

1934 年

第

卷

第

5-12 期

48A



星 二 (期 五 第) 日 五 月 一 年 三 廿

光華製版社

本社專製

照像銅版

鋅版

網模鋅版

凹凸銅版

技術精良  
出品迅速

天真

中山  
電話

有美術的  
有精妙的  
有靈活的

代客沖晒  
如蒙賜顧

# 沈市長發展本市體育之新計劃

——迎賓館體育界聯歡紀略——

庶常

民國二十二歲已成過去，二十三歲又順序來臨，一年之計在於春，回憶去歲本市體育物興之氣概，不得由聯念於本市未來之體育，應如何使之得有進一步之發展，乃月之四日，沈市長宴教部體育督學郝更生氏於迎賓館，邀市府秘書長，教育局雷局長，國術館職員及體委體協兩會委員作陪，席間得聆沈市長發表對於本年度發展本市體育之新計劃，事關全市體育大計，特憶記如次：

## 體育計劃

(一)關於學校方面：擬積極擬訂體育課程標準，以體育為必修科，使學生體育有普遍之發展，(二)關於民衆方面：因各次運動會成績極佳，應乘機謀進一步之發展，擬於市中心區，增闢民衆體育場，規定練習時間，從事提倡，工廠工人，則利用其業餘時間，設法推行，鄉區方面，自鄉區辦事處成立後，已從中心區着手推行，本年度再謀普遍之發展，(三)關於國術及軍事訓練：俟民衆體育場設立後，附設訓練班，一方面注重體育與國術，一方面推廣軍事訓練，俾民衆體育場設立後，以期達到羣字之目的，務使新舊體育打成一片，(四)造就體育人才：欲求體育有有力之發展，則人才之需要，尤為重要，從前體育協進會曾有講習班之設立，嗣因種種關係，終止有行，現此項關於學理研究之組織，仍有成立之必要，(五)關於提倡方法，擬對於各種競賽會，廣為提倡，以引起市民對於運動之興趣，並擬於春夏之交，舉辦萬國比賽會，使愛好運動者，作技術上之觀摩，(六)設備方面，除民衆體育場外，對於游泳池，溜冰場，因經費關係，在下半年度當使其實現，其餘應辦事項頗多，亦將次第進行辦理，期使國術與體育，合而為一，達到共同發展之地步云云。

繼由郝氏答詞，首述對於青島之印像，次言個人對於體育之意見，繼將沈視察之感想，作誠懇之表示，詞畢賓主盡歡而歸。

## 運動員介紹

本刊為增加讀者興趣，並為謀運動員個人與個人間有互資奮進之機會起見，特添設此運動員介紹一欄，凡愛好運動者，其從事運動之習慣，對於每項運動之心得，以及日常之生活狀況，均可以明順之筆（不必作文），自行撰稿或同學間彼此交換撰稿寄來，均所歡迎，惟本刊所需要之運動員，並非祇限於成績優良者，凡活動於運動場上者，一律歡迎。

編者附白

## 一、周樹棠

鐵中學生周樹棠（以下周君自述）年廿有三，山東省壽光縣人，生性好動，八歲時，即喜習國術之技，年十五，始就讀本縣縣立中學，稱言之，我之所以有田徑賽及球類之印象與常識者，實自彼時而萌芽也。本年即代表本縣赴濟參與全省運動會；奈因成績幼稚，因而敗北，歸後每思努力練習，但因校內簡陋，設備不週，致毫無進益。十八歲肄業時，正思進取，惜五三慘案發生，因受潮流之激奮，乃投筆從戎，渾濁年餘，因交友不慎，身思大落，幾致不復成人。十九之冬，經友人介紹，乃負笈本市之鐵路中學，

# 練習田徑賽前應作之幾節柔軟操

傅寶瑞

柔軟操之目的，在使身體之各器官，各關節，及肌肉之平均活動，不致有滯板及不受意志指揮等弊。

## 一、全身運動之柔軟操

在未作柔軟操前，應跑一週約四五百米，跑時身體須輕鬆，胸部挺起，肌肉放鬆，呼吸自然，跑步須注意姿勢，起始慢跑，繼而漸快，在中途時應用大步飛跑，（即前跑之速度不減外加大步）跑完一週之後，可休息一二分鐘，再接續作他種柔軟操，參看第一圖

## 二、腰部運動柔軟操之一

左腿向左跨出一步，兩臂向左右平伸，腰部向右下方急轉，以左手觸於右足尖為度，但不得用力過猛，以免肌肉損傷，反之，腰部向左下方急轉，以右手觸於左足尖為度，亦不得用力過猛，如是作十次至二十次。如第二圖

## 三、腰部運動柔軟操之二

由立正姿勢，兩臂上伸，同時左右腿向左右離開各一步，上體須下彎，兩臂猛向前屈，以觸地面為度，若不能觸地，亦不必勉強，下肢不得彎屈，頭部及腰部，須隨兩臂起落，不可遲慢，全身肌肉可得十分放鬆，在進行作柔軟操時，其場地之位置，未有固定，可隨意移動之，但不許妨礙他人之進行，作十次至十五次，如第三圖

## 四、腰部運動柔軟操之三

兩臂向前鬆伸，右腿向右侧方離開一步，左足跟提起，兩臂隨頭部向右旋轉一週，動作宜自然，反之，右足跟提起，兩臂可隨頭部向左旋轉一週，如是連續作十次至十五次，惟作此種柔軟操時，每有運動員，因旋轉而致頭目昏暈，撲倒於地者，或有損傷他人腿足之危險，故初練習時，為指導者，應說明動作之要點，分隊之方

自入校後，因功課荒廢年餘，每讀則手忙不及顧足，為力求功課及格起見，故不復有暇顧及田徑賽運動矣！唯球類運動，時少練習而已。青島第一次全運預選時，曾加入足球一項，得僥倖入選，後每感興味，則少加練習，但成績則仍平平耳！既至十五屆華北運動大會預選時，竟以三鐵亞軍，得赴濟參加，亦一時之僥幸，而實得廣見廣聞不少也。翌年，又代表本市參與第十六屆華北運動會於開封，但仍未有所建樹，歸後每以此次三鐵未過起碼線，不得丈量為恥。（按十六屆華北運動會三鐵之起碼線，鐵球為十二米鐵餅二十八米標槍三十七米）故每自奮勉，少加練習，第十七屆華北運動大會，適在本市舉行，幸因平時少有練習之故，三鐵成績，略有增長，遂得丈量，而尤為僥倖者，鐵球名將有多人未參加比賽，竟以十二，〇九公尺之成績，位居華北中級組第二，實出乎意料之外也。

暑假期間，本思得暇練習，但天公不肯作美，賜來病魔纏身，使我偉偉軀，幾遭不測災，且使渴望數載之全運大會，不得而參加，因自悔恨之餘，已不復作田徑運動，數月於茲矣！但每於閒時，唯作球類運動，以娛身心，強健肌膚，發展體格為主旨，將來或許以此驅，雪國恥四萬萬分之一，則此生志願足矣！

## (第一圖)



五、腿部運動柔軟操之一  
法，及距離遠近等，俾得順利進行，如第四圖

上體須保持正直姿勢，右股向前極力高提，膝曲脛垂直，足尖向下，左腿伸直，足跟抬起，不可彎曲，以免上肢前曲之弊，左腿動作與右腿同，作此種柔軟操者，須特別注意上體正直，胸肺挺出，兩腿動作之時，左右足不得同時落地，例如右腿上提下落時，則左腿立即提起，膝曲脛垂直，足尖應向下，以幫助增加彈力，如第五圖

## 六、腿部運動柔軟操之二

上體保持正直姿勢，左腿切記立直，足跟不準離地，先將右腿上曲，(向側上方彎曲，膝曲脛直，足尖向下)同時用手握脛部用力上

提，腰部向前稍曲，反之，左腿動作與右腿同，如是

作十次至十五次，如第六圖

## 七、腿部運動柔軟操之三

上體保持正直姿勢，腰部向後略仰，在左足向上提起時，則左手同時平伸，盡力上踢，愈高愈妙，但作頭二次時，切記不要用力過猛，以免肌肉有受傷之危險，反之，右足上踢，則右手須同時平伸，其動作與左足相同，作十次至十五次，如第七圖

## 八、腿部運動柔軟操之四

先將兩臂向前方舉起，然後右足向前輕提，兩手由前方，左右分開，向後高舉，胸部向前凸出，同時

## 第一圖 第二圖 第三圖 第四圖



## 體育消息

## △郝更生將來華北視察

教部體育督學郝更生氏，乘年假之機來青，沈市長及青市體育界，均分別宴請，藉敘別情，記者以教部擬編訂中小學體育教材一事，關係重要，特乘便叩詢郝氏進行狀況，據郝氏談：初中及小學兩項，預定在一月三十日前脫稿，高中則須俟暑假始可竣事，本人尚擬於三月間來華北視察，以爲改進全國體育之參考云云；郝氏已於六日離青返京。

## △山大宋君復定期赴京

山東大學體育主任宋君復氏，受教部聘爲全國中小學體育教材編輯委員，宋氏現定於十三日離青赴京，以便參加十五日之會議。

## △宿笑如等昨由滬返青

組織晨鐘田徑隊擬返青對抗之田徑健將宿笑如劉希文趙連壁等，七日乘普安輪由滬返青，昨與記者相晤，談及彼等在滬之情況及準備比賽之計劃，關於對抗事宜，俟與體協會接洽後，即可決定。

第五節 第六節 第七節



將右足猛向後踢，全身成一鉤月勢兩手及右足動作須緊接舉行，不可分開動作，作五次至十次，如第八圖

九、腿部運動柔軟操之五

雙手叉腰，將右足

提起，約四五寸，旋轉

成8字形，旋轉時腿部

肌肉須十分輕鬆，「由

8字外面向內旋轉」；

反之，左足與右足動作

同，如是各作五次至十

次，如第九圖

十、腿部運動柔軟操之六

兩腿各左右離開一步，

雙手置於兩膝，眼向前視

，左腿向上提起，同時左

手用力下壓，依次交換運

動，以鍛鍊腿部肌肉之發達，

作十次至十五次，如第十

圖

(未完)

第八節



第九節



第十節



青島市國術館成立以來之回顧

向禹九

溯自國府奠都南京後，即有中央國術館之設立，風聲既樹，舉國景從。同時青島同人，亦咸汲汲於國術館之組織。十八年五月，集合同志，籌商進行，未幾而基礎遂立。

珍

言

一日不食則有之一日不事體操則無之

羅斯福

女子最足以戕賊身體者莫過於襯束胸小衣

其害能使肋骨肺臟受其壓迫伸張無由回

胸駝背正可謂要美而不畏受其害也

英 設

科學界上欲有所建樹必有強健之軀體

浦瑟英

身體之健康乃人生至高之幸福

最愉快是健康 健康是財產 沙龍

青島體育協進會 一年來工作概況

執行委員會

——第十二次例會——

日期：二十二年十二月七日下午八時

地點：在教育局禮堂

出席：向宗鼎 張貽先 宋君復 谷源容

委員：顧毅卿 傅寶瑞 趙庶常 沈瑞珍

規模粗具，唯因經費所限，捉襟見肘，時慮飄搖。同人等雖推進有心，幾維持無術。幸賴歷任市政當局，加以羽翼，尤以今市長沈公，兼攝館長，極力提倡：如增加經費，遷移館址，無論精神物質，均多贊助。而內部同人，在此賢明長官領導之下，亦均能精誠團結，共圖邁進。他處同志，且有聞風興起，遠道來歸，聲應氣求，相觀而善，莘莘學子，趕赴武夫，英才蔚起，誠盛事也。比者歲律更始，百度維新。回憶本館成立，瞬經五載。所有經過情形，及工作狀況，均略述之，用備省覽。

(一)經費 本館於十八年八月一日成立，推吳市長思豫兼任館長，允由市府撥給開辦費一百五十元，每月補助費三百元，因陋就簡，支絀殊甚。是年十月，吳館長離青，繼推馬市長福祥兼任館長，深知經費拮据，將補助費增加為五百元。雖較往昔稍多，然員司薪津之低微，設備之簡陋，猶無時不在緊縮中。迨沈市長兼任館長後，始於二十二年五月，發給大刀費一千元，並於七月起，增加補助費一百元，練習所獎勵金三百元。當此市庫奇絀，正事削減，然對本館猶能增加，為數雖微，不無小補，亦云幸矣。

(二)館址 本館成立之初，假育英小學招待室，作臨時辦公處，十八年十月，始承市府撥給陵縣路一百一十八號市產，作為館址。惟全樓上下，不過十間，除辦公室及職員宿舍外，並無教室操場，僅就樓底房屋一間，作為館員及學生練武之用，室小如斗，偏隘已極。迨沈館長就職後，鑒於館址狹小，發展匪易，始於二十一年六月，函准市府遷移商河路現在館址，房屋雖不足用，但操場較大，可設槓架滑車箭鵠等，以便學生及館員隨時練習。

(三)組織練習所 在國術館甫經成立後，市區及四方滄口一帶，原有國術團體若干處，類多參差散漫，系統毫無。本館感覺監督指導，不易為力，遂即派員切實調查，取長補短，擇其成績佳者，改組為練習所，所長教員，均由本館核定加委，發給所牌戳記旗幟，並規定練習所簡則若干條，俾資遵守。於十八年年底，計成立練習所二十五處。嗣經新陳代謝，歲有增加，在最近兩年中，新成立者，愈形繁多，截至現在止，計本所七十五處，分所四十五處，自其數目視之，以今例昔，超越倍蓰。且觀各練習所之學生，黃童白叟，青年壯丁，名媛少女，姿質雖殊，而技術均有可取。他日民衆體育之普及，蓋嚆矢於此矣。

宋國棟

衛國垣

請假：高梓

委員：趙化程

主席：宋君復

紀錄：宋國棟

甲、開會如儀

乙、報告事項

一、裁判委員會主席委員宋君復報告添聘新會員滕子英楊鍾秀修復然黃慶

之等四人並討論新籃球規則

二、出版委員會趙庶常委員報告本月一日出版體育週刊創刊號及進行計劃

三、本會十一月份經費收支幹事趙化程報告計結存于三百三十元八角二分

(另有收支細賬附後)

四、本會十一月份收發文件計收函九件令三件發函一百零九件呈二件共一百二十三件並代體育場收函四件令十四件發呈七件函二十五件共五十七件

五、本會十一月份工作報告

(子)十一月十二日結束成章盃網球比賽會結果李幼雲奪得錦標已連同體協盃女子網比賽王桂榮所得之錦標一併發給

(丑)編輯校對及發行體育週刊創刊號



(四)舉行市考及競賽 查考試為檢才之良規；競賽為觀摩之捷徑。本市國術人員衆多，門派不同，程度難齊，欲銓選次第，拔擢異才，自非舉行考試不為功。爰於二十年六月，舉行第一屆市考，選聘職員，釐定考試規則，應試者三十三人，專比拳脚，採用雙淘汰制，抽籤比賽，結果取錄韓冠英紀雨人孫玉秀祝正森李海亭孫秉剛田鴻業楊慶先徐漢臣姜良臣高綸士滕文楨鄭紹先郝鴻助等十四人，發給武士證書，及各機關贈獎品，此為本市國術考試之創舉焉。二十一年五月，舉行第二屆市考。其考試規則，略如其舊，職員之聘定，與夫獎品之徵集，試場之設備，均較往年無甚差異。唯應試員至二百七十餘人之多，歷三日之久，始克蒞事。致試結果，取定羅克江王永彬王兆禮江志桂林錦亭劉希維馬振華李振邦張華峯劉漢洪段永章陳學德高計德徐國仁吳鳳亭等十五人，為第二屆武士，發給證書獎品。此種考試，純屬創舉，無可借鏡，故成績之評判不易，秩序之維持亦難，本市兩度舉行，表面雖無若何異象，然其內部欠缺之處甚多，正待邦人君子，共同研究，徐圖改善。廿二年，本應援例舉行第三屆市考，因適值第十七屆華北運動會，全國運動會，第二屆國考，先後參加，未暇及此。僅於冬令舉行摔角競賽會，與本市體育協進會聯合辦理，各運動員按資格之區別，分甲乙兩組，各取四人，給獎有差，以期競進。

(五)直接招設班次 青市國術館成立之初，即組設練習班，此班流動性太大，教授課程，既難齊一，修業時間，亦難限制，完全自由性質。此外正式班次，在民國十八年冬季，曾成立教授班，該班學員十九人，對於拳術，早已具有相當程度，錄取之後，再加高深教練，定六個月畢業，藉以培養師資，劃一教材，現均充當各練習所所長或教員等職。嗣於二十一年七月，組織摔角班，專練摔角及大刀。於二十二年二月畢業。同年五月，續招第二期摔角班，年底畢業。兩期畢業學生，共九十餘人，分布全市，俾易普及。緣本市國術同人，向多偏重拳術，本館為兼籌並顧起見，故專設摔角班，以喚起一般人之注意。同時兼習大刀，亦正應時勢之需要而設也。再女子為國民之母，關係民族之強弱，更形重要。復於同年八月，特設女子國術練習班，以便推廣。

(六)參加運動會及考試 民國十八年十一月，浙江國術館，發起國術比賽遊藝大會，在杭州舉行。青市參加者計十四人，最後比賽，全國只餘二十六人時，本館占有四人

(寅)與體委會合作籌備冬季競賽會之實地工作如編排比賽次序準備場所聘定裁判員等

(卯)裝置體育場籃球場已竣工並已付用

(辰)減少並改裝會所之電燈電表整理廚房備職員就餐

(巳)遷移辦公室於體育場二層樓

(午)組織蒼隊籃球隊與山大比賽一次

(未)十一月份到體育場運動人員共二千三百五十三人平均每日約七十八人強

(申)為慰勞則匪將士募捐會捐款計捐洋二十二元

(酉)定製裁委會會員徽章式樣

丙、討論事項  
一、本會第一屆執行委員任期將滿應如何進行改選案

議決：各小組委員會及本會一切決議案由各委員從速趕辦結束

二、裁委會徽章式樣業經製就可否定製案  
議決：徽章價目每個以二元為限式樣再與承辦者商酌

三、本會受薪職員可否分別加薪案  
議決：幹事趙化程每月增薪十元文

：即高作霖紀兩人高守武祝正森，此為本館成立後參加比賽之第一聲也。第十六屆華北運動會，在開封舉行，加入國術表演，本館派楊明齋韓冠洲祝正森紀炎昌紀兩人尹玉章楊慶先劉英華常秉毅田瑞五等十人，前往參加。二十二年，第十七屆華運會，在青舉行，正式加入國術，設有錦標，拳術器械，採取表演，摔角則用比賽。本市分別參加，所評定者，單拳第二劉英華，對拳第一韓冠英常秉毅，槍刀第一張培五，棍第一黃樹堂，其他器械第一韓冠英，特別技能第一楊明齋，摔角第七王永彬，第八李俊鳴，比賽錦標，雖未取得，而表演分數，頗獲冠軍！十月參加全國運動會，本市限於經費，未能儘量選派，國術選手僅十七人。取列前茅者，拳術有王永彬林錦亭孫秉剛鄭紹先，器械有郝鴻勛祝正森田鴻業張華峯等。全運既畢，即以選手悉數參加國考，結果取列甲等者，江志柱馬振華，乙等陳學德郝鴻勛王永彬，丙等及掛名者尚有數人。此次全運國考優勝人員，所獲獎品，甚形豐富，曾予本市各界人士以良好印象，更兼國術同人，得與全國體育名手，競技一場，借助他山，頗收切磋觀摩之效。尤可幸者，即大規模之運動會，國術正式加入，亦於二十二年為發軔之期，新舊體育，庶可比肩並立矣。

(七)檢定國術教員 本館以教育良窳，端賴師資。本市各練習所及各學校國術教員，其技藝優良，教授合法者固多；而程度幼稚，難期勝任者，亦所難免，因此具有澈底甄別之必要。經於二十年十月，舉行第一屆檢定國術教員，當即組設檢定委員會，釐定章程，檢定科目：為拳術及刀槍棍劍，結果合格者八十二人，發給證書，時效期間，暫以三年為限。二十二年十二月，復舉行第二屆檢定。其檢定章程，與上屆無甚變更。惟檢定科目，添加筆試一項。此次報名者，達一百九十餘人之眾，預計檢定合格者，當在百人以上，正待核發證書。

總之吾國固有武術，在近古史中，完全聽其自生自滅，從無人起而整理提倡，已有日就湮沒之歎！乃不謂於科學昌明，歐化厲行之日，竟有遍地國術館之設，誠不知何幸而有此耶？青市體育，素形幼稚，尤以國術同人，大都出身農工商界，對於精神紀律武德，頗乏修養。近自設館以來，經營局之苦心勸導；與各方之砥礪獎誘，始漸化粗戾為平易；釋嫌怨為朋好，祛好勇鬥狠之積習；謀新舊體育之溝通。審已往之過程，固有進展之足跡；瞻未來之工作，仍須努力以進行。語云：「一年之計在於春」，願與同人共勉之！

丁、散會

通 告

第六期本刊應為  
高梓 顧毅卿 兩委員撰稿即請  
於本星期四以前交到為  
盼

預 告

本刊自下期起刊載教育局體育  
委員會過去一年來之工作概況  
希注意是荷

五、出版委員會添聘基本撰述員案  
議決：添聘佟復然楊鍾秀滕子英黃  
慶之四先生為體育週刊基本  
撰述員依次輪流撰稿聘函另  
致

六、常委值週應如何延續案  
議決：常委繼續輪流值週常委  
至少須到會兩次檢閱案卷工  
作及職員勤惰

書劉程九每月增薪五元工友  
李長祥每月增薪一元均自二  
十三年一月份起算  
四、高梓委員函辭本會執委職務案  
議決：慰留（去函並由宋君復委員  
面述）

# 市立中學體育概況

綬 卿

本刊為明瞭本市各校體育現況，並為謀各  
校體育上相互之參考起見，亟願各校負責人將  
各該校之體育設備，實施方法，及一切有關體  
育事項，賜稿刊布，無任歡迎。 編者附啓

## 甲、實施目標

- (1)醫學方面
1. 使全體學生，身體各部，均得發育健全。
  2. 矯正不良姿勢。
  3. 應用醫療體操，療治各種疾病。
- (2)教育方面

1. 對於德育者：養成刻苦，耐勞，勇敢，堅忍，敏捷，不驕，服從，友愛，自信，鎮靜，禮貌，無嗜好，諸美德。
2. 關於智育者：能了解衛生，健身運動諸方法，及運動與科學之關係，各種體育之常識等等。
3. 屬於羣育者，養成領袖才能，與團體需要之性格，如分工，合作，忠誠，犧牲，公正，社交，尊重公約，公民道德等。
4. 關於藝術者，使有良好肌肉之和諧及正直優美之體格，思想純潔，動作活潑。

## 乙、組織體育委員會及各股施行概況

- (1)體育委員會：係受校長，教務主任，指揮之下，設立體育委員會，由校長各部主任，體育教員，童子軍團長軍事教官及熱心體育之教員組織之。
- (2)會議

1. 討論各股委員會提案事項
2. 促進各種專業進步
3. 討論每學期之興革計劃
4. 規定各種規程
5. 其他臨時重要會議
- (3)學生體育股：受體育委員會與訓育部之監督與指導，由學生市政府教育科產生之，目的在訓練學生有自動組織之精神，自治能力及輔助體育委員會各種事業之進行。
- (4)競賽股：設股長一人專司其責，每學期中，分別舉行各種錦標比賽。
- (5)課外運動股：利用課餘時間，培養高尚娛樂之運動習慣，復習正課時之各項動作而謀體育普遍之效率，惟因人衆事繁特設一股以專責成。至其執掌事務：如規定運動項目，擬定運動規則，分配運動場地，編排運動時間，分配指導工作等。
- (6)早操股：為養成學生早起之良好習慣，作強健身心之有益運動，利用晨間新鮮空氣之刺激，以振起一日工作端始之精神。
- (7)選手指導股：目的在培植特殊技能優秀人才，使各運動有進無已，是以本股設股長一人，指導若干人專門訓練各種選手，而對於練習日程之規定，指導工作之分配，隊員之選擇訓練方法等尤為注意。
- (8)體格檢查股：本校體格檢查每學期舉行一次，由體育委員會會同校醫辦理之。
- (9)衛生股：本股為輔助校醫衛生合作之工作如：
  1. 養成學生生活必須之種種習慣
  2. 造成衛生環境預防不良影響
  3. 明瞭衛生要義預防疾病傳染

## 丙、體育活動分量之分配

每日伏處案頭，如不稍加身體活動，則身心各部難得健全之發展，是以本會對於學生每日運動分量之分配，極端注意，如無正式體育課之日，必規定其課外運動之時間，使各人每日得有相當活動之機會。

1. 普通體育 除初中一年級每週一小時外其餘每週二小時
  2. 課外運動 每週每級平均二小時
  3. 早操 每日二十分鐘每週為二小時(天冷改為課間操)
- 每週總計六小時，六日平均之，每人每日所得活動分量為一小時

## 丁、測驗成績

採取年齡、身高、體重、為分組方法，分全校學生為高中、初中兩部，各部分為甲、乙、丙三組，以為各項運動測驗成績分組之標準

## (1) 體力測驗

1. 引體向上
2. 雙臂曲伸
3. 仰臥起坐
4. 雙膝全曲

## (2) 成績測驗

1. 常識測驗
2. 各種球類測驗 項目分籃球、足球、排球、網球、棒球等；測驗法如籃球擲中、足球踢遠、籃球擲遠、壘球擲遠等，其餘則分隊測驗觀察，如認真練習，姿勢正確，精神活潑，投籃準確，傳遞敏捷，熟悉各種球類規則。

## (3) 田徑賽測驗 (分數考查表如下)

## 分數考查表

## 高 中 部

項 目	甲 組			乙 組			丙 組			備 註
	甲	乙	丙	甲	乙	丙	甲	乙	丙	
徑 一 百 公 尺	15 <sup>2"</sup> / <sub>10</sub>	15 <sup>6"</sup> / <sub>10</sub>	16 <sup>2"</sup> / <sub>10</sub>	每 速 度 <sup>5"</sup> / <sub>10</sub> 加 減 五 分	一 千 五 百 公 尺	6'20"	6'35"	6'50"	每 速 度 一 秒 加 減 一 分	
徑 二 百 公 尺	35"	36"	38"	每 速 度 <sup>2"</sup> / <sub>10</sub> 加 減 一 分	八 百 公 尺	3'	3'10"	3'20"	每 速 度 <sup>5"</sup> / <sub>10</sub> 加 減 一 分	
徑 四 百 公 尺	1'18"	1'20"	1'23"	每 速 度 <sup>5"</sup> / <sub>10</sub> 加 減 一 分	一 百 千 公 尺 高 欄	25"	26"	27"	每 速 度 <sup>2"</sup> / <sub>10</sub> 加 減 一 分	
徑 八 百 公 尺	3'	3'10"	3'20"	每 速 度 一 秒 加 減 一 分	二 百 公 尺 低 欄	40"	42"	45"	每 速 度 <sup>2"</sup> / <sub>10</sub> 加 減 一 分	
田 跳 遠	3公尺60	3公尺40	3公尺20	每 速 度 0.02 公 尺 加 減 一 分	跳 高	1公尺10	1公尺05	1公尺	每 高 度 0.02 公 尺 加 減 一 分	
田 撐 竿 跳	1公尺80	1公尺70	1公尺60	每 高 度 0.03 公 尺 加 減 一 分	三 級 跳 遠	8公尺	7公尺50	7公尺	每 速 度 0.05 公 尺 加 減 一 分	
田 鉛 球	6公尺50	6公尺30	7公尺	每 速 度 0.10 公 尺 加 減 一 分	鐵 餅	15公尺	13公尺	11公尺	每 速 度 0.15 公 尺 加 減 一 分	
田 標 槍	15公尺	17公尺	15公尺	每 速 度 0.30 公 尺 加 減 一 分						

甲·乙·組鉛球用十二磅丙組用八磅

## 初中部

項目	甲組	乙組	丙組
一百公尺	15 <sup>00</sup> / <sub>10</sub> "	16"	17"
二百公尺	36"	38"	42"
四百公尺	1'20"	1'25"	1'30"
八百公尺	3'20"	3'30"	3'50"
一千五百公尺	6'30"	6'50"	7'10"
一百十公尺高欄	27"	29"	31"
二百公尺低欄	45"	47"	50"
跳遠	3公尺40	3公尺20	3公尺
跳高	1公尺05	1公尺	0.90公尺
撐竿跳	1公尺70	1公尺60	1公尺50
三級跳遠	7公尺50	7公尺	6公尺50
鉛球	6公尺30	6公尺	7公尺
鐵餅	12公尺	11公尺	10公尺
標槍	17公尺	16公尺	14公尺

註 甲·乙組鉛球用十二磅丙組用六磅

(未完)

## 體育教育員注意

本會出版的

中國男女學生體力標準測驗計分法按學生年齡、身高、體重。分析其運動之能力。標準準確

測驗甚易。諸位體育教員，不可不人手一冊。

每冊大洋貳角

青島體育協進會出版委員會

匯泉體育場內  
電話二〇六〇

## 最有興趣的運動

最有興趣的運動，  
莫過於各種球類。最合規則的球類，  
莫過於利華公司的出品。

北平利華公司，

是華北體育界同志的唯一組織。

來青分銷，為日不遠。

## 本刊通信欄

## 郭慶乙君致體協函

敬啓者：本市舉行冬季體育競賽會，今年已是第二次了，內中共分男女初中高五級，這不但是本市體育成績的表現，並且可使各級體育得以平均發展。而於本市體育前途實大有裨益，敝人充數小學體育指導員，當然要竭誠贊助，對於初級的競賽，更是特別注意，因此不揣淺陋，將初級各項裏邊對於兒童身心發育有密切關係的地方，貢獻幾點意見，寫在下面：

## 一、男初級籃球：

「球及球場均應改小」按照小學兒童就學的標準年齡來說，六歲入學，十二歲畢業，換句話說，就是小學的學生最大年齡，是十二三歲，以十二三歲的小學生，來用成人所用的大球，來馳驅於年成人所用的大球場裏邊，就兒童的體力體力各方面來說，均不適宜，初級比

賽時間，較中高級為短，或即有鑒於此，球及球場之應該採用較小者，亦何獨不然，況球場面積的大小，應視球員的年齡標準而定，規則上載得明白，並有一定標準，但據此次報名參加的初級隊員的年齡觀察一下，多數超過十二三歲，甚或有十六七歲，十八九歲不止，這不過是一種特殊情形，年齡較大兒童在小學裏面，實居最少數，籃球如專為少數人而設，無奈就失掉普及的意義，如為五六年級學生而設，則五六年級的學生，還是十二三歲的占大多數，所以初級籃球及球場均有改小之必要。

## 二、女初級籃球：

「球及球場亦應改小」小學裏男生的年齡，既如上述，女生的年齡，當然也不能逃例外，若說女子球場已經分為兩段，每一球員只在一段內活動，比起男初級球場似已縮小一半，但與女高球場相比，也沒有差別，況日女子的體力不及男子，各方面都有證明，誰都承認的，所以女初級的球及球場也應縮小。

## 三、小足球：

「球場仍用小足球場」本市舉辦小足球

比賽，在全國各地，可以說是創舉，表現的精神，也可以說是令人滿意，那末，對於小學生身心的發育，當然也應該顧到，上一次的比賽，尚不違背這項原則，球是採用的五號小足球，球場是用的小足球場，今年的比賽，尚未開始，但耳聞小足球也在體育場內足球場比賽，如果成爲事實，那末就與上項原則，有點不合了，球門寬大，非小學生所能把守，足以失掉小學生對於足球的興趣，這還不甚要緊，使此身心尚未發達完全，體力薄弱的兒童，馳驅於若此廣袤之大場內，實與運動可以強身的宗旨不合，不但有礙小學體育的發展，並且足以戕殺兒童的生命，所以球場仍用小足球場爲宜。

## 四、越野競走：

「檢查方法宜改善」本市舉辦初級越野競走，也可說是創舉，今年又是第二次了，從去年第一次比賽的情形和成績上觀察一下，在冬季競賽各級各項當中，表現的精神，要算這一項令人不能滿意，女高湊足團體分數者，竟無一隊，男初女初湊足團體分數者，僅各一隊，這種現象是由於競走員觸犯規則所致，但

考其犯規原因，一方面由於競走員所受訓練太少，一方面由於檢查方法的不周密而陷競走員於犯規之境，趙化程先生的競走的定義與犯規上面說，競走裁判，是最不容易，即精於此道的裁判員，偶一不慎，輒被取巧的競走員所蒙蔽，何況如此廣大的馬廐跑道，僅於四角設檢查員，競走員出發後，前後距離接連不下三百米之長，僅一汽車隨行檢查，所以各競走員就亂七八糟的走了下來，那能得到好的結果呢，如果檢查員人數增加，檢查方法周密，犯規的一定不能如此之多，所以此次的檢查方法宜改善為是。

「越野競走不適宜於小學生」學生體操裏邊的走步，「正步」即不宜常用，因為兒童身心發育未全，正步足以振動兒童的腦髓，即普通走路，若着重踵部，也是不合生理衛生，這是大家所公認的，再就是於平常走路，並不覺疲乏，若直立不動，不到半刻的工夫，身體即感覺不快，這是下肢的動脈靜脈血液運行，快慢不均的緣故，所以學校裏常用罰站一法，懲誡學生，這也是人人共知的，競走的定義與犯規上面說：「競走，是

一種先踵後趾的步法，「前脚未着地前，後腿必須挺直，否則就像是跑，」那末，用先踵後趾的步法，用前脚未着地前，後腿必須挺直的走法，更因為爭優勝，又不能不拚命的用力走去，走完之後，不但有振壞腦髓之虞，並且兩腿麻木腫脹，疼痛難忍，不惟有失運動強身之意義，實無異對於兒童，施行一種極嚴厲的體罰，所以越野競走不適宜於小學生的。

青島體育協進會

上述幾點，拙見如此，對與不對，尚祈  
諸位先生指正為盼！此上

郭慶乙謹啓

十二月二十二日

編者按：體協會既為民衆之組織，對於謀市民體育之發展，極願接受大衆之批評與指導，郭君來函指示各點，關於設備上，決于可能範圍內，力圖改善，關於方法上，當斟酌情形，作合理之推行，謹代表體協會表示謝意，並希各界賜教。

沈瑞珍先生

貴校體育概況，擬在第六期刊佈，大作請早擲下，代聘之通信員如何，請示知是盼。

谷源容先生

貴校體育概況，擬在第八期刊佈，請早準備，代聘之通信員，亦盼速示。

糜子英先生

貴校體育概況，擬在第九期刊佈，請先期將大作擲下是荷。

陳盛甫先生

貴校體育概況，擬在第十期刊佈，請如期將大作擲下，代聘之通信員，請速示知是禱。

宋君復先生

貴校體育概況，擬在第十一期刊佈，請早準備，代聘之通信員如何，盼示。

黃慶之先生

貴校體育概況，擬在第十二期刊佈，請費神賜稿，並請代聘通信員一位，事妥盼示。

編者謹啓

(附註)以上為一二兩月份中需要之材料，其餘各校及各體育團體之體育概況，亦當陸續刊佈。