

北平市國術館出版

體育

第一卷 第十二期

目次

言論

我之國術觀

許小魯

譯述

運動生理學(續)

體育研究社譯

專著

今後國民體育問題

沈維周

傳記

記拳師車毅齋及李復貞

張用武

記事

本館董事會記錄

本館館務經過報告書

本館組織國術訓練班

本館組織國術俱樂部

教育部暑期體育補習班規程

教育部暑期體育補習班入學通則

教育部暑期體育補習班課程一覽

館址北平西單西斜街五號電話西局六六四號

國立北平圖書館

類紙聞卷一

毬子運動說明 (又名翔翎技術) 金幼申

毬子之來歷甚古。蓋爲蹴鞠運動之類。考之詩歌。有楊柳生放空鐘。楊柳死踢毬子之句。足徵毬子有悠久之歷史。

毬子之運動。其利益能達於全體。舒筋長力。視高見遠。一人練習。可以強身。多人練習。可以益智。數人圍踢。有如着棋。五花八門。爭奇鬥勝。有補腦力之效能。

毬子之爲物。係屬毛類。佩以銅錢。其體質之柔。重量之輕可知。至其運用。純任自然。不傷氣力。絕無危險。實合衛生之功用。

毬子之製造。最爲簡單。各種翎毛。皆可爲之。雖各地之作法不同。要皆簡而易學。甚宜於平民之運動。

總之毬子於國粹有悠久之歷史。於精神有益智之効力。於身體有衛生之功用。於經濟有平民之可能。實具提倡之價值。至爲各種技術之調劑。尤其餘事。故無論男女老幼。體格強弱。均可練習。誠國術中優良運動之一種。未可以遊戲目之也。

靜坐與運動

事出於理。理發乎心。惟靜者能之。古人謂靜者心多妙。良有以也。大學云。定而後能靜。靜而後能安。孔子亦云。仁者靜靜之一字。顧不重哉。且少年之人。每多浮囂之氣。狂瀉之行。不操之靜。焉能去惡劣之習。而今之論者。動譏靜坐之非。而終日孜孜於運動。豈非舍聖賢之訓。而自作耶。然戶樞不蠹。流水不腐。動亦未可非也。且身體以動而健康。精神以動而充足。身體康矣。精神足矣。心思亦未有不靈敏者。苟舍運動而不爲。則身體弱。精神虧。生命尙有不保之慮。心思何由而靈敏哉。於以知古聖賢之言靜。亦非久於冥心而枯坐也。不過稍戒浮躁之意耳。是知事有循環。理有往覆。過靜則滯。久動則浮。靜動調和。得其宜矣。相彼日月。晦明無常。相彼四時。循環有變。靜坐與運動。豈有異於是哉。

言 論

我之國術觀

許小魯

國術在我國，本有悠久的歷史，和偉大的功績，自從庚子以後，因為誤會練習拳術，就是義和團，於是漸漸的沒有人敢練習了。民國成立，經士大夫的提倡和宣傳，國人才知道拳術非義和拳；練習拳術的人，也不是義和團匪。近年又經中央的提倡，各省市設立國術館，國術才有今日的盛興。

但是一般辦學的教育家，大多數受了外國體育的洗禮，注重選手的練習，指使一般生徒們去奪錦標，好替學校去爭名譽。那拜倒在洋體育門下的信徒——青年們——說：練習國術，是開倒車，是腐化的，不是摩登，把固有的國術，視如敝屣。一般民衆們，

也有人以為現在火器昌明，有了槍砲，即可致人死命，何必練習國術。又有以國術派別太多，各存門戶之見，使學者無所適從。有的說：國術在中國，已成了江湖賣藝的一流，爲人所不齒。有的說：國術教員的服裝，太不雅觀，不能引起學者的興趣，這其中的原故，大概是一般人因爲對於國術的價值，還未十分明瞭的緣故所致。現在我先把以上誤解的地方說明一下：

(一)火器昌明的時代，何必練習國術。這種人說話完全是根本錯誤，現在我國與倭奴戰爭，大刀隊屢奏奇功，這不是練習國術的好處嗎？但是國術不是專爲打人的，他的價值，不僅此一種，應用一節，不過是國術中的副作用而已。

(二)國術的派別，一種是就地理上的關係來分別的，如北

方練長拳的人多，南方練習短打的人多，所謂南拳北腿。不能說北方拳方法如何的好，比較南拳高，也不能說南拳如何能應用，北拳完全沒有用。一種是就拳術上力與氣來分別的，比如北方拳術，多喜剛勁而用力，南方拳術多喜柔而用氣。所以有南派北派之分。至於門戶的分別，是就某種拳術來分別的。如太極拳術爲太極拳門，八卦拳術爲八卦拳門，……以前時候，常用以防敵進攻，和其他的原因，往往發生某門好，某門不好；或者是某門人將某門人打敗了，這都是無知無學的人，所妄談的，現在以國術爲一種學術，爲吾人健身強種之工具，絕無有門戶之見，派別之分了。

(三)江湖賣藝的問題，是人的問題，不是國術本身之過。因爲我國素重文輕武，又因爲個人

生活的困難，不能使其所學，貢獻於國家或社會，所以往往流為江湖賣藝，這種事情不足為恥。還有依賴拳術，作種種不道德的行爲，或是變爲盜賊，也不能歸過在國術的本身。因爲人的品格不齊，或師承太壞，交友不慎，也容易發生此種現象。所以希望一般人明瞭此種意義，並齊心努力提倡我國固有的國術才好。

(一) 國術教員的服裝雅觀與否，和練習國術更毫無關係。因爲評判一種事物，全在各人的態度。說到評判服裝的態度，又多視一時的環境所轉移。這時穿西裝的多些，就覺得西服爲美，這時穿學生裝的多些就覺得穿學生裝爲美，不能以國術教員的服裝好壞，去批評國術的好壞。要知道練習國術的人，穿上一身西服，絕對的不能練習的。因爲穿上中國的服裝，便於踢腿打拳，

不過有些國術家，泥守舊法，態度欠佳，所以引起一般不明瞭國術的人們反感。還有一層，我們練習國術，是學的真正技術，不是學教員穿衣服的美觀，不要因服裝的不美觀，來抹殺國術的真實價值。上邊已竟把誤解的地方說明完了，現在提出四項，來表白國術的價值。但是國術的價值，實不僅此四項，這是應當首先聲明的。

一、國術與經濟：有人說：「國術就是奢侈品的別名，穿的衣服，一兩天就要換，三四天就要洗；穿的鞋子，我們一雙五個月，他們三雙一個月。並且食量要吃的多，買刀買槍的，出錢請教師，實在費錢不少，太不經濟。」諸如此說，常有所聞，因爲節省幾個錢，不講國術的，爲數很多；一方面看來，固然是國人儉德可風；一方面看來，也是國術前

途的一種阻礙。我想這種人的眼光太小，但顧目前不計將來，有形的金錢，看得清清楚楚，無形的利益，却是莫明其妙。我請問身體衰弱的人，差不多容易生病，請醫生買葯濟，是不是要花錢？不但金錢損失，並且身體受痛苦，虛費光陰，遲誤事業，兩相比較，那個是經濟，那個是不經濟？不但一個人如此，一國也是如此！中國貧，何以貧？由於弱！外國富，何以富？由於強！貧則弱，弱則貧，愈貧愈弱，愈弱愈貧；富則強，強則富，愈強愈富，愈富愈強。請看市上的招帖，報紙上的廣告，大多數發賣藥物，就知道中國人身體強不強了！試看練習國術的人，那個人有生病買葯的呢？因爲身體強健，就不畏困難，即能耐勞耐苦。因此也能多賺金錢了！所以個人能鍛鍊身體，則個人不能貧弱；一

國民若能鍛鍊身體，則一國不能貧弱。你如果是真講經濟的，請你快快的練習國術吧！

二、國術與學業：我們一生的事業好壞，全都要看個人的學識如何去規定。學識好的人，他所成的事業一定大；學識壞的人，他所作的事業也一定好不了，這可以斷定的。但是你如果願意學識豐富，第一你先要使自己身體強健，才能得到好效果。練習國術，可以使身體平均發育，精神充足，精神充足，然後才能用功求學。何以呢？因為你身體強健，精神自然充足，把這種精神鑽到學問上去，成績自然猛進。外國學術界上許多發明，率在老年，因為他身體強健，儘可支持，雖年至六七十歲，壯志猶不少衰。反觀我國的青年，大多數對於身體不自鍛鍊，對於學業上毫無進步。就是用功的學生，因為身體

衰弱的緣故，中道而亡的也為數不少。你要知道學業的成績，不是專指現在要看將來，你雖然現在用功，可是身體衰弱，將來何能應用出去？並且疾病發源，常不能自覺，自以為飯食甚健，面頰豐滿，你只知道用功而不重視身體，一旦發現，措手已來不及了！死亡無論，幸而不死，亦成廢人；何以對自己？何以對父母？何以對國家？青年青年，原所以學生，今乃學死，豈不惜乎！願吾國青年宜速猛醒。

三、國術與美術：我們人如果穿上一身華美衣服，臉上塗脂抹粉，走起路來嬌嬌婷婷，旁人一定說：嘿！真漂亮，真好看。假如看見一個又麻又黑的人，一定說：這個人面孔如同雨打塵埃，毛蟲吃菜，這是中國人的審美觀念。其實人的身體美何嘗拿面貌的好壞來定呢？蓋人類的身體的形

狀，全由曲線所成，四肢軀幹的變化很多，聲音，顏色，行動，舉止，都可以表現出至美感情。可是用什麼方法才能保持固有的美質？除去擇選正常的體育，沒有其他的好方法。蓋人類的容貌，難由天賦，可是身體的肌肉和血色，關於營養的很大。練習國術，可使身體肌肉發達，血液流通，姿勢正確，精神飽滿，這才是真正的呢！所以理想的美人：既不在流行月份牌上，也不在坊間的名畫集裏，請從體育照片和到國術館中找去罷。

四、國術與事業：「工欲善其事，必先利其器。」器而不利，如何能善其事？諸位知道，我們也是一個工人嗎？我們是創造新中國的工人！然而我們如果沒有利器，新中國如何創造得好呢？請問什麼是利器？身體強健就是利器。所以自古成偉大事業的英雄

，他所以能成功的，必定是他身體特別的強壯，精神特別充足，然後才能應付裕如，才能將豐功偉業留傳到後世。試看那創造德國畢斯麥，享壽八十四，創造美國的華盛頓，享壽六十有四，兩公的功名事業，都是赫赫千秋，令人欽佩。倘使二公中壽而止，還能夠成功當世，造福於德美二國的後人嗎？練習國術，為萬事成功之母，希望我青年們從速鍛鍊，使體格日強，將來為國出力，成偉大的事業，創造新中國呀！否則，你只知道塗指抹粉，追逐異性，將你一生的事業，葬埋在你的戀人的墳墓中，豈不可惜嗎！

末了，再結束幾句：你如果要打算達到發財，學問好，身體好看，成偉大事業的目的，第一先請你趕快的練習你的身體罷。

譯述

運動生理學北平體育研究社譯

五、心臟縮小

根據鳩德利比，摩立斯等實驗。於短距離之急速運動及永續運動之後。用靈脫根光線。證明心臟之縮小。毛利斯謂此種現象信為脈搏數激增之結果。心臟弛緩期。血液充滿之減少。霞米特則認為心臟緊現。多一層安全者也。皮亞模之著書。於練此心臟之強力收縮。血液於骨格筋。流出密度。行急速運動不合理時則心臟縮小。此為闊爾普 (Kohl) 之所理想者。更斯 (A. Smith) 謂輕技之練習。至於最高練習之際。用靈脫根光線照於心臟之端軸。亦可證明其縮小。坑漂克，塞里戈，比克 (Kienbock Selig und Beck) 等諸氏，游泳練習之時。例禁底特林毛利滋 (Dielen Moritz) 多氏自轉車之主張。是因發汗血液之水分減少。及心臟之搏動增加。於心臟弛緩期心臟內血液充滿之減少故也更精細觀察之。則心臟之前頭軸縮短。而矢狀方向則擴大。(參第四十圖)，所外見的縮小也。然心臟之作業力。則為高大之表示。即可決絕對的縮小。心

臟及心壁之力已弱矣。是大可注意者也。

第六節 心臟之作業量及於補助機關人行身體練習。則心臟安靜時所營作業著大。補助以成之者。則為心筋最高度之努力也。補助之機關為何。茲就心臟作業量。為概況於左。

左室 左室一搏動量。凡〇、〇七旺。(約七。耗)大動脈血壓凡水銀壓一五〇耗，(145-160mmHg) 依左室之一搏動量。所營作業量如左。

$$150 \times 13.506 \times 0.07 = 0.14 \text{ Kgm}$$

右室 搏動量與左室稍有變化。肺動脈之血壓相當於大動脈之血壓三分之一，依右室之搏動量，所營作業量如左。

$$0.14 \times \frac{1}{3} = 0.047 \text{ Kgm}$$

滿室一日間之作業量，一分間七二之搏動數，則得式如下

$$(0.047 + 0.14) \times 72 \times 60 \times 24 = \text{Calg}$$

0. Kym
心臟之重量，依比尼克 (Bencke) 之成績，大人平均三四〇瓦，二十四小時於自己之重量，約五萬一千六百五十米，即

$$19000 \times 0.34 = 51648 \text{ Kgm}$$

更依左式心臟於每秒間自己之重量，約六十磅即一

5—648

=0.6m

24 x 3600

心筋所以能得營如斯偉大作業之原因。蓋心臟之運動。為自動的運動。不受大腦之作用，一也。心筋之運動之為整理的運動。每搏動以後。自行規則的休息。（約〇，四稱秒時）以供給養分。行疲勞素之排除，二也。（參照毛斯索氏疲勞計（Bioss's graph）疲勞曲線）心筋之運動。為不間斷的運動。於筋為最鍛鍊者三也。比較上。行軍等骨格筋之力。比其最為節約者，尚大四倍或五倍，由此觀之。身體激動之際。能減輕心臟之作業。故將補助機關述於下。

（甲）如血液章下所述。如運動中血漿中之一部移行於筋中。以增加血液之密度。增加血液單位容積內赤血球含有數。供其一搏動量中之血球數目。

（乙）筋之運動者。壓迫筋間。及筋中存之之血液。及弛緩之交互作用。筋於收縮間壓迫上述靜脈中含之血液。俾該部之血液。向心臟方面而流於是四肢間之血脈。亦向心臟方面而奔過。而關於其管狀之瓣膜。以防制靜脈之血逆流。否則血液一進一退。殊不易返至心臟也。（第四〇圖）但

靜脈血流之速度增大。以減輕心筋過量擔負

（丙）大動脈之幹部。其位置在靜脈下。韌帶及筋膜之緊張部。服靜脈之夫帕兒德氏韌帶。即其例也。有同樣之關係者。如分佈於鎖骨上部。頭部及背等則靜脈幹（鎖骨下靜脈）集於其附近處。臂之運動及腳之運動。即使此部分韌帶為交互整調的運動。而行緊張弛者也。大致如（乙）條所述者。其狀況殆同。大抵壓榨靜脈血液。而又吸引之者也。布拉烏尼氏。（Bouake）所稱之吸壓機關（Saugund Druckapparat）是。跑步滑艇游泳活潑的脚部伸屈。行軍等，皆以調律的屈伸脚跨關節也，促進脚部靜脈血之還流，而步履小。行走緩慢。長時間之立起等。則反是。於是脚部靜脈血液遲滯。重感脚部腫脹。然於前者。感及疲勞不少。後者則不甚感及疲勞。此即運動與靜脈血流之關係。對於運動之際。用為促進血行。減輕心臟之擔負。（第六節已完）

第七節 心臟之疲勞

一，速於疲勞之心臟是否因於運動如何而可判定心臟速行疲勞。只於運動之後。檢知其脈持數之增加也。此項已述之於前矣。易罹至心臟疲勞。乃以其運動之單位。而所營之運動量又大。即時

急速運動。及一般的力練習是也。舉其具體的。則跑步。跳躍，劍術，競湧，競泳，角力格鬪等。擊登險峻之坡坡。拔涉高山。強行軍等次之概於心臟作業力。比較的多也。比較的緩慢。不用筋力之運動。即輕易局部的練習。巧緻練習等。對於心臟之疲勞。亦易促成。既覺骨格筋之疲勞。急宜中止。

二，心臟疲勞之一例

因於運動心臟疲勞。茲說明之。努力最著於心臟。促成一時的心臟疲勞。可引例於急速運動中之疾走，經過二五秒時。速馳於二〇〇米之路線。此時之脈搏。運動前為七五。運動後則已一五〇矣。此際脈搏之動蕩小而中規則。時或結代。達於決勝點者。每多顏面蒼白。是因心力之減弱。促起一時的呼吸困難也。常能害及血管中神經。正中機能。招致血液分佈之變化。大循環系貧血。小循環鬱血。要而言之。則是呼吸困難。心臟疲勞。多相合併之結果。發為現象而已。但於健康之心臟則於數分間。即可返其原狀。顏色，仍返故軌。脈搏亦漸次正規堅實。惟尚現為脈搏頻數之象。須待三十分以後。始克盡返其原。此間應夾以休憩。血行繼續之運動。不然而直行同一之運動。則呼吸困難也。胸中苦悶也。胥足致之。而因心臟過勞之

結果。易陷於虛脫之境。雖欲繼續運動不可能矣。卒而卒倒。時屢起心臟急性擴張。貽害為心筋變性。以上所述者。為疾走對於心臟疲勞之一般。

三、心臟力及心臟疲勞之判定、

心臟力之強弱。及在運動時如何而能判定心臟之疲勞乎。此運動上之要點也。嘗於布郎斯差 (Brunscay) 及巴赤門 (Baoh emu) 血液章下述之如前。即於身體勞作後檢其血液粘度是也。依其成績而知心臟機能如何。而希定其尺度。至今其法尚流用之。其他諸法。胥於第二—第五各節述過。蓋因於運動而直接脈搏增加之度。運動後脈搏鎮靜之狀態。依於姿勢。脈搏之變化。決定血壓之測定。而血壓之測定。須應用血壓測定法。脈波一般之觀察。重複突起。彈力突起。D-S之觀察。及心臟器質。影響之觀察。各為單一之法。依數種於繫之結果。而考核之。則所判定。實無錯誤。

第八節 心臟之鍛鍊

前節詳說。強度筋力之際。心臟受器質的及管能的二變化。阿米特物言。謂「人之所恃者。厥為心臟肺臟。」吾人因運動。恆令心臟之健康。保持永久。依體育的本旨。而欲其能力之增進。則舍鍛鍊心臟使不起病的變化。其道莫由。苟不害

其心臟。而不指導如何之體育以提高其能力。則大悖於體育之本旨。蓋於體育上之最切要者。即各種練習。對於心臟之得失。理宜研究。並述其關於身體練習。實施之注意。將如何而始克不害及心臟。並得促進其發育。增進其機能。此則今番之所論者也。

一、一般的力練習。

心臟容易擴張。而生心筋變性等之禍害。一般力的練習。亦運動中之一端。例如重鐵球。鐵板。鐵棒。鐵鉚等。等上舉運動。角力格鬥。過度之柔道等。在是等之競技的運動。得顯出發揮非常之毅力。努重大之抵抗以戰勝之。可完全利用臂及肩之筋力。此際呼吸為胸廓前後左右移動。大小胸筋。三角筋。大小圓筋。二三頭搏筋。鳥喙搏筋。背筋等之附着點之固定。完全運用。以發正當之臂力的在游泳者則豫行深呼吸之勢。次則緊閉聲。一時全將胸腔內之空氣。完全閉塞。然後努力呼吸用最強之勢。此際胸廓之強度縮小作用外進。胸內空氣之氣壓。保一時之平衡於胸腔及腹腔內。遂生高壓。此種現象稱之曰「努責作用。」一七四〇年。甫爾塞爾甫氏 (Vasilius) 初次試驗之成功者也。

努責作用之經過。軀幹上部之筋力。

其抵抗力。足以戰勝之。不過其時間之長短不同耳。若使以上諸運動。履行努責作用。則起障礙如左。

(1) 努責作用之際。胸腔內之高壓。超過一氣壓。達一〇〇耗。心室則為強度之收縮。於時血液之大部分。流出於肺外。妨礙心臟之弛張。使靜脈血不能回流。(第四十一圖)於是心臟中及胸腔大動脈之心液減少。其冠狀動脈亦被壓縮。(如 Ethotel, Martin u. Sedg wish) 血液特為缺乏。(Ida F. S. D. e) 心筋之酸素及營養物品。即告缺乏。害及心臟之榮養。此時心音停止。脈搏消失。(E. F. Wilder, S. O. u. J. e. r) 屢屢反復如斯。對於動脈。促進硬變。動脈既經硬變。每至卒死。誠險事也。

(2) 靜脈血液以努責間。受胸內高壓之影響。在還流上甚屬困難。大循環之靜脈系統內。生有度鬱血現象。其外觀之徵候。則面色呈青紅色。額及額顳部。側頸部之皮下靜脈殊形怒漲。殆呈破裂狀。以致該部之外表。稍形膨大。

(3) 努責作用既終。便壓迫多量碳酸瓦斯。於肺內空氣。居其人之側。可聞得一種微音。自其口出。以次行深呼吸。此時血管停滯。靜脈血。以未曾有血壓故。向心定還流。瞬息間。右心乃形過度之膨

大。

(4)呼吸之中止間。所以行瓦斯之交換也。使血中碳酸氫減少。若呼吸停止在一分間以上。則血液中所含碳酸氫量。已足埒於窒息。努力既終。呼吸促進過度。以求碳酸氫速於排出。反復類同之勢。遂使肺氣胞內之碳酸氫。量比尋常甚大。

血液之素酸結合率。亦形減少。是亦由於努力而起。無益之呼吸。與血行之促進相併。於是遂陷於疲勞之狀況。

一過性之努力作用。於體操上甚困難。所謂其努力在形式上全須避去。而以上之重技。在職業上則屬於永續的。是等之努力。及過勞之結果。其招來永續的防禦。即心臟之擴張。心筋之彈性也。重技運動之勇者。在紀錄上。屢屢病心臟及血管之疾。又常夭死。其原因多原歸於努力作用。由是思及西亞米特所主張之肌肉隆隆者。其陰作業之鈍弱。蓋以心臟潛伏也。彼有名圖技者。桑突等之照片。驟見之下。概無分別。青年等亦常以此而眩其肉體之美。殊不知過度重技之練習。最易蒙不測之禍。此足可警告於學者也。

今在比較的困難上。當體操動作之際。其技未嫺熟者。筋力尙未足者。多行勞

責。西亞米氏。謂凡起努力之際。即令特深吸氣。以豫防之。次即開聲門之一事。即於運動中令徐徐呼吸。即可矣。瑞典式體操中。於此事上。夙多留意。故常伴以呼吸運動。而為教師者即每於運動中須注意於習技者。面部所呈之顏色。三至意焉。習技者苟於練習中臉色呈潮紅時。即令其注意呼吸。勿得中止。運動間呼吸不中止。是平均。安靜避努力之法門。體操指導法中最關切要之一端也。

如以上之所述者。不將令人對於重技。及一般力的練習。起誤解乎。然此種誤解。係由於誇大。一般力的練習。行之適當。必其骨骼筋肥大。心筋亦健強而肥大。要實施法之如何耳。

法德諸國。關於重技之著作頗多。在重技練習中。切忌呼吸中止。此特戒也。決至力之格限而止。初也則用輕物。漸進而分量漸加。一至疲勞而行休息。且重技練習者。肺臟及心臟之強健。實為其要件也。日本之柔道角力。於身體練習之前。肺及心不強健者。多以過度之實施。或因大酒而不攝生。在實施上之注意。首即慎於過度之大酒吸煙等。避努力。漸進而之於強度。應體力。勿過勞以越其限度。則實施之法備矣。二、自轉車運動

自轉車運動。其呼吸及他之生活現象。就中心臟及其影響。較最著明。前歲歐美於自轉盛行時代。而於激烈自轉車競爭之際。因自轉車運動。至於卒死者。層出不窮。足以埒於「馬拉」競爭矣。然關於是等原因。勿論其卒死。心臟究為健強否。要不過此種事存諸於運動員。亦自身之特徵也。霞米特以為行自轉車運動者。比其他諸運動。不感疲勞者。則甚少。勢即運動過度。例如強度之行軍。於脚之筋。及脚之關節。每以壓迫而生疼痛。競走漕艇等。其速度至高度時。自覺呼吸促進等。是對於身體不覺警有戒之信號也。在自轉運動。運動強度增加。特於關節。起一種特感。呼吸及脈搏。亢進至於安靜時之數倍以上。自覺胸部苦悶。呼吸緊迫。於是心臟起高度之疲勞。然則是等豈非由運動之繼續乎。

自轉車競走。坂路逆風疾走等。對於心臟。胥足不良之影響。在努力奮進於自轉車運動時。脈搏屢由二〇〇乃至二五〇次。其他自轉運動。關於脈搏。血壓及心臟之器質。已如上之所述。然普爾斯若利(Rinfuchilli)只限於地勢平坦。兒童及年幼者。於自轉車運動。絕對禁止。德意志之徵兵足年齡者。於戰前頗有增加之現象。據軍醫之檢查。而述其意見。其中

心臟不健常者。就中之半數。以幼年時行自轉運動之故。蓋天器官過勞之危險。及於身體發達旺盛之際。其影響實為偉大。但本運動果能實施適度。則運動者之心臟足以發揮肥大而強健。如前所述者。

三、急急運動

急急運動實施過度。則易惹起強度之心臟疲勞。及急性擴張。前若予之援照。已詳述之矣。那破命一世之侍醫。考爾維賽爾 (Covisart) 謂使一早乘駿馬者疾馳千哩。八日之後。必以心臟衰弱而斃命。此彼之報告也。然行而常。則足以助長心臟之發育。強健心臟。高上其機能。大都不使於急急運動也。簡便之短距離疾走。果能行之適度。個人不令陷於心臟勞作最高之高度。未出範圍者。亦未嘗不有益也。檢言之即不使呼吸困難。(虛脫)及強度之心悸尤進出現。而不使逸出範圍。以施於競走也。其適當之距離。在成人之健康者。限為百米。其他跳躍。漕艇。劍術。野球。蹴球。足球等。亦含有急急運動之味。以上強健心臟。固亦有效。小兒所樂行之遊戲。大半屬於疾走運動。故當在外疾走之際。未嘗不欣欣焉者。此種遊戲。足以促進心作。其有獎勵之價值者也。比亞普以急急運動。刺激及於心臟。故於心臟之發育上。其為重要。跑步遊技。及射

種足球遊技認有生理衛生的價值。德意志對此漸漸承認。不稍憾。古代希臘。其輕技中。其應用於急急運動於體育上。故運動會中每獎之競走。蓋由是也。然運動之準備過急。每陷敵習。則殊有害。平時應為合理的練習。足以為銘於左右。臨時操之過急。實無益者。由是而知即操操由每日須實施跑步之練習。與跳躍運動相併重。可達強健心臟之目的。

四、永續運動

在永續運動中之行軍等。常使步。度均齊。速度適當。使心臟永得持續其高上之作業。而依於前節所述之吸壓作用。於心勞作而補助之亦有利。促進心臟之發育。高上其一般持久力甚有效。屬於此等之運動。則中等度之行軍。徒步旅行。騎乘自轉車。騎馬。登山等。然行之過度。則屢屢惹起強度之心臟疲勞。遠超於永續的害也。概入於永續運動。強度只須適當。勿令逸越範圍。須銘之於心。不可須臾離者也。近數年來。對於徒步之獎勵。為體育上。可喜之現象。學生則令其徒步通學。果其速度行至適當。則大可強健其心臟者。其他器官促進機能。在體育上之利甚大。要之行體上的運動。總須按法行之。以期心臟十分發育也。

五、局部的力練習。巧緻練習。

一般局部的練習。及巧緻練習。亦起心臟之疲勞。如前之所述。既足以起心臟之過勞。而令不陷於永續的心臟過勞。亦為不可能者。然施行一定度之心臟練習法。只限於輕度的。亦不失心臟鍛鍊法。六心臟練習上之注意。

練習心臟而使強健。運動中之要點也。如前述急急永續運動。及四周到注意而行之一般的力練習。斯三者。體育上不可缺之運動也。體育指導者。宜適時而課之。以圖體育之增大。茲於心臟保健法中。述其一二。以為本節之結論。

(一) 凡行強度運動之際。心臟強度之急激。其作用不能稍止。於是運動中之準備運動尙矣。準備運動之主腦。則使四肢及軀幹為輕易之運動。據霞米特之實驗。體格。體重。及筋力同等之二青年。使其一於登山前。先為步行以為準備運動。他之一人。不為此準備運動之實施。此時而令為同等之努力。而為登山之運動。運動之後。前者無事。而後者則呈高熱。心臟疲勞之兆候。於疾走前行準備運動之準備者。運動後之脈搏。常呈良好鎮靜之態狀。以此而知無論體操耶。遊技耶於強運動之前。必行準備運動。瑞典式體操中於日課之初。必行準備運動。是甚為合理者也。

(2) 貧血者。營養不良者。一般虛弱者。一般心筋之作業力。每每甚小。以血色素量。之酸素輸送量。於運動之際。心臟早陷於疲勞。如斯則決於強壯多血。不課以與前者同等之練習。教師於提高彼等之體力上。其可注意。應於相當之體力。漸次提高運動之強度。在成長間者。勉力促進。無害心臟之發育。以使其與自體壯強者相伍。關於此點。則運動之指揮者。不可不時加注意者也。練習中虛弱者。每以激動而起心臟疲勞。致有血行障礙之兆候。即呼吸困難而伴以顏色蒼白。致不得其運動為永繼。而為之指導者。往往不加細察。待如無氣力者。怠惰者。頻頻加以叱責。不過矣哉。遇此項兒童。宜先察視面色。再檢其脈搏。便可命其安靜。減輕其運動。俟其面色復原。脈搏返至原狀。再令其參與定規之運動。

(3) 心臟之強健與否。由運動諸方法。即可判定之。然任身體教育之人之任。當先豫為相當之方法。以實施之。請醫生。與全體學生。為詳細之檢驗。依心臟強健之程度。而定運動之方針。而後教師依此方法。而施合理的體育。

(4) 健康決定限於單一的心臟作業力。則不可能者也。是以身體的素質。練習之程度。及日常之習慣等。各不相同。

於是個人的健康。不無等差。

(5) 一般快感。與奮心筋。擴張血管。則是筋之作業力。亦能高上。不快感則反是。苟練習者。一起此種現象。於指導法中不可不另選場所。常保習技者爽快之精神。是乃良教師之態度也。運動場及器械之清潔。整備等尤須致意。

(6) 咖啡。茶。珂珂。等興奮神經之品。能用以提上心臟作業力。可一飲用可也。烟草及酒。其毒常深入筋肉。及神經中。是以練習身體者。以修練之故。不可用之也。苟用之則危險殊甚。屢有因酒而起全身肥滿。並有脂肪心臟。改使心臟之抵抗力薄弱者矣。脂肪心臟原別為二。一則於腹部及心臟。附着有若干之脂肪。一則心筋化脂肪也。而對此項人。行強度之運動時。須十分注意者也。

最後即鍛鍊(強心臟)是也。即後天性得良營養。及適當的運動。不使遺留遺憾者也。在解剖的心臟適度肥大。富於收縮性物質筋中之脂肪量極少。不呈些須之變性現象。在生理的。其力強。其機能完全。富於豫備力。外的徵候。則脈搏正規。其數少而強實。血壓低。運動之際。脈搏及血壓。容養易著其變化。不現心筋疲勞之徵候是也。

(第八節已完)

第九節 兒童與急速運動

急速運動。促進心臟之成長。及機能之上進。最簡易而有效之方法也。兒童與成人之比較。則大動脈之比周。及心臟之比容。固不過小。故成人之所能者。在兒童則不能堪之。是以兒童之急速運動不可持續甚長。

比尼克(Benke)之成績。據謂人長百

年。心臟之比容。及大動脈之比周。如左

初生兒 四〇——五〇 耗 四〇

第一年後 四六——五四 四五

第三年後 六三——七一 四三

第七年後 七五——八〇 三九

第一三——一四 三三

一四年後 八三——一〇〇 三八

發育完了 一三〇——一六八 三七、五

成熱期 一五〇——一八〇 四〇、〇

右表於成人心臟之容積。比之初生兒。約差三四倍。而心臟之大。自兒童期以至於成熟期。其間之生長約為十二倍。指絕對的數與右表之數不同。大動脈周圍。不過三倍大而已。如斯兒童之血管比與成人者。則比較的廣闊。以血壓相較。則比成人甚低。此項已在血壓條下說明之矣。血管廣。血壓低。則是血流之抵抗力小。

而心臟之搏動。甚快樂也。是兒童比大人。能堪急速運動。故兒童之趨步也。疾走也。跳躍也。常能久事時間。而不疲倦。推其胸部不感若何苦悶可知也。果大人與兒童互周旋而作同樣急速運動。則忽心悸亢進。而陷於呼吸困難之地位。當米特謂兒童者。天賦與急速運動之運動情也。然於兒童期固偏令其坐而讀。則阻害兒童心臟之發育。限制其新陳代謝之活潑。對於兒童教育上。固有多少問題。未嘗一思及之者也。德意志國中貧血兒童之年年增加者。其原因之一即屬於是。概忤反兒童之天性。課以精神之勞力。何嘗顧慮兒童活潑及運動之問題乎。不觀夫急速運動之獲勝者。常為一六一——一九歲之青年乎。原以此輩獲勝之少年。其循環器之狀態。有類右表兒童期之發育狀況者也。再進入於成人之心臟。對於其實質之高。已達至最高之限度矣。但成人果更能力事練習。及永久練習。亦可得以耐之。

第十節 運動及於血管實質之影響

人達四十歲以上之年齡。則血管壁發生石灰沈滯。情形。雖屬於生理的現象。至於其極。則遲早不同。莫可或免即病的硬變。是誘發原因中。於不斷之重技練習。及其他過度之運動。勞動等。使不斷的於血管壁高壓也。關於此血壓亢進中之誘

因在近年之議論，尙未分明。亦未為一般學者所共認。此點之意見肥大心臟文中已述明。茲不又贅。動脈硬變之結果。則關於心臟之榮養。及冠狀動脈。甚為重要。終則誘為心筋炎大有危險。故宜避去不斷之強度筋努力。以保護動脈之彈性。體育上有大價值者也。

專 著

今後國民體育問題

沈維周

(一) 研究國民體育應注意之條件

在今日為中國民族拚命求存時代，能興則昌，不能興則亡，決無猶豫之餘地，今日所求存者，如德育之養成，智育之發達，均賴體育為之寄托，體育不修，德智二育失其根據，故體育修練，在目前尤其重要，為三育之基礎，關乎立國根本，為國家存亡之問題，應不厭其詳，力求完善之道，力求普遍之法，不以夜郎自大，不以效顰為能，不可削足就履，不可舍本齊末，故討論此問題之先，應先認清數點，方可使之推行，而不生阻礙，否則雖議決

有案，不能實行，則等於未議，覆轍甚多，可為殷鑒，體育一項，雖包括各種學科在內，然以體格健全為主要，若附帶各科，均甚發達，而體格不健，則仍失提倡體育之原意，故國民體育問題，乃以健全國民體格為主也。

(一) 現在中國大多數民衆，染有衰弱之症，研究國民體育問題，是因病求醫之法，刻不容緩，與歐美情形不同，歐美大多數為健全國民，歐美之體育法，是使健全者能進一步，向技術上求運動，而達到技術卓越進步。

(二) 中國是貧困的國家，體育方式當顧慮經濟問題，譬如窮人之家庭，其生活問題，尙且困難，倘責之與富人家庭採用同等衛生設備法，事實上決不能行也。

(三) 中國除去官署學校大公司及大工廠，有上班下班之規定，及星期之休息，其餘如商店或家族或農民，自早至晚，並無停止之時，且不能每日離開服務之地，此項體育問題，必須不妨害其工作，須隨時能練，並須能以短少時間而收極大功效者為合格。

(四) 中國幅員廣大，此項體育方法，須便於個人能單獨鍛鍊，並能集合團體鍛鍊，能在露天鍛鍊，或在屋內鍛鍊，大陸可練，山居可練，城市可練，鄉鄙可練，

暑雨可練，嚴寒可練者為合格。

(五)適應個性，小孩有小孩之個性，成人有成人之個性，老年人有老年人之個性，幼稚園之游藝，不能施之大學，此理甚明，現在國民體育問題，是全民問題，必須適應全民多數個性為前提，尤其注重少年壯年中年三時期為最要，不可專顧一部分兒童或老人個性，因為國難如斯，決無餘暇待諸後進也。

(六)適應社會，現在全國學生人數，約佔全國人數百分之九十九，學生畢業出校後，為社會上百分之九十九，不注重體育者所同化，則等於未學體育，故研究體育，首應從民衆體育問題入手，必須適應社會環境為前提，社會體育提高，則所辦之學校體育，自然提高矣。

以上六個問題，為研究中國國民體育者應先注意之點，第一項須體弱者能練而無害，第二項須貧者能練而不費錢，第三項須不妨害工作，在工作地點亦鍛鍊，第四項到處可練，不必限定地點，第五項須適應國民個性，第六項須適應社會環境，苟不認清此數點，雖有優良體育方法，亦不能望其發達，凡此皆為討論此問題之先，應注意之點也。

(二)用何方法推行體育

(一)在普通人理想，欲使體育發達

，須建築體育場，常開體育運動會等，以資觀摩，方可以引起國民對於體育之觀念，然體育場在中國已有數處，每日在場活動者仍不過學校少數選手及球隊而已，市民在場看則有之，動則未也，蓋參觀者人數雖多，固皆想看他人之動，而不顧自己動也，(二)若用勸告方法以提倡之，彼等亦其知體育有益，但彼等自身並不想練，因彼等對於體育，未曾實驗，因不曾感覺其中興味，若用獎勵之辦法，而許多人並無得獎之心，試觀學校之學生，並未嘗因獎勵而全體加入運動，此其明證，況社會人士，年齡已長，事業心重，即以獎勵方法施之，然彼等仍不肯注重也，因此數種原因，中國體育推行方法，不能與歐美人民相提並論，因歐美已有多年運動之習慣，且多數係健全之國民，其經濟又甚寬裕，辦事有一定之鐘點，公餘後羣聚而為之，故彼等無須政府主持，而彼等自己早已舉行，中國人民，身體弱者多數，喜靜不喜動者又居多數，若不由政府為之主持，決不能因多建築幾個體育場便能使全國人民引起興趣日日運動也，試看已有體育場之地方，其民衆對於運動，亦未見如何發達，故現在對於體育實施，必須由政府規定，分年計劃，以階級分期實行，第一年施於黨政兩部，因黨高於一切，必須有

健全體格，方可指導一切，政界負有國家興亡直接責任，必須有健全體格，方足以擔任一切，第二年實施於商界，因為彼等多住城市，而且彼等很少勞動，故實施於第二期，第三年實施於工界，因工界比較健全者多也，第四年實施於農界，因農人分散鄉間，健全者居多，悉以一年為度，至第二年檢查，鍛鍊合格者，發給證書，認為新中國國民之資格，不合格者次年再檢查，檢查三年，仍未有進步者，科以體育罰金，至第五年大檢查，仍不合格者，有職業解除地位，無職業者年納罰金，至合格時為止，新入社會者，應受體育試驗，驗其學會新體育幾種，不合格則不應與以職業，學校為訓練未來社會民衆之地，則學校對於體育一項，自然打破選手制注重普及矣，凡在社會服務者，其履歷應填註長於新體育第幾項之規定，倘如是推行，使體育與職業及罰金，有連帶關係，則社會體育，自然發達，而國民體格未有不健全矣。

(三)現在適應國家急需之體育

世界凡百事業所以能成功者，即其所作之事能適應當時社會之要求，現在中國人之體格，日漸軟弱，故思提倡體育，使軟弱之體格，變為強健之身，故要求鍛鍊體育之程度，只要其能使人人變為健康體

格之人，即為合格。

至於現在要求體育之程度，須有一定平準線，不能過高，不能過低，因過高非體弱者所能勝任，故必須先能由弱求健，由健再求強。歐美國民體格已達健之程度，故彼等注意由健求強之途，但開運動會時，尚請紅十字會到場預防，足見強健者表演動作，尚有受傷之虞，亦可見體育法之如何也，中國國民體格本弱，只能先求其不弱，至健之程度為止，故現在對於體格要求，應不計其他體育內間接所成之功效，只先求其國民體格健全即已足，但用何法能使體格健全，此乃現在所急須討論之問題，以體格健全為體育之主幹，雖與體育連帶之德育羣育等美德，固屬重要，但此等德育羣育，亦可借他法以發展之，不在專限定非由體育不能得德育羣育之功，若置主要強健體格而不顧，而專在間接上所生各項注意，未免喧賓奪主，舍本齊末，有失提倡體育之原意矣。

(四) 外國式體育乎中國式

體育乎

凡一國家自有一國之國民性，所喜習之體育法，亦各自不同，若審定新體育方案，必須合乎中國國民個性，應乎中國社會環境，方能通行無阻，否則即督責之，

亦無效也，且因地域關係，亦有若干不同之處，如臨江傍海之人喜競舟，平原沙漠之喜賽馬，居於森林之人喜標槍，居於都市人喜球賽，蓋含有實用在見長之中而求進步也，因其長於此種，並有悠久之歷史，而後容易發生興趣，而後方可持久不衰，故訂立新體育方案，必須合於國民性，中間且能任隨各種地域均可適用，方為上也。因其為中國全體之體育，必須顧及全體之便利，使各地各時各界各人均能練習，與其職務無妨礙，而後方可推行全國，如南方之水上競技，決不能用之北方，如富家之游藝，決不能施之貧者，青年之運動，決不能用之老者，冬季之競賽，決不能施之夏季，無引人入勝之遊藝，決不能持久而不衰，廣場之競技，決不能用之家庭，時間與經濟二者，缺一不可。

然則中國五千年來果無體育乎，若訂立新體育方案，究以何種為善，何種合乎中國國民性，何種能令不同地域之人均能辦到，何種能令不同階級之人均可奉行，採用外國式體育乎，抑採用中國式體育乎，何國體育收效大成功速乎，何國體育經濟省趣味深乎，採用何國體育容易普及乎，何國體育能身心俱進乎，凡此種種，均應詳加審查，蓋稍帶勉強，則將來決不得收好果也。

若考現在外國式運動之技術目的，如下列第一表。

種類	所求目的	設備
1 跑	求快	長距離跑道
2 跳	求高遠	跳架跳道
3 擲	求遠	物及空地或長道
4 游泳	求快	水池河
5 拳術	求體格健全及擊中	他國式用手套 本國無
6 腳踏車	求快	車
7 馬術	求穩	馬
8 擊劍	求擊中	劍
9 賽槍	求中的	槍
10 划船	求快	船
11 陸毬	求跌	沙地布衣
12 舉重	求力大	重物
13 體操	求體格活動	或須呼以口令 或自呼
14 舞蹈	求美術的活動	—
15 球類	求中的	球場
16 走路	求活潑體格	出外

欲選擇何項體育運動合宜，須以最低最小限度為標準，小能通行，大則更能通行，如家居三間房，小院一所，及每日工作之家庭或三間舖面之商號，每日不能離開舖店之組織，並須顧慮三個條件。

(一) 當顧慮社會經濟狀況。

(二) 當顧慮時間經濟。

(三) 當顧慮老幼強弱均可練習。

如第一表一至四項，限于地勢，非人能辦到，六至十二項，限于物質，非現在社會經濟所能辦到，十五項球類為團體運動，個人不能辦到。

總考第一表，推第五項拳術，第十三項體操，第十四項舞蹈，第十六項走路，均可在上列三個條件內人人辦到，此四項在家可練出外可練，個人可練，團體可練，惟走路一項缺乏興趣，出外行走夏熱冬雪，兩期亦有所顧慮，而四項之中，三項為最宜，能兼三項功效者，當推國術中之拳術為上乘，拳術含有體操式之單式排列，含有舞蹈式之優美姿勢，含有技擊式之拳鬥精神，一舉而三備，茲分六項說明如下。

(一) (可以不費時) 在家能練，出外能練屋外可練屋內可練，無曠廢時之患，無每練必須公共場所之限定，二十分鐘即可畢事。

(二) (可不費錢) 無設置器械之必要，無限于地域之規定，無貧富階級之分。

(三) (可不費力) 練習不甚困難，收效甚屬偉大，老弱者可練，少壯者亦可

練，男可練，女亦可練。

(四) (可不厭倦) 有種種程序，引人入勝，感覺興趣，欲罷不能，可用二人化勁式之比賽，而二人無所傷，可用器械發勁式之比賽，有紀錄以判優劣。

(五) (可以分修) 用修練精氣神之國術，以應用腦力者之需，有修練骨力之國術，以應用力者之需，各得其急需，以助其職業能力之增進。

(六) (可以兼修) 倘欲使身心合一，即有身心均練之國術，使精神與骨力並進，為真正之體育，體格強，精神旺，兩者互有進益，並查體育練習法，與習字相通，古人所以觀劍法而習書法也，如習字者第三步須習一撇一捺，第二步習單字，第三步習成句，第四步習一篇，此由淺入深之練習法也，人之運動，亦何獨不然，至國術內體育修練程序，不出下列四步。

第一步 人身一部分關節運動法。

第二步 人身全部單式俱動法。

第三步 人身複式變化耐久法。

第四步 內部精氣神兼修法。

以上四步為國術內體格修練之軌道，如再進則為國術內技擊之功夫。

第五步 器械使用法如刀劍等。

第六步 暗器使用法如標槍等。

第七步 黑門練習法如跑跳等。

划船。

第八步 雜技練習法如馬術游泳舉重

此中國體育修練之總次序也。現在中國所急需者乃健全之體格，非在技擊，功夫乃人生所需，坐臥站行能有敏捷之動作，精氣神之養成，倘能均使其健全，則體育之目的達矣。

如軍隊之衝鋒，則利用善跑，如非洲黑人田獵，則利用擲法，如行道遇阻礙，則利用跳躍，均為一部分人之動作，非人人所必須，更非每日必須之動作，若在體弱時求之，即令求得，用時甚少，不必急急於此也。

倘因兒童喜悅跳躍，即令成年者亦須習之，此事實上不可，若細考外國體育內，以體育為主者，仍在體操體操運動過於簡單，如中國體育第一第二兩步動作，為南北朝時代之產物，經過過於呆板，不善變化，為兒童所厭棄，某體育專家言曰，瑞典操德國操，不合兒童本性，歐美兒童厭惡之，吾國兒童深惡之，是故運動不適兒童個性者，提倡之亦徒然，適合兒童個性者，廢之亦無從，外國體育然，中國體育亦然云云，誠哉斯言，兒童個性與成人者異，喜新厭舊，喜能活動變化，厭呆板少動，施以瑞典操德國操，無怪其久而生厭也，倘用以中國體育內第三步之連貫拳術，忽

起忽落，忽前忽後，忽作箭步之跳遠，忽作躡步之跳高，或作奔馬之勢，或作擊登之形，轉瞬變化，活潑無比，則可免兒童此項厭惡之心理矣。惟今日所謂國民體育問題，非兒童體育一部分問題，乃係中國全國全民體育根本問題，似應顧慮大多數成人者之心理，應依下列兩端而決定之。

(甲)適應社會 中國社會性，欲學習一種技術時，在公共場所，短期以學之則可，若平時每日自修，不能在家庭內行之則不可也，蓋家庭制度與歐美不同，在此民窮財乏之時，即建築一很完備之體育場因家族制度之關係，亦不能常去修練，此種情形，已有明証，再如現在三四十歲之人，皆有家族之關係，皆有生活之問題，如何能日日赴體育場，以從事鍛煉，若在一大城內，建築一運動場，則各方人士去者必感路途遙遠之苦，若每區內建一運動場，則財力又不足，如用中國式體育，一個運動場之經費，可以作二十餘之中國體育館，而且只要學時去學會，便可在家練習，只要每月去一回，校正一次便可，非比外國體育，須日日赴運動場練習之為難也。況中國式體育辦法，中國已經實行有千餘年以上，有悠久之歷史，社會人民，亦有此種習慣，適應中國社會之用，與中國並無若可行不通之處，在歐美社會，係

小家庭制度，夫婦二人同居一房，飲食包給飯館，家內並無院落，故彼等凡工作及娛樂之時，悉在外面，故公共體育場，足可以消解其在外之光陰，此種環境之不同，故所採體育方法亦自異也。

(乙)適應個性 中國人之個性，為和平喜雅致之動，不喜激烈之動，試觀各大中學雖有體育場之設備。常至該場運動者，實居少數，且即寄居場旁無路遠遼遠之困難，加以督責問題學業分數問題，尙且如此少數，若施之民衆能否發達，自可想像而知，並且中國人喜體面，若聚各等人士悉在同一體育場，以從事運動，事實上實難發達，凡在成人之運動法，多喜有高深之研究，有複雜之變化，如田徑賽恒久不變之運動，彼成年人，實不感興趣，若改身心合一之運動，及精氣神之修練，為人生延年益壽之根本，此為中國環境所需，並為成人者所急需也。在前清時雖無官府提倡，然學習中國體育，比比皆是，且有千餘年之歷史，已証明中國體育能歷久不衰，如社會上許多身體軟弱之人，私人之家庭，延請國術家以教練學術以代替藥之用，實甚多，而在校之體弱學生，家中仍請有中國式體育家補習，又大有人在，若不進中國體育之門，尙不覺練習之多，一待進門則練習者比比皆是，五花八門，

各有精巧，惟中國國民性對於歷史遺傳，喜暗藏而不喜炫耀，所以善國術者無從統計耳，雖中國國民性多崇拜外國主義，而獨對於體育，則崇拜中國主義，此可證明適應個性之處，茲借體育週報二十二期體育專家郝更生君之言證之，國術為我國傳統的心理，有悠久之歷史，在社會一般心理學上，占有極大的勢力，幾家喻戶曉，人所共知，以其設備簡單，尤適宜於現在社會經濟狀況，故較所謂近代體育，容易提倡，國術一道，果能依據科學及教育原則，以謀改進，則不獨可立備健體，且能養成國民忠義忠勇之美德，關係於民族的氣節甚大云云。

(五)敬告外國式體育家 (深明國術者除外)

君等研究各國體育有年矣，君等當引証各國體育狀況以指導於國人矣，君等對於體育之生理學解剖學運動生理學等學研之有素矣，即成爲體育專家，努力前進，以求中國體育之獨立，惟不知君等對於本國數千年來有悠久之歷史，在社會人心理上占較大勢力之國術，亦曾研究乎，聞此次世界體育會議深覺我國體育尙在萌芽之初，與各國相較，幾無體育，微聞同時會中頗難訝而懷疑，以中國有數千年之歷史，何以無體育，而國能留傳至今，何以無體

育，而前數世紀能稱雄於東方，故君等如
果不思得完全體育專家名號則已，若思之
，豈不獨遺本國數千年之體育置之而不習
乎，豈有中國體育家對世界各國體育尙津
津樂道，而獨於本國占有較大勢力之國術
而不顧乎。

以君等若兼習國術，當事半功倍，因
有生理學之基礎，容易領悟個中精義，
且傳授於人者祇須理論透澈，教授有方即
可從事，不一定功夫勝人，方可傳人也，
有如田徑賽教授，不一定創造田徑記錄者
爲之，同一理也，至於精氣神之養成，內
臟之鍛鍊，尤非外國體育所能包括，若中
國體育之表演，不必有紅十字會之設備，
其有利無害，自可證明，倘設施有步驟，
教授有程序，正賴君等編制教材，以合世
界眼光，創作身心合一之體育良
法，以驚世界人士之耳目，恐博士學位，
君等難欲辭之，而不可得也。

(六) 敬告中國式體育家 (深明 學理者除外)

君等研究國術有年矣，君等當刻苦鍛
鍊數十年如一日，而結果只思潤善其身而
不傳人乎，君等學習時經驗過何種程序乎
，君等對於國術內體育能意會而能傳乎
知其然亦知其所以然乎，君等真不願爲人
師乎，倘願之仍如昔日教授之法乎，一人

教授一人乎，以玄理神話傳人乎，在現在
科學發達時代，若不引用科學理由，安能
使大衆信仰，倘君等學習運動生理學，
則君等自可證明所練之國術，在體育上之
地位矣，雖然，君等無受科學教育之機會
，然亦可用短少時間學習運動之科學，以
君等有極深之功夫，則收效較易，君等所
學之國術，對於體育及技擊四門，雖不能
寫之於紙，可出之於口，作有統系之演講
，作有程序之教授，則君等之地位，自必
增進，倘故步自封，不求甚解，神話連篇
，有類魔術，則社會人衆對於國術之信仰
，又將何如耶，倘君等根據科學之原理，
不但同時可以教授多數人士，並且自己功
夫因此亦更加進步，因人非有跑跳擲擊之
經驗，不知田徑賽之功效，非有著發連連之
能力，不知國術之精神，同一理也，希望君
等與他人談話之時，應先說明國術在體育
上之功效，不必說自己苦練之怕人因此等
言語，使聽者反覺練習之法非人人能辦到
，令人望而生畏，減少社會信仰，並希君
等不必說明如何打人，因為現代多數人士
對於體育心重，打人心輕，且打人易犯法
律，蓋打人是技擊，並非體育，是專門不
是普通，非人人所願學者，若君等將所習
之國術，依據科學加以改進，當事半功
倍，君等其願試之乎。

(七) 實施國民體育方法之擬議

(一) 中國體育委員會爲全國體育最
高機關，應分組辦事，若將發達國術責任
責之體育家，或將發達田徑賽責任責之國
術家，何異緣木求魚，蓋兩者根本不同，
素不相謀，各執其詞必至互相牽制，聚訟
盈庭，反與體育前途進步有礙，不如分權
辦事，以學校體育，暫責之外國式體育專
家。民衆體育，暫責之國術專家，各自向
前發展，以資試驗而求進步。

(二) 學校體育以原有運動方法爲主
，佐以國術，民衆體育國術爲主，佐以中
國式田徑賽爲選科，(中國跑法有倒換跨
腰鍛鍊法，中國跳法有頂肩膝連貫跳躍法
，中國擲法有求遠求準鍛鍊法。)

(三) 體育委員會應責成各省國術館
，召集國術會議，審查該省國術之種類，
限定每種應將學科術科及教授程序體育功
效等編呈報，以供採擇。

(四) 全國規定二十種或三十種之國
術標準，適合體育原則者，呈請政府公佈
之。

(五) 任隨全國民衆，在標準國術內
選擇一種練習之，多習者聽，畢業後發給
國民體育合格證書。

(六) 創辦體育學校，造就師範資格
，茲錄北京體育學校簡章之一部，該校自

民國八年八月奉教育部核准後開辦，畢業班，現在分任各省體育主任等職，無一閒散者，不意於民國十七年，因款絀停辦，甚屬可惜惟該校宗旨甚合中國近代體育之需，今將學術二科名目列後，以資參考。

第二章，學科及程度，第三條，本校課程分學科術科兩種。

甲學科 實踐倫理，國文，心理學，教育學，教育史，教育制度，學校管理法，體育原理，體育理論，武術理論，體育史，體育上教授法，拳術教授法，體育上處理法，軍事學，生理學，運動生理學，解剖學，學校衛生學，急救法，檢查身體法，音樂圖畫，外國語；

乙術科 國技（徒手）太極拳術，八卦拳術，形意拳術，少林十二式，彈腿法，岳氏拳術（散手連拳），各種長拳短打及擒拿法，拳術對手，器械（刀術，槍術，棍術，戟術，劍術，鈎術，鏢術，器械對手。

體操（兵式訓練）徒手教練，持槍教練，（自單人教練至營練止）普通體操及器械體操。

此表為北平十二年產物，如現在有款續辦，當另有增減之處。
（七）各省國術館創辦國術系傳習所，以審定標準內國術家至所傳習學科。

（八）凡在國術系體育學校及傳習所畢業者，考試及格，或有同等程度者，發給證書，准予在外担任團體家庭教授。

（九）限定一年造成教授若干人，次年在試驗區內實行之。

（十）限定該部行政機關在職人員于第二年六個月內練習標準內國術系之體育一種，多習者聽。

（十一）第三年在試驗區域檢查之。

（十二）檢查時如不能按照所頒例實行，科以相當罪金，至五年如仍不明新體育，在職者解除職務，或罰年納罰金若干，至合格為止。

以上所擬大略節目，為推行體育方法，此項命令雖間接為強盛國家之根本，而直接影響於個人事業甚大。可云完全為國民本身謀幸福，輕而易舉，不費錢，不費時，倘此事仍不能通行，則中國自強之希望窮矣。

（入）結論

在今日中國對於世界各項事業，有善者應採而取之，不善者應禁而絕之，本國有善者應光而大之，不善者應改而進之，不能因其為國外者雖劣亦優，不能因其為國內者雖優亦劣，以此種偏重心理，提倡體育，非謀國之忠者所宜出也，中國立國數千年，自有其特種之國民性，其一切語

言文字風俗習慣，與世界各國不同，有精深之哲理，有獨立之精神，且其性質堅強，不易同化於人，而可化諸他人，此中國所以仍能獨立世界之根本也，在國民性內，其中最難改者為國人之習慣，改一時之習慣已不易，而欲改每日之習慣更不易，蓋數千年之習慣，決非數十年所能改正，良以一種國民性養成，中間包含家族制度個性問題社會環境種種原因，倘不一一顧及，貿然從事，雖行之未有不失敗者。

觀此次體育會議之結果，極其注意體育場之建築，因田徑賽等之體育，有體育場方能運動，無體育場則民衆不能運動，各體育場設在市街遠處，則於市民不便，若設在市街中心，則地價極貴，平均地價至多亦需二萬元，一切設備亦需萬元，以中國現在經濟狀況，若令每縣為體育關係而建築體育場，須籌款三萬元之巨，勢所不能，即能有建築體育場之能力，亦難保運動有人，若在保證體育場必須有人運動，非注意下列改革數問題不可，（一）必先改良家族制度，如歐美然，無家庭之牽慮，（二）必先改良人民習慣，公餘之後，有在外遊行之癖，且需有公共遊戲之興味，（三）全國民衆工作，限定時間，有上班下班之規定，有星期之休息，（四）必改良中國人之體而問題，聚各

種階級之人於一場，但此四種改革之問題，決非數年內所能辦到，若不能改革習慣，則體育場決不能望諸發達，此可預料也，何以知之，試觀遠東等處體育場之設備，已有年矣，而每日至場者，亦不過十數，學童已違背國民性之事，任憑費盡心力，提倡之，命令之，督責之，亦屬無效，况在跑跳等運動，除合幼小兒童心理外，不易令成人者感覺興趣，倘欲其感覺興趣，非曰比賽不可，若比賽則出於激烈運動，既出於激烈運動，此為技術之表現，非今日全國所急需，且失去體育之原意，故外國式運動，相據外國國民性，以齊劃一為主，其一切事業習慣佈置等等，多主整齊，中國式運動，根據國民性以五花八門為上，其一切事業習慣佈置等，多主自然，以發展個性為美德，此根本上不同之點，且今日中國社會環境衰弱，若以田徑賽等等體育，將來能致發達，其成分實少，再考中外兩種運動，專研究體育本身之價值，暫不計其他環境之如何，專以體育本身功效比較，則外國式運動害多而利少，中國式運動利多而害少，倘問此種評論何所見而云，可答之如下，蓋外國式運動，

(一) 根據外國悠久之歷史，(二) 合乎彼等國民性，(三) 適應外國社會公餘外出之遊戲，(四) 小家庭制度關係，(五) 國民性既如此，其籌款方法亦易，一旦登場，萬入空巷，(六) 外國式拳術之粗烈，非人人體格能勝任，但仍以體操田徑賽等運動法作主幹，外加技擊之功耳，故外國不能採用拳術為普通體育之由來，况在各國無其他良善方法以替代此項田徑賽運動，且為個人社會環境所需要，故雖知其非完善，亦不能廢止，祇求減少其害，在害之發生點加以科學防禦，如紅十字會設備等等。此事實上無可如何者也。

蓋身心不合一：內外不平均發達者：非上乘體育之法，凡用肌肉骨手舞足蹈之運動為外壯法，凡修練五臟六腑精氣神之運動為內壯法，此中國體育內外功所由分，能致體育上乘者，須身心合一，內外互修之法，中乘者由內而及外，或由外而及內，下乘者只知內不知外，或只知外不知內之謂，此為中國數千年前所定之公式，為體育之標準，將來世界亦不能逃此公式之外，此可預知者，凡求大肌肉能有精進功效，而不計內臟之如何，有無同等進程，此最易使身體受傷之處，亦外國體育之最大害處也，因其外壯功深，而內壯功淺，內外不能同時進步也，若限定程度，不求激烈運動，如跑跳等，限以平均速度高度為標準，不作比賽之想，如蘇伊之五年體育計劃，則稍可免去此種受傷之虞，其如

不比賽，則同樣連環動作，繼續不變，又不能使人感覺興趣何，考人個性，以勝人為樂，力爭上游為天性，雖欲止之亦不可得，此比賽法無法可廢也，比賽現不能免，祇能防傷及在傷後圖急救法之研究，此所以外國式體育害多利少也。

中國數千年來 凡不用醫藥之強壯身體法，均以拳舞為救濟醫藥之窮，所採拳法，載諸典籍者，為華陀五禽經，少林易筋經，八段錦十段錦羅漢功太極功等單式教練，其初級動作，有如現代之體操，而注重內心之修養，嗣後目單式不易感覺興趣，不適個人自修之用，故有化零為整之進步，使適合舞蹈之姿勢，有美的趣味，使內藏技擊之精神，有勝人的興趣，再後一部份人，仍以體育為重，而另一部份人則以技擊為能矣，此中國國術分為體育技擊兩途之由來也，惟技擊之能力增進，仍在體格健全之後，意之所注，而氣即達之，體不健而能技擊之卓越者未之有也，故少林武當兩派，及時應運而生，遂集國術之大成，若查其肇始之初步創造真意，實為修養身心之用，嗣後分門別類，各有心得，致如今日五花八門之國術矣。

少林先外而後內，由筋骨而及精氣神，武當先內而後外，由精氣神而及筋骨，及其成也，內外兼修，筋骨與精氣神並進

，因無分軒輊，所謂異曲同工，異途同歸者也，體格健者習少林爲上，體格弱者習武當爲宜，且兩者均以呼吸和平精神欲揚爲先，內臟健順氣血周行爲主，由體健後方進於強定爲次序，此所以中國式體育利多而害少也，中外兩式體育，在今日之比較，中式（一）以在體育根本上爲優，（二）能適應今日社會經濟狀況，（三）能適應中國國民性，倘欲提倡有通行之希望，無過於採用國術爲中國新體育法。

蓋外國式體育方法，多係寓體育於遊戲之中，在用筋骨遊戲，固可得運動上若干之效能，有如中國竹戲，以活動腦力同一理由，竹戲固可使腦力千變萬化，惟耗財費時，有時亦可使腦力受傷，且非一人所能爲之，更非人人所能辦到耳。

惟中國式體育，亦有數短，正待有識者加以改革，使合現代之精神，多數不根據科學原理以教授，而以玄理神話示人，此其一也，祇計其在技擊上程度，而多數忽略在體育上之地位，此其二也，多數對於文字祇能自記名姓而已，不求其解，以致未能說明學理，令學者自行意會默識，此其三也，此爲多數練國術者之通病，亦國術家所以不能與現代體育家競爭之原因，換言之，中國式者本質好，耐久且經濟，惟裝飾不良，外國式者本質壞，費錢多

不能耐久，能裝飾，美麗過之，此現代體育中外兩者之總評，故國貨非改良不足抵制洋貨，若改良足以觀而上之，許多中外事物，皆不能逃此公例，不獨體育一端爲然也。

故欲提倡體育，必使體育有獨立之性質，適合中華民國之現代經濟，適應中華民國之社會狀況，示之以標準，以造成中華民國之體育法，努力前進，第一步希請外國式體育家，對於國術有真正之認識，除去不屑研究國術之心理，並請本國式體育家，對於外國體育之科學有嚴格之研究，知其所以然之學理，暫且分道揚鑣。各奔前途，待若干年後，再合併爲一，互相討論，則中華民國新體育成功矣。若此時聯合一處，聚訟盈庭，入主出奴，各執一是，甲不知乙之功，乙不知甲之理，實非計之上者，當此國家多故，體育一項，刻不容緩，力求完善，不厭其詳，應使體格與精神並進，智慧與技擊俱生，與德智體育鼎立而三，週團體可作成排之操練，居家時可作單人之修練，言技術則有田徑賽之能力，言修養則具有浩然氣之功效，有兼成軍事短兵相接之技能，無懼敵人逼近而潰敗之虞，獲最後五分鐘之全權，爲軍事勝負之樞紐，在民間爲治事活潑之國民，臨大敵爲素質精良之軍隊，增兵力，振

民氣，進民德，不費錢，不費時，不費力，殆無逾於從速實行中國自製體育之一法矣。

（完）

傳記

記拳師車毅齋及李復貞

張用武

車永宏，字毅齋，山西太谷人，家貧，幼從有隸李洛能習形意拳，洛能爲山西祁縣戴龍邦先生之弟子。戴氏世設十家店於河南信陽州之除旗鎮，好客，尤嗜好拳術，座上客常滿，大江南北之俠客異人，以及三教九流，凡有一藝之長者，往往經歲不去。戴氏初習長拳，苦未精，遇一老者，自稱李政明，授以形意拳術，專心習之，數遂成。嗣因太平天國之變，與當地土豪某，有小隙，積不相能，遂手刃之，某黨羽衆多，日以報復爲懷，屢經擄傷，仍不稍怯，後以年老返里，謁田園之樂，並授徒終焉。洛能聞其名，往習之，盡得其傳。李氏授徒不下數十人，以車毅齋郭雲深劉奇蘭白西園宋世榮等爲最負盛名，而尤以毅齋之藝能獨得其全。蓋郭宋等輩，或偏柔，或偏剛，能剛柔相濟，變化玄妙者，僅毅齋一人而已。毅齋雖習於洛能，

亦嘗從戴氏執鞭問疑，且其研究之勤，與用力之苦，更非他人所能及。當其在本邑富室武氏宅中講院時，與其徒李復貞（俗稱常有師傅字時臣）晝夜練習交手術，練時，如臨大敵，不稍苟，滿三十年無虛日，其用力之勤，令人驚駭，故其師徒之藝，皆臻於神化之境。如技藝之於蛇形拳，復貞之於鷹拳虎形拳及武燕脚，已達極純青之地步。且對於五行拳及十二形拳，多有所發明，其拳勢及勁勁，皆與現時流行者不同。華北數省著名而斗角藝者，不下七十餘人，凡角藝者至命其徒復貞先較，然皆為復貞所敗，因而殺害之名愈益，降焉他如同門師雲澤宋世榮李存萬等輩，亦皆嘆服李二人為術之高，為不可及也。然而車李二人終其身為本邑富室講院，無暇遊於名都大邑，不得獲受當時之王公貴族，如楊馮等輩海川郭雲傑劉仕偉扎高齋等諸先生，得以展其所學，而顯其名，且又無士大夫之賢者，為之作傳（註一）表彰，遂鬱鬱以死。至其軼事則甚少，僅有兩事可記者：民國二年被劉備請編堂（註二）遊於天津，遇日人劍師某，請較劍術，擊敗之，顯出數千金聘至日本，教習一美置之。庚子拳亂之變，有陳炳德者，復貞之弟子也，學其師為教徒，轉而將赴太行南關，投入該處火焚教徒之大坑中，百

餘拳匪，從後擁之，復貞聞而大怒，手持短棍，急馳至南街王廟前，挺身衝入，匪衆披靡而逃，然事後無一受傷者，遂奮陳而歸，拳匪因懼復貞之勇，亦無可如何，觀此，則車李二人之智勇有足多者。所可惜者，二人皆未通文字，身死而其藝亦亡，不能筆之於書而傳諸後世，致使國術



車 毅 君 像

，謂稱形意為少林派之外家，而將少林拳認為少林派之內家，殊屬非是。非特不能表彰車氏之藝，且任之後世，定失其真。茲將孫氏車氏傳及紀念碑文，錄之於左。

（一）車永宏傳

車永宏，字毅齋，精拳術，幼習從

李老農。老農，直隸人，時寓邑紳家，蓋祖觀氏弟子也。按拳術有少林內外二家，若孫智氏一門，則少林內家，智勇智耳，名特著。又有李德勝胡武鴻周三人，均習藝於交城王長，梨亦馳名甚。若君之術，則外家也。名心意拳，以防禦為能。嘗遇倭人較劍術，

泯沒不彰也。然幸尚有李氏之徒輩，如朱福貴陳際德吳寶玉武承烈張列詩以庚子立剛等，雖求諸學步遺極，而習守其師法不變，更有車氏之師弟李廣亨者，年雖老而精神仍健，現今之能為國術者或應無以注意也。

（註一）按太極形意八式同為內家拳，太谷孫丕基氏，作車氏傳及紀念碑文中

倭敗，顯師之，君繞謝焉，蓋不欲中國絕技傳外人也。性復慷慨，於友人子弟，尤禮之不吝。卒後，門弟子，立碑紀念焉。

（二）車君毅齋紀念碑文

拳術，中國絕技也，有少林內外家之別，吾郡則自成獨闢，此術獨垂。一日王長樂弟子，一日戴文謙弟

子，長樂交人，戴氏小字二閻，則
 部人也。戴氏祖傳心意拳，少林外
 家支派，傳李老農，老農爲吾世丈
 孟詳如先生座上客，再傳車殺齋。
 時予家客有燕人馮四者，亦精拳術
 ，且能專馮人亂賊中書婦歸，若論
 拳術，自愧不如老農甚，而設齋得
 老農之術特精。常遊

津，遇日人，知殺齋
 名，較劍術，日人所
 然怡，殺齋慢然應，
 倭敗色沮，顧師之，
 殺齋謝焉。人問其
 故，殺齋曰，豈可使
 吾國絕技而傳之外人
 耶。殺齋平日於治田
 外，別無事事，遇人
 物詢，不自足，而得
 於植其濟區，事不少

奇。予家舊有商標在新陽寺（註
 太行縣城內）前，燕人宋氏父子嘗
 經營之，宋氏（註宋世榮一亦心在
 拳術中人也，遠較殺齋事絕詳。殺齋
 死，予已募入縣志方技傳內，而殺
 齋門弟子王鳳翹等立碑紀念，同序
 於下，不詳詳，因略述其事如右。
 殺齋名永雲，行二，世傳純剛派，

今爲買家照人。

（註二）按齋錦堂爲李復貞先生弟子，非車
 殺齋先生弟子也，且其藝亦不精。
 孫錦堂先生爲車殺齋作傳，而將齋
 錦堂爲其高足，當有錯誤。



李復貞

記事

北平市國術館董事會記事

伊見思
 金勵青

本館於二十二年一月十二日，開董事
 會議。到會董事局長（代表），許副館
 長，沈維周，陳氏說（代表），胡家鳳（

代表）廖實秋。楊季子。孫彬綸。汪甲（
 代表）宋桂岑（代表）。何克之（代表）
 。下午二時開會。行禮如儀。會議情形如
 下。
 報告
 王仲翔 報告十八十九二十二十一年收支
 情形。

伊見思 報告館務經過（見後）又謂本館
 館址。經撥給慶成宮。因軍隊佔據。未能
 接收。但經費困難。恐接收無辦法。本市
 有河北省館在帝王廟辦事。手續及本館
 。多有不便。嗣呈市府。去經取消。
 石梓壽 報告教務事項。

許館長 報告本館經過事實。已報告過。
 惟館址問題。本館原無定址。中央館擬請
 體育研究社改設市館。體社同人不願。嗣
 接洽結果先另設市國術館。暫設體育社地
 址辦公。俟有經費。再爲遷移。府方局方
 亦均贊助提供。但經費有限。辦事棘手。
 本館館址。似應積極籌設。請到會諸公。
 一爲設法。現在本館經費。社會局補助只
 一百元。各種工作僅可敷衍。若真正提倡
 恐勢有未逮。現有各班。只分期教練。功
 不能純。亦因經費竭蹶不能請專任教員。
 生徒不能終日在此練習。成績稍差緣此之
 故。至於研究部。亦因經費困難。不能開
 辦。只在月刊上發表研究成績。宏志願

。難以貫徹。但本館名譽甚好。關於國術體育常備顧問。從前教授國術。向守秘密體不肯示人。強半子徒相傳。今茲目的。在打破門戶。將研究所得。盡量公諸社會。使吾國國技。放一異彩。尙不知環境能否許可。刻擬出區坊分社組織大綱。訓練班簡章。登記規則。請討論斟酌。

討論

- 一 北平市國術館組織大綱修正案
- 二 國術師資訓練班案
- 三 區坊國術社組織大綱案
- 四 國術同志登記規則

決定

國術訓練班學生酌收費用不必過多
西洋拳門不列入大綱放入子目
比賽規則歸入教學法內規定
各規則均就原稿修改通過
會後攝影。末由本館教職員學員表演國術
。五時半散會

北平市國術館館務經過報告書

許小魯

查本館組織之始係於十七年七月二十日接奉中央國術館函託體育研究社組設乃遵照所頒發之組織大綱約集國術名家體育專家開始籌備組織董事會於十七年十二月二十五日開成立大會經中央館聘何前市長其華爲正館長體育研究社社長許謙厚爲

副館長分設總務教務編輯三科科設正副主任各一人每科又分若干股每股置股長一人股員若干人分掌各該科股事務其目的以提倡國術增進全市民衆健康爲宗旨十八年何館長去職於二十年七月聘周市長大文爲正館長許君仍副之茲將本館四年中館務工作經過狀況報告如下

(一) 總務

(一) 館址 本館成立之初即暫假西斜街體育研究社爲臨時館址經第一次董事會議決擬借用清太廟爲館址曾呈請市府轉運壇廟管理處商借該處因種種困難乃擬改撥給先農壇慶成宮爲館址嗣以該地駐有軍隊一時暫難騰出復經該處改借給清堂子房屋當經派員再四查勘以該地院落狹小零散必須修改方能合用及派員前往協商結果該處主管人員以清堂子有種種關係時難拆改其院落狹小在事實上亦難應用遂仍請撥慶成宮作爲館址嗣接公函謂先農壇內慶成宮可照前案暫借應用仍俟軍隊開出後始能撥交復查該地房屋均須經修繕方可應用又因本館經費困難即便接收亦無費修理以故至今仍假體育社辦公

(二) 設備 本館設備計正副館長室各一間總務科三間教務科三間編輯科三間教室三間室內練習場三間操場大小各一

所接待室及休息室三間至學員所用兵器等因經費困難除少數購置外大多數均借自體育研究社其桌凳一切傢俱亦完全借用該社者

(三) 文件 本館自成立迄今共收文件二百七十五件發文共計一千五百餘件茲摘要錄之

甲 收文

壇廟管理處公函一件 爲暫准借用慶成宮爲館址由 十八年三月二十八日

中央國術館公函一件 爲函復初選國考多取數名亦無不可惟屆時仍應選送十五名以符定例 十八年四月九日

市府秘書處公函一件 爲請派指導員一員來市府指導員可衛士練習國術 十八年四月十七日

市府指令一件 爲准將補助費貳百元列入預算 十八年五月六日

市府批一件 市款困難該館經費自八月起停止 十八年六月五日

市府指令一件 爲請補助費准自十一月份起每月補助百元由社會局轉發具領仰即遵照由 二十年四月二十二日

市府指令一件 爲據請組織委員會

拔選國技選手等經令社會局參酌十七年成案辦理仰遵照由 二十一年八月七日

中央國術館張館長函一件 為國術於現代培養人才有應行注意數事商討採擇由

教育局體委會函一件 為舉行全市運動會國術一項請派員指導由二十一年五月七日

社會局公函一件 為發給市女生證書函請會印後送還由 二十一年五月十三日

教育部公函一件 為訂於本年八月十六日在京開全國體育會議希屆時到會與議 二十一年六月二十八日

第二區國術社呈一件 為國術研究班修業期滿進同學員名籍表呈報應核備案 二十一年七月七日

中央國術館指令一件 為呈請省府兩館劃分區域以一事權查前設市館自應劃並并咨省市政府查照辦理二十一年九月十四日

市政府訓令一件 為華北運動會兩精派清國術人員參加表演仰即會商社會局辦理具報 二十一年九月二十九日

市政府訓令一件 為前准中央國術館函請分別飭令省市兩館交接一案業准省府復開已令省館遵照辦理仰與該館接洽辦理由二十一年十月十五日

市政府訓令一件 為准省府函請飭本市省館自行結束已令公安局仰知照勿與省館接洽由

中央國術館公函一件 為本館因困難已深呈請中委會通令各級黨部附設民衆國術訓練班茲將原呈抄發隨時與所在各級黨部接洽由二十一年十一月十三日

社會局公函一件 為函請參加體委會茲准稱推行國術計應增聘專家並擬定許君魁臣為委員函復查照由 二十二年一月十二日

青島市國術館公函一件 第十七屆華運會參加國術究用表演抑或比賽徵求意見由 二十二年一月十六日

市政府訓令一件 為據公安局呈報北平市之省立國術館結束情形仰知照由 二十二年一月二十三日

乙 英文

呈市政府一件 為遵照館章懇請明定經費按月發給由

呈中央國術館一件 為條陳管見敬祈採擇施行由

呈市政府一件 為懇請按月補助經費以利進行事

呈市政府教育局二件 為請將國術列入義務軍教練俾收實效敬祈鑒核施行

呈市政府一件 為懇請令行教育局轉飭各中等以下學校增設國術並列入正課

呈中央國術館一件 為請明令劃分省市兩館區域並將省館飭令取消以一事權

呈市政府一件 為前河北省館現既結束其所立大宛兩縣各館社呈請令公安局辦理

函中央國術館一件 為報告正副館長就職

函中央國術館一件 為函請增加國技若干名俾觀人才之盛

函本市各大中小學二百六十件 為調查各學校國術狀況

函登記國術同志 為發給登記章事

函各登記員 請准備國技

函各國術專家暨登記員 請參加市技

函各技生 請來館受訓練

將南京訓練部 照將國術一門
通行京外各學校機關一律添加練
習

函全國體育會議 為派員參加與
函華北運動會 為派員職員表演
員名冊送請查照
函社會局 請允派員參加該局體育
委員會

(四)經費 本館經費在成立之初時值何市長執政平市乃由市府按月補助二百元從社會局給領十八年五月經市府將此項經費改列入正式預算後因時局變遷何市長去職張桐軒市長時竟藉口經費困難將本館經費二百元停止給領雖迭次呈請恢復迄未遂准其積欠經費五個半月一千一百元始允補給後竟食言迨二十年周市長就職後由館中一再呈請始自十月起月撥補助百元至所入學雜費為數有限不力求撙節以資維持終因經費之拘束不能大圖擴張茲將收支四柱表另紙開列

(二)教務
(一)民衆練習班 本班專為一般民衆增進健康而設凡本市市民年滿十四歲以上無論男女皆可入班練習並無貧富之分階級之別所設科目均由淺而深由易而難分徒手器械二種徒手為拳術基本(

穿手躍騰單式等)彈腿少林拳術六合拳術形意拳術(五行拳)等器械為刀術棍術等以六個月為限成績優良者發給證明書得升入普通研究班每週授課三次凡入館練習者於入館前填具志願書保證書月只納雜費五角已畢業二班現有一班成績尚屬優良

(一)普通研究班 本班以傳授國術強健體格為宗旨凡有志研習國術者均可入館練習其科目較民衆班稍為繁雜仍分為徒手器械對手三種徒手為羅漢行功法岳氏迎拳新武術少林拳六合拳太極拳八卦拳形意拳通臂拳等器械刀槍劍棍錘等對手又分徒手器械二類畢業期限為一年每週授課三次畢業時發給證書每月學費一元已畢業二班現尚有一班其入館手續與民衆班同

(二)高等研究部 本部純以聯絡感情交換智識研究高深國術使國術的理論與實用俱臻精妙以期改良進步為宗旨凡具有國術根底者社會上負有名望者各學校機關團體指導員者曾在本館登記者本館職員及指導員均經本館延聘加入暫就太極八卦形意通臂六合少林劈掛躡段等門類先行研究每門設主任委員一人委員若干人紀錄員一人其研究程序第一步凡研究部員於研究時間得將

所習國術當場表演俾互相觀摩以便探討其異點第二步研究員將所研究之國術上心得及國術上各種學理公開講演或提出論文疑問等徵求解決使國術得有藝術化科學化兼哲學化第三步研究員研究其門國術應將其名稱歷史教材教學法改進之點詳為討論由紀錄員紀錄之第四步將研究所得之結果編印書籍貢獻社會其研究時間定於每星期日上午八時至十時加入研究者約三十餘人

(一)團體研究 本館為各機關或團體選送人員來館研究國術起見特設團體研究部其科目與原送機關或團體另行協定期限以六個月為一期所有時間費用由選送機關或團體向本館協商補助首由工務局教育局等選送來館研究者有二十餘人由館中特開一班按科聘請專家指導成績大有可觀後因時局影響未能長久即行停止

(二)館外教務 專為各機關團體服務人員不能來館研究者而設科目由館中分期支配或雙方隨時商定其時間費用由原請機關團體向本館協商何市長時代市政府職員及衛兵均曾練習由館中派員依約定時間前往指導張市長蔭梧就任後藉口經費困難即行停止練習

(一) 暑期體育講習會 本館為輸入中小學教員以國術智識起見特於十八年十九年暑假期間舉行暑期體育講習會其科目以國術為主兼研究體操舞蹈等理論與技術並授男女教員入會講習者約八十餘名指導員均係國術界體育界素負名望者教授甚為熱心成績亦屬優良深蒙教育界之贊許

(二) 舉行登記 本館為謀知悉市內練習國術者之人數及練習的情形起見特舉行登記分團體與個人兩種並頒發登記規則發佩帶登記証章 例團體來館登記者有五處個人來館登記者二百餘人其登記手續係將姓名年歲籍貫所習門類師承介紹人等詳列表上由館中定期審核計分學科術科身體檢查三種經審查及格者有二百五十餘名並發給登記証章以便佩帶而資證明

(一) 調查學校國術狀況 本館為明悉北平市各大小學校國術組織情形起見按製定學校國術調查表分寄各校請其按項詳填列以資借鏡館中復派員分赴各校實地調查並由本館呈請市府令行教育局轉飭各校添設國術並列入正課以資提倡

(二) 開辦太極操講習班 本館董事積民隨先生所編太極操動作簡單靈活肢體為

中小學校國術之良好教材乃於二十年四月開辦太極操講習班召集中小學體育教員傳習太極操入班練習者二十餘人成績優良

(一) 辦理市致 二十秋中央國術館舉行第二次國致各省市均須派遣人員與試本館乃會同社會局組織委員會辦理北平國術市致預發試規則聘請評判員於九月十八十九二十二十一日舉行計報致者五十餘人第一日為單人徒手器械表演第二日為徒手對試第三日為器械對試第四日為決賽經考試委員會評定後計正取十名備取七名贖取正取二名備取一名因九一八事變中央停考以至未能成行

(一) 致生訓練班 本館以市考取錄各生技術方面固有可取之處惟學科方面所差較甚為輸入考者學術知識起見乃設立致生訓練班授以黨義國術史生理衛生等學科並練習器械以備赴南京考試

(二) 鑽研研究班 本館以鑽研為應用上最良好之技術恐日久失傳或有提倡之必要乃於二十一年春開鑽研班以資傳授來館練習者不乏人

(一) 太極拳術專修班 練習太極拳術可以強健體格增進智慧陶冶性情鍛鍊身心為國術中上乘之拳術本館乃設立太極

拳專修班以資傳習由許副館長親自指導練習者極為踴躍

(一) 刀術速成班 國難發生滬上戰爭以大刀隊勝日軍純賴國術訓練有素方克奏效本館有鑒於此乃設立刀術速成班將新編刀術八法頗便實用并改訂刀式傳習各生以三個月為限來館練習者甚多已畢業一班成績大有可觀

(一) 出席全國體育會議 二十一年秋教育部召開第一次全國體育會議函請本館出席與議周館長因政務殷繁不克出席乃委託許副館長前往許副館長因被聘為專家會員不便代表改委職員強君雲門出席與議並提案一則為建議中華五年新體育計畫案當經大會通過由教育部採擇分年施行

(一) 參加華北運動會表演國術 第十六屆華北運動會經本館許副館長之建議將國術一項列入會中採表演式由華北各省市派選選手參加表演本館乃就市致致生暨登記員內選拔國術選手八人隨較二人由許副館長親率實秋率領前往表演成績優良並得有錦標旗一面

(一) 加入平市體委會 平市社會局遵照全國體育會議決議國術體育實施方案乃設立北平市體育委員會本館以會中應有國術專家用資指導乃函請派員參加

許副館長爲該會委員將來本市國術館更行發展

(一)收回本市國術推行區域 查中央國術館成立之後各省亦先後設立北平市內除本館之外尚有河北省國術館按照中央館頒發之組織大綱第三條開省市館設於各該政府所在地按立法原意無非爲權限明晰進行便利乃省館亦設在平市一切措施皆侵及本館隨意組織區社分館於本館之管轄與指導往往發生問題二十一年秋天津成立河北省國術館原在北平省館權能已失乃呈請中央國術館咨行河北省政府暨平省市政府將該館飭令取消並將其事務關於北平方面者交歸本館辦理二十一年十月二十九日接市府訓令已令公安局轉飭本市省館自行結束一月三日復接市府訓令前准河北省政府函請飭北平之省立國術館自行結束一案當經令行公安局傳知該省館遵照並令該館知照各在案茲據該局復稱遵即派員與該館接洽一面函知該館查照辦理茲准該館函稱自民國二十二年一月一日宣佈取消北平河北省國術館名稱停止辦公全體職員解職印文銷毀……等情所有遵傳本市河北省國術館自行結束完畢情形理

合呈報審核等情除函達河北省政府查照外合行令仰該館知照此令從此本館可以行使職權矣

(三)編輯

(一)發行月刊 本館鑒於國術之提倡除傳授技術外仍應作學理上之宣傳無論何否學習均應使其明瞭國術之理論及國術之意義與價值乃編輯月刊一種定名曰體育內容分言論譯述專著研究教材傳記軼聞記事專件雜俎等門類月刊一冊出至十一期除贈送外尚有代售者多處極受國術界之贊許

(二)編輯書籍 本館聘請館員指導員及高等研究部員將各種國術已編輯成書者除太極拳勢圖解太極拳運動順序圖羅漢行功法三書印行外尚有岳氏連拳彈腿太極拳單式拳術基本式少林十二式少林棍圖解劍術基本式等雖已脫稿惟本館經費困難無力印行爲可惜耳

本館組織國術訓練班

本館鑒於國術師資人才缺乏。亟宜培養。國術教材。亟宜整理。編製傳習。其於運動會表演。及省市放比賽。每感無秩序。無方法。更宜訓練以爲將來模範。當經依據教育部頒布之第一次全國體育會議。所通過之國民體育實施方案中。其推行方法。師資訓練甲項。訓練機關第三目內開。

國術師資。在體育院校。未有國術畢業生以前。由國術館訓練。又實驗區事業兩項須組織國術班各等語。現查中央國術館。河南國術館。均曾設有訓練班。其成效頗著。今平市學校林立。需用教授人材孔亟。况北平爲國術薈萃之區。此項訓練班之設立。自更未可稍緩。因於上年十一月十六日。造具預算清冊擬簡章等。呈請中央總館核轉北平政務委員會暨北平市政府在案。俟經政務委員會指令照准由市府自本年二月分起月撥經費五百元。其課程分學科術科兩種。(一)學科方面爲公民、體育原理、國術理論、生理衛生、教護法、國術教學法、國術史等。(二)術科方面計分國術、摔跤、普通體操、軍事訓練等。其入學資格。(一)初中畢業高中修業或有同等學力。(二)曾習國術具有體育智識者。(三)年在十八歲以上二十五歲以下者。(四)身體強健品行端正者。經試驗及格後。始得入學。現已籌備就緒。暑假中即可開始招生。

本館組織國術俱樂部

本館爲聯絡感情。交換國術智識起見。特組織國術俱樂部。內分單人練習拳械。對手拳械。摔跤。射箭。彈丸。踢毬等六項。聘請張秀林、劉彩臣、張玉連、趙慶洲、韓潤田、汪華亭、葛麟吾、許小魯等擔任

拳術器械指導員。寧海亭擔任陸跌指導員。恒壽山，李祥甫為射箭指導員。沈輔臣，蘇紹眉為彈丸指導員。金幼申，溥子衡為踢毬指導員。將定期開辦。茲將簡章列後。

北平市國術館附設俱樂部簡章

(一)宗旨 為聯絡感情交換國術知識并練習技術以期養成健全國民體格為宗旨

(二)項目 (一)單人練習拳 (二)對手拳 (三)摔跤 (四)射箭 (五)彈丸 (六)踢毬

(三)會員 以國術館體育研究社職教員社員為當然會員其他不分年齡性別經會員介紹者為普通會員

(四)會費 當然會員每月納費五角普通會員每月納費一元其確具某項技術有被選送本屆全運會資格者得酌量免費

(五)會期 日期及時間另以表定之但不妨礙國術館體育研究社之教練為準

(六)規則 所有練習細則及應守各項規則另訂之

(七)地址 暫時設於北平市國術館內
(八)附則 本簡章自國術館公布之日施行
教育部暑期體育補習班規程

第一條	教育部為訓練體育人材以便促進國民體育起見于民國二十二年七月十日至八月二十日舉辦暑期體育補習班(以下簡稱本班)	第一章 總則
第二條	本班設于首都	第二章 籌備委員會
第三條	本班籌備事宜由籌備委員會辦理之	第三章 組織
第四條	籌備委員五人至七人由教育部聘任之	第四條
第五條	籌備會設常務委員一人處理日常事務	第五條
第六條	籌備會設幹事及錄事若干人除分別聘用或僱用外並由教育部酌調部中職員及中央大學體育科職員兼充之	第六條
第七條	籌備會之各項細則另定之	第七條
第八條	籌備會于暑期體育補習班成立時取消之	第八條
第九條	本班設主任一人主持一切由教育部聘任之	第九條
第十條	本班設總務教務二組每組各設主任一人組員若干人由本班主任聘任之	第十條
第十一條	各組之職掌如左 一、總務組 掌理文書會計事務及不屬於其他各組事宜 二、教務組 掌理編製課程註冊訓練及其他有關於教務各事宜	第十一條
第十二條	本班得視學生程度及專修科目之性質酌量分設各級其辦法由籌備會訂定陳報教育部備案	第十二條
第十三條	本班教員由主任聘任之	第十三條
第十四條	本班教員為名譽職但得酌量致送旅費及津貼	第十四條
第十五條	本班得斟酌事務情形僱用職員若干人	第十五條
第十六條	本班各項細則另定之	第十六條
第十七條	第四 章 入學資格	第十七條
第十八條	本班學生人數暫定為三百人	第十八條
第十九條	本班學生由各省市教育廳局保送現任之中小學體育教員及體育場職員國術館教職員或對於體育有相當研究及興趣者若干人由籌備會審查取錄之	第十九條
第五章 入學及學費	各省市教育廳局保送學生時須繕送各該生學歷經歷表于	第五章

二十二年五月一日以前送籌備會審查於接到合格通知書後轉飭到校肄業

第二十條 學生每人繳納學費二十元

第二十一條 學生膳宿自備在校寄膳寄宿者其辦法另定之

第二十二條 學生如有破壞校具及體育用具者應負責賠償

第六章 課程及畢業

第二十三條 課程照國民體育實施方案師資訓練乙項之規定視補習之目的與時間之分配酌量增減由籌備會決定陳報教育部備案

第二十四條 學生補習期限暫定為四十日補習期滿成績及格者發給證明書並彙報教育部備案

第七章 附則

第二十五條 本規程如有未盡事宜由教育部修正之

教育部暑期體育補習班入學

通則

- 一、本班學生入學資格如左
1. 現任中小學體育教員
2. 現任公共體育場職員
3. 現任國術館教職員
4. 現任教育行政機關辦理體育行政人員

員

5. 對於體育確有相當研究及特別興趣得有當地教育行政機關證明者

二、本班學生以保送為原則保送辦法如左

1. 每省教育廳至少須送四名（內中小學教員及公共體育場職員各一人其餘視地方需要而定）

2. 每市（行政院直轄市）教育局或社會局至少須保送二人

3. 各省市國術館至少須保送二人

4. 各縣市教育局于必要時得保送本局辦理體育行政人員或所屬各校館場之體育職教員二人

5. 公立及私立已立案之學校如必要時得保送本校體育教員一人

三、保送學生須備下列各件於本年五月一日以前掛號寄南京教育部暑期體育補習班籌備委員會以便審查

1. 保送書

2. 報名單（式樣附後）

3. 最近半身照片二張

四、保送機關于接到本班合格通知書後應即通知本人于七月五日至九日親到南京四牌樓國立中央大學本班辦事處辦理下列手續

1. 繳驗合格通知書

2. 繳納學費二十元

3. 繳納雜費十元（電燈茶水印刷及其他消耗）

4. 辦理註冊領取聽講及課程表

5. 寄宿者應領寄宿證

五、學生如願在班內寄膳者由本班代為指定廚房辦理每月膳費暫定十二元由學生自行接洽

六、學生私人應用之體育用品服裝等件概由自備

七、學生入班後不得無故缺席若缺席在授課時間總數三分之一以上者不得參與考試

八、補習期滿凡考試及格科目達十分之六以上者給予證明書並將及格科目填列

九、考試後學生成績由部通知各生保送機關

介紹名醫

趙君雅臣系出世家倦於宦遊乃懸壺濟世精於大小方脈用藥穩健為當世不可多得之儒醫現住北平西直門外高亮橋南乾生堂藥舖

教育部暑期體育補習班學生報名單

姓名別號	籍貫	年 齡	現在通信處	永久通信處	學 歷	職 會 務 任	職 現 務 任	選 修 課 目		貼 照 片
								一 學 科	二 術 科	
註	備									

教育部暑期體育補習班課程

第一學科

(一) 必修科

1. 體育原理	二小時	十二小時	方萬邦
2. 普通體育行政	二小時	十二小時	袁敦禮
3. 普通體育教學法	二小時	十二小時	方萬邦
4. 國術要義	二小時	十二小時	許耀厚

每 週 時 數 總 時 數 擬 聘 教 授

人 (一) 檢 查 目 的
(二) 檢 驗 體 格
(三) 測 驗 體 力
(四) 考 驗 體 能

5. 查 檢 體 人

二小時 十二小時 褚民誼

(二) 選修科

至少選修 十小時 六十小時

1. 小學體育(小學體育組必選)	二小時	十二小時	凌陳英梅
2. 中學體育(中學體育組必選)	二小時	十二小時	金兆均
3. 民衆體育(民衆體育組必選)	二小時	十二小時	張鍾藩 吳邦偉
4. 童子軍教育	二小時	十二小時	嚴家麟 張忠仁
5. 運動指導及裁判	二小時	十二小時	張信孚
6. 運動生理學	二小時	十二小時	袁敦禮
7. 健康教育	二小時	十二小時	稽民誼
8. 救急術	一小時	六小時	趙士法 沈克非
9. 體育測驗及統計	一小時	六小時	吳蕪瑞
10. 體育建築及設備	一小時	六小時	吳邦偉
11. 人體機動學	一小時	六小時	吳蕪瑞
12. 體育應用音樂	一小時	六小時	黃麗明

(三) 研究科

1. 體育實際問題研 三次每 次平均 一小時 十八 小時		2. 體育公開講演 二次每 次平均 一小時 十八 小時		第二術科 任選十 二小時 七十二 小時		教學要點 (A) 注重方法 與內容 (B) 分組應以技 能為標準		(一) 國術 每週時 數 總時 數 擬聘教授		(甲) 必修科 太極操 一小時 六小 時 (蔣民誼 關介 三 吳國南)		(乙) 選修科 一組 第一組 初級 五小時 三十 小時 汪華亭 許小魯		1. 拳術 穿手 纏腿 一至二 小時 八小 時		2. 少林十二式 一至二 小時 十二 小時		3. 劍術 劍術基本 及十三劍 二小時 十小 時		第二組 中級 五小時 三十 小時 黃健侯 王仲猷 汪華亭		1. 羅漢行功法 二小時 十二 小時									
2. 彈腿術 一至二 小時 十小 時		3. 刀術 六合刀或刀 術基本式 一至二 小時 八小 時		第三組 高級 五小時 三十 小時 熊潤田 許禹生		1. 拳術 長拳或短拳 一至二 小時 十小 時		2. 槍術 二十四式槍 一至二 小時 十小 時		3. 劍術 純陽劍 二小時 十小 時		第四組 專門 五小時 三十 小時 吳鑑泉 吳國南		1. 太極拳術 十三式 二小時 十二 小時		2. 太極刀術 十三刀 一至二 小時 十小 時		3. 太極劍術 乾坤劍 一至二 小時 八小 時		第五組 專門 五小時 三十 小時 吳峻山 鄭佐平		1. 八卦拳術 基本式 及穿掌 二小時 十二 小時		2. 八卦刀術 轉刀 一至二 小時 十小 時		3. 八卦槍術 穿槍 一至二 小時 八小 時		第六組 專門 五小時 三十 小時 孫祿堂 朱國福		1. 形意 五行拳連 環拳或安 身砲 二小時 十二 小時	

(二) 球術	1. 足球	二小時	十二小時	張信孚 金兆均
	2. 籃球	二小時	十二小時	董守義 吳德懋
	3. 壘球	二小時	十二小時	張信孚 吳邦偉
	4. 排球	一小時	六小時	許明輝 吳邦偉
	5. 網球	一小時	六小時	董守義 郝更生
(三) 田徑		二小時	十二小時	張信孚 金兆均
		二小時	十二小時	吳德懋
(四) 團體遊戲 (和緩遊戲)		二小時	十二小時	黃麗明 崔亞蘭
		二小時	十二小時	凌陳英梅
新武術 棍術	1. 通臂 基本動作	二小時	十二小時	張信孚
	2. 通臂 及拆拳	二小時	十二小時	張信孚
	3. 通臂 槍術	一小時	八小時	張信孚
第八組 專門		五小時	三十小時	馬子貞
		五小時	三十小時	馬子貞
第七組 專門	1. 形意 連環刀	一至二小時	十小時	張秀林
	2. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林
	3. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林
第六組 專門	1. 通臂 基本動作	二小時	十二小時	張秀林
	2. 通臂 及拆拳	二小時	十二小時	張秀林
	3. 通臂 槍術	一小時	八小時	張秀林
第五組 專門	1. 形意 連環刀	一至二小時	十小時	張秀林
	2. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林
	3. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林
第四組 專門	1. 通臂 基本動作	二小時	十二小時	張秀林
	2. 通臂 及拆拳	二小時	十二小時	張秀林
	3. 通臂 槍術	一小時	八小時	張秀林
第三組 專門	1. 形意 連環刀	一至二小時	十小時	張秀林
	2. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林
	3. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林
第二組 專門	1. 通臂 基本動作	二小時	十二小時	張秀林
	2. 通臂 及拆拳	二小時	十二小時	張秀林
	3. 通臂 槍術	一小時	八小時	張秀林
第一組 專門	1. 形意 連環刀	一至二小時	十小時	張秀林
	2. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林
	3. 形意 槍術 連環槍	一至二小時	八小時	張秀林

揚武國術半月刊出版

旨宗：以提倡國術，促進民族健康為宗旨。

內容：國術界的理論技術，包羅萬象應有盡有。

定價：全年一元五角

地址：上海康腦脫路五一六號

(五) 游泳	星期一次	六次	郝更生 張信孚
(六) 舞蹈	四小時	廿四小時	黃麗明 崔亞蘭
1. 土風舞	一至二小時	八小時	張匯蘭 高梓
2. 形意舞	一至二小時	八小時	
3. 唱遊	一至二小時	八小時	
(七) 機巧運動	二小時	十二小時	吳蘊瑞 涂文

教育部暑期體育補習班第一二週課程表

星期		一	二	三	四	五	六	日
上	7-8	人體檢查(栢)	同	同	同	同	同	游泳 (時間臨時酌定)
	8-9	小學體育(凌)	同	同	同	同	同	
		運動指導及裁判 (張)						
	9-10	童子軍 (嚴)(張)	同	同	同	同	同	
午	10-11	國術要義(許)	同	同	同	同	同	
	下	4-5	國術	同	同	同	同	太極操
舞蹈			舞蹈					
午	5-6	國術	同	同	同	同	太極操	
		足球					足球	
備		團體遊戲					團體遊戲	
註								

教育部暑期體育補習班第三四週課程表

星期		一	二	三	四	五	六	日
上	7-8	體育原理(方)	同	同	同	同	同	游泳 (時間臨時酌定)
	8-9	民衆體育(吳)	同	同	同	同	同	
		運動生理(袁)						
	9-10	體育教學法(方)	同	同	同	同	同	
午	10-11	救急術(沈) (游)	同	同	同	同	同	
		體育測驗及統計 (瑞) 體育應用音樂 (黃)						
下	4-5	國術	同	同	同	同	太極操	
		舞蹈及唱遊					舞蹈及唱遊	
午	5-6	國術	同	同	同	同	太極操	
		壘球					壘球	
		籃球					籃球	
備註	救急術第三週完 體育測驗及統計第四週始 體育應用音樂第四週始							

教育部暑期體育補習班第五六週課程表

星期		一	二	三	四	五	六	日
上	7-8	中學體育(金)	同	同	同	同	同	游 泳 (時間臨時酌定)
		健康教育(三)						
	8-9	普通體育行政(袁)	同	同	同	同	同	
		體育建築及設備(偉)						
午	9-10	人體機動學(瑞)	同	同	同	同		
		國術						
下	4-5	機巧運動	同	同	同	同	太極操	
		排球					機巧運動	
		國術					排球	
午	5-6	田徑	同	同	同	同	太極操	
		網球					田徑	
		網球					網球	
備	體育建築及設備第五週完 人體機動學第五週始							
註								

