

新亞

新亞研究



國立北平圖書館藏

第二卷 第四期

體育界一 致贊 許的 ← 自強公司

體育用品 體育書報 體育用具 運動服裝 軍訓另件 獎旗徽章

▲營業要目▼

體育用品

- 第一分銷處 上海法租界太平橋電話八五四九
- 第二分銷處 南京中央黨部消費合作社
- 第三分銷處 鎮江中山路廿一號
- 第四分銷處 蕪湖半邊街
- 第五分銷處 南京中央黨部消費合作社
- 南京辦事處 太平路二六三號

總店 上海法租界太平橋電話八五四九

(由路) 乘七十，八十，兩路無軌電車可以直達門口

教育部立案 東亞體育專科學校暨

上海市教育局立案 附屬體育師範學校
 中國童子軍司令部立案 童子軍教練員訓練班

招生

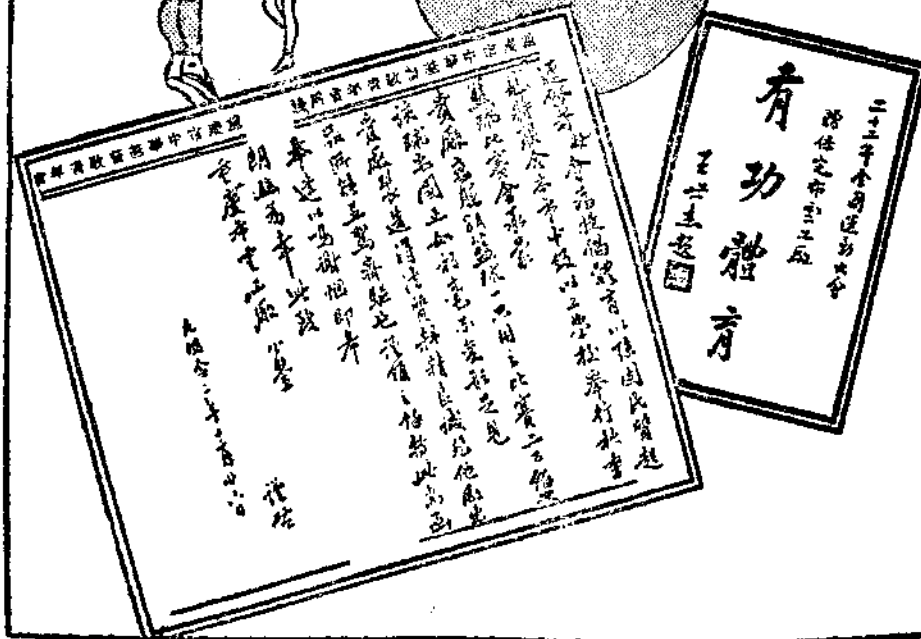
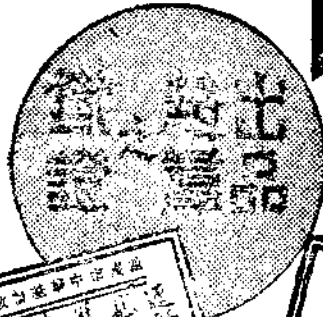
男女分校		學額	資格	報名	考期	章程	校址	招生辦事處
專科本科第三十二屆男女新生各五十名	師範科第十五屆男女新生各五十名	童訓班第九屆男女新生四十名	各科各班均有插班生名額	即日起	第一次七月二十九日 第二次八月二十日	函索章程附郵五分	男子部 上海盧家灣魯班路草塘街 女子部 上海西門方斜路慶安里	男女均在男子部

中國創造體育用品第一家

保定布雲工廠

本廠成立已廿餘年體育用品在中國為
 本廠首創所出各種網球拍及鐵餅標槍
 籃球足球等一切運動物品製造合法質
 料優良送經國內各大運動會正式採用
 咸一致認為係國貨中之上品

總發行所 保定唐家胡同
 分發行所 重慶白象巷馬路



獨家經理江鎮啓潤書社

◁ 一七四，話電 路山中，址地 ▷

鎮江江南印書館

承 印

鉛印文件 書籍雜誌
 簡帖商標 廣告包紙
 股票證書 簿記表冊
 五彩石印 傳單名片

代 製

鋅版 銅版 鉛版

特 點

設	備	完	全	定	價	低	廉
出	貨	迅	速	約	期	取	件
設	計	新	穎	校	對	準	確
如	蒙	惠	顧	竭	誠	歡	迎

地址 西府街 電話 四四五

體育研究與通訊

第二卷 第四期 目錄

插

圖

教育部體育委員會暨各省市體育場長在上海舉行體育會議留影
燕京大學女生之體育活動(八幀)
江蘇省會乒乓健將
燕大女生體育館內更衣室之一角
鎮江縣體育場第五次兒童田徑賽標準測驗之一部
鎮江縣體育場之民衆國術班
淮安縣體育場舉行第三次風箏比賽之優勝者
嘉定縣體育場第一屆國術訓練班之全體學員
江蘇省第三屆籃球錦標賽甲組冠軍全白隊
江蘇省會第三屆籃球錦標賽乙組冠軍電雷學校擊電隊

對於蘇省中學體育之展望.....馮 球(一—四)

身體之健康與心智效率之相關.....包 和 清(五—二)

體育場應有之醫藥工作.....王 庚(三—元)

德國操動作對於肌肉功能的解剖(二).....周 鶴 鳴(元—六)

排球遊戲之歷史及在我國體育上之地位.....徐 鑣(七—六)

教室體操教授案(二).....李 守 之(九—八七)

游泳之基本訓練.....楊 元 華(八—五)

女生康健週的意義和組織……………野 鶯(卷一—九)

機巧運動圖解……………馮知白譯(二〇—二二)

籃球訓練方法選譯(二)……………馮 公 智(二二—二六)

實施鄉村體育具體方案……………章 映 芬(二七—三三)

實施鄉村體育具體方案……………儲 劍 虹(三一—三〇)

本場活動事業概要……………指 導 部(三一—三五)

燕京大學女生體育部概况……………章 映 芬(三五)

通 答四川梁先生問題一束……………(二五)

金壇縣體育場來函……………(二六)

答青浦縣體育場籃球比賽問題二則……………(二六)

睢甯縣民衆教育館來函……………(二六)

吳縣日報主辦全蘇運動大會……………(二六)

全常運動大會紀略……………時 壽 芝(二六)

訊 本省各縣體育場事業概况……………編 者(二六—二七)

中 央 運 動 器 具 公 司

上 海 西 門 萊 蕪 路 四 〇 九 號

電 話 二 二 五 五 三 號

獎 章 獎 旗 部

本公司特聘彫刻專家，精工督造各式運動獎章獎旗，學校徽章，以及機關團體證章。出品精良，交貨迅速，凡純金，純銀，賽金，賽銀，古銅，古銀，瑱瑯等質，各色諸全。

服 裝 鞋 襪 部

本公司特請著名技師精製軍服，制服，校服及童子軍服，定價低廉，交貨迅速。球鞋，跑鞋，背心，毛襪等，無不精益求精，美觀合用。

運 動 器 具 部

本公司出售各種球類，田徑用具，籃圈拍網，以及各種零星用具，無不確合標準，應有盡有，如蒙惠顧，無任歡迎！

四二民 影留議會育體行舉海上在長場育體市省各暨會員委育體部育教
月年十國



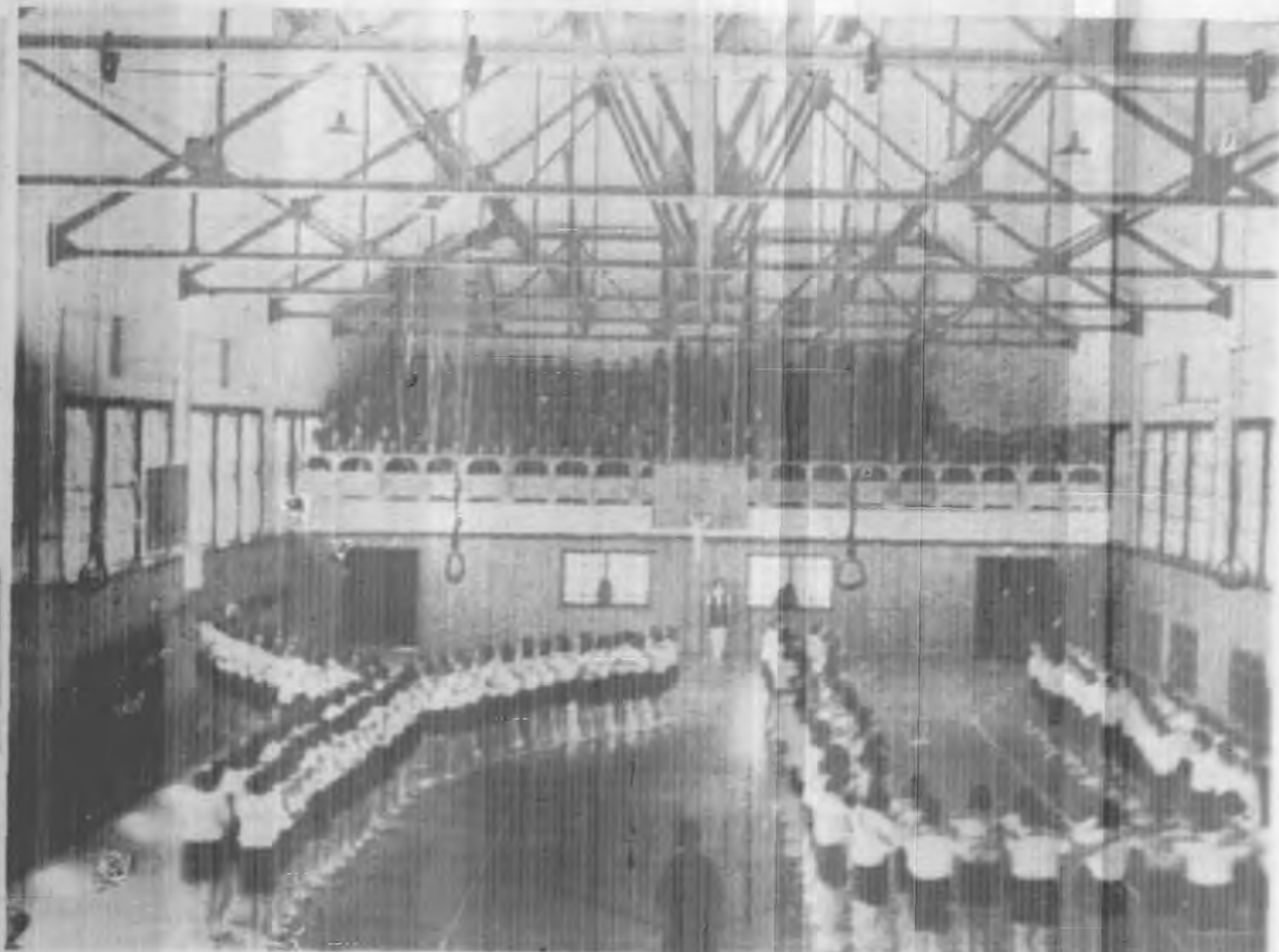
後排自左至右：柯南山……湖北省立體育場場長，項翔高……上海市第一體育場代表，尙樹梅……山東省立體育場場長，徐致一……教育部體育委員，張信學……教育部體育委員，張貽先……青島省立體育場場長，徐逸樵……教育部科長，吳 濤……教育部體育委員，谷毓奇……河南省立體育場場長，吳邦偉……江蘇省立鎮江體育場場長，張鍾藩……江蘇省立南京體育場場長，余永祚……江西省立體育場場長，祝家聲……浙江省立體育場代表，顧舜華(會場服務員)。

前排自左至右：趙文藻……河北省立體育場場長，黃鳳岐……湖南省立體育場代表，吳蘊瑞……教育部體育委員，張蕙蘭……教育部體育委員，張伯苓……教育部體育委員，馬 良……教育部體育委員，張之江……教育部體育委員，郝更生……教育部體育督學，程登科……教育部體育委員，張 焯……教育部司長，沈嗣真……教育部體育委員，馬約翰……教育部體育委員，許民輝……教育部體育委員，袁敦禮……教育部體育委員。

燕京大學女生之體育活動 (章映芬攝)



~~~~~(上)女生體育館側面圖~~~~~(下)健身房籃球班~~~~~

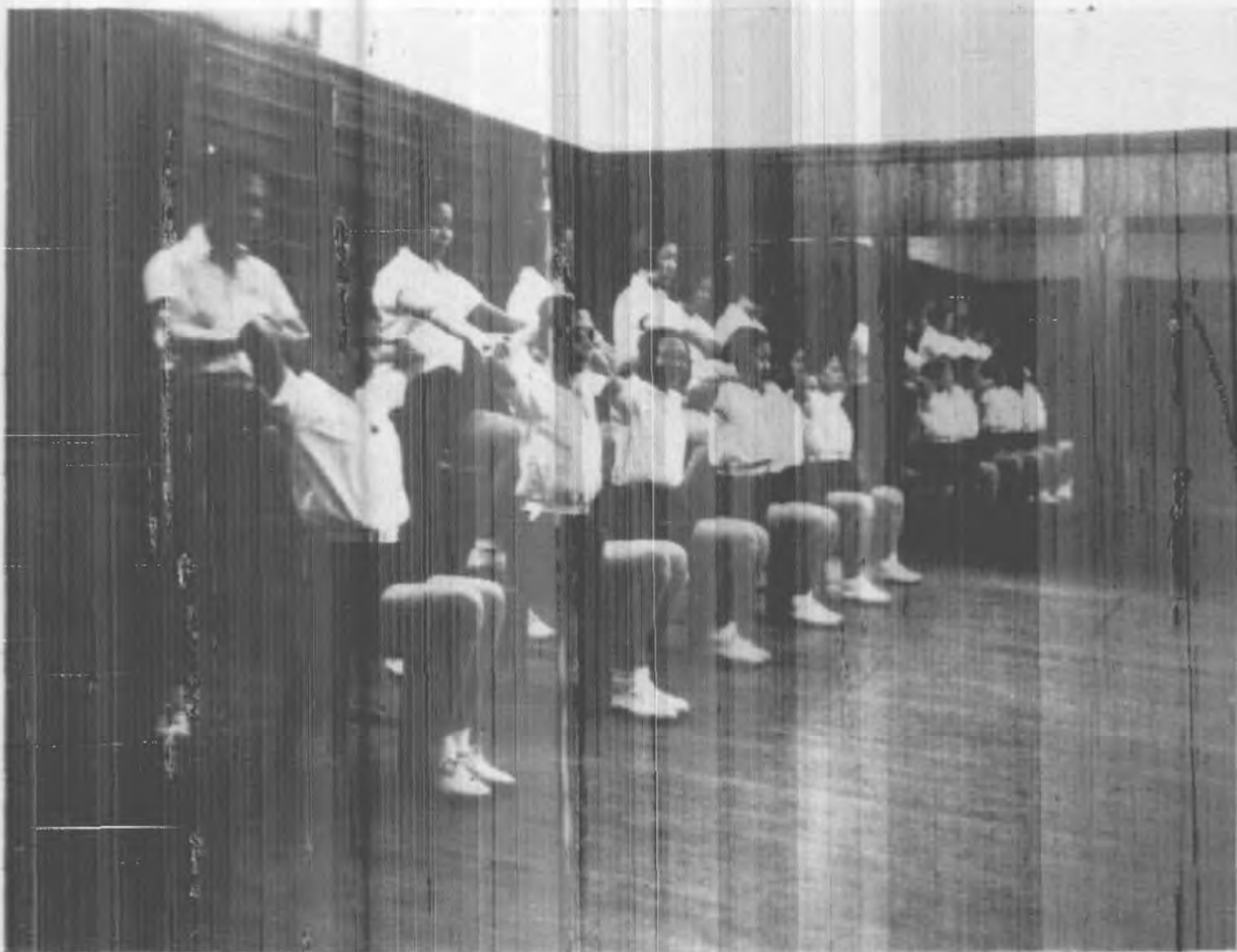


~~~~~(上)大進行最後所排之字母YU(即燕京大學之意)(米德攝)~~~~~  
~~~~~(下)衛生表圖及論文展覽~~~~~



請參閱本期「女生康健週之意義和組織」及「燕京大學女生體育部概況」





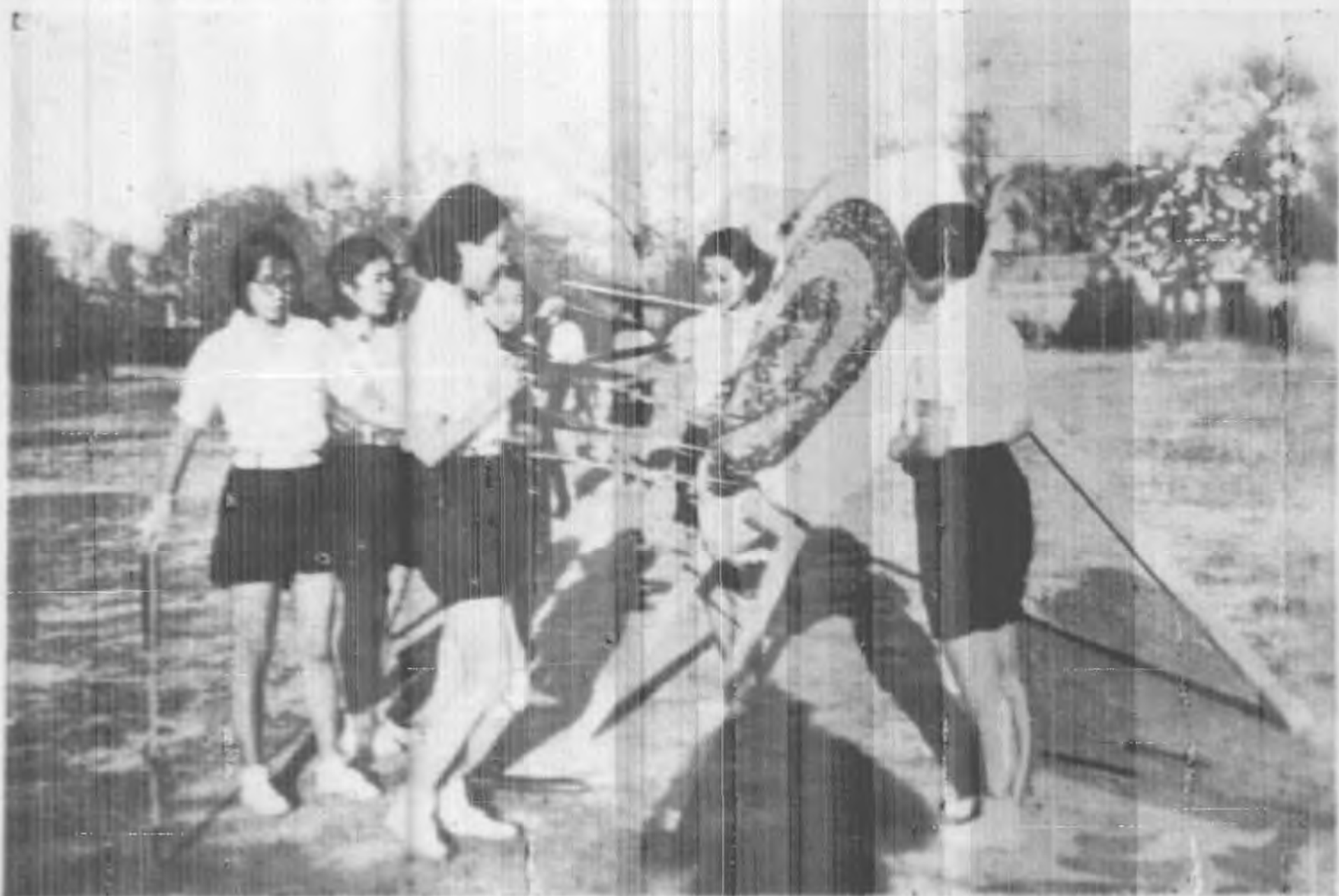
(上)矯正室內之矯正體操班



(上)射箭場上之射箭班

(下)娛樂室中之緩和運動班

(下)射箭班之二





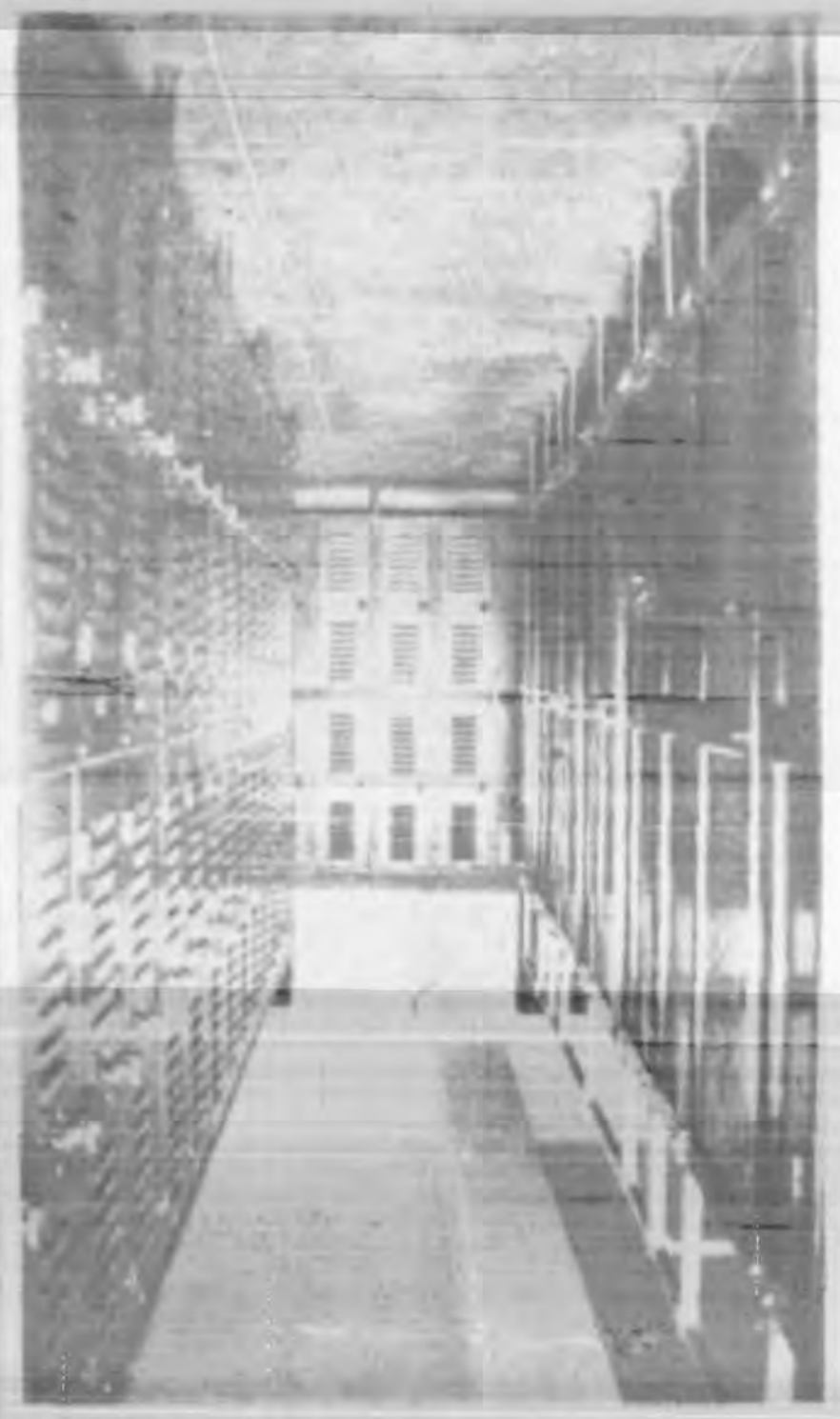
★ ★ ★ 各  
★ ★ ★ 地  
★ ★ ★ 風  
★ ★ ★ 光



江蘇省會兵兵健將



鎮江縣體育場第五次兒童田徑賽標準測驗之一部



燕大女生體育館內更衣室之一角

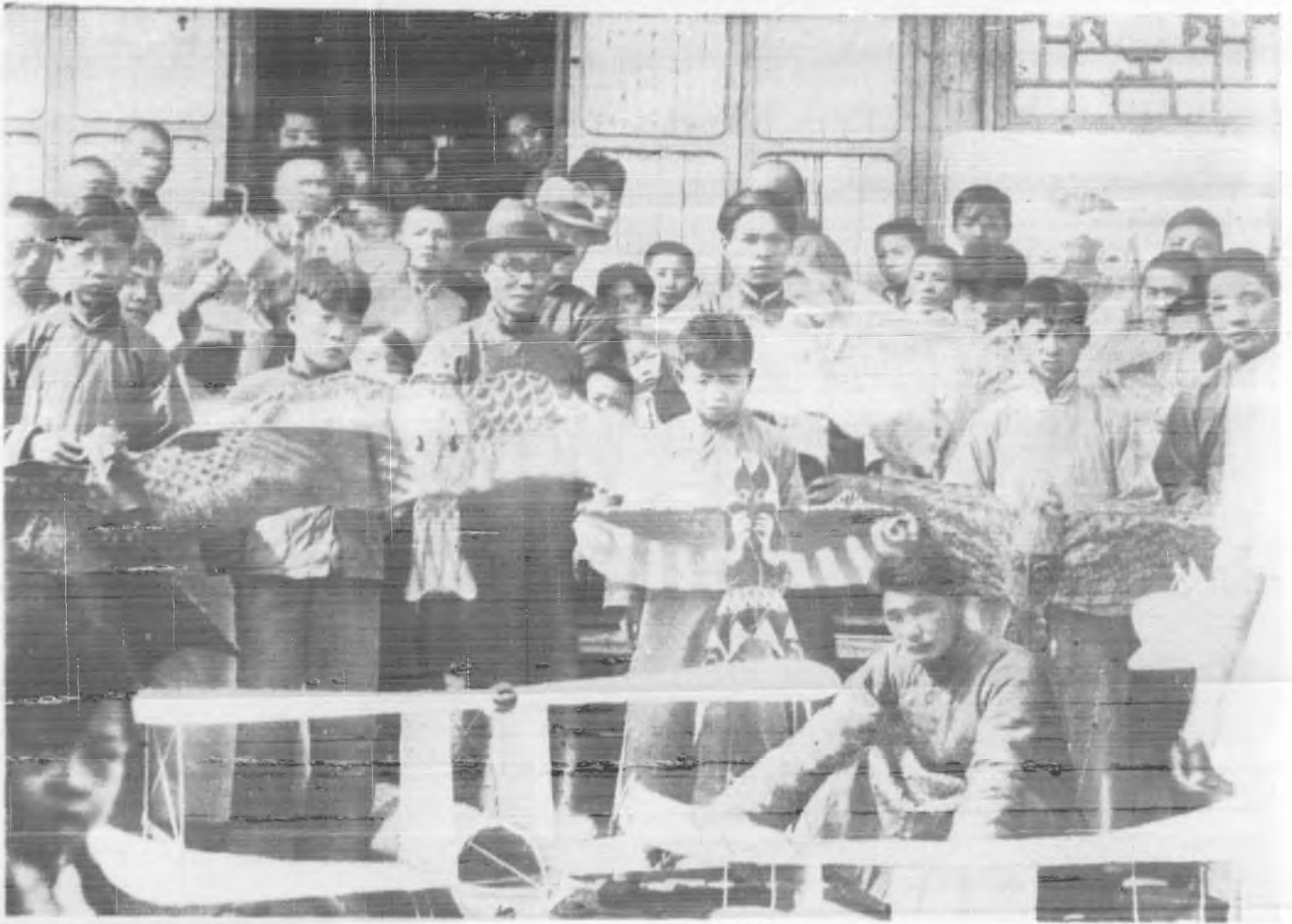
左為衣櫥  
右為更衣室及浴室



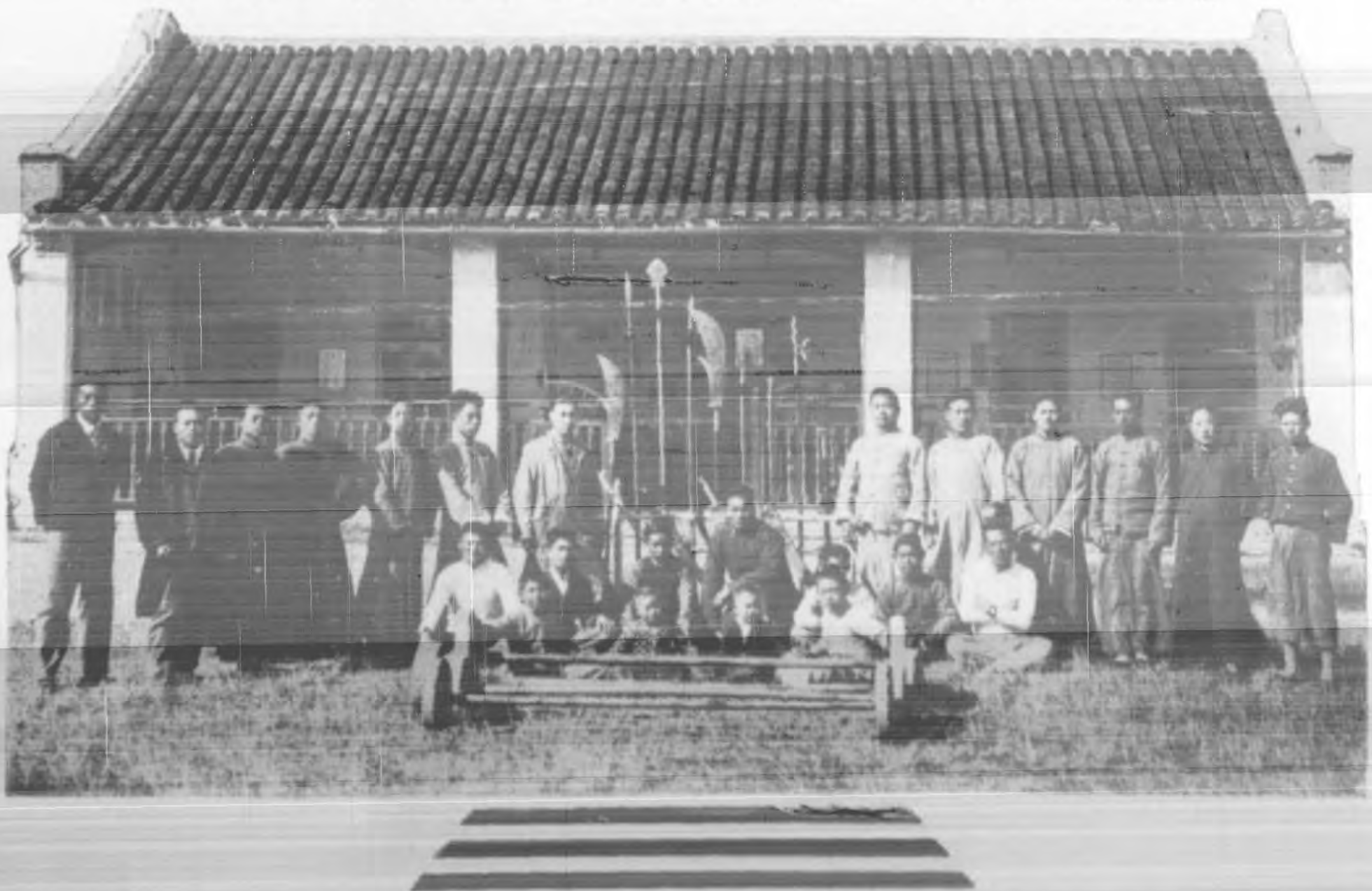
鎮江縣體育場之民衆國術班



淮安縣體育場舉行第三屆次風箏比賽之優勝者 廿四月



嘉定縣體育場第一屆全國術訓練班之全體學員 廿三月十年





江蘇省第三屆籃球錦標賽甲組冠軍隊全隊台四四月



江蘇省第三屆籃球錦標賽乙組冠軍雷電學校隊



教育部備案  
教育局立案

東南女子體育師範學校招生

名額

一年級新生五十名

二年級插班生三十名

報名

即日起

開學

九月一日

章程

函索附郵票五分

校址

上海江灣翔引路

主席校董 王雲五

校長 余子玉

教育部備案  
市教育局立案  
中國童子軍總會立案  
兩江女子體育師範學校暨  
女童子軍教練員訓練班  
招生

學額……第十九屆新生六十名

第十七、八屆插班生六十名

童訓班新生一百名

資格……新生須初中畢業插班生須高中肄業或同等學校肄業童訓班須

高中肄業或高中及體育師範畢業者

報名……即日起

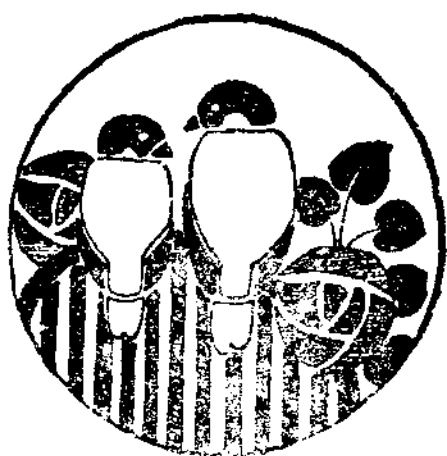
考期……隨到隨考章程函索附郵票五分

開學……體育科九月一日……童訓班九月十日

校址……上海江灣翔引路

主席校董 馬相伯  
校長 陸禮華





## 江蘇中等學校體育之展望

馮·球·

蘇省體育，年來經行政當局之提倡，與夫體育界同人之努力，頗見進步。而尤以中等學校體育方面，去年有全省中校體育改進會議之舉行，確定「實施部頒高初中體育課程標準具體方案」，「各校體育設備最低限度標準方案」，以及其他改進辦法；今年復有暑期體育講習班之設立，注重各種體育問題之研究討論，以及運動方法之訓練實習；均足昭示吾人以有系統有組織之倡導與推進。瞻望前途，深覺蘇省中校體育，朝氣蓬勃，至可慶幸。而在此振刷整頓關頭，對於行政教學訓練諸問題，有需各方通力合作，期能向前邁進者，爰就管見所及，分述於後。

### (一) 體育行政問題

蘇省中校之體育行政，向無統一之組織系統，各校各自為政，體育主任與體育委員會，各校或有或無，對於全校體育計劃及實施，缺少推動之中心樞紐，影響體育之發展至鉅。此後應由教廳擬訂詳密之體育行政系統，通令各校實行。此系統包括下列各項：

甲、體育委員會 為全校體育最高審議機關，由校長、體育主任、教導主任、訓育主任、事務主任、體育教員、童子軍教練、軍事教官、校醫、及教職員中有體育經驗或興趣者一人至三人組織之。職權為確定體育計劃及實施原則；擬訂各項體育規程；審定體育經費預算；以及審議其他有關全校體育之重要事項。

乙、體育主任 在體育委員會之下，各校應有體育主任一人，職權為擬具全年度體育實施計劃，提出體育委員會商決，并執行委員會決議；分配各體育教員擔任體育課及課外活動；擬定教材進度；主持學生體育測驗；處理其他日常體育行政事宜。查體育主任一職，去年曾經中校體育改進會議議決添設辦法，但迄未見諸實行，致各校體育教員，對於體育行政，每有事權不能統一之感。深望教育行政當局，注意及之。

丙、學生體育會 以各班體育幹事一人或二人組織之，在學校體育部指導之下，司理各班校內比賽及課外活動之組織管理事宜，以完成協助體育部實施普及體育之目的。

## (二) 課程標準問題

蘇省對於教部訂頒之高初中體育課程標準，已由去年中校體育改進會議決定實施具體方案。一年以來，除體育測驗一項，業經教廳製發調查表，調查各種測驗結果，現在統計整理中外，其餘則關於教材進度表，尙缺明確統一之規定；課外運動之實施，各校大都因其他課程之衝突，與場地設備之缺乏，未能照方案規定之辦法實行；而體育正課，亦有未能盡按高中二小時初中三小時之規定辦理，甚至有男女生不分班上課者；凡此均足影響體育之進展。此後是否限期改正，使與方案所規定者相符合，尙望教廳與各學校當局，合力圖之。

## (三) 精神訓練問題

體育目標，年來應國家民族之需要，而有必然之轉變，於體力技術訓練之外，特殊注重精神訓練。所謂精神訓練，應以嚴格的紀律，培養團結合作奉公守法忠誠勇毅忍苦耐勞等民族自救之必具條件，一掃頹唐散漫自私怯弱之風。蘇省中校體育，已向上述目標努力，吾人以爲今後所最應注意者，厥爲體育與訓育打成一片。蓋個性之表現，以在運動場上

所流露者爲最真切，學生在體育活動中有越軌之舉動，儉情之行爲，體育教師固應有絕對制止與責罰之權，而各個學生之操行成績，尤應以體育教師之評定者佔重要成份。故必提高體育教師之訓育職權，夫然後方可收精神訓練之效。

#### (四) 體育設備問題

體育活動之內容，至繁且廣，需要相當之場地與設備，乃不可避免之事實。去年全省中校體育會議所決定之「各校體育設備最低限度標準方案」，各校大都爲經費所限，未能按照規定數量設置。此點固足影響教學上之效能，而對於普及體育強迫課外運動之實施，尤多窒礙之處。補救之法，一方希望教育廳對各校必需設置之數，分別核計，於新年度預算中增撥臨時費；一方希望各校對於學生體育費不移用不浪費，積腋成裘，作擴充體育設備之用。

以上四點，作者認爲蘇省中校體育亟待解決之問題，他若中校聯合運動會之繼續舉辦，中校體育研究會之積極推動，入學攷試體格檢查之嚴格執行，體育列入畢業會攷科目之早日實現，亦皆改進中校體育之要圖，如能於最近期間，一一實現，則蘇省中校體育前途，庶有豸乎。



|   |   |
|---|---|
| 身 | 體 |
| 之 | 健 |
| 康 | 與 |
| 心 | 智 |
| 效 | 率 |
| 之 | 相 |
| 關 | 關 |

包和清

和清曾讀體育研究與通訊第二卷第二期中江蘇省立松江中學前校長彭維基先生之大作「體育學業成績比較觀」一文，其中大意謂：「學生之長於體育者，其學業成績類欠優良；長於各種科學者，其體育成績又多低劣。」由此觀之，體育成績與學業成績之相關，成爲一顯著之反比例，此種現象，乃江蘇省立松江中學一校之測驗結果，不知全國各校是否有相同之結果？設或有之，則我國體育界聞之，必深堪戰悚不安，然則，「健全之精神，寓於健全之身體」之句，又作何解耶？豈非過去提倡體育之失敗與實施體育之無方所致耶

？否則，又何有此種畸形之結果耶？據美國 R. L. Sandwiche 統計 Deerfieldshields 中學校學生身體之健康與心智之效率之相關一文，結果發現智力之高低與身體之健康，有顯著之正相關；且體育與學業成績，應用康撒司默讀測驗，(Kansas Silent Reading test) 得相同之結果。由此觀之，美國一校之測驗，其所得之結果，顯與松中所得者成相反之例，殊令人不解矣。此項問題，對於體育前途，有深切之關係，故實有研究之價值，用特遙譯此文貢獻於體育同志及教育專家之前，共同討論，並希全國各學校作同樣之統計，俾得一正確之回答。設因吾國測驗之不確，或因體育方法推行之不當，則更須力圖刷新，而求一實施體育之新途徑，如此，吾國體育方能有導入正軌之希望，免除畸形發展之流弊。不特為體育前途之幸，亦可釋教育上一大疑竇也。

R. L. Sandwiche 氏所作之 *Correlation of Physical Health and Mental Efficiency* 一文，雖僅屬 Deerfieldshields 一中學校之測驗統計，然亦可作一借鏡。本人譯此之動機，志在拋磚引玉，故文字之淺陋，在所不計也。尚祈體育諸同志，多多指正！

—— 和清附識 ——

此文所研究者即身體之健康與心智之相關，其智力之高低依智慧測驗而決定者，無庸詳細討論，惟本文之取材，僅屬美國 Deerfieldshields 中學一校，研究之結果，心智之薄弱

與身體之缺陷，二者有顯著之相關在焉。

在一九一九年九月來格 (Rugg) 與勿里曼 Freeman 應用團體之智慧測驗法，測驗 Deerfieldshilds 中學之學生四一三名，由潘爾茲 (Harry Potts) 君作一統計，將其結果，製成圖表，明示四十名高材生與四十名低能生，生理之缺陷與智慧之關係，又將四一三名學生根據其智力之高低依次排列，其最高之「記數」Score 爲八一·五，最低者爲八·〇。

潘爾茲於一年前又將此等學生應用康撒司默讀測驗法 Kansas Silent Reading test 測驗之，所得之成績，依同一方法排列成表。其結果見學生能力之高下，亦有相同之呈示，即大部學生在康撒司默讀測驗中列入高等者，在團體智慧測驗中亦列入高等，祇有少數學生，與此定律不符，內中有一學生在前一年測驗中列七十九；而於次年測驗中列入第二。考其原因，該生於一年前曾患劇烈之病症，致妨害其身體之健康，後經醫生醫治痊愈，伊復於暑期中露宿田野，於一年之中，竟增加體重三十磅。吾人對此學生前後試驗上所呈之差別，令人驚訝。由此可知，生理與心智有莫大之關係在焉。今以「記數」最高之四十名與「記數」最低之四十名學生列表於左，供一般教家，醫學家及體育家之參考。

| 學生號數 | 智慧記數 | 生理             | 缺陷 |
|------|------|----------------|----|
| 一    | 八二·五 | 無              | 無  |
| 二    | 七八   | 無              | 無  |
| 三    | 七五   | 無              | 無  |
| 四    | 七五   | 患齒病            | 無  |
| 五    | 七三   | 無              | 無  |
| 六    | 七二   | 無              | 無  |
| 七    | 七二·五 | 無              | 無  |
| 八    | 七二   | 無              | 無  |
| 九    | 七一   | 無              | 無  |
| 一〇   | 七〇   | 無              | 無  |
| 一一   | 七〇   | 齒患，輕微視覺        | 無  |
| 一二   | 七〇   | 輕微皮膚病          | 無  |
| 一三   | 六九   | 齒患             | 無  |
| 一四   | 六七   | 無              | 無  |
| 一五   | 六六·五 | 無              | 無  |
| 一六   | 六六·五 | 輕齒患，輕微視覺，暫時有腺病 | 無  |
| 一七   | 六六   | 免受檢驗——基督       | 無  |
| 一八   | 六五·五 | 肺症，鼻空呼吸        | 無  |
| 一九   | 六五·五 | 脂肪（輕微）聽覺不敏（受寒） | 無  |
| 二〇   | 六四·五 | 齒（因傷剝落）        | 無  |
| 二一   | 六四   | 無              | 無  |
| 二二   | 六四   | 無              | 無  |
| 二三   | 六四   | 無              | 無  |
| 二四   | 六四   | 無              | 無  |
| 二五   | 六四   | 無              | 無  |
| 二六   | 六四   | 無              | 無  |
| 二七   | 六四   | 心病             | 無  |
| 二八   | 六三·五 | 視覺（戴眼鏡）        | 無  |
| 二九   | 六三   | 扁桃腺            | 無  |
| 三〇   | 六三   | 視覺             | 無  |
| 三一   | 六二·五 | 心病             | 無  |
| 三二   | 六二·五 | 扁桃腺            | 無  |
| 三三   | 六二·五 | 扁桃腺            | 無  |
| 三四   | 六二   | 齒患             | 無  |
| 三五   | 六二   | 扁桃腺，視覺散光，腺     | 無  |
| 三六   | 六二   | 免受檢驗——基督       | 無  |
| 三七   | 六一   | 扁桃腺，齒患         | 無  |
| 三八   | 六〇·五 | 無              | 無  |
| 三九   | 六〇·五 | 無              | 無  |
| 四〇   | 六〇·五 | 無              | 無  |

第一表 記數最高之四十名學生



第二表 記數最低之四十名學生

| 學生號數 | 智慧記數 | 生理缺陷              |
|------|------|-------------------|
| 一    | 二九·五 | 心，肺，皮膚            |
| 二    | 二九·五 | 扁桃腺，心，肺，腺，神經病。    |
| 三    | 二九   | 扁桃腺，齒，腺，視覺，喉嚨，皮膚。 |
| 四    | 二九   | 心，肺，張腺，畸形。        |
| 五    | 二九   | 扁桃腺，張腺，肺，喉嚨，目。    |
| 六    | 二九   | 扁桃腺，張腺，視覺，鼻孔呼吸。   |
| 七    | 二九   | 扁桃腺，視覺，心，肺，畸形。    |
| 八    | 二八·五 | 扁桃腺，腺，視覺，鼻孔呼吸     |
| 九    | 二八·五 | 扁桃腺，齒，視覺，肺。       |
| 十    | 二七·五 | 張腺，心，視覺，肺。        |
| 十一   | 二七·五 | 扁桃腺，齒，張腺，心，視覺，肺。  |
| 十二   | 二七   | 扁桃腺，張腺，喉嚨。        |
| 十三   | 二七   | 扁桃腺，視覺。           |
| 十四   | 二七   | 齒，腺。              |
| 十五   | 二七   | 扁桃腺，齒，腺。          |
| 十六   | 二六·五 | 扁桃腺，齒，腺，肺。        |
| 十七   | 二五·五 | 腺，皮膚病。            |
| 十八   | 二五   | 腺，心，喉嚨。           |
| 十九   | 二四·五 | 張腺。               |
| 二十   | 二四·五 | 扁桃腺，心，視覺。         |
| 二十一  | 二四·五 | 視覺，喉嚨，齒，心，視覺。     |
| 二十二  | 二二   | 視覺，喉嚨。            |
| 二十三  | 二一   | 扁桃腺，齒，心，視覺。       |
| 二十四  | 二一   | 視覺，喉嚨。            |
| 二十五  | 二〇·五 | 扁桃腺，肺。            |
| 二十六  | 二〇·五 | 扁桃腺，肺，齒，心。        |
| 二十七  | 二〇   | 齒，腺，肺。            |
| 二十八  | 一九   | 視覺。               |
| 二十九  | 一九   | 張腺。               |
| 三十   | 一八   | 齒，鼻孔呼吸。           |
| 三十一  | 一七   | 扁桃腺，齒，張腺，心，喉嚨。    |
| 三二   | 一五·五 | (未受檢查)。           |
| 三三   | 一五   | 扁桃腺，齒，腺，鼻孔呼吸      |
| 三四   | 一四   | 齒，腺，喉嚨。           |
| 三五   | 一三   | 扁桃腺，心。            |
| 三十六  | 一三   | 扁桃腺，腺。            |
| 三十七  | 一三   | 扁桃腺，腺。            |
| 三十八  | 一二   | 扁桃腺，齒，目病，耳流       |
| 三九   | 一〇   | 齒，心，視覺，肺。         |
| 四〇   | 八    | 扁桃腺。              |

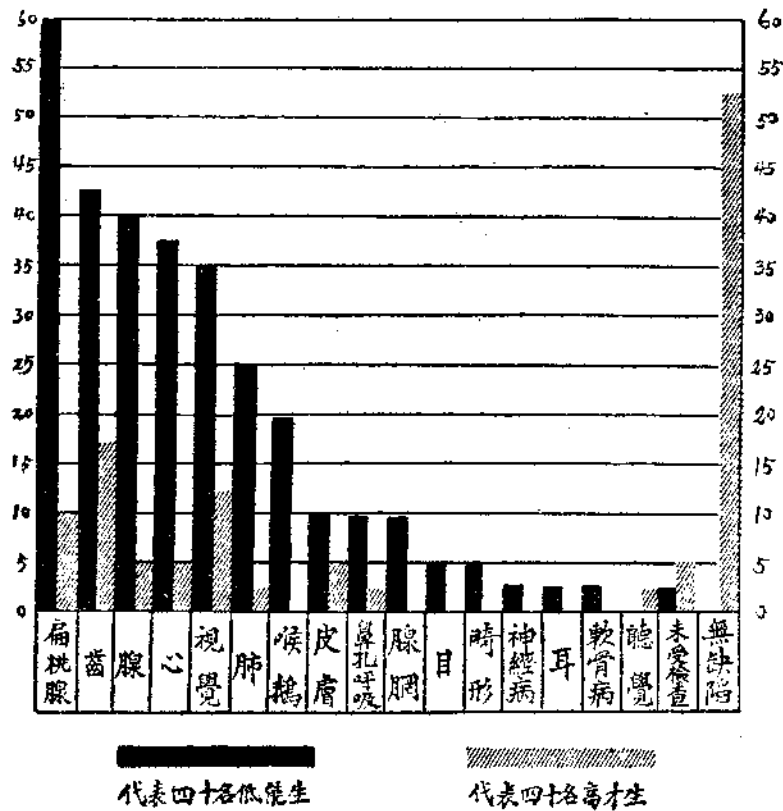
第三表 上二表之總結

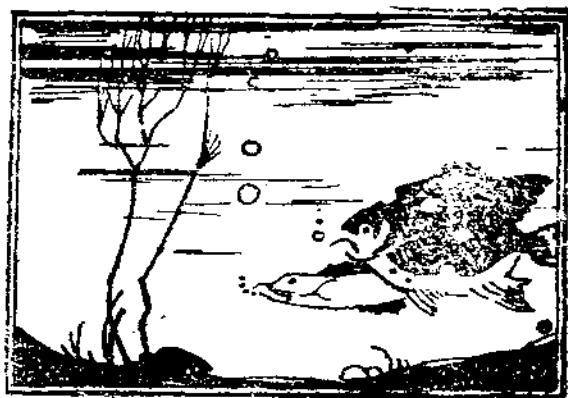
| 項 目        | 數 目 | 智慧記數高的學生 | 智慧記數低的學生 |
|------------|-----|----------|----------|
| 缺 陷 總 數    | 五六  | 一七       | 三九       |
| 每學生所有缺陷平均數 | 〇・七 | 〇・四二五    | 〇・九七五    |
| 無缺陷學生底百分數  |     | 百分之 五二・五 | 〇        |

觀以上數表，所可注意者，高才生非但生理上之缺陷較少，且其所有之缺陷亦較輕，並內有若干僅屬時間性之症狀，且上述二種之學生，其所有之缺陷，大部均能醫治者。下圖乃表明每種缺陷在高才生與低能生中所立之位置，十六種缺陷內有一種祇於高材生中之，即為一女生聽覺上之缺陷，此為單獨之事，實無足輕重。扁桃腺有病者，低能生為百分之六十，而高才生僅為百分之十。有齒病者，低能生占百分之四十二・五，而高才生僅百分之十七・五。視覺病者低能生為百分之三十五，而高才生僅百分之十二・五。腺有病者，低能生占百分之四十，而高才生為百分之五。

本文研究之範圍，雖僅屬一校，然亦可以證明兒童之具有優良智力者，亦具有優良之體力。換言之，天才生少有生理上與神經上之缺陷。又可見身體之缺陷，往往足以阻礙天才之發展。由此可知，欲使學生學業成績進步，非注意學生之健康問題不可。此種責任，一方賴教育當局之注意，他方實賴體育同志之努力，施行嚴密之體格檢查，給與相當之矯正體操及醫藥之治療。如此不但能增進學生之健康，造成優良之成績，其間接應響於民族之強弱，與國家之存亡亦甚巨，故負教育及體育責任者當共勉之。

四十名高才生與四十名低能生所有缺陷百分數之比例





## 體育場應有之醫藥工作

王·庚·

一、體育場為何要有醫藥工作

二、應有些什麼醫藥設備

三、重要的工作——防病醫藥

四、必須知道的知識技能——急救傷科

(一)

我國民族，除掉受那帝國主義的各種侵略外，還有兩種很大的危險時時在籠罩着：

第一是人民的死亡率太高。在百年前，世界各國人民的死亡率，大致都相差不遠。因為從前各國的醫藥還不發達，民衆的死亡，大都歸之於天命。近數十年來，醫學進步，各國死亡人數大減，而中國依然如故。據專家的統計，我國每千人中，每年要死三十人。四萬萬同胞，一年要死一千二百萬。這種高度的死亡率，是世界各國所沒有的。如果我國的死亡率，能與英美各國相等，則每年至少可少死七百萬人以上。關於此點，

在本文第三節中再詳細探討。

第二是病而未死的病夫太多。他們都被慢性病菌所侵害而不能工作的人。這個數目，是沒有人統計過，如果有人統計一下，那一定要令人汗流遍體，目瞪口呆的。

關於上面的二大問題，表面上看起來，似乎和公共體育場沒有多大問題。不過如果要消滅這種危險，體育場也應當負一分子的責任的。其理由且待慢慢說來：

第一個問題，民衆死亡率太高，當然要設法使牠減少，減少的方法，先要使民衆身體健康，不生疾病，使民衆身體健康，自然是提倡運動，鍛鍊體格，使民衆不生疾病，却要講到防病醫藥了。

第二個問題，是減少全國的病夫。病夫之成因，當然是很複雜的，但是主要原因，不外乎三項：一曰不清潔，二曰不運動，三曰不知防病之道。我們研究這兩個問題，都是有連帶關係的，要免掉這兩種危險，也無非是提倡運動和防病醫藥。現在提倡運動，我們知道是體育場的專責了，不過因為牠們都有連帶關係，所以作者的意見，認爲體育場除掉積極提倡運動之外，對於醫藥方面的工作，也是萬萬不可放棄的。這裏我們就把體育場應有的醫藥工作來討論一下。

## (一)

在未講醫藥工作之前，先講一些體育場應有的醫藥設備。(指供急救傷科之用)簡單的醫藥設備，是體育場所必須具備的。因為運動場上意外事情的發生，是不能免的；輕者如跌破皮膚，重者如忽然暈倒，都非有相當急救不可。否則是有意外的危險的。下面所開列的是幾種極普通的藥品和用具：

### 第一號 碘酒 Tincture of Iodine 5% 之用量

效用 爲外傷消毒之最效力者。體育場旁的藥可以不備，這碘酒是必須備的。外傷用此藥，可免潰爛化膿之危險

用法 用紗布或棉花沾塗傷處。

附註 本藥百分之七之分量，可用作消炎劑，如各種外症初起時，可塗碘酒少許於皮膚表面，一日二三次。

### 第二號 紅汞水 Solution of Mercurio-chrom 3% 之用量

效用 與碘酒同，塗於創口，毫無疼痛，是爲其優點，惟價格金昂。

### 第三號 硼酸水 Boric Solution 4% 之用量

效用 滅菌。可洗眼洗瘡口，又可作口腔消毒，並可作掩藥，如眼部紅腫，可用紗布浸此水掩於眼部。

用法 用棉花浸藥水中，然後洗眼部或瘡口。

#### 第四號 過錳酸鉀水 Potassium permanganate 0.1%之量用

效用 性和平，用作口鼻手等處消毒，最為相宜。

用法 用作漱口，每三小時一次，其他用和洗手洗鼻等，與普通用水洗相同。

附註 此藥除消毒外，還有下列各種用途：

- (1) 用作服鴉片或磷毒之解藥。凡服鴉片或磷自殺者，可令飲之，然後再作吐藥使之嘔吐。
- (2) 對於污濁之瘡傷，可用此藥洗滌，有消毒去臭之功。
- (3) 用作蔬菜水果之消毒，將菜果浸藥水內二十分鐘，可消滅一切胃腸病細菌。

#### 第五號 雙養水 Hydrogen Peroxide(3%)

效用 性和平，洗滌創口有消毒去腐之功。

用法 以棉花棒入雙養水中浸透塗於患處。

#### 第六號 酒精 Alcohol 60—75%之用量

效用 消毒。如打預防針等之皮膚消毒等。

用法 以棉花浸酒精少許，塗消毒處，如手及輕傷處等。

附註 酒精消毒須用上面百分之六十至七十五之分量。(即六十分酒精，四十分水)如用純酒精則反無消毒作用。此層須特別注意！

#### 第七號 來沙爾水 Lysol

效用 消毒。主洗滌用。

用法 水中滴二三十滴（用量得百分之〇·五），用以洗滌口及手等。

第八號 痧藥水 Cholera mixture

效用 治痧及吐瀉腹痛等疫症。

用法 每次服十五至二十滴，每三小時服一次，兒童減半用開水沖淡服下。

附註 此藥用作急救用，服藥後仍須送入醫院醫治。

第九號 芳香阿母尼亞水 Aromatic spirit of ammonia

效用 為興奮劑，凡受驚，暈絕，鬱悶，失神，昏迷等，可服此水。

用法 每次服十五至二十滴，每十五分鐘服一次，至多以四次為限。

第十號 黃碘紗布 Iodoform gauze

效用 消毒防腐。

用法 用此紗布貼於創口，然後用消毒紗布包之。

第十一號 水楊酸油膏 Salicylic ointment 3%之用量

效用 治足部雞眼。

用法 將膏塗於患處，一日二次。

第十二號 淡阿母尼亞水 Ammonia water

效用 用以治蛇，蜈蚣等毒蟲之咬傷。



用法 用此水塗患處。

### 第十三號 眼藥水 ARGYROL 2%之用量

效用 治急性紅眼。

用法 每次滴二三滴於眼內，一日三次。

上法所列的十三種藥品，都是體育場要預備急救時應用的。如果經濟富裕，還有許多藥可以增加，下面是必需的用具：

- 一、藥櫥一個，貯藏藥品等之用。
- 二、剪刀一把，
- 三、棉花一磅。
- 四、紗布一磅。
- 五、鉗子二枚。
- 六、磁盤二只。
- 七、橡皮膠一筒。
- 八、綳帶十捲。
- 九、夾板一套。
- 十、體溫表一支。
- 十一、粗橡皮管一碼。
- 十二、藥肥皂一塊。

以上所列各種用品，也是指急救方面必須要用的，如經濟力富裕，隨時可以增加，使設備日漸完善。

## (三)

體育場爲什麼要做醫藥工作，其理由在本文第一節裏已講過，不過醫藥工作有兩種：

一、治療醫藥工作，

二、防病醫藥工作。

所謂治療醫藥，就是民衆病了，代他醫好。體育場如果要做這層工作，那麼非辦民衆醫院不可；這在體育場方面，當然是做不到的一件事。什麼叫做防病醫藥呢？就是使民衆預防疾病，而用醫藥的方法，使民衆少生疾病。譬如種牛痘，就可以不生天花，是極有把握的預防方法，如果待天花已經發生，再去治療，那就千難萬難了。因爲現在醫學界還沒有發明天花的特效治療方法，所以生死祇能聽諸天命，這危險不危險呢？照這樣講來，治療醫藥，遠不及防病醫藥來得重要。因之在體育場裏，醫藥工作，是防病醫學！現在再講一些防病醫學之理由。——我們有三個重要理由，在中國目下特殊情形之下，使我們不能不特別注重防病醫學：

甲 疾病預防易，治療難，診斷更難，而復原尤難！現在醫學界在數十年來，雖然有非常的進步，但是所有特效藥，仍是很少的。所謂特效藥者，就是一種病，吃了某種藥！就可以痊愈的。例如患瘧疾者，吃金雞納霜！就可好了。患梅毒者，注射六零六或九一四，就可好了。患白喉注射白喉血清就可好了。被瘋犬咬了，施行疫苗注射就會好了。不

過這種特效藥，世界上並不多，而疾病的種類，有幾千百種，大多數在治療上都沒有把握，只有在事前預防，使人不生病較為可靠。譬如傷寒，霍亂，病勢雖然十分險惡，但在預防醫學方面講來，是極簡單的。只要打預防針就可以免了。所以說疾病預防易，治療難。有許多人以為醫生是萬能，有病只要醫生醫好了，他們不知道醫生診病，就是名醫，有時也會感到十二分的困難，因為有許多病，在初起時病象都是一樣，如藥用錯了，生命也很危險的。譬如最利害的流行性腦脊髓膜炎，與最普通的流行性感冒，病初起時，都是頭痛發熱，前者是有生命危險的，後者則無妨，如果醫生診斷時將腦膜炎誤作普通感冒診治，試問危險不危險？疾病就是診斷正確了，經過也良好，但希望他復原，也十分難的。有許多病，終身不能復原，有許多病，非有一年半載之修養，不能復原，例如傷寒就是醫好了，非有三四個月不能工作。這樣性——精神上之損失，經濟上之損失，體力上之損失，是何等的大呀！如果在事前預防，是十分簡單的事。譬如飲生冷水，可以傳染傷寒，霍亂，赤痢等極利害的病，在防病醫學方面講，只要煮沸後再飲，一切的病都可防了。這是何等簡易呢！

乙 我國醫生太少，使我們不能不講防病醫學！我國的醫生在表面上看起來是很多的。可惜那種醫生，多數是十八世紀的產物，並沒有科學的頭腦，只知道金木水火土，不

知道什麼叫做細菌。這是害人的怪物，並不能叫做醫生。據衛生署之統計，我國合格醫師，全國不到五千人。如以人口之比例來說，差不多平均十萬人中才有一位醫生。我們再看其他國家醫生與人口之比例：

美國 一與八〇〇之比（即每八百人中即有一醫生）

日本 一與一〇〇〇之比

英國 一與一五〇〇之比

他們國內有這樣許多醫生，不講防病醫學，就是專門在治療醫學方面下功夫，也可說得過去了。我們如果專門講治療，如何對付這樣許多病人？怪不得時疫流行時，棺材買不到，是一件平常的事。

丙 我們民族不健康之現象，為世界冠！不健康之現象很多，舉其最顯著者如左：  
(1)我國死亡率之高，為世界冠！下面的表格，是經專門家統計過的各國死亡率表：

國名 死亡率（即每年每一千人中之死亡數）

中國 三〇・〇

印度 二七・九

日本 二〇・〇

意國 一四・七

|    |      |
|----|------|
| 法國 | 一四·二 |
| 德國 | 一三·三 |
| 美國 | 一一·七 |
| 英國 | 一〇·九 |
| 丹麥 | 九·六  |

看上面各國死亡率表，我國死亡率之高，居世界第一位，我國人口四萬萬，每千人中每年死三十人，一年之中，不是要死一千二百萬人嗎？如果我們的死亡率，能減低至千分之十五，那麼我們每年就可少死六百萬人。諸位，要知道這六百萬人，真正是冤枉死的。因為如果民衆能知道預防疾病，國家能施行最有效的預防醫學，死亡率決不會超過千分之十五的。凡是超過千分之十五之死亡率的，一定是死於傳染者太多了。如不信，請看衛生署所公布的各國死亡人數中因主要傳染病死亡之百分數之比較表：

|    |        |
|----|--------|
| 中國 | 百分之七十二 |
| 法國 | 百分之十四  |
| 英國 | 百分之十一  |
| 德國 | 百分之十一  |
| 日本 | 百分之十   |
| 美國 | 百分之九   |

我國死亡人數中有百分之七十二是死於主要傳染病。我們應當知道主要傳染病，大部分是可以醫藥來預防的。所以如果施行預防醫學之後，死亡率一定可以減少，這是無疑問的。

(2)我國人民壽命之短，為世界冠：這與死亡率有相互關係的。人民死亡率高，壽命當然短了。我國人民之平均壽命，根據上海，天津，北平，廣州，南京，五大市之統計，至多只有三十歲。較諸歐美各國人民之壽命，要少活二三十年。真是可怕極了。美國人現在那裏講，他們再過數十年之後，全國人民可以達到個個老死之地步，而沒有因病而死者。諸位，這並不是夢話，可以做到的。因為他們對於防病醫學，實在太講求了！

(3)我國人民疾病之多，為世界冠：我國人民疾病之多，只要看要人的多病，就可知道。試問那位要人沒有病？普通民衆更不必說了！這也是世界各國的人民所不及的。病為什麼會這樣多呢？一言以蔽之，不知防病而已！

關於防病醫學之理論，已講得很多了，現在要講到本題上來，體育場應該做那些防病工作呢？

我們先要知道防病醫學之種類，是很多的。有許多病只要設法增加民衆的衛生知識，就可免了：像「齒病」，「沙眼」，「消化不良」，「疲乏」，「便秘」，「傳染性皮膚病」等。有許

多病只要改良不良的生活習慣就可免的：像「姿勢不良」，「失眠症」，「神經衰弱」，「營養不足」，「心臟病」等。有許多病，只要和患病的人隔離就可免的：像「肺炎」，「流行性感冒」，「百日咳」，「水痘」，「麻疹」，「流行性腦脊髓膜炎」，「猩紅熱」，「肺結核」，「傷風」，「鼠疫」等。還有許多疾病，在醫學方面有絕對可靠的方法，可以預防的，像「天花」，「傷寒」，「霍亂」，「白喉」等。體育場應做的醫藥工作，就是那絕對可以預防的病。世界各國對於絕對可以預防的疾病，死亡率是極低的。像英國每十萬人每年不過死十二人，我國每年每十萬人要死三百五十三人。比他要多死三十倍。反之對於無法可制止的疾病，死亡率則相差無幾。據英國之統計，對於無法制止之疾病，每十萬人每年死亡五百九十四人。我國則死八百三十五人。相差還不到一倍。於此可見我國目前健康教育之最大問題，就在那絕對可以預防之疾病上努力去做。現在作者提出三種在我國死亡率最高的疾病來，在體育場方面可以做得到的。——從經濟方面說，所費不大，從人才方面說，用不着醫生。試分述如左：

#### 甲 天花之預防——種痘

天花之死亡率是極高的，差不多有四分之一之死亡。即四人患病，有一人死亡。在種

痘未發明以前，百人中僅有五人得免天花之傳染。即百人中定有二十多人要死於天花。因此當天花流行時，全城或全國死亡過半者有之。故俗語有「生子只算生一半，迨經天花方完全」。可見此症爲害之烈了。

種痘雖然發明，但在我國死於天花者每年仍有十餘萬人。可見民衆仍未明瞭種痘之必要。體育場不能不竭力宣傳。其辦法可在每年春天宣傳一次，並代民衆種痘，如代種五千人，所費不過二三個籃球之費，却可減少不少人之死亡，是值得做的一件事！

#### 乙 霍亂之預防——打霍亂預防針

霍亂是夏季秋季極利害的傳染病。死亡率也極大的。自霍亂預防針發明之後，死亡率大減。例如上海無錫等大都市，近年來由衛生行政機關，迫注射預防針，效果大著，死於該病者，幾乎沒有。體育場在每年五六月的時候，可以宣傳預防霍亂之方法，一方面代民衆注射防疫針，如注射一千人，所費也不過數十元，可救數千人之生命。（因一人患病，必傳染給許多人。）

#### 丙 傷寒之預防——打傷寒預防針



傳染病中最常見最利害的，要算傷寒了。因其一年四季流行。死亡數當然是很大。自從發明傷寒預防注射之後，死亡日見減少。現在歐美各國，死於此病者，每十萬人中每年死五六人罷了。預防法與霍亂相同。即施打傷寒菌液注射。現在有霍亂傷寒菌液混合注射，即打一種針，可預防兩種病，更為便利。

上面所講的三種防病工作，是最易見效而不能不量力去做的。還有許多工作，與防病醫藥大有關係的，如體育場經濟能力做得到的話，不妨也去試一試，例如：

- (1) 滅蠅滅蚊滅鼠運動。
- (2) 整理露天廁所運動。
- (3) 衛生調查及生命統計。
- (4) 地方衛生環境的建造運動。
- (5) 體育與衛生電影。
- (6) 體育衛生展覽會。
- (7) 體育衛生演講會。
- (8) 其他各種康樂運動。

## (四)

這一節要講到防病醫學的消極工作，就是急救傷科。體育場是不能不顧到的。如皮膚踢傷，當時如不代為救護消毒，也許會變為破傷風，那就危險了。所以急救工作，實在是防病醫學之一種。

施行急救的時候，有幾點宜特別注意的，分述如左：

(1) 消毒：救人之前，自己之手，先要嚴重消毒，在未消毒之前，切忌接觸患者之傷口。否則患者本來傷勢不重，給污穢之手去接觸，病勢反而加重了。

(2) 除急救外不要多做：急救之目的，在減輕傷者之危險性，並未代醫生治病。故急救者於急救手術完畢後，仍宜將醫治責任，交給醫生。

(3) 少用酒：現在急救者，往往喜用白蘭地酒，以為用了酒之後，可以減少病人之痛苦。這實在是很危險的一件事。例如見人昏迷不醒，不問三七二十一，灌以酒類，如昏迷者係腦充血症，則飲酒後心臟之跳動更速，病症必更加危險，此則因急救反而使其速死了。故酒類宜謹慎應用。

(4) 不可輕舉妄動：急救者遇到傷者，先要細察傷在何處，其痛苦在何處，傷勢輕重如何，然後給以相當之急救法。切不可輕舉妄動。增加病人之痛苦與危險性。有許多病傷，不動不要緊，一動就不救的也有。例如「震盪」，其病症為忽然不省人事，昏臥不動，四肢發冷，脈搏細微，呼吸幾乎停止，急救這種病人，必令病人平臥，使血液流入腦部，再覆以被褥，身旁置熱水袋，并飲以芳香阿母尼亞精興奮劑，病人才有復生的希望。如一味的妄動，無有不斷送其生命的！

(5) 驅逐旁觀閒人：體育場運動的人是很多的，一旦有意外之事發生，旁觀閒人一定很多，急救者先要設法使閒人離開；因爲人多話雜，能使病人發生恐懼，急救者心慌意亂；而且閒人太多，則灰塵飛揚，空氣變爲十分污濁，對於病人亦十分不宜，故先宜驅逐閒人，然後急救。

上面五點，是急救者必須注意到的，還有急救者對於病症之現象，要知道得十分清楚。要知道病症現象，先要知道各該部健康時的現象是怎樣。在常人平日健康時之現象有五端，爲最緊要：

(1) 呼吸：健康人每分鐘之呼吸數，爲十八次，快慢一樣，深淺也是一定的。如病人呼吸不正，秩序大亂，都爲重症之象。

(2) 脈搏：健康人每分鐘之脈搏，爲七十二次，病傷者每分鐘脈搏在一百四十次以上，每致危險而不救。

(3) 體溫：健康人之體溫，爲華氏表九十八度零六。如體溫在一百零六度以上，爲危險之狀態。

(4) 皮色：健康者之皮色，無論黑白，總有一種光彩。如病傷者忽然倒地，面色發紅者爲腦充血。發白者爲腦貧血。

(5) 知覺：如病患者已失去知覺，都居危險之象。不可不特別留意。

至於講到急救的方法，是有專書可以參閱，無庸多講。在體育場裏急救法中，最常遇到的的是：

- (1) 止血法。——即出血時的急救。
- (2) 包紮法。
- (3) 折骨急救法。
- (4) 人工呼吸法。

上面四種急救方法，一定要知道的。

二十四年五月作於無錫教育學院

本文奉學長熙元兄之命，在短時間內草率作成。不妥之處，務請讀者原諒！作者曾著有民衆體育設施法與健康、教育設施法兩書，均在勤奮書局出版，較爲詳細，讀者如要作進一步之研究，不妨拿牠參考一下！



## 德國操動作

# 對於肌肉功能的解剖

(二)

周 鶴 鳴

【版權留保】

### 第三章 操練德國操的方法

操練體操，須有適當的地點，一定的時間，和一定的順序，德國式體操也不出此例。無論是體育教師領導操練，或個人自己操練時，都應該注意以上幾點，倘使沒有條例的操練，不但得不到好處，或許還要受害。現在把應該注意之點，分述在後面：

#### (一) 選擇動作

各種動作的運動量，是不等的，適合於男子操練的，未必適合於女子；適合於成人的，未必適合於兒童。所以在每次操練時，或教師編配體操教材時，必須依據本章附錄(貳)「動作與年齡相關支配表」的標準去選擇動作。所選的動作，雖然不必太多，不過目的要使全身各部，——頸部，上肢，胸部，背部，腹部，腰部，臀部，下肢，——統統都操練到，求

其平均發達。初學者，應該選擇比較簡單而省力些的動作來操練，到純熟後，再操繁複和劇烈的動作，這樣才適合學習方法和生理功能。

### (二)操練地點

操練地點，在室內室外都可以，但在室外比較適當，因為室外的空氣要比室內流通，不過選擇室外地點的時候，要注意清潔，空氣中沒有灰塵，要避開烈日，在冬季時室外溫度太低，可在室內操練，但室內也須要空氣流通，陽光充足，乾燥，清潔才能適用。

### (三)操練時間

操練的時間，可依個人的習慣而定，據作者經驗而言，以每天清晨或臨睡前最為適當，因為清晨的空氣新鮮，並且可以養成早起的習慣，一方面肌肉因睡眠而有一晚的放鬆，休息得很有力量，操練起來應付裕如，又在每晚臨睡前操練，可以把全身剩餘的精力消耗，使血液暢流全身，容易入睡，其他時間操練，雖然也有相當的價值，但是總不及清晨和臨睡前操練的有益。

### (四)操練順序

(甲) 溫和肌肉。在開始操練之前，先要使全身肌肉溫和，倘使肌肉沒有溫和，驟然間行劇烈運動，可使肌肉或內臟受傷，所以溫和肌肉的步驟，是很重要的，溫和的方法，或慢跑一二分鐘，或原地跑，或全身放鬆行輕微的跳躍動作。使肌肉慢慢的溫和，動作敏捷，在冬季時候氣候寒冷，肌肉收縮緊張，溫和肌肉的動作，更為重要，應該把時間增長。

(乙) 操練動作的順序。在溫和肌肉動作後，就開始操練，但是操練身體各部動作的先後，也須有一定的順序，如頸部，上肢，胸部，背部，腹部，腰部，臀部，下肢等動作，應該先後有序的進行，並且每部須先操一個收縮動作，繼操一個放鬆動作或伸展動作來調和肌肉，例如上來先操頸部收縮動作，後面必須加操頸部放鬆或伸展動作，操完頸部動作，在後再操上肢的收縮動作，放鬆動作或伸展動作，依此類推，每部的收縮動作，須操二十次左右，倘使覺得運動量不夠，可重覆再操一次。

(丙) 跳躍動作。跳躍動作的運動量，較其他動作更為劇烈，其功能一方為訓練肌肉，但同時能振動身體內部的消化器官，其作用可使腸胃增加蠕動，幫助消化，下面有許多跳躍動作，在每次操練時，可任選一二節參入，那麼更加完善。

(丁) 呼吸動作。在操練各部肌肉動作的時候，呼吸雖然很急促，但是祇急促而不深，不能

把肺臟中的碳酸完全呼出，所以在操練完畢的時候，須加操一個深呼吸動作，把肺臟中的碳酸，完全呼出，交換吸收新鮮的空氣。（請體育教師們注意！操練深呼吸動作時，不需喊口令，因為各人的肺量有大有小，因此呼吸的長短，也不一致，若用同一口令，則各有妨礙！）

## 附 錄

### （壹）一個初中十五分鐘德國操教材的例子

- （一）頭繞環 向左繞八數向右繞八數
- （二）左右手交換向前擊拳 三十二數
- （三）擺臂 十六數
- （四）臂繞環 向前繞十六數向後繞十六數
- （五）向後拉臂 十六數
- （六）交換上體前平屈 十六數
- （七）上體放鬆向前下傾倒 十六數
- （八）蹲立撐兩腿前後跳 十六數
- （九）搖動全身 不需口令
- （十）上體繞環 向左十六數向右十六數
- （十一）向前灣體 十六數
- （十二）交換前後擺腿 左八數右八數
- （十三）俯臥撐舉腿 左十六數右十六數
- （十四）大步臀下振左足在前十六數右足在前十六數
- （十五）屈腿碰胸跳躍 十六數
- （十六）深呼吸 不需口令
- （十七）連環分腿騰越過人 消耗剩餘時間，操練時可將全隊人數排列成圓形，或分成幾隊舉行比賽。



(貳)動作與年齡相關支配表

注意：下表各格中有「x」者表示適合並有「\*」者表示操練時次數宜少

Table with columns for age groups: 兒童 (Child), 少年 (Youth), 青年 (Adolescent), 中年 (Middle-aged), 老年 (Elderly), and a diagonal table for '動作名稱及日次' (Action Name and Frequency).

Main table with columns for '動作' (Action) and '人體' (Human Body) sections, and rows for age groups (Child, Youth, Adolescent, Middle-aged, Elderly) and gender (Male/Female).

動  
作  
名  
稱  
及  
目  
次  
年  
齡  
及  
性  
別

兒  
童  
六—十二歲  
少  
年  
十—十八歲  
青  
年  
十八—廿四歲  
中  
年  
廿四—三十四歲  
老  
年  
三十四—五〇歲

| 單 人                     |       |   | 雙 人                     |       |   | 全 身                     |       |   |
|-------------------------|-------|---|-------------------------|-------|---|-------------------------|-------|---|
| 作 動                     |       |   | 作 動                     |       |   | 作 動                     |       |   |
| 頭 手 倒 立                 | 七 七   | × | 托 硬 人                   | 一 二 二 | × | 頭 手 倒 立                 | 七 七   | × |
| 左 右 手 交 換 向 前 擊 拳       | 七 八   | × | 互 助 臥 地 轉 腿             | 一 二 六 | × | 左 右 手 交 換 橫 擊 拳         | 七 九   | × |
| 右 右 手 交 換 橫 擊 拳         | 七 九   | × | 互 助 對 立 互 拉 起 伏         | 一 二 七 | × | 右 右 手 交 換 橫 擊 拳         | 七 九   | × |
| 臂 行                     | 八 〇   | × | 雙 人 對 立 互 拉 起 伏         | 一 二 七 | × | 臂 行                     | 八 〇   | × |
| 跪 撐 體 繞 環               | 八 一   | × | 分 腿 直 坐 互 拉             | 一 二 八 | × | 跪 撐 體 繞 環               | 八 一   | × |
| 仰 臥 起 坐                 | 八 二   | × | 強 迫 坐 地 轉 體             | 一 二 七 | × | 仰 臥 起 坐                 | 八 二   | × |
| 仰 臥 起 立                 | 八 三   | × | 互 助 挺 腹                 | 一 二 〇 | × | 仰 臥 起 立                 | 八 三   | × |
| 蛙 式 跳                   | 八 四   | × | 互 助 挺 胸                 | 一 三 一 | × | 蛙 式 跳                   | 八 四   | × |
| 俯 臥 撐 騰 體               | 八 五   | × | 互 助 挺 胸                 | 一 三 一 | × | 俯 臥 撐 騰 體               | 八 五   | × |
| 手 足 步 行                 | 八 六   | × | 相 對 交 換 蹲 立             | 一 三 一 | × | 手 足 步 行                 | 八 六   | × |
| 弓 身 撐                   | 八 七   | × | 騰 越 過 人                 | 一 二 九 | × | 弓 身 撐                   | 八 七   | × |
| 直 跪 向 後 彎 體             | 八 八   | × | 跳 欄                     | 一 二 八 | × | 直 跪 向 後 彎 體             | 八 八   | × |
| 原 地 跑 (Dash)            | 八 九   | × | 騰 越 過 人                 | 一 二 九 | × | 原 地 跑 (Dash)            | 八 九   | × |
| 僵 體 跌 地                 | 九 一   | × | 互 助 背 立 起 坐             | 一 三 八 | × | 僵 體 跌 地                 | 九 一   | × |
| 單 足 跳                   | 九 二   | × | 分 腿 蹲 立 強 迫 下 振         | 一 三 七 | × | 單 足 跳                   | 九 二   | × |
| 舉 臂 伸 腿 跳 躍             | 九 三   | × | 互 助 背 立 起 坐             | 一 三 八 | × | 舉 臂 伸 腿 跳 躍             | 九 三   | × |
| 雙 手 碰 足 跳 躍             | 九 四   | × | 騎 人                     | 一 三 六 | × | 雙 手 碰 足 跳 躍             | 九 四   | × |
| 舉 臂 分 腿 跳 躍             | 九 五   | × | 對 立 上 體 前 平 屈 互 助 向 下 振 | 一 三 五 | × | 舉 臂 分 腿 跳 躍             | 九 五   | × |
| 剪 腿 跳 躍                 | 九 六   | × | 打 樁                     | 一 三 四 | × | 剪 腿 跳 躍                 | 九 六   | × |
| 屈 腿 碰 胸 跳 躍             | 九 七   | × | 膝 肩 倒 立                 | 一 三 三 | × | 屈 腿 碰 胸 跳 躍             | 九 七   | × |
| 舉 腿 跳 躍                 | 九 八   | × | 互 助 挺 胸                 | 一 三 二 | × | 舉 腿 跳 躍                 | 九 八   | × |
| 碰 臂 跳 躍                 | 九 九   | × | 互 助 挺 胸                 | 一 三 二 | × | 碰 臂 跳 躍                 | 九 九   | × |
| 跳 繩 式 跳 躍               | 一 〇 〇 | × | 互 助 挺 腹                 | 一 二 〇 | × | 跳 繩 式 跳 躍               | 一 〇 〇 | × |
| 空 中 大 步 跳 躍             | 一 〇 一 | × | 強 迫 彎 體                 | 一 二 九 | × | 空 中 大 步 跳 躍             | 一 〇 一 | × |
| 俯 臥 撐 跳 成 仰 臥 撐         | 一 〇 二 | × | 互 助 單 足 跳               | 一 二 一 | × | 俯 臥 撐 跳 成 仰 臥 撐         | 一 〇 二 | × |
| 全 身 放 鬆                 | 一 〇 三 | × | 飛 輪                     | 一 二 二 | × | 全 身 放 鬆                 | 一 〇 三 | × |
| 上 體 放 鬆 向 前 下 傾 倒       | 一 〇 四 | × | 對 蹲 交 換 伸 腿             | 一 二 三 | × | 上 體 放 鬆 向 前 下 傾 倒       | 一 〇 四 | × |
| 搖 動 全 身                 | 一 〇 五 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 搖 動 全 身                 | 一 〇 五 | × |
| ∞ 字 形 擺 體               | 一 〇 六 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | ∞ 字 形 擺 體               | 一 〇 六 | × |
| ∞ 字 形 擺 體               | 一 〇 七 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | ∞ 字 形 擺 體               | 一 〇 七 | × |
| 舉 體 擺 振                 | 一 〇 八 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 舉 體 擺 振                 | 一 〇 八 | × |
| 屈 體 擺 振                 | 一 〇 九 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 屈 體 擺 振                 | 一 〇 九 | × |
| 人 橋                     | 一 一 〇 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 人 橋                     | 一 一 〇 | × |
| 跌 橋                     | 一 一 一 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 跌 橋                     | 一 一 一 | × |
| 互 助 仰 臥 起 坐             | 一 一 三 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 仰 臥 起 坐             | 一 一 三 | × |
| 互 助 俯 臥 舉 體             | 一 一 四 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 俯 臥 舉 體             | 一 一 四 | × |
| 推 小 車                   | 一 一 五 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 推 小 車                   | 一 一 五 | × |
| 互 助 臥 地 轉 腿             | 一 一 六 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 臥 地 轉 腿             | 一 一 六 | × |
| 雙 人 對 立 互 拉 起 伏         | 一 一 七 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 雙 人 對 立 互 拉 起 伏         | 一 一 七 | × |
| 分 腿 直 坐 互 拉             | 一 一 八 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 分 腿 直 坐 互 拉             | 一 一 八 | × |
| 強 迫 彎 體                 | 一 一 九 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 強 迫 彎 體                 | 一 一 九 | × |
| 互 助 挺 腹                 | 一 二 〇 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 挺 腹                 | 一 二 〇 | × |
| 互 助 單 足 跳               | 一 二 一 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 單 足 跳               | 一 二 一 | × |
| 飛 輪                     | 一 二 二 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 飛 輪                     | 一 二 二 | × |
| 對 蹲 交 換 伸 腿             | 一 二 三 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 對 蹲 交 換 伸 腿             | 一 二 三 | × |
| 互 助 交 換 互 推             | 一 二 四 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 四 | × |
| 互 助 交 換 互 推             | 一 二 五 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 五 | × |
| 雙 臂 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 雙 臂 交 換 互 推             | 一 二 六 | × |
| 強 迫 坐 地 轉 體             | 一 二 七 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 強 迫 坐 地 轉 體             | 一 二 七 | × |
| 跳 欄                     | 一 二 八 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 跳 欄                     | 一 二 八 | × |
| 騰 越 過 人                 | 一 二 九 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 騰 越 過 人                 | 一 二 九 | × |
| 互 助 背 立 起 坐             | 一 三 八 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 背 立 起 坐             | 一 三 八 | × |
| 分 腿 蹲 立 強 迫 下 振         | 一 三 七 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 分 腿 蹲 立 強 迫 下 振         | 一 三 七 | × |
| 騎 人                     | 一 三 六 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 騎 人                     | 一 三 六 | × |
| 對 立 上 體 前 平 屈 互 助 向 下 振 | 一 三 五 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 對 立 上 體 前 平 屈 互 助 向 下 振 | 一 三 五 | × |
| 打 樁                     | 一 三 四 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 打 樁                     | 一 三 四 | × |
| 膝 肩 倒 立                 | 一 三 三 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 膝 肩 倒 立                 | 一 三 三 | × |
| 互 助 挺 胸                 | 一 三 二 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 挺 胸                 | 一 三 二 | × |
| 相 對 交 換 蹲 立             | 一 三 一 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 相 對 交 換 蹲 立             | 一 三 一 | × |
| 騰 越 過 人                 | 一 三 〇 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 騰 越 過 人                 | 一 三 〇 | × |
| 互 助 背 立 起 坐             | 一 二 九 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 助 背 立 起 坐             | 一 二 九 | × |
| 雙 頭 反 向 行 走             | 一 三 九 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 雙 頭 反 向 行 走             | 一 三 九 | × |
| 搖 硬 人                   | 一 四 〇 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 搖 硬 人                   | 一 四 〇 | × |
| 連 環 騰 越 過 人             | 一 四 一 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 連 環 騰 越 過 人             | 一 四 一 | × |
| 單 足 跳 比 賽               | 一 四 二 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 單 足 跳 比 賽               | 一 四 二 | × |
| 手 足 步 行 (獸 行) 比 賽       | 一 四 三 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 手 足 步 行 (獸 行) 比 賽       | 一 四 三 | × |
| 蛙 式 跳 比 賽               | 一 四 四 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 蛙 式 跳 比 賽               | 一 四 四 | × |
| 推 小 車 比 賽               | 一 四 五 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 推 小 車 比 賽               | 一 四 五 | × |
| 臂 行 比 賽                 | 一 四 六 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 臂 行 比 賽                 | 一 四 六 | × |
| 互 拉 比 賽                 | 一 四 七 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 拉 比 賽                 | 一 四 七 | × |
| 互 推 比 賽                 | 一 四 八 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 互 推 比 賽                 | 一 四 八 | × |
| 屈 體 步 行 比 賽             | 一 四 九 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 屈 體 步 行 比 賽             | 一 四 九 | × |
| 騎 人 比 賽                 | 一 五 〇 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 騎 人 比 賽                 | 一 五 〇 | × |
| 雙 頭 反 向 行 走 比 賽         | 一 五 一 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 雙 頭 反 向 行 走 比 賽         | 一 五 一 | × |
| 推 硬 人                   | 一 五 二 | × | 互 助 交 換 互 推             | 一 二 六 | × | 推 硬 人                   | 一 五 二 | × |

| 團 體 動 作           |       |   |
|-------------------|-------|---|
| 推 硬 人             | 一 五 二 | × |
| 雙 頭 反 向 行 走 比 賽   | 一 五 一 | × |
| 騎 人 比 賽           | 一 五 〇 | × |
| 屈 體 步 行 比 賽       | 一 四 九 | × |
| 互 推 比 賽           | 一 四 八 | × |
| 互 拉 比 賽           | 一 四 七 | × |
| 臂 行 比 賽           | 一 四 六 | × |
| 推 小 車 比 賽         | 一 四 五 | × |
| 蛙 式 跳 比 賽         | 一 四 四 | × |
| 手 足 步 行 (獸 行) 比 賽 | 一 四 三 | × |
| 單 足 跳 比 賽         | 一 四 二 | × |
| 連 環 騰 越 過 人       | 一 四 一 | × |
| 搖 硬 人             | 一 四 〇 | × |

## 第四章 人體大肌肉的位置和運動功能

人體上的肌肉，不外是不隨意肌和隨意肌兩種。隨意肌受運動神經的指揮而運動；不隨意肌在人體的內部，組成內臟器官，不受神經的指揮而自營運動，例如心臟的跳動，腸胃的收縮等是。我們無論步行，讀書或寫字，肌肉無時無刻不在運動，不過所用的肌肉不同，他的運動量大小也不等罷了。肌肉的運動，是收縮和伸展的連續作用，蓋人體上的肌肉，都是互相成對的，運動的時候，互相牽制，作用也相反。例如屈肘動作，是上臂內側肱二頭肌的收縮作用，而同時牠相對的聶頰肌，在上臂外側的肱三頭肌即被拉長；倘使肘節由屈而伸直還原時，則肱三頭肌收縮，而肱二頭肌被拉長，其他動作也不出此例。我們操練體操中的收縮動作時候，主要肌是收縮，但其聶頰肌則拉長，反之操練伸展動作時，主要肌拉長，而聶頰肌則收縮，互相牽制，才能繼續不斷的運動。倘使肌肉祇能收縮而不能拉長；或是祇能拉長而不能收縮，則運動的功能全失。又人體的內臟器官，牠的肌肉自己不能發達，必須依賴大肌肉運動的刺激，來促進牠發達和運動功能，所以德國操特別注重大肌肉的活動和發展。現在我把人體大肌肉的位置和運動的功能，分別說明在後面，使操練者容易明瞭人體肌肉系統組織的概況，和體操或其他運動對於各部肌肉的影響，對於

體操或其他運動沒有大關係的小肌肉，均從略。

### (一) 頸部肌肉

(甲) 胸鎖乳突肌。分二部，位於頸部的前側方，其功能為屈頭向後，向側和左右轉，並能提起胸廓，以助吸氣。

(乙) 頭夾肌。位於頸部的後方，其功能為屈頭向後。

(丙) 頭後直肌。位於頸部的後方，其功能為屈頭向後。

(丁) 項夾肌。位於頸部的前側，其功能為屈頭向左右。

(戊) 頭前直肌。位於頸部的前方，其功能為屈頭向前。

(己) 頭旁直肌。位於頸部的側方，其功能為屈頭向側。

(庚) 頭長肌。位於頸部的前方，其功能為屈項椎並頭向前。

(辛) 斜角肌。位於頸部側方，其功能為牽上肋骨，以助吸氣。

### (二) 上肢肌肉

(甲) 三角肌。位於肩上，其功能為舉臂向前，向側，向上。

- (乙) 肱三頭肌 位於上臂的外側，其功能為伸直小臂。(伸肘節)
- (丙) 肱二頭肌 位於上臂的內側，其功能為屈小臂。(屈肘節)
- (丁) 大圓肌 位於腋下，其功能為下降向上舉的手臂還原，並能牽引雙臂至後下方。

### (三) 胸部肌肉

- (甲) 胸大肌 位於胸前，其功能為舉兩臂向前向內。
- (乙) 胸小肌 位於胸前，在胸大肌的內層，其功能為移動肩胛骨向前下方。(兩臂行向前下方推擊的動作，即此肌之作用)
- (丙) 前鋸肌 位於胸部前面兩側方，其功能為移動肩胛骨向前。(兩臂行向前推擊的動作，即此肌的作用)
- (丁) 肋間外肌 位於胸前，在胸大肌的內層，其功能為牽上肋骨，以助吸氣。
- (戊) 肋間內肌 位於胸前，在胸大肌的內層，其功能為牽下肋骨，以助呼氣。

### (四) 背部肌肉

- (甲) 斜方肌 位於背部的上方，其功能為牽引肩胛骨靠近脊柱或向上。(即牽引雙臂向後上)

(乙)背闊肌 位於背部的下方，其功能為牽引肩胛骨向後向下。(即拉雙臂向後下)

(丙)菱形肌 位於背部的上方，在斜方肌的內層，其功能為牽上肩胛骨向於脊柱。(即舉雙

臂向側上)

(丁)提肩胛肌 位於頸和肩之間，其功能為提起肩胛骨向上。(即提舉雙肩向上)

(戊)上後鋸肌 位於背部之脊椎旁，其功能為牽上肋骨，以助吸氣。

(己)下後鋸肌 位於背部，在背闊肌的內層，其功能為牽下肋骨，以助呼氣。

(庚)薦棘肌 位於背部，附着脊柱之兩旁，其功能為灣體向後。

### (五)腹部肌肉

(甲)腹內斜肌 位於腹部的兩旁，其功能為灣體向前，舉腿向前上並轉體向側。

(乙)腹外斜肌 位於腹部的兩旁，其功能為灣體向前，舉腿向前上並轉體向側。

(丙)腹直肌 位於腹部的前面中部，其功能為縮小腹壁。

(丁)橫膈膜 位於胸腔和腹腔之間，其功能為助呼吸。

### (六)腰部肌肉

(甲)腰方肌 位於腰部的前面，其功能為屈上體向前，或舉腿向前上。

(乙)腸腰肌 位於腰部的前側，其功能為灣體向前，向側，舉腿向前上，為以下三部肌肉的總稱：

(子)腰大肌——位於腰部前側，其功能為灣體向前，向側，或舉腿向前，向側。

(丑)腸骨肌——位於腰部前面，其功能與腰大肌同。

(寅)腰小肌——位於腰部前側，其功能為灣體向側。

### (七)臀部肌肉

(甲)臀大肌 位於臀部，其功能為舉腿向後，轉腿向外。

(乙)臀中肌 位於臀部，在臀大肌的內層，其功能為側舉和外轉大腿。

(丙)臀小肌 位於臀部，在臀中肌的內層，其功能為側舉大腿。

(丁)梨狀肌 位於臀部，在臀中肌的內層，其功能為舉腿向後，向側，轉腿向外。

### (八)下肢肌肉

(甲)縫匠肌 位於大腿前面，成斜形？（由股關節的外側，通到膝節內側）其功能為伸直及向內轉

### 小腿。

(乙)股四頭肌 位於大腿前面，其功能為伸直膝關節，是下面四部肌肉的總稱：

(子)股直肌——位於大腿前面中部，其功能為伸直膝關節。

(丑)股中間肌——位於大腿前面中部，在股直肌的內層，其功能為伸直膝關節。

(寅)股外側肌——位於大腿外側，其功能為伸直膝關節。

(卯)股內側肌——位於大腿前面內側，其功能為伸直膝關節。

(丙)大腿內側諸肌 位於大腿的內側，其功能為內收大腿，為以下各部肌肉的總稱：

(子)恥骨肌——位於大腿內側，其功能為收回側上舉的大腿，或使大腿向內轉。

(丑)股薄肌——位於大腿內側，其功能為收回側上舉的大腿，或使小腿向內轉。

(寅)內收長肌——位於大腿內側，其功能為收回側上舉的大腿，並能略轉大腿向內。

(卯)內收大肌——位於大腿內側，其功能為收回側舉的大腿。

(辰)內收短肌——位於大腿內側，其功能為收回側舉的大腿。

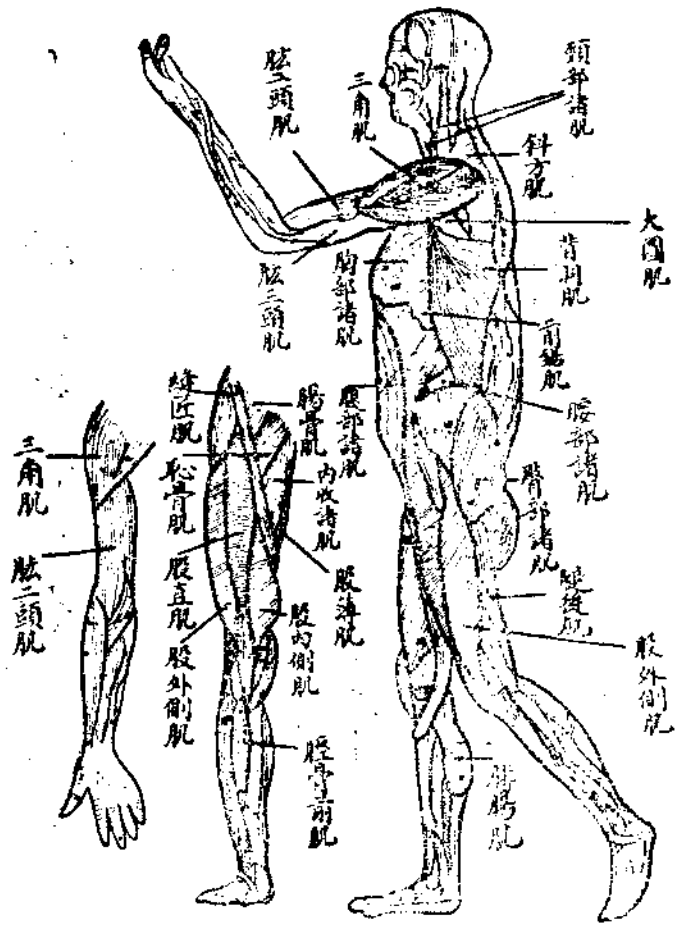
(丁)腿後肌 位於大腿後面，其功能為屈膝關節，是下面三部肌肉的總稱：

(子)半腱肌——位於大腿後面中部，其功能為屈膝關節。

(丑)半膜肌——位於大腿後面，在半腱肌的內側，其功能與半腱肌同。



圖置位肉肌体人



- (寅) 股二頭肌 位於大腿後面，在半腱肌的外側，其功能為屈膝關節。
- (戌) 脛骨前肌 位於小腿前面中部，其功能為屈足腕節。
- (己) 腓腸肌 位於小腿後面中部，其功能為伸直足腕節。

(九) 韌帶

(甲) 髌股韌帶 位於股關節前面，其功能為防止大腿過後伸。

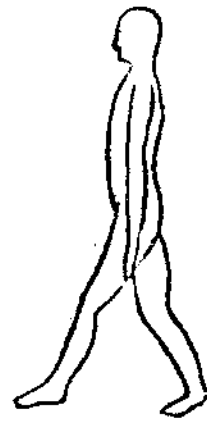
# 第五章 德國操的預備部位

## 第一部位 正立



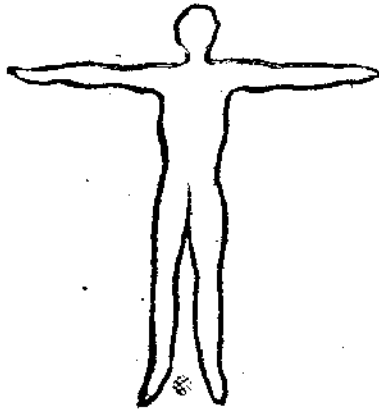
頭正，面對前方，胸部挺出，腹部縮進，兩足平行立，相距約四吋。

## 第二部位 兩足前後開立



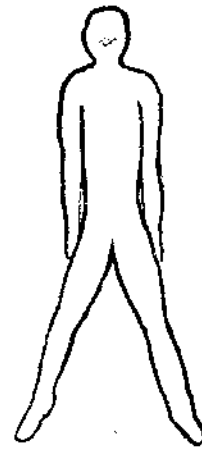
面對前方，一足在前，另一足在後，膝節各伸直，兩足的引長線互相平行，左右相距約四吋，前後相距約一呎。

## 第三部位 兩臂側平舉



由正立部位，兩臂各側上舉與肩平，手掌向下。

## 第四部位 兩足左右開立



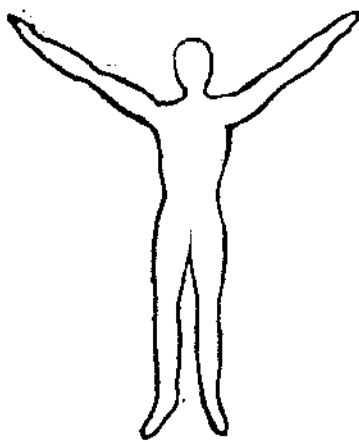
面對前方，兩足左右分開立，互相平行，相距約二呎。

## 第五部位 兩臂向上舉

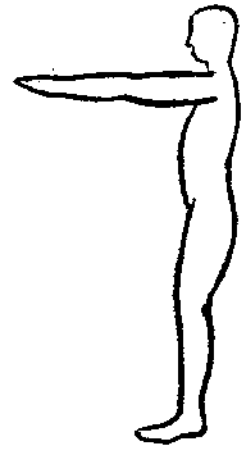


由正立部位，兩臂向上舉互相平行，兩手掌相向。

## 第六部位 兩臂側斜舉



由兩臂側平舉部位，兩臂再向上舉，與身體成Y形，手掌向上。



### 第七部位 兩臂前平舉

由正立部位，兩臂平行向前上舉與肩平，手掌向下。



### 第九部位 兩臂側下屈

由正立部位，兩臂屈肘較小於直角，兩手握拳。



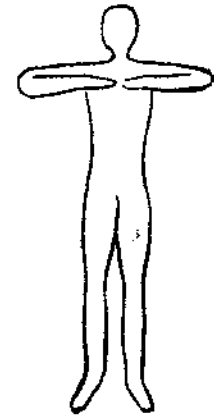
### 第十一部位 上體前平屈

由兩臂側平舉部位，上體向前彎，背平，使髖關節成直角。



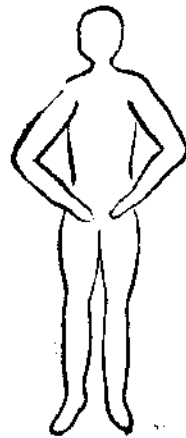
### 第十三部位 分膝蹲立

由兩手插腰部位，兩踵靠緊起，彎體屈膝，兩膝向左右分，上體向下蹲，面對前方，胸部挺出。



### 第八部位 兩臂前平屈

由兩臂側平舉部位，兩臂各屈肘，使小臂平屈於胸前，手掌向下。



### 第十部位 兩手插腰

由正立部位，兩臂屈肘，兩手四指在前，大姆指在後，托於腰間。



### 第十二部位 蹲立

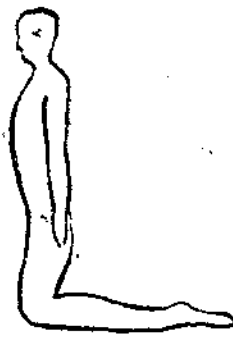
由正立部位，兩踵起，彎體屈膝，兩腿平行向下蹲，成坐的姿勢，面對前方，胸部挺出。



### 第十四部位 蹲立撐

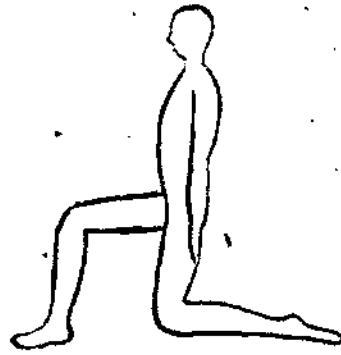
由蹲立部位，兩臂伸直手掌撐地。

第十五部位 直跪



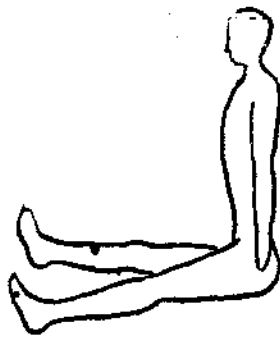
雙膝跪地，肢關節成直角，全身除膝關節外，其他各關節均伸直。

第十七部位 單膝跪



由直跪部位，一腿向前跨一步，而其股關節及膝關節均成直角。

第十九部位 分腿直坐



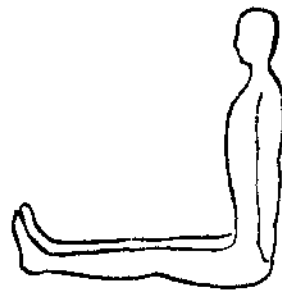
由直坐部位，兩腿向左右分成直角。

第十六部位 跪撐



由直跪部位，兩臂伸直，手掌撐地。

第十八部位 直坐



坐地，面對前方，上體和下肢（兩腿相並）伸直，髖關節成直角。

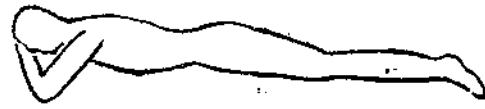
第二十部位 仰臥



臥地面向上，全身伸直，兩腿相並。

第二十一部位 俯臥

臥地面向下，兩臂屈肘置額下，全身伸直，兩腿相並。



第二十二部位 俯臥撐

由俯臥部位，兩臂伸直，手掌撐地，全身伸直。



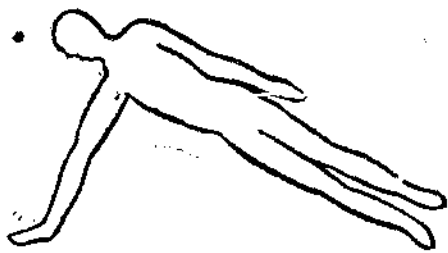
第二十三部位 仰臥撐

由仰臥部位，兩臂伸直，手掌撐地，全身伸直。



第二十四部位 單手側撐

由側臥用單手撐地，全身伸直。



## 第六章

### 德國操每個動作的操法

#### 和牠對於肌肉功能的解剖

#### 第一節 單人動作

##### 第一段 頸部動作

##### 一 頭左右擺



(一)操法 由正立部位，頭向左右擺。

(二)口令 頭向左——！向右擺——二！(三！四！與一！二！相同)

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮頸肌，(胸鎖乳突肌，項夾肌，頸旁直肌)當在正立部位時，倘若左側的頸肌收縮，則頭向左擺，右方的頸肌收縮，則頭向右擺，所以本節體操，是一節能強健頸部的動作。

(四)注意 頭左右擺時，軀幹宜固定，不可向左右搖動，兩肩不可向上聳。

##### 二 頭前後擺

(一)操法 由正立部位，頭向前後擺。



(二) 口令 頭向前擺——！向後擺——二！(三！四！與一！二！相同)

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮頸肌，(頭長肌，頭前直肌，胸鎖乳突肌，頭後直肌，頭夾肌)當在正立部位時，倘若頸部的頭長肌，頭前直肌收縮，則頭向前擺，反之，胸鎖乳突肌，頭後直肌，頭夾肌收縮，則頭向後擺，所以本節體操，是一節能強健頸部的動作。

(四) 注意 頭前後擺時，軀幹宜固定，不可前後搖動，兩肩不可向上聳。

### 三、頭繞環

(一) 操法 由正立部位，頭繞環，先向左繞，(如圖中箭頭所示方向)若干次後，反向右繞。(與箭頭所示方向相反)

(二) 口令 頭繞環一週——！再繞——二！(此後各節體操的口令，三！四！均與一！二！相同，茲不贅述。)

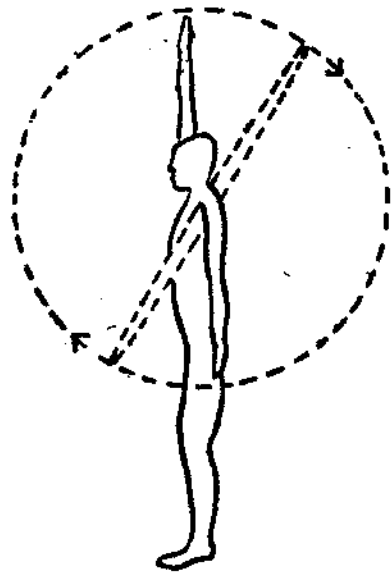
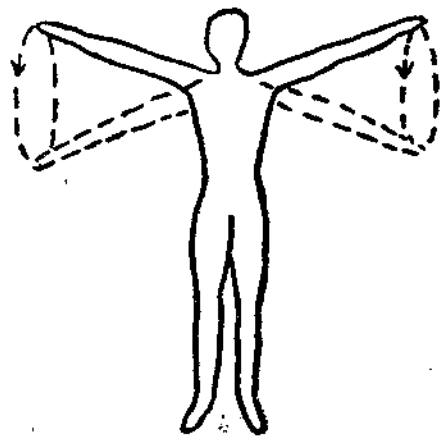
(三) 功能 本節體操實為第一第二兩節體操的混合動作，牠的肌肉作用也相同。

(四) 注意 頭繞環時，軀幹宜固定，不可隨勢繞環，兩肩不可向上聳。

### 第二段 上肢動作

#### 四、臂繞環

(一) 操法 由兩臂側斜舉部位，兩臂繞環，先向前下繞，(如圖中箭頭所示方向)若



千次後，交換向後下繞。（與圖中箭頭所示方向相反）

（二）口令 兩臂各繞環一週——！再繞二！

（三）功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮肩胛關節四週的肌肉，當在兩臂側斜舉的部位時，倘若胸大肌，胸小肌收縮，則兩臂由側斜舉向前繞，大圓肌背闊肌收縮，則由前向後繞，斜方肌，三角肌，提肩胛肌收縮，則由後下向後上繞而還原成兩臂側斜舉部位，此幾部肌肉聯合連續的收縮，而使兩臂繼續繞環，相反繞環時，肌肉的作用與此相同，惟次序相反，所以本節體操，是一節能強健肩胛關節四週肌肉的動作，也可以當作田徑賽中擲重運動的補助體操。

（四）注意 兩臂繞環時，軀幹宜固定，所繞之環，宜互相平行。

### 五 臂繞環

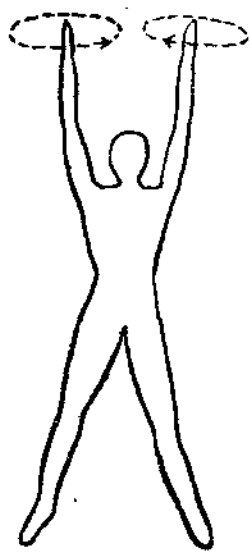
（一）操法 由正立部位，右臂向上舉，兩臂在身旁急速繞環，先向前繞，（如圖中箭頭所示方向）若干次後，相反繞。（與圖示箭頭方向相反）

（二）口令 兩臂各繞環一週——！再繞二！口令宜逐漸增快。

（三）功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮肩胛關節四週的肌肉，其作用與第四動作（臂繞環）相同，惟本動作肌肉收縮的速度較快，而其運動量也較大。

（四）注意 兩臂繞環的速度宜依次漸增，軀幹宜隨勢摩動，以增速度。

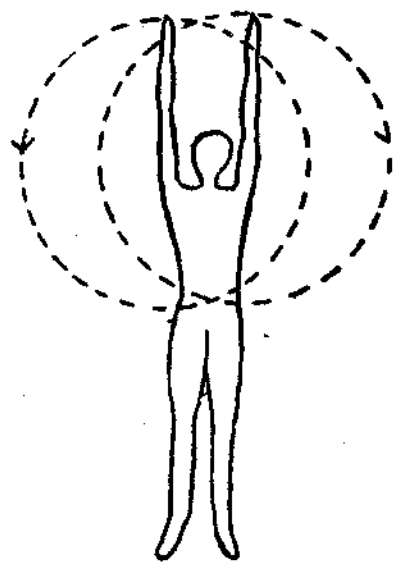




- (一) 操法 由兩臂向上舉，兩足左右分開立部位，兩臂相對繞環，（如圖中箭頭所示方向）若干次後，相反繞。（與圖中箭頭方向相反）
- (二) 口令 兩臂各繞環一週——！再繞——！

### 七 臂繞環

- (四) 注意 操練時，左臂宜離腹部較遠繞，右臂宜靠近腹部繞，以免兩圓弧之交點處互相阻碰，又兩臂肌肉須放鬆。



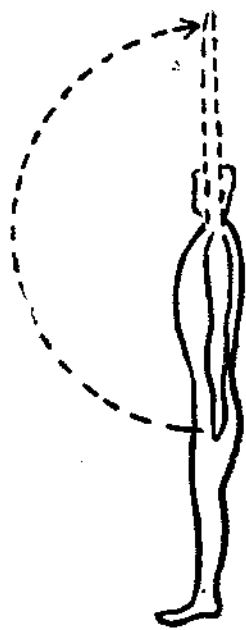
- (一) 操法 由兩臂向上舉部位，兩臂在胸前行反向繞環，先向內繞（如圖中箭頭所示方向）若干次後，再相反繞。（與圖中箭頭所示方向相反）
- (二) 口令 兩臂各繞環一週——！再繞——！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮肩胛關節四週的肌肉，當在兩臂向上舉部位時，倘使上肢肌（大圓肌）背肌，（背闊肌）收縮，則兩臂由向上舉向下繞，此時若胸肌（胸大肌，胸小肌）收縮，則兩臂由下向內繞，上肢肌（三角肌）收縮，則兩臂向上繞，相反繞環時，肌肉的作用相同，惟次序相反，所以本節體操，是一節能強健上肢，胸部，背部的動作，並且能活動肩胛關節。
- (四) 注意 操練時，左臂宜離腹部較遠繞，右臂宜靠近腹部繞，以免兩圓弧之交點處互相阻碰，又兩臂肌肉須放鬆。

### 六 臂繞環

- (三)功能 本節體操的肌肉作用，除去大圓肌和背闊肌外，餘與第四動作相同，不過本節中兩手臂的部位不同罷了。
- (四)注意 臂繞環時，軀幹宜固定不可搖動。

## 八 深呼吸

- (一)操法 由正立部位，兩臂漸漸向上舉，同時吸氣，兩臂還原，同時呼氣。
- (二)口令 各人的肺量不同，故本節體操不需口令。
- (三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮頸肌，(胸鎖乳突肌，斜角肌)上肢肌，(三角肌，大圓肌)胸肌，(肋間外肌，肋間內肌)背肌，(背闊肌，提肩胛肌，上後鋸肌，下後鋸肌)，腹肌(腹直肌，橫隔膜)當在正立部位時，倘使頸肌，上肢的三角肌，(舉臂向上)胸部的肋間外肌，(牽上肋骨，以肋吸氣)背部的提肩胛肌(提起雙肩)和上後鋸肌，(牽上肋骨以助吸氣)腹部的腹直肌，(縮小腹壁)腹內的橫隔膜(漲縮胸腔)同時收縮，則舉起雙臂，牽上肋骨，擴大胸腔而吸氣，在此時倘使上肢的大圓肌，(降臂)胸部的肋間內肌，(牽下肋骨，以助呼氣)背部的背闊肌(降臂)和後鋸肌(牽下肋骨，以助呼氣)腹內的橫隔膜(漲縮胸腔)同時收縮，則雙臂下落還原，並牽下肋骨，縮小胸腔而呼氣，如此一呼一吸，較平時呼吸為深，其功能為驅除肺內留剩的炭氣，換吸新鮮空氣，輸送全身肌細胞中，



營燃燒作用，產生和熱。

(四)注意 呼吸時，須依個人的肺量，盡量深吸深呼。

## 九 俯臥撐雙臂屈伸

(一)操法 由俯臥撐部位，兩臂同時屈伸。

(二)口令 雙臂屈伸一次——！再屈伸——！

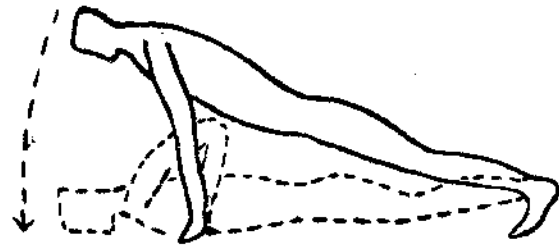
(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，(肱二頭肌，肱三頭肌)胸肌，(胸大小肌，前鋸肌)(腹肌和下肢的股四頭均收縮，以保持身體伸直)當在俯臥撐部位時，倘使兩臂的肱二頭肌收縮，則兩臂屈而同時身體隨之下降，在此時倘若上肢的肱三頭肌(伸肘節)和胸肌(使兩臂推地)收縮，則兩臂復伸直，同時身體上升還原，所以本節體操，是一節能強健上肢的動作，也可當作撐高跳和擲重的補助體操。

(四)注意 操練時，祇使手掌和足尖碰地，上體的重量，須支持在兩臂上，屈臂時最好使胸碰地。

## 十 臂立

(一)操法 由蹲立撐部位，兩腿屈縮離地，全身重量支持在兩臂上。

(二)口令 兩腿屈縮離地，雙臂伸直支地——！還原成蹲立撐——！此口令——！與二





！間之時間宜稍長，（三秒鐘）也可不用口令，自由操練。

（三）功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，（肱三頭肌，肱二頭肌）胸肌，（胸大小肌，前鋸肌）腹肌，（腹內外科肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌）下肢肌（腿後肌，脛骨前肌）當在蹲立撐部位時，倘使上肢的肱三頭肌，（伸小臂）胸肌，（使兩臂推地）腹肌，腰肌（屈髖節）下肢肌（屈膝節和足腕節）同時收縮，則兩臂伸直推地，兩腿屈縮離地而成臂立，在此時倘使此幾部肌肉均放鬆，則兩腿復下落而還原，所以本節體操，是一節能強健上肢，腹，腰和下肢的動作。

（四）注意 臂立時，面向前，胸挺出，使重心平衡穩固。

### 一一 擺臂。

（一）操法 由兩足左右開立，兩臂側斜舉部位，兩臂向內外擺動，同時兩膝隨勢輕微的屈伸。

（二）口令 兩臂由側斜舉各向內擺再還原，同時兩膝屈伸二次（兩臂向內擺時膝節屈伸一次，向外擺時又屈伸一次）——！再操——！

（三）功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆上肢肌，（肱二頭肌，肱三頭肌及小臂諸肌）當在上述部位時，倘使胸肌和上肢的三角肌收縮，則左右臂各向內向上擺，至此時，倘背部的斜方肌和上肢的三角肌收縮，則兩臂向外向上擺而還原，兩臂在內外擺動時，肌肉十分放鬆，所以本節體操，是一節能使上肢肌調和靈敏或恢復

疲勞的動作。

(四)注意 擺臂時，兩臂須伸直並放鬆作無力狀，所經之路線成圓弧，又兩膝須隨勢輕微屈伸，以增擺勢。

### 一二一 彎體擊拳

(一)操法 由兩臂側下屈，上體前平屈部位，左右手交換回地擊拳。

(二)口令 左右手各擊一次——！(左拳擊出，收回時右拳擊出)再擊拳——二！(右拳收回時左拳擊出，左拳收回時右拳擊出)口令須由緩慢而漸快。

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌，(三角肌，肱三頭肌，肱二頭肌，大圓肌)胸肌，(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)背肌，(斜方肌)當在上述部位時，倘使左方的胸肌，(拉臂向前)左臂的三角肌(拉臂向前)和肱三頭肌(伸肘節)同時收縮，則擊出左臂，於擊出後，倘使左方的背肌，(拉臂向後)左臂的大圓肌(拉臂向後)和肱二頭肌(屈肘節)同時收縮，則收回左臂還原，右臂擊拳時的肌肉作用，與此相同，所以本節體操，是一節能強健上肢，胸和背部的動作。

(四)注意 擊拳時，背須平，軀幹輕微轉動以助勢。

### 第三段 軀幹動作



(子) 胸部動作

一三二 強迫挺胸

(一) 操法 由直跪上體向前下彎，兩臂平放地上的部位，上體向下振，(向下振即挺胸)

(二) 口令 由上述部位，上體向下振兩次——！再振——！

(三) 功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌，(胸大肌，胸小肌)當在上述部位時，倘使腹肌和腰肌收縮，則上體向下振而胸肌即被拉長，所以本節體操，是一節能強健胸部的動作，並且可以矯正凹胸和彎背等不良姿勢。

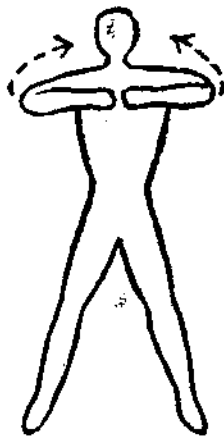
(四) 注意 操練時，髓關節的角度，宜小於四十五度。

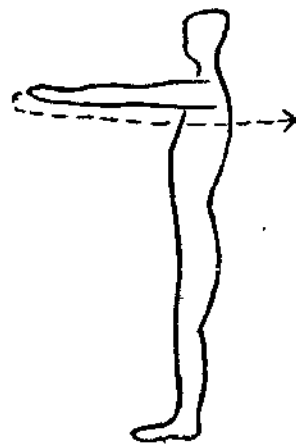
一四 向後拉臂

(一) 操法 由兩足左右開立，兩臂前平屈，兩手握拳的部位，兩臂向後拉。

(二) 口令 兩臂向後拉並向後振一次再還原——！再拉振並還原——！

(三) 功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌，(胸大肌，胸小肌)當在上述部位時，倘使背肌(斜方肌)收縮，則拉兩臂向後，同時胸肌即被拉長，所以本節體操，是一節能強健胸部和背部的動作，並且能矯正凹胸和彎背等不良姿勢。





(四)注意 兩臂向後拉須用力，軀幹宜固定，胸部挺起，腹部內縮。

### 一五 向後拉臂

(一)操法 由兩臂前半舉部位，兩臂向後拉。

(二)口令 兩臂向後拉並向後振一次再還原——！再拉振並還原——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，其肌肉的作用，與一四動作(向後拉臂)相同。

(四)注意 與一四動作同。

### 一六 向後上拉臂

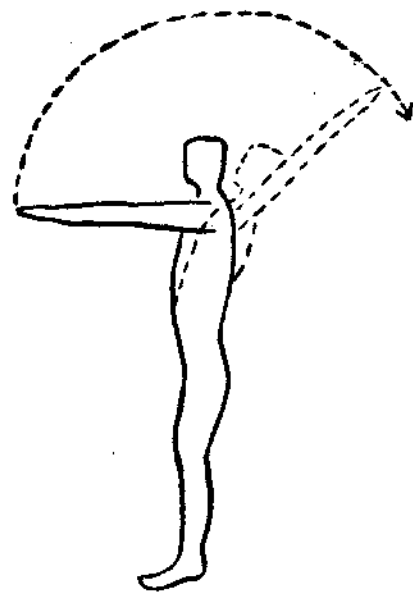
(一)操法 由兩臂前半舉部位，兩臂向上向後拉。

(二)口令 兩臂向後上拉並向後振一次再還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌，(胸大肌，胸小肌)當在兩臂前平舉部位時，倘使上肢的三角肌和背部的提肩胛肌，斜方肌，同時收縮，則兩臂向後上拉振而胸肌即被拉長，所以本節體操，是一節能強健上肢，胸和背部的動作，並且可以矯正凹胸和灣背等不良姿勢。

(四)注意 兩臂向後拉須用力，同時上體挺胸向後灣。

### (丑) 背部動作





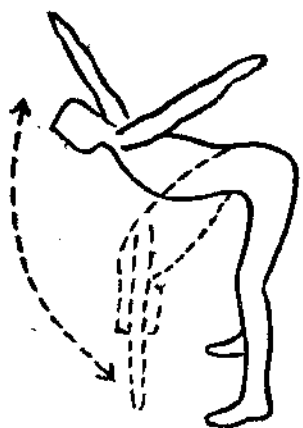


### 一七 俯臥起體舉腿

- (一) 操法 由俯臥部位，起體舉腿，同時兩臂向上舉以助勢。
- (二) 口令 由俯臥起體舉腿再還原——！再同樣操——二！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，(三角肌)背肌，(斜方肌，薦棘肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)(下肢的股四頭肌和腓腸肌也收縮，以保持兩腿伸直)當在俯臥部位時，倘使上肢肌收縮則舉臂，背肌收縮則舉體，臀肌收縮則舉腿，所以本節體操，是一節能強健上肢背和臀部的動作，也可當作長距離跑的補助體操。
- (四) 注意 起體舉腿時，除腹部外，其餘各部須離地，下肢的膝節須伸直。

### 一八 交換上體前平屈

- (一) 操法 由兩足左右開立，上體前平屈部位，頭部上體和手臂放鬆下垂並還原。
- (二) 口令 由上體前平屈頭部上體和手臂放鬆下垂並還原——！再同樣操——二！
- (三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮頸肌，(胸鎖乳突肌，頭後直肌，頭夾肌)上肢(三角肌)背肌，(斜方肌，薦棘肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)當在上體前平屈部位時，倘使頭部上體和兩臂的肌肉放鬆，則頭部上體和兩臂即向下倒，在此時，倘使頸肌，(屈頭向後)背肌，(舉體)上肢肌(舉臂)同時收縮，則頭部



上體和兩臂復向上提舉而還原成上體前平屈部位，所以本節體操，是一節能強健頸背和上肢的動作。

(四)注意 頭部上體和兩臂向下倒時，須放鬆作無力狀。

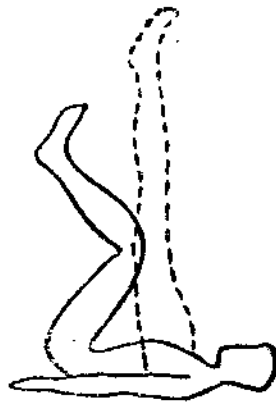
### 一九 仰臥背碰地伸腿舉體

(一)操法 由仰臥兩腿屈膝上舉部位，向上伸腿和舉體。

(二)口令 由上述部位伸腿舉體並還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，(大圓肌)背肌，(斜方肌，背闊肌，薦棘肌)腹肌，(膈內外斜肌)腰肌，(腸腰肌，腰方肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)下肢肌，(股四頭肌，腿後肌)當在上述部位時，倘使上肢肌，(舉體向上)背肌，(舉體)臀肌，(伸髓關節)下肢的股四頭肌(伸膝節)同時收縮，則伸腿舉體向上，在此時倘使上述的幾部肌肉放鬆而腹肌腰肌下肢的腿後肌同時收縮，則屈髓節和膝節，使上體和兩腿下落還原，所以本節體操，是一節能強健上肢，背，腹，腰部和下肢的動作，也可當作撐高跳和跳高的補助體操。

(四)注意 伸腿舉體時，兩臂須向下壓，腿和軀幹盡量向上挺，祇使背部的上段(近頸處)碰地。



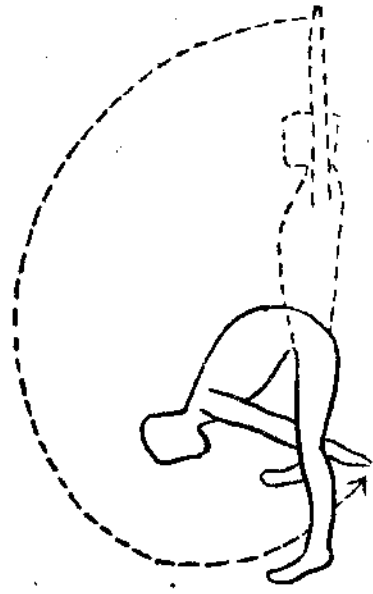
### 二〇 挺腹



- (一) 操法 由仰臥撐膝節微屈部位，髖關節屈伸。(伸即挺腹)
- (二) 口令 由上述部位髖節屈再伸——！再屈伸——！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮背肌，(薦棘肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)當在上述部位時，倘使背肌臀肌放鬆後再收縮，則髖節屈而復伸，乃成挺腹動作，所以本節體操，是一節能強健背和臀部的動作。
- (四) 注意 髖節伸直時須與胸平。

### 二二 舉體

- (一) 操法 由兩臂向上舉，兩足左右開立，上體放鬆向前下倒部位，急舉體向上，同時兩臂向上舉。
- (二) 口令 由上述部位舉體並還原——！再同樣操——！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，(三角肌)背肌，(薦棘肌，提肩胛肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)當在上述部位時，倘使上肢肌(舉臂)背肌(舉臂並舉體)臀肌(舉體)同時收縮，則兩臂和上體即向上舉，在此部位時，若此幾部肌肉均放鬆，則兩臂和上體復向前下倒而還原，所以本節體操，是一節能強健上肢，背，和臀部的動作。
- (四) 注意 舉體時動作宜快速，還原時上體須放鬆作無力狀。



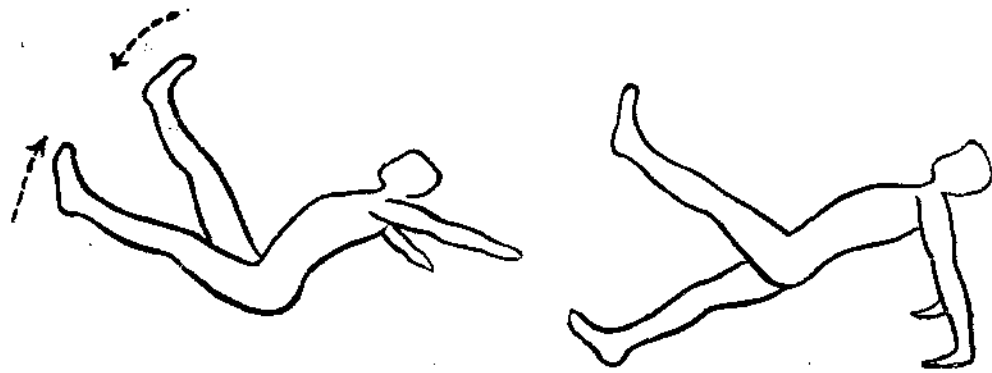
### (寅) 腹部動作

#### 一三二 仰臥撐交換舉腿。

- (一) 操法 由仰臥撐部位，兩腿交換向上舉，先舉左腿，後舉右腿。
- (二) 口令 舉左腿並還原——！舉右腿並還原——！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌，(腹內外斜肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)(背部的薦棘肌，臀部的臀大肌梨狀肌，下肢的股四頭肌，上肢的肱三頭肌等均收縮，以保持軀幹和下肢伸直，並兩臂伸直撐地)當在仰臥撐部位時，倘使左方的腹肌腰肌收縮，則舉左腿，右方的收縮，則舉右腿，所以本節體操，是一節能強健全身的動作，也可當作跑或撐高跳的補助體操。
- (四) 注意 操練時軀幹和上下肢宜伸直。

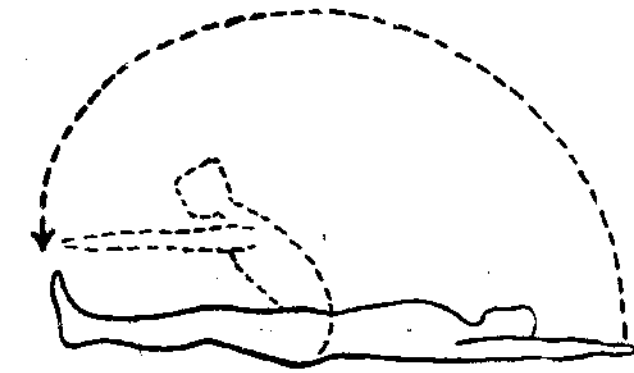
#### 一三二 坐地交換擊腿。

- (一) 操法 由直坐兩臂側平舉，上體向後仰，兩腿伸直舉起離地部位，兩腿交換上下擊，先左腿擊，後右腿擊。
- (二) 口令 兩腿各上下擊一次——！(左腿向下擊，還原時右腿向下擊)再擊——！  
(右腿向上擊時左腿向下擊，左腿向上擊時右腿向下擊)口令宜由緩而漸快。

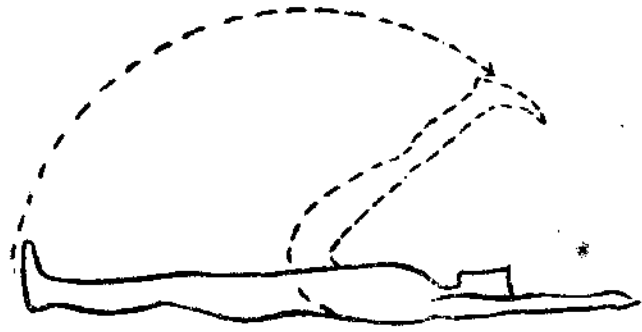


- (三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮腹肌，(腹內斜肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)臀肌(臀大肌，梨狀肌)(下肢的股四頭肌也收縮，以保持兩膝伸直)當在上述部位時，倘使左方的臀肌收縮，則左腿向下擊，在此時若左方的腹肌腰肌收縮，則左腿向上擊，右腿上下擊時，其肌肉作用與此相同，所以本節體操，是一節能強健腹，腰和臀部的動作，也可當作田徑賽中任何項的補助體操。
- (四)注意 擊腿時，兩膝須保持伸直。

## 二四 仰臥舉體



- (一)操法 由仰臥部位舉上體。
- (二)口令 仰臥舉體並還原——！再同樣操——！
- (三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌，(腹內斜肌，腹外斜肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)當在仰臥部位時，倘使腹肌和腰肌收縮則舉體，放鬆則還原，所以本節體操，是一節能強健腹和腰部的動作，也可當作田徑中任何項的補助體操。
- (四)注意 舉體時，足踵固定，兩臂及頭部宜放鬆下垂，隨軀幹而上升，舉體後最好能使手掌碰及足尖，可以拉長腿後肌。



## 二五 仰臥舉腿。

- (一) 操法 由仰臥部位舉腿。
- (二) 口令 仰臥舉腿並還原——！再操——！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，其肌肉作用與二四動作(仰臥舉體)相同，惟操練的方式各有不同。
- (四) 注意 舉腿時，兩臂及背宜固定，舉腿後最好能使膝碰及頭，可以拉長腿後肌。

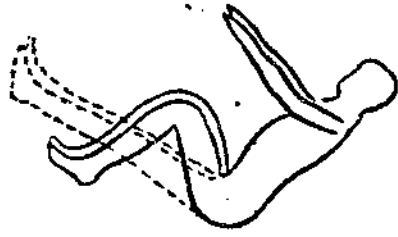
## 二六 坐地雙腿屈伸。

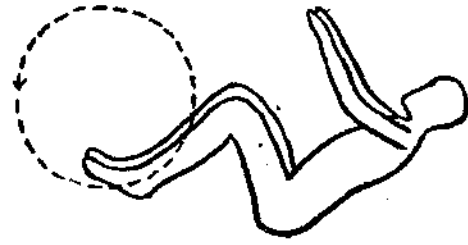
- (一) 操法 由直兩臂前後平舉，上體向後仰，兩腿屈膝提舉離地的部位，兩腿同時屈伸。

(二) 口令 兩腿屈伸一次——！(即伸直而復屈)再屈伸——！

- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌，(腹內外科肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)臀肌(臀大肌，梨狀肌)下肢肌，(股四頭肌，腿後肌)當在上述部位時，倘使臀肌(伸髖節)和下肢的股四頭肌(伸膝節)同時收縮則伸腿，在此時若腹肌，(屈髖節)腰肌，(屈髖節)和下肢的腿後肌同時收縮則屈腿，所以本節體操，是一節能強健腹，腰，和下肢的動作，也是田徑中任何項運動的補助體操。

- (四) 注意 伸腿時，兩腿全伸直，屈腿時，髖節和膝節，小於直角。





### 二七 坐地腿繞環

(一)操法 由直坐兩臂前平舉，上體向後仰，兩腿屈膝提舉離地的部位，兩腿同時繞環，先由後下向前下繞，(如圖中箭頭所示方向)若干次後相反繞。(與圖示箭頭方向相反)

(二)口令 兩退繞環一週——！再繞——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，其肌肉作用與二六動作(坐地雙腿屈伸)相同，惟本節中兩腿屈伸時，所經之路成環形。

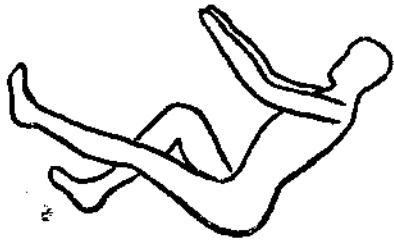
(四)注意 兩腿所繞之環愈大愈好。

### 二八 坐地兩腿交換屈伸

(一)操法 由直坐兩臂前平舉，上體向後仰，兩腿屈膝提舉離地的部位，兩腿交換屈伸，先左腿，後右腿。

(二)口令 兩腿各屈伸一次——！(伸左腿，還原時伸右腿)再屈伸——！(右腿還原時伸左腿，左腿還原時伸右腿)

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，其肌肉作用與二六動作(坐地雙腿屈伸)相同，惟本節中兩腿乃互相交換屈伸，肌肉收縮的速度亦較快，可以當作短距離跑的補助體操。





(四)注意 伸腿須直，而屈腿時髌節膝節間的角度，宜小於九十度。

## 二九 空中直坐

(甲)操法 由直坐部位，手掌撐地，臀和下肢離地，成空中直坐姿勢。

(乙)口令 由直坐部位，手掌撐地，臀和下肢離地，成空中直坐姿勢再還原——一再同樣操——二！口令一與二間的時間宜較長。

(丙)功能 本節體操爲遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，(肱三頭肌)腹肌，(腹外斜肌，腹內斜肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)下肢肌，(股四頭肌)當在直坐部位時，倘使上肢肌，(伸臂撐地)腹肌和腰肌，(舉腿離地)下肢肌，(伸膝節)同時收縮，則伸臂撐地使臂和下肢離地而成空中直坐姿勢，在此時若此幾部肌肉均放鬆，則還原成直坐部位，所以本節體操，是一節能強健上肢腹部腰部和下肢的動作，也可以當爲撐高跳的補助體操。

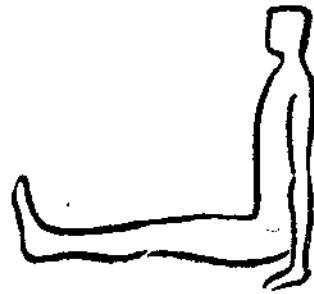
(丁)注意 操練時上體不可向後仰，舉腿愈高愈好。

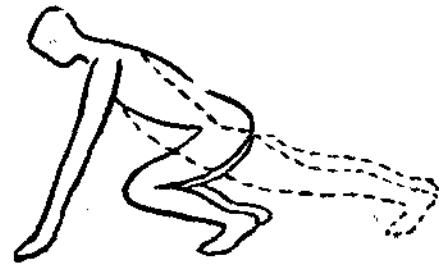
## 三〇 蹲立撐兩腿前後跳

(一)操法 由蹲立撐部位，兩足向後跳成俯臥撐，再由俯臥撐跳成蹲立撐。

(二)口令 由蹲立撐跳成俯臥撐再還原——一再同樣操——二！

(三)功能 本節體操爲收縮動作，是收縮背肌，(薦棘肌)腹肌，(腹內外科肌)腰肌，



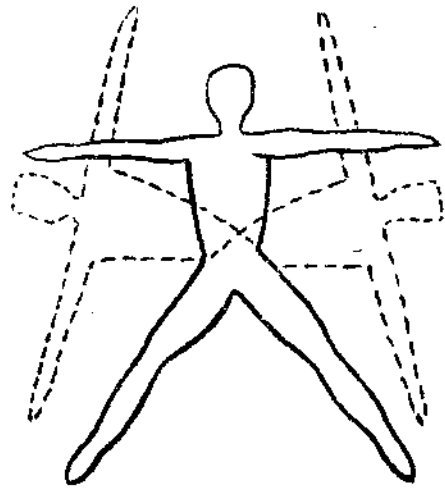


(腰方肌，腸腰肌)腎肌，(臀大肌，梨狀肌)下肢肌(股四頭肌，腿後肌，脛骨前肌，腓腸肌)當在蹲立撐部位時，倘使背肌，(挺腹)腎肌，(伸腕節)下肢的股四頭肌，(伸膝節)腓腸肌(伸足腕節)同時收縮，則使兩腿伸直並挺腹向後跳成俯臥撐，在俯臥撐部位時，倘使腹肌，腰肌，(屈腕節)下肢的腿後肌(屈膝節)脛骨前肌屈足腕節收縮，則縮腹並屈腿向前跳而還原，所以本節體操，是一節能強健背，腹，腰，和下肢的動作，可以當作跑和撐高跳的補助體操。

(四)注意 由蹲立撐兩腿向後跳時，腹體宜放鬆，使腹部挺出。

(卯)腰部動作

三二 側彎體



(一)操法 由兩臂側平舉，兩足左右開立(兩足間距離約三呎)部位，上體向左右彎。

(二)口令 上體向左彎並向左下振一次——！向右彎並向右下振一次——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌，(前鋸肌)腰肌，(腸腰肌)當在上述的部位時，倘使左側的腰肌(腸腰肌)收縮，則彎體向左，而右方的胸肌和腰肌即被拉長，反之右方的腰肌收縮，則彎體向右而左方的胸肌腰肌即被拉長，所以本節體操，是一節能強健胸部和腰部的動作可以當作擲重運動的補助體操。

(四)注意 彎體時，兩腿伸直，足不可離地，(即即向左彎體時右足不可離地，向右

彎體時左足不可離地)兩臂宜保持側平舉部位，最好能使手掌碰地，(向左彎體時左掌碰地，向右彎體時右掌碰地)

### 三二一 前後彎體

(一)操法 由兩臂向上舉部位，上體向前後彎。

(二)口令 上體向前彎——！由向前彎至向後彎——！

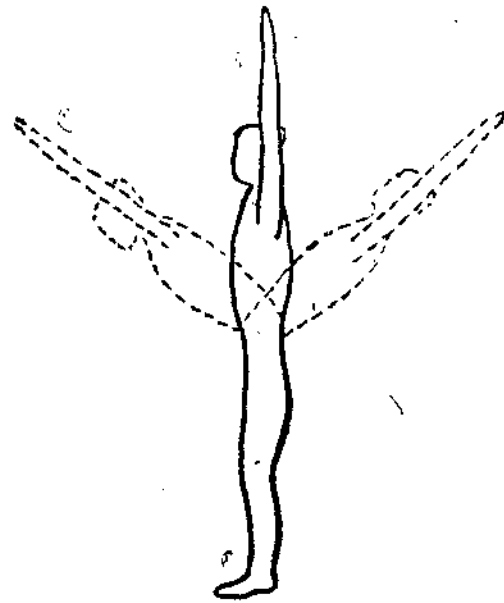
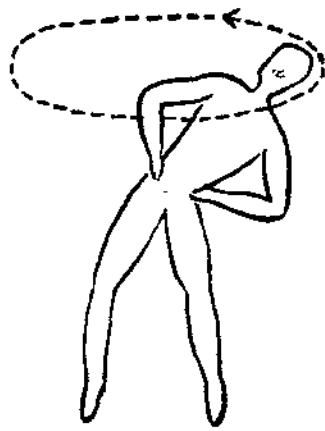
(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌，(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)腹肌，(腹直肌，腹內外斜肌)腰肌(腰方肌，腸腰肌)背肌，(薦棘肌)當在兩臂向上舉的部位時，倘使腹肌，腰肌，收縮，則上體向前彎而背肌即被拉長，反之若背肌收縮，則上體向後彎而胸肌，腹肌，腰肌，即被拉長，所以本節體操，是一節能強健背，腹，和腰部的動作。

(四)注意 本節體操為上體前後彎，並非兩臂前後擺，故在操練時，兩臂宜固定保持向上舉部位，不可有任何動作。

### 三二一 上體繞環

(一)操法 由兩手插腰，兩足左右開立的部位，上體繞環，先向左繞，(如圖中箭頭所示方向)若干次後再相反繞。

(二)口令 上體繞環一週——！再繞——！



(三)功能 本節體操爲第三一(側彎體)與三二(前後彎體)兩動作的混合動作，所以牠的肌肉作用也相同。

(四)注意 所繞之環，愈大愈好。

### 三四 側彎體

(一)操法 由兩臂側平舉，兩足左右開立的部位，上體向左右彎，向左彎時右臂上舉向左下振，向右彎時左臂上舉向右下振。

(二)口令 向左彎體，右臂上舉並向左下振一次——！向右彎體，左臂上舉並向右下振一次——！

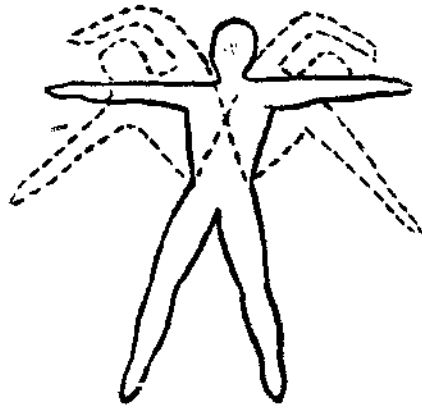
(三)功能 本節體操爲伸展動作，其肌肉作用，除多振臂動作(振臂乃三角肌，肱二頭肌，提肩胛肌和菱形肌的收縮作用)外，餘均與第三一動作(側彎體)相同，惟本節伸展的可能性較大。

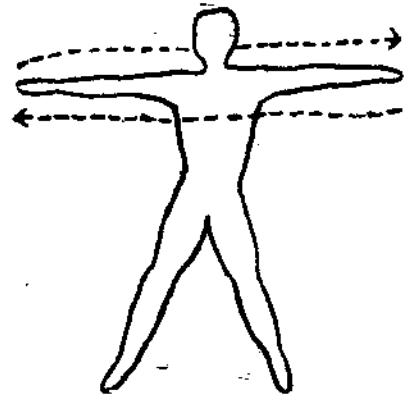
(四)注意 向左彎體時右足不可離地，向右彎體時左足不可離地，手臂須在肩上用力的向下振。

### 三五 轉體

(一)操法 由兩臂側平舉，兩足左右開立的部位，上體向左右轉，先向左，後向右。

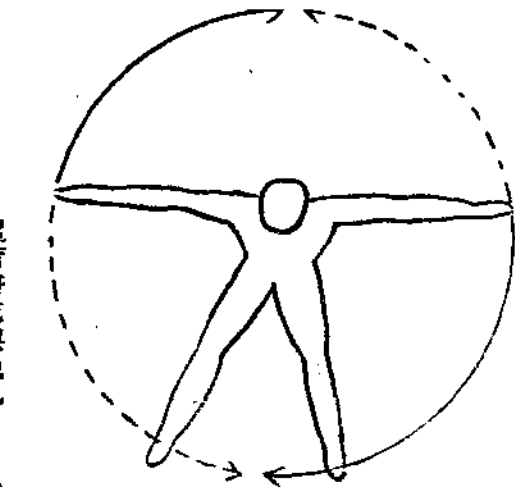
(二)口令 左轉——！右轉——！





- (三)功能 本節體操爲伸展動作，是拉長胸肌，(胸大小肌，前鋸肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)背肌，(背闊肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)當在上述部位時，倘使左側的腹外斜肌和右側的腹內斜肌同時收縮，則上體向左轉而左側的胸肌，腰肌，腹內斜肌，臀肌，和右側的腹外斜肌，背肌，即被拉長，反之若右側的腹外斜肌和左側的腹內斜肌同時收縮，則上體向右轉而右側的胸肌，腰肌，腹內斜肌，臀肌，和左側腹外斜肌，背肌，即被拉長，所以本節體操，是一節能強健，胸，腹，背，和腰部的動作，也可以當作跑，跳高，和擲重的補助體操。
- (四)注意 轉體時兩臂須固定在側平舉部位，與上體同時轉動，所轉的角度宜大，兩足不可移動。

### 三六 彎體轉體



- (一)操法 由上體前平屈，兩足左右開立部位，上體向左右轉，先向左轉，(如圖中實線箭頭所示方向)後向右轉。(如圖中虛線箭頭所示方向)
- (二)口令 向右轉——！向右轉——！
- (三)功能 本節體操爲伸展動作，其肌肉作用與三五動作(轉體)相同，惟本節的預備部位，爲上體前平屈，故背部的薦棘肌宜收縮。
- (四)注意 轉體時上體平屈，胸部挺出，兩臂保持側平舉部位，所轉的角度宜大。

### 三七 交換弓身撐。

(一)操法 由俯臥撐部位，兩臂屈，臀部向後上方退縮兩臂伸直成弓身撐姿勢，再由弓身撐兩臂屈後再伸直而還原。

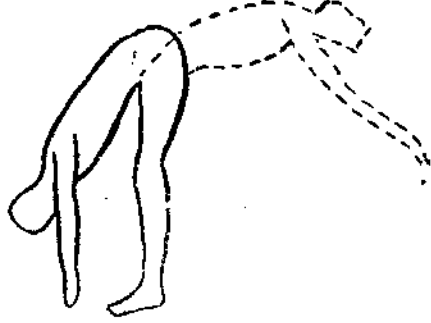
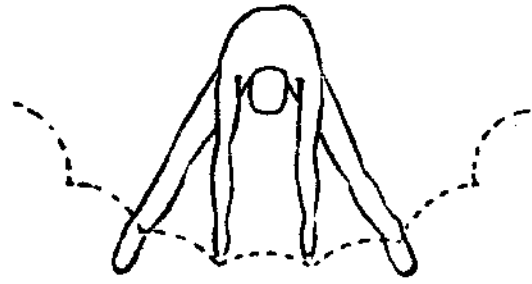
(二)口令 由俯臥撐至弓身撐——！由弓身撐至俯臥撐——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，(肱三頭肌，肱二頭肌)腹肌，(腹內外科肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)背肌，(薦棘肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)(下肢的股四頭肌也收縮，以保持膝節伸直)，當在俯臥撐部位時，倘使上肢的肱二頭肌，(屈臂)臀肌，腰肌，(屈髖節使臀部向後上退縮)同時收縮，則屈臂並使臀部向後上退縮，此時上肢的肱三頭肌即收縮，使兩臂復伸直而成弓身撐，至弓身撐時，若上肢的肱二頭肌，背肌，(挺胸)臀肌，(伸髖節)收縮，則兩臂屈，上體向前上推進，此時肱三頭肌又收縮，使兩臂伸直而成俯臥撐，所以本節體操，是一節能強健上肢，背，腹，腰，和臀部的動作，可以當作撐高跳的補助體操。

(四)注意 上體向後退縮或還原時，所經之路線，須成弧形。

### 三八 彎體轉體。

(一)操法 由兩臂向上舉，(手掌向前)兩足左右開立，(兩足間距離約三呎)上體向前



下彎部位，上體向左右轉並上下振，（每轉圖中弧線一段的距離，上體須上下振一次）先向左轉動，後向右轉動。

（二）口令 上體轉過弧線一段的距離，並上下振一次——再轉振——！

（三）功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌，（前鋸肌）背肌，（背闊肌）腹肌，（腹內外斜肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌）當在上述部位時，倘使背部的薦棘肌和左方的腹外斜肌，右方的腹內斜肌同時收縮一次，則上體向左轉振一次，若繼續收縮，則繼續轉振，於上體轉至極左方時，右側的背肌，腹外斜肌和左側的胸肌，腹內斜肌，腰肌，都被拉長，反之若背部的薦棘肌和右側的腹外斜肌，左側的腹內斜肌收縮，則上體向右轉振，而左側的背肌，腹外斜肌和右側的胸肌，腹內斜肌，腰肌即被拉長，所本節體操，是一節能強健胸，背，腹，和腰部的動作。

（四）注意 轉體時，上體和兩手臂的動作須一致。

### 三九 前後彎體。

（一）操法 由正立上體放鬆向前下彎的部位，彎體向後。（手臂放鬆，手心向上）

（二）口令 向後彎體再還原——一、再同樣操——二、

（三）功能 本節體操為伸展動作，是拉長腹肌（腹外斜肌，腹內斜肌，腹直肌）腰肌（腰方肌，腸腰肌）當在正立上體放鬆向前下彎部位時，倘使背肌（薦棘肌）臀肌，（臀大肌，梨狀肌）同時收縮，則彎體向後，而腹肌腰肌即被拉長，所以本

節體操，是一節能強健背，腹，臀，三部的動作。

(四)注意 上體向前和向後彎時，上體和上肢肌內須十分放鬆。

#### 四〇 單臂上舉向後彎體

(一)操法由兩足前後開立，(左足在前)單臂(右臂)上舉的部位，向後彎體，同時上舉的手臂向後拉振一次，操練若干次後，交換右足在前，左臂上，舉同法再操。

(二)口令 由上述部位向後彎體並上舉的手臂向後拉振一次——！同樣操——二！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長腰肌，(腰方肌，腸腰肌)當在兩足前後開立，(左足在前)右臂上舉的部位，倘使背肌(薦棘肌)和臀肌，(臀大肌，梨狀肌)收縮，則彎體向後，而右側的腰肌即被拉長，反之若右足在前，左臂上舉向後彎體時，則拉長左側的腰肌，所以本節體操，是一節能強健腰部的動作。

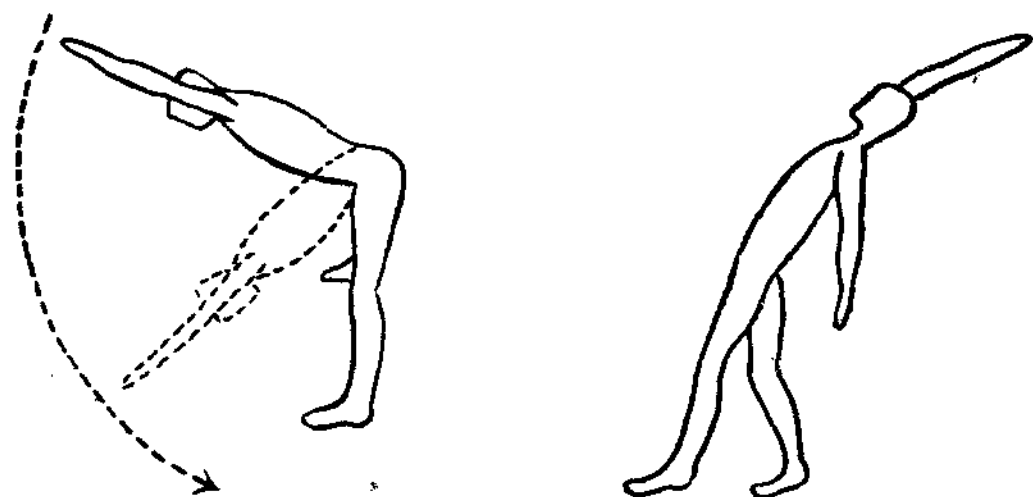
(四)注意 向後彎體時，兩腿須伸直，前足不可離地。

#### 四一 分腿直坐向前彎體

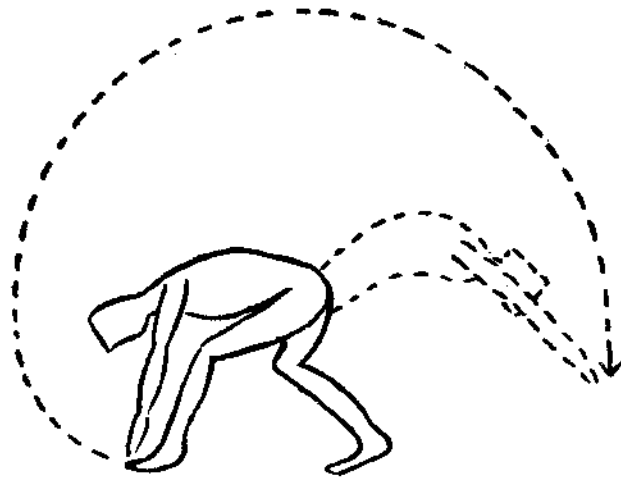
(一)操法 由分腿直坐，兩臂向上舉部位，上體向前彎並向下振。

(二)口令 由上述部位上體向前彎並向下振一次再還原——！再同樣操——二！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長下肢肌，(腿後腿，腿內側諸肌)當在上述







體部位時，倘使腹肌和腰肌收縮，則上向前下彎並向下振而下肢肌即被拉長，所以本節體操，是一節能強健下肢的動作，並且能增加舉腿的高度，可以當作跳高和跳欄的補助體操。

(四)注意 操練本節體操，兩腿間的角度須大於直角，兩臂須始終保持向上舉部與軀幹成直線，向下彎體時須用力，最好能使兩手碰到地。

#### 四二 匍伏挺身向後彎體

(一)操法 由兩足前後開立，(兩膝屈)上體放鬆向前下灣部位，急挺身向上，兩臂向上舉，上體放鬆向後彎，先左足在前，若干次後，交換右足在前同法操練。

(二)口令 由上述部位挺身並向後彎體再還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，其肌肉作用除能拉長髂股韌帶外(左足在前則拉長右方的髂股韌帶，右足在前則拉長左方的髂股韌帶)，餘均與三九動作(前後彎體)相同。

(四)注意 無論於匍伏或向後彎體時，上體肌肉均須放鬆作無力狀。

#### 四三 跳欄補助動作

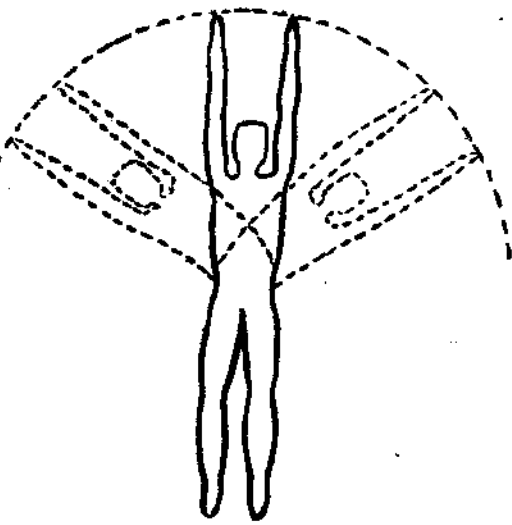
(一)操法 由直坐一腿(左腿)屈膝向後移的部位，上體向前彎，同時兩臂前後平舉，(左臂在前)彎體若干次後，交換左腿在前，同法操練。



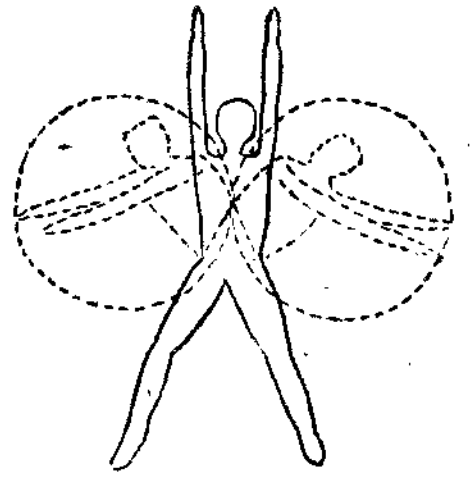
- (二) 口令 上體向前彎振兩次並還原——！再同樣操——！
- (三) 功能 本節體操為伸展動作，是拉長下肢肌，（腿後肌，腿內側諸肌）髂股韌帶，當在上述部位時，倘使腹肌和腰肌收縮，則上體向前彎振而前腿（圖中右腿）的腿後肌，後腿（圖中左腿）的腿內側諸肌和髂股韌帶即被拉長，交換左腿在前右腿在後向前彎體時，則拉長左腿（前腿）的腿後肌，右腿（後腿）的腿內側諸肌和髂股韌帶，所以本節體操，是一節能強健腹腰和下肢的動作，可以當作跳欄的補助體操。

(四) 注意 操練時，前腿和後腿間至少須有九十度角，向前彎體最好能使頭碰膝或胸碰腿。

#### 四四 側彎體



- (一) 操法 由兩臂向上舉部位，上體向左右彎。
- (二) 口令 上體向左彎並向左下彎振一次再還原——！上體向右彎並向右下彎振一次再還原——！
- (三) 功能 本節體操為伸展動作，其肌肉作用與第三一動作（側彎體）相同，惟兩臂的部位各不相同。
- (四) 注意 左右彎體時，兩臂仍須保持向上舉部位，兩足不可離地。

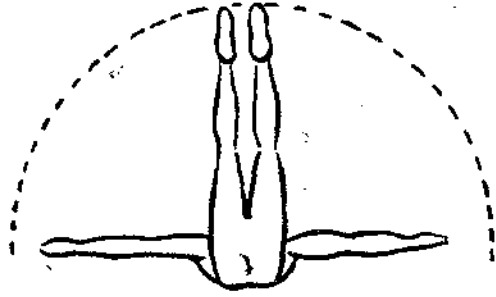


#### 四五 ∞字形擺體。

- (一) 操法 由兩臂向上舉，兩足左右開立部位，∞字形擺體及擺臂。
- (二) 口令 兩臂及上體擺字形一週——！再擺！
- (三) 功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆上體和上肢的肌肉，當在上述部位時，倘使右方的腰肌收縮，則使上體向左上擺，而同時左臂的三角肌，提肩胛肌，命右方的胸肌，右臂的三角肌亦收縮，以使左右兩臂隨着上體向左上擺，此時上體左方的腰肌，胸肌，均放鬆，至上體和兩手臂向右擺時，則右方的腰肌，胸肌，均放鬆，又無論在上體及兩臂向左或向右擺時，兩臂的肱二頭肌和肱三頭肌均放鬆，所以操練本節體操，能使上體和上肢的肌肉和諧與靈敏，並且可以恢復疲勞。
- (四) 注意 於擺體擺臂時，全身放鬆作無力狀。

#### 四六 臥地轉腿。

- (一) 操法 由仰臥兩臂左右分開平放地上，兩腿相並向上舉部位，兩腿同時左右轉，先向左轉，再向右轉。
- (二) 口令 由上述部位向左轉腿——！由左向右轉腿——！
- (三) 功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌，(胸大小肌，前鋸肌)腰肌，(腰方肌，腸腰腹)背肌，(背闊肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)當在上述部位時，倘



使左側的腹外斜肌和右側的腹內斜肌同時收縮，則轉腿向左而右方的胸肌，背肌，腰肌，腹外斜肌，臀肌和左方的腹內斜肌均被拉長，反之向右轉腿時，其肌肉作用與此相仿，所以本節體操，是一節能強健胸，背，腹，腰，和臂部的動作，可以當作跑，跳高，和擲重的補助體操。

(四)注意 左右轉腿時，背部和兩臂均不可離地。

### 四七 分腿上體前後彎

(一)操法 由兩臂向上舉，兩足前後開立，前腿(左腿)屈膝部位，上體前後彎，先左腿在前，彎體若干次後，交換右腿在前，同法操練。

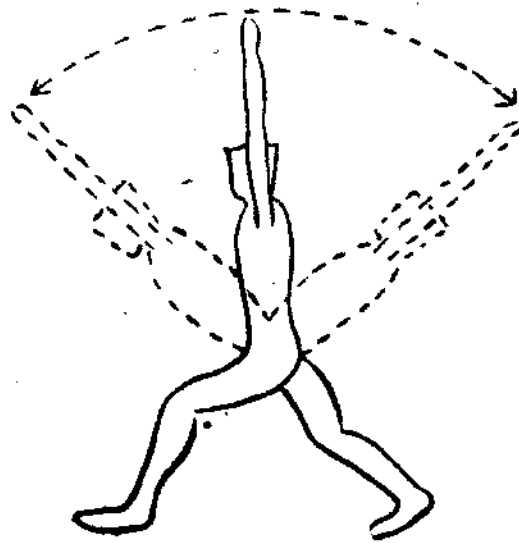
(二)口令 由上述部位向前彎體——！由向前彎體至向後彎體——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，其肌肉作用與第三二動作(前後彎體)相同，惟本節的運動量較大。

(四)注意 前後彎體的角度宜大，兩足須固定不可離地。

### 四八 俯臥撐腰繞環

(一)操法 由俯臥撐部位，腰部繞環，先向左下繞，(如圖中箭頭所示方向)若干週後





相反繞。

(二) 口令 腰繞環一週——！再繞——！

(三) 功能 本節體操為伸展動作其肌肉作用與第三三動作(上體繞環)相同，惟部位各不相同。

(四) 注意 所繞之環須大，兩臂與兩體宜伸直。

#### 四九 擲標槍

(一) 操法 由兩足前後分開立，(左足在前，右足在後，兩足間的距離宜大，)兩膝屈，上體向後傾斜，左臂向前舉，右臂向後舉(如擲標槍末一步姿勢)部位，急變體向前，同時右臂用力向前下繞，(如擲標槍)

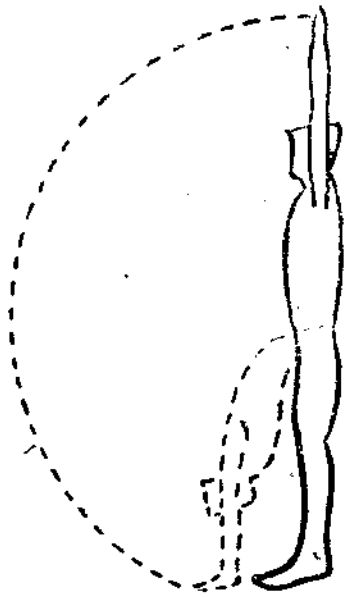
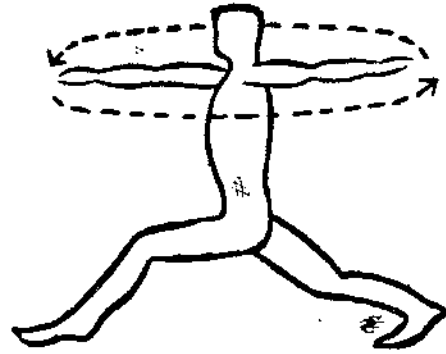
(二) 口令如上述部位，向前彎體和繞臂再還原——！再同樣操——！口令須急促有力。

(三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌，(肱二頭肌，大圓肌)胸肌(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)腹肌，(腹內外科肌)腰肌(腰方肌，腸腰肌)當在上述部位時，倘使腹肌和腰肌收縮，則彎體向前，右上肢肌和右方胸肌收縮，則使右臂向前下繞，所以本節體操，是一節能強健上肢胸，腹，腰諸部的動作，也是擲標槍的補助動作。

(四) 注意 彎體繞臂向前時，須快而用力。

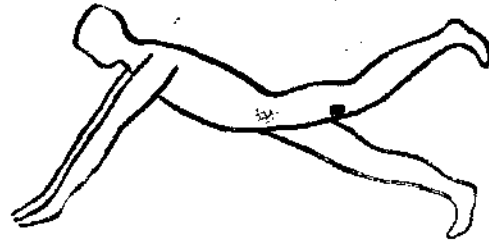
## 五〇 大步轉體

- (一) 操法 由兩臂側平舉，兩足前後開立（左足在前屈膝）部位，上體向左右轉，先向左轉，（如圖中箭頭所示方向）後向右轉，若干次後交換右足在前同樣操。
- (二) 口令 由上述部位，向左轉體並向左振臂（即向左轉體後，左臂向左後振一次）——！由左向右轉體並向右振臂（即向右轉體後，右臂向右後振一次）——！
- (三) 功能 本節體操為伸展動作，其肌肉作用與第三五動作（轉體）相同，惟本動作的部位為兩足前後開立者，放拉長腰肌（左足在前時拉長右方的腰肌，右足在前時拉長左方的腰肌）之可能性較三五動作為大。
- (四) 注意 轉體的角度宜大，（九十度）上體須挺直，兩臂須固定在側平舉部位，隨着上體轉動。



## 五一 向前彎體

- (一) 操法 由兩臂向上舉部位，上體向前下灣，使兩手掌碰地。
- (二) 口令 上體向前下彎並向下振一次再還原——！同樣操——！
- (三) 功能 本節體操為伸展動作，是拉長下股的腿後肌，（半腱肌，半膜肌，股二頭肌）當在兩臂向上舉部位時，倘使腹肌和腰肌收縮，則上體向前下灣，若再急速的收縮一次，則上體即向下振，使兩手掌碰地而腿後肌即被



### (辰) 臀部動作

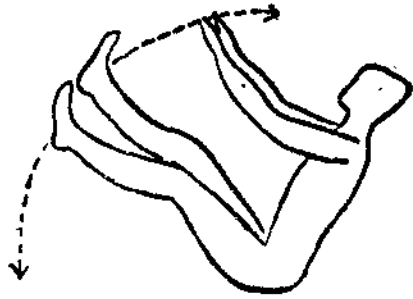
(四)注意 彎體時兩膝宜伸直，最好能使頭碰及膝節。  
拉長，所以常常操練本節體操，能增加舉腿的高度，對於跳高甚有幫助。

#### 五二一 俯臥撐交換舉腿

- (一)操法 由俯臥撐部位，交換舉腿，先舉左腿，後舉右腿。
- (二)口令 舉左腿並還原——！舉右腿並還原——！
- (二)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮臀肌（臀大肌，梨狀肌）（下肢的股四頭肌也收縮以保持膝節伸直）當在俯臥撐部位時，倘使左側的臀肌收縮，則舉左腿，右側的臀肌收縮則舉右腿，所以本節體操，是一節能強健臀部的動作，為跑的補助體操。
- (四)注意 舉腿宜高，膝節須伸直。

#### 五三二 坐地分腿

- (一)操法 由直坐兩臂向前平舉，上體向後仰使下肢離地的部位，兩腿向左右分開。
- (二)口令 兩腿向左右分並還原——！再同樣操——！
- (三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮臀肌（臀中肌，臀小肌）下肢肌，（腿內側諸肌）當在上述的部位時，倘使臀肌收縮，則兩腿向左右分，在此時若下肢



肌收縮，則兩腿復併合而還原，所以本節體操，是一節能強健臀部和下肢的動作。

(四)注意 分腿的角度宜盡量大，兩膝須伸直。

### 五四 抱膝

(一)操法 由正立部位，一腿屈膝向上提舉，用兩手緊抱，使膝靠胸，先抱左腿，後抱右腿。

(二)口令 抱左腿——！抱右腿——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長臀肌，(臀大肌，梨狀肌，臀中肌，臀小肌)，當在正立部位時，若左方的腹肌，腰肌，(屈髖節腿)左腿的腿後肌(屈膝節)同時收縮，則提舉左腿向上，又兩臂用力緊抱兩膝(乃肱二頭肌收縮作用，於是左臀肌即被拉長，抱右腿時的肌肉作用與此相同，所以本節體操，是一節能強健臀部的動作。

(四)注意 抱腿時使膝碰胸，但上體不可向前彎以胸碰膝。

### 五五 俯臥舉腿

(一)操法 由俯臥部位，兩腿相並向上舉。

(二)口令 舉腿並還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮臀肌(臀大肌，梨狀肌)(下肢的股四頭肌也收縮，以保持膝節伸直)當在俯臥部位時，倘使臀肌收縮則舉腿，放鬆則兩腿還原，所以本節體操，是一節能強健臀部的動作，也是跑的補助體操。

(四)注意 舉腿宜高，膝關節須固定，不可有任何動作。







## 排球遊戲之歷史

### 及在吾國體育上之地位

徐· 鑣

排球遊戲，目前在中國，差不多很普遍的通行，可是在三十餘年前，這樣的遊戲，還沒有人問津過，茲為增加排球興趣起見，特向諸位，介紹排球的起源，和我們應該知道的一位體育界的大功臣，即是排球的發明的人。

在一八九五年，美國好越克馬沙洲 Holyoke, Mass. 地方的青年會，有一位體育指導，叫做威廉濟孟加 William G. Morgan 者。當時發現一般人，對於運動有莫大的興趣，可是感覺到當時的籃球棒球，過於激烈，而不適宜於老年人，及身體稍弱的人。乃有意發明一種和緩的，而適合於男女老幼的遊戲。有一日，孟氏便採取了網球和手球的特性，將網球的網，懸起六尺六吋的高度，剛巧在

人的平均高度的頭上面，他們用一個籃球膽，在網的上面，打來打去，好像打網球一樣，不過以手代替網拍。但是感覺到這種籃球膽，既輕且慢，乃改用籃球，又覺既重且大。最後乃請司堡丁弟兄 A. G. Spalding Brothers (運動器具公司主人) 特製一種球，經過幾次的改良，乃成今日之標準排球。孟氏發明了排球之後，剛巧馬沙洲青年會舉行體育指導會議，當時敦請孟氏將所發明的排球，去表演一下。於是孟氏便帶了兩隊人，(每隊祇有五人) 在馬沙洲大學體育館表演。很多的觀衆，因此留了一個十分滿意的印象，於是各地仿效舉行。

當時的規則，非常簡單，經過幾次會議，增訂了許

多新的規則，其中佛蘭克烏得博士 Dr. Frank Wood 與約翰林徐先生，Mr. John Lynch 幫助修改的地方很多，以後逐年增減，而成爲今日之排球規則。

美國至一九二二年始舉行第一次全國排球賽，參加競賽的共有十二隊，以一洲爲單位，各隊表演，非常精采。結果，求曼頓隊 Germantown 獲得錦標。後來，時常舉行，各國亦皆仿效提倡。在一九一三年舉行之首次遠東運動會，即設排球錦標，現在南美全部，中國，日本，菲律賓，以及歐洲之一部份國家，對此種球戲，較前尤爲發達。至於我國對於排球遊戲，幾年來確有相當的進展，其原因約有數端：

(一) 排·球·遊·戲·適·宜·我·國·人·的·體·格。因爲我國人平均不及外國人的身體強壯，所以對於激烈運動，如籃球，足球，棒球等祇是少數強健份子練習。而排球是比較和緩些，

一般身體稍弱的人，也可參加遊戲。

(二) 排·球·設·備·合·於·經·濟·化。我國經濟情形，是比較拮据些，所以有些遊戲太貴族化了，如棒球，網球等，當然在中國不容易普遍通行。可是活動是人類的本能，既不能走上貴族階級去。那麼當然要在可能範圍裏尋運動的機會。排球却是合於經濟原則的運動，草地一片，豎立二柱，掛上一網，就可容男女老幼二十餘人運動了。

(三) 榮·譽·歷·史·的·關·係。我國各項運動，每多落後，而遠東運動會中，我國曾獲過五次排球錦標。可以稱霸東亞。因此，同胞無不沾沾自善，引爲無上光榮。於是練習排球的人，也都有特殊的興趣，不過此項運動盛行於閩廣等處，雖然已有多年，內地各省還沒有十分普遍，倘能善爲提倡，不難使他風行全國呀。



# 教室體操教授案 (二)

保留  
版權

李·守·之

## 初級小學第三學年教授案舉例

(三十分鐘之支配法)

### (甲)準備運動 教授時間定五分鐘

- (一)各生徒各歸座位。(由級長司令)(二)坐正。(三)稍息。(四)起立離位。(立在兩課桌之街裏)(五)踏足。
- (六)轉法。(七)步伐。(八)向前看齊。(九)各生徒仍歸座位。(十)坐正。(兩手置於膝蓋上挺胸縮頸目平視)

### (乙)柔軟體操或做體操 教授時間定八分鐘

#### A. 柔軟體操 二八呼唱

#### 第一節 上肢運動

- (一)兩臂左右屈。(二)兩臂向上伸。(三)(四)依次還

原

#### 第二節 下肢運動

- 部位又腰(一)左腿前斜伸。(二)還原。(三)右腿前斜

伸。(四)還原。

#### 第三節 轉體運動

- 部位又腰(一)上體向左轉。(二)上體復正。(三)上體

向右轉。(四)上體復正。

#### 第四節 彎體運動

部位又腰(一)上體向前彎。(二)上體復正。(三)(四)

如上行之。

第五節 平均運動

預備——起立離位。(立於課桌旁)

(一)兩臂左右舉，同時起踵。(二)兩臂前合，同時下蹲。(三)(四)依次還原。

第六節 跳躍運動

部位又腰(一)(二)(三)(四)右足向後提起，左足跳四

下。(五)(六)(七)(八)左足向後提起，右足

跳四下即還原。

第七節 呼吸運動

(一)兩臂左右舉吸氣。(二)上體前傾，手置於膝上呼氣。

B. 做體操 二八呼唱

第一節 上肢運動 呼唱——噠……噠

做做鼓鑼之動作(一)(二)(三)左手握拳，兩小臂於胸

前，作提鑼狀。右手作握槌狀，鼓鑼

三下，呼「噠……噠……噠」。 (四)再敲一下呼「噠」。 (五)(六)(七)(八)相反行之。

第二節 下肢運動 呼唱——嘿……嘿

做做踏鹹菜之動作(一)兩手置於桌上，左足向前踏一下，呼「嘿」。 (二)右足踏一下，呼「嘿」。 (三)(四)同上。

第三節 轉體運動

預備——起立離位，立於課桌旁。

做做牽棕篋之動作(一)左足側出，兩臂前後屈。(二)上體左轉，左肘拉向後，右臂前斜下伸。(三)上體右轉，兩臂之動作相反。如是反復至。(八)還原。

第四節 彎體運動

做做船夫拉繆之動作(一)(二)(三)上體稍向前傾，左右起，向前三步，兩臂向前擺動。(四)右足併上體復正。(五)(六)(七)(八)右足行之。

第五節 平均運動

做做取高籃之動作(一)左手叉腰，右臂上舉，同時兩  
踵起。(目視右手五指向上如托物  
狀)(二)踵臂還原。(三)(四)交換  
行之。

第六節 跳躍運動

做做傀儡戲之動作(一)左足向前踏下，兩手胸前擊掌  
，同時即以左臂前斜下舉，右臂後  
斜下舉。(二)左足，右足後舉。(三)右足跳，左腿前舉。兩臂胸前  
屈。(四)還原。

第七節 呼吸運動

做做行禮之動作(一)挺胸縮頸，同時吸氣。(二)上體  
前彎，同時呼氣。(三)(四)如法行  
之。

(丙)唱歌遊戲

名稱——遊戲

教授時間定九分鐘

體育研究與通訊

教室體操教授案

遊戲 4/4

|         |         |         |         |         |    |
|---------|---------|---------|---------|---------|----|
| 夕陽      | 芳草      | 放學      | 你呼      | 哥來      | 我晚 |
| 1 1 2 3 | 3 2 1 6 | 1 2 3 6 | 3 2 6 5 | 2 3 2 1 | 1  |
| 3 3 2 5 | 6 1 6 5 | 3 2 6 5 | 2 6 5   | 2 3 2 1 | 1  |

或唱或拍或各四拍或

要旨——養成學生知遊戲之有益。

預備——各生徒離座立課桌旁，兩手叉腰。

動作——夕陽天——芳草地——(八拍)(一)(二)(三)(四)

兩臂左前斜上舉，食指與拇指組成圓形，自  
左前斜方移至右前斜方。(五)(六)兩手叉腰  
，左足向左踏出。(七)(八)右足置於左足踵  
後，兩膝微屈。同時兩手食指向下指。  
1 2 3 4 5 6 7 8  
放學歸來好遊戲——(八拍)(一)兩臂前舉，作  
取書包狀。(二)作負書包之狀。(三)(四)

五) (六)向前三步。(七)(八)兩臂胸前拍掌  
二下。

遊|戲|遊|戲| (八拍)(一)(二)兩臂側舉

，左足跳一下。(三)(四)兩臂前後舉。(右

手在前左手在後)(五)(六)(七)(八)如法行  
之，至末還原。

1 2 3 4 5 6 7 8  
你呼哥來我喚弟|(八拍)(一)(二)(三)兩手

舉於斜上方，作招呼狀。(四次)(五)(六)(

七)(八)右向後轉，如上法，招手四次，末

拍還原。

1 2 3 4 5 6 7 8  
或唱歌|或拍球|(八拍)(一)(二)(三)(四)

兩手叉腰踏足。(五)(六)(七)(八)兩膝屈，

右手作拍球狀，左手叉腰。

1 2 3 4 5 6 7 8  
各|自|尋歡喜|(八拍)(一)(二)(三)(四)

踏足向後轉。(五)(六)(七)(八)兩臂左右劃

大圓形。(八)還原。

名稱——五月卅日

要旨——五月卅日，為上海英捕槍殺我國同胞之國恥

日。使學生各明晰外禍之橫來，當設法以雪

去之。

組織——分全班生徒為甲乙兩組，每組人數相等；教

師立講台上，預備粉筆二枝，

動作——聞動令後，每組第一行第一人，趕至教桌前

，各取粉筆一枝，於黑板上寫一「五」字。

寫畢，仍以粉筆置教桌上，跑回拍第二人之

手。第二人受擊後，如法跑至教桌前，取粉

筆於黑板上，續寫一「月」字。餘均照此，

至完結。

勝負——以何組先寫完結到原位者為勝。倘兩組同時

完結，以何組寫得整齊者為勝。

規則——每人非擊人，不能起立出發。如第一次每人

寫完，第二次可令每人措去一字。法同前

(丁)競爭遊戲 教授時間定八分鐘

初級小學第四學年教授案舉例

(三十分鐘之支配法)

(甲)準備運動 教授時間定五分鐘

- (一)各生徒各歸座位。(級長司令)(二)坐正。(三)稍息。(四)起立離位。(立在兩課桌之街裏)(五)踏足。(六)轉法(七)步伐。(八)向前看齊。(九)各生徒仍歸座位。(十)坐正。(兩手置膝蓋上挺胸縮頸目平視)

(乙)柔軟體操或做體操 教授時間定八分鐘

A. 柔軟體操 二八呼唱

第一節 上肢運動

- (一)兩臂前屈。(二)兩臂前伸。(三)兩臂側展。(四)兩臂還原。
- (一)兩臂側屈。(二)兩臂前伸。(三)同(一)。(四)兩臂上舉(五)同(一)。(六)兩臂側舉。(七)同(一)。(八)兩臂下臂。

第二節 下肢運動

預備——起立禽位。

- 部位又腰(一)右足前點地。(二)左足前箭步。(三)部位又腰(一)左膝提起。(二)左足前伸。(三)(四)依次還原。(五)(六)(七)(八)右足行之。

第三節 轉體運動

- (一)兩臂側屈，同時左足向左足踏出。(二)上體向左轉。(三)(四)依次還原。(五)(六)(七)(八)向右行之。

第四節 彎體運動

- (一)兩手抱頭。(二)上體向前屈。(三)(四)依次還原。

第五節 平均運動

- (一)兩臂前屈起踵。(二)兩臂前伸，兩膝屈。(三)(四)依次還原。

第六節 跳躍運動

- (一)(二)(三)(四)兩手叉腰，開足跳。(五)(六)(七)

(八)兩臂側屈，併足跳。

### 第七節 呼吸運動

(一)兩臂側舉，起踵，吸氣。(二)踵臂還原，呼氣。

B, 做體操 二八呼唱

### 第一節 上肢運動

預備——起立離座。

做做脫帽之動作(一)左手握住帽邊式。(二)左臂向前

上伸，作脫帽勢，面現笑容。(

三)(四)依次還原。

做做牽磨之動作(一)右足前出，左臂前斜上舉，手握

拳，目視左拳。右手握左臂，向上移

之，如作捲袖勢。(二)右手叉腰，左

臂屈肘，由前斜下伸之部位，自由向

左畫圈一次。上體略彎，目視左拳，

如作摩磨狀。(三)(四)右手不動，左

臂之動作同(二)。(五)(六)左臂之動

作，仍如前，右手手心向下，在左臂

下，空撫二下，如作灌米入磨狀。(

七)(八)左足立正，手指向前拍掌二

下，如作除去手上之粉漬狀。

### 第二節 下肢運動

做做踢球之動作(一)兩手叉腰，同時左足向前一步，

右足由後提起，向前踢出。(三)右足

落地，左足由後提起，向前踢出，(

三)(四)同上。(五)(六)(七)(八)向

後轉行之。

做做乘馬之動作預備二拍，上馬數。(一)左膝前屈，

右臂前斜上伸，手腕屈。左臂前側斜

下舉，手握拳，肘略屈。(二)左足踏

下，下體左轉，右腿伸直，向左轉，

立成馬式。兩手握拳，置於胸前。

(一)兩踵先後起落，上體略向上聳。

(二)上體略向右轉，右臂向後揮之。

如策馬進狀，如法及復行。



第三節 轉體運動

做做撐船之動作(一)兩臂胸前屈。手握拳，左足向前

踏出，作持篙狀。(二)上體右轉，臂

向前伸，作撐船狀。(三)(四)依次還

原。(五)(六)(七)(八)相反行之。

第六節 跳躍運動

作搖櫓狀。如法反復行之。

做做跑城之動作(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)

左手擦衣，兩足尖地點，上體稍前傾

，原地跑步八下，末拍還原。(二)至

(八)右手擦衣行之。

第四節 彎體運動

做做砍木柴之動作(一)左手握拳，置於左肩上，左足

側出。(二)上體前彎，兩膝微屈，

左手握右拳，向膝後伸之，如作砍

物狀。(三)上體還原。左手握右拳

，仍置於右肩上。如(一)(二)之動

作，反復至(七)(八)。兩臂下垂，

左足還原。(二)至(八)相反行之。

第七節 呼吸運動

做做摘花嗅香之動作(一)兩手前斜上伸，作摘花狀，

同時呼氣。(二)兩臂屈。手置

近鼻尖。作嗅花狀，同時吸氣。

(三)(四)如法行之。

(丙)唱歌游戲

教授時間定九分鐘

名稱——勤學

第五節 平均運動

做做搖船之動作(一)左足前出，兩踵起，左臂前舉，

肘略屈。右下臂前舉，向後，兩手握

拳。(二)兩踵落地，兩肘向後拉，如

勤學 4/2

1 1 | 2 2 | 3 2 | 1 | 6 |

功 夫 若 然 用 得 深

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 5 | 1 |
| 離 | 是 | 鐵 | 橋 | 磨 | 皮 | 針 |   |
| 3 | 2 | 6 | 5 | 1 | 6 | 5 |   |
| 吾 | 輩 | 求 | 學 | 須 | 牢 | 記 |   |
| 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |   |
| 一 | 生 | 之 | 計 | 在 | 於 | 勤 |   |

要旨——養成兒童好學心，知一生事業在於一勤字。

預備——兩手叉腰，起立離位。

動作——功夫若然用得深——(八)拍(一)(二)兩臂交互平屈於胸前；手握拳；向內旋轉兩次。(三)

兩臂側屈，同時兩踵起。(四)踵還原。(五)

兩臂前伸，五指放開，同時右足退後一步。

(六)兩臂屈，五指緊握。(七)兩臂前伸，五指放開。(八)兩臂下垂，右足還原。

雖是鐵尺磨成針——(八)(一)左臂側屈。(二)

左臂向左伸。(三)右臂前舉。(手握拳)(四)

1 2 3 4 5 6 7 8

左臂向左伸。(三)右臂前舉。(手握拳)(四)

1 2 3 4 5 6 7 8

左臂向左伸。(三)右臂前舉。(手握拳)(四)

1 2 3 4 5 6 7 8

左臂向左伸。(三)右臂前舉。(手握拳)(四)

1 2 3 4 5 6 7 8

左臂向左伸。(三)右臂前舉。(手握拳)(四)

左手握右臂。(五)右臂屈。(六)右臂前伸。

(七)左臂下垂。同時右臂屈，小指上伸。(

掌向內)(八)還原。

1 2 3 4 5 6 7 8

吾輩求學須牢記——(八)拍(一)行一鞠躬禮。

(二)(四)向前一步。(五)(六)(七)右臂屈掌按胸膛。(八)還原。

1 2 3 4 5 6 7 8

一生之計在於勤——(八)拍(一)(二)右臂屈，食指上伸。(知視食指)(三)(四)右手按前頭

骨。(五)(六)(七)(八)還原，踏足四次。

(丁)競爭遊戲 教授時間定八分鐘

名稱——獨脚競賽

要旨——養成活潑健全之身體。

組織——分全體徒為甲乙兩組，人數相等，每組右第一行第一人，立在左行衙內。(面對坐生)

動作——聞動令後，每組第一行第一學生，一足提起

，一足向前跳。經過末伍轉彎，再跳至原位

，拍第二人肩。第二人受擊，隨即立起，如

拍第二人肩。第二人受擊，隨即立起，如

# 體育研究出版社

## 體育界之傑作

(體) (育) (雜) (誌)

為教師們之伴侶

為民衆們之良友

為學生們之導師

| 定價表       |    | 時期 | 冊數 | 定價                        | 郵費             |
|-----------|----|----|----|---------------------------|----------------|
| 全年        | 六冊 | 二月 | 一冊 | 大洋二角五分<br>特大號價目另<br>定預定不加 | 國內二分半<br>國外二角  |
| 郵費代價九五折計算 |    |    |    | 一元五角                      | 國內一角<br>國外一元二角 |

法行之，餘依次類推。  
 勝負——以何組先完畢為勝。  
 規則——每人跳時，不可中途停歇，或右足交換。  
 總上所述，教室體操教法，與操場之支配相仿。惟動作簡易，不若操場之變化多端。課桌最好每人一張，左行

與右行之距離，至少須有二尺五吋。幼者在前，長者在後，教室四周，多設窗戶；光線充足，空氣調和，學生處之，自必愉快矣。

未完



# 游泳之基本訓練

楊·元·華·



本篇為中央軍校游泳教官楊元華先生所撰述，楊君為國內游泳名家，對於游泳之理論與實際，造詣俱深，本文所述，係根據其經驗并參考世界名家著作所成，關於初學游泳者之學習心理，體念極深，爰為介紹，以饗讀者。

編者附識。

## 一、游泳之定義

所謂游泳術者，簡單言之，即使身體在水中浮起與推進之謂。其主要之點，在養成自信，對於神經及肌肉能管束自如，以及上下肢之能均衡使用其體力也。

## 二、游泳原理

未談游泳教授法之前，先略述游泳之原理和要點，使教育者與學者明瞭，可收事半功倍之效。凡是動物都有一種逃避危險的本能；游泳是一種逃避危險的方法，上古時代沒有舟楫，要是逃避危險或被追逐或渡河覓食等，都非賴游泳不可；及至科學昌明的近世紀，人類享受物質的幸福慣了，怕死的心理也深了。因此游泳的本能也減低了。試看鷄犬，甚至最笨的豬羅，在水裏也會爬起來。就是時

至今日的人類，仍有那種游泳本能。現在試舉一個例證出來：當一個不會游泳的人掉在水裏，他的腳亂蹬他的手亂爬，這種爬，這種蹬，就是游泳的遺傳技能，但當時頭在下，腳朝天，越爬越深越蹬越沉了，要是怕死的心理減輕，鎮靜的仰臥，便會載沉載浮於水面了。

### 三、教員須知

壹、人在水上與陸上不同，稍有不慎，即釀成生命之危險。充游泳教師者，與其曰善教，當曰善保護。所有學生的行動，應特別留意，時時監視，不可稍忽，尤須深諳水上救生技術。

貳、須熟察各生的性質與心理狀態，因才施教。

參、須使各生知水之爲物，可親而不可侮。

肆、須養成各生服從教練命令之習慣。

伍、須使各生視游泳池如學校教室，教授中，切忌騷擾放縱。

陸、須使各生熟悉游泳場規則，及其他一切注意之事項。

柒、入水前，游泳中，上陸後，一切注意事項，須反覆說明。

### 第一課 游泳之基本練習（兩單元）

壹、畏水心理勝過法：在淺水中，分全體學生爲二組至水深腰際之處。分兩行相對排立，相距約一公尺許，由教練（須備叫子）發令，開始互相揚水，依下面之規則以決勝負：

一、不得從所立地點向後退。

二、以面向對方任其揚水。

三、揚水面上不得揩拭。

以違犯此規則之多少，判其勝負，行此方法，則學生於不知不覺之間，畏水之心全消。

貳、正確呼吸之練習

一。每人兩足分開膝微屈，兩手按於兩膝上，然後開口吸氣貼水面徐徐用鼻呼出，前後約十秒鐘，繼續練習五六次，（注意）：頭出水面時，切不可任

其以手抹面免成習慣。

- 二、與一動作同，但此次須睜開眼睛，繼續練習五六次。

### 第一課 (兩單元)

壹、復習前課

貳、向學生講授游泳四要點：

- 一、正確呼吸。
- 二、自信。
- 三、肌肉舒展。
- 四、動作合節。
- 叁、由水中拾物自一件至數件。
- 肆、用兩手抱膝，俯浮於水內。(兩眼睜開)
- 伍、在淺水處行走，由此邊至彼邊，往返數次。

### 第二課 (兩單元)

壹、復習前課。

貳、向各生講授：游泳只要身體平衡便易浮起，如維持體

位平正，動作合節拍及吸收多量空氣，均賴於正確之呼吸，在游泳時之呼吸，與在陸上成一相反之格式，蓋其吸氣用口而呼氣用鼻也。用鼻呼氣，實為游泳成功之要訣。

叁、浮水之初步練習：在淺水中，令各生至水深腰際之處，分兩行相對排立，前排者先將兩手向前平伸，由後排者用兩手握前排者之兩掌，然後慢慢向後退數步，將前排者拉住走，則前排者兩脚向後伸直，遂可使身體浮起。前排與後排者，互換位置，繼續練習四次。

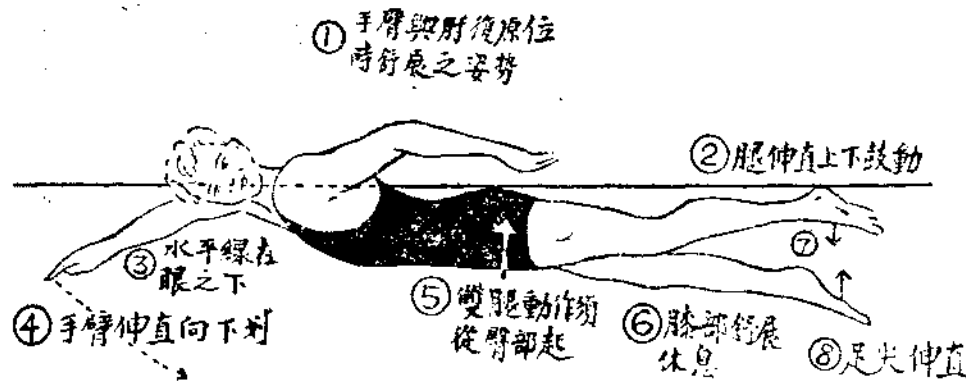
肆、向各生講授下面各點：

- 一、浮水時頭不宜太高舉，致足下沉。
- 二、浮水時全身肌肉須放鬆；否則易感疲乏，且感困難。
- 三、欲身體浮起，必須先行深吸氣。

### 第四課 (兩單元)

壹、標準式游泳(又名美國爬行式)一、先將第一圖使各生細看之後，向各生講授此標準式為游泳中最完備之形

式，又名美國爬行式，此乃美國游泳家採取澳洲式而更加改良所成者也。（因其速度最快，故又名捷泳。）



解圖法划行爬  
圖一第



⑨ 足尖相對如鴿步式

二、次將

標準式之游泳原起詳告各生：有「脫姆嘉佛爾」者，其一家素以游泳著名，嘗台維斯作五十碼腿部束住之比賽而勝之。其後復作腿部不束之五十碼比賽，則為者所敗。其兄狄克嘉佛爾在場目視

其事，深以為異，乃私自試驗，始知脫姆於不行腿動作時，較諸腿動作進行更速。於是彼乃覃思其故，覺人體中一錘之能力，若使用正確，皆能使速度增加。今則不然，則使用剪式腿動作，必為重大錯誤無疑。現在之問題即在探求正確之腿動作。彼又憶及少年衛可汗者，以游泳迅速馳名，彼用一種奇異之直腿鼓動，聞係學自錫蘭吉隆坡之士人。於是彼乃決意試驗此種腿動作。所得之結果使彼大為驚異，蓋此種動作當起始練習時，即覺異常敏捷也。惜乎欲發見一與此划法相適應之臂動作，殊為困難。迨幾經試驗者發現時，已距百碼錦標比賽僅數日矣。然後彼毅然加入，亟欲將其所發見者，作公開試演。凡曾參與該次比賽者，當能記憶當時之情形：當比賽開始時，狄克始覺其練習之未臻純熟，蓋彼已氣嘶力竭矣，至達終點時，卒為他人所勝。嘉氏雖敗，而此種游法，經多數游泳家之研究，一致承認其價值，是以立即採用，且開班訓練。其成功之大，殊為一般人意料所不及，未幾而爬行式之名，遂喧騰於全世界矣。衛可汗用此法，能二十秒中行五十碼。狄

克所造詣者，能於五十八秒中行百碼。此種游法立即傳入歐洲，至一九〇四年，亦為美國所採用。標準式游泳之練習分：手，足，呼吸三階段，手之陸上練習：將第三圖所表示動作令各生依口令在陸上操演多次。

### 第五課 (兩單元)

壹、復習前課。

貳、先向各生講授：若能身體平衡在

水中浮起時，可以開始學習標準

式游泳：在標準式游泳中手部之

動作專理速度，足使身體推進及

令身浮起，呼吸專使體內之血新

，使身體不致失常態。

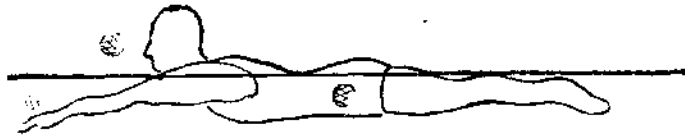
參、水上手部動作之練習：在淺水中

，令各生至水深至腰處，將身微

向前屈，兩手放平在水面上。不

可用力伸直，要略為屈曲，與肩

(圖二第)

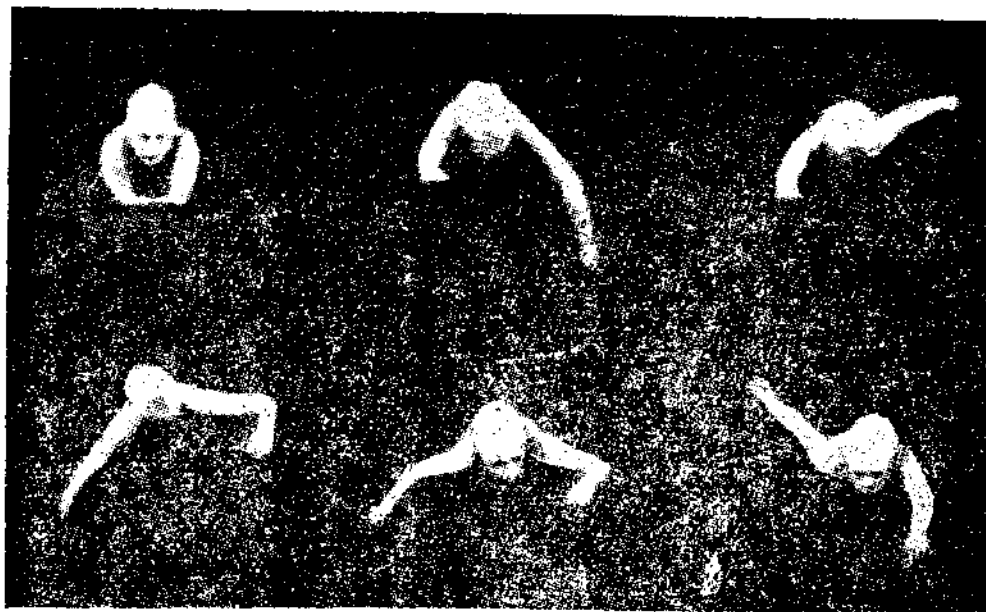


(元單兩)

(一)

(二)

(三)



(四)

(五)

(六)

成直線，須取自然舒展之姿勢，然後把左手向下划水，用力划至腿與腰處出水。到此地步，右手同時左手划水之動作划下處，當左手出水面時，須自然地，回原處如風車一樣。(繼續練習多次)。



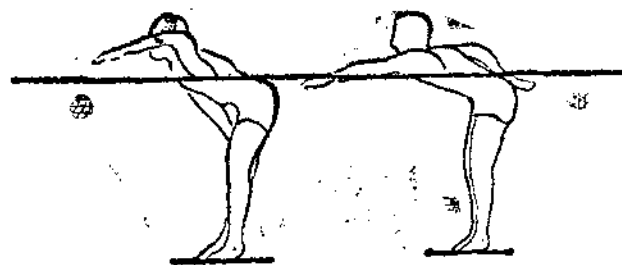
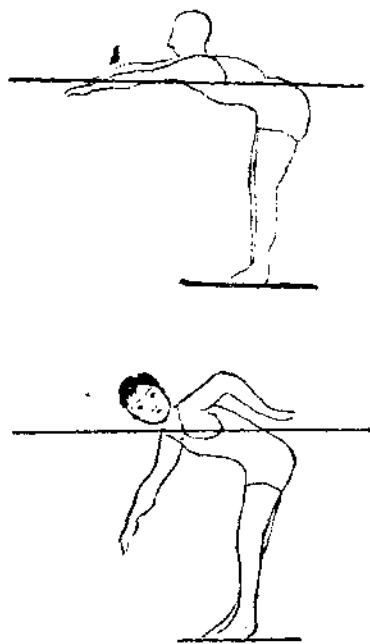
圖為前視影，自一至六表示雙臂之完全動作：（一）雙臂伸直於頭前。（二）左手開始向下划動。（三）左手已划至後方。（四）左手漸漸收回，肘彎曲，同時右手開始向下划。（五）左手前進，與右手向後交互進行，（六）左手已達到原位，右手划至後方。

### 第六課 (四單元)

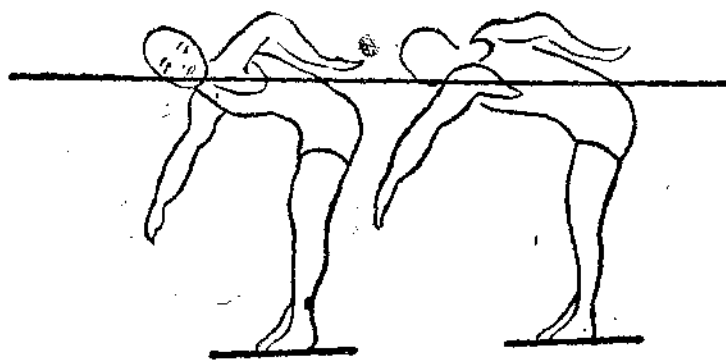
壹、足部動作之練習：命各生將身放平在淺水上面，兩手按着地下，練習直腿上下鼓動，兩足伸直，足趾向內伸展作鴿步式，膝部舒展。

#### 標準式游泳圖解

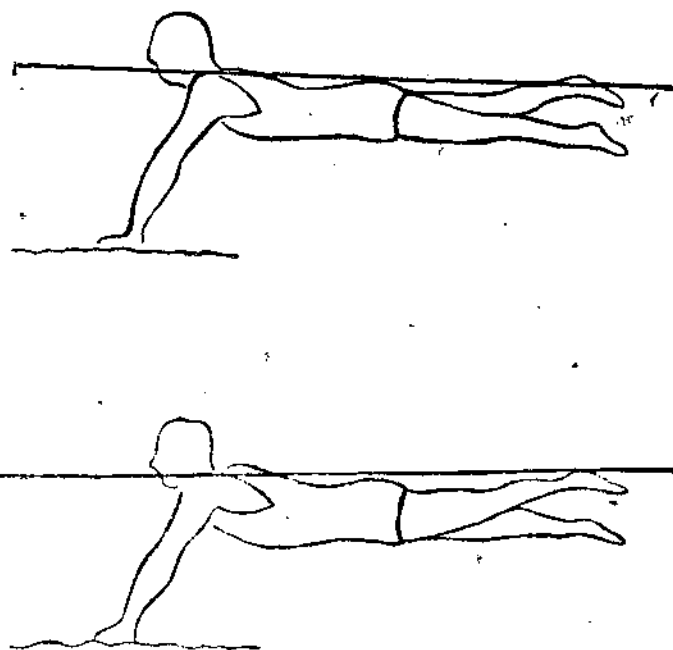
(圖三第)



(圖四第)



勢姿動鼓下上腿直) (圖五第)



從臀部起作一上一下之鼓動。足掌要柔軟不要太沉，也不要太浮。

貳、復習手部動作。

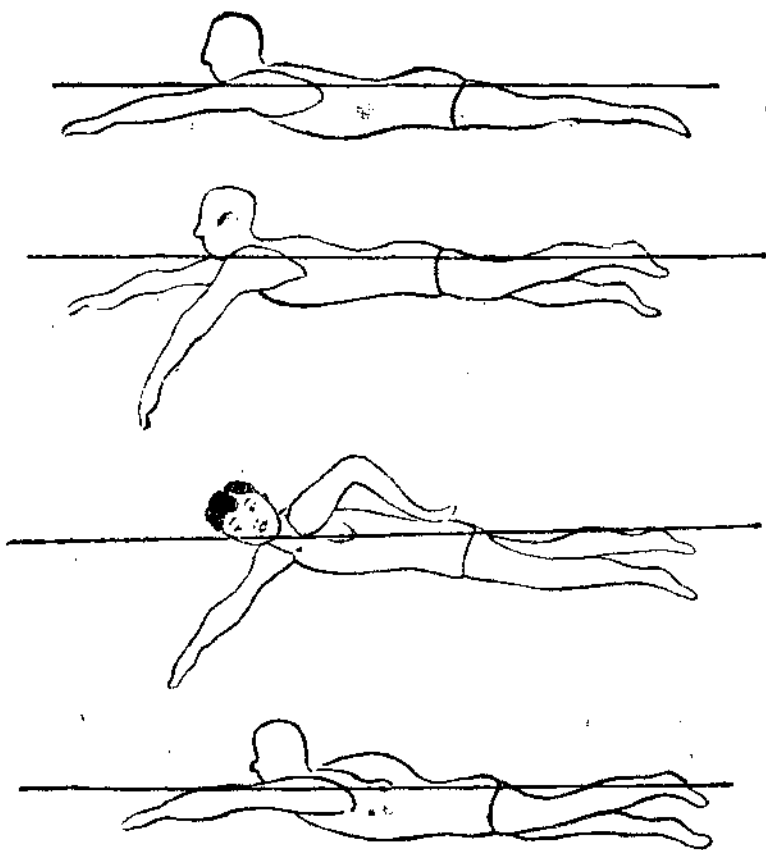
參、(壹)與(貳)交換練習。

第七課 (四單元)

壹：正確呼吸教練法：

先令各生立於淺水裏，深至胸或腰為度，將頭浸入水中，用鼻呼氣直至肺之氣將呼完時，然後將頭一側，開口吸氣。(標準式體之側轉甚微，僅頭部於吸氣時轉向側面)

貳、手足連合作之練習：當練習手足連合作時，最重之點，即下肢之動作求其速，上肢動作求其緩，二



者作有節拍協調。普通不難達到六拍；天質優而功夫深者，則能達到八拍或十拍。

在四拍式之標準游泳，於每臂向前伸直時，足部作上下鼓動一次。在六拍式者，於每一臂向前伸直時，作上下鼓動三次，八拍者四次，十拍者五次。四拍及六拍式兩足起落之距離十四吋至十八吋，在八拍者減至十二吋，十拍者減至十吋。

### 須注意各點

- (一) 勿令足離開水面；身體宜放鬆，兩膝直而不屈，頭部宜高。
- (二) 划時臂勿伸向旁側須緊靠身下。
- (三) 勿急劇運動，優良之標準式泳，狀似懶者。

(四) 呼吸宜有規律，不可紊亂，每一臂復原位，即吸一口新氣。

(五) 游泳時手指不可張開。

#### 每單元時間分配表(每單元以一小時為標準)

- (一) 更衣沐浴..... 五分鐘
- (二) 監視教授及複習前課..... 五分鐘
- (三) 講授及陸上練習..... 十五分鐘
- (四) 水上分組教授..... 十分鐘
- (五) 各個教練..... 十分鐘
- (六) 全體教練..... 十分鐘
- (七) 更衣沐浴..... 五分鐘



## 女生康健週的意義和組織

野·鶯·

在大學裏要每個同學注意康健及運動，使體育達到普遍的目的，實是件難事。除了必修的每星期幾小時體育課外，無論你三天兩頭翻花樣，舉行什麼運動比賽，從籃球到乒乓，但不愛動的總是不動，結果便老是那幾個運動選手在熱鬧着，至於那些真正需要運動的人物——身體軟弱，用功而不活潑的同學——是很難影響他們，而于女同學為尤甚。

于是我們負責體育行政的人，就不得不別想辦法，把大學生暫作小學生看待，用着幾分勉強，幾分勸誘，每季舉行幾個全體參加的體育活動。如遊戲日 (Play day)，運動日 (Sports day)，康健週 (Health week)，姿勢週 (Posture week)，體操班表演，新舊生體育競賽等，藉

以造成一種課外運動的空氣。

在我們的過程中間，要算一年一度的康健週最有意思最有趣了。各種佈置與組織也很不錯，結果是很好，照我想，實施于中小學也許一樣好，現在把事實詳細記載在下面，以供願採用一試者的參考。

在舉行此種全體參加運動的事項以前，有兩件事應注意的：

1. 事前的組織與宣傳；
  2. 籌備事宜要同學自己負責，一切須慎重進行。
- 這是十分重要的，否則你若單定一日期，排幾項運動，這樣，到期參加的，包你還是有數的運動員，那就全部失敗了。

我們定下的日期是春假前一星期，一方面算是冬季體育班（戶內運動）的結束，一方面算是春季體育班的開始。這很幫助了康健週的被人注意。

最先由體育部提議，指導女體育會推出女同學十數人組織籌備會，決定該年康健週的中心工作——本年是脚的康健，去年是優良的體格，於是分成五組，分頭籌備一切，那五組是：

1. 衛生演講組——專責聘請醫生，衛生及體育專家在該週內演講有關康健的問題或開映衛生影片等。

2. 圖表論文組——擬定討論中心後，用有獎徵求辦法，舉行圖表及論文競賽，並籌備展覽事件，聘教授為評判員。

3. 宣傳組——專司事前及該週內之一切圖表及文字宣傳。

4. 衛生組——擬定衛生習慣表格，分發各同學逐日填寫計算分數而以宿舍為競賽單位，並擬定宿舍整潔競賽辦法，聘請教授調查評判。

5. 娛樂競賽組——擬定該週內每日下午後之娛樂種類及各種娛樂競賽辦法，以宿舍為競賽單位，而以參加人數之多寡，定分數之高下，另有特種宿舍間之團體比賽——籠球及技河——則視勝負而計分。

在上述五組中，每組有正副組長各一人。再由組長聘請該組必要之組員數人及顧問評判員等，顧問評判員可聘教授，餘則由同學自任。

所以單論負責籌備人員已在四五十以上，再加以宣傳組的宣傳，體育部的暗示，於是每個同學都心上印了個康健週的影子，像熱心的小學生一樣，等待康健週來，真是怪有味的，於是康健週到了。現在把一週的總秩序單附錄在下面：

### (甲) 普通事項

1. 衛生圖表及論文展覽女——校體育館。

2. 逐日填寫衛生習慣表格。

3. 宿舍清潔檢查（並歡迎參觀）——自上午八時至十二時，

下午二時至六時。

4. 有關脚與鞋的各種展覽。

5. 戶外娛樂——每日下午四時三刻至六時，全體教職員與學生以宿舍為單位簽名參加，每人每日任選一種。

運動項目有：自行車，射箭，足球，步行，圈網球，網球，排球，壘球，跳繩，毛球，推木餅等。

6. 院際(宿舍)團體遊戲比賽——每日下午五點三刻起。

星期一——技河預賽。

星期二——籠球預賽。

星期三——技河決賽。

星期四——籠球決賽。

星期五——接力及躲球遊戲。

### (乙)特種事項

1. 演講——公共衛生——袁大夫演講(星期一晚七時)

肺結核——盧大夫演講(星期三晚七時)

脚之衛生——Miltner (星期五晚七時)

2. 冬季體育班表演——星期六下午三時起，在女校體育館，凡女同學除由女子部主任或大夫特准請假者外，均得參加，秩序如下：

### 秩序

1. 大進行(排字母Y.U.)

2. 一年級體操班 (一年級必修)

基本步伐

丹麥操

3. 籃球班 (二三年級選)

基本練習

合作練習

4. 足踏舞 (二三年級選)

5. 緩和運動班 (校醫指定選習)

手藝

姿勢遊戲

緩和操

6. 二三年級體操班(二三年級未習體操者必修)

團體步伐

瑞典操

7. 機巧運動

8. 報告及發獎

當這全體參加的冬季體育班表演完結，這一星期熱熱鬧鬧的康健週也便告終了。

對於燕大女生康健週的實行是很算成功而覺得有價值的。對於男生如何，我却不知。女生施行健康週的辦法，我以為不單適合於大學，也適合於中小學，希望有意使體育普遍並達到康健目的的同志們，夠多多採用，並以實施後的各種情形報告大眾，以收互相觀摩之功。

上海體育界出版之異軍  
上海體育輿論之新權威

## 體育世界

每逢星期六出版


有專家之著作

有警惕之評論

有生動之記述

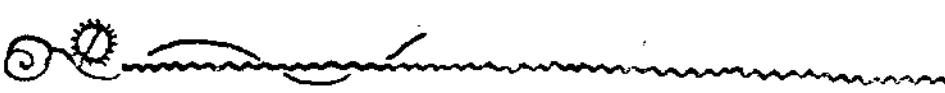
有精美之副刊

本刊為申報記者沈鎮潮君所發行，用道林紙精印一大張。編印精美，完全畫報色彩，出版以來，風行一時。創刊優待半價，定閱全年，只收大洋一元。定閱處：上海漢口路申報服務部及辣斐德路慈安里五號體育世界社。



# 機巧運動圖解

美國 L. L. Mc Clow. 著  
馮 知 白 譯



## 弁 言

機巧運動，在近代體育上已佔有相當位置，蓋其各種動作，對於吾人生活環境，頗多適用之處；且設備又極簡單，不論草地、健身房、乾草堆、雪堆等處，均可應用。至於功效方面，可使身體平衡，氣力發達，筋帶伸長，骨骼柔輓；並可養成勇敢，機巧，靈敏，以及動作迅速協調等習慣，故此種運動在教育上極有價值。

麥克樂氏所著體育教材一書，其中關於機巧運動一節，有以下之論述：  
「……機巧運動，在我國社會中本來也有幾種：或單獨做，或多人做；如翻筋斗、側翻等，各地通行，到處可見。只可惜一般教育家和體育家，都認為是無價值的遊戲法，不肯加以研究；甚至做父母師長的，禁止他們的兒女學習，並且說有傷身體，敗壞品性的。就是比較有些新知識的人，看見兒童演習這一種運動，也不過當他是無意識的頑皮，那裏有人熱心提倡！我國遊戲運動的不普及，體育不發達，大概都是這個樣子。……這種運動，可以做個人特殊的運動，又可做學校中體育教材。如在柔輓體操後，拿牠代替普通的遊戲或器械操，學生必極有興趣；就是柔輓體操的次序中，也可酌量情形，擇要列入。因為兒童時代，好奇心和好勝心很發達，教他們機巧的運動，各人必能盡其所能以顯其技；而在興趣一方面說，借此可以振刷學生的精神，使他們樂於運動，不感受呆板動作的乾燥無味。……」



麥氏在中國從事體育事業，時期較長；對於我國體育，建樹頗多；以上所論，切中肯綮。然譯者嘗細思機巧運動之所以不易提倡，固為一般人對於此種運動價值之忽視，而教材之缺乏，與夫學習之困難，均屬極大原因。故吾人如欲提倡機巧運動，必以解除此兩種困難為初步工作。譯者遂譯此書之動機，實基於此。

本書著者美人麥克羅 (L. L. Mc Clow.) 氏對於機巧運動之材料，搜羅極富，全書計有不同動作六百餘種；而各個動作之科學的解剖，逐步均用極顯明之圖加以解釋，尤予教學上以極大之便利。全書計分十章，目次如下：

- 第一章 單人動作
- 第二章 雙人動作
- 第三章 一演員與一投擲員
- 第四章 二演員與一投擲員
- 第五章 二投擲員與一演員
- 第六章 三投擲員與一演員
- 第七章 三人動作
- 第八章 集團動作
- 第九章 滑稽動作
- 第十章 特別動作

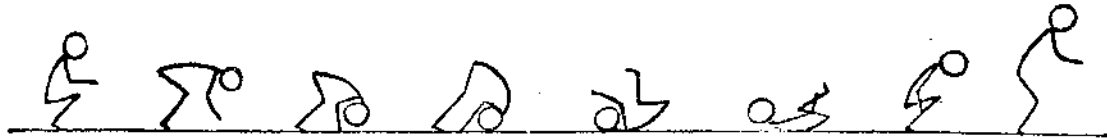
書中各種動作之排列，以動作性質為系統，以動作難易為次序。例如第一章單人動作之第一節為「向前滾翻」；所有向前滾翻動作，均依次列入；按其難易之程度，在各個動作名稱下，註明①②③……等數字；數字愈大，動作愈難，學習亦愈不易。教學時當按步就班，由易至難，逐漸而進。惟成人每因骨骼太硬，或筋帶太短，對於較難動作，恐有望洋興嘆之感；故宜自小學時代開始訓練。

譯者學識譾陋，率爾操觚，謬誤之處，必所不免；對於各種動作之名稱，尤多欠妥之處；尚望海內體育同仁，不佞指教，使成完璧，譯者幸甚。

# 第一章 單人運動

## 一、向前滾翻

### 1. 從全蹲部位——⊖



兩膝拊攏下蹲，雙手置前方墊上，兩足用力一蹬，腿略伸直，同時屈肘，頭向前屈，使後腦、頭部、背部依次着地，向前滾翻，隨即屈膝，雙手握住踝關節，至蹲立部位。

做此動作時，應注意屈肘時必須勾頭向前，始能成一柔圓之滾翻。起立之前，雙手不必用力推地，注意支配全身心，使立起時不致前傾後仰。

上述動作做熟後，可漸漸將雙手向前方遠處着地，使滾翻距離加大。此法能逐漸變或從直立部位做向前滾翻之動作。惟須注意手落地時之力量，如力量不合，肩與背着地時必受重震。此外不知勾頸，致頭頂先落地，亦屬通病。須知初學者，往往因開始時稍受打擊，即對此種運動存畏懼之心理。

### 2. 從直立部位——⊖

本動作之順序，做時較1.為快，先屈膝、手向前方着地、（此時頭仍仰起）腿用力伸直使重心向前、屈臂、同時頭向前勾，照1.之式樣至背着地時，屈膝至胸前，同時雙手握踝關節處，小腿緊貼大腿，使身體如球形。再照1.式起立。

### 3. 肩滾翻——⊖



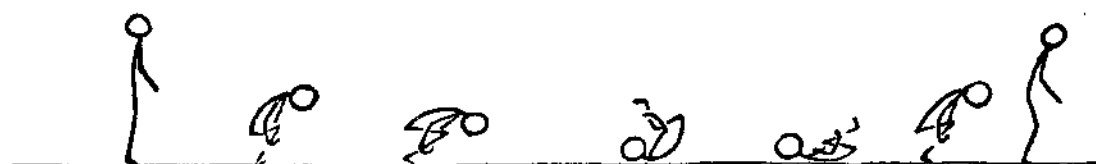
先屈膝，雙手側置墊上（指尖向右），頭儘量前屈，先以右肩着地向前滾翻，由背部滾至左肩，雙足落地起立。

4. 從直立翻至仰臥——⊖



照1.式開始，頭着地後，大腿與膝緩緩伸張，使背部輕輕着地。此時頭向後挺，勿使翹起，兩腿不可放鬆，務必慢慢下降。

5. 雙手握脛——⊖



從全蹲部位，雙手勾握脛部。頭向前屈，雙腿輕輕一蹬，向前滾翻，至背着地時，雙手緊拉小腿，使足落地，然後放手起立。

6. 雙手抱腿——⊖



動作與5.略同，惟雙手交握於大腿下方，須略近臀部，勿置膝關節處，以免妨礙屈膝。

7. 兩臂抱胸——⊖



開始時屈膝向前，蹬足時較以前各式尤須用力，頭亦快速向前屈。最後小腿儘力收縮，以便滾至蹲立部位。

8. 握趾滾翻——⊖



做法與前式相同，惟雙手須緊握足趾，至翻轉起立時再放手。

9. 足交叉，握趾滾翻——㊟



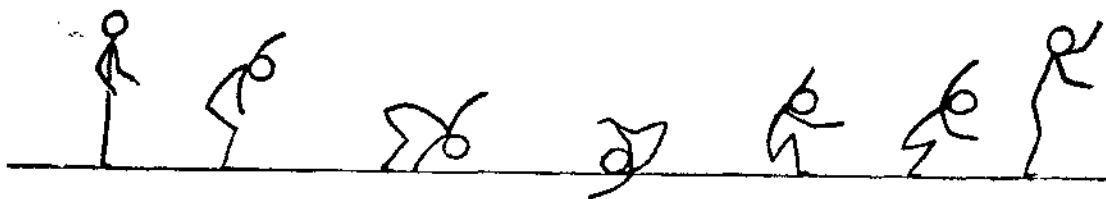
本動作對於發達支配身體之力量，效力頗大。做時兩膝須向外張開。

10. 兩臂由大腿內繞握外踝——㊟



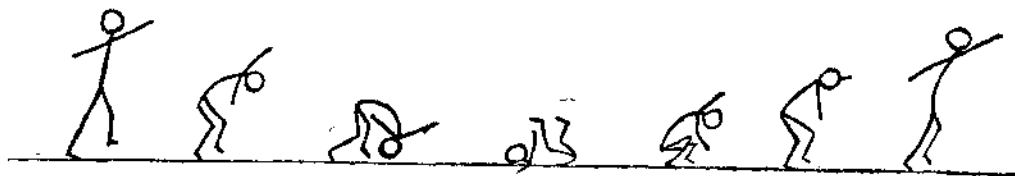
下蹲，膝張開，兩臂由大腿內穿至小腿外握踝。本動作須注意滾翻後起立時之平衡。

11. 兩臂側舉——㊟



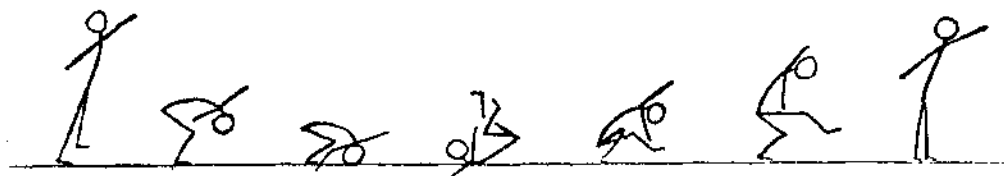
本動作自開始至終了，兩臂須保持左右平舉之姿勢。

12. 足開立，臂側舉——㊟

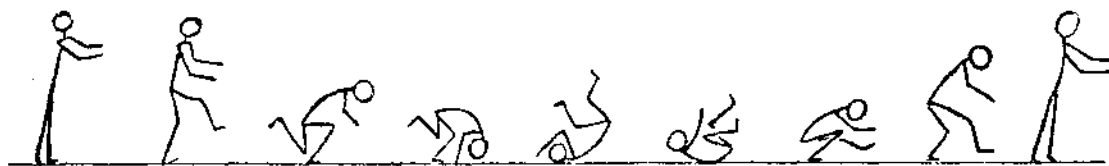


做法同前式，惟兩足分開，起立較難。

13. 臂側舉，單足起立——㊟



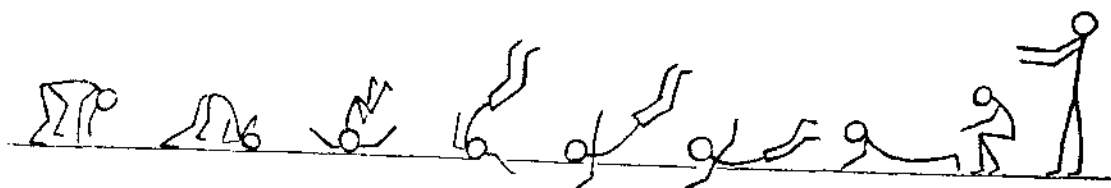
此為較有趣味之動作，起立時需要良好之平衡。

14. 單足滾翻——㊸

此式亦為簡單而有興味之動作。一足懸空，手着地滾翻，起立時保持平衡。

15. 臂側舉，單足滾翻——㊹

此式乃合併13.4兩式而成，雖動作較難，而興趣較大。

16. 肩滾翻，半轉體，燕子撇水式落下——㊺

用3.式開始，右肩着地翻至頭部，雙足擺動作勢，翻至左肩部時轉體二分之一，腿向上伸，使身體重心稍停於左肩及頭左部，隨後挺胸，腿向後舉，使胸部腹部膝部依次着地，再用蹲撐法起立。

## 二、向後滾翻

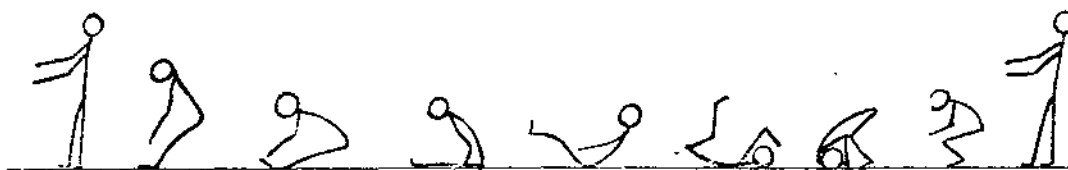
1. 從全蹲部位——㊻

屈膝下蹲；向後坐下，同時手在臀旁着地，以減少震動。隨即向後仰臥，至滾至肩部時，雙臂上屈，手在肩着地，手掌向後，手指向肩；頭向前屈，以免觸地太重。至雙足翻過頭部時，兩腿向後略伸作勢；同時雙手用力一推，減輕頭頸所受重量。然後屈膝下降至蹲撐部位起立。

2. 從直立部位——㊸

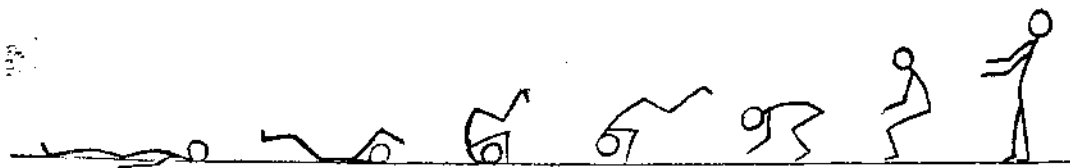
做法同1.，惟從直立部位開始，快速屈膝下蹲向後滾翻。

3. 膝直，向後坐下滾翻——㊹



從直立部位，向後坐下，腿須伸直；上體向前彎，手向前伸至足趾處，使身體重心向前，減輕臀部着地時之重量。在臀部將着地時，雙手移置臀旁；然後照前式向後滾翻。

4. 從仰臥部位——㊺



開始時仰臥墊上，屈膝舉腿過頭，手從身旁上屈至肩上着地。此時兩腿須向後快伸，同時兩手用力抵地，如前式翻轉起立。

5. 挺伸滾翻——㊻



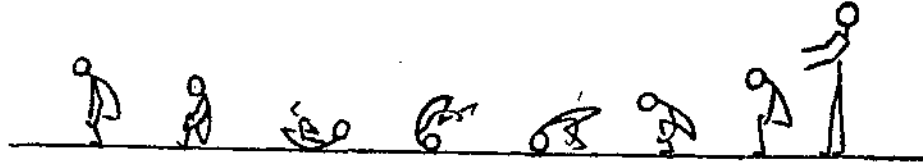
照3.式開始，至足翻過頭時，兩腿用力挺伸，反振身體，使與地面垂直；同時兩手用力撐起，成極短時間之倒立。然後屈腿下降，至起立部位。

6. 兩臂抱胸——㊼



動作同1.惟兩臂交叉抱於胸前，滾翻至背部時，兩腿必須快速上伸，助勢反振。

7. 雙手握脛——㊦



從全蹲部位，兩手勾握小腿，向後滾翻，至足落地時，放手起立。

8. 雙手抱腿——㊦



手之部位同向前滾翻6.式，動作同前。

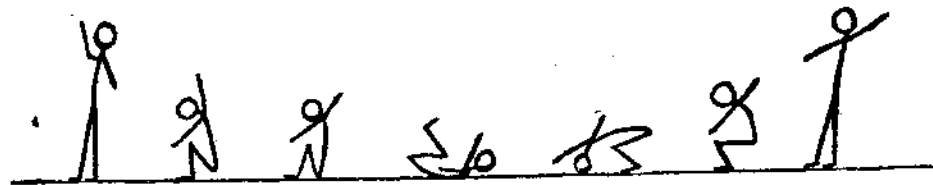
9. 足交叉，握趾滾翻——㊦



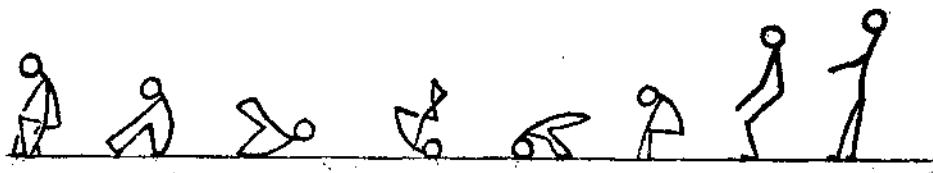
10. 兩臂由大腿內繞握外踝——㊦



11. 兩臂側舉——㊦



12. 握趾滾翻——㊦



13. 臂側舉，單足起立——④



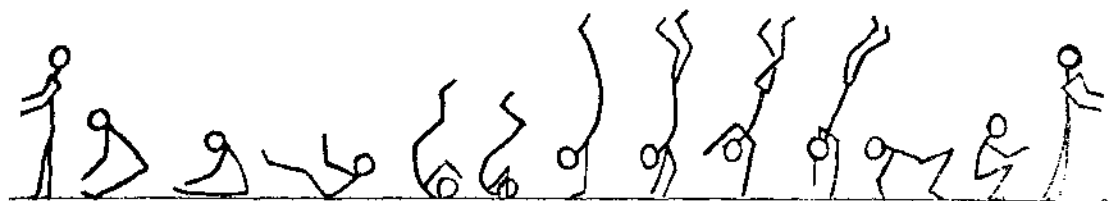
14. 單足滾翻——④



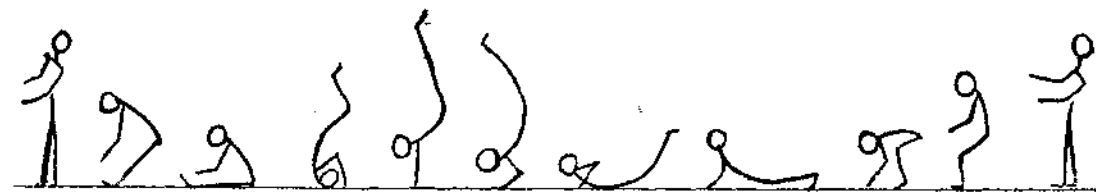
15. 臂側舉，單足滾翻——⑤



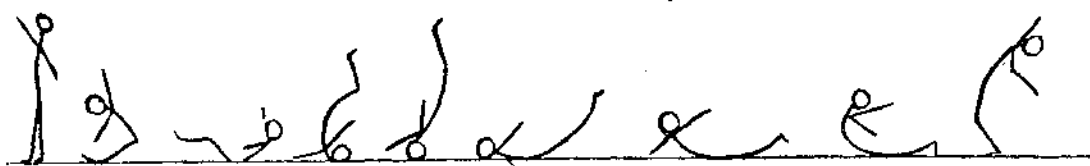
16. 挺伸滾翻，轉體二分之一——⑤



17. 挺伸滾翻，燕子撇水式落下——⑤

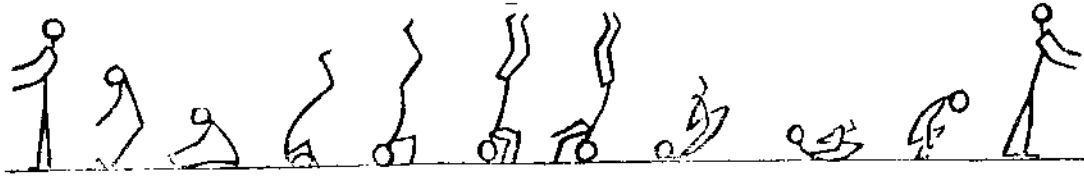


18. 臂側舉，挺伸滾翻，燕子撇水式起立——⑥





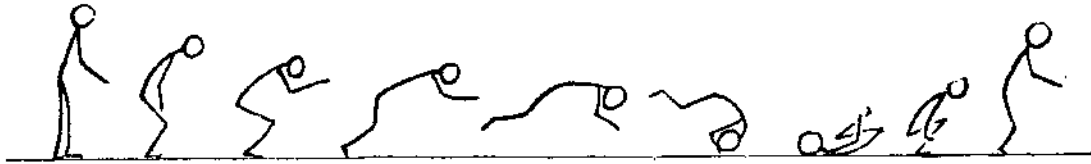
### 19. 挺伸滾翻，從頭部轉成向前滾翻——(六)



照5.式開始，至兩腿挺伸時，成短時間之頭手倒立部位，即從頭上轉體二分之一，做向前滾翻動作起立。

### 三、魚躍滾翻

#### 1. 立定遠魚躍滾翻——(一)

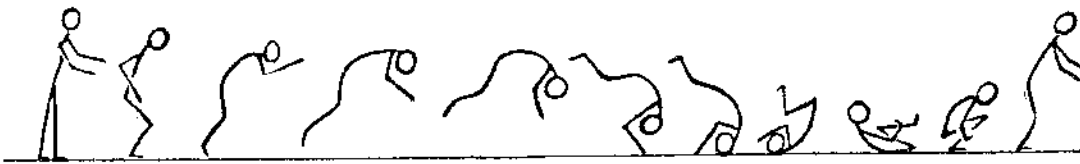


開始時先屈膝外勢，然後用力蹬足，使身體騰空；手向遠方落地，接做向前滾翻動作。

#### 2. 急行遠魚躍滾翻——(二)

向前跑至最後一步時，雙足同時落地跳起，兩臂向前伸，如游泳跳水之姿勢。手落地之距離，漸漸加遠。做時注意手落地時，使身重心稍停手上；頭須快速向前彎屈，使肩背依次着地，滾翻起立。

#### 3. 立定高魚躍滾翻——(三)



用跳高架一付，上架竹竿，高度視能力而定。動作同1.但須儘力高跳。手落地時身體重量頗大，故必用力支撐；在手未落地前即須勾頸，以防頭與地面相撞。

#### 4. 急行高魚躍滾翻——(四)

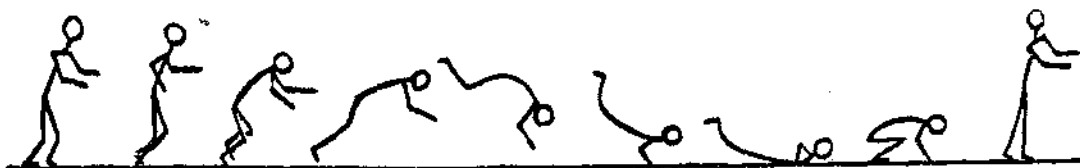
動作同3.，但開始時用2.式跑至最後一步，雙足同時落地跳起，越過跳高架上橫竿。

## 5. 燕子撒水——(五)



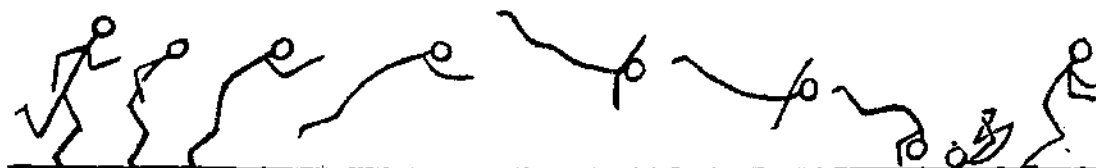
向前跑至最後一步時，雙足同時落地跳起，跳時力求高遠，身體在空中稍作彎體向前姿勢。手着地後，屈肘仰頭，挺胸掠過地面，至腹膝依次落下時，上體撐起，屈膝縮腿，躍至蹲撐部位起立。

## 6. 繞足燕子撒水——(四)



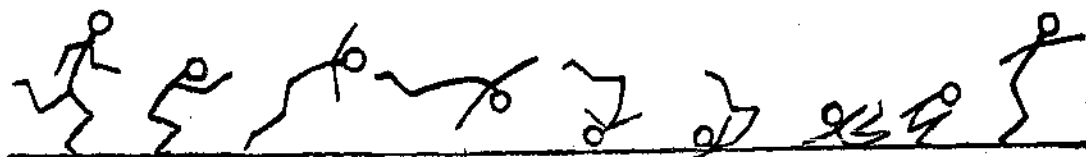
向前走至最後一步時，以一足勾繞他足足跟，向前跳一小步，做燕子撒水動作。因係單足跳起，故須較大彈力，且跳時愈高愈好。

## 7. 天鵝沒水——(五)



開始時照5.式動作跳起，力求高遠，兩臂側舉，仰頭挺胸，使身體略成弧形；至向前之勢將完時，迅速屈頭向前，雙手及肩背依次着地，向前滾翻。此式頗美觀，做時多半用助躍板助勢。

## 8. 不用手天鵝沒水——(六)



照前式跳起，兩臂保持側舉部位，身體在空中做向前翻筋斗動作，使落下時頸肩依次着地，滾翻起立。

(未完)



戰略指示板之指導員與球隊

# 籃球訓練方法選譯(二)

馮公智

## 籃球基本技術與戰畧

Herbert W. Read 作

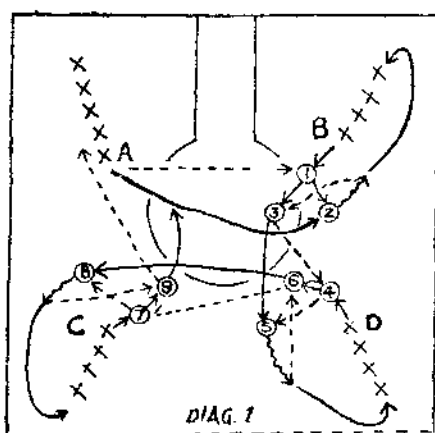
籃球指導員對於球隊戰畧之操練，往往雖有極好教材，而教學時，徒勞無功。因之許多指導員在失望之餘，每這樣說：「放一隻球在那兒，讓他們去玩好啦！」

這種「聽其自然」的方法，盛行於業餘指導員之間，彼等既未受過充分訓練，亦少適當方法，雖有時其球隊獲得錦標，為社會知名，但屬偶然倖致，不足為訓。故職業指導員，多努力於完美的，而實用於戰畧的基本技術訓練，以期達到必然的成功。

作者草此文之目的，意在陳述基本技術與戰畧有同等之重要，蓋二者在事實上有極密切的關係，基本技術必根據戰畧上之需要，好的戰畧亦必有完美的基本技術方能應用。以下所舉之基本技術的操練法，與其戰畧之指示，即本此原則，以供獻於對此項教學感覺困難之指導員。

近代籃球技術，與時俱進，所有方法，均以敏捷為主要條件。所謂敏捷，非僅奔馳迅速之意，眼腦與手，缺一不可，而手術敏捷尤為一切技術

之基礎。

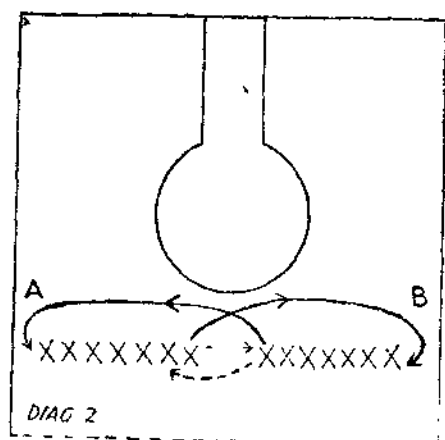


第一圖示「手術操練法」，以達到處置球之動作快速為目的，用手指與腕部之屈伸動作，養成到手不停之習慣。

在此法中每一球員接球三次傳球三次，其間連續極

快。如圖中B進至①處接A傳來之球，傳回給A於②處，再進至③接A第二次傳球，立即傳至④處與D。此時B向D組前進，至⑤處再接D傳回之球，運球向前，傳球給D於⑥處。如此三接三傳，B之動作完畢，乃歸入D組後方。所有傳球均用「雙手推傳法」；球在空中所走之拋物線，不得高過肩部；不得擊球，接球須接準握緊，用手指在原部位傳出。

第二圖示「縱列傳球操練法」，較之雙行對面傳球，有更快之動作，在高速率之籃球遊戲中效用頗著，尤其

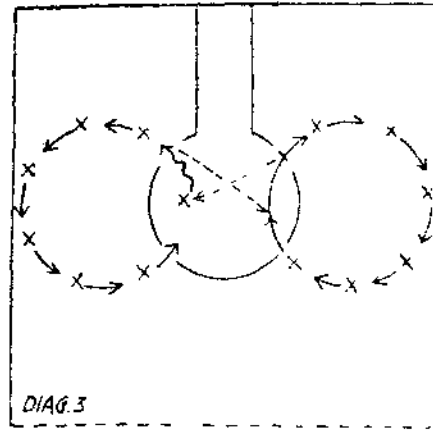


在防禦陣線被衝破時，球員儘力向球之所在地進襲，往往猝然與球相遇，必有極迅速之反應，方能截獲來球反守為攻。

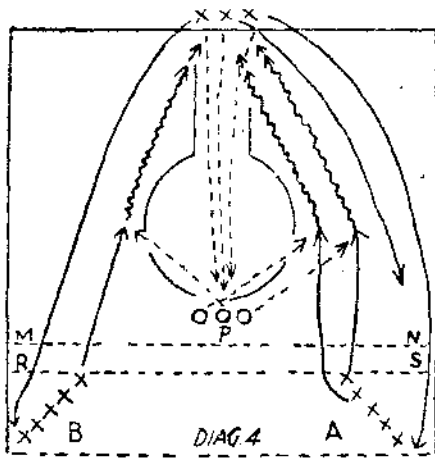
此法將球員分為兩組，對面縱列於一直線上，A組

第一人傳球與B組第一人後，立即向左方斜衝繞至B組之後。B組第一人接球後，馬上傳與A組第二人，而向右方衝繞至A組之後。當各組前一人剛剛衝出時，球已傳回至本組次一人之前。故此法操練純熟時，球繼續傳擲，極少停頓於球員之手；球員之衝出，亦接踵而起。如球員接球時，在原處停頓時間過長，或未傳球前即已衝出，或接球後縮手近體然後傳出，均足使此法效率消失。如有時發生錯誤，致球失去時，次一人應立即追獲，使操練得繼續進行。此種事實，在比賽中頗多應用之處。

第三圖示「雙手肩上傳球操練法」。分球員為兩組，



中接球，即在空中傳出，使球在空中飛來飛去。如動作遲滯，或時間不正確，則必發生錯誤，減低效率，而成推傳或勾腕傳球之變態。



每組五人至七人，排列成圓形，兩圓相距八至十呎，一圓照鐘針方向前進，另一圓則照反鐘針方向前進。球在兩圓之間，傳來傳去。至操練純熟時，球員前進速度加快，接球時雙足跳起，在空中

接球，即在空中傳出，使球在空中飛來飛去。如動作遲滯，或時間不正確，則必發生錯誤，減低效率，而成推傳或勾腕傳球之變態。

#### 第四圖示「低手側傳操

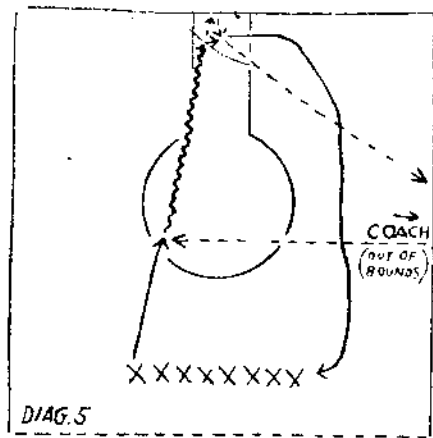
練法」，低手側傳與反手傳球相類，較反手傳球錯誤少而目標準，雖不如推傳及肩上傳球之應用機會較多，然亦為不可少之技術。當球員接一低球，或在地上拾起時

，上體不必先挺起，即可用低手側傳法傳出，傳球向左時，轉左腕向外；傳球向右時，轉右腕向外。手掌僅作穩定球體之用，不必做擲的動作。

操練時照圖中所示在罰球圈後劃兩橫線，相距四呎。分球員為A B兩組，斜列於「RS」線後方，先命三人立於籃下，一人立於「MN」線前P處傳球，背向兩組球員。當傳球人拾起第一球時，A組第一人向前衝進，接得傳球人之向右低手側傳球，運至籃下擲籃。傳球人繼續拾起第二球，照前法向左傳與B組第一人。再拾起第三球傳與A組第二人。此時籃下三人依次將球擲回與傳球人，分別跑回兩組後方。每一運球擲籃人立於籃下，依次接球擲回，再跑至對組後方。此法傳球人P極為忙碌，A B兩組球員接連衝進，籃下三人依次將球擲回，三球連環回至傳球人手中。如操練純熟，對於短兵相接之緊張比賽，以及持球旋轉之球員，功效頗著。

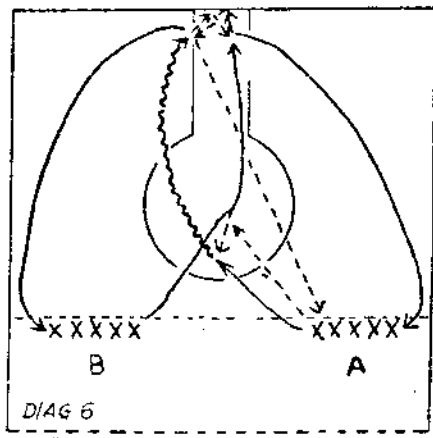
#### 第五圖示「追獵低球訓練法」。

球員橫列於中線之前，指導員立於邊線上，將球在地面滾擲入場至罰球線與罰



慣。但球員在拾球前不用力衝刺，或指導員不使球在地面平滾，而使其反躍，均足使此法效率消失。

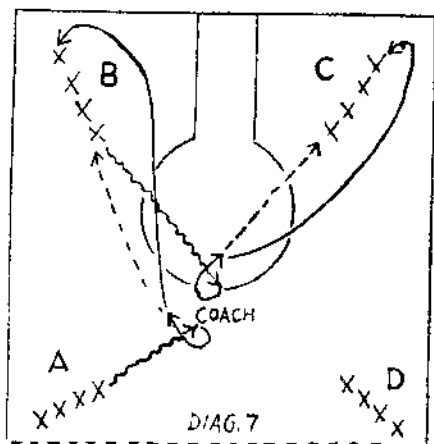
球圈之間。球員依次用最高速度向籃衝刺，與球相遇時，迅即拾球，運至籃下擲籃。此法在初練時，往往因拾球後擲籃前之時間短促，措置失當。習之既久，對於快速動作之協調，即可養成習



，將球傳回或遞交與A球員，再向後旋轉，隨A球員前進

第六圖示「弧線運球操練法」。分隊員為A B兩組，列於離罰球圈五呎之線上。A組第一人持球，B組第一人衝向罰球線，接A球員傳來之球，須人與球同時到達。隨即做向前旋轉動作

A球員接球後，跑一弧線運球向籃，但因衝刺速率甚大，身體為離心力所引，極易失去重心，必須肩向內傾，步向外跨，方能保持身體之平衡，而進至籃下擲籃。指導員應注意A球員衝出時，不得離B球員太遠；須保持相當速率，及是否近籃。B球員隨至籃下，接球躍起作第二次投擲，A球員再接球用雙手肩上傳球法傳與A組第二人。此法經過相當操練，可變換方向，使A組人旋轉，B組人作弧線運球。至操練純熟時，A B兩球員俱可養成正確快速之擲籃。



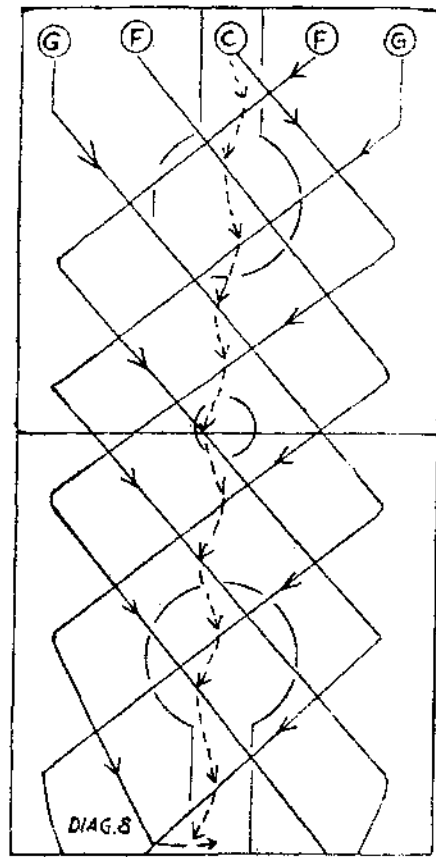
作運球旋轉，傳球與C。初練時指導員僅作勢阻攔，以後

第七圖示「快速向後旋轉操練法」。分球員為四組，分列於場端四十呎見方之四角處。A球員運球衝向指導員處，至接近時，急以左足為軸向後旋轉，將球推傳與B球員，B球員用同樣動



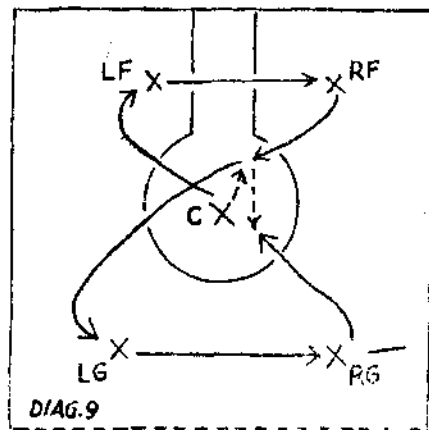
指導員當企圖奪下或擊脫旋轉人手中之球。故至練習純熟時，球員養成極精敏之技巧，雖十分逼近指導員，有如遞球與指導員者，但指導員每欲一觸球體而不可得。如練習時停止運動太早，則此種意義消失。

以上七種操練法，純為作者所擬陳述之戰略上極需要之基本技術，而每一方法之根本原則，即為「快速」二字。以下當說明戰略操練法，但須注意此數種戰略，均為上述基本技術所產生。



第八圖為「五人交錯進襲法」。各人傳球與掠過前面之人，立即衝過二人之後方，截向邊線，轉一直角，再衝

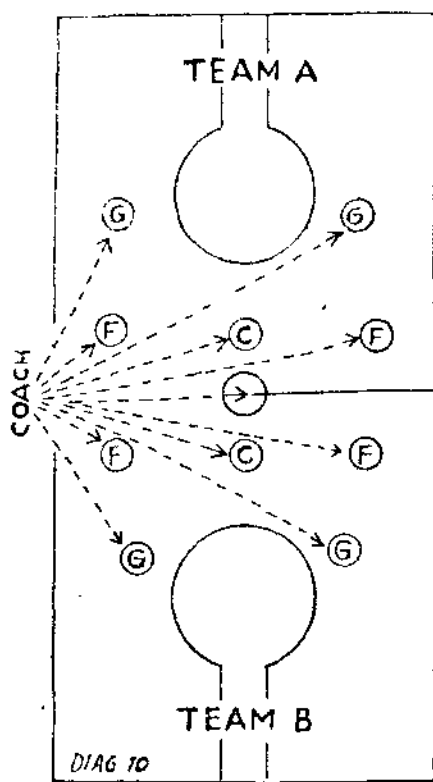
過持球者之前，接其傳球。此法主要目的有六：(一)可訓練各球員衝刺與轉灣之速度，(二)指導員可察知球員中之動作遲滯者，(三)觀察球員在快速進襲中，對於球之傳接，有無錯誤，(四)球員可習用交織橫截式之連絡，(五)在高速度之衝刺中，球與五人相纏繞至籃下，此時誰為投籃最適宜之人，須有極敏捷之決斷，(六)運動量頗大，接連來回六次之緊張練習，即足抵衝刺四分之一英里之效用。在比賽中利用此法進襲，每能截斷追脅本隊隊員之敵隊守衛，且傳球時不易為敵人所截獲。



第九圖示「8字形廻環進攻法」。此法以養成五人廻旋進襲之習慣，衝破對方守衛線為目的，使在兩隊球員密集肉搏時，本隊能有適當傳球與擲籃之機會。

開始時，中鋒持球，傳與迎面跑來之右鋒，隨即跑向左鋒所立之處。此時左鋒亦

已進佔右鋒原有位置。右鋒接球後，傳與跑向中央之右衛，繼續前進至左衛所立之處。左衛同時進佔右衛原有位置。右衛傳球與左鋒，左鋒傳球與左衛，如此繼續進行，五人繞成一8字形。此法優點，在使每一球員能得與其他各球員依次聯絡，而傳球之距離極短。練習時可加以變化，即將8字形橫置前場，使傳球方向改變。如於接球後撥用短距離運球動作，對於實際進攻訓練，尤為有效。



第十圖示「機警的衝陣訓練法」，目的在養成任何人猝然獲球後，同隊球員立刻向敵方適當位置進襲，衝破敵方守衛線，而完成探籃動作。開始時使A B兩隊分列於場之兩端，指導員持球立於邊線外。兩隊球員均準備接球。

指導員任意傳球與某一球員，其他各球員須有快速之反應，決斷本人之攻守地位，而迅速進行。如此可發達各球員在比賽中必需的靈敏的感覺。

例如指導員傳球與A隊右鋒，A隊前鋒線立刻發動，衝破B隊前鋒線。就戰略上之便利，此時中鋒在敵隊中鋒前衝至持球之右鋒前，接其傳球，運向邊線，用旋轉動作傳球與接踵而來之右衛，或逕傳回與右鋒。如右鋒按中鋒之球，即傳與左鋒，橫截左鋒之前，接左鋒傳回之球，再傳與左衛。此時左衛每易得一極優越之擲籃機會。如開始時指導員傳球與任一後衛，則前鋒線迅即衝入敵陣後方，後衛運球向前，一得機會，即用極快傳球傳與前鋒。此種小接觸，每至A隊擲中時，或球為B隊所得時，或犯規與球出界時，或球員對於戰略之應用有遲疑錯誤時，即作一次間隔，重行列陣開始。通常經過時間極短，每次接觸常在半分鐘以內。指導員傳球之變化極多，有時可將球由中線滾入，令兩隊互爭進攻機會。

以上所述各種訓練法，對於進攻戰略，並未具備。作者僅貢獻一重要原則，即養成迅速靈敏之動作與反應，以為作戰之準備而已。



# 志 載

~~~~~ 徵 文 揭 曉 ~~~~~

實施鄉村體育具體方案（第一名）

章映芬

鄉村體育之重要

提起鄉村體育，許多人搖着頭說：「算了吧！農村鬧着破產，鄉下人沒飯吃還得躲着匪，誰有功夫想到打球賽體的體育？」農村破產，農家沒落，農民可憐到極點，這是千真萬確的。可是就為如此，鄉村體育的實施，更為重要。有人誤以為體育只指貴族式的球賽，城市中的運動會，那自然與鄉村無關。但我們明白，真正的所謂體育，就是「康健的教育」，農村不需要教育以改良嗎？農民不需要康健以自強嗎！所以體育於鄉村，在現中國是一種重要

的工作，是種雪中送炭的工作！試詳述其理由：

1. 田事暇時農民往往沉湎於不正當的娛樂中，因之破家蕩產起訟自殺者甚多。實施鄉村體育，可給與農民正當的娛樂，由娛樂入手，而收教育之效。

2. 寓兵於農，是國防的政策，訓練農民是最重要的事，因為一方面可作鄉勇，以保衛地方；一方面至國家有事，即可徵作有用之兵。兵之訓練，不在吃餉穿制服，而在康健壯強技巧團結服從等之平日訓練上。而實施鄉村體育，暗中即可收軍訓功效。

3. 中國各鄉村，往往各自為家，敵視隣村，而發生殘

殺械鬥的事。實施鄉村體育，可用正當的友誼的競賽，消滅此種惡風氣而使各鄉村聯絡起來。

4. 鄉村有最康健的環境，而農民不康健的却占多數，而且大半對於衛生常識一無所知。往往一有時疫發生，半村死亡，而無辦法。實施鄉村體育，其一可強健農民體格，以增進疾病抵抗力。其二可藉演講，表演等，給與普通的衛生常識。

所以鄉村體育是重要的，凡實施鄉村體育的行政人員在實施之前，必對鄉村體育有上述之信仰了解，並以之為目標。

實施之步驟及注意點

農民重保守，排斥新異，而鄉村種種情形，又大異於城市，故實施必採用漸進的步驟，並對於一切給與特殊的注意。

甲、實施的步驟：

1. 由支持鄉土娛樂入手，漸推及其他體育活動——

譬如最初可先主辦九月九登高賽，清明放風箏大會，而後再發起越野跑或踢毽競賽等。

2. 由兒童入手，漸及於成人，而後婦女——在鄉村，成人忙於田事，十歲左右之兒童，最為空閒，且常淘氣而為家庭討厭。實施體育者，即可乘此機會，先集合兒童，為彼等作有組織之競賽遊戲，或有益田事之競賽工作，取得農民之信仰，然後再組織成人娛樂部，再後才可以組織婦女娛樂部等。

3. 由友誼的團體擴充逐漸成立之正式的機關。

4. 附設於學校農種試驗場或醫院茶館等處，俟已得有相當信仰，再獨立發展。

乙、實施時應注意之點：

1. 行政人員自身智德體三育之修養，務能取得當地農民與士紳之信仰，務必熟知該處鄉土人情。

2. 極力採用土產遊戲。

3. 一切務求經濟，不礙及田事。無論何種競賽或集會勿買票，勿向農民募捐。

4. 鄉村人民勞作較多，故遊戲不必多採用活動的劇烈的，尤其於成人，須多給與安靜的休息的而有競賽意味的遊戲。

5. 處處利用娛樂提起農民國家觀念，如十月十日舉行提燈會孫中山生日舉行植樹大會等。

實施機關之組織及計劃

在城市中的體育機關，往往以體育場為大本營。而在鄉村則非必要。因為鄉村處處空曠，家家門前有一場地。而對於各種價值甚大的運動設備如田徑賽場網球場等並無用處。故鄉村體育機關為經濟起見，能有一可容幾百人作團體操的空地就夠了。或者視力量之可能，設置一籃球場及其他兒童運動設備，如浪木、滑橋、秋千等。而茶場及娛樂室則是必要。蓋一方面給與勞作農民有益的休息及娛樂，以消滅腐敗的茶館，而一方面在雨天時則可作室內運動場所也。

今試擬一鄉村體育機關組織如下：

鄉村體育機關可定名為某村民衆體育部或大衆俱樂部或其他適合的名稱，其中可分三部：

(一) 衛生部——一切有關衛生之調查，演講，及宣傳等並預備急救箱，並各種簡單可靠之藥品。此部最好與附近之醫院或慈善機關等聯絡，否則行政人員當具有相當之醫護常識並技能。

(二) 日常樂部——此部可分三組：

(一) 兒童組——利用小山樹林或草野，舉行鄉土遊戲，若可能，可教以團體競賽遊戲，或各村組織球隊，如小足球隊，大將球隊，籃球排球等。(若經濟困難並非必要)此外每日可定一時間(早晨八時以前或下午六時以後)集合全村兒童，教以二十分鐘左右之團體操，團體操可混用丹麥操及瑞典操。

(二) 成人組——此組應以茶園為主要集中地，園中備茶，略收茶資(若經費足夠最好勿收)其中可分四部。

一、音樂部——備各種簡單的鄉土的樂器，如胡琴、月琴、簫、笛等。

二、遊戲部——安靜遊戲如象棋圍棋等。活動遊戲可有籃球及其他鄉土遊戲。

三、書報部——備有淺近書報出借，並聘人講故事，說書（說三國等）或演講淺近的時事等。

四、國術及團體操部——聘拳師教練拳術武器，每日或每隔日作二十分鐘左右之團體操一次，如可能每星期當給與農民軍事訓練一二次，否則當教以軍事常識。

③婦女組 由於鄉村思想保守，婦女家事煩忙，故此組之施行為最困難，所以最好俟前兩組有相當成績後再推廣及於婦女。

最先可以編製手工物（如編竹籃，麥柴扇，做火柴匣等）為號召，然後由此等工作婦女組織故事會而使家庭婦女均參加之，於是逐漸為彼等組織體操班教以瑞典操或淺易之丹麥操，最後可有團體遊戲及土風舞等。

（三）特種運動及競賽部——每季鄉村體育機關可

主辦幾種適合於氣候節令的特種集會及競賽，藉以提起鄉民高尚的運動興趣，並廢除迷信無益的集會。

此種分季的特種運動，當因地因俗而異，今姑例舉如下以備參考。

春

1. 鬧鐘鑼鼓及提燈會

2. 越野跑賽

3. 植樹節大會

4. 清明旅行團

5. 放風箏大會

6. 草台戲（加以改良）

7. 晨操，表演比賽（數村連合起來）

8. 其他鄉土遊戲

9. 有利於田事之競賽（如兒童組舉行捉青虫大競賽等）

夏

1. 象棋圍棋競賽

2. 捉蟲（青虫，蚊，蠅）比賽

3. 五月五划船賽

秋

4. 立夏日清潔大會
5. 削水片比賽
6. 說書或演講或講故事競賽
7. 其他
1. 中秋月夜旅行團
2. 重陽登高比賽
3. 國慶日提燈大會
4. 秋收慶祝會(表演土風舞，比賽唱山歌等)
5. 運動會(有簡單之田徑賽，團體操比賽團體遊戲競賽等)
6. 球類競賽
7. 國術比賽或表演
8. 其他鄉土遊戲

冬

1. 堆雪人比賽
2. 擲雪球遊戲大會
3. 踢毬比賽
4. 越野接力跑

5. 其他鄉土遊戲

把體育帶給鄉村

我相信，改良鄉村，提高農民程度由實施體育入手是條捷徑，我相信鄉村體育的實施較城市更爲重要，也更易收效，因爲這是雪中送炭的工作。

按照上述所擬的方法做去，我確信一個理想的完美的鄉村，可在實施鄉村體育中出現。

也許有人要說我說的話多少偏於理想的，可是凡事之計劃而不帶些理想，天下事業將永無進步可言，而况我所说的也並不遠離中國鄉村，不過當然不是以野無青草屍骨遍地之鄉村作背景。那背景在中國我們知道確有，可是那倒是暫時的例外的。至於對於普通的農村，農民還有功夫坐下吃口煙的農村，還有一片茶館存在的農村，體育是可以照我所說的去實行的。

最後我深望高喊鄉村去的人們注意及此，並深望體育界能分出在城市中開一次運動會的一小部分經費，把體育帶給鄉村。

實施鄉村體育具體方案（第二名）

儲劍虹擬

綱 要

壹、引言
 貳、目標
 參、鄉村體育機關
 肆、鄉村各體育場最低限度設備標準
 伍、鄉村體育人員
 陸、鄉村體育人員之資格

柒、體育經費
 捌、推行方法
 玖、鄉村各體育人員之職責
 拾、考成方法
 拾壹、分年實施計劃
 拾貳、結論

（壹） 引言

鄉村體育。也可以說是農民體育。我國鄉村土地面積。占全國百分之九十以上。農民的總數。也占到全國百分之八十五左右。國家是以土地和人口做主體的。一國的強弱。是以民意而轉移的。土地廣人口衆。而一般民衆沒有團結奮鬥等精神。勇敢犧牲等德性。結果，便像一盤散沙。我國就是一個榜樣。

教育是發揚民意的工具。強國的要素。而體育是輔助教育成功的方法。也是教育的要素。教育與體育是息息相關的。教育離開體育。便成畸形。體育失了教育。便是貧

血。我們果然知道教育的重要。同時我們更知道體育的重要。所以體育要推行到鄉村去。確是當今救國的急務。

這次江蘇省立體育場徵求實施鄉村體育具體方案的文字。假使將來能實踐的話。這早被一般教育所遺棄了的百分之八十五的同胞。確是值得預為慶幸的。鄙人才疏學淺。工餘之暇。試擬草案如下。尙望國內專家。予以指正。

（貳） 目標

- （一）供給農民機體平均發展之機會養成農民健全之體魄。
- （二）訓練農民對於衛生上注意。
- （三）養成農民以運動及遊戲為娛樂之習慣。

- (四) 培養農民合作、團結、俠義、勇敢、進取等精神。
- (五) 促進農民社會交際。破除民間階級觀念。

(參) 鄉村體育機關

(一) 區立體育場——場地面積與鄉村之比例如左：

甲、二十鄉(鎮)以下——場地面積至少五畝(天然游泳池在外)。

乙、二十鄉(鎮)以上三十五鄉(鎮)以下——場地面積至少七畝(天然游泳池在外)。

丙、三十五鄉(鎮)以上——場地面積至少十畝(天然游泳池在外)。

(二) 簡易體育場——場地面積無限止。以散佈各處為原則。場所與住戶之比例如下。

甲、二百五十戶以下之鄉(鎮)。須設簡易體育場二所。

乙、二百五十戶以上四百戶以下之鄉(鎮)。須設簡易體育場三所。

丙、四百戶以上之鄉(鎮)。須設簡易場四所。

(肆) 鄉村各體育場最低限度設備標準

(一) 區立體育場應有下列之設備

甲·成人部

1. 天然游泳池——利用清潔池沼加以佈置。
2. 石鎖三把——三十公斤、四十五公斤、六十公斤。

3. 石担三架——六十公斤、八十公斤、一百公斤。

4. 國術場——利用空地。

5. 國術器械——木刀三把、木槍三枝、木棍二根、單刀二把、大刀一把、長槍一枝。

6. 箭靶及弓箭器具二付。

7. 單槓二架。

乙·兒童部

1. 小足球場——利用空地。

2. 小橡皮球三箇

3. 毽子五箇。
4. 繩二十根。
5. 鞦韆架二架。
6. 軒輕板二架。
7. 籃球板一塊——設置牆壁上。
8. 大橡皮球一隻——作為籃球。
9. 鐵環——十付。

(二) 簡易體育場應有下列之設備

甲·成人部

1. 天然游泳池——利用清潔池沼或小河略加人工佈置。
2. 空地一片——作為國術及踢小足球之用。
3. 石鎖二把——三十公斤、四十五公斤。
4. 石担一架——七十公斤。
5. 國術器械——木刀二把、木棍二根。

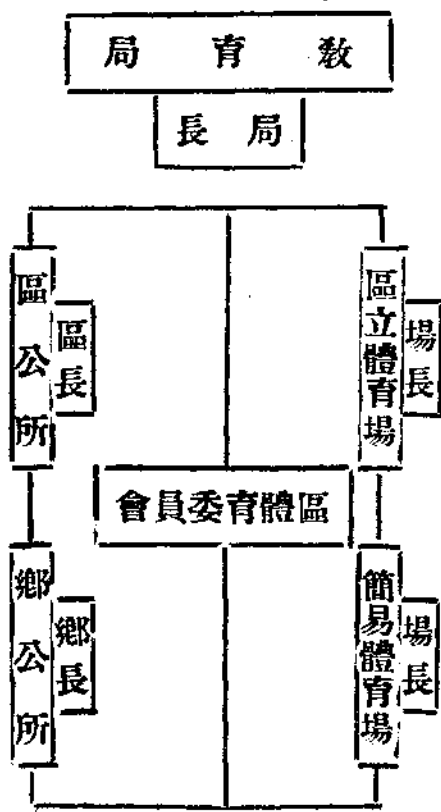
乙·兒童部

1. 橡皮球二箇。
 2. 毽子五箇。
 3. 繩十根。
 4. 鐵環六付。
- 附註：為利用天然環境。適合民衆需要起見。各體育場可斟酌情形。增減設備。

(伍) 鄉村體育人員

(一) 區立體育場——設場長一人。幹事一人。設計及推行本區內之體育事宜。

(二) 簡易體育場——設場長一人。辦理場務。如經濟困難。可請農教館康樂部主任或小學體育教員擔任。
附鄉村體育行政系統表



(陸) 鄉村體育人員之資格

- (一) 區立體育場場長——體育專科學校畢業。或體育師範學校畢業而有二年以上之經驗者。
- (二) 區立體育場幹事——體育師範學校畢業。或相當學校畢業。而有體育之學識與經驗者。
- (三) 簡易體育場場長——體育師範學校畢業。或有同等學力曾任體育職務二年以上者。

(柒) 體育經費

(一) 區立體育場之經費來源

- 甲、建築與設備費——由中央規定劃撥各縣烟酒稅之一部分充之。
- 乙、經常費——由各縣社會教育經費項下撥付。
- 丙、補助費——如開攝體育電影、發售體育郵票、體育照相、月份牌、及募捐等。

(二) 簡易體育場之經費來源

- 甲、建築與設備費——由中央規定劃撥各縣烟酒稅之一部分充之。
- 乙、經常費——由區公所及農民教育館經費項下撥付
- 丙、補助費——辦法同區立體育場。

(捌) 推行方法

(一) 調查

- 甲、地方調查——調查各區有若干鄉(鎮)各鄉(鎮)有若干住戶。作為設立體育場多寡及面積之標準。
- 乙、人口調查——調查各住戶之人口。男女老幼分別統計。作為各項設備多寡之標準。
- 丙、消遣調查——調查農民一年內何時方有餘暇。暇時作何種消遣。視農民需要之消遣。作提倡運動之標準。

(二) 宣傳

- 甲、組織巡迴表演團。

乙、舉行體育及衛生上的講演。

丙、各地報章設置體育欄。

丁、張貼運動姿勢及以圖畫爲主的廣告標語等。

戊、各地運動比賽，應多利用鄉村地點，如越野賽跑

，自由車競賽，爬山比賽等。

己、贈送及發售體育日記本。

庚、設置體育壁報。

(二) 實施辦法

甲、區立體育場及簡易體育場事業進行辦法：

1. 當地農民及婦女。宜按時集合作簡短的體育或衛生的講演。

2. 當地兒童宜按時集合舉行各種遊戲。

3. 對於來場運動者。宜加以組織。定期訓練之。

4. 宜按時舉行婦女及兒童健康及衛生上檢查或比賽。

5. 宜按時舉行各種體育比賽。

6. 對於農民職業工作之比賽。多加舉行。如搖船比賽，插秧比賽等。

7. 隨時利用機會。引起其注意。

8. 每日工作。宜訂定時間。以便管理及訓練。

9. 每日工作完畢。宜擇要記錄以備研究。

10. 宜聯絡當地商店學校及機關。以擴大體育上之力量。

11. 徵集農民對於運動之意見。及觀察農民之心理。詳爲記錄。以作改進之參攷。

12. 研究及實驗切合鄉村體育之新事業。

乙、辦理鄉村體育實驗區

1. 每縣應指定一鄉(鎮)爲體育實驗區，時期暫定兩年。

2. 實驗區試驗有良好結果之方法。呈報縣教育局。由縣教育局轉各體育場遵照辦理。

3. 實驗區應有以下之行政人員：

①區主任一人——由教育局聘請。

①指導員二人——簡易體育場場長。農教館康樂部主任。

②幹事二人——由教育局聘請。

4. 所有經費。由教育局設法。

5. 區址利用鄉間廟宇庵寺等。

6. 實驗區之事業如左：

①調查農民消閑方法。

②舉行各種宣傳事項。

③組織各種體育團體。

④舉辦各種運動比賽。

⑤組織巡迴指導團。

⑥舉行婦女兒童健康比賽。

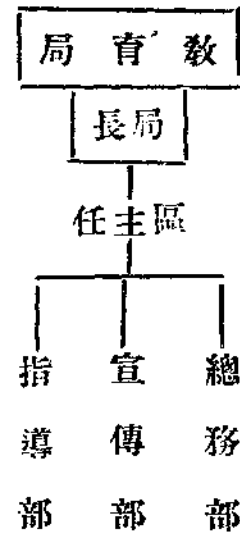
⑦指導國術等各種體育活動。

⑧徵集農民對於體育上之意見。

⑨研究及改良農民舊有之體育活動。

⑩報告工作於上級機關。

7. 鄉村體育實驗區之系統表如左：



(玖) 鄉村各體育人員之職責

甲·區立體育場場長：

1. 秉承教育局局長辦理場務。

2. 設計全年場務計劃及實施方法案。

3. 支配場員任務及俸額。

4. 每年度開始終了編製本場預算與決算。

5. 每週召開場務會議。並為主席。

6. 每週召開區體育委員會會議。並為主席。

7. 每月終了編造工作報告。

8. 每日記載本場工作情形。或重要消息。

9. 釐訂各項規程與簡章。

10. 參加各種民衆體育活動。

11. 按期主持鄉村間之各種比賽。

乙·區立體育場幹事：

- 12 處理其他一切場務。
 1. 秉承場長助理場務。
 2. 舉行各種宣傳運動。
 3. 組織各種體育團體。
 4. 指導農民體育活動。
 5. 辦理各種運動及健康姿勢等比賽。
 6. 購置及保管體育設備。
 7. 統計每日來場運動人數。運動種類及成績等。
 8. 撰擬及保管各項文件。
 9. 保管經濟及賬冊。並按日編造收支報告。
 - 10 處理其他一切場務。
- 丙·簡易體育場場長：
1. 秉承區長辦理本場場務。
 2. 舉行各種宣傳工作。
 3. 調查農民對於體育之好尚。
 4. 收集農民固有之體育活動。以供研究而改良之。

5. 舉行健康比賽。
6. 組織婦女衛生班。
7. 組織各種體育團體。
8. 指導農民體育活動。
9. 聯絡鄰鄉舉行比賽。
- 10 每月編造本場預算決算。
- 11 編造本場工作報告。
- 12 處理其他一切場務。

(拾) 考成方法

- (一) 由各縣教育局委托縣立體育場場長調查各區各鄉(鎮)之體育活動情形。品評其成績揭曉之。
- (二) 凡成績優良或成績惡劣之各體育場。應分別獎懲之。
- (三) 考成細則另訂之。

(拾壹) 分年實施計劃

第一二兩年

- 甲、體育經費之籌措。
- 乙、各區設立區立體育場。
- 丙、各鄉鎮設立簡易體育場。
- 丁、體育人員之設置。
- 戊、組織調查委員會。
- 己、組織區體育委員會。
- 庚、區立體育場及簡易體育場工作標準。

- 1. 達到體育設備最低限度標準。
- 2. 從事各種宣傳工作。
- 3. 調查農民之好尚。
- 4. 開區體育委員會。
- 5. 開場務會議。
- 6. 組織各種體育團體。
- 7. 指導農民體育活動。
- 8. 舉行鄉村間之比賽。
- 10 編製預算決算。
- 11 編造工作報告。

- 12 釐訂各項規程。
- 13 保持成績及文件。
- 14 辦理教育局指定事項。

第三四兩年

- 甲、設立鄉村體育實驗區。
 - 乙、擴充體育場設備。
 - 丙、按照標準設立區立體育場及簡易體育場。
 - 丁、辦理考成工作。
 - 戊、體育人員負責達到標準數。
 - 己、體育經費按期撥發。
 - 庚、區立體育場及簡易體育場之工作標準。
- 1. 儘量擴充設備。
 - 2. 按照全年場務實施計劃辦理。
 - 3. 編製本場預算決算。
 - 4. 每月編造工作報告。
 - 5. 按期舉行各鄉區間之比賽。
 - 6. 按時集合當地農民指導其活動。

• 舉行體育上之表演。

8. 按期舉行健康及衛生檢查。

9. 組織婦女衛生班。

10 分別統計每日來場運動人數及種類等。以供改進之參攷。

11 定期舉行各種會議。

12 徵集農民之意見。及調查農民對於體育之興趣。

。以資改進。

13 收集農民固有之體育活動。以供研究與改進。

14 聯絡當地各機關。

15 研究及實驗切合鄉村體育之新事業。

(拾貳) 結論

有了引言。照例有個結論。上面種種。是個人依照中國實際情形擬具的。自知掛一漏萬。錯誤之處極多。然而

我想要推行鄉村體育。照中國目前的鄉村情況

面的幾個條件。是不行的

1. 體育設備要簡易。

2. 運動項目要適合農民的需要。

3. 體育場要多設。

4. 領導者要有傳教式的精神。

• 要多行宣傳與比賽。

次之講到現行農村破產。經濟枯竭的時候。這筆辦鄉村體育的錢。確是個問題。就是上面所說的幾種經費。自知也不是個好辦法。所以這一點。我想要看政府的態度如何而決定了。至於鄉村學校體育。我因為鄉村學校大概多是小學。祇要有小學體育教員負責就是。並不是我們真正的對象。我們真正的對象。是一般已成年的許多農夫。所以方案中的條文內容。也偏重這一面。希望閱者明瞭。



本場活動專業概要

▽續 第二卷 第三期

部 導 指

本場自二十三年度一月起，至本刊出版時止，所有活動事業，分別彙誌如次：

(一) 省會三屆越野跑

省會越野跑第一二兩屆，業於廿一年度廿二年度中分別舉行，本年度續辦第三屆，自一月十五日起，開始報名，至十八日止，計參加者團體六隊，個人十九名，共有四十七人，二十日下一午時半，裁判及賽員均集合大市口，由總裁判解說規則，並攝影留念，是日雖值嚴寒天氣，但風平日暖，故沿途觀衆，均興致倍增，無不以先觀爲快。號令一響，賽員無不奮勇邁進，過西門橋，即見育光隊趙佛林脫款而出，至黑橋時，已拋落餘子約五十公尺，經過

公園時，任守一馮其天亦追蹤而至，至西門車站附近，趙佛林健步如飛，一馬當先，到達終點時間，爲二十七分二十六秒五分之一，破上屆紀錄。茲將競賽規程，職員名單，優勝員名次一覽表等，附錄於后：

省會第三屆越野賽跑規程

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、比賽種類 比賽分團體個人兩種

個人 凡省會民衆除有違第三條規程者均得參加

團體 凡省會機關學校或社團均得以團體名義參加每隊四人團體隊員計兼作

個人計惟隊員必須合本規程第三條

資格

三、賽員資格

參加之賽員必須年在十六步以上而具有業餘資格者凡任體育教員指導員或以體育為職業者均不得加入

四、比賽路程

比賽路程由中山路大市口出發經中山路沿運河轉灣過新西門經黑橋越京畿嶺穿過京滬鐵道由牌灣轉入省甸路省會段回城過中山橋直達本場前終點計全程長七千二百七十公尺(合四英里半)

五、報名手續

自本月十五日起至十八日止凡願參加競賽者至本場報名處填寫報名單領取號布

六、比賽日期

一月二十日下午一時三十分

七、比賽細則

1. 號布應分別縫於胸前背後無號布者不准

參加比賽

2. 出發時以放槍為號發令員認為不公允時

得召回重發

3. 進行中用汽車前導沿路隨散花紙屑賽員

可循此前進不得抄走近路違者取消資格

4. 賽員在中途如欲爭先超越應在他賽員之

兩旁直進不得妨礙他賽員之進行

5. 賽員不准有推撞他賽員之舉動或其他不

正當之行為違者由裁判員將號數錄下或

即令其離開路面

6. 賽員在中途停止進行或已離開路線後即

為放棄其比賽權雖此後跑至終點亦作無

效

八、個人優勝

以賽員之身軀任何部份(頭及四肢不在內)

越過終點線之先後而定名次倘遇二人或二

人以上同時到達終點者則其名次相並列如

有兩個第一同時到達終點則同取第一而缺

第二餘類推

九、團體優勝

以全隊賽員所得總分較少者為優勝計分方

法以第一名得一分第二名得二分依次類推

(個人除外)例如甲隊隊員到達終點之名

次除個人參加者外為第一，第八，十二，

十三，則總分爲三十四分倘有二人或二人以上同時到達終點者則將二人或二人以上應得之分數平均計算之如二個第五則各得五分其餘類推如某隊隊員未能完全到達終點作爲無效但其到達之名次及個人優勝仍當計入如遇兩隊以上所得總分相等時以各隊第四人到達終點之先後決定之

十、獎勵

個人之前十名及團體前三名均由本場徵集獎品分別贈給以示鼓勵

省會第三屆越野跑職員名單

總裁判兼發令 吳邦偉

總糾察 計宗漢

終點裁判 趙起鯤(長) 陳少英 王巍媛 張合璧

計時 吳德成(長) 金蓮貞 胡執中

中途檢察 宋雨公 錢浩榮 丁嘉福 李宇春 王霞林

丁葉芬 衛榮元 于楓樵 朱月耕 許剛

許炎森 姜鶴立 李蓮方 任魁章 丁天逸

引導 莊壽慈 張子含 竺士賢 劉志彭
 醫師 裴熙元 楊寒梅
 汪元臣 劉德健
 紀錄 馮公智

省會第三屆越野跑優勝員名次一覽表

甲、個人名次

| 名次 | 姓名 | 職業 | 名次 | 姓名 | 職業 |
|----|-----|----|----|-----|----|
| 一 | 趙佛林 | 政 | 二 | 任守一 | 政 |
| 三 | 馮其天 | 商 | 四 | 魏來靜 | 學 |
| 七 | 劉濟生 | 學 | 五 | 顧元光 | 軍 |
| 六 | 姜澈 | 學 | 八 | 韋德良 | 軍 |
| 九 | 陳聲洪 | 軍 | 十 | 陶尙志 | 軍 |

乙、團體名次

| 名次 | 隊名 | 隊員名次 | 總分 |
|----|-----|---|-----|
| 第一 | 育光隊 | 趙佛林(一) 任守一(二)
馮其天(三) 劉濟生(五)
韋德良(七) 陶尙志(九)
倪振亞(十二) 曹綬(十四) | 十一 |
| 第二 | 教二隊 | | 四十二 |

第三 救三隊

李紹山(十一)孫志錫(十五) 六十二
湯翰章(十七)吳錦榮(十九)

(一)省會第二屆長途競走

省會第一屆長途競走，於二十一年度舉行，本年為第二屆，自二月十五日起報名，至二十二日止，計參加者男子十一人，女子一人(臨時未出場)。本場鑒於參加人數過少，照原定路程，恐無興趣，故臨時變更，改自本場大門口出發，沿中正路向南，至竹林寺前為終點。並在寺內舉行茶會，以資聯歡。茲將競賽規程，及優勝員名次一覽表附後：

省會第二屆長途競走規程

- 一、主辦機關 省立鎮江公共體育場
 - 二、比賽組別 分男女兩。
 - 三、賽員資格 1. 男子組 凡現住省會之男子實足年齡滿十六歲不違背業餘資格者均得報名參加
 2. 女子組 凡現任住省會之女子實足年齡
- 四、競走路程 1. 男子組 由大市口出發經中山橋轉入省句路省會段至牌灣向北穿過京滬鐵路越京畿嶺經黑橋新西門橋上中山路至大市口直達本場大門前終點計全程長七千二百七十公尺(合四英哩半)
 2. 女子組 自南門車站起沿中正路直達江邊計全程長二千七百六十公尺
- 五、報名日期 二月十五日起至二十二日止
 - 六、報名手續 凡願參加競賽者須於規定日期內向本場報名處填寫報名單領取號布
 - 七、競賽時期 1. 男子組 二月二十四日下午一時在大市口出發
 2. 女子組 二月二十四日下午三時在南門車站出發
- 八、競賽細則 1. 運動員須穿短褲使膝露出並將所發號布

二方佩於胸前背後

2. 出發時由發令員抽籤排定次序抽得第一號者立左第二號在其右餘依次向右並列
3. 出發之口令爲「預備」約隔二秒鐘「放槍」在槍未放前與賽者不得踏出起跑線若有偷走者由發令員將全體召回重發再犯者取消比賽資格

4. 競走時不得奔跑如左足向前跨步時足跟應較足尖先落地右足尖在左足跟未着地前不得離地犯者卽爲奔跑

5. 任何一足落地時膝節應挺直不得屈曲但離地時不限制

6. 運動員有違犯四五兩項之規則者由裁判員令其在犯規處旋轉一次以示儆再犯者再轉一次至第三次犯規卽取消其比賽或錄取資格

7. 運動員不得故意推撞斜走或阻撓他人以礙其進行

8. 運動員欲越過他人之前應在其他賽員兩旁直進不妨礙其他賽員之進行

9. 運動員有已經離開路線後不得重行加入比賽但未離路線而停止休息者如繼續比賽時從停止處起走仍爲有效

10. 運動員有違犯七八九三項之規定者裁判員得取消其資格

11. 運動員全身越過終點線時方爲走畢其名次卽以運動員身軀（頭及四肢除外）之任何部份越過終點線豎平面之先後決定之

12. 凡本規則未詳之點總裁判有據理處決之全權

- 九、獎 勵 凡前十名由本場贈給獎品以示鼓勵
- 十、附 則 本規程如有未盡事宜本場得隨時修正公佈之

省會第二屆長途競走優勝員名次一覽表

名次 姓名 職業 年齡

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| 一 | 趙佛林 | 政 | 二十二 |
| 二 | 姜澈 | 學 | 十六 |
| 三 | 柳肇新 | 學 | 十八 |
| 四 | 錢裕廣 | 學 | 十九 |
| 五 | 孫迺廣 | 商 | 十六 |

(三) 省會第三屆籃球錦標賽

省會籃球錦標賽，本年度為第三屆，自二月二十二日起公佈規程，開始報名，至二十八日截止。計分男子甲乙兩組及女子組三種，參加者男子甲組六隊，男子乙組八隊，女子組四隊。全部比賽秩序，由本場抽籤排定。開賽前由本場召集各隊，舉行茶會，並攝影留念，藉備審查。八日開始比賽，採用循環制，歷時三星期，始告結束，由全白、掣電、奮勇、分得男甲男乙女子三組錦標。茲將比賽規程及全部成績表附錄於後：

省會第二屆籃球錦標賽規程

- 一、主辦機關 省立鎮江公共體育場
- 二、分組辦法 1. 男子甲組 凡省會男子業餘籃球隊均得

加入本組

2. 男子乙組 凡省會男子業餘籃球隊自審實力較次者得加入本組但本場認為實力較強之球隊有將其升入甲組之權

3. 女子組 凡省會女子業餘籃球隊均得加入

(註) 凡體育指導員或以體育為職業者均不得充任隊員

三、報名日期 二月二十二日起二十八日止

四、報名手續 於報名期內向本場領取印備之註冊單逐項填明由主管機關或團體及負責人簽名蓋章後交本場指導部註冊

五、球員限制

1. 每隊球員男子組以十人為限女子組以十二人為限報名後不得更改
2. 每一球員不得代表兩隊
3. 未報名之球員不得參加比賽
4. 不得冒名頂替

5. 球員均須現住省會者

6. 註冊球員均須於三月三日上午十時到本場攝影以憑該對

六、爭標方法

每組報名者如僅有二隊用三賽兩勝制如有

三隊或三隊以上者用單循環制

七、秩序地點

比賽秩序由本場抽排公佈比賽地點本場

八、比賽規則

採用一九三四年最新規則

九、比賽細則

1. 球隊如有違犯業餘規則之球員參加比賽

一經查出則所有比賽作棄權論

2. 球隊如有違犯本規程第五條者該次比賽

作棄權論

3. 球隊逾規定時間十分鐘不出場者作棄權

論

4. 比賽中發生任何爭議應先向裁判作口頭

抗議待比賽終了後二十四小時內繕具正

式抗議書提請審查若不按此正當手續進

行而中途停賽者作棄權論

5. 球隊如有特殊事故不能准時出席者須得

體育研究與通訊 本場活動事業概要

對隊同意後雙方簽字先日具函向本場聲

請延期

6. 球員有不正當行為者本場得予以相當之

處罰

十、裁判員

由本場聘請不得異議

十一、優勝紀念

除各組錦標隊由本場贈送銀盾一座以資紀

念外並得保存周應長大銀盃一年(凡連得

三屆或先得四屆錦標者得永遠保存

省會第三屆籃球錦標賽成績表

男子甲組

男子乙組(甲部)

| | | | | |
|----------|----------|---------|----------|----------|
| 清風 | 鐵光 | 小黑 | 全白 | 電雷 |
| 2
0 | 39
23 | 36
5 | 37
42 | 40
31 |
| 27
31 | 0
2 | 2
0 | 2
0 | 0
0 |
| 2
0 | 0
0 | 0
0 | 0
0 | 0
0 |

| | | | |
|----------|---------|---------|----------|
| 飛霞 | 仁愛 | 新月 | 國魂 |
| 39
4 | 47
8 | 4
33 | 12
37 |
| 25
19 | 6
19 | 6
19 | 19
19 |
| 0
0 | 0
0 | 0
0 | 0
0 |

男子乙組(乙部)

女子組

| | | | |
|----|----|----|----|
| 策電 | 英羣 | 全黑 | 小鳥 |
| 20 | 11 | 0 | 46 |
| 2 | 2 | 0 | 3 |
| 26 | 0 | 23 | 21 |
| 5 | 2 | 5 | |

| | | | |
|----|----|----|----|
| 自強 | 勵志 | 奮勇 | 前進 |
| 7 | 9 | 2 | 6 |
| 6 | 0 | 12 | 14 |
| 11 | 9 | 9 | 4 |
| | 6 | 11 | |

男子乙組甲乙兩部決賽成績

策電勝飛霞
 第一次 二十三對廿一
 第二次 二十二對十七

(四)省會第一屆舉重比賽

本場活動事業，年有增加，對於民間固有運動及遊戲，無不儘量提倡，踢毬子跳繩等，相繼舉辦，頗得一般民衆之歡迎，故本年度十又舉行第一屆舉重比賽。查舉重運動，本極普遍，但屬初次舉行，故參加者僅九人，分甲乙兩組，於三月十六日比賽，比賽後并作種種表演，五花八門，各顯其長，觀衆交口稱贊，茲將比賽規程及優勝員名

次一覽表列後。

省會第一屆舉重比賽規程

- 一、主辦機關 省立鎮江公共體育場
- 二、分組辦法 分甲乙二組以體重為標準凡一百三十磅以上者為甲組不滿一百三十磅者為乙組
- 三、參加資格 凡現住省會民衆不違背業餘資格者均得參加
- 四、報名手續 凡願參加者須於規定時間向報名處填寫報名單領取號布
- 五、報名日期 自三月六日起至十四日止
- 六、比賽日期 三月十六日上午十時起
- 七、比賽地點 省立公共體育場田徑場內
- 八、比賽細則
 1. 賽員須穿短衣并白號布二方分佩胸前背後
 2. 比賽時賽員兩足分立先將鐵担舉起至與肩齊待裁判員叫「舉」即向上舉起至兩臂完全伸直為止

3. 裁判員見賽員已如法舉起應默計時間約二秒鐘然後叫「下」賽員聞令始得將鐵担放落仍與肩齊

4. 裁判員再默計時間約二秒鐘然後乃再叫「舉」如此一舉一下至賽員無力依法舉起為止計算其次數以定名次

5. 賽員舉担下担均應依裁判員口令而行先舉或先下者該次作為無效

6. 賽員舉時雙腿可以屈伸助勢但雙足應站定若有移動該次作為無效

7. 舉起時雙臂未能完全伸直或下降時鉄担不與肩齊者該次作為無效

8. 如遇賽員二人或二人以上所舉次數相等時解決名次之方法以各人體重為標準體重較輕者為勝

九、獎勵辦法

每組前五名均給優勝紀念品以資鼓勵

十、附則

本規程如有未盡事宜本場得隨時修正公佈

體育研究與通訊 本場活動事業概要

甲組優勝員名次一覽表

| 名次 | 姓名 | 職業 | 年齡 | 成績 |
|----|-----|----|-----|-----|
| 一 | 王貴卿 | 鞋匠 | 三十 | 十五 |
| 二 | 龔亞龍 | 商 | 二十二 | 十三次 |
| 三 | 葉小臣 | 木匠 | 三十二 | 九次 |
| 四 | 張文林 | 工 | 二十六 | 五次 |

乙組賽員成績職業年齡一覽表

| 名次 | 姓名 | 職業 | 年齡 | 成績 |
|----|-----|------|-----|-----|
| 一 | 錢崇道 | 新聞記者 | 二十 | 十五次 |
| 二 | 張金海 | 商 | 三十二 | 五次 |

(五)省會第四屆田徑訓練班

本場為謀增進省會民衆田徑賽技術或起見，特續辦第四屆田徑訓練班，自三月二十二日起開始報名，至三月三十日止，計參加者十一人，於四月十日起開始訓練，至五月底止，為時六星期，在練習期中，各學員每每因職務關

係，以致缺席或遲到，以後設法利用休假日，當較便利。
茲將規程及學員一覽表列後：

第四屆田徑賽訓練班規程

一、宗旨 本場為增進田徑賽技術或起見特設田徑賽訓練班

二、參考資格 凡省會民衆之有志研究或學習田徑賽運動者不論男女已具根底或屬初學均得報名加入

三、報名手續 凡願加入本班訓練者須於三月廿二日起至三月三十日止來本場填寫志願書及註冊單

四、訓練日期 自四月十日起至五月底止

五、訓練項目 暫定下列十種每一學員同時至多速習三種

- (一)短程賽跑(二)長程賽跑(三)跳欄(四)跳高(五)跳遠(六)撐竿跳高(七)三級跳遠(八)推鉛球(九)擲鐵餅(十)擲標槍

(六)訓練方法 1. 講演 田徑賽之理論與方法

2. 練習 按照各項運動練習程序分別練習

對於選定之項目非得指導員許可不得中途改選以求專一

3. 考核 由本場製訂成績考查表每星期舉行一次測驗記載各個成績以資比較

(七)訓練時間 每星期三六及星期日下午四時至六時

(八)指導員 由本場職員担任

(九)用品 公共運動用品由本場供給個人用品如跑鞋等概須自備

(十)附則 本規程如有未盡事宜本場得隨時修正之

省會第四屆田徑賽訓練班學員一覽表

| 姓名 | 職業 | 年齡 |
|-----|----|-----|
| 朱文中 | 學 | 二十二 |
| 李瑞聲 | 軍 | 三十三 |
| 顏振東 | 商 | 二十八 |
| 童玉農 | 報 | 二十 |
| 李淵 | 報 | 十九 |
| 莫雲 | 報 | 十九 |

| | |
|-----|----|
| 劉導 | 三十 |
| 朱守之 | 廿七 |
| 王學仁 | 十七 |
| 吳達才 | 十八 |
| 李成 | 廿二 |

(六)京鎮籃球友誼賽

本場為謀增進省會籃球技術起見，特於三屆錦標賽結束後，邀請首都國術體育專籃球隊，來鎮比賽，藉收觀摩之效。團體籃球隊為國內有數之勁旅，此次擁有遠東名手李震中唐寶琨等，遂予省會人士一觀國手之良機。該隊抵鎮後，由本場招待一切費用，在鎮第一戰，由鎮江全白隊出馬，是日觀衆，不下三千餘人，銀笛一鳴，開始角逐，國體隊傳球純熟，動作敏捷，攻守技術之精，無懈可擊。全白隊實力太差，處處招架，但能努力奮鬥，始終如一，雖比較相差甚遠，精神極堪嘉許。次日由國體隊表演，分成藍黑兩隊，實力平均，戰來有聲有色，觀衆熱烈情形，不減昨日，莫不欣羨備至。並有教廳攝影技師，到場攝活動

體育研究與通訊 本場活動事業概要

電影，藉資宣傳。第三日由省會各隊臨時組織混合隊應戰，各個技術雖較可觀，而連絡毫無，反較全白之戰減色。總之，此次國體籃球隊來鎮表演，使鎮地球隊及觀衆，得一極好之印象，在提倡籃球運動方面，收益良非淺渺也。茲將兩次友誼比賽結果錄後：

國體對全白 一〇八對四三 國體勝
國體對混合 五五對一四 國體勝

(七)省會第二屆風箏賽

本場提倡民間固有遊戲，年來頗見成效，本年度續辦第二屆風箏賽，四月四日開始報名，十四日舉行比賽。是日忽然天不助美，細雨作梗，繼以風向不定，不得不改期舉行，并因參加人數不多，出席者均分別贈給紀念章以資提倡。茲將規程及賽員名單錄後：

江蘇省會第二屆風箏比賽規程

- 一、主辦機關 省立鎮江公共體育場
- 二、宗旨 提倡民間固有遊戲藉以增進郊遊興趣

三、分組

- 1. 甲組 凡年齡在十六歲以上者均得參加
- 2. 乙組 凡年齡在十六歲或十六歲以下者均得參加

(五)聞收風箏動令後方得將風箏收下
 十二、獎勵辦法 凡各組前三名由本場贈送紀念品以資鼓勵

組別 風箏種類 與 賽 員 姓 名

甲 老 鷹 劉也張

甲 老鷹蜻蜓 王步鳳 王忠榮 張世朝 曹士恆

甲 三民主義 葉佑之 葉聚吾

甲 蜈 蚣 謝自然 何興義

甲 大八角 何伯安 謝家訓 錢興伯 楊大馬

乙 魚或八角 冉家慶 曹 冰

(八)省會第四屆公開運動會

本場於五月十八十九兩日，舉行省會第四屆公開運動

會，計參加者男子甲組一百卅五人，男子乙組一百六十三人，女子甲組十一人，女子乙組十二人，共計三百二十一人，十八日下午二時開幕，由主席吳邦偉報告，繼由教廳代表訓詞，三時開始競賽，各項節目，均能順序進行，十九日開幕。兩日決賽成績除男甲之四百公尺跳欄、鉛球、鐵餅三項，造成新記錄外，餘均平平而已。茲將競賽規程

- 四、資 格 凡省會民衆不論男女均得報名參加
- 五、人數限制 每一風箏至多可有四人報名主持
- 六、比賽用具 一切比賽用具如風箏繩線響絃等均歸自備
- 七、報名地點 中正路省立鎮江公共體育場
- 八、報名日期 自四月四日起至十二日止
- 九、比賽日期 四月十四日下午二時起天雨或無風順延
- 十、比賽標準 照下列各項評判優劣

(一)藝術：包括構造形色與裝璜等

(二)意義：風箏式樣有無意義

(三)技能：(甲)放收之快慢與秩序

(乙)風箏停空時穩定或活躍

十一、比賽細則

- (一)逾規定時間點名不到者取消
- (二)聞動令後各組方得將風箏升上
- (三)未報名者不得在旁協助
- (四)中途不得將風箏收下

職員名單、運動秩序、總紀錄表等附列於後。

鎮江第四屆公開運動會簡則

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、參加資格 凡現住本邑之軍政警商學農工各界男女如

有運動興趣而不背業餘資格者均得報名參

加

三、比賽分組 本屆比賽分甲乙兩組其標準如下

男子部——年滿十八歲以上者為甲組以下為

乙組

女子部——年滿十六歲以上者為甲組以下為

乙組（男子十八歲及女子十六歲

以下而自願加入甲組者聽）

四、開會日期 二十四年五月十八及十九兩日舉行

五、報名手續 凡參加比賽者須於五月五日起至五月十五

日下午六時止向本場報名隨取號布兩方縫

於運動背心之前後

六、運動項目 男子部甲組：1. 百公尺 2. 二百公尺 3. 四百

公尺 4. 八百公尺 5. 千五百公尺 6. 一萬公尺

7. 百十公尺跳欄 8. 四百公尺跳欄 9. 跳高 10

跳遠 11 撐竿跳高 12 三級跳遠 13 推十六磅鉛

球 14 擲鐵餅 15 擲標槍

男子部乙組：1. 百公尺 2. 二百公尺 3. 四百

公尺 4. 八百公尺 5. 千五百公尺 6. 跳高 7. 跳

遠 8. 撐竿跳高 9. 三級跳遠 10 推八磅鉛球

女子部甲組：1. 五十公尺 2. 百公尺 3. 二百

公尺 4. 八十公尺跳欄 5. 跳高 6. 跳遠 7. 推八

磅鉛球 8. 擲標槍 6. 擲壘球

女子部乙組：1. 五十公尺 2. 百公尺 3. 二百

公尺 4. 跳高 5. 跳遠 6. 推八磅鉛球

每組均以個人為單位每人加入項目男女均

不得過三項

八、比賽規則 採用全國體育協進會最近審訂之田徑賽規

則

九、獎勵 比賽不計分數每項運動之前四名均由本場

給予紀念章一枚其成績超過前三屆紀錄或

超過全省紀錄者另行贈獎以資鼓勵

糾察 鎮江縣童子軍理事會 省會公安局

會場醫師 省立醫院

會場職員

總裁判 張東屏

發令 張信孚 吳邦偉

終點裁判 袁仲濂(長) 丁嘉福 王霞林 朱月耕

任魁章 姜鶴立 裴熙元

計時 吳德成(長) 彭新元 沈志德

檢察 宋雨公(長) 李蓮芳 楊淑君 龔鐸

徑賽檢錄 于楓樵 張子含

徑賽記錄 金蓮貞

田賽裁判 趙起鯤(長) 賀琬江 許剛 許炎森

丁葉芬 劉明泉 董文傑 鄺卓如 葉泉

竺士賢

報告 錢浩榮

總記錄 胡執中

總幹事 馮公智

幹事 劉志彭 陳君模 袁宗耀

第一日秩序

徑賽(五月十八日下午三時起)

- 一、百公尺預賽(男甲) 三時正
- 二、百公尺預賽(男乙) 三時二十分
- 三、百公尺預賽(女乙) 三時五十分
- 四、八百公尺決賽(男乙) 四時正
- 五、百公尺複賽(男甲·乙) 四時十分
- 七、百公尺決賽(女甲) 四時三十分
- 八、四百公尺跳欄預賽(男甲) 四時四十分
- 九、四百公尺預賽(男甲) 四時五十五分
- 十、四百公尺預賽(男乙) 五時二十分
- 十一、百公尺決賽(女乙) 五時五十分
- 十二、千五百公尺決賽(男甲) 五時五十五分
- 十三、二百公尺預賽(男甲) 六時零五分
- 十四、二百公尺預賽(男乙) 六時二十分

田賽(五月十八日下午三時起)

- 一、跳遠決賽(男甲) 三時正
- 二、推鉛球決賽(男甲) 三時正
- 三、跳高決賽(男乙) 四時正
- 四、擲標槍決賽(女甲) 四時正
- 五、撐竿跳高決賽(男甲) 五時正
- 六、三級跳遠決賽(男乙) 五時二十分
- 七、跳遠決賽(女甲・乙) 五時二十分

田賽(五月十九日上午九時起)

- 一、擲鐵餅決賽(男甲) 九時正
- 二、跳遠決賽(男乙) 九時正
- 三、擲壘球決賽(女甲) 十時正
- 四、跳高決賽(男甲) 十時正
- 五、推鉛球決賽(男乙) 十時正

第二日上午秩序

徑賽(五月十九日上午九時起)

- 一、百公尺決賽(男甲・乙) 九時正
- 二、八百公尺決賽(男甲) 九時二十分
- 三、八十公尺跳欄決賽(女甲) 九時三十五分
- 四、四百公尺複賽(男甲・乙) 九時五十分
- 五、五十公尺決賽(女甲・乙) 十時十分
- 六、四百公尺跳欄決賽(男甲) 十時二十分
- 七、二百公尺複賽(男甲・乙) 十時三十五分

第二日下午秩序

徑賽(五月十九日下午二時起)

- 一、四百公尺決賽(男甲) 二時正
- 二、四百公尺決賽(男乙) 二時零五分
- 三、百十公尺跳欄決賽(男甲) 二時十五分
- 四、二百公尺決賽(女甲) 二時二十五分
- 五、二百公尺決賽(女乙) 二時三十分
- 六、千五百公尺決賽(男乙) 二時三十五分
- 七、二百公尺決賽(男甲) 二時五十分
- 八、二百公尺決賽(男乙) 三時正
- 九、萬公尺決賽(男甲) 三時十分

田賽(五月十九日下午二時起)

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----------------|
| 一、三級跳遠決賽(男甲) | 二時正 | 跳遠 | 周鎮民 | 徐國全 | 林肇英 | 郭松 | 五公尺七一 |
| 二、擲標槍決賽(男甲) | 二時正 | 擲標槍 | 張世榮 | 何亦清 | 徐祇義 | 姚新予 | 廿二公尺三九
(新紀錄) |
| 三、跳高決賽(女甲·乙) | 二時正 | 三級跳遠 | 安國祥 | 華見奎 | 虞孟豪 | 郭松 | 十一公尺六十 |
| 四、撐竿跳高決賽(男乙) | 三時正 | 撐竿跳高 | 吳泰廣 | 虞孟豪 | | | 二公尺五七 |
| 五、推鉛球決賽(女甲·乙) | 三時正 | 推鉛球
(十六磅) | 張炳琳 | 韓立道 | 王懷玉 | 黃寶瑩 | 九公尺廿四
(新紀錄) |
| | | 擲鐵餅 | 張炳琳 | 張亨 | 安國祥 | 孫秉三 | 廿四公尺七七
(新紀錄) |

省會第四屆公開運動會總記錄表

男子甲組

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 |
|-------|-----|-----|-----|-----|----------------|
| 一百公尺 | 黃崇仁 | 杜新銓 | 郭松 | 顧永惟 | 十二秒九 |
| 二百公尺 | 李純雍 | 杜新銓 | 張仁耀 | 劉導 | 廿六秒一 |
| 四百公尺 | 黃崇仁 | 鄂春士 | 劉有鍾 | 耿京祥 | 六十秒二 |
| 八百公尺 | 曹彬 | 趙佛林 | 張鑑泉 | 錢博淵 | 二分廿四秒二 |
| 千五百公尺 | 趙佛林 | 曹彬 | 李亞東 | 張鑑泉 | 五分二秒二 |
| 一萬公尺 | 曹彬 | 張鑑泉 | 趙佛林 | 蔡方驥 | 四十四分十六秒 |
| 高欄 | 吳泰廣 | 李純雍 | 顧永惟 | 湯翰章 | 二十秒 |
| 中欄 | 李純雍 | 吳泰廣 | 林肇英 | 徐飛 | 一分六秒四
(新紀錄) |
| 跳高 | 韓立道 | 趙瑜鏢 | 錢志湖 | 王孝先 | 一公尺四八五 |

男子乙組

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 |
|-------|-----|-----|-----|-----|--------|
| 一百公尺 | 康賢 | 向瑞之 | 陳文宏 | 尤在榮 | 十三秒 |
| 二百公尺 | 向瑞之 | 陳文宏 | 謝冬青 | 黃寅 | 廿五秒六 |
| 四百公尺 | 向瑞之 | 劉傑 | 陳良駿 | 柳同圖 | 六十一秒四 |
| 八百公尺 | 劉濟生 | 戴月 | 李瑯 | 余俊邦 | 二分卅一秒 |
| 千五百公尺 | 姜春山 | 劉濟生 | 柳彭春 | 李大公 | 五分廿六秒二 |
| 跳高 | 王永身 | 王福才 | 沈開基 | 柳同圖 | 一公尺五二 |
| 三級跳遠 | 嚴敦爵 | 劉珍 | 汪朝陽 | 華昌根 | 十一公尺四九 |
| 撐竿跳高 | 祝佐綱 | 嚴敦爵 | 李伯九 | 筮貞 | 二公尺八一 |
| 跳遠 | 嚴敦爵 | 鄧又根 | 劉珍 | 尤在榮 | 五公尺六七 |
| 八磅鉛球 | 王永身 | 陳德竣 | 戴隆德 | 鄧又根 | 十一公尺三七 |

女子甲組

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 |
|------|-----|-----|-----|-----|------------------|
| 五十公尺 | 陶文霞 | 吳桃源 | | | 八秒二 |
| 一百公尺 | 陶文霞 | 吳桃源 | | | 十六秒 |
| 二百公尺 | 吳桃源 | 方象芬 | | | 卅四秒八 |
| 跳高 | 吳桃源 | | | | 十九秒五 |
| 跳遠 | 盧興珍 | 陶文霞 | | | 一公尺〇六 |
| 八磅鉛球 | 詹文英 | | | | 二公尺五九 |
| 標槍 | 顧存慧 | 陳麗青 | 陳秀英 | | 七公尺 |
| 擲球 | 顧存慧 | 方象芬 | 喬桂芳 | 楊惠和 | 十三公尺廿五
廿九公尺五六 |

女子乙組

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 |
|------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 五十公尺 | 馬笑霞 | 丁秀英 | 李桂珍 | 曹壽乾 | 八秒四 |
| 一百公尺 | 馬笑霞 | 張有銜 | 李桂珍 | 曹壽乾 | 十六秒三 |
| 二百公尺 | 張有銜 | 倪鳳秀 | 陳宏珠 | | 卅五秒 |
| 跳高 | 卜廷芳 | | | | 〇公尺九八 |
| 跳遠 | 張有銜 | 丁秀英 | 卜廷芳 | 陳宏珠 | 三公尺七四 |
| 八磅鉛球 | 曹壽乾 | 張繼玉 | | | 五公尺四一 |

本場活動事業，向於前一年度開始時，將下年度全年計劃擬定，以便按照實行。茲將二十四年度事業計劃附後：

二十四年度活動事業要項

二十四年、七月一日、

七月

舉行第二屆團體乒乓球賽

舉行第四屆公開網球單雙打錦標賽

襄辦江蘇省第一屆暑期體育講習班

八月

舉行第三屆公餘網球賽

襄助籌備第四屆全省運動會

九月

襄辦第四屆全省運動會

籌備出席全國運動會事宜

第三卷第一期體育研究與通訊出版

省會體育研究會改組

(九) 擬訂二十四年度事業計劃

體育研究與通訊 本場活動事業概要

十月

領導選手出席全國運動會

登高會

舉辦第三屆足球訓練班

邀請外埠網球隊來鎮比賽

十一月

舉行第四屆自由車競賽

舉辦第三屆民衆業餘運動會

婦孺運動場開放

十二月

舉行第四屆足球錦標賽

舉辦第四屆籃球訓練班

跳繩比賽

第三卷第二期體育研究與通訊出版

一月

舉行第四屆越野賽跑

踢毽子比賽

邀請外埠足球隊來鎮表演

籌建游泳池

二月

舉行第三屆競走

舉重比賽

組織足球隊赴外埠比賽

三月

舉行第四屆籃球錦標賽

舉辦第五屆田徑訓練班

邀請外埠籃球隊來鎮表演

第三卷第三期體育研究與通訊出版

四月

舉辦兒童節遊藝會

放風箏比賽

組織籃球隊赴外埠比賽

襄辦第五屆全省中校運動會

五月

舉辦第五屆公開運動會

舉辦第一屆游泳訓練班

遠足會

組織田徑隊赴外埠比賽

六月

舉行第三屆排球訓練班

舉行第三屆個人乒乓錦標賽

第三卷第四期體育研究與通訊出版

(十)襄助教廳統計各項體育測驗

成績

教廳謀訂定中學體育標準，特分發各種測驗表格，令各校填報，由本場同人襄助統計，初步現已完成。

(十一)協助江蘇省黨政軍學體育

促進會籌備及實施事宜

江蘇省黨政軍學體育促進會，自奉令籌備以來，由本場代擬組織簡章，實施辦法通則以及參加運動要項。省會

方面，并由本場職員逐日領導運動。

(十二)襄助省會駐軍籌開運動會

及球賽

駐省方之交通兵團於本年五月舉行士兵聯合運動會，事前函請本場派員襄助籌備一切競賽事宜，并假本場舉行，由本場職員擔任各項裁判。

(十三)解答體育問題

三月來省內外函詢體育上各種問題甚多，均由本場分別一一解答。詳載本期通訊欄。

(十四)編輯本刊

本刊第二卷第四期，於本年四月開始編輯，六月底出版。

江蘇教育 第四卷第四期要目

▲教育論壇

- 近年來之中國工程教育……………金通尹
- 中國出版事業的慘敗……………王平陵
- 反對推行手頭字提倡制定草書……………呂思勉

▲教育譯著

- 先秦教育行政制度之沿革……………祁述祖
- 職業指導的分析研究……………浦漪人

小學生生產教育

- 生產教育對於現行學制的商榷……………趙貫吾
- 小學生生產訓練實施時應注意的幾點……………郭逢傑
- 小學實施生產教育的設備和計畫……………盛朗西
施直青
- 在「學生國貨年」學校教育上應有之設施……………張聖瑜

▲教學研究

- 教學目的之檢討……………曹芻
- 為什麼學算學和怎樣學算學……………任孟閑
- 藉正負原子價寫氧化還元方程式之淺說……………徐定一

低級工作教學的零碎問題……………陰景曙

蝶類鱗粉印畫製作之新法……………王歷農

▲國際情報

各國小學課程比較論……………袁學禮

日本青年訓練所之內幕……………盛子鶴

▲調查報告

江蘇省立鄉村師範附屬小學視察報告……………易作霖
沈祓

介紹一個特殊的農事教育機關……………童潤之

▲紀事

一月來之江蘇教育——上、本廳工作之部……………編者
下、省教機關工作之部……………編者

通俗名詞之古語……………錢基博

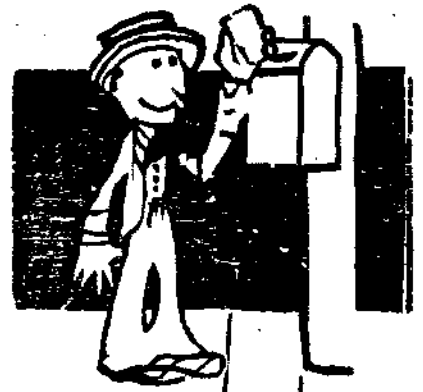
革命文學——三百編……………祁述祖

一個小學校長日記續編……………劉百川
徐階平

定價：每冊三角 全年十二冊三元

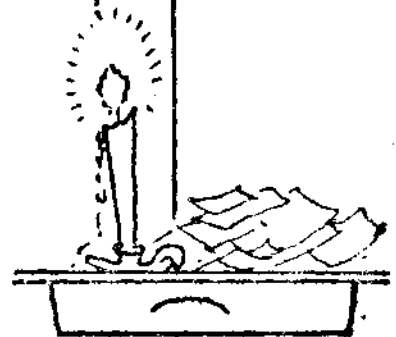
訂購處：江蘇教育廳秘書室庶務股

(交)



通

訊



燕京大學女生體育部概況

章映芬

燕大女生約三百左右，以人數而論，在公私立男女同學的大學中，要算是很可觀了。至於設備方面，因由於昔日國外募捐及資助有人，規模可稱完美，在今日中國各大學中，即使辦有體育系者，恐亦不能過之。今特將內部情形，介紹於國人之前，以供研究女子體育者之借鏡。

(一) 設備方面

燕大女生部行政經濟完全獨立，故女生得有單獨的一切運動設備，女生體育館(插圖見前)在女生宿舍之南，樓上中央為健身房，(插圖見前)其上東西兩頭有看台，可容

觀衆七八百。健身房兩旁有矯正室一，(插圖見前)娛樂室一，(插圖見前)休息室一。樓下為體育部辦公室，校醫室，會客室，及更衣室，(插圖見前)更衣室內有衣櫃四百只。(每人一只)更衣室三十六間，每二間中有蓮蓬頭雨淋浴室一。(運動後即可洗澡，體育部供給毛巾，由舍監管理一切，毛巾每日燒煮消毒，用大電爐烘乾。)

室外則在體育館四圍，有網球場七，排球場二，籃球場一，遊戲場一，(包有木球 Croquet 場·圈網球 Ring Tennis 場·小毛球 Banmintang 場及射箭場各一。)

(插圖見前)

體育館內，尚有一室內游泳池正在建築，室外場地充足，四圍空氣甚好，惟無一中心之運動場實為缺點，故常時女生之田徑賽運動須借男生場地應用。近聞擬在射箭場附近空地築一運動場，設此項計劃果能實現，再加游泳池之完成，則設備方面可稱盡善盡美矣。

(二) 行政方面

女生體育部有主任一，教員一，舍監一，聽差一，主

任歷年均係外人，自去秋始由陳懋梅女士擔任。體育部經常費全年在千元左右，主任及教員每人授課約十二時左右，學生每學期自一年級至三年級必修體育一學分，每週上課二小時，每月准請例假二次，(不規則者必須校醫證明)，每學期無故缺席不得過三次，凡因病或因事之假，須主任或校醫簽名，然後在該學期中抽暇補上，惟此種請假亦不得過六次，過則該學期不給與學分，各種請假單自上學期起均由英文改為中文，今特附下，或可供參考。

體育部例假單

請假日期：.....月.....日 星期.....

時間： 上午.....時 下午.....時

班：..... 教員：.....

第.....日

姓名：.....

女校體育部學生請假單

.....年.....月.....日(星期.....).....

學生.....因^病事不能上課准允請假

女部主任.....

女部校醫.....

附註：學生缺席逾六次，無論其會否請假，該學期課程，即不給與學分

體育部補課單

姓名：.....

補課時間：.....月.....日.....時

班：..... 教員：.....

主任簽名：.....

(附註：該生在 月 日因 請假)

體格檢查由體育部會同校醫看護每學期舉行一次，秋季開學時專為新生。春季放學時則全校檢查，故凡一年級生每年檢查二次，舊生則一次。

康健週及室內運動會，由體育部會同學生體育會在每年春假前舉行。康健週除各種戶外運動競賽，如步行自行車田徑賽射擊排球壘球等外，另有衛生圖表論文之競賽，各宿舍清潔之比賽等。大半由學生自行主持一切，且均甚感興趣。去歲本尚有姿勢比賽一項，因外界以為選舉皇后，引起不良之誤會，今歲已決廢棄此項，而以姿勢為圖表論文之題目，以引起同學之注意。室內運動會為冬季體操課之表演，作為冬季室內活動之結束。（一切詳情，另有專文記載。）

（三）課程支配及分班

課程之支配隨氣候而轉變；分班根據於學生之興味及身體狀況，以全年劃分為三季，每季之課程及其支配情形如下：

秋季——戶外運動自九月至十一月

1. 網球——分初級中級高級三班，由學生自由選擇每班最多為三十人。

2. 排球——分初級高級兩班，任意選擇，每班最多二十人。

3. 籃球——一年級生自由選擇。

4. 射箭——分自由選擇班及姿勢班，前者由學生自選，後者凡姿勢不良者由體育部派定。

5. 遊戲——此班專為身體軟弱由校醫證明不得劇烈運動者而設，不得自由選擇，本季為戶外遊戲，如圈網球木球小毛球等。

冬季——室內運動，自十二月至三月。

1. 籃球——分初級高級二班，自由選擇，每班最多為

二十人。

2. 舞蹈——足尖舞，自由選擇，每班最多三十人。

3. 丹麥操——一年級生必修。

4. 瑞典操——高級生中因特殊原因在一年級未習體育

者必修。

5. 器械運動與墊上運動——自由選習。
6. 遊戲班——室內遊戲如乒乓推木球桌上高而夫轉駝螺下棋踢毽等。

7. 矯正操 根據體格檢查之紀錄，姿勢不良者必修。

春季——戶外運動自四月至六月。

1. 網球——與秋季同。
2. 壘球——自由選習。
3. 排球——與秋季同。
4. 射箭——與秋季同。
5. 土風舞——自由選習，每班最多三十人。
6. 遊戲班——與秋季同。

(四) 課外運動

課外運動由體育部督促學生組織女子體育會管理其事。戶外運動時有網球排球壘球等級際及宿舍間之比賽，並野外旅行等。室內運動時則有籃球乒乓等比賽，凡參加課

外運動者由體育會給與積分，根據積分而給獎，以示鼓勵，積分計算法與給獎規則，由體育部指導體育會訂定之，茲附錄於後：

給獎規則

- 一、凡欲得獎者必須具下列條件。
 1. 在運動道德上有良好成績者。
 2. 體格在(乙)等或(乙)等以上者。
- 二、一切獎品或獎狀均依照積分計算法授予之。
- 三、凡每學年獲得網球錦標，乒乓錦標及野外活動積分最多(積分必須在五十分以上)之個人，其姓名均得鑄入特製之銀杯上。此項銀杯由體育部代體育會永遠保存。
- 四、「愛耳蘭」杯每年發獎一次，給予該年在運動道德上有顯著之優良成績者。
- 五、「全能」杯每年發獎一次，給予學業成績優良運動道德優良並參與競賽著有功勳者。

甲、關於一年級學生之有優良成績者，另授予特種「全能」杯。

六、應得「愛耳蘭」杯及「全能」杯之學生，由體育會推薦，

再由體育主任所派之委員會推選之。

七、每種班際競賽均有其特製之銀杯，凡每學年獲得錦標之班，其班名均得鐫于其上，此項銀杯由體育部代體育會永遠保存之。

八、每種院際（宿舍）競賽均有其特製之獎旗，凡每學年獲得錦標之院，其院名均得製於其上，此項獎旗由該年該項競賽優勝者保存。

九、院際班際之總錦標給與該學年中獲得競賽錦標最多之院及班。

成績積分計算法

一、凡欲在球隊內得積分之學生，必須有校醫之健康證明，必須守球隊規則，必須依照預定時刻出席參加練習，而其出席次數在百分之八十以上，且須對其在大學

內所習之學科仍能有及格之成績者。

二、凡同學於獲得積分時，必須即時報告體育主任請求登記。

三、凡同學獲得積分至二百分者，由體育會給予「Y」獎字。

四、凡同學獲得積分至四百分者，由體育會給予「鼎大」獎字。

五、凡同學獲得積分至六百分者，由體育會給予「體育會」獎旗。

六、凡同學獲得積分至八百分者，而其所習學科之成績又在二或以上者，由體育會推薦，再由體育部給予榮譽獎章。

七、每種運動均有其特殊之獎字或獎章。

甲、凡同學對某項班際運動有兩學年以上之服務，體育會得給予班際榮譽獎號。

乙、凡同學對某項運動有高深諳練之程度，體育會於第三學年終給予特殊之某項運動獎字。

丙、凡同學對某項運動有以上之獎字及獎號，體育部由體育會之推薦於第四年終給予某項運動特殊榮譽獎章。

八、凡同學遵守衛生規則者均得有積分。

九、得分法：

1. 凡參加任何課外運動之組織或球會練習，能遵守會章並出席次數在百分之八十以上者得積分二十分。

2. 公開競賽

參與競賽 得積分 二十分

第一名 得積分 十五分

第二名 得積分 十分

第三名 得積分 五分

隊長或管理 得積分 五分

(參加五大學競賽者除應得參與競賽之積分外每次更可得更五分)

3. 班際競賽

參與競賽 得積分 二十分

第一名 得積分 十五分

第二名 得積分 十分

第三名 得積分 五分

隊長或管理 得積分 五分

4. 網球競賽

參加競賽 得積分 二十分

第一名 得積分 十五分

第二名 得積分 十分

第三名 得積分 五分

5. 田賽徑賽與溜冰賽

參加競賽 得積分 十分

第一名(個人總分) 得積分 十五分

第二名(個人總分) 得積分 十分

第三名(個人總分) 得積分 五分

6. 自行車賽

參與競賽 得積分 十分

第一名 得積分 十五分

男子籃球

體育研究與通訊 通訊 訊



答四川梁先生問題一束

第二名 得積分 十分
 第三名 得積分 五分

徒步 五分
 騎自行車 四分
 騎驢 三分

7. 遵守衛生規則
 滿一月者 得積分 十五分

(每次旅行積分最多為二十分)

連滿二月者 得積分 三十分

凡願於旅行獲得積分者，其旅行之遠近必須事先調

連滿三月者 得積分 五十分

查清楚，而其到達之時間必須在相當限期之內，必

8. 體育會常務委員 得積分 五十分

須有負責之領袖，於每次旅行前領袖應至體育主任

9. 體育會特約委員 得積分 二十分

處領取旅行報告單，旅行完畢後須於四十八小時之

10 野外旅行——旅行隊至少須有三人，旅行距離在三

內將該單填就交至體育主任處請求登記。

英里以內者不給積分，在三英里以上者每一英里得

(附註 凡為體育會會員均有得積分之權利。

積分如下：

(一)第七章第八條「……中樞之足並不移動其地位或離地

者謂之「旋轉」。』中樞之足是否應全部着地？或可起

踵？或以足尖接地即可？凡此數點，於解釋「移動其

地位」數字殊多歧異也。

答：不必全部着地，可以起踵或起尖。移動地位，係指離

開原位而言。

(二)第七章第九條「帶球跑」之解釋，舊規云：「應予以相

當寬容」(球員快跑時接球最大限度應容其在兩步內立定或將球擲出。)新規則曰：「規定限

制」(球員在快跑或運球完畢時接球，可容其用兩步立定或將球擲出。)是皆以兩步為不可越之

界限矣。假謂「步半」為標準，以一足移動為一步，另

一足提起，或已提起之足着地，各算半步，此論確否

？如球員根據本條(乙)◎於一步(在得球後其單足或雙足同時落地)後，並

不旋轉，即復騰空落地，(雙足或單足)為違例否？

又跑動時接球，兩足先後落地而不停止，隨即騰空擲

籃，傳球，或運球，孰為犯規？

答：無所謂步半。球到手後一足落地，即為一步，他足再

向前落地，即為二步，此為最大限度。此時先落地之

足若再提起亦可，但應於落地前將球擲出。若雙足同

時落地，即為二步，此時惟有提起一足或雙足同時跳

起傳球擲籃，不能再進一步。關於此條，應將規則解

釋分晰成幾種不同之情形，然後加以研究，自能明白

。

(三)接球不可能時，以手連續向空拍球至三次為「再運」否

？或兩次後，落地再拍為「連運」否？一次向空拍擊後

，始行接住，然後向地運球，是否犯規？又運球進行

中，經雙手拍擊後，(運球動作完畢)再以單手或雙手接

球傳遞；或於雙手拍擊後，再以雙手或單手傳拍他人

，是否合法？

球員持球，以左右手直接遞交數次，對否？

如左右手遞交時離手而經過相當之空間，為犯規否？

又球在地板上，使之滾轉，移動，怎樣算違例？怎樣

不算違例？請詳示。

答：向空連拍三次為違例。兩次後落地再拍，仍為違例。

因一次運球中只能向空中拍擊一次也。向空拍一次接

住，即成為運球一次，若再向地運球，自成違例。運

球進行中，球經雙手同時接觸或拍擊，運球即為終了

，故不得再接球傳遞。左右手直接互相交遞，球不脫

手者，不算違例，離手交還一次，作一次運球論，若連續作兩次即為違例。球在地板上滾轉移動，若以手按球不動（雖極短之時間），即不能再撥，意與運球同。

(四) 球從籃下向上穿過，並不再從上落下是否繼續進行？應怎樣？

答：球從籃下向上穿過，落下時並未進籃，應繼續比賽。

(五) 球員用手或肢體越界線豎平面而阻礙對方擲球入場，作技術犯規否？應怎樣？

答：阻礙對手擲球入界，為延誤時間之技術犯規，應罰一球，並於犯規者名下記技術犯規一次。

(六) 傳球離手而繼以雙足在地上滑動，是否犯規？

答：球已離手，雙足在地上滑動，不算違例。

網球

(一) 右方發球時觸網而仍落入對方右發球區為「觸網球」，

落入左發球區為失誤否？

答：右方發球時，球觸網而落入對方左發球區內，應作一次失誤，而非觸網球。

足球

(一) 不同隊之球員，同時踢球出界，竟不能分別先後及誰為使球出界者，應作如何判決？

答：不同隊之球員同時踢球出界，巡邊員必須審察球之形勢，確定一方為使球出界者。足球與籃球不同，不能用跳球解決之。

女子籃球

(一) 第十二章丙第二條「記在隊長名下之球隊犯規滿五次者，即取消該球隊之比賽資格，作棄權論。」如技術犯規之僅屬於隊長個人者，滿五次時，亦應取消球隊

全體否？又隊長之技術犯規與侵人犯規與球隊犯規合併滿五次時，應取消隊長否？

答：技術犯規之屬隊長個人者滿五次時，僅隊長取消比賽資格，與全隊無關。合併滿五次者，隊長亦應取消資格。

(二)第十二章甲第二條之罰則「如不中時，罰球兩次」。是何理由？

答：本問想係第十五章之誤。擲籃時犯越防規則者罰二球與擲籃時犯侵人犯規應罰二球之意義同，所以合乎擲中可得二分之價值也。

(三)對手在場角時，張開雙臂防守為犯規，如用一手攔阻，而用他手劫所傳之球，是否合法？

答：如用一手防阻，自不犯規。要以當時球員動作而定，極難於文字上作確定之判別。

(四)「每隊球員以六人至九人為限。」每隊七人或八人可否比賽？如可，三區制與兩區制之前鋒，中鋒，後衛人數，怎樣分配？

答：照文字解釋，七八亦無不可，但按遊戲習慣，非六人(二區或三區)即九人(三區)，若為七或八人，各區人數支配不易平均。

(五)拍球是否僅指將手中所持之球，擲向地上一躍？可否再拍一次，然後接住？如經一躍後再拍傳與他人是否犯規？

答：連拍兩次為違例。拍一次後不接而拍傳給他人，實為一次拍球及一次傳球，故不為違例。

(六)挑球向上，待落地後始接，是否犯規？

答：不犯規。
(七)接球之從手中滑脫而再行接住者，作「不合法之挑球」論否？

答：球從手中滑脫而再接住，作一次拋球論。

(八)帶球跑之「二步內停止」，是否僅許步半？二步為犯規？應予以相當之寬容」一語無解釋，請詳示。

答：帶球跑之解釋，與男子規則同。



金壇縣體育場來函

敬啓者，本場最近主辦之金壇縣第四屆公開籃球錦標賽，加入者共計六隊。在第一日第一場開賽時，卽有兩隊同時棄權，第二場爲公餘對珊瑚，珊瑚又棄權，當經裁判員正式宣佈結果，公餘以二對零勝。現得決賽權者，爲波光與公餘兩隊，而波光亦願棄權，錦標當判歸公餘隊所得。惟其他各隊，忽半途函請保留錦標，本場答稱事前既願棄權，裁判員亦已宣佈，此種要求，未予受理，錦標仍歸公餘獲得。本場處置，得當與否，請迅速予以指示，而利進行，不勝盼禱！（下略）

覆

信

逕復者，據來函所述情形，公餘隊既依法獲得決賽權，而對方自願放棄，則錦標自應屬之公餘隊，他隊無權加以否認，或請求保留。但此事經過，或難免無其他內幕，尙祈貴場根據以往事實，作適當合理之處置。苟各隊之棄權與請求爲不合法者，

貴場自得主辦機關之權力，依法確定公餘爲錦標，無用顧慮。且此後舉辦任何比賽，對於報名參加之各隊，應較爲審慎，以免發生無謂之爭執，而對於球隊之棄權，尤當有明白之規定，以防各隊視若兒戲，於運動道德之培養，體育風氣之維護，蓋大有關係也。（下略）



答青浦縣體育場籃球比賽問題三則

(一)本場舉行籃球公開比賽，參加者共有五隊。有甲乙兩隊，均在外埠同一地點，因天雨遷延，往返川資膳食損失甚大，由該兩隊聯合來函請求，遇該兩隊比賽時，就在該埠民衆運動場舉行，請本場派員前往主持，本場爲提倡業餘運動，當以節省經濟爲原則，故即准予所請，是否得當，請指教！

答：兩隊聯名具函請求，已屬雙方同意，主辦機關，當然有准許之權。

(二)茲有乙隊因特別事故於事前書面向甲隊申明棄權。在比賽時，甲隊隊長攜乙隊申明書，到競賽股報告，似此甲隊不出場可以否？

答：乙隊既用書面正式通知甲隊聲明棄權，同時並得主辦

機關承認，則甲隊當然可以不必出場。乙隊若以此爲欺詐之手段，使甲隊不到場，而以雙方未出席爲理由，強作曲解，請求重賽或補賽，決非運動道德所許。

(三)在比賽已開始，茲有某隊不足八人，(本場規定數)臨場時，要求加入新球員，是否可以？

答：隊員人數既規定八人，則球隊註冊時不足八人者，爲自願放棄權利。若臨場可以增加新球員，則註冊手續等於不辦，球員等於無限止，而流弊多矣，故此項要求爲不合理。



睢甯縣民衆教育館來函

(上略)前函所詢，承蒙一一示知，感甚！今春敝縣擬開全縣運動會，分男女，小學，及民衆三組，但尚有問題三則，祈即賜覆示知，以便早日公布競賽規程，使各界有所準備(下略)

覆

信

逕復者，刻奉快函，並附問題三則，爰據鄙意奉答如後，即希亮察是幸。惟運動比賽之分組，雖爲提倡普及與顧到學生能力之方法，但糾紛之起，大都即緣於此。故於辦理之始宜審慎從事，且以使各校能明白分組之意義，不在高矮輕重上取巧，則或可幸免也。偶念及此，特爲附告。(下略)

問題及答

一、小學男子組，擬分甲乙丙三組，分組之標準，應如何規訂？

二、小學女子組，擬分甲乙丙三組，分組之標準應如何規

訂？

答：運動比賽之分組，大都以身高體重爲判分之標準，惟數量各地各校頗不相同，最好能略知本地各校學生身長體重之約數，加以規定。方能切合實際。鎮江方面，男生以逾六十二吋，或一百另五磅者爲甲組；五十八至六十二吋，或八十五磅至一百另五磅爲乙組；五十四至五十八吋，或七十磅至八十五磅爲丙組；以下爲丁組，女生亦同。但若男生改爲三組，不妨以五十六吋，或八十磅以上爲乙組，以下爲丙組。女生丙組，不妨以五十六吋，或八十五磅爲標準，(以上吋磅應改用新制詳爲核算以符公令)但仍以合於本邑學生體格情形爲宜，故希酌量辦理。

二、團體操評判標準，應分若干項，而每項應佔若干分？
答：團體操評判標準，素無定法，大概以教材適合，動作整齊，姿勢準確，精神活潑，服裝整潔等爲主要條件，間亦有將教員教法，如口令態度等亦加入評較者。若僅取前五項，各佔二十分；若加入後者，則每項各佔十五分，教法佔二十五分亦可。

吳縣日報

主辦全蘇運動大會

蘇州吳縣日報為提倡體育普及運動起見，特發起全蘇（蘇州）運動大會，於五月十六十七兩日在吳縣縣體育場舉行，參加競賽者，不下四五百人，觀衆人山人海，其盛況為空前所未有。競賽組別，共分民衆，大專，高中，初中等四種，各組均設男女兩部，大會籌備，盡善盡美，獎品琳瑯滿目，會場秩序井然，職員及運動員亦無不精神活潑，兩日結果成績甚佳，惟因組別太多，不勝一一詳載，姑錄其成績最優者數種，以供審定省紀錄之參考。

| 項目 | 成績 | 造成者 | 學校 |
|----|---------|-----|----|
| 高欄 | 十七秒八 | 程金冠 | 東吳 |
| 鐵餅 | 二十九公尺八九 | 徐調聲 | 中山 |
| 標槍 | 四十一公尺七八 | 竇履強 | 成烈 |
| 跳高 | 一公尺六六五 | 張維熊 | 中山 |

女子部

| 項目 | 成績 | 造成者 | 學校 |
|------|--------|-----|----|
| 五十公尺 | 七秒五 | 龐媛玉 | 中山 |
| 壘球擲遠 | 卅八公尺〇九 | 黃連珍 | 中山 |
| 跳高 | 一公尺二七五 | 龐媛玉 | 中山 |
| 跳高 | 一公尺二六 | 陳定瑞 | 振華 |

男子部

| 項目 | 成績 | 造成者 | 學校 |
|------|--------|-----|----|
| 一百公尺 | 十一秒四 | 程金冠 | 東吳 |
| 四百公尺 | 五十六秒 | 程金冠 | 東吳 |
| 一萬公尺 | 卅七分二秒六 | 金仲康 | 成烈 |

全常運動大會記略

時壽芝

常熟新生報社與縣教育會，恪遵政府提倡體育之意旨，本服務社會之精神，合力主辦全常運動大會，於六月八九兩日開幕，社會人士，均予贊助，參加之男女運動員，計有三百五十二人，開幕儀式，異常莊嚴隆重，場內臨時裝置播音器，創內地運動會未有之紀錄，大會名譽總裁翟

縣長。正會長石民備，副會長蔡德恭徐厚元。總裁判王復旦，管理時壽芝趙不求，茲將男女各項決賽結果錄後。

男子甲組徑賽紀錄表

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 | 備註 |
|--------|-----|-----|-----|-----|--------|------|
| 一百公尺 | 周愛虞 | 邱雪鴻 | 季元楨 | 周承照 | 十二秒三 | |
| 二百公尺 | 周承照 | 邱雪鴻 | 李元楨 | 張漢良 | 二八秒二 | 平縣紀錄 |
| 四百公尺 | 張逸涓 | 俞達淵 | 黃震之 | 鄭啓元 | 一分三秒四 | 破縣紀錄 |
| 八百公尺 | 張逸涓 | 俞達淵 | 徐培荃 | 蔣幼儒 | 二分三秒六 | |
| 一千五百公尺 | 張逸涓 | 陳贊成 | 張振聲 | 徐培荃 | 五分一三秒六 | 破縣紀錄 |
| 三千公尺 | 陳贊成 | 張逸涓 | 蔣幼儒 | 陶鴻鑿 | 十一分九秒六 | |

男子甲組田賽紀錄表

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 | 備註 |
|---------|-----|-----|-----|-----|--------|------|
| 跳高 | 周遇春 | 歸仲飛 | 陳逸陶 | 奚明榮 | 一公尺五三 | |
| 跳遠 | 歸仲飛 | 錢自良 | 季友孫 | 蔣嚴 | 五公尺六二 | |
| 三級跳 | 歸仲飛 | 錢自良 | 沈志乙 | 徐培荃 | 十一公尺八八 | |
| 撐竿跳 | 陶興寶 | 季鐘鑾 | 謝鴻發 | 陳震 | 二公尺六四 | |
| 鉛球(12磅) | 周愛虞 | 張錫卿 | 韋承志 | 王鏗 | 十一公尺二三 | |
| 鐵餅 | 張錫卿 | 周愛虞 | 李益霖 | 殷曾佑 | 三十公尺〇二 | 破省紀錄 |

體育研究與通訊 通 訊

標槍 韋承志 周遇春 馮公權 張桂芳 三五公尺七五 破縣紀錄

男子乙組徑賽紀錄表

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 |
|--------|-----|-----|-----|-----|--------|
| 一百公尺 | 周型 | 陸受之 | 姚君達 | 許津清 | 十三秒二 |
| 二百公尺 | 陸受之 | 姚君達 | 顧紀滿 | 趙善聚 | 三十秒一 |
| 四百公尺 | 金根元 | 張長蓀 | 楊永林 | 陸受之 | 一分八秒四 |
| 八百公尺 | 金根元 | 楊永林 | 歸長楨 | 黃鷹 | 二分四十秒四 |
| 一千五百公尺 | 金根元 | 徐兆琪 | 金天德 | 蘇喜林 | 五分五一秒四 |

男子乙組田賽紀錄表

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 |
|---------|-----|-----|-----|-----|--------|
| 跳分 | 嚴祖輝 | 徐翔 | 朱少洪 | 張仁俊 | 一公尺三七 |
| 跳遠 | 陳士翔 | 周型 | 歸夢槐 | 王邦佑 | 四公尺八一 |
| 三級跳 | 陳士翔 | 周型 | 徐兆琪 | 張仁俊 | 十公尺五七 |
| 撐竿跳 | 陳士翔 | 徐兆琪 | 吳關林 | 李元潤 | 二公尺四六 |
| 鉛球(12磅) | 徐健 | 譚均 | 周蘇 | 徐翔 | 九公尺二八 |
| 鐵餅 | 宗念聖 | 吳關林 | 季笑生 | 譚均 | 十六公尺二五 |
| 標槍 | 陳士翔 | 譚均 | 宗念聖 | 張仁俊 | 二六公尺二四 |

女子田徑賽紀錄表

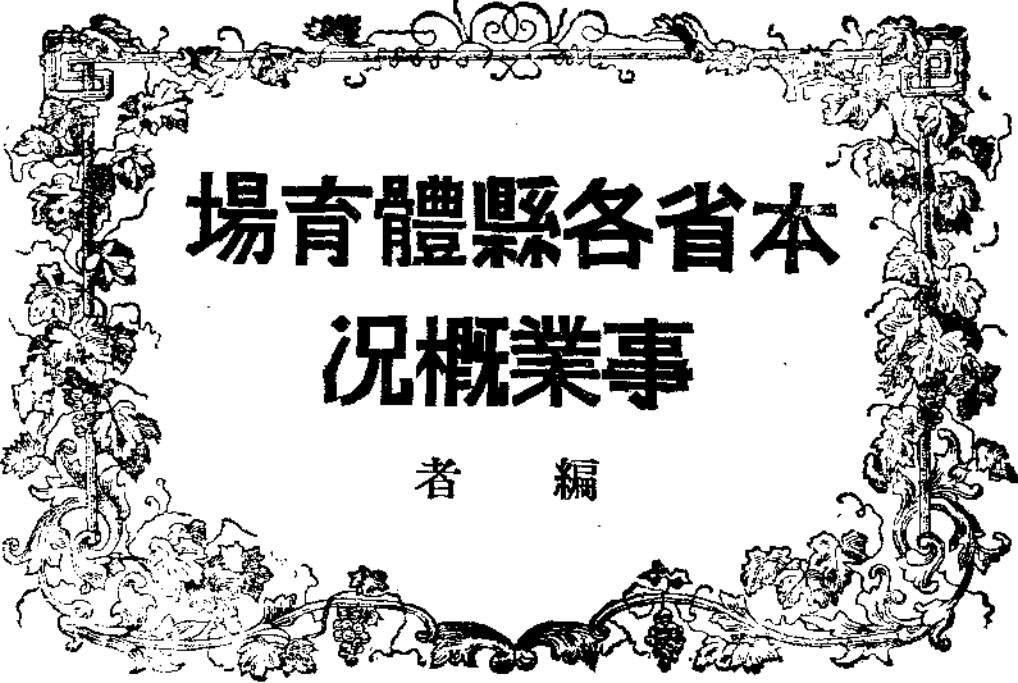
| | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|---------------|
| 項 目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成 績 | 備 註 | 跳 高 | 陳蕙珍 | 唐菊寶 | 錢星華 | 龐玉人 | 一公尺二五 | 平省紀錄 |
| 五十公尺 | 陳蕙珍 | 童慶珍 | 趙玉琴 | 楊慧貞 | 八秒二 | | 壘 球 | 葉玉琴 | 錢星華 | 李靜珍 | 龐玉人 | 二七公尺五七 | 新增項目 |
| 百公尺 | 陳蕙珍 | 童慶珍 | 趙玉琴 | 李佩玉 | 十四秒四 | | 鉛 球 | 唐菊寶 | 王瑞芬 | 錢星華 | 葉映荷 | 七公尺二六 | 以上四人均
破縣紀錄 |
| 二百公尺 | 趙玉琴 | 童慶珍 | 繆桂珍 | 鄭麗曜 | 三四秒二 | | 標 槍 | 李靜珍 | 葉玉琴 | 袁佩玉 | 唐菊寶 | 一六公尺三四 | 新增項目 |
| 跳 遠 | 陳蕙珍 | 葉映荷 | 龐玉人 | 袁佩玉 | 三公尺八六 | | | | | | | | 破縣紀錄 |

教育輔導月刊

一卷八期 掃除文盲專號 要目

| | |
|------------------------|-----|
| 掃除文盲的幾個問題..... | 朱堅白 |
| 十四種掃除文盲方法之研究..... | 姜龍章 |
| 怎樣掃除鄉村文盲..... | 華延昌 |
| 掃除鄉村文盲幾種有效的介紹..... | 王育誠 |
| 掃除城市文盲最有效的兩種方式..... | 喬 帝 |
| 掃除文盲團種種..... | 顧仁鑄 |
| 蘇聯的掃除文盲工作..... | 戴子欽 |
| 土耳其的掃除文盲工作..... | 邱傑爾 |
| 特載：鄒平鄉村建設研究院參觀記..... | 朱堅白 |
| 江蘇省各縣試行強迫識字教育初步辦法..... | |

定價 全年十冊洋壹元 另售每壹角貳分
發行 南京大中橋江蘇省立南京民衆教育館



本省各縣體育場 事業概況

編者

自二十四年一月至三月

自一月至三月。各縣體育場工作報告之如期寄到者。有松江、南匯、崑山、吳縣、無錫、江陰、靖江、武進、江都、鎮江、淮安、金壇、宿遷、礪山、阜甯、泰興、儀徵、高郵、銅山、六合、嘉定、丹陽等二十二縣。茲分別登載於后。

松江縣體育場

謝葆馨

一月份

- (一) 國術宣傳隊往楓涇表演
- (二) 舉行第三屆足球松字組錦標賽
- (三) 調查外埠國術訓練班
- (四) 籌備舉行第六屆乒乓球團體賽
- (五) 印發民衆健身操動作
- (六) 舉行籃球友誼賽

二月份

- (一) 舉行第三屆乒乓球個人錦標賽
- (二) 舉行第三屆足球江字組錦標賽
- (三) 組織兒童田徑賽遊戲比賽會委員會

二月份

- (三) 率領本場籃球隊赴外埠比賽
- (四) 舉行籃球友誼賽

二月份

- (二) 舉行足球友誼賽
- (三) 張貼壁報

三月份

- (一) 舉行松江城區各中小學體育聯合會籌備委員會

- (二) 招待青浦農民銀行籃球隊及閔行鄉村師範籃球隊來松比賽

三月份

- (一) 舉行第二屆踢毽比賽
- (二) 舉行第一屆競走比賽
- (三) 組織第一屆排球訓練班
- (四) 舉行球類友誼賽

三月份

- (一) 舉行小足球錦標比賽
- (二) 組織籃球訓練班
- (三) 張貼壁報

- (三) 舉行第六屆乒乓球團體錦標賽
- (四) 組織田徑訓練班
- (五) 舉行第二屆彈棋遊戲比賽

南匯縣體育場

錢·配·生

一月份

- (一) 舉行第二屆籃球錦標賽
- (二) 籌備第二屆踢毽比賽

崑山縣體育場

王·守·梅

一月份

- (一) 舉行第三屆乒乓球比賽

吳縣縣體育場

馬·治·奎

一月份

- (一) 舉行第六次元旦公開越野跑
- (二) 率領本場未名籃球出征黃埭

(三)率領本場未名籃球出征常熟

(四)本場舉辦之各小學星晨國術班

寒假結束

二月份

(一)籌備第一屆民衆暨各小學跳繩

比賽會

(二)函復豐縣縣立公園詢問各種運

動比賽方法

三月份

(一)舉辦全縣第一屆民衆暨各學校

跳繩比賽會

(二)籌備吳縣各界風箏比賽會

(三)舉行籃球友誼賽

無錫縣體育場

沈濟之

一月份

(一)舉行第三屆越野跑

(二)籌備第一屆兒童跳繩比賽

二月份

(一)編訂二十三年度下學期行事曆

(二)舉行兒童跳繩競賽

(三)籌備育初杯足球錦標賽

三月份

(一)舉行育初杯足球錦標比賽

(二)籌備第四屆兒童網球擲遠比賽

(三)擬訂自由車旅行團章程

江陰縣體育場

張鎬

一月份

(一)舉行國術表演大會

(二)籌備踢毽子比賽

(三)國術訓練班繼續進行

(四)發行體育壁報

二月份

(一)籃球訓練班開始訓練

(二)宣傳春季衛生

(三)舉行踢毽子比賽

(四)國術訓練班繼續進行

(五)發行壁報

三月份

(一)舉辦本縣運動團體登記手續

(二)舉行越野賽跑

(三)舉行風箏比賽

(四)籌備籃球錦標比賽

靖江縣體育場

張接

一月份

(一)舉行國術表演

- (一)魯瑤杯乒乓球個人比賽結束
- (二)舉行球類友誼賽

二月份

- (一)舉行清潔運動

- (二)籌備小足球錦標賽

- (三)籌備放風箏比賽

- (四)籌備石担舉重比賽

三月份

- (一)舉辦國術訓練班

- (二)舉行全縣小學足球賽

- (三)舉行石擔舉重比賽

- (四)舉行放風箏比賽

- (五)舉辦民衆業餘球隊登記

- (六)籌備全縣籃球公開賽

- (七)聘請名人表演國術

江都縣體育場

劉兆魁

一月份

二月份

- (一)實施改良民間遊戲

- (二)籌備小足球錦標賽

- (三)率領本邑晨光足球隊出征泰興

三月份

- (一)舉行第二屆小足球錦標賽

- (二)組織本場乒乓球隊

- (三)舉行球類友誼賽

武進縣體育場

李德章

一月份

- (一)演講體育衛生

- (二)宣傳保甲運動

- (三)宣傳廢除舊曆新年

二月份

傳體育

- (四)舉行籃球友誼賽

- (一)舉辦第五屆越野賽跑
- (二)編著兒童田徑指南
- (三)率領本場基本運動員赴四鄉宣傳體育

- (一)舉辦第五屆籃球錦標賽

- (二)舉行烟民自首提燈會

- (三)籌備第一屆風箏比賽

三月份

- (一)舉辦第一屆風箏比賽

- (二)訂定及施行田徑賽特別訓練辦法

法

- (三)籌備第二屆自由車比賽

鎮江縣體育場

李璟

一月份

- (一)舉辦省會兒童小足球訓練班
- (二)利用寒假招收兒童國術訓練班
- (三)民衆業餘國術訓練繼續訓練

二月份

- (一)舉行第二屆省會民衆踢毬比賽
- (二)各種訓練班繼續訓練
- (三)籌備兒童田徑賽標準賽

三月份

- (一)率領本縣育光足球隊赴揚比賽
- (二)敦請馬煥君在場表演拉鈴絕技
- (三)國術訓練繼續進行

淮安縣體育場

牛慶彭

一月份

- (一)辦理接收及整理場地
- (二)批訂下學期行事歷

- (三)組織籃足球隊
- (四)舉行踢毬子比賽會
- (五)籌辦國術訓練班

二月份

- (一)舉行足球比賽
- (二)舉行烟犯自首宣傳
- (三)舉行小足球比賽

三月份

- (一)協助舉行造林運動
- (二)開關婦孺運動場
- (三)領導哈哈出征淮陰
- (四)國術訓練班開始訓練

金壇縣體育場

王宗晉

一月份

- (一)舉行第三次公開踢毬賽

- (二)小足球及國術訓練班繼續訓練
- (三)籌辦第一次公開小足球比賽

二月份

- (一)舉行第一次公開小足球比賽
- (二)各訓練班繼續訓練

三月份

- (一)舉行第一次公開自由車競賽
- (二)籌辦第一次風箏比賽
- (三)訓練班繼續訓練

宿遷縣體育場

陳慶舉

一月份

- (一)舉行越野賽跑
- (二)籌備腳踏車比賽
- (三)舉行小足球比賽
- (四)宣傳保甲運動

二月份

- (一) 組織田徑賽隊
- (二) 舉行國術表演
- (三) 舉行腳踏車比賽

三月份

- (一) 向各私塾招收國術班學生
- (二) 國術班開始上課
- (三) 籌備本縣公餘體育促進會
- (三) 籌備兒童節各種比賽

碭山縣體育場

郭守訓

一月份

- (一) 組織寒假籃球循環表演賽
- (二) 訓練踢毽

二月份

- (一) 籌備國術考試

- (二) 擬訂風箏比賽規程

- (三) 聘請毛振海先生表演國術

- (四) 籌備春季田徑賽表演會

三月份

- (一) 草擬乒乓球比賽規程

- (二) 擬定春假運動辦法

- (三) 舉行網球表演

編者按貴場之國術攷試，風箏比賽，春季田徑賽表演會等等均未見實現，此後一切活動，以能按預定計劃進行為貴。

阜寧縣體育場

孫賜鈺

一月份

- (一) 舉行全縣第一次踢毽子比賽

二月份

- (一) 籌備全縣石鎖比賽

三月份

- (一) 舉行全縣第一次石鎖比賽

- (二) 籌備民衆風箏競賽會

- (三) 籌備國術訓練班

- (四) 舉行種痘宣傳

- (五) 實施導淮工人教育

泰興縣體育場

朱錫康

一月份

- (一) 籃球競賽全部結束

- (二) 召集體協會籌備會

- (三) 籌辦國術訓練班

- (四) 舉行球類友誼賽

二月份

- (一) 國術訓練班開始訓練
- (二) 訓練兒童田徑隊
- (三) 組織民自首宣傳隊
- (四) 籌備風箏競賽會

三月份

- (一) 舉行國術表演
- (二) 籌備城區小學乒乓球賽
- (三) 國術訓練班繼續訓練

儀徵縣體育場

趙國璋

一月份

- (一) 調查各鄉市體育狀況
- (二) 舉行乒乓球個人比賽
- (三) 籌備足球比賽

二月份

- (一) 舉行足球比賽

- (二) 烟民自首宣傳
- (三) 開始巡迴指導
- (四) 籌備排球比賽

三月份

- (一) 舉行排球比賽
- (二) 籌備風箏比賽

高郵縣城西體育場

高松

一月份

- (一) 舉行網球錦標賽
- (二) 結束國術訓練班
- (三) 張貼壁報

二月份

- (一) 球類友誼賽
- (二) 籌備赴鄉宣傳國術
- (三) 張貼壁報

三月份

- (一) 赴四鄉宣傳國術
- (二) 測量小學生身長及體重
- (三) 籌備中小學聯合運動會
- (四) 張貼壁報

銅山縣體育場

吳綺虹

一月份

- (一) 舉辦乒乓球訓練班
- (二) 協助省立徐女師舉行女子籃球錦標賽

二月份

- (一) 乒乓訓練班繼續訓練
- (二) 籌備女子踢毽比賽會

三月份

(一)舉行女子踢毬比賽會

(二)舉行春季旅行

(三)籌備放風箏比賽

六合縣體育場

達·應·利·

一月份

(一)舉行第三屆踢毬比賽

(二)張貼壁報

二月份

(一)宣傳烟民自首條例

(二)張貼壁報

三月份

(一)舉行足籃球友誼比賽

(二)張貼壁報

嘉定縣體育場

金·殿·藩·

一月份

(一)舉行乒乓個人比賽

(二)舉行國術表演

二月份

舉行踢毬比賽

(二)舉行越野比賽

三月份——缺

丹陽縣體育場

一月份

(一)舉行第二屆毬子比賽

(二)舉行籃足球友誼賽

(三)訓練運動員之道德

一月份後未見有工作報告寄來，查貴場過去情形每隔四五月作總報告一次，此種辦法，頗多不便，以後尚希能按月寄出。



徵文簡章

- 一、本刊歡迎下列稿件
- (1) 論著 關於體育理論運動方法之宏著
 - (2) 譯述 各國體育名著之翻譯或專家演講之筆記
 - (3) 研究 體育原理之發現運動技術之心得及實施方案或單簡問題之探討
 - (4) 教材 學校或社會體育實用教材之介紹
 - (5) 記載 學校或社團體育進行概況運動比賽等之記錄
 - (6) 攝影 運動姿勢及名家團體等各種照片
 - (7) 通訊 編者與讀者或讀者與讀者關於體育問題之互相探討規則之解答
 - (8) 什俎 游藝小品文字之含有體育意味者
- 一、凡投寄之稿件不拘文言語體但須繕寫清楚並加標點
- 一、本刊得將來稿酌量增刪如有不願增刪者請於投稿時聲明
- 一、來稿無論登與不登概不退還如欲索還須預先聲明並附寄郵票
- 一、來稿如係譯件請附原文
- 一、來稿登出後酌酬本刊或現金
- 一、投稿時須註明姓名及通信處
- 一、來稿請寄交鎮江城內中正路省立公共體育場本刊編輯處

體育研究與通訊

第二卷 第四期

中華民國二十四年六月印行

編輯者 江蘇省立鎮江公共體育場

發行者 江蘇省立鎮江公共體育場

印刷者 鎮江江南印書館

地址 西府街內
電話 四四五號

本刊價目

| | |
|--------|--------|
| 每季一期 | 大洋三角 |
| 全年四期 | 大洋乙元 |
| 自一卷三期起 | 郵票九五扣 |
| ● | 寄費加一 ● |

廣告刊例

| 等第 | 地位 | 全面 | 半面 |
|----|---------|------|------|
| 特等 | 封面內面及底面 | 五十元 | 五十元 |
| 優等 | 封底裏之對面 | 三十六元 | 二十二元 |
| 上等 | 正文及插圖前 | 二十四元 | 十五元 |
| 普通 | 正文中後 | 十六元 | 十元 |

一、廣告均用本刊白紙黑字

二、色紙彩印價目另議

三、繪圖製版工價自理

四、長期廣告取價從廉

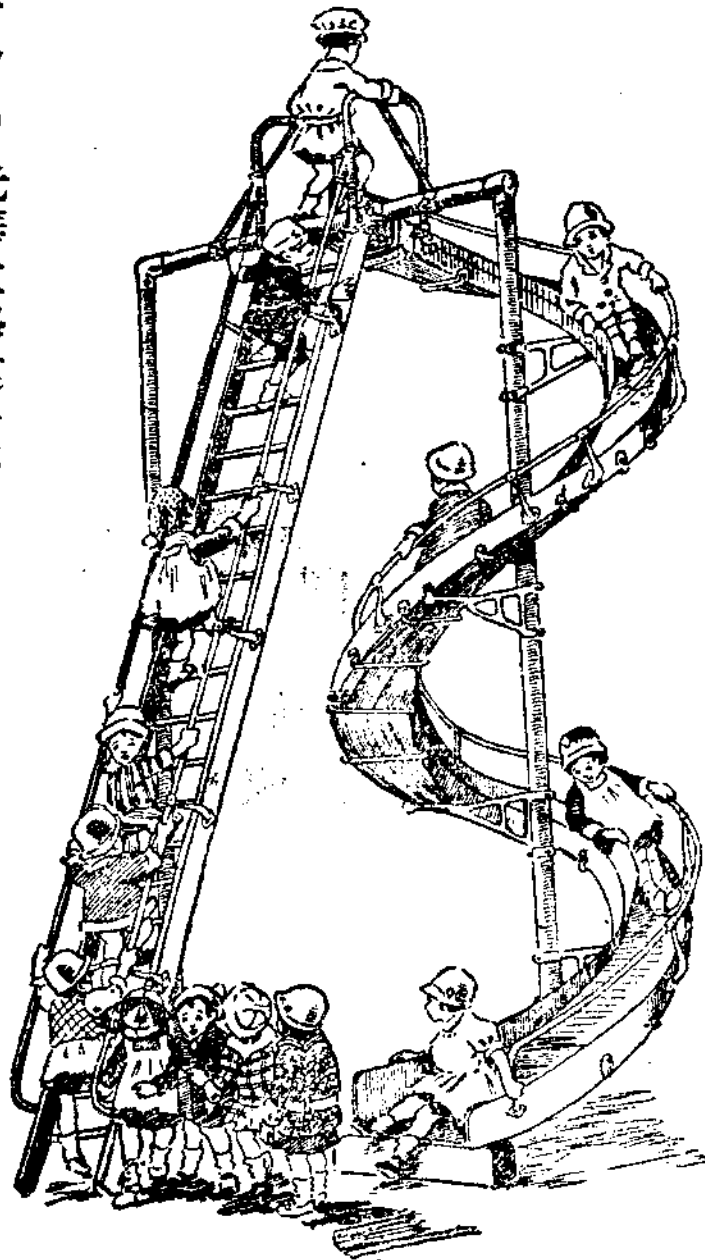
標準運動器具公司

上海老西門

由本公司
之裝設
之器械
舉例如

光華大學健身房
省立上海中學健身房
上海市立體育場婦孺部
青島大學健身房
東南女體師健身房
浙江大學健身房
上海民衆教育館兒童樂園

揚州中學健身房
麥倫中學健身房
復旦大學運動場
兩江體育學校健身房
愛國女校健身房
中央陸軍軍官學校健身房
美國公學運動場



器械部

健身房器械。式樣及材料。根據學理
。專家設計。熟練工人製造。前後承
。偉大健身房裝設數十處。經驗之豐
。與日俱增矣。