

13 AUG 1935

王正廷

體育季刊

PHYSICAL EDUCATION QUARTERLY

Published by

CHINA NATIONAL AMATEUR ATHLETIC FEDERATION

Vol. I, No. 3.

Jul., 1935.

期三第

目要

卷一第

讀方萬邦先生「我國現行體育之十大問題及其解決途徑」中所持對體育軍事化不切實用的檢討.....	程登科
論總錦標.....	吳蘊瑞
意大利青年運動之狀況.....	蕭忠國
從實驗中與郝督學商討我國大學體育問題.....	王健吾
運動測驗標準.....	徐鏡
籃球訓練法.....	吳德懋
跑道曲段上各種弧與其絃之長度對照表.....	王汝珉
本屆世界運動會德國邀請各國選派代表參加體育討論會請柬內容.....	吳澈
標準游泳池之設計管理及工作效率.....	陳均祺
競爭心理實驗.....	吳之仁
新輕器械體操教材示例.....	吳澈
足球守門員及後衛應有之常識.....	汪良規
健身房及田徑運動場上之設備報告.....	麟若
圖書介紹.....	吳之仁
本會臨時董事會議紀錄.....	本會
本會籌辦暑期體育訓練會體育講習會及體育討論會情形.....	本會
吾國參加國際台維斯盃網球賽經過.....	本會
第五屆上海國際運動會.....	本會
等五屆上海中葡足球錦標賽紀.....	本會

版出會進協育體國全華中

版出月七年四十二國民華中



體育季刊

第一卷
第三期

民國二十四年七月出版

插圖

- 第六屆全國運動大會全體籌備委員.....一幅
- 本會主辦上海國際運動會.....二幅
- 上海國際運動會競賽情形.....六幅
- 本會場地設備.....三幅

讀方萬邦先生「我國現行體育之十大問題及其解決途徑」中所持對

體育軍事化不切實用的檢討

論總錦標

意大利青年運動之狀況

從實驗中與郝督學商討我國大學體育問題

運動測驗標準(三)

籃球訓練法

- 程登科(三五)
- 吳蘊瑞(三六三)
- 蕭忠國(三六七)
- 王健吾(三七三)
- 徐鏞(三八三)
- 吳德懋(三八七)



跑道曲段上各種弧與其絃之長度對照表.....	王汝珉(三五)
本屆世界運動會德國邀請各國選派代表參加體育討論會請柬	
內容.....	吳 澂(四三)
標準游泳池之設計管理及其工作效率.....	陳均謨(四五)
競爭心理實驗.....	吳之仁(四三)
新輕器械體操教材示例.....	吳 澂(四九)
足球守門員及後衛應有之常識.....	江良規(四六)
健身房及田徑運動場上之設備報告.....	麟 若(四二)
圖書介紹.....	吳之仁(四六)
本會臨時董事會議紀錄.....	本 會(四三)
本會籌辦暑期體育訓練會體育講習會及體育討論會情形.....	本 會(四四)
吾國參加國際台維斯盃網球賽經過.....	本 會(四八)
第五屆上海國際運動會.....	本 會(四五)
第五屆上海中葡足球錦標賽紀.....	本 會(四九)
上海中華足球會中字組聯賽補誌.....	本 會(四六)

袁敦禮 吳蘊瑞 合著

體 育 原 理

定價 二元二角(裝精) 一元八角(裝平)

本書分九章，完全根據生物、生理、心理、哲學、歷史、社會學，而編成，共八萬餘字。體育本身，詳細分析，面面論到，凡大學體育系及各體育專門學校，均可作為教科書。

上海勤奮書局發行

上海法租界勞神父路三九二號

吳蘊瑞 先生精心傑作

體育建築與設備

大學體育科系
體育專門學校
適用課本

▲布面精裝一厚冊

▲定價大洋二元八角

上海勤奮書局發行

田徑運動

步起氏
吳蘊瑞 合著

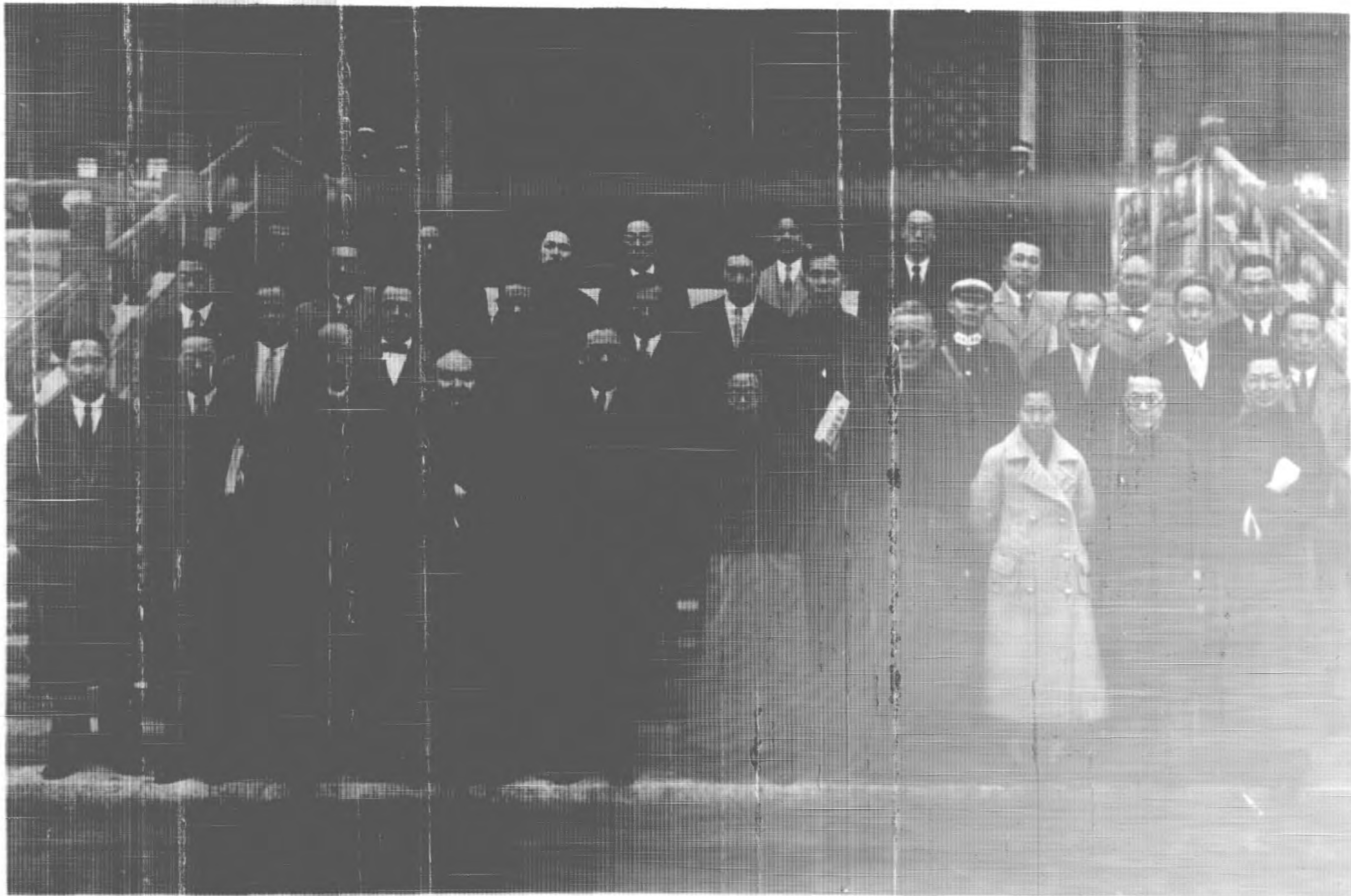
本書內容，悉本步起氏之經驗與力學之定率撰成，跑之式樣，擲之姿勢，與坊間所出各書中所舉者，大不相同，稱之謂田徑運動之革命書籍，亦無不可，書中所插各照，多係各國名手運動時照片，從德國直接購來，共六十餘大幅，每照多佔全面，此書在二十年九月初即脫稿，由商務存印，一二八淞滬之役，燬於國難，作者為提倡起見，自籌巨資，在滬印刷，圖照清楚，裝釘精美，現已出版，凡研究運動者，宜人手一冊為不可不讀之書。

每冊實價一元八角

郵費國內一角三分

硬面金裝本，用上等厚磅道林紙精印，一百餘頁，圖照六十餘幅，異常清楚三十二開本。

總代售處 上海四馬路勤奮書局



第六屆全國運動會大會全體籌備委員(廿四年四月八日第一次籌備會攝)

辦主會本

會動運際國海上



手選體全國吾之標錦徑田女男費榮



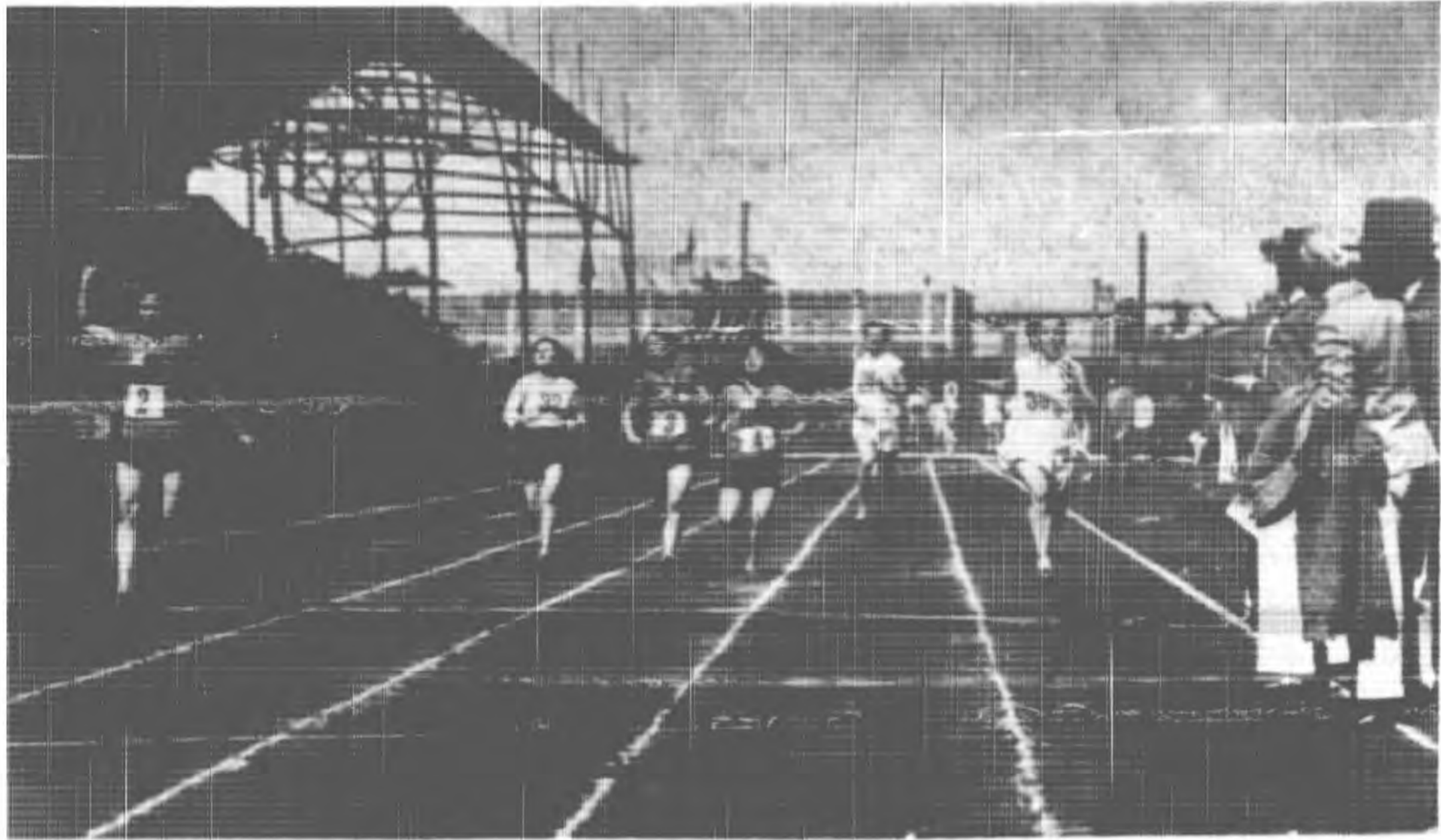
隊集組女標徑田子女費榮

本會主辦

上海國際運動會

競賽情形

女子五十公尺決賽終點



女子五十公尺及百公尺冠軍李森



何麻潘一第槍標女



- 推鉛球第一 宮萬育
- 高欄第一 陳嘉佑
- 投標槍第三 郝存德
- 一萬公尺第一 王正林
- 四百公尺第一 董叔昭

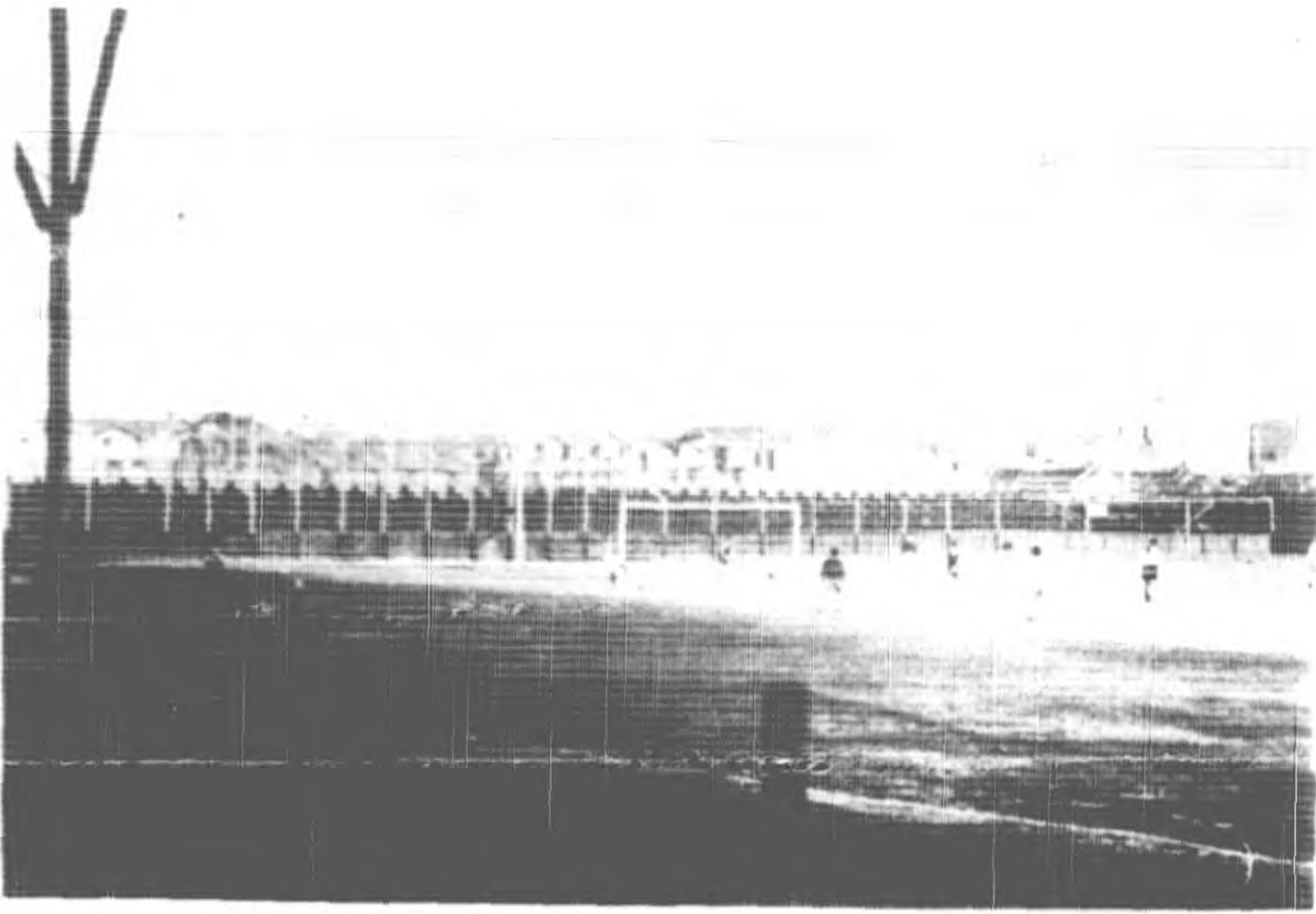


男子跳高第一 許文平美籍

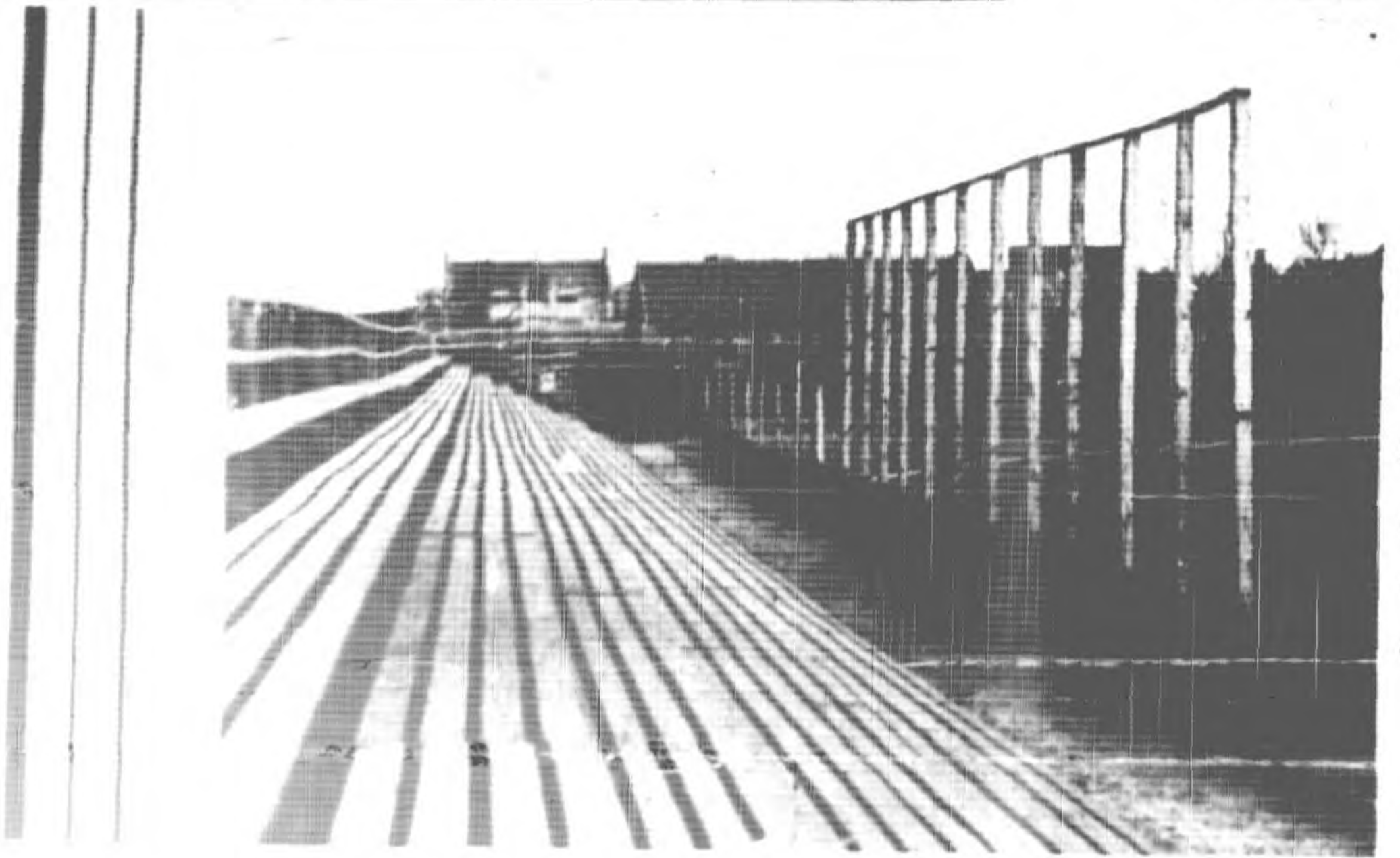


女子跳遠第一 盧淑

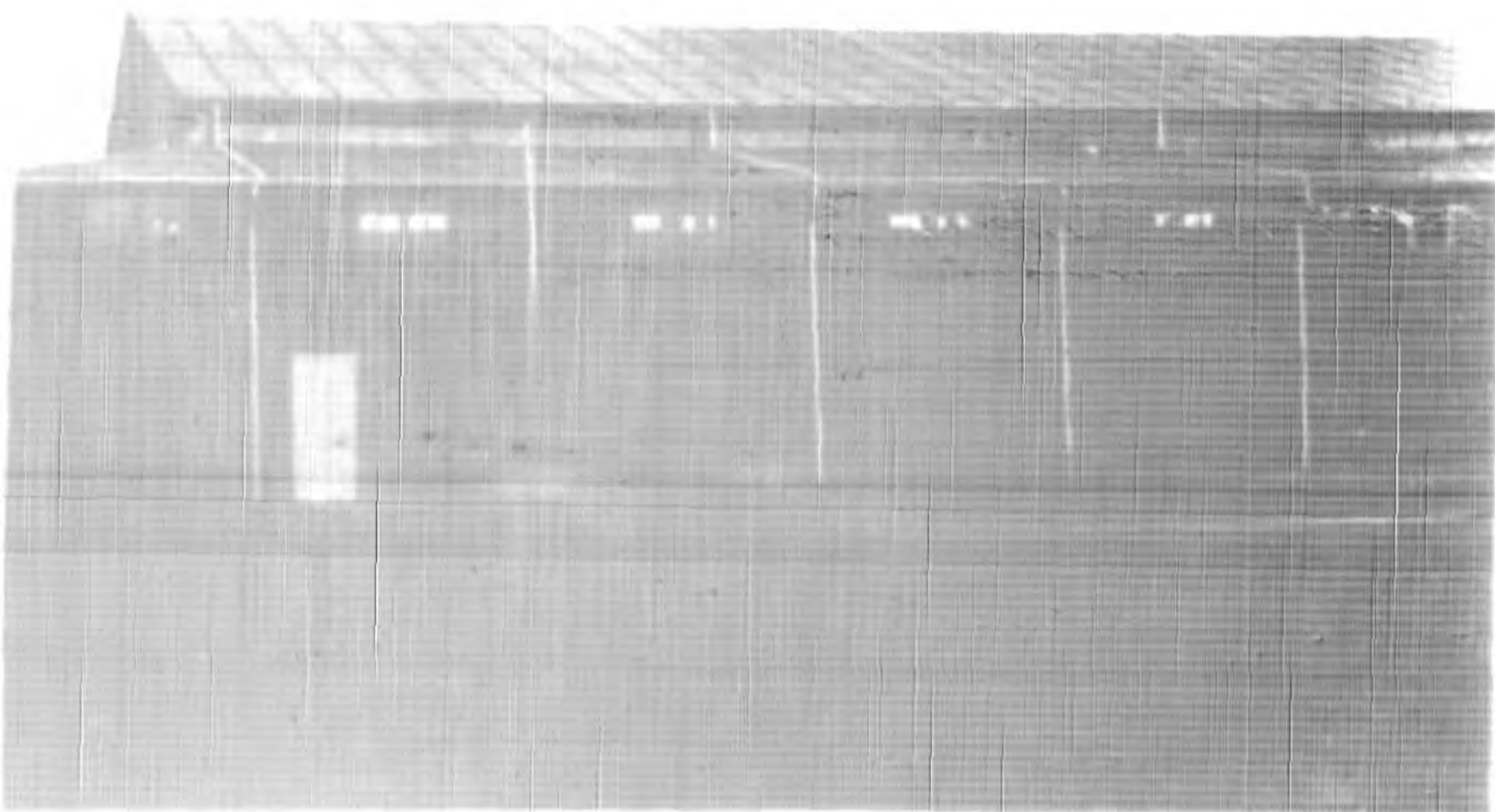
本會場地設備



中國足球場及田徑場



中國球場之看臺



中國足球場

讀方萬邦先生「我國現行體育之十大問題及其解決途徑」

中所持對體育軍事化不切實用的檢討

程登科

方萬邦先生最近在教育雜誌第二十五卷第三號上發表了一篇我國現行體育之十大問題及其解決途徑一文，著者讀後，深覺在方先生大作中的確有許多值得欽佩的意見，但不過在他原文中第六項的「體育軍事化醫學化與教育化問題」中的論調，在現在世界潮流上說，和我國目前環境上的需要說，是與著者的主張有些相反的地方。不過方先生所提出的這二個問題，於國家於民族，確乎關係甚重，著者為檢討起見，特將個人私見，公諸同志，在求共同探討，找出一個適合我國情的體育，獲得一個美滿的結果，雪我種種恥辱，以自強自救。在方先生文中第六項中，知道方先生不贊成體育軍事化，也不贊成體育醫學化，理由是前者不切實用，俱失去體育固有的效能；後者則目的偏狹，亦無甚可取，惟有「體育教育化」才能盡量發展體育的效能。這個結論，我們知道方先生是很據新教育上的七個觀點，即「實驗，自動，發展個性，社會化，科學化，教育即生活，教育

着重訓練整個的機體，」本教育上的原理原則，得到體育教育化這麼一個結晶的結論。在論理上說，誰也不能否認這不是一個極端健全的結論，著者也是十二分欽佩的。不過內察我國環境，似不宜施行此種文雅體育，因為時代告訴我們，我國現在所需要的體育，一方面要把捉住時代，一方面還要強種強國，使民族復興。目前，外察國際風雲，千端萬變，尤以歐洲形勢，更足令人驚疑可慮，我們處在這個凶濤駭浪中，環顧我鄰邦，日益猙獰可畏。內觀我民族性，幾乎喪失殆盡，我們於此情形下，誠如方先生所提出的，我國目前體育需要體育軍事化呢？醫學化呢？還是教育化呢？體育醫學化嗎？就如方先生所說，這是體育開倒車的陳腐思想，姑置之不論。體育教育化嗎？好的，可惜沒有兼顧到時間性，或者可說祇可恨這個號稱文明古國的中華，還沒有滋長到這麼一個園地那麼，適合我國今日所需要的體育是什麼化呢？著者的意思，就是方先生所說的不切實用，但失去體育

固有之效能的體育軍事化，因為著者認為體育軍事化，是時代的體育，是適合我國情的體育，是糾正我國目前頹敗現象的體育，是使強種救國不致成爲體育口號的體育，也就是復興民族一線曙光的體育，我們不談理論，祇看目前的事實，國際間戰雲瀰漫，我國外患頻仍，國內未臻統一，赤匪小醜未平，而人民衰頹的意志，民族性的喪失，種種杳至紛來的不景氣的現象，言之痛心。我們將何以刷除此恥，以自拔自救。考社會存在，其唯一的要素，須有組織與紀律，方能維繫其存在的生命，社會組織密，紀律嚴，則社會生命延續愈長，基礎愈固，力量愈大，地位始日益增高，設使人民熙熙攘攘，無組織，無紀律，還成什麼社會，還成什麼國家，體育何獨例外，試問同志，我國實施幾十年來的體育成績在那兒？尤其處在這國難方般的今日，體育仍蹈前非，不事改革，教師可着西裝革履上課，學生更是五花八門，遲到早退，自由浪漫，皆成習性，談什麼組織，說什麼紀律。本來體育係促進人類健康與娛樂爲目的，不過處在這個二十世紀強食弱肉的時代，誠如達爾文氏進化論所說：「優勝劣敗」，也就不容許我們把體育視爲健康與娛樂爲目的的了。我國目前，任人宰割，受人恥辱，雖然有其複雜的因子，而無組織無紀律，卻是一個最大的原因，所以我國要刷除恥辱，復興民族，必需在每件事情上，都要建築

組織化與紀律化，這樣才能生出偉大的力量，才能談到自救，才能談到復興，體育則更不能例外。目前我國教育，已轉變爲國防教育，而國防教育，首需施行軍事教育，目前復興民族的呼號，已聲徹雲霄，而復興民族，則必恃軍事化，来完成這個目的，體育在現在已被認爲強國強種與復興民族的工具，復興民族，要軍事化，那麼體育既係復興民族的工具，強國強種的生命腺，體育當然尤先必需軍事化了。而且這個體育軍事化的名詞，著者本非杜撰，尤不是聳人聽聞，招搖是非，現在把牠的來歷和目標寫在下面：

一、名詞與目標

打開西洋體育史，我們知道這個體育軍事化的名詞，係由希臘所傳，蓋希臘當時人民，無「自我觀念」，所生子女，即屬國家，而彼邦對於子女的體格，尤爲注重，因求國家強盛，故先謀健全的國民，是以希臘當時的政府與國民，無不共同熱心提倡體育，故當時體育目的，即在強國強種，禦侮抗敵，是以彼邦自來就是體育軍事化，亦即今日哈茨人口的雅典和斯巴達的精神，故現在最進步的歐美各國，莫不取法其精神，以實施軍事化，如昔日羅馬實施青年訓練，德國楊氏由青年訓練進而改爲軍事化，

瑞典林氏雖因其國家環境不同而體育仍未脫離軍事化其他如英國童子軍鼻祖貝登堡氏對於童子軍的訓練也是仿用軍事化的美國更不必說自是實施軍事化的一員。再說義大利他們現在有浪子團的組織而六歲到八歲的髻稚孩童也需受軍事精神訓練這實在不無使人驚異再瞻顧我國歷朝的極盛時代也是因為尚武精神所形成而且我國過去的國術精神何等勇敢現在所接受的西洋體育僅有皮毛。歷史上明明白白的告訴我們德國楊氏所以把體育改爲軍事化這當然是由一八〇八年普法戰爭德國爲法所敗喪失土地人心渙散所以德國式的體操便應運產生這完全是時間上需要不是要獨樹一幟自創一派而是要藉以訓練全國人民使之作抗敵和雪恥的工具。瑞典不也是因為滑鐵盧的戰爭之後才產生瑞典式的體操嗎？我國歷朝極盛時代不也是因為尚武精神所興嗎？環顧我國目前環境比之當年的德瑞如何恐怕還有過之無不及呢！那麼體育軍事化的實施是急不容緩的了。

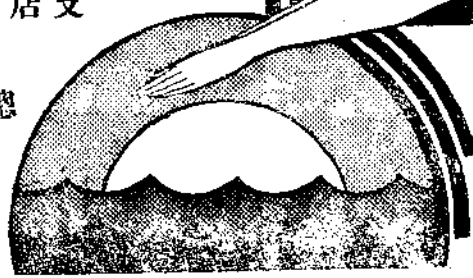
二、體育軍事化與軍事體育化

方先生說：「以目前國內軍隊情形觀之體育軍事化實不如軍事體育化」這個問題姑置之不論我們先來解決什麼叫

體育軍事化不切實用的檢討

茂昌眼鏡公司經理

支店南京路雲南路口
電話九三三四
總店老北門口
電話二二〇六八



WATERMAN
PRODUCTS
RUBBER DIVING
GOGGLES
德國華德門廠出品

游泳眼鏡

構造奇巧
鏡片高貴
能在水底自由張眼
可以避免傳染目疾
普及各界
每副二元

德國蔡司鏡片

蘇浙皖閩滬
獨家總經理

貨色片正路
光度統統齊全



做體育軍事化？什麼叫做軍事體育化？二者性質是否相同？體育軍事化有些什麼好處？軍事體育化又有些什麼優點？待著者列述於下：

(A) 什麼叫做體育軍事化？

什麼叫做體育軍事化？是否就是軍事體育化？二者是有點不同的。體育軍事化是用原有的體育術科，不改體育內容，而以軍事精神管理之，訓練之，務使受訓者絕對服從，是以軍事精神完成體育軍事化。這叫做體育軍事化。至於牠的優點，著者在上面已經說過一點，我們知道對現在的學生對於體育浪漫成性，而施教者亦無訓練目標，故不但學生浪漫自由成性，即體育教師的精神也有多半頹唐不振的。是以目前的體育目的，連健康二字也發生疑問，即是有，也不過為極少數的學生所享受。所以我們要挽回這個頹風，整頓體育，改革過去的浪漫行為，則必需體育軍事化，才能適應現在的環境，革除過去的頹風。

(B) 什麼叫做軍事體育化？

什麼叫做軍事體育化？就是先分析軍事上的戰鬥力，視何者運動對於軍事有幫助者，則盡量地應用到軍事上去，這是以軍事為主的，故與學校體育稍有不同，即在提倡應用的體育，以體育訓練兵士戰鬥力，增加兵士作戰能力，是故非僅求健康身

體而已，例如武裝游泳，武裝賽跑等等，游泳與賽跑，本為體育上的課程，現在應用到軍事上去，以軍事為主，故着武裝游泳，着武裝賽跑，這就叫做軍事體育化。至於牠的優點，就是上面所說的，體育可以訓練士兵戰鬥力，增加士兵作戰技術，改體育為軍事上的唯一課程，與其他的軍事術科同等看待。

歸納言之，本項所寫的體育軍事化與軍事體育化，不但吻合世界潮流，且尤適合我國環境。尤有進者，我國目前童子軍，現已趨向組織化與紀律化。例如童子軍見教練員，無不舉手敬禮，上操不但肅然無聲，且步法整齊，秩序井然。總之無不求諸紀律化，試觀目前學生上體育課如何，衣服不整齊，隊伍散亂，喧嘩如酒肆，不遵教師命令，甚至視教師不如同學。見教師如不見，藐視禮節，莫此為甚。是以童子軍已呈紀律化，而體育課反居超然地位，甯有此理。故尤必須實施體育軍事化，以整頓體育。至於方先生所說體育不宜軍事化的四個理由，茲就方先生的第一個理由來說，現在戰爭，誠如是一科學戰，「非如古代戰爭所用的弓馬刀槍等可比。」這裏著者懷疑的是果如我國士兵作戰的時候，要不要強壯的身體？要不要刻苦耐勞的精神？要不要有組織和紀律？要不要絕對服從？這些要素，祇要翻開我國歷史一看，也不難了解。上下古今數千年來，歷朝興亡的背景，這個姑且不論，

茲就現在德國而言，德國科學之發達，盡人皆知，若謂其科學昌明，一旦作戰，當以其「科學戰」可無須訓練體育了。而該國元首希特勒氏最近反頒布職業人員的體育訓練規程，豈非大謬？該規程中訂定不但校長教師要受訓練，即如醫士、律師等也要受訓，而且受訓設不合格，即不准服務其所業，此種規程訂定之嚴，實開世人所未聞，設在我國，甯非笑話。然則其寓意，果何在歟？再言日本，該國科學亦較我為發達，然則也可不習體育了，而該國近年來提倡體育，反不遺餘力，且聘我若干優良國術教師，以訓練其民衆，究其寓意，又果何在歟？那麼，方先生所說的「現代的戰爭完全以科學戰」一語，似乎並不如此之單純。至於體育軍事化在實際上有無用處，著者在上面已經一再詳細的說過。在這裏似乎不用再說了。至於其他的三個理由（見原文），由著者上面所說，似乎都不能成為充分的理由，這都是因為方先生對著者的主張，發生許多誤會的原因，這個要請讀者諸君原諒，恕不再說了。至於方先生「以為提倡體育軍事化須先解決的三個問題」如（甲）「須有健全的理論根據」這點，著者在本文上已牽出不少的例證，例如目前的體育實施，無組織，無紀律，無中心訓練，浪漫，自由等等，很多很多，尤以在兩隊比賽中，尤其是軍隊，常常因比賽發生糾紛，由此可知體育人員尙未能澈底

了解以軍事與體育為兩途的原故，以致造成裁判員時常發生遭受不幸的嚴辱，甚至雙方隊員無理互毆，置流血於不顧。這是各地層出不窮，時有所聞的證據，似乎無須什麼健全的理論了。（乙）「須分析現代兵士戰鬥的一切能力，何者屬於體育課程，藉以明瞭體育對於現代戰爭的關係。」這點，是涉及「軍事體育化」的教材問題，並非是「體育軍事化」內的教材問題，這點方先生是誤會了。關於這個問題，著者已在前面說過，軍事體育化，就是應用體育，如果在實施軍事體育化的時候，當然先要分析現代戰鬥的一切能力，然後再應用體育，增加其戰鬥力，這個在前面已經舉過兩個例，這項似乎也不成為什麼問題。（丙）「應編製實施的具體方案。」這點，政府現在正創設中央國民體育學校，該校已在籌備中，至於如何實施，如何推行，當有其通盤的計劃，更不成為一個問題了。

三、接受體育的錯誤

我國自甲午戰爭後，自覺天威掃蕩，乃力圖自強。甲辰年間，於是廢除科舉制，設武備學堂，但當時尙談不到體育，逮光緒末年，極圖維新，於是掀起興學之風，當時學校皆設兵操，而學部定章上，又規定各級學校設體操課程二小時，以應時勢要求，蓋

當時體育教師，非歸自日本，即籍屬東瀛，而保定武備學堂，聘有德人為教練，亦即體操之由來，以故當時所取教材，所用方法，莫不悉帶其祖國意味，照本宣揚。再後則改為體育，總觀上面三個階段，中國近代體育，就是主張軍事化了。迄民國四年，遠東運動會在我國上海舉行，於是國內運動空氣緊張，以致添設外國運動，仰慕西人文化，不暇辨別泥磚白玉，一概接收。自斯而後，我國便喜歡同西人同化，以致對外來的文化，無不兼收並蓄，而對我國固有的文化，反漠然置之。以致醞釀到現在，還是弄得中不西不西的怪文化，即如體育而論，就犯了這個毛病，所以失去了我國自尊心和自信力，以致沿習到現在，仍為外人麻醉，把體育目的，還視為健康與娛樂，豈非大謬。吳稚暉先生說得好：「中國教育的錯誤，多半是為教育而教育，為人子弟而教育，却不是為國家而教育。」目前我國體育何嘗不是為個人而體育，為少數人娛樂而體育，為少數人健康而體育，何曾施惠小民，更何曾為國家而體育，為民族而體育。不過過去的已成過去，追悔牠也是無益，但今後我們要找出一個時代的產兒，以適應我環境，吻合我國情。我們知道我國體育走錯了貴族的路，以致民衆體育不能普遍發展。目前體育目的因為祇在求健康與娛樂，以致形成現在學校體育無中心訓練，無組織，無紀律，浪漫，自由，造成少數

選手，多數向隅。使體育日益墮落，運動道德淪亡。我們察看過去，慎重未來，決未敢盲目從事提倡體育。尤未敢把自己所學的，照本宣揚，公諸社會。著者為提倡民衆體育，一再慎重考慮，故先視民力如何，適合我環境否？如此以自問自求解答，俟後，方擬利用軍警權力以輔助民衆體育，使全民體育化一提案，提向教育部委會去討論，而訓練民衆的教材，多以我國有的體育為主，而以適合我國情的歐美體育為輔。為增加士兵戰鬥的能力，故主張軍事體育化。所以我政府決心，創辦中央國民體育學校。為目前學校要振作體育精神，剔除過去一切的流弊，故主張體育要軍事化。我們環顧鄰邦，其狃狎之面目，無不可畏。故目前體育目的，勢不容再視為健康與娛樂的工具。我們知道，現在的世界，不是天國，尤不是樂園，似乎蘊蓄着的火山，頃刻有爆發的可能，無時無刻不呈現硬化，我們要防備未來，準備未來，我們不能不出體育軍事化的硬化化的體育，以適合時勢的要求，我們現在所需要的體育猶如一碗水，現在我們要使這一碗水用人工方法來變成一碗冰，我們知道以一碗水的力量，絕對不足致人傷痛，這是毫無疑義的，現在我們把這一碗水使牠硬化變成一碗冰，我想雖不能致人死命，亦足使其重創，而且這一碗碗或一碗冰，看時間性的需要，水可變冰，冰亦可變水，以適應環境。現在

我國的體育，就是要像一碗冰，要絕對硬化，不能使他們爲自然的水，仍使其以健康與娛樂爲目的，我們要格外變本加厲盡量的使牠硬化，以適應時間性。故體育軍事化，就是我國目前適應時間性的體育，變本加厲的硬化的體育。

四、現在世界各國實例

著者在上面所主張的體育軍事化與軍事體育化，這個歷史，在全世界均已屬很久。自從歐戰以後，世人更覺體育與軍事有關，故莫不使軍事極端體育化，這當然是歷史的趨勢與文化的演進如此，所謂歷史所表現者，是人類對於自己自覺的理想，與自己生活的努力，以致牠的責任告訴後人事實的由來，與從前過去的事實當中，求得將來的預測。於是世界各國的體育軍事化與軍事體育化，莫不次第產生了。至於我國，也不推體育史的變遷如何？過去喪師辱國的背景如何？祇知一味的守舊，或不顧國情，拼命接收外來的體育，代外人宣傳叫中國人外國化，卻忘記自身是中國人，是窮苦無告的孤兒，我們臥薪嘗膽已覺太晚，那裏還有心腸再談什麼健康與娛樂，使國人醉生夢死。著者所說，非並過火，現在請閱者諸君，看看現行各國實施的體育概況如何：

(1) 德國海陸空警，均設有體育專校，是專門研究軍事體育及訓練官佐士兵的。他們現在極端注重軍事體育化。

(2) 義大利在羅馬新創的體育大學，是專門造就學校及軍事體育人材的。在學校方面說，他們實施體育軍事化；在軍警方面說，他們實施軍事體育化，二者兼顧並重。

(3) 俄國在莫斯科所創設的國立體育大學，內設有軍事體育科。專研究軍事體育，即著者所說的應用體育，以體育訓練兵士戰鬥力，增加兵士作戰能力。此爲彼邦人士所最注重者。

(4) 波蘭在其首都「瓦爾沙」新創一國立軍事體育大學，專門注意造就軍事體育人材。極端注重軍事體育化。

(5) 英美海陸空警，亦有體育訓練所，或特別體育訓練班，所有下級幹部和長官，均需受體育訓練若干時期，亦注重軍事體育化。而此兩邦對於童子軍訓練，尤極端趨向軍事化。

(6) 法國軍人有體育考試，尤以軍官班爲重，凡由陸軍中

學升入陸軍大學者必先受體育標準考試，方能許其升學。是以軍事體育化，已寓於其中。

(7) 比利時青年學生，於十八歲時，即舉行軍事體育考試，定有嚴格標準，不及格的學生，即罰充兵營苦工二月。其着重軍事體育化的訓練精神，實各國所能望其項背者。

(8) 土耳其所有軍人，均受體育訓練。最近正在籌備國立軍事體育大學，專門造就軍事體育人材，其對於軍事化之着重，於此可見。

(9) 捷克、荷蘭這兩國的軍隊裏，均聘有軍事體育教官，及體育指導等，專訓練士兵體育，實施軍事體育化。

(10) 匈牙利、羅馬尼亞這兩國的軍隊裏，亦有體育教官和指導。最近匈牙利國擬於其國立體育大學內，亦擬開設軍事體育科，其趨向於軍事體育化之心，可謂完全暴露。

(11) 芬蘭、立陶宛兩個小國所有的軍警，也規定了體育的標準訓練，而且以體育的項目，作了軍警正式的訓練教材，其實施軍事體育化也無疑了。

(12) 瑞士的民兵，為世界第一，其訓練的大部份的教材，則

屬體育。可謂軍事體育化，又可謂民衆體育化，因其兵即民，民即兵故也。

(13) 丹麥、挪威二國的軍人，以滑雪、滑冰為士兵入伍的重要條件，其他體育活動，亦聘有專家教授，以求軍事體育化。

(14) 希臘為體育的鼻祖，自來就是實施體育軍事化與軍事體育化，是故現在的希臘的軍隊裏，仍然如昔訓練，變本加厲的訓練。

(15) 歐美各國海陸空警均有體育會，和俱樂部的組織，專門提倡各種運動，以輔助軍事體育增加軍事體育化的力量。

(16) 歐美各國，每年有全國軍警表演，或開運動會，而加入的人數很多，這是證明普遍的發展。

(17) 歐美各國自從歐戰後，對於一般青年，均加以軍事體育的訓練，造就一般國民為後備兵，是故彼邦認為軍事體育，為青年所必需訓練的過程。

(18) 德法的失業工人們，亦有軍事體育訓練，以消磨其餘剩的精力，而其寓意，尤不僅此也。

(19) 最近國際聯盟，亦擬設立體育專員。各國之注重體育，

於此可見

(20) 世界運動會有軍人新五項(即游泳, 賽跑, 騎馬, 舞劍, 打靶)的運動。

上列數十國的體育實施的概況, 吾人可知, 各國皆一致趨向注重軍事體育化, 而注重體育軍事化的尙屬了了, 是以我如實施體育軍事化, 則較外人似低一籌。至於方先生所說:「不切實用, 徒事空談, 不當視為訓練軍人的工具」自有目前的事實可證。所以著者在這裏, 祇要拿出證據, 無需理論。那麼我們知道軍事體育是高貴於一切的體育也無疑了。

五、體育固有的效能何在

考體育固有的效能, 原為鍛鍊體格, 使人類身心發育健全, 從團體運動中, 培養公民道德等等。俟後, 因國家環境變遷, 故將目的轉移, 趨向為強國強種的準備工具。例如我國即為振興民族的準備工具。但我國目前體育實施概況, 未能循此目標, 以致未能發揚體育效能。目前國人, 於體育一端, 雖盡力鼓吹, 盡量提倡, 但一考其成績, 僅造成少數選手, 以致養成運動員不良的風紀和種種的惡習性。這樣相距體育目標, 什麼使身心健全, 振興民族的準備, 還很遠很遠。至於從團體運動中, 培養什麼服從, 耐

勞, 自治, 忠勇, 合作, 守紀律, 及其他公民道德等等的目標好名詞, 更是談不到。而所養成的, 僅僅是娛樂的習慣, 和自私的心理。這樣, 如何能使體育效能發揚廣大! 我們知道現在歐美各國對於體育, 不但實施體育軍事化與軍事體育化, 且日益趨向廢除錦標比賽, 而注重團體運動。吾人可不猛醒乎!

六、餘談

近年來我國百孔千瘡, 不知從何處着手治療, 而天災匪禍, 接踵而來, 九一八, 一二八事變以來, 無以善後, 民衆顛顛, 醉迷不醒, 社會萎靡, 尤無生氣, 這些致命傷, 無非未注重體育所致。吾國人素性喜歡空談, 以致目前提倡體育的呼聲, 於民衆方面, 多未見諸事實, 而學校方面, 仍沿積習, 且不知伊於胡底! 同志們, 吾人試一思維, 我四百萬方里廣袤的領土, 四萬萬數千萬的同胞, 欲求禦侮圖強, 以目前極少數的體育健康者, 何有濟於強種救國! 然則必為採用體育軍事化與軍事體育化的主張了。

本篇是藉暑假結束前所寫, 一方面為同志們明瞭體育軍事化與軍事體育化的面目起見, 故匆忙地就握起筆來, 但不是要和方先生筆戰, 這點要請讀者注意, 請勿誤會。他方面因為趕寄截稿期, 所以文詞皆不暇修飾, 而遺漏錯誤, 更所難免, 尙望讀者諸君, 加以指正, 是幸。

(完)

從結婚問題想到禮服問題

諸君置備禮服時感到金錢上的困難嗎？
 式制上揀選的困難嗎？倘有這二點，請
 到孫總理所最信任的王外長所樂為介紹
 的亨利西服公司出租部接洽，定能免除
 這二種困難。費少數金錢，能穿最入時
 最合式的禮服，這不是一舉二得麼？



租用禮服奉贈「結婚之夜」一部

地址：上海靜安寺路二七六號電話三九七三三號
 四川路五八八號電話一七九〇七號

論總錦標

吳蘊瑞

總錦標產生於運動會欲論其利弊得失，須先論運動會之利弊得失。運動會之舉行，並非為運動之本身，乃為提倡體育，藉之以施行鼓勵督促之手段耳。若一國家一城市之體育早臻普及，雖不開運動會，亦不得謂之體育不發達。運動會純係一種手段，並非目的，其在體育上之地位可知矣。總錦標為手段中之手段，其在體育上之地位更可知矣。雖然此僅就其梗概言之，若詳細分析，則尚有許多不合理之處，茲分陳於下：

一、總錦標足以加強地域觀念

總錦標與個人錦標有別，前者屬團體，後者屬個人。從表面觀之，屬個人者不若團體之有價值，實則屬個人者其榮譽毀譽屬個人，其鼓勵督促之力及乎個人，足以引起一般青年之興趣。屬團體者，其榮譽毀譽屬一團體，其鼓勵督促之影響及於辦理體育之人多，及於一般青年也少，其結果為辦理地方體育者增

光，運動員不過為其工具耳。須知提倡體育，在鼓勵一般下層之青年，並非上層之地方體育行政人員，故總錦標之對於提倡方面，實有未盡妥當之處，彼之以錦標為提倡之工具者，實未明此理也。運動會之最大者，當首推世界運動會，然未嘗採用總錦標之辦法。其始作俑者，為遠東運動會。該會名雖聯絡國際感情，實則專為發揚一國體育之光，是使國民對國家觀念更深，根據以國家為本位之教育原則，此種辦法，亦不得謂之為惡。蓋世界之潮流，以及國家之需要使然也。倘不辨其是非，不分黑白，一國內之全運會亦採用之，則覺有不少不妥之處。蓋一國欲臻強盛，首須內部統一，欲內部統一，須破除地域觀念，封建思想。彼總錦標既以一地方為被獎之單位，顯是加強地域觀念，封建思想，在十分統一之國家，如德如美，尙少採用，况尙未十分統一之吾國，如何可盲目用之而不覺悟耶。

二、總錦標少培養人格陶冶品性之力量

今之主張採用總錦標者，每日運動會足以培養人格，陶冶品性，並能訓練自制奮鬥犧牲合作等精神。爭之機會愈多，訓練與陶冶之機會亦愈多。不知此就其積極方面而言，而此良好之結果豈易得哉？必也學風純潔，社會環境良好，裁判員嚴明，裁判公正，各單位領隊人員曉明體育宗旨及運動會目的，且名譽之心淡，而好勝之心薄，乃能有濟。反之，學風墮落，社會環境惡劣，裁判員無能，領隊人員不明體育宗旨及運動會目的，且好勝之心盛，名譽之心切，則運動會無異爭名之朝，爭利之市，運動員將以欺騙取巧為得計，領隊人員將以爭得地位為光榮，運動道德將從之破壞淨盡。運動會豈非洪水猛獸，運動會足以養成美德，亦足以養成惡德，其危險性有如是者。倘加以總錦標，則其危險性更大何也？夫個人錦標，榮辱毀譽屬個人，其爭也不過在個人之間耳。至於總錦標，則榮辱毀譽屬團體，使運動會而健全也則已，否則團體之爭，解決困難。民國十九年間第四屆全運會中，遼甯與廣東之爭，諒體育界同人尙能憶及，故全運會之設總錦標，不啻啓爭奪之機會，當此體育未臻普及，體育宗旨未盡人明瞭之際，何必多此一舉。或謂全國運動會組織嚴密，裁判員聘請得人，

裁判公正，宣傳運動會之宗旨普遍，即設有總錦標，亦不致發生爭執。不知運動會之目的並非專為產生錦標，費全會之精神，盡全體人員之心，而僅僅使爭端之消滅，則其心力不用之於積極之工作，而消耗於消極之爭端之防止，可謂失其價值。據作者之意見，吾國運動會之目的，一方在引起國人注意，同時固又在考核運動成績，一方亦應注意提高成績，與世界抗衡，故與其設總錦標，無甯鼓勵打破記錄，培養出席世界運動會人才。若設總錦標，則國人之注意力移至於此，反將打破記錄之事拋棄，豈非輕其所重，而重其所輕乎。

三、因總錦標而運動本身之興味消失

運動本身本富於興味，訓練中成績之進步，運動後身體之舒適，體魄之增強，比賽中種種之興味，均使人有樂在其中之感。猶調和五味配置材料然，運動本身實屬雞蝦麻菰，味美不賴他助，倘混以蔬芋之屬，則蔬芋之味顯而雞蝦麻菰之美味奪烹飪然，運動亦然。活動本身猶雞蝦麻菰也，獎品錦標猶蔬芋也，獎品重錦標大，猶烹飪中之多置蔬芋而輕鮮品也。是故運動會獎品不可太大而太多，大且多，則運動本身之興味消失，况總錦標乎。倘沿舊習，始終不改，則運動將為錦標而運動，無錦標，則將視

運動爲發展矣，大特提倡體育之宗旨。

四、總錦標之管理難

夫全國運動會既主張有總錦標，則其果由何法而產生乎？有人主張各項運動之得第一名者得總錦標，從面表觀之，覺極簡單，細研究之，實有未盡當之處。夫總錦標之設，宗旨既爲提倡體育，提倡各項運動之普及，其獎勵之用意，在使各項運動能平均發達，故一單位之對於各項運動，均有優良成績者，方有得總錦標之資格。若令得多數第一之單位得之，則希得錦標者，祇將有希望之項目提倡可矣，其他可不問也。所提倡之項目數，祇求能超過全運會總項目數之半數可矣，其他可不顧也。吾國地處溫帶，除冬季運之外，各地無項不宜，專習其所長而捨其所短，事實上爲不可能，而亦不合理也。故總錦標之評定，應取分數制，

方得爲公平。雖然各項運動之錦標，除田徑運動之外，分數極難計算。若謂各種球類運動第一得四分，第二得三分，第三得兩分，第四得一分，亦無不可。然球類除循環制之外，淘汰制即無良法以分別第二以下各名次。循環制比賽次數太多，事實上爲不可行，淘汰制既不公平又不合理，故本屆球類運動排定比賽程序之前，先由品定委員會將全國各球戲最優之八隊選出，排比賽程序時將八隊分開，此種不得已之辦法，雖實際上較爲合理，而手續之煩，辦理之難，可謂極矣。因設總錦標而增辦理體育者之困難，若真有價值，則亦不妨爲之，若一無價值則徒耗精神耳，何足取哉。

綜合以上四端，總錦標之設，無多大價值，徒啓紛爭之端，增辦事之困難耳。吾望今後之主持全運會者毅然取消之也。



新書

棒 球 訓 練 法

勸奮體育月報編者阮蔚村著

南華體育會棒球教練蔡慧一校

讀者們望眼望穿的！
體育界緊急需要的！

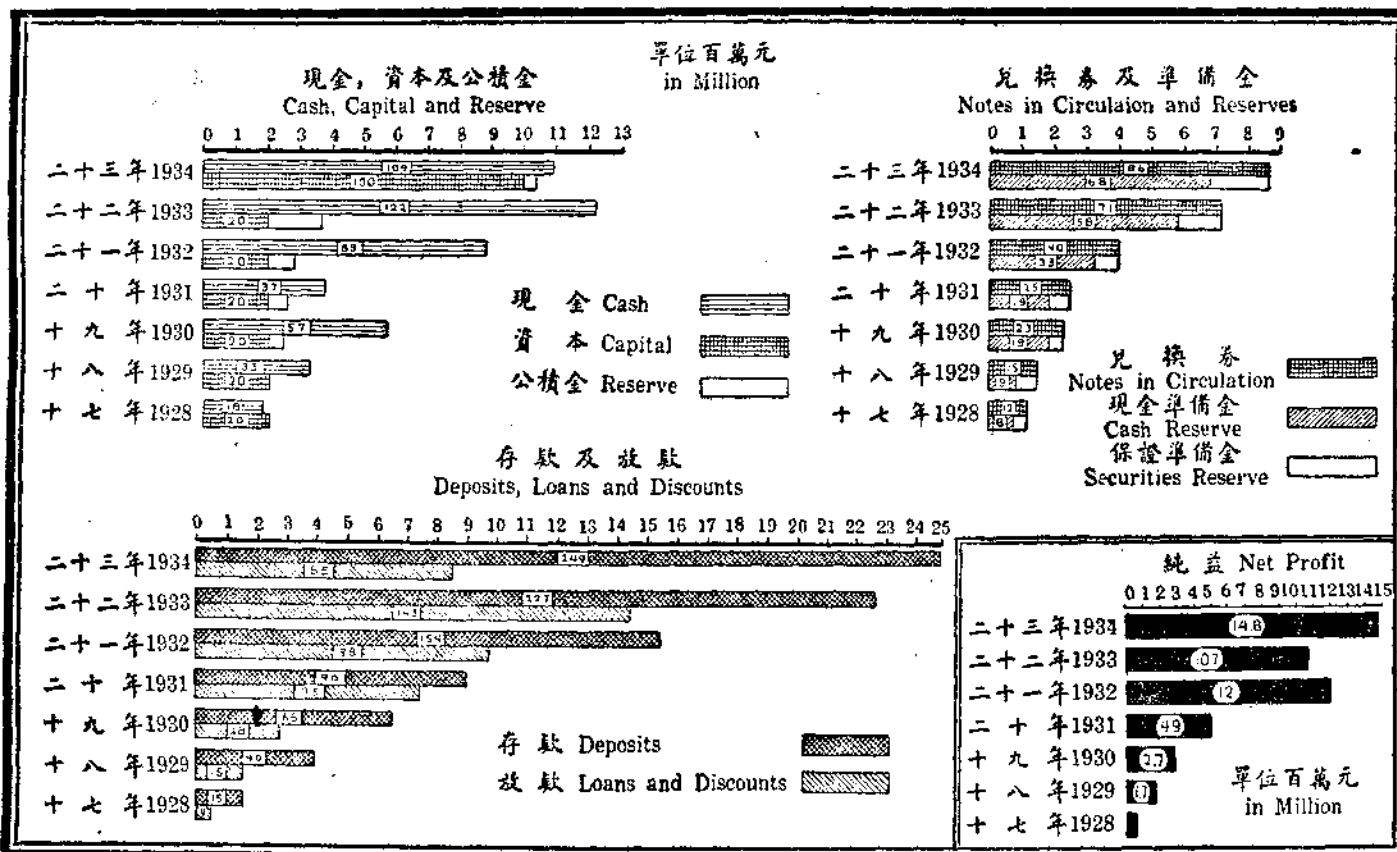
棒球在吾國如麟角鳳毛，而棒球書在吾國，更無踪影。一般體育同志，多要求出版此書。本報編者，應讀者之要求，費年餘之光陰，特搜集。並請南華會蔡慧一先生精校。吾國之有棒球書，此書爲始。全書一厚冊，插圖豐富，業已出版。每冊定價八角。

中華民國中央銀行 THE CENTRAL BANK OF CHINA

歷年業務發行比較表

Comparative Statement of banking business and Note issue for the seven years ending December 31, 1934.

	十七年 1928	十八年 1929	十九年 1930	二十年 1931	二十一年 1932	二十二年 1933	二十三年 1934
資本 Capital	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	100,000,000
公積金 Reserve			1,352,231	3,496,456	7,405,559	15,887,223	3,698,535
現金 Cash	18,358,010	33,050,362	56,963,623	37,407,803	89,332,511	121,708,334	109,091,600
存款 Deposits	15,410,468	39,984,707	66,042,175	89,750,920	153,981,388	227,154,807	249,485,830
放款 Loans and Discounts	4,419,714	15,265,174	28,279,546	75,041,108	97,711,867	142,843,709	85,163,825
發行兌換券 Notes in Circulation	11,712,923	15,379,862	22,669,228	25,173,349	39,995,360	71,063,301	86,048,617
發行準備金 Reserve Against Notes in Circulation							
現金準備金 Cash Reserve	8,232,923	9,676,857	19,475,228	18,795,349	32,686,360	58,213,301	67,610,617
保證準備金 Securities Reserve	3,480,000	5,703,005	3,154,000	6,378,000	7,309,000	12,850,000	18,438,000
純益 Net Profit	239,360	1,692,683	2,726,341	4,870,404	11,961,933	10,734,245	14,921,505



本行 Head Office	中華民國上海黃浦灘路十五號 15 The Bund, Shanghai, China					
分支行處 Branches	南京 Nanking	揚州 Yangchow	福州 Foochow	蚌埠 Pengpu	衢州 Chuhsien	南城 Nancheng
	天津 Tientsin	開封 Kaifeng	鄭州 Chengchow	徐州 Hsuechow	吉安 Chian	延平 Yenping
	漢口 Hankow	蘭州 Lanchow	鎮江 Chinkiang	寧波 Ningpo	紹興 Shaoshing	三都 Santu
	杭州 Hangchow	九江 Kiukiang	石家莊 Shikachuan	新浦 Sinpo	洛陽 Loyang	泉州 Chuanchow
	廈門 Amoy	青島 Tsingtao	下關 Hsiakwan	安慶 Anching		
	南昌 Nanchang	蕪湖 Wuhu	漳州 Changchow			
	濟南 Tsinan	北平 Peiping				
國外通匯地點 Foreign Correspondents	紐約 New York	倫敦 London	柏林 Berlin	巴黎 Paris	日內瓦 Geneva	
電報掛號 Telegraphic Address	中文: 「茂」 in Chinese		五三五三 "5353"	英文: "Gevernbank" in English "Gevernbank"		

意大利青年運動之狀況

蕭忠國

意大利法西斯蒂革命，亦如其他革命，用武力以改變社會與政治的生活。對於青年問題，注重青年之組織與建設，青年為代表國家思想之中堅分子。欲完成法西斯蒂主義之使命，青年須受適當之保護，適當之教育，使其具有充分之才能與志願，方能承繼祖先，繼續努力工作。

一、青年工作團之緣起及其組織

青年為國家之柱石，故對於國家負有重大之任務，爰於一九二六年依照法令成「保護青年」——身體與道德方面——之根據法令兒童由八歲至十四歲屬於 *Ballia*，十四歲至十八歲屬於 *Avanguardia*，一九二六年之末法西斯蒂黨更組織女青年團，由八歲至十四歲者稱 *Kleine Ysalierinnen*，十四歲至十八歲者稱 *Yunge Ysalierinnen*。為父母者允許其子女加入青年工作團，由此可以保證其自由參加之意志，並

結合青年為國與家庭間之鏈鎖，入團十六年後，由團贈與表示尊榮之入伍證書。

指揮權力下之服從與訓練，為法西斯蒂主義下一切行動之準則，並藉此以控制青年工作團之嚴密的與統一的組織。

青年工作團隸屬於國家教育部，團長為國會議員 *Ricci*，全國共九十二省，每省之省城內設省委員會，協助團長工作，會內設主席一人，顧問十人，內有省行政長官，教員及屬於國民軍之地方司令官各一人，委員任期四年，但得連任。市區設區委員會，會內亦設主席一人，顧問人數視居民之數目而增減，省各區委員會之會所，由省區指撥，上兩種委員會均為管理機關。

依上之編制，青年工作團猶如密網，布滿全國，即最小之鄉村亦編入於組織內，青年團以精神與道德感化居民，故其團員日益增加。

團內所需之種種經費，或來自贈送，遺贈，施與，及捐助，或由

會員募集，國家每年僅補助一百萬 *Lire*，團內製獎勵證書及獎章，用以贈給本團之贊助人，團體亦得為本團之贊助者。

由此可見青年團與國民各階級有嚴密之結合，本團與國民互助，完全出本團之創設。在為國家造就愛國青年，決非受物質方面之利益所鼓動，國家之偉大，賴青年維持，故國民對其青年抱絕對之信任，由此可以保證青年團有永久存在之可能，無限發展之希望。故本團團員日益增加，截至一九三三年二月二十八日各團員之數目如下：

男子方面：

Ballila 1,030,699 較上年增加 128,565

Kleine Ysaliennerinnen 874,360 較上年增加 138,443

女子方面

Avanguardssissen 277,459 較上年增加 5,934

yune Ysaliennerinnen 99,826 較上年增加 746

二、各團體之編制

各團體之編制以古代羅馬軍隊上之三進制為模範，（每三單位進而為較高之單位）青年團計有下列各單位之組織：

1. die *Squadra* (11 Mann)

2. der *Manipel* (3 *Squadren*)
3. die *Zentrie* (3 *Manipel*)
4. *Kohurse* (3 *Zenturien*)
5. *Lio Lezion* (3 *Kohorson*)

此外每省有 *Regional* 之組織。

三、教育問題

教育之目的載於法令，茲錄其條文如下：「*Ballila* 與 *Avanguardssissen* 受身體與道德方面之教育，培養青年為意大利新生活之模範。*Avanguaklissen* 應受初步軍事訓練練習軍事生活。」下列各款為實現教育目的之方法：

1. 訓練與軍事生活

服從與尊敬為訓練之要點，*Ballila* 與 *Avanguardssissen* 對軍事長官及凡受公民教育與軍事教育之委托者，應一體服從，並表示尊敬。又訓練以長官與其部屬間之信任為基礎，故長官須留心洞悉其部下各個人之情形，*Manipel* 之指揮官對於部下之全體青年應逐一認識，並須知其住所，及所住之學校，違犯訓練，應受處罰。輕則口頭警告，重則通知父母，最重則革除出團。凡經革除者不再受團保護及幫助，對於 *Ballila* 須視其年

齡之大小，而與以適當之懲罰。

凡在公共場所及練習軍事、體育、遊戲時，Avanguardissen 應着制服（黑襯衫、灰綠色褲、綁帶、五生丁米突寬之軍帶、黑領帶、紅色便帽），對長官、團員、國民軍軍官帶有軍功勳章者，軍旗及着有制服之法西斯黨領袖，應一律行禮。Avanguardissen 必須參加軍事檢閱與黨國之一切慶祝紀念。

2. 軍事初步訓練

施訓練之軍官全國共有七千六百人，皆由國民軍隊內選擇最可信托而富有教導之才能者，軍官之下尚有各階級之下級指揮官，三萬八千四百人。

訓練分爲四類：（一）教訓，（二）行軍，（三）戰術演習，（四）參觀軍事建築。部隊中組織有腳踏車隊、摩托車隊、溜雪隊、攀山隊、衛生隊、航空及海軍練習生隊、機關槍隊，及用一八九一年式之騎槍武裝隊，各隊均有喇叭、銅鼓、旗幟及樂隊。

十七歲之 Avanguardissen 進法西斯黨國民軍每年所辦之軍事講習班，成績優良者，可領得減輕兵役及享其他優待之證書。

Balilla 也須受軍事訓練，以步兵所受之訓練爲標準，惟不須武裝。

意大利青年運動之狀況

3. 體育與運動方面之訓練

有強壯之身體而後有健全之精神，故提倡體育爲訓練青年之要務。一九二九年國民小學加入體育訓練之功課，惟此項鐘點終有限制，且受他種功課妨害，不若青年工作團內之體育有整個之計劃，體操、跑步、足球、網球、划船、游泳、溜雪、騎馬及柔輦操之種種科目，視青年年齡之大小而施以適當之練習，訓練青年，須鼓勵其參加比賽，表演良好之成績。一九三二年參加全國體育大會表演競賽之男女青年，計有一、二五〇、〇〇〇人。參加 Dux 野營軍事體育比賽之 Yunge Avanguardissen 計有六二、〇〇〇人。比賽由團規定，或擇定紀念日舉行，或出於與國民生活有關係之動機，省運動會內爭得選手者，再比賽競奪 Avanguardissen 之最後錦標，此錦標尊稱 Capo Litore。前年（一九三二）競爭 Capo Litore 之錦標比賽爲 1.5 公斤之圓板拋遠，0.5 公斤之投槍，五公斤之鐵球，八十米達之賽跑，及標準高度一公尺之跳高。

體育教師皆卒業於羅馬一九二八年開辦之「青年體育專門學校」，全國教師由該校畢業者，現已有四百五十人，在一九二四年全國體育教員由政府召集集中訓練共計千餘人。

4. 精神與文化方面之教育

「今日之青年，即異日之法西斯黨員，將來社會一切生活之領導者，故青年之道德與思想應受嚴格訓練。」此青年團所負關於教育方面之任務也。青年比較成年者，易於培植，一經團體指導，則功效愈著。國家方面曾頒令改革學校，以推進法西斯蒂教育，由青年團創辦學校，講授法西斯蒂主義關於理論上之根據，與歷史上之效用，更設講習所及講演，說明法西斯蒂革命之經過，及革新政治以後之成績——尤其關於立法方面之改革——隨時組織團體，參觀博物館，與紀念建築物，學校排演為 Ballia 所作之戲劇，電影院演映富有歷史意義或祖國觀念之影片，藉學校旅行，以領略祖國之天然風景，遊歷古代名人所遺留之勝蹟，引起青年對祖國之尊榮心，航海參觀殖民地，激動青年抱強大祖國之志願。

團內設獎學金，資助窮苦團員繼續求學，成績優良者，可領得獎金四百以至八百 Lire，有特殊功績者，由部長名譽表彰，或贈與勳章，以激發青年之榮譽心，富有勇敢行為及堅決意志者，特別受團體尊重，最近青年團編訂「青年英雄」一書，搜集救活他人生命之男女青年，凡三百人，每人除姓名外附有相片，及援救情形之簡單說明。

5. 職業及專門技術教育

農工為立國之大本，故提倡設立工廠以發展工業，設法增加農民生產以獎勵農業。欲達此目的，青年須受適當職業教育，使其將來入社會後，能得相當之職業，此青年團對於青年教育所負之又一任務也。除為青年設立附近工廠之職業學校，手工職業學校及各種職業講習所外，更於農業區設農業試驗場供 Ballia Avanguardisten 實地練習，為增加農產收入並注意青年地主之職業教育。

田間之耕作，鄉村之風景，播種與收穫，植樹與牧畜，種種自然現象之變化，皆能鼓勵青年努力工作以求滿足所抱耕種之希望。

海軍與空軍之預備教育，佔職業與技術教育之重要地位，濱海之城組織水手隊以訓練航務工人，此水手隊歸艦隊及商船隊之教練官節制，隊內有游泳，攀援，駕帆，航行災難，水手專語，信號，無線電報術，航行燈號，及航海器具各科目，於 Venedig Bari, Neapel, Capriari 各地設練習艦，專收容死於海上水手之子弟。

「我輩皆瀕海之居民，吾人之命運繫於海上。」此墨索里尼 Mussolini 說明海軍練習生對於海上負有重大責任之警語也。

航空實習生內亦有青年團之Avanguardissen, 各省委員會設航空練習生部。部內有航空訓練班, 航空講演, 並組織團體參觀航空建設飛機製造廠以訓練航空學生。

6. 關於宗教方面之教育

全國人民皆奉天主教, 故青年受天主教之理論與實際方面之教育, 担任此項教育者名 Cappellani 約一九〇〇人, 由政府委任, 但須得教會執事人之同意。

四、保護

青年團認定青年之保護, 亦為培植青年之要務, 注重保護青年之健康。團內製有健康記錄以詳察兒童之發育, 並備有不起費之藥品以防疾病, 設講演及講習班以研究養生之道, 疾病治療之費用及病人處家庭內不能即刻恢復其健康, 必須住醫院之費用概由團體負擔。全國設衛生救急會, 不下數百所, 又為兒童建設短期療養所。如日光療養所, 海濱療養所, 及高山療治所等, 每年到所休養者不下數十萬人。意大利各學校之暑假期間, 計有三月之久, 故兒童有此長時間之休養, 比較容易恢復健康。僑居國外之兒童於一九三二年回到祖國暑期療養所者, 有一〇五〇〇人, 此外於氣候適宜之海濱及山上建設長期療養

意大利青年運動之狀況

所, 俾多病之兒童, 得長期療養以健壯其身體, 自有此種種設備以來, 青年身體之健康, 大有進步, 今後繼續努力, 以期收得再進一步之效果。青年團並注重驅除民間之流行病——特別注重肺結核。

幫助貧苦兒童求學, 如贈教育用具, 資助伙食, 設立課外或假期補習班以監視兒童, 又為兒童儲金以援助意外之災難, 此皆值得特別說明之建設也。

為注意青年精神與身體之修養, 現各大城, 各市區, 已着手建築B之住所。此類住所最偉大之建築首推羅馬F.M. 該住所佔有二十萬方呎之面積, 內設有法西斯蒂青年體育專門學校, 其旁有各種遊戲場, 大花園, 大小運動場各一。小運動場之建築採用大理石, 四圍塑有雕像, 全場可容二千人。大運動場可容十萬人。F地方已將建築有兩個大游泳噴水池, 各種遊戲場, 滑冰場, 跑馬場, 騎射場, 露天戰台, 及可容三千輛汽車之停車所。全國青年運動會均在此舉行。

五、對於女團員之設施

青年婦女團之組織, 關於身體方面在提倡婦女之健康與優美, 社會方面鼓勵婦女之互助, 文化方面注重賢妻良母之教

育爲欲達此目的，特設婦女疾病看護講習所，兒童看護講習所，及家政講習所。○地方之法西斯蒂青年體育專門學校，除培養女教員外，同時更爲國家養成關於教育方面所需之各種人員。

六、入黨與從軍

「汝輩爲最有爲之青年，爾輩皆未來之軍人，祖國一切希望，惟爾等是賴。」此M用此語勉勵青年爲國家奮鬥之訓詞。青

年到十八歲受滿十年教育後，加入法西斯蒂黨，並加入自由國
民軍以保障國家之安全。

意大利於法西斯蒂軍隊聯盟之紀念日——即三月二十

三日——徵收青年新兵，各領騎槍一枝，編入革命軍後，須立志

奮鬥，不忘古羅馬之尚武精神。是爲法西斯蒂黨最有價值之慶

祝日，亦即青年工作團加冕而授以重大任務之一日。

任務者何，信仰主義，服從領袖，努力報國之謂也。

出席第十屆世界運動會報告書

——本會名譽主幹沈嗣良編著——

一九三二年八月，第十屆世界運動會在美國洛杉磯舉行，本會特派沈嗣良君任總代表，赴會參加盛典。並由本會遣派短跑國手劉長春君參加比賽，開吾國體育史之新紀元。沈君子參加大會歸來，特編著報告書，內容都十萬餘言，凡開大會之種種紀載，應有盡有，插圖豐富，體育界人需手此一篇。

每册一元二角

中華全國體育協進會出版

上海勞神父路三九二號勤奮書局代售

從實驗中與郝督學商討我國大學體育問題

王健吾

一、緒言

去年教育部體育督學郝更生先生，視察華北體育，到了北洋，因談及平津各大學之體育時，曾囑將北洋普及體育辦法，作一詳細報告，以供改進大學體育之參考。當時我因到北洋日淺，對於北洋普及體育辦法，雖已行之數年，但余個人對之仍不少懷疑之點，故未敢即據事實，輕予發表。現經二年之實驗，始覺北洋之普及體育辦法，頗有成功把握，可供改進我國大學體育之參考。故特將北洋大學普及體育辦法及其經過，作一系統的報告，以答郝督學之囑託，並將我國各大學體育問題之結癥，略加討論，以供體育同志之指正焉。

二、我國各大學過去之體育

我國各大學之體育，從來是不受學校統制的。所有的體育

設備，體育經費，及體育教員之聘請，很多大學都直接間接受學校特殊運動階級選手之支配，操縱，壟斷，包辦，把持的。學校當局是無權過問或不願過問的。學校當局對於體育，只要這運動階級的學生，不說話，不搗亂，學校體育就算天下太平了。如果運動階級的名星，能夠時常比賽，就可以點綴學校的歌舞昇平，倘能奪得錦標，該校體育便可誇耀於世，睥睨一切，名震中外了。

這樣以體育名震中外的大學，在表面上看，體育聲譽可以冠絕一世，各種競賽運動可以稱霸全國。但從實際上去考察，全體學生之體育，是會無人過問的。這種情形，尤以教會及私立大學最為顯著。我國各大學的體育，在如此狀況下熱鬧了幾十年，現在還有很多的學校在如此狀況下繼續着。荼毒青年，遺害社會，我不敢說如何嚴重，但各學校的體育，因此不能走入正軌，則過去選手制度所造成的運動階級，實為我國大學體育問題之結癥。直至今日，國難日趨嚴重，虛浮空疏之體育制度，實不能

強健國民之體格，為全國共赴國難之準備；大家才育轉變方向，注意全體學生之體育。各大學亦在此潮流下走上普及體育之道路。

三、大學普及體育之困難

普及體育，這是一個好聽的名詞，真正要作到普及體育，却是一件很不容易的工作。學校普及體育，在我國當以大學施行普及體育為最困難。茲將其困難之點，分述如左：

(1) 學校設備簡陋，運動場所狹小，不能容納全校學生運動。

(2) 大學生因在青年未受體育訓練，運動本能衰退，運動興味缺乏，身體衰弱，根本不願再受體育訓練；對於學校體育，漠不關心，學校強迫，則敷衍應酬，點名畫到，出場而不運動。

(3) 運動階級利用對外比賽有關校譽，多方要脅學校，壟斷體育權益，佔據最優良之體育設備與運動用具，穿用貨高價昂之運動服，要求車費飯費之豐裕，茶點水菓之豐厚；使全校之體育費，大半皆為運動階級所消耗，使經濟上無力顧及全體學生之體育。且此階級可

以操縱體育教員之進退，體育教員須終日為選手練習、選手比賽、選手要求，而忙迫；使學校體育負責人員之精力，專門應付選手之要求，尙感不足，更無暇顧及全體學生之體育。

這三種困難問題，都不是體育教員所能解決的；至少要得到學校當局有力援助，能克成功。所以普及大學體育的先決問題，學校當局對於學生是否有威信，學校當局對於增加普及體育設備是否有力量，學校當局對於體育教員是否有絕對的信任。

施行普及體育的困難，在事實上也是呈獻着令人望而生畏之景象。例如北平師範大學，可以說是華北體育教育之中心；袁敦禮先生是我國體育界有名的學者，主持該校體育，先後已十餘年之久，根深蒂固，全國無人與之競，普及該校體育，理應易若反手，惟一考之事實，則屬大謬不然。袁先生最近五六年來在師大努力推行普及體育之效果，是一半為運動階級所屈服，一半是收到點名上課不運動的普及體育之功效。

袁先生對於運動階級之選手，向來是痛恨的，到師大後，首先訂定管理選手規則，登在天津體育週報上，規定選手除給校徽外，運動服是再由學校供給的；但是師大選手的運動服直

到現在仍然是由學校拿錢購買。這無疑的是袁先生的政策爲運動階級所屈服了。其次是訂定全校學生每週必須選修體育二小時的普及體育法，學生怨聲載道的選了，咒罵不止的畫了，到就走者有之，根本不到者有之，願意打籃球者湊夠一班，就由體育教員分開吹一點鐘哨完事，人少就投一會籃，也就完事大吉。上體育課，在師大就是那樣無聊，以袁先生之人望，及在師大悠久之歷史，厲行普及體育已三四年之久，除體育鐘點體育教員確實增加外，而實際效果竟如此之微弱，真有令人望塵却步之感。

袁先生在師大施行普及體育之困難，既如上述，而袁先生施行困難之原因，除上述三因外，尚有最嚴重之北平大學風紀問題，尤爲困難之主因。近二年來，北平學風漸變，袁先生在師大或現已收到相當之美滿結果。總之無論袁先生推行普及體育之成績如何微弱，而袁先生推行普及體育之勇氣，却不能不令人十二分佩服！並且我還相信最後的勝利，是屬於袁先生的。

其次是天津女師學院方面，對於施行普及體育制度，也非常之努力，體育人員工作也非常之緊張，結果也是得到多數學生之反感，少數人之同情。不過女師學院學風良好有素，故推行上除因勞生怨外，尚無重大之困難。

這兩個學校實施普及體育制度之困難情形可以代表天津國立省立大學男女學生對於普及體育制度之心理。這就是說我國男女學生是不願普及體育訓練的。學校體育當局，如果要施行普及體育制度，那無異是說專門和學生作對的。師大女師皆設有體育學系，集中體育人才於一校，人力財力，遠非其他大學所能及，而其結果，不過如斯。其他大學，除體育教員拉攏選手以圖相安外，甯有絲毫體育價值之可言！

我以上所述，也不過就我國各大學普及一般易有的現象，略舉一二，說明我國大學普及體育之困難罷了。並不敢把全國各大學體育之優點，全部鈎消，也不敢把各同志在各大學努力之功績，一筆抹倒。當然全國各大學之立場不同，背景各異，各方面的表現亦各有長短。如清華南開俱以體育成績優良，名聞全國，而兩校之體育，實則各不相同，因爲現在是要說實施之困難，所以各大學之順利情形，便不說了。

四、北洋大學過去之體育

北洋大學現已有四十年之歷史，久以工科著名全國，體育上素無藉藉之名。在民國六年時，由英人郎德義主持，值課間操盛行時代，該校當時定課間操爲全體學生必修科目，各種競賽

運動，則為課外自由運動。當時課間操由學生一人負責點名，上課地點，在體育館內，現時體育館樓上，仍保有此項遺迹。民國十三年後，始由國人翟鳳芷、張良佐等繼續負責主持。民國十九年後，因感課間操無味，經學生之請求，始將各種運動，一律作為體育選修科目，學生可任擇一種，作為每日運動課程，並由學校備置各種運動用具。此制施行之初，學生因解除課間操束縛，得到運動用具之利益，極感便利。學生至今，仍歌頌載道。惟學校點名，遠不如課間操之易。初由學生多人，負責點名，繼知無效，乃由學校各部職員八名，負責點名，此制施行之初，當較學生點名有效。惟行之一久，效力即行銳減。各部職員因職微權輕，學生每多強迫點名職員，甚或多日不到，偶到一次，反責點名職員誤畫不到。因此點名職員不易切實負責，積漸變為虛應公事，考核學生運動勤惰之目的全失。所謂北洋大學普及體育之實際效果，仍為運動者自運動，不運動者則為「點名畫到」，「不到改到」而已。雖運動人數較增，運動興味較濃，惟與「普及體育」制度之真實性，相去仍遠。但因該校體育之變遷，係由束縛之課間操制度，走入自由選擇運動之制度，體育教員及點名職員如不十分認真執行，皆能相安無事，不若師大之怨聲載道罷了。

五、余在北洋實驗二年普及體育制度之經過

我到北洋後，主持該院體育，現已二年，憑藉該院過去之歷史及已樹立之普及體育制度，頗思逐漸改良，冀收普及體育制度之真實效果。雖自覺人力財力皆不逮師大女師，遠甚，個人資望學識，尤遠不如袁張兩先生，但因思追隨賢者，故自忘其窮陋。兩年以來，努力使體育之效果，普及全院學生，不使一人向隅，已逐漸由希望變為事實。二年來經余改善之處，約有三點：一為改善體育設備，以適應學生之需要；二為改善點名制度，以確收考核學生勤惰之效果；三為改善體育課程及國術組織與教法，以引起教學之興味。暑後，新體育場全部完成，體育設備足以適應全體學生之需要，即可使全體學生每日皆有相當之運動，各班體質衰弱運動本能減退之學生，均經考核查明，亦可施以特殊之訓練；下期開始，即不患不能收到普及體育制度之真實效果。

關於近二年來余在北洋改進體育之情形，曾作有正式報告，經學校修正，呈繳教育部，現余尚留有原稿，抄錄於左：

國立北洋工學院廿二年度與廿三年度體育進度報告書

本院體育自健吾負責籌劃進行，二年於茲，第一步籌思如何使體育普及全院學生，使學生咸養成每日皆有適當運動之習慣，以新其生活。幸本院早於四五年前，即已定體育為必修科目，惟因設備組織均欠完善，且日久頑生，故考之實際，體育必修僅有其名，真正到場運動者，全院不過二百人，約佔全體學生之半。且廿二年度以前，學校風氣囂張，學校教職員均須仰承學生鼻息，體育一科，定為必修，其為敷衍了事，應無疑義。健吾接職之後，為切實執行此種良善制度起見，即於廿二年度始業時，嚴定體育缺席辦法，減少必修次數，限定體育每週須選修四次，缺席達三分之一，即不准升級畢業。當經院務會議通過，惟施行以來，學校設備即覺不能供給學生之需要。學生選習網球者甚多，而場所之容量有限，雖盡量分配，亦僅能容納三十三隊，籃球亦感同樣之困難。學生迫不得已，乃改習其所不喜好之運動，多列名早操國術田徑以湊數。國術後因歷史沿革，不願受體育部之支配，沿用舊法，自行點名，各自為政，此方督察稍嚴，學生即臨時報名國術，以圖規避。中經健吾調查，國術名單，共約八九十人，每班皆在四五十人以上，而實際上課者，每班多者不過十餘人，少者僅有三五人，而教材每日皆為太極拳，故教學均鮮成效。本院點名制度，幾經改變，始由本院各部課職員八名，分負點名之責，惟

考之實際，職員點名亦為虛應故事，學生常有數日不到，偶到一次，反責點名職員誤畫不到，必經之更改而後已。健吾供職一年，深知本院過去之體育，定為必修科目，實屬表面文章，而其結核則有三種，即上述本院體育設備，不能切合學生須要為其一，國術組織教法不能引起教學之興味為其二，點名制度不能確實考核學生勤惰為其三。

健吾既洞悉其弊端，故自廿三年度起，即對症下藥，首先計劃建築新體育場，以力求適合學生之需要。新體育場係就西操場擴充改建，即本院欲捐贈華北運動會之地址（詳見體育場圖），計包括網球場十一所，籃球場六所，排球場三所，手球，足球，棒壘球，國術場及田徑場各一所，並建築體育場辦公室，更衣室，儲藏室等五大間。網球為本院學生最喜愛之運動，即於開學時先行建築網球場十一所。廿三年度上期選習網球者，驟由三十三隊增加至五十一隊，下期復增至五十三隊，選習網球之人數，亦由一百四十八人驟增至二百一十一人，足徵設備適合學生需要之效率。其他場所，因場地收回，須經交涉，故建築較晚，惟預計均於今年暑假內建築完成。

次即厘訂體育課程，改善國術組織及教法，以力求適合學生之需要。查本院過去體育，每人必須選修一種，失於單調，學生

缺乏新鮮變化之趣味，尤以國術每年每日皆以仿倣太極拳爲事，雖新學舊學於一堂，由教師示範於前，學生依樣葫蘆於後，既不加講解說明，又不加改正，教學無味，可以想見。故自廿三年度起，國術由體育部統籌，列體育課程爲十種，每人必須選修兩種以上，國術復分太極、連環、相生、相克、五拳及三合劍六種。按選修人數之多少，添設班次，復經考試，按程度分爲甲乙班次。復將各班定爲獨立教程，國術共有十二班，每班教材，皆自成爲一系統，不相連貫，以便學生任擇一班，任習一種。因是學生選習籃球者，由七隊增至十二隊，由七十二人增至一百四十五人。國術由學習太極拳者八九十人，增至百六十四人，三合劍增至六十二人，連環拳增至二十一，相生拳增至廿一人，相克拳增至五十人，五拳增至廿九人，機巧運動增至十七人，足徵改善體育課組織及教法，以求適合學生需要之效率。

三即改善體育點名制度，確實考核學生之勤惰，俾明了各個學生運動之興味，以爲改進及補救之根據。查點名目的，不僅在督促學生上課，且可藉此明了各個學生之志趣，以爲個別指導之依據。本院過去點名制度，初僅課間操一項，自民國五六年即由學生一人負責點名，每月津貼十元。至十九年將各種運動列入體育課程之內，點名不止限於課間操，故增加學生多人，負

責點名，惟功效甚鮮。乃改由本院各部課職員八人，每人月給津貼五元。惟各職員職微權輕，學生每多強迫點名職員畫到，各點名人員在事實上亦不得不虛應故事。故自廿三年度起，即改聘助教一人，責以專成，考察全院學生體育之勤惰，並由主任隨時考核指導，施行以來，尙無弊端。據二十三年上期統計結果，全院點名到場畫到而無遲滯之意味者，多在田徑及越野三組。田賽約十分之八，徑賽約十分之七，越野約十分之三，其他則甚少。國術不到十分之一，尤爲網隊籃球爲最佳。統計全院學生三百三十四人中，身體衰弱不感運動興味者不過四十左右。下年度田徑場建築完成，對此一部學生即使以有效的補救，務期體育普及全院學生，不使一人向隅。

本院二十二年與二十三年度學生選習

體育統計比較表

種類	二十二年		二十三年		本年度較上年度增減	附註
	隊數	人數	隊數	人數		
網球	三三	一四八	五一	二〇八	增六一	五
籃球	七	七二	一二	一四四	增七二	五
排球	一	一	二	一四五	增一四	五

人數	○	五〇	一四	增	三三
班數	○	一	一	增	一
相克拳	○	三三	一五	增	一八·五
相生拳	○	一一	一	增	一
運環拳	○	二二	一七	增	一九
三合劍	○	四九	六二	增	五五·五
太極拳	十	四	六	減	五
越野	○	五	五	增	五
田徑賽	八	五	五	減	三
壘球	○	二七	〇	增	三三·五
足球	一	一九	二一	增	七
人數	一七	三三	三六	增	一七

(共約八十九人) (約增五六人)
 上年度田徑賽，因跑道不寬，與田徑分感，本年度因跑道加寬，與田徑分感，離野賽，與田徑分感。

五學班數	○	一	一	增
人數	〇	二九	一一	增
早操	四二	〇	〇	減
運動巧	〇	〇	一七	增
本院學生人數	四二一	三三二	三三八	減
本院	二二	二二	二二	增

上年度因體育場不能容納多，故早操，以容之。本年度無此需要，取消。

本年度高中取消，故學生人數減少。

本院二十二年度與二十三年度及將來二十四年度體育場所統計比較表

種類	二十二年度	二十三年度	二十四年度
體育館	一座	一座	一座
東操場	一處	一處	〇
西操場	一處	一處	〇
新體育場	〇	半處	一處
網球場	六所	十一所	十一所
籃球場	四所	四所	七所
足球場	一所	一所	一所
排球場	二所	二所	四所
壘球場	〇	一所	一所
徑賽場	四百公尺跑道四 百廿公尺直跑道六	二百公尺跑道四 百廿公尺直跑道六	四百公尺跑道六 二百公尺直跑道六
擲重場	二所	二所	四所

跳繩場	一所	一所	三所
圖術室	〇	〇	一所
體育部	三間	三間	三間
體育場	〇	〇	五間
辦事處			

從這個報告書上，可以知道我這二年以來在北洋實際試驗所得的結果，第一年是嚴申前令，降低標準，（減少每週五次為四次）從實際上考察學生必修體育之情形。第二年是從實際需要力圖改進，使體育設備課程組織皆能切合學生之需要，並考察各班無運動意味之學生，以為下年度各別施教之準備。

我的助教杜文軒先生，總算克盡厥職，在這一年內，把全院學生都能認識清楚，並且知道那些學是點名出場應到而實無運動意志之人，這些學生都是下學期需要特別指導的。現據杜先生給我的統計，下期需要特別指導以提起其運動興趣者：土木系廿五年班十二人，廿六年班十八人，廿七年班十五人；鑛冶系廿五年班一人，廿六年班九人，廿七年班三人；機械系廿五年班八人，廿六年班三人，廿七年班二人；電機系廿六年班五人，廿七年班三人。

所以第三年的工作，才能作到普及體育的真實性，才能說北洋工學院之體育，真正是北洋全院學生之體育，沒有使一個

人向隅。但是作到第三年，也不過作到「普及」二字，提高體育之效果，須至第四年之後，收到顯著的功效，至少須在五年之後。所以真正教育之效果，是太慢了。現在我國各大學之體育，為求速效，置全體學生之體育於不顧，專門提高少數選手運動之技術，藉作學校體育宣傳之利器，結果造成特殊之運動階級，阻撓體育教育之發展，這當然是舍本逐末所收到的惡果。

北洋普及體育，比較容易成功也有三點特殊的憑藉，是為其他各大學所不能盡備的。第一，學校地址遠處市外，有廣大之場地，足供擴充建築適合學生需要之體育場。第二，學校風紀比較優良，學生久以樸實用功著名全國，時代潮流之習染不深，學校行政一上軌道，學生即能安心向學，服從學校一切規則。第三，該院普及體育制度，係由學生要求改變而來，學生由強迫機械束縛之課間操，走入自由選擇喜好之運動，並由學校供給體育用品，學生認此普及體育制度，為學生要求獲得之權利，故對學校點名考核，從無怨言反抗；最大限度僅向點名職員要求私人通融。如認真執行，亦祇引起對人問題之攻擊，從無對於制度之非難，與師大女師因反對強迫制度而涉及人的問題，根本不同。就以上所述，如果各方面應付適當，僥倖試驗成功，也不是我的能力比袁敦禮先生強。如果各方面沒有應付妥當，我失敗

而去換一位別的同志，也可以按照我二年試驗之結果，逐步成功。所以袁先生在大因施行普及體育制度所引起學生間之非難咒罵，只能說明大學體育普及之困難，並不是為袁先生盛名之累。我在北洋如果實驗普及制度成功，也不能增我之光；因為北洋的歷史和環境，是任何體育同志均可實驗成功的，如果他肯這樣作的話。

其次是關於北洋體育經費的統計，也可供全國各大之參考的，就是我們如何用最少的錢，收最大的體育效果。北洋體育用費最大的消耗，是網球五十餘隊之用球問題，網球向例是由學校備置的。廿三年度共用網球五十九打，除五打為選手用去外，餘五十四打為五十三隊用去，約合每隊每年用球一打。如全用新球，每打以十二元計算，網球一項即須洋七百零八元，消費目亦足驚人。而北洋全年度體育經費僅有一千三百廿餘元，網球一項竟佔全數之大半，勢不得不採用英國球場比賽三五局後之半舊球，以資節省。故五十九打網球，除選手用網球五打為新球外，餘均用半舊球。因是網球僅用洋二百七十四元八角。這是在經濟條件不夠的不得已之辦法，是不足為訓的。現將北洋廿三年度體育經費預算決算書附左：

科 目 廿三年度預算數 廿三年度支出計算數 結 存

從實驗中與補習學商討我國大學體育問題

第一款 體育經費			
第一項 辦公費	一三八·〇〇	一〇三七·二五	二九一·七五
第一日 車飯費	一八〇·〇〇	一五二·二〇	二七·八〇
第二日 雜費	一五〇·〇〇	一四八·二〇	〇·八〇
第二項 購置	三〇·〇〇	四·〇〇	二六·〇〇
第一日 用品	一一三·〇〇	八四九·〇五	二六三·九五
第二日 制服	六三一·〇〇	五二五·六六	一〇五·三四
第三日 雜品	三七一·〇〇	二八六·三八	八四·六二
特別費	一一一·〇〇	三七·一一	七三·八九
特別費	三五·〇〇	三五·〇〇	〇·〇〇
第一日 會費報名費	三五·〇〇	三五·〇〇	〇·〇〇

從這個預算決算書上，可以知道少數選手的用費，仍佔體育經費之巨大數目。第一項一百五十二元及二項三日之二百八十六元，三項之三十五元，皆為選手所消耗。而選手用球，足籃球網共為九十元。北洋全院選手不過三十人，而廿三年度消耗共為五百六十三元，超過全院體育經費支出之半，而廿三年度選手用費尚為較廿二年度縮減之數目。北洋普及體育，已到出人出場之地步，選手減至無可再減之地步，再減即為取消選手制度，而選手之消耗仍佔體育費之大部，我國學校體育經費為少數運動階級所虛糜浪費，可以想見矣。這是我國各大學體育經費為少數特權運動學生所佔有，使全體學生之體育無力發

展。假使北洋取消選手制度，對外比賽改由學生自由參加，即使全院學生一律使用新網球，亦不患經費不足。這就是北洋全體學生打新網球之權利，無形中為運動階級所剝奪。但是學校預算如能增加，這些微數目當然也是不成問題的。其次是從用球上也可以測知北洋學生對於某種球戲之興味。茲將廿三年度購置統計如左：

品名	數目	價值
網球	五十九打	二七四·八〇元
籃球	十二個	九九·〇〇元
排球	五個	二五·二〇元
足球	四個	二四·六〇元
棒壘球	四個	四·八六元
網球網	十一架	七四·八〇元
其他		五九·五一元
總計		五六二·七七元

這五百六十二元的購置，除九十元是為選手隊用去外，四百七十二元才是北洋三百三十餘人中三百學生體育之消費。普及體育的用費，竟如是之微弱。關心我國大學體育的人們，對此當作何感啊？

六、結論

總之；我國大學體育問題之解決，可以歸納為三點，一即各大學之體育設備，須能容納全校學生體育之活動。即或學校場地狹小，亦須設法使學校課程之組織，能分班輪流作體育之活動。二即為各大學運動本能減退之學生，須加特別指導，使全校最急需體育訓練之學生，得到體育之權益，三即各大學之特殊運動階級，須使之走入正軌，取消其特殊性，回歸學生羣衆，消滅選手運動階級。不過這三點，因為受時代環境的影響，都不是一兩個學校或一兩個人特別努力所能收效的。必須全國一致動員努力體育之普遍化，始易收事半功倍之效。如教育部通令全國各大學定每週體育兩小時為必修科，全國體委會規定選手待遇案，及蔣委員長提倡體育普遍化之冬校兩電，全國體育空氣為之一變。這是用政治力量推動全國體育事業，是比較有效的。我作這篇文章，也是希望郝哲學擇其可取可行之處，用整個辦法，推動我國各大學之體育，以解決諸位體育同志在各大學所感受共同的之困難。文蕪言雜，或涉及學校及個人處，統希原諒為荷。

運動測驗標準 (三)

徐 鏞

一二一、京市高中學生跳高成績之中數
及其給分之標準

Score	f	accf.	accf.
.75— .80	4	4	
.80— .85	0	4	
.85— .90	15	19	
.90— .95	0	19	
.95—1.00	60	79	
1.00—1.05	47	126	
1.05—1.10	96	222	
1.10—1.15	69	291	339
1.15— .20	61	352	270
1.20—1.25	39	391	209
1.25—1.30	59	450	170
1.30—1.35	43	493	111
1.35—1.40	23	516	68
1.40—1.45	23	539	45
1.45—1.50	13	552	22
1.50—1.55	4	556	9
1.55—1.60	5	561	5

M = 561

$$MdN = V + \frac{N-F}{f} \times i$$

$$V = 1.10 \quad N = 561 \quad F = 222 \quad i = .05 \quad f = 69$$

$$\therefore MdN. (\text{中數}) = 1.10 + \frac{\frac{561}{2} - 222}{69} \times .05$$

$$= 1.10 + \frac{58.5}{69} \times .05$$

$$= 1.10 + .0424$$

$$= 1.14$$

故京市高中學生跳高成績之中數為一公尺一四。

$$Q_1 = V + \frac{N-F}{f} \times i$$

$$\frac{N}{4} = 140.25 \quad V = 1.05 \quad F = 126 \quad f = 96 \quad i = 0.05$$

$$\therefore Q_1 = 1.05 + \frac{140.25 - 126}{96} \times .05 = 1.05 + \frac{7125}{96}$$

$$= 1.05 + .007 = 1.057$$

$$Q_3 = MDN = 1.14$$

$$= 1.25 + \frac{1.4875}{59}$$

$$= 1.25 + 0.03 = 1.28$$

$$Q_3 = V + \frac{\frac{3N}{4} - F}{f} \times i$$

給分標準：

$$\frac{3N}{4} = 420, 75 \quad V = 1.25 \quad F = 391 \quad f = 59, i = 0.05$$

(1) 凡學生跳過一公尺二八者為最優等。

$$Q_3 = 1.25 + \frac{420.75 - 391}{59} \times 0.05$$

(2) 凡學生跳過一公尺一四者為優等。

$$= 1.25 + \frac{29.75}{59} \times 0.05$$

(3) 凡學生跳過一公尺零六者為及格。

(4) 凡學生未跳過一公尺零六者為不及格。

一三三、京市高中學生十二磅鉛球成績之中數及其給分之標準

Score		f	accf.
3.20	3.40	1	1
3.40	3.60	2	3
3.60	3.80	2	5
3.80	4.00	2	7
4.00	4.20	4	11
4.20	4.40	11	22
4.40	4.60	12	34
4.60	4.80	11	45
4.80	5.00	18	63
5.00	5.20	26	89
5.20	5.40	24	113
5.40	5.60	16	129
5.60	5.80	26	155
5.80	6.00	27	182
6.00	6.20	40	222
6.20	6.40	35	257
6.40	6.60	44	301
6.60	6.80	36	337
6.80	7.00	39	376
7.00	7.20	34	413
7.20	7.40	29	442
7.40	7.60	20	462
7.60	7.80	24	486
7.80	8.00	19	505
8.00	8.20	12	517
8.20	8.40	10	527
8.40	8.60	10	537
8.60	8.80	8	545
8.80	9.00	4	549
9.00	9.20	3	552
9.20	9.40	1	553
9.40	9.60	2	555
9.60	9.80	0	555
9.80	10.00	2	557
10.00	10.20	1	558
10.20	10.40	0	558
10.40	10.60	1	559
10.60	10.80	1	560
10.80	11.00	0	560
11.00	11.20	2	562

N = 562

$$Mdn = V + \frac{N-F}{f} \times i$$

$$\frac{N}{2} = \frac{562}{2} = 281 \quad V = 6.40 \quad f = 44 \quad F = 257 \quad i = 0.20$$

$$\therefore Mdn(\text{中數}) = 6.40 + \frac{281-257}{44} \times 0.20$$

$$= 6.40 + \frac{4.8}{44} = 6.40 + 0.11 = 6.51$$

故京市高中學生推鉛球成績之中數為六公尺五十一

$$Q_1 = V + \frac{N-F}{f} \times i$$

$$\frac{N}{4} = 140.5 \quad V = 5.60 \quad F = 129 \quad f = 26 \quad i = 0.20$$

$$\therefore Q_1 = 5.60 + \frac{140.5-129}{26} \times 0.20 = 5.60 + \frac{11.5 \times 0.20}{26}$$

$$= 5.60 + \frac{2.35}{26} = 5.60 + 0.09 = 5.69$$

$$Q_2 = Mdn = 6.51$$

$$Q_3 = V + \frac{3N-F}{f} \times i$$

$$\frac{3N}{4} = 421.5 \quad F = 413 \quad F = 29 \quad V = 7.20 \quad i = 0.20$$

$$Q_3 = 7.20 + \frac{421.5-413}{29} \times 0.20$$

$$= 7.20 + \frac{8.5}{29} \times 0.20 = 7.20 + \frac{1.75}{29}$$

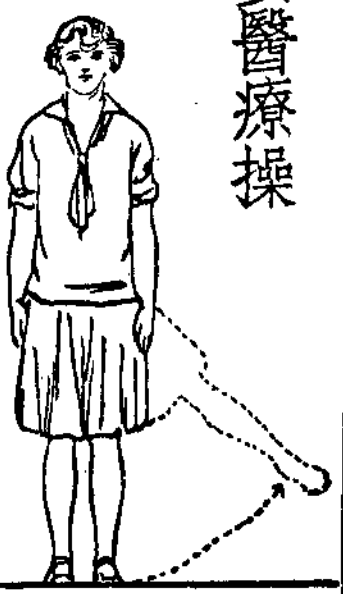
$$= 7.20 + 0.06 = 7.26$$

高中擲十二磅鉛球給分標準：

- (1) 凡學生擲十二磅鉛球過七公尺二六者為最優等。
- (2) 凡學生擲十二磅鉛球過六公尺五一者為優等。
- (3) 凡學生擲十二磅鉛球過五公尺六九者為及格。
- (4) 凡學生擲十二磅鉛球未過五公尺六九者為不及格。

實用婦女醫療操

新書



陳韻蘭女士譯

本書原者為芹呢女士，經陳韻蘭女士譯成中文。內容切合實用，並有價值。插圖極豐，甚便試用。本書現已出版，每冊定價六角。

總發行所：法租界勞神父路三九二號

上海勤奮書局發行

全 國 最 偉 大 之 綢 緞 印 花 工 廠

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

本 廠 出 品 全 國 各 大 公 司 綢 緞 局 均 有 經 售

總 廠 開 柳 營 路 四 號 發 行 所 天 津 龍 記 電 話 九 二 七 五

田 徑 運 動

—— 要 理 論 與 方 法 並 重 ——



田 徑 賽 訓 練 法

本 書 著 者 張 恆 君，畢 業 於 東 南 大 學 體 育 科，我 國 田 徑 界 之 名 宿，為 八 百 八 十 碼 全 國 紀 錄 之 保 持 者，曾 出 席 第 三 屆 全 國 運 動 會 及 第 六 屆 遠 東 運 動 會，歷 任 中 國 公 學，廈 門 大 學，浙 江 大 學 等 體 育 主 任，以 其 經 驗，寫 成 此 書。（布 面 精 裝，定 價 二 元）

田 徑 賽 裁 判 法

本 書 係 江 南 體 師 校 長 王 復 旦 所 著，詳 述 田 徑 賽 中 各 項 裁 判 員 之 須 知，以 及 各 項 運 動 裁 判 方 法，各 種 紀 錄 之 表 格，並 附 有 田 徑 賽 運 動 會 之 組 織 法。凡 辦 理 田 徑 賽 者，不 可 不 閱。（定 價 六 角）

五 項 十 項 訓 練 法

本 書 係 阮 蔚 村 君 根 據 最 新 之 科 學 訓 練 方 法 而 編 成，並 由 教 育 部 體 育 督 學 郝 更 先 生 詳 加 審 校。書 內 指 示 各 種 方 法，最 為 新 穎，為 田 徑 界 不 可 多 得 之 名 著。（定 價 九 角 五 分）

女 運 動 員 臨 陣 前

原 著 者 人 見 娟 枝 女 士 為 日 本 女 子 田 徑 賽 各 項 紀 錄 之 保 持 者，並 為 五 十 米，二 百 米，四 百 米，三 級 跳 遠 世 界 紀 錄 之 創 造 者，歷 次 赴 歐 美 參 加 國 際 女 子 競 技，為 世 界 女 運 動 第 一 奇 女 子，憑 其 個 人 經 驗，著 成 是 書，劉 煥 譯 筆，亦 殊 暢 達 信 美。

越 野 跑 訓 練 法

著 者 為 王 復 旦 君，王 君 指 導 越 野 跑，久 已 卓 著。本 書 例 舉 野 跑 之 訓 練 方 法，基 本 訓 練，初 步 訓 練，訓 練 日 程 甚 詳，凡 習 長 跑 者 不 可 不 讀。（定 價 四 角）

競 走 訓 練 法

競 走 一 項，吾 國 業 已 普 及，但 少 專 書，本 局 特 請 翔 千 君 著 成 本 書，對 於 競 走 之 訓 練 方 法，致 為 詳 詳。

總 發 行 所 上 海 法 租 界 勞 勿 路 三 九 二 號
 動 奮 書 局 出 版
 門 市 部 上 海 英 租 界 四 馬 路 二 七 七 號

籃球訓練法

吳德懋

籃球的運動是體育的一部分，體育是教育的一部分，這是大家所公認的。因為籃球運動的目的，直接是健壯身體，增進技術，間接是訓練道德，發展智力，增進社交能力，以培養健全的公民的一種教育。

籃球的訓練，普通以為是籃球運動的訓練，實際是整個人生生活的訓練。因為籃球的訓練，是以籃球的遊戲做工俱，引人入勝，由欣賞籃球的藝術，酷嗜籃球的遊戲，滿足籃球的運動，因而達到熟練的技術，強壯的身體和健全的精神，以完成籃球運動的目的。

籃球訓練的作用，不過是遺傳環境和教育三方面，互相的作用，以達到我們所規定的目的。訓練的原則，就是創造環境，利用環境，控制環境，使個人的能力，盡量的發展，以適應社會的需要。

籃球的訓練法，就是要研究怎樣去利用籃球的運動，使技

術身體精神三方面，能夠盡量的發展，使所訓練的生活，能夠適合於社會的需要，因為籃球的訓練，表面是技術的表演，實際又是身體的運動。同時還有精神的作用，所以籃球的運動是技術身體精神三方面同時的活動，籃球的訓練就是利用這種的活動，而用最經濟的時間，最有效力的方法，去完成籃球教育的目的，所以籃球的訓練法，就是技術身體精神三方面的訓練。利用教育的方法用環境的陶鑄發展遺傳，以增進社會的幸福，訓練的方法，要有整個的計劃，要有一定的程序，纔能夠按步就班的向目標方面進行。

壹、技術的訓練

籃球的訓練以技術為起點，因為籃球的運動是技術的遊戲，由酷嗜技術的興趣，而練習，而比賽，而得到滿意的結果。因而達到所要訓練的目的。所以籃球技術的訓練，要以興趣及滿意，作為訓練的工具。

籃球技術的訓練，可以分做基本技術、團體系統、聯絡的方法，和戰略三方面來討論，因為基本技術是籃球運動的要素，籃球遊戲的基礎，籃球的運動是由各種的基本技術組成的。團體系統的聯絡方法是籃球遊戲的方法，因為籃球的遊戲，是包含着攻和守，攻和守有一定的組織，以達到一定的目的，這叫做團體系統的聯絡的方法。籃球的遊戲是需要隨機應變的能力，利用戰略以達到禦敵制勝的目的，所以籃球技術的訓練，是以基本技術做基礎，以團體系統的聯絡做方法，以戰略做應變的工具，以增進興趣，增加滿足，以完成訓練的目的。

籃球技術的訓練，應有整個的計劃和一定的程序，所以應該加以注意的，有下列各點。

一、技術訓練的計劃 對於技術的訓練，應有整個的計劃，開始訓練時，對於團體系統聯絡的方法，應即加以選定，選擇的標準，要以球員的技術體格經驗能力應用的場地和對方攻守的方法，而後採取一個適當系統的方法，然後對於應訓練的基本技術，加以訓練，再次則團體系統的聯絡方法的訓練，最後則為戰略的指導。

二、訓練的程序 整個球季裏對於訓練的程序，指導的方法，練習的步驟都應有一定的計劃。

三、訓練的時間 籃球開始訓練，最好在正式球季比賽前六星期，或二個月，訓練的時間，最好除掉星期日外，每日都要練習，否則每星期最少三次，每次的練習，普通中學要一小時至一時半，大學自一時半至二小時。

四、每次的訓練方法 每次的訓練，時間不可過久，練習的材料不可過多，最要緊的就是能夠按照訓練的方法，好好的練習，努力和有趣的練習，那終能收到最大的效力。

(一) 基本技術訓練的方法

基本技術是籃球遊戲的基礎，是籃球隊成功的第一要素，所以對於訓練，要加以特別的注意，基本技術的訓練，應有一定的計劃，要以全隊的需要，及應用的系統方法，而規定訓練的程序，基本技術訓練的方法，是要研究對於基本技術，怎麼樣能夠迅速的進步，怎麼樣纔可以實際的應用，所以基本技術的訓練，可以分做基本的訓練和應用的訓練兩方面來討論。

(1) 基本的訓練方法

基本的訓練，就是研究怎樣的訓練，纔容易學到基本的技術，同時怎樣的要灌輸以有用的智識，以養成優美的姿勢，和應用的能力，要達到這個目的，要注意下列訓練方法的程序。

(A)引起基本技術的需要。普通一般的球員，對於基本技術的練習，總是覺得乾燥無味，而不肯努力的練習，那是因為不能引起他們對於基本技術的需要和興趣。所以訓練的第一步驟，就是要引起他們對於基本技術的興趣和需要，引起的方法。

(甲)使隊員深明各種基本技術的重要。一般球員對於基本技術之不重視，就是因為他們不知基本技術的重要，所以要用演講的方法，使他們深切了解基本技術和球隊成功的關係。還要用比賽的方法，使他們自己發現缺點，若是能夠了解基本技術的重要和需要，那自然與高彩烈的努力去練習。

(乙)惹引基本技術的需要和興趣的方法。每一個球員能夠知道基本技術的重要，那自然會努力的去練習，但是要增加訓練的興趣和練習的努力起見，常常可用惹引的方法，或用模倣，或用讚賞，或用比賽和競爭，或使他自己求進步，以增加練習的興趣，而自發自動的努力去練習，同時練習的方式或隊形，也要常常的變化，以適應他們的需要和興趣，而不至於枯燥無味。

(丙)對於基本技術的訓練應使其有成功的可能。基本技術的訓練，應按其技術的能力及過去的經驗做起點，而授與

適當之材料及方法，使其不以為太易或太難，而有成功的希望，則對於基本的練習，自有興趣和需要。

所以基本技術訓練，第一步的工作，要使隊員對於基本技術覺得有需要和興趣，那對於練習自然肯去研究，自然自發自動的努力的去練習，所以能夠引起基本技術的需要和興趣，那是訓練第一步的成功。

(B)基本技術教導的方法。基本技術教導的方法，最好是用問題討論的方法，那不但容易使隊員深切了解，並且還可以發展思考創造想像等的能力。討論的問題，應關於動作的分析，應用的時間，應用的地方，和技術的要點，而按其程度，詳為指導，使他們知道正當的方法，而養成優美的姿勢，同時給以整個的動作，模範姿勢的示範，然後使他們作模倣的練習。

(C)模倣的運動。模倣的運動，就是把複雜的動作，變成簡單的動作，把迅速的做作，變成緩慢的動作，使隊員易於了解，便於學習。在示範和模倣的時候，動作要慢，姿勢要準確，使每一個球員，深切的知道動作的經過，想像動作的時間，準確的姿勢，和方法，同時還要使他們想像實際的情形。動作要清晰，步驟要分明，譬如擲籃的模倣運動，對於擲籃時足的位置，身體的姿勢，臂的方位，拿球的部位和方法，眼睛應注視的目標，擲時手足身

體及手指的動作，擲後手指手臂身體足的姿勢，都要想像好，像拿球擲籃的情形一樣的。這樣的教導，終能使全體同時練習，並了解準確的姿勢和方法，以使得得到熟練的技術，這是團體教導最經濟的方法。

(D)基本技術練習的方法 基本的技術，不但是要知道怎麼樣的動作，如何的應用，並且還要很迅速學得，和很自然的運用，那非要練成習慣不可，因為籃球是一種習慣的運動，動作成爲習慣，則運用自如。但是習慣是要養成能夠控制的，能夠支配的習慣，那纔是有用的習慣，所以基本技術養成習慣，那是需要練習的。

各種基本的練習，都有不同的方法和隊形，以適應隊員的程度，和需要，對於基本練習的程序，普通總是先姿勢的練習，次方法的練習，再後則實際應用的練習。

練習的方法，普通可以分爲團體的練習，和分隊的練習，有許多基本可以用團體的練習，則應用團體的練習，時間比較經濟，有許多只能用分隊的練習，有許多可以先用團體的練習，後用分隊的練習，所以要看是那種的基本，而採用適當的方法。

(甲)團體練習的方法 團體的練習，就是全隊共同的練習，在一個時間裏練習一種的基本，對於教導和練習，都比較經濟些，練習的方法，是以教練的指導，或命令，比如防守基本技術的練習，教師做一個進攻的隊員，則全隊皆做守禦的工作，教練做擲籃運動，和假誘的動作，或東跑西奔，全隊應迅速反應做各種守禦的動作。

(乙)分隊練習的方法 分隊的練習，效力比較大些，每隊人數不可過多，人數過多，則時間不經濟，所以人數的多寡，要以練習的基本，及隊形和方法而不同，分隊的練習，有時也可以把對於特有缺點的隊員，放在一起練習，使其專注某基本或某動作，則進步較速。

基本技術的訓練，是要常常的練習，纔能成一種習慣，但是習慣有好的也有壞的，練習可以養成好的習慣，也可以養成壞的習慣，要養成好的習慣，是要注意練習的方法。

(a)當開始學習基本的時候，應先明瞭各種基本技術的動作，用處，要點，應用的時候，同時要注意和有興趣的練習，那纔能得到最大的效率。

(b)在練習的時候，要依照一定的方法姿勢，反覆的準確的去練習，切不可有例外發生，否則正當的技術，不易習得。

(c)在練習時如有錯誤，應立即改正，否則成爲習慣，很難更改。

(d) 在新基本技術將要養成習慣時，應即和其他的基本聯絡的練習。

(e) 在新基本技術訓練後，應即隨時隨地的應用。

(f) 基本技術的練習，應和籃球比賽情形一樣的。

基本技術的訓練，不但要養成正常的習慣，並且還要善用習慣，能夠隨時隨地隨機應變的應用的能力，而不至於被習慣所拘束。

所以技術的訓練，對於訓練的方法，練習的隊形，練習的心理，都要加以深切的注意，同時在隊員的練習的時候，要使他們知道練習的方法，練習的成績，練習的錯誤，那練習時自然有興趣和成功的希望，同時也能專注的努力去練習，那效力纔能偉大，進步纔能迅速。

(E) 改正錯誤的方法 基本的訓練，若專注於練習，而不改正，那時容易養成不正當習慣的技術，所以練習時是要注意錯誤的改正，改正的方法，教練先要有理想的標準姿勢，同時還要知道隊員錯誤的所在，因為各個能力差異，錯誤之點不同，因此各個可有不同的姿勢，所以要知道錯誤的所在，然後注意其原因的改正，而不單是結果的糾正，先要點的指導，而後細則之訓練；改正的方法，可以分做團體的改正，和個別的改正，團體的

改正，就是全隊通有的毛病，在練習時應即提出，使全體注意和改正，個別的改正，即個人特有的錯誤，應就個別糾正，以免耗費全隊練習的時間，改正的時候，要詳細討論錯誤的原因，和改正的方法，使他們在練習的時候，可以常常注意改正，一方面繼續不斷的練習，同時不斷的批評和改正，那正當的技術，纔能學得。

(F) 比賽的方法 基本技術的訓練，還要常常用比賽的方法，以增加興趣，和增進練習的效率，以促進技術的進步，比賽的方法，可以分爲分隊的，個別的，和自己的三方面。分隊的就是隊員分做幾隊的競爭，個別的就是隊員對隊員的比賽，自己的就是自己現在的技能或成績和過去的比較，將來的，又要同現在的競勝，就是自求進步。所以訓練要有比賽，終能增加練習的興趣，和努力的練習。

(2) 基本技術的應用的訓練法 基本技術的訓練，不但是要學得基本，並且還要怎麼樣的訓練，使這個基本技術，能夠在實際的球戲裏應用，實際球戲應用的訓練法，有三方面要注意的。

(A) 基本技術的訓練要聯絡的練習和應用 在實際的球戲裏，沒有一種的基本是單獨的應用，都是和其他各種的基

本聯絡的應用，所以基本技術的訓練，要早些和其他基本聯絡的訓練，在基本技術學得以後，應即和其他的基本聯絡的練習，並且還要隨着他的應用和聯絡，這樣的訓練，纔易於應用。

(B)基本技術的訓練，要和實際球戲的情形一樣的練習。基本技術的訓練，就是要在比賽的時候應用，學以致用，要怎麼樣的應用，就應該怎麼樣的練習，若是基本的練習，不能在比賽的時候應用，就不應該練習，因為一不能應用再進一步講，就是練習時每一種動作，都要好，像比賽的時候應用的去練習，所以技術的訓練，要和球戲的情形一樣的去練習，那纔能在比賽的時候應用。所謂實際的球戲的情形有兩種：一，比賽時候的要點，是要快和準，快是動作的迅速，準是時間準確，和動作準確，動作準確，則舉止得宜，時候準確，則快慢有度，所以比賽的情形，是要快和準的；二，比賽的時候是有攻或守的對手，所以練習攻守基本的時候，應有對手作攻手，同時每一個動作都要準和快，以適合於比賽的情形，那基本的練習纔能應用於比賽的時候。

(C)基本技術的訓練，要在所要用團體系統的方法裏去練習和應用。基本技術的訓練，就是要在所要用團體系統的方法裏去應用，若是訓練的基本技術和系統的方法分開練習，那基本技術，不但是要經過兩次的訓練，時間不經濟，並且所學

得基本，未必就能在方法裏應用，效率減少，所以基本技術的訓練，應在所要用系統的方法裏去練習。那一方是訓練基本技術，同時又是練習團體系統的方法，一舉兩得，那是最有效力而最經濟的訓練方法。

所以基本技術應用的訓練，要把各種基本技術聯絡和應用，練習的時候，要和比賽情形一樣的，同時還要在團體系統的方法裏去應用，那纔能得事半功倍的效果。

基本技術的訓練，要以全隊隊員和團體系統的方法的需要做正比例，比如某種的基本技能，在個人或全隊是需要，又在團體系統的方法裏常常會應用，則應該多多的練習。反而言之，某種的基本，在個人全體或系統的方法不大需要或應用，則應少練習。再進一步講，用不到的基本或動作，則不必訓練，所以我們要知道甚麼基本應該訓練，和不應該訓練，那不至於白費力量，白耗心血。

所以基本技術，要訓練得法，纔能夠實際的應用，但是訓練的方法，雖然是分爲基本和應用的訓練，那是訓練程度的先後問題，而不能絕對的分開，因為彼此有互相連帶的關係，所以在基本訓練之後，應即繼之以應用的訓練，但是兩種的訓練，是有密切的關係的，而不可分開的。

(二) 團體系統聯絡方法的訓練

團體系統聯絡方法的訓練，應有一定的方法和程序，方能在比賽時應用。在籃球季開始時，教練先要決定所要採取的攻守系統方法，要有遠大的眼光和計劃，以本隊隊員的體格能力、技術經驗，以及比賽的場地，對方攻守的方法，然後選擇和計劃所要採用的攻守的方法，以便訓練。同時還要預料各種的變化和將來所要遇到困難的問題，然後分成各步驟去訓練。那方法終可熟練，陣勢終能應用。在訓練的時候，最要緊的是要使隊員深明團體系統聯絡方法的信用，用粉筆詳細的說明和解釋方法的原理，陣勢的作用，各種的變化，適當的動作，和確當的時候。若是隊員能夠完全了解，自然興趣勃勃的歡喜去練習，然後訓練而溶化個人的行動團體化，使全隊的動作，能趨一致，行動能夠聯絡。

團體系統聯絡的方法，可以分做進攻和防守，進攻和防守，都有一定的訓練程序，但是無論那一種的攻和守，都應以基本技術做基礎，那方法終易於應用。攻守的方法，可以分爲普通進攻守法和特別攻守法，普通攻守法就是在場內球戲進行時攻守的方法，特別攻守法就是在死球後開始攻守的方法，如中

鋒跳球和界外擲球等的攻守。

(1) 普通攻守法的訓練

普通攻守法，可以分爲普通的進攻法，和普通的防守法，兩方面討論。

(A) 普通進攻法的訓練

普通的進攻法，可以分做兩種，一是迅速的進攻法，一是遲緩的進攻法。但是訓練的方法和程序，稍微有些不同。

在訓練普通進攻法的時候，教練應站在適當的地位，指導一切。若進攻得手，或停止時，球員應即將球傳回給教練，然後再開始進攻。若進攻發生錯誤或不按照方法進行，應即加以指導，使各隊員深切的了解，教練的意思，和自己的錯誤的所在，教練並可隨時停止練習，以便解釋進攻的機會。技術的錯誤，或不按照進攻的方法進行，而予以指導，或批評。

甲、迅速進攻法的訓練 迅速進攻法，就是在獲球而對方未及佈陣時攻進的方法，此種進攻法對於傳球接球運球迅速奔跑以及急停的基本技術，都是很重要的，迅速進攻法的訓練，可以分爲三個步驟。

(未完)

版出社究研育體

傑俊之物刊育體

誌 雜 育 體

為學生們之導師

為民衆們之良友

為教師們之伴侶

郵票代價九五折計算	年 全	月 二	期 時	定 價 表	
	冊 六	冊 一	數 冊		
	一元五角	加 定價不 號價目另	大洋二角 五分特大		定 價
	二角 國內一角 國外一元	國外二角	半 國內二分		郵 費

學大央中立國京南設暫：址社

跑道曲段上各種弧與其弦之長度對照表

王汝珉

跑道曲段之距離，係曲線。丈量曲線方法，普通利用鐵釘，每

隔若干距離插一鐵釘，於是將皮尺沿鐵釘量之。此種丈量手續既繁，又費時間，且不甚正確，不合科學化之原則。主任吳蘊瑞先生有鑒於斯，設法應用三角方法，命製跑道曲段上各種弧與其弦之長度對照表，蓋曲段之距離，不量其曲線而量其弦之長度，簡便正確多矣。

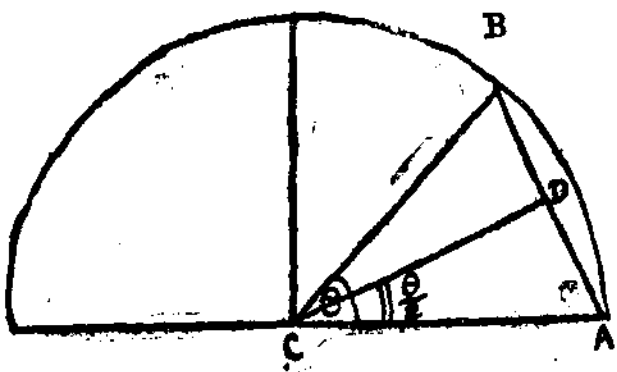
I. 由弧求弦之方法

(一) 由弧求其所對之角如下圖。C 爲圓心，AB 爲弧，其所對之角爲 θ 。AB 爲弦，按公式

$$C = 2r \sin \frac{\theta}{2} = 7 \text{ 米,}$$

$$r = 18 \text{ 米, 求 } L_0$$

$$L_0 = \frac{AB}{2r} = \frac{7}{2 \times 18} \times 3.1416$$



跑道曲段上各種弧與其弦之長度對照表

$$L_0 = \frac{7}{1.5708} = \frac{35}{22.2808}$$

(二) 由角度求其所對之弦：由 C 點作二等分 L_0 之線 CD 與 AB 遇於 D 點，則此線 (CD) 必垂直於 AB，且平分之。故 $\triangle ACD$ 及 $\triangle BCD$ 爲全相等之直角三角形。

$$L_0 = \frac{22.2808}{2} = 11.1404 = 11^\circ 8.448'$$

$$AD = \sin 11^\circ 8.448' \times 18 = .9316544 \times 18 = 3.47697792$$

$$AB = 2AO = 2 \times 3.477 = 6.954$$

II. 應用：以二百米低欄及四百米中欄爲例：

(一) 二百米低欄在曲段上之放置法 自由發線至第一欄爲一八·二九米，直段之低欄易於排列，在曲段之低欄，則不量一八·二九米之曲線，而量其弦之長度，而此弦之長度，隨曲段半徑之大小而異，現設曲段半徑爲二十四米，跑道每路之寬

為一米，則第一路之弦，為半徑二十四米之弦，為一七·五八〇。發點至第一欄為四十五米。現設曲段之半徑為二十六米，跑道四米，第二路之弦，為半徑二十五米之弦，為一七·六一二二米。每路之寬為一米，則第一路半徑為三十六米，直段為三十八米，第三路之弦，為半徑二十六米之弦，為一七·六四四三米。（查曲段為七米，其弦為六·九八七五米，第二路半徑為三七米，其半徑二十六米，弧十八米，弦為一七·六四四三米，弧一八·二出發點應提前六·二八米，直段為二九·七二米，曲段為一五九與一八相差無幾，故去小數二九，計其整數。）餘類推。（註一五·二八與一五相差極微，去小數二八，而以整數一五計算。）

III. 跑道曲段上各種弧與其弦之長度對照表（下表尺寸均以米為單位）

半徑	1	2	3	4
18	.99990	1.99910	2.9966	3.9921
19	.99990	1.99910	2.9969	3.9924
20	.99994	1.99920	2.9974	3.9934
21	.99994	1.99930	2.9974	3.9939
22	.99994	1.99934	2.9978	3.9944
23	.99994	1.99936	2.9978	3.9948
24	.99994	1.99936	2.9980	3.9950
25	.99994	1.99936	2.9980	3.9954
26	.99996	1.99936	2.9984	3.9960
27	.99996	1.99940	2.9984	3.9960
28	.99996	1.99944	2.9984	3.9962
29	.99996	1.99948	2.9985	3.9964
30	.99996	1.99960	2.9986	3.9972
31	.99996	1.99972	2.9988	3.9974
32	.99996	1.99972	2.9988	3.9974
33	.99996	1.99972	2.9988	3.9974
34	.99996	1.99972	2.9988	3.9974
35	.99996	1.99972	2.9990	3.9976
36	.99996	1.99976	2.9992	3.9978
37	.99996	1.99976	2.9992	3.9978
38	.99996	1.99976	2.9992	3.9980
39	.99996	1.99976	2.9992	3.9982
40	.99996	1.99976	2.9992	3.9982
41	.99996	1.99976	2.9992	3.9982
42	.99996	1.99980	2.9994	3.9984
43	.99996	1.99980	2.9994	3.9986
44	.99996	1.99980	2.9994	3.9986
45	.99996	1.99980	2.9994	3.9986
46	.99996	1.99980	2.9996	3.9986
47	.99996	1.99982	2.9996	3.9988
48	.99996	1.99982	2.9996	3.9988

總道曲段上各種弧與其弦之長度對照表

半徑	弧長				
	5	6	7	8	9
18	4.9842	5.9726	6.9540	7.9344	8.9028
19	4.9856	5.9750	6.9616	7.9420	8.9148
20	4.9872	5.9778	6.9640	7.9440	8.9240
21	4.9880	5.9794	6.9678	7.9448	8.9334
22	4.9894	5.9816	6.9690	7.9581	8.9361
23	4.9902	5.9830	6.9742	7.9620	8.9440
24	4.9908	5.9844	6.9765	7.9638	8.9481
25	4.9912	5.9852	6.9785	7.9655	8.9524
26	4.9924	5.9868	6.9790	7.9708	8.9574
27	4.9928	5.9882	6.9819	7.9717	8.9609
28	4.9932	5.9882	6.9846	7.9755	8.9619
29	4.9932	5.9886	6.9847	7.9757	8.9970
30	4.9940	5.9900	6.9851	7.9762	8.9672
31	4.9948	5.9908	6.9852	7.9771	8.9721
32	4.9952	5.9914	6.9854	7.9824	8.9731
33	4.9952	5.9914	6.9857	7.9827	8.9735
34	4.9954	5.9918	6.9859	7.9835	8.9737
35	4.9956	5.9924	6.9862	7.9838	8.9739
36	4.9958	5.9928	6.9875	7.9847	8.9819
37	4.9960	5.9930	6.9884	7.9854	8.9839
38	4.9962	5.9936	6.9973	7.9871	8.9846
39	4.9966	5.9940	6.9975	7.9872	8.9848
40	4.9966	5.9942	6.8981	7.9875	8.9849
41	4.9966	5.9946	6.9985	7.9878	8.9852
42	4.9970	5.9948	6.9986	7.9878	8.9859
43	4.9972	5.9950	6.9987	7.9880	8.9861
44	4.9972	5.9954	6.6988	7.9972	8.9863
45	4.9974	5.9954	6.9989	7.9983	8.9864
46	4.9974	5.9958	6.9990	7.9984	8.9865
47	4.9976	5.9960	6.9991	7.9986	8.9866
48	4.9976	5.9960	6.9994	7.9997	8.9877

半徑	弧長				
	10	11	12	13	14
18	9.8712	10.8288	11.7792	12.7188	13.5504
19	9.8838	10.8452	11.8028	12.7452	13.6876
20	9.8920	10.8600	11.8240	12.7720	13.7160
21	9.9063	10.8735	11.8356	12.7932	13.7424
22	9.9163	10.8832	11.8502	12.8128	13.7666
23	9.9238	10.8968	11.8640	12.8266	13.7846
24	9.9276	10.9045	11.8718	12.8391	13.8017
25	9.9306	10.9078	11.8857	12.8532	13.8158
26	9.9382	10.9164	11.8946	12.8625	13.8303
27	9.9430	10.9237	11.9026	12.8760	13.8440
28	9.9477	10.9305	11.9099	12.8837	13.8520
29	9.9519	10.9373	11.9167	12.8909	13.8651
30	9.9522	10.9376	11.9177	12.8983	13.8730
31	9.9589	10.9437	11.9250	12.9064	13.8815
32	9.9637	10.9479	11.9319	12.9109	13.8864
33	9.9638	10.9480	11.9367	12.9157	13.8915
34	9.9640	10.9543	11.9378	12.9281	13.8994
35	9.9693	10.9548	11.9422	12.9288	13.9028
36	9.9719	10.9619	11.9446	12.9346	13.9112
37	9.9732	10.9651	11.9482	12.9379	13.9241
38	9.9744	10.9712	11.9541	12.9439	13.9261
39	9.9745	10.9716	11.9611	12.9441	13.9318
40	9.9824	10.9718	11.9613	12.9507	13.9321
41	9.9827	10.9719	11.9615	12.9509	13.9325
42	9.9830	10.9722	11.9687	12.9577	13.9383
43	9.9836	10.9781	11.9700	12.9589	13.9478
44	9.9837	10.9807	11.9703	12.9590	13.9479
45	9.9839	10.9810	11.9705	12.9660	13.9536
46	9.9840	10.9812	11.9708	12.9670	13.9548
47	9.9841	10.9816	11.9790	12.9672	13.9552
48	9.9852	10.9828	11.9804	12.9683	13.9563

隨道曲段上各種弧與其弦之長度對照表

半徑	弧長	15	16	17	18	19
18	14.5692	14.5692	15.4764	16.3764	17.2656	18.1288
19	14.6148	14.6148	15.5306	16.4388	17.3356	18.2210
20	14.6520	14.6520	15.5800	16.4920	17.4038	18.2920
21	14.6832	14.6832	15.6156	16.5396	17.4536	18.3598
22	14.7107	14.7107	15.6521	16.5803	17.5041	18.4128
23	14.7380	14.7380	15.6795	16.6170	17.5452	18.4642
24	14.7546	14.7546	15.7047	16.6472	17.5804	18.5083
25	14.7783	14.7783	15.7259	16.6740	17.6122	18.5454
26	14.7944	14.7944	15.7503	16.7025	17.6443	18.5830
27	14.8093	14.8093	15.7693	16.7211	17.6687	18.6088
28	14.8202	14.8202	15.7828	16.7399	17.6913	18.6391
29	14.8335	14.8335	15.7962	16.7588	17.7126	18.6666
30	14.8416	14.8416	15.8102	16.7729	17.7355	18.6862
31	14.8567	14.8567	15.8256	16.7884	17.7511	18.7077
32	14.8618	14.8618	15.8308	16.7999	17.7625	18.7251
33	14.8738	14.8738	15.8430	16.8121	17.7747	18.7372
34	14.8757	14.8757	15.8520	16.8215	17.7910	18.7537
35	14.8863	14.8863	15.8629	16.8325	17.8010	18.7646
36	14.8956	14.8956	15.8728	16.8424	17.8131	18.7828
37	14.9054	14.9054	15.8756	16.8612	17.8370	18.8022
38	14.9059	14.9059	15.8813	16.8658	17.8381	18.8071
39	14.9062	14.9062	15.8918	16.8704	17.8462	18.8198
40	14.9216	14.9216	15.8966	16.8837	17.8547	18.8258
41	14.9289	14.9289	15.9091	16.8885	17.8581	18.8393
42	14.9293	14.9293	15.9163	16.8918	17.8671	18.8431
43	14.9347	14.9347	15.9170	16.8974	17.8792	18.8494
44	14.9350	14.9350	15.9239	16.8999	17.8863	18.8502
45	14.9352	14.9352	15.9247	16.9032	17.8922	18.8667
46	14.9430	14.9430	15.9310	16.9108	17.8991	18.8752
47	14.9433	14.9433	15.9313	16.9190	17.9075	18.8812
48	14.9538	14.9538	15.9322	16.9202	17.9081	18.8857

半徑	弧長				
	20	21	23	24	25
18	18.9900	19.8288	20.6568	21.4632	22.2624
19	19.0912	19.9500	20.7936	21.6220	22.4352
20	19.0960	20.0408	20.9080	21.7520	22.5840
21	19.2536	20.1390	21.0074	21.8668	22.7160
22	19.3198	20.2136	21.0987	21.9674	22.8268
23	19.3765	20.2795	21.1733	22.0580	22.9271
24	19.4269	20.3339	21.2373	22.1311	23.0152
25	19.4736	20.3848	21.2986	22.1994	23.0862
26	19.5112	20.4343	21.3497	22.2606	23.1583
27	19.5478	20.4761	21.3989	22.3086	23.2187
28	19.5785	20.5124	21.4389	22.3577	23.2283
29	19.6028	20.5426	21.4767	22.4049	23.3215
30	19.6332	20.5735	21.5137	22.4420	23.3702
31	19.6580	20.6055	21.5463	22.4808	23.4092
32	19.6749	20.6312	21.5670	22.5081	23.4427
33	19.6932	20.6491	21.5946	22.5360	23.4773
34	19.7164	20.6723	21.6214	22.5685	23.5104
35	19.7271	20.6827	21.6382	22.5938	23.5293
36	19.7456	20.7084	21.6640	22.6196	23.5636
37	19.7653	20.7284	21.6916	22.6469	23.5956
38	19.7778	20.7408	21.7038	22.6593	23.6147
39	19.7907	20.7537	21.7168	22.6797	23.6349
40	19.7968	20.7679	21.7309	22.6939	23.6570
41	19.8105	20.7818	21.7449	22.7079	23.6709
42	19.8145	20.7859	21.7573	22.7203	23.6833
43	19.8297	20.8014	21.7731	22.7362	23.6997
44	19.8419	20.8137	21.7768	22.7487	23.7117
45	19.8479	20.8200	21.7922	22.7643	23.7275
46	19.8501	20.8315	21.8038	22.7669	23.7391
47	19.8631	20.8356	21.8081	22.7805	23.7530
48	19.8681	20.8408	21.8231	22.7959	23.7590

隧道曲段上各種弧與其弦之長度對照表

半徑	弧長	25	26	27	28	29
18		23.0364	23.7960	24.5412	25.2612	25.9596
19		23.2370	24.0198	24.7874	25.5360	26.2694
20		23.4040	24.2040	24.9960	25.7680	26.5240
21		23.5494	24.3702	25.1785	25.9734	26.7499
22		23.6760	24.5143	25.3394	26.1479	26.9474
23		23.7866	24.6354	25.4743	26.3040	27.1165
24		23.8848	24.7442	25.5970	26.4365	27.2663
25		23.9751	24.8451	25.7045	26.5563	27.4014
26		24.0469	24.9356	25.8060	26.6655	27.5250
27		24.1180	25.0064	25.8949	26.7657	27.6252
28		24.1779	25.0774	25.9656	26.8439	27.7252
29		24.2313	25.1367	26.0364	26.9245	27.8125
30		24.2865	25.1909	26.0968	26.9966	27.8845
31		24.3314	25.2462	26.1587	27.0651	27.9591
32		24.3710	25.2928	26.2082	27.1127	28.0214
33		24.4055	25.3337	26.2553	27.1647	28.0783
34		24.4456	25.3739	26.3022	27.2190	28.1273
35		24.4715	25.4067	26.3348	27.2630	28.1772
36		24.5064	25.4420	26.3776	27.3060	28.2273
37		24.5424	25.4785	26.4220	27.3507	28.2794
38		24.5626	25.5054	26.4492	27.3855	28.3141
39		24.5823	25.5325	26.4767	27.4131	28.3496
40		24.6041	25.5591	26.5055	27.4422	28.3798
41		24.6258	25.5807	26.5503	27.4753	28.4153
42		24.6463	25.6009	26.5571	27.4963	28.4333
43		24.6624	25.6255	26.5714	27.5259	28.4633
44		24.6748	25.6378	26.5921	27.5465	28.4918
45		24.6906	25.6537	26.6169	27.5620	28.5162
46		24.7022	25.6652	26.6283	27.5822	28.5360
47		24.7161	25.6792	26.6422	27.6053	28.5589
48		24.7318	25.6949	26.6581	27.6213	28.5845

半徑	弧長				
	30	31	32	33	34
18	26.6436	27.3204	27.9468	28.5696	28.8396
19	26.9800	27.6754	28.3518	29.0054	29.6514
20	27.2760	27.9880	28.6926	29.3800	30.0520
21	27.5146	48.2625	28.9939	29.7070	30.4072
22	27.7275	28.4971	29.2534	29.9965	30.7147
23	27.9210	28.7571	29.4833	30.2442	30.9868
24	28.0865	28.8875	29.6829	30.4575	31.2234
25	28.2314	29.0515	29.8615	30.6571	31.4428
26	28.3619	29.1974	30.0225	30.8311	31.6322
27	28.4847	29.3261	30.1620	30.9871	31.7989
28	28.5846	29.4441	30.2899	31.1262	31.9513
29	28.6784	29.5437	30.4031	31.2475	32.0842
30	28.7704	29.6385	30.5040	31.3635	32.2061
31	28.8469	29.7347	30.6010	31.4668	32.3264
32	28.9152	29.8283	30.6902	31.5567	32.4226
33	28.9919	29.8725	30.7597	31.6468	32.5136
34	29.0417	29.9424	30.8364	31.7235	32.6106
35	29.0891	29.9970	30.8977	35.7915	32.6783
36	29.1485	30.0549	30.9634	31.8646	32.7586
37	29.2007	30.1139	31.0230	31.9322	32.8339
38	29.2428	30.1652	31.0711	31.9881	32.8899
39	29.2782	30.2068	31.1198	32.0367	32.9465
40	29.3155	30.2441	31.1727	32.0854	32.9966
41	29.3522	60.2808	31.2095	32.1299	33.0504
42	29.3787	30.3157	31.2443	32.1729	33.0931
43	29.4112	30.3465	31.2838	32.2125	33.1412
44	29.4349	30.3812	31.3187	32.2474	33.1760
45	29.4644	30.4021	31.3489	32.2866	33.2154
46	29.4899	30.4171	31.3734	32.3113	33.2494
47	29.5127	30.4569	31.4003	32.3384	33.2765
48	29.5284	90.4820	31.4292	32.3676	33.3155

本屆世運會德國邀請各會員國選派代表參加體育討論 會請柬內容

吳澂

前在某報披露，本屆世界運動會，德國發出請柬，邀請各會員國，選派體育界優秀生員，出席該國所發起之世界體育討論會。當本屆世運會奔競角逐之時，利用機會，更會集全世界體育名人，聚合一堂，雍雍抑抑，以討論與研究體育學術之進修。此種集會，對於將來世界體育事業之前途，其供獻不卜可知。竊念世界體育事業在今日，譬如遺落之寶藏，久經棄置，方今始及檢取，而大部分人，猶未知其中蘊藏何物也。故今後體育之推進，確有待於討論者。德人體念及此，故藉本屆世運會在德舉行之便，東請世界學術宏博，經驗豐富，而以體育為終身事業之名人，集思廣益，共同討論，其對於今後世界體育之改進與供獻，豈可量哉。竊念吾國今日，對此久棄之寶藏，猶未發現，則對於此種難能可貴之集會，應如何注意與利用。而體協會收到此種請柬後，除在某報發現一簡短之消息外，迄未有續議聞。其中人員之選派，路費之籌措，容有困難。惟念與其多選僅事觀摩之運動員或濫派

並非切要之執事員，確不如勉力遴選若干體育界領袖，參加此次討論會，其對於吾國體育前途之獲益，當更甚者。惟遴選人員，籌備報名，都須進行，未知領袖諸公，計及否也。用供芻蕘，更望採及，茲將請柬內容，述之如后：

敵國十分榮幸，得藉本屆世運會在敵國舉行之便，特柬邀請各會員國，選派以體育為終身事業之體育界領袖，及有志於體育事業之未來的體育界同志，不遠千里，駕集敵國，作今後世界體育事業之討論與進修，其對於將來世界體育事業之前途，收穫必多。如荷贊助，則於參加此次討論會之人員，其在敵國境內之一切供養均當極誠招待之。

一、人數 每一會員國，選派之代表，限於男性，人數不得超過三十人。

二、生活 其與會日期內，所過之生活，為簡單樸素，集團的軍事生活。

體育季刊

第一卷第一期

本刊之使命	王正廷
出席第十屆遠東運動會報告	吳福瑞
我國體育今後在分工合作原則下進展的動向	沈福良
謀全國體育協進會發展所應採取的途徑	袁敦禮
德國體育現況	程登科
運動測驗標準(一)	徐鏡
一九三六年之世界運動會會場概況	麟若
德國世界運動會田徑場內各種設備之配置	麟若
德國式手球史	麟若
排球裁判法	麟若
記統統體育行政人員訓練班	麟若
美國球	麟若
柔軟體操次序十則	高樂漢
世界運動會各國準備參加之消息	吳福瑞
一九三六年世界運動會大會日程	吳福瑞
本會辦理全國分區足球賽簡史	周家驥
圖書介紹	周家驥

第一卷第二期

中華全國體育協進會略史	沈福良
怎樣利用軍警權力輔助民衆體育使全民體育化	程登科
德國青年體育概況	麟若
改進中學體育的途徑	周名璋
華北之體育	王健香
運動測驗標準(二)	吳錫宏
中學女生對於體育所抱之態度	孫淑銓
學習運動器官之機巧用漸進分段法與用全部法學	孫淑銓
習之相反點	麟若
運動影響食物在消化道中之速率	麟若
長距離奔跑之理論與實際	麟若
變形曲式跑道之設計方法	麟若
女子籃球基本動作之練習方法及其遊戲	麟若
圖書介紹	麟若
本會董事會議紀錄	麟若
本會董事協助籌辦第五屆全運會訊	麟若
本會審定全國世界遠東男女田徑游泳紀錄	麟若

每册大洋四角 全年一元六角 與勤體育月刊合訂全年二元二角

勤奮書局發行

體育季刊 第一卷 第三期

四〇四

三、時期 一九三六年七月二十三日(星期四)集合,至八月十七日(星期一)散會。

四、工作 討論會開幕日期為七月二十四日(星期五)討論會

在世界運動會未開幕前則專為集團的工作。在世運會中則上午為集團的工作,下午則參觀世運動會。

其集團工作之大要: 1. 集團訓練 2. 各會員國各個表演 3. 各會員國報告或演講其演講之語言以德文為主,英法文亦得採用。

五、遊覽 得用整個團體遊覽柏林及柏林附近之名勝。

六、報名 各會員國有志參加者,須於一九三六年五月三十一日以前,具函報名。

七、附言 此種集團生活,須在一個指導下進行之,不得各自行動。

教育部長 洛斯脫

世運會籌備主任 劉伐特

全國體育總指導 夏美爾

右文節錄 "Leibesübungen und Körperliche Erziehung" 雜誌(五月號)並非得諸原東,特此附註。

標準游泳池之設計管理及其工作效率

陳均謨譯

一、游泳場之定義

游泳場一名詞，包括一切河流水池海灘建築設備及其他附屬物件。此種河流水池其深須足以沒體，其量須足供多數人消遣之用。至於公共性質之浴所為清潔身體之用者，則不在其內。

一、大而半人工之游泳池，水之清潔全賴水之天然流動。
二、池水之清潔方法，全賴將池內濁水完全放出而換以清水。

二、游泳場之分類

甲、天然者如池、沼、河流、江海等。

乙、室內或室外游泳池，含有半人工半天然性質者。

丙、室內或室外游泳池全係人工造成者。

天然之池、沼、河流，全賴天然之水勢風力或浪之動力，使水流動而保持其清潔。半人工，半天然，或全係人工造成之游泳池，因其清水及換水方法之不同，亦可分述下列四種：

三、池水之清潔，由於天然或人工水之來源不斷流入，同時將濁水不斷放出而保持其清潔，而其放出部份則完全消耗。
四、池水之清潔，由於機器之抽打，經沙濾之澄清，使水終日循環而保持其清潔。

三、管理浴場衛生之要點

一、公共浴場均須隸屬於公共衛生機關，直接管理之。

二、室內外游泳池，池水必須清潔消毒，同時須防止一切疾病之傳染。

三、一切設計及池內各項設備，須常能保持池水之清潔。

四、更衣室、盥漱室、淋浴室、廁所等，而尤以游泳衣、毛巾之遞

取，均須保持清潔。

五、任何浴場，均須有自來飲水泉之設備，可免除公共飲杯而防止傳染。

四、浴濱場

甲、選擇浴濱場之條件。

一、水勢

二、風向

三、水植物是否易於生長。

四、浴濱場底不得有突然之傾斜度或凹處，或其他一切障礙物。

五、水流急旋處不可設浴濱場。

六、場底須純係沙質，雖經踐踏不致混濁。

乙、浴濱場亦須同樣與其他人工游泳池清水標準，美國

華盛頓地方於幾年前，曾試驗用艦上放氣液質，又1926年 D. &

Proitz浴場用氣管通入水內，結果均甚圓滿，各地均做效之。

氣之放入量之多寡，與普通游泳池相做。

五、游泳池之地位及各室之佈列

一、室外游泳池多半根據各該地之環境及其他一切衛生上之設備。

二、游泳池之進出口須設於池之淺水一端。

三、游泳者，必須經更衣室，換衣服後入淋浴室，然後方得入池。

四、如游泳池裝置循環清水機器，必須有較大之房屋，各種進水管，出水管及其他水清循環水管須裝置互相接近。

五、如男女共用一池，須有男女不同之出入口，男女兩部須絕對分離。

六、設計和建築之要點

一、任何游泳池之建築之質料，須適合牢固，光滑，經水或濕氣之侵凌，而不致腐爛，以及容易洗刷保持清潔為原則。

二、設計游泳池時，須計劃全部循環清水機器，如無此項設備，雖終日換水，亦難保持池水衛生上之清潔，且於事實上不能也。

三、室內及室外較小之游泳池以長方形為最佳，一端淺水而另一端為深水，露天游泳池之大者，須視各該地之地位與循環，最佳者為淺水於池之四週，而置深水於中央。

四、游泳池之大小。

池長至少30呎

池闊爲3呎之自乘數

(遠東各地池長至少25公尺寬同)(可作測驗游泳

成績之用)

五、深度至少六呎

六、深水與淺水之比例

有謂淺水處至多五呎，於露天游泳池之大者可按此深度，佔全池百分之八十。有謂深水與淺水之比例須按全池水之容量，游泳面積單位，以及清水循環系統及消毒之效力而定，至今尙無正確之理論。

七、池底之傾斜度。

於池水不過六呎深之區域內，不得有突然之傾斜度，每十

五呎，不得過一呎之傾斜度。

八、池邊

池邊須與池底垂直，有傾斜度之池邊，難於保持清潔且易發生危險。

九、池之表面

包括池底、池邊、走道、內室及室外較小之游泳池，最佳者用

白色磁磚或玻璃磚砌成或其他鮮色者，光滑之水門汀適用於露天大游泳池，灰色與暗色，因不易保持清潔且易發生危險，不宜應用。池面不可有裂縫，或障礙池之裏外面之連接處均須圓形。

十、線及標記。

1. 線須黑色與鋪池面所用之質料相同。

2. 池之兩邊應有顯明之水深標記，在可能範圍內每隔

一尺作一標記，至少每隔五呎及最深處應作明顯之

標記。

3. 進水口及出水口亦應有明顯之標記。

4. 露天大游泳池，深水於中央，四週爲淺水，水深三呎及

五呎處池底應作明顯之標記並於水面亦作同樣之

浮標記。

七、游泳池面積與游泳者所需游泳面

積計算法

一、於設計建築游泳池時，須顧及每次游泳者之最多人數。

其推算方法根據美國第五次游泳委員會所收集之每日游泳日

記如下：

自深之端邊向池內十呎，為半徑之區域，專為跳水之用；於此十呎為半徑之區域內同時試跳者最多三人，約有三分之二之池水者，鵝候於陸上，故於此十呎區域內至多人數為十二人。

游泳者每人所需之游泳面積單位，為各該人身高見方，故每一成年人所佔之游泳面積單位為三十六方呎，每次同時游泳者據調查所得，至少有三分之一於陸上休息。故平均每人所佔之游泳面積為二十七方呎。

露天游泳池之大者，平均有二分之一，游泳者於陸上休息，而每次初學習者，所佔之游泳面積單位，為於深水游泳面積單位之半，根據上述每一淺水游泳者所佔之面積，為十呎。

如何計算一安全游泳面積單位，詳述於本篇末詳述之。

八、進水口與出水口

甲、出水之要點

一、出水口須裝置於池之最深處，如匙形，池闊超過廿呎，則應多設出水口，兩口之距離不得超過二十呎，離池邊不得過十呎。

二、出水口之大小能將全池之水於四小時內，完全將水出

清。

三、出水口之裝置，應注意外界之污水不再侵入。

四、出水口，須直接流入陰溝，如裝置循環清水機器，陰溝管與通入循環機器管之裝置宜適當，不使流入循環機器管之水流入陰溝。

五、出水口宜裝置格柵。

乙、裝置進水口之要點

一、進水口宜裝置於淺水處。

二、如淺水區域超過二十呎以上，可多裝置進水口，但每進水口之距離不得過二十呎，並須一直線上。

三、如出水口裝置於池深端五呎外，則進水口亦可裝置於池之兩端。

四、露天大游泳池，深水於中央，進水口應裝置於池之四週，進水口之裝置，須水能平均由進水口流入池中。

五、較小之游泳池可裝置進出水口各一，亦進水口上須加格柵，其大小宜大於進水口兩倍。

九、排水槽之要點

一、環池四週有排水槽。

二、物質或浪花入槽後不再入池。

三、排水溝常作游泳者攀手之用，故其深度，宜不使游泳者之手指接觸溝底為標準。

四、排水溝之開闢，以便於洗刷為標準，不使有機體在溝內腐爛。

五、排水溝宜通陰溝，至少每隔十呎設一出口，此出口須較溝底，少低使污水儘量流出不再回入池中。

六、排水溝須建築於池邊內，如欲防止走道之污水流入池水，少行向池內突出少許亦無不可，但至多不得過二吋。

十、級步梯，踏步洞

一、級步梯，踏步洞，均為入池離池之用，須極力免除溜滑，意外危險之發生，故宜用無滑性之原料製成。

二、級步梯，踏步洞，須建築於池之邊牆內。

三、梯之兩旁須裝置扶手，不可伸入池中及走道上，如走道較寬時例外。

四、深水處可裝置級步或梯一旁或兩旁，如走道離池底，距離兩呎以上，即應裝置級步梯或踏步洞，各視其需要而定。

五、如裝置踏步洞，須注意污物之堆積，且宜常洗刷。

十一、走道

一、池之四週，應有四呎寬之走道，須平坦，而無滑性且易於洗刷，質料與鋪池面同。

二、走道之傾斜度約四分之一吋，此為最近之理論，因池水與走道上水，同樣清潔無異，室外游泳池或因外界飛來之塵土，傾斜度向池外使污水通入陰溝亦無不可。

三、池邊至少寬一尺，亦須無滑性。

四、池邊與走道連接處須凹圓形。

五、有謂池邊應較走道高一吋，於室內游泳池實不適用，因此項突起之物易於發生板跌或溜滑之意外發生，室外游泳池，因欲洗刷走道以恐污水流入池中，如以此為目的，則池邊應高至少六吋，寬至少一呎，以防止意外事情之發生。

六、走道外應設高牆，但多數之露天游泳池，走道外即鋪以草皮或沙土，易使草屑等帶入地中，四週種樹亦有同樣之弊病，不甚適宜。

十二、參觀者之看台

一、看台須絕對與池隔絕。

二、看台須有專門之出入口。

三、看樓不可懸過於池之水面。

- 四、看台須以堅固，不吸水，且易洗刷之原料製成。
- 五、看台上之座位，須以極簡單之方式構成。

十三、更衣室

- 一、光線須充足。
- 二、空氣易流通。
- 三、地板須光滑不透水，不可有裂縫或障節隆起物，地板之傾斜度為四分之一吋，可使污水流入陰溝。
- 四、更衣室四週之牆須光滑，不透水不可有裂縫或障節，如牆為木料或其他同樣質料製成，如有裂縫宜即填平，所用之漆以不透水為原則。
- 五、四週牆與地板接連處，均須圓形。
- 六、男女更衣室須絕對分開。
- 七、衣櫃之原料，須堅實，不易蟲蛀，空氣須流通。
- 八、更衣室內一切應用器具須簡單便於洗刷。
- 九、更衣室內牆之四週衣櫃，地板，坐位常須洒殺菌藥粉。
- 十、更衣室內絕對禁安放洗腳盆等物。

十四、淋浴室及廁所

甲、淋浴室

一、淋浴室應裝置有冷熱水管，須極力避免湯傷浴者身體之危險。

二、淋浴之多寡，按各該池之大小，容人之多少而定，平均每四十人用一只。

三、淋浴出入口之裝置，須使浴者全身淋到。

四、如游泳池為男女共用則可以三分之二為男性，三分之一為女性。

五、男女淋浴室須極對隔絕。

六、室外游泳池之進口處，應設洗足池。美國海濱浴場，多利用海浪之沖洗，根據此理，於人造游泳池之進口處建築一水池，水自頭上淋下，凡浴者進出口均須全身沖洗。

七、海濱浴場更宜多設淋浴室。

乙、廁所

一、男女廁所須絕對分離。

二、小便池平均四十人用一隻。

三、大便池平均六十人用一只。

四、小便池之裝置須防止尿之濺起。

五、大便池以抽水方法最為適宜。

六、盥漱室須便所接近，平均六十人用一只。

十五、光度空氣之流通溫度

一、燈光之裝置及強度，須能明晰照耀全池之各部為標準。

二、海濱浴場範圍較廣，燈光設備，尤宜注意，使救護者能清

晰觀察，跳臺或跳板，救護應用器具，以及其他一切浮於水面上之物體。

三、更衣室亦須有同樣之標準。

四、室內游泳池四週宜設玻璃窗，至少限度光線由一邊射

入，射入光線之面積須按全池面積之半包括走道在內。

五、更衣室，淋浴室，廁所，均須流通空氣，室內游泳池流通空

氣之設計應以空氣不直接吹入為原則。

六、室內游泳池，更衣室，廁所，淋浴室之溫度為 70°—75°7

七、室外游泳池之溫度最低為 60°7

八、室內游泳池應有溫度測量器之裝置

——(未完)——

夏天到了！游泳是消暑唯一良好運動！

欲習游泳，切不可不備游泳參考書。

女子游泳訓練法

本書係美國游泳名指導海萊特原著，內容對於女子游泳之方法姿勢，以及各式花式跳水等，詳明無遺，亦由江良規君譯述，文字簡潔，尤為難能。(每冊定價大洋七角)

游泳功成術

本書敘述游泳練習之各種方式，及跳水術，為空前之游泳專書，對於各種動作，有照片數十餘幅，教授法宜於效用。

英定 國價 海六 傑角 著正



游泳訓練法

勵志體育社主任錢一勤著

錢君一勤，前服務於上海青年會，任游

泳指導，該會自建游泳池，常年開放。歷

年以來，經錢君造就之游泳人材，不可勝計

。錢君根據其指導之經驗，編成此

書。內容有插圖百餘種，均係錢君

本人示範姿勢。

布面精裝一冊二元四角

上海勤奮書局發行

第六屆全國運動大會之前

全國練習田徑賽者

注意

全國運動大會，即將開幕了！想讀者諸君，定有不少的將要出席。如果你們要參加田徑賽運動，千萬不可不備下列各書：

- | | |
|----------|------|
| 田徑賽練法 | 二元 |
| 田徑新術 | 八角 |
| 五項十項訓練法 | 九角五分 |
| 女運動員臨陣以前 | 九角 |
| 競走訓練法 | 六角 |

以上各書都是勤奮書局請名家撰述，內容切合實用！



勤奮書局

上海勞神父路三九二號

競爭心理實驗

吳之仁

研究體育者，或從事體育事業人，嘗以爲理想之運動員各有特點以促成之，尤以心理方面爲最甚。吾人常見非入場作比賽之運動員，於練習時間，較其他運動員爲安定。但如其在正式比賽時則呈心理不甯現象。故作實驗者，希求發現與賽時競賽員之心理表現，今由大學一二三年級中，任意指定若干人以爲實驗。

問題

重要問題在以「三組不同情形下去實驗並分析競爭時的影響。」第一組爲單獨實驗，並不宣佈結果，第二組亦爲單獨實驗並宣佈結果，第三組爲集全體運動員作實驗，並高聲宣讀結果，俾使大衆聽悉。

實驗用具

競爭心理實驗

以凱洛克 (Kellom) 背腿量力計，測得各種實驗論據。

實驗手續

茲有以角力，爲必修科之體育系各級學生，惟其中並無大學生或大學預備生及角力比賽員。亦非爲代表學校之運動員，各生俱爲初次習角力者，吾人於各級之分配未嘗預先試力爲平均之劃分。實驗學生計六十一人，分爲A B C D四級，實驗表中列爲第一組第二組第三組，每級在各組實驗中之秩序不一，即所以避免因練習而致影響實驗之確實性也。

第一組(單獨實驗而不宣佈結果)

實驗人隨帶一被實驗者入一室，並朗讀下列指示文曰：「余從事研究體育心理工作，今欲汝試隨余所指示者盡量爲之。此實驗須作三次舉腿，甚願汝於每次舉足中使用最大力量，至

實驗結果，無涉本學期成績，茲特令汝立於息脚處，並成灣形使兩大足髌骨相對兩脚分開以求安適部位，背挺直，頭豎起，胸凸出，再屈膝，俟量力計準備完善後即作深呼吸，雙手握手把並伸直腿，毋須以腿力舉之爲要。實驗人除此文外，尚附有說明及 F. R. Rogers 之體能測驗一圖樣，每人所舉成績須記錄之，但不令被實驗者知悉。

第二組(單獨實驗並宣佈結果)

本組亦爲一實驗人與一被實驗人在室中所作之實驗，如爲第一次被實驗讀指示文及說明，此組中每舉一次均須記錄，並告以成績，俾能盡力於第二次之舉腿也。最善者莫如第二組實驗後爲第一組實驗，越二星期使之遺忘前次記錄，如由第一組而至第二組之實驗，則須告以第一組所測得記錄，如其爲第三組實驗中，則告以第三組測得記錄。

第三組(比賽實驗)

本組中集 A B C D 各級被實驗人於一室，由實驗人讀文並指示之。各人輪流作一次舉腿，則無患一人連作二次之慮。每次成績報告使各人耳聞，其他各級人羣集被實驗人，是即顯各

人之「精神競爭」，其興趣非僅及於一己，且及於他人之實驗。吾人首起於第三組實驗，繼以第一組實驗，越三星期後務必達其遺忘以前之記錄，更或起於第二組及第三組實驗後再於下星期作另一組實驗。

實驗錯誤原因

錯誤之最大者在量力之更應用，然量力計經華盛頓大學 State College of Washington 機械工程系所試驗準確者。每格分割爲五疋，如指針越本格則以較高之一格計算，如指針不及本格則以較低之一格計算。

偶亦因練習而影響記錄者，如由各級相關力量總觀之仍保持一常數，雖則舉力間之相差因練習可受影響，表中所列各組與練習效果作相當抵觸爲顯然者。

實驗結果

平均記錄所得，第三組記錄最高，第二組次之，第三組爲最低，第一組平均爲五三六磅，第二組爲五六八磅，第三組爲六一六·五磅。由結果知各組之排定或已具練習均不影響所得結果。表一示 A C D 三級足以代表全級，惟 B 級與其他各級相異。

因第一組平均記錄大於第二組，差數為一三·五磅，除此種特別情形與其他各第一組記錄較低，各第三組記錄最高，各第二組則介於其間。

表中不同情形之各組間，最密切之相關係數甚高，且為正極。依據 Pearson 公式第一組與第二組相關係數為·六四，第一組與第三組之相關係數為·六二，第二組與第三組之相關係數為·七五，然所有各組之相關係數較高。由於檢查個別中差異，則以舉力最佳組中可得大量變異。

表 一
測 驗 表

三組測驗各級之平均記錄(以磅計)

級	人	第 一 組	平 記 均 錄	時*	第 二 組	平 記 均 錄	時*	第 三 組	平 記 均 錄
A	16	2	545	2週	1	542	0	3	635
B	22	3	608	3週	1	587	0	2	574
C	9	1	467	0	2	594	0	3	634
D	14	3	589	0	2	572	3週	1	542

*記號示第一組與第二組測驗間所隔時期

個 別

茲集各組中六十一人之舉力最佳者，以觀則

- 一、第一組中舉力最佳者五人。
- 二、第二組中舉力最佳者九人。
- 三、第三組中舉力最佳者四十四人。
- 四、第一組與第二組中舉力相等者一人。
- 五、第二組與第三組中舉力相等者一人。
- 六、二人在第二組與第三組中舉力相等。

七、如被實驗者於第二組與第三組中熟悉情形則於第一組之舉力可與第三組有同樣之趨勢，此點頗為重要，故 B 級於第三組中平均記錄為六〇八，其於第一組中為五〇七。惟 C 級中其平均記錄為第一組之四六七至第二組之五九三·三及第三組之六三三·五。據經驗論，競爭時之舉力記錄較單獨舉力時增加量大。

一 般 討 論

第三組中各級之目與耳，皆受有同等刺激，(宣佈記錄與作同樣之動作。吾人於各種競爭中，存有二種共同之社會性之

因子。一爲社會性之便利，一爲競爭好勝心。所謂社會性之便利者，乃因耳與目之刺激，及共同之動作自然增加相似之反應，所謂競爭性者，乃情感之超勝慾望。另一種人之心理，以爲他人之相同動作能予以較強刺激，以增加力量。

Allport根據多類之試驗，曾有關於記錄與人數參加之結論。某次實驗結果謂一人獨自之理解力勝於多數人參加時所有之理解力，然以錯誤方面而言，多人同時動作之錯誤較少。

「競爭心與社會性之便利，僅能爲量之增加，而不爲質之增加。」Triplet以四十兒童作旋輪實驗，得結論爲單獨之成績，遠不及競爭時之成績。因其中二十人有顯著效果，十人不受若何影響。十人因競爭而失敗，競爭心理與社會性之便利皆與工作力成反比。據一九一四年Dr. Moede之報告，十二歲至十四歲之兒童十七人參加頂物與握手之試驗，單獨能力之佳者於競爭時之結果必遜。反之，其餘九兒童則受競爭之影響而增加效果，其增加之量較之減少者反多，故如此之競爭使各個能力較爲平均。

其他試驗亦獲相反結果，原因亦經研究。新近華盛頓大學發展腦力與工作力無一定比例，前曾言及個人獨自之理解力較與衆人一起爲佳。故吾人可得一結論，即腦力與工作力不相

關，更無庸求相關理解力之試驗也。上述實驗非爲適合此種情形，蓋所獲結果不與協合，惟其趨向足爲以後研究之起點。

結 論

實驗結果，示測驗個人天性與愛好運動之可能性。此法固不能予個人競爭天性以準確之斷定，然足以爲計劃較良善之方法也。因以測驗各人之競爭能力，及其差異爲能事。

用爲學生分類之普通測驗中，對於社會性之便利，未加顧及。此次結果三組成績於各人實驗中頗有異別，故指使之法必須統一。

實驗中，發現數人甚有益於新發展，如體育系之P. F. I.，雖則所行實驗於以前，未曾測量者，作粗陋之試驗。然於測驗個人適應強烈競爭時之運動能力則另闢新徑。此種測驗極有益於運動員訓練程序之發展，非獨使教練員更易明瞭其運動員之態度，及表現之能力，且有助教練員對其運動員於緊張時間中之能力伸展。

上述研究均有可能性，茲以力量平均之數組人，予以一定時間測驗於數組實驗下，情形如上述，則必爲交替者或相互爲關者，實驗用具須精製而準確，則多數人之實驗當證其正確，其

德國復興早操

德國阿託兒霍治著
斐熙元陸翔十合譯

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

(每冊定價五角)

早操與課間操

(定價五角)

勤奮書局出版

實用按摩術與改正體操

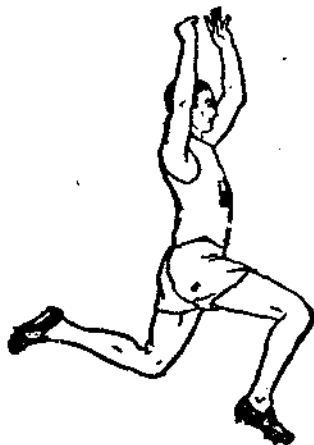
杭州中央航空學校體育主任金兆均
湖南省立第一師範體育主任陳奎生 合譯

本書係世界聞名之按摩術專家哈特維呢遜氏之原著。對於各種按摩手術和動作均一一說明其原理與方法。實際應用。不僅能改正姿勢及醫治傷疾。且於普通醫學不能見效之神經系消化系等器官之疾病。亦能獲得奇效。誠體育上醫學上極大貢獻。全書共二十八章。插圖百餘幅。(定價二元九角) 郵購掛號寄費一角六分。

上海法租界勞神父路三九二號
勤奮書局發行

阮蔚村編著

田徑新術



內容

- 第一章 起步法
- 第二章 二百米
- 第三章 四百米
- 第四章 八百米
- 第五章 一千五百米
- 第六章 長跑
- 第七章 八百米
- 第八章 高欄

要目一斑

- 第九章 中欄
- 第十章 低欄
- 第十一章 四百米接力
- 第十二章 千六百米接力
- 第十三章 德國式砲法
- 第十四章 競走
- 第十五章 跳高
- 第十六章 跳遠
- 第十七章 撐竿跳
- 第十八章 三級跳
- 第十九章 推鉛球
- 第二十章 擲鐵餅
- 第二十一章 投標槍
- 第二十二章 拋鐵錘
- 第二十三章 田徑基本訓練
- 第二十四章 增進體溫法

「田徑新術」二種，自第一卷第一期開始刊載，迄今年餘，共載二十章。斯文之特長，為各插畫之精詳，解說之淺顯易於了解，最為讀者所歡迎。茲承各地讀者，紛紛來函要求發行單行本，現已出版，每冊七角。

新輕器械體操教材示例

吳 澂

體操而借須重於器械，應有其要義在。惟視過去各種輕器械體操，如「木棒」「球竿」「木圈」及「啞鈴」等等，握持運用，既不能增加動作之動量，且又減少動作之動向，徒見其在動作上感受困難而已。如為其變換花樣，以求學習興趣之增加，則又何必採用此無補於事，僵直呆板機械之方法，此實有改換途徑之必要。在研究改革之先，應先推求在體操上，所以必須應用器械者為何；推其故，無非因徒手動作，或嫌其力點輕微，所影響於運用部分之肌肉者弱，故須借重外物以增加其動作之力量也。乃過去應用之器械，如木棒啞鈴質量甚輕，其無補事實，人盡可知。即亦有鐵啞鈴鐵棒鐵圈之設，其重量雖已增加，但握持牢執，其動量之所及，大都偏於上肢，其能影響於身體其他部分者甚微。蓋兩手與器械，在握持牢執中，其所能行之動作，僅及於屈伸展闔，繞圓動作，已見阻礙矣。而此等動作，在上肢肌肉之力量，均能勝任，已無須假借其他部分之協合，身體其他部分，所能受到動作

之影響自少矣。故過去輕器械體操，輕則無補於事，重又局部偏勞也。此所以必須改革者一。在體操上，過去所應用之輕器械，均在握持牢執之部位上行之。在動作之形式，皆為機械的，呆板的，於肌肉之影響，乃為平縮的，僵直的。在肌肉訓練之目的，「靈敏」應過於「強硬」。乃過去應用器械之體操，即質量加重者，亦靈敏不足，強硬過分，而對於一部分過度之發達，尤屬偏廢，此所以必須改革者二。推究體操之所以須應用器械，除動作力點之增加力量外，其對於徒手體操動作之力量或效用，容有不能達到之部分，須借重外物以成全之者，是體操所以藉用器械也。而反視過去各種輕器械之形式與作用，其對於肌肉之影響，在徒手操上，亦非不可做到者，是又何貴乎此種輕器械，此所以必須改革者三。運用器械，應使死器械，做出活動作。不當因器械之故，而反使動作呆板，如此方顯出運用器械之功效。過去對於器械之利用，其缺乏活動性，與伸縮性，有如上述。故此後對於器械

之形式與用法，俱有改革之必要，其改革之方，即應由握牢而可脫手，由執持而加以推托，在操習時得能利用其運動量，乘勢就便，於鍛練體魄之外，更得以訓練肌肉之協合，反應之敏捷。如此器械之利用，乃得謂非贅物。爰將鐵球藥球兩種體操，各舉三例如後，願吾同志提倡而糾正之。

鐵球體操

一、所用器械 鐵球，其形式與推鐵球所用者同。其重量，普通為八磅，於腕力較強者，亦為用十磅，其較弱者，則用六磅亦可。苟學校一時不能置備如許個數，則二人合用一個，亦可。惟此係一次設備，永用不損之必要用具，故以每人用一個為是。

二、操時行列 鐵球操之排列，大都為單行，或半圓形，或相對之雙排。惟行間距離宜寬，各排相隔稍遠，以免球有脫手，發生危險也。

三、預備姿勢 在行進時之執球，為右手托球側屈，手背向前，按球着肩之姿勢。動作前，則轉腕向前，如托球肩旁之部位。

鐵球操教材(一)

1. 由右手托球於肩旁，左足向前出步之部位。動作一：右

手執球下垂，向後擺。動作二：由後擺向前，並收至還原。若干數後，由右足向前步，換左手行之。

動作一二兩數，應順球之擺勢，按拍連續做。執球之手，宜鬆軟，勿僵硬。

2. 由右手托球於肩旁，右足向左出步之部位。右手提球於胸前，連續行脫手下落，及即時搶握之動作。於搶握上提時，即提傳於左手行之。左右交換，當搶握下落之球，上體應隨勢前轉，不宜僵直，提起換手之動作，尤宜靈活。

3. 由右手托球於肩旁，左足向左出步之部位。右手行推球上伸，及在肩旁按接之動作。在行推球與接球時，兩膝同時加屈伸之動作，以增加身體上聳及下落之彈力。若干數後，換左手行之。

4. 由開立，兩手捧球於左肩上之部位。動作一：上體前彎，兩臂向胯下擺。動作二：上體還原，兩手捧球擺至左肩上。如此左右交換，連續行砍木頭仿之做動作。

5. 由右手托球於肩旁，左足向左出步之部位。動作一：右手握球下垂擺向後，同時兩膝屈。動作二：右手由後擺向前，並收至還原，同時兩膝直。如此連續行之，若干數後，換左手做。

6. 由右手握球按右肩，左手叉腰之部位。上體行向左轉，

及還原之動作。若干數後，換左手握球，右手叉腰，上體行右轉之動作。

7. 由右手托球於肩旁，左足向左出步之部位。動作一：右手持球右伸，擺向左，將球脫手，拋送與左手。動作二：左手持球由左擺向右，脫手拋球，右手接之。如此左右手交互行擺臂及拋接球之動作。動作須順球之動勢，連續行之。

8. 由開立，兩手捧球於胸前之部位。行兩手推球上伸，至球下落至胸前時，再以兩手捧接之動作。當捧接下落球時，兩手兩膝，均應順球下落之勢，向下微縮，切忌迎接。

9. 由開立，兩手捧球於胸前之部位。上體前轉，兩手捧球在膝下前後擺動若干次，後兩手順擺勢將球向後拋出。

動作前，應先察看排後有無障礙物件，或建築，都應避免。如係雙排之前後立者，則以後排先做，做後進至前排之前，再令前排行之。

鐵球操教材(二)

1. 由右手托球於肩旁，左足向前出步之部位。動作一：右手執球下垂向後擺。動作二：由後擺向前，並收至還原。當右手持球由後擺向前時，順其擺勢，同時左右，左足，連續向前跨步。(先

左足，在出步之部位，踏一步，繼右足前進，再左足前進，此三動須順右臂前擺之擺勢，一氣做成，不可呆版。)若干數後，換左手執球，右足向前出步行之。

2. 由右手托球於肩旁，左足向左出步之部位。右手將球上推，球落至左肩，左手在左肩旁接之。再左手將球上推，球落至右肩旁，右手接之。如此左右連續行交互推接之動作。接時，須順球下落之勢，向下微縮，不可迎接。

3. 由開立，右手提球於胸前之部位，由上而下，將球連續有脫手及搶抓之動作，至最下方時，右手提球上伸，由左手提握，用同法行，如此左右交換。

在一次上下，可行一三四次之脫手搶抓，各人之次數，不必相等，可就各人肌肉靈敏之程度，與反應之快慢，各自為之。故有祇能搶抓一次，而球已近地面者，又有於二三次搶抓，而球尚及膝者，故可勿勉強，但以盡力行之為是。

4. 由右手握球上舉，左手叉腰，左足向左出步之部位。動作一：上體左轉，右手過頂屈。動作二：上體還原，右手上舉。若干數後，換左手握球上舉，右手叉腰，上體右轉行之。

5. 由開立，兩手捧球於胸前之部位。動作一：兩手推球上伸，同時兩臂左右展，頭胸上仰。動作二：兩手在胸前捧接落球，順

球下落之勢，上體前彎，兩臂向胯下擺，再回至還原如此連續行之。

6. 由開立，右手托球於肩旁之部位，右手握球下垂，由腰後擺至上舉（在左右平面之擺動），將球向左肩拋落，左手在左肩旁接球，左手用同法握球下垂，由腰後擺至上舉，將球向右肩拋落，右手接之。如此左右交換，連續行之。做時，應順球之擺勢，按拍緒行，須軟純，勿僵硬。

7. 由開立，右手托球於右肩旁之部位，右手握球側伸，順球下落之勢，向身後擺去，在背後將球脫手向左肩上拋，左手在左肩旁接球，用同法將球向身後擺去，在背後將球脫手向右肩拋，右手在右肩旁接之。如此，左右交換，連續行之。做時，應順球之擺勢，按拍緒行，須軟純，勿僵硬。

8. 由直立，右手托球於右肩旁之部位，右手持球下垂後擺，再由後擺向前，將球脫手前上拋，（須輕軟拋出勿過遠）即時用短捷步，走前幾步，抓握前上方之球，再順球下落之勢，擺向後。如此連續行之，亦可按拍緒行，若干數後，換左手行之。

如係前後雙排，則相隔宜稍遠，恐無把握之脫手，損及前排也。於初習或腕力不足者，尤宜注意。

9. 由左足向前出步，右手握球，左手扶之，按於左肩之上

部位，用擗鐵餅之方法，行轉身將球向前方拋擲之動作。宜徐行，勿急切，握球尤宜牢固，拋擗確向前方。初習或腕力軟弱者，尤應注意，行間距離宜寬。如係兩排，則兩排分做。

鐵球操教材(三)

本次序，自始至終，計八動作。做時，可一氣呵成，連續貫串按拍行之。用作表演，最為合宜。

1. 由開立，右手托球於肩旁之預備姿勢，右手托球，行向上推，及肩旁按接之動作。

上推……一。按接……二。連續行十六數，至最後一次之上推，須稍偏向左，球下落，由左手在左肩旁接之，以續行下動作。

2. 由開立，左手托球於左肩旁之部位，左手托球行向上推，及肩旁按接之動作。

上推……一。按推……二。連續行十六數，至最後一次之上推，須稍偏向右，球下落，由右手在右肩旁接之，以續行下動作。

3. 由開立，右手托球於肩旁之部位，右手將球上推，左手在左肩旁按接，再左手將球上推，右手在右肩旁按接，左右手行

交互推接之動作。

右手上推……一。左手按接……二。左手上推……三。

右手按接……四。連續行十六數，至最後一次，由雙手在胸前捧接，以續行下動作。

4. 由開立，雙手托球於胸前之部位，行雙手將球上推，及按接之動作。

上推……一。按接……二。連續行十六數，至最後一數，

由右手接球前伸，即時續行下動作。

5. 由開立之部位，右手握球前伸，上體前彎，右臂向胯下擺……一。上體挺直，右臂擺至前平舉，即時將球脫手，左手搶握……二、三、四，左手行之，左右交換。

連續行十六數至最後一次，由兩手接球，續行下動作。

6. 由開立，兩手捧球前伸之部位，行兩手捧球上拋……

一。兩手在前平舉之部位接球，順球下落之勢，上體前彎，兩臂向胯下擺……二。如此連續行十六數，至最後一次，右手執球，續行下動作。

7. 由開立，右手握球下垂之部位，右手握球由右擺向左（在身後）……一。由身後擺至肩上，拋球過頂，左手接球……二。

左手由側上接球，擺向右（左身後）……三。由身後擺回至肩上，

拋球過頂，右手接球……四。連續行十六數，至最後一次，由右手接球下垂，續行下動作。做時須順球之擺勢，不可生硬。

8. 由開立，右手握球下垂之部位，右手行由內向外「8」字形繞圓之動作，每兩數繞一圓，八數後，傳球與左手，用同法亦行八數。

藥球體操

一、所用器械 藥球，外壳以熟皮，或番布，或鞣固之土布爲之。中實以羊毛，或竹青，即無毒之舊綿均可。其直徑爲〇。三五公尺，重量爲三公斤。

二、預備姿勢 在進行時之執球，爲兩手捧球於右肩前之姿勢。

三、注意事項 此類操習，大都爲推擲拋傳之動作，不得因球之沉重而畏縮，應盡力接牢之。拋傳與人，尤當顧及對方之力量，能否勝任，切戒戲弄，或故予受球者以爲難。如係兩人合用一球之推接，則行間距離，不必全隊一律，可就學生之程度與量力而定之。初習者，相離可勿過遠，此後得逐漸引伸之。

藥球操教材（一）

（兩人合用一球）

1. 由二人相對開立，甲雙手捧球於胸前屈之部位，用雙手將球推傳與乙，乙接球後，用同法推傳與甲，如此相互推接，連續行之。

2. 由二人相對立，甲雙手捧球於右側下垂（左手在前，右手在後），左足向前出步，上體略向右轉之部位，雙手捧球擺向後一，由後擺向前二，再由前擺向後三，用右手將球拋傳與乙，乙接球後，用同法拋回與甲，如此相互拋接，若干數後，換右足向前出步，用左手拋送之。

3. 由二人前後立（甲前乙後），甲置球於右足跟後之部位，用右足跟將球踢與乙，乙用足停球，甲乙向後轉，乙用同法踢回與甲，若干數後，再換左足行之。

4. 由二人相對開立，甲雙手捧球下垂之部位，甲上體前彎，雙手捧球向胯下擺一，上體挺直，雙手捧球擺至胸前屈二，上體再向前彎，雙手捧球向胯下擺三，上體挺直，雙手順勢將球拋傳與乙，乙接球後，用同法將球拋傳與甲，如此相互拋接，連續行之。

5. 由二人相背開立，甲雙手捧球於胸前屈之部位，甲上體前彎，兩手捧球在胯下拋傳與甲（可由地上滾過乙之胯下），乙接球後，用同法拋傳與甲，如此相互拋接，連續行之。

6. 由二人相並立（甲右乙左），甲雙手捧球下垂之部位，雙手捧球擺向左一，由左擺向右二，右手按球在腰後，將球傳送於乙，乙接球四，乙再用同法由左手傳送與甲，若干數後，二人向後轉，換手行之。

7. 先由甲排單手托球於肩之上部位，用力將球上推比高，繼由乙排行之，各人左手行四次，右手行兩次。

藥球操教材（二）（兩人合用一球）

1. 由二人相對立，甲左足向前出步，上體略向右轉，雙手捧球（左上右下）屈於右肩之上部位，雙手用肘節擺送之力，將球傳與乙，乙接球後，用同法傳回與甲，如此相互傳接，若干數後，換右足向前出步，雙手屈於左肩上行之。

2. 由二人相對立，甲雙手捧球於右側下斜方（左內右外），左足向前出步，上體略向右轉之部位，用兩手將球拋送與乙（次兩手着力），乙接球後，用同法拋回與甲，若干數後，換右足向前出步行之。

3. 甲仰臥，兩足蹠起，並足屈膝，足掌向上之部位，乙雙手捧球，立於甲之足前，乙將球拋向甲足掌，甲即用兩足掌將球踢回與乙，若干數後，甲乙交換行之。

4. 由二人前後開立(甲前乙後)甲雙手捧球下垂之部位。行上體前彎,雙手捧球向胯下擺一。上體挺直,雙手順勢上擺過頂,將球拋送傳與後人二。甲於球離手後,乙於球接到後,均向後轉,交換行拋接之動作。

5. 由二人相對直膝坐地(相距勿過遠)甲雙手捧球上舉之部位。上體前彎(用腹肌收縮之力)雙手在上舉之部位,順勢拋球傳與乙。乙接球後,雙手捧球上舉,用同法傳回與甲。

7. 二人前後開立(甲前乙後)甲雙手捧球,由左下側,將球拋傳與乙。球離手後,左足即時跨向右,以右足為中心,轉向後。乙接球後,左足即時退向右,以右足為中心,轉向後。如此交互接傳,若干數後,換右側行之。其向後轉,則改以左足為中心。

7. 先由甲排,用兩手捧球在胯下,兩手用力將球前拋比遠。繼由乙排行之。(甲排拋去,乙排拋回。)

藥球操教材(二) (各人用一球)

1. 由二人相對立,各以左足向前出步,上體略向右轉,右手托球屈於右肩上,左手扶球之部位。二人同時將右手所托之球,推傳與對方,並須接得對方傳來之球。若干數後,換右足向前出步,用左手推送之。

2. 由二人相對立,雙手捧球於右側下斜方(左前右後)左足向前出步,上體略向右轉之部位。二人同時雙手捧球擺向後一。由後擺向前二。再由前擺向後三。用右手將球拋傳與對方,同時並須接得對方傳來之球四。(注意兩球勿相碰)若干數後,換右足向前出步,用左手拋送之。

3. 置球於兩足間,用兩足內沿,將球挾牢之部位。用兩足挾球縮膝上躍,使球上拋,即時用兩手接牢,再置球於兩足間行之。如此自躍自接,連續做。

4. 由二人相對開立,雙手捧球下垂之部位。二人同時行上體前彎,雙手捧球向體下擺一。上體挺直,雙手順勢將球拋送與對方,同的並須接得對方拋來之球二。如此相互拋接,連續行。

5. 由二人相對仰臥,兩手捧球於胸前屈之部位。同時行仰臥起坐之動作。在坐起時,即將球拋傳與對方,同時並須接得對方傳來之球。接着來球,順勢仰臥,再續行下動作。

6. 由各人大開立,置球於右手之部位。右臂側上擺,拋球過頂,左手在左方接之,再用同法拋回與右手。如此左右手,交互行拋接之動作。

7. 由開立,上體前彎,兩手捧球於胯下之部位。上體挺直,兩手盡力將球向後拋擲比遠,如係雙排,則後排先做。

足球守門員及後衛應有之常識

江良規

甲、守門員

一、責任 每一足球隊，為十一人所組成，各人處不同之地位，同時各人有不同之職守。於此十一人中，任何人無從斷定何者之職守較其他職守為重要。但是照實際情形講來，若於某場比賽中，五前鋒，三前衛，二後衛，皆能克盡厥職，表演優美。而守門員則驚惶失措，錯誤頻呈，致屢為對方所中，則其他十人之努力，儘屬烏有，全功盡棄。故西語「一個惡劣之守門員，足能破壞十個優良球員之努力」(One bad player, undoing the excellent work of ten good players)。反之，若守門員能盡其職，則足能解除無數之危急，而補他人之不足。綜之，守門員之責任，為「全隊最後防線」，最後防線突破時，全局即形不救，明乎此，則為守門員者，當如何謹慎從事，以保守此防線也。

二、守門員之體格 球門架之兩柱間，闊二十四呎，高八

呎，於此區域內，守門員應使其自身成爲一堅銳之盾，以禦前鋒之射擊。從理論上講來，守門者之體格愈高大，其所及之範圍愈廣，守衛亦較易。故守門員之體格，應擇高大者充之，然事實告訴我們，凡身體高大者，反應必遲緩，動作多不靈敏，欲以此等人充之，必致失職。再看守門員遇傾跌時，應迅即起立，愈速愈妙，而身體高大者，多不能如此。故余意合格之守門員，爲普通身材，腿部須富有彈力，頭腦清楚，勇敢，反應須神速。

三、鎮靜 鎮靜亦爲優良守門員重要條件之一。於任何環境之下，守門員必須態度從容，以謀應付。易於興奮過度或怯陣之守門員，其可靠性必大爲減低，不可靠之運動員，即失去良好之條件。時見許多守門員於比賽前更衣時，已覺坐立不安，待身臨球場，則更覺手足無措，待對方攻擊時，則更無所適從矣。又如球門區域內，常爲最混亂之區域，攻者守者，擠雜一處，守門員須沉着觀察，待機而作，一方面使自己處於最適當之地位，以便

迎接來球。同時更須集中其注意力於球之移動，不能稍懈。

守門員更須具有當機立斷，勇敢等之條件。如遇對方攻入球門區域，無人阻止，守門者者必須撲地以拯救之。此時守門員不能猶豫不決，必須立刻撲到於對方之腿旁，截擊其攻門，故守門員應判斷準確，胆量放大，始能收效。

於各種比賽中，時見守門員患興奮過度或怯陣之弊。因地位之關係，守門員患怯陣較任何其他球員患怯陣所蒙之害為大，補救之法，唯為自信心。

四、賣弄花巧 足球員中時犯賣弄花巧之弊，而又以守門員為最，接得來球後，不即刻送之出險，其必留在手中，作無意識之舉動，以博觀衆無謂之讚美。此項習慣，切不宜養成。如接球後，應即刻送其出危險區域，是為上策，不宜多事留守手中，致往往為對方前鋒所逞。

五、還擊 守門員於接得來球後，不能任意亂踢，但求球脫離本場。殊不知該球踢出後，如為對方所得，又可立刻衝入危險區域，故守門員於踢球時，須觀察其同隊隊員之能獲該球者，輸送與之。若球門前敵人滿佈時，則不妨用手擲至安全地帶，而能為同隊獲得之處。切忌將球送至對方之中衛線區域內，以免被其還擊。於情形緊急，易被對方作合例之衝擊時，不妨以拳將

球擊出，可能時，可直接擊於兩翼。萬不得已時，可將球擊或托出端線之外，或橫木之上。

六、角球 施行角球時，球門前敵人充塞，情形極為混亂，守門員處此種狀況下，第一須求得一合適之地位。球門員之適當地位，為立於角球開來方向較遠的門柱旁，此種地位有下列數種利益，

A 能統觀敵人所取之攻勢。

B 於角球踢出後，能即刻審定其速度、高低，而移動於最合宜之位置。

C 可以避免對方前鋒之阻礙。

有許多守門員，極喜來球未達門柱，即趨前躍起接得，繼之用足踢出，或用手擲出，唯是項辦法，須極有把握，時間之計算，更須極其準確，以免因小錯誤而鑄成大錯。若球門及對方方向猛力擊出，使其脫離危險區域，蓋多數發角球之球員，於球踢出後，當即隨之前進，若守門員能向其來處擊出，必不致被其擊得，守門員或可用手將球托出端線外，使對方另獲一發角球之機會，然上述數種，皆屬一時不得已之辦法，終不若設法將球接住，送之出險為妥。

七、十二碼罰球 在每次執行十二碼罰球時，任何人心

理皆以爲決無挽救之望，然身爲守門員者，則不能抱有此種願望，彼當盡其能力之所及，施救之。一般守門員，遇被罰十二碼時，各有不同之習慣，故其站立之地位，以及注意點多有不同，今特分述之。

A. 有一部份守門員，喜立於球門之一方，而放棄其他半方，其目的在於執行罰球時，向反對方向撲去，而不注意其原來所站立之半區內。

B. 有一種守門員，在未執行時，將注意力集中於置於十二碼點上之球。

上述二法皆屬優良之辦法。於執行十二碼罰球時，守門員最適當的地位，爲球門架下之中心點向線上，其所應注意者，爲罰球者腿部之動作，有經驗之守門員，於罰球施行前應即審察罰球者之心理，其習慣上所用之足，及其蹴出之方向，然後胸有成竹，庶不致束手無策。或者待其向前奔跑時，視其方向及注意點之所在，下一判斷，準備施救，多半運動員，屢喜作僞，若其雙目注視左向，而實際上則球必蹴向左角，英國最優良之球員更善運用由守門員身上反彈出來之球，將其蹴入，其法爲對準球門員之身體，猛力射擊，而爲守門員者，決無若是迅速之反應，將其接住，而球必由其身上彈出，是時，該罰球者，即趨前將球隨便撥

入。

八、守門員應以身體護球。當對方向球門射擊時，爲守門員者，於一剎那間，須有極複雜之反應，雙手準備接球，腿部移動，以獲適當之地位，須避免對方之衝撞，並須決定接球後，送出之方向，故注意力往往不能集中於某一事件，致時生漏接之弊。補救之法，唯有時時以身體護球，若球自手中漏出，更有身體阻止，不致漏入網中。

九、高球。一般守門員，對於高球，多不甚注意，實屬錯誤，高球其他球不同於風力甚強時，更須特別當心，守門員對於來球，有十分把握時，不妨迎前躍起接得，若無十分把握，則以送之過橫木爲上策，接高球時，雙手須從球之前方迎之，目光須始終注視於球上，切不可移開，於風雨之日，球體滯滑，更須注意，優良之守門員，於接得來球後，能即刻改防守爲進攻，守門員若能多事練習，極易收效。

十、低球應時用膝。常見程度幼稚之守門員，接球不愼，球自兩腿中滑入，此項缺點，極宜矯正，只須屈其一腿，即使漏接，球亦不致入網。

近代許多守門員，於迎來球時，喜將一腿或雙腿跪於地上，此項動作，大可不必。所謂屈腿之程度，僅須將腿略屈，離地不滿

半尺，使球不致漏入已足。若跪於地上，反致影響接球後之行動。

十一、減小目標 對方前鋒於越過本隊後衛而僅餘守

門員時，守門員立刻當機立斷，向前迎敵或留守球門以待對方之攻擊。若對方向無攻門表示時，守門員可漸步移前，因守門員與前鋒間之距離愈近，則對方之射擊入門之機會亦愈少，於此種情形下，身為守門員者，切忌猶豫不決，反致坐而待斃。

十二、閃避 Fencing 足球術中以閃避為最不易，而守門員則不然。所謂閃避者，即擬向左方進行時，先向右方作一次擺動，以亂對手之視線，其目的在於避免或脫離對方之監視，而得一充分前進之途徑，是項技術，極為重要。練習之法，持球在手上，體向左右方作遲緩之擺動，擺動時更換其重心，於左右足上以便閃避，此後則逐漸加速。

十三、須能充分運用左右足 多數守門員，類多不能運用雙足，此實一大缺點。如一右足守門員，於球門之左角上，接得來球，對方之前鋒，同時蜂湧而上，該守門員欲用右足踢球，致於轉身時被對方撞入，若不轉身，則又不能用左足，致感十分困難。如何練習，使左右足皆能運用自如，法甚簡易。人類之本能，類多傾向於某方面，欲改變此天然之傾向，可於練習時，僅着一隻球鞋於平時非熟練之腳上，習之既久，自能左右足相同。

足球守門員及後衛應有之常識

乙、後衛

一、概論 優良之後衛，其理想中之條件，應為踢得準，踢得快，長於截擊，運用左右足。其於任何環境下，須鎮定不慌，左右衛互相呼應以解危局。後衛之體格，並非必須高大者始能勝任。思想須敏捷，判斷須神速。而對方盤球前進而即趨迎者，不特易中對方誘敵之計，且常因之而鑄成大錯。故見敵人盤球而前來，當先察其巧計之所在，再測算球距本人之遠近，能否一探即得，計決乃一躍而上，截球踢出。

二、頭頂 足球戲雖在地上作戰，然於達罰球區域內，則類多作戰於空中。由對方左右翼傳中之球，對方之前衛及後衛所輸送之高球，為後衛者必須精於頭頂，因球門區域內，情形危急，實不及迎之以脚也。

三、踢球應準而遠 後衛之踢球須準確，若一味亂踢毫無目標，實無補於事。因後衛於截得對方之球後，能輸送得法，即能使本隊處於進攻之地位，反之，則不啻使對方再作第二次之進攻，本隊始終處於防守之地位，決無獲勝之機會。

四、踢球宜平而遠 後衛踢出之球，切忌高球，因高球不但不易準確，且所費時間過多，易於誤事，再則如於大風之時，高球

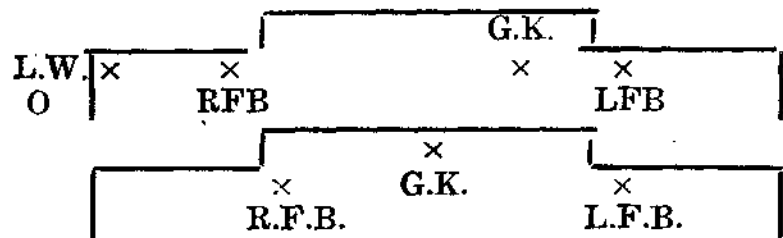
更易發生危險。故後衛於可能範圍內，其所踢出之球以四十五度為最佳。

五、地位之變化 兩後衛應時刻移動其個人之地位，以迎合不同之環境。更須時時與守門員取得切實之聯絡，彼此呼應。切忌阻礙守門員之視線，於特殊情形之下，監視對方之行動，反較趨前搶球為重要。若對方運球至右方時，右後衛應趨前攔截，左後衛則移至右方，以補其缺。若右後衛偶一失足，或被衝過時，左後衛更能作再度之攔截，不至被其乘虛直入，挽救乏術。

六、撞人 合例之衝撞，為足球術中優良方法之一種，而尤以後衛之應用為最廣，故為後衛者須熟習之，以養成穩定本人之重心，及乘對方重心不正之時，而撞之之習慣。若後衛追趕前鋒而試搶接時，衝撞為最佳之方法。使對手失去管束球之能力，然運動員須時刻注意其衝撞之範圍，不能越出規則之外，致陷成不道德之行爲。

七、角球 對方獲角球之機會時，後衛應採一定之步驟，不能任意亂站。例如對方之左翼，執行角球時，對於佈於門前者僅有四人，該時本方之前衛及內鋒應退後協同防守。兩後衛是時有極端活動之自由。該時右後衛應站於左方之球門柱前，以期截得開來之角球，左後衛則於守門員同站於左方門柱旁，以保

護守門員，待開球開出球在空中時，守門員移至正當之地位，右後衛及左後衛同時退至門前，守門員之兩旁，是時球門前有三
人防守，足保無虞。(見下圖)



角球時，為後衛者更有他項事務，即監視對方之敵人，際此種嚴重局面中，任何對手，皆須嚴禁監視，對手中若有一人疎於防範時，即有失球之危險。

八、盤球 盤球為諸前鋒所專利之技術，後衛切忌施用。因既有盤球之機會，何不即刻輸送至前方，施行進攻。即使盤球技術極精之後衛，亦有弄巧成拙之弊。為後衛者，宜切戒之。

九、訓練 習後衛者，應時作起跑之練習，養成優良之速度，以備需用。關於技術方面，須頭足並重。練習時使其全伴傳與輕重不同之球，後衛不待其停頓，即刻還出，還擊時，預定踢出之距離及目標，以養成其敏捷及準確之習慣。

(完)

健身房及田徑場上之設備報告

原著者 Carl H. Burkardt
翻譯者 麟 若

一、引言

在準備作此報告時，委員會中曾以簡便方式搜集各關於辦理體育活動之項目表，吾們希望此報告可以作為體育同志之指導，藉作選擇與各項運動有一定關係的設備之南針。

此報告亦論到遊戲與競技運動之地域，但不包有戶內健身房之建築，及戶外田徑場或遊戲場之建築。

此委員會並非來定設備或用具之標準，不過根據學生之數，將各必須之活動用具造成一表，藉以作選擇之資耳。各活動表中所含之數量，為以一單位之計劃所需要者為標準。

所有活動分為三類：(一)場上或地板面上之設備；(二)運動員之設備；(三)裁判員之設備。為作報告之故，選擇以下諸活動而分述之。其他各種活動亦可加入。射箭，鐵環，雞毛球，室外考爾夫，投木餅，室外棒球，室內運動，足球，室內棒球，手球，速球，場

健身房及田徑場上之設備報告

棒球，擊球，籃球（另及如）場上曲棍球，冰上曲棍球，游泳（游泳池），蜂球（美國足球之變相遊戲），馬蹄鐵，網球，拉可斯（Lacrosse），繞柱球（Tether ball），司令球（Lawn Bowls），Tou chdawn Passball，軍棍球，板網球，田徑運動，丟繩圈，針球，排球，足球，水上擊毬。

二、健身房及田徑場上之設備

一、射箭

(一)場地設備：(外場及內場) (1)箭靶，(2)箭靶柱，(3)額外面，(4)靶後箭擋物，(內場為氈幕外場為稻幹結成之箭擋) (5)劃好之場地，(外地用劃線器及石灰) (6)皮尺。
(二)運動員之設備：(1)弓，(2)箭，(3)指尖套，(4)箭袋，(5)箭筒，(內場用者木製成，外場用者粗鐵絲編成) (6)

合宜之衣服。

- (三) 裁判員之設備：(1) 規則書，(2) 夾紙板，(3) 記分表。

二、雞毛球(Badminton)

- (一) 場上設備(雙人) (1) 網柱，(2) 球網。
- (二) 運動員設備：(1) 球拍，(2) 球拍夾，(3) 雞毛球，(4) 合宜之室內運動衣。
- (三) 裁判員之用具：(1) 叫子，(2) 規則書，(8) 記分表。

三、室外棒球

- (一) 棒地之設備：(1) 壘，本壘木板，及擲手之踏脚板，(2) 劃線器具，(3) 石灰，(4) 皮尺，(5) 犯規線上之旗，(6) 鉛絲網之球擋，(7) 記分板，(8) 球員襪。

- (二) 球員之設備：(1) 棒球，(2) 接手之面罩，護胸，護膝及手套，(3) 場員之手套及第一壘員手套，(4) 球棒，(5) 球衣，(6) 甲，襪衫(非必須者)，乙，褲子及帶(非必須者)，丙，小帽(非必須者)，丁，長襪(非必須者)，戊，運動用之生殖器帶(需要的)，己，有釘鞋。

- (三) 裁判員之設備：(1) 面罩，護胸護膝，(2) 記載盤，(3) 記分簿，(4) 記分簿，(5) 裁判員之小帽與黑短襪。

四、場棒球

- (一) 場地上之設備：(1) 壘，本壘木板及擲手之踏脚板，(2) 皮尺，(3) 劃線器，(4) 石灰，(5) 犯規線旗，(6) 鉛絲網之球擋。
- (二) 球員設備：(1) 場棒球(十二或十四吋)，(2) 球棒，(3) 規則書，(4) 合宜之運動衣。
- (三) 裁判員之設備：(1) 記載盤，(2) 規則書，(3) 記分簿。

五、室內棒球

- (一) 場面上之設備：(1) 皮尺，(2) 壘線，壘，及擲手所立區域等均在地板劃好。
- (二) 球員之設備：(1) 縫合精細之室內棒球，(十二吋或十四吋)，(2) 室內棒球棍，(3) 規則書，(4) 記分簿。

六、籃球

- (一) 地板上之設備：(1) 籃球板(一對)，(2) 鐵圈，(3) 籃球。

- 對 (3) 籃球網 (4) 場線 (5) 打氣筒 (6) 籃球縛口帶 (7) 氣夾 (8) 球員用之長槓及判員用之桌子。
- (4) 記分板 (5) 顏色帶 (為分別球員而用)

- (二) 球員用之設備 (1) 籃球 (2) 運動衣 (3) 規則書。
- (三) 裁判員之設備 (1) 叫子 (聲音須分明) (2) 記分表 (3) 記時錶 (4) 規則書。

七、蜂球(變相足球)

- (一) 場地上之設備 (1) 一對球門上有橫梁 (2) 劃線器 (3) 石灰 (4) 蜂球 (與美國足球完全同樣) (5) 記分板 (6) 球員用之長槓。

(二) 球員之設備 不必有特別之運動 不過一隊須有純一而分明之記號。

- (三) 裁判員之設備 (1) 叫子 (2) 記時錶 (3) 規則書。

八、司令球

- (一) 場面上之設備 (1) 壘 (2) 地上之線。
- (二) 球員之設備 (1) 籃球或他種球 (2) 規則書 (3) 合宜之運動衣。
- (三) 裁判員之設備 (1) 叫子 (2) 記時錶 (3) 規則書。

九、軍球棍

- (一) 場地上之設備 (1) 球門。
- (二) 球員之設備 (1) 軍棍球 (2) 軍棍棒 (3) 打球員之護腿 (4) 打球員之手套 (5) 守門員之護腿 (6) 守門之手套 (7) 球衣。

- (三) 裁判員之設備 (1) 記分簿 (2) 規則書。

十、丟繩圈(Deck tennis)

- (一) 場地之設備 (1) 繩圈或海綿橡皮製之圈 (2) 網子 (二十呎長一呎半寬) (3) 張網柱及繩子。
- (二) 運動員無特別設備。
- (三) 裁判員之設備 (1) 叫子 (2) 規則書 (3) 記分板。

十一、場球(Field ball)

- (一) 場地設備 (1) 球門 (2) 劃線器具 (3) 石灰 (4) 皮尺 (5) 打氣筒。
- (二) 球員之設備 (1) 足球 (2) 運動衣。

(三)裁判員之設備 (1) 裁判員用之叫子 (2) 記時員用之叫子 (3) 計時錶 (4) 規則書 (5) 記分表 (6) 夾紙板

十一、美國足球

(一)場地設備 (1) 球門 (2) 劃線器 (3) 石灰 (4) 劃線人用之量尺 (5) 碼線規 (6) 記分板 (7) 急救材料 (8) 打氣筒 (9) 量空氣壓力計 (10) 運動員用之長襪

(二)球員之設備 (1) 足球 (2) 運動衣 (及保護物) (甲)長袴包括護膝護腿及護臀。乙,毛汗衫。丙,面罩。丁,護肩。戊,鞋。己,運動員之下體綁帶。 (3) 規則書

(三)裁判員之設備 (1) 裁判員所用之聲音不同之叫子 (2) 足球計時錶 (3) 規則書 (4) 記分表

十二、高而夫

(一)場地設備 (1) Putting cup (2) 竿 (3) 旗 (4) 劃發球處之器具 (Tee marker)

(二)球員設備 (1) 球棍

十四、室內運動

(一)場面牆壁懸掛及活動之設備 (1) 平均台 (2) 單杠及雙杠 (3) 壘球 (4) 籃球 (5) 籃球板 (一對為單位) (6) 籃球圈 (一對為單位) (7) 壘球棍 (8) 豆囊 (9) 瑞典雙杠及杠鞍 (10) 跳越器 (11) 佈告 (12) 黑板 (13) 打拳手套 (兩套作示範用) (14) 球戲應用器具架筐 (15) 棍棒筐 (16) 橫杠一打 (17) 魚躍網 (18) 急救室 (合理之數目) (19) 吊環 (一對為單位) (20) 巨人步 (六至八根繩) (21) 木馬 (22) 欄 (可以上下任意活動者) (23) 棍棒 (一對為單位) (24) 指導員臺 (無定數) (25) 跳板 (26) 跳高架 (以一對為單位) (27) 墊子 (28) 平梯 (可以在腳上配高低者) (29) 瑞典單杠 (30) 墊子 (31) 墊套 (32) 掛墊子鈎 (33) 藥球 (34) 測量與測驗器具 (甲)身體測量室 (乙)能上下之單杠 (丙)能上下之單環 (丁)量背力與腿力之機 (戊)腿力與背力機之座 (己)測壓力計 (庚)臺秤 (辛)畫體形器 (壬)量胸圍尺 (五呎上櫃及英寸多有) (癸)牆上雙杠 (子)溼量肺器 (丑)木製或玻璃之吹口 (五百個以上)

十五、特別設備

(一)於個人健康訓練用者：甲，墊腹桌，乙，長櫈（六呎長十五吋高），丙，平均板，丁，黑板（四呎寬十呎長），戊，墊子（二吋厚，六呎長，四呎寬，至少四個），己，鏡子（四呎寬六呎長），庚，大理石辛筆架，壬，基座，癸，Pedograp machine（印脚印用），量聽力錶，丑，便桶（至少兩個）寅，Selhou-teograph（印姿勢用）子，卯，量目力表（Snellen E. Chart 辰，肋木（35）雙杠……十（36）可以自由移動之看臺，基底十六呎長兩個，階級容二十二人（37）吊杠（38）蕃芋跑箱，一對（39）吊繩（40）室內用之鈴（41）肋骨及橈子（42）抵趾板（推鉛球用）……十（34）拔河用之繩……十四（44）排球，45，排球網……十八（46）排球

柱……十八對（47）短棒……一（48）棒箱……五十（49）角力墊子……理之數目。

(二)學生之設備：(一)健身房內用之鞋，(2)健身房內之制服由初年級至以上各級。

(三)教員之設備：甲，在辦公室內者，(1)書桌，(2)椅子，(3)紙夾櫃，(4)書箱，(5)儲藏間，(6)衣櫥，(7)小便所，(8)大便所，(9)淋浴間，(10)鏡子，(11)急救室及材料，(12)寢臺，(13)適宜之健身房內用之操服，乙，雜件，(1)制服，(2)叫子，(3)馬錶，(4)皮尺，(5)運動與遊戲圖書館，(6)教員參考書室，(7)紅帶子，(8)打氣筒，(9)挑花邊針，(10)鋼琴，(11)留聲機，(12)夾紙板。

(未完)

標準運動實施法

孫燕著

(一冊四角)

吾國中小學校之於教授體育課，素無標準之可言。本書係例舉各項田徑運動之測驗標準，俾便教者之試驗研究之取法。孫君前曾任四川體育專教授，並連任浙江第八，第十一中學體育主任，學識經驗，均極豐富。

歐美土風舞

沈明珍編

編者為吾國著名之舞蹈家，自舞蹈入門一書問世以來，頗受國內體育界之歡迎，現復編此集，以應國內之要求，本書計搜羅教材達數十種，每篇均附有樂譜，可供演奏。(每冊一元二角)

毬子比賽法

周柱國編(五角)

毬子為吾國固有之國技，關於各種踢法，似簡實繁，本書為賜諸專家周柱國君所編著，書內凡舉各種踢法及表演法，無不應有盡有，本書現在印刷中，不日即可出版。

●寄即索函錄目有備●

法練訓球棒

(中刷印在)

圖書介紹

吳之仁

The Modern Dance

John Martin. (A.S. Barnes and Co. 1933) 123

pages \$1.50

近代舞藝

本書為紐約時報之舞壇評論者 John Martin 所編之各種舞蹈教材，極足以為有志此道者之重要參考。氏於近代舞藝之解釋謂：「此種舞蹈既非古典派，亦非浪漫派，而為顯明之交感表現。至於舞台上之舞蹈及其他無真藝術價值之舞蹈均不在討論之例。」氏並有數語附其後：「藝術家應繼續其所致力之創造，毋須顧慮『為何』及『如何』二問題，最理想之形式在使觀衆須有……反應」

Outdoor Activities.

Blanche Bogert and Edith M. Gates. (The Wo-

mans Press, New York, 1933) 19 pages 36 Cents.

nts.

室外運動

作者以新奇之創造眼光討論婦女室外運動問題，非論及城市居民之室外運動問題，實為宴會中實際需要一大貢獻，興趣於此者必手一冊也。附有精選之室外運動參考書籍表列入。

The Recreation Manual

V.K. Brown and James J. O'Rourke, (The Fred

F. Ringley Co.) 75 cents.

遊戲手冊

為一有價值之實際應用書，附有遊戲、運動、技巧活動之圖畫，其他如泳船及各種水上運動、網球場之各種設計、高爾富場

地建築，彈子地，沙地，手球場，與拋鐵蹄場之構造均載及之，凡有
興趣於遊戲場及各種運動之設計者，本書當為一有價值之供
獻。

Programs for Parents. (Revised) Neil Boyd

Taylor

(Department of Child Welfare and Parents

Education, State Teacher College St. Cloud,

Minnesota, 1933 48 pages 25 cents. Ten Copies

\$ 2.00.

父母須知

此種小冊滿列懇親會討論之事件及研究之問題，內容為
兒童幼稚時期之重要，創造之訓育，兒童之學習，兒童情緒之訓
練，男女少年時期之了解，兒童遊戲生活，家庭關係，每章摘要後
有參考書籍表可作將來研究，並有各種附錄以為父母對兒童
行為之正確觀察及記錄，列有精選書表。

The Practice of Personal Hygiene

Clair V. Langton, D. P. H., F. A. P. H. A., and

Melvin P. Isaminger, D. P. H., F. A. P. H. A. (Ha-

圖書介紹

per & Brothers, 1933) 351 pages \$2.00.

個人衛生實習

本書為適合大學生之教科書，作者並未全討論衛生事宜，
目的在供獻個人衛生，生理衛生與健康等知識，內容述衛生之
歷史背景及近代衛生事業之發展，編為食物與營養，運動，疲乏
及休息，精神衛生，社會衛生，公共衛生等各章最後之公共衛生，
作者謂希望學生對此富有興趣及有價值之著述作更進一步
之研究。

The Theory of Play

Elmer D. Mitchell. Cloth illus. 600 pages \$2.80.

(A.S. Barnes and Company 67 West 44 Street,
New York)

遊戲理論

著者為米西根大學體育系教授，本書以最新之教育學及
社會學之原理闡明新心理方面之供獻，為超越一般之佳書，甚
多新理論，目前因增加消耗時間之問題，故遊戲之涵義為體育
系師生所急切不容緩待研究之問題。

Recreation for Girls and Women

Ethel Bowers. Cloth Illus. 480 pages \$3.00. (A.

S. Barnes & Co.)

婦女娛樂

本書為集從事社會工作及娛樂者之經驗結果而成，各項節目敘述完備，尤以婦女娛樂組織方法及活動為主題。本書必為社會工作者、娛樂者熱烈歡迎。

Legends and Dances of Old Mexico

Norma Schwendener Cloth Illus. Music \$2.00.

(A.S. Barnes & Co.)

古墨西哥之傳奇與舞蹈

為佳書之一，作者費盡心神詳細敘述古墨西哥舞蹈。正確之樂曲，有力之證例均為本書增色。所述原始之傳奇舞蹈有 Cortez 時期者。僅舞蹈之圖畫證例已足為本書所列之價值矣。

內地讀者的福音

可託 郵局代訂

勤奮體育月報

省力 · 迅速 · 經濟

◆ 法 辦 細 詳 ◆

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

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

本會臨時董事會議紀錄

日期 二十四年四月九日下午七時

地點 上海古拔路五十號王宅

出席者 王儒堂(主席) 張伯苓 郝更生 沈嗣良

馬約翰 袁敦禮 高梓 吳蘊瑞 曹雲祥

列席者 許民輝 紀錄 周家騏

萬五千元左右，擬撥用第十屆遠運會餘款(萬五千元)請董事會賜示定奪。

沈主幹報告會中經濟狀況，並呈閱二十三年度播序倫會計師審查本會賬目報告書。

▲議決案件

(一)撥用第十屆遠運會餘款，作開辦暑期訓練會及講習會經費。

(二)假定人數開具詳細預算呈教育部請撥助參加第十一屆世界運動會經費。

(三)委吳蘊瑞負責出版體育論文特刊。

(四)馬約翰提議，由本會籌款選派專員赴歐美學習體育，議決請馬君草擬具體辦法，俟下次開會時再行討論之。

(五)決定請宋君復、馬約翰二君負責執行訓練會與講習會一切進行事宜。(不必經本會手續，以節省時間。)

▲報告事項

沈董事報告：三月三十一日赴青召集訓練會計劃委員會開會，並與山東大學接洽對於借用校舍事，備受歡迎贊助之盛意。現已委郝更生、馬約翰兩先生擬具細則，進行籌備。經費約五千至七千元，決定聘請德美兩名譽教練，每人約需旅費一千元。嗣又赴北平與馬約翰、董守義、袁敦禮諸君討論於訓練會同時籌備暑期講習會事，請馬君為該會主任，袁董兩君起草組織，藉于各地體育教師以學習機會，並謀教材統一之利益。此事已蒙教育部體育委員會接受提案。上述開辦兩會費用預算約需

本會籌辦暑期體育訓練會體育講習會及體

育討論會情形

本會去年八月三日在首都召開臨時董事會議時，有決定選派優良運動選手，於一九三六年赴德參加第十一屆世界運動會，並推馬約翰（主席）袁敦禮、沈嗣良為計劃委員，計劃籌備及訓練事，等議決案。該計劃委員會隨於十月十三日在天津舉行第一次會議，關於訓練辦法，擬於今年暑假在青島舉辦夏令營（後經改定為暑期訓練會）實施各種體育訓練，凡志願受訓練者，均可參加，並經議決由本會董事會推定委員，擬定夏令營之計劃，常務董事會接得該會之報告，於十二月五日開會議決，推請郝更生（召集者）沈嗣良、馬約翰、宋君復，為夏令訓練營計劃委員。

郝沈馬宋四委員於接聘後，經數度之商榷，擬具草章經常務董事會之通過。（見第二期本會常務董事會議會議）乃着手進行。

沈郝二委員於本年三月三十一日赴青與宋委員開會討

論，並與山東大學接洽，借用校舍以供訓練及宿舍之需。經該校趙校長及沈市長、雷教育局長之贊助，該會之進行，大體因以就緒。沈委員復北上晤馬袁諸委員，商定為供給中等以上學校體育教員、民衆體育指導，及體育行政人員之進修機會起見，特於訓練會同時舉辦暑期講習會，並為集合全國體育專家對於本國各項體育問題作學術上之研討起見，復於上述二會在青開辦時，舉行體育討論會，此三項集會，經決定辦理，即於暑期中同時進行矣。

該三會經費，經本年四月九日臨時董事會議議決，撥用第十屆遠運會餘款（萬五千元）由本會分函聘請宋君復為暑期訓練會主任，馬約翰為暑期訓練會總教練，並暑期講習會主任，袁敦禮為體育討論會主任，並敦請沈市長為三會名譽會長，趙太侔、雷法章為名譽副會長。講習會學員，則由本會函請教育部，通令全國各省市體育機關遴選領導人員參加。訓練會運動員，

田徑方面，除本年度本會正式宣佈之全國紀錄保持者外，籃球方面，除本會所聘請之選拔委員會選定之十二人外，另行分函各省市區教育廳局，選送優良選手，參加訓練，討論會會員亦分請各省市體育主管機關派送之。

訓練會正式選取田徑選手為劉長春，羅慶隆，張寶祥，鄭森，陳行佩，林紹周，黃金鰲，譚福楨，吳必顯，符保廬，郝春德，司徒光，白春育，陳寶球，冷培根，彭永馨，王季淮，張齡佳，等等十八人。籃球選拔訓練員，經六月十六日選拔委員會董守義，劉達權，舒鴻三委員之詳細選擇，決定甄拔唐寶瑩，張長清，沈聿恭，王鴻斌，牟作雲，

劉雲章，張連奎，張景實，王南珍，劉德修，王玉增，李震中，等十二人，二項選手，經本會分函通知，如期前往，參加訓練。

關於訓練會之各項指導員，及講習會之教師，討論會之專家論文等問題，亦經沈主幹於六月初赴青接洽妥定，分別聘請各會員以及參加人員之乘舟車票價，業已分請鐵道部及招商局核准減收。

至訓練會原定計劃中游泳一項，因鑒於是項人材產於粵港者居多，故經商定，決將游泳一項取消。

該三會規章辦法附誌於後：

中華全國體育協進會暑期講習會章程

第一章 通則

任處理各該股事宜

第一條 本會為供給中等以上學校體育教員民衆體育指導及體育行政人員之進修機會起見設立暑期講習會

第五條 本講習會自七月十五日起八月十七日止設於青島山東大學

第二條 本講習會設主任一人總理本會一切事務

第六條 參加本講習會學員之宿舍由本會設置行李膳食及其他雜項費用概歸自備

第三條 本講習會之教職員由主任聘任之

第二章 學則

第四條 本講習會設事務教務二股各股股長一人商承主

第七條 凡現在中等以上學校體育教員指導及體育行政

人員執有服務證明書經各該地方教育行政機關或服務之學校保送者均得加入本會講習

第八條 本講習會招收男女會員至多二百人以報名先後為準

第九條 參加本講習會應納費用如左

- (一) 學雜費 十五元
- (二) 報名費 二元(入學後退還)

第十條 本講習會報名自六月十五日起七月五日截止凡報名者均須用快函(內附報名費二元)直寄青島山東大學本講習會籌備處

第十一條 本會接到報名函經審查合格後即刻通知報名者來會入學

第十二條 本講習會上課時間定為五星期自七月十五日起至八月十七日止

第十三條 本講習會註冊日期定為三日於七月十一日起十三日止

第十四條 本講習會科目規定如左

理論學科(至少選修四十八小時至多七十二小時)

一、球類運動比賽法 十二小時 馬約翰主
 席分請各專家担任

二、體育原理及問題 廿四小時 袁敦禮

三、體育測驗 廿四小時 吳蘊瑞

四、運動生理 廿四小時 蔡翹

五、衛生及健康教育 廿四小時 未定

六、體育設備與建築 十二小時 吳蘊瑞

以上至少選四十八小時至多七十二小時
 技術學科(至少選修四十八小時至多七十二小時)

一、游泳 十六小時 西人

二、田徑賽 廿四小時 西人

三、足球 十二小時 未定

四、籃球 男各十二小時 董守義
 女各十二小時

五、排球 男各十二小時 許民輝
 女各十二小時

六、網球 十二小時 未定

七、壘球 十二小時 宋君復

八、棒球 十二小時 未定

九、體操 德國六小時 吳激
丹麥六小時 陳樾梅

十、舞蹈 廿四小時 高梓
陳樾梅

十一、機巧運動 廿四小時 涂文

每一學員每日以選修理論學科二至三小時
技術學科二至三小時為原則

第十五條 學員於每一學科內缺課過上課時間三分之一時

即不得參與該科之考試以不及格論

第十六條 凡講習完畢考試及格者由本會給予證明書所選之學科有兩科以上不及格時即不給予證明書

第十七條 本講習會除正式上課外並舉行討論會公開演講

參觀遊覽及遊藝等項課外活動學員均可隨意參加

第十八條 本講習會各學科均不發講義

第三章 附則

第十九條 本章程 有未盡事宜由主任隨時處理之

暑期講習會公開演講

演講者 講 題 日期

張伯苓 從教育立場談中國體育

沈嗣良 中國的國際體育

章輯五 歐美最近體育狀況

中華全國體育協進會暑期講習會報名單

姓名	籍貫	年歲	歷經	現任職務	保送機關	出發地點	附件	附註
								保送機關一項由該機關填寫蓋章 出發地點指本人來會時起程地點 附件包括證明書及報名費

中華全國體育協進會體育討論會辦法大綱

中華全國體育協進會體育討論會辦法大綱

第一條

本會為集合全國體育專家對於本國各項體育問題作學術上之研討起見於本年七月二十九日至

八月三日假青島山東大學舉行討論會

第二條

本屆討論會除全體會外并分以下四組

一、體育行政組

二、大學體育組

三、中學體育組

四、民衆體育組

第三條

本討論會之討論之方法規定如下

一、全體會由本會(協進會)會長主席

二、每組討論時由本會推定一人為主席由主席

於到會人中推定一人為紀錄

三、每組各由本會提出問題若干事前函請專家

撰擬論文於開會時宣讀之

四、每一論文宣讀後到會人員均得參加該論文

之討論

五、每組於閉會前推出整理委員若干人將論文

及討論結果整理之提出具體建議供全國體

育界之參考

第四條

參加討論會之會員於開會時期由本會在青島代備宿舍其他費用概歸自備

第五條

凡願參加本討論會者請於開會前五日函告青島山東大學本會籌備處并於到會時向本會報到

第六條

討論會之日程另定之

討論會日程

第一日 七月二十九日 午 時

全體會

一、開幕禮

二、主席致開會辭

三、總幹事報告籌備經過

四、演講

我國體育應有之目標

五、攝影

第二日 七月三十日 午 時

一、中國體育行政之展望

二、對於中國體育行政系統之建議程登科

三、中國體育人材養成之檢討 袁敦禮

行政組 郝更生

張伯苓

沈嗣良

未定

四、中國女子體育行政

陳樹梅

第五日 八月二日 午 時

第三日 七月三十一日 午 時

大學組

一、關於大學體育設施之商榷 馬約翰

民衆組 一、民衆體育推行之原則 吳邦偉

二、體育場管理問題 未定

二、大學校內比賽推行之方法 涂文

三、民衆體育教材之商榷 尙梅樹

三、大學校際比賽之原則與方法 董守義

四、民衆教育與民衆體育 王庚

第四日 八月一日 午 時

中學組

一、關於中學體育教材之商榷 吳蘊瑞

第六日 八月三日 午 時

全體會 一、各組整理委員報告

二、中學體育課外活動之組織與辦法未定

二、主席致閉會辭

三、體育軍訓童子軍三者在中學課程之

三、臨時動議及討論

相互關係

未定

中華全國體育協進會暑期訓練會規程

一、本會爲準備參加世界運動會及提高我國運動成績及

四、本訓練會自七月十日起至八月二十日止

精神起見特組織暑期訓練會

五、參加本訓練會之運動員須具下列資格之一

二、本訓練會設於青島國立山東大學

(一) 田徑賽及游泳

三、本訓練會訓練項目規定如左

甲、本年度本會正式宣佈之全國紀錄保持者

(一) 男子田徑賽

乙、廿二年全運會後打破全國紀錄而有正式體

(二) 男子游泳

育團體證明者

(三) 男子籃球

丙、達到下列成績標準者

田徑賽標準

百公尺	一一秒
二百公尺	二三秒
四百公尺	五三・二秒
八百公尺	二分五秒
千五百公尺	四分二一・四秒
萬公尺	三四分一秒
高欄	一六・六秒
中欄	五九秒
跳高	一・八〇公尺
跳遠	六・八〇公尺
三級跳遠	一四公尺
撐竿跳高	三・六〇公尺
標槍	五〇公尺
鐵餅	三七公尺
十六磅鉛球	一二・五〇公尺

游泳標準

(待定)

(二)籃球

甲、由本會所聘請之選拔委員選定十二人至十五人

(附選拔原則)設選拔委員三人每委員提出可能運動員並註明每運動員之經歷及成績然後將三人所提出之運動員彙集一齊再由每委員推定十八人於此三委員所推定之運動員中由主席決定應當選之人數

乙、除以上被選拔者外各體育機關得選送優良選手參加訓練會審查合格者

六、參加本訓練會者其旅費及膳宿費辦法規定如左

(一)凡以上條(一)(二)之甲項資格參加者由本會供給旅費及住宿並津貼膳費十元

(二)凡以上條(一)之乙、丙兩項資格參加者一切費用自備但如於訓練期內其成績確能打破上條所定之標準者其旅費由本會付趙之

(三)凡以上條(二)之乙須參加者一切費用由選送機關担任之

(四)參加本訓練會之運動員一律須繳納膳費十五元

(六星期)宿舍不收費用

七、參加本訓練會無論具有何項資格均須備報名手續經審查合格通知後方能參加訓練

八、本訓練會報名日期自六月十日起至六月二十五日截止凡報名者均須用快函直寄青島山東大學本訓練會籌備處

九、本訓練會設主任一人統理本訓練會一切事宜

十、本訓練會設總教練一人教練若干人助理教練若干人掌理各種訓練事宜

十一、本訓練會之各種訓練及管理規期另定之

十二、本訓練會組織規程由本會通過後施行

網球專書	
網球訓練法	馬德泰著五角
網球要訣	吳邦偉譯六角
鐵爾登網球術	阮蔚村譯五角
網球獲勝祕訣	鐵爾登著四角
勤奮書局出版	

中華全國體育協進會暑期訓練會規程

中華全國體育協進會暑期訓練會報名單

姓名	籍貫	年歲	職業	加入訓練項目	最近成績	選送機關	附件	出發地點	備註

附註

選送機關一項由選送機關填寫蓋章

附件指證明書等

出發地點指本人來會起程地點

備註項內填寫所造成績之地點及時期以及其

他需要記載以供審查

吾國參加國際台維斯杯網球賽經過

國際網球「台維斯」杯錦標賽，我國自一九二七年由本會遣派林寶華江道章二人代表參加比賽，是屬第一次。迄今已間斷數載，迨去年八月三日本會假南京管理中庚庚款董事會開董事會會議，決定參加一九三五年台維斯杯網球賽經費由常務董事會籌募，為本屆參加之發軔。於十二月五日，經本會召集常務董事會上海古拔路王公館，議決聘請褚民誼（召集者）郝更生，凌道揚，胡憲生，吳仕光，五君為選拔參加台杯賽代表委員會。至今年一月十七日常務董事會議，議決委沈嗣良負責籌劃參加台杯賽事宜，乃積極籌備一切進行，電向世界網球會報名參加矣。

在吾國當局決定參加台杯網球賽後，網球界一時頓形興奮，自負不凡者流，咸加工練習，希登世界舞台。其如鄭兆佳等，因處茲冬末春初，國內寒威迫人，逕赴氣候溫和之菲島，作刻苦之練習，其志良堪嘉許也。

選拔委員會褚，郝，凌，胡，吳五氏，咸屬國內網球先進，對於國內及旅外僑胞，名手之技能與成績洞若觀火，經久時之審察，數

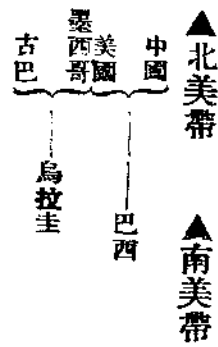
度之會商，乃根據國內球員之技術及其前途之希望者，決定選派許承基鄭兆佳二人出席參加比賽，並定於三月下旬起程赴美。

此次吾國參加為第二度，隸屬北美帶，按程序初賽即遇美國，彼邦技能之高超，素為各國所推崇。許鄭此行，失敗早在意中。而我之參加，是增國家光榮，固不斤斤於勝責，主旨在觀摩世界名手動作，致力球藝之研究，藉人之長，補己之短，俾返國以提高網球技術之程度耳。

許鄭二君，經選拔委員會選定後，許氏居於遠隔重洋之巴達維亞，經協會去函通知，即於三月中乘鐵山號輪船於二十四到滬，鄭君往菲練習，亦已於二十日返埠。由協會排就在申園室內網球場與滬上中西名手作數場表演比賽，藉資練習。

許鄭兩選手，於三月二十六日乘大來公司之胡佛總統號輪啓程赴美，由協會聘任美人卡爾遜為管理，隨同照料，於是登輪時，體育界人士，蒞站歡送者，極形踴躍，雖逢細雨濛濛，而情殊熱烈，萬分足證國人對伊二人使命之重，祈望之殷也。

台維斯杯網球賽，北美帶第一週比賽日期，原定於五月三、四、五日在美國紐約舉行，後由世界網球會徵得中美兩國之同意，將比賽日期改至五月十、十一、十二日，在墨西哥城舉行，美洲帶比賽秩序如左：



勤奮書局 新書！



田徑新術

阮蔚村著 方萬邦校

「田徑新術」，為本報編者阮蔚村著，內容方法，多半採日人，極適國人效用，取材豐富，插圖新穎，為田徑賽不可多得之良書，每冊定價八角。

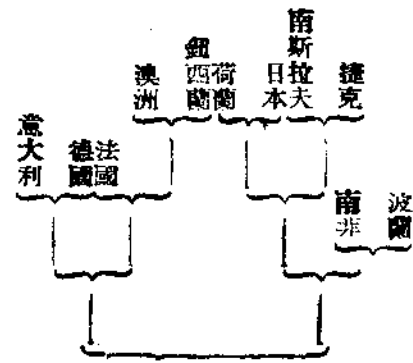
比賽方法

錢一勤著 四角五分

吾國參加國際台維斯杯網球賽經過

各國舞蹈新選

此書係由金陵女子文理學院主編，內容切合教學實用，各編均曾經常久之實驗。全書一厚冊，定價一元六角。各節舞蹈，均附音樂。



運動和緩

本書為張瀝蘭與孫徵和二女士合著，內舉各種教材數百則，並指示矯正姿勢之方法，現在印刷中，本月底出版。

手球訓練法

每冊四角

手球運動，早已風行歐美，吾國尚未普及。現在教育部編訂之中學體育教授細目，由初中三年級起，即開採用手球之遊戲。本書詳述手球之遊戲方法訓練規程，比賽規則，以及一切關於手球之常識。俾教者學者，均可明瞭。

棒球訓練法

阮蔚村著 定價八角



第五屆上海國際運動會

上海國際運動會係本會主辦發起，第一屆大會始於民國十五年（一九二六年）本屆為第五屆。

本屆於五月十八十九兩日在申園田徑場舉行，計男子組加入有中·美·英·法·德·俄·日·猶太八國，運動員二百〇四人，女子組有中·英·美·俄·猶太五國，運動員三十四人。中西畢集，各顯其能，爭男女團體錦標及個人錦標，均為中華隊所得，為國為身洵熱鬧焉。茲將該會籌備情形，以及開會盛況，各項成績，誌詳如下：

籌備情形

大會舉行之先由本會分函召開各國代表會議，議決大會定於五月十八十九日兩日舉行，報名則於五月十三日截止。聘請王正廷為名譽會長，吳市長為名譽總裁，駐滬各國領事及駐兵領袖任名譽顧問。推周家騏、史衛納頓、馬迪、麥肯那、好爾、阿谷

斯蒂尼、史丹潘諾夫等為工作委員，並由好爾負責召集，獎品委員會白乃特、程貽澤、張國勛、麥肯那、史比爾士、柯萊脫、勃立治等當選。節目及宣傳委員計張國勛、勃頓、湯姆士、桑澈遜、蔣湘青、樂秀榮、考琦士台爾，及中西各報體育編輯，至所有大會職員，則請工作委員會聘請，並決定競賽項目如下：

- 男子組計（一）百公尺，（二）二百公尺，（三）四百公尺，（四）八百公尺，（五）千五百公尺，（六）萬公尺，（七）百十公尺高欄，（八）計十欄，每欄三吋半高，（九）四百公尺中欄，十欄，每欄三吋高，（十）九十六磅鉛球，（十一）鐵餅，（十二）標槍，（十三）跳高，（十四）跳遠，（十五）撐竿跳，（十六）三級跳，（十七）八百公尺接力（因跑道成彎形，為避免隊員衝撞起見，分預決賽），（十八）六百公尺接力，（十九）千六百公尺異程接力，（二十）二百公尺（甲）二百公尺（乙）四百公尺（丙）八百公尺（丁）二百公尺，女子組計六項，（一）五十公尺，（二）百公尺，（三）標槍，（四）跳遠，（五）跳高，（六）

四百公尺接力。

工作委員會復於五月二十四日召集會議，議決事件如下：

- (一)各國參加人數至少一人，可稱為一單位。
- (二)各國參加項目，每項至多以四人及須備員二人。
- (三)大會職員，由常務會各委員在下次開會時議定名單。
- (四)運動器具，除撐竿跳竹竿外，其餘均由協進會準備。
- (五)下次常務會，定五月一日下午五時半在海軍青年會開會。
- (六)場上秩序，請公安局維持，再由參加團各國憲兵蒞場相助。
- (七)新聞記者設有記者席，不得入競賽場內。
- (八)報告員須向更衣室運動員報告。
- (九)英尼斯軍樂隊不能參加，由麥令司軍樂隊到場吹奏，增厚興趣。
- (十)運動員另設有運動員看台，如在非比賽時間，一概不准入場。
- (十一)錦標與計分大會團體錦標，分男女兩種，每項運動，錄收四名，用五三二一計分，接力計分加倍。

中華隊預選

先由本會聘請容啓兆、蔣湘青、沈昆南、王復且、康孔昭，為上海中華田徑隊委員，負責主持中華隊預選及參加大會比賽事宜。經委員會議決於五月三日（下午四時起）及五日（上午九時起）兩日舉行預選會。會後即開會選拔出席代表，以成績為

第五屆上海國際運動會

標準不論人數並推請沈昆南王復且康孔昭任中華隊管理之職。

預選會報名參加者男子六十六人，女子二十四人，如期在本會田徑場舉行，全部成績附載下列各表，其中女子標槍潘瀛初以三二·二九公尺造成全國新紀錄，為此次之最佳收穫。

女子組全部成績

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十公尺	李森	錢行素	陳再春	陳舜華	七秒二
一百公尺	李森	陳再春	陳舜華	戎淑貞	十三秒八
跳遠	施蕪卿	盧淑	錢行素	陳再春	四公尺七四
跳高	盧淑	胡月英	戎淑貞	劉作郁	一公尺二八
標槍	潘瀛初	許沅	汪應仙	張素梅	三二公尺二九(新)

男田賽全部成績

鉛球	宮萬育	周順生	劉景峯	沈惟善	十一公尺九七
鐵餅	宮萬育	黃庭谷	馬慶元	程必春	三三公尺七三
標槍	郝德春	唐賢耕	李游壽	王學武	四八公尺八二
跳高	許文奎	朱文極	羅斗文	陳天和	並第一 一公尺七四五
撐竿跳	王禾	魏志平	許錫鑽		三公尺四五
跳遠	王禾	郝春德	張申如		六公尺五九
三級跳	王禾	蔣懷仁	黃冠偉		十二公尺七三

男徑賽全部成績

一百公尺	童遇春	葉嵩平	董寅初	薛劍秋	十一秒六
二百公尺	葉嵩平	董寅初	童遇春	王永民	念四秒五
四百公尺	何德寶	姚載善	朱舜賢	廖廷良	五六秒

- 百公尺 賈連仁 趙妙棧 李秉後 陳竹佩 二分九秒四
 千五百公尺 賈連仁 管友文 楊慶雲 趙妙棧 四分三二秒三
 一萬公尺 王正林 金仲康 張良 萬金生 三五分四秒八
 高欄 李厚達 黃德成 陶興傑 十七秒四
 中欄 孫惠培 李厚達 陶興傑 吳伯鈺

六三秒五 六三秒八 六四秒一 六五秒一

(註)中欄未決賽按預賽成績評定名次

預選會舉行時，尚有少數滬埠優良運動員因事未能參加，委員會復行召集補選，以資甄拔，而增華隊實力，經此兩次手續，選定本屆出席名單如後。

▲男子

- 郝春德 童遇春 葉蓋平 董寅初 薛劍秋 王永民
 何德寶 姚曉齊 朱愛賢 賈連仁 趙妙棧 管友文
 楊慶雲 王正林 張良 萬金生 李厚達 黃德成
 陶興傑 孫惠培 吳伯鈺 宮萬青 周順生 劉景峯
 黃庭谷 馬慶元 唐賢朝 李滋普 許文奎 羅斗文
 朱文極 陳天和 王禾 張申如 蔣懷仁 魏志平
 許錫鑽 王季淮 符保虛 張島慶 羅潛 陳嘉佑
 董叔昭 黃飛龍 黃南珍

▲女子

- 錢行素 李森 陳再春 陳舜華 戎淑貞 施藕卿
 盧淑 胡月英 劉作郁 潘瀛初 許沅 汪應先

大會盛況

(一)大會職員名單

- 會長 王正廷
 名譽總裁 吳鐵城 克銀漢 白利南 鮑登 克來倍爾
 伊喜 塔構萊 布蒙 飛乞潘
 沈嗣良(主席) 阿各司的 白乃特 白力其斯
 白靈克 包色惟去 張國勳 高萊 周家驥
 格立姆曉 好爾 冷希陶 樂秀榮 蔣金那
 譚台 里特 申國樞 司必斯 司答班諾夫
 司活耐登 蔣湘青 容啟兆
 好爾(主席) 周家驥 阿各司的 蔣金那
 譚台 司答班諾夫 司活耐登
 白乃特(主席) 張國勳 程貽澤 高萊 蔣金那
 司比而門
 宣傳委員 張國勳(主席) 鮑登 裴順元 高辯司台爾
 特老士獨夫 蔣樹毅 夏爾明 羅越 樂秀榮
 馬崇淦 山姆生 湯姆白斯 蔣湘青
 總裁判 王正廷
 管 理 沈嗣良
 檢察長 蔣金那
 糾察長 雷斐
 田賽裁判長 德格
 終點裁判長 托平
 計時長 容啟兆
 發 令 蔣湘青 白拉脫
 總 記 錄 周家驥 彭文餘 勞彭生
 終點裁判 鮑登 皮仕萊 劉雲松 譚台 立克賽 中國儀

跳部裁判 高榮 格拉司必 漢恩斯 麥克唐納 司里
 沈昆南 雅實亦喜
 鄧部裁判 愛乙遜 鮑格 沙利文 王復且 惠而遜
 余衛之
 計時 阿各司的 白乃特 拿路姆 司的淮特 司活納登
 彭三美
 檢錄 司必阿斯 施澤康
 糾察 麥令斯 英尼斯 法軍隊 聖約翰大學童子軍
 醫生 方嘉成 康克令
 報告 大愛蒙 蔣森編
 新聞管理 張國勳
 音軍 麥令斯軍樂隊

(二)大會各國運動員參加人數

▲男子
 中 四十五人 日 二十八人
 德 十三人 俄 二十六人
 法 十七人 美 二十人
 英 四十九人 猶太 六人
 ▲女子
 中 十二人 美 五人
 英 九人 猶太 七人
 俄 一人

(三)大會秩序

第一日秩序 五月十八日

第五屆上海國際運動會

項目	運動	時	同
一	百公尺	二點卅分	
二	五十公尺(女子)	二點四十分	
三	鐵餅	二點四十分	
一	百公尺預賽	二點正	
二	五十公尺預賽(女子)	二點二十分	
三	鐵餅	二點二十分	
四	百公尺預賽	二點四十分	
五	跳遠(女子)	二點三十分	
六	高欄預賽	二點五十分	
七	百公尺預賽(女子)	三點十分	
八	千五百公尺	三點二十分	
九	二百公尺預賽	三點三十分	
十	跳遠	三點十五分	
十一	四百公尺預賽	三點五十分	
十二	跳高	三點四十分	
十三	二百公尺預賽	四點廿分	
十四	中欄	四點四十分	
十五	跳高(女子)	四點十五分	
十六	四百公尺預賽	四點五十分	
十七	千六百公尺異程接力	五點十分	
第二日秩序 五月十九日決賽			
一	百公尺	二點卅分	
二	五十公尺(女子)	二點四十分	
三	鐵餅	二點四十分	

四	標槍(女子)	三點正
五	四百公尺	三點正
六	高欄	三點十五分
七	百公尺(女子)	三點十五分
八	撐高跳	三點三十分
九	萬公尺	三點三十分
十	標槍	三點四十分
十一	千六百公尺接力	四點廿五分
十二	二百公尺	四點四十分
十三	三級跳遠	四點四十分
十四	八百公尺	四點五十分
十五	八百公尺接力	五點正

競賽情形

大會於五月十八日下午一時三十分開會，名譽總裁吳鐵城，會長兼總裁王正廷，均參與盛會，觀衆三四千人，開幕式簡潔莊嚴精神飽滿，繞場遊行時，觀衆掌聲齊鳴，情形激昂。是日男女組共有八項決賽，中華女選手盧淑淑以四·九〇五公尺創跳遠之全國及大會新紀錄。李森於五十公尺預選時以六秒九創

大會成績

▲男子田徑決賽總成績

項	目	第一名	第二名	第三名	第四名
					成

大會新紀錄，並平等全國紀錄，實爲大會生色不少。男子成績，則以賈連仁之千五百公尺爲最佳，中欄之前四名均爲中華代表。

第二日均屬決賽，觀衆較第一日爲多，約有五六千人，以競爭之激烈，各國民衆之鼓掌吶喊，始終不絕。結果中華奪得男女團體及個人錦標，男子組共獲一一九分之多。俄國第二，得四一分。女子組中華四〇分第一，美國一一分第二，個人冠軍，男子爲中華賈連仁，女子爲中華李森，各得一〇分。本日各項成績，以標槍一項爲最優良。不獨前五名均在四十九公尺以上破大會紀錄。而第三名之郝春德，以五〇·五六公尺，猶破全國最高紀錄，洵屬難能可貴。女子組潘瀛初之標槍亦破全國與大會紀錄，此外尚有男子組張嘉慶之三級跳遠符保盧之撐竿跳高，亦均破大會以往之最高紀錄。是會之舉行，價值益以增高矣。

各項運動終結後，由會長致閉幕詞並王正廷夫人給獎。大會遂告結束。

▲女子田徑決賽總成績表

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
五十公尺	李 森(中)	卡尼(美)	錢行素(中)	陳再春(中)	七秒二
百公尺	李 森(中)	卡尼(美)	錢行素(中)	陳再春(中)	十三秒四
跳高	麥克拉肯(美)	梅林諾斯基(俄)	胡月英(中)	盧 淑(中)	一公尺三六五
跳遠	盧淑(中)	施藕卿(中)	陳再春(中)	錢行素(中)	四公尺九〇五(全新)
標槍	潘濼初(中)	許 沅(中)	汪慶先(中)		二九公尺一〇(全新)

各國總分

男子組

項 目	(一) 中	(二) 俄	(三) 美	(四) 日	(五) 英	(六) 德	(七) 法	(八) 猶
百公尺	六	五	〇	〇	〇	〇	〇	〇
二百公尺	一	二	三	五	〇	〇	〇	〇
四百公尺	五	二	三	〇	〇	〇	一	〇
八百公尺	八	一	〇	〇	〇	〇	〇	二
千五百公尺	七	〇	一	〇	三	〇	〇	〇
萬公尺	八	〇	〇	〇	二	〇	一	〇
高欄	八	〇	〇	〇	〇	二	一	〇
中欄	十一	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇

	鉛球	鐵餅	標槍	跳高	跳遠	撐竿跳高	三級跳遠	八百公尺接力	千六百公尺接力	千六百公尺異程接力	總分
女子組	六	四	二	六	三	八	六	十	十	十	一一九
(一)中	三	五	九	〇	〇	二	〇	四	四	四	四一
(二)美	〇	〇	〇	三	三	〇	〇	六	六	六	三一
(三)俄	〇	〇	〇	〇	〇	一	三	四	〇	〇	十八
	〇	〇	〇	二	〇	〇	〇	〇	二	〇	九
	二	二	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	八
	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	三
	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	二
總分	四十一	十一	十一	三	八	八	八	十	十	十	四十一
標槍	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	十一
跳遠	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	十一
跳高	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	三
百公尺	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	八
五十公尺	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	八

新紀錄一覽

項目	創造者	及成績	大會舊紀錄
標槍	却諾夫	五二·二六公尺	四七·六五公尺
撐竿跳	符保盧	三·七一公尺	三·四一公尺
三級跳	張嘉慶	一三·九〇公尺	一三·三五公尺
女跳遠	盧淑	四·九〇五公尺	四·八七五公尺
女五十米 (預賽)	李森	六秒九	七秒正

大會最高紀錄 (第四屆止)

▲男子

項目	紀錄保持者	國名	成績	達成年份
百公尺	考格斯爾爾	美國	十秒九	一九二九
二百公尺	布爾克	美國	二三秒八	一九二九
四百公尺	(愛塞斯) 赫維特	英國	五十二秒	一九三三
八百公尺	赫維特	美國	二分七秒八	一九三三
千五百公尺	海塞爾泰音	美國	四分十九秒八	一九二九
一萬公尺	康耐代	英國	三四分四九秒二	一九三二
高欄	華樂	英國	十六秒六	一九三二
中欄	陶英傑	中國	六十秒	一九三一
跳遠	王季淮	中國	六公尺七〇五	一九三三
跳高	李仲三	中國	一公尺七六	一九三一
撐竿跳	陳陵	中國	三公尺四一	一九三二

▲女子

項目	紀錄保持者	國名	成績	達成年份
三級跳	小松	日本	十三公尺三五	一九三三
鉛球	沐托夫金	俄國	十二公尺五二五	一九三二
鐵餅	米諾夫	俄國	三五公尺四二	一九三二
標槍	赫德遜	美國	四七公尺六五	一九三二
八百公尺	英國隊	英國	一分三五秒八	一九三二
接六公尺力	英國隊	英國	三分三八秒六	一九三二
接六公尺力	英國隊	英國	三分三八秒六	一九三二
異程接六公尺力	新項目	英國	三分三八秒六	一九三二
五十公尺	(劉靜芳) 湯姆遜	中國	七秒	一九三一
百公尺	湯姆遜	英國	十三秒二	一九三二
跳高	白乃特	美國	一公尺四〇五	一九三三
跳遠	白乃特	美國	四公尺八七五	一九三三
標槍	白乃特	美國	二六公尺二五	一九三三

第五屆上海中葡足球錦標賽紀

上海葡萄牙體育會於民國十四年間（一九二五年）邀請

上海中華足球隊作二國間之錦標比賽。由該會製贈大銀杯一只，訂定每年舉行一次，每次採三賽兩勝制。每勝一屆，保存銀杯一年。連勝三年或先勝四年者，則杯歸永有。第一屆比賽，即於是年舉行。嗣後因時局關係，或間年，或越數年舉行。故迄今尙是第五屆比賽。

本屆比賽，第一次於四月二十八日申園足球場舉行，我隊以五比三獲勝。第二次於五月五日在原場舉行，結果兩隊各獲三球，戰和局。本屆優勝，遂歸我隊。而按以往歷史，計葡勝一次，中華隊勝三次。我隊既獲本屆勝利，已先勝四年。該杯遂成中華永有之紀念品。

本屆勝負既分，該盃得主以定，然葡人猶興趣盎然，仍於五月十二日舉行第三次比賽。以盡餘歡。我又以五比二勝該次比賽。

歷屆比賽成績附錄如後

- 民國十四年（一九二五年） 三比二 七比三 中勝
- 民國十六年（一九二七年） 六比三 中勝
- 民國十七年（一九二八年） 四比二 葡勝
- 民國二十二年（一九三三年） 七比二 三比二 中勝
- 民國二十四年（一九三五年） 五比三 三比三 五比二 中勝

本屆三次比賽兩隊隊員表

第一次 中華隊

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 梁樹棠 | 鄧志靈 | 梁樹棠 | 梁樹棠 |
| 許文奎 | 許文奎 | 許文奎 | 許文奎 |
| 孫文奎 | 孫文奎 | 孫文奎 | 孫文奎 |
| 符文奎 | 符文奎 | 符文奎 | 符文奎 |
| 鍾文奎 | 鍾文奎 | 鍾文奎 | 鍾文奎 |
| 鍾文奎 | 鍾文奎 | 鍾文奎 | 鍾文奎 |
- 葡萄牙

第二次 中華隊

蘇榮 維克脫爾 L 岡山夫
 F 馬山兒 考斯地 C 岡山夫
 A 柯拉沙下 雷米迪 H 柯山
 法 柯拉沙 凡 脫却

第二次 中華隊

張榮才 李 寧 顧尙勤
 江善敏 許竟成 梁樹家
 符寶彬 孫錦順 許文登
 賈幼良 李義順 賈幼良

第二次 中華隊

張榮才 李 寧 梁樹家
 顧尙勤 許竟成 孫錦順
 符寶彬 李義順 賈幼良

葡萄牙

蘇榮 維克脫爾 N 考斯地
 雷秋米 考斯地 F 拿斯塔
 法 柯拉沙 A 拿凡脫

N 蘇榮

馬山兒 同賽夫

V 蘇榮 維克脫爾
 考斯地 F 拿斯塔

力 柯山 同賽夫
 法 柯拉沙 凡 脫却

上海中華足球會中字組聯賽補誌

本會主辦上海中華足球會聯賽經過成績已誌上期，惟其時中字組聯賽尚未結束，故該組全部成績未能詳載，茲特補誌。

由上屆錦標隊復旦，繼續保存一年。

茲將該組全部成績紀錄如下

隊名	比賽次名	勝次數	和次數	負次數	分數
復旦	五	四	一	〇	九分
真茹	五	四	一	〇	九分
樂濟	六	一	〇	五	二分
商船	六	一	〇	五	二分

查該組會員計共五隊，上期所載成績維華已四戰四勝，名列前茅。其後該隊與復旦比賽時，因用未註冊球員，復旦隊乃提出抗議。經委員會詳加調查，確係實情，議決取消該隊在本季內比賽資格。及已得成績，並議決本季中字組比賽因時期過遲，決不再舉行。該組錦標由真茹復旦並得（得分相同）聯賽銀盾。

勤奮體育月報社

贈送體育季刊一萬份

訂閱

勤奮體育月報

全年一份

祇化大洋二元二角

奉贈

中華全國體育協進會出版

體育季刊

全年一份

值洋一元六角

出一種代價 讀二種刊物
多購則多贈 良機切莫失

勤奮體育月報，旨在提倡體育復興民族。內容以研究各種體育理論及技術，並作中外運動界有系統之記載，翔實精警，深得社會各界之贊許。出版以來，風行各地。月出一冊，全年十二冊，每冊二角，全年二元，茲為優待讀者起見，凡兩種刊物全時聯合訂閱者，祇費大洋二元二角，計得勤奮體育月報十二冊，及「體育季刊」全年一份四冊。（值洋一元六角），故出一種代價，可讀二種刊物，誠空前之良機也。

△國內郵費不收 國外另加三元五角

第六屆全國運動會畫報

半

價

冊 萬 一

發售預約

每冊定價六角

預約期內半價

祇售三角

八月
底前

本報詳載第六屆全國運動會大會會場，大會各項田徑競賽球類運動國術游泳等全部優勝運動員，及各省市選手，開幕，閉幕，圖照，一覽無遺，用上等銅版紙及道林紙精印一厚冊，裝訂精美，便於翻閱，人手一冊，愛不忍釋，預約一萬冊，祇收半價。愈早定愈便宜

精 良	印 刷	低 廉	售 價	盡 有	應 有	完 善	搜 羅
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

第六屆全國運動會畫報

優待券 半價

勤奮書局編印

預約辦法

主編 圖畫 申報圖畫增刊及中華圖畫雜誌編輯胡伯洲

文字 第六屆全國運動會副總幹事馬崇淦邵汝幹

內容 包括第六屆全國運動會一切人物景象圖照

價目 每冊定價六角預約在八月底前者半價三角合定七冊祇

收二元在九月底前每冊四角十月底前五角

郵費 每冊本埠一分外埠二分國外二元四角

出版 本年十一月十日

茲寄上大洋 元 角 分 預訂

貴局出版之第六屆全國運動會畫報 冊請於出版時按下列地址寄下為荷此致

上海勞神父路三九二號

勤奮書局總發行所

地址

啓 月 日

內容 優美

與眾 不同

半價 期內

祇售 三角

閱訂迎歡

報月育體奮勤

冊四年全「刊季育體」會進協育體國全送附

內在費郵角二元二洋大收共年全者讀待優

◆本報宗旨提倡體育復興中國

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

◆內容豐富切合實用畫文並茂

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

◆全國體育專家輪流擔任著述

本報絕對公開，歡迎投稿，並延請全國體育專家擔任著作，略舉姓名如下：

褚民誼	張伯苓	張之江	鄭更生	沈嗣良	吳耀瑞	黃明	宣敦禮	陳英梅
衛樹梅	吳激	張信學	許民輝	馬約翰	金兆均	丘起群	吳邦偉	黃守發
方鳳邦	許萬生	卞雲松	彭文餘	彭三美	中國權	董承康	吳文藻	章華五
張繼藩	陳伯青	王健吾	高梓	宋君復	宋如海	凌希陶	錢一勳	程登
謝似顏	蔣湘青	舒鴻	彭南	王庚	張瀛	顧亞蘭	蔡一	夏期
於祖武	吳國南	吳德懋	陳登生	徐致一	徐文	楊效讓	孫和寶	李了洲
姜春橋	金一明	王復旦	陸禮華	葉醒世	杜宇飛	陸洲千	潘伯英	李繼元
沈明珍	楊桂南	王壯飛	陸禮華	葉醒世	杜宇飛	陸洲千	潘伯英	李繼元
候洛洵	胡敬熙	林秉禮	劉長春	趙少樹	孫榮華	蔣佩英	陳嘉爾	葉良
陳教正	溫懷玉	陳加松	郝銘	張建業	俞子箴	任勤華	趙泉	蔡雁賓
						江貞規	謝希雲	陳德剛

報月育體奮勤

單定

茲寄上大洋 元 角 訂購 份(自第 卷第 期至第 卷第 期止) 查收為荷此致

上海法租界勞神父路三九二號

勤奮體育月報社發行部收

(注意)報費請由銀行或郵局匯寄如不通匯兌之處可以一分郵票代用

通信處 姓名

啓

讀者注意

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

勤奮書局
優待讀者大贈送

多購多贈 落得便宜
優待學校 切莫錯過

購書壹元
贈書券兩角

書券十足通
用等於現金

本局發行體育叢書，小學體育教本，中小學體育教授細目，青年用書，學生用書等數百種，及勤奮體育月報，體育季刊等定期刊物。歷承全國教育機關讚許及採用，無任欣感。茲因開學時期，為優待起見，除舉行各種特價外，再奉贈書券，凡直接向本局購滿本版書滿洋一元者，贈實洋書券兩角，多購多贈，並無限制。惟採購在同時已舉行特價之書籍或定期刊物，恕不奉贈。

上海勞神父路三九二號
上海四馬路二七七號
勤奮書局謹啓

小 學 體 育 教 本

優待 全國教育機關 體育運動人士 不惜鉅大犧牲

全部廿五冊 實價九元二角

特 價 犧 牲

祇 售 六 元

敬 告 全 國 小
學 體 育 教 師

本書係根據教育部最新小學體育課程標準而編輯，內容精湛，取材豐富，全部共二十五冊，自小學一年至六年，包含體育教材數十種，應用不竭。教師備此一書，教材即無缺乏之虞，誠體育教師之萬有文庫也。

◀ 錄 目 書 全 本 教 育 體 學 小 ▶

郵寄 國內加寄費二角三分 國外加寄費一元八角	(一) 遊戲類 唱歌遊戲(甲) 四角 唱歌遊戲(乙) 五角 故事遊戲 三角八分 摹仿遊戲 二角 迫逃遊戲 三角 摹擬遊戲 一角五分 競爭遊戲 三角五分 競技遊戲 四角 鄉土遊戲 三角八分 (二) 舞蹈類 聽琴動作 四角 小學歌舞(中) 五角 小學歌舞(高) 五角 土風舞(中) 五角	土風舞(高) 五角 (三) 運動類 模仿運動 四角五分 機巧運動 四角 小足球 二角八分 田徑運動 三角 遠足登山 二角八分 器械運動 二角八分 游泳 三角 籃球 三角五分 排球 三角二分 (四) 其他 姿勢訓練 三角五分 準備操 三角五分
------------------------------	---	---

▽ 專家編著 切合實用 ▲

總發行所
上海勞神
父路三百
九十二號

勤 奮 書 局 發 行

門市部
上海四馬
路二百七
十七號



全國體育專勤奮書局體育叢書



理頁	行	政	史	建	衛														
體育原理 精裝三元二角 平裝二元六角 中央大學體育系主任 吳蘊瑞著	體育行政 二元二角 中央航空校體育主任 金兆均著	民衆體育實施法 一元四角 江蘇省立教育學院體育主任 王庚編	健康教育實施法 一元四角 江蘇省立教育學院體育主任 王庚編	小學體育之理論與方法 一元七角 湖南省立第一師體育指導 陳奎生著	標準運動實施法 四角 浙江省立第八中學體育主任 孫煥編	中學運動會指南 六角 江蘇省立第一師體育主任 王復旦著	小學運動會指南 六角 江蘇省立第一師體育主任 王復旦著	世界體育史略 六角 南開大學體育主任 章輯五著	遠東運動會 九角 全國體育協進會主任 沈嗣良校	林寶華網球 成功史三角 申報體育記者 蔣槐青編	邱飛海網球 成功史三角 申報體育記者 蔣槐青編	劉長春短跑 成功史三角 青島大學教授 宋君復校	體育建築及設備 二元八角 中央大學體育科專任 吳蘊瑞著	運動場建築法 一元四角 前光華大學體育主任 王復旦著	體育場指南 七角 上海市立第一公共體育場場長 王壯飛著	人體測量學 一元九角 前復旦大學體育主任 蔣湘青著	運動衛生 六角 體育著作家 阮蔚村著	運動急救法 六角 體育著作家 汪子闓校	婦女醫療操 六角 大同大學校醫 陳蘭蘭校
實用按摩術 二元九角 中央大學體育科教授 金兆均著	童子軍體操 五角 四川成都大學體育主任 彭禮南著	德國復興體操 五角 江蘇省立體育場編輯 蔣煥元著	基礎體操 九角 金陵女子文理學院體育系編 蔣煥元著	中學機巧運動 印刷中 江蘇省立第一師體育主任 蔣煥元著	遊戲和機巧運動 印刷中 暨南大學真驗學校體育主任 蔣煥元著	舞蹈入門 九角 愛國女學校舞蹈教授 沈明珍著	各國舞蹈新選 一元 蘇省立無錫中學教員 蔣煥元著	歐美土風舞 一元 愛國女學校舞蹈教授 沈明珍著	田徑賽訓練法 二元 中央大學體育指導 張恒編	田徑賽裁判法 六角 江蘇省體育督學 王復旦著	運動裁判法 六角 江蘇省體育督學 吳邦偉著	五項十項訓練法 九角 體育著作家 阮蔚村著	女運動員訓練法 四角 世界女運動家 人見絹枝著	越野跑訓練法 四角 江南體育師範學校校長 王復旦著	競走訓練法 六角 上海中等學校體育聯合會主席 陸翔千著	游泳訓練法 二元四角 上海青年會游泳指導 錢一勳著	女子游泳訓練法 九角 東亞體育教授 江良規譯	游泳成功術 六角 英國游泳名家 中國游泳研究會會長 海誠著	

備有詳細目錄函索即寄

總發行所
設上海法租界勞神路三九九號(電話八三一)

門市部
設上海英租界四馬路中市二七七號

全國各大省市商埠均有分銷處

中華全國體育協進會 (定審)	他	其	球	球	球	球	球	球	球								
	毬子	考而夫	兵訓	手球	女子壘球	排球	排球	網球	鐵爾登	網球	籃球	美國籃球	女子籃球	籃球	足球	足球	足球
最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則	最新新業餘運動規則
實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價	實價
八分	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角	八角

小學體育教授細目	高中女生體育教授細目	高中男生體育教授細目	初中女生體育教授細目	初中男生體育教授細目		
				冊三第 (用應年學三第)	冊二第 (用應年學二第)	冊一第 (用應年學一第)
教育部編	教育部編	教育部編	教育部編	教育部編	教育部編	教育部編
印刷	印刷	印刷	印刷	印刷	印刷	印刷

教育部編·勤奮書局發行

中小學體育教授細目

本書係教育部編輯由本局發行全部分為五類(一)高中男生體育教授細目(二)高中女生體育教授細目(三)初中男生體育教授細目(四)初中女生體育教授細目(五)小學體育教授細目現通令全國各校於二十三年度起遵照採用實施

體育專家執筆並重
勤奮體育月刊
體育教師必讀
體育圖書館考

