

年

卷

期

3

5

第

第

勤奮體育月刊報

期五第 卷三第

中華民國廿五年三月廿三日收到

上海東亞體育專三女傑：錢行素(左)潘瀛初(中)焦玉蓮(右)



上海勤奮體育月報社發行



教育部編 **小學體育教授綱目** 本月出版

小學體育教育人員人人必備

第一冊：

第一冊為總論，及作業要項說明。本冊指示小學體育之教學方法，及對本綱目之活用方法。小學體育教師，閱此第一冊後，即可充分運用本書所載之教材數百篇矣。

第二冊：

第二冊為各種教材示例。刊載小學高中低年組適用之遊戲教材。計有故事遊戲，競爭遊戲，追逃遊戲，球類遊戲。共計遊戲教材一百五十八篇，可以取之不盡。

第三冊：

第三冊為韻律活動，包括舞蹈，唱遊，及歌舞劇等。每篇教材，除述敘表演法外，皆附有樂譜，教材豐富，可以用之不竭。

第四冊：

本冊為體操及運動。體操分標準操，普通體操及太極操。運動則分田徑運動，球類運動，墊上運動，機巧運動，及輕器械運動。書末並附有小學體育設備之計劃方法。

上海法租界勞神父路三九二號
上海英租界四馬路中二七七號
勤奮書局發行

教育部公布之小學體育新課程標準，規定二十二年度起實施。要實施這樣標準，必須有切合標準之教本，始能收實際的效果。本局有鑒於此，所以特聘了數十位小學體育專家編訂新課程標準小學體育教本計二十五以應此急迫的需要。現在各書均已出版，幸請諸君，從速採購。

新標準
課程
標準

小學體育教本全套
特
價

專家編纂
用之不竭

內容精富
體育教師

取之不盡
不可不備

一 遊戲類

唱歌遊戲	編甲	低級	四角	潘伯英著
唱歌遊戲	編乙	低級	五角	胡敬熙著
故事遊戲	編	低級	三角八分	項翔高著
摹仿遊戲	編	低級	二角	王庚著
追逃遊戲	編	低級	三角	王庚著
摹擬遊戲	編	中級	一角五分	王庚著
競爭遊戲	編	中級	三角五分	王庚著
競技遊戲	編	高級	四角	王庚著
鄉土遊戲	編	高級	三角八分	王庚著
聽琴動作	編	低級	四角	胡敬熙著
小土風舞	編	低級	五角	杜宇飛著
小土風舞	編	高級	五角	杜宇飛著
小歌舞	編	中級	五角	杜宇飛著

二 運動類

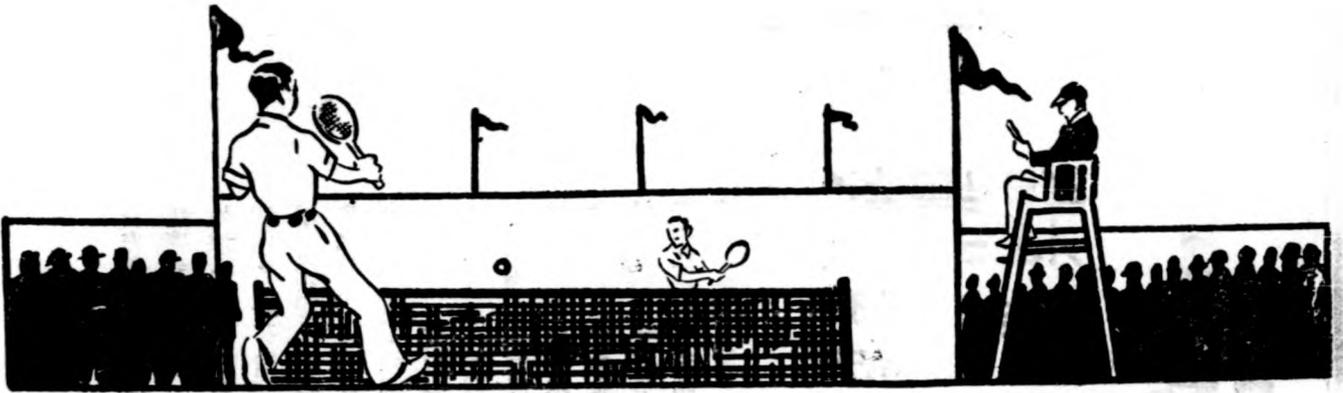
模仿運動	編	低級	四角五分	邵汝幹著
小田徑運動	編	中級	四角	鄒吟廬著
小機巧運動	編	中級	三角	阮蔚村著
小足球	編	中級	二角八分	陳奎生著
小籃球	編	中級	三角五分	陸禮華校
小排球	編	中級	三角二分	阮蔚村著
小遠足登山	編	高級	二角八分	阮蔚村著
小器械運動	編	高級	二角八分	陳奎生著
小游泳	編	高級	三角	阮蔚村著
小姿勢訓練	編	高級	三角五分	項翔高著
小準備操	編	高級	三角五分	邵汝幹著

勤奮書局編印

勤奮體育月報

第三卷
第五期

民國二十五年二月出版



勤奮體育叢報

雲南全省運動大會
世界最新徒手操圖解

(五幅)
(一八幅)

評 爲徵求我國應採何種體育運動爲國民遊戲說幾句話……邵汝幹(三八九)

壇 改革體育術語的商榷……楊介生(三九〇)

強健身體之方法……吳蘊瑞(三九一)

本報徵求運動揭曉

體育訓練與復興民族……陳宇光(三九六)

吾國應採用足球爲國民遊戲……第一名黃健行(四〇三)

吾國應採用籃球爲國民遊戲……第二名莊文潮(四〇五)

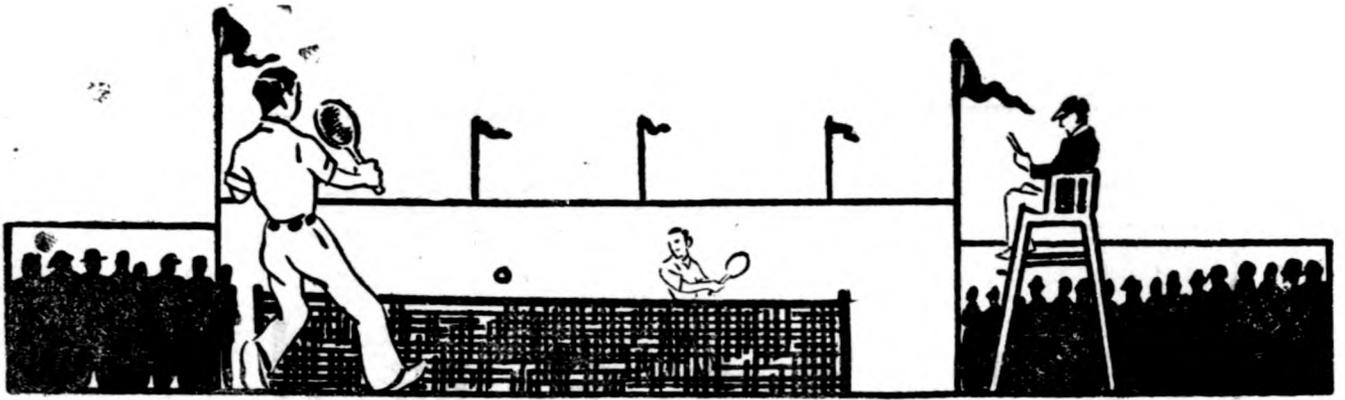
體育基礎生理解剖學(十三)……阮蔚村(四〇九)

中學早操教學要點……劉超德(四一一)

小學體育成績考查法的究討……何志浩(四一五)

武裝五項運動比賽法……鄧堪舜(四一九)

國術功用與貫通論……姜容樵(四二二)



日本體育考察紀 (三) 周維琢 (四三)
 世界運動會史略 (一) 蔣槐青 (四五)

教 材 ◆ 排球初步訓練法 禹如山 (四九)
 小學鄉土遊戲教材 蔡雁賓 (四五)
 小學歌舞教材 胡敬熙 (四七)

特約 通訊 雲南全省運動會記詳 李立賢 (四八)
 美國體育概況 黃中孚 (四二)

讀者 園地 讀了運動家經驗談的書後 李延祥 (四四)
 對於學校體格檢查的意見 楊定一 (四五)
 改進國術教授法的管見 許雲翔 (四五)
 現代吾國體育訓練問題 李立賢 (四六)

新書介紹 編者 (四四)

體育家與運動家 (陳柏青·潘瀛初·劉雲松·原恆瑞) 編者 (四七)

記 載 一月來之體育行政 編者 (四八)
 一月來之運動比賽 編者 (四九)
 一月來之體育人事 編者 (四五)
 一月來之海外體育 編者 (四五)

編者談話 編者 (四一)

西湖 毛巾

是美麗的西
子湖縮影！
是毛巾界絢
爛的明星！

西湖毛巾，整齊平服
的絨圈，軟軟地，正
像明鏡般的湖水，一
樣盪漾迷人！
西湖毛巾，軟白的質
地，印上逼真的西湖
景色，美麗的四圍，
正是整個的西子湖的
縮影！
西湖毛巾，軟的，白
的，香的，美的，一
經措用，像遊西子湖
似的，會使你迷戀！

定價每條三角

每打三元三角

三友實業社啟

門市部 郵售部

上海南京路浙江路東首



勤奮體育報

期五第 卷三第

雲南全省運動大會

開幕典禮



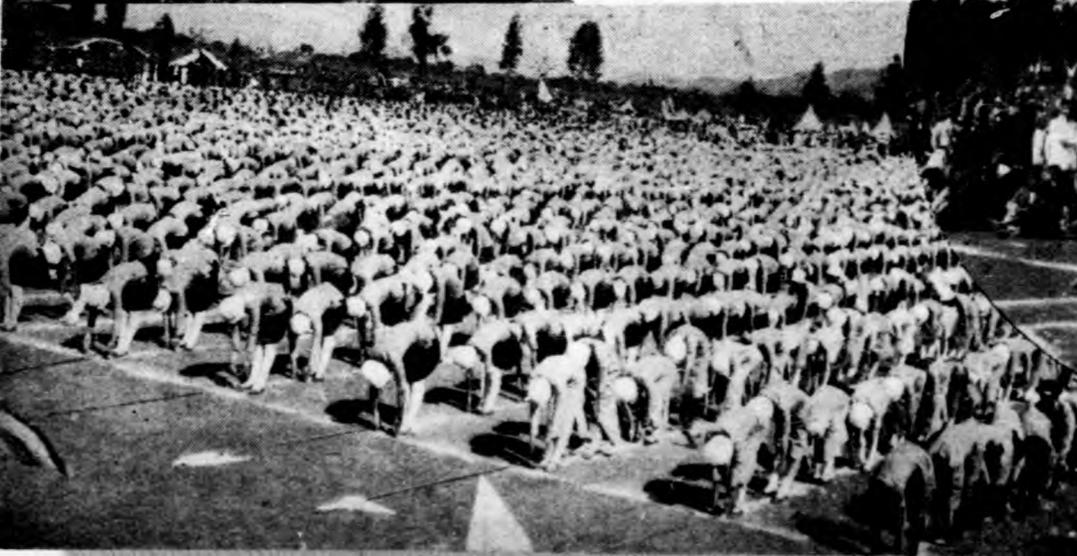
上(女)百公尺賽跑途中



左(女)跳遠比賽
及女評判員
右(女)籃球比賽
之一幕

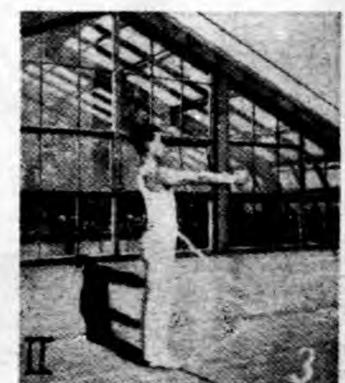
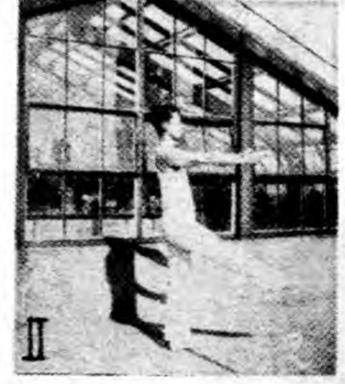
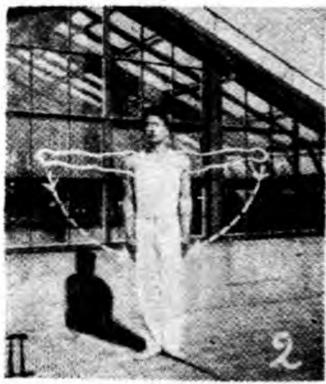


左(省)小學學生之極操表演



世界最新徒手操圖解

本徒手操，為世界體操錦標大會所採用之徒手操教材。按世界體操錦標大會，于去年八月在伯爾義舉行，此項教材被認為世界最新之徒手操。本體操共分三段，每段六節，每節四呼唱。本報特將此項教材攝成圖解，第一期已刊上期本報。本圖解之特點，即不需文字說明，可使讀者一目了然。



勤奮體育評壇



爲徵求「我國應採何種體育運動爲

國民遊戲」說幾句話

邵汝幹

體育，是人們整個的機體活動的教育。是一種人類繼續生長的歷程。也是人類生活活動廣績的經驗改造。牠的功能，是促進人民各個身體的健康，增進社會幸福，強種保國的工具。大凡一個國家民族的興衰，恆視其人民各個身體強弱爲轉移，所以現代各國，莫不注意其民族體育的興革與建設！

國民遊戲，是一個民族體育的精髓，也是鍛鍊國民體魄的核心。考察一般國民愛好運動所向，決定一種國民所愛好的遊戲運動，樹立共同信仰的目標。積極建設，以爲民族生存的要素。

現代各國，對於國民遊戲，莫不十分注意。如英國以「足球」爲其國民遊戲，美國以「橄欖球」爲國民遊戲，日本以「棒球」爲國民遊戲。其他各國，亦莫不確定一種體育運動，爲其國民遊戲之鵠的。我國立國亞東，保有四千餘年的歷史，受東西洋文化的激盪，創設新教育，推行現代所趨的體育運動。卅載以來，我國體育，尙有相當的進展。而普及全民體育，養成國民遊戲運動的習慣，正待着熱心體育同志去推行。今後應採何種體育運動，爲我國國民遊戲，現在似有提出研討之必要。

本報服務社會，已兩年餘矣，在三卷一期之始，舉行擴大徵求運動，並爲增進本報讀者興趣起見，將「我國應採何種體育運動爲國民遊戲？」題目。徵集閱者答案，承各方踴躍應徵，高見鴻論，美不勝收。茲在是項徵求答案揭曉之前，再來賅括的說幾句話：

一．是項徵求答案，是增加閱者興趣而設。
一．是項徵求答案，可以說是一種體育常識測驗，也可以說是一種體育心理測驗。

一．是項徵求答案，可以說是本報一部分讀者的旨趣；也可以說體育界一部分有力的主張。

一．是項徵求答案，大多數都能認清，國民遊戲是什麼？構成吾國國民遊戲的條件，說來亦多中肯。

一．是項徵求答案中，以「足球」「籃球」二種爲吾國國民遊戲佔多數，評判委員有採用足籃球者，故不能假定是足球或籃球爲國民遊戲，然亦無容其肯定；因爲這是一種主張。
一．吾國國民遊戲，須經體育界從長討論，本報不過開其端，並極願與熱心體育同志公開討論之。

一．將來國民遊戲之確定，須經全國體育會議討論確定，由國民政府公佈之。

最後，我們要把這種主張，盡量研討，蔚成體育界輿論的中心，爲日後行政決定的本張，這是筆者，抱着無限企求！同志們，努力吧！

改革體育術語的商榷

楊介生

體育與人生之關係至切，古今中外教育家莫不公認之。尤其是當今科學發達之時代，一切勞工，均可以機械代替，於是人體極少運用，直趨衰頹，長此以往，人種終有滅亡之一日。是以急需於體育之訓練，至要且切矣。故各國現在領袖及教育家竭力提倡及獎勵其國之體育不遺餘暇，良有以也。

試觀歐西之德法英意及東洋之日本，諸國體育事業普遍猛進，人口遂以增加，意志遂以統一，國本遂以強固，即為體育功效明證。

惜吾中國歷來重文輕武，以致人生萎絕，不但招受病夫之譏，且使國家衰弱，危機四伏，形見歷五千年星霜之文化，將被敵人消滅，巢傾之下，安有完卵。言念及此，不禁不寒而慄矣。

幸近來教部對體育亦甚注重，各體育同志又能盡提倡及服務之責，體育前途，漸見曙光，憂國志士，無不為之一振，額手稱慶也。

但體育應普及到國民個個身軀，使得個個強健，若祇一部分人享受，則殊背體育之本旨。今學校體育，雖有相當發達，而民衆體育未見進步，不無原因。作者歷年從事及研究體育，得其最大原因所在。今貢獻於諸同志之前，請一同研究改進。

查民衆體育格格不能發展之障礙焦點，體育英文術語是也，夫欲發展民衆體育，必先設法引起其對於體育之興趣，蓋興趣濃厚，必須試作而後心安，凡體育一經試作，又莫不愛好永不能釋。不獨心理如此，事實亦如此也。

引起民衆對體育發生興趣之方法，余意以為最好先由學

校體育下手：如各地學校常在公共場地舉行體育遊戲比賽。歡迎各界民衆參觀，民衆見各運動者體格強健，態度活潑，禮貌周全，行動大方及奮鬥之精神與乎運動組織規則之良好，必憧憬於體育之偉大，對體育之興趣未有不油然而生者。但余見以往各地情形，類多反是。無他，蓋當遊戲時裁判檢查……等員常以高深洋氣自炫，矯揉造作，呼唱英文術語如侵入犯規呼 Personal Foul，暫停時間呼 Time Out，爭球呼 Held Ball，球出界呼 Out side，持球呼 Holding，急行跳高呼 Running High Jump，我國目下文盲，尙未掃除。懂英語者更寥若晨星。彼參觀民衆聞聽英語，莫明其妙，遂以為此中玄奧，非可問津，因是漠然，而興趣亦悄悄離彼輩而去，言至此，又為之痛惜不置。

余以為今後凡吾國人舉行運動遊戲比賽所用之術語，一律應用中文，不得採用英語一字半句。甚望教部通令全國各地學校團體機關嚴格遵行，不得稍事違反。庶幾，國民體育始有發展之希望，多難興邦，端賴是歟！

勤奮書局出版足球專書

●足球訓練法

江蘇省體育督學

吳邦偉著

△每冊定價九角

△掛號寄費一角一分

●足球成功術

英國足球名將

亨脫原著

△每冊定價五角

△掛號寄費九分

●足球規則問答

江蘇省體育督學

吳邦偉著

△每冊定價三角

△掛號寄費九分

◆小足球

湖南省立一師體育主任

陳金生編

定價二角八分

△郵費九分

最新足球規則

每冊八分



強健身體之方法

中央大學體育科主任 吳蘊瑞

一，身體強健之意義 在講強健身體的方法以前，先要解釋身體強健的意義。因為意義和方法有聯帶的關係，意義不同，方法也就不同了。尋常所謂強健不外兩種意義，第一點是屬於消極方面，就是身體沒有病，各種器官多在正常狀態之中。第二點是屬於積極方面，就是一人胃口好，睡得着，身體有力量，做事有精神，不易疲勞而且覺得愉快。從這兩點看來，第一點實在就是健康，第二點就是身體發達。所謂身體強健的意思，就不外這兩方面。

二，強健身體之方法 上節既然把強健的意思分成健康和發達兩種，則強健身體的方法就這兩方面着想就是了。第一點積極強身的方法，就是講究體育。體育的功用不是專為強身，但要強身須講究體育，實行操練，從事運動。操練或運動的時候，非用身體運動身體，就是身體運動物件。例如體操及器械運動是身體運動身體，球類運動是身體運動物件。兩種運動都要用力量，因為用力量，肌肉本身應運動或操練的要求，就增加纖維的數目，於是肌肉發達了，力量也就變大了。又因運動的時候，身體肌肉裏起化學的作用，就是身體裏的養料（屬於炭水化物之食物）和養氣化合。運動愈多，用的養料和養氣也愈多。人們常常從事運動，則吸收養料的器官如消化器，吸養氣的器官，如呼吸器，都發達了。輸送養氣和運送養料的器官如循環器官也就發達了。又運動之後發生許多廢料，如尿素碳酸氣等，不得不由一種器官專

做運去的工作，所以排泄器官也從此發達了。此外運動的時候，因運用肌肉，肌肉的活動受神經的管理，運動愈複雜而愈機巧，神經與肌肉調協的工夫也愈複雜，所以運動能促進神經系統的發展。從此看來，鍛鍊身體從事運動，結果可使身體靈敏，力量增大，食量增加，心肺及內臟其他各器官如肝胰腎大小腸胃等皆變強壯。欲達這種目的，一人每日須做相當的運動。據美國體育專家吼善靈頓氏（Hetherington）研究的結果，小學生每日至少須有四小時活動，中學生每日須有二三小時活動，成人每日須有一小時的活動。若一人因職業關係，不能多做運動，平均每日至少須做三十分鐘的活動，或隔日行一點鐘的活動。活動的種類很多，選擇的方法要看個人的技能、興味、經濟狀況、及習慣等要素來決定。一人若對於田徑運動球類等從未學過，則年輕者可以從事學習，年老者只能擇簡易之運動行之。如吾國年過四十之人能打網球、高爾夫球最好，不能則打太極拳、或練習他種拳術也好，若不好拳術，星期日到野外爬山也好。一人若對於某一種運動有興味，就做那種運動。例如德國人嗜器運動，有年過六十尚做器械運動者。一人若有經濟力量能買高爾夫球棍築高爾夫球場，也不妨從吾所好而為之。惟最緊要者，一人對於一種運動須有相當之技能，技能好興味亦隨之而起。又一人要身體終身強健，須終身保持運動和操練，要能終身保持操練而不間斷，須有運動的習慣和興趣。此種運動的習慣

和興趣，不是從老來養成，乃是從年輕時候好動天性發現的時候培養成的。若年輕的時候沒有養成，到年長了是不成的，猶之貓好捕鼠的習慣和技能，從幼時前脚玩球練習來的。小時不學，老來就沒有那種習慣。所以中小學體育是很重要的，運動的習慣和興味都要在那時候養成。現在社會上一般人，對於運動不會而沒有興趣的人，都是從前對於學校體育不講究的緣故。這般人要強健身體，惟有決心擇一種運動努力練習，學打網球也好，學太極拳也好，如有高爾夫球場學打高爾夫球也好。

此外身體之不強健，由於一人多用精力，神經系統少休息，和其他各器官之功能退化的緣故。大家要明白，一人坐在公事房辦公，在圖書館看書，或書房裏寫文章，雖然不喘氣，心不跳快，四肢也不動，但是消費的精力極多，如一人連夜用功，寫文章或讀書，能致血聚在腦中睡眠不着。此外還有種種很危險的現象，如消化不良，胃口不好，身體裏的養料的消耗之無限制，終至身體虧弱，形容憔悴，這都是不強健的表示。一人若從事運動，可以把用心時提腦中去的血液引到肌肉裏去，腦中所縈思的問題可以從此忘却，如是睡眠也容易了，胃口也開了，精神也省了，所以要身體強健，還要用運動來調節身心。一人的事業愈大，則身體的強健愈需要。昔曾文正公以戡亂平難為己任，每日須靜坐三十分鐘，飯後緩步五五步，靜坐有節省精力之意義，緩步有運動的意味。當時因為體育未及提倡，士大夫不知道運動，但曾文正公却早已實殘體育的訓練了。現在我們已經知道幾十種運動，不能拿運動來強健身體，來消費我們的時間。反有人用嫖賭等傷害身體的活動來消遣，真是可惜。今日是講積極方面強身的方法，還有積極方面的衛身的方法，與強健身體有密切的關係，俟下一次再講。

第二點消極方面強健身體方法，就是講究衛生，因為衛生與體育須相輔而行，缺一不可。有體育而不講衛生，可將體育所訓練的效果，破壞盡淨，例如體力極充足，精神極活潑之運動好手，飲食不慎，吃不消化的食物，喝不清潔的涼水，傳染到傷寒症或痢疾，於是身體萎頓，精神減色，所謂強健的體格，那時已不復見了。所以衛生和體育是互相維持身體強健的。衛生的方法究屬如何？可以把牠分成幾方面來講。

(一)衛生的習慣 這就是一人尋常飲食起居工作休息等整個生活的習慣，對於身體的影響較大。這也可以分幾方面來講。

甲，飲食的習慣 飲食為精力之源，食物得當，足以養身，食物不得當，足以害身，食物之足以應吾人的需要的有三大類，其一為蛋白質(就是肉類，雞蛋等)這種食品一人每日二百克已足，稍多亦不妨，惟過多則仍由腎中排去，因蛋白質除補身體之組織以外，不能存留在身體中。有的人好多吃肉類，腎的負擔太重，足以傷腎。昔袁世凱每日須吃鴨一隻，終因腎病而死。袁氏有矮胖之體格，是屬於側寬式一類，這類易於生腎病，一方面亦因多吃肉而然。所以矮胖的人，食物應少食肉類，多吃素菜。第二類食物為炭水化物，就是飯、麵、糖之類。這種食物如多吃而能消化，則能儲蓄在體內，若吃得太多，則不易於消化，或即能消化，其人亦將萎靡不振，因為血都到胃中做消化的工作去了。第三類食物為脂肪，就是奶油、豬油、豆油等，這類食物，消化之後，功用與炭水化物相同，但是多吃不易消化，尤其用油炸的食物，不宜多吃，如油條之類，多吃是不衛身的。此外還有所謂維生素，尋常叫維他命，牠們共有五種，不是獨立存在，往往含有在食物中間。維他命A存在脂肪中，如牛油、魚肝

油之類，亦有存在紅蘿蔔。菠菜中的，可是豬油中一點也沒有。不吃這類維生素，易生結膜炎等病。維他命B，是存在種子裏面和動物的卵裏面，米太白，這種維他命就被磨去了。一人吃不到這種維他命，要生神經炎，腳氣病。維他命C，存在柑橘蕃茄蔬菜中，若不吃這種維他命，要貧血，口膜流血，及虛弱症和壞血等症。維他命D，存於牛油及植物脂肪中，小兒不吃這種維他命，要生軟骨病。還有維他命E，存於蛋黃，蕒荳和肝中，不吃牠，就不會生殖。所以一人的食物要吃得平均，各種必需的養生質，都不可少。許多人的飲食專揀好吃的吃，實在不好吃而對身體有益的，也不得不吃一點。還有許多人好吃零星食物，足以敗壞胃口，講究衛生的人，這種不良習慣，絕對不可養成。還有吃飯的時候，有的人吃得快，也是不好，因為有一部份食物如米飯之類在口中消化，有一部份如肉類油類，在腸胃裏消化，吃得慢，嚼得碎，則消化液容易消化牠而且消化液可以出得多，消化更易。所以吃飯須有多嚼而慢吃的習慣。此外飲料方面，水宜多喝，一天至少四斤，其他如酒咖啡之類，不宜多喝。

乙，排泄的習慣 就是大便的習慣，大便每日至少一次或兩次。最好在早晨或者飲後。早晨在家庭中或在寓處，成了習慣不易忘却，中午或晚上出外辦公或應酬，易於忘却，但是成了習慣之後，則準時而來，絕不遲緩。一人希望養成習慣，最好到一定時間，（早晨或飯後）去上廁，積久則有排除之感覺，不必用意志來管理了。大便所以需每日來的緣故，因為糞積腸中，易於腐敗，而生腸毒素及糞臭素，使一人的抵抗力減低容易發生他種疾病。

丙，睡眠的習慣 睡眠是休息最充分的方法。一人坐在花園中或茶坊中間雖然亦算休息，但多少用些腦經和肌肉的力量。至於睡眠的時候，身體上各處肌肉，全部放鬆，腦雖

也停止工作。即使白天十分疲勞，若能熟睡八九小時，疲勞完全可以恢復。所以一個人稀望身體強健，睡眠是很要緊。最好養成到十點鐘或十一點鐘一定睡着的習慣，到明日六七點鐘一定起床的習慣。若一人有嗜好。好跳舞，好打牌，通宵達旦的幹，身體一定吃大虧。雖然做運動來強健身體，也是全無效果的。此外還有應附帶注意的事項，就是睡時，被勿蓋到面上，並且還要把窗子開一二扇，因為空氣清鮮，睡得好些。

丁，清潔的習慣 這包括很多，最重要者，為早晨飯後之刷牙，因為食物殘屑存在齒間可以腐化而發生酸質，易使牙齒腐爛，爛後即痛，痛則非補非拔不可，即能補好，亦不易持久不壞。牙壞則消化不良，營養不得充足，與身體強健有直接關係。所以這種刷牙的習慣，不能不養成。食前洗手的習慣，外國人極為注意，因為外人吃麵包都用手抓的緣故，吾國人用箸代手，雖然手不直接取物，亦有用到手的地方，若手不潔淨，微生物易入口中，非常危險。所以食前洗手的習慣，也應養成的。此外還有浴身的習慣，皮膚是排泄機關時時排泄脂肪汗素等，不洗浴，則排泄不暢。所以夏天每日應洗浴，冬天至少一星期一次。

戊，工作與休息的習慣 吾人為生活起見不能不做工作，最好一人的工作，每天都有規定，工作滿時，則事休息或遊散。一人終日用功或做事而不休息，精神消耗太多，身體即為之虧損。所以做滿幾時，應即休息。休息時或遊公園或與友人出城外遊覽，或登山以調養身心。

己，運動的習慣 此即上節積極的強身方法。如每天按時做運動，或每天做一次運動，也無不可。

以上甲，乙，丙，丁，戊，己六種習慣，可以包括一人尋常之生活，還有特別的事項想要身體強健者，亦不可不知

近代因營養化學進步，知
 維他命一類，為身體必需
 之滋養料，吾人飲食中
 得，恒有供不敷求之感。

五洲乳白魚肝油

五洲麥精

地 球 麥 精 為 極 佳 之 營 養 佳 品 ， 凡 劑
 含 維 他 命 成 分 最 為 豐 富 ， 為 極 佳 之 營 養 佳 品 ， 凡 劑
 瘦 多 病 ， 營 養 不 良 等 現 象 ， 服 之 必 獲 美 滿 效 果 。
 五 洲 大 藥 房 發 行

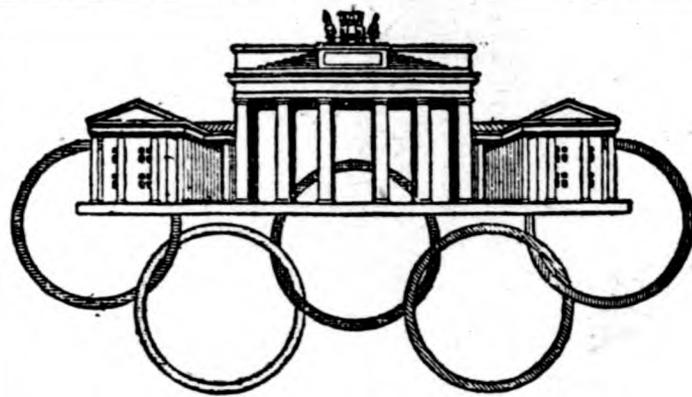
本外埠各大藥房均售



道的，就是以下一項。

(二)防傳染病之常識 傳染病有好幾種，有幾種是極危險的，如傷寒症。天花。白喉。霍亂。猩紅熱。現在醫藥很進步，天花不必說，早已發明牛痘，餘如傷寒症。白喉。霍亂。猩紅熱，都有預防針可打。打後雖然不能絕對不受傳染，但是比不打好得多。如一人已患傳染病，如白喉。霍亂之後，須趕速送醫院醫治，使其與家庭最好隔離以防傳染家人。

此外還有關於公共衛生常識，直接或間接對於人生都有關係。限於時間，不暇細講，完了。



！意注者讀報本

世界運動會徽章

德國製造之宣傳品，現已運到上海發賣！

體育界人人必備之紀念品，贈贈友人，極為名貴。

函購注意

德國舉行世界運動會對於宣傳，無微不至，特製就大批徽章，運銷各國。上海市四大吉路二七二號中國徽章公司，特向德國定購世運會徽章數千只，首批業已到滬。此項徽章非常精美，係用洋白銀製，每個折合國幣大洋叁角，特按原價出售，函購每只加郵費五分。合購十只，祇收二元，郵費二角。

中國徽章公司

上海市四大吉路二七二號

(即市一公共體育場西)



歡迎購買
每只三角

教育部編

初中男生體育教授細目

●已出「第一年級」「第三年級」「第三年級」三冊

每冊實價七角 郵費九分

上海勤奮書局發行



體育訓練與復興民族

中央軍校 體育教官 陳宇光

一

在第二次世界大戰未爆發之前夕，內憂外患重重緊逼着中國，殊有喘喘焉，朝不保夕之概。在這樣緊急的情況中，我們應當怎樣來復興中國革命，復興中華民族，使我們快要走到滅亡路上的國家富強起來，這是中國目前最急切需要解決的一個問題。這種偉大使命，唯一的担当者，當然是我國主人翁的青年同志們。同志們！我們不要忘記了，有健全的體魄，方有豐富的頭腦；有了豐富的頭腦，始能研究高深的學問，創造新興事業，及擔負非常使命。我們的青年同志，是一切事業的發動機，是復興民族的原動力，要不斷的努力體育訓練，養成堅強耐勞的體魄，把青年應有的智慧，充實起來，自強不息地運用我們的生命力，復興中華民族，創造新的中國，青年同志，是國家的基礎，民族的生命線。須知一國的盛衰和興亡，全視乎民族體力的強弱為轉移，這是誰也不能否認的事實。我們來把古時的斯巴達作一個例證，就可明白了。古希臘之斯巴達，環境多敵，政府為防衛起見，特組織營盤，令全國人齊集於內，練習體育，以養成人人均有一種耐勞勇敢及決鬥之性質；甚至將病弱之孩童，完全遺棄，把各獲勝運動員及英雄，由彫刻家用金屬或象牙等刻成神像，陳列於公共場地，供一般民衆瞻仰，俾引起崇拜英

雄及尚武之精神。及至希臘最盛時期，其國界幾擴充至地中海黑海等處，藝術之發達，彫刻之精巧絕倫，迨至現在，亦為世界各國所不及。

二

再把幾個新興國家來講：德意志，俄羅斯，土耳其以及意大利，沒有一國不在加緊體育訓練的。蘇俄名全國運動大會，不曰運動會，而曰國防與生產之考試，取義至深。莫索里尼，以運動為復興民族之途徑，尤其當德於歐戰之餘，受凡爾賽和約的壓迫，屈辱達於極點，一切軍事的訓練，受了和約束縛，不得自由發展。以後即以體育訓練，代替軍事訓練，寓體育訓練於練兵。忍辱含垢，埋頭苦幹十餘年，迨至希特勒氏秉政以還，國勢已非昔比，駸駸日上，一切軍用品之精巧銳利，和設備之完全，殊出人意料所不及。因此希氏拚命要把凡爾賽和約的鐵鍊打破，重新建立龐大的海陸軍，以收回戰時所喪的土地，擴大殖民的領土，恢復帝國固有的光榮稱霸於世界。他簡直是俾士麥的後身，威廉第二的再世。同時德國的人民，在政治上與社會國難奮鬥中，所表現之毅力，匪特令人欽佩並且間接的給予我們許多的勇氣。在三月十六那一天，希氏竟投下了一個示威彈，正式的宣布德國強迫軍役制了，警醒了世界列強，各國的當軸諸公，東

聘西馳地，又將惶恐不安於枕矣。我們再看到德國航空部長兼普魯士總督戈林將軍，於五一節，在魯斯脫公園所發表的一篇演說，謂「德國如一鐵砧，供人錘擊，今已不能再事忍受，今後德國之和平，不復為他國政治力量所左右，吾國新軍團業已組織成立，吾國國旗已飛揚於海上，吾國空中完全已有飛機隊為之保障，此際主國事者，非復懦夫，而為昂藏丈夫，德國從此可以高枕而臥矣。」迄至最近，九月十一日希氏在紐倫堡，更作進一層的露骨表示，違反凡爾賽和約而造成之德國新陸軍，竟在那兒放禮炮，歡迎希氏參加國家社會黨之「自由大會」蓋表示德國軍備自由之恢復也，該大會主要用意，為軍事性質之大示威？希氏歷敘「三月十六日，德國宣佈全國徵兵制重行恢復其任何自由民族所應有之衛護，其自由獨立之武備，德國今日無論在權利上或地位上，已與其他之自由國家，立於平等地位，今日國家與其他國家締約，不獨皆已出於自願，抑且出於保衛祖國利益的立場，同時依自己之志願，與世界最大海軍國成立海軍條約，獲取海上之防禦安全，國社黨為保障國內自由之武力，但國防軍則為保持國外安全之武力。」以上種種耀武揚威之精神，是何等可佩，試把我們國的現狀比一下，更作如何感想，德國之所以屢蹶屢興者，蓋持自民族性之堅強力也，民族強悍性之養成，決非一朝一夕之功，其始也必漸，至其終極，乃可見其力量之大，而收實效。當拿破崙蹂躪德境，訂立弱國條約時，於是斐熙兩氏，楊恩二氏，起而改革教育，注重體育訓練，卒敗拿破崙，而恢復國地，此外是日本，以一彈丸之地，一躍而登於強國之林，推原其故，亦豈有他道哉，當日本武士道初創之時，僅為下等社會之流，因其目的在尚武任俠，後國人皆認為有助於民族性強悍之養成，是以政府一經提倡，便風靡全國，揣賴此種精神，復興其民族，而殿國家於盤石之安。

三

我國年來，外受強鄰壓迫，內遭赤匪蹂躪，危險的境地，不亞於古時之斯巴達，歐戰之德意志，倘長此泄泄沓沓，萎靡不振，則將何以外抗強權，內靖匪亂，而為整個民族復興耶。故培養軍事實力，嚴密組織，訓練民衆，是當前之急要。在有紀律有組織的運動中，養成堅忍強悍之體魄，樹立民族根基，一旦事急，庶足以全力應付國難；我革命領袖蔣先生，有鑒於斯，認為體育訓練，是復興民族的基本工具，於戎馬倥傯之際，擬訂辦法，早已通電全國，各省市當局，督促提倡，中央軍校，為全國軍事學術人材之發源地，事實上是努力奉行，作全民之表率。故全校學員生，對於各項運動之興趣，特別濃厚。如田徑球戲，劈刺，擊劍，騎術，器械，武術，及游泳等，無不踴躍參加，且均各有所長，人才傑出，蜚聲內外，至於各項運動場地，各劈刺場，田徑場，足籃排球等，球場，健身房，游泳池等，應有盡有，已粗有規模，在國內當無出其右者。務使此星星之火，發揚而光大之，推及全國軍隊，樹復興民族之基礎，其意義重而且大。

四

考據我國古時，即體智並重，故三代育士，射御並列於六藝，良以經國教育，修文講武之道，二者不可偏缺，故能奠定百世文明之基礎，綿延種族於無限之域也。自茲以降，斯義漸泯，庠序之教，非馳騁之場；經史之學，非贈繳之用，是以閭閻皆怯弱之民，疆場無爭首之士，異族侵凌，國勢阡危，蓋有自矣。近世我國教育，接受外來思潮，方法理論，一變於前，其中體育一項，殆與往古六藝並重射御之意，有不期而合者。健全體魄，鍛練勇往進取之心，而相競以和

進退以禮，毋驕毋橫，毋懈毋忽，我民族之復興，其在斯乎？體育之範圍，本甚廣闊，就縱的方面而言，固在鍛煉體格，使國民體質健康，但就橫的方面言之，尤能培養國民道德，興奮，努力，犧牲，守法，負責，團結，互助，合作，成爲健全之國民？

我國體育事業之提倡，雖有二十餘年之歷史，然考諸所得之效果，則甚淺鮮，其原因由於畸形的發展，缺少普遍的訓練，這是無可諱言的事實。就以中國目前的體育情勢而言，大部份的國民還不得享受體育的機會。除掉極少數的教育界和公務人員以及都市中的小資產階級，可以說得到有從事於體育訓練的環境和機會外，其他如農工商方面，便很難有插足的機會了！我們要打開這種的體育局面，使體育大衆化，非要另佈一種新的姿態不爲功，務必先喚起一般民衆對於體育的認識和注意。擴充體育經費，將全國各省市縣以至於鄉村建築民衆體育場，滿佈以體育網，分期舉行各種技術競賽，提倡獎勵，使民衆耳沾目濡，引起對於運動的興趣和習慣，俾體育功能，普及全國大衆，使沉淪於好逸，惡勞，萎靡，酒色，煙賭，之惡習，以運動而代替之，俾謀我國體育之更生，直接影響個人之健康，間接可影響到工作的效率，和國家的實力。試觀在目前中國社會上一般人所表現着種種自私的行爲，如「欺詐」「貪污」盡量追求物質的享受，滿足個人的私慾，人類固有的天賦本能與天性，幾至泯滅殆盡，賣國求榮的漢奸，野心不戢的軍閥，殺人越貨的土匪，賄賂公行官吏，莫不站在自私的立場，以遂其「損人」「利己」之慾，這種習慣之養成，全由於教育之不良，而不知個人與社會國家的關係之緣故，不幸今日中國的青年，亦多趨於此危險之途，這真是最可害怕而最可痛心的現象。

五

目前中國的國難仍在一天嚴重一天，而立國根本的教育，又是如此的腐敗，國人以仁者見仁，智者見智的心理，發展各種不同的救國主張，如真誠救國論，團結救國論，工業救國，航空救國，生產救國，科學救國……等等，各執一見，莫所適從。須知中國目前的病症，原非單純救國論調所能診治。根據事實上的剖解與觀察，今日中國最大的癥結，還是在於立國根本的教育之腐敗；由於立國的根本教育之腐敗，影響於民族心理之頹廢，行爲之浪漫，組織之漁散，因所謂一切救國主張，均祇有徒托空言而已故。欲謀改造今日中國之社會，挽救今日民族之危亡，還須先從教育着手。蓋教育之爲道，淺而言之，乃是求國家民族文化時代環境的需要與生存。所以教育良好的國家，她的國民文化和道德，都比教育不良的國家爲進步爲優越。而其國勢之強弱，民族之興衰，也就判若兩途。這是事實，用不着多舉例證。中國的教育觀念，向來是以個人爲本位。例如荀子所說的「學惡乎始惡乎終，曰其數則始乎誦經，終乎讀禮，其義則始乎爲士，終乎爲聖人」又說：「君子之學也，以美其身」。這是不對的，今日我們中國所需要的教育，決不是祇以個人爲本位的教育，而是以民族爲本位的教育。再明白的說：今日中國的教育，是要以培養民族力爲最大標的，而這民族力的充實與否，便是國家民族強弱興衰之所繫，所謂民族力，其表現於羣體者，即爲自衛力，生產力，組織力，其蘊蓄於個體者，即爲全國國民各個人之「德」「智」「體」的伏性的發展？不過前者爲後者之果，而後者實爲前者之因。故欲求民族個體力的培養，過去各種救國運動者，均未明瞭羣體力與個體力的關係，僅醉心於力的外形的追求，而忽略於力的根源的培養，此實爲一大

錯誤。因此之故，吾人更應從速覺悟起來，設法改造今日中國的教育，使適合於時代環境的迫切需要，我們以為體育教育是訓練民族個體力及培養民族羣體力最有效，而最好的方法。正是針對着今日中國腐敗社會而發一帖良劑，的確是挽救中國民族萎靡的良策，寓遊戲於訓練，在個人方面來說，正是求民族個體力的培養，在民族方面來說，正是求民族羣體力的發展。則將來中國的民族，便可一天一天的，一代一代的由頹廢而進為興盛，由墮落而轉為振作，由散漫而化為團結，由懶惰而變為勤奮。

六

我們再按生物學立論，求食與生殖繁榮，為一切生物本能之向外發展的必然結果，在世界未大同前種族之界，涇渭分明。日爾曼民族之奮興，盎格魯撒克遜之普滋世界，紅種棕種之淪滅，以及今日大和民族之旭日經天。吾黃帝子孫之日受侵凌，實有重要之因果在焉。蓋立國於大地之上，要素有三：曰土地，曰人民，曰主權。而能保此三者，又非有精銳驍悍之軍力莫辦。吾國軍隊數量之多，為世界冠。但無差強人意之訓練，故年來外侮頻臨，地域日蹙，而莫能與帝國主義者一併也。訓練軍隊為精銳之師，其方固多，而施以體育訓練，亦其一端。近者我國體育已漸由學校以至社會而入於軍隊，已略具胚胎之象徵。故在此時期，爰就管見所及，略獻芻蕘，以供提倡之參考。考軍人體育之意義，在以輔助軍事訓練而養成適應軍人環境之本能，舉一久經沙場之士兵，其精神已受適應環境之訓練。故反應結與交感神經極為敏捷，聞敵方大砲之射發，即知躲避潛伏之方法；聞空際流彈之聲，即能辨明其遠近。凡此種種體育訓練極能輔助其進步而效驗。如習球戲，須具進攻與防禦敵人襲擊之本能，有人

自後襲，其耳已能知其跡；有人自路旁來，其自己窺其向，一身體器官，各部肌肉，因受長時期之訓練，於不知不覺中已成爲本能。我人若據此本能運用科學方法，使之標準化，則各項運動多可適合於軍人體育，使體育軍事化，又何謂軍事化耶？我們一看德意志，蘇俄，意大利等幾個新興國家的體育狀況，便可知道她們的體育已經軍事化。所謂軍事化者，顧名思義，亦無非是體育項目中俱有關於軍事上之意識和志趣。比喻田徑賽方面，加入武裝跑，障礙跑，手榴彈擲遠；夜間越野跑，游泳方面，加入武裝游泳，負重游泳等等，諸如此類都是有助於軍事訓練意識的動作。其次為養成士兵有運動之習慣，以運動正當娛樂，而樂於不疲也。軍人因體格強健愈恆，在閒暇時期，使無正當娛樂，則易墮落，而易染有各種不良之嗜好？若軍人施以體育訓練，既俱濃厚之興趣，復於身心有極大裨益，至晚一枕黃梁，即到天明，更從而施以學術課之訓練。日就月將，必成一精銳之師，舉以向敵無往而不利也。今試舉：

甲·屬於身體方面的

- 一·增加健康，充實元氣，使內部器官四肢強健。
- 二·增加體力，速度，和耐勞力，可使其有應付意外遭遇之能力。

乙·屬於教育方面的

- 一·養成絕對服從之軍人天職。
- 二·養成堅苦耐勞，卓絕勇敢之本能。
- 三·增長進取與奮鬥精神。
- 四·遇有危險或痛苦時，仍能鎮靜，設陷身重圍有應付環境之急智。

五·養成努力從公，克盡厥職之意志。

六·養成創造犧牲合作，領袖能力，對規律遵守及維持秩序之精神。

丙，屬於技術方面的。

- 一·長距離賽跑能予徒步進行軍極大便利。
- 二·短距離賽跑，可予衝鋒追敵時之用。
- 三·跳躍運動，有助於超越障礙物。
- 四·球類運動，可操練活潑敏捷，隨機應變機警諸技能。

七

年來國人感於國民體育之孱弱，精神之萎靡，因而有體育救國之呼聲，政府亦以推行國民體育為其急務。故於十八年四月間有國民體育法之公布，凡全國青年男女有受體育之義務，父母或監護人應負責督促，以冀全國國民衆躋於健康之域。共負挽救危亡，建設新國家之責。教育部復於二十一年八月十五日在京勵志社召集第一次全國體育會議，會期雖僅七日，而體育實施整個之方案，及種種之體育界困難問題，均得完滿解決。訂定國民體育實施方案，由教育部於九月間公布，通令全國遵行。故二十二年全國運動大會之召集，即依據方案之規定而舉行者也。上屆大會，就歷屆全國運動大會而言，固屬第六屆。參加運動單位，達三十餘省市，運動員達三千數百人，第一日之觀衆，殆達三十萬人之多，空前之盛況。運動項目應有盡有，大會所表現之事實，值得吾人特別重視者，不但成績突破全國舊紀錄者之衆多，乃為民族團結精神之深厚也。邊遠省區，如青海，寧夏，新疆，綏遠，雲南等等，參加之無論矣。其他如海外小呂宋，巴達維亞等處之僑胞，不憚跋涉，相率而來。尤以東三省及熱河之選手，不

以鄉土暫淪，而屈其壯志，不顧危難，踴躍與會。其所予國民之印象，彌為深刻，具懲我中華民族愛護祖國團結奮鬥精神之不可侮，故政府雖處外侮內亂天災的重重包圍中，仍能埋頭苦幹，硬幹實幹地，以培民族之元氣，以求民族之生存。勝固足榮，敗亦勿餒。母斤斤於錦標之得失，應孜孜於競技之觀磨。斯爭斯競之場合中，更毋忘相親相愛之至意，運動員之風度，應如是也。更有望於社會參觀之同胞者，須各具有一種感想，即使我縱不能有如今日參加表演，各健兒之活潑神情與技術，但至少也得有如彼輩之強健體魄方可，此乃不負政府提倡體育之本旨，願各健兒努力赴之。

八

追溯過去，綜觀現在，政府對於體育教育之提倡，雖不能說是已能克盡厥職。但亦能差強人意，諸如體育督學之設置，體育訓練班之開設，所表示於吾人眼前者。總在進取的道路途上推動着，可是有兩種最大的陰霾黑暗的障礙；橫越在吾人前面者。一是中國農村經濟極度的崩潰，人民終日辛勞為謀一飽，尙感力竭聲嘶，焉有餘力從事購買與目前生活無關的運動器具和體育運動。第二我感覺得我國運動純襲歐美諸國運動之方式，似乎有盡足適應。我國環境的需要，故理想與現實，相差殊懸，欲謀體育之普及，猶水底之月，鏡中之花，可望而不可接也。關於第一種障礙，此為整個國家社會問題，其中綜錯複雜情形，固非人力一時所能挽回者，姑暫將不作空論。但就第二種障礙而言，乃為吾體育界義不容辭之責任，故亟盼當今之體育家，教育家，以及一般熱心體育的同志，共謀改進。擴大體育對象，務使體育為民族化，集團化，軍事化，生產化，力避貴族化，西洋化。參照中國國情及民力，取人之長，捨己之短，治中西體育於一爐，造

成適合中國國情及民力之中國式的體育系統，諸如含有紀念民族英雄意識之龍舟競渡，當今民族意識極度頹廢之現在，殊有提倡之價值在焉。縱有不合時代之處，吾人儘可加以改良及規訂辦法，亦未始不能引起興趣也。每見報載英國一年一度的牛津與劍橋兩大學之競舟賽，轟動全國。勝負判決，諸般若狂，引起全世界之注意，我國向有之龍舟競渡，並俱有深切意義，加以改良，與西洋運動有何分別之處，硬要步趨歐化，既為民力所不及，又難得普及之發達，豈不是削足適履的一回事末？

九

根據上所論列，可知體育與人生關係至為密切，所謂「健全之精神，寓於健康身體中」。這是大教育家蒙泰所說的。可是往者已被時代所唾棄，不容我們懷憶，未來便是我們創造的生命，把握現實，努力向我們的目標上勇往邁進。體育訓練拯治衰弱的中華民族的一個良劑，不過因為本題範圍廣大，絕非個人一時所能道其詳。難免有掛一漏萬欠妥之處，惟鄙人目的在喚醒全國同胞之覺悟，使能明瞭體育訓練之重要。甚望海內先進同志，加以指正則幸甚焉！

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

全國最大之綢緞印花工廠

辛勤工作……冀塞漏卮
 豐滿收穫……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

總廠開北柳營路四號……發行所天津路龍記電話九二七五〇

總行 廣東 廣西 廣南 廣北 廣東 廣西 廣南 廣北 廣東

中國實業銀行

銀儲部 行蓄部 信託部 貨棧部 部部

為謀主顧安全便利

準備充足手續簡捷

委託垂詢

竭誠招待

各種章程
函索即寄

總管理處 上海博物院路十四號

上海分行 上海北京路一百卅號

上海各辦事處 南京路 天津路 漢口路

外埠分支行處

南京 漢口 天津 濟南 青島 蘇州 無錫 常州 鎮江 揚州 南通 杭州 寧波 溫州 蘭溪 紹興 嘉興 湖州 蕪湖 長沙 鄭州 蘭州 西安 蘭州 重慶 成都 昆明 貴陽 柳州 梧州 南寧 海口 廣州 汕頭 廈門 福州 廈門 汕頭 廣州 汕頭

上海市銀行同業公會會員銀行

中國實業銀行儲蓄部

辦理下列各種儲蓄存款

- (一) 活期儲蓄存款
- (二) 定期儲蓄存款
- (三) 長期儲蓄存款
- (四) 特種定期儲蓄存款
- (五) 零存整付儲蓄存款
- (六) 整存零付儲蓄存款
- (七) 特種零存整付儲蓄存款
- (八) 存本付息儲蓄存款

備有詳章 承索即奉

總 部

上海 博物院路十四號

本埠分支部

南京路五八九號

南市外灘

北京路博物院路口

北四川路老靶子路口

法租界西新橋

愚園路中實新村

外埠分支部

天津 英租界領事道

漢口 特三區江漢路

南京 白下路昇平橋

廈門 中山路角海浜

青島 河南路新三號

北平 唐山 秦皇島

石家莊 濟南

濰縣 蚌埠 鎮江

無錫 蘇州 常熟

泰州 南通 杭州

甯波 定海 溫州

安慶 蕪湖 長沙

南昌 鄭州 蘭州

湖州 揚州 鼓浪嶼

福州



吾國應採用足球為國民遊戲

本報徵文第一名 黃健行

一、緒論

足球者，一遊戲耳。考其源，我國上古之時，謂之蹴鞠。其術經流傳數千年，而其跡終於不遭天演淘汰。迄乎今世，全世界各國，莫不有此類遊戲。不待人之宣傳與推廣，其道能不脛而走，風行全球。可也？惟其對於身體有鍛鍊之功，德智有訓治之力。富有教育之效益也。吾國自與歐美諸邦溝通以來，此經過一番歐化之蹴鞠，隨而東漸。國人因數千年歷史之關係，對之尤饒興趣，於是舉國上下不論其為學校為社會，趨之若狂。遠東運動會中，連執牛耳。足球運動之普及國內，雖在鄉村僻邑，亦可隨時隨地見之。無形中早已成爲吾國之國民遊戲也。

二、吾國古代之國民遊戲

吾族之興，始於軒轅，而足球之發祥，亦始於此時。軒轅黃帝傳云：『黃帝令作蹴鞠之戲，以練武士。』當時不但蹴鞠行於民間，且被採用爲軍事體育之一種。太平清話云：『蹴鞠始於軒后，軍中練武之戲，以革爲圓囊，實以毛髮。』蹴鞠始於黃帝無疑，其運動之法，顏師古言之甚明。見漢書枚乘傳注，其言曰『蹴，足蹴之也。以鞠革爲之，中實以物。蹴鞠爲戲也』。由此可見蹴鞠爲足球，而爲一種優良之遊戲無異也。

蹴鞠之戲自經黃帝創始後，世人每好之，如斯乃深入民間。戰國之時，齊民尤嗜此戲。戰國策云：『臨淄其富而實，其無不吹竽鼓瑟擊筑彈琴鬥雞走犬六博踰鞠者。』踰，亦作踢。踢鞠，即蹴鞠也。史記蘇秦亦有是語，則蹴鞠之盛行可知。至漢時其風猶盛行。漢書東方朔傳：『董君貴寵，天下莫不聞，郡國走馬蹴鞠劍客，輻輳董事。』皆爲俗尚蹴鞠之證。即漢帝亦好此戲。武帝於弋獵射馭狗馬蹴鞠諸事，心有所感，輒枚臯賦之。成帝亦樂此不疲。會稽典錄云：『漢末三國鼎峙，年興金革。上以弓馬爲務，家以蹴鞠爲學。』則民間蹴鞠之戲，幾已普遍矣。

蹴鞠之戲，唐時亦盛行之。僖宗尤嗜此技。即文人學士，亦多習之，唐王促定撫言云：『咸通中，新進士集目燈閣爲蹴鞠會。四面看棚櫺比。按咸通爲懿宗年號，當時進士猶且嫻習此技，則又鞠蹴戲之盛行可知。集約爲會，亦猶今日之開運動會也。』

宋時蹴鞠，沿晚唐之舊。至徽宗時，則蹴鞠之戲，更爲盛行。汪雲程著有『蹴鞠圖譜』。所列規則甚詳。其大意謂：『賽時分左右軍，拈鬪分先後，或賽二籌，或賽三籌，開球後用脚踢，如能將球踢撞網上，守網人不能接住，則爲過一策。過策數多者爲勝。』其規則及方法，殆與近代之足球運動相同矣。

元武宗時，有近臣蹴鞠帝前，帝即命出鈔十五萬貫賜之。

。(見元史)

由歷史上觀察，足球確為吾國數千年來流傳於民間之一種國民遊戲。除此而外，幾無一能與類比者。

三、足球之盛行於全國及世界

足球經千年來之演進，漸由幼稚之遊戲，而變為一種極饒興趣之競技運動。晚近三十年來，足球運動在吾國特別盛行。各級學校，及社會民衆，舉行足球比賽者，日益盛矣。每見通都大邑，一遇足球比賽，恆能轟動一時，觀衆輒以數萬計。其他各種比賽，均無若是之號召力。足見足球運動之深入民間，為一般國民所喜予採用者。

遠東運動會中，吾國屢獲足球錦標，保持冠軍榮譽，凡二十餘年。以技術言，可見睥睨東亞，躋入世界林園。而於其他各項運動，則均落乎人後。

足球運動，不但盛行於吾國。且全球各國，無不以足球為一種運動遊戲。今之世界運動大會，亦採取足球為大會錦標之一。足證其早已普及於世界。考其淵出祖國各國紛紛仿效，設吾國公認其為吾國之國民遊戲，確足引以為榮也。

四、足球遊戲在教育上之義意與價值

足球遊戲在教育上之義意與價值，實不勝枚舉。其最重要者，為訓練團結合作之精神。設於足球比賽之際，徒憑個人技術，決不為功。必須合作攻守，始能收效。其他如果敢，沈着，剛毅，機警諸特性，均能在足球訓練中得之。

足球遊戲對於心身上之裨益，亦非淺鮮。足球因多在曠大之場所行之，於精神上，體格之鍛鍊上，易收良好之效果。且如習之有恆，則能養成一種愛好運動之良好習慣。如在運動之際，能嚴守規則，保持運動精神，更於德育上有莫大

之幫助也。

五、足球之適於國民經濟條件

足球遊戲，因設備簡單。每次遊戲，容納人數較多，且多費者，不過一球而已。吾國因國民經濟彫敝，提倡體育難至極點。故欲使體育深入民間，故非選擇適於國民經濟條件之體育運動為國民遊戲不可。自歐美體育方法輸入吾國以來，體育用品之消耗，成為大宗之漏卮。若行提倡足球，則所費寥寥，不若其他貴族化運動之鉅。且足球隨地可以舉行，因在鄉村內地，平坦之場地極多，不若其他各項之需繁重之設備也。又足球遊戲之於兒童，可用小橡皮球代替革球，玩法及趣味皆同，而於經濟，更所適從也。

六、結論

吾國立國東亞，占世界最廣之幅員，與保有悠久之歷史，擁有多數之人民。處茲最艱難之環境，與最痛苦之時期，欲復興民族，當以提倡體育，鍛鍊國民體魄，為惟一方法。惟我國近對於提倡體育雖有相當進展，然實際方面，尚云幼稚。故亟應提倡國民遊戲，以為鍛鍊中心。足球遊戲經數千年之演進不滅，深入吾國民間，不妨加以積極提倡，使全民體育化，以達復興民族之目的。茲將作者主張採用足球為國民遊戲之理由，簡略述下：

(一) 足球遊戲為吾國五千年來之國民遊戲。
 (二) 黃帝用足球以練武士，含有寓體育於軍事，及復興民族之意義。

(三) 各項運動遊戲，以足球在吾國最盛行。

(四) 足球易於學習，設備簡單，適於各國國民經濟條件

(五) 足球有鍊鍛體魄之功能，與陶冶德智之效力。

(六) 足球遊戲易於提倡與推廣。

完



吾國應採用籃球為國民遊戲

本報徵文·文潮
第二一名莊文潮

世界各國之興衰存亡，係乎國民身體之健強，羸弱與否以爲斷。國民身體之強弱，係乎國民遊戲之取舍從違以爲衡。未有國民身體萎靡，其國家能強盛獨存者。試觀歐美各國，其國民軀體雄偉，日進文明。蓋國家係個人之集合體，由個人而成家，由家而成社會，由社會而成國家。舉凡國民身體強壯，思想靈敏，直接受健康之幸福，間接爲強國之泉源。欲國民身體活潑，國家宜定國民遊戲。政府頒佈國民奉行，不遺餘力，其功效之著，豈可言喻哉！況遊戲是自由發展動作，除增進體育智識道德而外，且爲人羣進化保全民族元氣，推思，種種複雜動作，爲天賦本能之特性。利用其本能，作有規則運動可於不覺之中，導入正軌，襄者皆輕視爲玩弄。吾國民更爲輕視。入學勤讀書遊戲能荒於嬉，因輕視而不遵守規則。其實可利用各種遊戲方法，以教育國民。其功效能鍛鍊筋骨，增加消化，發達肺部，減輕疲勞影響，能使腦根銳敏反應很快，倣倣迅速，明善察度機，變善斷，可以增進強制斷能力，養成自治能力。遊戲之功效其大如此，國民豈可忽乎哉？他日國民體格強健，而爲日後預赴疆場效力，抗敵禦侮，衛國雪恥，國富民強，使飢鷹餓虎不敢耽耽稱兵入寇，其亦國民遊戲之效，國家提倡遊戲之賜福。遊戲之推陳出新爲天性復演，結果亦即歷代遠祖活動之遺傳，民族之發揚，對於國民遊戲，實有深切之關係。滑鐵盧之戰，乃十九世紀歐陸之大戰爭。英將威靈吞大敗法著名蹂躪全歐

野心家拿破崙，他日威氏語人曰：『英之所以勝者平日棒球訓練有以致之。』

社會遊戲方法，幾經千百年之改良，沿革而始有今日之文明利益遊戲方法，並非一朝一夕所能了事。例如迎神賽會，各種香會，今尚有焉。遊戲乃工作，教育國民爲準備，日後抗敵雪恥之工具。使其四肢活潑靈巧，於人情道德有關。欲因遊戲而收其效果，政府審定國民全體而奉行兒童遊戲，乃數千年傳遞沿革而來，不但我人如此，物亦如此。如小犬之吃咬，因其一生之生活，僅在此動作耳。小貓弄球，或戲鼠放之，又追捕之，捕放弄玩，皆爲其遊戲。預爲後日生存之先兆。吾人欲謀生計，必與野獸爭逐，國家欲救國存，必與夷狄抗爭，以救強存，以挽狂瀾。各種運動遊戲本能，喜保存而不喜放棄。宇內各種物，皆依其所需要而發達。吾人因腿欲走跳故腿發達，適於北部器官未必能適彼種器官。世界人民因各國嗜好不同，民族不同，遊戲亦不同，而身體亦異。非洲土人奔跑擊跳諸動作，較文明人爲強，若作精細工作，則不如文明國人遠甚。是以遊戲環與生活之需應，以其本有動作不至退化。近年來各國常研新遊戲方法，以適於國民身心之動作，吾國民其速效之。

動物皆喜遊戲，則表現健康之狀，日光運動，立氣三者爲健康要素。日光而外，宜有新鮮空氣。現代體育家，謂遊戲在野外，最適宜可得多量空氣。室內與室外，器無差別，

戶外空氣，活動易流，通戶內因需用之分量少，則利用分量少，而交換量亦寡戶外活動則交換量大，不但肺呼吸，尚有內呼吸，則各器官呼吸，亦因組織間呼吸新鮮空氣，由肺至內臟，宜經化學變化，夫在戶外呼吸活動，則吸氣多循環速，呼吸量大，化學變化亦增。雖室內與室外之空氣同量，而活動之多寡有異，排出吸收之炭酸與養氣亦各殊。此戶外優於戶內遊戲也。若在酷熱太陽中，工作宜在室內，蓋日能刺激細胞防害腦細胞，室內可多得日光，植物亦需要日光，有興奮精神營養體力，促進循環和殺菌能力。吾人體內外包圍無數細胞，借太陽滲透能力，把身內微菌，由皮膚透入體內，則微菌易滅。日光內有紫色光線，可殺菌。遊戲於太陽下者，可內外奮興。義大利有俗言曰：Italy: "Where The sun not goes the doctor goes"。『太陽若無到之處就醫到矣』。

凡在暗陰潮濕之處，易生疾病，雖不疾病亦易傳染。

運動為謀生之工具，現代謀生之活動機會甚多，不得不運動以保存之。無活動則不能保存生活，不活動則萎靡不振，幾能等於死人。愈活動則精神愈充，遊戲運動不僅表現生活能力，同時亦可學習腦力記憶技能，合羣互助。然宜有組織方法，一定規模，依其方法規模以辦理之。各種遊戲，皆有羣衆合作養成同心，協力，守規則，作事競爭，聯絡精神的習慣。遊戲為兒童最欣樂，普通兒童之快樂活動，此種關於人生之生活，自幼養成所不能約束。若無改善訓導，則貽害終身。遊戲為兒童本能之基本生活，應用天然方法適應之，倘有缺乏遊戲之機會者，宜教導之。判別遠近，跑跳擲球互助同伴遊戲，為學習中之最軼倫。精神可得天然之接觸，利擲跑之習慣，如籃球遊戲是也。高等動物，所以能延至今而生活者，賴遊戲本能也。現世為互助時期，在乎教育以爲其生活工作之基礎，小貓動作，如老貓如何埋伏，牙爪蹲

捕。幼童之動作，亦無異於此動物，易於養育。惟吾人養育教誨時期最久，因時間久長，故愈活動而愈活潑。葛羅斯曰『天真爛漫由遊戲而來』。彼暗示遊戲之衝動，在教育上應用甚廣。吾人常不路遊戲之重要，及遊戲能力。此種能力，適於兒童之思想觀念與衝動，教師指導學生之良機，無一較遊戲之效果爲大。自選幾種遊戲，於教育上有價值者，而使其學習，蓋於遊戲功效可以訓練其普通勞動生活基礎。教育亦因而發現，於是遊戲雖爲教育需要最高地位，遊戲於個人，既可發現健康，團體遊戲，最要公同合作精神，如各種球類，宜有公共互相聯絡，勝負專在各人能否盡責合作，宜準備反應保持全局，可判別個人之強弱，及其奮發精力，如何遊戲，彼此可認識社交，已能在遊戲合作，亦必能合作於工作上矣。

吾國現處農村破產，經濟竭蹶，水患頻延的時候，災民盈野，飢餓待哺者，何可勝數。非少爺化，資本化，貴族化的遊戲，所能適應而採納之。必也考古察今，以吾國環境情形經濟問題，地理氣候民族性質，生活能力，三復思慮而標定，國民遊戲。如美國以橄欖球爲國民之遊戲。日本以棒球爲國民遊戲。英國以足球爲國民遊戲。而吾國之國民遊戲爲何？現雖未定做襲他國，非所宜也。况他國已有而定與同樣遊戲，更不宜也。吾國地處溫帶多於亞溫帶，就南北部而論，何種球類適於國民遊戲，作者首定足球，或排球爲國民遊戲，足排球係港粵發興地，愈獲遠東運動會足球錦標，執東亞之牛耳，並輒派男女健兒出征馬來亞，東印度，常敵凱旋之歌回國。排球在遠東運動會勝負各半，南征則百戰百勝，所向無敵，馬到功成，譽滿南邦。觀上而觀以足排任選一種爲國民遊戲。誰曰不宜；或曰素稱文弱之邦，以網球爲國民遊戲，雖有競爭互少角逐接觸，猛勇衝橫各據一方表演。設備

需浩大，少勇敢競爭動作與國民性經濟不甚能適合，足球棒球橄欖球宜具廣場地，人數遊戲亦多，每球員用具在十元以上，若係通商大埠，人煙過密，地價昂貴，欲建一足球場，非耗巨資不能成。甚且有資亦無處買，高而夫球為國民遊戲較之網足球更資本少爺貴族化多矣。排球在冬季練習肌肉不大自然，加以朔風凜冽不易練習。其能吹移空中之球中，排多接打球機會，左右排後行接打球機會少，練習無興趣。籃球提倡首自平津，繼傳國內各省市區，國民多喜練習。在全運會男女單位球隊，以籃球隊居多，訓練籃球選易於訓練。足球選手吾國各市區人民饒勇剛毅，以籃球訓練為宜。在場宜奔逐衝橫勇敢攻守聯絡，合羣善機變知進退，始能勝任。地場設備不難，或有設在私家小花園內，成立隊快無對隊比賽已隊可以作運球，帶球，投籃，聯絡，跑法，攻守陣勢。老少男女均可遊戲，再就國內注意體育之公私大中學，有體育建築以能築一籃球在館內者居多數。罕見健身房築足球場，於國民經濟環境，亦不甚適合。欲發達體育，宜從事遊戲，易顯體育功效，宜快跑定距離，遠近腿部，大肌肉不疲。投籃時可應用肩膀，基本肌肉動作，皆節制。神經中樞，兩手握緊籃球時，兩目注視球籃判別擲球高低遠近，傳球之遲速，長短距離，方向判定。如此健康血液循環，自然增加，而心臟功能亦加強。深呼吸可擴張胸膛，四肢用力時間短，俯身變跳上左右，斜跳皆基本肌肉組織動作。腦中樞管轄之使其有規模動作，神經與肌肉為訓練要素，亦基本預備動作之區，籃球遊戲之功效有益於人身心者，效力如是大，國民宜採取焉。是以吾國應定籃球為國民之遊戲。略貢芻蕘，尚祈執政諸公及同志正之。

大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

兼辦

保管儲蓄
信託貨棧

國內分支行

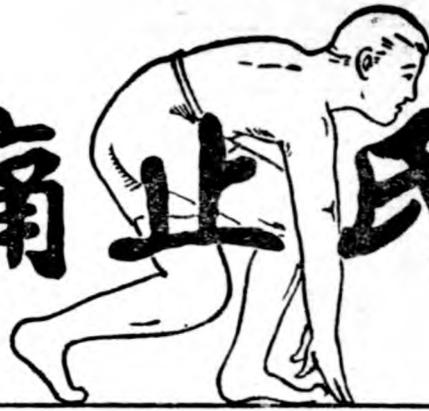
上海 漢口 武昌
北平 南京 蘇州
濟南 鄭州 南昌
青島 長沙 蚌埠
杭州 南潯 無錫
石家莊

國外代理處

紐約 倫敦 神戶
倫敦 東京 橫濱
巴拿馬 大阪
漢口 橫濱
舊金山

總行天津

兜安氏止痛藥水



君於運動之後亦用

兜安氏止痛藥水否？

此藥水專治肌肉腫

硬肌膏疼痛刀傷燙

傷跌打損傷靈驗無

比運動家均應用之

而家庭中亦應常備

一瓶以為不時之需

上海兜安氏西藥公司啟

各埠藥房均有出售



籃球專書

籃球訓練法

江蘇省教育廳體育督學 吳邦偉著

本書除指導籃球基本技術外。並於籃球防守進攻之方法。範示圖表五十餘幅。說明其步驟。及各種陣式之變化。而與籃球罰球出界等。又列成特殊圖表三十餘幅。極便學者觀摩。(定價九角)郵購掛號寄費一角一分。

女子籃球訓練法

山東大學體育主任 宋君復著

女子生理與男子各異。故女子籃球訓練方法與男子自亦不同。本書對於女子籃球遊戲之基本動作勢進攻防守方法。各種陣式之變化。切實指導。詳盡無遺。又有插圖百餘幅為女體育家高梓女士等表演姿勢。頗為名貴。末言男女籃球規則之異點。以資識別。尤便學者。(定價一元四角)郵購掛號寄費一角六分。

美國籃球新術

中華運動張國勳合譯
裁判會會員 錢一勤合譯

本書為美國著名體育記者白爾凱氏所著。共四十篇。首先十餘篇。專述關於規則上之解說。為初學入門。其餘皆演述美國各地錦標賽中之精華及種種不同陣法。為籃球隊及教練之可貴參考。(定價四角五分)郵購掛號寄費九分。

籃球裁判法

光華大學體育主任 彭文餘譯

關於裁判員之資格道德以及種種裁判方式。均有極明瞭之說明。籃球裁判員及運動員。手此一編。無異得一經驗豐富之顧問。(定價六角)郵購掛號寄費一角一分。
最新男子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
最新女子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
男女適用籃球計分簿 布面精裝

勤奮書局出版

總發行所 上海法租界勞神父路三九二號
門市部 上海英租界四馬路二七七號



體育基礎生理解剖學

(十二)

阮蔚村

第八章 頭部顏面之頸部之肌肉

The muscles of the head, face and neck

吾人依日常自然的運動形式，或動作之際，又于體操運動之正確形式或運動之際，頗賴多數肌肉之協同動作。此際參與運動之各肌肉，除其作用有正確分解者外，多數屬于複雜，故在以下數章，按體育家需要指導及研究者，就各重要肌肉之起點，止點，及其三式槓桿之運動狀態，並將其固有之運動狀態，詳記其要點。

第一節 頭部及顏面之肌肉

一、後頭前頭肌 Occipito-frontalis 本肌為由後頭骨起，至前頭骨之眉毛部止，占廣汎之部分。中央部有腱膜。其起點始于後頭突起部之下，經過顛顛骨之乳嘴突起部。終點乃在前頭骨之眉毛部及鼻根部。其作用為活動頭皮及眉毛。本肌肉內有三叉神經 Trigeminal nerve 之分岐。

二、顛顛肌 Temporal 本肌位于頭部之兩側，蔽遮顛顛部。其起點在顛顛骨，終點在下顎骨烏喙突起部。其作用為上舉下顎骨，反將顎骨向下壓迫。本肌內分佈之神經，有下顎神經 Inferior maxillary 之分岐。

三、咬肌 Masseter 本肌在頰部，由上顎至下顎。其起點在上顎骨之上部，終點在下顎骨之下部。其作用為上舉

下顎並壓迫下顎向上顎。

四、頰肌 Buccinator 本肌在顏面之側部上下顎骨之間。起點在上下顎界之齒槽緣處，終點在環口肌之口角部。其作用為使食物保于白齒之間，及吹口笛，與向口唇吹風時使用之。本肌分佈之神經，與前肌有相同，亦為下顎神經。

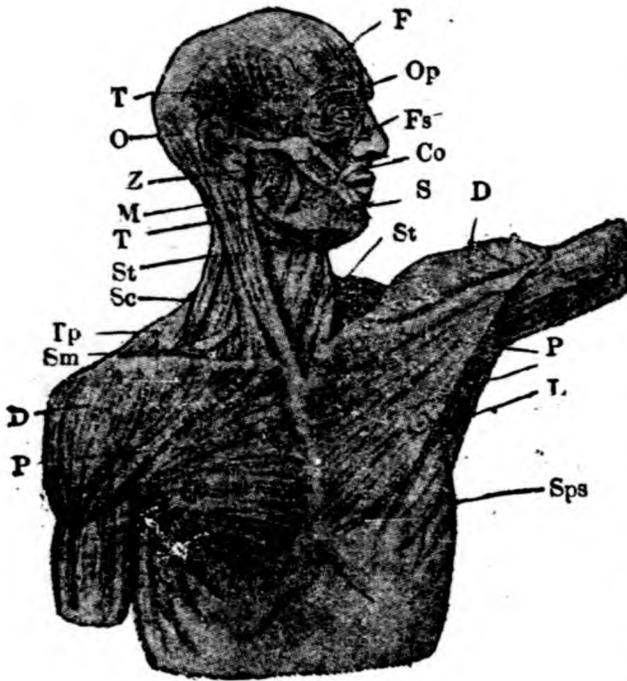
五、觀骨肌 Zygomaticus 本肌在觀骨及口骨間，起點在觀骨，終點在環口肌之口角部。作用為使口角向上後方牽引。

六、環眼肌 Orbicularis palpebrarum 本肌在眼窩之周圍，起點在內眼窩緣，掩于眼瞼及眼窩之周圍，停止于外眼窩緣。其作用司眼瞼之閉鎖。

七、環口肌 Orbicularis 在口之周圍，為數條肌肉而成，為圍繞口圍之括約肌 Sphincter muscle。其作用為使口唇相接且可使上下唇向外方提出。觀骨肌，環眼肌，及環口肌，顏面神經 Facial nerve 共同分配其上。

第二節 頸部之肌肉

一、闊頸肌 Platysma myoides 在前頸部左右面之皮下。起點在三角肌及胸肌之上緣，終點在下顎骨之前下緣及口角處。其作用為引口角向上方，及補助嚥下運動，並使前頸部之一般收縮緊張。本肌肉分布之神經為頸椎神經 Superior cervical nerve。



第五十四圖 頭部，顏部，頤部及前胸部肌肉

S.	OO.	M.	F.	Z.	Op.	T.	O.	F.
方	環	咬	頰	觀	環	頰	後	前
形	口	筋	面	骨	眼	頰	頭	頭
頰	筋	筋	筋	筋	筋	筋	筋	筋
Sps.	L.	P.	D.	Sm.	Ip.	Sc.	St.	Tr.
前	闊	大	三	肩	信	斜	胸	三
鋸	背	胸	角	胛	帽	角	鎖	角
筋	筋	筋	筋	舌	筋	筋	乳	筋
				骨			嘴	
				筋			筋	

二、胸鎖乳嘴肌 *Sterno-cleido-mastoid* 為頸部兩側皮下斜形之長方肌肉。起始點在鎖骨之內緣及胸骨之上緣，分着二頭，經斜後上方，止于顛顛骨乳嘴突起處。其作用為固定頭部及胸廓之上舉，即吸氣肌之作用也。固定胸廓，兩側同時活動，保持頭部，使後屈之顏面向上方。除扁側之收縮外，同頸部之同側屈，及顏面之反對側迴旋。本肌肉分布之神經，為副神經 *Spinal accessory nerve*

三、斜角肌 *Scaleni* 在胸鎖胸之下層，分為前 *Scalaenus anterior*，中 *Scalaenus medius* 後 *Scalaenus posterior* 三肌。

前斜角肌位于胸鎖乳嘴肌之後下部，由第三—第六頸椎骨橫突起之前結節起，第一肋骨之內緣結節止。中斜角肌與前

斜角肌平行，由第二—第七頸椎骨突起之後結節起始，止于第一肋骨之上。後斜角肌在前中斜角肌之後部——其深層部分。由第五—第七頸椎橫突起之後結節起始，止于第二肋骨之外面。其作用三肌殆相同，為固定胸廓，兩側同時動時，頭部前倒。頭上如頂載物件時，則與頸肌協同，各頸椎密着，凝固頸部。單側活動時，頸椎則向同側傾斜。頸椎固定之際，將第一第二肋骨舉上，補助強吸氣。強吸氣之際，本肌在胸鎖乳嘴肌之側力凹部顯明隆起，以手指觸之即知。其他，在前頸部，胸骨，喉頭，舌骨，頸間起停之小肌肉頗多。尚有在深層頸椎前方之長頸肌，前直頸肌也。斜角肌之前中後三肌，均有頸椎神經分配于其上。

出席世運會

吾國籃球隊產生

我國參加世界運動會籃球隊，由全國體協會召集天津滬四埠名手來滬，經幾度之預選比賽，由選拔委員董守義舒鴻宋君復三君之詳密觀察，慎重技能，選定正式隊員十人，候補員五人。將定期聚集在滬訓練，以求深造。名單列左：

正式隊員

王玉增 玉南珍 牟作雲 王鴻斌
 李紹棠 劉南章 沈聿恭 劉寶成
 馮志華 蔡演雄 王士選 尹貴仁
 于敬孝 徐兆熊

候補隊員

李鶴鼎 孫寶慶 趙志華 尹煥文
 鮑文沛



中學早操教學要點

(二) 國立中央大學體育科畢業
安徽省立公共體育場指導部主任 劉德超

晨操乃在早起的清晨，做鍛鍊身體的體操，這是人人都知道的。因為吾人經一夜之睡眠，室內空氣，不甚流通。尤其是學生寢室，聚居人衆，故體內炭氣太多，早起常有不甚舒適之感。須於空氣清新處，另換新鮮之養氣以調和。且身體經八時以上之充分休息，極須略事活動，使內臟及四肢肌肉靈活，以爲一日工作之預備，猶之火車在未行前，機器匠先塗以油，使機件靈活，而有任重致遠之效率，早操者，塗油之工作也，物件尚須適應此原則，人身一活動機器，何獨不然？試觀動物如虎豹貓狗，於睡眠後，起身前亦活動其四肢，運用其軀體，以作白晝爲生活及職能奮鬥之預備，均屬晨操顯明之表現，雖是區區所見的風涼話，然也可以尋味晨操之意義了。

二

我國省立中學或辦理良好之私立中學，對於晨操，久已列入施行，而致其實際，仍然是予吾人以失望，我們考究失望的原因，是敷衍門面，而敷衍最大的證明是三弊五不操，即遲到早退，精神散漫，馬馬虎虎三弊也，五不操者，吹風下雪落雨不操，天寒天熱不操，主持晨操人員有事或生病不操，星期不操，例假不操是也，晨操顯著的功効，是養成早

起早睡的好習慣，使不喜運動的，身體太弱的，都可在此短數十幾分鐘內獲筋骨健強，身心發育，姿式優良的效効，所以要天天去操，其重要和我們吃飯睡覺一樣，我們吃飯睡覺是日夜不可少的，但是早操在上列五種情形下，爲什麼就不舉行呢？這未免太滑稽了啊！

三

中學生都正是青春時期的青年，大凡在青春期內的青年都有愛好活動的天性，然有些學生在小時因爲種種環境關係，使得他變成與操場無緣，但他有時高興，也常表現他好動的天性，他好動天性一發也想到球場上去擲擲籃，踢踢球，所憾者球場已被一般運動優良的選手割據了，沒有人睬你，沒有人給你傳球，要使你搶又搶不過人，甚致因爲技能與姿式不好，引起別人的訕笑，於是只好喝西北風，抱向隅之感了，施行晨操，使全體學生在一致的活動裏，一樣的節拍下操着，全體同獲良好的身體，這點晨操功効，人人都見得到，

我以為中學生要全體厲行早操者，是我國自近年來，民氣更加消沈，民族運命握於國際資本主義之手，國體支離破碎，四五分裂，人民殆惰苟安，成爲習慣，而振其頹風，起其沈疴，這個責任須加在民族中堅份子所謂中學生的雙肩上，所以如抱十年教訓之旨，以振起民族精神，訓練民族優秀

的幹部人材，則現在一般中學生均在嚴格受訓之列，而受訓的第一步，即應從晨操入手，語云：一年之計在於春，一日之計在於寅，蓋在晨光曦微的暗示裏，引起一種新興的良好觀念，於一日之工作，於人格之修養，關係很大，故每一民族中堅份子應訓練成整齊，敏捷，活潑，耐苦，如出山太陽般的精神。即孟子所謂浩然之氣，而常人所稱銳氣朝氣是也。

四

因為現在中學晨操有三弊五不操，所以只要吾人略一考查，則排列參差，生氣毫無，都可見到，甚有長衫不脫，圍巾不下，五花八門，實難入目的現象，試問以這樣的，中學生，如何能打得倒帝國主義？滬職業教育社潘仰堯先生赴日參觀該國學生上操，見該國體育寓活動於嚴肅之中，作者於影片上見蘇俄學生晨操，頗俱嚴整靈活敏捷之氣，又德國某一中學某日有五六十人肉袒練習技擊，熱氣蒸騰益於面背，時方嚴冬，風猛雪厚，參觀人士，身御皮衣，猶呼寒也，候其操畢，進而問之曰：君等得毋苦乎？中有三生慨然答曰先生抑知我德意志已爲人繳械之國乎？吾無槍炮以與敵鬪，惟有練此身成鋼鐵，以與彼相拚耳！這是德國學生上操的情形，以我國之情形而與之較，能不悲觀，所以爲要改革過去之積弊，醫治民族之沈疴，當速實行下列數點：

(一) 中學生應服裝整齊，即全國高中學生着軍裝，初中學生着童軍裝是也。在操時如此，平日亦應如此，蘇省有多數學校用童軍服，精神煥發，湘省男女學生，均着制服，頗堪取法，其餘長衫袍，燈籠褲，歪戴帽，亂穿衣，形形色色之陋習，須極力取締，庶於不知不覺的潛移默化中，養成一種嚴肅整齊守秩序的習慣，一上晨操，自然會減去上列積弊了。

(二) 校長教職員全體領操。考各校晨操，完全付之體育教師一人之手，較佳者當有訓育部監視或點名，餘則頗多不問，使晨操既俱教育上種種之優點，負教之育之的教育者，實有領導而身先力行之必要，苟能實行，則上行下效，師生合作，興趣盎然矣，體育教師再於此時巡視全場，糾正姿勢不良，動作不合者，相信晨操三弊，定可革去，而所收效果，必更廣大了。

(三) 晨操訓練班之組織，體育教師爲謀全校晨操美滿健全，可於學生中組一晨操訓練班，參加者以每班對體育興趣濃厚者之數人充之，由教師每二週或三週編發一次晨操教材，於一週前先訓練純熟，多式優良，然後各自負責，去領導操練，天如雨雪風寒，則在廊下分隊行之，再加以訓育體育兩部人員輪迴督促，其次序井然，久之自成習慣，作者昔年於浙省六中曾實行之，成績頗佳，聞現當習之不輟，頗可爲全國中學取法也。

(四) 晨操教材應注意者，在精神上形式上均須極力使之嚴肅整齊，所有動作，以做効事物及含有自然活動爲合適，如夏天把各種游泳動作編成教材，運動會前後，把田徑賽動作編入，此外如劈材舉石頭打車輪氣，種種動作，均可羅入，其量數須由小而大，由簡而繁，在十五分至二十分的時間內，支配得均勻，故其教材，當照柔軟操次序，依時季與學生生理等情形而自去分配，其次序大致不外左列各例：

(一)
 1. 準備動作
 2. 上肢動作
 3. 下肢動作
 4. 改正動作
 5. 軀幹動作
 6. 跳躍動作
 7. 呼吸動作

(二)
 1. 呼吸或四肢
 2. 胸部
 3. 腰部
 4. 腹部
 5. 平坦
 6. 跳躍
 7. 呼吸

(三)
 1. 準備動作
 2. 下肢動作
 3. 挺胸動作
 4. 平均動作
 5. 跳躍動作
 6. 調和動作
 7. 呼吸動作

上邊所舉各例及要點，是主持晨操者應注意的，若能於動作中將體育口號如「努力操練，健身救國」變成四六呼唱以全體喊出，頗有暗示其守秩序用力操的効力，則必更加精神煥發，興緻盎然了。

五

因爲須早起晨操，故必早去睡眠，以恢復一日工作之疲勞，故在學生方面，如就寢後不許談話唱戲……等，每晨由先起的一人叫醒同室者，或互訂規約，拉之起床，遲起的罰與買肉吃等，訓導方面，限定於起床號吹後一刻鐘內，封鎖寢室總門，以及上操時何行何級站立或操練整齊，給予嘉獎，何人遲到早退，施以處罰，都是有助於晨操的，因爲限於二千字的篇幅，只好添這樣一個小小尾巴而結束了。(完)

生生牧場

贈送牛乳燉罐

▲牛乳消毒的熱度▼

是一百四十五度至一百五十度，須三十分時間，這是科學上告訴我們的，若是不足一百四十五度，毒菌未能殺盡，若是超過一百五十度呢，牛乳內所具的滋養成份之生活素「維他命」，受了毀壞，滋養全失。

生生牧場設備完全，有自動報告與記錄的消毒機械，可無熱度的不足與超過之虞。

我們A字消過毒的牛乳，飲戶不必再用火來煮沸，祇要將牛乳倒入燉罐，在溫水中稍爲燉熱即可，保證安全而滋養特富，茲爲飲敝牧場牛乳各飲戶保全滋養力起見，特定製牛乳燉罐，首批千只，早已贈罄外，第二批到有五千只，特再贈送，如蒙索取，請開示地址，當飭司送上，歡迎定飲。

地址 大西路一七五

電話 二二〇九，二〇四八

生生第一商店

設在新開河麵粉交易所下特設廉潔食堂規定不取小賬歡迎惠顧

南市電話 二一八七三

新課程標準體育教育本

小學田徑運動

阮蔚村編 定價三角

小學之田徑教學，殊爲重要，田徑運動爲高小所不可缺之體育教材，蓋田徑於運動上之義意特別偉大，可養成仁俠，果斷，剛強諸特性。本書爲小學教育最良之教本。

▲小學運動會指南

項翔高著 定價六角

項翔高著定價六角本書小學體育專家翔高先生本其歷年辦理運動會之經驗與心得而著成，書中舉凡小學運動會之目的，種類，時期，運動會材料，競賽分等，以及一校運動會與聯合運動之組織，籌備，裁判等，均無不詳加指示，凡辦理運動會者不可不讀也。

勤奮體育月報 三期卷

畫報(六十四幅)

本報的願望

二週年紀念
勤奮體育月報二週年
我們的期望

全運會特輯

對於第六屆全國運動會之展望
本屆全國運動會之真意義
對於第六屆全國運動會之希望
對於第六屆全國運動會之希望
對於第六屆全國運動會之希望
對於第六屆全國運動會之希望
對於第六屆全國運動會之希望
對於第六屆全國運動會之希望
對於第六屆全國運動會之希望
對於第六屆全國運動會之希望

馬崇淦
吳鐵城
周佛海

王正廷
褚民誼
潘公展
許紹棣
程其保
邵汝幹
阮蔚村

◎專著

運動選手與運動總錦標
改進現行體育行政組織的意見
德國新體操之理論與教材
田徑運動問題之商榷
我也來談談體育軍事化
從體育軍事化說到體訓合作化

吳蘊瑞
程登科
吳激
王復旦
徐致一
孫樵
王健吾
莊文潮
陳奎生
俞子箴
尚樹梅
凌希陶
許肖傳

中小學體育

中學體育實施方案
理想中之中學體育教師
我國小學體育之新動向
小學體育實施方案
山東省體育概況
上海青年會體育工作回顧
怎樣做公共體育場指導員

談驗經家動運
短跑起步法
四百米練習支配法
中距離練習法
鐵餅練習法
跳高練習法
推鉛球之理論與姿勢研究

勤奮體育月報 三期卷

畫報(三十八幅)

對於第六屆全運會之感想
第六屆全運會感言
第六屆全國會各項錦標批總

國際比賽

田徑
足球
男子籃球
女子籃球
女子網球
女子壘球

張伯苓
邵汝幹
阮蔚村

各種表演

馬球
競走
跳高
小水球
排球
網球
棒球
自由車
乒乓球

開幕典禮
閉幕典禮
兒童英雄墨寶
女子國術
女子壘球
女子排球
女子網球
男子排球
男子網球
男子壘球
男子排球
男子籃球
男子足球

三期卷內容一覽

關於幾個體育問題的檢討 邵汝幹
改進現行體育行政組織的意見 程登科
我國應如何舉行運動會 王健吾
球類運動怎樣測驗 孫樵
體育基礎生理富剖學 阮蔚村
器械操教學要點 李鶴峯
女子體育 吉田章信
日本體育考察紀 周維琢
體育生活 李修儀
選手制度之流弊 向發英
男女籃球新規則 編者
一月來之體育行政 編者
一月來之體育人事 編者

體育主張 蔣湘青
德國新體操教材 吳激
改良國術之途徑 姜容樞
小學體育實施方案 俞子箴
分道賽員在力學上之損失 周順生
小學歌舞教材 胡敬熊
中央國體專三年來回顧 李孔昕
運動與功課 林啓武
發展鄉村體育之我見 吳醒培
讀者信箱 編者
足球規則更改要點 編者
一月來之運動比賽 編者
一月來之海外體育 編者

歡迎訂閱

全年十二冊，定價二元一角。
(國內郵費奉送，國外另加元五角)

上海勤奮體育月報社

上海法租界勞神父路三九二號



小學體育成績考察法的研究

何志浩

四、考查的項目

小學體育，係是增進兒童身心發育與健康；矯正兒童生理的缺陷；培植兒童圓滿的人格；灌注兒童運動衛生的智識；啓發兒童明瞭人類應有的德性的一種教育。今日我國小學的體育訓練，除體育班內的遊戲、運動、舞蹈、國術、姿勢操、準備操來培養兒童以上的目的外，又有課外的早操課外運動和衛生檢查的輔佐。今之談體育考查，就是考查各兒童在一學期內，能達到多少的體育目的，至於考查的項目，自不能出於平時所受訓練的過程，和應予達到的目的。現擬定應行考查的綱目如下：

(一)體格方面

甲、身體強弱的考查

乙、衛生習慣的考查

丙、姿勢優劣的考查

(二)團體操方面

(三)德性方面

(四)早操方面

(五)課外運動方面

(六)技能方面

(七)體育常識方面

(八)其他校外技術

五、考查及記分法

(一)體格方面

甲、身體強弱的考查：強健的體格，貴乎能充分的發育，和具有相當的抵抗能力；以此我們考查身體的強弱，可簡用體重和肌肉來做考查的標準，較為妥當簡捷。因為身體內各部組織的健全與否？很易影響其體重的增減。若體重能達到相當的重量，則顯其體內各組織亦有相當的發達和強健；又因身體的能和力，全賴肌肉的供給，外界氣候的使人，全由肌膚的抵抗與調節，若肌肉能強壯堅實，則供給應用的能力就大，抵抗外界氣候的機能亦強；故欲考查各兒童身體的強弱，須視其體重和能量的程度而定。

1. 體重的考查和記分：要考查各兒童的體重量對與不對，可根據美國體育家麥克樂先生，所編的「中國兒童的年齡體重量對照表」內的體重標準來評定。如果能達到這標準重量，即為適度的體重，給他為一百分，若不及或過重的，就為不良的體重，分數每半公斤扣三分。例如某男童，年齡十三，體重三十三又十分之五公斤，體高一百四十八厘米，依他的年齡和體高度去對表內的標準體重，即知標準體重為三十七又十分之五公斤，該兒童的體重量尚欠四公斤，則應扣分二十四分，定他的體重量分數為七十六分。

2. 肌肉的考查和記分：強壯的肌肉，是豐滿堅實，抵抗

力甚強，不是肥胖瘦削。考查肌肉發達程度的方法，分上肢和下肢兩部。考查上肢時，可備一相當的重物一件，令該兒童拾提。這時教師用

手指按其臂肌，察其堅實程度。並在考查表上記以堅字或軟字或中字；再令該兒童空手放鬆臂肌，教師用手指按察他臂肌的豐滿程度，察後在考查表上記以豐字或瘦字或中字；再將他堅實豐滿程度的等第字樣相併合，去對照標準分數，這分數就是該兒童的上肢肌肉分數。考查下肢時，可令兒童左脚提高，右腳脚尖着地，脚跟高起，依上列考查上肢的方法，考查他堅實的程度；再令該兒童立正放鬆腿肌，依法考查他豐滿程度。末後將上下肢的分數相加除二，即得該兒童的肌肉發達程度的分數。茲將作者所實

考 查 表 格 式：

(表 中 舉 例)

姓 名 項 目	某																			
	上肢	下肢																		
豐滿程度	中	中																		
堅實程度	堅	中																		
標準字樣	中堅	中中																		
標準分數	80	60																		
平均分數	70																			

驗的標準分數，及記分表格式附在下面：

標準分數：

豐堅——100 中堅——80 瘦堅——50
 豐中——90 中中——60 瘦中——30
 豐軟——70 中軟——50 瘦軟——20

乙，衛生習慣的考查：衛生是使人身體健康必需的要務，要使兒童養成衛生的習慣，我們做教師的人，應該常常注意和考查，以促進兒童平時衛生習慣工作的實行，並定期舉行衛生用品比賽或展覽會，或衛生演講競賽會，來增進兒童對於衛生工作的興趣和反應。今之談考查的方法，可依照下列的情形實施：(考查的項目，完全關於個人實際的身體清潔衛生，對於公衆及生活上的衛生，概為本篇所不論。)

1. 考查表格式：

2. 實施說明：

A. 檢查的時間——每次體育班開始時(整隊時)，將此表分給各隊長檢查。(女生隊可在教室內檢查)

B. 檢查的項目——分頭面、上肢、下肢、胸部、腹部、指甲、牙齒、服裝等八種。每次檢查時，由體育教師臨時指定兩種。

C. 檢查的手續——正隊長檢查，將檢查的結果(好與不好)，報告於副隊長記錄，俾節省時間。

D. 記載的方法——以符號表明，好的記以(+)號，不好的記以「?」號，缺席的記以「○」號。

E. 清潔的標準——

頭面——頭髮清潔常梳，且不十分長；面部頸項清潔；鼻腔不帶涕瀉。

上肢下肢胸部腹部——沒有垢膩。

指甲——不長出，沒有齷齪。

第六屆全國運動大會畫報三版

半價三角

定價六角
現因存書
無多半價
三角出售
欲購從速
賣完為止

內容精彩
終生引為
感事有盡

大會盛況，
活躍紙上，
體育界人宜
手此一冊。

半價券

茲寄上大洋
報冊
此致
上海勤奮書局
姓名
地筆

角

分購全運畫

上海勤奮書局

上海勞神父路三九二號

全國足球名將錄

足球季中之優良讀物

是全國一千餘名足球家的

小史，趣事的總紀載。
技術，戰略的總批評。
照片，肖像的總收藏。

●愛好足球者不可不閱

●研究足球者不可不備

定價大洋

三角

特價二角

郵費本埠二分，外埠四分，國外四角五分。

優待券

茲奉上海
勤奮書局
此致

角

分購足球名將錄

冊

姓名
地址

(總發行所)上海勞神父路三九二號

上海勤奮書局發行

(門市部)上海四馬路二七七號



武裝五項運動比賽方法

江西省黨政軍學體育促進委員會
育促進會總幹事

鄧堪舜

江西省黨政軍學體育促進委員會，為謀體育軍事化，並促進國民軍事訓練起見，特發起江西省武裝五項運動會。惟當時苦無計分標準及記分表，故不得不在促促時間內，設法製訂，以應急需，茲者比賽已告結束，承各方來函囑將武裝五項運動標準測驗及記分表即行披露，作者不揣殘陋，特書出之。以供國內體育專家之實驗以資參考，並希有以教之。

一、武裝運動項目之選擇

關於，武裝五項運動項目之選擇，必須兼顧人類基本活動之跑，跳，擲，三種。及與士兵戰鬥時有關之運動項目，以期體育軍事化，軍事體育化，使體育與軍事愈趨接近，融會貫通而成為應用體育。故所訂定之運動項目：為(一)武裝二百公尺賽跑；(二)武裝跳遠；(三)武裝一百七十公尺障礙物賽跑；(四)武裝擲手榴彈比遠；(五)武裝三千五百公尺賽跑。

二、各項運動之做法及規則

(一)服裝規定須穿着全副武裝，如軍衣軍帽，軍褲；皮帶，綁腿等，武器定步槍一枝，子彈一百二十發，手榴彈二枚，刺刀乙把，共計重量為十公斤。

(二)二百公尺賽跑及武裝跳遠時，步槍用右手提持姿

勢。

(三)武裝三千五百公尺賽跑，步槍應斜荷於背上，槍口向左上方。

(四)武裝一百七十公尺障礙物賽跑，得免攜步槍，跳淺水溝時，足不得着溝之底部。攀緣竹竿，須雙手之高度超過竹竿之鐵，圈後方可下落。

(五)武裝一百七十公尺障礙物賽跑，須自起點至終點必須按照穿行或越過下列五種障礙物：

A 跳過八十公分高之木欄杆。

B 翻過二公尺高之木板牆。

C 躍過三公尺寬之淺水溝。

D 爬過六十五公分高，五十五公分寬之鐵刺網。

E 攀登三公尺五十分高之竹竿。

(六)賽跑項目規定每人用二只錶記其時間。

(七)跳擲項目每人得試跳或試擲三次。

(八)餘悉照田徑賽規則辦理。

三、舉行測驗

各種事項均已辦理妥善，乃具函商請在贛之保安處，借士兵三團，按前列五種運動項目舉行個別測驗。

四、統計

測驗完畢，即作統計工作，但受測驗者僅三團士兵，約

四千人之衆，甚覺太少其難造一精確之標準。若被測驗者愈多，則愈精確，然事實上甚難辦到。茲僅將已舉行測驗之三團人數，收集後再加以詳細之統計，作造結分標準之根據。列表於下：

三團士兵武裝五項運動成績統計表(約計四千人)

項目	成績統計			
	最優	最劣	平均	均
武裝二百公尺賽跑	二九秒八	四四秒二	三三秒二	
武裝跳遠	四公尺九五	二公尺五十	三公尺八十	
武裝一百七十公尺障礙物賽跑	四四秒六	八九秒八	四九秒四	
武裝擲手榴彈比遠	四二公尺五十	十五公尺八十	二八公尺七二	
武裝三千五百公尺賽跑	十六分四六秒	四二分五三秒	十八分二四秒	

若根據以上統計，造出給分標準，深恐運動成績太低，倘日後正式比賽時，遇有較最優者更佳或較最劣者更差。則無從記分矣，故不得不另謀辦法，由作者親自加入受測，不着武裝，不攜武器，穿釘鞋，按田徑賽規則舉行五種運動項目測驗。得以下成績：

- 二百公尺 成績二三秒八。
- 跳遠 成績六公尺四十。
- 一百七十公尺 障礙賽跑成績三七秒八。
- 擲手榴彈 成績六三公尺。
- 三千五百公尺 成績十二分三五秒。

將此等成績作為武裝運動成績給分之最高標準而以統計所得之平均成績作為中等標準。以最劣成績作為最低標準。蓋定此三級標準者，原為製訂分數表時，藉以增減分數之準繩。因人受生理及心理之限制，各人成績，至一定之度，難於進步。且武裝運動更受服裝及武器之牽制，則成績尤難進

步。今就統計可知，達最低標準極易，由最低標準而進至中等標準較難，再由中等標準而進至最高標準則更難。同是運動成績進步，在最低標準以下易，在中等標準以下較難，在中等標準以上則更難。故所得之分數，當有參差，即在最高與中等標準間增分宜多，而在中等與最低標準間增分宜少，而在最低標準以下者則增分更少，茲將給分標準列表如下：

標準項目	標準			
	最高	中	等	最低
武裝二百公尺賽跑	二三秒八	三三秒二	四四秒二	
武裝跳遠	六公尺四十	三公尺八十	二公尺五十	
武裝一百七十公尺障礙物賽跑	三七秒八	四九秒四	八九秒八	
武裝擲手榴彈比遠	六三公尺	二八公尺七二	十五公尺八十	
武裝三千五百公尺賽跑	十二分三五秒	十八分二四秒	二四分五三秒	

五、各項運動計分表之製訂

茲定最高標準為一百分，根據上述原則，再加以詳細之考測與計算，使分數往下遞減，製訂計分表。編者按——此項計分表，本報因限於篇幅，未克登載，各地如有舉行武裝五項比賽而需要此項計分表者，請直接函江西南昌公共體育場向鄧君索閱。

手球訓練法

每册四角

手球運動，早已風行歐美，吾國尚未普及。現在教育部編輯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。



國術功用與貫通論

中央國術館 姜容樵

拙著國術學，第一集，曾把國術，析為四步工夫，四層道理，四種練法，四層用法，四步功效，四層作用，四段教材，而又與道貫通。現在我把功夫用法，與道貫通的學說，寫在下面，以供治技者之參考。

第一層用法，是斷勁的功夫，練穀化精的道理；是易力的練法。有形有象的用法，有我有他的目標。有形就是大學上說的，誠于中，形于外。也便是把容色和形式，表現出來，使對方有迹可尋。列子所謂：有形者，有形形者。換句話說，都是有形于外。不過形形，是形上之學，有象是象其狀貌于外。書斷王宰畫山水，樹石于象外，是說意境超越的意思。超出象外，又是形上之學。有我有他，是說他和我，都有實質形于外。技擊家的術語，不招不架，只是一下。是第二三層功夫的用法。犯了招架，又得數下。是第一層功夫的用法。又謂手慢讓手快，有力打無力。強欺弱，快打遲。剛碰剛，硬撞硬，搶上搶下勢如虎，落龍潛見短長。也都是第一層功夫的用法。在這步功夫中，祇能算是治技入門，和學習拳術應有的步驟。使得技擊家，氣力合一，謂之形中。不形則不能象，不合則不能整。所以在這初步期間，精神意勁，虛靈柔化，都不能貫通。惟有氣合力，粗能統一。但是不能專求一種。如專求氣，則被氣所滯。若專求力，就被力所拘。凡此精神意勁，虛實剛柔，都不可專求。總宜先求中和，循序以進，所謂形中者。是把形式狀態，存乎于內，然後

才能象于外。表現其方法也。

第二層用法，是明勁的功夫，練精化氣的道理。是易骨的練法，有名有相無迹的用法，無我有他的目標。名者名分。名義也。用以區別事物，在拳理中，則為法。換言之，也就是有名義，有方法之用，仍有相于外。可是進了一步，沒有痕迹可遵循了。無我，是沒有自己的說法，還是有個他的分別，在這一層用法，拳經上說。起式如鋼錐，落式如鈎竿，起式如箭。落式似風，又說起如箭，落如風，追風趕月不放鬆。起如風，落如箭，打倒還嫌慢。氣連心意隨時用，硬打硬進無遮攔，脚打七分手打三，五行四梢要合全，這都是第二層明勁功夫的用法。這步功夫，是採取儒家的執中貫，一謂之誠中，不誠則不能精。大學所謂，誠于中，形于外，誠是真贊篤實。所以誠于中，才能心志鞏固，貫通一氣。執中就是守其中道，無過無不及的說法。書經，允執厥中，論語允執其中，也都是這個意義。

第三層用法，是暗勁的功夫。練氣化神的道理，是易筋的練法。有聲有名，無形的用法。有聲者，是有聲音氣息的感覺，便可制敵。不拘任何形式，就能隨時應用。在這一步用法，拳經上說：起似伏龍登天，落如霹靂擊地。起無形，落無踪。去意好似捲地風，不翻不攢，一寸為先。氣連心意隨時用，打破身式無遮攔。當進自進自摧身，當退自退氣自前。自如弩弓拳似彈，自然把定五道關。這是第三層暗勁功

夫的用法。這步功夫，是採取道家的抱元守一，謂之虛中。不虛則不能神，抱元是把真元守持住的意思。也便是守約的說法。老子說：聖人抱一為天下式。亦即此義。虛是空缺不實。禮記：執虛如執盈。莊子：惟道集虛。其中心一切無有。史記：道家無為。其術以虛無為本。淮南子：虛無者，道之所居也。性合于道，故有若無，實若虛，這都是虛其中心一切無有也。

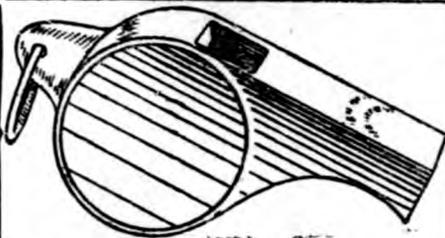
第四層用法，是化勁的功夫，練神還虛的道理，是洗髓的練法。無形無象，無聲無臭，無我無他的用法。治技至此，已深入化境。既無形，也無象。聽之無聲，嗅之無臭。相時而動，毫無若何成見。其遠大無始無邊，無可無不可。拳經上說：拳無拳，意無意，無意之中是真意。又七拳歌訣云：拳打三節不見形，設見形影不為能。寂然不動，感而遂通。奇正相生，橫豎互用，虛者實。實者虛，隨時而發，因勢

而用。無入而不自得，無往而不得其道。此之謂化勁神化功夫的用法。這步功夫，是採取佛家的萬法歸一，謂之空中。不空則不能化，萬法是種種的方法，終歸于一途。也就是萬殊統歸。易傳序。散之在理，則有萬殊。統之在道，則無二致。這都是萬法歸一。空中便是虛盡無物之所在。不徵實為空，如天有太空，遠空之說。列子：夫天地空中之一細物，論語空空如也。此空空，就是虛無所有的說法。佛家以超乎色相意識之界為空，治技至此，心中空空洞洞。不有不無。至虛至空，非有非無。不空而空，心無其心，心空也。身無其身，身空也。意無其意，意空也。空而不空，是謂真空。能與天地合其德，與日月合其明。與太虛合其體，放之則彌六合。卷之則退藏于密，無拳無意，不思而得，體物不遺，無往而不得其道。此之謂真空化境，與道貫通也。

體育界、軍警界

請採用

最新發明 電木喇叭



一 名電木喇叭

式樣新穎
顏色美觀
聲音響亮
堅固耐用
永不變色
清潔衛生
地球商標
務請認明

●是體育教師，運動裁判，

軍警教練的唯一良友。

●是發號施令，節省精神，

增加效率的無上利器。

採用以後，保證萬分滿意。

上海西門靜修路三在里五十六號
普及電器五金廠出品

經售處
各大公司
運動部各
體育用品
公司各文
具社各書
局
特約經理
上海商務
，中華及
各省分館
分局

●惠購
●注意
最近市
上發現
假冒劣
貨購時
務請認
密注意
指明地
球商標
俾免受
欺

歡迎各地書局文具體育用品商店經理利益優厚函詢即覆



日本體育考察紀(三)

河北省立正定中學體育主任周維琢

日本體育會體操學校

在我們去日本之前有我們學校歷史系與地理系同學，組織的一個教育參觀團，較我們早去一星期。我們到東京的時候，他們還未離開東京。原約定與他們一塊去大島遊覽。奈我們舟車奔走，直至東京，沒有休息就開始參觀遊覽。同學們都感覺有些疲乏，所以大島之行作罷。改作休息。可惜日本新奇的，風行的自殺場所，大島火山口，沒有得以觀覽着。

日本體育會體操學校為日本體育會所主辦，與高等師範之體育系，在體育界佔同等重要位置。該校之器械操更負勝名。該校之畢業生，經文部省指定，得受無試驗檢定，作中小學之體操，教練(軍訓)教員。該校計分男女二部。設有高等師範科，(添有二年)高等科，研究科，普通科及選科五種。其高等師範科畢業者得兼作國語漢文教員。茲將其各科學施之課程，擇列於左。

男 子 部

學年	高等師範科	
	第一學年	第二學年
第一學年	國民道德	倫理學史
第二學年	國民道德	倫理學
第三學年	國民道德	倫理學
第四學年	國民道德	倫理學

學年	高等師範科		研究科		普通科	
	第一學年	第二學年	第一學年	第二學年	第一學年	第二學年
第一學年	國民道德	倫理學史	國民道德	倫理學	國民道德	倫理學
第二學年	國民道德	倫理學	國民道德	倫理學	國民道德	倫理學
第三學年	國民道德	倫理學	國民道德	倫理學	國民道德	倫理學
第四學年	國民道德	倫理學	國民道德	倫理學	國民道德	倫理學

計	音 樂	武 道	軍 事 學 及 技 術	遊 戲 及 技 術	體 操	生 理	體 育 原 理	歷 史	漢 文	國 語	教 育 學
四〇	一	二	四	三	七	二	一	一	四	一〇	二
三八	上	上	上	上	七	二	一	一	四	一〇	二
三八	同上及教授法	上	上	上	上	上	上	上	四	一〇	二

女 子 部

計	音 樂 聲樂、器樂、 理論、音樂	武 道 柔道、劍道、 各論、各論、 試合、各論、 論、各論、	軍 事 學及訓練及軍事	競 技 技及遊戲及競技	體 操 體操及教授	生 理 解剖生理衛生	體 育 原理體育史	歷 史 日本歷史	國 語 漢文、講讀、 作文、文法	英 語 讀方、譯解	教 育 學教育學
三八	二 同上及教授	二 同上	六 同上	三 同上	九 同上	二 同上及救急	一 體育原理	一 同上	七 同上	二 同上	一 教育史及教 授法
三八	二 同上	二 同上	六 同上	三 同上	九 同上	二 同上	一 及研究論文	一 同上	七 同上	二 同上	二 同上
三〇	上 同上	上 同上	上 同上	上 同上	上 同上	上 同上	一 體育原理	上 同上	上 同上	二 同上	上 同上
三七	上 同上	上 同上	上 同上	上 同上	上 同上	二 同上	一 體育原理	上 同上	上 同上	二 同上	二 同上

高 等 園 範 科

學 年	第一學年 每週授 業時數	第二學年 每週授 業時數	第三學年 每週授 業時數	第四學年 每週授 業時數	修 身 國民道德	公 民 公民科	教 育 教育學	國 語 講讀、國文學 書解題、國文 法、修辭學、 作文、作歌	漢 文 講讀、漢文法	歷 史 日本歷史
第一學年	二	二	二	二	一	二	二	一〇	三	二
第二學年	二	二	二	二	二	二	二	一〇	三	二
第三學年	二	二	二	二	二	二	二	一〇	三	二
第四學年	二	二	二	二	二	二	二	一〇	四	四

高 等 科

計	音 樂 聲樂、器樂、 理論	競 技 技及遊戲及競技	體 操 體操及教授	生 理 解剖生理衛生	體 育 原理體育史	歷 史 日本歷史	國 語 漢文、講讀、 作文、文法	英 語 讀方、譯解	教 育 學教育學	公 民 公民科	修 身 國民道德	研究科		普通科	
												第一學年 每週授 業時數	第二學年 每週授 業時數	第一學年 每週授 業時數	第二學年 每週授 業時數
三九	四 同上及教授	五 同上	九 同上	三 同上及救急	一 體育原理	一 同上	七 同上	二 同上	一 教育史及教 授法	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上
三九	四 同上	五 同上	九 同上	三 同上及救急	一 體育原理	一 同上	七 同上	二 同上	二 同上	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上
三九	四 同上	五 同上	九 同上	三 同上及救急	一 體育原理	一 同上	七 同上	二 同上	二 同上	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上
三八	四 同上	五 同上	九 同上	三 同上及救急	一 體育原理	一 同上	七 同上	二 同上	二 同上	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上

研究科

普通科

計	音 樂 聲樂、器樂、 理論	競 技 技及遊戲及競技	體 操 體操及教授	生 理 解剖生理衛生	體 育 原理體育史	歷 史 日本歷史	國 語 漢文、講讀、 作文、文法	英 語 讀方、譯解	教 育 學教育學	公 民 公民科	修 身 國民道德	研究科		普通科	
												第一學年 每週授 業時數	第二學年 每週授 業時數	第一學年 每週授 業時數	第二學年 每週授 業時數
三五	四 同上及教授	五 同上	九 同上	三 同上及救急	一 體育原理	一 同上	七 同上	二 同上	一 教育史及教 授法	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上
三六	四 同上	五 同上	九 同上	三 同上及救急	二 同上	一 同上	七 同上	二 同上	二 同上	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上
二七	四 同上	五 同上	九 同上	三 同上及救急	二 同上	一 同上	七 同上	二 同上	二 同上	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上
三六	四 同上	五 同上	九 同上	三 同上及救急	二 同上	一 同上	七 同上	二 同上	二 同上	一 同上	一 同上	三 同上及救急	二 同上	三 同上	一 同上

該校舊有建築，遭回祿燒毀，新的還沒有建起，所以室多為木板砌成，都很簡單。操場很小，有百公尺跑道，不足二百公尺之跑圈。撐竿跳高與徒手跳高及跳遠，用一沙坑。其狹小可想見一般。器械沒有肋梯，高及跳遠，用狹有排球場與籃球場各一個。此外有柔道場劍道場，也都狹窄。



世界運動會史略 (一)

申報體育記者蔣槐青

第一章 亞林匹克運動會史

一、希臘時代

世界亞林匹克運動會 Worlds Olympic Games (簡稱世界運動會) 創始於古代希臘，時在二千七百零五年前，因當時希臘四境，俱為敵人，政府與人民受強鄰之壓迫，為防衛起見，極力提倡武道，以養成耐勞勇敢戰鬥之精神；故教育之在希臘，其宗旨有二：一、為關於體育者，如體操運動等是。二、關於智育者，則以音樂為重；蓋音樂有陶冶人民愛國心及宗教心之作用，以英雄豪傑之言行，譜之於樂典而歌之，愛國之心，不覺油然而生。其為鍛鍊國民體格，所以有運動會之舉行。舉行之地點在亞林匹亞 Olympia 地方，當時有所謂亞林匹克節者，每四年舉行一次，癸神之後，繼以運動，參加運動人員之規定頗嚴，既須希臘純血統上之國民，且更須未違犯宗教及國家法律者為合格。全國人民之理想，無不以運動為無上光榮；故於運動人員，推崇倍至，對於優勝運動員，亦無不表示熱烈歡迎。

二、羅馬時代

希臘極力提倡之亞林匹克運動會，至羅馬與中古時代，忽無形消滅。另易以崇尚玄妙哲學，以及唯心唯靈出世之妙

論，當時風靡景從，全歐麻醉。羅馬教盛行各地，設僧人院教育院，皆屬僧人掌管。故一般人士之趨向，轉而注意研究玄妙哲學，忽視體育。斯時，亞林匹克運動會已無聲無臭，絕影聲矣。

自羅馬帝國滅亡，歐洲文藝復興，體育潛滋暗長，漸有復興氣象。在中古末葉，體育盛行於軍人及武士隊，然社會一般人民，尚未注意及此；於是在此二千餘年，並無何項運動之舉行。

三、近代亞林匹克運動會之恢復

一八九六年法國男爵古白丁氏，Baron Pierre de Coubertin 動議復興亞林匹克運動會為世界之運動會。運動項目，仍如希臘時代之各種賽跑，跳高，跳遠，擲鐵餅，推鉛球，角力，拳術等等。繼隨各國運動情形，逐漸增加，比賽項目，是即所謂近代亞林匹克運動會，Worlds Modern Olympic Games

古白丁氏為世家子，幼時負笈巴黎。二十四歲渡海至英，於友邦之田徑賽及野外運動之訓練，目為法國所未見。並認為體育中兼有陶冶德性之功用，贊頌倍至；因之對祖國之戲遊與體操，提倡頗力。

一八八九年古氏與友好數人，組織一體育會。同年秋，觀光美國。一八九一年與九二年間，聯合法國數百之運動會

，組織一較大之團體，蓋即今日世界上聞名之亞林匹克運動會之雛形也。古氏爲獎勵比賽起見，於一八九二年邀請英國在巴黎作第一次之足球賽。並使法國加入英國各大學校在太晤士河上舉行之賽艇隊。同時美國各大學之運動員，亦渡海至歐與法人攜手，參加運動，以敦國際友誼焉。

一八九二年末，古氏復發表重組亞林匹克之計劃，並邀各國加入比賽。一八九三年重遊美國，徵求美人之意旨，美國人士亦欣然加入。繼乃舉大規模之會議於巴黎，出席者有十二國代表，會期八日，並舉行比賽一次，成績斐然可觀，世界亞林匹克競技委員會 Worlds Olympic Committee 即於此時成立。

當時各國之意見紛歧，有持反對論調者，有以冷淡之態度處之者，而該會之復興，厥賴各國熱心代表之熱忱，與堅忍不拔之毅力，並希臘政府與希臘志士之贊助，世界亞林匹克運動會卒能宣告正式成立。即於一八九六年舉行第一次大會於希臘首都雅典，以紀念希臘極力促成此會復興之功德。

四、歷屆大會索引

大會每四年舉行一次：第一次於一八九六年在希臘雅典舉行。一九〇〇年開第二次大會於法國巴黎。一九〇四年開第三次大會於美國聖路易。一九〇六年希臘雅典因舉行某種大典，邀請各國運動員參加比賽，乃即稱爲第四屆大會，第五次會於一九〇八年在英國倫敦舉行，第六次於一九一二年在瑞典 城史篤克霍爾。第七次會原定於一九一六年在德國柏林舉行，會逢世界大戰，烽火遍野，交通阻梗，因而中止。嗣後於一九二〇年在比利時京城安脫維布舉行。第八次大會於一九二四年又在巴黎舉行。第九屆大會於一九二八年舉行荷蘭京城安姆斯坦特。第十屆大會，甫於一九三二年在美國

洛山磯閉幕。對未來之第十一屆大會，已定於一九三六年在德國柏林舉行。

五、歷屆大會節目之變遷

一八九六年(雅典) 田徑賽，舉重

一九〇〇年(巴黎) 田徑賽，舉重

一九〇四年(聖路易) 田徑賽，游泳，角力，哥爾夫，

拉克洛斯(球戲之一種)，籃球，魯克(球戲之一種)，拳

術，射箭，劍術，器械操，划艇，網球，舉重。

一九〇六年(雅典——非正式運動會) 田徑賽，游泳，

舉重，蘇式足球，自由車，劍術，器械操，划艇，射箭，網

球。

一九〇八年(倫敦) 田徑賽，游泳，角力，羅馬式角力，

漕艇，射箭，拔扈，馬球，自由車，劍術，網球，舉重。

一九一二年(史篤克霍爾) 田徑賽，游泳，角力，羅馬

式角力，漕艇，新五項，蘇式足球，拔扈，自由車，馬術，

划艇，賽槍，網球。

一九二〇年(安脫維布) 田徑賽，游泳，角力，羅馬式

角力，漕艇，曲棍球(霍蓋)，新五項，美式足球，蘇式足球

，拳術，馬球，自由車，馬術，劍術，器械操，划艇，拔扈

，射箭，賽槍，網球，舉重。

一九二四年(巴黎) 田徑賽，游泳，角力，羅馬式角力，

漕艇，新五項，美式足球，拳術，美術，馬球，自由車，馬

術，劍術，器械操，划艇，賽槍，網球，舉重。

一九二八年(安姆斯坦特) 田徑賽，游泳，角力，羅馬式

角力，漕艇，曲棍球，新五項，蘇式足球，拳術，美術，自

由車，馬術，劍術，器械操，划艇，舉重。

一九三二年(洛山磯) 田徑賽，游泳，器械操，舉重，劍

術，角力，拳術，划艇，漕艇，曲棍球，賽槍，自由車，馬術，新五項，表演運動（美國足球及拉克洛球戲），美術（繪畫，建築，音樂，文藝，彫刻）

六、改分區制

亞林匹克運動會，原屬公開性質，參加國家，不加限制，但第十屆運動會在美國洛山磯開會時，嘗召集國際業餘運動協會，決議改變亞林匹克規則，通過以後舉行亞林匹克運動會前，先開國際分區運動會，分亞洲區，美洲區，歐洲區，凡各區之所屬國，先舉行各區運動會，選擇各區中之優勝選手再代各該區參加世界亞林匹克運動會。

第二章 我國參加之歷史

一、近三屆之情形

我國參加世界亞林匹克運動會，乃最近三屆事耳。然正式派運動員參加比賽者，則以最近第十屆大會為始。

當一九二四年第八次大會舉行於巴黎時，網球亦為節目之一。是年我國網球選手韋榮洛，吳仕光，及徐恆三君，適自費赴澳大利出席台維斯杯網球賽畢，乃轉道赴巴黎，自動的參加第八次亞林匹克運動會之網球比賽，於初賽中即不幸失敗。

第九屆大會於一九二八年在荷蘭京城舉行時，中華全國體育協進會派宋君海君以會員資格出席大會開幕禮。

一九三二年第十屆會時，我國除以亞林匹克會員資格派全國體育協進會名譽總幹沈嗣良君出席外，適因日本操縱下之「滿洲國」，擬欲派我國短跑選手劉長春參加世界亞林匹克運動會，藉以籠絡熱心人士，因此我國乃決由全國體育協進

會正式派遣選手劉長春君及教練宋君復君赴美參與比賽，此次雖無成績可言，但實為我國國徽飄揚於世界競技舞台之嚆矢。

一一、劉長春赴會經過

第十屆世界運動會我國決定派劉長春赴會後，劉君遂於七月四日由北平赴滬，製辦行裝，七月八日乘麥迪遜總統號輪船由宋君復以教練名義伴往美國，時我國總代表沈嗣良已先抵美國舊金山矣。

劉君赴美之意義，可分述如下：一、攻破日人為滿洲國之宣傳。二、為我國體育界開新紀元，後之來者，可從此繼續努力。三、與世界青年體育界共謀聯絡。四、觀摩世界運動界之技術。

劉君之行為我國體育界值得紀念之新紀元，已彰彰明矣。在劉君雖為我國成績最佳之短跑選手，然欲於世界運動界競爭勝負，相去尚遠。願我人之目標，非在於劉君之成敗，成固可喜，敗亦欣然，而最切要者，則為我國之運動精神，將因劉君而有一新世界之認識焉。

劉長春與宋君復二君於七月二十九日抵洛山磯，三十日與總代表沈嗣良等參預開幕盛典及「國際大遊行」，據電訊所載，我國選手團人數雖少，但最引人注目，華僑更熱烈歡迎。

劉君於七月三十一日參加百米第一次預賽，在第二組中雖經努力奮鬥，但得第五，以致落選。八月二日劉參加二百米第一次預賽，在第三組中，復以第四落選，據路透社電稱：中國選手劉長春參加二百米預賽，在第三組中僅差一吋，得第四落選，劉君在前一百五十米間，努力前進，不讓他人，往後被加拿大之拉愛德 Wright 美國黑人墨托加夫

Metcalfe 及新希蘭之勃拉克 Black 三人超勝，劉猶不甘示弱，作最後之努力，頗有得第三名入選希望，但至決勝線時，劉差勃拉克一時，而列第四落選云。

我國一行人於九月十六日返國抵滬，據總代表沈嗣良談：余等在美，除華僑表示熱烈歡迎外，美國人士對於余等亦處處表示好感，並不以勝負為懷。上海西僑青年會體育部總幹事托平君 Chester Aobin 每日與余等周旋，聯絡情感，故我國此次參加大會雖人少更無成績可言，確得國際間民族之好感，及極佳之印象。

亞林匹克奧國及瑞士委員於九月二十二日遊覽遠東，途經上海時，全國體育協進會之歡迎筵席上，體協會董事長王正廷博士謂：本屆世界運動會我國雖僅得運動員一人，及少數代表團出席，仍得與列強先進，站在國際運動水平線上，一視同仁，並蒙各國人士，極力同情聲援，鄙人至為感激。竊以中華體育運動，尙屬幼稚，多年故步自封，是以未能在國際運動場中，獲良好成績，惟近來我國亦漸注意體育運動之重要，國民每漸具國際觀念之知覺，實為可喜之新現象；而足以使海外人士，認識新興中華國民之精神。僉以為亞林匹克運動，乃促進國際邦交感情之最好機會，我國僻處亞東，事事落後，鄙人願今後多得機會，與歐美諸邦接觸，而以體育之精神，運動之道德，彼此協力解除國際之難局，而促進世界之和平云云。

是故我國參加第十屆世界運動，雖無成績可言，而直接間接所予各國及國內人士之了解與注意，至深且廣矣。

劉長春短跑成功史

蔣槐青編 每册三角

上海勤奮書局出版

蔣湘青先生著

人體測量學

一布面精裝
一元六角

△全書目錄

- 第一章 總論
- 第二章 人體測量學歷史
- 第三章 測量所用之度量衡制
- 第四章 測量之器具及其運用
- 第五章 測量之紀錄
- 第六章 被測量人歷史及生活之調查
- 第七章 測量身體各體之方法
- 第八章 力之測驗
- 第九章 學校中體格測量之實施
- 第十章 健康的檢究及指數之簡捷計算法
- 第十一章 人體測量之類別
- 第十二章 體高之研究
- 第十三章 體重之研究
- 第十四章 胸圍與肺量之研究
- 第十五章 薩井特之運動員體格研究

運動衛生

阮蔚村著

蔣湘青校

定價六角正

運動急救法

阮蔚村著

蔣湘青校

定價六角半

大學投考指導

盧紹稷編 每册六角

▲掛號郵費一角一分

高中或初中畢業生，欲投考一著名的合意大學，或專科學校，誠為一件不容易之事。必須在投考前有充分的準備，才有錄取的希望。本書對於投考問題，作整個的詳細的指導。內容分：(一)投考大學以前應當怎樣準備，(二)大學入學考試應當怎樣應付，(三)大學錄取以後應當怎樣準備。對於考試的常識，可謂羅列無遺。末附全國公私立大學及專科學校之概況，以供選擇，尤便學者。

中學投考指導

盧紹稷編 每册六角

▲掛號郵費一角一分

小學畢業生投考中學的時候，因為缺乏投考常識，最易誤入歧途，貽害終生。本書指導青年：(一)中學教育的法規，(二)各地中學的內容和性質，(三)中學的費用，(四)注意將來的出路，(五)考試的方法，(六)考試的規則，(七)身體的鍛鍊，(八)考試前後的準備，一切詳細的說明。投考者，備此一編，投考問題，當不難迎刃而解矣。

勤奮書局出版

總發行所：上海法界三號
發行部：上海英租界四馬路七號
勤奮書局發行



排球初步訓練法

禹·如山

排球遊戲，是一種非常有趣味的團體遊戲，但未入門徑的人們，常常感覺到毫無興趣的疲勞。要想免除了這種弊端，那非要從根本練習不可。

擊球是排球遊戲中的第一個基本動作，方法雖然是極簡單，然而我們要隨時隨地注意到擊法，切不可任意了事：須知道擊球要有敏捷的手腕，要有銳利的眼光，來觀察球之旋轉和方向，而後才能將球彈出於適當的地方。有許多人以為隨隨便便地就可以把球擊出，以至常常失敗，並且做出許多不合法的玩球出來，不合法的玩球，不但使運動員的姿勢不妥當，且容易養成種種不良的習慣出來。

(1)技術上的：單手擊球，旋轉擊球，握拳擊球，旋轉擊球。
(2)行為上的：自私心，無團體性等。

球員如有了這種不良習慣的時候，那末其他的球員都很容易走到沒有興趣的地位。沒有興趣的運動，無論任何練

習，都不會有好的成績表現出來；所以在每項運動開始練習的時候，非要特別注意到基本練習不可，非要有果毅的決心不可。如果能夠這樣練習起來，那末我相信，這一隊隊員的興趣，一定會達到極濃厚的地步，這一隊隊員的技能，也一定會達到驚人的地步。茲將基本練習方法列後：

擊球

(A)壁擊 初學習排球的人，大多以為自己擊得不好，如在大眾之下練習，覺得很難為情，而且常常要感到一種被人不滿意的苦楚。那末這個人不妨拿一個球對着牆壁在牆壁上慢慢地練習起來。

在練習的時候，把手掌撐開，手心向外，手指向上略後傾，否則不獨在擊球時手指易於受傷，即球之方向亦往往向下或向上向外，大拇指須與食指離開，微向下方，以便維持球之方向，兩臂前平屈，肘略下垂，而後將球用五指彈

出，忽上忽下，忽輕忽重，如能經過長時間之練習，則所擊之球，自能平穩而有把握。

(B)圓圈擊球 (1)任意擊球，壁擊純熟後可聚四五人或八九人列一面內圓圈，再由一人先將球任意擊出圈內之一人，再由另一人任意還擊於圈內之一人，如是繼續下去，使球在空中往還多次不死，還擊之次數愈多愈好，第一次還擊之次數為十五，第二次之數須使增至二十或三十，再演時以至境至四十次五十次為最佳，但每人不得連擊二次，連擊二次，則為死球。(2)不任意擊球，由上述一列面內圓圈，由一人開始擊球，但所擊之球，須有一定次序，如由左而右傳，或用右而左傳，不得任意擊出或跳位，如任意擊出或跳位，則為死球，但所擊之球，可任意高低或輕重，以養成托球救球諸技能。在傳擊之時，如欲更換方向，可由擊球出手之人，發出一更換方向之口號。則所擊之球，亦必根據更換之方向擊去。隊員如能這樣

常常練習下去，可以使每一個隊員都能養成一種敏捷的身手，和隨時隨地在準備擊球的良的姿勢和習慣不至再有呆板不靈之現象了。

發球

發球在排球遊戲中占有最重要的地位，學者不可不特別注意。

發球有下列幾種方法，(1)過肩發球，(2)肩下發球，(3)削球，這三種發球方法，都各有特長之處，茲分述於下。

(A)過肩發球，發球員立於端線之外，左脚橫抵端線，右脚向外橫出一步，左手托球，右手握拳作準備發球之姿勢，(動令後)將身體由左而右下蹲，作弧形動作，左腿伸直，右腿彎屈，同時左手將球拋於空中，右臂由右下方繞至左上側，向球猛擊，於是球作猛烈之弧形進行，落於敵方之區域內，使敵方不易還擊，而至勝利。

(B)肩下發球，肩下發出之球，高而平穩，不至有觸網或方向不正確之虞，如敵方不善於高托球時，可多用肩下發球，有以勝之，因極高之球，頗不易於還擊，且易使攻隊隊員，彼此推委，以至發生兩誤之機會，這種事實，我們隨時隨地都可以看到。

方法：發球員立於端線之外，左脚尖靠近端線，右脚後出一步，左手將球拋於空中，右手握拳，從下向上將球擊出，萬無一失，故老練之球員，第一球多用過肩發球，如失敗後，則用肩下發球，即此理也。

(C)削球，削球亦為發球中極輕快而又平穩之發球方法。發削球時，右手四指拊攏，大拇指屈於掌心，右臂從右側方繞至前方，將空中之球削出，削出之球常急速前進，惟不甚猛烈，但球前進時，常成側弧形，亦頗不易還擊，若敵方稍有忽略之心，往往失敗。

(D)練習發球之方法，在每次練習發球之前，可作屈指聳肩繞，繞臂諸動作，而姿用粉筆在牆壁上畫一十尺長之橫線，與地平行，高約七尺，然後立於與牆距離四十呎或三十五呎之地方，將球向所畫之橫線上用某一種發球方法發出，所發之球，如擊在橫線下，必為觸網球，過高或出了橫線之兩端，必為出界球，擊在橫線上約三尺以內者，始得為好球，如此練習純熟後，再改換另一種發球方法，球員果能如是常常練習下去，必收良好之效果，而無疑也。

(E)發球時應該注意之數點。

(一)發球員在發球時應立於端線外面，左右橫抵端線距離一二吋之譜，如

跳起發球可多多離開，否則發球時必易觸線。

(二)拋出之球，不宜過高或過低，約略高出於本人之頭頂，過高則易於失誤，過低則不能施行過肩發球。

(三)拋出之球不可過遠或過近，否則所拋出之球，難於擊中，或有方向不準確之失利。

(四)發球時須注意敵方球員之技能是否均衡，如右方能力薄弱，可將擊於左方，如左方能力薄弱，可將球擊於右方。

托球

敵方發來之球，有高低之不同，有猛速與平穩之別，在此期中，無論敵方發來之球，是如何情形，當首先將來球向上托起，使不至着地，而後傳球，殺球，還球諸動作，始有所附着，否則不但不能向敵還擊，且至失敗，故托球亦為排球遊戲中之最重要工作。

(A)高球托法，敵方發來之球，如為高球，則還球人，當不能施行胸前推球或俯托球，此時當用高球托法，方法如下。

托高球時將兩手之十指分開，大拇指與食指作弧形，掌心向前上方，食中指和各指及小指之指尖，向上前微屈

，兩臂作左右平左右姿勢將敵方發來之球，或擊來之球，輕輕向上托起，如是則決無一失。

(B)俯球托法，俯球托法，比高球托法較難，因俯球必為敵方發來之肩上壓球或殺球等，肩上壓球及殺球，其勢必急速而猛烈，還擊之機會較少，故較高球十分難托。

俯球托法與高球托法不同，托俯球非用銳利之眼光及敏捷之身手不可，切不可急躁，如一不慎，必為不合法之托球或出界，出界在未落地時雖不為失敗，但挽救亦頗不易。

方法，體前微屈，腿半蹲，或作前後屈出立之姿勢，兩臂前下伸，掌心向前上方，手指向下分開微屈，兩掌靠近，不可上下，如是將敵方之球用力向上托起，於是不至有觸地或救不起之患，而後同隊之隊員始得有充分之機會傳球或還擊。

(C)側球托法，側球托法與托球方法無異，敵方擊來之球，如為高球，則用高托球法，如為低球，則用低球托法將球托起，惟托球時，須注意球來之方向，球如在左側，托球人須將左手提高於右手，掌并攏微向右傾，而後將球向右側上托起，球如在右側，托球人則將右手提高，兩掌并攏微向左傾，而後

將球向左側上托起，於是球之方向必向上且可免危險矣。

(D)托球時宜注意之幾點。

(一)托球之準備，在敵方發球時，本隊的各隊員，應當作托球之準備，決不可大意，倘偶一不留心，即告失敗。

(二)身體之注意，身體須前微屈，手置於膝上或作前屈姿勢，使肌肉緊張易於動作，不至有不景氣之現象。

(三)眼之注意，兩眼須注意敵方之球，使增加還擊之機會，切不可以為敵方之球還未發來或擊來，是不須注意的，作如是想者，當敵球臨頭時，恐時已不及，到那時雖徒喚奈何，而已告失敗了。

傳球

在每球開始時，敵方必須經過一次或兩次之傳球而後才將球入敵方，否則不獨乾枯無味，且難於施行殺球撥球擊球諸動作，以至單調無味。

傳球之方法與不任意擊球方法同，惟用力較輕，在把敵方發來之球，平穩傳出，俾本隊之傳球人，屬於再傳球另一人，或將球擊入敵方區域內。

撮球

撮球為殺球之首先動作，方法與高

托球略同，惟多用力，將傳來之球高舉在空中，惟不可過高或過低，約離地八九呎高，與網之距離也不可過近或過遠，如過近則殺球之人必易觸網而失敗，若過遠則所殺出之球必不猛烈，或不過網或出界，故練習排球之球員必與殺球之人互相練習，俾從經驗中得來多少見識。

殺球

殺球為排球遊戲中最猛烈之殺敵方法，有志練習排球遊戲者，不可不注意及也。

殺球有兩種方法：(一)掌殺球，(二)拳殺球，茲分述於下。

(A)拳殺球，無論用何種殺球方法殺球，必先將敵方發來之球或還擊之球托起，傳於前列之人，由前列之人，用撮球方法，將球高撮在空中，而後驅前跳在空中，體微向後仰，兩腿分開，維持身體之均衡，同時右臂上舉握拳，用力把空中之球猛擊入敵方區域內，是謂之拳殺球。

(B)掌殺球，掌殺球與拳殺球之動作相同，惟有用掌與用拳之分別，但掌殺球可使球入於敵之左方或右方，如欲將球擊入左方，可將手掌自右上方方向而斜擊球之右半上部，如欲將球擊入

右方，則將手自左上方斜擊球之左上半部，於是球之部位，又不可不注意也。

(C) 殺球時應注意之幾點。

(一) 跳的時間，殺球時必定跳起來，跳如不在相當的時間內，必至失敗，若是跳早了，那末，空中的球還沒有下來，而自己已經下來了，即失了殺球的機會，如跳遲了，那末，空中的球已下來了，而自己剛才跳上去，於是也失殺球的機會了，這我們就不能不注意了。

在跳的時候，又不可猛力向前，如太向前，必會觸網，否則在你落地的時候，也不會觸網或越界。

(二) 殺球之時間，我們既知道跳的時間，倘若沒有相當殺球的時間，那也是會失敗的，那末，我們應當知道，當球在空中下降離網的一呎左右時，即施行殺球，如過高則所殺之球，必不猛烈或脫空，過低則易觸網。

(三) 手脚之注意，在殺球時有許多人員易於犯了觸網及越界這二種毛病，原因大半是由於在練習的時候，沒有注意到這上面來，如果我們要想殺得好球，我們必須處處留心不可！即雖極細小之動作，亦必留心為是。

每當殺球的時候，應當知道手臂下落的部位不能任意順着手臂的姿勢搶下來，要明瞭在殺球之後，須將臂提起，

使不至再向下面觸網，脚不可前伸，須公開伸直，這樣那人也就不會越界了。

(D) 殺球練習法，可用一數呎長之麻繩，一一繫於球之鎖口繩上，一端吊細於屋梁上，或一相當的地方，使球懸於空中約離地八尺高之譜，球之四圍，須沒有阻礙物，(如牆壁梁柱等)待球靜垂後，作一與球垂直點，距離一呎之橫線於地上，再於橫線上，作一通過垂直點之直角線，而後從直角線的外端，用殺球法，驅前跳起，將空中之球擊出，如是常常練習下去，必得良好之效果。

擋球(關門球)

如敵方舉行殺球時，立於前排之人，可用擋球法將敵方之球擋住，擋球有下述兩種方法：

(1) 個人擋球，(2) 三人聯擋。

(A) 個人擋球法 若遇敵方前排之

隊員在舉行高托球時，我們就知道敵方將要舉行殺球了，那末立在前排與敵方將舉行殺球向對的一人，就應當把身體向前屈。腿半蹲或作左右前後出立之姿勢，準備跳起，頭向上仰，眼睜注意對方區域內之高托球，待敵方跳起殺球時，即急速跳起，兩臂手由左右上舉高出網頂，手掌向外，十指併攏，用力擋住敵方之殺球，以至勝利。

(B) 三人聯擋法，在舉行殺球時如見對方有人擋球，則舉行殺球之人，可改用撥球，使擋球人失效。其時對方可用三人聯擋法，即前排三人同時跳起，六手聯合擋住敵方殺來之球或撥球。

撥球

撥球是一種極輕便，極靈巧的方法，雖不似殺球那樣的猛烈，但往往能出其不意，使敵方無從着手至握勝利，學者不可不多加練習。

方法與殺球同，推撥球時，把拳放開，手掌向下，觀敵方之情形得任意向左下方或右下方，用手指將球壓下，惟撥球後須極速將手臂提起，使不至觸網。

救球

在比賽的時候，或在自己練習的時候，空中所往來的球，並不是常常平穩，有時會十分兇猛，或有不留意把球觸到網裏，以至將成死球，像這樣的球，雖然是十分危險，但我們還可以有法子把他救起來，決不可放鬆，讓他落地，而至失敗，茲將兩種救球方法列后。

(A) 觸網救球，當球被觸到網裏的時候，因為力和網的關係，決不會立即掉下來，必定要經過幾秒鐘的時間，

才向外方彈出，我們既知道這種理由，那末，在球一觸網的時候，當不能在網內救球，一定要等待球向外方彈之後始能營救，否則仍歸失敗。

救觸網球時，體須下蹲，兩腿深屈，兩臂前下垂，掌心向上，十指併攏稍屈，注意網內之球，靜待球彈出時，兩手即由下向上將球高高托起，切不可着忙，這樣球即被輕輕救出，惟初學者，須多多練習。

(B)遠方救球，遠方救球有兩種方法，一為雙手救法，一為單手救法。

(一)雙手救球，敵方擊來之球，如急速而猛烈，不能驅前還擊時，當急速向前撲下，兩臂前伸，掌心向上，用俯球托法，將遠方之球托起，而後兩手着地撐着上體，使不至跌下。待另一人托球時即趕速爬起，預備托球傳球或擊球等動作。

(二)單手救球，單手救球較雙手救球更難，因單手救球之球，必較雙手救球之球較遠，非急速向前臥下挽救不可。

背向還球，背向還球這個名稱，在知道排球遊戲的人們，好像沒有聽見過這個名稱，從表面上看起來，又似乎不大妥當，但我一時也找不出比較好一點的名稱來代替他，因而我就呼之為背

向還球。

背向還球有許多人都不大注意他，因為有些時候是出於自然的動作，或因為迫不得已的緣故，其實背向還球，有時却很有用處，所以他特別提出來，以便引起學者的注意，敵方發來的球或擊來的球，須知道落在前區的時候很少，差不多落在中區或後區的機會較多，球如落在中區的時候，那立在前區的人們，必定要把身體轉過來，準備高托球，倘若中區的人沒有把球傳好，或方向不對，不便撮球，又來不及轉身將球擊過網，那末這立在前區的人該怎樣辦法呢？球如落在後區，若遇了同樣的情形時，那這立在中區的人們又該怎樣辦法呢？那末在這個時候，就不得不用背向還球了，所以背向還球，也有相當的用途。

背向還球之方法與上托球方法略同，惟兩臂上舉用力向後上方拍出，拍球時身體須挺直，或向後作弓形，不似上托球時將上體與下肢蹲下，技術老練之球員，都能用手背竭力向後方將球拍入敵區域內，其所拍出之球，亦非常有力而急速。

攻球

敵方擊過來的球，我們應當想一妥

當方法把球攻出去，若是馬馬虎虎地把球擊到敵方區域內，那還是免不了一個失敗。所以當我們在拍球的時候，不僅是把球攻過去，就算了事，還須顧及到這球該如何攻過去，方能取勝為前提，茲略述攻球之方法於下。

(A)攻球方法：(一)直攻法，

(二)斜攻法，(三)遠攻法。

上述三種攻球方法，皆各有獨到之處，但斜攻法及遠攻法為最有力，因斜進之球，頗不易還擊且易使敵方犯規，遠攻之球，易於減少敵方殺球之機會。總之，須觀察敵方之情形而後大家聯成一氣，相機而行某種方法，使敵方不致察破而有所準備。

(B)攻球區域，我們既知道上面三種攻球方法，我們更應當知道攻球的區域，若是我們不知道攻球的區域，那也不行，所以我們除知道攻球方法外，還得要知道攻球的區域才行，譬如我們用斜攻法進攻的，球勢一定迅速，可攻到敵方的近區域或遠區內，使不但不能舉行殺球，且易使之將球觸網，或出界直攻的球也是這樣，如攻到中區內，可使敵方有充分還球及殺球的機會，所以用斜攻或直攻法的球，可盡量攻入敵方之遠區域內為宜。

前後兩排之合作

排球遊戲中最激烈之動作莫如殺球，殺球與否，不僅視球員之技術能力如何，且亦視前後兩排球員之能否合作，苟不能合作，不但不能殺敵至勝，反易引起敵人向我猛攻之野心和機會。

團體注意之幾要點

敵方發來或攻來的球，球如高過二前排一尺以上者，可不必跳起，勉強舉手托球，可讓中排人的托球，球如高過中排人之頭頂一尺以上者，應讓後排人托球，球如高過後排球員之頭頂，必為出界球，切不可妄動或懷好奇心，倘一不慎，即遭失敗，此注意之一點也。敵方發球時每人身體應當微屈，將兩手伏於膝上或屈於胸前，作接球之準備，兩眼注意敵手之球，此又注意之一

點也。

當敵方發球時切不可着忙，須各人注意各人之位置，切不可越位或搶球，此應注意之又一點也。

敵方發來之球，如在左側，右列之人應半面左轉或稍靠攏，待第二次傳球後或還擊後，即迅速退還原位，俾不至場地空虛。此又應注意之一點也。

上列所述各點，不過舉其最重要者而言，其餘應注意之點及聯絡之方法頗多，茲不條舉。

結論

體育之目的，不僅在求技術上之進步，亦在於增進人類之生活力，而為社會謀福利，故練習任何運動須確有下列幾條件。

- (1) 使身體各部平均發育。
- (2) 使動作姿勢自然優美。

(3) 使身體之健康得保護和增進。

(4) 使四肢能耐久機敏。

(5) 使能適應職業之需要。

(6) 使有衛生的智識與習慣。

(7) 養成正義的自動性。

(8) 養成正義的自動性。

(9) 養成堅毅的耐勞性。

(10) 消除一切不良的本性。

(11) 養成團體合作性。

(12) 養成健全的國民。

上列諸條為練習運動真正的目的，倘學者僅求技術上之進步，而無體育道德上之修養，此不獨消失了教育之真義，即欲求發達之技能，亦萬難進步，苟學者能注意及此，想我國之體育前途，或可大放曙光也。

(完)

排球訓練法

阮蔚村著
每册九角

法練訓球足

法方之術技之球足練訓導指

角九册每 著偉邦吳

答問 規則 球足

問疑切一之上則規球足釋解

角三册每 著偉邦吳

術功成球足

書專新最球足著原脫亨國英

角五册每 譯同福吳

錄將名球足

史歷之手選球足國全載刊

角二册每 印編奮勤

則規新球足

則規之改更新最年六三九一

分八册每 行印奮勤

局書奮勤海上

小學鄉土遊戲教材

蔡雁賓

一、過難關

(1)地點：室內外均可

(2)人數：不拘

(3)準備：分全體兒童為甲乙對面之兩排，其距離約八九呎，教師先叫甲隊的第一二人，把左右手(內手)握牢高舉，外手叉腰，作一難關狀。

(4)方法：教師把叫子一吹，乙組的隊員預備過此難關，每個過關時，可用種種巧妙的方法，得以能夠過去，這時做難關的人，看到過關的人來時，可用快速的動作把兩手放下阻擋，如此人三次不能穿過，即取消資格，以後第二人行之，結果看那一隊被阻人數少，就算勝利。

(5)規則：

A 教師沒有發出動令，預備過關的人，不得先行動作。

B 做難關的人，除掉所舉的手，可以上下，其餘兩手，不能幫助動作。

C 過難關的人，不能故意撞到他人的身上，免危險發生。

(6)備註：

A 這個遊戲，初小三四年級，高小五六年級，多宜應用。

B 施行這遊戲時，教師可就兒童的活潑能力，以定難關

的多少，大約最多以三個。

二、荷蜂窩

(1)地點：室外最好。

(2)人數：十人至六十人

(3)準備：分全體兒童為甲乙丙三組(組數看全體兒童的人數而定)每隊推出一人為蜂王，其餘都為蜂。

(4)方法：各隊的蜂王，把兩手一拍，隨即用右手掌伸出，許多荷蜂在蜂王處，用食指伸直，大家指着於蜂王的手掌下面，作為一個荷蜂窩，教師把叫子一吹，蜂王立刻蹲下，許多荷蜂，飛散在場中，同時口中唱着『嗡嗡』等一刻兒，教師再把叫子一吹，蜂王起立，許多荷蜂各歸原位，仍如上法以手指着蜂王的手掌下面。

(5)規則：

A 各蜂還原時，動作須活潑，如有意遲到，要取消遊戲資格。

B 蜂王可互相調換位置，召集時如有那個荷蜂認錯目的，作為一次失誤，有三次失誤，要取消資格。

(6)備註：

A 本節遊戲，適用於初小一二年級。

B 本節遊戲，係團體活動，宜施行於冬季，不宜於夏天。

三、龍鬪

(1)地點：室外運動場

(2)人數：十人至六十人

(3)準備：分全體兒童為甲乙二縱隊，成一直線對面立，兩縱隊的第一人，以右手握住，其餘的人，各以兩手接連抱住前人的身體，中間劃粉線三條，其距離約三四呎，以作那隊勝利之標準。

(4)方法，教師把叫子一吹，各隊用力向後拖動，看那一隊能把對隊拉過第三條線者，即為勝一局，以後第二第三次繼續行之，三次中有二次得勝，算勝利一次，後再舉行，須對調位置。

(5)規則

A 教師沒有發出動令，各人不能先行用力拉動。

B 拉動後如遇失敗，不得有意放鬆，以免人家跌倒。

C 教師規定三次作一段落，那隊能於三次中得勝二次者作為勝利，以後當調換位置。

(6)備註：

A 本節遊戲，宜於中級三四學年，或高級五六學年之用。

B 教學這遊戲，須於天冷時，不宜於天熱時。

四、蛇蛻殼

(1)地點：室外草地，室內地板。

(2)人數：十人至六十人。

(3)準備：分全體兒童為甲乙兩行(行數看人數多少而增減)大家向前看齊，把兩足分全，上體俯下，右手攜前者跨下伸出的左手，左手由自己跨下後伸，與後者的右手握

牢。

(4)方法：各兒童準備妥當，教師把叫子一吹，兩行的排尾末一人坐下臥倒，其餘接連退後仰臥，把兩足貼於後人的體旁，兩手仍攜牢不放，直到排頭臥倒成一直線為止，看那一行的人沒有脫手，並先臥畢的算勝利，等到兩排都臥畢後，教師再把叫子一吹，各行從排頭起，依次向前起立，把兩足分開跨過各人身上跑回原來準備地位利，教師看那一隊先行起立完畢，而沒有脫手者亦為勝利。

(5)規則：

A 沒有聽到動令以前，各人不能動作。

B 退後和前進時，均須兩足分開走動，不能有意踏痛人家。

C 排尾後退，排首前進，須顧及團體，不得有快慢不均。

(6)備註：

A 本節遊戲，適宜於小學高級五六學年之用。

B 施行本節遊戲，最好利用草地或乾燥之處，潮濕者絕不相宜。

(完)

最新規則

田徑運動記分表

最新田徑規則

女子戶外壘球規則

最新舉重規則

上海勤奮書局出版

每冊五角
每冊一角半
每冊一角
每冊八分

小學歌舞教材

小白兔

〔預備〕

兒童排成雙行橫隊，面對面，甲排兒站着演唱，乙排兒蹲着做兔。

〔表演〕

「小白兔」上體右傾，右臂前屈，左臂把着右臂，右足向前滑出，用右手食指，按拍指點對方兒，同時右足按拍點地。

「小白兔」同前，惟上體左傾，左右手足交換動作。

「胸膛不挺背要駝」拍胸；搖手；彎背。

「看你縮着頭頸彎着背」摸摸對方的兒的頭；拍拍對方兒的背。

「實在是不妥」搖頭，搖手，皺眉。

「小白兔」同前。

「你有一對長耳朵」摸摸對方兒的耳朵。

「對你正正經經說好話」兩手叉腰，望着對方兒點頭。
「為甚不理我」倒背着手，俯身側首。注視對方兒。

（第二次甲排兒蹲下，乙排兒演唱。）

小白兔

小白兔，小白兔，胸膛不挺背要駝，
看你縮着頭頸彎着背，實在是不妥。
小白兔，小白兔，你有一對長耳朵，
對你正正經經說好話，為甚不理我？

胡敬熙

小學體育教授綱目

教育部編：

不日出版



雲南全省運動大會紀詳

（本報特約通訊）

雲南私立南菁學校體育主任
省立富春中學軍童軍訓練主任 李立賢

一、開幕盛況

民國二十四年十二月二十五日為本省擁護共和二十週年紀念日，省府為紀念護國光榮歷史及提倡國民教育起見，前經議決舉行全省運動大會，組織籌備委員會，經數月之努力，籌備工作，已告竣事。決於今晨九時在北門外大運動場，舉行昆華學區盛大莊嚴之開幕典禮。屆時龍主席親任主持，黨政軍各機關長官，均出席參加，本屆全運會參加運動者頗為踴躍。計出席表演之團體學校，合計七十餘單位，男女運動員達一千零四十一人。參加球類之單位，每項均達二十餘組。全省健兒聚集一堂，各顯身手，當有一番熱烈之競賽與優異之表演。是日雖屆嚴寒而天氣晴和，有如春暖。自上午九時起至下午五時止，運動健兒及參觀民衆，踴躍參加，為數當在十萬人以上。會場秩序，尚稱良好。開幕時由主席領導（升旗放禮砲）行禮如儀後，隨由教育廳代折秘書李子廉致開會詞，指陳本屆大會之特點及所望。運動員者，次宣讀主席訓詞，省指委報告雲南起義之意義，指示演人今後努力之方向詞畢，全體職員及選手行宣誓禮，隨即繞場一週，放

▲男子田徑賽比較表

項 目	本省最高紀錄	保持者
一百公尺	十一秒八	李知絃
二百公尺	二十六秒	彭守仁

鳴後即開始運動。首為學生軍訓練總檢閱，次為八千小學生團體操，各項表演及競賽繼之開始，科目甚夥，內容頗多精采。最引人注目者為美國弗里特機之飛行表演，技藝精巧，花樣翻新，全場視線為之轉移，為大會生色不少。全體職員，裁判員，運動員，均精神奮發，努力異常。誠為我滇數年來未有之盛舉。

二、全部成績昆華學區

大會運動秩序原定三日，因運動員熱烈參加裁判人員缺乏，故而舉行補賽之二日以致秩序紊亂，實為美中缺憾。總計田徑賽打破者紀錄者，男子有七項之多，女子有四項之多，收穫至為豐富，其中造成新紀錄者，多為軍界中人，近年來軍隊積極提倡體育，實有以致之，此為雲南國民體育進展之肇始。總計各項比賽成績中得團體總分者有（田徑賽）男子甲組為近衛團七七分乙組為工校二八分丙組為市中八十分女子甲組為昆華女中六七分乙組為昆華小學二五分女子排籃球錦標為昆華女中所得男子籃球足球排球未賽完茲將其全部決賽成績參照本省最高紀錄列表於下：

此次運動會紀錄

項 目	得勝者
十二秒	王鎮偉
二十六秒一	王鎮偉

四百公尺	五十九秒	彭守仁	一分〇十分之一	孟鎮偉
八百公尺	二分二十秒	趙澤新	一分十七秒六	楊頌(破)
一千五百公尺	四分二十一秒四	李智	四分四三秒八	陳天德(破)
一萬公尺	三十四分一秒	王士坤	三十七分十一秒一	陳天德(破)
高欄	十六秒二	周偉	二十秒八	羅文明
中欄	六十七秒	彭守仁	未賽	
低欄			一五秒	庾家驊
跳高	一公尺四八	林國柱	一公尺四七	庾恩溥
跳遠	五公尺五四	聶鎮南	五公尺六六	林國柱(破)
三級跳遠	一一公尺四九	聶鎮南	十二公尺六二	羅旭光(破)
撐竿跳高	三公公尺一二	張士清	二公尺八四	黃天祥
鐵球	九公尺〇八	聶士先	八公尺二五	吳鼎
鐵餅	二五公尺二五	黃美中	二六公尺七〇	趙燦(破)
標槍	三三公尺九二	張開科	三九公尺二二	羅旭光(破)
擲壘球			五四公尺四五	田蔭福

▲女子田徑比較表

項目	本省最高紀錄	保持者	此次運動會紀錄	得勝者
五十公尺	八秒	黃明德	八秒二	湯靜仙
一百公尺	十五秒	黃明德	十五秒八	湯靜仙
二百公尺	三十一秒五	黃明德	二十九秒九	李福箴(破)
跳高	一公尺一五	周靜媛	一公尺二〇	郭永潤(破)
跳遠	三公公尺五六	周靜媛	三公公尺九二	王家鳳(破)
鐵球	七公尺六七	馬瑞荃	六公尺九二	吳秉坤
標槍	十三公尺七〇	殷靜明	十四公尺九四	冷兆蘭(破)
擲壘球			三三公尺一〇	李福箴
八十公尺低欄			十七秒	金之華

▲男子全能運動成績

姓名	項目	二百公尺	鐵餅	跳遠	標槍	千五百公尺	總分					
楊亞武	五項	成績二八秒 得分二九六	二三·九〇	四·三六 二〇六	二五·六一 二六·七五	五分三十秒 四四〇·八	一一五九分					
趙蔭祖	十項	一百公尺	跳遠	鉛球	跳高	四百公尺	高欄	鐵餅	撐竿跳	標槍	千五百公尺	總分
		成績三·六 得分二六六	五·一三 三四·八五	七·〇八 一七·四	一·五五 四〇·一	一分十五 一五·三	二·四 三·四	三·四 三·四	二·四 二·四	二·四 二·四	五·五四 三七·二	二四八分

其他中欄因欄破濫未賽，接力因時間所限未賽。

三、各區運動會

本省此次運動會為普及民間，便利選手路途勞頓起見，特分區同時舉行。茲錄其經過如下：

(a)大理學區運動會

大理學區運動會於二十五日起至二十六日止，在大理公共體育場舉行。大會職員由籌委會聘請，經費約五百元。正會長為劉旅長，史主任為副會長，常務籌委員李濬菴，主任幹事王仲傑，副主任幹事楊翰香劉奠丞，文書股長張雨蒼，會計股長趙光周，競賽委會總幹事王仲傑，場地股長楊雲程，註冊編配股長嚴希陵，裁判股長張雨蒼，紀錄股長宋輔國，國術股長張光丞，工程股長徐程遠，招待股長張國卿，宣傳股長楊怡心，庶務股長楊翰香，警衛股長陳竹鳴，審判委員為布浩然，袁澤周，董君藝，王肇雲，趙秉均担任。一切規程依照雲南省政府核定之全運會組織大綱辦理，參加單位為大理，賓川，蒙化，鄧川，鳳儀，祥雲，洱源，瀾渡，漾濞，景東，雲龍等各縣(省)立中小學校。

(b)曲靖學區運動會

曲靖學區亦遵照雲南全省運動大會組織規程辦理，會期自二十五日起至二十七日止，地點在曲靖北較場，經費約五百元。計有運動會長及職員：謝琅書，崔秀峯，潘吾剛，張魏卿，楊叔堯，李太峯等陸良縣長張庚伯，教育局，公安局

，財政局，清丈處各職員，團體有曲靖師校，勝峯中學，勝峯小學，東羣小學，霑益簡師及小學，宣威中學，陸良曲靖常備隊，警察，馬龍小學，尋甸師範，平英小學等，外有民衆六千餘人，共計約一萬餘人。

(c)臨安學區運動會

臨安學區運動會亦於二十五日起在臨安縣城外南較場舉行，大會會長王開宇其餘各機關長官為職員，參加單位有箇舊寶莘隊及各中小學開遠農校及簡師，建水各女中小學石屏中小學等。各項運動偏重團體表演，精神均算飽滿，最精彩之節目，為阿達寨小學流血歌劇之表演，十七團之防空演習，佐此國難最重時期之防空常識，極具重大意義。大會比賽結果如次：萬米為獨立二團所得，足球為建水健光足球二隊所得，網球為箇喬寶普二隊所得，千五百公尺為臨安中學所得其餘從略。

(d)楚雄學區運動會

本區運動會事前曾由黨政學團聯詳細籌備定於二十五，二十六，二十七三日舉行督練處長李毓萱為大會會長兼指導，開會時觀衆達萬餘人，情形甚為熱鬧，表演項目有常備隊之國術梅花刀，小紅拳，楚中女校之組字，更出色者為廣通女校表演之練步拳，其他田徑賽項目結果待誌。

(e)思普學區運動會

思普運動大會定於十二月廿五日在甯洱舉行，墨江縣之

簡師二派出選手計二十名，聯珠小學派出選手二十名，常備隊派出選手十人由李縣長領隊前往，其他各縣(省)立中小學參加亦約有二百餘人，其餘參加民衆，一共約八千餘人，情形亦趨熱烈。

以上各區運動會因爲我滇交通不便，路途遙遠，各項籌備及運動成績不能一時寄到，而且參差不齊，故只能照雲南日報上所載者錄之。

四、大會後感

雲南地處邊僻，交通不便，一般民衆，未克見之現代體育，幸賴當局諸公熱心提倡。先是民十以還，足球風行一時，然範圍較狹，缺憾殊多。後於民十九，民二十二，曾於東陸運動場舉行過兩屆全省運動會以及省立五中各校，亦舉行春季運動會，俟此對於雲南人士進益甚夥。雖然設備粗具，成績平平，但是每次會場上少出糾紛，裁判員，職員，運動員俱努力異常運動，精神極佳，蓋運動會之要點，首在運動精神，成績尚在其次，此實足爲全國體育界同仁可告者。

本屆運動會男女田徑，雖已圓滿結束而缺憾殊多；如編配上往往將同一校之運動員三人以上成爲一組，每次所取人數又不合規定，——七八人取二名，五人取一名，三人取二

名等——其次是裁判員多不負責，如點名四次仍有准許臨時報告參加競賽者，甚而有指示運動員姿勢者。再其次就是運動員之冒名頂替參加，甲組的在乙組比賽，或是乙組的參加丙組，賽後又不能當時過磅，此實爲本屆之最大缺點。最後是競賽節目不能按日賽完，故秩序凌亂，各職員及裁判員不能卸其責者，蓋皆運動員參差到場，出席裁判員不嚴守時刻，致誤節目，拖延時日，故秩序凌亂，消耗時光，而且大多決賽馬虎了事。本屆已矣，來者可追，深望各體育同志，一洗暮氣本實幹，苦幹，快幹之精神，以推廣體育，則幸甚也。

本屆參加之各健兒，對於各項競技之表演，雖盡其力竭其能，此固可貴，尤以女子田徑競爭尤烈，但其中仍有束胸札襪，殊礙健康，希望女體育指導注意及之。夫束胸奔跑，足以阻礙呼吸，札襪則使血液流行不暢，肌肉酸痒，其影響成績甚大也。再則有少數領隊，不明運動意義，而斤斤於錦標之得失，不孜孜於所習觀摩之是務，以爭競於場中，而忘相親相愛之至意，而運動道德因以喪盡也。

雲南雖處邊隅，而能在此嚴寒之冬季，尙可舉行運動，則四季如春，對於體育運動，倡導訓練，不難普及民衆，尙望各體育同志，注意及之。

編者談話

『本報二週紀念徵求文』揭曉，特在本期本報篇首發表，請讀者特別注意！此次讀者諸君之來稿，多都琳瑯滿目，美不勝取。惟因文字多都類同，且本報篇幅有限，不克一一發表，深以爲歉！

『第十屆世運動會』，已定於今年八月在柏林舉行，吾國現已開始預選。本報爲使讀者明瞭過去世界運動會之情形，特由本期起，刊登「世界運動會史略」一稿。

教育部編之「小學體育教授綱目」全書四冊，與本期本報同時出版，特爲讀者一告。

本期重要文字，有吳蘊瑞君的「強健身體之方法」，與陳光宇君的「體育訓練與復興民族」。「日本體育考察紀」一稿，暫告一段落。教材方面：禹如山之「排球初步訓練法」與蔡雁賓之「鄉土遊戲教材」，均爲體育教師之良好讀物。

特約通訊

美國體育概況

美國春田大學留學生 黃中孚

中孚來美倏將半載，除去睡覺外，每天忙功課，我因中途出家，從前學的地理功課無助於體育，故所選之必修科

特多。（較普通學生多選一半。）每週約三十小時（連術科在內）我總想寫點稿子，但因時間關係作罷。現今放三週寒假，美國學生都回家納福，祇賸下幾個外國學生在這看守宿舍。崔君峙如，匹馬單槍去繁華的紐約玩，更覺寂寞。美國人慶祝聖誕比我國過新年還要熱鬧，因為不但成人能享受，就是每個小孩也有聖誕老人來送禮。古人云：「每逢佳節倍思親。」我實在思念我中華故土。

來此所得的印象就是 Speed, money, Crazy, 凡事要快，凡事要錢，凡事要熱。然而他們不論男不論女，體格都十分強健，尤其是一般小孩們更豐滿活潑，此地的物質享受。非我華人所能想象，因為太偏重物質。所以社會上有各種病態產生，譬如今天報載美國著名的飛行家林敦伯携幼子及妻赴英倫度歲，

是因為怕綁票，現在咱們談談此地體育吧。

自從經濟不景氣後，一般人士做工時候少，賦閒時多。因此大家都注意如何消磨這空餘時，故此現在美國的體育教員不但對於體育要有研究；而且對於跳舞，話劇，音樂等也要曉得。說俗一點，就是吃飽了，幹嗎玩？至於運動也是以經濟為後盾，不但職業運動發達，就是學校體育也有點近於職業化。學校要名，比賽要贏，校友要榮。所以招兵請將，司空見慣，免學費，做小事全有。當然在美國學生工作而同時在讀書，不算什麼。最近有人攻擊歐文及歐愛歐大學的足球隊員有三分之一是擔任職務領薪的，東方最著名的足球隊普林司頓隊十個隊員到有八九個是從前各中學的足球隊長，一般觀眾更是癡狂；真是不遠千里去看一場足球。有一次大比賽；那地方的旅館一禮拜前就預定完了，門票價飛騰。坐在家裏聽無線電放送的人士又不知多少。凡大比賽都有廣播，現

下以足球（美國）冰球，門拳最叫座。美國運動在精神方面令人五體投地，隊員絕對服從。運動家風度隨地隨時皆有充分的表現，所謂「甯願作個優良的輸家，不願為偷巧的贏家」，所有的體育記者都有充分訓練，不是祇注重勝負，全場的一舉一動全有褒貶。同時觀眾也在行守秩序，不是去捧人而是鑒賞技術及運動的真諦，美國運動員在有經驗的教練指導之下，採用科學方法。所以時有驚人成績產生。美是他們成功之最大原因，還是在刻苦不斷的練習。譬如我將到春田體校之時；見他們足球（Soccer）隊員踢得不大高明，但是他們一禮拜到練習五次，全隊有三十餘人。風雨無阻，拚命踢。不二月技術猛進，與前儼如二隊人馬，美國各學校有的是室內健身房，有的簡直是大操場，不過有牆有房頂，不是地板而是泥地。所以一年四季都能練習田徑賽及各種運動，有的學校現在已經在室內開始訓練棒球了，在冬季有室內田徑比賽，至於網球在冬季重

心移向南方較溫暖地帶，如南加利福亞及佛落利打，現在那些地方還有網球比賽，此地運動員不但是苦練，對於攝生術保養方面更注意。食不但有定量，且有定質；睡有定時，生活有紀律，所謂「訓練規約」那是運動員所遵守的律法。

至於比賽之勝敗，他們決不放在心裏。只知道上場拚命，下場苦練；最重要的一點；他們的運動員不只是訓練一個人與別人去比賽。而且是人格的培養及訓練，這就是說運動道德及風度。倘若無道德，雖然有優良成績。運動的真諦亦已失去。此地的足球(Soccer)規則除去每場分爲四局，每局十分鐘，每局完畢換區比賽，隨時可以補換隊員外。其餘的規則全一樣，他們踢一場足球至少

要傷二四人，因爲他們太勇，拚命衝，對鴨子(脚)生衝，滿不管那套，身體接觸的機會特別多，跑滿場，我想日本人踢法許相同。他們跑得快，到底他們用脚不如我華人來得敏捷靈利。

此次空前的全運，小子無福親臨，我認爲我國的體育尙未入正軌，在國內時曾向馬老頭(約翰)提議二件事：(一)改良國立及私立體育學校，不但充實而且要立定方針注重中小學體育及健康教育，提高程度，不要只知道踢球打球，對於教育原理及學生心理等全要知道。(二)所以體育教員皆要受特別訓練三月或半年，充實他們的本錢。改良他們的錯誤。這二種方法，第一種是治本，第二種是治標，全國體育課程或教材不統一，

方針不劃一，系統不聯貫，無法向前推進。中國體育亂七八糟，但是較之數年前已進展得多，前途頗爲光明。目下以郝君更生及沈君嗣良二人爲主腦，如果他們在上者不設法，那就不堪想了。老兄佔在最好的地位上。大可以鼓吹一下。強種乃是心與身的，強心與身同時發展，提倡運動道德。

我在此很安適，因爲此校有廿二個外國學生，代表十六國，阿根廷，古巴，埃及等國，我們全住在一層樓上。當我們聚在一起說話時，就是國際聯盟，我因經濟關係，自己洗衣服，連電影院都不能涉足，想在此讀二年，不知能否如願。

小額定期儲蓄存款

定期三月

週息七釐

期滿本息續轉 每次加息一釐

詳章備索

中國企業銀行儲蓄部

四川路三三三號
電話一六九八〇
西門方斜路十四號
電話二一〇六九



讀了「運動家經驗談」的書後

李延祥

體育界的良友——勤奮體育月報，第三卷第一，二，三期，以嶄新的姿態和我們見面了。我們看見我們這位前進的良友，蓬蓬勃勃，活活潑潑的，充滿着生氣，心裏覺得多麼的愉快呢？我們知道它——良友——素以理論和技術并重的。換句話說，就是理論和實踐一致的；它抱定這種一貫的主張，指示我們向着偉大的目標前進，這種努力奮鬥的精神，更值得我們欽佩的！

它這次更有特別的貢獻給我們，就是三卷一期的「運動家經驗談」，和三期「擲鐵餅姿勢訓練圖解」這種切實的材料，對於練習田徑賽運動的人，是很有實用的，很有價值的，怎樣見得呢？我現在單就田徑賽研究的問題，略為談一談。如果有錯的地方，還請各位同志們指教指教！

我國田徑賽的成績，沒有長足的進

展，原因雖多，而缺少這種田徑賽的理論與姿勢動作及圖解的研究和批評的工作，實在是一個最大的原因。因為訓練的方法適當與否！姿勢正確與否？動作合理與否？都沒有深刻的研究和批評，錯誤的地方，無從改正，以至田徑賽運動的各種活動中，不能盡合科學方法，而對於成績的進展上，那能不受很大的影響呢？

誰都知道：這種研究和批評的工作是很困難的，非有專門的學識和經驗豐富的人，不能勝任的！但是那一般所謂體育專家們，不來盡力担任這種困難的工作，誰又能來盡力呢？過去的事實是很明顯的告訴我們知道了；關於田徑賽運動研究和批評的工作，是很少人做過的。學術的幼稚和淺薄，這是誰也不能加以否認吧！

現在我們的良友，不怕艱難，更進一步的開始努力這種檢討的工作，把方法，姿勢，動作，加以比較。研究批評；那個地方不適當，不正確，不合理，

新書介紹

小學體育教授綱目

本書為教育部體育委員會編輯。由小學體育專家陳奎生，陳英梅等執筆。全書共凡十數萬言，分訂四厚冊。由教部委託上海勤奮書局出版。該書第一冊為作業要項（即教學法），第二冊為遊戲教材，（包括故事、追逃、摸倣等遊戲。）第三冊為韻律活動（即舞蹈、唱遊）等。第四冊為運動，及體操等教材。該書之編輯方法與初中體育教授綱目不同，較前尤為進步。例舉教材數百篇，可由教員伸縮活用。小學體育教員，人宜手此一籍。全書四冊。

全國足球名將錄

本書係搜集全國足球名將之小史，及照片等，刊錄以供愛好足球之參考。除刊載名家之史照外，凡曾出席歷屆全運，遠東，分區賽之足球員，亦均將名單列入，使吾國歷年之足球好手，得將芳名刊編史冊，永垂不朽也。編末刊三十年來之吾國足球尤有價值。故此書出後，銷路極暢，每見申園道上，球迷爭購。而售價尤為低廉，每冊僅大洋兩角。上海勤奮書局出版。

足籃球最新規則

一九三六年之足球，男子籃球女子籃球三種規則，均已更改。上海勤奮書局，特將此三種規定按中華全國體育協進會所公佈者，修正刊印，現均出版。足球規則每冊實價八角，男子籃球規則，每冊實價一角半，女子籃球規則，亦為一角半。

一指出後，引用理論來判斷，圖解來示範，實驗來證明，經過這種精密的檢討後，那我們更確實知道錯誤在什麼地方，應該怎樣改正過來，使適合科學的方法，以收事半功倍的效能。由此看來。這種研究和批評的工作，在落後的中國田徑運動中是很需要的！

這種研究的工作，已然是不可忽略的，那更希望一般體育專家們！不！這兒應該說一般田徑賽指導和教練先生們，絞絞腦汁，貢獻出來，并希望能切實介紹外國的，以資參考。切磋觀摩，精益求精，如果能做到這種確實的工作，定能達到我們最理想的優美成績了！

(江蘇贛榆稅警第四團)

對於學校體格檢查的意見

楊定一

體格檢查是實施健康教育的最要工作，而能夠切實舉辦的學校很少。考其原因有兩：(一)檢查體格，需要許多器具，在這教育經費萬分窘迫的現在，一切急要的設備，尙且『因簡就陋』，那裏還有餘力來購置這種器具。常言道：『工欲善其事，必先利其器。』沒有用具，怎樣工作呢？(二)兒童是否有早期病象？有了病象，怎樣矯治？都須醫生的檢查和指示。這就生問題了。現在除

了都市裏的學校能夠聘到西醫為校醫外，內地一般醫生，他們還是用着老法子；除了切脈開方外：什麼身理組織，衛生方法。傳染病菌……都不研究，不明瞭，這種醫生，如何好担任校醫的工作呢？補救辦法，敢申管見如下：

器具由各縣教育局設置，並聘西醫一人，為全縣學校的醫學顧問，再各教委輪替携帶用具，伴同醫生，向各校檢查。檢查時，由各校全體教師襄助，教委祇負責督促的責任，所以對於他的本來工作，也不妨礙。這種檢查，每學期舉辦一次，填寫表格兩份，一留校便查，一存局統計。這樣不但解決了上述困難，而且還有兩個優點：(一)合於經濟——各校備一套檢查體格的器具，當然不可能，即使辦到，但是這種用具，到底『冷門』，備了每學期也不過用他二三回，現在只備一套，就可供全縣學校應用，不是很經濟嗎？(二)易製統計——現在中國還沒有這種廣大的統計，從事體育的，都在『盲人瞎馬』的亂撞，對於體育的設施標準，考成方法，都無根據，所以提倡幾十年的體育，事倍功半。如果能夠普遍檢查兒童身體，由縣而省，而全國，不難製成這個統計。(松江章練塘，章練塘小學)

改進國術教授法的管見

許雲翔

我們曉得國術的效用是自衛，也就該拿你所知所能底自衛技術教給人，使這自衛的技術，不要成為你個人底專利品，應該使牠不僅為少數人所有，且能成為整個民族所有。倘使你意為拿你所知所能完全教給人之後，而你國術家地位不能保持的話，那這種見解是根本的錯誤的，否則，你的技術就決不高明。而藉此以欺人的。要曉得技術是沒有水平綫的，要是有水平綫，那麼，我們於乘了火車之後，也決不會再有飛機可坐了。明白了這種理由，是不怕人勝過你的。而你在教學上所增進的技術，是跟你學的人所趕不上的，——你也不用再搬出滑稽玄妙底經學來，儘可放膽拿你所知所能教人吧！

關於學校國術的教授法，大都不能引起學生底興趣來，因之不能推進，這已成為很普遍的困難問題，(除少數特殊情形的學校外)我以為應該做照軍訓底訓練法(另有學校國術軍訓式教授法，緩當發表，且現正實地試行)而尤須注意對手的練習，使學生明瞭動作底意義和作用。

政府應通令整飭全國各學校的國術

課，同時對派出視察各學校的體育委員，對各學校底國術，須同樣精密地視察，而加以批評和改正牠不善之點。否則，何貴於在體育課內分出三分之一的寶貴時間，來從事徒手攻守法的鍛鍊呢？真能這樣辦，那學校當局，也決不會像現在的祇抱敷衍主義，而能夠認真施行，那收效是大而很快的。（常州中學）

現代我國體育訓練問題

李立賢

育中的基本工作，所以體育訓練的目標就要特別留意，在過去許多的好聽的體育目標，只是一些空頭支票……作者感覺到這個重要的問題是值得商榷的，因此把它提了出來請求指教。

我們知道單單只從增進學生的健康

為提倡體育訓練的目標，是失去了體育的真義（它只是部分的产品）。因而一般學校中的運動員，就變成了特殊份子

，他們整日只醉心於跑跳，其他科學儘管。也因為校中需要他作廣告，這

一些所謂的「體育將」更對於其他的校

規，紀律，也毫不注意，因此鬧風潮，演武劇，常常發現。——如過去許多

學校發生的事可以證明——這樣一來，

運動員成了一個難約束的份子，影響學校教育的發展。一出學校更進而影響社會。這是第一點。其次在他個人本身

上講，根據生理的考查，大多數人都以

為運動的人身體一定是健康的觀念。假若我們詳細的加以檢查，一定可以發現

他本身上的缺點。——如最近日本某醫

生報告運動家的身體有十分之八是有肺病及其他——這因為他們的運動往往是

偏於部分肌肉的活動，換言之，他們的

努力運動不但能促進健康，反而於身體有損；如現代的運動員因跑跳過度，心臟起了變態；而患有不治之病，因而死

亡的，比比皆是，這是我們不可否認的事實。

以上二點是現代體育訓練目標的錯

置。也是形成我國體育不發達的原因，所以我們要急起改正，要將目標注重在

團體的訓練上。幸而有卓見的教育家，

已發覺過去的錯誤通令全國體育要普遍化。然而「言者為言者，行者為行者，」

這是我們體育同志要負全責的。假若將

體育的目標注重在團體的訓練上，不惟可以除去上例二弊，而且能得到下面的

效果：

（一）啟發學生團體道德為理想在此可因提倡之力而得到相對的進步，

（二）養成完全的「忘我，耐勞，合

作，勇敢，犧牲，守紀律，服從裁判」

……諸精神

（三）健康的促進，亦可為成必然的

「副產品」。

總之，在此國難當頭，強鄰壓境的時候，國民的精神體魄，萎靡孱弱，提倡體育實是萬分切迫；而體育的訓練，

不僅在鍛鍊個人身體而已，是要延續民族生命的要素，所以體育訓練的目標必

定要注重在團體的訓練上不可。（雲南

南菁中學）

讀者投稿，特別歡迎！

我們中國人有一個最大的毛病，就是自私自利。無論做一件甚麼事情，總要先顧到他自己的利益。所謂的「先治其家，而後其國……」孔老夫子的個人主義。一個人這樣，百個，千個，萬個都是這樣，於是就影響到整個國家民族的前途。無怪乎外人譏我國人為一盤散沙，他們勝此弱點，便儘量侵略我國。這實在是我國無團結力，組織力的表現。也即是我們的大恥辱！所以要把它連根拔掉，人人把力量集合起來，向着共同的目標發揮出去。誰也相信的，人越多，力量越大，就有什麼困難也容易解決；但是這個團結的修養，不是一說就可行，完全要靠平日的磨練。這無疑的責任是放在「教育」上面了，因之體育是教

家 動 運 與 家 育 體

(四十)



陳 柏 青

陳柏青，浙江杭州，現年三十六歲，南京高等師範體育科畢業，國立中央大學教育系畢業，得教育學士學位，英國倫敦大學教育學院研究。曾任安徽省立工專，河南省立高中，浙江省立一中，中央大學體育科等體育主任訓育主任及教員。又杭州省市立中學校長，浙江省教育廳體育督學，浙江省立體育場長，民國二十三年浙江省政府特派赴德，意，英，法，丹麥，蘇俄，波蘭，匈，奧，比，瑞士，捷克斯拉夫，日本等國考察國民體育，童子軍教育，青年訓練專員。



劉 雪 松

四川人，蘇州東吳大學體育學士。在校時充足球，田徑，健身隊代表。離校後曾在上海西人青年會及清心中學校擔任體育工作。民十八年赴美，卒業於春田大學得體育碩士後，轉入南加州大學獲教育碩士。返國後歷任杭州之江大學及滬江大學體育主任。第十屆世界運動會以及上屆遠東運動會擔任中國幹事。本屆全國運動會大會推舉為審查委員，現任廣東省立體育專科學校教務長之職。



潘 瀛 初

潘瀛初女士，江蘇宜興人，家住南京。父親在軍事委員會任職。現年十九歲。初肄業于宜興女中，後轉學南京女中。客春來滬，肄上海東亞體育專科學校。去年五月上海國際運動會預選，女士一鳴驚人，創標槍全國新紀錄。第六屆全運會中，得壘球擲遠第一，成績五〇公尺四五，破全國紀錄。



原 恆 瑞

原恆瑞女士，年十九歲，河南武修縣人。現在開封北倉女中二年級讀書。曾出席十七屆及十八屆華北運動會，獲首選。第五屆全運會在京舉行，獲得壘球擲遠第四。第六屆全運會。擲標槍榮譽冠軍。她有五個哥哥，三個姐姐，父親母親，也都健在。五個哥哥之中，一個在教育界，兩個在家裏種田經商。



吾國決定出席世運會代表團人數

中華全國體育協進會於本年一月二十七日上午十時，在延平路該會所，開第二次常務會議。出席王儒堂，(主席)，郝更生，馬約翰，袁敦禮，褚民誼，宋君復，董守義，沈嗣良，高梓，吳鐵城，(沈嗣良代)，吳蘊瑞，章輯五。缺席張伯苓，朱家驊，王卓然。紀錄周家騏。首由總幹事報告參加世界運動會準備經過及會務情形，繼討論案件，至下午三時散會。議決案件錄如下(一)按照參加第十一屆遠東運動會及二十四年度會中經濟兩項收支賬目報告。(該賬目已經立信會計師事務所審查無訛)

△專輪迎載吾國選手 (二)接受德國政府派專輪迎載我國代表團赴德，參加第十一屆世運會辦法。據德領事面稱，船票每人一百磅，予以八折優待，如在二月二十九日前購票，更可得七扣。

△呈貴財部撥付津貼 (三)請主席及郝褚沈四董事向財政部面呈需款急迫情況，即行撥付津貼，另發電向各省市及各地熱心體育人士捐募經費，以弭不足數。

△出席世運選拔原則 (四)聘請及追認參加世運會各項運動選拔委員會名單，並定選拔原則如下：(一)品性良正，(二)成績優異，(三)年齡較幼，而具更有造就之希望者。

△足球 沈嗣良(召集者)顏成坤，郝更生，容啓兆，馬

約翰，選拔以個人技術為標準，然後加以訓練。

△籃球 董守義(召集者)，舒鴻，宋君復，選拔以個人技術為標準，然後加以訓練。

△田徑及游泳 馬約翰(召集者)，容啓兆，周家騏，定五月三十一日在上海舉行預選會，測驗成績，另定參加預選成績標準，參加預選會由各省市保送，旅費自備。

△舉重及國術表演褚民誼(召集者)，張之江，沈嗣良，葉良。

△決定赴德與會人數 (五)規定選派參加世運會各項運動選手，及職員人數如下：

(足球)二十二人及職員二人。(籃球)十四人及職員二人。(田徑)十二人及職員一人。(游泳)四人。(舉重)四人及職員一人。(競走)一人。(自由車)一人。(國術表演)六人及職員一人。

(一)定代表團全體人數以八十名為限。
△保送考察專員名 (七)規定各地保送隨代表團赴德考察體育專員名額二十人，費由自備，應先得教部核准，由本會予以赴會一切可能之利便。(八)規定本會津貼隨團赴德考察體育人員十名，其規定津貼辦法，及及格標準等，交常務董事會另定之。

△選派人員出席台杯 (九)決定選派代表出席本年台維斯杯網球比賽。(十)決由本會接辦季刊發行事，以資節省經費。



籃球

一月來之運動比賽



出席世運會籃球預選賽

南京克上海

京滬之戰，於一月廿三日晚七時在申園揭幕。南京隊有蜚聲遠東之名將王玉增，實力異常強勁，上海隊則以去年出席全運會者為基本，經一冬之練習，球藝亦進步不少。開始接觸，戒懼互嚴，久久不開紀錄，相持四分鐘時。李公瑜打開紀錄，上海由徐亨還中，南京王玉增再中後，上海從此後來居上，氣餒旺盛，南京極力抵抗，形勢緊張，滬隊常以一二分之差佔先，上半時終了。則以十八比十七歸上海勝利。

易籃再戰，上海陣容略有更動，馮念華許文奎奮勇當先，左右逢源，連連得分。但南京不稍示弱，急起直追，王士選趙志華嚴加堵防，滬隊從此不能突破防線，而王玉增鮑文沛屢建奇功，李公瑜奔搶敏捷，全隊合作佳妙，表演純熟。上海至此，不免相形見拙矣。結果四十七比三十六，勝利屬南京。

△南京 擲 罰 犯 分 △上海 擲 罰 犯 分
 李公瑜 四 一 二 九 馮念華 三 一 二 七

鮑文沛	五	二	〇	十二	尹貴仁	〇	〇	〇	〇
馬慶和	二	〇	二	四	鄺耀雅	三	一	〇	七
王玉增	六	一	三	三	許文奎	四	二	〇	十
王士選	三	〇	三	六	韓振元	〇	〇	〇	〇
趙志華	一	一	二	三	徐 亨	二	〇	一	四
共	三	五	十二	四七	丘廣燮	〇	〇	〇	〇
					孫寶慶	〇	〇	〇	〇
					蔡演雄	〇	〇	〇	〇
					陳宗祺	〇	〇	一	〇
					王南珍	三	二	一	八
					共十五	六	五	三	六

上半時	南京十七	下半時	南京三十
上半時	上海十八	下半時	上海十八

上海挫華北

第二幕上海對華北，二十五日晚在申園交鋒，上海隊表演，大有進步。華北雖強，竟有格格不入之概。除上半時各有爭扎外，下半時上海一路領前，最後勝利已毫無疑問。開始時華北先發制人，連續命中，以十一比四盛極一時。上海暫停，改變戰略，王南珍攻守兼來，全隊聲氣為之一振。徐亨馮念華幾度中的，華北反形落後，上半時終了，上海以

二十三比十七佔先。

下半時起，上海從此一路順風，分數扶搖直上。反見華北心慌意亂，動作失常，運球進襲時，每遭王蔡之阻截，一籌莫展。結果華東以五二對三十大勝，是賽以孫寶慶與王南珍表演最佳，後孫以四次犯規罰出，易以蔡演雄，蔡王乃老搭擋，故益見錦上添花，暢所欲為。

△上海	擲	罰	犯	分	△華北	擲	罰	犯	分
馮念華	六	六	三	十八	王鴻斌	一	二	二	四
尹貴仁	二	四	二	八	牟作雲	二	〇	三	四
徐亨	三	一	二	七	沈津恭	四	一	二	九
丘廣變	〇	〇	四	〇	徐兆熊	〇	〇	〇	〇
鄺耀雅	〇	〇	一	〇	劉寶成	二	三	三	七
孫寶慶	〇	〇	四	〇	李寶善	一	〇	一	二
蔡演雄	三	二	二	八	李給唐	〇	〇	三	〇
王南珍	四	二	二	十	李鼎鶴	〇	〇	一	〇
共	十八	十六	十九	五二	劉云章	〇	〇	二	〇

上	滬念三	華北十七
下	滬二九	華北十三

共 十一、八、二十三、三十、

華北勝南京

參加亞林比克籃球預選之第三夕，一月廿七晚南京對華北之結果，華北以一分勝南京，比數為四十七比四十六。上半時南京則以二十七比十六佔華北之先，南京自趙志華在上半時臨了罰出後，下半時全線陷於奔潰凌亂，其以一分之差

已屬幸事。至於精彩，除若干遠射外，不甚有動人之表演。

△華北	擲	罰	犯	分	△南京	擲	罰	犯	分
王鴻斌	三	三	一	九	鮑文沛	一	一	〇	十七
牟作雲	一	〇	一	二	李公瑜	一	一	一	七
楊道崇	一	一	一	三	馬慶和	〇	〇	一	〇
沈津恭	七	〇	一	十四	王玉增	二	二	二	十四
徐兆熊	一	〇	一	二	王士選	一	一	二	三
李寶善	一	一	一	三	趙志華	〇	〇	四	〇
劉寶成	六	二	一	十四	蕭保源	一	一	四	五
劉云章	〇	〇	一	〇	共	六	六	十二	四六
李紹唐	〇	〇	四	〇	共	廿	七	十七	四七
李鶴鼎	〇	〇	〇	〇	共	廿	七	十七	四七
于敬孝	〇	〇	一	〇	共	廿	七	十七	四七
尹煥文	〇	〇	四	〇	共	廿	七	十七	四七
張連魁	〇	〇	〇	〇	共	廿	七	十七	四七

中華籃球隊擊敗麥令

上半時	華北十六	南京廿七
下半時	華北卅一	南京十九

出席全國籃球預選賽之華北，南京，上海，三隊，經已三度作戰，刻選拔委員會正在審密檢察各個技能，挑選正式人員，一月廿九特約麥令司在申園試賽，俾資精慎觀察，觀者達八九百人，由三隊輪替與麥令作戰，強頑之麥令，祇有追隨之力，而無獲勝可能。上半時為二八對十六，結果四七對三五，中華告捷。

△中華位	擲	罰	犯	分	△麥令位	擲	罰	犯	分
王鴻斌	〇	〇	一	〇	史帝兒	一	一	四	三

馮念華鋒	二	〇	一	四	葛立芬鋒	一	二	〇	四
徐兆熊鋒	一	〇	一	二	歪愛脫鋒	〇	二	〇	二
牟作雲鋒	五	〇	一	十	勃利士鋒	五	二	一	十二
尹貴仁鋒	一	〇	〇	二	唐乃生鋒	〇	〇	〇	〇
沈聿恭鋒	三	〇	〇	六	強生中	〇	二	三	二
王有才鋒	〇	〇	〇	〇	薛佛斯衛	一	〇	一	二
王玉增中	七	〇	〇	十四	墨飛衛	三	四	三	十
徐亨中	一	〇	〇	二	總計	十一	十二	十三	十五
劉寶成中	〇	〇	〇	〇	上半時中華	二	八	分	
鄺耀雅中	〇	〇	〇	〇	麥令	十六	分		
李紹唐衛	〇	〇	一	四	下半時中華	十九	分		
蔡演雄衛	〇	〇	〇	〇	麥令	十九	分		
王士選衛	〇	〇	〇	〇					
趙志華衛	〇	〇	〇	〇					
王南珍衛	二	〇	〇	四					
孫寶慶衛	〇	〇	〇	〇					
李鶴鼎衛	一	〇	〇	二					
尹煥文衛	〇	〇	一	〇					
于敬孝衛	〇	〇	二	〇					
總計	二三	一	十七	四七					

良華籃球隊戰勝海賊

不敗之海賊，十二月廿七日果為良華敗矣。良華之勝，一方面固有其卓絕之戰鬥精神，一方面實亦因球運之光臨，得以隨其所願。美麗之遠射，使人嘆為觀止。讚不絕口，全局形勢之緊張，為從來籃球賽所未見者。人氣之狂熱，更為罕有之現象，勝負之分，事前既不能預料。當競爭時更不可判斷，非至時間終了，絕不能判定誰勝誰負。兩隊戰士，亦

不能以其暫時之優勢，而為最後之勝利，然而良華卒以五十七比四十二獲勝。但第二次再賽，良華則遭敗北。茲將良華勝海賊一幕之戰況誌下：

△良華	擲	罰	犯	分	△海賊	擲	罰	犯	分
沈聿恭	二	一	四	五	史密斯	四	四	一	十二
王有才	二	〇	二	四	史規亞	三	〇	四	六
沈聿勤	〇	〇	〇	〇	拉姆根	〇	〇	〇	〇
徐兆熊	六	二	四	十四	萊茵	二	二	二	六
李震中	九	〇	三	十八	皮區	四	〇	二	八
尹煥文	三	一	二	七	卡爾生	三	五	三	十一
王振綸	一	〇	四	二	共計	十六	十一	十三	四十三
王世富	〇	〇	四	〇	上良華	廿一			海賊廿二
張景實	〇	〇	四	〇	下良華	二九			海賊廿一
共計	二三	四	二七	五十一					

北平籃球隊大勝美兵

北平出席世運預選之籃球隊，與平美兵比賽，結果大獲勝利，成績如下：

△北平隊	犯	規	得	分	△平美兵	犯	規	得	分
右鋒牟作雲	〇	次	六	分	右鋒布魯克	〇	次	七	分
左鋒楊道崇	四	次	六	分	左鋒梯佈爾	〇	次	十	分
左鋒于敬孝	一	次	六	分	中鋒達里	四	次	七	分
中鋒李寶善	二	次	十五	分	右衛汪包斯	一	次	二	分
右衛劉雲章	三	次	九	分	右衛費路門	三	次	二	分
左衛李鶴鼎	一	次	七	分	左衛布列格	一	次	二	分
左衛張連魁	〇	次	〇	分	共計	九	次	三十	分
共計	十一		四九						

天津籃球隊亦勝美兵

天津市籃球隊一月十四日晚六時一刻在特一區美兵營與美陸軍十五連，作友誼比賽，裁判唐寶森，檢察步瑞司徒，津隊球藝巧妙，小沈出沒無常。中鋒大個劉寶成投必中，於是前半以二十比十七佔先。後半美兵愈戰不利，會軍生力軍輪流建功，遂又以二十七比十四大勝。總計四十七比三十一

天津隊	擲罰	犯分	美十五連	擲罰	犯分
右鋒王鴻斌	一二	三四	右鋒溫司魯	三三	〇九
右鋒徐兆熊	三一	一七	左鋒寇傑克	一四	二六
左鋒沈聿恭	九二	二廿	傑森	中四	一三九
左鋒王有才	〇〇	四〇	史文尼衛	〇一	四一
中鋒劉寶成	四一	四九	摩勒	二二	二六
中鋒韓玉富	〇一	一一	總計	十、十一、十一、廿一、	
右衛李紹唐	二〇	三四	上半時中華二十	美兵十七	
右衛王世富	〇〇	二〇	下半時中華二七	美兵十四	
左衛尹煥文	〇〇	四〇			
左衛李允武	一〇	一二			
總計	卅	七、廿五、四七、			

足球

埠際賽香港戰勝上海

一年一度之滬港埠際足球賽，於廢曆元旦下午，雨雪交加之中，在逸園足球場舉行，此賽循例風雨無阻。故雙方健兒，均以大無畏之精神，冒雨雪而作戰。結果香港以三比二之成績，戰勝上海。保持「香港電聞杯」。是日雖雨雪交加

趨往逸園者，人數仍在五六千左右。北面看臺，後來者幾無立錫地，南面乙等看臺中，則僅佔三分之一。觀衆歡呼之熱烈，並不因天時之惡劣而稍形減色，全隊表演，港勝於滬。但上海前鋒，因射門之欠準，失落機會纍纍。尤為萬分可惜之事，否則出人意外之結果，並非不可能也。

滬中華隊敗於香港隊

香港足球隊於一月廿六日下午三時，在申園足球場，與本埠中華隊作友誼比賽，因積雪未乾，場地滯滑，雙方表現。稍形遜色，觀衆六七千人，結果港以三比一勝，茲將雙方陣線誌次。

△中華隊

李甯 許竟成
陳鎮畢 曹秋亭
梁樹棠 李義臣
孫錦順 陳鎮和
賈幼良 李義臣

△香港隊

派路 李國威
黃美順 托福
卑利士 李惠堂
希路 托福
小告山奴 李惠堂

中西慈善足球賽紀

一年一度之中西慈善足球賽，一月五日下午三時在申園交鋒，由市長吳鐵城氏代表俞祕書長鴻鈞行開球禮。兩隊球員，均集全市精華，吸引力強盛。午鐘方過，即有不少觀衆，絡繹向申園進發。三時將屆，南北兩看臺上早已座無隙地，約計之不下四五千人，盛況空前。角逐結果，中華隊不幸

以三對二慘敗，致連續保持兩年之銀杯，竟爾易主。賽畢由西人足球會長格林曉及俞鴻鈞兩氏，以中英語致詞，並由格氏將杯授與西聯隊長柯拉沙接受保存，最後由格氏將球拍賣，由中國網球會主辦人譚敬氏以百元購去。

高麗足球隊敗於港滬西聯

港滬西人聯合隊與來滬遠征之高麗隊，於一月廿七日三時在申園作友誼賽，觀者四五千人。惟場地泥濘，影響兩隊實力不少。高麗隊員奔跑迅速，搶球賣力，勇敢精神，為他隊所不及。惟傳遞不準，時為敵隊截獲，射門亦似嫌慌亂，每遇良機，輒失之交臂，或身足無力，或未踢先倒，否則當不致失敗。守門身材矮小，技術欠精，所立地位不當，首先二球。守門不能辭其咎。右衛鄭龍洙，身高善戰，較右衛洪聖恩似高一籌，中衛綫亦差強人意，前鋒以金成珩最佳，兩翼似少活動。故進攻時均着重然中路，故得手較難，港滬西聯隊均屬精銳之將，後衛派爾史溫，前衛巴爾圖考斯坦雷米狄，如鐵壁銅牆，把守堅固，然遇高麗隊之勇敢奮鬥，亦時有一籌莫展之嘆。

華北足球隊戰勝高麗

高麗延禧大學足球隊，此次乘春節假期，作一年一度之長征。初戰逢港滬西人聯隊，失敗固在意中。惟一月廿九日第二戰逢華北，以四比五又遭慘敗。上半時高麗會以三比〇遙遙居前，華北僅恃十二碼球打破鴨蛋。惟下半時高麗動作慌張，連失四次，反被華北以五比四超出。領隊馬約翰笑容滿面，對茲一班幽燕健兒，頗懷厚望也。

△華北隊

楊春英

張學堯

徐斐民

姜承寬

朱清玉

譚福楨

閻承寬

△高麗隊

鄭龍珠

李鳳樓

趙啟春

金忠炫

洪聖恩

李奉鏞

柳喜春

田璘秀

丁海敦

李裕璋

李奉鏞

韓甲錫

金演碩

金成干

章惠德

網球

邱飛海王文正得菲網球雙打錦標

我國網球宿將邱飛海，及王文正，錢耀彬三人，由四川體育協進會遣派，赴菲律賓濱及南洋羣島一帶遊歷比賽，俾資觀摩。其在菲之單打賽成績，曾誌本報。茲悉邱王二人在該島參加馬尼刺公開發打錦標賽，由初賽而至決賽，逢戰必克，一路順利，於上月廿三日在涼蘭網球場。與阿拉江與蘇巫拉組決賽，戰來極形緊張。結果邱王以三對一之獲勝。榮膺該島公開發打錦標，在我國各種球隊，出國漫遊中，奪得正式冠軍者，當屬創舉是值得注意事也。錄其成績如左：

邱飛海
王文正(中)

六六六一
三三三六

阿拉江
蘇巫拉(菲)



一月來之體育人事



△前哈爾濱運動健將與孫桂雲同馳譽全國之吳梅仙女士，年前旅居島島，經人介紹，與社會局屠紹楨君結百年之好，為一月十二日，在青島市民禮堂舉行結婚，吳女士之體態，已較前肥碩。今後對於跑道，恐將視為畏途矣。

△服務青島體育場之籃球國手張育才君，其技術之精妙，為球迷所景仰，惟邇來體力有「今非昔比」之感聞張君愛妻楊女士近中已告弄瓦之喜，代張君育一英才，將來不愁又是一員國手。

△與張育才同以籃球馳名島上之海關關員孔廣益，原係黑鷹隊隊長，本屆冬賽會因職屬關係，代表海關隊出馬，戰必勝，攻必取，老孔獨建奇功，其技術之超人，固在人意料。殊不知黃衣女郎精神上之鼓勵，厥功亦甚偉也，故海關慶功宴上，英雄與美人，亦誠令人羨煞。

△青島市立體育教員趙允迪君，與文德女中體育教員陸璞真女士，均因故辭職，陸返青州，趙去北平。

△孫桂雲現已攻讀於滬江大學，與光華轉來之康或有同屋，其兄桂藉則服務於南京中央電影場。

△上海江灣兩江女體校籃球隊，有久遠之歷史，允稱國內勁旅。先後除轉戰南北各省外，復出征海外，東渡日本，遠及南洋英荷蘭美法諸屬島，所至皆捷，威震當地。第五六屆全運會，該隊代表本市參加，聯獲錦標。在中國女子籃球史中，佔最光榮之一頁。其聲威並彪炳於國際，茲健將潘夢

女士，已應湘省某女中之聘，於日前過往。而陳聚才女士，亦于上月乘傑佛遜總統號放洋赴菲律賓濱，應菲僑教育會聘任指導，接潘陳兩女士為兩江隊柱石，數年來隨隊轉戰各地，建樹甚多。置身社會，必能為女子體育，實地努力倡導，惟同隊中感情素洽，遽賦驪歌，未免黯然。至兩江隊今後之實力，仍極雄厚，後起之秀，數亦不少。如該校乙隊，成立未久，已在鐵城杯賽中獲乙組錦標，大露鋒銜云。

△香港足球名將譚江柏，因一月五日華聯與西聯賽麗華杯，偶誤踢傷史杜蘭治之足，九日夕總會議決，判停賽兩月，南華南實力頗受影響。

△短跳怪傑劉長春現仍在交部服務，每日在中大運動場練習，未嘗間輟。劉談最近成績，未加測驗，希望開春後後，百公尺能破十秒六。俾秋間能與各國飛毛腿，作劇烈競爭，並聞符保盧，王之撐竿跳，如練習不輟，可達四公尺二零，吳必顯之跳高，可超過一公尺九零。均有得分希望，盼繼續努力訓練去。

教育部體育班同學會消息

蔣集成女士。于去年秋東渡，在東京東亞預備學校補習日文。

陳如松君。于今年一月東渡，亦在東亞預備學校補習日文。

顧舜華同學，請褚民誼先生津貼三百元，預備今春赴日宣傳太極操。



世運會冬季比賽盛況

一九三六年二月在德國舉行之冬季歐林亞打破空前紀錄，自一九二四年成立以來，以此次參加人數為最多，二倍于前，約千餘人，代表二十八國。當一九二八年在瑞士舉行時，只有四百九十二人，代表二十五國。在美國之靜湖舉行時，也不過三百另七人代表十七國，此次參加人數驟增，不能不歸於德國之宣傳，及鼓吹得法。同時也可證明各國對於冬季運動興趣之加濃，內中德國因地主之利，隊員最多。次為捷國，再其次為美國，共有十七國參與冰球比賽。

世界會動會鉅鐘成落

柏林二十六電：此間奧林匹克運動場，所擬裝置之大鐘一具，業於本晨運到，當由巴慶鋼鐵廠代表交與運動場當局。此項大鐘，係用純鋼一萬五千公斤製成，歷時數月，始乃竣事。其直徑為二公尺八〇，高度為二公尺七〇，一面鐵鷹，其爪攫有運動員五人。一面則鑄有勃郎登堡凱旋門，既四馬所曳之車，此鐘即將懸於運動場大門左近塔頂，塔高七十公尺。

世運會用電視術播傳消息

(哈瓦斯一月二十七日柏林電)德國奧林匹克委員會，頃

決定本年柏林舉行之運動會，一切重要節目，均用電視術，由柏林無線電台播送各處，按露天運動節目之用電視術播者，將以此為嚆矢。



歐林匹克

徽 章

業已運滬

上圖是第十一屆世界運動會職員和選手公用的徽章，由絲帶和絲帶上標字的不同，可以分別辨識出誰是職員，誰是選手，誰是新聞記者。這個圖樣用競選方法挑選結果，柏林李密教授中選，將這個圖樣稍微修改一下。又規定一種大會觀衆的紀念章，大會更特製大號可以懸在汽車上的出賣。查觀衆紀念徽章，運赴各國銷售。此項徽章，上海已運到。每只售洋三角，請函上海南市西大吉路二七二號中國徽章公司即寄。

【誌謝】 本期本報封面，係名攝影家葉長烈君攝贈。附此

誌謝！

中國創造體育用品第一家

採購籃球的諸君注意

河北省立農學院
 貴人敬啟者：鄙人等所製之籃球，其質堅韌，其色鮮明，其形美觀，其用便利，誠為體育界中之唯一之出品也。現已運到，請諸君一試，便知其妙。此致
 步雲工廠
 步雲工廠

河北省立農學院董子平先生來函

宣傳鼓吹，固然是經營工商業的一種利器。但是竟靠宣傳，而不提高貨的成色，即謂之欺騙，終久是要失敗的。商業格言說：『人叫人千聲不理，貨叫人立即就來。』你的貨若貨高價廉，何愁沒有買主？所以尚宣傳的沒好貨，好貨不尚宣傳。請看河北省立農學院體育主任董子平先生的來信可為殷鑒。

我國自學制革新，體育始漸萌芽，

本廠即隨之問世，一本實事求是之宗旨，輔助我國體育之發展。迄今已有三十餘年之歷史，請閱第六屆全國運動會河北省預選會之來函可見一斑矣。

敬啟者：此次本省全運預選會蒙

貴廠慨贈各種體育用品，不勝感激採用之餘，均均甚精健，尤以男女標槍及鐵餅之藝精良製造得法，實不愧為我國體育用品之發源地也。

此致

步雲工廠

第六屆全運會河北預選會來函
 步雲工廠
 十月五日

第六屆全運會河北預選會來函

河北保定

布雲工廠

分廠設四川重慶武庫街