

年

卷

期

2

6

第

第

世界奮體育月刊報



上海勤奮體育月刊社發行

「小學體育教本」編輯要旨

▲小學教師備此教本走遍全國學校

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實爲其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機泯滅，本能消失，豈不大謬；待既泯滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖頻年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；因一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自爲政，取材教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益，對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部做了一件重要工作。聘請專家，確定小學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

▲最新教材用之不竭包君終身無憂

但是，教部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因爲沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的。舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚，所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：（一）質量要精，須與新標準照合無間。（二）分量要多，使教育者應用不盡。（三）富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

（一）求質的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚爲巨編。

（二）求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材的類別，小學體育課程標準中，定有下列的各學年作業要項：

新課程標準

小學體育教本

專家編纂 內容精富 取之不盡 用之不竭 體育教師 不可不備

敬告全國小學體育教師

教育部公布之小學體育新課程標準，規定在二十年度起實施。要實施這標準，必須有切合標準之教本。始能收實際的效果。本局有鑒於此，所以特請了數十位小學體育專家編訂新課程標準小學體育教本計二十五種，以應此急迫的需要。現在各書均已出版，幸請諸君，從速採購。

(一) 遊戲類

- 唱歌遊戲 編甲 適用 四角 東亞體育專科教授 潘伯英著
- 唱歌遊戲 編乙 適用 五角 上海市立萬竹教員 胡敬熙著
- 故事遊戲 適用 三角八分 滬市一體育場編輯 項翔高著
- 摹仿遊戲 適用 二角 江蘇省立教育學院 王庚著
- 追逃遊戲 適用 三角 江蘇省立教育學院 王庚著
- 摹擬遊戲 適用 一角五分 江蘇省立教育學院 王庚著
- 競爭遊戲 適用 三角五分 江蘇省立教育學院 王庚著
- 競技遊戲 適用 四角 江蘇省立教育學院 王庚著
- 鄉土遊戲 適用 三角八分 江蘇省立教育學院 王庚著

(二) 舞蹈類

- 聽琴動作 適用 四角 上海市立萬竹教員 胡敬熙著
- 土風舞 適用 五角 中國女子體師校長 杜宇飛著
- 土風舞 適用 五角 中國女子體師校長 杜宇飛著
- 歌 適用 五角 中國女子體師校長 杜宇飛著

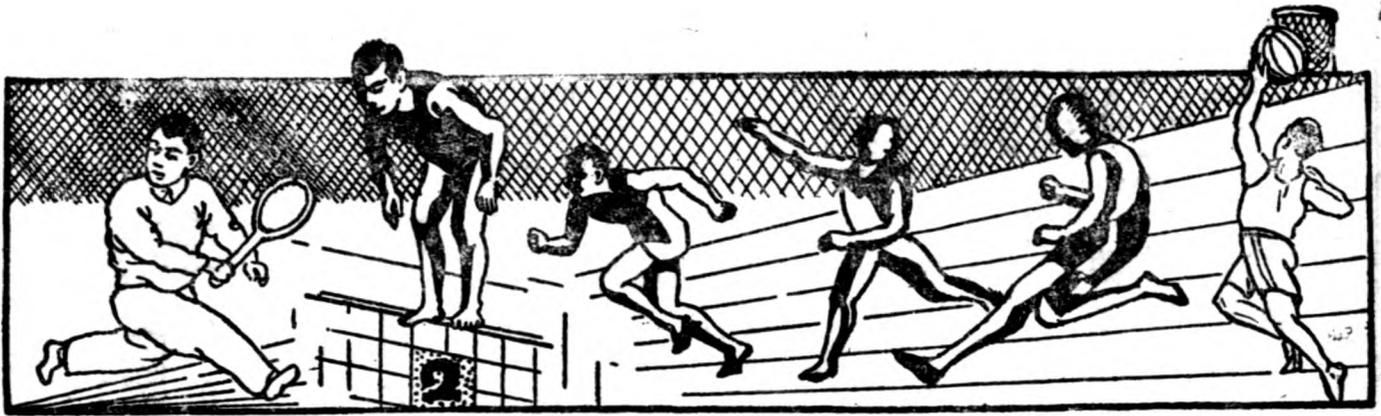
(三) 運動類

- 模仿運動 適用 四角五分 上海市教育局體育督學 邵汝幹著
- 小田徑運動 適用 四角 江蘇省立教育學院 阮蔚村著
- 小足球 適用 三角 東亞體育專科教授 孫和實著
- 小籃球 適用 三角五分 兩江女子體師校長 陳奎生著
- 排球 適用 三角二分 體育著作家 阮蔚村著
- 遠足登山 適用 二角八分 體育著作家 秦醒世著
- 器械運動 適用 二角八分 體育著作家 邵汝幹著
- 游泳 適用 三角 體育著作家 陳奎生著
- 小游 適用 三角 中國游泳協會會長 阮蔚村著

(四) 其他

- 姿勢訓練 適用 三角五分 滬市一體育場編輯 項翔高著
- 小姿勢訓練 適用 三角五分 滬市一體育場編輯 項翔高著
- 小準備操 適用 三角五分 上海市教育局體育督學 邵汝幹著

備有詳章可索



勤奮體育月報

第六卷
第二期

中華民國二十四年三月出版

勤奮體育畫報

- 河北省之體育施設……………(七幅)
- 羊城女球星……………(六幅)
- 南華續紛錄……………(八幅)
- 投標槍姿勢連索圖……………(二幅)
- 撐竿跳姿勢連索圖……………(八幅)

編輯談話

……………編者(三九五)

勤奮體育評壇

我也來談談謀全國體育協進展應採取的途徑……………邵汝幹(四〇一)

隨感隨錄……………歲岑(四〇二)

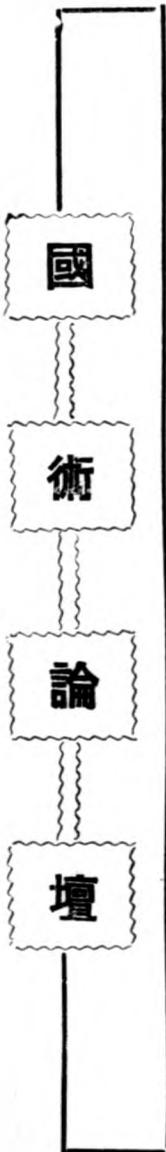
波蘭國民體育之新施設……………郭有守(四〇三)

關於我國軍人體育之我見……………朱曉初(四〇七)

河南省體育統計……………本報統計部(四〇九)

太極操……………太極操函授學校(四一五)

體育基礎生理解剖學(三)……………阮蔚村(四一九)



費極微之代價

妙哉浴巾

◆睡眠時以大浴巾裹腹部，可免受寒，或因出汗過多，濕透大浴巾，不妨多備幾條，以資替換，反正浴巾用途廣，售價廉，大可以多買幾條來！

◆洗浴後用浴巾乾揩，洗冷水浴用浴巾乾擦，浴罷乘涼用浴巾披披，冷天還可以舖在枕頭上！

◆游泳休息時，宜以大浴巾披肩頭，既可避免猛烈陽光，且能吸收膚面水份，兼可免意外風寒，游泳後乾擦身體，尤為便利舒適！

◆浴巾種類繁多，大小厚薄，艷素顏色，無不齊備，茲為便利各界試用起見，特設洗浴用品組，每組廉售一元。

23	萬能毛巾二條	長六十吋	闊廿二吋
12	擦背毛巾一條	長四十吋	闊十二吋

得無窮之利益

三友實業社啓

門市部郵售部上海南京路江浙路東



編輯談話

第二卷 第六期

中華民國二十四年三月出版

在這一本期的本報裏，我們覺得值得供獻給讀者諸君之前的重要文字，計有：「波蘭國民體育之新施設」，「河南省體育統計」，「太極操」，「國術論壇」諸篇。

教育部專員郭守有君，在考察歐洲教育之暇，並注意到體育事業。歸來乃草成「波蘭體育之新施設」一文，介紹歐洲新興國家波蘭之體育實況，並詳記「華沙中央體育學校之組織，設備，課程。足值國人取法的地方，當然很多。希望吾國辦理大學體育系，和體專的同志們注意。」

「河南省體育統計」是一個很大的題目，現在畢竟擺在本期的本報上了。這篇東西的完成，煞費苦心。所有的材料，多半是根據教育部，豫省教育廳體育委員會，及本報之搜集與調查。

「太極操」在國內已趨普及之途，但極少參考材料，而致學者無路可走。這一篇教材，原著人為吳圖南先生，後來曾經在教育部體育班教過，現在又經太極操函授學校及太極操研究會，數度改正，纔成斯篇。但請讀者注意，這篇東西並不是太極操函授學校的講義。因為還另外有繪圖解諸民誼自編的「太極操」一書，為該校的講義呢！

「國術論壇」是本期的特色產物，金一明謂要民族復興，須要積極提倡國術。美容樵則舉了很多的「長壽國術家」，來勸導人們學。究竟他們這樣的大聲疾呼，有誰肯注意呢？編者希望，國術界的同志，力圖改進。于國術教材，能夠利益與興趣並重，則自然不難普及了！

此外「田徑賽準備運動」，乃一種科學的方法。所附的圖解，可使讀者一目了然，極便學者練習。

現在敬告各位讀者，第二期「體育季刊」，將于四月一日出版，凡本報之訂戶，均將隨報附送。新定戶亦照贈。連月報及季刊，全年只收洋二元，郵費不收。以後讀者來函，投寄稿件時請寫「勤奮體育月報社編輯部」，定閱月報時請寫「勤奮體育月報訂報部」，更改地址時及詢問時請寫「勤奮體育月報詢問處」，購買書籍時請寫「勤奮書局發行部」。又本報一週年徵求運動之得獎人，獎品之尚未領取者，均以棄權論矣。

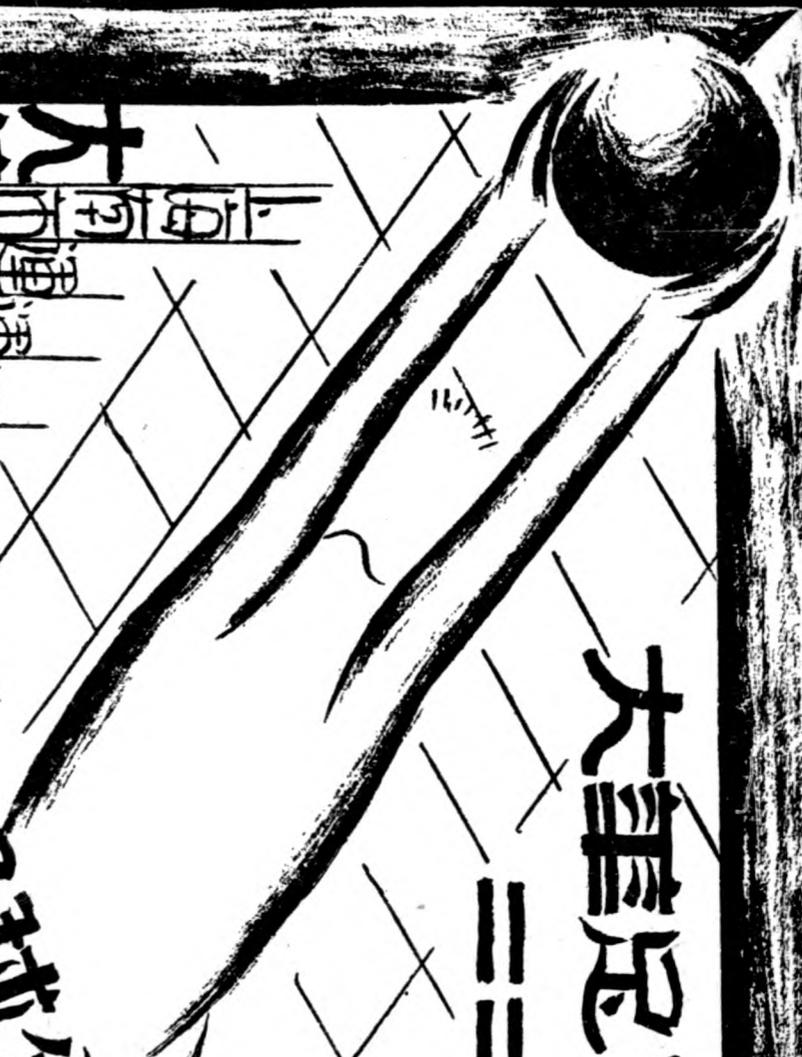
大華足球

三三年全運會
審定採用

量準確
大華足球分量準確
大華足球質料優良

兄弟足球鞋
運動服裝
運動器具

上海大華足球公司



報 畫 育 體 奮 勤

第 六 期 卷 二 第

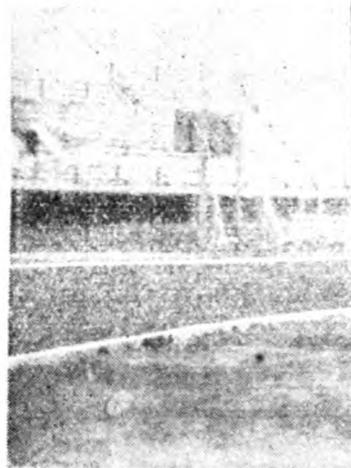
設 施 育 體 之 省 北 河

門 正 場 育 體 立 省 北 河



琳 炳 周 長 廳 育 教 省 北 河

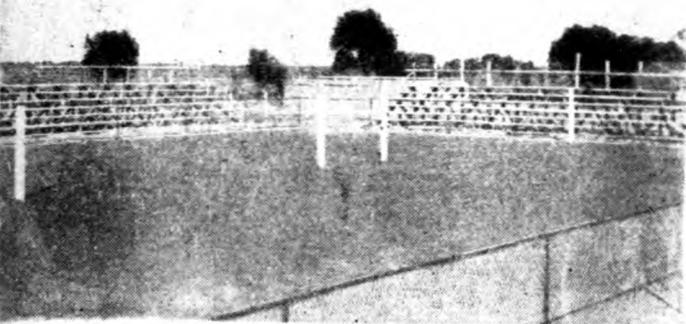
場 球 籃 及 場 術 國



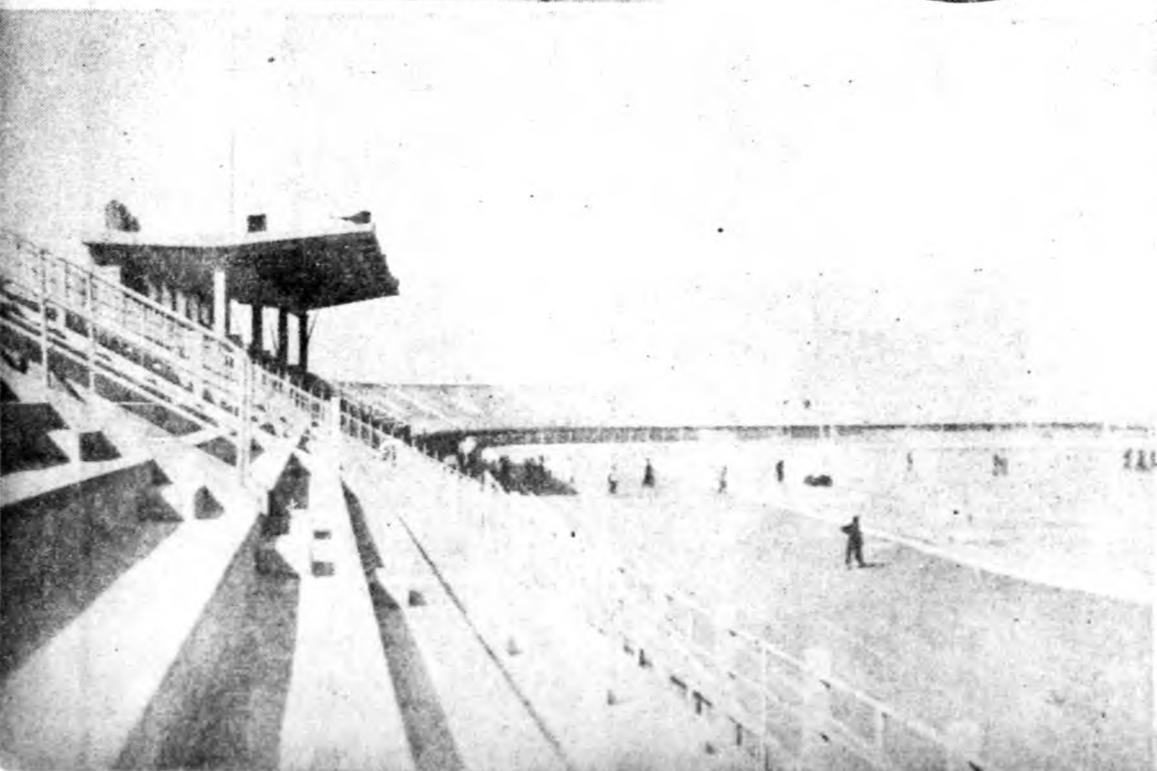
河 北 省 立 體 育 場 正 門 之 側 觀



排 球 場 及 網 球 場



學 督 育 體 省 北 河
(長 場 場 育 體 兼)
藻 文 趙



羊城女球星

寄東勢盧

姐小蘭羅將名球籃(右)



姐小英月梁將名球籃

姐小器素余將名球籃(上)



排球健將馬慶新小姐



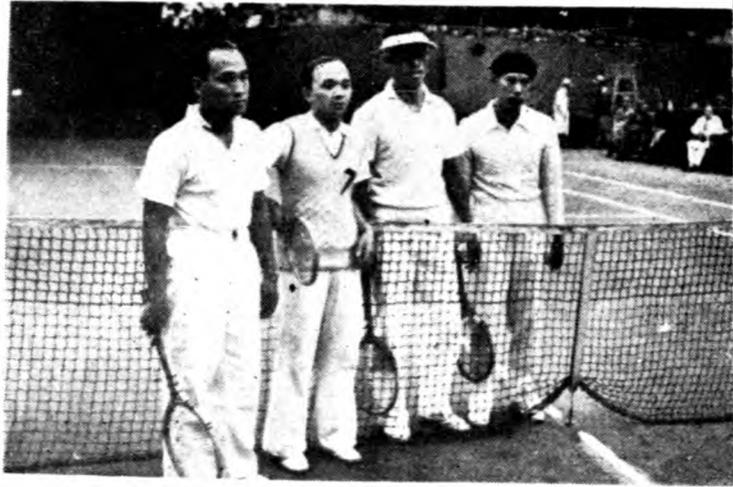
排球健將司徒芬小姐



姐小滿潘汪將健球籃

南華續紛錄

粵港網球賽之四選手



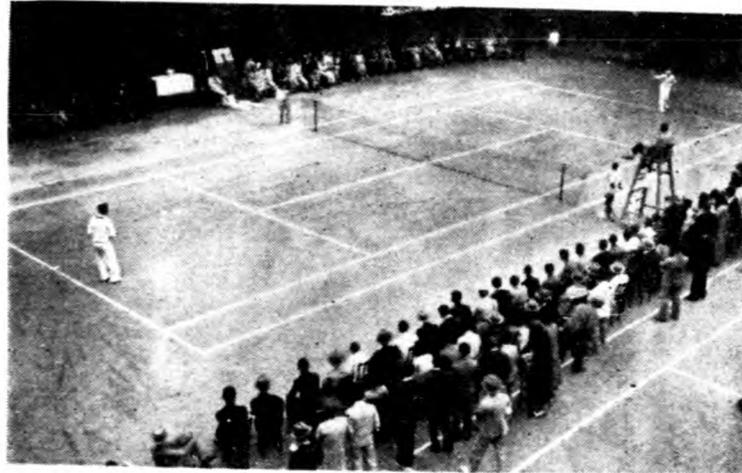
粵廣駿(粵)梁子駿(粵)何家濂(港)林珍(港)



廣州第五屆運動會中之麻袋賽跑

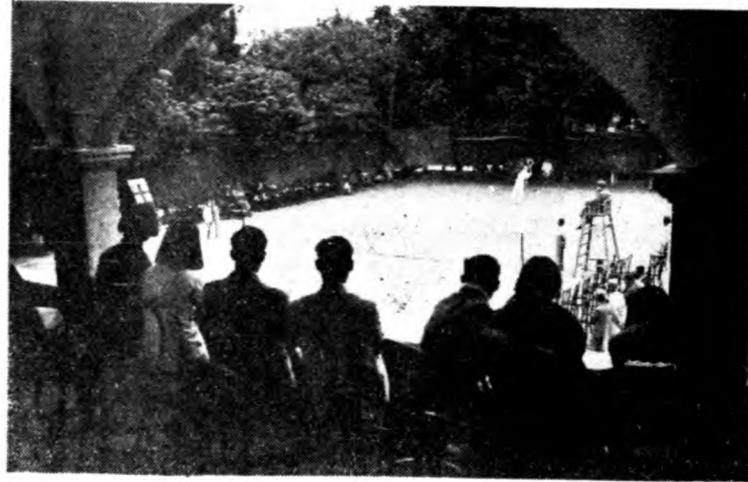


紅景何女子冠軍單車比賽



上圖及下圖為粵港埠際網球賽之時情形

稱霸羊城之廣東軍校足球隊



廣州馬來盃足球賽冠軍南大軍隊

香港華大書院籃球隊



圖索連勢姿槍標投

(左)

圖索連勢姿跳竿撐

(下)



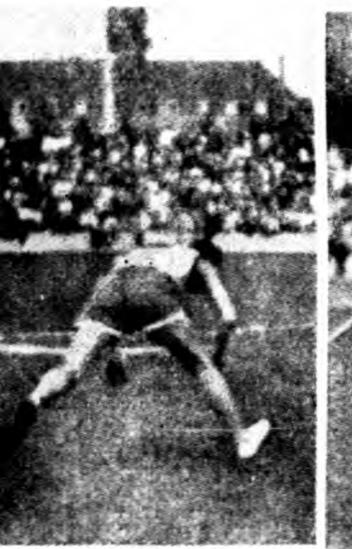
(二)



七



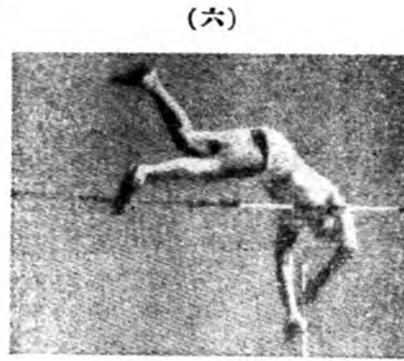
(三)



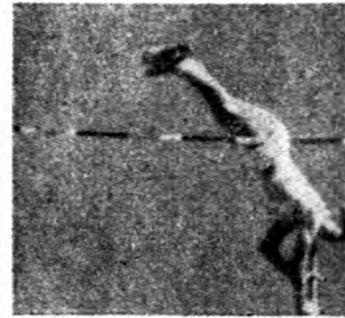
(八)



(四)



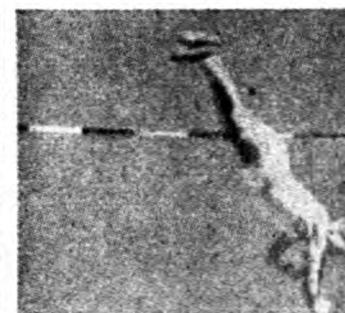
(六)



(一)



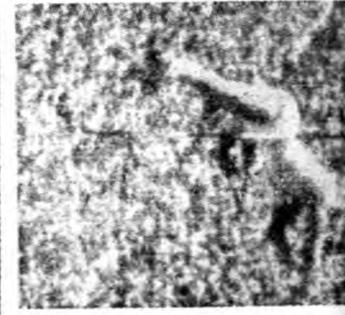
(七)



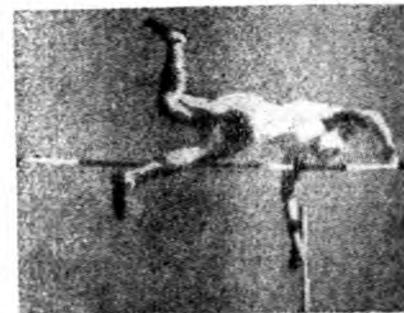
(二)



(八)



(三)



(九)



(四)



(十)



(五)



勤奮體育評壇

我也來談談謀全國體育協進會

發展應採的途徑

邵汝幹

全國體育協進會，是全國體育團體聯合的中心機關。在我國現代體育史上，是站居隆重的地位。其宗旨為謀全國體育事業的進步，以促進全國國民的體育組織成立已有十年的歷史。民國十三年八月中華教育改進社南京年會之時，體育組，有組織全國體育研究會之建議後，決議組織中華體育協進會。暫借申報館為臨時辦事處辦理。翌年參加在菲舉行之第七屆遠東運動會事宜。因國際關係，先成立此組織。根本精神正是袁敦禮君所謂：「不是因為全國各地已有許多體育團體需要，此種全國聯合的中心體育機關」。我們現在不要去追問吧？讀袁敦禮君謀全國體育協進發展所應採的途程以後，腦海中聯想到幾點小小的意見，此刻寫在下面：

(一)中華全國體育協進會，為全國體育團體的中心機關，應以各地體育團體為基本組織，今後如何推進各地基本的體育社團組織成爲一貫的系統組織。

(二)中華全國協進會，要抓住着現在，迎頭的趕上。認清現代的潮流，當前嚴重的使命。組織强有力的代表對外的全國體育的總機關。

(三)根據社會民族需要，而不爲狹義的民族意識所束服

。採取其他民族的體育上長處，同時要發展我國固有的長處。

(四)組織要合理化，會員的代表機關，代表的產生，以及會員的權利義務及分會組織辦法，在會章上應詳細規定。

(五)各省市體育團體未曾組織者，應從速創進組織分會。

(六)各省市已有體育團體，經教育行政機關立案者，設法加入總會，並予以指導。

(七)全國體育協進會會員，可分下列數者：

甲，團體會員

1, 中華全國協進會分會

2, 各省市體育社團

3, 各省市教育行政機關

乙，個人會員

1, 受體育專業訓練者

2, 熱心體育事業者

(一)本年十月間將開第二次代表大會，應先通知各省市政府推派代表二人到會會議。其餘各省市正式組織之體育社團，亦應函請遣派代表先行列席會議。如何促進分會組織，全國體育事業推進計畫，以及參加十二屆世界運動會及第十一屆遠東運動會問題，暨學術研究報告等，須於此會從長計

波蘭國民體育之新設施

教育部 郭有守

介紹華沙中央體育專科學校

吾國自舉辦近代教育以來，體操一科，於學堂中授之，當時視為隨意科。是項課程與教員，均不見重於學生。猶憶民國初年赴省會所在地入中學時，某體操教員乃一時知名之士，其對新班學生上第一次操場。例作如下介紹：

「鄙人留學外國，時有五載，對於一切科學，毫無所長，獨於體操一門，頗有心得，開步走！」

學生譁然曰：「先生還不曾立正呢！」

此乃二十餘年前情景，可知當時所謂體育課程，不過聊備一格，為學生考試時湊分數耳。唯幸國人鑒於國勢日益凌夷，遂恍然大悟於國之不強，非智力之不若人，乃體力之不若人。於是近年以來，體育救國之說，甚囂塵上。體育課程，甚為注重，上之有政府之提倡，繼之以社會之鼓勵，學校舉行運動會，縣舉行運動會，省舉行運動會，省區聯合舉行運動會，以至於有全國運動會之舉行，競賽成績，年有進步。選手亦遂為社會所推重。主持體育之人材復不少返自西洋之專家，較之昔日，大為充實。凡此諸端，皆不可謂非吾國推行體育之成績也。但一與歐西國家之體育設施相較。則相去不可以道里計。在歐洲如意大利之青年訓練，多賴體育教員為領導，於羅馬莫索里尼廣場設體育專科學校以培養是項體育教員。其在工餘組織中，體育亦為其活動之重心。蘇俄則遍設運動場以納民衆於生活正軌中而組織之。若謂歐西各國以體育立國，亦不為過矣。以視中國今日之體育大多僅限

於學校以內，復偏重競賽與養成選手，其性質迥然不同矣。比聞中央有籌設國民體育學校之計劃，殆欲矯正斯弊歟，爰為介紹波蘭國立華沙中央體育學校。

波蘭自一九一八年復國以來，朝野上下，咸努力於建設事業，頗有驚人之成績。關於國民體育之推進，則集中於新創之國立中央體育學校。余曾於民國二十一年九月十七日參觀是校，其規模宏大實所罕見，一切近代設備，復極完善，深為贊頌不置。嗣向余友體育家程登科教授道及，彼亦極端稱揚，可為推行國民體育及軍事教育之模範，尤足見該校在體育世界中之負有聲譽矣。當茲政府籌辦國民體育學校，其性質與使命，或與是校蓋相近似歟！是則波蘭努力之先例，可資借鑑處，當必不少。特就該校一九三四年所出一覽，述其概略如左：

一、創立經過及其使命

中央體育學校 (Centralny Instytut Wychowania Fizycznego) 之創立，發動於復國元勳革命領袖畢爾蘇斯基將軍。籌備委員會成立於一九二八年，以內政部部长，國防部保健司及建設司司長，全國體育及軍事訓練處正副處長，教育部司長及一工程師為籌備委員。同年興工，次年一部分校舍落成，即可供用。波蘭國民自詡為復國十年中建設成績之一，因以自豪焉。

波蘭大學之已設有體育專科者，有克拉柯及波持南兩大學。茲國立中央體育學校之設，除與該兩大學中體育課程謀協調外，實為聯合學理研究與實際作業之學府。考一九三〇年國防部與教育部會同公布之該校組織規程，其中所列該校使命凡三：

一·為學校，軍隊，社會機關及公私立機關團體，培植體育教員及導師。

二·完成在體格訓練及研究工作上所需之方法及教授法。

三·特種科目之教育，如劍術，矯正體操等。

由上列三項宗旨言，該校之工作範圍有多方面，可分為學科教育，術科訓練，教授法及研究四部分。該校整個組織中，無論在建築物，運動場以及課程，均力求適應上列目標，以期在工作上有良好成績。

一·校舍及設備

該校位於華沙城西北，踞維斯杜拉河左岸高地，距城中心約六公里，離河流約一公里。交通便利，火車電車及公共汽車，均可直達。校址面積廣大；佔七三赫克達，約合一，二二二華畝。原係國有土地，經政府撥充該校之用。全部幾為平地，僅東南邊沿微傾斜。東北部松橡林茂，他部分亦短木成陰，加以花床草氈，風景之佳，不啻一天然公園，誠一理想之體育環境。

建築物可分為兩類；學校部分及教職住宅。正屋為四方形，中有長百公尺寬七五公尺之天井。辦公室，教室，實驗室，講演廳，男生宿舍，飯廳，醫藥室及體育館外另有游泳池，游泳池長二五公尺寬一二公尺。附以爐管設備，冬日可使水暖，且七及則丘建有頂蓋之運動場一，長一三六公尺，寬

二二公尺。女生宿舍，在游泳館左近，為一獨立建築，西面闢一圓場，作授姿勢舞之用。有籬及古樹圍繞。其側另建拱廊作日光浴。寢室與男生宿舍相同，每室住二人或三人。除冷熱水管，浴室，更衣室等外，并有熨衣及燙髮等設備，及一大體育館。至於教職員住宅，除校長有單獨一棟外，多係分屋合居。工人則居於正屋地層。此外建築尚有馬廐，機械工場及花房等。

運動場在園地中心，由北向南，以期光線適宜，并可得充分之日光。運動場視需要可隨時增設，已完工者有一具有五百公尺跑道之運動場，另有二處及一女生運動場，網球場若干處。

又為便利教學及研究工作起見，置有科學專室，圖書館，實驗室等。各項設備，力求充實。

解剖學及運動生理學室 凡關於人體解剖範圍內之研究工作及教授法以及體格訓練之理論與實際問題，皆在此室中進行解決。附有一陳列室，其目的在用標本以解釋人體構造及運動力學。陳列之品大多係自製者。

人類學室 同時亦即為華沙大學之一部分。除純粹人類學研究工作外，并研究體格檢查。為本校學生檢查體格。有最新式之設備，每生均有體格檢查表。此種豐富之觀察與統計材料，不僅對於學校甚為重要；殆關係人類學，亦至鉅也。

生理學室 教學及研究之外，注重應用生理學，對運動生理作有系統之實驗工作，測驗本校學生及外來上課之小學生。華沙大學設一運動病理生理學實驗室於此。使此室愈形重要，尤其對於生理實驗，用力之生理病理，訓練影響，疲勞與休息，運動化學等問題之研究。

物理化學室 注重與生理及解剖有關之物理化學。多作



關於我國軍人體育之我見

洛陽中央陸軍學校
體育教育教官朱曉初

中國是一個弱國，在外國人之眼光中看起來全世界共有兩個病夫國。一個是歐洲之土耳其，一個是亞洲地大物博之中華民國。但是現在之土耳其，發奮圖強，已經把病夫這個名稱，漸漸取消了。回顧我國怎樣？民族依然是壓迫在帝國主義的鐵蹄下，病夫國之名稱，始終亦不能取消。雖說一個國家或者一個民族之強盛與衰敗，是多方面的，如政治，軍事，教育，但是其中最要之點，却不能不歸到我們體育教育上去。尤其是對於軍人體育，更須重視。土耳其能夠恢復與國，考查原因，大部份是提導軍人體育而受到極大的影響。但看我國，對於體育一項，輕視到極點。近幾年來，人民才算有些覺悟，對於體育，似已得相當進展，可是還沒有普遍一致之整步驟。現代之提倡體育，還是偏於學校，以區域言，則偏於交通便利之通都大邑，故把體育幾成爲都市與學校所專有了。對於軍人體育，毫無顧及，實係不良之策。試觀現在德國，對於軍人體育，非常嚴格。據報所載，有軍事體育學校二所。一爲陸軍而設，一爲海軍而設。其學生限於服役之軍人，則則體育軍事訓練兼施，養成人才，爲派各軍訓練適合軍人之體育。所以他們之國家有如此之強盛，我們再看英國，對於軍人體育，亦是非常注意，最使我們注意的，就是對士兵們，每天早晨，均須光面刮鬚，盥洗完畢，站隊營戶。等到值日官與各官長檢查服裝後，全營士兵及下級軍官，舉行二十至三十分鐘之賽跑，或者做適當之柔軟操，以鍛鍊其體格。實使我國所佩服的。並且在各隊部中，有正式體育課程。所教科目，都是對於軍人體育上之重要問題。如球類，田徑賽，器械，越野賽跑等等，又加各部隊在課餘之暇，上自官長，下自士兵，每週均舉行長途賽跑。初爲三英里，以後逐漸增加至七英里。（約合我國十里——三十里之間）。而且有一個規定：士兵軍官於起足後，非特應跑到其目的地，尤須在一定時間內。否則，部隊長官將以例外之長期訓練，以爲訓練士兵與下級軍官之行軍能力；對於體育之發展，軍風紀律之訓練，更爲鉅大，故英國軍部隊官長，亟爲注意。對於兵士有一藝一長者，莫不獎勵之。以促精益求精，而更加努力矣。及觀我國各部隊士兵們，雖有少數隊部，亦聘專人主持體育訓練。實際上與學校一樣，亦不過注重球類而已，選拔少數人才，專爲對外作比賽而用，漠視普遍之發展。曉初因任職軍校，有感於此，故作此文，喚起我國軍警長官以及體育先進等，迅速改進我國軍人體育之歧途和危機，可準備第二次世界大戰之用。至於對於軍人體育應注意之點，有下列數端，以補充之。

一、對於軍人運動技術要普遍化。我們一個人的日常所食之物，必須有味覺，纔能達到營養上之目的。這是大家所知道的。但是在運動若不感到興味，必致中途廢棄，運動興趣的發生，是基於人類好動與合羣的天性，他方面

由技巧的熟練與運動成爲習慣，我國軍人對於運動。大部份不感有何種興趣，原因是在技巧問題與運動未成習慣。譬如說打籃球等，都是很簡易的運動，誰不願意一試。這個原因，大都是軍人文化水準低下，不懂方法與規則，那末就感到運動的未興趣。然後久不運動，所以今後要發展軍人體育，使運動技術的普遍化。換一句話，就是要同我們平日

二·適應軍人體育訓練
這個問題，切甚重要，使軍人能養成一種本能。在作戰時，可以隨時應用。譬如短程和長程賽跑，能訓練衝鋒行軍之便利，一切跑躍運動，切有利於超越阻礙物，球類運動，能養成軍人活潑，機警，鎮定等習慣，所以我們要注意適應軍人運動才好。

三·注意教授時之課程進度方法
教授軍人體育，須注意課程進度。在每項運動，假使不按進度而教授，教了一翻又一翻，反討軍人之厭。以上三點，軍隊中必須注重，雖後我國軍隊自然會蒸蒸日上。將來雪恥禦侮，強種救亡，都是有極大影響！

(完)

基本體操

金陵女子文理學院體育系編

本書係由金陵女子文理學院體育系所編體操講義之一，

書內敘述各種體操之基本動作

，並指示實際教育之方法，爲最新之體操教本。

每冊一元二角

使君腎力強健

背痛腰酸精神不振即為腎虧現象速服兜安氏保腎丸便可病去身健重使生活愉快此丸專治腎虧諸症素稱效驗患者速服之試看其恢復健康之如何迅速患者除服兜安氏保腎丸以治其腎病更宜兼服兜安氏小粒通便丸以清腸胃

上海江西路四八九號兜安氏西藥行
各埠藥房均有出售



兜安氏保腎丸

河南省體育統計



本報統計部編

圖為河南體育場

概

述

河南古稱中州，為吾國文化之策源地。民性強悍，古時尤多悲歌慷慨之士。

民元以還，軍閥內鬪不息，豫省恰當全國軍事之中樞，以致民生困憊，而於體育事業，遂落他省之後。省立體育場乃成立於民國七年。河南省自民國十三年在開封主辦第十三屆華北運動會以後，先後舉行全省運動會凡五次。惟體育事業，尙不見有何進步。

迨劉峙主豫後，第十六屆華北運動會，乃決定於民國二十一年十月在汴舉行，遂由省政府撥款二十萬元，建設河南省立公共體育場。場成後第十六屆華北運動會乃開幕。會場建設歷時凡十閱月，場分東西兩部，東部為田徑場，西為球類場，計成網球場五，足球場三，籃球場五，排球場三，棒球場一，辦公樓一。場中建主席台一，周圍看台八段，長八百餘公尺，可容二萬五千人。至健身房，游泳池，沐浴室，婦孺遊戲場等，則未完工，現擬於最近期內招標建築。

自河南省立新體育場落成後，該省教育廳，乃聘請谷毓琦任體育場場長，負責指導河南全省體育。教育廳旋又成立體育委員會。於茲數載，而豫省體育，始見蒸蒸日上。在去年雙十節第十八屆華北運動會中，已有極顯著之成績示人。

河南省之公共體育場，民國十八年調查，有五十四場，職員五二人，經費為六，三二五元，二十年調查，共有六十五場，職員五十一人，經費為五，六二九元。民國二十一年，因開封新體育場成立，全省場數為六十六，職員為五十七人，經費增至一三，五七一。又據最近之調查，全省體育場突增至七十六場，職員八十一人，經費增至一七，一六九元。其進步可見一斑矣。

河南省立國術館，成立於民國二十年，職員共有十八人，學生共有二百五十人。經費為一八，〇〇〇元。

各縣之體育委員會，共成立五十一處。委員多係兼職，不支薪。經費最多者二百四十元，最少者三十六元。

各縣之體育教員，中等以上學校共有四十二校，體育教員共五十一人。內有專任，亦有兼任者，專任薪金最多一百六十元，至少者一二十元。

各校童子軍教員，計有二十六人，計廿五校。國術教員計有十六人，計十五校。軍訓教官計十人，共十三校。專任薪金最多者一百六十元，最少者亦在二十元以上。

全省共有體育教員一百一十一人。

一、省縣立體育場統計

名稱	立別地	地址	設備	每年經費	成立年月	場長
河南體育場	省立	開封	1.田徑賽場 2.各種球場 3.浴室 4.婦女遊藝場	六四九八元	民國七年	谷毓琦
杞縣公共運動場	縣立	杞縣關岳廟後	秋千一架 板一塊 滑台一架 一座 球板一架 對滾船一架	四〇元		董震
通許公共運動場	縣立	縣城內門內	跳高架一對 籃球牌一對	四八〇元		王希孔
尉氏公共運動場	縣立	城內教育街路北	籃球牌一對 足球牌一對 網球牌一對	一〇〇元		陳世民
滑川公共運動場	縣立	公園街	秋千一架 球架一架 滑梯一架 網球架一架	二〇、四		
蘭封公共運動場	縣立	城內東南隅	球架一架 滑梯一架 網球架一架	一九、一一		張賀元
陳留公共運動場	縣立	城內東南隅	球架一架 滑梯一架 網球架一架	二〇、四		
禹縣第一公共運動場	縣立	中市場東院口	球架一架 滑梯一架 網球架一架	一九、八		周寬裕
新鄭公共運動場	縣立	城內東南隅	球架一架 滑梯一架 網球架一架	二〇、五		尚仲義
密縣公共運動場	縣立	城內第一小校東	球架一架 滑梯一架 網球架一架	二〇、三		
永城公共運動場	縣立	北關嶽山	球架一架 滑梯一架 網球架一架	二〇、三		
夏邑公共運動場	縣立	南關外	球架一架 滑梯一架 網球架一架	一六〇元		胡永固
虞城公共運動場	縣立	城內西南隅保安隊門前	球架一架 滑梯一架 網球架一架	四〇元		二〇、四
唯縣公共運動場	縣立	舊衙署故址	鐵餅 秋千架	二四〇元		翟廷珍
進陽公共運動場	縣立	城內舊城隍廟地址	籃球 球門	二〇、一		李萬箱
商水公共運動場	縣立	北街	籃球 球門	一〇〇元		王恩仁
西華公共運動場	縣立	賢學街	籃球 球門	八〇元		朱克明
太康公共運動場	縣立	城內東北隅	籃球 球門	一二〇元		楊效讓
扶溝公共運動場	縣立	教育局南院	籃球 球門	一〇〇元		劉華堂
襄城公共運動場	縣立	建設局南旁	籃球 球門	七二元		張子青
鄆城公共運動場	縣立	縣黨部東邊	籃球 球門	六〇〇元		劉廷田
長葛公共運動場	縣立	教育局後院	籃球 球門	二〇、四		
鄭縣公共運動場	縣立	馬王廟舊址	籃球 球門	一九、六		陳品仙
滎陽公共運動場	縣立	城內	籃球 球門	二〇、五		崔慶保
南陽公共運動場	縣立	縣政府後空地	籃球 球門	二八〇元		古香濤
廣河公共運動場	縣立	城內	籃球 球門	二〇〇元		張恆昌
方城公共運動場	縣立	城內	籃球 球門	六〇元		余從龍
舞陽公共運動場	縣立	城內西北角	籃球 球門	一九、二		李永齋
汝南公共運動場	縣立	公園街	籃球 球門	三〇〇元		聶作民
上蔡公共運動場	縣立	文昌宮	籃球 球門	一八、一一		楊長序
確山公共運動場	縣立	城東關車站南頭	籃球 球門	六〇元		

計 統 育 體 省 南 河

新蔡公共 運動場 全上 書院門	西平公共 運動場 全上 城東關	洛陽公共 運動場 全上 城內西花	偃師公共 運動場 全上	孟津公共 運動場 全上 縣前街	登封公共 運動場 全上 城隍廟前	新安公共 運動場 全上 中山市鎮	瀾池公共 運動場 全上 察院舊址	臨汝公共 運動場 全上 城隍廟前 空地	邱縣公共 運動場 全上 官地坑	欽縣公共 運動場 全上 城內教育 局門前	靈寶公共 運動場 全上 倉巷縣政 府街	團鄉公共 運動場 全上 公安局門 前	安陽公共 運動場 全上 城內馬號 街	湯陰公共 運動場 全上	林縣公共 運動場 全上 城西北角	武安公共 運動場 全上 舊學署	涉縣公共 運動場 全上	
足球網球 子籃球 滑梯	足球秋千 道籃球 網球籃球架			遊樂秋千 球籃球	籃球足球 器械各種 國術	足球籃球 類等	足球網球 球	足球門滑 橋 秋千足球 球鐵杆	籃球網球 球	足球門足 球 籃球牌	足球場跳 遠 籃球揚千 球	網球平台 網球			足球場	秋千梁滑 梯 足籃球		
一二〇元	一二〇元			一九、三	一二〇元	二四〇元	五〇元	二一〇元	三〇元	二〇〇元	一〇〇元			一二〇元	六〇元	二〇〇元	一二〇元	
管雲鶴		一九、一 陳欽周	一九、三	一九、三	二〇、四 安世和	一九、八 張寶三	劉培基	魏汝鏞	二〇、六 何東方	傅金聲	二〇、四			王陸雲	蕭自誠	張景孟	王全仁	
新鄉公共 運動場 全上 西車站	獲嘉公共 運動場 全上 城內東北	汲縣公共 運動場 縣立 呂公堂	淇縣公共 運動場 全上 城隍廟前 院	滑縣公共 運動場 全上 縣黨部街	濬縣公共 運動場 全上 常平倉	延津公共 運動場 全上 南關	沁陽公共 運動場 全上 舊鎮署	濟源公共 運動場 全上 縣政府東 邊	修武公共 運動場 全上 教育局西 邊	孟縣公共 運動場 全上 城內西寺	溫縣公共 運動場 全上 城內東南 隅	原武公共 運動場 全上 在城鎮東 街	陽武公共 運動場 全上 1. 孔子廟 西邊 2. 政 府西院	博愛公共 運動場 全上 北大街路 西	沁水公共 運動場 全上 沁水			
秋千籃球 滑梯	秋千籃球 網球 網球架 網球	秋千籃球 網球	秋千籃球 網球	籃球足球 網球	足球跳高 架	足球鐵球 餅	天橋單履 足球 網球	足球鐵球 餅	籃球隊球 網球	秋千鐵杆 天橋	鐵球標槍 網球跳高 架	籃球足球 網球	網球	網球	網球	網球	網球	
六〇元	一九二元	一五一元	一二〇元	一〇〇元	一四四元	四〇元	二四〇元	一〇〇元	一九、一	一九、一	一二〇元							
楊世昌	曹發和	張樹人		郭子緩	趙留書		王新民	許定模	李義喧		王紫武							

一、各縣體育委員統計

姚保鑫

和嘉謨

王彞軒

豫省各縣成立體育委員會者，計有開封，尉民，通許，洧川，滎陽，汜水，新鄭，陳留，杞縣，考城，寧陵，民權，睢縣，柘城，永城，安陽，夏邑，安縣，涉縣，內黃，淇縣，滑縣，沁陽，武陟，獲嘉，原武，輝縣，陽武，許昌，濟源，臨潁，襄縣，鄆陵，鄆城，禹縣，唐河，泌陽，舞陽，葉縣，沈邱，項城，西華，太康，扶溝，上蔡，西平，鞏縣，宜陽，伊陽，陝縣，澠池等五十一縣。各縣體育委員會委員，多係該校校長及體育教員兼任，不支薪。經費最多者，二百四十元，最少者三十六元。其組織成立日期，先後不等。但二十二年度組織成立者為最多。二十三年次之。二十一年度成立者為最少。

二、各校體育教員統計

豫省省立私立各級學校，體育教員統計，河南大學，王子龍，管遠村，徐中慧，趙金銘。河南焦作工學院，王允升。省立水利工程專門學校，陳頌平。省立開封高中，宋玉泉，尹學賢。省立安陽高中，治化南。私立高中，李欽亭。省立商邱初中，朱慶治，馬信忱。省立南陽初中，方輔恆。省立開封初中，王健民，張建業。省立淮陽初中，丁振聲。省立許昌初中，程澤椿。省立江南初中，趙中立。省立陝縣初中，王祖周。省立安陽初中，霍安福。省立汲縣初中，涂園。省立沁陽初中，白萬全。省立武陟初中，符裕隆。省立汲縣女中，柴恩普。省立洛陽女中，張繼周。省立開封師範，賈子錚，侯成之。省立淮陽師範，張嵩雲。省立洛陽師範，李本濂。省立汲縣師範，黃景星。省立百泉鄉村師範，劉立亭。省立開封職業學校，王鎮藩。私立兩河中學，范漢章。私立中州中學崔承中。私立明倫中學，韓冠如。私立豫中中學

，譚天儒，張羽莊。河南中山中學，李竹邨。私立現代中學，賈雲松。私立洛陽明德中學趙玉祥。私立彰德初中，徐華林。鄭州私立明新初中，胡戊辰。私立河洛中學，任佩之。私立光豫工讀中學，李鵬祥。私立東嶽藝術師範，李雨人，張立亭。私立信陽義光女中，龔掄英。私立文成初中，葉桐宣。私立扶溝呂潭中學，劉葆信。私立汝陽初中，董光宇。河南振泰中學，馬蘊智。私立安陽大公中學，李金相。以上共計四十二校，體育教員五十一人，內有專任者，亦有兼任者。專任薪金最多者一百六十元，最少者一二十元。

四、各校童軍教員統計

省立安陽初中，霍安福。省立南陽初中，方輔恆。省立開封初中，李欽亭。省立淮陽初中，丁振聲。省立許昌初中，章擇椿。省立汝南初中，趙中立。省立沁陽初中，白萬全。省立武陟初中，符裕隆。私立兩河中學，范漢章。私立中州中學，崔承中。私立豫中初中，李守智。私立明倫初中，劉興文。私立中山初中，李竹邨。私立彰德中學，徐華林。私立河洛初中，焦正祥。私立光豫工讀中學，王恪三。私立東嶽藝術師範，李雨人。私立信陽義光女中，龔掄英。河南振太中學于海田。私立扶溝呂潭中學，丁廉義。私立汝南初中董光宇。河南焦作工學院，王吉甫，陳春元。河南大學，張國棟，張維通。私立安陽大公中學，李金相。以上廿四校，教員二十六人。

五、各校國術教員統計

河南大學，張國棟，張維通。省立水利工程專門學校，

郭品超。省立開封高中鄭汝平。省立南陽中學，李秋昌。省立開封初中，焦潤田。省立汝南初中，王振清。省立陝縣中學，王尊德。省立沁陽中學，傅永濤。省立淮陽師範，魯崇文。省立百泉鄉村師範，趙海洲。省立鄭縣工業學校，程松林。私立明德中學，廉紹唐。鄭縣私立明心中，賈芳德。河南振太中學，李繼恆。私立大公中學，白文贊。以上十五校，教員十六人。

六、各校軍訓教官統計

河南大學，趙長洲，楊垂業，許遠舉，謝畏三。河南焦

作工學院，陳蔭湘，王榮濱。省立水利工程專門學校，潘劍雲。省立開封高中，李楷。河南私立高級中學，徐慧祥。省立南陽中學，童念祖。省立開封師範，宋特夫，夏關鈞。省立淮陽初中，李安。省立安陽高中，劉國鑑。省立汲縣師範，駱連鋼。省立百泉鄉村師範，李海邦。省立開封職業學校，李楷。私立洛陽明德中學，劉健勳，以上十三校，教官十八人。

各校軍軍，國術，軍事三種教員，有專任亦有兼任者，胥視學校經濟狀況而定。專任教員或教官薪金最多者為一百六十元。兼任最少者亦在二十元以上云。

內地讀者的福音

可託
郵局代訂

勤奮體育月報

省力，迅速，經濟，

只要您交兩塊錢給郵政局，開明你的詳細地址，並且寫明要訂勤奮體育月報全年一份，從幾卷幾期起，郵局就會替您把本報訂來，免了你自己寫信匯款的麻煩！

- ◆ 法 辦 細 詳 ◆
- 一、本局為便利內地讀者起見，特與全國郵局特約。各地讀者，均可託郵局代訂本報。
 - 二、委託郵局代定本報者，應繳清本報售價，（兩元）並依式填具郵局製就之託訂刊物單兩份，交由代訂之郵局辦理。
 - 三、定價之匯費，郵局得一概免收，但匯費超過每元二分時，得依其超過之數，繳納補水。
 - 四、全國各地之郵局均可代訂本報。

乒乓球訓練法

全國聯合會會長 俞斌 著

本書共分五章；第一章乒乓球史略；第二章乒乓球訓練法，第三章比賽方法。第四章萬國乒乓球規則，第五章上海乒乓球聯合會章程。故讀本書者，對於乒乓球練習方法，的毋比勝秘訣，及一切規則，莫不洞悉。著者俞斌君，研究乒乓有年，歷經發起組織上海乒乓球聯合會及全國乒乓球聯合會，召集中美英日代表審訂乒乓球規則，領導乒乓球選手，日本參加第九屆遠東運動會乒乓球表演。

勤奮書局出版

田徑賽專書

書名	田徑賽訓練法	田徑賽裁判法	五項十項訓練法	女運動員臨陣以前	越野跑訓練法	競走訓練法
著者	張恆	王復	阮蔚	人見	王復	陸翔
價格	二元	六角	九角	九角	四角	六角
掛號	六分	一分	六分	一分	九分	一分
號費	六角	一角	六角	一角	九分	一角

專家著作

內容精良

勤奮書局出版

新課程標準

小學舞蹈教學本

各書	(一)聽琴動作適用於小學低級及幼稚園。	(二)小學歌舞適用於三四五六學年之男女學生。	(三)土風舞為吾國之空前教本，高中低年級均適用。	(四)各書除說明文字外，尚附有簡譜。
聽琴動作	低	胡敬熙	一冊	四角
小學歌舞	中	杜宇飛	一冊	五角
小學歌舞	高	杜宇飛	一冊	五角
小學土風舞	中低	杜宇飛	一冊	五角
小學土風舞	高	杜宇飛	一冊	五角

勤奮書局發行

舞

蹈

新

教

本

舞蹈入門

沈明珍著 每冊九角

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

勤奮書局出版

定價一元

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



(甲) 太極操命名及由來

太 極 操

太極操編配之系統
編 合 校 學 授 函 操 極 太
會 究 研 操 極 太

參之以心理生理，融會貫通，編為操法，定名為太極操，又名環形體操。取其動作簡易，容易普及於民衆，志在國民轉弱為強也。

(乙) 太極操編配之系統

太極操編配之系統，係根據生理心理之原理，由上肢下肢，以及軀幹，而復腰而全體。動作由淺及深，次序由四肢小肌肉，而漸及軀幹大肌肉。其支配動作分量，有一定之系統，循序漸進；純任自然。不費記憶，誠精妙之運動術也。

(丙) 太極操之效用

太極操之動作既為環形，學者可各依其身體之強弱，氣力之大小，而運用之。凡意之所至，精神隨之，圓活敏捷，無過分之弊，劇烈之害。而於全身關節韌帶之舒展，血液循環之暢流，尤具功效。此所以不論男女老幼，貧富強弱，不費時間，不耗金錢，隨時隨地均可操練，適合我國民生環境，誠平民化之健身操也。

(丁) 太極操運動之方向

太極操之方向，分前後內外上下六個方向。運動者面向之方向為前方，背後為後方，頭上為上方，足底為下方。內外二方向，即左右二方向也。因左右臂同時運動時，常用兩臂向左右同時分開運動（即向外），或同時相對運動（即向內），故不曰左右，而稱之為內外。

(戊) 太極操運動之步驟

太極操運動之步驟有三：(一) 直立運動，(二) 雙曲腿運動，(三) 單曲腿運動。

褚民誼先生，一醫學與體育專家也。又精於太極拳，嘗以改良醫藥，提倡國術，以救國弱民病為己任，十餘年來如一日，興之所至，輒多心得。乃本諸學力與心理，證之生理與衛生，以太極拳之動作，悉成環形，運動時全身關節，同時活動，身心各部，平均發育。故精心探討，用科學方法，運用太極拳之動作，創製太極球，太極棍等運動器械。曾參加比國百年紀念博覽會，經歐美教育家，體育家之評論，公認為世界體育新發明，得有優獎。為吾國國際史上開一新紀元。先生歸國後，復思所以推行之法，深感太極拳，雖屬精妙，而動作繁複，利於專學，不易普及。乃採取太極拳之環形動作，(Exercise Circalire) 與普通體操次序上之特點，

(一) 直立運動 身體直立，目視前方，胸正，眉垂，兩足並行着地，距離與肩闊等，全體肌肉放鬆，重心在兩足間之中心點上。

(二) 雙曲腿運動 上體與直立格勢同，惟兩足開立，同時成騎坐式。至股與脛成直角為止。重心在兩足間之中心點上。在練習上肢運動時，雙腿隨時向左右移動，可練習四肢，同時運動與穩固步法之習慣。

(三) 單曲腿運動 上體格勢同前，惟一腿平曲，體即下坐，另一腿向前方上一步，足跟着地，足尖翹起。如是兩腿互易位置，可練習進退步法，及換虛實腿之方法。此式稍難，然習之既久，動作自然，舉止圓活。

(己) 太極操運動之變化

太極操運動之變化，可分為四種：

(一) 同方向又同時。(二) 同時不同方向。(三) 不同方向同時。(四) 不同方向不同時。(五) 每一動作可分為二動作。(六) 每二動作連為一動作，如此或分或合，或順逆相參，既饒興趣，而又貫串矣。

第一段動作說明 練肘腕

預備姿勢——開立，兩臂前平舉。(兩足分開立，向前並行，與肩闊等，以下開立即同此式。)

▲第一動臂前圈兩臂前舉 兩肱同時作同一之動作，在前方與身體並行，作兩圓圈。即肱由前向上，由上向外，由外向下，由外向內，由內而上。反之，即兩肱由前向下，由下向外，由外向內，由內而下。如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後歸原，兩臂下垂。

▲第二動臂內圈 兩臂向前平舉，兩肱同時作同一之動

作。在兩臂之間，作與臂平行之兩圓圈。即兩肱由前向下，由下向後，由後向上，由上向前。反之，即兩肱由前向上，由上向後，由後向下，由下向前。如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。

▲第三動臂上圈 兩臂向前平舉，兩肱同時作同一之動作，在兩臂上，作與臂平行之兩圓圈。即兩肱由前向內，由內向後，由後向外，由外向前。反之，即兩肱由前向外，由外向後，由後向內，由內向前。如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。

▲第四動臂下圈 兩臂前平舉，兩肱同時作同一之動作，在兩臂下作與臂平行之兩圓圈。即兩肱由前向外，由外向後，由後向內，由內向前。反之，即兩肱由前向內，由內向後，由後向外，由外向前。如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後歸原，兩臂下垂。

第二段動作說明 手腕肘同時練

預備姿勢——開立，兩臂側平舉。

▲第一動臂外圈 兩臂向側平舉，兩肱同時作同一之動作，在外方與身體平行，作兩圓圈。即兩肱由外向上，由上向後，由後向下，由下向前，由前向上。反之，即兩肱由外向後，由後向上，由上向前，由前而下，如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。

▲第二動臂前圈 兩臂向外側平舉，兩肱同時作同一之動作，在兩臂前，作與臂平行之兩圓圈。即兩肱由外向內，由內向上，由下向外。反之，即兩肱由外向內，由內向下，由下向外，如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。

▲第三動臂上圈 兩臂向外側平舉，兩圈同時作同一之動作，在臂上，作與臂平行之兩圓圈。即兩肱由外向前，由前向內，由內向後，由後向外。反之，即兩肱由外向後，由後向內，由內向前，由前向外，如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。

▲第四動臂下圈 兩臂向外側平舉，兩肱同時作同一之動作，在兩臂下，作與臂平行之兩圓圈。即兩肱由外向後，由後向內，由內向前，由前向外。反之，即兩肱由外向前，由前向內，由內向後，由後向外，如是週而復始。往返各作四來復，共有八圈，然後還原。兩臂下垂。

第三段動作說明 練臂肩

預備姿勢——開立，兩臂下垂。

▲第一動肩前圈 兩臂下垂，兩臂同時作同一之動作，在前方，作與身體平行之兩圓圈。即兩臂由下向內，由內向上，由上向外，由外向後。反之，即兩臂由下向外，由外向後，由後向內，由內向下。如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。

▲第二動肩外圈 兩臂下垂，兩臂同時作同一之動作，在兩側作與身體平行兩圓圈。即兩臂由下向前，由前向上，由上向後，由後向下。反之，即兩臂由下向後，由後向上，由上向前，由前向下，如是週而復始，往返各作四復，共

有八圈，然後還原，兩臂下。

預備姿勢——開立，兩臂向前上舉。

▲第三動頭上圈 身體直立，兩臂上舉，兩臂同時作同一之動作，在頭上作與地面平行之兩圓圈。即兩臂向前上舉然後由前向內，由內向後，由後向外，由外向前。反之，即兩臂由前向外，由外向後，由後合內，由內向前，如是週而復始，往返各作四來復，共八圈，然後還原，兩臂下垂。

預備姿勢——開立，兩臂側平舉。

▲第四動旋腰圈 身體直立，兩臂向側平舉，兩臂隨身體旋轉。即身體由前向右，由右向後，目視右手，右手掌心向下，左手掌心向上。反之，即身體由後向前，由前向左，由左向後，目視左手，左手掌心向上，右手掌心向上。如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。

第四段動作說明 練腿脚

預備姿勢——開立，叉腰。

▲第一動足縱圈 兩手叉腰，左足不動，右股向上平提，小腿下垂，在前後方，作與左腿平行之圓圈。即右腳上提，由前向下，足由下向後，由後向上，足尖向下，小腿隨足轉動。反之，即右腳由上向後，由後向下，向下向前，由前向上，如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後右

太極操函授學校

褚民誼題



招生

(宗旨)養成太極操教師。(資格)凡對太極操有興趣者，隨時均可報名，男女兼收。(學期)三個月畢業。(學費)學費免收，只收講義費及郵費共二元。(畢業)贈畢業文憑，並設畢業論文獎學金。(教授)教育部體育班同學會擔任，均係褚民誼博士之高足。(章程)備有詳章，函索請附郵票二分。(校址)上海法租界勞神父路三九二號勤奮體育月報社內。

校長 褚民誼

腿還原，左腿練習之法，與右腿同。

▲第二動足平圈(先外—後內) 兩手叉腰，左腿不動，右股向上平提，小腿下垂，在右腿下，作與右股平行之圓圈。即右腳由前向外，由外向後，由外向內，由內向前。反之，即右腳，由前向內，由內向後，由後向外，由外向前，小腿隨脚動轉。如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後右腿還原，左腿練習之法，與右腿同。

▲第三動足前圈 兩手叉腰，左足直立不動，右腿向前平舉，在前方(即足底向前)作與身體平行之兩圓圈，即脚由前向上，由上向外，由外向內，由內向上。反之，即右腳由下向前，由前向上，由上向內，由內向下，由下向外，由外向上，小腿隨脚動轉，如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後右腿下落還原，左腿練習法，與右腿同。

▲第四動足外圈 身體直立，兩手叉腰，左足直立不動，右腿向上平舉，在右股之外方，(即足底向側)作與右股平行之兩圓圈。即脚由下向外，由外向上，由上向後，由後向下，由下向前，由前向上。反之，即右腳由下向外，由外向上，由上向前，由前向下，由下向後，由後向上，小腿隨脚動轉，如是週而復始，往返各作四來復，共八圈，然後右腿還原，左腿練習之法，與右腿同。

第五段動作說明 練胸背腰脊

預備姿勢——開立兩臂前上舉大，拇指交攀，手掌向前，頭上仰。

▲第一動體前灣 兩臂上舉，拇指交攀，身體向前灣下，作鞠躬式兩臂由上向前，由前向下，手指觸地為度；然後身向上仰，兩臂隨之，緊貼身前，由下上提，向後上方伸緊

，頭上仰目視上空。反之，即由前作鞠躬式，兩手由上方直貼身前，而向下伸，由下向前，由前向上，身亦隨之仰起，頭上仰目視上空，如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩手下垂。

▲第二動體旋轉 上舉兩手(先右—後左)，拇指交攀，身體由上向右俯下，作鞠躬式。然後由右向前，由前向左，由左向上，兩臂隨之，由上向右，由右向下，由下向左，由左向上。反之，即身體由上向左俯，作鞠躬式，然後由左而下，由下向右，由右向上，兩臂隨之，由上向左，由左向下，由下向右，由右向上，如是週而復始，往返各作四來復，共有八圈，然後還原，兩手下垂。

第六段動作說明 練全身

預備姿勢——開立，兩臂前上舉，掌相對頭上仰。

▲第一動體前彎 雙手上舉，掌心相向，面向天空，身體下蹲，兩臂隨之，由上向前，由前向下，同時雙腿下曲，手過膝時，握拳，緊貼身旁，由下向前向上伸，開雙拳，起踵直立，面上仰。反之，即兩手由上緊貼身旁，向下，雙腿下曲，身體下蹲，手過膝握拳，臂向前舉，由前向上，身亦隨之起踵直立，開雙拳，面向上仰，然後還原，兩臂下垂。

▲第二動體左右蹬 雙手上舉掌心相向，面向天空，身體向右方下蹲，兩臂隨之，由上向右，由右向下，同時雙腿下曲，手過膝時握拳，而後身體向左方起立，足尖着地，兩臂由下向左，由左向上，開雙拳，面向上仰。反之即身體向左方下蹲，兩臂隨之，由上向左，由左向下，同時雙腿下曲，手過膝時握拳，而後身體向右方起踵直立，兩臂由下向右，由右向上開雙拳，身向上仰。起踵直立，如是週而復始，往返各四來復，共有八圈，然後還原，兩臂下垂。(完)



體育基礎生理解剖學

(三)

阮蔚村

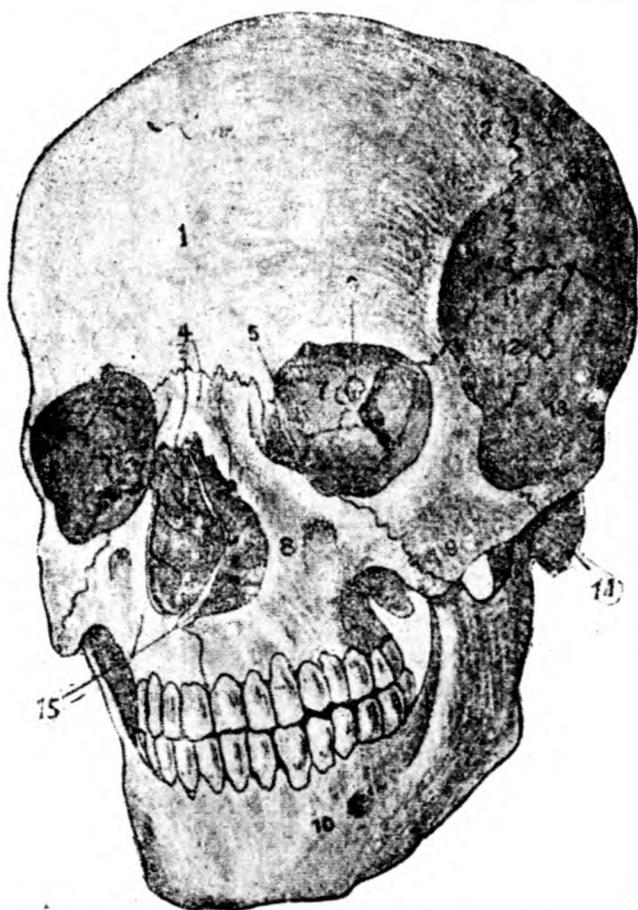
第二節 頭骨 The skull

頭骨為頭蓋骨 Cranium 及顏面骨而成。頭蓋骨為大的箱狀腔洞骨，其內包藏腦髓 Brain，顏面骨佔頭骨之下部。頭蓋骨普通係八個骨及顏面骨十四個骨而成。在幼年時代，此等骨節，其數部分為顯然之分離，至青年時代始合而成完全之一個骨節。

甲、頭骨

頭骨以為下八個骨節，依不正齊之鋸齒連結而成。

第八圖 頭骨 (前面圖)



15 14 13 11—12 10 9. 8. 7. 6. 5. 4. 3. 1—2

前頭骨 顛頂骨 鼻骨 淚神經孔 視神經孔 蝴蝶骨 上額骨 下額骨 蝴蝶骨 顛額骨 乳突起骨

一 後頭骨為由頭蓋骨後下部而成形，下部有大圓形之孔。其直徑約一吋半，大孔名曰 Foramen magnum (Foramen 為臘丁語，與英語之 A hole 同，Magnum 亦為臘丁語，與英語之 Great。頭蓋骨與脊柱骨相交通，此骨之前有兩側，有圓突起。此髁狀突起謂之 Condyle。(此為希臘語，與英語之 Aknuckle 同意義。此兩個髁狀突起，籍於第一頸椎骨對向部分之陷凹部。在此處成兩個關節，司頭部之前後屈運動。

二 前頭骨為占額頭蓋骨前部之骨，位於形頭蓋骨天井之大部分。

三 蝶骨位於於頭蓋骨之底部，在後頭骨之前方，其形頗似蝶翅。成楔型而插於頭蓋底部諸骨之間。其前部與構成眼窩之前頭骨相結合。

後頭骨 (一個) 顛頂骨 (二個) 前頭骨 (一個) 顛額骨 (二個) 蝶骨 (一個) 篩骨 (一個) 一 後頭骨為由頭蓋骨後下部而成形，下部有大圓形之孔。其直徑約一吋半，大孔名曰 Foramen magnum (Foramen 為臘丁語，與英語之 A hole 同，Magnum 亦為臘丁語，與英語之 Great。頭蓋骨與脊柱骨相交通，此骨之前有兩側，有圓突起。此髁狀突起謂之 Condyle。(此為希臘語，與英語之 Aknuckle 同意義。此兩個髁狀突起，籍於第一頸椎骨對向部分之陷凹部。在此處成兩個關節，司頭部之前後屈運動。

四 篩骨在左右眼窩之間，有多數之小孔，腦髓分布於嗅覺神經纖維於鼻上，由此小孔通過，故得其名。

五 顳顬骨在前方與蝴蝶骨相接合，在顳頂骨之上方，其後方與後頭骨相接合。又其弓狀突起，與構成頰之顳骨相接合。

乙、顏面骨

顏面骨係以下十四個骨而成。

- 上顎骨 Superiora maxillar. (一個) ○口蓋骨 Palatal (一個) ○鼻骨 Nasol (一個) ○淚骨 Lachrymal (一個)
- 甲介骨 Inferior turbinatel (一個) ○鋤骨 Vomer (一個)
- 顳骨 Malar (一個) ○上顎骨 Inferior maxillary (一個)

一 上顎骨為構成上顎，及口蓋，即口蓋上壁大部分之構成者，上列之牙齒，依此骨而固定。在此骨之後，有兩個口蓋骨，構成口蓋之後部。

二 鼻骨為二個小骨，位於眼窩之間，構成鼻上部之堅固部分。此骨坐上顎骨狹部之間隔，左右各一個小的淚骨，共二塊。淚骨有溝，為由眼向鼻腔運淚之溝管，故得名。

顏面之中央部有二個大鼻腔。此二個鼻腔依骨壁而區劃



圖九第

骨蓋頭之兒小歲一



圖十第

骨蓋頭之童兒歲十

圖一十第
骨蓋頭之人大



此比第九，第十，第十一，第十二，第十三，第十四，第十五，第十六，第十七，第十八，第十九，第二十，第二十一，第二十二，第二十三，第二十四，第二十五，第二十六，第二十七，第二十八，第二十九，第三十，第三十一，第三十二，第三十三，第三十四，第三十五，第三十六，第三十七，第三十八，第三十九，第四十，第四十一，第四十二，第四十三，第四十四，第四十五，第四十六，第四十七，第四十八，第四十九，第五十，第五十一，第五十二，第五十三，第五十四，第五十五，第五十六，第五十七，第五十八，第五十九，第六十，第六十一，第六十二，第六十三，第六十四，第六十五，第六十六，第六十七，第六十八，第六十九，第七十，第七十一，第七十二，第七十三，第七十四，第七十五，第七十六，第七十七，第七十八，第七十九，第八十，第八十一，第八十二，第八十三，第八十四，第八十五，第八十六，第八十七，第八十八，第八十九，第九十，第九十一，第九十二，第九十三，第九十四，第九十五，第九十六，第九十七，第九十八，第九十九，第一百。

圖二十第

節關之骨椎頸二第一第



1. 齒狀突
2. 起第一椎橫突
3. 起第二椎橫突
4. 起第一椎關節突
5. 起第二椎關節突

。甲介骨為似海綿狀之渦形，在鼻腔內突起。兩鼻腔，中隔一薄骨，名曰鋤骨。

三 顳骨為構成兩頰之突起部分。顳骨前方與上顎接合，後方突起，與顳顬骨同樣之突起骨相接合。如此造成如前述之弓狀部形。顳骨亦構成眼窩之一部分。

四 下顎為顏面骨中之最大者，下列之牙齒全部固定於其上，僅垂顎骨為頭骨中運動之唯一骨骼。下顎骨有二個突起，與顳顬之凹部成關節，不僅可引之作垂直運動，且能作側方，後方，前方諸運動。

五 眼窩為多數之骨而成，其天井為前頭骨與蝴蝶骨而成。內壁為淚骨上顎骨及篩骨，下壁為上顎骨及顳骨，外壁為顳骨與蝴蝶骨之大翼而成。眼窩中藏眼球，且有多數之肌肉，司眼球之運動，並有脂肪填充於眼球及眼窩之間，以資保護視器。

茲欲進一步而論述者，為頭部在脊柱上如何能運動乎？因頭骨在脊柱軸上，後頭骨之突起與第一頸椎骨，即與戴域 Atlas 之陷凹部二個關節相連接，而能行點頭運動。但此等關節，不僅能使頭部之運動，限於向前向後，然吾人之頭部，如讀者所周知，能自由向左右迴轉。何以其能左右迴轉乎？依下列之說明，即可了解矣。

第二頸椎骨即樞軸 Axis，名曰齒狀突起 Cadontoid process 齒形突起至上方，與第一頸椎骨相連接，即第一頸椎骨之內側之前方與第二頸椎骨之齒狀突起，以聲之韌帶相連接。故頸部之左右迴轉時，每與第一頸椎骨同時，即第二頸椎骨之上齒狀突起之周圍迴轉也。

第三節 四肢骨 The bones of the limbs

甲、上肢

上肢 Upper extremitie 為肩胛骨，上膊，前膊，腕關節，與手所成。屬於上肢之骨骼，其分類如次：

- 鎖 骨 Clavicle
- 肩胛骨 Scoulger blade } 此二骨構成肩胛帶
Shoulder girdle
- 上膊骨 Humerus } 屬於上膊之骨
- 尺 骨 Ulna } 屬於前膊之骨
- 撓 骨 Radius } 屬於前膊之骨
- 腕 骨 Carpal } 腕關節部骨
- 手掌骨 Metacarpal bones } 手掌部之骨
- 指 骨 Phalanges } 指骨

一 鎖骨(Clavis 為臘一語，與英語之 A key 同意義)之形似古代之鍵，故得其名。一端與胸骨之上端相關節，其他一端與上膊骨及肩胛骨之關節附近相接連。鎖骨乃使肩胛向後方活動之樞紐也。貓犬之圓肩胛，其所有者短而且不完全。馬羊則無。惟猿，栗鼠及其他攀樹動物，鎖骨為其骨骼中所不能缺少者。

二 肩胛骨成三角形，為寬平之骨，背面有似緣之棘狀突起。前面滑且陷凹，對胸廓背部之凸部而滑動。鎖骨之外端與由肩胛骨之頭部出來之二個突起中之一個直接相關節，

與其他之一個突起，用韌帶而相結合。肩胛骨之上部外方面部分，有陷凹面，此謂之球窩 Glenoid Cavity，為上膊骨頭之關節部分。如依上述者尚不能明瞭，簡言之，即肩胛骨與肩胛關節與其附近他骨相連接者也。故肩甲骨之運動，非常自由。

三 上膊骨為非常強之骨，為長之軸形，兩端膨脹之頭。如前述者，其與上端肩胛骨相關節。此關節之構造，極為自由，勝過身體上其他各部之關節。事實乃上膊骨頭端骨窩

第十三圖 上肢骨



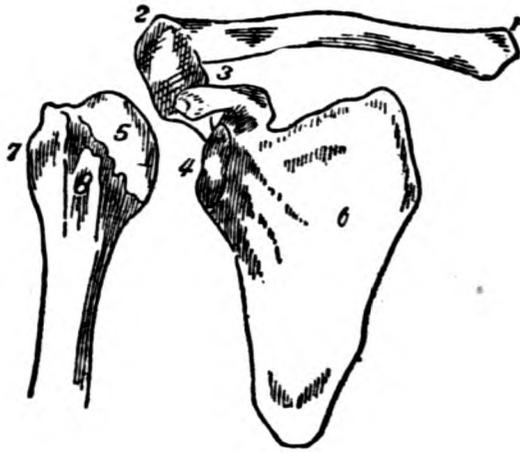
- 1. 鎖 骨
- 2. 肩胛骨
- 3. 上膊骨
- 4. 尺 骨
- 5. 撓 骨
- 6. 腕 骨
- 7. 掌 骨
- 8. 指 骨

較大之原因也。且因此肩胛關節極易於脫臼。若二個肩甲突起在上膊骨頭端之上，其二個突起上加韌帶及肌內之擴張，可使上膊骨得極大之力量。若此骨之頭端過屈之際，則易於脫臼。

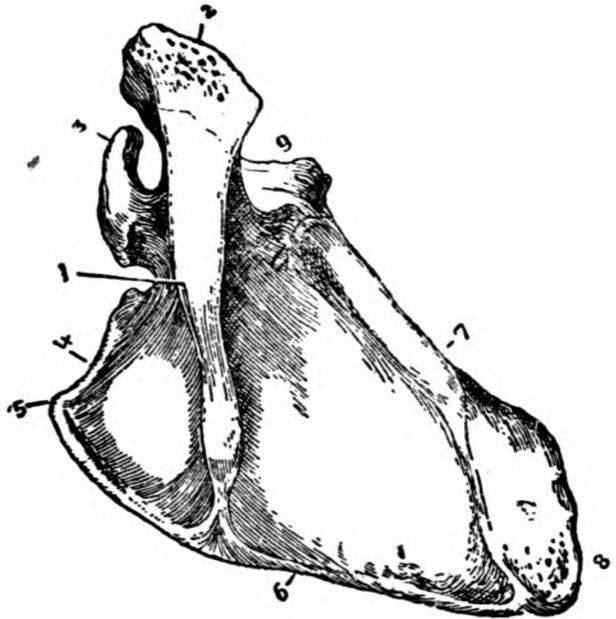
四 前膊為二根骨，即尺骨與撓骨也。尺骨(Ulna 為臘丁語，與英語之 The elbow 同意義)之上端厚，造成上膊骨下端與蝶番關節。Hinge joint。尺骨在此關節部，向上膊骨端之背面出一個突起。此謂之肘突起 Olecranon process Olene 為希臘語，英語之 The elbow kranion 亦為希臘語，與英語之 The top 同意義)。附着以肌肉，以防前膊之向後方過屈。撓骨之頭部細，且有盃狀之凹，與上膊骨端之凸部相關節。其下端膨大，以能使與腕關節諸骨相附着。若將

圖 五 十 第

端 骨 膊 上 及 帶 胛 肩



- 1. 肩胛骨
- 2. 肩峯突起
- 3. 烏喙突起
- 4. 上膊骨頭
- 5. 肩胛骨
- 6. 大結節
- 7. 小結節



- 1. 肩胛棘
- 2. 肩峯突起
- 3. 烏喙突起
- 4. 上角
- 5. 上緣
- 6. 後緣(骨柱側緣)
- 7. 下緣
- 8. 下角
- 9. 關節窩緣

第 十 四 圖

右 肩 胛 骨 之 背 面

吾人之手掌向上面，將前膊平置於几上，（即回後，或外旋 Supination）則尺骨與撓骨尺行。若將手背向上（即回前，或內旋 Pronation）尺骨之位置雖不換，然撓骨下端，繞平骨之周圍而迴轉，與尺骨相交，同時手部亦伴之而迴轉。故以撓骨之細上端，及上膊下頸之圓部分為旋轉軸而迴轉，則因環狀之韌帶固定，故其位置不變，下端尺骨之周圍則迴轉。

五 腕關節為八個小骨所成，其名曰腕骨，四個分為二列。此等骨骼互相能行多少之滑動運動，依韌帶而集合成一塊骨骼，故腕關節乃有多少之彎曲力。此彎曲力與撓骨之

第 十 六 圖

右 前 膊 之 外 轉 (掌 面)



- 1. 上膊骨
- 2. 尺骨
- 3. 腕骨
- 4. 指掌
- 5. 6. 5. 4. 3. 2. 1. 指掌腕撓尺上膊骨骨骨骨骨骨

第 十 七 圖

右 前 膊 之 內 轉 (背 面)



- 1. 上膊骨
- 2. 尺骨
- 3. 腕骨
- 4. 指掌
- 5. 6. 5. 4. 3. 2. 1. 指掌腕撓尺上膊骨骨骨骨骨骨

第 十 八 圖

前 膊 骨 與 環 狀 韌 帶



- 1. 尺骨
- 2. 撓骨
- 3. 環狀韌帶
- 4. 環狀韌帶

旋轉運動相結合，頗能與手以自由運動之範圍。五個長骨名曰掌骨，構成手掌。與五個中之一個為姆指，以他四個姆指以外之指相關節。此等骨骼，於觸及手指及手背時，均能感

圖 九 十 第

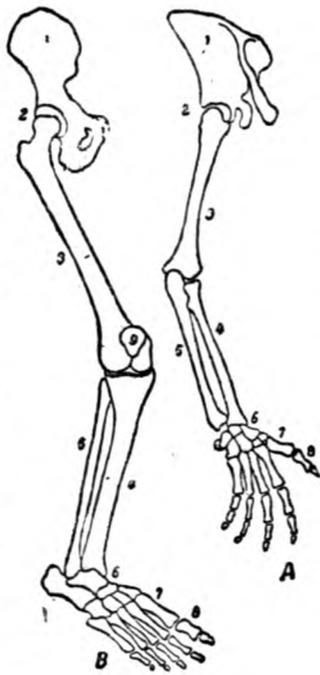
(面背右)部 節 關 腕



- u. 尺骨
- R. 桡骨
- P. C. S. u. 腕骨
- m. T. 腕骨
- 1* 掌骨

知之。特以與姆指相關節之第一掌骨，較其他掌骨之運動為自由，此為甚易知者也。姆指之向橫面運動，更較為容易。故能捕，捉，拿較大之物件，並能摘取極小之物。

第 二 十 圖 上 肢 與 下 肢 之 比 較



- A. 上肢
- 1. 肩胛骨
- 2. 關節骨
- 3. 上膊骨
- 4. 桡骨
- 5. 尺骨
- 6. 腕骨(八個)
- 7. 掌骨
- 8. 指骨

指骨與掌骨之關節，姆指有二個，其他各指共三個，單手共計十四個。

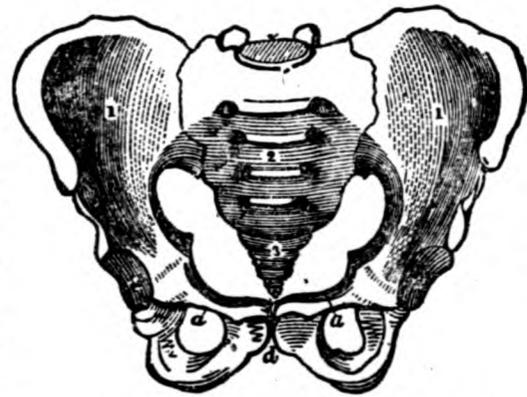
乙、下級

下列各骨屬於下肢：

○骨 盤 Pe.vic

○大腿骨 Femur

盤 骨 圖 一 二 第



- 1. 無名骨
- 2. 髖骨
- 3. 尾骶骨
- 4. 髌骨
- a 恥骨
- d 坐骨
- e 第五腰椎
- 骨與關節

- 脛骨 Tibia
- 腓骨 Fibula
- 跗骨 Tarsal
- 趾骨 Phalanges
- 膝蓋骨 Patella
- 蹠骨 Metatarsal

B. 下肢

- 1. 無名骨
- 2. 髌骨
- 3. 大腿骨
- 4. 脛骨
- 5. 腓骨
- 6. 跗骨(七個)
- 7. 趾骨
- 8. 趾骨
- 9. 膝蓋骨

骨，均由三個不同之部分而成。成三個部分之間，互間深溝。此溝謂之髖臼 Acetabulum。與盃狀之陷凹部相會而可認之。寬張之上部，謂之腸骨 Ilium，下部謂之坐骨 Ischium，其他方與無名骨相連接處謂之恥骨 Pubis。

一 骨盤

骨又名為無名骨 Innomina te bone (臘丁語之 in 與英語之 not nom ina 與英語之 a name 同義意)。若檢查查年幼者之骨骼，兩方之無名

骨，均由三個不同之部分而成。成三個部分之間，互間深溝。此溝謂之髖臼 Acetabulum。與盃狀之陷凹部相會而可認之。寬張之上部，謂之腸骨 Ilium，下部謂之坐骨 Ischium，其他方與無名骨相連接處謂之恥骨 Pubis。

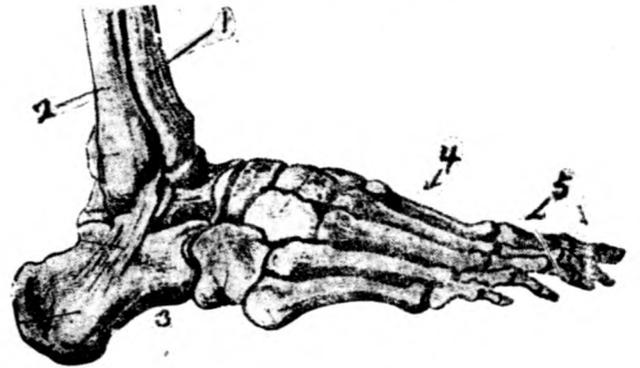
二 髌骨與大腿骨頭之圓部分相關節，以骨盤骨為支柱，而似大腿上之橋樑，包藏內臟之臟器。

三 大腿骨形似上膊骨，用以支持體重，大而且強。其上端與髌骨相關節，有圓頭。雖似上膊骨之有球窩關節，Ball and-socket joint，然有一相異之點。即大腿骨之圓頭

較之上膊骨之骨端更形突起，且髌骨較肩胛骨之球窩為深。故大腿之運動，不如上膊之自由，且不易於脫臼。

圖二十二第

面側外足右

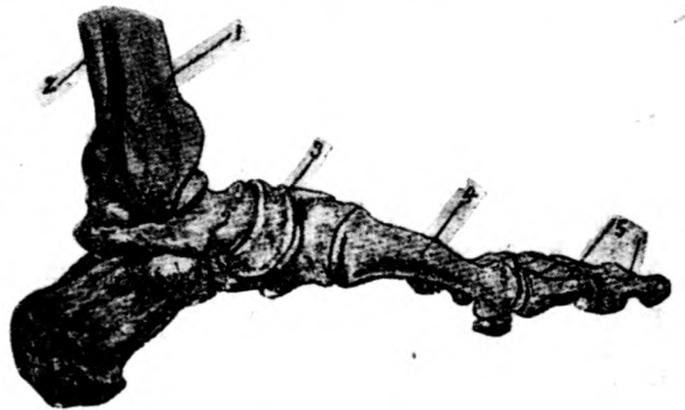


- 1. 脛骨
- 2. 腓骨
- 3. 跗骨
- 4. 蹠骨
- 5. 趾骨

下腿骨如前膊，共有二個，即脛骨與腓骨也。此二骨雖似尺骨與桡骨，但腓骨與脛骨，不能如桡骨與尺骨之能自由迴轉運動也。腓骨細長，兩端與脛骨堅相結合。脛骨以蝶番關節，與大腿

圖二十三第

弓足之側內部足



- 1. 脛骨
- 2. 腓骨
- 3. 跗骨
- 4. 蹠骨
- 5. 趾骨

骨而成。其中之一個較他個為大，且向後方突出，溝成足踵。蹠骨與手掌骨相似，其數有五個，與趾骨相關節。趾骨數與拇指及其他各手指相同，第一趾亦與手之拇指相同。

六 足部

相關節，恰似肘關節，其名曰膝關節Knee-joint。

四 膝關節藉小骨而保護之，此類小骨名曰膝蓋骨。
 五 足部之骨為跗骨，蹠骨，趾骨而成立。跗骨係七個

Foot 成弓形，以強力之韌帶，以防其平坦。此弓形之格式如好，則弓之彈性力極強。(第二章完)

新書

男女 田徑賽裁判法

定價六角

田徑賽裁判方法，似易而實難，本書指示各種賽跑，跳擲裁判方法，有條不紊，並於女子田徑規則，亦詳加解釋。

長揚育場體立省蘇江

著 偉 邦 吳

排球裁判法

定價五角半

吳君精於各種裁判法，早已蜚聲國內，現吳君特本其平素之經驗，著成此書。凡為排球裁判員，及練習排球者，均不可不閱。

局書奮勤

版出



國 術 論 壇

目 要

爲什麼要提倡國術……金一明
 人人都能學國術嗎……姜容樵
 我們爲什麼練拳……田鎮峯
 國術是什麼……蘇恆東

爲什麼要提倡國術

金一明

我們簡單的說幾句，一個國家，立在地球的上面，其所以能有數千年的歷史，到如今不被別的國家所同化的，或滅亡的原故，他必定有他一種特別的技能，和一種特別的性質。這一種技能，就是他的軀體。這種性質，就是他的靈魂。國家的軀體，本爲所有的人民。人民的技能，我認爲就是我國固有的國術。國術在從前的重要，姑且不談，就現在的重要而論，拿來說一說。

學校不是主重體育運動嗎？軍隊不是有軍式操練嗎？就學校而論，所有的運動，如「球」「跑」「跳」「擲」等類，不能人人普及，例如全校一百人，不能使一百人，同時練習「球」「跑」「跳」「擲」。以致各練各種。到末了，一學校內，祇須養着幾個優秀份子。到運動會的時候，便可得到錦標，保持全校的榮譽了！甚至那些大多數的學生，連一點運動的成績也沒有，這算是學校過去的錯誤。排棄本身固有的運動，爲別人家的體育所同化了。很是可惜，很覺危險。

軍隊的軍式操練，非常嚴肅，形式精神，均整齊得很。但是對於單獨運動的能力，可算一點沒有。抱定了一桿槍，鎗就是命，命就是槍。人離了鎗，就沒有命。這種的認識，也算是軍隊過去的錯誤。我認爲太機械了，太無自然活動的技能，忘却了自家良好自衛操練的方法。全然被別人家軍事

所同化了。也很是可惜，很覺到危險。

現在感覺到非要改革不可，我們反過來說一說，軍隊的同志，要有自然活動的技能。能夠單獨的作戰，徒手的奮鬥，才算不是機械作用。學校的生徒，要有整個運動。體育的鍛鍊，優美的姿勢，才算是體育普及。

如若使學生做軍隊的工作，既不能全體武裝，抑且感覺過於苦惱。如若使軍隊模仿學校的運動，既嫌過於貴族化，抑且所學更非所用。是以「學校體育」與「軍事體育」。一高一低，相去太遠，不相聯絡。推其原因，約有二端。（一）因各國之「人口」「地勢」「風俗」「民情」之不同。他國能行，而我國甚至有不能行的。（二）因爲現在的體育運動，軍事操練的方法，大都由各國雜牌式的抄襲得來。以致七拼八湊，零碎片段，不能將吾國全民。連成一氣。所以研究體育的，只知講求「衛生」「生理」「醫學」。研究軍事的只知注重「鬥爭」「救國」「犧牲」，一爲「利己」。一爲「利人」，背道而馳。不能合作。

國術是從故紙堆中找出來的，一本舊賬算一算。他有一二筆存款。中央國術館張之江館長說：（一）是「自強強種」，不知拳術的用法，只可作爲體育運動。（二）是「自衛衛國」。已練習打法，兼可作最後五分鐘之決鬥。由此推整起來，我國土地廣闊。一盤散沙的民衆，全學軍事，是不可能僻壤兒童，全入學校，又不可得。在此經濟維艱，外侮日逼的時候，非要將國術。提倡起來，庶幾乎根本上，才能聯絡一氣。

如若將他推進到軍隊方面使無單獨活動能力者，亦有各個運動之機會。如若普及到學校方面，使不能普遍練習技能者，亦能得到團體訓練的實效。既含有體育運動的作用，含有預備鬥爭的意義。這就是我們民族，急需要的新體育。此種新體育教授法。除掉我們固有的技能。世界上各國，還沒有第二種。我們認定了現在提倡國術，就是提倡我們民族，軍事教育的新基本訓練。

人人都能學國術嗎

姜容樵

中國的國術，歷代傳下來，幾乎成了市井游俠江湖鬻技的專利品。如梁山泊，瓦崗寨，不都是明證嗎？所以幾千年來，祇有這些人學武術，治技擊。那些文人墨客，誰也不肯出此。且亦不屑為此。有時僧道們爲了保護自己？偶一鍛鍊身心，至于婦孺老者，那更是很少很少了！如今呢？中央爲了把國術普及全民，特設專館，領導推行。所編定的國術教材，分爲四步工夫，四段課程。一步一步由淺入深，由漸而進。卽角髻齡的童子，可以學，白髮鬢耄的老者也可以練。總而言之，不論婦女老幼，出在家，聰慧愚笨，人人都可學國術。如今我把全國所知道的例子，舉出幾個來，寫在下面，八卦掌始祖董海川先生，治技深入不見不聞之化境，年九十餘歲，仍如壯年。一日喚門弟子齊集家中，囑以後事，言訖無疾而終，玉筋下垂。形意拳北派始傳者李能然先生，亦係不見不聞之化境，三十七歲始治形意，至四十七歲而大成，壽至八十。郭雲深先生，爲李能然先生之學生，其工夫爲見聞化境。在同輩中，無出其右者壽至七十餘歲而卒。李存義先生，人稱單刀李，形意八卦，均有獨到。北五省江湖上重其爲人，凡有單刀李之旗幟，到處無阻，壽至八十，卒于北平。少林名家何玉山先生，年八十六歲，無疾而終。上

海精武體育會，李會亭先生，年近八十，鬚髮皆白矍鑠如壯年。八卦名家崔振東先生，（上海國術家崔華之父，八卦第二代尹德安之弟子），年九十歲，髮鬚如銀，仍朝夕用功。民十八上海國術比賽時，曾登台表演，掌聲不絕。形意八卦，文武全才之孫祿堂先生，技藝入化，闡發理用甚多，年七十四歲卒于鄉。少林巨子，阮漢槎先生，年七十五歲，望之如四十許人。形意八卦專家張兆東先生，年七十一歲。同門中壯年人不敢與之交手。本年十八屆華北運動會，被推爲國術副評判長。行拳名手李福臣先生，年八十四歲。仍在中央國術館任教授。太極拳專家，陳品三先生，年八十三歲，除朝夕練拳外，尙能著書。其他年在七十歲，至八十歲之國術家，不可勝計。未能一一載入，形意八卦太極趙飛霞女士，年十四歲時，上海國術比賽，（民十七）抽籤時，與一十七歲之男子合組。交手未二分鐘，該男子連跌三交，尙未爬起。女士趕上前相逼，自十六歲以後。每日練搏擊，與壯男子對擊，以著者所知，國內女子中無其敵也。現任中央國術館，女子班一等教員。二十二年全國運動大會中，國術比賽時，因乏對手，未能顯露。全國國術考試，名列前茅。孫如蘭女士，年十九歲，精各派拳械，在全國運動大會中，拳劍皆爲第一。其工夫之純，實足驚人。傅淑雲女士，年十八歲，入中央國術館肄業，次年必修科精通，考試名列第一。其私自練工，恆至午夜。趙雲霞女士，高師貞女士，熊笑鳳女士，胡雲華女士，精各派拳械，參加全國國術考試兩次，均獲優勝。至于舞勺舞象之童子，精通各門國術，擅長拳鬥擊劍者，指不勝屈。故不備錄。要皆證明國術老幼咸宜，有百利而無一害。足以強種救國，復興民族。所以學國術，全在勇猛堅固的誠心。不在形式，不分智愚，不論老幼，杖朝的老者。舞勺的童子，不能作田徑等激烈的運動，卻是能練國術。

聰明人學國術自然是能討便宜。可是愚笨人學起國術來。比聰明人更容易成功。因為聰明人腦筋太複雜，思慮太多，用心太亂。有時爲了境遇拂逆，家事纏繞，反不如愚笨人思想簡單，用心專一。心無掛礙。勇往直前，所以鈍根性的人學國術。決不會落在利根性的人之後。以上所舉的事實例子，這不是不分智愚，不論老幼人人都可以學國術嗎？只要立下百折不回，終身練習的志願，保證成功。

我們爲什麼練拳

田鎮峯

實在說來，人是萬能的；然我們應當怎樣使他能，這却是極有討論的必要了。因此我感覺到「我們爲什麼練拳」？那些發明家們運用起腦子來，如何的縝密，如何的精細？我們且不去管他，可是我們也該知道：一切的發明，是由「腦子的運動」得來的，也就是說；腦子若不去運用，也決談不到發明，也無所謂創造。

我們爲什麼練拳呢？固然在體育上說來，它對人的身體是有極大的幫助，（可也並不是任何的一種拳，對人都有幫助；我所指的是於人的身體有裨益的拳來說），可是對人的「能」量上也有無窮的增加。譬如：我們的身體，固然是屬權於我，但逢着運用的時候，是不是聽我們指揮；是不是依照着我們的心理去運用，這當然又成爲問題了。既如是，我們就該對他加以適度的運動；其運動的方式，即是我們這「老而且老」的——中國拳術。不過拳與拳不同，我們也該選擇於我們的思想，和我們的工作上，有裨益的「拳」才是。然這種的選擇，並不難！可切要留神：中國一般拳師的手段，他三下五除二的便能弄得你捉摸不透，莫明其神；然你祇要有穩定的見解，靈犀的心理，或不至於受他們的誑騙。明白的說；我們練拳就是爲使我們的身體達到「能」的程度，這種

的「能」，量數並沒有固定，總是以「能量」越高則越佳。

我們抬手動足之間，有好多地方不適於自然，甚至於我們的手足有時候竟不受我們的支配，如此，即明顯地是欠缺鍛鍊的原故——或還有人說：「你說我們不自然，我們走路的時候不慢呀；並且還會騎自行車」，我祇好回答他；你的走路，是由小的時候先練習爬，次練習不穩固的站立，再練習晃晃當當的走，才學會走的時候，必定想着跑，因爲不跑決不能穩穩固固的站牢。由此才漸漸的會走，會慢走，會站在那裏不動，會快步走，再會真正的跑。由人的走路，和人們的騎自行車，試問那一種不是由鍛鍊得來的！

既知道凡事都須經過「時間性」的鍛鍊，然後才獲得效果，那我們對肢體上的鍛鍊也是當然的。

引證了許多，仍須入到本題：「我們爲什麼練拳」？練拳就是爲避免肢體的不隨和同時於身體間還有極大的裨益。

明白練拳的意義了，我再說些關於選擇標準（擇師擇技……之類不在此例）以外的標準。這個標準，即是自身對練拳的時候，意識上的「感覺」。我現把「感覺」作兩方面——一，難的方面，二，易的方面——來解釋：

「難」的方面——在練習的時候，關於每一動作上，都須加以慎密的思考，想像它的難處在那裏，或難於關節姿勢上之度數，或難於筋絡上不隨和，或難於不能使力量均稱，或難於意識方面對各部分應有之標準作不到，或難於步伐不適度……此不過簡短的舉出幾個例子，而難的地方還很多。如其感到每一動作之中，必有不少的「難」，尤其這種的「難」，並不是「難」於腦神經的痛苦，抑或氣質循環的不舒；那末他這種的拳，便是極有意義的拳。此種拳，則極有崇敬和推廣的必要。進一步說，越是「難」處越多，而「精神」與

「氣質」上並不感到什麼痛楚，他這個「拳」，極是最有價值的拳。

「易」的方面——在練習的時候，對每一動作上，不練則已，一練就成功；在學習的時候，對每一動作上，不學則已，一學便就會。而此種的拳，即是無意義的拳。據我說來，練這種的拳，乾脆還不如不練；可是比較整天價「胡吃」「悶睡」總是要好些——但也不能這樣說，有的那些只顧拳式的美觀，忽略人的身體脆嫩，因着施教不當，而發生肺病或胃病……，練這種拳，實在的說，真還不如「胡吃」「悶睡」倒覺得好些！

拳的選擇標準太多了，等我一點一點的都把它寫出來，好使一般的人們「循規漸進」。

國術是什麼

蘇·恆·東

簡單的說「國術」，就是一國固有的一種技術，是固有的國粹。換句話說，就是大眾用以強身的一種技術。在從前曾有相當的歷史及功績，所以國術是有歷史的國家所必有的。試看德國最近經希特勒等人之鼓吹，已將高爾夫球定為國技。日本則將他的柔術視為國粹，以誇耀於世。而他的柔術鼻

祖如福野七郎左衛門及磯貝次郎等人都是明末時受我國陳元贊傳授的。這樣說日本得自我國的技術尚如此的贊揚，我們固有的國術更有研究的必要了。

同時歐美也有一種柔術，並且現在都有迅速的進步，這就是因為他們的柔術得科學的佐助不少，所以也隨科學的進步而進步了。決不像我們國術的因襲，默守，派與派間都劃了鴻溝，所以現在我國固有的國術不但要研究，還須加以整理，隨潮流而演進。

中國的文化是獨自發展的，所以我們的國粹雖然是停滯了好久，也正有其特點。在日本的柔術和西洋的柔術，都僅是活動身體而已，拳術更可見筋洗髓。就是人先天的體格實是太柔弱了，我們便應鍛鍊全身的筋髓都強健起來以補先天的不足，以及胸部橫的發展固然好，而伸長發展也可使肺發達。並且如此可以呼吸均勻而不喘，這實在是體育界最大的貢獻。還有國術中有的走直線，有的走圓形，有的走曲線……，都是各盡其妙，很有研究的價值。有的重實力，有的用很合科學的方法以制勝。總之：這都是費了許多時間，精力所獲得的，我們應誠肯的接受，懷疑的研究，努力的創造吧！

(完)



棒球訓練法

讀者們望眼望穿的！
體育界緊急需要的！

本報編者阮蔚村著

南華體育會棒球教練蔡慧一校

新書

棒球在吾國如麟角鳳毛，而棒球書在吾國，更無踪影。一般體育同志，多要求出版此書。本報編者，應讀者之要求，費年餘之光陰，特撰成此集。並請南華會蔡慧一先生精校。吾國之有棒球書，此書為始。全書一厚冊，插圖豐富，現已付印，不日即可出版。



田徑賽準備運動

阮·蔚·村·

在練習田徑，或出席比賽解衣臨場之前，宜作輕便之練習，此謂之準備運動，即增進體溫法也。(Warming up) 增進體溫之目的，為先予全身與全身之肌肉及心臟肺臟諸官器以適當之刺戟，以促進對運動之興奮。

吾國田徑賽運動員，每于出場之前，多無適當增進體溫之方法，僅就跑道緩跑一二週以為滿足，而對於全身各部肌肉之舒活操法，則付缺如。作者之主張，在每次運動，應分運動程序為三段，即準備運動，(Warming up) 主運動，(Main Practice) 及整理運動。(Cooling down)

準備運動，即賽前之準備活動也。此際務使體溫漸次增進，以求適應主運動。主運動，即指所比賽之項目也。整理運動，即指主運動後遞減體溫之方法也。

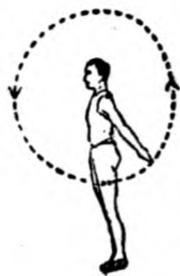
國人尚無適當之增進體溫法，作者前在日本，每見該國之運動員，于比賽之前，均用一律之準備運動，故遂對此種典型之方法，加以研究。數載以還，作者每次練習田徑，必先此法以舒肌肉，頗覺適用，並常喜授人。今將此法，編繪成文，供獻給全國田徑同志！

A. 腕與肩之運動

兩足並而直立，兩腕前伸，作由上方後方之迴轉運動，續行十次至二十次。次再作由後方向前方之迴轉運動，次數同前。



(A) 由前上方向後方迴轉
由後上方向前方迴轉



為不可缺者也，

(B) 最初之姿勢



上體屈向後方



上體向前下方深躬



作此運動時應注意之點，為腕于迴轉時腹部前出，但上體不特別後仰。換言之，作此運動時，上體之姿勢須端正。

B. 胸腹背之綜合運動

此運動為以單一之運動方式，使胸腹背三部均得到活動。競賽時行之運動，多半為綜合性質，故于增進體溫時，于此項胸腹背之綜合運動，乃

作此運動時，其最初之姿勢，為左右兩足分開，先將兩腕舉向上方，上體努力屈向後方；次再作將兩腕揮向下方，腰部作充分之深躬。作此運動時，初先輕躬，經數次後，再努力深躬。以運動十次為適當。

C. 體之側面運動



作此運動時，將左右兩足分立，先以右腕由側方乍舉向上方，上體屈向西方；次再以左腕由乍舉向上方。同時將右腕放下，上體乃屈向西方。在此運動中，上體向西方屈時，右腕非僅作形式上之舉，並須求其所達輕觸頭部之程度，以助上體之側屈。上體向西方屈時，左腕之動作亦相同。

身體向左右屈曲時，須向正側方，不可使身體作扭轉之式，以運動十次為適當。

D. 體之扭轉運動

作此運動時，將左右兩足分立，兩腕橫伸。扭轉時之姿勢，為上體向西方扭轉時，腰部向前下方。此際以右手稍能達到脚尖處為度，同時右腕伸向後上方，經此一動作後，將身體歸復原位，此為第二部之運動。第三部之運動，為上體向西方扭轉時，腰部屈向前下方，同時左手伸向西方之足尖處，右腕伸舉向後上方。第四部之運動，為身體再恢復最初之姿勢。



姿勢之最初

E. 提股運動

兩手按又腰部而直立，一先將左膝屈曲，使大腿股部努力上提，旋即歸復原位；二將右腿之股部上提，方法與左腿相同。左右兩腿，各運動十數次即可。

提股運動之目的，在使股關節可以自由高抬；惟腿于復原位時，足不可叩擊地面。



F. 踢腿運動

最初之姿勢，為兩腕向前伸而直立，掌面向下，先將左腿伸直，向前踢舉，旋即落下；次再以右腿上舉，動作與舉左腿時相同。最初踢腿時，以踢至水平部位為佳，漸次用力高踢，左右兩腿各運動十數次即可。



兩腕前舉，兩腿交換向前方高踢。

G. 橫內股筋之伸張運動

左右兩腿分開，兩手按于兩膝蓋上，運動之姿勢，為使兩腿左右交互伸屈。此種運動，可使內股諸筋，以及足頸關節，膝關節，股關節等，均作充分之伸屈，左右運動十數次即可。



H. 膝關節屈筋之伸張運動

兩腿前後分開而立，第一將上體前屈，兩手按地，使膝關節腿筋伸張；第二將上體抬起，兩手離地。如此運動十餘次，左右兩腿交替而行。

I. 跳躍運動

以上八種運動，係身體各部之局部運動，今次所作者，為全身之綜合跳躍運動。最初之姿勢為身體真直立正，先用兩足尖向左右跳開約三呎許，在跳動之同時，兩腕由側方面而揮舉至上方。次再用兩足跳歸原位，兩腕從上方落下。如此運動約二十次後，再行兩腿前後開閉運動，同時兩腕由前方舉向上方。此種動作可以運動全身，同時可使內臟諸官增進至適當溫度。



(H) 使前內股之肌肉充分伸張，並使關節擴張。

(一) 最初之姿勢



(二) 兩足左右跳開，兩手由側方上舉，旋即恢復原位。

(一) 最初之姿勢



(二) 兩足前後跳開，手由前上方上舉，旋即恢復原位，左右兩足並前後交換跳。

不同，及節季之變化關係，故不能一律，慢跑之適當度數，以至面發紅潮，身發輕汗之程度為佳。若于作此運動之後，身體感覺不快，目眩，貧血，並身體似疼痛，以及認有其他異狀時，須停止其將行之主運動，退場而休養，並宜速求醫生診視。

以上諸運動，如經熟慣，則于四五分鐘內可以練完。

J. 慢跑

經由 A 至 I 諸運動之後，即可給予全身以適當之興奮，但對內臟諸官器並未能以直接之準備運動，故現在須藉慢跑以達到增進體溫之目的。

至于慢跑之距離，須依據所參加之競賽項目而定。且因運動員之體力有所

阮蔚村編著

田徑新術

發行單行本預告



內容

「田徑新術」一稿，自第一卷第一期開始刊載，迄今年餘，共載二十章。斯文之特長，為各插畫之精詳，解說之淺顯易於了解，最為讀者所歡迎。茲承各地讀者，紛紛來函要求發行單行本，故斯自第五期起，停止登載，單行本不日即可出書。

要目

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

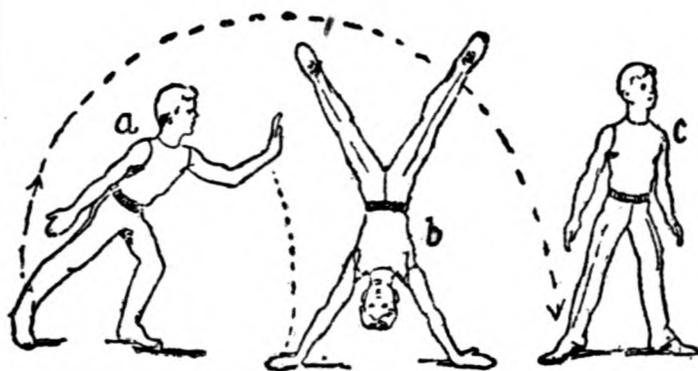
機巧運動教材

盧·哈·鄒

一·側翻 (Cart Wheel)

體直立，左臂側舉，手指分開，掌心向下，右臂高舉過

頭，身體向左傾斜，右腳從右面向空中踢起。左手，右手，右腳，左腳，接連着地，在左右平面作一迴旋，如果動作正確，那末形如轉輪。所以西文名字叫「車輪」Cart Wheel。演習時，身體愈直，那末形式愈像。要優姿勢，先側跑幾步，增加浪勢連續做去。



二·鷺鳥沒水 (Crane Dive)

拿一片硬紙豎在地上，次單足和紙片距離一二呎的地方，彎體向前，一腿向後舉起，同時兩臂側舉，用嘴啣起地上紙片。身體保持平均，不使傾跌，最好兩腿交換做。使平均發達。



三·蟠膝取桃 (Corkscrew)

放一個桃子，或同樣大小的東西，左右腳的外側，用左手經過體前，繞右腿的外邊，從右面穿過兩腳的中間，再繞到右腳側面，將桃子取起來，這時兩足不能移動，兩腳的距離是幾吋。

(讀者注意) 本文係採自鄒哈盧著「中學機巧運動」，每冊定價七角。

江南體師教員

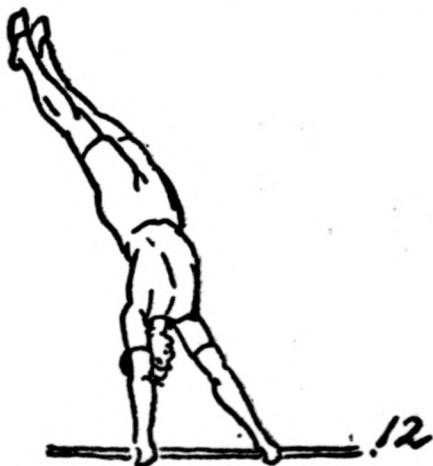
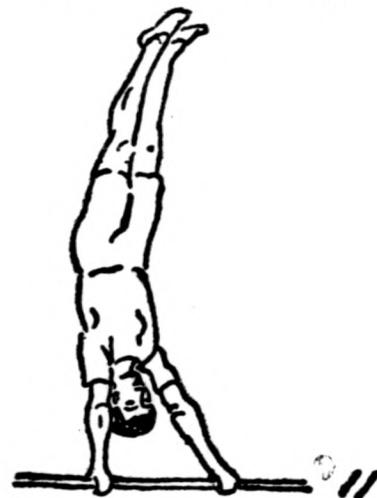
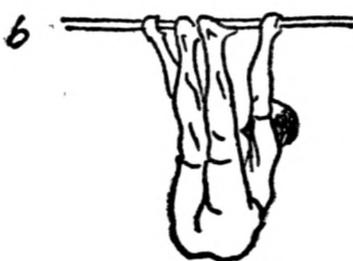
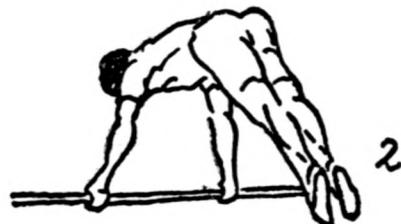
鄒哈盧著

中學機巧運動

本書內容，係搜羅中等學校各種機巧運動教材，由淺而深，由簡於心之運用，木馬等。於各項之分類而繁。無不詳細解釋，而對作者親自實驗教學，保護之方法，動作，明瞭指示。各項教材，均經定價七角，更購掛號寄費一角一分。

勤奮書局出版

尾生 法轉迴撐蹠槓單



大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

兼辦

保管 儲蓄 信託 貨棧

國內分行

上海 漢口 北平
南京 蘇州 濟南
鄭州 南昌 青島
長沙 蚌埠 杭州
南潯 無錫 石家莊

國外代理處

紐約 倫敦 巴黎 漢堡 舊金山
神戶 東京 大阪 橫濱

總行 天津

田徑運動

——要理論與方法並重——



田徑賽訓練法——本書著者張恆君，畢業於東南大學體育科，我國田徑界之名宿，為八百八十碼全國紀錄之保持者，曾出席第三屆全國運動會及第六屆遠東運動會，歷任中國公學，廈門大學，浙江大學等體育主任，以其經驗，寫成此書。（布面精裝，定價二元）

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

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

女運動員臨陣前——原著者人見娟枝女士為日本女子田徑賽各項紀錄之保持者，並為五十米，二百米，四百米，三級跳遠世界紀錄之創造者，歷次赴歐美參加國際女子競技，為世界女運動第一奇女子，憑其個人經驗，著成是書，劉煥譯筆，亦殊暢達信美。

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

競走訓練法——競走一項，吾國業已普及，但少專書，本局特請翔千君著成本書，對於競走之訓練方法，致為盡詳。

勤奮書局出版

總發行所 上海法租界勞勿路三九二號
門市部 上海英租界四馬路二七七號



柔軟操三部

山東省立十一中學 蔣澤春

第一部 鼓掌操

第一節 四肢運動

- (一) 兩臂側平舉，同時左腿前箭步。
- (二) 兩臂前平合，拍掌二下。
- (三) 同(一)。
- (四) 還原。
- (五) 至(八)上體同前，下肢換右箭步行之。

第二節 改正運動

- (一) 兩臂側平舉，同時左足側出。
- (二) 兩臂後舉，拍掌二下，同時起踵挺胸。
- (三) 同(一)。
- (四) 還原。
- (五) 至(八)上體同前，下肢換右足行之。

第三節 轉體運動

- (一) 兩臂平舉，右腿側箭步。
- (二) 上體左轉，兩臂前平合，拍掌二下。
- (三) 同(一)。
- (四) 還原。
- (五) 至(八)上體同前，下肢換右腿行之。

第四節 彎體運動

- (一) 兩臂側平舉，左足側出。
- (二) 上體前彎，兩臂下垂，拍掌二下。
- (三) 同(一)。
- (四) 還原。
- (五) 至(八)同(一)(二)(三)(四)。

第五節 跳躍運動

- (一) 兩足開立跳，兩臂側平舉。
- (二) 兩臂側上舉，拍掌二下，二足還原，同時上跳二次。
- (三) 同(一)。
- (四) 還原。

第六節 呼吸運動

- (五)(六)(七)(八)，同(一)(二)(三)(四)

第二部 徒手操

第一節 四肢運動

- (一) 兩臂側平舉，起踵挺胸吸氣。
 - (二) 兩臂前平合，拍掌二下，呼氣。
 - (三) 同(一)。
 - (四) 還原。
 - (五)(六)(七)(八)同(一)(二)(三)(四)。
- ### 第一節 四肢運動
- (一) 兩臂前屈，左腿前箭步。
 - (二) 兩臂上伸，左腿返箭步。
 - (三) 同(一)。
 - (四) 還原。
 - (五) 至(八)上體同前下肢換右腿箭步行之。

第二節 改正運動

- (一)兩臂前屈，左足側出。
- (二)兩臂上伸，起踵挺胸。
- (三)同(一)。
- (四)還原。
- (五)至(八)上體同前，下肢換右足行之。

第三節 轉體運動

- (一)兩臂側屈，左腿側箭步。
- (二)上體左轉，二臂上伸。
- (三)同(一)。
- (四)還原。
- (五)至(八)相反行之。

第四節 彎體運動

- (一)二臂前屈，左腿前箭步。
- (二)上體前彎，二腿下伸。
- (三)同(一)。
- (四)還原。
- (五)至(八)上體同前，下肢換右腿箭步行之。

第五節 跳躍運動

- (一)兩足開立跳，二臂前屈。
- (二)二足還原，兩臂上伸。
- (三)同(一)。

- (四)還原。
- (五)至(八)同(一)(二)(三)(四)。

第六節 呼吸運動

- (一)二臂前平舉，吸氣。
- (二)二臂前上舉，吸氣。
- (三)同(一)呼氣。
- (四)還原呼吸。
- (五)至(八)，同(一)(二)(三)(四)。

第三部 做協操

第一節 四肢運動

- (一)左腿前箭步，二手握拳，二臂(做做牽磨)自左前方，移至右前方。(作推磨狀)
- (二)返箭步，二臂屈於胸旁。(作拉磨狀)
- (三)(四)，同(一)(二)。
- (五)至(八)相返行之。

第二節 改正運動

- (一)兩臂於胸前。(手作握繩狀)
- (二)兩臂側展，(作齊繩狀)同時挺胸起踵。
- (三)(四)同(一)(二)。
- (五)至(八)同(一)(二)(三)(四)

第三節 轉體運動

(做做接擲壘球)

- (一)右腿側箭步，上體右轉，二手由前縮至胸前。(作接球狀)
- (二)返箭步，上體左轉，右臂前伸，左臂後伸。(作擲球狀)
- (三)(四)還原。
- (五)至(八)相返行之。

第四節 彎體運動

- (一)上體不動，左足側出。(做做擲籃球)
- (二)上體前彎，二臂下垂。(作拾球狀)
- (三)上體還原，二臂上伸(作擲球狀)
- (四)還原。
- (五)至(八)原右足側出行之。

第五節 跳躍運動

- (一)(二)(三)右足起向前走三步。(做做跳高式)
- (四)右腿前舉後振，同時左足上跳，身向後轉。(如跳高式)
- (五)至(八)換左足起行之。

第六節 呼吸運動

- (一)二足開立，二臂前上舉(作拿球式)同挺胸，吸氣。(做做發足球邊球)
- (二)二臂前下伸，(作擲球式)呼氣。

(完)



一個小學體育教師的生活(六) 可羨

十、健民到校後第一次上課情形

健民將草擬體育計畫。先決定幾個條件後，因要準備上臨時課。看臨時教學時間表上，上午十時起至十時半，五六年級複式一班，有體育功課。遂將草擬計畫工作，暫時擱筆。雖云臨時功課，無須十分準備，但健民亦不肯草率從事，先將今日應當向兒童說些什麼話？教些什麼材料？事前逐一考量，教學用具準備在一起，未幾噹噹鐘聲，上課時間已到，各級兒童，排隊魚貫入教室。五六年生，一列橫隊，在操場上等候着，但見足登黃色自由鞋，下穿白色長褲，上服反領白色運動衣，頭戴白色帆布運動帽，帶了點名冊等，從大禮堂中向操場上到來。全體兒童，見健民黃先生立在前面，由六年級級長自動的喊了一聲「立正」口令，表示敬意。健民隨即口唱「稍息」，兒童聞令如法行之。健民自排頭起至排尾止先逐一的凝視着，令兒童先行鎮靜，兒童亦能屏息以候教，健民開頭說：

『小朋友！你們是本校的高年級生，上學期各位體育成績，我已知道了。以前周先生教得很好，各位小朋友是很用功的，從今天起，我和你們常常在一起，仍舊要拿從前的精神放出來，要勤於操練，做成一個強壯的小國民。那末將來可以担当大事情，以後談話的機會很多。我現在要點名了，今天我和諸位小朋友初次相見，要認識你們！我喊着那一

個，同時要看看那一個，健民且唱且視，兒童亦各立正報到。』

健民點名畢後，再補充說了數語：

『以後點名要叫級長代點，或請級長報告缺席兒童之姓名；加以缺席符號。不再逐一唱名，以省時間……』

少說話，多操練，健民先將各種基本動作及準頓方法，用口令教學，繼則走步分隊的簡單方法，一一呼唱，兒童均能逐一操演，因程度較高，演來準確整齊，並無遲鈍凌亂之象。

健民因兒童在長期暑假中，有規律的運動，長久未曾操練，現在學期開始時，兒童筋骨，難免有懈弛之處，若驟然用耐勞刺激的動作，亦有未合，只得將按照體育哲理的運動順序，擇其重要部分。示範幾節徒手運動。令兒童操演。最後用驅逐球遊戲二隊輪流行之。未幾鐘報下課，仍整頓散隊，兒童個個面上浮着愉快的笑容向教室裏走去。

十一、蓬閣中心小學區概況

健民草擬計畫之前，當然對於服務所在地的學校行政及學校概況，要先行明瞭。茲在此地略為介紹於讀者之前藉知中心小學區組織的大概情形。

中心小學區制，係地方教育的試行方法。根據兒童生活環境及社會環境，畫定區域，為試教範圍。設中心小學為推

行教育的中心，區內適當地點，設立分佈小學，隸屬於中心小學。全區教育，均受中心小學之監督與指導。所謂學術行政化，試行以來，功效益著。蓬閣中心小學區，係崑山縣試行是項中心區制之一。現在將蓬閣中心小學區概況寫下面：

一、崑山縣蓬閣中心小學

蓬閣中心小學，在崑山東鄉之蓬閣鎮。居戶四百餘，人口二千餘，為崑山太倉毗連的市集，瓦浦河南北橫貫為界。商業以產米為大宗，居氏勤耕勤種，商販亦謙和信誠，一般民衆，尚能保持其敦樸之風。青年學子，讀書空氣，異常濃厚。在外求學於中等學校及大學肄業者，奚止百計。大都均由是校出身，因該校已有三十餘年的歷史，創始於前清光緒三十二年七月，定名蓬溪公立小學堂。民國元年，改為蓬閣鄉立第一國民小學。至九年添設商業補習科，十五年增設高級部，改名蓬閣鄉立第一小學。十六年秋，復改名崑山縣第二區鄉立第一小學。十七年夏改今名，現有七學級，均單式編制，有兒童二百八十九人，職教員十一人。

二、分佈學校

1. 東橋小學 在蓬閣鎮西三里許，創始於民國二年，十七年改名蓬閣中心小學區東橋小學。單級編制，有學童四十餘人。

2. 兵墟小學 設在兵墟鎮，民國二年創辦。今名蓬閣中心小學區兵墟小學，單級編制，兒童四十餘人。

3. 郭澤小學 宣統二年創辦，民國十八年劃歸本區。定名蓬閣中心小學區郭澤小學，單級編制，兒童三十餘人。

4. 張基堰小學 民國十八年創辦，十九年劃改為蓬閣中心小學區張基堰小學。是單級編制，兒童卅餘人。

5. 斜塘小學 民國二十一年八月創設，二十二年劃入蓬閣中心小學區。乃改為蓬閣中心小學區斜塘小學。單級，有

兒童卅餘人。

6. 西谷涇小學 於民國二年創辦，因學生極少，中途停辦。二十三年秋恢復為蓬閣中心小學區西谷涇小學，亦係單級，有學生卅餘人。

各分佈小學經費，均由中心小學校長具領發給。每月由中心小學校長視察全區小學，指導與改進各小學行政，教學，訓導事項，如遇活動事業，如展覽會，遊藝會，運動會等，全區各校均須參加，以資獎進。

十二、蓬閣中心小學的物質環境

蓬閣中心小學，位在鎮之南市梢，創辦時就城隍廟西首隙地建築，經幾次擴充，始成現狀。計大禮堂一，教室七，教員預備室三，應接室一，兒童圖書室一，廚房一，廁所二，大操一，小操場二，校園二。全部面積十餘畝。校舍成三字形，校具教具，均敷應用，大門面臨瓦浦河，西為廣闊的農田。廟前銀杏參天，油油然的綠葉，與古寺聖牆相暉映。益顯出白牆黑屋的讀書幽靜地方，無市囂之嘲雜，有休憩之佳境，不啻一幅天然圖畫，大操場為兒童集合體操的場地。小操場二，一為兒童遊息之地，一供社會青年到校習練籃球之用。環境優良，的確是一個良好的兒童樂園。

健民身處其境，當然感不到什麼物質供享的不週，身體舒適，生活已具規律，精神煥發，作事十分興奮，除上課外又能翻閱書報，動動筆墨，寫些計畫日記以調劑其身心。

未完

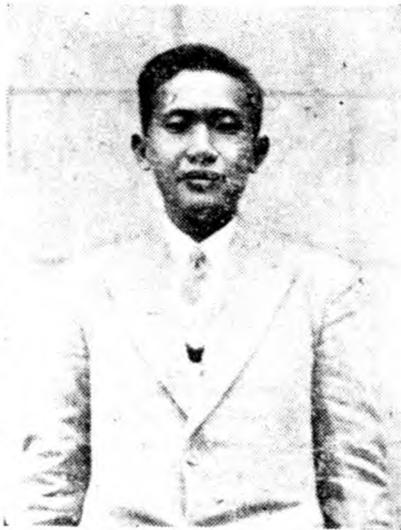
全國小學體育教師們注意

全國小學體育教師，恆感教材之缺乏。勸書局有鑒於此，將全部「小學體育教本」二十五冊，減售洋六元。此外並出版「小學體育之論理與方法」，及「小學運動會指南」，均為小學體育教師不可不備之參考書。



吾國出席台維斯盃網球賽之前瞻

並有望於許承基鄭兆佳二選手



許承基

我國參加本屆台維斯盃選手，已選出許承基，鄭兆佳二人。許鄭均係我國第一流青年選手，年青力強，前途極有希望。一九三一年上海公開網球錦標決賽時，鄭曾力挫加拿大台盃選手德孚。當時即有人提議，資遣鄭某赴美，以求球藝之深造。嗣因種種關係，未能成爲事實。許在上屆全運會返滬期中曾疊勝邱飛海。遠運會中雖未能十分得意，然球藝確未見退步，兩人體育道德均極高尚，周旋國際場合中必能得體。

有人或問林寶華，邱飛海乃我國遠運錦標遠手，球藝湛深，經驗宏富，選

拔當局獨舍此而取彼，其故果安在乎。林邱年事已高，球藝難望再進，許鄭爲後起之秀，易得好手切磋之益，我國欲發展體育界，亦正賴一般青年努力也。體育對此次選拔結果，均認爲異常滿意。所遺憾者乃在少一候補選手耳，想因經濟關係。未能多派也。

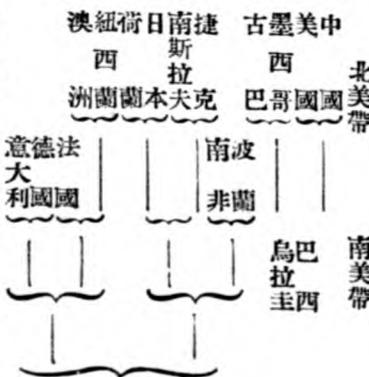
據記者所知，美國本屆選手，亦屬年輕之新進。梵恩斯，洛脫，史德芬已先後改爲職業選手，老將中僅愛律遜一人，聞愛氏本屆亦不參加。蓋將另組一隊代表美國，鐵爾頓一向主張，美國隊由伍特·派克·麥考，布基四人組成。



鄭兆佳

而由愛律遜作一不出席比賽之隊長，四人中僅伍特年才弱冠，其餘均在二十歲以下，伍特球藝最優，惜火氣太大，不能保守。派克亦爲單打最優選手，麥布兩人雙打合作極佳，爲將來理想中之世界錦標選手。

台維斯盃賽秩序表



我國許，鄭，初出茅廬，首遇強敵，一旦較量，不啻以卵擊石。三日中每人又須連打兩單打一雙打，毫無休息，故勝利希望極少。惟盼比賽能在美國舉行，賽後得在各大城市多多參加表演比賽，庶幾不虛此行！

國民政府註冊



資本五百萬元

營業種類

人壽險 水火險

汽車險 玻璃險

意外險 繭子險

郵包險 銀洋險

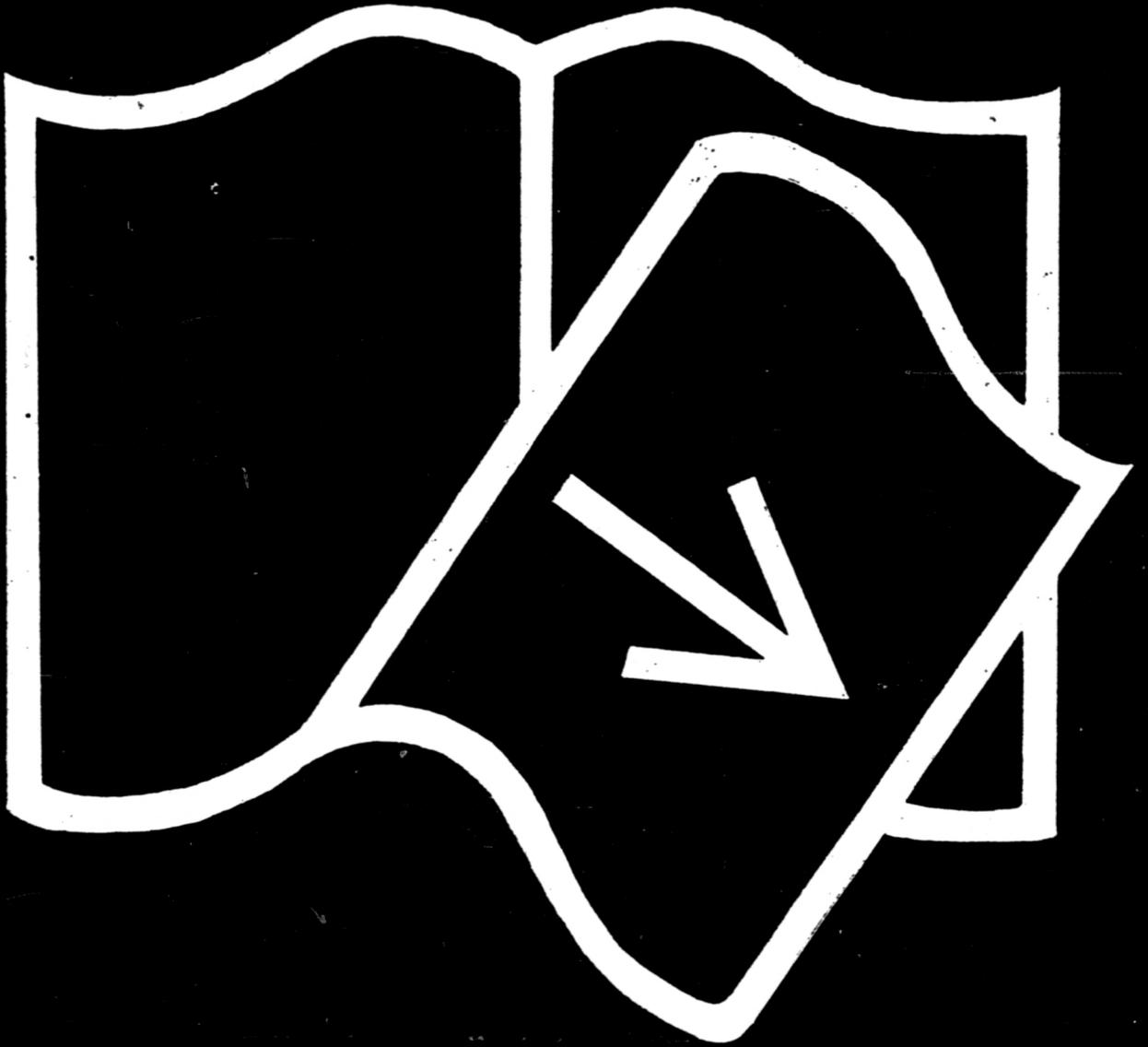
火車險 兵險

中國天國保險股份有限公司

總公司 上海北京路二五五號

電話一六一四四

電報掛號一七一



441

—

442



菲律賓華僑體育新進展

本報駐菲
特約記者

顏·文·初

近年來岷埠華僑青年從事體育日見其多，足球及籃球相繼組織堪出而對壘者，有五十餘隊。現任華僑教育會長楊啓泰，為瑞隆興鐵業公司總經理，素好體育，其公司中職員，亦皆球隊中健將。自建築價值近二萬元之體育場，本屆遠運我國選手，即皆借為練習排球籃球網球場所，論岷埠華僑體育發達。即此可見其一班矣。王正廷博士，帶領選手赴遠運會每公開演講時，更為極力提倡。最近遂有華僑體育協進會之產生，其緣起并章程，及經過情形披陳如左：

菲律賓華僑體育協進會緣起

體育與德智並重，欲挽救國家危亡，必國民有強健體魄，此為輓近教育家所極力提倡。在昔我先民來此土也，除飽食酣睡，以不正當娛樂為消遣外。日勞碌於商場營業，年終則計算贏餘。故在二十餘年前，我僑衆不特不從事體育，並且不知運動種類為何物，并如何計算勝負方法。民國二三年春，此地嘉年華會開幕，華南足球隊來比較勝負，其後檳香山棒球隊，歷屆遠東運動會我國足球隊，與夫暨南，樂華，華東，南華諸足球隊，皆於征菲諸役，大顯其好身手，遂引起僑界青年對於體育之興趣。故十餘年來，成立籃球及足球隊諸團體，如雨後春筍。偶值星期餘暇，王城邊青草地中，常見我華僑健兒，在斯訓練。其良好體格，斯固我僑界良好現象也。然一則球類團體，雖名目

林立，究竟泛而無統，各自為政。故未能為同一水平線進步，二則無公衆有力機關為之提倡。故所發達猶屬於局部的，而非普遍的。因此居留地人民體育進以尺，而我僑界體育進以寸，最近王儒堂博士領導我國選手來岷里刺出席第十屆遠東運動會。見我華僑體育，猶屬幼稚時代，故極力主張，應專設機關為之提倡，并再三致意於兒童戶外運動，當時深得僑界各社團領袖贊許。同人等不敢以此有益僑界之新事業，隨王博士而俱往。故推舉專員，訂立簡章，為成立本會之基礎。但茲事體重大并且盼望其永久存在，而日益擴充。誠非少數團體及熱心個人所能肩此重任。希望各商會社會并，各界名流，共署名發起，加入為會員，斯本會得逐漸進行。其有益於僑界者；

(甲)在積極方面：

(一)可鍛鍊成強健體魄，將來免却東亞病夫之謂。
(二)養成團體的生活，服從公共規則，消弭無謂之競爭。

(乙)在消極方面：

(一)自星期日休業律實行後，各商舖店員，幾皆以麻雀為有一無二消遣物，若種種運動盛行，自可逐漸改良其習慣。
(二)星期餘閒，既為身體上鍛鍊，則入夜倦極安睡，種種妄念自無由而生。

而且遠運會自被日菲非法解散，將來我國欲謀體育上進步既經見諸提倡者，為欲劃區舉行運動會，并訂期聯合海外各屬華僑舉行全國運動大會。將來菲島華僑體育，如能普及羣衆則選派選手，加入祖國全國運動會。一則藉此亦可溝通海外內聲氣一則互相觀摩，時時可促其進步，則本會之關係為更大也。然羣力移山，衆擎易舉。樹康健之基礎，作強種之模範，胥賴有此舉也，願我僑胞其三致意焉。

菲律賓華僑體育協進會簡章

第一條 名稱

本會定名為菲律賓華僑體育協進會，其會所設在峴里拉。

第二條 宗旨

本會宗旨有下列三項：

- 一、聯合全菲華僑體育團體。以促進華僑體育。
- 二、提倡全菲華僑業餘運動，及籌劃體育場之建築。
- 三、主持全菲華僑體育，及參加祖國或國際間運動比賽事宜。

第三條 組織

本會會員分爲甲乙丙三種：

- 一、甲種團體會員，凡商業團體，普通社團，文化機關等屬之。
- 二、乙種團體會員，凡運動團體或各種球隊等屬之。
- 三、丙種普通會員，凡商店或個人屬之。

第四條 會費

本會會費分爲甲乙丙三種：

- 一、甲種團體會員，年納會費分三等：(一)一百元，(二)五十元，(三)二十五元。

十元，(三)二十五元。

二、乙種團體會員年納會費二十元。

三、丙種普通會員，年納會費分四等：(一)年納五十元以上者，(二)年納二十五元以上者，(三)年納十元以上者，(四)年納五元以上者。

第五條 委員及職員。

一、本會委員會設十一人，互推主席一人，司庫一人，常務委員三人，(合主席司庫共五人爲常務委員會)任期一年得連選連任。

二、本會聘任總幹事一人，職員若干人。

第六條 委員會之職權

- 一、計劃本會會務。
- 二、計劃本會運動場所等。
- 三、預算本會經費并審查本會賬目。
- 四、推舉本會主席及常務委員。
- 五、聘請本會總幹事等。
- 六、會員中團體或個人有違反會章者，委員會有懲戒并取消其會員資格之權。

第七條 常務委員之職權

- 一、秉承委員會意旨，管理本會一切重要事項。
- 二、于必要時，代行委員會職權，但須于下屆委員會常會時，提出追認之。

三、得委派各項委員，分組各項運動比賽，及其他事項。

第八條 職員之職權

一、本會主席之職權，

(子)主席于大會時爲當然主席。

(丑)對外代表本會。

(寅)主席得召集各項會議。

二、司庫之職權。

(子)掌理本會經濟出納。

(丑)商同主席及總幹事，編制本會每年預算，及決算案，交委員會審查。

三、總幹事之職權。

(子)執行本委員會種種議決案，及辦理本會一切會務。

第九條會員權利

一、凡本會會員享有本會一切規定之權利。

第十條業餘運動規則

一、本會得加入為中華全國體育協進會會員，所有業餘運動員資格問題，及各項規則，皆遵照該會之規定。

第十一條集會

一、本會每年舉行選舉大會一次，日期地點，由主席酌定召集之。如第一次不足法定人數，於第二次召集時，無論人數多寡得舉行之。

二、委員會每月開會一次，常務委員會每二星期開會一次。遇必要時，得由主席召集臨時會議。

三、各種集會，均以過半數之出席為足法定人數，議案之通過。須經出席人數過半數之同意。

第十二條本會章程修改

一、本章程，經委員會委員三分之二之同意，得修改之。

女運動員臨陣以前

人見絹枝著
定價九角正

人見絹枝女士，為世界著名之女運動家，曾保持四項世界紀錄。著有「女運動員臨陣以前」一書，蜚聲世界，指示女子比賽問題殊多，凡女子從事運動者，不可不閱。

勤奮書局出版

飲 A 字消毒

牛 乳

滋 養 豐 富

造 成

衛 健 兒

生生牧場 大西路 一七五

電話 二二〇九九 二二〇四八六

長期訂飲優待 章程函索即奉

中國最大之印花專家 辛豐綢緞廠

自織自印

日異日新

質堅色美

到處歡迎



式春四二

綺二九

綾五七

純粹真絲
不攪雜質
乃華貴入
時之婦女
界新衣料

各大公司
綢緞局
有售

總發行所
上海天津路
乾記弄七號
電話
九二七五〇

五版增訂

學生指南

全書要目

大學生指南	中國學生指南	女學生指南	華僑學生指南	工學院學生指南	商學院學生指南	理學院學生指南	農學院學生指南	醫學院學生指南	師範學院學生指南	童子軍學生指南	社會科學指南	經濟學指南
...
歐元如	廖佛如	賈洪年	鄒洪年	胡庶華	李桐孫	樓桐孫	于鳳琴	俞鳳琴	俞鳳琴	沈維楨	王金璣	孫文璣
職業教育指南	國語教育指南	英語教育指南	國文教育指南	體育教育指南	音樂教育指南	美術教育指南	勞作教育指南	衛生教育指南	社會教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南
...
高踐四	王西神	沈奇凡	俞伯翊	胡瑞麟	吳青瑛	蔣禮青	蔣禮青	蔣禮青	蔣禮青	蔣禮青	蔣禮青	蔣禮青

勤奮書局出版

★蔡子民先生讚美說：「愛學生以德，成學生之美。」

德國復興早操

德國阿託兒霍治著
斐熙元陸翔十合譯

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

(每冊定價五角)

早操與課間操

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

(定價五角)

勤奮書局出版



讀者園地



體育之需要與提倡

鄭際雲

人類當原始時代，以力覓食，以力自衛。獵鳥獸則奔馳以追之，投石以襲之。過水澤則練習泅渡，避危害則攀緣樹木；遇人與人爭之時，則藉肉搏以定勝負。凡所以圖一己之生存者舉所以鍛鍊其體魄，固無所需乎體育也。

迨後人羣進化，由洪荒時代。進而為畜牧時代。由畜牧時代，遞進而為農業，工商業時代。於是體育遂應時代之需要而產生，蓋近一二百年來科學發達，物質文明，日益進步。人類用腦之事情，而肢體之活動日減，今世人之體格，遠不逮古人之壯健雄偉，衡之優勝劣敗之理。此實足以阻礙人類進化，救濟之道，其惟各種運動是賴，是以體育乃亟需要提倡者也。

夫體育者，造福於人類之新科學也。為教育之中心，完成人格之要素，人之天賦本能與社會之機能，均由運動之影響增進而擴大。故世界各國莫不重視之，提倡之。英美等國人民，幾皆視運

動如飲食，不可一日或缺。逢一運動會或球賽之舉行，輒萬人空巷，如醉如狂，爭往參與，其情緒之熱烈，精神之興奮，有非筆墨所能形容者。有如此朝氣蓬雲之國民，則能凡百事業，俱因之進步改良，故國家蒸蒸日上，日臻富強。

(安徽宿縣敏秀女中)

我們應走那一條路

羅一五

中華民國已由一歲而對歲，而二十四歲了，現在牠已具有相當的自覺的能力。在體育教育一門，對於舊有的路徑，已起了懷疑而走向新的。以心理，生理，社會科學等為根據的自然體育的路徑來了，這不能不說是一大進步；但是，矯枉過直，忘却中國今日的時空關係，儘唱着自然體育的高調，連昔日的普通體操都倡言廢棄的人，我認為同樣地也免不了患着盲從的毛病。

我們現在試來檢討目下中國在時空上究竟處於甚麼地位？中國目下在空間上是佔着亞陸東南富藏甲天下的一塊大地；在時間上正所謂生逢亂世。舉世界



讀者顧問

本欄規約

- (一) 凡讀者有何關於體育上之問題，均可函本欄討論之。
- (二) 每次所提出之問題，至多不得過五項，來函不得過二百字。
- (三) 凡編者不能解答之問題，當在本欄公開討論之。

答武昌葉啓武君

- (問) 太極操是否適用於小學？
- (答) 甚為適用，惟於教時，宜按簡易之次序。
- (問) 敝人極願學識此種操法，惟在鄂苦無人能教授者，請示知最易之學習法！
- (答) 請閣下加入太極操函授學校，該校係教育部體育班同學所辦，均係太極操發明人褚民誼博士之高足。且此校亦係由褚民誼任校長，講義係用褚著之「太極操」。該校不收學費，只收講義費及郵費兩元。隨時可以報名，三個月畢業，通訊處上海法租界勞務神父路三九二號勤奮體育月報社內。
- (問) 手球運動共有幾種？
- (答) 手球運動，有單壁，四壁之分。德國之手球運動，則仿足球玩法。
- (問) 賽跑之後，為何喘息不止？
- (答) 賽跑時，因運用之養氣過多，故於停止運動時，因需要氧甚急，故喘息即激急吸收空氣中之氧也。
- (問) 何謂「基本體操」？
- (答) 「基本體操」即「丹麥操」也。注重自然活動。

總崩潰大混殺的前夕！強隣壓境，爭以我為鹿而逐之的時代。回顧國人——被壓迫者的情況又怎樣呢？浪漫，自私，鬆散；女學生（自然不是指全體而言，幸勿誤會！）燙髮，抹粉，塗脂，男學生呢？（也不是指全體而言）大學生程度更高，那不用多說了，即初中的學生，也不乏油頭，革履為西裝是慕呢！唉！教育的目的，難道為的就祇是要訓練出以上典型的許多少爺小姐們來嗎？斷然不，不。

我們現在來推究，當一八〇八年普法爭戰，德國為法所慘敗，喪失土地，人心渙散，所以德式的體操才應運而生。Jahn 氏之所以負了創造德式體操的目的，完全是當日德國在時空上的需要，藉以訓練全國人民，使之作抗敵，雪恥的基礎。至於瑞典式體操之產生，其時間乃在滑鐵盧敗戰之後，也與德式操產生的背景具有同樣的意味，我們無須乎多說了。環顧目下中國的環境，比之當年的德，瑞怎樣呢，恐其惡劣的程度祇有過之而無不及呵！（安慶高級工業職業學校。）

改進體校與整頓師資

體 學校，是造就體育師資之所。

設各體校辦理完善，造就賢良師資，則

改進我國體育事業，易如反掌耳。否則，設仍照前數年之辦法，（招生營業性上課敷衍性），則我國體育前途無望矣，希望主持體校諸公，急起直追力求改善。改造之法可分為二：一，積極的，增加課程，必遵教部頒佈課程標準授之。二，消極的，每逢學期終了，由廳派員赴校監試，設逢學年終了，由部或廳主持會考。

改善學校，為造就將來的師資。但現有的師資，大多非出專門人材，如警察教導團畢業者，亦任體育教師。其中學畢業者，亦聘為某校體育導師。試問如此情形，而我國體育，何能發展？自身尚無中心信仰，連體育本身亦缺乏熱忱，何能教人？企望各教育機關諸公，對於已任者，須規定若干種書籍，指導閱讀。每人必訂閱若干種雜誌，對於未任者，須厲行登記，嚴格檢定合格者，方可充任教師。

深呼吸運動

張大昕

呼吸運動是從空氣中攝取定量的氧氣，以供給體內的需要，增加體內之燃燒作用，以繼續吾人之生命。蓋因是之故，社會上一般人們，往往為保重身體起見，強行呼吸。盡量吸取空中之氧氣，反竭力使炭氣呼出。殊不知此種活動



體育名詞解釋

拳鬥

(Boxing)

拳鬥創始於西紀五百年前，希臘歐林匹亞會時即有之。其後傳播至英國，復盛行於美國。近年以來，遠東之日本與菲島亦漸盛行。惟吾國尙付缺如。

拳鬥依體重而分級，使同體重之選手與同體重之選手比賽。拳鬥階級共分以下八種：(一)蠅量級(二)二磅以下(三)巴登士級(四)八磅以下(五)羽量級(六)二十六磅以下(七)輕量級(八)三十磅以下(九)維爾特級(一四七磅以下)(十)中級(一六〇磅以下)(十一)中重量級(一七五磅以下)(十二)重量級(一七五磅以上)

馬球

(Horse-ball)

馬球運動，溯出自祖國，為蒙古人所發明，自紀元前六百年，始傳入波斯。當時之比賽方法，係以七人為一組，規則與今日流行之馬球規則類似。其後由波斯傳至印度，印人習之者頗多。既印度論亡，英軍入據，英人對印人之馬球運動，頗存好奇之心。因之駐印之英騎兵，乃起而仿效之。遂定正式之規則。一八七六年，英軍乃將此運動介紹於英國本土，英國官民多善騎。故特別歡迎馬球運動。同年英人哈尼特氏亦將此技介紹至美國。不久，即有美國馬球俱樂部與華盛頓馬球俱樂部之組織。馬球在英國，頗得皇室之獎勵。現英國皇太子維爾遜殿下，觀此技甚為擅長。英人對於騎馬技術之得以深造，實根據於斯。

不但使肺部易罹闊大病症，更易使呼吸運動反乎常態。尤以現在各學校之晨操，課間操，及其他運動時間，在未活動之前，每皆先行深呼吸數次，此種活動，對於生理殊相悖謬。蓋在未活動之前，血液中的各種化學原素，皆成均衡狀態。呼吸運動亦屬十二分之調節，在此種狀態之下，足可不必強行呼吸。設如強行呼吸，不但破壞呼吸運動之常態，切失却血液內之中和性。但在劇烈運動之後，當屬例外，蓋彼時均皆喘息不止。此則為劇烈活動之時，燃燒作用驟然增加。養氣不敷應用之表現。故此時為增加及補充體內養氣之不足起見。吾人甚可行數次之深呼吸，以達體內得到多量之氧氣。以備身體速復常態。此種問題，雖云細小，但於平時不可不注意及之。

如何而定。細胞對於氧氣却只取牠所需要的分量，並非無限制的吸取着。我們把呼吸運動的作用，可以歸納成下列幾點：

A 呼吸為了需要氧氣。

B 呼吸機能加速時，反應作用也因之加速，這種反應就是把氧氣由血液輸送到肌肉，並切透了血液而輸入於細胞。

C 任一器官要是牠的運動增加，那牠氧氣的需要也就隨着增加。

我們體內心臟，腎臟，分泌腺等，各種氣官受了各種不同的刺激。而興奮活動時，都需要血液供給多量的氧氣。

設呼吸運動是取了多量不為體內細胞所需要的氧氣。這種運動那又有什麼價值呢？細胞運動的增加，固然能使血液循環和呼吸系統的反應發生急速的變化，可是此種變化是在運動之後，而非在運動之前。所以在運動前，呼吸運動的價值是十分的低落的。非担如此，呼吸運動切會妨害了血液的中和性，破壞血液中各種化學原素的均衡和調協，色素經過清化作用，而達於飽和狀態時

。每百立方厘米的血液，含有十九立方厘米的氧氣。也可以用人力增加至二十立方厘米，但是此種例外增加的一立方厘米氧氣。被帶入微血管，而燃燒時，祇變成多量無用的體溫，和炭酸素而已。換句話說，如果勉強的行人力呼吸後，肺中必須排洩多量的炭酸素，因此肺細胞的炭酸低減，而反在血液裏取償，結果使呼吸中樞的通常刺激，不得不暫行停止。所以在連續舉行兩三次深呼吸運動之後，必須休息，以待血液中的炭酸素，再行集合，從這點我們可以知道體內細胞需要氧氣的分量，必須完全由神經中樞管理的。體育教師或指導怎能夠忘然地推斷着學生需要多少氧氣，應做幾次深呼吸運動呢？

吾人所吸取之氧氣，常屬定量，只不過肺部之一小部分而已。大約只佔全量百分之二十三，假如強行吸取氧氣，那正是無異使一個飽食盛筵的人，強其再吃豐饌。氧氣是肌肉細胞所需要的，可是需要的多少，常依體內細胞的需要

而達於飽和狀態時

上述為關於深呼吸之時效問題，及其與體內組織之關係。此種問題，雖云微小，但很易引起一般人之模糊，尤以作體育教師及指導者，其對於青年身體之健康，責任至重大，對於深呼吸運動之問題。好似無關身體之得失。但如非法實行，日久後，必致發生不測病症，吾體育界中人，安得不預為顧慮乎。

新書

手球

訓練

法

阮蔚村著

一冊 四角

手球運動，早已風行歐美，吾國尚未普及。現在教育部編訂中學體育教學法，由初中三年起，即開採用手球之遊戲，本書詳述手球之遊戲方法，訓練規程，比賽規則，以及一切關於手球之常識。俾教者學者，均可明瞭，本書在印刷中，不日將可出版。

體 育 家 與 運 動 家

(五)



許 龍 厚

許龍厚，字禹生，年五十五歲，北平人。氏於國術，詣造極深。畢業於北平大學法文科，得學士位。民國元年，創體育研究社於北京，以提倡國術為職志，從游者有褚民誼、徐致一諸名流。曾任北京體育學校校長多年。現任北平市國術館館長，行政院咨議，教育部體育委員，北平市體育委員。二十三年秋，創北平市立體育專科學校，任校長。氏之名高望重，四海景仰。著作有「國術要義」及「少林十二式」等集。



馬 約 翰

馬約翰，年四十九歲，福建同安人。畢業於日本東京帝國大學。後赴美，畢業於麻省春田大學，得體育碩士學位，歸國後，即任北平清華大學體育主任。宣統三年，第一屆全國運動會舉行於南京，氏得八百八十碼冠軍。第二、三、四、五諸屆全國運動會，氏均任田徑裁判長等要職。歷屆遠東運動會，君皆任中華代表團總教練職。君性靜默，學識淵深，任事致力於實際。華北體育會之有如斯成績，氏實與有力焉。



史 興 隲

史興隲，十九歲，中華民國大連人。兄興隆，弟興陸，妹端聲。兄弟妹四人，均為國內之名游泳家。兄興隆嘗在杭州全運會中大顯身手。民國二十二年，第五屆全國運動會舉行，史隲繼乃兄而起，得四百米及五百米兩項冠軍，均創全國新紀錄。而妹與弟，成績亦煇炙人口。全運會後，史氏兄弟，因東北淪亡，無家可歸，乃作橫渡長江之壯舉，藉以警惕今日國內醉生夢死之青年。結果大告成功，其愛國及勇敢，令人佩服感泣。



樂 秀 雲

樂秀雲女士，山東福山人，年十八歲，為吾國名女國術家。民國十九年，首屆全國國術考試舉行於杭州，女士曾代表青島出席，時年僅十三歲。歸途過滬，表演絕技於上海大舞台，大博得社會人士之好評。二十三年復在第十八屆華北運動會中，顯身手。返青後，在青島設立「第一女子國術練習所」，開全國女子國術界中之嚆矢。女士畢業於青島聖功女子中學，現任青光、尚德兩小學教師，為女子之典型體育家。最近為與其未婚夫解除婚約案事，致轟動華北。



一月來之體育行政



吾國決定出席台維斯盃賽

中華全國體育協進會常務董事會，於二月十日晚在上海開會，并由董事郝更生出席報告關於台維斯杯代表選拔經過，及夏令訓練營擬定計劃。八時開會，討論至十一時告畢。茲將商議經過，及議決案件錄如後。出席王正廷（主席），郝更生，趙晉卿，曹雲祥，沈嗣良，周家驥（書記）。

甲、參加台維斯杯案

(一)代表人選業經選拔委員會開會商議 因其中尚有考慮之處，須待與董事會商洽後，方得解決者。(十三日公佈正式選手為許承基及鄭兆佳二人)(二)決定電復美國草地網球會來電接洽事件。一。比賽日期五月三四五日。二。地點在紐約城。三。出席代表山國內派送。(來電詢問是否由僑居美國華人代表)(三)經費，呈請教育部撥助及向各界捐募。

乙、夏令體育訓練會

經計劃委員會報告設計，由董事會討論通過，略加修改，規定草章如下。(一)定名，全國暑期運動訓練會。(二)職員，名譽會長王世杰，會長沈鴻烈，執行委員郝更生沈嗣良馬約翰宋君復。教務主任宋君復。(三)會址，青島體育場，

學員宿舍山東大學，(四)學期七月十五日至八月卅日。(五)名額，一百二十名，內五十名由本會選拔，八十名由各市教育廳保送。(六)訓練項目，田徑運動及游泳籃球。(七)訓練課程，由教務主任規定之。(八)教練及訓練員由會長與執行委員決定聘請之。(六)學員膳費每人每月八元，其他應由各省市教育廳分別負擔之，另向鐵道部呈請半價優待票。

世界運動會吾國籌備參加

明年八月一日在德京舉行之世界運動會，我國業已正式加入，並由全國體育協進會積極籌備，定本年七月十五日在青島舉辦暑餘運動訓練會，訓練出席選手。其計劃草案及職員名單，業由常務董事會通過公布，我國參加選手，以前雖曾有非正式之確定，但據體協會某董事談，若將來選手成績優良，決於可能範圍中增加名額，如成績低劣，則不如少送數名，以節經濟。至於我國預備參加者，本定六項，茲對於籃球一項，各方意見，頗多主張加入，故體協會舉辦之暑期運動訓練會中，已加入籃球一項。惟將來能否正式參加，要亦以當時之成績與經濟情形而定。關於世運會開幕日期，業經籌備委員會決定於一九三六年八月一日起至十六日閉幕，其比賽日程，亦由該會擬定，分送參加各國，以作準備參加項目之參考，惟將來或須參照當時情形變更次序，此項日程，我體育協進會亦已接到。

北平體育場仿宮殿式建築

北平市公共運動場自決定先農壇建築後。並請華北地之名工程師關頌聲義務幫忙。關於月前來平與馬約翰，李洲會同關頌聲到場視察，計劃仿照故都式皇宮形勢建築。場外之牆，皆為紅色。場內分為南北兩區。南面為田徑場，北面為排，籃，網，足，棒，壘球及國術場，並在場之最北地方建築游泳池，關頌聲現已返津，全權繪畫場圖後寄平，並計算建築之一切開銷，俟市長袁良批准後，即挨次開始建築。據馬約翰談，球類看台，則用木製看台，可自由挪移云。

重新規定之徑賽計時方法

中華全國體育協會二月十日公告云。一九三八年國際體育協會，對於徑賽計時之應用法，曾有特別之規定。即凡二百五十米以上之距離用五分之一秒法計時，以下之距離，均用十分之一秒計。一九三二年國際體育會代表大會在洛杉磯開

會討論，已有更改方法之決議，及一九三四年八月在司篤好幕開會，經各國參加意見審察，經多數通過，議決計時法之規定如下，公告各國應用云。凡一千公尺或一千公尺以內之距離計時，均用十分之一秒法計算，一千公尺以上距離，用五分之一秒計時。

北平等辦小學體育講習班

北平市社會局擬於本年暑假組織小學教員體育講習班，現已由體育督學李洲計劃組織大綱，交體委會修正，聞本年暑假即開始舉辦，以造就小學體育教師。

豫主席劉崎令汴建游泳池

河南省府主席劉峙前飭令建廳於體育場內建造游泳池一座，經建廳設計後，以游泳池係體育建築，擬由體育專家審核。惟教育廳體育委員會適新改組，一俟新委員就職後即行設計籌劃云。

行銀員會會公業同業行銀市海上

行銀業壘國中

儲蓄處辦理各種儲蓄存款



銀行部辦理一切銀行業務

總行
分行
支行
辦事處
倉庫

- 上海北京路江西路口
- 天津法租界六號路
- 甯波江廈糖行街
- 南京中山路新街口
- 上海靜安寺路梅白格路口
- 上海敏體尼蔭路八仙橋口
- 天津北馬路 徐姚新建路
- 北平西河沿上海文廟公園
- 上海蘇州路九五六九九一號
- 天津英租界達文波路
- 甯波江東祥和道頭十號



青島黑鷹籃球隊征滬戰跡

青島黑鷹籃球隊，為該地錦標盟主，于本年二月，來滬觀摩，雖四戰三敗，然全隊精神技術，均屬可佩。領隊趙化程，幹事曹述志，隊長孔廣益，隊員，丁守譽，吳永清，俞根香，王振金，胡銘新，張毓才，張文成，張青甫，戴鴻印，王汝舟，姚傳耕。

▲首戰克復復旦 二月七日在申園首次露面，旗開得勝，以四十八比三十六勝復旦大學。表演清晰，球技可觀。頗能使滬人士一新耳目。全隊聯絡，亦極純熟，孔廣益張毓才二位宿將，不啻二支大柱，以故復旦雖屬一時之雄，不得不屈居人下，無法應付。後起之秀，希望無窮。

▲次戰敗于東華 黑鷹籃球隊，八日晚挾戰勝復旦之餘威，與全滬華人最強之東華籃球隊相遇於申園籃球房中。經四十分鐘劇烈之競爭，黑鷹在勢均力敵之戰情中，卒被東華擊敗。最後比數為五二對四四，東華佔優八分。

▲三戰受挫麥令 黑鷹籃球隊，於十日晚再戰麥令，觀者僅二百餘人。惟比賽頗見精彩，局勢異常緊張。結果黑鷹雖仍以三十四對五十二之比敗北。但全隊表演甚佳，孔廣益之投籃，伸手遠射，十發九中，博得采聲不絕。惜前鋒在敵籃下動作遲慢，後衛人短吃虧不少，否則麥令番將雖強，斯晚欲勝，頗非易事也。

▲四戰敗于暨南 黑鷹籃球隊，為觀摹球藝起見，挾師南下，在滬共賽四場，三敗一勝，球藝較之輔仁國體又差一籌矣。二月十二日晚該隊原約海賊，因海賊背約，乃改戰暨南。雙方表演，毫無精彩，暨南之徐亨與韓振元，均未出場。上半時以十二比十四失敗，其間暨南曾以十二比八一度遙領，後為張毓才張青甫連中四球而屈服。下半時中黑鷹表演略見進步，張毓才之跳球，頗為得勢。後衛張文成數次投擲，均告命中。分數立增，至二十比十三時，暨南蔡演雄尹貴仁憑其個人之奮鬥追上六分，此後局勢乃趨緊張，分數互有上下，至二十六比二十五時，黑鷹尚佔先着。不料在二十秒鐘內，為暨南蔡演雄揮手一投，黑鷹遂以一分落後，造成一勝三敗之戰績。

上海中華籃球會錦標得主

上海籃球會甲甲及甲乙兩組，已告結束，甲甲組西青海賊隊，奪得冠軍，除保存 Buay Bee 杯外，由協進會贈給銀盾一座。甲乙組梵王隊領袖羣雄，獲協進會銀盾一座，以資紀念。茲得兩組各成績列左。

▲甲甲組成績

隊名	賽	勝	負	百分率
海賊	六	六	〇	一〇〇
麥令	六	五	一	八三三
東華	六	四	二	六六六

眞如	六	二	·三三三
東亞	六	二	·三三三
江灣	六	一	·一六六
鷹隊	六	一	·一六六

▲甲乙組成績

梵王	六	六	一·〇〇〇
全黑	六	四	·六六六
健華	六	四	·六六六
青光	六	三	·五〇〇
大同	六	二	·三三三
砲隊	六	一	·一六六
猶太	六	一	·一六六

又優游籃球隊取得乙一組冠軍。

滬萬國足球中華得決賽權

上海西聯足球會萬國杯足球賽，二月二十四日下午，中俄兩國，在中園舉行複賽。中華竟以十二比一之鉅數淘汰俄羅斯得決賽權。將定期與葡萄牙決賽，以葡萄牙本季之中興氣象蓬勃，中葡決賽，大有可觀。二十四日比賽，完全一面倒，沙谷爾隊代表俄羅斯出場，實力懸殊，一任中華擺佈。觀衆四千餘，笑聲百出，李義臣獨中八球，但中華隊表演，尙未臻最佳境也。中華隊名單如次：

- 徐亨
- 李善敬
- 梁樹棠
- 馮運佑
- 顧尙勤
- 萬象華
- 孫錦順
- 李義臣
- 羅海光
- 賈幼良

香港華聯戰勝上海埠際隊

滬埠際選手隊與港華聯隊，二月五日下午三時，在加路連山南華球場舉行比賽。觀衆達三千餘人，港隊之馮景祥，葉北華，因事未參加。攻勢稍弱，滬隊表演比較佳，上半

時，港方由何家強先射入二球，滬隊亦不示弱，由波賽利還敬一球，港隊以二比一佔先。下半時滬隊反攻益力，港隊漸見不支，滬隊五鋒環門而攻，黃紀良屢救險球，造成各二和局。是日兩方之守門員表演最爲出色，屢救險球，精彩百出，觀衆叫好不絕，港足球總會於二月六日下午七時在半島酒店歡宴滬隊球員。

上海埠際足球隊勝港軍聯

上海埠際足球隊，于二月七日表演大爲進步。以七比五之比數，擊敗港海陸軍聯合隊。滬隊上半時聯絡極爲美妙之至，上半時完畢，滬隊以五比一，佔極對優勢。下半時港軍聯反攻殊烈，卒以滬隊後衛之死守，得未成和局，陳洪光受傷，滬隊于二月八日搭史打路船離港北返矣。

史高塔杯東華戰和臘克斯

東華臘克斯于二月十七日在中園之史高塔杯複賽，竟陷於空前未有之酣戰。苦鬥兩小時，卒未分勝負，以二比二和局。上半時東華連中二球，臘克斯亦中一球，東華以二比一佔先，下半時臘克斯罰中十二碼球，東華則一無所獲。及至終局，二比二和局，裁判員李諾斯依據盃賽複賽。和局必須延長時間之規定，延長三十分鐘，仍爲二與二之比，乃宣告停賽。東華本季中除敗於北甯外，此戰尙爲第一次之苦鬥，致令八千球迷，如醉如癡，陷入坐立不安之境，出場陣綫如下：

▲東華會

- 陸鍾恩
- 李善
- 顧尙勤
- 馮運佑
- 萬象華
- 李義臣
- 馮景祥
- 陳家麟
- 賈幼良

▲臘克斯

格列夫 阿提格
 洛根 鮑塞利
 史丹谷 雪蒙斯 HH 阿克倫
 諾特 T 麥達 達

滬甲組足球優游破沙壳爾

二月十六日下午陰雲密布，頗含雨意。優游與沙壳爾在申園交戰，作西聯甲組足球賽，觀者寥寥，優游聲勢煥赫。以一面倒大破羅松人，結果六對一之比。戰期已至沙壳爾爛來遲，開賽照規定時間已過十分鐘矣，一經接觸，優游氣吞河山，迎頭痛擊。一班羅松人倉卒應戰，煞時間周紹文首開紀錄，羅海光頭上生花，孫錦順遠射中的，殺得番軍走頭無路。上半時完了，優游淨贏三球，休息以後，優游又獲一球。於是沙隊力圖反本，水陸並進，優軍逢茲鞠凶，一時提防不及，諾斯德夫繞道潛入，攻破重城，成四對一之比。嗣後沙隊陣容又呈散漫狀態，憑優游諸將，縱橫一時，老孫得前後之夾助，又次第踢入兩球，時候已到，結果優游以六對一勝。

優游隊

雲蓬蒙 王南珍
 孫敬順
 羅海光
 周紹文
 李省官 鍾勇森

沙壳爾

斯特頓夫 納欽左
 浮樂夫 愛滋考夫
 阿別夫 鄒爾實夫
 弗第阿夫 諾斯德夫
 才萊尼夫 接杜諾夫基 錫司金

字林盃優游三戰勝東華

西聯字林足球杯，優游東華前已兩度打成和局，二月十六日會師虹口。優游傾其全力，將東華淘汰，獲得本屆複賽權。西捕西商，亦係因和局而重賽之一幕，西捕賴人馬平均，以四對二取得決賽權。優游西捕於二月九日或十日決戰，觀優游昨戰東華之聲勢，本屆錦標，似極有希望。優游與東華兩乙組足球隊，作字林杯複賽，第一次三對三和，第二次二對二和。十六日三動干戈於虹口公園，作壁上觀者五千有衆。列陣如左：

▲優游

王章寶 沈世琦
 許文奎
 胡有成
 奚巧生
 沈柏貴

▲東華

馮念華 楊人偉
 賈季良
 黎寶駿
 周光中
 薛文編

優游足球隊大勝暨南隊

二月二十三日西聯足球會字林盃複賽，優游對暨南，於三時起在虹口公園第一球場舉行複賽。結果優游以五對一之比勝，奪得決賽權。開賽之初，優游即取攻勢，尤以前鋒最為活躍，約一刻鐘時，沈世琦邊捶起義，單騎直入，到適當地位，碰然一聲，球出如離弦之矢，暨南守門猝不及防，球由左下角而入，紀錄遂開，又五分鐘，周紹文得奚巧生之援助，又告中的。上半時，優游淨勝二球。休息之後，優游再接再厲，周紹文送球合度奚巧生得以長驅直入。戴功而返，移時，奚輕駕熟道命中第四球。一次暨南內衛陳春秀罰球區域內違法撞入，被罰十二碼，由毛鴻發主踢成功，暨南見勢

不佳，乃傾其全力反攻，聲勢浩浩，優游門前，滿佈敵踪。混戰聲中，暨南黃洪華得球力射，奪回一球。結果遂為五對一，優游獲勝，尙望決賽之時，再加努力，奪得錦標歸也。

▲優游隊

- 王章寶 沈世琦
- 許文奎
- 黃瑞華 周紹文
- 陸志明 奚巧生
- 毛鴻發
- 石金生

▲暨南隊

- 郭漢傑 徐鳴蔭
- 蔡今才
- 陳春秀 石永楠
- 趙繼平
- 葉培初 張連莊
- 廖譚清 黃世華

北平市第一屆越野賽跑

北平市社會局主辦之第一次越野賽跑，二月二十四日晨十時，在天安門舉行，參加選手九十四人。由社會局長蔡元致詞後出發，高級組向東進南池子，中級組向西進南長街，兩組於西直門會齊後，高級組以清華園為終點。成績如下：

高級組，(一)牛羣志，(三十二)軍成績一時十分。中級組(一)何純渤，(匯文)成績三十二分十二秒。

廣州市第六屆環市賽跑成績

廣州第六屆環市賽跑，二月二十三日上午十一時舉行，陳漢生以五十三分四十三秒獲男子冠軍。雷桂以一小時二十一分三十秒，獲女子冠軍。

洛陽四大錦標比賽圓滿結束

洛陽軍分校主任稅紹周，鑒於豫體育教育幼稚，特發起洛陽各界四大錦標比賽。以提倡社會體育，引起民衆興趣。業於去年九月起至本年二月止，先後比賽完竣。茲為鼓勵優勝及促進洛陽體育起見，特於上月舉行給獎典禮，由稅氏親自發獎。茲將各項比賽結果探誌如後。錦標：一、中正杯足球賽，軍校得。二、學良杯排球賽，軍校一總隊得。三、應欽杯籃球賽，軍校軍士總隊得。四、治中杯越野賽跑，隴海路得云。

標準運動實施法

孫熾著

(一冊四角)

吾國中小學校之於教授體育課，素無標準之可言。本書係例舉各項田徑運動之測驗標準，俾便教者之試驗研究之取法。孫君前曾任四川體育專教授，並連任浙江第八，第十一中學體育主任，學識經驗，均極豐富。

歐美土風舞

——編珍明沈——

編者為吾國著名之舞蹈家，自舞蹈入門一書問世以來，頗受國內體育界之歡迎，現復編此集，以應國內之要求，本書計搜羅教材達數十種，每篇均附有樂譜，可供演奏。

(每冊一元二角)

毬子比賽法

周柱國編(五角)

踢毬子為吾國固有之國技，關於各種踢法，似簡實繁，本書為踢毬專家周柱國君所編著，書內凡舉各種踢毬法及表演法，無不應有盡有，本書現在印刷中，不日即可出版。

●寄即索函錄目有備●

法練訓球棒

(中刷印在)



一月來之體育人事



前上海青年會體育幹事現任南京勵志社體育主任錢一勤君，於二月二十三日下午四時，在上海八仙橋青年會與陳自芳女士結婚，錢君為體育名家，交遊素廣，賀客盈門。

前哈爾濱運動健將，曾代表我國出席遠東運動會獲得撐高跳第二之符保盧君。月前由暨南大學教務主任李熙謀氏之介紹，加入中國航空公司服務。並由經理戴恩基指派去龍華飛機場航空組實習飛機機械工程云。

上海特別市黨部設立之工運人員訓練所、對於學員體格，頗為注重，該所正副所長吳醒亞、朱學範氏，為促進學員康健起見，特函聘本市體育家蔣湘青、徐多二君，擔任該所體育指導，以資壯健體格。

短跑健將程金冠，現由復旦轉入蘇州東吳大學政治系，與前哈爾濱女將王淵同學。據蕭鼎華云，程常伴同王小姐練習體育云。

新進女網球家夏蘭徽女士，於立春之日，不幸病逝。網球之在我國，常有才難之嘆，而女子之從事網球，能有良好成績者，尤寥寥若晨星，以夏女士之資質及努力，倘假以時日，不難大有造就。孰料天不永年，竟以逝世聞矣，此不特為網球界之一重大損失。國人聞之，當為同聲一慟也。夏女士年十九，藉隸四明，早年失怙，母弟三人而已，為人靄然可

親，資質極聰慧，品學兼優，舉止常帶有稚氣。因其背後有小辮二，故友輩常戲呼為雙辮女郎，女士未嘗以為忤也。肄業中西女塾時，即對網球極感興趣。彼時在校中已無敵手。師友皆許其非池中物，果然初試新礪，即任本市代表，參加全運。去夏復獲公開單打錦標，女士毫末以為滿足，每日猶苦練不輟，因練習方便起見，去秋遂轉學工部局女中，練習遂益勤。女士之病，本無可死之道。不過頸後生一小瘡，因理髮不慎，致使污穢侵入血液，遂成不起。卒時為廿四年春節日，正大地春回之時，爆竹聲聲中，此一有希望之青年，遽爾長眠矣。哀哉！

漢口警備旅籃球隊實力甚為雄厚，擁有前平市名將段焯，王堪若，葛克，天津之劉振元，鄭森等，年前征南昌，所向披靡，現該隊隊員已全體來平，只劉振元鄭森赴津省親，即將返平，該隊擬於最近與駐平美兵混合籃球隊比賽云。

南開體育主任章輯五氏，在歐考察體育事業告一段落，目下正在美洲研究中，已定暑期返國云。

籃球名將王錫良在平與王景芝（北平女院體育系同學會主席）已經訂婚，定暑期中結婚。聞現下仍否認有結婚之意云。

青島國術女傑變秀雲之婚姻問題，在津曾一度醞釀，有

解約說，頗為各界屬意。茲悉張敬堯繼子遺產案蒞津作證，現已返青，對於變之婚事，目下尚無聲請解約之意云。

津市女網球家張桂女士，近應培才學校之聘，担任英文教師，業於日昨到校上課云。

吾國短跑巨擘劉長春，業已上月到京，就職交通部，月薪百二十元。聞劉在京尋一相當場地，仍常行練習云。

遼寧著名中跑選手李世銘君，已辭去河北省實業廳職，于月前出關返東北故鄉。

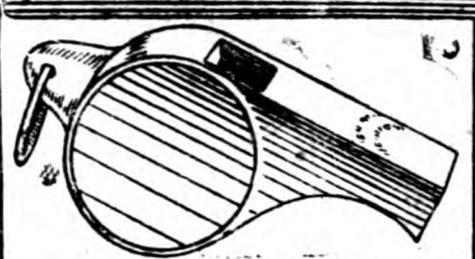
山東省立民衆體育場場長尙樹梅之夫人祁雪琴女士，現任天津河北省立女中體育教員。

北平女子文理學院體育系畢業同學會，于二月二十三日改選，結果選舉王景芝之女士爲主席，李淑青女士任會計，陳瑞麟女士任會計。

體育界·軍警界

採用

最新發明 電木叫笛



式樣新穎 顏色美觀 聲音響亮 堅固耐用 永不變色 清潔衛生 地球認標 務請認明

上海西門靜修路三十五里六號 普及電器五金廠出品

招請經理
 平津港粵福州廈門漢口長沙重慶等地體育用品如願經理者極所歡迎利益優厚幸勿錯過接洽宜速

本埠經售處

- 南京路 先施公司運動部 永安公司運動部 新新公司五金部
- 運動部 中國內衣公司 四川路 連長記運動器具公司 連宏記運動器具公司 靜安寺路 華東運動器具公司 四馬路 益新教育用品社 科學儀器館 中華書局 大東書局 西門方斜路 兄弟商店 小西門 兄弟支店 中華路 標準公司 蓬萊路 中央公司 蓬萊市場 博覽書局 天安文藝社 棋盤街 啓新書局

體育建築及設備

中央大學體育科主任 吳蘊瑞著
 本書對於體育上各種建築及設備，貢獻現代最新式最科學之方法，並介紹歐美各國關於體育上之各種場地之建築，各種運動器具之製造，均客附插圖，俾讀者瞭如指掌。(布面精製定價二元八角)

江南體育學校校長 王復旦著
運動場建築法
 關於各種運動場之建築方法。著者完全以中國現在情形及經濟狀況爲依據。並於各種運動場之建築方法，皆有具體之計劃。插圖百餘種。(精裝布面定價一元四角) 郵費寄費掛號一角六分。

上海第一公體育場場長 王壯飛著
體育場指南
 本書關於辦理公共體育場之方略。以及建築設備管理各方面。靡不詳加指示。辦理公共體育者。手此一書。不啻如得指南矣。(定價七角) 郵購掛號寄費一角八分

勤奮書局發行



四十六國參加世界運動大會

第十一屆世界亞林匹克運動大會，截至最近，已有四十六國新名參加。國名如下，阿富汗，阿根廷，奧地利，澳大利亞，比利時，巴西，保加利亞，坎拿大，智利，中華民國，哥倫比亞，捷克，丹麥，埃及，愛沙尼亞，芬蘭，法國，德國，希臘，英國，海地，荷蘭，恆陀拉斯，匈牙利，印度，愛爾蘭，意大利，日本，拉脫維亞，盧森堡，墨西哥，摩納哥，紐西蘭，挪威，祕魯，菲律賓，波蘭，葡萄牙，羅馬尼亞，西班牙，南非，瑞典，瑞士，土耳其，美國，南斯拉夫。最可注意與欣喜者，為埃及之報告者參加，埃及最近組織成立之埃及亞林匹克委員會，已於十六年五月得國際亞林匹克委員會之正式承認，故德國之組織委員會即發柬邀請，埃及未曾參加上屆洛杉磯之大會；當時皆引為遺憾也。

第十二屆世運會之地點問題

關於一九四〇年奧林匹克運動會地點問題，意日兩國皆欲在各該國首都舉行。現又有芬蘭提出同樣請求，最後究如何決定，尚未確知，英國頃已指派代表三人，前往瑞威京城，參加奧林匹克會議。該三人係倍台助爵白格勒助爵及邊奈特爵士。

夏令匹克大會一九四〇年度開會地點，於二月二十五日在諾威開會之夏林匹克委員會決定，日本前派副島赴意大利

與墨索里尼首相接洽，衆議院中對於體育運動熱心之鳩山前文相政友會野田俊作，民政黨田中式夫，松田竹千代，國民同盟岸衛等諸人，決定對議院提出關於招致國際夏林匹克大會之建議案要求全體議員簽字使之為超越黨派之有權威的建議。

日本關於第十二次亞林匹克大會經費政府補助之建議案，二月二十日提出貴衆兩院，初由平沼亮三（同成）所奔走之建議原案，僅謂「希臘政府努力，使第十二次大會在京舉行」而已。乃忽進展至於補助經費，在衆議院提出者鳩山一郎，島田俊雄，安藤正純，（以上政友）賴母木桂吉之大麻唯男，牧山耕藏（以上民政）鷺澤與四二岸衛，（國同）安部磯雄小池四郎，（以上第一）贊成者為衆議院全議員，其建議案之趣旨如下，第十二次亞林匹克開會之前，當皇紀二千六百年為神武天皇之御衛業紀念，及日本文化宣揚之好機，希望政府與以相當的補助，達成劃期的事業。

關於一九四〇年亞林匹克運動會開會地點，法國亞林匹克委員會因所得消息互相抵觸，曾向意國委員會正式詢問意國之立場，據意國委員會主席泛繁黨祕書斯德拉斯答復，意國仍維持一九四〇年運動會在羅馬舉行之要求。惟日本方面因是年係該國建立第二千六百年紀念，要求在東京舉行，意國為表示豪爽起見，準備讓步，但有一絕對條件，即國際委員會應約定一九四四年運動會，准在羅馬舉行。

衆議院會議，二月二十三日下午二時開會，鳩山一郎等

共九人，緊急提議，第十二次國際夏林匹克大會在東京開會政府助經費案，委員長田中四郎謂，建議委員會已經承認本案次田牧山耕藏登壇說明，夏林匹克大會對於世界人類健康之利益。並謂自十九世紀末，在歐各地舉行之夏林匹克大會未曾在遠東舉行。亞洲民族，誠以爲遺憾之事也。本大會非獨體育之大會，又係各種藝術爭霸之世界的大會。然本大會在東京舉行，所要經費，應由政府撥發，以積極援助，其次岸衛，安藤匹託，錄田文部次官等埃次表示贊成意見後採決之結果，滿場一致通過本案。

夏林匹克大會在東京開會問題，日政府前命駐美大使齋藤博，請求美政府之積極斡旋，駐日美大使格留氏，于二月二十三日晨訪問重光次官，表示美國對於中問題，不辭爲積極援助。

日本遣派二百人出席世運會

明年八月在柏林舉行之國際亞林匹克及明年二月在牙爾密資巴魯與基根舉行之冬季亞林匹克兩大會派遣代表日本之選手決定陸上水上各五十名，賽艇二十名，拳鬥八名，馬術十名，球藝十五名，體操十名，(包含各職員)或追加足球二十名，籃球二十名，亦未可知，派遣費財源爲前大會之借金八萬元，政府補助金十萬元，其他由各團體負拒並募集捐款。

台維斯盃賽仍定每年一次

台維斯杯網球賽，于二月十二日經各國代表在倫敦之決議，以十九對十六票，通過仍舊每年比賽一次。所有改爲二年一次之提議，從此打消。同時通過歐洲帶之淘汰預賽，明年起取消。據國際網球會重要職員談稱，延長休息時間之提

議，將減低世界網球之興趣，因目下網球已爲世界運動興趣所集中也。

日本職業棒球隊渡美遠征

日本最初之職業棒球隊原係日本東京棒球俱樂部所組織。共計選手十八人，由市岡，三宅，兩人監督之下，已於二月十四日午後零時半，由東京起程，當日午後三時乘郵船秩父丸渡美。該團擬轉戰於美國各地，豫計須比賽七十餘次。茲錄其選手名單於左，(投手)青柴，烟福，澤村，史塔興，(捕手)倉，中山，內掘，(一壘)永澤，(二壘)江口(三壘)津田，新富，水原，(兼投手)，(遊擊)菊田，田部，(兼投手)(外野)二出川(首領)矢島，掘尾，山本。

菲律賓濱三大學對抗田徑賽

菲律賓濱大學，聖托瑪大學，民國大學三校，於一月十一，二兩日，舉行田徑對抗運動會於遠東運動會會場。結果造成七米零七之跳遠菲島新紀錄。他如跳高，三級跳，鐵球，鐵餅，標槍，均造成大會新紀錄。特以菲人之田賽，最近頗有顯著之進步。又上屆遠東百米冠軍戴里昂，此次大會中則於百米屈居第二，而於三級跳，戴則造成十四米四十之菲島新紀錄。結果菲律賓濱大學以八十九分得錦標，計保持四年冠軍。各項成績如下，百米(十秒九)那拉斯加(菲大)，二百米(二十一秒三)格里斯哈羅(菲大)，四百米(五零六秒)坎大列(菲大)，八百米(二分三秒四)埃斯比諾沙(菲大)，千五百米(四分二十一秒六)埃斯比諾沙(菲大)，高欄(十五秒八)拉米列斯(聖大)，中欄(五十六秒)馬拉修克(菲大)，跳高(一米八三)洛沙(聖大)，跳遠(七米零七)拉米斯(聖大)，三級跳(十四米四十)戴里昂(聖大)，撐竿跳(三米三九)歐斯瓦魯特

(聖大)，鐵球(十二米三九)波蘭斯埃拉(菲大)，鐵餅(三十
八米九五)李印(菲大)，標槍(五十六米十)安特尼歐(菲
大)。各校得分，菲大八十九分，聖大五十四分，民大十一
分。

美國選手發明蝴蝶游泳法

美國游泳選手約翰希琴斯，於一月十三日之賽會，造成
百米胸泳一分十一秒八之新紀錄，打破法選手一分十二秒四
之世界紀錄。希琴斯所用之游泳法，係美國新流行之所謂蝴
蝶法。(Butterfly) 今次記錄證實此游泳法之優點，在世界游
泳界劃一革命期。今後此游泳法發揮威力，則日本選手亦要研
究。所謂蝴蝶法者，從來胸泳兩手在水中向前伸直，然此法
在側而提起兩手出水面然後移前方，速度極快，其狀如蝴蝶
之搏羽，故有此名。

二排球訓練法

定價九角 函購掛號郵費一角一分

阮君為留日著名體育著作家，於排球一門，問津
深博。今以其個人經驗，參雜中非排球秘訣，與美國
名家指導方法，著成是書。對於排球基本技術，攻擊
與防禦，排球隊之訓練，指導員之責任，詳細論述，
並插圖表數十幅，以資示範，印刷精良，為排球員及
指導員唯一良師。

勤奮書局發行

A.B.C.

營本大裝服



一切無不精備！
西裝，新裝，
校服，制服，
工衣，雨衣，
內衣，襯衫，



晴雨衣
每件十元

中國內衣公司

上海南京路·全國經售

薄利實行者

慶重川四 ◎ 處理管總

總管處
 上海 南京 蘇州
 北平 漢口 宜昌
 沙市 武昌 長沙
 常德 萬縣 重慶
 瀘州 成都
 代理處
 天津 綏定 長壽
 江津 內江 嘉定

聚興誠銀行

關機融金之一唯游上江長
 員會會公業同業行銀埠各

民國二年創辦
 資金一百萬元
 公積卅二萬元
 財部註冊立案
 經營
 各種存款放款
 匯兌押匯貼現
 買賣有價證券
 代理收付款項

部辦代

代客買賣
 代客報關
 轉運貨物
 代理保險
 手續簡捷
 取費低廉

部蓄儲

宗旨：提倡儉約
 資金：四十萬元
 會計：完全獨立
 保障：穩實可靠
 董事：無限責任
 服務：手續敏捷
 利息：特別優厚
 章程：承索即奉

“心中練訓為族民華中興復”

書用程課軍子童準標新最會總軍子童國中

行發社品用報書軍子童五二二 編主六曉范

- * 新編幼童軍圖書讀本 (小學校低級用) 上册八角 下册八角
- * 新編初級童子軍 (小學校高級用) 每册一角六分
- * 新編中級童子軍 (小學校高級用) 每册二角
- * 新編童子軍初級課程 (初級中學用) 每册二角四分
- * 新編童子軍中級課程 (初級中學用) 每册四角
- * 新編童子軍高級課程 (初級中學用) 每册四角
- * 新編女童子軍初級課程 (初級中學用) 每册二角四分
- * 民國二十四年童子軍記事冊 (附全年日記) 每册一角五分
- * 童子軍必攜 (童軍懷中寶) 每册三角
- * 童子軍比賽表演遊戲教材 上册 每册一元八角
- * 童子軍唱歌集 (胡昌編) 每册五角
- * 童子軍騎術 (董雪林編) 每册一角
- * 童子軍月報 (研究童軍唯一刊物) 每册一角
- * 小岳飛半月刊 (童軍唯一濃厚趣味刊物) 全年六角 半年三角

最新廉美的標準的童子軍用品
 品應有盡有
 最近減價目錄承索即寄

團體索閱
 樣書具函
 郵費附足
 寄贈即行

上海麥家圈交通路口
 一二五童子軍書報用品社
 電話九〇三八六



教育部體育班同學會消息

濟南國術館林秉禮云，山東將舉行第三屆國術考試，業由韓主席捐款一萬元為經費。該省並準備遴選好手，出席今年之全國運動會，及明年之世界運動會。

南京青年會幹事邱樹珊君，最近于該會體育，力求發展云。

羅玠如業由長沙到浙江，任嚴州初級中學體育主任。

周玉珍女士，于前年即到山東某縣服務，月前返家（無錫）過滬。

楊文米君，自任漢口市政府體育視察以來，對於該地體育，特別提倡，成績煥發人口。

太極操函授學校消息

太極函授學校，為教育部體育班同學所辦理，由褚民誼博士任校長，此因太極操確需提倡。故參加者甚為踴躍。現已畢業者共凡十二人，茲錄名單如下：

葉江南，男，浙江餘姚人，餘姚澚山中心小學教員。

何學詩，男，南京孝陵衛中央國體專學生。

沈若霖，男，汕頭人，汕頭四都東嵩嵩山小學教員。

錢邦安，男，廿三歲，浙江餘姚，餘姚路鎮達三中心小學教員。

俞欽中，女，廿三歲，上海楓林橋市財政局第三科俞若米轉。

呂安廉，女，廿三歲，安徽豈城人。河北邢台女師教員。

張云鳳，女，安徽人，安徽阜陽潁州師範女子部。

俞景臯，男，浙江人，浙江新昌陳氏小學教員。

陳寶鈿，男，字夢杜，二十二歲，浙江餘姚人，蘭谿浙東體專畢業，曾任中小學體育教師三年，現任奉化蕭王廟奉化小學。

王笑生，山西人，男，山西臨汾省立六師體育部。

謝斌，男，江蘇句容縣人，二十四歲，蘇州成烈體專畢業，山東黃縣縣立中學教員。

吳俊祺，男，宜興精一中學教員。

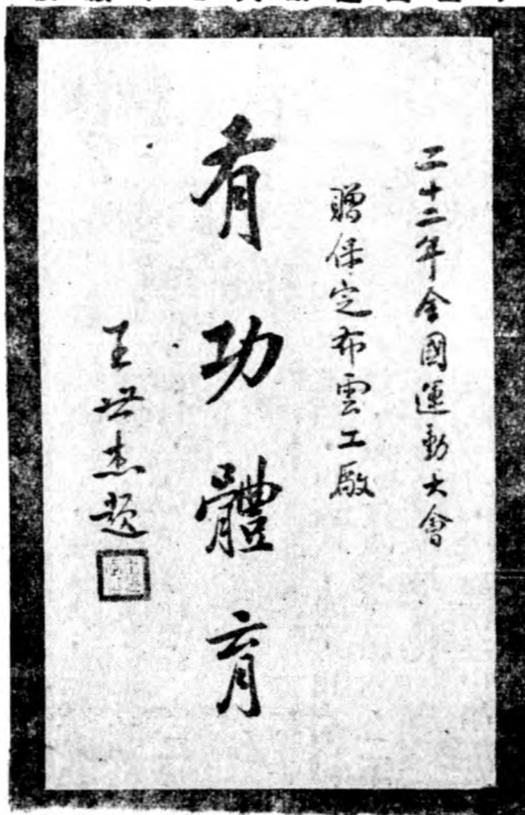
現聞該校仍歡迎各地中小學校教員加入研究，不收學費，只收講義費及郵費共兩元，三個月可以畢業，並給畢業證書。不明了瞭之處，可以永遠隨時函詢。上海方面如有願研究者，可以義務面授。備有詳細章程，函索請付郵票二分。報名處上海勞神父路三九二號勤奮體育月報社內太極操函授學校。

河 北 保 定
布 雲 工 廠



實業部長陳公博先生題贈
參加廿二年全國運動大會本廠所得之成績

體 育 用 品



中 國 首 創

教育部部長會運動會會長題詞

四大特點

(1) 本廠創自清末體育用品
為中國第一製造家

(2) 出品優良製造合法如橡
槍，鐵餅，籃，足，排

球，網球拍，等久經
歷屆華北運動會及

廿二年全國運動大
會 正式採用更承

工商部發給特等獎憑

(3) 標槍尺寸過長超出郵章
數倍蒙

交通部特許郵寄

(4) 本廠向主實事求是決不
過分宣傳謹將廿二年

全國運動大會得到
之榮譽供諸國人足證本

廠出品卓越超羣

備有目錄 函索即寄

通函購貨 不勝歡迎

總發行所

保定唐家胡同

總製造廠

保定茂耀胡同

分發行所

四川重慶武庫街

The Chin Fen Sports Monthly
 General Sales Agents: CHIN FFN BOOK STORLE
 392 Doute Pere Froc, Shanghai, China.
 All rights reserved

投 稿 簡 章

- 一 本報絕對公開，歡迎全國體育界熱烈投稿。
- 二 本報歡迎關於體育之專著、譯述、批評、研究、教材、調查、記載、及圖照等，文言語體皆可，惟以清順為主。
- 三 投稿譯稿，請附原本，如原文不便附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及地點等註明。
- 四 本報得將來稿得酌量增刪，預先聲明者，不在此例。無論登載與否，概不退還。
- 五 稿末請註明姓名，地址，以便通信，揭載署名，得由投稿人自定。
- 六 投寄之稿，俟揭載後，酌致薄酬如下：
 甲、現金——每千字二元至五元。
 乙、本刊——贈閱半年至全年。
 丙、特優巨作，報酬從豐。
- 七 來稿請寄上海法租界勞神父路三九二號勤奮體育月報社編輯部。

不 許 轉 載

勤奮體育月報第二卷第六期(總第十八期)
 中華民國二十四年三月出版

編輯人 阮邵 蔚汝 村幹
 發行人 馬 崇 淦
 發行所 勤奮體育月報社
 上海法租界勞神父路三九二號
 上海四馬路二七七號
 印刷所 中國科學公司

廣 告 定 價 表

定 價 表

普通	上等	頭等	優等	特等	等第
其餘地位	首篇以外 正文前後	(一)封面裏頁對面 (二)底面裏頁對面 (三)目錄後 (四)圖畫前後 (五)正文首篇前	(一)封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)圖畫內 (四)文字中	底封面外面	地位 全頁 半頁
三十元	四十元	五十元	六十元	八十元	
二十元	二十五元	三十元	四十元		

刊季育體 價定 年全 冊四	報月育體奮勤 價定		特零售 號每冊 價目另 定預定 不加郵 費
	全年 冊二十	期時 冊數	
一元六角	二元	國內 國內郵費不收，國外照加。	一月一冊 全年十二冊
一元二角	二元二角	國外 國外郵費	國內及香港、澳門一角半

廣告概用白紙黑字 如用色紙或彩印 價目另議 繪畫刻圖 工價另議 連登多期 價目從廉 詳細廣告刊例 函索即寄

定閱諸君 如詢問 事件或 更改通 信地址 務請將 定單 號數 姓名 定在 何處 寄原 何處 四項詳細 開明方可 遵辦實緣 定戶太多 簿冊繁重 非此四項 不易檢查 難免仍有 誤寄特先 聲明

24年全國運動大會

理想中的選手？

凡一用

天津春合體育用品製造廠的

國貨運動品練習

皆有本年年全運代表的希望

依照，廿四年的新規則改進

製造廠天

貢獻，廿四年的新出品

經濟，耐用，人人歡迎

駐滬代表

北四
川路
橫浜
橋

春生體育用品公司

批發
零售

天津南開馬廠道