

體育專校刊

余香蘇題



第四十五期

中華民國三十三年十二月十六日



田徑冬季訓練法

本二楊公正

涼爽的秋風，又吹到了人間，花草樹木遭受了嚴霜的打擊，漸漸枯萎凋零，在掙扎它們殘餘的生命。啊！秋深了，轉瞬間，冬季便會急速的到來。愛好田徑運動的哥們，臨到這不適宜的環境，不免要皺眉了。現在，這裏有個冬季田徑訓練法，供獻給你們，我想對於你們不會不無小補吧！

壹、冬季田徑運動之重要

(一) 保持春、夏、秋季之良好紀錄——當然，在春、夏秋季適宜的氣候下，去訓練田徑賽，成績是容易進步的。但一般運動員們，一到了冬季，便要像其他動物一樣的冬眠般的縮頸不前。那麼，整個休息，等到來春後再開

始練習，必然的，他們的成績一定會要糟糕的。必須加緊練習，消耗許多日的時光，才能追上去年即有的紀錄，這是多麼令人痛心呢！所以，我們爲了要保持即有的成績，雖然在嚴寒酷冷的冬季，也要想法來練習。

(二) 改正各種不良的姿勢——因爲受到環境的限制，所以在冬季的練習方法上，要偏重室內的活動。那麼，我們便可以藉此時期，改正過去田賽或徑賽的習慣上的一切不良的姿勢，使之臻於至善。

貳、一般普通輔助動作——左列這幾項是冬季練習田徑賽者的輔助動作，它無論對田賽方面或徑賽方面，均有一般的效用：

- (一) 柔軟體操
- (二) 越野賽跑
- (三) 跳繩
- (四) 競走
- (五) 器械體操
- (六) 墊上運動
- (七) 拔河
- (八) 舉重
- (九) 德氏手球

參、各項運動所需之輔助動作

(一) 跑：——
1. 短距離——其運動過程須要能力上之順序爲：

(1) 速度 (2) 力量 (3) 耐力故其輔助動作應有：

A. 柔軟體操——可練習上肢的前後擺動，下肢的原地跑步姿勢，及其他上下肢之活動。

B. 越野賽跑——每日可作中距離之越野賽跑，久之，自能增長氣力及耐力。

C. 器械體操——作肋木之下肢動作，促進大腿肌肉之發達。

D. 墊上運動——仰臥墊上，腰腿直立，以雙手支腰，使腰腿與墊成垂直，然後雙腿上下前後交替活動，作跑之動作。

E. 跳繩——多作跳繩動作，活動雙腿，增長跑之速度。

F. 競走——練習競走，活動全身，亦可增長速度及力量。

2. 中距離——其需要能力上之順序爲(1)力量 (2) 速度 (3) 耐力。其輔助動作，與短跑同，惟越野賽可較多。

3. 長距離——其需要能力上之順序爲(1)耐力 (2) 力量 (3) 速度。其輔助動作與短跑同，惟其中越野賽特別加長，跳繩加多，競走加長，以助長耐力與力量。此外，手球與籃球亦可多作。

(二) 跳：——

1. 跳遠——其需要能力上之順序為(1)力量(2)速度(3)耐力。其輔助動作應有：

A. 柔軟體操——多作腰部及下肢的動作並跳躍。

B. 器械體操——多作肋木各種動作，促進腰部，腿肌肉之發達。

C. 跳繩、競走，越野賽——多作，增進力量，速度耐力。

2. 跳高——其需要能力上之順序與跳遠同。其輔助物應有：

A. 墊上運動——在墊作各種壓腿動作，練習剪式或滾式之過竿姿勢。

B. 柔軟體操——作下肢腰部活動及跳躍動作。

C. 跳繩——多作。

D. 越野賽——可作一千至二千公尺之長跑，以助長耐力及力量。

3. 撐竿跳高——其需要能力之順序與跳高同，其輔助動作為：

A. 器械體操——作單槓及雙槓之動作，助長兩臂之力量。

B. 爬繩——多練習引體向上之動作，助長兩臂及手部的力量。

C. 倒立及倒立行——要多作，練習兩臂支持身體並引體向上，始能容易過竿。

D. 舉重及拔河——多作。練習雙臂及手之力

量。

動作與跳遠同。另外可多作競走，助長腿勁。(三)投擲——一般需要能力上之順序為(1)力量(2)速度(3)耐力。

1. 推鉛球——其輔助動作應有：

A. 體操——多作腰部之活動及模仿推鉛球之動作。

B. 舉重——練習舉重，以助長雙臂及腰之力量。

C. 器械體操——多作推拉動作，模仿推球動作。並練習鉛球，增長雙臂之力量。

D. 拔河，藥球——多練習，以增長雙臂及腰腿力量。

E. 其他——作短距離之越野跑，跳繩，籃球等活動，助長力量速度。

2. 擲鐵餅——其輔助動作與推鉛球同，惟多作模仿擲鐵餅之動作

3. 擲標槍——除下列幾項外，其餘輔助動作(減去舉重亦可)與擲鐵餅同：

A. 器械體操——多作肋木體操，助長雙臂及腰之力量。

B. 拉力——多作拉力並模仿擲標槍之動作。

C. 墊上運動——多練習對臂腰有力之動作。肆、練習場所和設備

(一)練習場所

1. 室內——風雨操場，健身房，體育館等處，均可作柔軟體操，墊上運動，推拉力，啞鈴

，跳繩，及器械體操諸活動。

2. 室外——如操場，籃球場，網球場，排球場，手球場，體育場等處，均可作各種活動。

(二)設備——私人應自備跳繩及簡單物品。其他器械，球類均可借用，或利用公共體育場及學校之設備均可。

伍、後記

上面這些，僅僅談到許多在冬季訓練田徑的輔助動作，當然，應在日暖天晴的時候，還要想法多多在室外作正式練習。先在操場慢跑數圈，然後稍作呼吸運動，多作柔軟體操，使身體各部皆活動到。然後在跑道上挖好起跑穴，由慢漸快，由近漸遠，作起跑六，七次，完了，稍事休息，然後再作個人所預備練習之田賽或徑賽。至於其輔助動作，應每日逐漸練習，慢慢增加，持之有恆，不可間斷，方能收到冬季練習之功效也。

卅、十一、廿二、於體專

略述體育師資修養問題 本二蘇士斌

五、師格的人格修養應為實踐。

談到人格的修養，那是多麼切要而且難於完成的一件事。我國人羣相處的習慣，有幾項很顯著而勿庸諱言的劣點便是「散漫」。相處而不相能不相容。這種情形，隨時可以發現，幾乎成了公認的事實，我們不能羣居協作，不能互助共濟的劣習從「同行是冤家」這句諺語

看來不是一個明證嗎？有程度的教育份子，具有嚴格訓練的師資們，其共同生活的狀況，是否凌亂無章，漫無秩序，缺少公德心，同情心？青年人心地原是很純摯的，但環境勢力決定的因素特大，倘劣習日久為常，其舉止乘謬，性情缺少含養，果已不覺其為非也。指導透澈的青年人責任心的淡薄，時間價值的輕視，更屬不求長進的劣性要改革這傳統的劣性積習，我們應當矯正已往的錯誤，生活習慣加以改善，須先從生活環境為出發點。生活態度所形成之原動力，乃導源於教育及文化。所謂『人格』，一方是自身主動含蓄以成的做人態度，一方是由社會暗示所予的必然行為方式，實在說起來，人格的形成，自主的成分較少，所以人格的優劣，表現的程度，並不完全由一己可以造成，環境要在無記中加以助力。所以家庭學校社會教師所負的責任實在重大。一個師資人格的培養，並不像文化或職業似的分成若干種科目而行的，牠正是一般教化灌溉的豐富滋養料，不是孤立的，而是有錯綜的，複雜的，社會的，關係的。據許多著名有經驗的教育家說，中學生的性格與師資生的性格是完全不同的；中學生偏重文化學科的訓練，主要是完成學者的人格成為良好的師資，那是偶然的。只有師範學校才能傳授整個的教化，造成健全的社會中堅人才，從事教育新民的工作，若問師資生訓練的優劣，深問其是否具有正確的教育方面專業化的學識及能力外，還應問其有無此種

專業化應備的偉大新民人格，為判斷的定評。綜上所述，一個師資的人格修養，歸結起來，應有以下四點。

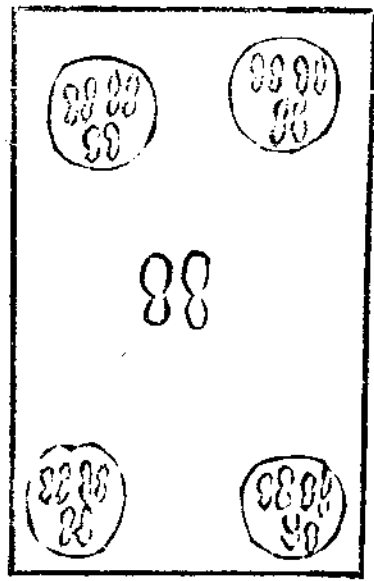
1. 須有堅定不拔的意志；有健康的體魄足以為教化及職業修養擔當者。
2. 教化的修養：狹義的解釋即為人格的智能和基本學科的修養，最低的限度，師資生不應比一個中學學生程度低。
3. 職業的修養：狹義的解釋，即是師範學校為教育學科的修養，至少要超越課堂教學範圍內之死智能，而應在課外另添進修的資料；至於如能實事求是，體驗所學，履行所得，使所授日新的智能，反應在日新的性行上那更屬難能貴了。
4. 人格的修養：不必好高求遠，一定企圖富有領袖的風度，或慕不負責任的名士派頭，只須先求能力與環境融合，同時不為腐惡勢力所左右，而還能與國人合作，同再共濟，這不是過於勉強的要求吧！（完）

兒童遊戲（續）——夕夜——

(3) 搶位。

1. 人數——廿人到三十人。
2. 年級——小學四五年級適用。
3. 用具——無。
4. 遊戲方法——操場上畫定若干圓圈，每圈指定能立若干人，另請一人立於中央，動令下後各圈內之人，能隨時調換位置，（不必圈內

之人同時調。）當換位置的時候，如被中央的人先佔據其空位，即作為失敗，而代其位置。



5. 遊戲規則
 - A. 搶位置時，以何人之足部先踏進圓圈為標準。
 - B. 在圈內之人，一足可踏出圈外。

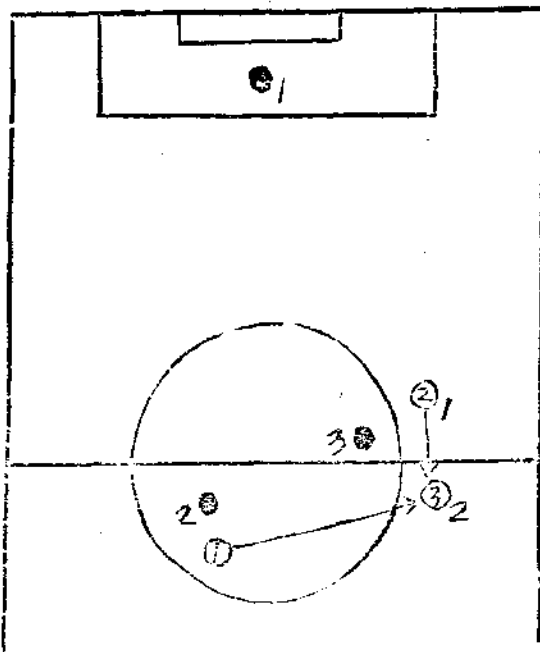
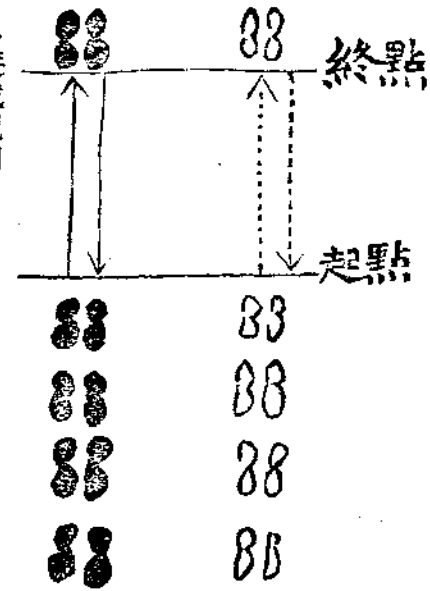
(4) 木人戲

1. 人數——十八到四十人。
2. 年級——小學四五年級適用。
3. 用具——無。
4. 遊戲方法——先在場上畫兩條平行線，一回起點，一回終點，中間相距五米或十米，然後將學生分為甲、乙兩隊，（人數多，則分為四隊或五隊。）預備時，各隊第一人足趾在起點線後，動令下後，即併着兩足，向前跳，上體挺直，像木一樣，跳到終點，再轉身跳，以手拍排二，排二照法行之，何隊先完者為勝。

足球越位圖解 (續)

· 希業 ·

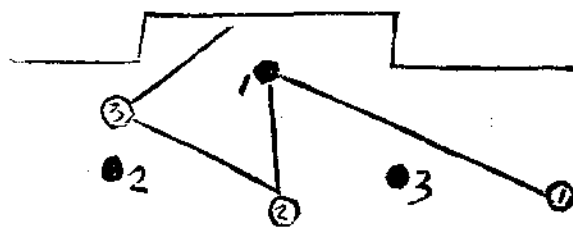
5. 遊戲規則！
- A. 跳時兩足須併緊，不能分開。
 - B. 跳時上體與腿不能稍有屈曲。
 - C. 跳時用足尖着地。
- (未完)



(第五圖) 越位

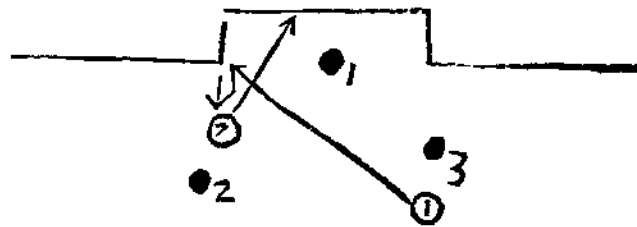
當(1)傳球給(2)時，(2)之位置已成越位後跑回後半場接(1)傳來之球，所佔之位置仍為越位，與第四圖略同。

(第六圖) 越位



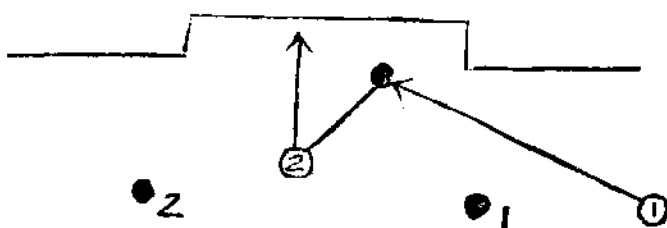
(3) 佔越位的位置，雖球已射入對方球門亦作無效。

(第七圖) 越位



(1) 踢高球射門，適過逆風阻得，將球吹回罰球區域內，此時(2)從(2)跑至(2)之位置去接球，即為越位。

(第八圖) 越位



經守門員踢出之球，雖(2)在越位範圍以內，但亦不作越位論。

拔河比賽規則

- (一) 兩隊比賽人數必須均等，每隊規定十二人。
- (二) 比賽之繩由大會備用。
- (三) 於繩上不得做有結節，與其他之攀物。
- (四) 在地上須畫一中線。
- (五) 在開始相拔時，繩之中心必須與中線相對。
- (六) 於比賽進行時除足外，不許故意將身體其他任何一部着地。
- (七) 於比賽開始前或於比賽進行時，比賽者不許用足在地上刨穴。
- (八) 比賽時不許穿釘子鞋及足球鞋。
- (九) 比賽時不准用手套或黏性物。
- (十) 勝負之判決將對隊之最末一人及繩之末端拉過中線時，即為得勝。
- (十一) 在任何一隊尚未判決勝負之先將繩放鬆仍得繼續比賽，及繩之末端拉過中線即為得勝。
- (十二) 比賽用三賽兩勝法，如連勝二次，即為得勝。
- (十三) 參加比賽各隊必須按規定之時間到規定之場地比賽，如遲到十五分鐘者即作失敗論，每次比賽後，有五分鐘之休息。

(十四)每隊得用替補員四人，已被替補出場者不得重行加入比賽，替補員應于上次比賽後替補，替補員必須通知評判員。

(十五)評判員一人立於中線上，其職權如下：

(一)令比賽開始或結束。

(二)宣判犯規並執行罰則，如有一隊犯規可取消該隊比賽權，而判決對方得勝。

(三)凡規則上所未詳之點，評判員亦有判決之權。

(十六)檢查員二人，於比賽時監督各隊隊員兩足之行動外，注意有無故意將身體任何一部着地，遇有犯規者須報告評判員。

(十七)本規則如有未盡事宜由大會通過修正之

怎樣做一個球類裁判員

(1)裁判員之資格

1. 經驗宜富豐。
2. 事前應熟習規則。
3. 態度宜和藹。
4. 精神宜充足。
5. 判斷宜公平。
6. 不應自滿矮矜。
7. 不存優勝劣敗之心理。
8. 判斷宜速。
9. 動作宜速。
10. 服裝宜整齊適體。

(五)裁判員應守之信條。

1. 信用——接時赴約。
2. 守私德——不可傳遞雙方消息。
3. 慎言——不批評任何隊員亦不批評某裁判員。

4. 守時刻——務在比賽以前蒞場。
5. 有自主力——不聽場外人之判斷。

本刊編輯部同仁合影



劉宗堯 宮郁永 王希業 楊公正 李鳴蕭 龐玉和 張義平 于谷軒 史麟朝

(3)裁判員事前之準備。

1. 服裝——宜著輕便短衣，短褲，顏色切忌與隊員相同。
2. 應用物品——口笛，錶，記分簿等。

3. 注意比賽日期時間，與地點。
4. 攜帶規則以防不時之需。

(4)比賽之前應注意事項：

1. 檢查場地之設備是否合乎標準。
2. 檢查隊員之服裝。
3. 指明職員所用之暗號。
4. 說明特定之規則。
5. 介紹雙方隊長。

(5)比賽時應注意之事項。

1. 精神宜集中。
2. 判斷宜迅速準確。
3. 聲音宜宏亮。
4. 奪權犯規一次取消資格。
5. 裁判員宜與檢查員合作。
6. 不要有成見。
7. 舉動要合乎實際。
8. 觀察兩隊情形來執行裁判。
9. 如遇規則以外之事故發生的量兩隊情形處理。

(6)裁判員對觀念問題。

1. 介紹特別規則與觀衆。
2. 應明瞭觀衆之心理。
3. 維持臨時秩序。
4. 比賽終了時對觀衆所持之態度。
5. 不要取悅於觀衆。
6. 觀衆所指問權。



體育醫事

(二本)
(李鳴譯)
(李鳴譯)

扁平足體操之矯正

扁平足患者的足內緣沉降，致蹠部缺乏弓狀彎曲，行路時全蹠面著地，原因由於佝僂病或青春發動時期的行路與負擔過度重量等，輕度之扁平足尚無大害，較重者則步行稍久即感覺疲勞，足部關節感覺鈍痛，其痛覺有時向小腿部放時，又足部因缺乏彈性不能作機巧或田徑運動。

1. 扁平足的檢查法：

a. 當兒童裸足時踏在床上步行時足蹠上貼有黑污。

b. 朱肉用印刷之油墨檢查法，將腳塗上油墨踏在白紙上而足蹠之圖立刻印在白紙上。

c. 使用扁平足測定器。

d. 在白紙上把枯路耳（化學藥品）鐵液塗布上曬乾後放好將白紙染上黃色，其次將兒童的足蹠用1%的單寧酸水溶液，浸在鐵液內，然後用兒童的足蹠，踏在上面，不久在黃色的紙上，有帶青黑色的足蹠現出。

2. 扁平足和身體發育的關係

扁平足兒童身體的發育與一般健康兒童體

型的比較所得的結論如左：

a. 扁平足兒童的身體長，與一般兒童比例數大。

b. 扁平足兒童的體重正常的很少（反之有缺點者多）。

c. 扁平足兒童頭圍小於健康的兒童。

d. 扁平足兒童脊柱，不能向後彎曲及左右彎曲。

e. 扁平足兒童胸圍數不足。

f. 胸廓前後經及左右經小。

g. 扁平足兒童胸廓發育不甚正常，如凹胸，帶溝胸，扁平胸等是也。

h. 扁平足兒童翼狀的肩胛骨佔多數。

i. 扁平足兒童，外翻足最多，呈英文字形及X腳內翻腳稀少。

3. 扁平足矯正上的注意點：

A. 適宜之運動：

a. 常在戶外作適宜運動，每日受日光浴，呼吸新鮮空氣，常受日光浴，體內的維他命D發醇特速，如此骨骼發育增強，常常運動，肌肉發育亦甚良好。

b. 身體之營養：

蔬菜及魚類最佳，富於營養的食品均宜。

c. 充分之睡眠：

不得妨碍身體之發育，（如壓迫心臟）

d. 矯正時，要在幼年，徐徐實施之。

4. 扁平足矯正法：

a. 將插板裝在扁平足，使其漸漸彎曲，又適穿高跟鞋，切忌穿低跟鞋。

b. 用繩帶將腳裹上，實行按摩。

c. 如以上兩條，不能忍受時，可實行手術。

d. 踏步矯正方法亦佳。

e. 將砂利及砂混合後，用跌足踏之。

f. 游泳亦能矯正扁平足之畸形發展。

A. 行進：

a. 將大腿伸平，下腿垂直成直角，用足尖用力踏地，徐徐進行。

b. 用足外緣，（只限足尖部）向外轉步行。

c. 足外緣，（只限足尖部）下腿呈八字形，向前練習步行。

d. 足尖內轉，而後練習步行。

B. 立字的運動

a. 足關節的屈伸。

b. 足蹠水平，左右足互相交換，內外轉移。

c. 足內緣向上舉起然後放下。

d. 足尖和足踵支持身體運動。

e. 兩足閉膝屈伸運動。

C. 練習腰部運動

a. 用趾蹠關節部的力量，兩足直平行的踏地，趾尖及足踵同時舉起（數回）

b. 腰的倚靠，上體下肢伸展，舉向上方，膝關節部用手支持；足關節屈曲，趾尖屈伸，足關節伸前同樣屈伸之。

e. 再作深呼吸運動（數回）

（完）

衣·食·住

「三大要素之衛生」

(希業)

1. 衣之衛生

衣服爲防止外氣感觸之用，夏令與冬令當有不同，時在夏令，專用以防烈日之曝曬，無妨單薄，而在冬令，則以保溫爲目的，無妨較厚，尤以織毛品最足防體溫之外導，衣服過於溫暖，則皮膚薄弱，易罹感冒，然過於單薄，亦以外寒，而易冒感，斟酌取捨，唯在吾人，又衣着過於狹小，或緊束其帶，甚爲有害，西洋婦人所用之 Corset 切勿效之。衣之緊着皮膚者宜以柔軟而溫者爲良，是故毛布及木棉爲上品，又貴清潔，宜用白色。木棉爲使用最多之重要材料，其質柔軟，不易導溫外散。而保護體溫之力亦大。麻布則較之毛布其導溫甚多。易感寒冷，故夏季用之最適。而毛布則專用以防寒，其次絹布較木棉導溫力亦大，易感寒冷，惟以其輕軟，頗適於小兒及老人，然用以爲裏衣究不適當。

2. 食之衛生

飲食物爲身體營養上所必需，然其量過或不及，或其性質有異，則皆爲致病之原因，衛生上所最宜注意者也。植物類食品之爲病因者較少，惟爲毒葷而輕生命者往往有之，故食葷之時切需謹避不明之葷及不知來歷之葷，次如酒類酸敗易致腸加答兒，魚類中青魚科往往有

毒，蝦及蟹類尤甚，病獸之肉及乳汁亦足致病。如炭疽，馬鼻疽，亞布答，疫，痘，結核等皆可介之傳染，肉類中含有寄生蟲者不少，故不宜生食之。

3. 住之衛生

住居以防雨露寒熱等爲原則。故須選擇土地。注意其周圍之關係，而構造尤求其適當，土地之選定，應以地勢較高，濕氣少者最佳，其低地而接近池沼者，最易招麻拉利亞，腳氣，瘰癧，質斯及其他種種疾病，其害殊甚，又不可接近垃圾墓地等地，都會地因人家稠密，工場製造所較多，其空氣常不潔，擇居之際，常避稠密之地而選空氣新鮮閑靜地爲要。室之周圍，務使清潔，多植草木時時灑水，以防塵埃揚起，室內牆壁，不宜使用白色，白色則光線之反射過強，有刺戟眼球之害，又暖爐及炊飯之烟當注意導之屋外，勿使混入屋內，廁所之位置，距離須在住房丈餘以外，以免臭氣擴散於室內，夏令尤須注意。

△代

郵▽

王強，士林，孔章，維仁，克陸，正銘，顯庭，麟經，王治，開威，戴顯，國衡，書筭，家駒，驥德，宗然等諸位校友公鑒：大作早已刊竣，仍望源源賜與不勝企盼。此祝
康愉！

編輯部謹啟十二月十六日

格言

西 諺

玉 珠

- △健康與智慧人生之三大幸福也(希臘)
- △樸素爲英雄之本色(麥克萊)
- △快樂爲康身最妙之品(亞狄生)
- △世界大學校也；困苦良師友也(腓利果拉)
- △健康者幸福之脈絡也(湯姆生)
- △康健之精神，必寓於康健之身體(蘇格拉底)
- △忍耐勝運命(卡德倍)
- △快樂由事業而生(費德)
- △無忍耐者可憐人也(莎士比亞)
- △真正之才智乃剛毅之志向也(拿破崙)
- △成功係由失敗困難而生(斯理向)
- △成功乃勇敢之子(費德)
- △智慧乃運命之征服者(裘皮拿爾)
- △危難乃人間真正試金石也(魯希夫哥)
- △由事業而得金錢；由談話而得智慧(哈勃敦)
- △隨潮流而逐航海(薄布)
- △婚姻愈美滿，功業則愈淡(波維)
- △小兒之運命爲母所造(拿破崙)
- △母之淚滴，洗滌子之不平(亞力山大)
- △經驗爲才智之父，記憶爲才智之母(英國)

△人間之大智在乎洞悉本身之弱點(法國)

△使人得無上權力者有三：曰自崇，曰自知，曰自治(丁奈生)

△除肉體上的痛苦外，與良心上的悔恨以外所有廢免皆屬理想(盧騷)

△凡作事將成功時，其困難最甚(機埃白)

△有真意者無可恨之人(拿破侖)

△藏眼淚於心窩，始謂能忍(西諺)

△信用之落地，爲鏡之破，不能再圓(英諺)

(未完)



(1) 教育局第二科呂科長於上月特來本校視察，臨行並召集全體同學訓話，歷半小時之久，始返教育局云。

(2) 第三次治安強化運動懇談會，本校盛大舉行，除教職員參加外，全體同學亦準時出席，由李校長致訓詞，繼由各主任及諸教授懇談，其意謂：『此次強化運動之主旨，在於封鎖敵匪經濟，勿使任何利敵物資流入匪窟，制匪僞於死命，而確保華北民衆之安全。』等語云。

(3) 十二月伙食團，爲張義平與周連增二人

負責共同辦理。

(4) 爲使各校學生對於第三次強化治安發表其感想起見，特規定『治強運動徵文』，本校同學每人撰擬乙篇，由秘書主任張連成先生評閱，選較優良之作品，送呈教育局第二科審核云。

(5) 出席第十一屆歐林匹亞運動大會跳繩表演之日本選手，來本校表演，特請經娟先生翻譯並說明跳繩運動爲中國數千年最古之遊戲，能使人體各部肌肉平均發展，今則爲日本中小學必修之體育課程云。

(6) 冬季球類比賽，經三年級同學積極籌備，籃球比賽業已舉行完竣，足球比賽不日即可起始。

(7) 欲使治安強化運動獲得良好效果，必須先從個人身心入手辦理不可，本校李校長有鑒於此，特發起學生精神紀律訓練週間；由各主任督促辦理，並頒布實施辦法及獎懲辦法，略述如下：

甲、學生對師長禮貌事項：

1. 實施辦法

A. 鞠躬——學生鞠躬，師長還禮。

a. 每日第一次相遇。

b. 內外堂上下課，及週會。

c. 遇有事項接洽。

d. 在校外相遇。

B. 立正——學生立正，師長還禮。

a. 每日休息時間——無課時或完課時
b. 校內各場地——宿舍，閱覽室操場等。

2. 獎懲辦法：

A. 由全體師長批評等級。

B. 訓育課統計公佈。

乙、學生個人清潔事項：

1. 實施辦法：

A. 清理——床舖，鞋物，書桌等。

B. 洗滌——衣物，被褥。

2. 獎懲辦法：

A. 由訓育課調查統計。

B. 結果公佈。

丙、制服：

1. 實施辦法：

A. 內堂——黑色制服。

B. 外堂——紫色絨衣。

2. 獎懲辦法：由課育主任苗先生斟酌辦理。

(8) 本校紫光籃球隊成立迄今，已三載於茲，每值冬令必參加校外室內公開賽，該隊隊員雖爲後起之秀，數月孜孜埋頭苦幹精神，預料二虎相遇，定有一番鏖戰。

(9) 入冬以來，日間天氣逐漸縮短，本校休息時間表稍有變更，上午第一時起始授課爲九時三十分，晚間就寢則改爲十句鐘矣。

杜斷長