

年

卷

期

2

1

第

第

勤奮體育月刊

第一週年紀念特大號

第二卷 第一期



(自左至右) 曹金英 湯倩玉 董
王素第 中國民國內務部體育委員會

上海勤奮體育月刊社發行

上海老門
西口

上海體育公司

機械製造
形象圖案
維妙維行

藝術全專
國家首創
設計章



言萬百數洋洋 庫寶之界育體

報月育體奮勤 來一年

送奉費寄元兩洋收只卷全購合止期二十第起期一第卷一第

購補速請者閱訂未

體學小(冊上)

第一卷 第三期

我國小學體育目標改革
 問題(陳奎生)兒童與遊
 戲(許少甫)怎樣提倡小
 學體育(邵汝幹)小學課
 外運動指導法(俞子威)
 體育運動實施大綱(李
 實)個人運動與團體運
 動(郭效汾)舞蹈與體育
 (阮蔚村)

第一卷 第四期

今後小學體育的新建設
 (吳激)小學體育中心訓
 練(程登科)小學體育今
 後應取的途徑(王秋如)
 日本小學體育教學原則
 (阮蔚村)小學體育教學
 的研究(王振聲)小學體
 育與兒童心理(丁嘉福)
 小學體育行政問題(王
 庚)(下冊)

號大特會動運國全

期二第 卷一第

全國運動會籌備經過
 開幕典禮(錦標比賽一覽)
 大會各項錦標比賽一覽

男子田徑賽
 男子足球賽
 男子籃球賽
 女子田徑賽
 女子足球賽
 女子籃球賽
 男子排球賽
 女子排球賽
 男子網球賽
 女子網球賽
 男子棒球賽
 女子棒球賽
 男子壘球賽
 女子壘球賽
 閉幕典禮
 大會十日誌

男子排球賽
 女子排球賽
 男子網球賽
 女子網球賽
 男子棒球賽
 女子棒球賽
 男子壘球賽
 女子壘球賽
 閉幕典禮
 大會十日誌

全國運動會之批評
 關於女子田徑賽之幾句話
 我所見的全國運動會女子田徑賽
 對於全運會女子游泳比賽之觀感
 本屆全運會之萬米決賽和表演
 談談本屆全運會

陸禮華
 溫懷玉
 李飛雲
 劉雪松
 蘇雪松
 邵汝幹

創刊號

本報宗旨(馬崇途)勤奮體育評壇(邵汝幹)吾國體育不振
 之原因(吳蘊瑞)歷屆全運會之追溯及本屆希望(郝更生)
 全國體育協進會之前途(沈嗣良)對體育上的認識(尚樹
 梅)美國社會體育概況(劉雪松)原始舞蹈遊戲(陳柏青)
 體育師範之使命(王復旦)小學體育教師應有修養(孫和
 實)怎樣辦理學校體育聯合會(陸翔千)國術之意義(吳
 圖南)歷屆全國運動會歷史與成績(阮蔚村)

第十期

上海優游體育會
 與十年來上海體育
 育(沈頌潮)檢查體
 育(邵振華)體
 育與健康(褚民
 誼)網球練習法
 (吳邦傳)兒童田
 徑賽指導法(俞
 子威)供獻給當
 局及體育界(牟
 敦琰)

第一卷 第十期

初學游泳法
 游泳的生理觀
 網球基本練習法
 網球之原因
 蘇滬體育會議感言(邵汝幹)
 合理化的休息(陳果夫)鐵爾
 登網球心理學(阮蔚村)小
 學體育成績考察法(陶仲康)田
 徑新術(阮蔚村)怎樣舉行康
 健檢查(曹南風)

遠東運動會專號
 上冊(第一卷 第八期)
 迎我國選手團歸國(潘公純)出
 席遠東運動會代表談話(王正廷)遠
 東運動會之糾紛(李浩然)遠
 東運動會之奇恥大辱(莊
 澤宣)第十屆遠東運動會
 會中日非常會(周鼎昌)
 談吾國籃球(董守義)遠
 東全國預選記(郭允
 恭)田徑(金月齡)游泳
 陳如松)足球(丁彪)日
 本全國預選紀(陶治)非
 島全國預選紀(秦晉)

號專育體學中

第一卷 第六期
 今後中學體育應有之
 動向(程登科)對於編
 輯中學體育教授細目
 管九(吳激)中學體育
 (王健吾)中學課外運
 動管理法(沙仲篋)中
 等學校女子田徑問題
 (朱士方)中國體育歷
 有之趨勢(孫寒華)女
 子月經與運動之關係
 (蔚村)

第一卷 第七期
 易筋經新解(國術)金
 一明)視察上海各體育
 學校報告(郝更生)有
 於出席遠東諸同志(劉
 長春)田徑新術(阮蔚
 村)

第二十

網球基本練習法
 網球之原因
 蘇滬體育會議感言(邵汝幹)
 合理化的休息(陳果夫)鐵爾
 登網球心理學(阮蔚村)小
 學體育成績考察法(陶仲康)田
 徑新術(阮蔚村)怎樣舉行康
 健檢查(曹南風)

游泳網球專號

初學游泳法
 游泳的生理觀
 網球基本練習法
 網球之原因
 蘇滬體育會議感言(邵汝幹)
 合理化的休息(陳果夫)鐵爾
 登網球心理學(阮蔚村)小
 學體育成績考察法(陶仲康)田
 徑新術(阮蔚村)怎樣舉行康
 健檢查(曹南風)

遠東運動會專號

上冊(第一卷 第八期)
 迎我國選手團歸國(潘公純)出
 席遠東運動會代表談話(王正廷)遠
 東運動會之糾紛(李浩然)遠
 東運動會之奇恥大辱(莊
 澤宣)第十屆遠東運動會
 會中日非常會(周鼎昌)
 談吾國籃球(董守義)遠
 東全國預選記(郭允
 恭)田徑(金月齡)游泳
 陳如松)足球(丁彪)日
 本全國預選紀(陶治)非
 島全國預選紀(秦晉)



勤奮體育月報

第一二期卷

一週年紀念特大號

中華民國二十三年十月十日出版

勤奮體育畫報

- 第十八屆華北運動會之籌備.....(六幅)
- 華北運動會場建築之經過.....(七幅)
- 華北運動會平魯之預選.....(二幅)
- 德國田徑界之驚人.....(五幅)
- 美國田徑成績之猛進.....(六幅)
- 英國全國運動會.....(一四幅)
- 世界女子運動會.....(一四幅)
- 台維斯盃英美決賽.....(二幅)
- 國術教材自衛刀速成法.....(二幅)

一週年紀念題詞

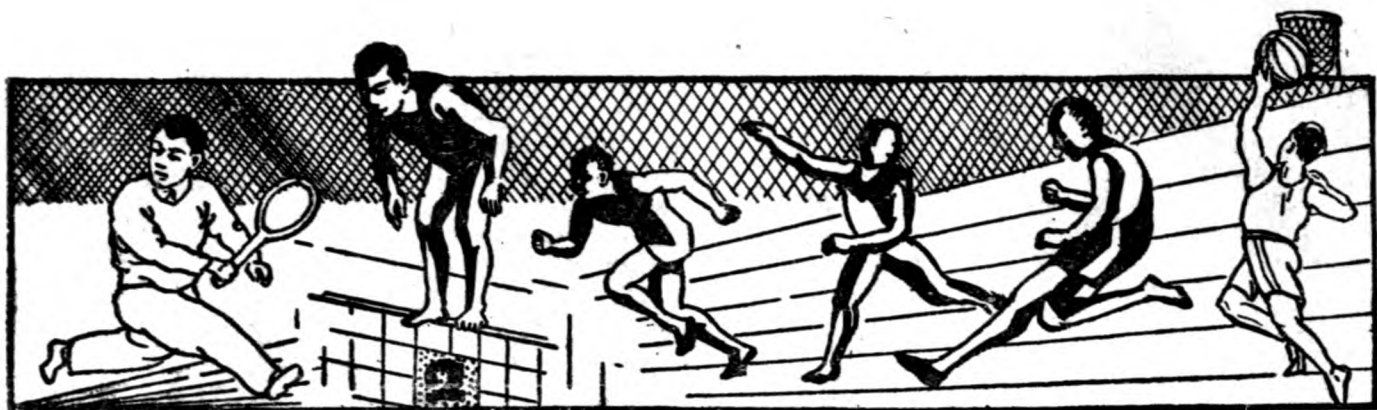
- 振我民族.....(教育部長 王世杰)
- 導我民族.....(行政院秘書長 褚民誼)
- 強我民族.....(中華全國體育協進會會長 王正廷)
- 題詞.....(中央委員 陳立夫)
- 祝詞.....(上海市市長 吳鐵城)
- 任重道遠.....(教育部體育督學 郝更生)
- 自強不息.....(北平市國術館長 許靄厚)
- 祝詞.....(山東省國術館長 竇來庚)
- 振弱啓衰.....(金陵女子文理學院體育系主任 陳英梅)

編輯談話

勤奮體育評壇

- 我對於吾國參加世界運動會之前瞻.....(劉雪松 三)
- 我們應當怎樣的努力.....(劉慎旃 四)

編者(一)



勤奮體育月報週年紀念

勉勤奮體育月報創刊一週年

論勤練國術以紓國難

中國體育之最新使命

中國體育應走的途徑

幾個體育問題的研討

本報的使命

體育師範課程問題的商討

提倡體育應從提倡健康美入手

說幾句負責的話

我主張普及體育的幾個理由

提倡體育的原動力

體育教師專業倫理三十五條

上海之工人體育

德國體育概況

法國之體育組織

匈牙利之少年協會與體育大學

日本的體育教育

王世杰 (七)

褚民誼 (八)

張之江 (九)

周佛海 (二)

潘公展 (三)

馬崇淦 (五)

邵汝幹 (七)

吳邦偉 (九)

徐致一 (三)

宋如海 (三)

方萬邦 (四)

董守義 (六)

陳奎生 (六)

徐多 (三)

程登科 (三)

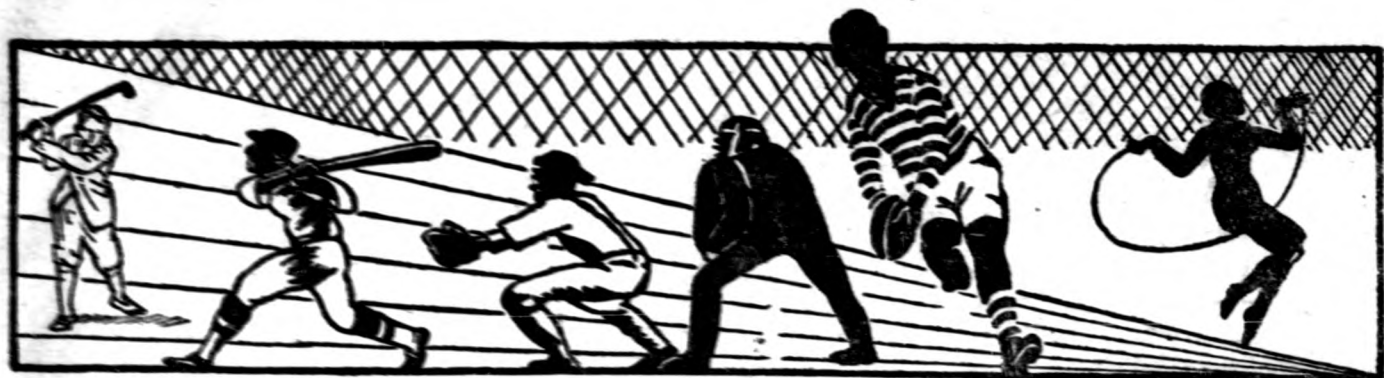
黃時如 (六)

阮蔚村 (六)

周君尙 (四)

世界體育

瞻望



◀國術▶

國術學概論

姜容樵(四)

打法一打(此中人語)

金一明(四)

自衛刀速成法

丁彪(四)

沙袋之功用及練習法與製造法

陳敦正(五)

南宋時代之杭州軍事體育學校

陳柏青(五)

史料
調查

廣東體育概況

程登科(五)

中學體育教學法

莊文潮(五)

怎樣做一個小學體育教師

蔡銓(六)

一個學校參加運動會的始末

朱影波(六)

幾個有影響運動成績的小問題

王復旦(六)

論體育衛生方面的思想謬誤

王庚(七)

教學與實踐

撐竿跳秘訣

符保盧(七)

標槍練習法

彭永馨(七)

怎樣練長跑

黃勝白(七)

運動經驗
家談

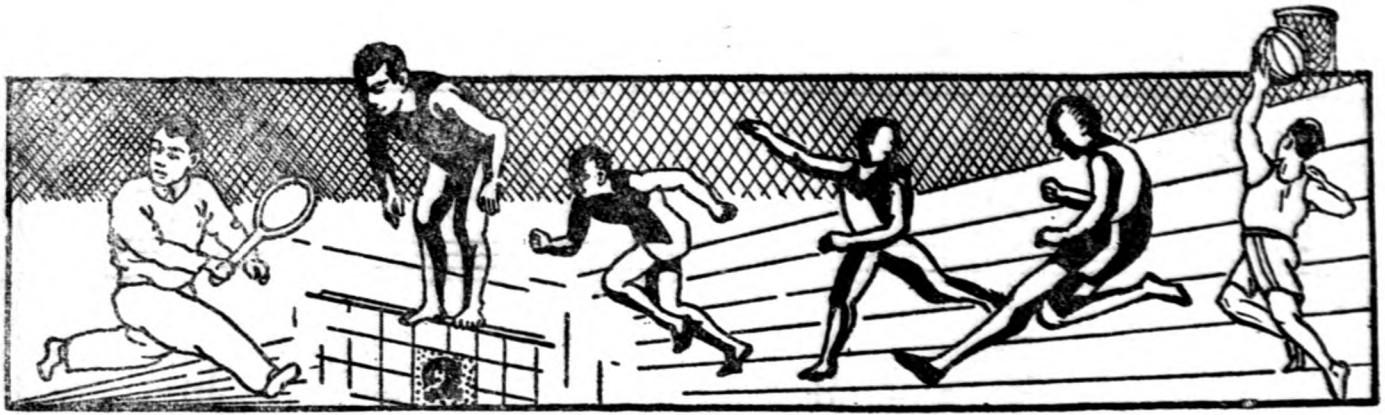
田徑新術(五)

阮蔚村(八)

訓練

籃球測驗法

邵振華(八)



一個小學體育教師的生活 (一) 邵可羨 (八五)

積極提倡體育.....	周超傳 (八七)
體育與運動之我見.....	徐 箎 (八七)
運動會與不道德之行爲.....	張石方 (八八)
怎樣提倡田徑賽.....	陳新增 (八九)

讀者顧問..... 編 者 (八七)

體育名辭解釋..... 編 者 (八八)

體育家與運動家(褚民誼·楊秀瓊·王正廷·劉長春)..... 編 者 (九〇)

記 一月來之體育行政..... 編 者 (九一)

一月來之運動比賽..... 編 者 (九四)

一月來之體育人事..... 編 者 (一〇三)

一月來之海外體育..... 編 者 (一〇四)

天津春合體育用品製造廠發達史..... 盧益三 (一〇八)

教育部體育班同學會消息..... 本 會 (一一〇)

補 白 上海市一體育場請符保盧表演撐竿跳..... 籃球
 重心移武漢..... 國際足球協會修正足球規則。

西湖毛巾好到極點

軟！白！香！

是西子湖美麗的縮影！

是毛巾界絢爛的明星！

▲定價每條三角▼

▲每打三元三角▼

三友實業社啓

門市部 郵售部

上海南京路浙江路東首

運動員之良伴

9號 反口運動襪

每雙五角 買一雙再送一雙

註冊商標



永不退色

三角牌出品精良，人人愛用，惟購買時請注意出品上之，上列三角商標



勤奮體育畫報



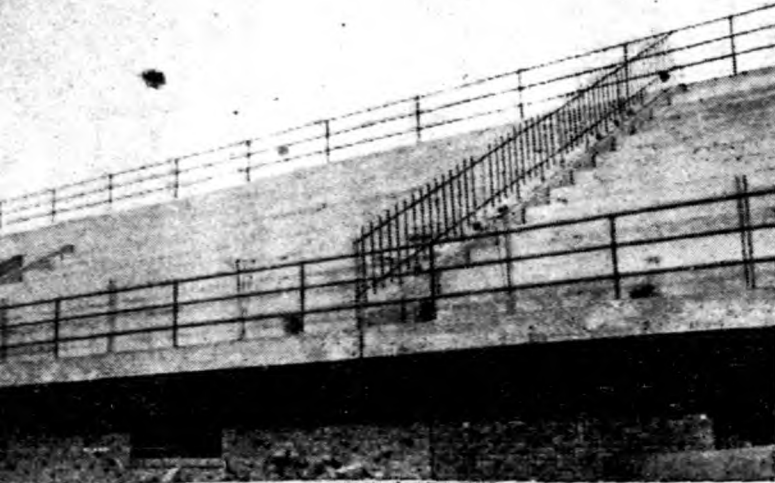
第一卷 第二期

第十八屆華北運動會之籌備

一之會大會(右)
二之會大會(下)



第十八屆華北運動會籌備委員會常務委員



(右)華北運動會之籃球場
(左)田徑場大看臺之一部



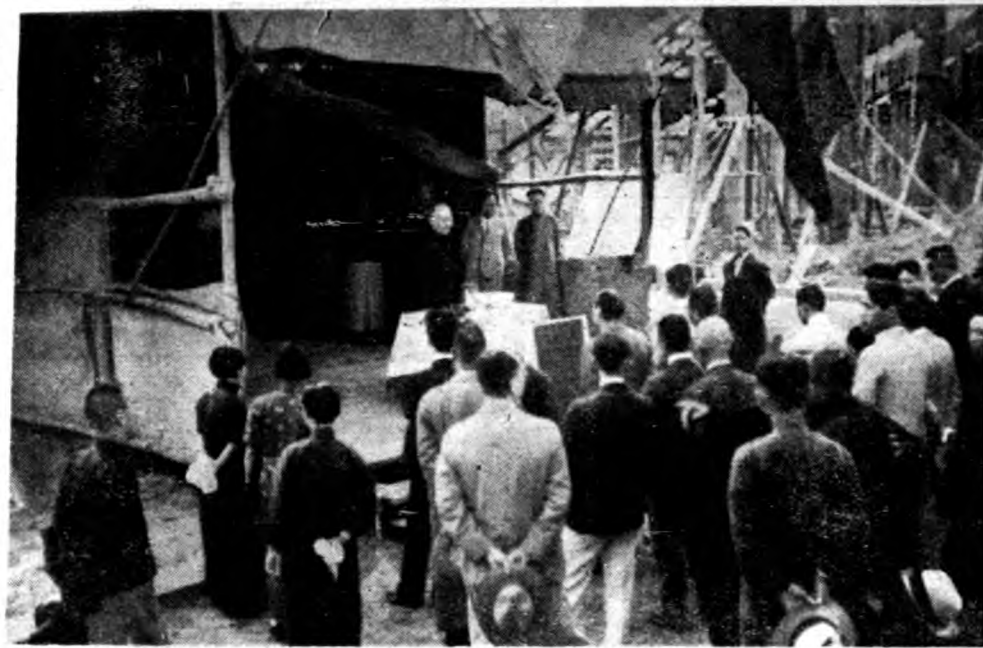
全部竣工之田徑場

趙泉寄

華北運動會會場建築之經過

說明

河北省政府教育廳，爲舉辦第十八屆華北運動會，特在天津河北賽園東，建設大會會場。本年三月開工，九月底竣工，全部工程費五十萬元。



(說演泉寶陳長廳廳育教省北河)禮基奠

看臺外部之建設



取土



看臺內部之建設



鑿石



垂成之運動場

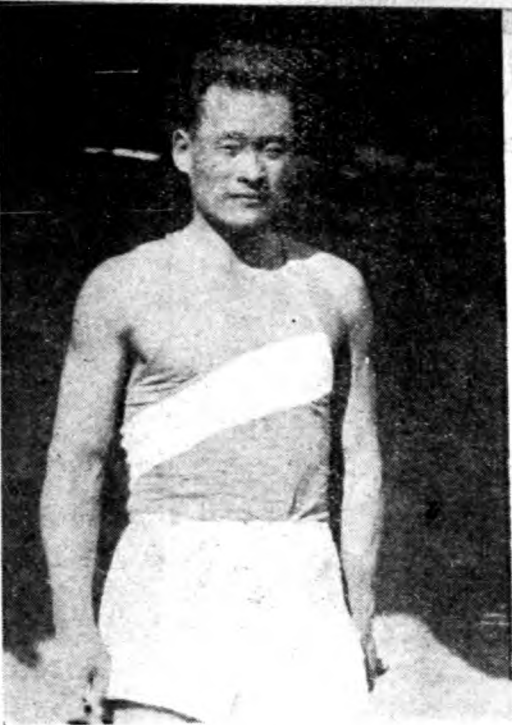


盤筋



華北運動會 平魯之預選

平預選女鉛球第一周載芬



平預選擲鐵餅打破全國紀錄之張齡佳



魯預選跳高第一崔連照



平預選萬米第一之柴森林



魯女子五十米第一王鳳傑



(右) 魯高級百米第一關家岱
(左) 魯中級低欄第一田兆先



魯女子網球代表(自右至左)張慕霞
周人柱 侯玉貞



德國田徑界之驚人



馬埃爾士，推球四十米六，打破世界紀錄。

愛特哈托，十八米一十，打破世界紀錄。



上屆世界運會冠軍，苦練斯基。
最近成績，創世界紀錄。

斯脫脫，克，擲標槍成績六十九米。
本年世界紀錄，五八。

愛特哈托，特，八，七，九，十分。
新紀錄。

美國田徑成績之猛晉

(下圖) 墨托加夫，最近再創百米十秒三之平等世界紀錄 ↓



↑ 墨托加夫最近再創百米十秒三之平等世界紀錄



← (左) 達恩選手鐵球成績五十八六



(右) 東征勝日之美國四百米接力跑隊，成績四十一秒三 (自左至右) 古雷克，格林，漢森斯，墨托加夫。

← 郝浦鐵爾八百米成績一分五四秒

曾大動運國全國英

全國運動會於八月中旬在倫敦舉行，成績極佳，惜係用碼制。惟女子低欄係採用八十米低欄，下圖為競賽情形，右數第二人為第一，格林女士，成績十一秒九。



。形情之爭競途中，時賽決碼〇八八



四四〇碼第一熊浦林，成績四十八秒。



秒。十二分四成軍，哩一克浦
。二分績，冠英得籃



秀。績極為優
。紀錄，成
米五三之
跳遠得七
耶克于

英美大學田徑對抗賽中，英選手拉夫洛克，以四分一五秒勝一英哩，並壓倒美國著名中跑選手波茲龍。



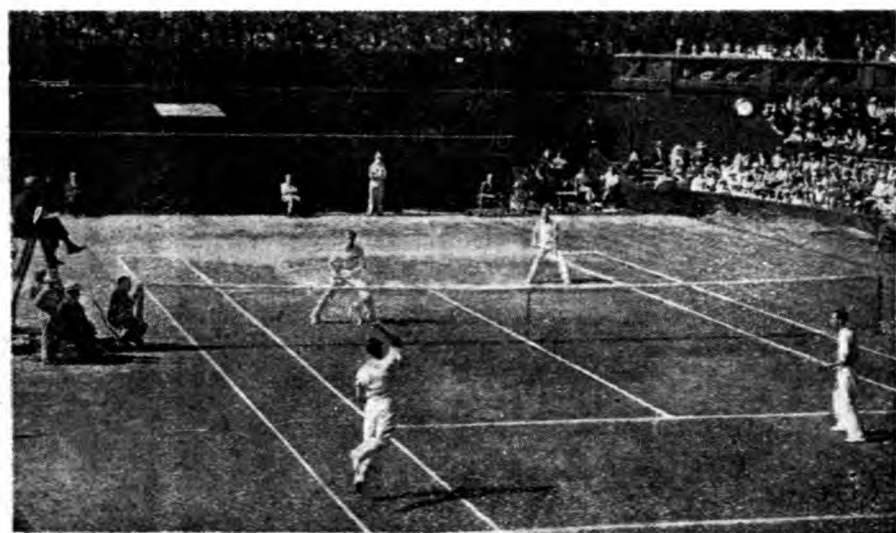
世界女子運動會



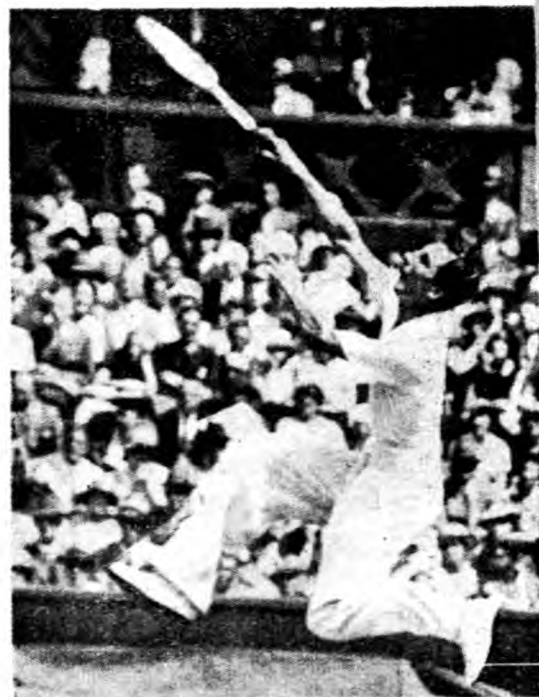
。賽決米百八爲圖，行舉敦倫在日七月八於會動運子女界世

訊 通 洲 歐

賽決美英盃斯維台

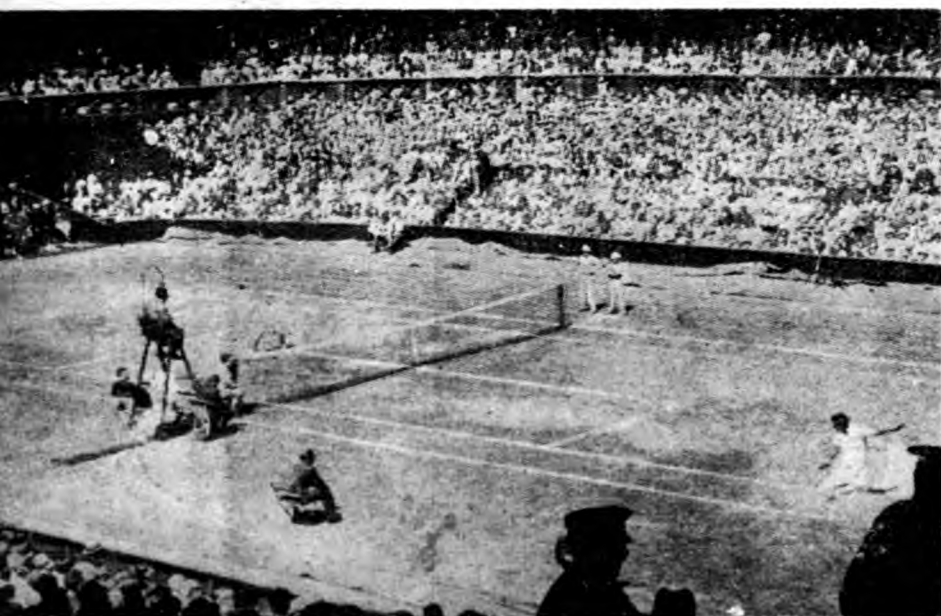


雙打比賽美國洛特與斯潘芬



英選手潘萊之擊球姿勢

(右)士爾希國美對(左)汀斯奧國英賽比打單



英選手奧斯汀之擊球姿勢

國術 自衛刀速成法

請參閱正文丁君原著

彪丁

↓刀撩(四)



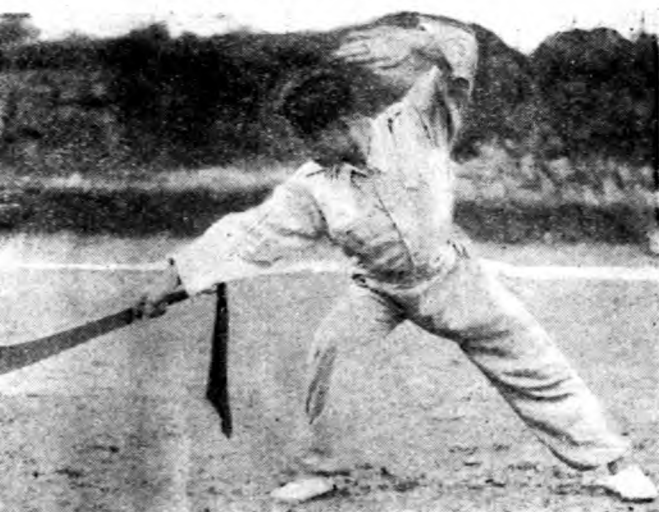
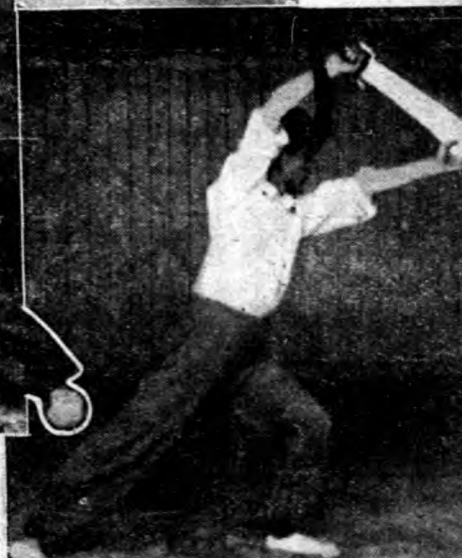
←一之刀躲(六)



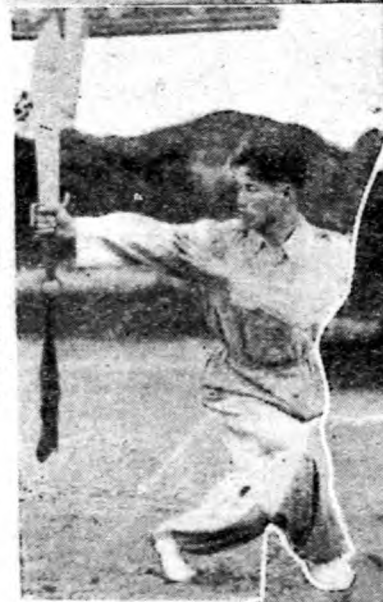
↓刀腰攔(五)



↓二之刀攔(九)



(八)攔刀之一→



式備置刀方向(二十)

二之刀躲(七)→

↓二之刀刺(一十)



(十)刺刀之一→



全國讀美，提倡體育，文圖並茂之

勤奮體育月報

一週紀念徵求大運動

一、徵求優先定戶一萬號
二、即日起開始定完為止

一、全年報費祇付二元可讀本報全年十二冊
二、並附贈全國體育協進會體育季刊全年四冊
三、又可得三百元之鉅額獎學金及錄鍾等物

辦法簡便 興味濃厚 普及體育
絕非牟利 人人有贈 不惜犧牲

教育行政人員 體育指導 圖書館 請速訂閱
大中小學教師 練習運動 民教館

敬啟者。本社以提倡體育復興民族為宗旨。自去年民國二十二年雙十節起。為進一步之提倡。發行勤奮體育月報。開我國體育月報之先河。不特風行全國。即歐美日本各國。亦紛紛訂閱。足證本報之受人歡迎。在昔光陰。倏又一年。勤奮體育月報第一卷已於九月十日結束。第二卷將於十月十日開始。乘此一週紀念。特將本報之宗旨內容及過去成績。今後擴充計畫。與此次徵求獎勵辦法等。敬為吾體育界同志及熱心提倡體育諸君告。務希不吝指教。並予踴躍訂閱。則不特本報之幸。亦國家民族之幸焉。

(一) 宗旨及內容

我國今日處重重國難壓迫之下。民氣消沉。民體萎靡。民族生機。千鈞一髮。在此時機。捨積極注重國民體育之訓練。恢復民族之健康。奮發圖強。實無由救中國。故本報之宗旨曰提倡體育以復興民族。

本報內容。在灌輸最新體育學理。以推行體育教育。研討各種運動技術。以增進運動方法。特設體育論壇。以糾正謬誤。有統系之體育界紀錄。以作將來之參考。附插體育畫報。為體育界名貴生動雋永照片。以增讀者興趣。除此之外。將再求充實。以冀精益求精。故凡體育行政人員，體育教師，學校當局，運動員。愛好研究體育，及熱心提倡體育者。均宜人手一編。不容稍緩。

(二) 過去之成績

本報編輯要旨。在使體育普及於平民大眾。故文字方面。採取公開態度。毫無偏見。是以能到處歡迎。大眾愛戴。過去一年中。影響於國民體育者。良非淺鮮。公認為提倡體育而收實效者。捨本報莫屬。而政府當局。以及文化界巨子。體育界要人。社會熱心體育人士。無不嘉許。茲錄姓名如下。(不分先後)

- | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 羅民誼 | 張之江 | 王世杰 | 王正廷 | 郝更生 | 沈開真 | 羅家倫 | 程天放 | 周佛海 | 何思源 | 陳寶泉 | 齊真如 | 朱經農 |
| 張伯苓 | 楊廉 | 程其保 | 程時輝 | 陳行 | 黃守義 | 韓復榘 | 劉鴻生 | 吳鐵城 | 葉楚傖 | 邵元冲 | 潘公展 | 高梓 |
| 馬約翰 | 許民輝 | 陸震雲 | 蔡慧一 | 楊桂南 | 宋君復 | 鄭貞文 | 沈鴻烈 | 陳布雷 | 程貽澤 | 譚敬 | 夏曉謨 | 程義孟 |
| 王崇植 | 王庚 | 奚玉書 | 黃麗明 | 陳果夫 | 楊效禮 | 杜宇飛 | 王壯飛 | 馮湘青 | 孫和賓 | 吳邦偉 | 吳國南 | 張信孚 |
| 劉雲松 | 俞樹梅 | 凌希陶 | 錢一勳 | 張匯閣 | 袁敦禮 | 丘紀祥 | 陳柏青 | 程登科 | 吳激 | 陸應華 | 陳英梅 | 章輔五 |
| 謝似顯 | 秦醒世 | 陳奎生 | 金兆均 | 張鍾藩 | 吳毓瑞 | 彭禮南 | 李繼元 | 雷沛鴻 | 俞敏祺 | 翁耀衡 | 陸翔千 | 孫貫泉 |
| 沈明珍 | 王復且 | 潘序倫 | 謝瀛洲 | 郭鴻聲 | 顧自知 | 譚星閣 | 周學昌 | 朱丁洲 | 方萬邦 | 陳夢瀛 | 張壽錫 | 薛學溥 |

(三) 今後新計劃

今後本報仍本原有宗旨及計劃。繼續努力。並加以擴充。對於學理之論著。儘量刊載。關於最近提倡之國術。亦將充分介紹與研究。對於世界各國之體育狀況。及有趣之體育珍聞。一併採集介紹。使讀者於枯燥之學理中。得有興趣之調劑。並將另闢「體育問答」一欄。歡迎提出對於體育及運動上之種種疑問及不明瞭處。無不詳為解答。刊載公布。以供研究。俾讀者更獲實益。

(四) 徵求及獎勵

一年以來。本報足跡所之。遍及全國及海外。銷數廣大。定戶衆多。然鄉鎮僻處。容有遺漏。茲以二卷一期之始。特舉行擴大徵求運動。以達普及之目的。旨在提倡。不為牟利。並為增進讀者興趣起見。更承熱心體育諸君之贊助。特訂有獎勵定戶辦法。手續簡便。得獎容易。希望鉅大。人人均不落空。茲將獎勵辦法列左。

(一)自本年九月十六日起至十月卅一日止。為徵求期間。凡預定本報第二卷或補定第一卷。或已定而續定第三卷全年者。除贈送中華全國體育協進會出版之體育季刊全年四冊外。(值洋一元)均可享受獎勵權利。惟以直接向本社訂購者為長。

(三) 今後新計劃

今後本報仍本原有宗旨及計劃。繼續努力。並加以擴充。對於學理之論著。儘量刊載。關於最近提倡之國術。亦將充分介紹與研究。對於世界各國之體育狀況。及有趣之體育珍聞。一併採集介紹。使讀者於枯燥之學理中。得有興趣之調劑。並將另闢「體育問答」一欄。歡迎提出對於體育及運動上之種種疑問及不明瞭處。無不詳為解答。刊載公布。以供研究。俾讀者更獲實益。

(四) 徵求及獎勵

一年以來。本報足跡所之。遍及全國及海外。銷數廣大。定戶衆多。然鄉鎮僻處。容有遺漏。茲以二卷一期之始。特舉行擴大徵求運動。以達普及之目的。旨在提倡。不為牟利。並為增進讀者興趣起見。更承熱心體育諸君之贊助。特訂有獎勵定戶辦法。手續簡便。得獎容易。希望鉅大。人人均不落空。茲將獎勵辦法列左。

(一) 自本年九月十六日起至十月卅一日止。為徵求期間。凡預定本報第二卷或補定第一卷。或已定而續定第三卷全年者。除贈送中華全國體育協進會出版之體育季刊全年四冊外。(值洋一元)均可享受獎勵權利。惟以直接向本社訂購者為限。

(二) 本報定價。全年二元四角。現為優待起見。在徵求期內。祇收二元。國內郵費不收。國外加二元四角。郵票代洋作九五折計算。函購須掛號。

(三) 在徵求期內。特設優先定戶一萬號。均有獎贈。以定完為止。訂閱者。宜捷足先得。愈速愈妙。勿失機會。多定者照算。

(四) 於本年十一月三日(星期六)下午二時。上海市立第一公共體育場。邀請遠東撐高跳名將符保盧君在該場公開表演。凡本報徵求期內之優先定戶。憑定報單。於十月三十一日之前。預測符君當日表演之成績。填就下列之預測成績單。書明姓名通訊址。連同報費二元。一併寄遞本社。預測中者或最接近者。獲第一獎。(符君既往成績。全國紀錄三·八五米。遠東紀錄三·八七米)

(五) 獎額特定如下

- 第一名 運動器具或獎學金 三百元(華美煙公司贈)
 - 第二名 運動器具或獎學金 二百元(經理維義孟先生贈)
 - 第三名 運動器具或獎學金 五十元(陸伯歧先生贈)
 - 第四名至十名 各贈A2籃球或A3足球或A3排球(春合體育用品製造廠贈)
 - 第十一名至二十名 各贈運動服裝全套(大華運動器具公司贈)
 - 第二十一名 各贈T字足球或(協興運動器具製造廠贈)
 - 至三十名 勝利牌籃球一只
 - 第三十一名 各贈面授或函授學(立信會計補習學校贈)
 - 至三十二名 習會計免費額一名
- 第十屆遠東會 九〇三米
- 第三十三名 各贈A1籃球或A2籃球
 - 至三十六名 球或A2棒球一只 (春合體育用品製造廠贈)
 - 第三十七名 各贈上等兵運(夏曉霞先生贈)
 - 至七十名 動器具全副
 - 第七十一名 各贈標準運動公司美術(本社贈)
 - 至八千名 鍍鍍一枚(價值一元)
 - 第八千〇一 各贈勸奮書局出版學生(本社贈)
 - 名至一萬名 用書一冊(價值六角)
- 注意 第一名至第三名預測成績如二人或二人以上相同者所得贈品平均分配其餘名次以定閱先後為序
- △領獎手續 於正式發表名次時宣佈

(六) 定報一年者。即有預測一票之權利。二年者二票。多則類推。

(七) 符君表演成績。於次日在上海各大日報發表。對於預測成績者。由本社評判員詳細審查。定十一月十日。在上海申新兩報及十一月份本報。同時正式發表。得獎者簽名蓋章。憑定報單。向本社領獎。

(八) 本社為使定戶徵信起見。特請評判員如下。

- ▲東亞體育專科學校教務主任 蔣湘青先生
- ▲時事新報教育體育編輯 蔣湘青先生
- ▲上海市立第一公共體育場場長 王壯飛先生
- ▲上海青年會體育指導 錢一勤先生
- ▲會計師 潘序倫先生

(九) 符君表演。如臨時因特別事故。不克舉行。延期表演。當另行公告。

(十) 外埠定戶其截止日期。概以郵戳發出日期為憑。優先定戶。定完為止。

(領獎以此單之簽名蓋章相符為憑)

勤奮體育月報社	
符保盧君表演	
成績預測單	
定單號數	姓名
通訊址	預測成績
預測名次	應得獎額
簽名蓋章	
寄號九十九路神父路三九二號勤奮體育月報社	

勤奮體育月報社	
定單	
茲寄上大洋 元 角 訂購	
貴報 份(自第 卷第 期至第 卷第 期)	
止)乞查收為荷此致	
上海法租界神交路三九二號	
勤奮體育月報社發行部收	
(通信處)	
(注意)報費請由銀行或郵局匯寄如不通匯之處可以一分郵票代用九折	
本報定價	全年十二冊定價
	二元郵費奉送
	國外加寄費全年
	二元四角
	日本朝鮮照國內
	香港澳門照國外

勤奮體育月報社

總發行所 上海神父路三九二號
 門市部 上海四馬路二七二號
 (開之街盤棋與街平望)

勤奮體育月報內容一斑

本報內容豐富。紀載詳實。插圖清晰。文字公開。歡迎讀者踴躍投稿。並延請全國體育家担任著作。略舉姓名如次：(不分先後)

- | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 褚民誼 | 張伯苓 | 張之江 | 郝更生 | 沈嗣良 | 吳蘊瑞 | 黃麗明 | 袁敦禮 |
| 陳英梅 | 尚樹梅 | 吳激 | 張信孚 | 許民輝 | 馬約翰 | 金兆均 | 丘紀祥 |
| 吳邦偉 | 董守義 | 方萬邦 | 許禹生 | 劉雪松 | 彭文餘 | 彭三美 | 申國權 |
| 董承康 | 趙文藻 | 章輯五 | 張鍾藩 | 陳伯青 | 王健吾 | 高梓 | 宋君復 |
| 宋如海 | 凌希陶 | 錢一勤 | 程登科 | 謝似顏 | 蔣湘青 | 舒鴻 | 彭禮南 |
| 王庚 | 張匯蘭 | 崔亞蘭 | 蔡慧一 | 夏翔 | 徐紹武 | 吳圖南 | 吳德懋 |
| 陳奎生 | 徐致一 | 涂文 | 楊效讓 | 孫和賓 | 朱了洲 | 姜容樞 | 金一明 |
| 王復旦 | 陸禮華 | 秦醒世 | 杜宇飛 | 陸翔千 | 潘伯英 | 李繼元 | 沈明珍 |
| 楊柱南 | 斐熙元 | 王壯飛 | 項翔高 | 薛學海 | 蔣佩英 | 陳慕蘭 | 葉良 |
| 朱君澤 | 胡壽彭 | 龐紫石 | 郭維森 | 趙少梅 | 夏鑄 | 張家勤 | 姚時安 |
| 蔡雁賓 | 鄭揚新 | 溫懷玉 | 陳如松 | 顧舜華 | 張建業 | 俞子箴 | 江良規 |

社長

上海市教育局督學
申報教育編輯主任
國立暨南大學專任講師

馬崇淦

編輯

上海市教育局體育督學
日本關西大學體育研究室
教育部體育班畢業

邵汝幹
阮蔚村

本報自去年雙十節起發行。過去一年中出版十二期。文字精彩。插圖優美。茲舉要目如次：

勤奮體育月報 創刊號

第一期目錄

- 勤奮體育畫報.....(六十八幅) 馬崇淦
- 勤奮體育評壇..... 邵汝幹
- 吾國體育不振之原因..... 吳蘊瑞
- 全國體育協進會之前途..... 沈嗣良
- 對於體育上的認識..... 尚樹梅
- 美國社會體育概況..... 劉雪松
- 原始舞蹈遊戲..... 陳伯青
- 體育師範之使命..... 王復旦
- 小學體育教師應有的修養..... 孫和賓
- 怎樣辦理學校體育聯合會..... 陸翔千
- 國術之意義..... 吳圖南
- 歷屆全國運動會歷史與成績..... 阮蔚村
- 德國小學體育與衛生教材..... 程登科
- 足球訓練的幾個問題..... 王庚
- 田徑新術(一)..... 阮蔚村
- 小學航空救國中心教材..... 邵汝幹
- 唱歌遊戲(一)..... 胡敬照
- 體育消息..... 編者
- 目錄繁多 不克備載

勤奮體育月報 全國運動會特大號

第二期目錄

- 勤奮體育畫報.....(五十五幅) 編者
- 勤奮體育評壇..... 編者
- 全國運動會特感..... 王復旦
- 男子田徑技術之批評..... 王復旦
- 評第五屆全國運動會之女子田徑賽..... 孫和賓
- 中國女子籃球在全運會給我們的印象..... 李飛雲
- 我所見的全運會女子排球..... 溫懷玉
- 對於全運會女子游泳比賽之觀感..... 劉雪松
- 本屆全運會的米米決賽和表演..... 編者
- 談談本屆全運會..... 邵汝幹
- 全國運動會籌備經過..... 褚民誼
- 大會各項錦標比賽一覽..... 阮蔚村
- 開場典禮..... 編者
- 男子田徑賽..... 編者
- 男子足球..... 編者
- 女子足球..... 編者
- 男子排球..... 編者
- 女子排球..... 編者
- 男子網球..... 編者
- 女子網球..... 編者
- 男子籃球..... 編者
- 女子籃球..... 編者
- 男子壘球..... 編者
- 女子壘球..... 編者
- 閉幕典禮..... 編者
- 大會十日誌..... 編者

勤奮體育月報 小學體育專號上冊

第三期目錄

- 勤奮體育畫報.....(四十幅) 編者
- 勤奮體育評壇..... 編者
- 小學體育教師修養問題..... 傅發銘
- 提倡體育中小學體育..... 黃孝南
- 我國小學體育目標改革問題..... 陳奎生
- 兒童與遊戲..... 許少甫
- 怎樣提倡小學體育..... 邵汝幹
- 小學課外運動指導法..... 俞子箴
- 體育運動實施大綱..... 李實
- 個人運動與團體運動..... 郭效汾
- 舞蹈教材..... 阮蔚村
- 小學適用韻律操..... 王秋如
- 十個小學遊戲教材..... 俞子箴
- 小學歌舞..... 阮蔚村
- 唱歌遊戲..... 潘伯英
- 唱歌遊戲..... 潘伯英
- 滬津濟鄂小學運動會成績..... 胡敬照
- 一月來之體育行政..... 編者
- 一月來之運動比賽..... 編者
- 一月來之體育界..... 編者
- 一月來之海外體育..... 編者
- 台維斯亞形勢之轉變..... 蔣槐青

勤奮體育月報 小學體育專號下冊

第四期目錄

- 勤奮體育畫報.....(四十二幅) 編者
- 勤奮體育評壇..... 編者
- 敬獻於教育部體育督學之辭..... 邵汝幹
- 打倒不忠實及腐化的體育同志..... 程登科
- 發展小學體育之我見..... 俞子箴
- 今後小學體育的新建設..... 吳激
- 小學體育中心訓練..... 程登科
- 小學體育今後應取的途徑..... 王秋如
- 日本小學體育教學原則..... 阮蔚村
- 小學體育教學的研究..... 王振堯
- 小學體育與兒童生理..... 丁嘉福
- 小學體育行政問題..... 王庚
- 體育怎樣會考..... 孫和賓
- 姿勢訓練的價值和方法..... 項翔高
- 快樂的回憶(舞蹈教材)..... 阮蔚村
- 拍掌操..... 陳芬
- 小學愛國遊戲教材..... 胡通
- 聽琴動作和唱歌遊戲..... 胡敬照
- 一月來之體育行政..... 編者
- 一月來之運動比賽..... 編者
- 一月來之體育人事..... 編者
- 一月來之海外體育..... 編者
- 四川萬縣的體育(特約通信)..... 李騰
- 復興中之愛國體育科(特載)..... 李繼元

勤奮體育月報 中學體育專號

第五期目錄

- 勤奮體育畫報.....(三十幅) 編者
- 勤奮體育評壇..... 編者

勤奮體育月報

第六期目錄

- 勤奮體育畫報.....(三十幅) 編者
- 勤奮體育評壇..... 編者

勤奮體育月報

第七期目錄

- 勤奮體育畫報.....(三十二幅) 編者
- 勤奮體育評壇..... 編者

勤奮體育月報 (遠東體育專號上冊)

第八期目錄

- 勤奮體育畫報.....(三十幅) 編者
- 勤奮體育評壇..... 編者

足球訓練的幾個問題	王庚
田徑新術(一)	阮蔚村
小學航空救國中心教材	邵汝幹
體育消息	胡敬熙
目錄繁多 不克備載	編者

女子排球	編者
男子排球	編者
女子網球	編者
男子網球	編者
女子足球	編者
男子足球	編者
女子籃球	編者
男子籃球	編者
閉幕典禮	編者
大會十日誌	編者

滬津兩小學運動會成績	胡敬熙
一月來之體育行政	編者
一月來之運動比賽	編者
一月來之體育界	編者
一月來之海外體育	編者
台維斯亞形勢之轉變	蔣槐青

聽琴動作和唱歌遊戲	胡敬熙
一月來之體育行政	編者
一月來之運動比賽	編者
一月來之體育人事	編者
一月來之海外體育	編者
四川萬縣的體育(特約通信)	李繼元
復興中之愛國體育科(特載)	李繼元

勤奮體育月報 第五期目錄 (中專號)

勤奮體育叢報.....(三十幅)

勤奮體育評壇

- 關於中小學體育教育之我見.....邵汝幹
- 中學體育與軍事訓練.....陳如松
- 中學體育之改進問題.....鄭瑞新
- 今後中學體育應有之動向.....程登科
- 對於編輯中學體育叢報之管見.....吳澐
- 中學體育(一).....王健吾
- 中學課外運動管理法.....沙仲虎
- 中等學校女子田徑問題.....朱士方
- 中國體育應有之趨勢.....孫寒華
- 女子月經與運動之關係.....蔣芳
- 關於走步的姿勢.....陶治
- 足球基本訓練.....吳邦偉
- 籃球之技術犯規.....張國勳
- 籃球之技術(中學舞蹈教材).....阮蔚村
- 中學適用體操走步教材.....周邦哲
- 體育教員之難.....陳慶銅
- 怎樣求深造.....李為芝
- 遊戲之理論.....蔣琪
- 一月來之體育行政.....蔣琪
- 一月來之運動比賽.....蔣琪
- 一月來之體育人事.....蔣琪
- 一月來之海外體育.....蔣琪
- 世界田徑總決賽.....蔣琪

勤奮體育月報 第六期目錄

勤奮體育叢報.....(三十幅)

勤奮體育評壇

- 吾國對於遠東運動會應取之態度.....阮蔚村
- 中國體育決少進步的原因.....朱曉初
- 辦理民衆體育實驗區之我見.....邵汝幹
- 民衆體育理論方面的研究.....尙樹梅
- 對於編輯中學體育叢報之我見.....吳澐
- 育教接細目管見(續).....吳澐
- 軍人體育之理論與實施.....俞杰
- 小學體育的行政問題(完).....王庚
- 新編八段景訓練圖說.....金一明
- 收制舞(舞蹈教材).....杜宇飛
- 田徑新術(二).....阮蔚村
- 籃球基本訓練.....邵振華
- 春花(故事遊戲).....項翔高
- 鄉土遊戲教材.....蔡雁賓
- 讀者園地.....編者
- 一月來之體育行政.....編者
- 一月來之運動比賽.....編者
- 一月來之體育人事.....編者
- 一月來之海外體育.....編者
- 交通部體育班消息.....編者
- 教育部體育班消息.....編者

勤奮體育月報 第七期目錄

勤奮體育叢報.....(三十二幅)

勤奮體育評壇

- 遠東會之總結.....邵汝幹
- 我國體育遠東會之總結.....邵汝幹
- 對於部督學視察各學校之感想.....蔣槐青
- 體育界共同合作.....編者
- 中學體育.....王健吾
- 中國體育應有之趨勢.....孫寒華
- 女子體育與生理變化.....陶治
- 高跟皮鞋有礙婦女姿勢.....陶治
- 易筋經新解(國術).....金一明
- 觀察上海體育學校報告.....郝更生
- 有望于出席遠東諸同志.....劉長春
- 田徑新術.....阮蔚村
- 兒童田徑指導法.....俞子歲
- 匈牙利舞.....阮蔚村
- 鄉土遊戲教材.....蔡晉鴻
- 讀者園地.....編者
- 一月來之體育行政.....編者
- 一月來之運動比賽.....編者
- 一月來之體育人事.....編者
- 一月來之海外體育.....編者
- 全國田徑游泳最高紀錄.....編者
- 教育部體育班消息.....編者

勤奮體育月報 第八期目錄

勤奮體育叢報.....(二十九幅)

勤奮體育評壇

- 遠東會過去波折與前途.....阮蔚村
- 第十屆遠運節目與日程.....編者
- 第十屆遠運概況.....田永慶
- 遠運會中日非常會.....周鼎昌
- 談吾國籃球.....董守義
- 遠運會全國預選紀.....郭允恭
- 田徑.....金月齡
- 足球.....丁起
- 日本全國預選紀.....陶治
- 菲島全國預選紀.....秦晉
- 歷屆遠運田徑一覽.....阮蔚村
- 我國遠東田徑隊對上海西聯.....阮蔚村
- 第七屆江大運會紀.....賴烈錦
- 一月來之體育行政.....編者
- 一月來之運動比賽.....編者
- 一月來之體育人事.....編者
- 一月來之海外體育.....編者

勤奮體育月報 第九期目錄 (連運會專號下冊)

勤奮體育叢報.....(三十二幅)

勤奮體育評壇

- 解散遠東會之嚴重性.....馬崇淦
- 遠東體協非法解散及今後我國體育的努力.....邵汝幹
- 迎我國選手歸國.....潘公弼
- 出席遠運會代表談話.....王正廷等
- 遠東運動會之糾紛.....李浩然
- 遠東的解散是中國的奇恥大辱.....莊澤宣
- 第十屆遠運會回顧.....蔣槐青
- 我國選手實力概評.....金兆均
- 第十屆遠運會開幕誌慶.....顏文初
- 足球錦標.....顏文初
- 排球錦標.....顏文初
- 籃球錦標.....顏文初
- 網球錦標.....顏文初
- 田賽錦標.....顏文初
- 徑賽錦標.....顏文初
- 全能錦標.....顏文初
- 游泳錦標.....顏文初
- 女子游泳表演.....顏文初
- 女子排球表演.....顏文初
- 女子網球表演.....顏文初
- 拳擊表演.....顏文初
- 射擊表演.....顏文初
- 遠東體協會章.....顏文初
- 我國職員選手全體名單.....顏文初
- 遠東會中三大議會記.....顏文初

勤奮體育月報 第十期目錄

勤奮體育叢報.....(三十五幅)

勤奮體育評壇

- 訓練體育師原則.....邵汝幹
- 蘇俄國民保障體育教育.....高
- 中華全國體協會創立及場地歷史.....高
- 上海優游體育會與十年來.....沈鎮潮
- 上海體育.....沈鎮潮
- 檢查兒童體格和健康檢查.....邵振華
- 體育與健康.....邵振華
- 網球練習法.....吳邦偉
- 兒童田徑賽指導法.....俞子歲
- 供獻給當局及體育界.....牟敦琬
- 體育訓練上之兩種問題.....張大昕
- 致部體委會決定之體育測驗法記.....張大昕
- 復興後的兩江女體師.....陸禮華
- 二月來之體育行政.....編者
- 二月來之運動比賽.....編者
- 二月來之體育人事.....編者
- 二月來之海外體育.....編者
- 教育部體育班同學會消息.....編者

勤奮體育月報 第十一期目錄 (網球專號)

勤奮體育叢報.....(三十八幅)

勤奮體育評壇

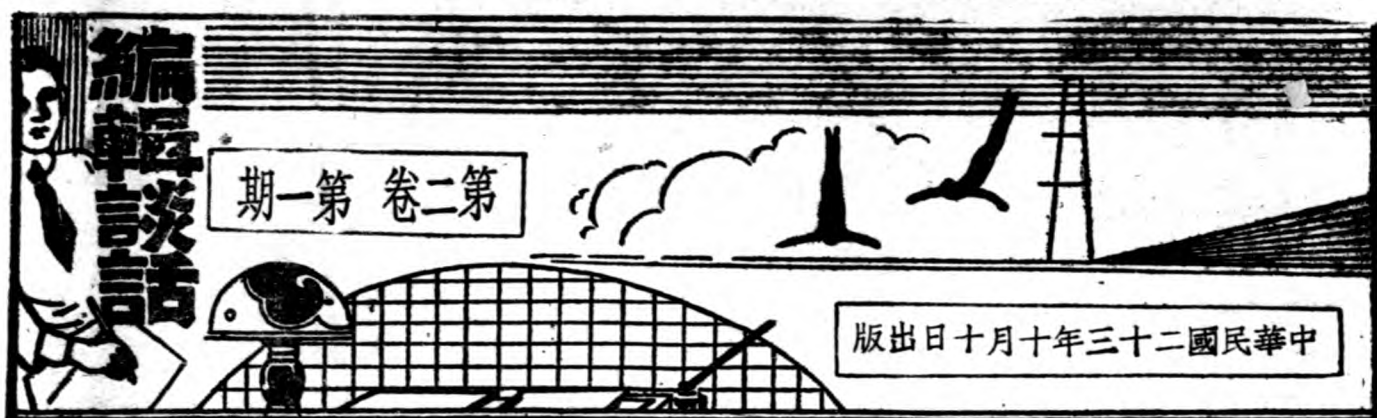
- 網球運動.....邵汝幹
- 游泳於教育上之價值.....阮蔚村
- 地場秀環女士.....阮蔚村
- 初學游泳法.....俞斌祺
- 游泳初步訓練法.....江良規
- 游泳的生理觀.....記
- 網球基本練習法.....馬德泰
- 鐵爾登網球心理學.....阮蔚村
- 鐵爾登網球之原因.....阮蔚村
- 楊秀瓊京滬表演記.....一如
- 中國網球會概況.....蔣槐青
- 上海網球會概況.....蔣槐青
- 上海游泳之啓發時期.....俞斌祺
- 一月來之體育行政.....編者
- 一月來之運動比賽.....編者
- 一月來之體育人事.....編者
- 一月來之海外體育.....編者
- 暑期體育講習會特輯.....本會

勤奮體育月報 第十二期目錄

勤奮體育叢報.....(三十幅)

勤奮體育評壇

- 統一國術的三項建議.....東偉川
- 蘇俄體育會議感言.....邵汝幹
- 合理化的休息.....陳果夫
- 鐵爾登網球心理學.....阮蔚村
- 小學體育成績考察法.....陶仲廉
- 國術自衛刀.....丁起
- 田徑新術(續).....阮蔚村
- 籃球測驗法.....邵振華
- 怎樣舉行健康檢查.....曹南風
- 華北運動會游泳賽.....陸瑾
- 讀者園地.....編者
- 一月來之運動比賽.....編者
- 一月來之體育行政.....編者
- 一月來之海外體育.....編者
- 一月來之體育人事.....編者
- 教育部體育班同學會消息.....編者



民國二十三年雙十節，已經到來，光陰似白駒過隙，本報誕生一週紀念了！第一卷的本

報，又開始發刊，照例應當說些回顧與前瞻的話，但在第一卷第十二期裏，有了簡單的交代，所以在這裏，似乎用不着再來多說閒話。過去我們的小小貢獻，得到體育界不少的回聲，獎掖指導，增光本報實多。這種高貴的賜與，都是熱心體育作者們心血的結晶，除表示謝意外，還希望繼續不斷的多多指教。

這期本定為中小學校體育實驗研究專號，因為本報週年紀念，承教育行政當局，暨海內外體育碩彥，惠賜議論，獎掖倍加，愧領之下，敢不益自勤奮，抑以鴻篇鉅著，美不勝收，用刊一週年紀念特大號，以資紀念。

本報第二卷，將有新發展的話，上期裏邊已經約略的敘述了，我們感覺到已往的不滿足，當然要逐漸設法改進，因為刊物是站在時代的前頭，體育是隨潮流而演進，牠的編輯體系，應當適應時代所要求，第二卷的本報，無疑地有轉變的方向，愛護本報的讀者們，請於未來逐期裏面，可以得到一個證明。

本期是第二卷第一期，總計為第十三期。除教育名流，海內聞人，紀念題詞外，關於體育的理論，及其應走途徑的幾篇文字，言論透闢，切中時弊，確是今後我國體育的方針。

上期露佈過實驗研究材料，運動家經驗談，全國體育界聞人專家小傳，體育名詞解釋，及讀者顧問，本期各欄文字，應有盡有，寫來均是精確經驗之談，都是名貴高尚之品，並添闢世界體育瞻望臺，史料與調查，國術言論與方法各欄，內容豐富，記載翔實，均是體育界不可多得之作品，其他記載各欄，一仍其舊。

我們這次獲得高貴作品，都是熱心提倡體育者的賜與，編者特在此地，鄭重的道謝諸君的厚意，同時盼望愛護本報同志們，不吝指教，宏著見惠，本報不勝歡迎之至。

本期文稿擁擠，尚有很有價值的作品數篇，因來稿較遲，未及列入，當於下期發表，敬請原諒！

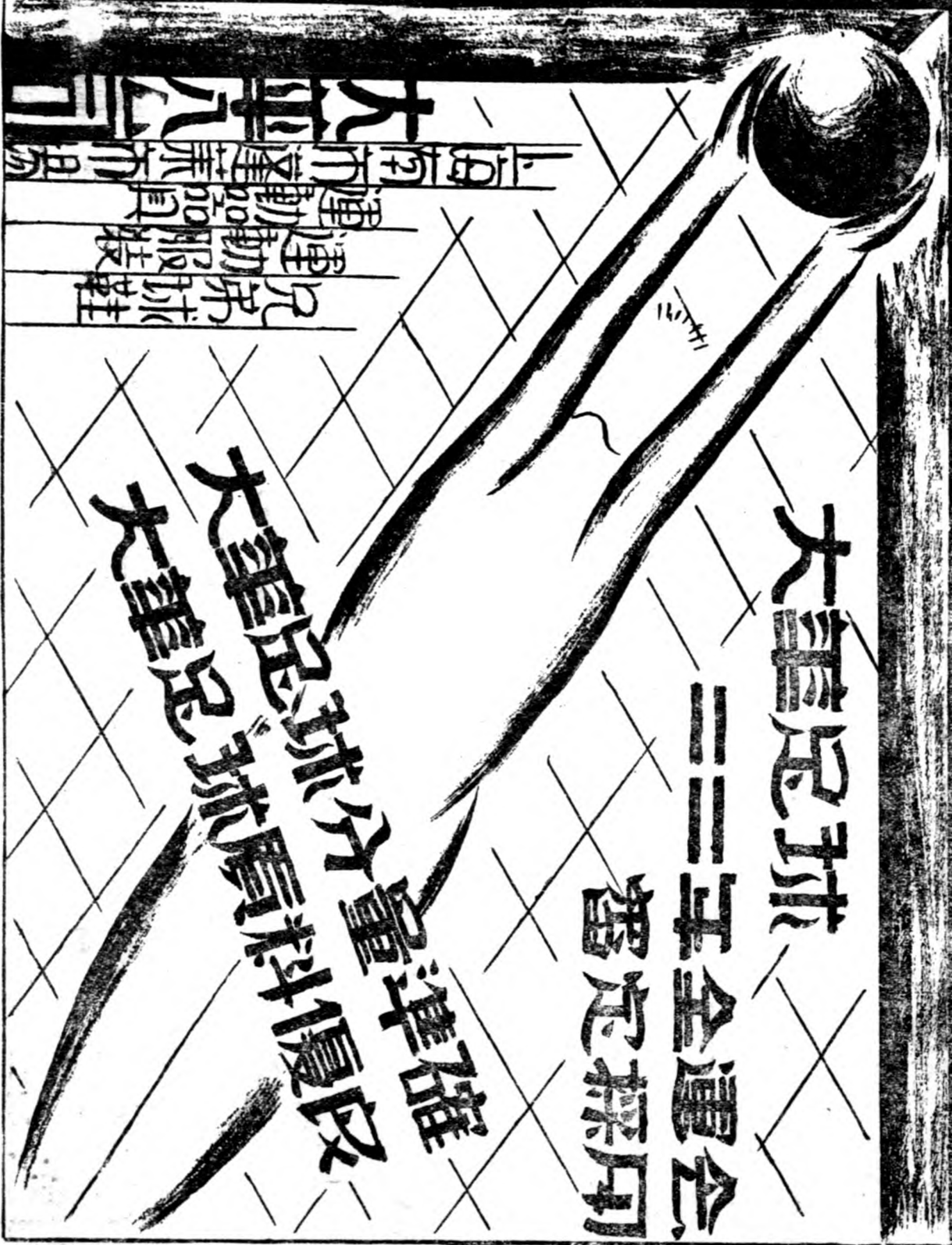


大華足球

二三全運會
審定採用

量準確
大華足球分
大華足球原料優良

大華足球
運動服
兄弟球鞋
運動服
運動服
運動服





勤奮體育評壇



我對於吾國參加世界運動會之

前瞻

滬江大學體育主任 劉雪松

吾人苟不健忘，當猶憶一九三二年在美舉行之世界運動會焉。是會為吾國參加世運之始，雪松斯時適在聯邦，躬逢其盛，參與其事，其可喜可慨之事，迹猶宛然在目。今一九三六年在柏林舉行之世運會，又倏將至矣，回顧吾國今日之國際地位，政治上固不待言，體育上亦岌岌可危，雪松不敏，誠有不能已於言者，今願言之，以為當局之借鑑焉。

本年遠運會吾國已嘗付其全力矣，錦標僅奪得足球一項，田徑則幸未全軍覆沒，其可慶者也。然事勢之變，乃有大於以者，日方因欲『偽滿』之參加，不惜勾引菲島，對大會出以破壞之手段，是以成立二十餘年之遠運會，遽以解散聞矣。吾國為遠運會之首創者，對國際間之競賽，尤兢兢以保守運動之道德精神為務，遭此打擊，其痛心為何如耶？然運會已矣，今世運會方將開幕，吾國體育界為保持國際間體育上之地位與吾民族之精神，當必更以全力赴之。然欲求其成績優良，則籌備之初，有數點皆應明白注意及之，今述之如下。

一、經費。一事之興必有何所憑藉，憑藉者何，經費是也。頃見報載此次參加世運會之經費，已規定為十五萬元，由教育部津貼一部外，則由全國體育協會籌措，體協會果能籌足與否，猶不敢必，故望教部當酌量情形多予津貼，一方則

由國內有大力者，如王正廷博士，沈嗣良先生，郝更生先生等，積極籌措，務使備有的款，以待應用，萬勿臨渴掘井，動輒牽制，是則諸事進行，必見順利矣。

二、參加項目。參加世運會，固在發揚吾國體育之精神，勝敗如何，原不必計，然避吾所短，取吾所長，當亦為智者所樂聞者。否則成績低劣，貽笑萬邦，譽未得而毀以來，甯不冤耶。故以余個人之見，參加之項目不必多，而參加之人材必需精，田徑方面，若短跑，若鐵餅，若撐竿跳，或參加一二人，球類則厥惟足球，此數者在會或當有相當之成績，故選擇選手，務查細密，必使人人有特殊之才幹，合作之精神，良好之道德焉。

三、人材之選擇。選擇人材之當嚴密，前已略一述及矣。其時期則明年全運會正其大好機會，然有一二點不能不附此言及者。第一即為足球隊之選手，吾人皆知足球為全隊合作之遊戲，故一隊之勝敗，一方固須視隊員個人之技能，而全隊合作之精神，尤關重要。我國足球人材，大概散處於上海，香港，廣州，天津等處，望南北健兒，皆能化除成見，為全隊求合作，為一國爭榮譽，則參加成績必有可觀。他如田徑選手，亦當虛心靜氣，努力練習，勿徒以參加為榮焉。

四、訓練之方法及其地點。選手在訓練期間，其生活第一須有規律，此雖為老生常談，然影響於選手之健康者至鉅，不能不列於第一焉，第二則各項運動之指導，須聘請專家

，選手必須拋棄個人成見，以服從指導者之訓練，然後成績自當進步，至於地點則求地位適中，設備完善，當以上海為宜。上列四項固不免猶有掛一遺萬，尙望高明補充與指正為幸。

我們應當怎樣的努力

南京中國日報體育主編

劉慎旃

在一篇短短的文字裏，要說中國體育的過去現在和將來，要說地廣人稠的幼稚的中國體育，正是「一部廿四史從何說起？」

本刊是在去年全運會開幕日誕生的，現在已週年了，繼續不斷底給體育界以糧食，這是頗值得紀念的。祝負責人再加倍努力吧！

自上屆全運會到現在不也整整一年了嗎？距第一屆全國體育會議，不又兩年兩個月了嗎？距十九年四月杭州全運會不是四年六個月了嗎？……中國體育經長時間的歲月有怎樣長足的進步呢？只見別人——仇敵日本的體育一日千里，而我們一日×里——只見別人百尺竿頭更進一步，而我們尚徘徊百尺竿脚！敵我相比，何啻天上人間？今有不麻木的人敢問我們體育界在國難已滿三週年益加鉅深的時期所努力「體育救國」的成績怎樣？我同人虛心自問，除面熱耳赤，汗流浹背，有何面目？有何話說？

自然，我們不可磨滅了許多人在那裏埋頭苦幹的成績！同時相信愛國之心，為體育努力之熱，誰不如我？（可是我們要防「盲目」的埋頭傻幹！）結果怎樣呢？——我比擬在汪洋大海裏沒有精明舵工，沒有指南針的一隻船，水手們雖十萬分努力，而又不合節拍，這樣努力奮鬥是不能達到目的的。又比擬一個人誠意熱心努力上百尺竿頭，但，他的熱心努

力止用在竿脚的徘徊！

一個人率領一隊選手由遠東運動會全軍覆沒歸來，復僕僕風塵，掉三寸不爛之舌，乘興晉京，敗興而去的熱心體育家，其主張是：治標為多分區比賽，多參加國際比賽，（出征）治本為注重小學體育。……自後亦惟一的籌開大規模的運動會，比賽會。……直至今日，誰也忽略了「根本辦法是首先培植專門人材的先決問題。」

若一個體育專家批評遠東運動會田徑成績之失敗之原因，為運動員不聽指導……的話，我真要為運動員叫屈！體育成績進步是運動員努力與否的關係嗎？參加國際比賽失敗是運動員與運動員比嗎？與其如此說，毋甯說國際運動場上是這國與那國比整個的體育成績，毋甯說是國與國比體育領袖的智識能力。我國體育界要注意別國的體育行政組織，不是別國運動員技能如何如何？我國運動員技術如何如何可以搪塞的！要注意別國的整個計畫，不是今日小學，學校體育，明天民衆體育，可以補益的。所以，武漢大學體育副主任劉昌合同志最近過京赴美留學之時，我在他誠意要我貢獻意見的時候，我勸他注意別人的體育行政組織，整個計畫，因為一個國家的體育行政組織不健全，無整個計畫，是不能望有怎樣美滿進步的。而且中國體育界還缺乏健全的領袖。

我把那得錦標的運動員比作「楊貴妃」，我把那得錦標的運動員比作「焦頭爛額者」。若問中國的體育怎樣？正如在「從此天下父母心，不重生男重生女」，在「焦頭爛額者上席」的社會層裏。

希望一般熱心體育的當局，有權能的當局，真要體育猛烈進步，多多研究提倡體育的方法和步驟，多具經驗。有深刻研究，有提倡方法，步驟，經驗豐富的體育專家負責，中國的體育當然會好起來！最低限度是上了軌道。

復懇切希望，吶喊！中國的體育界同志若不能打破一切封建式的畛域，學系，偶像，拜金主義，的觀念而能精誠團結，作為推動整個中國體育的原動力，則一切的希望是渺茫的，一切的努力等於在沙漠上建築高樓大廈！

體育同志能精誠團結，有一個偉大的力量時，還要有一個英明能幹有認識具經驗的領袖，體育界是迫切需要一個領袖的。一個領袖好比一個舵工，汪洋大海中的船能平客抵岸否與，全船人生命的安危，就在舵工的本領。也有一個領袖誤暗為明領導一羣人入萬丈深淵，如一個長官帶大隊人馬上龍背（上龍背就是當匪搶人，是四川的土話）去。所以，我們同志精誠團結，還要有明確的認識，有一個良好的領袖。且能在一個以復興國家民族為己任而堅苦卓絕勇往直前的領袖領導之下團結努力，這是與同志們前途和永久生命是有絕大關係的。

所著的「體育要革命」在創刊號上載過了。「體育革命」一書出版，到現在整整一年多，除仍在南京中國日報實際宣傳而外，撫育革命實施方案，現在還存儲在腦子裏未貢獻出來！這是使我多麼遺憾的事啊！（終有一天要貢獻出來給同志的！）

最後，高喊着，以我們的自信力，創造力，將體育（國術）與軍事與童軍打成一片，創造適合國情，民族性，能拯救中國，復興民族的新體育——民族體育——來！

同志們！一九三六年轉眼快到了！我們將怎有計劃有組織的去為民族爭生存而努力？

歡迎讀者投稿，

歡迎讀者批評！

異軍突起之

運動
徽章



精工彫刻
花樣新穎

顧客注意

本公司聘請著名技師 彫製各種純古銅運動徽章，花樣繁多，設計新穎，製品精美，售價低廉 屈指全國，為其他各廠所不及。各地學校舉行運動會，用此種徽章作獎品，最為經濟，零售每個大洋四角，定做在百個以上者，特別從廉，備有樣本，函索請附郵票二分。

上海南市西大馬路二七二號

中國徽章公司

（即上海市一體育場西首）

華商 屈臣氏汽水

欲求清潔衛生者
請飲——



可口可樂 鮮橘露
朱古力水 姊妹露

發行所上海江西路二七二號

電話二七二六號

貢獻四種名品

精神萬能



自來血
精神飽滿
身壯力強

大瓶洋三元 小瓶洋二元二角

健云：金錢易竭，不及精神易散。蓋精神活潑，則事業如神，不足之原因，皆係血虧精虛之故。常服唯一補劑，但精



壯補佳品

魚肝油為保肺益氣，生血壯身之佳品，因其味腥難服，人多忌之。本藥房最新出品**五洲乳白魚肝油**，含維他命，充足壯補效力極偉，並用高壓乳化機嚴密精製，甘香適口，雖胃力薄弱者，亦易調服。每瓶洋一元七角五分。

婦女健康問題



現時提倡女界體育，已為社會多數人所注意。如參加各種運動，都是對於她的體育上很有關係的。但健身除運動以外，滋補確亦要。**女界寶**為補救身弱血虧，地所含成分，確有充分旺血平肝，調順月經，健壯子宮的效力。因

體育與衛生



人們講究體育，必連帶注重衛生。因衛生不獨關於清潔而已，固亦為強身之階級。**中華衛生藥皂**內含有適量 CARBOLIC，日常洗擦皮膚，能去垢潔膚，並有殺菌消毒，治癒皮膚諸症之效力。愛國愛身，請試用。

上海四馬路 五洲大藥房發行 各埠分店均售



勤奮體育月報週年紀念

教育部部長

王世杰

體育為智德羣美各育之基礎，足以助其發展；在增進國民健康，振刷民族精神方面，易著宏效。年來外侮日亟，國難日深，國民精神體魄之改進，乃益為國人所重視。緣是體育之提倡亦漸及於全國。

振我民族

王世杰



上海勤奮書局素以刊行體育圖書藉資倡導為職志，復於去歲雙十節第五屆全國運動大會舉行之際，創刊勤奮體育月報。一年以來，對於體育消息之傳播，體育問題之探討，實多貢獻。斯誠吾國體育改進事業上之一大助力。試觀過去一年間之情形，國內體育之發展

為狀何若。各省市，各區，（如華北華中）與各學校運動會之舉行，較前增多；此外業餘運動，如游泳，球類，遠足，國術等競賽，亦隨地皆有，日有所聞。國民精神之復蘇，國民體育之日趨普及，蓋已昭然可見。此誠吾人引為心慰者。

惟關於體育之改造與普及，目前問題尚多。政府為謀體育教學之標準化，方有中小學體育教授細目之編訂，為求體育設施之大眾化，正有全國各地普設體育場所之規劃。他如體育師資之培養，學校體育之設備標準，體育與訓育之聯絡，體育與國術之融合等問題，俱屬重要，亟待解決者。政府自應竭其全力以求完善之解決；然欲求計劃之縝密，實施之認真，固仍有賴於國內體育專家之不斷督促與討論。竊望勤奮體育月報社諸君子，本其熱忱特識，對此種種問題以及其他問題，繼續發抒正論，不稍鬆懈，以宏其貢獻。誠如是，則諸君子之工作，在中國教育革新史與中華民族復興史上均將佔領特殊地位，可斷言也。



勉勤奮體育月報創刊一週年

行政院
秘書長 褚民誼

夫一國之盛衰強弱，恆以國民之精神體魄為衡。我國右文左武，相沿成風，積弱既形，被謂東方病夫之國，喧騰寰區，其恥孰甚！

總理有言：「處競爭劇烈之世，不知求自衛之道，則不適於生存。」觀乎近世戰爭之起，均以弱國為鵠的，始而鷹伺，繼以鯨吞，弱肉強食，演為公例。故此後和平之民族，對自

勤奮體育月報週年紀念

導民成俗

褚民誼題



衛尤亟亟，蓋使祥麟文雉，具有爪牙，則鷹隼虎豹，何由得乘？

孟子曰：「人必自侮，而後人侮之，國必自伐，而後人伐之，」此皆不知所以自衛也。我族盛時，亦有蒐苗獮狩之制，民習射御，則可氣吞牛斗，而有興邦氣象。後代以文囿人，體力日以贏削，遂令民德偷窳，民智昏昧，因

民生困憊，而致國勢不振。

夫選購育種，尙有人工淘汰之可能，寧謂健族保羣，可無戰勝天擇之常例乎？

近二十年來，外患頻侵，驚破國民迷夢，始省重文之習，不足為治。於是羣尙體育，以恢國威，倡導尙武精神，以求自衛。惟提倡體育，談何容易？且近世體育，趨勢日新，方法日進，規約縝密，派別紛紜，失以毫厘，謬以千里。一夫之失，或誤其羣，一髮之舛，動乖全局。勤奮體育月報之創行，乃以整個之體育，與具體之方法，再滲以誠摯之願望，供獻於全國體育界之前。一面融會精神，和衷共濟，一致目標，互通聲氣，共謀體育之推進與發展，為健民保羣之基礎。推其極，此後務使四億七十萬華胄，咸以體育為生活。苦心鍛鍊，以成鋼鐵之雄姿，健全之精神，使疾患不侵，對強梁不畏，便達其真正自由，平等，博愛之目的，與完成自覺，自衛，自存之宏願。東方燦爛，世界和平，此皆利賴於宣傳者之功業也。茲置勤奮體育月報創刊週年紀念，謹書此文以勉之！



論勤練國術以紓國難

中央國術館館長 張之江

今日之中國，外侮日深，內憂日亟，連年以來，舉國遑遑，咸圖挽救，顧治病者，必求其源，紓難者，自有其道，苟不求其源而得其道，縱可以他法暫紓國難，究非長治久安之計也。余嘗謂中國受病之原厥有三端：其一，曰「惰佚」，惟惰佚，故苟安，故倚賴，故萎靡，故畏怯，因而甘居人後，敷衍因循，貽誤大局；其二，曰「衰弱」，惟衰弱，故腐敗

勤奮體育月報一週紀念

強我民族

王正廷題

，故貧困，故渙散，故消極，因而暮氣沉沉，如病瘵瘵，彌無生趣。其三，曰「自私」，惟自私，故利己，故無羣，故囂亂，故自伐，因而上下交惡，出於軌物，致頻於危。由是愈惰佚，則愈衰弱，愈衰弱則愈自私，愈自私則愈惰佚，循環往復，愈演愈烈，遂成今日之中國，蒿目社會，祇見此三病菌。日支月蔓，延於神州大陸而已，此病不祛，將何以弭內

憂，禦外侮，挽救當前之國難哉。曷以祛茲三病，曰速從事於國術普及，惟練習國術，能樂惰佚，惰佚去，則可以起衰振弱。發揚志氣，從而掃除成見，不分門戶，共以強種救國禦侮雪恥之目的為依歸，趨向既一，則自私之惡習，內爭之糾紛，自是漸去矣。三病既祛，請言所利，中國之兵，不為不多矣。今集合全國之軍額，分布於內地，以保治安，尙覺其單，若一旦與隣國開戰，以中國海岸如此之長，海軍如此之窳敗，勢必全賴陸軍，以為國防，則現有陸軍之數，尙覺其少也，况以中國內部之紛亂，自不能將軍隊集中，以收團結之效。蓋為內地治安所牽掣也，倘內外有同時緊張之情形，勢必廣益軍額，以籌國防，然為經濟拮据所限制，將如之何？曰必須利用最經濟之時間與方法，訓練能武勇而強健之民衆，俾養成衛鋒格鬥自衛衛國之能力，而又不勞民，不傷財，寧非方今所宜亟講者乎？倘能急速從事於國術普及訓練，以備徵兵之選，臨事急加以兵事之訓練，使加入軍隊之中，肉搏近戰，白刃相接，可增加強大之戰鬥力，留在後方，則出入相友，守望相助，堪負警戒保衛之任，其利一也。且以講習國術之民衆衛鄉土，而騰出全部之軍隊任國防，其有利於內外者，更屬昭著，是不啻平時寓兵於民，一旦動員令下，通國皆兵，其利二也。

不寧惟是，昔越王治吳，十年生聚，尤必十年教訓，生聚欲其庶也，教訓欲其強也，今日中國有民衆四萬萬五千萬

，可謂庶矣。問強矣乎？試矚目以觀，有惰佚之民，有衰弱之民，有自私之民，皆弱者耳。嗚呼！林林總總竟少強者，以此自衛，焉能有濟，以此應敵，何殊不教而棄之乎？此民不強，將何以與世界羣推相並處乎？此身不健，將何以與敵寇相持久戰而圖生存乎？無已其速從事於國術之普及，或謂今日者科學戰爭，是尙疑國術無甚裨益，抑知日俄之役，以白兵戰奏顯著之功，如我國器械之不若人，尤應注重白兵戰，以圖最後之勝利，鄙人從軍有年，自辛亥以還，向以推倒軍閥完成革命為職志，如洪憲之戰，復辟之師，及北伐諸役，歷經劇戰，個人經驗，每次最後勝利，十之八九多得力於有國術技能之部隊，再徵以往歲淞滬之戰，我軍屢以夜襲白兵重創日軍，喜峯口之役，我二十九路軍，以大刀隊擊敗服部鈴木兩旅團，可見理想之空談，不敵事實之證明。且歷來談戰術者，無不注意於白兵戰，迄今未能變其原則，是白兵戰須有相當之訓練，及相當之力量，實即國術之需要，萬不許漠視者也。竊見今之言臥薪嘗胆者多矣，究之薪如何臥，胆如何嘗，詎能無所研究，國人其奮起乎？以國術為薪，以勤練為胆，朝臥夕嘗，人人如是，家喻戶曉，養成風氣，恆心毅力，貫徹始終，懷逸豫之亡身，圖憂勞之興國，盡矢朝氣，咸秉大公，以趨向於健身強種雪恥禦侮之一途，幸而不為越王勾踐，則勤奮圖強，拭目可俟，不幸而似越王勾踐，則忍辱自勵，終必崛起，所慮者歧路傍徨，卻步求前，漠視國寶，苟且偷生，是真莫可如何也矣。國難亟矣，外寇深矣，凡吾同胞，盍速奮袂而興起乎？

民衆體育實施法

王庚編 一元四角

本書係編者根據歷年實施民衆體育之心得，與經驗所輯成。內容對於民衆體育之理論與實施方法，指示無餘，爲此科之重要參考書。

長場場育體立省江鎮蘇江
種兩著新君偉邦吳

排球裁判法

定價五角半

吳君精于各種裁判法，早已斐聲國內，現吳君特本其平素之經驗，著成此書。凡爲排球裁判員，及練習排球者，均不可不閱。

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，並于女子田徑規則，亦詳加解釋。

行發局書奮動





中國體育之最新使命

江蘇省教育廳長

周佛海

中國古代教育以六藝教人，射御與禮樂書數並重，體格之訓練與德智的陶冶同時並行，故學者的身體精神得以平準發展。自宋明以科舉取士，國家教育人才，始專注重于符號

人競爭而應付此空前未有的危難，故年來各種體育運動盛行於全國各地，這自是一種很可欣喜的現象。

之學，學者專用腦力而不用體力，如是體育力被擠斥于教育範圍之外。雖然國家有武舉，民間有拳術，但政府不倡

且體育的目的不僅在舒展筋骨，活動血脈，鍛鍊身體，而生理學心理學發達以來，吾人已知身心二者是互相關聯而不可分離，傳統之心身二元已不能存在。故體育之表面肌肉活動，可以引起生理上心理上之繁複變化；換言之，體育不僅可以強健身體，輔助身體的發育，而且可以左右吾人思想行為發展的途徑，蓋為整個生活訓練不可少之科目。故體育的目的，不僅在強健身體，「其他教育上之重要目標，如社會道德，基本生活技能，善用

導注重，人民亦視為若有若無，舉全國之聰明英俊羣趨聚於科舉一途，以為不如此便非正軌，如是窗下數年，腰駝背曲，學業未成，身體先衰，即或有一二徹倖傑出之才，獲國家特殊之選，亦早已氣息奄奄，無復生人之趣。中國民族的衰弱，國勢之不振，此偏枯謬誤不合理之教育實應負其全責。

世間一切事物，莫不有體，有用於體，則求其健全，於用則求其速，合人為萬物之靈，何獨至於人而疑之。為健全其體，故有體育。為善用其體，故有智育。為用其智以為人，故有德育。體育者，育之體也。智育德育二者，育之用也。凡有生能長之體，其體用恆互，為因果，不可或偏，全其體以求智，用其智以行德，成其德以保體，累進滋長，繇延不已，體育之重要，可以見矣！

勤奮體育月報社

陳立夫題

自歐西民族挾其巨大之經濟勢力堅韌之砲艦武力東侵以來，吾華民族着着失敗後，乃逐漸恍然不僅軍事政治教育不

開暇之方法，公民必具之態度與能力，無不能藉各種身體活動以訓練而培養之。即如現在全國風行新生活運動各項準則，亦可藉各種體育訓練以推行之。

更具體言之，新生活運動的規律是禮義廉恥，「禮是規矩矩的態度，義是正正當當的行為」凡富有運動道德慣於

團體紀律的強健體育運動員，他的態度不會不「規規矩矩」，他的行為不會不「正當當」。「廉是清清白白的辨別，恥是切切實實的覺悟」凡身心發育完整思想行為正當的強健體育運動員，他的辨別不會不「清清白白」他的覺悟不會不「切切實實」這就是因為體育不僅是輔助發育身體而且是訓練整個生活的原故。

綜上所述，體育不僅在強健身體，並且可以培養教育上之重要目標，實現新生活運動之基本規律，這是中國體育的真正目的，也就是中國體育的最新使命。

中國體育之最新使命既如上述，則今後中國體育之發展，必須遵守者有下列數點：

一．體育運動要普遍

中國過去體育有最顯著的流弊兩種；(1)學校方面偏重選手而不普及全體；(2)社會方面成爲少數專利而不普及大眾，此後體育運動應以普遍二字拯救此種流弊，學校方面每一個學生都要運動，不能是少數的人運動，多數的人不運動。社會方面，不能是專門提倡足球，網球，高爾夫，把其他適合同情民俗的運動，如踢毬子，跳繩，國術等，擱置不顧，因爲高爾夫，網球，足球，終究是少數富有者的專利品，大多數的民衆是無法過問的。

二．體育運動要有恆

所謂有恆，即不僅在學校操場內，公共體育場內，體育鐘點內，有體育的訓練，在體育場外和在體育鐘點外也要有體育的訓練。換言之，即是在時常生活中不斷地予以訓練的機會。如果體育的訓練僅限於體育場內和體育鐘點內，平時絕不顧及，那不能算有恆，訓練的效果也不大，體育的最新使命，就實效可以達到。

三．體育紀律要嚴守

「中國是無組織的國家」，這雖是敵國誹謗我們的言論，但中國人民之不守紀律也是實在的事實，社會各方面，到處都是骯髒紊亂，所以整齊清潔還是一種希望。在體育運動場內各種體育紀律，如能絕對的嚴格遵守，可以養成吾之規矩矩的態度，正當當的行為，這是中華民族所急需的。

四．團體習慣要培養

過去的中國體育多半是單人的，而不是團體的，我們現在應當提倡團體的運動，如隊球足球之類。在團體運動中，最重要的是組織和各個運動員應忘却小己，應服從號令，應分工合作，應互相策應，這都是良好習慣，也是中華民族所急當培養的。

果能實行上述數點，則中國全體人民不僅個個體格強健，身軀活潑，並且個個都是態度規矩，行為正當，辨別清白，覺悟切實，中國體育的最新使命必如此方能完全實現。

佛海主持江蘇教育行政，適值國難嚴重時期，即認定體育是救國的基本條件。小而言之，關係個人身體之強弱，大而言之，關係國家民族之盛衰，故對於江蘇教育界同仁抱有最熱烈之希望，去秋會製訂江蘇省各縣縣立體育場廿二年度標準工作，(見江蘇教育月刊二卷九期紀事)力求其普遍有恆，對於教人體育規定組織體育訓練班(如國術，田徑賽，柔軟操，球術，器械操等訓練班)舉行競技比賽(如足球，跳繩子，籃球，競走，舉重，兵兵，踢毬子等比賽)爲標準工作，對於婦女體育運動，分指導運動及遊戲，與舉行健康比賽兩種。本年一月曾派員分赴各縣視察民衆體育，以上述標準工作爲視察要點，去年(二十一年)九月舉行江蘇第三屆全省運動會，今年舉行江蘇全省體育會議。佛海曾以上述意見向全體體育同仁諄諄貢獻，以爲誠能如此，救國之目的不難達到，復興中國亦計日可期，此不僅佛海一人之私願也。



中國體育應走的途徑

上海市教育局局長

潘公展

體育是人們的整個機體的教育，就學術類別上觀察起來，當然是一種應用科學。他的功能，是增進社會幸福保國強種的至要工具。所以一個民族的興衰，是基於人民各個身體健康的累積。體育普及發達的國家，其民族生活必進步；反之，大都國家衰弱，民族萎靡。因此，現代大政治家大教育家，無不注意其國家民族體育的改革與發展。

提倡體育是發揚民族的精神

勤奮體育月刊紀念號

吳鐵城

西洋古代文化，首推希臘。斯巴達以尚武見稱，內以戡定叛亂，外以抵抗侵凌，民族强悍，稱雄一時。雅典雖尚文，然軍國教育在舊雅典時代，亦盛行一時，兒童至七歲時，都至體育學校受訓練，十五歲至體育場習劇烈運動，十八歲入兵營，其重視體育，可見一斑。至於四年一次的亞林匹克運動大會，更為各城邦體育競賽的大團結，實開近世運動大

會的先例。吾國古代體育，盛衰無定，其見諸經傳，載諸史冊的，像春秋時的射，天子以至庶人，莫不練習；隋唐的角抵戰，百姓大多參加；漢代的劍，士人所謂；漢時蹴鞠，由軍隊而深入民間，晚唐北宋的擊毬，王公大人亦多喜玩；其他如秋千拔河的游戏，在漢唐時即已盛行。中國本來是有體育運動，但未能闡揚光大，成為國魂，深可惋惜。

現代國家，努力於科學發明在試驗室實驗研究外，更致力於戶外運動，以求體格的鍛鍊。英國的民族教育，在型成英國式的士君子，人民無不酷嗜運動，體魄雄偉，能力豐富，筋骨強健，外貌堂堂，以發揮其大丈夫氣概。美國民族亦喜運動競技，各學校與社會運動場的建築，運動設備的完備，棒球為其國民游戲，以故體格強健，死亡率日漸減低。日本以武士道作訓練國民的目標，故大和魂的日本民族精神稱雄於東亞。德國民族，以體操為主，以運動競技為輔，滑冰賽艇風行全國，近則以軍事為中心，養成疆場戰士，保國健兒為目的。青年運動又盛行於大戰之後，其口號為「追尋已失生命」，「恢復已喪國土」，鍛鍊身體，實行自由獨立。蘇聯對於運動競技雖不甚注重，而民衆武力的訓練則異常努力，本年六月間舉行體育表演及健康大檢閱，僅莫斯科和列寧格勒二處，參加者已有二十餘萬人，男女工人居其大半，則其國民體育的普及，豈不足以驚人？

我國提倡體育已二十餘年，恆隨舉棋不定的教育思潮而迭異其動向，始則模仿日本，繼則模仿美國，近則又盛行丹

麥操，對外求索之欲甚熾，將西洋資本主義的舶來品，盡量的移殖國內，同時對於吾國固有的遊戲運動，遂生厭棄的心理。全國體育界缺少體育訓練的中心思想，這種病態的顯呈，是暴露着我中華民族的墮落，使綿延民族生命的基質，失去了向上的朝氣。體育訓練的成效甚微，民族精神的頹廢可懼。長此以往，不特失地無恢復之望，恐來日非常局面的到來，亦必手足無措，應付有困難之感。關心國事的教育家，暨全國體育界同志們！我們對於今後的體育，應有新的覺悟

勤奮體育月報周年紀念

任重道遠

郝更生

，來打開一條新的路線。一方面要迎頭趕上，吸收東西洋關於體育設施的長處，一方面用科學的方法，教育的力量，來恢復與改造中華固有的體育，拿軍事國防做訓練核心，治中西體育於一爐，造成我中華民族所需要的體育。然後使體育普遍化，標準化，則大多數民衆咸有表現比賽機會，各顯其自己本位的體育成績，共躋民衆於康健之道。五載十年之後，定有相當豐富的收穫。中華的大丈夫！偉大的中國魂！我將於此中求之，我將於此中招之！

勤奮體育月報執筆諸君子，今後必能光大斯報已往精神

，對於關係復興民族的體育方案，以及各種體育理論，與方法的探討，必能廣集專家的聞見與議論，為全國中小學校從事體育事業者之良導，減少體育界已往的錯誤，增進我中華民族體育的效益。茲當此報二卷初刊之始，樂為略贅數語，以祝斯報之成功，以及我中華體育之進展！

體育叢書

中國空前未有體育專書

本叢書以供給整個的體育理論，與全部之運動方法為目標。著作人均係全國體育專家，於此所耗之心血與財力，難以勝計。關於體育之原理，行政，建築，教學法，人體機動，測量，檢查，運動生理，裁判指導，以及田徑，游泳，舞蹈，遊戲，國術，童子軍等，均分編著述，無不齊備。且各編插圖表格，精詳明晰，於教者習者尤感便利。體育學校，採作課本，最為適宜。各級學校教師，學生為唯一教材。愛好運動者，尤宜參考。中國空前未有之體育專書也。

教師學生民衆體育讀本

小學體育教師之新利器

最新體育教材之總來源

本書係遵照教育部二十二年度公佈施行之中小學課程標準而編著，由全國小學體育專家執筆。全部凡六十餘種，分唱歌，故事，追逃，摹仿，競爭，鄉土，等遊戲教本，聽琴動作，歌舞，土風舞，等舞蹈教本；遠足，登山，機巧，球類，田徑，器械，游泳等運動教本，以及各個訓練，均詳細說明。程度自淺而深，在各個教材中，均詳細說明。程度自淺而深，首尾銜接，適合小學六年之用。昔日之舊教本，至今已不適用，本教材誠今日唯一最新最適用之教本也。體育教師，課速購備。

小學體育教本

備此一套教本 走遍全國學校
教材用之不竭 包君終身無憂



幾個體育問題的研討

本報社長 馬崇淦

勤奮體育月報第二卷第一期，與愛護本報同志及全國體育界同志相見了。我處於發行人地位，似乎不能不有幾句話。本報今後的使命與方針，已由編者敘述得很詳細，用不到我再來說話。而發揮體育原理商討體育方針，不是我現在要說的。我近年來常常有種感想，幾個關於體育問題，似乎很值得討論的。現在且把她拉雜的寫出來，以求國內體育家的解答，並以充實本報以後各期的篇幅。

勤奮體育月報一週年紀念

自強不息

許震厚題



一、我國提倡體育已十餘年了，全國體育界在各方面的努力似乎得到相當的收穫。但在全民上看來，總覺得還要我們迎頭去苦幹的。錦標主義的運動，發生了不良的結果，體育界已經覺悟不再重視了。學校方面，現正積極的提倡普及學生體育運動，社會體育的推行，亦有嚷着「到民間去」的口

號。這種傾向，已看得出我國體育今後應走的路途。但是這種體育怎樣去普及，似乎應有一個偉大的計劃。具體的方法，來共同討論，精密設計，做全國推行體育的實施方案。在實施方面，可以根據這種方案，按部就班的去推行。否則仍舊各自為政，組織未有條理，訓練缺乏中心，今後成效如何，吾亦不敢肯定說了，這是無疑地失敗的份子居多。畢竟我國今後體育，應當要有一個有系統有組織的健全精密的方案，期以五年，逐年推行，全國體育界總動員起來努力的幹，則我國體育才有進展的可言。這種方案怎樣俱成，實在是全國體育界當前大問題！

二、我國體育學術，因受體育畸形進展的影響，將很關重要的體育學術的探討。過去事實告訴我們，是不十分注意。體育界關於體育理論方法，研究空氣，不甚濃厚，身任學生健康責任者，大都注重筋肉訓練，技能練習，他本人與他教學學生，關於教育常識和教育意味，似覺甚為淺薄。體育界學術有些荒蕪的犯態，亦是一種不可諱的事實，而另一方面，體育學術的飢荒，正待着補救接濟，其間不乏高深碩彥；因限於其他事務，未能盡力於體育學術的闡明，或因其個人精力有限，往往力與心違，不能挺身起來，幹些關於體育學術的研究工作，這種體育學術研究和介紹，亦非有集團組織，專司機關，不足以奏膚功。現在關於全國性質的體育學

本教育體準標程課新

動 運 徑 田 學 小

角三價定 編村蔚阮

小學之田徑教學，殊為重要，田徑運動為高小所不可缺之體育教材，蓋田徑於運動上之義意特別偉大，可養成仁俠，果斷，剛強諸特性。本書為小學教府最良之教本。

▲小學運動會指南

項翔高著 定價六角

項翔高著定價六角本小書專
家項翔高先生其歷年辦理
之經驗與心得而成，書中
學運動會之目的，種類，
動材料，競賽分等，以及
會與聯合運動之組織，凡
等者，均無不詳加指示，
者不可不讀也。

術團體尚未產生，應如何設法促成？研究空氣應怎樣使他濃厚？這也是體育界迫切需要的問題吧！

三·體育訓練，是教育中的重要設施。牠的訓練方法，不能專重在運動技術上用工夫，又應灌輸智識，增進道德；而意志的陶冶，尤宜特別注意；以期養成適應現代生活，並完成其人生意義。這種訓練方針，以前大都忽視的。此後怎樣去改變方法，以收體育教育的效益，這值得提出來討論的。

四·學校體育，現在漸趨普及化，歡喜體育的學生當然是一個學校的運動員，即喜攻其他科學的亦得要有適當運動。但是我國學生一出校門，大都拋棄其身體的鍛鍊！甚至要把已經訓練的成績，漸漸地消失；這是無疑地是體育上的大損失。但是學生在校怎樣養成鍛鍊身體的興趣和習慣，使他離校後有繼續上進的興趣，運動的習慣，這是值得研究的一個問題。

A.B.C.



愛必需

雨衣

晴雨可穿

輕軟不漏

高等

西裝

陰丹士林

每件十元

保證

每元

滿意

三碼

小號六元

白條麻紗

襯衫

一元二角半

西裝褲

二元二角半

德國拔佳球鞋。每雙五角



Keds

球鞋半價

上海南京路 贈目錄樣本
中國內衣公司



本報的使命

本報編輯

邵汝幹

時代的輪次，滾滾的前去，光陰的迅速，似箭的飛逝，二十三年雙十到來，又是國慶。本報誕生於去年雙十國慶全國運動大會揭幕之時，歲月悠悠，不覺寒暑已易，瞬已週年紀念了。過去一年中，本報逐月與讀者相見，是留着不少的回憶，同時緬懷着無窮的瞻望。此小小的刊物，雖說不上是民衆的喉舌，但已聊盡全國體育時代所趨的號兵工作啦。

過去本報的體育言論，和體育的方法，承各方愛護指導，多是心血結晶的賜與。本報同人，欽佩之餘，不得不再在此鄭重道謝。同時編者當一本初衷，編撰斯報，以副愛護本報暨讀者們的厚望。

體育是人類活動繼續不斷的經驗進步的改造。報紙是站在時代的前頭，應當盡其指導宣傳的責任，本報誕生之初，已確定其旨趣，將中國體育應趨的途徑，已顯呈於讀者之前，今則繼往開來，仍願循此綫路，向前邁進，以盡本報重視體育的徽意。茲當本報二卷初刊之始，不得不將本報今後之使命，有再行提出討論之必要。

中華民國教育，應根據三民主義，以充實人民的生活，扶植社會的生存，發展國民的生計，延續民族的生命爲目的，務期民族獨立，民權普遍，民生發展，以促進世界大同，此是國民政府所定的教育宗旨。我們應當把這個宗旨，去闡明和實現。教育的涵義甚廣，體育的重要，與智識道德行爲

有連繫的進展。國人定有高見發表，規畫具體的方法，以供大家的參攷。本報備爲發表和討論這種高見所需，同時共同努力於這個宗旨的實現。這是本報最重要的使命。

我國學校體育，當然遵照部頒課程標準目標做去，本年一月間，教育部召集之中小學體育課程編輯委員，因見國事情勢迫切需要，重訂體育目標，注意兒童和青年生活上，國防上，所需要的運動技術，爲復興民族，禦侮抗敵的準備。現在自九一八瀋陽事變後，已受了三週年的痛苦了。不特東四省失地寸土未恢，而華北局勢，在在呈危殆之狀，且太平洋戰雲密布，與安嶺殺氣騰騰，二次世界大混戰的前夕，快到眼前，我們怎樣來保障自己國家的安全，同時來應付這種人類的慘變呢？國人準備着否？所謂軍事上，國防上，所需要的運動技術，現在學校中是否有此種顯著的具體方法？願全國體育界，本其實施研究所得，發爲文章，本報極願集思廣益，把他的篇幅，顯呈國人，以供國人的探討。

我國體育，向不注意，十餘年來提倡體育，大都抄襲他國，以致病態百出，學校提倡英雄錦標主義，社會民衆抱着不動狀態，畸形發展，無可爲諱。此後應當普及進展，訓練學生以發展其自己體育本位的體育爲主要。社會體育，應深入農，工，商，兵，婦女，各隊伍中，去宣傳提倡，每年舉行民衆武力大表演，準備着非常時期所需要的技術，這種運

動，要有具體方法，本報願負擔斯項使命，追隨於國人之後。

其次體育運動要標準化，談到體育運動標準，是一件很難造成的事，過我國學校體育，本無運動技術標準可言，即或有之，牠的價值亦甚微渺。今後欲求運動技術標準，非有相當的實驗時期，經過半載一年之後，從事大集團測驗，則其統計結果，始有相當的價值。本報極願公開篇幅，以供國人的研討。

國術為我國固有的體育，尤當注意提倡，各省市提倡國術頗具熱忱，前幾年舉行國術考試，以與高考比美，可謂文武輝映。褚民誼氏發明之太極操，已風行國內，中小學校列國術為體育課程之一，則此後國術教材內容，有重行估定之必要。用科學方法，分析研究，編定中小學校教學進度，以期養成武士風度，希望全國國術界同志，不吝賜與，本報亦極願公開宣傳，藉供研討。

總言之，本報除上述數者外，當然還有他所特有的使命，如體育理論和數學方法的探討，及現代各國體育思潮的介紹，並當努力創造一種適合國情的體育理論與實際。以期實現三民主義，促進我華民族的復興！

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著

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

遠東運動會歷史與成績

體育著作家 全國體育協進會主任

阮蔚村著 沈嗣良校

本書詳載，遠運會之歷屆紀錄及成績，搜集無遺。內載照片自第一屆至第九屆多數百幅，為難能可貴者。此書非特為海內運動史料之珍本，且有其國際上之地位與價值。(定價九角五分)



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



體育師範課程問題之商討

江蘇省教育廳體育督學 吳邦偉

▲請參閱本期本報所載教育部修正體育師範教學科目時數表

小學體育之重要，已無待言。小學體育教師責任之重大，亦不言而喻。故凡放開目光從遠處着眼者，莫不以培植優良小學體育師資為發展國民體育之基本問題。最近教育部為糾正各體育師範課程計曾修訂體育師範教學科目時數表，令各校實行以免影響學生之學術成績。用意至深，惟竊謂體育課程之支配頗有可商討者，爰就鄙見略述之。

(甲)關於科目者

(一)女生之軍事看護與童子軍，急救術，按摩術性質，有相近者有類同者。似應在內容上時間上加以參慮，以免重複教學之不經濟。

(二)歷史地理均為初中已習之學科，苟所選教本大同小異，不如將此時間省出，以補其他重要學科之不足。

(三)物理化學雖為初中所已習者，然因其與體育有密切關係，不妨複習，但宜慎選教材使切實用。(猶憶前入體育科時所習理化與中學教本，完全相同，故至今尙感時間不經濟之可惜。)

(四)教育心理不若兒童心理為切要，因教育心理之一部可從教學法中得之，而體育師範所造就者為小學師資，則對於兒童心理自應有較深之研究。

(五)現今小學之聘有專任體育教員者，仍屬少數。其原因固多，然體育教員除教游唱外，不能担任其他課程，而其他教員因在學校中稍受體育訓練，反能兼任游唱。(勝任與

否乃另一問題)實為一大關鍵，故以為體師課程中，應擇小學課程之與體育較有關係者，如音樂美術工藝等列入。(音樂雖已列入體師課程，但其目的如專為韻律舞蹈上應用之準備，則亦無大價值。)

(六)以前各體育師範之課程名目原亦無大差異，然同一體育行政，同一體格測驗，此校與彼校所授每多各行其是之處，可知體師課程之整理，不僅在劃一科目之名稱，而應準確規定各科之內容與範圍，惟此事須有統一之思想，長期之研究，深望各體育師範及司體育行政者注意之。

(七)即如國文外國文之類，其取材亦當認清體育教師之需要，予以適宜之教學，例如體育新聞之撰述，可在國文課內提出一部時間教授，英文多選有關體育之論著，或採英文體育新聞為教材，亦無不可。

(乙)關於時數者

(一)多數學科之時數，因向無固定之教材，此時似難有準確之估計，然從經驗及分量，亦可得其先後多寡之大概。

(二)生理為人體之基本智識，故必先修然後研究衛生解剖，不容倒置，至於按摩急救，及改正操，則更以解剖學為其基礎。

(三)體育教材及教育法，為體育師範之中心科目，似有加增時數之必要。

(四)體育行政範圍甚廣，亦非每週一小時所能畢事。

(五) 遊戲為小學主要教材，僅有每週二小時，一年完畢，殊難使學生獲得充分材料。

(六) 體操一門，苟能學得基本動作及編配原理，可以化之無窮，前二年不必太多。第三年不宜獨缺，且以與遊戲聯合教授為宜。

(七) 童子軍為初中及小學必修之課程，即為體師學生必修之主要科目，自應全期訓練，(三級分三年授畢)作精深之研究，使將來服務時能兼任童子軍教練。

茲根據上述各點，擬體育師範教學科目時數表如左。

科 目	第一學年				第二學年				第三學年			
	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下
公民	一	一	一	一								
國文	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
軍事訓練	三	三										
實用化學	一	一										
實用物理	二	二										
生物學	二	二										
生理學	三	三										
衛生學			三	三								
解剖學			三	三								
改正操					二	〇						
按摩術							一					
急救術												
教育概論	三	三										
兒童心理			二	二								
體育原理			二	二								

附授體育新聞及歌詞作法
 注電氣化學等生理化學常識
 注重力學聲學等有關體育音樂者
 附授簡要學校衛生
 注意骨肌血脈
 注電體育目標及進止目標之正當方法

每週教學時數	三六	三六	三六	三六	三六	三六	六三	六三
體育教材及教學法							二	二
體育行政							二	二
體格測驗							二	二
體育建築與設備							二	二
運動裁判及指導							三	三
童子軍	三	三	二	二	二	二	二	二
音樂	二	二	二	二	二	一	一	一
工藝美術						二	二	二
韻律	二	二	二	一	一	一	一	一
遊戲體操	二	二	三	三	三	三	三	三
機巧器械	一	一	二	二	二	二	二	二
田徑賽	二	二	二	二	二	二	二	二
球類	二	二	二	二	二	二	二	二
國術	二	二	二	二	二	二	二	二
外國文	二	二	二	二	二	二	二	二
實習							六	六

總之過去學校體育之混亂，無用諱言，整理之道，首在統一體師之教學方法，而體師課程中應用之教本，自宜從速編訂，是則不得不希望教育部體育委員會，及課程編製委員會有以促成之。

編者按：吳君此文，不無見地，其主要點，在根據現實需要而擬定。前次蘇滬體育學聯合會議，曾有擬請科目時數之變更，與吳君所見，大致吻合。盼望教育行政當局，在相當時期，再行修正，以臻完美，而期切用。

注重教材之編製及分析
 注重課外運動之組織管理
 兼人體測量及簡要之醫學檢驗
 注重兒童遊戲器械之構造
 注重田徑賽及小學適用之球類
 約分每年一級多事課外實習
 注重樂理簡單製譜及奏法
 多授小學適用之圖畫手工教材
 採用自編體育之材料作閱讀參考書之基礎



提倡體育應從提倡健康美入手

教育部體育委員 徐致一

「提倡健康美」，這個題目。我在民國二十一年第一次全國體育會議曾經提出過。當時所用的題目是「提倡男子健康美」，我因為在全國體育會議中提出這樣一個小問題，用

勤奮體育月報

一週年紀念特大號祝詞

治	撥	少	重	隻	大	紀	風	億
世	亂	林	鑄	手	哉	念	行	萬
以	為	武	民	擊	貴	特	海	斯
文	治	當	魂	天	刊	號	內	年
戡	端	國	如	何	風	爭	豈	恆
亂	在	術	貌	患	聲	先	曰	河
以	復	鼻	如	外	克	快	小	沙
武	古	祖	虎	侮	樹	靚	補	數

山東省國術館長 寶來庚

不着多發議論，所以祇說了三個很簡單的理由，我現在把他抄在後面。作會參考：

(一)愛美為人類之天性，而人體具有天然之美，但人體之美，斷非修飾容貌者所能假借，如能使人人知健康為真實美，則必有因愛美而勤修體育者矣。

(二)我國舊時男子以溫文爾雅為最美之態度，其流弊遂致造成今日文弱之風，對病發藥，非提倡男子健康美不可。

(三)女子健康美，現社會已在積極提倡，若不同時提倡男子健康美，恐將引起一般人對於健康美之誤解，而流弊亦有不堪勝言者。

我在當時也明知提倡健康美，不應側重在男子方面，但我因為一般男子祇感覺到中國女子沒有健康美，並不感覺到男子的健康美，也落伍得可憐。且同時女子方面，因為受着社會的啓示，及時代的影響，已在逐漸向健康美的途徑走去。而男子方面却依舊是在旁搖旗吶喊的居其多數，好像這件事與男子方面沒有關係似的。所以特意在健康美這個名詞上加了男子二字，前面所抄的第三個理由中，祇隱隱的含着這個意思，並沒有顯明的說出來。我又恐怕這樣下去，會把女子健康美變成女子姿態美。所以在那個理由中，我還提到誤會與流弊兩點，這一層不便多說，只好說到這裏為止。現在且說我這個提案提出的時候，由大會編入體育目標組審查，男子二字當然站不住，便把他刪除了。審查的結果，主張在體育實施方案草案目標之第一項下增加「養成健康美之觀念」

九字。最後整理實施方案的時候：整理委員認為體育目標內沒有加入此項觀念的必要，便把審查委員的主張取消了。當時有一個體育專家叫做謝似顏先生的，對於這個主張的取消，覺得很可惜，曾說將來專做一篇文章討論這個問題，我對於體育刊物讀的不多，其後謝先生有沒有做這篇文章，以及討論的結果怎樣，我是一概不知。不過我自知對於體育方面的學理，沒有下過研究工夫，我絲毫不敢相信我自己的主張一定是對的，雖然在大會中討論體育目標第五點「養成國民以運動及遊戲為娛樂之習慣」的時候，我似乎覺得以此例彼，若把「養成健康美之觀念」加入體育目標，也不能算不夠分量。但終因自信不足，沒有敢多說，閉會以後，我也早就把這個問題拋到九霄雲外去了！此次舊事重提，我並非對於過去有何不平，完全因為本報編輯要我撰稿，一時想不出資料，姑且拿來做個引子罷了！

我覺得凡是勸人做一件事，最好出於他的自願，其次就須用富有興味的方法去引誘他。如果一味說道理，無論你說得如何好聽，或如何義正詞嚴，但是人家肯做不肯做，終究是一個疑問，因為說道理是一個是與非的問題，而做與不做，却是肯與不肯的問題，除非用強迫方法，或能見效一時，若專靠說道理，那是決難得着充分效果的，前面所抄的第一個理由，就是想利用人類愛美的天性去提倡體育，倘然我們先把健康美奉為最真實的美，盡力的提倡起來；使人人都有了這種觀念，並且一天一天的濃厚起來，那末具有健康美的男女，自然會自己努力去永久保持着。沒有健康美的男女，覺得美不如人，很是羞恥，一定也要想法補救了。而且健康美的解說，並不專指體格體力體能而言，表示在外面的美，如精神充滿，氣色華潤，態度愉快等；以及含蓄在內心的美，如性情溫和，見義勇為，不畏艱苦等，皆與健康有關，一

個人的品格能修養到這步田地。你說美不美呢！凡是人人所讚美的，自然人人想去學牠，因為求美，自然想去注意健康，因為注意健康，自然想去講究體育，我們用這種方法提倡體育，是不是比天天講空理好些，至於健康美應該如何提倡，那是另一個問題，我個人對於體育，不過粗知皮毛，不敢再往深裏討論。就是上面所說的話，究竟有沒有道理，我也不敢自信，萬一說得有些對的，我就作為拋磚引玉而論，如果說得不對，還請大家指教。

勤奮書局

田賽器械 各種類球
線網球拍 運動衣服
啞鈴木棒 鐵餅鉛球
定價從廉 貨品精良



運動器械部

鳴謝

本期本報封面照片，係攝影專家葉長烈君所攝贈，特此鳴謝！



說幾句負責的話

漢口青年會總幹事宋如海

勤奮體育月報，誕生在民國廿二年十月十日，是日適為我國雙十國慶日，正所謂不先不後，恰逢盛節，這是要為勤奮體育月報社，手舞足蹈，狂呼而特呼的來喜躍慶賀的。

光陰迅速，轉瞬已屆週年，此甯馨兒之勤奮體育月報週歲誕辰，實在值得我們舉觴致祝與申慶。因為勤奮體育月報實在勤奮，這在一年當中影響所及，確為人所不能預料也。

勤奮體育月報一週年紀念

振弱起衰

凌陳英梅敬題



不但儼了現在一般體育指導的法式，兼而給了許多人做規模，別地不遑言不暇論，單就「華中」一區，則成了有口皆碑之物了。現在差不多成了體育的勢力圈，在牠範圍之內，恐怕是人人愛看，人人愛讀，而且有人人愛學，母怪牠風行全國，有紙貴洛陽之勢，於此卜之，前途正未可限量，所以我敢負責說一句話，如勤奮月報。有生之年，正如吾中華國慶之永久無止期耳！

市一體育場

邀請符保盧表演

定十一月三日下午二時
事關提倡符已慨然允諾

蜚聲遠東之撐竿跳健將符保盧，自去年八月，由哈來滬後，勤奮體育月報社雅慕其才，即延聘為編輯，並促其勤加練習。厥後代表滬市，出席全國運動會，成績達三公尺八五，創造全國新紀錄，本年五月，又出席遠東運動會，為民族爭光不少。現符君半工半讀，除仍在勤奮體育月報社服務外，入國立暨南大學文學院。上海市立第一公共體育場場長王壯飛君應市民之要求，函請符君於十一月三日（星期六）下午二時在西門大吉路該場表演，以引起民衆對於運動之興趣。同時一規符君之最近成績，以冀彼出席後年世界運動會，一獻身手。符君業已函允。茲錄雙方往來函件如下：

▽市一場函 逕啓者：吾國各項運動均落人後，推究其原，實由於體育一事，未能普及民間，補救辦法，首在鼓勵興趣，素仰先生精擅撐竿跳高，聲望震於遠東，而尤熱心提倡，關懷民衆體育，茲擬於十一月三日（星期六）下午二時，敦請先生至敝場表演撐竿跳高，以資觀摩，並增市民對於運動之興趣，至希俯允，並乞准時惠臨表演為荷。此致符保盧先生，上海市立第一公共體育場場長王壯飛啓。九月一日。

▽符君覆函 壯飛場長大鑒：敬復者，頃奉大函，承貴場寵招於十一月三日下午二時（星期六）到場表演，增進市民體育興趣，事關提倡民衆體育，盧雖陋薄，是當屆時出席表演，以副貴場提倡民衆體育之至意，專復敬頌公綏。晚符保盧謹啓，九月二日。



我主張普及體育的幾個理由

大夏大學 體育主任 方萬邦

現在提倡錦標運動狂熱的時候，我獨來談普及體育，未免太不識時務了。但鄙意以為人的生活，尤其是受過相當教育的人，不僅消極的適應環境，更當積極地改造環境。凡受過相當教育的人，應當站在社會的前線，引導社會，改進社會，使這有機體的社會，蒸蒸日上，不應該只作隨波逐流的適應。現在我國體育尚在幼稚時期，徘徊歧路，目標方法，均無一定，在這體育混亂狀態中，國內體育家更不可存同流合污，人云亦云的心理，更當具遠大的眼光，負指導的責任，使牠入於正軌，這是同志們應做的迫切的工作！現值勤奮體育月報週年紀念，請我作一篇祝詞，我眼見國內體育實在太錦標化，商業化，風頭化了！有失體育本旨，所以不揣冒昧把素來所主張普及體育的幾個理由，寫在下面：聊作拋磚引玉，深望國內同志不吝賜教是幸：

爲什麼體育要普遍化？

就生理方面說，人們的身體，要達到充分的發達，永久能保持在健康的水平線上，各時期須予以適當的運動，使牠自然地平衡發展。反之，一個不好活動的人，若於某一時期，失去了這種運動的機會，便不能達到健全和充分發展的目的。因此，爲適應各個人們生理上的需求，獲得健康的結果，體育是要普遍化的。

就教育方面說，「教育機會均等」是全世界一致的呼聲，體育是教育的一部分，在教育機會均等的口號下，體育應

普遍化，也就成了鐵一般的定論了。不幸過去的國內體育，竟走上了「選手運動」那條路，而忽誤了體育普及的重要使命，這畸形的發展，這落後的現象，在在都剝奪了大衆身體訓練的機會，假如要使我們的體育走上新生的途徑，這種選手的體育必須加以改善。而建設那合理的正常的普及體育。惟有普及體育乃能使人們的身體平均地發展，亦惟有普及體育才可以使我們病弱的青年獲得新生的希望！

就民族方面說，我國民族的衰落，國民體格的柔弱，精神的萎靡，是無可諱言的，復興民族是人人應負的責任，是目前最迫切的工作，也是整個教育的目的，但是復興民族的先決問題，是要使個個國民有健全的身體，健全的精神，和健全的人格，體育是訓練這種國民的良好工具，牠爲復興民族的教育的裏，是佔何等的重要的地位啊！

復興民族既非訓練少數國民或任何階級可以成功，那麼，在復興民族教育中的體育普及，當然是刻不容緩了。

就生活方面說，教育即生活，生活即教育，生活的好壞，對於人們的習慣，態度，知能，健康，……都有極大的影響，體育生活在教育有特殊效能。非其他生活可以替代，最近蔣介石先生所提倡的新生活運動，訓練國民的健康是主要的目標，可知普及體育是新生活運動不可少的，因爲現在社會的生活，多失於偏頗，乾枯，單調，若不予以適當的調和，很難達到理想教育目的的實現。調和的方法：最好是實行普及

體育，這樣，不僅恢復心身的疲勞，更能促進美滿豐富的生活。

再就經濟方面說，經費的支配適當與否，是以效果來判斷，體育的設施，若依據了這種經濟原則，無疑地普及體育較選手體育經濟的多，若把全部的體育經費祇供給少數的選手，不但是不經濟，而且更不公平。因此，普及體育在經濟方面，也具有相當理由的。

總之。體育是一種重要的教育，普及體育不論在生理，教育，民族，生活，經濟……那一方面，牠都有充分的理由，和健全的理論根據。若硬把牠做少數人的專利品，不但有背體育原理，且違教育本旨，以目前我國國民體格衰落，處這世界的非常時期，吾人應如何砥礪精神，鍛鍊體魄，來挽救這危亡國家的家，來挽救這危亡的民族！

德國復興早操

德國阿託兒霍治著
斐熙元陸翔千合譯

原書係德國高等體育學校教授兼田徑指導阿託兒霍治所著，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」「風體」「轉體」「頭部」「腹部」「腰部」「平均」「跳躍」「衍教」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。

(每册定價五角)

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

小學體育之理論與方法

陳奎生著 定價一元七角

小學體育，為鍛鍊體魄之基礎，關係至鉅。然以我國體育之落後，至今尚無專書。本書著者，為我國體育家先進，十餘年來歷任全國各地師範學校，體育學校講授「小學體育」學程凡三十餘次，並親身致力小學體育之訓練多年。本書之成，原稿修訂增刪數十餘次，堪稱心血結晶之品。書中理論根據科學，不尚空談。所列方法，重在實用，教材豐富，足資應用。各節均附圖表說明，尤為清晰周詳。小學教師，備此一冊，當無教材恐慌之慮。師範學校及體育專科學校，採作課本，尤為適合。餘如各級體育教員之作為參考，亦不可少。

上海法租界勞神父路三九二號
勤奮書局發行

★蔡子民先生讚美說：「愛學生以德，成學生之美。」

五版增訂 學生指南 全書要目

大學學生指南	中學學生指南	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	童子軍指南	童子軍訓練指南	童子軍生活指南	童子軍衛生指南	童子軍體育指南	童子軍職業指南	童子軍社會指南	童子軍經濟指南
歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓	歐元樓
職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南	職業教育指南
英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南	英國語文指南
繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南	繪畫指南
體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南	體育指南
音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南	音樂指南
圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南	圖書館學指南
衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南	衛生指南
外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南	外語指南
職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南	職業指南
社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南	社會指南
經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南	經濟指南

勤奮書局出版



提倡體育的原動力

北平師範大學
體育系教授

董·守·義

體育的發展，我們要知道並不是出於偶然的，其中是經過了種種的變遷和演進。所以在今日才能夠佔有科學的地位。從歷史看來，自古代希臘提倡武士式的運動，以至羅馬滅亡之後，到十八世紀時的瑞典等國，對體育才有了比較相當的認識，不過在這時期，仍以體育為強健身體的唯一工具，直至最近千年以來，而尤其在歐戰以後，體育的意義與重要性，就更有了深一層的認識，於是運動競賽的提倡，學校體育課程的規定，社會人士對體育的興趣，由這時也就日漸的蓬勃起來了？

我國新的體育運動的提倡，到現在也已經有了卅餘年了，在這一箇並不算為短促的期間內，體育運動的推進如何，恐怕誰也不會承認是有什麼長足的進展，然則體育運動既在教育上有了密切的關係，我國在這三十幾年的提倡過程中，仍是固步自封，瞠乎人後，其中是有種種原因，我們祇要稍一留心的觀察一下，體育沒有得到若何的進展，除去種種關係以外，恐怕就出下列兩個最大原因。

一國內政治紛亂，政見不一，連年內亂不已，加上天災人禍，相繼煎熬，所以政府當局，處在這種紊亂的狀態底下，對於國民的教養，不但無暇加以相當的注意，而多少是有點成爲一種忽略的趨勢，所以整個的提倡，沒有得到顯着的成效，這便其中主要原因之一，

其次，就是我國人民，對於運動的意義，尙不澈底的了

解，傳統思想的濃厚，以爲運動，無非僅僅鍛練身體而已，其中雖有不少的知覺者，例如學校當局，不遺餘力的提倡，可是這種提倡，又往往多以一時興趣的衝動，有時緊張，有時鬆懈，所以三十年來的體育提倡，沒有獲得充分的發展，這也是其中原因之二了。

體育在我國不甚發展，既有了以上兩個最大原因，可是體育與民族的重要，現在又是一件公認的事實，一個民族的盛衰，完全是以整個民族的康健道德爲依歸，近代體育運動的原理，直接是發展我們的身心，簡接是陶冶我們的種種美德，所以要有健全的民族，就先須要有健全的體魄與精神，現在我們只以東隣的日本而論，他在短促的八十餘年中，他儘將國內一切腐敗狀況改善，而尤其對體育，更是有組織，有計劃的提倡，所以他今日能執東亞各國的牛耳，擠入到世界列強的地位上去，這就是他能虛心學習人家的好處，來改正自己的壞處，接受近代文明而發展自己國家的一個好榜樣。

在歐州古代中，我們也有事實可以證明，如斯巴達民族的偉壯強盛，就是他們的國民體育，是出於強迫的壓制，故他在過去時代得到極強盛的地位，也就是這種緣故。再如近時法西斯蒂化的民族主義者不斷的勃興，也是以強盛民族的健康爲唯一企圖，德意志自希特勒執政以來，對於國民體育方案的規定與頒佈，以及學校的強制實施，是有了顯著的成效。由這看來，體育運動與民族的前途，實在是有迫切重要

的關係了。

體育的發展，是由各方面可以推測到，我們只要稍一留心我們國內體育的著述與體育書籍的缺少，也可看見我們體育是不充分的發展，雖然國內近年關於體育原理的闡明，以及介紹世界體育思想的書籍很多，然而以歐西各國為比例，那又實在是覺得渺乎其小。現在關於這一點，我再來舉一個例，如德國體育局根據上年的調查所得，一九三二年度國內體育雜誌及書籍印刷品，共出版計有三百五十幾萬種，同時還有一個精密的統計，平均一年間每人購買運動用品與書籍，約佔五馬克之多，從這看來，體育運動在該國的發達，實有驚人的益進現象。我國在這形相之下以及目前這個環境當中，如果不及時的努力，那恐怕將會遭受時代的淘汰了。

體育的提倡，在現時是有這樣的急切需要，那末對於體育理論和智識的著述及介紹，更是成爲急不容緩的工作。我們上面曾經說了國外該項書籍雜誌的數量，這正好作我們今後一個最好的借境，然而在我們中國目前，唯一的任務，只有根據體育的原理，認清運動的目標，積極的提倡，苦幹而已，但同時對於他人的成績，也可不必引爲驚異，而只有期待著我們自己的未來的偉大發展。

勤奮體育月報在這國政漸入穩定之境，能夠由於少數人的苦心孤詣，慘淡經營的得有一年，這在國內體育雜誌中，是可認爲鳳毛麟角，而再由一方看來，我們體育的推進，是足以表現已達到了一種新的進展中了。我現在將以個人對於本報，有兩個具體的希望。一對於今後體育理論與智識的多量介紹，是應採擇一種有系統的目標，二是今後切勿要忽略所應負有的使命，務使體育運動，能夠推及到廣大的羣衆中去。那末體育運動，從此不但得以發揚光大，而整個民族的前途，將亦踏上強盛的地位矣。

男女適用 網球要訣

美國女子網球專家 白瑯女士著 吳邦偉譯
鎮江體育場長 吳邦偉譯

本書原着人爲白瑯女士，白女士屢膺美國女子單雙打錦標之榮譽，且曾任拿得門杯美國隊長，彼於世界各著名網球家之優點，均有深切之觀察與研究，以是在本書中乃集各大家之大成，而成一最完壁研究網球術之巨著。

全書計分二十二章，凡舉握拍，抽球，發球，接球，殺球，反球，正手，壓球，攔網，空中球，高球，截擊，躍擊，及足部動作，作戰秘訣，無不詳細備載，每種擊法，均附明晰之插圖，可使讀者一目了然。

英國享脫原著

「足球成功術」

足球爲最普通之運動，但欲求成功則甚難，關於足球基本訓練方法，在「足球訓練法」中，已有詳論，本書則爲進而探討足球之戰略，吳福同君之譯筆，信達雅並重。

定價每冊五角

吳邦偉著

足球規則問題

吳邦偉君除著足球訓練法外。又編足球規則問答一書，藉以補充足球規則之不足，用使愛好足球者而得以合規之方法取勝，誠參考上書需要之書也。

書中所集問答，有百二十條之多，或採自西書，或取之事實，或出於經驗；均爲足球指導員及足球員所必須洞悉之問題，凡屬指導與練習足球者，均不可不備也。（定價三角）

勤奮書局發行



體育教師專業倫理三十五條

湖南省立第一師範體育主任 陳奎生

序言

勤奮體育月報，轉瞬週年紀念，吾甚希望其作長久之努力奮鬥，為體育界樹立永垂不朽之喉舌事業。因思吾國過去體育教師，人品龐雜，有者功業不顯，聲譽低落，此實緣於缺乏專業倫理之訓練。——往昔固亦無所謂「專業」，更亦不知有「專業倫理」。爰就今暑在南京市小學體育教師講習會所撰之小學體育教師專業倫理。略加修改，成為本篇，藉勤奮體育月刊週年紀念發表。意若曰：「如鄙人所進獻者，果能收微效於將來，轉變已往體育教師之風氣，實亦勤奮體育月報鼓吹之功也」云云。是為序：

(甲) 志願

- (一) 深信體育功能——對於體育，無深切的研究，觀念不明。
- (二) 具專業態度——為暫時解決生活計，任教體育，因而對於體育無興趣，無恆心，無研究，無進步，故敷衍了事，塞責而已。
- (三) 能保持「師表清高的地位」——迎合頑劣學生心理，不惜自降身分，同流合污。
- (四) 立最大志願抱最大決心，訓練學生有生活上與國防上的技能，以作抗敵禦侮和雪恥救國的準備。

(乙) 品性修養

- (五) 溫良文雅，熱誠負責，公正廉明，耐勞忍苦——粗陋

失禮，冷淡放任，偏私貪污，苟且偷安，

- (六) 撥絕嗜好——犯抽煙，酗酒，打牌，賭錢，冶遊之惡習，實有忝師資，影響教化，良非淺鮮。

(丙) 知識修養

- (七) 對於體育上各種學術，肯切實研究，日求進步——全無心得，不好學問，昏庸懶惰，自甘落伍。
- (八) 規定公餘研究工作，閱讀體育書報，并注意體育上之新學術新方法，及新事業等等——無進修計劃，暇時間談遊蕩，專事逸樂，墨守成規，漠視新進步之學術與事業等等。

(丁) 團體生活

- (九) 有買書報習慣，更能隨時隨地留心吸收各科常識，以備應用——不買書報，而不惜將金錢消耗於嗜好揮霍及衣服之裝飾，常識缺乏，學生有問，不能答覆，致失信仰，因而影響體育事業之進展。
- (十) 能為團體中有力的與推進的合作分子——在校服務，僅能被動，或落落寡合，獨往獨來，或不願參加，趨避公務，加入比賽，則好炫耀自己技能，輕視友伴。
- (十一) 有適應能力與同事及學生相容——腦經簡單，不能適應，常引起同事藐視，學生糾紛。
- (十二) 欽佩并效法他人長處——夜郎自大，嫉妬他人事業或技能。

(十三) 尊重他人意見，接受他人批評——剛愎自用，輕視他人意見，或自己好鬧意見。對他人之批評，懷恨反抗；錯會他人善意，自多疑心。

(戊) 教學技能

(子) 基本條件

(十四) 明瞭體育教學方法，運用自如。

(十五) 明瞭學生心理，充分順應與利用——不懂教學方法和青年或兒童心理，徒濫用教師威權，街迫學生，一味蠻幹。

(十六) 於體育教材，有充分的準備——不先準備，上場後臨時瞎講，敷衍塞責，濫費光陰，殊深可惡。

(十七) 對於全校體育實施，有整個的計劃——無計劃，凡早操（或課間操）教材之更換，課外運動之組織，遊藝表演之材料，遠足登山之日期地點，運動會與校外比賽之舉行，學生身體之檢驗，成績之考查等等，祇作「水來土掩」「急抱佛脚」之工作，臨事倉惶，費力耗財，毫無效果。

(十八) 能搜集問題，從事研究，創造新的教材與救法等——故步自封，僅能作「小販式」之轉賣工作，終身無特殊的心得和經驗，混沌凡庸，了無建樹，殊可恥也。

(丑) 操場管理

(十九) 能按時上課下課——遲到，早退，常託故請假，無故曠課，致感少學生對於體育課之興趣。

(二十) 注意學生遲到與缺課的原因，而設法救濟之。

(二一) 注意學生集合，整隊之「靜」「快」「齊」三要件。

(二二) 注意場上空氣，與照拂學生之光線與風力的方向。

(二三) 點名方法經濟——耗廢時間，或不負責考查。

(二四) 隨時注意學生的姿勢和秩序，有至善的矯正與維

持的方法。

(二五) 收發體育用具之方法，便當經濟——耗廢時間，無方法，不便當，致秩序凌亂，用具損失。

(二六) 操場佈置，方便整齊，富吸引之力量。

(寅) 儀容言動

(二七) 和藹可親——暴戾討厭，常無故豎眉，怒目，橫臉，蹙嘴等等。

(二八) 老成練達而舉動活潑適當——浮燥輕佻，不大方多無謂的舉動，不脫市井氣習。

(二九) 精神能貫注全班——精神散漫，萎靡不振。

(三十) 衣履裝飾，樸雅整潔——奇裝怪服，窮奢極華，致臭汗衝人，吝態刺目。

(三一) 口令宏亮，語音清晰，語調變化，語法嚴整，語義淺顯。

(卯) 訓練學生

(三二) 隨時隨地注意學生言語行動，并能常用正義守法，訓練學生，養成善良風尚，不忘「運動場為倫理實驗室」之格言。比賽時，絕不許學生用不正當之手段，偷巧弄弊，取得勝利。

(三三) 明白學生個性及男女之差異——忽略此點，致因小事而釀成大問題，予學校以行政上之困難。

(三四) 能利用學生之優點及補救學生之缺點——令能幹之學生做隊長，公正之學生做臨時裁判員，與技能優長之學生表演比賽。

用個人體操矯正學生身體上之缺點；熱忱為學生保險，使之盡力練習，以補救其怯懦。

(三五) 賞罰寬嚴適當，使學生心悅誠服，樂於就範。



上海之工人體育

上海郵務工會體育主任 徐多

優勝劣敗，自古即然，民族之健全與否，其與國家之存亡，誠有深切之關係在也。國民如有健全之體格，則民族自興，民族興則國家自強，而其地位亦隨之而增進，庶幾得與列強各國競存與世焉。

我國地大物博，人烟稠密，為世界列強各國所公認，然則「東亞病夫」之譏，實予國人以嚴重之警惕；推其主因，不外乎民衆體育之不能普遍耳！夫體育者，三育之一也；三育者：智，德，體是也；苟或缺其一，即不能稱為健全之才矣。是以各學校團體，均有體育課程之設備，蓋未始非欲造就健全之才也。

滬市體育，尙稱發展，然以觀察所得，一般精於運動者，學校子弟佔十之九，工商各界及其他民衆僅全佔其一耳！蓋體育一道，幾視為學校子弟之專利品；此種畸形發展，實由於吾國民衆體育之未及普遍，及國民平日缺乏體育之訓練所致，是以欲使體育普遍，則必須重視民衆業餘體育，始克有濟於事，工人體育之亟須予以提倡者，其主旨不亦寓於此乎？今試以上海之工人體育，就管見所及，述其梗概如次：

工人之日常生活，全恃勞力，體格不健全者，其工作定不能勝任愉快，反是，具健全之體格者，則精神飽滿，然後有敏捷之工作，此乃無可諱言者也。故欲使工人之體格健全，亦非注重於平日體育之訓練不為功，果然，則工人本身之體格既強，而廠方生產又增，勞資雙方，兩獲其利，是可知

體育之與工人，其關係實至深且鉅也。

上海市總工會，為滬市工界之領導機關，對於勞工教育，提倡不遺餘力，如開辦勞工子弟學校，及勞工教育電影演講會等，造福勞工子弟，尤其相當著績，鑒於勞工體育之切要，更須亟不容緩之盡力提倡，爰經該會議決，特組織勞工



（攝萍浮水） 手選工女體全會工烟捲區四

體育委員會，籌商進行，發起舉行上海市第一屆工人運動大會，俾得實施勞工業餘體育，藉謀促進工人之康健，意至善也。憶在四年前，上海郵務員工，曾一度舉行聯合運動會一次，藉以發舒郵工之體健，嗣後則類似之工人運動會，未之多觀，而上海市第一屆工人運動大會，實開滬市工人體育之新紀元，亦且為吾國工界體育之創舉。經二閱月之籌備，賴各界聞人之餽贈獎品，體育前輩之扶助指導，報社刊物之鼓吹宣傳，以及男女工友之踴躍參加，此空前之運動大會，終得於本年五月十五及十六兩日，舉行於中華田徑場，圓滿結束，且有良好之收穫

焉。

大會雖屬創舉，然範圍頗廣，觀夫當時來賓之擁擠，及男女工友參加競賽之踴躍，是見滬市民衆及工友之與體育，均有相當認識，此爲吾國體育前途之光明現象，僕雖承上海市總工會委任大會總幹事職，乃因才疏任重，且僅於公餘之暇兼理此事，簡陋隕越之處，在所難免，深望體育界同志



自作自食愛好運動之一區化妝業女工
(自左至右)朱雪華 王芳華 蔣銘華

(水浮萍攝)

，予以指正，俾得於下屆大會時，更謀改進之。大會計分田賽，徑賽，足球，籃球，網球，錦標五種，及女子徑賽（五十及百公尺），乒乓，國術，自由車，競走，工人軍事訓練班團體操（附障礙賽跑），市總工會委員賽跑，體重賽跑等表演，參加團體，計有牙刷工會，郵務工會，一區化妝工會

，一區水電工會，二區水電工會，四區水電工會，四區捲煙工會，六區公共汽車工會，九區皂藥工會，民船木業工會，金銀洋鑄工會，製履工會，南貨工會，新法洗染工會，輪船木業工會，吳淞商船校工，暨南大學校工，約翰及光華校工，勝德織造廠，康元製罐廠，兩路機廠，英美第三廠，振泰紗廠，大東毛織廠，中國電報局，大東電報局，太平洋電報局，國際無線電台等男女工友計一千餘人，當時之熱烈情況，概可想見，綜觀大會結果，除郵工團體平時對於各項體育向極事提倡外，其成績之可觀者，當推一區水電工會，及四區捲煙工會，九區皂藥工會，一區化妝工會等之女工選手，事前似有相當組織之訓練，以是參加大會各項競賽，均有精彩之表演也。會場之莊嚴擁擠，允爲一般普通運動會所不及，至大會各項競賽紀錄及其熱烈之情況，各大報已有紀述，毋庸贅，惟其可貴者，在於工友競賽時，均能恪守運動道德，服從裁判命令，而事後各工友勝則不驕，敗亦不餒，毫無發生糾紛及爭執情事，頗足爲大會慶幸，各工友且羣以苦練之志，互相規，



(攝萍浮水)

隊球足會工車汽公區六

勉期至來年二屆大會中，再顯身手，以表示吾國工界體育之進程，行見明春舉行時，其有更盛之熱烈情況，可預卜也。



隊工郵一第賽力接米百八

(攝萍浮水) · 山鍾錢 · 玉伯鮑 · 謙守者 · 侃王(左至右自)

滬市之工人體育，雖規模粗具，然尚不能謂之發展，仍宜賴熱心各界，隨時扶助提倡，俾求逐漸進展。僕深願全國各地工友，均以研究體育為唯一之修養法，庶幾吾國民衆體育，易於普遍，而吾國民族之精神，亦得發揚光大於世界，是為僕所期望於全國各地工友者也。

新課程標準 勤奮書局發行

小學遊戲教本

晚近小學體育之趨勢，已由被動式之體操，而轉變向勻位自由活動，遊戲佔小學體育中之重要地位，本局按教育部佈之小學體育課程標準，纂小學體育教本於遊戲一類，搜羅完備，書中圖尤說明，尤為詳確實細，便小學體育專科教學，及普通級任教員參考取材施教。

書名	適用年級	編者	冊數	價格
唱歌遊戲	祇	潘伯英	一	四角
唱歌遊戲	低	胡敬熙	一	五角
故事遊戲	低	項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	王庚	一	二角
追逃遊戲	中低	王庚	一	三角
摹擬遊戲	中	王庚	一	一角五分
競爭遊戲	中高	王庚	一	四角
競技遊戲	高中低	王庚	一	三角八分
鄉土遊戲	高中低	王庚	一	三角五分



世界體育瞻望臺



(一) 歐戰德國體育情形

在歐戰以前的德國，完全是以民衆健康化而發揚民族精神。在歐戰後，不但德國之體育目的改變，就是世界各國的體育目的也改變。所以現時德國之體育目的，在努力民族奮鬥，雪恥報國而成軍事化標準化了！

在弟兄未回國之前，德國之總理未上台之時。德國之體育主張民族奮鬥，這種呼聲佈滿於歐洲，佈滿於德國。

(二) 全國體育行政

德國之體育行政是有組織，有系統，有權的，是我們中華民國沒有的，所謂有組織有系統是在中央政府。

美國之體育，及我們中國之體育，一切行政均屬於教育部管理，而德國則不然，德國之體育情形，體育行政由軍政部辦理。各公私省立學校，由全國體育部辦理，然由總部，產生體育部長，而成全國體育高等機關，現在德國組織了十六個體育機關。

(三) 德國體育特別之點

德國體育特別之點，是在主張青年運動由全國體育部長內政部管理，現完全歸於體育部長之下。

(四) 德國體育之組織

全國體育之活動通通歸在體育會之下，由全國一致。全省全縣分設體育會施行體育督學全國，體育部長之下，全省有省督學，縣有縣督學，鄉村也與牠有連帶關係，所以我說德國之體育有組織有系統

(五) 體育經費之來源

中央之體育經費，每期超過六百萬，由中央支配，第一由中央方面辦理，體育大學，而數目很少，第二對於童子軍方面者廿萬，而小鄉鎮亦有一二萬之多，以創辦鄉村體育，其他由中央規定指定視收入之多寡而支配，體育經濟並由中央財政部調查，而以百分之幾辦理體育事業。

我們要知道全德國之民衆，有四千多萬以上。人數及地盤尚不及我們四川之多，之大。而以中國比之瞠乎其後，但是他們的體育更比中國進步若干倍。

(六) 軍事體育



程登科講
周邦哲記

德國之體育學校，遍地皆然，海陸空軍有體育專科學校，海軍有關於海軍之體專，陸軍有關於陸軍之體專，空軍亦莫不然，而經濟之來源，沒有不在政府支配之下。

德國之失業市民，並有體育團體之組織，如得政府立案，以及有相當成績者，得由德國體育政府之幫助，既然德國體育之如此提倡，體育當得也民衆化。

德國體育大學，是三年卒業，外有普魯斯省立大學是一年畢業，專門入此校者，純以學中小學體育支配之需要，因各處社會之需要不同，故分配的不同，外有體育高級指導，由大體育會中開辦小體育會議，訓練一種體育指導。

海陸空軍各有各的體育大學，由下級長官來訓練。訓練後回本部盡義務，不受薪金。外有品學兼優的高級人才，組織臨時體育會。

德國見着美國各大學之下有體育系，故仿而行之，於是德之大學校，依然也有大學之體育系。

(七)領袖班之組織

領袖班之組織在十萬人，由大學體育系卒業人才來擔任。故一一地方由地方之熱心體育人才來擔任。

體育大學之下於每暑期辦體育補習專門學校，由以前卒業學生回校再補得新知識新方法。

由全國體育總長，把全國體育人才聘來充任全國體育巡行家，此種主張只有歐洲之德國有，而歐洲之各小國亦模仿之。

(八)國民體育

在德國國民在二十歲以上，要受國家考試。在全國民衆，無論是青年或國民都以獎章而爲榮。一件事若沒有獎章，就沒有國民和青年之資格。得國民之徽章不以爲榮而是應該的。尤其是最榮而徽章最榮的莫如總統與登堡徽章，得此頗

不容易，但青年偶一得之，青年更以爲榮。而青年之家庭，用以玻璃箱保存之，更以爲此物，乃終生之榮也。德之提倡體育，而以此種物品憤極青年國民乃唯一之計也。

德國之國民，不論年齡之高低，也有相當標準，十一歲以下，有一定之體育。也有一定之標準。

(九)國際比賽

由全國體育會之下，設一個阿林匹克委員會，對內外宣傳。

對國際的比賽，將全國最好之人才。招集起來，住在軍警地方另以職務組織成爲一選手練習班，以作對外之需用。另外請全國最好之體育專家，而去指導他們，更加以相當之訓練。而指導他們的方法，完全以軍事化。一舉一動完全受長官命令。如此所以德國之體育，不在十年左右，而成績將於世界。運動之成績不遠，較之我國相差十倍。

(十)指導機關

國家體育指導，全國體育總長是一個頭腦把全國體育班的人。分別若以田徑賽長者便入田徑賽去訓練。若球類長者便入球類處去訓練。然後分行全國，表演成績，然而鍛練有方，完全超出平常成績，但以廿人爲田徑賽隊，在分四五人到每一區或每一鄉去表演，表演後再回團，由此看來，所以指導機關完全成爲一個專門表演機關。

凡屬於一黨中之份子，都要有一種服從性及一切訓練，加入某黨必受黨之指揮，而德國之黨是有體育訓練的首先以狹義的方面受黨之指導，如後以廣義方面送在國家裏去。

(十一)旅行與宿舍

青年運動。凡屬於春季學生中得遊行各地，但他們之旅行非我們中國之旅行也。中國之旅行是看一看河流，看一看風景，然而他們之旅行與我們根本不相同，而他們旅行時由

政府在某一地方設置若干床位，學生整隊而行，但學生自己背着背囊另外什麼東西也沒有，並且行船坐車完全是以半價優待到達目的地，他們自動組織團體參觀，開戰壕拋手榴彈，完全自己自動去做，所以他們之旅行是有價值的，然而我國童子軍比之尤有不及，由此觀之，未免我國之童子軍有將太貴族了。

(十二) 小學生之遠足

小學生之遠足，在與一個小學校尤其是在每一週或每一學期都有一次遠足，此時小學生年齡幼稚尚，談不尚軍事訓練，遠足不在本地，而在城市或者有名之地，而去考查礦植一切情形，但是他們旅行行李簡單，彷彿如我國童子軍的組織相同。這種都是歸屬於體育史中之雅典，斯巴達的體育狀況。然而德國之遠足外，而德之童子軍什麼地方都可以，並且戰遂非常簡單，我國目前之童子軍比較大相懸殊。

(十三) 學生軍

德國之學生軍是有的然而組織非常完備。而他們的口號在「禦軍於體育」在廿歲起的青年通通以體格檢查而以軍式訓練，現在而以體育訓練軍式。

(十四) 軍警體育

軍警體育團。他們的運動員的奇美。不可形容，運動員的體育常識。比我國大學體育指導還豐富得多。他們的軍警考試。純以跳跑擲游泳，天然運動為投考軍警之必需也。入警後又加五項運動如騎馬，跑跳，打把，擊劍，為新進之軍式五項運動。

凡住紮之軍隊組織若干隊來與某一地之民衆比賽，但是軍警之人員若要升官加薪。不像中國之打戰而升官，而德之升官在以體育成績之良優而加也。

德國體育場偏於私人，德國是沒有公共運動場的，說此

話恐有人疑懷。若你們身歷其境，便可以看見，不過我們以德國之體育場之多，完全是私人創設團體創設，德國私立體育會有六萬二千幾，而入會之會員是在七百萬，而全國之民衆超過十分之一，德國因為私立之場地多，故青年男女運動者不乏其人，男女男子二百萬女青年八十萬婦女六百萬實行一制的訓練。

全德國之體育視查對於社會，體育之意見是一致的，所以成績進步如此之速。

(十五) 保守國民性

德國人素以器械著名之國，然而他對於別國之其他球類不願去仿他人，而在德國之青年男女對於器械操之注意，而且成績如此之佳，實令人羨慕，德國男學生對於器械當然好而女子對於器械亦不弱，但我國之體育教師尚不及德之女生。因為他們之愛於器械操均他們之大肌肉已經發達而練習田徑賽起來之成績相進於世界之運動會成績不遠。

(十六) 德國體育之施設與宣傳

△場所 德國之運動場所，出私人設立之外，由政府辦之許多。

△宣傳 德國之宣傳體育報章雜誌以三分之一宣傳全國之新聞記者有聯合會而宣傳體育出專門學校有雜誌外而小體育組織也有體育雜誌而體育雜在德國真是看不勝看難已枚舉

△電影 電影院出開始新聞片而外應加以體育片一段或數段廣告和商標 以全國對好之運動員照片像。照在各種貨品上並加以特別宣傳。

無線電波音 每早六鐘以無線電波音機之早操而現在之日本人仿之。

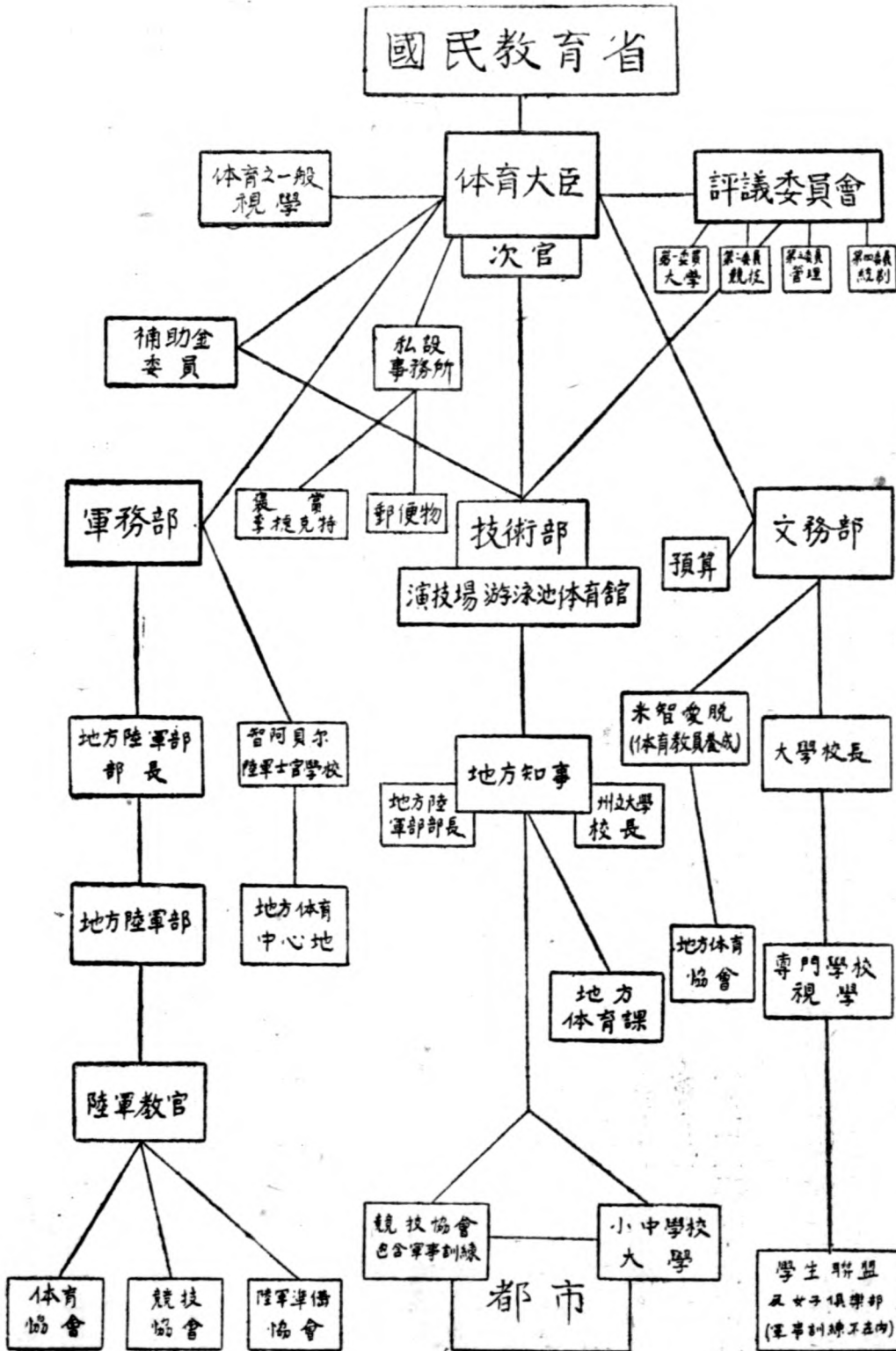
每週無線電體育專家演講。

公開演講由市政府辦。體育與衛生每禮拜也有由各縣之指導員負責。

訊通黎巴

法國之體育組織

黃時如



法國之體育，素來不振，因昔法國係以教立國，統傳之步，體育事業頗為一般國民所關心。尤以在世界大戰之末期思想，係尊貴靈魂，而賤視肉體。然法國體育最近却非常進步，法國曾以特大之努力，而改進各種體育組織。由一九二八

年六月二十三日起，乃由政府之經費中，劃出巨額之體育費，在州立之小中學校，及大學專門學校中，均設以合理的體育組織。

現在法國之體育組織，如表中所示。法國之體育，現已得至統一之時期，體育大臣乃屬於國民教育大臣統制下，體育大臣之下，更統轄六主要支部。即（一）評議委員會（二）體育之一般視學，（三）技術部，（四）國費配當委員會，（五）文務部，（六）軍務部。

法國體育大臣之特權，凡有關體育事業者，彼得施令與各大學之校長，（見表中之文務部）及軍隊。（見圖中之軍務部。其與文務部及軍務部之關係，非僅在身體方面，而予道德方面，及對於師資之養成，及團體之扶助，均負統轄之責，因此法國最有名而且最古之智阿貝爾陸軍士官學校，體育人材輩出於此。現在法國體育非常現代化。至於體育師資之養成，乃於米智愛脫大學內，附設體育科。

最令人注目者，例如巴黎之體育活動，最進步而為各地之中心，並時常舉行少年體操大會，參加者多至六千人至一萬人，並時常法予國民以強烈之印象。

法國於徵兵之際，先行檢查體格，甲種合格者，始得入伍。至於合格之百分率，乃逐年增加，可見法國體育之蒸蒸日上矣。

現在法國最有名之體育家，為伯魯魯氏與格倫氏二人。二君之事務所，與體育大臣同階，常年駐此而從事規劃體育事務。二人之中，恆有一人，常在國中各地視察，特以州之體育事業為中心，而行督促統制各種體育事業。二人之意見，在評議會席上，均非常重視。體育大臣設無此二人之協助，決難從容處置全國一切之體育事業。

華北名將南來

籃球重心移武漢

遠運預選已經一鳴驚人

名噪全國且看大顯神通

華北素為籃球發祥地，歷年以來，人才鼎盛，代有興起，歷屆遠運選手，多產生於是。前此由湖北出席遠運之于敬孝，陳勝魁，即係華北健將。近年河北籃球，頗有進展，本屆遠運之敗，非戰之罪，實有種種關係，情節早詳報端。日來有一好消息傳來，即為遠運選手暨河北名將數人，負笈來漢，計有張景實，劉振元，鄭森，王堪若，段焯五人，已於上月抵此，暫寓東方旅館。聞皆任職於警備旅，五人在河北俱享盛名，張景實任籃球防守職務，截奪傳遞，迅捷無比，堪稱中國第一後衛。劉振元為河北老將，出陣任前鋒，王堪若，段焯，俱為北平精華。王任衛，段任鋒，各有獨到工夫。鄭森亦為籃球宿將，歷充中將，徑賽中又擅長距離，本屆遠運會出席一千五百米。五將南下，殊足以動搖河北籃球勢力，充實武漢實力不少。雀噪全國，可立而待，武漢近年以還，體育空氣，雖逐漸高漲。而各項運動，有退無進，惟籃球一項，微有相當進步。非若昔年之幼稚，且能執華中之牛耳。然與若輩較，相差尚遠。前者藉于敬孝，陳勝魁，葛克，吳國霖之力，在遠運預選中揚眉吐氣。近則更將賴諸將之力以成名，終不能成爲武漢體育進程中之正當收穫。所望於後進者，乘此良機，刻苦練習，截人之長，補己之短，所謂相觀而善謂之摩。他日有成，獲益非淺。更有望於河北諸君者，今既惠然肯來，當體察湖北體育之幼稚，本國民提倡體育天職，相機因勢利導，使武漢體育，循軌進展。將來勃興亦不負諸君此行，是亦中國體育前途之福利也。

（漢口通訊）

匈牙利之少年協會與體育大學

村蔚阮

匈牙利於歐戰後，經多里亞諾條約之結果，國土失去約三分之一，以是激起國民之憤義。匈國爲充實國家實力起見，乃樹立體育大綱，創立國家統制下之新體育組織。

新體育組織，在「宗教教育局」的事家的統制之下，分爲（一）「國民體育局」與「體育部」兩大機關。國民體育局統轄以下四項事業：（A）學校體育委員會，（B）競技聯盟委員會，（C）少年協會，（D）世界運動會委員會，體育部統轄以下三項事業：（A）體育大學，（B）學校體育之監督課，（C）全國學校競技聯盟。

匈牙利之各項體育組織中，以少年協會最爲發達，且爲體育事業中最有興趣者。此種事業之發起人，爲加洛佛阿夫，氏於一九一二年即發起斯種團體之組織，旋因世界大戰勃發，而致事業大受阻礙。戰後乃將此計劃復活，遂大形發達。加洛佛阿夫氏現任全國體育局長，主持全國體育之權柄。匈牙利全國之少年，由十二歲至二十一歲，凡由學校畢業者，均被強制加入少年協會。少年協會者，負責指導全國之各種體育組織，及俱樂部，並做具體的體育活動。

依據匈國之法令，較大之團體，須設一個以上之俱樂部，每一俱樂部，至少須有十五名會員以上。工廠，大商店，農場，凡雇用人在千名以上者，其中至少有一百人應有加入

少年協會之義務。

現在匈國少年協會之會員總登記，在八十萬人以上。除從事農業者之少年團員外，其餘均須於每週參加指定之活動二小時。從事農業之少年會員，於農繁期中，難免參加集合，而於其他節季中，再補足其活動時間。總時數須與其他之會員相同。

此種少年團體之集合時間，普通多在星期六之下午，星期六之晚上，或星期日之早晨。會員均不担负會費，一切均係由國家或地方團體免費供給。會員亦不需負担制服費，因無特別制服之規定。

各少年協會，由委員會指導規劃一切，並負教授各種體育運動之責。其教材之內容，爲一般教授法，競技比賽，游泳，遊獵，游泳，柔軟體操，射擊，腳踏車，擡雪，拳鬥。按各地方之環境及節季，而予以適當之活動。對於從事農事者更有特別之規定。教材並係斟酌兒童之年齡及程度而編定。各地少年協會，並時常舉行體操，田徑，游泳等運動大會。

匈國對高級體育教育，復有國立體育大學之創設，茲錄該校之課程如次：

容內程課學大育體立國利牙甸

計	容內程課學大育體立國利牙甸														性別	級別																					
	音樂	個人(研究專修科)	文化史	少年義勇團訓練	遊獵與地圖	民族土風舞	擲角	拳鬥	射擊之理論與實際	擊劍之理論與實際	游泳	野外遊戲	比賽之理論與實際	節季的競技運動			戶外運動	競技之理論與實際	整形外科實習	整形外科實地教授	韻律體操	體操之理論與實際	運動學	生理學	生物學	人體構造學	解剖學	實際教授	體育組織學	體育史	教授法與方法論	論理學	倫理學	兒童心理學研究			
30	2	2	2	2						1	1	2			4				4					2	2								2	男	I		
25	2	2	2	2						1		2							4					2	2								2	女	I		
28				2						1	1	2			4				4						2	2								2	女	II	
25				2	2					1		2		4					4					2	2								2	女	II		
30		2			2					1	2	2		4					4				3		2		4	2						4	女	III	
26		2			2					1	2	2	4						4				3		2		4	2						4	女	III	
30			2							1	2	2	4						4	2			3		2		4							4	女	IV	
26					2					1		2	4						4	2			3		2		4							4	女	IV	
28		2	2				2	2	2	1	2	2	4						4		2													3	男	V	
22		2								1		2	4						2	4	2													3	女	V	
28		2		2			2	2	2	1	2	2	4						4		2													3	男	VI	
22		2							2	1		2	4						2	4	2													3	女	VI	
30		2		2			2	2	1	2			4		2				4		2				4	2	2							4	男	VII	
25		2						2	1				4		2	2	4		2		2				4	2	2								4	女	VII
29		2	2				2	2	1	1			4	2	3				4						4		2								4	男	VIII
24		2						2	1				4		2	3	2	4							4		2								4	女	VIII

○術身跳，艇游，冰跑，雪橇...子男 } 動運技競之季節殊特
 ○球網，冰跑，雪橇...子女 }
 (語德或語英)種一語代現修須少至生學每...一
 ○試考式正入列，時小二週每語國外...二

附註

日本的體育教育

周君尙講

張紹瑾
馬驥筆記
吳韻清

△在東南女子體育師範學校十週紀念演講▽

我們中國自從同外國接觸以來，不知道訂了多少不平等條約。從甲午之戰一直到現在——所謂多難興國的四十年中，——一般人都在吶喊呼喚着，於是救國救國的浪聲跟着亡國的聲浪一樣的高。可是中國還是這樣，還是每况愈下。

心理學者 Stanley Hall 說：要有黃金時代的文化，卅年前，卅年前必有個體格的黃金時代，本來第三等體格的國民造不出第一等的國家。我們體格訓練如何？是一等的體格還是三等的？中國何以弄成這樣？現在我們來看看日本的體育訓練怎樣，就可以解答這三個問題。籍此也可給我們一個自強的借鏡。從前我們稱他們是倭鬼，可是現在他們比我們長大了。日本之孩是走了二條路，一是科學教育之路，一是健康教育之路。今天我說的是健康教育中體育教育。

一體育的優點：——

(一)體育訓練之範圍。他們所謂體育不僅偏重於大肌肉的活動，而同時注意到神經的發達，情緒的陶冶，道德的遵守。

(二)課外活動多 除了正課之外都是課外活動。

(三)環境好 小學校的建築亦須需費二百萬金之多。故游泳池和健身房等設備都很完備，設備完美則學生的精神也愉快，對於體育活動自然覺得有興趣。

(四)體育指導多 因國民多半有相當體育的訓練，所以

兒童隨地隨時可以得人家的指導去做體育上的活動，並且窮鄉僻壤的村鎮也都有適宜的體育指導，從事領導民衆練習身體。

(五)團體活動多 他們常常一羣一羣地做着團體的活動，尤其是女孩子。可是他們有的雖是運動健將，一回到家還是洗衣洗碗擦地板操作着，越運動越會操作家常的家務，所以身心都能平均的發展，而家務也有條不紊。

(六)遠足與戶外活動 他們每利用休閒時間出去遠足旅行，海濱和高山一帶，輒有他們的踪跡。

(七)繼續性 他們有繼續性去做，如拳術，球類各項運動不限時令總是不斷地練習着，極冷的冬日也照樣早起練習。

(八)平均發展 體育之功效在人民全體平均發展，不要特重一二個人的會跑會跳，體育訓練的成功，決不是靠幾個人，日本正在實行個人平均的發展。

(九)測驗 他們常常有體格，心理，個性，年齡的測驗，以適應各個人的運動。

(十)姿勢 姿勢在體育上可說是項重要的事，他們身體方面每個細胞都有力量和彈性力，平時又注重坐立行的舉止，所以他們的姿勢之優良，自不待言。

(一一)研究精神好 研究精神，每令人驚嘆，能說能做

，尤屬敬佩。

(二)體育普遍 三年前，看日本的調查報告，全國運動場有611所，中校校友運動部有223個，游泳池有478個，現在一定又添了不少，這是值得注意的。

(三)特殊的訓練 假使有人身體不好，有缺陷等，他們就想盡各種方法施用特殊訓練去矯正，例如背脊後灣，便用手代脚去踏脚踏車。

(四)虛弱小孩的生活 虛弱兒童的生活極講衛生，小學有魚肝油吃，并有太陽燈，一星期照二、三次，還有日光浴，樓房的建築都有晒台，還有特別學級如養護、開放等。

(五)女子體育 日本女子體育極提倡，有五六十歲的老太太還在教導人家，並且口令的聲音宏亮，萬萬不像老太太，我們再不努力，那末日本的女子，就可以領帶娘子軍來滅亡中國了。

II 體育的行政

中央的文部省(即教育部)普通學務局，在1921年設有體育課，管理全國體育教育，地方的則各地都設有體育主事，從鄉間起直到城市都會，體育的活動都活躍着。

體育課程規程所定的事業如下：

- A 校地，建築，校具及其他設備。
- B 教學衛生。
- C 體育運動。
- D 體育研究。
- E 身體檢查及體力檢查。
- F 學校疾病預防治療。
- G 身體虛弱，精神不足的學童，加以休養及監護。
- H 一般體育團體之組織。
- I 體育統計。

J 其他體育活動。

體育課事務分配如下見之：

- 1. 庶務股
- 2. 醫務股
- 3. 教師衛生股
- 4. 體育運動股

III 學校體育

校舍偉大，操場完美，健身房，各校都有游泳池等設備，一部分的小學也設置了。戶外活動設備亦有，小學體育教員是級任担任，每人都有相當訓練。

教育部規定的體操有下列四種：

- 1. 身體各部平均發育。
- 2. 四肢動作敏捷。
- 3. 保護全身健康。
- 4. 精神活潑而有紀律。

體操教材

下肢運動 胸部運動 體側運動 跳躍運動

頭部運動 懸垂運動 腹部運動 倒立運動

上肢運動 平均運動 背部運動 呼吸

遊戲及競技教材

競爭遊戲 行進遊戲 球技

唱歌遊戲 走技跳技投技

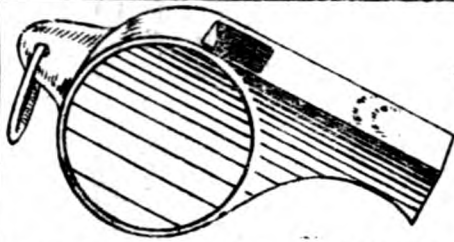
IV 社會體育

1. 體育普及 2. 武士道式之尚武精神 3. 精神休養
全國都實行的『體育日』是每年十一月三日由東市市發動，各地方於二三日舉行，其事業如體育宣傳，展覽，懇親會，競技，遠足，登山等。吾國似亦可做行。

V 體育師資及體育指導的訓練：

- 1. 普通師範學校及東京高等師範
- 2. 女子體育專門學校

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
地球商標
務請認明

大號中號小號
特價一律五角
外埠函購
加寄費一元
上海西門靜修路三里五十六號
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
重慶等處
體育用品
商店如願
經理者極
所歡迎幸
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

體育界、軍警界請採用

3. 體育研究所
4. 體育協會

上述係日本的體育機關，除體育協會外，都是體育人才的養成所。這裏我們可注意到的，便是文部省設立的體育研究所，這所完全研究性質，只要有資格隨時可來，但也可隨時離去，在所至少六個月，提出論文，所裏可給修了證明書。費是不收的，自備用具已足。現在所長爲山川健一郎，即文部省體育課課長兼任，中國人在日研究的祇有陳琮蕙女士，她已在所裏研究了一年有餘。

這所分設 1. 解剖學部 2. 生理學部 3. 衛生學部 4. 化學部 5. 心理學教育哲學部 6. 體操部 7. 遊戲部 8. 競技部。共計八部，叫人自由選擇，到日本參觀的朋友，這裏不可不去看的。

諸位研究體育，責任重大，中國的興亡，大半在你們的

身上，希望努力爲之，等到東南做三十週紀念會，也許中國人身體個個堅實，國家已經爬了起來了。

劉慎旃著

體育革命

原價四角 特價六折

總發行處 南京拔提書店

各分銷處 全國各大書局

(如各地書局售罄可向 南京中國日報劉慎旃君函購可也)

國	術
---	---

國術學概論

中央國術館編審主任

姜容樵

我國文弱成風，由來已久，歷代以科舉羈縻文人，奴視武士，摧殘國術，不遺餘力，以致我皇皇華胄，奄奄一息，國術大道，幾至失傳，弱種之原，病夫之謂，彼執政者不能辭其咎啊！近年來國人鑒於強種救國，需要武術，於是漸漸醒悟過來，提倡的提倡，鼓吹的鼓吹，抓住了時代向前滾轉的齒輪，在西洋體育壓力之下，做着偉大悲壯的努力鬥爭，數年已來，不僅在國術界露出活躍猛烈的前進，在保存國粹上說，也有相當的收穫。雖然，是一日千里，蒸蒸日上，但是要使國術走上軌道，能得中上社會文人墨客的贊許，須有科學的方法，合乎力學的原則，不背拳理的至道，適於全民研習的國術學說，和國術教材，才能夠叫人們相信。不然還是照從前授徒的老法子，教師居奇，不是仙傳，便是神授，盡為個人的利權名譽着想，大言不慚，恐嚇學者，如不照他的方法姿勢練習，定要斷筋折臂，種種弊端，不一而足。初學國術的人，本以凡庸自限，聽了這話，更認為玉律金科，從此養成獨守祕密，自成一家，同門互罵，甲乙尋仇的惡習。不但提倡不能發展，簡直是摧殘國術。現今當務之急，提倡的提倡，傳授的傳授，研究的研究，着作的着作，急起直追，使國術踏進光明之途徑，達到盡善盡美之境，以之普及全民。但是要相國術普及全民，必須從根本整理，先把各門各派統一了，再把選取的國術，編成統一教材，把這教材分成幾個步驟，尤其是要把國術編輯出來，國術工夫分析開，

使學者有所遵循，於是才有以下的四步工夫，這四步功夫裏面有四層道理，四種練法，四層用法，四種心境，四層作用。國術工夫又與丹道相合，然後再定四段教材。那四步工夫，是易力，易骨，易筋，洗髓。四層道理，是練氣化精，練精化氣，練氣化神，練神還虛。四種練法，是斷勁，明勁，暗勁，化勁。四層用法，是有形，有相的用法。有名有相無跡的用法，有名有聲無形的用法，無形無相，無我無他，無聲無臭的用法。四種心境是，務奇，矯激，靜休，虛空，四層作用是肉體作用，工夫作用，心意作用，精神作用，四步工夫，與丹道貫通，是，形中，誠中，虛中，空中，四段教材，是小學，初中，高中，大學。研究國術不論工夫如何，所學何派，能明瞭這幾個步驟，分別練用的理法怎樣與丹道貫通，再使他生活化，普遍化，紀律化，團體化，教育化，科學化，哲理化，這才是可傳世，才能夠使後世學國術的人，有處着手，才能夠普及到全民，這重大的責任，全靠我們國術同志，共同負起來，才能夠達到目的呢。

國術學之重要與學國術之分別

中國的武術，傳流到現在，已有了數千年的歷史。在這幾千年中，總是守着祕密，師徒授受，父子遞嬗，打了這蹄打那蹄，要了槍，又舞刀。包括起來說，一味的學國術，簡單的說，打拳而已。所以一代一代傳下來，就把國術學給

忽略了，而一般冥頑不靈舊式的拳教師，也只知教國術，更不知國術中還有個國術學。教者每况愈下，學者更以凡庸自限。那些以凡庸自限的學者，僅却道拜師投友，朝於斯，夕於斯，專去學國術最注意的是拳械套子，套子愈多，愈足以自豪。甚麼叫做國術學。他卻不懂。這些人無論他的本領多大，技藝多好，完全在他本人身上，學的人一點也得不到，這便是壞在不懂國術學。譬如戲曲，有學戲者，有戲學家。黃冠之流，有學道者，有道學家，釋家有學佛者，有佛學家。以上所說，偏重一方面都不好，必須雙方並重，纔有學理，有方法，尤其是現代需用國術學，比甚麼都重要？倘不懂國術學，一定就不會教授法，這樣如何會普及到別人身上呢？國術學既然如此重要，畢竟和學國術，又怎樣分別呢？簡略說學國術就是術科？國術學便是學科，學國術與國術學，本來是一件事，用不着反正的解說，但是在最近這幾年來，往往有一種投機慧業的文人，單講究國術學，不肯去學國術，在這提倡時期，不可不注意。須知國術這件藝術，重在實做，不然說得天花亂墜，還是無補身心，這也是末流之弊，應當知道趕緊救正的，如今我把國術學和學國術，分析一下，以作研究國術的參考，訂定國術的掌故，研究國術的義理，探討國術歷史和源流，追求國術的派別和系統，以及國術行政，國術名稱，國術組織，國術常識，多聞多見，就叫國術學，立志鍛鍊身體，發願研究拳械，不問派別門戶，勇往直前，終身練習，精進勤修，這叫學國術。學國術的人，雖也不可拋棄國術學，然而專去講究國術學，不去實地學國術，這便是大錯，因為練習拳棒，必須要痛下苦工，朝夕鍛鍊，纔可得着實效，不能單憑口說。如不實地練習，終是數他人的珍寶，算不了自己財產。又如飯莊之堂倌，口報菜名，千百樣，如數家珍，畢竟飽不了自己肚腹，況且在近年來，有

許多名士和新學家，都是抱着懷疑的態度來攻擊國術，不是把國術家看成市井遊俠之輩，便是斥為江湖瀟灑之流，於提倡國術上，發生出種種障礙，這就是因為沒有國術學說，給他們看，所以纔被人輕視。我們見到這一點，必須一方面躬行實踐的去學國術，一方面用思想去研究國術學，我們要把這種學理，提筆能寫，口裏能講，貢獻給全國國術同志們，使那些反對國術的人，沒有理由來駁倒我們，這樣纔能夠發揚光大，普遍全民，國術自然就會並駕齊驅了。

國術學在教程中之地位

國術學與學國術，這兩件事，也要有個時期分別，和教程緩急，國術教程約分四級，小學三四年級，至五六年級，祇能用初級國術教材引導入門，這時還用不着國術學。在初級中學全學期用中級國術教材，這一步最重要也，便是國術進階。在這全學期所用教材最多，尤必須使學者精通國術，認識國術，這時術科學科並進，所以國術學也要一半由高中至大學者，都具有研究性學者，自己可以研習，在這時國術學說，至少要用六成，實地練國術，只有四成，那教國術的教授，必須會講國術學國術的組織系統學理方法，全在裏邊，可是這方法並不是着打拳論套，出手論着，那還是初級的教授法。一到了高級，甚麼着法，都是死方法了，如今需要國術學，可以說比較國術更重要啦。

本報文字

歡迎批評



打法一打 (此中人語)

中央國術館
編輯主任

金·一·明·

軍事家有言：「兵可百年不用，不可一日無備」。孫祿堂先生云：「飯不能一日不喫，拳不能一日不打」。張館長之江云：「拔劍而起，挺身而鬥，雖屬匹夫之勇，苟國術家無此種精神，則與不兌現之支票等爾，有何益哉。」馬子貞先生云：「練國術，就是預備打，不怕他身長力大，就是不敢來打，由此可知練習國術與練兵相似，拳可練而不打，不可打法不備」，茲將各家之打法，掇拾述之如下。

(1) 吳峻山先生云：「打法在巧不在力，會打的，看見對方，週身都是破綻。臨場以靜待動，他不動時我不動，他一動時我先動」。

(2) 龔潤田先生云，「打時眼要清，心要明，點着透骨入髓，拿着鋒骨分筋，其快如風似箭，其法要熟極而流，則得矣」。

(3) 黃柏年先生云：「拳脚無情，與人交手，一硬不破，一快不破，快則他找不清，硬則他破不掉，故先下手為強」。

(4) 姜容樵先生云：「拳打三分，脚踢七分，臨場之時，要神清氣沉，胆大心細，知彼知己，百戰百勝」。

(5) 馬永勝先生云：學打三年，不如真傳一話，練勢千着，一熟為先，打法人人皆會，各有巧妙不同，其竅在遇空即補，伺隙即進」。

(6) 馬慶雲先生云：「使勁就打，見拳還拳，手快打手

慢，誰怕打誰就輸，所謂剛在他力前，柔在他力後，彼虛我實，此局即贏」。

(7) 楊松山先生云：「鈎擄摔拌，主力在脚，次力在腰，借力在手，卷屈支撐，重心不移，勝券穩操」。

(8) 王雲鵬先生云：「手是兩扇門，全憑脚踢人，手到脚不到，鬼也打不到，三法齊到，金剛也跌倒，故正踢不如反踢，迎踩不如偏踩，所謂出其不意，攻其無備也」。

(9) 王子平先生云：「力大為王，大披大掛，只是一下，犯了招架，就是十下。」

(10) 郭錫三先生云：「他剛時，我能柔，我柔時，他不能剛，不動如伏鼠，一動如奔虎，讓他奮力已過，新力未生之時，我已打進，其勢必勝」。

(11) 王景伯先生云：「他不打時我不打，他一打時我先打，手快脚快，保可不敗」。

(12) 胥以謙先生云：掌從心出，拳從肋出，借力打人，就如順水推舟，熟能生巧，四兩可以撥千斤」。

一明曰，熱讀湯頭歌，不如臨症多，臨場決鬥，須破生死關頭，置勝負於度外，舍己從入，視不勝猶勝，則無往而不利矣」。

去年今日開全國運動會，汪院長說：
「希望中國由一隻綿羊，變成一隻老虎」。



復興中華民族

做訓練中心的童子軍教本

中國童子軍總會最新課程標準適用

- 新編童子軍課本 (小學校高級適用) 范曉六編 上册 一角六分 郵費二分 下册 二角八分 郵費二分
- 新編童子軍初級課程 (初中及訓練班適用) 范曉六主編 每册 二角四分 郵費二分
- 新編童子軍中級課程 (初中及訓練班適用) 范曉六主編 每册 四角 郵費二分半
- 新編童子軍高級課程 (初中及訓練班適用) 范曉六主編 每册 四角 郵費二分半
- 童子軍必攜 (童子軍隨身智識寶庫) 范曉六冷雪樵主編 每册 三角 郵費二分半

特 點

1. 係據中國童子軍總會最新課程標準，由專家編校，為童子軍學理與經驗綜合的結晶。
2. 注重童子軍實際訓練，以復興中華民族的中心為出發點，鼓勵輔導童子軍隊員的奮發上進，與徒事傳授童子軍智識的教本，截然不同。
3. 敘述多採故事與畫圖。每種課程，自起原意義以至修習注意事項，無不源源本本，詳述無遺。每課程後，則有問題和活動及提要，可以複習，文筆則淺顯明白，極易領悟。
4. 各書互粘銜接，次序分明，自成系統，可以連續應用。
5. 各書附有教學要點，為教者指導與設計。
6. 各書附有各項重要記載表，依式填製，循序而行，不啻即是童子軍生活的總記錄，既便考查，亦可留資紀念。
7. 各書定價，均較坊間一般學校教本為低。團體訂購，且有優待。

(用品目錄承索即寄)

總發行所 二二五童子軍書報用品社

上海麥家圈交通路口 電話 九〇三八六號

實用按摩術與改正體操

杭州中央航空學校體育主任金兆均 合譯
湖南省立第一師範體育主任陳奎生

本書係世界聞名之按摩術專家哈特維呢遜氏之原著。對於各種按摩手術和動作均一一說明其原理與方法。實際應用。不僅能改正姿勢及醫治傷疾。且於普通醫學不能見效之神經系消化系等器官之疾病。亦能獲得奇效。誠體育上醫學上極大貢獻。全書共二十八章。插圖百餘幅。(定價二元九角) 郵購掛號寄費一角六分。

勤奮書局發行
上海法租界勞神父路三九二號

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

國	術
教	材

自衛刀速成法

浙江省國術館教練 丁 彪

第一節 抱刀

用法：此式為開始之起手法。

說明：立正，兩足跟在一條線上。靠攏兩足尖，分開約六十度，膝挺直，上體體重平落於腰間。頭正，目前平視。胸挺腹收，肩稍向後展，兩手自然下垂，左手之食指與中指分開握於刀之把盤處，刀口向前，刀背緊帖臂邊，刀尖向上。

第二節 背刀

用法：此式為防禦法。

說明：開令由立正抱刀勢，右手握刀柄。數二向後提至頭上，臂帶微曲，動作時右手之虎口以不離開於刀之把蓋為妙。刀口向後方，刀尖向下，刀背緊帖背上，右手叉於腰間。

第三節 劈刀

用法：此式專攻敵之正面。

說明：開令數一，右手將刀向前下正劈，同時右腳向前踏進一步，左腳在後伸值，兩腳尖向左成四十五度。前膝下曲夾前弓後箭勢，重心在右腿，頭正，身體左旋轉，目前平視刀尖之上方。刀與膝平，刀口向

下。左手由腰間繞後向上伸提至頭上，成弧形掌心向下。
注意：右手前劈時與腰間之旋轉力。

第四節 撩刀

用法：此式敵任何勢來攻時，有防禦反攻制勝之妙。

說明：開令數二，左腳前進一步，前弓後箭勢，重心移至在左腳，同時右手急將刀向右上外下往上擦至頭上，刀口向下，刀尖向前稍下垂，左掌由上移下，同時附於刀背四分之一處成弧形，左掌尖與鼻平，頭正直，身稍向左轉，目前平視。

注意：右手撩刀時，刀要與左腳及腰一同動作，右手過頭左手平肩。

第五節 攔腰刀（砍刀）

用法：此式用於解敵之後，取其不備，橫攔敵腰，則百發百中。

說明：開令數三，右腳前進一步，成前弓後箭勢，右手急將刀由頭上後繞右外方，向前中左橫攔敵腰間。刀口向左平行，左掌由左外方繞向右附握於右臂下中節，與胸前平。四指在下，大指在上，身正直，目前注視刀移叉腰間。四指在前，大姆指在後，頭身正直，目前

之前方。

注意：刀後繞時急速前攔，與脚前進時，一同動作爲要。以上三刀練習時與實用時同一動作。

第六節 躲刀

此刀爲後三刀，是乃活步刀。練習時每勢則分爲二，實用則合併爲一。

用法：此式敵如由前方及側方來攻時，則用此斜躲刀，有還擊敵左之全身上中下部之功效。

說明：聞令數一，將左脚上一步，至左前方四十五度處成前弓後箭勢。右手刀緊貼脚部旁邊。口頭向下，刀尖向前。左掌則移至胸之左前方。成立掌勢，臂微曲向上成弧形，身稍向右轉。頭正，目前平視。

注意：前手與後手之平均力。

聞令數二，急將右脚向前蹬出，同時右手握刀向外由後方繞右側邊過。猛向左前方斜躲。右掌則附住把，幫同斜躲。同時蹬出之右脚踏地。

注意：刀由後上下，斜躲時腰之旋轉力，與刀一同發出爲妙。實用時，則將左脚稍向右後方移動。與腰旋轉所發出躲刀之力則更大。攻敵之法。則由此而生。

第七節 搨刀

用法：此式敵如由右前方及左側方用刀劍或用槍棍來劈或刺時。則用此搨刀橫檔之，同時以刀尖向下往外挑繞圓形向敵之右側方劈下。

說明：聞令數一，將左脚用倒叉步，叉於右膝下，右手將刀尖向上住右側方橫檔，刀口向外，左手隨右臂動作附於右肩膀平，成立掌，上身體重平落於腰間，頭向右

轉，目注視刀身前方。

注意：刀橫檔時要用力。

聞令數二，右手急將刀尖向下往外繞圓形，稍向右邊劈，同時急將右腳提起往右側方前進步上身體內前傾，刀口向下，把與右膝平，刀尖稍向上。左掌提至頭上，掌心向上成半弧形。脚成尖馬勢，目注視刀尖。體重落於右膝上。

注意：刀尖向下挑向上繞圓形往前劈時，急將右腳提起，身手一齊動作。

第八節 刺刀

用法：直刺敵之腹部。

說明：聞令數一，右手將刀收回緊帖腰際，刀尖向前，刀口向下，右臂成弧形。同時左腳，提起膝下右腳立直，掌移至胸前。拳尖向上，身正目注視左掌尖及敵方。

注意：刀之緊帖腰間。

聞令數二，左腳前落一步。同時急將右脚向前進一步。右手擦向右轉，將刀從腰間向前直刺出與胸平，刀口向上，刀尖稍向下。左掌收回附右臂與肩平。兩腿成右箭馬勢。身稍左轉。頭正目注視刀尖。

注意：右手將刀向外轉直刺時動作之迅速。

第九節 回頭劈刀（預備勢）

用法：此式爲便利學者練習起見。

說明：口令向後轉數，身腰急向左邊後轉，至一百八度處，左腳稍收回在前，右腳在後，兩膝下曲成三體式。右手將刀把向左下轉提至右肩上，刀尖向下，刀口向後方，刀背急貼背上，右臂成半圓形，同時左掌由腋下

平視，體重落於右腳上。
注意：向後轉，腰要與兩腳及一刀同動作。

第十節 抱刀

用法：此式使學者休息及停止時期用此。

說明：聞令立正時，將右腿靠攏左腳，身體上伸直立，左手由腰間垂下，同時右手將刀由右外方繞圓形至前下方。刀尖向上，刀口向前，提與左手挂住刀把，刀背緊帖臂旁，同時右手垂下，成立正抱刀勢。

如繼續練習時則無須行此立正抱刀勢，只須用回頭勢，右腳前進一步，照前劈刀法按次繼續練習。
注意：刀之旋轉，與右手握刀法尤為重要。(完)

◀ 體育建築及設備 ▶

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)

運動場建築法

江南體育學校校長 王復旦著

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為依據。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。

體育場指南

上海第一公共體育場場長 王壯飛著

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

新 課 程 標 準

小	學	舞	蹈	教	本
---	---	---	---	---	---

各書特色

- (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	小學歌舞	小學歌舞	小學歌舞	小學歌舞	小學土風舞
低	中	中	高	中	高
胡敬熙	杜宇飛	郁茲地	杜宇飛	杜宇飛	杜宇飛
一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊
四角	五角	五角	五角	五角	五角

勤奮書局發行 ©

舞 蹈 新 教 本

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。

沈明珍著

門 入 蹈 舞

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



沙袋之練法與功用及其製造法

中央國術
館編輯

陳敦正

在國術中，沙袋頗關重要，過去武術界，風行一時，傳遍南北，習之者，類能氣沉丹田，強健活潑。近年以來，國術公開研究，沙袋一項，反形沒落，不如以前之盛行，此余固不可解，或以為祕而練之也。按沙袋之功用極廣，效用極大，茲將其練法與功用及其製造法，介紹於國術界同仁之前，以供研究，謬誤之處，當所難免，尙祈明達諸同志，有以教正之！

(一) 沙袋之練法

沙袋之練法，任人選擇，或輕，或重，或多，或少，一視學者之程度為標準。練沙袋之時，將沙袋用適度之麻繩，繫於大樹之枝幹上，或特製之架具上，使之下懸，高低務求適當，約與胸部相平為適宜。攻擊沙袋之時，用一拳，或兩拳連續均可。但看沙袋之來勢如何？目標必須描準，精神必須貫注，總以擊中沙袋來力之重心為主要。其時所生之力，或為滑力，或為斜力，或為直力，或為彈力，而其所呈現之運動速度，或為等速度，或為等加速度，一視力之使用方向大小而定。但沙袋重量之大小，恆與運動速度，以成正比例也。

學者初練沙袋之時，宜以一個為限，其重量之標準，以由十五磅至二十五磅為最相宜，一經練習之後，可依次增加至三十餘磅，純視學者之能力，或增或減，毫不拘束。至於沙袋數量之多寡亦然，大抵精於沙袋者，可以全副精神，應

付(攻擊)三四個之多，少亦可應付一二個，傳說有能攻擊七八個者，此說於事實上，恐不可靠，作者未見此等工夫，想係炫耀惑眾之談，不必完全相信。

多數沙袋之練法，與單一沙袋之練法不同，練單一沙袋時，祇要兩目注視沙袋，以拳相擊即可，其時所取之姿式，或為進取式(即追擊式)，狀如搏擊，兩足務宜穩定，一進一退，均須敏捷靈活；步法以快步為佳，否則有跌倒之虞。或為退守式(即躲閃式)，狀如逃避，兩足短步後退，目標不離沙袋，或兩足固定，以上身躲閃，待沙袋還至相當地方，再行還擊，此式大抵因沙袋來勢過猛，一時無抵當方法之故也。或為旁擊式(即包圍式)，狀如巧取，當沙袋左右擺動時，無法以搏擊沙袋，斯時練者可轉身攻擊沙袋之兩側，以改變其運動方向，此式至為緊要，學者宜悉心求之。

至於多數沙袋之練法，則非僅以兩目注視沙袋，且必須以全副精神，應付四方八面之高低沙袋，設一不慎，即被沙袋之圍攻阻擊，不可以解。故多數沙袋之練法，在求身體靈活，以躲閃工夫而脫遁，以練習工夫而周旋，左顧右盼，而決機於一時，聲東擊西，而措施其一切；前後左右，上下體低，以防以攻，均一視其環境而應付之。斯時，心要專，氣要沉，否則，心散則精神散，氣浮而運力難。精神散，則應付維艱，運力難，則疲乏厥甚，不可以言練矣。故沙袋之練法，首重練氣，蓋練氣則還神而氣沉丹田，則精神貫注，精

神貫注，然後始可語練習也。

(一) 沙袋之功用

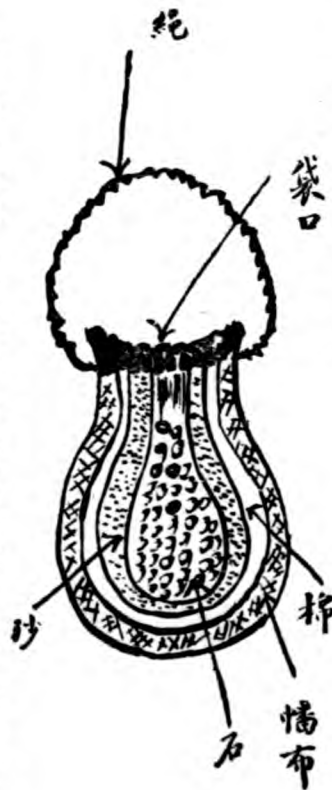
沙袋之功用，與西洋拳鬥，(Boxing 一名搏擊)，有同等之價值與效用，且有過之無不及。按西洋拳鬥，風行歐陸，近世以來，各國亦相習成風，推其原因，自有其特長精奧之處，此特長精奧之處，當以養成勇敢奮鬥，主於搏戰之精神為最要，蓋西洋拳鬥，兩者對搏時，每能興奮其彼此之勇敢精神，而搏擊益烈，甚者皮破血流，亦所不惜，且舉以示人，矜為榮耀，益以使人之尊敬，可見西洋拳鬥，不在以健康娛樂為目的而在養成勇敢戰鬥之精神，毫無疑義，其功用於直接言之，固不僅使拳臂之力增加，且可以發達其全部肌肉與內臟，以臻於堅韌強健之身體，養成一種勇敢耐勞之習慣。於間接言之，足以強健國家種族，養成優秀國民，關係之切，又不可否認，年來國內高明之士，提倡頗力，當屬洞察國情，適應國家民族之需要，非必囿於舶來品而遺棄之，不明之士，每以此為口實，此不有目光短小之嫌矣。

吾人已明西洋拳鬥之功用，則此篇所述沙袋之功用，是一而二，二而一也。蓋練習沙袋，即所以與沙袋相敵對，而成互搏也。就單一沙袋之練法而言，或掌或拳，或肘或臂，以衝擊沙袋之往來運動，當沙袋來時，迎之以拳臂而力克之，或取避制攻克(見練法)，或取偷襲旁擊，(見練法)，其功用，固不僅愈練而愈覺沙袋之重量輕微，足徵拳臂之力愈增已也。就多數沙袋之練法而言，左迎右拒，一閃身，一快步，宜進則進，宜退則退，如拳臂不及應付時，則以腿足肩肘相助，務使沙袋不近其身，習而久之，自可應接有暇，雖遇四面之敵，亦可擊拒自如，使敵無機可進，是沙袋之應用，無處不合乎戰鬥原則，而足以養成勇敢之精神也。無處不可以強健筋骨，而足以臻進身體之堅韌也。然而，是亦在乎堅志

久練，較之練拳而不化用者，當高勝多多矣。且練習沙袋，較之西洋拳鬥，一則節省金錢，一則便於單人練習，一則可以用腿用肘，一則不拘部位有限，而非若西洋拳鬥之有護具，不能直接增加拳掌之力，有部位不能攻擊其他部分，言副手，以受重大時間之損失也。

(二) 沙袋之製造法

沙袋之製法，甚為簡便，所取之材料，純屬國貨，其為帆布，棉花，獸皮，麥麩，綠豆，沙石，等件，最初取帆布一方，製成口可緊瑣之袋，(皮製亦可，惟嫌太貴)，內裏以厚約一二寸之棉絮，作廢之舊棉絮亦可，然後再以皮製之小袋，盛入沙石，(小石)，置於帆布所製之袋內，以繩緊瑣袋口，即告造成，示圖如左：



右圖所示沙袋，係屬重量沙袋之製造法，練習時，愈打愈緊，足使拳掌之皮膚臻於堅韌，學之程度未逮，如嫌分量過重時，可去除沙石，而易以麥麩與綠豆(或其他豆類)摻半，自然輕重適宜矣。

(四) 附言

按沙袋之種類甚多，其功用與練法亦各別，本文所述，純係就「打懸沙袋」一種而言，此外尚有「拉懸沙袋」，「對摔沙袋」，及「沙袋練掌」，「沙袋練指」等等，作者對此無甚練習，惟於理論上，正作切實之研究與探討，一俟稍有心得與閒暇，當再為文以介紹於讀者之前。



南宋時代之杭州軍事體育學校

浙江省體育督學

陳柏青

體育的目的，離開了「民族的立場和國防為中心的教育」覺得無甚意義，英國的國防教育「保全自己疆土，維持大英國在海外的特權，」我們不敢贊同的，是那保獲從侵略而來的殖民地，作為戰利品的獨霸。我國所需要的，絕對不同了，我們所定的國防定義，是保全自己疆土，維持國際相互間的和平。換言之為自衛而國防，不是為進攻而國防。德國自歐戰以後，大受協約同盟國軍備限制，現在寓軍事於體育的國防中心教育，積極的推進。對於全國青年從事體育的獎勵，真是極盡提倡了。最近德國總統興登堡有言曰：「鍛鍊身體，是人民對於祖國應盡的義務，」把集國家所成為集團的國民身體鍛鍊，為國效死疆場，亦是應該的。十七年全國教育會議通過，施行強迫軍事訓練的議案說：「在鍛鍊學生身心，涵養紀律，服從，負責，耐勞，諸觀念，提高國民獻身殉國之精神，」以增進國防之能力，同年四月二十六日公布中華民國教育宗

旨，關於國民體育實施方針，「各級學校及社會教育應一體注重體育，發展國民，中等學校及大學專門，須受相當之軍事訓練」發展體育的目的，固在增進民族之體力，尤須以鍛鍊強健之精神，養成規律之習慣，為主要任務。高中以上學校軍事體育課程不得排在課外運動，其注意可知。換言之，以民族來做出發點實施國民體育，已無疑意。考我國提倡體育的歷史固甚悠久，但專設學校，來嚴格訓練學生，那要首推南宋建都臨安的武學了，南宋時代的杭州，縣屬凡九，獨錢塘仁和二縣附郭，又名曰赤縣，而赤縣所管轄的市鎮，共十有五處，南宋高宗初駐臨安，即立國子監於城東南隅的紀家橋，在紀家橋的東面，以岳飛廣廈為監舍，規模偉大，設備宏富，以隨駕之士三十六人為監生，七品以上子弟入學，仁宗慶歷三年，詔國子監博士，仿漢唐制立太學，太學學科，大都以經義取士。他若武學，律學，算學，書學，醫學，書學，四門學，小學，宗

學，州學，縣學等，仿漢唐制度設立，更形完備。武學亦在紀家橋附近，設立於太學的附側，學規依太學例。規制嚴肅，而武學與德意諸國的國立軍事體育專科學校相似。「宋神宗時。」以武王廟為校址，選文武官員知兵而嫻於武事任為教授，以兵，書，弓，馬，武藝，教諸生，博士若干人，助教若干人，學生數百人，師弟授受，恪守以訓。一說仁宗時，已創立武學，生員百人，以諸家兵，法，步，騎，射，為教科。兼授以歷代用兵的成敗，前代忠義的模範，皆列課程之中，即與軍事體育重要科目的軍醫學，亦設立專校教授。

當時重視武備，其故甚多，遼金之國在吾國北方，日以侵伐為事，南朝天子，宵衣旰食，立謀抵禦，一般練身的武藝，用為禦國，故高宗紹興五年，行武舉制，以策為去留，以弓馬為高下，紹興二十七年，又廣設武學了。

武學以分科教授為原則，已如上述，分科性的重要，亦可窺知一二，不過

當時衛國安民惟一武器，厥為弓學了。弓為一種武器，以堅韌的木為幹，激動矢幹，使射及遠，內附以角，外附以筋，以勒絲為弓弦，張之可達數里，弓把曰弣，弓梢曰梢，兩端架弦曰峻，弣的兩旁曲處曰弓淵，亦謂之隈。弓矢之學實起始於黃帝，練身用於武事。考工記「古傳黃帝臣揮作弓」，及至南宋，習弓射矢者益衆。宋史「軍興以來，既招弓手，又勞民兵」，民間設立專社，研究弓箭之學，如武術俱樂部，以鍛鍊身心，又若近今的民團，備弓箭以防非常。宋史兵志「河北州縣近山谷處，民間各省弓箭社」，習武騎射之學，亦極注重，通典所載，長安二年教人習武藝，

穿土為埽，其長曰塚，均綴皮為兩鹿，歷置其上，馳馬射之，名曰馬射。兵亦一種戎器。是弓矢矛戟之屬，兵書即言兵法之書，如孫子吳子之六韜三略，亦武學內最重要課目。宋元豐中頒布武學組織，號曰七書，或曰六韜，是一種體育課程大綱了。

重武之學，以宋為盛，有武科的設立，用科以取士，仁宗策武舉人，亦試其騎射。神宗時常舉行宴射，並出馬步格鬥法，頒諸軍中。南宋高宗主士庶子弟入武學研討攻守習練，頒習射補官法。甯宗則命諸軍習射錢簾。軍隊體育，盛行於當世。

中國民族問題的解決，是在堅決反對侵略者奮鬥中才能取得。軍以禦侮，使外患頻仍國勢凌夷的局面，開出一條新途徑，換言之，使全國青年能以適合鞏固國防的需要，而尤其要使他們有全國一致戰鬥的勇氣，軍事與體育打成一片，以南宋的武學為鑄矢。現今各學校的軍事訓練，應注重身體的訓練，公民觀感的正直，為世界大同樹立基礎，離開了爭取中華民族求解放達到真自由，則所提倡體育，便不能適合目前時代的需要。這是目前體育學校軍事學校重要的着眼點，更是整個實施體育中心的目标啊。

蔣湘青先生著

人體測量學

△全書目錄

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

布面精裝 一元六角

運動衛生

阮蔚村著

蔣湘青校

定價六角正

阮蔚村著

蔣湘青校

定價六角半

總發行所 上海法界 勞神路 九九號
 勤奮書局 發行
 門市部 上海英租界 四馬路 七七號

大學投考指導

盧紹稷編 每冊六角

掛號郵費一角一分

高中或初中畢業生，欲投考一著名之合意大學，或專科學校，誠為一件不容易之事。必須在投考前有充分的準備，才有錄取的希望。本書對於投考問題，作整個的詳細的指導，內容分(一)投考大學以前應當怎樣準備，(二)大學入學考試應當怎樣應付，(三)大學錄取以後應當怎樣準備。對於考試的常識，可謂羅列無遺。未附全國公私立大學及專科學校之概況，以供選擇，尤便學者。

中學投考指導

盧紹稷編 每冊六角

掛號郵費一角一分

小學畢業生投考中學的時候，因為缺乏投考常識，最易誤入歧途，貽害終生。本書指導青年(一)中學教育的法規，(二)各地中學的內容和性質，(三)中學的費用，(四)注意將來的出路，(五)考試的方法和性質，(六)考試的規則，(七)身體的鍛鍊，(八)考試前後的準備的一切有詳細的說明。投考生，備此一編，投考問題，當不難迎刃而解矣。

勤奮書局出版



廣東體育概況

中央大學體育科教授

程登科

目錄

- 一、南遊動機
- 二、學校目的
- 三、經費來源
- 四、學生資格
- 五、所任課程
- 六、兒童體育
- 七、學校體育
- 八、社會體育
- 九、軍警體育
- 十、臨別贈言

緒論

廣東的體育在過去及現在的運動史中，已經佔了不少的篇幅，至於熱心體育的君子，擅專運動的能手。吾人在報章及雜誌上，總可時常得睹他們的姿容及小史，廣東歷來因有這般熱心之士，運動選手，就成了整個廣東體育的柱石，引起了一般崇拜英雄的男子青年及民衆，創設了許多私立的體育會，同時也作了畸形發展的醜素，前者是好的結果，後者是惡的現象，好的結果自然應該保存和助進，惡的現象也應該從速的糾正和改善。是以兩年前教廳已聘體育先進許民輝先生爲體育督學，負責全省體育事宜，並遵照全國體育會議後所公布的體育方案，創辦全國僅有獨無的民衆體育實驗區，同時又繼續開辦了三屆暑

期體育訓練班，這樣看來，「民衆體育實驗區」是助進全廣東民衆體育的總機關，「暑期體育訓練班」是挽救畸形發展的對症藥。登科這次南下，雖然時間不久，觀察不週，但在這暑期體育訓練班裏，對於全粵的體育同志及熱心體育的諸君子，均能有機相談，互相研討，受益不少。總觀全粵體育，除用運動員作體育教師外，其他頗多獨到之處，堪作其他各省借鏡者，亦復不少，實有介紹的必要。登科對之印象特佳，敢將見聞所得，分條介紹於片，至於遺漏之處，過火語句，尙希閱者諸君全粵人士恕我直率吧！

一、南去動機 這次到廣東去的主動機，全是爲着宣傳「體育革命」及「創造中國新體育系統」而去的，因爲廣東是革命的策源地，也是體育的先進省，在我未去之先，心裏就預定了我的美滿結果，也抱定了前去學習和調查全粵「民衆體育」的決心，至於觀光全國模範的廣州市，及遊覽名勝古蹟等，還是我

的次要目的。

二、學校目的 在前面緒論裏，我已直率的說出，廣東體育有畸形發展的病根，這是因爲過去的省府諸公，教育同仁，過於偏重技術和錦標的結果，因了錦標和技術的重視，一般運動員及錦標能手不惜犧牲業餘資格，漸次的佔據了體育教師的地位，這種實情，其他各省市亦有的，不過以我個人的調查，要以廣東爲最。這般運動能手，充當體育教師，對於學校體育，不能說沒有相當的成績，但有重視選手忽略羣衆之弊，省府有見於此，乃於廿一年夏，創設暑期體育訓練班，召集全省體育教師，聘請省外體育名流等，作有益本身之體育學術研究，借此可以增長，補短，使今後體育普及化。日與教育本旨接近，此暑期體育訓練班的主要目的。暑期體育訓練班自廿一年夏謝教育廳長創辦以來，迄今已蟬聯三屆，第一屆於培正中學，第二屆於嶺南大學，第三屆於西村省立一中，每屆結果均稱美滿云。

三·經費來源 錢權爲目今任何國家，提倡體育的要素，在經費拮据的廣東，對於體育經費，除指定的款開設民衆體育實驗區，及聘請體育專員外，每年的暑期體育訓練班，由教育廳補助四千元，至於召回受訓之學員們，每名祇繳五元講義及數元的伙食費而已。

四·學生資格 這次到班受訓的學生，共有二百八十餘人，總共開了三班四組，計特別班十八人，軍事班，八十名，普通班，一百八十二名，而普通班裏因爲人多，又分甲，乙，丙，丁四組，特別班係從前曾經受過一二屆訓練者，軍事班乃粵省第一，三兩軍，及第二獨立旅等部隊所選派之八十名中下級長官，至於普通班裏除廣東體育專學生十餘人外，其餘則多係全粵現任中小學體育教師，大部學生係感覺缺乏教材而來者，此誠廣東體育界之好現象。

五·所任課程 本屆暑期體育訓練班裏特別開設軍事體育班，囑科担任該班學術教程，受命之後，因同學們之熱心向學，使科更行努力，短期中使科編就一冊軍事體育講義，及德式體育遊戲，這可說是暑期班給我的好處，不敢說是我的成績，此外還担任了體育行政，民衆體育，體育研究，體育演講，普通操，田徑賽，活潑器械等，每週總有廿

六七小時的課，所任各課，同學們均要求發給講義，但以時間關係，不能一一發給，殊屬抱歉，如普通操田徑賽等，則僅發大綱及進度表耳。

六·兒童體育 廣州市的兒童，似較內地兒童活潑勇敢些，至於遊戲之地除在街頭巷尾聚伴遊玩而外，在家則多在三四層高之平頂或不平房頂遊玩，由此可以預測廣州兒童之勇敢，他如在房頂放風箏，吹口琴，唱童歌等，究其所以以在房頂遊玩者，實因全市除學校運動場而外無兒童遊樂之設置。最近廣州市政府建設廳會同市政府，決於現有各公園內開闢兒童遊樂園，此誠廣州市對於兒童體育獨到之處，亦即提倡體育之根本方法，將來民族能否復興，實以現代兒童是賴，現在提倡兒童體育及青年運動的呼聲日高一，吶喊了好幾年而能有實現之希望者，還無一例可言。今廣州市首先創辦，決意施行，此點實足爲國人所稱道，登科對此非常欽佩，願粵省體育同志，省府諸公，共同起而速成之，以爲各省範。

七·學校體育 廣州市的學校確比南京市爲多，他們對於體育功課，遵照教部通令定爲必修，不過大多以選手爲重，奪標爲主，未能普及化，這種情形

拜選手的原故，此種畸形發展，自廿一年開辦暑期訓練班，及聘請體育督學後已漸次改善，而趨於標準化普及化也，據教廳雷君鴻堃語我，擬在不久的將來，要利用民衆實驗區地址，創辦一省立體育專科學校，造就全粵各級體育專材並舉行體育教師的登記，使全省體育教師，在同一指導之下，以免畸形發展，據雷君云，伊因奉派赴日考察，此種重大責任，現已全付教廳及許體育督學民輝先生也。

八·社會體育 廣州市的社會體育，非常的發達，在大街小巷的門側，及江邊，郊外等處，均有民衆及社團所組織的某某體育會的牌子，高高懸掛着，而且在每日的報章上，又可閱讀許多民衆團體互相比賽的結果及戰況，他如西郊，東山等處之水上體育會，每日前往運動者，不可勝數，尤以星期日爲甚，此間最足使我欽佩者，乃市政府，特於郊外白雲山等處，開闢上山馬路通行汽車，又於山谷低處利用黃澗洞之天然水源，建築露天民衆游泳池，復在池旁又開一簡單靶場，使民衆漸次與大自然接觸，改換民衆的城市生活，此種民衆自動所組織的體育會，和市府在郊外的體育設備，以我個人的觀察，全國中除上海天津香港等處，西洋化和貴族化體

育會堪與比倫外，自當以廣州為第一。

九·軍警體育 廣東的軍警當局，

對於各部隊的體育訓練特別注意，據我這次的調查，各連裏均有一體育會的組織，並聘請各地運動選手充當體育教官，常有全營全旅全師全軍等運動會，及球類錦標比賽等的舉行，但以指導不專，仍抱錦標主義，專門訓練選手，故仍逃不脫畸形發展的範圍。現一三兩軍，及第二獨立旅等，為謀普及士兵體育計，特派長官數十名到暑期班來專門學習軍事體育，此誠全粵軍事體育進步之好現象也，至於廣州警察已有體育會及警察游泳池等，並在廣州設立全粵警察體育總會，專門負責發展全粵水陸警察體育事宜，此點亦堪稱全國各省之冠，實有介紹給國人的必要。

十·臨別贈言 這次到廣州共担任

了四週的課，在末後一週的散學禮時，本人對這特來受訓練的，二百八十位學員，作下面一段簡短的敘述，聊作我最後希望，現在再重提的寫在下面；諸位同學，現在我們馬上要分別了！不日各自西東，回到你們各人服務的機關去繼續努力工作，在這一月餘的時光裏，你們得着了些什麼？這是要你們自己才能知道的，不過本人要事前為你們設想，因為他們的親朋和同事們，都以為你們

這次到省會來受了特別的訓練，定是滿載而歸，對於體育的學術課程，定然學得不少，這種正當的期望，也是諸位所同具的，萬一有人特別向你們探問星期班的究竟和試探你們受訓練的結果，那末；諸位應如何答覆呢？現在本人不揣冒昧，為你們解答吧！同時也作了本人南來的最後希望，也可說是我對諸位臨別後的贈言，並且希望諸位不要向你們的親朋和同事宣傳暑體班的校址是如何的優秀宜人，所有的課程是如何完善，各科教授又是如何的高明，自己的成績又是如何的大進特進，這些事實都不希望諸位帶回去，所盼望你們要自動向你們親朋和同事解答的，是下面幾句話。

甲、我這次到暑體班來認清了體育的目標，不僅是娛樂和健康，還要有所

應用而且要達到禦侮抗敵復興民族的偉大目標。

乙、我這次到暑體班來知道了自己的責任，和過去對於體育畸形發展的錯誤，與自己對於體育學術科缺陷！

丙、我這次到暑體班來看透了，提倡青年體育兒童運動是目前的急務，和自強不息的治本方法。

丁、我這次到暑體班來決定了從此要努力學做青年的模範人格的導師。

諸位同學你們設若決定，要如此的答復，就應當從此去努力工作，按步的力行出來，不要口是心非，同時本人日後者返友人們問着我的收穫時，自當照此四點答復，如是我們大家方不負當局諸公的熱忱，和親友們的雅望，及自己的責任！同學們：別了！再會！願以此四點我們各自回去共勉吧！

法 練 訓 兵 兵

全國兵聯合會 俞斌祺 著 定價四角 郵費五分

本書共分五章；第一章兵兵史略；第二章兵兵訓練法，第三章比賽方法。第四章萬國兵兵規則，第五章上海兵兵聯合會章程。故讀本書者，對於兵兵練習方法，比賽獲勝秘訣，及一切規則，莫不洞悉。
著者俞斌祺君，研究兵兵有年，歷經發起組織上海兵兵聯合會及全國兵兵聯合會，召集中美英日代表審訂兵兵規則，領導兵兵選手，參加日本第九屆遠東運動會兵兵表演。

勤奮書局出版



中學體育教學法

廈門集美學
校體育主任

莊·文·潮

宇宙間人類，一切生活與活動，皆依體格為根基，因為體格不僅是能適應物質需要，強弱表現，且是道德觀念之張本，心靈之工具，舉凡軀體臟腑，五官百體，有一變常，不得謂之健康。體魄雄偉，身材魁梧，若舉動乖張，行為悖謬，亦不得謂之健康。所謂健康者，有強壯身體，充足精神，身心兩方無變態，並且體格智慧，依據年齡平均發育，靈敏靈活，飲食起居，言語動作，皆合常度，始可謂之健康。此種健康，纔有意義，才有價值。

之肌肉，長成較先，天演較近之肌肉，長成較緩，故先注重天演較古之性，而後及於天演較近之性，學生時代，當使成一最健全之精神，能運動之身體，然後可使受高尚教育，當知學生所經各階級，每階級所應用之教育法給其各方生長，達於完全之境。

功課，其結果之不良，僅養兒童脊梁屈曲，身體衰弱。今世文明，其所具情形，皆由人造，通都大邑，人煙稠密，加以機汽盛行，科學昌明，有勞心無勞力，故身體活動，日就減輕，而吾人之遠祖其堅強活潑之體格，遂代以各特別之活動，而不能保存之，恐無形退化，教育者當就人造園場，而施天然之法：以陶鑄各兒童練身之法，遊戲，柔軟操，田徑賽，游泳，有科學化的國術，射箭，投壺，跑馬，可供所需運動，使其肌肉完全發育，天然之法，用以發育人之天性者。學生在中學校時代，可稱最危險時期，此時期天性發育最快，生理上心理上變化最速。況身體發育，一方面

生物學有一通律曰，凡起於同時而有關係之各器官；以後必永保存此關係。互相依係，除傳種部而外所有各部，無不由肌肉演進而得，或刺激各部，使其生長，吾人試一運動，則消化力隨之而增進，使無此等運動，腦之容積，不能發育得宜。蓋由天演一方面觀之，智性與德性，係後發達，為天演較近之性，而體性則為天演較古之性，天演較古

近世心理學家，知天性為習慣之起源，若能用幾種方法以訓練兒童，其天性將演進而成習慣，習慣已成，至老不變，然兒童之各種天性，其發現各有一定之時期，過此時期，概完消滅，故欲演進兒童之各天性，使其成為習慣，以備終身之用，必注意其天性發育。及時為之，勿使或失，身體之姿勢，與性質之發育，最有關係，本能發現遲早有一定時期，要有完全組織，適當刺激，時期已到，無相當刺激，本能發現，就要延緩，以後發達，即不能十分完滿，當需要時期，有相當刺激，永遠不能淘汰。

謂內部發育，可稱由內而外的勢力。一方面謂環境影響，可稱由外而內的勢力。人類進化，五尺身體，生理上變化，心理上變化，發生生活上非常狀態，是由內部發育，適應環境，漸次發育，無環境，發育不能起作用，無發育力，環

學校之中，每日有五六小時不活動

環境，發育不能起作用，無發育力，環

環境，發育不能起作用，無發育力，環

境刺激無由影響，使其身體，放在空闊無涯之中，受種種善惡之引誘，理所不宜，此時期，應將此二原動勢力平均。依此二原動力，即有身體生長，組織變化，機能變化，其出現狀態，有時被種種情形有規制，不能一律，發育有界限，規制發育最主要：遺傳人種差異，生活狀態，精神安慰，營養好歹，運動適否，出生季節，疾病，氣候等，皆可影響身體上健康，是以宜平衡起來，及適當指導，以收健康之效果。

(甲) 體育教學目標

(一) 鍛練體格 使身心發育健全，振興民族精神。

1. 生理衛生的法則，能了解並能養成習慣。

2. 身心合作健康，肢體反應靈敏。

(二) 養成生活所需運動技能，優美正確姿勢，運動娛樂習慣。

(三) 從團體運動中，培養服從，耐勞，自治，忠勇，合年，守紀律，及公民道德訓練。

體育練習，係終身活動，必有體育習慣，纔能達最後目的，中學生時代，體育訓練，宜使其認識操練原則，及希望結果，直接與生理衛生有含接關係，

間接依據物理學原理有關係，體育練習應加注意，機械式形式運動，及機械式操演，不能提起學生興趣，呆板動作，最易生厭。最天然活動的動作，如球類運動，田徑賽運動，水上運動，遊戲運動等，遊戲運動是青年時期主要活動，此種身體活動的興趣，若表示在遊戲上的價值，不但能滿足本能需要，且可強健身體，使得自然發展，最要者在能團體參加，不宜專讓少數人壟斷包辦一切的活動，使大多數旁觀。

(一) 學校運動，多注意少數選手，凡有特殊技能體質者，任學校代表，作對外比賽，能光大學校聲譽，或以金錢僱來，坐領乾薪，上課有否，學校當局不加干涉，結果養成一種驕傲放肆行為，運動時不守運動道德，運動場變成比武場，行為謬誤，觸犯校規，實所難免。此種體育成爲畸形體育，背體育之宗旨。欲救此弊，宜普及體育，使各生體育機會均等，人人得發展本能機會。作者主張，一方面求普及體育之訓練。一方面亦注意特殊體育之訓練。

(二) 普及體育訓練，則重團體訓練。每星期除體育正課配定時間外，下午四時後各組再配課外運動時間表，早上全體參加朝操。課後四時，各能享活動機會。

(二) 特殊體育之訓練，則團體中有志研究體育，或對於體育有興趣者，課外組織體育研究會或球隊組織，於朝操前志願練習田徑賽，或下午四時後，與正課無妨礙，分爲自己比賽，或向外對抗比賽，或參加公開比賽，所以增加運動興味耶。蓋運動之技能，皆具特殊練習之方法，嘗試成功，絕殊之技，積久乃成。

(乙) 體育教學程序

(一) 興趣乃學習時最有益之態度，亦即引導學生之動作於正當路徑也，教育利用興趣，以響學生，例如學生有興趣，練習球類或他種運動，雖在炎威酷暑，或嚴凍凜風，孜孜練習，無稍辭色，比賽時間，參觀者環繞贊嘆。亦易引起練習興趣。

(二) 教材之選擇，皆適合學生身體上及心理上發育之程度，配以適合運動方法，過早或過遲，均非所宜，過早未能領會，過遲喪失所學機會。

兒童十二歲至十五歲，係高小初中時期，生理變化係潛力期，心理變化好模仿，受同伴薰陶較多於處長。宜利用其好奇，好勝，冒險性，配以適宜運動種類。高中時期十五歲至十八歲以上生理生長極速，極潑活，好高，好鬪，配

以各種球類，田徑賽運動，器械運動，團體運動，以養成思想靈敏，及領袖資格。

(二) 身體發育與衛生能達相當標準

改正運動或醫療操 以改正不良姿勢，或身體畸形，脊梁灣曲，兩肩前闊或高低。內外八字足，平足，胸胸，桶胸，偻背，凸腹，則授以醫療操與按摩術以療治之。

(四) 注意團體運動，如各種球戲，長途越野賽跑，游泳，滑冰等可養成合作精神，犧牲一己，輕小我而尊重團體，蓋團體運動，必合作始能獲勝，表演個人技術，常為大眾所不齒，此於團體運動中不知不覺養成其統一團體精神。

(五) 體育程序，要在引導學生，達到體育目的，以收體育效果，包括一種聯想作用，使其在記憶中，保持永久地位。在此聯想作用中，要有五個分子始能達體育目的，(一) 體育效果概念，(二) 含教育價值，運動道德。(三) 身心發育，相當標準。(四) 有生理了解，衛生習慣。(五) 技能訓練有努力進步。此五個份子，應時時介紹入聯想所用中。並時要受同樣注意，體育效果概念。在聯想之中，各關係份子環圍四週，發生一種互聯關係，使時時在聯想關係中。

(六) 體育測驗與體育成績考查標準，體育測驗的效率，使學年有鼓舞上進精神，調查學生成績，茲因限於篇幅，成績考查標準，待以後發表，體育測驗暫定每星期田徑賽測驗表如下。

(子) 田徑賽個人技能成績測驗法，分為二表上填田賽或徑賽項目，左為長度與時間下為週別每表計分廿週，足為一學期需用；養成每生能自填入自己成績，以統計方法聯以曲線，互相比較。

(丑) 用表方法每學期開後一星期，每生各分一份，使其將每星期中練習後成績最優者，記在表內以觀察曲線之高低，一望而知，個人成績在每星期內進步與否。

(寅) 用表之益處，一方面可考學生練習勤惰，一方面遇有參加對外比賽時，可以由表選擇，以免臨時抱佛脚。

(丙) 體育教學方法教材配置

(一) 近今各校所謂體育者，多半敷衍時間而已，實無目的之可言，其方法亦多扞謬，吾人已負健康學生之責，則如何健康其體格，如何休養其德性，如何培養其能力，是則體育正課設施之目的也，目的已定，其達目的之工具如何，亦不可不詳研之，然則其工具惟何，

教材而已，教材有良否，要皆求適合環境，必也選擇而預定之，教材之預定，應將學期所授各級之體育教材及方針，編製報告，且下週之課，本週即應選定，至時順序漸進，逐次表演，應不致臨渴掘井，而處為難，預定教材之方法，隨人隨地而異，有定一學年一學期，更有定一月一週者，要其所定時間內之教材，詳審編定無遺耳。

(子) 教材應由淺而深，由易而難。(丑) 考查年級之高低，而施以適當之運動。

(寅) 研究學生之心理，而施所需之運動以適應之。

(卯) 運動之大小，應視學生之年級年齡及生理狀態而定。

(辰) 預定教材時宜參配校中之體育建築設備狀況而定。

(巳) 預定之先，當慎氣候之寒暖，(午) 定教材時，宜附編補教材，以防臨時之不足。

(二) 初中一年級生，柔軟操球戲田徑賽各占其半至二三年級時，柔軟操及遊戲漸生厭棄之心，以其年齡較大故也，此時教者，應注意學生之天性，對於田徑賽，球戲，游泳頗表歡迎，故編教材，柔軟操占教材之五分二。田徑賽球戲占五分三。高中年級生，編制教材不

可相同，應由教者酌量之，按中學生，多不喜作有規則運動，如柔軟操等，教者此時應當解釋，告以柔軟操為各項運動之準備動作，亦發達肌肉之初步，善勸導之，切不可武力強迫之。否則須以田徑賽及球類之動作，用模倣法教之，以救其弊，作者執教七年，考查無論初高中學生，最喜田徑賽，球類，游泳，模倣動作。

(1) 田徑賽球類教學法：

(子) 分短跑，長距離，中距離，手足動作正確，身體前傾與地心吸力空氣阻力速度等，與賽跑之關係。

(丑) 全體分二行或四行將田徑賽球類動作，須先分段練習基本動作，而後總合為複雜動作。

(寅) 動作分析已清，編作柔軟操次序動作。

(卯) 解釋何動作在拿器具實驗時，宜快或緩或聯絡，以得運動量增大效果。

(辰) 說明田徑賽，器械，球類動作，皆根據物理學原理原則，使學者更有意義的觀念。

(巳) 動作之矯正在動作時與時間性之關係，

(午) 徑賽分配練習日程及方法，田徑指導量步法距離，與在離地空中手足

動作。

(未) 球類練習法，傳球法，攻守法，訓練法，聯絡法，

(2) 柔軟操教學法

(一) 練熟法 Drill 此法德國式體操多用之，法將各種動作均相聯絡，而不用口令專以音樂節奏之，各有利弊。

(二) 模倣法 Imitation 此法係教師

作示範，而不用口令，使學生以模倣教師動作，其效力較前為佳，蓋以教師有良好的姿勢，易引起學生之興趣，動作已速，樣式又善，全校有不能模倣者，是其次數，或竟無人，然二三組為佳，否則教師之精力，恐呈不及之象矣。

(三) 口令注意法 Command 此法須

用第二法？方可應用，教授時須用基本練習動作，而後使學生熟練後，用口令使之，其效果如下。

(一) 教授便利，無過勞之弊，一待口令出後，學生即能隨之表演，

(二) 教師可自由行動，不必在學生前示範，且可隨時矯正姿勢，

(三) 柔軟操注意事項，以瑞典式而言，按以下次序，將日常生活動作或田徑球類游泳動作而施行之，

(1) 準備動作，多用口令而敏捷。

(2) 四肢動作，呼唱宜快，可分為上肢動作與下肢動作)

(3) 胸部動作，呼唱宜緩，或用雙數。

(4) 腹部動作，呼唱宜快。

(5) 平均動作，呼唱宜短不勻。

(6) 跳躍動作，呼唱宜由慢而速，速

停止時，宜呼一二，

(7) 舒緩動作，呼唱宜慢宜均。

(8) 呼吸動作，呼唱宜緩，並應注意學生之呼吸。

矯正學生之姿勢，不能因個人而停止全體運動，矯正姿勢之方法，或用口令或用示範，或用提醒法，用手矯正時，應注意學生之怕癢，在女子為尤甚，教授女子時，以不用手矯正為宜，可以請他女同學互相矯正之，男教員更不宜用手矯正。以防未然於萬一。

(4) 遊戲教學法

(1) 遊戲應備用具，遊戲名稱，人數多寡，遊戲方法，遊戲規則，皆宜詳細講明。

(2) 遊戲教材宜按普通性質，在陰雨時當另用教材。

(3) 如有犯規則即當停止，以養成其守規則之習慣。

(4) 遊戲時注意學生之各性情。

(5) 競爭遊戲裁判勝負時，宜公平明瞭。

瞭。

(6) 遊戲未完而鳴下課鈴，不可停止。
(7) 遊戲完畢後，仍應歸隊看齊報數

而後散。

(5) 課外運動教法

課外運動，所以利用學生課餘之暇，以消遣而補正課之不足，此種設施於學生身心兩方面，皆有關係，故任體育教師者，當有具體之計劃，萬不可以精神不足，而敷衍了事。無論何種學校，每日至少須有一小半課外運動，其方法，應以年齡年級或組別，運動種類，而分配之，體育教員應熱心指導，各級級任教員亦應在旁贊助，以增學生興趣。

1. 每星期應有比賽組織。
2. 正課不及教授，以課外運動補之。
3. 課外運動若學校設備完美，則更有興味。
4. 應分組指導，以期普及。
5. 設備不完之學校，亦應設法提倡，以訓練學生有自動精神。

6. 應編制表冊，團體比賽表，田徑賽均應揭示，每月星期六或星期日開小運動會一次。

(丁) 總論

中學體育，係最危險時期，亦係最宜注意慎重時期，此時期身心健康與否，依繫於此。心理與生理變化最快，天性發育最速，宜依各階級發育時期，配以適當運動，養成衛生生理規則習慣，培養運動道德，訓練有恆，凡內部發育環境影響，必需平均，平衡發展，以完成體育在教育上之價值。略進莠莠，尚祈體育同志有以教之。

使君腎力強健

背痛腰痠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康健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局 各埠藥房均有出售

人所不能者我獨不能

兜安氏保腎丸 秘製

舞 蹈 入 門

沈明珍 著 每冊九角

本書材料，悉為舞之基，本動作時，無不詳述，並及音樂，無不詳述，並及解分，無不詳述，並及表此，無不詳述，並及者得此，無不詳述，並及本也。

本也。

勤奮書局出版



怎樣做一個小學體育教師

溫嶺民衆教育館 蔡銓

現在的人無論做什麼事情，都不問問自己做的是什麼使命；負的是什麼責任，一點也沒有顧到的，每遇一事不管自己的能力有無都要去幹。小學體育到了現在還沒有發達的原因：都是爲了這些人去担任體育的緣故？

現在我也是一個小學體育教師，且把自己做小學體育教師經驗過的，一一寫出於下對不對請同志們切實的批評。

(一)做小學體育教師，要懂得兒童的心理學，才有兩點的好處如下：

A. 教師方面的

B. 兒童方面的

例如：教師在教學時不懂兒童的心理學，就不知道兒童的心理，那末兒童對於體育有沒有興趣發生呢？雖有的興趣發生也是偶然的，不是久長的。但是我也曾經在體育上施用着一種命令式的教材。結果看看兒童的面上個個都是表現着厭惡的現象，全覺沒有興趣。就是在第二次上體育課時比第一次還更不如了，後來我細細一想，倘使這樣子的做

法教下去，非但對於兒童的身體有害而無益，還要摧殘兒童身心上的發展更爲厲害，由此我乃決定改變教學上的方針，利用兒童的心理，看兒童在場上所喜歡做的事，把牠編成遊戲或模仿操……等，那末兒童個個都是喜皮笑臉着要急爲去做，并且做的時光興趣也特別來得好；兒童身心上的發展也較前來得快。所以體育教師要懂得兒童心理學是爲自己教學上着想的，也是爲兒童方面謀利益的。

(二)做小學體育教師要懂得體育的原理——才能知道兒童各期發展的程序的

因爲明了兒童身上各部動作做後有發生的效果，及知道實施體育教材的方法。那末教材應用在兒童的身上是有無害的。更使兒童身心上得以順序而漸進的。現在一般的小學體育教師概不明白體育的原理，只要看書本上有材料就拿來應用在兒童身上，不顧兒童身心上的發展如何？并不知材料適當與否？都是置之不顧。非但阻礙兒童身心上的發展

；抑且爲小學教師的敗類。照這樣子看起來，做體育教師能夠懂得體育的原理，也是很重要的一回事。

現在我照體育的原理，測度兒童的特性，及洞悉兒童各期發育的狀況，與生理解剖心理種種的關係，去實施小學體育教材的規定約述於下：

1. 幼稚園——幼稚園的兒童身心都沒有發展的，對於體育最有興趣的是遊戲。

A. 正式的——室內故事遊戲，是啓發本能的，如天然的動作，簡單的模仿操與故事的表演等。

B. 非正式的——室內自由車，滾鐵環沙箱等；室外器械遊戲等。

2. 初級小學——這期兒童的身體和腦部有發展的，實施體育的方法，當以天然的運動爲主；人造的運動爲副。倘無天然的運動不足以發洩他們的精神；沒有人造的運動不能矯正他們的缺陷。他如課內課外的活動也當有分別，非但應以養成他們自動的能力，服從的習慣

，和團結的精神，同時還可以去除他們
 自私自利的野心，更進而引起自尊心和
 道德心的印象。

(一)課內——遊戲體操，表情操，
 模仿操及童子軍教練法等。都要靠天然
 的運動為基礎，以人造運動為工具。使
 他身心發展和養成意志優美，德性的善
 良。

(二)課外——以自由的遊戲為主，
 組織的遊戲為副。必須注意他們的動作
 與習慣，庶可藉遊戲以助他們身心的發
 達，和陶冶他們性情的溫良，切不可任
 他們自然的趨向到了極端不可收拾的地
 步。

3. 高級小學——這期兒童的四肢及
 內臟發育甚速，體育方面應當特別注意
 他們身體各部姿勢的正確，在此時期應
 用天然的運動增進他們體育的興味。

(一)課內——以普通操童子軍操及
 舞蹈遊戲為正式教材，但普通操的教材
 不可過於呆板致阻礙他們的活動。天性
 的發展，如田徑賽及球術等仿做操為最
 佳，然身體姿勢的優劣，又當視為要事
 的。

(二)課外——此時兒童大概以有組
 織有團體的競爭居多，如秋千浪木等遊
 戲都願做了，其喜歡做的就是球的運動
 。但在這初習的時期，對於一切的規則

及聯合團體，與聯合應有的精神，都是
 全靠這時期養成成功的。

(二)做小學體育教師要懂得教學法
 ——兒童在少時是不識不知的，全靠教
 師的訓導，使他改惡而遷善，孔子說：
 『循循善誘』。這是教學的好方法。倘
 使我們才便的去教兒童體操，兒童做不
 來強迫的要他們做，不管兒童的意志是
 怎樣，趨向是怎樣，都不為體察他。這
 是教師犯不懂教學法的病症。教者能懂
 教學法，在教的時光便能引起動機，使
 他們對於體育上的動作或遊戲自然發生
 興趣了。現在我把自己應用過的教學法
 述之於下：

A. 柔軟操的教學法可分為三種：

1. 連續法——自始至終要用不斷的
 方法，以引起依依不捨的興趣。

2. 示範法——做動作的時候教師要
 先行示範使學生做而行之。陶冶其活潑
 靈敏之本能。

3. 口令法——先授學生各種部位及
 基本的動作。

以上三種教師要看兒童的程度及臨
 時的情形而活用之。

B. 遊戲的教學法——教師教兒童遊
 戲時，必須預先說明做的方法和動作，
 及訂明賞罰的條例，然後去實行。教者
 要振作精神，且具有熱烈的興趣及活潑

的態度。

C. 舞蹈的教學法——教師在未教之
 前，預先教他們步法和各種的部位，以
 上兩種熟習之後，可開始教他們簡單的
 土風舞；看他們舞蹈根基有了，乃教以
 淺近的優秀舞，教者既由淺入深，則學
 者也由難而易了。

D. 田徑賽的教學法——教者要預先
 打算着田徑賽內的一切動作，編成模仿
 操的教材去教兒童，使兒童熟習後，乃
 教以田徑賽的法子，則兒童就能運用自
 如。所謂事半功倍。

E. 球類的教學法——教師在教的時
 光，要把踢球拍球的種種方法，先為說
 明，並將一切的動作，編成模仿操教材
 ，給他們熟習後，把一個球供給他們去
 實行，則兒童在場上，自能興趣勃勃，
 較任何運動為濃厚的。

(四)做小學體育教師要懂得編配教
 材的方法——我們身負體育的使命，對
 於提倡體育的責任，比任何人為重；非
 熟習編配的方法及富於創作力不為功的
 。我看今之教體育者，少以兒童為主體
 ，這是大錯的，今特舉遊戲編配的方法
 如下：

A. 組織：

1. 用具——應用現有的用具，以不
 再買為妙。

2. 場所——應看現有場地的大小編配之。

3. 人數——看人數之多寡編配之。

B. 方法：

1. 繪圖表示玩法，使學生腦中先有印象。

2. 所編的遊戲，應多變化，使學生興趣不絕。

3. 得勝者要當場予以嘉勉，或賞給微少的獎品。

C. 規則：

1. 所編的遊戲，要詳為註明賞罰。

2. 所編的遊戲，能使學者養成道德的良好習慣。

D. 效果：

1. 所編的遊戲，對於德智羣美體五育都要顧到。

2. 所編的遊戲，定要有趣味，使學者能自動去做。

3. 所編的遊戲，定要使學者身心不致受害。

E. 年齡：

1. 所編的遊戲，應以兒童為主體。

2. 所編的遊戲，應按年齡之大小，而定運動之輕重。

3. 所編的遊戲，應適合於兒童本能的需要。

普通操是使學生身體上各部求平均

發育的，對於教材的配合尤為重要。現在我且把配合時應注意的幾條，約述如下：

1. 注意運動的順序

2. 由易而難

3. 由簡而繁

4. 二三節多費力的運動，必加上一節緩和或有興味較厚之運動。

5. 二三節局部運動後，必做一全身運動。

6. 運動終了後，或中途行呼吸運動。

7. 天氣熱時或於飯後不久的時候，要多用下肢運動。

8. 天氣冷的時候，開始即作較易發生體溫的運動。

9. 最好每個次序中，插入一二節模倣操。

10. 教材不限定一小時教完。

11. 教材要適合兒童的年齡及體育教育的程度性別與身體的情形。

12. 配合教材時，應多趨向天然的生活。

13. 教授的標準，就是教育的效率，不宜過分注重外表，教師在教學時不必注重教材演出是否美觀，須注意教材能否達到教育的目的。

14. 應注重現代適用的教材。

15. 應特別注意教材有娛樂價值的。

16. 教材要分別等級，使學生能由淺入深常有進步。

17. 各種教材的配合，能使受教者身心無害為佳。

(五) 做小學體育教師要知道體育上的各種普通常識——小學體育教師要知道體育上的各種普通常識，是為教師自身計劃的，也是解決目前困難問題的，這並不是作難體育教師的；我想這一點大家都是公認的。現在小學的體育教師還是被人輕視，當局者看體育一課比任何一課要看得特別的輕，所以體育教師的報酬微薄，生活艱難，那裏有心思去研究體育呢？名掛小學體育教師的招牌都是敷衍從事罷了，則他們的體育常識有幾許呢？所以在教學時易發生困難的問題，不是教材缺乏，就是動作呆板，教者的興味既然減少，而兒童厭惡的現象也由此發生了。

(六) 做小學體育教師要認識體育的目的——一般小學體育教師對於體育的目的，間有不大明白，差不多和從前一樣的，獨不思『體育是健身的工具』，更是包括健身的目的與教育的目的，詳細的解析起來，健身的目的中又可分為三種：

1. 身體外部的功能。

2. 身體內部的功能。

3. 精神的修養。

而教育的目的中又可分為三：即德、智、美三方面是也。

現在教育家心理家都公認體育在教育上是很有價值的，曾有人說過：『運動場即是道德訓練所』。這句話我想確鑿是無疑的：可見體育範圍是很廣的，小學體育教師對於體育目的要格外認得清楚，然後去實行。

我國體育到了現在，還是落人後的，推想原因，無非小學裏兒童關於體育的根基沒有打定，當小學體育教師者又未認清體育的目的和教學時太才便的緣故？政府雖年年提倡，也是無濟於事的，豈知體育的出發點是完全在小學兒童方面的。照這樣子看起來，小學體育教師對於體育的目的及所負的責任更為重大。無奈現在的小學體育教師大概是初中畢業的充任居多，試問他們對於體育的目的有無認清呢？所得的體育常識有幾何呢？我想他們領略體育的常識，的確是微乎其微，他所長的，不過有一二項球類能踢能拋罷了。所以最後我很希望提倡體育者對於小學體育教師人才的造就要特別注意！

總上以觀，我們要做一個小學體育教師本不是容易的一樁事，可是懂得以

上的六要點，能夠實地去研究，并去實行，那是容易的。無論那種科學，如果悉心去研究，的確無難事的。倘使我們真正要做一個小學體育教師，非向體育上求智識是不能成功的，質諸體育專家，亦必曰如是如是。

—法 練 訓 球 足—

江蘇省立體育場鎮長

吳邦偉 著

定價九角一分
購角九角
函購一角

足球為我國特長之運動技能，參加遠東運動會每戰必勝，然尚少專書，殊為憾事。前中華全國體育協進會幹事，國立暨南大學體育主任，現任江蘇省立鎮江體育場鎮長體育專家吳邦偉君有鑒於此，特以十餘年足球之經驗，著成是書。除文字外，插圖數十幅，作詳細清晰之示範，實為足球家唯一之良師。茲將該書章目錄下，即可見內容之豐富。

第一章踢球，第二章停球，第三章頂球，第四章盤球，第五章奪與撞，第六章扼要防阻法，第七章傳球進攻法，第八章攻守聯合示範，第九章任意球，第十章發球，第十一章角球，第十二章守門員帶球行走，第十三章罰十二碼球，第十四章球員之常識及資格，第十五章足球遊戲訓練大綱。

毽子比賽法

周柱國編 五角

踢毽子為吾國固有之國技，關於各種踢法，似簡實繁，本書為踢毽專家周柱國君所編著，書內凡舉各種踢法及表演法，無不應有盡有。

勤奮書局出版



一個學校參加運動會的始末

湖北省立實驗學校 中學部體育教員 朱影波

我記得是民國十七年春天吧！友人王子德剛從北平到此，即被中心中學聘為體育主任。在他未到校以前，就聽說該校當局，對於體育，素所注重，心中十分暢快！及到校以後，次日，事務主任鄭鈞先生，即請他到運動場上看看，他隨着鄭先生來到第一運動場，鄭先生說：『這個足球場，有二百尺見方，門高十尺，寬十三尺；那邊還有鐵桿子和木牛流馬。王先生！你看這場子如何？』王先生因爲是一位新到校的教員，不便立即指正，所以當時只微微地點了一下頭。鄭先生又領他到第二運動場來看，鄭先生說：『這一個籃球場有一百尺長，籃板是松木的，五公分厚，上下六尺正方……用了一百多元，據上學期體育教員楊立海先生說，這是最標準，最適用的一個場子，王先生！你看好嗎？』他還未開口，鄭先生接着又說：『校長對於體育很熱心，怎樣的計劃，怎樣的設備，怎樣……』大說而特說了一頓，王先生只是笑了一笑，就回到體育部了。過了幾天，學校要上課了他和校長商議，說這場子，怎樣不適用，要修改一下，校長臉皮一皺，遲了多時才說：『修改用款太多，學校經費困難，候領到特別費再說吧！』他看校長那種瘟神面孔，心中早已灰心了幾分。到了上課第七天，庶務陳先坤先生，才賣回一個足球一個籃球，他說：『這足球，是擇最大的，用了十元，籃球，我想是用手打的，所以我擇了一個皮薄又輕的！用去了十四元』。他說：『陳先生你是個富利虛』他說：『不能用嗎？』王先生哈哈一笑，上課去了。說得慢，來得快，剎那間到了四月中旬，市府議定五月三十日舉行第二屆運動會，令文到校，雜會呀！校長，教務訓育各主任及好運動的一位王先生，都跑到他房來了。校長許咨先生說：『五月二十舉行第二屆運動會。上屆運動會時，若不是李松跳遠得了一分我，校幾乎吃個大鴨蛋，外人都說我辦的不好，這次我們好好商議一下吧！』他說：『許先生 我到校日子很少，一切不熟習，校長預備怎樣計劃？』校長說：『本市華中學校，有兩個運動好的，一個是我表弟，一個是我鄉親，你先生去叫他倆轉到我們的學校來，學膳宿雜各費免收，了期準他升級，我想他倆一定願來的！還有去冬本校畢業生楊哈吧何鍊等，還未升上學，叫他回校，就說是勞聽生。如到運動時，甲組李松跳遠很好，叫他替乙組趙慶生去跳，那個人會知道呢？不過最近幾天，王先生趕快把本校運動員選出來，叫他們加緊練習，我叫事務處買點牛奶，雞蛋，優待他們，我想他們一定很高興練習的！將來在運動場中或能爲本校出點風頭，哈哈！』當時王先生是由體師畢業，沒有什麼計劃和經驗，所以覺着校長計劃很好。即日開始挑選選手，學校停了一天的課，校長，及全體教職員，忙了一天，共選出三十餘人，但成績平平。第二天即開始訓練，學校出了一佈告云：『照得全市第二屆運動會在即，所選出的運動員。每日加緊練習，自由上

課，任何事情，不得請假，如有遲到或曠課時，着記大過或開除學籍，切切此佈！」學生看了這佈告，那個敢不去練習，況且學校叫我們吃牛奶雞蛋這樣的優待我們，我們甯可運動得病幾日，也非去拼命練習不可，日復一日，月復一月，運動會到了，上午各項預賽，多佔優勝！下午決賽結果本應得七十六分，因為乙組跳遠李松得了第一，評判員說是冒名頂替，校長和評本判員爭罵一場，總裁判任為校長侮辱評判員及擾亂大會秩序，將此項運動資格取消，所以只得了七十一分，校長恐得不到總分，跑到各校運動員休息處便問：「你們學校得了幾分？你們學校得了幾分？」各校運動員均說：「冒名頂替，不要臉！不要臉！校長問了一遍，笑嘻嘻跑回來說：『初中組，還是我校第一！』」全校師生，個個滿面春風，喜歡的嘴都歪了！到夜間，開勝利大會，照相請運動員吃飯，看電影，足足鬧了一夜。次日放假一天，以資休養。第三日照常上課了。不料悲從喜來，過了二天三下學生李玉亭孫啓泰，皮黃骨瘦起來，吃下食物，立即嘔吐，校長請醫士診治，據云：「內臟受了激烈運動，得了肺癆及胃病，危險性很大！」校長把他倆送到濟世醫院，不料第五天都竟仙遊了！還有二

下學生蔣念祖，得了關節炎，治療無效，成了殘病。一波未平，一波又起，校長忽然接到市政令文，拆開一看，內云：「查中心中學，出席本屆運動會時，收買運動員，冒名頂替及該校長在運動場中，無意識的吵鬧，擾亂大會秩序，殊礙運動會宗旨，除將該校所得的分數，一律取消外，該校着訓戒一次，以警將來，切切此令。」校長看完，垂頭喪氣，全校師生，莫不嘆惜！這是一個學校參加運動會的始末。我聽了友人王先生的話，不禁為教育前途一嘆！按運動會本旨，本是表現每一個人身體的健康及平日運動的成績，使社會上一班民衆們，都知道體育的重要。至於獎品，不過是鼓勵運動員勇毅的精神及身體健康的勝利，不料許多腐敗教育家，把本旨認錯了，在平時對於體育敷衍從事，及至舉行運動會時，收買運動員停課練習，現出種種鄙劣行為，拿運動員為學校做招牌，出風頭，犧牲學生學業，身體於不顧，而許多運動員，亦甘心受人利用！唉！這種虛心過度的腐敗教育家，這種殘殺青年的腐敗教育家，這種職業運動員實在是教育界的罪人！體育前途的障礙！願大家合力把他們剷去，體育前途，才可發展，教育前途，才有進步啊！

江南體育 王復旦著
師範校長

中學運動指南

定價六角

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

二小學運動會指南

項翔高著 定價六角半

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

勤奮書局出版



幾個有影響運動成績的小問題

上海持志大
學體育主任 王復旦

一·早立早走——中國人做父母的心理以為兒童能早立早走，便是稀罕所以一到兒童學立學走時期，便格外令兒童，勉強多立多走，致養成許多不良結果，因兒童在此時期，骨質未堅，韌帶未固，如令多立多走，則大腿骨與小腿的脛腓骨，均將因載重而向外彎曲，一方跟骨與腓骨及趾骨間的各種韌帶，亦因載重，拉鬆，致足底間平而無弓，腿彎及足底無弓，均有影響運動成績。

二·兒童背負我國廣東等地區，有背負兒童的習慣，不論行走街頭，工作田間，彼為母親者，為便利計，均將兒童用布單，將兒童肩包在背，此種結果，於兒童兩腿之姿勢，必發生不良影響。蓋兒童分腿貼騎於母親之背，久之兩大腿骨必然向外，至成長時決不能免為八字脚。因八字脚，有影響於運動成績，盡人皆知。

三·緊鞋與脚布在以前中國人之心理，以為粗脚大手，是不文雅之表現，故不論男女，在幼年時，均經一番束縛

，女子纏足，可不贅述，男子方面，亦無不先以緊鞋範圍之，如鞋之效力不足則再用包脚布，目的務使脚小如女，以示文雅，殊不知一用緊鞋與包脚布，足板與足指之發育不全，而成尖斜形，使大趾與小趾間成極大之尖斜度。跑固不能得力，跳亦何嘗便利，此種情形，至今固已漸漸減少，然習俗已深入民間，恐一時尚不易減跡。

四·平底鞋我國人自幼即穿平底鞋，實亦有損足弓，蓋足之自然姿勢，足尖向下，於直立時，應將足跟填高，以保持自然姿勢，且足跟不略為墊高，於直立時，全身之重心後移，使全身重量完全正壓於足弓之上，足弓間之韌帶，因此易於拉長，并穿平底鞋時，不論行走或奔跑，振動頗大，於神經及韌帶，兩有損害。

五·鞋子太大——有許多家庭，不甚注意兒童之鞋非小即大，小固足以妨害兒童足之發育，大亦有害兒童行走之姿勢，蓋鞋子太大，足不便前舉直走，

因鞋大易於脫落，以此不得不將足尖向外，足跟向內旋轉；并將足背駝起，以鞋翼不脫落，但久之惡習隨成，八字脚式之行走，已難使其改正。

六·立立窩——在廣東方面，因生活關係，將兒童負在背上，但在其他各處，中下階級人家因生活關係大多將兒童立在立窩之中，放在母親布機或織蓆機旁，以便隨時照料，調查各地女兒出嫁時之壯盛，無不有上小下大之立窩一件，足見各地應用之普遍，惟兒童多立立窩，其惡果更甚於早立早走，因學立學走，兒童均在一週歲以上之兒童尚有一限止立立窩之兒童，自五六個月起，祇須兒童頭能直立，足能直挺，即可使立立窩，全無限止，其給果非特腿骨變彎，足弓損壞背柱與肋骨亦具易受損。以上諸問題，雖曰甚小然確有影響於體育成績吾意影響體育成績，其關係小，影響兒童之康健，其關係大，希為父母者，對於以上各問題能略加注意焉。



論體育衛生方面的思想謬誤

江蘇省立教育
學院體育主任

王庚

問題目錄

- 一，肌肉愈發達，身體愈健康。
- 二，人體健康之要素，不外乎營養豐富，空氣新鮮，日光充足而已。
- 三，武術是國粹體育，全國人應當一律的熱心提倡。
- 四，體育場最大的使命，就是教什麼人都願來場運動。
- 五，人死了，是無法可救的。
- 六，飯後散步，能幫助胃腸的消化。
- 七，一個人太瘦是危險的，不過胖子也不是好現象。
- 八，深呼吸是使肺部強壯一種最好的運動。
- 九，健康者，即身體各器官健全之謂也。
- 十，有病立刻醫，總是有教的。

上面這許多問題，都是平常時時聽得到的，並且有許多所謂內行也常常教訓人家應當是這樣的。這種似是而非的問題多得很，這裏只不過舉幾個例子，證明研究體育衛生，必根據科學，換句話說：我們要想提倡科學的體育衛生，打倒哲學的體育衛生。對與不對，還請高明指正為盼。

「肌肉愈發達，身體愈健康」，這是兩句極普通的話，多數人都很相信的。還有許多體育指導常常指導那些瘦的人們

，教他們怎樣練習肌肉發達的運動。不過我們應當知道，肌肉不過是身體器官當中的一部，和消化器官，循環器官神經系統是並列的。這許多器官在生理上有相互的關係，你幫助我，我幫助你，那麼才可成功一個健全的體格。如果肌肉太多了，則肌肉也要有營養料的，否則肌肉細胞就不能生活。肌肉的營養料，就是血液，人體血液的功用，是有一定分量的。肌肉部分的需求太多，則旁的器官必受影響，或使旁的器官工作加增，始能供給其需要；因之內臟工作過度，而致損傷，促短其壽命。再從生活方面說，在從前機器業未發明的時代，肌肉發達，應付環境，似較為便利。在現代則什麼事都依靠機器，一舉手之勞，可以代替許多人的勞力。一個人在現代社會立足，並不是笨重的大肌肉，而是要靈敏的腦經，能應付各種複雜的環境。照這樣看來，專門想肌肉發達，而忽略了其他各部的發展，這是錯誤的，並且是很危險的。

（作者按上面，這寥寥幾句話，不過說明肌肉過發達的害處。至於怎樣可以使肌肉不太發達，並且能使全體，各器官同時得到利益。這是關於體育教材的問題。有幾種很呆板的運動，特別容易使肌肉發達，還有許多運動，無論練若干年，都不會使肌肉太發達的。這種訓練的問題，關於人們的健康，是有重大關係的。此地不便多講，容後當為專文論之。）

一

「人體健康之要素，不外乎營養料豐富，空氣新鮮，日光充足而已。」這是衛生家常告訴我們怎樣養生的一篇大道光理。但是人體健康之要素，就是這樣的簡單嗎？決不相信的。如果健康之要素，僅止於此，則中國民族大有希望。可惜事實上不是這樣簡單。人種改良專家告訴我們，人體健康的因素是：

甲、先天素因：所謂先天素因，就是父母身體的強弱，而影響到子女身體的強弱。換句話說：身體的強弱，在乎男子的精虫，女子的卵子的強弱。

乙、後天素因：所謂後天素因者，就是環境素因，有許多人生來本是很健康，但是因為環境不良，也能使身體變為衰弱。

丙、個人素因：個人方面的素因，又可分為兩種：第一、是訓練，因衛生學的要點，首在實行，僅是知道，是沒用的。第二、是教育，在家庭要有家庭衛生教育，在學校要有學校衛生教育，在社會要有社會衛生教育。

照上面的三點看來：人體健康之要素，是要有三方面的素因。所謂空氣日光等，只不過環境一方面的素因罷了。多數人最忽略的是先天素因。現在世界各強盛國家都在那裏講求先天素因，希望民族得到最強壯的地步。所以人民結婚，必須經過法律上的手續。如有惡疾遺傳者，國家不許他們結婚。以免產生不良的後代。來擾亂社會，妨礙整個的民族。還有許多人國家允許他們結婚，因有不良的遺傳性，不許他們生育。反看我國是怎樣呢？什麼人都可結為夫婦的。國家決不加以干涉。因之有許多衰弱病種一日繁殖一天，民族一天不如一天。這是何等危險呢？我們以後應當改變態度，使

全國人都注意先天的健康。

三

「武術是國粹體育，全國人應當一律的熱心提倡」。在現在高唱國術救國的口號下，誰也不敢反對的。可是國術的種類，不下千餘百種，其中有好的，有壞的，好的固然應當提倡，壞的乃道說，也應當提倡嗎？現在作者提出兩個問題來，和讀者討論：（作者曾著談國術一文，載體育研究與通信，請讀者參考）

甲 國術的材料問題

國術的材料是很多的，且多存門戶之見。派別我們可以不必講，只要有價值者，只要有價值者，都應當加以提倡。我們應當從科學方面着想，那麼就不能不顧到下面各方面的事實：

1, 一切的教材，不能有背體育原理及生理衛生的法則。如我國的拳術家，打拳時往往以足跟拼命落地，以顯十分用力者，這是不對的。

2, 有許多無智識的民衆，他們以為練了拳術，可以長生不老，將來還可成爲拳仙。這是因爲拳術界同志，缺少了共同的目標。

3, 一切的國術方法，都應當合乎生理學和人體機動學的原則。關於這方面，第一應注意的，就是不應破壞對敵肌肉相感應的習慣。我們普通的動作，所以很靈活的緣故，因爲是賴肌肉的伸縮。譬如伸臂運動，一方面肌肉收縮，一方面肌肉放鬆，全體身的肌肉運動，都有這樣的情形。如此則人們的動作快了，顯然有活潑敏捷的樣子。國術中有許多動作很慢，而使用大力，結果易使肌肉發硬，如此則兩方肌肉，必同時收縮，結果一切動作，均呈呆笨的樣子。這種情形，

極希望國術家加以改正才好。第二應注意的，我們練習國術不應使肌肉過於伸長，因為過於伸長的肌肉，根本上即違背生理的原則。並且不自然的肌肉伸長，對於姿勢方面，會發生不良的影響。在國術動作方面，常常有這種伸長肌肉的動作；如將足部靠近頭部之類，這也是應當改良的。

4, 要多選合乎現代生活的教材，如徒手短棒大刀長鎗等技擊，在學校中可作為選修科，成套的對打等，可作為健身舞蹈。

5, 所有的國術，宜將他整理一下，那裏幾種是合乎青年人練習的；那種是合乎老年人練的；否則必發生不合乎運動生理的弊病。從前的私塾先生，對於初入學的兒童，不問三七二十一，總是教也讀三字經，再讀趙錢孫李百家姓，然後再讀論語孟子。他的懂得書中的道理嗎？因之有許多教育家，罵他不合教育原理。國術教師，如果不加一番想理功夫，試問與私塾先生有何分別？

乙 國術比賽問題

大家都在那裏提倡國術，因此國術比賽制度，就產生出來。全國運動會項目中，亦已列國術比賽為正式比賽之一種。政府也在那裏辦所謂國考。但是比賽的方法，還應加以研究，作者曾參觀過幾次比賽比的人都打得頭破血流，規則上雖註明有幾個部位不能打，但運動比賽打人，總不是正規。在球類運動，有意打人者，即取消其運動資格。在國術中明目張胆的打人而不犯規，這總有些不對。

四

『體育場最大的使命，就是教什麼人都願來場運動』。這兩句話如果是做得到話，在中國已可算是很好的體育場了。其實我國體育場辦了將近二十年了，大多數所以沒有成績者

，就壞在這種謬誤的觀念。他們以為體育場只應民衆去自動到場來運動，場外的活動，是想不到的。因之實際的體育場，多數僅做了一個民衆運動場所而已。其他的重要事業，如健康宣傳，業餘體育組織，公共衛生等一概沒在想到，怎樣會有成績呢？

(作者按：去年江蘇省教育所曾擬定二十二年度各縣立體育場標準工作數種，分發各縣，其標準分為四種(一)成人體育組織體育訓練班，各縣縣立體育場，本年度內對於下列各種體育訓練班，至少須舉辦三種。甲，國術，乙，柔輦操，丙，器械操，丙，丁，田徑賽，戊，球術。舉行競技比賽，各縣立體育場，本年度除舉行業餘運動會外，對於下列各種比，至少須舉行四種。甲，足球，乙，籃球，丙，舉重，丁，踢毽子，戊，跳繩，己，競走，庚，兵兵二婦女體育1指導運動及遊戲，各縣立體育場，本年度內，每日至少須有一小時以上之時間，指導婦孺運動及遊戲。2, 舉行健康比賽(二)宣傳推廣1提倡公共衛生。2, 組織體育協進會。3 舉辦民衆學校。(四)調查研究1, 舉辦體格測驗，本年度內至少須測驗一千人。2, 改良民間遊戲。上面的工作標準，不知各體育場都能實行否？)

五

『人死了，是無法可救的』。這兩句話誰都相信的。但是我們從醫學方面講，死的判別，實在不是一件容易的事。譬如呼吸已停止，當他已死了，實際上有許多受傷的人，呼吸雖暫時停止，而仍能回生。又如脈搏停止，又許多人當他是死亡之確徵，但有的人脈持雖停止，其心臟還未完全停止跳動，還可救活的。如再溺死者，呼吸搏搏都停，皮膚蒼白，而無血氣，看上去活像死人，但實際上如施以人工呼吸法，

有許多能回生。真死之現象，既然難以知道，故遇到意外死亡之人，如溺死，吊死，中毒死等，都應加以急救。

（作者按：凡人之真死者，其眼皮半開，瞳孔放大，眼白無光牙關緊咬，鼻上現一種黑色全體如冰。苟患者尙未呈此種狀態，均可用急救法救之。

六

『飯後散步，能幫助胃腸的消化』這兩句話是中國的所謂哲學的衛生，並沒有經過科學的實驗。如果從消化生理稍稍研究一下，就可證明這兩句話根本錯誤。我們應當知道，食物入胃，必須藉背之蠕動，始能消化，胃之蠕動須要有多量之血，始能顯其作用。散步是能使內臟之血分散於表面。如此則內臟之血反而減少，消化反而有妨礙。因此近代的衛生家勸人飯後，應當睡眠片刻，使全身血液集中內部，以助消化。曾有生理學家，用同樣大小之犬兩隻，給以同樣之食料，食後，一狗使其絕對休息，一狗則使之奔跑，過二小時後，將兩狗之胃部剖開視其消化狀況，休息之狗胃部食物，已半呈消化狀況；奔跑之狗，胃部之食物，毫未消化。於此可證明飯後運動，是絕對有害的。

七

『一個人太瘦是危險的，不過胖子也不是好現象』。這就是說太胖太瘦都不是健康的象徵。但是人壽保險公司又告訴我們，一個人在某種年齡胖一些，和某種年齡瘦一些是絕對無害的。例如一個人在三十歲以前其體重超過應有之體重十五磅至二十磅，其死亡率反低於普通死亡率百分之四至百分之十四之多。可見三十歲以前之胖，是無危險。又如一個人在四十五歲之後，其體重較應有體重輕十五磅至三十磅，其死

率反較普通死亡率低百分之三至百分之十九。於此可見四五十歲以後的人，太瘦是無危險的。

（作者按：上面的統計是根據美國四十餘家人壽保險公司十八萬六千多人的死亡統計）。

八

『深呼吸是使肺部強壯一種最好的運動』。深呼吸差不多個個人都知道有利益的。但是我們應當知道一個人將身體，並不能以養氣儲蓄在組織內。體內如果不需要多量的養氣，無論你吸多少養氣，是無用的。並且打破生理學過程的均衡，令人腦暈目眩，甚至令人發生嘔吐。因為生理學告訴我們，各細胞所呼吸吸收養氣，完全要依賴當時之需要，如何而定。如一個運動之後，體內缺少養氣，那時作深呼吸才有用處。照這樣看來，單獨的做深呼吸運動是沒有意義的。

九

『健康者，即身體各器官健全之謂也。這樣的解釋健康』，似乎很妥當。但這種解釋，沒有什麼標準。如各器官健全，是極難判斷的。如某甲的某器官，在表面看起來，不很健康，而實則健康。又如某乙的心臟，在表面看來，並無何種疾病，但檢查起來，有重大的疾病在內。這都是人身是否健康的一個重要問題。那樣怎樣才算真正的健康呢？

『人生於社會之上，要有高尚的人生觀有重大的建設，並能享受其自身應享的樂趣，對於其自身生活以外，還要有所供獻於社會。一個人能夠這樣才可說是真正健康的人』。

外國有一句話叫個 *To Live Most and To Serve Best*。他的意思就是說一個人衣食住要快樂，並且要使人快樂。自己服務的時候要快樂，還要代人去服務。我們試閉目一想，

身體有缺陷的人可以辦得到嗎？有一種人自己的精神很好，但做出的事業不然令人滿意，這不算健康。

十

『有病立刻醫，總是有救的』。這兩句話，不知害死多少人呀。我們應當知道，世界上的病，種類是極多的。但是有特效治療的，僅不過數十種罷了。如瘧疾吃金雞納霜，患梅毒打六〇六針，患白喉用血清注射，被瘋狗咬了，立刻注射血清等。其他的病醫生對他都沒有可靠的辦法。因此世界各國，現在那裏講防病醫學。Preventive Medicine 所謂防病醫學者，即各種毛病，均應事前預防，莫待疾病來了，再去醫治。譬如死亡率很大的天花，事前只要種牛痘，就可不生天花。但待他天花發生，再去種痘，就來不及了。又如傷寒，霍亂，赤痢等，是夏秋兩季極利害的毛病。在醫學上都有可靠的預防法。在我們中國，尤其要講防病醫學，因為我國科學的醫生，太少了。例如美國每八百人中即有一醫生，英國每一千五百人中有一醫生，日本每一千人中有一醫生我國全國合乎科學的醫生不到萬人，差不多要每五萬人中才有一個醫生。所以就是待有病才醫，也醫不少這許多病人呀。

讀者注意

本期本報附有一週紀念廣告一大張，希讀者注意細讀。十一月三日上海市一公共體育場，敦請符保盧君表演撐竿跳，如能猜中符君當日必跳之成績者，由本社贈獎學金，辦法請詳閱廣告。

籃球專書

籃球訓練法

江蘇省教育廳體育督學 吳邦偉著

本書除指導籃球基本技術外。並於籃球防守進攻之方法。範示圖表五十餘幅。說明其步驟。及各種陣式之變化。而與籃球罰球出界等。又列成特殊圖表三十餘幅。極便學者觀摩。(定價九角)郵購掛號寄費一角一分。

女子籃球訓練法

山東大學體育主任 宋君復著

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

美國籃球新術

中華運動 張國勳合譯 裁判會會員 錢一勳合譯

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

籃球裁判法

光華大學體育主任 彭文餘譯

關於裁判員之資格道德以及種種裁判方式。均有極明瞭之說明。籃球裁判員及運動員。手此一編。無異得一經驗豐富之顧問。(定價六角)郵購掛號寄費一角一分。

最新男子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
最新女子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
男女適用籃球記分簿 布面精裝 定價八角

勤奮書局出版

總發行所 上海法租界勞神父路三九二號
門市部 上海英租界四馬路二七七號



撐竿跳祕訣

全國撐竿跳紀錄保持者符保盧

一、十年的苦心和磨練

十年以前，當時我十二歲，在哈爾濱的俄國學校讀書，一天無意中翻開一本俄文畫報，找到一張撐竿跳姿勢照片。那時根本不曉得什麼叫「撐竿跳」。我很有點怪，驚異着爲什麼照片上的人可以飛起來。我因爲被好奇心所驅使，所以決意去把它研究一下。

十三歲的時候我開始練習，其初由同學張彥仲指導我。當時每次的小學運動會中，撐竿跳錦標都是由我來保持。談到成績，幼稚得很，不得只有二米七八十。

十六歲的時候，被選爲哈市的代表，出席在瀋陽舉行的第十四屆華北運動會，雖然榮應冠軍，但成績只不過三米正。

十七歲，出席全國，以三米二八的惡劣成績，榮膺第一，實不足爲奇。十八歲才以三米五四，而得華北第一，並打破全國紀錄。

華北會以後，因身體的發育日趨健全，所以成績乃由三米六十，七十，而進至三米八十。雖然今年的遠東大會，盧以三米八七得了第二，但我尚不覺滿足。原因；和歐美的名手比較，可說是望塵莫及！

○五。最近有好消息告訴諸位，就是我暑假裏在青島練習的時候，曾兩度跳過三米九一，一度跳過四米。

回憶過去十載的苦心和磨練，但終沒有達到我的宿望。我的希望是這樣，至少在明年此時要跳過四米二十，一九三六年的世界運動會，恐怕非有四米三十的成績，不能執世界的牛耳。

二、助跑的距離和跑法

關於撐竿跳的方法和祕訣，現在也來討論一下：

撐竿跳運動最需要跳躍力與機巧力。欲求這兩項力量的產生，須藉適當速度的助跑而得之。以是

助跑跑的距離，非在三十米內外不可。因步伐的大小，人各有不同，所以詳細的距離，難以具體的規定。跑時的速度，必須善為支配，蓋手中須持竿，故其跑法不同似短跑式，須用自然式的跑法，使彈力於跑中產生。換言之，這種跑法，運可以叫做彈力跳，為跳躍運動的特別跑法。須注意使一步一彈，藉生跳躍力。跑時應注意的事情，為所持的竿子，不可使其搖動。



著者之撐竿跳姿勢

三、以竿插穴時的要點

練習撐竿跳時，對於以竿插穴的動作頗為重要。速度較遲時較易，速度較快時則較為困難。

以竿向穴的時機，以於反對脚着地的一步前，或瞬間後

即行之為佳。一般人的插竿多較遲，遲則身體向上提舉較難。插穴時，應由穴前之尺許處滑入。對於此種工夫，不可不注意。

四、由起跳至橫木

A. 起跳脚與竿之關係 若能在起跳之地點起跳，則起跳脚可較為有力。撐竿跳用右脚起跳的，竿子當拿在身體的左面。用左脚起跳的，竿子當拿在身體的右面。前手的手心向下，上後手的手心向，兩手持竿的距離，不可過遠，也不可過近。因過遠過近，均不便於跑故也。

B. 起跳 今假定以左脚起跳，於以竿插穴之同時，左脚腫踏地，既竿插穴的瞬間，兩手舉向頭上，右腿僅屈膝部，沿竿之右側向上揮去，在此瞬間左脚強力起跳。

C. 提舉於行強烈起跳之後，身體乃藉跑力及跳躍力沿竿向上提舉。此時應伸腕利用身體的動力，使其向上提舉，以足尖對向橫木，既足尖達橫木時，屈兩腕，引竿近胸際。成為倒立的姿勢。

D. 橫木上的動作 以測立的姿勢，使身體與橫木儘量接近，足尖在上方屈曲，腿成弧形，膝近橫木邊時，將所屬之腕伸開，此時遂成越橫木之姿勢。

五、放竿與着地

既到橫木上面，挺直胸背，既過橫木而將下落的時候，須把竹竿向前略推。勿使竹竿打落橫木。對此須切實注意，否則太可惜。落地的時候，身體要輕向下一蹲，將全身肌肉放鬆，着地時不可用單脚，單脚着地時易使膝關節脫臼。放竿的時候，要先放下手，後放上手。

六、撐竿跳的補助運動

撐竿跳因需要速度，應常作短跑練習，或作持竿跑的實際練習。運動者，當多習單槓上的動作，作倒立及大車輪等動作。並為鍛鍊上身的各部肌肉，應當多習器械操。



標槍練習法

全國標槍紀錄保持者

彭永馨

我對於擲標槍運動，在今日田徑成績極幼稚的中國，算是稍有一點地位，可是也不敢說，在最近的將來，設人壓倒我；若是以世界或遠東的成績來比較，那就相形見拙了。

最近接本報編輯部來函，託我寫一篇文章關於我練習投槍的方法與經驗，以為後來者之借鏡，我實在是覺得不敢當，可是又覺得情面難却，義不容辭，並且後來我想我的成績並不見佳，然所採用的方法，也是世界標槍名流所採用者，不過用的有熟不熟而已。至於我的經驗，也許有昔人所未經驗過的，所以未嘗不可將我練習的方法，無論是得自報張雜誌，或得自我的指導及經驗，連發代賣的寫出來，以為喜作此項運動者之參考，如有錯誤之處，尚望高明指教。

這一項運動與擲鐵餅，推鐵球均不同，如一個運動員要練習鐵球或鐵餅，他的體高和體重，至少要在中等以上，不然絕不會出來優越的成績，於諸實例，凡在世界，遠東或我本國，這兩項運動佔地位的，無一不是身體魁偉身材高大者，而標槍則不然，固然是身材高大，要佔相當便宜，然不似鐵球鐵餅那樣成為必要條件，因為這一項運動，技巧佔十分之七八，體力僅佔十分之二三，求諸實例，在世界或遠東或遠東會上得地位者，除世界紀錄保持者加維能(Jarviven)身

高六呎體重一百八十磅外，餘均在五呎十吋一百六十磅以下，此次遠東運動會上獲得標槍冠軍的長尾三郎，身體高度僅五呎四吋。體重一百四十磅，他這次因當時場地泥濘，僅擲



本著者彭永馨君之擲標槍姿勢

到五十九米餘，他事前在大阪學生對一競技會上曾創造六十八米五十九之優異成績，其次如在此次遠東大會上獲得第三的非選手安脫尼歐 (Antonio)，他的身高約在五呎二三吋，體重至多也不過一百二十磅，(因為我不知確實數目。只是用我的目力來觀察所得) 他的成績五十六米餘，他曾經接近五十八米，以他二人的身體和成績來比較，不能不使我們感到驚異，求諸中國亦不乏其例：身矮如王季淮，體瘦如趙啓明，他們都曾有四十七八米的成績。逞雄於一時，所以如此者，其道理，至為顯明，無非是其方法與技巧勝人而已，由此可見，標槍運動，貴技巧，不貴體力，練習標槍的同志們！你不要為你的身體不高不魁偉而消極，要仔細研究方法，不患成績不好，今將世界最通行之方法和姿式及我個人所採用的方法和姿式介紹如下：

一、握槍

握槍的方法，大概可分為兩種，第一種是拇指與中指緊握線繩之末端，而食指在槍杆下面托着，餘指均與中指順序排着下去，此法為握世界標槍霸權者芬蘭選手所青一色的採用，第二是拇指與第二指緊線繩末端。餘均順序排列下去，此法最為普通，世界各國運動員，除芬蘭選手外，餘均用此法，至於我國人，起初採用第二法，去冬因玩籃球第二指受傷甚重，經久不愈，不得已改用第一種，正與芬選手用之方法巧合，(當我改時尚不知有此法呢) 今後我也不想改回了！

二、攜槍

攜槍的方法，大概亦分兩種：第一種是拖槍於身後，此種方法向為美國所採用，至今仍未稍改，第二種是舉槍於肩

上。此法為芬德選手所採用，日本住吉耕作起初是拖槍於身後，後來改為舉槍於肩上。此次遠東會上日選手完全是拖槍於身後，非選手則不一致，我個人起初是用拖槍於身後，十五屆華北運動會後，改為第二種，——舉槍於肩上。此次自遠運歸來，反改為拖槍於身後，今後將不再改，以我個人的經驗這兩種方法，第二種易於奔跑，然向後撤槍不易，必須有長期的訓練，方能奏效，否則不是動作停住，即是槍的方向不直，第一種奔跑較難，然對於那兩個弊病較少，這兩種方法，手臂的筋肉，完全不同，最好是抓死一個去練，不要朝此夕彼，我個人就吃了姿式不確定的虧。

三、跑步的速度

跑步的速度，按理論講，是越快越好，可是事實上，常與此相反，因為擲槍時，身體各部必須能合作，如跑的太快，身體不易合作，所以結果常相反，以我的經驗，是用適中的速度為最合宜，並且跑時，腿部要有彈性，與榮跑的跑法不同。

四、投擲前腳部的動作

足部的動作，亦可分為兩種：第一種是跳步 (Hop Step) 式的，美國選手大都用這個式子，第二種是插步 (Cross) 式的，此法為芬德等國選手所採用，日本住吉耕作是用第二種，此次遠運會上日選手青一色的用第一種，非選手兩種均有，我個人起初是用第一種，於十五屆華北運動會以後改為第二種，自從遠東運動會歸來，又改回第一種，此後不再改了。無論那一種，在最末後的一步越大越好。身體與左腿成一直線最好。

五、投鎗時手部的動作

投鎗時手部的動作沒有不動的說法，都承認手臂向後伸得越直越好，鎗的延長線與地面成四十五度角，出鎗時手應從頭頂上出去，我自己現在所犯最大的毛病就是出鎗時手拿不到頭頂上來，手差不多總是在肩上出去，甚至從肩膀就出去了，影響成績不小，可是因為我從小習慣特深，不易改正，用力的先後是先用臂力，次腕，末後要用手指的順力。

六、練習的程序

每日要作擲鎗運動，惟不可用全部的力量，約用十分之

六七的力量即可，次數不怕多，正式用力擲每星期至多不可過兩次，並且於正式投擲前，必須要有充分的準備運動，否則極易傷臂，致於每日用全力投擲，或投擲時的次數過多，均於投擲前準備運動太少，一樣的容易傷臂，切記勿忘。

七、輔助及動

與標鎗有連帶關係的運動，要算是棒球，短跑和跳躍，棒球的動作與投標鎗是用一種肌肉，棒球的運動員多手臂靈活，在美國標鎗運動員，常是棒球大家，棒球好的人，很少有不會擲標鎗的，短跑是練習向前的動力，跳躍可以增加彈性，再其次是柔軟體操了。



怎樣練習長跑

長跑名將 黃勝白

我今年三十一歲，從二十二歲開始長跑。在初練習時，未經先生指導，一切方法，完全不明瞭。我的跑可說是未依照體育原理及科學方法，成績絲毫沒有進步。直至二十四歲時，入華東體育專肄業，經先生指示，稍得方法，成績亦覺進步。那時萬米成績為三十八分多，到二十六歲時，德人長跑家肌爾紫來滬，表演各種姿勢並指導方法，我後來照貝氏所

說方法，不斷練習，及至前年十一月在南京與白虹鷄鳴田徑對抗，萬米成績三十五分十二秒，破全國紀錄。較前相差二分有餘。去年四月，參加滬杭長途賽跑，獲得冠軍，不能不感激貝氏所教方法，貝氏方法，已有吳邦偉先生翻譯登報，恕不贅述，茲將個人方法略述於後：

(一) 凡練習長跑者，必先有強健之體魄，欲得強健之體

著 者 之 長 跑 姿 勢



魄，必須注重平時飲，食，起，居，性慾，四事。

(二)要有恆心，非有四五年之功夫，決不能言成績，又當堅忍耐痛苦，抱百折不回之決心無論春，夏，秋，冬，均須練習，不可間斷。

(三)運動不可過度，否則有害於身心，並要有充分之休息。

(七)跑時先由慢而快，快後徐徐減少速度，跑畢宜散步數圈，務使其血和緩呼吸復原，才可休息。方跑完時，最忌與人談話，休息後，宜用溫水洗足，用乾布擦之。冬季練習時，不可着短褲，宜着長褲，裏面最好是絨的，因恐寒氣吹到腿上易使肌肉發生僵凍。練習長跑，而腿非加意保護不可，否則，成績不易進步，並有害於身心。

(八)跑時姿勢，頭與上體宜微向前，不可伸直，尤不可左右搖擺。兩手擺動部位，宜於胸部之下，腹部之上。兩肩要動，兩臂隨肩而動，不可直向前擺動。兩臂宜貼近身體內面，腿出去要伸直向前換步時，不宜舉得太高，高則速度較少。足跟可微微着地不可全用足尖着地，手當握成拳形。

(九)呼吸為長跑最要條件，若呼吸不適宜，不平均，決不能多跑，最宜一吸一呼跑八步或十步，呼者，則每一小吸時一步至四步，每晨宜行深呼吸多次，使肺量增強，可免跑時氣急之病。

(四)要虛心，不可驕傲，並須聽指導員之指示。

(五)勿貪多，要專一，否則一無可成。

(六)在起跳之前必先作預備動作或慢跳數圈，務使體溫加高，筋骨活動，肌肉發鬆，並在跳前，要施行按摩，使肌肉力驟增，有躍躍欲試之概，如此得滿意結果，並可免跑後，發生疲勞。

(十)練習日程及距離，星期一，起跑四五次，百米，一千五百米。星期二，起跑四五次，四百米，三千米。星期三，五千米。星期四，起跑四五次，二百米八百米。星期五，起跑四五次，百米四百米。星期六，一萬米。(或萬米以上越野跑)星期日，休息。(練習時，以每晨六時最佳)。



田徑新術 (五)

續第一卷第十二期

本報編輯

阮蔚村

第十三章 德國式跑法

A. 德國式跑法

此法為德國陸上競技聯盟常任教練瓦芝亞氏所主張，其後德全國均採用此法，而產生不少世界名手，遂引起國際間之注意，瓦芝亞氏所主張之跑法，於速度與距離上全無關係，惟姿勢上分為兩種。

1. 足尖跑法 (Tritt Still) 此種方法，與我國短跑中所行之全力疾走 (Sprinting) 相同，惟速度較遲，不能謂之為全力疾走。

2. 踵式跑法 (Schreit-Still) 或稱 (Persen Laufen) 此則與我國在中距離跑所用之大股跑法類似，惟其異點，乃用足踵先着地，且適用短中距離賽跑。此法即所謂之德國式代表跑法。



得之蹴力大部份用於前進運動，而非用於上下動。離地之後，勿使其在後方微作滯留，須即刻揮向前方，至前方而以自然之狀態伸膝而以足踵着地。



2. 上體 上體殆極正直，惟於後脚離地之時，上體微向後仰，利用弓形之反動，而使後脚容易向前揮出。

3. 踵之着地法 以足踵先着地，並非全足同時着地，踵着地之瞬間，即刻而延及足底全部，恰如圓球之一滾。

4. 兩腕與腰 兩腕之肘，以略直角而屈，呼吸出乎自然，兩腕順體側而揮動，以幫助肩部之扭轉，如此可牽動腰部，而擴大步伐。此種扭轉，其理想之目的，為使兩足行於一條直線上。



B. 踵式跑法 (Persen laufen)

1. 兩脚之動作，後脚於體重十分前後移之瞬間而離地，此時將脚伸張，對地面作四十五度之角度。如其與地面所

C. 用踵着地之利益

1. 以足踵先着地，可以弛緩支持脚於身體之重心通過足

之方時之伸筋。(如脛部諸筋。反則若專以足尖着地及蹴蹬，則伸筋始終緊張，無弛緩休息之機會，故其疲勞程度較大。

2. 以足踵着地，而以足尖蹬地，伸膝而運步，步伐可比較寬大。

3. 以足踵先着地，則儘可自然而使足尖蹴蹬離地，若以足尖先着地，則足頸關節因體重之關係，而受一度之撓掘，更於伸展足尖而蹴蹬，則又較費時間耳。

4. 以足踵着地，上下之衝動力少，而平滑而跑，以足尖着地則上下之衝動力大。

D. 踵式跑法之適用

1. 踵式跑法在物理學及醫學上，均有相當根據，而且有利，但尚須有若干研究之餘地。關於各國對德國式跑法之批評議論紛紛，多都於中距離跑時贊成採用此法，然於短距離跑時，尚須加以考慮。

E. 短距離賽跑之際

1. 德國式跑法用於短跑時，起碼時與吾國用之起步時之跑法相同，既三四十米，待身挺起時，乃自然移向踵式跑法。



A. 走與跑之分別

1. 競走時無論左右之足，須常有其一着地面，兩足不能同時離地。



B. 競走之要領

2. 賽跑時，則有時兩足同時離地，作瞬刻之空間浮揚。

1. 兩脚 後脚足尖將離地之時，前脚之踵部着地。前脚尖隨之亦着地，此即所之「踵踏走」是也。用此法時為求步伐寬大，可力伸後腿，而用後足尖力蹬，前腿伸膝，而以足臚着地。

2. 上體 上體不可前躬，亦不可後仰，須保持正直之姿勢。惟於後脚離地時，身體之重心移向前方，為求前進得勢，體僅絲微傾前。

3. 腕肩 肩部之捻轉，須較賽跑時尤甚，且兩腕須屈肘力揮至橫直角部位。

4. 腰之扭轉 競走與普通之走路不同，須步步藉腰部之扭轉，以增助



第十四章 競走

步伐。此種動作與肩腕之動作有相當之關係，為求其有相當之效力，身體須保持柔軟。

5. 弛緩與緊張 初步練習競走時，因始終以緊張之腳筋而動作，故小腿之屈筋易生疲勞之傾向，後腳離地抬腿之同時，若以弛緩之狀態運膝至前方，而儘伸以足踵着地，則減少疲勞。

C. 道路上之競走

1. 競走之距離，恆在一萬米以上，多都在普通之道路上舉行。

2. 道路較運動場之跑道多凹凸，且地面太硬，衝擊力太大，故競走運動員，須有比較強固之腳筋，強韌之關節，而耐於撓掘之動作。

3. 在普通之道路上競走，兩腕之揮擺須較在運動場跑道上行競走時稍低。

4. 所走之道路，遇上坡時，體重宜稍前傾，下坡時，體重微傾向後方。

5. 步伐須正直。

6. 在道路上行競走時。宜常視前方而進行，並注意路上

之人，車，馬，務使毋為其阻礙，遇曲路或交叉路時，應覓三角形之一邊而進行。

D. 呼吸與步調

1. 全距離之前半程，每四步一呼吸，其次之半程，每三步一呼吸，最後以口鼻自由呼吸而力走為最理想者。步調因人之體格體力各有不同，故不同一概而論，總之在走較長之距離時，身體須保持正確之調律。

E. 比賽時之注意

4. 最良之戰策，為起步之二三百米時，以相當之速度為進行，既佔得適當之位置，再以適於個人之步伐步調而進行。

2. 途中不可作無異之競爭，欲超越對手時，須迅速超越之，不可予以與個人競爭之相會。

3. 不可為追隨其他賽員，而變便個人之步調。

4. 最後四百米之步調，應特別注意，因易犯規而被取消資格。

(未完)

五項十項訓練法



定價 九角五分

阮蔚村著

更生郝校

目錄

總述

上篇 五項運動

第一章 分別練習法

第二章 混合練習法

第三章 運動會前之訓練

第四章 運動會中之注意事項

下篇 十項運動

第一章 分別練習法

第二章 混合練習法

第三章 運動會前之練習

第四章 運動會中之注意事項

附錄

勤奮書局出版



籃球測驗法

南京中學體育主任 邵振華

籃球為近代最盛行的室內及戶外的競技運動。技術，速度，持久，其他如生理上必須條件等等，都為球員本身上的重要問題，在團體遊戲時，對於個人的技術和能力，不容易認識判斷，我們從教育測量中知道凡存在的東西，必有分量，凡有分量的東西，必可測量，所以教育測量為求教育上進步的一種不可缺少之工具，若無測驗和測量的結果，則教材及方法的價值，亦無從得知，籃球中個人的技術和能力，必須從個人測驗成績來診斷。

(一) 測驗的種類

籃球測驗約有下列四種，

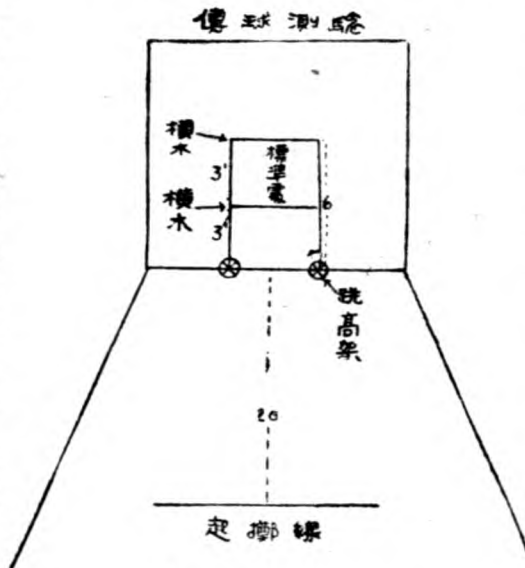
(1) 傳球之準確測驗，(2) 旋轉測驗，(3) 運球速度測驗，(4) 擲籃之準確測驗。

(二) 測驗時應有的設備，

(1) 籃球場一，(2) 籃球四個，(3) 碼表一只，(4) 記分表，(5) 鉛筆，(6) 棍棒二個，跳高架一付。

(三) 測驗方法

(甲) 傳球之準確測驗，(1) 目的，注意傳球準確，左右手並用，(2) 佈置，如圖一。利用靠牆壁之處，置跳高架二個，二架相距四尺，離地六尺之處，架一橫木於跳高架上。離地三尺再放一橫木，距牆二十尺劃一起擲線，若不用



得一分，不中者傳球方式可自由。

(乙) 旋轉測驗

(1) 目的：注意旋轉時動作敏迅合法。(2) 佈置：主試者，離測驗者十尺至十五尺，處傳球與測驗者。(3) 方法：測驗者接球後，即連球至傳球人之前，設法在傳球人之旁邊旋轉經過，旋轉方法用四種，(A) 向左旋轉二分之一以右足為樞紐，(B) 與第一方法相反向右旋轉，(C) 向左正面旋，旋轉二分之一以右足為樞紐，(4) 與第三方法相反向右正面旋轉，(4) 記分方法：每一種可分四等，(A) 最好的三分，(B) 中等的二分，(C) 較壞的一分，(D) 劣等的〇分。

(丙) 運球測驗

(1) 目的：注意運球速度，反應迅速。(2) 佈置：如圖二起點處劃一四尺直徑的圓圈，離起點十五尺處劃一二尺直徑的圓圈，中置一棍棒，為第一標點，再離十五尺處，再劃一二尺直徑圓圈，中亦置一棍棒，為第二標點處。(3) 方法：倒驗開始時，受驗者立於起點圈內，持球，聞主試者發

跳高架，可就在牆壁上劃一四尺寬六尺高之油漆線，中間距三尺再劃一橫線。

(3) 方法：每人向牆壁上標準處傳球六次，左手傳球三次，右手傳球三次，(4) 記分方法每次中擲標準處者，為



一個小學體育教師的生活

(一)

邵可羨

這篇文字，是描寫黃健民，畢業於體育師範後，初次到校服務情形，關於小學體育的設施，以及深入社會的經驗。用輕鬆的調子，寫他嘗試出來的閱歷，堪為體育師範新畢業生服務之參考。文字長數萬言，逐期在本報發表，請閱者注意。編者識。

(一) 含有詩意的黃家村

蔚藍天空，籠罩着高爽的空氣，殘餘斜陽，作淡氣金光，映着紅的綠的黃的各色片葉，颼颼的亂響，哀蟬尚曳着尾聲，嗚咽地從林間不定時的佈送，一個含有詩意的秋的鄉村，隱約有三五個農家，茅屋毗連，雞犬相聞，宛然世外桃源。所謂農村經濟奔潰的惡流，不景氣的狀態，尚未臨到村間。農夫六七十人，怡怡焉，正在努力他們粒粒辛苦的田農工作，田歌悠揚，此倡彼和，自成一種民間歌曲，天真爛漫的調子，令人有擊節三歎之感。

(二) 黃健民的住所

在三五農家中，有數椽茅屋，隱藏於竹林間，屋前有場，廣可數畝，週圍竹籬，雙扉半掩，小主人黃健民在場中正從事溫習其健身運動，以舒筋骨。旋聞犬向東吠，報道人來，約三四分鐘光景，見綠衣使者，肩負郵袋，手持長方形信件一，奔向黃家村來，到門扣詢，此地是姓黃嗎？有沒有健

民其人，小主人趨前道，此地是姓黃，健民就是我，郵差慎重的叫健民在掛號單上加上名章後，仍由原道東返，繼續其送信工作。

(三) 黃健民接到學校聘書

健民接信一看，外面寫川沙龔家路轉黃家村黃健民先生收，下面有紅字上海江東體育師範緘字樣，健民知道這封信，是他母校寄來的掛號信，他不覺凝神幻想，信中人語，料牠喜多壞少，心靈震盪着頓呈生理的反應，胸中好像小鹿的亂撞，意識着啓開信的時候，箋上數行字裏，可以展開他的幸福之門。

畢竟消息傳來，却是健民本屆暑期畢業後，日夜所企求的願望。原來他母校校長陳天則寄他的服務聘書，健民拆開信封後，外面寫的一張是：

健民仁棣如晤，茲有崑山縣蓬閣中小學函請體育兼童子軍教員一位，業已介紹成就，每週担任一千二百分鐘，薪膳每月三十二元，由校供給住宿，望弟於本月二十四前到校，切弗延遲，至囑。再者，現在教育界人浮於事，找尋工作不易，此事經多次與該校函商，始得如願，聞謀此職有十餘人，吾弟獲選，實深欣慰，到校後望熱心教學，努力工作，對於同事又須謙和，在本學期內要做些成績，獻給社會，若得學校信仰，社會稱道，豈

特弟之光，示母校之榮焉，附該校聘書一紙，收到後盼復，此頌

進步不一！

陳天則手啓，八月十八日。

健民看完了一遍，再低聲誦讀了一次，幾則將聘書看過一番，在場上走來踱去，腦海中浮了多少的迷惘，黃金時代，智識階級的一個體育師範生，從此他的服務開始，事業起端，將踏入兒童世界，躋居導師領域了。

(四)黃健民的家庭情形

黃家村係黃氏宗族聚居於斯，務農爲業，多不識字，健民之父，因感不識字的痛苦，令健民入學讀書，自龔家路小學畢業後，即升入縣立初中，他自小身體強健，並喜活動，川沙縣中小學校聯合運動，健民均是一個歷屆成績優良的運動員。比賽技能，時有驚人紀錄。他人體育師範！受體育專業訓練，極合他的個性發展。其父以候耕起家，母亦井臼親操，家道雖說不上小康，却亦有些積蓄。一年前他的父母把孫心切，已爲其完婚，健民在暑時體育師範畢業考試的時候，他的愛妻方菊珍，已獲弄璋之喜了。融融洩洩，家庭中是很快樂的！

(五)健民整裝時的黃家村

健民將來信內情，向家人說明，此時闔家老小，頓現着異樣的興奮，菊珍在強笑之中，面部現着幾條的愁絲。頃刻間由歡悅的空氣，漸轉到冷寂的憧憬，晚飯罷後健民作書函謝陳校長，並確定到校日期。

翌日，健民着手整理行裝，屈指離家到校日，相隔僅有三天了，家中少不了一番忙碌，他自己整理應用書籍，菊珍爲他掛擋行裝，美酒佳肴，圍坐合食四五次。族人餽贈鄉味

，親朋設筵餞行，黃家村平添了不少的佳話。

(六)健民離家到校途次的感想

廿三日的清晨，是健民離開家庭到服務的學校去了，由黃家村東行至龔家路，搭上川汽車，渡黃浦江，轉京滬路，到安亭站趨太安輪綫，至崑山蓬閣，朝發夕至；交通尙稱便利，可是離別家庭時候，一種悄然黯然的情形，爲健民所最難受，然亦沒有方法來慰藉的。

健民在途次，興起了許少的感想，我自一個畢業的體育師範生，步入社會人羣裏，轉到一個新的環境中，決非在校中書本中可以求得的，惟有用我的心力，來體驗與嘗試這個複雜社會的生活。體育師範畢業生，當然以服務體育教育爲天職，以完成我人生的意義，創造我體育的新生命！

(未完)

裁判員，體育教師 運動家，軍警教練 均鑒

敬啓者敝廠鑒於體育界軍警界日常所用之叫笛，(一名號叫又名指揮叫)幾乎時刻不離，普通所用者，因製作之不合學理，致吹時既覺吃力聲音又不響亮且顏色容易變黃，久用極不衛生，敝廠有鑒於此，爰費多時之研究，創製一種電木叫笛，式樣非常新穎，顏色極爲美觀，且聲音響亮準確，吹時毫不費力，即舶來銅質叫笛，尙未能與之比擬，至於清潔衛生，經久耐用，尤其餘事，故自行銷以來，備受體育界暨軍警界人士之熱烈讚美，敝廠對此，自當格外努力，以期無負諸君之厚望，並希採用比較，方知敝廠同人所費之腦力爲不虛也，用佈微忱，諸維垂鑒

普及電器五金廠謹啓



讀者園地

積極提倡體育

周越傳

睜開了睛眼一看，現社會滿佈着，什麼姦淫啦！狎妓啦！自殺啦！綁票啦！賭博啦！狂談戀愛啦！吸大烟啦！種種不良惡惡習，都是造成我國社會不景氣的成因，弄得整個國家烏烟瘴氣，那東隣的日本，野心勃勃，駭駭乎大有囊括東亞之勢，其手段是怎樣辣毒，其企謀是怎樣陰險，可憐我國同胞，醉生夢死，懵然不悟，亡國滅種的慘禍，不久將演於目前。

唉！在此危局當中，我們將如何應付呢？我以為「強國必先強種」。強種的唯一方法，須要努力「提倡體育」。一方面要草除「社會惡習」。使個個國民走向體育道路上去，養成了健全體魄，將來與日本拚個「你死我活」，這樣才洩我胸中之恨，同胞勉乎哉。

體育與運動之我見

徐篋

中華民族之衆，佔世界十分之四，

土地之廣，各國無與倫比；可是國際間的地位，却卑棄不堪，這是我們大中華民族的奇恥大辱，可是誰都不會否認，於是國人認爲救國強種的唯一途徑，以提倡體育爲移轉；提倡體育的主要意義，要使中華民國在世界上成爲強有力的國家，中華民族爲世界上最強的民族；退一步說，身體的健康與否，和生命與事業的成敗繫着重大的關鍵，假如身體不康健，即使已在成功之中的事業，也會轉變失敗，因爲你缺乏精力去經營，計劃，試看中國革命的幾位領袖，他們結果都是爲了身體的不健全而放棄了偉大的責任，於是我們對於體育的認識，來得更覺懇切。每每看報章上載着某位運動員的成功與某位運動員的創造紀錄，更有某位運動員因之而傷身亡命，使人觸目驚心，雖則我也是一個嗜好體育的人，對於體育前途，有些擔憂，因爲一般運動員只顧到錦標的存在與否，絕不以體育衛生來規定他的運動，徒以虛



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，只多不得過五項，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。

答安徽俞子箴君

- (問) 足、籃、排、網、棒、壘球、乒乓、手球何人所發明？及其沿革如何？
- (答) 一、足球創始自英國，發明人不詳。距近約五百年前，即風行於英國偏僻之村落，不過當時無詳細規則之規定。其後乃輸入德法。正式比賽，始於一五五〇年。四十年前，乃至中國。吾國首先作足球比賽者，爲上海之約翰大學對南洋大學，時在光緒二十九年，南洋以七比一敗北。
- (答) 二、籃球運動係發詳於一八九二年，爲美國麻省春田青年會學校之那門司博士 (Dr. Naismith) 及古力克博士 (Dr. Gulich) 所發明。現在古力克博士已去世，那門司博士尚生存在人間。我國最初有籃球，始於一八九五年，距籃球之發詳僅二年餘。將籃球帶到中國者爲蔡樂爾博士，一八九五年，彼在天津青年會學校任教，即首先教籃球。其後蔡氏並在滬辦青年會體育學校，聘麥克樂等來華。現蔡氏仍居上海，年已八十三矣。
- (答) 三、排球於一八九五年，爲美國瑪沙洲波里約市青年會體育主任孟加氏所發明。

榮，主持了整個的身體，而致斷送了他的生命，本來運動會的用意，是使大眾對於體育有一種認識，而引起人羣對於運動的注意，錦標只不過鼓勵人們愛好運動而已；我曾記得有許多人曾提及反對過錦標設立，其中未使缺乏理由的存在，固然，體育的主因是強種救國，究竟還是脫不去羣衆。

運動會與不道德之行爲

張石方

(一)借運動員或冒替 運動會時某校對於體育，素負盛名，今次恐逢敵手，難保冠軍頭銜，乃有商借運動員之舉，或來自他方，或招已畢業之運動選手，頂名冒替，美其名曰校友。亦間有某校素吃「○」者，此次亦冒他人之不韙，拉幾位能手來，點綴點綴，此種徼倖好名心理，顯然示兒童以作弊陋習，苟一旦被人發覺，則又支吾不辨，利害得失，孰重孰輕，明知故犯，罪加一等，何苦爲哉！

(二)不道德不守秩序 在競技比賽時，運動員之個人行動，往往越軌，損人利己，或不守秩序，不受他人勸告。於此可見該校日常對於學生欠公民訓練，昭然若揭。須知運動員個性不良，忽

於禮貌，雖有優長之運動技能，魁梧奇偉之體魄，不足爲社會福。是以教育部現頒行中小學體育課程標準中之目標二云「從團體運動中，培養服從，耐勞，自治，忠勇，合作，守紀律，及其他公民道德」。要之使體育之力量，養成兒童日常生活上一切良好習慣，能爲中華民國健全之國民。

(三)勝則驕不勝則餒 每於競賽將屆結束時，某也總分第一，乃大放爆竹，敲鑼擊鼓，如醉如狂。(作者并非反對慶祝優勝)當時其他團體，或嗤之以鼻，或吁吁于口，求榮反遭衆怨考。其怨者心理，并無嫉視之意，特勝者過於驕傲也。其不勝者，會尙未畢，即掩旗息鼓，零星散去，以爲與自身無關，何心久持。此種渙散精神，顯然具有得失心理，教者如此，吾亦不復多言，不敢多言。

以上數端，每於運動會過程中，乃必不可免事實，深望領導羣衆者，以後須從大處着眼，不計一時之得失，以失敗爲成功之母之心，作長久之奮發，務以兒童爲中心，注重日常訓練，顧及其生理；學業；行爲；道德；種種方面，雖敗猶榮，得失何與焉！能如是；全民體育庶有正常發展之可能，而我中華民族亦庶有復興之望。

(答)四、網球爲英國宮庭所發明，年代及發明人不知。

(答)五、棒球之發祥，始於一八三九年，距今九十年餘前，爲駐紮紐約州之陸軍所發明。

(答)六、壘球爲一八八七年，美國芝加哥醫學博士韓格所發明。

(答)七、乒乓球始於英國，爲一八八一年英人期布氏(Gilip)所發明。其原名稱爲cosseret。自一九〇〇年始改名乒乓球。當時此技爲英皇至所好，英帝愛德華第七，嘗於聖誕節，以乒乓球一副，饋贈於德帝。

(答)八、手球發明於二千年前，首先作此遊戲者爲女子，河馬詩聖謂，首創手球的人，是西哥拉國的安那加拉公主，在河馬的詩集裏，詳載公主同宮嬪作手球遊戲之記載。 阮蔚村謹答



亞林匹克運動會

(Olympic Games)

歐林匹克運動會爲現在世界最大組織之運動會，係於十九世紀末葉，由法國顧柏丁男爵發起仿效古臘時代之歐林匹亞運動會而舉行。氏於一八八四年七月十六日，在巴黎招集各國代表會議，協議創設歐林匹克運動會，結果滿場一致贊同。至今大會已舉行十屆矣。

- 第一屆 一八九六年 在希臘亞典
- 第二屆 一九〇〇年 在法國巴黎
- 第三屆 一九〇四年 在比國聖路易
- 第四屆 一九〇八年 在英國倫敦
- 第五屆 一九一二年 在瑞典斯馬爾摩

怎樣提倡田徑

陳新

田徑是運動中的一種，但其地位之重要，遠駕球類跑馬之上。無論是學校運動會，省市運動會，國際運動會，世界運動會，最主要的項目就是田徑。其餘規模較小的，祇有田徑一項。在習慣上即可稱為運動會，若是包含他項。無田徑，大多數不用運動會之名，而稱為賽拳賽球類賽跑馬等。田徑雖屬運動一種，在實際上已有代表全體之勢。

作者既為此道中人，不覺色然以喜，謹貢獻提倡田徑之數點，以告有關的人。

(一)社會之贊助 社會人士對於田徑運動員應隨是加以贊助，各機關各商店應當盡量鼓勵所屬職員，從事練習。如有成績優異之人，更應處處予以極大之便利，特別支配其工作之時間，遇有重要性質之比賽，宜特寬許其假期，使他能安心下場。這種情形，在國外原很普遍，中國則尚不多見。有些人因下場而失去數日薪金，有些人甚至於失業，既有衣食大問題當前，誰還能為運動犧牲一切。所以中國的落後，這也是一個大原因，要想加以改正，一定要把贊助運動員的心理，深入印一般社會人士心中，成為習慣。那麼前途希望，不難

與歐美各國一決高下。

(二)言論界之提攜 近來言論界對

於體育，可稱有功之臣了！成績猛進者，多辭獎飾，成績退步者，嚴加指摘。很盡一番提倡監督之責，不過一部分言論界中人，對於運動中個人行動不檢者，有時大肆攻擊，詞嚴氣盛，深惡痛絕，說者謂愛之深則言之切。我以為遇有此種情形，婉言勸勉則是，嚴詞攻擊，似覺稍過，因為運動員等諸常人，並非大聖大賢。或六根已滅，偶有過失，即遭痛罵，難免不引反感。如果逞其意氣，爽性拋棄運動生活，豈不失去一個有希望之人才，(受罵者多係著名人物，故曰有希望之人才)。況且所舉之事，尚有還未加徵實，即遽下斷的，即令果屬實情，究竟關於人之私德，究以隱秘不宜，合諸忠恕之道，質之高明，以為如何？

(三)運動員之努力 語云求人不如求己，運動員自己的努力，收效於旁人吶喊的百倍，田徑方面練習極苦，運動員必須具堅卓耐苦的精神，同時尤貴找到引起興趣的途徑，例如組織田徑隊，大家聯合一塊，多得比賽互相切磋，就是運動員自己找到此種途徑之一。並且要放大眼光，注目世界遠東，不要以為在國內得一位置，就可以沾沾自喜了。

第六屆 一九一六年 因歐戰中止

第七屆 一九二〇年 在比國安特瓦府

第八屆 一九二四年 在法國巴黎

第九屆 一九二八年 在荷蘭阿姆斯特丹

第十屆 一九三二年 在美國洛杉磯

第十一屆大會，將於一九三六年在德國柏林舉行，第十二屆大會，將於一九四〇年在日本東京舉行。茲將大會之比賽項目錄次：

(一)陸上運動

▽百米、二百米、四百米、八百米、千五百米、五千米、一萬米、馬拉松賽跑。(四萬五千一百九十五米，即二十六英里三百八十五碼。)

▽百十米高欄，四百米中欄，一萬米障礙跑。

▽跳高、跳遠、三級跳、撐竿跳、擲標槍、擲鐵餅、推鉛球、擲鐵錘。

△十項運動(百米、跳遠、推鉛球、跳高、四百米、百十米高欄、擲鐵餅、撐竿跳、擲標槍、千五百米。)

▽四百米接力跑(每組四人)，千六百米接力(每組四人)，三千米團體競走(每隊六人，計前三人之成績)，一萬米團體競走(每隊六人參加，計前三人之成績，此項運動，係個人紀錄，與團體紀錄無。)

▽現代五項運動(射擊、三百米賽跑，(或自由式游泳)、擊劍、五千米乘馬，四千米越野跑。)

(二)水上運動

▽男子游泳——百米(自由式)，百米(仰泳)(二百米(俯泳)四百米(自由式)千五百米(自由式)跳水(高度五米與十米)，曲跳(高度五米與十米)跳躍台上跳水(高度一米與三米)，八百米接力泳(四人一組)，水球(每隊七人)。

△女子游泳——百米(自由式)百米(仰泳)二百米(俯泳)，三百米(自由式)，跳水(高度四米與八米)，跳躍台上跳水(高度一米與三米)，

(三)其他錦標

▽拳鬥、角力、滑冰、擲雪、曲棍球、射擊、乘馬、足球、體操、舉重、漕艇、競帆艇。

體育與運動家

(一)



褚民誼

褚民誼博士，浙江吳興人，現年五十二歲，為吾國提倡體育最力者。褚氏從事革命凡二十餘年，現任中央委員及行政院秘書長。氏於公餘之暇，輒以提倡體育為己任。第五屆全運會舉行於首都，擔任籌備委員長，並任第一屆教育部體育班主任。氏精太極拳，並發明太極操，業已普及全國。褚氏非僅為體育家，且為醫學專家，故對於體育及生理問題之研究，頗多供獻。著有「太極操」及「健康教育」等書，均為世人所競誦。



王正廷

王正廷博士，浙江寧波人，現年五十三歲，曾歷任外交部長要職。對於吾國體育上之供獻特巨。遠東運動會之得以成立，及維持至第十屆，氏實居首功。第二屆遠東運動會於民四舉行於上海，氏親自指導規劃一切。中華全國體育協進會之得以成立，氏之力尤多。現任中華全國體育協進會會長，及教育部體育委員。第十屆遠東運動會舉行於非島，氏任總領隊。



楊秀瓊

楊秀瓊女士，現年十六歲，廣東東莞人，家居香港。父名桂南，母楊龍氏，姊秀珍，弟昌華。杜南君任南華體育會之游泳指導，秀瓊於十二歲，即隨乃父習游泳，十四歲，即獲全港游泳比賽女子組冠軍。第五屆全國運動會舉行於首都，楊氏全家北上參加，結果女子游泳冠軍，為秀瓊包辦。第十屆遠東運動會，楊女士復獲全勝，在海外為國增光，洗雪東亞病夫之恥。女士因體格之健美，以是人譽之為美人魚。

劉長春

劉長春君，大連小平島人，年二十六歲，東北大學體育科畢業。為吾國短跑之巨擘。保持百米、二百米、四百米三項全國紀錄。曾獲第十四、五、六、七屆華北運動會，各項短跑冠軍。及第四、五屆全國運動會各項短跑冠軍。特以第五屆全運會中，劉君之百米及二百米特別出色，百米十秒七，二百米二十二秒，但劉君不幸在遠東會中，竟遭意外之失敗。歸來仍努力鍛鍊，以準備一九三六年之世界運動會也。



劉君以十秒七破全國紀錄之一瞬間



蔣委員長令軍事機關練習國術

中央國術館館長張之江氏，前因蔣委員長通電所屬各軍事機關，練習國術，應列為必修科，聘國術館學員教授等因。故日前特將該館招生簡章，暨救國十人團簡章，寄請鑒核。近聞已奉蔣委員長覆函嘉慰，略謂為國賢勞，無任嘉慰，仍希努力進行為荷云云：

又中央國術館自創辦以來，為期六載有餘，先後出版各種國術書籍不下數十餘種，畢業學員亦達二三千人。去歲舉行第二屆國術國考，海內英豪，畢集首都，成績極佳。茲悉為發揚武化，積極促進全民國術化起見，特將去歲國考情形，編成專冊，付梓校讎，現已告竣，定十月二十日出版。內容豐富，計有黨國名流題字題詞等，論著章則，收羅備載，裝訂成一巨冊，約計五十萬言，現正開始發行預約，原價一元，預約半價，由九月初至九月底截止。又該館週刊，十五日繼續出版，並分函各省市國術館，調查狀況。

教育部通令採用體育教授細目

教部以歐美體育先進諸邦，如美如德，對於體育教授，多以編輯體育教授細目。而我國體育落后，為積極進行，並謀有適合之教材起見，前曾由部組織中小學體育教授細目編訂委員會。聘吳蘊瑞，程登科，宋君復，吳激凌，陳英梅，

陳奎生，郝更生等為委員。參採各地方實施體育情形，編輯中小學體育教授細目，由委員吳蘊瑞主編。現在「初中方面」男生用之體育教授細目，已印出二冊，為第一第二兩學年用。其第三學年用之第三冊，正印刷中。不久即將出版，聞教部即將已印出之兩冊公布，並將通令各省市教育廳局轉飾各校採用。（該教授細目係由上海勤奮書局承印）尚有女生用之體育教授細目正在編輯中，約於年內印出，「小學方面」應用之體育教授細目亦在編輯中，期於年內完成。「高中方面」男生用之體育教授細目，亦正編輯，出版之期較遲。查該書出版后，既可供給新穎之教材，又能樹立體育教授之標準，使由小學至高中，有由淺入深，循序前進之教材，以免從前漫無標準之弊云。

明年在滬舉行之全國運動會訊

全國運動會按照教育部規定，每兩年在南京舉行一次，但明年則例外，特許在上海。於市中心運動場舉行，記者特至市政府教育局工務局等處詢問，茲將詳情分述如後：

△全運會之籌備據市教育局邵汝幹君談，全國運動會之籌備事宜，本歸南京教育局辦理，但因明年之舉行地點在上海，故將由教育部聯合中華協進會，上海市政府，上海市教育局會同辦理。定於明年十月十日在中心舉行，嗣後仍照規定章程，在京舉行。

△上海市運動場據工務局負責人云，在建築中之上海市運動場，場地長方六百六十尺，闊三百二十尺，周圍跑場長一千二百尺，闊四十尺，場中分跳高場，國術場，足球場，撐高場，排球場等，共可容觀衆四萬至五萬人，四周爲房屋，建築費祇房屋一項已費五十二萬元。

△上海市體育館在建築中之上海市體育館場地，長爲一百三十一尺，闊爲七十三尺，內設健身房，籃球場等，均爲室內運動，可容納觀衆一萬人左右，四周房屋，下層爲休息室等，上層爲看台。

△上海游泳池在建築中之上海市游泳池，長度爲一百六十四尺，闊度爲六十六尺，池內最深爲十一尺，最淺爲四尺，共可容納觀衆一萬人。因四周均裝有最新式之電燈，即在夜間亦可比賽，以上之建築地基，現均已打好，在明年七月後，全部工程，即可完成。

吾國準備選舉出席世運會選手

(南京訊)，郝更生談，關於參加世界運動會之籌備，現正由馬約翰袁敦禮沈嗣良等起草計劃，正在積極進行。在滬會開會討論數次，現俟馬袁沈三人定期正式會商後，該項計劃，即可着手。主參加經費，預算約需十六萬，除請政府補助外，餘由協進會籌措。參加項目須待計劃確定後，方能斟酌決定，訓練選手地點將分由京滬兩地辦理。至明年舉行之全國運動會，決定在滬舉行，籌備事宜，概由滬市政府辦理，教部並不參加。

(天津訊)，第十一屆世界運動會，將於一九三六年在德國柏林舉行，中華全國體育協會業於八月三日舉行之董事會席上通過，決選派代表參加。並推定馬約翰，袁敦禮，沈嗣良組織計劃起草委員會。六日袁氏爲籌劃本屆華北大會進行事

項來津，對記者談及參加世運會問題。據稱計劃起草委員，自經全國體育協會推定後，馬氏及本人即相偕返平，沈氏前擬去平會同商討，惟最近沈氏或不北來，將由本人及馬氏擬訂後，再徵求沈氏意見。本年工作，只先進行計劃事宜，訓練選手方法擬妥後，將利用明夏暑期，加緊訓練各地選手，至選拔時期，當以下屆全運會舉行時爲適宜，關於選拔標準及參加項目，現尙難決定，惟因限於經費，當儘成績優良者選派，目前因華北會籌備工作繁忙異常，或須遲至華北會結果後，始克進行籌備云。

(南京訊)，十一屆世界運動會，我國參加事宜，由體育協進會董事會，推定馬約翰，袁敦禮，沈嗣良等三人籌備。關於預選代表辦法，已由馬等草擬方針。參加項目，因華南足球隊素負榮譽，決推其代表我國參加。而網球籃球，亦擬參加，惟尙無相當把握。是否選派未定，至徑賽，決定僅參加百米二百米，而其代表數額及經費，此時尙難確定。

(上海訊)，全國體育會，日前特分函國內各著名運動健將，勉其於兩年之長時間內，努力練習，如發現有新紀錄，應隨時報告，以便查考選往參加。又關於參加世運會選手集合訓練辦法，該會於本年內已籌備不及，將於明年開始可辦理，現該會與馬約翰沈嗣良等，正積極計劃進行。

全國普設體育場案內容之探訊

全國普設體育場案，仍在教部審議中。茲悉其內容人除規定體育場組織，人員，設備，訓練，經費外，並定各省市至少設一中心體育場爲指導機關，促進體育全民化。經費方面，除請行政院規定的款外，各省市縣仍進就原有體育經費，酌量擴充，體育場長，每年並應集會一次，商下年進行方針。



一月來之運動比賽

華北運動會各省市預選成績

▲東北五省

(北平通訊)東北五省參加華北運動會之田徑預選會，九月十六日上午八時起，在東北大學南校運動場舉行，觀衆約有五六百人，秩序井然，直至午後四時半閉幕。全部成績尚佳，男高標槍，周長星以五十一公尺二十一，打破全國最高紀錄。中欄譚福禎以一分破華北紀錄。比賽完畢後開選拔會議，選定男高男中女子組共四十人爲代表，茲將預選成績及正式代表名單列後：

▲女子組

項目	第一名	成績
一百公尺	牛潤泉	十五秒
二百公尺	牛潤泉	三一秒八
低欄	劉淑英	十八秒八
鐵餅	婁市辰	十六公尺一三
跳遠	何迺勤	三公尺三〇
鐵球	劉懿華	七公尺二五
跳高	王海雯	一公尺二五
擲壘球	譚英立	三九公尺五六

▲男高組

一百公尺	吳景耀	十一秒八
二百公尺	林泳泉	二五秒
四百公尺	甯芝芳	五六秒
八百公尺	趙冠英	二分十一秒八
千五公尺	馬德山	四分四五秒
一萬公尺	張林	三九分四〇秒
高欄	譚福禎	十七秒
中欄	譚福禎	一分正
跳高	夏樹福	一公尺七三
跳遠	夏樹福	六公尺二五
撐竿跳	張禹昌	三公尺三五
標槍	周長星	五一公尺二一
鐵餅	李長崑	(全新) 三四公尺〇四

▲男中組

一百公尺	王的	十二秒四
二百公尺	王的	廿五秒二
四百公尺	閻承天	五九秒五
八百公尺	王嘉善	二分十四秒四
千五公尺	韓昌華	四分四十秒
高欄	張興國	二十一秒
跳高	于樹森	一公尺六六

鐵球	白春育	十三公尺一八
跳遠	沈致中	五公尺六八
三級跳	沈致中	十一公尺五六
標槍	于樹森	四四公尺四〇
低欄	于興吉	三十秒四

選定代表

▲女子組

牛潤泉	王海雯	劉淑英	馮慎修	劉懿華	婁市辰
譚英立					

▲男高組

吳景耀	林繼堯	林泳泉	甯芝芳	趙冠英	馬德山
孫元魁	張林	錢作新	趙勇鋒	譚福禎	夏樹福
周長星	李長崑	張禹昌			

▲男中組

王的	劉世魁	邵文絨	閻承天	李其超	富覺民
王嘉善	王光華	韓昌華	張興國	王興吉	王靜濤
沈致中	于樹森	白春育	周長英	楊中民	

▲河南省

(開封通訊)河南全省運動會，汴垣預選會，已於九月八日在河南省體育場開幕。觀衆約二千人，大會於九時開始運動：下午六時許結束。男高欄不弱，女子組成績特佳，兩項超過華北紀錄。茲誌各組成績於後：

▲男高組

項目	第一名	成績
跳遠	陳國鈞	五公尺六八
三級跳	張世淹	十二公尺一五

鐵餅	劉國行	六公尺八二
標槍	郭黨翰	三八公尺六五
四百公尺	郭宜甫	五九秒
八百公尺	陳樹銘	二分十二秒四
千五公尺	陳樹銘	四分四秒四
高欄	時紹文	十六秒七

▲男中組

跳遠	馬培禮	五公尺二
三級跳	李季同	十一公尺一六
鐵餅	王傳菲	二三公尺五〇
標槍	李竹	三二公尺八〇
八百公尺	李明道	二分二九秒
千五公尺	湯登瀛	五分二六秒

▲女子組

跳遠	焦玉蓮	四公尺七七(新)
鐵餅	原恆瑞	二〇公尺四六
標槍	原恆瑞	二六公尺七八(新)
鐵球	原恆瑞	七公尺四六
低欄	陳端儀	十六秒五

▲山東省

(濟南通信)本省華北預選會，九月十六日開幕。全日成績平平，無新紀錄發現。男子高級多武裝同志，或手槍旅或保安隊。中級尤不景氣，不及標準者甚多，以之參加華北，恐無甚把握。高級中有曾參加遠東之邱宗澄，一千五百公尺成績為四分二十五秒七，八百公尺賈連仁成績二分八秒八，比較可觀。中級惟李厚達之百十公尺高欄成績達十七秒四。一班人對女子成績抱有無限希望，而結果朱天真跳高成績落

至一公尺二四，五十公尺王鳳傑七秒六，百公尺于秀蘭十四秒二，八十公尺低欄尹素桂十六秒，尙甚可觀。而青島河南女子成績猛進，勁敵當前，本屆華北女子田徑組錦標，能否仍歸山東保持，極堪注意也。全能十項報名者四人，僅鮑家瑞一人出場，中途亦停止，故無成績。茲將全日田徑決賽成績錄左：

▲女子部

五十公尺決賽，王鳳傑(個人)七秒六，梁中光(女)七秒七，王靜範(女中)七秒八，三名均及格。

百公尺決賽，于秀蘭(四師)十四秒二，梁光(女中)，王靜範(女中)，三名均及格。

推八磅鉛球決賽，丁桂梅(志孚)八公尺七五，楊翠芳(女職)，張淑芳(女中)前二名及格。

急行跳遠決賽，徐駿(女中)四公尺〇九，胡素芝(志孚)，韓福坤(女山)均不及格。

八十公尺低欄決賽，尹素桂(四師)十六秒一，及格。擲標槍決賽，丁桂梅(志孚)二十一公尺五〇，楊翠芳(女職)十九公尺八一，前一名及格。

跳高決賽，朱天真(個人)一公尺二四，王福芝(志孚)一公尺二二，侯寶貞(個人)一公尺二〇，三名均及格。

▲男高級

千五百公尺決賽，邱宗澄(保四)四分二十五秒七，鈕鴻銓(個人)，陳毓麒(保一)，三名均及格。

百十公尺高欄決賽，傅志寰(益文)十八秒四，王嘉玉(醫專)前一名及格。

擲鐵餅決賽，王鳳仁(齊大)二十九公尺二四，孫治法(精誠)馬鴻祥(個人)均不及格。

四百公尺決賽，王彥清(首強)五十六秒四，張兆禮(個

人)郭文興(個人)，前二名及格。

三級跳遠決賽，喻鳴隆(博愛)十二公尺一四，李培壇(醫專)，均不及格。

推十六磅鉛球決賽，陳永安(齊光中學)，十公尺十。李培壇(醫專)十公尺〇六，徐慶安(齊大)十公尺〇二五，三名均及格。

急行跳遠決賽，鮑家瑞(齊大)五公尺七二，方文炳(個人)五公尺四九，閻家岱(益文)五公尺四二，均不及格。

一百公尺決賽，閻家岱(益文)十一秒八，郭春田(個人)十二秒，鮑家瑞(齊大)，李秉順(長風)，前二名及格。

四百公尺中欄決賽，王士傑(精誠)一分七秒六，王德增(齊大)均不及格。

一萬公尺決賽，李輝(保一)三十六分五八，于劍釗(保二)三十九分二零，鄭懷棟(保一)三十九分五五，前一名及格。

八百公尺決賽，賈連仁(博源)二分八秒二分八秒八，靳士民(益文)二分十二秒三，屠其棟(保一)，二分十三秒，三名均及格。

▲男中級

百十公尺高欄決賽，李厚達(齊中)十七秒四，張祥坤(萊陽鄉師)史文治(齊中)前二名及格。

推十二磅鉛球決賽，王良玉(聊城師範)十一公尺八，鄒福岐(惠民中學)劉維光(萊陽鄉師)均不及格。

急行跳遠決賽，趙錫昌(正誼)五公尺七二，吳文燕(東魯)孫鵬飛(烟台中學)前一名及格。

擲標槍決賽，谷維崙(聊城師範)三十八公尺九三，張彩雲(惠民中學)，費全杭(建國中學)前一名及格。

一百公尺決賽，薛其貴(個人)十一秒九，田兆先(濟師)

十二秒，張純正(惠民中學)十二秒一，三名均及格。

跳高決賽，崔連照(東魯)一公尺六零，孫鑫明(建國中
學)，高恆仁(章邱初中)，趙景榮(高中)，第一名及格。

撐竿跳高決賽，白永孝(濟師)二公尺九，刑天柱(濟師)
二公尺八五，李蔚雲(萊陽鄉師)，二公尺八五，三名均及
格。

四百公尺決賽，李厚達(齊中)五十七秒二，田慶祥(黃
縣中學)五十七秒三，徐琳(益都師範)前二名及格。

▲河北省

華北運動會河北省預選，於九月十六日，在天津新建之
運動場舉行。各組之成績如次：

▲女子組

項目	第一名	第二名	第三名	第四名
五十公尺	戴茉莉(聯隊)	林秀蓮(聯隊)	畢誨芬(女師)	李樸(女師)
成績	七秒七	八秒	八秒一	八秒三
百公尺	戴茉莉(聯隊)	林秀蓮(聯隊)	徐國治(女師)	李鴻秀(女師)
成績	十四秒二	十四秒八	十六秒二	十六秒四
二百公尺	戴茉莉(聯隊)	林秀蓮(聯隊)	侯秀蘭(淑德)	晉慎儀(淑德)
成績	三十三秒五	三十五秒六	二十八秒一	三十八秒二
低欄	艾瑞雲(女師)	徐秀琴(女師)	徐素琴(河北)	
成績	十七秒一	十八秒三	二十一秒	
跳高	陳蘭湘(南開)	沈希詒(南開)	王淑貞(女師)	徐秀琴(女師)
成績	一公尺二三	一公尺廿一	一公尺廿一	一公尺一九
推鉛球	胡文蘭(邢台)	穆菊(河北)	唐振坤(女師)	王秀雲(女師)
成績	八公尺卅一	七公尺九九	七公尺六四	七公尺卅二
擲壘球	唐振坤(女師)	胡文蘭(邢台)	張素平(女師)	李淑蘭(大名)
成績	三七公尺卅五	卅六公尺九八	卅六公尺七八	卅五公尺廿七
跳遠	畢誨芬(女師)	于錫彬(保定)	晉慎儀(淑德)	王文琴(邢台)
成績	四公尺廿五	二公尺八八	三公尺七七	三公尺六十
擲鐵餅	胡文蘭(邢台)	李妙嫻(女師)	唐振坤(女師)	賈淑貞(大名)
成績	廿四公尺十三	廿二公尺二五	廿一公尺五五	十九公尺二四
標槍	唐振坤(女師)	劉淑莊(津師)	劉維芬(淑德)	錢寶森(河北)

▲男高級

成績	十八公尺三三	十五公尺三八	十四公尺十六	十五公尺廿二
百公尺	唐達(聯隊)	韓景林(聯隊)	張之德(北洋)	吳敏(北洋)
成績	十一秒五	十一秒八	十二秒二	十二秒三
二百公尺	唐達(聯隊)	張之德(北洋)	吳敏(北洋)	孟憲仁(南友)
成績	廿四秒七	廿六秒	廿七秒	廿七秒七
四百公尺	唐達(聯隊)	廖金濟(聯隊)	吳敏(北洋)	周震(機槍)
成績	五十六秒四	五十七秒六	六一秒九	六三秒八
八百公尺	吳炳生(保安)	關廣銀(保安)	霍葆璋(個人)	張國義
成績	二分十八秒八	二分廿三秒三	二分廿五秒	二分卅二秒八
千五百公尺	張錦元(個人)	吳炳生(保安)	霍葆璋(個人)	關廣銀(保安)
成績	四分五十一秒六	四分五十三秒八	四分五四秒四	四分五四秒六
一萬公尺	關廣銀(公安)	金才(公安)	沈志君(樹槍)	霍葆璋(個人)
成績	三十七分五十一秒	三十八分五十七秒	三十九分五四秒二	三十八分五十七秒
四百中欄	趙啓春(個人)	趙恩淮(聯隊)	石重珍(北洋)	
成績	一分四秒八	一分七秒六	一分八秒六	
百十高欄	吳必顯(聯隊)	石重珍(北洋)	王樹勳(南友)	
成績	十七秒八	十九秒四	廿秒二	
撐竿跳高	唐爽(聯隊)	李振聲(公安)	孔孝度(公安)	
成績	三公尺十	三公尺十	二公尺六十	
三級跳遠	吳必顯(新學)	趙恩淮(聯隊)		
成績	十二公尺十八	十一公尺五七		
跳高	吳必顯(聯隊)	周惠宗(法商)		
成績	一公尺七五	一公尺五七		
跳遠	吳必顯(聯隊)	周惠宗(法商)		
成績	五公尺五六	五公尺五一		
鉛現	劉福潤(聯隊)	楊春泰(聯隊)	趙玉明(公安)	
成績	十二公尺十二	十一公尺九八	十公尺卅一五	
鐵餅	趙玉明(公安)	王建玉(公安)	劉福潤(聯隊)	董鶴年(昌滙)
成績	卅二公尺四五	卅公尺卅五	廿九公尺五十	廿九公尺四四
擲標槍	王連玉(公安)	董鶴年(昌滙)		
成績	四二公尺卅三	九公尺五五		
五項	董鶴年(昌滙)	張福來(聯隊)	楊守久(個人)	劉炳濂(個人)
成績	二〇三九，〇七	一九二九，〇七	二四六三，七六	二〇三三，七九
十項	王樹勳(南開)	王士傑(法商)	孫鳳坡(法商)	
成績	二五八，二九	三五五，五八七	三六八七，五五	
百公尺	譚約翰(露河)	劉長林(南開)	郭恩科(法漢)	張蔭銘(滌師)

▲男中級

成績	十二秒八	十二秒九	十三秒	十五秒一	成績	四十公尺	廿七公尺九十	廿五公尺九七	廿五公尺八六
二百公尺	郭恩科(法漢)	劉春林(南開)	姜鳳經(滬師)	周良良(南開)	三級跳遠	薛濟英(潞河)	馬秀卿(覺民)	朱鶴壽(津師)	周慶興(津師)
成績	廿六秒五	廿六秒六	廿七秒三	廿七秒四	成績	十二公尺九九	十一公尺九四	十一公尺六九	十一公尺六七
四百公尺	汪興瑤(新學)	劉春林(南開)	姚健(法漢)	王維孝(滬縣)	撐竿跳高	張恩毅(通惠)	李樹聲(扶輪)	劉廣福(中山)	周啓芻(法漢)
成績	五六秒七	五七秒八	六十秒五	六七秒九	成績	三公尺十	三公尺	二公尺八十	二公尺八十
八百公尺	王俊英(滬師)	袁登科(覺民)	姚健(法漢)	劉藍田(冀縣)	跳高	王英傑(津師)	李樹茂(工商)	馮光遠(潞河)	張赫暉(豐漢)
成績	二分十七秒	二分十八秒二	二分廿秒四	三分廿二秒	成績	一公尺六四	一公尺六二	一公尺六〇	一公尺五七
千五百公尺	吳文林(法漢)	袁登科(覺民)	劉蘭田(民衆)	王夢華(民衆)	跳遠	王英傑(津師)	薛濟英(潞河)	陳鳳林(津師)	康佑昌(大名)
成績	四分四一秒六	四分四六秒	四分五十秒	四分五一秒	成績	五公尺八八	五公尺八六	五公尺六一	五公尺五二
高欄	劉寶成(新學)	陶光業(南開)	康佑昌(大名)	周培禮(滄中)	鐵球	劉禮英(新學)	張亦誠(南友)	劉寶成(新學)	邵世榮(南開)
成績	十八秒三	廿一秒	廿一秒三	廿一秒四	成績	十一公尺八九	十一公尺七四	十一公尺九五	十一公尺三五五
低欄	汪興瑤(新學)	劉允(昌滙)	黃開壽(南開)	李樹茂(工商)	鐵餅	劉福英(新學)	周慶興(津師)	邵世榮(南開)	江倫(滙文)
成績	三十秒	卅廿四	卅一秒四	卅二秒一	成績	三五公尺〇四五	二八公尺廿二	三公尺四九五	二六公尺九三
標槍	溫寶泉(通惠)	榮相頤(霸縣)	常以謙(滙文)	馬芭(津師)					

△北平市

北平市之華北預運，兼秋季運動會，於九月二十日二十一日舉行。各項成績如次：

▲女子組

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十公尺	藍濼青(個人)	吳漢芳(貝滿)	徐秀榮(個人)	邱瑞華(女一中)	七秒
一百公尺	藍濼青(個人)	徐秀榮(個人)	方網(貝滿)	張素慧(志成)	十三秒七
二百公尺	藍濼青(個人)	黃傳瑛(貝滿)	張素慧(志成)	倪秀生(志成)	二十九秒七
女子低欄	徐秀榮(個人)	張素慧(志成)	袁熙鴻(女一中)	志成	十六秒
二百接力	貝滿	慕貞	女一中	志成	三十秒七
跳高	張林瑞(貝滿)	尙幸如(貝滿)	馬文榮(個人)	方網(貝滿)	一公尺三一
跳遠	蘭濼青(個人)	尙幸如(貝滿)	張林瑞(貝滿)	許寶玲(慕貞)	四公尺
鐵餅	趙晉武(個人)	周載芬(貝滿)	王儼(貝滿)	李文彬(貝滿)	廿二公尺一
壘球	石綉珠(慕貞)	呂式琬(貝滿)	瞿恩寶(貝滿)	袁熙鴻(女一中)	廿三公尺九五
八磅鉛尺	周載芬(貝滿)	何美繪(貝滿)	王香蘭(個人)	陳鐘馨(慕貞)	七公尺七八五
四百接力	女一中	志成			一分五秒七
標槍	趙晉武(個人)	周載芬(貝滿)			十九公尺九八
個人總分	一藍濼青(個人)二十分	二周載芬(貝滿)十一分	三趙晉武(個人)十分		
團體總分	一貝滿五十四分	二女一中十八分	三志成十五分		

▲男高級

一百公尺	張侃(個人)	趙鐵(師大)	張光世(清華)	楊道崇(師大)	十一秒一
二百公尺	張光世(清華)	趙鈇(師大)	范利波(卅二軍)	林咏泉(民院)	廿三秒六
八百公尺	羅慶隆(清華)	呂金銘(個人)	孫少英(民院)	趙清海(卅二軍)	廿四分九秒

千五百公尺	呂金銘(個人)	柴森林(師大)	英沛恩(師大)	劉慶齡(清華)	四分卅一秒
四百公尺	羅慶隆(清華)	張光世(清華)	趙清海(卅二軍)	姚健(個人)	五十三秒七
一萬公尺	柴森林(師大)	孫萬同(華院)	孫直元(師大)	趙清海(卅二軍)	三十七分一六秒
百十高欄	張齡佳(清華)	楊道崇(師大)	呂鴻勳(個人)	馮炳麟(師大)	十七秒三
中欄	夏弗冷(個人)	林繼堯(民院)	銀緯長(清華)	馮炳麟(師大)	一分二秒
千六接力	師大	清華	民院	三十二軍	三分五六秒一
撐竿跳高	王士林(體專)	詹易元(師大)	王魁林(卅二軍)	朱鳳儀(清華)	三公尺〇八五
三級跳遠	李作雲(師大)	王士林(體專)	郝履成(個人)	賈振青(師大)	十三公尺十
鐵球	張齡佳(清華)	劉福嵩(民院)	彭永馨(清華)	王業俊(清華)	十一公尺二一
四百接力	清華	民大	師大	卅二軍	四六秒九
跳高	王士林(市體專)	夏弗冷(個人)	覃振青(師大)	鄭重同(清華)	一公尺六九
跳遠	王士林(市專)	李作雲(師大)	張齡佳(清華)	張英(個人)	六公尺五〇
鐵餅	張齡佳(清華)	彭永馨(清華)	劉福嵩(民院)	畢華慶(燕大)	卅六公尺六八
標槍	彭永馨(清華)	畢華慶(燕京)	董翰文(民院)	張春惠(師大)	四八公尺九三
五項	董翰文(民院)	畢華慶(燕京)	彭永馨(清華)	張春惠(師大)	二五四二, 五四五
成績	二六一九·二四〇	二六一八, 七八〇	二六〇九, 七五五		
十項	張齡佳(清華)五二七一, 五八五	王輔世(民院)三四〇一·七一〇	張齡佳(清華)十七分	三羅慶隆(清華)十分	五三十二軍十二
個人總分	一王士林(體專)十八分	二師大五五分	三民院三九分	四體專十八分	
團體總分	一清華八三分				

▲男中級

一百公尺	孫月明(平中)	方綽(滙文)	張樹棟(滙文)	曹作寅(滙文)	十一秒七
二百公尺	孫月明(平中)	張樹棟(滙文)	曹作寅(滙文)	方綽(滙文)	廿三秒九
四百公尺	陳樹棟(滙文)	李長漢(滙文)	李樹(師附)	宋金昇(滙文)	五四秒二
八百公尺	李長漢(滙文)	李樹(師附)	吳希日(青華)	張紀吾(崇實)	二分十一秒三
百十高欄	呂樹英(師範)	楊恆煥(滙文)	李宗禹(華中)	陳鈞(滙文)	十七秒九
低欄	陳鈞(滙文)	黃紹丞(育英)	歐陽可宏(滙文)	史濟匡(華中)	廿八秒三
三級跳遠	楊恆煥(滙文)	樊明玉(華中)	牛增修(弘達)	張紀吾(崇實)	十二公尺八九
撐竿跳高	蕭心泉(燕冀)	徐壽彭(大同)	張恆(志成)	關長英(滙文)	三公尺一三五
十二磅鉛球	白春育(大同)	谷昭(滙文)	吳希良(青華)	張福源(弘達)	十四公尺
千五公尺	李長漢(滙文)	吳希良(青華)	蕭保生(燕冀)	曹從周(大同)	四分四四秒四
跳高	白春育(大同)	樊明玉(華中)	牛增修(弘達)	岳經佩(育英)	一公尺六十
跳遠	楊橫煥(滙文)	樊明玉(華中)	蘭繼賢(弘達)	衛恩華(滙文)	六公尺〇一
鐵餅	白春育(大同)	谷昭(滙文)	劉兆泰(鏡湖)	樊明玉(華中)	卅五公尺一七
標槍	白春育(大同)	平中	平中	康兆豐(市一中)	四九公尺〇九
四百接力	滙文	平中	華中	志成	四七秒四
八百接力	滙文	平中	華中	育英	一分三八秒六
個人總分	一白春育(大同)廿分	二李長漢(滙文)	楊恆煥(滙文)各十分	三孫月明(平中)十分	五宏達九分
團體總分	一滙文八十二分	二大同廿五分	三平中廿二分	四華中廿一分	

▲山西省

山西省預選，于九月十九，二十日，在太原舉行，各項成績如下：

△男高級

項目	第一名	第二名	第三名	第四名
一百公尺	王樹清	崔榮采	商殿卿	張麟秀
成績	十一秒三	十一秒八	十二秒	十二秒八
二百公尺	崔榮采	王樹清	高殿卿	張麟秀
成績	廿四秒八	廿四秒八	廿五秒七	廿七秒
四百公尺	苟富盛	李尙志	高殿卿	楊茂生
成績	五六秒二	五七秒	五八秒一	五八秒八
八百公尺	苟富盛	楊茂生	李尙志	胡福科
成績	二分十二秒三	二分十三秒三	二分十五秒六	二分十五秒八
千五公尺	李登桂	谷得勝	周紹文	高永昌
成績	四分廿六秒三	四分廿八秒三	四分卅秒八	四分卅三秒六
一萬公尺	谷得勝	李登桂	王會賓	陳樹森
成績	三分卅七秒二	四分分零分八卅四分零秒四	三分四秒二	三分四秒二
高欄	史國榮			
成績				十九秒八
跳高	武符祖			
成績				一公尺四六
跳遠	梁蘭波	安啓麟	衛振東	王全盛
成績	五公尺八七五公尺七二五公尺四一五公尺三六			
撐竿跳高	李學信			
成績				三公尺〇八
三級跳遠	梁蘭波	杜麟喜	鞏丕基	
成績	十二公尺十三公尺一公尺三公尺七			
鐵餅	張培南	紀茂德	安啓麟	陳興邦
成績	廿九公尺五二七公尺八八三五公尺〇二			
五項	紀茂德	安啓麟		陳興邦

成績 三三〇，六一分 二四三〇，七六一三四〇，四五
註：有△者係超過本省所定標準；有▲者係超過華北紀錄

△男中級

一百公尺	韓景富	孔今祺	龐生俊	秦書元
成績	十二秒一	十二秒四	十二秒八	十三秒
二百公尺	韓景富	龐生俊		
成績	廿四秒九	二十七秒		
四百公尺	韓景富	龐生俊	史炳煥	
成績	五七秒三	五九秒八	六三秒	
八百公尺	常金鎧	張樹聲	羅浴沂	李虎熬
成績	三分十七秒三	三分二二秒三	三分廿三秒七	二分廿四秒六
千五公尺	李虎熬			
成績				四分五九秒
低欄	秦書元			
成績				三十一秒
跳高	王并生	孟廷芳	孔令祺	閻國棟
成績	一公尺六一一公尺五六一公尺五六一公尺五四			
跳遠	張 聖	孟廷芳	楊佩瑛	程爾譔
成績	五公尺三三五公尺二九五公尺二八五公尺二七			
撐竿跳高	孟廷芳	楊永福	楊丕榮	
成績	二公尺八四二公尺七三二公尺七三			
三級跳遠	侯輔國	程爾譔	孟廷芳	楊佩瑛
成績	十三公尺二十一公尺三十一公尺三十一公尺八十			
鐵球	李克仁	張明堂	姚學恭	
成績	十公尺八七九公尺七八九公尺六十			
鐵餅	張善慶	張明堂		
成績	二四公尺四六二公尺八三			
標槍	樊善武	張善慶		
成績	三七公尺五十三公尺五五			

△女子組

五十公尺 齊 韞 張慧媛 陳葛賢 王岫雲

成績 七秒八 八秒 八秒一 八秒二

一百公尺 齊 韞 馬超傑 張慧媛 陳葛賢

成績 十四秒九 十五秒四 十六秒一 十六秒二

二百公尺 張慧媛 陳葛賢 周振淑

成績 三四秒九 三五秒八 三九秒一

跳 高 張淑蘭 張玉仙

成績 一公尺十一公尺〇九五

跳 遠 齊 韞 鍾守善 張慧媛 郭凌雲

成績 四公尺二五三公尺六四三公尺五四

鐵 球 謝文華 郭淑靜

成績 六公尺九五公尺八十

鐵 餅 郭淑靜 周振淑

成績 十五公尺三十二公尺四八

晉護路軍田徑對抗國師

晉護路軍，於九月三日，在太原對抗國師，結果如次：

項目 第一名 第二名 第三名 成績

百米 崔榮采(師)王樹清(護)韞景富(師) 十二秒

二百米 王樹清(護)紀茂德(護)崔榮采(師) 廿五秒

四百米 苟富盛(護)李尙志(護)韓景富(師) 五七秒九

八百米 李尙志(護)苟富盛(護)楊茂生(護) 二分十五秒六

千五百米 李登桂(護)谷得勝(護)王會賓(護) 四分廿四秒四

一萬米 王會賓(護)陳樹森(護)李登桂(護)卅四分十六秒八

低 欄 韓景富(師)安啓麟(師)紀茂德(護) 三十秒

跳 高 紀茂德(護)張培南(護)李永福(師) 一米五五

跳 遠 紀茂德(護)王全盛(師)安啓麟(師) 五米七五

三級跳 侯富國(師)陳生富(師)紀茂德(護) 十一米八六

撐竿跳 任萬才(師)周廣發(護)李聚和(師) 二米五五

鐵 球 周廣發(護)紀茂德(護)樊善武(師) 十米九二

鐵 餅 張培南(護)紀茂德(護)陳生富(師) 廿九米卅

標 槍 樊善武(師)紀茂德(護)安啓麟(師) 卅七米卅五

總 計 護路九十二分 國師六十一分

廣州全市水上運動會

第三屆廣州市全市水上運動會，於八月二十五日在廣州市東山粵秀體育會游泳場舉行，計參加競賽者有體育團體六個，個人報名者四五十人。是日因潮水適長，且天朗氣晴，參觀仕女不下數千人。十二時行開會禮，行禮如儀後開始競賽。計舉行男子初賽者有四百公尺蛙泳，一千公尺自由式泳，女子五十五公尺自由式泳等，而決賽者有男子五十公尺自由式泳，一百公尺背泳，一百公尺蛙泳，二百公尺接力等，女子決賽者有四百公尺自由式泳，五十公尺背泳，二百公尺蛙泳等。八月二十六日，為大會第二日，繼續舉行男子一百公尺自由泳決賽，二百公尺自由泳決賽，四百公尺蛙泳決賽，四百公尺接力等，女子組舉行五十公尺自由式決賽，一百公尺自由式決賽，二百公尺自由式決賽，及一百公尺蛙泳決賽，至下午五時許，始行頒獎散會。查全場男女組冠軍均為廣州南華體育會包辦，男組個人冠軍勞吉誠，得二十八分，女組個人冠軍蕭怡春，得二十四分。

強國強種先強身！



一月來之體育人事



△我國跳高國手李仲三君，自民國二十年出國赴德遊學，

來成績定有可觀。

現已學成歸國。於八月杪離德，途經哈爾濱稍留攷察，業於

△鐵球名將陳寶球，九月六日乘江新輪來漢，市黨部委員

上月到津，本擬參加冀省預選。茲以應平師大體育系之聘，

吳紹澍在一江春宴陳，聞陳現供職於平漢鐵路。

於九月十六日晨去平。津體協會特假惠中歡宴李君，到袁敦

△九一八後，息影東北之體育指導邵邵，月前重現於上海

禮，董守義，及該會執委，與新聞界等二十餘人，席間極盡

歡忭，並由體協會長趙亞夫君致詞歡迎。後李君答謝，意殷

詞懇流於言表。

星期後即須再去工作。

△江蘇省立揚州中學，素重體育，歷屆省運動會，均有優

△扶輪中華網球委員胡憲生君有一幼子，年方十四，網

良成績，本學期新聘東吳體育學士宋澤安君，任體育主任。

球技術，已甚驚人。小胡在九歲時，目方齊網，即手握重十

重建健身房，特託上海標準運動器具公司計劃一切設備，如

四英兩半之網拍，與其兄練習，球藝與年俱進。最近常在中

平台雙槓木馬天梯肋木及其他器械，共五十餘件，價值四千

華網球場練習，對手均高大之輩，觀者呼為神童。邱飛海等

餘金，該公司刻止專派技師，前往裝設，將來該校體育，自

預料此孩將來在網球界中必有一番作為，小胡身高甫四呎六

必更進一步。

吋，發球峻急，正手反手抽球與壓球均有可觀。其兄年十六

△上海優游會主人程貽澤，前曾與中國網球會主人譚敬作

，現肄業於交通，球藝亦不凡。

網球友誼賽，結果程勝，前據朱璆語記者譚程兩君，將另約

△陳虞添近接足球鐵門周賢言自美來信，知其近况甚佳，

張靜江之姪，作三角式網球友誼賽云。

△楊樹浦滬江大學對於體育向來提倡不遺餘力，今期特請

在桑托西鐵路公司學習已畢，今後將隨火車跑矣。約明春可

劉雪松擔任體育系主任。劉君主張學校體育應注重普遍化，

返國，即與張純蓀女士結婚，下屆世界運動會我若派隊前往

對於體育班非常重視。同學們無不興高采烈，據聞該校籃球

，希望周氏能出席也。

隊前已正式成立。實力頗強，如錢散鋪，馮念華，孫寶慶，

△出席遠運之我國藍球隊長唐寶堃，由魏海青等之介紹，

陸鍾惠，何孝光等，均屬滬上將名。若劉雪松訓練得法，將

入實業部中央模範林區管理局服務，月薪六十元。又李震中

已入本京國術體育專肄業，隨國體校友隊由津南下，過濟並作

比賽，唐李到京後，本京藍球界將大興奮。

△本季西聯足球現已開始報告，聞優游體育會有三隊加入各組，實力均極雄厚，新近除有南洋羣力隊員鍾育祥投效外，暨南五虎將徐亨，顧向勳，陳鎮祥，羅海光，符和萱等亦望風來歸，暨南人材凋零，不能組織成軍故也。

△白虹隊中之八百米千五百米健將董家燮，學習機械於同濟大學，自畢業後，仍努力於機械實習，曾感覺航空機械人材缺乏，乃投入歐亞航空公司學習裝修工程。現已七月畢業，近晤之於虹橋飛機場，據談已被公司派往漢口站擔任裝修工程，擬於下週乘機離申赴漢工作。到漢後工作之餘，仍擬努力前進，且擬連絡鐵路陳寶球組織白虹分會云。

△我國短跑名手劉長春，自遠運會歸來後，對短跑每日加緊練習，劉君語記者，謂「自遠東失敗後，對短跑一項，迄未放置，此次華北會，已決定不參加，日前全國體協會來函，令余努力練習，準備參加世界大會，故余對練習項目絕不稍怠」云。

△前運動界名將王敏貞女士自與津市名記者孔昭愷相識以來，志同道合，形影不離。茲悉兩人已於九月九日下午二時假市立師範學校禮堂舉行結婚典禮，王與前女師張元芳女士俱隸幻隊，今張元芳適朱寶琳，而王又嫁孔昭愷，珠聯璧合，先後媲美。

△天津南敏排球隊主將劉志聰，自弘達畢業後，原擬投考南開，因其愛人不予同意，故不來津讀書云。

△北平青年會少年藍球隊之前鋒馬春芳，史登勳兩人，去津，任津上海銀行行員職。

△平津藍球隊健將劉振元，張景實，王堪若，段焯，鄭森等，已於月前由游泳名手曾清射率領赴漢。

△前天津青年會之體育主任李鶴峯，現為深造起見，已考入民大體育專修科。

△育英中學之藍球聖手牟作雲，投考中央落選後，頭日積極用功，準備投考師大。

△翊教女中之曹滿，王志敏，虞錦文，徐秀榮，繆希聖等，每日練習頗勤，準備此次平市參加華北預選。

△為我國在遠運會上獲得跳高第四名之吳必顯，自本學期起決投考民大。

△北平貝滿女中初中部之體育主任席均女士，業於月前脫離翊教女中。

△津南敏排球隊之幹事徐傳甲，有自本學期起在平讀書不返津市之說。

△前北平中大之體育主任佟復然，現在青島服務，日內將重到故鄉，任市立二中體育主任職。

△滬大夏籃球隊健將李震中之弟允中，本學期亦投考民大體育專科。

△燕大之方紀女士，時偕方綽，妹方細等，赴藝文場，觀津南敏與平中各隊作戰。

△前月津南敏與凌霄作戰時，翊教之俞鳳梧，霍淑貞，華中水玉貞，徐玉珍，慕貞許寶玲，許寶貞，陳琬若，前女一中陳慶鳳，前師附北周國籃等女士，均到場助興。

△本屆遠東運動會，我國藍球隊主將王玉增，本年卒業於師範大學體育系。王不僅體育技術妙絕，性情亦十分和藹，在校素有「大姑娘」之雅號。故未及畢業，平津各校紛紛爭聘，以種種關係，卒為天津法商學院拉去，充任體育主任，待遇頗佳云。

△北平女院音樂系之助教兼網球名手之廖玉筠女士，近日常與該系學生，出沒電影院或跳舞場中。(民)

△張光楣女士，前任湖北女子職業中學體育主任，本學期到滬，任市立德新小學體育教員，兼同義中學女生體育指導



世界紀錄氾濫

美日田徑對抗大會記

第一次神宮對抗賽

世界無敵之美國超等選手團，早經東渡，於是組織團美日陸上競技大會，已於九月八日在神宮競技場開幕，時至正午，全場座為之滿，午後一時五十分開幕，號聲起處，同時美日競技人員，各於國旗領導之下，整隊入場。二時由平沼會長致開會詞，顧魯美國駐日大使暨松田文相等均致祝詞，次由日美雙方選手代表舉行宣誓典禮後，行握手禮，午後三時十分，由八百米開始競技矣。計第一日，美三十八分，日三十七分，第二日美國總計八十四分，日七十五分。

▲百米

(一) 墨托加夫 (美) 十秒五

第一名日本國際新紀錄

(二) 潑遜斯 (美) 十秒六

(三) 吉岡 (日) 十秒七

(四) 鈴木 (日) 未詳

▲二百米

(一) 墨托加夫 (美) 二十秒二 (世新)

(二) 巴遜斯 (美) 二十秒六 (世平)

(三) 谷口 (日) 二一秒二 (日新)

(四) 吉岡 (日)

▲四百米

(一) 蓬卜斯台爾 (美) 四九秒二 (新)

(二) 葛爾恩 (美) 四五秒六

(三) 今井 (日) 五〇秒二

(四) 三柳 (日)

▲八百米

(一) 洪保斯透 (美) 一分五十四秒

(二) 青地 (日) 一分五十四秒

以上係日本新紀錄

(三) 克銀漢 (美) 一分五四秒五

(四) 天近 (日)

▲千五百米

(一) 甘甯亨 (美) 四分八秒六 (新)

(二) 田中 (日) 四分一〇秒八

(三) 青地 (日) 四分十二秒

(四) 克羅萊 (美)

▲百十米高欄

(一) 古特 (美) 十四秒六 (新)

(二) 村上 (日) 十四秒七 (新)

(三) 脫拉克

▲五千米

- (一) 柳長春 (日) 十五分四一秒八
- (二) 克勞萊 (美) 十五分四十秒二
- (三) 南 (日) 十五分五十秒四
- (四) 克銀漢 (美) 未詳

▲跳高

- (一) 朝隈 (日) 一米九十五
- (二) 矢田 (日) 一米九十五
- (三) 馬台 (美) 一米九十

以上三名國際日本新紀錄

- (四) 克拉克 (美) 一米七十

▲跳遠

- (一) 原田 (日) 七米五十三
- (二) 克拉克 (美) 七米四十五
- (三) 田島 (日) 七米十六
- (四) 威金斯 (美) 六米八十

▲撐高跳

- (一) 入江 (日) 四米
- (二) 湯姆遜 (美) 四米
- (三) 西田 (日) 四米
- (四) 反白 (美) 三米

▲三級跳

- (一) 大島 (日) 十五米二八
- (二) 原田 (日) 十五米一〇
- (三) 威爾金斯 (美) 十四米七五

▲鐵球

- (一) 達恩 (美) 十五米二六 (新)
- (二) 高田 (日) 十三米七三
- (三) 安特遜 (美) 十三米七三

- (四) 西村 (日) 十二米九四

▲擲鐵餅

- (一) 達恩 (美) 四十七米四二

第一名國際日本新紀錄

- (二) 安特遜 (美) 四十六米二八
- (三) 菊本 (日) 四十一米二八
- (四) 藤田 (日) 同紀錄

▲標槍

- (一) 長尾 (日) 六二米〇七
- (二) 鈴木 (日) 五八米五六

電通電爲五八米五八

- (三) 克拉克 (美) 五十米八十八

電通電爲五八米〇八

- (四) 達恩 (美) 四六米〇四

▲擲鐵鎚

- (一) 阿部 (日) 四八米五八 (新)
- (二) 反白 (美) 四八米三九
- (三) 塚本 (日) 四六米九三
- (四) 阿特遜 (美) 三七米一六

▲四百米接力

- (一) (美) 克林格 四一秒三 電通電爲四二秒三・恐誤
- 墨托加夫
- 佐佐木
- 鈴木
- 谷岡
- 吉岡

- (二) (日) 四一秒五

(計分法) 第一四分・第二三分, 第三二分, 第四一分,

▲瑞典式接力

- (一) 美國 一分五七秒六
 - (二) 日本 一分五九秒六
- 兩日得分 美 八四分 日 七五分

第二次甲子園大會

美日陸上對抗競技大會，曾於八九兩日在東京神宮競技場舉行，創造新紀錄甚多。十五六兩日復在甲子園舉行對抗，各項成績如下：

▲百米

- (一) 墨托加夫 (美) 十秒三
- (二) 潑遜斯 (美) 十秒五
- (三) 吉岡 (日) 十秒五
- (四) 谷口 (日)

世界紀錄為墨托加夫之十秒三。

▲二百米

- (一) 墨托加夫 (美) 二二秒四
- (二) 吉岡 (日) 二二秒二
- (三) 潑遜斯 (美) 二二秒三
- (四) 鈴木 (日)

世界紀錄為墨托加夫之二十秒六，第一次氏以二十秒二造成新紀錄。

▲四百米

- (一) 洪保斯透 (美) 四九秒二
- (二) 格林 (美) 四九秒五
- (三) 今井 (日) 四九秒九
- (四) 三柳 (日)

世界紀錄為卡爾之四六秒二。

▲八百米

- (一) 洪保斯透 (美) 一分五七秒四
- (二) 克銀漢 (美) 一分五八秒二
- (三) 青地 (日) 一分五三秒九
- (四) 天近豐藏 (日)

世界紀錄為伊斯脫門之一分四九秒八〇

▲一千五百米

- (一) 克銀漢 (美) 三分五八秒四

(日本國際新紀錄)

- (二) 田中 (日) 四分〇秒四

(日本新紀錄)

- (三) 青地 (日) 四分五秒四

- (四) 克勞萊 (美)

世界新紀錄為本司倫之三分四八秒八〇

▲五千米

- (一) 克勞萊 (美) 十六分八秒六
- (二) 柳長春 (日) 十六分十秒七
- (三) 南昌龍 (日) 十六分十六秒
- (四) 克銀漢 (美)

世界紀錄納丁能之十四分十七秒。

▲高欄

- (一) 村上 (日) 一四秒六

(日本新紀錄)

- (二) 古特 (美) 一四秒八

(參考紀錄)

- (三) 清水 (日) 一四秒八

(日本新紀錄)

- (四) 克拉克 (美)

世界紀錄為伯亞托之十四秒二。

▲跳高

(一)朝隈 (日) 二米

(日本新紀錄)

(二)馬台 (美) 一米九五

(三)矢田 (日) 一米九〇

(四)克拉克 (美) 失格

世界紀錄爲馬台之二米〇六。

▲跳遠

(一)原田 (日) 七米五九

(二)克拉克 (美) 七米四九

(三)田島 (日) 七米三九

(四)威金斯 (美) 六米一八

世界紀錄爲南部之七米九八。

▲撐竿跳

(一)大江 (日) 四米二〇

(二)葛姆遜 (美) 四米一〇

(三)西田 (日) 四米一〇

(四)費弗爾 (美) 三米七〇

世界紀錄爲密勒之四米三一。

▲三級跳

(一)大島 (日) 一五米八二

(世界新紀錄)

(二)原田 (日) 一五米七五

(世界新紀錄)

(三)克拉克 (美) 一一米一〇

(四)威金斯 (美) 棄權

世界紀錄爲南部之十五米七二。

▲鉛球

(一)達恩 (美) 一五米六二

(二)高田 (日) 一三米八六

(三)安特遜 (美) 一三米七三

(四)西村 (日) 一三米一四

前三名爲日本國際新紀錄。世界紀錄爲托倫斯十七米四十。

▲鐵餅

(一)達恩 (美) 四六米四三

(二)安特遜 (美) 四四米九二

(三)菊本 (日) 四一米八七

(四)藤田 (日) 四〇米八四

世界紀錄爲安達遜之五二米四二。

▲標槍

(一)長尾 (日) 六二米一八

(二)鈴木 (日) 五六米一五

(三)反白 (美) 五〇米八四

(四)達恩 (美) 四〇米六五

世界紀錄爲耶維能之七六米一〇。

▲擲鐵鎚

(一)費弗爾 (美) 五〇米一六

(日本國際新紀錄)

(二)阿部 (日) 四八米五三

(日本新紀錄)

(三)塚本 (日) 四五米六八

(四)安特遜 (美) 三八米三六

世界紀錄爲賴安之五七米七七。

▲四百米接力。

兩軍接捧違反規則，均失格。



天津春合體育用品製造廠發達史

上海春生體育用品公司經理 盧益三

天津春合體育用品製造廠，創辦於民國九年，原名春合工廠，創辦人兼總經理傅泊川君，昔為中醫聖手，兼在某中學

任教授。目睹我國體育之

落後，頗為焦慮，彼時有一部份學校雖略有簡單的體育設備，然社會人仕對之，頗少相當認識。關於體育方面所需要一切用品

，因國人鮮有能製造者，

不得不求之外洋。故體育

用品每年輸入我國，為數

甚鉅。創辦人對於此點，

早有深刻的觀察，自此乃

下最大決心，創辦小規模

工廠。以期將來能杜塞為

運動而造成的漏卮。

當本廠創辦之初，資

本不過五千元。範圍很小

，祇能自製籃球足球及網

球拍等。出品二十餘種，

銷售平津一帶。數年以後，對於出品之製造，顯有相當進步。

自是由二十餘種之出品增至百餘種，但仍隨時研究，努力求



君三益盧代表滬駐



君川泊傅理經總



君淮清傅人辦創

進。是時，國內提倡體育的風氣，漸趨瀰漫各地，國人對之，亦漸感興趣，銷路日漸暢盛。十六年秋，為穩固根基起見，乃續添股本三萬五千元，更名為春合體育用品製造廠。擴充製革部，復聘燕京大學製革系，為本廠顧問。內部組織，日漸鞏固。出品以球類為大宗，次為網拍。其他如運動鞋田徑器械，運動服裝等，莫不精心製造。工人二百餘，銷場遍於全國。尤以鄉村內地為最，每年營業達五十萬元。

經理傅泊川君不敢自滿，為求製造進步起見，於四年前

(即民國十九年)，特派其弟傅清淮(現服務於上海青年會勞

工部)，赴歐美考察，參觀世界最大之SPALDING廠，並

研究科學管理法，改良機器製造，為期十個月。根據其考察

所得，再謀本廠之進展，以期貢獻於國人。競爭於國際，現

在該廠內容，已更臻完善，共分六大部。如製革，製球，網球

拍，運動鞋，鐵木，針織等部。廠設天津南開馬場道，佔地

十餘畝。全部工人約一千人，即球類一項，年產四十餘萬個。

其他網拍及田徑用品，亦屬產額之最大部份。總之，是廠出

品，實佔有國產運動品之重要地位。堪稱國內最大之體育用

品製造機關。年來我國體育，突飛猛進。是廠實與有功焉。

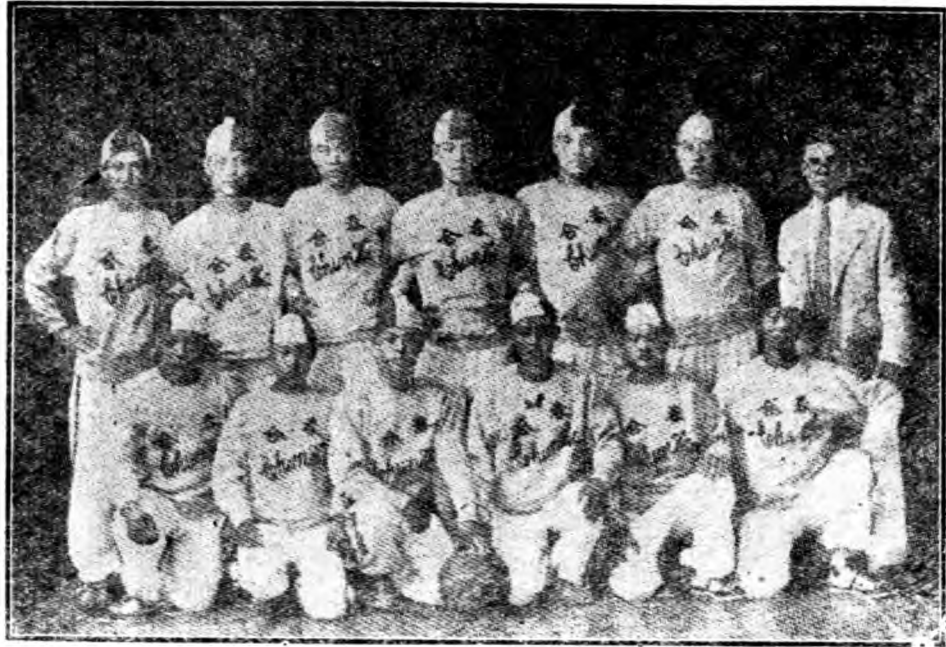
按本廠出品最初銷行於華北，華西，復及華中，華南，而後

普遍全國。如今南洋羣島，荷屬印度，及旅順大連，日本神

戶，均有特約代理。所製之經濟網拍，每年銷售英國及美國

為數甚多。由此可知出品銷行之趨勢，已漸推及國外。為國

產運動品界，放一異彩。二年前在滬設立辦事處（即附屬之春生體育用品公司）一方為便利南省顧主，一方亦所以便於國際推銷，



工廠體育股一三三九年籃球錦標隊

並擬於必要時，在滬設立大規模分廠。聘請專門技師，自製球胆，膠鞋。傳因經理，每慮國人不能製造球胆，故至今球胆一項，仍購自外洋，以每年銷球之數推算，外國球胆的輸入，其數驚人。傳君前曾建議某大橡膠

公司，製造球胆，祇因出品成績不佳，未能採用。傳君尤以國人不能製造網球，深為憾事。此後計劃，擬將廠內各部，完成機器化。以增加速率，而能減少工資之担負。設此計劃實現，或可兼製網球，以代洋貨的輸入。

總核是廠創設十四年以來，不但於我國體育界有相當的供獻，即生產與勞工方面，均有莫大利賴。希望我政府當局

供獻，即生產與勞工方面，均有莫大利賴。希望我政府當局



營業部之田徑選手

，以及社會各界對於是廠予以有力的贊助。更望體育界人士，與精神上切實的合作，則不僅廠之幸，亦我國體育界前途之幸也。

研究體育學理

須讀名家之巨著

體育原理 國立中央大學體育系主任 吳蘊瑞 北平師範大學體育系主任 袁敦禮 合著

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

體育行政 中央大學 金兆均著

本書為我國僅有之體育刊物。共十五章。表格五十餘種。關於體育行政，組織，課程，支助教材，選擇體格，成績考查，競賽指導，運動設備，以及教師準備，學校衛生等。均有詳密之敘述。及精致之理論。（精裝布面定價二元二角）郵購寄郵一角六分。

總發行所上海法租界勞神父路三九二號

勤奮書局發行

門市部上海英租界四馬路二七七號



教育部體育班同學會消息

本班天津分會歡迎褚民誼

〔天津特訊〕教育部體育班天津同學自京歸來，對於體育問題不時聚首研究。九月十五日晚七時半假青年會會員室開例會，出席者計有羅治英，梁秀萱，陳郁波，張學淵，穆文平，田永慶，郭振邦，劉海寰等八人。由陳文海主席，劉海寰記錄，茲將議決事項覓錄如下：

(一)主席陳文海既在青年服務，此後開會地點應改為青年會。

(二)十八屆華北運動會本班主任褚民誼先生將來津參加，同學會應準備歡迎，先由陳文海函褚主任，詢問來津日期，以便籌備歡迎。

褚民誼召宴滬市全體同學

褚民誼老師，鑒本班滬市同學，前于一〇四度酷暑之下，辦理「暑期體育講習會」，欣喜有嘉，特于九月十五日下午六時，假上海中華體育會，召宴本會同學，並宴請暑期體育講習會中各義務教師。席間首由褚民誼致詞，次由來賓徐致一等演說。後由本會同學阮蔚村演講，主賓一席，四十餘人。席後舉行同學會，計出席者：翟漣元，任勁華，金月齡，周邦哲，阮蔚村，文啓高，顧舜華，周鼎昌，楊孝文，葉玉書，郭允恭，沈寶綸，李實等十四人。

本同學會主辦

太極操函授學校

(一)緣起

太極操係由褚民誼博士。根據科學，生理所發明。採取吾國固太極拳之圓形動作，編成健身體操，為世界最新之體操教材。自去年全國運動會，採用太極操為會操教材，現已普及于全國各大城市。本年華北運動會，亦採用太極操為會操教材，各地中小學體育教師，多曾先學習，以供教學之用。故本同學會，曾有太極操研究會，及太極操講習會之創設。先後畢業者五百餘人。惟內地各處之中小學教師，因時間及經濟關係，不克來滬參加，以是乃有太極操函授學校之創立，聘請太極操發明者褚民誼氏任校長。

(二)宗旨

本校之宗旨，在闡發太極操理論，灌輸太極操知識，教授太極操方法術，養成太極操師資。

(三)資格

凡現任中小學體育教師，及對體育有興趣者，均可報名入學。(不限性別)

(四)學期

三個月畢業，隨時可以報告。

(五)課程

由本校發給講義，詳細示教太極操之理論及方法。學員對於不明瞭之處，可以隨時質問。函詢面問均可。緣因教育部體育班同學，凡三百餘人，分佈于全國各地，凡加入太極操函授學校者，均本校介紹教育部體育班同學一人，于不明瞭之點，就地可以向其詢問。

(六)學費

學費免收，暫定每人只收講義費一元，郵費一元。

(七)畢業

三個月畢業之後，由校長簽發畢業文憑。印贈同學錄，並准予加入「太極操研究會」為永遠會員，免收會費。並介紹學員之言論及著述，在勤奮體育月報上發表，或勤奮書局出版。

(八)教授

本校教授，均係敦聘教育部體育班同學會同學擔任，均係褚民誼博士之高足。

(九)獎學

凡本校學員，于畢業時，應繳獎學金論文一篇，主在闡發太極操理論。由本校校長親自評卷，第一名給獎學金五十元，第二名給獎學金三十元，第三名給獎學金二十元，第四至第二十名，均贈以紀念章。(此次獎學金論文競賽，不參加者聽)。

(十)校址

本校上海法租界勞神父路三九二號(勤奮體育月報社內)
(註)備有詳章，函索請附郵票二分。

各地同學消息與通訊

▲天津陳文海 陳君為本班同學老資格之一，在董守義

君未任天津青年會體育幹事之前，乃係由陳君主持青年會之體育部，陳君自辭去青年會體育幹事之後，即任教天津市立師範，于茲五載，上下推重。現津青會復清陳君回任，陳君已將市師教職辭去，復回青年會，將來華北體育，藉重陳君之處很多，望陳君好自勉之。

▲南通賀雪崖 賀女士，暑假時離開了上海，本會辦的暑期體育講習會，請賀女士來幫忙，她因為家裏的事情忙碌未能來。這半年她到南通中學任女生體育指導，據說該地的環境頗好。

▲蘇州楊士鑒 楊君在暑假來滬為本會幫忙，後來回到他的故鄉咸澤，聽說秋季他又回到蘇州，仍舊在成烈體育專任教。

▲廈門黃芹榮 黃君來信說：「我本學期仍在廈門安海任灣海中及西隅學校事務主任兼體育教員，希為在勤奮體育月報同學會消息欄內，將我的通訊處告諸同學」。

▲六合薛義宏 薛君在南京的事情，已經有頭緒了！
▲浙江丁彪 丁君寄來了一篇「自衛刀速成法」，是他本其在浙省國術館教學的經驗而著成的，登在這期的月報裏，請諸位注意。

▲安徽汪仲華 汪君來函說：這一學期，我是服務在離津浦道上的臨淮關站祇有十八里地鳳陽縣省立師範學校。請轉告各同學。

▲浙江徐道生 徐君來信說，現已到海門台州中學服務云云。

▲上海翟連元 翟女士原原在南京，本季來上海，任兩江女體師國術教員。

▲安徽王椿庭 王君今夏至省城參加體育行政人員訓練班，該班竟認王之資格不符。乃由本會呈請教部為之證明。

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鎗
籃球足球等一切運動物品製造合法質
料優良送經國內各大運動會正式採用
咸一致認為係國貨中之上品

總發行所
分發行所

保定唐家胡同
重慶白象巷馬路



重慶中華基督教青年會
重慶中華基督教青年會
重慶中華基督教青年會

運球者社會為提倡體育以強國民體魄
見特假令本會中級以上學校舉行比賽
籃球比賽會承蒙
貴廠出品之籃球一用之此實二名佳
者願急應以籃球一用之此實二名佳
球志願正如此不致形足見
該廠製造得法質料精良誠非他廠出
貴廠出品之籃球一用之此實二名佳
品所難望焉特此
奉送以鳴謝悃即希
賜顧為幸此致
重慶布雲工廠 啟

民國二十二年一月廿六日

二十二年全國運動大會
認保定布雲工廠
有功體育
王三志

The Chin Fen Sports Monthly
 General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE
 392 Route 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 投寄譯稿，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一期(總第十三期)
 中華民國二十三年十月十日出版
 本期一週年紀念特大號 零售大洋三角
 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

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

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 價 表

日本照國內郵票代價一律作九五折計算	國內預定全年郵費不收	目價定預	一月一册 全年十二册 (附送中華全國體育協進會體育季刊四册)
		年全期時	
冊二十	二	國內	價目連郵費
		國外	四元二角

定閱諸君如詢問事件或更改通信地址務請將
 定單號數定戶姓名
 在何處寄原稿
 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

服務體育界之總機關：

||||| 天津春合體育用品製造廠 |||||

▲工人千餘，年產球類五十萬個

▲行銷全國：各省、市、縣、鄉村

▲南洋歐美：設有特約代理店

十 為運動界最忠實的服務機關

營業部：天津南開

電報掛號三三三〇五

駐滬
代表

春生體育用品公司

上海北四川路
士慶路九三號

批發零售

內文部主冊登警字第三〇二四號