊歷，並資消暑。至彼等是否參加法國及他國網球錦標賽，則現方等待中國網球協會之命令，以便決定云。中法台盃比賽。

台盃賽美國勝墨西哥

美國於四月十一日在極容易之狀態之下。又勝對墨西哥之第三場比賽，而奪得台維斯杯對澳洲之美洲帶決賽權。

第一日比賽結果，美國全勝二單打，（勃琪勝雷依斯六比三，六比一，六比一。格蘭脫勝赫南特三比六，六比二，六比二，）十一日下午雙打賽，愛律生范令以六比〇，六比一，六比二，勝馬丁茲與梅斯脫列，未曾遇見大力抵抗。美國將與澳洲決賽，渡海赴英，與歐洲帶之勝者相遇。

蘇俄之登高運動狂

蘇聯人民對冬季登高運動，極感興趣，在一九三五年中參加遠足旅行者，計一八五〇〇〇〇人，其中有六千人，曾作登山之運動。聞今年冬季，渠等將作更艱難之登山運動，據所定計劃，渠等將在高加索，天山，及阿爾泰山作登高運動。聞其中體力最強者，擬赴帕爾米高原，作驚人運動。（按帕爾米高原原為蘇聯最高最險要之山峯云），又另一部人員，將登七四九四米達高度之史泰林峯云。

日本田徑賽成績猛晉

參加世界運動大會，日本預選選手大會，四月十七日午後一時半，在東京芝公園運動場，於天氣陰寒中開會舉行成績較前尤有進步，村社之五千米及籐枝之一千米與鈴木之十哩長途賽跑，均打破日本之新紀錄。

本報讀者注意

上海勤奮書局總發行所，為應全國讀者要求，特為讀者義務服務，凡上海各書局出版之書籍。均可代辦，不取手續費。凡讀者今後欲購各種書籍。均可匯款函託本局辦理。本報上並將按期刊載各種童子軍用書，國軍專用書，國術用書，以及其他各種學科書籍，敬希讀者注意。

一月來之海外體育



勤奮書局出售

全國童子軍用書

● 教 本

函購以下各書，郵費
加一。多選少補，來
函請寄「上海勞神父
路三九二號勤奮書局
總發行所」為盼。

新編幼童軍軍圖畫課本(上)
新編幼童軍軍圖畫課本(下)

▲小學低年級童子軍讀本

范曉六編 八分
范曉六編 一角一分

新編幼級童子軍
新編中級童子軍
新編初級中級童子軍合訂本
新時代小學童子軍初級課程故事讀本
新時代小學童子軍中級課程故事讀本

▲小學高年級童子軍讀本

范曉六編 一角四分
范曉六編 三角
紙面平裝 六角
范曉六編 一角二分
范曉六編 二角

新編童子軍初級課程
新編童子軍中級課程
新編童子軍高級課程
新編童子軍三級課程合訂本
新時代初中童子軍初級課程
新時代初中童子軍中級課程

▲初中男生童子軍讀本

范曉六編 二角四分
范曉六編 四角
范曉六編 四角
硬面精裝 一元四角
范曉六編 一角五分
范曉六編 二角五分

新編女童子軍初級課程
新編女童子軍中級課程
新編女童子軍高級課程
新編女童子軍三級課程合訂本

▲初中女生童子軍讀本

范曉六編 二角四分
范曉六編 四角
范曉六編 四角
硬面精裝 一元四角

新選童子軍初級訓練
新選童子軍中級訓練

▲中小學一般適用讀本

冷雪樵編 一角五分
冷雪樵編 二角五分

〔初級〕

▲中國童子軍課程單行本

總理事略 三分
童子軍史略 五分
記號 四分
三民主義要略 四分
軍步 三分
偵察 五分
中級救護 五分
童子軍歌及號譜 三分
洗滌 三分
中國革命史略 六分
游泳 五分
測量 八分
高級救護 八分
童軍組織法 六分
訓練初級 三分

〔中級〕

警詞規律 二分
結繩 四分
衛生 三分
中級服務 三分
中文電碼雙旗 八分
生火 五分
炊事 五分
中級露營 九分
軍棍刀斧使用 三分
高級服務 三分
中文電碼單旗 六分
旅行 六分
製圖 七分
英文單旗 七分
高級露營 七分

〔高級〕

黨旗國旗 四分
禮節 三分
徽章 四分
方位 六分
英文雙旗 九分
中文筆劃雙旗 九分
禮儀 四分
縫補 三分
中級儲蓄 三分
烹飪 四分
高級儲蓄 三分
中文筆劃單旗 七分
工程 七分
自然 九分

▲童子軍教練員適用

中國童子軍課程單行本教學要領
童子軍教育要義
童子軍必攜
童子軍專論
童子軍訓練的教育價值
童子軍教育原理
童子軍教育法
女童子軍教育法
鄉村童子軍問題
兒童品性訓練大綱
童子軍組織法
童子軍組織法
童子軍組織法
童子軍組織法
童子軍組織法
女童子軍及童子軍組織法
英國童子軍義勇團組織法
美國童子軍總會組織之研究
中國童子軍組織法

范曉六編 九分
范曉六編 四角五分
冷雪樵編 三角
治永清編 七角五分
張忠仁編 一角五分
陳湖中編 五角
劉澄麟編 九角
沈愚編 六角
范曉六編 三分
范曉六編 二角五分
江西教廳 一角五分
程季枚編 四角五分
江西教廳 一角
顧樹森編 四角
張忠仁編 三角
范曉六編 二角五分