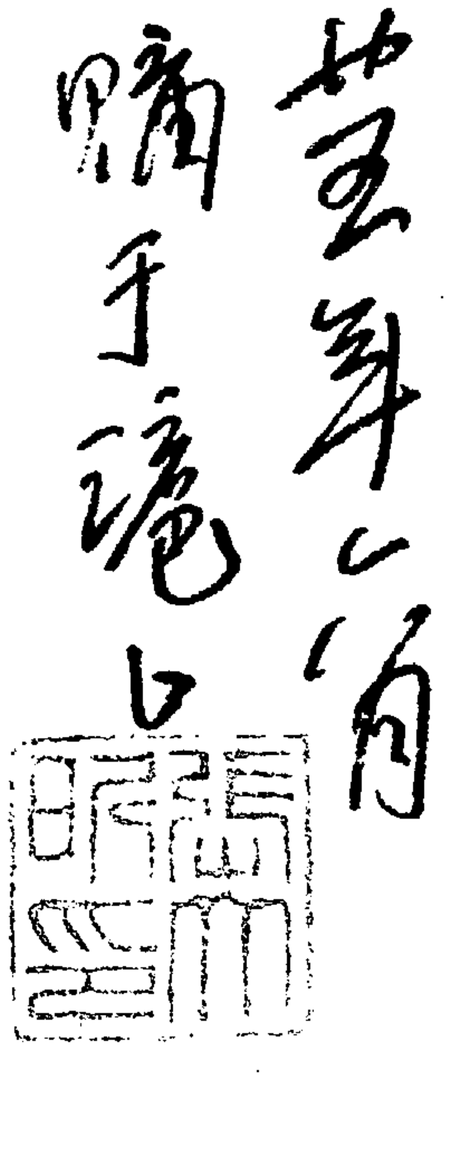
政行言体

著均兆金

E-64



柒種特色的 Agfa

卷片及軟片包

(1)—感光迅速
(2)—感光速度極其寬容如感光過度及不足均仍能得完美結果
(3)—此片攝得結果並無過硬及過軟之弊
(4)—此片有分色性
(5)—本廠對於出品一律精良始終如一
(6)—對於冲晒時膠片平坦不捲
(7)—用矮克發軟片可免發生光暈之弊總之令　君無時不滿意也
矮克發卷片及軟片包大小尺寸對於各家鏡箱無有不合

矮克發洋行啓

上海四川路六十八號

說明書附郵票四分即奉

北堂藏書

體育叢書

體育行政

著作者　金兆均

勤奮書局發行

金兆均先生小史

金君兆均畢業於前國立南京高等師範體育科。精學術，好運動，民十年，助教於東南大學體育科。翌年應江蘇太倉四中之聘，任體育兼訓育主任，民十二，任湖南岳雲學校體育專修科主任。至民十三，任廈門大學體育主任兩載，後改任浙江第四中學體育主任。自民十七迄今，任中央大學講師，先生對於體育學識經驗，兩俱豐富，曾歷任浙江教育廳安徽教育廳，江蘇教育廳，浙江大學等暑期學校體育講師，及寧波體育協進會常務主席，浙江大學行政處中學體育課程標準起草員，國民政府教育部中小學體育課程標準起草委員並審查委員。歷屆全國運動會及遠東運動會，先生均任要職，近又譯著「個人與團體之競技運動」及「實用按摩術與改正體操」等書。

自序

金兆均

政治清明，則國富民強，此行政與國家關係之密切也；以此例彼，體育何獨不然。體育事業之發展，向縱橫二方進行：縱方惟學術之進步是賴；橫方則捨體育行政無他策。有行政而無學術，成效淺薄；有學術而無行政，無異畫餅充飢，何濟于事，此作者編輯之本意也。惟學識譾陋，謬誤難免，尚望明達，時加指正爲幸。茲述編輯大意于左：

（一）本書關於原則上之討論，較多于方法之研究，原則已明，方法不難迎刃而解也。

（二）本書以民二十年中央大學體育行政講稿爲基本，並曾在湖南岳雲體育專修科及浙江大學暑期學校等處，講授數次。

(三)於社會體育行政及行政機關體育行政二篇，已刪去，容有機會再行續編。

(四)本書內容以高初中體育行政爲主，中小學爲附；以性別分則男性較多。

(五)本書自二十年夏北上參觀後，開始編輯，故關於天津南開學校之體育實況多所引證，此應感謝于該校體育主任章輯五先生者也。

(六)本書編輯本意，爲體育學校及師範教本之用。

十年七月編訂後正式公布者。本書附錄之中小學體育課程標準，爲國民政府教育部民二

體育行政目錄

第一章 緒論……一
第一節 名稱……一
第二節 意義……一
第三節 範圍……二
第四節 問題……三
第二章 體育部組織與學校組織之關係……五
第一節 學校組織系統……五
第二節 體育部組織系統……六
第三節 美國奧匹靈大學體育部組織系統……一二
第四節 南開學校體育部組織系統……一二

目錄

第三章　體育行政依據的重要原則……一五
第一節　打破教育分家的觀念……一五
第二節　學習三律……一六
第三節　體育新觀念……一八
第四節　體育目的之分析……一九
第五節　公民的訓練……二一
第六節　謀團體普及的發展……二一
第四章　課程……二三
第一節　範圍……二三
第二節　體育活動時間之分量……二三
第三節　各課程（或稱教材）相互之關係……二四
（一）關於教材支配上的區別……二七
（二）關於教授法的區別……二七

(三)關於施教目的之區別……二八
第四節　小學體育課程主旨及支配……二八
第五節　中學體育課程主旨及支配……三一
第六節　男女體育之區別……三六
第五章　課外運動早操及課間操管理法……四〇
第一節　課外運動……四〇
第二節　早操……四四
第三節　課間操……四七
第六章　教材之分類及選配……四九
第一節　教材之分類……四九
(一)普通體操……四九
(二)競技運動……五一

目錄

(三)舞蹈……五二
(四)遊戲……五三
(五)天然活動……五四
(六)雜項運動……五五
第二節　選配教材之普通原則……五六
(一)教材須適應兒童身心……五六
(二)教材須適應環境……五七
(三)教材須適應國情……五七
(四)教材須適應氣候……五八
(五)教材須富含體育價值……五九
(六)教材須有組織系統……五九
(七)教材須有客觀的標準測驗……六〇
(八)教材須多用天然活動……六〇
(九)教材須避不化與濫化……六一
(十)教材須有準備的價值……六一

第七章　班級之組織……六一一
第一節　意義……六一一
第二節　主旨……六一二
第三節　方法……六一三
（一）體能測驗……六一三
（二）生理年齡……六一九
（三）運動技能……七〇
（四）個人醫療班……七一
第八章　成績考查測驗及報告……七一一
第一節　成績考查之主旨……七二
第二節　考查方法……七二
（一）小學適用之組約公立學校測驗法……七六
（二）大中小學適用之麥克樂技術標準測驗法……八三

目錄

(三)大學適用之伊利諾大學測驗法……八三
第三節　測驗運動分類……八六
第四節　體育成績總計法……八七
第五節　體育成績存查及報告表……九〇
第九章　體格檢查……九三
第一節　主旨……九三
第二節　內容和方法……九三
(一)檢查項目……九四
(二)檢查時期……九四
(三)整理統計……九七
(四)公式……一〇五
第十章　校內競賽……一一〇
第一節　競賽主旨……一一〇

政行育體

第二節　競賽種類……一一一
（一）姿勢競賽……一一一
（二）清潔競賽……一一二
（三）運動競賽……一一三
第三節　競賽制度……一一四
（一）循環比賽……一一五
（二）淘汰比賽……一二〇
（三）讓步比賽……一二九
第四節　學校運動會籌備法……一三〇
（一）事前計劃……一三一
（二）會內計劃……一三三
（三）設備計劃……一三五
第五節　團體競賽法……一四一
第十一章　教師……一四二

目錄

第一節　資格……一四二
第二節　品格……一四三
第三節　經驗……一四四
第十二章　獎勵與懲誡……一四六
第一節　主旨……一四六
第二節　獎勵……一四六
第三節　懲誡……一四八
第十三章　選手訓練及學生體育會之指導……一五一
第一節　主旨……一五一
第二節　學生體育會……一五一
第三節　選手訓練……一五二

第十四章　衛生……一五五
第一節　主旨……一五五
第二節　設備的衛生……一五五
第三節　衛生事業……一五八
（一）大掃除……一五八
（二）模範室競賽……一五九
（三）個人清潔比賽……一五九
（四）個人衛生習慣之自省……一五九
第十五章　建築與設備……一六一
第一節　範圍……一六一
第二節　建築與設備原則……一六二
第三節　分論……一六二

目錄

附錄

（一）國民體育法……一六二

（二）體育館或室內設備……一六四

（三）游泳池……一六五

（一）國民政府教育部正式公佈初級中學體育課程標準……一七一

（二）國民政府教育部正式公佈高級中學普通科體育課程標準……一七三

（三）國民政府教育部正式公佈小學體育課程標準……一八七

（四）國民政府教育部正式公佈小學體育課程標準……二〇四

528.91
987

體育行政

金兆均著

北京圖書館藏書

第一章　緒論

第一節　名稱。

「體育行政」之簡稱，亦有稱爲「體育管理法」者，惟管理二字，其義較狹；且不合新教育之精神，故本書採用前名。

第二節　意義。

體育行政的意義，爲研究種種合理的組織和方法，施於學校或社會或行政機關，以期收獲較美滿效果之一種科學。

何謂合理；卽合科學方法之意。今以標準運動爲例解釋之：在最初的時候，對於標準運動項目，及各人應有之標準，極爲簡單；普通每定一

主觀的標準，不顧年齡之大小，身體之高矮輕重，與學級之高下；定項目，每偏於一端，無平均發達之價值，故收效甚微。今則已有較爲合理，亦每偏於一端，無平均發達之價值，故收效甚微。今則已有較爲合理，亦即較合科學方法之研究，通行各國，其效乃著。

總之，體育問題，日趨複雜，若無科學方法之研究，作合理之探討，其影響非可言喻。我國體育，尤爲世界落伍者，更非從體育行政上各問題，作根本解決不可。

第三節　範圍。

體育行政之範圍，從橫的方面說，可分爲三種：

（一）學校體育之組織與行政，

（二）社會體育之組織與行政，

（三）教育行政機關之體育組織與行政，

從縱的方面說：關於學校體育行政者，又可分爲幼稚園，小，中，大，各

級學校之各種行政問題；關於社會體育行政者，又可分爲鄉，市，縣，省，中央各級民衆體育場之各種行政問題；關於行政機關者，亦可分爲縣，市，省，部，各級機關之各種行政問題。至於各種行政問題，以後當分章各別討論之。

體育行政之範圍，既如是之廣，決非混統數語，足以了然；故必須分別詳論，始得合乎科學之意義。本書範圍，以學校體育爲主，中等學校爲目標，幸閱者注意此點。

第四節　問題。

體育行政範圍之廣大，既如上述；體育事業之日進月異，又非老守舊規所能完事；故欲求體育上得偉大和普遍的效率，非注意體育行政不可。今舉體育界最切要之問題數則於下：

（一）體育何以不普及？

(二)體育何以不能在整個的教育發生偉大的效率?

(三)教育當局何以不澈底了解體育的價值?

(四)學生何以不澈底了解體育的需要?

(五)運動競賽何以常發生不應有的不幸事件?

(六)小學體育何以不進步?

(七)上體育班的精神何以不振?

(八)高尚運動風氣何以不能發見?

(九)學生何以輕視體育成績之考查?

體育界的問題,一時不能盡述,試問這種問題,是否僅在乎體育教師教幾點鐘課就能了解?這實在皆是體育行政的問題!假使行政健全,決不致發生不應有的問題,以後各章,再詳述之;在未述之前,盼閱者自思解決之法。

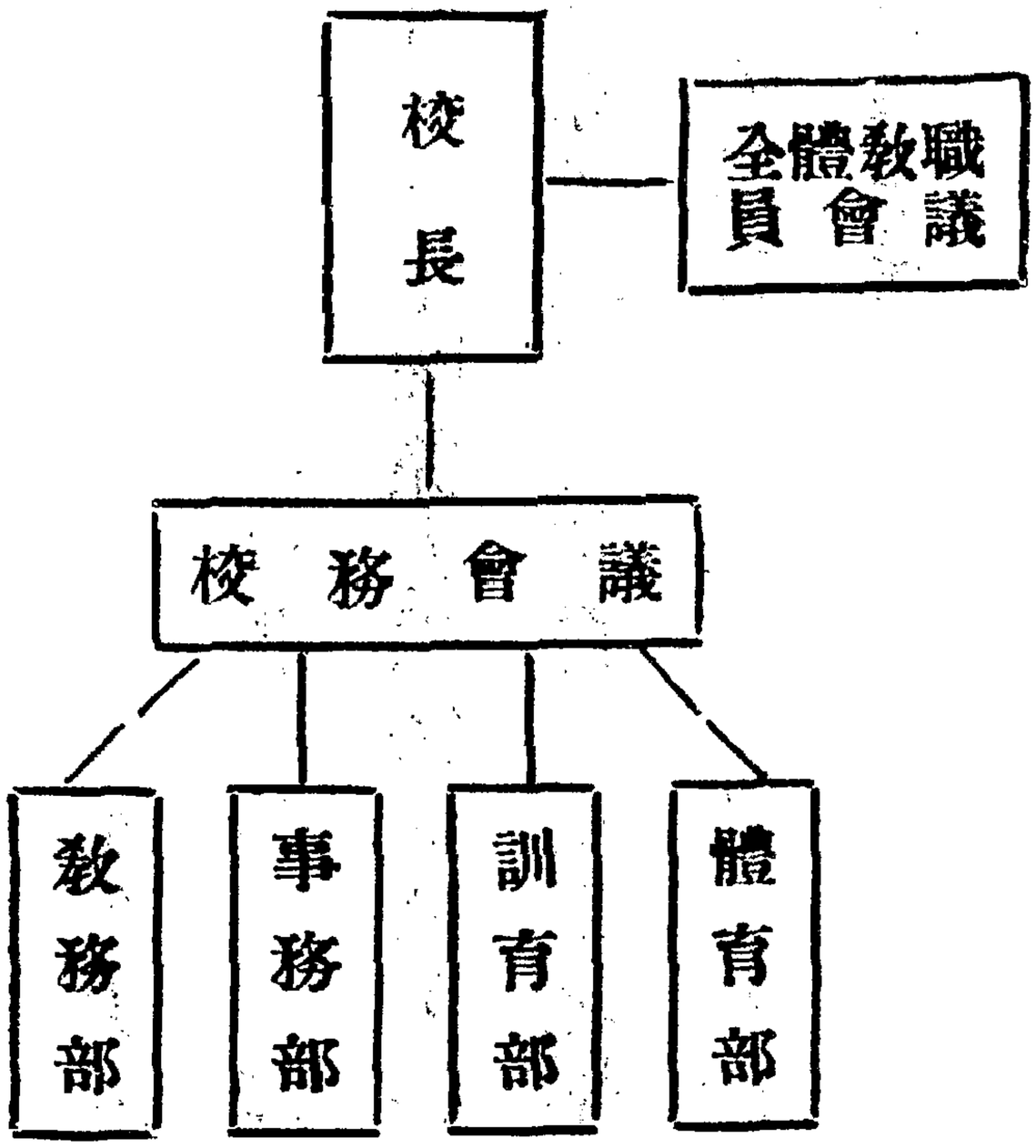
第二章　體育部組織與學校組織之關係

第一節　學校組織系統

體育爲學校行政之一部，故未談體育行政本身之前，應先明瞭學校本部之組織。我國學校組織，向以教務、事務、訓育三部鼎立，置體育於教務之下。此種系統既不合新教育德智體羣美五育並重之主義，且亦不合於事實；蓋體育不僅在幾點鐘體操，給每生幾分分數爲了事，其他關於訓育事務羣育各方面，關係尤爲密切。歐美各國體育部在學校行政組織系統內，有特殊之地位；凡體育不及格之學生，不得畢業，其地位與教務訓育並重。我國體育素少注意，尤應格外提倡，須有重要之地位，以期名副其實。其組織系統見第一表：

第一表

學校組織系統



席，矣。

就事務之永久或臨時性質，分設若干股，及各種委員會。

第二節　體育部組織系統

體育部應設主任一人，教員若干人，書記或職員一人；部有會議，由主任主持，本部之組織既已確定，則可進而討論各股分工執掌及各股主任在學校行政上之地位，茲分述如左：

行部務。各委員會則研究或討論問題。各責人之多少，視學校規模之大小而定；規模最小者由一人總管各股亦無不可；惟爲辦事系統上之井井有條起見，必須有組織系統，茲列表於下。（見第一表）

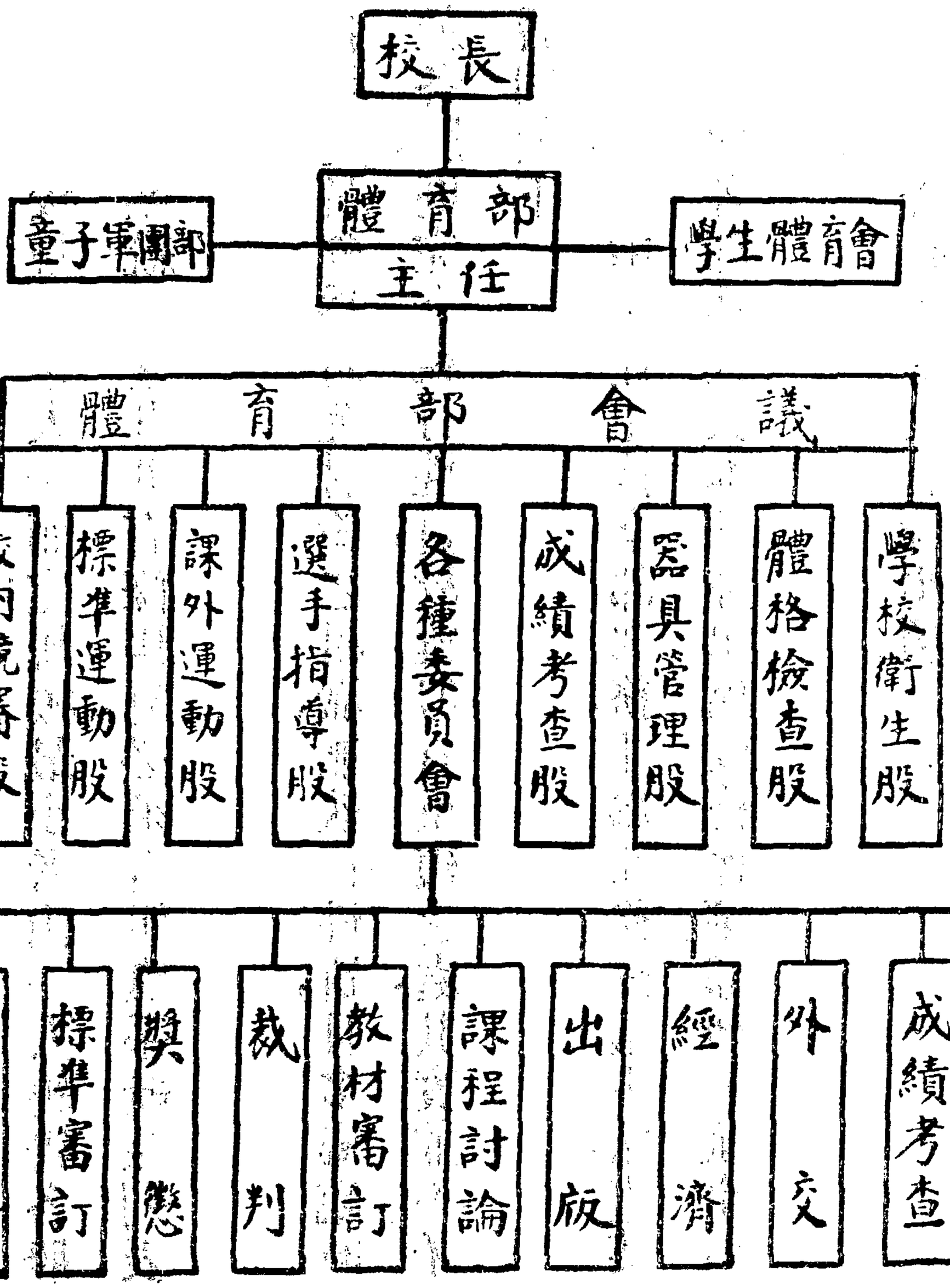
表內各種委員會爲研究討論之組織，無執行性質，且多屬臨時集會性質。至於各股，則完全執行性質，故股雖似有重複之處，其實並不矛盾也。茲按表設說明於下：

（一）體育部　由主任主持全部部務，並爲部務會議主席，直接向校長負責，對其他各部爲代表本部，並出席校務會議。部務會議事項如左：

1. 各股各委員會提交討論事項。
2. 促進各種事業之進行。

第二表

體育部組織系統


校長
體育部主任
童子軍團部
學生體育會
體育部會議
學校衛生股
體格檢查股
器具管理股
成績考查股
各種委員會
選手指導股
課外運動股
標準運動股
校內競賽股
成績考查
外交
經濟
出版
課程討論
教材審訂
裁判
獎懲
標準審訂
運動會

3. 規定各種規程。
4. 通過本部預算。
5. 討論一期一年之興施計劃。
6. 其他臨時重要事宜。

(二)童子軍　童子軍設團長一人，副團長一人，由教練兼任。其性質爲體育部之支部，亦可獨立；若附設於體育部，則由體育主任自兼團長，規劃一切。

(三)學生體育會　爲學生之自動組織，亦爲訓練學生自動之最好組織。由各級代表爲代表會。由各種運動之隊長幹事爲執行部。因與體育部關係甚切，故須受體育部之監督指導。其主要事務，爲對內對外之競賽事宜；爲避免意外事情發生起見，體育部應絕對負責指導，切弗等閒視之也。

(四)校內競賽股　此股與全校體育精神之振作與否，惟辦理之是否適宜，與夫事前之種種籌備，均非有專員負責不能盡其功效。本股須多與學生體育會合作，可與該會代表，互商辦法，分表規程等，及實行時之如何支配工作，均甚切要，故非有一人專責主持不可。

(五)標準運動股　本股專爲執行標準運動。因事前之準備：如記(六)課外普及運動股　學校體育，決非數小時之正式體育課，所能盡顯其效；所賴於課外運動者，其效尤大。惟課外人數衆多，對於時間設備及指導者之支配，均極繁複，故亦須專設一股，以專責成。

(七)選手指導股　本股主持訓練各種選手隊，設主任指導一人，指導若干人，不限於體育教員，凡有運動經驗之教員，或校外專家，均可聘爲義務指導員。如指導員之支配，隊員之選擇，訓練之方法，規定比賽

日程之預計，及經費之預算等，均屬之。

（八）成績考查統計股　體育成績甚多，考查方法亦甚複雜，至於已被考查之成績，如體格檢查，標準運動，各課成績，及各種比賽紀錄，尤應整理統計，以資比較，而增進努力之程度。本股可由主任兼任，由書記整理之。

（九）器具管理股　器具管理，第一要注意效率，即消耗少而收效大；第二要整潔，時時修理；第三要方便；第四要有紀律，使學生愛護公物。至於校工工作之支配，未來建備之計劃；與領用器具之規則等，均須專員負責。所謂工欲善其事，必先利其器，本股之責任大矣。

（十）體格檢查股　本股檢查，分醫學檢查與體育檢查二種：前者由校醫任之，後者由體育教員任之。至於檢查後之如何善後處置，及如何隨時檢查特別情形之學生，均由本股負責。必要時得設一個人醫療

體操室，專醫有疾病或姿勢不正確之學生。

（十一）衞生股　本股兼管學校衞生，與校醫及事務部合作管理學校衞生：如浴室，飲食，清潔，建築及學生個人衞生等事宜。

（十二）各種委員會　詳訂各種辦法，討論如何改進，及審定各種規程；以後各章再分別討論。

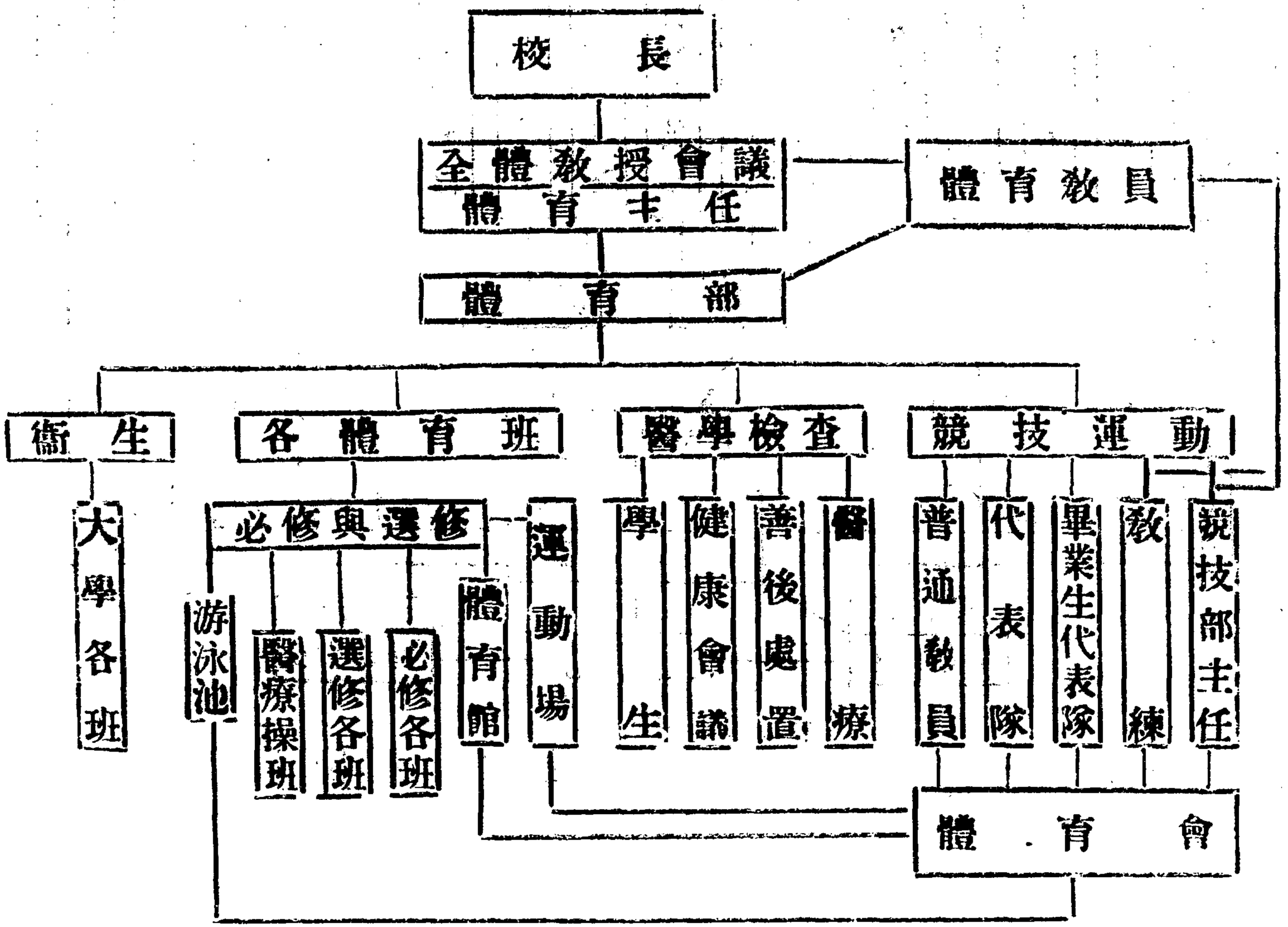
第三節　美國奧匹靈大學之體育部組織

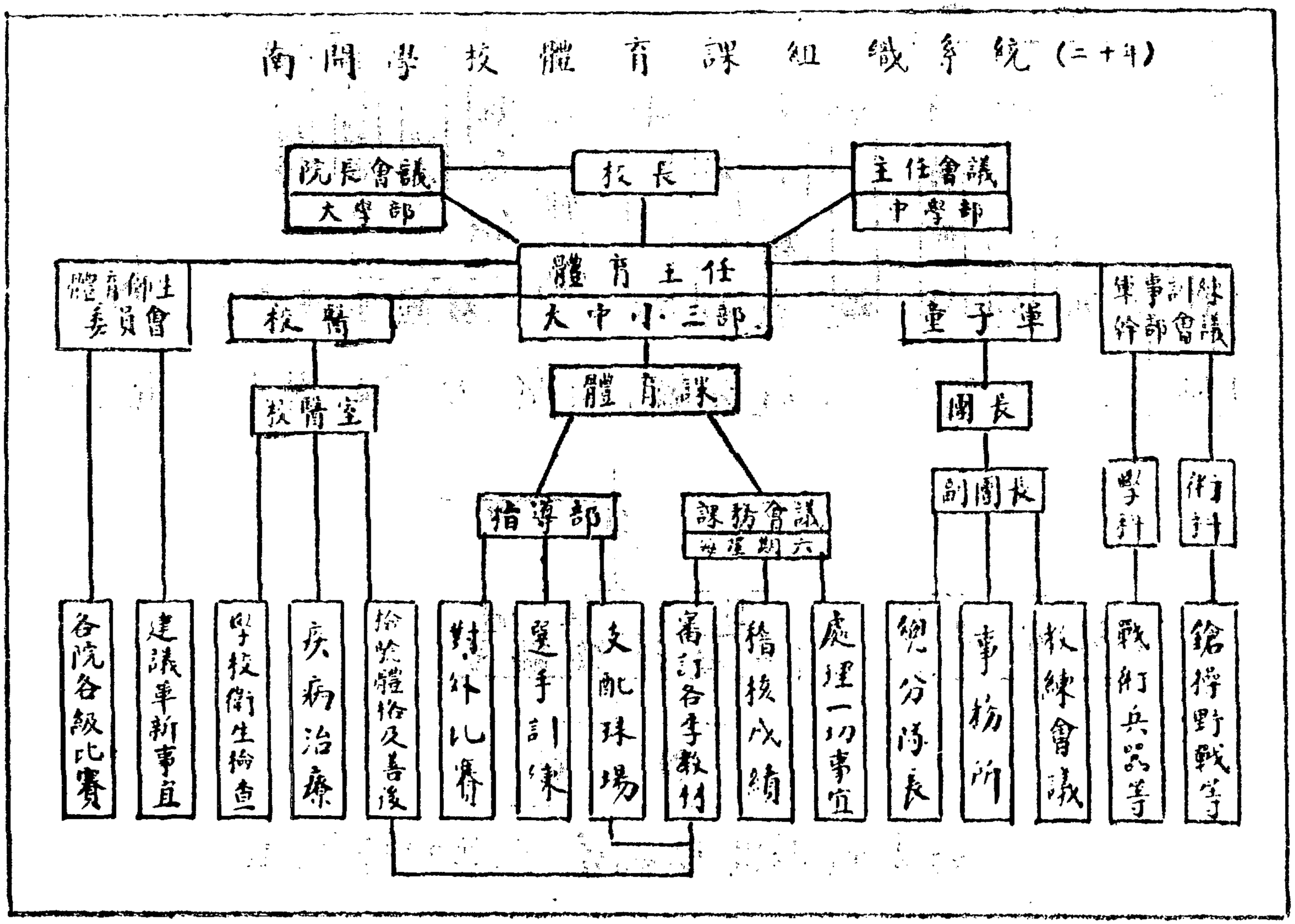
美國奧匹靈大學之體育部組織系統，茲爲列表於下，（見第三表）以資參考，

第四節　南開學校體育部組織系統

二十年夏，北上參觀，南開學校體育主任章輯五先生，將該校體育部組織系統，詳細示知。茲照錄於下。（見第四表）該校體育堪爲全國模範，極有參考之價值。

美國奧匹靈大學體育部組織系統




南開學校體育課組織系統(二十年)
校長
院長會議
大學部
主任會議
中學部
體育主任
大中小三部
體育生指導委員會
校醫
軍事訓練部會議
童子軍
體育課
校醫室
團長
副團長
學科
術科
部導指
課務會議
每星期六
各院各級比賽
建議革新事宜
學校衛生檢查
疾病治療
檢驗體格及善後
對外比賽
選手訓練
支配球場
審訂各季教材
指揮成績
處理一切事宜
總分隊長
事務所
教練會議
戰鬥兵操等
銃操野戰等

第三章　體育行政依據的重要原則

主持行政者，對於某種事業，應有概刮的觀念，以免悞入歧途；今日全國體育界之所以意見紛歧，現狀複雜者，皆觀念不一致所至也。茲將最切要之原則，分述於下。

第一節　打破教育分家的觀念

談教育者，每云德智體羣美五育並重，學校組織亦因此而分設各部，專司其責，以期收分工合作之效。乃過去情形，各趨極端，矯枉過正，形成分家之勢；甚至畸形發達，此實教育界之大危機。欲矯此弊，非打破教育分家的觀念不可！分工固爲世界進步之好現象，但無合作則不能顯其效。世事擾攘，國是日非，其此之因耶？執政體育者，若僅以鍛鍊體格爲主；甚或僅以訓練特殊運動成績爲能事；道德之訓練，知識之研究，均置

不顧。結果則造成特殊之階級，對於社會國家或團體之影響，建設，爲害孰甚？欲打破此種分家之觀念，主體育者，應以教育者自主：如組織競賽，目的不僅在乎競爭錦標，應施以團體精神，及個人陶冶種種訓練，不得置學業於不顧；審訂規程，以防不測；鎭靜處置，不爲所動。尤須與校中各部合作，如此則行之日久，體育部之供獻，不僅能養成高尚運動之精神，並得產生高尚之校風，其影響於社會國家者至重且大。諸如此類，不及備述，體育之功大矣。

第二節　學習律

桑戴克博士，近代之大教育家也。自發明「學習律」後，世界公認爲教育界之破天荒大供獻。其意爲一切學習，無論智識技能，習慣行爲，皆本三大學習律成功或失敗。

（一）準備律（Law of Readiness）　謂學者對於某種學習，在事

前生理和心理二方面，有無準備之狀態，與學習之成敗相關至切；假使事前聚精會神，有充分準備，必事半而功倍；反之則事倍而功半。吾人主持體育者，欲設施某種計劃，必須應用此律，使全體學生十二分了解，身心二方面先有充分之準備，則一旦行施，不難告成矣。

(二)練習律或稱用與不用律 (Law of Exercise or Law of Use and Disuse) 即根據達爾文用進廢退之天演公例，謂各種學習，常練習常用則易於成功；反之難於成功。例如：某校當局，注意運動道德之訓練，常有訓話及懲獎公約，不數年即成全校之高尚運動風紀矣。此練習律與體育行政之關係尚也。簡單的說：就是關於不良的習慣舉動，竭力使之不發見；反之關於優良的行爲，則鼓勵其多多練習，行之日久，功效必顯。

(三)效果律或稱滿足與煩惱律 (Law of Effect or Law of

Satisfaction and Annoyance)

滿足與煩惱之不同。按此律謂學習結果使其滿足，則易成爲習慣。反之若結果使其煩惱，則此種學習難於成功。例如小孩因哭而得糖，使其滿足，則哭之習慣易成；反之使其煩惱，則不至常有哭之習慣矣。主政體育者，可利用此律，訓練全校體育之學生，此外尚須注意獎勵優良之學生，此同時須注意懲獎法之所以尚也。

以上三律，因限於篇幅，未能詳述；欲知其詳，參考商務印書館出版之教育方法原論第二第三兩章可也。該書爲孟憲承俞慶棠所合譯。

第三節　體育新觀念

體育本無新舊，僅隨時代而興革，因無適當名稱，故暫稱體育之新觀念；即適合現時代之體育是也。體育之過程：最先以體育爲軍備之一種，如希臘斯巴達教育及歐戰之德日軍國民體育主張。及後漸進於

體育爲醫療之訓練，純以健康爲主；如瑞典式之體操是也。

種新變遷的影響，至廣：其新影響卽（1）教育目的之分析。

響，注重社會組織之影響，城市共和，（3）科學進步的影響，由獨裁而爲生活日趨繁盛，因而城市體育，特別需要。由上四種影響，產生以後的新體育。

第四節　體育目的之分析。

茲將新體育之目的分析於下：

（一）醫學的目的：

（1）積極的：使全身各部分均居正常部位，無偏畸不正之病，藉得自由發育。（2）消極的：爲矯正種種不良的姿勢，如低頭，歪頭，圓背，落肩，寒背，平胸，彎脊，鴿子胸，凸肚，平脚，……然之發育。（3）應用各種醫療體操，治各種疾病，如不消化，腦積血，五臟各種疾病，肥瘦各病。……

（二）教育的目的　（1）德育方面：不疑，服從，友愛，自信：鎮靜，有禮，絕嗜好諸美德。（2）智育方面（甲）直接的授以衞生健身運動方法和各種體育常識。（乙）間接的應用其他各種科學；例如力學與運動之關係，即間接使力學得以證明。（3）羣育方面：訓練各種團體需要的性格，如合作，分工，社交，忠心，犧牲，公道，領袖才能，公民道德等等。（4）藝術方面：（甲）靜的美；養成正直優美的體格，成一大國民的强壯之美。（乙）動的美；使各種動作活潑自然，無呆笨迂腐之氣，使人望之思敬，思愛。

（三）衞生的目的　就是使身體與精神得到平均的發育；或名爲生理的目的，就是使生理上各系統如循環系，呼吸系，排泄系，消化系，肌骨系，和神經系，均有美滿的發育。

（四）娛樂的目的　（1）恢復身心各方面局部的疲勞。（2）養成

快樂的人生觀。(3)利用正當之娛樂，以發展遊戲的天性。(4)抵制不正當之娛樂及不良之嗜好。(五)應用的目的　就是養成生活所必需的活動技能，以作未來生活之準備。

第五節　公民的訓練。

在先，學校的訓育方針，多注重在注入的和書本的；今則注意在活動中訓練。體育活動爲學校一切活動之最富興味者。主政者應利用其心理，而因勢利導，訓練公民的要素：(1)自治的精神；利用遊戲競賽，養成自制，忠勇，服從，公正，……種種美德。(2)領袖的才能；利用運動團體之組織，養成分工合作，爲公服務，以及親愛，忠誠的領袖人才。其他關於公民應有的條件，均由體育活動，可以培養健全。

第六節　謀團體普及的發展。

體育之目的，當然須普及於不顧，實背提倡之本旨！詎知訓練選手，果有教育上相當之價值，惟其最後之目標，仍在普及；不過藉此以鼓勵團體之興趣，並爲大衆之模範。故選手訓練，爲普及體育之一種方法，而非最後之目的。欲謀普及之實效，須注意下列數點：（1）劃分選手訓練與普及體育之經費，至少須各個分子；乃現狀往往捨本就末，僅注得其半；（2）詳訂切實普及體育辦法；（3）不辭勞苦，堅忍執行。

此外如適應兒童個別的需要，選配優良的教材，編製合理的課程，均爲體育行政依據的重要原理，散見以後各章。

第四章　課程

第一節　範圍。

本章討論關於體育課程支配之範圍，係指體育部正式規定之修或選修學術各科而言。普通可分爲早操，課間操，體育班，課外運動，及學科（或稱演講）各種。若以學校性質而分，則又可別爲大中小各級男女學校。

第二節　體育活動時間。

吾人究竟每日所需要之活動時間應有多少，實爲支配體育課程之最要問題。簡單的說：年齡與時間有密切的關係；大概自幼稚園至高級小學，活動時間漸漸增加，自高級小學至大學，則逐漸減少。茲將美國哥崙比亞大學及喀利福尼亞大學體育教授赫壽靈敦博士所研究之

各級年齡，每日活動時間分類表，譯述於下，以供參考：

（1）每日活動時間分類表（見第五表）

（2）各種活動時間圖解表（見第六表）

見上圖知兒童自四歲至九歲時期，每日身體活動時增至十小時。自九歲至二十歲則漸減至七小時半。根據此表支配各級學校體育活動之時間，庶不至有輕重倒置之弊。

第三節　各課程（或稱教材）相互之關係

課程之種類，如第一節所列，各個不同；倘使名不同而實無異，例如將正課的教材，用於早操；或是用於正課的教材，毫無變化的用於課外，則學生必生厭惡之心，收效甚難。這是現在國內體育界確實很普遍的現象，非加以研究改良不可。欲改良必須在支配課程教材的時候應當十分注意其互相重複或衝突。今摘錄意見數種如下：

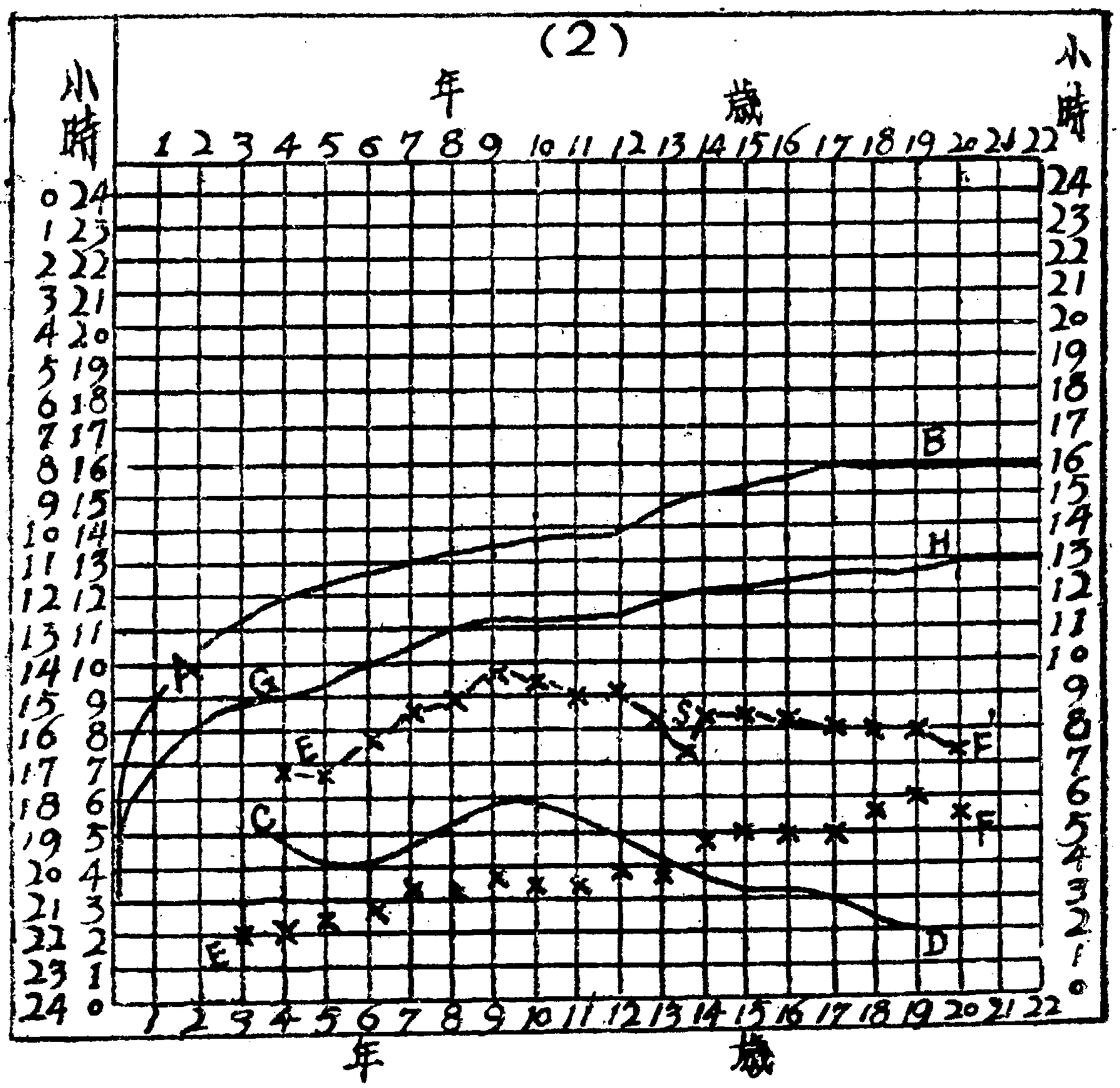
第　五　表

每日活動時間分類表

事項 / 年歲	每日醒時	大肌肉	手　的	語言的	自然的	休息
0—1	.....	.....	.....	.....	.....	.....
1	9—½	.....	.....	.....	.....	.....
2	10—½	.....	.....	.....	.....	.....
3	11—½	.....	2	.....	2	?—
4	12	.....	2	.....	2—¼	?
5	12—½	4—½	2—¼	2—½	2—½	?
6	12—¾	4—¾	2—¾	2—½	2—½	?
7	13	5	3—½	2+	2—¼	?
8	13—½	5—⅓	3—¼	2—¼	2	? +
9	13—¾	6	3—¾	2+	2	?
10	14—	6	3—½	2—¼	2+	?
11	14—	5—⅔	3—½	2—½	2	?
12	14— +	5	4	3	2	?
13	14—½ +	4—½	4	3—¼	2—¼	? +
14	15	4+	4—½	3—¾	2—½	?
15	15—½	4—	4—¾	4	2—¾	?
16	15—¾	3—½	4—¾	4—½	2—¾	?
17	16—	3+	4—¾	4—¾	3—	?
18	16	2—½	5—½	5—	3	?
19	16	3	5—¼	5	3	?
20	16	3	5—⅓	5—½	3	?

第六表

各種活動時間圖解表



（說明）

1. AB綫與底綫間代表各年歲醒的時間。
2. AB與GH之間代表自然的個人活動。GH綫以下爲教育時間。
3. CD與底綫代表大肌肉活動。
4. EF與底綫間代表手的活動。
5. E'F'綫爲CD與EF之和。E'F'與GH間爲語言時間。

早操課間操課外運動及正課體育各種教材，須盡量避免同樣無變化的弊病。

應當從教材的支配，教授的方法，和施教的目的三方面，詳為區別。

（一）關於教材支配上的區別　在正課體育班內，須用混合的教材，各種教材均須教授。早操與課間操則注重徒手運動及改正體操。課外運動則注意自然的競技運動。雖然正課體育班的教材，有與早操或課外運動衝突的時候；但是正課教材，完全為牠們的準備，故形同而實異，教者須注意此點，並對學生解釋清楚。

（二）關於教授法的區別　在正課的時候，注意教師自身的示範，並詳細解釋教材之意義；同時由淺入深，注意各個的指導改正，或者簡單的解釋，有時講的時候，比做的時候多。至於早操，課間操，及課外運動的時候，完全注意在學生的自動；換一句話說，亦就是一部分正課體育

的實習，教師不過在旁指導監視而已。亦可以說完全爲養成學生的習慣或技能，所以雖同一教材，而教授法則不同也。

（三）以「教」「學」「做」三字解釋：在正課的時候，則學與做的分量爲多，所以目的在養成習慣技能。故教的分量較學與做的分量爲多供給知識。至於早操課間操或課外運動的時候，則學與做的分量爲多，教的分量較少。所以目的雖或相同，而目的則不同。茲將各級學校課程，分別討論之。

第一節　小學體育課程主旨及支配

第一　小學體育課程主旨

（1）根據兒童身心發達之程序，適應該時期身體和天性的需要。

（2）特別注意姿勢和衞生的良好習慣。

（3）養成國民體育的基礎，對於體格，訓導，技術，和智識各方面，均

與以初步的訓練。

（4）初級注意個性的培養；

第二　課程之支配

（1）早操　凡住校學生，均須有十五分鐘早操，以養成早起習慣，振作精神爲主。通學生因已有途中活動，可免操。教材宜簡單，用大肌肉之動作，起末均用深呼吸數次。未操前可行升旗，唱國歌，校歌或他種歌曲，以養成愛國愛校及團結之精神。

（2）課間操　小學校課間操，與中學性質不同，可分二種：（甲）代早操的課間操，在嚴寒時行之；因日短天冷，早操不便，改於十時後舉行全校課間操，此時一則可以振作兒童身心兩方面的精神，一則可以調換教室污濁的空氣；或上下午各行一次亦可。（乙）課堂內的課間操；因小學生骨骼最軟，肌肉又很柔弱，所以不能支持很久，易有種種不良姿

勢之發見，欲改此弊，最好在每次上課後，即在課堂內行三四個徒手的動作。這種辦法，在美國各城市多有整個的系統，就是由行政機關的體育指導員，編制動作，每星期或隔二星期通告各校一次。此種教材小學教師均能領導，今舉一例如下：

▲第一步　整理書桌，開放窗戶。

▲第二步　用三動作使全體立於書桌之左或右兩手放桌上。

▲第三步　幾個簡單的動作：

1. 做一個伸懶腰的動作。
2. 兩臂上伸，手作握鐵杠狀，然後一起一落之俯臥撐動作。
3. 兩手分置於兩旁書桌上，兩足稍後，如俯臥撐之部位，然後作一起一落之俯臥撐動作。

▲第四步　依第二步方法還原安坐，或散課自由活動。

(3)正課　初級小學體育正課，每級至多二十分鐘；高級則爲三十分鐘，每天均有，教材以自然活潑，能引起興趣爲主。故天然活動之教材，最爲適宜。

(4)課外運動　小學生天性喜動，所以用不着强迫，只要用設計方法，將設備佈置就緒，同時各處派定教師指導，到了一定的時間，全體或分班到場，沒有不收普及之效的。

第三　美國哥倫比亞大學體育教授韋廉氏之前後期小學體育活動支配表。（見第七表）

其他關於小學體育課程，可參考最近頒佈之教育部現行小學體育課程標準。

第五節　中學體育課程

第一　中學體育課程主旨

（第七表）

韋廉小學體育活動支配表

	韻律活動	表情遊戲	唱歌遊戲	舞蹈	非正式遊戲	步伐	器械遊戲	自然體操
一年級							用於	
二年級							用於	1. 自然活動 2. 故事遊戲
三年級							戲	3. 各種基本運動以兒童興趣為標準
四年級				女男	女男		女男	
五年級				女男	女男			
六年級				女男	女男			

上表各種橫綫多少之密度係代表各期分量

第二　課程之支配

(1)早操或課間操：(甲)早操于春夏秋三季行之。嚴寒時，早操不便舉行時行之，時間在上午十時後。(關於早操及課間操之行政及教授法另印單本，由上海勤奮書局發行。)

(2)正課分學術兩科，支配如後：

▲術科

(1)發展各該時期學生之身心。

(2)養成自動的習慣。

(3)培養健全的國民。

(4)適應特殊的需要，隨學校性質而異。

(5)訓練體育基本的知識和技能。

(6)確定對於體育的人生觀。

(甲) 初中三年每週三小時。

(乙) 高中三年每週三小時。

(丙) 高初中特別班：選擇能力高超及低能或有特別疾病者，組織特班。

▲學科 初中一年級第一學年，講授體育常識，每週一小時。初中二三年級，如遇天雨或特定時間，作體育上不定期之講演。

(甲) 高中文理或普通科，在第一年講授體育概論及選修師範科各學科。

(乙) 高中師範科，應設體育組，各種學科，支配如下：

第一學年 體育概論及運動生理學。

第二學年 人體測量及體育教學法。

第三學年　小學體育建築設備及組織行政。

(3)課外運動

(甲)時間：凡學生無正課之日，必須選習課外運動。

(乙)組織：規定各項運動，任學生選擇，然後由教師或指定學生，公布以警。規程如下：

一、凡住校學生無正課之日必須選習。

二、凡代表學校之選手另定時間練習。

三、課外運動作體育成績百分之二十計算，以缺席多少爲標準。

四、缺席過三分之一者不給分。

五、請假缺席須經醫生或訓導處證明。

六、初高中分別運動，若場地不多，可定下午四之五爲初中時間，

其他關於課外運動事宜見第五章。

五之六爲高中時間。

第三　中學體育課程綱要表（兆均擬，民國十七年浙江大學行政處試行，見插頁大圖）

第六節　男女體育之區別。

男女體育之區別問題，爲今日體育界之大難題，歐美各國研究體育者每以男子爲主，關於男女體育之區別，論者極少；而一般大衆喜將女子體育不合作亦每不喜將女子體育意見，供獻於大衆研究，此實爲男女體育的最大原因，作者不敢憑個人私見，妄下定論。茲就學理所得者，供獻意見數點於下：

男子體育之設施，應根據身體發育之程序，爲現在教育界公認。男女在十三歲以前，女子的發育不亞於男子。在女子自身的發育程序來

表要綱程課育

標準

1. 對於身體姿勢的標準，須經過姿勢測驗及格。
2. 對於運動道德的標準，須澈底明瞭運動員高尚的精神，(Sportsmanship)並無違反此種精神的舉動。
3. 對於體育智識方面的標準，須明白普通健康方法運動原理練習方法和關於體育上之普通知識，並對體育常識測驗及格。
4. 對於健康方面的標準，須經醫生和體育部之體格檢查證明及格。對於體重身長和年齡三者相關的標準，可參考體育季刊第一期金兆均編之正常體重篇。
5. 對於運動技術的標準，此種運動標準應以年齡身長體重三者爲比例而定各人之標準。(可參考賽克業先生

方法

組織學生分組能力

(三)組織　組織各種運動團體，對內對外舉行比賽，藉資種種訓練，並發關於體育之刊物等事。

(二)方法　組織學生體育會由體育教師及訓育員輔導之。

(一)主旨　(1)養成學生組織能力，(2)養成領袖人才，(3)增進運動興趣，(4)扶助學校體育行政和建築與設備綱要：(1)學校社會及行政機關之體育行政及實施方法，(2)家

是代表學校的選手)和低能學生，各組一班，授以特別的教材。

對於體育測驗尚未發明完全及中等學校年級制度未打破以前，暫以教師觀察之(1)免去教授上之困難，(2)發展劣等生與優等生之本能。

理原育體

測驗方法。

體育教學法綱要：(1)概論，(2)各項運動練習法，(3)教學法，(4)體育課程研究，(5)家人體測量學綱要：(1)定義歷史功用及與他科之關係，(2)測量方法，(3)測量順序及實運動生理及衛生學綱要：(1)概論，(2)運動器官，(3)運動對人體各器官之功效，(4)運師範科選修的科目：(1)動運生理，(2)人體測量，(3)體育教學法，(4)體育行政和建築關係……。

之價值，(3)健康法，(4)體育與教育與民族與團體之關係，(5)各種運動之練習方法規則

(一)高中一年級必修體育概論一科，每週一小時，全年二學分。綱要：……(1)體育之意義，價

操間課或操早

(四)獎勵　全年不缺課者特別獎勵。別減少。

(三)教材　全以柔軟操，即徒手操爲教材。動作宜簡單而富興趣。以求正確整齊爲主。爲避免重複

(二)時間　早操在起身後一刻鐘行之。課間操在上午第二課後行之。嚴寒時行課間操，其他均行

(2)課間操以矯正姿勢散布腦中積血及增進上課效率爲主旨。

(一)主旨　(1)早操之主旨以養成早起習慣振作精神吸收清氣活動各器官爲主旨。

動運外課

(五)課外運動缺課與正課並重計算。代表學校之選手隊專定時間練習之。

(四)組織　學期開始應將各生之所選運動地點時間編排公布，並每場各推幹事二人，助教師指活動之爬山，騎乘賽船，游泳，野戰，露宿，滑冰……等，可隨環境之如何，設法舉行。

(三)種類　可分棍球，足球，籃球，排球，手球，田徑賽，器械操，武術各種，隨氣候之寒暖，分期由學生任

(二)時間　凡值無正式體育課之日，必須加入課外運動，以半小時至一小時爲度，初高中可分時

(一)主旨　以養成運動習慣並自動精神爲主旨。

和容

配支材

器械操重器	球戲非正式	遊戲競爭	遊戲雜項	球戲正式	田徑賽	武術
	10	男10		男20	5	5
男5		女5	5	女15		
女	10			男20	5	5
男5		5	5	女15		
女	10			男25	5	5
男10		5	5	女20		
女	10			男30	男10	5
男15		5	5	女25	女5	
女	5			男30	男15	男5
男15		5	5	女25	女5	女
女	5			男30	男15	男5
		5	5	女25	女5	女

動屬之	備如大將球抵網	善屬之	以娛樂爲主之遊戲	球排球網球棍球	跳高跳遠鐵重球	與用器機二大類
双杠跳板肋木與	是項遊戲多爲	團體之競爭遊戲	巧運動屬之	凡規則嚴密之球	長距離障碍跑等	色括中西各國武
木馬跳箱吊球等		凡用器械或徒手			徑賽運動各種賽	

中學體育課程

目的

1. 醫學的目的：

甲。積極的使身體各部居正常的位置，藉得自由發育。

乙。消極的矯正種種不良的姿勢，以免妨碍發育，(不良姿勢如低頭，駝背，平胸，圓肩，凸腹，彎脊，平脚等。)

丙。養成全身正直優美的姿勢。

2. 教育的目的：

甲。道德方面養成勇敢，忍耐，不私，創造，不驕，服從，親愛禮貌諸美德。

乙。智識方面直接的得衞生，健康，運動方法和體育上各種基本智識，間接的使與他種科目發生關係。

丙。羣育方面則訓練分工，合作，社交，忠心，犧牲，尊重公約，領袖才能等精神。

丁。藝術方面養成健全正直的體格，就是靜的壯美，又使活潑敏捷動作自然就是動的美。

3. 衞生的目的：

就是使身心得到平均發達生理作用旺盛的意思，所以對於：——

甲。循環系，呼吸系，排泄系，消化系，肌骨系，和神經系均要得美滿的活動和發展

內容和

體育課教材支配

項目 / 分級		步法	跳舞	徒手操瑞典式	模倣操	械操輕器	械操重器	球戲非正式	競遊爭戲	雜遊項戲	球戲正式	田徑賽	武術
初中	一年級	15	男5 女15	5	15	5	男5 女	10	男10 女5	5	男20 女15	5	5
	二年級	15	男5 女15	5	15	5	男5 女	10	5	5	男20 女15	5	5
	三年級	15	男5 女15		15	5	男10 女	10	5	5	男30 女20	男10 女5	5 男5 女
高中	一年級	15	男5 女20		男 女5	5	男 女	10	5	5	男30 女25	男15 女5	5 男5 女
	二年級	15	男5 女25			5	男15 女	5	5	5	男30 女25	男15 女5	男5 女
	三年級	15	男5 女25			5	男15 女	5	5	5	男30 女25	男15 女5	男5 女
備		漸由低而高而復原按分之二第三段居其半每課体育可分三段	色含各種步伐及跳形	年齡不同而異用健身及優秀三種舞蹈色括基本步伐及部位	多改正姿勢的主觀動	次序以作基本訓練……鐵及田徑賽等基本動作皆客觀的動作例如投各	操屬之如視聲啞鈴木棒木球或是項運動合大團体表	動屬之双杠跳板肋木輕斜梯木馬跳箱吊环平衡平台	賽跑背換賽跑等屬之團体之競爭遊戲屬之如凡用器械或徒手之種種	等屬之備如大將球拔繩排球艇是項遊戲多為正式球	巧運動屬之以娛樂為主之遊戲及各種	球排球網球棍球手球等凡規則嚴密之球戲如是	跳高跳遠擲重等屬之長距離障碍跑等屬之田徑賽運動各種賽跑分組	與用器機二大類色括中西各國武術等

課外運動

早操或(二)時間 早操在起身後一刻鐘行之課間操在上午第二課後行之

(一)主旨 (2)課間操以矯正姿勢散布腦中積血及增進上課效率為主旨。

(一)主旨 (1)早操之主旨以養成早起習慣振作精神吸收清氣活動各器官為主旨。

(五)課外運動缺課與正課並重計算。代表學校之選手隊專定時間練習之。

(四)組織 學期開始應將各生之所選運動地點時間編排公布，並每場各推幹事二人助教師指導及點

活動之爬山，騎乘，賽船，游泳，野戰，露宿，滑冰……等，可隨環境之如何設法舉行。

(三)種類 可分棍球，足球，籃球，排球，手球，田徑賽，器械操，武術各種，隨氣候之寒暖分期由學生任選之。女

(二)時間 凡值無正式體育課之日必須加入課外運動，以半小時至一小時為度，初高中可分時行之。

(一)主旨 以養成運動習慣並自動精神為主旨。

和法方習慣運動原理法方康健通普
關於體育上之普通知識，並對體育
常識測驗及格。

4。對於健康方面的標準，須經醫生和體育部之體格檢查證明及格。對於體重身長和年齡三者相關的標準，可參考體育季刊第一期金兆均編之正常體重篇。

5。對於運動技術的標準。此種運動標準應以年齡身長體重三者爲比例而定各人之標準。(可參考麥克樂先生所發明之運動技術標準專刊)

上述五種標準，均有相當專書，可供參考；惟過於繁複，故不及備述。將來如有機會，編訂細目，當詳述之。

再初中與高中程度不同，標準當然亦不同，惟初中較高中稍爲程度低降和寬舒耳。

團體，對內對外舉行比賽藉資種種訓練，並發關於體育之刊物等事。

各由體育教師及訓育員輔導之

組織能力，(2)養成領袖人才，(3)增進運動興趣，(4)扶助學校體育部。

選手）和低能學生，各組一班，授以特別的教材。

尚未發明完全及中等學校年級制度未打破以前，暫以教師觀察之經驗，及簡單之測驗，將特優學生（可以說就上之困難，(2)發展劣等生與優等生之本能。

綱要：(1)學校社會及行政機關之體育行政及實施方法，(2)家庭學校及社會體育之建築設備方法。……

概論，(2)各項運動練習法，(3)教學法，(4)體育課程研究，(5)家庭學校社會體育之設施方法，(6)體育成績

定義歷史功用及與他科之關係，(2)測量方法，(3)測量順序及實施，(4)各種表格。

要：(1)概論，(2)運動器官，(3)運動對人體各器官之功效，(4)運動與疲勞休息之關係，(5)運動衛生要旨

）動運生理，(2)人體測量，(3)體育教學法，(4)體育行政和建築與設備。

）體育與教育與民族與團體之關係，(5)各種運動之練習方法規則等，(6)個人體育家庭體育和社會體育之

概論一科每週一小時，全年二學分。綱要：——(1)體育之意義，價值，範圍，歷史，目的，(2)各種運動

特別獎勵。

徒手操爲教材。動作宜簡單而富興趣。以求正確整齊爲主。爲避免重複起見故本綱要正課教材內對于徒手操特

一刻鐘行之課間操在上午第二課後行之。嚴寒時行課間操，其他均行早操可也。

矯正姿勢散布腦中積血及增進上課效率爲主旨。

旨以養成早起習慣振作精神吸收清氣活動各器官爲主旨。

並重計算。代表學校之選手隊專定時間練習之。

各生之所選運動地點時間編排公布，並每場各推幹事二人，助教師指導及點名等事。

乘賽船，游泳，野戰，露宿，滑冰……等，可隨環境之如何，設法舉行。

籃球排球，手球，田徑賽器械操，武術各種，隨氣候之寒暖分期由學生任選之。女生可添跳舞一種，此外如各種天然

育課之日，必須加入課外運動，以半小時至一小時爲度，初高中可分時行之。

價並自動精神爲主旨。

於後：——

自動的精神，故二者不可同一視也。

興趣也。

而不知其所以然，實背教育之原則，且吾人生活中對於體育常識之重要，實絕不可輕視也。

示各該項運動在某年級之分量。各小格內之表以男5女15……等字樣者，係表明某項運動在某年級男女間分量與百分數之不同。

不驕，服從，親愛禮貌諸美德。

乙。智識方面直接的得衛生，健康，運動方法和體育上各種基本智識，間接的使與他種科目發生關係。

丙。羣育方面則訓練分工，合作，社交，忠心，犧牲，尊重公約，領袖才能等精神。

丁。藝術方面養成健全正直的體格，就是靜的壯美，又使活潑敏捷動作自然就是動的美。

3. 衛生的目的：

就是使身心得到平均發達生理作用旺盛的意思，所以對於：——

甲。循環系，呼吸系，排泄系，消化系，肌骨系，和神經系均要得美滿的活動和發展

乙。學生的身心二方面要適合無過與不及之弊。

4. 娛樂的目的：

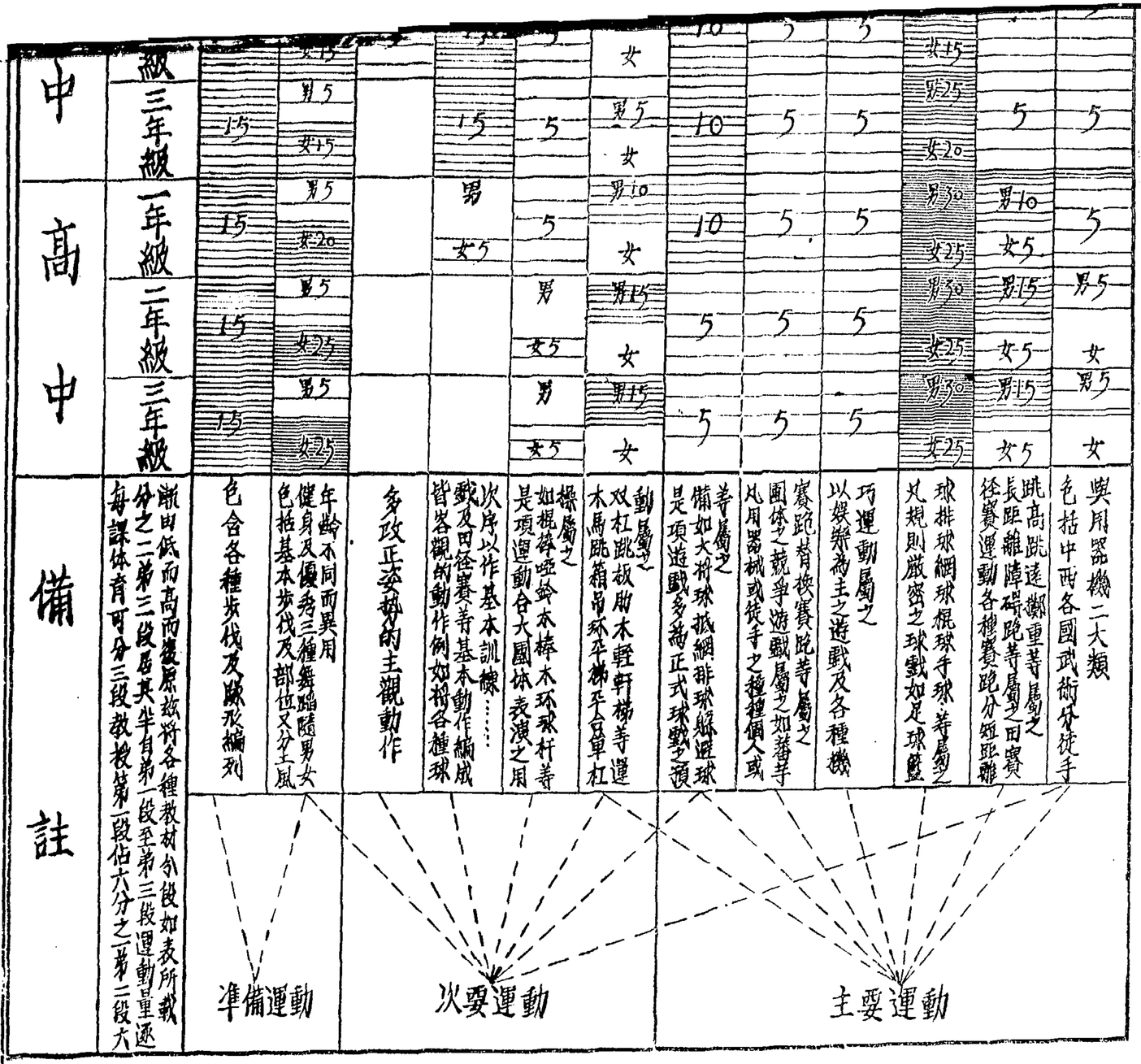
甲。恢復身心二方面局部的疲勞。

乙。養成快樂的習慣就是快樂的人生觀。

丙。利用正當娛樂，以消耗剩餘精力，使心身得安慰，免偷閒作惡，以成不良習慣。

5. 應用的目的：

就是養成生活必需的種種技能。


中高中備
註
級三年級
一年級
二年級
三年級
男5 女5
男10 女5
男15 女5
男25 女25
男30 女25
男5 女5
男10 女5
男15 女5
男15 女25
男5 女5
男5 女5
男5 女5

講，十三歲以前，較男子爲快。只要看男女身長體重的歷年統計比較表，就一望而知。（此表見體格檢查章內）過了十三歲以後，男子發育日旺，女子則日趨緩慢。職是之由，所以一般教育家和體育家學時期，男女可以同樣運動，且有時女子成績竟可超過男子。作者個人的意見：在小學時期，對於女子應當特別注意體育之發達，因此期內爲女子體育之黃金時期，過此則身心和習俗的關係，難得鍛練機會矣。至於小學以後，女子體育應漸用和緩運動，不宜過急；此時男女的體育活動，應有顯然的區別。茲將韋廉氏自各完全學校調查研究所得之結果，將成年與未成年女子的體育活動，分別於後：

（甲）未成年的女子體育活動：

A. 不適用的：

1. 籃球。
2. 霍克球。
3. 擲重。

B. 懷疑的：

1. 撐竿跳高。
2. 百米以上之賽跑。

C. 適用的

1. 弓術。
2. 擲球。
3. 跳遠跳高。
4. 爬繩。
5. 跳舞。
6. 騎馬。
7. 低欄。
8. 划船。
9. 跑步。
10. 滑冰。
11. 游泳。
12. 網球。
13. 散步。

B. 特別適用的:

1. 爬繩。

A. 已成年的女子體育活動:

D. 不適用的:

1. 急行跳遠。
2. 跳高比賽。
3. 撐竿跳高。

乙

C. 適用的:

1. 弓術。
2. 擲球。
3. 籃球。
4. 爬繩。
5. 雪上運動。
6. 跳舞。
7. 霍克球戲。
8. 哥爾夫球戲。
9. 騎馬。
10. 滑雪。
11. 低欄。
12. 划船。
13. 跑步。
14. 滑冰。
15. 踏雪。
16. 游泳。
17. 網球。
18. 散步。

B. 懷疑的:

1. 跳高。
2. 百米以上之比賽。

A. 不適用的:

1. 跳高比賽。
2. 擲重。
3. 撐竿跳高。

D. 適用的:

1. 弓術。
2. 擲球。
3. 跳遠跳高。
4. 爬繩。
5. 跳舞。
6. 騎馬。
7. 低欄。
8. 划船。
9. 跑步。
10. 滑冰。
11. 游泳。

D.特別適用的：

1. 跳舞。
2. 划船。
3. 跳步。
4. 游泳。
5. 散步。

（附註）本章參考教育部現行體育課程標準。

第五章　課外運動早操及課間操管理法

第一節　課外運動

（一）主旨、

課外運動尤爲學校生活之最有價值，最富興趣之事業，其意義重要。課外運動最重要。課外運動尤爲學校生活之最有價值，而

（二）方法和內容　在某校運動風氣尚未養成之時，課外運動實爲人類天性所喜，引導得法，運成，則不待强迫而自然擧趨之若狂，蓋迫運動否則難收普及之效。風氣既成，則未有不普及者也。茲將初施課外强迫運動之方法，分述於下：

（1）運動項目　須隨學校之環境而定，以富有體育價值及地位經濟爲依歸，並隨氣候之不同，隨時更換，茲分二類如下：

（甲）最適宜者：籃球，排球，網球，手球，田徑賽，足球，棒球，游泳，賽船，騎射，器械操，滑冰，及野外活動等。

（乙）次適宜者：

籠球，武術等。

（2）指導方法　初行時，學生少自動能力，故必須有完善之組織，及指導方法，注意各點如下：

（甲）較難的運動，由教師直接管理指導，如器械操武術等。

正課體育日，可不選課外運動。

運動適于何種體格；及各期最適宜之運動等。

詳列表格公布。

點名冊，可以場地爲單位，例如籃球第一場專設一冊，則凡第一場各日之學生，均填入此冊，餘類推。

得無故缺席。

（乙）較易的運動，可組織學生領袖班，代行管理指導之職。

（3）分組和管理方法

（甲）簽名：每人每日必須選習一種，（如運動場不足支配，有簽名簿上，詳述應注意各點：例如何種

（乙）分組：簽名畢，即整理分組，將姓名，班級，項目，地點，及組別

（丙）稽查：分組既畢，將各組姓名……等填入點名冊內。此種點名職務，可由教師與學生領袖合作，每日缺席學生，公佈示衆，不

各生課外缺席記載，應有一總記錄表，每週公佈一次，並備學期結束時計算之用。其請假手續，及成績計算方法，均須于事前詳爲佈告，並須切實執行。

(4)各組比賽：按照以前所分各組，常常互相比賽，或舉行小運動會，全體加入。如此舉行，最易引起興趣，有時可以集合各組作大團體的遊戲，如籠球，團體足球等。

(5)凡代表學校之選手，另定時間練習，運動場亦應另行指定，以免衝突。

(6)時間

(甲)每星期六專爲對外一切競賽舉行之日，故不排課外運動。

(乙)每日課外運動，在中學應分初中高中二部：初中部可定在

四之五；高中部在五之六。冬夏日長不同，應隨時隨地分別規定。

（7）場地：全校普及運動，場地必難支配，故必須將各日場地之借用，必須得體育部之許可，並須經過一定之借場手續。

第二節　早操。

（一）主旨

（1）養成早起之習慣：早起有定時，則晚間就寢亦須有定時，人睡足八小時，少年睡足九小時，最爲適當。晨間操練須早起，則以必須睡足一定時間，可以改正晚間遲眠之弊病，是一舉兩得也。

（2）養成恆心：每早一定時候起床，每晚一定時候就寢，起床後必須做一種操練身體之工作，久之則恆心成功，於人生應用大有補益。

（3）養成好運動之習慣：

之養成恆性，身體因而强健，無形中獲益甚多，於是對於運動一事，不知不覺之間，發生興趣，而成爲一種好尚矣。

(4)用簡單而有興趣之運動作，在短少之時間內行之，使大多數人都能作有益之活動，於時間地點及教授人材都能獲得經濟上之利益。

(5)藉早操之集合，以爲每日之朝會，於全體團結之精神，很有促進之功效。

(6)利用晨間清氣之刺激，以振起精神，以爲一日工作之始端。

(二)內容和方法

(甲)規程

(1)凡住校學生，均須出席。(通學生不便趕到早操鐘點，且其入校時已有步行代替，故可無須早操。)

(2)早操成績作體育成績百分之二十計算。(有此規定，則學生

不至偸嬾遲起，無故曠操。

（3）三次請假缺席作缺正課一小時計算。

（4）代表學校之選手隊隊員，如由體育部規定有晨操。（其缺席辦法與有早操同）惟俟運動季過去後，則仍須早操。與普通學生同。

（5）早操教材以柔軟體操爲主，每週換一次。

（乙）排列　集數百人于一場，用通常排列方法，甚爲不便，普通用方陣式，各人有固定之位置，列表通知。

其他關於早操之稽查，早操場之佈置，及早操教材等，本書限于篇幅，未能詳述，另有專書發行，由著者與陳君奎生合編，將來由上海勤奮書局發行。

第三節　課間操。

（一）主旨、

學生都確在能舉行早操之地方，（如中國南部）四季皆宜，課間操。北部從仲秋起，到暮春止；中部從仲冬起，到仲春止，以天冷原故，可改早操爲課間操。

（1）早操爲最好，至不得已時，才用課間操。

（2）課間操之集合，可代全校之日會，遇有偶發事項，即借此報告。

（二）時間、課間操在上午十時後二十分內舉行之，下午因有課外運動，不藉短時間之運動，以調換業務，使身心獲得調濟之利益。

（3）養成恆心，好運動之習慣，及教授之經濟，均與早操同。

（4）必舉行課間操。

（三）要點、課間操有特殊性質，其要點如下：

(1)上課時注意力集中，作業課間操中爲最重要，與早操特異也。

(2)上課久坐，腹腰及下肢受壓迫，故宜多動腹腰及下肢，以驅散積血。

(3)上課時伏案用功，胸被壓迫，呼吸不暢；手指寫畫，小肌肉多用發痠，故宜多動肺部及上肢。

其他均與早操相同故略。

第六章　教材之分類及選配

第一節　教材之分類

教材之分類，有根據運動之自然或不自然而分者：例如田徑賽運動爲人類本有之運動，故爲自然運動；輕器械操如啞鈴，棍棒，均爲體育家發明之不自然運動。其他各種運動，均可以自然與不自然而分類。

亦有根據運動之屬於室內或室外舉行而分類者：例如足球爲室外運動，乒乓球爲室內運動。亦有一種運動室內室外均適用，而略有變化者，如棒球是也。

本節所分，係根據各種運動性質之不同，而分別歸類如下：

（一）普通體操（Gymnastics）　又可分析如下：

（1）徒手體操：　因其性質之不同，又可分爲四類：（甲）模仿操。專注意模仿各種日常所見之活動，如砍木頭，搖船等。……（乙）健身操。專注意運動量，使各部得平均發達之效果，以健身爲惟一之目的。……（丙）準備操。爲準備各種競技運動之體操，將競技運動分析爲各種基本動作，以爲準備。（丁）表演操。以美觀表演爲目的，動作整齊而繁雜。

（2）醫療體操：　此種體操，以醫療疾病爲目的；如胃病，肺病，心病，腦病，寒背，低肩，平胸，曲脊，彎腰，鴿子胸，平脚，過肥或過瘦……各種疾病，選配適當運動，以醫治之。

（3）重器械操：　此類體操，種類繁多，以動作性質之不同，可分爲自然與不自然二大類，亦有藉此作改正或醫療運動者。器械操因器械之名稱而別，計有單杠，（高或低）雙杠，（高或低）木馬，（瑞典式或德國式）跳箱，（長的或方的）肋木，天橋，平台，……各種。

……等。

（4）輕器械操：以表演或改正爲主；如棍棒，啞鈴，木棒，擴胸器，……等。

（5）步伐：各種基本步伐，及編排隊伍陣式。

以上五類運動均屬於普通體操，範圍至廣。各類運動因性質之不同，亦可分五種：卽自然的；改正的；健身的；表演的；與模仿的是也。

（二）競技運動（Athletic）

此類運動，範圍至廣，凡可以作爲個人或團體之比賽者，均屬之。比賽性質：或比遠，或比高，或比速，或比準，或比次數之多少，如跳遠，跳高，賽跑，打靶，投籃比準，……等，不勝枚舉。昔動之教材，及種種比賽之方法，此書著者已與王君毅誠譯出，定名爲「個人與團體之競技運動。」（Individual and Mass Athletics. By S. C. Staley）一書，爲完全屬於競技運

(三)舞蹈(Dancing)　舞蹈爲利用韻律和音樂的天性的一種和諧活動，富身心休養之價值。因吾人年齡有大小之別，又有男女之別，……故又可分爲六種性質不同之舞蹈：

(1)土風舞：　藉舞蹈而表演某地風土人情，或表演某種事實之舞蹈，男女生均合用。

(2)遊戲舞：　利用各種跳舞之基本步伐及部位，編制各種變化無窮之成套舞蹈，其目的純以娛樂遊戲或團體表演爲目的。大中小學男女生均合用。

(3)健身舞：　此種舞蹈，運動量甚大，純以健身爲目的，應用各種特別之步法或部位，編製成套，冬令用之最爲適宜。大中學男生最爲合用。

(4)優秀舞：　此種舞蹈，爲一種藝術的表演，以優秀美觀爲主，其

部位與姿勢，均與前各種不同，專用於舞台上或公衆之表演。大中學女生均極合用。

（5）形意舞：此種舞蹈爲純粹的藝術表演，藉身體各種美妙之活動，以表演一種情緒或意想，爲舞蹈之最高深者，大中學女生通用之。

（6）社交舞：爲一種慶祝交際娛樂之舞蹈，盛會節日多用之，流行歐美各國社會交際之場。

（四）遊戲（Games）又可分爲若干類如下：

（A）球類非正式遊戲，

（1）正式遊戲：有嚴格之比賽規則；有規定之設備；有一定之人數；如足球，籃球，排球，網球，霍克球，手球，哥兒夫球，棒球……等是也。

（2）非正式遊戲：無一定之規則，設備，及人數可以隨時變動，又

（B）追逐遊戲，
（C）替換賽跑，
（D）鄉土遊戲，
（E）荳囊遊戲，
（F）教室遊戲，
（G）跳繩遊戲，及雜項遊戲。

級小學多用之。

（3）唱歌遊戲：　爲唱歌及同時活動以表情之遊戲，幼稚園及初

活動，即爲人類之本能活動，故人人樂用之，計有下列各種：

（1）游泳。

（4）靜的遊戲：　多爲室內之社交遊戲，故又稱爲室內遊戲。

（五）天然活動（Natural-Activities）　此種活動，爲純粹之天然

(二)騎乘。(三)爬山。(四)滑冰。(五)划船。(六)漁獵。(七)武術。(八)角力。(九)露營。(十)散步。

(六)雜項運動(Miscellaneous Activities)

(一)機巧運動。(二)打靶。

心者均得包括爲體育之材料，如電影，閱書，俱樂部，……種種設施。均屬之。惟多行於社會體育，學校少用之。

第二節　選配教材之普通原則

選配教材之繁複，既如前節所述；吾人所教授之兒童又程度各有不同；何種教材適於何等兒童；實爲主持體育者之至重要問題。欲使各種教材，選配得當，必有相當標準，以便遵循，今將選配標準分述於下：

（一）教材須適應兒童身心　兒童的身體發育，有先後之程序；例如肌肉系，大肌肉較小肌肉爲先發達，其他各系，均有先後之順序，再如天性之發達，個人競爭性則早於羣性之發達。……據如此類，吾人當研究兒童學始不至違背體育與教育之原理。關於兒童身心發育之程序，

可參考凌冰所編之兒童學概論。

（二）教材、須適應環境　環境之意義至廣，本節所含之意義，爲指教師所在之學校環境。學校環境各有不同：例如『經濟』『設備』『習慣』『教師』『學生』各有不同：假如某學校環境，校場地狹小，學生衆多，則須選配特別適應之教材。假如某校一切環境，均極優良，則關於教材之『質』的方面，及『量』的方面，均應謀盡量的發展；否則亦不可因噎而廢食；體育之教材甚多，固極有選配之自由也。

（三）教材、須適應國情　國家政體，各有不同，故各國對於教育方針及設施，亦各不同。體育教材之選配，何獨不然。我國受數千年專制之流毒，國民自治及合羣之訓練，至爲缺少。故爲今日國內之情勢計，似乎關於團體競技運動，及遊戲之訓練，較爲重要。近年政局不定，學校風紀不振，故選擇教材尤須注意紀律之訓練。他如國民體格之萎

蘼不振；運動道德之江河日下；公私衞生之知而不行；……據如此類，均與選配教材時有密切之關係，不可不三致意也。英美德日諸强國，關於國民體育訓練，均有顯著不同之標準，及其成效。吾國果欲與列强並驅，此實至要而至急者也。

(四)教材須適應氣候　氣候與吾人身心之關係至切，身心既變，故體育教材亦不可終年不變也，教材既應隨氣候寒暖溫涼而不同，究以何者爲標準：普通以『運動量之大小，』及『運動設備之合否』爲標準。例如天熱則運動量宜小，且有休息之機會；天寒則反之。春季多雨，以室內運動爲宜。某季多風，則不宜用排球網球之戲。夏季可利用天然之水，練習游泳。冬季則可利用冰雪，練習滑冰及爬山。據如此類，各種教材，各應隨氣候而選配不同也。今以正式球戲及競技運動爲例，我國中部各省，春季主用籃球及田徑賽，夏季主用網球游泳及棒球。秋季主用足

球。冬季則主用籃球及越野賽跑。其他體育班內所應用之教材，此標準，而隨時分別選配也。

（五）教材須富含體育價值　教材之種類，已如前節所述之繁雜，各項教材均有其特具之價值，故選配時，不可不審愼而比較也。著者常見某校教員，教授徒手體操，花樣百出，而對於運動量之支配及改正，與健身之目的，毫不顧到，徒覺其好看而不中用，殊背體育之眞義。故吾人對於某種教材，包含何種價值，均須澈底明瞭，庶幾不至選配差誤。

（六）教材須有組織系統　理想的體育教材，應自幼稚園以至大學，均須有精密的組織系統：就是所謂教授綱要及細目，以適應各時期的被教者之身心，及有合理的逐漸引進。否則先後一律，毫無變化，學者不免生厭倦之心。至少限度，對於一校所教之各級教材，應有合理的組織系統，以免呆而不化。

（七）教材須有客觀的標準測驗　所謂客觀的測驗標準，就是學的成績，可以『數字』計算之謂也。例如比遠的運動，可以數字計其遠近。比高的運動，亦有數字可以計算高低。……更希望不能測驗的運動，亦設法用比較客觀的方法測驗。例如跳舞是不能用數字測驗其成績的，但是我們希望有方法，可以測驗他的肌肉之活潑，……種種，可以數字計算其進步之度數。（肌肉活潑測驗表）倘使眞正不能有正確之客觀測驗，亦可用比較的客觀標準，規定某項運動之『姿勢成績』與『分數（一）〇分』之對照表，以便給與分數，互相比較。既有比較，則進步自速矣。

（八）教材須多用天然活動　天然活動，爲人類固有之活動，亦就是人類的本能活動；在教育與體育上的價值，早已異口同聲，不僅於衞生健康方面收效最大，就是關於道德訓練方面，亦收效至廣。天然活動均出自內心的表演，若能繩之以理，則一旦紀律養成，較之不自然運動

所養成之死的紀律，不可同日而語，故整個組織系統之內，應多列天然活動。

（九）教材須避不化與濫化　教材不化則生厭；濫化則不能達其目的；故應取適中之主張，以目的不變，而施小變化爲最宜。及目的達到，則再施以第二種之目的。例如目的在訓練身體各部肌肉之和諧或合作，使學生練習『投籃比準』，惟每次均用立定投籃，毫無變化，則厭倦必生，故可化以『跑步拿球前進投籃』或『拍球前進投籃』或『自由投籃』，分鐘比快。』……投籃尙無進步，而卽易以傳球或他種訓練，則結果一事不成，故選配須忌不化又忌濫化也。

（十）教材須有準備的價值　所謂準備的價值，其意義至廣，如生活上種種必須的活動準備；各種天然活動，均爲生活上必須的。又如複雜的運動，必須先有基本的練習，以爲未來之準備。

第七章　班級之組織

第一節　意義。

班級組織之意義，就是將程度相似的學生，歸納在同一班級，以期教授上之便利，並可得較大之效率。

第二節　主旨。

假使一班學生，程度不齊，身體的發育亦不一致，那麼他們所需要的教材，當然不能一樣；但是照現在上課的情形，一班之內，的教材，適應各個的學生，是不可能的。所以一班只能用同教材太易，則高才生不此教材稍難，則程度低者不生興趣，所以非用合理的班級制度不可！倘使全班學生程度相似，至少可以得到下列的效果：

（一）增進教授的效能。

（二）增進學生的興味和精神。

（三）教者與學者二方面均得其便。

（四）得應用特殊的教授。

第三節　方法。

近世測驗風行，各級學校關於智識方面，多以智力測驗，作分班標準者，今分述于下：

體育亦以測驗體能作分班標準較爲妥當。除體能測驗外，尚有體能可分數種，卽（1）體力。（2）機巧。（3）耐力等是也。故體能測驗，至少須含有以上三種性質。茲舉例于下：

▲驗準格發

紐約州男女體能測驗表（見第八表第九表）

（第八表）　「上」

分數	紐約州男生體能測驗表（上）						分數
	100碼賽跑 每$\frac{1}{5}$秒得5分		立定跳遠 每一吋得2分		引體向上 每次得10分		
	初級	高級	初級	高級	初級	高級	
0	16 sec.	15 sec.	4ft. 5 in.	4ft. 11 in.	0	2	0
2			6 ,,	5ft.	.....	.....	2
4			7 ,,	1 in.	.....	.....	4
5	$15\frac{4}{5}$sec.	$14\frac{4}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	5
6	.....	.....	8 in	2 in	.....	.....	6
8	.....	.....	9 ,,	3 ,,	.....	.....	8
10	$15\frac{3}{5}$sec.	$14\frac{3}{5}$sec.	10 ,,	4 ,,	1	3	10
12	.....	.....	11 ,,	5 ,,	.....	.....	12
14	.....	.....	5ft.	6 ,,	.....	.....	14
15	$15\frac{2}{5}$sec.	$14\frac{2}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	15
16	.....	.....	1 in	7 ,,	.....	.....	16
18	.....	.....	2 ,,	8 ,,	.....	.....	18
20	$15\frac{1}{5}$sec.	$14\frac{1}{5}$sec.	3 ,,	9 ,,	2	4	20
22	.....	.....	4 ,,	10 ,,	.....	.....	22
24	.....	.....	5 ,,	11 ,,	.....	.....	24
25	15 sec.	14 sec.	5ft. $5\frac{1}{2}$ in	5ft. $11\frac{1}{2}$in	.....	.....	25
26	.....	.....	6 in	6ft.	.....	.....	26
28	.....	.....	7 ,,	1 in	.....	.....	38
30	$14\frac{4}{5}$sec.	$13\frac{4}{5}$sec.	8 ,,	2 ,,	3	5	30
32	.....	.....	9 ,,	3 ,,	.....	.....	32
34	.....	.....	10 ,,	4 ,,	.....	.....	34
35	$14\frac{3}{5}$sec.	$13\frac{3}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	35
36	.....	.....	11 in	5 ,,	.....	.....	36
38	.....	.....	6ft.	6 ,,	.....	.....	38
40	$14\frac{2}{5}$sec.	$13\frac{2}{5}$sec.	1 ,,	7 ,,	4	6	40
42	.....	.....	2 ,,	8 ,,	.....	.....	42
44	.....	.....	3 ,,	9 ,,	.....	.....	44
45	$14\frac{1}{5}$sec.	$13\frac{1}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	45
46	.....	.....	4 in	10 in	.....	.....	46
48	.....	.....	5 ,,	11 ,,	.....	.....	48
50	14 sec.	13 sec.	6ft. 6 in	7ft.	5	7	50

sec.爲秒　ft.爲呎　in.爲吋

（第八表）　「下」

分數	紐約州男生體能測驗表（下）						分數
	100碼賽跑 每$\frac{1}{5}$秒得5分		立定跳遠 每一吋得2分		引體向上 每次得10分		
	初級	高級	初級	高級	初級	高級	
52	.....	.....	7 in	1 in	.....	.....	52
54	.....	.....	8 ,,	2 ,,	.....	.....	54
55	13$\frac{4}{5}$sec.	12$\frac{4}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	55
56	.....	.....	9 in	3 ,,	.....	.....	56
58	.....	.....	10 ,,	4 ,,	.....	.....	58
60	13$\frac{3}{5}$sec.	12$\frac{3}{5}$sec.	11 ,,	5 ,,	6	8	60
62	.....	.....	7ft.	6 ,,	.....	.....	62
64	.....	.....	1 ,,	7 ,,	.....	.....	64
65	13$\frac{2}{3}$sec.	12$\frac{2}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	65
66	.....	.....	2 ,,	8 ,,	.....	.....	66
68	.....	.....	3 ,,	9 ,,	.....	.....	68
70	13$\frac{1}{5}$sec.	12$\frac{1}{5}$sec.	4 ,,	10 ,,	7	9	70
72	.....	.....	5 ,,	11 ,,	.....	.....	72
74	.....	.....	6 ,,	8ft.	.....	.....	74
75	13 sec.	12 sec.	7ft, 6$\frac{1}{2}$in	8ft. $\frac{1}{2}$in	.....	.....	75
76	.....	.....	7 in	1 in	.....	.....	76
78	.....	.....	8 ,,	2 ,,	.....	.....	78
80	12$\frac{4}{5}$sec.	11$\frac{4}{5}$sec.	9 ,,	3 ,,	8	10	80
82	.....	.....	10 ,,	4 ,,	.....	.....	82
84	.....	.....	11 ,,	5 ,,	.....	.....	84
85	12$\frac{3}{5}$sec.	11$\frac{3}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	85
86	.....	.....	8ft.	6 in	.....	.....	86
88	.....	.....	1 in	7 ,,	.....	.....	88
90	12$\frac{2}{5}$sec.	11$\frac{2}{5}$sec.	2 ,,	8 ,,	9	11	90
92	.....	.....	3 ,,	9 ,,	.....	.....	92
94	.....	.....	4 ,,	10 ,,	.....	.....	94
95	12$\frac{1}{5}$sec.	11$\frac{1}{5}$sec.	.....	.....	.....	.....	95
96	.....	.....	5 in	11 in	.....	.....	96
98	.....	.....	6 ,,	9ft.	.....	.....	98
100	10 sec.	11 sec.	8ft. 7 in	9ft. 1 in	10	12	100

（第九表）　「上」

分數	紐約州女生體能測驗表（上） 50碼賽跑 每$\frac{1}{5}$秒得5分 初級	50碼賽跑 每$\frac{1}{5}$秒得5分 高級	跑擲接 每$\frac{1}{5}$秒得2分 初級	跑擲接 每$\frac{1}{5}$秒得2分 高級	籃球比遠 每呎得2分 初級	籃球比遠 每呎得2分 高級	分數
0	10$\frac{1}{5}$sec.	9$\frac{4}{5}$sec.	27 sec.	25 sec.	13 ft.	17 ft.	0
2	.....	.....	26$\frac{4}{5}$,,	24$\frac{4}{5}$,,	14 ,,	18 ,,	2
4	.....	.....	26$\frac{3}{5}$,,	23$\frac{3}{5}$,,	15 ,,	19 ,,	4
5	10 sec.	9$\frac{3}{5}$sec.	.....	.....	15$\frac{1}{2}$,,	19$\frac{1}{2}$,,	5
6	.....	.....	26$\frac{2}{5}$sec.	23$\frac{2}{5}$sec.	16 ,,	20 ,,	6
8	.....	.....	26$\frac{1}{5}$,,	23$\frac{1}{5}$,,	17 ,,	21 ,,	8
10	9$\frac{4}{5}$sec.	9$\frac{2}{5}$sec.	26 ,,	23 ,,	18 ,,	22 ,,	10
12	.....	.....	25$\frac{4}{5}$,,	22$\frac{4}{5}$,,	19 ,,	23 ,,	12
14	.....	.....	25$\frac{3}{5}$,,	22$\frac{3}{5}$,,	20 ,,	24 ,,	14
15	9$\frac{3}{5}$sec.	9$\frac{1}{5}$sec.	.....	.....	20$\frac{1}{2}$,,	24$\frac{1}{2}$,,	15
16	.....	.....	25$\frac{2}{5}$sec.	22$\frac{2}{5}$sec.	21 ,,	25 ,,	16
18	.....	.....	25$\frac{1}{5}$,,	22$\frac{1}{5}$,,	22 ,,	26 ,,	18
20	9$\frac{2}{5}$sec.	9 sec.	25 ,,	22 ,,	23 ,,	27 ,,	20
22	.....	.....	24$\frac{4}{5}$,,	21$\frac{4}{5}$,,	24 ,,	28 ,,	22
24	.....	.....	24$\frac{3}{5}$,,	21$\frac{3}{5}$,,	25 ,,	29 ,,	24
25	9$\frac{1}{5}$See.	8$\frac{4}{5}$sec.	.....	.....	25$\frac{1}{2}$ft.	29$\frac{1}{2}$ft.	25
26	.....	.....	24$\frac{2}{5}$sec.	21$\frac{2}{5}$sec.	26 ft.	30 ft.	26
28	.....	.....	24$\frac{1}{5}$,,	21$\frac{1}{5}$,,	27 ,,	31 ,,	28
30	9 sec.	8$\frac{3}{5}$sec.	24 ,,	21 ,,	28 ,,	32 ,,	30
32	.....	.....	23$\frac{4}{5}$,,	20$\frac{4}{5}$,,	29 ,,	33 ,,	32
34	.....	.....	23$\frac{3}{5}$,,	20$\frac{3}{5}$,,	30 ,,	34 ,,	34
35	8$\frac{4}{5}$sec.	8$\frac{2}{5}$sec.	.....	.....	30 ,,	34$\frac{1}{2}$,,	35
36	.....	.....	23$\frac{2}{5}$sec.	20$\frac{2}{5}$sec.	31 ,,	35 ,,	36
38	.....	.....	23$\frac{1}{5}$,,	20$\frac{1}{5}$,,	32 ,,	36 ,,	38
40	8$\frac{3}{5}$sec.	8$\frac{1}{5}$sec.	23 ,,	20 ,,	33 ,,	37 ,,	40
42	.....	.....	22$\frac{4}{5}$,,	19$\frac{4}{5}$,,	34 ,,	38 ,,	42
44	.....	.....	23$\frac{3}{5}$,,	19$\frac{3}{5}$,,	35 ,,	39 ,,	44
45	8$\frac{2}{5}$sec.	8 sec.	.....	.....	35 ,,	39$\frac{1}{2}$,,	45
46	.....	.....	22$\frac{2}{5}$sec.	19$\frac{2}{5}$sec.	36 ,,	40 ,,	46
48	.....	.....	22$\frac{1}{5}$,,	19$\frac{1}{5}$,,	37 ,,	41 ,,	48
50	8$\frac{1}{5}$sec.	7$\frac{4}{5}$sec.	22 sec.	19 sec.	38 ft.	42 ft.	50

sec.爲秒　　ft.爲呎　　in.爲吋

（第九表）　「下」

分數	紐約州女生體能測驗表（下）						分數
	50碼賽跑 每$\frac{1}{5}$秒得5分		跑擲接 每$\frac{1}{5}$秒得2分		籃球比遠 每呎得2分		
	初級	高級	初級	高級	初級	高級	
52	.....	.....	$21\frac{4}{5}$sec.	$18\frac{4}{5}$sec.	39 ft.	43 ft.	52
54	.....	.....	$21\frac{3}{5}$,,	$18\frac{3}{5}$,,	40 ,,	44 ,,	54
55	8 sec.	$7\frac{3}{5}$sec.	.....		$40\frac{1}{2}$,,	$44\frac{1}{2}$,,	55
56	.....	.....	$21\frac{2}{5}$sec.	$18\frac{2}{5}$sec.	41 ,,	45 ,,	56
58	.....	.....	$21\frac{1}{5}$,,	$18\frac{1}{5}$,,	42 ,,	46 ,,	58
60	$7\frac{4}{5}$sec.	$7\frac{2}{5}$sec.	21 ,,	18 ,,	43 ,,	47 ,,	60
62	.....	.....	$20\frac{4}{5}$,,	$17\frac{4}{5}$,,	44 ,,	48 ,,	62
64	.....	.....	$20\frac{3}{5}$,,	$17\frac{3}{5}$,,	45 ,,	49 ,,	64
65	$7\frac{3}{5}$sec.	$7\frac{1}{5}$sec.	.....		$45\frac{1}{2}$,,	$49\frac{1}{2}$,,	65
66	.....	.....	$20\frac{2}{5}$sec.	$17\frac{2}{5}$sec.	46 ,,	50 ,,	66
68	.....	.....	$20\frac{1}{5}$,,	$17\frac{1}{5}$,,	47 ,,	51 ,,	68
70	$7\frac{2}{5}$sec.	7 sec.	20 ,,	17 ,,	48 ,,	52 ,,	70
72	.....	.....	$19\frac{4}{5}$,,	$16\frac{4}{5}$,,	49 ,,	53 ,,	72
74	.....	.....	$19\frac{3}{5}$,,	$16\frac{3}{5}$,,	50 ,,	54 ,,	74
75	$7\frac{1}{5}$sec.	$6\frac{4}{5}$sec.	.....		$50\frac{1}{2}$ft.	$54\frac{1}{2}$ft.	75
76	.....	.....	$19\frac{2}{5}$sec.	$16\frac{2}{5}$sec.	51 ft.	55 ft.	76
78	.....	.....	$19\frac{1}{5}$,,	$16\frac{1}{5}$,,	52 ,,	56 ,,	78
80	7 sec.	$6\frac{3}{5}$sec.	19 ,,	16 ,,	53 ,,	57 ,,	80
82	.....	.....	$18\frac{4}{5}$,,	$15\frac{4}{5}$,,	54 ,,	58 ,,	82
84	.....	.....	$18\frac{3}{5}$,,	$15\frac{3}{5}$,,	55 ,,	59 ,,	84
85	$6\frac{4}{5}$sec.	$6\frac{2}{5}$sec.	.....		$55\frac{1}{2}$,,	$59\frac{1}{2}$,,	85
86	.....	.....	$18\frac{2}{5}$sec.	$15\frac{2}{5}$sec.	56 ,,	60 ,,	86
88	.....	.....	$18\frac{1}{5}$,,	$15\frac{1}{5}$,,	57 ,,	61 ,,	88
90	$6\frac{3}{5}$sec.	$6\frac{1}{5}$sec.	18 ,,	15 ,,	58 ,,	62 ,,	90
92	.....	.....	$17\frac{4}{5}$,,	$14\frac{4}{5}$,,	59 ,,	63 ,,	92
94	.....	.....	$17\frac{3}{5}$,,	$14\frac{3}{5}$,,	60 ,,	64 ,,	94
95	$6\frac{2}{5}$sec.	6 sec.	.....		$60\frac{1}{2}$,,	$64\frac{1}{2}$,,	95
96	.....	.....	$17\frac{2}{5}$sec.	$14\frac{2}{5}$sec.	61 ,,	65 ,,	96
98	.....	.....	$17\frac{1}{5}$,,	$14\frac{1}{5}$,,	62 ,,	66 ,,	98
100	$6\frac{1}{5}$sec.	$5\frac{4}{5}$sec.	17 sec.	14 sec.	63 ft.	67 ft.	100

（表十第）

準標級分驗測能體

（用學大亞尼福利喀）

項目 ＼ 等級	丙級	乙級	甲級
100碼賽跑	13⅕秒	12⅖	11⅘
跑跳遠	14呎	15½	17
騰越比高	齊乳部	齊肩部	齊眼
爬繩	10秒外	10秒	6⅖秒
立定魚躍比賽	36吋	48吋	60吋
樂球賽跑	23秒	21⅘	20⅗

▲喀利福尼亞大學體能測驗表（見第十表）按上表得各生的體能分數，然後按分數之多少可分爲若干班級。

在美國喀利福尼亞大學，學期開始時，全校舉行測驗一次，共六項

運動。依據六項運動之成績，分爲若干班級。見上表若某生不及最低標準，則列入丁級。其計分方法：甲級得一分；乙級得二分；丙級得三分；丁級得四分。某生至少得六分；至多得二十四分。得分愈多其能力愈低，此種計分法，名爲「倒算法。」全校經能力測驗後，將各生之總成績分數，分爲四級，若某級學生太多，則又可分爲若干組。

（註）以上各項運動之測驗方法，可參攷王毅誠與作者合譯之個人與團體之競技運動一書。

（二）生理年齡

所謂生理年齡者，就某生生理發達至若何程度，而定之年齡也：例如按照普通發育的情形，女子十三歲的時候，她的體高倘使是五呎，那末她的體重應有九十七磅。假使沒有達到這種標準，那末雖然實在年齡爲十三歲，其生理年齡則應在十三歲以下。定生理年齡的方法，須根

據體高，體重，及實在年齡而分。關於根據生理年齡分班的本書附錄內之高級中學體育課程標準分級方法節內。

（三）運動技能

根據運動技能之高低，作爲分班之標準，計有二種方法：

（1）客觀的方法：就是用測驗的方法，以定各生對于各種技能之程度。

（2）主觀的方法：就是憑教師個人的意見，以定各生運動程度高低。在第一學期的新學生，不宜用此法。凡是舊生，教師知之較詳，易于分別。此種方法倘使有數人的商議，亦有優良的結果，因運動技能有非測驗所能盡知。憑主觀可知者，例如球類運動的傳球，運球，種種技能，均以主觀方法評定高低爲佳。

運動技能之有特長者，可組織一特別訓練班，代表學校之選手組

干　織
班，之。
則在主持者之斟酌情形
而定。

(四)個人醫療班

根據體育部體格檢查的結果，體格有特別缺陷者，如別　肚，
疾　平　胸，平脚，低頭，種種不良姿勢；或呼吸，循環，消化，排泄，神病，均須有個別的特別教材醫療之。
經，各系有特其他關於班級組織方面，可參攷成績考查及測驗章。

第八章　成績考查測驗及報告

第一節　成績考查之主旨

成績考查之主旨，低劣學校各種科目，均有成績之考查，其主旨不外鼓勵或警誡優良及學生之意；故成績考查，果甚確當，則對於教育之效率，必有良好之影響，低劣體育成績之所以有考查，其意亦在此。

考查學生體育成績合法與否，與學生將來對於體育之努力與否，關係至切；假使學生平時成績甚佳，因考查方法不良，得分甚少，則易使發生其輕視或驕傲之惡習；故考查方法尚也。

第二節　考查方法

體育之範圍甚廣，故考查成績之範圍亦隨之而廣，計可分下列各

種：

（一）平時成績：佔百分之五十

（二）測驗成績：佔百分之五十。

（二）平時成績考查法　平時成績，計可分主觀與客觀考查法二種：

（甲）習慣良否？有無不守規則之舉動？

（乙）學習態度努力否？如某生因先天之關係，成績不佳，惟對於各項運動，均努力練習；又一某生有極好天才，自滿自傲，不努力練習。以成績論，後者優於前者，以學習態度論，則前者較優。給分應合此種標準。

（丙）運動成績主觀的批評；例如某生對於各項運動，有無參加？精神如何？

種：

（一）平時成績：佔百分之五十

（二）測驗成績：佔百分之五十。

（二）平時成績考查法　平時成績，計可分主觀與客觀考查法二種：

（甲）習慣良否？有無不守規則之舉動？

（乙）學習態度努力否？如某生因先天之關係，成績不佳，惟對於各項運動，均努力練習；又一某生有極好天才，自滿自傲，不努力練習。以成績論，後者優於前者，以學習態度論，則前者較優。給分應合此種標準。

（丙）運動成績主觀的批評；例如某生對於各項運動，有無參加？精神如何？

專長一二種者爲優。此種標準，由主觀而定，非可言表。

力否？例如校內一切課外體育活動，有無參加？精神如何？

（丁）課外事業努

（2）客觀的考查法　又分：

（甲）早操成績，（乙）課外運動成績，（丙）正課成績。三者均以缺席之多少爲標準；過三分之一者不給分；全不缺席者給滿分。

（二）測驗法　測驗又可分學科與技術二種：

（1）學科測驗　爲測驗各生對於體育之常識程度；若干，愈多愈好，能合百數尤佳。僅用「是」「非」答復可也。方面；運動方面；規則方面；時事方面；……均可列入。

（2）技術測驗　或稱體能測驗：就是測驗各生對於各項運動之能力，用統計的方法；或用現有的量尺，（Scale）（就是成績與分數的對照表）給以相當分數，比較各生成績之優劣。但是僅有測驗方法，而不分組，亦是不合理的。例如長大的人，決不可與短小的人相比。就是應當分組測驗。分組的標準計有四種：

組測驗。因爲這四種均與成績有密切關係，所以應根據這四種標準，而分

1. 年齡。
2. 身高。
3. 體重。
4. 年級。

測驗之運動，亦有性質之不同，大約可分爲四類，卽：

1. 力的測驗：如推鉛球，引體向上等。
2. 速的測驗：如各種短跑等。
3. 耐久的測驗：如長跑下蹬等。
4. 機巧的測驗：如跳遠跳高比準等。

因爲以上四類運動，性質完全不同，故一完全之測驗，必須含有各

類運動，以期平均發達。

關於應用統計方法，測驗各種運動的辦法，應有統計學的基礎，才能研究發明；本書限於篇幅故從畧。茲將已有的各種量尺，或已經研究有結果的幾種實例，分述於下：

（一）紐約公立學校測驗法

▲紐約市立第三三公立學校校長李氏，(Frederick J. Reilly) 曾創造一種全校運動系統，以個人競技組織全校學生分爲高低二級，每級根據各生之年齡，學級，體高，及體重四種標準，以定各人指數之多少，分爲若干組。其所以定此四種標準者，因其與運動成績均有密切之關係故也。指數表照錄如後。（見第十一表）

（第十一表）

（1） 低級指數表

（第五第六兩級學生）

指數	4	5	6	7	8	9
學級	×	五乙	五甲	六乙	六甲	×
年齡	10歲以下	10•1至11歲	11•1至11•6歲	11•7至12歲	12至13歲	13歲以上
體高	4呎2吋以下	4呎3吋至4呎5吋	4呎6吋至4呎8吋	4呎9吋至4呎11吋	5呎至5呎2吋	5呎3吋以下
體重	64磅以下	65至74磅	75至84磅	85至94磅	95至104磅	105磅以上

（2） 高級指數表

（第七第八兩級學生）

指數	4	5	6	7	8	9
學級	×	七乙	七甲	八乙	八甲	×
年齡	12歲以下	12•1至13歲	13•1至13•6歲	13•7至14歲	14•1至15歲	15歲以上
體高	4呎4吋以下	4呎5吋至4呎8吋	4呎9吋至5呎	5呎1吋至5呎7吋	5呎4吋至5呎6吋	5呎7吋以上
體重	74磅以下	75至89磅	90至104磅	105至119磅	120至129磅	130磅以上

某生

	指數
學級…7甲……	6
年齡…12•6歲	…5
體高…5呎1吋	…7
體重…101磅……	6

總指數24

列入乙組

準如下：根據前二種指數表，得各生指數總數之多寡，分爲五組，其五組標準：

甲組：指數在二十一以下之學生。

乙組：指數在二十二至二十五之學生。

丙組：指數在二十六至二十九之學生。

丁組：指數在三十至三十三之學生。

戊組：指數在三十四以上。

今再將各生分組之考查方法，示例如下：

此表對於公立學校之男女生均適用，因男女生在該時期之身體發育狀況，無甚區別也。

每學期開始時，各生至體育部取一表格，一面載上述之指數表，面爲記分表，載各項運動之最低標準分數及每階段所得之分數；既有如此明白之表格，每生甚易知道其所在之組數，及其應得之分數。此種用數字計算之方法，均極簡單，故對於低年學生甚易明瞭。

（2）注意、平均、發達　當李氏試驗此系統時，曾用種種方法，以引起學生之興趣：如利用各種運動，作能力測驗，用統計方法，定製標準，使人人易於及格。其標準最低爲五分，最高爲十五分，不及格之學生，恆努力練習，以期增加個人之積分；既及格矣，又思漸漸增高時或一秒，均有相當之分數故也。今將李氏之男女孩計分表，排列於下：

（見第十一表）

表中之最高成績亦不過普通成績略爲提高耳，故成績等之學生，亦極易打破記錄或以「雙臂屈伸」爲例說明準。今以「雙臂屈伸」例如高級戊組之學生，以二十二次之成績，並非難事；但是得二十分爲最高之標準。其實二十次而爲三十次或更多，其得之分數，仍爲二十分。故此法不獎勵特殊學生，而注意平均達也。

發並所過得次之標中較

（第十二表）

（一）男生記分表

（1916年所定之標準）

運動項目及計分法	最低標準	最高標準	組別 級別	甲	乙	丙	丁	戊
1. 跑 1.蓄警審跑 高級314呎低級224呎最低標準一分每快一秒加二分	5分	15分	低級	26秒	24	22	20	18
			高級	32秒	36	28	26	24
2.短跑 高級80碼低級40碼最低標準五分每快1秒加二分			低級	9 秒	8 4/5	8 2/5	8	7 2/5
			高級	12秒	11 4/5	11 2/5	11	10 3/5
2.三級跳遠 最低標準分數爲五分每加一呎加一分至十五分爲止即爲最高標準分數	5	15	低級	14呎	15	16	18	20
			高級	18呎	19	20	22	24

3.立定跳遠　最低標準爲五分每加三吋加二分至十五分爲止	5	15	低　級	4'6"	4'9"	5'	5'3"	5'9"	
			高　級	5'3"	5—6	5—9	6	6—6	
4.跑跳高　最低標準爲五分每加一吋得加一分至十五分而止	5	15	低　級	2'6"	2—8	2—10	3	3—2	
			高　級	3'	3—2	3—4	3—6	3—8	
5.引體向上　最低標準爲五分每加一次加一分至十五分而止	5	15	低　級	3	4	5	6	6	
			高　級	5	6	6	7	7	
6.握　力（取左右手平均數）　最低標準得五分此後每加五磅得二分至十五分爲止	5	15	低　級	25磅	30	35	40	50	
			高　級	45磅	50	50	60	70	
7.推鐵球　最低標準爲五分此後每加一呎得一分至十五分而止	5	15	低　級	——	——	——	——	——	
			高　級	16呎	18	20	23	26	
8.俯臥撐雙臂屈伸　最低標準五分每加一次則得一分至十五分而止	5	15	低　級	3次	4	5	6	7	
			高　級	6	7	8	9	10	
9.仰臥起坐　最低標準爲五分每加一次得一分至十五分爲止	5	15	低　級	4	6	8	10	12	
			高　級	8	10	12	14	16	
10胸膛擴張　最低標準爲五分每加1/4吋則加一分至十五分爲止	5	15	低　級	$1\frac{2}{4}$吋	2	2 1/4	2 1/2	3 3/4	
			高　級	$2\frac{1}{4}$吋	2 3/4	3	3 1/4	3 1/2	
11擲壘球比準　每次擲球過本壘（Homebase）得三分至多十五分	0	15	低　級	26呎	28	30	32	35	離壘之距離
			高　級	30呎	35	40	45	50	
12擲籃球比準　在規定時間內每進一球得一分半無最低標準之限定	0	15	低　級	60秒	55	50	45	40	規定時間
			高　級	50秒	45	40	35	30	

(二) 女生記分表

(1916所定之標準)

運動項目及記分法	最低標準	最高標準	組別 / 級別	甲	乙	丙	丁	戊	
1. 1·蓄勢奪跑 高級304呎低級224呎最低標準十分每快一秒加二分至二十分正	10	20	高級	37秒	35	33	31	29	
			低級	29秒	27	25	22	21	
跑 2. 短跑 高級80碼低級50碼最低標準爲十分每快1/5秒加二分			高級	14秒	13·8	13·4	13	12·6	
			低級	10秒	9·8	9·4	9	8·6	
2. 拉力 採用左右二手之平均數以十分爲最低標準此後每加五磅得加二分至二十分而止	10	20	低級	20磅	25	30	35	45	
			高級	40磅	45	50	55	65	
3. 胸膛擴張 最低標準爲十分每加 1/4 吋則得二分至二十分爲止	10	20	低級	$1\frac{3}{4}$吋	2	2 1/4	2 1/2	2 3/4	
			高級	$2\frac{1}{2}$呎	2 3/4	3	3 $\frac{1}{4}$	3 1/2	
4. 投籃球比準 在規定時間內每進一球得二分至二十分爲最高標準	0	20	低級	60秒	55	50	45	40	規定之時間
			高級	50	45	40	35	30	
5. 擲壘球比準 每人擲五球擲中應得之分記於「靶」上至多二十分	0	20	低級	24呎	26	28	30	32	離靶之距離
			高級	30	32	34	36	40	
6. 籃球擲遠 最低標準爲十分每遠二呎則加一分至二十分爲止	10	20	低級	24呎	26	28	30	32	
			高級	30呎	32	34	36	40	
7. 發網球 每人發球五次擊中某範圍內者得五分高於某範圍者得三分	0	20	低級	——	——	——	——	——	離網之距離
			高級	27呎	30	33	36	39	
8. 擊哥兒夫球比準 每人擊五球進穴 Hole 得五分	0	20	低級	1呎	1—4	1—8	2	2—4	球離穴之距離
			高級	2呎	2—4	2—8	3	3—4	
9. 擊哥兒夫球比遠 在一定之距離每人擊球比遠達到標準距離者得五分	0	20	低級	——	——	——	——	——	擊球之次數
			高級	9	8	7	6	5	

前述二表，僅爲運動方面的標準，至於衞生比賽二種。

（二）大中小學適用之麥克樂運動技術標準測驗法

此法現已通行國內各省，如南開中學，前東大附中等校，均試驗顯有成績，印有專本，在中央大學體育科出售，本書從略。

（三）大學適用之伊利諾大學測驗法

在一九二四之秋，美國伊利諾大學體育部，規定每生每星期選習一種：

（1）新生的運動

A個人體操。

B游泳初步。

C個人競技運動。

D機巧運動。

（2）二年級生的運動

A個人體操。

B高級游泳。

C拳術。

D擊劍。

E用器械的機巧運動。

(3)三、年級生的運動

D 棒球。 E 足球。 F 機巧運動。

(4)四、年級生的運動

E 哥兒夫球。 A 個人體操。 B 水中急救術。

▲分班教材 個人競技運動，最有興味，故新生選習者極多。每班每次上課爲五十分鐘，運動前之準備及課後之更衣各須十分鐘，故實際上課爲三十分鐘。

A 個人體操。 B 排球。 C 籃球。 D 網球。

每班每次上課之前十分鐘爲徒手體操，多爲改正體操。操時雖數百人亦可同時舉行，同時點名。其點名方法用「固定位置」法。（即地上各配各人的地位，舉行各種比賽。每隊首一人爲隊長，各隊長由教師於開學時選擇有

▲分隊 此法在各學校早操時多用之。

徒手操時，每十人爲一排。遊戲運動時，即以此十人爲單

領袖資格或曾在中等學校担任隊長者任之；
隊長二十五人。

▲運動項目　關於競技運動之項目，分主要和次要（規則見作者譯本個人與團體之競技運動）

（A）主要運動　1百碼賽跑。　2半哩賽跑。　3跑跳高。　4跑跳遠。　5推十二磅鐵球。　6爬二十二呎之繩。　7擲籃球。

（B）次要運動　1蕃薯賽跑。　2三級跳遠。　3立定跳遠。　4跑高踢。　5爬杠。　6騰越比高。　7單杠短振比遠。　8擲籃球。　9擲藥球比遠。　10仰臥起坐。　9推上。　10引體向上。

▲記分法　每班學生，常有一二百人之多，由教師一各生以記分勢所不能，故採用「榮譽制」由各生自記成績。其法即給二百五十人，則選

冊，內載十項主要運動之百分表，各按自己之分績，記錄自己之分數；此種成績記分法，每學期開學後及放假前各舉行一次，以比較進步與否，最後由教師收集統計。今將十項運動記分表錄下：（見第十三表。）

第三節　測驗運動分類

測驗運動大別之可分爲田徑賽，器械操，球術，游泳各類。給分方法，又可分爲二種：

（1）凡可以數目字計算成績者：如跳高可以數字計高；賽跑可以數字計快；引體向上可以數字計其次數等。凡此類運動，均可應用統計學方法，給與分數。

（2）不能以數字計算成績者：如器械操，機巧運動等。可先定客觀標準，分爲甲乙丙丁或 1. Excellent, 2. Good 3. fair 4. poor 四級，觀其表演成績，授以等級，再按級授分。

（第十三表）

十項運動記分表

	劣等				次等				中等				優等				最優等			
表次 績分數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	14 4/5	14 3/5	14 2/5	14 1/5	14	13 4/5	13 3/5	13 2/5	13 1/5	13	12 4/5	12 3/5	12 2/5	12 1/5	12	11 4/5	11 3/5	11 2/5	11 1/5	11秒
	3—5	3—2	3—	2—57	2—55	2—52	2—50	2—47	2—45	4—44	2—40	2—43	2—32	2—32	2—30	2—27	3—25	2—22	2—20	2—18
	3—3	3—4	3—5	3—6	3—8	3—9	3—10	3—11	4—1	4—2	4—3	4—4	4—6	4—7	4—8	4—9	4—11	5	5—1	5—2
	9—6	10	10—6	11	11—6	12	12—6	13	13—6	14	14—6	15	15—6	16	16—6	17	17—6	18	18—6	19呎
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	15 3/5	15	14 3/5	14	13 3/5	13	12 3/5	14	11 3/5	11	10 3/5	10	9 3/5	9	8 3/5	8	7 3/5	7	6 3/5	6秒
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	4—4	5—6	5—8	5—10	6	6—2	6—4	6—6	6—8	6—10	7	7—2	7—4	7—6	7—8	7—10	8	8—2	8—4	8—6
	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44

動總分標準　(1)劣等10—40分 (2)次等41—80分 (3)中等81—120 (4)優等121—160 (5)最優等161—200

（第十三表）

十項運動記分表

運動項目	初次成績	初次分數	末次成績	末次分數	劣等 1	劣等 2	劣等 3	劣等 4	次等 5	次等 6	次等 7	次等 8	中等 9	中等 10	中等 11	中等 12	優等 13	優等 14	優等 15	
百碼賽跑					14 4/5	14 3/5	14 2/5	14 1/5	14	13 4/5	13 3/5	13 2/5	13 1/5	13	12 4/5	12 3/5	12 2/5	12 1/5	12	1
半哩賽跑					3—5	3—2	3—	2—57	2—55	2—52	2—50	2—47	2—45	4—44	2—40	2—43	2—32	2—32	2—30	2
跑跳高					3—3	3—4	3—5	3—6	3—8	3—9	3—10	3—11	4—1	4—2	4—3	4—4	4—6	4—7	4—8	4
跑跳遠					9—6	10	10—6	11	11—6	12	12—6	13	13—6	14	14—6	15	15—6	16	16—6	1
十二磅鐵球					16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	3
爬繩二十二呎					15 3/5	15	14 3/5	14	13 3/5	13	12 3/5	14	11 3/5	11	10 3/5	10	9 3/5	9	8 3/5	8
擲籃球比準					10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	2
跑高踢					4—4	5—6	5—8	5—10	6	6—2	6—4	6—6	6—8	6—10	7	7—2	7—4	7—6	7—8	7
擲藥球比遠					20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	5
仰臥起坐					6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	3

十項運動總分標準　(1)劣等10—40分 (2)次等41—80分 (3)中等81—120 (4)優等121—160 (5)最優等16

茲將最普通的測驗運動種類，分列於下：

▲田徑賽：　1 五十米至百米之短跑。　2 四百米至一千五百米之長跑。　3 跳高，跳遠，立定跑遠，及立定三級跳遠。　4 推鉛球。

▲球類：　1 籃球比準比遠。　2 足球比準比遠。　3 排球比準比遠。　4 棒球比準比遠。

▲游泳：　1 比快。　2 比動作姿勢。

▲器械操：　1 引體向上。　2 騰越比高。　3 爬繩。　4 特別技能。

▲雜項測驗：　1 仰臥起坐。　2 藥球比遠。　3 立定魚躍比遠。　4 雙膝全屈。　5 雙臂屈伸等。

第四節

在前已述平時成績與測驗成績，應各佔百分之五十；而平時成績又種類繁雜，其總成績之計算，實爲一大問題。今示例如下：

體育成績總計法。

與測驗成績，

（一）平時成績（百分之五十）

某生

1	習慣	80分＝8%
2	態度	60分＝6%
3	運動	70分＝7%
4	課外活動	85分＝8.5%
5	缺席多少	60分＝6%

平時總成績 35.5%

（二）測驗成績（百分之五十）分學術二類；學科測驗佔百分之十分五種，各得百分之十。

五；技術測驗佔百分之三十五。算分法如下：

某　生

1 學科測驗	80分＝12%
2 技術測驗	75分＝11%
測驗總成績	23%
平時成績	35•5%
測驗成績	23•2%
總成績	58•7%

即得總成績矣。如前法先分配各細目之百分數，然後以實得分數，乘百分數相加，

第五節　體育成績考查及報告表

體育教員對于各生成績，須隨時可以查考；及現在情形，以資鼓勵。故體育部應有二種表格：一爲體育成績報告表。分述于左：

（一）體育成績存查表　此表詳載各生逐年之成績，每生一張，自入學至畢業止，故應有三年六學期之空格，以資比較，式樣如第十四表。（下表因限于篇幅故甚略，正式應用時須擴大增加細目並附說明）。

（二）學生體育成績報告表　此表式樣，完全與前表相同；惟每學年報告一次，由學生保存，式樣從略。

（三）南開學校體育成績存查表及學生體育成績報告單式樣如第十五表。

（第十四表）

體育成績存查表

分類	細目	一年級 上學期	一年級 下學期	二年級 上學期	二年級 下學期	三年級 上學期	三年級 下學期
平時成績50%	習慣						
	態度						
	運動						
	課外活動						
	缺席多少						
測驗成績50%	運動						
	學科						
總分							
體格檢查	醫學檢查						
	體育檢查						

（第十五表）

天津南開中學
體育成績存查表

學級

姓名

綱目	分項	年度 民國 年至 年 學期	上學期 實數	上學期 分數	本學期 實數	本學期 分數
一體格	1足歲					
	2身高					
	3體重					
	4體格分數					
	5肺量					

綱目	項目 \ 成績	成績	分數	及格	成績	分數	及格
二體力測驗	1引體向上						
	2臂屈伸						
	3起坐						
	4雙膝屈						
三運動技術標準測驗	1						
	2						
	3						
	4						
四體操	技術試						
	常識試						
	精神平日						
	努力平日						
總分							
五衛生與疾病							
附錄	1代表? 2得獎?						

年 月 日　　體育教員簽字　　體育課章

天津南開中學
學生體育成績報告單

注～～～意

本單式樣與左表同，學年終了時報告學生收存，編者附誌

了時有一學期之報告，式樣亦同，均從略。

第九章　體格檢查

第一節　主旨

學校之設體格檢查，有二大意義：一爲考核過去的成績；一爲將來設施的準備。若詳細分析，則可分下列幾種：

(一)引起學生對於體育的信仰心。

(二)作體育部設施的根據。

(三)通知家屬使其明瞭體育之重要。

(四)使學生明瞭體格之標準。

(五)預防疾病。

第二節　內容和方法

計分(一)檢查項目。(二)檢查時期。(三)整理統計。(四)公式分述

于下：

（一）檢查項目　依其性質之不同，又可分二大類，即醫學檢查與體育檢查是也。前爲疾病的檢查，後爲人身各部的測量，其細目如下：

（1）醫學檢查：由醫生檢查，計分營養，耳，目，口，鼻，心，肺，脊柱，足，各種。

（2）體育檢查：由體育教員担任，計分年齡，體重，體高，幹長，胸圍，胸厚，胸寬，脈搏，試力，及運動各種。

體格檢查之表格，宜用厚紙，分二面：一面爲醫學檢查記錄。一面爲體育檢查記錄。得續用三年，以便比較其體格之有無進步。今以初高中表格式樣如第十六圖。

（二）檢查時期　體格檢查，每學年應有二次：一次在開學後一月內舉行；一次在放假前一月內舉行，以便爲標準，擬一表格，每學年應有二次：一次在開學後一月內舉行；一次在放假前一月內舉行，以便作爲本年度體育設施之根據；一次在放假前一月內舉行，以便

（第十六表）(1)

體育檢查（正面）								
姓名			性別					
項目	年級	一年級		二年級		三年級		
年齡								
平時脈搏								
身長								
體重								
上體高								
胸圍（吸）								
胸圍（呼）								
中數								
胸寬								
胸厚								
肺量								
運動(1)								
運動(2)								
運動(3)								
運動後脈搏								
握力								
備註		本表每學年檢查二次作三年之用學生與學校各存一張由體育教員檢查簽字						

（第十六表）(2)

醫學檢查（反面）							
年級 項目	一年級		二年級		三年級		
營養							
心臟							
肺							
耳							
目							
口							
鼻							
尿道							
脊柱							
足							
胸部							
腹部							
疾病							
,, ,,							
,, ,,							
,, ,,							
,, ,,							
備註	此表由醫生檢查簽字						

考核一年內各生體格之有無進步。在學年始末時舉行，氣候較暖，故甚爲便利。

除全體檢查外，隨時發覺某生有疾病或身體之缺陷，即須個別檢查，並施療治方法。

(三)整理統計　體格檢查，爲一種方法，而非最後目的；最後目的，爲善後處置，及統計示衆，促進學生知所改進。檢查無整理統計之第二步工作，其效果直等於零，眞所謂勞而無功也。茲述整理工作列下：

(1)姿勢整理　就是將姿勢有缺陷的人，整理列一詳表，內載姓名，姿勢缺陷，及療治方法。組織醫療體操班，或稱個人體操班，用特殊的運動，作個性的改正，記其有無改進之效果。最好設一個人體操室，將各種療治的方法，詳細圖解說明，及整理後的表格，遍貼室中；備特殊器械，以便應用。

(2) 劃，其方法與姿勢療治相似，不過性質不同。

(3) 整理統計　就是將體育檢查的各種度量：如身長，體重，胸圍，脈博，……等，按年齡分類，再應用統計學方法，求得各種「中數」「係數」「既得」「中數」「係數」。可列表比較。總之各種度量，均可用統計方法，列表比較，以觀其有無進步。係數之求法可見下節公式內。茲將日本昭和四年東京市小學兒童體格檢查統計表；及美國湯麥斯所制就之體高體重對照表，錄後以資參攷。

(甲) 湯麥斯　被檢查學校計二百零三所，兒童計十九萬五千零六十九人，內男女約各半數。（見第十七，十八，十九，二十表，）

(乙) 若某生體重較表中所載過重十磅爲過肥，過輕十磅爲過瘦。此表各國

（第十七表）

日本全國東京身長發育比較表

發育率	七歲		八歲		九歲		十歲		十一歲		十二歲		發育率	
男○——女△- - -	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	女△- - -	男○——平均
	一〇九·九	一〇八·五	一二四·九	一二三·五	一二九·八	一二八·四	一三四·五	一三三·三	一三八·九	一三八·大	一三三·七	一三四·七		
												135		135
											○	△		
20%												130	23%	
									○	△				
18%											125		20%	
							○	△						
20%											120		19%	
					○	△								
21%											115		19%	
			○	△										
21%											110		19%	
	○	△												
											105		糎	
全國平均男○——	全國平均												全國平均女△——	

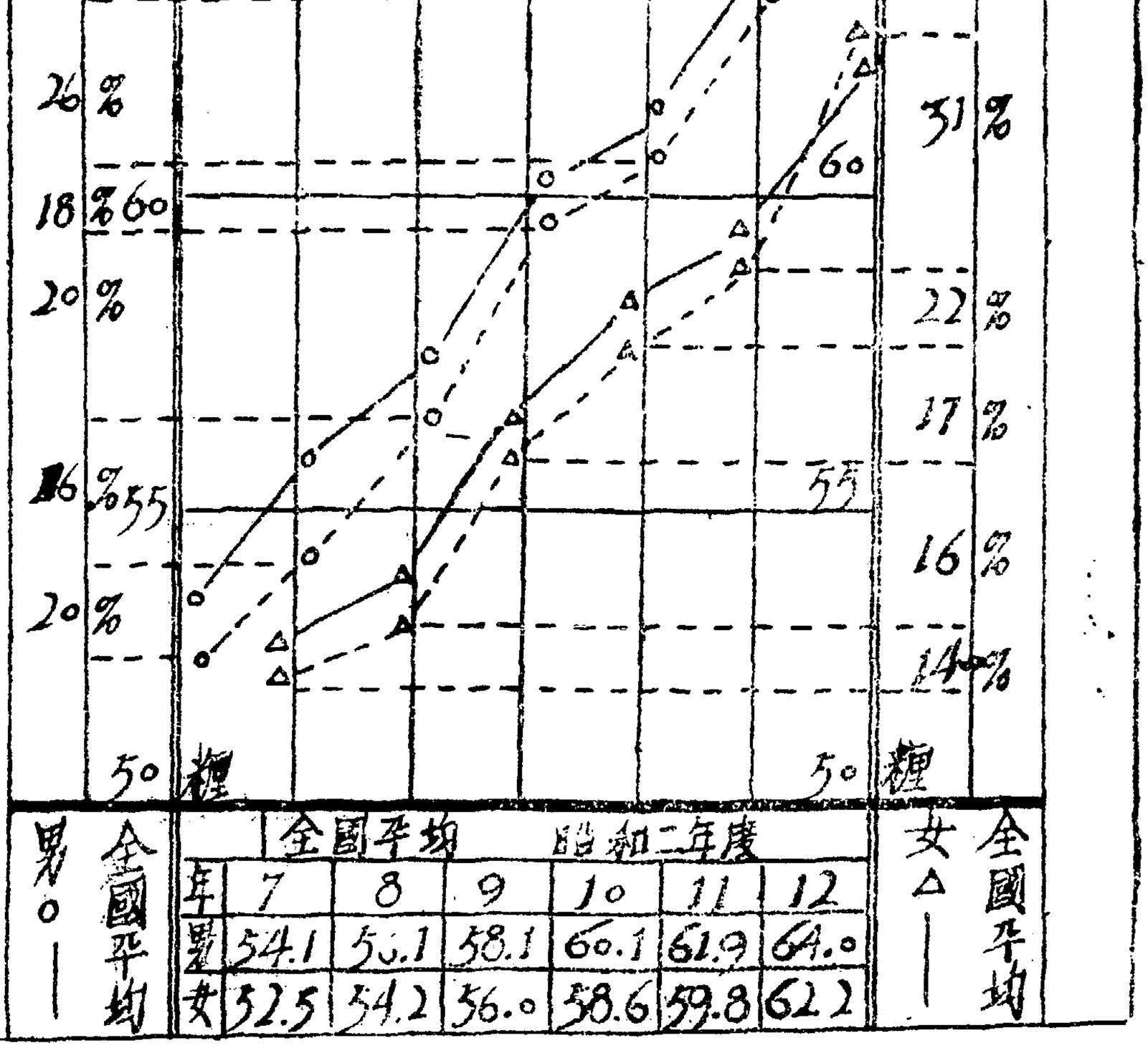
昭和二年度

年	7	8	9	10	11	12
男	108.0	112.8	117.8	122.3	126.8	131.1
女	106.9	111.6	116.2	120.9	125.7	131.1

（第十八表）

日本東京全國胸圍發育比較表

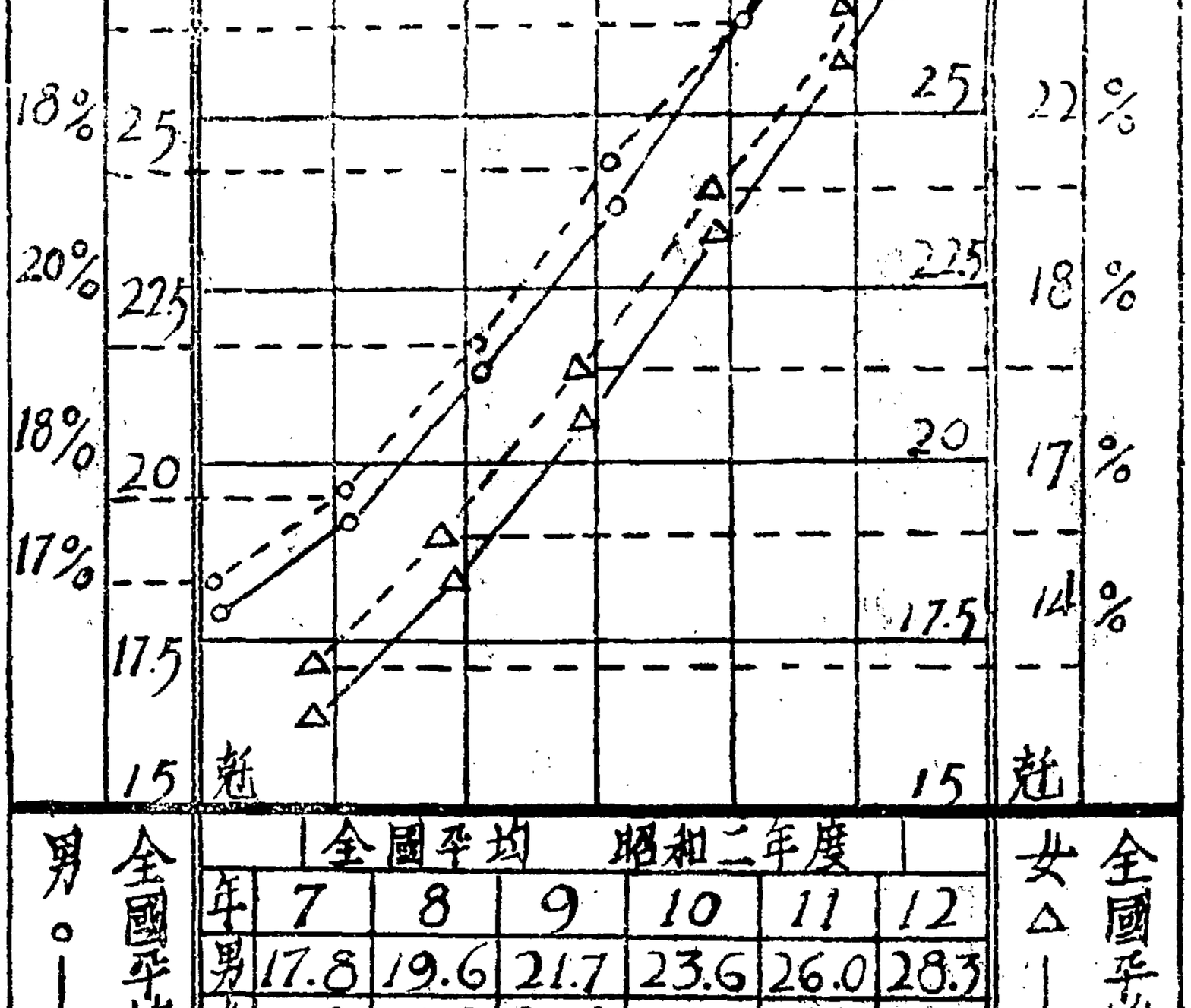
發育率		七歲		八歲		九歲		十歲		十一歲		十二歲		發育率	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
男○———	市平均	五三·九	五二·四	五五·八	五三·八	五七·三	五五·四	五九·二	五七·一	六〇·九	五九二	六三·二	六二·三	女△———	市平均
男○———	全國平均	54.1	52.5	56.1	54.2	58.1	56.0	60.1	58.6	61.9	59.8	64.0	62.2	女△———	全國平均



（第十九表）

日本東京全國體重發育比較表

發育率		七歲		八歲		九歲		十歲		十一歲		十二歲		發育率	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	女△	市平均
男○	市平均	一七·九	一七·四	一九·八	一九·一	二一·八	二一·二	二四·〇	二三·四	二六·〇	二六·一	二九·〇	二九·七		

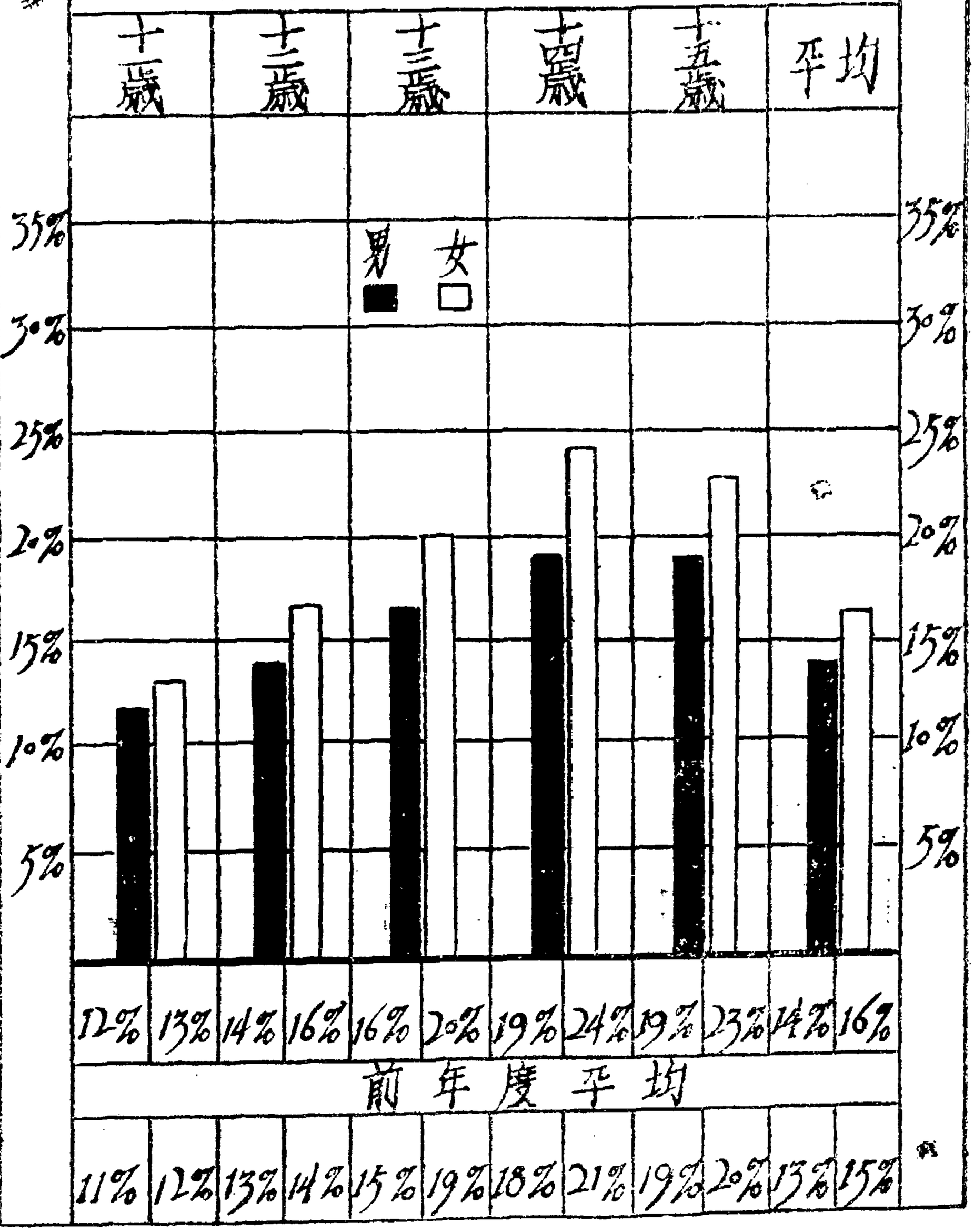


全國平均	昭和二年度全國平均						全國平均
年	7	8	9	10	11	12	
男	17.8	19.6	21.7	23.6	26.0	28.3	
女	17.2	18.9	20.8	23.0	25.2	28.2	

（第二十表）

日本東京近視男女比較表

十一歲	十二歲	十三歲	十四歲	十五歲	平均
12%	13%	14%	16%	16%	20%
前年度平均					
11%	12%	13%	14%	15%	19%



一　表）

長體重對照表

男孩年歲身長體重對照表

年歲 / 身長	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
39寸	35	36	37											
40	37	38	39											
41	39	40	41											
42	41	42	43	44										
43	43	44	45	46										
44	45	46	46	47										
45	47	47	48	48	49									
46	48	49	50	50	51									
47	.....	51	52	52	53	54								
48	.....	53	54	55	55	56	57							
49	.....	55	56	57	58	58	59							
50	.....	.....	58	59	60	60	61	62						
51	.....	.....	60	61	62	63	64	65						
52	.....	.....	62	63	64	65	67	68						
53	.....	.....	.....	66	67	68	69	70	71					
54	.....	.....	.....	69	70	71	72	73	74					
55	.....	.....	.....	.....	73	74	75	76	77	78				
56	.....	.....	.....	.....	77	78	79	80	81	82				
57	.....	.....	.....	.....	.....	81	82	83	84	86	86			
58	.....	.....	.....	.....	.....	84	85	86	87	88	90	91		
59	.....	.....	.....	.....	.....	87	85	89	90	92	94	96	97	
60	.....	.....	.....	.....	.....	91	92	93	94	97	99	101	102	
61	.....	.....	.....	.....	.....	.....	95	97	99	102	104	106	108	110
62	.....	.....	.....	.....	.....	.....	100	102	104	106	109	111	113	116
63	.....	.....	.....	.....	.....	.....	105	107	109	111	114	116	117	119
64	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	113	115	117	118	119	120	122
65	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	120	123	123	124	125	126
66	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	125	126	127	128	129	130
67	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	130	131	132	133	134	135
68	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	134	135	136	137	138	139
69	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	138	139	140	141	142	147
70	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	142	144	145	144	147
71	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	147	149	150	151	152
72	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	152	154	155	156	157

男子年歲體重身長對照表

身長 \ 年歲	19	20	21—22	23—24	25—29	30—34	35—39	40—44	45—49	50—54	55—59
5尺...寸	107	110	114	118	122	126	128	131	133	134	135
5 1	112	115	118	121	124	128	130	133	135	136	137
5 2	117	120	122	124	126	130	132	135	137	138	139
5 3	121	124	126	128	129	133	135	138	140	141	142
5 4	124	127	129	131	133	136	138	141	143	144	145
5 5	128	130	132	134	137	140	142	145	147	148	149
5 6	132	133	136	138	141	144	146	149	151	152	153
5 7	136	137	140	142	145	148	150	153	155	156	158
5 8	140	141	143	146	149	152	155	158	160	161	163
5 9	144	145	147	150	153	156	160	163	165	166	168
5 10	148	149	151	154	157	161	165	168	170	171	173
5 11	153	154	156	159	162	166	170	174	176	177	178
6	158	160	162	165	167	172	176	180	182	183	184
6 1	163	165	167	170	173	178	182	186	188	190	191
6 2	168	170	173	176	179	184	189	193	195	197	198
6 3	173	175	178	181	184	190	195	200	202	204	205
6 4	178	180	183	186	189	196	201	206	209	211	212
6 5	183	185	188	191	194	201	207	212	215	217	219

（第二十）

湯麥斯男女身

女孩年歲身長體重對照表

年歲 / 身長	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
39寸	34	35	36											
40	36	37	38											
41	38	39	40											
42	40	41	42	43										
43	42	42	43	44										
44	44	45	46	46										
45	46	47	47	48	49									
46	48	48	49	50	51									
47	.....	49	50	51	52	53								
48	.....	51	52	53	54	55	56							
49	.....	53	54	55	56	57	58							
50	.....	.....	56	57	58	59	60	61						
51	.....	.....	59	60	61	62	63	64						
52	.....	.....	62	63	64	65	66	67						
53	.....	.....	.....	66	67	68	68	69	70					
54	.....	.....	.....	68	69	70	71	72	73					
55	.....	.....	.....	.....	72	73	74	75	76	77				
56	.....	.....	.....	.....	76	77	78	79	80	81				
57	.....	.....	.....	.....	.....	81	82	83	84	85	86			
58	.....	.....	.....	.....	.....	85	86	87	88	89	90	91		
59	.....	.....	.....	.....	.....	89	90	91	93	94	95	96	98	
60	.....	.....	.....	.....	.....	.....	94	95	97	99	100	102	104	106
61	.....	.....	.....	.....	.....	.....	99	101	102	104	106	108	109	111
62	.....	.....	.....	.....	.....	.....	104	106	107	109	111	113	114	115
63	.....	.....	.....	.....	.....	.....	109	111	112	113	115	117	118	119
64	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	115	117	118	119	120	121	122
65	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	117	119	120	122	123	124	125
66	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	119	121	122	124	126	127	128
67	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	124	126	127	128	129	130
68	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	126	128	130	132	133	134
69	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	129	131	133	135	136	137
70	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	134	136	138	139	140
71	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	138	140	142	143	144
72	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	145	147	148	149

婦女年歲身長體重對照表

身長 \ 年歲	19	20	21—22	23—24	25—29	30—34	35—39	40—44	45—49	50—54
4 10寸.....	98	102	106	110	113	116	119	123	126	129
4 11.....	103	107	109	112	115	118	121	125	128	131
5尺.....	109	112	113	115	117	120	123	127	130	133
5 1.....	113	115	116	118	119	122	125	129	132	135
5 2.....	116	118	119	120	121	124	127	132	135	138
5 3.....	120	121	122	123	124	127	130	135	138	141
5 4.....	123	124	125	126	128	131	134	138	141	144
5 5.....	126	127	128	129	131	134	138	142	145	148
5 6.....	129	130	131	133	135	138	142	146	149	152
5 7.....	131	133	135	137	139	142	146	150	153	156
5 8.....	135	137	139	141	143	146	150	154	157	161
5 9.....	138	140	142	145	147	150	154	158	161	165
5 10.....	141	143	145	148	151	154	157	161	164	169
5 11.....	145	147	149	151	154	157	163	164	168	173
6	150	152	154	156	158	161	166	167	171	176

通用，人壽保險公司亦利用此表，以比較身體之營養如何，抄錄于上（見第二十一表）

(丙)中國男女體高體重年歲對照表（見二十二表A.B.）

(四)公式

(1)上體高與身長係數

$$\frac{\text{上體高}}{\text{身長}}\times 100 = 52\cdots\cdots 53$$

（數係）（短腿）（中腿）（長腿）

（說明）上式52—53爲普通人之上體高對于全身高之百分數。若不及52此人爲長腿類，若過53則爲短腿類。52—53爲中腿類。短腿類生活力較強，因腿類生活力關係最大故也。之意義與(1)式同。惟(1)式上體高係聯頸項計算。

(2)軀幹長與身長之係數

$$\frac{\text{軀幹長(除頭頸)}}{\text{身長}}\times 100 = 35\cdots\cdots 36\text{(係數)}$$

（說明）本式

體重與身長之係數 (3)

$$\frac{\sqrt[3]{\text{體重}}}{\text{身長}} \times 100 = 23(\text{係數})$$

(說明) 因身長係直綫長進，體重由立體長進，故體重須開立方後再作比例，23爲適中標準，若相去太多，卽爲過肥或過瘦之表示。

胸厚與胸寬之係數 (4)

$$\frac{\text{胸厚(前後徑)}}{\text{胸寬(左右徑)}} \times 100 = 70-72(\text{係數})$$

(說明) 若某生係數少于70或多于72，均爲不良現象，若係近80或80以上，多數係患肺病，因此種胸膛少呼吸伸縮力故也。

（第二十二表）A.

中國男子年歲體高體重對照表

足寸 / 磅	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	十三歲	十四歲	十五歲	十六歲	十七歲	十八歲
106	17	18	18	18										
8	18	18	19	19										
110	18	19	19	20										
2	19	19	20	20										
4	20	20	20	21	21									
6	20	21	21	21	22									
8	21	21	22	22	22									
120	....	22	22	22	23	23								
2	....	23	23	23	24	24	25							
4	....	24	24	25	25	26	26							
6	....	....	25	25	26	26	26	27						
8	....	....	25	26	26	27	27	27						
130	....	....	26	26	27	27	27	28						
2	....	....	26	27	27	28	28	29						
4	....	....	....	28	29	29	30	30	30					
6	....	....	....	29	29	30	30	30	31					
8	....	....	....	29	30	31	31	31	32					
140	....	....	....	....	32	32	33	33	33	33				
2	....	....	....	....	33	33	34	34	33	35				
4	....	....	....	....	33	34	34	35	35	36				
6	....	....	....	....	....	35	36	36	36	37	37			
8	....	....	....	....	....	36	37	37	38	38	39	40		
150	....	....	....	....	....	37	38	38	39	39	40	41	41	
2	....	....	....	....	....	38	39	40	40	41	42	43	44	
4	....	....	....	....	....	39	40	41	41	42	48	44	45	46
6	....	....	....	....	....	....	41	42	43	45	46	46	47	48
8	....	....	....	....	....	....	43	44	45	46	47	48	49	50
160	....	....	....	....	....	....	45	46	47	43	49	49	50	51
2	....	....	....	....	....	....	....	48	49	50	50	51	51	52
4	....	....	....	....	....	....	....	48	50	51	52	52	53	53
6	....	....	....	....	....	....	....	....	52	53	53	54	54	55
8	....	....	....	....	....	....	....	....	54	54	55	55	56	56
170	....	....	....	....	....	....	....	....	56	56	56	57	57	58
2	....	....	....	....	....	....	....	....	57	57	58	58	59	59
4	....	....	....	....	....	....	....	....	58	59	59	60	60	60
6	....	....	....	....	....	....	....	....	60	60	61	61	62	62
8	....	....	....	....	....	....	....	....	....	61	62	62	63	63
180	....	....	....	....	....	....	....	....	....	63	63	64	64	65
2	....	....	....	....	....	....	....	....	....	64	64	65	65	66
4	....	....	....	....	....	....	....	....	....	66	67	68	65	69
6	....	....	....	....	....	....	....	....	....	68	69	69	70	70

B.（第二十二表）

中國女子年歲體高體重對照表

足歲 / 磅	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	十歲	十一歲	十二歲	十三歲	十四歲	十五歲	十六歲	十七歲	十八歲
100	15	15	16											
102	16	16	17											
104	16	17	17											
106	17	17	18											
108	17	18	18	19										
110	18	18	19	19										
112	18	19	19	20										
114	19	20	20	21	21									
116	20	21	21	22	22									
118	21	21	22	22	23									
120	....	22	22	23	23	23								
122	....	22	22	23	24	24	24							
124	....	23	23	24	24	25	25							
126	....	23	24	24	25	25	26							
128	....	....	24	25	25	26	26	27						
130	....	....	25	25	26	26	27	27						
132	....	....	26	27	27	28	28	29						
134	....	....	....	28	28	29	29	29	30					
136	....	....	....	28	29	29	30	30	31					
138	....	....	....	30	30	31	31	32	32					
140	....	....	....	....	31	32	32	32	33	33				
142	....	....	....	....	32	33	33	34	34	35				
144	....	....	....	....	33	33	34	34	35	35				
146	....	....	....	....	....	36	36	37	37	38	38			
148	....	....	....	....	....	37	38	38	39	40	40	41		
150	....	....	....	....	....	38	39	39	40	40	41	41		
152	....	....	....	....	....	....	40	40	41	42	43	44	45	45
154	....	....	....	....	....	....	41	42	43	44	45	46	46	47
156	....	....	....	....	....	....	43	44	45	45	46	47	48	48
158	....	....	....	....	....	....	45	46	47	47	48	48	49	50
160	....	....	....	....	....	....	46	47	48	48	49	50	51	51
162	....	....	....	....	....	....	....	49	50	50	51	51	52	52
164	....	....	....	....	....	....	....	50	51	51	52	52	53	53
166	....	....	....	....	....	....	....	50	51	52	52	53	53	54
168	....	....	....	....	....	....	....	51	52	53	54	54	55	55
170	....	....	....	....	....	....	....	....	53	54	54	55	55	56
172	....	....	....	....	....	....	....	....	54	54	55	56	56	57
174	....	....	....	....	....	....	....	....	54	55	56	57	58	58
176	....	....	....	....	....	....	....	....	55	56	57	58	59	59
178	....	....	....	....	....	....	....	....	....	57	58	59	60	60
180	....	....	....	....	....	....	....	....	....	59	60	61	61	62

胸圍與身長之係數（5）

$$\frac{\text{胸圍}\times 100}{\text{身長}}=50(\text{係數})$$

（說明）觀上式胸圍爲身長之半。胸大者必死亡率小，胸小者則死亡率大，孩童之係數常小于50故死亡率大。

生活力之係數（6）

$$\frac{\text{上臂圓圍}}{\text{呼後胸圍}}\times 100=\text{生活力之係數}$$

（說明）係數在29以上者爲上等生活力，26—28爲中等生活力，26以下爲下等生活力。

第十章　校內競賽

第一節　競賽主旨

優勝劣敗，生存競爭，爲人類之天性；心理學家謂凡好羣性，模仿性，遊戲性；奮鬥性；這種天性，兒童自然的流露出來，非人力所能制止，教育家之目的，就是利用這種天性，使其盡量發展，引導入於正軌，故比賽尙也。世事繁雜，不僅運動如此，餘如演說競賽，政治競爭，……莫不含競爭之性質，以謀世事之進步；惟行之有當與不當耳。運動之競賽，已風行一世，不無流弊產生，因之神經過敏者，有反對競賽之論調，眞所謂因噎而廢食也。茲將比賽之主旨，分述於後：

一、引起一般人運動的興趣。

二、養成團體的精神。

三、發展兒童的天性。
四、養成高尚運動員的精神。
五、實施閒暇正當娛樂的教育。
六、提高體育的效率。
七、養成好運動的校風。
八、發揚公平正直的遊戲精神。

第二節　競賽。競賽。種。類。

關於體育之競賽，不僅運動而已，大概可分爲下列各種。

（一）姿勢競賽　姿勢與健康關係最大，尤其在小學的時候，最易養成不良姿勢，故應特別注意。姿勢競賽在美國小學內多行之，其方法可分數步：

▲第一步　使全體學生明瞭怎樣是一個好姿勢。可繪圖解釋，或

用姿勢比較圖。

▲第二步　在課堂內全體立正，教師執一木棍，長與人齊，在旁一一比較其身體是否正直，不及格者坐下。

▲第三步　初步及格者，排列課堂空處，做幾個上肢的簡單動作，觀察其姿勢是否正直；做動作的意思，是使其分心。觀察姿勢，胸腹三部，普通的不良姿勢，爲低頭，駝背，平胸，凸肚，低肩，或圓背各種，發見此種情形者，再令其坐下。

▲第四步　除做較難之上肢動作外，同時走步進行，此時發見不良姿勢者，又淘汰之；及格者卽姿勢競賽優勝者，可給以相當之紀念章。

平時若發見其姿勢不良，得隨時收回紀念章。此種競賽方法，無論是個人或團體，各級或各校，均可比賽。

（二）清潔競賽　亦可分個人與團體二種：用檢查和視察方法，比

較房間書桌服裝身體各種之清潔與否。

一年四季，（三）運動競賽　普通分各種球戲，田徑賽，游泳，器械操，國術各種，如下：

▲春季：籃球。棒球。田徑賽。國術。

▲夏季：網球。游泳。田徑賽。排球。

▲秋季：足球。網球。排球。墨球。

▲冬季：籃球。器械操。國術。足球。

關於運動競賽之組織：或以級爲單位；或爲自由組織。

有嚴密的規程，共同遵守，主要各點如下：

1. 加入運動員之資格。
2. 加入人數之限制。

釋於後：惟此二種。

一切競賽採用之制度。

第三節　競賽制度。

10. 給獎辦法。
9. 競賽採用規則。
8. 裁判員之支配。
7. 已決問題，應遵守不得抗議。
6. 改期之手續。
5. 提出意見或抗議之手續。
4. 到場時間之限制。
3. 競賽制度。

球戲比賽，通常應用之二種制度，變化方法甚多，且各有利弊，及補救之法，今分別解

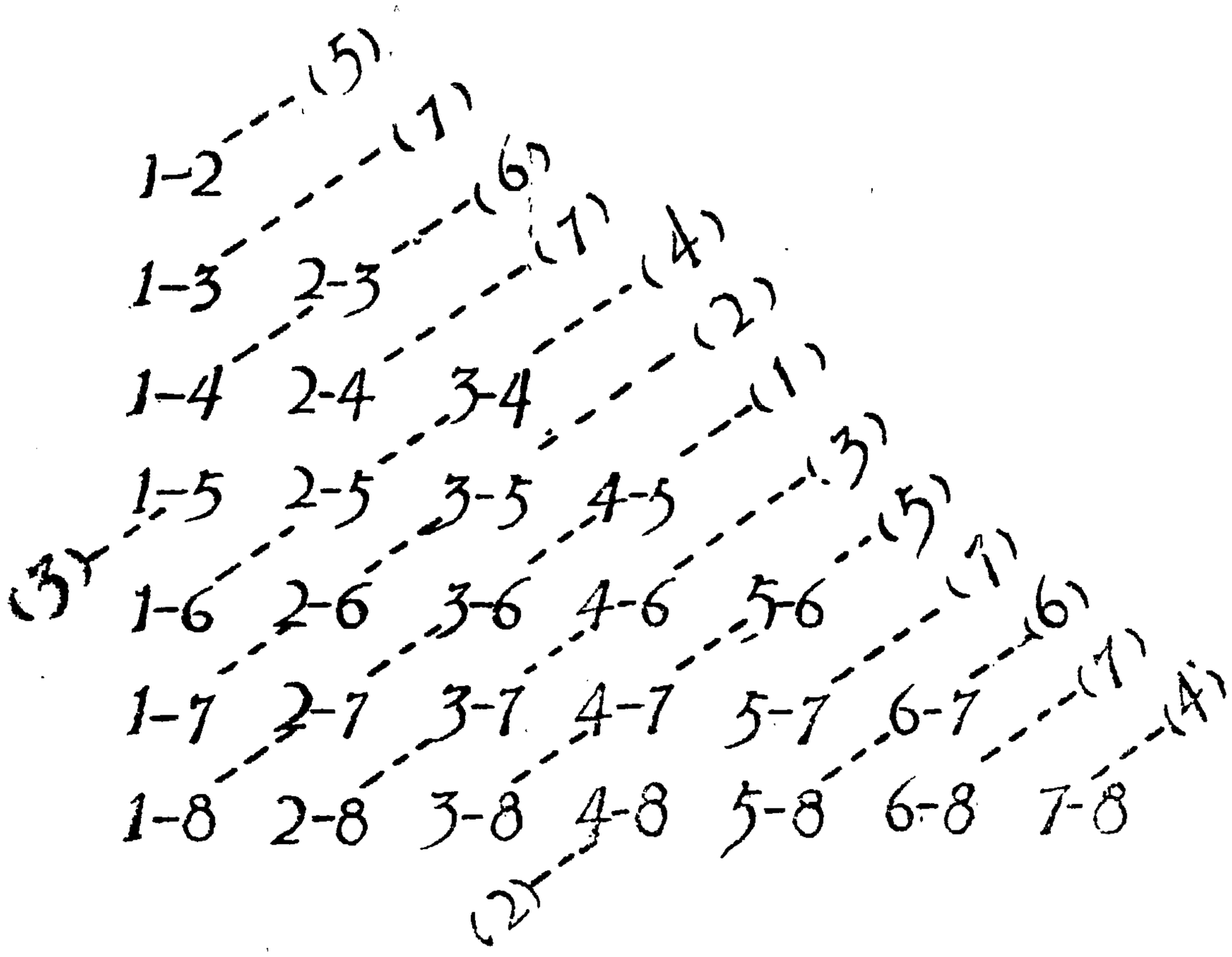
（二）循環比賽　所謂循環者，即凡加入比賽之單位，二次相遇之意也。相遇一次者，爲單循環制；度，因各隊均有一次或時用變通辦法，分數小組先作各小組之循環比賽，如此則時間較爲經濟。茲將循環比賽之支配方法如下：

（1）單循環支配方法　假定加入單位爲八，其支配計算法；分述於下：

▲第一步　編配次序：因加入單位爲八，故每次可以賽，分四組舉行。爲避免比賽遺漏及易於編配起見，可如第一圖編配：

先自圖之中點劃一斜綫，即決定此綫通過之各隊，爲各隊即一—8，2—7，3—6，4—5。再劃其上鄰一綫，爲第即一—7，2—6，3—5。因每次須八隊同時比賽，故再取一—8一組。

第一圖



說　　明

(一)—1 2 3 4 5 6 7 8 代表各單位

(二)—(1)(2)(3)(4)等記號爲各

次同日比賽者

如上法再劃下鄰一綫；並另取一、一組。如此交換上下劃斜綫，以定同次比賽者；並另覓不衝突的數組，使每次有四組同時比賽。

▲第二步　通告比賽日程：如上圖所支配，通告如下：

六月三日　1—8，2—7，3—6，4—5。

六月五日　1—7，2—6，3—5，4—8。

六月十日　1—5，2—8，3—7，4—6。

六月十二日　1—6，2—3，3—4，7—8。

六月十七日　3—8，4—7，5—6，1—2。

六月十九日　1—4，2—3，5—8，6—7。

六月二十三日　1—3，2—4，6—8，5—7。

通造日程之另一方法如第二圖：

第二圖

隊名	1	2	3	4	5	6	7	8
1	單							結果1勝
2		循						
3			環					
4				賽				
5					總			
6						記		
7							錄	
8	六月三日							表

說　　明

如上圖對角綫之下半記比賽日期，(可附地點)上半記結果。例如上圖1－8六月三日比賽，結果1勝，餘可類推。

(2)比賽次數計算方法　見前第一圖，知單循環比賽爲等加級

數，今說明如下：

由上式知單循環之比賽總次數，爲$\left(\frac{\text{隊數}\times(\text{隊數}-1)}{2}\right)$個。假定加入隊

1—2						
1—3	2—3					
1—4	2—4	3—4				
1—5	2—5	3—5	4—5			
1—6	2—6	3—6	4—6	5—6		
1—7	2—7	3—7	4—7	5—7	6—7	
1—8	2—8	3—8	4—8	5—8	6—8	7—8
7	6	5	4	3	2	1

說　　明

見上表知等加級數首項爲1，末項爲7，項數亦爲7，按級數總和公式爲（總和$=\frac{(\text{首項}+\text{末項})}{2}\times$項數）代入得單循環總次數$=\frac{(1+7)\times 7}{2}=28$

數爲五十，則總次數爲 $\frac{50\times(50-1)}{2}=\frac{50\times49}{2}=1225$

（3）勝負計算法　循環比賽，因比賽繁複，關於勝負之計算，易於混淆不明；今將最普通之計算法二種，分述於下：

（甲）計分法　即每次比賽，勝者得二分，敗者無分，和局各得一分。及比賽終結，得分最多者勝。

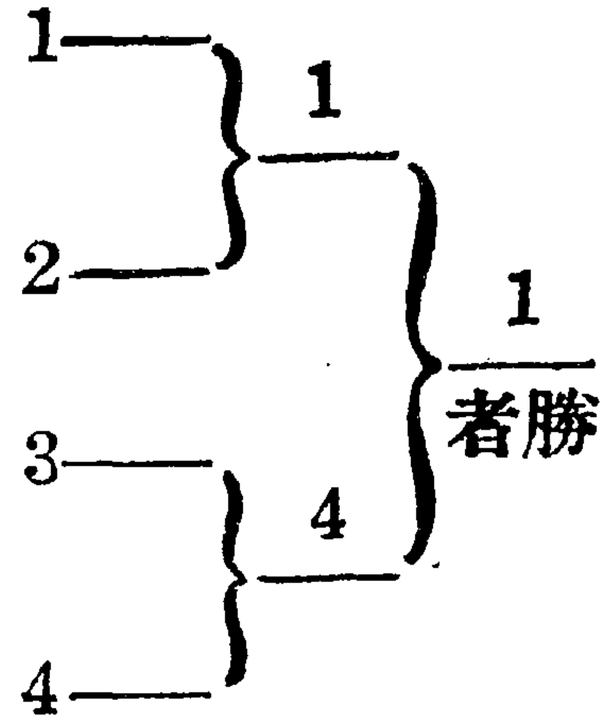
（乙）百分計算法　假定每隊須比賽十次，全勝爲百分，得勝一次爲十分，和局爲五分。如此計算至比賽終了時，得百分數最多者爲勝。這個計算公式爲（得勝次數／每隊比賽總次數×100）

（4）前所述者，爲單循環比賽法。雙循環比賽法就是兩次單循環比賽的意思，可以類推，不必重述了。

二、淘汰比賽　所謂淘汰者，即敗者逐漸淘汰出局，勝者繼續比賽，最後由二隊決賽之意也。今以四隊比賽爲例如下：

故此法時間較爲經濟，惟競賽機會較少，若爲單循環比賽，則須六次完局。

時，總可用循環法爲佳。



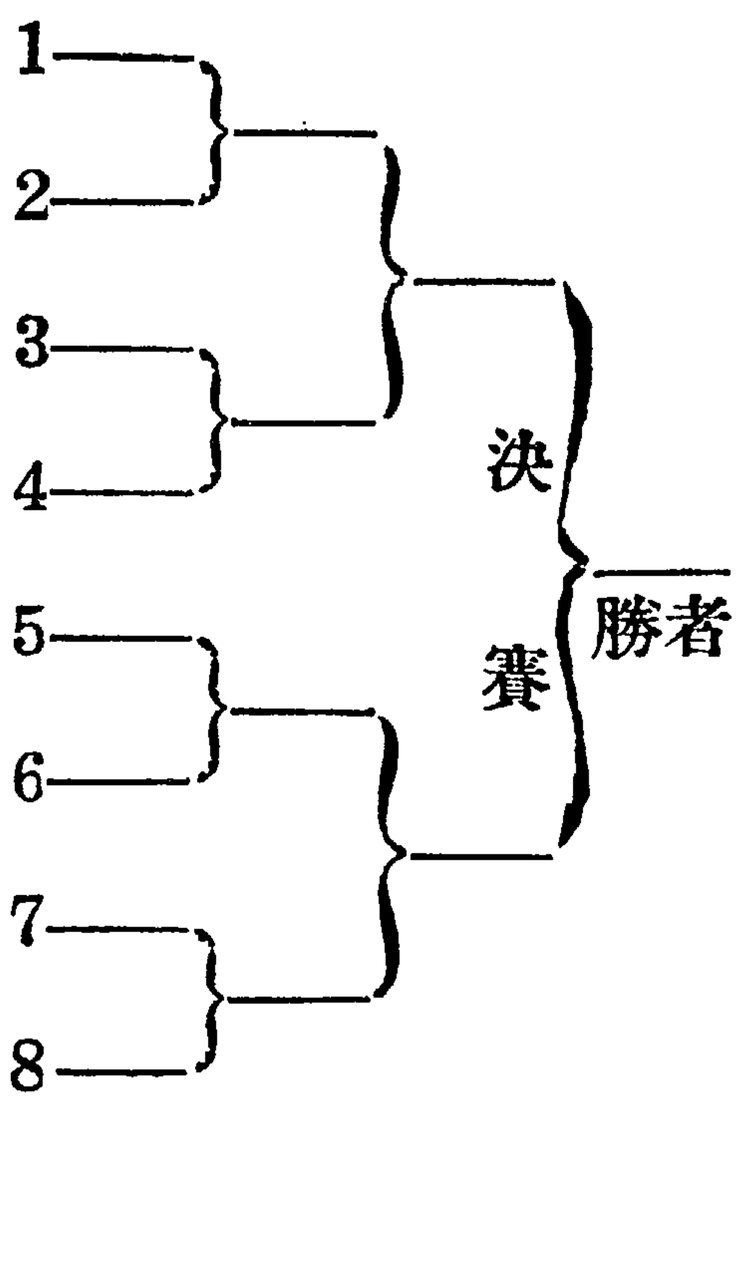
如上法四隊比賽，三次可以完局。

淘汰法每易發生至最後決賽時，非眞正强有力的二隊，因爲在初次淘汰的時候，次强隊就有被淘汰的可能，因此對編排程序的時候，關係很大，支配不當，則全局精神衰頹不堪矣。此法雖弊病甚多，惟時間經濟，故在短時期競賽情形之下，每多用之。茲將關於淘汰比賽之支配方

法；比賽次數計算法；及補救方法，分述於下：

（1）支配方法　可分（甲）競賽單位成二之自乘數支配法。（乙）競賽單位非2之自乘數支配法：

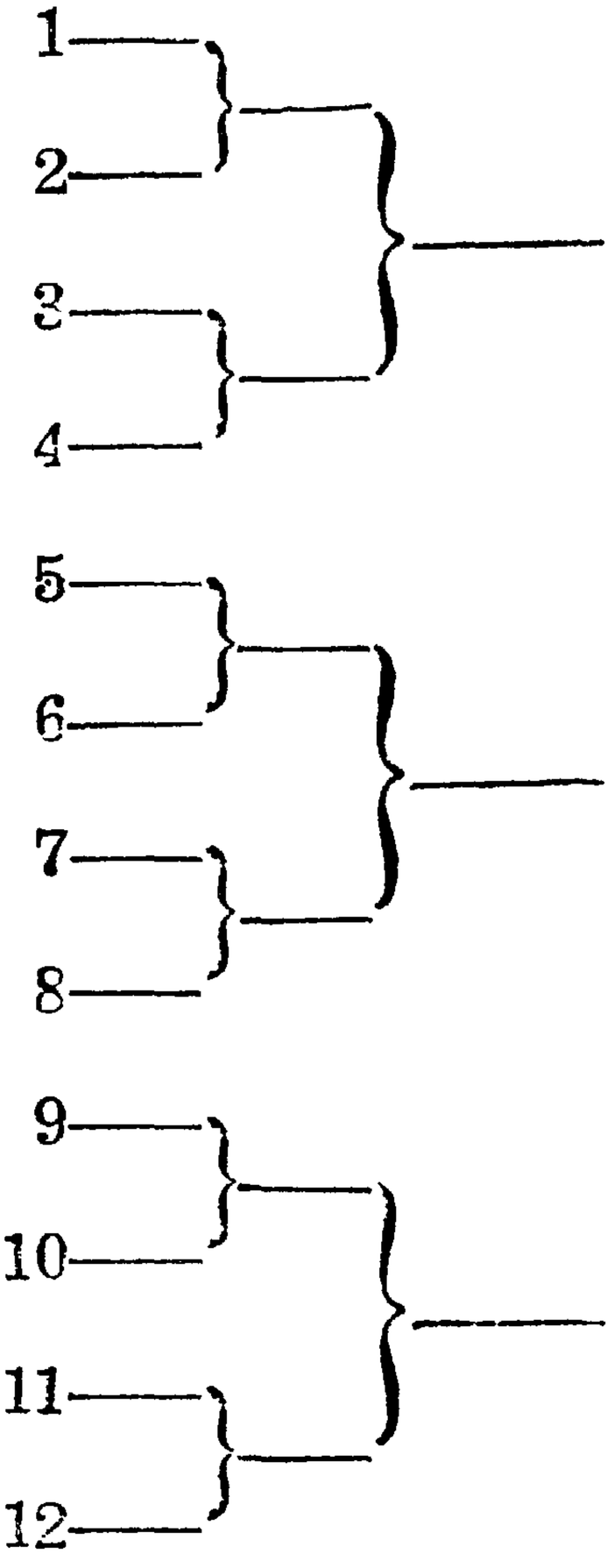
（甲）競賽單位成二之自乘數支配法。就是2，4，8，16，32，64……等數。凡合此等數者，逐漸淘汰，至最後必剩二隊決賽，進行無碍，今以8隊爲例，表列如下：



（乙）競賽單位非2之自乘數支配法：

此種情形之下，若不預先

設法，最易發生成奇數3 5 7等之情形，感覺支配爲難。列表如下：



上表最後剩三隊決賽甚感困難

▲欲解決此種困難，宜應用「輪空」制，爲獨一方法，詳述如下：

第一　輪空之意義：就是在第一次淘汰比賽的時候，設法抽出數隊，使第二次比賽的時候，成爲2之自乘數：例如12隊比賽，8隊淘汰成4，再加輪空4隊合爲8，故第二次比賽即成2之自成數。

第二　輪空之數：輪空之數，即2之自成數減去參加比賽之隊數，例如12隊比賽，第一次8隊比賽，4隊輪空，第二次比

▲第二　輪空抽籤法：預先規定何數爲輪空，此法甚爲簡便。

▲第三　輪空決定法：如何決定輪空的數目，是有很簡單的方法，就是「較大的2之自成數，減去實加入數目爲三十一，則較大於三十一的2之自成數爲三十二，一例如加入數目。但兩數相減，得爲輪空之數。今用代數式證明如下：

代數證明

假定y爲第一次加入比賽隊數

X爲輪空數

總隊數爲31

求X及y

$X+y=31$ ……(1)

故$y=31-X$ ‥ (2)

假定$\frac{1}{2}$之y加X爲第二次比賽隊數則得下式

$\frac{y}{2}+X=16$ ……(3)

(2)代入(3)得

$\frac{31-X}{2}+X=16$各乘2得

$31-X+2X=32$移項得

$2X-X=32-31$

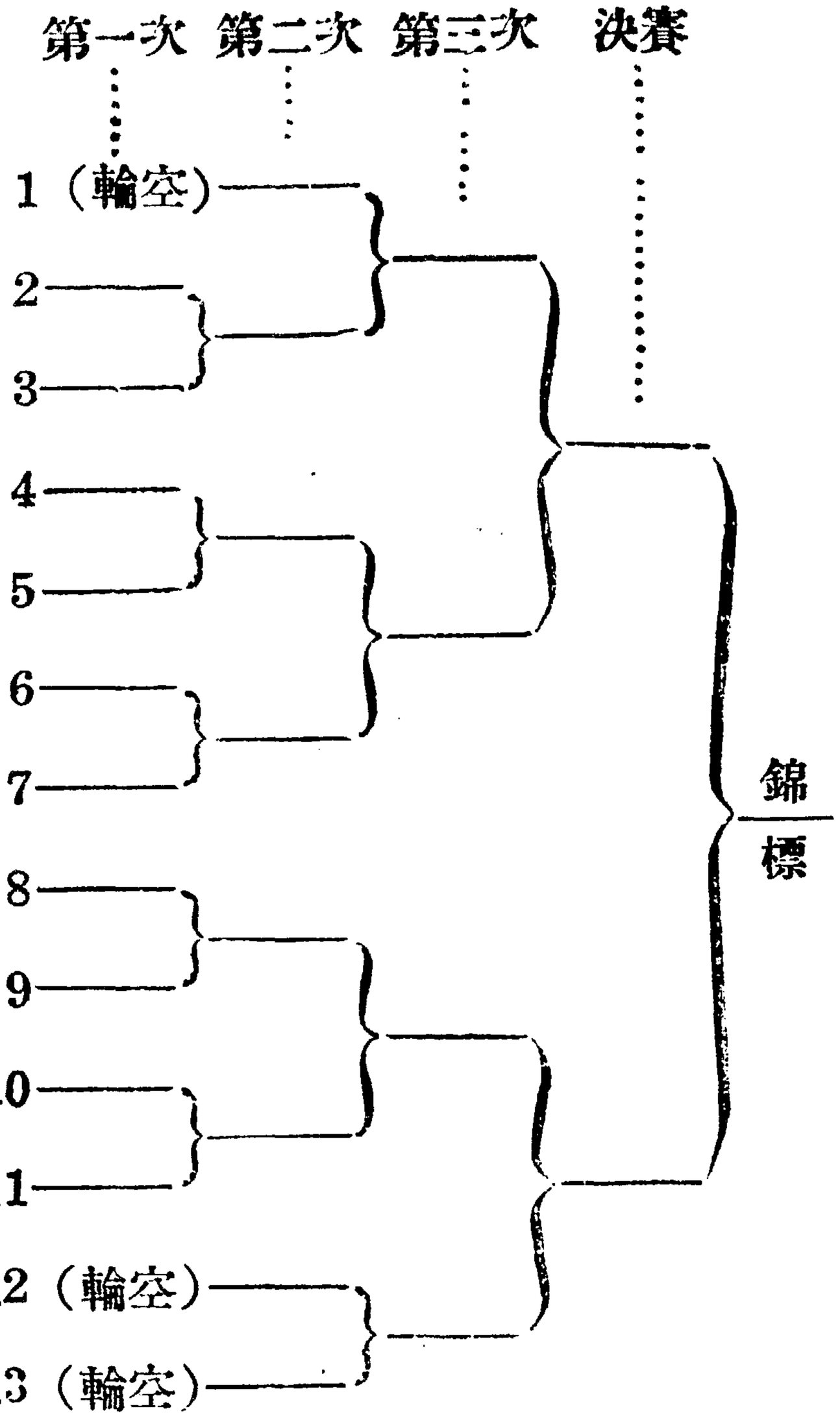
故$X=1$(即輪空數)

代入(2)$y=31-X=30$

(第一次比賽)隊數

為　間，
例，地　點，
表　結　果，輪空數，和裁判員各種的地位，均須預先支配，今以十三隊

（丙）比賽日程表列法：一個完全的比賽日程表，應有日期，時



（2）比賽次數計算法　主持人關於全局比賽的總次數，必須預

知，才可統盤籌劃。關於淘汰比賽之總次數計算法，極爲簡單，他的公式是「二入一出減一」。這個公式，不論單位爲2之自乘數，或非2之自乘數，均適用。今用代數式證明如下：

代數證明

設隊數爲2之自乘數或2^m數則

第一次淘汰比賽次數爲……$\frac{2^m}{2}$次

第二次……$\frac{2^m}{2_2}$次

第三次……$\frac{2^m}{2^3}$次

第末次……$\frac{2^m}{2^K}=1$次

故k＝m。以上各式之和爲

總次數$\frac{2^m}{2}+\frac{2^m}{2^2}+\frac{2^m}{2^3}\cdots\frac{2^m}{2^m}$(共m項)

觀上式爲等比級數其首項a爲$\frac{2^m}{2}$，公比r爲$\frac{1}{2}$，項數n爲m。

按代數公式：——

$$總和S=\frac{a(1-r^n)}{1-r}$$

$$代入上式S=\frac{\frac{2^m}{2}\{1-(\frac{1}{2})^m\}}{1-\frac{1}{2}}$$

$$=\frac{\frac{2^m}{2}-\frac{1}{2}}{1}=2^m-1$$

故總次數爲(隊數－1)次。此式爲隊數成2之自乘數之證明式非自乘數。證明如下：

假定加入隊數非2之自乘數則合成自乘數必須：——

隊數＋輪空數＝2^m

故總次數爲＝隊數十輪空數－1

但輪空數爲不比賽次數故仍爲(隊數－1)

次強隊失決賽權，而無亞軍資格。（3）補救方法　淘汰比賽之弊，前已約述，分：（甲）機會太少之補救法，（乙）亞軍決定補救法，（丙）比賽精神衰頹。今將補救方法列下：

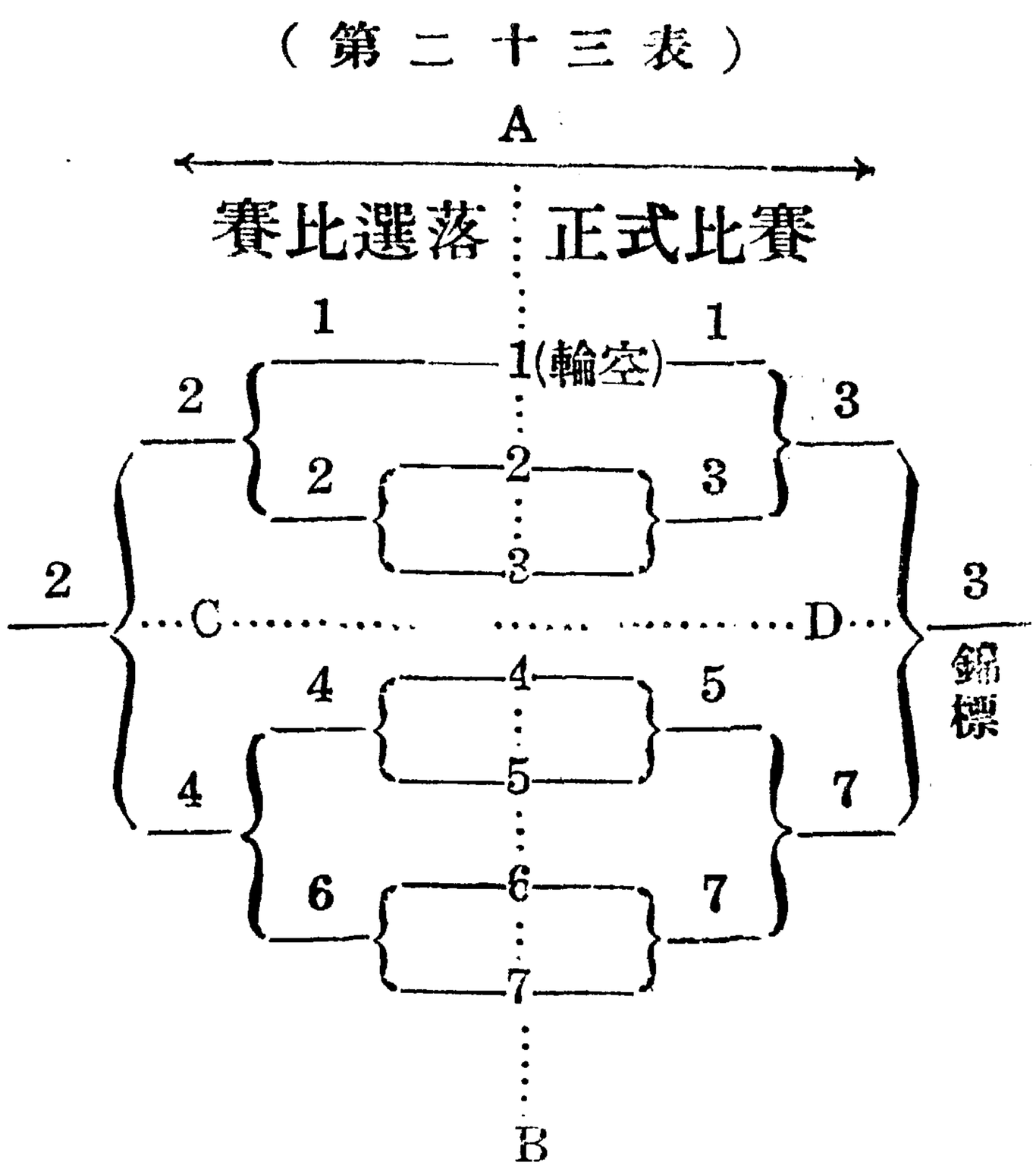
（甲）機會太少之補救法，可用落選比賽法，就是落選優勝隊。今以七隊爲例，排列落選比賽表如下：（見第二十三表）

（乙）亞軍決定補救法：見上表若無落選比賽，則7爲亞軍；惟落選優勝2，並未與7有比賽之機會，2或較優於7，故必須於落選優勝隊與正式決賽之失敗隊，相較以定亞軍，但亦有例外；假定落選優勝隊在正式比賽中與正式決賽失敗隊，在同半局內，（見前圖1 2 3爲同半局，4 5 6 7爲同半局，可以一中綫「亞軍綫」劃分，則不得再決亞軍。因既在同半局，即有得勝機會，既失敗於先，按諸淘汰比賽之精神，不

得再有機會，此定奪亞軍所應注意者也。

（丙）比賽精神衰頹補救法：比賽精神之所以衰頹，因爲支配

（第二十三表）



說——明

(一) 上表名 A－B 虛線爲落選線

(二) C－D 虛線爲亞軍綫

(三) 落選賽錦標隊? 與正式賽亞軍? 若同在亞軍綫之一方，如2 和3 同C－D綫之上，在此情形2－3 不必再決亞軍，因2早已見敗故也，若各在亞軍線之兩方。則須決賽以定亞軍。

不當，每易將一二強隊最有精彩的一幕，在預賽中賽了；之有精神，故全局精神不振。欲救此弊，最好用主觀的方法，依據各隊强弱的程度，在上下半局對稱支配，那麼比賽精神，可以日趨精彩了。

（三）讓步比賽　競賽之目的，雖然不僅在勝敗之得失，但是程度相差太遠，往往不易得到良好的結果：勝者易驕，不能進步；敗者失意，無心練習。要想補救這種缺點，最好應用我國賽棋子的老方法；雖然西洋有所謂（Handicap）的方法，其意相同；但是以本國遊戲爲例，較易明瞭。賽圍棋有「讓幾子」的辦法，賽象棋有「讓雙車」，「讓車砲」等等辦法；凡是初學與老手對賽，多用這種方法，以求上進。運動界少用此種方法，實爲大差。至於讓步的多少，當然隨程度而異，今略述數點於下：

（1）關於賽跑者：　以讓若干米爲最通行，或讓時間亦可，惟讓距離較爲有益。

(2)關於比遠者：如跳遠，擲遠等，似讓成績爲最便：例如某生跳遠成績最佳爲六米，某生爲四米，則可以讓二米互相比賽。

(3)關於球類比賽者：如網球可以讓若干局；足球籃球排球棒球可以讓若干分。

在學校範圍之內，對於各同學之運動程度，均極明瞭，若不用讓步法，則劣者不敢與優者相較，以至競賽參加者寥寥數人，各無進取機會，這是很普通的情形，倘使應用此法，就可免去此弊。

第四節　學校運動會籌備法。

運動會無論規模之大小，其所須籌備之事務則一也：例如職員，設備，組織，規程……種種，均爲大小運動會必備之條件。本節所述，雖爲學校運動會而設，其實聯合運動會亦無大區別也。

欲運動會有優良成績的表現，和有條不紊的精神，則一事一物，均

須充分準備。每一運動會，計可分三類籌備事宜：（一）事前計劃，內計劃（二）設備計劃。今分述於下：

（一）事前計劃

（1）組織：初步籌備，即組織一籌備會。爲分工合作計，可分裁判，編配，佈置，招待，糾察，衞生，宣傳，販賣，事務各部。師生共同有責，或僅分競賽與總務二大部，再分設以上各股亦可。

（2）審定日期項目及競賽規程：組織既畢，即應選定日期，規定運動項目，及競賽規程，通告全體學生，以便準備。今以某校運動會爲例，關於競賽規程，探錄於下：

▲某師範學校春季運動會規程

1. 某月某日在某地舉行。
2. 下午一時半正開會不得延遲。

(3) 13. 12. 11. 10. 9. 8. 7. 6. 5. 4. 3. 運動員號碼及別針，一時在某教室分發。

各生以體重分組，不得越組加入。

除接力賽跑外，每生至多加入二項。

接力跑四人爲一組，報名時得有五人。

無號碼者不得加入。

須經醫生證明無恙。

不用釘鞋。

互換號碼者取消資格。

計分以5321算。

報名五月二十九日截止。

前四名各給獎章。

運動員：學校運動會報名截止期，可定於開會前一日。運動

員姓名號碼對照表及各項運動號單均須印發各運動員及各職員。

(4)會場之計劃：一切會場設備，均須預先計劃詳盡，一一置備。

(5)聘請職員：會場職員，須預先聘請，職務須支配妥當；若支配不愼，則問題叢生矣。

(6)宣傳：會前須有文字上之宣傳，以資充分準備。

(7)獎品：所需獎品，預先置備，能預先陳列尤佳。獎品高下，以質及色分。

(8)入場券：凡正式運動會，必須有入場券，以示愼重。

(二)會內計劃：開會時所需的各種籌劃，計可分下列各種：

(1)職員徽章：各職員徽章，應表明職務。重要職員，用特別顏色，以便識別。

(2)指路牌：會場上來賓衆多，若無指路牌指示路徑，則秩序易

亂；若能畫一會場全圖尤佳。

（3）運動員須知：無經驗之運動員，不知會場裁判規則，甚感困難，故須印發「運動員須知」以作指導，計分下列各點：

（A）號布須別在背上，四角妥貼。

（B）非運動時不得入內。

（C）每項運動開始先發警號，使各靜聽，繼則報告項目，繼則升旗寫明某項運動（或他種報告法）。

（D）報告後立刻入場，過時不得與賽。

（E）獎品當場發給。

（F）餘照運動規則。

（4）秩序單：秩序單上應有：1.運動節目程序，並註明時間；2.歷屆最優成績，及優勝人名，以資比較。

(5)記分表：　計分：

(A)起點分組表。(見第二十四表)

(B)終點記錄表。

(C)比遠記錄表。(見第二十六表)

(D)比高記錄表。(見第二十五表)

(E)個人總記分表。(見第廿八表)

(F)團體總計分表。(見第廿九表)

(G)檢察員記錄表。(見第三十表)

(H)各項運動總記錄表。(見第卅一表)

一、本會所需之各種表格，詳列一覽表，以免臨時慌張。因設備繁雜，即一綫一板，每致臨場束手無策。

(三)設備計劃　主持運動會者，應將每次運動會所需要的設備，茲將應備各件，開列於下：

1.劃各種粉綫。

2.運動員休息處。

3.參觀席次。

（第二十四表）

起　點　用　表

項目	組別			取名	
跑道	一	二	三	四	五	六
號碼						
備註	此表終點起點各存一張					
簽名	檢錄員					

（第二十五表）

終　點　用　表

項目	組別			取名	
名次	一	二	三	四	五	六
號碼						
成績						
簽名	終點裁判					
備註	此表終點總記錄各存一張					

（第二十六表）

比遠用表

次數 / 號碼	預賽 一	預賽 二	預賽 三	決賽 四	決賽 五	決賽 六	最高成績	名次

第一名　　第二名　　第三名　　第四名

成績　　簽名

（第二十七表）

比高用表

高度 / 號碼							成績	名次

第一名　　第二名　　第三名　　第四名

成績　　簽名

個人總分表

名次	總分	其他	投槍	跳高	200米	100米	項目 / 姓名 / 號碼
簽名							本屆 成績
							歷屆 成績

（第二十八表）

團體總分表

名次	總分	其他	十項	五項	中欄	50米	項目 / 姓名 / 參加人數 / 得分
簽名							本屆 成績
							歷屆 成績

（第二十九表）

（第三十表）

檢察員記錄表

運動項目	
犯者號碼	
犯規地點	
犯規情形	
簽名	

（第三十一表）

各項運動總記錄表

校名 姓名 / 名次 / 項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
100米	馬志振	王珪孫	陳奎生	金兆均	
	中大	商船	清華	中大	
200米					
400米					
其他					

一一點

14. 百呎長鋼呎二具。
13. 發令鎗及子彈。
12. 橫竿。(須多備以防不測)
11. 鐵球，鐵餅，跳板，欄架，跳架，
10. 抵足板，鐵圈，釘子，其他必
9. 須設備，事前
8. 終點綫。
7. 跑表，叫子，及報告器。
6. 規則書。
5. 總記錄，檢錄員，終點記錄，
4. 會場全圖，詳示運動地點，
及田賽記錄，各種記錄表。
14. 辦公處。
13. 各種記分板。

15. 號布及別針。
16. 秩序單。
17. 印刷品：如運動會特刊，及臨時會場新聞等。
18. 傳訊設備：如脚踏車，旗子，……等。

第五節　團體競賽法

現代體育，日趨團體化，惟團體人多，主持較難，故必須有合宜之方法，則庶幾事半而功倍矣。團體競賽方法甚多：如1簡易團體比賽法，2接力比賽法，3織梭比賽法。4遞增比賽法，5淘汰比賽法，6分級比賽法，7分區比賽法。8分團聯合比賽法等。

以上各團體競賽法，組織均甚完備，可參攷拙譯個人與團體之競技運動一書。（中央大學體育科代售）

第十一章　教師

體育部一切事業之廢興，果與學校之環境有密切關係，教師之得人與否，其關係尤切。優良之教師，能改造環境，不爲環境所支配。體育事業範圍之廣，前各章已詳述矣；不僅在幾點鐘體育課爲完事，故對于體育教師之條件，須有二大標準：（一）行政的領袖才能，（二）教學的經驗。今之聘體育教師者，每以技能爲標準，其實不過爲教授的方法中之一條件耳。茲將良善教師應具的條件，分述于下，以備作延聘教師之參攷也。

第一節　資格。

資格就是教師的出身。倘他對于學校的一切行政，均十分了解，無形之中，得了庶多的智識經驗，那麼使一個教師出身于很完善的學校，

所以他一旦主持行政，必能應付泰然。資格之範圍很廣，凡的小學中學大學種種履歷，均包刮在內。雖然亦有資格較良的教師，是爲例外。

第二節　品格。

品格之修養，爲良教師之次要條件，與學生直接或簡甚重大。善良的品格，計包含下列五種：

（一）有高尚的理想　對于體育的觀念要正確而遠大，示這種精神，使學生感化于無形。並須以改造學生品性，領善的模範爲己任。

（二）熱誠　事無大小，均須熱誠從之；尤須不辭繁難，國古訓「業精於勤而荒於嬉。」一就是這個意思。

（三）有決斷　雖有高尚觀念和熱誠精神，若遇事寡斷，觀望不前，

則仍無大成。所謂大無畏的精神，就是本節有決斷的意思。

(四)服、服裝、整潔　品格如何，從服裝亦可以觀察知其大概。體育教師之服裝，與學生的關係尤爲密切。平時所穿的服裝，切忌用於運動的衣服，切忌用於普通時間。在平時須穿高尚雅潔的服裝，切忌用於運動場上；反之運動衣衫，宜特製弗與平時衣彩混合，以示愼重。

(五)體態　莊嚴正直的體態，亦爲良善教師的重要條件。莊嚴須不失可親可近之態，一舉一動均須得一般人的同情，不失教育者的風度。

第三節　經驗。

經驗爲成事之重要條件。有經驗之教師可以事半而功倍；反之則事倍而功半，甚或一事無成。經驗由任事之久暫及任事之努力程度如

何而成。任事雖久若不努力，則仍無若何經驗，蓋經驗從「做」的一字上得來。造成良善的經驗，有下列數條件：

（一）富試驗的精神　對於各種事業，均須設法試驗，以證明其是非，爲將來之借鏡。試驗時尤須虛心從事。

（二）富責任心　遇事推諉，決無經驗可得，故責任心爲得經驗之第二條件。

（三）富研究的精神　學生時代的智識，不能作爲眞的智識；必須經過試驗之後，再將試驗的結果，根據學生時代之智識，加以融會貫通的研究，才得成眞的智識，所以眞智識是從經驗中得來的。

第十一章　獎勵與懲誡

獎善懲惡，世爲公例，是非分明，其利無窮；苟是其非而非其是，則百弊叢生，不堪設想矣。

第一節　主旨。

(一)鼓勵學生進取精神。
(二)增進運動興味。
(三)發展青年豪俠氣概。
(四)增加學校體育效率。
(五)養成樂善惡惡風氣。

第二節　獎勵。

獎勵之事項與方法甚多，分述于後：

(一)獎勵事項

(二)體育成績優良，並德智各育平均發達者。

(三)正課早操或課外運動未缺席一次者。

(四)代表學校對外比賽者。

(五)服務本校體育會成績優良者。

(六)本校運動會得分者。

(七)標準運動及格者。

(八)姿勢比賽及格者。

(九)健康測驗及格者。

(十)其他。

(一)獎勵方法　可分名譽獎勵，或紀念品獎勵。分下列各種：

(二)公佈姓名及事實。

（2）各種審美的獎狀。

（3）獎牌：質料不宜太貴，以美觀能作永久紀念爲主。

（4）獎章：用各種瓷質徽章，分級獎贈。

（5）校徽：多用紙呢絨剪成校名之縮形，或前代表學校選手，始得此獎，極爲光榮。

（6）記名就是將優良學生姓名，用油漆記錄成校徽，綴于被獎者絨衫或外衣左胸前，代表學校選手，始得此獎，極爲光榮。

舉例如下：（第見三十二表）

（7）獎旗多用于校內團體比賽，亦有用大銅牌刻優勝隊名者。

第三節　懲戒

懲戒之事項及方法如下：

（一）懲戒事項

（1）無故缺課多次者。

（第三十二表）

田徑運動最高紀錄板

運動	本校			全國	遠東	世界	其他
100米	姓名						
	成績						
	年月						
200米							
400米							
800米							
其他							

說　　明

(一)表中各空格內填優勝運動員姓名成績及年月等。

(二)本校格內分三小空格，以備逐年填入，惟不超過以前成績者不記。

(三)若第四人造成新記錄，則最前一名取消，各移上一位，仍爲三格。

(7) 破壞團體名譽，行動惡化者。
(6) 不守體育規程者。
(5) 不服從師長者。
(4) 其他。

(三) 懲戒方法

(1) 密室勸戒。
(2) 公布姓名及事實。
(3) 停止代表權。
(4) 剝奪校內一切公權。
(5) 體育不及格不得畢業。
(6) 罰作苦工。

第十三章　選手訓練及學生體育會之指導

第一節　主旨。

當局者應根據「某種活動引到別種活動」的原則，指導學生課外活動：例如學生會爲一種活動，可藉此種活動，以引到將來活動的準備。故課外活動之意義至深，體育爲課外活動之中心，體育教員應特別注意。

第二節　學生體育會。

體育會雖爲學生自由組織團體，體育部應認爲被指導之團體，養成學生自治能力，每次會議，教師均須出席指導。茲將學校體育部與學生體育會之關係，申述于後：

（一）體育會議決各案，與體育部有直接關係者，應由體育部核准

後施行。

（二）體育會一切計劃及進行事宜，應與體育主任商決後施行。

（三）體育會經費，由學生體育費內開支，由學校管理，惟體育會有支配之權。

（四）體育會章程（參攷體育季刊一卷二期作者所作之必要篇內）

（五）體育會組織，應根據國家組織情形，斟酌辦理，以養成國民自治之能力。

第三節　選手訓練

選手訓練分訓練主旨及指導部組織二款，申述于後：

（一）訓練主旨

1）養成運動高尚之見解。

指導一人，指導（或稱教練）若干人，或正副各一人。

（二）指、導、部、組、織　學校對于選手隊之指導，應設一指導部，主任

(2)養成全校團結的精神。
(3)養成健全的青年領袖。
(4)養成全校運動風氣。
(5)養成學生交際的才能。
(6)協助學校體育的發展。

(1)每項運動，至少有指導一選，惟以採納隊長意見爲佳。
(2)選手隊隊長幹事，均應商以多組織副隊，作爲預備隊員。
(3)指導有全權支配選手人事宜。
(4)爲易于產生選手起見，可間，服裝，及規約種種。
(5)選手隊練習，須有一定時

免。

（6）關于選手隊之服裝，徽獎，資格，比賽日程，及隊員生活各種問題，均應詳細規劃。（品行不端學業不及格者或新生不得正式代表學校）

（7）選手在本季運動時間內，得代替早操及課外運動，惟正課不免。

（8）運動季：

▲春季——棒球，田徑賽等。

▲夏季——排球，網球，游泳等。

▲秋季——足球，哥兒夫，壘球等。

▲冬季——籃球，越野賽跑等。

第十四章　衛生

第一節　學校衛生之主旨可分下列各點：

(一)養成衛生生活必需的種種衛生習慣。

(二)造成衛生環境，預防不良影響。

(三)明瞭衛生要義。

(四)預防疾病傳染。

第二節　學校一切設備，爲造成環境之要素；若不合衛生原則，必影響於學生健康：例如光線不合，則易近視；椅桌不合，則易曲脊；諸如此類，不勝枚舉。茲將設備與衛生要點，分述于後：

（二）浴室　浴室與體育直接關係最大，故完善之學校，必有組織完備之浴室，內附更衣室以便學生浴前浴後之更換衣服，最完善者每生有一間固定之衣箱或竹筐，以便學生上體育課前後之換衣。

浴室種類可分爲盆浴，雨浴二種。盆浴易傳染疾病；雨浴爲居高臨下之水頭，通冷熱二種，故公共機關多用之。雨浴則既合衛生，且地位經濟，故公共機關多用之。雨浴各有開關，開冷管則冷水，開熱管則熱水，注下如雨；若二管俱開，則成溫水，因形如雨，故名雨浴。各埠青年會均有此種設備，可資參攷。

（二）廁所　廁所之建築，須注意地位，空氣，及光線三點，並不積汚物爲原則。須有自來水隨時沖洗，並每日加石灰酸水一次，以防蠅類之產生，傳染疾病。

（三）廚房　建築廚房，須注意光線，空氣，火灶，及防止蠅蚊各點。地面以洋灰地爲最佳，因易于沖洗。火灶與廚室隔絕，以免灰塵紛飛；並可

免意外之事。全室應設紗窗，以防蠅類飛入。

(四)教室　建築教室，應注意容積，光線，椅桌，及黑板裝置各點。

容積大小，以每人佔十五方尺面積，及三百立方尺之空氣爲標準，每分鐘換氣三十立方尺。窗之面積佔地面五分之一。

光線配合，以從左方或後方射入爲原則，切忌對光或右方，因既感不便，且碍眼光故也。牆壁顏色，以淡綠色或淡黃色爲佳。

椅桌之配置，以二肘平置桌面，雙足平放地板，大腿不受壓迫爲度。不合上列條件，則身體即感坐而不安，易生種種不良之姿勢。

黑板裝置，與目光關係最大，其地位以全體能看清爲度。質料以不生反射光線，刺激眼目爲標準。故油漆黑板，不若牆上黑壁之爲愈也。

(五)寢室　應注意日夜光線；若自修室兼用，則光線宜自右方入，其大小容積與教室同，地板以易於拖洗爲原則。

（六）全校校舍設計　校舍佈置，與衞生關係至大，應有排泄汚物，消防，自來水，暖汽管之各種公共設備。校舍佈置，應注意之點如下：

▲教室：分普通與特別二種，二者宜不相近，如音樂圖畫手工工場等，均以靜處爲宜。

▲辦公室：應在全校中心地點，最好與大禮堂合在一處。

▲自修室寢室：離教室不宜太近，以避擾雜；宜近校園及運動場。

▲運動場：宜遠隔教室，而近自修室寢室，體育館亦在同區，

▲圖書館：宜在靜處，近校園爲佳。

第三節　衞生事業

可分大掃除；模範室競賽；個人清潔比賽；及個人衞生習慣自省各種。分述于左：

（一）大掃除　每學期之初及中間，均應大掃除一次，全校教職員

學生均須分配工作，物無大小，均須整潔，灑掃畢，可評定給獎品。

（二）模、範、室、競、賽　就是比較各室之整潔，每週一次，最優者懸「模範室」三字之獎牌，得隨時調動，由訓導處負責主持。

（三）個、人、清、潔、比、賽　以個人為單位，比較各個人之服裝，身體，器具，整潔與否，勝者給以獎章。

（四）個、人、衞、生、習、慣、之、自、省　衞生首重習慣，欲習慣之養成，必須時時自省。（天津南開學校，每人有自省表一張，逐日據實填寫，其事項如左：

A. 今日早晚及飯後刷牙否？
B. 今日按時大便否？
C. 每餐約費幾分鐘？

D. 今日做激烈運動否?
E. 今日飲水幾大杯?
F. 今日有若干時戶外生活?
G. 昨晚安睡幾小時?
H. 今日所費吃雜食錢若干?
I. 今日肥皂洗浴否?
J. 每日動靜均能保持正當姿勢否?
K. 每日心神愉快並作助人之事否?
L. 吐涕打噴嚏咳嗽妨碍他人否?
M. 睡時開窗否?
N. 有無應戒陋習?
O. 附錄。

第十五章　建築與設備

第一節　範圍。

建築與設備之範圍甚廣，本章所述，僅關於體育行政問題內之普通常識，至於建築與設備之專門科學，如各種建築設計法，非本書範圍所能盡述。體育設備，約可分下列各組：

(一)運動場上的各種設備。

(二)體育館或健身房的各種室內設備。

(三)游泳池或游泳場的設備。

(四)普通辦公應用各種設備。

第二節　建築與設備原則。

(一)消耗少而效率大，隨經濟情形，酌量建設。

(二)合藝術化：就是清潔整齊，多栽花草樹木。
(三)須有整個計劃，逐漸擴充。
(四)須堅固耐用，毋因陋就簡。
(五)注意集中的設備：例如某校棒球運動特具興味，設備，以期養成特殊之校風。
(六)設備須依性質不同，分區佈置。
(七)室外各種設備，須注意出水之法。
(八)注意方向；室內外各種設備，均以南北向爲佳，因日光不致偏于一隅故也。
(九)須依人數比例，爲建設標準。

第三節　分論。

(一)運動場　計分田徑場，球場，及器械區三類：

圈。四百米賽跑，以一轉彎爲標準。分道時以六人同時每人佔一米二十寬爲度。全寬爲七米二十。跑道均用三層建築法。即下層細煤屑，上層細煤屑與細黃泥之混合物是也。各種田賽所用之跑道，其建築式，而非半圓式。（舊式）

（2）球場　大小尺寸亦須按規則而定，建築法可分草地，黃沙土，硬地各種。草地最好，管理亦最難，須時時滾剪；黃沙土次之；硬地甚清潔，耐用，一般人恐易受傷，每不敢用，作者甚同情于此種建築法，因既清潔，管理亦甚易也。各種球場最好能活用，如足球場冬季不用，可改爲籃球場。

（3）器械區　器械種類甚多，以懸垂及攀登器械爲最有體育價

值。器械區應有一尺半深之黃沙，以防受傷，時時整理，以防不測。

（二）體育館或室內設備　體育館之用途，不亞于運動場，尤以冬夏及風雨時爲需要。歐美各國，此種設備，日益完善，故有室內運動種類甚多。體育館之內容如下：

（1）主要運動設備　爲一籃球場，可兼作排球壘球及各種徒手或器械之用。若經濟充裕，可附設特別運動室，如個人體育室，技擊室，遊戲室，手球室，各種。四壁可附設肋木，橫梯，擴胸器，單杠，各種器械。屋樑可附設各種懸掛器械，如吊環，吊繩，單杠等。

（2）設計　最小規模之設計，須長百尺，寬六十尺，高十八尺。規模較大者，除運動設備外，附設浴室，更衣室，辦公室，器械管理室，會客室，陳列室，書報室，貯藏室，招待室，體格檢查室，及醫藥室等。並附設看台，跑道，及游泳池。

（三）游泳池　須注意下列各點：

（1）大小：形爲長方，寬至少六米，長至少二十五米，深端至少一米。餘見游泳規則。

（2）設備：計有跳板，跳台，梯子，痰筒，冲水處，看台，及米，淺端至少六米。

以用洋灰小甎鋪成爲最佳；若用洋泥，則易積菁苔，不易整理。

（3）管理方法：1 出入須有救命具等。地經醫生檢查許可。2 入池前必須沐浴。3 須有一定之門。4 有專員負責指導。5 圖示各種方法。

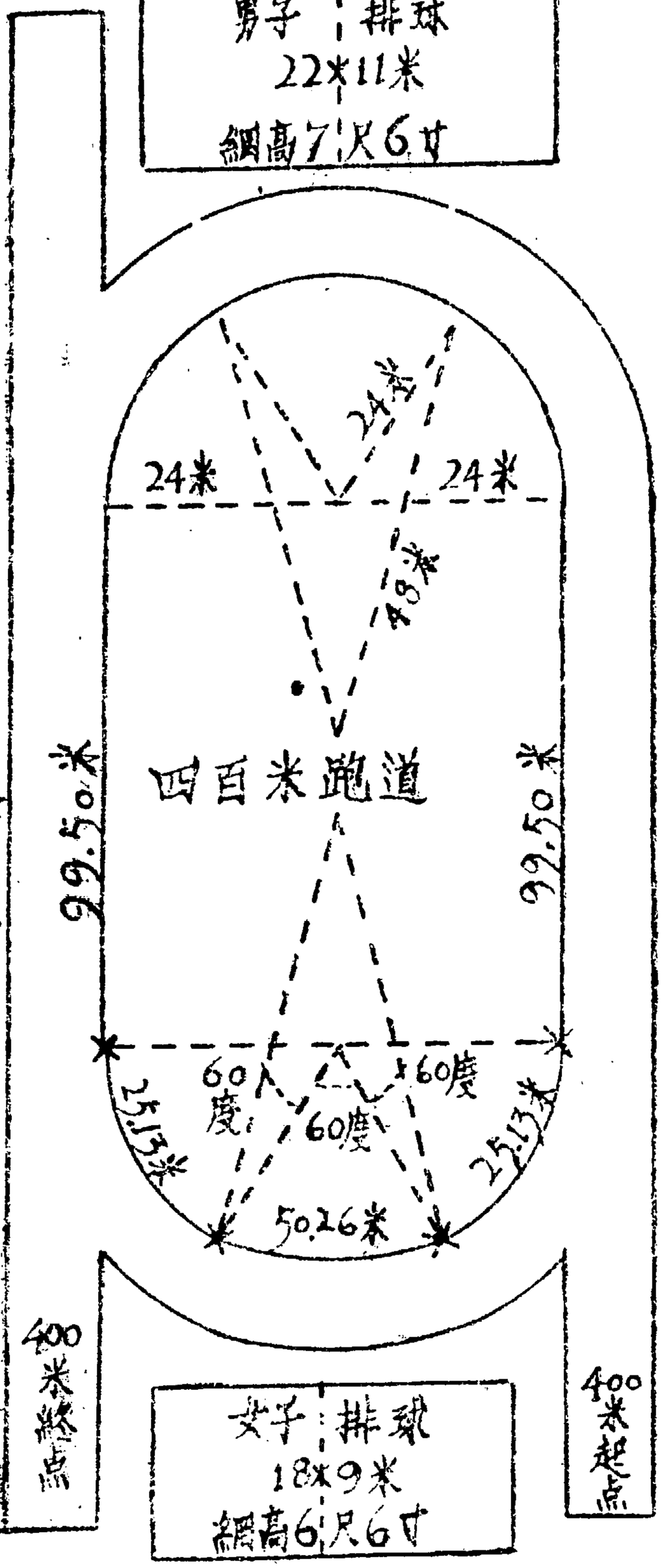
▲附運動場及體育館圖：

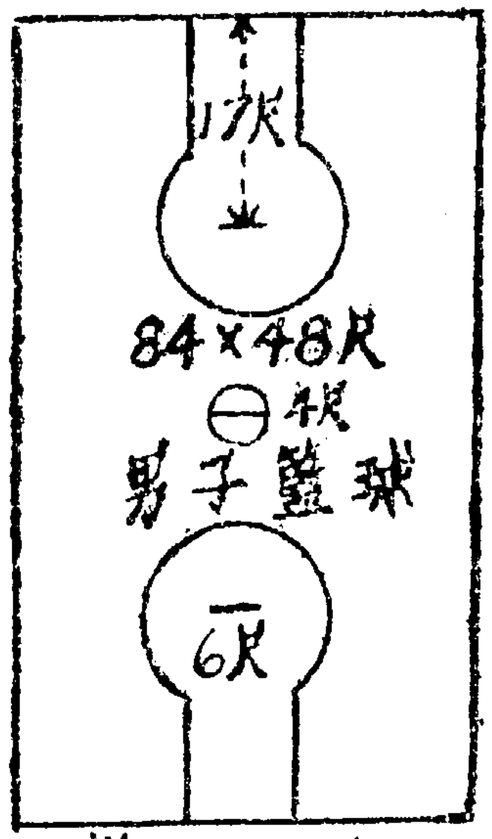
（一）運動場擬圖（見第三圖第四圖及第五圖）

（二）體育館擬圖（見第六圖及第七圖）

運動場擬圖（1）

（第三圖）



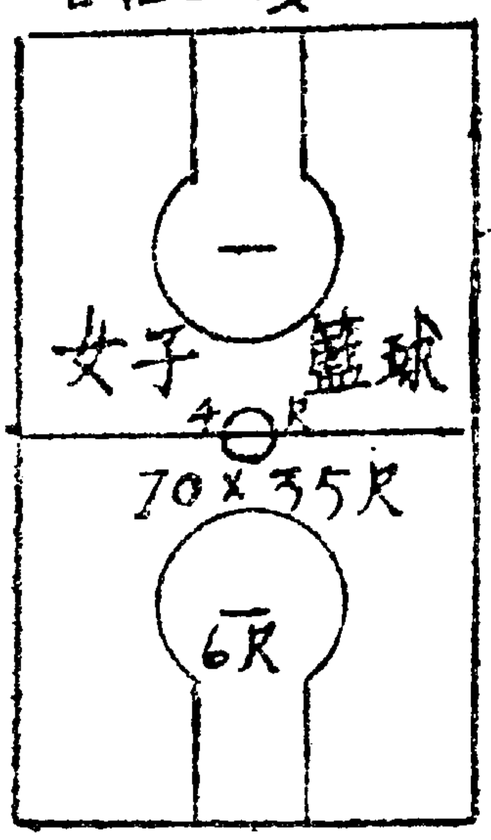


說明

（一）丈量跑道須進內邊30糎

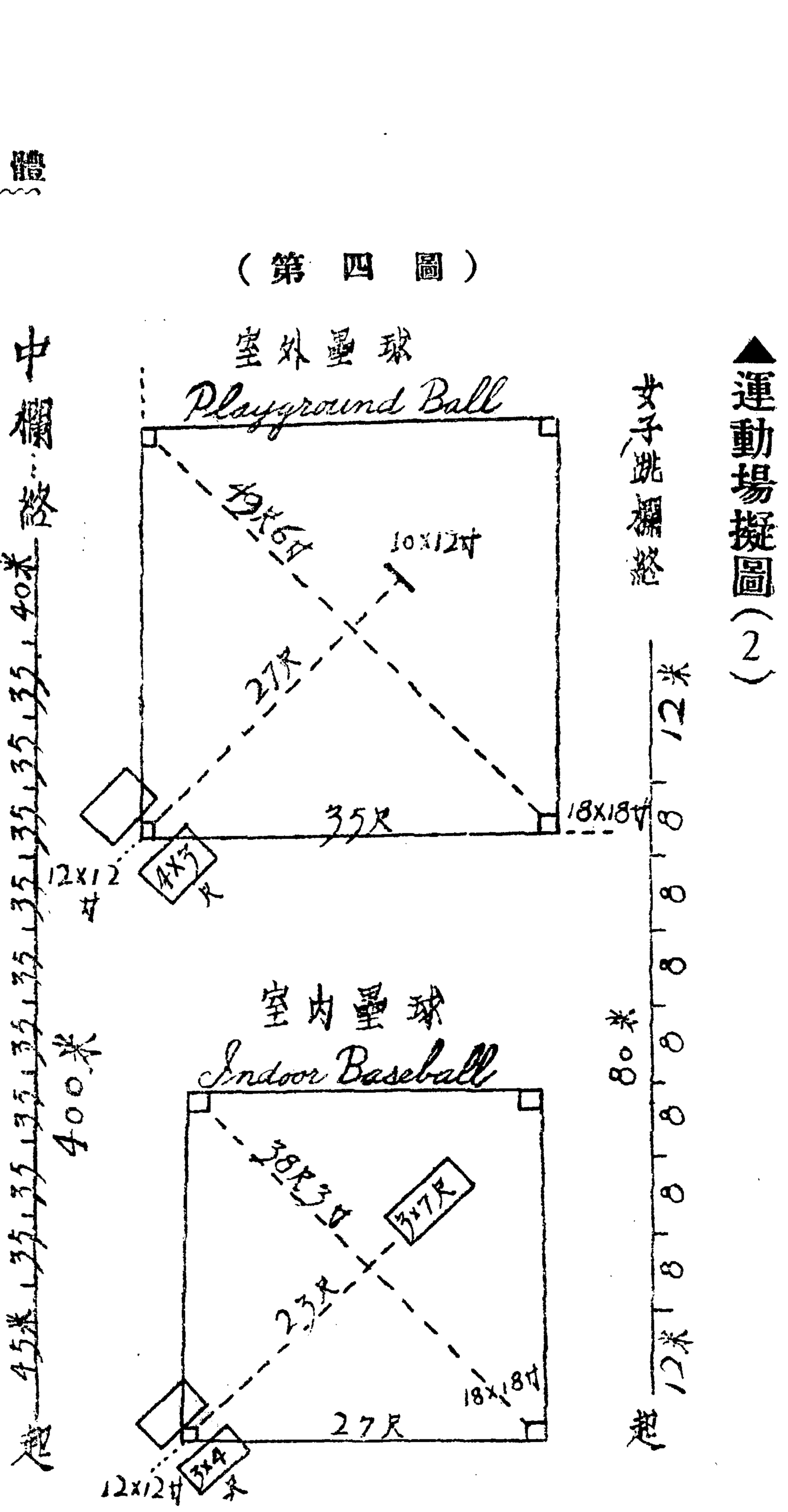
（二）球場以正式比賽為標準餘詳規則

（三）跑道轉灣用24米48米二種半徑各佔60度



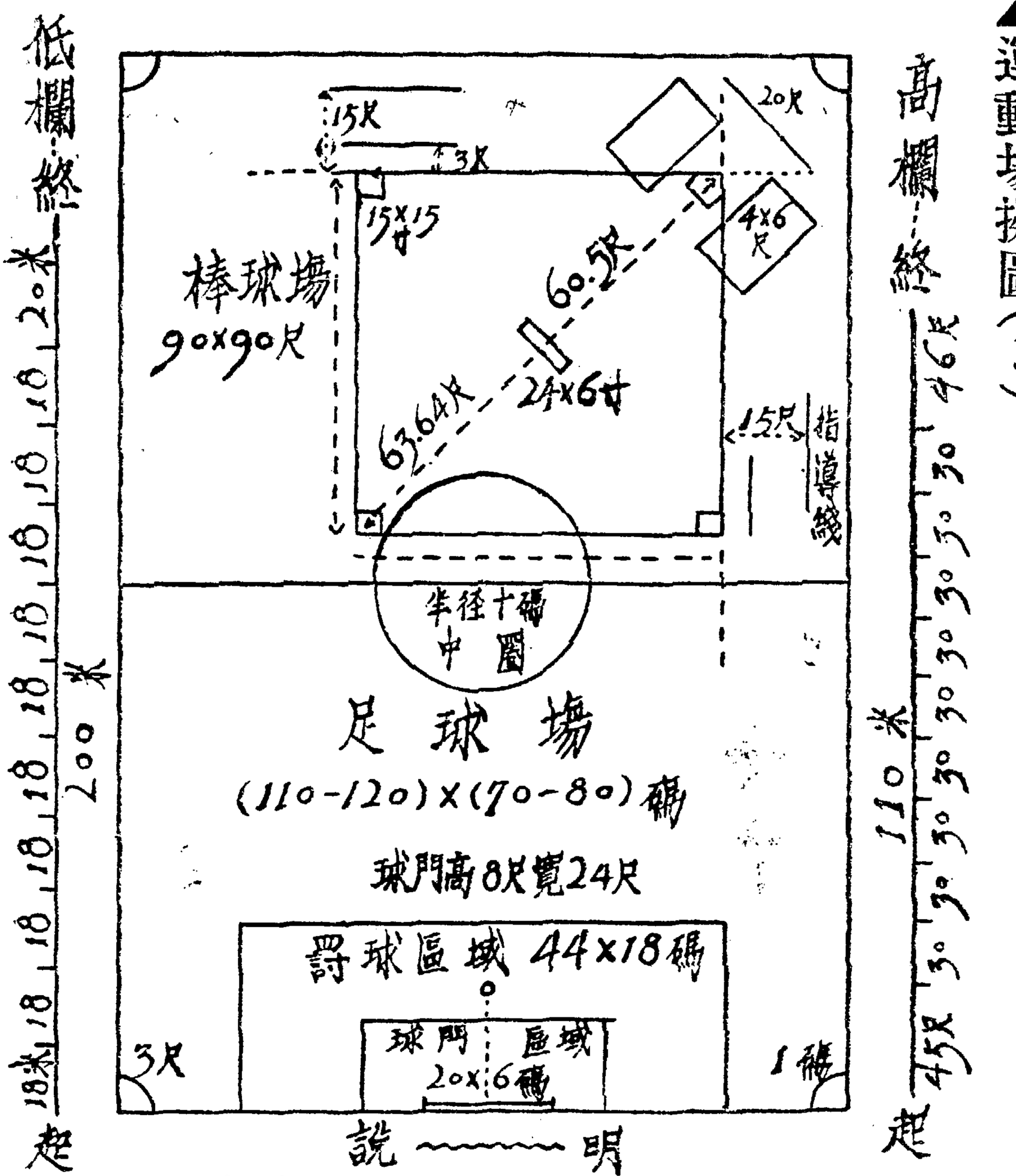
（第四圖）

▲運動場擬圖（2）


中
欄
故
40米
35
35
35
35
35
35
35
35
35
400米
45米
起
室外壘球
Playground Ball
10×12寸
27尺
35尺
18×18寸
12×12寸
4×3尺
女子跳欄綫
12米
8
8
8
8
8
8
8
8
8
80米
12米
起
室內壘球
Indoor Baseball
23尺
3×7尺
27尺
18×18寸
12×12寸
3×4尺

（第五圖）

▲運動場擬圖（3）

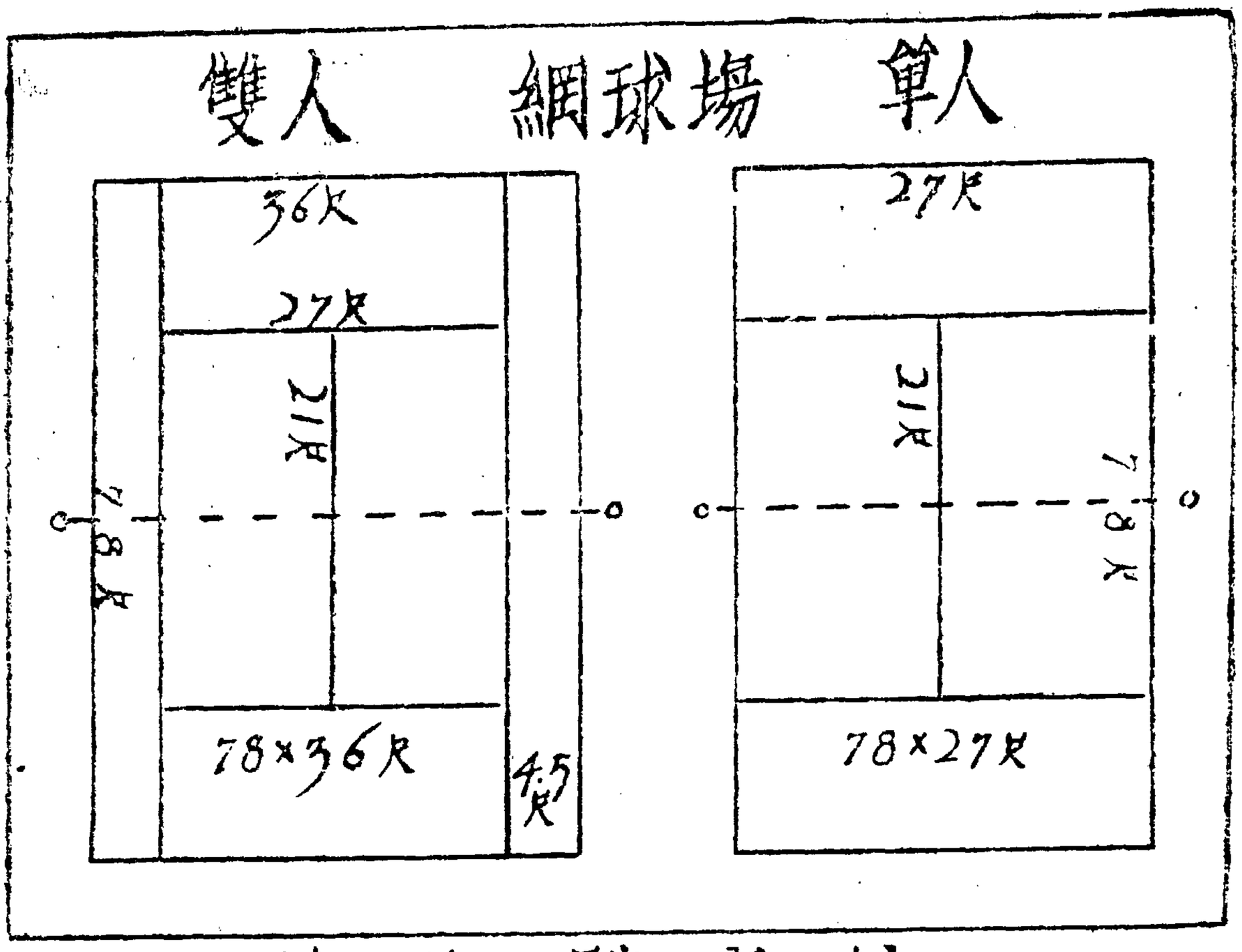


說明

(一)足球場可與棒球場合用見上圖

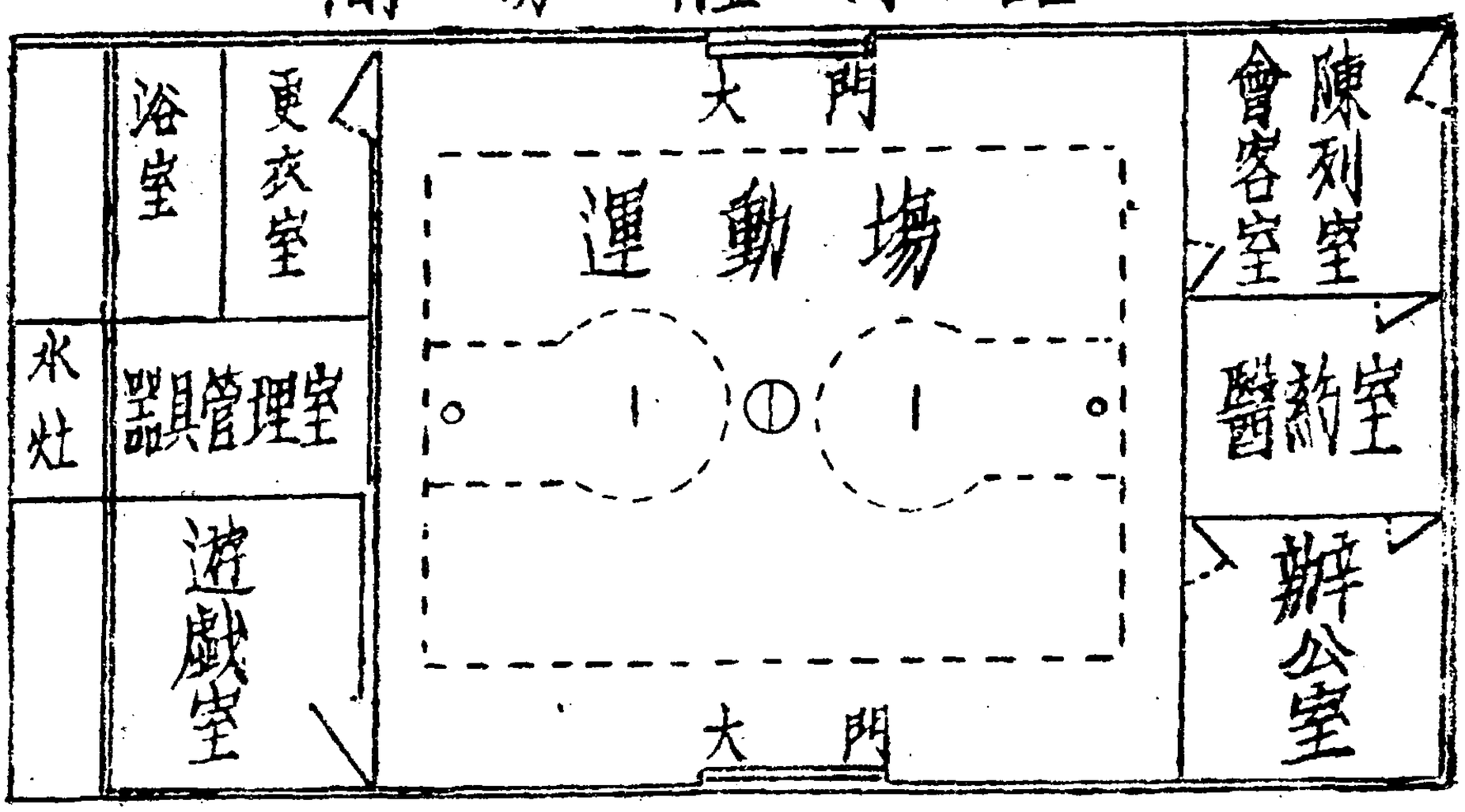
(二)棒球場分室內室外各種尺寸詳規則

（第六圖）

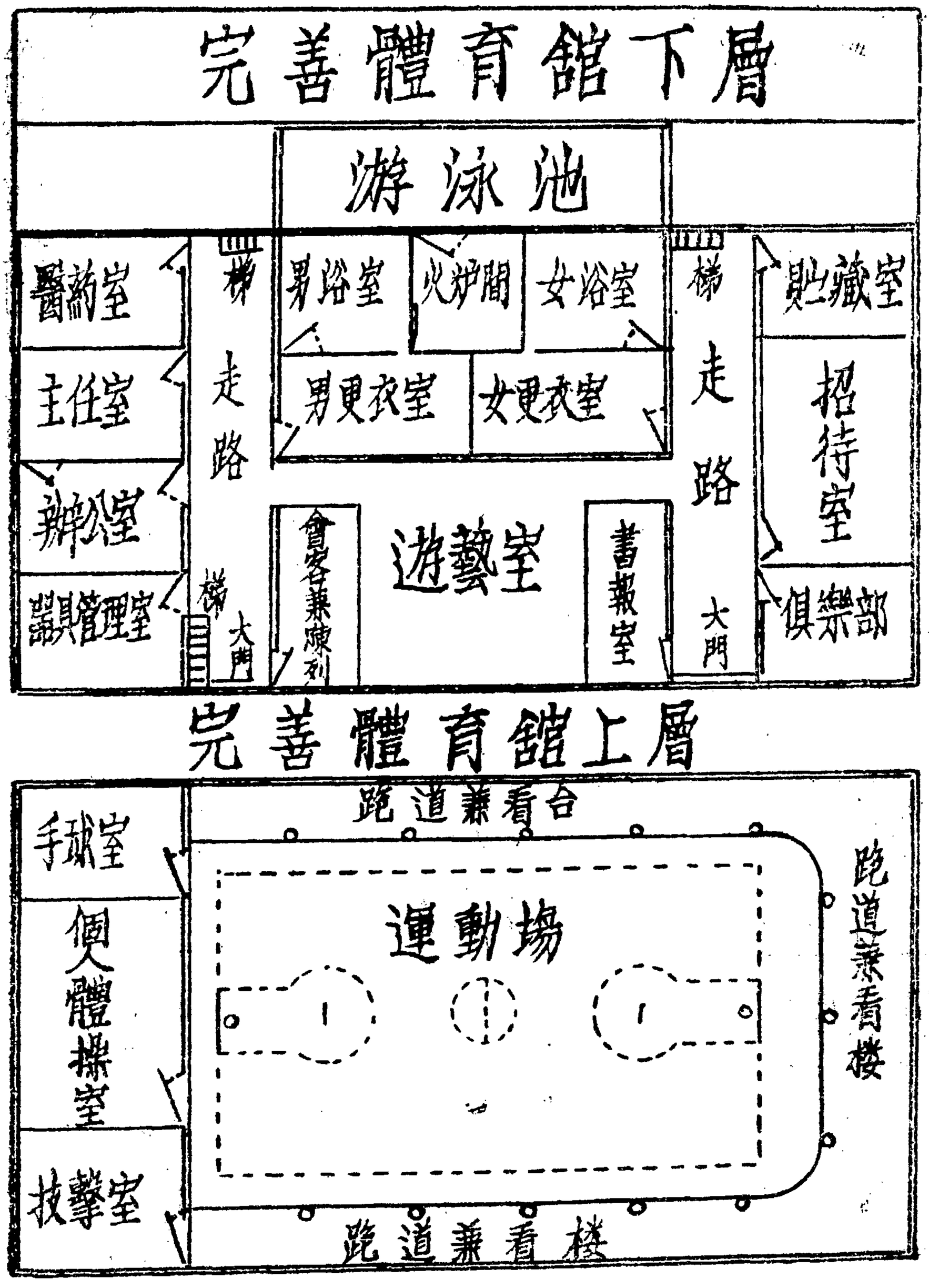


▲體育館擬圖（1）

簡易體育館



（第七圖）


完善體育館下層
游泳池
醫藥室
主任室
辦公室
職員管理室
梯
走路
男浴室
火爐間
女浴室
男更衣室
女更衣室
會客兼陳列
遊藝室
書報室
梯
大門
梯
走路
大門
貯藏室
招待室
俱樂部
完善體育館上層
手球室
個人體操室
技擊室
跑道兼看台
運動場
跑道兼看樓
跑道兼看樓

▲體育館擬圖（2）

附錄一　國民體育法

國民體育法，業經立法院第十七次會議修正通過。茲將文附錄如下：

第一條　中華民國青年男女有受體育之義務父母或監護人應負責督促之

第二條　體育之目的務使循序發達得有應具之健康與體力及抵抗力並發育使能耐各種職工特別勞苦爲必要效用

第三條　實施體育之方法不論男女應視其年齡及個人身體之强弱酌量辦理其方法由訓練總監部會同教育部擬議制定之

第四條　凡風俗習慣有妨礙青年男女體格之正當發育者應由縣市鎮鄉村等行政機關負責嚴禁其項目由教育部會同訓練總監部訂定之

第五條　各自治之村鄉鎮市必須設備公共體育場

第六條　高中或與高中相當以上之學校均須以體育爲必修科與前經公布之軍事教育方案同時切實奉行如無該兩項功課之成績不得舉行畢業

第七條　凡民間體育會之設立須經該管地方政府立案並轉呈內政部函商訓練總監部核

准但爲研究學理調查資料以供國民體育之參考者不在此限

凡體育團體在其預算範圍內切實辦理成效卓著者該管地方政府得視其財政情形呈請上級主管官廳酌量補助之

第八條　各縣市鎮鄉村所組織之體育會應受該管地方政府之監督其有專屬管轄之學校或團體各由直接主管機關監督之

第九條　凡任各學校及民間體育會等處之體育教員須有合格證書本條所用證書之式樣與發給章程由訓練總監部分別制定頒發之

第十條　凡體育教員服務三年以上確有成績者訓練總監部須予以相當獎勵其獎勵細則由訓練總監部另定之

第十一條　爲研究各專門機關之成績並調查外國情形以供國民體育之參考訓練總監部設置體育高等委員會辦理之

第十二條　凡體育團體不得以團體資格加入政治運動

第十三條　本法自公布日施行

附錄一　初級中學體育課程標準　十國民政府教育部民二十七年七月正式公布

第一　目標

（一）鍛鍊健全體格。

（二）養成服從，耐勞，自治，勇敢，團結，互助，守紀律諸德性。

（三）發展內臟器官，使具有充分之功用。

（四）增進肢體感官上的靈敏之反應。

（五）養成生活上必須的運動技能。

（六）養成健身之娛樂習慣。

（七）養成優美正確姿勢。

第二　作業事項

（一）教授

（二）練習

（三）課外作業

第三 時間及學分之支配

(甲)學生自行組織之課外運動。
(乙)課間活動，
(丙)遠足旅行。
(丁)校內比賽。
(戊)校際比賽。
(己)各種設計及表演。

(一) 教授時間：每星期三小時，每學期一學分，共六學分。
(二) 練習時間：每星期二小時，每學期半學分，共三學分。
(三) 課外作業：列入平時成績，不按學分計算。

第四 教材大綱

內容：

(一) 甲。遊戲活動　包含球術，遊戲，溜冰，划船等。
(二) 乙。天演活動　包括田徑運動，游泳。

(二)教材之分配

甲。關于教授者

(子)矯正體操　專爲體格有缺點之學生而設。

(丑)自然體操　分析球戲，田徑賽，活潑器械操之基本動作，編成體操，以自然之方法，訓練球戲等基本技能。每一教授時間內至多不得過十分鐘。遇不需要時，竟可不用。

(寅)個人及團體遊戲　一年級可多用，以後遞減。

(卯)活潑器械操　在冬季用之。

(辰)球戲　宜佔全作業十分之三四，隨年級而遞增。

乙。關于教材者

丙。護身技能　國術，角力等。

丁。自試活動　包含墊上運動，重器械體操及各種技巧運動。

戊。韻律活動　包含各種土風舞，形意舞，運動舞等，及各種行進。

己。野外活動　包含遠足，旅行，登山，營宿，騎乘，漁，獵等。

庚。個人體操改正及醫療體操　身體有特殊之缺點，不適於他種活動者習之。

丙。　乙。

(巳)田徑賽　宜佔全作業十分之二三，隨年級而遞增，女生宜佔十分之三四。

(午)國術　徒手與器械須適當分配。

(未)舞蹈　女生宜佔十分之三四。

(申)游泳，滑冰，及其他各種活動　游泳一項，在南方宜注重。

課外練習　教授時間所授之各種自然活動，令學生自行練習，但須受教員之指導。

課外運動及其他活動

(子)每日至少有一點鐘之課外運動，所有項目，全屬教師所教授及練習時所應練習者。

(丑)課間活動，宜多用自然活動，如機巧運動，自然體操等。

(寅)每學期至少舉行團體遠足會一次。

(卯)每學期應舉行一次運動及表演大會，使全體學生加入。

(辰)每學生在一學年中至少必須加入一種校內運動比賽。

(巳)校內比賽。必須按照年齡，體高，體重等分組。學生加入比賽時，應代表某

級某班某室等團體。

（午）校際比賽，並非必須，如或舉行，選手之管理及待遇，不得特異，並須受下列各項之限制：

（1）一學生同時不准兼充二種以上之選手。

（2）各學科成績，均在丙等以上品行優良者，方準充當選手。

（3）經體格檢查證明，得行急烈運動者。

（4）選手必須服從團體制裁，幷有良好之運動道德與精神。

（二）分級方法

體育的分級不能按照智力測驗之結果，因爲體能與智能未必相關。況各地方初中學生年齡不整齊，身體發育之程度不同，同年級未必適用同類之教材。體育分級應以下面五種爲標準：

（甲）性別。（乙）身體檢查之結果。（丙）年齡體高體重。（丁）體能。（戊）技能。（己）學級。

現在將五種分級方法簡單說明如下：

(甲)性別　男女自十二三歲以後發育漸漸不同，興趣亦不同。是以初中之體育應完全分班上課。

(乙)身體檢查之結果　身體檢查爲學校行政最重要事件之一，至少每一個學生應每年檢查一次。檢查之結果，應當作爲體育分級之參考。身體發育不良，或有缺陷之學生，均應特別教授。

(丙)年齡體高體重　年齡不整齊，發育不同，在一起同上體育課，極難教授。用年齡體高體重分級方法很多：有僅用一種者，有二種合用者，有三種合用者，總以三種合用爲最佳。麥克樂之運動技術標準分數表可供應用，現將一個簡單方法附列於後，亦可應用。應用時候，仍可變通。譬如表上共分成七級，我們可以按照實際初中學生所得之指數，分成二級或三級。

男生年齡體高體重分級表

指數	年齡 歲	年齡 月	體高 英寸	體重 磅	指數	指之和數	級別
1	9—6 以下		50以下	61以下	1		
2	9—6	9—11	50	61—64	2	12以下	A
3	10—0	10—5	51	65—67	3		
4	10—6	10—11	52—53	68—70	4	12—20	B
5	11—0	11—5	54	71—75	5		
6	11—6	11—11	55—56	76—80	6		
7	12—0	12—5	57—58	81—85	7	21—29	C
8	12—6	12—11	59	86—89	8		
9	13—0	13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6	13—11	62	95—100	10	30—37	D
11	14—0	14—5	63	101—106	11		
12	14—6	14—11	64	107—112	12	38—47	E
13	15—0	15—5	65	113—117	13		
14	15—6	15—11	66	118—122	14		
15	16—0	16—5	,,	123—127	15	48—57	F
16	16—6	16—11	67	128—130	16		
17	17—0	17—5	,,	131—133	17		
18	17—6	17—11	68	134—135	18	57以上	G
19	18—0	18—5	,,	136—138	19		
20	18—6	18—11	69	139—141	20		
21	19 以上		69以上	141 以上	21		

例如：　13歲2月的男子　　年齡指數爲9

59英寸高　　體高指數爲8

95磅重　　體重指數爲10

指數之和爲27＝"c"級

1公尺＝39$\frac{1}{3}$英寸　　1公斤＝22磅

女生年齡體高體重分級表

指數	年齡 歲	年齡 月	體高 英寸	體重 磅	指數	指數之和	級別
1	9	6 以下	50以下	61以下	1		
2	9	6至9—11	50	61—64	2	12以下	A
3	10	0 10—5	51	65—67	3		
4	10	6 10—11	52—53	68—70	4	12—20	B
5	11	0 11—5	54	71—75	5		
6	11	6 11—11	55—56	76—80	6	21—29	C
7	12	0 12—5	57—58	81—85	7		
8	12	6 12—11	59	86—89	8	30—37	D
9	13	0 13—5	60—61	90—94	9		
10	13	6 13—11	62	95—100	10		
11	14	0 14—5	,,	101—105	11	38—47	E
12	14	6 14—11	,,	106—110	12		
13	15	0 15—5	63	111—113	13	48—57	F
14	15	6 15—11	,,	114—115	14		
15	16	0 16—5	,,	116—117	15	57以上	G
16	16	6 16—11	64	118—119	16		
17	17	0 17—5	,,	120—121	17		
18	17	6 17—11	,,	121—122	18		
19	18	以上	64以上	122以上	19		

例如：17歲2月的女子　　年齡指數爲17

62英寸高　　體高指數爲10

102磅重　　體重指數爲11

指數之和爲38＝"E"級

1公尺＝39$\frac{1}{3}$英寸

1公斤＝22磅

(丁)體能　此指天生之能力而言。此項能力與體育之關係，正如智力之於他種學科之關係一樣。但在體育界，現尚無劃一標準之體能測驗。各校所採用者大多未用科學方法制定。較可靠之標準，爲卜氏體能測驗（參考 Brace, D, K: Measuring Motor Apility A, S. Barnes Co. New York)。惟應用時候仍須有一種研究之精神。

(戊)技能　此指學習得來之能力而言。測驗技能方法，可分普遍與特殊兩種。例如從各種體育活動中選出五種，六種，或十種之自然動作，如跑，跳，拋，擲之類，即可用爲普遍之技能測驗。又可用簡單機器測驗，如體力測驗等。至於特殊之測驗，各種運動各有其自己之測驗，譬如籃球可以用下列幾種測驗：

投罰球　投籃接球　傳球正籃　拍球投籃　自由投籃　傳球速度

(己)學級與成績之關係，自非常密切，但現在一般分級每忽視之。此種標準學級分級之標準，亦可指出分級法按級教授與相當指教。

以上的六種中(一)與(二)是絕對不可缺少。其餘四種亦應完全採用，如果

感覺困難時，至少須選用一種。下列三個舉例可供參考：

例一 打破普通年級制度

第一步　按照性別，將各年級學生，分爲男女二組。

第二步　將一年級男生及女生，各按檢查身體結果，將需要特別矯正活動者分出來爲一組，稱爲「子」組。然後按體能或技能測驗或二者合用將其餘學生分爲「丑」「寅」兩組：在全級百分之三十或四十以下者爲「丑」組，其餘爲「寅」組。

第三步　將二三年級男生及女生，按照第二步分開。惟僅將無須矯正的學生分爲三組：成績在最低百分之廿五或三十以下者爲「丑」組，最高百分之廿五或卅以上者爲「卯」組，其餘中間者爲「寅」組。

第四步　將第二第三兩步所分之組合併。子同子合爲甲組，丑同丑合爲乙組，寅同寅合爲丙組，卯爲丁組，於全校男女生各分爲甲乙丙丁四組。

第五步　如果學生多並且教員不止一人。

以上四組再仍可分爲若干組如下：

甲組　按個人之情形再分，把缺陷相類分在一齊。

乙組　丙組可按年齡體高體重再分之。

丁組　可就學生之興趣，選修各種選科，如武術，競賽運動，技巧運動，舞蹈等。

附註——如果按照這個例分組上課，排時間表時必須注意。最好每日下午三點以後，專爲體育時間，不排他課。

例二◎　按照普通年級制度

第一步　將每班分爲男女兩組。

第二步　將每班按照身體檢查結果，將須特別矯正運動者分出來爲一組。其餘再按照年齡體高，體重，體能，或技能，分爲若干組。仍舊同班上課，但用分組教授法。各組設組長幫同教員負秩序及領導之責任。教員對於組長，另外加以指導及教授。

例三◎　以上兩例的調和辦法

第五　教授要點

(一)教授時間按例二組織，練習時間按例一組織。

(二)教授與練習兩項，宜互相聯絡，最好由同一教員担任。

(三)每種運動，初年級須全部學習法與分析法並重，故一中學上者，宜按學生技能的高下，分組教授。

(四)各採用團體比賽方法，引起興味。

(五)每一學期至少舉行技能測驗，以觀教學之結果，幷鼓勵學生之運動精神。

(六)國術宜從應用入手，指導基本的動作，同時須明瞭各動作之意義及功用。

(七)注意獎勵運動時之美德，並糾正不良之習慣。

(八)鼓勵學生平日之課外運動。

(九)學校應有充分的衞生設備，如浴室之類。

(十)教授體育常識定一標準測驗。

第六　畢業最低限度

利用兩天或特殊時間作體育常識之講演。

（一）保持良好姿勢，並明瞭姿勢對于身心康健之關係。

（二）明瞭自己體高體重，及與標準相差之百分數。

（三）嫻熟十五種團體遊戲。

（四）關於引體向上，雙臂屈伸，仰臥起坐，五十米賽跑，立定跳遠，急行跳高，擲六磅鉛球，能達表麥克樂之運動技術之最低標準，

（五）嫻熟十種舞蹈。

（六）嫻熟下列球戲中兩種：

（甲）網球。

（乙）足球。

（丙）手球。

（丁）壘球。

（戊）籃球。

（己）排球（隊球。）

附註——女生與男生同，惟須按照以上各項，採取適用于女子的各種遊戲。

(七)嫻熟三套以上之國術。

(八)瞭解一切生活之健康習慣與體格強健有密切關係。

(九)體育常識測驗及格。

附錄二　高級中學普通科體育課程標準

（國民政府教育部民二十年七月正式公布）

第一　目標

（一）繼續鍛鍊體格使心身發育健全。

（二）培養生活與娛樂所需之身體技能。

（三）養成愛好及欣賞身體活動之習慣。

（四）訓練高尚遊戲及運動道德。

（五）增進感官上靈敏的反應。

（六）改進身體發育之不良狀態。

（七）建立專攻體育之良好基礎。

第二　作業要項

（一）教授時間。

（二）練習時間。

(三)課外作業。

(甲)學生自行組織之課外練習。

(乙)課間活動。

(丙)遠足。

(丁)校內比賽。

(戊)校際比賽。

(己)各種設計及表演。

(四)課間運動。

附註3 4兩項指導，不限於體育教員，其他教員亦可同樣負責任。

第三 時間及學分支配

(一)教授時間　每星期二小時　每學期一學分　共六學分

(二)講演時間　每星期一小時　第二學年共二學分　共三學分

(三)課外作業及課間運動只作成績的參考，不按學分計算。

第四 教材大綱

(二)教材內容

(甲)遊戲活動——包含各種陸地上，草地上，地板上，水上，冰上，各種個人與團體的遊戲。

(乙)天演活動——包含田徑運動，游泳等。

(丙)護身技能——包含國術，角力等。

(丁)自試活動——包含角力，武術，墊上活動。重器械上活動，和各種機巧動作。

(戊)韻律活動——包含各種土風舞，形意舞，運動舞，各種行列及行進。

(己)野外活動——包含遠足旅行，野外採集，登山，營宿，騎乘，漁獵等。

(庚)個人體操——包含各種醫療體操及適於個人之各種自然活動。

(辛)室內遊戲——如彈子，乒乓，室內高爾夫球等

附註——體育教材之選擇與其他學科不同；材料很多，而節圍極難有限制，容易選不得當。至於男女性別之不同，身體發育之不同，年齡之不同，全仗體育教員隨時斷定適當教材之質量。譬如重器械上之活動，有相當之價值；但內有許多動作可以不適於個人之身體情形，不能不臨時酌

定。此八種教材，均對於以上所定之目標有相當供獻。除第六種含有一部分人造活動，其餘均爲自然活動。此外體育活動很多，大半爲人造之動作；如柔軟體操，輕器械體操，及各種鍊身機器等，既缺少教育之價值，又乏科學之根據，故不列入。至於此六種所包括者很廣，一個學校絕不能完全採用。應按照學校之設備，氣候之寒暖，學生之狀況，從此六種內選擇最適當之教材。

分級方法

體育分級不能按照智力測驗之結果，因爲體能與智能未必相關。況各地方高中學生年齡不整齊，身體發育之程度不同，同年級未必適用同類之教材。體育分級應以下列五種爲標準：

(甲)性別。(乙)身體檢查之結果。(丙)年齡體高體重。(丁)體能。(戊)技能。(己)學級

現將此五種分級方法簡單說明如下：

(甲)性別　男女自十二三歲以後發育漸漸不同，興趣亦不同。是以高中普通科

之體育應完全分班上課。

(乙)身體檢查之結果　身體檢查爲學校行政最重要事件之一，至少每一個學生每年應檢查一次。檢查之結果，應作爲體育分級之參考。身體發育不良，或有缺陷之學生，均應特別教授。

(丙)年齡體高體重　年齡不整齊，發育不同，在一起同上體育課，極難教授。用年齡體高體重分級方法很多：有僅用一種者，有二種合用者，有三種合用者。總以三種合用爲最佳。麥克樂之運動技術標準分數表可供應用。現將一個簡單方法附列於後，亦可供應用。應用時候，仍可變通。譬如表上共分成七級，我們可按照實際高中學生所得之指數，分成二級或三級。

男生年齡體高體重分級表

指數	年齡 歲 月	體高 英寸	體重 磅	指數	指之數和	級別
1	9—6 以下	50以下	61以下	1		
2	9—6至9—11	50	61—64	2	12以下	A
3	10—0 10—5	51	65—67	3		
4	10—6 10—11	52—53	68—70	4	12—20	B
5	11—0 11—5	54	71—75	5		
6	11—6 11—11	55—56	76—80	6		
7	12—0 12—5	57—58	81—85	7	21—29	C
8	12—6 12—11	59	86—89	8		
9	13—0 13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6 13—11	62	95—100	10	30—37	D
11	14—0 14—5	63	101—106	11		
12	14—6 14—11	64	107—112	12	37—47	E
13	15—0 15—5	65	113—117	13		
14	15—6 15—11	66	118—122	14		
15	16—0 16—5	,,	123—127	15	48—57	F
16	16—6 16—11	67	128—130	16		
17	17—0 17—5	,,	131—133	17		
18	17—6 17—11	68	134—135	18	57以上	G
19	18—0 18—5	,,	136—138	19		
20	18—6 18—11	69	139—141	20		
21	19 以上	69以上	141 以上	21		

例如：　13歲2月的界子　　年齡指數爲9

59英寸高　　體高指數爲8

95磅重　　體重指數爲10

指數之和爲27＝"c"級

1公尺＝39$\frac{1}{3}$英寸　　1公斤＝22磅

女生年齡體高體重分級表

指數	年齡 歲 月	體高 英寸	體重 磅	指數	指數之和	級別
1	9—6 以下	50以下	61以下	1		
2	9—6至9—11	50	61—64	2	12以下	A
3	10—0 10—5	51	65—67	3		
4	10—6 10—11	52—53	68—70	4	12—20	B
5	11—0 11—5	54	71—75	5		
6	11—6 11—11	55—56	76—80	6	21—29	C
7	12—0 12—5	57—58	81—85	7		
8	12—6 12—11	59	86—89	8	30—37	D
9	13—0 13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6 13—11	62	95—100	10	38—47	E
11	14—0 14—5	,,	101—105	11		
12	14—6 14—11	,,	106—110	12	48—57	F
13	15—0 15—5	63	111—113	13		
14	15—6 15—11	,,	114—115	14		
15	16—0 16—5	,,	116—117	15	57以上	G
16	16—6 16—11	64	118—119	16		
17	17—0 17—5	,,	120—121	17		
18	17—6 17—11	,,	121—122	18		
19	18 以上	64以上	122 以上	19		

例如：　17歲2月的女子　　年齡指數爲17

62英寸高　　體高指數爲10

102磅重　　體重指數爲11

指數之和爲38＝"E"級

1公尺＝39$\frac{1}{3}$英寸

1公斤＝22磅

(丁)體能　此指天生之能力而言。此項能力與體育之關係，正如智力之於其他學科之關係。但在體育界內，現尚未有劃一標準之體能測驗，各校所採用者大多未能根據科學方法制定。較可靠之標準爲卜氏體能測驗（參考Brace, D, K: Measuring Motor APilityA, S. Barnes Co. New York)

惟應用時候仍須有一種研究之精神。

(戊)技能　這是指學習得來之能力而言。測驗技能之方法，可分爲普遍與特殊兩種。例如從各種體育活動中選出五種，六種，或十種之自然動作，如跑，跳，拋擲之類，即可用爲普遍之技能測驗。又可用簡單機器測驗，如體力測驗等。至於特殊之測驗，各種運動各有其自己之測驗，譬如籃球可以用下列幾種測驗：

投罰球　投籃接球　傳球正難　拍球投籃　自由投籃　傳球速度

(己)學級與成績之關係自非常密切。但現在一般分級每忽此種標準。學級分級之標準亦可指出分級法按級教授與相當指教。

以上的六種中（一）與（二）是絕對不可缺少。其餘四種亦應完全採用，如果感覺

難時，至少須選用一種。下列三個舉例可供參考：

一● 打破普通年級制度

第一步　按照性別，將各年級學生，分爲男女二組。

第二步　將一年級男生及女生，各按檢查身體結果，將需要特別矯正活動者分出爲一組，稱爲「子」組。然後按體能或技能測驗，將餘學生分爲「丑」「寅」兩組：在全級百分之三十或四十以下者爲「丑」組，其餘爲「寅」組。

第三步　將二三年級男生及女生，按照第二步分開。惟僅將無須矯正之學生分爲三組：成績在最低百分之廿五或三十以下者爲「丑」組，最高百分之廿五或卅以上者爲「卯」組，其餘中間者爲「寅」組。

第四步　將第二第三兩步所分之組合併。子同子合爲甲組，寅同寅合爲丙組，卯爲丁組，於全校男女生各分爲甲乙丙丁四組。

第五步　如學生多，並且教員不止一人，則以上四組再仍可分爲若干組如下：

例◎二　按照普通年級制度

甲組　按個人之情形再分，將缺陷相類分在一齊。

乙組　丙組可按年齡體高體重再分之。

丁組　可就學生之興趣，選修各種選科，如武術，競賽運動，技巧運動，舞蹈等。

附註——如果按照此例分組上課，排時間表時必須注意。最好每日下午三點以後，專爲體育時間，不排他課。

例◎三　以上兩例之調和辦法

第一步　將每班分爲男女兩組

第二步　將每班按照身體檢查結果，將須特別矯正運動者分出爲一組。其餘再按照年齡體高，體重，體能，或技能分爲若干組。仍舊同班上課，但用分組教授法。各組設組長幫同教員負秩序及領導之責任。教員對於組長，另外加以指導及教授。

教授時間按例二組織，練習時間按例一組織。

(三)教材程序

體育不能有預先固定之程序，

(1)普通年級制度，不適用於體育。

(2)各學校之設備不同。

(3)各地方之氣候不同。

(4)缺少科學之測驗和標準。

(5)教材甚多，教員臨時選擇之餘地亦多。

(6)教材之選擇，須看學生之需要與當時之興趣。

幾個重要原則，不可不有。現在將上面分級方法內之一例一一作例，將幾個要點列出。如用其他方法分級時，亦可以變通採用。

(二)教授時間

甲組　按照個人情形用以下之教材：

(1)矯正體操。

(2)適於個人之自然活動。

（3）遊戲化之矯正體操。

乙組　注意以下幾種：

（1）姿勢改良，及良好姿勢之養成。

（2）各種個人及團體遊戲。

（3）與體育有關係及從體育活動中訓練各種健康習慣。

（4）訓練其他自然活動之基本技能。

附注——訓練各種活動之基本技能，須用自然體操，所謂自然體操，即爲學生對於某種運動及遊戲技能不良，感覺困難，然後教員幫同學生將此種技能之動作分析出來，共同練習。譬如學生作籃球活動，投籃甚不正確，於是教員幫同學生將投籃之動作，分析出來。大家手中雖無籃球，亦可作此項分析出來之動作。動作時候，自然心目中同手中有球一樣。自然體操，既是由於學生感覺困難而產生，是以不能預先排定固定之程序，全恃教員按照學生情形，隨時運用。

丙組　注重之點，與乙組同，但此組學生之學習力大，教材可略高深及豐富。男生

(三)

丁組　注重高深技能之養成，可設以下之選修科：

(1)競賽運動　包含各種球類競賽及田徑運動，分季教授。

(2)技巧運動　包含各種墊上活動及重器械上活動。

(3)國術　包含拳脚撲交及器械。

(4)舞蹈　包含土風舞，形意舞，木屐舞，運動舞。

(5)其他　視地方情形學校設備，設立其他自然活動選修科，

講演時間

每星期一小時，講演體育常識或體育概論，共一學年。其理由因體育範圍甚廣，其義至深決，非運動場上所能盡述。況國內各界對於體育每多誤解，尤有設此科之必要。其內容可分：

(1)體育之意義價值範圍歷史。

(2)各種運動之眞義和特具價值。

(3)健康法。

（三）

（4）各種運動練習方法規則等。

（5）體育與民族興衰之關係其他。

課間運動

此項運動係在每日上午第二時第三時中間休息二十分鐘舉行。可按學校設備情形，選擇以下兩種之一：

（1）有組織者：用自然活動並須常有變換。

（2）無組織者：學生隨意作任何活動，但全體學生，必須在此時間到室外。

課外組織

（1）提倡學生自行組織體育及運動之團體。但此項組織不得有違背校章處；並須受體育教員之指導和制裁。

（2）每一個學生，在一學期裏應當有至少一次之團體遠足旅行或野外採集。

（3）每一學年中，應舉行一次運動及表演大會，使全體學生加入。

（4）每一學生，在一學年中，必須加入至少一種校內運動比賽。但經身體檢查不適於激烈比賽之學生，不得加入激烈比賽。

（5）校內比賽，必須按照年齡體高體重分組。學生加入比賽時，應當代表一種團體，如各級比賽，各班比賽，各齋舍比賽等。

（6）對外比賽，並非必須的；如有對外比賽，選手之管理和待遇，不得與其他學生稍有不同，並須嚴格實行以下幾點：

（甲）一個學生同時不準兼作一種以上之選手。

（乙）各學科之成績，均在丙等以上方準充當選手。

（丙）須經身體檢查，證明激烈運動確無防礙或危險，始可充當選手。

（丁）選手必須服從團體之制裁，並須有良好運動之道德和精神。

第五 教法要點

（一）教授體育須使學生運用思想。並非教員下命令，學生作；亦非教員示範，學生學。須能使學生自己感到困難，教員幫助他一步一步解決。如此始可訓練思考之能力；且學生因之十分明了解決之意義，容易努力去作。

（二）教育心理之學習律不獨不可違背，並須時時利用。訓練社會道德能力。遷移說猶須注意。

(三)姿勢訓練是屬於個人，而非團體。團體柔軟體操，改良姿勢之效果，不如養成一種良好姿勢之觀念大。故姿勢訓練，應多注重心理方面。較輕之姿勢不良，應使學生感覺不良姿勢之有礙於各種自然活動。遂能在一切體育活動中，設法保持良好姿勢，並自動練習改良姿勢之動作。較重之姿勢不良，須有正確之診斷，然後用固定之動作。如能將固定之動作遊戲化使動作者有興趣更佳。

(四)教員須啓發指導學生，使他們發達自己指導自己之能力。在訓練學生自制之進程中，要用團體，有社會性之制裁。教員之命令愈少愈好。

(五)國術教法，亦應合乎教育心理。動作要使學生感觀有意義，有目的。不可過於呆板，最好避免外國體操化，如教員發一二三之口令，學生動作是。

(六)各種技能之測驗，不獨可用來分級，且爲測驗教學結果所必要。有時亦可用作教材，鼓勵學生之努力。

(七)所有一切課內課外之活動，全須有互相聯絡。

(八)體育教學的環境，必須合於健康。並應使體育中對於各方面的健康都有供獻。

第六　畢業最低限度

（一）保持良好姿勢，並明了姿勢對於心身健康之重要。

（二）知道自己之體高體重及與標準相差之百分數。

（三）知道至少十個團體遊戲，並且能作各該遊戲之領導人。

（四）對照麥克樂之運動技術標準，要能達到最低標準（原稱入學分數）。

（五）男生以下十種活動中至少能作四種，並且知道他們之規則和方法：

（甲）籃球（乙）足球（丙）排球（隊球）（丁）網球（戊）壘球（己）手球（庚）拳術一套（辛）游泳（壬）滑冰（癸）田徑運動中三項。

（六）女生以下十種活動中至少能作三種，並且知道他們之規則和方法：

（甲）籃球（乙）排球（隊球）（丙）網球（丁）壘球（戊）手球（己）舞蹈（庚）拳術一套（辛）游泳（壬）滑冰（癸）田徑運動中二項。

（七）嫻熟六套以上之國術（兼徒手器械）

（八）應明瞭體育普通常識。

附錄四　小學體育課程標準

（註）本書付印時，國民政府教育部編訂之小學體育課程標準，尚未正式公佈，現一俟公布，即行補入。

二十年九月十日編者。

中華全國體育協進會審定

各種運動最新規則

最新全徑賽全能運動規則……實洋二角

最新男子籃球規則……實洋二角

最新女子籃球規則……實洋二角

最新足球規則……實洋一角

最新網球規則……實洋一角

最新男女排球規則……實洋一角

最新游泳規則……實洋一角

最新業餘運動規則……實洋一角

（郵購每册加寄費二分掛號費八分）

勤奮書局印行

發行所 上海四馬路畫錦里口一二七號

總務處 上海法租界馬浪路新民邨卅九號

勤奮書局 體育叢書

中國唯一之專門體育書籍
體育專家之結晶
強身救國之利器
國民人人所必讀

(一)體育學理

體育原理	東北大學體育科專任教授	吳蘊瑞 袁敦禮 合著	定價二元二角
體育行政	北平師範大學體育系主任		特價九折
人體測量學	國立中央大學體育教授	金兆均著	定價一元九折
運動場建築法	復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育專門學校教授	蔣湘青著	角特價九折
世界體育史略	江南體育學校校長	王復旦著	定價六角特價九折
小學體育之理論與方法	南開大學體育主任	章輯五著	定價九折
實用按摩術與改正操	湖南省立第一師範體育指導	陳奎生著	角特價一元七折
早操與課間操	中央大學體育教授 湖南省立一師體育指導 中央大學體育教授 湖南省立一師體育指導	余兆均 合著 陳奎生 余兆均 合著	定價九折

在印刷中　九月出版　定價五角特價

運動救急法　運動著作家　阮蔚村著　定價六角半特價九折

運動衛生　東亞體育專門學校教授醫　蔣湘青師　定價六角特價九折

體育場指南　運動著作家　汪于岡校　定價七角特價九折

東亞體育專門學校教授　阮蔚村著　定價九角特價九折

醫　蔣湘青校

舞蹈入門　上海市立第一公共體育場場長　王壯飛著　定價二元特價九折

愛國女學舞蹈教授　沈明珍著　定價六角半特價九折

（二）運動訓練

田徑賽訓練法　國立中央大學體育教授　張恆著　定價二元特價九折

田徑賽裁判法　光華大學體育主任　王復旦著　定價六角特價九折

足球訓練法　中央大學體育教授　江蘇省立鎮江體育場場長　吳邦偉著　定價九角特價九折

足球規則問答　中央大學體育教授　江蘇省立鎮江體育場場長　吳邦偉著　定價三角特價九折

籃球訓練法　中央大學體育教授　江蘇省立鎮江體育場場長　吳邦偉著　定價九角特價九折

女子籃球訓練法　東北大學體育指導主任　宋君復著　定價九角特價九折

（九月出版）

籃球裁判法	美國籃球指導	聶克爾著	定價六角特
游泳訓練法	光華大學體育主任	彭文餘譯	價九折
網球訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	定價二元四
世界網球大家	第七八九屆遠東運動會中華隊	馬德泰著	角特價九折
排球訓練法	網球指導	馬迪夫人	定價五角特
棒球訓練法	世界網球大家	海倫雅各白女士著	價九折
女運動員臨陣以前	運動著作家	鐵爾登	定價九角特
越野跑訓練法	南華體育會幹事棒球專家	阮蔚村著	價九折
競走訓練法	世界女運動著名健將	蔡慧一著	定價四角半
乒乓訓練法	前光華大學體育主任	人見絹枝著	特價九折
考而夫訓練法	光華大學附中體育指導	王復旦著	定價九角特
	上海乒乓聯合會會長	陸翔千著	價九折
	考爾夫專家	俞斌祺著	定價四角特
		姚蘇鳳著	價九折
			定價六角特
			價九折

九月出版

體育叢書

體育行政

此書有著作權翻印必究

中華民國二十年九月初版

一冊全定價大洋二元二角正
（外埠酌加郵費匯費）

著作者 金兆

發行人 馬崇

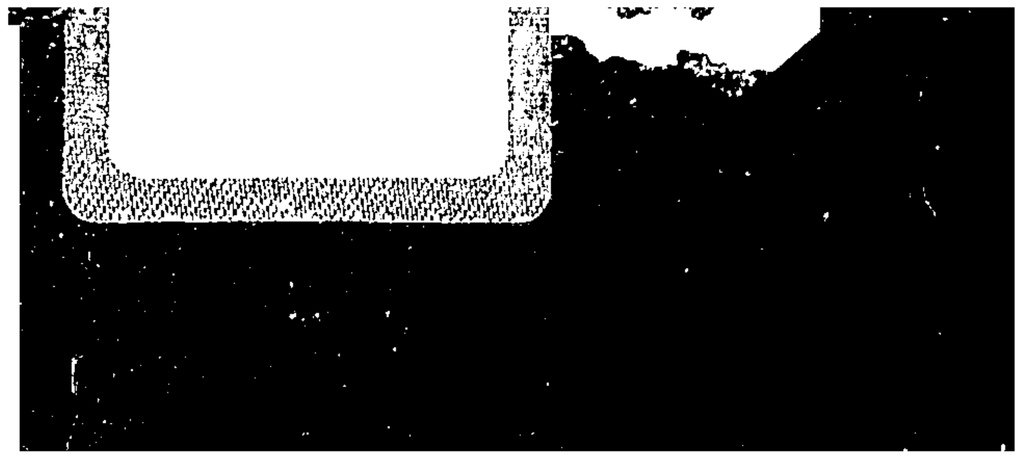
發行所 勤奮書局 上海馬浪路新民邨三九號

印刷者 華豐印刷鑄字所 上海浙江路三百四十一號

經售處 均滄 上海四馬路（畫錦里口）M一一九號

上海（西門）市一公共體育場標準運動器具公司（中央路）華東運動公司（四川路）強華公司連長記綱板號（棋盤街）啓新書局文華發行所（尚文路）文明局書三和公司（尚文商店（金神父路底）明華書店（北四川路）小小書店精武體育會儉德儲蓄會（徐家匯）蘇新書店（眞茹）南新書店（江灣）復新書店

上海勞神父路

中華全國體育協進會

（新加坡）世界書局 南京 共和書局（杭州）世界書局古今圖書館小說林開明書店文藝書局（無錫）文華書局樂羣書局（常熟）常熟書局（江陰）四民書社（瀘江）中央書局商務分館（南通）南通日報營業部（松江）世界書局（安慶）世界書局特約所（長沙）商務書館世界書局民治書局長沙書局（廈門）新的書店（天津）天津書局博古書局佩文齋（北平）亞洲書局（廣州）商務書館世界書局民智書局共和書局華南書店（漢口）現代書局（重慶）平民書店（吉林）裕興書莊（泰縣）大同書局（濟南）中山書店各省中華書局及各埠各大書局