

王正廷

體育季刊

贈閱

PHYSICAL EDUCATION QUARTERLY

Published by

CHINA NATIONAL AMATEUR ATHLETIC FEDERATION

Vol. I, No. 4.

Oct., 1935.

第四期

目要

第一卷

對於六屆全運會及參加第十一屆世運會之意見.....	程登科
對於福州鎮江青島三處暑期體育講習會之感	
想及今後各校之辦法與教師訓練之要圖.....	吳蘊瑞
對於歐洲冬季運動之感想.....	蕭忠國
湖南體育史略.....	陳奎生
獎勵體育之意義與價值.....	俞淑芬
中國舞蹈之研究法.....	王健吾
運動測驗標準(四).....	徐鑑
二百公尺跑及四百公尺中欄與四百公尺跑之出發點之計算問題.....	蘊瑞
女子籃球運動測驗法之檢定.....	孫淑銓
籃球訓練法(二).....	吳德懋
標準游泳池之設計管理及工作效率.....	陳均謨
男女裝牌運動.....	鄧昭儉
水上體操之體育觀.....	吳之仁
蛙式變相之海豚式.....	麟若
機巧運動.....	涂文
介紹安慶皖光田徑隊之組織與訓練.....	劉德超
圖書介紹.....	吳之仁
暑期體育訓練會講習會討論會圓滿告成.....	本會
上海中華足球隊南征記.....	本會
第四屆上海國際游泳比賽經過及成績.....	本會
第六屆上海國際網球扶輪盃錦標賽經過.....	本會

中華全國體育協進會出版

中華民國二十四年十月出版

上海法界四馬路

體育季刊

第一卷
第四期

民國二十四年十月出版

圖 揮

- 體育講習會訓練會討論會開幕情形.....二幅
- 暑期訓練會之田徑訓練.....七幅
- 暑期訓練會之籃球訓練.....五幅
- 上海市大體育場落成.....四幅

- 對於六屆全運會及參加第十一屆世運會之意見.....程登科(四七五)
- 對於福州鎮江青島三處暑期體育講習會之感想及今後學校之辦法與教師訓練之要圖.....吳蘊瑞(四八三)
- 對於歐洲冬季運動之感想.....蕭忠國(四八六)
- 湖南體育史略.....陳奎生(四八九)
- 獎勵體育之意義與價值.....俞淑芬(五〇三)
- 中國舞蹈之研究法.....王健吾(五一二)
- 運動測驗標準(四).....徐 鏞(五二五)
- 二百公尺跑及四百公尺中欄與四百公尺跑之出發點之計算

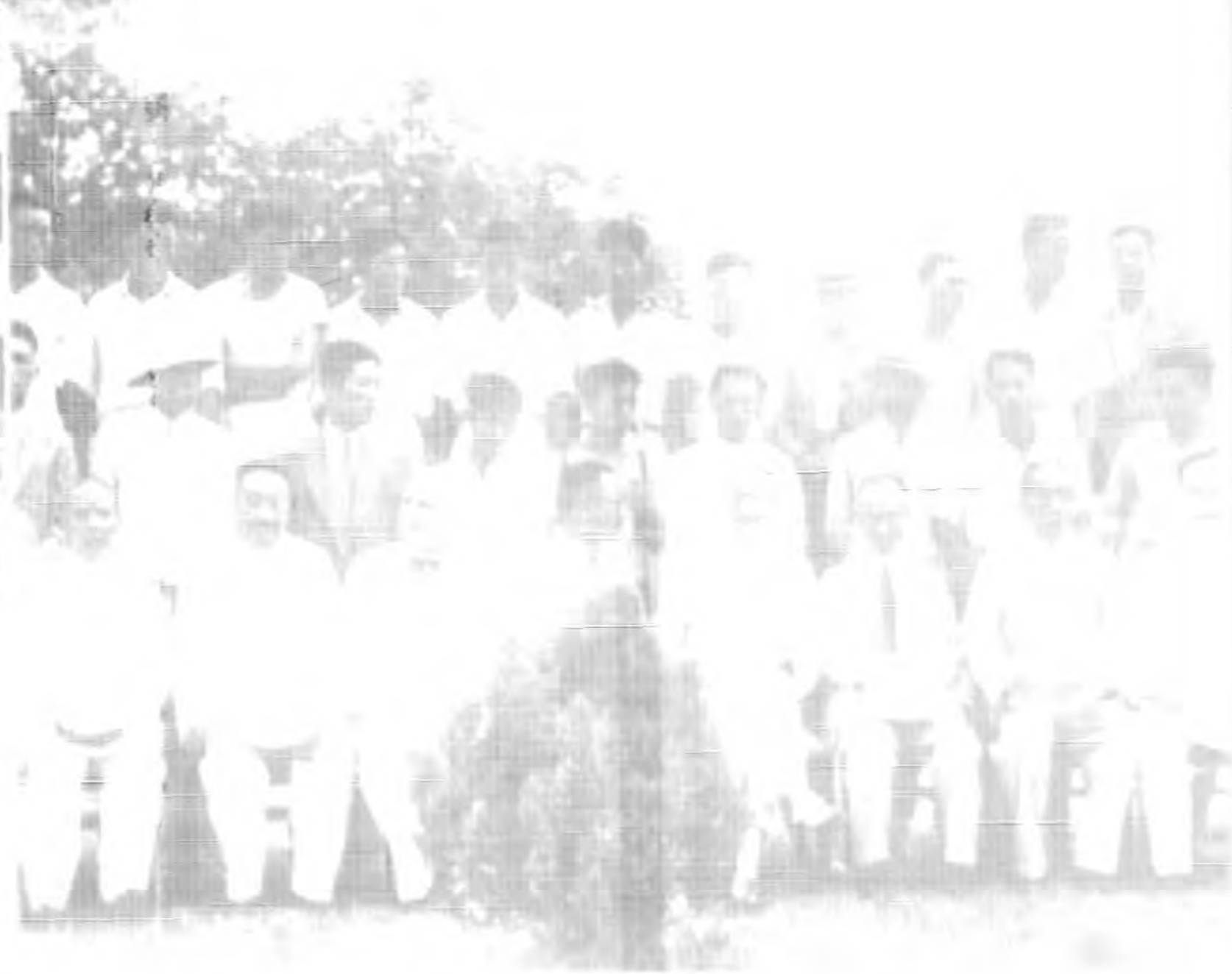




問題.....	蘊 瑞(五九)
女子籃球運動測驗法之檢定.....	孫淑銓(五二)
籃球訓練法(二).....	吳德懋(五七)
標準游泳池之設計管理及工作效率.....	陳均謨(五四)
男女獎牌運動.....	鄧昭儉(五一)
水上體操之體育觀.....	吳之仁(五七)
蛙式變相之海豚式.....	麟 若(五七)
機巧運動.....	涂 文(五七)
介紹安慶皖光田徑隊之組織與訓練.....	劉德超(五〇)
圖書介紹.....	吳之仁(五六)
暑期體育訓練會講習會討論會圓滿告成.....	本 會(五九)
上海中華足球隊南征記.....	本 會(五九)
第四屆上海國際游泳比賽經過及成績.....	本 會(六一)
第六屆上海國際網球扶輪盃錦標賽經過.....	本 會(六三)
祕魯大學足球隊將來華比賽.....	本 會(六四)
會清射恢復業餘運動資格.....	本 會(六四)



本會主辦
體育講習會
體育訓練會
體育討論會
開幕情形



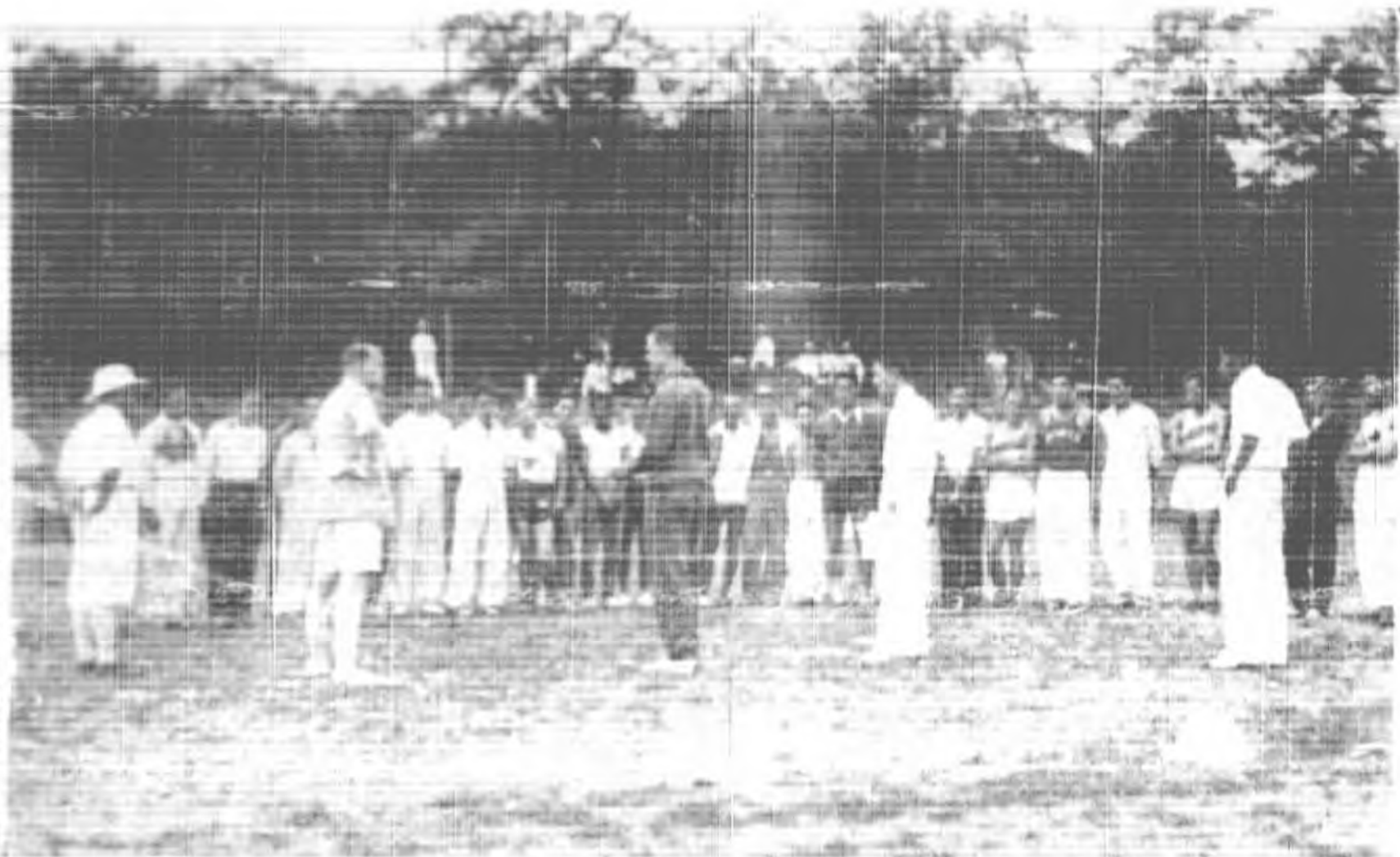
(右)三會名譽會長沈鴻烈市長

(中)本會董事長王儒堂博士

(左)本會名譽主任沈嗣良先生

暑假期間訓練之田徑訓練

王課時教練拉威克對著名訓練員話請形



王士林之跳高

陳寶球之鐵球



保盧之撐竿跳



劉可之跳高

劉長春之百公尺



暑假期間訓練之籃球訓練

後棟守義上課之時情形



擲籃之練習

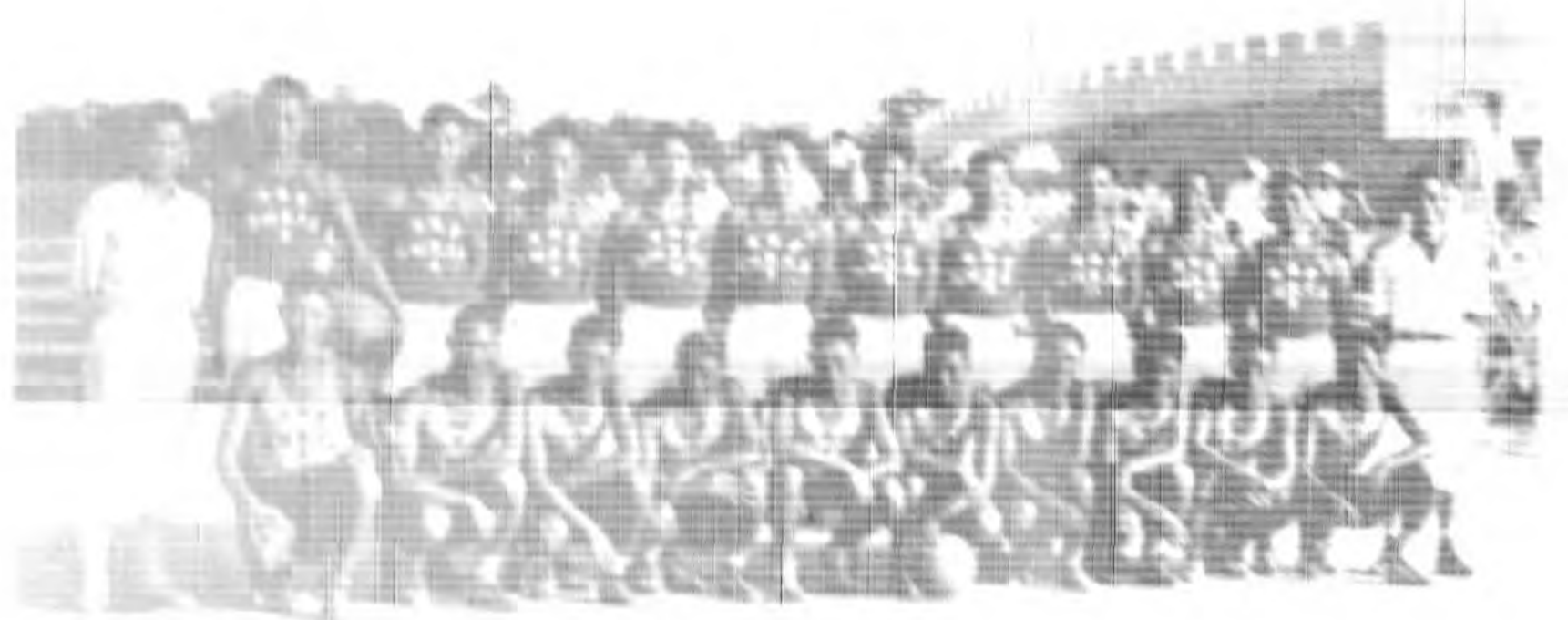
練習比賽之情形



暑假期間訓練之籃球

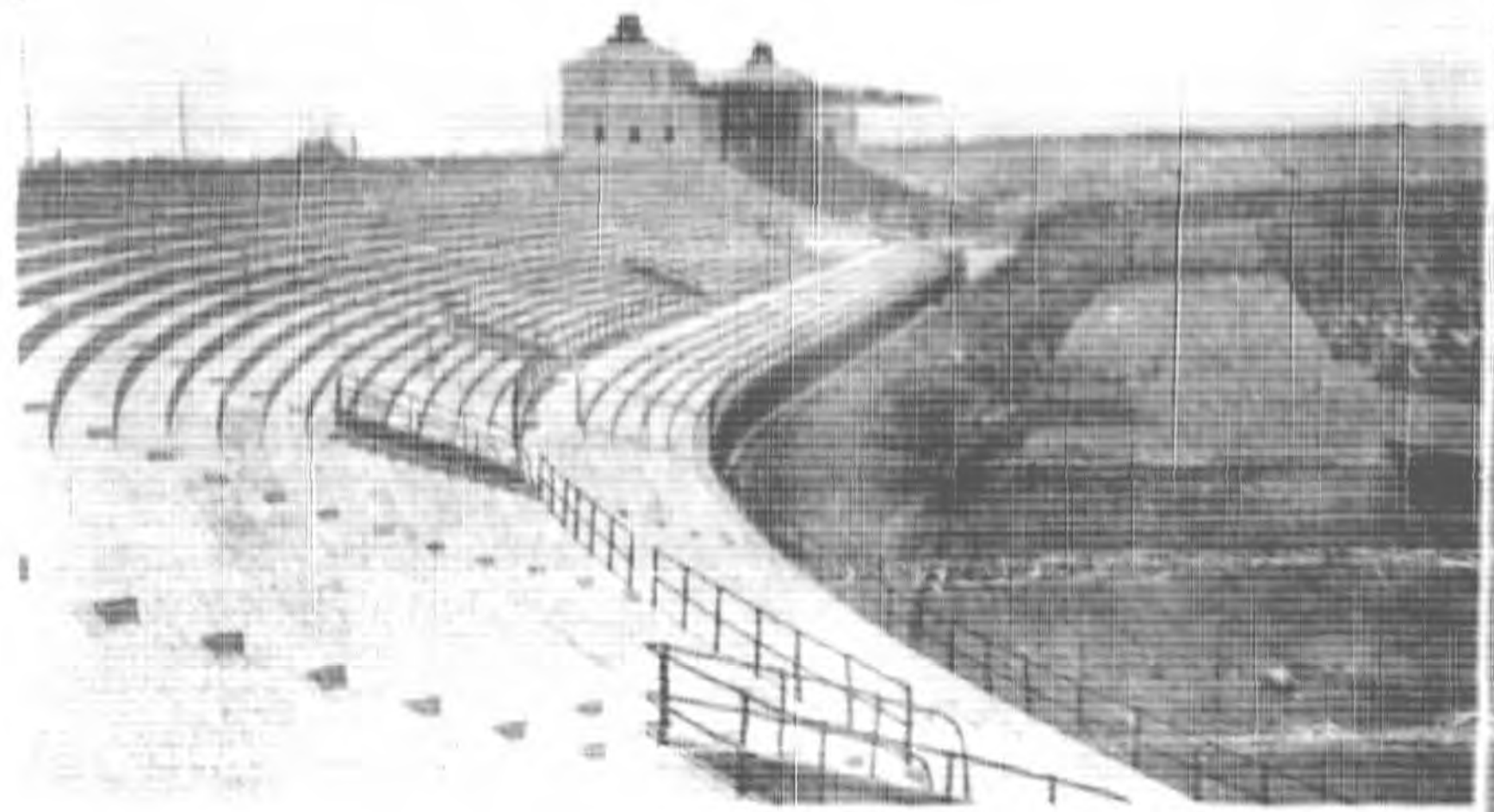


暑假期間訓練之籃球
 由本校學生表演
 加場表演之情形

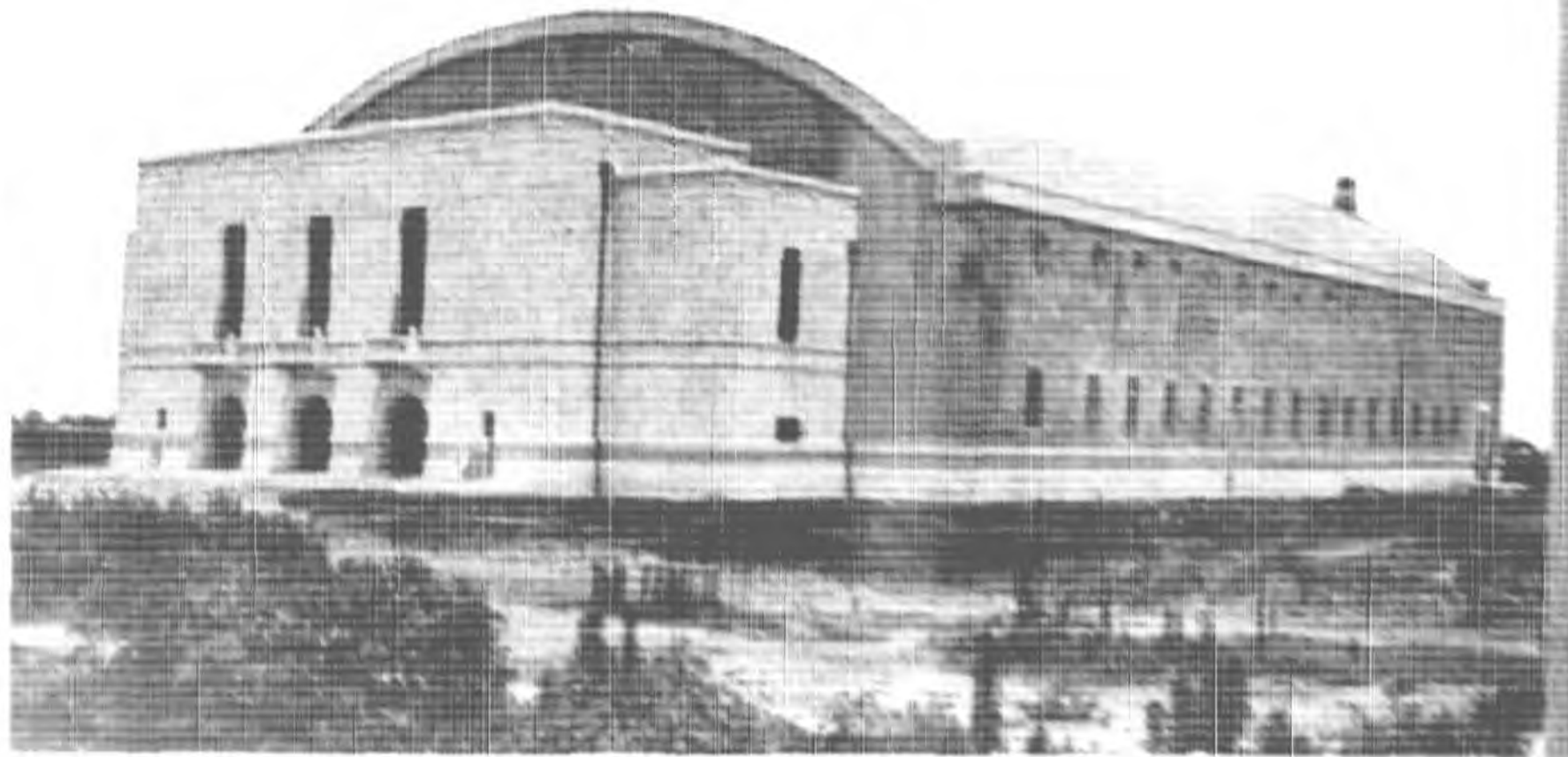


成落場育體大市海上

分館 之 右 右 場 徑 田



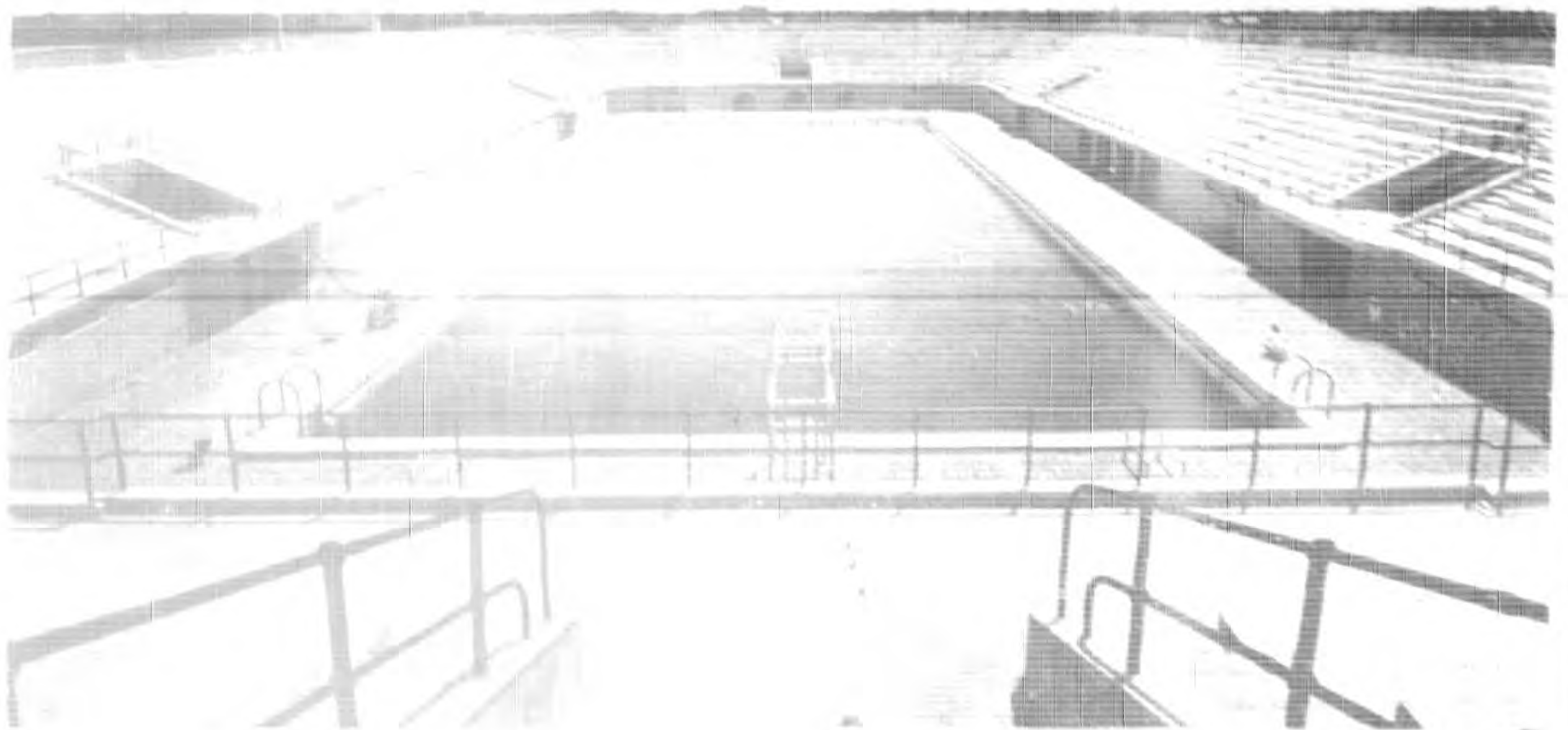
館育體



池泳游

上海市政府，為籌辦第六屆全國運動大會，特斥資百五十萬元，在滬市中心區，建設大體育場。主要建築有三，即田徑場、體育館、游泳池是也。現均已落成。

說
明



對於六屆全運會暨參加第十一屆世運會之意見

程登科

一、緒言

運動會乃集多數人之技藝，或一處之風土歌舞，遊戲表演，在一地舉行，含有競賽之意也。推溯因由，或為戰勝祝捷，或為祭神祀靈，或則歌詠昇平，或則紀念豐年，雖時至今日，其舉行之意義各有其不同之企圖，而外觀形式，猶不逾競賽之原則也。吾國自南京勸業場舉行第一屆全運會後，繼續不斷，於北平武昌杭州靈谷寺前暨本屆海上大運動場舉行，已為第六屆矣。擴而言之，較全運會為大者，有國際性質之遠東與世界運動會，遠東運會不幸因日人之卵翼僞國而解體，世運會則各國為宣揚其國家力量聯絡國際友誼，勇躍參加，今且達十有一屆矣。其中節目，包羅萬象，由自然的跑跳擲等活動，演進而為國防上應用的技能運動，如馬球、擊劍、角力、拳鬥、軍人新五項運動等是也。諸節目之紛繁，增吾人之感慨，蓋深處武裝和平之現代政局下，體育

對於六屆全運會暨參加第十一屆世運會之意見

事業，已超越以健康及娛樂為目標之範圍，故內衡國情，外觀大勢，體育之改革，殊不能使吾人默默無言者。全運之後，十一屆世運會轉瞬即臨，悟以往之可鑒，知來者之可追，甯末雨而綢繆，毋臨渴而鑿井。僅抒對全國運會暨參加十一屆世運會之意見，供獻於體育當局體育專家之前，藉作拋磚引玉之探討焉。

二、對於第六屆全運會之意見

本屆全運會已決在東方大埠吾國最繁盛之上海舉行矣。大會場地，新近建築，其光輝燦煌，偉大燦爛，當不言而喻，致於組織之嚴密，籌劃之週到，政府當局事先業已聘定國內體育專家籌備一切，預料大會中順利進行，如吾人所猜想，惟吾於茲所欲有所建白者，即對大會本身之意義增高，比賽之興趣加濃，體育之空氣愈亦普及，而過去體育實施之情況，有明確之檢閱與了解也。故謹抒微意，列為左敘各點，希邦人君子，共促成之。

四七五

(甲)團體比賽及表演 為增加大會之精神與明瞭各省市對體育團體之概況，應分為童子軍檢閱與表演，學生軍檢閱，工人團體運動操演，國術比賽，及器械操表演等五項：

(一)童子軍檢閱與表演

暫時仿上海太極操之辦法，以上海市為基礎，以後再由各省市廳局通令各中學擇優選派，於大會開幕時期，一體到會受檢閱與表演操法等，並按其程度，表演各級課程。

(二)學生軍檢閱

暫時之方法同上，於大會開幕後，赴會檢閱，服裝附件，均須一律，事前並練熟柔軟操若干節，(由大會訂定)以備表演，致軍訓上所習學術科目，亦得檢閱之。

(三)工人團體操演

本項因鑒於目前各地工人組織之運動團體日益增多，為示提倡起見，暫時可由上海工人出席參加，以後辦法，託由各省市工會負責主辦，再呈報大會，俾便編排。

(四)國術比賽

國術比賽，上屆業已舉行，本屆全運會理應擬照上屆辦法，同樣進行，並添團體表演。

(五)器械操表演

由各省市教育機關，選派若干學生，軍警，合組器械操表演隊，於大會期內，插入表演以示提倡。

(乙)老人健步比賽 老人為國之珍寶，其經驗閱歷之深，

有所建白，當有見解，且體育於增進健康，亦其一端，近年來國家設敬老會，政府機關厚禮長者，亦即此意，故於萬千人聚集，舉行老人健步比賽，其意義至為重大，致於辦法，可由內教兩部調查全國七十以上老人，擇其健者，送會作短距離健步比賽，或道遠不便，則攝為照片，陳列會場，於像傍敘明其健康生活狀況，俾來會觀衆，有敬老尊賢之心，而知年高德重之可貴也。

(丙)組織軍政領袖表演與比賽 軍政領袖參加表演，示

提倡與共臻盛舉之意也。凡大會籌委，軍政高級長官，由大會函邀，分普通與特殊表演等項，插入於大會期中每日程序中。

(丁)注意宣傳 宣傳於體育之發揚效力極為宏大，此次

大會業已注意，茲為增強宣傳效力，特分左列數則辦法：

- 一、各項運動應有簡單說明分發觀衆，俾知方法與價值。
- 二、利用飛機散發體育宣傳刊物及標語。
- 三、開設臨時活動電影，於晚間映放。
- 四、組織宣傳隊。

(戊)調查各省市縣民衆體育統計與成績。 吾國自維

行體育以來，業達數十年之歷史，但實際各地體育情形如何，欲求明確之解答，頗為困難，故應積極調查各地學校暨社會體育情形，由部頒各種表格，分發學校與社會團體，令將實施概況，據實填報，以便彙集整理，製為統計，茲將學校社會體育調查表格原則分述於左：

子、學校方面

- (一) 體育教師多少，出身，履歷，薪俸若干？(以省為單位)
- (二) 各類運動場地若干片，每人所佔面積幾何？(全省的)
- (三) 學校授課程序進度情形，體育實施計劃。
- (四) 運動器械的種類及數量(全省的)
- (五) 每學期運動有定期比賽否？學生自動組織的有些什麼隊？共計若干會員？(共計若干會員)

丑、社會方面

- (一) 調查各省縣市之公共體育場，民教館健康部，或康樂部，暨體育會，民衆組織之各項運動比賽隊各若干。
- (二) 公共體育場各種運動場所多少？其他俱樂部體育會等有無運動場所，並全省共有若干？
- (三) 場務人員若干，何種資格，薪俸多少？(以省為單位)
- (四) 開辦歷史，歷年舉行若干次運動會，其他各項運動比賽之

對於六屆全運會暨參加第十一屆世運會之意見

次數多少，每次觀衆約計若干？

- (五) 各種運動器械及數量
- (六) 全年各種運動之消耗費百分比。
- (七) 每年舉行嬰兒比賽若干次？
- (八) 每年民衆到場運動之人數若干？

(三) 國貨體育用品展覽會 吾國體育運動，由外洋傳入，故所用器具，多屬舶來品。歷年經濟之侵略，損失至鉅，為挽回利權與民間認識我國自造之運動器具及鼓勵商人競爭自造或有所發明起見，殊有實行國貨體育用品展覽會之必要也。致於辦法擬定如下：

- (一) 由大會籌備委員協同實業部負責函達各地運動器具公司參加展覽。
- (二) 運輸國貨器具，一律免稅。
- (三) 會址由大會宣傳股指定在運動場或運動場附近，或劃一部份場地作為陳列會所。
- (四) 貨物成功之說明由大會宣傳股函囑各地參加之各運動器具公司，請其將各項運動器具由材料，粗貨，而至完成，作一製造程序說明之，最好繪就圖形，或陳列標本，其他若選材製造常識，及標價，均請其一一說明之，然後由大會籌備

委員會協同實業部作公正之評判。其最優者，則獎予錦標，以資鼓勵。

三、對於參加十一屆世界運動之意見

世界運動會者，各國運動豪強角逐之林園也。舉凡能手傑才，相聚一堂，一方在宣揚各該國之威力，一方在聯絡國際間之友誼，競技切磋之背後，含有敦睦邦交之政治深意者頗濃。吾國遣派選手，自十屆始，考其意義，似以後者之成分爲多。今十一屆世運會業定明年在德舉行，吾國刻已準備派員參加，此實吾國體育前途至堪樂觀之現象也。惟是遣派選手，祇能切磋表面之技能，大會期中，爲時過短，殊不能收切實之效力，故於選手之外，有另派體育行政人員，隨同考察之必要，蓋能若此，則一方選取外形上運動方法與姿式，一方則吸收各國之精華與實質，此種舉措，登科認爲關乎國家榮譽之所繫，國勢隆潛之所關，民族復興之表現，故希望特殷，謹以所感，分條言之：

甲、對於遣派選手之點

出席世界運動會之選手，乃代表吾國，實際上即吾國家之表現，故其組織，屬團體，其行動非個人，一身之光榮，即國家之光榮。舉凡衣食住行，一舉一動，一言一行，均須審慎仔細，庶合乎東

方大國，文化悠久，復興圖強之新氣象，故登科以爲出席世運之選手，至少對於左列各點，應能一體注意，接受而力行之，雖技能上吾國以體育落伍，未能於運動場上有特殊樹建，於行動上精神上，應洗雪東亞病夫，黃族賤種可恥之名號也。更有進者，德國自大戰後，國勢飄搖，但經該國人民之力圖自強，一致團結奮鬥，其民族精神，國家地位，已迥非昔比，吾國自近年來厲行新生活運動，新生活運動者，乃國家精神民族有力之表現也，而此次代表，事實上又爲新生活行動之表現，關係重大，至希我選手深切注意也。

一、精神 行動是精神之表現，選手之精神，即國家之精神。行動分個人的與團體的，每一選手精神良好，則團體自有優良精神之表現，故每一選行動應敏捷，步調應一致，精神應飽滿，直言之，即團體化，紀律化，軍事化，決對服從指導員指導，遵守領隊命令是也。

二、人格 人格之表現，以行動語言爲基點，新生活運動，正敦勵人格之準則也。吾國爲禮義之邦，文明古國，故每一選事事實上，外人目之爲優秀份子，其儀態之大方，語言之溫良，服裝之整潔，自不待言，此外如處處合符禮義廉恥之原則，處處不忘國家民族之立場，諸如此類，尤須注意。蓋個人人格之高尙，即國際

地位之增高，不可不慎也。

三、技術 照吾國現在運動界情況衡之，欲求於國際豪強林園有所建樹，殊有困難，故技術重在求他山之助，取法國外之長，用進取之精神，抱研究之態度，觀摩學習，取人之長，補己之短，則他日在國際地位定有表白，故吾以為技術其次，而有關國體之選手精神行動，其最要者也。

乙、遴選體育行政人員考察之點

係根據體育協進會議決案十一條（並載廿四年教育雜誌新年號）為統一我國體育，使我國體育日趨於健全地位，值此次世界運會開幕時期，各國準備充分，藉此考察各國體育狀況，較諸平常考察，收穫必更良多，故遴選體育行政人員考察，實為切要。蓋我國體育施行，數十年來無重心可言，且自來偏重學校，目標狹小，而體育行政方面，固無健全組織，復無系統可言，各地體育同志又多抱門戶之見，互相詆譏，不肯犧牲合作，以致數十年來，形成畸形的發展，值此外患交迫，飽受鄰邦欺凌之我國體育目的，理應擴大，承受體育之對象，亦應普及全民，而體育教材與方法，尤須先為統一，以達共同進行之目標，在同一指導下，精誠團結，忠實努力，以實現體育目的。惟體育落後之我國，以過去所具之狹小目的，與現在各地不同的教材與方法，均早已

不適合現在環境，與合乎世界潮流，故為我國體育今後基礎鞏固計，為復興民族計，為合乎世界新潮計，值此我國參加世運之便，遴選各省市縣體育專家隨同選手出國考察，本其責職所在，暨過去各種運動之經驗，對於各該國之體育行政組織，新穎之教材與方法，必能飽察無遺，考察所得，然後作我預定實施方案之參考，衡以國情，擇其所長，補我所短，而後再按照方案施行，則我國體育效能必由此以增進，而我國體育行政等等，亦自必趨於健全的統一。是以本人以為此次考察，關係我國體育前途發展至鉅，而我國健全之國民，民族之復興，亦賴此次考察產生實現也。根據上述理由，敢以一得之愚，擬訂如下之辦法：

一、充實體育行政人員 飭令全國各省市速聘請體育督學，指導，視察員等以備各省市遴選體育專家出國考察，且為完成我國健全之體育系統與組織，亦應從速辦理，致於行政人員考察之遴選，應由各方進行，以示合理，其辦擬暫定如左：

(1) 教部指派——考察人員，由教部物色人材以充任。

(2) 各省市保送——由各省市教育機關物色適合人材保送。

(3) 體委會及體協會共同物色體育專家若干人，以充考察團員。

二、將來組織考察團，即召集全國體育行政會議，上項辦法果能做到，則將來組織考察團等即可召集各省縣市體育行政人員開全國體育行政會議，討論進行，至此次遴選體育專家出國考察之細目，亦列於下：

(1) 分組討論——體育考察人員遴選決定後，即分別組國民體育組、青年體育組、婦女體育組等小組，在未出國前由各該組先行討論預定方案，及今後應取之動向，俾節省時間與集中精神去工作，不致出國後有走馬觀花，茫無所得而歸之憾也。

(2) 集中意見——根據上項各該組之意見，集中討論，以冀求得共同意見之可靠性。

(3) 編製今後中國實施方案——根據上項共同意見，然後着手編製我國體育預定實施方案，以備攜帶出國，作為我國基本體育實施方案，出國考察時，將所得情形，隨時記錄，然後與我預訂方案作精密比較，俾於返國後，衡我國情，收其所長，補我所短而後修改預訂方案及動向逐步實施。

(4) 決定參觀調查何國度(決定路線)——此次考察，以各專家會同決定，俾便早為分頭接洽也。

(5) 由中央政府電各國接商，並電各國中國使館當地調查接頭——根據上項決定考察國度後，即由中央政府電致各國接商，並電各中國公使館當地調查接頭，俾便考察。

(6) 考察經費——此次考察人員出國之一切費用，除呈請中央補助若干款項外，餘由各省縣市在教育專款項下攤派，或設法盡量募捐，或求津貼，俾一行體育專家，得以從容在外調查視察也。

由上所述，是則此次之考察，其特點有四：

(一) 統一體育——考現在中國體育情況，派別分歧，若遣派行政人員考察，外衡國情，內察大勢，門戶之見解，學術之派別，自會消滅，全國體育同志無形中抱同一的目標，然後以考察所得，量其所長，補我所短，修訂實施方案，自己創造一統一新體育系統，不再受各國體育侵略，而體育教材與方法，事實上亦自趨於統一之途徑矣。

(二) 增進體育效能——考察所得，選擇各該國切於時效而適合我國情者以實施之，則我國體育效能之增進，必大有可觀也。

(三) 節省旅費——此次在德國舉行世運會期間，北德哀老哀得

線(North German Lloyd Line)及亨堡美洲線(Hamburg America Lines)對於各會員國之參觀團體，得減收百分之二十的船費優待。其次或由我國當局先期與各該國政府及體育機關商洽，請求酌量減少旅費，是乘此時期之考察，精神物質，均收事半功倍之效也。

(四)隨時可指示選手競技機宜。體育考察專家，除應盡其考察責職外，以其對於各種運動之經驗及觀察所得，均較運動員為豐富，可隨時指示運動員競技機宜，俾選手有所改進，致若在大會期間得晤各國體育界聞人，並聆其學說與體育見解，尤屬獨一無二之機會也。

四、結論

夫運動會由亞靈匹克所濫觴，由歐及美由美而亞，節目繁多，至吾國所行者，僅球類田徑賽游泳等項而已。其實划舟拳鬥射擊，吾國古已有之，童子軍學生軍檢閱，在表揚吾國之新精神，在振起民族新氣象，耗費數百萬，與奮全國人，夫豈一無用意，無的而放矢者？此個人之所以有對全運會改革之見也。為求閱者之明瞭，僅節上述之言，成對全運會之具體意見如左：

- 一、表現新國民有蓬勃之氣象與精神。
- 二、表現國術軍事體育童子軍打成一片之新青年運動。

對於六屆全運會暨參加第十一屆世運會之意見

- 三、體育應軍事化紀律化普遍化。
- 四、提倡中國本位之自我體育。
- 五、體育應統治，應具體，應經濟，應深入民衆。
- 六、體育用品應不受帝國主義經濟侵略，實現自造自用之體育用具。

致於世運會吾國出席參加，乃為宣揚吾國之新精神，吸收新興國家復興之道，獲得列強之信譽，敦睦中國之邦交，一切籌劃，尤應週詳，而體育行政人員之考察，為振興吾國體育之根基，前途明暗，悉繫於是，故不覺言之之繁，私意在求政府當局之接收施行焉。茲亦輯參加世運具體之點如左：

- 一、選手要能名實相敷，增進國際地位，作新中華民族之代表。
- 二、選手要團體化，紀律化，軍事化，聽命令，知服從。
- 三、選手要具大國民風度，作新生活之實行者。
- 四、選手要去觀摩學習，求助他山，取長補短。
- 五、充實並健全吾國各省縣市體育行政人員。
- 六、行政人員考察，是有計劃有組織有中心目標的。
- 七、行政人員考察，是吸收新興國家精神，補助中國體育。
- 八、擴大體育行政人員見識，充實行政人員眼光。
- 九、統一吾國體育系統，消滅學派與門戶之見。
- 十、以考察所得，內衡國情，外觀大勢，創造體育新系統，作復興中國有力之基礎。

完

從結婚問題想到禮服問題

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



租用禮服奉贈「結婚之夜」一部

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

對於福州鎮江及青島三處暑期體育講習會之感想及今後暑校之辦法與教師訓練之要圖

吳蘊瑞

一、對本屆教授暑期體育班之感想

本年暑假中，全國各地之辦有暑期體育講習會者，共有四處。屬省教育廳辦者，爲福州鎮江武昌三處，由協進會辦者，有青島一處。作者應福州鎮江青島三處之聘，在七八兩月之間，奔走南北，與華南華北各重要省分之體育教員接觸。所見所聞，覺與尋常之理想相差太遠，方悟平時依理想所辦之師資訓練，標準太高，程度太深，不切合社會之需要，難免有閉門造車之譏。今以福州之體育訓練班學員之資格而論，則知所言不謬。福州此次之學員之資格，大學畢業者可稱絕無。（大概由于少數有大學之資格者不屑進此會之理由在）其全體十分之二三，爲私立體育專畢業生，其餘非畢業於高中，即畢業於師範，甚有初中畢業而年在十八歲左右從未學過體育而亦任體育教員者。若在東亞體育學校畢業，則已覺爲雞中獨鶴不可多得，此種情形，

對於福州鎮江及青島三處暑期體育講習會之感想及今後暑校之辦法與教師訓練之要圖

四八三

一方固由于學校當局認體育爲隨意功課，任何人可以濫竽，而體育師資之缺乏實亦有以致之也。閩省亦爲東南文化先進之地，體育教師之缺乏尙如是况內地偏僻之處乎。此次福州鎮江青島三處學員之程度，平均當以青島爲最優，鎮江次之，福州又次之。因作者在三處均教體育測驗一學程，福州學員不能瞭解者最多，鎮江次之，而青島則較少。然從全國各省之全體而論，則可知一般體育程度低劣，無容掩飾。夫資格與程度二者，不過影響學生之學業，猶屬於有形者也。至於品格與精神之陶冶，則影響至大。此次在三處所見之學員，除青島未能見其日常生活無從批評外，餘如福州鎮江皆有令人難滿意之處，而以鎮江學員爲尤甚。最主要者，爲不講禮貌，不修儀表，行爲不檢點，所謂望之不似人君，就之而不見所畏焉之句，真足以描模。現在一部分之體育教師，其在學校之中，如何能得同事之企重，學生之信仰，夫體育教師爲人格導師，青年模範，較其他科教員爲尤要。今一般

體育教師之修養如是前途實堪危險。

通令撤職，此種方法，雖屬乾燥而十分有效。

二、今後暑校課程之改進

各省體育教師之資格程度之不足者，既如是之多，以後暑校之辦法及課程，不能不略事改良。第一全國體育協進會之暑期學校，應分兩組，一組為補習組，專收已受過專門訓練之教師，課程宜簡而新穎，每人擇其所需要者學二三種，考試及格，給以證書。他一組為訓練組，專收各省未曾受過專門訓練之體育教師。全期功課有整個之規定，分為四暑校，學完作為畢業。此與美國哥倫比亞師範院之教育碩士之方法同。當今體育師資缺乏之際，此法頗為適用。蓋從此等教師自身之經濟狀況而論，可不致拋棄目前之地位，職業不受影響。一方社會上不致頓時缺少教師。四年之後增加多量之受訓之教師，一舉兩得。第二為各省暑期講習會，應由各省教育廳主辦，設有當育督學者，由體育督學主持之。其性質一方為補習，一方為討論，下一學年本省進行計劃。所設學程，應切實際而合應用。一方應介紹全世界體育上之新學識及新發明。凡全省之體育教師無不進協進會之體育訓練組者，須到會研究，否則作為缺席，得與以撤職之處罰。本屆江蘇省即採此辦法。對於成績優良者，加以保障，成績低劣者

三、今後體育教師訓練之改進

各省體育師資之缺乏及現有師資訓練之不完滿，既如上述，則今後師資改進之途，為增多大學體育科或大學多增錄取名額歟？為改良私立體校歟？抑為各省另辦省立體育師資訓練所歟？此為目前極大問題。茲願逐條分論之。

(1) 增設大學體育科 欲增設大學體育科，首須增大學體育科師資。吾國創辦新教育已三十餘年，學校設有體育功課已二十餘年，除民國十三年江蘇省設留學體育學額一名之外，二十年來，二十餘行省，絕未增設體育留學名額。當今全國提倡體育之際，依然寂寂無聞。吾國人重文輕武之心理，已數千年來深入一般人心，而不可拔。除一二有志者儲蓄借貸自費留學之外，以省費或公費留學者，可稱絕無。大學體育科師資之缺乏已達極點。故為師資之關係，增設大學體育科為不可能。其次大學體育科須給學士學位，程度須與大學各科系相等，否則程度降低，選課困難，名不符實，受一般大學生之輕視，學校當局所不許，辦體育者亦所不願為。故大學體育科程度之不能降低，事實昭彰。夫程度既不能降低，入學考試不得不嚴，考試嚴，一般投考

體育者視為畏途。投考者依然難多。雖多設大學體育科，有何用乎。故多設體育科既無所用之，則廣設學額一節亦屬徒然。例如南方之中央大學體育科，北方之師範大學體育科，二三年來每次招考，莫不希望多收學生，多則三四十人，少二十人，除本屆錄取十九人，可算差強人意外，往年至多得十二三人，少則五六人。師大賴行政當局給於便利，亦曾以續招生聞矣。然始終事與願違，不能達理想之數，故增設學額一端，除將程度低降外，亦難達目的。

(2) 改良私立體育學校 吾國所有私立體育學校，有基金者，實際極少。教員薪金，日常費用，大都出之於學生之學費。故經濟困難，為改良之惟一難關。即有一二學校得政府之津貼，是否能用之正當，不得無知。夫私立學校既賴學生之學費以維持，學生之數，愈多愈妙，往往有來者不拒之譏。程度難於提高，理勢使然。又因經費關係，教師待遇不能豐厚，程度資格，均圓滿者，除非特別熱心，願意犧牲，否則將裹足不前。故欲私立學校改良，第一先決問題，政府須給以津貼，第二須，辦學者熱心公益，涓涓歸公。此二者一為政府之經濟問題，二為辦事人之道德問題，恐皆難於辦到，故欲私立體校之改良，豈易言哉！

(3) 省設體育師資訓練機關 夫大學體育科之難於增

對於福州鎮江及青島三處暑期體育講習會之感想及今後學校之辦法與教師訓練之要圖

四八五

設，大學體育科學額之難於增多已如上述。然即使二者假定有增添之可能，吾國目前之狀況，是否需要。從經濟立場而論，一大學體育科學生在校四年，以每年至少三百元之數算，四年須費一千二百元，況有多至二千以上者乎。故畢業後之待遇，不能太低，月薪須有多則一百二十三元，少則八九十元，少於此者，即不願就。作者歷年介紹學生，此為多年之經驗。試問各省中學校除省立者外，有相當經濟能力聘百元一月之體育教師者能有幾何？故大學畢業生愈多，他日之出路愈少。現在私體校學生賤賣，大學體育科受其影響，無他，社會經濟狀況不良，猶貨物然品質優者之不易銷售也。故為社會經濟之立場而論，各省從省立師範學校中辦體育師範班修科之辦法為最佳。萬一師資缺乏，亦可委托大學之已辦有體育科者附帶訓練，教育廳專負其常年經費可矣。此種體育師範班之課程與學額可照各省之需要而定，及需要已無，立即停辦。此種辦法較為切實。

(4) 師資之人格訓練 以上所論之訓練問題為量之問題，尚有較量之問題更重要者，為品性的訓練問題。體育教師為人格之模範，青年之導師，其在學時間，為學生者應如何正心誠意潛心備養，為師長者宜如何本身作則直接感化，以後大學生固應注意一般私立體育學校學生及教師尤宜注意。中國教育近來缺乏人格教育，體育教師應居先導之地位，為青年模範，則不但體育前途有希望，教育亦有希望。

(完)

對於歐洲冬季運動之感想

蕭忠國

夫「國之本在家，家之本在身」是所謂根深蒂固也。故體育有莫大益於身心者，可以生物、生理、心理而發揚引變。則於德育、智育、羣育、美育即有密切之關係。欲免民族自然淘汰，欲使國力不致墮廢，則非普及體育不能生存。蓋體育之運動方法，日異月新，不一而足。如遠足冒險，令人驚心動魄，而聞之者，莫如歐羅巴諸國之冬季運動。

試觀瑞士為世界最古最小之民主國家，曾於十三世紀時被強隣逼處，潛伏無聲，幾有不能生存國基之慨。於是激發湧忿，全國青年，乃積極提倡鍛鍊體格之運動。逸勞二百餘年，嚴厲陶訓，始建立為鞏固雄強之國。其運動之要素，則以冬季跑冰、滑雪、爬山為熱烈。瑞士風景殊佳，甲於全歐。故於盤旋曲折山路閒步中，綠翠山嵐，簇簇如。裹與蔚藍天相成一片，誠天然圖畫也。每至冬季，高坡上積滿鵝羽玉片之大雪，雖序入薰風，亦不融解。且常有變異而成之冰田，數小時中而仍凝為大可百英尺之冰塊。

然以冰河為最有趣味饒多，但是好奇心不可過分，恐忘許多危險裂隙深淺而墮落，其翠嫩秀艷之冰塊，分縫中間時遇有日光映放，則團團五光十色之燦爛如屏錦，令人實不可以形容之美麗也。

爬山縱有羊腸如何曲折，如何艱難，必不至失迷歸宿。因為一響導備有冰斧、鐵刺杖、鐵刺鞋及鐵架，可以在冰滑有光石上行走自如，故遇險不驚，遇降不畏，大可放胆前進。響導及各人員有麻布囊，以貯藏食品。爬至中山一段，便可休息，寄宿堅固之草屋。登峯造極有繩素接連，或以五人為一團，七八人為一團，接踵相行，重重於冰天雪地之上，竟如黑物線穿而幾不知為冬季運動人也。

然千峯萬壑，洞響泉鳴，峭壁深潭，使人懷然生畏，偶不鎮靜志堅，則頭昏無救矣。一程進度，必須掘洞以住繩牽助相沿接者。若遇雪脊卑危之境，響導以警聲狂叫為示。有時大雪冰塊，因震

撼而傾倒者，則爬山人被捲吞無存，亦不以爲罕異。但亦可警助救免，若暴風嘶吼，即起雪片霧，稠密舞來，雙目朦朧，在十餘碼內之物，則茫茫罔見。

當霹靂之風號，隆隆之雪片，莫測其時，嚴酷冷凍，週身爲雪所壓，與山地玉羽鵝毛軒軒不分也。日光亦隨時可見，然雪中陽光較之平處如火燒之烈度，程經極際難關，爬過三百英尺之冰牆，猶不能自在行蹠，因高境惟有微薄之空氣呼吸，身脈稍弱之人，仍然振作，志不可奪之勇悍，肩頭擦着石牆，俯察二千英尺下之冰河微笑，攀緣直上，經過數百坡垣始達到絕頂。此時響導間始大聲歌唱歡勝鼓舞，且搖展小旗，然在茫然不辨蒼綠之山下，隆隆然如有砲聲以示慶祝。

爬山須超經四小時一段地點，然下山時用以布袋乘坐，以斧爲舵，手一撐撒，有一小時可連人滑下長而峭之山麓雪坡，其雄勇歡娛之勝况，不言可知矣。

旅行團系舉於冬季，重負武裝，行達數百里之外，七十餘英尺之跳雪數百里之雪車，萬餘公呎之滑冰，滑雪之器具，用以堅木量人身長短製之滑雪板鞋，形如中國古時之朝笏，兩手各持其輪盤杖，以撐撥進退之需，但此製料爲中國所經濟而出之最多，德國最爲盛行，冰雪之長途距離，惟芬蘭猶在歐洲稱爲雄冠。

其所以歷險峻，耐嚴寒，奔騰數百里，翱翔之上，作以鍊銳其身強，以待遇變而從軍之備，重裝負械，履高山如平地，踐雪上置泰然，遇水則隨波禦敵，登陸則衝陣如飛，雖天寒以身健而拒崎嶇以奮勇當先，平間以運動爲時時所行之健鑄，隨時足能以解國危，現今世界新建之國家，如奧國，捷克，波蘭，法意，比，諸國政府，協助人民合而擴充夏冬之運動，正如日之昇月之恆也。

泰西各國男女老少，常踴躍於崇嶺之間，浮游於平湖大港之內，霜天雪地，果奮爭先，而連涉奇險不歸者以爲常事，其壯氣雄豪，不但不爲勞跋之苦，而以爲娛樂健身冬季之無上運動也。至於滑冰不僅以冬季爲自然競賽，且夏季則以化學方法製冰施行之，任何大小體育會中，務必設備冬夏兩季運動，否則不能成立爲體育會。

私人比賽，團體比賽，國際比賽，一年至少必舉行至少二次之熱烈盛狀，勝者不以自高爲榮，負者精神不頹，亦不以爲恥辱，人各有增進技術自娛之步驟，藉以健康其身，強雄其種，集合團體精神，聯絡各邦友誼，於斯培養健全之國民奮圖自強也。

中國地廣物沃，爲世界雞羣之鶴，雖邇年來體育之先進倡體育之聲浪入雲，然其中國固有之民族精神，竟沉醉於美國式豪華之傾向，故有國粹之體育，如國術球術，及各種合於國家經

濟環境運動之設備，亦所不乏。然對於滑冰、雪車、滑雪、跳雪、遠足運動等，則寥寥無聞。

我國湖江河港，峻嶺崇山，風景不減西洋，四季適宜，各省各埠均可設備節季之運動。

然山脈長而不臨高，水清泛而不瀕深，則莫大於東三省。東三省之山叢水秀，毓帶秀封，甲於全國，而積雪堅厚，亦為各省所莫及。其雪大而久不融，冰厚堅而莫能消解，礦產豐饒，開闢極易。交通便利，設備靡難。北近俄疆，人烟稠集，足以擴大宣傳，推重冬季無上之運動設備。雖今失陷，願吾國民，誓瀚雪血之恥仇，豪着大無畏精神，培成雄銳不屈之意志，鼓勵收回。則我國偉大之運

動場，是以東三省為樞紐也。

中國南方連山，北人以跋涉為苦。北地嚴寒，南人每生怯懼。若關容全國之國民能耐冷能跋涉，非厲行提倡夏季冬季之運動，不能提其功用。

更本斯旨，軍化民從，積極展施，翊成技擊，固本身之基礎，殘弱，矜庸懦，而凝化南北寒熱適舒之健全體魄。南來北往，南來，以險峻冰霜為娛樂常情，視生死於雲外，何患不保其身。雄其種，壯其族，強其國，其願國民一致團結，屏滌東亞病夫之惡謫。則世界百古之大雄稱強於寰宇之中國，不僅為東半球諸國所不敢漠視，即西半球諸國，恐亦為之側目者也。——(完)——

全國運動會會場中 勤奮書局臨時商場

優待

各省市運動員及指導員
舉行體育叢書特別廉價
歡迎預訂勤奮體育月報

第六屆全國運動會畫報特價三角

訂有特別

優待辦法

歡迎參觀

本局臨時商場設於田徑場內

十六號

湖南體育史略

陳奎生

第一章 湖南體育演進之概述

湖南自光緒末季，開辦新式學校，即設有體操一科，傳授日本所習之各種體操與遊戲。至民元前四五年，中等學堂（學校舊稱學堂）加採兵操與國技（當時有名拳術者）。由民元至三四年，風行由日本傳來之德國式的音樂體操，民四發生「五九國恥」之後，學校復重兵操，其時足球與味頗佳，籃球和田徑賽，則始發軔。民八以後，受「五四運動」之影響，輕視兵操，極重球戲和田徑賽。民十二三年，湖南田徑賽及球戲，居然在華中運動會連奪錦標，於時游泳一項，亦因運動會有規定之比賽項目，亦有少數人注意及之。民十五六，湖南政教因受共黨暗中把持之故，一切俱在停頓中，體育更無所表現，及至民十七冬季連合運動會，始有中興機會，十九年春季因有杭州全運之舉，故已停五年之華中大會，亦得機會復興，第十屆湖南大會，亦應運而生。

矣。二十年五月，第十一屆湖南運動會舉行後，歷逢「九一八」與「一二八」之慘變，體育比賽，無形停頓，湖南自民十二年迄於今日，田徑賽及球戲，餘有進步。最近兩三年中，中等學校，復加緊軍事訓練。今年更創辦軍事教育集中訓練，收高中一年二期及二年一期學生凡二千餘人，規定六個月訓練完畢。此外民衆及一部分學生，對於國術，亦有多人具特殊之興趣者。長沙市國術俱樂部召集兒童國術訓練，亦有千餘人。於此，足見復興國術有期矣。以上概述湖南體育之演進，以下續述湖南體育會社組織之變遷。

民元前一年，日本留學生回湘，在湖南省教育會組織「野球隊（Base ball team）」訓練各校選送之青年學生。民元繼續開辦一年，造就野球人材不少。湖南省教育會自民元起，連續舉辦「暑期國技訓練班」數屆。日本留學生周召南於民元二年開辦私立體育學校。同時又有尚武體育學校及女子體育學

校出現。均因經濟人才俱感缺乏。不久停辦。民元二兩年，湖南體育界領袖，開辦「暑期體育講習會」。民七暑期，長沙縣立高小校長狄昂人組織「暑期體育會」。民十一至十二三年，湖南省教育會及省政府先後舉辦千人之大規模暑期學校三次，內設有「體育學程」。聘請省內外體育專家擔任講師，成績尚好。民十四十五年兩暑期中，有體育界同人組織「暑期體育研究會」。民十四年暑假，湖南金工廠廠長李待琛與湖南體育界人士組織「乙丑游泳講習會」。十八年暑假，長沙市主辦「小學體育講習會」。二十一年暑期，開辦「全運湖南選手訓練班」。

長沙青年會內設有「體育部」。民國六七年間，長沙體育界同人在青年會組織「體育練習班」。隨後擴充為「業餘體育會」。因此產生「湖南體育會」。現改組為「湖南體育協進會」。

湖南前時無「公共體育場」。僅省教育會前有一小坪，周圍跑道僅二百餘公尺。在前十餘年，各校運動會及連合運動會即在該坪舉行。民十三第二屆華中大會，在長沙舉行，遂由教育界建議，修築協操坪為會場，於是有名之「八百米跑圈」。因此完成。連年大規模之運動會舉行無阻礙發生者，實得力於該大場之完成也。民十八年冬，由湖南體育會呈准省政府撥款補建

該場圍牆，并分期增加建設。民十九年春季遂將該場改為湖南公共體育場。設管理主任，月給經費若干元。惜場址偏於東北城外，交通不便，又與兵營接壤，使用不甚方便。加之政庫空虛，不能如期進展，故成績無可觀也。

精武體育會湖南分會，於民十七由張文德、楚嵩山、董籌備，至十八年一月始告成立。

湖南國術館於民十八年由省政府着手籌備，十九年成立。二十年下半年舉行第一屆省考，以後連續舉行二三屆省考，以第二屆省考為最轟烈，日期前後凡五天，每日參觀者達萬人，誠極一時之盛。湖南國術自第一屆省考後，組織發達，各縣廣設訓練班，以謀普及。「湖南國術訓練所」招收男女師範班，并設有其他科目，以期造就國術師範人材為各地應用。

民二十二年六月，湖南教育廳依照教育部頒「國民體育實施方案」的規定，成立「湖南體育委員會」，聘請熱心體育人士及體育專家充任委員，按照實施方案，計畫并督促全省的體育設施。二十三年九月，該會第一屆委員任期屆滿，特召開改組成立大會，修正原有章程，增設委員名額，以謀體育計畫的改進。民二十四年三月，湖南教育廳委任美國留學體育之黃振華女士代理省督學，擬將全省體育方面事宜交付辦理，以專責

成惟因黃女士在京服務未到職，故教廳之預定計畫，尙無期實現也。

第二章 湖南運動會史略

湖南之有運動會，實始於民國紀元前七年（前清光緒三十一年乙巳），在長沙小吳門外校場坪創開第一屆湖南運動會。會長爲張鶴齡。當時學校甚少，運動項目，更屬簡單，除日本傳來不完全之兵操外，僅有少數之競爭，遊戲及徒手體操而已。

民元前二年（前清宣統二年庚戌冬十月）在長沙城外東北隅協操坪舉行學界第二次聯合運動會，會長爲譚延闓（湖南省議會會長）楊晉（湖南新軍協統）二人。湖南省會所有之學校，均加入運動。兵操，國術，團體徒手操，啞鈴操，球竿操，競爭遊戲諸項目，漸次增多。惟球戲及田徑賽則未見。僅下午閉會時，有駐湖之英美領事人員，與一部份體操教員作一圈之賽跑，名曰「奪旗」，猶憶當時一着紅絨衫之西洋人，奔跑迅速，奪得地上之豎旗，中國官吏羣向之歡笑，翹豎拇指，以示獎勵之意。中華民國三年五月，在絃武門外協操坪舉行第三次湖南聯合運動會，正會長督軍湯漪，副會長教育司長易克臬，籌備主任係高等師範校長符定一，指揮長李如璋，副指揮長張葆初，指揮員

陸吉甯，李惠迪，該屆運動會加入之學校共七十六校（初小和女學計四十二校，高小以上計三十四校）。運動種類分團體運動與選手運動兩種。田賽中有跳高，跳遠，鐵球，鐵餅，鏈球等；徑賽中有百碼，二百二十碼，四百四十碼等項。湖南運動會之有田徑賽項目，自該屆始。當時在田徑賽中佔勝利之人物，大都係湖南高師，第一師範，長郡公學及雅禮大學諸校之學生。

民國五年十一月，在湖南省教育會坪舉行第四次聯合運動會。本屆加入者，完全係中等以上學校。其運動項目，完全偏重田徑賽。主其事者，即當時省教育會會長葉德輝，總指揮兼教練員爲青年會體育部主任挪威國人夏義可氏。夏氏係世界運動會之優勝員，各種運動技術均擅長教授熱心，故其成績在湖南可算空前。民國十年五月，在省教育會坪舉行第五次聯合運動會，即第五次遠東運動會湖南預備會，會長爲趙愷，本屆運動會，係湖南省教育會與長沙青年會合辦。其籌備員，教育會方面爲方克剛，黃醒，蔣育寰，張錦雲，胡庶華，李惠迪等六人，青年會方面爲夏義可，高恩養，方擴軍，王毅成，曹羽儀，秦慮一等六人。公推方克剛爲籌備主任。其運動項目，均依照遠東運動會規則。僅缺五項及十項兩種。至於游泳比賽，則在經武門外之使河中舉行。民國十一年十一月，在省教育會舉行湖南第六次運動會，會長

仍爲趙恆惕，其籌備員由各中學校校長及教育會職員聯合推舉高恩養、方擴軍、李惠迪、黃醒、曹羽儀、何炳麟、李文英、張錦雲、劉蒙、歐陽駿、袁毓瑣、方克剛、狄昂人等爲籌備員，公推何炳麟爲籌備主任。其運動項目亦係照遠東運動會規則辦理，祇缺球類及游泳。惜當時尙不知將成績紀錄妥慎公佈加保存，以作永久之比較也。

民國十三年五月四五六三日，在協操坪舉行第七屆湖南省全省運動會，會長仍係趙恆惕。本屆大會係第二屆華中大會之預備會，故籌備員均華中等備員兼任之。籌備主任方擴軍，曹羽儀，謝真，總務幹事唐樞獻，佈置部總幹事金兆均，編配部幹事李惠迪，裁判部總幹事袁榮森，招待部總幹事方克剛，編輯部總幹事黃醒。運動項目均依照遠東運動會新定規則施行，徑賽改爲米制，時有澧州鎮署唐榮陽熱心提倡體育，於澧州創辦九澧體育學校，聘長沙黃鳳岐君爲主任。本屆派人參加比賽，其器械操表演成績之優良當時無與倫比，并奪萬米錦標以歸。湖南運動會之有軍界加入者，自本屆始，惜農工商政各界尙無人注意及之。

第七屆全省運動會開會時，有陳奎生、黃醒諸人，倡爲「全省運動會應每年輪地舉行」之說，並在報章雜誌上發爲專論，

以資鼓吹。果得教育界人士及行政長官之同情及協助，決議第八屆湖南全省運動會定於民國十四年四月間在衡州舉行。是年三月十五日，衡陽各界人士受駐衡督辦唐生智之命，成立籌備處，經營不過半月，即開大會。會場布置之整齊，設備之完善，招待之週到，唐督辦之熱心會務，裁判員之冒雨從公，大會職員之辛勤服務，均值得令人感激和紀念者。大會會長唐生智，總務部總幹事羅俠，佈置部總幹事萬頌銘，編配部總幹事夏義可，裁判部總幹事萬由庚，名譽裁判長何鍵，執行總裁判陳奎生，發令員張鐵珊，終點裁判長何經渭，記時長袁榮森，田賽裁判長祝家聲，球術裁判長魏樹桓，馮球（女），游泳裁判長兼發令員鄺書樞。四月一日開會，三日閉會，四日給獎。本屆結果之總錦標屬明德中學，學校田徑總分屬兌澤中學，田徑個人總分龍翥五項第一。黃延義十項第一。涂傳籥女子徑賽個人總分張維。本屆大會時值連日傾盆大雨，球場低窪，多成澤國，足球變成水戰，籃球有似泥團，跑道鬆動，跳場軟濕，故一切成績較前後各屆都爲遜色，然精神甚佳，始終如一。唐會長每早七時即蒞場巡視，高坐台口，維持一切，並曾邀駐衡各長官，如何鍵等，舉行賽跑，以資鼓勵青年。大會進行順利，實賴上下一致合作之功也。

第九屆湖南全省運動大會於民國十五年五月二十一日

至二十四日，在常德北門外大教場坪舉行。於時正值革命軍北伐在途，湖南大局變動，長衡到會者至少。以交通阻隔，人心浮動，都不敢遠行也。會長賀耀祖，執行總裁判胡國春，籌備主任成可畏。本屆結果，男子多屬第二師範及第二中學，女子則第二女師獲勝。其餘桃源初中，石門中學，桃源甲種師範，澧縣中學，雋新學校，藝術師範，及省垣嶽雲復初亦各得少量之分數云。

依據民國十三年省教育會之規定，第十屆運動會，應於十六年上期輪在長沙舉行，嗣因於時正值黨務糾紛，影響一切活動，教育大權，全握於非國民黨之手，全省運動會之大舉，勢不能行。僅由省黨部召集各界人士，推舉負責人員，成立省會各界聯合運動會等備處，擬在長沙協操坪舉行，定期五月廿二日開始，連續三天。不料二十一晚，湖南發生大變，許克詳團長毅然出而劃共。凡跨黨份子，儘被驅逐，所有非國民黨主持之農會工會及黨部，盡被解散，翌早秩序未恢復，全城戒嚴，籌備已妥之省會各界聯合運動會，因此遂告停頓矣。是年九月，第八屆遠東運動會，在上海舉行。該會曾函請湖南參加游泳及十項各項目，遂由新任體育會總務部委員黃鳳岐君，召集在省各校學生，預選游泳人才。應選出席者，有彭勇炎、黎德子等十餘人。惜政變之餘，各選手均未有長時之練習，除曾福勝代表我國參加十項運動外，餘

均落選。

民國十七年九月，由湖南體育會召集省會各界人士，籌辦長沙市秋季運動會。後政府因各縣參加，改名為湖南秋季運動會，即青天白日旗幟之下，第一屆運動集會，其不名之以十屆全省運動會者，以發起時日短促，籌備期限迫切，未能通告各處到會，故不能作為全省之大集會也。本屆會長為魯滌平，副會長為黨部委員李毓堯，教育廳長張燭，籌備委員為戴岳、何鍵、省齊、黃鳳岐、何經渭、黃衍鈞、唐耀章。於十月二十二、二十三、二十四三日，在協操坪舉行。運動項目，均照遠東運動會所訂。會中另加自由車比賽，是為空前之舉。並訂定運動紀律，和運動員須知，先期公佈，俾運動員有所遵循。在會期前一月，由籌備處宣傳部編印大會特刊四期，從事文字上之鼓吹，冀在引起大多數民衆之注意，國術訓練，女子體育，民衆體育，詢法良意美之舉也。

民國十八年十一月廿九日，至十二月一日，長沙市體育協進會彭澤沛等，發起舉行第一屆長沙市秋季運動會，會長為何鍵，副會長黃士衡（教育廳長），運動員分為三組，凡體高四呎八吋，至五呎二吋，體重八十磅至百十磅者為乙組，超過乙組標準一項者為甲組（即成人組），未及乙組標準一項者為丙組（即童子組）。會終，主席何鍵撥款完成協操坪之建設，闢為公

共體育場，以利市民運動。

民國十九年三月八日至十一日，在長沙協操坪舉行第十屆湖南省運動大會，到會市縣，有十餘處之多，具見湖南體育漸趨普及。籌備處訂有詳細之大會章程，在湖南亦屬創舉，是組織上進步之表現也。大會會長何鍵，副會長黃士衡，鄧悌，執行總裁判曾省齊，發令員李浴春，徑賽裁判長閻家篤，記時長鄺書樞，檢查長何家聲，總記錄胡國春，總報告陸吉需，田賽裁判長張家勛，球術裁判長何經渭，游泳裁判長兼發令員陳奎生。本屆會期在三月初舉行，是因四屆華中大會，定三月下旬舉行，而杭州運動大會期太早，天氣甚寒，故游泳比賽，借用青年會水池，費款二百餘金（煤炭電力人工等），費時兩晚半。所幸進行順利，成績尚可。湖南在室內舉行游泳比賽，此為創舉。惜游泳員在水池練習之機會特少，故於池端轉灣時，動作欠靈活，影響成績不少也。

民國二十年五月二十四日至二十七日，在長沙經武門外，

湖南公共體育場，舉行第十一屆湖南省運動會，籌備處於期前公佈紀律嚴明之三項重要法規，一曰「競賽規程」內容凡十二章三十四條之多。二曰「比賽紀律」。三曰「運動員須知」。規定詳盡，有助於大會之進行，其功效洵非淺鮮。於此足見湖南運動會一屆進步一屆，而秩序和成績，亦一屆勝過一屆，可知健

兒之努力也。該屆參加選手，數愈千人，縣區有二十餘處，較之十屆又有進步，是誠可喜之現象也。茲摘錄該屆籌備主任張開鑣在大會時之報告數點於下：

一、應努力鍛鍊體格，以雪東亞病夫之恥。

二、參加地域和人數，較十屆更進步。

三、各縣預選成績，大半較以前進步。

四、去年杭州全運，湖南無成績表現，此後須特別用功練習。

五、擬於暑期內集合各項選手，予以長期之訓練。

六、本屆有武裝同志參加表演，此是一種好的尚武精神。

六、明年（指二十一年）華中運動會，在湘省舉行，希望諸位青年，努力練習體育，以期獲得勝利。在政府方面，亦應將公共

體育場，設備完善，以為之倡。

就張氏所說諸點，而證以二十年六月由張黃二廳長及黃鳳岐三人為常務委員，租借雅禮學校及福湘為訓練場所，聘請何經渭彭澤需等，任教務事務，足見政府提倡訓練，已見實行。第六點則以漢口大水為災，二十年秋季應舉行之第五屆華中大會延期故二十一年應在湘省舉行之六屆華中大會，亦同受影響，而無消息。且自「九一八」之潘案發生，「一二八」之滬戰突起，第十二屆之湖南省運動大會，一再拖延，嗟乎！內爭不息，國

恥頻來，我民衆鍛鍊體迫之集會自由權亦受其影響，而不能實現，是可忍也，孰不可忍也？願我青年努力奮鬥，於最短期間，爲息內爭雪國恥之圖謀，以期恢復我中華民族固有之自由權爲幸。

民國廿一年十月廿五至廿八日，長沙市縣舉行聯合運動會，一切進行極爲順利。該會優勝選手，繼續出席十二屆湖南全運大會，迭獲勝利。十一月二日至八日，湖南十二屆全運大會，在長沙市縣聯運之後舉行，連續七日。適蔣委員長因公蒞湘，担任名譽會長，并參與開幕典禮，因而引起市民熱烈之參觀，而當蔣委員長舉行檢閱學生軍訓時，各青年均振作精神，儼同軍士，頗蒙蔣委員長之稱許。本屆大會，成績甚好，造成湖南新紀錄至十三項之多，亦差強人意之現象也。本屆結果，予吾人以最良之印象，即各項錦標之獲得，漸趨於各縣平均狀態之發展是也。以前各屆，雖不能謂各項錦標均爲長沙市縣所壟斷，然長沙以外之各縣，能獲得錦標者，殆屬寥寥。本屆則萬公尺冠軍及一千五百公尺第一均屬岳陽，女子網球及女子五十公尺第一爲常德，男子五項總分第一爲邵陽，其餘各項第一則屬長沙市縣。考長沙市縣之成績，錦標雖較前爲少，然第一名之造成新紀錄者實多。由此可見一年來運動成績，在長沙并未退步，而各縣則有普遍發展之現象矣。

民國二十二年夏季國民政府通令各省市，規定雙十節在京舉行第五屆全國運動大會，湖南因趕於九月廿日至廿五日舉行第十三屆全省運動大會，一切競賽規程及運動項目等等，均依照全國大會所頒發者。參加選手，男女選手六百人，爲空前之紀錄。惟湖南選手，多係年齡幼稚體力未充之中學生（初中學生更多），其運動成績，就中學生論，固不算弱，然以之與各大都會之大學生比，則相差遠甚。故是年雙十節南京全國大會，湖南全軍覆沒，僅女子標槍獲得三分。幸隨後南京舉行全國國術考試，湖南選手，頗獲優勝，是亦收之桑榆也。

民國廿三年五月第五屆華中大會在武昌舉行，湖南教育廳令省體育場及體育協進會籌辦預選，屆期由陳奎生担任總領隊，率男女隊員二百餘人乘長武車至武昌參與華中大會，結果大獲勝利，奪得總錦標歸，仍保維前四屆之常勝軍令譽。是年冬十一月遵教育廳輪地舉行之令，遂於十日在常德小西門外飛機場舉行第十四屆湖南全運大會，會期四日，男女選手約六百之譜，各界代表到會參加者甚爲踴躍。會場由軍警及常德各童子軍團維持秩序，頗爲嚴整。男女各項成績，因值天雨，氣候寒冷，場地泥濘，故無甚出色。破省全紀錄者僅陳嘉傑之壘球比遠，王植仁之三級跳遠，朱叔雄之標槍及朱克倫之高欄餘均平平。

無可紀述也。

民國廿四年四月初旬武漢體育協進會主辦華中區男子足球及男女籃球比賽，湖南僅男子籃球與足球赴漢應賽，女籃球隊因故未能出席。查此次之分區賽，武漢方面擁有最有力之球隊，又居主位，勢佔先着，故除省球隊，莫能取勝也。

第三章 湖南男女田徑賽最高成績紀錄

續紀錄

湖南運動會之變遷，約可分為三期：自民國元前七年至民國元前二年，即第一屆第二屆，祇有團體操，而無選手運動，是為第一期。自民國三年至民國十一年，即三屆至六屆，選手田徑賽漸次發達，惟成績無紀錄，並缺游泳，是為第二期。民國十二年至現在，即七屆至十四屆，運動種類完全依照遠東所訂實行，（即田徑賽，全能，游泳，球類，及團體表演等）惟女子運動項目，歷有變更，迄無一定之依據，其他各項成績，漸次正確，而保存之方法，亦漸進參周密，是為第三期。本章所列成績表，大都採自七屆始，以前無所稽考也。又游泳一項，因以前之游泳池不合法度，故不能比較，因未採製最高紀錄表。

湖南男女田徑賽最高成績紀錄表

（民國廿四年四月調製）

男		女	
項目	成績	項目	成績
一〇〇公尺	一二秒	一〇〇公尺	一五秒
二〇〇公尺	二四·八秒	五〇公尺	七·八秒
四〇〇公尺	五六·六秒	一〇〇公尺	一五秒
八〇〇公尺	二分一·一秒		
一五〇〇公尺	四分三七·八秒		
一〇〇〇〇公尺	三十七分五九·三秒		
一一〇〇公尺高欄	一七·三秒		
四〇〇公尺中欄	一分三·六秒		
跳高	一·六八公尺		
跳遠	五·八八公尺		
三級跳遠	一二·九五公尺		
撐竿跳高	三·五〇公尺		
一二磅鉛球	一二·六五公尺		
一六磅鉛球	一〇·四二公尺		
鐵餅	三四·二五公尺		
標槍	四一·三三公尺		
五項	二〇六五分		
十項	四三七五·三一分		
四〇〇公尺接力	四七·九秒		
一六〇〇公尺接力	三分五八·八秒		
項目	成績	項目	成績
保持者	陶立	保持者	李森
陳和衷	栗國光	郭玉汀	楊相華
周驊華	朱克倫	劉錦	何應環
張義明	王植仁	李德軍	伍先烈
譚德雄	何經道	朱叔雄	黃廷義
皮渤	長沙市	長沙市	長沙市
彭愛滿			

二〇〇公尺	三〇・二秒	李森
八〇公尺低欄	一六秒	鍾英
跳高	一二・六公尺	陳淑南
跳遠	四・一四五公尺	胡在忻
鉛球	八・五一公尺	陳淑芳
標槍	一九・八四公尺	成在德
壘球擲遠	三九・七三公尺	陳嘉傑
四〇〇公尺接力	六一・四秒	長沙市

第四章 各項章程摘錄

查各項章程規則甚夥，不及一一備載，茲僅擇三數種特定者摘載於後，以見一斑云：

湖南全運省動會裁判員公約

- (一) 須以極公正的精神執行裁判。
- (二) 須準時出席裁判。
- (三) 須各盡各職，不得越權（由總裁判或各部裁判主任臨時支配之職務，不算越權）。
- (四) 非商得總裁判之同意，或經裁判委員會議決，裁判主任及裁判員，不得擅自變更規則或競賽規則。
- (五) 裁判員非得該項裁判主任許可，不得擅離職守。
- (六) 裁判主任不得總裁判之許可，不得離開會場。

(七) 裁判員有出席裁判委員會報告該項裁判所發生之事故之義務。

(八) 裁判主任或裁判員，如因特別事故，萬不能到場或到會時，必須用書面向總裁判請假。

(九) 裁判主任及裁判員既經應聘之後，不得中途辭職。

(十) 裁判主任及裁判員發表意見時，須以裁判員為立場，不得代表任何團體。

(十一) 各項裁判結果，須經該項裁判主任審核簽字，再交總紀錄登記後，方可發表。

(十二) 違反右列公約之任何一條者，得由裁判委員會斟酌情節之輕重，予以書面勸告，或警告，取消其資格（凡被取消者，必須追回大會所發徽章製服等）。

湖南全省運動會田徑賽及各類球術比賽特定規則

賽特定規則

(一) 田賽

一、點名 三次不到者，即行取消比賽資格。每次點名隔二分鐘。

二、請假辦法 凡運動員，因徑賽請假者，須先向紀錄員聲明。

即消假賽與亦應在該項運動未決賽前則可否則亦不得再行與賽

三、候賽 該項運動舉行時除臨場運動者外餘皆須離該項運動範圍以外五尺坐下。

四、運動員不得圍觀紀錄 每項每一人運動後由裁判員高讀成績運動員祇能靜聽不得圍繞紀錄。

五、擲部主任職責 每項運動每一次運動員運動後由擲部主任驗明成績及監視紀錄員登記并須說明該項規則。

六、跳部主任職責 每項運動每一次運動員運動後由跳部主任驗明成績并監視紀錄員登記。

七、運動員請求 凡運動因規則請求解答時只准該運動員和顏向田賽股長或主任請求解答并須在該項運動未完畢以前。

八、裁判員交成績手續 每項運動完畢後裁判員應會同該部主任。過細檢查成績而確定次第簽押交田賽股長。

九、跳部總則 跳部各項運動除依據二十二年全國運動會跳部規則及各項運動規則執行外其應注意者如左。

甲、不設遺誤綫

乙、跳高 男一·三七公尺 女跳高一公尺

丙、撐竿跳高二·二八公尺

丁、跳遠 男四·五七公尺 女三·〇五公尺

戊、跑跳男九公尺下坑

己、橫竿因故跌落 運動員運動時(指已起跑言)橫竿因風或他項緣故跌落雖折回仍不作試跳論。

庚、禁止有關係之團體運動員參觀非本項運動員不得入場參觀。

十、擲部總則 擲部各項運動除依據二十二年全國運動會擲部規則及各項運動規則執行外其應注意事項如左。

甲、設及格綫 依據下列各項規定之速度各設及格綫。各項運動非達到及格成績者不量。全能不在此項。

乙、鉛球男七·九二公尺 女六·一〇公尺

丙、標槍男二七·四三公尺 女十五公尺

丁、鐵餅二二·八六公尺

戊、妨礙遠度 運動員將所擲之「球」「槍」「餅」因在空中折斷或地下因固定之物質而阻其前進。遠度時不作試擲論。

己、與跳部(戊)項同

庚、鐵球鐵餅在空中或在落地下而損爛時不作試擲論。

十一、各單位參加之各項運動員。如有惡劣之行爲時。即取消其該項比賽資格。

(二)徑賽

1. 徑賽不准請假
2. 三次報告完畢開始點名。如三次點名不到者。即取消資格。(每次點名相隔兩分鐘)
3. 比賽百公尺二百公尺時。如有跑錯跑道不阻礙別人的進行(前五公尺以外)而仍跑回本道達到終點者不取消其資格。
4. 賽四百公尺及中欄時。如有由本道跑至內道者不論其阻礙別人與否。取消其與賽資格。如由本道跑至外道(他人前五公尺以外)不阻礙別人進行而仍轉回本道達到終點者不取消其資格(中欄不在此例)
5. 跳欄時除踏到三個欄架或跨欄取消其比賽資格外。如踏倒鄰道欄架或在他人欄架上跳過者。均取消其與賽資格
6. 徑賽中途被阻礙時。如阻礙者與本項所取錄之運動員有關係。則取消此有關係之運動員之本項運動成績。而以被阻礙之運動員補充之。(如被阻礙者在一人以上而所取錄之運動員與阻礙者有關係者只一人。則數人平分此一人之分數。如被阻礙者祇一人。而所取錄之運動員與阻礙者有關係者

在一人以上。則祇能取消其成績最佳者一人。)如阻礙者與被阻礙者有關係。則仍依成績計算。如阻礙者與本項所取錄之運動員均無關係。則此被阻礙者。得由終點裁判長登記。有獎無分。如其成績被取錄。則仍照成績計算。

7. 五項及十項運動中之徑賽。以每次跑兩人爲原則。(必要時得跑三人)各人之成績須以三錶計時。

8. 不得代跑

(三)女子籃球

1. 球場——六人二區制。

2. 球員——前鋒及後衛各三人。

3. 時間——全局分四節。每節八分鐘。第一、二兩節之間。及三、四節之間。有二分鐘之休息期。上半時與下半時之間。有十分鐘之休息期。二分鐘之節間休息期內。球員不得離場。或接受指示。及傳遞物品(在未得裁判員允許時)。

4. 規則：

A 在暫停時或節間休息期內。有犯規發生時。則應從罰球起。比賽即行開始。

B 如遇犯規之發生。正在計時員宣告比賽時間終了之時。或適在信號發出之前。應延長時間。至罰球完畢爲止。

C 雙方球員在中立區上爭球時，即移中圈跳球。

D 二人在內面將持球之對手包圍時，應罰球一次。

E 球員在界外擲球，對手防衛時，須離界線三尺，如在角上，僅

得一手防衛（距離尺寸同上）。

F 用下列方法擲球入籃均為一分：

1. 推鉛球式擲球入籃。

2. 用雙手或單手過頭頂擲球入籃。

G 凡球員有下列行為者應受相當之處罰：

1. 在界外擲球入籃。

2. 帶球跑。

3. 球在地上連拍兩次。

4. 拍球入界。

H 比賽時間終了，而雙方所得分數相等時，判分勝負之方法，

以何隊擲球入籃（罰球除外）分數較多者為勝，如擲球

入籃分數相等時，則以何隊犯規較少者為勝，如犯規相等

則以侵人犯規較少者為勝。

(四) 足球

第一條

球及球場 球與球場均由大會備用支配，不得另用任何一

隊之球，任何一隊指定在某場比賽不得請求更改。

第二條

延長時間

兩隊比賽，如遇時間終了而無結果，得延長十五分鐘但不換邊，不換人。若再無結果再延，若延長兩次可換邊不能換人。遇有傷者任其缺少，換邊前可休息五分鐘如遇天黑，改次日重賽。

第三條

擲球入界

擲者應以雙足立定於邊線外，面對場中從頭上用雙手向任何方擲入，若擲者踏在邊線上及不過頭，應改由對隊擲球而非置球於綫上踢任意球。

第四條

觀衆限制

場外觀衆不得呼喊某隊犯規，某隊越位及助甲抑乙等情事，一切無關人員均須離開，惟總領隊及兩替補員，可站坐場外，但不得發言。

第五條

守門員抱球或拍運，均不得前進至二步，否則罰三步球。

(五) 網球

1. 比賽方法採台維斯杯制。

A 四單打一雙打共五組。

B 但單打既經任命後不得變更。

C 雙打不限止。

D 台維斯杯制比賽限半日完結。

E 先舉行兩組單打後一雙打再兩單打。

F 第一次兩組單打必須強對強弱對弱。

G 兩後單打即第一二兩組單打互換舉行。

2. 各組比賽無論預賽複賽或決賽均以三賽兩勝制。

3. 各單位以勝三組與為優勝。

第五章 餘論

本篇一章至三章，可以察出湖南體育變遷之略跡，及其成績之進步。第四章所載各件一面可以規湖南人辦理體育所採途徑之一斑，一面可供作全國體育界同志參考和批評之材料。

考湖南深居腹地，交通不便，風氣後開，在民十三（一屆華中大會）以前，洞庭湖外之各省，幾不知湖南體育之情形。而湖南人本身，亦不自知其體育成績之為何如也。自參加一屆華中大會後，湖南體育始漸為長江中部各省所注意，而湖南人自己自一屆華中大會歸來後，亦始知所努力於此，足見聯合比賽之功效大矣。雖然，湖南體育成績，在已往之華中大會，固已一露頭角，但其田徑賽與華北華東相較，游泳與華南相較，球類與各區相較，則相差甚遠。尚望湖南人本堅強勇毅之精神，發奮上進，以求能與國際運動家相抗衡，為我中華民族增光榮，則幸甚幸甚！

附本篇參考材料

(一) 湖南運動會（李惠迪）

(二) 湖南體育週報（黃醒編）

(三) 湖南體育季刊（陳奎生編）

(四) 七屆至十四屆湖南運動會會刊

(五) 湖南大公報體育特刊（陳奎生編）

——(完)——

第六屆 全國運動大會畫報

半價預約

定價六角

特價三角

包羅大會之一切景象

體育界人宜手此一冊

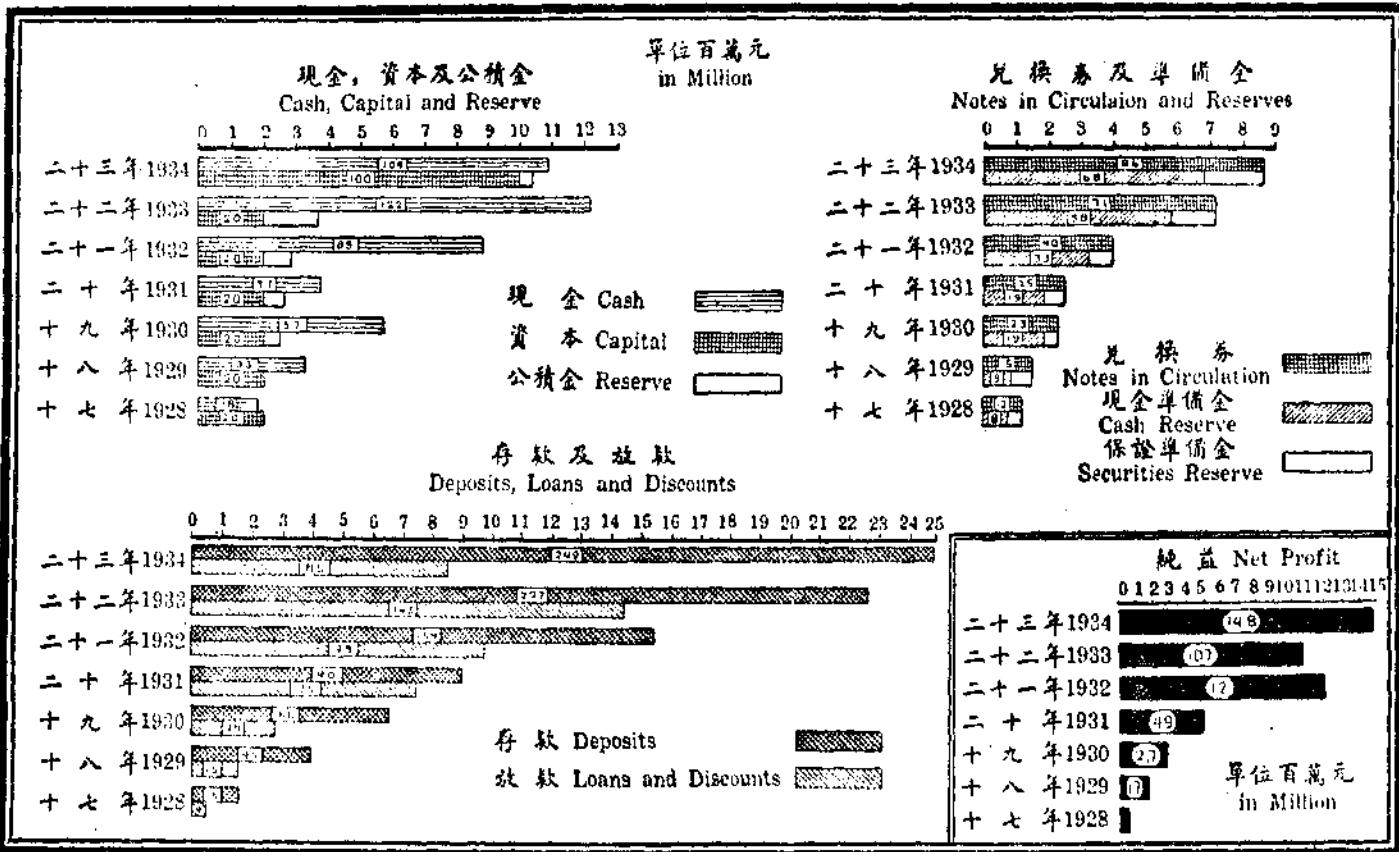
上海勤奮書局發行

中華民國中央銀行 THE CENTRAL BANK OF CHINA

歷年業務發行比較表

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

	十七年 1928	十八年 1929	十九年 1930	二十年 1931	二十一年 1932	二十二年 1933	二十三年 1934
資本 公積金 總金	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	100,000,000
公積金 Reserve			1,852,231	3,496,456	7,405,559	15,887,223	3,698,535
現金 Cash	18,358,010	33,050,362	58,963,623	37,407,803	89,332,511	121,708,334	109,091,600
存款 Deposits	15,410,468	39,984,707	66,042,175	89,750,920	153,981,388	227,154,807	249,435,830
放款 Loans and Discounts	4,419,714	15,265,174	28,279,546	75,041,198	97,711,867	142,843,709	85,163,825
發行兌換券 Notes in Circulation	11,712,923	15,379,862	22,669,228	25,173,349	39,995,360	71,063,301	86,048,617
發行準備金 Reserve Against Notes in Circulation							
現金準備金 Cash Reserve	8,232,923	9,676,857	19,475,228	18,795,349	32,686,360	58,213,361	67,610,617
保證準備金 Securities Reserve	3,480,000	5,703,005	3,154,000	6,378,000	7,309,000	12,850,000	18,438,000
純益 Net Profit	239,360	1,692,683	2,726,341	4,870,404	11,961,933	10,731,245	14,821,505



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

獎勵體育之意義與價值

俞淑芬

一、體育獎勵的意義及價值

1. 獎勵的意義

我國體育發端不爲不早，禮樂射御書數，古時並稱六藝。然認識殊不正確，號稱士大夫之流，惟以「文質彬彬」是尙，朝野相習，積弱成風。海禁既開，華洋雜居，人體相形，弱點畢露，於是整個中華民族，遂得東亞病夫之惡名。民國成立，歐美體育，逐漸輸入，智德與體並稱三育，照示國人，其間雖有數十年之歷史，然一般社會人士，對此仍多忽視，良以體育思想，有於少數教育界，而尙未深入民間，補充爲一般的國民運動，此種現象的持續與發展，自不足以語諸振衰起頹，挽救國家民族瀕於淪亡之險境，何況國民麻痺，民氣消沉，更足招致列強的宰割。可知體育對於國家，實如液對於人體，血液停滯，人體必形萎縮，民衆衰的，國家又

獎勵體育之意義與價值

何能強盛，近來列強對於體育之提倡，靡不竭其精力，以體育訓練其人民，以奮鬥獎勵其民族，實具有深義。

我國際此多災多難之時，對於體育應特別注重，自無疑義。舉凡是世界上一切文化的發揚，民族的發展，無時不憑藉競爭，以維持其存在。此中強弱之分，存亡攸關，民族衰弱，詎能倖存。西哲有言，健全的精神，寓於健全的身體，欲使身體健全，非提倡體育不可。在提倡的過程中，爲激發各人的活力，不得不求助於種種獎勵之方法。過去體育上的獎勵方法，每偏重於物質方面，未能顧及精神方面，須知物質的獎勵，在教育上已失去其價值，且有極大的流弊。可知體育上獎勵的真義，仍應以精神獎的發揚，蹈厲爲依詞。

2. 獎勵的價值

教育之目的，非僅是知識的灌輸，亦爲整個機體生活之訓

練。體育一項，在表面上看雖僅為一種肌肉的活動，而由此引起的生理和心理的變化則甚多，實為整個生活訓練的基礎。機體發育，健康增進，固為身體活動的必然結果，而其他教育上的重要目標，如社會道德、基本生活技能、與夫善用閒暇之方法等等，亦均可藉各種身體活動以訓練而培養之。且就整個民族立論，體育之重要，亦同樣顯著，民族不過為個人的集體，一個國民體質康健民族亦必康健，故體格健強之民族，其表現為創造，為進取；而體格衰弱之民族，其表現為苟安，為退化；雙方結果實大相懸殊。

如果從廣大的觀點而論體育不僅是對個人，而且是對整個民族而設想，即為着延續民族之生命而提倡體育。體育既有如此重大功能亦自有其獎勵的價值，所謂獎勵者，無非在求實現體育之目的，以達到全民族健康之希望。

二、過去和現在獎勵的流弊

1. 過去的獎勵方法

過去的數十年，中國人提倡體育，已漸行熱烈，小而組織各學校各團體的春秋季運動會，大而組織各省各區以及全國遠

東等運動會。此中用意固在藉比賽以促進競爭，以更求進步，惟以用獎勵方式，多重物質，因此造成選手奪錦標之趨勢，使體育走向畸形發展的途徑上去，更使一般人對體育的觀念多有誤解。循至運動不以健康身體，發達內臟及肌肉為前提，而只以奪取錦標，獲得獎品為無上光榮，更有犧牲個人的健康，學業，工作而去獲得錦標，獎品為快樂者，此與提倡體育真義，實可謂毫不相干。

過去的一般學校，藉收羅優美的運動員，以作活的廣告，不惜減其學費，豐其飲食，並且可以不上課，免考，即功課不及格亦無關，所冀者何，宣揚校譽而已。此在運動員方面，以為被學校視現特殊階級的人物，並受學校之種種優待，理應努力練習，以造成優秀的人才。但事實竟與理想相反，一般運動員不但不努力於學業，運動，反而驕懶起來，終日在運動場上奔走嘻笑，任性狂為，如此運動成為專利了，運動員變成貴族化了。若是一旦僥倖在運動場出了風頭，得了冠軍，不但名譽上有榮，同時還有許多物質的獎品，如金錢，衣履，用品，銀盾，銀杯等等。由此一方為校爭光，他方個人又得利不少，致造成陋部之謬誤思想，如虛榮心，妒忌心等，實為目前體育教育之病態。我們要想為中國體育前途謀發展，一定要糾正「得獎金」因為現在體育上之最大缺點。

即是「得獎慾」之鼓勵與養成，而一般運動員以「運動會的銀杯」為鵠，變成畸形之趨勢，而失其體育提倡之原義，為改變風習，樹立新基計，「得獎慾」之惡趨勢，實有打破而作嚴重改革之必要。

2. 現在的獎勵方法

最近幾年來，一般提倡運動者，及一般熱心體育者，對於體育鼓勵的方針及獎勵的方法，都有所改變。因為過去的鼓勵不得法，太重物質，而引起一般人的謬誤思想，並給一般為運動員以一種過分的刺激，使其犧牲個人之健康，以換得獎品為歸宿。由此知道提倡體育，雖可舉行運動會為測驗體育成績之工具，以獎品為鼓勵競爭的興趣，但結果並未收若何效果，反養成青年好「得獎慾」的心理，此不但不能促進體育之發展，反而養成不純粹的心理狀態。所以現在凡是舉行競技比賽的時候，雖亦利用獎品為引起競爭的旨趣，特改物質獎品——如金錢，衣服，用品，書籍，銀盾等——為精神獎，重在名譽方面，如獎狀，獎章，用品，書籍，登報，照像等等。惟此種名譽上的獎勵，仍未完全廢除銀盾，用品，書籍，物質上的獎品，不過較以往少些而已。我很希望自今以後，一般提倡體育者，應以精神獎，名譽獎為原則，尤其

獎勵體育之意義與價值

是希望今年的全國運動能夠首先實行。

三、一般獎勵的方法

關於普通精神獎，名譽獎的方法很多，現略舉之如下，藉作參考。

1. 登報

登報宣傳，是注重在名譽獎方面，因為報紙各地各縣市均有，可以傳佈到全國，或全世界；凡是運動成績有進步的，造成全校，全市，全縣，全省，各區聯合會，全國，以至全世界等等之最高紀錄者，或是錦標隊，亞軍，均可登報宣傳之，同時還可將照片登於報上，但登報宣傳應注意鼓勵方面：

- (一) 一方面是獎勵努力，他方面是宣傳其進步。
- (二) 避免以此成績而驕傲，而自暴自棄之文字刺激一般運動員。

(三) 鼓勵得全校之冠軍者，還具打破全省紀錄的決心，得全國之冠軍者，應具打破遠東世界之雄心，決不能以此而滿足。

2. 照像

以照像為獎勵的方法，在過去亦早有的，但應改革的有幾點：

(一)照像時應將比賽的情形，或姿勢，實際的照下來，不要以得了冠軍後，而不着運動的服裝，反着西裝，或其他服裝照像，因此不能顯示運動的姿勢或運動的風度。

(二)照像既為獎勵之用，不一定是冠軍，或錦標隊，祇要凡是肌肉發達的，各項運動姿勢優美的，各項團體比賽的情形，均可以照像，登載於各種報紙，各種雜誌，各種畫報，以資獎勵。

3. 電影

電影在過去已有，但未能注意到各項姿勢之攝製，在各項比賽情形，在賽跑之起止點，及跑步之姿勢角度，於決賽時攝之。又如撐高跳之各部分拆動作，國術，球類等之各種姿勢及方法，均應詳細攝之。一方面獎勵，同時他方面可作以後練習之參考。

4. 幻燈

這完全是將各項優美的姿勢，及健美之體格，應作精細之攝製，以獎勵個別將來姿勢之改變，因有許多冠軍的姿勢，不一定完全是對的，是優美的，有的成績雖不甚好，而姿勢却是優美

的，或者是很正確的，亦可以用幻燈攝製而獎勵之，並且還可以供給姿勢不正確者作練習之參考。

5. 雜誌專刊敘述小史及刊登照片

凡是優勝者，將其比賽之姿勢，及個人或團體之照片，登載於雜誌專刊上，並且將個人練習之情形，方法，以及比賽之經驗，如何成功之經過等等，編成運動員的小史登入，以資獎勵，並可供給他人之模仿。現已有白虹月刊，勤奮體育月報，體育季刊，以及體育研究及通訊，體育雜誌等中之補白，均載有體育家及運動家之小史照片等。

6. 由政府發給獎狀獎章

凡是優勝者，得分者，均由政府發給獎狀獎章，以資獎勵，但不一定由政府發給，凡是主辦競技運動之最高機關，發給獎狀獎章均可，如學校運動會，可由學校發給，全省運動會，可由省政府或省教育廳發給，全國運動會，都由政府發給之。

7. 大會徽章

如全國運動會有其徽章，華北運動會有其徽章，遠東運動

會亦有其徽章，凡是有參加比賽之資格者，均有一枚大會之徽章，一方作為參加之紀念，他方作為入會場之標記，故不一定要得分才有，可是無參加之資格者即無此權利。

8. 廣播電台報告

凡是優勝者之號碼、項目、姓名、成績、名次，以及團體之名稱，均由廣播電台報告之，可傳播佈到全省或各地。

9. 所屬團體之歡迎

凡是團體優勝者，或總錦標隊，由各偉人，或各機關、團體等，開慶祝大會，以資慰勞獎勵之。

例如民國廿二年全國運動會，上海得了錦標，由政府偉人或機關，以及上海市長開慶祝大會或款宴會，一方獎勵，他方慰勞。同時當回到上海時，上海市的民衆，以及各學校的代表，均到北站迎接，如全省運動會，某校得了冠軍，即由省府偉人或教育廳長，以及該校等開慶祝大會，款宴會，或遊藝大會，以資獎勵與慰勞。

10. 發表各省縣市運動明星榜

獎勵體育之意義與價值

將各省縣市運動成績最優者，或前十名者，或某一球隊之冠軍者，均可列外一運動明星榜發表之，或一校亦可，如某校百米前十名，五十米前十名，某級籃球隊，某級排球隊，網球隊等，均可列成一運動明星榜懸於學校體育部裏，以資鼓勵，現將表格列之如下，以作參考。

第一表——100米前十名之明星榜

100 公尺前十名(其他項目可依樣製作)

名次	姓名	項目	成績	年、月、日 地點
1	×××	100米	11'	23.4.
2	"	11'2"	"
3	"	11'4"	"
4	"	11'5"	"
5			
6			
7			
8			
9			
10			

第二表——各項最高紀錄之明星榜

項目	姓名	成績	年,月,日 地點
100公尺	某	11'	22,10, ××秋季運動
200 "	"	2	"
400 "	"	55,9"	"
1500 "	"	4分54 ¹ / ₅	"
萬公尺	"	40分14 ¹ / ₅	"
鉛球	"	11米75公尺	"
標槍	"	43.18公尺	"
鐵餅	"	30.85公尺	"
跳高	"	1.755公尺	"
高欄	"	16.2"秒	"
低欄	"	63.6"	"
撐高跳	"	3.23公尺	"
跳遠	"	6.55公尺	"
三級跳	"	12.07公尺	"

第三表——各種球隊之明星榜

項目	姓名	隊名	得何種標	年,月,日
網球	才	×		第
	"	×	× ×	× 屆
籃球	"	×	×	第
	"	×	×	×
	"	×	市	×
	"	隊	錦	屆
	"		標	
	"			

附注：其他球隊的可照此表編製

11 國府偉人題字書畫等

如在全國運動會得冠軍，即由國府偉人題字或書畫贈送為紀念，以作獎勵。如全省運會，可由省府偉人題字或書畫贈送以作獎勵。

12 各省縣市行政長官接見

凡是得全國運動會之冠軍，可與國府主席談話十分鐘或五分鐘，得全省之優勝者，可與省府主席談話五分鐘或十分鐘，因本日は不能見到國府主席或省府主席的，更不能與之談話，若是一旦得了冠軍，即有資格與主席見面，並且可受主席之贊賞，此獎勵較之贈一銀盾光榮得多了，同時還可以在談話時照像，或將談話記下，發表報中，此種名譽獎在外國很多，在此中國很少，希望今年全運動能實行之。

13 發表全國健美明星榜

如各報登載楊秀瓊為中國游泳健美之明星，錢行素為田徑之健美明星，劉長春為中國短跑健美明星，陳寶球為中國田徑大王之健美明星，並有鐵牛之稱。可將全國身體健美的，技能

超出的運動員，不論是田徑、球類、國術、游泳均在內，依次發表以資作名譽獎之獎。

省名勝地方，或公共體育場、各學校的體育館、大的公園內，以供普通人之摹倣，敬慕。

14 彫刻裸體或大理石像

凡是身體肌肉發達，姿勢優美，技能超人者，或運動姿勢正

於全國運動會時，發行各項冠軍之運動郵票，一方面作為

確者——如擲鐵餅、標槍、鉛球、賽跑等等之姿勢優美者——均

名譽上的獎勵，他方面可以增加大會中的收入，但時間及數量，

可由全國體育協進會，或地方體育機關，或手辦機關，將各種姿勢優美的，或冠軍，彫刻裸體的石膏像，置於之大的體育場，或各

均有應限制，最好是在開會期中，在開會完時，即不能出售，故其數量亦不宜多。

出席第十屆世界運動會報告書

——本會名譽主幹沈嗣良編著——

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

每册一元二角

中華全國體育協進會出版

上海勞神父路三九二號勤奮書局代售

全 國 最 偉 大 之 綢 緞 印 花 工 廠

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

本 廠 出 品 全 國 大 公 司 綢 緞 局 均 有 經 售

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

籃 球 專 書

籃 球 訓 練 法

江蘇省教育廳體育督學 吳邦偉著

本書除指導籃球基本技術外。並於籃球防守進攻之方法。範示圖表五十餘幅。說明其步驟。及各種陣式之變化。而與籃球訓練球出界等。又列成特殊圖表三十分。極便學者觀摩。(定價九角)郵購掛號寄費一角

女 子 籃 球 訓 練 法

山東大學體育主任 宋君復著

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

美 國 籃 球 新 術

中華運動張國勳合譯 裁判會會員 錢一勳

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

籃 球 裁 判 法

光華大學體育主任 彭文餘譯

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

勤 奮 書 局 出 版

總發行所 上海法租界界路三九二號
 門市部 上海英租界四馬路二七七號

中國舞蹈之研究法

王健吾

章輯五先生這次漫遊歐美，有很多的外國人問他說：「中國是五千年的國家，爲什麼要和五百年的國家去學？」你們中國人爲什麼不把你們中國的東西整理起來，偏要跑到外國去學？」這種刺激，章先生帶回來給中國體育同志一個很大的決心，就是我們中國今後的一切，都需要中國人自己去解決，靠外國學外國是不行的！

但是我們中國人真是不幸的很，一穿上西服，吃過洋麵包，便會馬上忘記他是中國人，說起話來，開口便是外國神聖，閉口就是中國不行，中國一切都不如外國好，玫瑰夫人甚至於說「中國月亮沒有美國明」，尤其是中國的體育界，整天的賣外國玩藝，要外國把戲，對於本國之體育，反一竅不通。最令人痛心的，是中國的舞蹈教員，不說自己不會本國之舞蹈，反一口咬定說本國沒有舞蹈，這一種數典忘祖的亡國心理，真令人思之，毛骨爲之聳然！中國事事如此，國即自亡，無待外人之侵略了。

中國的舞蹈教員，直到現在還是教外國的舞蹈，不會教中國的舞蹈。中國講體育史的人，直到現在還是備西洋體育史，或歐美體育史，本國體育史他自己是不知道的，所以就無從備起！十年以前我在河南省立體育專講授體育史的時候，因爲研究中國體育史，從中國典籍上發現了許多的中國舞蹈材料。上起三皇五帝，下迄清末，都有很豐富的記載，淵博浩繁，決不是一二人在短期所能了的一件事。繼思典籍上既有如此豐富之記載，社會上定有不少的遺留。孔子所謂「道失而求諸野」者是也。因此我就轉變方向，離開典籍到社會上去攷察，才知道中國有很多的舞蹈，在民間流行着。

一、中國舞蹈之流派

中國舞蹈因爲歌舞的場合不同，目的各異，所以舞蹈的方
法亦因之而生差異及派別。(一)宗廟祭祀之舞，舞於宗廟祭祀

者，曰宗廟祭祀之舞。其目的在歌頌祖宗之功德，用舞蹈之動作，象徵其功德，如雲門大卷大咸大韶大夏大濩大武六代之舞，皆象徵黃帝堯舜禹湯武王六代帝王之功德，故可謂象徵派的舞蹈。此派舞蹈，代有更易，直至清末民初始絕。此派舞法，發揚蹈厲，以舞動人，用舞達意，與西洋之形意舞極相似，故亦可謂之爲中國形意舞。(一)賓主讌享之舞，舞於賓客宴會者，曰賓主讌享之舞。其目的在賓主相娛，各盡歡樂，故賓主讌享，酒酣起舞，爲中國漢魏以前重要之禮節，至唐宋之後，此禮亦失。此舞與西洋之交際舞極相似，惟舞人與舞法絕對不同，西洋重男女之交際，中國重賓主之交際，故可謂爲中國之交際舞。(二)民間娛樂之舞，民間因農暇慶祝豐年令節而舉行之舞蹈，曰民間娛樂之舞。其舉行之目的，名爲娛神，實則藉娛神而自行娛樂，如民間之儺舞，獅子舞，五虎少林舞等，此舞起源甚古，流傳至今，與西洋之土風舞相等，故亦可謂爲中國之土風舞。此派之舞蹈甚雜，包括浪漫派古典派創造派象徵派各種不同的派別。(四)宮闈妃嬪之舞，中國女子舞於宮闈者，曰宮闈妃嬪之舞。中國女子因擅歌舞爲歷代帝王選入宮闈，以清歌妙舞取悅於人，故皆體態舞法豔絕一時，如戚夫人之於漢高帝，以舞翹袖折腰見愛，李夫人之與漢武帝，以知音善舞得寵，趙飛燕以能掌上舞聞名，楊貴

妃以霓裳羽衣舞絕世。她們的優秀舞法，和創造的精神，完全基於愛美的與媚人的心理。這一派的舞蹈，亦隨帝王而衰歇。此種舞蹈可以說是中國的優秀舞豔裝盛飾，也可說是中國古典派的舞蹈；獨創新法，柔媚惑人，也可以說是創造派的舞蹈。(五)舞台優伶之舞，中國伶人舞於戲台上之舞蹈，曰舞台優伶之舞。中國自唐設梨園，中國之舞蹈走上舞台，直到現在戲台之歌舞，盛行不衰，中國古代之舞法，亦多賴以保存。戲台上所有之身段台步，皆中國舞蹈之法則。此種舞蹈亦爲形意舞。此外若君臣相舞，兄弟相舞，夫婦相舞，桑間濮上之舞，在中國歷史上亦不勝枚舉。

二、中國舞蹈之法則

中國之舞蹈，古稱六舞，雲門大卷，大咸，大磬，大夏，大濩，大武，六舞爲大舞，帔舞，羽舞，皇舞，旄舞，干舞，人舞，六舞爲小舞。古人以大舞爲舞名，小舞爲舞具，有此六者之具，然後可以舞此六代之舞。因六代之舞，其名雖異，而所用之具則同。猶小舞爲大舞之基本動作，大舞爲小舞之連合動作，小舞爲按舞器分組單排教練，大舞爲各組混合之團體舞蹈。明朱載堉因之，謂人舞爲小舞之徒手教練，萬舞之基本動作，基本中之基本法則也。所幸此種基本舞法，仍能保存於明集禮書中，朱載堉之樂律全書言之亦詳。

現此種舞法，舞圖，舞樂譜，皆詳載上述典籍中，人舞舞法共三十二勢，上轉，下轉，外轉，內轉，各八勢，又分大袖文舞歌康衢及小袖武舞歌堯民兩種。

此外宮中舞法之遺留於現代者，有德壽宮舞譜，基本動作共六十三種，因無舞圖，動作多不可解。國劇專家齊如山先生參照舞台舞法之相似者，頗能解釋其一部分之動作，然大部之動作，尙待吾人之探搜博引旁證也。

戲台與民間舞蹈之法則，現均保存於戲班及武會之中，吾人固不難窺其全豹也。

三、中國舞蹈之目標

手舞足蹈爲中國舞蹈之定義，故人體之活動，無不包括於舞蹈之內，而中國之舞蹈幾爲中國體育之全體。我們儘管聽許多的外國體育學者，逐條分類的規定體育目標，沒有中國舞蹈目標之堂皇，周密，遠大，正確。禮經會元上說：「教之以舞，所以均調其血氣，收縮其筋骸，滌暢其精神，涵養其心術；是以血氣和平，耳目聰明，移風明俗，天下皆甯。」均調血氣，收縮筋骸，是中國的體育原理。「滌暢精神，涵養心術」是中國體育教育之原則。「血氣和平，耳目聰明」是中國體育的效果。「移風易俗，天下

皆甯」是中國體育教育的功效。中國舞蹈之最高理想，仍是中國傳統的一貫人生哲學，是要以舞蹈使天下太平的中國的舞蹈，如果能發揮到天下皆甯的最高理想，豈非中國的舞蹈也可以救國麼？若然，我想北平不但要禁西洋跳舞，還要加緊提倡中國舞蹈，實行「用夏變夷，末聞變於夷」之傳統國策。

四、研究中國舞蹈之途徑

中國舞蹈既是之廣博浩繁，絕不是一二人所能研究成功，必須把理論，技視，方法，舞樂，分開去研究。教授舞蹈的人，儘可以選擇一兩種中國舞蹈方法去教授學生；研究音樂的人，儘可以把中國之舞樂舞曲舞譜，改用新譜，教給學生；研究理論的人，整理出一個研究的途徑，好讓一般人和藝術家分途去學習研究。必須這樣分工合作，中國的舞蹈，才能復興，才能發揚光大。

據我十年的研究，分出一個研究的途徑：（一）參攷典籍中國典籍，汗牛充棟，幾無從攷起。故研究舞蹈者，須先從類書上攷得其大綱，然後再從專書上詳究其內容，如此綱舉目張，網羅無遺。（二）民間調查中國民間每逢令節或廟會，常有各種舞蹈團體，沿街表演，神前獻技，如五虎少林，獅牌獅子，社儺等民衆舞蹈團體。（三）舞台學習中國之舞蹈，自唐組黎園歌舞專家，走上舞

台變為專業，技術大進，日趨工整，據齊如山先生之分析，舞袖之姿勢，有七十二種之多，指之姿勢，亦有廿六種及十四種之繁，步法亦達五十三種。其他如手如腿如腰，無不皆有其一定之姿勢，而武工動作之姿勢，尚不在內。甚至一顰一笑，無不皆有其一定之法度，不可越踰。故每一劇之排演，皆費若干之歲月，悉由歌舞法度的森嚴，以求悅耳娛目也。

故現時學習中國之舞蹈，除鄉俗之土風舞外，高雅優美之舞蹈，當以伶人為良好之導師。我們要學一套中國之英雄舞，不妨就教於王益友朱小義李萬春等武生，習林冲夜奔夜巡等劇。我們要學一套中國美人舞，不妨就教於梅蘭芳韓世昌等旦角。

習常娥奔月，天女散花，霸王別姬，水漫金山寺，長生殿舞盤思凡，出塞等劇。我們要學一套滑稽舞，不妨就學於候益隆，習姊妹火判等劇。他如鐵龍山，姜維之「起霸」，挑花車，高冲之「起霸」，皆有古舞之遺意。羣英會之劍舞，當鋼之鋼舞，獻壽之壺舞，乾坤圈之圈舞，皆戲劇中之以舞著名者也。其他若各劇中之「雲手」，「趙馬」，「起鵝」，「走邊」，「出手」，「要下場」等舞式，不勝枚舉。吾人苟一臨中國之戲院，則伶人由出場至入場之一舉一動，無不為中國舞蹈之法則；其所差別者，僅舞之有文武，角之有生旦淨末丑也。自伶人梅蘭芳得文學博士，伶人之地位與胡適之博士同高，中國仕女之喜好舞蹈者，何必近捨伶人而遠赴重洋哉！

吳蘊先先生精心傑作

體育建築與設備

大學體育科系
體育專門學校 適用課本

△布面精裝一厚冊
△定價大洋二元八角

上上勤奮書發行

世界體育史略

南開大學體育主任 章輯五著

本書從歷史方面敘述世界各國之體育概況，關於中國體育史上多精深獨到之觀察。而於最近二十年來之中國體育情形，尤能扼要紀載。 (定價六角)

遠東運動會歷史與成績

體育著作家 全國體育協進會主任 阮蔚村著
全國體育協進會主任 沈嗣良校

此載，第遠運會之歷屆紀錄及成績，搜集無遺。內位書非特一屆至第九屆多數百幅，為難能可貴者。與價值為海內運動史料之珍本，且有其國際上之地。 (定價九角五分)

運動測驗標準 (四)

徐 鑣

二四、京市高中學生立定跳遠成績之中數及其給分之標準

Score	f.	accf.
1.10—1.15	1	1
1.15—1.20	0	1
1.20—1.25	0	1
1.25—1.30	1	2
1.30—1.35	4	6
1.35—1.40	3	9
1.40—1.45	10	19
1.45—1.50	4	23
1.50—1.55	3	26
1.55—1.60	10	36
1.60—1.65	28	64
1.65—1.70	18	82
1.70—1.75	31	113
1.75—1.80	28	141
1.80—1.85	34	175
1.85—1.90	31	206
1.90—1.95	52	258
1.95—2.00	48	306
2.00—2.05	59	365
2.05—2.10	37	402
2.10—2.15	50	452
2.15—2.20	43	495
2.20—2.25	44	539
2.25—2.30	8	547
2.30—2.35	21	568
2.35—2.40	9	577
2.40—2.45	11	588
2.45—2.50	3	591
2.50—2.55	2	593
2.55—2.60	1	594
2.60—2.65	0	594
2.65—2.70	1	595

N=595

$$Mdn = V + \frac{\frac{N}{2} - F}{f} \times i$$

$$f = 48 \quad i = .05$$

$$\frac{N}{2} = \frac{595}{2} = 297.5$$

$$\therefore Mdn = 1.95 + \frac{297.5 - 258}{48} \times 0.05$$

$$= 1.95 + 0.04 = 1.99$$

$$N = 1.95 \quad F = 258$$

故京市高中學生立定跳遠成績之中數為一公尺九九

$$Q_1 = V + \frac{\frac{N}{4} - F}{f} \times i$$

$$\frac{N}{4} = \frac{595}{4} = 148.75$$

$$V = 1.80 \quad F = 141$$

$$f = 34 \quad i = 0.05$$

$$\therefore Q_1 = 1.80 + \frac{148.75 - 141}{34} \times 0.05$$

$$= 1.80 + 0.01 = 1.81$$

$$Q_2 = \text{Mdn} = 1.99$$

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

$$\frac{3N}{4} = \frac{3}{4} \times 595 = 446.25$$

$$V = 2.10 \quad F = 402$$

$$f = 50 \quad i = 0.05$$

$$\therefore Q_3 = 2.10 + \frac{446.25 - 402}{50} \times 0.05$$

$$= 2.10 + 0.04 = 2.14$$

高中學生立定跳遠給分標準：

- (1) 凡學生立定跳遠跳過二公尺一四者為最優等
- (2) 凡學生立定跳遠跳過一公尺九九者為優等
- (3) 凡學生立定跳遠跳過一公尺八一者為及格
- (4) 凡學生立定跳遠未跳過一公尺八一者為不及格

二十五、京市高中學生百公尺賽跑成績之中數及其給分之標準

Score	f	accf.
11'8—12"	1	1
12'0—12"2	1	2
12'2—12"4	0	2
12'4—12"6	3	5
12'6—12"8	8	13
12'8—13"	6	19
13"—13'2	20	39
13'2—13'4	10	49
13'4—13'6	11	60
13'6—13'8	10	70
13'8—14"	6	76
14"—14'2	12	88
14'2—14'4	15	103
14'4—14'6	9	112
14'6—14'8	11	123
14'8—15'	7	130
15"—15'2	16	146
15'2—15'4	19	165
15'4—15'6	6	171
15'6—15'8	10	181
15'8—16"	16	197
16"—16'2	21	218
16'2—16'4	11	229
16'4—16'6	6	235
16'6—16'8	7	242
16'8—17"	9	251
17"—17'2	4	255
17'2—17'4	4	259
17'4—17'6	1	260
17'6—17'8	1	261
17'8—18"	0	261
18"—18'2	2	263
18'2—18'4	1	264
18'4—18'6	2	266
18'6—18'8	1	267
18'8—19"	1	268
19'0—19'2	0	268
19'2—19'4	0	268
19'4—19'6	0	268
19'6—19'8	0	268
19'8—20'	3	271
20'—20'2	1	272
20'2—20'4	1	273

N=273

$$\text{Mdn} = V + \frac{\frac{N}{2} - F}{f} \times i$$

$$\frac{N}{2} = \frac{273}{2} = 136.5 \quad V = 15''$$

$$F = 130 \quad f = 16 \quad i = 0.2$$

$$\therefore \text{Mdn} = 15'' + \frac{136.5 - 130}{16} \times 0.2$$

$$\approx 15 + 0.18 = 15.08 \text{ 即 } 15''1$$

故京市高中學生百公尺賽跑成績之中數爲一五秒一。

$$Q_1 = V + \frac{\frac{N}{4} - F}{f} \times i \quad \frac{N}{4} = \frac{273}{4} = 68.25$$

$$V = 13''6 \quad F = 60$$

$$f = 10 \quad i = 0.2$$

$$\therefore Q_1 = 13''6 + \frac{68.25 - 60}{10} \times 0.2$$

$$= 13''6 + 0.2 = 13''8$$

$$Q_2 = \text{Mdn} = 15''1$$

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

$$\frac{3N}{4} = \frac{3}{4} \times 273 = 204.75$$

$$V = 16'' \quad F = 197$$

$$f = 21 \quad i = 0.2$$

$$\therefore Q_3 = 16'' + \frac{204.75 - 197}{21} \times 0.2$$

$$= 16'' + 0.1 = 16''1$$

高中學生百公尺賽跑給分標準

- (1) 凡學生跑百公尺過十三秒八者爲最優等
- (2) 凡學生跑百公尺過十五秒一者爲優等
- (3) 凡學生跑百公尺過十六秒一者爲及格
- (4) 凡學生跑百公尺未過十六秒一者爲不及格

勤奮書局 最新出版新書

備有目錄
承索即寄

田徑運動記分表

本書係由中華全國體育協進會審定，第六屆全國運動大會採用。全書一厚冊，凡五項及十項運動之成績及分數，均詳載其內，檢查便利，不需計算，排工浩大，本局獨家出售，每冊五角。

女子戶外壘球規則

女子壘球規則，有數種之多，合經中華全國體育協進會審訂，舊者皆不適用，故決定採用美國戶外女子規則。此規則現已出版，每冊一角五分。

舉重規則

舉重比賽，與吾國之舉石担相同，規則相異，此項規則，係國際舉重協會所訂，吾國正式採用。每冊八分。

各國舞蹈新選

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

小學鄉土遊戲與機關運動

蔡雁編 定價四角

田徑新術

編村蔚阮	定價七角
第一章 起步法	第九章 中欄
第二章 百米	第十章 低欄
第三章 二百米	第十一章 四百米接力
第四章 四百米	第十二章 千六百米接力
第五章 八百米	第十三章 德國式跑法
第六章 千五百米	第十四章 競走
第七章 長跑	第十五章 跳高
第八章 高欄	第十六章 跳遠
第十七章 撐竿跳	
第十八章 三級跳	
第十九章 推鉛球	
第二十章 擲鐵餅	
第二十一章 投標槍	
第二十二章 拋鏈錘	
第二十三章 田徑基	
本訓練	

比賽方法

錢一勤編著 定價四角半

運動和緩

本書為張瀟蘭孫徵和二女士合著，內容各種教材百則，並指示正確姿勢之方法，現已出版，每冊一元。

田徑訓練圖解 江良規譯 吳蘊瑞校

本書為按世界最標準之姿勢繪成，其說明文學，由江良規君譯出，極可供習者之參考。現已出版，每冊八角。

德國新體操

本書係留德體育專家金君與德人葛樂漢合著。書內共凡體操姿勢百種，各種均附插圖，為體育界不可多得之新教材。

金兆均 葛樂漢著

游泳訓練圖解

俞斌祺編

俞君最近赴東京參觀明治神宮游泳大會，搜羅日本材料，歸來編成此書，內容全係插圖，極為明晰。定價每冊五角。

小學壘球訓練法

俞子箴著

本書指導小學生玩壘球之方法，業已出書。每冊定價三角五分。

二百公尺跑及四百公尺中欄與四百公尺跑之出發點之計算問題

吳蘊瑞

壹、二百公尺跑之出發點之計算 二百公尺跑若在一二

百公尺直道上跑，各人之出發點均在一直線上，若二百公尺在曲段上跑而經一百八十度或經任何角度者，則最內一路之人與最外一路之相差，當依 $\frac{Ld}{180} \times \pi \times (n-1)$ 之公式計算。Ld

為任何角度，π為圓周率，D為跑道之寬，L為一路之寬。（普通為一公尺二十，亦有為一公尺者）跑道之內邊與外前後之相差，依 $\frac{Ld}{180} \times \pi \times D$ 之公式計算。雖然，依照規則，最內一路之人

之所跑之距離，係離內邊三十公分而量，而內圈第二路一人所跑之距離，則沿其距內緣二十公分之線而量，並非亦如最內一路之人距內邊三十公分而量，故假定每路之寬為一公尺二十，則內圈向外第二與第三第四第五第六各路之出發點，前後依次各差 $\frac{Ld}{180} \times \pi \times 1.2$ 惟最內第一路與第二路之差則為 $\frac{Ld}{180} \times \pi \times [1.2 - (30 - .20)] = \frac{Ld}{180} \times \pi \times 0.1$ 。設曲段經一百八十度其相差當為 3.14×0.1 其與第三路之差則為 $\frac{Ld}{180} \times$

二百公尺跑及四百公尺中欄與四百公尺之出發點之計算問題

$\pi \times \{1.2 + [1.2 - (30 - .20)]\}$ 餘與第四第五第六以

次類推。即第二至第六各路，均須較 $\frac{Ld}{180} \times \pi \times D$ 公式所算之出發點退後 $\frac{Ld}{180} \times \pi \times 0.10$ 。故劃發點之時，先照本人著之體

育建築與設備第六十九圖之方法劃地（如圖一）次將第二以上各路之出發點各退後 $\pi \times 0.1 = 3.1416 \times 0.1 = .3141$ 公尺

再作第二道修正出發

線（如第二圖）

式，四百公尺中欄

與四百公尺跑出發點

之計算 四百公尺項

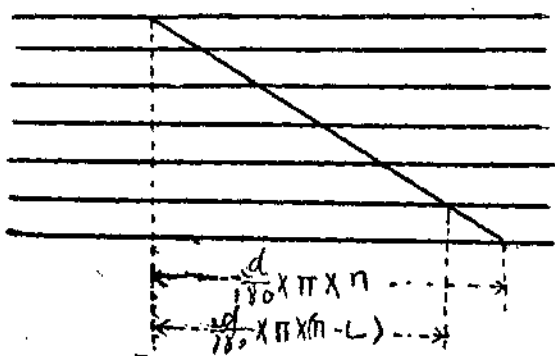
目在馬蹄形跑道上跑，

則經一百八十度，若須

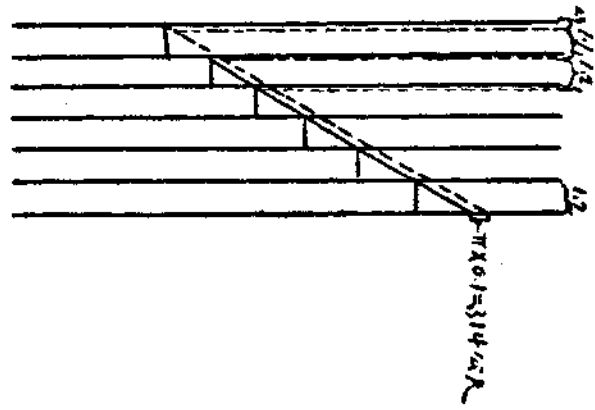
繞跑道之一周，則經三

百六十度，此時跑道之

第一圖



第二圖



內邊前後之相差當為

$$\frac{360}{180} \times \pi \times n$$

寬七公尺二十分，為六

路，則內邊與外邊之差

$$\text{當為 } \frac{360}{180} \times 31.4 \times 7.2$$

$$= 45.22$$

$$\text{每路相差 } \frac{360}{180} \times 3.14 \times 1.2$$

$$= 7.540$$

自第一路起

$$\text{及以外各路均須退後 } \frac{360}{180} \times 3.14 \times 0.1 = 6.28 \text{ 公尺，其理與二百公尺同。}$$

參起點問題之解答 在本年福建體育暑期訓練班某學

生問，謂若跑道為五百公尺，跑四百公尺時，出發點有在屈段上

之可能。則各人之出發點將如何設置。答在此種場合，第一步須

求最內圈一人之出發點，四百公尺共繞幾何度。此可應用吳著

體育建築第六十八及六十九圖之方法，求得之。既得繞過之度

數，則依 $\frac{1}{180} \times n \times \pi \times r$ 之公式，求出跑道內邊與外邊前後之總

差數。然後除以路數即得各路前後相差之數，第二步求曲段之

半徑再從全國體育協進會出之體育季刊第三期王著『跑道

曲段上各種弧與其絃之長度對照表』上查得相差數之弦之

尺寸，從圓弧上量其弦可矣。此在半圓形跑道上為然。若在盤曲

式跑道上，則不適用，因此式之跑道半徑有兩種，各路出發點相

差之尺寸有跨兩種半徑圓弧之可能。上法不適用，若為簡便起

見，可用死量之方法。此種呆板方法，雖不合科學，然亦有合式之

方法。即在弧形石灰線上，密插小釘，（每個距離三四吋）以皮

尺沿釘量之，大致不誤。

——完——

第六屆全國運動會

勤奮書局臨時發行所

——舉行七折特別廉價——

歡迎參觀！

大會田徑場六十三號

女子籃球運動測驗方法之檢定

孫淑 銓譯
Genevieve Young 著

一、引言

在近日的各學校中，學期終了時之測驗運動成績，已能廣大的普及而且合於科學化，可是關於學生平日的運動能及進步的測量，則很少學校能夠顧及並設法測得。考其原因，大概由于缺少測驗方法所致；所以，假定現在已經有了這種測驗方法，則測驗自不難於實行，由客觀的測驗所得的結果，非惟能斷定體育教師教的效力，並且上班的之分組，學生運動能力進步之遲速，以及鼓勵學生興趣等等，都可有所根據及賴藉。

二、以前籃球技能之測驗概況

測驗籃球技能，在從前是根據各種運動能力之測驗結果而定的。如已實行的在那時候：運動等級之測驗，開立福民的十項運動測驗；美國體育協進會之籃球能力測驗；勃立斯(Blias)

的中學男女學生技能測驗；以及利來(F. S. Cole)之全國運動計劃等。

一九二四年，首先提倡籃球基本動作測驗的是勃來斯(Brace)，分類的規定是依照了 F. S. Cole 而定，內中項目共六，其中有的測驗是屬於團體的。

一九二六年，勃立斯出版籃球一書，其中包含自高中至大學男學生之七種籃球能力之記分表。一九三二年，愛德兀零(Edgren)又著男子籃球技能進步測驗一書。在這書中，他斷定技能進步之程度，能測量得十分準確。

這種測驗對於女子是不很適用，因為女子籃球與男子籃球不十分相同。例如女子籃球場分為二區或三區而男子則不分區，或女子擊球僅能擊一次而男子則能連續擊球等。所以最近就有專為測驗女子籃球技能進步之書籍出版；可惜大都無準確的記載，其測驗之項目，選擇時並未加以考慮，並且測驗的

標準，亦未固定。

三、測驗之步驟

現在，女子籃球已經被分析成各種主要的原素。因為各原素的固定，測驗之方法才可分類；當然昔日的各種測驗，自亦有其可被採用之處。測驗種類，經詳細的考慮後，約有十七種。其中有十二種將留着以後討論。現在要研究的，是其他的五種。

分析籃球所得之各種技能原素——籃球是一種複雜的動作，牠包含整個軀體及腦筋的反應的聯絡，以及大肌肉的活動等；所以要測量籃球技能之進步與否，以上各項同時都須顧及這篇所講的，大都指聯絡一方面而言。在施行這種測驗時，其他原因，如天氣之冷熱，風之大小及場地關係，以及球之新舊與硬度等，都能影響於測驗成績之準確，所以教師於測驗時，這一方面不能不顧到。

主要的原素是：(一) 擲球與接球——包含擲時之準確，速度及時間並能接他人擲來之球等；(二) 關於身體活動一方面——這項包含行動之迅速，改變方向並向上跳等；(三) 投籃——包含罰球及近籃圈之投籃準確等。

測驗方法之初步選擇及歸類——起初，按照技能原素而分的測驗種類，共有三十六種（見附註）測驗的結果，再選出

比較更有價值，可靠，並客觀及有實際性質的十七種以試驗團體的籃球員。此類運動員，皆係美國開立福尼大學體育系女子部大學一年級及二年級之學生；後來更以其中四項——截球，動作之敏捷，對牆擊球，拍擊及投籃——測驗課外活動中有經驗之籃球員三十六人：一項——高跳——測驗機巧及墊上運動班中之學生三十人；二項——四十碼賽跑及躲球——測驗主修體育四年級之遊戲班學生三十四人。

測驗結果之可恃——要免除測驗結果之錯誤，則於測驗時之情形及測驗之步驟，務必十分留心始可。下表所列之測驗，每種測驗共試二次，每次相隔時間為一星期，被試者受試時之各種情形，絕對無甚差異，且二次受試者為同一團體，而主試者又為一人，故由此所得各項測驗可恃之係數，皆極準確。

(表一)：測驗可恃之係數表

一、高跳	○·九八
二、四十碼跑	○·八五
三、傳球迅速測驗(對牆)	○·七八
四、躲球測驗	○·七一
五、拍球與投籃	○·六七
六、接球與跳	○·六七

- 七、截球 ○·六七
- 八、旋轉拍球 ○·五七
- 九、傳球迅速測驗(二人) ○·五五
- 十、對牆標準區擲球 ○·四九
- 十一、移動目標區測驗 ○·四七
- 十二、拍球 ○·四七
- 十三、活動之迅速 ○·四一
- 十四、擲籃 ○·四一
- 十五、罰球 ○·三二
- 十六、向空中拋球 ○·二四

愛特兀零運球測驗
Edgren Ball Handling Test
此測驗之係數未加校正
惟由以前推算之結果尚
能使人滿意。

上表所列之係數，有者雖甚小，惟據茄來脫所說○·四○至○·七○之係數，已為可恃之語觀之，則各種測驗，固自有其存在之價值在。又庫層絲(Cook's)亦說係數近似○·五○已為可恃，故知以上所列十七種測驗項目，除向上拋球、擲籃、旋轉拍球、活動之迅速及拍球五項外，餘均能令人合意。至於罰球之係數僅○·三二而仍不摒棄者，則因測驗某種能力僅是一項的緣故，得被採取之十二項測驗，其價值於下節討論之。

女子籃球運動測驗方法之檢定

每項測驗之價值——欲決定每項測驗之價值，每項測驗固與其他運動能力標準有極密切之關係。有許多體育專家承認是類測驗，很能測得各人之基本技能，所以，由各種測驗所得的結果，即能代表整個運動能力之成績。此種測驗，既具有客觀的目標，復極經濟時間，故極有被採用之價值。

被採用之十二項測驗，係測驗開立福尼大學主修體育之遊戲班之四年級學生三十四人，所以要以她們為被試者之目的，則因此等學生對於籃球之理論及練習，皆有經驗之故測驗之結果，證明全體學生對於籃球運動能力，有普遍之發展。

各項測驗所得之計算法——既然測驗時用之單位——如秒、分、試之次數——不相同，要比較之，勢不得不化成同一之單位始可。化成同一單位之方法，即以 T-Scale 為根據，由 T-scale 所求得之結果，再比較每項相互間之關係。由此項測驗，得知有四對之測驗項目，為測驗目一之技能者。如遇到此種情形時，最好以相同之二項相加而求其平均數。所說之四對相同之測驗項目為：

測驗項目	測驗之技能	相關數
拍球與投籃	投籃	·五七六
罰球	投籃	·五七六

對牆傳遞之迅速
二人間之傳遞..... 傳遞與接球之速力..... 六八六

高跳..... 高跳..... 五二七

接球與跳..... 高跳..... 五二七

四、測驗結果及測驗項目選擇方法之

討論

下列為相互關係之係數近似·五〇之十項測驗:

- *一、運用籃球之測驗
Edgren Ball Handling Tests 七七三
- *二、對牆擊球 七一五
- *三、高跳 六六八
- 四、二人傳遞速度測驗 六一九
- *五、拍球與投籃 六一〇
- *六、移動目標板 五八七
- 七、閃躲測驗 五五五
- 八、罰球 五三七
- 九、接球與高球 四九七
- 十、截球 四九三

*採用之測驗項目

因為每項測驗，均對於測驗結果有所影響，所以當我們選擇各項測驗時，必須考慮而且選擇其能包含各種女子籃球重要技能之項目才是，這裏所選的五種測驗項目，非惟具有客觀的標準，而且均極經濟時間及容易佈置。

採選之五種測驗項目：——

測驗項目 測驗之能力

一、對牆拍擊測驗 接擲之速度

二、移動目標 擲之時間、準確

三、拍球與投籃 投籃準確

四、高跳 高跳

五、運用籃球之測驗
Edgren Ball Handling tests 載動迅速、改換方

向、擲之準確、接

擲之快慢

使五項測驗有效之辦理步驟——當測驗此五項時，同時評判者有三人，此三人為開立福尼大學體育系之籃球裁判員，教員及教練。由二人以上之同意始能規定某學生之等級，例如被測驗者九十三人中有七十人之等級為三評判員都同意者，其中二十一人有二評判員表同意者，此可證明測驗之結果必極有價值。

要避免其他之錯誤，被測驗者須有相似之年齡（大學年齡自十八至二十三歲）並且以運動能力相似者歸成一組，組數共五，第一組為運動能力最高者，大多為籃球隊錦標隊員；第二組為開立福尼大學女子體育股之技藝精進之股員；第三組為技藝中等之股員；第四組為初步籃球班之學生；第五組為初步籃球班中之技能最低者。

分組時，評判員視各人運動能力之高低而派定之，再由測驗之結果而斷定各項測驗間之關係。

測驗之結果及討論：下列示各組之人數：

組別	人數	適在本組水平級上之被測驗人數
San Francisco Emporium Team	六	第一組 二
Advanced W.A.H. Players at U.C.	十三	第二組 八
Intermediate W.A.A. Play. rs at U.C.	廿五	第三組 十四
Elementary B. B. classes at U.C.	五十	第四組 廿九 第五組 十二

相互關係之係數是依照了 Pearson's product-moment method 計算的，各等級每項測驗之相關係數由三評判員確定者為·八五九，由二或三評判員確定者為·八五五，其差異

女子籃球運動測驗方法之檢定

或因等第之太固定。

相互關係係數表

拍球及投籃	拍球與投籃	傳遞快捷	高跳	Dodgeball 測驗	移動目標	總分
拍球與投籃	368	—	—	—	—	—
傳遞快捷	218	417	—	—	—	—
高跳	253	338	199	—	—	—
Dodgeball 測驗	419	352	349	308	—	—
移動目標	691	791	668	677	720	—
在二或三水平級與確定之係數	516	605	556	630	580	855
在二或三水平級與確定之係數						859

從上表結果觀之，所測驗各項，均極準確。每項測驗均與總分近似，其相互間之係數之範圍，最小者為·六六八，最大者為·七九一，又每項彼此間之關係係數，係自·二一八至·四一九，數目均甚小。此可表明所測驗之各項項目，能測驗不同之技能原素。

測驗結果之另一方面觀察——在分等級及測驗時，所站及指定之部位，均先定規，其預先定奪之原因，不外要測得各項測驗不同部位之平均數，然後證明某項測驗是否真僅測量基本技能。如不同部位測驗得之結果不同，即表示某項測驗係專

測量一種特殊之技能之用。

地位及等級之平均表 (按照T-scale)

地位	等級	拍球與投籃	傳球速度	高跳	Edgren測驗	改換目標	部位不同次數
普通中學	2	56.5	64.5	52.3	58.3	62.2	4
	3	51.4	98.2	45.9	47.5	42.7	4
	4	44.4	45.8	46.5	42.1	46.6	8
	5	43.2	35.9	39.0	38.6	41.3	5
	平均	50.1	48.6	45.9	46.1	43.2	21
中國球球者	2	47.4	51.6	75.9	58.2	51.4	1
	3	44.7	49.5	55.1	52.5	50.2	3
	4	44.5	31.5	49.4	47.4	44.7	4
	5	45.4	31.3	40.2	42.9	39.8	2
	平均	45.5	41.5	55.2	50.0	46.5	10
讀者	1	61.5	64.9	63.2	54.8	55.9	2
	2	50.6	57.2	53.7	56.9	56.1	5
	3	47.8	48.1	53.0	51.0	54.2	10
	4	47.4	42.6	41.8	40.2	45.1	8
	5	45.4	37.7	42.5	31.9	37.9	2
平均	50.5	50.1	51.8	47.0	48.8	17	
讀者	1	63.5	68.0	65.5	63.8	61.2	2
	2	68.2	60.3	54.7	58.2	63.1	6
	3	56.0	52.6	54.5	58.7	53.2	11
	4	47.4	47.2	45.8	48.0	47.6	12
	5	46.0	35.6	44.3	43.2	37.9	3
平均	56.2	52.6	53.6	54.7	52.6	34	

上表所示之結果，擲籃者於拍球及投籃之分數較高，側邊中堅則因大都為矮小者，故對於高跳之分數較低，然其差異尚

不至大至若何程度，故測驗者決定此幾種測驗為基本技能之測驗。

五、結論

揀定測驗項目之方法為：

一、分析籃球成不同的技能原素。

二、從各種關於體育問題方面的著述裏，揀選出十八種測驗之方法，再由其中擇其較可恃、客觀的、實際的十七種來，以為測驗項目。

三、以已經揀定之十七種項目測驗指定之一團體者凡二次，然後再計算每項可恃之係數，結果，再揀定十二種。

四、依照 T-scale 計算各項測驗之價值，並推求每項測驗與總分之相互之關係（根據 Pearson's product-moment method）。

五、再由十二種中間，揀定更可恃並客觀的測驗項目五種。
六、由有經驗之評判員決定各被測驗者之等級，再由此等級推算與總分數之關係係數，知為 . 八五九，故知各被測驗者之技能，所測得者甚為準確而詳細。

七、最後檢定之五項測驗，與總分之關係甚為密切，而彼此

間之關係之數則甚低，故知各項測驗所測之運動能力各不相
同。

六、附錄

(A) 測驗方法

以下之測驗方法，由各種雜誌及籃球的書籍中選擇而得，
其他更有愛斯配斯却奪小姐 (Miss Esperschade) 郝兀滲
(Hodgson) 及馬素小姐 (Miss Moser) 之計劃，共三十六種，
其中十八種在開立福尼大學已經試過。

• 表示曾用過但曾加以修改者

•• 表示本篇中曾談及並後面加以註明者

擲球與接球

(一) 速度

1. 被測驗者站在離牆八呎之綫後，以球向牆擊撞十次，登
記其時間。
2. 方法與上同，惟被測驗者站在離牆六呎之綫後，登記其
於半分鐘內以球向牆擊撞之次數。
3. 與2.同，惟限之時間為二十秒。

女子籃球運動測驗方法之檢定

•• 4. 二人彼此傳遞速度

(二) 準確

5. 牆上劃一長方形之目標區，長為五呎，寬四呎，離每邊十
二吋內更劃一較小之長方形，此目標區之最外邊離地十四吋，
測驗起始時，被測驗者站離目標區三十呎之綫後，以球對區拋
擲，球擊在中間小長方形內者得十分，外層得五分，共擊五次。
6. 方法與5.同，惟被測驗者站離目標區二十五呎之綫後。
7. 牆上劃一圓圈，直徑四尺，中心離地五尺，被測驗者每人
有十次擲之機會，球如擊在圓之綫上者，亦作擊中計。

•• 8. 測驗對牆目標區傳遞之準確

9. 牆上劃一目標區，區之每邊長十二吋，低邊離地三十六
吋，被測驗者站在離牆十呎之綫後以球拋向目標區內，打中者
得一分，每人試十次。

10. 目標區為一十二吋每邊之方形，底邊離地四十八吋，被
測驗者站在離牆十五呎之綫後對目標區擊擲五次；(一)胸前
傳遞法；(二)單手由下向上傳遞法；(三)雙手頭上傳遞法或單
手過臂傳遞法。

•• 11. 傳遞準確測驗，改換目標

(三) 帶跑接球

12. 擲球者立籃下，接球者跑前離界綫十五尺處接之。

(A) 跑至罰球綫處接球

(B) 斜跑至罰球綫與圓圈交界處接球

(四) 拍球

23. 被測驗者立於與其他一綫並行之綫後，而綫相隔六尺，被測驗者向前拍球再接住之，接球時，兩足須已過第二綫，否則作為失敗計。每人試十次。

14. 與上同，惟與接球後再須在本位佔一旋轉，旋轉完後，向前傳遞與他人，此測驗之目的，即在計算其傳遞球之時間，五次中以最好之一次登記之。

15. 兩平行綫相隔六呎，離一綫外面六呎處另有一綫與此二綫平行，被測驗者立於第一綫後，向前拍球再接住之，如接住時足站在六呎之綫上者得一分，站在六呎與八呎二綫中間者得二分，過八呎綫者得三分，每人試五次。

16. 與14.同，惟與拍球後須以球對下邊離地三十六吋每邊二尺長之方形區擲之。

(五) 向空中拋球

17. 測量向空中拋球所走之距離。

身體之轉動與球之關係

(一) 驟然立定

18. 自球場區綫之一邊，儘量跑過他區綫而立定，計算其跑之時間。

(二) 驟然立定及軀體之轉動

10. 以小櫈排成之字形，使測驗者自第一張小櫈起，繞之字形而跑，至末一張櫈處為止，計算其自起跑至完了中之時間。

20. 被測驗者繞一二曲之「之」字形而跑，第一綫及第三綫之起點及終點，均位於中區之兩旁分區綫上，第一綫長八呎，當被測驗者跑至終點時，須立即站定，登記其所跑之時間。

21. 動作之迅速與改變方向

22. 四十碼跑

23. 懸兀零之運球測驗

24. 閃躲測驗

(三) 高跳

25. 截球

26. 高跳碰懸掛之球——以六球懸空中，使不至為何物阻礙，六球之高度相差一定之距離，被測驗者向上跳觸最低之一球（此球之高度至少較被測驗者直立時舉手所及之範圍為高），能碰到者得一分。如是每球繼續加一分。

27. 高跳時高度測驗

(四) 旋轉

28. 被測驗者站離牆二十四呎遠之綫後，向前跑十二呎，接離開八呎外另一人擲來之球，在本位作旋轉，然後以球向牆上目標區擲之。目標區為一方形，每邊長三呎，底邊離地三呎，共試五次，登記其擲中之次數。

29. 旋轉與拍球連續測驗

(五) 投籃

30. 在罰球綫上投籃十次，登記其擲中之次數。

31. 被測驗者站任何地點投籃，以三十秒為限，登記其擲中次數。

32. 被測驗者站在離籃十四呎之一綫與由籃圈引長綫與底綫成四十五度之一綫之交點處，躲避他人之擋衛，向前拍球，再接住之投籃，如投中，可得二分，如是投籃，左右各五次，如投時未中而與籃圈相碰者得一分。

33. 被測驗者如上述之地位站立，沿斜綫線向前跑，接罰球綫上另一人擲來之球而投籃，左右邊各五次，登記其投中次數。

34. 拍球與投籃連續測驗

35. 以自籃垂直綫與地之交點為中心，劃一半圓圈，半徑為

十五呎，於圓圈綫上定五點，被測驗者在第一指定處上以球投籃，投中者得二分，投完後，立上前接球，務使球不着地時接得為目的，再投籃如於空中接到球者得一分，再投中者，又得一分，如是再在第二指定處作第二次投籃，直至五處試畢為止。

36. 場內任何地點投籃

(B) 由初步測驗結果選擇之測驗項目

(十七項)

接球與擲球之測驗

(一) 速度

對牆投擲——被測驗者站在離牆六呎之綫後，以球對牆投擲，登記其三十秒內投擲次數。每人試二次，二次測驗中間，至少間二分鐘。

二人對擲速度——二人相距十五呎站立，以球互相傳遞，登記其於三十秒內之傳遞次數，每人試三次，每次之對手均須更換。

(二) 準確

牆上目標區——牆壁上畫四同心圓圈，最小之圈之半徑為十吋，其次為二十、三十、四十吋，圓心距地四呎，被測驗者站距

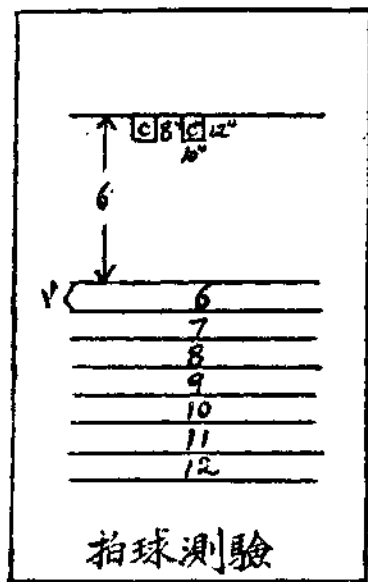
牆十八呎之綫後，以球用單手由上向下及由下向上之方法對目標區投擲，每種方法各試五次，投中最小圈之範圍內者得三分，其次為二，一，〇分。

(三) 計時投擲

移動目標——被測驗者離擺動目標板十呎站立，當板擺動時，以球對目標板投擲，每人投擲十次，登記其投中次數。(參視圖七及八)

(四) 拍球

被測驗持球兩足分站在C及C'區內，向前拍球



再立定接住之。登記其立定時前足所及之區域，不合法之拍球，作零計算，每

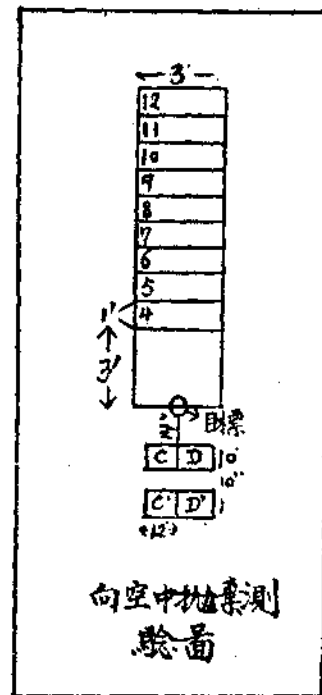
人試驗五次(見圖一)

(五) 向空中拋球

如圖(二) C C'區為關用右手持球之

被測驗者站立區域，D D'為關用左手持球之被測驗者站立之區域。起始時，被測驗者以單手持球，臂在側伸直，向上拋球，使球經過目標，拋球後，立即繞目標跑而至左面接球(假定此被測

驗者係站在C C'區內，接球時兩足須站在前面規定之區內，



圖二第

並且須俟球在空中時接之，登記其站立之區域，不合式之向空中拋球為零分，每人共試五次。

身體轉動與球之關係

(一) 動作迅速測驗

四十碼跑——安排小凳九張成一直綫，每凳間之距離為九呎，被測驗者繞凳跑，登記其跑之時間。

愛特兀零 (Edgren) 運球測驗——被測驗者站在離牆

八呎之綫後，在旁劃一六呎方之區域，以球向牆右面三呎之區域投擲，投擲後，上前接住之，向六呎方之區域拍球，再接住之，向左牆投擲，如是左右交換，登記其於十次投擲內所需之秒數。

閃躲測驗——置六張小凳於不同之地點，被測驗者由第

粉筆，舉臂於牆上劃一直立時最高之一綫，然後向上跳，於跳至最高時劃第二綫於牆上，如是共跳三次，揀最高之一綫與立直時一綫比較而量其間之距離。

(二) 旋轉與拍球連續測驗

被測驗者兩足分站於C及C'區內，面向牆，以球對牆上之目標區投擲，目標區闊二呎，長三呎，底邊離地四呎，被測驗者於

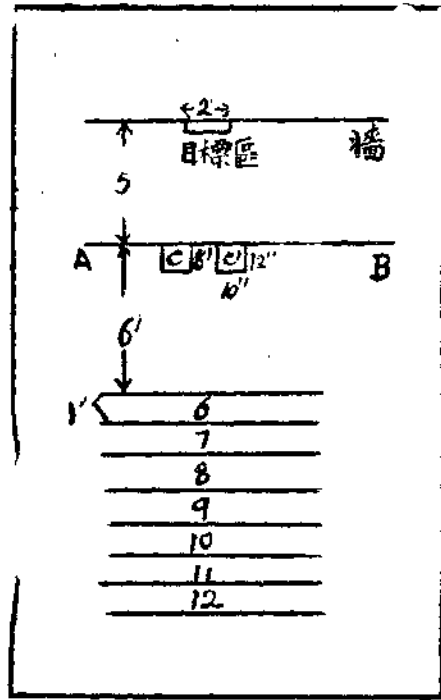


圖 六 第

擲後，上前接球，向後旋轉，再往前拍球而接住之，登記其雙足所立之地點，每人試十次，左右面交換作旋轉。

投籃測驗

(一) 罰球

於罰球綫上投籃十次，記投中次數。

(二) 場內投籃

拍球與投籃——被測驗者站在離端綫十五呎與由端綫中點成四十五度之一綫之交點處，向前拍球，接得後立即投籃，左右邊各五次，登記其投中次數。

指定地點投籃——如圖，每一指定處置一球，被測驗者立

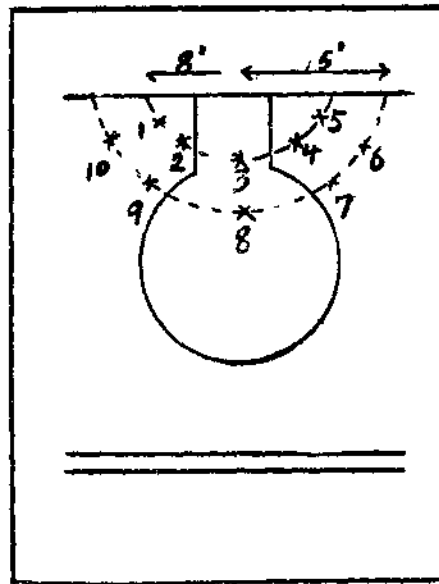


圖 七 第

1. 之地點，於測驗者發令後，拾起置於前面之球而投籃，擲完後，立即至2. 處再拾球投籃，

直至依次擲完為止。登記其十次所共需時間及投中次數，以時間(秒)除次數，即為其每秒間之成績。

(C) 最後選定之五種測驗方法

對牆傳遞速度測驗

測驗人員——記時員，記分員。

器具——籃球，跑馬錶，叫子，離牆六呎並與牆平行之白綫。

方法——被測驗者站白綫後，以球對牆擲投，登記其三十秒內共擲之次數。如擲時球落地上，則可向前拾起回至白綫外繼續投擲。每人共試二次，二次間相隔時間至少二分鐘。

分數——每次投擲次數

總分——以二次投擲次數相加即得。

移動目標

測驗人員——記分員，推動目標板之人員二。

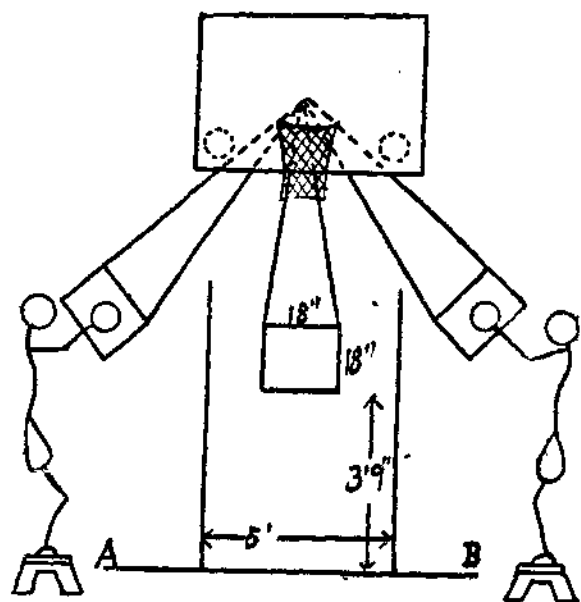


圖 八 第

器具——籃球，目標板（厚一吋，每邊十八吋之方形，下邊

離地三呎九吋，懸掛繩之一點離地十一呎，粉

女子籃球運動測驗方法之檢定

綫（離開五呎之二綫位於目標板之後，二綫距離之中點與目標板之中點由正面觀之須在一直綫上，A B 綫位於目標板之前面十呎，為擲球界綫。）

方可——被測驗者立於擲球界綫外，手持球，推動目標之

二人各立目標板兩旁，當其中一人推動目標至對方時，被測驗

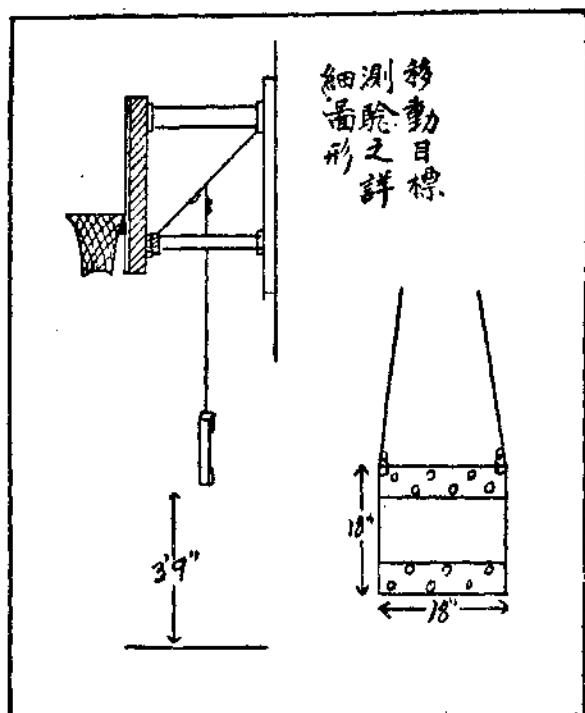


圖 九 第

者乘其過牆壁上劃之五呎區域過而對目標板擲球，每人得擲十次，登記其擲中五呎區內之數次又推動目標時，目標板之移動，須有一定快慢，而每個被測驗員於正式測驗前，都能試擲二

次。分數記錄——每中一次得一分。

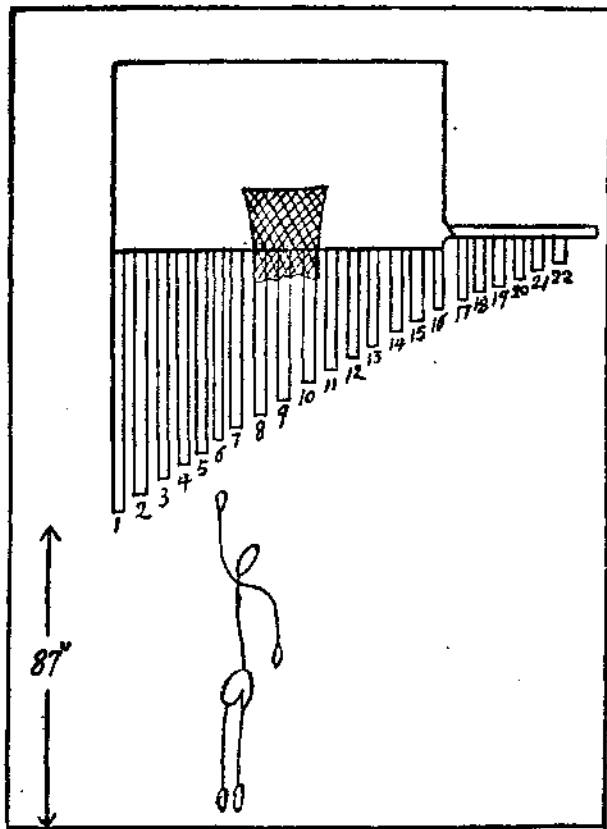
五三三

三、高跳

測驗人員——記分員

器具——以帆布條糊於木片後面，註明每片之數目於其上，木片共二四片，均懸於空中，最低之一片離地板八十七吋，其次每後一片即較前一片高一吋，故最末一片離地為一百零九吋，每兩片木板均須距離至少半呎。

方法——被測驗者第一木片下於身體高跳時以手碰之，



記錄其能碰到之最高一片木片之數目，每片得跳二次，跳之前不得先作跑步。

愛特兀零運球測驗

測驗人員——記時員及記錄員

器具——空牆，籃測，跑馬錶，叫子，及粉線。

場地劃法——離牆八呎處劃一綫與牆並行，另相距六尺之二平綫與此綫成直角，左右相同。再與牆上劃相距三呎之二綫，須適在六呎區中間。

方法——被測驗者站距離牆八呎之綫後，以球向牆之右面三呎區域內投擲，擲後上前立接住之，向左面六呎區拍球，再接住之以球投擲左面之三呎區域內，如是左右方交換投擲，直至投完十次為止，登記其十次所需之時間（即自第一次投擲起至第十次投擲完共需之秒數），如球未接住而拋至別處，則須上前拾起再回至離牆八呎遠之綫後繼續之。

拍球與投籃連續測驗

測驗人員——紀錄員

器具——籃球，籃，粉綫。

表對查之數分T

女子籃球運動測驗方法之檢定

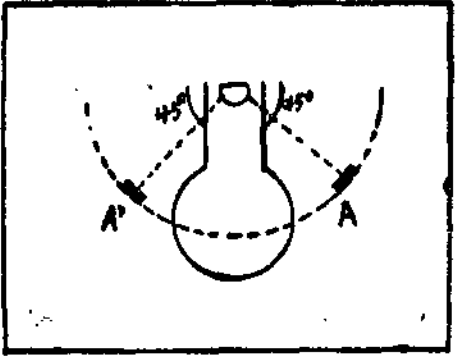
測驗數分	高 T 分數	測驗數分	跳 T 分數
1	27.4	13	55.1
2	29.7	14	57.4
3	32.0	15	59.7
4	34.4	16	62.0
5	36.7	17	64.4
6	39.0	18	66.7
7	41.3	19	69.0
8	43.6	20	71.3
9	45.9	21	73.6
10	48.2	22	75.9
11	50.5	23	78.2
12	54.8	24	80.5

對 牆 投 擲 次 數	測驗數分	T 分數	測驗數分	T 分數
41	22.3	63	50.3	
42	23.6	64	51.6	
43	24.9	65	52.9	
44	26.2	66	54.2	
45	27.5	67	55.4	
46	28.8	68	56.7	
44	30.0	69	58.0	
78	31.3	70	59.2	
49	32.6	71	60.4	
50	33.9	72	61.7	
51	35.1	73	63.0	
52	36.4	74	64.3	
53	37.7	75	65.5	
54	39.0	76	66.8	
55	40.2	77	68.1	
56	41.5	78	69.3	
57	42.8	79	70.5	
58	44.0	80	71.8	
59	45.3	81	73.1	
60	46.6	82	74.4	
61	47.9	83	75.6	
62	49.1	84	76.9	

拍球及投籃		移動目標	
測驗分數	T 分數	測驗分數	T 分數
0	31.3	0	32.0
1	35.3	1	35.9
2	39.3	2	39.8
3	43.3	3	43.7
4	47.4	4	47.6
5	51.4	5	51.4
6	55.4	6	55.3
7	59.4	7	59.2
8	63.5	8	63.1
9	67.5	9	67.0
10	71.6	10	70.9

愛特兀零運球測驗

測驗分數	T 分數	測驗分數	T 分數
15"	71.6	30"	39.0
16	69.4	31"	46.8
17	67.2	32	34.7
18	65.0	33	32.5
19	62.8	34	30.3
20	60.7	35	28.2
21	58.5	36	26.0
22	56.3	37	23.8
23	54.2	38	21.7
24	52.0	39	19.5
25	49.8	40	17.3
26	47.7	41	15.2
27	45.5	42	13.0
28	43.3	43	10.8
29	41.2	44	8.7
I=.22		45	6.5



場地劃法——如圖。
方法——被測驗者交換於A及A'兩指定點向前拍球並立即投籃，登記其投中次數。如拍球為不合例之拍法，可於十次完後再行補作之。(完)

蔣湘青先生著

人體測量學 一 布面精裝 一元六角

△全書目錄

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

運動衛生	阮蔚村著 蔣湘青校	定價六角正
運動急救法	阮蔚村著 汪子岡校	定價六角半

總發行所 上海法租界勞勿路三九二號
發行所 上海法租界勞勿路三九二號
勤奮書局 發行

勤奮書局體育叢書
目錄承索即寄



田徑運動

——要理論與方法並重——

田徑賽訓練法——本書著者張恆君，畢業於東南大學體育科，我國田徑界之名宿，為八百八十個全國紀錄之保持者，曾出席第三屆全國運動會及第六屆遠東運動會，歷任中國公學，廈門大學，浙江大學等體育主任，以其經驗，寫成此書。(布面精裝，定價二元)

田徑賽裁判法——本書係江南體育師校長王復旦所著，詳述田徑賽中各項裁判員之須知，以及各項運動裁判方法，各種紀錄之表格，並附有田徑賽運動會之組織法。凡辦理田徑賽者，不可不閱。(定價六角)

五項十項訓練法——本書係阮蔚村君根據最新之科學訓練方法而編成，並由教育部體育督學郝更先生詳加審校。書內指示各種方法，最為新穎，為田徑界不可多得之名著。(定價九角五分)

女運動員臨陣前——原著者人見娟枝女士為日本女子田徑賽各項紀錄之保持者，並為五十米，二百米，四百米，八百米，一公里，二公里，三公里，五公里，十公里，二十公里，五十公里，一百公里，二百公里，三百公里，四百公里，五百公里，六百公里，七百公里，八百公里，九百公里，一公里，二公里，三公里，四公里，五公里，六公里，七公里，八公里，九公里，十公里，十一公里，十二公里，十三公里，十四公里，十五公里，十六公里，十七公里，十八公里，十九公里，二十公里，二十一公里，二十二公里，二十三公里，二十四公里，二十五公里，二十六公里，二十七公里，二十八公里，二十九公里，三十公里，三十一公里，三十二公里，三十三公里，三十四公里，三十五公里，三十六公里，三十七公里，三十八公里，三十九公里，四十公里，四十一公里，四十二公里，四十三公里，四十四公里，四十五公里，四十六公里，四十七公里，四十八公里，四十九公里，五十公里，五十一公里，五十二公里，五十三公里，五十四公里，五十五公里，五十六公里，五十七公里，五十八公里，五十九公里，六十公里，六十一公里，六十二公里，六十三公里，六十四公里，六十五公里，六十六公里，六十七公里，六十八公里，六十九公里，七十公里，七十一公里，七十二公里，七十三公里，七十四公里，七十五公里，七十六公里，七十七公里，七十八公里，七十九公里，八十公里，八十一公里，八十二公里，八十三公里，八十四公里，八十五公里，八十六公里，八十七公里，八十八公里，八十九公里，九十公里，九十一公里，九十二公里，九十三公里，九十四公里，九十五公里，九十六公里，九十七公里，九十八公里，九十九公里，一百公里。

越野跑訓練法——著者為王復旦君，王君指導越野跑，久已卓著。本書例舉野跑之訓練方法，基本訓練，初步訓練，訓練日程甚詳，凡習長跑者不可不讀。(定價四角)

競走訓練法——競走一項，吾國業已普及，但少專書，本局特聘翔于君著成本書，對於競走之訓練方法，致為盡詳。

勤奮書局出版
總發行所 上海法租界勞勿路三九二號
門市部 上海英租界四馬路二七七號

籃球訓練法 (二)

吳德懋

第一步陣勢的訓練 迅速的進攻，各球員的傳球及奔跑，均有一定的路線。所以第一步的訓練，要使每一個人知道他應有的動作，和應跑的路線，及其變化，而使其熟悉。

第二步傀儡式的訓練 在陣勢熟練之後，應作傀儡式的防守，使進攻的熟悉實際球戲時的情形。進攻的那一隊先作守，然後反守為攻，而副隊由攻變守，作傀儡式的防守，使各隊員陣勢熟練，並熟悉實際球戲時的情形。

第三步實際比賽情形之訓練 在傀儡式訓練之後，應用較弱的隊防守，然後作實際進攻的練習，由反守為攻的訓練，在得遮板反彈球，或截獲對方傳球時，應即應用進攻之方法，迅速向前，而教練同時當注意指導的方法，必須按照進攻之方法進行。

(乙)遲緩進攻法的訓練 遲緩的進攻法，可以分做兩種，一是破個人聯防的進攻法，一是破區域防守的進攻法。

(子)破個人聯防的進攻法的訓練 個人的聯防，是跟人的防守法，進攻的方法，多用阻擋的系統方法，此種進攻法雖多，但是訓練的方法和步驟差不多一樣的。

第一步基本陣勢的訓練 進攻法的訓練，先要用最基本的陣勢的練習。如前鋒或中鋒之動作，或中鋒及前鋒之聯絡，先使他們熟悉應站的地位，應有的動作，和適當的時間。

第二步傀儡式的訓練 為求合於實際比賽的情形起見，前鋒及中鋒，均作傀儡式防守的進攻的練習，使全隊對於陣勢和進攻法，更進一步的了解和熟練。

第三步全隊合作的聯絡的訓練 對於全隊合作的方法，應有的動作，及適當的時間，均應詳細的指導。

第四步全隊傀儡式的訓練 全隊聯絡熟練後，然後作傀儡式防守的進攻，使各隊員明瞭實際的情形，及方法的嫻熟。

第五步實際進攻的訓練 進攻的先作守，然後反手為攻

的練習，前鋒及中鋒，應先入進攻區域，應站的地位，守衛運球或傳球向前，然後按照方法進攻開始，或須再作傀儡式的練習，若攻隊方法已熟悉，則可作正式遊戲的練習，惟開始正式練習時，應與較弱的隊練習較佳，因方法較易於應用，使其能得滿意的心理，而增強其自信力。

(丑)破區域防守的進攻法的訓練 區域防守法，有好幾種，進攻的方法，隨區域防守法而不同，但是訓練的方法和原則，差不多是一樣的。

第一步陣勢的訓練 陣勢的訓練，就是使各個隊員深明各個應站的地位，應有的動作，準確的時間，對於區域進攻的作用和原理，都要深切的了解和熟練。

第二步傀儡式的訓練 以對方作區域的傀儡式的防守而進攻，守隊不過作傀儡式的移動，使攻隊深明進攻的路線，進攻的作用，適當的時間和動作。

第三步實際進攻的訓練 由反守為攻的練習，然後按照方法進攻，其有技術失誤，時間的差遲，或不按照方法進行時，應即停止而指導之。

(寅)迅速及遲緩連合進攻的訓練法 若迅速及遲緩的進攻法都採用，則先將二種方法練熟，然

後聯絡的訓練，若對方尚未佈陣，當用迅速的進攻。若對方已佈陣，當用遲緩的進攻，應先使隊員了解，並使副隊作各種防守的情形，而練習進攻的方法，指導員當隨時隨地的指導，或停止練習，或說明進攻的機會，使進攻的方法，能夠盡量的運用。

(B)普通防守法的訓練 團體聯絡的防守法，最要緊的是個人防守的技術，因為防守的方法的基礎，在於個人防守的能力。訓練的程序，不論是迅速或遲緩的防守，區域，或聯防的防守，訓練的步驟，差不多是一樣的。

團體防守法的訓練，教練應站在適當的地位指導，若守隊得球，則應將球傳給教練，然後再開始佈防，若守隊失誤，或不按照守法應用，則應停止練習，解釋及說明原因，而糾正之，開始進攻時，不要過於猛烈，使守隊對於方法漸漸熟練，以增加其自信力。

第一步陣勢的訓練 練習防守的時候，先將陣勢排好，然後以一隊作攻隊，因防守的方法，隨球或跟人而守衛，使各隊員能夠互相了解，一致迅速的防守，並深悉防守法的作用，陣勢的變化，而使其熟練。

第二步應用的訓練 守隊員對於防守的方法和陣勢，有了相當的熟練，則應作應用的練習，所謂應用的訓練，就是防守

方法實際應用的訓練。比如區域的防守，要一致的迅速的，移動使對方不易攻進，個人的聯防，在阻擋發生時調防的方法，或免脫的對手防守的方法的練習，而使其了解和熟練。

第三步迅速退守的訓練 在反攻為守時，應如何的迅速的退守，和如何始可避免對方用迅速進攻法，和被迅速進攻法所侵襲，在迅速退守時，如何始可同時兼看球以便截奪，所以教練應詳為解釋，並隨機指導，使其能有應付的能力。

第四步實際防守法的訓練 練習反攻為守時迅速退守的防守，而教練隨時予以指導，使其明瞭實際防守的情形，若一有錯誤，或不照守法進行，或攻隊得手時，應即停止練習，解釋錯誤的原因，使其對於方法嫻熟，技術熟練。

(2) 特別攻守法的訓練

特別攻守法，有中鋒跳球，界外擲球，跳球，及擲罰球四種，此種進攻法的訓練，和普通進攻法差不多，也可以分為陣勢的訓練，傀儡式的訓練，和實際比賽情形的訓練，後兩種的訓練，稍為簡單，不必再經傀儡式的練習，防守法的訓練，也和普通防守法訓練的步驟差不多，也可以分為陣勢的訓練，和實際應用的訓練，但是特別攻守法的訓練，要在普通攻守法訓練之後，因為普通攻守法，是攻守法的基本，應用最多，至於特別攻守法，要在普

通攻守法訓練之後，每日可用少許的時間練習，和指導。

(三) 戰略的訓練法

籃球的團體系統聯絡的方法，都不是絕對的，因為各種的方法，都有利有弊，利是勝利的原由，弊是失敗的緣由，所以某種的攻法，只能制勝特種的守法，特種的守法，也只可以抵禦某一種的攻法，在團體攻守法訓練之後，應作戰略的指導，那對於各方面有利的要盡量利用，有弊的要設法補救，並且還要訓練隨機應變的能力，以應付環境，那不但不易為敵所困，並且還可禦敵制勝，戰略的訓練，可以分為隊員，方法，場地，時間，分數，五方面去討論。

(1) 隊員應變能力的訓練 隊員的能力，沒有兩個人是一樣的，所以應該利用自己的能力，作為攻守方法的工具，對手的的能力，作為攻守方法的目的，個人的攻守法，因人而不同，才能人盡其才，訓練的方法，在開始作基本技術練習的時候，就應該指導，使其能因人應付，而訓練其應變的能力，在團體聯絡方法應用的時候，要隨時隨地的督促其利用。

(2) 攻守戰略的訓練 攻守的方法，不是絕對的能操必勝，必須因對方所用的方法，而更改戰略，若一成不變，必致被困，

不知所措，所以在主要的正式攻守方法訓練法之後，對於進攻的方法，要怎麼樣的變化，纔能克制各種的防守以取勝，對於防守的方法，要怎樣去應付對方的進攻法，以出奇制勝，所以在未正式比賽以前，對於攻守方法的戰略和訓練，均應事先有周密和整個的計劃，攻守戰略訓練的方法，若練習特種的守法，則以一隊作攻，若練習攻法，則以一隊作特種的守法，然後指導而訓練之。將來臨陣應戰，方能禦敵制勝。

(3) 場地戰略的訓練 場地的情形對於比賽，也是很有關係；場地的大小，場面的情形，光線及設備等等，在在均與戰略有關，在比賽以前，應預料將來應用的場所，然後依場地的情形而訓練，纔能得到場地戰略的利益。

(4) 分數戰略的訓練 籃球的比賽，因分數而分勝負，所以比賽的方法，常因分數而改變，訓練的方法，在平常兩隊對壘的時候，若一隊分數突然增加，應指導另一隊應用暫停的方法，以殺其勢，同時商量對策的方法，若本隊分數不加，則應注意進攻方法，若對方分數加多，則應注意防守的方法，所以常因分數之多寡，而應注意戰略之改變，由於個人技術之失誤，方法之不能應用，或團體之不聯絡，應即臨陣應變，凡此皆須訓練有素，臨陣方能從容應付。所以在平常訓練時，要設法常常指導。

(5) 時間戰略的訓練 籃球的比賽，因時間而結束，時間未了，勝負未分，所以比賽要因時間的不同，而改變戰略，訓練的方法，假定兩隊攻守時間比賽的情形，隨機指導。在暫停的時間，應討論攻守的得失，和補救的方法，在休息的時間，應研究個人技術的失誤，團體聯絡的缺點，以便下半時有所發展，時間將終，而分數相差甚微，則管用稽延時間的進攻法，以一隊作攻，一隊作守，然後作數分鐘之練習，指導員當相機指點，而訓練其應變的能力。

所以籃球技術的訓練，應有整個的計劃，一定的程序，和方法，教練對於每日的練習，應有一定的計劃，應時時注意，各個的弱點，全隊的缺點，對於練習時的休息，應作為解釋，改正，建議，或技術的問題的討論。在每次比賽之後，對於全隊的聯絡，和個人技術的錯誤，都應作詳細的討論和改正，對隊的優點和弱點，都要研究，以為切磋之助。每日訓練不要過度，與其太過，不如不及，因為練習過度，對於技術，不但沒有進步，並且與精神和身體上，都有很大的影響。訓練時，對於教導的方法，要使每一個隊員深切的了解，和正當的學習，因為無論教練有多大的經驗，和技能，但是他不能使隊員有深切的了解，和正當的練習，那訓練的效力，是很有限的，這樣的訓練，那技術纔能進步，經驗纔能長進，因

是而籃球教育的目的，纔能達到。

(四)技術的訓練和練習的程序

技術的訓練和練習的程序，應有整個的計劃，以比賽的秩序為根據，然後按照團體系統聯絡攻守的方法及隊員的需要而規定，現在以美國伊利諾斯大學籃球訓練的程序，做片段的舉例，可以給我們做訓練的參考，他們假定採用邊線進攻法和個人聯防法，做主要的攻守法，至於其他的變化，和將來所發生的困難的問題，都已預料到而作整個的計劃

第一星期 遠擲

第一日，半圓形遠擲三十分鐘，圓形隨球近擲十五分鐘，單手近擲十分鐘，雙手腰前傳球及反彈傳球十五分鐘

第二日，一切練習如前，惟加運球練習二十分鐘，

第三日，一切如前，惟加遠擲及連擲的防守，二十分鐘，運球之防守十分鐘。

第四日，一切如第三日，惟增加肩上傳球和鉤腕傳球，各十分鐘。

第五日，半圓形遠擲，圓形隨球近擲，運球，遠擲及連擲後之防守，五種基本練習，做準備運動五十分鐘，然後再加運球之防

守三十分鐘防守拿球的對手，十五分鐘，腰前和反彈傳球，五分鐘。

第六日，準備運動，六十五分鐘，運球的防守，十五分鐘，防守不拿球對手，十五分鐘，連擲練習十分鐘。

其餘練習，可如第五第六兩日之練習，至第二星期末，則可練習攻守之方法。

準備於下星期六，和極弱之藍白隊比賽，及其訓練法。

第十日，準備運動六十分鐘，第一步邊線進攻法前鋒之練習，三十分鐘，同時後衛，可作肩上和鉤腕傳球，及拿球和不拿球對手的守衛的練習。

第十一日，和第十日練習。

第十二日，練習法如前，惟如第三步邊線進攻法之練習，練習時間增加十分鐘。

第十三日，星期日應和球員作深切所要應用攻守方法的討論。

第十四日，練習法同前。

第十五日，準備運動三十五分鐘，第三步進攻法，十五分鐘，第六步進攻法，二十分鐘，第一步及第二步之個人聯防法，二十分鐘。

第十六日，準備運動三十分鐘，第六步邊線進攻法，三十分鐘，第一步及第二步之個人聯防法，十分鐘，第三步及第四步之防守法，十五分鐘。

此時教練可給球任何隊，令其作正式攻守的練習但須注意必須應用攻守的方法，否則停止而指導之。

第十七日，準備運動三十分鐘，說明和練習三種中鋒跳球法，二十分鐘，正式攻守法的練習，三十分鐘，略事休息，後再作中鋒跳球，二十分鐘。

第十八日，半圓形遠擲十五分鐘，圓形近擲五分鐘，連擲練習，十分鐘，中鋒跳球的實際攻守比賽，十五分鐘，令正隊退，副隊作第一第二第三步的防守練習。

第十九日，在本場與藍白隊比賽勝利，比數為二十九對二十七進攻的聯絡，甚差錯誤很多，防守較佳。

第二十日，講演批評，由上次比賽時所記下來的錯誤，三十分鐘。準備活動，三十分鐘，腰前和反彈傳球十分鐘，邊線第一步第二步的進攻法，十五分鐘，同時後衛練習肩上和鈎腕傳球，及拿球和不拿球對手的防守，第三第四及第六步進攻法三十分鐘。訓練的方法，雖然按照計劃和程序但常常因將來的比賽和隊員的需要，而稍有不同，如遇某隊用球區防守法，則其訓練

法如下：

第一日，演講下次所遇之猛獅隊乃採用球區防守法，作戰之球場，面積甚大，教練決定採用攻進球區的進攻法，說明防守法之原理，及進攻法之原則，三十分鐘，半圓形遠射，十五分鐘，圓形近擲五分鐘，同時極力指導副隊作球區防守，然後以副隊任防守，指導正隊攻進球區的傳球之程序，和進攻方法，四十分鐘。

第二日，中圓形遠擲及圓形近擲，十分鐘，胸前傳球，十分鐘，繼續練習攻進球區的方法，三十分鐘，最後十分鐘副隊得球時，任其進攻，而令正隊作個人聯防的練習，然後作中鋒跳球之正式球戲，及副隊作球區防守二十分鐘。

第三日，練習方法同前，三十五分鐘，繼續進攻球區防守法，及副隊之進攻，而正隊用個人聯防二十分鐘，然後再作稽延時間進攻法的戰略的練習，二十分鐘。第四日，半圓形遠擲，十五分鐘，圓形近擲，十分鐘，連擲之比賽，十五分鐘。中鋒跳球的正式球戲，最後稽延時間進攻法的練習，十五分鐘。第五日，勝猛獅隊比數，為十五對八。防守很好，進攻也不壞，但是，比賽勝負的關鍵，還是在最後用稽延時間的進攻法。以上的訓練的程序，雖然是片段的，不過可以給我們參考，使我們知道整個的訓練，應該是怎樣的。

標準游泳池之設計管理及工作效率 (續)

陳均謨

拾伍、清水循環系統

內部組織 包括排水器、除毛器、濾水器，以及與游泳池進水口及出水口聯絡之各種水管。至於暖水器、綠化器及滌除器等，亦常連接於此清水循環系，而視為其組織之一部。總之，此係全體以及其他各部能供給適當之水量，使之暢行無阻。除將沙濾器及消毒方法另章詳述外，所有本系之其他必需器具，分條說明於下。

抽水器 (Pump) 游泳池之裝置，抽水器以旋動式為優。間有用直動式者，或用電力抽水器均可，如滌除器與抽水器之間，有長距離之小管連接者，其所用之抽水器，以能發生高真空者為佳。倘用高壓濾水器時，排水器必須特別設計，使能在濾水器最高水壓時通過所需之水量。如採用複式濾水器時，其抽水器宜用二個，各單個濾水器之間應裝以交叉管，使自一濾水器，

溢出之水，可流入其相隣之另一濾水器，以便洗滌，如濾水器之高度超過游泳池之水平面，排水器上須裝置單程栓塞。

除毛器 (Hair Catcher) 清水循環系內應裝除毛器，池水未入濾水器前，必須經過除毛器以防毛質或纖維等之侵入濾水器。此除毛器係用金屬圓桶內含有活動柱形濾器，濾器以不銹之原料製成，其圓孔不得超過一吋之卅二分之一。除毛器應易於洗滌，易於裝取，濾器之大小，須較進水口大十倍。

暖水器 (Water heater) 在北緯各地室內，游泳池之暖氣設備至為重要。直接射入蒸氣或於池內裝置蒸氣水管均不適宜。池水先經暖水器使水溫暖後，再引逐漸放入計劃暖水器時應注意下列幾點。

水與熱氣接觸面積宜大，應裝有自動熱度節制表之設備。應易於洗滌。

滌除器 (Suction Cleaner) 據一般人之意見，池底去

垢之方法，以採用吸力滌除器為最有功效。此滌除器亦為清循環之一部。當吸力滌除器應用時，抽水機須裝有小門上刻度數或其他記度設備，以節制水流，使抽水機工作達最高效率。抽水機與吸力滌除器間連接處所用之水管之大小，務使阻力毫無，其他移動各部連接處，務使水行速度增加，暢行無阻。

水管 (Pipe System) 水管系應使水暢流無阻，水管放

水量祇少應為池水量容積之二倍。(此為理論上工作效力)

水管連接處應用活動，連接管以便於修理及洗滌之用，水管系之最低處，亦應裝置活動聯接管，以備除去積鏽之用。水管系應留空室，以備裝置壓力表，水度表，真空表，於濾水器附近之水管，應裝以一小出水口，以便隨時取水分析化驗，其他關於水管之詳細情形，已在進出水口章所述。

檢查 (Testing) 全部清水循環系裝置完成後，應施以

週密之檢查，其應檢查之點如下：

- 一、水管各處水流之速度。
- 二、各濾水器及各排水器之放水量速度及容量。
- 三、進水口放水之速度。

此項之檢查結果應有詳細之記錄，以備參考，每年檢查一次。

拾陸、清水時清濁水交換之比率

當清水徐徐由進水口流入，濁水徐徐由出水口流出，至清水循環系，新舊交替，次第澄清至池水全部清潔為止。其清濁水交換之比率，據 Gage and Bidwell 兩氏研究之結果，依照此公式計算：

$$T = \frac{V}{W}$$

W 為廿四小時中，清流入之總量 V 為游泳池容水之總量。T 為清濁水週轉率。

今假設於廿四小時中流入之清水，恰等於池途水之容積，則週轉 T=1。若於廿四小時流入之清水為全池容積之二倍，則週轉 T=2。此理論之計算及事實之證明，當清濁水交換時，如須去除全部濁水百分之九九·九時，則處七次週轉。在第一次週轉完畢時，濁水已澄清百分之 63，在第二次週轉後約佔百分之八十六，第三次週轉後百分之九十五，第四次週轉後，為百分之九十八，第五次週轉後，為百分之九十九·三，第六次週轉後，百分之九十九·七，如欲達百分之九十九·九澄清，必須第十次週轉後，方可達到。

如游泳池，每日繼續施用，其穢濁必日益增加不已，積至相當程度時，其積穢幾成爲定量，所差者僅視每日入池人數之多寡而已，其除去積穢計算，應依照下列定律。

所積污物之數量，及其達到定量之時間，亦視游泳池之水流或清水循環系週轉率之高低而定，至於清水循環系之暢否，需視濾水器之效率而轉移。

假設濾水器效率十足時，每日所增加污量數，放於池內之污量，而每日週轉爲二次，則四天後之積污，較開始時約增加百分之十六。如每日清水之週轉爲三次，在第三天積污約增加百分之五。如週轉爲四次，在第二天時積污增加百分之二。換言之，如週轉不暢，每天週轉一次，則池中積污至十九天之久，而同時積污將增至爲分之一百五十五。

就是之故，如欲保持池水之常潔，清水方法，必須週密計劃。務使每日水流週轉在二次以上，如每日入浴人數甚多，則週轉務必使其週轉三次或三次以上，並同時須注意清水循環系之工作，川流不息。濾水器效率到達最高程度。如濾水器之工作效率率祇能達百分之五十，則全部清水循環系，亦僅能工作其半，此理彰彰矣。

拾柒、濾水器 (Filtration)

一、游泳池之澄清組織，常用緩沙濾器，速沉濾器，及高壓力濾器三種。美國有百分之八十游泳池，多裝置壓力濾器，除硬水外，最宜於室內及室外較小游泳池之用。至於露天大游泳池，速沉濾器比較適宜，緩沙濾器可用於游泳池較小者。

二、每一游泳池應裝置同樣之濾水器兩隻，可保持池水永久清潔，因當一只應用時，另一只可加以修理或洗滌。

三、濾水器之材料，係經過篩子之尖銳沙粒，或碾散石塊，此層厚須在三十六吋以上。其面須離溢水槽或管十八吋以上，以免濾沙之散矣。

有許多游泳池，其濾器之材料，係用骨炭，有用木炭，並有用類似之材料。此種材料，均具有相當之收吸力。但經用數週後，此種收吸力漸次消失，須隨時更換，否則全失功效。

四、當計劃游泳池之濾水組織時，緩沙濾之速度，每日每英畝不得超過三百萬加倫。急沙濾器之速度，每秒每方呎不得超過三加倫。在緩沙濾器內自動速度節制器，甚屬重要，但於急沙濾器中裝用者極少，因其價格過高不適宜於小游泳池，如游泳池之容積超過十萬加倫以上者，宜裝置此種機械。

五、露天式速濾器，應裝置水壓力，消失表，壓力濾器，應於進水管及出水管各裝壓力表，以度其壓力是否消失，或濾物之抗壓力。

壓力濾器應在放管裝置透明之視鏡，以使管理者隨時觀察濾清之程度，此鏡亦應能隨時拆下清洗。

當壓力濾器裝置，在水平面以上，各濾器皆備有自動放空氣閘，此種空氣閘之排列及數額，須互相聯絡應有一定之標準。

六、壓力濾器，應裝以隨時可以移動之龍頭，或開口以利檢查。

每壓力濾器，應有餘地，必要時推積沙泥加以修理。

七、水份內含有鐵錳等質，以致水混有色，當加以礬石使之澄清。

如游泳池之水，在五萬加倫以上，應裝置藥水桶或箱，如游泳池之小者，宜裝置礬箱。

八、如水中含有重量之重碳酸鈣，而尤以燒熱後而用者，則上述之濾清法常發生困難。其補救辦法，即使水未濾之前，加以礬石，使其經過特製之澄清槽作一度之澄清及沉澱，如上述特製之澄清槽，不能裝置時，可用軟水器裝於消水循環系之一旁，使池中所含之鈣質減輕。

拾捌、消毒

一、據各方之觀察，現代游泳池之消毒方法，首推加以氯氣，或氯水。不但可使全池水清潔，並可保持池水內有剩餘消毒能力。消滅游泳者所傳染不潔之病菌，如用適當放氯器，以視游泳者人數之多寡，而增加其藥料之份量。

二、室內游泳池，用氯氣惟一缺點，即氯氣逃入空氣內，以致發生意外。最近放氯器，均經嚴密計劃，防止此種意外之發生。為慎重計，可將此種放氯管裝置於另一室，並於地板處，接以煙囪，或其他管子通出室外。

三、游泳池消毒方法，除上述氯氣水為最有效外，其次可以應用鈣氣養，或鈉氣養。但用此種藥料往往使室內發生惡味，故較難處置，況此種藥料一遇空氣，即化為氯，故對於池水中所含藥料，價值若干，施用後剩餘氯氣若干，均應隨時試驗。

四、游泳池，可用氯養物間斷消毒。此種間斷消毒，祇可認為權時之計。但如游泳池，每日入池人數相差甚多，無法預算時，此種消毒方法，認為經濟而滿意。

五、以導層池水曝露於日光下，亦可殺菌，據偶此說者，謂水經過日光之曝曬，亦可留有剩餘消毒能力。其功效與氯氣同，但

截止今日，尚未將最後之證據。此種證據之求將，必須假定用此方法消毒之結果，能符合次遞澄清之公律及其法定限止。但此種假定，決不決定池水所含之消毒劑，可以防制游泳者之傳染，故由各方觀察，用日光殺菌，不若用氯氣或氯養物之有效，不宜採用此種消毒方法。

六、據各處報告如有適當設備及儀器，用三養化物，亦可消毒。但尚無詳細之紀錄，不能正式建議，用此方法消毒。

七、美國游泳委員會建議，可用適當份量之硫酸銅，放置於游泳池中，防止水植物之生長。但僅用硫酸銅作為殺菌之消毒劑，其效用極微。

拾玖、跳臺跳板及浮水月台

- 一、跳臺及跳板均須製置穩固。
- 二、浮水月台之四週，向台中心祇少有一呎之空間。台面須與水面相聯接，以免游泳者潛入台下。
- 三、跳臺及跳板上，祇少須有十二呎之空間。
- 四、公共浴場跳臺跳板之裝置，不得超過十呎。總之，跳臺跳板之高度，須求普通一般游泳者之安全。
- 五、跳臺及跳板之高度與安全水深之比例如下。

標準游泳池之設計管理及工作效率

跳臺及跳板之高度	安全水深度
一呎	五呎
三呎	六呎
五呎	七呎
七呎	八呎
十呎	九呎

以上比例表，係根據美國第五次游泳委員會所訂。

貳拾、急救設備

任何游泳池，或海濱浴場，均須有急救設備，如竹竿、鈎、繩、救身圈等。關於藥品，如藥水、棉花、紗布、碘酒、阿莫尼亞，以及外傷藥膏等。

貳壹、游泳衣毛巾及帽之管理

- 一、室內游泳池專為男性所用，則可裸體，如兩性同用一池，必須穿着游泳衣。毛織、線織均可。以不退顏色及簡單為原則。
- 二、男女共用一池，女者必須戴橡皮帽，以資識別。
- 三、游泳衣及毛巾，應由各該池供給管理之。如准許私人自備時，必須准照各池規定之式樣及質料，一切洗滌及保管，均須

由各池負責管理之。

四、游泳衣及毛巾，必須用沸水及肥皂洗滌之，並用日光曬乾，冷水洗滌或用風力吹乾則不可。

五、游泳池及毛巾之數量，祇少限度，能供給各該池之最多同時入池之數量。

六、已用過之游泳衣，及毛巾，絕對不可重用，並須與清潔者分隔安置。

貳貳、督察及管理

一、游泳池之負責人員，於開放時，須常臨注意游泳者之安全及衛生。

二、於游泳池之淋浴室，及進口處，應注意游泳者，有否皮膚病，傷口，及入浴及身體是清潔。

三、公共浴場應多聘救護者，並須明時救身方法，及一切急救工作。

四、單獨游泳須絕對禁止。

貳參、游泳者須知

一、游泳者，於未入池前，必須先行淋浴，用溫水和肥皂將全

身洗淨然後，將游泳衣穿上。

二、游泳者無論因何故離池，返對必須將足洗清，如游泳者因大小便而離池返時，必須重行淋浴。

三、如游泳者自覺身體不適，或有皮膚病紅眼，傷風其其他易於傳染之疾病不可入池。

四、如有傷口或皮膚裂口因易受傳染，不可入池。口鼻內之排泄物均須入排入槽內，不可任意吐入池內。

五、游泳者須注意不可用力哼鼻涕，此不但使池水不潔，且對於自身之內耳有損。

六、跳水者可戴橡皮帽，以防水之侵入耳膜。

七、游泳池，走道，更衣室，淋浴室，跳臺跳板上等處，切不可有粗魯之動作。

八、各種游泳池規則均須明佈於更衣室內，或佈告欄內，使游泳者能切實明白，各項規則。如有兒童班之設立，可令兒童於未入池前，背誦各項規則。

貳肆、游泳池水之物理性與化學性

一、殺菌 當游泳池開放時，水中必須含有多量之氯，氯酸鈣或其他氯化化合物，俾免病菌之傳染。其量則於一百萬份之水

中，不可含少於十分之二份之氣，或高過於十分之五份之氣。

二、酸度與鹼度 水混濁時，常以氫氯化鉛，或硫酸鉛清潔之。惟池中之水不可因是而呈酸性，以保持微弱之鹼性為宜。

三、清澄度 池水之水須十分清澄透明，俾能見池底最深之黑綫，即遠在十碼外之走道上亦能見及。

四、溫度 水之溫度不可超過華氏表七十二度，空氣之溫不可低於水溫二度，如能較水溫高五度則尤適宜。

貳伍、微菌質

一、在攝氏 20° 時，兩日內膠體 (Agar) 上之微菌數每一立方糰不得超過一百於百分之十之水柱中。

二、在攝氏 37° 時，二十四小時內石蕊性麥芽糖質之膠體 (Agar or Litmus Lactose Agar) 上微菌數每一立方糰，不得超過一百於百分之十三水樣中。

三、隨時之正確試驗法 同日內取出之五份水樣，其任何二份，或數日內取出之十份水樣，其中任何三份，於十立方糰中，不應發現微菌。

貳陸、池水之清潔

標準游泳池之設計管理及工作效率

一、顯明之塵土，必須於廿四小時內除去之。

二、浮於水面上之渣沫，亦須於廿四小時除去之。

貳柒、清水及消毒後游泳池之水量及

游泳者之比率

一、於某一時間內全池游泳者之人數，每增加 1000 加倫之清水，不得超過二十人之用。

清水以水經清水循環系消毒流入池中之水而言。

二、游泳池之消毒，如於游泳時，不能繼續消毒，則於第一次消毒與第二次消毒之間，全池游泳者每一千加倫之水，不得超過七人之用，並每次消毒之程度，須與合第貳拾貳章所述之標準。

貳捌、其他

一、工作人員須嚴格督促加以訓練，俾使其有充份之常識，及敏捷之判斷力。

二、工作人員，每日須注意氯或氯之化合物之份量，或氫氣化鉛或硫酸鉛，水內是否呈酸性。

三、每日游泳者之人數，男女老幼，水之清度，及空氣之溫度。

用化學品之數量，水之清潔，換水日期均須詳細紀錄，以備參考。

如何算計一安全游泳面積，略述於下。

第一算計方式

假若游泳池面積為 60×20 ，水深過五呎水之容量，為 $8,000$ 加倫。此池無跳臺跳板，或其他跳水區域，故全池之面積為 $1,200$ 方呎。如(△)所述每人之游泳安全面積為 27 呎，故於此面積之游泳池之最多，同時入浴人數為 $1200 \div 27 = 44$ 人。

第二算計方式

池之面積，如第一方式所述同，而設有跳板之設備，由深水極端向池中十呎為半徑。故此跳水之區域，如(×)所述，其積為 $30 \times 20 = 600$ 方呎。游泳池積為 $1200 - 600 = 600$ 方呎，在此面積內可容 $600 \div 27 = 22$ 人。故全池同時入浴者之安全面積為 $30 + 22 = 52$ 人。

第三算計方式

計算露天大游泳池，最多人數安全方法，假若全池面積為 18000 方呎，深水於中央並設一跳臺，臺之四週均可作跳水之用，全池水不及五呎之面積，佔全池百分之七十五，如此可推算。跳水區域可以跳臺之中心，用十四呎之半徑，此圓週內可作跳水之用，跳水區域面積，為 $14 \times 14 \times 3.1416 = 616$ 方呎。如

★所於此區域內，可供 $12 \times 4 = 48$ 人之用，淺水不過五呎之區域，佔全池百分之七十五，面積為 $18000 \times 75 = 13500$ 方呎，如○所述 $13500 \div 10 = 1350$ 人。

$$13500 + 616 = 14116 \text{ 方呎。}$$

$$18000 - 14116 = 3884 \text{ 方呎。}$$

$$3884 \div 27 = 144 \text{ 人。}$$

$$\text{全池同時最多之安全人數為 } 48 + 1350 + 144 = 1542 \text{ 人。}$$

第四算計方式

池水間歇消毒之計算法。貳拾柒章(一)假若池水為 6000 加倫如所述，每一千加倫可供二十人之用， $6000 \times 20 = 120000$ 人。用畢後池水將重行清潔，如依照第貳拾伍章所述之微菌質之限度，每一千加倫供七人之用，如第貳拾柒章(二)所述，則 $6000 \times 7 = 42000$ 人可用，經過第一次之完全消毒，則可增 3300 人。經過第二次完全消毒，則可增 3000 人。故於 60000 加倫之水，經間歇消毒可供 $3300 + 3300 + 3000 = 10000$ 人之用。

第五算計方法

裝置循環清水器之計算法。假若池水為 60000 加倫，每小時清水量為 8000 加倫。根據第貳拾柒章(一)所述，每千加倫水可供 20 人，則每小時清水可供 $8 \times 20 = 160$ 人之用，即每小時可供 $60 \times 160 = 9600$ 人之用，如此機器終日不停繼續工作，而每日池水所用為十小時。則 $9600 \times 14 = 134400$ 加倫純係清水， $28 \times 20 = 560$ ，故於此池水中，每日可供 $400 + 560 = 960$ 人之用。

(完)

男女獎牌運動

鄧昭儉譯

目次

1. 緒言
2. 男孩的獎牌運動
3. 各項運動的方法
4. 女孩的獎牌運動
5. 各項運動的方法
6. 普通的規則
7. 競技之採用
8. 訓練對測驗之助力
9. 獎勵法
10. 測驗管理委員會之組織
10. 獎章和證書與定製的方法

一、緒言

體育在教育中佔最重要而不可缺少的地位，尤於課程中應與其他各科並重，標準相同要求一致，以測定各個人心理狀態之方法，而於現代教育法與以精密之測驗其心理上之功用與體能測驗之價值收效更多。體育訓練之程序，以顯示其增長發展或進步，為必須之測驗標準。基上述觀念，國民聯歡社乃編著兒童之運動獎章測驗一書，內述各種測驗法收效已廣，且及數十年矣。最近尤經體育專家委員會重行修改，而大增其效用。其獎章測驗之意義如下：

1. 男子應具充實的體力。
2. 女子應具有權衡或管理自身的能力。
3. 男子應具備最低限度的體育標準。
4. 男女均須經過測驗及格，方有權佩帶代表體育效能的獎章。
5. 美國任何部份的男女，均須經過同樣的測驗而佩帶同

樣的獎章。

6. 凡具備體育效能的兒童，將來方為健全的國民。

7. 美國為提高女子的體育效能，已增大女子的自由與愛性的權力。

二、男子的獎牌運動

國民聯歡社宣佈下列之標準，以為男子運動能之測驗：

A:

1. 引體向上（過下頷）
扒繩（手足並用）

四次

十二英吋

2. 立定跳遠。

五尺九寸

3. 六十碼衝鋒跑。
五十碼衝鋒跑。

九秒

八秒

4. 棒球比準。
棒球比遠。

距離四十尺六投
三中

百三十尺

B:

1. 引體向上（過下頷）
扒繩（手足並用）

六次

十六尺

2. 立定跳遠。
跑跳遠。

六尺六寸

十二尺

C:

3. 六十碼衝鋒跑。
百碼衝鋒跑。

八秒

十三秒五分之二

4. 棒球比準。
棒球比遠。

距離四十五尺五
投三中

百九十五尺

1. 引體向上（過下頷）
扒繩（用手不用足）

九次

十六尺

2. 跑跳高。
跑跳遠。

四尺四寸

十四尺

3. 二百碼賽跑。
百碼衝鋒跑。

二十八秒

十二秒五分之三
距離五十尺五投
三中

4. 棒球比準。
棒球比遠。
八磅鉛球擲遠。

二百二十尺

二十八尺

凡在十二歲的男子，應經上述第一次測驗；十三歲者，須經上述第二次測驗；及十三歲以上者，須經上述第三次測驗，乃能獲得同等獎章的資格；但各種標準亦非僅限於上述各年齡，實際上仍無年齡體重的限制，任何男子在任何時期均可選擇任何測驗標準。

據最久於體育界之經驗者言：「扒、跳、跑、擲，在體能測驗中定為最基本的活動，包括任何體能測驗。」故在上述三次測驗中，任何一項皆為有此四大效果。各種測驗不但因因地制宜，且可依男子之興趣而選擇最富於動力的運動；不過每一男子，經測驗時，務必收扒、跑、跳、擲四大效果的資格。當一切測驗，應禁止針鞋或鐵線相助的鞋子，而網球鞋及運動鞋均可使用之。

三、各項運動的方法

A 扒。

1. 引體向上。

用輕便鐵槓，置於門檻通路；或水平鐵槓，置於健身房，及有階梯之跳台，置位於建築物的一角，均可達此運動的目的。每一競賽者，以兩手握槓杆，而開始其動作，然後將兩臂盡量伸直，賴兩臂之力，（同時兩腿須伸直併攏）將身體直向上提，不搖動，不遊弋，待下顎超越鐵槓為止。下降時，按原來反對的次序徐徐放下，待其臂伸直可復行。上昇引體向上競賽前，可試作一次。

2. 扒繩。

此項運動所使用的標準繩，其直徑為一寸又四分之一，而繩

的質量仍何均可，只須無任何技巧如球結之助力；繩之末論不可繫牢，從地面量起，至十二尺與十六尺之處，各以白繩布或顏色的繩布繫之，以為高度的記號。扒繩者，須以手觸其記號之處方為彼個人的記錄。開始動作時，應立於固定的位置，不可跳躍上昇。競賽者，可作試一次。

3. 跳遠。「立定跳遠及跑跳遠。」

此種運動最易準備，只須於適宜的地方掘一寬四尺長二十五尺的跳坑，再用寬二寸長五寸的木質或金屬質一條埋於跳坑的一論之地面上，具與地面平滑，此標識即為起跳點；當起跳時，雖足趾之微，也不可超出起跳點的線外，更不可踏足於界外的地面。每一競賽者可跳三次，以其中成績最優良者為彼之記錄。

「註釋」立定跳遠時，競賽者的足最初可任置一地，但一離地之後，即算一次的奮鬥，當其足如有兩次上舉，或兩次的縱躍，即算無記錄的試跳一次。競賽者可前後擺動使足趾與足跟交互離他，以蓄氣勢，但不可使一足完全離開地面或動其他方向。一切記錄之量算，以起跳線至其身體所觸之最近點止之直線距離為準；若非立定跳遠時，在達起跳點縱跳之前所跑之距離並不限制，如競賽者跑時超越起跳線，應計算為三次中試

跳了一次。其計算記錄的方法，與立定跳遠同。

4. 跑跳高。

跑跳高使用的橫桿係一細長之木竹桿，兩端懸於兩立柱，同水平支出之鐵栓或木栓上，約離開立柱三寸。當競賽者跳越時，若此桿被觸落地，即算一次無記錄的試跳；其計算的方法，應由桿之中點與地面所引長之垂直線為高度之記錄。每高度每人可跳三次，但若縱橫桿下跑過而不跳越，即算一次失敗，繼續失敗三次，即為一次無記錄之試跳。跑跳高運動以三次為準。

5. 賽跑。

賽跑成績之計算，本以馬錶為最適宜，但普通錶只須有秒針，若計時者細心與公正，亦計算精密的成績。當出發的一瞬間，用手巾或手示以記號，使終點裁判與計時者，勿使競賽者超越終線。馬錶使用時，各競賽者須估據各起點之位置。起點裁判對各競賽者給與下列的準備及出發的口令：「各就位，預備，跑。」

On the Mark. Get Set. Go.當「跑」字出口時，起點裁判即迅速用手巾或示以記號，而終點裁判計時者，即在一瞬間使馬錶開始，待競賽者到達終點之瞬間，（六十碼、百碼或二百二十碼的距離）計時者即停止此錶。凡在馬錶上所示的時間，即為各競賽者的記錄。

凡在起點裁判示號以前，而競賽者身體的任何部份有觸於各該起點外的地面者，即為「偷跑」。

6. 投擲

A 棒球比準

製一個十五寸寬二十四寸高的木靶或帆布靶，懸之壁上，以為投擊的目標。此靶須懸掛於相距一尺或兩尺的鐵線支網屏障或蔑席的前面，靶之下緣應離地面二十四寸。凡投擲而能中靶，必須使其完全搖動（注意須視所投之球，應直接中靶，不可反彈中靶）。投擲以一次為限，投擲者應在規定的距離線上兩足併攏，面立於靶之前方。當擲球時，任何一足可向前方移動，但他足則不可全距原線。此種比準投擲所使用的球，無論是運動場上的，或戶內的，均可使用，不限於裁判會所規定的，但距離與標準不得任意改變。

B 棒球比遠

投擲時使所擲的球，應保持一定的方向，和最低限度的距離，和與跑道或跑道的寬狹；在投擲之前所跑之步數無一定的限制，唯投擲者不可踏出界線之外，量算年甚簡單，僅使裁判者立於相當的距離而已。

C 推八磅鉛球

無論鉛球或鐵球應注意保持一定的重量。這種測驗名為推球，而不曰拋球，故其推法，係先送至肩之上前方而後推出。推出時且須立於七尺的圓圈內，設使身體之一部，手或足在推時接觸圓圈的外緣，即為無記錄之一次。其量法以鉛球最先着地之最近點，與圓圈之外緣相連須直線為記錄。推以三次為度。

四、女子的獎牌運動

國際聯歡社宣佈本列標準，使尋常女子皆能獲得在下列各組中至少須選擇一項。

A

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. 平均運動 (一次全蹲) | 二十四尺 (兩次) |
| 蕃芋賽跑。 | 二十二秒 |
| 2. 移棍棒接力跑。 | 二十八秒 |
| 五十碼衝鋒跑。 | 八秒 |
| 3. 籃球比遠。 | 三十五尺 |
| 籃球比準。 | 二十五尺投三中 |
| 排球發擊。 | 五次二中 |
| 網球發擊。 | 六次三中 |
| 4. 籃球投籃 (離籃十尺)。 | 五次二中 |
- 男女獎牌運動

B

(十二寸戶內棒球擲與接) 三次錯

O

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 平均運動。 | 二十四尺 (二次) |
| 蕃芋賽跑。 | 十八秒 |
| 2. 跑和接。 | 十七秒 |
| 五十碼衝鋒跑。 | 七秒五分之一 |
| 3. 籃球比遠。 | 五十五尺 |
| 1. 平均運動。 | 二十四尺 (二次) |
| 蕃芋賽跑。 | 十八秒 |
| 2. 跑和接。 | 十七秒 |
| 五十碼衝鋒跑。 | 七秒五分之一 |
| 3. 籃球比遠。 | 五十五尺 |
| 4. 籃球擲遠。 | 四十五尺 |
| 十二寸戶內棒球比準。 | 距離三十尺六投三中 |
| 5. 排球發擊。 | 六次三中 |
| 網球發擊。 | 五次三中 |
| 籃球投籃 (離十二尺)。 | 六次三中 |
| 十二寸戶內棒球擲和接。 | 二次錯 |

(十二寸戶內棒球比準。 三十六尺五投三中)

排球發擊。 五次三中

網球發擊。 四次三中

籃球投籃(離十五尺)。 五次三中

十二寸戶內棒球擲和接。 一次錯

此類運動在全國各地種情形之下，視為最有利益的代表運動。其測驗可以包含多數的運動力量且會使男子獲益不少，現在猶進行如故，視為有益的運動訓練。其担任者均為有訓練的指導專家委員會曾熟思之，準備在各種環境之下，作普通有益之訓練測驗。其內容如下：

1. 平均運動以求肌肉的平均發展。
2. 短距離賽跑，須靈巧而迅速。
3. 投擲運動。
4. 各種團體遊戲之基本，須要天能的表现。

在女子運動獎章的測驗中，無年齡體高體重的限制；但測驗的進度，日趨困難，力求主善的方法，便測驗適合地方情形，而實施之而尤宜選擇最有興趣的活動，以適合當地的女子，使任一女子在上述四大運動項目的，每項中有獲得一種獎章的資格。

五、各項運動的方法

1. 平均運動

平均運動的標準木材，長十二尺，寬二寸；或二寸寬，四寸厚的木材，其長仍為十二尺。此項運動中，無時間的限制，唯努力合乎原則。動作不在手迅速，而在乎平均。這種平均運動，可分為三次測驗：

第一次開始測驗時，女子從木材的中心點出發，向一端前進，到達末端後，勿須轉回中心點，或左或右，轉動四分之一，用足趾立於木材上，以求平均，保持頭體身體的垂直後，盡力下蹲，蹲伏於足的后跟，起立後，復轉動四分之一，仍回向原來方向前進於木的末端作一向後轉，“About face”，仍回至木材的中心。
(原出發點)

第二次測驗與第一次同，僅於女子的頭上置書一本，以驗平均的程度如何；為欲適合規則，書的大小，其寬為五寸，長七寸，而有硬壳，飾於書的兩面者，其重量為一磅之四分之三。監試者與受試者的頭髮狀態，須詳細檢查，勿使書的支持有助於平均的毛病。

第三次測驗方法，亦與前同；唯受測驗的女子，保持兩手於

其腰部，且須三次繼續下彎，而仍能支持平均。

2. 賽跑

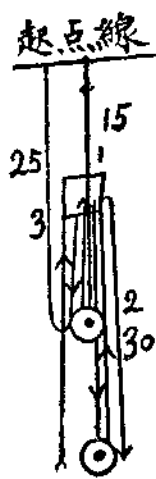
賽跑的成績，以一次試賽為度，馬錶甚合計時之用。設一馬錶不足應用時，普通所用手錶而有秒針者，若使用於精細而公正的人，自能獲得真確分秒的成績。起點裁判有時兼計時者，而立於終點的地位；唯計時者須精密注視馬錶當出發之一瞬間，用手巾或手示以記號，須使終點裁判注意競賽者，不可超越終線。馬錶使用時，各競賽者各佔據起點的位置，起點裁判對各競賽者給予下列的準備及出發口令：「各就位，預備，跑。」On the Mark, Get Set, Go. 當跑字出口時，起點裁判即迅速用手巾或手示以記號，而終點裁判計時者，即在一瞬間使馬錶開始，待競賽者到達終點的瞬間計時者則將馬錶停止。在馬錶上所示的時間，即為競賽者的成績。

3. 蕃芋跑 Potato Race

用兩立方的木塊，每方為二寸五分。在地面上或地板上，先畫一起點線，再於五尺之前面，畫一個十二寸的平方；離方形五尺的前面，畫一直徑六寸的圓圈，再於圓圈五尺之外，畫一同的圓圈，其位置圖示如下：



其距離的計算，以方形及圓圈的中心相連之線為度。每圓圈之中，置一滑車。上述的立方木塊（待發令者的令下，競賽者即從起點線開始運動，均用跑步。最初到第一圓圈，拾取第一滑車，回歸方形欄下；再由方形至第二圓圈，拾取第二滑車，再回到方形，將滑車觸方形之形地後，仍回置第二圓圈，又回到方形，取第一滑車，安置於第一圓圈內，再跑回起點線。如足往返數次，全運動的距離已達七十碼，其運動的次序，再以圖示之：

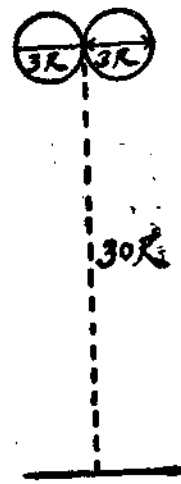


當往返跑步時，所拾起的滑車，不得落地或拋擲，各次須應按規定的安放。這種運動，只許一次試賽，記使滑車放於方形或圓圈之外，其成績即不記錄，但滑車放於線上時，亦得許可。

4. 移棍棒接力跑 All-Up Indian Club Race

畫兩個切圓於地上，或地板上，每圓圈直徑為三尺，其中之一圓圈內放三節印度木棍，以兩切圓中心相連之直線為準。在

相距三十尺之外，畫一與兩圓中心線之平行線，此線即為競賽運動的起點線。其圖示如下：



令發時其競賽的女子即從起點線跑至圓圈處，將圓圈內所置的印度木棍移置另一空圈內，然後回到起點線。如是者凡三次，移動印度木棍時，須使其直立於圈內，且使只限使用一手，作拾取與移置動作。圓圈內的地面，須平滑而水平。如在戶外測驗，可安置一寬大的木板。全場的總距離為六十碼（九十尺）。

5. 跑和接 Run and Catch

在地面上畫一起點線，距此三十尺之外，再畫一水平線，並橫張一繩於其上方，離地約十尺。開始運動時，發令其競賽的女子，先取一籃球或排球，從起點跑至張繩之處，將球向上拋過所張之繩，而又接拾之，仍跑回原起點線。如是者凡三次。若拋球未超越所張的繩，或未接着，必須在繩下繼續拋接，以達目的為止，方可回到起點線。起點線及張繩的設備，均須遠牆壁，勿使競賽者，或所擲的球相觸與運動不便。全運動總計距離六十尺。

6. 投擲

投擲測驗以三次為度。

A 籃球比遠

這種運動其主要目的在乎距離的遠近，雖擲出的球應保持所規定的範圍內，及其道路和跑道的寬狹。在投擲之前，所跑的步數不加限制，唯投擲時不可超過基線絲毫，反之即算一次投擲。丈量的裁判者，可位置於前方相當的距離，以量其成績。所使用的球，由裁判者設備，其投擲的姿勢和方法，不予限制。如側投擲，過頭投擲，或雙手投擲均可。

B 十二寸戶內棒球比準

製一個十五寸寬，二十五寸高的木靶，或帆布靶，懸之壁間，以為投擲的目標。此靶須懸掛於相離一尺或兩尺的鐵線支網，屏障或茂蔭的前面。靶的下緣，應離地面二十四寸。凡投擲而能中靶，必須使其完全搖動乃可；但應注意所投的球，須直接中靶，不可反彈。

投擲者應在規定的距離線上，兩足併攏，面立於靶的前方。當投球時，（其球須由裁判會所設備的十二寸戶內棒球）任一足可向前方移動，但其他一足則不可全離原線。其投擲法，上投下投均可。

五次或六次投擲，（如情形許可）可算一次試投。

7. 團體比賽(每項比賽兩次)

A 排球發擊

用線網一條，張於排球場的中央，離地高約八尺，場的兩端與網相離二十四尺的地方，各畫一平行線於地面上，或地板上。競賽者手握其球，任何一足可立於界線，面向於網，以一手拋球。(如網球發擊的姿勢)一手擊球，使之飛越過網，而落於十尺的方形內；此方形係畫於與網相離十尺的地面上，或地板上，且與網成直角。設使競賽者在擊球之先，向前進行而超過基線，即不算記錄。如情形許可，應作一次的試擊。

五次或六次的發擊，可算一次試擊，其擊法上下均可。

B 網球發擊

在牆壁上畫一個十三尺五寸長，三十寸寬的長方形。最低的一邊離地面約三十六寸，離壁三十八寸之處，畫一線與之平行。在此線上仍取十三尺五寸長三十寸寬的長方形，與壁上方形相配。比賽時其競賽的女子，須佔在三十八尺的線後面，但不可立於十三尺五寸的長方形內。此球可擊觸於上面的線而落於下方之線。此項運動須表演於標準網球場，第二個球網應張於正正式式網上，在兩網之間，可留三十寸的空隙，相擊之球皆從此空隙經過入於規定的範圍內。如此設計，阻止粗魯而不精

心的人的合格，反之無從求得天能測驗。

四次五次或六次的發擊，在情形許可時，可作一次試擊。

C 籃球投籃賽

選擇極合規定的籃球籃，其鐵環之內直徑為十八寸，位置於離地約十尺的上方環的裏面，須離木板約六寸，以籃中心點垂直線論地之點為中心，用十、十五各數為半徑，畫成三個半圓於地面，定為投籃線。競賽的女子，可立於各距離的任何線上的點，以測驗其成績。籃球的重量與大小，均有一定的標準。投籃時直接投入或反衝投入均可，投擲五次或六次依情形而定，即算一次試投。

D 戶內棒球的投擲與接拾

在戶內或凌形運動場，畫三個十六尺的基線數根，為三十尺長的投擲線，設投手者一人，守壘者三人，競賽者立於(Horne Base) 投手將球擲出，彼須接着，當即投與第一壘的人，而又接回技與第二壘的人，而又接回投與第三壘的人，而又接回。因之彼必接球四次，對基線投球三次，造成七次差誤，故競賽的女子在投擲或接拾時，並不伸張足的位置，而投接裕如，自應判為良手；如投擲者錯誤，應即重行投擲，如彼自行投錯，即算一次失敗。其球採用裁判會的十二寸棒球。

六、普通規則

a. 凡男女均望能同時完成參加四大項運動的任何測驗的資格，如不能達到時，則各種項目應於三個月內完成。至參加測驗的後補者測驗中失敗後，仍可繼續練習，以使其及格為準。

b. 無論男女在三種測驗中，不易獲得一個或一個以上的獎章的資格，應當一直經過六個月的練訓，方能完成高級訓練班的獎章。

c. 無論男女接受第一次測驗的獎章與否，均可參加高級獎章的資格。

d. 任何相當的成年者，均可給與測驗的機會。

e. 為使免除未受測驗的男女攝取獎章計，獎章測驗委員會思得一個良好的計策，不宣布獎章的樣子於外，以免偽造，同時為引起獎章測驗的興味計，凡已有資格的男女，應即刻給與獎章，空白證書，可向國民聯歡社隨索隨取，并可使定製獎章者受其指導。

七、團體運動比賽的採用

提倡業餘運動的正式比賽，不但有助於職業的娛樂，且可

與運動獎章的測驗，聯合訓練青年聯歡社，及運動復興委員會的秘書亞金森 R.K. Mkin Son 準備作下列的建議：

自從獎章測驗視為重要的運動測驗後，各種運動項目的作用已獲得最良善的方法，所謂各種遊戲則原運動會比武會，以及各種微小而不拘方式的運動會等，已盛行一時，而團體競爭價值尤大例如運動技巧的落伍者，或不甚靈巧的男女，因團體運動而得參加因彼輩的成就，或增加或減少團體的紀錄，總之大多數參加競爭的男女，猶如受考的教師已入了決賽的準備，在此則驗中，共測驗的項目分為四大類，男子的測驗以下列四項為基楚：

1. 扒 2. 跳 3. 跑 2. 擲

女子的測驗以下列四項為基楚：

1. 平均運動 2. 跑 3. 擲 4. 準標比賽的精巧

以下皆為運動比賽的建議：

a. 男子

1. 扒

在領導之下，各種矮小物件體的攀登，如樹下竹籬等類，可引為團體比賽之用；至若鐵槓吊棍等，在獎章測驗中已被採用，如能再進一步的研究，可建議設置一種簡單短的物體於槓上

懸垂等運動，亦可包含在內，且可利用低小樹枝及繫繩於樹上，以爲懸垂扒繩之運動。最初扒繩不宜過高，如繫手巾於繩上，藉便身體之支持，雖達八尺或九尺的高度，實際上仍只有三四天。

2. 跳

跳躍動作，在指導之下無論立定跳或跑跳，均須經過一定的範圍，故跳坑的設備，須適應跳遠和跳高的標準，及各種矮跳設備的實施。幼童尤常喜變化，如單足跳走步跳躍立定跳或跑跳等等。

- (a) 替接跑
- (b)
- (c) 蝦蟆跳

3. 跑

各種追逐遊戲與替換賽跑。

- (a) 追逐比賽
- (b) 梭替賽跑
- (c) 替換賽跑
- (d) 接力賽跑

4. 投擲

- (a) 搖水鴨 Duck on rack
- (b) 投馬蹄 Horse shoe pitching

此兩種乃美國舊式而普遍的遊戲，對壯年及幼童均有

充分的興趣。 (c) Roly Poly?

b. 幼女

男 女 獎 牌 運 動

1. 平均運動

一般兒童在指導之下，常常喜歡運動於平均的浪橋上，且能使兒童獲得永久的進益，以兩女孩各由兩端浪橋的兩端同時相向出發，當他們相互讓過的時候，必有很精細的方法，方不致使任何一人傾折。

2. 跑

賽跑的方法，可與男孩同，大多數的遊戲都是男女兒童共同娛樂的。如替換賽跑便是男女兒童共同遊戲的。

- (a) Prisoner base
- (b) Pom Pom pull away

3. 投擲

- (a) Dodge ball
- (b) Bean-bag board
- (c) Roly Poly
- (d) Duck on rock.

戶外運動使用的器具須要較少，尤以排球特易。對各種大小團體運動最爲適宜，只須一小小曠場，設備一球一網，最易得到遊戲的人員亦莫過於此。

八、獎勵的方法

1. 獎章

下列的獎章樣式，可分爲三種而給與之。

給與男孩者



第一次測驗



第二次測驗



第三次測驗

上記獎章的設計者，為美國彭薩文尼亞大學的馬克金賽

(R. Tait McKenzie M.D.) 醫學博士。

第一次獎章在力士之下有五角星一，第二次獎章在力士之下有五角星二，至第三次獎章在力士之下有希臘文“ΑΡΙΣΤΟΝ”三種獎章，均為青銅所製，獎章的製造在乎簡明而精美，其意義甚重，以其價值不在獎章的本身，而在代表的名譽也。為全美國兒童而設計的馬克金賽博士也用盡其心力也。

下列的獎章式樣亦分為三種而給與之，給與女孩的。



第一次獎章



第二次獎章



第三次獎章

上記獎章的設計者，為紐約城的伯樂夫人 (Mrs. Edith

W. Burrage) 世人已公認凡男女兒童一經測驗之後，即可

給與應得的獎章，有如男女兒童被選入 Phi Beta Kappa 之後，應與獎勵的論者同等的例也。

九、證書

在三大測驗中，每次除應給獎章之外，均備有獎勵證明書，但尚有少數之例，在開始成立時常以證明而代替獎章者有之，唯裁判委員會甚覺經測驗的男女兒童均應給與獎章，唯證書一物，不能自由轉換的可先期定妥。

十、獎章之表揚

獎章表揚的意義，在提高受獎章的男女兒童，對國家的忠義觀念，並可使其家族及其他參加典禮的人，受深刻的印象。如是的是表揚方法，更有加重國民責任的可能性，且將成為民眾祝賀歡樂的一天，其儀式的要點略述如下：

1. 歌唱愛國歌 「美國」「美麗的美國」。
2. 忠義的祝詞。
3. 簡短的祝詞題為「美善的美洲」「加重公德心之準備」。
4. 遊行會其特色可以引起受獎章者的歡呼，與未受獎

章者的希望心。

5. 市民運動會年會，每一城市每年開一擴大運動會，使會受獎章的男女兒童得歡迎新受獎章者的機會。

「註釋」所謂忠義祝詞者，係對於國家的國旗而言，即如下列的祝詞原文，在舉行儀式時，第一年與本年受獎的兒童均須分別歌唱：

我要使我的國家高貴尊榮，

我要努力建築我國家的自由平等；

我誓不使我的故鄉學校羞辱，

我努力保持我的健康，盡我對國家的職務。

男童測驗管理委員會：

漢麥爾 (Lee F. Hammer) 主席。

西金森 (R.K. Atkinson, secretary A.K.) 秘書。

亞丁格爾 (Aldinger, M.D.)。

布爾第克 (William Burdick M.D.)。

但利兒切斯 (Daniel Chase)。

喬治竹那帕爾 (George O. Draper)。

印羅斯 (H.F. Enlows)。

黑髯林登 (Clark W. Hetherington)。

男女獎牌運動

呼麥爾 (Carl A. Hummel)。

女童管理委員會。

漢麥爾 (Lee F. Hammer)。

西金森 (R.K. Atkinson Secretary A.K.)。

亞丁格爾 (Aldinger M.D.)。

布爾第克 (William Burdick, M.D.)。

但利兒切斯 (Daniel Chase)。

耶米麗夫人 (Mrs. Emily Okeefe Daly)。

印羅斯 (H.F. Enlows)。

黑髯林登 (Clark W. Hetherington)。

西拿斯小姐 (Miss Marjorie Hillas)。

柏林小姐 (Miss Ethel Perrin)。

錫非德小姐 (Miss Nita C. the field)。

瓦爾特小姐 (Miss Janet B. Walter)。

亞勒斯威曼小姐 (Miss Agnes Wagner)。

價值：

獎章的價值每個洋一角。

證書每張三分。

十一、定製

凡公私立學校，公共運動場，遊戲團體，各機關，各教會，各城市民衆團體，可採用該會測驗的方法。凡定製獎章證書，只須證明受測驗的男女兒童姓名住址。無訛可不給定金。彼等所領的獎章證尚須正式簽名蓋章。凡索取運動獎章測驗小叢書，爲空白證書者，可直函紐約城四號路三五—號國際聯歡社可也。

各處送去的成績表，須經委員會審查，如審查合格後，即寄發獎章，並收取代價委員會。有覆行測驗及格兒童的權，對於所證明的成績表，特別注意其目的，在使所發的獎章證書確實給與會受測驗的優秀兒童。

幼女獎牌運動測驗證書

第一試

國際聯歡社

315 四路號紐約城

本會主辦的兒童運動獎章測驗業於——月——日——在——處舉行其成績證明如下：

受驗人數	及格人數
1. 平均運動 ()	24 尺兩次
2. 蓋字賽跑	22 秒
	30 秒
	8 秒
五十碼衝鋒跑	

3. 籃球擲遠	35 尺
12 寸戶內棒球比準	25 尺五投，二中
4. 排球發擊	2 比 5
網球發擊	3 比 6
籃球擲籃 (十尺距離)	2 比 3
12 寸戶內棒球投擲與接拾	三次犯規

下列幼女係四大運動項目中一科及格者

姓名	年齡	住址
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

姓名
街名及號數
城或市

幼童獎牌運動測驗證書

機關 _____
職務 _____
月 日 _____

第一試

國際聯歡社
315 四號路紐約城

本會主辦的兒童運動獎章測驗業於 _____ 月 _____ 日在 _____ 舉行其成績證明如下：

姓名	年齡	住址	受驗人數	及格人數
1.			4 次	
2.			15 次	
3.			5 尺 9 寸	
4.			9 秒	
5.			8 秒	
6.			40 呎六投三中	
7.			130 尺	

下列幼童係在抓跳跑擲四大項目中一科及格者：

男女獎牌運動

10 9. 8. 7. 6. 5. 4. 3.

(完)

德國復興早操

德國阿託兒霍治著
斐熙元陸翔千合譯

原書係德國高等體育學校教授兼田徑指導阿託兒霍治著，由中央體育場主任，菲農在柏林用無線電語播口令，使全國國民同時在各處操練。卷首有基本部位二十四種，全書共分八十四個項目，凡舉「上肢」「下肢」「軀體」「頭部」「腹部」「腰部」「平均」「跳躍」「仿效」等動作，無不包括在內。書中圖多字少，經譯者按圖解釋，並編註每個動作之次序，學者按圖索驥，便利多多。
(每冊定價五角)

早操與課間操

(定價五角)

金兆均陳奎生合著本書對於早操與課間操之理論，且於早操與課間操之實施，如排列，編制，考查及記載諸法，則有詳細說明。書末附早操教材十六例，如根據編配上之原理，加以變化，自能產生無窮新的材料。

勤奮書局出版

江蘇體育王復旦著
師範校長

中學運動指南 定價六角

小學學動會指南

項翔高著 定價六角半

本書係王復旦先生，本其歷年辦理運動會之經驗與心得而著成，書中凡舉組織，籌備裁判，而其至經濟之籌集方法，亦均無不詳加指示，凡次辦運動會者，均不可不閱。

本書為小學體育專家項翔高先生本其歷年辦理運動會之經驗與心得而著成，書中舉凡小學運動會之目的，種類，時期，運動材料，競賽分等，以及一校運動會與聯合運動會之組織，籌備，裁判等，均無不詳加指示，凡辦理運動會者，不可不讀也。（郵購掛號寄費一角一分）

勤奮書局出版

研究體育學理

須讀名家之巨著

體育原理

國立中央大學體育系主任 吳德瑞 合著
北平師範大學體育系主任 袁敦禮

「體育原理」為研究體育基本專著。我國現在，尚屬缺如。本局特聘全國聞名體育專家吳德瑞袁敦禮兩先生撰著。內容將「體育原理」條分縷析。闡發盡詳。理論精微。見解透闢。誠我國體育界歷來未有空前之巨著。（精裝二元二角平裝一元六角郵購掛號）

體育行政

中央大學 教授 金兆均著

金兆均著

本書為我國僅有之體育刊物。共十五章。表精五十餘種。關於體育行政，組織，課程，支配教材，選擇體格，成績考查，競賽指導，運動設備，以及教師準備，學校衛生等。均有詳盡之敘述。及精確之理論。（精裝布面定價二元二角。郵購寄郵一角六分。）

總發行所上海法租界勞神父路三九二號
勤奮書局發行

門市部上海英租界四馬路五五四號

新課程標準

小學舞蹈教學本

各	特	色	聽	小	小	小	小
(一)聽琴動作適用於小學低級及幼稚園。	(二)小學歌舞適用於三四五六學年之男女學生。	(三)土風舞為吾國之空前教本，高中低年級均適用。	(四)各書除說明文字外，尚附有簡譜。	聽琴動作 低 胡敬熙 一册 四角	小學歌舞 中 杜宇飛 一册 五角	小學歌舞 高 杜宇飛 一册 五角	小學七風舞 中低 杜宇飛 一册 五角
◎勤奮書局發行◎							小學土風舞 高 杜宇飛 一册 五角

舞

蹈

新

教

本

舞蹈入門

沈明珍著 每册九角

本書材料，悉我舞蹈之基本動作，每種步式之姿態，音樂時間，演奏之動作及旨趣，無不詳述，並以表解分晰，圖形示範，學者得此一書，即可自行研究，且亦學校最適合之教本也。

勤奮書局出版

定價一元

本書係舞蹈專家蔣佩瑛陳慕蘭二女士合作之著述，內容介紹最新穎舞蹈多數十種，且插圖豐富，範示姿勢，尤便學者，凡中小學體育音樂教師均不可不備此一編。

水上體操之體育觀

吳之仁譯

邇來一般興趣咸聚集於水上體操以爲治療之工作。頗引起游泳指導員注意矯正治療工作之努力趨向。如其効力及於兒童麻痺症是也。吾人知身體有所缺陷者固宜使之修養消遣。然水上指導員於此治療工作須負重大責任也。設彼等熟悉運用其智慧方法而使某數種非病理缺陷得矯正則所作裨益人類健康匪淺。

經作者多方研究證明利用水上體操確爲良好之矯正體操。故學校之有游泳池者深引以爲幸。蓋其用途非僅限於游泳實則爲健身房耳。

廣言之。體育訓練足以強身。然其特殊價值爲預防體格不健全。增優身體調協與加強疾病抵抗力。

約百分之七十五或八十五學童靜止時姿態不良。撥厥原因乃某部負載過重與抗引力之肌肉(Anti-gravity Muscle)欠強所致。故較智慧體育教師用斜倚式體操以反抗引力

而強^{er}的肌肉。於游泳也則取前臥式與側臥式。蓋即所以矯正爲引力影響肌肉之畸形發展之自然基本運動。

任何運動須勘定價值優劣。各爲優者取之。其爲害者舍之。水上體操即認清此點。吾人於今之游泳教練有數種基本動作之推薦。今有百分之八十初習生皆爲姿勢不良而欲使之成爲強壯發達之游泳家。則須首先鍛鍊其背腹腿等肌肉部份。

如肩臂前伸動作則胸節與鋸大肌連菱形肌而發達。約百分之九十人其肩胛骨外展過分致使內旋感覺不便。故宜與他種動作調協之。游泳促進軀幹肌肉發達堅固之効甚明顯。如腿臂肌肉因控制有力而發生強大動力。此類附着肌肉與支持體重而易弱之抗引力肌肉相同。

教練員切勿語諸學者是爲矯正體操。僅令知爲游泳基本動作可也。

此外一組運動與陸地訓練聯合應用。須避去錯誤動作。其

法爲俯游仰游或半浮游(以手握欄)並時給簡單訓練俾使學者入於放鬆無懼狀態。

對於背部運動須予以相當進度使能作雙手背泳單手背泳嗣更加以擊腿動作如蛙式蹬足則矯正治療收效矣用此法之結果：

- 一、牽引力消失。
- 二、肩胛骨內收。
- 三、增高胸壁，減低肋骨傾斜度，升高並收緊橫隔膜，增加空氣容量。
- 四、灣曲過甚之脊線變平。
- 五、腹壁緊縮而健康。
- 六、股骨外迴施筋強健。
- 七、使足弓肌肉有力之內翻肌強健。

雖則公立學校中體育班從事一般兒童訓練工作，然大都未能獲益，是即吾人需要腹肌部份之特殊訓練也，此種需要之真實性可證之於Los Angeles City初級中學高級中學一九三二——三三年三千男女學生受矯正姿勢訓練之登記表，一九二九——三三年之報告書示普通學生具有之身體缺陷爲姿勢不良。

(2)「姿勢不良由於各種情形發生惟能矯正之，其主因爲疏忽不慎又如營養不良，佝僂病，普通麻痺，或殘廢等所致」

由生物學以觀，人體之豎立階段發達較遲，其由水平部位達至垂直部位間所破壞全體各部之調協之結果釀成各部衰弱易被引力牽制而疲勞。

游泳池爲輔助矯正室 Corrective Room 或遊戲場作治療工作者其效能洵巨估計。游泳運動之明顯價值在使各部肌肉發達與衰弱肌肉之健強，尤於心理治療效率彰明之至，尙有甚多身體上之異象爲醫藥與手術所矯正者惟藉運動以恢復其效率者亦屢見之也。

游泳既作爲治療方法，顧名思義則非本身運動矣。此點須認明之。當小兒游泳時使用有力肌肉實爲錯誤方法，蓋吾人知矯正工作之目標在健全軟弱肌肉之組織並減少肌肉不平衡現象，如使已強健之肌肉更強健則無疑增加軟弱肌肉之消耗。欲求增加動力效率則需要抗引力肌肉之平衡，否則需以規定之運動糾正之。

通常健身房中所訓練之矯正班人數不多，此乃求訓練之便利耳，若於游泳池中，則視池之大小以分配人數，分組訓練，最近美國南加州多數學校之調查，其游泳池以備矯正班

用者均爲游泳及水球隊體操所，個人之欲以爲矯正治療者不得其門而入，(3) 故名爲矯正目的而設之游泳池，實等於無有。

游泳池中之初步訓練工作以及陸上訓練均爲矯正工作之一，此種訓練既爲使抗引力肌肉強壯復爲訓練游泳肌肉之基本動作。

游泳及一切水上體操效率甚大且爲增進精神愉快者，然多數人僅由娛樂眼光視之，游泳池中自由活動及有計劃之肌肉訓練爲指導者當區分其意義，游泳池之矯正工作應集中精神與注意力方得有效。

此種工作爲血晶之供給，極合將來需要也。

(4) 「游泳池中之治療方法頗多，吾人盡可納入寶庫以富珍藏也。」

水上體操尤足爲流行性感冒及其他足以使整個系統疾病之良方，吾人得以游泳池代健身房並應合學生矯正缺陷及普通發展之需要，吾人以變形式之游泳動作使習者不知厥爲初步矯正性質之運動。

中學生尙無何種心理上影響，兒童常於水中發生恐懼及不安定之心情。

(5) 「懼怕爲情緒之表現，使肌肉緊張，其緊張性當發現於

大肌肉中，若於姿勢不良者……則屈肌緊縮，伸肌或抗引力肌之鬆弛。故懼怕時常刺激理應放鬆之肌肉。」

欲除水中懼怕心理，則首先授以浮起姿勢之初步，完成此步驟後即授以背泳並划動手部，繼以雙手單手背泳，指導員更加以腿足之動作如坐伸部位立伸部位以健全弱肌之發展。

學生之不良姿勢之最普通者有如圓肩，圓背，折肩，此即爲背脊曲線過度現象，且頭向前伸減少前頸項曲度，有最簡單而生動矯正此種缺點方法如后：初始之基本姿勢：俯首泳，兩臂外展如 Y 字形，腿伸直或外轉，蓋腿之外迴旋乃縮小兩內腰筋及外迴旋筋之動作，全體放鬆，肩胛骨擠於一處並使兩臂於靜止時間高舉二英尺至四英尺，放鬆，再做動作須爲小弧形狀，否則腹部下沉而背部空虛。

學校採用此種方式須注意「慎」字，健身房與水上體操之矯正工作相異，指導員當思及無重量時身體肌肉之活動情形，事實示吾人水中活動較空氣中活動爲易，故此點誠爲指導員規劃各組訓練運動時所感覺困難者，然所發現之趨勢爲與病者施以多量之活動且有刺激其發生高度興趣之可能，此種訓練肌肉之教育甚爲重要，惟須顧及「疲乏」現象，至於施行方法，所有器械均須習者具信任心，滿意之成績在乎個人之努力，

規劃運動僅輔助其進步者耳。

由經濟以觀之，游泳池用為治療所自屬重要，其與健身房工作相輔而行則所獲良多矣。

結果既優良，人人均欲以此為治療身體缺點之良方。其未登記者亦屢試之，吾人切不可加以禁止也。

水上體操之治療價值已為 Los Angeles Arthopaedic Hospital-School 用治各種病症為期十年矣。觀乎此，將深信此種治療方式介紹於各學校必有助於體育矯正工作。久之登記人數增加，乃擴大矯正班之範圍。更加工具應用便利，收效自多。

此種矯正運動為學校矯正運動之副手，其價值非僅及於體育教師且及於游泳指導也。

因水上健身體操之興趣使多數未曾登記者咸起欲試此種治療方式，結果大獲功效。

綜之，矯正運動為益於姿勢不良者，兒童欲求肌肉之普遍發展者，除此而外且可增進游泳機會而成為游泳家，矯正體操之初始切勿授意習者謂為「此乃矯正姿勢之體操」為要。各學校均可於一定時間予學生享受水上運動之機會，誠富經濟價值之意味者。

爰特供獻此種方式與學校當局以為採納意見，絕非僅代替整個矯正工作，而為有設備時之利用工具之補助工作也。

- (1) Annual Report, Department Health and Corrective Physical Education, Los Angeles City School District, 1931—32.
- (2) Dr. J.E. Toye, "Educational Orthopaedics in the Public School," Physiotherapy Review, XIII (March-April, 1933), 61.
- (3) E.A. Bright, A Study of the Possibilities of the Use of Underwater Gymnastics in the Prevention and Correction of Postural Deviation, Master's Thesis, U.S.C., 1924.
- (4) Dr. C.L. Lowman, "Underwater Gymnastics" Mind and Body, (1932) 7.
- (5) M.A., Dr. C.L. Lowman, Physical Therapy Under Water, P. 5.

——(完)——

蛙式變相之海豚式

原著者 David A. Armbruster
and Jack G. Sieg
翻譯者 麟 若

游泳比賽規則，手向前之動作由「推」(Pushed) 改為移

禁發「我不要看飛魚式或蝴蝶式之游泳法，此種方法比賽中

動(Moved)之後，蛙式之兩手向前回至前方時，兩臂可以同時過頂向前移。此種細微之改變，將來之蛙式游法之變遷及重要性，將比定規則者所認識所豫料者更多而且大也。作者及協同發表者信爲此種新式游法，將來必有利利用之一日。此種游法，在水中之動作，除以胸面接觸水面及兩臂與兩腿同時動作外，與蛙式無他種相似之點。因其一部份有相同之點，故仍受蛙式規則之管理。閱者諸君在末考究此法之前，對於此奇異的游法，亦許有偏見，但我們希望大家以坦白之態度讀之。作者及薛克(Sieg)欣賞原有之蛙式爲各游式中之最古而有用並實用之一種，動作對稱爲最美而有聲色之游法。吾等之目的，並非要廢棄此古法，不過供給一種新方法，作比賽時之應用而已。目前尙未有實際應用之價值，不過表明增進蛙式速度之他級耳。見蛙式變相之海豚式之人，有見其動作爲之竦然者，有不

圖 一



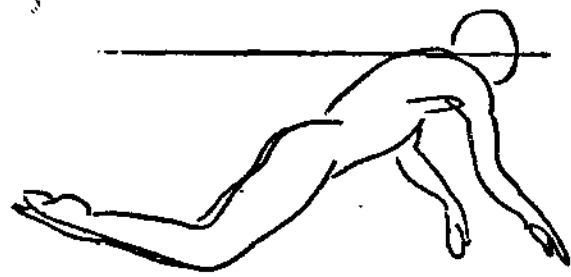
應禁用」之論調者。持此種態度之人，對此游式之優點，實未加考慮，或加以相當之審查。此種游式曾在美國全國大學運動審定規則前表演即在本年三月二十九日全國大學業餘運動錦標賽中表演。將來是否能採用此式以比賽，全視此委員會之感想。

一、海豚式之描寫 此種游

法與爬行游法相似惟前者向前移動及划水兩手同時，而後者則左右手交換耳。脚之打水亦同，前者上下兩脚同時，後者則兩脚上下交換。此法手每划水一次，脚打水兩次完全。此種兩手向前之移動方法，所有練習蛙式游法者均承認而應用之，其有名有

種種，其實施二拍子之韻律之技術亦有種種。

二、此式兩手向前移動之演進事實。在數年間，發見許多事實，影響各種環境，以造成此新式。在一九一六年，作者表演游泳，在各種機巧運動之中，有模仿各種獸類游泳一節。我早年的——一個指導員名高商（George Corran）曾表演蝴蝶式游泳，用蛙式踢水方法而以兩手在兩邊水上拍水。在上項表演之後，更想模仿水上飛機兩手在水面上拍而兩腳在後面踢水，使經過之途發生水泡。另有一兒童在池邊跳入水中而呼曰爾表演英國人爬行游泳法，澳大利亞人爬行游泳法及美人爬行游泳法，現在看



圖二

我表演意大利爬行游泳法。但彼游蛙式，以兩手過頂（Overhead）划水，以後每次表演，多用此法。後一年，紐約市立學校學生見百碼蛙式之世界成績一分五十秒之可驚，故應用此種方式者至多。前年美國對於蛙式規則之爭辯頗多，吉赫氏（Gibbs）

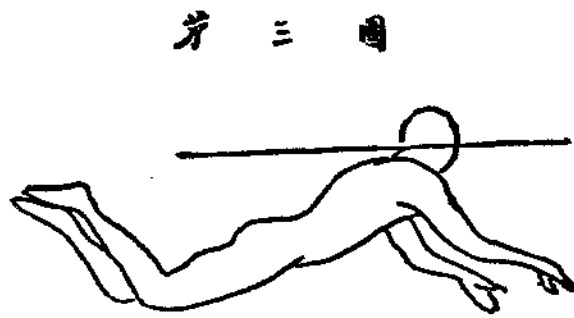
Print 美國運動協會秘書唐奈氏（Donath）論及其規則。全

國大學業餘規則委員會以現在之規則第九在第一節第一項向前「推」（Pushes）為移動（Moved）之一字。

規則既如是之更改，於是游泳者得以兩手從水面上向前過頂移動。此一字之改，其範圍不但限于手，兩腳之動作亦受影響。故全身與腿皆隨手之動作而起變化。吾儕發見用雙手過頂游泳法，兩手向下後壓時，身體高舉，俾雙臂從水面上向前移動，身體既向上高舉，同時使膝彎屈。當手已向前動畢，身體下沉水中，同時使膝快伸直，呈急投（Dive）之狀。此係手向前時，保持平衡之自然動作。此同樣之腿屈與快伸，為蛙式游泳者所習見者，此種動作，在腿向前終了之後，與划水之前。

今更將三年前事略述之。一日在游散之時間，作者見薛克氏潛入水中，以雙手在兩邊划水，模仿魚之游式，並用頭模仿波狀之動作。我常見兒童在水中如是活動，但從未有划水之速有如薛克者。於是令其面向下而試之，則其速度覺更快。再令其與爬行游泳之最快者比賽，則無人能勝之。此對我印象甚深。於是再行蛙式用兩手過頂向前移動與腳踢水之動作混合數次。見腿之韻律係自然之動作，所以完全適合於雙手過頂前進之方式者。以後又訓練較長之距離，配合呼吸之動作，使游壹百米。經幾星期之訓練，結果得極大之速度，但費力量至大。

三此種游式之機械作用 爲便於分析此游式之機械作用計，攝其慢動作之影。一方從水面下之窗洞中攝，一方從水面上攝。此式主要爲腳踢水之動作，與海豚尾之搖尾之動作相似。薛克氏之腿蹠脚三者，正與海豚之尾同。在手向上動之初，膝微



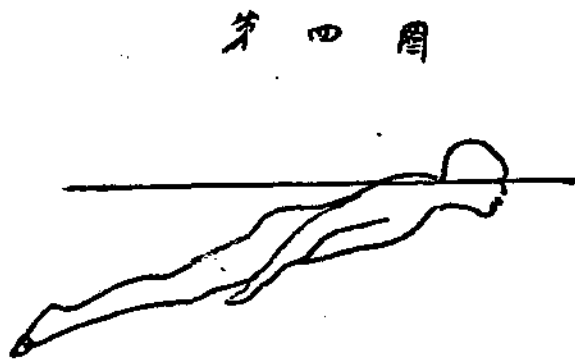
過伸，脚底向後下傾斜，與爬行式上半部有同樣之角度。在向上動之終了，稍屈其膝。及向上動之終了時間，正在向下划水之前，放鬆其脚，在向下划水開始之時，脚尖向內轉，蹠部與脚尖過伸，因之在向下划水時，脚背向上斜，與水平面成四十度之角。於是小腿向下斜，保持膝屈之姿勢，至向下划水之終了時止。其時將伸直其膝，至原來過直之

部位。如是則在向上動作及向下划水之時，脚以某種角度推水，正與有扁尾之魚之推水同。薛克氏上肢划水一次，脚踢水完成兩次。因小腿之動作，甚佔活動重要之部份，故小腿動作之反動力，顯之於休息之身體。當小腿動向上時，臀部微向下沉，同時頭與肩抬起，腿向下動時，臀部舉起，頭及肩向下沉。此種游法，得分析爲兩次小腿踢水。第一次踢水，起於臂在體前入水之時，此時

蛙式變相之海豚式

腿已達到一踢之基底部位，膝已微過伸，（閱第一圖虛線）兩

臂留在此部位，面浸水中，頭頂在水面之上，腿作一完全之踢水。當腿向上動時，（至第一圖之實線部位）臀部微下沉，頭舉起，脚於是向下踢水，如上所述。此時第一次踢水完畢。在第二次踢水之初，手與臂開始划水，使身體一直向前進行。其時手動之方向，稍向外方如（第二圖）。此時小腿隨即向下打水，因之臀部舉起，頭向下沉。兩手改變其划水之方向，而手掌相向，至兩手並行之姿勢。於是向下後划水（如圖三）。兩臂向後划水完畢，同時小腿踢水亦完畢（如圖四）。此後腿隨即向後踢水，足使臀部下沉，肩舉起。薛克氏甚注意此踢水之部份，因所以使肩高舉，



兩臂約從臀之兩旁出水面也。此後兩臂從水面上向前繞動，至在肩前平行之部位。此種姿勢回至最初之部位，動作成一圓周。頭之能抬起，手之能向前繞至頭上，全係腿與軀體動作之反動力。現在薛克氏舉起肩太高手之出于水面以繞臂向前，至胸出水面與水面成鈍角，減少向前之速度。故欲

速度增加，臂向前繞動時須與水面成較大之角度，以減少軀體之改變部位，乃所以減少水浪及頭之抵抗力也。此式力學上大之利益有以下數種：(一)非如普通蛙式之大腿有向前反動力。(二)無費去之還原動作。例如汽車輪撥地之動作兩圈之轉動，祇有半圈為有效，又如爬行游法，脚背伸直而不過伸時，祇有脚向下打水時有效。(三)無反抗向前推進之反動力，此種反動力，由不助前進方向之動作而來。例如尋常蛙式游法有一種回復之急縮，故向後踢水時，終於腿之急縮。因

圖五



有兩脚向後之運動量也。(四)兩腿上下之動作，皆有繼續推水之力量，且由兩臂向前動而來，與前進方相反之臂之細小反動力，使減至最少至，無害程之度，因兩臂從空中向前移動也。

四、向前之速度與舊蛙式之比較

舊蛙式踢水之用力單位，不時間斷，而海豚式則用力依有聯續性，且對於前進之力量毫無減少效能之力量與動作。此種踢法實照水流直線進行之踢法，故結果有極大之速度。其各種距離所造之成績，足以證實以上之陳述之為不誤。共同發明者造極快之記錄如下：

距離 海豚式 尋常蛙式

四十碼 二十一秒三 二十三秒五

一百碼 一分零四秒一 一分零九秒

一百碼(混合接力)一分零二秒二

二百碼 四秒一(專用爬行踢水)

十八呎 三秒半(專用踢水)

百碼蛙式之世界成績為一分零五秒。百碼仰游之世界成績為一分零一秒五。最近芝加哥學校學生一百碼仰游成績為五十九秒八。第一名竟能打破紀錄，進一分之關。此種新式蛙式與仰爬行游之速度相同。若一兒童能善自練習此種方式，將呼吸方法善自配合，吾人亦能見其紀錄之少於一分也。如是則緩慢之蛙式從此可以加速可吸引許多兒童在比賽時用此種方式。因有無數兒童嫌蛙式之慢而轉學爬行者也。

五、此式與規則之關係

關於此式之大學游泳比賽規則。美國大學業餘規則委員會，前年已將蛙式划水之規則，手可從水面上向前移動。兒童用此種臂移動之方法，而腿用半擺動之方法。者有 *Wence* 者，將兩手提出水外，造成世界紀錄，未嘗作為犯規。此等兒童用與游式同樣之踢水法，有時彼此略有改變。雖然，一種方法不能純粹可以分清界限，因舉起兩臂於水外，而

不沉臂與屈膝者，爲人類所不可之事。所以在舊式蛙式中，准用兩腿間歇踢水，何以不能准不分腿而繼續併腿踢水之方法。據現在一九三五全國大學業餘運動規則，此式不能作爲犯規，取消資格。蓋大學業餘規則委員會所要求者，爲兩肩與水面平行，手與一腿同時行動，同時他保持俯游姿勢，手及他腿亦同時舉行。此式正合規則所許者。若一人曾見過希臘時代之蛙式，令在現在此規則範圍之內設計一種新游式，則此新式之划水與踢水方法，定能接受，可無問題。例如仰游只把背保持與水面平行，至於運動員用何種臂之動作，可以毫無限制，若此式而見拒於現在之新規則，則規則委員會須實行下三項之一。第一不准用過頂出水向前移動，因此划法非屈膝不成也。第二修改規則准過頂向前移動，並准屈膝（若此項准許，屈至何種程度，有難於劃清界限之難處。）第三過頂向前移動之方法，與搖動踢水之方法完全不用。使此文所談之方法另成比賽項目，六、普通討論，有人說此種游泳方式，除比賽之外無實用之價值。但讀者須記得爬行游法採用之後，亦有同樣之論調。後（Gertrude Ede

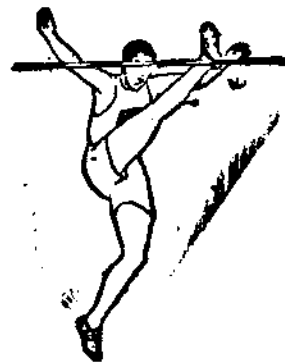
考慮，以設法發達之，達完美之程度。定有極大之可能。有許多兒童已用仰游之方法試之，與爬行同。即用兩臂交互行動，但此之自然之平衡與韻律可得。至於仰游則有發達之可能，雙手過頂游法，若規則委員會承認在蛙式範圍之內，則刺激兒童甚，比賽時將多用之。同時將原有之蛙馳出於此數之外，而美國兒童將名之曰女子游式矣。此種游泳可與爬行游法及仰爬游有同樣之快度。吾人所欲喚起讀者之注意者，即美國對於蛙式，除 Bol skeleason 於一九二八年打敗歐洲之外，餘未有能敗之者也。

七、撮要與結論 自今，國大學業餘運動規則委員會准許兩手出水面過頂向前移動後，即有用此種海豚式之可能。因過頂向前移動之方法使用後，身體各部之動作整個用到，腿亦包括在內，與從前之舊式法分離。更有進者，現在大學業餘運動規則說（規則第九章第二節）「腿之推動可用繞圈及向外灑開，即急動其腿或向外伸直」海豚式固能在以上兩名義之中。此規則無注解以解釋在柯種名目之下須取消資格，此式之機械上之技術，爲自然之韻律，好像從爬行游法而來。身體與頭成波狀運動，其源在頭與肩。此式之驚人速度，勝過舊蛙式甚多，因全體動作依身體水流之方向而前進，即兩臂與兩腿之動作皆無

抵抗之作用也。臂之向前移動，不從水中而從水面，至於踢水部份無回復方面之動作，但在平直面上行繼續一齊之動作，其最大之速度，蓋發源於繼續用向前推進之力量也。海豚式游泳法從

消遣及比賽速度兩觀點看來，已公認為有意義之方式。在比賽時觀衆亦已認為可以通行之項目矣。
——完——

勤奮書局 新書！



田徑新術

阮蔚村著

「田徑新術」，為本報編者阮蔚村著，內容方法，多半採日人，極適國人效用，取材豐富，插圖新穎，為田徑賽不可多得之良書，每冊定價七角。

比賽方法

錢一勤著
四角五分

各國舞蹈新選

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

和緩運動

本書為張瀟蘭與孫徵和二女士合著，內舉各種教材數百則，並指示矯正姿勢之方法，現已出版，每冊定價一元。

手球訓練法

每冊四角

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



棒球訓練法
阮蔚村著 第一卷
定價八角

機巧運動

涂文 金復慶
傅蘊珣 合編

本文介紹中華全國體育協進會，今夏舉辦體育講習會於青島，文等承乏機巧運動講師，短短兩週十二小時之中，講習得總算小有成功。（這是有許多學員對我說的）機巧運動先進吳麟若先生，當時囑將該項教材，抄就寄登體育季刊以供同道參攷。文等欣然應之，惟綱目不算十分齊全，係限於當地設備情形，就地撰材，固係全豹也。如荷讀者斧正，無任盼感！

墊上（第一次序）

- (一) 向前滾翻（做熟習後，可令全體立于側面遠方，同時跑向墊邊行之，再跑至對面遠方立定）。
- (二) 向前滾翻，抱膝起立。
- (三) 手握足踵，向前滾翻。
- (四) 向前滾翻，同時雙足交叉，即向左（右）轉體 $\frac{1}{2}$ 起立。
- (五) 三角頭手倒立片時，即落體（膝直）向前滾翻下。
- (六) 跑前進，雙落單跳，向前滾翻。

助躍台（第一次序）

- (一) 立于墊端（面向外），即屈體坐下，（膝直）向後滾翻立。
- (二) 手垂直。（加轉體 $\frac{1}{2}$ ， $\frac{3}{4}$ ）
- (三) 雙臂上舉。
- (四) 雙臂側平舉。
- (五) 臂雙側屈。
- (六) 雙手撫胸。
- (七) 雙手背後擊掌。
- (八) 雙手背後及頭上擊掌。
- (九) 雙手抱單膝。

木馬（第一次序）

次。

(一)前正撐,下。

(二)跑前進,一足踏上馬背,向方跳下,同時空中擊掌一

(三)騰身撐,下。

(四)騰身撐,同時空中分腿,併腿,即下。

(五)騰身撐,作下列屈小腿諸動作。

甲、屈左小腿。

乙、屈右小腿。

丙、同時屈雙小腿。

丁、交互屈小腿數次。

(六)前正撐,向後騰身推手轉體下。(轉體 $\frac{1}{4}$,左右練習)

(七)跑前進,作單膝跑撐,併足下。(左右練習)

吊環(第一次序)

(一)由懸垂之部位,做下列諸動作:

甲、舉左(右)膝。

乙、舉雙膝。

丙、舉左(右)足。

丁、舉雙足。

戊、舉雙足分腿及還原。

己、引體向上,至屈臂懸垂片時,即下。

庚、脫左(右)手握右(左)環即下。

(二)由屈臂懸垂,左(右)臂向左(右)側平伸,還原,即下。

(三)由懸垂之部位,舉雙足向上入環作弓身懸垂,還原即

下。

(四)由弓身懸垂,向後翻身作反臂弓身懸垂,還原即下。

(五)由反臂弓身懸垂,還原,再作反臂懸垂,即下。

低雙槓(第一次序)

(一)上至片時中撐,即下。

(二)上至片時中撐,左(右)膝屈,即下。

(三)上至片時中撐,左右膝交換屈,即下。

(四)上至中撐之部位,同時舉雙膝,直膝,擺腿向前,向後即

下。

(五)上至分腿騎坐於雙槓上,即還原下。

(六)上至外側坐於左(右)槓上,即擺腿至外側坐於左

左槓上,即推右(左)手下。

(七)上至外正坐於左(右)槓上,即舉腿推手向前下。

(八) 上至分腿騎坐於雙槓上，即移雙手握於前方，併腿擺入槓中，振體向前，即向左(右)背騰越下。

(九) 分腿騰上，至分腿騎坐於雙槓上(手握於前方)即向後併足推手下。

(十) 上至外側坐於右(左)槓上，還原即下。

拉重器(第一次序)

第一部位：面牆開立，雙臂前平舉，做以下之動作：

(一) 左右臂交換屈肘。

(二) 左右臂交換側展。

(三) 左右臂交換下垂。

(四) 左右臂交換上舉。

(五) 「1」雙臂屈肘及還原，「2」雙臂下垂，「3」如

「1」，「4」雙臂側平展及還原，「5」如「1」，「6」雙臂側

上舉及還原。

(六) 「1」右臂前上舉，同時左臂下後擺，「2」還原，「3」

「4」反方行之。

第二部位：背牆開立，雙臂後前屈，做以下之動作：

(七) 左右臂交換前伸。

(八) 雙臂前伸及還原。

(九) 雙臂前伸，左右平展，依次還原。

第三部位：同第一部位，做以下之動作。

(十) 「1」彎體向前，雙臂下垂。

「2」上體直，同時雙臂側平展。

(十一) 「1」同(十)「1」，「2」上體直，同時雙臂前上舉。

(十二) 「1」全蹲，同時雙臂側平展及還原。

「2」彎體向前，雙臂下垂及還原。

第四部位：背牆併足立，雙臂後前屈，做以下之動作。

(十三) 「1」左(右)足向前一步，同時雙臂前平伸。

「2」雙臂側平展，同時起踵，「3」「4」依次還原。

第五部位：面牆併足立，雙臂前平舉，做以下之動作。

(十四) 「1」向右箭步，同時轉體 $\frac{\pi}{2}$ 向右，及還原。

「2」雙臂下垂，及還原。

「3」「4」反方行之。

墊上基本運動(女子：第一次序)

(一) 跑前進，經過墊子。

(二) 跑前進，一步跳。

(三)跑前進單足跳。

(四)跑前進雙落單跳。

(五)跑前進左(右)前箭步跳。

(六)跑前進雙落單跳至蹲撐部位即起立前行。

(七)於墊邊俯臥撐作手足行。

(八)單足俯臥撐(他足後上舉)向前行。

(九)「1」蹲撐即將雙腿左(右)側伸坐于地上。

「2」轉體 $\frac{1}{4}$ 向左(右)至俯臥撐部位。

「3」屈膝至蹲撐部位「4」起立前行。

(十)於墊中蹲撐部位即伸雙臂向前同時伸雙腿向後至俯臥部位繼向左(右)滾身一週即起立前行。

(十一)跑前進雙落單跳至蹲撐部位分腿後伸於空中急疾併腿及屈膝再落於墊上至蹲撐即起行。

(十二)於墊中蹲撐部位即力伸雙足向後至俯臥繼起立前行。

疾併腿及屈膝再落於墊上至蹲撐即起行。

(十二)於墊中蹲撐部位即力伸雙足向後至俯臥繼起立前行。

前行。

平梯(第一次序)

(一)跳上至懸垂稍屈肘即跳下。

(二)跳上至懸垂雙腿分開(膝直)即併足脫手跳下。

(三)跳上至懸垂雙腿前平舉(同伴以雙手握其小腿)徐徐引體向上及還原(同伴于其向上時托手助之)。

(四)於梯端跳上雙手分握於兩梯邊即擺體向前雙手同時移手前行。

(五)於梯端跳上分手順握於前後兩梯級上雙手交換向前移行。

(六)側身跳下隔梯向側移行(每次轉體 $\frac{1}{4}$)。

(七)於梯端跳上雙手正握於梯級即向前後擺體擺至最前方時即同時脫手向前再握。

橫跳箱(第一次序)

(一)上至片時騰身撐同時右腿向後舉左膝前舉(再相反作一次)。

(二)上至片時騰身撐同時雙腿開合即下。

(三)「1」上至片時騰身撐即轉體 $\frac{1}{4}$ 向右下。

「2」與「1」相反。

(四)單足蹲撐於箱上將他腿向前繞半圓即向前跳下。

(五)左(右)單膝跪撐於箱上即向左(右)轉體 $\frac{1}{4}$ 同時他足向前繞半圓下。

(六)跑前進，上至分腿片時騰身撐，即併足同時轉體%下。
(七)上至分腿弓身撐(立於箱上)即併腿向後推手下。
(八)分腿騰上至開立於箱上，再併足即向前跳下。(空中于頭上拍手)

(九)向左(右)上至分腿騎坐于箱上，移雙手向後，即擺腿向左(右)背騰越下。

(十)向右(左)上至分腿騎坐於箱上，即以右(左)手向後擺箱角，擺左(右)手及左(右)足向上，同時轉體%向右(左)下。

(十一)上至跪撐於箱上，即直膝向後推手下。

(十二)跑前進以手按箱同時轉體%向左(右)至正坐部位，即擺腿向前推手下。

(十三)魚躍滾翻。

(十四)頭手前翻。

(十五)上至右正騎坐，即移右手反按，同時轉體%向右，擺他腿向前向右下。

(十六)上至跪撐于箱上，即向前跳下。(加轉體動作)

(十七)上至跪撐于箱上，再跳立於箱上，即向前跳下。(加轉體動作)

(十八)前跑蹲騰越下。
(十九)前跑騰身手前翻下。

低橫槓(第一次序)

(一)上至前正撐，即下。(連續做二三次)

(二)以右(左)手握于槓之左(右)端即向左(右)轉%跳上，至後正撐部位，擺腿向前推手下。

(三)跳至騰身撐，即下。(連續做二三次)

(四)上至前正撐，左(右)足向左(右)側舉與杠平，還原，分腿向後推下。

(五)上至前正撐，向後推下比遠。

(六)上至前正撐，俯身向前作手腹半迴環下。

(七)雙手正握杠上，向前短振下比遠。

(八)左(右)側騰越下。

(九)上至前正撐，左足向左前繞半圓，左手脫手再握，即擺右足向右前至正坐，向前推下。

(十)上至前正撐，分腿騰身，同時舉足與杠平，還原，向後推下。

(十一)以右手握於杠手左端，即%向左轉體跳上至後正

擇再脫右手向左轉體 $\frac{1}{2}$ 下。

(十二)由正坐部位,向後手膝半迴圓下。

雙跳繩(第一次序)

(一)前跑雙落單跳過第一架,繼向前行二步,再雙落單跳過第二架,即跑去。

(二)前跑跨欄跳過第一架,繼向前跨一步,再向前跨欄跳過第二架,即跑去。

(三)前跑雙落單跳過第一架,繼向前滾翻,再雙落單跳過第二架。

(四)前跑單落單跳過第一架,繼向前行二步,再向前單落單跳過第二架。

(五)前跑行三級跳。

(六)前跑行單足跳過第一架,繼一步跳,再雙落單跳,終雙落雙跳過第二架。

(七)前跑雙落單跳過第一架,即向前滾翻,同時雙足交叉轉體 $\frac{1}{2}$ 起立,再轉體 $\frac{1}{2}$ 向前跨步跳過第二架。

(八)前跑單足跳,同時轉體 $\frac{1}{2}$ 過時一架,前轉體 $\frac{1}{2}$ 繼續前行,再單足跳同時轉體 $\frac{1}{2}$ 過第二架。

(九)前跑魚躍滾翻過第一架,前進一步再雙落單跳,即魚躍滾翻過第二架。

(十)前跑雙落單跳過第一架,即向前滾翻,接勢向前魚躍滾翻過第二架。

(十一)前跑魚躍滾翻過第一架,即向前蛙躍滾翻再向前魚躍滾翻,過第二架。

(十二)前跑魚躍滾翻過第一架,即向前頭手翻起立,再向前魚躍滾翻過第二架。

附註:前後兩架距離,至少十二英尺。

橫木馬(有鞍第二次序)

(一)上至前正撐,向左(右)伴勢,即還原下。

(二)跑前進,上至分腿弓身撐部位,即還原下。

(三)上至左單膝跑撐,下,繼右單膝跪撐,下,再雙膝跪撐,下。

(四)上至左(右)單足蹲撐,即向前跳下。

(五)上至分腿弓身撐,脫手起立,兩足跳至鞍間,轉身拍手,向前跳下。

向前跳下。

(六)上至蹲撐,脫手起立,兩足由鞍間,分腿跳立鞍外,轉體拍手向後跳下。

- (七) 上至後正撐，向後作側身懸垂，還原至後正撐，推下。
- (八) 向左轉體跳上至後正撐，即向左轉體下。
- (九) 跑進作跪撐，脫手向前跪跳下。
- (十) 跑進，左(右)側騰越下。
- (十一) 跑進，分腿騰越下。
- (十二) 跑進，俯騰越下。
- (十三) 跑進，蹲騰越下。
- (十四) 跑進，夾臂騰越下。
- (十五) 上至後正撐，側身向後翻身下。

助躍台(第一次序)

- (一) 跑前進，單落單跳。
- (二) 跑前進，單落雙跳。
- (三) 跑前進，雙落單跳。
- (四) 跑前進，手叉腰，雙落雙跳。
- (五) 跑前進，雙落雙跳，同時雙手於胸前，背後，頭上依次拍手。
- (六) 跑前進，雙落雙跳，同時仰頭挺胸，雙臂側後開展。
- (七) 跑前進，雙落雙跳，同時雙臂前平舉，即向側平展。

- (八) 跑前進，雙落雙跳，同時雙臂背後屈。
- (九) 跑前進，左(右)前跨步跳下。
- (十) 跑前進，雙落雙跳，同時雙屈小腿，手雙足背。
- (十一) 跑前進，雙落雙跳，同時舉雙腿向前(膝直)雙手於膝下相拍，即下。
- (十二) 跑前進，一腿上舉即還原，同時他腿上舉(膝直)雙手在他腿下相拍，即下。
- (十三) 跑前進，舉雙腿向前(膝直)雙手於前方拍足趾即下。
- (十四) 跑前進，雙足落板，即向前蛙躍至蹲撐部位，即跑去。
- (十五) 跑前進，雙足落板，即向前蛙躍滾翻下。
- (十六) 立於台上，坐彈起(膝直)即分腿向前滾翻下。

低橫杠(第一次序)

- (一) 由正坐部位，向後手膝迴圈下。
- (二) 上至前正撐，右足向右前繞半圈(右手脫手再握)至正騎坐部位，向後側身作手膝半迴圈，隨即振左足擺體向上，還原正騎坐部位，再將右足向右後繞半圈，向後跳下。
- (三) 正握，振足伴作弓身懸垂，向前短振下。

- (四) 上至前正撐，擺雙足向左(右)與杠平，還原推下。
- (五) 上至前正撐，雙足向左(右)繞半圓至正坐，即落體向後，再擺回至正坐，向前推下。

(六) 正握，向後手腹迴圓下，向前短振下。

吊環(第二次序)

- (一) 跳上至懸垂，併足多次繞全圓，即下。
- (二) 跳上至懸垂片時，即屈肘下。(下時先屈肘，再脫手。)
- (三) 跳上至懸垂，以一足徐徐起振，行多次前後擺體之動作。(擺至中間時，每次以一足反蹬墊子助擺)
- (四) 甲生分腿懸垂握於環上，乙生由其背後推動甲生前擺(推時甲生於乙生由其跨下跑過之後，始將分腿併攏，初學時，乙生可於推後，由旁邊跑去)甲生向後擺至最高後，略停，即脫手跳下。
- (五) 同(四) 惟向前擺至中間時，以一足蹬墊子，同時轉身向左(右)向前擺至最高時，略停，即脫手跳下。
- (六) 靜勢分腿向後迴圓脫手下。

低雙槓(第二次序)

- (一) 上至外側坐於右(右)槓上，推左(右)手下。
- (二) 下至外側坐於右(左)槓上，向左(右)背騰越下。
- (三) 上至外側坐於右(左)槓上，轉體身向左(右)移右(左)手，握遠槓，至手膝撐之部位，向後推手下。
- (四) 上至外側坐於右(左)槓上，即擺雙腿至分腿騎坐於雙槓上，向右(左)背騰越下。
- (五) 上至外側坐於右(左)槓上，即轉體身向左(右)至手膝撐，再擺右(左)腿向右(左)入槓中，隨即擺回出杠，向後推手下。
- (六) 上至分腿騎坐於雙杠上，左(右)手反握，即轉體身向左(右)騰身下。
- (七) 上至外側坐於右杠上，即擺腿至外側坐於左杠上，向右背騰越下。
- (八) 於扛端上至中撐，即擺腿向前至片時分腿騎坐於雙槓上，即彈回擺腿向後推手下。
- (九) 於槓之橫面正握於近扛，雙足踏遠扛下，即移雙手握遠槓，即推手向前起立下。
- (十) 立於扛端，右手握左扛，轉體身向左同時跳上至中撐之部位，擺雙腿向後，即分腿騰繞右扛同時轉體身向左下。

(十一)左(右)腿由內向外,向左(右)扛繞全圓下。

(十二)左(右)腿由外向內,向左(右)扛繞全圓至中撐

(左(右)手脫手再握)片時即下。

(十三)向左(右)扛分腿騰上至外側坐於左(右)扛上,即

向右(左)扛向後分腿騰越下。

(十四)左腿向內,右腿向外,繞左扛,先後繞全圓下。

(十五)於扛端上至分腿騎坐於雙扛上,即移左(右)腿入

扛中,以右(左)腿向左(右)扛左(右)前切腿下。

(十六)於扛端雙足由內向外分腿繞全圓下。

(十七)左(右)足由外向內繞左(右)扛,右(左)足由內向

外繞右(左)扛,先後繞全圓下。

(十八)以右(左)手握於左(右)扛上,轉體多向左(右)同

時跳上至中撐之部位,即向後擺腿,向前分腿騰越下。

肋木(第一次序)

(一)預備:雙手正握於胸前肋木(臂直)雙足立於最低一

級。

動作:雙臂多次屈伸。

(二)預備同(一)惟臂屈,胸貼肋木。

動作:「甲」全蹲(臂直)。「乙」還原。

(三)預備:雙手正握腿前肋木(臂直)雙足立於第三級上。

動作:弓身向後(臂腿均伸直)及還原。

(四)預備:背靠肋木立於地上,雙手分握於腿後肋木上。

動作:多次彎體向前及還原。

(五)預備同(二)惟立於第三級。

動作:臂直同時一腿後上舉及還原。

(六)預備:背靠肋木,手足分握開立。

動作:多次起踵挺身及還原。

(七)預備:背靠肋木,懸垂。

動作:多次擺雙腿向前及還原,最後向前跳下。

(六)預備同(三)惟雙足立於第一級。

動作:「甲」半蹲坐下。「乙」仰臥雙臂上舉。

「丙」「丁」依次還原。

(九)預備:背靠肋木懸垂。

動作:「甲」雙腿前平舉。「乙」雙腿側平展。

「丙」「丁」依次還原。

(十)預備:頭離肋木仰臥,雙手分握肋木最低一級(臂直)。

動作:舉雙足向上向後,以足尖觸低級肋木(膝直)及

還原。

(十一)預備同(十)，惟頭靠肋木，臂屈分握。

動作：舉雙足尖上觸高層肋木，同時背部離地及還原。

(十二)預備：俯臥，足鈎肋木下層。

動作：雙臂上舉，行多次起體與還原之動作。

(十三)預備：甲生背靠肋木懸垂，乙生面向肋木，屈膝屈肘

移身立於甲生背下。

動作：乙生行多次膝肘伸屈之動作，以改正甲生之姿

勢(甲乙生交換行之)

(十四)背向肋木，由俯臥撐部位，乃徐徐移足向肋木拾級

而上，同時移手靠近肋木至手倒立之部位，即弓身向前滾翻下。

助躍台(第三次序)

(一)跑前進，雙落雙跳，比高，(空中設一目標，跳時以手觸之)。

(二)預備：助躍台前設一跳高架。

動作：魚躍滾翻過跳架橫杆。(橫杆漸次增高)

(三)甲面向跳台，前後開立於跳架前方，乙跑前進魚躍跳

過，以雙手扶甲肩，甲以雙手托乙腰至片時騰身撐，即下。

(四)甲背台站立(上體稍前傾，雙手撐膝)乙跑前進分
手扶甲兩肩，分腿騰越跳下。

(五)立於台上，坐彈起立。

(六)立於台上，坐彈起立，即向前蛙式滾翻下。

(七)跑前進，前翻下。

(八)背前向，立於台上，後翻下。

低槓雙(第三次序女子用)

(一)上至分腿騎坐於雙杠上，移手前握，即向左(右)俯騰
越下。

(二)上至外側坐於右(左)杠上，即轉體 $\frac{\pi}{2}$ 向左(右)至雙

手單膝撐，同時擺右(左)腿向右(左)入杠中，旋即擺出向後推
手下

(三)前跑於雙杠中央經過中撐，即向右(左)背騰越下，
(或加轉體之動作)

(四)立於杠端(面向外)，右手握左杠，跳上同時轉體 $\frac{\pi}{2}$ 向
左，至中撐部位，即擺腿向後至分腿騎坐於雙杠上，再併腿擺入
杠中，擺腿向前下。

(五)正握於近杠上，以雙足踏於遠杠下方，行多次雙臂屈

伸之動作。

(六)上至中撐於雙扛中，即弓身向後擺腿至蹲撐於雙扛上，立起拍手，同時向左(右)跳下。

(七)於扛端上至分腿騎坐於雙扛上，雙臂左右上舉，同時挺腰拍手(雙手脫手再握)即擺腿由前向後下。

(八)手握扛端分腿騰上，至分腿騎坐於雙扛上之姿勢，(雙手脫手再握)即擺腿由前向後下。

(九)上至分腿騎坐於雙扛中部，即擺左(右)腿入扛中，即向左前切腿下。

(十)雙掛臂於雙扛中部，舉一足向前向上，他足隨之，至雙足過頭時，乃將雙腿下擺至外側坐於左(右)扛上，即向右(左)背騰越下。

木馬(第三次序)

(一)跑前進，騰身作跪撐，脫手跳立於馬上，再向前跳下，(加拍手或轉體之動作)。

(二)前正撐，俯身向前，以手撐地，向前滾翻下。

(三)分手反握兩鞍近方，俯身向前作倒身懸垂，還原前平身，即向後轉體下。

(四)右手握左鞍，轉體跳上至後正撐，繼向左轉體，騎坐於鞍外馬背上，向後推下。

(五)跑前進，右足向右侧繞半圓，(右手脫手再握)左足即向左前繞半圓，同時向左轉體下。

(六)由後正撐部位，向後蹲騰越下，再向前分腿騰越下。

(七)上至單膝跪撐，脫手即將後足向側前繞半圓，再向前跳下。

(八)下至左側佯勢，即以左足向左後繞半圓，隨之雙足向右侧繞半圓至正坐，再向右轉體下。

低跳箱(基本動作，女子用)

(一)跑前進，左(右)足踏箱，雙落下。

(二)跑前進，單跳雙落於箱上，即雙跳雙落下。

(三)跑前進，雙跳雙落於箱上，即雙跳雙落下。

(四)前正撐，交換舉左右小腿，還原再同時舉雙小腿，還原推下。

(五)跑前進，跪撐，還原下。

(六)跑前進，跪撐，即向前跪跳下。

(七)跑前進，跪撐，即跪跳立箱上，再向前跳下。

(八) 跑前進，一手按箱，轉體 $\frac{3}{4}$ 跳上至正坐，再轉體 $\frac{1}{4}$ 向左(右)至分腿騎坐於箱上，落左(右)俯騰越下。

(九) 跑前進，雙跳雙落立箱上，向前轉體跳下。

(十) 雙跳雙落立箱上，再轉體 $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$ 跳在箱上，即向側或後方推手跳下。

(十一) 前跑上至蹲撐，直體，向前折刀式跳下。

(十二) (以下縱箱) 前跑上至蹲撐以近端，向前蛙躍至遠端，起立跳下。

(十三) 跑前進，單足跳上踏近端，他足向前跨步踏遠端，單跳雙落下。

(十四) 前跑上至蹲撐於近端，移雙手向前至俯臥撐，即振雙足至側方跳下。

(十五) 上至分腿騎坐於箱之中部，併足前擺至仰臥於箱上，向側方滾下。

(十六) 向跑上至蹲撐於近端，即向前頭手滾翻下。

高橫槓(第一次序橫杠第三次序)

(一) 單掛腿上至前正撐，即向前短振下。

(二) 靜勢懸垂起振。

(三) 左單掛腿上，轉體 $\frac{3}{4}$ 向右，同時雙手脫手再握，左腿伸直後擺，掛右膝，向後雙手單膝迴圓，再擺左腿下壓，向左前繞半圓，向前跳下。

(四) 併足正握，左單掛腿上，縱擺右腿向右前繞半圓，即向後手膝迴圓下。

(五) 靜勢正握懸垂，起振，振至最前方時轉體 $\frac{3}{4}$ ，同時雙脫手再握。(初學時可用單手先後脫手再握。)

(六) 坐上。

(七) 挺胸上。

(八) 蹬足上。

(九) 雙掛腿上。

(十) 蹬足上至前正撐，雙手脫握下垂，同時屈體向前，雙腿上擺翻身下。

雙槓(第三次序)

(一) 上至分腿騎坐於雙杠上，即向前行多次分腿騎坐，至遠端按手分腿跳下。

(二) 外側坐於右槓，移手握雙槓前方，再擺雙腿由後向前至分腿騎坐於雙槓上，重複做以上動作，至遠端下。

(三) 外側坐於右(左)扛上，即向前交互作外側坐於左(右)扛上，至遠端下。

(四) 外側坐於右(左)扛上，即向前連續作外側坐於右(左)向上，至遠端下。

(五) 上至中撐於雙扛中，雙腿向前向後多次擺動，即向左(右)俯騰越下。(或作背騰越加轉體之動作下。)

(六) 於扛端上至片時，倒身懸垂，即向後翻身下。

(七) 雙掛臂於雙扛中，即舉雙足過頭至弓身部位，移手墊腰振起，至分腿騎坐於雙扛上，再擺右(左)腿切左(右)扛下。

(八) 雙掛臂於雙扛中，擺一腿向上，他腿隨之，再擺下至外側坐於左(右)扛上，左手脫握，即向右(左)扛轉體，翻身下。

(九) 於扛之橫面，右手反握，左手正握，由扛中剪腿翻上，至掛臂俯臥部位，再併腿由扛中向前上擺，以手墊腰振起，至分腿騎坐於雙扛上，即擺左腿入扛中，右手移握左扛上，旋左腿向左後擺出右扛推手下。

(十) 於扛之橫面，跳上至前正撐於近扛上，即擺雙腿向左向前至正坐於遠扛上(左手脫手換握遠扛)移，右手正握於遠扛，向後翻身下。

(十一) 外側坐於右扛上，轉體，向左至手膝撐，左手脫握，

同時轉體，向左，振右腿向右，至分腿騎坐於雙扛上，以右腿切左扛下。

(十二) 前跑上至分腿騎坐於扛之前方，即滑腿向後，同時落體至雙掛臂部位，再併腿由橫中向擺行挺腹上，至中撐，隨向左(右)俯騰越下。

(十三) 於扛之橫面遠方，跑前進，反握近扛，即跳上至胸倒立，雙掛肘前翻下。

(十四) 雙手分握於扛端，弓身蹬足上至分腿騎坐於雙扛上，即移手前握，行右(左)肩倒立，脫左(右)手左(右)側翻身下於右(左)扛外方。

(十五) 上至外側坐於右扛上，即轉體，向左至分腿騎坐於雙扛上，繼作雙肩倒立片時，即向前弓身蹬足下。

(完)

吳激啓事

敬啓者：敝人現欲徵求第一卷第三之勤奮體育月報一冊，讀者諸君欲願割愛者，請寄南京中央大學體育科敝人收，當以現金一元爲酬，後至者璧還。

吳激謹啓

介紹安慶皖光田徑賽隊之組織與訓練

劉德超

一、前言

一地體育空氣濃厚，田徑成績優良，學校體育之提倡故有關係，而社會上私人組織之運動團體，影響尤大，如今日上海田徑成績燦爛，體育空氣濃厚，大多白虹，江南，華光，郵工等田徑隊促成之也。

安徽在二十三年前，雖體育日形進步，而私人組織之田徑隊，可謂絕無。自二十三年夏本省田徑選手呂民元，周霞飛等參加，華中運會歸來，作業之餘，日赴體育場練習田徑運動，同氣相求，余與陳陵口講手指之餘，頗覺有結合同志，組織田徑隊，共同研習之必要，於是擬訂章則，徵求隊員，共得隊員九人，於七月一日正式成立，定名為皖光田徑隊，當公舉呂民元江嘉興為正副隊長，周霞飛葉振初為正副幹事，陳陵劉德超為正副教練，按日集合練習，此皖光隊成立之情形也。邇後陳陵赴豫執教，所有全

隊指導管理計劃事宜，悉卸德超一身，自覺能力薄弱，頗感責任甚重，幸各隊員敦品格，勤練習，使皖光聲譽，璀璨光耀於安徽省，凡隊員之一言一行，多常受各校教師之讚許，並為各運動員之表率。致若田徑成績之猛進，尤屬分所當然，此均德超私心深引為幸也。歲月不居，時節如流，秋節過處，為時且逾一週年矣。一年來之皖光，其中隊務進行，隊員訓練，目標訂定，管理情況，自覺頗有供獻從事社會體育者之研究，故特表而出之，一以作皖光隊週年之紀念，一以求體育同志之指正也。

二、章則

一、皖光田徑賽隊簡章

第一條 名稱：本隊定名為皖光田徑賽隊。

第二條 宗旨：本隊以研究田徑技術，健全身心，發揚安徽體育，使田徑成績進步為宗旨。

第三條 隊務本隊重要隊務如左：

- (一)使全體隊員技能進步，身心健全。
- (二)使本隊組織充實，與其他團體常作田徑競賽，聯絡感情，互相觀摩，而促成績之進步。
- (三)於必要時，得發行特刊及專刊。

第四條 組織：

- (一)本隊設書記一人，正副隊長，正副幹事各一人。由本隊全體隊員公選之，其任期為一學期，得連舉連任。
- (二)設總教練或教練員若干人，擇體育界之有經驗及名望者敦聘之。
- (註)所有教練均義務職，因本隊之需要及特殊情形，教練人數得增減之。

第五條

隊員：凡省垣市民，年在十六歲以上，品性純良，對田徑賽有相當興趣，肯每日勤快練習，經本隊隊員二人以上之介紹，填具志願書，經隊務會議通過並經過宣誓者，方得為本隊隊員。

第六條

經費：本隊經費，由全體隊員擔任之，作本隊一切之用，計分左列兩種：

介紹安慶皖光田徑賽隊之組織與訓練

- (一)入隊費，每一新隊員在入隊時繳足入隊洋二角。
- (二)隊費，每一隊員月納洋一角。

第七條

會期：每學期之末，召開大會一次，每兩週星期日，開隊務會議一次，於必要時，得召開臨時會議。

第八條

競賽：每一學期，開本隊競技大會一次，以檢閱本隊成績，其日期由隊務會議決定之。

第九條

隊址：暫設省立公共體育場。

第十條

本簡章如有未盡事宜，得由隊員五人以上之提議，經大會修改之。

附入隊志願書

皖光田徑隊志願書			
立志願書人	年	歲	由
今承	君介紹加入		縣籍
皖光田徑賽隊為隊員自入隊後絕對束身自愛努力練習田徑賽遵守本隊一切規約及教練之指導謹填志願書如左			
立志願書人	介紹人	印	印住
中華民國	年	月	日
立			

三、皖光田徑賽隊規約

- 一、本隊設正副隊長，正副幹事各一人，負責管理本隊一切事宜，並協助教練指導隊員。
- 二、每晨上午六時至七時為本隊練習，時間各隊員須按時到體育場練習，星期五、一兩日為全隊休息日。
- 三、非有特別事故，隊員不得藉故缺席，萬一缺席，事後須向教練及隊長述明原因。
- 四、隊員練習須按照練習日程，不許貪多，不許半途而廢。
- 五、新生活為本隊隊員信條，故待人接物，須重禮貌。
- 六、各隊員練習時間至多以二小時為限，逾時教練得勒令離場，以免浪費時間，影響學業或事業。
- 七、凡不良嗜好（如烟酒等）須絕對禁止。
- 八、非在運動場，各隊員不得穿着本隊規定制服，向外界招搖。
- 九、各隊員須絕對服從指導。
- 十、各隊員須團體合作，有親愛精誠之精神。

四、隊務及本隊成績概況

隊員人數，因須注意智德體三項，故吸收隊員極為嚴格，計二十三年度成立，共隊員十人，其中教員二，小學生一，初中生四，高中生三，隨後升學東亞體育專者一，赴豫執教者一，退出者二，另加入高中生五，學校職員一，共十二人，至本期已有隊員二十一人，計大學生四，初中生四，高中生一，職員一，小學生二，省垣內外田徑成績品學優良人材，大多聚集，惟人數較多，管理亦難，隊員散處各校，常不能集合一處，照規約練習，全隊隊務會議，過去概星於期日假省體育場舉行，然星期假日，各隊員多因事阻，每到人數僅半，故自今夏起，乃常輪流更換地點，其法即事先通知於次日某時某地開隊務會議，隊員得自帶口琴等樂器，在會之前後，自由吹奏，花前茵上，此歌彼和，其樂融融，有時或佐以茶點，故參加隊員，常能到齊，此或青年好動，宜於野外及名勝地方之故歟？

關於本隊成績，計舉行全隊越野跑二次，集合總練習五次，對抗兩次，一為二十三年冬與安徽大學菱湖隊對抗，本隊以四十分與十七分獲勝，隊員何可法三級跳遠成績十二公尺八八，為最佳。此次對抗，遂吸收該校學生王堯、田芝生、陸現淪、張統琪四君。本期與本隊隊員葉振初推動組織之高工流線隊，陳長文推動組織之安中豹隊作三角比賽，情況極為熱烈，且有開會儀

式與口號，其口號爲：一、鍛鍊強健體魄，收復東北失地；二、洗雪病夫恥辱，爭取國際錦標；三、實行體育救國，復興中華民族；四、中國國民黨萬歲，中國國民萬歲。此次比賽結果，本隊以三十八分列第一，流線十九分第二，豹隊十一分第三，較優之成績爲本隊隊員呂民元之標槍四十五公尺，二百公尺十一秒八，陸現淦跳遠六公尺二三，王堯跳高一公尺六七，流線葉振初千五百公尺四分三十七秒，八百公尺二分十一秒。尚有遠在宣師及受軍訓之隊員數人，未克出席助陣也。

五、訓練問題之商榷

皖光田徑隊乃屬結合同志，一同研習之私人團體，基礎未有，份子複雜，非有管理良好之人員，殊不能堅固團體永遠之生命，皖光員全屬學生，然其中包含大中小三類學生及教職員，私意以爲指導技術，口授指劃於場上，故非易事，而負領導此類隊員使之遵行體育道德，養成其具國家民族之思想，與堅強之意志，於隊務會議中，尤爲必要。蓋吾人常大聲疾呼，體育救國，體育爲人格教育，然體育果如何救國，人格教育如何養成，頗有丈二和尚，難摩頭腦之感。鄙人不自量力，於皖光隊自本期起，即有難形的人格思想訓練之新動向，謂爲冒昧多事，吾承認，謂爲有實

施價值，則頗願復興民族之體育家所指正也。

一、訓練目標之規定 照本隊簡章第二條言，原以「研究田徑技術，健全身心，發揚安徽體育，使田徑成績進步爲宗旨。」然值茲強鄰逼侵，國難深重之秋，若無中心訓練目標，雖有柳長春之萬公尺技能，亦不過作日本奴僕而已。常見有強壯身體，充裕精神者，品格不講，思想錯亂，結果只助長其持身體技能爲作惡工具，目擊橫流，能勿感慨？皖光隊員全屬知識份子，大而言之，亦即國家之健全主人，社會之中堅，民族之強健細胞也。故全隊訓練目標，無形中有愛國家愛民族爲黨國盡忠，爲華族盡責之原則，夫爲此，庶不違中國本位體育，救國體育之本旨，皖光隊之中心訓練，即秉乎此，後敘各條，乃照此目標進行也。

二、入隊之儀式 通常田徑隊填具志願書，經過介紹即爲隊員。既草率復簡單，殊無深刻之印象，故皖光自本期起，一律重新宣誓入隊，入隊式每一隊員站立總理遺像前，舉右手誦唸誓詞，蓋非如此，不足以使個人永恆向光明大道前進，且向大眾宣誓，使個人之志願，坦白表現於大眾之前，一至慰快之事也。茲列皖光隊入隊誓詞於下：「△△△謹秉總理提倡體育之精神，以業餘運動員資格，加入皖光田徑隊，並願恪遵一本隊一切章則，二服從指導員指導，接受隊員之批評；三、力求自己智德體

三、育均發展，作復興民族之基礎，謹誓。」

三、指導之修養 倘若認定開會程序與訓練運動員健全人格有其相當之價值，則任一隊指導之責者，實極艱辛，蓋一人識見有限，關於各項進行，有錯誤遺陋之處，指導均有糾正之必要，則其自身學識人格之修養，實為必要，否則不足昭隊員之信仰矣。

四、開會程序之擬訂 普通許多初中學生，不知開會儀式，發言與提案，亦不知先後，運動團體之開會，若無程序，定淪漫無秩序，乾澀散漫之情況，現在一般中小學生，甚至在稠人廣座之中，有不敢說話者，為補此缺點，指導應先擬訂一固定之程序，使會場注意力集中，充滿興奮之氣，皖光隊近來開會之能擁躍參加，此亦一大原因也。茲錄其程序如次：一、開會如儀；二、主席報告

（此主席係上次指導及隊長所指定，故事前已有準備）三、隊員報告（每次指定四五人，亦係指導於上次指定者，如一週來之國際大勢，國內政治，個人運動成績狀況，讀書作業之經驗感想等）四、隊務會議；五、隊員評批（指定某隊員，大家依次評批其一週來之為人處世言談儀態……等）六、臨時動議；七、指定下步工作及報告等事項；八、其他；九、散會；上列程序，私意以足為可助每一隊員，有發言之機會，作報告與聽報告，養成其認識政

治，認識敵國，認識革命領袖，堅定服從革命領袖之信念。致隊員批評，有彼此督勵，改革惡劣習性，養成良好人格之可能，擴而充之，庶救國體育，與體育為人格教育之口號，略能漸次做到，凡上所列，自信足可供從事體育者之參考也。

五、隊員健全人格之培植 因欲隊員成身心並健，成社會上中堅份子，成運動場模範人材，故對每一隊員品格之敦勵培植，極須注意，隊員批評，乃各個隊員互相訓練，所即乘此種方式之一，而指導與隊員個別談話，修養書籍之介紹，亦其一端，此外若隊務會議上另開問題討論，使各隊員均有深切之印象，尤為有益，如華北運動員遂某勝爽之慘案，海上運動員石金生之自殺，均足為浪漫運動員晨鍾暮鼓，當頭之棒於約束身心最有效益。

六、結語

皖光隊之介紹，原以借社會運動團體，作從事救國體育之探討，故一二三五各段為常談，而第四段中之五個問題之應否注意，頗有待於體育同志之商榷也。更有進者體育運動，以吾國之處境與立場而論，其為復興民族之原力運動，殊無疑義，若尚認定其為美的表現，為娛樂消遣，為友誼集團，只徒增燕雀巢窠，

魚游釜底悠然自得之悲耳，至吾以組織體育團體為推廣個人私利，作保持位置之幻想，是尤下乘，不足道矣。

附言 皖光隊為陳陵與余及大部從事救國體育同志之理想田徑隊，雖陳君與余均以事離開諸隊員，但諸隊員自強不息，互相訓練，他日者定能卓然有以自立也。來京作業之餘，寫出以供全國各地同志之參照，並祝皖光諸隊員努力與健康。

(完)

袁敦禮 吳蘊 瑞合 著

體 育 原 理

定價 精裝二元二角 平裝一元八角

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

上海勤奮書局發行

上海法租界勞神父路三九二號

介紹安慶皖光田徑賽隊之組織與訓練

田徑運動

步起氏 吳蘊 合著

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

每冊實價一元八角

郵費國內一角三分

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

總代售處 上海四馬路勤奮書局

圖書介紹

吳之仁

Golf for Beginning Players

Jennette A. Stein and Emma F. Waterman. (The Heer Printing Company, 1934) 31 pages 35 cents.

高爾富球學習法

此小冊書於高爾富球之各種參考詳為闡明，尤於初習者，以有價值之供獻，並包括重要規則遊戲須知及各種語詞，書後附有目錄表。

The Theory of Play. Elmer D.

Mitchell, A.M., and Bernard S. Mason, Ph. D. (A. S. Barnes and Co., 1934) 547 Pages. \$2.80.

遊戲理論

作者初意為欲重新校閱，其與 Wilbur P. Bowen 合著

之團體遊戲論，嗣以娛樂教育極應現時趨勢之需要，故更著此書。本書內容豐富，組織合理并實用，首敘今日遊戲活動之歷史背景，繼以科學根據闡述今日遊戲之新理論，更充分討論遊戲於現代生活之需要，及其在教育上之地位。終以現代遊戲之施行及組織為結束，作者特獻與「體育及娛樂提倡之先鋒」Wilbur P. Bowen 以為紀念，本書裝訂新豔悅目印刷藝術特異。

Character Education in Soviet Russia

Edited by William Clark Trow (The Ann Arbor Press, 1934) 199 pages. \$1.25.

蘇俄之道德教育

蘇俄之青年活動乃最富興趣者，本書以贊同眼光敘述蘇

俄對於兒童以及青年時期教育與訓練之實情，本書為集多數作家之大作，爰譯數篇以資鑑閱。

General Biology

E. Grace, White, Ph.D. (C.V. Mosby Co., 1933) 616
Pages. 295 illustrations \$3.00.

普通生物學

作者為威爾遜學院 Wilson College, Chamberburg, Pennsylvania) 之生物學教授。本書為其十年來所得之教學結晶，其主題如生命之單位，為本書討論之要點，第一篇動物標準，特性植物標準，單細胞生物特性，以及微生物等均所論述。第二篇討論整個動物界與植物界。第三篇分為七章討論現代「生物問題」。本書例舉豐富，且附有極佳之名詞及目錄表。

The Olympic Coach

Compiled by Lawson Robertson and H. E. "Suz"

Savger (Savger Sports Syndicate, 1934) \$5.00.

亞林匹克教授

為七組夾頁圖編於銅圈簿中，乃徑賽之權威者，詳述徑賽各項教練法，每組夾頁圖面甚大，摺於簿中，如需要時，得隨時抽取，或懸諸壁上以備應用。

(編者按)本書業由勤奮書局出版，每冊定價八角，即「田徑訓練圖解」是也。

Gymnastics, Tumbling Pyramids

J. H. McCulloch, A.M. (W.B. Saunders Co., 1934)
177 pages 265 illustrations. \$2.00.

健身運動(健身操墊上運動疊羅漢)

本書以圖解為例，故較為有趣，且其價值甚於圖照。作者求以明晰之術語，及身手部位之解說，務使習者易於明瞭。對於各種器械均有說明，並依照難易之程序，以獲得健身技巧之進步。

Physiology of Muscular Activity

Edward C. Schneider, M. D. E., Ph. D., Sc. (W.B.

Saunders Co. 1933 401 pages \$2.75.

運動生理學

本書為 Dr. Schneider 寫與一般體育教師者，詳述各器官及其機能並應用此類知識而使身體功能有效。

How to Teach Swimming and Diving

Volume I. Thomas Kirk Cureton, Tr. B.S., B.P.E.M.

P.E. Association press 1934) 238 pages. 96 illustration.

\$ 3.00.

游泳及躍水教授法

本書共分三卷，首卷為作教材者，內容起始於哲理之推論，繼以游泳及躍水之實際，教授原理，對於各種相異情形下，不同年齡之教授，均有詳細而明晰之解說，與指示並附述其歷史之發展，與已往現今著名游泳家躍水家之概略，並述及游泳池設備和實施問題。

Introduction to Physical Education

Engene W. Nixon, M.A. and Frederick W. Cozens,
Ph. D. (W.B. Saunders Company 1934) 262 Pages \$2.50.

體育入門

本書雖僅為師資訓練之教本，然亦甚合大眾之興趣，尤有益於行政者及為學生之參考，每章後附有珍貴目錄，與詳細註解，本書為選定可讀之體育原理書籍。

Practical Football

Herbert Orin ("Fritz") Crisler and Elton Ewart

("Tad") Weiman. (Whittlesey House. McGraw-Hill Book
Co., Inc., 1934) 242 pages. \$3.00.

足球

本書為二教練員所作新法足球書，其引言為足球史摘要，二氏之豐富經驗及彼之成功指導法，當使閱者感覺興趣，其「偵察」「組織」「防受傷」與「指導問題」為教練員一有權威的指示。

——(完)——

暑期體育訓練會講習會討論會圓滿告成

本會本年在島青舉辦之暑期訓練會、暑期講習會、體育討論會、籌備情形，已詳上期本刊。該三項集會自經公佈舉辦後，各地報名參加者，極形踴躍，各指導及教員，亦均慨予應聘。訓練會於七月十日開始訓練，講習會於七月十六日開課，兩會於八月

十五日同時閉會。討論會於七月二十九日起開會，至八月二日閉會。三會成績，均屬圓滿。此後我國體育事業之發展，將以此為起點矣。所有三會詳細實施情形，容當專刊報告。俾國內熱心體育人士，得以問津焉。

上海中華足球隊南征記

上海中華足球隊，自先後榮獲上海萬國及中葡兩次錦標以來，名震遐邇。爪哇吧城華力體育會會長鍾文生於四月中旬，致函全國體育協進會，邀請中華隊，於暑期中赴該地比賽。往來及留居一切用費，均由該會負擔等情。協會接信後，有鑒於本屆全運及來年世運兩會之比賽，正擬謀足球人才之訓練，逢茲佳機，甚合需要。即復函接受，乃於六月八日召集上海中華足球委員會，開會討論。球隊代表及經費等事，歷二小時之久，議決案二條：(一)委請管理余衡之酌量需要人數，於中華隊中選擇。(二)球隊赴爪哇往來一切開支賬目，應由管理余衡之負責。於還滬

時詳細開具，交本委員會審查。定於六月二十九日起程南征。預定球員名單如左：

徐亨、李甯、關洵安、江善敬、梁樹棠、許竟成、陳鎮祥、姜璐、孫錦順、李義臣、陳家球、鍾勇森、鄭季良、陳洪光、張榮才、許文奎。

上列人選接洽就緒後，因各人職務關係，除許文奎、張榮才、陳洪光等三人次第婉辭謝退，不克應命外，如馮運佑、賈幼良、顧尙勳、人因請假未得邀准，而致中止。三人之進退，雖不影響大體，然亦略費周章矣。

好在夏令足球時季已過，素慣馳騁疆場之士，抱髀骨生嘆

者，大有其人。如粵方各將曹桂成、何家強、麥蘇黎、國釗等，適來自告奮勇，願隨車南征。此間正需才孔亟，羅致維艱，四將來歸，於是大軍決定。由容啓兆博士領隊，在六月二十七日下午三時，搭法郵船公司阿爾米斯號輪船出發。七月二日抵香港。接洽之下，黎青二人，則因故不克如願從軍，曹何應命效勞，但未能同舟皆往。五日途徑西貢，與星隊切磋，以五對二勝。九日晨達星加坡，卸征裝於新亞旅店。十日曹桂成、何家強趕到歸隊。另有星島健將朱成桂（前衛）、梁永安（中監）加入。全軍至此補充圓滿。是日在華僑體育會球場，作一總練習，晚八時僑胞會君歡宴全體於其私邸。十二日乘荷蘭船離星，十四日上午八時，到巴達維亞。羣力體育會會長鍾文生及全城之歡迎人士，早蒞候碼頭歡迎，極形熱鬧。由鍾君領導繞城環遊一週，沿途僑胞歡呼之聲，高徹雲霄，足證對於我隊前往熱望之殷且烈矣。全隊共計十七人，轉戰南洋羣島間及西貢、香港，凡歷十餘城埠。綜核二十一戰，得勝十一次，和局六次，失敗四次。於九月七日搭渣華公司芝沙丹尼號輪船抵滬。茲將與各城埠球隊作戰成績彙誌如左：

中華南征成績表

比賽日期 與賽隊 比賽地名 結果 勝 和局 負 射球者

七月六日	星隊	西貢	五比一	中華	○	孫三、李二
十四日	阿里非	巴城	三比二	中華	○	鄭二、孫一
十七日	汶目北聯隊	井里汶	二比一	中華	○	朱一、曹一
二十日	萬隆選手	萬隆	三比一	中華	○	姜二、鍾一
廿一日	意尼	萬隆	一比一	○	平	何一
廿四日	巫選	梭羅	五比二	中華	○	孫二、曹二、鍾一
廿七日	梭羅聯隊	梭羅	六比一	○	○	中華 鄭一
廿八日	日惹選手	日惹	一比一	○	平	梁樹棠一
卅一日	馬冷選手	馬冷	四比四	○	平	孫二、李一、鄭一
八月三日	泗選手	泗水	一比一	○	○	中華
四日	泗中華隊	又	二比一	中華	○	孫二
七日	埃塞隊	又	一比一	中華	○	梁樹棠一
八日	泗盟主隊	又	○比○	○	○	○
十日	阿拉伯	三寶壟	二比二	○	平	孫一、鄭一
十一日	雙選手	又	六比二	中華	○	孫三、姜二、鄭二、李一、陳二
十七日	巴盟主隊	巴城	二比一	中華	○	孫一、姜一
十八日	巴選手隊	又	四比三	○	○	中華 鄭一、陳一、鍾一
廿一日	羣力	又	三比二	中華	○	孫二、鍾一
廿四日	快快隊	茂物	四比二	中華	○	孫三、鄭一
廿五日	內務部	巴城	二比一	○	○	中華 姜一
廿七日	萬隆選手	萬隆	一比一	○	平	李、玉、信一

射球成績表

孫錦順十九球，鄭季良八球，姜璐五球，李義臣，鍾勇森各四球，曹桂成三球，梁樹棠，陳家球各二球，何家強，朱成桂，李玉信各一球。（計勝球五十，負球三十）

上海中華游泳隊參加

第四屆上海國際泳游比賽經過及成績

上海國際游泳比賽，係由上海游泳會主辦，每年由本會辦理選拔及籌備中華游泳隊參加事。

本屆聘請凌希陶、彭三美、李榮耀、黎日新、俞斌祺、五君組織

中華游泳委員會主持經該委員會開會議決，關於預選辦法如下：

- (一) 報名日在青年會開始，報名費一元，概不發還，上屆選手報名免收報名費。
- (二) 決定八月二日舉行預選，地點在中青池。
- (三) 每項起二名，八百碼取一名。
- (四) 被選選手每日假中青池練習，並聘彭三美為教練。
- (五) 聘黎日新、俞斌祺為管理。
- (六) 中華隊正式名單於八月九日須繳至西青。
- (七) 在正式比賽前，在西青游泳池練習約三次，時間另定。

中華隊預選賽，於八月二日在中青游泳池舉行，茲將全部成績錄下：

五十碼自由式

第四屆上海國際游泳比賽經過及成績

- (第一組) 梁偉生念七秒，溫敬令念七秒四，陳玉泉念八秒。
- (第二組) 黃日雄念七秒八，張榮光念八秒。
- (第三組) 陸惠傑念五秒九，許琮瑞卅二秒。

百碼仰泳

- (第一組) 周端琴一分十九秒，鍾敬甲一分念六秒三。
- (第二組) 簡而明一分十九秒六，吳紹鐘一分二三秒二。
- (第三組) 許守張一分念秒三，沈家怡一分卅二秒。

二百碼俯泳

- (第一組) 簡而潔二分五十四秒三，鍾壽均二分五十七秒。
- (第二組) 簡而廉二分五十四秒二，吳幹生三分一秒三。

四百碼自由式

施博根五分卅秒四，張雲起七分念秒。

百碼自由式

黃日雄一分三秒五，梁偉生一分五秒，周端琴一分十六秒。

三陸惠傑一分十六秒三。

花式跳水

第一名霍征鴻六十二分半，第二名許瓊瑞四十八分半，第

三名侯新慶五十二分。

簡而明 施博根 張雲起 許守強 陳玉泉 霍征鴻
張榮光 侯新慶

委員會根據預選成績，由委員會正式選定中華代表名單。

(列如下表)參加國際比賽。

第一日預賽，第二日決賽，結果英國以二十八分獲得錦標，美國得二十二分半，第二聯邦及日本各得二十一分，並列第三，我國第五得十三分半，全部成績列如下表：

梁偉生 溫敬令 黃日雄 周瑞琴 簡而潔 簡而廉

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十碼自由式	哈老特(英)	勃力頓(美)	奧立文(聯)	梁偉生(中)	念五秒四
一百碼自由式	哈老特(英)	史帶柯斯基(聯)	上野(日)	潘寄(美)	五六秒六(新)
二百碼自由式	A魯更(英)	法茂(英)	札刀樂夫(聯)	田口(日)	二分三秒四
四百碼自由式	A魯更(英)	施博根(中)	麥卡力斯透(美)	增澤(日)	五分廿秒六(新)
八百碼自由式	格力克(聯)	施博根(中)	蘭根(美)	木下(日)	十一分三八秒
一百碼仰泳	松田(日)	麥卡力斯透(美)	華納(聯)	勃倫次(聯)	七六秒四
二百碼仰泳	竹口(日)	簡而潔(中)	惠爾士(美)	簡而潔(中)	二分五秒
百五十碼異式接力	日本	中華與聯邦並二			一分三八秒四
二百碼自由式接力	英國	美國	日本		一分四五秒四(新)
花式游泳	亨勃(美)	格力克(聯)	克勞爾(美)	勃倫次(聯)	

(註)表內新字係指該項成績之新記錄

第六屆上海國際網球扶輪盃錦標賽經過

本會主辦之上海國際網球賽，由上海扶輪社捐助銀杯，按年舉行。本年值第六屆，以往五年，悉為中華隊獲得。本屆決賽時，我國被英國擊敗。英國即膺本屆冠軍。

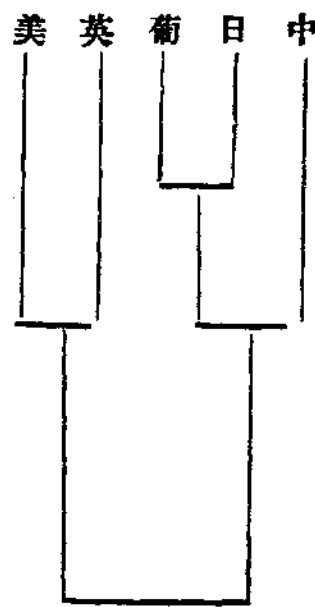
該賽未舉行之先，由本會定期七月二十九日召集，參加各國代表，舉行會議，議決比賽辦法，及排定秩序如左：

- (一) 定八月十日開始第一週比賽。
- (二) 比賽地點定在康佛路上海網球會球場。
- (三) 規定「史拉人及」球為比賽用球。
- (四) 每隊應派裁判員二人為本比賽服務。
- (五) 比賽方法採用台維斯杯制度，但本屆比賽組別，改為第一日單打兩組，第二日雙打一組，第三日之對調單打兩組取消。

(六) 排定比賽秩序如下。

八月十一日 八月十七日 八月十八日 八月二十四日 二十五日

第六屆上海國際網球扶輪盃錦標賽經過



日葡初賽，單打勝負各一，雙打日隊勝，以二——一得複賽權，成績如後。

(一) 日 柯拉沙 葡
 六六六五
 三三七
 須藤(日)

(二) 日 大野
 六六六
 三三三
 品托斯(日)

(三) 日 須藤
 六八六
 二六四
 S 柯拉沙(葡)

複賽為中華與日本、英國與美國、中華連勝單打兩組，以三對〇勝利。(雙打日本棄權) 英國以二對一淘汰美國，乃與中

會動運國全屆六第祝

◆
勤奮書局
◆

大廉價四十天

十月十日起
十一月二十日止

本
版
書

特 價 七 折

敬啓者，茲際第六屆全國運動大會開幕之時，敝局提倡體育不敢後人，特舉行空前大廉價四十天，自十月十日起，十一月二十日止，凡在此期內，向本局購買本版書籍一律七折計算，但寄售之書籍，及定期刊物，不在此例。以向本局總發行所直接購買者爲限，外埠函購者，加郵費兩成，日期以郵戳爲憑，過期無效。

勤奮書局總發行謹啟

上海勞神父路三九二號

勤奮書局

體育叢書

上海勤奮書局

總發行所：上海法租界勞神父路三九二號
門市部：上海英租界四馬路中二七七號
出張所：第六屆全國運動會會場六三號

▲原理·行政

體育原理 吳蘊瑞著 精二元二
體育行政 袁敦禮著 平一元六
民衆體育實施法 王金均著 二元二角

健康教育實施法 王庚編 一元四角

小學體育之理論與方法 陳奎生著 一元七角

標準運動實施法 孫德編 四角

中學運動會指南 王復旦著 六角

小學運動會指南 項期高著 六角

比賽方法 錢一勳譯 四角

▲歷史·小傳

世界體育史略 章曉五著 六角

遠東運動會 歷史與成績 阮蔚村著 九角

林寶華網球 成功史 蔣槐青編 三角

邱飛海網球 成功史 蔣槐青編 三角

劉長春短跑 成功史 蔣槐青編 三角

▲建築·設備

體育建築及設備 吳蘊瑞著 二元八角

運動場建築法 王復旦著 師範應用一元四角

體育場指南 王壯飛著 七角

▲生理·衛生

人體測量學 蔣淵青著 一元九角

運動衛生 阮蔚村著 六角

運動急救法 汪子開校 六角半

用婦女醫療操 陳韻蘭譯 七角

▲體操·按摩

和緩運動 張瀛和著 一元

早操與課間操 孫德和著 五角

童子軍體操 陳奎生著 五角

德國復興體操 蔣淵青著 七角

基本體操 蔣淵青著 五角

中學機巧運動 蔣淵青著 七角

遊戲與機巧運動 蔣淵青著 四角

▲舞

舞蹈入門 沈明珍著 九角

舞蹈新教本 蔣佩英著 一元

各國舞蹈新選 蔣佩英編 一元六角

歐美土風舞 沈明珍著 一元

▲田徑

田徑新術 阮蔚村著 七角

田徑訓練圖解 江良規譯 八角

田徑賽訓練法 張恆編 二元

田徑賽裁判法 王復旦著 六角

五項十項訓練法 阮蔚村著 九角半

女運動員臨陣以前 趙更生校 九角

越野跑訓練法 王復旦著 四角

競走訓練法 蔣淵青著 六角

▲游泳

游泳訓練圖解 俞斌編 五角

游泳訓練法 錢一勳著 二元四角

女子游泳訓練法 江良規譯 九角半

游泳成功術 俞斌編 六角

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

新標準
課程標準

小學體育教本全套
亮特價

——專家編纂
用之不竭

內容精富
體育教師

取之不盡
不可不備

唱歌遊戲 編甲 適用級 四角 潘伯英著	唱歌遊戲 編乙 適用級 五角 胡敬熙著	故事遊戲 適用級 三角八分 項翔高著	摹仿遊戲 適用級 二角 王庚著	追逃遊戲 適用級 三角 王庚著	摹擬遊戲 適用級 一角五分 王庚著	競爭遊戲 適用級 三角五分 王庚著	競技遊戲 適用級 四角 王庚著	鄉土遊戲 適用級 三角八分 王庚著	聽琴動作 適用級 四角 胡敬熙著	土風舞 適用級 五角 杜宇飛著	土風舞 適用級 五角 杜宇飛著	小歌 適用級 五角 郁茲地著
模仿運動 適用級 四角五分 邵汝幹著	小機巧運動 適用級 四角 鄭吟塵著	小田徑運動 適用級 三角 孫和寰校	小足球 適用級 二角八分 陳奎生著	小籃球 適用級 三角五分 陸禮華校	小排球 適用級 三角二分 阮蔚村著	小遠足登山 適用級 二角八分 阮蔚村著	小器械運動 適用級 二角八分 邵汝幹校	游泳 適用級 三角 阮蔚村著	其他 適用級 三角 阮蔚村校	姿勢訓練 適用級 三角五分 項翔高著	準備操 適用級 三角五分 邵汝幹著	小歌 適用級 五角 杜宇飛著

勤奮書局編印

PHYSICAL EDUCATION QUARTERLY
 Published by China National Amateur Athletic Federation
 (Office: Yen-Ping Road, Shanghai)
General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE
 392 Route Pere Froc, Shanghai, China.
 All rights reserved

投 稿 簡 章	不 許 轉 載
<p>一、本刊登載之文字，不拘長短，文書白話均可，凡關於體育之論著，譯述，批評，研究，教材，調查，記載及圖照等，均所歡迎。</p> <p>二、本刊編輯，對於收到之稿件，有取捨權。不登之稿件，概不退還，但附有郵票者不在此例。</p> <p>三、投稿須寫清楚加新式標點，符號，否則不閱。</p> <p>四、投寄稿件，請附原文，如原文不便附寄時，請將原文之題目，著者姓名，出版日期及出版處註明。</p> <p>五、投稿者請將姓名及通信處註明。至于按篇時署名由投稿者自定。</p> <p>六、投稿之稿，經揭載後，均致謝函。</p> <p>七、來稿請寄南京大石橋國立中央大學體育科吳蘊瑞收或上海勞神父路三九二號中華全國體育協進會編輯部。</p>	<p align="center">體育季刊 第一卷 第四期</p> <p align="center">中華民國二十四年十月出版 每冊零售大洋四角</p> <p>編輯人 吳 蘊 瑞 出版者 中華全國體育協進會 上海延平路申園 發行人 中華全國體育協進會 上海延平路申園 發行所 勤奮書局 上海英租界四馬路二七七號 印刷所 中國科學公司 上海福州路六四九號</p>

廣 告 定 價 表	定 價 表																																				
<table border="1"> <tr> <th>特等</th> <th>優等</th> <th>頭等</th> <th>上等</th> <th>普通</th> </tr> <tr> <td>底封面外 面頁</td> <td>底封面裏 面頁</td> <td>底封面裏 面頁</td> <td>正文前 後外</td> <td>其餘地 位</td> </tr> <tr> <td>八十元</td> <td>六十元</td> <td>五十元</td> <td>四十元</td> <td>三十元</td> </tr> <tr> <td>全頁</td> <td>半頁</td> <td></td> <td>元二十五</td> <td>二十元</td> </tr> </table> <p>廣告概用白紙黑字，如用色紙或彩印，價目另議。繪畫刊圖，工價另議。連登多期，價目從廉。詳細廣告刊例，函索即寄。</p>	特等	優等	頭等	上等	普通	底封面外 面頁	底封面裏 面頁	底封面裏 面頁	正文前 後外	其餘地 位	八十元	六十元	五十元	四十元	三十元	全頁	半頁		元二十五	二十元	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">特優</th> <th colspan="2">目價定預</th> </tr> <tr> <th>年全</th> <th>期時</th> </tr> <tr> <td rowspan="2">本報國內，香港，澳門，國外另加三元五角。日</td> <td>冊四</td> <td>冊</td> </tr> <tr> <td>冊四</td> <td>冊</td> </tr> <tr> <td></td> <td>一元六角</td> <td>折</td> </tr> <tr> <td></td> <td>國內郵費 一元二角</td> <td>郵費</td> </tr> </table> <p>零售每冊大洋四角，特優價目另定。預定不加郵費。國外及香港澳門三角。半年不定，郵票代價九五折。</p>	特優	目價定預		年全	期時	本報國內，香港，澳門，國外另加三元五角。日	冊四	冊	冊四	冊		一元六角	折		國內郵費 一元二角	郵費
特等	優等	頭等	上等	普通																																	
底封面外 面頁	底封面裏 面頁	底封面裏 面頁	正文前 後外	其餘地 位																																	
八十元	六十元	五十元	四十元	三十元																																	
全頁	半頁		元二十五	二十元																																	
特優	目價定預																																				
	年全	期時																																			
本報國內，香港，澳門，國外另加三元五角。日	冊四	冊																																			
	冊四	冊																																			
	一元六角	折																																			
	國內郵費 一元二角	郵費																																			

定閱諸君如詢問或更改地址務請將姓名戶號定單在何處寄原稿四項詳細開辦方可定辦實錄簿冊繁重非此四項不易檢查難免仍有誤寄特先聲明

中宣部註冊審查委員會准予免審
內政部特准掛號認爲新聞紙類
中郵政特准掛號認爲新聞紙類

本期零售大洋四角