

體育專校刊

余香蘇題

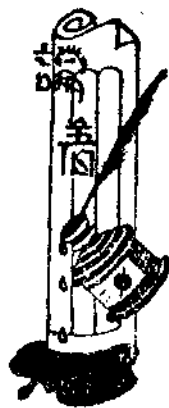


第十二期

中華民國二十九年二月十六日

本校布告 第 號

為布告事本校訂於二月十九日上午新十一時舉行開學式二十日起始上課此布
中華民國二十九年二月十六日



如何作一個學校的體育主任

(續) 苗孔章

固然，也有許多學校，十分信賴體育教員，能以體育教員之意見為意見，這當然可以「得心應手」的作去，但當我們初入一個新的環境裏，是當有着縝密的觀察，而後方能決定我們作事的步驟的！我們相信有許多的學校，他們十之八九，都不能聯合我們當體育教員的理想和脾味，同時我們若知道不能矯正它們的錯誤時，與其和它們「同流合污」，「屈以求和」，「抹殺良心」，不如我們迎頭來個「敬謝不敏」！倒也落得個痛快淋漓！

可是你既擔任體育主任之後，對於學校體育的設施，便應有具體的計劃，在作事作人各方面，都應當小心翼翼的去努力邁進，正如我們常聽說的「因時制宜」和「因勢利導」兩句教育銘言。

以下便是本文所要討論的問題——如何作



教育局指令

教一字第四三六號

令市立體育專科學校

呈報派員勘驗由

呈悉已據情轉請
市公署派員前往驗收仰即知照此令
中華民國二十九年二月三日

教育局訓令

教一字第五四九號

令市立體育專科學校

為令遵事查前據該校呈為宿舍加裝電燈紗窗請撥臨時費等情當經據情轉呈核示並指令知照在案茲奉
市公署天字第二七九號指令內開呈件均悉案經派員查明該校新建宿舍所請添裝紗窗及電燈向屬需要應予照准電燈一項計共六十六盞室內七盞室外九盞共計六十五盞室內電燈除原裝外尚需用白線外其餘一律用黑線兩項估價共計肆百玖拾伍元零柒分併分送各點及原估分別辦理至所需工料款奉核准核定為肆百柒拾元零柒分併仰備具領據來局照額具領支付事竣呈候轉呈勘驗俟奉准驗收再行造具計算書等件具報核銷此令
中華民國二十九年二月十六日

體育主任。這些問題大都是作者平日身歷其境所得的一點小經驗，和自己反省的工夫，願與同道同學共勉之。

一、每日生活是否紀律化？

體育教員作的事業，賣的是一「精，氣，神，血，汗」五者缺一不可，所以你若是作了體育主任，便和單純教鐘點的教員又不同，你要和其他職員一樣，按時上班下班，感于責任之重大，所以生活要紀律化，在作事的認真，努力，守時間，勤勞，負責各方面的表現，都要為其他同事的表率。夫如是然後才可以提高體育主任的身分和地位。而為人所敬重。

二、處理行政事宜有無貽誤？

作體育主任除了兼任功課而外，最主要的工作是辦理體育行政，學校體育行政，工作範圍極廣，如經費之預算，建築設備之改進（包括購置修繕），教學之預計，課外體育競技日程之規定，各種章程之擬訂，各種體育活動團體之訓練辦法等等，以及其他日常之推進事宜及與各部之聯絡討論等，均宜聚精會神，有條不紊，而不使之貽誤。

三、對學生有無尖銳和嚴厲的語氣？

體育本來是一種有益於兒童身心修養，活潑興趣的事業，非如軍隊之嚴肅呆板，作體育教員的，如果對學生處處厲言厲色，時加叱責，則學生必致對體育視為畏途，易生反感，所以能够作得使學生「畏威」「懷德」才是上策。

，那末我們如果去作體育主任或教員對學生應當「和言悅色」「循循善誘」的了。

四、對學生是否缺乏熱忱與同情？

學校中體育事業，最需要的是「得人熱心」作體育主任的，如能熱心，則體育之推動，必能普及於各個學生，而有優良之成績表現，能同情於學生則遇事能抓着學生心理，容易促進學生的努力。

五、處同仁是否以真摯及謙和的態度？

在任何一個團體，人與人的接觸，是極端繁複的一件事，語云：「天時不如地利，地利不如人和」所以我們處世應該理會到「人和」的重要性，作體育主任的，因為要辦許多行政事宜，接觸方面極為廣泛，和校長，教務處，訓育處，事務處等，負責人為了推進某一件體育設施時，均會發生密切的關連，當然，我們對於同仁，應該出之以「真摯」及「謙和」的態度，遇事「相見以誠」，能如此，然後同仁不難同情我們，或熱心贊助我們。而不致陷於「孤立無援」。

六、對學生一切體育活動是否樂於指導編制，和幫助，而不加阻斷？

一個學校體育，如能蔚為校風，則需要各種體育活動團體應時——運動季——產生，那末這些運動團體，自然都需要有人指導，有組織，和體育負責者的種種幫助，我們作體育主任的，要適應學生的要求和興趣，在可能範圍內為他們完成，而不可加以阻斷。就這一點

，足可以表徵作體育主任的虛心。

七、是否依照預定計劃，推行學校體育？

學校體育之設施，須有良好之計劃，前面已略有所論列，往往計劃雖有，而不會逐步實行，和漫無計劃，是一樣的滑稽，所以作體育主任的，應當時加反省，是否違背預定計劃，或觀察計劃中已經推行者，有無美中不足或需要改善之點。

八、體育行政各方面發生何種困難？應如何補救？

作一件事，不見得永遠「得心應手」，俗語云：「人生不得意事，十常八九」，體育事業難逃公例，相信時有困難發生，那末我們作體育主任的，應該認定這是我們的責任，只要是合理化，任何困難，當思打開的途徑。或是謀一個妥善的補救方法。萬不可將錯就錯，或因噎廢食。

九、對兒童的「內在力」「特性」及「志趣」是否缺乏認識？

體育也和別的學科一樣，是以兒童為教導的對象，尤其是含有偉大的人格陶冶功用，在裏面的「內在力」「特性」和「志趣」等，都應有深切的認識，對於團體應當採取某種手段來訓練，對於某個人又應採用某種方法，對於普通的兒童，應當如何的訓練，對於「天才」的兒童又應當如何的訓練，我們都應當特別下一種苦心，時常琢磨研究，談到這裏，這又涉及到

「體育教學心理」的問題了。

十，個人每日進修情狀若何？

體育教員常被輕視的，就是「不學無術」他們多半是仰仗着年青力壯，拿一點技術來吃飯，一作了體育教員，便不肯像學時代那樣刻苦求進，所以年頭，越多，越是落伍，要知進，體育的學術，也是日新月異，靡有止境的，不進則退，作多少年的體育主任或教員，總是泥守一個死譜，或那幾樣教材，而不知翻新變化，那如何能使學校的體育有所改進呢？從這裏說起，個人每日的進修，是極關重要的一件事。我所謂「進修」是指下列數種而言：(一)學術的研究——體育書報的閱讀，(二)實際問題的探討(指糾合同道作體育問題的討論和辯論)(三)技術的鍛練(溫故知新，——保持過去個人技術，創造新教材)(四)訪問參觀(藉廣見聞，而資借鏡)

十一，對體育教員實際指導學生情形，是否細心體查？有無發現應行改正之處？

查我國教育法令，有明文規定：「中學滿六班以上者，得設體育主任」是則在一個健全較大的學校裏，(男女校高初中，高初小，)除了有體育主任以外，自然還有許多位體育教員(此處包括國術教員及少年團指導及助理等)那末，體育教員彼此間在教學上，應求切實的連絡與合作，在教程方面，務求銜接，在管理與懲獎各方面，步調應求一致，若分道揚鑣

，各行其是的作法，必致支離破碎，彼長我短，將無成績之可言，作者主張，在較大的學校裏，應設體育主任，同時需要這位體育主任來統籌大計，統制其他體育教員的，作體育主任者，不但要能力超羣，富領袖才幹，同時還需要有遠大的眼光，指導的精神，例如關於人事上的支配吧，某體育教員，長於「唱遊」和「舞蹈」就可以商承校長請某教員擔任小學和女校，某教員長於「球類」及「田徑」吧，就商承校長請某教員擔任全校田徑隊及各種球隊的指導，某教員對於體操感覺趣味，就請某教員擔任早操或課間操，然後作體育主任者，便要悉心體查，那些位教員們是否依照既定的計劃去作，是否能發揮他們長處，倘若發現出來什麼流弊和缺點，便須用謙和的態度，開誠布公的幫助改正，庶幾可以踏上軌道。至若「連踢帶打一人攀」(體育主任兼教員)時，那只有自己督責自己，自己時常反省，而又常別論了。

勉勵。

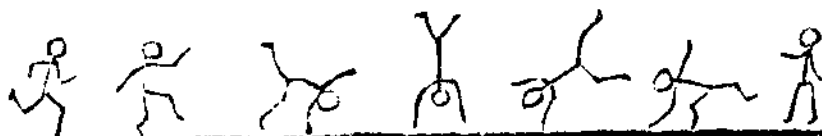
十二，是否虛心接受同仁及同學等勸告和勉勵。作體育主任的常常因為自己是位研究體育的，因為篤信着「體育即是生活」的格言，遇見學校某一種設施，都想用體育的眼光來估價它，有時容易陷於「主觀深刻」的毛病，有時祇看到了「體育」的本身，而忽略了是否和其他方面發生接觸的問題，這時免不了產生出「心靈的澎湃」和「事實的阻礙」而擠出什麼「衝突」或「措置失當」的情形來，因為「旁觀者

清」爲了適應「新事態」起見，需要虛心去接受同仁或同學的勸告和勉勵，而思所以轉環，這是一件多麼難能可貴的事呀！(未完)

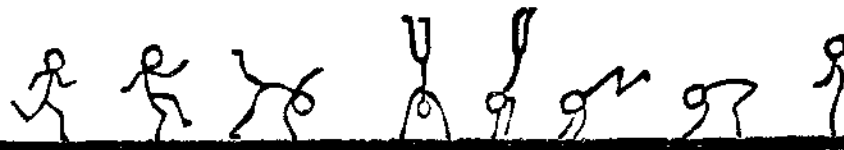
本二費玉瑞

小學墊上運動與其教材 (續)

29. 前跑側翻——前跑，轉體四分之一，以左足前立，左臂向直旋側與伸，當體重落至左足時，即傾身向前，以左手落熱，而其舉右腿，同時右足離地，即左足充分開離，俾能穩定。



30. 側轉身翻雙足落地——初動作與側翻同，唯雙腿相併，同時轉體四分之一向右，成片時倒立，末將大腿屈曲，雙手推熱，雙足齊落，向着開始前之方向而立定。(未完)



提倡冷水浴

冷水浴不過是沐浴法的一種，爲什麼要單提

本二費學義

假冷水浴呢？因為冷水浴的功効大又經濟而極易普遍實行的，一般人多喜歡用熱水浴，雖有它的好處，也有它的劣點：（一）因水的溫度太高，容易使人暈眩。（二）熱水浴時出汗過多，一遇寒冷天氣，因浴後皮膚鬆弛，易得感冒。（三）熱水浴必須用火力增高水的溫度，費用較大；冷水則隨處都有，極方便。所以我們施行冷水浴；對於吾人健康的功効有很大幫助。現在將冷水浴對於健康的功効簡略的解釋一下：

（A）冷水浴與皮膚——人體皮膚感覺力並不一致；有的地方是感覺冷的，有的是感覺熱的，總計人體的感冷點約有二百五十萬，感熱點僅有三萬，這許多的感冷點遍佈全身，假使我們不常刺激它，以增加皮膚的抵抗力，必定易起風寒等病，故實行冷水浴使抵抗力加強，雖遇寒冷也無妨害。

（B）冷水浴與肌肉——我們行冷水浴後，疲勞恢復，肢體非常舒適，因冷水浴時，血液的循環旺盛，肌肉營養的供給也充足，又因其收縮作用廢物排淨，所以肌肉的能力也強健了。

（C）冷水浴與腸胃的運動——當冷水浴時，內臟各部的血管擴張，血液增加，循環旺盛，消化液的分沁也隨之增加，自然就不患不消化的病了。又因腸胃壁的平滑肌，機能活潑，收縮力加強，幫助消化功効很大，平常多用腦力不運動者，最易患消化不良便秘等病，若施行冷水浴，則不會發生了。

（D）冷水浴與神經系的關係——因行冷水浴時。腦筋血管因反射作用而擴張，皮膚肌肉血管因反射作用而收縮，於是皮膚肌肉間的血液流到較低之腦筋血管裏，其後腦筋的血液因血管的收縮血壓增高的原故又流到皮膚肌肉，因此腦筋神經細胞得了新鮮血液的供給，其中廢物皆輸送出，神經中樞的機能非常旺盛，故當冷水浴後精神狀態，有不可言喻的慰快就是此理。

由上幾點看來冷水浴的功効是非常大的，至於實行的簡便方法可採用下列三點：

（A）冷水摩擦法——用毛巾浸冷水用力摩擦全身生熱起紅色為止。

（B）冷水淋灌法——用自來水裝以龍頭，使水從頭上向全身淋下。

（C）冷水浸身法——須以上二法有長期訓練不可冒然嘗試，貯冷水於槽中身體浸入三四分鐘，然後用毛巾摩擦全身。

從我經驗看來，冷水浴不僅能促進生理健康，并能鍛鍊意志，培植道德的情操，有志青年如能按部就班逐漸實行，定可以使身心轉弱為強。

格言選錄（接物類）

幼新

△觀富貴人富觀其氣概，如溫厚和平者，則其榮必久，而其後必昌，觀貧賤人富觀其度量，如寬宏坦蕩者，則其福必臻，而其家必裕。

△寬厚之人，吾師以養量，慎密之人，吾師以練識，慈惠之人，吾師以御下，儉約之人，吾師以居家，明通之人，吾師以生慧，質樸之人，吾師以癡拙，才知之人，吾師以應變，誠默之人，吾師以存神，謙恭善下之人，吾師以親師友，博學強識之人，吾師以廣見聞。

△居，視其所親，富，視其所與，達，視其所舉，窮，視其所不為，貧，視其所不取。

△取人之直，恕其慝，取人之樸，恕其愚，取人之介，恕其隘，取人之敏，恕其疏，取人之辯，恕其肆，取人之信，恕其拘。

△奸人詐而好名，其行事，有確似君子處，迂人執而不化，其決裂有甚於小人時。



△本屆寒假轉眼過去，本校定於二月十八日開學，十九日舉行開學典禮，二十日正式開始上課云。

△本校客歲新建之宿舍，內部修飾工程尙未竣事，擬於日內開始修理云。

△本校二月份伙食團，校方已派定王屏周李丁一宮邵永馬驥德四人負責辦理云。

△本校白隊籃球隊，擬徵募隊員，加緊練習，希望各班同學參加云。