

# 體育與健康教育

二 月 刊

第一卷 • 目錄 • 第四期

說中華民族本位的體育.....	章輯五(二四)
體育之史的探討.....	江良規(四九)
英國式足球簡史.....	張世錫譯(五八)
德意志體育概況(四).....	江良規(五九)
肺結核病之起因及其預防.....	夏國昌(六八)
學校健康教育實施綱要.....	金兆均(七六)
體操教學法(續).....	俞晉祥(二八)
籃球規則問答.....	徐汝康編(二九)
足球裁判法(四).....	江良規譯(三七)
器械及墊上運動圖解(續).....	萬承良(三五)
新體操教材(續).....	董晉祥(三三)
球類運動簡史.....	萬承良(三三)
	裘樹涵等譯(三三)
	詹海波等譯(三三)

◁ 版 出 日 一 月 一 十 年 十 三 國 民 華 中 ▷

行 發 社 究 研 育 教 康 健 與 育 體

院 學 範 師 立 國 田 藝 南 魯 : 址 社

# 說中華民族本位的體育

章輯五

抗戰四年來，體育界同仁之教科及參考用書，因後方運輸與印刷之困難，市面書坊，不易購得；體育雜誌刊物或論文，更不多睹；在精神食糧缺乏，同人如饑如渴的當兒，體育與健康教育研究社的同志，出版「體育與健康教育二月刊」問世，且以提倡「民族本位體育」相號召，衷心欽佩，莫可言宣！爰就中華民族本位體育的發端，不揣諳陋，聊抒管見，以求糾正於明達。

我國自革命維新後，已有三四十年的歷史，今日仿效東鄰，明日抄襲歐美，失卻本位的重心，以致光陰荏苒，無論在國防建設，經濟建設，或文化建設上，尙未能達到合理之進展。莊澤宣氏曾慨乎言之：「我國因為社會組織，國民經濟力，與民族特性的不同，凡是抄襲外國的制度或方法，不是「張冠李戴」，就是「名存實亡」！」（註一）美國紐約大學體育主任納爾氏 Gary B. Nash 稱，抄襲外國的制度，只能學習其外表的形式，不能學得其原有的精神，蓋精神之為物由於許多因素，如歷史之背景，當時之需要，人民之欲望情緒等，所產生也。

國父中山先生在他的民族主義第六講裏昭示我們說：「中國所以弄到今日半殖民地地位，就是由於我們失了民族的精神，我們要恢復民族的地位，便先要恢復民族的精神。他列舉恢復民族精神的具體條件有二：（註二）

說中華民族本位的體育

第一個條件 是要我們知道現在處於極危險的地位；  
第二個條件 是要善用中國固有的團體；使家族團體和宗族團體，大家聯合起來，成一個大國族團體。

此外他還主張要恢復固有的道德、智識、和體力，以堅固民族的自信心。但欲使中國獲得世界上的一等地位，除了恢復一切純粹之體，還要學習歐美的長處，然後才可以和歐美並駕齊驅，我們要學外國，是要迎頭趕上去，不要向後跟着他；要取長捨短，得到後來居上的地位。

民國二十四年左右：滬上出版界，新中國建設學會的復興月刊等，提出「本位文化」的呼聲，為時代的要求。於是各報章雜誌如雨後春筍，莫不以此為中心問題，盛極一時！在民族抗戰已逾四週年之今日。「民族本位」似已成過去之名詞，但因「民族本位」的口號，引起不少的爭議與紛歧。茲不得不就其是非利害以申論之。

關於「民族」的定義，以美國社會學家柏克氏 R. E. Park 的詮釋，最為恰當。他說：（註三）

「一族可以詮釋為一獲得自覺意識的種族集團，無論此集團有無同時得到政治的獨立。例如日爾曼民族，愛爾蘭民族，捷克民族，猶太民族等。」

他又說：「如與國家分別來說，一民族是一言語的與文化的集團，此一集團已從更大的帝國，或國際集團的奮鬥之中而成為有集團的意識。」

似此，種族、民族，及國家三種集團的關係，根據柏克氏的意識是這樣的：民族是有自覺意識的種族（有血統關係的），是有自覺意識之言語的與文化（包括宗教、風俗習慣等）的集團。在此自覺意識未發展之前，民族只是種族；在此自覺意識發展之後，種族成為民族，但不必同時有政治的獨立；如同時有政治的獨立，則民族變為國家或稱為國族。我們中華民國自秦漢而後，都是一個民族造成一個國家，故可稱為國族。在其他各國，有一個民族造成幾個國家的，如巴爾幹半島的各小國；也有在一個國家之內有幾個民族的，如英美等國是。

「民族」二字既然解釋清楚之後，其次我們需要分析「本位」二字的意義，普通入見到「本位」二字，容易引起兩種不同的觀念：

(一) 保守者的解釋認為「本位」二字當作本色的 Indigenous 或鄉土的 Native 或固有的 Original 通俗的 Vernacular 的意義解。吾們要保存國粹，提倡國術，採用鄉土遊戲教材，吾們實施體育的內容要合乎中國人的理想，合乎中國人的口味，合乎中國人實際生活方式。這些主張在民國二十年的左右，產生過「土體育」和「洋體育」的糾紛，至今滑混不清！

(二) 維新者的解釋認為「本位」二字當作「中國為中心 Sino-centric」[出發點 Point of Departure]，或「按照此時此地的需要 According to the Present Need of……」的意義解。吾們提倡新式體育，不要忘掉中華民族的立場，要斟酌民

族的需要，選擇吸收，一切一切皆以發展民族之精神與能力為先務。吾們效法世界各國的長處，並不盲目地抄襲，把自身的立脚點都一齊丟掉！這些也是吾們取不倒的意見，我國自前清末年迄今，歷屆選派學生出洋留學，和立意維新的意義，又何嘗不是這一番的用意？

民國二十四年一月十日有十位教育界與出版界的領袖，發表了一個「中國本位的文化建設宣言」：承認中國地域的特殊性，和現在的時代性，主張不復古，不妄從。又說吸收歐美文化的標準，是「現代中國的需要」。

至於「體育」二字的意義，本來用不着解釋，因為近年來的思想紛歧，一般教育者的認識不清，所以前年袁敦禮先生在「教育通訊」中，發表一篇「體育究竟是什麼？」的論文；本年金兆均先生在本刊第一二期發表「體育真義之科學分析」的鉅著，解釋更為詳盡；茲將作者的意見：

「體育是藉着全身活動作工具，使整個機體與機能雙方平均發展的一種教育方式」。(許四)

至於體育的目的，與教育的目的并無二致，不過因其施教時實際接觸的範圍與機會，很容易地滿足下列的目標：

1. 促進機體的健康（鍛鍊機體的生活力）。
2. 陶冶品性或公民道德（陶冶勇敢、果斷、機警、進取等品性，及民治守法等精神）。
3. 訓練神經肌肉的調諧（訓練隨心應手生活上及國防上之基本技能）。
4. 培養社會組織能力（培養社會負責合作守紀律等精神）。
5. 養成從事有益身心的消遣習慣（養成善用閑暇的習慣）。

吾們了解了民族本位體育的涵義之後，吾們就應該尋覓努力的途徑與方向，這種工作的第一步，就是要「認識自己」其次才是「策動將來」。

關於「認識自己」方面的：吾們要知道：中國的地理與物質環境。中國現有的社會組織，人民的生活狀況，各地人民的性格和體質，民間等去（歷史的）與現有的體育內容及休閒娛樂。關於「策動將來」方面的：吾們要知道世界上現有的改良物質環境的方法，如墾荒、造林、通渠、築路等；提高社會幸福，促進社會效率的組織法；改良人民生活，改善人民性格和體質的衛生，衛生、營養，和鍛鍊法；選擇并支配有益身心健康的體育法。簡言之，在吾們策動將來之前，必須採取（1）調查，（2）研究，（3）實驗，的三種步驟。

根據筆者的觀察，吾們對於認識自己的工作，嫌太不夠！說起來可憐，也很可恥，外國人往往認識吾們的東西，倒比吾們自己認識的多！美國人明恩薄氏 Arthur H. Smith 所著的「中國人的特性」Chinese Characteristics 和「中國農村生活」Village Life in China 在一八九二年及一八九九年即已出版，譯成德、法、日文，引起世界的注意。嗣後沈有乾，李景漢，潘光旦（註五）陳科美（註六）莊澤宣諸先生也先後從事民族性的研究，關於中國人民體格與體質方面的研究；二十八年衛生署公佈全國中小學學生健康檢查的衛生統計；二十七年北平協和醫學校解剖學系教授許文生大夫 Paul H. Stevenson 發表「華北平原中國人之體質測量」（註七）在中央研究院歷史語言研究所「中國人類學志」編輯處出版；中央大學生理系蔡朝氏有對於運動生理方面的測驗與研究；前齊魯大學營養化學系教授 W. H. Adoeph 于 1

### 說中華民族本位的體育

九三八年在美國發表「吃素人的中國」Vegetarian China 的論文（註八）。此外中華醫學會與中國營養學會也有出版的作品。關於中國人民休閒活動及童叢遊戲方面；王庚氏曾編「鄉土遊戲」（註九）；尙秉和著「歷代社會風俗事物考」（註十）；筆者在某訓練班講授「休閒活動」一科時，曾徵集各省民間休閒活動項目及方法，搜集統計後，結果毫無所得；誠如趙濟氏所言：「中國人民的休閒娛樂生活，實屬貧乏，除了海淫誨盜的活動外，簡直找不出東西！」（註十一）論到中國武術：除了時常聽前的「我國拳勇技擊，與西洋飛機大戰有同等作用」及「有文有質，有剛有柔，不僅為却病延年之至寶，且因其勢法中更寓虛虛實實，真真假假，聲東擊西，指上打下，變化萬端，神奇莫測之妙用……」自成一種體系外，與現代科學教育迄未溝通，斯皆有待於本社同人之努力者一。

關於「策動將來」方面的，不外內審國情，外度世界大勢而已！內審國情，包括一番診斷工作。如中國的病癥在「貧」「弱」「私」「愚」，就策動一些「生產教育」「衛生教育」「公民教育」及「文藝教育」運動。如診斷中國的病癥在「鄉村凋敝」，就發動一些「鄉村建設」運動，研究村治理論，培養村治人材，推動鄉村建設等。外度世界大勢，包括一番考察世界潮流，選擇各國最新強國強種的方法，吸收適應。這裏須要配合世界的眼光，與慎小察細及防微杜漸的工夫。這樣才可以迎頭趕上，達到後來居上的地位。斯又有待於本社同仁之努力者二。

中國今後要建設三民主義的國家，採用民主集權制度。實行憲政後施行地方自治，教育事業當屬地方事業，體育當然也屬地方事業之一種。現階段的中國社會，仍為一村一社社會，百分之八

十五的人民，仍係農民。將來立國的基礎尚多依重農業的方面多，而在工業的方面小。我國今日所做仿的體育，多輸自歐美極度工業化的國家或社會，其不適用於我國過渡時期由農業社會（如西北蒙古、新疆、西藏、青海各地仍屬游牧社會）步入工業社會（極少數之大都市）的廣大民衆，良有以也！梁漱溟先生發動鄉村建設的運動，標榜丹麥國（農業國家）格龍維氏 Grundtvig 的作風實施民衆教育，誠屬眼光遠大，卓識過人的主張（註十二）！在他的「中國民族自救的最後覺悟」一書中的議論，頗值得吾們注意。今後吾們努力體育的方向，應以吾們廣大的農民爲對象，介紹各國的農村體育活動。

教育部陳都長會說：「社會教育應以德育爲中心，學校教育應以智育爲中心，家庭教育應以體育爲中心」。故今後吾輩除注意民衆體育與學校體育外，容於家庭體育之內容與方法，也應注意研討。

參考：

- 註一：莊澤宣陳學洵合著「民族特性與教育」民國二十七年商務版。
- 註二：民族主義第六講。
- 註三：Park, R. E., K. Burgess, E. W., "Introduction to the Science of Sociology, P. 630—645."
- 註四：「全身活動」英文原名 "Whole-body Activities" 係

指身心全同活動而言，不是「空想」或「玄思」，也不是「心不在焉」呆板式的機械活動。或有稱爲 "Body-Mind Activities" 者，最早稱爲大肌肉活動 "Big Muscle Activities"。又「機體」係指 Organic 構造而言；「機能」係指 Functional 功用而言。

註五：潘光旦著：「民族特性與民族衛生」，民國二十六年商務印書館版。

註六：陳科美著：「教育與民族性」，二十八年「教育道訊」第二卷第四十二、四十三期。

註七：許文生著：「華北平原中國人之體質測量」，二十七年商務印書館發行。

註八：Adolph, W. H., Vegetarian China, Scientific America CLIX, Sept., 1938, 131,

註九：王庚編著：「鄉土遊戲」，新課程標準小學體育教本，勤奮書局版。

註十：尙秉和著：「歷代社會風俗事物考」，二十七年商務出版。

註十一：趙演政譯：查浦曼與康茲原著：「教育原理」第二冊。商務出版。

註十二：唐現之編：「梁漱溟先生教育文錄」，二十四年山東鄉村建設研究院版。

# 體育之史的探討

江良規

史者何？梁啓超氏之定義爲「歷史乃記述人類社會廣續活動之體相，較其總成績，求得其因果關係，以爲現代一般人活動之資鑑者也。」（註一）故吾人之研究歷史，其主要目的，不僅欲明瞭以往人類對於環境所起反應之記錄，以及過去人類行爲之遺蹟，而且須能將歷史納入現代生活界，使生密切之連繫。吳璣瑞氏對於研究歷史之目的，曾分析如下：（一）在明瞭各時代之環境，與現在有何區別，有何關係；（二）在探究人類應付之方法，及其所以採此方法之原因，供吾人以方法上之參攷；（三）在考察人類應付環境之結果，以判斷其方法之優劣，與吾人以趨利避害之方針；（四）防止妄用異人異地異時之方法，以達本社會所希望之目的。（註二）綜之，研究歷史在乎從人類活動之遺蹟中，探討發生其時代之背景，以爲吾人實際活動之參考。

有生命即有活動，活動蓋爲生命的現象。人類體育活動的歷史，與生命起源俱來，若欲作具體的記述，則一部二十四史，有不知從何寫起之感。本文各節，並非體育人事之記錄，僅爲人類對於體育的態度，與乎體育意義之演變的一般的考察而已。

體育活動爲共同性的。（J. H. Rein）活動卽生活。凡有生物之地帶，即可發現不同性質之活動現象。鳥之鳴，貓之追逐，幼狐之互相扭打及撲擊，無一非活動也。有文化之民族之活動，

且多類同，例如女孩之玩傀儡，男童互扭相跌，成人之舞蹈等，實爲世界性之活動。有數種特殊方式之遊戲，且分佈極廣，例如吾國一極普通之兒童遊戲「老戲捉小雞」，可見於德國或美國各地，而異其名爲「孤與小雞」或「孤與鴨」等。體育活動或遊戲，不僅爲吾人近代生活之一部，亦同爲原始民族生活之一部，探險家可於炎熱暹羅人之非洲叢林中或冰天雪地之寒冷地帶，發現各該地之居民，不論長幼，均恣意於其特有之遊戲或娛樂。（註三）

體育活動亦爲古老的中國在黃帝時（紀元前二六九七年）卽蹴鞠、摔跤、射擊等術（註四），而舞蹈尤爲發達，例如黃帝時之雲門舞，堯之咸池，舜之勺等，或用於祭祀，或用於慶祝。（註五）自埃及與巴比倫所發掘之遺物中，各項玩具如木偶，陀螺，響鈴及藝術作品中，活動之遺蹟，亦多發見。足以窺見古時划船、狩獵、集會等情形。

## 有史以前之體育活動

研究人類有史以前之生活及組織，若從研究現今尚存世上之未開化民族之生活着手，易得較明晰之印象。照吾人近今所知者，大概可以斷定，與有史以前人類之遊戲，極相類同。任何動物，莫不隨時作衝動性之活動，如跑跳，扭打，爭撲等，是項活動

亦即兒童生活中特有之現象。現存世上未開化民族中，常可發現含有是項特性之活動，此種活動，均用於生活及感覺器官需要的滿足，如飢，渴，性等；與敵人及獸類之鬥爭，節日之慶祝及沐浴等。所以，原始人類之光陰，除去爲解決其自身飲食問題而勞動以外，餘剩時間，多消磨在戰爭及狩獵之模仿遊戲上，是類遊戲，對其實際生活之幫助極大。社會進化結果，人類控制環境及滿足慾望之能力日漸增加，於是產生較多空閒及自由，予人類以餘暇，發明不同方式之遊戲，以表現其人格及思想。於是具有組織之遊戲、藝術、舞蹈、及美觀生。人類文化之所以能夠進步，超越其他動物之上而達到現有階段者，此爲主要的原素。（註六）

原始人類之體育活動有二大特徵，值得注意：

### 1. 舞蹈及韻律活動反應之共同性。

### 2. 戰爭及狩獵性遊戲。

關於原始民族體育活動之研究，擬從現有苗裔民族及美洲印第安人之生活着手。因爲是類材料較易搜集，以期對於有史以前人類活動，獲得大概的印象。

未開化民族最顯著的特性之一，同時亦爲其遊戲中獨特的表現，爲對於「韻律的反應的共同性」，其最特殊的，爲其舞蹈，未開化民族之思想或情緒表達的方式多用動作而非語言。彼等爲富於衝動性之生物；對於音樂——人聲或鼓聲的易感動性極強，其身體有似回聲板，不同的刺激，可以發生不同的顫動。此項能力，與文明民族類同。因爲「韻律」之爲物，對於一般人爲傳染性的，而且爲促使參加活動之刺激。人類皆能被「可以領悟的韻律」所吸引，在韻律的刺激下，不外三種反應，一種直接參加與韻律相調協之活動，而獲得滿足之慾望及感覺，有時且能使人忘

其自我的存在，而覺置身其中。一種是自然地以明顯之動作，以表示其內心之共鳴作用，從這種共鳴作用中，也可以獲得滿足的經驗。大體說來，未開化民族之表情爲放縱的或不受約束的，較之已開化民族來得狂熱及任意，吾人關於所有未開化民族的記載中，幾無不包括其舞蹈生活之描寫。人類在韻律活動中，不僅能夠體驗到強烈之衝動，力之增加，以及於他種情形下不能獲得之興奮，而且更能夠使衆人銘而爲一，領略到團體的整個的和諧的感。舞蹈能使單獨的個人成爲和諧的集團，所以其功能、娛樂與社交實兼而有之。（註七）

我國西南各省苗族，在慶祝、求偶、喪葬、結婚等情形下，多用舞蹈歌唱以表示其情緒。古籍記載其事頗多；今摘錄數段以爲參考。

（1）慶祝：（黔書）：每歲孟春，苗之男女相率跳月，男吹笙於前以爲導，女振鈴以應之，連袂把臂，宛轉盤旋，各有行列。……苗俗固不嫻音律，而其應節之轉，逐聲之移，則又甚善，余覓而詠之，其狀如此。

（貴州通志云）：花苗在貴陽，大定，遵義所屬皆無姓氏，……每歲孟春，合男女於野，謂之跳月，擇平曠地爲月場，鮮衣艷粧，男吹蘆笙，女振鈴鈴，旋舞歌舞，謔浪終日，暮擊所私而歸，比曉乃散之云。（卷七）（註八）

上述記載中，可見苗族習俗，遇有慶祝，無不先歌後舞，恣飲狂歡。其興趣可以繼續至「三日未厭，則五日或七日方散歸」。（老學庵筆記卷四記述湖南之辰沅等苗俗）此種豪情，假若沒有一種特殊之滿意經驗，自必無法使其維持。尙有可以注意者，即未開化民族，對於「韻律活動的反應的共同性」。黔書認爲苗俗不

調音律，然而其「應節之轉，逐聲之移」却能甚善，頗為驚奇。其實彼所謂音律，是漢族的音律。苗人所以能夠轉移合調者，乃得之於人類對於韻律的「自然的共同的反應。」

(2) 姻娶及求偶：續雲南通志云：苗人相傳為槃瓠之種，楚粵黔皆有之。其在滇省者惟曲靖、東川、臨通等府。婚姻不先通媒約，每於歲正擇地樹芭蕉一株，集羣少吹簾笙月下，擊瑟歌舞，各擇所配，名曰「札山」。(註九)

(3) 喪葬：入晚男女齊集喪室，繞棺吹笙，男吹女舞：通宵不息，名曰「鬧喪」。(註一〇)

苗族不論婚喪祭慶，舞蹈為其不可缺少之活動，此無他，因為未開化民族之表情，行動多於語言。在美洲印第安人的生活中，舞蹈亦為其主要部份。印第安人之舞蹈，即為其宗教，宗教在印第安人生活中即為遊戲。有許多未開化之部落中，認遊戲與宗教二字同義。遊戲中之最高形式為舞蹈，而舞蹈即為崇拜的方式。彼等並不討論或講述宗教，一切宗教儀式，均出之以舞蹈。葬禮及其他情緒的表達亦如此。例如祈求豐收時，用穀粒舞，苦旱求雨時用雨舞，高山雪崩時，則用聖靈舞，蓋彼等認雪崩乃舊宗教毀滅新宗教產生之現象。印第安人之舉動及做能力極強，所以其在舞蹈中之表演，極生動酷肖。因為當其戴上面具以後，實已忘其自我的存在，而以為彼自身即為其所表現之角色。沙遜賽樂氏 (Ernst Thompson Selton) 畢生研究動物學，曾參觀印第安人的舞蹈表演，初不知舞名，觀一二節後，詢之表演者，是否「松雞舞」。答曰然。按松雞為密西西比河流域之特產，常見，由此可見其表演時，摹擬之準確，使人能夠立刻辨別其本意。

未開化民族的舞蹈功能，除表達情意外，主要的還有社交功能。茲引白朗氏 (A. E. Brown) 對於「阿得曼」島民 (Andaman Islanders) 舞蹈功效之敘述，以為參考：

「各人參加是項工作或義務，並不認為痛苦，相反地却認為是一種極度的歡樂，當其在舞蹈中已失去其自主能力，而為整個的集團所吸引時，彼自覺意氣揚揚，精力充溢，權威超人，在一切之上。所以彼自認為乃是可以極度用力之奇物。是項狂熱，或可名之曰「神經中毒」，得之於自尊之心理。同時彼覺與同舞諸伴，溶識協調，得以體驗彼此間和睦及自尊之快樂。」

由於上述因素，舞蹈得以產生合一，和諧及協調之集團情景，使每一分子樂於參加。故余謂此種集團情景為舞蹈的原始的社交功能。

未開化民族關於體育活動方面第二種的特徵為「活動的目的，乃生活的訓練。所謂生活的訓練，單純的為戰爭及狩獵技術之獲得。這種訓練，即為當時的教育。當時的生活方法，亦惟靠活動，才可解決。吳德瑞氏對於原始民族的生活狀況，分析如下：

—— 逐小獸須有跳躍的技能，而脫虎口避毒蟲，又需奔逃擊援之機巧，求食避難，皆為原人作最劇烈運動的機會，其應付之方法，生存之道，全賴此活動中得來，亦即環境之所賜。原人不但肉食，亦嘗素食，採果折葉，須作攀登活動，以石擄棲禽，以竿擊跳蛙，須行擲擊之活動，捕魚蝦，拾螺蛤，須習水上之活動，有時為飢寒所迫，人獸相食，其格殺之前，必經若干之奮鬥相持，凡能生存不死者，必其得勝者也。於是相搏角力之術以起。在此社會之中，衣食住及保護人者，均須賴身體之活動以求得之，故所謂生活者，即謂之曰體育生活亦無不可。(註一一)

以上所述，僅以現存世上未開化民族生活中體育活動之情況，來推斷有史以前人類體育活動之大概趨向，以期獲得一較清晰之印像，同時，使吾人對於人類需助好動之性情，獲得確信。

### 體育發達之各階段(註二)

本節所論體育演變之情形，研究對象，並非體育本身之演變而為人類對於體育態度或認識上演變。研究演變情形之目的，也並非徘徊在歷史之陳蹟中，而為作為現代制度之借鏡。體育之演變，約可分為四大階段。當然，人類之歷史是連續的，漸變的，中間前後相續，決無劃然界線，現在所分之四大階段，僅就歷史上四種主要的潮流分，以為討論上之便利而已。

#### 第一期 衝動時期

體育之原始與人類之發達一樣，同為「自然的現象」之一，自然界一切現象之發生，並無目的，遊戲亦復如是。「目的」之意識，非原始人類所具備。當時之體育活動，與兒童之各種動作一般。因為原始人類與兒童均未脫離自然之羈束。正如歌德所說的：「兒童發達至成人過程間任何體育的制度均基立於遊戲。」「吾人無力脫離自然之約束及環繞，亦無法使其更為深入。」所以這一階段內之體育活動，並不是自覺的，而為單純的「內心的衝動」。吾人從工作與遊戲之分別中，可以確定其合理。工作與遊戲之區別，並不在乎身體活動方式之不同，却在於心理反應之不同。同樣的動作，在不同的心理反應下，可以視為工作，也可以視為遊戲，而獲得不同之效果。(註三)所以遊戲為最原始的，最幼稚的得之於自然的身體活動。近代提倡的「自然活動」，亦可

以推源到這一階段。自然活動之所以能夠吸引廣大的羣衆，其原因即在乎此。所以，任何體育制度，若欲合乎自然之基本原則，決不能忽視或否認「遊戲的衝動」對於生活的重要性以及民族遊戲的財產價值。福祿培爾(Froebel)和裴斯脫落齊(Pestalozzi)之教育主張認為祇有兒童有受教的可能，然而將來的教育，却亦同樣的使之於成人。遊戲的衝動與人類的本性——不僅是兒童的，——有密切的聯繫。人若停止遊戲，則失去其本性的基本意義。教育者若忽視遊戲價值，則為其莫大的錯誤而無疑。

#### 第二期 宗教時期

體育演變之第二階段，與文兩俱來。人類依照其本性之需要而活動以後，體育在文化發達之初期中，擬予以一種較深之意義。是項意義，為以知識之根據而定之目的。所以此時期的體育，和其他生活現象一般，如藝術等，同登宗教之目的。希臘時代的趨勢，最足以表示此種思想。當時所崇拜之「神」，亦被視作有人性者，同樣具有遊戲的衝動。故柏拉圖有「神為遊戲的戀人」之語。當時的人，以為遊戲為神及已離世的靈魂所喜好的事物，故所有盛大競賽，皆用以祭祭祀或向為國殉難之英雄行崇敬的表示。

希臘人崇奉宗教頗誠，凡各宗教儀式慶祝之舉行，必先供奉祝禱，然後聚餐，食時有舞蹈歌詠，運動比賽等助興。體力的較量，技術的競賽，種類繁多，因此參加慶祝之羣衆，日見增加，其中規模最大者有四：即亞林匹克(Olympic)祭主神賽司(Neus)；皮斯安(Pythian)祭阿頗羅(Apollo)；依斯米安(Isthmian)祭頗塞頓(Poseidon)及尼米安(Nemian)亦祭賽司等四大盛會，各

以地名名之。其中歷史最久，規模最大者，當推亞林匹克大會，每四年一次，近世舉行之世界運動會，即宗此名（註一四）。當時的人不但以遊戲來取悅神及已死之英雄，彼等更以爲遊戲亦爲神的生活之一部。（註一五）

此種神祕的奧妙之信仰之最大功效在促使民族及文化的集團的意識之增加。古希臘的亞林匹克運動會，所給予現代的文化之影響，亦即在於此。因爲現有國際間、民族間，以及無數種類之競賽，其目的，敬神觀念雖已消滅，而集團精神反更見發揚矣。

綜觀第一期——衝動時期及第二期宗教時期之體育，並無任何客觀目的，而僅爲內心意識之表示而已。

### 第三期 目的時期

第三期爲體育思想急轉時期。自該期起，人類希望其工作，能以其已知之學識爲基礎，來達到某項預期的目的。不同的教育目的及教育理想，先後而起，於是體育往往被視爲達到目的之手段。不過所應該注意者，第三期之一切體育理想，均以身心二元論爲基礎，而視身體爲心靈之僕人，身體須執行心靈之意志。盧騷在愛彌兒中曾云：「身體須爲心靈忠誠的僕人；優良的僕人，必須強健。」此種體育理想，曾統制整個體育領域，直至第一次大戰才行崩潰。當時，根據生理的目的，證明鍛鍊的需要及功能，同時，認爲每一個解剖上可能的動作，皆能作爲體育活動之用。於是「分析體操」，乘機而入，一般冒充體育先知之人，更視體育活動爲祕傳良方，或善價待沽之貨物。

在第一第二兩期中，人類從體育活動中所獲得之作戰技術，健康，美觀及尊嚴等特性，均爲自然發展之結果，而不是預期待之。

目的。第三期則不同，目的由未覺的變爲已覺的。思想上轉變之結果，原有的體育統一性隨之消失，形成割據局面。以各人所期望之目的及立場不同，而分成各系統。當時所分的派別，約可分爲四大類：

Gymnastik Bellica

軍事體育

Gymnastik Medica

醫療體育

Gymnastik Aesthetica

美術體育

Gymnastik Ascetica

教育體育

主張軍事體育者，認爲身體活動之各項競賽，若僅爲自身慾望之滿足，則不合理。彼輩認爲體育之主要價值在於全人之養成，普遍之訓練，使其在體育上所獲得者隨時能爲國家運用於戰場之上。青年體育形式及內容，應具有同項之作用。

代表醫療體操者乃一般醫生。彼輩認爲健康至上，所以從單純的健康立場講來，現有之體育競賽，以追求登峯造極之紀錄爲目的者，自必爲彼等所絕對反對。

美術體育乃希臘體育之另一異影，從體育訓練中，養成健美之體型，以及對於動作及線條之美之欣賞能力。美之欣賞爲希臘人心理想之一，當時雅典共和國之理想公民爲集軍士，運動家，政治家，藝術家及哲學家於一身。

四年一度之亞林匹克競技，不但爲當時運動家之場合，且爲藝術家，大詩人之薈集處所，競技勝優者之榮譽酬獎，除尊貴之月桂冠外，大詩人如賓特兒（Pindar）者，賦詩爲之歌頌，名雕刻家如米郎（Myron）者，爲之作大理石像以留紀念，爾垂萬世。石像多爲肌肉、體型或姿勢之塑彫，以傳其美。

第三期中之教育體育與美術體育，相互並進，不可分離。當

時以爲美者必善，善者必美；所謂真而後能善能美。認爲教育與美術，息息相關。美之單獨成爲目的，爲體育趨勢逐漸發展之結果。

#### 第四期 政治時期

第四期體育，本人認爲乃體育發展之最高峯，亦即此後體育重心，以及體育從業員希望之所寄。第四期體育之最大特徵爲侵入政治領域。亞里斯多德曾云：「人爲生存於集團中之生物」。換言之，凡一切政治上之設施，莫不與人之本質發生密切聯繫。第四期體育之主要工作爲驅除阻碍人羣組合的因子。其基本的認識應是「人生的價值，並不是在自己，而在於能成爲集團服務之肢體。」（註十六）這種理想的獲得，必須以上述觀點爲立場之教育訓練。集團所希望於個人者，並非單方面特殊發達之運動員或書生；而爲平均發展之全人，並須懷有國家至上民族至上甚至人羣至上的理想，極端摒除自私觀念。本人認爲體育事業欲期其擺脫浮泛、奢侈、華而不實之桎梏，必須基於爲人羣服務之理想。一切個人主義因素，均應排除。體育必成爲政治設施之一種，才能奠定其不敗基礎。本人認爲第四期體育，爲政治體育，應以民族至上，國家至上，以至於世界大同爲理想，實爲體育發展之最高階段。（註七）

#### 遊戲學說的演變

一切體育活動均爲遊戲，遊戲所包括之範圍，且遠較體育活動之範圍爲廣。關於遊戲本質之學說，歷有變遷，茲就其發達的先後，略予敘述，藉以明瞭各該時代對於體育本質之理論。蓋當

時體育與遊戲無法劃分，一切有關體育之活動，均認爲遊戲。

關於遊戲學說，大概有後列數種：

1. 精力過剩說——(Surplus Energy theory)：是說一般人認爲由德國大詩人與歌德齊名之薛來爾(1259—1805)所首創，英國名哲斯賓塞附和之。所以又名薛斯學說(Schiller-Spencer Theory)。其實此說遠在薛斯之前，已極通行，究起於何時，現已無法查考。此說爲最老最久而流傳又最廣之一種學說。其基本理論認爲遊戲與水沸氣蒸之現象同。兒童充滿着原始的動物精力，肌肉能力，而無法靜止。所以薛氏遊戲定理爲「過剩精力無目的之放散」。又曰：「倘獅子既不飢餓，又無其他野獸向他挑戰的時候，其無法放散之精力，將出之以怒吼以自娛，故怒吼並無目的。」彼指遊戲就是發散過剩精力之方法。彼又云：「昆蟲之飛舞於陽光之中，以及鳥之啼鳴，並非爲「欲望之表示」，或自賞其美妙之音調，僅爲無限度動作自由之享受」。他認爲遊戲中所得之興趣，並不在乎認識遊戲方法，單不過因精力之能使用自由。斯賓塞氏在其所著心理學原理一書內對於遊戲學說曾加以說明，其根本觀念爲：(1)人類和高等動物，因爲高等發達之結果，於生存必要以外，還有餘力；(2)休息以後精力的一部份，能夠分予其他事物。因爲上述原因，所以產生「遊戲」性無目的之活動。（註一八）故彼亦認遊戲之本質，由於精力之過剩。

主此說者，認動物之「一切」遊戲皆爲無目的之活動，其實不然。赫白好司(Hobhouse)在其所著「演進中的思想」(Mind in Evolution, 1901 Mac Millan Co.)一書中曾云：「鳥之歌唱，以及蝴蝶之飛翔，決不是無目的之輕佻舉動(Frivoly)而爲認真之求偶」。故其推論的結果，認爲動物的各種行動，在人

類目光中看來，容或毫無意義，其實非爲求偶卽爲求食，所以薛氏斷論猛獅怒吼，並無目的，鳥的歌唱，非爲願望的呼籲，頗成問題。再則精力過剩說若成立，則兒童之參加遊戲，必須在精力充溢時，而實際上，兒童之愛好活動，若不加以限制，則自晨至暮，無時或息，直至精疲力竭而後已。

2. 休養說 (Recreation Theory)：主張此說者，認爲遊戲乃供給休養之機會，而非出於需要或事業。二百餘年以前英國哲學家甘姆斯爵士 (Lord Kames) 已認爲：「吾人於工作之後，亟需遊戲以爲恢復疲勞之用。」此說之有組織倡導者，爲德國體育鼻祖葛茲末次氏，他在其「遊戲之練習及身心休養之功用」一書內曾詳述遊戲之休養價值。據說此說最力者爲柏林大學教授拉柴路斯氏 (Professor Lazarus, 1824—1903)，倡議以遊戲中之活動來代替懶惰的休養。

休養說之主要理論基礎，認爲人生需要適量之睡眠及休息，除此而外，活動方式的改變以及興趣中心之轉移，較之單純的懶怠更有休養價值。所謂活動方式之改變，並不需要極顯著之差別，用腦過度者，閱讀小說，可以獲得休息，同時操手工藝者，從籃球遊戲中感覺快慰。休養說和過剩說之主論，完全位於反對地位。前者認爲遊戲足以產生新精力，而後者則相反以爲是精力之消耗方法。自生理觀點論，休養說比較合理，因爲工作上所產生之疲勞多爲局部的，尤其是用腦力過量的工作；而一般之機能却仍保持相當之精力。遊戲活動中應用者，乃廣泛的多方面的神經系統，於是，局部的疲勞反而得以消除。例如小學生竟日憫處課室中，愁眉苦臉，疲勞萬狀，惟一聞下課鐘聲，則大呼而出，邁步回家，前後別若二人矣。

休養說自有其部分的理由，然却無從說明遊戲之本質。其缺點和過剩說適相反，卽人之參加活動，不一定限於疲勞時，在精力洋溢時，也同樣的需要遊戲。

3. 放鬆說 (Relaxation Theory)：此說創議人爲近代心理學家柏屈克 (G. T. W. Patrick)。將休養說之理論予以更進一步之解釋，柏氏認爲現代社會生活之狀況，尤以知識階級爲最，日常職業上應用者多爲小肌肉活動，諸如讀寫、縫紉等工作，所運用者均限於極細微之肌肉。此種活動爲人類活動發達最晚之活動，較之其他原始的 (Racially older) 或種族上較老的活動易於疲勞。因爲後者在進化過程中，有一種自然的能力遺留在人體本質中，所以不易於疲勞。後發達的活動，缺乏是項原素，故易於疲勞。柏氏以謂散步，划船，露營，垂釣，等活動，較之室內娛樂，易於恢復疲勞。

柏氏之主張，雖不足以說明遊戲之本質，亦有其部分的理由，彼認爲諸如注意集中，分析，單調的複習等工作，較之原始活動易於疲勞，是屬事實。因爲所謂種族上較老的活動複習極久，兒童時期已行之，且終身不息，自易持久。此說之缺點有二：(1) 忽視兒童，一切均以成人爲對象，(2) 忽視遊戲動機，僅及遊戲之功用。

4. 本能練習說 (Instinct-Practice Theory)：此說爲瑞士科學家真葛羅司 (Karl Groos) 所倡，彼將遊戲之起源，歸入本能。彼以爲遊戲因本能而起，本能因遊戲而發達，以爲將來生活之預備的練習。其主張：(1) 遊戲爲高等動物及人類重要的訓練原素。因爲自然予以悠久之未發育時期以爲用。動物既非幼穉好嬉而遊戲，乃因其生命歷程需要遊戲，所以供給其幼穉。(2) 兒童之

遊戲，得之於極重要的本能，而非為需要。人與動物之區別亦即在此。人類之遊戲為較高智力的發達結果。

葛氏學說，曾風行一時，惟現已失其價值。蓋兒童之遊戲，即其生活，兒童對於生活之態度，與成人對於職業之態度，同樣認真。兒童的生活與成年人的日常工作感覺到同樣的重要。兒童決無為將來而準備之打算。

5. 行為復演說 (Recapitulation Theory)：創復演說者為美國斯太雷赫爾氏 (Staley Hall)。海氏將進化論和發生學之見解，澈底應用於人類心身上面，彼認為人類知的作用，不過佔着精神作用的一部分，精神作用根底裏所含有者，乃感情和本能，故彼將遊戲全體的基礎，置於本能或遺傳中。曾云：「遊戲是遺傳的純粹表現」。他又曰：「遊戲並非練習有益於將來之事情，實乃復習其種族之歷史。」彼以為每一生物，從發生到成熟，各種衝動，無非是其種族歷史進化過程之反映。兒童之遊戲，無非是人類進化現象的復演。因為遊戲於個體發育的全時期中，包含有種種本能的緣故。海氏認為兒童在生長上所經過之過程，和種族進化的歷程同。在每一時期中，復習其不同之進化階段，由動物，野蠻，遊牧，農業，部落社會等生活而達於近世。

海氏理論，大體說來，因為缺乏科學根據，不能令人滿意。第一點，海氏之假說，進化過程之復習可能性，現已不能成立，近代科學，業已證明，後天獲得之特性，不能遺傳。第二點各種族由野蠻社會進步到文明社會之歷程，不一定類同。原始民族的遊戲及習慣，時為一般兒童所愛好，不過因為這些習慣及遊戲，有一種魔力吸引着兒童而已。並不是兒童在復習其祖先之生活。近代研究的結果，已知兒童之遊戲方式之決定的因素，在於所供

給的環境，及其神經系統發達的程度。所以不論由生理或心理之立場說來，海氏理論，均已失其成立之可能。

6. 自我表現說 (Self-Expression Theory) (註十九)：美國密雪根大學教授密西爾氏，認為以前各說，對於遊戲本質，未能作全部說明，乃創是說。他認為人乃活動的生物。活動為生命的基本需要。彼根據人體解剖之構造，生理之需要，心理之傾向，來說明遊戲為人類求生之方法；運用能力之途徑；表現人格或個性的手段。彼認為這些現象即是生命。生命的表現，就是自我表現。人是有生命的，有生命即有動機與需要，生命的歷程在於設法「實現動機，滿足需要。」而遊戲為供給是項滿足之活動。密氏三方面根據之說明為：

a. 機體的生理及解剖的構造限制活動範圍：機體之機械性活動的可能性受有相當的限制。人類既不能如鳥之飛翔，又不能如魚一般的游水。其構造所給予的活動的可能性為跑、跳、擲、踢、打、及滾翻等。此種構造的形態，為無數萬年進化之結果。各種動物之遊戲，因其構造不同而各別，生長的歷程，影響構造，活動亦隨時期而異。發展過程中新能量產生時，機體即運用之，並盡量利用其功效。所以「遊戲為機體生理上及解剖上所選取之活動方式」。

b. 機體之生理情況足以影響其所選擇的活動方式：吾人所選取之活動方式，均以各人當時之生理情況而定。精力充足時，所選之活動必較為激烈。反之，則較為和緩的。除在疾病或生理有缺陷之特殊狀況下，吾人生活中，總必或多或少選取某種方式之活動。所以活動方式，必須根據當時身體情況而定。個人的身體情形，可以影響當時之喜尚。所以遊戲「為適應當時的身體情

## 況之活動方式。」

c. 心理的傾向限制其所選擇遊戲之方式：所謂心理傾向，一部分是感覺器官及生理上之滿足。除此以外，決定傾向的主要因素為經驗。所謂經驗即為習慣和態度，個人的習慣和態度，實為決定活動方式的最主要的成份。神經系統內已經獲得的模型，時有被復習的可能，習慣和態度，由社會環境接觸中所獲得，而團體的遊戲方式久之即成為個人的遊戲習慣。所以個人的遊戲模型與社會環境必定相符合諧。

## 結論

體育活動，不僅為人類生命之主要現象，且為一切動物之生命主要現象。活動與生命，蓋二而一者也。故人類體育活動之歷史，與人類之起源以俱來，遠在於有史以前數萬年矣。有史以前人類活動方式之探究，既無史籍可查，僅能從遺物之觀察及現存世上少數原始民族生活中研其大概。得其特性有二：一為人類對於韻律之反應的共同性；二為當時之活動即其教育，因活動以戰爭及狩獵為主，亦即謀生存之遺也。

人類對於體育態度之演變，本無劃然境界，僅就其各時代之主要代表思想，分為四大階段。若以歷史上之時期分，則有史以前為第一期，屬衝動時期，認活動為單純的內心衝動的現象。所謂黃金時代為第二期，屬宗教時期，以體育活動為宗教儀式之主要部份，該期給予後代文化上之影響，為民族集團意識之增加，文化藝術之發揚。自希臘滅亡至第一次大戰，可列為第三期屬目的時期，該期視體育之活動為達到目的之手段。(Mittel, Zum Zweck) (註一〇)於是，各人所期望之目的不同，對於體育之理想亦各異，體育之統一性隨之消失。第一次大戰以後屬第四期，為體育思想之最主要轉變時期，以體育為國家政治運用方法之一種，(註一一)體育之價值亦隨之而增高，蓋由個人而國家矣。此期體育思想之理論基礎，為國家至上，民族至上，輕小我重大我，個人之慾望及自由應受適度之限制。此期為未來體育事業重

心及希望之所寄託。

關於遊戲學說之變遷，名目繁多，本文所舉各說，僅擇其較為主要者而言。精力過剩說，人多認係薛奈爾所倡，其實遠在薛斯之前，代表此種思想者已大不乏人。休養說實為解釋遊戲功能之學說，而非遊戲本質之說明。代表此說者為德國體育鼻祖葛茲末次氏及柏林大學教授拉柴路司氏。為休養說加注脚者為放鬆說，其缺點多在乎忽視本能和動機。本誌練習說為瑞士科學家羅司氏所創，認遊戲為兒童對於未來生活之準備，此說風行一時，近則大受非議矣，行為複演說，標新立異，一時頗能引人視聽，附和者，大不乏人，然無科學根據，終至淘汰。密西爾氏之自我表現說為較新之學說，以生理心理，及解剖為根據，說明遊戲之本質為人類求得自我表現之機會，所謂自我表現者，即吾人生活現象也。密氏理論，以科學事實為根據，較之已往各說，已有進步。惜其立論，僅以一個人為觀點，缺乏集團的或國家的意識，有背第四期體育——政治體育之潮流。本人因借本文之末，予「體育」以定義曰：「體育者乃國家以人類生理解剖及心理之根據，以活動為方式，訓練人民之政治方法」是也。

註一： 梁啓超 中國歷史研究法 第一章

註二： 吳蕪瑞 體育原理 第二章

註三： E. D. Mitchell, Theory of Play, Chap. I.

註四： 郝更生 The Physical Education in China, Chap. I.

註五： 郭希汾 中國體育史

註六： 同註三

註七： Martin Voelt, Der Antike Sport.

註八： 烏居龍藏 苗族調查報告(國立編譯館譯)

註九： 同註八

註十： 羅榮宗 苗族之喪葬 國師季刊第十一、二期

註十一： 劉炳泰 社會進化史 第三章

註十二： Prof. Dr. Kraemmer, Die Entwicklungstufen der Koerperlicher Erziehung.

註三：江良規 社會體育第三章（國師體育科講義）

註四：張泳 希臘古代運動會 體育季刊二卷一期

註五：F. Hülker, Die Olympischen Spielen in Altertum

a Gegen wart.

註六：F. Stuenzner, Methodik der Leibesziehung im Schulterricht.

註七：江良規 全民體育訓練方案緒論 國師季刊第五期

註八：邵人模譯 兒童學 三二二—三四一頁

註九：同註三

註十：Von Tscherner U. Ostw, Die Organizationaler Leibes Ubungen im Dritten, Reich.

註十一：同註十

# 英國式足球簡史 (Soccer)

張世錫

足球之戲，最古之希臘時代原已有之，而今日盛行各地之英國足球，恐係脫胎於此。蓋當愷撒 (Caesar) 大帝稱雄希臘時，其士兵即樂於習此；迨大帝西侵，兵力達英國南部海岸，足球乃被傳至大不列顛之伊列斯利 (British Isles)，是或即英國足球之發源地也。惟若干人士則認為蹴鞠之戲，至羅馬而革新，遠在愷撒未達英土千年以前之愛爾蘭 (Ireland) 地方，即已有之云。是非誰屬，固無定論，然其非英地土產，而傳至希臘羅馬者，彰彰明矣。

足球之初入英國也，推行未見普遍，且時人對之亦時作時輟，殊少熱烈之感。重以該項球戲之過於激烈，危險，蓋戲時又無規律約束，頗為當時君主所厭惡。考英國史籍所載各項流血案件中，亦多染足球之氣味；其顯著者，如英王愛德華二世 (Edward II) 因鑒於從事該項球戲時，煩囂特甚，不幸事件時有所聞，乃於一三一八八年同頒禁止之令；迄亨利第八 (Henry VIII) 為英王時，復鑒於過去執令之未見實效，勒令有司對違禁之徒，處以四辨士至十二先令之罰金。而當時學者如托馬司可兒利俄特 (Thomas Elyot) 於其名著「執政者 (Governor)」一書中，亦極言足球之暴戾粗蠻，為上流人士所鄙棄。球運之感，於此可見矣。至其遊戲方式，最初者，雙方球門相距頗遠，常見兩鎮互鬥，其球門則位於離各該鎮市集約三五里之地，故有時甚至須渡河進攻者。而比賽進行時，雙方爭持之烈，尤為罕見，某歷史家嘗流其目擊之戰況曰：「余嘗見某隊球員約三十人，因相互重疊過河，攻打敵門，遭淹斃者達十三人，其餘則多頭破足折，衣碎冠裂……」其競爭之慘烈，可見一斑。

此種純以「獲球」為目的而一無規律約束之足球遊戲，迄十九世紀中葉而漸有組織，以往暴戾粗蠻之風亦稍殺，各項正式之規則，亦漸被採用矣。

一八六三年，英國足球總會正式成立，並負責訂立各項章程及標準，以應各方之需要；惟當時因用手之意見未能一致，論爭時起，終乃形成一主用手與一表反對之兩派。其主用手者，後復退而另創「刺比格」(Rugby) 式足球，而反對派則仍本其初衷，釐訂各項章程，一八八五年，職業性足球隊出現於英國，惟當時隊員多被目為低級人士所參與，不為社會所重視；今則此種藐視之態度，已大改變，職業球員之地位已可與美國之棒球員相埒矣。

時至今日，足球在大不列顛帝國之地位，已一如棒球 (Baseball) 之在美國矣。英國人民之樂於習此者為數日衆，被吸引之觀衆，已何至于千萬。當英格蘭蘇格蘭在哈姆普頓公園 (Hampton Park) 舉行足球競賽時，到場觀衆達十三萬又四千人，當時盛況，可以想見。今英人殆已目此為國技矣。



# 德意志體育概況 (四)

江良規

## 第四章 社會體育

### 第一節 希特拉青年團之體育訓練

希特拉青年團爲德意志國家青年組織。凡兒童之在規定年齡內者，莫不隸屬其下。青年團之功用，爲一種與小學校平行之兒童教育組織。而其訓練方式，較偏重於兒童之思想，（國社主義）精神，及體魄方面。兒童知識訓練之責任，則歸之於各級小學。換言之，希特拉青年團之訓練，以體育活動爲方法，使全國青年皆合「民族自覺，優秀種族，擁護領袖，勝任軍役」之條件。德國青年訓練，開世界各國「青年團有」之先聲。其組織之嚴密，訓練之純真，殊堪欽佩！茲於未述及體育訓練之前，先略述希特拉青年團之組織，以期讀者於該團之組織，獲一統盤之縮影，而對於本文內容，亦較易明瞭。

希特拉青年團成立之初，爲國社黨組織之一部分。一九三三年以前，德國政黨紛繁，每一政黨無不附有青年團體，外加各宗教機關，亦擁有大量青年團體。故青年團體在國社黨執政以前，

不下百餘種，希特拉青年團，僅其中之一而已。待國社黨秉政，希氏獨裁制各項行政，均爲中央集權，各政黨先儘均被解散，青年團體亦然。全國青年團體，不論黨派，不論宗教，除猶太青年團外，盡行合併於希特拉青年團旗幟之下。並成立國家青年訓練部，設總裁一人，主轄一切，其權力及職位與其他各部等，而直接隸屬於國家元首——希特拉——之下。自一九三三年至一九三六年間，兒童得自由加入。待一九三六年十二月一日，希氏頒佈全國青年法，規定青年兒童在十一—十八歲間者，不論宗教，門第，等級，有加入希特拉青年團受訓之義務，而開「國民第三義務」之先聲。歐洲各國，類多爲徵兵制度，故國民有教育及兵役之義務。今德國除上述二項外，更加此項青訓義務。另外尚有勞働服役義務。合計共爲國民四義務。

是項訓練，其實即爲在特殊方式，特殊目標下有組織之兒童體育訓練。根本以體育活動爲中心，爲方法，而達軍國民教育之目標。故青年訓練者，爲無形、活潑、實際之前期軍訓。美其名爲青年訓練者，亦煙幕彈而已。今列希特拉青年團之組織於下：

希特拉青年團

希特拉少年團——十四歲——十八歲男子  
 德意志幼童團——十歲——十四歲男孩  
 德意志少女團——十四歲——廿一歲女子  
 德意志幼女團——十歲——十四歲女孩

(壹)希特拉青年團體育項目之選擇：

希特拉青年團(以後簡稱青年團)體育訓練之目的目標與整個國社主義之教育同。其目的在啓發兒童對於活動之興趣；提高兒童之體能，養成兒童應有之品性，以期勝任軍役於將來。體育為其全部訓練之中心，故其體育訓練之範圍極廣。大別之，可分為下列二類：

一、青年團之體育活動項目：

- a. 普通活動：田徑賽、球類、游泳、射擊、拳擊、野外勤務、摔跤、遊戲等。
  - b. 特殊活動：航空運動(滑翔機)、摩托運動、航海運動。青年團中之體育訓練，所謂特殊運動一類內之海陸空三項活動，政府提倡不遺餘力。青年團組織以地方分區為單位。每區內均附屬是項團體，全國各地復由政府出資創設各項運動之訓練機關；凡兒童之有興趣者，均可利用假期或餘暇時期，前往學習。
- 普通活動中之訓練，以發揚團體精神為原則。在使兒童於比賽中，雖須盡其個人之最大努力，然其獲勝之對象，則為其所屬之單位，故普通運動項內之運動種類，並非將目下通行之運動種類，盡行採擇，而為根據其需要標準，加以選擇。其選擇運動種類之標準，大略為：

易於學習而隨時隨地均可教授者；

- b. 在可能範圍內，力求不利甲器具，最低限度，須避利用貴重器具；
- c. 力求於較小之空間內，容納大量兒童參加活動；
- d. 活動種類務期能養成兒童之迅速、敏捷、堅強、耐久之特性；

e. 養成兒童奮鬥、堅毅、自信，有目的之品格。

根據上述條件，青年團決定下列運動為其基本訓練，每一兒童於青年時期內，應受各項訓練。其項目為：

- 徒手柔軟體操；器械操；墊上運動；活潑器械；拳擊；摔跤；遊戲；手球；足球；等球或遊戲；短距離跑，越野跑，障礙跑；(三千公尺為限)，跳高，跳遠，鉛球擲遠，手榴彈擲中及擲遠，及游泳。

運動項目之規定，有時不免限制兒童特殊興趣之發展，故德國青訓部方面，特與國家體育總會訂立合同，凡兒童對於某項活動不在青年團活動範圍內者，有特殊興趣及生理上之傾向者，國家總會得設法供給其活動及受訓之機會。

青年團中之各項競賽，絕對以團體比賽及人人皆行參加為原則。每一兒童，不論其個人之成績優劣，必須為團體盡其最大之努力。使兒童奮鬥對象由小我進而為大我之榮譽。

普通活動中，除上述田徑賽，球類，游泳等一般之活動外，更以射擊及野外勤務補其不足，射擊運動自歐戰後，風行一時。全國各學校各城市，無不有射擊場之設立。青年團之射擊課程，當為初步訓練，使兒童於青訓時期內，學習射擊之基本方法。所謂野外勤務，屬軍事常識之一種。使兒童具有各項必需之常識。白日黑夜，於任何地形上，均能善為運用，而完成其應有之任務。

野外勤務包括之活動種類為：看圖（軍用地圖）利用地圖，或無圖尋找某點，距離之推測，觀察，潛伏，誘敵，地形之描畫，地形之判斷，目標之認識，通信等。

所有青年團之體育訓練，當使全體兒童在有組織有計劃之訓練下，以上述三類活動為方法，達到養成兒童理想之品格，增加兒童體能之目的。

### (貳)各級兒童訓練之程序

青年團之組織，為自十——十八歲之兒童，皆隸屬其下。故十——十四歲之幼童隊兒童之訓練，與十四——十八歲少年隊兒童之訓練，顯然應有不同之質和量，故各級兒童之訓練，亦以其年齡不同而各異。今分述之於下：

(一)十齡兒童：遊戲好鬥，狂躍為兒童天賦特性，兒童訓練，應不抹煞其天性為原則。

依據德國青年法，兒童至十歲時，即應加入幼童隊。加入幼童隊後，於第三第六月間，須經合格測驗。測驗項目為：

- 六十公尺
- 十二秒以內
- 壘球擲遠
- 二十五公尺
- 遠足一天半
- 二、五十公尺以上

背包整理

熟讀幼童隊之誓詞

熟悉德意志國歌及青年團團歌

上述測驗中，田徑賽項目內包括跑、跳、擲三項成績標準，凡兒童略經練習，均能達到。背包整理及其他項目，為此後露營

德意志體育概況

集會之基本常識。兒童於此項測驗及格後，始認為正式青年團團員，發給徽章及肩徽。此後即教以簡單之遊戲，墊上運動等。

(2)十一——十二歲兒童：此時期內，訓練實質均有增加，遊戲方面漸由簡單之遊戲而進為鬥爭遊戲。此外活潑器械，墊上運動，汽槍射擊，初期擲角，初期野外勤務，及簡單之隊形排列（歸隊，報告，行軍）等，均為訓練項目。同時並開始訓練兒童應付「幼童隊成績獎章」考試之項目，以期每個兒童於幼童隊隊員年齡內，獲得是項獎章，是項獎章之規定標準如下：

a. 常識測驗：

1. 領袖之生平（希特拉）

2. 德意志情形

3. 德國所割讓之土地

4. 德國之各紀念日

5. 五首旗語

6. 六隻青年團團歌

b. 體育測驗：

1. 六十公尺跑

2. 跳遠

3. 壘球擲遠

4. 單槓上上拉二次

5. 墊上運動前後滾翻各二次

6. 游泳一百公尺，不驗姿勢。（如該地無游泳設備時，可以一千公尺跑代之，成績不得優於四分三十秒，不得劣於五

分三十秒。）

7. 自行車

德意志體育概況

(「註」：上述各項為最低限度之成績。)

c. 遠足及露營：

1. 一日內遠足十五公里，攜帶輕便背包。(不得重於五公斤)

十公里後，至少休息三小時。

2. 參加三日以上長期露營一次。

3. 搭建一三人用篷帳，及與他人合建一十二人用篷帳。

4. 建一灶位，並烤熟水一壺。

5. 認識分別各種重要樹木。

6. 以星象按置地圖之方位。

7. 認識二千五百倍之地圖上之各種標記(樹林，街道，鐵路，橋樑等。)

8. 埋伏及通信。

d. 目標練習：

1. 汽槍射擊：距離八公尺，坐於凳上，目標為十二圈靶，

每圈半公分，發五槍，二十圈為及格。

如無汽槍設備時，可以擲球代之，距離八公尺，目標六

十分分見方靶，擲五球，中其三及格。

(3) 十三—十四齡之兒童：是期年齡中之兒童體育，以

完成「幼童隊成績獎章」為主要部份。此後，墊上運動，擲角，

活潑器械之質量均應增加。遊戲方面，足球，手球，應開始學習

，拳擊亦於是時起始，再則，兒童在幼童隊年齡內必須學習游泳

，野外勤務課程應繼續進修。惟為增加兒童興趣起見，不應單

項教練，而多採用野外活動，或野外競賽為方法。

(4) 少年隊年齡內之體育訓練：少年隊兒童之年齡為十五

至十八歲，是期內之兒童體育訓練以國家總會所頒佈之「希特拉

青年團體育獎章」之規程為原則。務期兒童於是期內，在有規則

之訓練下，獲得是項獎章。是項獎章規定之標準，某幾項內，頗

屬不易。須經相當訓練。致是項獎章規定之標準，為凡體格健全

之兒童，經過必需之訓練者，均能達到規定之成績。茲錄是項獎

章規定之成績於下：

1. 運動

項目	成績		
	第一	第二	第三
年齡	十五歲兒童	十六歲兒童	十七歲兒童
1. 一百公尺	15"	14.5"	14"
2. 200公尺	15"	14' 0"	14'
3. 跳遠	3.75公尺	4公尺	4.25公尺
4. 手榴彈擲遠 (重500公分)	25公尺	30公尺	35公尺
5. 鉛球擲遠 (重5公斤)	6公尺	6.75公尺	7.50公尺
6. 屈臂上伸	11次	13次	14次
7. 游泳或耐久 游泳，或游 泳無法舉行 時，則代以 自行車	100公尺 (時間不計)	200公尺 (時間不計)	300公尺 (時間不計)
	5分鐘	10分鐘	15分鐘
	10公里 (時間不計)	15公里 (40分鐘內)	20公里 (50分鐘內)

2. 捕中及行軍練習

成績年齡	項目	1. 手榴彈擲中 (立定) 彈重一磅，穿青年團制服，無背包。	2. 小口徑步槍射擊，距離20公尺槍靶為十二圈，每圈間隔一公分。	3. 行軍 (衣着制服)
十五歲兒童	第一	15公尺與目標中心距離為五公尺之圓圈。	臥射，槍尖靜置沙袋上，共五發，每發須中四圈以上。	2公里，背包重五公斤，不得超過二個半小時，不得快於二小時。
十六歲兒童	第二	20公尺與目標中心距離，三次及格。	a. 同上，每發須中五圈以上，或合計得30圈者。 b. 臥射，槍不用沙袋，每發中四圈以上，或合計得50圈以上者。	2公里，背包重五公斤，不得超過三小時，不得快於三小時。
十七歲兒童	第三	25公尺與目標中心距離，三次及格。	a. 同上，每發須中六圈以上，或合計得35圈者。 b. 同上，每發中五圈以上，或合計得50圈以上者。	2公里，背包重5公斤，不得超過四小時，不得快於四小時。

野外勤務 (計分法)：及格，不及格，海上青年團不在此例)

德意志體育概況

成績年齡	項目	1. 地形學	2. 地圖學	3. 觀察
十五歲兒童	第一	說明100x300公尺長方形帶內之地形物及其覆蓋之	認讀二萬五倍之地圖上之一切標記	發現100公尺外之顯明之標，並加以說明。
十六歲兒童	第二	同上	a. 於二萬五倍之地圖上指定一點，即往該點距離約1公里。 b. 利用指南針決定方位	發現200公尺外之顯明之標，並加以說明。
十七歲兒童	第三	同上	a. 同上 b. 以野外視之，目檢十二萬倍之地圖。 c. 利用指南針，普通測量方位。	發現400公尺外之顯明之標，並加以說明。

能完成其任務之一半者，即為及格。

<p>4. 測遠</p>	<p>測遠二目標 距離 250 公尺間</p> <p>測遠三目標 距離 400 公尺間</p> <p>測遠五目標 距離 800 公尺間</p>	<p>5. 通訊</p>	<p>口述一報告 內應有之內 容。填寫一 報告單。</p> <p>第二期兒童 之測驗以傳 達準確為及 格。</p>	<p>6. 潛伏藏躲</p>	<p>利用現成之 地。以藏躲之 地面。即為 合法利用， 即為合格。</p> <p>同上 。設法於有 利地形，去 建設藏躲去 處。</p>	<p>7. 地形利用</p>	<p>於有利之地 形下，設計 應付 250 公 尺外之敵人</p> <p>於有利之地 形下，設計 應付 400 公 尺外之敵人</p>
<p>測遠測量應力求活動。第三期之四項目 測速成績，其錯誤成份在 30% 以下者為 及格。只有一目標在 100 公尺距離以下： 測速成績，其錯誤成份在 30% 以下者為 及格。</p>	<p>傳達一簡單 之口頭通訊</p> <p>傳達一自己 所觀察結果 之敵人行動 報告。</p>	<p>a. 同上 b. 同上 c. 於不利之 地形下， 建築潛伏 去處。</p>	<p>尖兵練習， 距離約 400 公尺，須善 為利用地形 任務，並注意其 任務。</p> <p>第一、第二期兒童測驗，以利用合法行為 及格，第三期兒童之測驗，以合宜之行 動，完成其任務為合格。</p>				

青年團體育獎章，共分三種：（十五齡）第一期成績及格者，授以黑色獎章；第二期（十六齡）成績及格者授以紫銅色獎章；第三期（十七齡以上）成績及格者，授以銀色獎章。

（參）特殊訓練：

除前述普通體育活動外，青年體育訓練範圍中，更有所謂特殊訓練。是項特殊訓練之活動，包括海陸空三方面，即海上青年團，摩托化青年團及滑翔機三項。特殊訓練之目的，為使青年於童年時期，已行熟悉此中情形，對此早期發生興趣，同時並藉是項活動，以養體魄及精神之鍛鍊。

1. 滑翔機運動：分為二部分：一為實際飛行之學習，一為滑翔機模型之製造，模型之製造為製造真型滑翔機之初步及基本工作。飛行方面，除飛行之技術外，尤注意兒童品性之訓練，如勇敢、自信、決斷等。青年團團員滑翔機訓練，由青年訓練部與德國航空協會訂就合同，由航空協會負責辦理。

2. 摩托運動：青年團摩托運動之範圍，為機器腳踏車於任何不同地形上之駕駛能力。德國青年團對於是項運動之訓練，先由機械學方面著手，先使兒童對於各部機械之作用及其相互間之關係為悉，同時並能自行修理後，然後學習駕駛技術，是項訓練亦由青訓部委託國社黨之駕駛團負責訓練。

3. 海上青年團：海上青年團之組織，使青年於兒童時，即生航海之興趣，同時使其明瞭航海事業對於德國之重要，海青年團之兒童，對於航海所有必需之學識及技術，均須學習。如繩結及繩之續結；訊號工作；（單旗，雙旗），船艇之種類；海圖之運用；海上法規，氣象學及氣象預測等。關於實際之水上運動方面

包括划艇，行帆，及團體划艇，團體揚帆等。經過上述各項訓練，使兒童獲得航海之初步基本常識，技術及習慣。為維持及增加兒童對於海上活動之興趣，每年特舉行水上運動競賽會一次，由青訓部負責主辦。

關於青年團之體育活動，大概情形，已如上述。據全部情形看來，其訓練方法，實為愛德之兒童軍訓，不過採取之方法及形體，較為活潑，自由，維持體育活動應有之色彩而已。雖然，德國青訓部負責人，一再揚言，德國青年之體育，為純粹之體育而非軍訓，此亦不過掩耳盜鈴之詞。青年團範圍既廣，體育師資之需要為先決問題，特由青訓部及體育總會方面訂立合同，青年團之體育教員及各級幹部（以每人均能兼任體育事業為原則）由體育總會負責訓練。（每年一度舉行全國青年運動大會）

## 第二節 政治團體之體育訓練：

國社黨之組織以突擊隊（以後簡稱SA）及護衛隊（以後簡稱SS）二部為重心。是項名稱為國社黨向未執政以前所定，當時與其他黨派衝突激烈，時時發生政治鬥爭，特設立是項組織，以為抵抗及保護之用。現則一黨專政，無發生政治鬥爭之可能，是項名稱雖仍成立，然其性質則與以前不同。SA者，為一般國社黨黨員。SS者，則為經過特殊之選擇及檢驗之黨員，是為國社黨黨員之最精銳者。其他尚有希特拉之衛士大隊等組織，規模甚小，不論及。

## (壹) SA

1. 體育組織：SA中之體育組織，以各區SA軍事體育協

德意志體育概況

會為單位，該項單位，亦為國家體育總會會員之一，得依照國家總會各項規則，參加比賽，各單位均聘有體育教員，負責訓練一切。

2. SA之特殊體育：SA之體育項目，以含有軍事性質之團體競賽為主。其他運動項目，亦一併提倡，自一九三七年起，每年於國社黨全國代表大會時，舉行SA軍事體育全國運動大會一次。比賽分二組。一為純粹之軍事體育類，參加者以SA黨員及其他軍警政治團體為限。一為普通運動類，全德各區代表，均得公開參加。軍事體育組之比賽項目，分團體及個人競賽二種，茲錄其項目於下：

### (甲) 團體競賽：

- a. 軍事團體比賽 每組組長一人，賽員三十六人。
- b. 團體自行車比賽 每組組長一人，組員十一人。
- c. 團體換索賽跑 每組組長一人，組員三人。
- d. 德意志軍事比賽 每組組長一人，組員三人。
- e. 團體五項運動比賽 每組組長一人，組員七人。
- f. 團體全能比賽 每組組長一人，組員十八人。
- g. 二十次阻礙接力賽跑 每組組長一人，組員十九人。
- h. 團體射擊比賽（步槍） 每組組長一人，組員十一人。
- i. 團體手槍射擊比賽 每組三人。

### (乙) 個人競賽：

- a. 德意志全能運動
- b. 現代五項運動

c. 四百公尺障礙賽跑

d. 手榴彈擲遠

e. 射擊比賽（小口徑步槍）

f. 手槍射擊比賽

上述各項比賽，以實際適合軍事訓練為原則，競賽時皆為全副武裝，例如團體自行車比賽，並非通常之自行車比賽而為於軍用地圖上：指定一點，各組須自行決定應取途徑。途中所遇之自然障礙，任何人不能預料。故其運用，極為活動，合實際需要。各項比賽之詳細規定，惜篇幅有限，不能詳錄，第二組為普通競賽，其項目為：

田徑賽：游泳；拳擊；舉重；摔跤；擊劍；

手球；足球；籃球；器械操及騎射。

3. S A 軍事獎章（原名 S A 體育獎章）：自一九三五年三月始，由希特拉氏下令舉行體育獎章測驗運動。各項獎章之性質與其他獎章不同者為富有軍事性質。全國人民，不論是否黨員，凡阿利亞血統者，皆得參加應試，（詳細條文詳第六章）自一九三九年一月起，S A 體育獎章改名為 S A 軍事獎章，並敘明其目的，為供給未入伍之青年以預備軍訓；予已退伍之國民以溫習革新軍訓之技術之機會。

## (貳) S S

S S 由經過嚴格選擇之體格健全魁梧之黨員組織而成，為全國人民中之最優秀份子。優生或保持種族優良為國社黨既定國策之一，故對於是輩優秀之國民，更為注意。S S 黨員之婚娶，必須先得政府同意，即凡 S S 黨員所選之女子，與其成婚前，必須

先經國家醫官嚴格之體格檢查，認為身心完好無病，堪為配偶者，始能獲得結婚許可證。政府對於此輩黨員之重視，可見一般。故 S S 黨員之體育訓練，提倡不遺餘力。除精神及政治訓練外，幾全為體育訓練。其黨員之體育成績，亦因之極佳。尤其以馬術，擊劍等運動為特長。

## (參) 勞働服務營之體育訓練：

勞働服務為德國國民之第四種義務，營中生活，上午為勞工，下午全為體育訓練。體育方面之一切訓練分式與 S A 類，不贅述。

## 第三節 軍警體育

國內同人，對於德國之軍隊體育，多疑為一種專為軍隊所設計之特殊方式之體育，即本人於未抵德前，亦有是項誤解。其實則適得其反，德國軍隊中所採用之體育，純為普通之運動項目。德國體育總裁於世界運動會體育會議上之演詞中業已明言，因為軍隊之軍事方面應有之技術及學識，已有正當之軍訓，毋庸再補充，軍隊中施行體育之目的，為養成兵士艱苦，耐勞，合作，互助，犧牲，勇敢之個性，及增加敏捷，活潑，強健，耐久之體能，而現代已有之體育，為養成是項結果之最有效方法。故無需乎另行倡議新興之運動項目，其理明甚！反之，其他非軍事性質之組織，却有施以軍事體育之必要，以為青年之預備軍訓；退伍人員之後期軍訓之用。

德國軍隊中之體育，以團體運動為訓練中心。尤以足球，籃球，手球三項最為普遍發達。蓋上述三項為團體運動中最有興趣

及訓練價值者。德國之手球及籃球錦標，均為軍隊代表，籃球本為世界運動會後新興項目，不三年間，現已極為普遍，是皆軍隊提倡之結果。次之，則為騎術及駕駛，此項運動，並非軍隊額外提倡，而為原有之軍事技術訓練。除此以外，凡體育活動所有項目，應有盡有。德國軍隊，擁有不少世界第一流田徑賽，游泳，器械操選手。

德國軍隊之體育師資，有其獨立訓練機關。名曰陸軍體育教官學校，該校設於柏林附近之芬司到夫城，環境優美，設備亦佳。部隊由下級軍官中擇其運動成績優良而有興趣者，送往受訓，期限六月，畢業後，返原部隊或調往其他部隊擔任體育教官，其階級及晉升條例與普通軍官同。服務三年至四年後，須再前往該校受訓一月或二月，學習新興理論及技術，如是全國軍隊之體育教官，川流前往，無師資不足或教材貧乏之弊。另有一空軍體育教官學校及海軍體育學校，分設於柏林司本道，及密而維克，性質及辦法與前者同。

警察方面，對於體育，亦極注重。因體育不啻為警察行使職務上所必需具備之技能，警察之體育事項，由警察體育會主持一切。運動項目，以日本式柔道，拳擊，游泳為主，其他副之，而柔道等三項運動，亦且為日常訓練之一。（未完）

「以三等體格之國民，不能造成第一等國家」

路易喬治

德意志體育概況

## 體育教員自省信條

——節錄金光均譯自省信條——

1. 須時刻刻記着體育的真義和目的；
2. 須特別注意運動道德和品格的訓練；
3. 對於失禮欺騙粗蠻和不守紀律的學生切勿寬容；
4. 須有一年一季一月和一週的實施工作計劃及其具體辦法；
5. 體育活動應設法和其他學科發生密切之關係；
6. 須有機警多智適應偶發情境的準備；
7. 訓練兒童合法應用運動器械的習慣；
8. 上課時須時刻刻注意精神是否渙散；
9. 教授任何遊戲應有充分的準備；
10. 公佈的規則須隨時隨地注意實踐；
11. 裁判比賽的敏捷，正確，公平；
12. 須有極完備的校內各種比賽實施計劃，按期舉行。



# 肺結核病之起因及其預防

夏國昌

肺結核症 (Tuberculosis) 乃一種呼吸器傳染病，俗稱肺癆。此病可侵犯老少男女人等，其流行甚廣，為害人類之健康甚大。據估計英格蘭死亡人數中有七分之一，美國有九分之一死於肺結核。據 Gamm 氏之調查（就北平一年之調查）我國人因患肺結核而死亡者，每十萬人口中有三百零七人，每萬人中患肺結核者，有五百人。據華西衛生教育會之估計，四川省內每三分鐘有一人因結核病而死亡；全部死亡人數中五分之一為結核病，是則該省肺結核之多，亦可想見。據其他估計，歐洲每萬人中患肺結核者亦佔一百零七人，美國六十八人，日本一百零六人。又在美國麻省二十萬兒童結核反應測驗 (Tuberculin Test) 之結果，五至十五歲之兒童，每一百個中有二十八人呈陽性反應。以經濟觀點而論；估計美國每年因結核病之死亡而損失之金元，至少達二萬萬之多，甚至有謂達五萬萬元者。故無論從社會或經濟之立場而言，肺結核之為害人類，實遠甚於洪水猛獸，尤以棄之衛生訓練之國人，其受累之大，更遠甚於其他各國，殆不言而喻，宜乎我人之努力以撲滅此病也。

國人每有以結核為遺傳性之疾病者；亦有謂年逾二十或四十雖患之亦無妨者；又有重視藥物，多費貲財以購藥而期得治療之

法者；又有重視病理上之分期而以一二三期者無妨，三期無可救藥者；又有以咯血為肺結核之必有症狀，遇咯血輒驚惶失措，不咯血則雖有結核徵候，亦漠然視之者；實則此皆錯誤之觀念也，因觀念之錯誤而誤及適當之治療，終致遺憾於九泉者，不知凡幾。為民族健康而言，實堪痛心！本文之作，即有鑒及此，以衛生教育之本意，對結核作較為周詳之敘述，期能改正一般錯誤之觀念與引起國人對結核病之重視，而有利民族健康水準之提高。

## (一) 結核史

西文 Tuberculosis 一字，為一八三九年 Schönewein 氏所創用者，語根為拉丁文之 Tuberculum，乃丘突之義。古名 Phthisis 或 Tisis，乃希臘文，為癆瘵之義。國人俗稱癆病，結核二字則日人所譯，蓋結核病在病理解剖上有核狀小粒，象形取義而名之也。但唐王司馬嶽之外台秘要中，有癭癭結核之名，故日譯實仍出於中文。

漢代張仲景之金匱要略中明立血痺虛勞之目，詳述脈虛，而色薄，喘悸，精自出，盜汗，腸鳴……等病症。肘後第一卷治尸注鬼注方下云：「其變動，俗傳有三十六種，大約使人寒熱淋瀝

，恍惚默然不知所苦，而無處不惡，積年累月，漸就癱瘓，以至於死，死復傳之旁人，乃至滅門。」皆結核病症之敘述，惟僅言及病狀與危險性，而未及病理與治療之檢討。至孫真人之千金方，論病以臟腑之部位類聚，將飛尸鬼法（皆結核古名）列於肺臟病之下。孫氏或已知結核之大關鍵在肺，唐開國以後，王司馬抄外台祕要，將虛勞，骨蒸，傳尸等彙納於十三卷之中，復添憊頹，伏連，瘦病等，是將各種結核病概括其中矣。彼謂：「傳尸之疾，起於無端，莫問老少男女，皆有斯疾，大都相尅而生，內傳毒氣，周遍五臟，漸就羸瘦，以至於死，死訖復易家親一人，故曰傳尸亦名傳毒；以其初得半臥半起，號為殭殭，氣急欬者，名曰肺萎；骨髓中熱，稱曰骨蒸；內傳五臟，名曰伏連；不解療者，乃至滅門……腎既受已，次傳於心；心初受氣，夜臥心驚，或多忪悸，心懸乏氣，呼吸欲盡，夢見先亡，有時盜汗，食無滋味，口內生瘡，心常煩熱，惟欲睡眠，朝輕夕重，兩頰口唇悉紅赤，如傅胭脂，又時手足五心皆熱；心既受已，次傳於肺；肺初受氣，時時咳嗽，氣方微弱，有時喘氣，臥即更甚，鼻口乾燥，肌膚苦燥，兩目膜，而無血色，兩肋虛脹，食不消化，有時肚痛，腹脹雷鳴，抬肩喘息，利亦黑汁，至此候者，將死之證也。」此段敘述，於病狀之描寫，頗為精當，且已認識結核可發生於內臟各處，雖誤認病原為「氣」一而不知為結核桿菌之傳染，「傳尸」之原因固未明白，然舊籍中對結核之認識較深者，惟此而已。明清諸家之所述，殆無逾於此者。

在歐洲方面，希臘聖醫 Hippocrates 氏之醫籍中曾詳載癆瘵，惟其着目點僅在病象。至十八世紀末，M. J. B. 氏用間接聽診法，先詳察三期肺癆病人之生前經過及用死後屍體作實驗病理解剖

### 肺結核病之起因及其預防

，發現癆瘵為頸部淋巴腺結核後，結核病之觀念，為之一變。十九世紀初，Virchow 氏以細胞病理為基礎，分結核為增殖性與滲血性二型，並知小小結核為增殖型之基本病變後，此說乃永成結核病理學之模範。一八八二年 Koch 氏發現結核桿菌，因而免疫及實驗病理學等更有長足之進步。一九二二年 Roedel 氏發現初成染製合體 (Cultivator) 於結核菌初人人體之形態及各器官結核病灶之由來，更形明瞭矣。

### (一) 結核桿菌

結核桿菌 *Bacillus Tuberculosis* (為結核病之病原菌，此菌滿佈於人類生活環境中，一經感染而滋長繁殖於肺，淋巴腺，骨……等處，即成為結核病。為害於肺者，曰肺結核，為害於腸者，曰腸結核。成人之肺及兒童之骨與腺尤易感染。結核菌之種類頗多，人類感染者，曰人結核菌，牛感染者曰牛結核菌，此外尚有鳥結核菌及冷血動物結核菌等，侵犯各種動物。人對其他結核菌除牛結核外，他皆無感染性。結核菌體細而長，多稍帶彎曲，呈斷裂狀，無運動。菌體極小，非肉眼所能見，一針頭之地，每能容百萬之衆。體外被厚膜，能保護其不易致死，在痰唾之中，尤能維持其生存於較久之時間。該菌為抗酸性菌，難染色亦難脫色。最簡便之染色法為 Ehrlich 氏石炭酸復紅加溫染色，次用 3% 鹽酸酒精脫色，更於 Löffler 氏美藍液中複染之。結核桿菌可在中性弱鹼性及弱酸性培養基上發育成長。

多數兒童較成人易感受牛型結核，五歲以下兒童之患結核者，約 50% 為牛型結核。全部結核病死亡者中，信有 50% 係牛型結核。尋常成人之淋巴腺骨結核約十分之一為牛型結核，成人之肺

肺結核病之起因及其預防

結核罕有爲牛型者，蓋牛結核大都賴牛乳而傳染故也。惟一般小屠牛場，以其不知檢查所殺之牛是否患結核，故牛肉有時亦可傳染牛結核。牛乳之飲用，在我國尙少，故幼兒之患牛型結核者不多，但通都大邑中人，今亦漸提倡飲用牛乳，是則對牛乳之消毒，又爲其衛生上之重要問題也。

結核病在兩種條件之下，易發展於人體：卽結核菌之沾染與有利於其生長之適當情形是也。結核菌常存在於患者之痰唾，糞便，及濃痰中，此種污物，一經乾燥，該菌卽混入塵埃而隨空氣之流動散佈於各處，故在人類生活之環境中，幾無處不有。城市中之街道，公共汽車，電車及其他公共集會或機關等處，以其人多地狹，尤其難免結核病人之散佈病菌，故通過街道或乘坐公共汽車或參加公共集會時，直接或間接由衣服，鞋帽等物皆能沾染該菌而傳入呼吸道。此外亦可因食物中含有該菌，隨食物入消化道爲害於消化器或由腸壁侵入血液，循環至肺而成肺結核。惟結核菌之傳入呼吸道或消化道，未必卽引起結核病，蓋常人體之抵抗力強時，彼卽無法滋生繁殖，必須身體情形有利於其滋長，方可成病。然則，有利於其生長情形爲何，一言以蔽之，卽身體一般健康情形不良；如先天不足，營養不良，而身體抵抗力

低減是也。

(三)肺結核之感染因素

1. 環境 不良環境，確爲導致肺結核之一重要因素。城市中之平民窟及鄉村中之貧農，其住宅既黑暗又多空氣不流通與光線不充足，生活其中，實爲肺結核滋長之良好環境。此種人若兼有飲酒之嗜好，則更易傾向於肺結核之形成。Dr. Trudeau 曾以兔子接種結核桿菌爲實驗，證明環境對於肺結核之影響：一受接種之兔，被幽禁於潮溼而無陽光與新鮮空氣之所，該兔隨即罹結核病而死亡；另一兔亦用此法接種結核菌，但尤其自由跳躍於陽光充足與空氣新鮮之處，結果，此兔僅呈現極輕微之結核病灶，並迅速復元。由是以觀，則一般監獄，貧民窟，及不合衛生之工廠中人，實與 Trudeau 氏實驗中被幽禁之兔無異。故此種有利結核菌發展之環境，實有賴於教育與社會經濟條件之改善而減少之。

生活環境中之另一重要因素，則爲職業，觀下列美國各地死於肺結核之人數表，卽可瞭然：

美國各地死於肺結核病之人數表

職業	地方		New York	Brooklyn	Philadelphia	Boston	各城市之平均數
	Baltimore	D. C.					
印刷工人	429	342	437	370	377	430	398
學校女教師	452	395	272	336	441	477	396

石匠	532	333	398	423	261	496	391
男女成衣匠	396	386	385	350	405	388	385
酒店侍者	213	305	296	295	223	276	268
警察，守望者，偵探	383	187	190	169	161	113	167
農人，監工	141	175	207	128	103	83	139
律師	119	125	102	236	139	96	130
醫師	204	103	120	113	135	90	128
牧師	138	120	153	91	140	83	121

印刷工人與機器為伍，教師生活於粉筆灰中，石匠終日為石屑所籠罩，其生活環境與工作情形，遠遜於醫師與牧師，故因結核而死者亦多。借此表中無礦工之統計，若從礦工方面統計之，則其死於結核病者，諒必更多於印刷工人。環境不良者，其工作必苦，其營養必差，故結核疴質亦平民病也。宜乎，今日之勞動界與教育界大聲呼籲減輕勞動者之工作量並增高其待遇焉。

2. 遺傳 凡父母患有結核病者，其子女亦每易罹同疾，此吾人常見之事實也，故曩昔有謂結核病能遺傳者，實則大謬不然。父母雖有結核病，而其生殖細胞中未必有結核病之因子存在，精卵接合成胚胎，發育成胎兒，故胎兒殊無受種遺傳結核病之可能，除非母體患重結核時或可由胎盤血管波及胎兒，但據精確之動物實驗及人體調查之結果，此種機會極少。故欲言結核之胎盤遺傳（最好曰胎盤傳染）則猶可，若謂結核之種質遺傳，殆必無之。

### 肺結核病之起因及其預防

事也。

雖然：凡父母患結核者，其子女之體質，可謂父母之不健康而胎兒之發育上較為衰弱，有結核病之感染性（Susceptibility），惟此僅可認為一種易感結核病之傾向（Tendency），而非遺傳。患結核病父母之子女，以其日常接近，尤以父母常吻其子女，傳染之機會乃較多，故結核病每有家族性可考。昔之謂為遺傳者，蓋忽視此種重要事實而云然也。

總之：結核病不可能由遺傳而致，所以有家族性者，以其子女生長於結核之家庭，素質上有感染性，且其環境更易使沾染故也。

3. 生活習慣 個人之生活習慣，亦有若干條件為有利於結核菌之發育滋長者，如：

a. 工作過度——長時間工作而無休息，必致身體過度疲勞，

## 肺結核病之起因及其預防

減退身體之抵抗能力，結核菌乃可乘機發展而釀成結核病。

b. 食物不合宜——食物不合宜，則營養不良，生活力被奪，結核菌亦得乘機為害。尤以正在生長發育之兒童，其營養尤宜注意，須多食雞蛋，牛奶，綠色蔬菜及肉類。

c. 戶外運動之缺乏——戶外運動之結果，可以增加血液中之紅血素及白血球。此種物質之增加，當然可以增進身體之抵抗能力，而不予結核菌以繁殖之機會。反之，戶外運動缺乏，則身體抵抗能力減退，於是病菌滋生焉。

d. 他如色慾過度，暴飲暴食等等，皆易使身體抵抗能力減退而與結核菌以活動之機會。

4. 種族 肺結核與種族感受性(Racial Susceptibility)頗有關係，大抵黑人，印第安土人，愛爾蘭人皆易患此病，而猶太人則對此病之抵抗能力特強。中國人結核病之多，是否由種族性，則不可知，但國人之生活習慣之不衛生，實為致病之重要原因。

5. 性別 中年女子之患結核病者較男子為少，但中年男子結核病亡率之所以高於女子，大抵由於職業關係。一般青年女子之死於結核病者，較同年男子為多，Morrison 氏謂十六歲至十九歲女子之結核死亡數比同年男子為多。氏在威斯康辛結核學會提出報告，謂該州二十個肺病療養院中，均充滿病人，女結核病人日有增加。又謂1926年紐約城死於各種結核病者，女子二五七人，男子一三九人，其年齡均在十五至二十歲間；二十至二十五歲者，男子二九三人，女子三九六人。據 Greene 氏報告，Cleveland 亦有同樣情形，一九一八年時，十五至二十五歲之男女結核病死亡率，約略相等，但此後，則見男子之死亡率較女子者減低為快。女子結核死亡率之所以有增無已，多由於「不合理之時裝」

## 二七二

，若能鼓勵時下女子注意服裝之衛生條件，則女子結核病死亡率可以減低。此種意見，Morrison 氏亦加承認。惟彼尚有所補充，謂時下女子甚至願受凍餒之苦以造成嬌娜身段，在服飾方面，則以緊窄為時髦，以滿足其外表美觀之幼稚願望。此外尚有過度吸煙及過多之夜生活（大抵係跳舞等而言）而致之睡眠不足與過度疲勞，皆為結核病發展之誘因，亦即近時青年女子結核病死亡率高於男子之原因也。縱觀我國一般醉心時髦生活之婦女，亦每有上述情形，就其本身及子女之健康而言，實有痛改前非之必要。

6. 年齡 肺結核可侵犯不同年齡之男女，惟有痛改前非之必要。青年期間，則多複製之機會。中年以後雖少初患，然亦非絕無者也。且其危險性，亦並不因年齡而有軒輊。有謂兒童或三十歲以前之人，一經感染，即無可救藥，三十歲以後感染，病勢之進行，較為緩慢者；因之，若干青年偶而發現身染結核，乃驚慌失措，悲觀失望，甚至對一切事業皆呈絕望之心，若干三十歲以上之人發身沾結核之後，對病不甚重視，亦不加意保護，實則皆大為錯誤之觀念也。因此種觀念之錯誤而終至含冤地下者，大有人在！總之，任何年齡之人，既已發現肺結核之症狀，即必須求醫師之指導，加意療養，悲觀消極，固所不必，等閒視之，亦非所宜。蓋肺結核乃一可治之病，惟當治之早耳。

7. 氣候：氣候不同之各地，固皆有肺結核之發生，但溫暖地帶之人，以其氣候適於結核菌之發育，更易沾染，空氣潮濕，冷熱無常之處尤然。大海之濱，高原之地，極寒之處，則反是，但此種人對於結核菌之抵抗能力並不必強於溫暖地帶之人，若遷居至溫暖地帶，則一經沾染，病象即進行甚速，其死亡率亦每較高。常有咯血之結核病人，一至春秋二季，以氣候之改變，身體不能

適應，而致病勢加重。故患者若氣候改變之時，尤宜留心審議，不可稍有疏虞。

#### (四) 肺結核之徵狀

結核桿菌侵入肺後，多先在活動較少之肺尖發育，漸及他處。但在身體方面，未必即有主觀之病象表現。其潛伏期之長，有達數年者，病勢進行之緩急，因人而異。結核菌在肺部滋長發育之情形，醫家常依其病理現象分為三期：第一期為浸潤期，即在結核菌繁殖之部分，肺胞容留液體，且發熱而腫起；第二期為軟化期，浸潤部腐蝕軟化，肺胞為之毀壞，呼吸頗感困難；第三期為空洞形成期，軟化部變為空洞。

肺結核之病灶雖在肺葉，但其影響所及，每發生全身之病象，在各期中所表現者，亦間有輕重不同。有謂一期之病無妨，二期尚可治療，三期則無可救藥者，實則不盡然。蓋病勢係逐漸進行，各期之間，無顯然之界限，每期經過時間之長短，未必人人相同，病象之表現，亦殊無一定不移之特別病徵可資鑑別，即以咯血而論，二期或三期皆可無。突然發現肺結核病狀而結果終成不治者有之，雖已病入三期而結果仍能恢復健康者亦有之。故一期之病未必無妨，二期不盡可治，三期或可救藥。為病家者，尤不可妄聽妄信，而於病情輕時不多事休養，病勢重時悲觀失望，注意了此殘生。總之，肺結核之分期，在醫師固可為診斷之助，但在病者則實無知之必要也。

肺結核病之早期診斷實為主要，而早期之一般症候，又每為發覺之引索，其情況雖多，但不必同時俱有也。茲列舉於下：

1. 午後微熱；

#### 肺結核病之起因及其預防

2. 早晨及就寢後咳嗽甚劇，呼吸不安，胸中如受重壓；
  3. 食慾不振，消化不良，腹瀉，體重減輕，有虛弱之感覺；
  4. 面色蒼白而潮紅，偶呈紫藍色；
  5. 盜汗；
  6. 胸廓橫徑加長，前後徑縮小，胸前壁平坦，胸廓呈扁平狀；
  7. 顏面、頸部、胸部及四肢靜脈管顯露；
  8. 額骨突出，眼球陷落；
  9. 肩及上臂瘦削，肩峰凸出；鎖骨上窩深陷；
  10. 背駝而腰直；
  11. 指頭肥大如球，指甲常呈蒼白色，手指之皮膚薄而有光，常有細微之皺痕；
  12. 皮膚偶有輕度浮腫；
  13. 痰唾初呈粘液狀，漸變為濃狀而帶黃色，甚者含肺之腐爛物，多數白血球，肺胞上皮，彈力纖維，結核桿菌及其他分裂菌；
  14. 皮膚失彈力者甚多，且乾燥；
  15. 咯血。咯血時，痰中有血，呈鮮紅色，呈泡沫狀。
- 咯血為肺結核重大病狀之一，若干患者初無顯著症狀，一旦咯血，其他症狀，隨之發現，甚者即成不治，故若干人一聞某人咯血，比即耿耿不安，患者亦惶恐萬狀，彼等實未明咯血之病理原因。結核患者之所以咯血，乃結核菌侵犯肺部，病灶處之血管受腐蝕，得與氣管相通，血乃與痰混合咳出，若破裂血管大時，乃吐血不止。不論何期結核，皆可有此現象，然亦有始終無咯血者。故咯血與否，殊不能衡病勢之輕重，是不可不知也。

## 肺結核病之起因及其預防

二七四

肺結核之診斷，頗為不易，非極有經驗之醫師不能勝任，故發現可疑之症狀時，須立即尋有經驗之醫師，作周詳之診斷，不可妄聽庸醫或江湖醫生之言。通常用者，有下列各種診斷法：

### 1. 聽診與打診——可發現：

第一期 打響尋常，或呈鼓性陪音，或在患側肺尖有輕度濁音，一側肺尖之吸氣音，或為肺泡性銳利或微弱，且此時腹膈斷續，或呈不定呼吸，呼氣延長，在肺尖可聽乾性水腫音，或帶小水泡音。

第二期 結核性浸潤部上呈濁音，往往稍帶鼓音，肺葉上尤多見。呼吸音為支氣管性，可聽稍蔓延之共鳴性水泡音，或乾性水泡音，或可稍聽增高之語聲。

第三期 空洞上之打響，朗而低，且帶鼓性音。若空洞為分泌物充滿時，則發虛音，空洞上呼吸音為支氣管性或鑼子性，亦有大小各種水泡音。

2. 顯微鏡檢查法 檢查病者之痰中是否含有結核菌，檢查次數須多，方為可靠，不可一次檢查無結核菌，即斷定為無結核病。

3. X光檢查法 浸潤部及空洞皆可顯現。

4. 結核素反應測驗 如發現疑似症狀，或自覺虛弱如肺癆者，則可作結核素反應測驗，藉資診斷而便早期治療。此種測驗，雖未必完全可靠，至少亦可作為一種有助之診斷方法。所謂結核素反應測驗者，乃將結核桿菌設法培養後，用特別方法將其殺死裂成液體，種於人體（如種痘然），觀察其反應之方法也，若呈陽性，即為已感染結核病之表示。最通行者為 Pirquet 氏結核反應測驗，其法如次：

以舊結核菌苗一分，加生理食鹽水二分及 5% 石炭酸一分之

稀釋液，以切種法接種於上臂或前臂皮膚，更於相隔六公分處，造一皮膚小瘡，不滴藥液，作為對照。二十四至四十八小時後，接種部若發生炎症性腫脹，而對照部毫無反應，則為陽性反應，表示有結核病。

上述之法，較為可靠，尤以對四歲以下之兒童，更有價值。惟此種測驗必須由有經驗之醫師行之，不可妄自舉行，蓋此種測驗亦如一切外科手術，須經消毒方無危險也。

## (五) 肺結核之預防與治療

今日之醫學，預防重於治療，在肺結核病尤然。蓋一經沾染，決非短期間所能全愈，且患者之體格常較衰弱，肺部功能欠全，每易復染，故治療乃消極善後之法而預防實積極杜漸之方也。預防之道，可分下列數端：

### A 對患者之處理：

1. 隔離結核病人，或不與結核病人接近；與之談話，至少須距離四尺，以防飛沫傳染；

2. 撲滅結核菌，病人所用之一切衣物，概須經消毒後方可使用，病人之痰唾，殘餘食物，皆須妥為處理之，不令有傳染機會；

3. 撲滅蒼蠅，不使與病人之一切衣物食料及口鼻之分泌物接近，以防結核菌之被其傳播他處；

4. 設法治療患者，以免其病勢拖延致增傳染之機會。

### B 個人預防：

1. 不與患者接近——例如有肺癆家庭歷史之人，尤宜善自預防，不與有肺癆之人相近或同居，以免受其傳染。父母為

結核患者時，其兒女應寄養他家或另僱身體健全之乳母；如用牛乳，則須注意乳牛之有無結核病，以防嬰兒之沾染是病。

2. 注意營養，以增身體之抵抗能力；
3. 多作戶外運動，練習冷水浴，以養成健全之體格；
4. 充足睡眠；
5. 避免在不衛生之環境中工作；
6. 住宅清潔，空氣流通，日光充足；西諺云：「日光不至處，醫師常到」，意即日光不足，病患叢生也。
7. 節制色慾，戒狂飲暴食；
8. 定期檢查體格。

### C 社會預防：

社會預防較個人預防尤為重要，蓋果能以社會團體之力量消除病原物，治療患者，以防其傳染，則其效果必較個人之努力為大，且若干預防工作，決非個人所能為力。若干人自身無力治療，若有社會為之助，則其本身固可恢復健康，致力社會生產，減少社會損失，社會亦減少一傳染機會矣。社會預防之道，可分下列數端：

1. 注意衛生教育，使明瞭結核病之本性，來源，預防，及治療之法；
2. 取締結核乳牛，禁止屠賣結核病牛肉；
3. 發現帶菌人，須即強迫入療養院；
4. 設立肺病療養院並置辦必需設備，免費收納貧窮患者；
5. 改良工廠衛生及工人之生活環境；
6. 以社會力量，改進平民客之住宅衛生；

### 肺結核病之起因及其預防

7. 法律規定清潔街道；火車，公共汽車，電車中及其他公共場所禁止隨地吐痰；

8. 預防特別容易引起肺結核之疾病，如兒童之：

- a. 癩疹——肺結核性往隨癩疹之後而發生；
- b. 百日咳——此為極易釀成肺癆之疾病。

個人及社會果能如法預防，則肺結核之死亡率，信可減低，甚或結核病可以絕種於人間。惟社會之力量尚未能至此之前，肺結核之發生，仍屬無可避免，故消極之治療問題，亦屬重要，然以今日之醫學知識，尚無結核之特效藥，雖市肆坊間每有大吹大擂其某種藥物之靈效者，實則營利商人之廣告也，未可置信。苟不幸而沾染結核病，則治療之法，首重身體抵抗力之增加。雖則外科手術如填胸術（壓縮患部），使該部停止呼吸（膈神經割斷法（使橫膈膜上升，壓縮患部），或人工氣胸等法，亦可按情選用，然皆須以增加身體抵抗能力之道為本。法之要者如下：

1. 營養療法 病人因受結核菌之侵犯，營養量之需要，實較常人為大，但其消化能力每有變異，故營養物之選擇，貴能適合其身體情形，大抵可有如下列數種原則：

a. 營養豐富且易被消化吸收者；

b. 合於病人之嗜好者；

c. 脂肪，蛋白質，及維他命A B之量須豐富；

d. 飲食須有定時。

乳汁食物，極易消化，消化不良及發熱之病人，用此食品，最為適宜。雞蛋價廉物美，半生半熟者，營養價值尤大。蓋過生或過熟者，均難消化。魚肉類亦為良好食品，植物性食物，以豆類及綠色蔬菜為最佳，菠菜尤為相宜。脂肪類食品，亦為結核病

人所需者，魚肝油最宜患者食用，故不妨常服之。

2. 空氣日光療法 新鮮之空氣，能促進消化，旺盛代謝功能，不潔之空氣，每含塵埃及病原微生物，能損肺臟，故空氣之選擇，亦為治療之重要方法。野外之空氣較室內為佳，故結核病人宜擇居郊外，忌住城市，尤以多數人集聚之場合如戲院會堂等處，應絕跡不往。惟實行空氣治療時，應注意空氣之溫暖適度，過冷之空氣，能刺激呼吸道及肺臟引起感冒，故清晨之空氣固佳，然結核病人不宜在寒冷天氣下晨起赴郊野，蓋一經感冒，則病勢反可加重，此不可不注意者也。住室宜空氣流通，夜間宜閉窗睡眠，但以室內無風為度。

日光有強健皮膚，殺菌及促進新陳代謝之功用，故日光能予結核病人以極大之利益。多作日光浴，固為治療結核之法，惟與病勢之輕重有關，在病之急進期間，須絕對避免日光之刺激也。又每次日光浴時間之長短，均須得醫師之指導，否則將無益而有害也。

3. 水療法 以水洗滌全身，或以溼巾摩擦身體，或以溼巾裹包於胸部，皆為水療之方法。用水以冷者收效最大，但病重者每不勝其刺激，故須初用溫水，漸次變冷，不可驟用冷水。摩擦時，以擦至皮膚微紅為止。水療法須在閉室中之，浴後宜將水分完全拭乾，不可使受感冒。海水浴本為強身之法，但肺結核病人切忌使用。

4. 休息 勞動必消耗熱量，減損體力，增加呼吸，為肺結核病人所切忌。患者宜絕對休息，運用腦力亦非所宜。有謂運動亦治療之法者，殊不知運動僅為預防之道，既已沾染，則宜擯棄一切運動而完全休息，非至健康已復，得醫師之允許後，不可妄動。

惟輕微活動如短程之散步，倘覺體力可支，則亦無妨。

5. 藥物療法 據目前經驗，知任何藥物不能直接治愈肺結核，藥物之應用，不過促進身體機能之進步，以增加其抵抗能力而已，亦有為抑止某項病痛而用者，亦有為使結核菌無法繼續繁殖而用者，然就病之本身而論，藥物之效可不重視，故患者可不必多費財購買藥物，能注意上述其他療法，概得促結核於全愈矣。約翰氏手訂之肺結核病人生活指南，頗為具體而合理，茲譯述於後，以資參證：

運動：

1. 體溫在三七。五度以上者，不可運動；
2. 痰內帶血，不可運動；
3. 體重不增，不可運動；
4. 運動不可過度，以致喘氣；
5. 運動程度，不可致於疲乏；
6. 不可多跑及走遠路；
7. 不可行深呼吸運動；
8. 不可舉重大物件；
9. 運動量增加宜緩，不可急增。

休息：

1. 體溫在三七。五度以上，當躺臥椅上休息；
2. 體溫在三八度以上，當平臥床上或戶外休息；
3. 飯前飯後當有半小時之休息。

戶外生活：

1. 每日至少在戶外八至十小時，分作三期，早晨八至十二時，下午一至五時，晚六至八時；

## (六) 結論

肺結核為傳染病之一種，其為病極頑強，且無特效藥可醫治，一經傳染，即須受醫師之指導作極良好之長期休養，利用空氣日光及豐富營養以謀恢復健康，否則危及生命，傳染他人，遺害於無窮。結核之早期發現，尤為重要。或謂肺結核病之多少可作國家盛衰之旁證，實無不可。欲根絕此種疾病於社會，非惟個人應注意日常生活習慣，工作情形，環境衛生及食物營養與戶外運動，社會尤應以團體之人力財物力防微杜漸，以期提高國民健康之水準。值此抗戰建國時期，健康之國民，無處不需，故社會人士對可怕之結核病必須羣策羣力共起撲滅之！

參攷書目：

1. 陳方之著：中外傳染病異同史考（見西南醫學雜誌一卷

第六期）

2. 陳邦賢著：中國醫學史

3. 湯爾和譯：近世病原微生物及免疫學

4. J. F. Williams: Personal Hygiene Applied. P. 286—295

5. W. Alfred Butler: Health Science and Health Education P. 59—64

tion P. 59—64

6. 湯爾和譯：診斷學 上卷 四七二—四七四頁  
下卷 四九七—四九九頁

7. 趙敏學先生講：衛生學

8. 沐紹良譯：醫學史話

9. 蘇儀貞著：呼吸器病

10. 姚潤緒著：最新肺癆病預防治療法

1. 寢室內宜開窗戶睡眠；

2. 衣必溫暖；

3. 非有醫師指導，不得用日光治療；

4. 頭宜陰涼，不可直射日光下；

5. 同居之人，不可過多。

飲食：

1. 疲乏時不宜進食；飯後不可運動；

2. 二日三餐；

3. 食宜細嚼；

4. 肉與蛋可食，牛乳更佳。

寢室：

1. 陽光宜充足；

2. 空氣宜流通，有兩窗以上者為佳。

睡眠：

1. 不可與人同牀；

2. 不宜與人共寢室；

3. 睡眠時間自八至十小時為最宜。

娛樂：

1. 宜禁用激揚灰塵之娛樂；

2. 體溫在三八度以上者，不宜會友敘談；

3. 宜禁高聲談話或唱歌。

咳嗽與吐痰：

1. 有痰時方可咳嗽；

2. 無痰時不可故意咳嗽；

3. 咳嗽無痰時，用意志制住。

預防傳染：

1. 不可過慮；

2. 不可煩惱。

1. 不可隨地吐痰；

2. 不可嚼痰；

3. 痰不可任其自乾。

肺結核病之起因及其預防



## 學校健康教育實施綱要

金兆均

廣義的健康教育，除了關於衛生事業之外，體育設施，亦應包括在內，這是現代主持健康教育行政的趨勢。在沒有計劃學校健康教育設施以前，關於基本原則的確定亦是必要的，茲分五種如下：

(一) 因為社會繼續不斷的演變着，所以要一方面適應社會演變的需要，另一方面必須要有教育的意義，第一條原則就是要教育的和進步的。

(二) 設施學校健康教育決不是僅僅注意學校本身的設施，就可以達到理想目的，社會和家庭，都可以間接或直接的影響兒童的健康生活。所以第二條原則就是使學校，家庭，社會三方面發生密切的聯繫。

(三) 健康對於兒童的本身，不是很單純的一件事，除了物質的飲食起居以外，更應當注意他或她的心理生活，情緒生活，一個活潑好動的兒童，可以作為他或她健康的表示，這活潑好動的表现，其主要成因是心理的健康。所以第三條原則，學校實施健康教育，應以「整個兒童為對象」。——心理的，體格的和情緒的。

(四) 健康教育的範圍和牠的性質，是和常識所指的「衛生」略有不同。後者重在衛生的知識；習慣次之。前者則不僅注意其習慣知識，更注意他或她的態度，這就是說用教育的方法，使知識習慣態度熔於一爐，這是老式的衛生學家所望塵莫及的。

(五) 學校健康教育的目的不僅是為個人的幸福更應為社會，為民族而着想。

實施學校健康教育之原則既已確定，則可進而設計具體的實施計劃了。分析起來，可以列為四種性質比較獨立的工作範圍：

健康管理。(Health Supervision)

健康教學。(Health Instruction)

環境統制。(Environment Control)

體育教育。(Physical Education)

### (壹) 健康管理

關於健康管理之內容，可分下列各節分別述之：

(一) 關於行政方面者：

### 甲、政策與原則：

1. 健康管理所以增進教育之效能。
2. 學校健康管理應以地方教育行政機關為中心。並必須與地方各衛生機關發生密切之合作。
3. 學校健康管理以兒童健康為中心。
4. 學校健康管理之目的為：

### 乙、實施計劃與方法：

- (1) 實現確合衛生之環境。
- (2) 預防疾病之發生與危險。
- (3) 供給關於健康方面之各種需要。

行政方面：學校健康管理，應有獨立性質之組織與行政。其組織之大小當視學校範圍而不同，其主要組織如下

- (A) 人事方面：
- (1) 主任一人，須有行政能力，並有專業訓練者。體育教員醫生或教育專家均得擔任。
  - (2) 體育與休閒教育主任及教員若干人。
  - (3) 醫生，護士，牙醫若干人。
  - (4) 管理員一人。管理膳食，浴室，溝渠，廁所等清潔與衛生。
  - (5) 其他心理學專家，家庭訪問專員，級任等，均負健康管理之部份工作。

### (B) 工作人員之資歷：

- (1) 健全的品格。
- (2) 對於本行有完善的專業訓練。
- (3) 合格的辦事經驗，須有確實的證明文件。

### 學校健康教育實施綱要

### (C) 實施綱要：

關於工作人員的資歷，須另有服務規程規定之。

(1) 健康檢查：須由專家檢查，級任及有關各教職員均須協助。檢查時兒童家長，須邀請列席，以資聯絡備詢。檢查後紀錄，務須整理應用，並實施有效善後辦法。

(2) 教授衛生，應由級任或專家擔任。

(3) 教學須合衛生。例如授課時間之支配；衛生設備，班次大小，教職員衛生等，均與教學之效能發生密切之關係，不可不注意也。

(4) 各種健康計劃之測驗與統計，以資研究與改進。

(5) 環境衛生（見後）。

(6) 各種談話會：如行政談話會，有關各教職員聯席談話會，家長談話會等。

(7) 與校外各衛生機關之互助合作與設計。

(8) 薪金預算。

(9) 假期作業：如特種談話會，夏令健康教育訓練班，各種訪問，公開學校設備為社會民眾團體利用等。

### 丙、學校健康服務工作：

- (10) 研究工作。
- (1) 健康檢查：經常與臨時的檢查，民眾兒童的檢查。
- (2) 晨間的清潔及疾病檢查，每日由課堂教師與護士，作極簡單之看診。
- (3) 注射預防工作。

### 學校健康教育實施綱要

二八〇

(4) 檢查後的有效善後辦法，可分：

(a) 爲對家長校長級任的報告。

(b) 家庭學校社團之合力醫治各種檢查發見之缺點。

(5) 看護的服務工作。

(6) 學校餐室的服務工作。

(7) 急救工作。

(8) 學校全體工作人員之健康服務工作。

(9) 各種傳染病之節制辦法。

(10) 心理衛生的實施。

(11) 其他。

(二) 關於學校家庭社會衛生機關之聯絡方面者：

甲、學校與家庭之聯繫：

(1) 教師與家長之彼此訪問。

(2) 家長之責任 (a) 出席健康檢查備詢。(b) 兒童預防注射及種痘。(c) 家庭護士之聘請。(d) 兒童如有病徵

應留家看護醫治。

(3) 學校之責任：(a) 研究兒童之家庭背景。——經濟，

營養，教育等。

(4) 聯繫方式：(a) 訪問。(b) 印刷品。(c) 談話會。

(d) 通知書及其他。

乙、學校與社團之聯繫：

(1) 地方衛生處應有五種行政組織。(a) 衛生管理。(b)

兒童健康。(c) 傳染病管理。(d) 研究實驗。(e) 總

務。以上五種組織應有具體之聯繫計劃。例如各種規

程，疾病預防，隔離病院等。

(三) 安全教育：

甲、意外事件之預防：因學校安全教育之不完備，發生意

外以致致命者，我國尙無統計。據美國一九二八年之

調查在十萬九歲以下之兒童當中，有四十五名強死於

意外事件之發生。近年統計，仍在前十位之死亡因素

內。

乙、學校安全教育實施計劃如下：

(1) 保衛工作：例如：安全的設備，保衛的規則，環

境的節制，安全警察，運動員的體格檢查等。

(2) 教育工作：例如：關於安全方面的演講，安全的

組織，救生班的組織，各種安全方法的表演，體

格訓練等。

丙、安全教育行政：

(1) 應爲學校體育衛生組之一部份。

(2) 學校建築工程方面應注意安全之保障。

(四) 健康管理的消耗：

甲、根據美國的統計各州市用於醫藥健康方面的消耗，每

一兒童自七分美金至三元八角一分不等，用於體育消

耗若其數相似。

乙、健康管理之經費甚難確定，因與學校其他各種經費，

均有關係而不便獨立。惟必須有一確定之百分數，用

於此類耗費之預算。

## (貳) 健康教學

健康教學就是關於衛生課程方面的。是健康教育的主要工作之一。茲擇要分述於後：

### (一) 健康教學的基本原則：

- (1) 應注意關於健康的知識，習慣，方法與態度四者發生整個的聯繫。
- (2) 應與學校各種教育設施及社會問題發生密切之聯繫。並注意社會變遷之適應。
- (3) 教材須合乎兒童之需要，興趣及其個別差異。
- (4) 教授方法須合乎近代各種教學法。
- (5) 使學生發生深切印象及興趣，宜利用各種畫片，幻燈，電影等宣傳品。
- (6) 健康教育的意義，是學生生活經驗的總和，這總和的經驗，就是優良的習慣，知識，和態度，使個人社會民族繁榮康健。

### (二) 健康教學的方法：

#### (甲) 設計教學法：

- (1) 多採用自然的方法，而少用呆板注入式的方法。
- (2) 合乎兒童需要與興趣，以學生的學習動機為施教出發點。
- (3) 整個學校和社會的環境均可利用作為設教的工具，尤須利用特殊的機會。
- (4) 教師在指導地位，以學生自修為主。
- (5) 宜以能力分組教授。

#### 學校健康教育實施綱要

(6) 多用「整個學習教學法」而少用「分段教學法」。

(7) 以活動為中心。

(乙) 其他現代教學法如道爾頓制教學法，(Dolton Plan) 文納脫加教學法，(Winetha Plan) 馬里遜教學法，(Morris on Plan) 單元教學法，(Unit Plan) 等應視學校環境與兒童之能力盡量採用。

### (丙) 其他教學方式如：

- (1) 討論會。
- (2) 小組談話會。
- (3) 閱讀報告及他種報告。
- (4) 參觀。
- (5) 實驗。

### (丁) 教學測驗：

- (1) 美國兒童健康聯合會之五種健康教育測驗，(這是關於智識方面的)
- (2) 習慣方面的測驗，可用個別觀察或比較觀察方式，列表比較。或用問題式，每日的紀錄及家庭的意見來評判兒童的習慣。
- (3) 關於態度方面，美國兒童健康聯合會有故事式的測驗 (Story test)

### (戊) 幼稚園的健康教學要點：

- (1) 有程序而富彈性的日常工作活動課表。
- (2) 每節活動之後，應有休息。
- (3) 每節活動之後，應有至少十五分鐘之室外自然遊戲，天寒在室內時，須常開窗通氣。

- (4) 每一教師至多領導二十五個兒童。
- (5) 應以能力分組教學。  
以上各點為各科教學之衛生要點。
- (6) 養成習慣和態度的方法：
  - (a) 各種活動：飯前洗手和用膳的各種習慣。入廁後必須洗手。其他如圍聽，說故事，表演，看繪片電影，及各種設計。
  - (b) 關於安全教育方面：養成「過街」先探望再快走的習慣。養成與警察為友的態度。體格檢驗等。
- (己) 小學時期的健康教育要點：
  - (1) 教師的認識：
    - (a) 認識家庭學校社會三方面對於兒童的影響。
    - (b) 認識兒童的能力興趣和需要。
    - (c) 選擇教材須認識個人與社會的健康教育問題。並以個人衛生為主。
  - (2) 主要教材：飲食，日光與空氣，休息睡眠，運動，清潔，便解，各器官的衛生，衣服，安全預防，急救方法，心理衛生，性衛生，烟酒藥物衛生，生理解剖常識，姿勢，疾病預防等。
  - (3) 教材的組織：
    - (a) 前期小學應用混合教材。
    - (d) 後期小學應參用混合與分組的教材。
  - (4) 其他要點：
    - (a) 應注意兒童健康生活與整個學校生活密切之關係。
    - (b) 特別注意營養，安全與公眾衛生。
- (庚) 中等學校健康教育要點：
  - (1) 目的：
    - (a) 指導學生養成自治的現代健康生活。
    - (b) 教授個人與團體的科學健康知識。
    - (c) 滿足青年智識長成時期的需要。
    - (d) 欲使健康教學達到真正的目的，必須有智識的教學，個別或團體的談話會，健康的環境，醫藥與看護的完備，並得全體師生的合作。
    - (e) 全體學生必須修習衛生課目。
  - (2) 教材要目和教程：
    - (a) 積極的衛生 (Constructive Hygiene)。
    - (b) 消極保衛的衛生 (Defensive Hygiene)。
    - (c) 個人衛生 (Individual Hygiene)。
    - (d) 團體衛生 (Group Hygiene)。
    - (e) 社交衛生 (Social Hygiene)。
  - (3) 其他建議：
    - (a) 校內其他各科教材，應盡量與健康問題發生聯繫。
    - (b) 學校行政當局及校醫應貢獻關於健康教學的意見。
    - (c) 學生個別指定的工作，應預有設計。
    - (d) 教學法應注意心理的衛生。
    - (e) 師生之間，應有密切的關係。
    - (f) 安全教育應列入健康教學範圍之內。

### (三) 健康教學的人事問題：

(甲) 教師應有健康的體格。

(乙) 教師的健康知識以其大學時期成績為參考標準。

(丙) 須有領導的能力。

(丁) 教師應有基本科學和教育課目的基本訓練。

(戊) 中學教師須有大學畢業的資格。小學或幼稚園圖，亦須有教師檢定證明文件。

### (四) 關於教師進修及研究方面者：

(甲) 搜集材料範圍須廣。

(乙) 自動研究各項健康教學問題。

(丙) 利用學校家庭社會圖書館其他社團，作健康教學的教材來源。

(丁) 除了書本之外，應多採用收音、報章、雜誌、講演、影片、展覽等補助方法。

(戊) 教師之間多舉行討論會。

(己) 多進假期短期訓練班。

(庚) 多採用現代科學的工具和設備。

### (參) 環境統制

環境統制，就是環境衛生，其實施綱要如後：

#### (一) 環境統制的基本原則：

(甲) 健康的生活必須有健康和優美的環境，使心理和生理得以正常的發展。

(乙) 積極的與消極的並重。

(丙) 認識學校家庭社會三方面的聯繫。

#### 學校健康教育實施綱要

(丁) 環境的統制必須有行政當局教師學生工友多方面的合作。

(戊) 須認識健康的生活，包含着「遺傳」、「環境」和「經驗」三種要素。

(己) 盡量利用現代科學和工業的優點。

(庚) 環境的成分包含着人的環境，物質的環境，生物的環境和天文氣象的環境。

(二) 統制環境的方法：具體的說統制環境，應注意學校建築，飲料供應，溝渠排除，游泳池室的衛生，膳堂商店的管理，蚊蠅的防治，工友服務細則，救火設備等，其他設施綱要條列如後：

(甲) 預防疾病的傳染或發生：

(1) 應知傳染病的起因，由於微生物的發生，非傳染性質的疾病，則由於生活不合理或體格的柔弱。

(2) 傳染的媒介物，不外直接或間接的接觸。如空氣，飲料，食物，蟲類等。

(3) 醫藥預防傳染的方法，不外種痘，隔離，消毒，住院，及學校各種設備之整潔。

(乙) 安全的設備與環境統制：

(1) 行政方面應注意消防的設施，並須保火險。他如建築物的安全，急救的設備，運動場游泳池健身房各種設備的安全，燈光的充足，道路地板種種，均須合乎安全的原则。

(2) 安全的訓練：例如消防訓練與組織其他關於學生方面的組織和訓練，如安全會，工友訓練班，集合疏散訓練，各種安全練習表演等。

(丙)積極的環境統制：

- (1) 建築方面應注意通氣，換氣和溫度的設備。校址，飲食，溝渠設備等。
- (2) 檢查觀察應包含場地設備，寢室膳室，理髮室，廁所，浴室，休息室，及工友之勤惰等。
- (3) 清潔方面應注意地板，窗戶，黑板及其他一切衛生設備。

(肆)體育教育

本文體育教育之範圍是屬於健康教育的一部，不過是從健康教育的立場來說，好似體育與訓育的關係；可以從體育的立場談訓育，體育當然包含訓育的一部分。反之，體育亦是訓育的一部分。現在將體育設施綱要分述如後。

(一)體育教育的基本原則：

(甲)體育的定義，是「體育乃以活動為中心使個體之構造與機能得到平均發展以謀人類共存共榮之教育」。(詳細解釋請參攷本刊創刊號「體育真義之科學分析」一文)

(乙)體育教育的主要功能，是積極的致養兼消極的保衛。

(丙)體育教育的方法應多採用自然的而少用呆板的方式。

(丁)體育教育，必須普及全校學生。

(二)內容和方法：

(甲)四類基本訓練：

- (1) 大肌肉活動的訓練，以發展體格為主。
- (2) 品格訓練，以訓練精神、情緒、道德、社交、領

導等精神為主。

- (3) 衛生教學，訓練衛生知識習慣與態度。
- (4) 保健的訓練。

(乙)選擇教材和組織教材的原則。

- (1) 適合兒童的需要，興趣和能力。以兒童為中心。
- (2) 從社會的立場為學生未來處身社會的準備。

(丙)體育教材的選配：

(1) 三類性質不同的基本體育活動：

- (a) 自然和遊戲性質的活動，應多採用。
- (b) 正式或專家發明的體操活動，應酌量採用。
- (c) 與生活直接發生關係的活動。以上三類活動之細目，已載本刊第二期九五頁，本文從略。

(2) 選配的要點：

- (a) 年齡的配合：個別的差異，在同一年齡或不同年齡均表現著興趣，能力，成熟，需要的不同。
- (b) 兩性的配合：男女性的不同，普通在十歲以後，就很顯著，亦是選配教材所應注意的。
- (c) 個別的配合：在同性或同年的集團當中，每個人的個性，亦是絕不完全相同的。這亦是選配教材或教授方法上應注意的。

(3) 教學的組織和方法：

- (a) 教學法的五種要素：  
優良的教師。  
兒童為中心。  
活動教材的選配。

支配時間的妥當。  
場地設備的完備。

(b) 關於教師方面應注意：

對於上述五要素之組織：

分析學習之動機。

教授之技術與教導方法。

課堂上問題的討論。

(c) 關於學生的分組辦法須根據：

用客觀的測驗學生的能力。

學生領袖的才能。

(d) 活動教材的計劃：

注意正課的教材與課外自由活動發生密切的聯繫。

適應學生之高才與低能的各個需要。

培養學生技能興趣的基礎。

(e) 時間分配的原則：

學級愈低活動次數愈多，每次上課時間應短少。

上課時應多教授種種方法以應自由活動之遷移價值。

全體學生應有確定的活動時間。

(f) 設備的原則：

一切活動應以室外活動為主，除非天時氣候的不許可，則在室內舉行。

完備的室內設備：如健身房，遊戲室等。

利用自然的環境。

學校體育設備應適合社會環境的需要。

利用自然的環境。

(丁) 關於品格訓練的計劃：

學校健康教育實施概要

(1) 各項體育活動，無論在校內或校外，均須有品格訓練的價值。

(2) 以體育為工具培養領袖能力。

(3) 品格訓練的要點：

(a) 在活動當中培養勇敢的精神。

(b) 在嚴密的運動規則中培養守法的精神。

(c) 從遊戲競賽當中養成良善的態度。

(d) 競賽比賽須有奮鬥的精神。

(e) 培養失敗英雄的精神。

(f) 培養觀衆的道德，作為社會訓練的基礎。

(4) 關於態度禮貌的訓練：

(a) 上課時的一切禮貌態度。

(b) 比賽與團體遊戲時的禮貌與態度。

(c) 各種課外活動的禮貌態度訓練。

(d) 在慶祝會、跳舞會、茶話會時的禮貌和態度。

(5) 設施健康習慣的計劃。

(a) 從體育活動達到正常發達的健康生活。

(b) 從體育活動中培養健康生活的習慣。

(c) 其他關於健康知識習慣和態度的共同發展。

(6) 健康的統制與變態發展的預防：

(a) 整個體育計劃中應有保衛的設計。

(b) 統制健康的要素：

預防疾病，缺點，營養不足，環境衛生的種種。

統制的方法如檢查，善後及各項醫藥方面的工作。

人事方面的分工合作。

總結：

學校健康教育實施工作計劃，共分四類，已如上述。茲再根據各種實施計劃性質之不同，總結於下列的工作分類。

(一) 關於積極救養方面者有：

- (1) 體育實施計劃。
  - (2) 心理衛生計劃。
  - (3) 安全教育計劃。
  - (4) 衛生教學計劃。
  - (5) 兩性教育計劃。
  - (6) 休閒教育計劃。
  - (7) 公民訓練計劃。
  - (8) 健康行政計劃。
  - (9) 學校，家庭與社會之聯絡計劃。
  - (10) 教師健康生活計劃。
  - (11) 營養計劃。
  - (12) 增進教學效能計劃。
- (二) 關於消極保健方面者有：
- (1) 傳染病預防計劃。
  - (2) 非傳染性疾病之預防計劃。
  - (3) 意外事件之預防計劃。

(三) 其他如：

- (4) 神經系疾病預防計劃。
  - (5) 變態兒童之處理計劃。
  - (6) 檢查與測驗之計劃。
  - (7) 齒科治療計劃。
  - (8) 種痘預防天花之計劃。
  - (9) 勤務工作計劃。
  - (10) 醫藥工作計劃。
  - (11) 看護工作計劃。
  - (12) 環境衛生計劃。
- (1) 健康教育工作人員討論會。
- (2) 社團學校聯合討論會。
- (3) 健康問題研究計劃。
- (4) 展覽表演計劃。
- (5) 假期工作計劃。
- (6) 問題兒童專班計劃。
- (7) 師生談話討論計劃。
- (8) 宣傳計劃。
- (9) 例行工作計劃。
- (10) 其他各種行政工作計劃。

附本文參攷書目：

## 參 攷 書 目

- Diehl, H. S. **Health living.**
- Douglass, H. R. **Modrn Methods in High School Teaching.**
- Garrison, N. L. **Technique of Teaching.**
- Hanpe, M. T. **Diet and Dental Health.**
- Hertherington, C. W. **School Program in Physical Education.**
- Jenninge. H. S. **Biological Basis of Human.**
- Mc comb C. E. **City Health Administration.**
- Nash, J. B. **The Administration of Physical Education.**
- Smillie, W. G. **Public Health Administration in the U. S. A.**
- Smiley, D. F. & Gould, A. G. **A College Text Book of Hygiene and Community Hygiene.**
- Storey, T. A. **Principles of Hygiene.**
- Sydenstricker, E. **Health and Enviroment.**
- Terman, L. M. & Almack, J. C. **The Hygiene of School Child.**
- Thom, Douglass A. **Normal Yuoth and its Everyday Problems.**
- Turner, C. E. **The Principles of Health Education.**
- White House Conference:
1. **The Sghool Health Program.**
  2. **Communicable Diseases Control.**
  3. **Public Health Administration.**
  4. **The Administration of School Health Program.**
  5. **Safety Education in Schools.**
  6. **Organization of the care of Handicapped children.**
  7. **Fetal, Newborn, and Maternal Morbidity and Mortality.**
  8. **Summer Vacation Activities of the school Child.**
- Williams, J. F. & Browhell, C. L. **The Administration of Health and Physical Education.**
- Williams, J. F. **Personal Hygiene.**
- Wood, T. D. & Rowell, H. G. **Health Supervision & Medical In pecton of Schools.**



# 體操教學法 (續)

俞晉祥

## 九、體操名詞之解釋

前述教師領導體操時，說明動作，應全用術語，以其簡單易曉，而便於一致也。惟我國各種體育名詞，素不統一，而一般體育同志，亦多不甚注意。作者茲特不揣愚鈍，參酌各家之定名，將體操上應用之名詞，釋之於后，以供參考。

### 甲、普通名詞

#### I 人體各部之名稱

人體各部之名稱，在體操之習慣上，可分為三類：

- (1) 軀幹 1. 頭—頸，2. 胸，3. 背，4. 腹，5. 腰，6. 臀。
- (2) 上肢 1. 上臂，2. 下臂，3. 手，4. 指。
- (3) 下肢 1. 大腿，2. 小腿，3. 足。

#### II 軸

在體操中常作迴環及繞環之動作，若不以軸為說明之標準，則不易明瞭。其常用之軸有三：

- (1) 上下軸 原名脊軸，與脊柱平行或符合，而與地面垂直。(如第一圖A)

- (2) 左右軸 與兩肩間連成之直線平行或符合，並與上下軸垂直。(如第一圖B)

- (3) 前後軸 與向前向後連成之直線平行或符合，並與上下軸及左右軸相垂直。(如第一圖C)

#### III 平面

同樣之動作，可在不同之平面內為之。若不詳明在何平面內動作，則易致錯誤。平面可分三種：

- (1) 左右平面 包含上下軸及左右軸之平面。(如第一圖C)
- (2) 前後平面 包含前後軸及上下軸之平面。(如第一圖D)
- (3) 水平面 包含左右軸及前後軸之平面。(如第一圖E)

#### IV 方向

體操動作之方向，可分三方面言之：

- (1) 轉迴環及繞環等動作之方向 此等方向，以軸及平面之方向而定。

1. 在水平面內繞上下軸之方向 如鑰匙地面，鐘面向上，順時針之方向旋轉，曰右轉，或右繞或向右繞環。反之則曰左轉或左繞或向左繞環。

2. 在左右平面內繞前後軸之方向 如鐘懸壁上，鐘面向人，

順時針之方向旋轉，曰右轉或右繞，或向右繞環。反之則曰左轉，或左繞，或向左繞環。

3. 在前後平面繞左右軸之方向 如將鐘之左側，懸之壁上，順時針之方向旋轉，曰向前轉，或向前週環或向前繞環，反之則曰向後轉，或向後週環，或向後繞環。

(2) 弓體舉腿箭步足尖點地等動作之方向 如人立於指南針之中央，而向北，則其動作時之方向如下：

1. 前方 向北運動。
  2. 後方 向南運動。
  3. 右方 向東運動。
  4. 左方 向西運動。
  5. 右前斜方 向東北運動。
  6. 左前斜方 向西北運動。
  7. 右後斜方 向東南運動。
  8. 左後斜方 向西南運動。
- (3) 在仰臥側臥俯臥等部位之方向 爲便於說明，與免除衝突起見，可仍照立時之方向名之。

### 乙、基本動作

體操之動作繁多矣，然歸納之不外下列數種，茲分述於左：

- (1) 展 四肢離開前後平面運動，2 手指張開。
- (2) 闊 1. 四肢由展之部位還原，2. 手指由展併攏。
- (3) 屈 人體關節上之一部，與其他一部成角度之彎屈。以屈之方向部位，可分多種，詳後部位名詞。
- (4) 伸 從屈之部位伸直或還原。可分上伸，下伸，前伸或側伸等數種。
- (5) 彎 頭及軀幹向任何方向作弧形之彎屈。
- (6) 轉 人體各部分從原來之部位，向任何方向轉動。
- (7) 繞環 人體一部分之末端，如頭手足及上體向任何方向繞一

周或數周。

(8) 週環 人體以左右軸向前向側或向後週轉一周或數周。

(9) 擺 上下肢向任何方向作鐘錘式之擺動。

(10) 振 軀幹或上下肢向任何方向作彈簧式之振動。以其形式可分開闔振，彈振，波浪振等數種。

(11) 舉 軀幹或上下肢，由低的部位到高的部位之動作。以其舉起之方向可分前舉後舉側舉等數類，每類又以舉之高度與角度，可分爲若干種詳後部位名詞。

(12) 垂 軀幹或上下肢由高的部位，還原到低的部位。以其下垂之方向，可分前下垂，後下垂及側下垂等數種。

(13) 打 用兩拳向任何方向打出。

(14) 拍 兩手或兩足或手足在任何部位拍擊。

(15) 推 用手或足向前或向側推動。

(16) 拉 用手作拉物狀之動作。

(17) 提 上肢或下肢作上提之動作。

(18) 踢 下肢向任何方向踢起。

(19) 跳 兩足用各種方式如遠跳，高跳，開合跳，弓身跳，拍跳，蛙跳等等，向任何方向跳躍。

(20) 撐 以手撐地，支持身體全部或一部分之重量。詳後部位名詞。

(21) 蹲 兩腿下蹲。以蹲之程度，分全蹲與半蹲兩種。又以膝之折合與否，可分併腿與分腿兩種。

(22) 立 直立，開立，出立等，或跪坐臥等部位立起。

(23) 跪 一膝或兩膝跪下。

(24) 坐 由立或跪之部位坐下，或由仰臥之部位坐起。

(25) 臥 全體作仰臥側臥或俯臥之動作。

(26) 跑 用各種方式，如跑跳步，馬踏步，大步，快速步，踢腿步等跑步。

(27) 箭步 由立之部位，一腿屈膝，向任何方向移動，至大腿與地面平行，而小腿與地面垂直，詳後部位名詞。

(28) 點地 足向任何方向點地，詳後部位名詞。

(29) 踏足 兩足交換踏地。

(30) 弓身及挺胸等等。

### 丙、部位名詞

#### I 軀幹之部位

(1) 頭之部位 1. 前灣，2 後灣，3 左灣，4. 右灣，5. 左轉，6. 右轉。

(2) 灣體 以脊柱為標準，分：1. 前灣，2. 後灣，3. 左灣，4. 右灣。手之部位，可置任何部分。

(3) 轉體 以脊柱為軸，分：1. 左轉，2. 右轉二種。  
II 上肢之部位

(1) 平舉 臂由下垂之部位，向任何方向上舉，至臂與肩在水平面上而與身體垂直為止。可分下列數種：

1. 前平舉 臂在前後平面內舉起者。

2 側平舉 臂在左右平面內舉起者。

3. 前斜平舉 臂向前斜方舉起者。與意想中前後軸之前半成

45 度角。如兩臂前斜平舉，則兩臂所夾之角為 90 度。

4. 後斜平舉 臂向後斜方舉起者。與意想中前後軸之後半成

45 度角。如兩臂後斜平舉，則兩臂所夾之角為 90 度。

(2) 上舉 臂在舉至頭上。可分下列二種：

1. 前上舉 由前方舉起者。

2. 側上舉 由兩側舉起者。

(3) 斜舉 臂由任何方向舉起，其高度高於平舉，或低於平舉，或低於平舉。可分下列五種。

1. 前上斜舉 如前平舉之姿勢，惟臂高於前平舉之部位，與體軸之下半成 45 度角。

2. 前下斜舉 如前平舉之姿勢，惟臂低於前平舉之部位，與體軸之下半成 45 度角。

3. 側上斜舉 如側平舉之姿勢，惟臂高於側平舉之部位，與體軸之下半成 45 度角。

4. 側下斜舉 如側平舉之姿勢，惟臂低於側平舉之部位，與體軸之下半成 45 度角。

5. 後下斜舉 臂向後上舉，惟低於平舉。與體軸之下半成 45 度角。

6. 內下斜舉 臂於體前或背後向內斜舉，低於平舉。

(4) 屈臂 臂在各種部位上，肘節彎屈。可分下列十一種：

1. 前屈 上臂下垂，下臂屈向上舉，指觸鎖骨。

2. 前平屈 上臂前平舉，下臂向內屈，與上臂成直角，復與地面平行。

3. 前上直屈 上臂前平舉，下臂向上屈，與體軸成平行，且與上臂成直角。

4. 前上平屈 上臂前平舉，下臂向上屈，與上臂成銳角，指觸肩峯。

5. 側屈 上臂側下垂，下臂向上屈，與上臂成銳角，指觸肩

峯。

6. 側平屈 上臂側平舉，下臂屈向胸前，與上臂成銳角，且與地面平行。

7. 側上直屈 上臂側平舉，下臂向上屈，與體軸平行，肘節成直角。

8. 側上平屈 上臂側平舉，下臂向上屈，與上臂成銳角，指觸肩峯。

9. 上後屈 上臂上舉，下臂向後下屈

10 過頂屈 上臂上舉，下臂向內屈過頂  
11 後前屈（或名側下屈） 上臂後下斜舉，下臂向前屈，與地面平行。

(5) 抱 可分下列四種：

1. 抱頭 上臂側平舉，下臂向上屈，與上臂成銳角，兩手指相插，兩掌於腦後抱頭，兩肘極力後張，頸引進。

2. 抱頸 與抱頭同，惟掌抱於頸上。

3. 抱腿 兩手抱於腿下或腿後，手指相插。

4. 抱膝 兩手抱於膝上，兩手指相插。

(6) 托 可分下列二種：  
1. 托頭 與抱頭同，惟兩手指端相接，按於枕骨上。

2. 托頸 與托頭同，惟兩手按於頸上。  
(7) 叉腰 雙手或單手叉腰，拇指向後，四指拊擺向前下方，手掌叉於腰上。  
(8) 交叉 兩臂在胸前或背後或側面交叉。可分下列三種：  
1 體前交叉 兩臂向內下斜舉，在體前交叉，手指張開或握拳。

2. 背後交叉 與體前交叉同，惟交叉於背後。  
3. 胸前交叉抱肩 兩臂在胸前交叉，下臂向內上斜舉手托對面肩。

(9) 手之部位 可分下列八種：

1. 掌相對。  
2. 掌向下。  
3. 掌向上。  
4. 掌向外。

5. 握拳。  
6. 握手 兩手交互握於掌部。

7. 握腕 兩手交互握於腕節。

8. 交組握 兩手指相插互握。  
三下肢之部位

(1) 平舉 腿向任何方向上舉，至與地面平行而與體軸垂直為止。可分下列三種：

1. 前平舉 一足支持體重，他足伸直，向前上平舉。  
2. 側平舉 一足支持體重，他足伸直向側外平舉。

3. 前斜平舉 一足支持體重，他足伸直向前斜方平舉。  
(2) 斜舉 腿由任何方向舉起，其高度不及平舉，可分下列三種：

1. 前下斜舉 如前平舉之姿勢，惟高度不及前平舉，與他足成45度角。

2. 側下斜舉 如側平舉之姿勢，惟高度不及側平舉，與他足成45度角。

3. 後下斜舉 與前下斜舉之姿勢相反，在體後斜舉。

(3) 提膝 一足支持體重，他膝向上提起，可分下列二種：

1. 膝平提 提膝之腿，大腿與地面平行，小腿下垂，膝部成直角。
2. 膝上提 提起之膝，高於平提。

(4) 蹲 分全蹲、半蹲兩種：

1. 全蹲 體直，舉踵，前足拿着地，屈膝，兩膝外展或併攏，足跟幾與臀部相接。
2. 半蹲 如全蹲之姿勢，惟蹲下之度數，僅及其一半耳。

(5) 立 可分下列十一種：

1. 立正 兩踵相接，兩臂在體側下垂，脊柱伸直，下顎引進，頭頂上聳，臀微向後，身體之重量支於臍前部。
2. 直立 全體除臂與足在任何部位外，餘均與立正同。
3. 併足立 兩足併攏立正。
4. 出立 一足向前方或斜方約二足之長處立定，兩腿伸直，置全體重量於兩足上。
5. 開立 一足向左或向右距兩足之處分開，或兩足同時向左右分開，(名之曰開立跳)兩膝伸直，支體重於兩足上。
6. 半開立 姿勢同上，惟兩足之距離僅及一半，此即體操時之立正式也。
7. 大開立 姿勢同開立，惟兩腿儘量分開。
8. 足尖立 在立正之部位，足踵提起，立於足尖上，腰須伸直，支體重於足尖上。
9. 足踵立 在立正之部位，足尖舉起，兩膝伸直，支體重於足踵上。

10. 分尖立 足尖較立正時較為分開，餘與立正同。

(6) 11分踵立 從立正之部位，兩踵分開，足尖相接。足點地與足尖點地 可分下列六種：

1. 足尖點地 一足向任何方向伸出，以足尖點地，全體重量支於靜止之足上。
2. 足尖前交點地 一足在他足之前方交叉點地。
3. 足尖後交點地 一足在他足之後方交叉點地。
4. 足尖指地 與足尖點地同，惟伸出之足不着地耳。
5. 足尖前交指地 與足尖前交點地內，惟伸出之足不着地。
6. 足尖後交指地 與足尖後交點地同，惟伸出之足不着地。

(7) 箭步 可分下列數種：

1. 箭步(或名全箭步) 一足向任何方向移動，至大腿平行地面，膝節成直角而止，上體保持垂直之姿勢，兩踵勿離地。
2. 半箭步 與全箭步同，惟兩足之距離僅及一半耳。
3. 前交箭步 一足斜交他足之前方而箭步。
4. 後交箭步 一足斜交他足之後方而箭步。
5. 反箭步 外出一足伸直，而靜止之一足其膝反屈。此外一切部位方向，與箭步同。
6. 斜體箭步 足之部位與箭步同，惟上體向箭步之方向傾倒，至與後而伸直之一腿成直線之部位。
7. 足尖箭步 箭步時，不論直體與斜體，用一足或兩足之足尖着地，以備兩足作下振之動作。

IV 全體之部位

(1) 立 可分下列數種：

1. 前傾立 從立正之部位，上體向前屈三十度，頭宜保持原

來之姿勢。若聯合出立與開立之動作，則名出傾立與開傾立。

2. 平均立 上體向前傾，或向後傾，或向側傾，同時一腿向後，或向前，或向他側舉起。以傾斜度之多寡，及膝之屈伸，可分以下數種：

a. 向前半(全)平均立 上體向前傾四十五度，為半平均立。傾九十度為全平均立。同時一足後舉，與上體成一直線，着地之腿伸直。

b. 向側平均立 上體向側傾倒，一腿向他方舉起，與上體成一直線。

c. 向後平均立 上體向上仰，一腿向前平舉，使與上體成一直線。

d. 向前屈膝半(全)平均立 與向前平均立同，惟着地之腿屈膝。

e. 向前(後)膝平均立 由兩膝跪地之部位，伸一腿向後，上體前傾，使成水平者，謂之向前膝平均立。若一腿前伸，上體後仰，而成平均立者，謂之向後膝平均立。

3. 挺胸立 胸向前上挺，下頸引進，背肌盡量收縮。

4. 弓身立 由立正之部位，頭背腰三部向後彎成弧形。若與開立出立之動作聯合，則名開弓立與出弓立兩種。

5. 倒立 以手撐地，頭由下前視，足上舉，胸腹挺出，與腿成弧形。

### 體操教學法

(2) 撐 可分下列數種：

1. 俯臥撐 全體伸直，而向下，以手與足支持身體成一直綫。

a. 屈臂俯臥撐 在俯臥撐之部位屈臂向下。

b. 屈肘俯臥撐 下臂平行向前着地，體重撐於肘節上。

c. 抱臂俯臥撐 動作同上，惟下臂向內摺疊，互相抱緊。

d. 開臂俯臥撐 兩手撐地之距離，寬於兩肩。

e. 疊手俯臥撐 撐時兩手摺疊，臂須伸直。

f. 屈體俯臥撐 撐時，四肢挺直，惟臂上拱，成屈體之姿勢耳。

g. 分腿俯臥撐 撐時兩腿分開。

h. 疊腿俯臥撐 在俯臥撐之部位，一腿疊於他腿之上。

2. 仰臥撐 全體伸直，而向上，以手及踵支持身體。又可分為下列數種：

a. 屈臂仰臥撐 在仰臥撐之部位屈臂。

b. 屈肘仰臥撐 下臂平行向前着地，用兩肘與足踵支持身體。

c. 屈膝仰臥撐 兩膝屈成直角，軀幹與地面平行。

d. 弓身仰臥撐 動作同上，惟軀幹上拱作橋形。

e. 疊足仰臥撐 在仰臥撐之部位，一足疊於他足之上。

f. 分腿仰臥撐 在仰臥撐之部位，兩腿分開。

3. 側臥撐 全體伸直，以體之側方向地面，以一手一足，或

一手兩足，或雙手雙足支持身體成一直線。

4. 手膝撐地，上體與股關節伸直，以手膝撐撐於地，小腿後上斜屈。

5. 跪坐，上體挺直，與地面平行，以手膝足三者支持身體，大腿與兩臂均與地面垂直。

6. 前蹲撐地，由全蹲之部位，傾體向前，臂在兩腿間向下撐地，以手及足尖支持體重。

7. 伏撐，兩膝深屈跪地，上體前傾，與地面平行，兩臂屈肘撐於肘節上，小臂平行向前着地。

(3) 跪 可分下列數種：

1. 單膝跪立 以一膝跪地，他足前伸着地，膝成直角，上體及股關節伸直。

2. 一腿側出他膝跪立 動作同上，惟一腿側伸。

3. 雙膝跪立 兩膝跪地，上體及股關節伸直，與地面成直角。

4. 跪坐 兩膝跪地，臀部坐於足跟上，上體與足髀伸直。

5. 跪撐 見前。

(4) 坐 可分下列五種：

1. 屈膝坐 坐於地上，兩膝上屈，足着地。

2. 屈膝交叉坐 同上，惟兩膝上屈交叉。

3. 直坐(或名長坐) 坐於地上，兩腿相並，向前伸直。

4. 分腿直坐 動作同上，惟兩腿分開。

5. 提膝坐 坐於地上，兩腿屈膝上提，足不着地。

(5) 臥 可分下列三種：

1. 仰臥 臥於地上，背着地，臂在任何地面。

a. 分腿仰臥 兩腿分開。

b. 舉腿仰臥 兩腿舉起。

c. 屈膝仰臥 屈膝向上。

2. 俯臥 臥於地上，腹着地，餘與仰臥同。

3. 側臥 以身體之側面着地，全體伸直臥下。

上述體操名詞之解釋，以作者之學識簡陋，參考書籍之缺乏，掛一漏萬，在所不免，尚望讀者補遺與修正。(完)

參攷材料：

吳無瑞：體育教學法 勤奮書局——本書缺體操教學法一章

，但第一篇通論內對於一般的教學原則尚足參攷。

方萬邦：最新體育教學法 商務印書館

程登科：體育教學法綱要 中央大學講義

孫和賓：體育教學法 東亞叢書

屠鎮川：小學體育教學法 世界書局

陳奎生：小學體育之理論與方法 勤奮書局

周鶴鳴：近代德國體操之理論與實際 商務印書館

金陵女子文理學院體育系編譯：基本體操 勤奮書局

——本書譯自丹麥 Enck 氏之 Fundamental Gymnastics

朱重明花素珍：丹麥體操圖說 商務印書館

右臂過頂屈  
左臂過頂屈



蹲半腰又 撐蹲前 立跪膝單



立跪膝雙 坐跪



撐跪



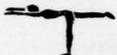
屈上側臂 撐臥仰身弓



撐伏



臥側



立均平前向



立均平側向



撐臥俯

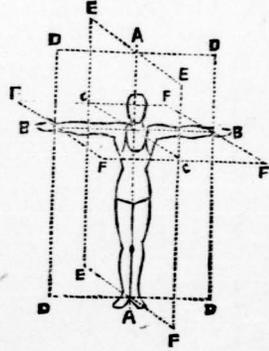


撐臥仰



撐臥仰舉肘屈

面平與軸一圖



屈前臂



屈側臂

金兆均葛樂演合作：德國新體操 勸業書局

吳 敏：德國新體操之理論與教材 勸業月刊 三卷一期及

三卷三期 勸業書局

吳 敏：德國體操之教與學 教與學五卷三期 正中書局

吳 蕙瑤：體操釋名 體育季刊二卷四期及三卷一二兩期 商務印書館民國十二年出版

——本文乃將美人麥克樂氏在上海青年協會出版之

「體操釋名」一書，增補修訂而成，該書為我國體

育術語專書之創始，現已絕版矣。

吳 敏：體操釋名(一)體育季刊二卷二期 中華體育協進會

民國二十五年出版

——本文擬將麥克樂吳蕙瑤兩氏之體操釋名，重加

整理與補充，但僅出一期，未見續稿，殊使讀者失

望。

Williams, Dunbnck, Schwendener: Methods in Physical

Education, W. B. Saunders Co., Philadelphia and

Lodon 1932

Skarsten, W.: Gymnastic Teaching. American

Physical Education Association, Ann Arbor,

Michigan.

Board of Education: Reference Book of Gymnastic

Training for Boys. H. M. Stationary Office,

倫敦，教學法

London, 1927.

McKenzie: Exercise in Education and Medicine, W. B.

Saunders Co., Philadelphia, 1917.

——以上三書，對於瑞典體操之理論與教材，頗為

詳盡。

Bukh, N.: Fundamental Gymnastics, E. P. Dutton and

co., New York, 1928.

Bukh, N.: Primary Gymnastics, Methuen and co.

London, 1926.

Samrison, D.: Fundamental Danish Gymnastics for

women, A. S. Barnes and co, 1927.

——以上三書為丹麥體操之範本。Bukh氏即為丹

麥體操之發明者。

Saley, S. C.: Callisthenics, A. S. Barnes and co, 1924.

——本書專述各種柔軟體操。

Hans Forttrenter: Gymnastik.

Hans Surren: Deutsche Gymnastik.

Ralph J. Hoke: Körperschulung.

——以上三書為研究德國體操之良書。

F. A. M. Webster: Exercises for Athletics.

——本書專論各種運動之基本體操。



# 籃球規則問答

徐汝康編

前言：目前最普通之運動，厥為籃球，不論通都小邑莫不有球場之設；各界人士對是項運動之興趣技術及智識為標準而比較，確非其他所能企及，殊可欣慶！惟以籃球規則內容複雜，隔年更新，加有男女之分，解釋非易，精通維艱，每因一般觀衆對規則認識不足，運動員多一知半解，倘遇裁判員又胸無成竹，糾紛遂起；其影響所及，不僅削減競賽興趣，抑且妨礙體育前途，作者有鑒於斯，就平日研討之鱗爪，特輯本編，爰用問答方式，予綜錯複雜之問題，以簡單明瞭之答案，並將男女規則之異同列作對照，用資識別，想對從事籃球裁判與競賽者不無一助也。

本問題與答案之參考材料，有採自民國二十六年（即一九三六—三七年）之男子籃球規則（原文）內之問答，劉荷生譯一九三八年美國籃球裁判總會，裁判員試題，上海籃球裁判會之「Yes..No..」試題，以及作者個人之見聞與虛構。自知愚人千慮仍難免掛一漏萬。敬祈讀者諸君指正，是幸！再者讀者對於後列問答有所質疑，或有其他問題提出討論，請函交本社，作者願為大衆服務。

## 問題與答案

### 第一類 規則之概念

問題 與 答案

(一)

籃球正式規則始於何年？

問題 男子：一八九二年問世，係由籃球發明人 Dr. J. Naismith 手訂，僅有條

文十三，名曰：「青年籃球規則」。

女子：一八九九年問世，係由美國女子體育協會訂定

參考 E. D. Mitchell 氏所編之 Sports for Recreation Chapter III 與 Spalding's Official Basketball Guide for Women

(二)

我國籃球規則採用何種原本？

問題 男子：一九三八年（民二十七年）以前向採用美國全國籃球協會所訂，自一九三八年以後改採國際籃球協會所

審定者，亦即第七屆運會籃球比賽所採用者。

女子：向採美國女子體育協會所訂者

參考全國體育協會審定之民國二十七年至二十九年男子籃球規則內新規定要引言

所採用者。

女子：向採美國女子體育協會所訂者

(三)

問 規則之精神為何？

答 整飭運動風律，防制非法行為。維護機會均等，判定真正勝負。養成守法德性，建樹體育精神，故凡規則有所不詳之點，為裁判者，得本此種精神，用其理智，分別判決之。

作者管見及女子籃球規則第十二章第三條

理想。

(五)

問 在本國內執行裁判職者，其術語應否採用國語？  
答 應絕對採用國語，以尊國體，而重文化，管見所及。

(六)

問 比賽時認為裁判不公，當場可否提出抗議？  
答 不可，比賽上之爭議，當以裁判員之判決之為終決。倘球員對裁判有所不明，隊長僅可請求解釋或詢問，但無容抗議之餘地。

七屆全運競賽規程及男子規則第四章二條，女子規則十章乙二條

問

籃球比賽遊戲之「消極」「積極」及其「終極」目的何在？

答 消極目的：防禦其對隊，使難有得球或得分之機會。積極目的：謀擲球入籃而得分。終極目的：藉比賽方法，增進身心健全，以期達成體育教育之

參考籃球規則內之遊戲方法大意及作者管見

問 男女籃球規則之異點何在？  
答 附表另詳

作者 輯

### 男女籃球規則之異點對照表

根據二十八年教育部體育組審定規則

分類

球類

(甲) 一、分區

二、面積

積

積

積

積

積

積

子 參 攷 規 則

球場圖及規則

一章二條丙丁

一章甲一條

一章甲一條與

同條註

同右

同右

同右

男

雖亦有類似區域之分場線劃分球場為前場後場但作用則完全不同

長二六公尺闊一四公尺

長同右

長同右

長同右

長同右

長同右

長同右

子 參 攷 規 則

球場圖及規則

一章三條

一章一條

一章一條

一章一條

一章一條

一章一條

一章一條

籃球規則問答

二九七

籃球規則問答

吹或面積不及二千一百方呎  
4. 小學年齡：無規定者

三、中圈半徑 三英尺

四、籃球區域 無

五、區 綫 應闊十二英吋線內可稱為中立區

六、度量制 英尺

一、球員 六人至九人為限

二、替補員 無限制

一、職員職權 1. 變更規則，除第一章第一條之附註 第三章甲  
(更改界線與障礙物間距離) 及第十章甲第一條(更改比賽時間)外，無  
同意變更之權

2. 互易職司：裁判員與檢察員，如經 第三章甲  
雙方隊長之同意得互易職司。  
3. 職責分明：裁判員負管轄比賽之全 第三章乙一三四  
權(包括宣告某隊棄權，中止比賽，  
及判決規則未詳等權)檢察員僅有判 條及丙一條  
決逸例及犯規之權為其他條襄助裁判  
員之職員。

職員及其職務

二、裁判員專

責

1. 執行中圈發球令比賽開始

第三章乙三條(一)

7. 執行宣判各種規犯規(參閱第九章 第三章乙二條)  
第二條)

二)

長二公尺闊一二公尺  
六〇公分

有

無

公尺

五人為限

五人為限

按規則明文規定，職員對規則，無同  
意變更之權但因障礙物距離界在一公  
尺以內得恐損害球員身體等情由裁判  
員得根據第三章第二、四兩條規定特  
權，與規則之精神，酌予更變，惟比  
賽時間無由變更

無明文規定

裁判員除規則第三章第二、三、四三  
條規定之特權外其他職權與檢察員完  
全相同，其地位亦與檢察員完全相等

無無明文規定，但一般中圈跳球令比  
賽開始概由裁判員執行。  
裁判員與檢察員均可執行

同右  
一章三條  
一章五條末句

四章一條  
四章三條  
三章一條

三章一三四五  
各條

六章一條  
三章五條五及  
九條

3. 罰球時注意罰球區及罰線上之球員  
4. 取消球員比賽資格（參閱第十二章  
丙第一條）

5. 在必要時，宣告暫停（參閱第七章  
第七條）

6. 宣告擲中

7. 比賽結束後向大衆報告

### 三、檢察員專責

責

1. 協助裁判員宣判違例及犯規  
2. 於裁判員諮詢時，協助其判決

三章丙二條一  
同 右二

3. 承認替補球員

4. 警告球員及通知裁判球員失却比賽  
資格

三章丙二條三  
同 右四

5. 將裁判員及本人之判決，隨時知照  
記錄員

同 右五

### 四、記錄員

1. 應記錄「球隊技術」記在隊長名下  
記號爲「TC」

2. 遇下列情形，應立即報告職員：

(a) 球員犯三次侵入犯規或四次技術  
犯規，或其侵入犯規及技術犯規之總  
數已有四次時（警告）

無明文規定罰球時職員均應注意及  
無明文規定，職員均可取消球員比賽  
資格  
可引三章五條六  
五六  
三章五條八

同上

相同

與裁判員地位相同，并非協助

無此規定，因檢察員與裁判員地位相  
等，比賽時即疑難之處，應共謀合法  
判決。

三章五條四  
三章五條  
三章五條

裁判員檢察員均可承認

無明文規定

三章五條七

無明文規定惟國檢察員所站地位接近  
紀錄台故一般均歸檢察員通知紀錄員  
無此規定

男子規則除球員第四次侵入犯規及  
第四次替補登場比賽時，應立即報告  
職員外，餘均無規定。

三章十二條

(b) 球員犯第四次犯規或第五次技術犯規，或其侵入犯規及技術已滿五次時（取消資格）

(c) 球隊已有兩次「暫停」者

(d) 球員第二次替補入場者

(e) 隊長犯球隊技術犯規滿五次

3. 登記球員全法更動場區職位

4. 隊長易人時應將球隊犯規，移入代理者之名下

十章乙二條  
十章乙三條

### 五、計時員

1. 應於半時休息時間終了前三分鐘通知兩隊隊長

2. 如在第一節第二節第三節之末一分鐘內宣告「暫停」時，則應將剩餘之一分鐘或少於一分鐘之時間，加入下節內比賽之。

### 六、管牌員

3. 中圈擲球，應由每隊各派管牌員一人，司管何隊發球之記號

### (丁) 排球 Jump Ball

球員與球接觸後，得將球向上拋或拍，能於未着地或被其他球員接觸前再與球接觸。

四章丁一條

### 球 二、合例之拍

球員得球後，得向地上拍擊一次，而

無此規定，無此職務。

無此規定，但受裁判員委托者亦可執行

無此規定，無此職務。

無此助理職員及其職務

無此術語但「空中運球」之動作似與之相同。

無此術語，無此限制，并能連續拍球

五章十條

同右

球

再將球接住或接觸

術

三、守衛限制

1. 守衛時只可在任何平面張單臂或雙臂

四章戊

法分計

和局

2. 如在場角內只可用單臂

五章三條

(己)

一、出界

球員肢體之任何部分或球之任何部分，觸及界線外之處，謂之「球自出界」或「球出界」

六章一條甲乙

參閱四章己一

條

六章二條註

界

二、擲球

得踏在界線上

(庚)

一、球員受傷

由裁判員宣告不得有五分癱之暫停

七章四條

七章五條

八章二條

(辛)

一、術語釋義

1. 三區制比賽如中鋒與前鋒後衛之間在區線上成爭球時，裁判員應指令爭球之中鋒與對隊之一中鋒跳球

2. 兩區制比賽，如過隔繞區線上發生爭球則由兩球員得暫時跨過區線舉行跳球。

非同隊兩球員同時置雙手於球上時，

成爲「爭球」

八章一條

二、區線上

非同隊兩球員同時置雙手於球上時，

八章一條

球 To Ball 爭

，謂之「運球」  
無此限制

無和局，應增加決勝期，繼續比賽，  
以分勝負。  
七章三條

觸及綫上即作出界論  
五章二條

除場地界綫外空地不及一公尺者經裁判員特別規定外，不准觸及綫上。  
八章一案(註)

僅有一分鐘  
九章一條

三次爲限  
九章二條

無此規定

非同隊之球員二人，各以一手或雙手接球，堅持不下時；或持球之球員在  
五章三條

(五) 一、前鋒主罰  
如前鋒破侵犯，則由破侵犯之前鋒自行罰球。如守衛或三區制之中鋒破侵犯，則得由犯規發生時之任何前鋒（中鋒在內）代行罰球。

二、罰球後之處置  
不論技術犯規或侵入犯規，合例罰中後應在中圈發球使比賽繼續進行，未中除雙方犯規及連罰另有規定外，比賽應繼續進行。

三、按照規則第十章內第一、二兩條，行中圈擲球

(癸) 一、比賽開始

二、比賽時間  
1. 全局應分四節，每節八分鐘，第一、二兩節之間及三、四兩節之間，有二分之二休息，第二、三兩節之間，有十分之二休息

2. 比賽時間僅雙方隊長及裁判員之同意，得更改之。

3. 倘在節間休息期內，如有球員犯規，比賽應從罰球開始。

自裁判員宣告十分鐘內，未到場者，即作棄權論，如雙方均未準時到場，

三、通 賽 比 到

前場因對手防衛嚴密，不能有所舉動，且無進攻表示時，均應宣告「爭球」，侵入犯規由破侵犯之球員主罰，技術犯規，則主罰隊之任何球員均有罰球之資格。

侵入犯規罰中後，由對隊在後場端綫後任何地點行界外擲球繼續比賽。技術犯規不論中否，均行中圈跳球，繼續比賽。

行中圈跳球

全局分前後兩半時，每半時二十分鐘，中學年齡，應減為十六分鐘，小學年齡應減為十二分鐘。

無此規定

無此規定

十五分鐘內未到場者作失敗論

四章一條

則先到一隊應再待五分鐘。

#### 四、抽籤

客隊或抽籤獲勝之球隊得任選，本籃 十章甲三條  
或先行中圈擲球之權。

#### 五、球員職位

1. 六人三區制，中鋒，後衛，前鋒各 十章乙一條  
二人。

2. 六人二區制前鋒後衛各三人，前鋒 全 右

指定一人為中鋒。

3. 在兩區制比賽中，前鋒與中鋒得互 全 右（解）

調職位。

4. 三區制之中鋒與後衛及二區制之後 全 右（乙）

衛，無擲籃之權利。

5. 隊長受犯「球隊犯規」滿五次，取 十章乙二條

消該球隊比賽資格。

6. 球員除因取消資格被替出場者外， 十章乙三條

得重入場比賽一次之權利。

7. 如二人或二人以上被取消資格，而 十章乙三條（

無人替補，則該隊即作棄權論。 解）

8. 球員更動場區職位，必須報告紀錄 全 右

員及檢察員。

#### 六、中圈發球

遇十章一條甲乙丙情形，應按照會章 十章丙  
第二條規定行中圈發球。並至少須經  
兩方之傳球，前鋒方得擲籃。

客隊得任選本籃之權

六章三條

中鋒一人，後衛前鋒各二人，活動無  
區之限制。

全右

自由互調職位。

在場球員均有擲籃之權利。

無此定規

得重入比賽兩次之權利。

四章四條

無此規定

自由更動，無須報名。

無此規定，但中圈跳球之作用相仿。

七、跳球

1. 在圈內待連續一次以上
2. 如在籃下六呎距離內跳球，應移至罰球綫或延長綫上執行。

十章丁一條  
全章二條

八、持球

1. 球員以為與對方成爲爭球，但該球員持球在後，則該球應判與其對方在最近邊綫外擲入。因此判決之擲球，其對手得加以防衛。
2. 球員已合法將球接住後，倘對手再將手加按於球上，該對手即爲犯規
3. 球員將球接住後，必須三秒鐘內擲出。
4. 球員傳球不得手相遮安。
5. 球員坐或臥於地上時不得將球擲傳

十章戊第一條  
(甲)(一)(二)

一、罰球違例及罰則

1. 如違者爲前鋒，罰中無效，球交守衛在邊綫處擲入。
2. 如未罰中，
3. 球爲前鋒所獲或成爭球時，應宣告死球，球交守衛擲由邊綫外擲入。
4. 如球爲守衛所得，則比賽繼續進行。

十一章第一條  
甲乙及罰則

1. 如違者爲前鋒，罰中無效，球交守衛在邊綫處擲入。
2. 如未罰中，
3. 球爲前鋒所獲或成爭球時，應宣告死球，球交守衛擲由邊綫外擲入。
4. 如球爲守衛所得，則比賽繼續進行。

十一章第一條  
甲乙及罰則

只限拍兩次

罰球區內跳球，應移至罰球綫上執行

無此規定

六章六條

全右

球員在後場獲後，應於十秒鐘內，將球傳過分場綫。

六章八條(甲)

無此規定

無此規定

未觸球籃或邊板觸及罰球綫或進入罰球區。罰則如左：

第十二章第二

第十二章二十七  
兩條及其罰則

一、如違者爲本隊球員，罰中無效，罰球一次或連罰末次時違例，則不論中否，均應在中間跳球。

如違者爲對隊員，罰中有效，不中  
十二章第七條

前鋒，在邊綫外擲入。2. 如未中：a. 球爲守衛所得或成爭球，應宣告死球，球交前鋒，由邊綫外擲入。b. 如球爲前鋒所得，則比賽繼續進行。

三、如雙方同違例，罰中無效，球在罰球綫上跳球，不中時比賽仍繼續進行。

四、同隊有兩次或兩次以上罰球時，如有球員在第一次罰球時違例，其罰應於第二次罰球後執行之。

五、連罰時，雙方有球員在先後二次罰球時違例，則第二次罰球完畢後由裁判員任擇兩球員在罰球綫上跳球，如違者爲前鋒，罰中無效，如守衛罰中仍有效。

二、不合法之擲籃  
1. 任守衛或三五制，中鋒職者不准擲籃，否則，卽作違例。

2. 中間擲球後，未滿兩次傳球而卽行擲籃，卽爲違例。

三、不合法之遞球  
一、地下滾球。二、拍球一次以上三。挑球一次以上。四、拍球與挑球連續舉行。五、將球授交與其他球員。六、非站立或跳起擲球。七、持球過三秒。

四、中間擲球之違例  
一、中間擲球後，於未觸及其他球，再與球接觸者。二、持球過三秒鐘者

籃球規則問答

十一章二條(乙)(與(丁))

重罰一次，以資補償，如原罰之球係侵人犯規，重罰不中，則比賽罰期繼續進行。

罰中無效，不論中否，應在中圈跳球。

倘同一隊而得有一次以上之罰球時，除末次時違例者外，上述之中圈跳球，不得應用。

按照上述各罰則所規定，分別執行之。

無此限制，無此違例。

同上

除「挑球一次以上」及「拍球與挑球連續舉行」，與「空中運球之違例類」外，餘無規定。

無此違例。





# 足球裁判法 (四)

A. Holbneider, C. Koppelman 原著  
江良規 譯

## 第三章

### 第一條 互換球門

「比賽時間至一半時，雙方應互換球門」。

### 第二條 休息時間

「上半時與下半時之間之休息時間，不得超過五分鐘。如得裁判員之特許者，不在此例。」

### 第三條 重行發球

「某隊勝一球，負該球之一隊有發球權。互換球門後，下半時開始時，應由上半時開始發球之對隊發球；且仍按第二章第三條執行」。

### 施行規程：

- (一) 球員有權於上半時完畢後，休息五分鐘。
  - (二) 裁判員應注意設法使休息時間不得超過五分鐘，除不得已時，得其同意，得酌量延長。
- 裁判員應有之注意：

足球裁判法

(一) 裁判員應於可能範圍內，設法使時間不浪費。(第十三章 規則)

(二) 裁判員應設法使休息時間不超過五分鐘；非於萬不得已時，不使休息時間延長。

(三) 若球場與更衣室間之距離過遠時，得延長休息時間，惟至多不得超過十分鐘。

球員應有之注意點：比賽之時間終了，雙方不分勝負而須延長時間以爲決勝者，應重行抽籤，十五分鐘後，並須換邊。

九十分鐘之比賽時間爲統例。裁判員使比賽開始後，至九十分鐘完了止，至上半時完畢。雙方應換邊。爲使球員於換邊時，略資休息起見，特予以短時間之停止比賽，球員得享受五分鐘休息之權利。五分鐘之休息，不得因球員或裁判員單方之需要而延長。然於必要時，經三方面共同同意時，雙方球隊及裁判員得酌量延長，惟至多不得超過十分鐘。

裁判員於五分鐘之休息時間——或共同商定之十分鐘以下之休息時間——終了前，應即於更衣室前鳴笛示信，表示休息時間

已終。若在地場上時，彼應即步至場中，鳴笛以示將重行開始。若一方球隊於休息時間終了而尚未登場時，裁判員不應即刻使比賽停頓，或宣告該方棄權；彼應設法命場地管理員或其他人員，通知該隊，從速登場，同時限以適當時間。裁判員之重行比賽之笛，不必等待雙方球員「全部」到齊。

第一次中區開球應屬於抽籤得勝隊選擇場地後之對方球隊。但抽籤得勝隊亦得以其所欲先行開球，則對隊即有選擇場地之權。休息時間後，應由先行擇邊之球隊開球。比賽中，一隊獲球後，則由失球隊開球。

裁判員對於球員故意浪費時間，應盡量設法予以防止。同時對於此項損失之時間，應予以補入。

#### 第四章

##### 第一條 勝一球

「除本規則另有規定者外，凡球之非被攻隊球員擲入擊入或帶入；而自球門柱之間橫木之下穿過球門時，謂之勝一球。」

附錄：

(一) 須待球體之全部超越邊線或端線以外時，始成死球。

(二) 以手擊球或特殊屬於「以手玩球」之犯規項下。

裁判員應有之注意點：

(一) 本條規則內所載：「以手擲入不計」等字樣，包括界外擲球在內。如一隊將球於界外球時擲入對方球門時，則為對方之球門球。

(二) 事實上頗屬可能，即球沿球門線上滾動，雖大部已入球門

，而僅留一小部分於線上，亦不作勝一球論。故守門員有時雖位於線後，仍能阻球入門。

(三) 裁判員於未能確實斷定球體之全部已越過球門線時，不得即判為勝球。

(四) 守門員以手擊球或以手接球時，而該球已在空中全部越過球門線上之垂直平面，該球即應作為對方獲勝。

(五) 若裁判員與球相距較遠時，對於觀察各種情形自不易十分準確。故裁判員自應設法盡其全力，追隨左右，並應時時位於球之側方，以期獲準確之視線。

球會應有之注意：兩柱間之球門線，依照規則上之規定，必須明顯清晰。

一球之是否已入門之判決，為比賽中最重要之判決；故裁判員亦應至公無私，盡其所能，以作準確之判決。彼應完全根據其自身之觀察，雖然對於該球之入門，已在其清晰之視線內，然彼對於門前之各種情形，亦應特別注意。彼若位於距離球門較遠之處，則應盡力設法接近球門。

對於中立性質之巡邊員，裁判員得詢問彼等之意見，然須於萬不得已時方可行之。因依照規則，決定球之是否入門，完全應根據裁判員個人之觀察。巡邊員之觀察所得，僅能供其參考而已。非中立性之巡邊員，則裁判員根本不得向其徵求意見。

球體必須完全越過球門線之全部面積，始能作為入門。球門線之闊，與門柱之厚相等；門柱蓋沒線之表面，球須至門柱後，始能認為入門。故事實上極有可能，若球沿線滾轉，雖大部球體已越線，而仍不能作為入門論。裁判員必其須待動作已成事實

時，始能鳴笛，過早或過於焦急之判決，往往容易發生錯誤。

裁判員不得因生理上之原因，對於某球之是否入門，無從判決。若於此種情形下，彼應推斷常情，加以普通之經驗，予以決定。例如球自橫木或門柱撥回，反彈入場，於此種情形下，裁判員得斷定該球決未入門。若球體已全部越綫，雖觸及門柱或橫木，而使球體起旋轉作用，亦決無從使其再行彈回場中。若球先行落地，彈起觸及橫木，復行反彈入場；於此種情形下，裁判員必須慎重觀察，於該球第一次着地時是否已經入門。然此種情形不常發現；最普通之情形為球落於球門綫上。此外，球體必須越球門綫或其垂直平面，始得作為入門之規則，亦有其例外情形；例如現有一球，由對方球員向門射擊，守門員已無法挽救，該球勢必入門，而最後忽被非球員所阻擋，致未入門。是項情形，若根據第四章規則第一條，則該球應不作入門論；然而裁判員若能於此時用客觀之眼光，斷定此球若未受非球員之阻礙，必能入門者，當應判作入門。若裁判員該時對於該球應有之結果，不能斷定時，即不得判作入門。

上項規定指觸球者為非球員而為觀衆（或未參加比賽之預備員等）。若觸球者為遲到之球員，或因事離場而重行入場之球員時，則該球不應判作入門。裁判員應將比賽暫停，於該球員以警告，然後用裁判員球重行使比賽繼續。（因該球員於重行入場或遲到時，應先向裁判員報告）若該球員用手或臂部阻止該球入門時，應判作十一公尺。

下列各情形，球雖入門，作為無效論：

- (一) 進攻者若用手將球擊入投入或擲入球門者，不作入門論。
- (二) 攻隊球員同時違犯其他規則者。如攻隊球員於球門區域內

足球裁判法

，衝撞並未持球之守門員；或一球員位於越位之地位，而欲行動時，或進攻者犯其他規則，雖球入門，亦作無效。

(三) 其依照規則上之規定，球雖入門而仍作為無效者，如中區開球；球門球等間接任意球，直接射入門者。關於任意球之種類，詳規則第十一條。

因此，舉辦比賽當局，對於球門線必須劃得清晰分明，使裁判員對於此項最重要之判決，減少困難。

### 第二條 比賽勝負

「比賽時間中，勝球較多之一隊為優勝。若比賽時間終了，而雙方均未勝球，或所勝球數相等者，成為和局」。

### 第三條 橫木脫落

「比賽進行中，如橫木因故脫落，而裁判員認為不脫落時，球必能在橫木之下穿過球門者，仍得判作勝一球」。

附錄：球會當局或球員，或會員，其向其他球會之會員，會內職員或球會當局要求過分之賠償者，即成立其犯罪之行為。不論球員，球會，或會員，其接受他人之鉅額賠償者，亦屬犯罪之一種。

球會應有之注意：球門橫木，於比賽前，須加細察，視其是否堅固。

球員應有之注意：守門員不得將橫木向下拉折。

x x x x x

橫木之裝置，須堅固而穩可靠。雖然如此，於比賽時，仍有損壞之可能。若比賽中橫木損壞時，裁判員不得將比賽中途停頓，而仍須繼續舉行。若一球穿越球門，而裁判員認為雖橫木在時，該球亦必入門者，可即判作該球有效。

「守門員不得將橫木拉下」一條之規則，尚有其他作用。此處同時指守門員不得將橫木拉下，以爲阻球入門之工具。

#### 第四條 球彈回場內

「球擊球門柱，橫木，角旗竿而彈回場內，或觸及界線內之裁判員或巡邊員，比賽應繼續進行」。

裁判員應有之注意：

- (一) 於球場內，球若觸及裁判員或巡邊員之身體時，比賽仍繼續進行。不論其本有出界之可能與否。
- (二) 巡邊員於可能範圍內，應盡力追隨球之左右，然同時，位於邊綫外爲原則。

球若觸及裁判員或巡邊員之一之身體，而被觸者位而球場以內，則比賽仍應繼續舉行。且該球雖然本將出界，經觸及後，乃停留場中者，比賽仍應繼續。惟如裁判員位於球門前，將一不應入門之球，因觸及裁判員之身體而入門者，依照規則，「裁判員」視同空氣，此球應作有效。然因裁判員本身之不靈活，而使一方損失一球，殊屬不當，故該時，裁判員於球觸及身體而當未入網時，當即鳴笛，作爲死球，而後經裁判員球繼續比賽。

#### 第五條 球出界

「球在空中或地上越過端綫或邊綫時，比賽應即停止」。

〔註〕球全體越過界綫者，方爲出界。

依照規則第四章，整個球體滾出界外，即屬死球，無需裁判員之特殊信號，惟裁判員於此種情形下，究應如何，是否需要鳴笛示訊，頗值注意。合理之方法，若球出界極遠，彼可不必鳴笛；因任何人均能明悉該球已屬死球。反之，球已出界，巡邊員搖旗示信，而球員不之顧，繼續行動時，則裁判員必須鳴笛。球出界時，裁判員鳴笛示信，並不錯誤，然能依照上述辦法辦理爲較佳。此處尚有一點，必須特別注意；球已出界，裁判員尚未鳴笛，球員即趨前將球用手拿起時，該球員並不犯規，因球體整個穿越界綫後，已屬死球也。若曰球雖出界，因裁判員尚未鳴笛，而不作死球論，是爲錯誤。

此間尚須注意者，若球體於空中穿越界綫之垂直平面時，亦作出界論。如一球於空中已出界，而落地時雖在界內，仍作出界論。

#### 第五章

##### 第一條 擲球入界

球出邊綫，應由使球出界者之對隊任何球員，在邊綫上球出界處，將球擲入。擲球者於擲球時，應雙足立定，每足之一部份應立於邊綫上或

邊線外，面對場中，球當從頭上用雙手向任何方向擲入。擲入後，比賽即照常進行。犯上例者罰由對隊在原處擲球。擲球入界時，球直接擲入球門者，無效，且擲球之球員，於他球員未觸球前，不得再與球接觸。犯上例者罰任意球。

(譯者按本條文第二句爲一九三七、三八之新規則，致部體委會審訂之規則並未予以修正。)

附錄：若球已出界，而尚未擲入場中以前，一球員以足踢其他球員時，比賽應仍由界外擲球繼續進行，該球員如所犯輕者，則予以警告，重則罰出場外。

裁判員應有之注意：巡邊員應用旗指示球出界之處，彼應站於該點之後方，監視球員擲球。若一球員擲球不合法時，應判予他隊重擲。擲球者應面對球場。球自肩擲出，或以一手推球，或於擲球時雙腳未同時着地，(足尖着地即爲合法)，或任球落下而未擲出者，均爲不合法。

球員應有之注意：

1. 球員對於要求界外擲球之習慣，不但無補於事，且幼稚可笑，以避免爲是。
2. 一切都應巡邊員之判決，一切虛偽造作之行為，均應避免。

界外擲球應完全按照規則施行，若球員投擲之動作，有違犯規則處，應判給對方於同一地點擲球。

界外球違例之情形有五：

足球裁判法

規則第一點爲：界外擲球之地點爲球出界處。此點應由巡邊員指定，巡邊員指示該點後，即爲界外擲球應於該點執行。若擲球之球員故意不受巡邊員之指揮，從另一點將球擲入界內，則該球作爲無效，裁判員應先予以警告(因缺乏運動道德)，再令其在合法之地點，執行界外球。裁判員對於界外擲球，應按照規則嚴厲執行。除此以外，界外擲球無「重複」之理；因重擲者，表示第一次擲球不合法，則理應判給對方獲得界外球。

規則第二點爲：擲球者應雙足站於邊線上或邊線外。雙足不必作立正之姿勢，得自由分開。然於投擲時，擲球者之雙足必須踏於線上或線外，同時不得觸起離地。(即至少足尖須着地)

規則第三點爲：擲球者須面對球場。該點並非指擲球時，該球員必須與球場成垂直，而指擲球時，而朝球場之方向而言。

規則第四點爲：球必須用兩手自肩上擲出，擲球者須將球持於兩手中，移至頭後，然後擲出，若僅持球至而部，或高於頭而未至頭之後方，均爲不合法，若以一手持球，或投擲時，一手用力，他手僅作跟隨動作；或球自肩上擲出等，皆爲不合法之界外擲球。若將球自頭後移至前方，任其自由落地，亦作違法論。

規則第五點爲：擲球者將球合法擲出後，須待其他一球員與球接觸後，始得重行與球接觸。若擲球者違犯是項規則時，對方得罰一任意球。

界外擲球，球於離手後，比賽即行繼續進行。任何球員均得即刻觸球。但裁判員須待其落地後始能觸球之限制不同。

擲球者於球離手後，即能重行入場。

擲球者於球離手後，不得直接擲入球門。若直接擲入對方球門時，則爲對方之球門球。若擲入本隊球門時，則判罰

角球。

此外界外踢球時，無「越位」。

比賽中，界外踢球為屢見不鮮之現象。故界外踢球之執行，應迅速敏捷。凡球賽中之分子，不論其為裁判員，巡邊員，或球員，均應於可能範圍內，盡最大之努力，使比賽繼續進行。故裁判員對於界外之執行，自應力求準確。然對於不重要之處，不妨稍為通融。

## 第六章

### 第一條 越位

球員踢球時，其同隊他球員所立之地位，如較近於對隊球門，除對隊球員有二人或二人以上，較其更近者外，即為越位，球員處越位之地位者，於其地位之關係未發生變化前，不得踢球，或阻礙對隊球員比賽之行動。但踢球門球，踢角球，擲球入界，及對隊球員踢球等，或同隊球員踢球時，該球員尚在本隊場區以內者，無越位。

〔註一〕 場之中線兩端，距離邊線一公尺以外，可各置一旗；旗竿之長，至少一、五〇公尺。

〔註二〕 球員處越位地位，並非犯規；但處越位地位，而有阻礙對隊球員或影響球勢之行動，如向對手或球進行者，則必須處罰。

附錄：

1. 若一球員位於越位之地位，而並不妨礙對方之球

員，亦並不影響比賽之本身時，雖處於越位之地位並不處罰。若彼已處越位之地位，而再向球員或向對方球員移動時，犯規之事實始行成立。

2. 若一球員，於本方開區域內，將一已處於越位地位而並不影響比賽之對方球員（既不妨礙比賽，亦未有何動作）絆倒或與他同樣行動時，應即處罰十一公尺球。

裁判員應有之注意：

1. 若最後觸球之球員，位於本場內者，無越位。所視為準者，並非為該球員於觸球時所在之地點，而為其同隊之球員最後一人觸球時，彼所在之地位。雖然比賽本身之速度過大，裁判員在事實上不能時時控制球體之行動，然後必須盡其最大之努力，以期時時獲得全場各種情形之鳥瞰，若一球員於觸球時位於球之後方，則不能越位。反之，如位於球之前方，則有越位之可能。一球員於下列各情形中無越位之可能：如最後觸球者為對方球員，或於執行界外踢球；角球；球門球時。然若觸及任何一球員後，此項規則即行取消。例如於界外踢球或角球時，某球員於越位之地位，按例並未犯法，然球踢出或踢出後，觸球者為其同隊之球員，彼雖自身尚未動作，而彼之越位情形即行成立。一球員若跟隨其同隊之有球之某球員時，無越位。任意球及十二碼球時，越位規則並不取消。不論何種越位情形，待對方一球員觸球後，即行取消。位於越位地位之球員，不得向對方之球員或比賽有所行動而使其受影響。

2. 位於越位地位之球員，若既不影響比賽，亦無行動時，不

受處罰。

3. 國際足球委員會明白解釋：若一球員已位於越位之地位，應即處於比賽之超然地位。若一比賽之過程，因其越位而受影響時，應即予以處罰。

4. 雙方執行球門球時，無越位犯規。

5. 按置中線旁兩旗之目的，係在幫助裁判員及巡邊員於較遠距離時或中線不明時易於判斷。

球員應有之注意：一球員於下列情形下，無越位之可能：

1. 在本隊場區以內。 2. 位於球之後方。 3. 最後觸球者為對方之隊員。 4. 界外踢球時。 5. 角球時。

6. 球門球。 7. 對隊球員有二人或二人以上位於球之前方者。

8. 處於越位之球員，於球已進至本人前方時，或本人與對方端線之間，有對隊球員二人以上時，得重行開始活動。

若球自橫木或門柱彈回時，則本已越位之球員，仍不得有所行動。

故球員應時時注意本人與端線之間，是否有對方球員二人以上；若本隊球員得球時，而非角球或界外球時，應時時位於球之後方，若球觸及對方任何一球員時，不論其方式如何，則本人決無越位之危險。位於越位之球員，無權影響對方球隊之行動，或與對方守門員或其他球員相距過近，足以使他人心理上或生理上受其影響時，或妨礙對方球員行動上之自由及其視綫時，足使犯規情形成立。一球員於發現本身已處於越位地位時，應即明白表示，暫時脫離比賽停止行動，並且不使妨礙對方球員之行動，亦不從旁指導本隊之球員。「越位」本身並非罰則。一球員位於越位，並不即因此而

### 足球裁判法

受處罰。充其量，若該球員一次發生是項行為時，裁判員得依照規則第十三條，予以警告。球員因越位而受處罰，須待該越位球員有所行動時，且處罰對象，非球員本人，而為予防守隊以自由將就回之機會，以阻止不合法之進攻。故越位規則，為一保護規則。其目的在設法防止球員預先等候門旁，待防守隊後方空虛時，乘機進攻。

下述情形，屢見不鮮，一般球員應加以注意。即於比賽中，某球員猛烈前進時，裁判員鳴笛示信，告以越位，該球員注視前方，見本人與端線之間，有對方球員二人，乃睜目以向裁判員，表示並未越位。殊不知裁判員鳴笛時，彼固並未越位，然於鳴笛前，其本隊球員觸球時，彼已處於越位之地位矣。蓋彼於猛力前進時，未及顧到自身之有無越位也。同時，設法使對方陷入越位，亦為防守方法之一種；球員若時犯越位條例，為缺乏戰略瞭解之明證。因此，有效之防免越位方法，當時時與得球之同隊球員處於一直線上或稍後，如是則始終位於球之後方，而無越位之危險。

設一球員已陷入越位狀態中，若其同隊球員將球傳出時，彼（A）位於該球員之前方，而同時彼（B）與端線間，對方防守隊之球員不及二人；即或對方之第二球員與彼在同一直線上時，彼之越位亦已成立。

除了上述之情形外，無越位之可能，若得球者為對方球員，則根本就無越位。故自對方球員處獲得之球，得任意前進，無越位。

本隊隊員得球時，一同隊隊員位於球門附近，而彼與端線之間，有對方球員二人以上時，無越位。同隊之兩球員得將

球互傳前進，越過所有之防守隊員，而球始終在前方時，無越位。

一球員純因越位，並不處罰。須待該越位球員有所行動而影響比賽時，或妨礙對方一球員時，始得鳴笛。

已位於越位之球員，不得再行觸球為必然之理，然裁判員對於此種情形之觀察及執行，亦須慎重。

越位球員如何影響比賽一事，極難斷定。已越位之球員，最好是靜立該地，等候環境變化。如是，裁判員得兩白知悉，該球員並無影響比賽或妨礙比賽之動向。

有時，球員雖已越位，然對於比賽無影響可能時，不必執行。例如：球在左方，右翼偶然不慎而入越位狀態；此時若違而使比賽停止，再將球移至右方執行，殊屬無謂。

足以影響對方球員之情形為妨礙對方球員之視線；尤其對守門員，於發角球時，極易發生此種情形。

球員為欲設法避免不能挽回之越位，得經邊線或端線而離開球場。於此情形，彼無需報告裁判員，亦不必得裁判員之許可。而重行入場時，亦不必報告裁判員。此種情形下之暫時離場，亦屬比賽過程之一種。

依據規則，後列五種情形下，不受越位之處分。是項規例延至第一球員觸球時為止。若某球員已觸球時，則越位規則對於其全體隊員均發生效力。

1. 最後觸球者為對方球員。
2. 罰角球時。
3. 本隊之半場內。
4. 界外擲球時。
5. 球門球時。

關於第一項，若最後觸球者為本隊隊員時，即行越位。若得球者為對方，則本條自不成問題。不論任何方法觸球，僅

須球體與球員身體接觸，雖非球員之本意亦即成立，自對方球員觸球後，至本隊球員重行獲球間之時間，無越位。然有時球雖觸及對方球員，而越位事實仍行成立。此時對於裁判員之主見不得忽視。例如，進攻隊方面之右翼，已入越位之狀態，而有所動作。裁判員正欲鳴笛時，球自本方傳來適為一後衛觸及，該時雖觸球，而仍判作越位。蓋越位罪案成立於先也。

角球時，第一獲球者決無越位之可能性，不論其竟位於球門線上亦可。然越位條件即自其獲球時之時刻起，對於其全體同隊球員重行生效。若該時一同隊球員位於球門近旁。彼與端線之間，對方球員不及二人，而彼之地位及行動均足影響比賽，或妨礙對方時，裁判員應即處罰以越位。由角球後而繼之經第二球員直接射入球門之球，裁判員須慎加審察。視其於該時刻是否有他攻隊球員處於越位地位而能影響比賽者。

第三點、於本場內「無越位」一條，更足以證明越位並非罰則。僅為防止對方非法進攻之保護法。若球員於本隊之半場場內，自不足以危及對方。故可自由行動，不受越位規則之限制。裁判員必須審清中綫所在，如中綫不清時，應按置二旗於中綫兩端邊綫外一公尺處，以便易於觀察該球員是否在本隊之半場內。

第四點、界外擲球時之一切規則與罰角球時同，首先獲得所擲之球者，得任意選擇其地位，決無越位之可能。然自彼獲球時起，越位規則對於其他同隊球員，即行生效。

第五點、開球門球時，越位規則之無效，亦僅限於第一獲球或觸球者；自一球員觸球後，重復生效。球門球須直接開出罰球區域，依照規則執行。(未完)

# 器械及墊上運動圖解(續)

馬衡康  
董承良

## (甲) 單 杠

器械及墊上運動圖解(續)



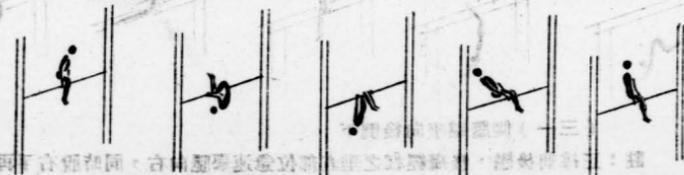
(二九) 展振下

註：(1)雙足離地立即舉腿(2)向前上方蹬足



(三〇) 抵足繞半環下

註：(1)手與腿盡量撐直增長半徑(2)向後倒220度至230度即脫雙足  
蹬向前方



(三一) 手展鉤懸環

註：(1)撐臂，用關節鉤杠，同時仰頭向後(2)約轉270度縮短半徑



(三二) 短振上

註：方法見第三期二六圖，惟加一轉腕動作。

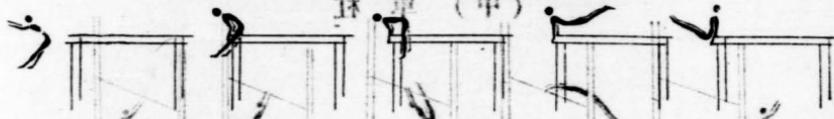


(三三) 穿背上

註：貼杠於腰部，力向前上方拉體，同時挺腹仰頭。

# 器械及地上運動圖解(續)

## 分腿騰越 (甲)



### (二九) 分腿騰越

註：腿後擺高出杠面尺許，立即分腿，同時揮手仰頭。

至腿大生前位(1)即舉手立時舉腿(1)：指



### (三〇) 向前翻身下

註：擺體向上，同時屈臂弓身，腿與體間成40至60度時，急速蹬足挺腹並推手下。

至腿大生前位(1)即舉手立時舉腿(1)：指



### (三一) 側騰越坐向後倒下

註：正撐前後腿，後擺經杠之垂直部位急速舉腿向右，同時脫右手再握

至腿大生前位(1)即舉手立時舉腿(1)：指



### (三二) 短振上

註：掛肘擺過支點之垂直部位後即拉手同時上體稍前傾

至腿大生前位(1)即舉手立時舉腿(1)：指



### (三三) 掛臂躍足起

註：掛臂舉腿向後至臀部高出杠面後，即向前上方躍足，同時拉臂。

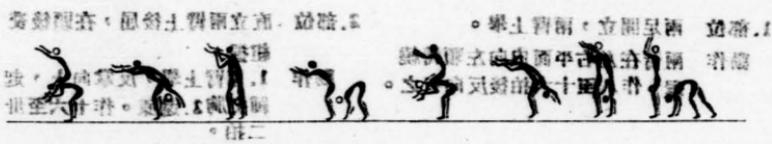
至腿大生前位(1)即舉手立時舉腿(1)：指

器械及地上運動圖解(續)

輪管命 (二) 墊上運動 樂 豐 隊



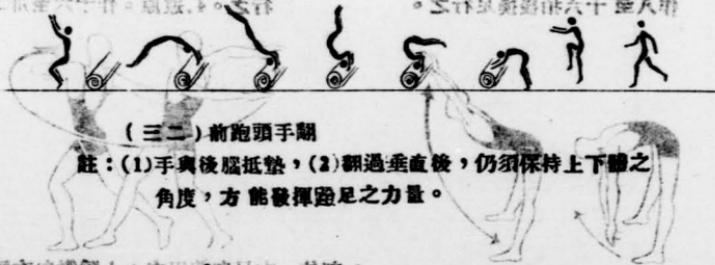
(二九) 屈胸起  
註：單跳雙響，躍身撐地，即屈肘抬圓，以減發胸背之衝力。



(三〇) 輪流倒立負翻  
註：必須以關節轉肩，緩緩負起。



(三一) 單手倒翻  
註：翻時宜加速度，以維重心。



(三二) 前跑頭手翻  
註：(1)手與後腿抵墊，(2)翻過垂直後，仍須保持上下體之角度，方能發揮蹬足之力量。



(三三) 掌臂輪流前翻  
註：翻時盡量翻頭至膝下。

器械及墊上運動圖解(續)

(續)

# 新體操教材 (續)

俞晉詳  
葛衛康



(捌)



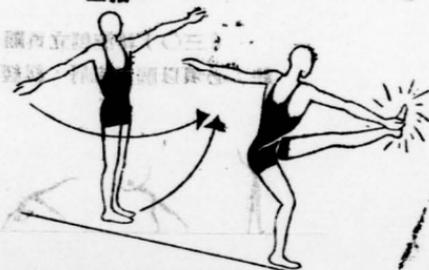
新體操教材 (續)

1. 部位 兩足開立，兩臂上舉。

動作 兩臂在左右平面內向左順轉繞圈。作八至十六拍後反向行之。

2. 部位 直立兩臂上後屈，在頭後視組攏。

動作 1. 兩臂上舉，反掌向上，起踵挺胸 2. 還原。作十六至卅二拍。

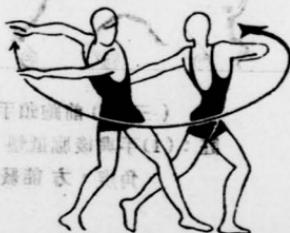
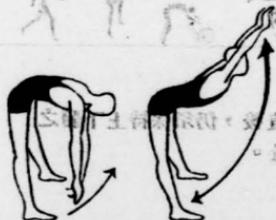


3. 部位 左足向前箭步，兩臂側平舉。

動作 上體向下蹲，左膝向前振。作八至十六拍後換足行之。

4. 部位 直立，兩臂側平舉。

動作 1. 左足右前斜踢，上體略向左轉，右掌拍左足。2. 還原 3. 踢右足相行之。4. 還原。作十六至卅二拍。



5. 部位 兩足開立上體前俯，兩臂下垂。

動作 1. 兩臂上舉，上體舉至屈之部位。 2. 放鬆還原作十六至三十二拍。

6. 部位 左足向前出立，上體微向右轉兩臂向右平舉。

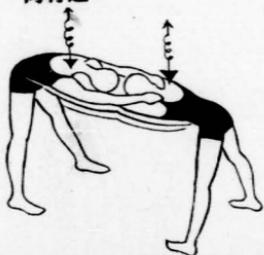
動作 1. 上體左轉，向左膝，右踵起兩臂用力向左擺振，右臂側平屈。 2. 放鬆還原。作八至十六拍後反向行之。



7. 部位 兩足開立，右臂過頂屈。  
 動作 1. 上體右轉，左臂側上擺至過頂屈臂擺至背後屈。2. 放鬆還原。作八至十六拍後反向行之。



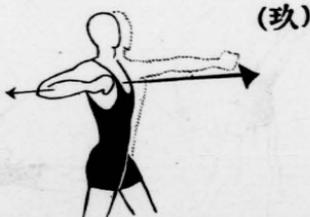
8. 部位 屈膝仰臥。  
 動作 1. 兩臂向上擺至頭後着地圓時挺腹上拱。2. 放鬆還原。作八至十六拍。



9. 部位 甲乙二人分腿對立，上體前屈，兩臂前平舉手各置於對方之肩上。  
 動作 直膝，手接肩，上體用力向下彈振作十六至三十二拍。



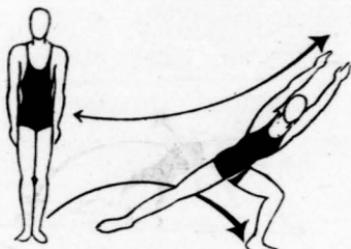
10. 部位 前蹲撐。  
 動作 連續向前蛙跳。



1. 部位 一足向前出立，兩臂握拳側平屈。  
 動作 兩臂交互向前力打，共作十六至三十二拍。



2. 部位 直立。兩臂上後屈，於頭後交叉。  
 動作 1. 兩臂側上斜伸，起踵挺胸。2 還原。連續作十六至三十二拍。



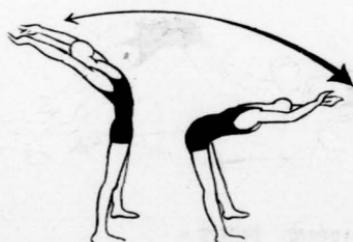
3. 部位 直立。

動作 1. 向左斜體箭步，兩臂上舉。  
2. 還原。3. 4. 向右行之，  
連續作十六至三十二拍。



4. 部位 直立。一手扶椅。

動作 一腿放鬆前後擺動，作八至  
十六次，換足行之。



5. 部位 開立。兩臂上舉。

動作 1. 向前屈體，兩臂隨之前擺。  
2. 伸體後仰，兩臂亦隨之  
後振連續作十六至三十拍。



6. 部位 直立。

動作 1. 向上直膝躍起，同時灣體  
向左隨，即落地還原。2. 向右  
行之換作八至十六拍。



7. 部位 開立。上體前灣。兩手互握。

動作 1. 兩臂用力向左上角擺振，  
同時向左轉體上挺。2. 放鬆  
還原。作八至十六拍後向右  
行之。

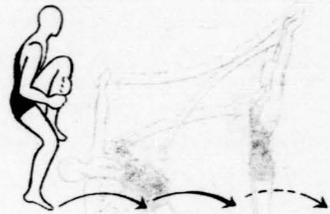


8. 部位 開立。兩臂上舉。

動作 1. 向前灣體。兩臂向膝下伸。  
2. 兩臂向前擺動撲地，至分  
腿俯臥撐之部位。3. 還原至  
2. 4. 還原連續作十六至三  
十二拍。



9. 部位 兩人并立面向前。各向外半箭步，胸前交叉疊臂。體略向內傾。  
動作 兩人用肩及上臂互撞八至十六次。然後換邊行之。



10. 部位 提膝抱於小腿上。  
動作 跳躍，連續向前單足跳。若干數後換足。

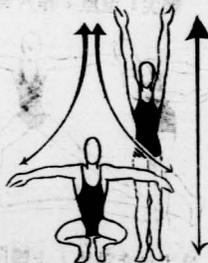


1. 部位 直立。體向左，兩臂向右平行斜伸。  
動作 兩臂向左擺同時體向右。連續作 十六至三十二拍。

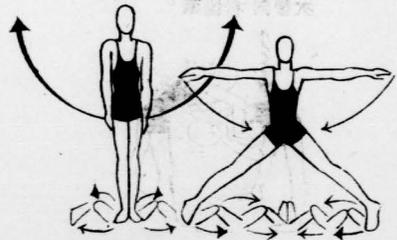
(拾)



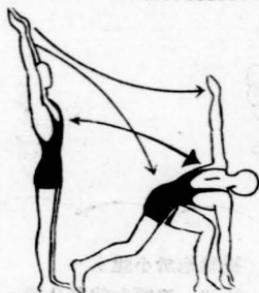
2. 部位 開立。兩臂握拳後下中屈。  
動作 兩臂連續後振挺胸，作十六至三十二拍。



3. 部位 直立。兩臂上舉  
動作 1. 向下全蹲，兩臂側平至。  
2. 還原作十六至三十二拍。



4. 部位 直立  
動作 兩足連續向外分踵分尖至大開立之部位，然後徐徐還原。作十六至三十二拍。



5. 部位 直立。兩臂上舉。

動作 1. 右腿向前箭步。向上體右轉下灣。右手指觸左足尖。2. 還原。3. 4. 向右行之。作十六至三十二拍。



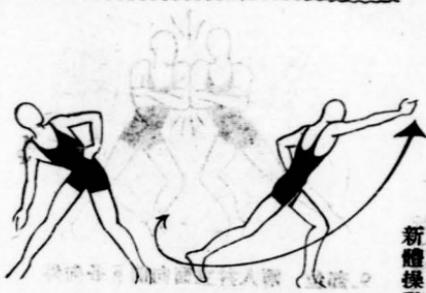
7. 部位 開立，兩臂上舉。

動作 上體向左大繞一環繞至十二次後向右繞環。



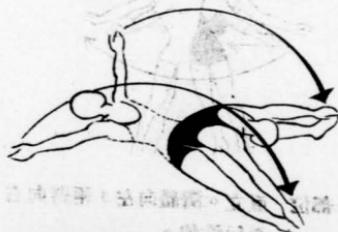
9. 部位 甲開立，兩手托頭向前屈體。2. 開立。上體前灣兩手按甲之兩肩。

動作 乙力按甲之肩部；乙之上體隨之上下彈振。作八至十六拍後兩人相反行之。



6. 部位 開立左手叉腰。體右灣右臂放鬆下垂。

動作 1. 上體左轉右臂向下擺至左上角，屈左膝成起踵箭步2. 還原。作八自十六拍換右手行之。



8. 部位 分腿仰臥，兩臂側上斜舉。

動作 1. 上體起坐前彎，臂向前伸觸尖2 還原。作八至十六次。



10. 部位 足尖後交點地，上體向左傾兩臂右平伸。

動作 1. 左腿向右擺，屈膝落地，右腿向後上擺左臂左平擺2. 跳至還原。連續跳八至十六次後向右跳。

新體操教材(續)



# 球類運動簡史

裘樹涵  
詹海波等譯

## (一) 排球 (Volleyball)

章鉅林譯

一八九五年，馬賽諾塞 (Massachusetts) 的荷爾約克 (Holyoke) 青年會裏，威廉氏 (William J. Morgan) 開始試驗一種新的遊戲，根據遊戲的性質，氏命名為「排球」。不過當時他却沒有夢想到，這個遊戲將來會有這樣驚人的發展。最初，他試驗這個遊戲，完全採用網球的原理，也需要張網，不過用一個打足了氣的籃球代替網球，而用手換網球拍遊戲吧了。他第二次試驗是用一個籃球和一幅較高的網，但結果也不能十分使人滿意，後來，威氏感覺到籃球太重了，所以再另外設計出一種較小而輕的球代替他。

最後，這個遊戲，真正為各地青年會採用了，並且繼續地從事試驗，以促其進步。舉凡球場的大小，網子的高低，遊戲人數的多少及其他種種，都是經過這些試驗之後才決定的。關於這一切，喬奇 (George J. Fisher) 博士最初所編輯的「排球指南和規則」一書中，記載頗為詳盡，這部書是美國運動出版社於一九一七年刊行的。一九二二年，全美青年會發起第一次排球比賽於紐

球類運動簡史

約的巴爾克林 (Brooklyn) 地方，參加者計有十一州，凡二十三隊，這次比賽的結果是賓寧爾法尼亞 (Pennsylvania) 的畢咨堡 (Pittsburg) 獲得勝利。一九二七年，全美業餘運動聯合會舉辦第一次排球比賽於紐約的巴法羅 (Buffalo)，這次的錦標為巴法羅運動俱樂部所奪得；當時的裁判是由排球聯合會負責擔任的。第一次世界大戰的時候，美國的兵士常在軍隊中作排球遊戲，這對於排球的發展，很關重要，從此之後，排球在國際遊戲中也擡取了相當的地位。

無論其為戰前或戰後，青年會在美國或外國提倡這個遊戲，的確不遺餘力，結果，排球終於成爲一種很普遍的運動，且連南美和東方諸國也像美國和歐洲一般地盛行。近幾年，這個遊戲在美國流傳特廣，所以無論運動場上，娛樂場合中，學校健身房中，以及校內的運動聯合會中，都採用排球作正式遊戲了。但這個遊戲雖然已早爲男子所從事，而被女子採用却還是晚近的一樁事，當時爲了要迎合她們的意見，曾經有過一次小小的更改。

(編者：以上所論，按指美國式排球而論，採六人制。中國所通行之排球遊戲，根據遠東運動會規則採九人制。

，係因東方民族之體格不同，脫胎於美國式排球而來）

## (一) 網球 (Tennis) 簡史

張世錫譯

球類遊戲最古即已盛行，網球者即起源於最古之一種球戲也。按諸史籍，古之有投擲，追捉，及用棒擊球諸項基本運動者至爲明顯，而似現代所行之網球，始於何時，誠難稽考。羅馬文學家普盧塔克 (Plutarch) 描述雅典球場中之古大演說家伊索格拉底 (Isocrates) 孩提時代之想像時，雖說塑像手中之角狀物，爲古代球戲中之工具，然與今日所用「網球拍」之形狀，相去尙遠；迄十二世紀，拜占庭 (Byzantine) 史家辛那麥斯 (Cinnamus) 氏，復描述古人用繩索編成之拍狀物，以爲運動時擊球之工具，則現今所用之「網球拍」，或即脫胎於此也。

西文藝復興以後，意大利與法蘭西諸國，有類似現代網球之運動出現，惟當時之命名頗不一致，最初意大利名之曰「Gioco della palla」後法蘭西復易之曰：「Jeu de paume」其遊戲之場所，初時祇限於室內，且僅爲帝王與貴族之娛樂，後乃逐漸推廣至室外，並變爲一般人士之遊戲矣。

按此種遊戲最初行於法國時，係用手擊球，有時並利用手套。遊戲時，中隔一高可二呎之土壘，相當於今日之網。嗣後，又用一種以繩索編成之木器以代手擊，此即今日所用網球拍之起源也。至中古時代，此種球戲又傳至於英國。

現代之草地網球，爲英國陸軍少校文格脫 (W. C. Wingate)

氏所發明，文氏初創此項遊戲時，定名曰「Sphairistike」係在一種形似「鏽漏 (hourglass)」之草地上行之。球場面積，長六十呎，寬三十呎，中間球網長二十一呎，網之兩端高七呎，而中央則減低至四呎八吋。此種布置，因而藉過小與網之過高，影響遊戲之進行頗大，故推行未及一年，創始人文格脫氏，復重新加以改良，將球場之長加至八十四呎，寬度加至三十六呎（後復增至三十九呎）；網之中央則減低至四呎。而發球員之地位，亦不必如以往之必須位於球場中央矣。

一八七五年三月，英國美利勒蓬 (Morleybone) 棍球俱樂部，曾將此項球戲加以組織，並定其名爲「草地網球 (Lawn tennis)」同時訂定運動規則，並將球場之長度改短至七十八呎，比賽時之點數計分制亦同時採用。

一八七七年，第一次全英網球錦標賽舉行於英國之威爾布爾頓 (Wimbleton) 開世界網球比賽之紀錄，而前此不久，美利勒蓬棍球俱樂部所訂之網球規則，復有新的訂正，球場形式呈一正長方形之平面，長七十八呎，闊二十七呎，與現代所用之球場面積相同。球網中央之高度亦減低至三呎三吋，兩邊之網柱高五呎，樹於邊線中心三呎以外。發球離網則爲二十六呎。

全英網球錦標賽舉行以後，一般人士對之極感興趣，英國各地繼起舉行之比賽日有增加。而比賽規則，基於歷次之經驗與教訓，復重加修正，網之中央，減低至三呎，兩邊之柱高四呎九吋，發球綫距網二十二呎，至比賽時之記分法，則一仍其舊。迄一

八八二年，兩邊網柱之高，復有三呎六吋之修正。

一八八八年，英國草地網球會正式成立，全國之網球運動皆受該會之管理，而世界各國中，除美國另有規定外，亦皆奉該會所訂之規程爲圭臬焉。

## (二) 籃球簡史 (Basketball)

詹海波譯

籃球源於美國，爲著名學者奈司蜜斯 (Nimitz) 博士所首創；奈氏初創此項遊戲時，試行於馬塞諸寨 (Massachusetts) 州之青年會學校，施用以來，發展頗速，時至今日，已佔各項運動中之重要地位矣。按此項遊戲，原爲適合冬季運動之需要而發，遊戲之用具，係採取英國之足球與印度回力球 (Lacrosse) 中之桃形籃而成。而發明人奈氏，爲防免爭球時之危險起見，規定球員不得帶球行進，即今日籃球遊戲中之運球也。

此項新興之運動，經馬塞諸寨青年會學校之訓練與提倡後，不久即風行美國各地，而當時熱心體育諸人士中，有求利克 (Gulick) 博士者，鑒於業餘運動會所採用奈氏初創之規則，過於簡陋，復加以刪訂與補充。其於籃球之發展厥功甚偉，今日美國籃球遊戲之普遍，僅次於網球，足球與高爾夫球矣。

籃球規則初僅十三條，爲奈氏於一八九二年所擬訂，並名之曰：「青年會籃球規則」，運用時，因限制過嚴，頗多不便。至求利克博士將美國業餘運動會所用之規則加以修訂後，此種困難

始行消除。惟當時規則上對業餘運動員之比賽資格，尙無明白規定，故實施時頗多矛盾之處。一九一五年，美國籃球規則聯合會成立，此項問題，始獲解決。迄一九三三年，美加籃球聯合會復代籃球規則聯合會而成立焉。

今日之籃球，已成舉世風行之運動矣。而在我國之普遍，尤駕乎其他各項運動之上，良以該項遊戲之簡單易行，及易於激發興趣所由致也。

## (四) 棒球及壘球

裘樹涵譯

關於棒球確實的起源，曾引起一般人之爭執，若干人認爲棒球係由英國的 "Rounders" 發展而來，另有一部份人則認爲此種運動乃脫胎於英國之 "Cricket"。

因爲有這種不同的見解，爲明瞭其究竟，在一九〇七年時曾經有一個特別委員會的組織，此委員會爲專門研究棒球真正的來源，經過許多人精密確切的探討，才知道棒球實始於美國。

在規則上，自一八三九年以後，有過很多的更改，最初設計者爲紐約 Athol Doubleday of Cooperstown 一八四五年時 Wadsworth 作一場地設計計畫建議於紐約 Knickerbocker 俱樂部，即由該俱樂部通行，同年十月，亞力山大 Cartwright 組織世界第一棒球隊，這便是紐約的 Knickerbocker 棒球俱樂部。

在美洲大陸棒球運動的風氣甚爲熱烈，球隊組織亦甚多，直

至南北戰爭起，此種運動風氣似乎曾經一度降低，因為當時很多青年都加入了軍隊作戰，但在事實上，亦未必盡然，軍隊裏仍有棒球隊的組織，這種組織却成爲後來播傳棒球運動的基礎，終於使這種運動風行全國而爲美國特盛的運動之一。

由於棒球運動能如此得人歡迎，一般人就產生一種希望，即是在溫和晴朗的天氣固然可以在戶外作此種運動，但在寒冷的冬季或雨天，便不能不停止舉行，因此大家都希望在室內能作這種運動。

某一感謝節，一羣人正聚在健身房內開玩笑取樂，其中有一人將拳擊所用的手套當作球擲着，被另外一人以掃帚打了回來，在這種情況下形成了一種非正式的遊戲，煞具興趣，乃發下次再玩，其中有一人便企圖擬定幾項規則。並籌劃相當的設備，這樣壘球無形中發明了。時在一八八七年，這一新奇遊戲的成功，立即傳遍了全國，羣起效尤。

但在學校裏或男青年會及女青年會中仍不能有這種球類運動的隊伍組織，原因是壘球亦須有相當設備。爲解決這困難，又想出了改善的辦法，就是利用室內運動的長處在室外舉行，不但青年們能作此種運動，並使老年人，兒童，婦女都給享受同樣樂趣參加球戲。

一九〇九年美國京城外若千田地開作運動場，同時 National Amateur Play Groundball Association 亦於是年組織，

在棒球的規則上當時有一項與今日不同點，即在第一跑員擊球後可向順時鐘或逆時鐘方向任擇一路跑去，視其便利而定，但其後繼者則必須依第一跑員所跑之路線進行，即若第一跑員所跑之方向爲逆時鐘，其後之跑員亦須朝逆時鐘方向跑動。

一九二七年美國體育聯合會作一棒球新規則計劃，其目的在使棒球運動能在小面積的場地舉行，在規則上自此可說比較固定了。但各州之間因環境不同，仍有差異之處，如場地之大小，球之圓周及重量，球外面之被包物，球棒之長度和重量，今日在美國棒球之名稱甚多，其重要者有 "Kitten Ball" "Recreation Ball" "Twilight Ball" "Soft Ball" "Playground Ball" "Lighting Ball" "Diamond Ball" "Army Ball" "New-Ball" "Pumpkin Ball" "Indoor Outdoor" 及 "Mash Ball" 至若婦女方面，當局因鑑於婦女生理及心理之不同，規則上亦當適合其特殊之關係，於一九二七年美國體育教育聯合會在規則上修改成比較簡單化，但仍不失競賽的本義，以作婦女壘球規則。

這種種規則上的變改，尚有一須注意點，即如何使各城市各州各區間之比賽應用同一規則，於是有人主張訂定一法定規則使通行於全國，並於名稱上亦求一致，全國休閒聯合會特發起組織一聯合委員會，集合各方代表，共同起草一規則，訂定後即強迫全國採用。棒球的發展至此可說完成。