

體專校刊

余晉蘇題



卷首語

「體專校刊」在千萬讀者指導下，慢慢地滋長它的生命，差不多快有三週年了。這是編者所感覺榮幸的事，也正是編者們引為慚愧的事，慚愧的是編輯同仁才疏學淺，無論關於修辭方面，或選擇材料方面，一定不能使讀者們滿足慾望，可是我們用盡十二分的力量，來使這小小刊物達到盡善盡美的地步。那麼我們只有再接再勵的作下去，一則為完成我們所負的責任，一則為滿足諸位校友以及讀者們的希冀。

我們把「體專校刊」當作一棵嫩芽，我們——編者，校友，以及讀者們——都在灌溉着它，使它生長，讓它開花，而達到最後目的——結實。

親愛的校友們，連續寄給本刊稿件，給我們教學心得，與從事經驗，更不吝氣的給我們批評，那就等於給我們甘露，肥料一樣，使這嫩芽——「體專校刊」盡量滋長發展。既然知道培養嫩芽是我們大家共同應負的責任，我們使不要退縮，不要萎靡，在這新年之始，所謂一年之計，在於春的當兒我們應當振奮起精神，來完成我們所負的使命，最後我們更希望與愛護本刊讀者諸君打成一片。

——王希業謹識——

卅一年元旦日

體專校刊

第四十六期

〈年 新 祝 慶〉

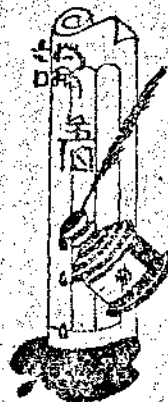
期六十四第

國民華中

日六十月一年一十三

本期目次

▲卷首語	希業
▲人花樣滑冰比賽簡則	五行
▲足球運動的實際	敬孫
▲田徑運動的規則	李鳴謙譯
▲男子籃球規則提要	王希業
▲兒童遊戲(續)	夕夜
▲田徑運動對於女子骨盤發育之影響	鳴蕭
▲晨霧	浮萍
▲西諺選譯	王希業
▲校聞	編者



單人花樣滑冰比賽簡則

五行

第一條：花樣滑冰比賽之項目分為「規定」及「自選」兩種，其規定項目，與自選項目，應在比賽前用書面交於評判員。

第二條：花樣滑冰賽員經評判員點名後指定地點舉行之，不得追蹤先賽者所畫成之跡痕，並不得有任何物件置於冰上以作標記。

第三條：花樣滑冰賽員入場舉行第一項時，須繼續重複三次以二分鐘為限，一經評判員鳴笛應即刻退出場外。

第四條：花樣滑冰賽員入場次序用抽籤法規定

第一

之，但全體賽員按次舉行第一項終了，第二項之入場次序當以第一項之第二入場者最先入場其第一項首先入場者，即應最後入場，爲此循環前進以至各項舉行完畢。

第五條：花樣滑冰賽員於呼名後，必須入場，倘逾二分鐘尚未入場即以棄權論，因

正當理由經評判員許可者不在此例。

第六條：花樣滑冰賽員舉行某項花樣未經評判員看清時，得令其重試，倘拒絕時，以棄權論。

第七條：花樣滑冰賽員舉行某項花樣必須清晰用冰刀之刃畫出方爲有效。

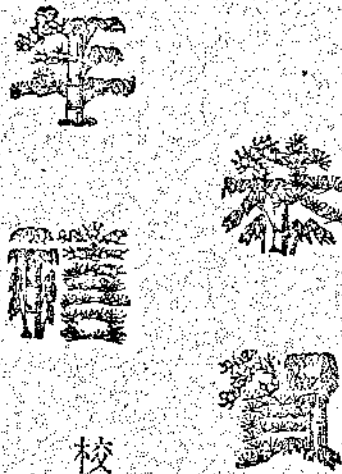
第八條：花樣滑冰評判標準如下：

1. 冰上印痕正確。
2. 花樣形狀平均。
3. 身體平穩。
4. 旋轉自如。
5. 不生澀不勉力。
6. 體態美觀。
7. 變換合諧。
8. 運用得法。
9. 姿勢齊整。
10. 動作柔和。

第九條：花樣滑冰之評判員至少須有二人，各據一角，以己之判斷按下列之標準訂分數但不得互相商議。

失敗者……零分
惡劣者……三分
平庸者……六分
良善者……八分
優美者……十分

一附則：凡遇賽員兩人分數相等者，應依規定項目之總分多寡定其優劣，若再相等時，依第一項得分多寡而定，如再平等時，再以抽籤法決定其名次。(完)



校長

李洲暨本刊全體同人謹賀

本校代表隊選出

足球隊

隊長：于谷軒
幹事：李鳴簫
隊員：

楊公正
張清潭

王希業
劉培桐
王紹卿

李長興
吳濟民
張義平
劉宗堯

宮邵永
李鳴簫
李秉恒
王光玉
杜繼良

籃球隊

隊長：宮邵永
幹事：李綿鑾
隊員：

張清潭
杜繼良

韓奕興
李保中
謝鴻勳

王紹卿
史麟朝

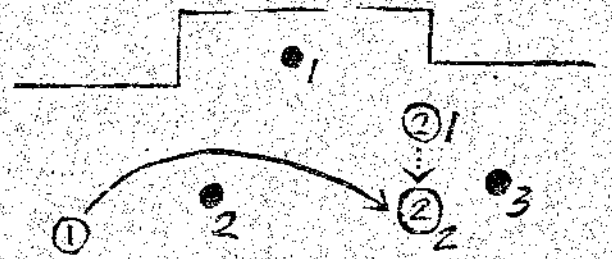
李忠厚
楊公正

王光玉
李長興

更正

上期刊載之「足球越位圖解」一文，第七圖，誤排為第九圖，故其說明與圖不相符合本期刊登之第九圖，應為第七圖，特此更正。
——編者——

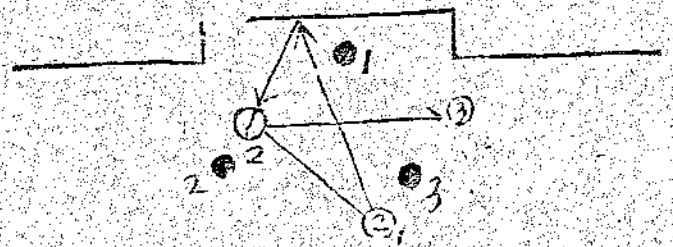
足球越位圖解 (續)
(第九圖) 越位，



球過球門柱帶回場內，由(2)得球射門則為越位，若(2)至(1)踢出球則非越位。
●來踢此球則非越位。

——→球走諸線 ●守隊隊員(1)攻隊隊員
.....→人走路線

(第十圖) 球位，



(1)踢球中球門上橫樑而彈回場內(1)由(2)物至(1)的位置接彈回之球再傳與(2)但(2)已越位，故應判為越位，若(1)直接踢球入門則為非越位。

田徑運動的實際

李鳴蕭譯

田徑賽實際的概要，可分以下幾種：

1. 起跑法。
2. 短距離競走。
3. 中距離競走。
4. 長距離競走。
5. 跳欄競走。
6. 接力競走。
7. 跳遠。
8. 跳高：等分別述之。

田徑賽中最主要者，莫為跑，跳，擲，三

種基本運動，此三種運動，在人類原始的時代，已有此種動作，如今的田徑賽乃是由原始的進化；歷史中的記載，古時希臘，與近代希臘，頗不相同，其國民對於田徑運動的發端最早，按迷信來說，是由希臘諸州，神域中的神意來安慰國民和訓練國民之一種有效方法。該時的田徑賽，亦不過跑，跳，擲三種簡單原則其會於紀元前七百七十年，也就是奧利斯州（古地名）的歐林比亞競賽會，其後歐林比亞賽會中，亦增有角力，摔跤，打，等項目，歐林比亞賽會距今三百九十四年，其創始年數已有千有七十年很久的過程，從羅馬時代，當基督教禁代的スポツの發端，在英國競技內早已承

認，可是在古時也有此種動作，スポツ的特色發達於十九世紀末葉，國際中的歐林比亞運動會的創始者，法國人，名枯白疏唐（譯音）該氏為英國留學生，經過數載倡導，遂完成了世界歐林比亞大會，近代的田徑與昔日的田徑大略相同，近代的項目皆由跑，跳，擲分析而產生的。

一、起跑法：

田徑賽中起跑法，大致有二種，一、為兩手着地，作蹲踞起跑狀，這種跑法，大凡用在短距離中，二、直立起跑法，大凡用在中距離與長距離競走中。

1. 蹲踞起跑法：

百公尺起跑時，起跑者先站立出發線後方的兩穴中央，入穴時，左足先踏入前穴，同時兩手着地作蹲踞狀，右足繼入後穴兩穴的距離，按運動員身長而定，普通前穴的位置，是在出發線後三十釐，前穴至後穴的長度應以後穴右腳屈曲時的膝，至前足內踝之長為度。前穴的後壁的傾斜度是四十五度，後穴的後壁應成直角，起跑時，後足要用力蹬後穴壁當發令員喊出「各就位」時，起跑者入穴後，兩手着地的間隔，略與肩寬窄長度同拇指要內側，其他四指要宛離，目應前視，發令員呼預備時，後腳的膝離地面，下腳的膝要與足踵成三十度傾斜角，這時全身重量要完全放在兩手上，前腳只能架起身體的中部，並無反應，而後腳同時要用力蹬住穴後壁，此時身體的重心，是在

兩手與前腳的中間，身體的肌肉不可緊張，最初踏第一步時，同時要輕吸一口氣。預備與槍響時，中間停留約二秒鐘。起跑人聞槍聲後，方用盡全身的力量躍出。前腳腕向前振出，而後腳腕向後屈振動，同時肘關節振起，這時前腳向前上方突張，後腳向前方跳離，逸早一步踏出這兩腕的動作，先後振動，上體向前傾斜，一步踏出後，腳與身體務要保持平衡，當一步踏出後，與身體呈「一」字型，數步後上體漸起保持常態。

2. 直立起跑法：

直立起跑法，其方法約有二三種，當一各就位時，兩腿間的距離應為三四十釐，身體各部肌肉須要放鬆，預備時全身的力量放在前腳上，同時右踵提起，肘關節屈舉其腕矢張，肘屈後上身前傾，以備出發。

二、短距離競走

短距離競走，由年齡性別，體力等條件而分組，凡參加百公尺者，必附代練習二百公尺，近來競走前進步，甚為驚人。四百公尺一項亦包括在短距離競走中。

1. 短距離競走起跑法：

無論何種起跑時，必得一步一步振出，約十數米後，身體逐漸拾起，決不可第一步，即將傾斜的身體偶然拾起，其速度大有防礙，應特別注意之。

2. 短距離的跑法：

急速疾走，理論上的分解說明，「當後腳首先踏地時，其角速是四十五度，踏地後同時股往前引舉。現在一般短距離的運動員，股不但不往前伸舉，甚致成爲直角程度，又踏地時，後腳之足頸關節要十分伸開，換言之，將足頸關節伸開後，可使身體重心斜向前方。

上體前傾，故是爲對，而至中途時，上身亦須稍直，假如上體傾斜，不但足部不得用力，腳踏地時又不自然，但上體傾斜的運動員們亦有按照自己的身體發育之情況而練習之。

直跑法的腳，最要腕的動作，今日一般的應用，將肘關節彎曲成直角，屈伸上體，前後振動，如身長高大其腕之力比較弱的運動員，似女子運動用力時的樣子難看，近來世界有名的運動員，大多數用後方的腰、脊椎骨，及後部肌肉的收縮而疾走，短跑的運動員，要依各人的身體方面，及習慣方面，採取適宜，而混合用之，運動員的體格，應活用於標準的事項，體格之健康尤更爲重要。

百公尺的前二十米爲一特色，（又爲飛走途）前二十米與終點三二十米的跑法，其性不一，故百公尺中，必得分段跑之，如一氣不分段而疾走，只用加速度，殊不知力或不支，易於疲勞，必得落後，上體要垂直股部要一步一步的蓋起，腕的振動力要大，到終點時，不可將胸部突出，跑者要認爲抵終點尚有十米，使其力量不能減低。

起跑前預備時，應吸一口氣，至起跑後，腿已伸開，再輕吸一口氣最後到グッ，吸一口氣後，一直跑下，全程概吸三口氣實爲二口氣。

二百米競走，與百公尺相無幾，其走法有ロングスプリント，兩種方法，中間之步法要大，決不像百公尺一氣疾走，只有前八十米，與後六十米的速度與百公尺的速度相似，其中間之六十米速度略減，以防身疲力盡。

四百公尺是一種最難一項運動其跑法有二：一、首尾突衝，二、始終一貫速度相等繼跑者爲多，其跑法於前五十公尺要飛跑，否則有包圍內面的可能，中間的距離，要以大步盡量伸開，最後四五十米要飛跑，此四五十米是主要的一段，設其運動員其四百公尺的成績，爲五十二秒，前半的二百公尺，必得需要二十五秒，後半二百米必需於二十七秒跑到終點，凡欲練四百公尺者，必得分段練習之。

3. 訓練兒童及女子的短距離競走法：

小學校二三年級的兒童，當最初賽跑時無須講究理論，只聽教師的指導而已，然必須適合兒童的心身。由小學校中的體育養護，而要養成愛運動，短距離的賽跑，或其他的運動習慣，必須借著遊戲的誘導使兒童幼稚的心身發達助長，當最出組織遊戲時，整列競爭（兩隊）比賽的遊戲，兒童皆有熱烈的競爭心，得勝

男子籃球規則概要

1. 第五章球員及替補員——球隊在任何死球時，可以隨時更換球員（註）球檯中後及在底線擲球入場以前可更換球員）。
2. 第十三章罰球——如一隊受連罰時，內有侵人犯規及技術犯規，其末次如為技術犯規，應由主罰隊自場之中區邊線外擲球入場繼續比賽。
3. 球籃上緣離地原為十呎，近聞將要改為十一呎，不久或可實現。
4. 第十四章違例及罰則——比賽進行中某隊獲球後，或球屬某隊時或某隊員或某持球之隊員，不得在其罰球區域內，由罰球線至底線之間區域，或線上停留三秒鐘。
5. 每隊原有四次時間暫停之權力，今則改為五次矣

——HsiYeh——

時愉快，失敗時則懊喪，優勝者教師應特別獎勵，因此更能促進兒童努力競爭心，但每次遊戲中所跑的距离；最多不要超過百米，以二三十米為最佳，當兒童跑時，教師應注意每個兒童的天性，同時檢查兒童品行是否端正。與不良姿勢的矯正。

（未完）

兒童遊戲（續）

——夕夜——

（五）點點頭

1. 人數二十人到四十人。
2. 用具：無。
3. 年級：小學三四年級。
4. 遊戲方法：將學生排列成單行圓陣，另請一人為領袖，立在圓陣中央，預備時，

一則。

○如連作三次領袖者，罰講笑話或故事

隊員手牽手唱歌進行，（這時候一方面唱歌，一方面可計劃所佔地位，）一聞教師動令聲，則大家用手捏住自己的鼻子，同時領袖口呼「你有鼻，我有鼻，大家都有鼻。」三句唱至第三句末一字時，各人迅速散開佔一個地位，得不到位置者，則下次舉行時，即為領袖。

5. 遊戲規則

A 地位須在舉行前預先指定，何處可以容幾人，其總數須人數少一。

B 領袖三句末唱完時，各人不得離開圓陣。

（六）獅子滾球。

1. 人數二十人到四十人。
2. 用具：足球或籃球乙個。
3. 年級：小學四五年級。
4. 遊戲方法：將學生排列成單行圓陣而向內，另選一人為獅子，立於中央，預備時，獅子跨下手持球，其餘的人兩足分開，腳靠脚，（甲之左足，與其左面人的右足相靠，其右足與其右面人之左足相靠。）上體彎下，兩手放在跨下動令下後，獅子取球，向任何人的跨中投去，如被投過跨下，或觸及足部，即作失敗而代其位置。

5. 遊戲規則

A 獅子投球時，必在地上滾向前去，不能向空中擲去。

B 球滾來時，圓陣裏的任何人，可以用手去阻接，使球不致在跨下越過，但不能觸及足部。

C 任何人接到球，立即傳與獅子。

網球比賽時零分

為什麼叫做 "love"?

"love" 一字是由法文 "l'ovet" 演變而來的，法文 "l'ovet" 一字是零的意思，也是雞子的意思。比賽網球得分時，因為〇很像個雞子，所以裁判員便報告一聲 "Love!" H.N. Jan. 1942.

田徑運動對於女子骨盤發育的影響

李鳴籟譯

產科方面的見解，關於女子練習田徑賽對於女子身體之發育，與男子毫無異點，而對於骨盤的影響尚有研究的餘地：
曾有人在紀元一千三百三十六年，調查女選手骨盤之外計測，其所得之結果如下：

- a. 外結合線十八厘米以下者 31%
- b. 由十八厘米至一八·五厘米者 35%
- c. 外結合線十八厘米以上者 34%

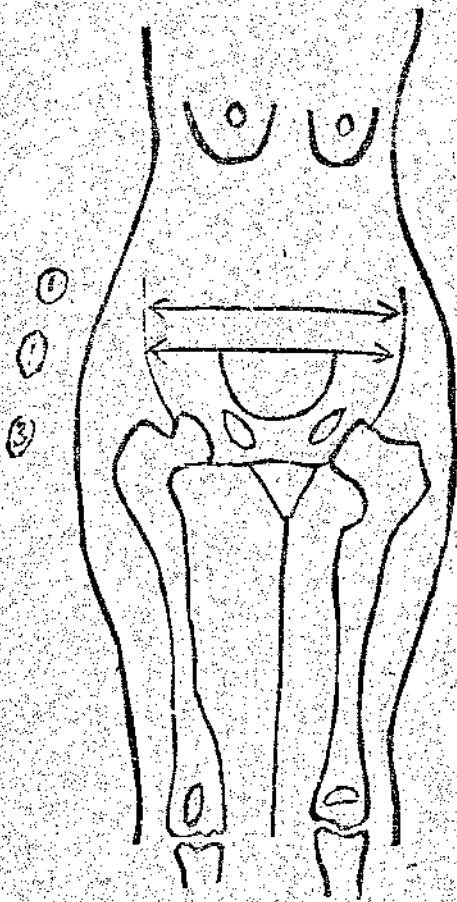
骨盤旁的筋肉，假如運動過度而骨盤的發育阻碍越大，不免發生骨盤橫縮的短縮狀態或骨盤的狹窄現象。以前有人曾詳細考查過，女運動員骨盤之外計測，所得的結果：狹窄的骨盤最多凡女運動員妊娠中的恥骨縫合其他的骨盤縫同時弛緩。

由月經期中來的輕度，關節的弛緩起，月經中經過了猛烈的運動，而對骨盤的發育亦大。所以考查之結果，女子運動員的骨盤，大多數是狹窄的。

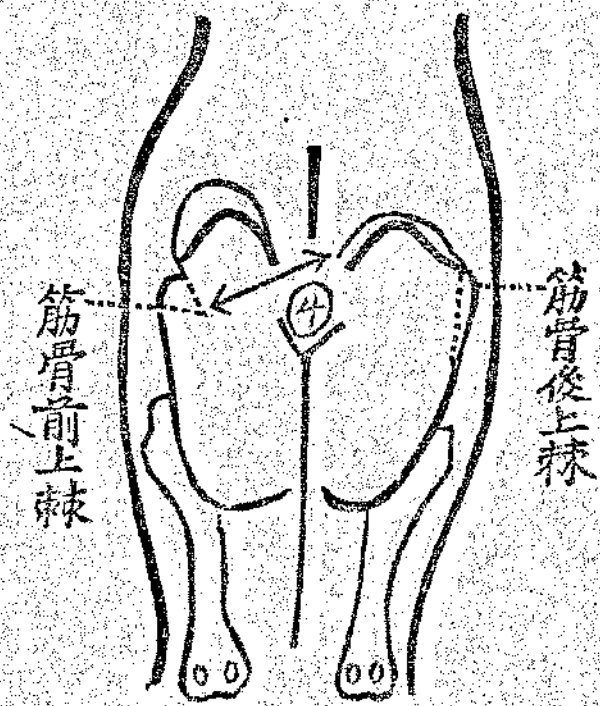
優秀的女子運動選手的骨盤型，及一般男子選手之骨盤，相差不多，女子的彈力性狀似男子的，其骨盤定狹窄動作即靈敏，方不愧優秀的女運動員。

日本岩田博士考查一百五十名女運動家的骨盤外計測，和二九三一年正常產婦的骨盤外計測，測量兩樣所得的結果，及外測骨盤形狀略如左圖。

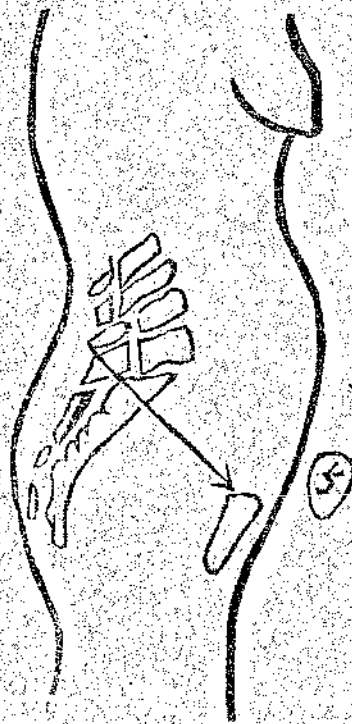
圖一 骨盤正面



圖二 骨盤正面



圖三 骨盤側面

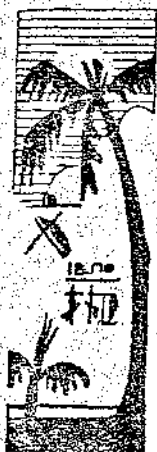


1. 棘間 左右筋骨前上棘間距離
2. 櫛間 左右筋骨櫛外緣間最大距離
3. 大轉子間 左右大轉子間距離
4. 斜徑 側的腸骨後上棘和前上棘間距離
5. 外結合線 第五腰椎棘狀突起下端和恥骨縫際上緣間距離

測計外盤骨

體高 被檢資料	140	150	160	平均
	(c.m)	(c.m)	(c.m)	(c.m)
正常產婦	22.7	23.2	23.5	22.9
十八歲以下 十連動女子	22.4	22.8	23.7	22.8
十八歲以上 十連動女子	22.7	23.2	23.9	23.1
正常產婦	25.6	26.2	26.8	25.8
十八歲以下 十連動女子	25.2	26.1	26.9	26.1
十八歲以上 十連動女子	25.9	26.6	27.4	26.5
正常產婦	28.3	29.1	29.8	28.6
十八歲以下 十連動女子	28.1	28.8	29.8	28.8
十八歲以上 十連動女子	28.4	29.5	30.2	24.5
正常產婦	20.8	21.1	21.4	20.9
十八歲以下 十連動女子	20.5	20.9	21.9	21.0
十八歲以上 十連動女子	20.9	21.6	22.2	21.5
正常產婦	18.0	19.4	19.9	18.2
十八歲以下 十連動女子	18.3	18.7	19.6	18.7
十八歲以上 十連動女子	18.8	19.4	20.2	19.4

棘間 (23) 櫛間 (26) 大轉子 (28) 斜徑 外結合線 (完)



晨
霧
浮萍

還在灰暗着的清晨，已彌漫了迷濛的濃霧，空氣是溫濕的；而夾雜着些較大的水珠，陽

光雖已透射到大地，可是濃濃的霧依然不肯散去，網球場邊的三排垂柳，披着濃綠的柳枝，靜靜的安睡着，好像在靜期着陽光的普照；隔着西牆遠山之巔，映出黃白色的峯頂，真好像我腦中所想像的阿爾卑斯山嶺；偶爾一聲牛嘶，復聽由遠處迴出微弱牛嘶的迴聲，多麼清脆的聲音哦！使我忘記了冷氣的侵襲，忘掉了蒼綠的葉子已經枯黃落盡了，更有那殘餘的柳枝。幾聲烏鴉孤呀的叫聲，沖破了冷靜空氣的寂寞，不停的又飛向旁的樹梢頭，吱的一聲，

感嘆着的小鳥，也像在尋覓它的早餐，井臺邊的垂柳，顯示着久經世故龍鍾的老態，又好像明達世故的老人，濃霧漸漸的消散了，金紅色的陽光又從雲彩縫中透出長長的一條一條光線，一直照在大地上，又起始了它一天的工作，可是濃濃的霧漸漸的由濃而淡的消失了。

西諺選譯

(續) 荷子

殺人者舌也，助人者舌也。(非洲)

幸福不可缺之要素，為清潔之本心。(基朋)

雖英雄亦不免大瑕疵。(羅修哥)

謊言為茶毒中之最可惡者，常深入於賤者之心。(蕭伯納)

妻是青時代的戀人，中年時代的夥伴，老年人的看護者。(培根)

快樂者增長康健之良劑也。(阿狄生)

半夜前一小時之睡眠，勝於半夜後兩小時之睡眠也。(法國)

一個忠心的朋友是菩薩的化身。(拿破侖)

世界有志之少年，只知有今日與明日耳。(王生佛)

完全之誠實係高等思想之基礎。(司脫明)

人生最可愛者，厥惟其人之忠誠。(勃洛基)

每日宜大笑數次，凡歡笑最有益於人，能補腦髓活筋絡，舒營衛，消食滯，而四周之間其笑者亦報之以笑容，彼此俱有大意。(丁福保)

港愛生命，然亦不可浪費時間，因時間乃製造

生命之元素也。(佛蘭克林)

器聽其音，而知有無損壞，人聽其言而知有無智慧。(特麻賽尼斯)

人生在世不能流芳百世，即當遺臭萬年如與草木同腐，不足道也。(拿破崙)

人生之主要學問在偉大書籍中。(却斯丹夫維爾特)

言語如女子，事業如男子。(哈佛脫)

有學問而無道德如一惡漢，有道德而無學問如一鄙夫。(羅斯福)

匆匆讀一卷之書，不如讀名人之一頁。(佛蘭克林)

學生有三大通病，一曰貧困，二曰慾望，三曰傲慢。(德國) (未完)

每逢佳節

—— 荷葉 ——

倍思鄉：

遙望！遙望！

我的故鄉！

只見雲烟裊裊，

蔚藍無際青天。

我的家園！

坐落一條河的右畔，

無數帆船；

終日梭般往返。

可愛的故鄉！

別離二十餘年，

村中青人們！

已經白髮蒼蒼。

暮鳥歸巢，

魚兒水底也有家鄉，

我為什麼做個遊子；

流浪到無邊海洋！



1. 推行第三次治強運動應履行節約運動，教育局通令京市各級學校，於每週舉行郵政儲金，本校同學均遵照辦理，成績頗為良好。

2. 卅一年一月份學生伙食團校方已派定李保中王光玉二人負責辦理。

3. 十二月二十五日本校特邀教育局第三科傳科長講演，並闡述第三次治強運動意義歷兩小時之久始返教育局。

4. 中南海滑冰場，已於上月二十八日正式揭幕，本校訓育課為便同學便利起見，特購滑冰季票數十張，已分發各生。

5. 本校李校長對於學生訓育方面特別注重，日前規定請假辦法：凡因事因病請假者，

務必攜帶家長或保證人證明書信，如有未經訓育課允許而私自離校者，一經查出，立即斥革。

6.

京市教育局為提倡正常娛樂與輔助學生課餘教育不足，於上月特發給市立各級學校標準型十一號無線電收音機乙架，本校已裝置藏事矣。

7.

十二月二十二日為冬至節本校循例放假一日，又卅一年元旦日起放假三日以資慶祝云。

8.

教育局主辦之中小學體育教員教學研究會，於上月十七、八兩日分在北方中學暨梁家園小學舉行，本校全體奉令前往參觀，獲益良多云。

9.

畢業班體操實習課程，業已結束，球類實習現已起始云。

10.

從一九三五年開始懷釀之日美問題，終於一九四一年十二月八日晨。於西太平洋爆發，迄今已月餘，友邦海軍連戰皆捷，大有破竹之勢，於上月二十七日完全佔領英屬香島，本市盛大舉行慶祝大會，並慰問日本海軍府及日本軍司令部值此期間為使學生澈底明瞭日美開戰之意義與戰時人們所具之態度。教育局王局長頒布「關於日米開戰北京市民應具有之心理」共六條解說詳盡，本校同學，刻已背誦濶熟矣。