

新亞

新亞研究社



第二卷 第三期

上海
自強體育用品公司

四大貢獻

↓
德式

◁.....▷
拳 藥 皮 手
帶
球 球 球 球
◁.....▷

曾經

東亞體育專校	省立揚州中學	省立南京中學	體育專修學校	中央國術館	中大實驗學校	中央大學
--------	--------	--------	--------	-------	--------	------

!!!
質堅耐用
:::
定價克己
!!!

!!!
出貨迅速
:::
歡迎選購
!!!

其他籃球及一切運動器械童子軍用品無不應有盡有定價克己歡迎選購

◁◁**試用滿意**▷▷

：達直以可車電軌無路兩八十，七十號四九四五八話電橋平太界租法址地：

- 路大北波甯——：處銷分一第
- 街集興嘉——：處銷分二第
- 號一廿路山中江鎮——：處銷分三第
- 街邊半湖蕪——：處銷分四第

中央運動器具公司

上海西門路四〇九號

電話二二五五三號

獎章獎旗部

本公司特聘彫刻專家，精工督造各式運動獎章獎旗，學校徽章，以及機關團體證章。出品精良，交貨迅速，凡純金，純銀，賽金，賽銀，古銅，古銀，琺瑯等質，各色諸全。

服裝鞋襪部

本公司特請著名技師精製軍服，制服，校服及童子軍服，定價低廉，交貨迅速。球鞋，跑鞋，背心，毛襪等，無不精益求精，美觀合用。

運動器具部

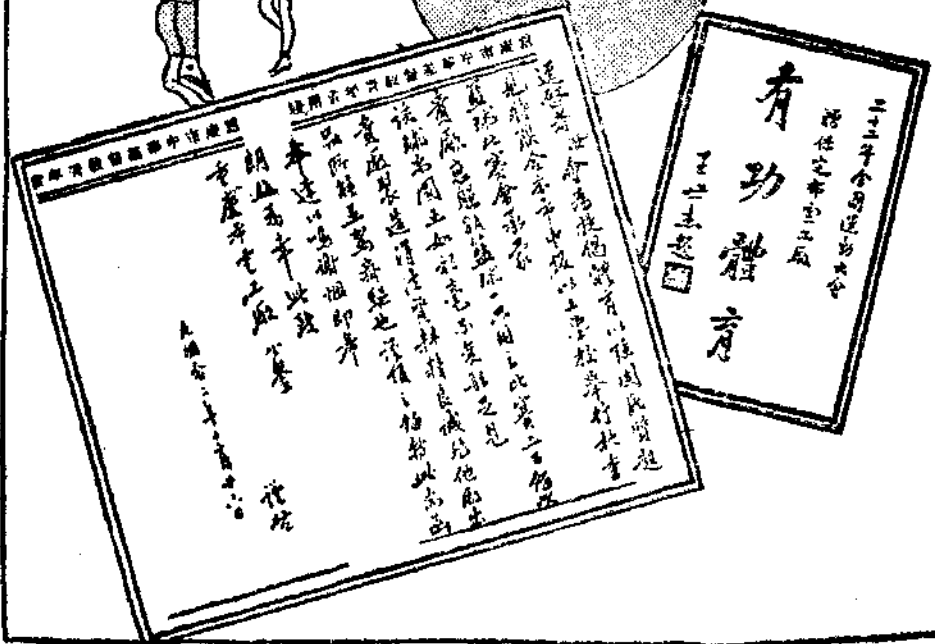
本公司出售各種球類，田徑用具，籃圈網拍，以及各種零星用具，無不確合標準，應有盡有，如蒙惠顧，無任歡迎！

中國創造體育用品第一家

保定布雲工廠

本廠成立已廿餘年體育用品在中國為
本廠首創所出各種網球拍及鐵餅標槍
籃球足球等一切運動物品製造合法質
料優良遠銷國內各大運動會正式採用
成一致認為係國貨中之上品

總發行所 保定唐家胡同
分發行所 重慶白象巷馬路



獨家經理江鎮啓潤書社

◁ 地址：中山路 電話：一七四 ▷

少年用品社

精製各種軍訓用品 童軍用品服裝等

自設工廠——大量出品
標準耐用——物美價廉



(目錄承索即寄)

上海老西門中華路一五一八號方斜
路五十一號 電話南市二二七六四
鎮江中山路 建設廳斜對門

刊畫報
內容豐富
印刷精良
現已出版附郵五分
贈寄一册

國貨平邊童軍呢帽 每頂二元七角
旅行露營美術橡皮氣墊 每只一元五角五分
軍用長統黑牛皮鞋 每雙三元五角



體育研究與通訊 第三卷 第二期 目錄

插

圖

南京公共體育場狩獵隊攝影
 淮陰體育同人歡迎體育督學吳邦偉先生攝影
 南京鎮江乒乓球友誼賽攝影
 江蘇省立南京公共體育場第二屆太極拳訓練班攝影
 鎮江縣體育場寒假舉辦小足球訓練班
 鎮江縣體育場舉行國術巡迴露天表演攝影
 淮安縣公共體育場第三屆踢毽子比賽之優勝者
 省會第二屆民衆業餘運動會攝影
 省會第三屆自由車比賽出發時攝影

編者瑣話	編者	一
對於本屆全國運動會的幾點貢獻	裴熙元	(一—九)
社會體育的重要	祝家聲	(二—三)
女生體育應由女指導員指導	陳韻蘭	(三—六)
看了美國田徑四選手在滬表演以後	吳邦偉	(七—三)
兒童體育與兒童遊戲場	馮公智	(三—三)
德國操動作對於肌肉功能的解剖	周鶴鳴	(三—四)
小學游唱教材編例	吳邦偉	(四—四)
教室體操教授案(一)	李守之	(五—六)
中央大學普通體育教材	葛樂漢 吳激合編	(六—九)

籃球訓練方法選譯(一).....馮公智(七一—八五)

用競賽方法訓練籃球基本技術

傳球與擲籃時手之部位

「旋轉」訓練法

籃球技能個別測驗法.....原著者 C. V. money (六一—八八)
譯述者張子含(六一—八八)

本場活動事業概要.....馮公智(八九—一四)

首都克利特乒乓球隊來鎮比賽記.....竺士賢(二五—二八)

長沙市風箏比賽報告.....陳奎生(二九—三四)

浙江各縣鄉村社會體育組織大綱.....祝家聲(三五—四二)

省立南京體育場最近活動事業記略.....張東屏(四三—四四)
袁濟東(四三—四四)

通 訊
答宜昌朱先生球類規則問題八則.....(四七)

答四川梁先生球類問題二十九則.....(四九)

答南昌陳先生籃球問題五則.....(五一)

答泗陽縣體育場問題七則.....(五二)

答安慶劉先生足球裁判問題.....(五三)

答蘇州陳先生問題六則.....(五五)

本省各縣體育場事業概況.....編者(五九—七一)

本場組織及規程一覽.....編者(七一—七九)

補 鎮江縣改進娛樂辦法.....(六一)
白 江蘇省會各機關公務人員公餘運動辦法.....(八〇)

鎮江江南印書館

承印

鉛印文件 書籍雜誌
簡帖商標 廣告包紙
股票證書 簿記表冊
五彩石印 傳單名片

代製

鋅版 銅版 鉛版

特點

設備完全 出貨迅速
約期取件 定價低廉
如蒙惠顧 竭誠歡迎

地址 西府街 電話 四四五

南北京公共體育場獵隊攝影

本隊及吳學先先生於十月八日
開槍出獵以七多夕可至鐘山之
門外大橋附近山東及前河
狩子及成中老樹叢此處
不日在吳學先先生
狩子及成中老樹叢此處



淮陰體育同人歡迎體育督學吳邦偉先生攝影





江蘇省立南京公共體育場第二屆太極拳訓練班攝影



鎮江縣體育場寒假舉辦
兒童小足球訓練班

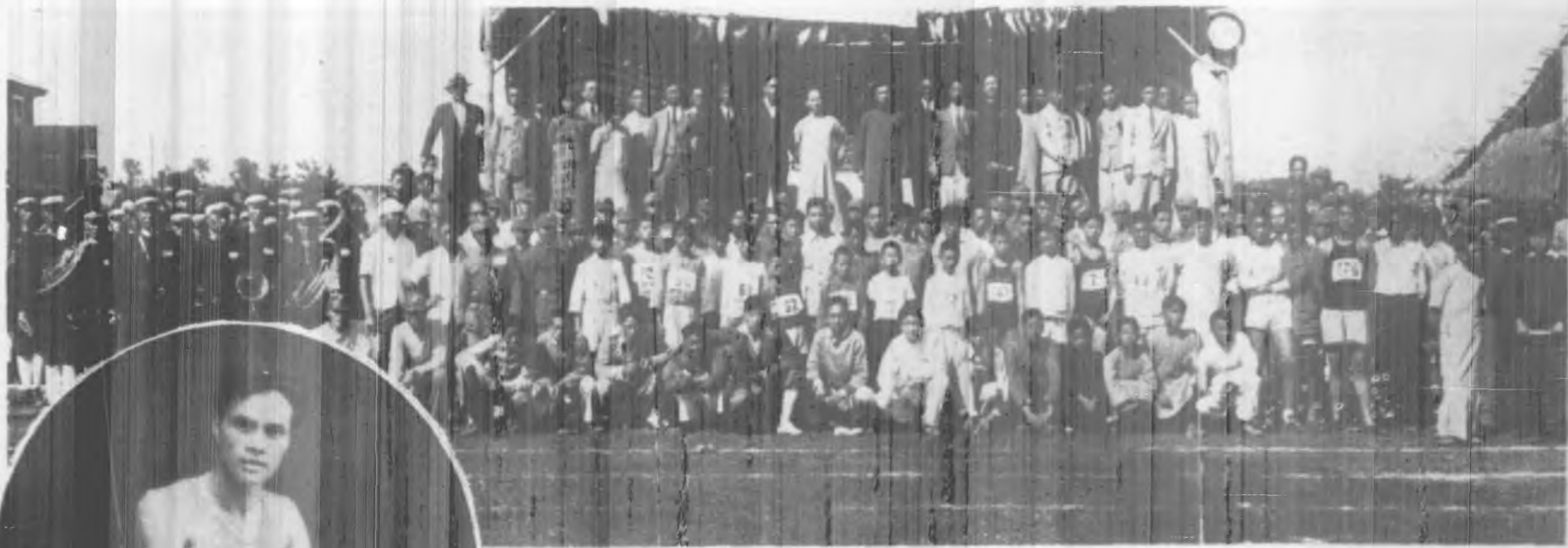


鎮江縣體育場舉行國術巡迴表演攝影

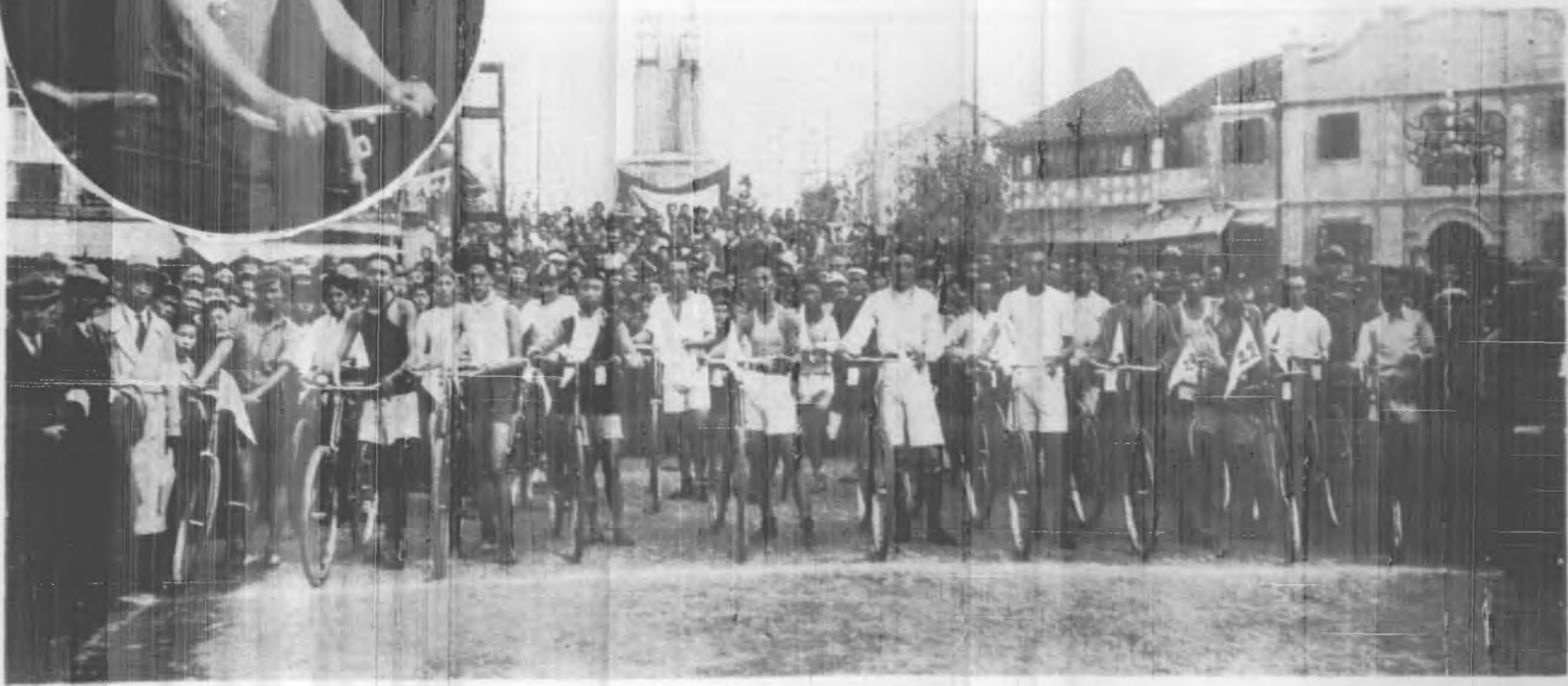


淮安縣公共體育場第三屆踢毽子比賽之優勝者

省會第二屆民衆業餘運動會攝影



省會第三屆自由車比賽出發時攝影





編者瑣話

幾個月的光陰飛得真快！現在本刊又和讀者相見了。

本刊的發行，一方面果然是爲了我國體育的幼稚，所以用文字來宣傳，來推廣，而一方面也想給體育界一些供獻，和一些幫助。我們覺得現在中小學體育教員最感困難的，便是教材問題，所以本期的取材，是多用實際的材料，少用空泛的論說，此後在可能範圍中，決計抱着這個目標做去。

本期的各篇稿件，都是各人精心之作，那是無須編者多說，諸君一看便知，不過有兩篇長文，要向讀者介紹的：第一是周鶴鳴君的德國操動作對於肌肉功能的解剖，乃是周君從德教授葛樂漢氏學習研究的結晶，可以作個人操練的參考，可以作學校體操的教材，全文有四五萬言，本刊預備分三次登完。第二是李守之君的教室體操教授案，乃是李君爲了補救小學沒有健身房的辦法，各個教材都是實驗成功的，全文亦有三萬餘言，至少亦得三次才可把全部登出。

本期中有中央大學普通體育教材十數則，是吳澂和葛樂漢兩位先生合編，由敝場前指導部主任袁宗澤君搜羅寄來的，後來知道那兩位先生已投在體育季刊（中華全國體育協進會出版）上發表了，可是我們已在印刷，不及抽去，好在這種實用教材，多多介紹，也是無傷大雅。不過，一不是他們一稿兩投，二不是我們抄襲翻印，這是要向讀者聲明的。

這次因為匆促付印，還有章映芬女士的燕京大學女生體育部概況，和俞子箴君的中國體育圖書目錄，未能排入，一併在下期發表，請原諒！章女士還說有別的稿件要在本刊發表，除掉我們先表示歡迎外，讀者請拭目以待罷。

本場自遷址以來，各種規約，都有增刪之處，同時各方同志，也常常來函問及本場組織規程，及設施辦法等等，所以這次把一切章則，統統附在後面，給各位做個參攷。

關於本刊的徵文，因為來稿不多，展期五月，現在把徵文規約，再附於后：

第一 次徵文規約

- (一) 題目：實施鄉村體育具體方案。
- (二) 文言白話，篇幅長短，一概不拘。
- (三) 徵文期間，限本年五月二十日截止，在本刊二卷四期發表。
- (四) 報酬：前三名略贈筆墨之資（第一名贈現金二十元，第二三名各贈現金十元），四五兩名各贈上海標準公司特製紀念章一枚，其餘錄取者均贈閱本刊一年。
- (五) 如有名論，另致特酬。
- (六) 來稿請寫本人真姓名，如有照片，亦請附寄。



對於

本屆全國運動會

的幾點貢獻

元 熙 裴

舉辦運動會不是難事。只要事權統一。規劃周密。裁判公允。招待周到。那就不會有混亂糾紛等事發生了。我們看了在青島舉行的第十七屆華北運動會。和二十二年在鎮江舉行的蘇省預選會。使我們不能不佩服他們辦理得有條有理。全國運動會。規模宏大。單位較多。過去的一切。從外表看來。似乎是轟轟烈烈地盛極一時。然而引為遺憾的地方。却是很多。今年大會。訂於十月十日開幕。離現在不過八個月。我們想到「未雨綢繆」一句古話。憑着過去觀聽所及。拉雜寫下幾點。貢獻給這次的當局先生們。（按至發稿時止。大會尙無人顧問。）作一些參考。也是所謂「前事不忘後事之師」的意思。

（甲）運動場地及設備

運動場地和設備。是要供運動會實際應用的。決不是一種裝潢和點綴的東西。

現在全國運動會場。——上海市體育場——正是興工建造的時候。下列的幾點。應當注意的。

(一) 田徑場兩端不應設置別種球場。南京全運會田徑場。有五百米的跑圈。跑圈兩端。還留着很多空地。設計的人利用牠來造幾片籃球場和排球場。這種辦法。我們實在感覺到有點不合的。第一、是有妨礙會場秩序。因為球場既在田徑場裏面。所以凡是到球場上去的人。都要越過跑道。比賽開始前。他們陸續的進去。比賽終了後。他們又陸續的退出。這進出的時候。常常會妨礙徑賽的節目。有些人還要乘機混進田徑場去東西徘徊。照這種情形看來。教維持會場秩序的人。如何下手呢。第二、是阻當觀眾視線。場的兩端。既然造了球場。那麼至少要用鐵柵欄着。或者用鉛絲網圍着。這樣一來。使看台兩端觀眾的視線。發生障礙了。而且坐在看台兩端的觀眾。對於在田徑場中間的競賽。實在離得太遠。有了這兩種的關係。所以田徑場兩端。不宜造別種球場。這一點要請主持建築的人注意的。

(二) 觀眾及記者之座位須周密計劃。運動場地應按比賽之需要而建設。對於觀眾及記者之座位。尤應詳加計劃。將來一切都好按預算支配。例如座位編定號

數。入場券可按額預先出售。至開會時可使觀衆各安其位。也不至爭先恐後了。倘若不是這樣有組織的辦法。那麼票額既無限制。座位又不規定。所以觀衆們都像水一般的向空的地方擠去。把大會所規定給新聞記者的座位。也會統統佔去的。（上屆全運會即有此事實。）新聞記者。以採訪新聞爲唯一要務。既無適當的座位。自然要闖入場中。或者要進司令台入座了。這樣一來。秩序必難維持。大會怎樣能順利進行呢。事情雖小。影響實大。

（三）選·手·宿·舍·與·休·息·處·所·須·充·分·設·置。選手爲睡眠和休息。影響於大會成績很大。所以大會中選手寄宿和休息的處所。應當預先估量着各方選手和管理指導的人數。妥爲安排。不要臨時有了困難。指派近省的一部份選手遷讓遠客。講起賓主來。雖然似乎應當那麼做。然而以大會立場而論。待遇不一律。總不是好的辦法。況且選手東另西散。於管理方面。也很不便的。至於宿舍的房屋。不必華麗。而以光線充足。空氣流通。出入便當爲宜。假使場地面積。不發生困難。最好不必造在看台下面。因爲一則地位有限。二則出入不便。運動員往往因穿越會場。致妨秩序。

（四）各場出入路由務須顯明便利。當運動會進行的時候。各場比賽。必同時舉

行。因為觀眾的所好不同。所以各場的出入路由。都要明白宣示。凡有關秩序的維護。應有確定辦法。使職員選手和觀眾。都很便利的出入。記得上屆全運會在南京舉行時。常見多數觀眾。走入大門後即不知所從。(因沿途無指示牌)東關西撞。等到找到了他們目的地的時候。也許會把所要看的比賽。已經錯過了。試問那些乘興而來的人們。怎樣的失望。怎樣的懊惱。此外如看台上觀眾的出入口。不應過於狹窄。以免上下時互相擁擠。發生意外。

(五)零星設備要規劃周詳。凡是開會時需用之設備。如運動用品。紀錄表牌。以及比賽和參觀便利上所需的品物。都要統籌規劃。設置周詳。纔可應付裕如。從小的說。就是觀眾的大小便問題。也要處處顧到。否則便會妨礙全場的衛生事宜的。

(乙)籌備工作

一個大規模的運動會。各部的事情。的確是很繁瑣的。所以關於籌備的工作。應當有整個的計劃。大家按步而進。纔可有條不紊。現在把應當注意的幾件事。提要的寫在下面。

(一)辦事人員。籌備工作。和將來大會中一切進行事宜。很有關係。所以聘用各部的辦事人員。有兩點要特別注意的。第一要內行。就是個個職員。都知道他自己分內的責任。不要弄出牛頭不對馬嘴的笑話來。第二要經濟。就是所有的職員。都要按工作的需要。量才聘用。分工合作。固然不要把一個人辦得了的事。支配給兩個人去敷衍。也不要把一切的責任。放在一二人的肩上。我們檢查過去的全運會籌備委員會名單。雖然都是當世人選。然而遠在異地或者另要有要職不能兼顧的。實居多數。這種情形。要使大會籌備得盡善盡美。怎樣能夠呢。

(二)交通招待。關於選手的交通事宜。應當預先接洽妥當。膳宿問題。也要預計到會人數的多寡。充分設備。還記得上屆開會。招商輪局不准湖南選手減價乘輪。京滬鐵路不承認大會職員之免費乘車證。選手宿舍。不敷支配。種種不周到的地方。都可以影響到大會的精神。至於說到本埠的交通。也要通盤籌劃。因為場地離市中心區較遠。所以關於車輛的供給。觀眾的如何進出。裁判員的如何接送。都要確定妥當辦法。否則臨時擁擠。誰也縮手無策了。(按上屆全運會開幕日。因觀眾擁擠。途中又無警察維持秩序。車輛都違章行駛。致進退不能。途爲之塞。又上海足球

隊於某日零畢返寓。觀衆亦同時退出。車輛盡被佔去。直至晚間九時。全隊共費數十元之代價。雇車而回。）

(三) 宣傳問題。關於宣傳的問題。務須妥籌辦法。和新聞界盡量合作。免得引起許多無謂的糾紛。影響大會的精神。在籌備期間。凡會中一切計劃和工作進行的情況。應當隨時公佈。並且通知各方。使他們大家明瞭籌備的實現。在開會的時候。更應當消息敏捷儘量供給。不要教各報記者。採訪新聞感受困難。常常看見大會中總是規定記者不准入場。新聞及照片由大會供給等等辦法。結果呢。新聞記者沒有座位。宣傳部發稿太慢。往往宣傳部公佈的消息。人家報上已經登出來了。照這種情形看來。怎樣可以禁得住新聞記者自由採訪呢。倘使宣傳部裏聘了對於體育消息很熟悉的人。那麼公佈的新聞。又敏捷。又準確。又詳盡。教各記者處處感覺到便利。誰還願意到各場去亂跑呢。

(四) 衛生問題。運動員的飲食起居。和成績優劣的關係很大。因為飲食有關健康。睡眠有關精神。所以選手的宿舍。不必求其華麗。而務求其安適。運動員有了充分的睡眠。自然會有飽滿的精神了。至於飲食問題。更應妥籌辦法。因各方選手人數甚多。倘若把全部選手伙食交一人包辦。那麼一定不會有好的結果。

上屆會場食堂伙食之惡劣。大爲各地選手所不滿。（往往碗筷不及洗。櫥凳不及拭。菜飯常是冷的。不配外埠選手的胃口。）所以照這種情形看來。最好把會場伙食。分覓各地廚房承包。一則進食時呼應靈便。秩序易於維持。二則對於各地選手的胃口。容易配合。

（丙）裁判方面

查歷屆大會。聘請裁判人員。往往不能量才任用。不管他的能力如何。只按情誼的關係。任意安插。所以掛了一塊徽章。在場中間逛。或者對於裁判上發生錯誤的。數見不鮮。這種情形。實在是擾亂秩序和引起糾紛的大原因。所以關於聘請裁判員的問題。有幾點應當注意的。

（一）裁判員要量才聘用。當比賽的秩序已經確定的時候。就應當計算所需的裁判員人數。依據過去服務的成績。分別聘請。倘使有不能應聘的。應當及早設法補充。務使適如其量。各稱其職。聘請裁判員。最要注意的。就是要在能力和經驗上着想。終點裁判。尤爲重要。千萬不好把聘請裁判員當作應酬。拿他來敷衍各方的面子。要曉得聘請裁判員。並不是分贓。倘使存了一些「均權」的思想。不管一切。弄些人在那兒點綴着。妝飾着。那就糟了。願當局者切記。

(二) 裁判員要專任。裁判員最好專任一項。就是籌備委員審判委員以及辦事職員等等。也都以不兼任裁判為原則。這樣纔可以各司其事。各盡其責。否則顧此失彼。對於比賽的進行。很有妨礙的。

(丁) 比賽方面

關於比賽的方法和規則。應當詳細規定。早日公佈。使各方面有所依據。免得臨時紛爭。不過我們考查運動會中比賽的方法和項目。都有改進或補充的必要。現在把他分別條列如下。

(一) 球類比賽宜採用單循環制。近年以來各方球類的技術。漸有平衡的趨勢。若仍用淘汰制比賽。似乎太嫌簡單。而易於僥倖。且初次被淘汰的球隊。未必就是成績最劣的球隊。因為他們所得的活動機會。實在太少。所以這種比賽。應當採用單循環制。較為公允。而且競賽的興趣較濃。球員的觀摩機會亦多。不過單循環制所需時日較久。只要多設場地。多聘裁判員。也就沒有困難了。

(二) 網球單雙打應分兩個錦標。我國網球比賽。向來是採用台維司杯制的。上屆全運會。忽然改爲二單打一雙打。而單雙打的選手。不可兼任。這種特殊的

改動。事前又並未另行通告。所以各地的選手。都莫明其妙。如巴達維亞只派兩人到會。臨時無法補救。況且網球錦標。如此算法。也太籠統。因為錦標隊的單打和雙打。未必就是全國最好的一人或一雙。所以有許多人提議改作單打雙打兩個錦標。很希望這次大會中能夠實行。

三、運·動·應·加·新·項·目· 運動的項目很多。不過我國向來有墨守舊法的習慣。不肯採用新項目。例如越野跑競走划船舉重射擊等等。都是我國很通行而很擅長的競技。而且還是世界運動會中所有的節目。所以很盼望這次大會中能夠酌量採用。一則可以增加興趣。二則也好作參加國際競賽的準備。至於關於此類新項目的比賽方法。應當及早規定。公佈周知。使各方能有充分的練習。

上面所說的。不過是我個人觀感所及。拉雜寫來。並沒有系統。談不上詳盡。不過或可以供給籌備會一些參攷資料。所以不揣冒昧的貢獻這幾點意見。還望海內體育專家。時發表高見。使本屆大會能夠收美滿的效果。



社會體育的重要

祝家聲

體育訓練對於民族之健康、精神、與習慣之養成。有至切之關係。無論何人。總難否認。觀於歐美人民體格之魁偉。精神之飽滿。及生活習慣之優善。便可證明其不謬。然而。究竟應從何處着手。大概可分為學校、社會、家庭、三方面設施。學校體育。雖曰有設備。有指導。有系統。有組織。較易實施訓練。較易考查成績，但偏於少數。限於一部。祇有青年和兒童時期。可有受體育訓練之機會。而不入學之兒童與青年。仍然不能享受此項權利。至於家庭方面。因無喜好運動之習慣。亦頗難收效。故欲求體育普及於大多數之民衆。人人都有運動之機會。無論老壯少幼。無論優閒階級或勞動階級。人人都有參加運動之興趣。則端賴社會體育機關之切實提倡與吸引。其效力之大。傳佈之廣。則有千百倍於學校家庭者也。

吾國近數年來。各省市縣社會教育機關。對於體育已能漸加注意。省市縣立體育場。

亦已相繼成立。在表面上看來。似覺頗有可觀。然而詳細考查其工作與設備。則殊出乎吾人意料之外。省市立體育場之主要工作。大都不過代學校及行政機關辦理大規模之運動會和比賽而已。對於一般民衆體育之訓練工作。能切實施行者。則甚屬少數。至於縣立體育場的內容。那就更加不堪問聞。除却少數與都市接近之縣分稍有成績外。其餘無不經濟支絀。設備簡陋。徒有其名而無其實。負責人員不設法提倡。運動者亦終年不到。政府當局。復不知體育之重要與關係。其設立體育場之本旨。原爲奉行功令。聊以點綴而已。而工作效能如何。果在所不計也。當局者既顛預於上。執事者復敷衍於下。如此而欲體育事業之發達。其可得乎。

再從民衆受體育訓練之效能上言之。農工部分雖然終日操作。體力已有相當的充實。但欲恢復其疲勞。啓發其活潑之精神。養成其正當娛樂之習慣。則惟有體育訓練可以收其效果。至於商人公務人員及其他終日做室內工作者。對於體育之組織、設備、指導等均感缺乏。亦惟賴社會體育機關之提倡與指導。使全民族之體力、精神、習慣等。臻於完美之域。茲將社會體育設備之要點。及社會體育對於改進社會之效率。分述如左。

(一) 社會體育設備之要點

(1) 體育設備。爲提倡體育之重要工具。徒以文字宣傳。乃無補於事。

- (2) 設備之種類要複雜而完備。以能增進健康和技能為原則。
- (3) 體育設備。以能適合大多數民衆的興趣及需要者為宜。
- (4) 社會體育設備要平民化。以能合於政府及民衆經濟能力為標準。
- (5) 設備場所的分佈。應按照居民的密度為比例。多設推廣運動場。以收普及之效。

(二) 社會體育對於改進社會之效率

- (1) 提倡社會體育。可以使民族的體格。日漸增進。
- (2) 普及社會體育。可以發揚民族的精神。
- (3) 中國目前社會之各種腐敗情形。是缺乏體育訓練之結果。
- (4) 歐美人民體格之強健。言態之勇邁。精神之活潑。工作之努力。與體育訓練有密切之關係。
- (5) 提倡社會體育。可以改良社會之娛樂習慣。可以增進民衆自立自衛之能力。
- (6) 提倡社會體育。可使民衆勞動者易於恢復疲勞。不勞動者體力進步。工作效率增加。



女生體育應由……

女指導員指導

陳·

韻·

蘭·

女學生由男體育教員指導這一件事，似乎是無可厚非的。女學生應當女體育教員指導這一句話，似乎是無足輕重的。而且，恐怕還有許多人，以為我說這樣的話，寫這樣的東西是抱着排斥男教員的目的，來鞏固女體育教員的位置的。或者還有許多人會批評我這樣的論調是太武斷的。但是，無論我這樣的話是對或不對，是值得討論或不值得，讓我們細細的研究一下吧。

當過女子體育指導的同志們，該知道吧？男學生和女學生的確是不同的。從經驗上我們知道有時她們玩得很好，但是有時她們都不能玩得好。爲了各種的理由，我們不能勉強她們去動，像我們勉強男學生一樣。在事實上，很明顯地告訴我們，只有女的指導員才能了解，才能明白。只有女子才能有這樣的興趣，這樣的體會。總而言之，我敢大胆地說一

句，女子的運動應當由女體育教員來作指導。如果找不到受過相當訓練的女指導員，那麼對於有組織的競爭比賽，還是少加入爲是，這一點事實和男子一樣的。因爲沒有受過相當訓練和相當的知識背景的教員，常會使禍害超過了利益。

女子運動這個問題是很重大的，這裏包含着教育上的價值——一半是知識方面的，一半是智力和社交方面的。我們知道體育是增進健康的。健康當然是很重要的。但是，學生的態度，運動的習慣，娛樂的方法，人與人之間的關係和種種的理想，在體育教員，在學生也是很應當注意的。如此，我更敢大胆把我對於「女學生應當由女體育指導員指導」的理由寫在下面。我深深地覺得男教員指導女學生是不相宜的。

一、一個年輕的，少經驗的，男指導員去指導女學生。或者一個很有興於指導女學生球隊的男指導員，他往往不知道女子在生理上，心理上，社交上與男子許多不同的地方。于是他常常會希望在教女子運動裏邊得到與教男子相同的效果和反應，這樣的奢望是很不合理的，這一點是我們都知道的。不懂女學生的特性而想得到額外的效果是不合體育原理的。

二、一個男教員去指導女子的運動，往往有拚命於訓練得勝的球隊的趨向。并且有的男教員常常想他的自己比女教員能幹得多，他們能夠訓練出一個常常會得勝的球隊。于是他

們常常不喜歡教體育課，他們只願與少數的運動員接近。你看！專訓練一二個球隊，而不注意大多數人的體育，是合於體育原理的嗎？

三、一個男教員，當然很熟悉男子的遊戲與男子的規則的，對於女子的規則，遊戲不很了解，甚致完全不懂。所以往往使他的女學生有男性化的趨向，甚致教女學生用男子規則的很多。體育應當適合個性和性別是我們所共認為必須的。所以男性化的體育是不合於體育原理是無疑的。

四、一個男教員去教女學生，往往把教男子的方法、式樣、動作去教她們。因此女學生常會影響得很粗俗的，很男性化的動作和態度，失去了女性的特點。這樣常會引起觀眾和家族對於一切的體育活動的反感。

以上的四條，男體育指導員對於女學生的體育，在教的方面的不適合。但是我們發現在管理方面，也有許多很不妥當的事情發生。我再來把他舉在下面：

一、一個男教員去管理女學生的運動，是多麼的不方便啊！他不能到她們的更衣室裏去，他也不能去檢查和指整她們的制服。所以在衛生、清潔、整齊各方面，都不能切實地管到。所以，我說管理女學生的體育，男指導員是很不妥當的。

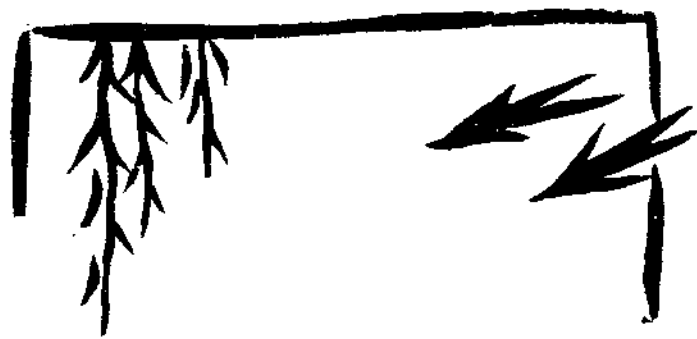
二、一個男教員去管理女學生的運動，是很不合理的。學生有傷的時候，他也不很方

便去撫摩處置。他更不能用按摩男生的方法去按摩女學生。這樣，不又是在管理方面的不方便嗎？

三、一個男指導員對於女學生的生理方面的種種，他也不能很適合地，很妥當地講出來。而且女學生自己也不很情願告訴他們的男教員在生理上能不能很奮力的比賽或競爭。關於這樣的問題，憑我個人的經驗，對於女教員已覺得非常的困難。對於男教員更是無能爲力了吧？所以，我說男指導員在管理方面是非常的不妥當。

四、檢查體格在體育管理方面是不可不做的事。病理方面當然由醫生負責。生理方面當然是體育教員負責。生理的檢查，雖然有的地方可以請人幫忙。但是整形外科的事，總不能請人代作吧！然而男教員又怎好向女學生檢查呢？所以在事實上男教員替女學生做這一類的事，又是很不方便的。

綜上數端，我們已經可以明白地知道。在教課上，在生理上，在管理上，女學生由男指導員指導是很不合理的。體育是教育。體育是科學。因此我們更當使體育合理化，更當使體育合于教育的原理。更應當顧到學生的健康和利益。所以，我深深地覺得女學生的體育，應當由女體育指導員指導。



看了

美

國田徑四選手在滬表

演

以後

吳 邦 偉

早幾個月，美國著名的田徑賽選手，應日本和菲律賓濱的邀請，先後赴兩國表演，歸途中，經中華全國體育協進會的請求，在上海登陸，作簡單的表演，使滬上人士，一見世界名手的技術。可惜這次的中途邀約，是臨時的，所以大部分的美國名手，在菲島表演完畢後，逕自直返本國，到滬的不過四人，更因我們田徑賽選手的技能，同他們相差太遠，未能顯出他們真實的本領。表演的結果，滬上各報體育消息欄內，都有熱烈的紀載，本來不用再作明日黃花的敘述，不過我覺得這難得的機會，並不是專供我們欣賞而已，所以在經

過的情形以外，把我個人所聞，有關技術的幾點，借此向讀者報告一下，讓我們得到一些實際研究的資料。

一、充實原力 程金冠在百公尺賽跑時，出發後一路均在格林的前面，直到最後十步以內，始被格林以一尺的差別搶出。然而程金冠的速度，並沒有減低，這當然是他對手原力充實，能作最後努力的緣故，同時亦是使用體力得法的關係。我們從此可以知道，賽跑不但要有速度，還應有原力，而這種原力，在全程中如何支配使用，才能達到最高效能，更為重要。

二、注意步法 賽跑的速度，在肌力以外，步法很有關係。跨步要大，跨步要快，這是我們所知道的。從這次表演中，我感到兩點，可以得到大和快的一部分答案。克銀漢的跨步，當落地的時候，小腿還是向前伸着，而其餘的伴跑者，小腿從膝節起已成垂直線了。這兩種步法，相差很多，假定一步差五公分，百公尺內就能相差二三公尺，實在是一個驚人的數量。至於快，亦可以從旁看得很清楚，他跑過去時候，十分平穩，好像火車的移動，而別人就像騎馬一樣，身體隨着步子，上下波動，這樣不但時間耗費，體力亦有損失。

三、臂的擺動 在那天各種不同距離的賽跑中，可以見到他們兩種不同的手臂擺動方式

。短距離衝刺的時候，兩臂作向前向上的直線擺動，手向前去，拳頭差不多比頭頂還高些，而且很用勁。長距離普通跑的時候，兩臂在身旁作自然的擺動，擺幅並不大，但是絕對不牽制身體的活動，也不費力。

四、推鉛球

鄧氏的推鉛球，雖然佔着身體的便宜，究竟亦須合乎方法，才能有好成績。我以爲有兩點是值得申述的。一是動作的敏捷。他把鉛球托在手裏，站進圈子，按部位立好，馬上開始推擲的動作，並沒有舉足等準備。從站定到推出去，他的經過是很簡單而又快速。足的移動，照新方法只有一次換步，並不交互跳，所以推出去的時候，左足還是在前面。二是轉體的圓角很大。他開始動作以前，身體是向右扭轉，頭亦向推擲的反對方向看——不朝正面看，所以從足的運動起，至推出止，身體實足轉過一百八十度，他身體擺動量的充分運用，可想而知。

五、擲鐵餅

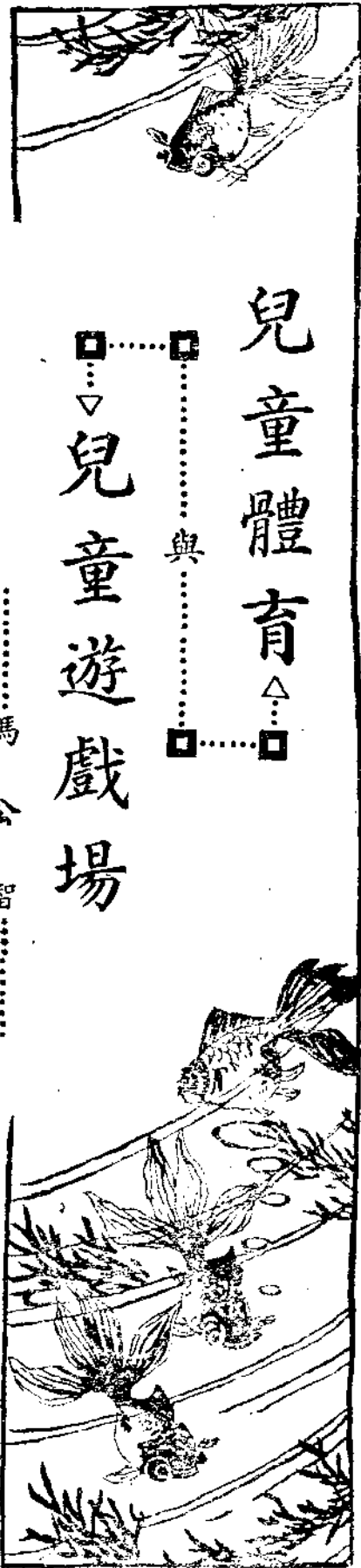
鄧氏身體雖然很高，在旋轉時蹲得很低。在拋擲以前，也不用手臂擺動的準備，說動就動，好像鐘裏的發條散脫一樣，其速無比。整個旋轉，混成一氣，絕無停滯的現象，所以也不能分成段落來說明。他這樣全憑離心力的擲法，同我們單用臂力的擲法，效果自然不同了。鐵餅離手時的角度，據我觀測，確能達到四十五度，比我們標槍還要高。

六、方法與體力 據他們隊長克銀漢說：「運動成績的進步，當然要在體力和方法上雙方兼顧，但是要明白方法是一種合理的取巧，而且因為運動員個性的不同，同一方法，不一定能施用於各個人，得到同樣的功效。所以教練田徑賽，要看各個運動員的特質，就他已有的根底，加以合理的校正，得着方法的效益，決不宜強勉一個人學一種好而不相宜的方式。到了運動的方法已經極盡其巧，無可假借的時候，那麼成績的進步，只有從體力上着想了。他們多數的意見，以為中國人的體格，宜於跳的運動，因其實力與技巧所佔的成份比較上差不多。要把這句話反過來說，我可以猜想到，他們以為中國的體格太差，實力不充足，要在擲重等運動中達到最高成績，是不容易的事。以上是我在短促的機會中所得到的材料，當然不能說已經得到他們所有的長處。然而這幾點，我以為統是我們田徑賽運動員的通病，這樣的報告，或者能給我們一個糾正的指南，不負這次去參觀他們表演的機會。據我所想像得到的，多數賽跑的運動員，步子跨不開的，即使步子大了，多少有些跳的動作，這樣費時費力，成績當然差了。跑的時候，多數只靠兩條腿，上身和手臂的力量，似乎沒有用進去，有的非但不能用進去，還因為擺動不得法，牽制身體，減小前進的速度。推鉛球多數用着舊方法，雙足交互，跳的動作，很易使移動中發生停頓，消失了向前的動量，同時使全身沒有一個支點，可以着力。

轉體本是推擲力量的一種，不過我們以前轉動的角度太小，得不到多少作用。擲鐵餅的旋轉，本是一個極難的動作，身體的平均和旋轉的加速度，是主要成份，非下工夫去體驗是不會成功的。有天才或者愛好田徑賽的，不妨照上述的幾點，來研究實驗一下，看結果究竟是什麼樣子。

最後我還要說幾句空話，田徑賽的功用，一方面是發展人們的體能，做應付生活環境的準備；一方面是借競爭比賽的方法，培植人們努力進取的精神。近來國際間的運動比賽，田徑賽成爲主要的項目，可知田徑賽在國際競賽上的地位，不僅爲個人與個人體能的比較，間接還有表示國力的意義，在他原來的功用以外，另具其他有力量有價值的作用。第十屆世界運動會在美國舉行，我國只派一個運動員去出席，雖然在技能上結果是失敗了，却很引起世界各國的注意，可見這種運動競賽，我們不能再閉門造車的觀望了。希望大家在公餘的時間來提倡，來練習，使我們中華民國，在世界運動舞台上，也露露頭角，教大家知道中國人民，已不是東亞病夫了。





兒童體育

與

兒童遊戲場

……馮公智……

普及體育問題，近年來似已引起一般人士之注意，然實施方面，則學校體育，固多畸形的發展，社會體育亦因為經濟能力所限，成效殊渺。他姑不論，即以兒童體育而言，國內尚無特殊提倡之事實。作者不佞，覺兒童體育，為民族自強之基，普及教育，必先自兒童體育着手，而提倡兒童體育，尤必具特殊設備與環境，以適應兒童之需要。僅就管見所及，敷陳一二，譎陋之處，幸讀者有以教之。

(一) 兒童體育之重要

登高自卑，行遠自邇，提倡體育而不從兒童着手，則舍本逐末，成效幾希矣。蓋人類一生事業，俱從兒童時期造就得來；智識之學習，人格之陶融，殿基於此，而此二者之成

就，尤與健全之體格有密切關係。夫人孰不願其子女之有成，而希冀其健全，然如何使其達於健全之境，則舍注意兒童體育加以積極鍛鍊外，殆無良策。故謂兒童體育爲一切教育之基礎，殆不爲過。

今攷我國一般爲父母者，對於子女健康問題，措施每多失當；衣惟恐不暖，食惟恐不飽，時間之是否合宜，分量之是否適當，不顧也。在行動方面，則禁止跳躑，惟恐損傷，囿以沉靜，使合於成人規行距步之典型。而兒童好動天性，因以埋沒，發育機能，因以阻滯；縱令長成，大都體格孱弱，精神萎靡，欲其能擔當大事業，何可得哉。

且運動習慣，必自兒童時代養成，無論何種運動，苟於幼時發生興趣，甚至終身好之；反之若幼時未受訓練，則長成後必不易發生興趣。試觀現社會上中年以上之工商民衆，因在兒童時代缺少體育訓練，嗜好運動者百不得一，可證此言之不謬。彼輩工作之暇，以賭博遊蕩爲唯一消遣方法，結果百弊滋生，罪惡叢集。設於兒童時代多受體育訓練，養成運動習慣，則運動場所，必成休閒活動之大本營，興趣在彼而不在此，其於身心之陶融鍛鍊，受益當非淺鮮。

(二) 提倡兒童體育之初步辦法

吾人既知兒童體育之重要，則如何提倡之道，實爲當急之務。作者以爲在目前我國社會情形之下，首宜供給適宜之環境。蓋一般民衆，家庭間毫無運動設備，即各地小學校，亦頗少足供全校兒童應用之場地與器械。况失學兒童，隨地多有，更無正當運動之機會。補救之道，自以普設兒童遊戲場爲唯一方法，但在目前教育經費極度困難時期，普設二字，難望實現，惟有就各地公共體育場內，增設兒童運動部份，專司提倡兒童體育之職。其利有二：

(一)設備方面：兒童遊戲場，須同時能足供多數兒童之運動，故場地與設備，必與附近之兒童數相稱，且地點必較適中，供附近兒童，有易於到場運動之便利。以上兩點，在經濟上，頗不易舉。但普設公共體育場，爲政院通過即將實施之事業；各地已經設立之公共體育場，又均在人口繁密之市鎮區內，故若在公共體育場中，劃一部份場地，設置相當器械，專供兒童運動之用，則較單獨設立兒童遊戲場，經濟多多矣。

(二)指導方面：兒童年齡不齊，興趣不一，對於運動方法與規則；遊戲精神與秩序等事，必有積極之指導，方能收體育上之實效。故兒童遊戲場，應聘對於兒童體育富有學識經驗之人，負指導管理之責，此項專門人材，羅聘亦非易事。故兒童遊戲場附屬公共體育場之一部，則以原有指導員兼用并顧，可免去專聘指導員之費用與困難。

(三) 兒童遊戲場之設備

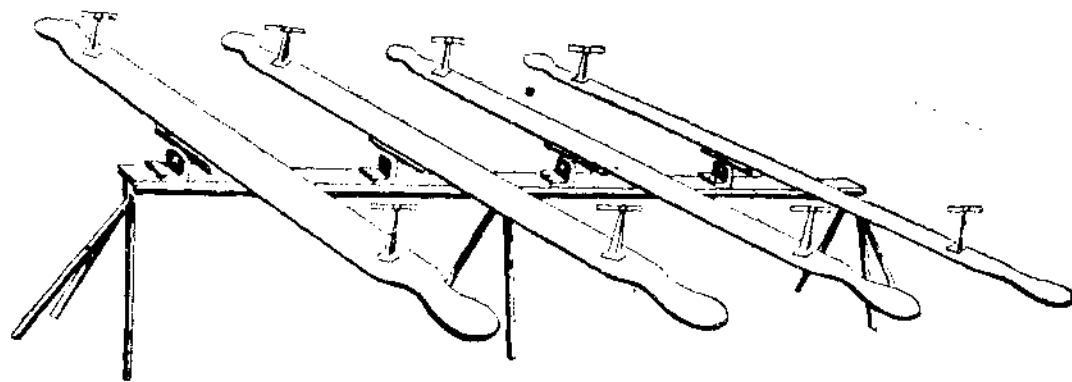
近世各體育先進國家，對於兒童運動方法與器械，殫思竭力，務求完善。規模之大，設備之精，日新月異，無怪彼邦兒童，活潑矯健，遠非吾國所可企及。然此種建設事業，每受經濟能力之限制，在內憂外侮災亂頻仍之我國，只能因陋就簡，逐漸推廣，茲列舉兒童遊戲場重要設備於后，各地可視需要情形及經濟力量，斟酌採用也。

(一) 場地建築方面

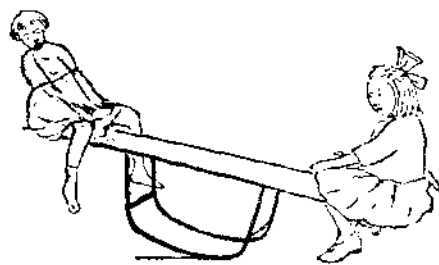
1. 草地 (大小以能供小足球場應用為合適)
2. 淺水池 (供兒童涉水漂小船之用)
3. 籃球場 (與排球場合用)
4. 器械場
5. 管理室 (附設乒乓室)
6. 遊藝室 (設置玩具、美術工藝用品、樂器等件)
7. 休息室 (設置報紙、兒童畫報、健康畫圖、等件)

(二) 器械設備方面 (器械製法詳見本刊二卷一期吳邦偉先生著「兒童運動器械簡說」一文)

1. 軒輕板 (圖一)
2. 軒輕梯 (圖二)
3. 平梯
4. 滑板 (圖三)
5. 滑梯
6. 鞦韆
7. 浪木
8. 浪橋
9. 浪椅 (圖四)
10. 浪盤 (圖五)
11. 平均板
12. 巨人步 (圖六)
13. 滾桶
14. 跳台
15. 轉輪 (圖七)
16. 聯合器械



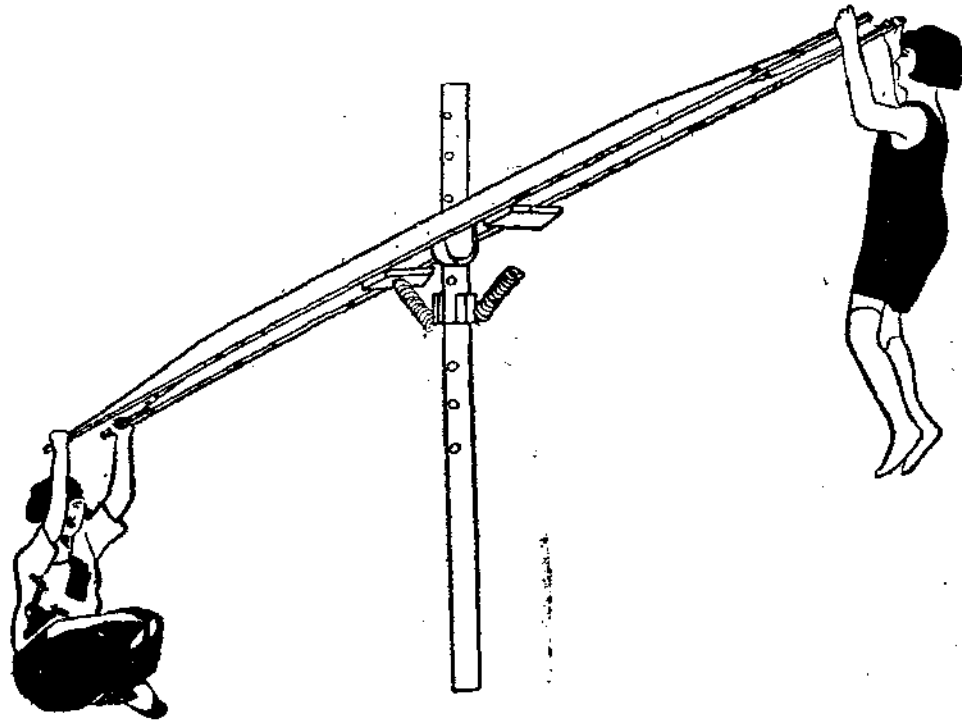
(甲) 圖 一 第



(乙) 圖 一 第

- 17 沙箱
- 18 三輪車
- 19 搖搖船 (圖八)
- 20 遊戲器具 (如積木、小船、鐵環、皮球、弓箭、毽子等)

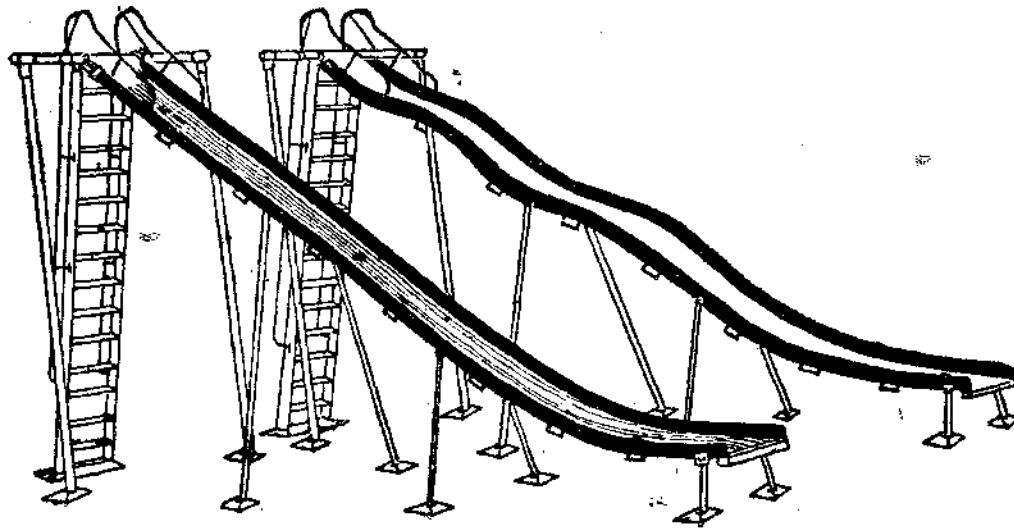
圖 二 第



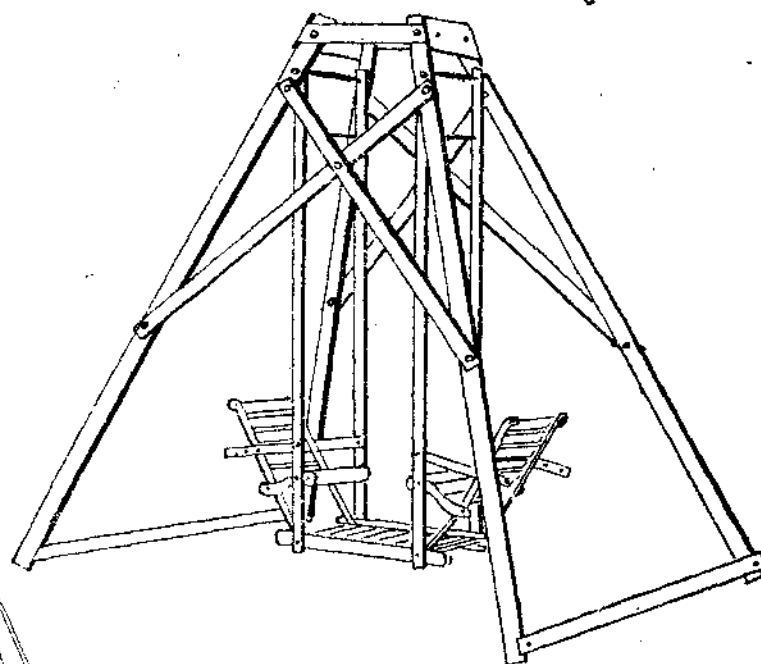
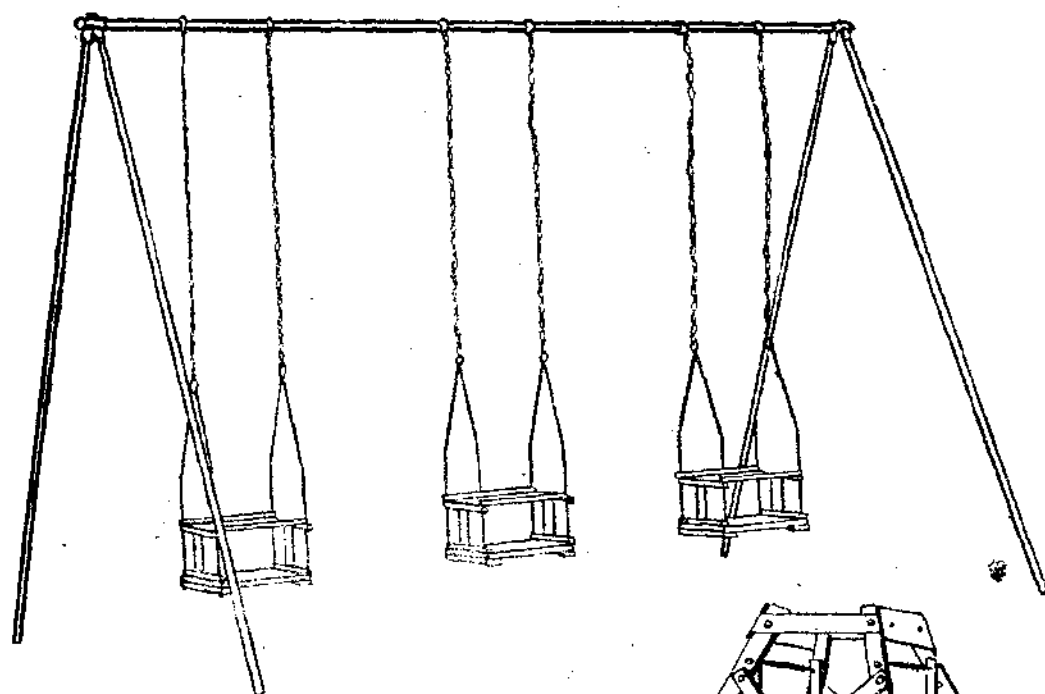
體育研究與通訊

兒童體育與兒童遊戲場

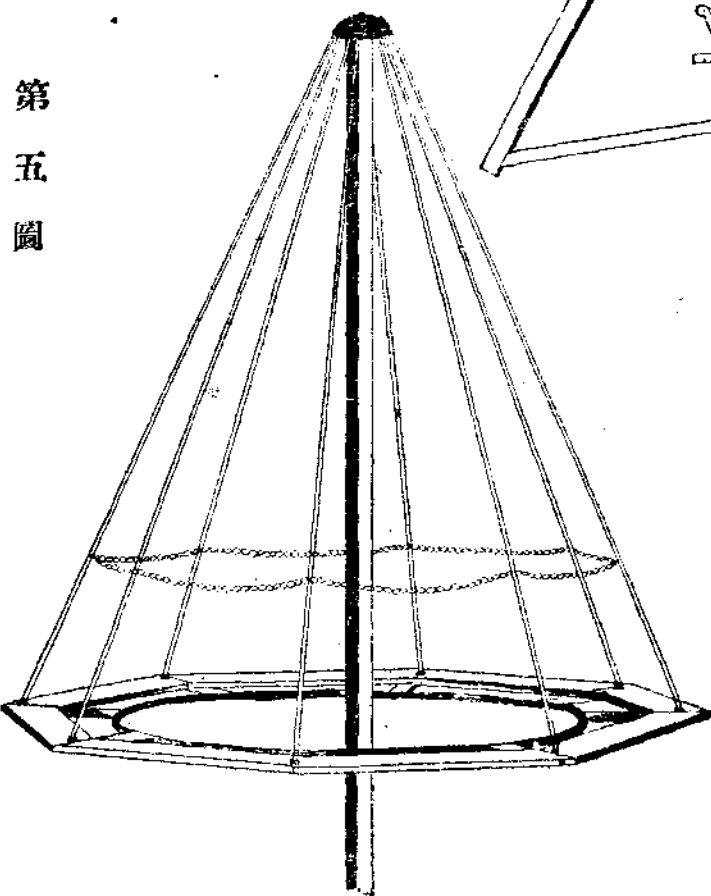
圖 三 第



第四圖(甲)

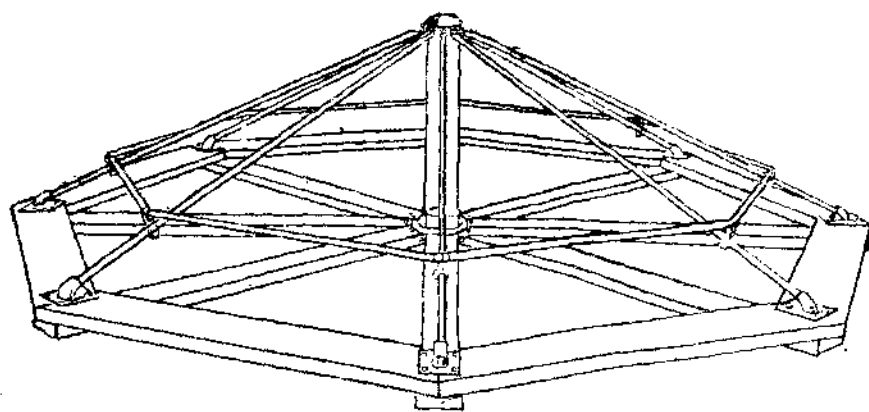
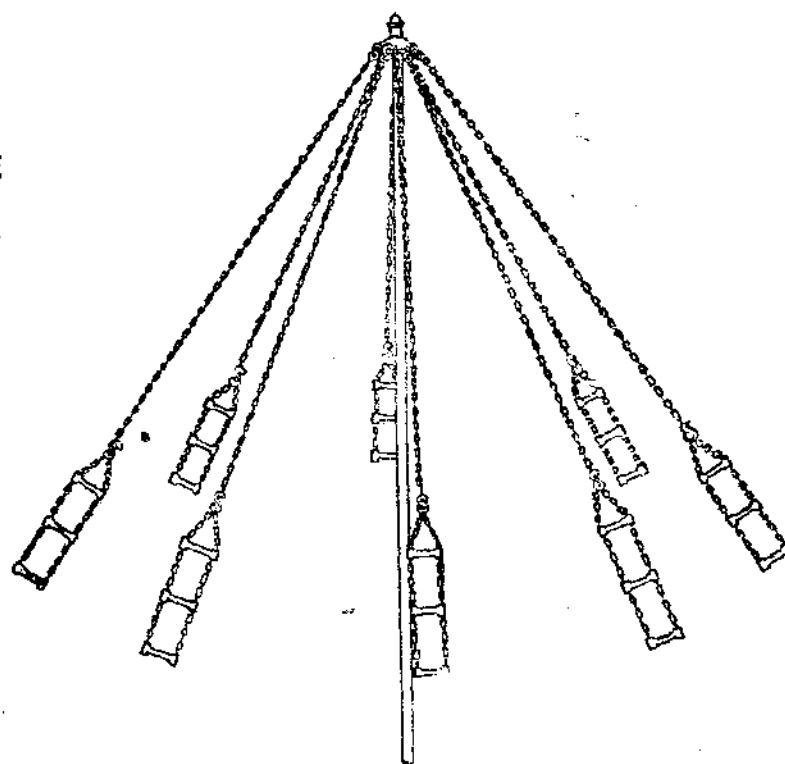


(乙)圖四第



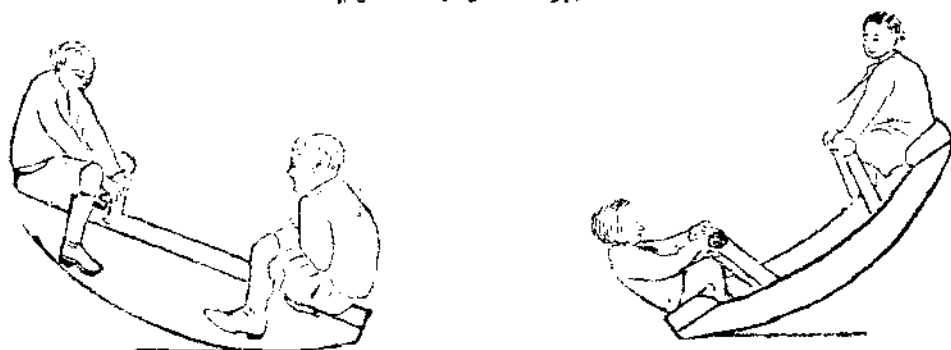
第五圖

第六圖



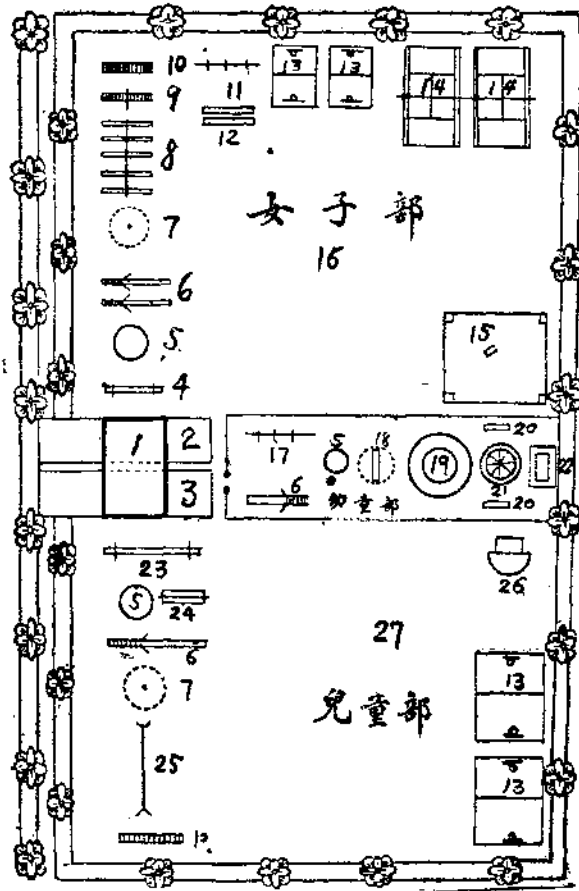
第七圖

第八圖



(四) 兒童遊戲場設計示例

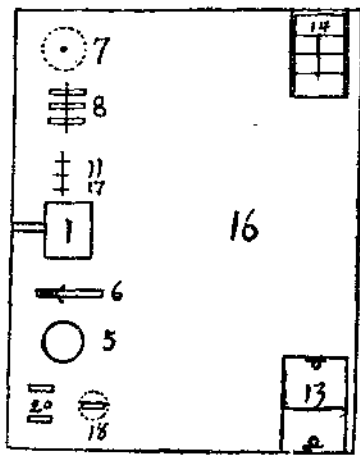
甲、較完備之分部遊戲場



【說明】

- 1. 管理室
- 2. 游藝室
- 3. 休息室
- 4. 浪橋
- 5. 浪盤
- 6. 滑板
- 7. 巨人步
- 8. 軒輕板
- 9. 軒輕梯
- 10. 平梯

乙、簡易遊戲場



- 11 鞦韆
- 12 平均板
- 13 籃球場
- 14 網球場
- 15 壘球場
- 16 草地
- 17 浪椅
- 18 軒輕板(活動弓式座)
- 19 淺水池
- 20 搖船、搖馬
- 21 轉輪
- 22 沙箱
- 23 浪木
- 24 轉桶
- 25 聯合器械(包括吊環、滑梯、窗梯、繩梯、軒輕梯、鞦韆等件)
- 26 跳高沙坑
- 27 小足球場



德國操動作 對於肌肉功能的解剖

周 鶴 鳴

本 文 綱 目

- 引言
- 第一章 德國操的目的
- 第二章 德國操的動作分類
- 第三章 操練德國操的方法
- 第四章 人體大肌肉的位置和運動功能
- 第五章 德國操的預備部位
- 第六章 德國操每個動作的操法和他對於肌肉功能的解剖
- 第一節 單人動作
 - 第一段 頸部動作
 - 第二段 上肢動作
 - 第三段 軀幹動作
 - 子、胸部動作
 - 丑、背部動作
 - 寅、腹部動作
 - 卯、腰部動作
 - 辰、臀部動作
 - 第四段 下肢動作
 - 第五段 全身動作
- 第二節 雙人動作
- 第三節 團體動作

引言

我國的體育，據歷史的記載，要比日本發達得早，就拿幾屆遠東運動會的成績來看，第一二兩屆大會，日本田徑的得分，總被我們壓倒，而且日本不敢正式加入。但是最近我國一屆不如一屆，而日本確扶搖直上，包辦各項錦標，躍登世界舞台，和德美競爭，實在使我們慚愧，這樣說來，我國的體育，是在開倒車麼？其實何常不是天天在進步，翻開歷屆全國運動會的記錄來查考一下，便可以證明每屆大會總有許多新紀錄產生，足以安慰全國的渴望，祇是因爲人家的進步比我們快些罷了。但是我們中國人和日本人同是黃種人，他們只七千萬，我們有四萬萬，爲什麼人家的進步，要比我們快呢？這是因爲人家有模仿和研究的精神，能用科學方法去訓練，腳踏實地去幹，克苦耐勞去努力得來的效果。我們知道日本的體育，都是模仿來的，如日本體操，是模仿瑞典式德國式美國式而來，柔術是模仿吾國的，他們模仿的方法，一方面派研究體育的專家到外國去留學，一方面請國外有名的教授來教練，這種外籍教授，由國家出重金聘來，專派各體育大學畢業生，或具有體育研究的人去跟他學習，一兩年後，就把外籍教授的學識理論，統統都學來了，在後把學來的學識理論去分析研究，參酌他們自己的材料和理論，使能適合他們的國情和民族性，

創成了他們日本的體育，推行到全國去，現在他們的體育，在世界上已佔有了相當的地位，他們的精神，真令人佩服，可以做我們的模範，作我們的借鏡。回頭看看我們中國的體育界，留學外國的也有，請外籍教授到國內來的也有，可是我們的學習方法不當，不能把學習來的學問活用，不能克苦的研究，意見又不能一致，沒有具體的辦法，所以到現在還沒有創造出一種能適合我國國情和民族性的體育，這是我們體育界的恥辱，也是中國國家的恥辱。德人葛樂漢氏，在中央大學教授體育多年，對於田徑賽和德國操很有研究，很有貢獻，作者耳濡目染，覺得他所教的體操，很有介紹的價值，所以把我學習得來的認為有用的地方寫下來，並且把每個動作對於肌肉的功能解剖出來，貢獻給讀者，或者可以做個人操練的參考，或者當作體操的教材。不過德國操是適合德國民族的體操，未必能完全適合我國民族，所以我還希望體育界先進，加以深切的研究，用科學的方法把他改良一下，使牠能適合我們的國情和民族性，創造中國的體操，那麼這篇粗淺的東西，才不致於毫無意義了！我這篇東西完稿後，承程登科吳邦偉馮公智三先生替我修改，在此很誠懇的感謝！

第一章 德國操的目的

德國操有兩種目的：（一）健康的目的，（二）增加田徑賽成績的目的，現在把牠分述在後面：

(一) 健康的目的

德國操是一種劇烈而使用大肌羣的活動，牠的運動量很大，當在操練的時候，因為肌肉劇烈的工作，產生多量炭酸，此種炭酸，就由血液循環送入心臟，再由心臟輸入肺臟而排出體外，同時吸取養氣，送入心臟，供給全身肌細胞的需要，起燃燒作用，而產生力和熱。所以那時候心臟的跳動加快，肺臟呼吸急促，體溫也有顯著的增高，而調節器官也加緊工作，使身體保持正常溫度，倘能常常操練，不但心臟肺臟的功能可以增強，同時調節器官的功能也漸漸進步靈敏，可以增加身體對於外界的抵抗力，並且因為肌肉運動，可以把停滯在內臟的血液暢流全身，血液循環因此旺盛，腸胃增加蠕動，幫助消化。所以德國操不但可使人體外部的肌肉有顯著的平均發達，並且能促進內部各器官的康健。我們人體上的肌肉，必須平均發達，才有良好姿勢，倘使姿勢不良，內臟各器官的功能也受其影響，這種不良的姿勢，是因為身體上的骨骼和肌肉畸形的發展，或失却了正常功能所致，但是德國操能矯治這類缺陷。譬如凸肚子的人，因為他腹肌含脂肪太多，沒有力量，矯治這類缺陷，宜多操收縮腹肌的動作，使脂肪減少，腹肌有了力量，肚子自然會縮進。綜上所述，不論德國操能發達肌肉，康健內臟，矯正缺陷，他的目的就是健康。

(二) 增加田徑賽成績的目的

德國操的動作，專門收縮，拉長，和放鬆肌肉，其目的是要訓練肌肉的力量，速度，和耐力，所以用作田徑賽的補助操，最為適宜。蓋田徑賽的項目，總括起來可分為跑，跳，擲三類，這三類運動，無非是用力量，速度，和耐力。現在把田徑賽的各項運動對於力量，速度，耐力的關係列後，以作參考：

項目 (一) (二) (三)

跑

短距離	速度	力量	耐力
中距離	力量	速度	耐力
長距離	耐力	力量	速度

跳躍

跳高	力量	速度	耐力
跳遠	力量	速度	耐力
三級跳	力量	速度	耐力

擲重

跳欄	力量	速度	耐力
撐高跳	力量	速度	耐力

全能

擲鉛球	力量	速度	耐力
擲標槍	力量	速度	耐力
擲鐵餅	力量	速度	耐力
五項	力量	速度	耐力
十項	力量	速度	耐力

照上表看來，田徑賽中任何一項，都要用力量，速度，耐力，不過所用的量大小不等罷了。我們要跑得快，跳得高，跳得遠，擲得遠，先要使肌肉的收縮快而有力，且有持久性，而力量速度耐力三者，不可缺一，否則對於田徑的成績，總不能有良好的收穫。例如

長跑最需要耐力，但也須要力量和速度；跳躍和擲重最需要力量，但也須要速度和耐力。我們平時練習田徑運動，對於肌肉的力量，速度和耐力，雖然逐漸也有進步，因為力量，速度和耐力逐漸在進步，田徑成績才有進步，但是在練習之外，倘使再操練田徑的補助體操，那更有長足的進步。美國體育雜誌上說：「第十屆世界運動會，芬蘭人擲標槍的驚人成績，是從補助操中得來的」，據說他們訓練擲標槍的方法，運動員每星期正式練習祇有一次，至多不過兩次，但他們的指導員，每天叫他們拿了長柄的斧頭去砍樹木，這種砍樹木的動作，其實就是一種劇烈的體操，可以訓練手臂，胸部，背部，腰部和腹部肌肉的收縮力和耐久力，不過他的操練方式不同罷了。田徑是很複雜的運動，各項都有很複雜的動作，全身肌肉必須有諧和的運動作用，才有成功的希望。初學習的人，肌肉收縮力太弱，或肌肉太短，神經與肌肉的聯絡不靈敏，很難一時就學好，所以必須把一項運動，分成幾段去做基本練習。例如跳欄，須注意跑，手臂的擺動，和跨欄等動作；要跑得快，先要訓練腹肌腰肌臀肌和下肢肌肉的收縮能力，要手臂擺動有力，先要訓練上肢肌胸肌和背肌，而跨欄時的踢起前腿，過欄時前後腿伸直，兩腿間近乎一百八十度角，下欄時後腿很快的屈縮等動作，要十分完善，必須先拉長前腿的腿後肌，後腿的腿肉側肌和在股關節前面的髂股韌帶，這許多複雜動作，決計不能在跳欄時統統都注意到練習好的。倘使這許多基本

動作還沒有練習好，雖是天天去拚命練習跳欄，不但成績不易進步，反要養成不良的姿勢和習慣，難以改正，所以不能不謹慎！其他項目也是一樣。我國過去的田徑成績，不能很快的進步，就是因為太注重全部訓練，不能分部去訓練，運動員祇知道猛幹，沒有進步就灰心起來，却不去研究所以不進步的道理。又因我國到了冬季，氣候寒冷，不適宜室外運動，所以到了冬季，田徑運動也就無形停止。西洋各國他們有室內田徑設備，不分四季都可以練習，我國因經濟窘迫，那裏有像他們有這樣偉大的建築和設備，所以田徑運動員，祇能在春，夏，秋三季中活動，到了冬季，就沒有機會繼續練習了，一直要休息到春季，才漸漸的練習起來，其中相隔三四個月，因此本人本有的成績，勢必退步，到了春季氣候溫和的時候，再開始練習，但是剛把原有的成績恢復過來，冬季又降臨了，一暴十寒，能保持固有成績已為難事，要使進步而有特殊成績發現，是決不可能的事。但是假使田徑運動員，在冬季能恆心依照下面的體操去操練身體，那末一則可以活動肌肉，保持肌肉的固有功能，再則可以保持良好的姿勢，肌肉有基本訓練的機會，成績有增無退了。總之，德國操對於田徑賽有兩種功能：

- 一、可以做分段基本練習的幫助。
- 二、在冬季可以活動肌肉，保存固有功能，保持良好姿勢，增進運動成績。

第二章 德國操的動作分類

德國操的動作很多，其分類方法大概有三種：（一）以身體動作的部位來分類，（二）以操練動作時的人數來分類，（三）以動作對於肌肉的作用來分類，現在把他分述在下面：

（一）以身體動作的部位來分類

（甲）頸部動作——例如頭左右擺動作。

（乙）上肢動作——例如俯臥撐雙臂屈伸動作。

（丙）軀幹動作——軀幹動作又可分為五種：

（子）胸部動作——例如挺胸動作。

（丑）背部動作——例如俯臥舉體動作。

（寅）腹部動作——例如仰臥上體起動作。

（卯）腰部動作——例如轉體動作。

（辰）臀部動作——例如俯臥撐舉腿動作。

（丁）下肢動作——例如單足踢動作。

(戊)全身動作 例如手足行走，(又名獸行)，此外全身擺動與跳躍動作，均屬此類。

(二)以操練動作時的人數來分類

(甲)單人動作 操練動作的時候，祇要一個人，不需要他人來幫助，他的動作都是主動的，例如頭左右擺動作。

(乙)雙人動作 操練的時候，必須兩個人同時或先後互助，他的動作有主動的也有被動的，是利用他人的力量來達到動作的目的。各種矯正動作，屬此類者甚多，例如強迫挺胸動作。

(丙)團體動作 集合許多人互助合作操練一個動作，(並非許多人排列起來，各操同樣的單人動作) 例如推硬人動作。此外也可把單人或雙人的動作，編成團體動作，舉行遊戲比賽，以增加操練的興趣，例如單人動作中的單足跳一節，雙人動作中的騎人一節，都可編入團體動作，舉行比賽。

(三)以動作對於肌肉的作用來分類

(甲)收縮動作 這類動作可分為兩類：

(子)快速的收縮動作——快速的收縮動作，是用大力在極短時間內收縮肌肉，收縮時

肌肉緊張，呼吸停止。例如原地急跑，(Bolt)是下肢肌肉極快的連續收縮，短距離賽跑時，下肢肌肉同樣須有極快的連續收縮，倘使收縮的能力大而且快，那麼跑的速度也大，德國操中快速的收縮動作，就是要訓練肌肉收縮的速度和力量，肌肉發達而動作呆板的人，可用這類動作來訓練靈敏。

(丑)遲慢的收縮動作——遲慢的收縮動作，也是收縮動作中的一種，不過收縮時的動作很遲慢，不像快速收縮那麼快，肌肉由放鬆而慢慢的緊張起來，呼吸也停止。例如俯臥撐雙臂屈伸動作，是兩臂肌肉遲慢的收縮動作，時常操練，兩臂肌肉有顯著的發達，這類動作祇能訓練肌肉的收縮力量，不能訓練速度和靈敏，所以有人叫他為力運動。(HEAVY WORK)

(乙)伸展動作——伸展動作用以拉長肌肉，恰和收縮動作的作用相反，其目的的一方面是要減少額頰肌的抵抗力。例如直坐上體前下灣使頭部碰膝的動作，是收縮腹肌腰肌，拉長腿後肌的動作，若腿後肌太短，則腹肌腰肌收縮時受其(此時腿後肌為腹肌腰肌的額頰肌)抵抗，以致頭不能碰膝，所以要使頭碰膝，必須先拉長腿後肌，以減少腹肌腰肌收縮時的抵抗力。其餘肌肉收縮時，各有其額頰肌，恕不贅述。再方面要使肌肉增加收縮距離，例如腿後肌若能拉得極長，則其收縮時，可由最長距離縮至最小距離，可以增

加力量和彈性，橡皮帶所以有很大的力量和彈性者，因其能拉得極長縮得極短的緣故。人體上的肌肉，雖不如橡皮帶那樣有彈性，可是不斷的鍛鍊，至少也能增進他運動的功能。

(丙)放鬆動作。放鬆動作，是他種體操所無，而為德國操獨有的動作，其目的為訓練肌肉和諧，（和諧即運動時肌肉收縮和放鬆的時間得當）在運動時，可以減少顫顫肌肉的抵抗力，節省力量。例如練習賽跑，屈腿向前跨步時，屈髖節肌（腹肌，腰肌）和下肢的屈肌（腿後肌，脛骨前肌）宜收縮，而伸髖節肌（臀肌）和下肢的伸肌（股四頭肌，腓腸肌）宜放鬆，至一步落地而伸腿蹬地時，伸髖節肌和下肢的伸肌宜收縮，而屈髖節肌和下肢的屈肌宜放鬆。如此則屈肌和伸肌的運動能力各不相抵抗，同時得交換休息，恢復疲勞。優秀的運動員，他們的肌肉受過和諧訓練，故運動時動作輕鬆自然，姿勢美妙。一般初學的運動員，因為肌肉沒有和諧習慣，故運動時，屈肌收縮伸肌也收縮，不但顫顫肌抵抗力大而徒費力量，而且動作僵硬緩慢，姿勢更不雅觀，所以訓練肌肉，放鬆也是很重要的。他種體操如我國的國術，瑞典式，日本式體操，均無放鬆動作一項，是他們的最大缺點。

這兒作者要聲明的，上面的分類法並非絕對的，因為各類都有相互的關係，例如上體

向前下灣膝節伸直手掌碰地動作，是伸展腿後肌的動作，但也是腰部動作，一個人操的時候，可稱為單人動作，倘使雙人互相操練時，就可稱為雙人動作，所以不能絕對的劃分，讀者不難明白其中道理。不過作者為便利寫述起見，下面德國操每個動作的操法和他對於肌肉功能的解剖一章中，就拿單人動作，雙人動作，團體動作為分類大綱。

體育界的急先鋒

運動界的興奮劑

上海

體育評論

週報

有警惕之公正批評

生動有趣之記載

體育界之秘聞軼事

包羅萬象之應有盡有

每星期六出版，另售每份大洋四角，全年定閱，分郵費二元二角，半年定閱，分郵費一元二角，歡迎試閱。閱郵費四分，贈閱兩期。

社址

上海法租界馬浪路振華里十四號



小學游唱教材編例

吳邦偉

優良小學體育教材之缺乏，為一般事實，然少數小學體育教師，必賴現成教材之供給，亦不能不認為一種弱點。

。偶閱世界書局小學國語教本，覺其中有不少材料。一經改造，即成小學適用之體育教材，因擬數則，以就正於小學體育教師。並希任小學體育教師者，能採用此種原則與方法，自行編製，則不特教材之取給，可以無窮，而體育訓練與其他課程，且能從此產生密切關係，予體育之價值與功能以切實證明，其效益固不僅為解決小學體育教材之缺乏已也。

一·來來來（分隊法）

（目標）（一）使兒童回憶國語讀本（第一課）的文字。

（二）造成高能兒童領袖的地位。

（方法）

（三）間接觀察各個兒童的能力，和友好的情形。

（四）將全班兒童分成能力相做的數隊，準備做遊戲。

全班兒童單排橫列於場的一端。教師按所需分隊的數目，指定高能兒童數人為隊長，列於場的彼端。如欲將全班二十四人分為四隊，則指定張王李趙四童為隊長，各隊長輪流招呼其餘兒童中的一人，歸入他的隊中。輪流的方法，先由張童招呼一人，次由王童招呼一人，又次由李童招呼一人，最後由趙童招呼一人，以後再按王李趙張，李趙張王趙張王李的秩序逐一

輪喚，使各隊長均有先擇的機會，至全班兒童悉數歸入各隊為止。隊長招呼的時候，應喚其所欲招呼的兒童的姓名，並叫來來來如「周振華，來來來」等，此時被喚的兒童，即迅速跑至其隊長的後面，成縱隊排列。結果就成爲四隊，每隊連隊長六人。

(要點)

教師在說明方法後，宜附帶解釋其用意，如：
(一)你們記得國語讀本第一課嗎？誰能背得讀出？

(二)隊長是一隊的主腦，你們要聽你們隊長的指導。

(三)隊長招呼隊員的時候，應當選擇最有能力的人，最肯聽你指揮的人，最能和你合作的人。

教師在最初幾次，或者不易知悉兒童中何人比較有本領能力，所以隊長人選，不妨每次更換，加以觀察。

分隊的數目，最好每次不同，使兒童不致永久在同一隊中，這樣可以調劑他們互相的感情，不因爲常常處於對抗的地位，影響他們在別的活動中合作的精神。

二·拍皮球

(目標)

(一)訓練兒童目光的準確，手腕的靈活。
(二)使兒童對於動的物件，有節制的感覺和經驗。

(三)練習數目的計算，和加法。

(四)使兒童聯想國語讀本「第二課」的文字。

(設備)

(一)橡皮球——每五六兒童合用一球爲最宜。
(二)白粉圈——每小隊一個，其大小視人數的多寡而定。

(方法)

(一)全班分成若干小隊，每隊以五六人爲限。每隊各據一白粉圈，兒童平均排列於圈外，面向圈內，先由隊長將球向地上擲下，待其彈起時以雙手接住，然後將球交與右

之第一人，依法拍接，遞傳一週，仍至隊長處爲止。

(二)兒童仍如上法排列。隊長先將球向地上擲下，待其彈起，再以手掌拍球，第二次彈起時接住。仍向右遞傳，輪做一週。

(三)如上法，惟多拍一次，且於拍的時候，高聲數「一」，「二」。一週輪畢後，再做拍三次，並數「一」，「二」，「三」。

(四)兒童仍如上法站立，隊長將球用力向圈的中心擲去，球彈至何人前面，即由何人接取，如法再擲。擲時或不向中心而向旁邊亦可，但以至彈出圈外爲度。

(五)兒童輪流在圈中拍球，將各人所拍次數記下，比較誰拍的最多，把每小隊兒童拍球次數加起來，比較那一小隊拍球的總數最多。

(要點) 教師在未分隊前，宜先將拍球接球的方法說明

與示範。分隊後，先令一隊按上述方法做一部份，使兒童明白手續。做前三種的時候，兒童如有接不住，或拍不到二次三次的，可以重做一遍，再失敗，就得依次遞傳下去。做第五種的時候，各人拍球的次數，或者用筆記下來，或者令兒童各自記好。至完畢時，由兒童逐一報告，隨時令兒童加起來。拍球的方法很多，教師可以換用別種方法來做，或者分幾次教，但是後來拍球的時候，最好不用普通分隊，而從前次拍球的結果，挑選技能好的兒童，排在一隊裏，比較上容易進步而且格外有興趣。

三·小貓好唱歌遊戲

- (目標)
- (一)起引兒童對於歌曲的興趣；
 - (二)激動兒童對家畜的愛護心；
 - (三)增加兒童對於國語讀本「第六課」「第七課」的記憶。

(歌曲)

C調 小貓好²/₄

5 2 5 | 3 — | 5 2 5 | 3 — |

(一) 小貓 小 小 貓 好
(二) 小狗 小 小 狗 好

3. 5 | 3 1 | 2 3 5 | 3 — |

看見 寶寶 咪咪 叫
看見 寶寶 尾巴 搖

5 2 5 | 3 — | 5 2 5 | 3 — |

小貓 小 小 貓 好
小狗 小 小 狗 好

3. 5 | 3 1 | 2 2 3 | 1 — |

你不 惹他 他不 抓
你不 惹他 他不 咬

全班兒童成圓形排列，面向圈內，唱歌時按下
述動作表演。

(方法)

- (一)唱「小貓小」時左手叉腰，右手作指點狀，左足尖向左斜方點地，指三指，點三點。
- (二)唱「小貓好」時動作同前，惟左右各交換。
- (三)唱「看見寶寶」時，兩手作眼鏡狀，架於雙目上，每字頭向左右轉，作環視狀。

(四)唱「咪咪叫」時，兩手在胸前拍掌三次，唱完時全體學貓叫聲「咪呼」。

(五)再唱「小貓小，小貓好」時，做法與(一)

(二)同。

(六)唱「你不惹他」時兩足交換踏步，同時兩手交換作拳擊狀。

(七)唱「他不」時，雙手在面前搖動，同時搖頭，至唱「抓」字時，聲音宜截然而止，同時用右手在左手背上作抓狀。

(八)「小狗小，小狗好」的做法，與「小貓小 小貓好」同。

(九)「看見寶寶」的做法，與上同。

(十)唱「尾巴搖」時，上體向前彎，左手叉腰，右手伸至背後，手掌扇動作搖尾狀。

(十一)「你不惹他」的做法，與上同。

(十二)唱「他不」時，如上搖手搖頭，至唱「咬」字時，聲音宜短促，無動作，惟於唱

完後，張口作咬狀，並發「噉乎」之高聲。

(要點)

歌曲極簡單，教員可以口授，如能請音樂教員事先教兒童學習最好。未做前教員宜先示範，至兒童練習時，宜與同唱，並拍手以示節拍，免致快慢不齊。表情動作不必求式樣的整齊，但宜自然而合拍。兒童做生澀的動作，必不能敏速，故初做時節拍宜徐緩，至已熟練，則不妨加速，以求活潑。每做一次，休息一二分鐘，在這機會，教師可講些貓和狗的簡短故事，使兒童知道他們的特性，及啓發對物的仁慈心。

四·貓捕鼠

(一)訓練兒童聽覺的靈敏，反應的快速。
(二)訓練兒童奔跑追逐，躲避捕獲的能力。
(三)幫助兒童對於國語讀本「第九課」的記憶。

(設備)

(一)紅綠帶——每組各一條。
(二)白粉圈——大小多少視分組數目及人數多

寡而定。

(方法)

二十人左右的不必分組，三十人以上的可分兩組遊戲，每組兒童以手相挽成一圓圈，面向圈內，教師指定一童為貓，一童為鼠，立於圈內，鼠聞貓叫聲，應即逃避，勿為貓所捉，逃避可從圈內跑至圈外，或從圈外跑至圈內，方向路徑無一定，隨鼠自擇，貓追鼠以前，必須學貓叫一聲，使鼠得聞而逃，不叫而將鼠捉住者無效，貓追鼠時，不必依鼠所跑的方向路徑而追，可以抄近取巧。貓手拍着鼠背或頭，即為捉着，不必定須拉住。貓在一分鐘內不能將鼠捉着，即為失敗，教師可令二人互易地位再做一次，然後換人。若貓在一分鐘內將鼠捉着，教師可另換二人再做。圈上的兒童不必將手高舉，但二人中間的距離，應能容貓或鼠穿過。教師在兒童列成圓圈後，可發問曰「你們國語讀本第九課教的是什麼？」兒童一定回說「哥

(要點)

哥做貓弟弟做老鼠，一個叫，一個跑」。教師說我們今天就做貓捉老鼠的遊戲，於是將方法說明一次，並指定誰做貓，誰做鼠，或者由兒童自願担任更好。教師在他們逃和追的時候，應隨時指導他們躲避和追捕的方法。指定做貓和鼠的人，最好選能力相等的兒童，或者做貓的比做鼠的活潑些，結果就容易成功。兒童處絕對失敗的地位是很不願意的，所以不要使他們失望。

五·狗追貓

(目標)

- 一、練習跑和攀懸的能力。
- 二、培養兒童利用環境的急智。
- 三、引起兒童互助合作的思想，和勇敢心。
- 四、增加兒童對於國語讀本第十課的記憶。

(設備)

- 一、場上須有兒童遊戲器械或樹木。
- 二、白粉線二條或圈二個——如器械樹木在場的一邊，則在場的彼邊劃白粉線二條。相距三

(方法)

尺至五尺，如器械樹木在場的四週，則在場的中央劃白粉圈兩個，一內一外，相距三尺至五尺。

分全班兒童為二隊，一隊做狗，一隊做貓。做貓的排列在前面線上，做狗的排列在後面線上（如果用圈，狗在裏圈，貓在外圈）。貓聽見狗叫聲，應速即逃避，到有器械樹木，或其他物件的地方，爬上去，或者用手攀住了懸起來，使全身不與地面接觸，就算安全，不怕狗捉了。狗捉貓以前，應先學狗叫聲，由狗隊中指定一人做狗叫。叫聲已起，全隊的狗，就可以跑向前去捉貓，如果貓的全身已經離地騰空，捉着亦無效，故必須在貓未離地以前捉住他。到所有的貓，除去已捉住的外，均已安全，即為終止，於是檢點共總捉住幾個。第二次做的時候，做狗的換做貓，做貓的換做狗，終止時亦檢點捉住的數目，兩隊比較，那一隊捉住得

(要點)

多的算勝。

教師在說明前，宜先發問。你們國語讀本第十課教的是什麼？貓被追急的時候，他怎樣躲避的？為什麼貓爬到高的地方，狗就不能捉他了？於是解釋這個遊戲，就是做照狗追貓的方法

來做。做貓的應該先看好什麼地方容易爬上去，或者懸起來，聽見狗叫就快快跑開。做狗的應該想好在什麼地方攬住他們，不放他們爬上去，才可以捉住他。在狗沒有叫以前，貓先逃的應該怎樣處罰，狗先追的又應該怎樣處罪？

教育輔導月刊 第一卷 第四期

分區研究會特刊要目

開會辭.....	朱堅白
對社教同人的幾點希望.....	吳劍真
改進本區社會教育之意見.....	朱堅白
對三個重要問題貢獻一點意見.....	朱堅白
生計教育的認識.....	朱堅白
名人 教育部修改民衆教育館規程與改編民衆學校	
講演 課本之意義.....	張炯
各縣社會教育概況報告.....	
義教社教合一之困難與心得.....	許啓桂
社教研究會二屆年會報告.....	
定價 全年十冊洋壹元 另售每冊壹角貳分	
發行 南京大中橋江蘇省立南京民衆教育館	



教室體操教授案 (一)

保留
版權

李·守·之·

序 言

學校體操，為謀學生體魄之強健，天機之活潑，精神之煥發，以及調節教室作業板滯之弊而設。遊戲之價值，則為補助智德二育之不逮，以漸收修身實踐之功能。故一小時或半小時之教材支配，體操開于始，而遊戲繼于後，則課程成績，學生興趣，可百倍于尋常也。溯自我國提倡體育以來，已廿餘載，晚近數年，益知學校體育之重要，而有分區運動會，學校個獨運動會，全省，全國等運動會之舉行；對於學校體育，尤孜孜研求，良以小學為成人之基礎，體育乃教育之根本也。余廁身體育界，十五載于茲。曾先後執鞭于京滬江淮，而所任各中學師範專門以及於高級小學，未嘗見有兩操場及健身房之設立。一遇陰雨，或偶逢寒暑，運動勢必曠廢。如此設施，試問學校體育，能否稱為完善？個人精神，能否日形煥發？小學生羣居一室，能否不困憊乏味？此不待龜卜，而可知矣。余目擊此種情形，心焉憂之，特按諸生理，證諸實驗，著小學教室體操教授案一書以補資救。編配教材，仍以走步，體操，遊戲為三段教材。是否合用，尙待當世體育家，有以匡正之。武進李守之序于縣立公共體育場

編輯大意和說明方法

- 一、本書目的，在養成身體健全，腦筋靈敏之國民。
- 一、本書為補助高初級小學校無健身房及陰雨操場之用，故各年級之教材，取簡易而有益于兒童身心者。
- 一、本書編制，初級小學分單式，複式，單級三種；高級小學，純為單式。故其教授例案，稍有不同。
- 一、本書各教材，雖舉一例，其鐘點之支配，均與教育部定章相合，初非閉戶造車，全以意為者。惟欲延長或縮短時間，亦可斟酌為之。
- 一、本書出刊之前，曾在各小學校實地試驗，頗能合用。其教材之支配，以遊戲為主，走步及體操為輔。故所定時間，亦以遊戲為最多。
- 一、本書所述各級課桌，為個人一張，其走街（兩課桌間之街）距離，以二英尺為度。至于二人合桌，尚在編輯中，故不列入。
- 一、本書所選教材，有坐正運動及立正運動兩種：蓋簡易之頭部四肢及側彎等運動，宜坐正行之；平均跳躍腹

腰諸運動，不得不起立行之也。

- 一、本書係按走步，體操，遊戲三種：為三段教材。

教室體操教授法

教學之目的，為維持學生嚴正之規則，發達健全之精神，養成良好之國民。教室體操，為補助健身房及雨操場之不足。一般學校，每感經濟困難，一操場之設備，或且不能完全，遑論健身房及雨操場建築哉！是以一遇陰雨，學生既深感不快，教師亦坐視曠廢，欲謀兩全之道，甯無補救之方，此余教室體操教授法之所由作也！或謂教室內課桌障礙，終不及操場之便利，余曰誠然。惟教室體操之目的，既如上述，補助操場之不足，其運動量亦豈可與操場相衡並論也。故于器械體操，悉不載入；運動時，多作仿儼體操而已。初小一二年級之教材，宜取半為預備之動作，半為有規律之動作，無非使兒童正確演習，固定其基礎耳。更以團體遊戲，增進其身體之發育。奮發其精神之活潑。三四年級，較一二年級之教材，須嚴重規則。注視其動作之正誤，加以糾正之。蓋其所授之動作，非若一二

年級之預備式也。高級小學，以體操為主，遊戲為輔，此時男女生之教材，不可不略有區別，男生可授以發育鍛鍊及矯正之動作。女生則授以發育並矯正之動作可矣！至於教師之示範，教授之疾徐，與在操場者相仿，茲不贅述。

一 教室體操動作之說明

教室體操之目的，為謀身體各部平均發育，強健體質，增進全身之健康。其動作則敏捷耐久，精神則活潑剛毅。並養成守規律，尚道德之習慣。以補助外操場于陰雨寒暑時之不足。其各種動作，說明于后：

準備運動

精神作業之後，靜脈血被滯于頭腦，胸廓及腹部等，若驟令其為複雜之軀幹運動，于心理上生理上，皆有妨礙。宜斟酌生徒身心之狀態，先授以簡單之運動，徐徐增加，以血液導之于下肢，期在得平均之配置，此準備運動之所以重要也。準備運動之目的：在各種動作之前，使學生不受外界之牽引，預備其腦筋，專注教員之口令，此類下肢運動居多。蓋下肢之位置，離心臟最遠，血管之容積亦較大，適可導血液于末梢。且吾人日常生活，

慣多用下肢。故下肢運動，費腦力甚少。而血液流通，仍不減少。至其動作如立正；稍息；轉法等：教室體操，障礙物甚多，操練殊不便利。故以坐正；稍息；起立；踏足；向前看齊等為準備運動，能使學生之身心，適合乎運動之分量也。

上肢運動

上肢運動之目的：能使胸廓舉起擴大，以強大肺之呼吸力，增進肺之容量；並發舒上肢及胸部諸肌肉者。其動作為舉臂；屈臂；伸臂；等運動：蓋所以使胸廓擴張，而令多量之空氣，入于肺內。又多量之靜脈血，受心臟之血壓及脈搏數，以盛其環流。胸廓下降，胸膛縮小，能呼出不清潔之空氣。動脈血自心臟輸入全身之各部也。如是血壓及心臟之搏動，其數增進，而全身之血液循環及呼吸，均極充盛。若能以此運動，練習適當，則可以強大上肢及胸部諸肌肉。肺亦因之強壯。小學生年齡幼稚，動作不求其正確，恐有呆滯之弊。教室體操行上肢運動，宜坐正作之，其得益當相若也。

下肢運動

下肢運動之目的：即以下肢諸肌肉，徐徐

作伸肌之運動，而減少動脈內之血壓也。平均全身之血液，減少腦部內之血量，而助老廢物之排除。跳躍運動之後，呼吸運動之前行之，最爲有益。初級小學學生，身體各部之肌肉，尙未完全發達，不宜操軀幹運動。首當發達其四肢，故上肢運動之後，宜行下肢之動作，其功效雖不能如跳躍後之有益。要亦強固下肢諸肌之要件也。

四肢運動 體操教程之中，固以軀幹列爲主要運動，

然軀幹運動，又賴四肢爲各種姿勢及支持，若四肢不靈敏，則軀幹運動，鮮能正確；四肢肌肉不強固，則軀幹之肌肉，不能充分收縮。故四肢運動，實爲續行主要運動之準備。按四肢之關節中，均附有軟骨韌帶。運動時可使韌帶伸長，關節中發生液汁。（又名關節液）關節液既出，則關節自形活動。此猶車軸中之敷以機油，使車輪旋轉時，得運用自如也。故教學此項運動之方法，呼唱宜強，拍子須連續而平均，可令複習數次，其速度由漸而疾，使其全身發暖，以期達上述之目的。

頭部運動 頭部前突之人，背必如貓脊，胸部必扁平

，肩部必前闔，致胸廓不能運動自由，即肺之作用，亦不完全，新鮮空氣，供給不足，炭酸不能排洩，終致礙及全身之血液循環。由是新鮮之血液，既不能多流行于腦部，而腦部之老廢物，因澀滯不能去。故教學此項運動，呼唱宜重，拍子須連續而徐緩，以期達頭部正直，血液暢流之目的。

轉體運動 軀幹向左右旋轉，以運動腹橫肌爲主。發

達下後鋸肌，腰腸額肌；腹外斜肌，腹內斜肌，及迴旋肌等。激動內臟。推向上方。旺盛下方。能使大靜脈管之血液暢流，易于排泄。幼年學生，（一二年級，不宜列入）胸廓及脊柱，既未強固，行此運動時，宜注意下肋骨與胸骨成畸形之弊。故教學此種運動，應令學生兩足不可稍有移動，兩腿不可彎曲，扭轉時，上體不可前傾，兩肩頭須向後展，呼唱宜稍弱，拍子宜連續而和。

彎體運動 （一）上體前彎之運動，用以舒緩胸部諸肌

肉，而調濟其勞逸，故可目之爲補助運動也。其功效使腰部之彎屈，得以改正。且能擠壓其腸胃，增加蠕動之作用

；腰部及小腿之韌帶，得以充分伸長，期於生活上得俯曲自由之利益。(二)上體左(右)彎之動作，能使大靜脈管交互緊張而壓迫，以助其血流。如向右彎時，則右方之靜脈及肝臟，偏出靜脈之血，於是對方之靜脈，得流入充量之動脈血。若向左彎則反是。如是而肝臟之血液循環盛，胆汁之分泌量，亦隨之而增加矣！故教學彎體運動，應注意學生兩腿不可稍彎，上體向左(右)彎時，頭部須與胸部垂直，呼吸宜弱，拍子宜緩。否則，往往頭暈目眩，不可不慎也。

平均運動 平均運動，為縮小根基之運動。其目的為增進全身之肌肉，保持優美之姿勢。上肢，下肢，四肢，轉體，彎體，其運動量由漸而增加。及至彎體，實為最劇烈之運動矣！身心疲勞已甚，倘以是連續行跳躍運動，則增進其運動量，必致呼吸迫促，結成惡果。故於中間行平均運動，導血液於下肢，而呼吸與心臟搏動，乃得以鎮靜。所以行之最為適當也。惟教學此項運動，其當注意者，動作宜和緩，呼唱須稍弱，拍子宜略慢，有時亦可用不均

勻之拍子。

跳躍運動 跳躍運動，為最強之刺激臟腑運動。乃欲在最短時期中，求得生理上最大之效果，故又曰快速運動。其種類如跑步，高跳，開立跳，交叉跳等。行此運動時，炭酸之發生加增，因而肺臟之血液充足，全身之血壓增進，心臟之搏動數及皮膚之發汗亦加。振動內臟之刺激，以增進胆汁之分泌，及腸之蠕動，而旺新陳代謝之作用。且其功效不特此也。運動全身之肌肉，發達腳之伸縮肌，養成優美之姿勢，操練足弓之彈力，調和肌肉之運動，亦在於此。故教學此項運動，當使頭部上聳，胸部挺直，跳躍時，將全身重量，咸置於足尖。其動作須快速敏捷，呼唱宜有勇氣，拍子宜均勻而果斷。若使反複練習，每次應增其速度。

呼吸運動 呼吸運動，甚有益於心臟肺臟。並可以整血液之循環，全炭酸之排泄，而復正其呼吸，減少其血壓。年齡幼稚之學生，其胸骨相接之軟骨，尚未堅實，不宜作深呼吸運動。十二歲以後之兒童，其軟骨富於彈性，胸

都易於擴張。一過壯年，軟骨亦堅硬，肋骨之撓扭不易，未習體操者，一至此時，雖欲動之難矣！故跳躍之後，必置呼吸運動，以排泄其炭素，供給其養素，於是身體之精力增，疲勞去，精神反覺健旺。故呼吸運動，能行之適當，不獨不覺體操之疲勞，且藉以休養其身體，為遊戲之準備也。教室內行此動作，能向窗戶開處行之，較為有益。如遇人數過多時，亦可變通辦理，或竟刪除之，亦無不可。呼唱宜和緩，拍子宜平均，小學一二年生，可不列入。

【教室遊戲之說明】

教室遊戲，分唱歌遊戲；及競爭遊戲兩種。其目的不外乎使兒童發展其固有之本能，調和其運動，增進其興味，活潑其軀體，並藉以補助體操之不逮，養成其公共之美德，脩養其良好之姿勢。促進其成於完全快樂之境。其運動量，雖不若外操場之劇烈，其收入之效果，當亦不亞於外操場也。

唱歌遊戲

以動作為主體。表明歌詞中之情況，是最適合於初級小學校及女子學校之用。其功效能使身體各部

均齊發育，引起兒童之興味。休息其疲勞，爽快其精神，保護兒童健康身體之一法也。本書為教室體操教授案之舉例。是以於唱歌遊戲，特別注意。

競爭遊戲

以競爭為主體。其功效能使兒童自由活動，養成其競爭心，並以滿足之興味。練習機敏之動作也。而其忍耐，果斷，勤勉，協同，觀察，注意，判斷，思慮，決心等諸力，亦藉此磨練而增進。

小學教室體操教授案

初級小學編制，分單式複式單級三種：以一學年生徒為一學級者曰單式；以兩學年生徒合為一學級者曰複式；以四年生徒合為一學級者曰單級，茲將以上三種編制體操教授案，分別舉例於下：

【初級小學】

教室體操，為輔助操場之不足；以唱歌遊戲為主，簡易之柔軟體操或做體操及競爭遊戲為輔。一二年級生徒，大都為八九齡之兒童，身體各部分之肌肉，尚發未完全

達。運動時，首當發達其四肢，不宜列入軀幹；故其次序中，僅及頭部上肢下肢而已。又因此時期之兒童，宰制小肌肉之神經，其發達之程度，尚在萌芽時代；故運動時之姿勢，不求其正確；所教之動作，須從最初步入手，漸次進於稍難之動作，並增加其動作之節數。三四年級生徒，年齡稍長，故本時期體操次序，完全採用美國式大綱之一；以其編制簡單，適合應用。惟軀幹運動，限以轉體彎體（後彎與側彎均不適宜）二種，呼吸不求其深；皆因此時期兒童之胸骨，其相接之軟骨，尙未堅實；若令其為深呼吸與挺胸等運動，皆力所不能勝；徒見其惡劣姿勢而已。是編為個人經驗所得，編成教授例案，以供同志之研究。茲將以上之配置教材方法，舉例於左：

「初級小學第一學年教授案舉例」

（三十分鐘之支配法）

（甲）準備運動 教授時間定五分鐘

- （一）各生徒歸座位。（由級長司令）
- （二）坐正。
- （三）稍息。
- （四）起立離位。（立在兩課桌之街裏）
- （五）踏足

。（六）向前看齊。（七）各生徒各歸座位。（八）坐正。

（兩手置膝上目平視挺胸縮頸）

（乙）柔軟操或做操 教授時間定七分鐘

A. 柔軟體操 二八呼唱

第一節 上肢運動

- （一）兩手叉腰。
- （二）還原。
- （三）兩手胸前擊桌。
- （四）還原。

第二節 下肢運動

- 部位叉腰 （一）左足向左分開。
- （二）還原。
- （三）右足向右分開。
- （四）還原。

第三節 頭部運動

- 部位叉腰 （一）頭向前彎。
- （二）還原。
- （三）頭向後彎。
- （四）還原。

第四節 下肢運動（作遊戲之預備）

預備——起立離座，（立於課桌旁）兩手叉腰。

- （一）左足踏脚。
- （二）右足踏脚。
- （三）（四）同上。

第五節 舒緩運動（上肢動作）

(一)兩臂側舉。(二)還原。(三)兩手叉腰。(四)還原。

B. 做做體操

第一節 上肢運動 呼唱——來……來……來……啊

做做招人之動作(一)(二)左臂前舉，招手兩下，「來……來」。 (三)左手仍招人一下，「來」。 (四)左

臂還原。「啊」(五)(六)(七)(八)右手行之。

第二節 下肢運動 呼唱——咕……呷

做做腳踏車之動作(一)(二)左足提起踏下，「咕……呷」。 (三)(四)右足提起踏下，「咕……呷」。

第三節 頭部運動 呼唱——是的麼……不是

做做問答之動作(一)頭向上仰，「是的麼」。 (二)頭復正稍向左右擺動，「不是」。

第四節 下肢運動 呼唱——咕……呷

預備——起立離座位，兩手叉腰。

做做挑担之動作(一)左肩稍提高，同時左足踏一下，「咕」。 (二)右足踏一下，「呷」。

第五節 舒緩運動 呼唱——開……開

做做開門閉門之動作(一)兩手作握門紐狀，漸漸展開，「開」。 (二)兩臂漸漸合閉，「關」。

(丙)唱歌遊戲 教授時間定十分鐘

名稱——恭喜

C 恭 喜 4/4

3 3 2 2 | 1 2 3 - | 5 6 5 3 | 3 1 2 - |

恭 喜 恭 喜 又 恭 喜 哲 學 學 生 好 福 氣

3 3 2 2 | 1 2 3 - | 5 3 1 2 | 3 2 1 - ||

現在讀書多趣味 不比從前在家裏

要旨——養成學生之好心，並和讀書之樂趣。

預備——離位立課桌之街裏，兩手叉腰。

動作——1 2 3 4 5 6 7 8
恭 喜 恭 喜 又 恭 喜 | (八拍)(一)(二)(三)(四)

兩臂胸前屈，兩手合組。(作抱拳狀)向前振

動四次。(五)(六)(七)(八)行一深鞠躬禮。

末拍還原。

12345678 吾輩學生好福氣——(八拍)(一)(二)(三)(四)

兩臂平屈於胸前。(掌心向下)自左自右，連

旋二次。(五)(六)(七)(八)兩手胸前輕擊一

下，同時前伸。大拇指上伸末拍還原。

12345678 現在讀書多趣味——(八拍)(一)(二)兩臂前舉

。(掌心向上)(三)(四)兩臂收回，置於目前

。(目視掌心)(五)(六)(七)(八)踏足四下。

12345678 不比從前在家裏——(八拍)(一)(二)右臂前舉

，搖手二次。(三)兩手叉腰起踵。(四)還原

。(五)(六)(七)(八)兩臂作圓形於胸前，同

時向前三步。

(丁)競爭遊戲 教授時間定八分鐘

名稱——擲球爭座。

要旨——養成學生活潑之精神。

組織——各生徒各坐本位，一人立於課桌之前，以手

巾作結為球。

動作——聞動令後，立於課桌前之人，以手巾任擲座

中一人。被擲之學生，迅速避之，務使不為
手巾擲到。惟擲球之學生，動作宜敏捷，若
一學生已被擲中，即交互為之。

勝負——此為個人競爭，若三次未擲中一人，立於教
桌前，或唱歌，或行禮。

規則——以球擲學生時，至少宜距離二桌，被擲之學
生，可任意逃避，但不能脫離本位。

「初級小學第二學年教授案舉例」

(三十分鐘之支配法)

(甲)準備運動 教授時間定五分鐘

(一)各生徒各歸座位。(由級長司令)(二)坐正。

(三)稍息。(四)起立離位。(立於兩課桌之街裏

(五)踏足。(六)向前看齊。(七)各生徒仍歸座位

。(八)坐正。(兩手置膝蓋上挺胸縮頸目平視)

(乙)柔軟體操或做體操 教授時間定七分鐘

A. 柔軟體操 二八呼唱

第一節 上肢運動

(一)兩臂側屈。(二)兩臂側伸。(三)(四)依次還原。

第二節 下肢運動

部位又腰 (一)左腿前舉。(二)左腿屈。(三)(四)依次還原。(五)(六)(七)(八)右腿行之。

次還原。

第三節 頭部運動

部位又腰 (一)頭向左轉。(二)頭復正。(三)頭向右

轉。(四)頭復正。

第四節 下肢運動(作遊戲之準備)

預備——起立離位，手叉腰。

(一)左足前點地。(二)還原。(三)右足前點地。(四)

還原。

第五節 舒緩運動

(一)兩臂胸前屈。(二)兩臂側展。(三)(四)依次還

原。

B. 做體操 二八呼唱

第一節 上肢運動 呼唱——擊……擊

做做敲鼓之動作(一)左手握拳，食指前伸，擊桌沿一

下，同時呼「擊」。(二)右手如法擊桌呼「擊」。

第二節 下肢運動 呼唱——杏……哩

做做踏水車之動作(一)至(八)兩臂平屈於胸前，小臂

置課桌上，同時左足始踏足八下，呼「杏……哩」

八次。

第三節 頭部運動 呼唱——來了麼……去了

做做來去式之動作(一)頭向左轉呼「來了麼」。(二)頭

復正呼「去了」。(三)(四)如法向右行之。

第四節 下肢運動 呼唱——桔……棹

預備——離座立課桌旁

做做推車之動作(一)兩臂下垂，握拳，上體稍向前傾

，右足向前一步呼「桔」。(二)右足向前一步呼「

棹」。(三)至(八)如法行之。

第五節 舒緩運動 呼唱——繞繞……拉拉

做做繞麻線之動作(一)(二)兩小臂屈於胸前，手握拳

，繞環兩次，呼「繞繞」。(三)兩肘向後拉拉呼

「拉拉」。

(丙)唱歌遊戲 教授時間定十分鐘

名稱——敬長

敬長 4/4

3 2 1 3 2 1 | 1 6 5 — | 4 5 3 1 | 2 5 5 — |

好兄弟好兄弟 我告你 遇着長者 勿趨避

6 7 1 5 | 6 6 5 — | 3 2 3 5 | 3 2 1 — |

長者問我 敬聽答 切莫露出 傲慢意

要旨——養成兒童敬長之德性。

預備——兩手叉腰，離座立課桌旁，一數生與二數生相對。

動作——好兄弟好兄弟我告你——(八拍)(一)(二)(三)

兩臂向前舉，手作招人狀。(四)還原。(五)

(六)一數生向前行一鞠躬禮。(七)(八)二數生還一鞠躬禮。

1 2 3 4 5 6 7 8
遇着長者勿趨避——(八拍)(一)(二)一數生向前半步。(三)(四)二數生向前半步。(五)

(六)(七)(八)各數生兩臂屈，手心向外，於左肩前搖手三次。

1 2 3 4 5 6 7 8
長者問我敬聽答——(八拍)(一)(二)右手向前舉，伸大指。(指向上)(三)(四)以右手收回

，換伸食指指鼻。(五)(六)(七)(八)上體向前微屈，兩手下垂，作敬聽人語之狀。

1 2 3 4 5 6 7 8
切莫露出傲慢意——(八拍)(一)(二)(三)(四)原地踏足四下。(五)(六)(七)(八)一數生向

右跳四次，同時二數生向左跳四次。

(丁)競爭遊戲 教授時間定八分鐘

名稱——兩鷄爭薯。

要旨——養成學生活潑勇敢氣象。

組織——分全體生徒為兩組，每組人數相等；教師於教桌上，置洗臉盆一個，中放啞鈴一隻。

動作——聞動令後，各組第一行末一學生，立即跑至教桌之前，奪取啞鈴。如果啞鈴為甲組生取去，乙組生可立即捉獲甲組生。被捉者，立

於本位。若果乙組生未能捉着甲組生，則乙組生亦宜立於本位。

勝負——以何組奪得次數多者為勝。（觀站立之人）

規則——此法在小學生作時，規則不宜過嚴。如兩生

同時跑至，勢必奮奪此薯；教師應先講明原由，免起爭鬥。（如一人取鈴，一人以手拍之，但拍人不得過講壇）出發點須在末座。

鎮江縣改進娛樂辦法

本局奉 令計劃本縣民衆正當娛樂爰就本縣地方情形擬具應行檢查取締提倡三端分舉如次至希 鑒察

(1) 檢查娛樂場所 本縣現有南京鐵城兩電影院福興等說書社十餘所及清唱社揚州劇場數處除兩電影院每次開映之影片本局業已遵照 中央頒布電影檢查法施行檢查外各說書社清唱社暨揚州劇場均應厘訂辦法分別隨時檢查如有妨害善良風俗或提倡迷信邪說情事自應嚴加制止

(2) 取締不良娛樂 如賭博狎游種種不正當之娛樂應懸為厲禁

(3) 提倡正當娛樂 如教育電影可以灌輸常識國術騎射球藝游泳等項可以鍛鍊身體音樂棋藝等項可以陶冶性情以上種種如何組織如何舉行似應由會議決定辦法後再行詳細計劃
以上所舉三端均為改進娛樂之具體辦法其中或有業已進行或有正在提倡倘能一一舉辦則可導民正軌矣



中央大學普通體育教材

葛樂漢
吳激 合編

德國操……藥球操……健身舞

南京國立中央大學。對於全校普通體育。向來非常注重。他們的教材。是預先規定。各班一律的。每星期調換一次。由德教授葛樂漢和吳激兩位先生合編。這兒一共有十二個次序。內含健身舞一。藥球三。德式體操八。(原稿尚有走步，遊戲，跳箱運動，墊上運動等，一律刪去。)可供各校取法採用的。本篇材料。由敝場前指導部主任袁宗澤先生搜集寄來。這兒應當感謝。

—— 熙 元 ——

第一次序

柔軟操

1. 開立，兩臂前上舉，行向內及向外繞大環之動作，繞環時膝部可微屈作勢。
2. 開立，兩臂側下屈，兩臂交互向前行打拳之動作。

3. 兩臂側平屈，行左右平展之動作，展向後時繼續行一次向後振之動作。
4. 腿自由向前後擺動，兩臂及上體自由保持平均。
5. 由兩臂上舉直立起踵之部位，行全蹲手指觸地之動作。如是反復行之。
6. 開立上體向前下振至手指觸地之部位。再還原。
7. 開立，上體向前下彎，行挺胸兩臂左右平展之動作。再還原。
8. 由坐地雙腿上舉之部位，兩手在腿之上下交互擡盪。
9. 由直立之部位，上體向左右彎。
- 10 由兩臂上舉下擺之預備姿勢，行向上高跳與下落之動作。

第二次序

柔軟操

1. 由開立，兩臂上舉之部位，兩臂放鬆行向左或右繞環之動作。

2. 由兩足前後立雙臂前半屈之部位，行打拳式左右擺動打之動作。
3. 由雙臂側平屈之部位，向後二次振。再雙臂左右平展向後二次振。如是交互行之。
4. 一腿放鬆在他腿前行左右擺動之動作，再交換行之。
5. 由足尖及雙膝靠攏之部位，行直體全蹲與還原之動作。

6. 由開立雙臂上舉上體前彎之部位。行雙臂下振之動作。做此動作時雙膝宜挺直。（注意大腿後面肌肉之拉長。）
7. 由開立雙臂上舉上體前屈之部位。行上體上下振動。（注意背部肌肉之伸縮。）
8. 由坐地抱頭雙腿前舉之部位，行屈膝抱腿之動作，再還原。
9. 由立正兩臂上舉手相紐之部位，行左右彎體之動作。
- 10 由並膝全蹲手指按地之部位，行向上高跳之動作。

第三次序

柔軟操

1. 由兩足前後立雙臂前半屈之部位，行打拳式左右手向上打之動作。
2. 開立，雙臂上舉，行雙臂向內及向外之風車繞環。
3. 兩臂向前下斜舉，手掌向上，行兩臂左右上斜後張之動作。(挺胸)
4. 由雙臂上舉起踵立之部位，行轉體向左(右)，兩臂左右平放，同時雙膝行並膝全蹲之動作。
5. 一足在體前行八字形之擺動，雙臂及上體自由擺動，保持平均。
6. 由一足後出立，兩臂前平舉之部位，行後足前跌與還原之動作。
7. 由開立，抱頭之部位，行上體連續向前下振之動作，振時兩肘前闔，再還原。
8. 由坐地雙腿上舉之部位，連續行屈伸之動作。雙手自由擺動維持平衡。

9. 開立，兩臂左右平舉，兩手握拳行上體向左右彎之動作。
10. 一次足尖跳，再一次高跳，跳起時將足踵拍擊臀部。

第四次序

藥球操

1. 分全體為兩隊，面相對立，中間相離五六公尺。
2. 用雙手從胸前向對方推出。
3. 用右手向前方推出如推鉛球之格勢。
4. 全上，惟用左手推之。
5. 用雙手持球過頂，再向前擺動推出之。
6. 一排向後轉。雙手持球彎體向前將球擺向後。由頭上傳子後面之人。擲球之一排。擲球後向後轉，接球之一排接球後，亦向後轉將球如法擲出。
7. 排立同上惟將球由袴下傳向對排。
8. 雙手在背面持球上體向彎時將球由背面過頂向前上方擲出。

8. 用兩手持球由身體之側面向前擺動擲出。
9. 用右手向前如榨餅式之擲球，在擺動時可以左手扶持之。
10. 全上惟左右用力向前擲。

第五次序

柔軟操

1. 半開立，兩臂上屈，手握拳置於耳旁，行向後上方伸臂打之動作。
2. 半開立，左臂上舉，向前後行風車繞環之動作。
3. 半開立，雙臂上舉，手掌向前，行振臂向後及同時起踵之動作。
4. 開立，兩手叉腰之部位移至向左箭步一向下振二三四向右行之。
5. 左足在右足前交叉點地，行向後繞大環之動作至左足在右足後交叉點地之部位。
6. 左足向前大箭步至後足立於足掌上之部位，行身體向

7. 開立，於上體前彎之部位，行上體放鬆上下波浪式之振動。
8. 坐地，雙膝靠體，雙足相並，行由下向上之小環，兩手左右環維持平均。
9. 開立，抱頭，彎體向左再左振一次。上體還原，再向右行之。
10. 原地跳一次，再手足向後擺動弓身跳次，如是相間行之。

第六次序

藥球操

1. 用右手將球高一些推給對手。
2. 用左手將球高一些推給對手。
3. 兩手由胸前將球推向對手。
4. 雙手持球置於胸前，下落時用右大腿（屈膝之形式）踢與對手（此時兩人之距離宜近）

5. 全上惟左腿行之。
6. 右手將球如擲標槍式擲與對手，舉球向上時可用他手扶助之。
7. 全上惟左手行之。
8. 置球地上如踢足球式將球用足之內方向對手踢去（左足如法行之）。
9. 球置地上兩足捧球向上跳起而將球傳與對手。
10. 相對之人各執一球二人同時用右手推球向前。
11. 全上惟同時用左手推之。

第七次序

柔軟操

1. 開立，左手叉腰，右手握拳前屈。身體向左，同時行右手上打之動作。
2. 前後立，兩臂交互前後擺動，同時膝部下振。
3. 開立，雙臂上舉，手在頭頂上相組，行上體繞環之動作。

4. 足尖立，兩手抱頭。左足向左箭步，同時向左轉體。
5. 膝前半舉，肌肉放鬆，行足繞環之動作。
6. 開立膝直，由兩臂上舉之部位，轉體向前，向下連振二次，再還元。
7. 蹲撐一足後伸，上體後仰，兩臂左右平舉，至前箭步之步，再還原。
8. 在坐地之部位，行兩足交互行踏自由車之動作。
9. 開立，臂側半舉，行轉體左右之動作。
10. 交互行左右足上跳之動作，先底跳再漸漸加高。

第八次序

健身舞

1. 站成圓形一二報數，全體相互握手。
2. 全體向左打跳步八步，再向右八步。
3. 一數蹲下以右足跟向前點地，左右交換共十六數，然後二數繼續照做（互相握手）。
4. 再如(2)向左右打跳步八步。

5. 一數蹲下以右足跟向側點地，左右交換共十六數，二數繼續照做。
6. 再如(2)向左右打跳步八步。
7. 一數蹲下以左右足尖向後點地，體向前轉，二數繼續照做。
8. 再如(2)向左右打跳步八步。

第九次序

藥球操

1. 兩人分腿相對坐，兩手持球於胸前，(手指向內)作互相推接之動作。
2. 兩人分腿相對坐，兩臂持球上舉，(臂宜直)作互相推接之動作。
3. 兩人相背並排坐，兩臂持球前平舉(臂宜直)上體扭轉向側，作相互傳接之動作。
4. 相反行(3)之動作。
5. 兩人相背並推坐，一臂持球前平屈(肘節須與肩平)

作推接之動作。

6. 相反行(5)之動作。
7. 一人分腿坐，置球於兩足間，他人直立於其後。坐者上體後仰至臥地之部位，同時兩足夾球舉腿過頂，將球傳於立者。若干數後，交換行之。
8. 一人屈腿仰臥，他人持球立其前方之部位。立者將球拋向臥者。若干數後交換行之。
9. 兩人並腿相對坐，一人持球上舉，舉腿仰臥；兩腿下壓，上體坐起，將球傳於他人。如此相互行之。
10. 兩人相對立，互抱一球，作爭奪之動作。

第十次序

柔軟操

1. 俯臥撐，雙足開立，行雙臂屈伸之動作。
2. 由雙臂向上舉，雙足半開立之部位，行上體上下大擺動之動作。身體向下擺時雙膝微屈。(即立定地位跳遠之準備動作)

3. 由兩臂側平舉之部，行雙臂二次在胸前交叉振再側平展向後二次振之動作。
4. 由蹲撐一腿後伸之部位，行兩腿交互屈伸至膝部近胸之動作。
5. 全體肌肉放鬆，行交互提左右膝向前動作。做時足尖常在地上惟雙踵交互上下，兩臂順勢前後擺動。
6. 開立，上體前彎，由雙手握足腕之部位，行上體上下振之動作。
7. 由起跑之格勢，右腿後舉，兩臂左右平展，行向前平均之動作。
8. 由坐地雙足前舉之部位，行直腿交互上下之動作。
9. 開立，兩臂上舉之部位，行左右轉體之動作。
10. 雙膝交互上提，同時他足跳起。行馬跳步之動作。

第十一次序

柔軟操

1. 俯臥撐，行雙臂屈伸之動作。

2. 由兩臂上舉之部位，行八字擺之動作。
3. 肌肉放鬆，行聳肩繞之動作。（向前與向後）
4. 仰臥撐，行一腿屈膝上舉之動作。
5. 開立，兩手抱頭，上體向前彎，行繼續下振之動作。
6. 由足尖立，雙臂用力上伸之部位，將肌肉放鬆，行縮體下蹲之動作，再由臀腰臂肩頭自下而上的將全體伸直至預備時之部位。
7. 由兩臂上舉，一足後出步之部位，行向前平均立之動作。
8. 由坐地之部，行雙腿直膝上舉與下垂之動作，但每次下垂時足踵不得着地。
9. 開立，由右膝屈上體右轉下彎之部位，行轉體向左片時挺胸再向下彎左膝屈之動作。如是左右行之。
10. 行每次提高膝部之一足跳。

第十二次序

柔軟操

1. 柔軟操

1. 俯臥撐，手掌地處比肩略寬，在此部位行雙臂屈伸之動作。
2. 立正，雙臂放鬆上舉，行雙臂上下振之動作，同時自膝，腰，胸，頭等部向前依次挺出做成自下而上之波浪形。
3. 在兩臂左右平舉之部位，行兩臂在胸前交叉圓之動作，再還原。
4. 仰臥撐，行交互一腿上舉之動作。
5. 立正，上體前彎，雙手抱小腿，行直膝上體連續下振
6. 雙臂及一腿放鬆前平舉，行一腿擺向後及同時擺臂向上之動作。
7. 在雙臂上舉直體箭步之部位，行上體下彎手指掃地及後足上舉之動作。
8. 坐地雙腿直膝前舉，行抱膝觸胸之動作。
9. 開立，臂側平舉，轉體向側行平均立之動作。
10. 雙足連續向上跳，跳起時以手片時握足腕。

新書介紹

安徽俞子箴著
小學適用的

民間遊戲教材

——搜集遊戲九十九個
——足供完全小學之用——

代售處——安慶世界書局
定價——實洋三角



籃球訓練方法選譯(一)

馮·公·智

用競賽方法訓練籃球基本技術

Forrest G. Clark 作

籃球基本技術，用競賽方法訓練，不獨使學者增加興趣，且可使各人對於自己的弱點，較之指導員的批評，格外容易明瞭和改正。此種訓練，在基礎方面，較之列陣作戰，容易收效，而體力方面，亦不減少過度疲勞與受傷之機會。

據作者教學籃球之經驗，在籃球季開始時，先準備應加訓練之基本技術，分條列舉，詳訂每次練習程序，在健身房佈告欄內逐日公佈。到練習的時候，先將動作要點，詳細解釋，然後開始操練，並隨時注意學者興趣，勿使感覺單調與厭倦。故有時不妨將數種方法，在一次練習時間

內輪流運用，使學者精神上有新的變換。如人數過多，最好分組練習，以每隻籃下有五人至十人為最合適。

上面說的競賽方法，就在要把各人訓練的成績，分別記入成績表內，由幹事襄助指導員加以統計，使各人知道自己的缺點和優點，有沒有進步，以及需要怎樣的改正和努力。下面各條，就是訓練的動作和方法：

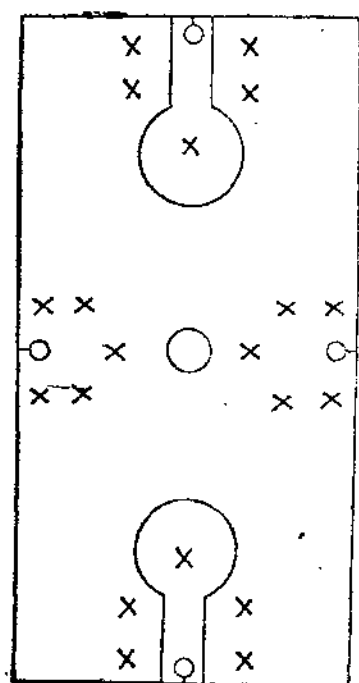


作者認為擲籃係籃球遊戲最重要的基本技術，因為籃球隊的守衛方法和傳球技術無論怎樣好，而不能在應該擲籃的地方得到較大百分數的擲中，那麼絕少勝利的機會。

所以我們有時見到一二球隊，確無特殊的戰略，僅憑準確的擲籃，擊敗防守嚴密的強敵。

一·推擲

先按球籃數目將全體學員分為若干隊，最好每隊五人，（第一圖）在指導員對於握球姿勢及推擲之動作，加以解釋和示範之後，各隊開始做「二十一分」的競賽。此法將各隊學員排列於距籃遠度相同之弧綫上，第一人雙手握球，聞令後，用推擲法擲籃，擲中作為兩分；無論中與不中，本人得連擲一次反彈球或籃下躍擲，擲中作為一分。然後傳球與第二人，依次進行，視何隊先滿二十一分者

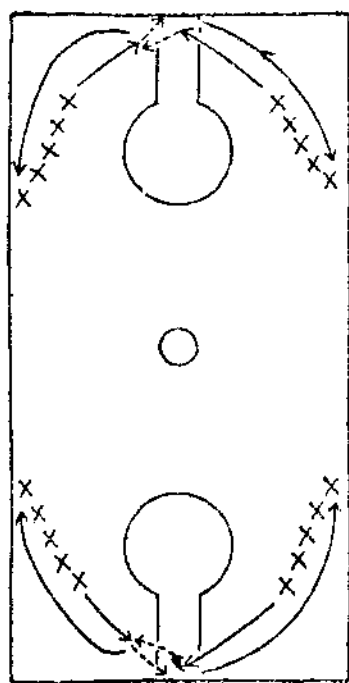


圖一第

為優勝。（擲球時應注意勿使球落地或出界，以免耗費時間。）

二·單手托擲

分配學員五人為一隊，每籃下二隊，（第二圖）A隊第一人由籃下傳球與B隊第一人擲籃，A隊第二人接得由籃落下之球傳與B隊第二人擲籃，如此依次接擲，至B隊



圖二第

五人均已擲過，再由B隊接球傳與A隊擲籃。擲中的作一分，不中的作零分，至數次輪擲後，計算各隊的分數和每人失敗的次數。

三·雙手過頂擲

雙手過頂擲，為前面有一高大身材之守衛時的有效擲法。練習時，最好選擇體高相仿之學員二人為一組，先由一人持球進攻，另一人防阻；攻者用雙手過頂擲法擲籃，守者設法截獲擲出的球，即變為攻者。如此輪流攻守，由幹事記錄各人擲中次數。

四．單手過頂擲

此法運用與第三種相同，惟擲籃時僅用單手。在二人各擲十五次後，比較擲中次數。

五．擲罰球

擲罰球的技術，在比賽中關係極大，每見許多重要的比賽，往往以一分之差判勝負，而此一分，由於擲罰球之得失者很多。所以在練習時，應該特別注意，尤其在比賽情形之下，須有鎮靜的工夫。

作者訓練擲罰球的時候，對於握球姿式，擲球目標，站立部位，出手方向，以及球出手前身體的擺動助勢等動作，一一解釋，使學者輪流練習，然後用競賽方法，考核其成績。在每次練習時間內，每人作正式試擲二十五次，

把成績記載於記

錄表內，（第三

圖）如有時不能

擲滿二十五次，

可根據一週或一

月的百分比，比

較各人的成績。

成績好的，在籃

球季結束時，應

給予獎章，鼓勵

他的努力。

姓名	日期	十五日	十六日	十七日	十八日	十九日	總數	本週百分比	平均百分比
史密斯		0	12	5	10	10	47	47%	
		25	25	15	20	15	100		

圖 三 第

傳球與接球

以五人為一組，三人司進攻，二人司防守。攻者用旋轉傳遞等方法，企圖進至籃下擲籃，擲中作為兩分；守者設法防阻，如能被獲攻者之球，亦得兩分。

練習傳球之另一方法，可將全體隊員排成相距六呎至八呎之兩排，而相對，（第四圖）A排第一人傳球與B排第一人，依虛線傳去，至B排末一人，將球由後面滾回，

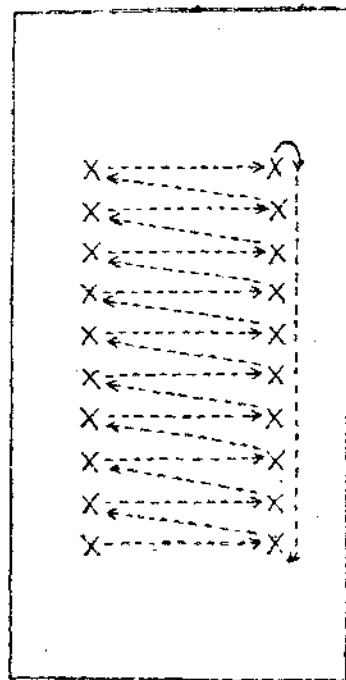
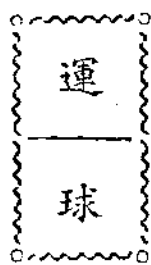


圖 四 第

第一人拾起繼續傳去，此法可同時用二三隻球連續練習，并隨時變換傳球方式，如推傳、過頂傳、單手傳等等。任何人傳球不準或接球不準均應扣去一分，經過相當時間後，比較兩排所扣分數，而定勝負。



要達到運球快而正確的目的，可用替換跑的方法訓練

。先把全體隊員分爲人數相等之四組，排立於籃球場之一端，每組第一人持球預備，聞令後，開始運球至對方端線後，再運回傳於第二人，如此依次進行，何隊先運完者爲勝。練習時，令各人注意球之高度與斜度，以及如何控制球的方面，使達到最快而準確之目的。

此種練習，進一步可與擲籃動作聯絡，先將四組合併成兩組，分列於球場兩端對角上，以免進行發生擾亂。各組第一人運球前進至彼端擲籃，擲中後，運回傳與第二人。如此繼續進行，何組先完者爲勝。此種訓練，可增進球員在運球動作終了後控制球體之技能。



使隊員二人，分司攻守，攻者持球用旋轉及誘騙方法，避開守者，進至籃下擲籃。如此可訓練足的動作，能視對手之地位，而隨時變換進攻的方向。如避過對手，擲籃中的，作爲二分；反之球爲守者截去或無法越過守者，則

守者得二分。俟練習馴熟，可加至三人進攻，二人防守，聯絡旋轉與傳球兩種動作，養成正式作戰之「合作」習慣。

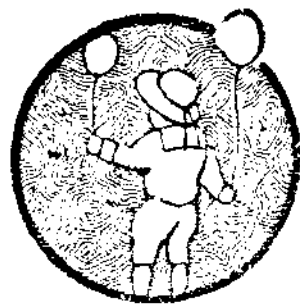
教學注意事項

以上各種基本練習，除擲罰球為每次必須訓練以外，

其餘以一次或一週為單位。

競賽時宜認真做去，以集中興趣為原則，并須顧及個人的弱點，加以指示。

每週作一次正式計時之比賽練習，或作兩次廿分鐘之比賽練習，考核各人在基本動作上所訓練的技術，能否完全應用於比賽環境，同時，自然也注意他們合作的精神。



傳球與擲籃時手之部位

J. Craig Ruby 作

本文為使讀者對於傳球與擲籃時手之部位易於明瞭起見，特將各種握球方式與傳擲動作的關係，用圖分別解釋。

球員在接球後，傳球的機會比擲籃為多，所以必須養成一種習慣，用傳球的握法擲籃。惟握球時手之部位不同

，對於各種傳擲方法有密切的關係，如下圖1.至8.顯示雙手偏在球的中軸後方，傳球與擲籃均使球從指尖脫手，第九圖以下的握法，則傳擲的時候，即與前面方法不同。

圖中球的縫合處均用白色顯示，可表明手的部位與球中軸的關係。

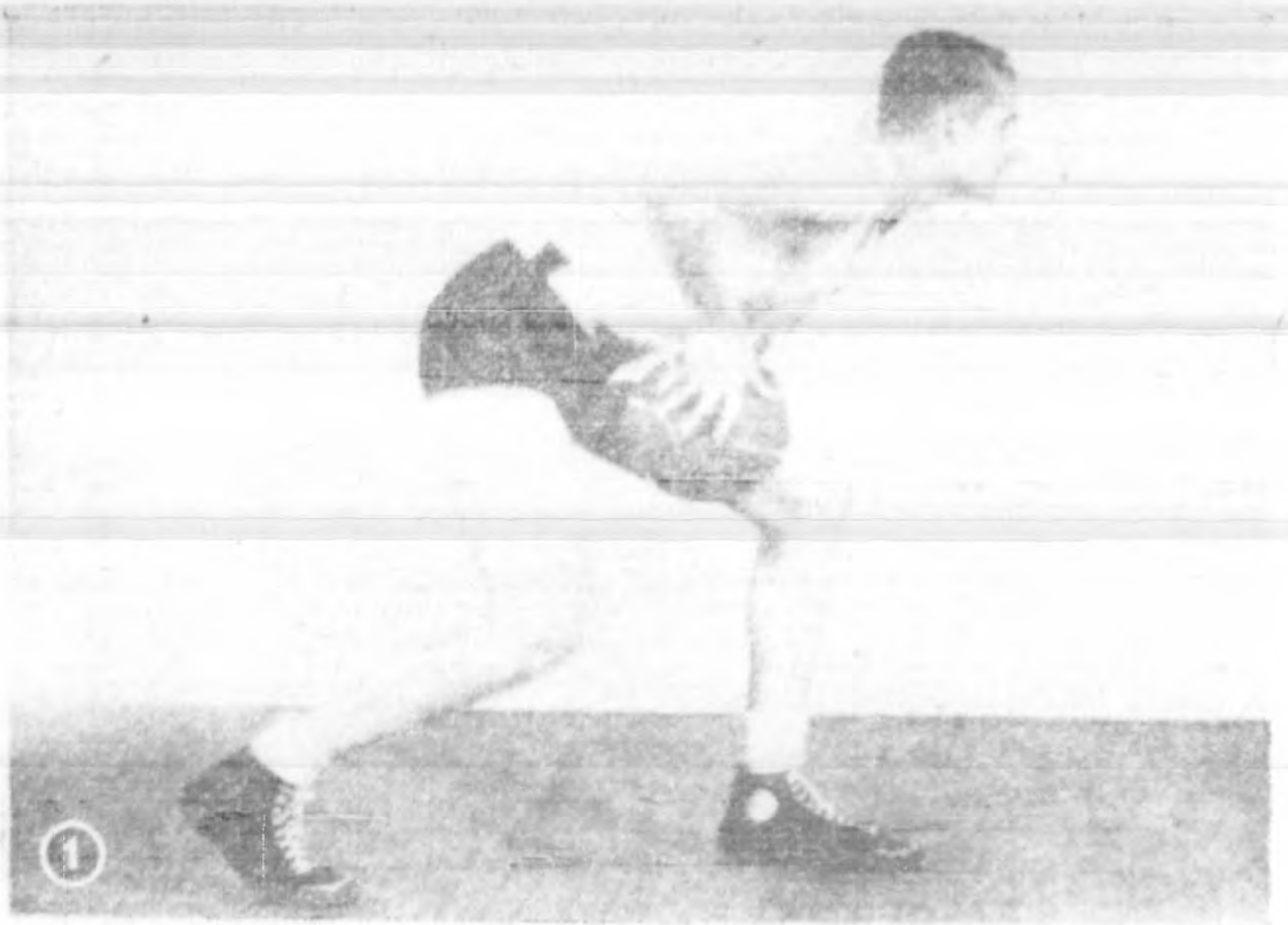


圖1. 表明球員將用低手傳球時的姿勢，指尖剛剛掩過中軸處。

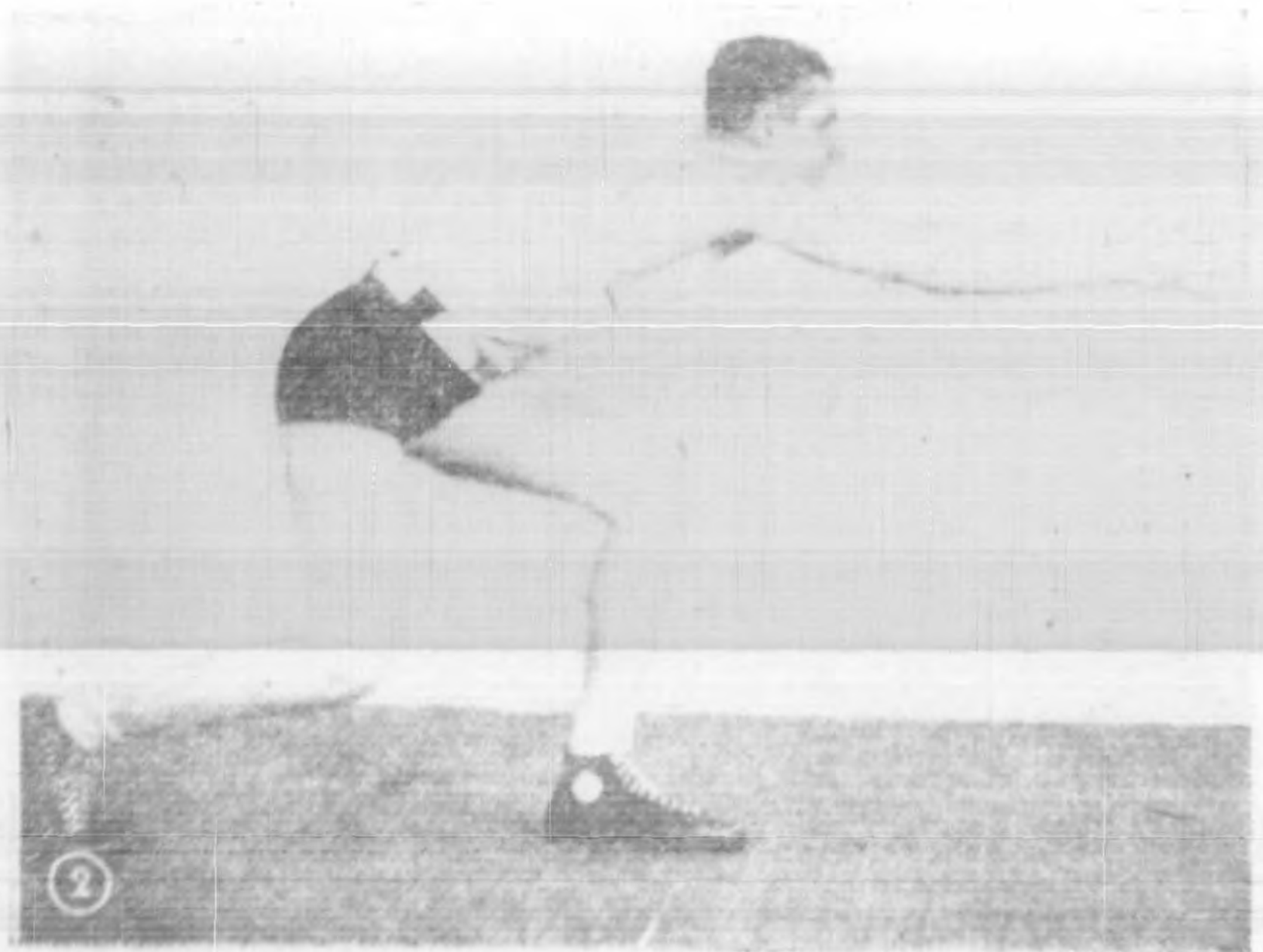


圖2. 低手傳球最後動作，球從指尖脫出後手臂之姿勢。



圖5. 顯示球員企圖用一胸前推傳球之姿勢。手的部位，較之圖1. 圖3. 更在球中軸的後方。身動近於直立，因此種傳球，全用手臂力量，無須腿的體作助勢。



圖3. 顯示球員從低手傳球(圖1.)之部位，改做擲籃動作，身體與臂之姿勢，已經改變；但手之部位，仍和圖1. 相同。



圖6. 胸前推傳球從指尖脫出後之姿勢，手的部位與圖4. 略同。



圖4. 球從指尖脫手後，手臂儘量伸張，完成圖3. 擲籃動作。注意拇指向內傳助，與圖2. 之部位不同。

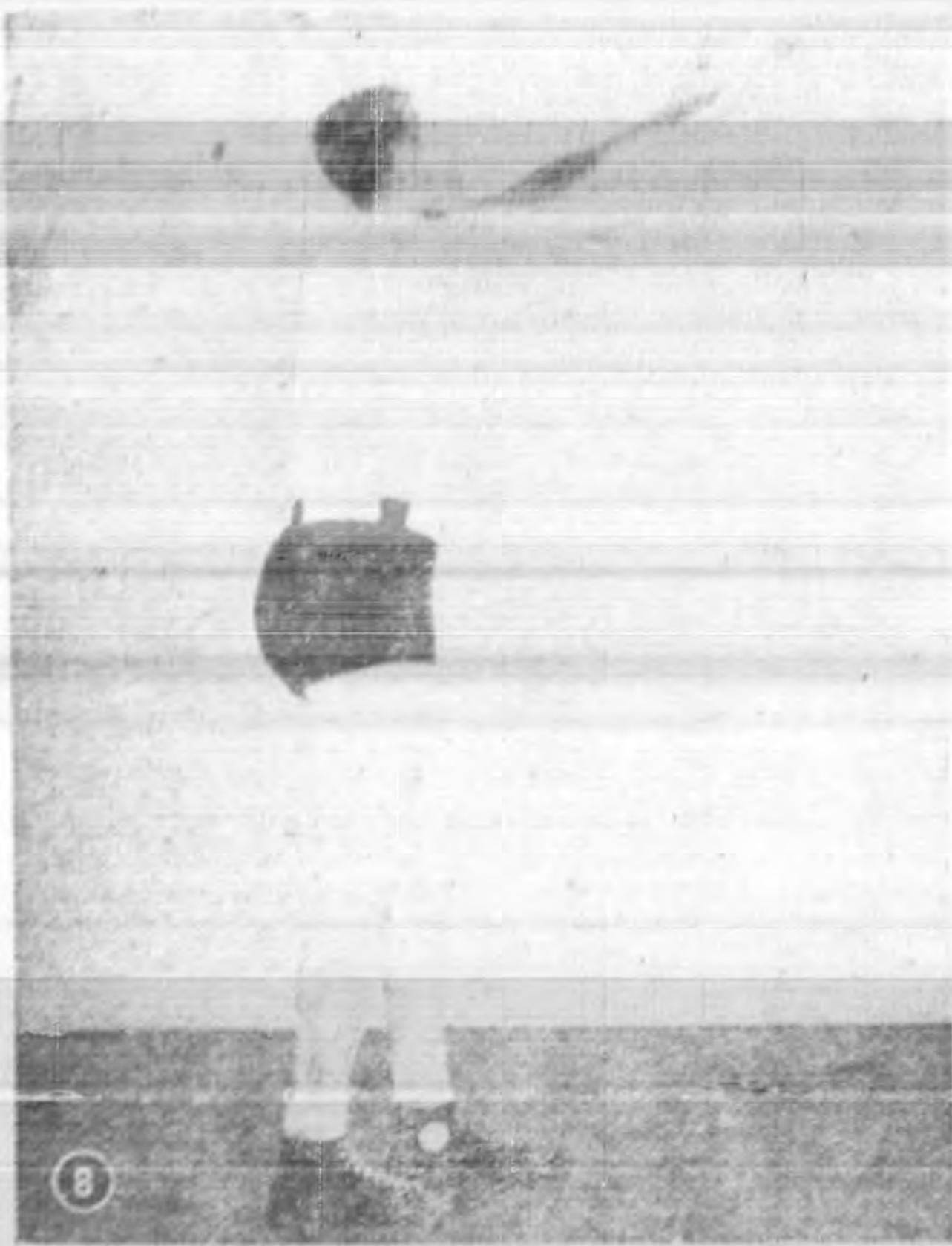


圖8. 胸前擲籃動作完了時手臂之部位，與圖4. 幾於完全相同，惟拇指更向內下方，其餘四指高舉。此因撥球時之部位，與圖3. 略有不同。



圖7. 球員用圖5. 握球部位做胸前擲籃動作。注意拇指與其他各指，均在球體後方。



圖11. 從圖9. 部位，做掩護傳球動作。左臂前上舉，防避對手搶奪；右手持球。此種傳球，右手必正在球的中軸下方，方能控制球體，若開始時，用圖1. 或圖5. 之握法，則必失誤。



圖9. 球員兩手正握球之兩旁。此種握法，在傳球時極為便利；如鉤腕傳球、反彈傳球、掩護傳球，以及誘騙動作等。

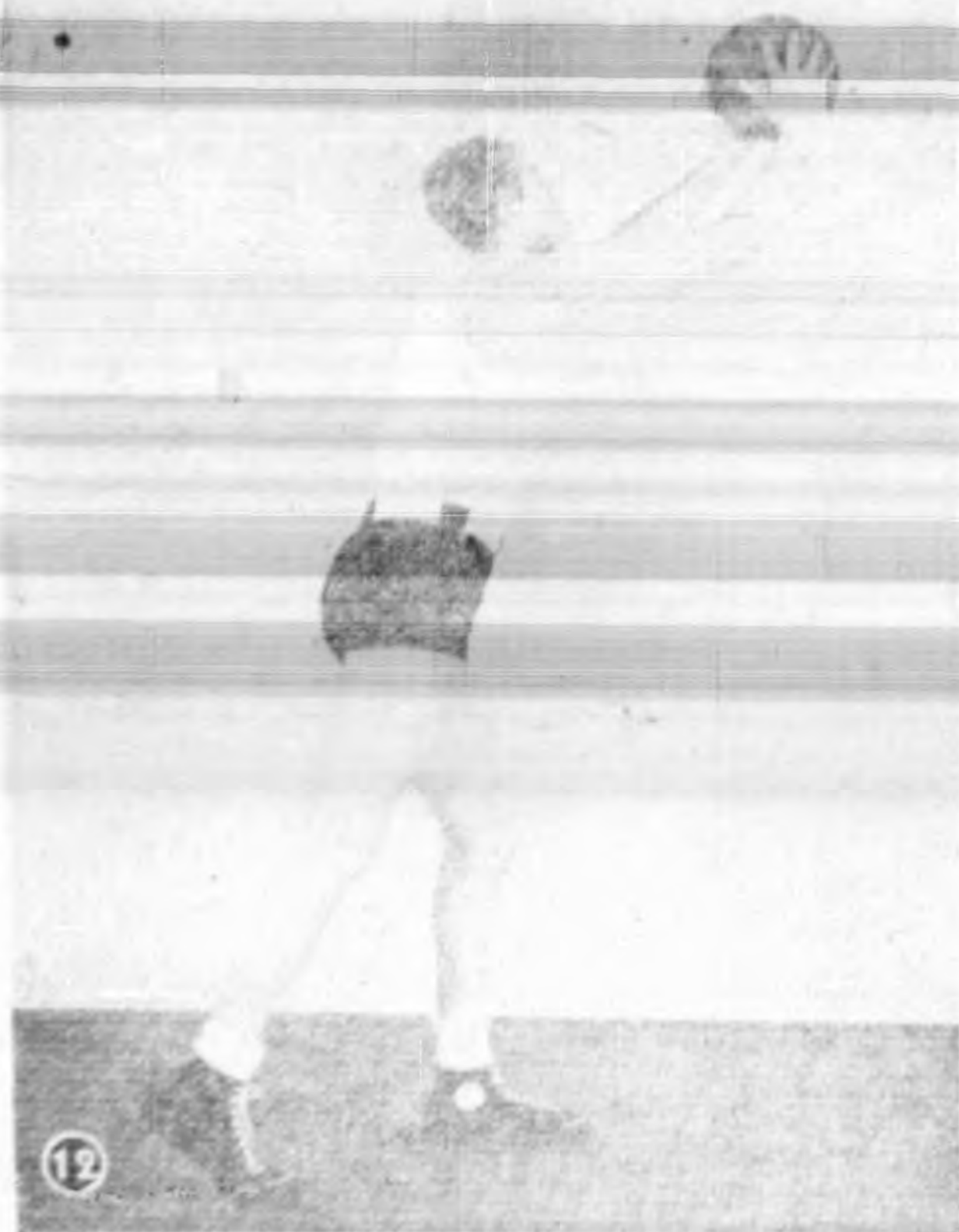


圖12.顯示用圖9.握法做擲籃動作，球將脫手時之姿勢。因手指握過球的中軸前部，故球不能從指尖脫出，而必須從掌部離手(掌外部先離球)，同時手須向上後方轉動一小弧，幫助球的前進。此法脫手時，手指作用極微。



圖11.顯示球員用圖9.握法企圖擲籃。



圖14.顯示球員從圖9.握法，用胸推擲，代許傳球或胸前推擲之動作。球之重心，正在右手上，左手即將放開。如握球用圖1.圖5.部位，即不易做此種擲法。



圖13.球脫手後手臂之最後部位，手掌因推球向前，手指向後翻，與圖4.圖5.比較，可知用力不同之處。不過此種擲法，不如圖4.圖8.所示之方法準確。



「旋轉」訓練法

Harold G. Olsen 作

旋轉是籃球遊戲中最好而有效的戰術，通常有兩種方法：一種是「向後旋轉」，在對手迎面而來的時候應用；一種是「向前旋轉」，用作避去從後脅迫的對手。

籃球員對於旋轉技術，大都需要不輟的練習，使成爲一種極自然的反射動作，方能隨機應用。例如球員運球的時候，對手迎面來阻，若俟停止後再行設法躲避，每覺時



圖15. 鉤腕擲籃之第二部位。球員完全由右「控制」。

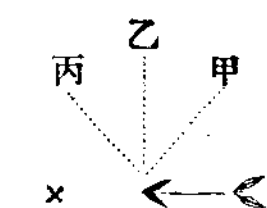


圖16. 鉤腕擲籃之最後部位。

機已晚。若能熟練旋轉的方法，此時即刻做一向後旋轉動作，則每能避免對手，得一優越之地位。不過這種自然的反應，沒有長期的訓練，是不容易養成的。

練習旋轉的時候，頂要緊的是旋轉與時間和地位的關係，必須與比賽時實際情形相吻合。常見許多球員練習時頗合法，而比賽時往往發生錯誤：例如敵人迎面來搶，反用向前旋轉；敵人在後脅迫，反用向後旋轉；與敵人以接近之機會，即失去旋轉的效能。矯正之法，惟有在練習時摹擬比賽的方式，佈陣訓練。

吾人既知旋轉之最大目的，在欲避開對手，則不可不注意下列三點：



(一) 旋轉角度不宜太小，如下圖連球人依箭頭所示方向前進，遇對手×來阻，馬上立定，轉身向甲或乙，以便將球傳與本隊其他隊員；若僅轉至丙之方向，則

對手易於防守或截奪其傳球。

(二) 旋轉的動作必須快速，如向後旋轉時，以左(右)足作軸，右(左)足先用力的抵地，急向後左(右)方跨出，身體隨之急轉；向前旋轉時，則用右(左)足向左(右)足前左(右)方跨出。如是則可離開原來地位，使對手猝不及防，難得接近球之機會。

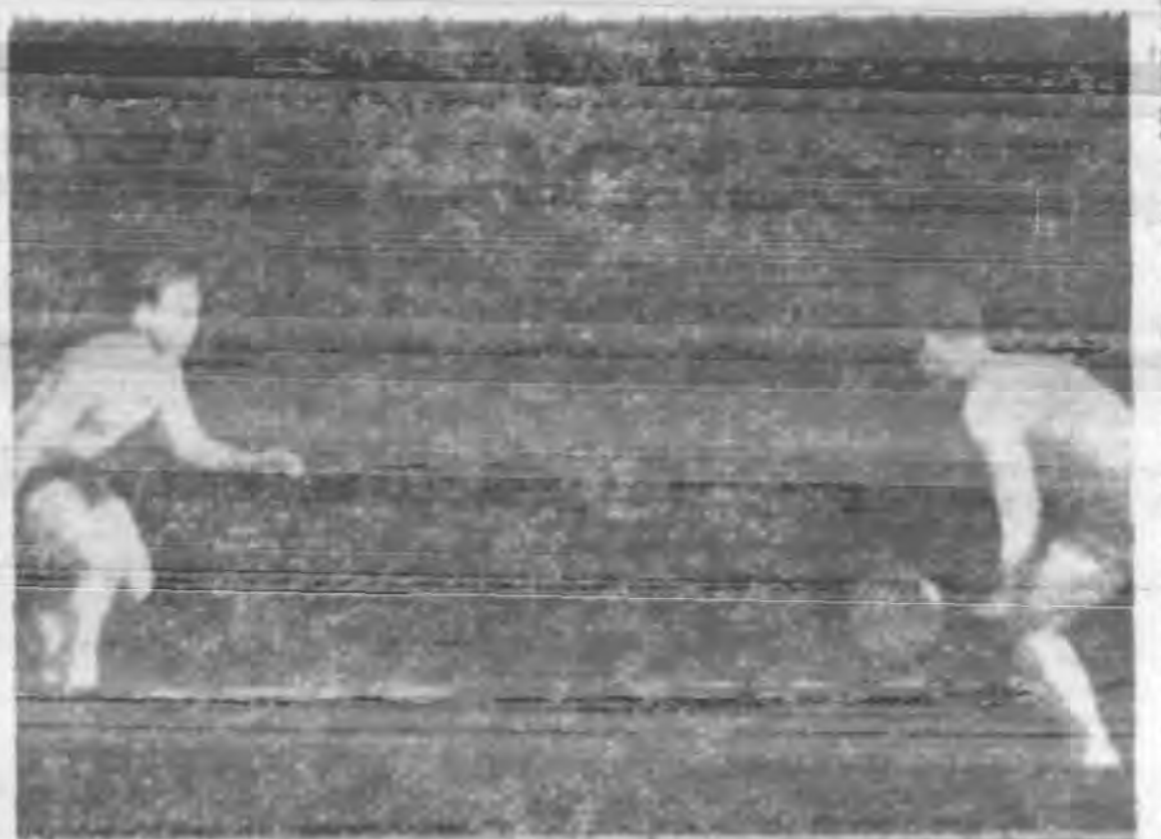
(三) 將旋轉前，兩足必須分立下蹲，使全身有廣大堅定的基礎，轉時方能不失重心，而易於控制。

有人問：「旋轉前兩足之位置，應該平行分立(騎馬式)呢？還是前後分立？」據作者的經驗，平行分立較為便利。然亦有許多精於旋轉者，喜用後法，(前後分立)，因彼等能在任何情形之下，作純熟而適當之旋轉動作也。

茲將「向後旋轉」「雙旋轉」「向前旋轉」之動作順序，圖解於后：

轉旋後向(甲)

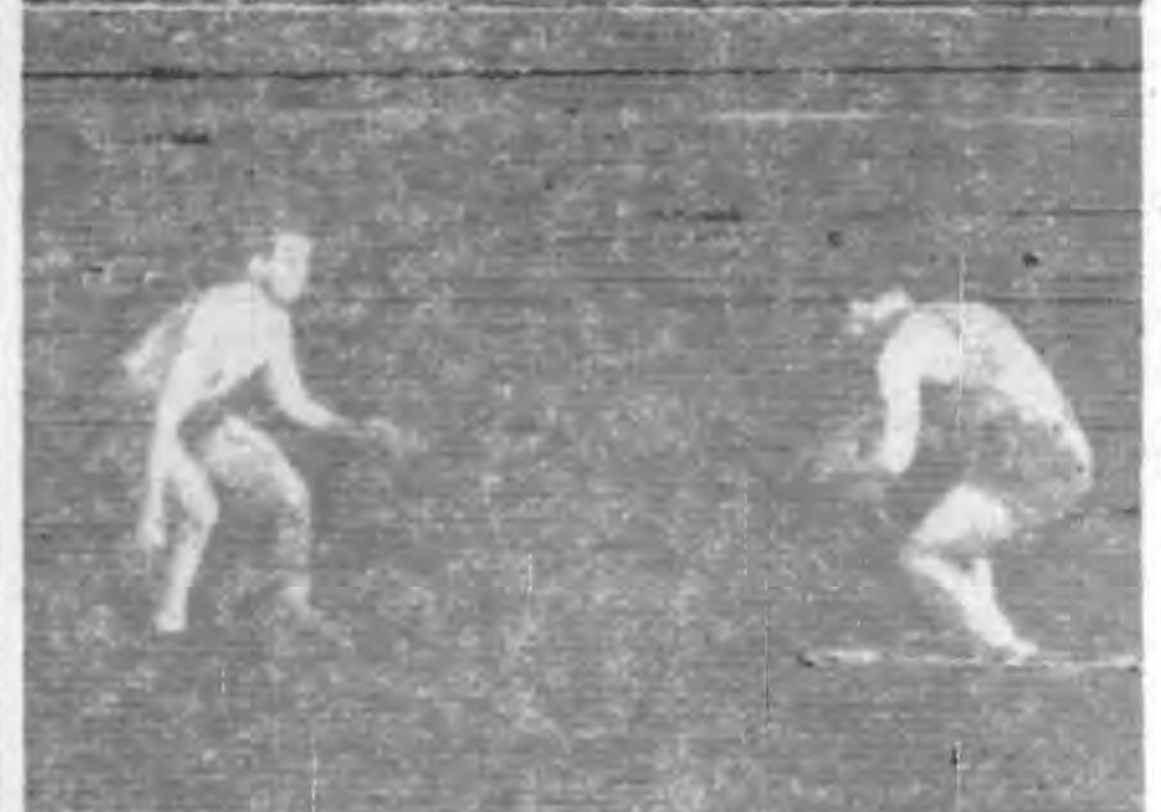
1. 運球人臨近對方守衛(着白背心者)



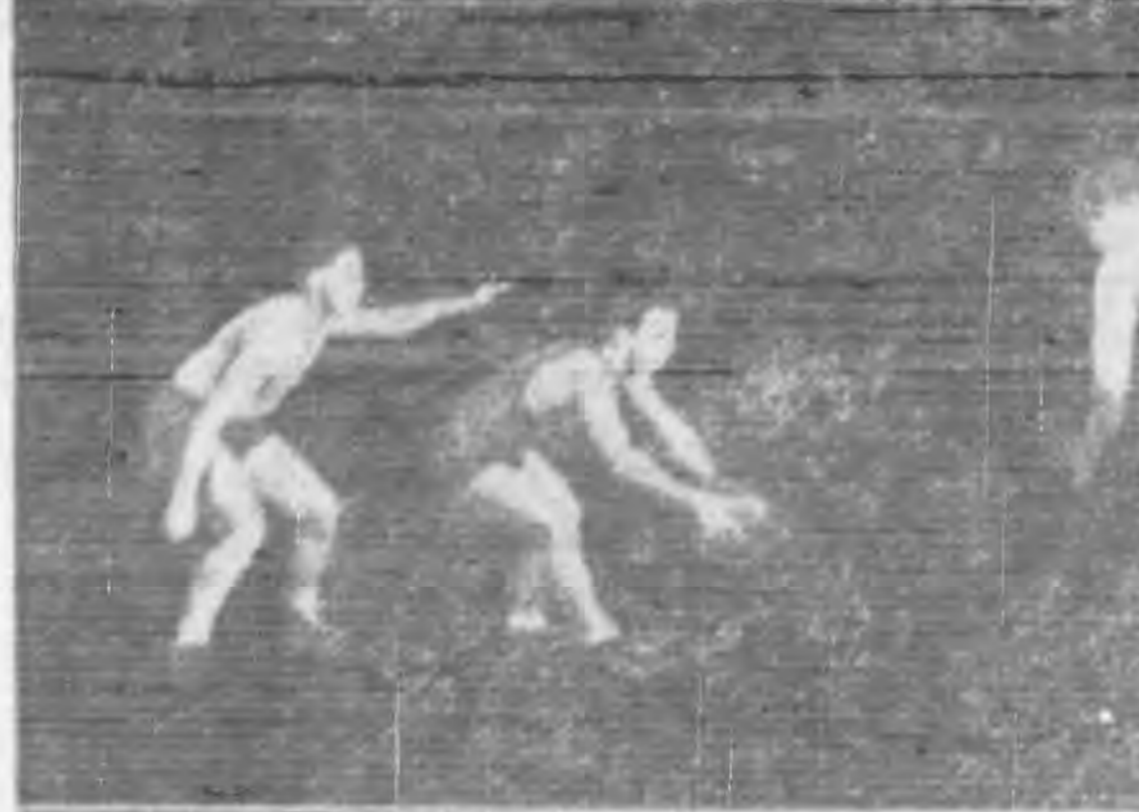
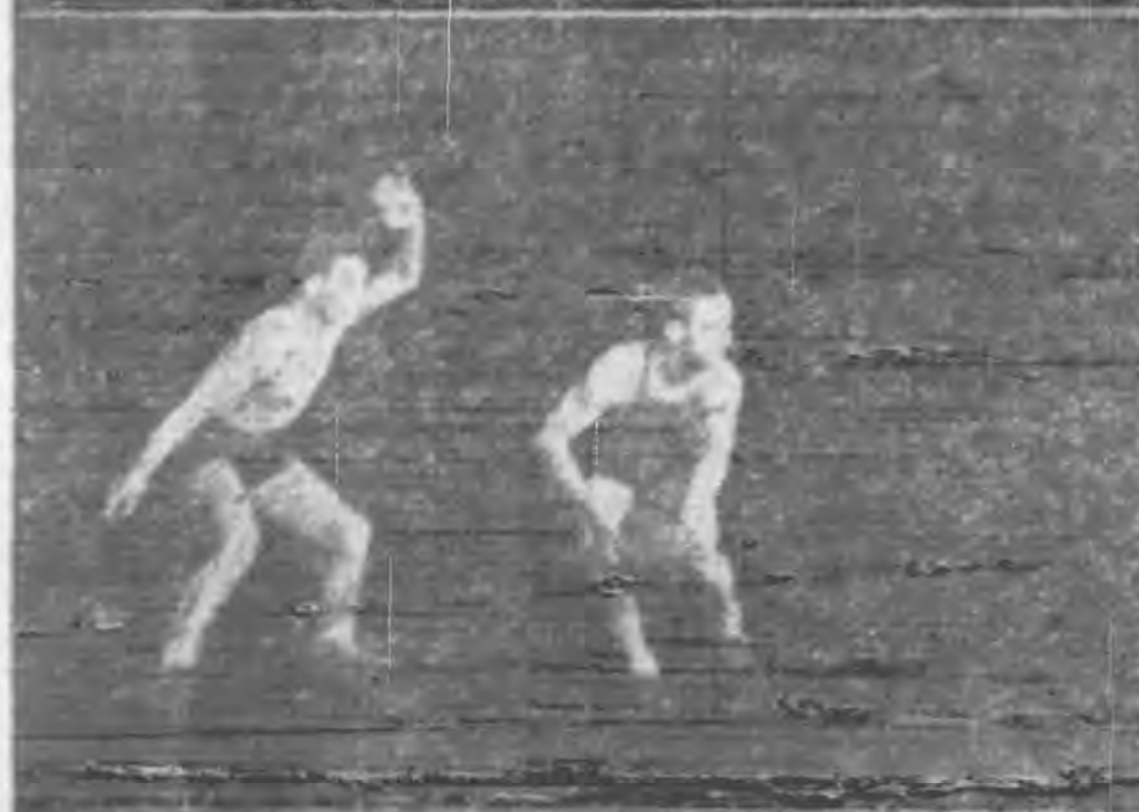
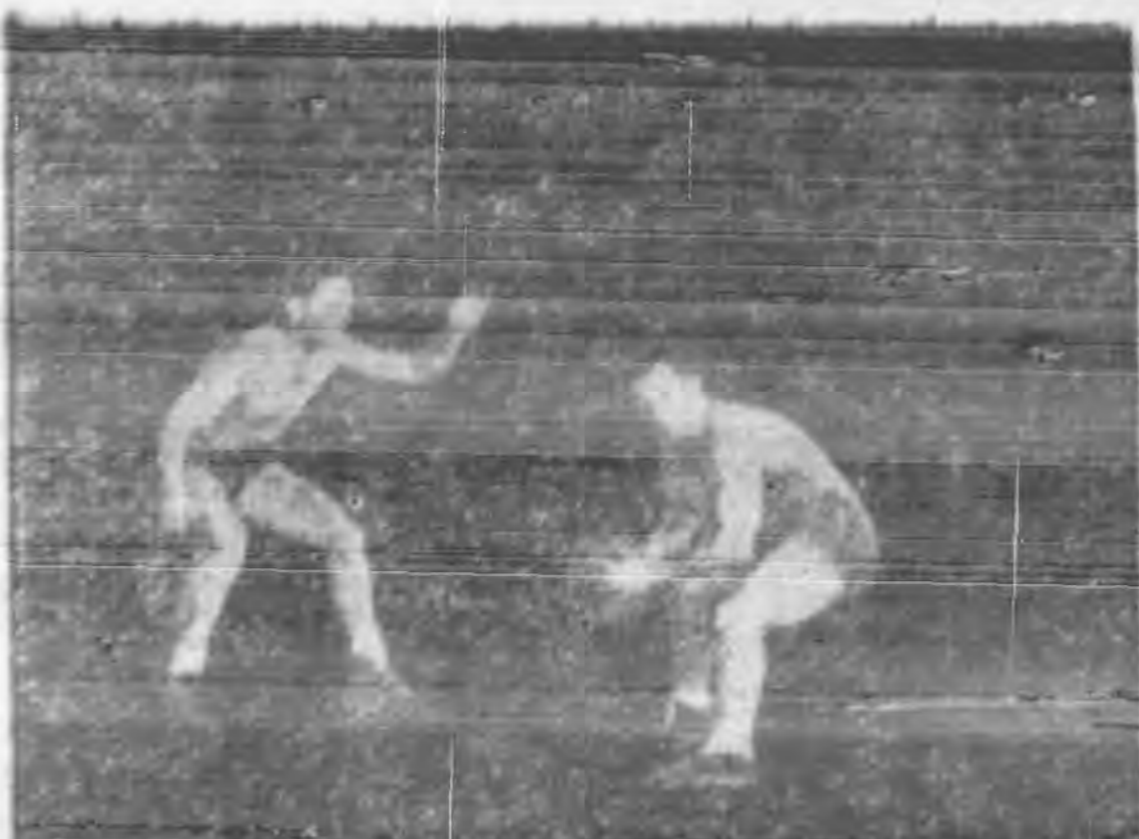
2. 守衛向前進逼



3. 運球人持球……



4. ……立定(注意下蹲姿勢)



5. 開始向後旋轉

6. 左足退向右後方同時轉身覓本隊隊員

7. 此本隊隊員接踵而至……

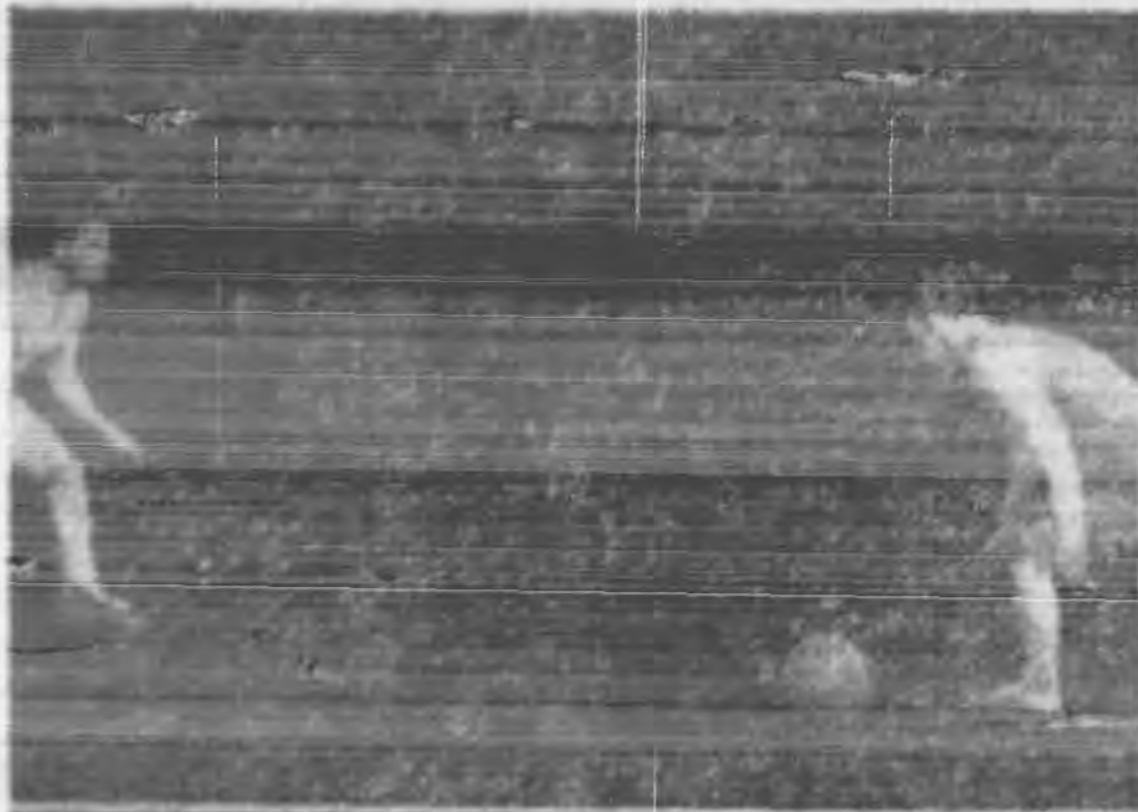
8. ……斜越旋轉人之前……

體育研究通訊

籃球訓練方法選譯

前向後向合聯) 轉旋雙(乙)
(轉旋種兩)

1. 運球並及時調敵方守衛(着白背心者).....



2.持球.....



3.分足立定



4. 以左足為軸向後旋轉



體育研究與通訊

籃球訓練方法選譯

9.接其短傳



10 旋轉人繼續轉身前進.....



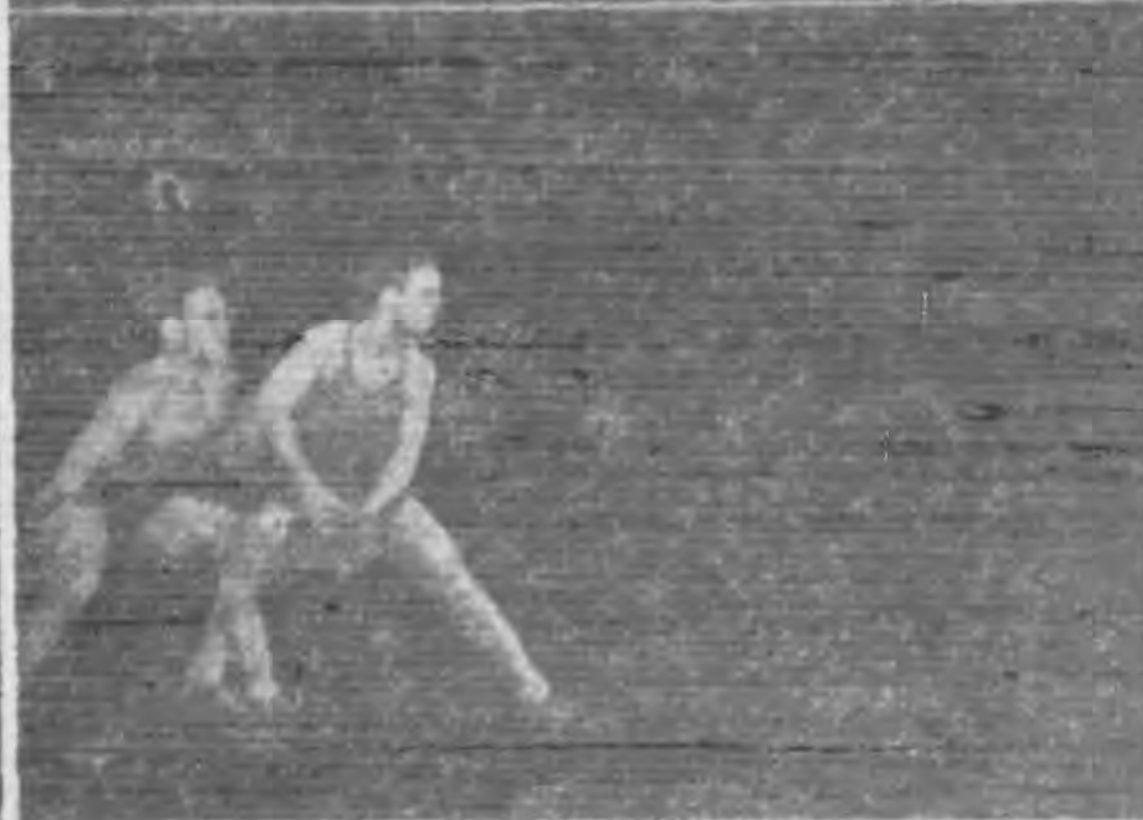
11.掩護接球人.....



5. 因守衛向其旋轉後之方向進逼



6. 持球人再向原來方向轉回……



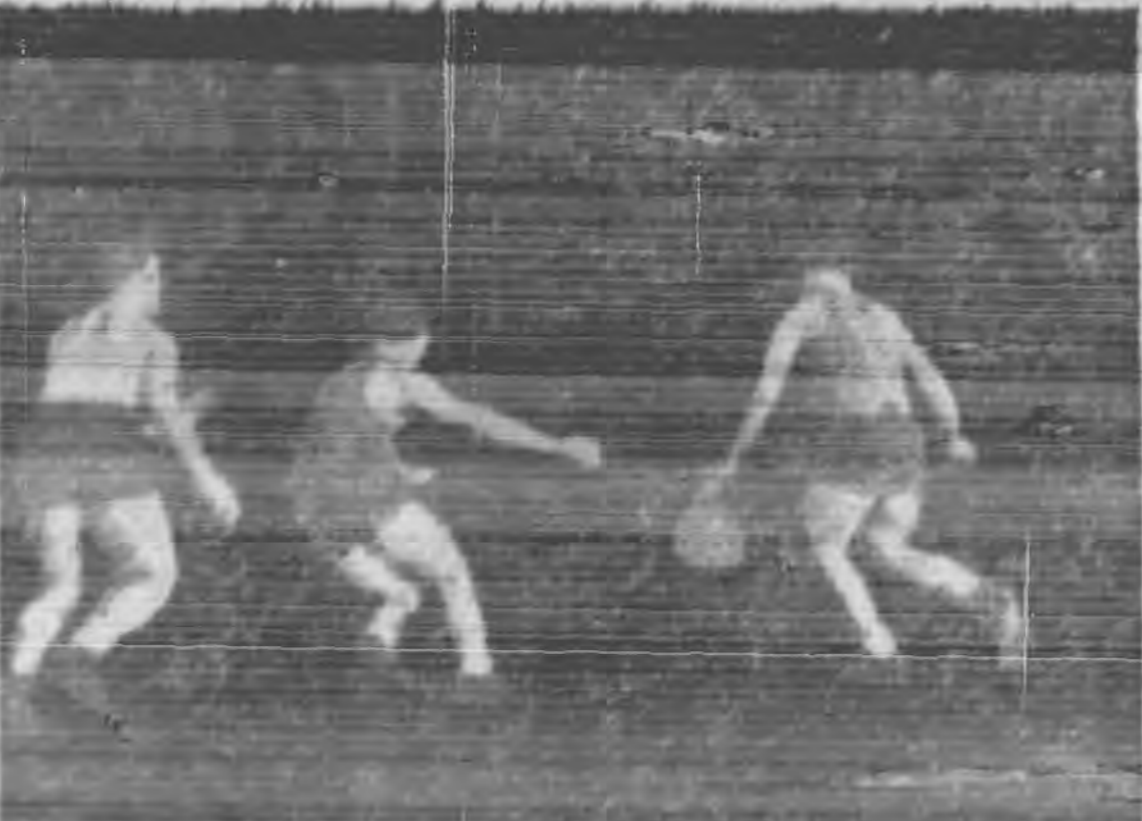
7. ……同時傳球……



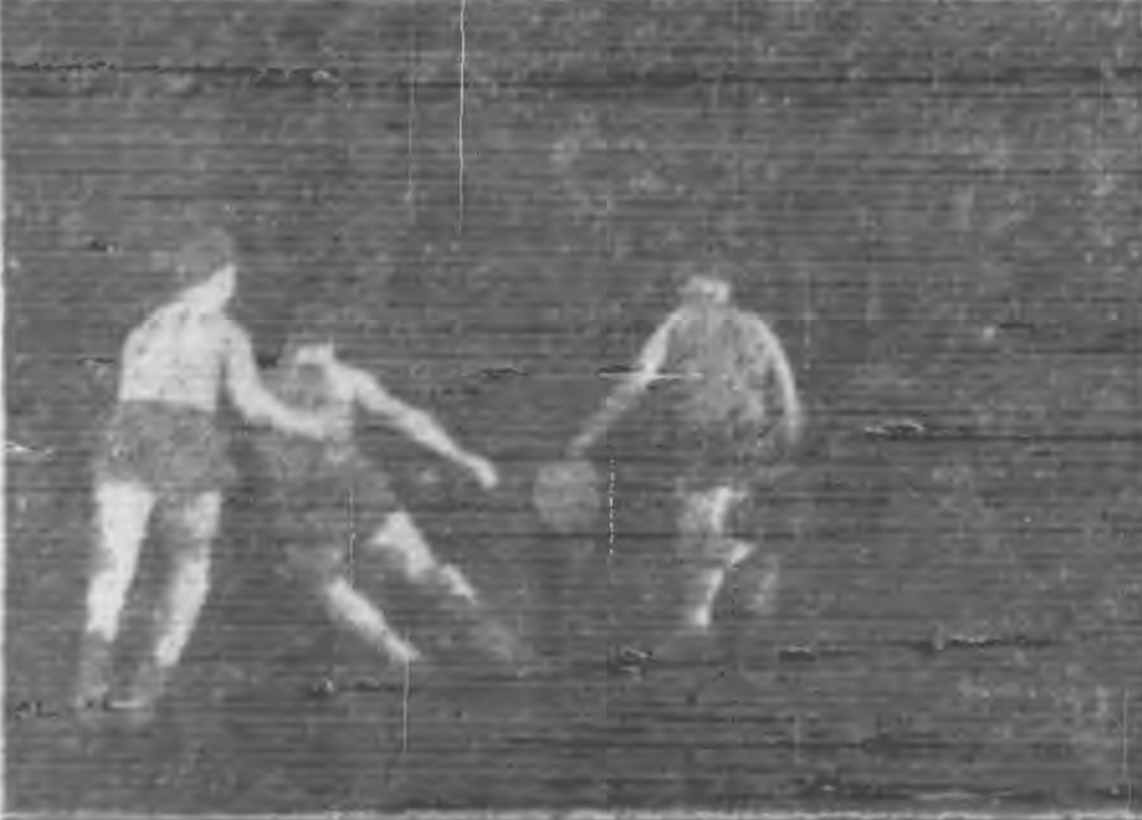
8. ……與一本隊隊員



9. 此本隊隊員運球衝入



10 旋轉人繼續轉身前進……



11 ……掩護其本隊隊員



12 使得安然擲籃



體育研究與訓練

籃球訓練方法選譯

轉旋前向(丙)

體育研究與通訊

籃球訓練方法選譯

八四

1. 運球前進……

2. ……受敵人(着白背心者)追逐之脅迫……

3* 特球……

4. 作極快之立定(注意下蹲姿勢)……

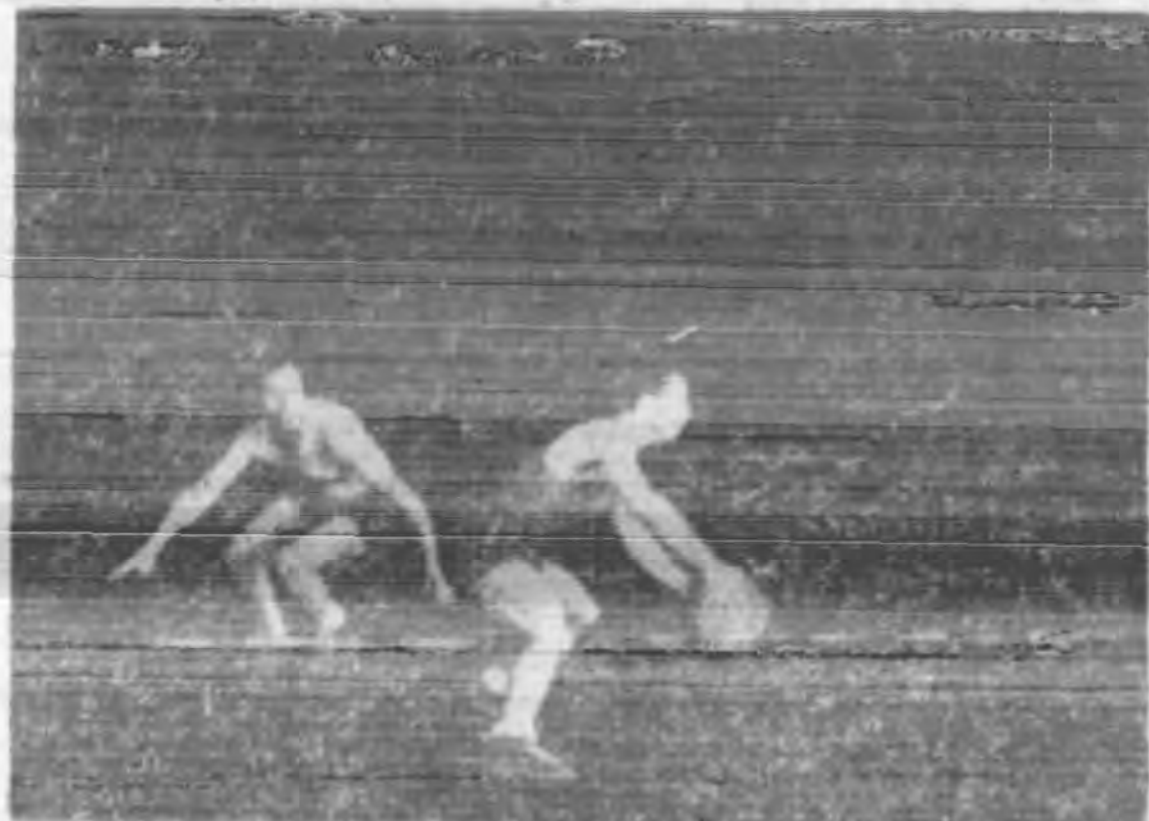
5. ……急俯向前旋轉(以左足為軸)……

6. ……使追隨之對手不及停止……

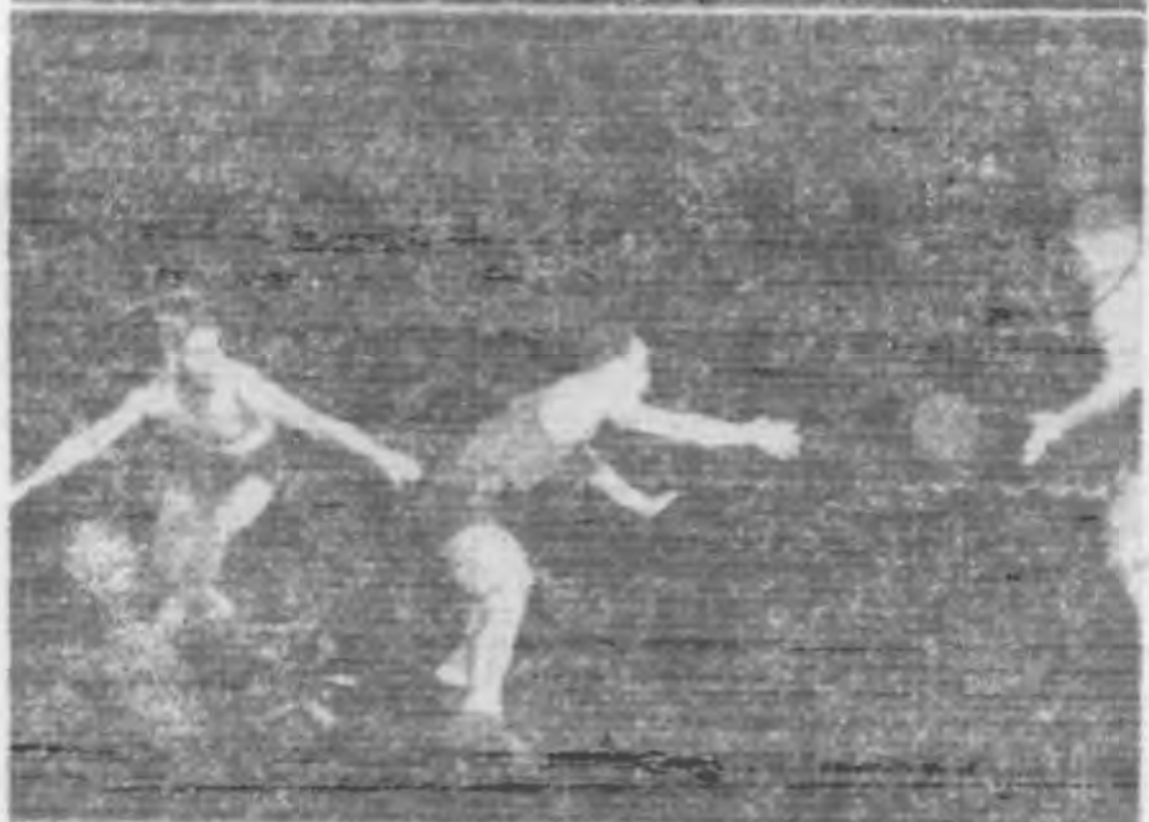
7. ……從旁衝過

8. 攻者乃得避開守衛……

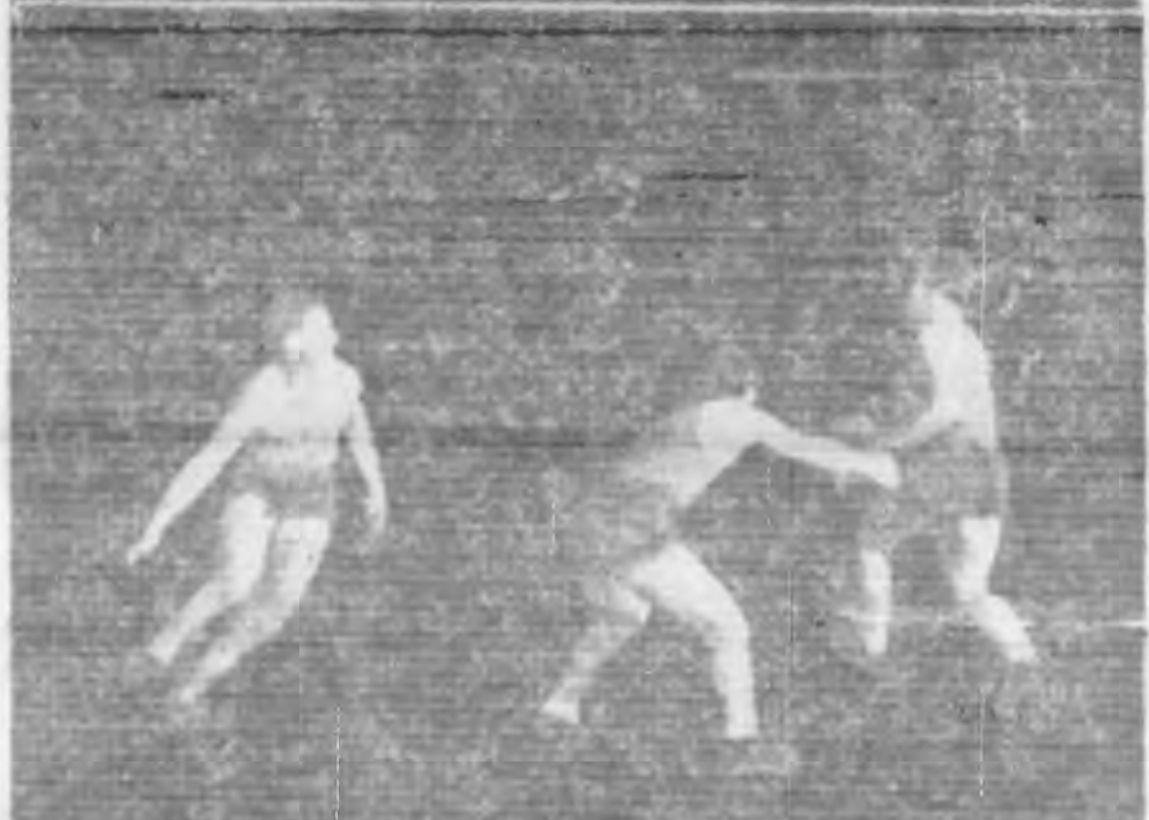




9... 安然傳球...



10... 與一緊跟而來之同隊隊員



11 此同隊隊員即可前進...



12... 擲籃

籃球技能個別測驗法

原著者 C. V. Money.
譯述者 張子含

我國體育，對於成績考查法一項，向無具體方法，每由教師之主觀，給以相當分數，其中偏頗之處，在所難免。近年來，各地學校，間有技能測驗標準之訂定，然此種標準，大都各自為政，並無正確之統計作根據，是否適合於一般中等學校學生尙屬問題，且所有測驗標準，大都為田徑賽運動，對於球類技能測驗法，則猶罕見也。

譯者偶讀美國孟納所著籃球技能測驗法一篇，覺其中頗多可以借鏡之處，爰不揣譾陋，選譯數則，聊供海內同人參攷而已。

譯者附誌

甲．一分鐘投籃

被測驗者持球立於籃下，聞教師發令開始，即連續投

籃至一分鐘為止，每中一球即得一分；球落地一次，則減

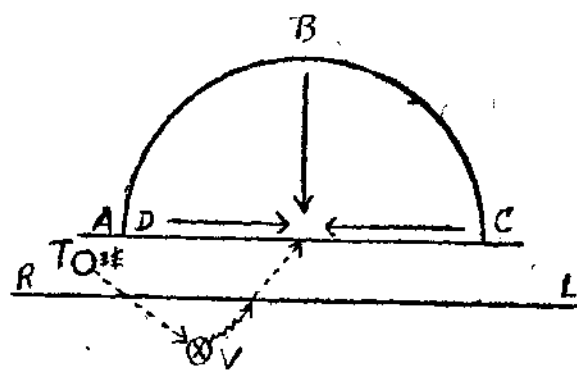
去一分。在一分鐘內投中之總數減去球落地之總數，即為

被測驗者實得分數。其投籃之方法，與姿勢，則不加限制。

乙．傳球比準

胸前傳球，低手傳球，雙手肩上傳球，鈞腕傳球等等

，均可用於測驗法中，在球場內畫一半圓形ABC，畫AC線與端綫平行（圖一）離AC綫十二呎畫一RL綫與AC平行，教師T持球立於RL與AC二平行綫之間，被測驗者V，立於RL綫後面，由教師通知被測驗者採用某種傳球法傳球與D。於是教師即將球傳與被測驗者，被測驗者接球後，即開始運球至RL綫，傳球與D，D同時依所示方向，向前接球。如此依次自ABC三點出發，每一點可試傳三次，接球者之能否接牢，與傳球者無關。計分法如下：

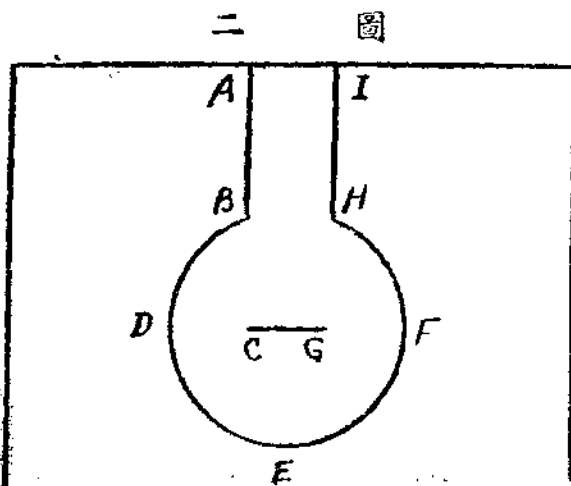


- 一、球傳至接球者腰帶以下褲襠以上之間者。五分
- 二、球傳至接球者肩以下膝以上之間者。三分
- 三、球傳至接球者肩以上膝以下者。二分
- 四、所傳之球接球者無法接得者。一分

丙。投籃比準

在罰球區域附近，設

置九人之位置，以A，B，C，D，E，F，G，H，I等字母代表（圖二）C，G，二人，立於罰球綫上作罰球式之投籃，餘七人照字母之次序輪流投籃，至如何投法，可由教師臨時規定之。每人在每一地位，均須投中一球，但不中者，亦作一次計算，總計各人在九處所投次數，以定成績，記分法如下：

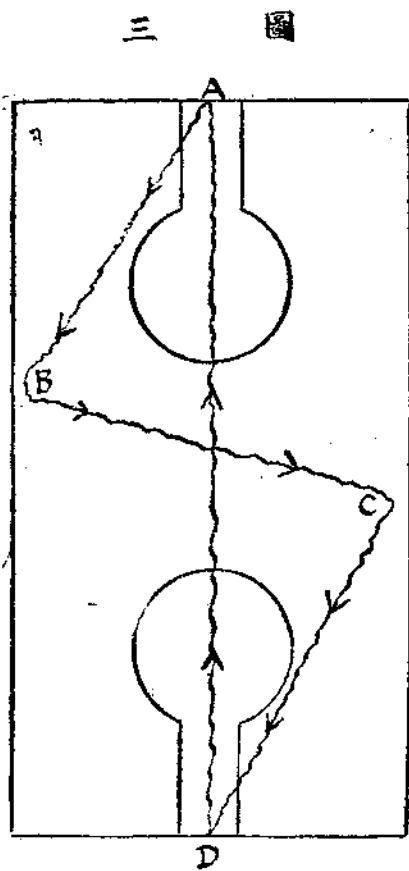


- 一、九次至十次。十分
- 二、十一次至十五次。八分
- 三、十六次至二十二次。六分
- 四、二十三至三十一次。四分
- 五、三十二次至四十二次。二分

六、四十三次以上 一分

丁・運球投籃

被測驗者，立於端綫外A點之地位，教師任意選擇B、C二點，各置一物以作標記。(圖三)被測驗者由A點出發，運球經B點向C點再向D點投籃。必俟投中後，再行運球至A點投籃。投中後即告完畢。自A點出發時即開始記時，至回到A點投中後止。將記錄所得之時間，以四百除之，所得之結果，即作其個人之成績



戊・旋轉投籃

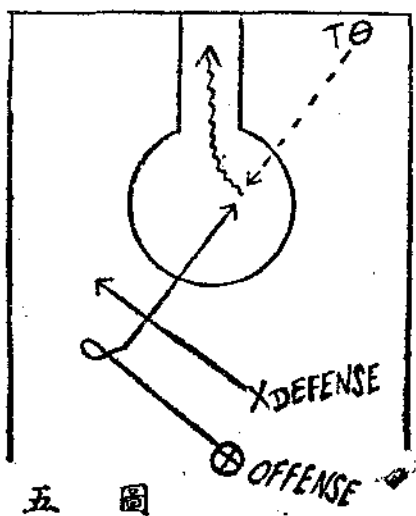
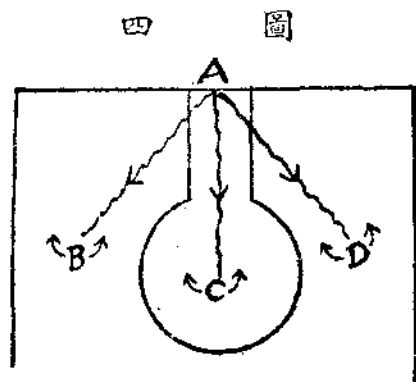
被測驗者，立於籃下端綫外之A點，自A點起十五呎之地位設一C點，又自A點畫AB，AD兩綫，其長為十五呎，各與端綫成四十五度角，(圖四)被測驗者，自A

點開始運球至B點，持球旋轉後即行投籃，C點D點均同。每點試行三次，投中一球得一分。(此法亦可增加時間之限制，由教師酌量規定之。)所得之總分，即其個人之成績。

己・競爭投籃

被測驗者，立於球場之一邊，另設一守衛X，立於被測驗者與籃之間，教師T持球立對面之一角。(圖五)被測驗者可自由跑動，設法避開守衛者，接受教師傳來之球而向前運送投籃，每人試行五次。記分方法如下：

- 一、投中一球得二分。
- 二、球未被守衛者奪去，但未投中者，給以一分。
- 三、球被守衛者奪去，或未及投籃，即將球失去者，減去一分。
- 四、如五次總計，應減去若干分者，應在其他測驗分數中扣除。





本場活動事業概要

智·公·馮·

▽續
第二卷
第二期

本場自廿三年度九月起，至本刊本期出版時止，所有各種活動事業，分別彙誌如次。

(一) 印發男女籃球規則修改條文

二十三年度至二十四年度之男女籃球規則，業經全國體育協進會修改公佈。本場為謀全省各縣體育場及各學校一致起見，特將應修改之各點，印成單頁，分別寄送，以資查攷。

(二) 襄助教廳統計各項體育測驗成績

教廳自本年度添設體育督學以來，對於全省體育，力謀改進。印發各種體育測驗及調查表格，令各學校填報，以便加以統計，製訂標準。現所有表格，均已彙齊，由本

場同人，分別襄助統計。又教部調查各省市中等學校田徑運動最高成績，本省調查表，亦由本場同人襄助統計，現已將結果送廳呈部。

(三) 第三屆公開網球單雙打錦標賽

本場於二屆公餘網球結束後，繼續舉辦第三屆公開網球錦標賽。分男子單雙打及女子單雙打四種錦標。自九月四日起報名，十二日截止。計參加男子單打者三十人，男子雙打者十一組。女子組則無人參加。自九月十五日起開賽，用淘汰制，預賽三盤兩勝，複決賽五盤三勝，至十月十一日全部結束。黃石經得單打錦標，黃石經黃汝康組得雙打錦標。茲將比賽簡則，與賽員姓名職業一覽表及成績表等，附錄於后。

△省會第三屆公開網球賽簡則

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、比賽種類 分下列四種

1. 男子單打 2. 男子雙打

3. 女子單打 4. 女子雙打

三、參加資格 凡省會男女民衆除有違業餘運動規則者外

均得參加比賽

四、比賽方法 用淘汰制男子預賽以三盤兩勝複賽決賽以

五盤三勝定勝負女子均以三盤兩勝定勝負

五、報名日期 九月四日起至九月十二日止

六、比賽日期 九月十五日起

七、比賽地點 均在本場網球場

八、比賽秩序 由本場抽籤定之

九、延期棄權 凡逾規定時間十分鐘不到場者作棄權論如

有特殊事故不能出席經對方同意得於先一

日聯名具函向本場聲請延期惟有妨全體秩

序進行時本場得拒絕之

十、天雨處置 倘遇陰雨場地潮濕不能舉行比賽時本場於

一小時前用電話通知其無電話處所須由預

賽員來電詢問

十一、比賽用球 比賽用球由本場供給球拍自備

十二、比賽規則 比賽規則採用中華全國體育協進會所審定

之網球規則

十三、裁判員 比賽時裁判員由本場聘請之

十四、紀念品 優勝者由本場贈送紀念品以資紀念

△與賽員姓名職業一覽表

李世昌(軍) 嚴敦爵(學) 汪元臣(醫) 黃石經(軍)

喬俊德(鐵路) 程學銘(醫) 任守一(學) 吳守任(商)

吳士榮(軍) 耿京祥(商) 黃承鼎(軍) 劉 珊(黨)

張才榮(軍) 雷 澄(黨) 嚴伯麻(軍) 王紹仁(醫)

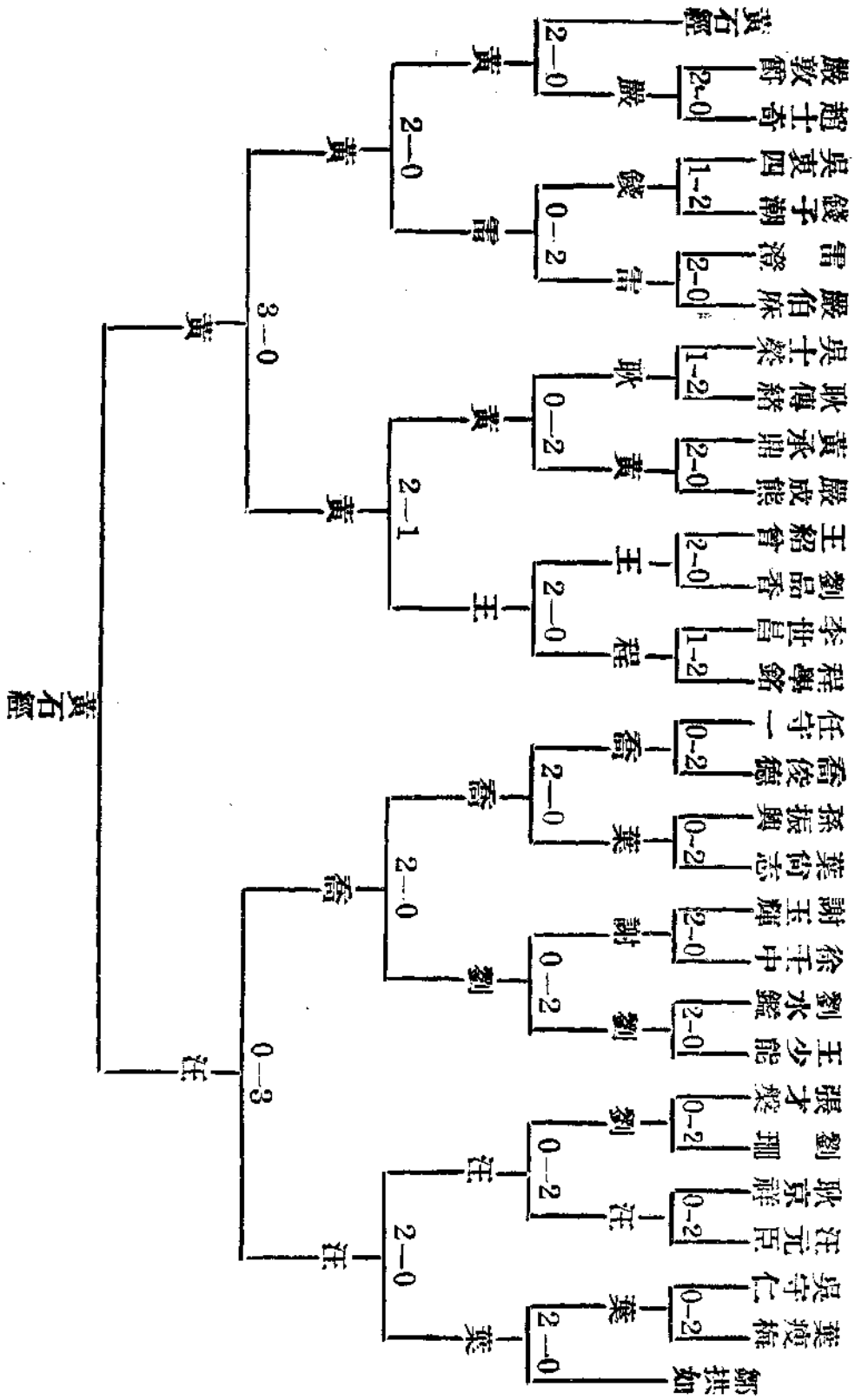
劉水鑑(軍) 葉瘦梅(商) 耿傳緒(軍) 徐壬中(政)

謝玉輝(軍) 鄒拱如(政) 嚴成熊(軍) 孫振興(軍)

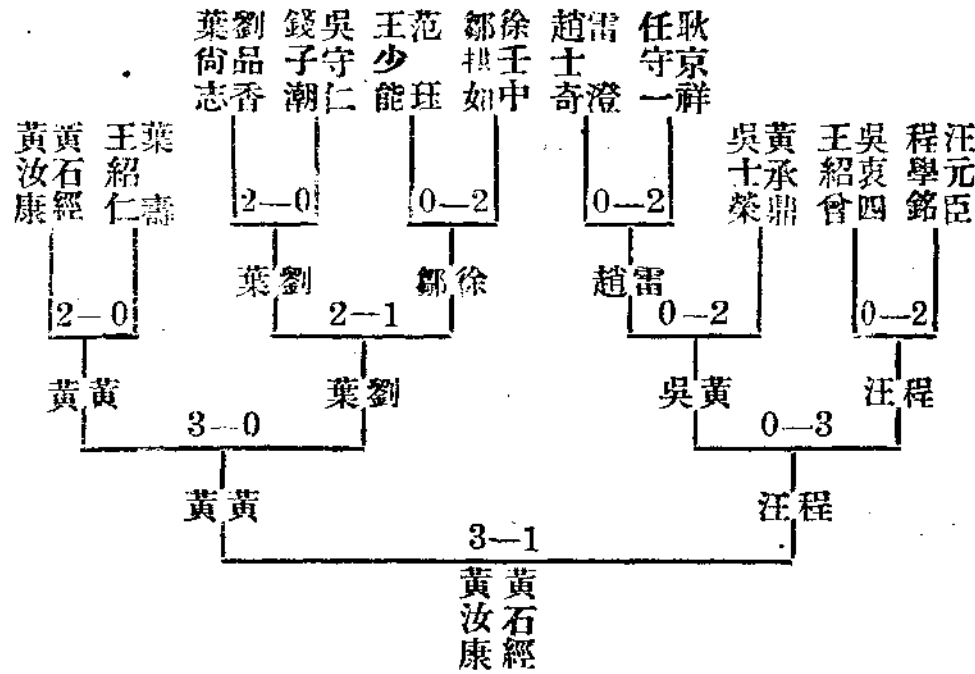
葉尙志(政) 王紹曾(軍) 劉品香(政) 吳衷四(軍)

錢子潮(學) 趙士奇(政)

省三屆公開網賽單打組成績表



表績成組打雙賽球網開公屆三會省



(四) 召開省會體育研究會

省會體育研究會，自經本場邀約省會體育全仁組織成立，已將一載。本年度大會於九月三十日在本場舉行，除

報告會務，修改會章，并改選吳邦偉為正會長，趙起鯤為副會長，裴熙元為文書，馮公智為會計外，議決組織「中學體育測驗委員會」，負責整理上年度測驗結果。此後召開月會二次，組織運動裁判研究會，定期集會，研究各種裁判上實際問題。

(五) 第二屆民衆業餘運動會

本場於廿一年十月十五十六兩日，舉行省會第一屆民衆業餘運動會。嗣後規定每年舉行一次。第二屆本應於廿二年秋間舉行，因與第三屆全省運動會時期衝突，未獲實現。本年九月，繼續籌備，修訂章則，增加項目，計田徑賽男十四項，女五項；雜項賽男六項，女二項。并有國術表演。自九月二十日開始報名，三十日截止。計參加者男一百五十人，女二人，較第一屆增加一倍。會期為十月六七兩日，六日下午一時開幕，行禮如儀後，由本場吳場長報告，繼由教廳第三科吳科長致訓詞，復請縣黨部代表楊委員演說。二時開始比賽，各種項目，按時舉行，進行頗為順利。七日下午繼續比賽，至四時半全部結束，請張信

牟先生給獎，五時散會。綜計兩日成績，田徑賽除跳遠外，餘均打破上屆紀錄，雜項賽成績亦頗優異。國術表演，精采極多，博得全場掌聲。所認為美中不足者，為觀眾對於會場秩序，不肯遵守，女子參加人數太少，尙有待於省會體育界，多多提倡耳。茲將大會簡章，雜項賽規則，職員名單，運動秩序，運動員職業統計，及成績表，分別附錄於后，以備查攷。

△省會第二屆民衆業餘運動會簡章

- 一、主辦機關 本會由江蘇省立鎮江公共體育場主辦
- 二、開會時期 二十三年十月六日七日下午一時起
- 三、開會地點 中正路本場
- 四、參加資格 凡現任省會民衆不論男女除學生及有違業餘運動資格者外均得以個人名義報名參加
- 五、報名手續 凡參加本會比賽者須於九月二十日起至九月三十日止向本場報名隨將本會印就之表格詳細填明以便審查資格
- 六、運動項目 (甲)田徑賽

男子部

1. 一百公尺
2. 二百公尺
3. 四百公尺
4. 八百公尺
5. 一千五百公尺
6. 三千公尺
7. 跳高
8. 跳遠
9. 撐竿跳高
10. 三級跳遠
11. 推鉛球(十二磅)
12. 擲鐵餅
13. 擲標槍
14. 一百十公尺低欄

女子部

1. 五十公尺
2. 一百公尺
3. 跳高
4. 跳遠
5. 推鉛球(八磅)

(乙)雜項賽

男子部

1. 自由車比慢(一百公尺)
2. 競走(五千公尺)
3. 爬繩比快(高七公尺)
4. 舉重(五十公斤鐵担)
5. 跳繩比多(一分鐘)
6. 搬運(負重廿五公斤跑一百公尺)

女子部

1. 自由車比慢(五十公尺)
2. 競走(二千

公尺)

本場爲鼓勵及提倡真正之民衆活動起見除上列規定之比賽項目外凡有六人以上之聯名請求得增加新項目惟需於十月一日前具正式請求書連同比賽方法之說明送到本會經審查後認爲有興趣而又合乎比賽性質無妨身體者方予採納並即公告各界公開參加如本會認爲不合者仍得拒絕之

(丙)國術表演

七、比賽規則

除田徑賽根據民國二十二年全國運動會及中華全國體育協進會審定之田徑賽規則外其餘各項運動比賽細則另訂之

八、項目限制

田徑賽男子每人至多以四項爲限女子至多以三項爲限雜項賽每人至多參加三種某項運動報名參加人數男子不足四人女子不足二人者不成立比賽由本場於報名截止後一日公佈取消之報名參加被取消項目者得於

九、獎勵

開會前請求改入他項比賽

每項運動取四名均給優勝紀念章一枚其有成績卓著或田徑賽超越本省紀錄者本會當另行贈獎以資鼓勵(國術表演成績優良者獎勵方法另定)

十、附則 本簡章如有未盡事宜得隨時修正公佈

△省會第二屆民衆業餘運動會雜項賽規則

自由車比慢

一、車輛由運動員自備殺車設備應事先拆去或使其不生效力經裁判員檢查後方得與賽

二、運動員須穿短衣並將號布二方分別佩於胸前背後

三、出發時車輛前輪應安置出發線上不得放後意圖取巧

四、出發時運動員先以左(右)足踏於踏板上右(左)足立於地上待槍聲已起右(左)足應立即離地登身前進故意遲延者爲犯規發令員得召回重發第二次犯規即取消其比賽資格

五、車輛應在一百十二公分寬之線內進行不得出線（以車輪與地面接觸之部份爲標準）

六、雙足踏車之動作應繼續不停且不得倒踏

七、進行中運動員身體之任何部份（衣褲鞋在內）不得觸及地面

八、運動員違犯上列五、六、七項之任何一種者取消比賽資格

九、車輛之後輪已越過終點線者（以車輪與地面接觸之部份爲標準）方爲完畢。全名次及成績之評定及計算亦即以後輪越過終點線爲標準

競走

一、運動員須穿短褲使膝節露出並將號布二方分別佩於胸前背後

二、比賽手續及規則除下列者外餘與徑賽同

三、競走與賽跑不同之點有二

1. 左（右）足向前跨步時足跟應較足尖先落地右（左）足尖在左（右）足跟未落地前不得離地

2. 任何一足向前跨步當足跟落地時膝節應挺直不得屈

曲

四、運動員違犯上列所述兩點之任何一點者由裁判員令其在犯規處旋轉一周以示儆再犯者再轉一次至第三次犯規即取消其比賽資格但運動員於裁判員命令旋轉時有不服從者得立即取消其比賽資格

爬繩比速

一、運動員須穿短衣並將號布二方佩於胸前背後

二、運動員不得穿手套或帶其他可以借力之器物

三、比賽時運動員立於地上手握繩之任何部份待槍聲已起方得開始爬升至最高點時用手擊鈴然後下落

四、下落時仍應用手握繩滑落不得在中途放手跳下違者取消其比賽資格

五、爬升時得手足並用

六、比賽時各運動員依排定之次序輪流行之由計時員計取各人之時間（自槍聲起至足落地止）定名次之先後

舉重

- 一、運動員須穿短衣並將號布二方佩於胸前背後
- 二、比賽時運動員兩足分開立先將鉄担舉起至與肩齊待裁判員叫「舉」即向上舉起至兩臂完全伸直為止
- 三、裁判員見運動員已如法舉起應默計約二秒鐘然後叫「下」運動員聞令始得將鉄担放落仍至肩部處
- 四、裁判員再默計時間約二秒鐘然後乃再叫「舉」如此一舉一下至運動員無力依法舉起為止計算其次數以定名次
- 五、運動員舉担下担均應依裁判員口令而行先舉或先下者該次作爲無效
- 六、運動員舉担時雙腿可以屈伸助勢但雙足應站定若有移動該次作爲無效
- 七、舉起時雙臂未能完全伸直或下降時鉄担不與肩齊者該次作爲無效
- 八、如遇運動員二人或二人以上所舉次數相等時解決名次之方法以各人體重爲標準體重較輕者爲勝

跳繩

- 一、比賽用繩由本場預備（長約三公尺弱粗約一公分）
- 二、運動員須穿短衣褲並將號布二方分別佩於胸前背後
- 三、比賽時運動員依次排列聞裁判員放槍即開始跳繩至一分鐘時間計時員吹號爲止（人數過多時得分數次比賽）
- 四、預備時運動員雙手持繩兩端將繩之中部置於小腿後下方聞槍聲後始得將繩用任何方法揮過頭頂從正面跳繩
- 五、跳之方法限用雙足并攏同時跳用其他跳法者無效
- 六、至一分鐘時計算各人所跳次數之多寡以定名次如遇二人或二人以上所跳次數相等時重行作半分鐘之決賽以定勝負

負重賽跑 搬運比賽

- 一、運動員須穿短衣並將號布兩方分別佩於胸前背後
- 二、出發時運動員立於出發線後手握置於地上之重物之任何部份待槍聲已起方得將重物舉起負於肩開始前進
- 三、跑時應各依本人路線不得跑錯致妨他人進行
- 四、運動員得在中途停歇但不得將重物放下或離開本人路

線

五、運動員違犯上列三四兩項者取消比賽資格

六、運動員之身軀完全越過終點線者方為跑完名次之評定

則以運動員胸部越過終點線之先後為標準

△省會第二屆民衆業餘運動會職員名單

總裁判 張東屏

發令員 張信孚 吳邦偉

徑賽檢錄 于楓樵

終點裁判 袁仲濂(長) 王霞林 任冠章 朱月耕 姜鶴立

丁嘉福 裴熙元

計時 吳德成(長) 王玲 金蓮貞 陳伊文

檢察 宋雨公(長) 丁天逸 李蓮芳 吳卓蓀

徑賽記錄 陳少英

田賽裁判 趙起鯤(長) 衛宗元 許剛 丁葉芬 許炎森

張合璧 張子含 竺士賢

國術裁判 孫廣謀

報告 錢浩榮

總記錄 胡執中

總幹事 馮公智

幹事 劉志彭 陳君模 袁宗耀

糾察 鎮江縣童子軍理事會

會場醫生 省立醫院

△省會第二屆民衆業餘運動會秩序表

十一月六日

一、開幕式 下午一時正

二、百公尺預賽 下午二時正

三、推鉛球決賽(男女) 下午二時正

四、五十公尺決賽(女) 下午二時二十分

五、四百公尺預賽 下午二時三十分

六、跳高決賽 下午三時正

七、千五百公尺決賽 下午三時正

八、跳繩決賽 下午三時正

九、二百公尺預賽 下午三時二十分

十、爬繩決賽 下午三時二十分

- 十一、百十公尺低欄預賽 下午三時五十分
- 十二、三級跳遠決賽 下午三時五十分
- 十三、四百公尺決賽 下午四時二十分
- 十四、國術表演 下午四時三十分
- 十五、競走決賽 下午四時三十分

十一月七日

- 一、百公尺決賽(男女) 下午一時正
- 二、擲鐵餅決賽 下午一時正
- 三、自由車比慢預賽 下午一時二十分
- 四、跳遠決賽(男女) 下午一時三十分
- 五、八百公尺決賽 下午一時五十分
- 六、二百公尺決賽 下午二時二十分
- 七、擲標槍決賽 下午二時二十分

△省會第二屆民衆業餘運動會田徑賽成績表

項目	名次				成績	第一屆成績	最高記錄	保持者
	第一名	第二名	第三名	第四名				
五十公尺女	詹文英				八·七秒		八·七秒	詹文英

△省會第二屆民衆業餘運動會運動員職業統計

職業	人數
軍商工學	43
新聞	29
農政	28
醫	13
交通	4
消防	3
無計	3
總計	1
	1
	1
	26
	152

推鉛球		三級跳遠		撐竿跳高		跳遠		跳高	百十公尺低欄	三千公尺	千五百公尺	八百公尺	四百公尺	二百公尺	百公尺	
男	女	男	男	男	女	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男	女
王廷俊	易瑞英	張濟華	湯翰章	韓立道	詹文英	顧元光	顧永惟	顧元光	顧永惟	任守一	趙佛林	趙佛林	耿京祥	耿京祥	王廷俊	詹文英
韓立道	詹文英	陸少彬	李伯元	張錦榮		韓立道	湯翰章	韓立道	湯翰章	胡世鈞	任守一	余松林	劉自燕	張濟華	顧永惟	
顧元光		張錦榮	顧永惟	劉蝶魂		趙瑜瑛	王尙志	趙瑜瑛	王尙志	張鑑泉	張鑑泉	劉自燕	任新章	成章	夏金正	
王尙忠		文榮華	吳華榮	張濟華		湯翰章	劉自燕	湯翰章	劉自燕	張鍵	胡世鈞	徐成有	陳聲洪	任新章	張錦榮	
一〇・九二公尺	七・四〇公尺	一〇・六六公尺	二・五七公尺	五・二四公尺	二・九一公尺	一・五〇公尺	一八秒	一・五〇公尺	一八秒	一分三七秒	五分一〇秒	二分二五秒	一分四・二秒	二七・二秒	一二・四秒	一七・九秒
一〇・三四公尺			二・五〇公尺	五・四八公尺		一・四四公尺		一・四四公尺		一分五秒	五分二二・八秒	二分三八・八秒	一分五・六秒	二七・六秒	一三・八秒	
一〇・九二公尺	七・四〇公尺	一〇・六六公尺	二・五七公尺	五・四八公尺	二・九一公尺	一・五〇公尺	一八秒	一・五〇公尺	一八秒	一分三七秒	五分一〇秒	二分二五秒	一分四・二秒	二七・二秒	一二・四秒	一七・九秒
王廷俊	易瑞英	張濟華	湯翰章	吳泰康	詹文英	顧元光	顧永惟	顧元光	顧永惟	任守一	趙佛林	趙佛林	耿京祥	耿京祥	王廷俊	詹文英

擲鐵餅男	顧元光	李介勛	郝兆麟	韓國慶	二四·四八公尺	顧元光
擲標槍男	張世英	郝兆麟	顧元光	韓立道	三三·八六公尺	張世英

△省會第二屆民衆業餘運動會雜項賽成績表

項目	姓名	性別	名次				成績
			第一名	第二名	第三名	第四名	
五十公尺自由車比慢	易瑞英	女					一分三六·六秒
百公尺自由車比慢	韋承鈞	男	李雲	張天一	顏澤霖		三分八·四秒
五千公尺競走	余松林	男	來之珍	李家森			三五分一四·四秒
跳繩	六坤鏞	男	周士元	信義達	李傳高		一五二次
爬繩	吳哀四	男	李介勛	李家森	張春林 孫仲容		一五秒
舉重	龔亞龍	男	陳林江	林陳江	劉長生		一六次
搬運	顧元光	男	陳聲洪	韓國慶	徐順祥		一八·二秒
國術表演	易瑞英	女					
	魏常勝	男	姜旭源 潘聚源	柏敏成	屠海敏		

(六)京鎮揚揚網球友誼賽

本場廿三年度活動事業計劃，有選拔省會各種運動選手，赴外埠比賽，或邀請外埠名隊，來鎮對抗一項。故於省會網球賽結束之後，選出黃石經、汪元臣、黃汝康、程學銘四君，赴京與業餘體育會作友誼比賽，後程學銘君因事不克隨征，改由黃承鼎君補充。於十月二十一日上午出發，下午二時比賽，計單打三組，雙打二組，鎮江隊以一比四見絀，成績如下：

△單打

黃石經(鎮) 六六三〇 趙敏恆(京)

馬少伯(京) 六六〇〇 汪元臣(鎮)

余志忠(京) 六六二〇 黃汝康(鎮)

△雙打

凌道揚(京) 六六一一 黃石經(鎮)

馬少伯(京) 六六一一 汪元臣(鎮)

丁福成(京) 六六二二 黃汝康(鎮)

錢乃信(京) 六六二二 黃承鼎(鎮)

體育研究與通訊 本場活動事業概要

十一月四日揚州網球隊來鎮挑戰，下午二時在本場舉行單打二組，雙打一組，結果鎮隊以三對零獲勝。比較如下：

△單打

黃石經(鎮) 六六〇〇 陳同壽(揚)

汪元臣(鎮) 六六一一 潘樹聲(揚)

△雙打

黃石經(鎮) 六六一〇 陳同壽(揚)

黃汝康(鎮) 六六一〇 潘樹聲(揚)

(七)第二屆足球訓練班

本場於廿一年十一月舉辦第一屆足球訓練班，計參加者三十六人。本年度繼續舉辦第二屆，自十月十五日起報名，至十月廿五日截止，計加入者二十九人。自十月二十七日開始訓練，為期兩月。所惜各學員每每不能如期出席，致人數不足，不能多行分隊練習。茲將訓練班規程及學員一覽表列後：

△省會第二屆足球訓練班規程

一、宗旨 本場設立足球訓練班之宗旨如下

1. 使具有足球運動之興趣者得有學習之機會

2. 使已具足球技術之根柢者得更求進步之機會

3. 使足球同好者得有聯絡及互相切磋研究之機會

二、參加資格 凡省會民衆及學生對於足球有興趣者均得報名參加

三、報名手續 凡願加入本班訓練者須於十月十五日起至十月二十五日止來本場填寫志願書及註冊單

單

四、訓練時間 自十月二十七日起至十二月底止每星期二四六下午四時至六時爲正式訓練時間其餘時間亦可隨時到本場練習

五、訓練要項 1. 講演 足球之理論與方法

2. 練習 按技術程度之高下分成相當組數

授以基本動作及聯合攻守等方法

3. 比賽 平日分組比賽并約本埠其他足球隊舉行友誼比賽以資觀摩

六、指導員 由本場職員担任并請外界富有足球技術經驗者實地指導

七、用品 除足球由本場供給外其餘球鞋等件須自備

八、附則 本規程如有未盡事宜本場得隨時修正之

△足球訓練班學員姓名職業一覽表

周光輝(新聞)	黃蕃源(學)	張治平(學)	謝醉琴(學)
陳夢梵(學)	陳永泰(學)	陶天嘯(學)	陸久海(學)
任先志(學)	王亞楠(學)	繆斌(學)	呂烈銘(學)
崔潔民(商)	宋登明(醫)	王順生(海關)	張冠球(黨)
劉芷薰(黨)	雷澄林(黨)	楊漢青(黨)	蔣可平
劉菊生	吳中一	王啓福	王一冰
樓兆麟	夏克寬	孫丹忱(黨)	趙士奇(政)
劉福全(商)			

(八) 第二屆自由車競賽

省會第一二屆自由車競賽，業於二十一年度二十二年度分別舉行，本年度繼續舉辦第三屆，自十月二十六日起報名，至十一月四日截止，計參加者二十九人。十一月十一日下午一時比賽，屆時競賽員及裁判員均至大市口集合，實到賽員二十人，由本場職員分發到達證及繫於車上之小旗，并攝影留作紀念。出發槍聲一起，二十對風火輪，如箭離弦，魚貫前進，沿途由公安局維持秩序，中山路上夾道矚觀者，不下萬人，頗極一時之盛。巢振華一馬當先，至三官塘附近，吳泰康追跡而至，袁如才、張廷彥、王尙忠等亦放開足力，緊襲其後，競爭情形，至爲猛烈。到七里甸折回後吳一鼓作氣，超出巢前，飛越京畿嶺三官塘等坡，入中山路後，餘子已望塵莫及，吳以二十七分二十九秒之成績，到達終點，拋落第二名約五百餘公尺。巢振華後力不濟，爲盧萬榮追出，以一公尺之差，退居第三。賽畢中本場吳場長報告歷屆競賽情形，及本屆錄取之前十名姓名次序，并贈給優勝紀念章。此次自由車競賽，遂於

萬千觀衆鼓掌聲中圓滿結束。茲將競賽規程，職員名單，優勝員名次職業一覽表等附錄於後：

△省會第三屆自由車競賽規程

- 一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場
- 二、參加資格 凡省會各界除有違業餘資格者外均得報名參加
- 三、報名日期 十月二十六日起至十一月四日止
- 四、報告手續 凡願參加競賽者須於規定日期內向本場報名處填寫報名單領取號布
- 五、比賽時期 十一月十一日下午一時
- 六、比賽路程 自大市口出發向西經中山路上中山橋省會路省會段過牌灣至七里甸將號證交與裁判員後即循原路折回至大市口向南轉入中正路直達本場大門前終點
- 七、比賽車輛 車輛由賽員自備車上不得有發動機或其他足以助速之器物所有車輛均於出發前經過正式檢驗合格後由本場給與小旗一面縛於

八、比賽規則

車前始得採用中途不得更換

1. 號布一方縫於背上

2. 點名二次不到取消資格

3. 出發時車輛依次排列出發綫後聞「預備」

口令即準備作上車姿勢至槍聲已起始得

上車出發如未聞槍聲車輛之任何部份越

出綫外者即為犯規予以警告再犯者則取

消其比賽資格

4. 沿途除分佈檢察員外賽員之最先一名之

前有汽車領導賽員之最後一人之後有汽

車押隊不得抄走近路

5. 中途如遇傾跌或休息時得下車步行（不

得跑）但不得妨礙他人之進行

6. 中途超越任何人之車輛必須在該車輛之

側面三尺外直衝向前越過不得斜行以免

危險

7. 進行時不得衝撞他人之車輛或用手推人

8. 賽員不得將車輛橫身道中或以其他方法

阻礙他車之進行

9. 到達目的地須將發令員所給之號證交與

裁判員後方得折回向終點進行（本場大

門前）

10. 以車輛任何部份接觸終點綫之先後定到

達名次

11. 賽員之違犯第4. 5. 6. 7. 8. 9. 各條之任何

一條者裁判員得取消其資格

九、獎勵辦法 前十名由本場分別給予紀念品以資鼓勵

十、附 則 本規程如有未盡事宜得隨時修正公佈之

△省會第三屆自由車競賽職員名單

總裁判兼發令 吳邦偉

總 糾 察 計宗漢

終點裁判長 趙起鯤

終點裁判 陳少英 王巍媛 張合璧

計 時 長 吳德成

計 時 陳伊文 胡執中

中途檢察長 宋雨公

中途檢察 錢浩榮 丁嘉福 李宇春 王霞林

衛榮元 于楓樵 丁葉芬 朱月耕

許剛 許炎森 姜鶴立 李蓮方

任魁章 丁天逸 莊壽慈 馮公智

張子含 竺士賢 劉志彭

導 裴熙元 楊寒梅

紀 錄 胡執中

醫 師 汪元臣 劉德健

△省會第三屆自由車競賽優勝員姓名職

業一覽表

名次	姓名	年齡	職業
1	吳泰康	廿八	郵政
2	盧萬榮	廿二	警
3	巢振華	廿一	警
4	陳懷義	廿六	警

5 任守一 廿六 商

6 王尙忠 廿六 工

7 王家富 廿一 警

8 劉鑫淦 二十 警

9 周宗唐 廿九 警

10 張廷彥 廿四 警

(九)第一屆毬子比賽

本場為提倡鄉土運動起見，特與省民教館聯合舉辦省會第一屆毬子比賽。由本場擬定章程，登報宣傳，計分男子、女子、兒童三組，比賽項目，共分五種。自十一月十三日起報名，至十一月十八日截止，計加入者男子組二人，女子組十人，兒童組十二人，共二十四人。自十一月二十一日起每日下午五時開賽，分四日賽畢，地點均在本場健身房。此次比賽，因在省會尙屬創舉，除由本場贈送紀念章外，并向各機關徵集獎品十餘件，獎給成績優異者，以資鼓勵。茲將比賽規程、報名單、成績表等附錄於後，以資參攷。

△省會第一屆毬子比賽規程

- 一、主辦機關 由省立鎮江公共體育場及省立民衆教育館合辦
- 二、比賽組別 分兒童女子男子三組
- 三、參加資格 凡現住省會民衆不違背業餘資格者均得參加年齡在十五歲以下者爲兒童組十六歲或十六歲以上者爲男子組女子組不限年齡
- 四、報名手續 凡願參加比賽者須於規定時間內向下列報名地點填寫印就之報名單：
 1. 中正路省立公共體育場
 2. 范公橋省立民衆教育館
- 五、報名地點
- 六、報名日期 自十一月十三日起至十一月十八日止
- 七、比賽地點 省立公共體育場健身房
- 八、比賽時期 自十一月二十一日起至十一月二十五日止 每日下午五時起賽
- 九、比賽數目 分下列五種每日比賽一種或二種
 1. 交踢式 跳起時左(右)足在右(左)足之後用足內弓在身旁踢毬至不能繼續爲止 比較各人所踢次數
 2. 懸足交踢式 左(右)足舉起用右(左)足作單足跳同時在左(右)足之後用足內弓踢毬至不能繼續或左(右)足着地爲止比較各人所踢次數
 3. 絞剪式 跳起時雙足相前相交踢毬即以左(右)足交於右(左)足之上而以右(左)足之背踢毬至不能繼續爲止比較各人所踢次數
 4. 定位懸踢式 左(右)足立定右(左)足舉起以足內弓踢毬至右(左)足着地或左(右)足移動或不能繼續爲止比較各人所踢次數
 5. 花式踢 比賽各人所踢之花式多寡式數相同者以姿態美觀定名次
- 十、比賽規則
 1. 逾規定時間點名不到者取消

2. 比賽時由裁判員發令并記數
3. 毽子由各賽員自備
4. 每人有兩次試踢以較多一次作成績

十二、獎勵辦法 每組每項前五名均給優勝紀念品以資鼓勵
 十三、附 則 本規程如有未盡事宜得隨時修正公佈

第一屆毽子比賽報名單

姓名	性別	年 齡	加入項目				備 註
			交 踢 式	懸 足 交 踢 式	絞 剪 踢 式	定 位 懸 踢 式	
姓 名	性 別	年 齡	交 踢 式	懸 足 交 踢 式	絞 剪 踢 式	定 位 懸 踢 式	備 註
職 業	通 訊 處						
加入項目							
號 數							

△省會第一屆毽子比賽成績表

項 目	名 次		第一 名	成 績	第二 名	成 績	第三 名	成 績	第四 名	成 績	第五 名	成 績
	男	女										
交 踢 式	男	何金桂		3 次								
	女	楊秀英		19 次								
	童	阮錫齡		39 次								
		孫慶華										
		耿富隆										
		邱鳳琴										
		王長年										
		鄺金本										
		李福成										
		盧惠蘭										

懸足交踢式			絞剪踢式			定位懸踢式			花式比多		
男	女	童	男	女	童	男	女	童	男	女	童
何金桂	李鳳英	鄺金本	何金桂	楊秀英	王長年	何金桂	李桂珍	耿富隆	何金桂	楊秀英	王長年
5次	8次	7次	3次	2次	3次	19次	18次	14次	35種	15種	16種
	孫慶華	阮錫齡					楊秀英	周傳禮		盧惠蘭	李福成
	7次	5次					9次	13次		13種	15種
	楊秀英	王長年						王長年		李鳳英	
	5次	5次						8次		11種	
	邱鳳琴	劉伯章								竺士文	
	3次	4次								9種	
	阮錫英	耿富隆									
	3次	4次									

(十)京鎮乒乓友誼賽

本場曾於二十三年六月組織乒乓隊赴京比賽，藉以增進京鎮兩地乒乓界之聯絡。至十一月間，京電報局之克利

特乒乓隊，致函本場，約期來鎮比賽。本場為準備應戰起見，於十一月十五日召集鎮地各球員，舉行談話會，決定於十一月廿四五兩日，作友誼賽三次。鎮隊因鑒於上次赴

京失敗，此次均小心應戰，結果鎮隊三場均告勝利。詳情見本刊本期竺士賢君之「首都克利特兵隊來鎮比賽記」一文，茲不贅述。

(十一) 第三屆足球錦標賽

省會足球錦標賽，本年為第三屆，自十一月廿三日起報名，至卅日截止。參加者計有電雷、育光、鎮師、白浪、青白、無綫電六隊。由本場排定單循環秩序，自十二月八日起開始比賽。開賽後，每有觀衆與觀衆或球員與球員間發生無理糾紛，影響比賽進行，致鎮師、白浪、青白、無綫電各隊相繼退出比賽。後經本場場務會議議決，認為本屆足球錦標賽，各隊未免過於重視錦標，而漠視運動道德，實有悖於提倡之旨，除對於未退出之兩隊，分別贈與紀念品外，本屆錦標賽，宣告取消，留待下年度廣續舉辦。茲僅將比賽規程錄後，以資參考。

△省會第三屆足球錦標賽規程

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、參加資格

凡省會業餘足球隊均得報名參加（學校體育教員體育場指導員及其他以體育為職業者不得充隊員）

三、報名手續

報名時須向本場索取印備之表格逐項填明由主管機關或團體負責人簽名蓋章送交本場

四、報名日期

十一月二十三日起至十一月三十日止

五、球員限制

每隊球員以十八人為限報名後不得隨意更改未報名之球員不得參加比賽每一球員不得同時代表兩隊

六、比賽秩序

由本場於報名截止後抽排公佈如有特別事故不能准時出席者得於商得對隊同意後雙方具名函本場聲請延期如遇雨雪場地不能應用時由本場臨時通知延期

七、奪標方法

如報名者僅有兩隊用三賽兩勝制定錦標有二隊以上時用循環制勝者得二分和局各得一分得分最多者得錦標如遇二隊或二隊以

上分數相等時另行決賽

八、比賽規則 用全國運動會最新規則

九、比賽裁判 由本場聘請不得異議

十、比賽細則

1. 球隊違犯本規程第二條第五條者作棄權論

2. 逾秩序上規定之比賽開始時間十分鐘不

到場者作棄權論

3. 比賽開始時球員不滿八人者作棄權論

4. 比賽中發生任何爭議應先向裁判員作口

頭抗議待比賽終了後二十四小時內具正

式抗議書送交本場若不按此正當手續進

行而中途停賽者作棄權論

5. 球員有不正当行為者本場得予以相當之

處罰

十二、優勝紀念 錦標隊除由本場贈與銀盾一座以資紀念外

另有周廳長大銀杯一只獎連得三屆或先得

四屆之錦標隊

十三、精神獎勵

本場為提倡運動道德起見對於任何隊在全
部比賽中能不缺席并不作無謂之爭執者均

贈與紀念品以資鼓勵

(十二) 第二屆籃球訓練班

本場於十二月底舉辦省會第三屆籃球訓練班，計參加者二十人，併為一組訓練，自十二月二十五日起，為期兩月。後有因缺席而被取消學員資格者，致每次訓練時，人數往往不足，且程度不齊，進度甚微，現擬繼續徵求學員，并訂定晚間使用籃球房辦法，以便日間為職業所羈者，得有機會參加。茲將本屆訓練規程，註冊單格式及學員姓名職業一覽表附錄於後：

△省會第三屆籃球訓練班規程

一、宗旨 本場設立籃球訓練班之宗旨如下

1. 使具有籃球運動之興趣者得有學習之機會

2. 使已具籃球技術之根柢者得有更求進步

之機會

3. 使籃球同好得有聯絡及互相切磋研究之

機會

二、參加資格

凡省會民衆及學生對於籃球有興趣者均得

報名參加

三、報名手續

凡願加入本班訓練者須於十二月十一日起

至十二月二十日止來本場填寫志願書及註

冊單

四、訓練日期

自十二月廿五日起至廿四年二月底止

五、訓練方法

1. 講演 籃球之理論與方法

2. 練習 按技術程度之高下授以基本動作

及聯絡攻守等方法

3. 比賽 除平時分組比賽及約本埠各籃球

隊比賽外并得於相當時期選拔優秀份子

組成一隊赴外埠比賽以資觀摩

六、訓練時間

本班分組訓練每組至少十人至多二十人各

組訓練時間規定如次報名時得自由選擇

第一組 星期二四 下午二時半至三時半

第二組 星期二四 下午三時半至四時半

第三組 星期二四 下午四時半至五時半

第四組 星期三五 下午二時半至三時半

第五組 星期三五 下午三時半至四時半

第六組 星期三五 下午四時半至五時半

每組不滿十人不開班如日間無暇必須在晚

間訓練且有十人以上之組織者亦可開班惟

須繳納相當電費詳細辦法可向本場面洽

訓練時遲到三次作一次缺席論缺席五次即

取消其學員資格

八、指導員 由本場職員担任并請富有籃球技術經驗者

實地指導

九、用品 除籃球由本場供給外其餘如球鞋等件概須

自備

十、附 則 本規程如有未盡事宜本場得隨時修正之

第三屆籃球訓練班註冊單

姓名	性別	職業	加入組別	第幾組
年 齡				
通 訊 處				
備 註				

△第三屆籃球訓練班學員姓名職業一覽表

吳文忠(醫) 孫汰非(商) 劉鵬程(商) 史沛霖(學)
 韓可文 景繩祖(無) 鄧發昌 林培德
 潘寒江(學) 金南石(學) 金國麟(學) 楊佳峯(學)
 關 飛(學) 王孝伯(學) 郭松祥(學) 胡世亮(學)
 卓安華(學) 郝兆麟(學) 林有道(學) 陸文泉

(十二) 籃球友誼賽

上海協興運動器具公司籃球隊，及兩江女子體育師範籃球隊，先後致函本場，約期來鎮，與鎮地各隊作友誼比賽。本場即着手籌備。協興隊於十月二十一日來鎮，上午

由鎮師隊應戰，協興以三十四比十九獲勝。下午由全白隊出場，又以十五與二十三之比敗北。兩江隊為海上勁旅，省會女子體育又極幼稚，故僅有鎮師隊單獨應戰，結果兩江隊以七十一比六之一面倒局勢，高奏凱歌。縱觀歷次對外友誼賽，深覺省會體育之不景氣，而急待熱心人士之提倡與夫愛好運動者之自身努力也。

(十四) 第一屆跳繩比賽

我國固有運動方法，頗多有價值而足供提倡與推進者。本場前於十一月間舉行毘子比賽，結果成績堪稱不惡。毘子比賽結束後，即籌備省會第一屆跳繩比賽。擬訂章則，登報宣傳。自十二月十九日開始報名，至二十五日截止，計加入者男子組四十一人，女子組三十人。十二月二十八日下午四時起賽，共有項目五種，分兩日賽畢，由本場贈給獎品，以資鼓勵。茲將比賽規程，成績表等附錄於後，以資參攷。

△省會第一屆跳繩比賽規程

一、主辦機關 省立鎮江公共體育場

二、比賽組別 分男女二組不限年齡

三、參加資格 凡現住省會民衆不違背業餘資格者均得參加

加

四、報名手續 凡願參加比賽者須於規定時間內向本場報名處填寫報名單領取號布

名處填寫報名單領取號布

五、報名日期 自十二月十九日起至十二月廿五日止

六、比賽地點 本場健身房

七、比賽時間 自十二月二十八日起每日下午四時開賽

八、比賽項目 分下列五種

1. 一分鐘雙足正跳 開始時繩自小腿後下方由頭上向前繞至足下雙足拚攏同時跳

過如此繼續繞跳一分鐘比較各人所跳次數

2. 一分鐘雙足反跳 跳法同1惟繩由前方

向後繞

九、比賽規則

十、獎勵辦法

十一、附則

3. 五十次單足正跳 繩之方向同1跳時祇能用單足落地其他一足懸空繼續跳滿五十次比較各人所費時間

4. 五十次單足反跳 跳法同3惟繩由前方向後繞

5. 雙足交換正跳比多 跳法同3惟第一次用左(右)足落地第二次用右(左)足落地如此左右交換跳至不能繼續爲止比較各人所跳次數

1. 比賽用繩由各賽員自備

2. 逾規定時間點名不到者取消

3. 比賽時由裁判員發令并記數

4. 每人得有兩次試跳以較優一次作成績

每組每項前三名均給優勝紀念品以資鼓勵

本規程如有未盡事宜本場得隨時修正公佈

△省會第一屆跳繩比賽成績表

項目	組別	第一名	成績	第二名	成績	第三名	成績
一分鐘雙足正跳	男	六坤鏞	一六三次	翁繼善	一五七次	成道春	一四九次
	女	胡秀華	一二九次	吳桃源	一〇六次	裔桂芳	九五次
一分鐘雙足反跳	男	六坤鏞	一三九次	何俊生	一一〇次	楊正鑫	九〇次
	女	戚先容	一〇三次	段蘭英	九一次	盧興珍	九一次
五十次單足正跳	男	六坤鏞	一三・二秒	翁繼善	一五秒	成道春	一六・八秒
	女	盧興珍	二〇・三秒	胡秀華	二一・一秒	嚴秀芳	二一・七秒
五十次單足反跳	男	六坤鏞	一三・八秒	何俊生	一八・六秒	朱萬才	二三・二秒
	女	盧興珍	二二・七秒	戚先容	二八秒	張素英	三〇・一秒
雙足交換	男	紀兆祿	一一五一次	成道春	五五四次	六坤鏞	五一四次
	女	陳宏珠	四九三次	胡秀華	三七七次	吳桃源	二六二次

(十五) 解答體育問題

三月來省內外各處來函詢問體育上各種問題，本場就

(十六) 編輯本刊

本刊二卷三期，於十月開始編輯，十二月出版。

範圍以內智力所及，一一解答。內容詳見本期通訊欄。



首都克利特兵隊來鎮比賽記

竺士賢

本場在二十三年六月十六日爲省會兵隊觀摩技術起見。特組織球隊赴京比賽。共戰三場。一勝兩負。詳情見袁宗澤先生「鎮江兵隊赴京比賽之經過及其慘敗原因」一文。載於本刊上期。其時首都兵團體冠軍之克利特隊，卽有來鎮比賽之動機。該隊以時屆秋令。金風拂拂。抽暇來鎮。與省會兵隊作友誼賽。蓋順道兼作金焦遊也。十一月十三日。致函本場。代約鎮地各球隊。本場以事關提倡省會兵運動。機會難得。遂召集省會各球員。舉行談話會。討論比賽及應戰事宜。當卽議決以東南、健民、混合、三隊出場。並推周道謙君爲領隊。

十一月廿四日克利特由隊長李光裕率領全隊隊員一行

體育研究與通訊 首都克利特兵隊來鎮比賽記

七人乘上午八時車來鎮。省會各隊推周道謙等七人爲代表。至站迎接。相率進城。安排行裝。略事休息。卽由鎮地代表伴同克利特隊分乘汽車三輛。遊覽省會名勝。並在南郊招隱寺午餐。餐後在梁昭明皇太子讀書臺上休息品茗。至下午三時方辭別南郊。直達本場。

本場以原有兵室太窄。特借用籃球房爲比賽場地。籃球房正中放球檯一。四週圍以椅凳。可容觀衆四五百人。克利特抵本場後。練習片刻。卽與省會健民隊交鋒。由士賢任裁判。張指導任紀錄。結果健民隊以四比三勝克利特。比賽成績。詳錄如後：

苗有恆(健) 李光裕(克)

十	十	十	八
七	四	六	十

劉春禾(健) 哈煉鄉(克)

十	十	十	四
五	八	三	三

張志厚(克) 任守一(健)

十	六	十	十
三	六	六	七

史可信(健) 仇 鎬(克)

十	十	十	五
四	六	四	四

戚招生(克) 哈福陞(健)

十	八	十	十
七	六	六	三

夏一鳴(健) 蔣書梁(克)

十	十	十	七
四	六	四	十

徐敦初(克) 柳肇新(健)

十	十	十	六
四	六	十	五

廿五日上午十時。克利特隊與東南隊比賽。東南隊較健民實力為強。內有省會健將郭煥文王從周等。故比賽甚為緊張。精采百出。地點仍在本場。是日適值星期例假。作壁上觀者約有三百人。此戰克利特又以三對四受挫。茲錄其記錄如次。

王從周(東) 仇 鎬(克)

十	十	十	六
四	四	八	十

李筱圃(東) 蔣書梁(克)

十	八	十	十
五	六	六	七

戚招生(克) 柳觀圖(東)

十	十	十	五
四	六	五	五

李裕光(克)

十	十	十	八
六	七	八	十

 童本定(東)

郭煥文(東)

十	三	十	十	五
六	三	三	六	十

 吳榮章(克)

陳麟(東)

十	八	十	五
六	六	八	十

 張志厚(克)

徐敦初(克)

十	十	十	七
五	四	四	十

 洪興智(東)

十一時半比賽畢。省會各球隊邀請南京乒乓冠軍竺永康與鎮江乒乓宿將王從周作表演賽。結果竺以三比零獲勝。表演後本場特備茶點。以示歡迎。並約省會各隊入席聯歡。至十二時餘始散。下午一時克利特隊和省會各隊合攝一影。以留紀念。二時。克利特再戰省會混合隊。竺永康亦加入作戰。故克隊實力驟形雄厚。鎮江混合隊。則集合

健民、東南、兩隊精華組織而成。戰鬥力亦頗不弱。開戰後情勢十分緊張。比賽至六時始告完竣。結果克利特隊又以三對四敗北。茲錄全部紀錄如下。

張志厚(克)

十	十	十	十
四	六	十	十

 苗有恆(混)

王從周(混)

十	十	十
六	六	四

 吳榮章(克)

竺永康(克)

十	十	十
六	七	二

 夏一鳴(混)

戚招生(克)

十	九	十	十
八	三	九	九

 童本定(混)

郭煥文(混)

十	十	十
八	七	六

 李光裕(克)

李筱圃(混)

十	十	十
一	一	一
二	四	六

徐敦初(克)

陳麟(混)

十	十	十
七	三	七
七	十	五

蔣書梁(克)

觀以上三戰。雙方技術堪稱伯仲。分數亦相差無幾。

個人球藝。除竺永康外克利特方面戚招生李光裕二人表現

最佳。省會方面。郭煥文李筱圃王從周數人亦甚出色。至於雙方之行動舉止及運動道德。尤足為省會體育界之模範。主隊竭誠招待。客隊彬彬有禮。無放浪行為。無運動員陋習。比賽時服從裁判。不斤斤於勝負。故勝者不驕。敗者不餒。此皆比賽中可貴之精神也。吾鎮體育之幼稚。無庸諱言。而對運動道德之不尚。尤屬可痛。故特記之。以勉省會體育界焉。

上海體育書報社發行之

女運動員

業已出版

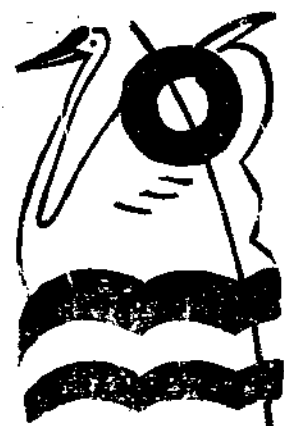
△精美無匹！ △富麗非凡！

全書用道林紙活體字精印，共計銅圖一百餘幅，將我國著名女運動員照相搜羅無遺，俱為外間所未曾見過者，每人并附有有趣小史。

定價……每册大洋三角

發行所……上海馬浪路振華里四十號





長沙市風箏比賽報告

陳奎生



仲春將屆，正好踏青，并作放風箏之遊戲，以資娛樂

。惟放風箏一事，我國向視為兒童嬉戲之舉動，有者父母禁止之，縱不禁戒，亦無積極的善意，指導兒童，徒使極好之遊戲，無絲毫之意味，殊可惜也。近年各地民衆教育館及體育場間有舉行風箏比賽者，提倡民衆正當娛樂，保存我國故有之習尚，殊屬可喜之事。惟係初創，無成規可守，大都各自為政；且記載宣傳缺乏，更失普及之效。記者有鑒於此，爰將去歲長沙市民衆教育館與湖南省會公共體育聯合舉行風箏比賽之經過，作為報告，登諸本刊，藉供各地之參考。甚望各地亦將同樣材料投登本刊，廣事宣揚，引起全國民衆之注意，將向不經意之風箏嬉戲，改

進為一種含有教育意味之遊戲，是則記者之所深望也。

(一)長沙市第一屆風箏比賽簡章

(一)宗旨 以提倡民間固有遊戲，增進民衆健康為宗旨。
(二)資格 凡本市民衆，不論男女，品行端正者，均得報名參加。

(三)分組 將參加者分為男子、女子、兒童三組。

(四)風箏類別 為比賽便利計，將各式各樣之風箏，分為下列三類：

- 一、平面的——如一片瓦，又字，蝴蝶探金瓜等。
- 二、立體的——如燈籠，飛艇，響七星等。

三、綫狀的——如鮎魚，蜈蚣等。

(五) 評判標準 分下列各項，評判優劣，記載分數。

一、藝術：

(甲) 構造 包括形式與裝璜等。

(乙) 意義 注意有無教育意義，如國恥的，歷史的，地理的，風俗的，動植物的等。

二、技能：

(甲) 時間 如起放時間及空中時間均有一定限制。

(乙) 高度 以風箏放出繩子之長短計算之。

(丙) 奇技 如能放繯及連翻筋斗等奇巧技術。

(六) 比賽規則 分列於下，如有違背者則取銷資格。

一、至規定時間，點名不到者。

二、不守秩序，不服指導者。

三、未動發令，風箏起放者。

四、未到限定時間，風箏中途落下者。

五、故意妨礙別人行動者。

六、協助人超過規定人數，或代替主放人工作者。

(七) 報名須知：

一、參加一人為主，協助者至多不得過二人。

二、選放之風箏，限於一種。

三、日期 三月二十五日起至三十日止。

四、地點 分先鋒廳民衆教育館及天心閣第一分館二處。

(八) 比賽須知：

一、比賽用具均由自備。

二、風箏能自作者更好，不可過於奢華。

三、依照標準鐘時間，按時到場。

四、到場後至規定地點休息，不得離散。

五、日期：

(甲) 平面風箏比賽 四月一日午後二時起。

(乙) 立體及綫狀風箏比賽 四月二日午後二時起。

(丙) 天雨順延。

六、地點 協操坪公共體育場。

(九)獎勵辦法 凡各組前三名，均備有獎品，以資獎勵。

湖南省立公共體育場合訂
長沙市立民衆教育館

(二)長沙市第一屆風箏比賽記事

風箏比賽第一日誌盛

到場觀衆五千餘

風箏高度二千尺

四月二日

轟動一時之本市風箏比賽，業於昨日午後二時，在協操坪公共體育場舉行，屆時省黨部，民政廳，市民教育委員會，公安局，警備部等，各機關代表五十餘人，蒞場指導，全城士女，亦車水馬龍，競相奔至，人山人海，充滿場中，首由黃鳳歧君領導參加，比賽人在場序立，次由狄昂人君報告比賽須知，後由評判員陳奎生胡國春彭澤芬等評判風箏藝術，經裕新公司贈照全體影片，開始起放，一聲號令，風箏彌滿天空，頃刻透見張飛，蝴蝶等直入雲霄，加以百節蜈蚣同時表演，場中觀衆，均亦鼓掌歡迎，經一小時，始發令停放，羣觀測度處量繩，據評判員報告，有達五百餘公尺長度者，亦云高矣，查昨日風箏，以鸞徽，雙燕，小燕爲最精彩，鸞徽紙內書八德，尾繫實行新生活運動五字，惜未放起，雙燕，小燕簡單工整，輕巧驚人，聞本日

體育研究與通訊 長沙市風箏比賽報告

下午二時，繼續比賽立體的及線狀的，屆時百節蜈蚣衝炸戰艇，當有一番驚人技術表現云。

風箏比賽第二日誌盛

炸彈高度獨占鰲頭

四月三日

昨日爲本市風箏比賽之第二日，午後二時各評判員，均按時到場，與賽人員亦同時簽到，參觀人士，爭先恐後，擁擠場中，既無軍警維持秩序，又鮮糾察人員，洽到比賽時間，無法舉行起放，黃君鳳歧發該場天橋，發號施令，指揮觀衆，幸得諒解，環繞跑道序立，比賽人員始得排班起放，線狀蜈蚣，騰空而上，蜿蜒雲霄，約千五百餘尺，立體飛機，與提桶競技。飛機則別出心裁，中繫燃物，仰見九霄雲際，傳單散佈，(一名炸彈)提桶亦盡放餘線，巧用青絲，遙望天空，幾不知爲何怪物，浮游上空，一時觀衆歡聲齊起，喊拉沸天，而高度上升已獨占鰲頭矣，八二五號，因妨他人行動，該會執行規則，竟被取消，殊爲可惜，聞該會職員，連日以來，疲勞過甚，昨前兩日結果，不能計算公佈，已約定評判人員等，於本日下午六時，討論揭曉方法，定期僑予給獎云。

風箏比賽結果揭曉

張義俠提桶取頭名

女子組飛機奪魁首

四月四日

體育研究與通訊 長沙市風箏比賽報告

本市民衆教育館與體育場組織之風箏比賽，業於昨前兩日，比賽完畢，昨日爲該會結束會議，評定各組取錄人員，茲將男、女、童三組取錄姓名，特誌於後：

甲、男子組

- 第一名 張義俠 提桶 七五分
- 第二名 柳國棟 鮎魚 七四分
- 第三名 陳廷愷 鸚鵡機 七一分
- 第四名 李于清 鳳凰 六八分
- 第五名 龍國華 蝴蝶 六六分

查成人組合格者甚多，該會特設外獎，以資鼓勵，計百零八節蜈蚣，構造偉大，張飛平面高度第一，露微，富有教育意義，均給外獎。

乙、童子組

- 第一名 張天雲 蝴蝶採金瓜 六六分
- 第二名 張夕超 「又」字 六二分
- 第三名 段志奇 蝴蝶 六一分

此外尚有張祿所放之立體燈籠一具，亦給外獎。

丙、女子組

- 第一名 羅飛 飛機 七一分
- 第二名 文劍霞 鮎魚 七〇分

女子組報名者無多，故取錄祇有兩名，最後該會將各種獎品分別發給，以資鼓勵。

(三)長沙市第一屆風箏比賽個人計分表

組別	號碼	姓名	名稱	類別	分數	總分	名次
藝術				構造	20		
				意義	20		
				起放	10		
				停空	10		
				技巧	10		
技能				高度	30		
				總分	100		
附註							

(甲表)

此表每人用一張，每評判員管若干賽員，則用若干張，用圖釘釘於板上，在場使用。個人計分完畢，即將次第清理，依先後次序騰於乙表上宣佈。

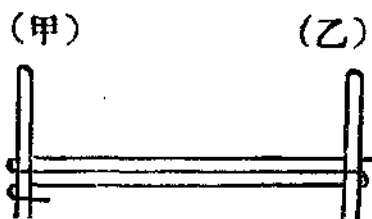
長沙市第一屆風箏比賽○○○組計分表

號碼	姓名	學名	類別	時間					總分	次第	附註
				騰清	起飛	技巧	高度	5.			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
24											
25											
取錄名次				1.	2.	3.	4.	5.	6.		
評判員簽字											
中華民國 年 月 日											

(表)

(四)測量高度方法

風箏停留滿一小時之久，司令員發號報信，全體職員各攜色墨水在各賽員雙手拉繩之處塗一記號，並將未放出之繩剪下收存，然後令其將風箏收回，赴測量處測量放出繩線之長度。其法即在地下量十公尺之距離，兩端各釘一竹樁，如左圖：



將繩線向兩樁纏繞，一往一迴為二十公尺。再在兩樁之間，用石灰線分成十個公尺，故尾數亦可就地查出也。如有十位測量員（任何人都可担任，祇須評判員在場監視而已），即可佈置十處同時測量，需時不久，而此麻煩之工作，即能如意公平解

決矣。惟「高度」計分之標準如何採擇？是一大問題。本屆因未預定標準（本無標準可定），測量後由評判員會商用左列之法，計算給分：

表上規定高度為30分，是指最高度而言，由此可求出任何高度應得之分数。

假定最高度為甲，

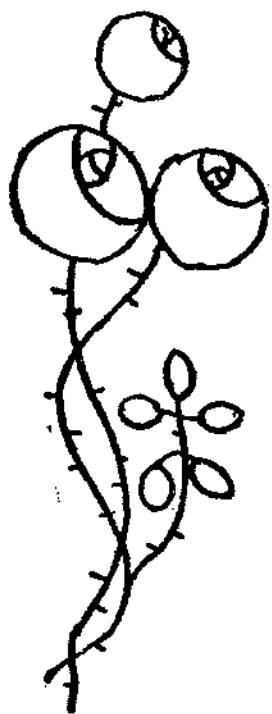
其他高度為乙，丙，丁……

則高度甲：高度乙——30分：X分

X——高度乙×30分
高度甲

（五）附錄『風箏考』

風箏亦名紙鳶，春光大好，兒童多於郊外競放之，其



形可蜈蚣，有蝶，有美人……等，顧始於何時？頗難考證。據郎瑛七修類考云：「紙鳶本五代漢隱帝與李穀所造，為空中之戲，見李穀東紀，原以韓侯為陳豨造量未央宮之遠近。」又云：「侯景攻梁台城，內外斷絕，羊侃令小兒放紙鳶藏詔於中，以達援軍。」

又獨異誌載：「侯景圍台城，簡文作紙鳶，飛空告急於外。」詢芻錄則謂「五代李穀於空中作紙鳶，引線乘風為戲。後於鳶首以竹為笛，使風入竹，聲如箏鳴，故曰風箏。」按今俗併其無絃者亦名風箏。總上論之，二三說相似，均為求救之用，一說與四說同時同人而用風箏之目的，一則為測量，一則為遊戲，究不知何說為是。

浙江各縣鄉村社會體育組織大綱

祝家聲

吾國近年以來，對於國民體育，已能漸加注意，並有相當的進步，惟偏於學校和交通便利的都市，至於鄉村僻壤則仍付闕如，此等鄉村農工民衆，佔全國人口極大部份，雖終日操作，而體格常作局部的發展，不克臻於健康之域，因之工作效率減退，生產能力縮小，故鄉村教育之需要，實爲目前急需之企圖，並亦挽救危亡之根本方法也。

甲、提倡鄉村體育之重要原則：

(一)適合於中國民族之歷史性質——吾國民族歷史所遺留下來的各種運動農工民衆最有練習的興味，惟應擇其合於生理心理及教育之方法者。

(二)適合於鄉村民衆之體格——注意強力而多量之運動。

(三)適合於鄉村民衆之生活——如騎乘駕駛攀升等等。

(四)適合於鄉村的經濟——提倡不費錢的運動。

(五)適合於鄉村農工工作之季節時間——利用農工工作餘閒時間吸引從事業餘運動。

(六)適合於鄉村人口之分佈情形，組織各種運動團體。

(七)提倡改正體形(即偏部的缺陷)的運動——如駝背、雞胸等。

(八)增加活動力——改正死板的動作，啓發其機巧的思想。

(九)增進鄉村之娛樂——利用運動的活動來改良鄉村。

娛樂的習慣。

(十) 增進其自衛的技能——如跑，跳，攀，升，游泳等。

(十一) 養成有效的生產運動——利用生產活動作運動的比賽。

乙、鄉村運動的項目：

(一) 舉重——(男子，成人比賽次數重量及樣式)

(二) 毆子——(婦女，兒童，比賽次數，式樣)

(三) 跳繩——(婦女，兒童，比賽次數，式樣)

(四) 砍柴比賽。

(五) 長短程距離賽跑——(成人，婦女，兒童，比賽時間)

(六) 游泳——(成人，婦女，兒童，比賽距離式樣)

(七) 划船——(成人，婦女，兒童，比賽距離時間)

(八) 推重——(成人比重，比速)

(九) 跳擲——(成人，婦女，兒童，比高比遠)

(十) 負重——(成人比重，比快)

(十一) 攀升——(成人，兒童，比速，比高)

(十二) 騎乘——(騎馬，騎牛，騎騾)成人比快。

(十三) 駛帆術——(成人比快)

(十四) 器械運動——(單槓，騎越等)成人兒童比力量，比次數，比式樣。

(十五) 割禾，耕地比賽——成人比快。

(十六) 身體姿勢比賽——(要合於標準姿勢，成人，兒童，婦女)

(十七) 健康比賽——(成人，兒童，婦女)分：

1. 生理檢查——(體高，體重，胸圍，肺量等)

2. 病理檢查——眼，耳，口，鼻，腸，胃，皮膚等。

3. 體力檢查——上肢，下肢，腹肌等。

(十八) 國術——(成人兒童，婦女)注重實用技術。

(十九) 爬山——(成人兒童婦女比快比高)

(二十) 風土遊戲——(成人，兒童，婦女)

(二十一) 競走——(成人，兒童，婦女)

丙、鄉村運動場及運動器械：

按鄉村自治地域的分割十戶至廿戶爲一「鄰」，五「鄰」爲「閭」。五里至十里而戶口在一百至八百戶者，謂之「街村」或「村落」，全「市縣」可分爲六「區」至十「區」，故運動場設備可以人口及地域之大小酌量設置之。

(一)鄰閭運動場——應利用固有之道路院落廣場河渠設簡易之運動場（就街巷道路測量相當之距離，可練習長短距離賽跑，在空院落內可作器械操及跳高跳遠等運動，在河渠內可練習游泳及駛帆等運動，器械應簡單而適用）

(二)村區運動場——可借用公共地點（公廟，館舍等）（或由運動員捐資置設）建設一較爲完備之運動場，以省費爲原則，爲村區民衆運動比賽及練習之用，運動器械應較爲完備。

(三)縣市運動場——此場應更完備，以適合各種運動比賽者爲原則，每年舉行全縣民衆運動會一次，即用此場，不求精美，祇求適用，內設跑道，跳坑，擲重場，游泳池，舉重場，器械操場，國術場，健康比賽測量室等，器

具採用國貨而價值低廉者。

丁、鄉村運動之組織訓練和比賽：

(一)體育指導員——各縣教育局應設體育指導員一人，綜理全縣鄉村民衆體育一切事項，（資格應以體育專校之畢業生爲合格，因對於民衆教育之各項運動之方法理論，俱有充分之研究）終年巡迴於各鄉村，擔任指導訓練的工作，並組織各區村，縣市等民衆運動會，統計其成績，作詳細之報告。

(二)體育協進會——各縣及各村區，應分別成立體育協進會，計劃研究并協助一切體育進行事宜，民衆體育指導員，應爲縣區協進會之總顧問，指示一切。

(三)各種運動隊：

鄰閭運動隊——就人口之分佈情形，及各個人之運動嗜好，組織各項運動隊，定期集合練習，參加比賽。

村區運動隊——村區地域較廣，應按技能成績之優劣，組織較大之各種運動隊，以代表本村區與他區對抗，或出席全縣，民衆運動會，在農工工作閒暇時由負責人召集

集中訓練之。

全縣民衆運動隊——即以全縣民衆運動大會之優勝隊員組織之，專爲對外比賽之用，因時間及經濟關係，不必集合訓練。

(四)鄰閭村區市縣運動會：

鄰閭運動會：——鄰閭各運動隊，每日或隔一日必須出場訓練，各項運動，每月舉行一次，成績記錄報告教育局作爲鄰閭運動會之成績報告，(在夏秋農工忙時可於夜間或早晨舉行之)。

村區運動會——每年舉行兩次(三月及十月)均於農閒之時，項目應較完備，除場地設備必須之經濟外，應不多所費用。

市縣民衆運動大會——每年舉行一次(日期最好利用陽歷元旦)一切規則、設備、應極完備，並應敦請各項運動專家出場表演，以收觀摩之效，應於運動會閉幕後：舉行體育理論的演講，體育電影，以宣傳於一般民衆。

(五)裁判及規則——各項運動應規定極簡單的規則，使農工運動員容易了解，無需專門人員裁判，凡運動員，

均可互相裁判，(如賽跑起跑處罰規則可以取消，只要在發令後起跑成績均可記錄，如跳自起脚脚印前量起，出綫規則，可以取消，餘類推)。

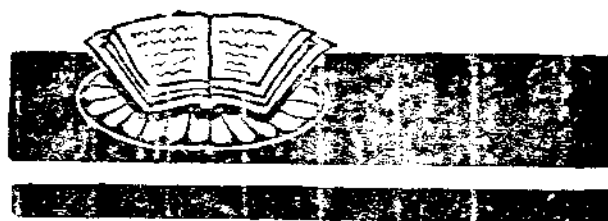
(六)比賽方法及成績考查——全隣運動會，不用選手制度，每人必須出場，用平均成績比賽，注重每日出場之次數，每月必須有十五次以上出場者，方可有參加比賽之資格，(一日一小時算一次)對於身體健康之增進，尤爲重要，技能增進，尤在其次，全村區運動會，採用選手制度，且出席人數，必須有全村人口二分之一以上，以其成績之平均數比較優劣，市縣運動大會，採用選手制度，在出席村區運動會總人數選出十分之一之人數，出席全縣運動會，而以其平均數，詳定優劣，參加項目，每人參加練習或比賽之項目，以三項爲限。

(七)經費——市縣運動場運動器具，及運動會經費，應由縣教育局負責籌辦，村區運動場，運動器具及運動會經費，應由村區長負責籌辦，縣教育局得酌量補助若干，鄰閭運動場及運動器具，應由鄰閭長在鄰閭地域以內酌量籌辦。

省立南京體育場

最近活動事業記略

張東屏
袁濟東



- | 網 | 日 |
|----------------|---|
| (一) 南京網球會 | |
| (二) 南京第七屆網球錦標賽 | |
| (三) 網球表演記 | |
| (四) 中美杯網球友誼賽 | |
| (五) 第二屆太極拳訓練班 | |
| (六) 南京公共體育場狩獵隊 | |
| (七) 南京第七屆足球錦標賽 | |
| (八) 太極拳研究會 | |

蘇省南京公共體育場。成立於民國十七年。屆指計算。業經七載。歷年除注重日常指導外。復按照時季。推動各種活動事業。茲檢其最近半年來之可述者。略紀於后。就正於各界焉。

(一) 南京網球會

本場鑒於來場運動人士。對於網球遊戲。興趣日漸濃

體育研究與通訊

省立南京體育場最近活動事業記略

厚。於二十二年夏。爰有南京網球會之組織。當時報名入會者凡二十餘人。特闢場之西部為會員區。參加者精神振作。練習至勤。曾舉行會員淘汰比賽。曾選出代表隊。出征業餘隊。可稱盛極一時。二十三年夏。舊事重提。添闢球場。重召會員。並將規約再為厘定。自五月二十日開始。歷經五閱月。直至十月二十日。方告結束。茲將章程則會員姓名錄后。

▲南京網球會簡章

- 一、本會由江蘇省立南京公共體育場組織定名為南京網球會
- 一、本會以促進網球技術增加身心健康聯絡友誼及鼓勵社會體育為宗旨
- 一、本會於每年網球季時徵求會員會員之入會規約另定之
- 一、本會設委員會由體育場聘請委員三人主持會務
- 一、本會設幹事二人由體育場指導員担任料理日常事務
- 一、本簡章有未盡善處得修改之

▲南京網球會第二屆徵求會員入會規約

- 一、會員 分男會員與女會員兩種凡品性端正無不良嗜好者均得繳費入會為本會會員
- 二、會費 男會員十元女會員七元
- 三、入會手續 到本會填寫報名單並隨繳會費及本人二寸半身照片二張
- 四、會址 公園路江蘇省立南京公共體育場
- 五、場址 本會暫設硬地球場四面在體育場辦公室旁
- 六、拍球期限 自五月二十日起至十月二十日止
- 七、拍球時間 每日下午二時至六時半每逢星期日自上午九時起
- 八、會證 本會會員由本會發給會證來場拍球時須帶會證以便登記此證於拍球期限滿時仍須交還本會平時亦不得借與他人

九、拍球次序 入場拍球以到場之先後為序如會員眾多應彼此輪流入場前

以組成雙打為原則每四十分鐘告一段落俾使各會員機會平等利益均沾倘官員攜帶親友拍球須俟球場空閑時方可加入並每次須在簽名簿上簽名每人四十分鐘須納小洋二角又非會員來會拍球至五次以上者本會得請其繳費入會以示限制

十、用具 球及球拍均由自備球網由會置備

十一、工役 拾球童子由本會雇用

十二、暫停拍球 凡遇天雨地濕或有正式比賽時則須暫停拍球

十三、服裝 拍球時服裝宜整潔背心長衫請勿穿着以重觀瞻若有鞋或硬底皮鞋者不得入場拍球以免損壞球場

十四、勸告 本會委員會及辦事人之勸告會員應絕對遵從

十五、附則 本規約有未盡善處得修改之

▲會員姓名

- | | | | | |
|--------|----------|----------|-----|-----|
| 王國平 | 朱偉 | 沈季昂 | 王運明 | 曹志生 |
| 鄭宗佩(女) | 黃至深 | 陳光南 | 張春笙 | 梁博 |
| 薄芝宇 | 沈鍾靈 | (以上全期會員) | | |
| 葉時俊 | 劉安平 | 李風民 | 蕭則齋 | 徐硯農 |
| 茅於文(女) | 鄧崇津 | 戴祜 | 周世安 | 張漢衡 |
| 錢一琦 | (以上暑期會員) | | | |

(二) 南京第七屆網球錦標賽

本場主辦之南京網球錦標賽七載於茲。一二兩屆在十七八兩年舉行。參加比賽者純係學校學生。三四兩屆間有社會人士之參加。五六兩屆社會人士之參加者居三分之二。本屆為南京第七屆網球錦標賽。分男子雙打及單打兩個錦標。女子雙打及單打兩個錦標。共計四個錦標。於八月十六日將錦標賽之規約。通告各機關。徵求參加比賽。同時聘請凌道揚、張信孚、徐紹武等三位先生為本屆錦標賽委員會委員。九月一日註冊截止。計參加男子雙打十五組。單打二十九人。女子雙打三組。單打四人。查參加男子組比賽者。社會人士約占六分之五強。女子組比賽者。社會人士居三分之二。照規定日期於九月六日開始比賽。廿六日全部結束。獲得男子組雙打錦標者為馬少伯、余志忠。男子組單打錦標者為馬少伯。女子組雙打錦標者為鮑大經、茅於文。女子組單打錦標者為鮑大經。茲錄本屆錦標賽規約及成績於后。

▲南京第七屆網球錦標賽規約 廿三年八月

- 一、主辦機關 江蘇省立南京公共體育場
- 二、委員會 由主辦機關聘請委員三人(推定主席委員一人)組織委員會 處理重要會務及解決一切障礙事項
- 三、分組標準 分男子女子兩部
 - 甲、男子部分兩個錦標
 1. 男子單打錦標
 2. 男子雙打錦標
 - 乙、女子部分兩個錦標
 1. 女子單打錦標
 2. 女子雙打錦標
- 註一、凡住居本京及在本京各機關有職業者均可參加
- 二、凡違犯業餘運動規則概不得參加
- 三、一個球員不能參加兩個雙打比賽
- 四、註冊處 公園路江蘇省立南京公共體育場
- 五、註冊日期 即日起至九月一日下午六時截止
- 六、註冊手續 將主辦機關印就之註冊單詳細填明並繳註冊費及本人最近二寸或四寸半身照片乙張(單打雙打同)
- 七、註冊費 男子單打大洋二元 雙打大洋三元 女子單打大洋五角 雙打大洋五角

打大洋乙元

八、比賽日期 預定自九月六日起至九月廿七日止時間除星期六下午三時起星期日上午九時起外餘均在下午四時起

九、比賽方法 均採淘汰制初賽復賽用三賽二勝制決賽(男子)採五賽三勝制

十、用具 網球用鄧祿普 Dunlop 由主辦機關供給球拍等項各自備

註：球價高昂初賽次賽時不能完全供給新球以資節省希為鑒

諒

十一、場地 硬地球場

十二、比賽地點 公園路江蘇省立南京公共體育場

十三、服裝 以短衫短褲或短衫長褲橡皮底鞋或布底鞋為標準

十四、比賽規則 按照全運會規則

十五、裁判員 由主辦機關聘請

十六、延期棄權 球員有特別事故不能按規定日期比賽者須得對方同意並視全部秩序上毫無妨礙後先日繕具理由書通知主辦機關申請

延期經主辦機關認可方為有效否則作棄權論(延期比賽須在比賽期內)

十七、遲到辦法 遲到十五分鐘者作為棄權論但得對方之通融可酌量辦理雙方不到俱作棄權論

十八、處罰 球員如有違犯本規約者委員會有議決處罰之權處罰之種類

依其輕重而定約分下列二項

1. 警告

2. 停止其比賽權

十九、抗議

請

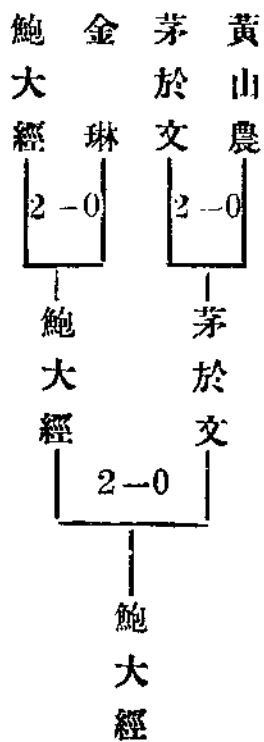
球員如有抗議事件應將正式抗議書於事實發生後三十六小時內提交委員會議解決之委員會之判決為最後之決定

二十、獎品

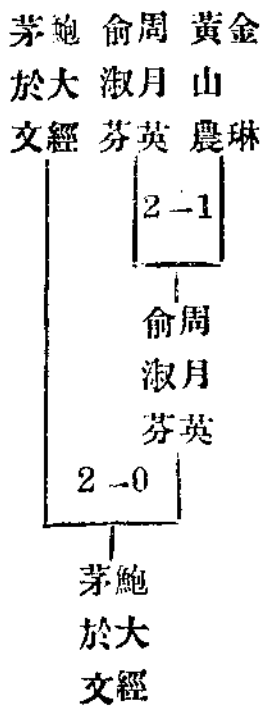
品

各組優勝者由主辦機關贈與錦標以留紀念

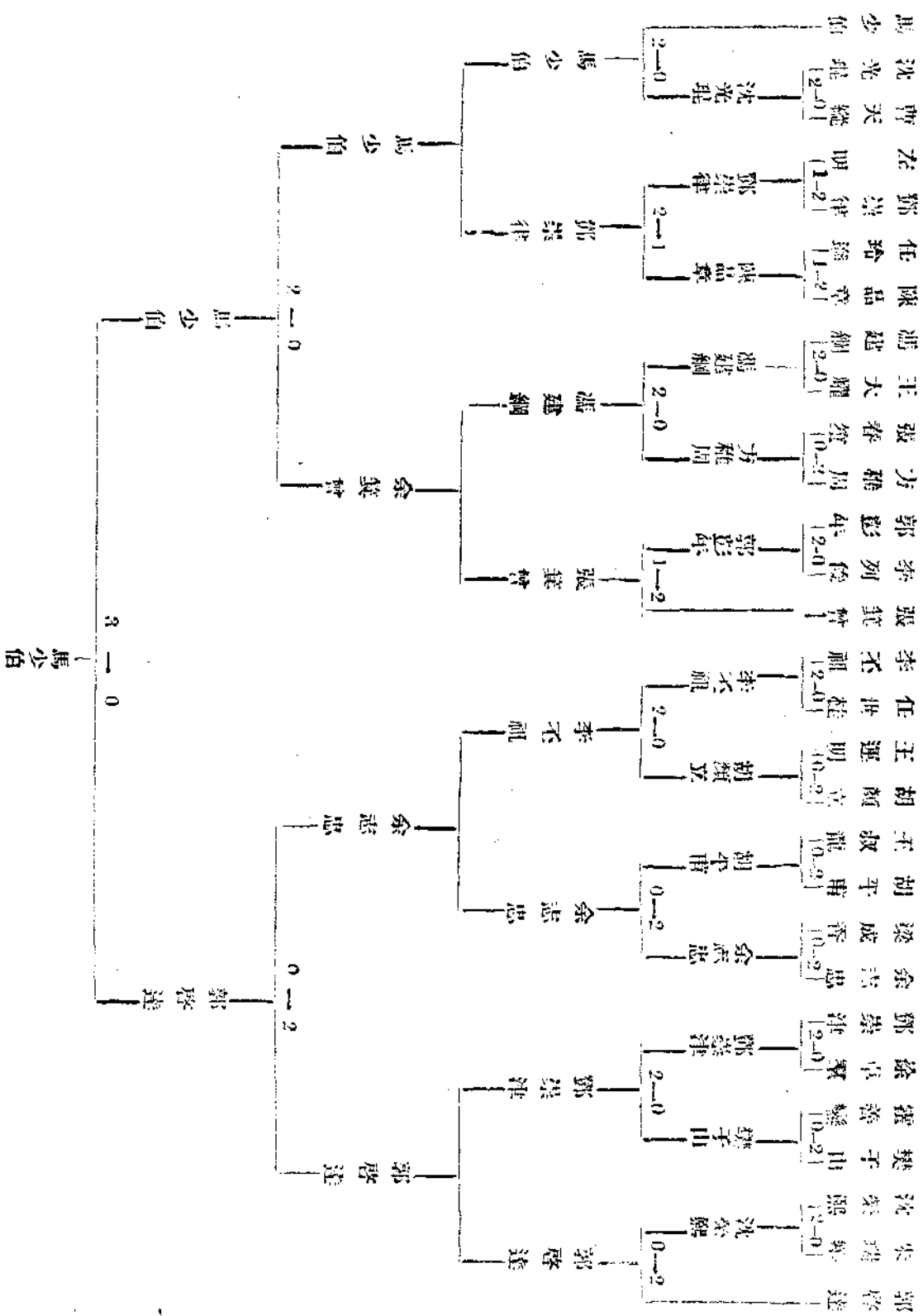
▲女子單打比賽成績表



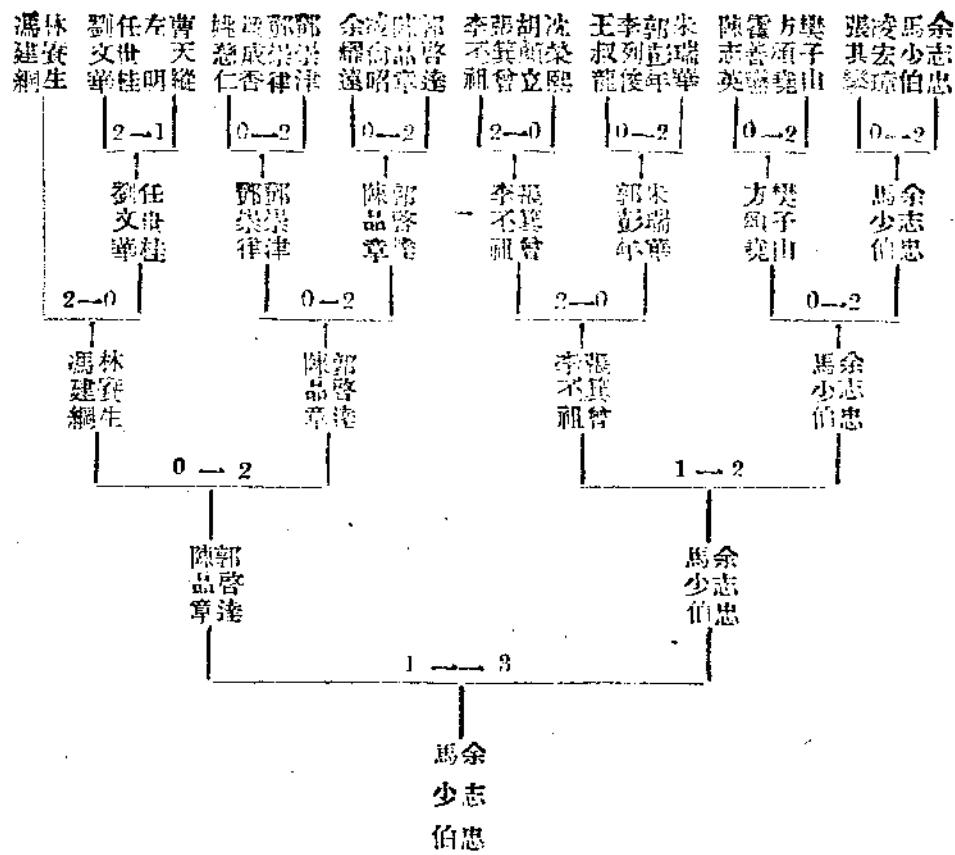
▲女子雙打比賽成績表



▲男子單打比賽成績表



男子雙打比賽成績表



(三) 網球表演記

上海中國網球會會員王文正、張定釗等。於九月八日來京。與南京業餘隊比賽於新街口球場。首都人士前往作壁上觀者。可稱萬人空巷。無如場內隙地有限。不能盡量容納。故當日遭閉門羹者至夥。緣王文正為吾國網球界一時之選。前曾一度擊敗名將林寶華，他如張定釗、孫麟方、周冠軍等。球藝均各優異。故能轟動一時也。本場場長張東屏君。乃商約伊等到體育場。與參加七屆網球賽之南京優良者馬少伯、郭啓達、余志忠、張箕曾等，作一度表演。使首都愛好網球人士。有所觀摩。七屆網球賽中之後進有所砥礪。九日下午專車迎至公園路頭。在本場西區表演。最初孫麟方與郭啓達登場。作一單打賽。八兩半斤。各有良好的表現。郭先以八對六勝一局。復以二對六敗一局。乃收兵停戰焉。王文正下場。與張箕曾作一揮合。王君球藝。的是非凡。比數為六二。旋馬少伯、余志忠、周冠軍、秦振鵬等登場。表演雙打，結果余馬以六對二勝一局，即將戰場讓與王文正、張定釗二君作單打賽。第一局王以六對一勝張。打來全不費力。第二局王君雖十分強悍。

張君亦奮勇當先。面面迎戰。精彩百出。當日觀者凡四五千人。堪稱盛會。茲將表演成績列後。

▲表演成績

王文正勝張定釗……………二比〇(六一·六一四·)
郭啓達和孫麟方……………一比一(八一六·六一二·)
王文正勝張箕會……………一比〇(六一二·)
馬少伯勝閻冠軍……………一比〇(六一二·)
余志忠勝秦振鵬……………一比〇(六一二·)

(四) 中美杯網球友誼賽

本場鑒於南京人士。對於網球興趣。至為濃厚。前曾邀請海上名手王文正、張定釗等。來場表演。首都人士。頗為興奮。旋乘第七屆網球錦標賽結束之餘。復由本場選出能手馬少伯、余志忠、張箕會、郭啓達、郭彭年、馮建綱等六人。組織成隊。邀約南京美僑中之名將六人。「Roberts, Medaniel, Ray, Lawe, Penn. Graham,」來場作一度友誼賽。決定單打四組。雙打三組。查網球比賽而合

體育研究與通訊 省立南京體育場最近活動事業記略

有國際性質者。此番乃破題兒第一朝也。交通部長朱昭先先生捐贈中美杯。所以策勵雙方戰士也。九月二十九日在本場西區網球場交鋒。聘請體育名家張信孚、郝更生、凌道揚、趙敏恆、張劍鳴等擔任裁判。當日天氣酷熱。華氏表指九十六度。而作壁上觀者凡三千餘人。誠盛舉也。比賽結果中華隊以六勝一和得勝。而榮獲朱部長之中美杯。當時並請海軍處長陳策夫人給獎。中華隊由主辦機關張東屏君代表致辭。大意申述中美邦交與網球遊戲之意義。並請裁判員趙敏恆君口譯。美僑則由 Graham 答辭。茲將比賽成績列後。

▲單打

(一)馬少伯勝 Roberts……………二比一(六一·一六·六一二)
(二)郭啓達勝 Graham……………二比〇(八一六·六一·)
(三)余志忠勝 Penn……………二比〇(六一三·六一三·)
(四)張箕會勝 Medaniel……………二比〇(十一八·六一·)

▲雙打

- (一) 郭啓達 Roberts 二比〇(六·二·六·四·)
- (二) 馮建勳 Ray 二比〇(六·一·三·六·一·)
- (三) 馬少伯和 Medaniel 一比一(六·一·三·二·一·六·)

(五) 第二屆太極拳訓練班

本場於民國十七年。曾有拳術部之設置。旋因來場作是項運動者。人數極少。同時又因中央國術館即在南京頭條巷。距離本場至近。遂將拳術部暫時停頓。二十三年春。囑於社會人士之學習太極拳者。至饒興趣。爰有太極拳訓練班之組織。是為第一屆。當時報名參加者。凡一百五十餘人。訓練期間凡三閱月。有始有終者。得九十三人。

第二屆訓練班自十月初開始報名至十六日止。參加初級班者凡五十餘人。研究班者凡三十九人。十月十八日為訓練期之第一日。導師李先五君，每逢星期四及星期日均到場指導。如是者凡二月有餘。學者孜孜。教者諄諄。興趣精神。俱稱濃厚。直至十二月二十日方告結束。茲將簡章及學員姓名列後。

章及學員姓名列後。

▲太極拳訓練班簡章

廿三年十月

- 一、本班定名為江蘇省立南京公共體育場太極拳訓練班
- 二、本班以初病養生陶冶性情使運動民衆化為宗旨
- 三、本班指導員由本場聘請精於太極拳者擔任之
- 四、本班設初級班及研究班二種初級班以五十人為限
 - 甲、初級班對於太極拳有相當興趣而志願學習者
 - 乙、研究班在廿三年春受本場初級訓練期滿者
- 五、無論男女凡有正當職業品性優良有志學習太極拳者均得報名加入
- 六、報名日期自即日起至十月十六日止自度職務及其他有不便而未暇依時出席者請勿報名
- 七、報名手續由本人持最近四寸或二寸半身照片一張到本場公園路公共體育場辦公室填單報名(無照片者請勿報名)
- 八、訓練期為三個月自十月十八日起至十二月三十日止
- 九、訓練時間當定每星期二次
 - 1. 初級班
 - 星期四下午五時卅分至六時卅分
 - 星期五上午六時卅分至七時卅分
 - 2. 研究班
 - 星期四下午六時卅分至七時卅分
 - 星期五上午七時卅分至八時卅分

十、本班概不收費

十一、初級班課程

1. 基本動作 2. 三十七式 3. 推手術

十二、報名參加者須遵下列規約

甲、遵守本場一切規則

乙、按規定時間到場練習絕對不得中途退場因故請假須事先具函詳述理由

丙、不吸煙不飲酒及不其嗜好概除

十三、本簡章有未盡善者得由本場隨時修正之

▲訓練班學員姓名

黃維珊	周宗文	任慶華	余明德	俞憲良	劉瀾	郭芝祥	張德昌
張有才	吳兆生	高啓才	董振新	李炳章	陳卓民	劉桂林	周家齊
周家發	張以發	張中元	高萬林	蕭炳南	李心慈	李心銘	魏開瑞
董汝波	胡英鑑	霍彥儒	章祖鼎	朱鏡堅	高一乾	單燕華	戴鶴山
嚴云章	賈湘	張振河	陳壽泉	武鐘祥	劉志祥	王謙光	王金新
李潔夫	宋理堂	儲孔昭	趙家璧	莊麗天	葛國華	管一	朱家源
劉成	陳相						

▲研究班學員姓名

體育研究與通訊 省立南京體育場最近活動事業誌略

戈雨生	杜懷榮	王學敏	雷仲山	郭昭	徐希濤	陳季年	仙秀山
張佩鏞	祝仰高	李健民	曹必榮	殷珍齋	秦龍光	張惺愚	李世南
周忠義	朱天錕	何逸林	蕭紹芳	涂宗炎	吳德聰	王兆鈺	呂澄康
韓奎元	楊克儉	崔松濤	許炳彥				

(六) 南京公共體育場狩獵隊

本場自民國十七年春恢復成立以來。迄今七載。除固定工作外。對於活動事業之各種球類運動。均按季組織訓練班。及舉辦全城錦標賽。並請外埠名隊來場表演。以增識見。對於田徑賽運動。亦組織訓練班。及舉辦公開運動會。越野賽跑。及請外埠名隊來場作對抗運動。以資觀摩。對於國術方面。已組織太極拳訓練班。及研究會等。近年來本京之運動道德。日趨正道，興趣頗濃，影響甚佳。惟每屆冬令。尚乏郊外運動之組織。本場又鑒於斯。擬欲組織狩獵隊已二三年於茲矣。本年十月上旬。購得獵槍二枝。遂草訂規約。辦理領照手續。聘請指導員。徵求隊員

。於十一月十二日開始出獵。茲將本隊緣起及規約。指導員幹事隊員等姓名談話會記錄及出獵情形。分錄于後。

▲南京公共體育場狩獵隊緣起

本場職司體育。凡有益身心之運動無不及時提倡。值茲秋高氣爽。草淺獸肥。正當行獵之時夫。狩獵之有益身心。有益農事。為歐美各國人民所重視。其堅苦耐勞之筋骨。沉着射擊之志趣更足以藥民族之萎靡。吾國古時亦有春蒐夏苗秋獮冬狩。皆於農隙以講武事。天子諸侯無事則歲三田。用意深遠。不忘武備。本場有鑒及茲。爰有狩獵隊之組織。凡我同志。有願涉青林以遊覽。樂羽族之羣飛。射免獐以衛農事。殲豺狼以除民害。及鋒而試。盍興乎來。

▲南京公共體育場狩獵隊規約

- 一、組織機關 江蘇省立南京公共體育場
- 二、定 名 江蘇省立南京公共體育場狩獵隊
- 三、宗 旨 野外集合鍛鍊身心健康獵除有害禽獸為宗旨
- 四、職 員 本隊設指導員三人幹事二人

五、註冊手續 本人持二寸半身照片一張到公園路省立南京公共體育場填單

繳費

六、註冊費 自備獵槍者每人一元借用本場獵槍者每人三元

七、註冊日期 自即日起至額滿為止

八、隊員限制 凡年在十八以上身體強健有狩獵興趣而無精神病者均得參加惟無獵槍者以十人為限自備獵槍者人數不限

加惟無獵槍者以十人為限自備獵槍者人數不限

九、獵 具 本場備有獵槍二支損壞遺失照價賠償子彈(本場可代辦)及需用車資等均歸自備

用車資等均歸自備

十、狩獵時期 自二十三年十一月十一日起至二十四年二月底止每逢星期日

及假日在本場聚集出獵餘由幹事臨時召集

十一、狩獵辦法 依照國民政府公布之狩獵法施行(另印之)

十二、射擊練習 1. 用槍 2. 消遣 3. 固定標準 4. 活動射擊 5. 找尋禽獸之要點以上暫端於十一月內另訂時間講習詳解

上暫端於十一月內另訂時間講習詳解

十三、出獵條條 1. 狩獵時如有傷害行人均應受刑事裁判 2. 用具必須絕對謹慎 3. 遵守指導員之指導 4. 出獵前睡眠時間要充足

慎 3. 遵守指導員之指導 4. 出獵前睡眠時間要充足

十四、服裝衣服 鞋帽均須自備

十五、本規約有未盡善處得隨時修改之

本隊聘請李善庠、沈佩言、蔡企邕三君為指導員，幹事則由本場職員袁濟東、許肖傅、張季勳分任，隊員有周

福寬、楊運山、章研道、詹葵生、王可全、李開訓、鮑君彥、王一痕、丘影行（以上係借用本隊獵槍者）黃榮甫、李金髮（以上係自備獵槍者）。十一月十七日下午七時在本場會客室召集隊員舉行談話會。出席者計有李善庠、沈佩言、蔡企邕、李開訓、鮑君彥、王一痕、丘影行、王可全、楊運山、張吉生、袁濟東、張東屏等商決事項列後。

一、十八日出獵地點案

決定在靈谷寺後山

二、出發時間及集合地點案

決定七點三十分在逸仙橋浦汽車站門口出發或八點鐘在靈谷寺集合八

點三十分沿靈谷寺上山

三、車資及飲食案

決定車資合用後均攤飲食不備購買須各自帶

四、隊員出獵時借用獵槍時間應如何分配案

決定將借用獵槍隊員之人數分為兩組在打獵時間每三十分鐘交換秩序臨時排定藉得機會均等

五、借用獵槍辦法案

決定非在本隊規定出獵時間本隊獵槍概不借出

六、出獵日期每星期一次似覺太少擬酌量增加案

決定除規定星期日放假日全隊必須出獵外再每隔一個星期三之下午一時

起亦定出獵（從十一月二十一日起）

七、本隊事務繁雜須請隊員中推選二人為助理幹事案

決定推選李開訓王一痕兩先生為助理幹事料理出獵時之一切事務

八、規約中第十二條射擊練習案

決定即請李善庠先生講演用槍及活動射擊法蔡企邕先生講演及我隊

禽獸之要點

本隊出獵記略

「第一次」十一月十二日出獵情形（地點孝陵衛）

是日清晨。細雨濛濛，原定上午八時出發。嗣以一面觀察天氣。一面等候隊員。故延至八時三十分離場。九時零五分出光華門。同往者除指導員沈蔡李三位先生幹事袁濟東及隊員五人外。尚有隊友兵工廠張李兩君。及自來水工程處左君等十餘人。照原定路線進行。頗為順利。惟在孝陵衛鎮。午膳休息時。降雨漸大。而各人之精神抖擻。毫無畏縮。乃冒雨往靈谷寺狩獵。衣服都被沾濕。於是決

定徒步返場。以免身受寒氣。是日共獲獐一兔二野雞十一隻。可謂盡興而返矣。

〔第二次〕十一月十八日出獵情形（靈谷寺後山）

天甫黎明。降雨甚大，至七時許。始漸放晴。隊員中有已經到場者。有電問出獵與否者。有電告業已出發者。本擬照原定計畫赴江南汽車廠門口出發。適有京市自來水工程左君來場。伊備有卡車一輛。於是遂改變方針。即乘該車赴逸仙橋。巡視隊員後。直放靈谷寺。集合時已八點卅分矣。同往者計指導員幹事隊員等十一人。隊友左張二君。及隨從三人。共計十六人。獵犬二隻。自靈谷寺向東北上山。翻過上頂。遂沿山分陣前剿，竟無所見，約越一小時許。見有一獐。黃君榮甫連發四彈。槍子已中。但未致命。仍被逃避無踪。深為可惜。嗣後雖曾發見數次。然均距離遙遠。無法可施。下山在小村稍息。略進茶食。談笑至樂。下午再翻過鍾山頂。橫陣西剿。更無所見。遂至蔣皇廟。待原車而歸。是日共獲野鷄花鷄竹鷄各一。所獲雖少。而精神頗佳。並定下週出獵地點為浦鎮而散。

〔第三次〕十一月廿一日出獵情形（光華門外）

下午一時由本場出發。同往者沈佩言、黃榮甫、李開訓、鮑君彥、楊運山、王可全、王一痕、袁濟東等八人。出光華門。經中大棉花試驗場。過小昆山。向東南到坵耕一帶。仍照原路折回。到場已萬家燈火矣。是日共獲野鷄四隻。兔子兩隻。除黃榮甫先生以晚間有防空公務。即行分隊外。餘均在本場晚膳，且笑且談。興趣頗濃。至七時一刻。始各興盡而散。

〔第四次〕十一月廿五日出獵情形（浦鎮）

天氣陰晴，集合於本場出發者有沈佩言、李善庠、袁濟東、等五人。僱汽車直往下關飛虹碼頭。下車會見蔡企邕、黃榮甫、李開訓等。及兵工廠獵友四人。共計十六人。搭輪過江。由李善庠先生指揮。經浦鎮北門繞往東門。休息午膳。原定再往花旗營。嗣以禽獸之發見甚少。遂議改往老山一帶。該處形勢甚好。但目的物亦屬寥寥。時已三時。循原路返浦口碼頭。渡江至下關。各隊員以今日終日疲勞。決定然下關晚膳。由李開訓、王一痕、黃榮甫等

六隊員爲主人。席間暢談暢飲。頗多興趣，並商定下月二日出獵地點爲大勝關。至如何出發。由本場決定後通知。遂各分途而返。是日共獲兔子三隻。野鷄黃狼各一隻。成績平平。而興趣甚濃也。

〔第五次〕十二月二日出獵情形（大勝關）

是日同往出獵者蔡企邕、黃榮甫、沈佩言、袁濟東、李善庠、張吉生、李開訓、鮑君彥、王可全、王一痕、李金髮及隨從等十餘人。由本場乘汽車。於上午六時許出發。約七點鐘到目的地。該處野鷄甚多。惟蘆葦未除。水蕩未乾。大都均藏宿其間。難於得手。嗣即商討更變地點。僱船往江心洲找尋。乃更無所見。隨至頭關渡舟。回棉花場附近再獵。結果共獲野鷄十餘隻。竹鷄兩隻。鵝鵝斑鳩花鷄喜鵲百歌等數十隻。即乘原車返城。並商定下星期日日出獵地點爲幕府山。九日上午八時在和平門集合。始各分途而散。

〔第六次〕十二月五日出獵情形（中山門外）

下午一時在本場集合者有李開訓、李金髮、鮑君彥、黃榮甫、王可全、王一痕、袁濟東等七人。出光華門。經

中央大學棉花場時。隊員楊君運山亦到。共計八人。同向東進。至竹園耕一帶。找尋並無所見。遂沿城河再向東北往目的地。亦無所獲。原以射擊鷄兔爲目標。但事與願違。只好改變計畫。以斑鳩鵝鵝等爲射擊練習。成績尙好。各獲二三。至晚五時半返場。

〔第七次〕十二月九日出獵情形（幕府山）

上午八時在和平門集合。計到者有李善庠、張吉生、蔡企邕、沈佩言、李開訓、王一痕、黃榮甫、楊運山、王可全、袁濟東及隨從二人。共十餘人。於八點一刻即向幕府山行進。翻過小山數座。遇見一老獵父周姓者。略事小談。仍向前進。至一較大之山坡。遠望一獐前奔。始欲隨跡而往。繼者時有發見。慎密包圍。未幾時已獲獐二兔一。於是曾同商討。先赴中大幕府造林場。稍息。將獵獲之獐兔寄存該場。各進茶食。再作計議。承該場楊思泮先生竭誠招待。並指示一切。據云。從林場向東獐子甚多。且每至晚間常有狼叫聲。可往一行。大約下午一時許。准照楊君所指示之向前方進。不數分鐘。獐已發見。循跡而進。同時獵二獐。再向前進。又獲一獐。共獲五獐二兔。野

鷄竹鷄等十餘隻。遠行不便。遂作歸計。並商量今日之成績尚好。早時回城。合攝一影。以留紀念。所以於三時左右即收隊歸城。在新街口新都會照相館攝影。題曰：「南京公共體育場狩獵隊攝影」。又誌：「本隊成立於本年十月。隊員凡十人。十一月十二日開始出獵。迄已多次。曾至鍾山之麓。洪武門外。大勝關頭。幕府山東。及浦鎮韓信將台等處。每逢遊獵。興趣濃郁。月之九日。在幕府山東。獵獲獐子五頭兔鷄十餘隻。爰攝此影。以留鴻爪。廿三年十二月。又商定本月十六日出獵地點為八卦洲。始各分攜獵物而散。」

〔第八次〕十二月十六日出獵情形（幕府山）

本日原定出獵地點在八卦洲。嗣探悉該處蘆葦尚未取盡。所以臨時改變計畫。仍往幕府山再獵。上午七時三十分在本場僱汽車二輛。直達幕府林場。下車出獵者有李善席、張吉生、沈佩言、王一痕、王可全、黃榮甫、丘影行、楊運山、吳仲歐、袁濟東及隨從等十餘人。上午獵得獐子兩頭兔子一隻。在三台洞休息午膳。下午又獲獐子一頭

。及竹鷄貓頭鷹等。並請丘君影行即在幕府山留影。後搭軍政部卡車回城。途中並議本星期三（十九日）下午三時在玄武湖。二十三日在五龍山出獵。回場後即將所獲之物。剖分而散。

〔第九次〕十二月十九日出獵情形（玄武湖）

下午三時在玄武門前集合者。有黃榮甫、李開訓、鮑君彥、李金髮、袁濟東等五人。略待片刻，即出城門。僱船往洲。各乘一艘。散列湖中之深草處停泊。大約靜待至五點五十分鐘時。見有野鴨自西北來。成羣合隊。不計其數。約六點鐘始分散降落于湖心。但無機射擊。遂將小船移動。見有數隻水鴨振翅飛起。即下動員令。撥動槍機。應聲而下。嗣後光線更暗。但聞其鳴聲飛聲。而不見其究在何處。一則無從瞄射。一則恐發槍時有發生危險之虞。所以鳴笛集合而返。共獲水鴨四隻。尚有獵獲而未曾撈得者亦四五隻。以該處水草甚密。雖帶電筒亦不易找尋也。

〔第十次〕十二月廿三日出獵情形（光華門外）

是日清晨。小雨瀝瀝。至七時半漸降漸大。隊中出獵

者已有李開訓、鮑君彥、王可全、黃榮甫、蔡企邕、沈佩言、吳仙歐、袁濟東等集成本場。待至八時許雨量依然甚大。嗣商照此情形。若照原定地點往五龍山出獵。勢必得不償失。且覺太屬冒險。所以決定五龍山改日再行。稍待片刻。如能陰晴。即往光華門外一行。以盡今日之獵興耳。未幾天公作美。出外一望。見道路上尙不十分泥濘。遂決定整隊出獵於光華門外矣。第因該處範圍不大。不能作長時間的狩獵。故於十二點三刻即行回場休息。共獲文禽三件。斑鳩、鴉、鵲等數隻。至下星期日出獵地點。以隊員人數不足。天時無定。姑俟臨時再說耳。

(七) 南京第七屆足球錦標賽

本場主辦南京全城足球錦標賽已七載於茲。歷屆之分組標準。各有不同。一二兩屆分甲乙兩組。甲組以專門以上學校為標準。乙組以中等學校為標準。各機關之業餘球隊可自審實力加入甲組或乙組。惟實力相差懸殊時。本場委員會有改組之權。三四兩屆。增加丙組。計分甲乙丙三

組。甲乙兩組與上同。丙組以小學生為標準。其他兒童組織之球隊亦得加入。五六兩屆。將甲乙兩組合併為足球組。丙組為小橡皮球組。本屆為第七屆足球錦標賽。足球組規約無甚變動。惟小橡皮球組。以資格關係。時有紛爭。本屆曾致慮其弊之所在而改革之。於十月二十八日將本屆比賽規約。通告各機關。徵求參加。並聘請程登科、徐紹武、徐振東、盧頌恩、張信孚先生為本屆錦標賽委員會委員。小橡皮球組於十一月十日註冊截止。計參加者有昇平、華華、龍門、吼風、勵志、淮鍾、綜合等七隊。於十一月十七日開始比賽。十二月四日結束。結果吼風隊六戰六勝得錦標。足賽組於十一月十七日註冊截止。本屆以應欽杯足球賽。江大足球賽。及私中足球賽。均在同時舉行。所以參加本場主辦之七屆足球賽者祇有國體、南中、京華、軍校、雪雁、更新等六隊。於十一月二十四日開始比賽。十二月十六日結束。結果軍校五戰五勝獲得錦標。茲錄本屆錦標賽規約及成績表於後。

▲南京第七屆足球錦標賽規約

廿三年十月

一、主辦機關 江蘇省立南京公共體育場

二、比賽分組 (一) 足球組

(二) 小橡皮球組

三、分組標準 (一) 足球組凡在本京之中等學校以上及各界組織之業餘球隊均得參加

(二) 小橡皮球組凡住居本京有正當職業身高在六十二英寸以內者均得組織球隊參加比賽(年齡體重學籍均無限制)

註凡違犯禁餘運動規則者均不得參加

公團路江蘇省立南京公共體育場

四、註冊日期

一、足球組自即日起至十一月十七日截止

二、小橡皮球組自即日起至十一月十日截止

每隊須將本場印就之註冊單詳細填明並須由該隊之主管機關與指導員及隊長簽蓋章隨帶全體照片一張然後到註冊處繳費註冊手續不全概不註冊

足球組二元 小橡皮球組一元

既註冊後不得更改未註冊之球員不得參加比賽每一球員不得參加兩個球隊比賽

足球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

小橡皮球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

比賽日期

足球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

小橡皮球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

比賽日期

足球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

小橡皮球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

比賽日期

足球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

小橡皮球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

比賽日期

足球組自十一月二十四日起至十二月二十三日截止

(二) 小橡皮球組自十一月十七日起至十二月十五日前止

(三) 除星期日上午八時半起下午二時起外餘均在下午三時起

起

十、比賽地點 公團路江蘇省立南京公共體育場

十一、比賽方法 採單循環制惟遇每組參加之隊數過多時則用抽籤法分為兩部或數部分別輪流舉行比賽再以兩部或數部之優勝者作最後之決賽

十二、比賽規則 足球組採民國廿二年全國運動大會規則小橡皮球組採小足球規則

十二、延期處理 比賽秩序由本場編定不得更改如球隊因特別事故不能如期比賽者須得對方同意並約定比賽日期(須在規定比賽期內)後先日繕具理由書通知本場申請延期否則作棄權論

十四、遲到辦法 逾規定時間十分鐘不到場者作為棄權雙方不到俱作棄權論

十五、雨雪延期 如遇雨雪不能舉行比賽時由本場事前通知倘臨時雨雪則用電話通知凡無電話之球隊不及通知者則由該隊在出發前向本場詢問(本場電話二二零七六)

十六、服裝 參加比賽之球員足球組須穿球衣球鞋小橡皮球組須穿球衣惟不得穿硬底球鞋

十七、職員 (一) 委員會 由本場聘請委員五人處理一切重要事宜 (二) 幹事 幹事二人由本場指導員任之

(三)裁判員 由本場聘請

十八、處

罰 球員或球隊有違犯本規約者委員會有議決處罰之權處罰種類1、警告2、停止球隊或球員之比賽權球隊被取消資格後其

已有之比賽亦取消不計

十九、抗

議 球隊如有抗議事件須於事實發生後兩日內將正式抗議書提交本場委員會惟本委員會之議決為最後之決定

二十、獎

品 各組之優勝者本會贈與錦標以留紀念

▲南京第七屆足球錦標賽各組成績表

足球組

隊名	比賽次數	勝	負	和	百分率
軍校	五	五	〇	〇	一〇〇
京華	五	四	一	〇	八〇
南京	五	三	二	〇	六〇
國體	五	二	三	〇	四〇
更新	五	一	四	〇	二〇
雪雁	五	〇	五	〇	〇〇

小橡皮球組

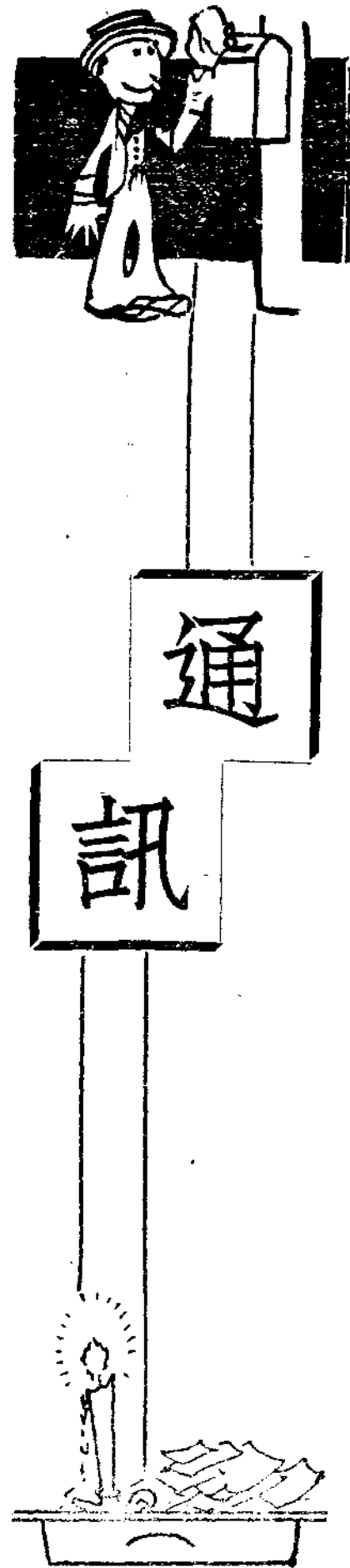
吼風	六	六	〇	一〇〇
龍門	六	五	一	八三
淮鐘	六	三	三	五〇
勵志	六	二	四	三四
華華	六	二	四	三四
昇平	六	一	五	一七
綜合	六	〇	六	〇〇

註1、昇平對勵志雙方棄權

2、勵志對淮鐘雙方棄權

(八) 太極拳研究會

十二月二十日第二屆太極拳訓練班終了。乃於場之東南角攝影留念。同時場長張東屏君。向學員訓話。並以組織太極拳研究會事相告。聽者俱欣然色喜。咸以為今後得有繼續研習之機會矣。是為此會發動之始。旋即草訂簡章。復定於二十一日起至三十一日止為招募會員之期。研究期間。暫定為六個月。每逢星期二四練習。仍請李先五君



答宜昌朱先生球類規則問題八則

——十月十九日——

△排球規則問題七則

(一)本方甲將排球送起，乙則起身將球壓 (Smash) 至敵

方，但乙壓的動作似覺得球在乙之手掌下接觸有時，

是否作為持球論 (Holding) ？

答：擊球時球與手掌接觸有時，自有成立持球犯規之可能

，但時間之久暫，無一定標準，故為裁判員者，宜審度當時情形以作判決。

(二)按排球規則論：任何一方隊員肢體或衣服觸網，即作

為失分，但如先觸球而後因身體的擺動觸網者，是否

亦作犯規論？

答：凡在比賽進行中，觸網均為犯規，擊球後觸網自不能

例外，但在裁判員宣告死球時，(即比賽不在進行中

) 觸網不成犯規。

(三)本方將對方還擊來的球打入網中；可否由本方的另一

人(或本人)在網中連擊球兩次，以期救成有效之球？

答：球被本方擊入網中，本方之另一人（或本人）均得擊一次，如該球仍被擊入網中，則另一人得再擊一次。總之惟擊球入網之本人得連擊一次（參閱規則第六章十二條）。

（四）發球者發出之球，未至對區以前，即將一足或雙足踏入本區端線內，是否作為犯規？

答：按規則第七章第二條之規定，發球時手與球接觸後，即可進入端線，故不必待球落入對區。

（五）正式排球比賽，記分員是否應該將雙方分數在每次失分後高聲念出？

答：正式比賽時，記分員雖無必須報告雙方分數之規定，但在無記分板揭示之比賽，以能每次報告，使球員及觀衆知比賽進行概況，較合實情。

（六）排球比賽中每方要求暫停時間（Time out）每一局中（或全賽中）最多可至幾次？

答：暫停次數並無一定限制，但宜注意排球比賽中僅替換球員始得請求暫定與籃球不同。（見規則第九章）

（七）照論：在比賽中任何方的隊員不得向場外人談話，或接受場外人的指導；但如犯此規，是否失去一分並由敵方發球？

答：裁判員對於談話及受場外人指導宜分辨清楚，蓋談話之不關比賽者，規則上並無禁止之條文，若見球員與外人談話，應先確知其談話之內容，若屬指導比賽方法，即為犯規，可隨即宣告其對隊得分（如犯規隊發球同時為失敗），苟僅為普通之應酬語不應判罰，但裁判員得於死球時聲明，禁止球員與場外人交談。

△籃球規則問題一則

（一）按規則籃圈上必須有網，但有時因經濟關係，籃圈上無網，適有某隊隊員在籃下翻身射籃時誤將球由籃圈下射出而到另一方向去了，此時是否仍繼續比賽？

答：繼續比賽。

朱先生大鑒，逕復者：

大札備悉。承詢球類疑問八則，即在原問單逐條奉答寄上

，至希 亮察，所詢敵刊二卷二期業已出版，各定戶處均已交郵寄出，想不日即可收到也。此復，即請

大安！

編輯部啓 十月二十日



答四川梁先生球類問題二十九則

——十月三十日——



網繩，布帶花邊緣而後落入正確區域內。」「正確區域」作何解釋？

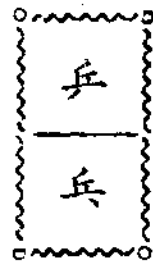
(一)按規則第十二條「合格之發球，在過網時觸及網或布帶者，應令重發。」合格之發球云云；究係僅指球未觸網前之動作而言？抑或包有球觸網過後之落在地面言？設球觸網而落於錯誤區域，或甬道或外場，或竟出場外，其判決如何？

又舊規則之無效球條：「發出之球，如(甲)先觸網，

答：合格之發球，係指發球之動作，球在空中之經過，及過網後之落點三者而言，如發球觸網而落於發球區域以外，應判作一次失誤，而非重發。舊規則之正確區域，想指發球區域而言，故得作為無效，並行重發。

(二)球員之以左右手各執一拍迎擊來球者，是否合法？

答：球拍只能用一個，故左右手各執一拍，為遊戲方法所不許。



(一)開球時，球觸網或柱而出台，或不在開球界綫上者，應如何算法？

答：開球時，球觸網或柱而出台或不在發球區域內或線上者，開球者失去一分。

(二)所開之球，必入對方界綫箱內否？球僅觸開球界綫（包括台端之白色邊綫在內）仍屬好球否？

答：所開之球如在線上，仍算好球。

(三)開球之球員，不站在台邊之延長綫內；是否犯規？是，如何處罰？

答：作為犯規，不論所開之球是否好球，其對手即得一分。

(四)「所開之球須先落在自方之台上」一語，不定指在開球界綫箱內否？

答：只須在本方台上，並無區域之限制。

(五)Cover究作何解？

答：此問一時無原文規則書，待查得後另復。



(一)足球規則問答中41問與115問是否以有意與否為判罰之標準？

答：足球規則問答中41問越位部份，以是否有動作及影響，為判罰之標準。撞人部份，以撞之動作是否合法，或出於規則所容許之範圍以外為標準，115問之絆人，自以有意與否為標準。

(二)中鋒撥發球後，未經他人接觸前，再踢，仍罰任意球否？按此點為規則所無？

答：應罰任意球，乃依規則第十章之解釋而判罰。

(三)足球規則問答中83問可否令被罰隊反踢任意球？

答：踢球者未將球踢至規定之距離，則該任意球尚未踢畢，比賽不能認為進行，故不罰球，而令重踢，其意與

發球同。

(四) 足球規則問答中114問設球觸門柱或橫木彈回，繼續比賽否？對隊開球門球？或判罰任意球？

答：球觸門柱或橫木彈回，應繼續比賽。

(五) 罰十二碼球時雙方球員均犯規，應如何處置？

答：雙方球員均犯規，罰中不算，不中時繼續比賽。

(六) 球員之足僅觸罰球區域線之外部而侵入犯規應罰十二碼球乎？守門員之足僅觸罰球區域線之外部而觸球，當罰手否？

答：球員與地面接觸之點如全在罰球區域線以內，則犯第九章規則時，始判罰十二碼球。守門員與地面接觸之點如全在罰球區域線以外，則用手應罰任意球。

(七) 球員之在本隊場區內而觸及中線，有越位之可能否？

答：球員之身體如未完全過中線，並無越位之可能。

(八) 足球規則問答82問設球觸守門員之身而進門，必算對方勝一球否？

答：按足球規則82問之情形如球觸守門員而進門，已合於

第二者踢入之原則，故應判其對隊勝一球。

(九) 足球規則問答28問設球觸裁判員而進門是否作角球？

答：足球規則28問球觸裁判員而進門，仍為角球。

(十) 足球比賽之延長時間，必為三十分鐘否？有何根據？

倘延長亦不分勝負至數次時是否合法？應怎樣？

答：延長時間，按英國足球裁判會之解釋，應為三十分鐘，十五分鐘交換球門，一切手續與正式時間內相同。主辦機關對於延長幾分鐘，及最大限度應延長幾次，得訂立規程以管理之。

(十一) 體育研究與通訊第一卷第二期193頁謂：「擲球入界時，雙足不得點起」，點起是否起踵？與足球規則問答33問之答案比較，應遵通訊抑或規則問答？

答：擲球入界時雙足不得點起（即起踵），但事實上稍有不合者，不甚處罰，因其影響極微，重在規則精神而不於斤斤小節也。（按規則年有變更，故足球規則問答中，頗多與現行規則不合者，最顯著者如守門員已可跑四步；擲球入界方法不合時不罰任意球而改由對隊

擲球；做告球員同時仍應罰任意球等。）



(一)發球之觸網頂而出對方界線當如何？觸柱又當如何判決？

答：與網球同，作為一次失誤。觸柱而過網亦然。

(二)球員之因自己所擊之球再三觸球，而連拍三次或四次是否犯規？

答：球被擊入網內，本人僅得連擊一次（即共二次）。若

續行第三次擊球，雖第二次球仍觸網，亦作為犯規。

故球觸網時，個人最大限度擊二次，全隊最大限度擊四次。

(三)替補員必為二人或三人否？有無限制？當如何？

答：替補員人數無限制。但每一球員僅得登場參加比賽二

次（閱規則第四章第二條。）

(四)名單上所無之球員亦得出場比賽否？

答：如比賽報名時，球員有一定數目，並須經註冊手續者，則報名名單上所無之球員，按例不得參加比賽。



(一)球自籃下向上穿過，再由籃中落下，除不算擲中外，應怎樣處置？

答：關於此點，籃球規則問答中亦未有確切指示，但據記憶所得，應在中圈跳球。

(二)球員持球跑動時，以左右足（指有韻律者）各落地一次而擲籃或傳出，是否違例？

答：持球跑動時兩足各落地一次，然後擲籃或傳出，應作違例。但在跑動時接球，兩足先後落地而即停止者，不為違例。

(三)運球中待球兩躍始拍，是否違例？

答：並不違例。

(四)同隊球員互相遞交（指在手中直接傳遞者）是否違例？

答：男子規則並不違例。

(五) 替補員有無限制？通常與錦標比賽中各以幾人為限？

答：替補員人數無限制。但每一球員被替出後僅得再行入場參加比賽二次。



(一) 跳球時可否以雙手拍球？

答：可以，但事實上雙手齊舉者必不如單手者跳得高。

(二) 按規則中：「中圈跳球時，跳球之球員，在球未着地

前，或未觸及跳球者外之任何球員前，不得接球，但連續拍球一次以上，不為犯規。」「一次以上」究作何解？打八九次可以否？

答：一次以上即拍擊次數無限制之意，但此時球員必須仍在中圈以內，若出至圈外，即不能再拍。

梁先生：

來信收到。茲將所詢各點，據個人智識能力，另紙答覆，即希 察核為荷，肅此，即頌

台祺

吳邦偉謹啓 十月三十日



答南昌陳先生籃球問題五則

(一) 球員持球在手，足不移動，作一次以上之拋球（即站

立不動將球連拋連接），是否違例？

答：球員站立不動時，將球拋起後接住，亦作一次運球論，故拋接二次，即為違例。但第二次拋起後不接，則

該次拋球，應認作傳球，不成立違例。

(二)球在地上滾，球員為避免他人之搶奪，作一次以上之

球撥動(即某球員將在地上撥滾多次亦同)，是否違例？

答：球在地上作一次以上之撥動，亦為運球。除撥動時會用手將球按住，即不能再撥外，撥滾多次，不為違例。

(三)球員將球向空拋起，球在空中並未接觸籃板及他人，

該球員更跑至前面將球接住，再作傳球運球或投籃之動作，是否違例？

答：不違例，但接住後不能再運球。

(四)球員運球，拍球一次而作多步之行走；是否違例？

答：不違例。

(五)侵人犯規罰球者，所拋之球，未觸籃板，球被同方(指罰球之一方)球員所得，則判歸對方(被罰之一方)

在界外發球，倘該球被對方(被罰者之一方)所得，則繼續比賽，倘該球在空中未觸及籃板，雙方均未接得而落于界外，該球宜作何處置？抑中央跳球？抑由對方(被罰之一方)在界外(端線外)傳球？

答：侵人犯規罰球時，球若未入籃，或未觸及籃圈或遮板，而即落下，或出界，均由被罰之一隊，在籃下端線外擲球入界。



答泗陽縣體育場問題七則

田先生大鑒，來函收到。茲將所詢各點，答復如後：

一、國術訓練班，敝場現早開辦，惟因指導員僅臨時性質

，(每月津貼車馬費五元)每日僅訓練一次，進步甚優，且學員不能多召，可否在開辦期間，呈請聘用專

員一人，以專責成？呈報組織訓練情形，是否在期滿時呈報？學員可否給與憑證？

答：國術訓練班改進及擴充方法，應由貴場擬定辦法，呈請教育局核准施行，以求切合環境，不致過於理想。呈報組織及訓練情形，當然在告一段落之時期，否則，決無具體結果可言，學員給憑與否，貴場可斟酌需要，自行決定，但以不濫發為原則。

二、其他訓練班，不知以何項為範圍，球類田徑賽等項，是否在內？組織球隊，加以指導，可否列入？

答：訓練班之原則，不限於一隊，凡屬體育範圍內之運動項目，貴場認為有施行訓練之必要者，均得組織成班。

三、舉重競賽方法若何？可否採用以時間為限，以舉重次數定勝負，或以次數為限以時期長短定勝負？外加表演式樣，多寡定勝負？

答：舉重競賽方法，視當地對於是項運動之興趣程度而定，如體育研究與通訊中所登載之世界運動會規則，及

各縣已舉辦之方法，均可作為參考。

四、籃球比賽，由敵場發起，僅作二三場之比賽，可否作為舉行？因敵縣籃球運動員固無甚組織，學校亦因經濟關係，大規模之比賽，難於舉行也。

答：有多少比賽，方能成為事業，既無規定，則不論三場四場，當無不可，蓋事業之要點，在做不做，至若做到如何程度，乃環境能力方法上之問題。

五、自由車比賽方法若何？可否以有線二百米比慢？千五百米比快？比快在圓徑內舉行，有無弊害？因寬直徑難覓，且難檢察也。外加表演，以樣式多寡分勝負。

答：自由車比賽，原無一定程式之規定，但長途比賽，必較短程及比慢有價值，可視貴處情形，擇最有價值者行之。

六、宣傳，推廣之第二項，僅能作國術表演，旅費可否作正開支？

答：宣傳推廣，既為體育場事業之一種，則因宣傳推廣而用去之正當開支，自得在事業費內動用。

七、請將體格檢查器械之名稱及價目開示以便請款購置。

答：體格檢查器械，請參考人體測量學書。至於現在價目

多少，不甚明悉，可逕函商務書館等出售店家詢問，

一部份並可僱工自製，較為經濟。

此外關於事業進行，體育研究與通訊中，頗多參考資

料，希隨時參閱，而對於任何事業，並應運用理智作積極

之進行，勿畏難，更應有建設之勇氣，勿自拘束，實所盼

禱，此復，並頌努力！

吳邦偉謹啓十月二十九日



答安慶劉先生足球裁判問題

——十二月十二日——

問題

有甲乙兩隊比賽足球，甲隊隊員攻門，球越橫木而過，例爲乙隊發球門球，乙隊後衛不踢，亦不將球撥起傳與守門員之手踢出，由守門員直接在球門區域發球線上以兩手拿球，拋起躍送前方，此時裁判員認爲犯規，判罰十二碼，由甲隊隊員舉足罰入，賽後乙隊隊員提出抗議，（謂

不應罰十二碼）雖經教員命令學生勿庸抗議，平安無事，而完事後弟聞之覺此問題，頗有研究價值，因足球規則上無明確之規定，敢問上文所述之判罰，果正確歟，抑有其他意見，或其他解釋歟？

答案

一、按規則第七章第一條之規定，球門球應將球置於地上

踢出，故乙隊守門員不待他球員將球撥給，而直接拾球踢遠，爲不合法之事實。

三、依據上述結果，本問題之正當解決，裁判員應認乙隊

二、按規則第十七章第二條之規定，球員在本隊罰球區域

內故意犯第九章各條者，罰十二碼球。又規則第八章

第一條守門員在本方罰球區域內，可以用手。故乙隊

守門員用手拾球，不成立第九章之犯規，則裁判員之

裁決，亦屬錯誤。

四、此項罰球，在球之所在地執行，不能直接勝利。

不能誤爲十二碼球。



答蘇州陳先生問題六則

(一)應合關於強迫跑步這件事，似乎須另外設法，我現在想併在課間操或早操一起做，可不？

答：強迫跑步如併在課間操或早操一起做，當然可以，但

能在四時後舉行，作強迫運動之創始更好。

(二)關於矯正體操，沒有相當的時間和設備，個人的矯正

。頗難實行，我想把各種矯正操——矯正胸部的，腹部的，頭部的，等等——公佈於每教室，教她們自己練習，可不？

答：將各種矯正操動作公佈於每教室甚好，但對於特殊需

要之學生應有相當考核方法，否則，與不做何異。

(三)關於檢查體格，本學期我想只有病理檢查和生理檢查的一部，沒有整形外科，可不？

答：否將體育課改作小學體育教學法去上？

答：如據過去經驗，學生對於整形外科，無特殊情形，則不驗亦無妨。

答：關於授課鐘點的問題，最好和當局商量，在各科教學法中抽出幾小時，專講體育，或者就在陰雨時講授，並予以考試，以昭慎重。

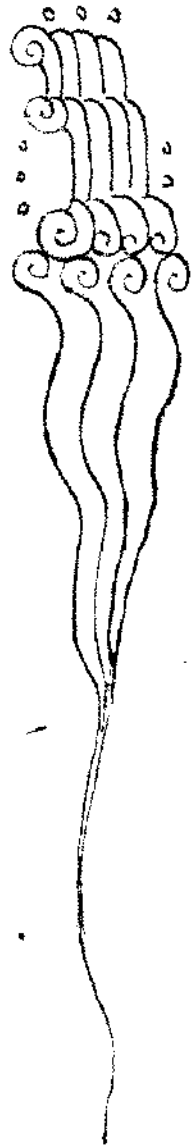
(四)本學期省校運動會可否舉行？在省方有無舉行的願望？

(六)如果學生中有心臟弱，肺弱，神經衰弱等，可否給予運動如排球，壘球，網球等等(籃球及田徑賽除外)？

答：中校運動會本學期不舉行，惟全省運動會將於九月內舉行。

答：如遇此種學生，最好請校醫詳加檢驗，酌量病情，予以適量活動。

(五)在師範學校，如果沒有小學體育教學法的鐘點時，是



本省各縣體育場 事業概況

編者

自七月至十二月。各縣體育場工作報告之如期寄到者。有武進、吳縣、豐縣、泰興、泰賢、無錫、崑山、靖江、宜興、江都、金壇、鎮江、宿遷、南匯、江陰、嘉定、阜寧等十七縣。此外尚有儀徵等十一縣。報告不全。亦皆分別刊登於后。計此次陸續收到者。共有二十八縣。雖尚有多數縣份未能遵行。而較之過去已大有增進。甚望各縣場悉能遵照願工作標準。按時舉行各種活動。並希逐月填進報告表。寄交本場。以便發表。而資切磋。

武進縣體育場

李德章

七月份

- (一) 籌備夏令籃球錦標賽
- (二) 訓練業餘田徑賽隊
- (三) 編訂二十二年度工作報告

八月份

- (一) 舉行夏令籃球錦標賽
- (二) 擬訂二十三年度行事曆

九月份

- (一) 組織蘭陵田徑隊

十月份

(一)籌備第三屆全縣小學籃球錦標賽

賽

(二)改選本縣體育委員會

十一月份

(一)舉行第三屆小學籃球賽

(二)籌備蘭陵田徑隊與私上中對抗賽

賽

(三)改選本縣運動裁判會

十二月份

(一)主辦第二屆越野賽跑

(二)擬訂踢毽子比賽規程

(三)調查民間遊戲

吳縣縣體育場

馬治奎

七月份

(一)組織暑期游泳班

(二)會同報館合編白虹梁溪吳健三角運動會特刊

八月份

(一)舉辦吳縣新聞記者運動會

(二)舉辦銀星體育會暑期田徑運動會

(三)舉辦許健業餘田徑對抗會

(四)籌備組織未名體育會

(五)暑期游泳班繼續進行

九月份

(一)本場未名足球隊與上海青華聯

北辣斐各作友誼比賽三次未名

籃球隊與中山體育專作友誼比賽

一次

(二)徵求城區各小學星晨國術聯合

訓練班學員

(三)率領蘇州乒乓隊赴唯亭表演

十月份

(一)本場未名小足球隊與上海各隊

舉行友誼賽三次

(二)籌備跳繩比賽

(三)協辦上海中華田徑隊與本地健

美隊對抗賽

十一月份

(一)舉行上海私上中田徑隊與未名

健美作三角競賽會

(二)本場未名各球隊舉行友誼比賽

兩次

十二月份

(一)籌備本縣第六次元旦公開越野

跑

(二)未名各球隊舉行友誼賽三次

奉賢縣體育場

華仁

七月份

(一)擬具本年度進行計劃

(二)舉辦友愛隊民光隊籃球比賽

八月份

(一)籌備男子乒乓錦標賽

(二)舉行籃球友誼賽

九月份

(一)舉行男子乒乓錦標賽

(二)組織健人網球會

(三)籌備女子乒乓錦標賽

十月份

(一)舉辦全縣分區運動會

(二)舉辦女子乒乓錦標賽

十一月份

(一)舉行兒童乒乓錦標賽

(二)舉行籃球友誼賽

(三)籌備踢毽子比賽

十二月份

(一)舉行踢毽子比賽

(二)赴青村港及奉城等分場作視導

工作

(三)舉行籃球友誼賽

(四)籌備跳繩比賽

泰興縣體育場

潘介寄

七月份

(一)舉行公開網球賽

(二)游泳隊繼續練習

(三)籌備舉重比賽

八月份

(一)舉行舉重比賽

(二)舉行游泳隊結束比賽

(三)籌備兒童跳繩比賽

九月份

(一)舉行兒童跳繩比賽

(二)組織籃球隊

(三)籌備兒童乒乓賽

十月份

(一)舉行兒童乒乓賽

(二)舉行登高會

(三)國術班徵求學員

(四)率領本場籃球隊出征

十一月份

(一)國術訓練班舉行第一次總練習

(二)舉行自由車比賽

(三)籌備兒童踢毽比賽

十二月份

(一)舉行兒童踢毽比賽

(二)組織足球訓練班

(三)籌備第二次七里越野跑

無錫縣體育場 沈濟之

七月份

(一)訓練本場籃球隊

(二)擬訂器械訓練班簡章

八月份

(一)器械班開始訓練

(二)組織民衆體育委員會

九月份

(一)組織裁判委員會

(二)籌備各團體機關田徑競賽會

(三)器械訓練班繼續進行

十月份

(一)舉行各團體機關田徑競賽會

(二)舉行匯東杯足球賽

(三)器械訓練班繼續進行

十一月份

(一)舉行明劍杯民衆籃球賽

(二)結束器械訓練班

十二月份

(一)舉行城區社教機關聯合踢毽比賽大會

(二)籌備三屆公開越野跑

豐縣公園體育部 蔣天賜

七月份

(一)舉行籃球錦標賽

(二)張貼壁報

八月份

(一)召集國術研究社幹事會議

(二)修正國術研究社章程

九月份

(一)舉行國術表演會

(二)擬訂二十三年度本部實施計劃

十月份

(一)舉行第一屆競走

(二)組織第三屆田徑賽訓練班

(三)召開國術研究會社員大會

十一月份

(一)聯合城廂各小學舉行遠走旅行

(二)舉行第一屆舉重比賽

(三)指示體育協進會開第四次幹事會議

會議

(四)陳設兒童遊樂園

十二月份

(一)籌備第一屆越野賽跑

靖江縣體育場 張接

七月份

(一)本場游泳隊繼續練習

(二)訓練本場籃球隊

八月份

(一)協助旅外學生會舉行游泳乒乓

籃球等比賽

(二)籌備體格測驗

(三)舉行足球友誼賽

九月份

(一)舉行體格測驗

(二)舉行籃球友誼比賽

十月份

(一)舉行籃球友誼比賽

(二)籌備第二屆個人乒乓球賽

十一月份

(一)舉行第二屆個人乒乓球賽(兒童

組)

(二)舉行足球友誼賽五次

(三)函邀江陰公餘足球隊來場比賽

(四)籃球訓練班結束舉行總比賽

十二月份

(一)舉行第二屆個人乒乓球賽(成人

組)

(二)舉行第二屆踢毽子比賽

(三)舉行魯瑤杯乒乓球賽

崑山縣體育場

王守梅

七月份

(一)辦理滅蠅宣傳運動

(二)籌備網球錦標比賽

八月份

(一)舉行網球錦標比賽

(二)籌備第二屆越野賽跑

九月份

(一)舉行第二屆越野賽跑

(二)籌備射靶比賽

十月份

(一)舉行第一次射靶比賽

(二)籌備第二屆跳繩比賽

(三)舉行籃球友誼賽三次

十一月份

(一)舉行第二屆跳繩比賽

(二)籌備在牛山橋墩張貼壁報

(三)籌備第三屆踢毽子比賽

十二月份

(一)舉行第三屆踢毽子比賽

(二)張貼壁報

(三)籌備第三屆乒乓球賽

宜興縣體育場

胡俊生

八月份

(一)組織游泳練習隊

(二)籌組籃球訓練班

九月份

(一)籃球訓練班開始訓練

(二)籌設壁報牌

十月份

(一)張貼壁報

(二)籃球訓練班繼續進行

十一月份

(一)協助本邑縣女中及私精一中學

在本場舉行運動

(二)籃球訓練班繼續進行

(三)籌備第二屆全縣籃球錦標賽

十二月份

(一)舉行全縣籃球錦標賽

(二)籌備第二屆踢毽子比賽

■嘉定縣體育場

金殿藩

八月份

(一)整理場地

(二)舉行籃球友誼賽二次

九月份

(一)舉辦田徑賽訓練班

(二)舉辦體育壁報

(三)籌備國術訓練班及本城各小學

小足球錦標

十月份

(一)舉辦第一屆國術訓練班

(二)舉行第一屆本城各小學小足球

錦標賽

(三)籌備石担比賽

十一月份

(一)國術訓練班繼續進行

(二)赴南翔馬陸宣傳石担比賽

十二月份

(一)舉行石担舉重比賽並請上海名

手表演

(二)籌備乒乓比賽及越野賽跑

■鎮江縣體育場

李璣

八月份

(一)舉行省會民衆個人乒乓錦標賽

(二)舉辦暑期兒童田徑賽訓練班

(三)擬訂兒童田徑運動標準賽辦法

九月份

(一)舉辦省會第二屆民衆業餘國術

訓練班

(二)舉辦兒童田徑運動標準賽

(三)擬訂省會民衆業餘團體乒乓錦

標賽章則

十月份

(一) 民衆業餘國術訓練班分兒童女子成人三組開始訓練

(二) 計劃一區社教成績展覽會出品

(三) 續辦兒童田徑運動標準賽

十一月份

(一) 協助省會立八小學聯合運動會

會

(二) 民衆業餘國術訓練班繼續訓練

(三) 出席一區社教成績展覽會

十二月份

(一) 舉行國術巡迴露天表演

(二) 國術訓練班繼續訓練

(三) 擬訂兒童小足球訓練班辦法

江都縣體育場

劉兆魁

八月份

(一) 舉行成人乒乓錦標比賽

(二) 計劃續辦兒童課餘運動

(三) 籌備網球錦標賽

九月份

(一) 舉行第四屆單人網球錦標賽

(二) 代教育局擬訂全縣小學運動會各項章程

各項章程

(三) 成人乒乓賽繼續比賽

十月份

(一) 函約鎮江及十二圩體育會作埠際球類比賽

埠際球類比賽

(二) 協助平民中學辦理運動會事宜

(三) 網球比賽繼續進行

十一月份

(一) 組織網球訓練班

(二) 舉行舉重比賽

(三) 舉行埠際網球乒乓賽

(四) 參加第二屆社教成績展覽會

十二月份

(一) 舉行第五屆踢毽子比賽

(二) 本場乒乓會舉行總練習

(三) 籌備第五屆越野賽跑

阜甯縣體育場

孫賜鈺

八月份

(一) 成立本場體育圖書部

(二) 籌備自由車百公尺比慢

(三) 籌備組織兒童體育訓練班

九月份

(一) 興行自由車百公尺慢行比賽

(二) 兒童體育訓練班開始訓練

(三) 籌備組織體育研究會及乒乓比賽

十月份

- (一)舉行乒乓個人錦標比賽
- (二)兒童體育訓練班繼續訓練

- (一)舉辦足球及小足球訓練班
- (二)籌備全縣民衆業餘運動會

- (三)舉行兒童衛生隊結束大檢閱
- (一)小足球訓練繼續進行

- (一)籌備全縣籃球公開錦標賽

- (一)舉行全縣民衆業餘運動會

- (二)籌備公開個人乒乓球賽

- (一)舉行第一屆全縣籃球公開錦標賽

- (一)舉行國術表演會

- (一)舉行公開個人乒乓球錦標賽

- (二)籌備全縣踢毽子比賽

- (二)舉行小足球錦標比賽

- (二)籌備三屆公開足球錦標賽

宿遷縣體育場

陳慶舉

八月份

八月份

- (四)籌備越野賽跑及腳踏車比賽

江陰縣體育場

王宗晉

- (一)舉行三屆公開足球錦標賽
- (二)籌備第三屆公開踢毽子比賽

- (一)舉行網球單雙打錦標賽

八月份

- (一)訓練兒童衛生隊

江陰縣體育場

孫安吉 張鎬

- (二)民衆夜校開始上課

九月份

- (二)組織金光體育會

七月份

孫安吉 張鎬

九月份

九月份

- (一)舉行秋季籃球比賽

七月份

孫安吉 張鎬

- (二)編輯小學體育教材

九月份

- (一)舉行兒童國術比賽

- (一)組織游泳隊

- (二)組織小足球訓練班

九月份

- (二)組織小足球訓練班

- (二)國術會總練習

十月份

十月份

- (三)舉行籃球友誼賽

- (三)舉行籃球友誼賽

八月份

- (一) 舉辦本縣運動團體登記手續
- (二) 舉行球類友誼比賽

九月份

- (一) 舉辦田徑賽訓練班
- (二) 籃足球友誼賽

十月份

按本月份工作報告，並未收到，恐係郵誤。

十一月份

- (一) 舉行舉重比賽
- (二) 張貼壁報
- (三) 籌備國術訓練班

十二月份

- (一) 舉辦兒童田徑運動標準競賽
- (二) 國術訓練班開始訓練

- (三) 舉行籃足球友誼賽

南匯縣體育場

錢配生

七月份

- (一) 舉行網球比賽
- (二) 提倡游泳訓練

八月份

- (一) 組織國術田徑籃球訓練班
- (二) 舉行第一屆男女乒乓球錦標賽
- (三) 舉行籃足球友誼賽

九月份

- (一) 舉行舉重比賽
- (二) 舉行球類友誼賽
- (三) 各種訓練班繼續進行

十月份

- (一) 舉行石鎖比賽
- (二) 調查民間遊戲

十一月份

- (一) 舉行越野賽跑
- (二) 舉行女子籃球錦標賽
- (三) 舉行小足球錦標賽
- (四) 舉行第二屆自由車比賽

十二月份

按本月份工作報告尚未收到

松江縣體育場

謝葆馨

十月份

- (一) 外埠國術訓練班正式開始
- (二) 籃球訓練班舉行結束比賽
- (三) 編印小足球規則
- (四) 舉行籃球個人技術測驗比賽
- (五) 重擬本縣縣屬各學校學生體格檢查預算表

十一月份

（一）舉行第五屆排球錦標賽

（二）視導本縣各簡易體育場

（三）舉行第五屆小足球錦標賽

十二月份

（一）組織國術宣傳隊往四鄉表演

（二）舉行第三屆足球錦標賽

（三）率領本場籃球隊赴楓涇比賽

六合縣體育場

達·應·利·

十月份

（一）舉行網球錦標賽

（二）舉行籃球友誼賽

十一月份

（一）協助六峯小學舉行秋季運動會

（二）張貼壁報

十二月份

（一）舉行乒乓錦標賽

（二）張貼壁報

碭山縣體育場

郭·守·訓·

十月份

（一）舉行跳繩比賽

（二）舉行籃球友誼賽

十一月份

（一）舉行籃球友誼賽

十二月份

（一）籌備踢毽子比賽

（二）開始張貼壁報

泰縣縣體育場

朱·錫·康·

十月份

（一）舉辦民衆乒乓比賽

（二）舉行自由車競賽會

（三）舉行籃球友誼賽

十一月份

（一）民衆乒乓賽繼續進行

（二）組織泰縣體育協進會

（三）本場足球隊開始訓練

十二月份

（一）舉辦籃球競賽會

（二）召開體育協進會籌備會

（三）籌備國術訓練班

銅山縣體育場

吳·綺·虹·

八月份

（一）擬訂本年度行事曆及工作計劃

書

九月份

（一）協助行政督察專員公署辦理招

考學警訓練班體格檢查

（二）籌備男子網球單打比賽會

十月份

(一) 舉行男子網球單打比賽會

(二) 舉行秋季遠足團

(三) 協助私九一八中學舉行秋季運動會

十一月份

(一) 舉行男子第二屆乒乓球比賽會

(二) 協助縣師開秋季運動會

八月份

高郵縣體育場

高松

(一) 舉行籃球錦標賽

(二) 舉行體格檢查(本月結束)

九月份

(一) 籌備組織國術訓練班

(二) 從事小學生乒乓訓練

十月份

(一) 國術訓練班開始訓練

(二) 舉行乒乓團體賽

(三) 籌備自由車比賽

十一月份

(一) 舉行自由車比賽

(二) 舉行國術表演

(三) 籌備組織體育協進會

八月份

儀徵縣體育場

趙國璋

(一) 舉行小足球比賽

(二) 張貼壁報

九月份

(一) 舉行籃球比賽

(二) 張貼壁報

十月份

(一) 組織田徑賽訓練班

(二) 張貼壁報

十一月份

(一) 舉行越野賽跑

(二) 舉行公開演講

(三) 張貼壁報

南通縣體育場

夏祖坊

十月份

(一) 舉辦本縣各級學校球類競賽會

(二) 舉行兒童小足球錦標賽

(三) 舉行民衆體育協進會執行委員會

十一月份

(一) 球類競賽會繼續進行

(二) 舉行公開越野賽跑

(三) 舉行本縣第一區第一分區小學聯合運動會

泗陽縣體育場

田世和

十月份

- (一) 組織籃足球隊
- (二) 訓練國術

十一月份

- (一) 籌備自由車比賽
- (二) 國術繼續訓練

淮安縣體育場

程鴻達

七月份

- (一) 舉行民衆划船及游泳比賽
- 八月份
- (一) 舉行小學體育指導
 - (二) 繼續舉辦體育測驗

九月份

- (一) 繼續巡迴指導
- (二) 繼續舉行體育測驗
- (三) 協助籌備全縣中小學秋季聯合運動會

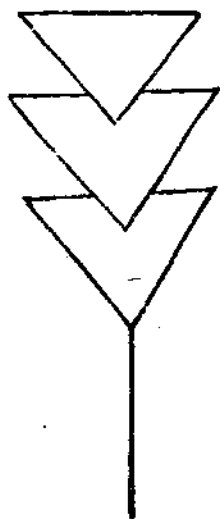
按該縣九月份以後工作，並未報告。

青浦縣體育場

茅智千

九月份

- (一) 舉行網球錦標比賽
- (二) 舉行籃球乒乓友誼賽
- (三) 擬訂組織國術團辦法
- (四) 擬訂民衆自由車射擊體力比賽會辦法





本場組織及規程一覽

◎本場簡章

務之繁簡設股員若干人處理股務均由場長聘任之

一、定名 本場經江蘇省政府議決定名為江蘇省立鎮江公

五、事業 本場事業分下列六項

共體育場

甲、指導運動技術

二、宗旨 本場以謀本省社會體育之普及養成健全之國民

乙、研究方法理論

為宗旨

丙、發行體育刊物

三、組織 本場就事業之需要暫設指導推廣二部指導部之

丁、調查全省體育組織

下設訓練編輯兩組推廣部之下設調查宣傳二組

戊、司理體育社團登記

而以事務文書會計三股直隸於場長

己、主持全省運動比賽

四、職員 本場設場長一人總理場務由江蘇省政府委任之

六、會議 本場事業之設施均由會議公決執行之會議分場

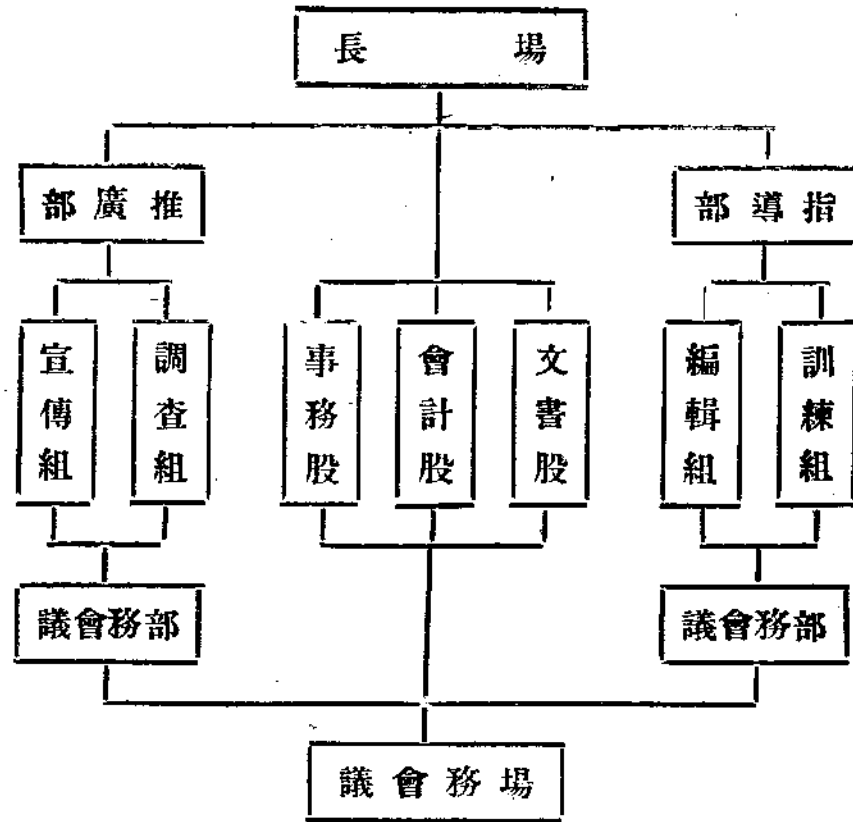
各部設部主任一人商承場長主管各該部務各股

務會議部務會議兩種其細則另訂之

設股主任一人商承部主任分理部務各股得因事

七、附則 本章程由江蘇省教育廳核准後施行

本場組織系統表



◎本場職員服務規程

- 一、本場職員均應依照本場組織系統及各種章程細則熱心服務努力工作協助場長共謀本場事業之發展
- 一、本場職員以專任為原則未經場長許可不得兼任場外其

他職務

- 一、本場職員除例假日外均應按時到場辦公並須於到場時在簽到簿上簽到
- 一、本場職員均應出席本場一般之儀式及集會於接到通知時並須出席各種會議
- 一、本場職員雖各有專司但遇需要時均應不分彼此通力合作對於場長交辦事項尤不得藉故推諉
- 一、本場職員應將日常工作各按報告單格式詳細填明交由各部股主任存核以備月終彙報教廳時查攷
- 一、本場職員因病或因事不能到場辦公應填具請假單經主任或場長之許可並商請他人代理其職務
- 一、本場職員請假期在一月以外者應另請相當人員得場長之認可後代理其職務代理人之酬勞由請假之職員負責
- 一、本場職員請假期滿並不到場銷假亦不請求續假者場長得酌量情形處理之或逕行解除其聘約
- 一、本場職員解職時應將其所任職務範圍內一切事件正式交代於後任職員或場長指定之接收人方得交卸其責任

- 一、本場職員各個服務細則另訂之
- 一、本規程自公佈之日起施行

◎指導部辦事細則

- 一、每日上午九時至十二時爲本部辦公時間各職員均須到辦公室並在簽到簿上簽到
- 二、本部職員在開放時間內須按照分配職務出場指導各場
開放時間每星期二至六下午一時至六時例假日上午九時至十一時下午一至六時但因季節關係得臨時變更之
健身房開放時間另訂之
- 三、本部每月開部務會議一次議決本部重要事項本部職員均須出席
- 四、本部職員應將每日工作報告表於次晨交部主任彙集以備存考
- 五、本部職員因事請假須經部主任核准後方得向場長請假
- 六、本部指導職務由部務會議決定之
- 七、本部職員須負撰述本場刊物稿件之責

- 八、本部各職員如須添置應用物件須經組主任簽字後交與部主任審核不得自由交庶務股購辦

- 九、管理員負保管及借收運動用品之責每月底應將運動用品檢查一次列表交部主任審核

- 十、管理員應將各項球類租費收入於每月底列表連同底單一併交部主任審核彙轉會計股

- 十一、機關團體借用場地須照借場規則交部主任核辦本部職員不得隨便允諾以免臨時發生衝突

◎田徑場規約

- 一、本場開放時間規定每星期二至六下午一時至六時例假日上午九時至十一時下午一時至六時但因季節關係本場得臨時變更之
- 二、借用器具應填寫借用物品單向管理室領取
- 三、練習運動時應穿運動衣褲不得赤膊以重觀瞻
- 四、田賽應在指定之地點練習
- 五、場上設備應善爲保護不得任意損毀

- 一、本場開放時間規定每星期二至六下午一時至六時例假日上午九時至十一時下午一時至六時但因季節關係本場得臨時變更之
- 二、借用器具應填寫借用物品單向管理室領取
- 三、練習運動時應穿運動衣褲不得赤膊以重觀瞻
- 四、田賽應在指定之地點練習
- 五、場上設備應善爲保護不得任意損毀

六、田賽設備不得任意搬動或作別用

七、穿足球鞋者不得練習田徑賽

八、騾馬及腳踏車不得進入跑道

九、練習時應各守秩序不得妨礙他人

十、練習人數過多時應受指導員之分配不得爭擾

十一、練習時應服從指導員之指導

十二、遇有正式比賽時本場得拒絕借用

十三、遇田徑賽場之全部或一部不能應用經本場佈告時應

停止練習

◎足球場規約

一、本場開放時間規定每星期二至六下午一時至六時例假

日上午九時至十一時下午一時至六時惟因季節關係本

場得隨時佈告變更之

二、足球得向管理室按規定手續借用但場上已有足球而練

習人數並不過多時管理員得拒絕再借

三、每次練習以六十分鐘為限但至規定時間終了如無他人

候借得繼續練習

四、遇練習人數過多時指導員得代為分配練習或訓練各種

聯絡方法

五、練習時應服從指導員之指導

六、練習時不得赤膊跣足以重觀瞻

七、球門不得任意攀懸

八、騾馬不准入場

九、遇有正式比賽及場地不能應用時應停止練習

◎籃球場規約

一、本場開放時間規定每星期二至六下午一時至六時例假

日上午九時至十一時下午一時至六時惟因季節關係得

隨時公佈變更之

二、練習籃球者應先向管理室簽名至指定之球場練習

三、籃球得向管理室按規定手續借用但於所指定練習之球

場已有籃球而人數並不過多時管理員得拒絕再借

四、每次練習以四十分鐘為限但至規定時間終了時如該場

無人候用得繼續練習

五、遇練習人數過多時指導員得代為分隊練習或訓練各種

聯絡方法

六、練習時應服從指導員之指導

七、練習時不得赤膊跣足以重觀瞻

八、運動員借用籃球不得當作別用

九、車騎不准入場

十、遇有正式比賽及場地不能應用時應停止練習

◎排球場規約

一、本場開放時間規定每星期二至六下午一時至六時例假

日上午九時至十一時下午一時至六時惟因季節關係本

場得隨時公佈變更之

二、練習排球者應先向管理室簽名然後至指定之場地練習

三、排球得向管理室按規定手續借用但所指定之球場已有

排球而人數並不過多時管理員得拒絕再借

四、每次練習以四十分鐘為限但至規定時間終了時如該場

練習人數並不過多仍得繼續練習

五、遇練習人數過多時指導員得代為分隊練習或訓練各種

聯絡方法

六、練習時應服從指導員之指導

七、練習時不得赤膊跣足以重觀瞻

八、運動員借用排球不得當作別用

九、車騎不得入場

十、遇有正式比賽及場地不能應用時應停止練習

◎網球場規約

一、本場開放時間規定每星期二至六下午一時至六時例假

日上午九時至十一時下午一時至六時惟因季節關係本

場得隨時公佈變更之

二、凡來場練習者應先向管理室簽名每局納銅元十五枚

三、納費後由管理員發給球及球拍到指定之場地練習

四、自帶球及球拍者亦須簽名然後到指定之場地練習每局

納費銅元十枚

五、每次練習以四十分鐘為限但至規定時間終了後如該場

無人候用得重行納費繼續練習

- 六、借用球拍如有損壞網球如有遺失應照價賠償
- 七、練習時應穿運動衣褲不得赤膊跣足以重觀瞻
- 八、網球場上不得隨地涕吐以重衛生
- 九、穿有跟及硬底鞋者不得入場
- 十、場上設備應善為保護不得任意損毀
- 十一、車騎不得入場
- 十二、遇有正式比賽時本場得拒絕借用
- 十三、遇天雨地溼或其他原因經本場佈告時不得入場練習
- 十四、練習時應服從指導員之指導

◎健身房規約

一、健身房開放時間規定如下

- (1) 凡本場開放時間室外籃球場排球場潮濕不能運動時
 - (2) 本場組織之球隊體操班訓練班等規定之訓練時間內
- 二、凡入健身房運動者除本場組織之各種訓練班在規定練習時間外須先向管理室簽名領取入室證後方得入室

- 三、每場運動以三十分鐘為限
- 四、入健身房運動者須於運動開始時將入室證交與指導員後方得運動

- 五、入健身房運動者須着平底軟底鞋
- 六、凡鞋履潮濕及有污泥等不潔現象者管理員得拒絕其入室運動

- 七、健身房內一切運動本場指導員有支配之權入室運動者須聽指導員之指導

- 八、凡有球隊借用健身房作比賽用者概以晚間為限並須於一日前將比賽時間備函向本場接洽隨繳電費一元以一小时為限過一小时後每加二十分鐘加電費二角

九、健身房內不得隨地涕吐

十、健身房內不得吸煙

- 十一、本規程如有未盡事宜本場得隨時修正之

◎乒乓室規約

- 一、本室開放時間規定每星期二至六下午一時至六時例假

日上午九時至十一時下午一時至六時但因季節關係得隨時變更之

- 二、練習乒乓者應先向管理室簽名每局納銅元五枚自帶球及球板者仍須簽名按時輪流
- 三、納費後由管理員發給球及球板至指定之乒乓球上練習
- 四、每局練習時間以二十分鐘為限但至規定時間終了時如無人候用得重行納費繼續練習
- 五、借用之球及球板須加愛護勿隨意損毀
- 六、遇有正式比賽時應停止練習
- 七、練習時不得喧鬧
- 八、室內不得隨地涕吐
- 九、室內不得吸煙

◎遊藝室規約

- 一、本室開放時間星期二至六下午一時至六時例假日上午九時至十二時下午一時至六時惟因季節關係本場得隨時佈告變更之

二、本室暫備棋子多種來賓須借用者請填寫借物證後向管理室領取

- 三、每局以一小時為限但至規定時間終了時如無人候用仍得繼續借用
- 四、借用物件用畢後請即歸還管理室
- 五、借用物件不得損傷如有損壞須照價賠償
- 六、室內器具請勿移動
- 七、請勿喧鬧
- 八、請勿隨地涕吐

◎浴室管理規則

- 一、本室開放時間暫定星期六及例假日下午四時至六時惟因季節關係得隨時更改之
- 一、凡本場附設之業餘體育會會員均得免費入浴
- 一、除本場業餘體育會會員外每次入浴須納費銅元十五枚
- 一、入浴時須先至管理室納費領取入浴證及衣櫥鎖鑰後方得入室浴畢應將鑰匙交還

◎管理室寄物規約

- 一、會員入浴時須持會員證至管理室簽名驗明後方得入室
 - 一、入浴時應依照簽名次序不得爭先
 - 一、入浴前所有什物須各自放入櫥內加鎖本場不負保管之責
 - 一、會員證不得假予他人應用倘經發覺即取消該會員資格
 - 一、毛巾肥皂均須自備
 - 一、用水宜節省不得浪費
 - 一、浴後對於冷熱水龍頭均應關好
 - 一、室內不得任意涕吐及小便
 - 一、室內不得吸烟
- 一、寄存物品以衣帽書籍為限
 - 二、寄存衣物須自行摺疊整齊
 - 三、寄存物品後須取號牌一塊以為領物時之憑證
 - 四、領取物品認牌不認人
 - 五、號牌如有遺失須立即聲明停止領取並覓舖保填具證明書後方得領取倘物品早已被人領去本室概不負責
 - 六、寄存物品及領取時間須於本場各運動場開放時間內倘寄存後隔日領取如有遺失及損壞本室概不負責
 - 七、寄存物品數量過多時本室得拒絕寄存
 - 八、本規約如有未盡事宜得隨時修正之

本場職員履歷表 二十三年度

姓名	性別	年齡	籍貫	現任職務	資	歷	年任	月事	備	註
吳邦偉	男	三五	無錫	場長兼推廣部主任	國立南京高等師範體育科畢業歷任東南聖約翰大學體育部主任 中華體育協會幹事杭州全國運動會發軔股幹事 國立中央大學體育科講師 國立南京高等師範體育科畢業曾任湖北省立一中 二中大體育主任省立九小體育主任私立文華大學中 華大學體育教員浙江省立高級中學體育主任江蘇 省立松江中學推陞師範體育教員	十九年七月				
馮公智	男	三四	灌雲	指導部兼訓練部主任	國立南京高等師範體育科畢業曾任上海光華大學 附中體育主任國立暨南大學中學部體育主任及大 學部體育指導	二十一年八月				
裴熙元	男	三四	宜興	編譯組主任兼指導員	南京金陵大學畢業歷任粵漢鐵路核員津浦鐵路 港務處科長國立東南大學文體部體育部主任 務主任中央大學區立公共體育場事務主任湖北省 立體育專門學校事務主任民國廿年全國運動會籌 委會幹事兼紀錄股股長	二十年一月				
胡執中	男	三九	江甯	事務主任兼會計	中央大學體育科肄業曾任南京市中區實驗學校 教員南京冶城中學體育主任	二十二年九月				
張子含	男	三〇	江甯	指導員	蘇州成烈體育專科學校畢業歷任奉化縣立公共體 育場指導兼奉化縣立初中體育教員	二十二年九月				
竺士賢	男	二二	奉化	助理指導員	南京鍾英中學畢業曾任江甯縣湖熟民衆教育館藝 術部主任湖熟實小四年級級任鎮江總工會整理委 員等職	十九年九月				
劉志彭	男	二五	江甯	管理員	上海法政大學肄業曾任上海澤民學校教員	十九年九月				
袁宗耀	男	三五	無錫	庶務員	蘇州成中中學畢業曾任上海立德學校教員	二十年十月				
陳君模	男	二五	青浦	書記						

體育研究與通訊

本場組織及規程一覽

江蘇省會黨政軍學各機關服務人員公餘運動實施辦法

- 第一條 本辦法根據江蘇省會黨政軍學服務人員公餘運動促進委員會組織規程第七條訂定之
- 第二條 凡省會黨政軍學各機關服務人員均須遵照本辦法之規定一體參加體育運動
但肢體素有缺陷及年滿五十以上者得自由酌量參加
- 第三條 運動項目暫定下列九種每人須選定一種練習
一、國術 二、健身操 三、騎射 四、器械操 五、田徑賽 六、足球 七、籃球
八、網球 九、排球 如經公餘運動促進委員會之審定得隨時增加新項目
- 第四條 如逢雨雪運動場地不能應用時改在各本機關作室內之游藝運動
- 第五條 運動時間規定為每日下午五時至六時但冬季得提早於四時至五時舉行
- 第六條 運動場地以適用各機關原有場所為原則如因不敷分配及缺乏設備暫定在江蘇省立鎮江公共體育場及鎮江縣立公共體育場集合舉行
- 第七條 各項運動指導員由原機關自行聘定之
- 第八條 各服務員到場運動應立簿簽到除因病因事准假及因公出差外不得缺席按月由本管長官加以考核作為考績之一種其管理人員由各機關自行指定之
- 第九條 各項運動得由公餘運動促進委員會隨時檢閱並定期舉行表演或競賽以增興趣
- 第十條 本辦法呈報 軍事委員會核准施行