

年

卷

期

4

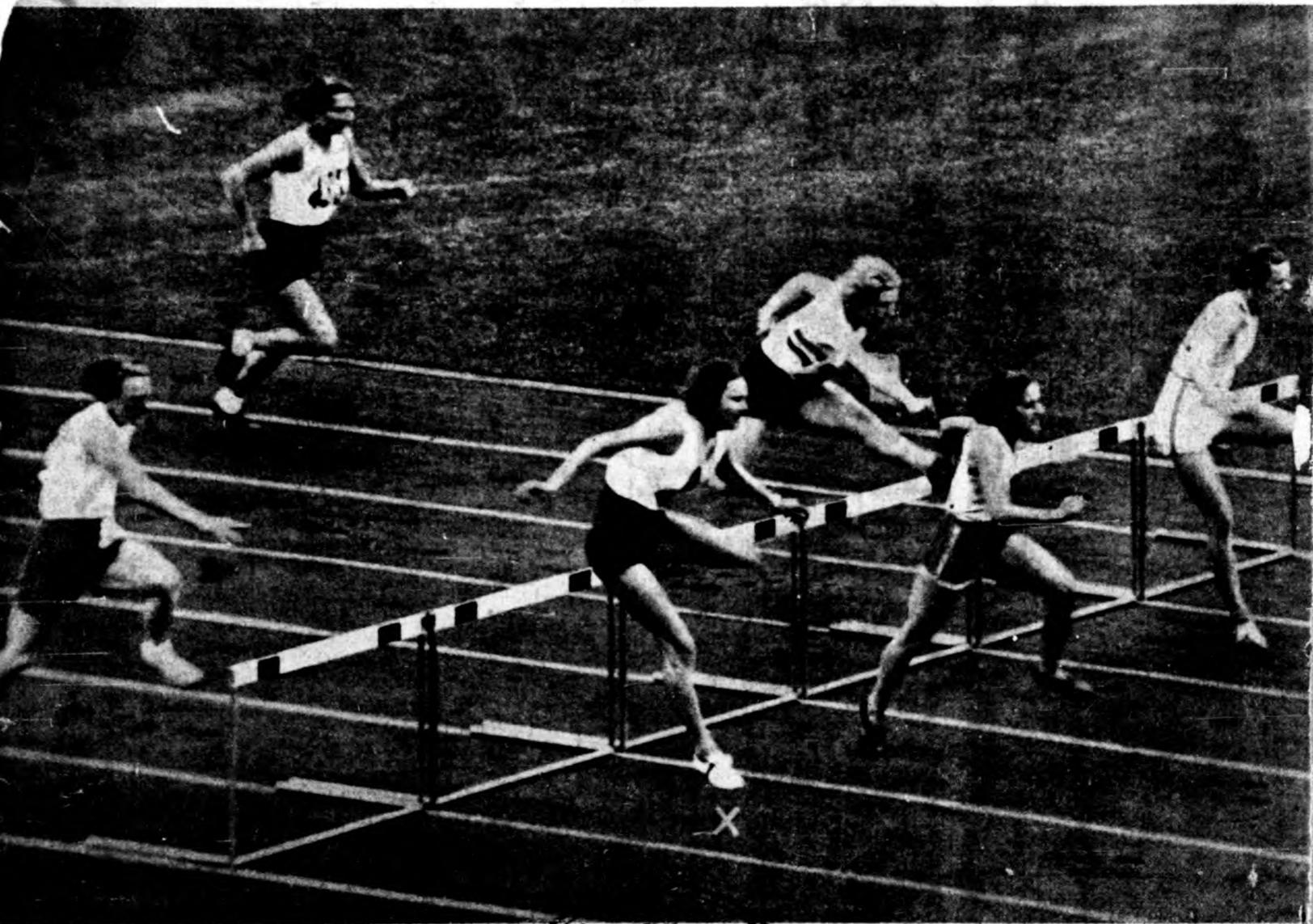
1

第

第

# 勤奮體育月刊

第四卷第一號



世界運動會女子低欄賽(為冠軍者)之伐拉小姐

上海勤奮體育月刊社發行



26.7

第十  
一屆

# 世界運動大會畫報

燦爛光輝之競技寫真，人應備此一冊。



廷正王隊領總



良嗣沈事幹總



生更邨長團團察考



幹汝邵者記報本

## 第二版出版書

定價五角  
特價四角

本報詳載第十一屆世界運動大會會場，大會各項田徑賽，球類運動，拳鬥，游泳等，全部優勝運動員，及各國選手，開幕閉幕圖照，一覽無餘。用上等銅版紙道林紙精印一厚冊，裝訂精美，便於翻閱，人手一冊，愛不忍釋。

### 內容之一斑

本畫報由邵汝幹君親自赴德搜集材料，並請德國特克及泰爾兩著名攝影師担任拍照。此書早已出版，由阮蔚村編入中英文說明。該書封面為三色版印之火炬接力進場，內容凡田徑游泳之每項比賽，皆有姿勢及個人照片。他如足球，籃球，馬術，帆艇，拳鬥，擊劍，擲角，以及大會會場，柏林景像。而關於吾國選手之生活照片特多。文字共有二萬餘言。

### 定價及郵費

每冊定價五角，現應讀者要求，仍按特價四角出售郵費每冊本埠一分，外埠二分，如需掛號另加八分，國外二角四分。

## 上海勤奮書局發行

號二九三路父神勞界租法海上(所行發總)

號七七二路馬四界租英海上(部市門)

徵求定戶十萬名

中國體育  
界唯一偉  
大出版物

優待讀者大犧牲

第四卷發行開始



- ▲體育教師
- ▲運動人士
- ▲男女學生
- ▲體場圖館

從速訂購

徵求優待  
定戶二年  
內期元

再贈第十屆世界運動大會畫報

九月十日起  
十月卅日止

徵求緣起

本報發行三載，深承全國人士之歡迎，足跡所至，遍及全國及海外，然鄉鎮僻處，容有遺漏，特乘此第四卷發行之始，舉行擴大徵求運動，以達普及之目的。旨在提倡，不惜犧牲。

徵求時期

本報現值三週紀念，舉行徵求大運動，時期自本年九月十日起至十月卅日止。在此期內，訂購本報，均得享受優待。

優待特價

本報月出一冊，定價二角，全年十二冊二元四角，現為優待起見，在徵求期內，祇收二元，國內郵費不收，國外加三元五角。郵票代洋，作九五折計算。

贈送畫報

本報在徵求期內，特設優先定戶一萬號，凡預定本報第四卷或補購第三卷，或已定而續定第五卷全年者，除享受優待特價外，並每戶贈送精美絕倫光輝燦爛之「第十一屆世界運動大會畫報」一冊。多購多贈，惟直接向本社訂閱者為限。

上海法租界勞神路三九二號  
上海四馬路二七七號

勤奮體育月刊社出版  
勤奮體育書局發行

勤奮體育月刊報大宣言

敬啟者：本報以提倡體育復興民族為宗旨。自民國二十二年雙十節起發行，開我國體育界之先河。不特風行全國，即歐美及日本各國亦紛紛訂購，足證本報之受人歡迎。在荏苒光陰，已將四載，本報第三卷即將於九月十日滿期，第四卷亦將於十月十日開始。乘此三週紀念，特將本報內容，過去成績，今後新計劃，敬為讀者諸君告，務希不吝指導，踴躍訂購為幸。

內容優美

本報內容，優美豐富，旨在灌輸體育最新知識，研究運動最新技術，藉以推行體育教育，增進運動方法。卷首體育評壇，評述體育大事，糾正謬誤。特約名家論著，以供參考。專載大中小學體育教材，每期更易，應用不竭。設有讀者園地，儘量登載讀者稿件，發表意見。介紹海外體育，增進新知識。刊登中外體育新聞，作有系統之記載。附插體育畫報，為體育界名貴生動照片，以助讀者興趣。此外如體育講座體育問答及體育人事行政等，不勝美舉。故凡體育行政人員，各級學校體育教師，運動人士，男女學生，及圖書館等，均宜人手一編。

過去成績

本報發行已經三載，文字力求淺顯實用，態度公開，毫無偏見，是以能到處歡迎，大眾愛戴。過去風行各地，影響於國民體育者，良非淺鮮。公認為提倡體育而收實際利益者，捨本報莫屬。而政府當局，體育界要人，文化界巨子及社會人士，莫不嘉許。

今後計劃

本報今後，仍本原有計劃，繼續努力，並加以擴充。特約歐美體育名家，及攝影家，著述體育名著，及供給體育照片，每期刊載。介紹中外體育專家，運動名人之成功小史，以供參考。多載體育遊戲教材，俾應實用。另請漫畫專家，每期繪登時事體育漫畫。務使盡善盡美，成為體育界唯一偉大讀物。

徵求獎贈

三載以還，本報足踰遍及中外，惟偏僻之處，容有遺漏。特乘此三週紀念，舉行特價，並對每戶讀者，奉贈第十一屆「世界運動會畫報」一冊，藉增興趣。凡預定本報第四卷，或已定而續定第五卷全年者，均得享受此項優待。

(本報最近目錄請閱反面)



精君 美欲 軟何 片求

全快特達柯用！乎速迅光感欲  
增大度速則片軟色

在人工燈光下若將  
極端讚歎此感光迅  
速之柯達特快全色  
軟片。感色亦在準  
確。明瞭非淺淺時  
，因在顯色顯影  
無光暈之弊。顯影  
之時顯色顯片自能  
消去。底片格外醒  
目。包裝設備。



粒微色全達柯用！乎晰清影顯欲  
美精更大放可則片軟

柯達特快微粒軟片  
。專為適應拍較小  
照片而特製者。亦  
可適用於較大之鏡  
箱。感色完全。感  
光迅速。足以應付  
一般需要而有餘。  
亦有專備用於柯達  
來丁那。徠卡。康  
泰時及同樣小型鏡  
箱之軟片盒。可在  
亮光中裝卸軟片。  
應更利便。



美商 柯達 公司  
上海 圓明園 路一八五號

# 勤奮體育叢書目錄

教育部長 王世杰

## 對於本叢書之讚美

我中華民族以文弱召東亞病夫之譏，由來已久。自學制革新，體育始在教育上佔相當地位。惟其設施僅限於學校，迄未普及社會大眾；即在學校，亦往往僅以選手比賽為目的，殊失體育之真義。

吾人須知教育真正目的，為整個機體生活之訓練，體育雖係人體肌肉活動，足以助健全發育而增健康，然其效果必由生理作用引起心理上之變化，對於智育·德育·羣育·美育俱有密切關係。故欲充分發揮教育效能，發展體育實為主要工具。且以今日國民健康之低劣，與民族精神之萎靡，欲延續民族生命免於自然淘汰，尤非普及國民體育不為功。是以近來體育科學化與大眾化運動，已漸為國人所重視。

政府為推行國民體育，於民國十八年四月公布國民體育法，二十一年八月召開第一次全國體育會，議通過實施國民體育具體方案，今更幸得上海動委會諸君熱心提倡，發行體育叢書，舉凡近世中外優良體育教材及方法，均有所貢獻。將來我國國民體育之發展，實多利賴，于此祝其成功。

### ▲原理

體育原理

吳蘊珊

精裝二元二角  
平裝一元六角

人體測量學

蔣湘青

精裝一元九角

小學體育之理論與方法

陳奎生

一元三角

民衆體育實施法

王庚

一元四角

健康教育實施法

孫福

四角

標準運動實施法

孫福

四角

### ▲行政

體育行政

金光均

精裝布面  
二元二角

中學運動會指南

王復旦

六角

小學運動會指南

項期高

六角五分

運動救急法

阮蔚村

六角五分

運動衛生

阮蔚村

六角

比賽方法

錢一勤

四角五分

### ▲建築

體育之建築及設備

吳蘊珊

精裝布面  
二元八角

運動場建築法

王復旦

一元四角

體育場指南

王壯飛

七角

田徑場之建築與設備

阮蔚村

印刷中

體育館之建築與設備

阮蔚村

印刷中

### ▲教學

體育教學法

吳蘊珊

精裝一元八角  
平裝一元三角  
印刷中

怎樣做一個小學體育教師

俞子威

印刷中

初中男生體育教授細目(三册)

教育部

二元二角五分

小學體育教授細目(四册)

教育部

一元四角

### ▲歷史

世界體育史略

章輯五

六角

遠東運動會歷史與成績

阮蔚村

九角五分

第六屆全國運動大會彙報

馬崇淦

三角五分

第十一屆世界運動會彙報

馬崇淦

三角五分

全國足球名將錄

勤奮編譯所

三角

全國田徑名將錄

勤奮編譯所

三角

全國女運動員名將錄

勤奮編譯所

三角

劉長春短跑成功史

蔣槐青

三角

林寶華網球功史

蔣槐青

三角

邱飛海網球功史

蔣槐青

三角

實用按摩術與改正體操

金光均

精裝布面  
二元九角

實用婦女醫療操

陳韻蘭

五角

早操與課間操

陳奎生

五角

德國復興早操

錢照元

五角

德國新體操

陸期千

八角

晨操教材

金光均

八角

童子軍體操

彭禮南

七角

基本體操

彭禮南

七角

國花園案體操實驗教材

金陵女子文理學院體育系

一元二角

中學體巧運動

俞子威

二角五分

小學鄉土遊戲和體巧運動

鄒吟虛

七角

和緩運動

蔡雁賓

四角

舞蹈

沈明珍

九角

舞蹈入門

蔣佩儀

一元

### ▲舞蹈

舞蹈新教本

沈明珍

一元

歐美土風舞

沈明珍

一角

各國舞蹈新選

金陵女子文理學院體育系

一元六角

舞

沈明珍

一元六角

▲田徑

田徑賽訓練法

田徑賽判裁法

田徑新術

田徑訓練圖解

田徑運動

五項十項訓練法

女運動員臨陣以前

越野跑訓練法

競走訓練法

▲足球

足球訓練法

足球成功術

足球規則問答

小足球

▲籃球

籃球訓練法

籃球裁判法

美國籃球新法

小學籃球

女子籃球訓練法

▲網球

網球訓練法

網球要訣

鐵爾登網球術

世界網球家勝秘訣

▲排球

排球訓練法

排球裁判法

▲壘球

壘球訓練法

張恒

王復且

阮蔚村

江良規

吳禮瑞

步起

阮蔚村

人見娟枝

王復且

陸千

吳邦偉

吳邦偉

吳邦偉

陳奎生

吳邦偉

彭文餘

張國勳

錢一勳

阮蔚村

宋君復

馬德泰

吳邦偉

波魯斯

阮蔚村

馬迪夫人

阮蔚村

吳邦偉

阮蔚村

阮蔚村

精緻布面  
一元六角

大角

七角

八角

一元八角

九角五分

九角五分

六角

六角

九角

五角

三角

二角八分

九角

六角

四角五分

三角五分

一元四角

五角

七角

五角

四角五分

九角

六角

八角

▼游泳

小學游泳訓練法

游泳之理論與方法

游泳訓練法

游泳成功術

游泳訓練圖解

女子游泳訓練法

小學游泳

▼其他

跳繩遊戲百種

乒乓球訓練法

考而夫訓練法

手球訓練法

健子比賽

▼小學遊戲

唱歌遊戲(甲編)低

唱歌遊戲(乙編)低

故事遊戲(低)

摹擬遊戲(低)

追逐遊戲(低中)

摹擬遊戲(中)

競爭遊戲(中高)

競技遊戲(低中高)

哪士遊戲(低中高)

▼小學舞蹈

聽琴動作(低)

小學歌舞(中)

小學歌舞(高)

小學土風舞(低中)

小學土風舞(高)

▼小學運動

模仿運動(低中)

俞子箴

王文麟

錢一勳

海傑

俞斌

江良規

阮蔚村

三角五分

八角

布面精裝  
一元七角

六角

五角

七角

三角

三角

四角五分

四角

六角

五角

四角五分

各種運動新規則

最新田徑賽規則	最新全能運動規則	最新足球規則	最新網球規則	最新排球規則	最新游泳規則	最新籃球規則	最新羽毛球規則	最新乒乓球規則	最新體育規則	最新體育實施方案
一角五分	一角五分	一角五分	一角五分	一角五分	一角五分	一角五分	一角五分	一角五分	一角五分	一角五分

小學技巧運動(中)	小足球(中高)	小學田徑運動(中高)	小學遠足登山(低中高)	小學器械運動(高)	小學游泳(高)	小學籃球(中高)	小學排球(中高)	小學壘球訓練法	小學鄉土遊戲和技巧運動	小學姿勢訓練(低中高)	小學準備操(低中高)	童子軍體操	童子軍營地佈置術
鄒吟塵	陳奎生	阮蔚村	阮蔚村	陳奎生	阮蔚村	阮蔚村	阮蔚村	俞子箴	蔡雁賓	項翔高	邵汝幹	彭禮南	曹廣方
二角八分	三角	二角八分	二角八分	二角八分	三角	三角五分	三角五分	三角五分	四角	三角五分	三角五分	七角	三角五分

上海勤奮書局發行

發行所：上海勞神父路三九二號  
門市部：上海四馬路中二七七號

# 小學體育教育授細目

教育部編輯：

通令全國小學採用！

**第一冊：** 第一冊為總論，及作業要項說明。本冊指示小學體育之教學方法，及對本綱目之活用方法，小學體育教師，閱此第一冊後，即可充分運用本書所載之教材數百篇矣。

**第二冊：** 第二冊為各種教材示例。刊載小學高中低組適用之遊戲教材。計有故事遊戲，競爭遊戲，追逐遊戲，球類遊戲。共計遊戲教材一百五十八篇，可以取之不盡。

**第三冊：** 第三冊為韻律活動，包括舞蹈，唱遊，及歌舞劇等。每篇教材，除述敘表演法外，皆附有樂譜，教材豐富，可以用之不竭。

**第四冊：** 本冊為體操及運動。體操分準備操，普通體操及太極操。運動則分田徑運動，球類運動，墊上運動，機巧運動，及輕器械運動。書末並附有小學體育設備之計劃方法。

全書四厚冊 合售實洋一元四角

(郵費一角六分)

教育部編 初中男生體育教授細目

全書三冊 合售實洋二元兩角半

(郵費一角六分)

## 小學體育教育全本全書目錄

新課程標準 小學體育教本

(一) 遊戲類		(二) 舞蹈類		(三) 運動類		(四) 其他	
唱歌遊戲(甲)	四角	聽琴動作	四角	模仿運動	四角五分	姿勢訓練	三角五分
唱歌遊戲(乙)	五角	小學歌舞(中)	五角	機巧運動	四角	準備操	三角五分
故事遊戲	三角八分	小學歌舞(高)	五角	小足球	二角八分		
摹仿遊戲	二角	土風舞(低)	五角	田徑運動	三角		
追逐遊戲	三角			遠足登山	二角八分		
摹擬遊戲	一角五分			器械運動	二角八分		
競爭遊戲	三角五分			游泳	三角		
競技遊戲	四角			籃球	三角五分		
鄉土遊戲	三角八分			排球	三角二分		

編輯 旨趣

本書係根據教育部最新小學體育課程標準而編輯，內容精詳，取材豐富，全部共二十五冊，自小學一年至六年包含體育教材數十種，應用不竭。教師備此一書，教材即無缺乏之虞，誠體育教師之萬有文庫也。

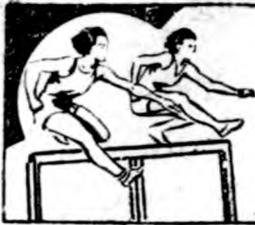
全書二十五冊 合購全套特價六元(郵費二角六分)

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神 父路三百 九十二號

門市部 上海四馬 路第二百 七十七號

528-905  
125



第 四 卷 第 一 期  
勤 奮 體 育 月 報 目 錄



◆勤奮體育畫報

- 世運代表團返國……………(三幅)
- 女運動界兩新人(羅費詩·周秀珍)……………(二幅)
- 世運足球隊歐游戰跡……………(十幅)
- 現代新五項運動圖解……………(五幅)

第四卷卷首語……………編者(一)

◆評 壇

我們應否提倡中國的民族

體育……………程登科(三)

四年計劃之要義……………薛學海(三)

體育教師之聰明……………阮蔚村(四)

◆專 著

身體與精神不健全之危機……………謝似顏(七)

體育與技競之價值……………徐 鑣(八)

遊戲的各派理論……………林啓武(一〇)

軍隊體育推廣法……………倪則舜(一二)

視覺與競賽運動……………呂延立(一六)

跑道轉彎傾斜度……………王復旦(一九)

田徑場之形狀與跑道之樣式……………阮蔚村(二〇)

◆技 術

擊劍射擊摔角之理論與方法……………阮蔚村(三三)

按摩術之理論與實際……………張祥卿(三四)

跳高練習法……………傅寶瑞(三九)

乒乓戰術……………梁明政(四〇)

◆教學研究

鄉村小學體育教材與設備……………俞子箴(四)

籃球裁判法撮要……………張毓才(五)

舞蹈的幾個基本動作及其教授法……………孫淑銓(五)

女子運動時應注意的事項……………孫淑銓(五)

少年時期的體育……………謝似顏(六一)

小學歌舞教材……………胡敬熙(六三)

◆特約通訊

丹麥體育考察記……………江良規(六三)

◆體育家生活特輯

二十年來之體育生活……………王健吾(六六)

十年來運動生活的自述……………王銘紳(七四)

烏溫斯小傳……………(八五)

◆名著介紹

介紹幾本現代體育的名著……………章輯五(七七)

◆調 查

上海市立體育專科學校概況……………阮蔚村(八二)

體育家與運動家(尙樹梅·王南珍·徐鑣·黃社基)……………(八〇)

讀者園地

一月來之體育行政……………(九七)

一月來之運動比賽……………(八一)

一月來之體育人事……………(八三)

一月來之海外體育……………(八五)



# 西湖 毛巾

是美麗的西  
子湖縮影！  
是毛巾界絢  
爛的明星！

西湖毛巾，整齊平服  
的絨圈，軟軟地，正  
像明鏡般的湖水，一  
樣盪漾迷人！

西湖毛巾，軟白的質  
地，印上逼真的西湖  
景色，美麗的四圍，  
正是整個的西子湖的  
縮影！

西湖毛巾，軟的，白  
的，香的，美的，一  
經措用，像遊西子湖  
似的，會使你迷戀！

定價每條三角

每打三元三角

## 三友實業社啟

門市部 郵售部

上海南京路浙江路東首

## 世界運代表團返國



(右) 總領隊王正廷博士與歡迎者合影

(下) 各團體齊集江干歡迎世運代表團歸來



來歸征長里萬日三月十於國表代運世  
(導前旗執球寶陳由時岸上團表代為圖上)



詩費羅 人新兩界動運女  
玲秀周



(下右) 羅費詩女士，為駐丹麥羅公使之女公子，在丹麥曾連獲三年女子網球冠軍。  
(下左) 周秀玲女士為海上新進之女游泳家，國際游泳賽中，大露頭角。



→ 我國世運足球隊在南洋擊破蘇東隊與該隊合影



→ 中華大戰全印之一影  
 (上)我國足球隊戰和全印選手後留影  
 (下)印蘭華僑之歡迎大會

### 中國足球隊歐遊戰跡

吾國世運足球隊，此次參加大會，博得好評。會前全體隊員曾赴南洋比賽，會後又征英法各地，博得異邦人士之稱讚。圖為歐遊戰跡之一斑。





# Isochrom

H & D. 4400°  
28° SCH

## 矮克發「迅速分色」軟片 (即伊速固)

本年度最新貢獻

感光速度增至四千四百度

### 六種優點 與眾不同

一——速度加倍……此片感光速度原為一千三百度

已較普通片特快三倍現又增為四千四百度故

任何光綫雖極小之鏡頭亦可得美滿效果

二——雙層藥膜……感光過度與不足均無

影響

三——細致分色……多得遠景色彩

均勻無過黑過白之虞

四——銀加粒細……放大無須修改培增清晰

五——免除返光……強光影像無暈光模糊之弊

六——藥膜堅固——炎夏不易溶化

說明書函索即奉

各大照相材料店均有經售

矮克發洋行謹啓

上海四川路  
二百六十二號



# 如意牌搪瓷器皿

：樣花的登摩：料質的好上

，用耐的常非

！們人的界動運

。用採致一請



路門北老海上 品出司公瓷搪豐華

## 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。而與籃球訓練球出界等。又列成特殊圖表三十分。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勢進攻防守方法。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。末言男女籃球規則之異點。以資識別。尤便學者。(定價二元四角)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

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。

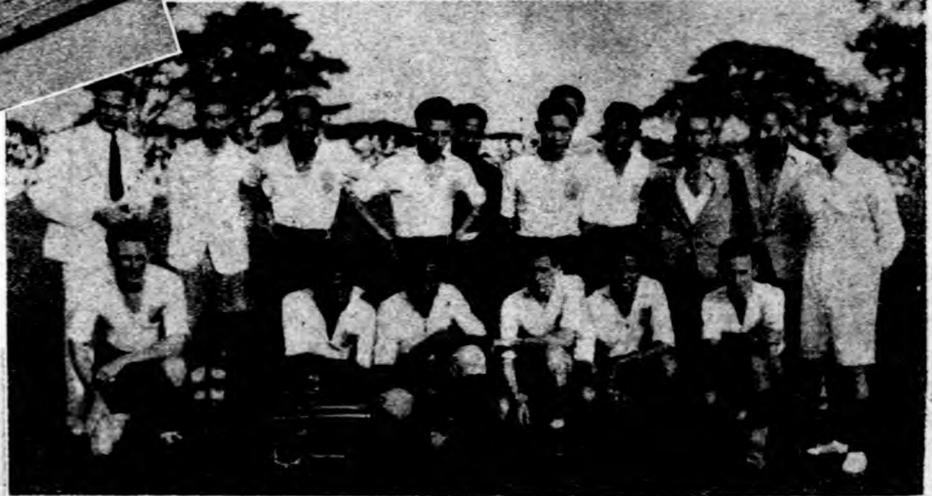
最新男子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角  
最新女子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角  
男女適用籃球記分簿 布面精裝

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



→我國代表隊與吧城選手隊鏖戰之際  
↑仰光華僑之歡迎大會



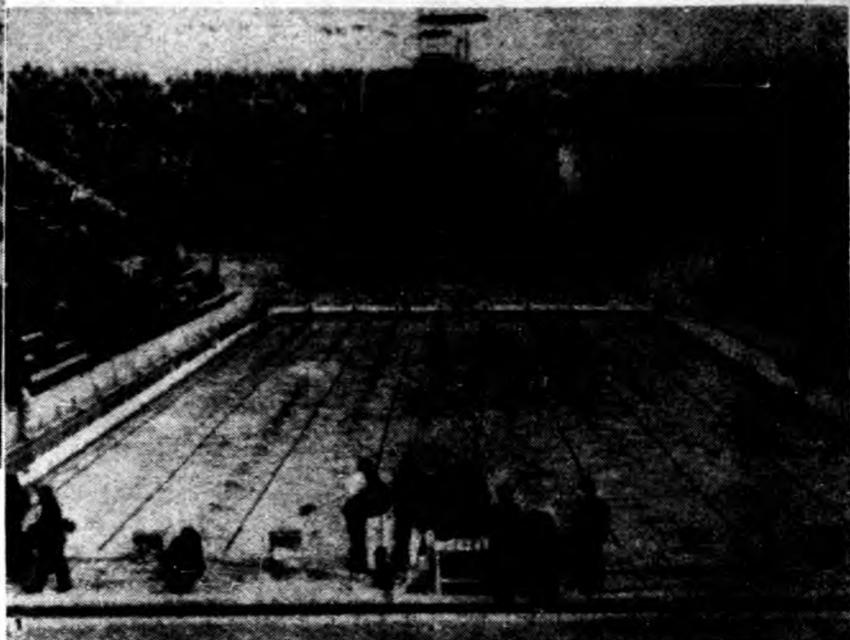
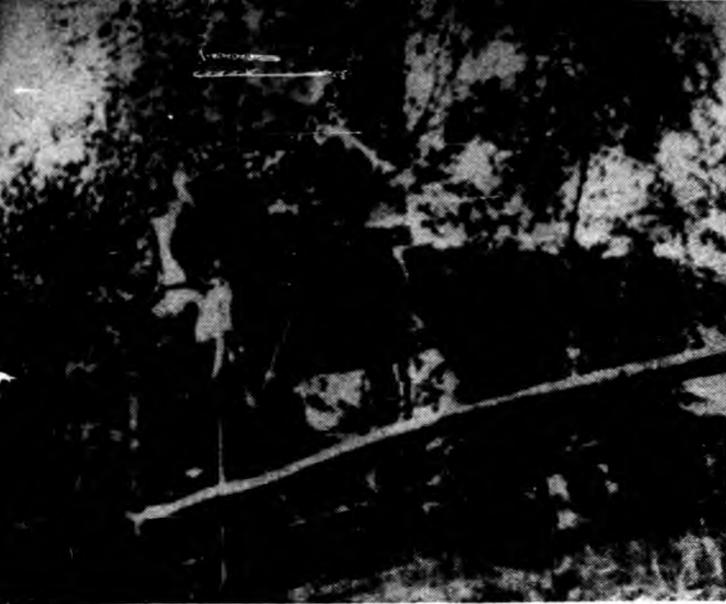
(上)全爪哇最強之吧城選手隊曾爲我國足球隊擊敗。  
(左)我國勝楠蘭足球隊時與該隊合影



↑我國足球隊乘輪抵仰光時



# 現代新五項運動圖解



## 現代新五項運動解釋

現代新五項運動，為體育軍事化之運動

項目。比賽項目，分為(一)三百米游泳，

(二)馬術，(三)四基羅米突越野跑，(四)擊

劍，(五)射擊。比賽方法；以每項第一名得一分，第二名

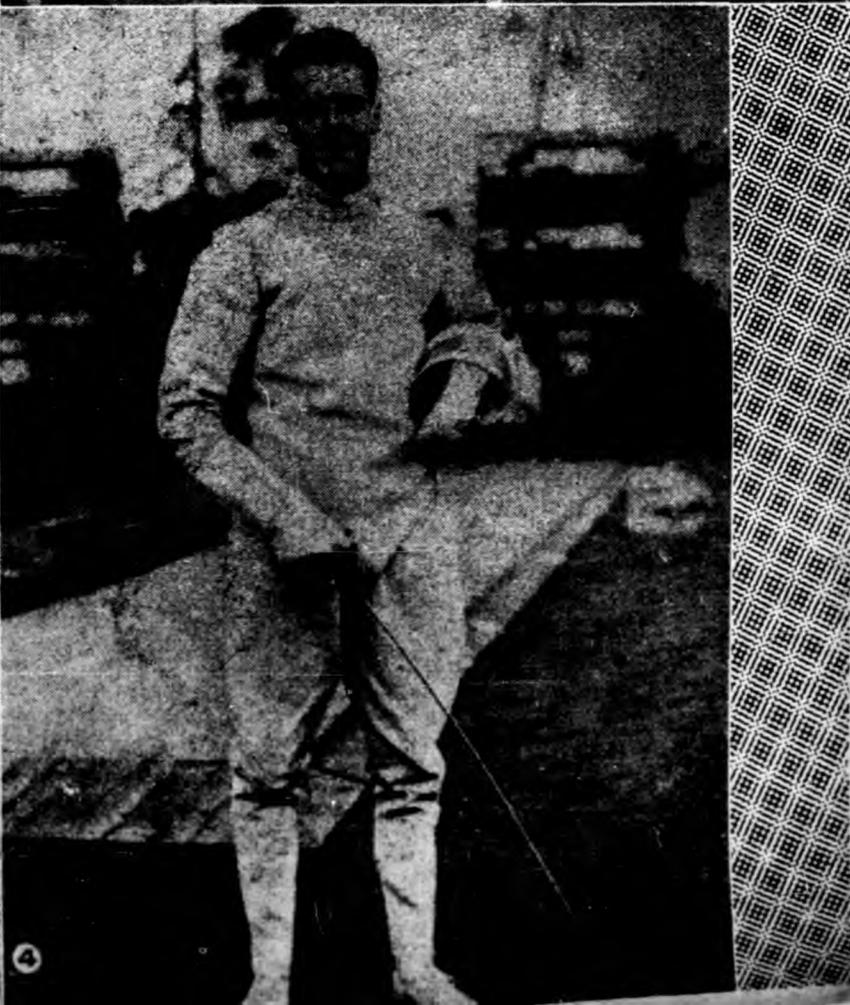
得二分，如此類推。以得分最少者為優勝。

圖中所示者，為本屆世界運動會新五項比賽之影。

(一)為游泳。(二)為冠軍德國漢特立克中尉之馬術。(三)

為冠軍漢特立克中尉之越野跑。(四)為亞軍美國李歐那特

中尉之賽劍。(五)為第三意大利阿芝巴中尉之射擊。



# 第四卷卷首語

編者

光陰如箭，本報出版，已滿三年。想

想三年前的今日，正是第五屆全運會在白下開幕之時。本報因為着急和全國體育界相見，同人等曾忙了三個通夜，始得在大會開幕之日，與全國讀者相見……種種等等，都宛如昨日事，而實際上，本報已經出版了三卷，共計三十六期，從未有一次脫期，而定戶普遍海內外，都認為本報為全國唯一的體育刊物，也是信譽最著的刊物。

過去的三年中，我們刊載的文章，都千餘篇，文字達三百六十萬言。體育界為本報撰稿者達五百餘人，投稿者不下二千人。有了這樣多的心血灌溉，本報纔能夠精彩，豐富，絢爛，綺麗！我們很感激二千餘人的投稿者，更感陽三年來十餘萬讀者，不但每卷訂閱，並且很多通信指教。本報為酬謝作者與讀者的感意，所以每逢每卷的第一期，皆擴大篇幅，儘量刊載體育界之攝作，努力使內容之充實，並提早出版之日期。

本期為第四卷第一期，特擴充篇幅。

刊載的文章，在平時的二倍以上。而於排印方面的格式，亦大事刷新。從前每頁僅容千言，現在每頁可容千五百言。如此，以後每期本報內容，可較平時增加三分之一。

本期本報，多由名家執筆，如程登科與薛學海的評論文章，蜚聲海內，每期的評壇，除由二君撰稿外，更有一篇「體育教師之聰明」，為體育教師者讀之，心中如獲明鏡。

專著方面，由顏似顏，王復旦，徐鏞，倪則舜諸君執筆，各有其特殊的價值。技術文章有傅寶瑞君的「跳高練習法」，張祥卿的「按摩術之理論與實際」，阮蔚村的「擊劍，射擊，摔角之理論與方法」均切適用。

教學法之方法，有小學體育專家俞箴的大著，及金陵孫淑銓女士的「舞蹈教學法」等。

特約通約有江良規自歐寄來的「丹麥

體育考察記」。江君現在歐洲各地考察，

下期將刊江君的「瑞典體育考察記。」

本期的特別供獻，為「體育家生活特輯」。有運動界宿老著名體育專家王健吾先生的自述傳，和東北中跑名將王銘伸的十年生活紀錄，都足為讀者摹倣和景仰。此外尚有世界第一快人烏文斯的小傳。

我們深為抱歉的，本期因為截稿時期較早，所以很多的佳作，未及排入。如劉昌合，劉雪松，尚樹梅，張唯中諸君都因稿件寄來較緩，只好容待以後發表。

本報出版三年，最大目的，在「提倡體育，復興民族」，對於讀者，則供獻材料，並溝通消息。今後希望全國體育界，都和我們合作，大家走向民族復興的路上去。

本期本報附贈「第十一屆世界運動大會畫報」一冊。但此項畫報，祇限贈於由本年八月十日至十月底間（即三週徵求運動期間）之訂戶。如舊定戶欲得此畫報者，可續訂第五卷本報，亦循例贈送。

本報邵汝幹君赴德考察，現已返國，邵君攜歸不少考察材料，不久讀者可以見之於本報矣。

× × ×

× × ×

× × ×

× × ×

全健則今 病多前送



# 司各脱

## 乳白鱈魚肝油

改良體質 增進康健

兒童之需要滋養，猶之燈火之需要膏油，不可或有缺乏。常服「司各脱乳白鱈魚肝油」之兒童，精神上必得到無限之愉快。否之則頹廢自甘，常有懶散欲病之勢。強弱之判，不啻霄壤。因本品內含維他命及礦質等名貴滋養料，異常豐富。兒童食之，能使筋強骨健，活潑伶俐。欲造成兒童之幸福，非此不足為功。



各藥房均售  
請認明漁夫商標

司公限有碱洋門內卜商英 理經總國中



## 我們應否提倡中國的民族體育

程登科

中國體育提倡了數十年之久，而成績如何，這是大家都知道的，用不着本人再來贅述。現在本題所謂「民族體育」究竟是什麼？是故意在標新立異，嚇人聽聞呢？還是因環境的變遷，事實的需要而有所標新立異的學說呢？設若真是需要的話，那末！我們又應如何創造呢？這些問題都是我們應當提出來討論的，本人為廣求指正起見，僅將個人之主觀見解略述如左，希作拋磚引玉之想，尤希因此引起體育同人的研討，使這種適合時間性的救國圖存和復興民族的「民族體育」早日產生，而脫離歐美體育的侵略喲！

(一) 何謂民族體育？民族體育乃根據三民主義的民族主義和復興民族的口號為原則，是將現在洋土體育打成一片而創造成爲中國的「民族體育」並要有所應用，及能增加國防力量！

(二) 中國是否需要「民族體育」？「體育救國」的口號不是喊了十數年嗎？可是那「東亞病夫」的徽號「劣種」的謾語，何嘗取消半分呢！不唯此也，反而形成了許多派別和封建的集團，這多是我們沒有「民族體育」或說是沒有「本位體育」的

結果。同胞們我們現在努力提倡「體育救國」，要實現「體育救國」請問是否第一要把眼前中國體育同仁們的派別及封建集團打消，同時是否也要達到不受任何國度的體育侵略，收回體育權表示我們獨立國家底體育的精神，創造那自主的中國式的體育系統，同時也可以說，需要那適合我們國民性的，洋土合一的，救亡圖存的「民族體育」。依照本人的主觀，中國目前確實需要「民族體育」，非有此不足以「復興民族」及取消「東亞病夫」之謾，非有此不足以表顯中國獨立和創造之精神，非有此不足以化除學派，消滅封建，處此民族鬥爭的舞台，捨「民族體育」實不足以喚醒貪睡的雄獅！

(三) 什麼是「民族體育」的原則？「民族體育」的需要已如上述，現在應當根據什麼原則來創造呢：這個嚴重的問題不是個人武斷的，不過本人在前面已說過，是將個人微意貢獻出來，作為拋磚引玉的，因此個人絕不怕人冷嘲熱諷，或責我標新

立異，但仍誠懇的，大膽的把原則提出，公開討論，聊盡本人的一份責任耳。

一，以中國科學化的國術（土體育）爲中心，採擇歐美體育（洋體育）之精華，并能適用於吾國者，力求洋土合一，作爲創造「民族體育」的原素。

二，「民族體育」是「復興民族」爲因，取消「東亞病夫」爲果。

三，「民族體育」是以「收復失地」是錦標，誰能「禦侮抗凝」爲冠軍。

四，「體育」爲民族之骨「軍事」爲民族之髓，故體育與軍事爲「民族體育」之骨髓，理應聯絡一氣，表裏相通，互相爲用，是以有打成一片之必要，而爲創造「民族體育」之骨髓。

五，「體育軍事化」爲髓養骨，且爲矯正時弊之良法，除引用軍事的管理和精神盡量應用化外，並能培養禦侮抗敵的青年與民衆。

六，「軍事體育化」爲骨護髓，且爲廿世紀新軍人訓練之通則，除利用體育的教材和方法，增加士兵堅忍耐勞及戰鬥能力外，並能增進國防力量？

(四) 結論：「民族體育」是新的名詞，而且是本人所杜撰的，在上面已不揣冒昧，放胆的用了三個問答式的口吻，將它的名稱，需要和原則爲解決了一番，在那原則上，更說明了今後中國體育應有的目標，和應走的途徑，與應有的教材等等，不是標新立異，不是創造哲理，更不是估名釣譽，乃是爲「救亡圖存」「復興民族」而有之「民族體育」之倡議。末後敬希體育同人加以指正！

## 四年計劃之要義

薛學海

夫德人敏於經營，工於搏鬪，其綱繆亞林匹克大會也，實聚精會神而爲之，用能謀無遺，舉不失策，凡區畫之賅備，管理之縝密，構造之壯麗，規模之宏遠，宣傳之熱烈，款待之豐贍，洵有手彈五絃目送飛鴻之致。推原其故，殆欲藉此以展國社主義之經綸，而抒條頓民族之懷抱也。於是柏林大會慨當以忼，禮儀三百，威儀三千。故四方來歸者，它它藉藉，填坑滿谷，靡不慕其膚廓而樂其條兜焉。吾國亦欣然赴會，濟濟鏘鏘，而且代表之數，與列強相埒，豈所謂泱泱之風者非耶？夫體育青年之文也，於役亞會，如龜灼焉。灼其中必文於外，夫文之隱顯，強弱之徵也。強弱既判，榮辱繁焉。乃吾國代表不奮又不鳴，汎汎乎若萍游於江湖，是大不列於國際矣。人其謂我不成丈夫歟？嗟乎！天其或者正訓吾國選手也。而又因恬而不知恥，慮不動於耳目者，其無乃永久不競乎？國人何望已，質而言之，獎牌之沾錫，壇坫之殊榮，亦憂乎其爲難。吾國選手庸可冀乎？然彼高無鬥志，視敗如歸。譬如羣羊然，一個負矢，將百羣皆奔，其亦無方收也。符保盧佼佼者也，衆望所歸，若能保其四米之記錄，即並得第六，天奪其鑿，此之謂也夫。若夫籃球隊則先聲奪人，大有可爲。以乏涵養而敗於連鵝之軍，國人尤爲震然而傷心也。

夫去事之戒，來事之師也。吾國代表之能集事，乃統理之非也。操枋者不得辭其責，抑亦習運動者，不能順教，以至此極。所謂圓鑿而方柄者，其必鉅鑿而難入也。凡運動員莫不知訓育之有益於已，怠戲之無益於事也。然而爲之者，情欲放溢，而不能勝其志也。關心體育之人士，蒿目時艱，怒焉憂之。或有所見而自述其志，或有所感而隱傷其

時。重而書之，嗟歎而傷之。所謂語不益，心不惕。心不惕，行不易。無亦冀其警悟而已矣。要之，今日爲吾國體育存亡之關鍵，失今不治，必爲鋼疾。後雖有扁鵲，不能爲已。不佞不揣愚昧，以有四年計劃之貢獻，抑亦心所謂危，敢以此規也。至於計劃之步驟，見於時報，茲不具論。惟恐邦人君子未能了然於其用意，爰特詮釋如次。庶幾拋磚引玉以蜩投魚之義也，尙其細審之哉。

夫日人之謀主辦下屆亞會，有年數矣，竟獲如願以償。芬蘭有愠容，謂爲強權勝於公理之佐徵。但爲吾國設想，想使下屆亞會舉行東京也。地利人事，並受其益。夫亞會者，溝通萬邦之津梁，而象徵和平之奧區也。希特勒爲翹衛亞會之故，踐忿之謀，於焉稍戢。歐洲和平，實利賴之。是則梟雄如希氏，猶不能憫然無顧忌焉。譬如日人強欲拉攏僞國所逞其欲，必失天下之同情，斯誠智者之所不爲也。此次日人成績，斐然燦爛，將爲東道主。天誘其衷，意氣之豪，必尤甚焉。然吾國爲東亞惟一之大邦，相形之下，愚懂不逮，辱莫大焉。豈勿孟晉，猶懷蓬廬。洎夫四年之後，若有顯著進步，喜可知也。亦曰，庶幾可以自強而鳩宗國乎。若仍一敗塗地，人其謂我無可救藥哉？繩是而觀，成敗利鈍，在此一舉。此四年計劃所以亟不容緩也。爲中國計，不可以五稔。國人應舍小異而就大同，庶幾四年之內，盡心力焉而已矣。吾聞之，耕而不耨者，未之有也。

今天推行之道，必先正心誠意，貴乎實事求是。切莫空言塞責，故東晉以清談亡國。荆公以多制誤宋。叔向曰，國將亡，必多制。政如蠅毛，其何以訓？蓋會議孔多而不力行，責成不專而無統率，

乃今日之大蔽也。子產曰，政如農功，日夜思之，思有始而成其終。朝夕而行之，其庶乎。今欲推行四年計劃，爰思其始。其始若何？訓育而已，搏本擊末，迄可成功。殷之法，拋灰於公路者斷其手。夫棄灰之罪輕，而斷手之罪重，古人何太毅也。蓋無棄灰所易也。斷手所惡也。行所易不關所惡，古人以爲易。故行之，今夫訓育之事亦然。習運動者所易遵循也，並此不爲，何以圖功。故就成績而論，百米之十秒三四，非可一蹴而幾也。若夫十秒六七，國人應優爲之，斯在水平線以上矣。茲就體格而論，日人韓人無以愈於國人也。矧彼所以餘裕而我所以莫追者，緣於不閑於教訓也。故曰吾國選手因體格不逮而致失敗者，非衷於事實也。譬如運動員之飲食，甚關重要，若不審慎，禍必不振矣。蓋飲食起居不衷法度，加以練習之時，不貴牠承，故易受傷。傷後不加療養，則創滋甚。終於湮沒無聞，此其事尙待深言也哉。

溯溯三年前，德國體育萎靡不振，即於天開。希特勒恥之，乃設體育專署以部勸之。寔寔乎鑄冶全國之青年於一爐，於是壁壘刷新，朝氣澎湃，初發礪刃，虎駭鸚胎，成效大著，以有也夫。環顧吾國之形勢，適得其反。組織漫漶，紀綱淪教。訓育無方，職爲厲階。今天或者大警吾國也，而又踰踏無所措置。冀以修談塞責。一則曰十五年計劃，再則曰兒童玩具爲根本。或倡明星制度，諒係選手制度之誤。或重中學運動，殊不知大學之尤急也。是故措置不當，譬猶播苗者也。非徒無益，而又害之。詎非背流而不知反，迷岸而不識歸乎？今爲提綱挈領之計，惟有枕肱德意之典謨以設體育專署也。庶幾曲者中鈞，直者應繩。事之近於目前之急者

，則且先之，要以成功為統紀。若藥不瞑眩，厥疾不瘳，若跌不視地。既足用傷，乃今日之謂也。然嘗體育之大計者，必得其人。有誠意，有公心，有

# 體育教師之聰明

阮蔚村

偶閱西書，見有『體育教師成功之捷徑』一題，鎮神讀之，所舉條件殊奇，初覺滑稽突梯，耐人尋味，未幾恍然大悟。試錄體育教員必具之條件如下：

- 一、受過如大學校長之深高教育。
  - 二、有如財政家處理事務之手腕。
  - 三、有如政治家之巧妙。
  - 四、有如教會執事者之謙遜。
  - 五、有如敬神者之訓服。
  - 六、有如樂天之希望。
  - 七、有如英雄之勇氣。
  - 八、有如蛇之智慧。
  - 九、有如鳩之和乎。
  - 十、有如駱駝之忍耐。
- 如一體育教師能儘應以上十款，殊為難能，如作一比喩論之，未嘗不可。

又據報告：孟羅氏對全美國八百四十一人之中學體育教師及體育指導員之調查，發與質問書，調查各維持其本人地位之方法，結果得到如下之回答：

- 憑『人格』吃飯者 百分之四十二
- 憑『教學之才幹』者 百分之三十九
- 憑『優勝隊』吃飯者 百分之十一(九十一人)

毅力，其它可不問也。嗟乎！欲有開物成務之能，移轉風會之用，陶鑄人才之器，折衝禦侮之威，夫豈不以人乎哉。

憑『社會人望』吃飯者 三十二人  
憑『政治背景』吃飯者 五人  
又據維特曼氏調查體育教(男)失敗之重要原因，結果得以下之報告：

- 一、道德標準及品行不能維持。
  - 二、在普通教室及運動場上無教師之能力。
  - 三、不能趨向學校之管理方針。
- 「教育研究評論」中，記載研究教師失敗之結果如下：

- 八 因教學拙劣而缺乏訓育失敗者
- 八 因協力精神之缺乏與學識不足者
- 四 因人格缺陷與懶惰者
- 三 因興趣缺乏，準備不足，及缺乏同情心者

因缺乏判斷力，不能瞭解兒童，缺乏熱心，快樂，及創造力者 一或二

又加巴里氏謂教師失敗之重要原因如左：  
薄弱之訓育，拙劣之教學法，學識之不足，人格之缺乏，及錯誤之教學，為主要之失敗原因。  
其次為對教學缺乏興趣，準備不充足，對兒童之同情心不足，及缺少正當之判斷力。

再次為健康狀態不良，及神經過敏。  
最後之原因為不瞭解社會，個人缺乏修養，失

去常態，不能協助他人，及有不道德，不誠實，及輕薄之行為。

人生之從事一種職業，萬不可懈怠。對於任事缺乏興趣，及薄弱之人格，為今日教師失敗之主因。理想之體育教師，應與兒童接近，以其本身為促進兒童幸福最高之人。此非難事也。故體育教師以普通以上之聰明，愛嬌，郎明之運動能力，用優秀之教學法，常有興趣，常作充分之準備，維持高尚之人格與習慣。如此而前進，則優秀之教授力，與卓越之道德品性備至矣。

最後為求體育教師之職業發達，不絕之上進，必須注意以下數事。

- 一，每月至少訂閱體育雜誌一二份，購買新出版之單行本體育書一冊。
- 二，加入地方上之教育研究團體為會員。
- 三，出席體育團體之集會，會議，及大會。
- 四，向體育刊物投稿，發表個人之心得與意見
- 五，隨時蒐集有關體育之材料，俾便參考及研究。
- 六，聯合同志組織體育研究會，並出席體育講習會受訓。
- 七，除研究體育外，更須注意生物學，心理學，教育學，生理學，解剖學，衛生學，社會學等基礎的學科。

體育教師除努力於學術外，更須從事運動，以冀保持健康之身體。更須與學校訓育合作，與訓育主任合作，以冀訓教兼施於運動場上。體育教員果能如此，則體育教員在學校中之地位提高，且非其他教員能與備並肩矣。欲為一良好之體育教師，非學得如此聰明不可！

消炎退赤



本經云：「黃連明目治目痛麻黃散赤目腫痛」是在實用經驗上久已知其功效矣。現以科學方法提取黃連麻黃二藥之有效成分製入此藥水，凡赤目腫痛流淚畏光砂眼等一切目疾，均有特效。

各藥房煙紙店均售

每瓶三角



五洲大藥房發行

明明眼藥水



# 身體與精神不健全之危機

國立北平大學體育主任 謝似顏

世間往往有一種成爲口頭禪的格言，人人心中都認爲真理，按其實際是不盡然的。擺在我們面前「健全精神寓於健全身體」這一句，便是最好的例子。這句格言，從醫生說起直到教育家爲止，尤其是一般筋骨強壯的運動員，把他當作天經地義的真理，好像身體健全了，精神也因之健全，有了因果律似的。其實，有些骨骼系統，肌肉系統，消化系統，呼吸系統，循環系統，排泄系統健全的人，却未必神經系統也是健全的人，有時反而神經系統健全的人，各系統有不健全的症候。例如近世實驗哲學始祖培根 Bacon 因身體虛弱，不能盡其裁判官的職務，笛卡爾 Descart 也因抵不住身心的奮興，常常要做惡夢的，樂克 Locke 牛敦 Newton 康德 Kant 都抱獨身主義，雖說是盡忠學問，實在也是多病的緣故。他如苦痛風的植物學大學林那 Linne 常患眩暈，進化論者達爾文 Darwin 有腎臟膀胱結石病，宗教革命家路德 Luther 以及我國偉人王守仁，日本史家賴山陽都死於肺病。以上所舉，不過滄海一粟，示個例子罷了。古今中外，身體不健全的名人，不知道有多少？這可見身體的健全未必會正比例的影響到精神的健全。換句話說，身體強壯，未必腦力也好，而腦力很好的，又多半是身體虛弱的病夫，因爲天賦身體虛弱的人，爲謀生存競爭起見，勢不得不傾向於精神生活的發展，要精神生活的發展，勢不得不把身體安靜起來，并且肌肉過

度發達的人，在筋肉方面血液的容量必多，則腦子中血液必自然減少，因而身體越弱，精神越發展，身體也更弱，成爲極不平衡的現象。人類的身體原是各系統的集合體，所謂健全精神，根據實驗心理學家的意見，便是大腦皮質的機能健全，大腦皮質機能能用思慮，正如胃的機能能消化，肺的機能能呼吸一樣，而大腦皮質本是身體的一部分，若不健全，也正如消化循環排泄等不健全是同樣的病態。

勤奮體育月報三週紀念

## 體育之光

方萬邦謹賀

這種病態可說是身體上偏頗發達的畸人，身體健全而精神不健全的，固然是畸人。反之，精神健全而身體不健全的，難道不算是畸人嗎？世間多一畸人，世間便多一份悲慘的事實；前者多成爲暴徒，後者則多成短命鬼，或者兩種併而爲一。所以羅馬詩人 Juvenalis 曾做過這樣一句詩，Orandum ut est sit mens sana in corpora sana 有健全的身體祈

望他有健全的精神。祈望而已，並不肯定地說：健全身體必寓有健全精神，後人把上半句 Orandum ut est sit 刪去，將下半句 Mensana in corpora sana 留着，與原詩的意義，恰恰相反。當時詩人做這句詩，原是有感而發的，古代羅馬人是長於實際才能的民族，所以也好實際上的利益，凡哲學上的玄想，文學上的欣賞，以及日常生活的美感，他們是不大感到興趣的。以這樣性格兼備強頑的體格，一旦生活滿意時，沒有不流於驕奢淫佚。在這當兒，詩人雖諄諄忠告，有誰肯聽逆耳之言呢？羅馬終於被人滅亡了。所以提倡體育的時候要小心，務要顧到品性的陶冶與學問的修養。如果誤認體育就是運動，跑跑跳跳打幾回球，玩幾套所謂圖術，即使鍛鍊得身體強壯了難免沒有其他的流弊，那羅馬的滅亡便是前車之鑒。運動爲達到體育目的的一種手段，不但能維持生活，而且能發展生活，例如常患眩暈的達爾文，倘沒有赫胥黎宣傳他的主張與社會宣戰，他的進化論，至少要遲幾年甚至幾十年才能普及世界，這是生活上沒有運動不能發展的損失。至於世間短命而死的天才，那就是沒運動不能維持生活的一個鐵證。總之。提倡體育必須顧及品性與學問，而運動是鍛鍊身體健全達到體育目的的一種手段，所以益正健全的身體，不但要筋骨發達，內臟發育，連神經系統也共要健康的，這才對於「健全精神寓於健全身體」的一句格言，下了新的解釋。

第四卷的本報：

歡迎全國讀者通信指教！



## 體育競技之價值

中央黨部民訓體育科指導 徐 鑣

際此科學昌明的時候，鍛練民衆體格，提倡體育，已認爲不容再猶豫的一件事了。但是有不少的教育家，以爲提倡體育則可，提倡運動比賽則不可。實在看到一般學生，因爲參加了運動比賽，往往養成不良的風氣，例如容儀不修，舉動粗魯，氣習浮囂，不肯讀書，甚至發生毆打爭執的事件。使主持教育者，視體育爲畏途。雖然政府竭力提倡，而他們依然揚奉陰違。更有些人，責難政府，舉辦聯合運動會，勞民傷財，浪費光陰。即以去年在滬舉行之全運會，所費何下數百萬，最近參加了世運會，又費了巨量的金錢。國弱民窮的我國，還這樣去胡爲，真有點心病狂似的。其實因體育競技所受之利益，遠高於各種損失。茲就管見，試述體育競技之價值如左：

未談體育競技之前，先研究體育的意義和目的。體育的意義，是以身體大肌肉活動爲工具，而謀達到教育目的的一種教育。體育的目的，可以歸納成下列幾條：

- 一，充分發達機體 促進發育腦肌肉系統，骨格與韌帶及內臟各器官之功能。
- 二，各種技能與能力之培養 養成應付不測境遇及判斷敏捷等各種能力。
- 三，品格之陶冶 藉體育來訓練高尚的品德。

我們明白了體育的意義和目的之後，就可以知道，提倡體育，不僅增進身體的健康，並可藉運動

爲工具去訓練人的品德行爲。所以提倡體育是鍛練民衆健全的體魄，養成刻苦耐勞的意志，是救國的根本大計。我們提倡體育的途徑很多，時常舉行競技會，就是其中最重要的一種方式。我想運動競技的效果，歸納起來，至少有下列幾點：

### 一．競技可以增進運動的興趣

我們讀過教育心理，知道要學習一樣東西，事前應對於某事物，起相當興趣。在教學上，有引起動機的程序，我們提倡體育，第一要引起動機，使一般人，對於體育發生好感。最好的辦法，舉行各項運動比賽。因爲人的好勝心甚大，自己有了一點能力，就要表演出來，所以比賽可以增進他的興趣。一般不運動的人，在旁邊參觀比賽人的熱烈情形，他們也會爲之眉飛色舞，對於體育的興趣，也漸濃厚起來。

### 二．競技可以促進技能的進步

我們常聽人說：『拳不離手，曲不離口。』運動也是如此，練習是不能間斷的，我們知道，一個人對於某項技能，希望嫻熟進步，則非繼續不斷的練習不可。但是儘管練習，沒有比賽，也是難有進展的，幾個人比賽，固有進步，可是與千百人比賽

，則其競爭心必更增大。雖不能奪得冠軍，但是無形中，確進步了很多，我們常看見許多參加過較大運動會的運動員，他們的經驗，確是豐富些，成就也來得快。更看見許多優良的運動員，平時練習，成績平平，一到參加了大的運動會，就有好的成績產生。由此可知運動技能的進步，很需要競賽的刺激和興奮的。

### 三．競技時可以實施教育

我們知道，在科學昌明的現代，斯文相尚的體的教育，已不能存在了。我們要培養健全的國民，非要實施體的教育不可。英國人常說：『美國的政治領袖和工商領袖，都是大學裏足球場上訓練出來的。』兒童在學校裏，往往受嚴厲的教師的威儀，而假裝規矩的誠實的好學生。可是離開了教師，就會現出原來的面目。然而在運動比賽中，兒童的本性，便可盡情的流露着，在他們一舉一動之中，毫無假裝，毫無做作。我們就利用比賽訓練他們，團結勇敢犧牲的精神，仁愛忠誠服從的美德，尤其在競賽中對於領袖才能，是最容易養成的。所以在運動的狀態之中，施以教育，才有實施，才合於現代的教育原理。第五屆全運會王教育部長，在閉幕詞中曾說：『全國體育教師，努力目標，實行體育與訓育合一的主張。對於學生的生理健康和道德的健康。同樣負起責任來。』由此可以知道，提倡競技運動，不僅爲增進技能，奮發興趣，而實施教育，也是很重要的一件任務。

### 四．競技可以增進人羣的融洽

總理的主義，最後目的，是進入大同世界。可是登堂直入是很難的，因為社會的組織，不同的地方太多，人民的風俗習慣，相差也太遠，言語不能統一，思想也就隔閡。人羣間的紛爭，往往而起。所以在古代閉塞社會之中，因受天然的河山阻隔，人民老死，不相往來。接觸的機會太少，隔膜無形生起來。因之戰爭的事，層出不窮，現在物質文明一天一天的進步，交通也較前發達多了。許多有見解的政治家，想消彌戰爭，謀世界和平，乃設法謀人羣間的諒解，增進人羣間的融洽，而體育的比賽，正可啓發人羣間接觸的機會，練習社交的手段，訓練交際的道德。所以提倡運動競技，不但有切國家的統一，也是促進世界和平的一種手段。我們試看歷次的全運會，在開幕遊行的一刹那，各省市的健兒，在悠揚軍樂的聲中，列隊遊行，觀衆熱烈的鼓掌歡迎，正是表示國家統一的氣象，民族團結的精神。

### 五·國際的競技可以提高國際的地位

我們知道我們的國際地位很低，實以處處自甘落後。更以外國有些電影公司，迎合觀衆心理，信口雌黃的，妄自臆斷的，裝飾纏足的婦女，結辮的男子，各種奇形怪狀，攝入電影，運往各地開演，以代表中華民族的人的形樣。因之有很多的歐美人，目中華民族爲未開化的野蠻民族。我們雖然歷次宣傳中華的文化。但到現在各國人的腦海裏，仍殘留着壞的印象。我們要挽救他們的謬誤，打破他們的觀念，我們應不惜犧牲一切，設法在世界舞台上，現露我們真正的面目，現露我們真正的色相。使他們認識了中華民族，並不是病夫，而是英勇有爲的革命向上的——個國家。我們常聽人說，『十個外交家，抵不到一個運動家。』這就是國際間的隔閡，可藉運動上的比賽而消滅，無形中提高國際的地位。例如前年遠東運動會，日本不惜犧牲和破壞遠東運動會，而硬要把偽滿拉入大會，藉此機會，想使偽滿取得國際的地位。我想此次政府不惜犧牲巨量金錢來參加世界運動大會的用意，正是爲提高我們國際的地位，跑到世界舞台上和人家爭長短，

來表現中華民族的偉大。

我們明白了上面的道理，可以知道競技本身具有教育意義，決不違反一切教育目的。因為體育競技是訓練人民達到各種教育目標的好機會。可是實施時，因爲管理不良，或者主持人的能力欠缺，致發生流弊，養成不良的風氣，但這不能歸罪競技無價值。我們決不能因噎廢食。現在有些學校當局，擅自把體育課取消，而代以勞作，軍事，國術，童子軍，這樣匪但違背了教育部的法令，並且埋沒了體育的真義。我們不應摧殘，我們應竭力的提倡，我們不可因小疵而束手，而裏足，我們應如何的改進競技的方法，使物質的損失減少，實際的收穫增大，以最經濟的方法，來達到最大的效果。使我們的民族，走入健康之途，而爲世界和平奮鬥的基礎。

### 本報文字，

歡迎批評！



## 遊戲的各派理論

北平燕京大學教授林啓武

### 前 引

提起遊戲，便使我聯想到幼年時候會讀過的「三字經」。最末的四句我還記得是這樣：「勤有功，戲無益，戒之哉，宜勉力。」這四句話，很可以

代表我們中國從古以來對於遊戲的傳統觀念。覺得遊戲不特有害身心，並且是無益兒童。對於兒童的遊戲從來是取呵責態度並嚴厲禁止的。所以我們的青年書生都以「文質彬彬」，「斯文君子」爲立身

之道。無怪乎中國人體質之弱及缺乏活潑精神。這都是我們古時聖賢遺教賜下來的結果。

反觀歐美，他們對於遊戲的設施，年費數萬萬。其鼓勵遊戲的程度可知。遊戲究竟有什麼價值？遊戲究竟是什麼東西值得他們這樣的提倡？這篇文章的用意，就是想介紹歐美各派學者的遊戲理論。希望從這些理論裏，得着對以上問題的解答。

(一)「精力盈餘」的理論

(Surplus Energy Theory)

以「精力盈餘」來解釋遊戲，是一種最舊的遊戲理論。他們以為遊戲是盈餘精力發洩出來的結果。提倡這種理論最力的，有一位德國詩人兼哲學家史極拉兒 (Schiller 一七五九——一八〇五)。他說：「遊戲是盈餘精力無目的的發洩」(註一)。他以獅子來做比喻：當獅子吃飽了，精力有盈餘無所發洩的時候，有時會大聲吼使盈餘精力有所發洩以自樂。又如昆蟲在日光下之飛翔與小鳥在樹枝上的歌唱。據史極拉兒的說法，這些都是遊戲，是盈餘精力的發洩，是沒有目的的。

對於這派理論有幾點批評：(一)遊戲不一定是盈餘精力的發洩。我們常見在工廠裏一天作了八小時的工人，工作後他們是够疲乏了。有盈餘精力的也該用盡了。然而他們一樣的還喜歡遊戲，甚至作劇烈的運動。有些在街頭的窮苦小孩子，維持生存的食物既嫌不足，應該也沒有盈餘精力了。然而他們仍嬉戲自若，甚至作踐，追逐種種費精力的遊戲。這些事實，非簡單的「精力盈餘」理論所能包括解釋的。(二)動物的呼喊及自在的行為，不一定是沒有目的的遊戲。勞門 (Lehman) 和魏狄 (Witty) 美國甘塞斯大學 (University of Kansas) 的兩位教育學系教授對這一點曾這樣說：「動物界任意的行為與呼喊似沒有目的，實在牠們是尋食物及求伴侶的表示」(註二)。郝好斯 (Hobhouse) 也說：「小鳥的歌唱與蝴蝶的飛翔不單是牠們的一種遊戲，也是牠們很懇切的一種性追求」(註三)。因此對這一點不能不發生疑問。(三)史極拉兒解釋遊戲為盈餘精力的發洩，祇解釋了遊戲的由來；但對於遊戲的形式 (Form) 完全沒有

提及。同是盈餘精力的發洩，為什麼所發洩出來的遊戲形式有許多不同？這一點史極拉兒沒有解答。

斯賓塞 (Herbert Spencer 一八二〇——一九〇三) 的見解——許多人把「精力盈餘」理論叫做「史極拉兒與斯賓塞的理論」(Schiller-Spencer Theory) 實在「精力盈餘」理論不能包括斯賓塞對於遊戲的整個見解。他承認盈餘精力是發動遊戲動機的一種。他也承認遊戲是本能或「本能慾」(Instinctive Urge) 的結果。但他更進一步解釋遊戲為什麼有不同的形式？他說「動物和人類都有模倣性。遊戲的形式是因模倣而決定。例如：小貓追捕物件的遊戲，是模倣大貓追捕老鼠的實際生活而來。女孩子玩假娃娃也是模倣婦女的育兒生活。」(註四)簡言之：斯賓塞對於遊戲的理論是以盈餘精力與本能慾為發洩遊戲的原素。遊戲的形式由模倣而決定。

註一：Friedrich Schiller, "Essays, Aesthetical and Philosophical," P112

註二：H.C. Lehman and P. A. Witty, "The Psychology of Play Activities," P. 8

註三：Hobhouse, "Mind in Evolution"

註四：Herbert Spencer, "The Principles of Psychology" P. 627

(二)「精力休養」的理論

(Recreation Theory)

「精力休養」的理論正與「精力盈餘」的理論相反。這派以為等力不足或疲乏時，可以藉遊戲使精力得休養而復強。是精力缺乏後得充滿，不是精力盈餘的發洩。這派的代表最先為莫氏 (Guts Muths) 一七五九——一八三九，是一位德國著名的體育界領袖。人稱他為「體育訓練的始祖」(The Father of Physical Training) 他提倡「精力休養」論最力。他有一本著作名：「Games for the Exercise and Recreation of Body and Mind」對於「精力休養」的遊戲價值說得很詳細。後來擁護他的論調的有拉沙勞斯 (Lazarus 一八二四——一九〇三)。他是德國柏林大學的一位教授。他說：「工作疲乏後欲使精力得休養及復元有兩種方法：一為靜的休息 (Rest)，一為動的遊戲 (Active Play)。但靜的休息不如動的遊戲能使精力真正的得休養與復強」(註一)。

白狄克 (Patrick) 是近代美國的心理學家，他對於這派的理論有更進一步的見解。他說：「古時人類謀生活，藉賴粗大肌肉的活動便可得飽暖。世界越文明，人類的生活方式越趨細微複雜。粗大肌肉的活動，已不是謀生活的唯一法門。現在更要靠精密的腦力和精細部份的肌肉——如眼，手指……等的活動。但運用腦力和精細部份的肌肉活動是最易感疲乏的。用粗大肌肉活動，不特不易感疲乏，反覺精力得着休養的機會」(註二)。所以白狄克以為用粗大肌肉的活動是近代人類最好的遊戲方法。在湖裏釣魚，划船；到山林中遠足及打獵……等都是粗大肌肉活動的遊戲。

這一派的理論也不能使我們得着滿意。因(一)遊戲能使精力得休養，我們承認是有一部份的真理。但小孩子們整天都在遊戲裏過活，他們沒有工作使他們疲乏，所以他們的遊戲顯然不是為要休養精力的。因此這派的理論祇能解釋遊戲的一方面，不能解釋遊戲的整個。(二)這派理論祇解釋遊戲

如何使疲勞復的機體得休養復元。但遊戲爲什麼能使我們感覺心神愉快及樂以爲之的情緒？這派理論却沒有提及。(三)遊戲能使精力得休養復強，祇解釋遊戲的功用。對於遊戲的由來及形式均沒有解答。

註1·Mitchell and Mason, "The Theory of Play" P.58

註1·G.T.W. Patrick, "The Psychology of Relaxation"

(三)「本能練習」的理論

(Instinct-Practice Theory)

這派理論以爲本能是激發遊戲的原動力。承認遊戲是人的本能。這派著名的代表是葛勞斯(Karl Groos 一八九六)。他是瑞士國的科學家。曾寫過兩本關於遊戲的書。第一本名：“The Play of Animals”，第二本名：“The Play of Man”。在這兩本書裏，他把遊戲的範圍與分類分析得極詳盡。他除以遊戲爲人類的本能外，更有兩點見解：(一)昆蟲不會遊戲，因牠們一出生便已發育成熟。不用受訓練便會爬或走動去找食物。動物越高等未成熟時期越長。人類的未成熟期爲最長。因有未成熟時期才有遊戲。遊戲是教育最重要的工具。(二)遊戲不是當時維持生活所需要的活動。例如小貓在未成熟時期捕捉物件的遊戲，對當時生活的維持是沒有關係的；不過是練習爲將來成年時追捕老鼠的準備。人類兒童時期的遊戲也是練習爲成年時謀生活的準備。換言之，葛勞斯的遊戲理論就是「爲生活而準備的」(Preparation for Life)。

這派的理論也不能給我們滿意，因(一)視人類行爲爲先天的本能已不能爲近代心理學家所承認

，所以這派理論根本受搖動。(二)西索(Seashore)美國埃阿華大學(Iowa University)教授說：“小孩子的遊戲就是他們當時的生活。他們絕對沒有爲將來生活準備的意念。”(註一)所以謂遊戲爲兒童爲將來生活的準備之說，不能不發生問題。(三)就算遊戲是爲生活而準備的，那祇限於兒童的遊戲。換言之，兒童才有遊戲。但我們知道成年與老年人也會遊戲，難道他們也爲將來生活而準備？

註1·Carl Seashore, "Psychology of Daily Life," P.2

(四)「文化重演」的理論

(Recapitulation Theory)

這派的理論以爲兒童的遊戲必須經過若干一定的階段。遊戲的階段與人類進化所經過的階段是相同的。人類進化的階段是由動物，野蠻，游牧，耕種而至部落時期。兒童的遊戲也是順次序重演人類過去各時期的生活。是重演人類進化中各「文化時期」(Culture Epochs)的生活。這派主要的論據是承認生產遺傳的。這派的代表有何拉(Hall)他說：“遊戲是表演人類過去的生活。人類新獲的文化，在遊戲裏是找不出來的。遊戲是人類過去習慣及精神的重演。遊戲的各種姿態與動作都是本的能遺傳”。(註一)

對這派的理論也有幾點不滿意：(一)何拉以爲後天學習的可以遺傳。這種論調已被魏士門(Weismann)和一般科學家所否認。(二)何拉以爲遊戲是依着人類進化階段一步一步的重演。可是人類進化不是什麼地方都要順序經過這些階段的。有些地方人類進化是跳過一個或幾個文化階段，或先

後倒置的。人類進化程序不是一致的，所以這種理論的根據不能不發生搖動。(三)以遊戲爲人類過去生活的重演似與事實不符。人類過去沒有火車飛機……等，在兒童遊戲裏，應該沒有這些東西；但事實上現代的兒童許多是喜歡玩這些玩具的。又如老年人的遊戲，據這派理論是應該重演最近代式的文化生活才是，但我們常見老年人以漁獵時代的生活爲遊戲的。不知道何拉對這些事實作何解答？

註1·G. Stanley Hall, "Youth" P.74

(五)「生理生長」的理論

(Physiological Growth)

「生理生長」理論又稱「阿波利頓」理論(The Appleton Theory)。因爲阿波利頓(一九一〇)所提倡。她注意遊戲與生理生長方面的關係。她以爲遊戲的活動完全爲滿足生理生長的要求。兒童在生理上時刻是在生長着，遊戲就是使兒童生理上得到充分生長的策動力。換言之，當生理機體未得充分生長時則須要遊戲。如生理機體已得生長成熟，則遊戲的慾望便會跟着消失(註一)。

阿波利頓的理論，因有相當真理，但仍患觀察片面事實的毛病，沒有把整個遊戲體察清楚。(一)成年人各種生理機體都已生長成熟，照阿氏的說法就應沒有遊戲的興趣了。但事實上許多成年人對遊戲興趣不比兒童時期減少，不過方式不同罷了。(二)阿氏祇指出遊戲與生理方面的關係。其實遊戲對兒童心理的關係一樣的重要。然而爲阿氏所忽略。

註1·L. E. Appleton, "A Comparative Study of the Play of Adult Savages and Civilized Children."

dy of the Play of Adult Savages and Civilized Children."

## (六) 「發洩情感」的理論

(Catharsis Theory)

「發洩情感」的遊戲理論始於亞里斯多德 (Aristotle)。及後擁護這理論的有科拉 (Carr——一九〇二) (註一)。這派以為遊戲是「發洩情感」的一種工具。例如打架是人的本能，是不能壓抑得住的；然而打架的行為是社會人情上與法律上所不許的。所以這些本能的行為祇有藉遊戲才能有發洩的機會。遊戲一方面可以發洩打架行為，同時更能免除真正打架時憎恨的情緒。遊戲使本能得自由發展。同時不良的情感可因遊戲而改變為有興趣的。

亞里斯多德曾提出「苦痛的解救」 (Catharsis of the Passions) 理論。例如藉寫作或閱讀悲劇來解救人心裏的苦痛。痛哭流淚是能使被壓抑着的情感有發洩機會的一種方法。因哭得痛快時是能解救人心裏痛苦的一部份。根據這一派的理論，哭與笑或其他情感發洩都屬遊戲的一種。

我們承認「發洩情感」是遊戲功用之一種，但不能包括整個遊戲。這派的缺點也是患片面觀察的毛病。

註一·H. H. Carr, "The Survival Value of Play"

## (七) 「表現自己」的理論 (Self-Expression Theory)

這派承認人類是動進的 (Dynamic)。活動是人類不能缺少的本生活。因為人類是活動的，自然就要利用種種活動來滿足生活的需要。

「表現自己」的理論以為遊戲是人類生活的一種。顧禮 (Cooley) 說：「人類最大的需要就是生活——表現自己」 (The Main Need of Man is

Life, Self-Expression) (註一)。人生活着是為滿足慾望及要盡量表現自己。遊戲是生活的一種，所以也是為滿足慾望及盡量「表現自己」的一種。最近主張這理論的有埃阿華省立大學 (Iowa State University) 教授西索 (Seashore) (註二) 密自根大學 (Michigan University) 教授麥劉 (Mitchell) 和烏海島省立大學 (Ohio State University) 的馬生 (Mason) (註三)。

現在有兩個問題：(一) 遊戲是因人會活動而來，其他會活動的動物當然也有遊戲。為什麼人類的遊戲與其他動物的遊戲不同？(二) 同是人類的遊戲，為什麼到處不同？對以上兩個問題，麥劉有三點解釋：

(一) 人類的生理機構 (Physical Structure) 有限制人類活動的偏向。同樣的，其他動物的生理機構也有限制其活動的偏向。人類的生理機構與其他動物的生理機構不同，自然各有各不同的活動範圍。活動範圍不同，遊戲的範圍也自然各異。

(二) 生理舒適 (Physical Fitness) 程度的增減是影響人類活動形式不同的一個原因。生理舒適時與生理不舒適時的慾望是不同的。慾望不同便有不同的活動形式。當一個人生理上覺得舒適及充滿氣力時比較喜歡作劇烈的活動，反之則趨於安靜或少費氣力的活動。因此生理舒適程度的增減也是影響遊戲形式不同的要素之一。

(三) 心理傾向 (Psychological Inclination) 影響到遊戲的形式最大。人類為滿足心理的需要，便產生出種種活動來滿足這種心理。所謂心理傾向大部份由於經驗促成。經驗即習慣與態度。就是說：遊戲各種不同的形式是由各種不同的習慣與態

度使然。習慣與態度是因社會接觸 (Social Contacts) 養成的。所以一個社會的遊戲形式每每影響到個人的遊戲習慣。換言之，個人的遊戲習慣與態度大部份是社會習慣與態度的產物。

個人在遊戲裏是希望有成功有進步。因希望有成功與進步，才會選擇其個人能力所及的遊戲而遊戲。因個人能力所及始能有成功與進步。為追求有成功與進步，個人便會在遊戲裏盡量表現自己的能力，使得成功與進步而滿足。所謂成功與進步是指遊戲範圍內的知識經驗與技術方面而言。遊戲的真趣一部份是因遊戲的成功與進步而得。

遊戲不祇是外表的或行為上的。也是內在的或幻想裏的。人的慾望有時在行為上得不到滿足時，每每會從幻想裏去求滿足。所以從幻想裏求慾望的滿足，也是一種使自己所表現的方法。

因為人是「動進」的，所以時時都活動着來尋求慾望的滿足及能盡量表現自己的機會。人又是一個「社會人」 (Social) (註四)。在社會環境裏陶冶養成的。所以人類大部份的行為與思想都是社會的產物。換言之，遊戲的形式是因社會環境而決定。一處有一處不同的社會環境，於是一處一處的遊戲形式也不同。

這派對遊戲的解釋較以上各派的理論為完滿。因 (一) 這派理論能顧及遊戲各方面的事實並給與解釋。(二) 擴充以往的「先天本能」論而注意到後天學習的行為——習慣與態度。

註一·C. H. Cooley, "Social Organisation" P. 304

註二·Carl Seashore, "Psychology of Daily Life"

註三·Mitchell and Mason, "The Theory of Play" P. 64

註四·Giddings, "Principles of Sociology"



## 軍隊體育推廣法

首都憲兵學校體育主任倪則舜

目今全國各地，對提倡體育，不遺餘力。但效能所及，無論以任何一界言，可說僅及於少數人。如各項競賽，各機關參加者，僅佔該機關全體職員百分之二而已。其他大部分人員，均未享受或參與體育之利益與比賽。故作者認為目下各處之體育工作，有更應進一步作普遍積極提倡之必要。爰將在軍隊中之體育工作，其普遍推廣之經驗，略述於後，以供參考。

從事於該項工作者，於事最應認清者有二點：  
一、目標之認清 我在軍隊中之體育工作，在使軍人身心能得適當之修養，實施事工時，物質上因環境關係，不克盡如所願，但決須盡力為之，蓋軍隊中因經費困難人數又多，設備不全，欲施事工，在在束手，故此一點應先認清也，  
二、服務之態度 一事之成敗，不外根據下列二種態度出之：  
1 有求助於我，則當以樂予接受之態度助成之。  
2 有需我為之者，當以至誠之態度完成之。

凡事如此，體育何獨不然。余常見軍事機關。因體育人材缺乏，有請助於有是項人材之機關者。但每因後者種種之推托，不克實行。前者既感失望，而後者亦應感輕易放棄是項工作機會之可惜。然作者深信二者之間，必可商定一折衷辦法，而獲適當之解決也。

三、工作之展佈 今設或某軍事機關，由本人前往主持體育工作，則對於工作步驟，應加以相當之注意。其重要者，有下列四端：

- 1 人員之支配
  - 2 時間之支配
  - 3 教材之實施
  - 4 器具及設備
- 茲根據上述四端分別討論之，雖然各地情形不盡同，受訓人員有多寡，但可酌量情形，加以伸縮變通也。茲為便於統計計，以軍隊中之二連人員為工作對象。

### 一 人員之支配

此處所謂人員，包括教官及士兵，常人每以為有士兵二連，(約三百人)在一二小時內，欲以一人之精力，使全體對於各項運動俱有參加之機會，勢必不可能。惟事實上，仍有適當之辦法。端在人員之支配，是否得當耳。

(子)如教官祇一人而士兵有二連，則於開始前即分若干排，每排由排長負責率領至一指定地點，給以運動器具一種，命事前先作種種身體上之活動。(因除特殊之運動項目外，其他如足，籃，排，網，籠，弄球類運動，及田徑賽，士兵中或已耳聞或已目見，能知足球乃以足踢者，排球乃以手拍者，是故先命負責排長帶至指定地點而施以初步

之活動，既可免耽誤時間，又可提起士兵之興趣。)  
支配既妥，則教官先對於某排親自教以運動方法。如足球則先分為二隊，(人數如超過規則所規定，亦可酌於變通)，約略說明足球之踢法，同時教以規則一二項。為不能用手，且不能用足踢人等。各士兵不能遵照實行，此時教官即可命負責排長管理矣。同時教官亦可於該時輪流到其他各排，施以初步之指導。

(丑)如為避免紛亂起見，則於分排前，召集各排長，教以擬施行各項運動之初步常識。然後再回原排率領士兵而實行之。

(寅)如排長有不善於運動者，則可於該排中選擇對於運動稍具興趣者任之，蓋於運動時，階級可不過於嚴分也。

### 二 時間之支配

軍隊中之運動時間，因種種關係極難固定，如因會操，檢閱，臨時出防等，均能影響運動之時間。吾人決不能因其無固定之時間，而累工作之進展。茲將運動時間分配為三大類：

(子)晨間 在軍隊上正式操或學課以前，則早晨六時舉行相當之運動。假若每晨均有一小時之運動時間，而參加人數為二連。(人數多亦可仿此)則其時間之支配應為：

1 甲連應與乙連相間舉行——甲連為每星期二四六，其他一連則為一三五。

2 集團運動應與個別運動相間舉行，如甲連於每星期二晨舉行集團運動，(如柔軟操，或攜武器，而參以柔軟動作)，則乙連可舉行個別運動。(如分組舉行各種球類，或田徑運動等)，次晨則反之

。如是受訓者，既不感乏味，而時間之支配適當，工作定能事半功倍也。

(丑) 課間與課餘 軍隊中如將運動時間，列於課間或課餘，以一般現狀言之，以連續二小時者居多。假如以二連士兵，欲使其於二小時內以規定二三種運動，(不宜過多，其理由當於教材之實施欄內述之。)俱有享受之機會，且須一不致乏味，二不致過勞。三不使久耗時間。則時間之支配，極屬重要。今試支配如下：

1 以二小時之時分爲三節，即每節四十分鐘。(能玩遍三種運動已足，如人數過多則以每三隊爲一組，爲原則，而仍可轉也)，如是每隔四十分鐘，輪換一種運動，三項均實施後，已達二小時矣。

2 激烈運動如足籃球等，應排於第一第二節之時間內。第三節時間施以柔和之運動，既可耗時間，間又能得休息之機會。如排球遊戲田賽擲部等。

3 如一隊中人數過多，欲於四十分鐘內普及之，時間之消耗，亦有考慮之必要。如排球原需十八人，今若有四十人，如球多場多，自然無妨。若祇有一球一場，豈不難於支配乎。關於此，則教材方面極有關係。但對於四十分鐘之時間支配，亦可有相當辦法，即再分爲三節，第一節全體作種種拍排球應有之舉動，如教官居中，全體立成圓圈，相對傳拍。第二節全體參加分爲二邊之對拍舉動，第三節分組輪流練習。(方法詳教材欄內。)

總之，時間之支配，應以全體在規定之運動項目下，均有享受之機會。而以不過勞，乏味及耗費時間爲原則。上述之時間支配，乃以每星期二小時

而言，如增至四小時或六小時，除運動項目可另行支配外，其時間之支配，亦可如之。

### 三 教材之實施

在軍隊中展佈體育工作人員及時間之支配，上已約述，其較屬重要且最感困難者，爲教材之如何實施耳。蓋每至運動時間，教官所負責任乃使各士兵均有活動之機會，將規定之時間儘量利用之。而士兵亦感軍隊中之必修學術課，自晨至夕，已受訓練，實有調劑精神之必要，對於運動時間均欲儘量應用之。惟恐時間之速逝，有上述情形，故一教官對於所授體育課程，應根據之原則。

1 應使各人俱有活動之機會。

2 應以迅速之方法，支配各項運動。

3 應節省時間，使預定之擬授課目俱能實施。

4 應注意各士兵之身心，勿使過勞或過逸——如某士兵對於籃球較有興趣，不論時間之久暫，終一而正，則該士兵即有體勞之弊。故宜規定，如玩籃球，以廿分鐘爲限，到時如規定應改玩足球者，則應全體實行。不能使少數人繼續玩之。如此既可免妨礙應輪到其他隊伍，同時不致使少數人有過勞之弊。教材之實施，在軍隊中與在學校中或其他設備完備完善之處，均不相同。因軍隊中設備較缺，但事工作須進行，故應有補救辦法。以利指導工作。茲分述如下：

(子) 軍隊中宜施行之運動 假若某軍隊中，體育設備，甚屬欠缺。士兵對於體育常識亦屬缺少，則對於擬施行之運動項目，應加以相當考慮。以對事工上及設備許可者爲原則，據作者經驗之所得可實施下列各種，(其間數項仍須有相當之設備，

但或限於經費，不能辦到。則取其最經濟辦法及最簡單方法，以製成之。當詳器具及設備項內。)

(i) 球類 足球，籃球，排球，籠球。重球。(medicine ball)

(2) 田徑賽 鐵球，標槍，跳遠跳高，百公尺，——其中標槍一項，可以竹竿或假手溜彈代之均可。

(3) 遊戲 拔河，三足競足，奪寨，點燭，貓鼠，追逐等。

(丑) 簡便之指導方法 因設備之欠缺，影響指導工作甚大。故祇能運用簡便之方法指導之。如足球一項，如人數過多，也不妨事。即先分二隊二向對立，爲先使各人均有活動之機會起見，可先授予「盤球」之練習，十數分鐘後，再命分二隊，在不踢高球，不用手及不推人之原則下，相互對壘。如此則所規定之時間，即可適當應用之矣。如練習籃球，若無球架，指導方法，則可隨意變化，如分爲二隊，(人數不論多寡)先命一人將球前運，同時告以向地拍球一次，脚不能跨越過二步，如是一來一往，全體均有運球之活動機會。此爲練習籃球之初步動作，上述動作既畢，可命全體立成圓圈。(如人數過多，可分爲二圈輪流練習。)指導員居中，命全體不斷地緩跑，此時指導亦須隨之奔跑，而將球與每個人相互傳遞，先向左旋轉，而後向右。此所謂練習傳遞，方法之一，至於其他球類運動均可隨機應變。祇須所有動作，能含有該項運動之性質已可，田徑賽亦可適用此項變通辦法。如擲鐵球，如無標準鐵球者，可採取十數石塊，分爲二堆，人員亦分爲二隊。先教以擲鐵球之姿勢，然後命各隊推一人，在發口令後，各人即將石塊推擲之，

(必須按照姿勢擲之)，以何隊先擲畢為止。(指各隊按順須繼續輪擲，)如是既含比賽性質，而興味亦必濃厚。

(寅)技術上之指導方法 此項指導，須依事實上時間上之許可定，如一切均無問題，則指導員應注意下列各點：

- 1 平日注意各隊中，對於該項運動有相當技能者，選出組成一隊。(譬如籃球選十六。
- 2 規定一時間專為該隊練習，其他人員不得攪入。
- 3 先授以規則上必須注意之各點，(如犯規等

4 指導員應指正各隊員在技術上之缺點。

5 常分隊作相當之練習。(並授以攻守法)

6 如事實許可，常與外界比賽使球員得觀摩之機會。

上述數端實施後，球員對於技術既有認識，必易進步。

#### 四 器具及設備

(一)關於器具一項，按照現下情形，各球類均便於購置，田賽用三跳高架，亦屬簡便易製。標槍因易於損毀，且價亦昂，可以竹竿代之。鐵餅鐵球可以石塊代之，祇求形同已可。

(二)至於設備，亦既須寬大之場地，各種設置又須鉅費。深恐不易辦到，於是不得不有變通辦法，如籃球可取木椿二枝，按規定之距離豎立，上繫以竹製之字籐，中空下漏，亦可應用。(但籐之離地高度亦須按規構籠球如購一網甚昂，可以木椿四枝分豎兩端如足球門然。遊戲時各隊以球推進所

豎之木椿，門內以數多寡次定勝負，又地面如不平而多石子，則可以兵代工，瞬息可成築成勉可用應矣。

上述四端以教材之實施，最感困難，選材如不適當。決不能得優良之效果，必須選擇有教育價值之材料，加以有系統之組織運用，先確定適當之目標及要領，實施時加以適當之變化。(因人數過多關係)以期適應軍人之心理狀況，引起其對於運動之濃厚興趣。欲達此目的，須使軍人

對運動有明確之認識養成自動參加之興趣。雖教官不加監督，亦能普遍實行。設不能引起興趣，雖有良好之教材，仍不能獲得相當之效果也。故今後實施軍隊體育者，對於自身之修養，至為重要。理論與實際，必須兼顧。對於體育學理及方法，應具極強之自信力，教授時之精神，尤須充足以為學者之表率。

嚴格論之，軍隊體育之發展，須多重自然之運動，注意正確之姿勢，及道德行為。施教時，如發見不正確之姿勢及不道德之行為，須立即加以糾正，不能徒尙外觀。而還須顧及運動之效率也。遊戲時尤須顧及此點，少重個人之指導，多側重團體之訓練，俾能充分發揚合作之精神，多用直接分組指導法，效率自可增加矣。

#### 體育叢書目錄，

函索隨時奉贈。



屈臣氏 汽水

美味衛生 潤喉解渴

檸檬汁 橘子汽水 可樂

上海發行所

江西路上海銀樓四行

電話一四九四〇

全現代 高中 作文精華

全現代 初中 作文精華

馬崇淦先生主編 上海勤奮書局出版

樣本承索即贈



# 視覺與競賽運動

國立北平師 呂廷立  
大體育系

我們有天生的眼睛去看，才能曉得四周的一切事務，一切物像，這才能熟習我們生活的社會，才能適應我們的環境。運動時眼睛尤其重要。如籃球比賽時看着機會去跑空地，或是傳球，或是運球，或是擲籃等等。可說無時刻不在應用你的眼睛。設若眼睛不靈敏，或不會運用，任何一種競賽運動決不會玩的好，各種運動技術決不會進步；若眼睛有病或失明那更不必說了，根本不能作任何一種競賽運動，更談不到技術的進步與否。眼睛有病或不靈敏對競賽運動是有絕大的障礙。因而眼睛關係各種競賽運動是特別重要的。今述之於下：

我們在討論視覺關係各種競賽運動之重要以先，我們要認識眼的構造及視覺的由來。

(一) 眼的構造——眼球位於眼窩內，有六條肌肉可使其向各方轉動：

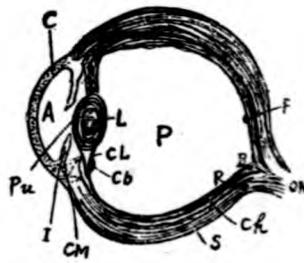
- 一 上直肌——收縮時使眼球前部轉向上方。
- 二 下直肌——收縮時使眼球前部轉向下方。
- 三 外直肌——收縮時使眼球前部轉向外方。
- 四 內直肌——收縮時使眼球前部轉向內方。
- 五 上斜肌——收縮時使眼球前部轉向外上方。

六 下斜肌——收縮時使眼球前部轉向內下方。以上六條肌肉完全受中樞神經系統所管轄。

眼球的構造：眼球壁為三層膜所組成，外層為

鞏膜和角膜，中層為脈絡膜和虹彩，內層為網膜。今將眼球的縱剖面繪圖於下：

眼 球 縱 面 圖



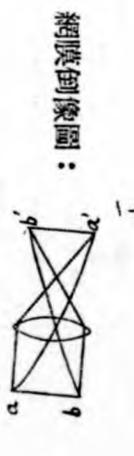
- C. 角膜 (Cornea) P. 瞳孔 (Pupil)
- A. 前房 (Anterior chamber)
- P. 後房 (Posterior chamber)
- L. 水晶體 (Crystalline lens)
- Cl. 懸韌帶 (Suspensory ligament)
- Ch. 毛狀體 (Ciliary body)
- CM. 毛狀肌 (Ciliary muscles) I. 虹彩 (Iris) R. 網膜 (Retina)
- Ch. 脈絡膜 (Choroid coat) S. 鞏膜 (Sclera) ON. 視神經

(二) 我們怎樣看到物像——我們知道眼之能

看着物像是由於物體的光射入眼內的網膜上。眼球的前部如角膜，水狀液及後房的水晶體和玻璃液都是透明的，光線很容易的透過去，可是都有折光的能力。其中尤以水晶體的折光力為最大，因為牠是

一個兩面凸出的雙凸透鏡，我們由物理學上雙凸透鏡折光之理，而知光線透雙凸透鏡時曲折而成交叉，交叉點為焦點。故在一定距離內透過的光線集合而成為一鮮明的倒像，在這一距離內，倒像而很清楚的；但在這距離以外，倒像便要模糊了。至於每人水晶體之凸度不同，水晶體至網膜之距離不同，或

眼的折光面： A



物像之大小或距離之遠近不同而眼睛內看到的物像則有種種之不同。因而得必有一最適宜之點看得最清，除此則漸模糊不清而至看不見。可說除非視像落在網膜上我們是看不見的。

網膜的視覺——物像直射到眼內，看到最清楚的是正射在網膜的黃點上，若正射在盲點上則根本看不到。有時我們要直接看的目的物是非常清楚的，明顯的，但目的物附近的東西也模糊的看着了。那就是要看的目的是正射在網膜的黃點上，故最清楚。而目的物的附近東西是射在黃點附近的網膜上，因而也模糊的看着了。例如，我們看書，我們眼要看到的字是非常清楚的，同時此外還看見了拿書的手，放書的桌子，附近地板的一部及近處牆的一部，可是這些都看着模糊不清。但若我的眼馬上離開要看的字而轉向手上或桌上或是移到地板上，這些物像就會立刻變的看的最清楚。書上的字，

以前看着最清楚，現在呢混雜了，我們眼睛直接看到的物像及四周附近的物像，因其盡都射在網膜上，故都能看得見。網膜的面積約有一平方點，盡都有視覺，不過網膜的中央有一單獨的斑點即黃點，能給一最清楚的視覺，此黃點的周圍附近也是一很大很好有視覺的面積，並且即便這面積的最外部分亦可模糊的能看到物像。我們可說，物像直接射到黃點上的看着最清，為直接視力；同時其周圍的物像是射在黃點的附近網膜上，也模糊的看到了為之間接視力，網膜上有視覺的全面積為整個的視力場，都能看到物像，不過有清楚與不清楚之分。我們應鍛鍊用全視力場，在競賽運動中是特別重要的。

間接視力的重要——我們在平常生活中直接視力就够用，無需間接視力，因為沒有緊急的事情，可有從容的時間去轉動頭或轉動眼球。若我們生活在繁華的都市，街上的汽車，馬車，電車等等，整日雜亂的擁集着，若你路行大街或自乘車或步行，只用直接視力則不足用，因為同時必得顧前顧後還得顧左顧右，必得用間接視力即必得應用全視力場，方能適應你的環境。若有一霎時的不留神或失明就有被車撞着的危險。但當作競賽運動時尤其重要。因為全場上的環境老是動的環境，若我們想致勝或脫離困苦危險。直接視力絕對不够用，必得借用間接視力以助，因為競賽運動場上，呈現着很多情形，有時因在一秒的幾分之幾的時間上失機，就可對於成功或失敗而起很大的變化，這樣無時間允許你去轉動頭或轉身子，因而必得應用間接視力以助，不然應付不了你的環境，此後分項述之。

視覺對於各項競賽運動之重要分述於下：

### (一) 籃球場上視覺之重要的證明——籃球場

上當比賽時，場上的十個運動員，不停留的跑來跑去，迅速雜亂的跑着，前鋒，後衛及中鋒忽而這裏，忽而那裏，一時這角，一時那角。在優勝者，必需要每人知其每瞬間，其彼此各個人跑的位置，其中一人還必得進其所能而告訴出，每一個人是在後的幾個轉瞬間內應跑的地方。我們知其環境是時刻在變化，每一運動員，一方面看着自己的隊員。同時還得顧到敵隊的隊員，正當緊張時因了各種關係，情形是非常複雜的。沒有受過相當訓練的人，絕對應付不了此時的環境。所謂好運動員，優勝者，除去其動作靈敏外，其視力的觀察尤特重要，一時刻也不能放鬆。請看他的頭是不住的轉動着，不但向左向右而且向前向後四面觀望，因為有時不許你轉動身體，只好轉動頭還快些；但有時轉動頭是費時間的，就有天生適應環境的眼球在眼窩內不止的轉動，借這種機械的幫助很能以看出一點是不用轉動頭的。但有時甚至轉動眼球是費時間的，時間上不許可，因為當你轉向左邊時，在右邊的敵人就會在那裏利用其戰略，改變其位置，於是在眼的網膜上遇到了這種情形，對於牠就有了知覺，這就是我們的眼不但能看左，右且上，下的物像也同時看見了。這就是我們所說的能看眼角以外的物像，即間接視力，在競賽運動上是需要訓練的。

在籃球比賽時，常有時由於頭在轉動及眼的轉動而毀滅了敵隊的效力。在短距離傳球的成功大部分是依在一隊人的技術上，尤其是依在該隊每人視力場的視力。常有時用他的眼直接光線而欺騙了敵隊嚴密的後衛，個一好的籃球隊與壞一的籃球隊的區別，不常是依在隊員中的一人有好的擲籃技術，乃是依在他傳球的技術上。壞在球隊，其隊員往往

拿着球時，站着，四面觀望，找不到自己的人，等了半天即便找到，對方恐早已預備好了，再想傳出恐要丟掉，或敵人乘機搶去。這種敗敗多是由於眼睛視力的不會應用，傳球中的擲出球與找適宜的人，在壞的隊員都似乎是拿到了球以後再找動，再去找人，但常有時機會錯過了。普通都說某人玩的不好，動作慢，多半是他眼的視力不足用，視覺不靈敏，顧及不過來，應付不了當時的環境。但好的隊員，其動作快，故然其肌肉收縮快，因而動作靈敏，同時也是他會應用他的全視力場。他們預備先知道球應傳到什麼地方，或每個人各跑向什麼地方。因為球即便在空中尚未到自己手中時，就四周的情形看清楚了。將環境認清了，就因環境的不同而事前準備好了，早已決定球到手後的動向，事前早已看透而有動作的準備，當然動作快，傳球迅速而失了機會。這完全依其是否能應用全視力場，是否會利用其間接視力。傳球慢的一隊，一定陷於敵隊的嚴密防守中，球傳不出，翼傳給敵隊的人，這種失敗不盡是因肌肉的不靈活，多是因眼的視覺不好，看不清楚，找不到適宜的人，適宜的地方。四周環境認識不清而不敢去動，不知怎樣去動，當然動作慢。所謂訓練動作快，亦即應當訓練視力。

再如運球(Dribbling)，籃球中運球的技術好壞，不在乎你拍球跑的多快，也是依在你的視力好壞，及你的手是否有管球前進的技術。一運球好的人是一方面能拍球前進，同時其視覺能顧到同隊隊員的位置，動作，及敵隊人的位置，動向，以設法拍球前進，不致受敵人的妨礙與限制，或找空地繞道拍過，或由敵人身旁乘機穿過，總能由困難中救出已來，有時或可投籃，有時或可傳出。一個運

球壞的人，往往被敵人阻止或包圍，不能前進，或是丟了球，或是到不能繼續前進時而拿着球找不到適宜的人傳出，或有時因而忙於擲籃而擲過了籃，因而失敗。那沒有別的，就是不會應用他的視力場，眼睛顧及不過來，看不清當時的環境。若要想逃脫這種困難，必得利用你的間接視力，能認清你的環境，用一種方策，或是欺騙敵人，或是作虛偽的動作，或是在敵人眼睛之不及而作迅速的詭計，但無論想用那一種方策，必先認清當時環境再決定你的方策。因而訓練籃球技術主要還是訓練視覺，能運用全視力場，技術自可迅速猛進。

(二) 足球場上視覺之重要的證明——足球場上間接視力亦非常重要，沒有一時一刻不在應用他的視力，在前鋒之傳遞球及擊球都是需要間接視力的。例如，前鋒盤球前進，進入這二十多人攪亂的場中，必得有一種方法，或盤球前跑幾碼作一虛攻，或找一適宜的人與一適宜的地方將球傳出，當比賽緊急情形之下，不準你用很長的時間去想，去四面觀望，都是在極短促時間內而要判斷正確，這樣必得能即刻判斷出一定前進到一最適宜的地方去，再由多數人中找到最適宜的人將球傳出。當此情形下對方的防衛運動員，時常是利用他的技術技術以阻止其前進，並且搶其所傳出之球，稍一錯誤即可丟球。因而盤球的人，必須找到自己適宜的位置，及本隊一切隊員的位置，同時還得顧到敵隊的防圍運動員。在這人叢之中設法擊球前進或傳出球去而不致丟掉。那沒有時間去消耗在頭的轉動由這邊到那邊。好的運動員是已學會了這種動作評判的技能，即能利用他的眼角所及的視力，由其全視力場所看到的周圍情形而立即加以判斷，應用如何戰略，怎

樣去動作，這樣自然動作靈敏，或是前進，或是傳球，或是作詐嚇，或是攻門等等，可隨所看到的環境而變更你的方策。這樣一定能勝利。

再如空中踢球，即不待球落地就用脚一踢傳給同隊的人，這樣固然是需要踢球準確的技術，但視覺尤其重要，因為場上老是在變動着，場內二十多個運動員沒有靜止的。設有一球由空中落下，可同時有好些人來搶着踢，誰都想將球得着，因而你若要想法達到你的目的，將球得着，任已意將球傳出。再恰在敵隊的門前，就可有一脚踢進的機會，能關係全局的勝負。在這緊急形勢下想在人叢中搶

### 勤奮體育月報三週年紀念

## 宏文遠播世界流傳 振興體育勤奮為先

尚樹梅敬祝

得這球，一方面需要你搶球的技術，同時更需你有銳敏的視力，間接視力特別需要。當你搶這球時，一方面看着空中的球，得能判斷出球一定落到什麼地方，同時得顧到衝上來搶球的人是本隊或是敵隊的隊員，而且得避免危險。再還得顧到四周場上的環境，知道每一同隊人的位置，以備得球後能立即傳給適宜的人，或得機射門。這都需要你的全視力場來觀察清楚這一切情形，隨情形而加以判斷，再去動作。因隨時隨地而有不同的環境，當然方策要隨時變更。在足球場上的運動員可說無時刻不

在應用他的間接視力。

(三) 壘球場上視覺之重要的證明——壘球場上的外場員(Out fielder)，其位置等於足球中的空中錫球者。他必須將眼睛時時注意在球上，他必得有好的判斷力。因為他一方面預看着動的球，同時還得注意各壘上的跑壘員。一個外場員的重要能影響全隊的勝負。例如當他看着來一高飛的且，他必得先注意設法接着，同時需要他的眼四面觀望，看着場上的情形，當接着球後，必得知道跑壘員是靠近那一壘，或是正想跑向那一壘。這種判斷的技能，獲球的技能，任何一隊員，都需要去學習，外場員之好壞，其不同點是在乎其眼睛是否能應用全視力場。若其視力不好則只能看到飛來的球而設法去接，而顧不到場上的情形，即便接着球亦荒亂的不知傳到那裏。但好的外場員接到球時，早已明瞭場上的情形，而早已決定了接球後的動向，一定能傳球快而適當，就會因此而使一跑壘員或兩個跑壘員同時出局，這當然是其視力的關係。

結論——總而言之，競賽運動中無論那一種運動，都是需要有良好的視覺，能應用全視力場，這樣可以節省時間而免錯過了良機。所謂運動員的好壞，固然是在其身體上各部諸器能否隨意志應用，但同時其視覺的好壞尤特重要，因為首先得有好的視力，看清楚了環境，再加以迅速的判斷，而決定以後的動向，再隨自己的意志去動作，這種全視力場的應用是應特別注意訓練的。可白多時的運動訓練而來，因而若要運動技術迅速進步，非訓練其視覺靈敏不可，若一人視力有病或有障礙，決不能有好的成績，各種技術不易進步。口而說覺直接與競賽運動發生密切的關係。



# 跑道轉彎傾斜度

上海市體育場 王復旦  
指導組主任

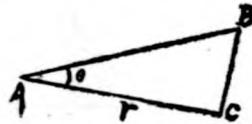
本報三卷十一期北平市立體專王強任彞魁二君所著之彎曲跑道之斜度及其算法一文中，指示拙作「運動場建築法」第二章第一節，關於斜圖算，法一段中三錯誤各點，實深感激。惟此一段錯誤，在運動場建築法一書出版後，即向勤奮書局馬崇淦先生聲明，圖中 $F_1 F_2$ 註錯， $F_1$ 所指三點頭方向亦錯。（因未印勘誤表）因圖註字註錯致說明中，在校對時，亦隨之改錯。苟如原圖所示之 $F_1 F_2$ ，則 $\frac{F_1}{F_2}$ 當為 $\cot \theta$ 其錯誤，實可不言而喻。

在運動場建築法一書出版後，鄙人先後在中國體專，江南體專，成烈體專等處教過運動場建築法五六次。每次會將此中錯誤改正。敝同學吳德懋，李繼元，王安仁，夏翔，王庚等亦曾函告或面告，此中錯誤。今又承王任二君指示，深覺再不能不作更正，致有荒廢他人之光陰，爲此作此一文，以爲更正之意。

鄙人在教「運動場建築法」時，除拙作運動場建築法第二章第一節圖一（即 $F_1 F_2$ 錯誤者），所示之一法外，更常以下列三法畫圖解釋與計算：

## 甲

- $r$  爲半徑，
- $AB$  爲斜面，
- 爲斜面與地平所夾之角度，



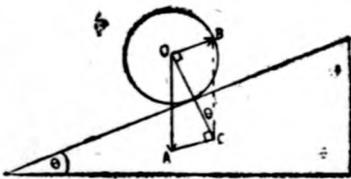
CB 爲跑道外邊高出地平之距離，

照牛頓定理第一條， $BC = S = gt^2$ ， $t = \frac{v}{g}$ ，

$$S = g \times \frac{v^2}{g^2} = \frac{v^2}{g}$$

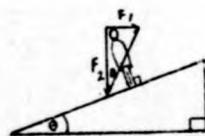
$$\tan \theta = \frac{S}{r} = \frac{v^2}{rg}$$

## 乙



上面一圖，即一球圓物在斜面上，如須保持平

## 丙



上圖爲一八斜面上跑，必須使 $F_1$ （離心力） $F_2$ （地心引力）平衡方能不向內外傾跌，連 $F_1 F_2$ 所成之 $\theta$ 角即爲所求之斜面與地面所夾之角，速度愈大， $F_1$ 亦愈大， $\theta$ 角亦隨之而大。

$$F_1 = m \frac{v^2}{r}, \quad F_2 = mg,$$

$$\tan \theta = \frac{F_1}{F_2} = \frac{m \frac{v^2}{r}}{mg} = \frac{v^2}{rg}$$

鄙人前在體專教運動學時，亦用吳蘊瑞先生編著之「運動學」。教至轉角傾斜結論  $\sin \theta = \frac{v^2}{rg}$  時，亦會細加研究，知爲筆誤，并即代爲更正。後面詢吳先生時，吳先會不加思索，脫口而曰轉角傾斜度建築之公式爲  $\tan \theta = \frac{v^2}{rg}$  可見運動學是所述之  $\sin \theta = \frac{v^2}{rg}$  爲筆誤。

（完）



# 田徑場之形狀與跑道之樣式

阮蔚村

現在之建築田徑場者，多以四百米一週之跑道為主體。如此則容易測量，而又有利於觀衆。

四百米一週之田徑場，固便於舉行較大之運動會，但不儘適於小學兒童及中學學生。小學校之田徑場。普通以週長一五〇米至二〇〇米即可。中等學校則以二五〇米至三〇〇米最適。但若在場中設足球場或曲棍球場，則跑道必須爲四百米一週者。

舉凡種種距離之跑道，其計算方法，乃由跑道之內緣向外量三十纏而算起。較大之運動會，丈量員須有相當之技術，對跑道須新加以正確之測驗，並負相當之責任。

跑道圈之內緣及外緣，須高出地面五纏，以水門汀磚或堅固之木材砌成。而跑道則應較田賽場低五纏。

## 一、跑圈之式樣

跑道之設計，須視周圍之環境而定。務使其建築適用而據相當之效果。

因土地形狀之不同，地域之廣狹，及使用目的之區別，故於跑圈之設計，而有種種之變化。

一、跑道以直線者最爲理想，但因土地及觀衆的關係，故不能實現。

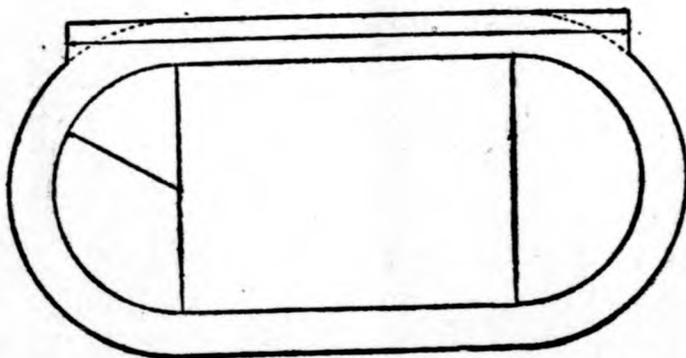
二、正半圓形跑圈，此種跑道，係二條直線跑道並列，而附

有正半圓形之曲段。曲段與直線跑道之長度恰相符合。以直線較長於曲段爲原則。此正半圓形跑圈之曲段，其彎曲度以平均者爲優。

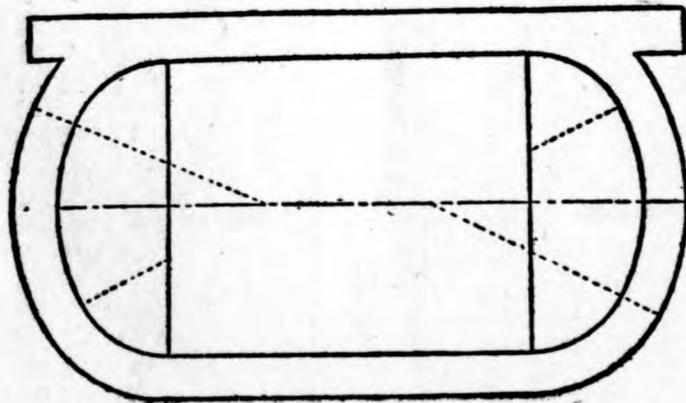
三、三點式（弧狀形，又名藍曲式）其曲段係依圓弧之聯結而造成，曲段部各有不同，可藉以伸縮田賽場之幅員。

四、短形，及長方形圓一角，即有四隅角曲段之田徑場。

道跑圓半正



(形狀弧即)道跑式點三



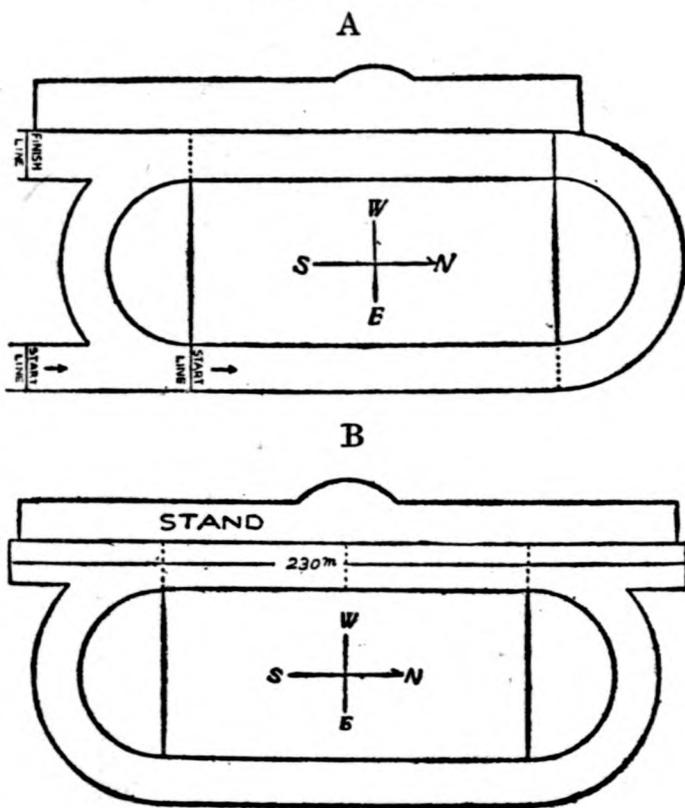
跑圈之建築設計，其樣式變化極多。普通探化而一般化

者，為正半圓有曲段者，與三點法者二種。今將正半圓跑道，與三點法跑道兩種，特為讀者詳細說明之。

## 二·正半圓形跑道

田徑場之曲段，多使用正半圓形者，因其於設計之際，測量距離較為容易。行速度賽跑之際，曲直道轉彎至曲部時

型模場徑田



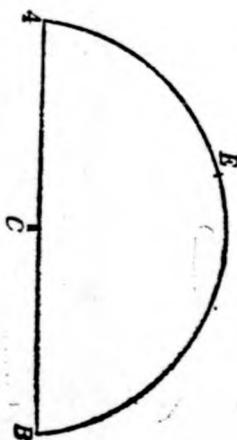
，跑者之體勢，不致被生激急之變化，可以順利向前猛進。吾國全國運動會之田徑場，即係正半圓形者。

平行之兩個直線跑道，兩端附連正半圓形，如圖中所示，A B 為兩直線跑道間之幅員。弧 A E B 為曲段跑道之長。欲知此弧之長，及反對 A B 之長，知直接求 A E B 之長，即

可得之。

在建築此種田徑場之際，須先研究如何決定直線跑道之長，或先行丈量全地之面積，其次為求曲段之距離周圍之直徑，則於建造田徑場之跑道，頗為容易。

反則，亦可先決定正半圓之半徑，然後而測定直線跑道之長度。茲述其最簡易之方法如下：



以「D」為直徑

圓周（由段部之長）= πD

$$D = \frac{\text{圓周}}{\pi} = \frac{\text{圓周}}{3.1416}$$

故在  $\frac{D}{2}$  所成之長度之半徑，結合兩直線跑道之兩端，

以直線中之中點為中心，而畫半圓，即可將跑道求出。

田徑場跑圈之實際長度，按「國際田徑比賽規則」須由跑道之內緣，向外量三十厘米處起量。故跑道之內緣，須要有 (D - 0.3 × 2)m 之寬。

故以「R」為曲段內側之半徑則成下列之公式：

$$R = \frac{D - 0.3 \times 2}{2}$$

例今以一周 400m 之直線跑道與曲段跑道相等，則依以下所述之法可以算出。

欲求直徑之長

即  $R = \frac{D - 0.3 \times 2}{2}$

故可依「R」之長而知「D」

$\pi D = 200m$

$\therefore D = \frac{200m}{\pi}$

即  $D = 200m \div 3.1416$

$\therefore D = 63.66m$

但跑道之實際長度，係由跑圈之內緣向外三十厘米處量起，故D之代價則等如下述者：

$63.66m - (0.3m \times 2) = 63.06m$

$\therefore R = 63.06m \div 2 = 31.53m$

$\therefore R = 31.53m$

又將「R」之代價依公式  $R = \frac{D - 0.3 \times 2}{2}$  而求之，則其計算如下：

$R = \frac{200}{\pi} - 0.3m \times 2$   
 $R = 31.53m$

故無論依何種計算其代價均相等如斯正半圓容易明瞭。

圓周（曲段之長）=  $\pi D$

$D = \frac{\text{圓周}}{\pi} = \frac{\text{圓周}}{3.1416}$

今若將一週之長為「U」直線之長為「G」，「R」為半圓之半徑，則成立以下之公式：

即  $U = 2G + 2\pi r + 0.6\pi$ .....II  
 $= 2G + (2r + 0.6)\pi$

今若以此公式求適用之400m之「r」

即：

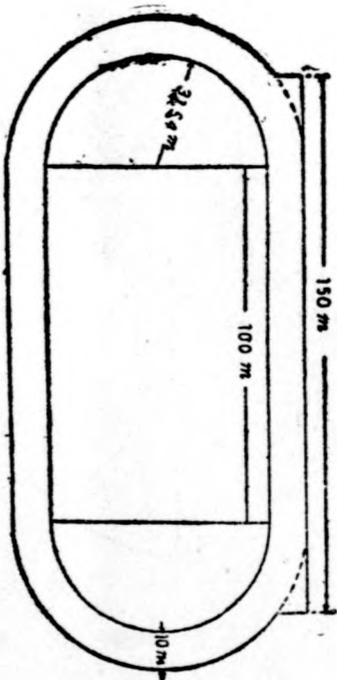
$G = 100m$   
 $U = 400m$

由 r 之代價求則  $r = 31.54m$

400m Track (曲段與半圓之總)

公式  $V = 2G + (2r + 0.6)\pi$ .....適用

$G = 100m$   
 $U = 400m$  } 由  $r = 31.54$  求之際

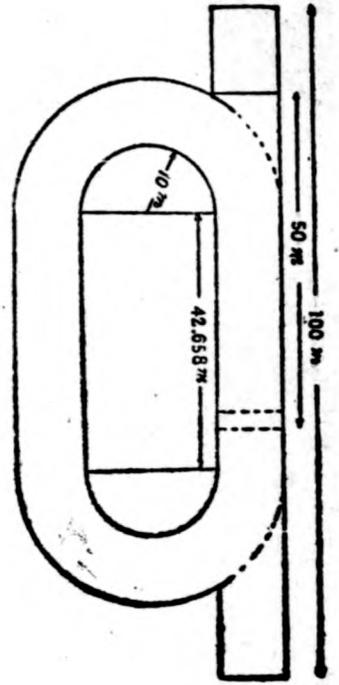


150m Track (曲段與半圓之總)

$U = 2G + (2r + 0.6)\pi$  由

$U = 150m$   
 $R = 8m$  }  $\therefore G = 48.93m$

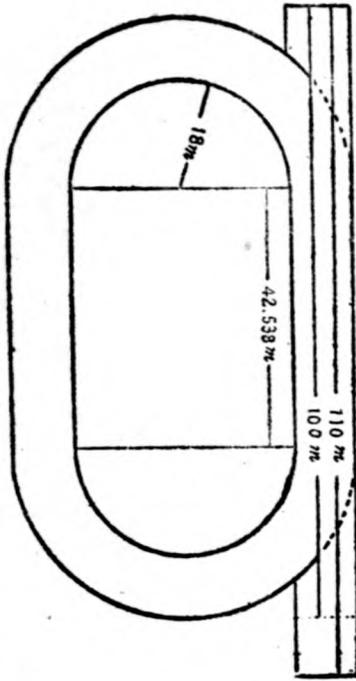
$U = 150m$   
 $r = 10m$  }  $\therefore G = 42.658m$



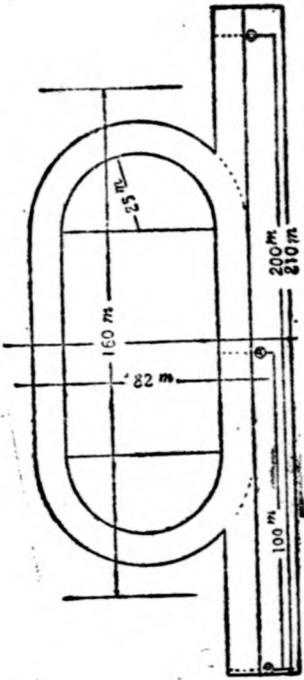
200m Track (曲段部正圓之際)

公式  $U = 2G + (2r + 0.6)\pi$  依

$u = 200m$   
 $r = 18m$   
 故  $G = 42.538m$



一周300m之Track (Straight Course 200m)



11

若將直線跑為G，半圓之直徑為B（內緣之寬），由U之內側而測跑道之全長。

$$U = 2G + B\pi \dots\dots\dots (1)$$

直徑B置以適宜之半徑。換得

$$B = 2r$$

但跑圈之實長，較此稍長，按世界運動會田徑比賽規則云：跑圈之實長（即跑道內圈之實長），須距離跑道內緣三十厘米向外起量。此即為生產直徑六〇厘米之圓，增加生產同樣之長度。

即  $0.3 + 2r = 0.6\pi$

故全長

$$V = 2G + 2\pi r + 0.6\pi \dots\dots\dots (2)$$

茲以U為四〇〇米，半徑r為四〇米時，兩側之直線跑道為：

$$400 = 2 \times G + 2\pi \times 40 + 0.6\pi$$

$$\therefore G = \frac{1}{2} [400 - (2 \times 40 + 0.6) \times 3.14] = 73.39$$

$$\therefore G = 73.39m$$

即直線跑道之長為七三·三九米，此法為正圓形跑道計算之必要者。

茲由前之計數與式而求得如次之方程式：

$$\text{方程式： } G = \frac{1}{2} [U - (2r + 0.6)\pi] \dots\dots\dots (3)$$

依此式以U為四〇〇米時，則G之代價成如下述之計算。

U = 400m 對G之代價如下：

若以 r = 30m 31m 32m 33m 34m 35m .....

則成 G = 104.81m 101.67m 98.53m 95.38m 92.24m

89.10m.....  
 又  $r = 36m \ 37m \ 38m \ 39m \ 40m$

$G = 85.96m \ 82.82m \ 79.63m \ 76.54m \ 73.39m$

今從此等G與r之代價，而使跑圈中。所含之面積，不能設一一〇米×七十五米之足球場矣。若欲將110m×75m之足球場設於四百米之田徑場，如不將幅員稍加擴充，則正半圓形場地，頗為困難。

據德國地姆博士之研究，較小之田徑場，即供給小學兒童及中學學生用者，其跑道之曲段，如欲使其不影響跑時之速度，其半徑最低限度須有十七米，不則必影響短距離賽跑之速度。

更據地姆博士之研究，較小半徑，其曲段之外側，可造傾斜面。如此小半徑之最低限度，可縮短至十二米。但不如以較大之半徑，能夠迎合跑者之心理。

### 三

田徑場土地之廣狹，先量其直線，然後計算曲段部之半徑，即可知之。最初定正半圓之半徑，即跑圈之寬，然後測量直線部，則可設計。

若D為直徑

圓周(曲段之長) =  $\pi D$

成  $D = \frac{\text{圓周}}{\pi}$  為： $D = \text{圓周} \div 3.1416$

故「 $\frac{D}{2}$ 」為所要之半徑。

即在「 $\frac{D}{2}$ 」所成之長度之半徑，二直線跑道之兩端

結合，以線上之中點為中心畫半圓，即求得此跑圈。

此跑圈之計算，須從跑圈之內緣，向外量三十糎之地點

量起，而為其真實之長度，故跑道之內側，須有( $D - 0.3 \times 2$ )之寬。

故以曲段內側之半徑為「r」，則「r」依下式而求得。

例如一圈四〇〇米之跑圈，直線跑道與曲段相等，得依下述之法算出之。

對曲段之半徑為

$$r = \frac{D - 0.3 \times 2}{2} \text{ 故欲知 } D \text{ 而求 } r$$

$$\pi D = 200m$$

$$\therefore D = \frac{200m}{\pi}$$

$$\text{即 } D = 200m \div 3.1416$$

$$\therefore D = 63.66m$$

而此跑圈之實際距離，乃由跑圈之內緣向外三十糎處量起計算，故依「D」之代價如次：

$$63.66m - (0.3m \times 2) = 63.06m$$

$$\therefore r = 63.06m \div 2 = 31.53m$$

以「r」公式求時如次：

$$\text{依 } r = \frac{D - 0.3 \times 2}{2} \text{ 公式}$$

$$r = \frac{220}{\pi} - \frac{0.3 \times 2}{2} = 31.53$$

$$\therefore r = 31.53m$$

如按以上「D」之代價，使用其應用之公式時，則可隨意求得自己所欲之正半圓形田徑場。

### 三·二點式之跑道

#### 一 跑道決定之原

如以下五圖所示，在正半圓之直徑 AB 垂直二等分線上，求一點 C，AB 線上由 C 求等距離所成之二點 D·E。以 E·D·C 為中心，將 EA·BD 及 CD+BD=CE 畫半徑，作結連之圓弧。

#### 依弧廣法之畫法

第三圖 ACED 為二等邊三角形

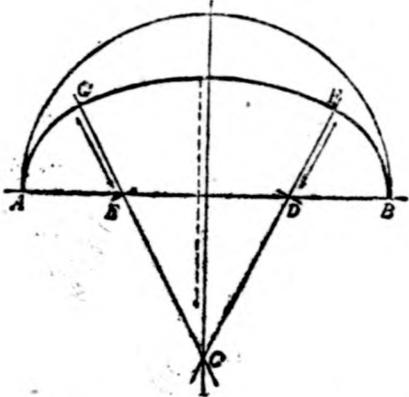
故若為一底角 DEC=a 則表頂角(180°-2a)然有

時 a「弧廣法」則  $\frac{2a}{180^\circ}$  radian

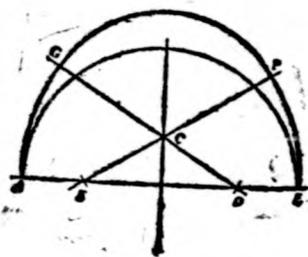
今若為  $r_2 = CD + DF$  (大半徑)

$r_1 = DF = EG$  (小半徑)

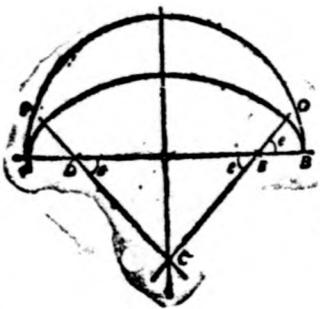
三點式跑道作法圖



第一圖

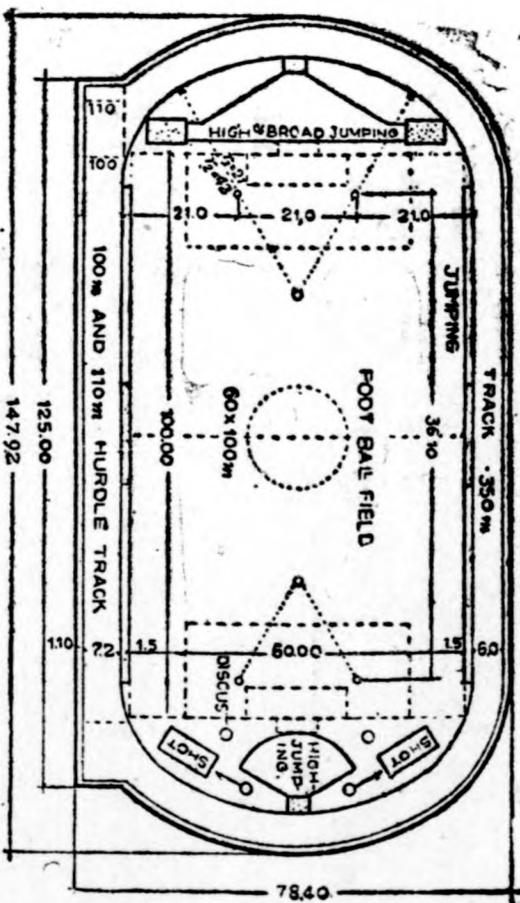


第二圖



第三圖

三點式跑道之圖解



若 Uk 之周圍長度為

$$\text{則成 } \widehat{AF} = r_1 \frac{2a}{180^\circ} = \widehat{BG}$$

$$FG = r_2 \frac{(180^\circ - 2a)\pi}{180^\circ}$$

$$Uk = 2G + 4 \frac{(r_1 + 0.3) a\pi}{180} + 2(r_2 + 0.3) \frac{(180 - 2a)\pi}{180}$$

$$= 2G + 4 \frac{r_1 a\pi}{180} + \frac{4 \times 0.3 \times 2a\pi}{180} + \frac{2r_2 (180 - 2a)\pi}{180}$$

$$+ \frac{2 \times 0.3 (180 - 2a)\pi}{180}$$

$$= 2G + 4 \frac{r_1 a\pi}{180} + 2 \frac{r_2 (180 - 2a)\pi}{180}$$

$$+ \frac{2 \times 0.3\pi (2a + 180 - 2a)}{180}$$

$$= 2G + 4 \frac{r_1 a \pi}{180} + 2 \frac{r_2 (180 - 2a)}{180} + 0.6 \pi$$

$$= 2G + \left( \frac{r_1 a}{45} + r_2 \frac{(180 - 2a)}{90} + 0.6 \right) \pi \dots \dots a$$

今因簡單之緣故， $r_1$ 與 $r_2$ 之兩表V

即  $V = \frac{r_1}{r_2}$

$$V = \frac{1}{2} \quad \therefore r_2 = 2r_1$$

由方程式 a

$$U_k = 2G + \left\{ \frac{2r_1 a}{90} + \frac{2r_2 (180 - 2a)}{90} + 0.6 \right\} \pi$$

$$= 2G + \left\{ \frac{2r_1 (a + 180 - 2a)}{90} + 0.6 \right\} \pi$$

$$\therefore G = \frac{U_k}{2} - \left\{ \frac{r_1 (180 - a)}{90} + 0.3 \right\} \pi \dots \dots b$$

又若為  $V = \frac{1}{3}$   $r_2 = 3r_1$

若為： $\therefore U_k = 2G + \left\{ \frac{r_1 (540 - 4a)}{90} + 0.6 \right\} \pi$  由 [a]

$$G = \frac{U_k}{2} - \left\{ \frac{r_1 (270 - 2a)}{90} + 0.3 \right\} \pi \dots \dots c$$

以上為弧度法之計算法，在測量此種跑道時，正三角形即三角形之三個角，以 $60^\circ$ 時最多而適用。

正三角形之計算法

$a = 60^\circ$

$180^\circ - 2a = 60^\circ$

故ACDE為正三角形 (第一圖)

即  $CD = DE = EC$

$\therefore r_2 = CD + DF = ED + AD$

$r_2 + r_2 = AB$

即  $V = \frac{r_1}{r_2} = \frac{1}{2}$

a式為

$$U_k = 2G + \left\{ \frac{60r_1}{45} + \frac{60r_2}{90} + 0.6 \right\} \pi$$

$$= 2G + \left( \frac{4}{3} r_1 + \frac{2}{3} r_2 + 0.6 \right) \pi \dots \dots a'$$

$\therefore b$ 式為

$$U_k = 2G + \left( \frac{8}{3} r_1 + 0.6 \right) \pi$$

$$G = \frac{U_k}{2} - \left( \frac{4}{3} r_1 + 0.3 \right) \pi \dots \dots b'$$

c式為

$$G = \frac{U_k}{2} - \left( \frac{5}{3} r_1 + 0.3 \right) \pi \dots \dots c'$$

若以B為長方形之短邊

$B = r_1 + r_2 \dots \dots D$

$V = \frac{1}{2}$  為  $B = 3r_1$

$V = \frac{1}{3}$  為  $B = 4r_1$

$\therefore$ 一般

$$V = \frac{1}{n} \quad \therefore B = (n+1)r_1 \dots \dots E$$

例

400m之跑圈

最大半徑75m 故成B=75m  
 $V = \frac{1}{4}$

$r_1 = 25m$

$r_2 = 50m$

若將此代價代入方程式乃

$$G = \frac{UK}{2} - \left( \frac{4}{3} r_1 + 0.3 \right) \pi$$

$$= 200 - \left( \frac{100 + 0.9}{3} \right) \pi$$

$$= 200 - \left( \frac{100 + 0.9}{3} \right) \pi$$

$$= 94.338 \quad \therefore G = 94.334m$$

若為  $V = \frac{1}{3}$

$r_1 = \frac{75}{4}m$

代入C'式

$$G = 200 - \left( \frac{5}{3} \times \frac{75}{4} + 0.3 \right) \pi = 200$$

$$- \frac{37.96}{12} = 100.894$$

$\therefore G = 100.894m$

二 實際適用

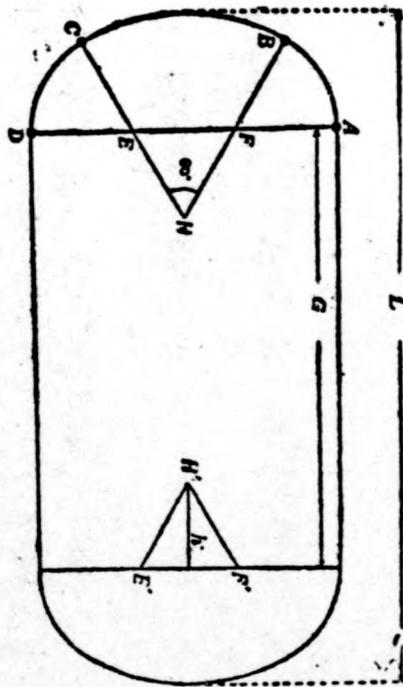
如下圖所示，一弧在曲段之最大部分，欲最大之半徑而

成立。

此種曲段部，特於短跑時關係最重。此種形式，在北歐之瑞典特多。

此種弧之成結合，其計算之方法甚易。茲將其方法說明如下。

第四圖



如第四圖所示，先將三部分之二個弧互相綜合，其中心角為六十度。(60°)

然有時兩翼之兩個有同長之 r1 內側半徑有較大之 r2 半徑。

此三個之圓弧之角，合計為180°。

例

$r_1 =$  大半徑

$r_2 =$  大半徑

AEFH為正三角形

其一邊之長為 r2 - r1

角度為60°，故即因為(6分之一)圓弧，全長U之算出法甚為簡單。

圖為最大之半徑而

$$UK = 2G + 4 \times (\text{短圓弧}) + 2 \times (\text{長圓弧}) + 0.6\pi$$

$$\text{短圓弧之長} = \frac{1}{6} \times 2 \times r_2 \times \pi = \frac{1}{3} \pi r_2$$

$$\text{長圓弧之長} = \frac{1}{6} \times 2 \times r_1 \times \pi = \frac{1}{3} \pi r_1$$

$$\text{故 } UK = 2G + 4 \times \frac{1}{3} \pi r_1 + 2 \times \frac{1}{3} \pi r_2 + 0.6\pi$$

$$= 2G + \pi \left( \frac{4}{3} r_1 + \frac{2}{3} r_2 + 0.6 \right) \dots\dots\dots 1$$

使此式兩簡單為

$$V = \frac{r_1}{r_2}$$

以此比例為，則有影響於跑道之樣式。今代以方程式  
 $V = \frac{1}{2}, r_2 = 2r_1$ ，則如上式...

$$U_x \frac{1}{2} = 2G + \pi \left( \frac{4}{3} r_1 + \frac{2}{3} \times 2r_1 + 0.6 \right)$$

$$= 2G + \pi \left( \frac{4}{3} r_1 + \frac{4}{3} r_1 + 0.6 \right)$$

$$= 2G + \pi \left( \frac{8}{3} r_1 + 0.6 \right)$$

而若  $V = \frac{1}{3}$  即  $V = \frac{r_1}{r_2} = \frac{1}{3}$

則成  $r_2 = 3r_1$

$$\therefore UK \frac{1}{3} = 2G + \pi \left( \frac{4}{3} r_1 + \frac{2}{3} \times 3r_1 + 0.6 \right)$$

$$= 2G + \pi \left( \frac{10}{3} r_1 + 0.6 \right)$$

今若將內側之長，即 AD 之長成 B，成  $B = 2r = r + r$  之際，與茲相同

$$B = r_1 + r_2$$

而置

$$V = \frac{1}{2}$$

$$B = 3r_1$$

又置

$$V = \frac{1}{3}$$

$$B = 4r_1$$

或置如次之一般

$$V = \frac{1}{m}$$

$$B = (m + r_1)$$

此式以將 B 之寬分開為有效，則有其簡單之計算方法。然其方法，無須加以何等之考慮，茲舉一例，以供參考...

考...

跑道全長	400m
幅員	75m

$$V = \frac{1}{2}$$

$$r_1 = 25m$$

$$r_2 = 50m$$

$$r_1 + r_2 = 75m = B$$

按公式 1

$$\text{若代用 } U_x = 2G + \pi \left( \frac{4}{3} r_1 + \frac{2}{3} r_2 + 0.6 \right)$$

$$U = 2G + \pi \left( \frac{8}{3} r_1 + 0.6 \right)$$

$$G = \frac{1}{2} \left[ U - \pi \left( \frac{8}{3} \times 26 + 0.6 \right) \right]$$

$$= 94.34$$

$$\therefore G = 94.34$$

在前半圈跑道，計算內緣之寬，可以 81.25m 求之。此三點法之際，以較長之  $V = \frac{1}{2}$  直線部分之 94.34m 求之。又  $V = \frac{1}{2}$  之直線部分，得以 100.88m 求得之。

$$\text{即其半徑爲 } 75m \div \left( \frac{1}{V} + 1 \right) = 75m \div 4 = 18.75m$$

故 400m 跑道之半徑爲 18.75m。下表爲稍廣之跑道之正確計算：

r <sub>1</sub>	r <sub>2</sub>	B	G	V	內緣寬度	應時
30	60	90	73.445	$\frac{1}{2}$		
24	64	88	81.772	$\frac{2}{3}$	75:110	可設球場
20	60	80	94.3375	$\frac{1}{3}$		可能

由足球場之邊，至跑道之內緣，其距離 1.5m 至 2m 此等差異，在用「100 分之一」縮尺之耗方眼紙製圖，應行註明。

下述之例，爲將前述之方法，稍加變更。

茲以長 120m 寬 80m 之田徑場爲例。（但無看室）。乃以寬五米之跑道，（但直線跑道寬六米）其最小半徑爲 25m，而求跑道之全長。

茲依內緣之邊，類似 B 者而得之。

即第四圖所示「L」所成之跑道長徑，半圓跑道爲「LH」，單爲  $G + 2r_2$ 。

故其關係  $Lk = G + 2r_2 - 2h$   
「h」爲  $\Delta E'F'H$  之高，此三角形一邊之長即  $a = r_2 = r_1$

$$\text{故 } h = \frac{r_2 - r_1}{2} \sqrt{3}$$

$$\therefore Lk = G + 2r_2 - (r_2 - r_1) \sqrt{3}$$

此方程式有 G 與  $r_2$  之兩個未知數。

$$(a) L = 120 - 2 \times 5 = G + 2r_2 - (r_2 - 25) \sqrt{3}$$

$$(b) B = 80 - (5 + 6) = r_2 + 25$$

$\therefore (b)$  式由

$$r_2 = 80 - (5 + 6) - 25 = 44$$

用以代用 (a) 式

$$L = 110 = G + 2 \times 44 - (44 - 25) \sqrt{3}$$

$$= G + 88 - 19 \times \sqrt{3}$$

$$\text{即 } G = 54.91m$$

故依方程式「L」

$$U = 2G + \pi \left( \frac{4}{3} r_1 + \frac{2}{3} r_2 + 0.6 \right)$$

$$= 54.91 \times 2 + \pi \left( \frac{100}{3} + \frac{88}{3} + 0.6 \right)$$

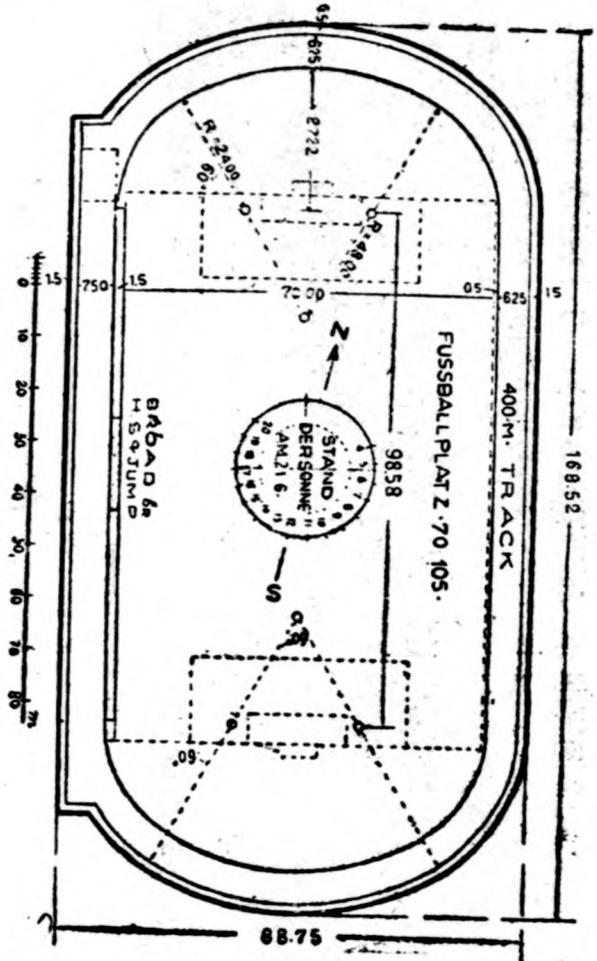
$$= 109.82 + 196.873 + 1.885$$

$$= 308.578$$

$$\therefore 308.578m$$

茲因長度爲 300m，內緣之長度縮短。將內方所縮短之長度爲 x 時，全長  $2\pi x = 85.78$  即  $x = 1.36m$

第五圖



故半徑各以少於「1.36m」為佳。

$$\therefore r_1 = 25m - 1.36 = 23.64m$$

$$r_2 = 44m - 1.36m = 42.64m$$

然直線跑道，在此際依然為「54.91m」

圖

第五圖為1周400m之田徑場，其轉彎處大半徑為48m，小半徑為24m。

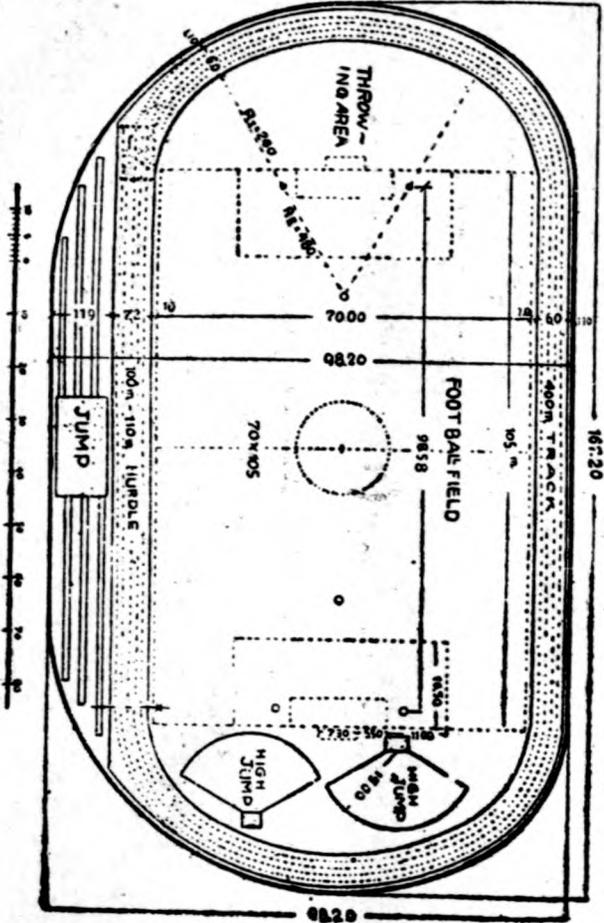
士威歐圖

有24m半徑之四個弧之長度，即跑道內線向外量30厘之地點。

$$\frac{4}{6} \times 2 \times 24.30 \times 3.14 = 101.736$$

$$\therefore 101.736m$$

第六圖



大半徑48m之二個弧之長度，與前相同，由跑道內線向外量30厘地點。

$$\frac{2}{6} \times 2 \times 48.30 \times 3.14 = 101.108$$

$$\therefore 101.108m$$

兩曲線部之弧度長 101.736m + 101.180m = 202.844m

其直線部之長即

$$400m - 202.844m = 197.156m$$

∴ 一直線部之長

$$197.156m \div 2 = 98.58m$$

正半圓式跑道與三點式（即籃弦形）跑道之比較表

由三十種計之 由跑道內緣向外量	跑道曲段種類	曲段之半徑	周 圍		直綫跑道之長	田徑場橫徑及直徑	小徑徑之大徑徑之寬為六	一·一〇米至七米二十	方形球場面積 跑圈申所容之
			兩曲段總長之和	兩直綫總長之和					
200	籃弦式	$r_1=18;r_2=36$	152.68	147.32	73.66	128.66	68.26	50×90	
325	籃弦式	$r_1=19;r_2=38$	161.06	163.94	81.77	138.75	71.20	55×90	
	半圓形	$r=26$	165.24	159.76	79.88	146.08	66.20	56×90	
333 <sup>1/2</sup>	籃弦式	$r_1=20.5;r_2=41$	173.63	159.70	79.85	140.55	57.70	60×90	
	半圓形	$r=29$	184.10	149.24	74.62	146.82	72.20	55×90	
350	籃弦式	$r_1=21;r_2=42$	177.80	172.20	86.10	147.92	78.40	60×100	
	半圓形	$r=32$	202.96	147.04	73.52	151.72	78.20	60×95	
375	籃弦式	$r_1=22.5;r_2=45$	190.38	184.62	92.31	157.53	82.90	65×105	
	半圓形	$r=34.5$	218.64	156.36	78.18	161.38	84.40	65×100	
400	籃弦式	$r_1=24;r_2=48$	202.84	197.16	93.58	167.22	87.40	70×105	
	半圓形	$r=36.35$	230.28	169.72	84.86	171.76	88.10	40×105	
425	半圓形	$r=36.0$	228.00	197.00	98.50	184.70	87.40	70×116	
450	半圓形	$r=36.0$	228.00	222.00	111.00	197.20	87.40	70×115	

讀者指正，當在單行中，力求詳確！

僅係書中之一段，因執筆時間匆促，文中難免有忽略及錯誤之處，尙望

本文係譯自日本安田弘嗣著之「田徑場之建築與設備」一書，本文

# 大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

國外代理處  
 紐約 倫敦 巴黎 漢堡 舊金山  
 神戶 東京 大阪 橫濱

兼辦

保管 儲蓄 信託 貨棧

國內分支行  
 上海 漢口 武昌 北平 南京 蘇州 濟南 鄭州 南昌 青島 長沙 杭州 石家莊 南潯 無錫

總行 天津

運動  
方法  
介紹

## 擊劍射擊摔角之理論與方法

阮蔚村

### 擊劍

擊劍爲吾國古來武技之一，吾人之先祖，莫不以劍術爲鍛鍊及修養心身之工具。劍術之起源，目的在磨練護身倒敵之技術。其內容乃漸次複雜，不僅在訓練巧妙之技術，並藉之以養成胆力與氣力。特以在中國古代之軍隊中，劍術特別旺盛，目的在訓練攻擊之精神。依此劍術，人類之精神因之可以俠義，並可賴之得忠孝節義，及視生死於度外之堅忍不拔之精神。擊劍之內容既如此完整，其注重精神修養之如此嚴勵，故今日之日本及歐西各國之中等學校，多採用擊劍爲體育必修科。

我國古有之劍道，迄今已遺棄殆盡，反則東鄰之日本，竟能取我之成方，加以慎密之研究，而今日之成績，與我國相較誠有過之無不及，此乃國人當相自愧者也。爰將日本今日流行之劍術，在本節內詳作一度之討論，俾可知今日日本習劍之俠風，不異我國之古代，因之國人當以自警也。

(一) 雙手軍刀術 雙手軍刀術，爲日本現在各地方所流行者。日本之陸軍因所配之洋指揮刀，故前曾一度採用單手軍刀術。然現在因教範之改正，故乃於同時採用雙手劍術。自一九一四年開始此種訓練以來，迄今各兵科之將校，及下士卒之配刀者，均實施雙手劍術。突擊之目標，爲面，前臂，咽喉四處。其訓練之順序分爲基本動作，應用動作

，比賽教習，與比賽裁判；其中之應用動作，乃包括於比賽教習內者也。其基本動作，乃單一之突擊，返突擊及連續斬擊也。練習基本動作，乃在習取攻勢，訓練單一之突擊動作，其法共分「面部斬擊」，「前臂斬擊」，「胸部斬擊」，與「喉部刺突」四種。在抵抗敵人襲來時，乃稱爲返突擊，即「面部返擊」，「左擊拂」，「右擊拂」，「前臂返擊」，「胸部返擊」與「喉部返突」數種。此種動作，必須有充實之氣勢，與確實之突擊，及正確之姿勢；三者同時運用始能發生效力。

應用動作乃以基本動作爲基礎，即應用之變化動作也。應用動作之方法，乃係適用於比賽之際。比賽教習乃係由教官授習者以基礎動作及應用動作，使其對劍之運用及身體之活動活，均得到適當之姿勢。此種練習，除擊於基本之比賽者外，並須傾全力於打擊，俾可使技術之向上。此種教習分爲第一二三三段，最淺近之基本教習，稱爲第一教習；近於比賽之教習，稱爲第三教習，處於第一三之間者，稱爲第二教習。其目的在由基本之練習，緩徐而導向比賽之目標。

(二) 隻手軍刀術 單手軍刀術乃爲現在世界之騎兵隊所練習者。其發祥亦係根據於古代之劍術。其突擊之方法，與兩手劍術相同，惟缺少前臂斬擊一項，即僅突擊面，胸，喉三部也。教育之順序步驟及方法，完全與前述之隻手軍刀術相同。基

本動作爲單一之突擊，這突擊及連續斬擊三項。應用動作在主重面部與胸部之防護。單手軍刀術之比賽教習方法，亦與隻手軍刀術之教習方法無任何變更。

(三) 銃劍術 銃劍者，即步鎗上之刺刀也。銃劍術乃發祥在歐洲，始於法蘭西之路易十四世。現在世界各國軍隊所適用者也，均係根據於斯。因練習器具之逐漸改進，故今日多用木槍練習。銃劍術除軍隊習之者外，民間尙鮮有問津者。日本之陸軍，除野戰砲兵，及輜重兵外，餘全實施銃劍術，銃劍術之刺擊部分，分爲喉部，臂部至上胸，及手部至下胸部三種。基本動作練習時，爲防止外傷起見，特將突擊喉部一項省略。其教育順序分爲基本動作，應用動作，與比賽練習三種，一切之教練方法，均與隻手軍刀術相同。

(四) 短劍術 短劍術者，即陸軍步兵兵工所使用之刺刀術者也。歐洲大戰之際，此種短劍術頗爲流行，因肉搏之時機特多，故常在戰場內之狹小地域短兵相接，因之較長之兵器不能適用，惟須賴此短劍以決勝負。日本對此短劍術頗有深切之研究，技術亦非常奧妙，全日之中小學，亦均以此爲劍術之教範。此種劍術在斃敵爲目的，故以「突」爲主，以「斬」爲附。突擊之部分，以喉，胸，面，前臂四部爲主。如對胸部行斬法，則頗難收效。教學之步驟如前述者相同，短劍術之基本動作爲刺突喉部，斬擊面部，返突，及面返擊等。突擊部分在喉，胸，面，前臂四處，連續之斬擊法，與前述之隻手軍刀術相同。

(五) 西洋劍術 西洋之劍術 (Fencing)，種類不同。德國人決鬥時所用之劍，非常尖銳，並

且兩面均有鋒刃，普通用之劍名「秀倭得」。此種劍可乘敵人不備時，可能用刃斬之。法國之劍成三角棒狀，都極其柔韌，名為「耶比」。其尖端特別銳利，便於刺擊。尚有一種「福魯樂」劍，劍身輕而且細，現在只於練習中使用之。以上兩種劍，腕前置有鋼製之盃形物。惟「福魯樂」劍，非常簡單，僅有八字形防護物。

法國之「耶比」劍非僅較德國之「秀倭得」華麗壯觀，且較為實用。劍身固然是三角形，但不十分顯然，然尖端處，同如細椎一般戰鬥之際，可以刺透敵人之胸，縱使刺中敵人非要害之地方，亦形成三角劍，不易施以療治。法國與德國劍之長度，均約二尺九寸，純屬鋼製。現在世界運動會所採用之擊劍錦標，亦係用法國劍，惟劍係以竹木代鋼。

### 射擊

射擊運動亦為現在世界流行之一種遊戲，世界運動大會亦曾將此項列入正式錦標。練習射擊之前，應先生注意槍之托持方法，及引火之方法。對此經過相當之訓練，始能得到技術之向上。射擊之姿勢，分為立射，跪射，及伏射三種。射擊之本目的，在使能擊目標物，故其所發生之彈，須力求準確。今日之射擊運動，為欲喚起習者之興趣，故乃採用得分制，以便人對之生嗜好心。

射擊運動最須注意者，為應預防危險，以防發生意外。將實彈插入槍膛內時，須將後部之門關緊閉。發射之際，若聞有異音，須檢視槍膛內有無變化。宜將餘彈取出將槍膛中施以塗油。惟抽彈困難，宜注意勿損壞銃身腔面。在射擊之場所，亦應注意有無行人通過該處。且不得將實彈之槍傳渡與他

人。於負荷實彈之槍之際，行走及動作務須綿緩。五連發之槍，於五彈發出後，須施一次塗油手續。發射十五彈後，則滯留槍膛內之白臘，有礙命中之準確，須施以磨擦手續。

練習射擊之際，於先發射，一二發空包後，再行改用實彈。於發射實彈時，須注意射擊之方向，射場內之人員，及個人之動作，一茲將請應注意之事項記下：

- (一) 須慎重檢查槍腔之良否。
- (二) 勿誤射射擊之目標。
- (三) 已裝實彈之槍，勿遞交他人。
- (四) 萬一將槍遞交他人，須切實告其內有實彈，勿使兒戲。
- (五) 射擊時兩肘之角度，如有不善處，須力求矯正改革。
- (六) 射擊時所着之服裝，須求暢快適宜。

		區分		旗
左右振	上下振	直立	左斜出	右斜出
五分	四分	三分	二分	一分
十分	九分	八分	七分	六分
白旗	赤白旗			

### 摔角

摔角運動在中國，已有悠久之歷史，惟西術之

摔角，於最近之數年內，國內之體育界，始有與聞也。摔角之名詞，以廣義解釋，即二人相搏之意義。數千年前，在亞洲已經普及發達。摔角運動之傳入希臘，約在紀元前三千年。

古希臘時代之摔角運動員，於身體上塗以油漆，光澤且滑澤，於比賽之際，可不易被敵人搏住。當時之摔角法，計分兩種。一種為站立舉行，一種為伏臥舉行。二者均無任何規則之規定。

現在世界上所流行之自由式摔角，(Catch Wrestling) 與拉加西亞式摔角，均俗發祥自英國，由英國傳至美國，加拿大澳洲，及日本。現在世界最盛行摔角之國家為美國，其旺盛與拳鬥齊並，無論在職業方面或業餘方面，均極隆盛。

摔角比賽係在一特建之六方米之台上，四隅圍三條繩索，繩為布製，直徑須有一英寸。地上須敷以一生的原之地氈。

摔角之際，以兩肩同時落地為失敗，故練習摔角者，須能善於以足與頭落地身體作弓形，不使兩肩落地為基礎練習。兩者勢力伯仲之際，則視犯規之多寡以決勝負。比賽時間，最大限度為十五分鐘。至六分鐘時，如無勝負，得以臨時中止，休息三分鐘後再行續賽。職業選手之比賽時間，最少為三十分鐘，普通多無限制，以能將敵手擊敗為止。裁判員共有三人，其中一人為裁判長，裁判員得在場圍內全權支配摔角負之動作，無裁判長則為評判勝負。摔角負凡作打，蹴，撲，突，握指，扼喉，及扭頭髮，肉，耳陰部，及衣服者，均認為犯規。摔角比賽之級等重量分別與拳鬥相同。

——(完)——



## 按摩術之理論與實際

日本東京  
張祥卿

### 理論篇

#### 一、按摩術之起源

按摩術之起源，考諸文獻，實創始於我國古代。自後傳入印度，而達東歐羅巴。再漸普遍於歐洲大陸。如今我國各地理髮店，浴室內之叩背，揉筋等，使生理精神，皆感無上愉快興奮調協者，此實古式按摩術之濫觴焉。惜此真真國粹健康法，於今煙沒無考，反做諸他人，誠可感嘆者也。

按摩術自輸入希臘（為世界文化古國，近代式體育之發達最早者，今為歐洲共和國）後，按摩方法逐漸變異。有於皮膚上塗以油脂物，加以按摩而增進健康者焉。當時巴爾幹半島之諸民族，多患皮膚病，但希臘民族，則無皮膚病之憾。此一般認為即依按摩術之關係。而皮膚得有營養之故焉。且希臘民族，於克勞納斯山麓，建有宏大競技場，諸人民大般羣體競走，比賽於其間，而跨躍身體之健美。至患皮膚病者，殊無一人。更彼在當時「亞林配克運動會」之優勝者，皆盛行按摩術而獲得健康者焉。

紀元前四百年，至紀元三百七十七年間，按摩術至有進步。當時有分強，柔，多，適，四種，推為一種之健康法。更謂按摩術乃生活現象之機械說者，謂此種種機械之刺戟。用極自然之方法，而調

節生理上之生活機能者也。至運動按摩術之文獻，曾發見於四世紀之頃，有亞利伯西斯者，著有「運動訓練」一書。內有運動前後施行按摩術之記載，此或為今日運動按摩術之濫觴也。

#### 二、運動按摩術在生理學上之意義

按摩術乃用柔軟而富有彈性之手掌，在皮膚之表面，與以適當之機械式的刺戟，使筋肉，神經及各組織，各器官，增高生理之作用，並以調整之方法。而促進吾人之體力為目的者也，又謂被動式之運動也。

以其在吾人之身體上，獲得生理作用之調協，故體內生活機能之調和機制，與身體以外之應響，亦得保有調和，而獲得互相之適當運動焉。換言之，即外界種種之刺戟，依按摩之功效，而獲得與身體內部諸器官有適宜調整者也。以此考察按摩術者，即調和身體內部所起之不調和，而使生活機能之功效向上之謂也。

#### 三、按摩術對於腎臟皮膚之影響

施行適切有效之按摩術後，即可旺盛皮膚之機能，促進汗腺分泌，調節體溫，使利於毒素之排泄，而減輕腎臟之負擔者焉。又使皮膚如肺臟而行少量之呼吸作用者也，皮膚與肺臟，同時酸素吸入之比例為一百二十一份之一，炭酸瓦斯之排泄比例為

二百二十份之一焉。

又皮下組織，有種種方向不同之血管，與淋巴管者，故在皮膚內即有無數而比較較小之淋巴管與血管分佈焉。故施行按摩術後，則可移諸組織液而使皮膚獲得充份營養焉。

#### 四、按摩術對於筋肉之影響

身體各部之筋肉因運動之收縮而增進其厚大，施行按摩術後各部份之血管擴張血液之容量，因而增大也。但一般強力運動後，即感筋肉之疲勞，此蓋為諸疲勞物質之積蓄，而筋肉之作業能力減殺者。此即有諸乳酸與炭酸注射於筋肉內部之關係，而發生特殊之疲勞現象焉。

疲勞物質，易使筋肉興奮低落，故在運動強烈，或繼續運動之時，即漸感困憊，然疲勞物質之於體內至為微妙。如吾輩感疲勞時，即與以暫時之休息，則此現象立可消失，而恢復常態者，此蓋為生理之機能，使疲勞物質由腎臟而經膀胱排泄之也。或由皮膚表面排泄者也，兩者實為疲勞恢復之因果焉。

運動後，筋肉內中常消費多量之酸素，此時施行按摩術後，因筋肉中諸血管之擴張，而供給豐富之酸素，而促進疲勞之恢復焉。如過於疲勞或筋肉成強直之腫脹狀態時，施行按摩則更易於歸復常態者也。

因施行按摩術，而獲得血液之循環增進，易使疲勞物質之除去。則精神自然爽快，而感充實，此即筋肉能率向上，筋力增高，促進健康，而使工作能率向上之謂也。

### 五、按摩術對於關節之影響

吾人之身體，欲得敏捷之活動，則強壯之肌肉，正常之神經，與軟柔之關節，三者至為必要。肌肉敏捷之活動，因與關節之運動相伴而行者也。施行按摩後，則可增高關節之彈性，而使運動容易圓滑，此即所謂預備按摩術者（詳於後章）而在運動後施行按摩術，則使關節蓋之疲勞物質，易於消失，此所謂除疲按摩術者也。（詳於後章）

各個關節施行適當之按摩，即可增進關節之軟柔性，更與以在關節併用於他種運動時之軟柔性焉，關節之按摩法，有揉捻法，捏按法等方法，說明於後。

### 六、按摩術對於神經之影響

按摩術由皮膚之表面，而刺戟至筋肉，骨骼，關節，神經，髓，各部者也。但在施行捏、按、叩、打等按摩法，與以筋纖維之收縮者，此究為神經之刺戟耶？抑為筋肉之興奮耶？殊難分別。惟一般皆認為吾人因運動而致疲勞之身體，諸筋肉之疲勞，實較多於神經之疲勞者也。如一般分離之神經，在一時間與以多量之刺戟，固不易發生疲勞也。又在一缺缺乏酸素之神經，殊易起疲勞。反之，以酸素供給之，則易於恢復焉。

吾人因運動而感極度疲勞時，則結果神經感有疼痛之現象，此種神經之疲勞，實為筋肉之腫脹。而壓迫神經之關係者，在此時於筋肉部施與一種強力之按摩，則疲勞即可恢復焉。

### 七、按摩術對於內臟諸器官之影響

施行按摩術後，在身體表面所溜滯之血液，即可立刻易於循環，此意至明，但在此時對於內臟諸器官，如胃，腸，肝臟等，消化液分泌之增進，及營養機能之影響等，亦功效至大，吾輩固有實驗之，則亦可推見一切者也。

一般之骨骼，筋肉，之緊張，乃因勞作，與身體之努力所致，但因此而腹腔內脈靜之收縮，發生阻礙，此蓋為向心臟還流之靜脈血，發生鬱滯之故也。此時固於腹部，施行按摩術，則腹部靜脈，得有擴張，而靜脈血，還流於心臟，得增高其估用焉。更肝臟之機能，亦得隨之增高，此在實地試驗後，即可判然也。

肝臟在血液循環不良之時，易羅「膽石病」，此病女子比男子尤多，蓋因女子之呼吸，較男子為淺，橫膈膜運動量亦鮮識之故也。欲使橫膈膜之運動自然，當於肝臟施行按摩術，則血液循環，易上正軌焉。更對於肝臟施行積極之按摩術者，則更能促進內臟之營養力焉。

### 八、運動按摩術之效果

上述皆為運動按摩術，對於生理各部之影響。茲更有詳細歸納其效果如下：

(一) 施行按摩術後，使局部之血管擴張，血液循環正常，獲得作業能率之向上，更由於靜脈及淋巴管處，自身體之遠端，漸向心臟之方向施行按摩，則益顯見其效果焉。

(二) 因按摩之關係，可使身體組織之細胞機能敏活，筋肉之營養良佳，而獲得筋肉之充份強健與筋肉之變縮增強。

(三) 適度之按摩術，可使汗分泌之在皮膚表面，充分排泄，而增高汗腺之機能，因之而可除去體內諸老廢物質。

(四) 按摩可使體機新陳代謝之作用旺盛，身體獲得自然之營養，有導衰弱身體而致強健，更於疲勞之時，使體內溜滯之血液循環，通暢而恢復常態，爽達精神。

(五) 按摩為體溫調節之有效方法，如強烈之運動，在體內之溫度，較體外表面者為高時，身體內外部之體溫，即不均衡，此不均衡之體溫，苟不早使之調節，身體即有發生變化之危險，此時如施行適切之按摩術，則可免除此患。此種按摩術有休息期間之按摩，及預備按摩。大要當由背部起，而漸及四肢，最後行及胸，腹部，為適宜焉。

(六) 按摩有利於泌尿作用，即由按摩後而鹽素之排泄增進，因而脂肪之排泄者亦不少。此在食物之分解作用上，殊有導於良好之影響也。

(七) 在胸部施行適度按摩，則增進胸筋之營養，更可增進肋骨與肋軟骨之彈性，而獲得胸廓全部之健康焉。

(八) 按摩後因暢達皮下組織之溜滯血液，故身體內部之生理機能，獲得常態之調協。

(九) 吾人之身體，因皆密接於相互關係之生理機能上，故按摩後可獲全身內外各部生理之增進，而達精神爽快也。

(十) 施行按摩後，在各種器官之間，獲得協同調和之活動，故各部機能，皆可圓滑發達，因筋肉之動力，增強疲勞之恢復快速，更達機能之敏活也。

(十一) 身體與精神之調和，融合適切，為健康之要道，即生理機能旺盛而後獲得精神爽快者也。

，故在身體疲勞，精神憂鬱時，務施以適度按摩，而促進恢復常態為要也。

### 實際篇

#### 一、運動按摩術之方法

運動按摩術，專就紙上之說明，殊不易充份明解，固尤待實際之方法指導，是為必要。茲略分述如下，並加以圖示，閱者宜有方法上精神處之知會，並充份之實地試驗焉。

#### (1) 輕擦法

以手掌在身體之表面，加以輕鬆之摩擦，即手撐應平按於身體之局部上，保持輕鬆之貼接狀態，用圓滑平均之力，往來施行之法也。此法順序，當離心臟之遠端，漸次向心臟方向行之，（即在各部施行手術時之移動方向），促進皮膚及皮下組織之血液通暢為目的者。即對於身體內，有溜滯之血液，用此按摩法，以助其消散，並促進體內消炎之效果者也。



第一圖

第二圖

第三圖

(圖一) 用手掌面在小腿上返復輕擦法。

(圖二) 軀幹各部輕擦法之一種，手撐如箭頭所示方向，週旋輕擦。

(圖三) 指示腹部之輕擦法，兩手撐密貼腹部，兩拇指於腹之中央處相並，手撐如箭頭所示，往返復按摩。

#### (2) 強擦法

此法與輕擦法同，惟在皮膚表面上，有強力之分別耳。此法順序，當在輕擦法之後行之。此法蓋在體內所溜滯之血液，尚不能十分消散時用之。而使血液充分之流暢，更後施用揉擦法，及捏按法，而促進其效果者也。

#### (3) 揉擦法

揉擦法者，對筋羣所用之按摩法，與輕強擦法之僅施行於皮膚表面者相異焉。蓋此法在筋肉之深部，與以刺戟，故宜用手指之大部份，揉擦筋羣，而使停滯之血液發散焉。

此法為按摩之主要部份。此法有用手指行之，有用手掌面行之，有用拇指之內側面行之，有用小指之外側面行之者。惟何部份應用何法，當在按摩之前，加以考慮，各種性質固略不同也，但在同一身體部位，亦有施行各種之方法焉。



第四圖

第五圖

第六圖

(圖四) 臂部揉擦法，兩手撐臂部上下輕鬆之揉擦。

(圖五) 腿部揉擦法

(圖六) 指示之頭筋摘揉之一般。

#### (7) 捏按法

捏按法者，為揉擦法之更進一步之按摩法，即運動疲勞之時，筋肉常強直僵硬時，即可用此方法。但在按摩之初，宜先用輕擦法，強擦法，揉擦法，次第行之，而後可續用此法，此殊要緊也。

此法乃用手指捻持筋羣，而使與溫柔之調感者，主要部份為腓腸筋，股筋，肩部，其他部份，固不適用也。

第七圖

第八圖

第九圖



(圖七) 臀部大腿部之揉捏法。

(圖八) 手指在腰部之揉擦法。

(圖九) 小肥腓腸筋之揉擦法。

#### (5) 壓迫法

壓迫法，視名目之字義，即可知其大概矣。即於皮膚表面，而向身體之深部壓迫之方法也。施行此法時，有用手指頭者，有用手撐者，有用拳者，

有用肘者。惟施行於腰部，肩部，頭部，等為多焉

第十圖 第十一圖 第十二圖



(圖十) 拇指頭於肩部壓迫法。

(圖十一) 手指於肩部捏按法。

(圖十二) 手撐面於腹部之壓迫揉按法。

(6) 叩擊法

此法即用手指，或拳，或前膊，用上下調協之叩擊法，施行於全身各部者，蓋除胸部腹部之外，皆可施行之。即我國社會上所流行之叩背者，即此法吾輩於理髮店，領略一般理髮師之各式叩背法，即可判然此中纏奧矣。

第十三圖 第十四圖 第十五圖



(圖十三) 腿部叩擊法。

(圖十四) 背部捏壓法。用兩手揉摘筋脈，加以輕快之捏按，並自然之圓滑壓迫。

(圖十五) 自己撐握大腿之筋羣，用兩拇指加力揉捏鬆壓。

(7) 振擻法

振擻法，為上肢與下肢之主要按摩法。即用一手或兩手，持握被按摩者之一手，或一脚，施用適切之空中振擻，而段動其身體者也。

(圖十六) 脚部振擻法之一般。

(圖十七) 脚後壓用兩手捏揉法。

(圖十八) 臂之關節運動。

第十六圖 第十七圖 第十八圖



二、豫備按摩術

豫備按摩術，在運動比賽舉行之前施行之。目的在增進運動機能，促進主要運動部份之能率。故一般運動比賽時，認為豫備按摩術之適切與否，影響於比賽之成功與否者，關係至大。在實施上，務宜慎重。如不能在按摩術之真義，與手術上有深切之認識者，對此殊不可冒昧從事也。又此豫備按摩術之時間，亦宜注意者。蓋在開始比賽之前五分鐘

至十分鐘內，施行終了為最適相，更宜注意施行按摩後，反致運動能率之低落者，誠不可不慎重也。再豫備按摩術，施行諸種方法時，大體以十五分至二十分鐘間終了。此亦為一般運動員與指導員，應注意者也。茲述按摩之順序如下：

姿 勢	部 位	方 法
(1) 仰臥	臍面，足踝，下腿，大腿	輕擦法 強擦法
(2) 仰臥	脚趾，足踝，小腿，大腿，	揉按法
(3) 伏臥	脚腫，腓腸筋，大腿後部，臂	輕擦法 強擦法
(4) 伏臥	脚腫，腓腸筋，大腿後部，臂	揉按法
(5) 仰臥	手掌面，手腕，小膊，上膊肩	輕擦法 強擦法
(6) 仰臥	手指，手腕，小膊，上膊，肩	揉按法
(7) 伏臥	腰部，背部，體例脇下	輕擦法 強擦法 揉按法
(8) 伏坐	肩部，頸部	輕擦法 強擦法 揉按法
(9) 仰臥	胸部	輕擦法 強擦法 揉按法
(10) 仰臥	腹部	輕擦法 強擦法 揉按法
(11) 仰臥	擦部	揉按法
(12) 仰臥	脚臂	揉按法
(13) 伏臥	臍面，肩部	叩擊法
(14) 伏臥	肩部，臍面	輕擦法

三、除疲按摩術

除疲按摩術，實為一般運動界所重視。即在運

動後施行按摩之謂也。此不僅在運動比賽後可使疲勞恢復，更可增高再次比賽之運動能率，至為有效。故一般運動界，於一次比賽運動完畢後，即迎以此種除疲之按摩術也。此種按摩法，與預備按摩法，順序相同，並施行後，更宜加以下肢下之關節運動。惟此動作，因被術者之強力運動，懷休止之關係，不可使之多耗精力，因此為被動之運動，施術者尤應深切認識焉。其他如腰背部，亦可施行壓迫法，叩擊法，在肩部頭部可施行壓迫法，在腹部可施行壓迫法，揉擦法也。

#### 四、平時按摩術

平時按摩（即息假期按摩術）即在雨天雪天，平時練習之時所用，亦為一種純粹之被動式運動也。此按摩對於筋羣，可施行相當之強度，蓋即在平時練習之時，而鍛鍊筋力之增強也，在預備與除疲之按摩法，乃由心臟之遠端向心臟之方向行之，此法宜反之向心臟之近端方向行之焉。

### 結論

#### 一、施術者之心得

施術者，對被術者之身體狀態，應有詳細之判斷，如被術者之身體，何部為最疲勞之部份，在以前經過何種比賽運動，此皆當有正確認識之必要。又當從被術者最急須感覺處施行之，更施術者之手指爪，宜先有剪短。至與以消毒至十分清潔，使被術者發生快感為上也。

其他服裝宜白色，應有醫生對病人之精神，沉靜處之，當以被術者為本位設想焉，更施術者。有

時亦需用相當之體力，故能利用按摩者為最佳，此寢牀之構造，當以施術者之身材決定之。即施術者之重心，當較被術者為高。如寢牀過高，殊不適宜也。

#### 二、被術者之心得

被施行按摩之前，應先使身體清潔為最要，如運動比賽後，在施行按摩之前，宜先拭去汗污為要焉。又術後不宜立刻施行按摩，能於先行便事後。而往按摩者，亦殊要注意者也。

甲在被受按摩之時，全部身體，宜十分放鬆，於自然弛緩之狀態，亦為至要。並備以毛布，或毛單等，以便按摩後，蓋覆全身，以防體溫之過量發散焉。

#### 三、體育與運動按摩術

運動按摩術，原為增高運動之速率，蓋強力運動後，必致極度之疲勞。此極度之疲勞，因為自身運動，體感關係，殊不易一時除去。於是必施行一種被動式之運動，而恢復之。故以此在體育立論之功效上，固不待多言矣。

在年老之人運動後，而感疲勞，以致精神不快，此時能施行本篇所述之運動按摩術，則恢復常態至有效果焉。體操一道，（包括器械操徒手操，）於今已漸漸為競技化，故在體操比賽之餘，分別實驗此按摩術，亦為至要焉。

運動按摩後，因獲得良好之血液循環，故在筋肉凝張之時，或胃腸等血行不良之時，或身體任何部份感覺痛苦之時，施行之，皆至為有效。以此按摩術，為比賽運動之一種補助運動，與準備運動，

實無疑義，此在體育訓練上，獲有密切關連者，亦無容諱言矣。按摩為被動之體育運動，前已述及，如先自心臟之遠端而漸向心臟之近端，施行各種按摩法，此實根據體育之原則，而施行之真正體育運動也。

#### 四、家庭與運動按摩術

運動按摩術，在吾人之健康，有直接之效果者，皆如前述。更有申論者，如年老人之血液停滯，腰足酸痛等，身體障礙，實皆為精神萎頓之症狀，如此固施行運動按摩術者，亦殊有顯著之效果焉。又如小孩之尚未能十分表示意志之時，彼之健康狀態，亦當加倍關心，如腹部緊張之時，當於腹部加以極輕鬆之按摩，則彼之精神，定感無上之爽快。而因之獲得健康之增進焉，一家老少之健康與否，實為家庭之樂之機。世之不知健康之門徑，而苦悶於黑色之生活中者，不知凡幾。為一家之主翁，主婦者，當有以反省也。

#### 五、運動按摩術之禁忌

（一）身體發熱之時，不可施行按摩。（即身體體溫，比正常增高之時，此為平時之身體而論，比賽運動，固不在此例。）

（二）受傷之患部，發現膿化之時，不可施行按摩。

（三）患部發生炎症之時，不可施行按摩。

（四）有傳染之病毒感染之時，不可施行按摩

（五）患肺病者，不可施行按摩。

### 實用按摩術與改正操

金兆均著 每册二元九角



## 跳高練習法

山東大學  
體育教員 傅寶瑞

跳高的跑法，與跳遠及三級跳遠的跑法同樣的重要。對於跳高有興趣的人，首先必注意跑法，然後纔能談到姿勢方面。但是跑的時候，以穩慢爲主要，不必與跳遠及三級跳之急跑，至於步點一節，更須十分注意。因步點關於跳高成績進步，有莫大之影響，若步點不相當，則離高之橫木遠近，不能準確，致不易跳過橫木。惟步點離橫木遠近，視其跳者之成績高低而定，跳時所跑之路程，亦無一定限制，但不能超過二十米以上。跑的路程太遠，則難看起跳脚之步點。最好在二十米以內。現在世界跳高成績最優者，所跑之路程，不過十步遠近。因爲多跑無用，徒費其力，且能減少向上之高度。跑的速度無須太快，太快容易向前直衝，不易向上高起。

### 一．找步點的方法

找起跳步點，由橫木前方成立正姿式，以腰部觸橫木之上，向前跨出一小步，作一記號。此爲起跳踏步之標準，可從該點照平常所步伐大小，再向前跑六步至十步，作爲起跳點，於是每次遇有正式比賽時，不會有脚步錯亂之毛病。其精神皆注意於跳之動作上，若覺步子不準，那末即把起跳點向前或向後移動，以試步點準確無誤爲止，然後用尺量好，以後每次練習時，用尺一量便得。

### 二．跑的方法

跑的方法，路程有三：一由右側方跑，二由左側方跑，三由正面跑法等是也。此三種路線，視其練習跳高者選擇而定。跑時宜輕巧，眼要向橫木直視，不可向脚下看，以免步點發生錯誤。但跑步不要太急，最不適宜之跑法，是上下跳動，但亦不是直衝之跑法，又不是用脚尖之跑法，乃是用脚尖和脚跟間之力，潛行向前跑法。所跑之路程，不可成彎曲。彎曲則減少所跑之速度，待起跳脚踏地時，應與所跑之路程成直線踏地，萬不可將起跳脚成彎曲之踏法。

### 三．起跳之方法及在橫木上之姿勢

跳起時，要把起跳足，用力向上蹬，以增加向上之彈力。同時右臂向上高舉，左臂隨後向上擺動。右足同時盡力向上高踢，右足所踢之方向，不是直向橫木踢起，乃是向對面之柱上踢起，同時眼向脚所踢之處注視，雙脚既過橫木，身體要成水平綫的姿勢，眼向空中看，立刻將右腿用力向後伸，同時身體須向左轉，面要對橫木，右手向上高舉，左手向下後方擺動。但得注意身體用力向上挺起，腿不可彎曲，若是用右足練習起跳的人，其方法與左足起跳相同，不過相反就是了。

### 四．下橫木的姿勢及注意點

跳高一項對於各部的動作非常的複雜，但下橫木之時將起跳所吸之氣呼出，肌肉要十分放鬆，若用左脚起跳，則左脚須先着地，然後右脚放鬆落下，切記要由跳高之兩柱之旁過來，不要由橫木中間穿過，以免犯規。

### 五．平常養成彈力的方法

現在世界著名跳高家，所能達到最高的高度，全靠平時鍛鍊他的單足高踢。及單足向上彈力的工夫如何，故單足高踢及單足向上彈力，實是跳高中最重要的一種動作。練習單足彈力的方法，是把起跳的一脚，單獨向上跳躍數次。同時再加以少許之力量向上踢起，然後仍須用此脚踏地。此種動作起首作來，十分的吃力，但練習跳高的人，是不可不練習此種動作的，并且練習要十分勤快，而不可不精。練習即久漸，就能漸踢漸高。對於彈力亦有增加，最後還要練習，非起跳脚向上高踢，亦能增加高度。此種練習法，初練習是很容易跌交。但不可因跌交而灰心，若想到良好成績，於先必得熟練彈力及姿勢。然後纔能造出最高的成績，高度既成，同時纔能談到姿勢的美觀。

### 六．跳高的姿勢

世界跳高的姿勢，共有兩種，一爲滾式即美國式，跳時與橫木平而滾下。此種跳法，常使頭部先過橫木，容易犯規。而且很容易有將橫木挾住之弊，對於取巧太甚，故近來漸漸受淘汰。

(本文接排第六二頁)



# 乒乓球戰術

廣西大學 梁明政

## 一·緒言

乒乓球 (Ping-Pong) 是一種最適當的運動，在一切戶內戲遊中，饒興至濃！通常於室內以長方檯行之，故亦名檯球 (Table-tennis)。其遊戲方法大致和網球 (Tennis) 相差無多，顧名思義，知檯球即網球的縮影，至於乒乓的得名，原於擊球時所發出的聲響而來。斯項運動，並非我國固有，起源於英國，自傳入我國後，為近年來最流行的戶內遊戲。準其運動意義上言，決不以為其「洋貨」而稍減其本身運動價值。其運動價值為何，茲試言之。

## 二·乒乓球的價值

乒乓球於運動上的價值頗多，茲略述如後：

A. 經濟簡便：在各項球運動中如籃球 (Basket ball) 排球 (Volley ball) 網球等須需要廣闊的場地，設備所費滋多，但乒乓球於室內備一檯一網，即可舉行；因此在設置上殊為經濟簡便，公共機關，學校設置固無問題，即家庭中亦覺輕而易舉。

B. 民衆娛樂：乒乓球於設備上既屬經濟簡便，而演習斯項遊戲者，不拘男女老幼，俱可從事；復不為時間與地域所限，在遊戲時又可獲得最精采最饒趣的愉快。準是以言，乒乓球誠不愧稱為民衆最正當的娛樂！

C. 適宜運動：各項運動對於身體，皆有益效；

乒乓球既不劇烈，似非輕柔，如多從事乒乓的練習，非僅可得康健的益效，且使體態活潑，眼明手快，實運動中的最適者！

D. 訓練技巧：乒乓球非一種機械的活動，其變化至為神妙；在比賽時互相角逐，各出心裁，神奇制勝，於吾人的智力與思巧，亦足以獲得最佳的訓練。

E. 服從法制 乒乓球為一種有規則的運動，運動員雖可出奇制敵，但必須服從規則的裁判；所以練習乒乓球，可養成守法的精神。如在團體比賽中常以隊為單位，個體的行動，以團體的行動為歸依。於茲是得以明悉團體行動的意義，無形中構成單純的社會意識及公共道德的認識。

綜上所述，已足洞見乒乓球價值的輪廓，目前，我國社會及家庭中，充滿種種不良的娛樂及有害心身之遊戲，對於國家民族的前途，實抱無窮隱憂，如社會人士，果能於工作之暇，羣起從事乒乓的運動，獲益良多？是以作者不揣固陋，本幾年來習球的經驗，草成斯篇，不敢自云有成，聊表正當娛樂提倡之意而已。

## 三·設置

乒乓球的設置，茲為易於敘述起見，別而為檯球，拍和球三項而分言之如後：

A. 檯：練習乒乓球最重要者須有合於規則的球

檯，如其目的僅具有單純的遊戲性質而無比賽意味，尚非十分重要；如其不然，遇比賽時往往容易發生不良的結果，因場地不熟而慘遭敗北。

據遠東運動會乒乓球規則所載，球檯的規定如後：

「檯長九呎闊四呎八吋；檯高二呎七吋，檯厚一吋至一吋四分；網高六吋六分，長五呎八吋」(可參照民國十六年二月遠運會所公布之萬國乒乓球規則)

乒乓球檯通常以硬質木材製成，其木材的硬度，以一正式球(即標準球)由五呎高墜落檯上能躍起二呎五吋至二呎八吋為適當。檯面塗以濃綠顏料使現綠色，邊界油以白色，開球綫離兩邊為六吋，離網為八吋，塗以黃色最佳。球網以白紗為之。倘純為兒童遊戲起見，則球檯的高度，長度和闊度等，應較規定呎吋略減。

B. 球拍：乒乓球無論為練習抑比賽，概宜有合手拍以從事，因為球拍對於擊球，守球及攻球，莫不有密切的關係。

球拍最好用堅硬而具有彈性的木材製成，如將木板疊合而成，其彈性更佳。拍面不得塗以油漆，表面平滑。長不過八吋，闊不過七吋。球拍的形狀多至橢圓或正圓形。其種類不一，約言之，可分為「守拍」，「攻拍」及「兩用拍」三種，至球拍的輕重，習者可自行選擇合於運用者為宜。

「守拍」最宜於堅守，以廣闊柔薄為佳，接球時萬無一失；「攻拍」最宜於抽球，以厚狹為主，在抽拍時，空氣的阻力頗大，如球拍較小，得以減少空氣的抵抗力，而抽球始能運用自如。「攻拍」的製成以彈性稍佳的木材為之，冀彈力強，在抽球

時，球前進異常迅速而猛烈，對方往往措手不及。至『兩用拍』既可以用為防守，復可以用為抽擊，皆覺便利；此種球拍用為練習及比賽均可，依作者之意，凡能戰之將必進可以攻而退可以守。但是有等球員，專好攻球或守球，倘擅長其一而弗能兼善其二，則以採用『攻拍』或『守拍』為上。為便於讀者及習者理解起見，茲將三種球拍式樣，比較繪圖如後：



C. 球：球為以火棉參和樟腦所成之假象牙 (Celluloid) 製成，假象牙為富有彈性無色透明的固體，通常乒乓球多呈白色；然市上所售，紅黃藍綠，色色俱全，蓋加染料於假象牙所成；但標準球所採用者為白色。

球重約自 1.35 至 1.48 盎司 (Ounce)，合

國民政府所訂標準制 47, 6199 至 46, 7380 公兩，市

用制 14, 8810 至 14, 6055 市兩。其彈力以合於『從

五呎高墜落於一正式檯上能躍起二呎五吋至二呎八吋』為準，球果能合乎標準，須具備下列條件。

- 甲、彈力合度；
- 乙、形狀正圓；
- 丙、品質佳良；
- 丁、輕重均勻。

依作者之意，學者無論在練習時或臨場比賽，俱宜採用標準球，是為至要！

#### 四、習球的基本方法

無論學習何種球藝，皆有其基本練習方法，於基本的動作，加以鍛鍊；於茲，實已確定其將來球術良窳的基礎。如基本方法練習得法，進步殊為容易；不然，費時既多成功絕少！而欲望球術有優良的結果，更覺難乎其難。乒乓的基本練習中，最重要的方法，厥為握拍法，開球法，守球法，攻球法，步法五者，茲摘要分述如後：

A. 握拍法：握拍的方法，人人各殊，有其便利之處，亦有其缺點所在；歸納多數較有成功的乒乓球手，其握球方法約分兩種：一為『橫握法』，二為『直握法』。『橫握法』即將球拍橫握，拍柄與檯平行，以此法握拍，如能熟練，左右擊球，或攻或守，俱能運用自如。惜非者長時間從事，殊不易達熟練之域，在比賽時如遇敵方忽施近球，常感英雄無用武之地無法還擊，是為此法的弊點所在。如用『直握法』將球拍直握，拍柄與檯呈垂直，庶幾可免斯弊。『直握法』普通多以拇指及食指鉗拍柄，餘三指壓着拍背，接球時往往左右逢源，攻擊敵人亦殊容易；有時出奇制勝，使敵疲於奔命，應付不暇。惟須加以注意者，握拍弗宜過緊，恐運用不

靈活，致反為敵方所乘。

B. 開球法：普通乒乓球練習者，多專心致力於如何接球，如何抽球？至於如何開球？往往不以為意。斯種觀念，異常錯誤！殊不知開球技術優良，實繁勝利的淵源，在基本練習法中占有最重要的位置，故學者宜亟亟注意練習為要。

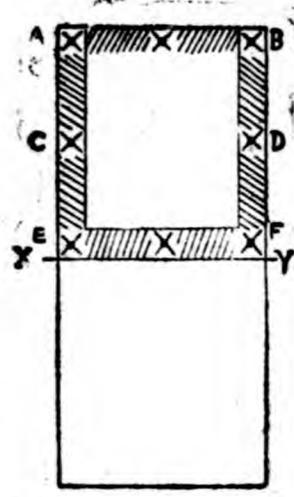
開球的方法，普通左手擋球，右手握拍，左腳出前的半步，目注視敵方發球區域，於是左手在下右手在上交叉並乘勢將球從身右方盡力投諸拍中，球為拍所擊，先中已方檯上而後躍網而過以達敵方發球區，球勢甚猛，達對方後仍高躍而起，是即『硬球』(Hard ball)。如在兩手交叉擊球時，球拍稍斜與檯呈四十五度角，輕輕切球而達敵方發球區內，球常迴旋低舞，飄搖不定，是即『軟球』(Soft ball)。開球時無論以硬或軟球俱可，如能輪流運用，使敵方摸捉不定，常致慌張失措，應付困難。設敵亦以此制我，須宜異常鎮定，視其球勢如何，或以快擊法接球，或待球重心穩定以後從容擊之，庶不致為敵方所愚弄。

如左手執拍，或開球時從身左方而出，則原理與上述者適呈相反，學者可自行領悟，殷勤練習之。

C. 守球法：守球亦為基本練習法的主體，守球方法如非練習有素，常於不知不覺中為敵所乘。守球的目的，在於將對方發來之球或擊過之球，還擊過網，達敵區『致命點』，所謂『致命點』，即敵方不易還擊或猛攻的地點，茲為讀者及習者易於明晰起見，圖示如左：

且還擊之球，不可常固定於一處，最宜時遠時近，時左時右，斯為守球者最要的要接球方法。如第

一次還擊之球在 A 點，而第二次還擊之球應落於致命區的 B 點，D 點或 F 點，往往可使敵方疲於奔命，應付乏術。



致命區圖：圖中有符號為致命區，X 為致命點，XY 為網界。

如遇善於攻球的對手，則身體須直立，兩目注視敵方動作，緊握球拍於適當處敵陣以待，伺敵從何方攻擊，迅將球拍於受攻地迎球，球必自然躍過敵方，惟如斯接球，有時愈接愈高，予敵以急拍或壓球的良機，致難抵抗，亟應注意，如在接猛攻球時，稍稍傾斜與檯呈四十五度角，則還擊過網之球，既迅速而反躍甚低，對方攻球之技術，致不獲逞！設於接球時，敵猛攻不厭，有時可用縮球法（詳後）以挫其鋒，減其勢，或略退一步，從容不迫以旋球法（詳後）制敵，亦可獲勝！

D. 攻球法：攻球如練習有素，技術精良，獲勝至易，但球術不工，亦即自殺之道，斯學者不可不慎，攻球的方法，簡言之，約有下列數種：  
甲、右抽法：如敵球過網後落於右方，跳躍高起，宜行右抽法以擊球。即對準兩角致命區內加大壓力，將球拍抽起擊球，使球迅速躍網達於對方；球因受大壓抽擊，達致命區後，反跳高而前進，接球殊非易易。在右抽時左足宜向前，右足向後，務使全身重量集中於右足，左足跟稍舉，而右手

可運用全力抽擊，球勢最猛烈難當。

乙、反抽法：反抽式稱左抽，適與右抽相反，習者可細細領悟反抽原理後，即可依法練習，惟須注意者，握拍時不可過牢；抽球時，拍應依弧形前擊，球越網後，迴旋迅速頗易命中。

如係左手執拍的球員，行反抽時其理與右抽同，惟左抽適相反。

丙、正抽法：設敵方還球於檯的中部，即可施正抽法攻敵；但此種方法，多用手腕力量，所以球勢較弱，然常可以造成良好的急拍機會以勝敵方。

丁、急拍法：如對方還球過網，躍起甚高，且離網甚近，即可施「急拍」的殺球方法。法將球拍高舉，目視敵區，傾全力將拍對球急擊，其勢有如猛虎落山，敵方萬難營救。惟善於守球者，還球過網甚低，躍起亦不高，少有急拍的良機。

攻球的方法，變化甚多，於茲所舉，僅其綱要；倘對此基本的攻球方法練習純熟，則不但能精，且能生巧。在比賽時宜以守為主，以攻球為副，蓋攻球如技術欠佳，得分與失分參半，敵人不勞而獲，殊為不值，故「謹守慎攻」為制敵南鍼。

然若攻球的技術優良，則「以攻為守」亦無問題，是在學者的善用。設習者如欲以攻球取勝，宜在己方發球時注意，先開硬球倘對方還擊其勢甚柔，即乘機使力抽球，得分頗有把握。

E. 步法：所謂「步法」，即於擊球時足的停止及進退。在基本練習法中，斯亦關係至切；如雙足在擊球時無適當位置，常感進退為谷，應付極覺困難。於前所述，對於「步法」雖會略有言及，但為系統敘述計，茲分別言之：

原來乒乓球之步法與國技上之馬式所差無多，

綜合言之，亦可分為四平馬，立正馬，側身立正馬，前弓後箭馬等，習者果欲行動自如，進退活潑，必須學習前弓後箭馬。即前足略彎呈弓狀，後足斜立，斯種馬式能左右前後更換，進可以助攻，退可以便守。

### 五、出奇制勝法

在基本練習法中，如能從事有素，已可却敵獲勝；但有機可乘，亦不妨出奇制敵。其出奇制敵的方法，簡約分為下列數種：

A. 擊東擊西法：在乒乓球比賽時，最忌為敵深知己方球術，使敵得預為之備。如擊球或遠或近，時左時右，已足使對手無從捕捉；倘球藝純熟，先示敵方以擊其右，而當出擊時球飛躍而襲其左，是即為擊東擊西的球法，斯種球技，最為神妙，鬼神莫測，常令對方手足無措，應付窮術。但擊東擊西之球法，最難神技，是在習者臨機應變，努力練習而已。

B. 旋球法：所謂「旋球」，即在擊球時，拍向左或向右畫半圓形而擦擊來球，過網達敵方後，遂左旋或右旋，跳躍不定，敵難捉摸，可使對方失其抽球的能力，如對方急性抽球或稍不留神，未有不敗者！

C. 縮球法：此種方法，應用最廣，為出奇制勝最有效的球技，往往可以轉危為安；惟非經長久時間練習，不易精熟。此法在敵人開硬球或抽擊時，最宜用之。法以球拍與檯面成六十度角向球迎去，球過網而縮回故名「縮球」。設敵方亦善斯術，在開球時我以軟球制之，還球時用旋球，敵方即無法可施。

D. 飛球法：如對方以力而疾之球壓我，他法殊難抵抗時，不妨試用『飛球法』應付，法將拍與拍面幾成平行，用力擦球，於是球疾飛以達敵區，呈曲屈線路活動，足令對方壓球，喪失其攻擊的效能。

E. 切球法：在勁柔交用中，『切球』最有奇效。如初施以抽球，敵方須退守迎球，離網界甚遠；再繼以『切球』，球適網而過，達敵區多一躍幾不能起，敵方遂致顛長莫及，無法還擊。切球方法即將拍斜向左下或右下用力切削，球過網後即旋轉不起。

## 六·比賽決勝秘訣

在比賽的前夜，宜睡眠充足，使精神飽滿，身體康健，食品宜注意擇其合於口味，易於消化，富於營養者。臨場比賽前數十分鐘，須平心靜氣，愉快心情，或作柔軟體操數分鐘，或略事練習擊球，於是靜以待戰。

球藝固精，攻守俱備，尤須佐以戰訣，而後不難舉手而獲勝利。據作者經驗所及，茲錄決勝秘訣如左以供學者的參考。

A. 知己知彼：孫子云：『知己知彼，百戰百勝。』故臨陣時，一面應付敵球，一面應明白觀察敵方球術，其弱點何在？其優點何在？然後反察諸己，以定制勝的戰略，量己之力而行，防其強，攻其弱，挫其鋒，避其銳，則戰無不克！倘有極重要者即在比賽時，更須眼不離球，得預測知敵方擊來之球，以資準備！

B. 球不厭詐：虛偽與詭詐，固為處世者所深忌，而在戰術上則有『兵不厭詐』的陳言。操子兵法

有云：『虛虛實實，實實虛虛，實者虛之，虛者實之。』此雖聊聊數語，誠為兵家所深然的名論；而亦即乒乓球決勝的要旨，故曰『球不厭詐。』

C. 謹慎鎮定：在比賽時，兩旁觀衆異常踴躍，初臨場比賽往往為外圍環境所擾，致心慌意亂；如有『鎮定』的素養，旁人的譏諷喧嘩，絲毫不足以亂我心，得從容不迫專心對敵，發揚我的球藝；如敵方攻擊愈烈，愈宜以『鎮定』從事，沉着應戰。即使雖為敵先勝數分，亦勿須慌張恐懼，致縱敵勢益張；設敵稍勝，對我耀武揚威，更須『謹慎』從事。勿忿激咆哮，使心情暴烈，令球勢反益減弱。

D. 忍耐卻敵：如守球擅長而攻球技術尚未練習純熟，須『忍耐』卻敵制勝，敵雖威武凌人，旁觀者唇舌相譏，勿以為意，更不可急圖洩一時之忿，以為報復，遂致流於咆哮，致遭慘敗。是以作者之意，簡言之，『忍而後不燥，耐而後能靜，靜而後能守。』是即乒乓球時戰卻敵制勝的一法。

E. 驕者易敗：『驕兵必敗』，古有明訓；球場如戰場，役球如將兵，前已言及。故在比賽時，敵手球勢雖弱，亦不可稍存輕敵之心，增一己驕傲之情，致蒙敗績。蓋擊球『驕則弛，弛則懈』。懈球為作戰所深忌，常予敵以轉弱為強的機緣。是以兵兵決賽時，對方球藝雖屬下乘，亦應以全副精神相與周旋，不可稍鬆一步，或萌驕志，實為至要！

F. 逢強勿怯：慣戰之將，固不以臨弱獲勝而驕；設遇強敵當前，亦不稍示怯懦。如未賽已先為敵人威名所懾，臨戰而慄，俱非兵兵名手。敵雖強，我雖弱，勝負之數，似已昭然若揭，難與敵方拮抗；殊不知際此之時，正宜養我浩然之氣，嚴陣以待，抱『必死作戰』的決心，以與敵相周旋，則勝負

誰屬，焉可逆料？

G. 猶疑致敗：在決賽時，真千鈞一髮，轉瞬即逝，如無敏速的判斷，或行抽球或行旋球？猶疑而不決，常易致敗！如平日在練習時有相當素養，失球而不悔，誤擊而不惜，養成自信及果斷能力，則猶疑致敗於臨場時庶幾可免。

H. 始終如一：決賽時，應始終如一以全力全神作戰，雖勝九分猶以為未勝；恐恃勝懈，敵遂得甦，故凡有得勝機會，千萬不可放過。同時，雖負九分，猶以為未負；事實上如負九分，經成九死一生情狀，得勝希望極微，倘能奮其餘勇，以堅毅的精神，鼓勇決戰，轉勝為勝，豈可逆料？

作者曾見比賽場中，以五比三勝者，一方連勝其二而終遭敗北，勝者心目中認為穩如泰山，勝利舍我其誰？縱負一二局（Game）亦不足以亡我，故作戰時毫不經心，任性所之，或打花式球取悅觀衆，或隨意妄擊以顯示一己球術高妙，全無殲滅敵人的觀念，使對方得於死中復活，斯時後悔無及，而敵反奮勇百倍，竭力應戰，前時的優勝者，遂致敗績。

所以於作戰時，不可矯情假意，與敵客氣，應始終如一，奮勇作戰；球場如戰場，彼此兵戎相見，不認親父，與敵客氣，又有何益？在對人的態度固應和藹，而內心中應有對敵觀念的存在。

I. 勝攻敗守：在比賽時，既勝後思速勝，不妨猛攻；如幾敗而思轉勝，心須嚴守，惟機會甚好，自信必得，又不妨攻，簡言之勝則攻，敗則守。此行軍之常法，亦即檣球決賽之通則，斯在善用。

## 兵兵訓練法

俞斌編  
每冊四角



## 鄉村小學體育教材與設備

安慶天柱俞子箴  
閩小學

### 第一章 引言

我國交通便利的城市小學的體育，因為經費充裕，文化薰染，和時代推進的原故，的確，已有顯然的進步，蓬蓬勃勃的生氣，進取的趨勢；但是窮鄉閉塞的鄉村小學，還是談不上「體育」兩個字，每逢在體育課的時候，間或教授些呆板的老體操，以圖敷衍故事，有的時候，簡直改上讀書……等課。考其原因，大約為經費太少，設備不週，沒有專門人材……等的關係。然而生活最低的農村，地皮價目很賤，非城市可比，化了很多的金錢，可以換得很大的運動場，若果實地調查一下，實得其反。至於人材的問題；凡是担任教師者，均須師範學校畢業，過去的師範學校，都不關心體育，以致弄成暮氣沉沉的鄉村學小的體育，這都是主其事者，根本不能明瞭體育的真義，若不是天然環境，和操勞上的鍛鍊，來保持鄉村兒童的健康，否則，也不知道害死了多少供給城市人民生活的農夫或勞工神聖的糧食者。

我認為提倡體育教育，城市方面，固然重要，但是鄉村小學豈能聽其自然。所謂過去的事，譬如昨日死，今日事，譬如今日生。鄉村小學體育的急救方法，分為積極與消極兩種：在積極方面，師範學校加緊小學體育課程的訓練，造成全個的鄉村小學教師；教育當局制定各校應有運動場地的面積；各體育機關主編鄉村小學體育的教本，使鄉村小學體育教師於教學時有所準繩。因為現在出版的小學體育教本，內容固然豐富，但是所選擇的材料，大概都是適合城市小學方面的，要想找一本鄉村小學適用的體育教本，真是鳳毛麟角，這也是社會人士不注意的關係。至於消極方面，把現在的教師加以嚴格的體育訓練，時期以一年為限，薪金照支，使他改變思想與環境，成為優良的教師。運動場地，由師生在例假時或在課外的時候，自動的開闢。教學的用具和運動的設備，在勞作科可能範圍內自己自製。教材以地方的情形，兒童的心理，生活的需要，參考他的課本，由教育當局編就綱要，發給各校試用。

如此鄉村小學體育，不到五年後，定有新的發展，恐與現在不可同語也。

我作本文的動機，是求鄉村小學體育的改進，俾供鄉村小學體育之參考，為振作鄉村小學體育的第一聲，希望體育同志，教育專家，教育當局共同為鄉村兒童謀幸福，這是作者在這裏馨香禱祝呀！

### 第二章 目標

依照部頒小學課程標準所規定的體育目標，分析如下：

一、發達兒童身體內外各器官的功能和人們的身體構造，非常複雜，內有五臟六腑，外有五臟四肢，各有各的功用，並且都有連帶的關係，假若有一個機關不健全，那末全身的健康，都要因此而破壞了，所以担任體育教師的，能注意發達兒童身體內外各器官的功能，也就是促進全身體的健康。

二、謀全體的適當發育 依照兒童的生理，心理的狀態，選取適當的教材，施用合理的方法，但是他們的動作功效，必須遍及全身的，然後兒童全體各部，都能有適當的發育。

三、順應兒童愛好活動的本性，發展其運動的能力，活動就是遊戲，愛好遊戲，是兒童們的天性；但是遊戲一事，動作活潑，趣味濃厚，既能愉快精神，又可以發展他的運動的能力。

四、養成日常生活上及國防上所需要的運動技能 採用日常生活的教材，例如跑，跳，攀緣，騰越，投擲，爬伏，角力，相撲，游泳，警探等等勇武的比賽，俾他生活上或國防上有所應用。

五、培養兒童勇敢，敏捷，耐苦，誠實，公正，快活，犧牲，服務，守法，合作，互助，愛國的公民 用遊戲，運動等的方法，鍛鍊身心，並且養成兒童勇敢，敏捷，耐苦，誠實，公正，快活，犧牲，服務，守法，合法，互助……等的愛國公民。

六、以作復興民族禦侮抗敵的準備 用完全武化的教育來鍛鍊兒童，使其身心強健，胆力宏大，腦筋細密，俾能忍耐勞苦，機警活潑，以作禦侮抗敵，復興民族的基本準備。

七、養成好尚運動之習慣，以作正當娛樂的基礎 我國民衆的知識，非常淺薄，普通家庭之中，一遇到空閒的時間，多做賭博等的不正當的娛樂，所以兒童們在家庭中和社會上，

耳濡目染，而能不為他們所傳染的有多少？我們為糾正這種惡習，必須轉移他的目光，使他以運動為娛樂，若一有了堅決的信仰，習慣自然而然的成就。

### 第三章 教材綱要

體育不僅是體操，體操不過是體育中的一部分。從前學校所用的體操教材，大都是瑞典式的，是人為的機械運動，兒童視為畏途，興味索然。現是想廢除積弊，惟有多選含有自然活動，日常生活，禦侮準備等的教材，上課時間所教的運動，就是課後所做的遊戲，那末教授和實習一致，興味也就油然而生，興味既生，運動的習慣，也就易於養成了，所以教材對於體育的普及，很有密切的關係。茲將鄉村小學體育科所適用的教材標準大綱，寫在下面：

#### 一 取材標準

- 一，矯正姿勢，增進健康的。
- 二，活潑精神，恢復疲勞的。
- 三，富有興趣，並且高尚優美的
- 四，適合兒童心理的。
- 五，適合時令的。
- 六，適合於鄉村生活環境的。
- 七，不違背生理的。
- 八，兒童經驗界中所有的。

- 九，有復興民族禦侮抗敵準備的。
- 一〇，能養成兒童良好習慣的。

#### 二 標準綱要

##### 一 準備操

###### △第一學年

- (一) 成一路歸隊。立正。稍息。
- (二) 向前看齊。散隊。
- (三) 一二報數。
- (四) 向左右轉。
- (五) 常步。
- (六) 拍手行進。
- (七) 圓陣行進。
- (八) 螺旋行進。

###### △第二學年

- (一) 成單排歸隊。向(左)右看齊，向前看。
- (二) 一至四報數。
- (三) 左向後轉。
- (四) 右向後轉。
- (五) 踏脚。
- (六) 行進時的停止。
- (七) 縱隊行進時的左右轉。

###### △第三學年

- (一) 雙行縱隊集合。
- (二) 橫步和跑步。
- (三) 踏脚時的換脚。
- (四) 行進時的換脚。

- (五) 跑步時的換脚。
- (六) 半面向左右轉。
- (七) 簡單的分隊法。
- (八) 一二路行進時左(右)轉彎，成二(四)路走。

###### △第四學年

- (一) 順次報數。
- (二) 二(四)路左(右)轉彎，成一(二)路走。
- (三) 各向左(右)轉彎走。
- (四) 進行時的左右向後轉走。
- (五) 進行時的左(右)向後轉立定。
- (六) 四路縱隊的分隊及還原。
- (七) 左右分開轉彎走。
- (八) 左右轉彎合併成二(四)路走。
- (九) 一路縱隊左(右)轉彎，成二(四)路走。
- (一〇) 二(四)路縱隊左(右)轉彎，成一(二)路走。

###### △第五學年

- (一) 橫隊行進。
- (二) 向左(右)轉立定。
- (三) 各二(四)左(右)四轉彎走。
- (四) 縱隊行進時，左右二轉彎走。
- (五) 縱隊行進時成橫隊走。
- (六) 橫隊行進時成縱隊走。

###### △第六學年

- (一) 向前靠攏走。
- (二) 左右輪流轉彎走。
- (三) 各二(四)左右輪流轉彎走。
- (四) 各四左右連續轉彎走。
- (五) 各二(四)路縱隊行進時成一排橫隊。
- (六) 一排橫隊行進時成二(四)路縱隊。
- (七) 各二(四)路成四(八)路走。
- (八) 各種分隊法。

#### 二 姿勢訓練

座，立，行的姿勢訓練，各學年都要注意。今將關於姿勢訓練的柔軟動作，分述於後。教師採用時，在每節中撮取運動量相同的動作，配成一種教材，訓練兒童。

###### △第三學年

- (一) 上肢運動
- (二) 屈指。
- (三) 兩手叉腰。
- (四) 兩臂前舉。
- (五) 兩臂側舉。

- (五) 兩臂腰旁屈。
- (六) 兩臂側伸。
- (七) 兩臂側上舉。
- (八) 兩臂前上舉。
- (九) 兩臂前伸。
- (一〇) 兩臂側舉。上舉。
- (一一) 兩臂側伸，上伸，
- (一二) 下肢運動
- (一) 足尖開闔。
- (二) 兩踵起。
- (三) 足前出。
- (四) 足側出。
- (五) 足後出。
- (六) 足前斜出。
- (七) 足交叉出。
- (八) 足前出。後出。
- (九) 足前出。側出。
- (一〇) 足後出。側出。
- (三) 四肢運動
- (一) 手叉腰，足尖併。
- (二) 手叉腰，兩踵起。
- (三) 手叉腰，兩踵開。
- (四) 臂前舉，兩踵開。
- (五) 臂側舉，足尖併。
- (六) 手叉腰、足前出。
- (七) 臂上舉，足後出。
- (八) 臂上舉，足前出。
- (四) 挺胸運動
- (一) 開立，挺胸。
- (二) 臂側屈，挺胸。

胸。

- (三) 開立，臂側舉，挺胸。
- (四) 開立，臂前舉，側展，挺
- (五) 臂側舉，直立，挺胸。
- (六) 手叉腰，開立，挺胸。
- (五) 轉體運動
- (一) 手叉腰，上體側轉。
- (二) 手叉腰，開立，上體側轉
- (三) 臂側屈，上體側轉，
- (四) 臂前上舉，上體側轉。
- (五) 臂前舉，開立，上體側
- (六) 轉體運動
- (一) 手叉腰，上體前彎。
- (二) 手叉腰，開立，上體前
- (三) 出立，上體前彎。
- (四) 手叉腰，上體側彎。
- (五) 手叉腰，開立，上體側
- (六) 臂側舉，上體側彎。
- (七) 臂平屈，上體側彎。
- (七) 平均運動
- (一) 起踵
- (三) 開立，起踵。
- (三) 出立，起踵。
- (四) 舉踵，半蹲。
- (八) 快速運動
- (一) 原地伸膝跑步。

吸。

- (二) 原地屈膝跑步。
- (三) 手叉腰，開立跳。
- (四) 臂側屈，開立跳。
- (五) 手叉腰，原地併足跳。
- (六) 手叉腰，併足轉向跳。
- (九) 呼吸運動
- (一) 直立，深呼吸。
- (二) 手叉腰，挺胸，呼吸。
- (三) 臂側舉，挺胸，呼吸。
- (四) 臂前舉，側轉，挺胸，呼
- (五) 臂前上舉，側下垂，呼
- △第四學年
- (一) 上肢運動
- (一) 屈腕。
- (二) 臂側舉，前闔。
- (三) 臂前舉，上舉。
- (四) 臂後舉。
- (五) 臂側舉，上舉。
- (六) 臂上伸，下伸。
- (七) 臂前上舉，前平放。
- (八) 臂上伸，側伸。
- (九) 臂側平舉，後張。
- (二) 下肢運動
- (一) 足尖起。
- (二) 足後出。
- (三) 兩踵分開。
- (四) 足前點地。
- (五) 足側出，側箭步。

，足尖併。

- (六) 足前後出。
- (七) 前箭步。
- (八) 足前出，側出，後出。
- (九) 足前出，後出，側出。
- (一〇) 出立，屈膝，伸膝。
- (三) 四肢運動
- (一) 手叉腰，兩踵開。
- (二) 臂前舉，兩踵開，臂後舉
- (三) 臂側舉，兩踵開，手叉腰
- (四) 臂上舉，足前出。
- (五) 手叉腰，足前出，側出。
- (六) 手叉腰，前箭步。
- (七) 手叉腰，側箭步。
- (四) 挺胸運動
- (一) 開立，挺胸。
- (二) 出立，挺胸。
- (三) 手叉腰，直立，挺胸。
- (四) 臂側舉，挺胸。
- (五) 臂前舉，側展，挺胸。
- (五) 轉體運動
- (一) 手叉腰，開立，上體側
- (二) 臂側屈，開立，上體側
- (三) 臂前舉，上體側轉。
- (四) 臂平屈，開立，上體側轉
- (六) 轉體運動

(一) 手叉腰，閉立，上體前彎。

(二) 手叉腰，閉立，上體側彎。

(三) 臂平屈，側展，閉立，上體前彎。

(四) 臂側舉，閉立，上體側彎。

(七) 平均運動

(一) 起踵，全蹲。

(二) 舉腿向前。

(三) 舉腿向側。

(四) 足前出，舉踵。

(五) 足側出，舉踵。

(六) 足後出，舉踵。

(八) 快速運動

(一) 臂側屈，閉立跳。

(二) 手叉腰，原地併足跳。

(三) 手叉腰，足前後分開跳。

(四) 臂側伸，閉立跳。

(五) 手臂前後分開舉，足前後分開跳。

(九) 呼吸運動

(一) 手叉腰，張胸深呼吸。

(二) 臂前後屈，挺胸，呼吸。

(三) 臂側斜上舉，挺胸，呼吸。

(四) 臂前上舉，側下垂，呼吸。

(五) 臂側屈，上伸，挺胸，呼吸。

△第五學年

(一) 上肢運動

(一) 臂前舉，屈伸。

(二) 臂側舉，抱頸。

(三) 臂側伸，半上屈。

(四) 臂側伸，半前屈。

(五) 臂側舉，叉頸。

(六) 屈臂，交叉前伸。

(七) 臂前舉，繞圈。

(八) 臂腹前交叉舉，側展。

(二) 下肢運動

(一) 前箭步。

(二) 閉立，全蹲。

(三) 足前出，側，後出。

(四) 足前出，舉踵。

(五) 足側出，舉踵。

(六) 足後出，舉踵。

(七) 手叉腰，屈膝，前出。

(八) 手叉腰，足斜出。

(三) 四肢運動

(一) 手叉頸，足側出。

(二) 臂上舉，足前出。

(三) 臂側舉，足後出。

(四) 臂側舉，足前出。

(五) 臂前舉，足後出。

(六) 臂前舉，上舉，起踵屈全

(七) 手叉腰，足前，後出。

(八) 閉立，臂前舉，全蹲。

(四) 挺胸運動

(一) 手叉腰，閉立，舉踵，挺胸。

(二) 手抱頸，閉立，挺胸。

(三) 臂前上舉，挺胸。

(四) 手叉腰，足前後出，挺胸。

胸。

(五) 臂前平屈，側展，挺胸。

(六) 臂側舉，掌心向上，閉立，挺胸。

(五) 轉體運動

(一) 手抱頸，閉立，轉體向側。

(二) 臂平屈，轉體向側。

(三) 手叉腰，閉立，轉體向側。

(四) 臂側舉，閉立，轉體向側。

(五) 臂肩上屈，閉立，轉體向側。

(六) 彎體運動

(一) 手抱頸，彎體向側。

(二) 臂上舉，彎胸。

(三) 閉立，臂屈，側伸，彎體向前。

(四) 手叉腰，閉立，彎體向前。

(五) 手抱頸，彎體向前。

(六) 臂前上舉，閉立，彎體向前。

後。

(四) 臂前上下伸。

(五) 臂側舉，後張。

(七) 臂側舉，彎體向側。

(七) 平均運動

(一) 舉踵，半蹲。

(三) 舉踵，全蹲。

(三) 臂上舉，足前出，舉踵。

(四) 臂前舉，舉腿向外，跳起。

(五) 彎側舉，上舉，舉一腿，跳起。

(六) 臂前上舉，一踵起，一腿平屈。

(七) 臂側舉，一腿後舉，跳起。

(八) 快速運動

(一) 手叉腰，閉足高跳。

(二) 手叉腰，前後左右跳。

(三) 手前拍，閉合跳。

(四) 手叉腰，左右交叉跳。

(五) 手叉腰，左右轉高跳。

(九) 呼吸運動

(一) 掌外旋，挺胸，呼吸。

(二) 臂側舉，挺胸，呼吸。

(三) 臂後舉，挺胸，呼吸。

△第六學年

(一) 上肢運動

(一) 臂後舉。

(二) 臂前屈，交互上下伸。

(三) 臂上舉，向後繞大圈。

(六) 屈肘，左右平舉，

(二) 下肢運動

(一) 側箭步。

(二) 併足，起踵。

(三) 舉趾，舉踵。

(四) 足前斜出，舉踵。

(五) 足前出，屈膝。

(六) 足前舉。

(三) 四肢運動

(一) 臂肩前屈，側伸，半蹲。

(二) 屈肘，全肩，臂前伸。

(三) 臂肩前屈，足後出。

(四) 手抱頸，足後出。

(五) 足側出，一臂上舉，一臂側舉。

(六) 足前出，一臂側平舉，一臂前舉。

(四) 挺胸運動

(一) 合掌前舉，側展，挺胸。

(二) 臂胸前屈，斜下伸，挺胸。

(三) 臂平屈，肘後展，挺胸。

(四) 手後組，挺胸。

(五) 臂後組，挺胸。

(五) 轉體運動

(一) 屈臂，交叉前伸，轉體向側。

臂上舉，前交叉平放，轉體向側

(三) 臂後組，轉體向側。

(四) 手後組，轉體向側。

(五) 臂後組，轉體向側。

(六) 手後組，轉體向側。

(七) 平均運動

(一) 臂側舉，上舉，起踵，屈膝。

(四) 手後組，轉體向側。

(六) 彎體運動

(一) 臂上舉，組手，上體前

(二) 一手叉腰，一臂上舉，彎體向側。

(三) 臂上舉，開立，彎體向側。

(四) 手叉腰，彎體向後。

(七) 平均運動

(一) 臂側舉，上舉，起踵，屈膝。

(二) 舉踵，屈膝，臂前舉

(三) 走點地，反箭步，屈膝。

(四) 併足前屈膝，臂前舉。

(八) 快速運動

(一) 手叉腰，開合跳四下，踏脚四次。

(二) 向前遠跳。

(三) 前後左右出立開合跳。

(四) 左右交互側舉腿跳。

(九) 呼吸運動

(一) 手扶肋骨，挺胸，呼吸。

(二) 上體前彎呼，挺胸吸。

(三) 臂腹前交叉舉，側展，呼吸。

(四) 手抱頸，挺胸，呼吸。

三 遊戲

△第一，二學年

(一) 鄉土遊戲。

(二) 唱歌遊戲。

(三) 故事遊戲。

(四) 追逃遊戲。

(五) 摹仿遊戲。

(六) 競技遊戲。

△第三，四學年

(一) 鄉土遊戲。

(二) 唱歌遊戲。

(三) 故事遊戲。

(四) 追逃遊戲。

(五) 摹仿遊戲。

(六) 競技遊戲。

△第三，四學年

(一) 鄉土遊戲。

(二) 追逃遊戲。

(三) 競技遊戲。

(四) 競爭遊戲。

(五) 摹擬遊戲。

△第五，六學年

(一) 鄉土遊戲。

(二) 競技遊戲。

(三) 競爭遊戲。

四 舞蹈

第一，二學年

(一) 聽琴動作。

(二) 簡易土風舞。

第三，四，五，六學年

(一) 歌舞。

(二) 土風舞。

五 模仿運動

(各學年通用)

(一) 農事模仿動作。

(二) 日常生活模仿動作。

(三) 工人模仿動作。

(四) 軍事模仿動作。

六 田徑運動

(自第三學年起適用)

(一) 短距離跑。

(二) 游泳。(利用很清潔的天然的池塘及水溝)

(三) 擲豆包。(方法詳在第四節)

(四) 跳高。

(五) 立空跳遠。

(六) 急行跳遠。

(七) 跳欄(可用小板凳代替)

(八) 擲石球(用圓石頭代替)

七 球類運動

(一) 踢橡皮球。

(二) 手球。(用橡皮球向牆壁上拍)

(三) 手網球。(方法與網球同，惟場地縮小，兩邊人數增加，中央橫懸一繩，代替網子，以手代拍)

(四) 木球。(方法詳第四節)

(五) 打棉紗球。(即打毛球)

(六) 趕球。(方法詳在安慶世界書局的小學適用的民間遊戲教材。

八 國術

(各學年通用)

(一) 農事模仿動作。

(二) 日常生活模仿動作。

(三) 工人模仿動作。

(四) 軍事模仿動作。

六 田徑運動

(自第三學年起適用)

(一) 短距離跑。

(二) 游泳。(利用很清潔的天然

的池塘及水溝)

(三) 擲豆包。(方法詳在第四節)

(四) 跳高。

(五) 立空跳遠。

△第三，四學年

- (一) 初級八段錦。
- (二) 華駝五禽戲。
- (三) 成套拳分析的動作。

△第五六，學年

- (一) 八段錦。
- (二) 易錦筋。
- (三) 潭腿。
- (四) 對打潭腿。
- (五) 成套的短拳。

九 機巧運動

(自比三學年起通用)

- (一) 攀樹。
- (二) 爬山。
- (三) 墊上運動。例如：翻筋斗，倒立，彎腰，絞紐，單足全蹲起立，單飛，雙飛，各種動物的爬行，空中旋飛……等，在青草地上行之。

一〇 器械運動

(第五，六學年適用)

- (一) 肋木運動。
- (二) 單槓運動。
- 二，遠足，登山，划船(自第三學年起適用)
- 三，其他 詳在自製教具與設備及其用法一節，故從略。

第四章 自製教具

與設備及其用法

一個教師，在實地教學的時候，除了有適宜的教材，充份的預備，純熟的技術以外，還要有合用的「教具和設備」，幫助教學的進行，教學才能十分順利哩。尤其是體育課程，全賴着教具和設備去發展兒童的天性。所以優良的教師。不但要注意教學法的改進，同時還要注意教具的選擇與運用。但是鄉村小學，對於設備太缺乏了。我們既然不能籌着大批經費的學校裏購置設備與教具，我們更不願意不用教具，以致減低教學的效率。唯一的辦法，便是「自製教具與設備」。但是自製教具與設備。一則可以節省學校經費，及增加社會的生產；再則藉此訓練教師技能，和養成兒童的勞動。然而自製教具與設備，必須利用廢物和自然物，以不化錢為唯一的目的，間或化錢，也不能化多錢，在勞作裏課或是例假期中，教師領導兒童忙碌的工作，非常有趣，如是

，為鄉村小學解決不少的困難。左面十幾種，不過是體育科中一部分的教具和設備，後面附有用法。使讀者明白用途。希望全國各地的鄉村小學體育教師，加以研究與創造，將來集合起來，成功一部自製體育用具專書，解除各地鄉村小學體育教學上一切的困難，也不負作者的原意。

△ 活動的跑道

目的：練習跑的基本動作。  
適用年級：不拘。

製法：用稻草之類的廢物，紮成手指粗的繩子，長短看距離多少而定。起點和終點的地方，各訂木樁數枚，把繩頭結在木樁上，平放地面，同石灰打的跑道線一樣。不用的時候，繩子還可以作別用途呀！  
用法：便於練習或比賽跑。

△ 欄架

目的：養成跨欄的基本動作。  
適用年級：第五，六學年。

製法：用小竹竿子按照第一圖所示的各種式樣製就，轉彎處用火烘成

，並且注意結頭的地方，以免脫落。至於小學所用欄架的高度，至高不得過二尺四寸，至低矮不得二尺。  
用法：練習跨欄。

△ 沙坑

目的：練習跳高，跳遠……等運動。  
適用年級：不拘。

製法：用石灰把土上劃成沙坑的樣子，然後將坑內的土挖去，即成。至於沙的問題，靠近江河的鄉村小學，教師可去率領兒童搬運。否則，只好儲集木屑代替，不過要很費時間。  
用法：同目的。

△ 草墊

目的：練習機巧運動。  
適用年級：自第三學年起。

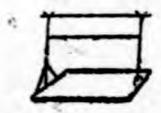
製法：用草稻或麥草編成，同臥睡草墊一樣，尺寸大小不拘。  
用法：同目的。

△ 簡易跳高

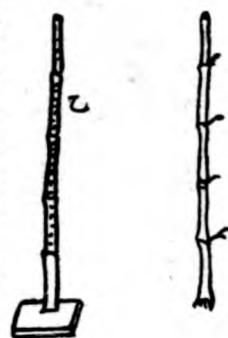
目的：練習跳高。

適用年級：自第三學年起。  
製法：用五六尺高的連株竹竿兩根，去除一面盆枝，把留下的一面盆枝，再截去梢頭，只留下長約一寸的

第一圖



第二圖



光景，用火烘炙，使其平直，把竹竿的下端插在沙坑的兩旁地下，如第二圖甲。不用盆枝，穿成小孔，下部插在木座上，可以隨時移動，使用的時候，孔中插以竹枝，中間橫一竹竿即成。

用法：同目的。

△ 豆包

目的：鍛鍊臂力。

適用年級：自第三學年起。

製法：用土布製成十寸至二尺二寸的磚方布袋，四週用針線縫牢，內

第三圖



盛半袋豆子或粗沙和木屑等物，如第三圖。

用法：在七呎的圓圈裏，雙手握着袋的一端，向前擲去，以較遠近

△ 石子

目的：鍛鍊臂力。

適用年級：自第三學年起。

製法：此種方法，為救濟買不起銖球的鄉村小學而設；製法，取青石一塊，用刀或斧子鑿成圓形，重量以八磅至四磅之中為合宜。

用法：在七尺的圈子裏，用單手推去。

△ 活動的橡皮球門

目的：踢橡皮球遊戲。

適用年級：自第三學年起。

製法：用長約八呎的竹竿四根，



下端安置一個鐵鑽，或者把他削尖。另備長約十三呎繩子帶子兩根，兩端繫在竹竿六呎處，如第四圖。使用的時候，把他分插在球場的兩端，作為球門。不用的時候收取。

用法：與足球略同，故從略。

△ 打毛球棒和球

目的：代替打毛球的遊戲。

適用年級：自第五學年起。

製法：棒用棗樹或柳木製成，長

約二尺六寸，下端須成弧形，擊球就用此處，如第五圖。球用棉花捏緊，外面繞以無用的紗頭。



用法：詳在拙作鄉土遊戲教材中，故從略。

△ 簡易的木球

目的：代替打木球遊戲。

適用年級：自第五學年起。

製法：用篾竹六根，用火燻成門形，作的球門，闊十三寸，高一呎五吋，兩脚削尖，以便插入土內，如第六圖甲。打球棒六根，桿子長二呎六吋的小竹竿做成。如第六圖乙。然而棒球的下座，可以利用香烟筒子，中

第六圖



間各鑽一孔，大小比較竹竿圓徑稍大，如第六圖丙。然後把竹竿插入香烟筒的上下兩邊，再用鐵釘各一釘住，

使香烟筒不致於移上或落下，如第六圖丁。棉紗球六只，製法同前。

製法：先將球門分插土內，分為第一門，第二門，第三門，第六門，第六門，但是第五用和六兩門。必須相交成爲四個小半門，叫着中央門，如第七圖。遊戲的兒童應該把棉紗球放在第一門口，用棒把球輕輕的第二門打去，如果球打進一門，可以連一

第七圖



次，倘若進了第二重門，那末可以連打兩次，其餘的以此類推。球進了第二門後，應當向靠近第三門中央門的半門打去，再進靠第四門中央門的半門，再進靠第一門中央門的半門，然後從近第二門中央門的半門，向第三門打去，再由第三門還出，打入第四門和第一門才算一局，如是在打第一門的時候，設若球進了不應當進的門，那就罰停打一次。

△ 簡易肋木

目的：發達全身的肌肉。

適用年級：自第三學年起。  
 製法：選擇四五呎闊平行樹木兩根，用九分直徑的竹竿或堅實的木枝數根，兩頭用繩綁在木上，每個橫檔相距七寸左右，如第八圖。

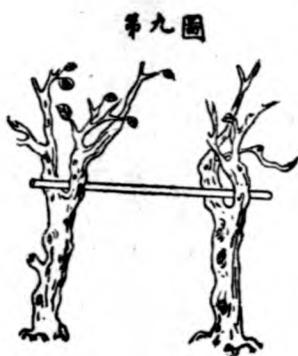


第八圖

用法：代替肋木體操。

△ 單槓

目的：鍛鍊臂和腿的力量。  
 適用年級：自第三學年起。  
 製法：用一吋直徑的竹竿或木桿一根，除節削滑，擱置在距離不過六呎左右的樹枝中間，高度約四五尺，如第九圖。樹幹應當選擇堅韌粗大，例如桑桃之類，否則恐怕折斷，容易



第九圖

發生危險。如果沒有相等高度樹幹，可以用繩子紮在樹上也可以。不過時常察看繩子紮的地方，以免發生危險。  
 用法：代替單槓運動。

△ 石担子

目的：鍛鍊腕臂的力量。  
 適用年級：自第五學年起。  
 製法：用石頭兩塊，劈成圓形，中間鑽一小孔，直徑比較竹桿稍小些，再用五呎長直徑一吋半的竹竿，兩端穿入石頭的孔內，如第十圖。其重



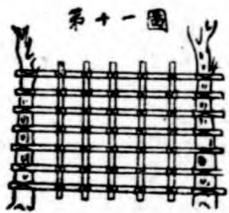
第十圖

量十斤至二十斤。  
 用法：雙手握着竹桿向上舉起，以較數次的多寡。

△ 簡易窗梯

目的：養成兒童胆量。  
 適用年級：自第三學年起。  
 製法：選擇距離十呎的平行樹桿，用直徑二吋的竹竿或堅實的木竿數根削滑，橫置樹上，兩頭用繩子紮好，上下相隔二呎，再用同樣的竹竿直

的紮在橫擋上，距離也是二吋，如第十一圖。



第十一圖

用法：使兒童攀上去鑽玩。

△ 簡易的鞦韆

目的：代替秋千游戲。  
 適用年級：不拘。

製法：用長一呎闊五寸厚二三吋的堅韌的樹質木板一塊，兩邊相距一吋的地方各鑽一個圓孔，如第十二圖



第十二圖

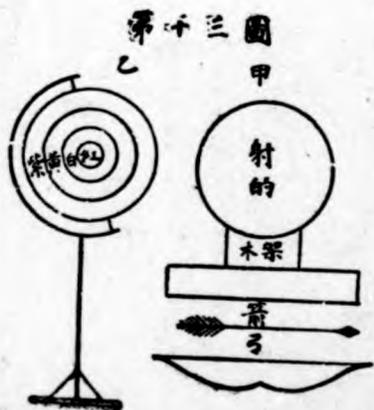
甲。再把粗大的麻繩兩根，穿入各孔作一結子，繩長約十三呎，如第十一圖乙。然後利用高約十呎橫臥式的堅韌樹枝堅牢，如第十一圖丙。  
 用法：遊戲的人雙手握繩子，把

鞦韆板向後拉去，一足放在板上，一足遠離，趁勢雙足並立，兩腿用力向前伸，使鞦韆前後振盪。至於下鞦韆的時候，待浪平靜後，一足踏實地，雙手鬆繩，同時另一足落地，非練習純熟，不得用跳上跳下的動作。

△ 射的

目的：練習腕力和腿力。  
 適用年級：不拘。

製法：此種器具的製法有兩種，分述於下：甲，射的用薄木板做成圓形或方形，下面再一木架，但是架和



第十三圖

射的相接處，用活動的紐頭，可使翻倒，如第十二圖甲。至於弓和箭都用竹或黃藤做成。乙，射的用薄板做成一圓形，上面塗以種種顏色不同的色圈，再用半圓環，兩端置兩軸，支持圓形木板，（以便翻倒）下面再裝置在重心比較低的木架上，以便隨時

移動。如第十三圖乙。弓箭亦用竹桿製成，唯箭上必須加以金屬的箭頭。  
 用法：劃定區域，不准有人擅入，以免意外。個人比賽，看他箭在那裏？分隊比賽，以射擊中的人數多寡，而定勝負。

△ 背重袋

目的：鍛鍊背力。

適用年級：自第五學年起。

製法：用土布縫成闊二呎，長三呎的口袋，內裝物件，袋口用繩紮住，如第十四圖。其重量視兒童體能而定。



用法：競賽的兒童，把袋背在背上，作走或跑的遊戲。

△ 腕力練習器

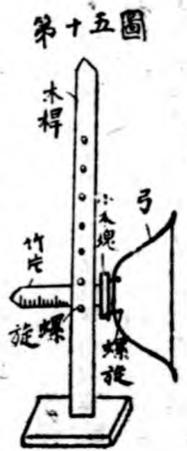
目的：鍛鍊腕力。

適用年級：不拘。

製法：把做成成的弓，用螺旋釘在一塊長方形的小木塊上，嵌入直立的木桿中央，（木桿兩邊鑿了同距離的幾個小孔，）用螺旋釘好，在木桿和木塊的中央，橫置着一條有度數的竹

片，如第十五圖。但是木桿必須深插地內，或木塊上，使他固定不動。

用法：因為兒童的身長參差不齊，所以在木桿上鑿了幾個小孔，釘了螺旋，以便上下活動。身長小的兒童練習的時候，螺旋向上移動，短小的兒童練習的時候，螺旋向下移動。在直立木桿的中央，穿了一條竹片，上面刻着度數，兒童在拉弓的時候，他的腕力大小，可以從此竹片的度數上看去。



△ 打靶子

目的：練習手力和目力。

適用年級：自第五學年起。

製法：把牆壁塗成黑色，再用白粉在距離地下四呎的地方，先劃四呎見方的方形，中間劃成四個圓圈，第一個圓圈直徑一呎第二個圓圈直徑二



呎，第三個直徑三呎，第四個直徑四呎，如第十六圖。至於球的製法，同打毛球，故從略。  
 用法：遊戲的兒童站在距離二十五呎三十呎或三十五呎的地方，把球向前擲去，看他落在那裏；如果落在中心，就得十分。

△ 毬子

目的：鍛鍊腿力。

適用年級：自第三學年起。

製法：用有孔的制錢，外面包布，按錢的四週，用線緊縫。然後將所縫一分外之餘布，用剪剪除。另以雜的硬毛管，（普通為鷄鴨的翼毛管）長約一寸，剖其下端三四分，為三四瓣，立在錢底中心，則錢孔上，成直



角，然後用線按瓣縫住，如第十七圖甲。管內插以羽毛，就成了毬子，如第十七圖乙。

紙縫供給兒童初習踢毬子或播毬子之用，以五六寸見方柔軟紙張，中間裏以銅錢或類似之金屬，用錢紮緊。

四週之紙，均剪成線條即成，如第十七圖丙。

△ 跳繩

目的：增加強力。

適用年級：自第三學年起。

製法：用手指粗細的麻繩，長約五呎或十呎，再用長三四吋比較繩子粗些的木桿兩根，中間鑿成孔，將繩頭穿入，把一結子，以免脫落，如第十七圖。



用法：單人玩的，是用兩手握着木桿，把繩子由前面或從後面繞全身一週，至腳下的時候，雙足或單足上躍越過。至於多人的，是由兩人各握繩子一頭，平空把繩子繞成圓形，跳的人穿進跳越，以較次數的多寡。

△ 簡易滾環

目的：代替鐵環遊戲。

適用年級：不拘。

製法：用粗鐵絲或黃藤，紮成圓形，（大小不拘，）為環，如第十九圖甲，另用二呎左右長的細竿，一端繫一粗鉛絲，如第十九圖乙，或蘆竿

製成第十九圖丙亦可。



用法：把環向前一滾，趁勢用竿子持住，使他一直前進。

### △ 打叉

目的：鍛鍊臂力和目力。  
適用年級：自第五學年起。

製法：利用樹木的小枝上天然的小叉，長約三呎，削光即成，如第二十圖甲。另備長約二呎八吋至三呎六吋的木棒數根。



用法：將已製成的叉，用架槍的方法架成三角形，如第二十圖乙。遊戲的人手持木棒立在二十呎左右的地方，向叉方拋去。

### △ 打梭

目的：鍛鍊臂力和眼力。  
適用年級：自第三學年起。  
製法：取約長一呎六吋的木板一

塊，照第二十一圖甲的勢樣劈好，再擇三吋長的木桿，兩頭削尖，至粗不得過大拇指，如第二十圖乙。



用法：詳拙作民間遊戲教材一書中，茲從略。

### △ 打彈子

(或稱彈雀弩)

目的：鍊鍊手臂和目力。  
適用年級：自第三學年起。

製法：此種用具有兩種製法，分述如後，甲，用粗鐵絲按照第二十二圖甲的形式組成，上面置一橡皮帶即離。乙，找一根Y叉形的樹枝，兩頭鋸平，裝上兩個螺絲環或洋釘；用一條彈性很強的橡皮帶約五六寸長，兩



端各結在一個螺絲環上，如第二十二圖乙。

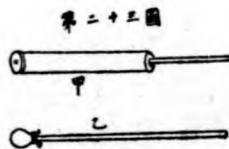
用法：遊戲的人，左手握着柄子，右手的大拇指和食指捏一塊小石子，放在橡皮帶中間的前方，然後把橡

皮帶向身後拉長，描準要打的所在，將皮帶迅速放去，石子就像彈子一樣的飛出幾丈之外。

### △ 水槍

目的：鍛鍊臂力。  
適用年級：自第三學年起。

製法：用一呎長的竹筒一只，一頭留着節，在節的中間穿一小孔，如第二十三圖甲。另用一呎六吋的樹枝一根，一端用布條紮成小球，大小與竹筒相仿將此頭插入筒內，如第二十三圖乙。



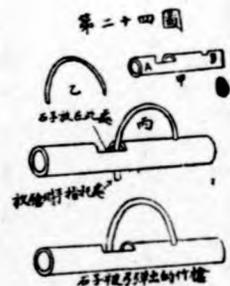
用法：左手置筒的中間，將有孔的一頭插入水中，右手拿了樹枝，用力向上一提，於是水就從孔中襲入，迅速離出水面，右手將樹枝，向前猛推，使水從孔中射出，以較遠近。

### △ 簡易手槍

目的：練習手力和眼力。  
適用年級：第三，四學年。

製法：選擇一呎多長的竹筒一只，端刻成兩面方洞，乙端只刻一面方洞

，如第二十四圖甲。另用竹片削滑，弄成弓形，如第二十四圖乙，竹片的兩頭插入洞內，如二十四圖丙。



用法：拾取小的石子，放在A端洞內緊靠弓頭，向描準的地方，用食指把弓頭一托，使弓把石子彈出。

### △ 攀樹的安全器具

目的：鍛鍊臂和腿力，及增加力量。

適用年級：自第五學年起。  
製法：用兩根四呎長的粗繩子，各打一個堅固的結，成了兩個繩圈，這就是攀樹的無上器具了。

用法：攀樹的時候，先將第一個繩圈按照第二十五圖甲的樣子套在樹

第二十五圖



幹上，第一步，將第二個繩圈掛在右肩上，左手抱住樹幹，左足踏上第一個繩圈；第二步，用右手將第一個繩圈依前法套在樹幹上，如第二十五圖乙，右手抱住樹幹，右足踏上第二個繩圈。第三步，用左足和左手相助將第一個繩圈解起照前法套在樹上……有了這個法子，雖然有丈高的樹，攀到頂端，毫不費力，並且沒有一點危險。

## 第五章 教學的要點

### 點

鄉村小學體育教學的問題很多，茲為讀者易於明瞭，見，撮其要點，分述於後：

#### 一 總說

一，用自學輔導法，使兒童自己發覺困難之點，再令自己設法解決，教師從旁援助，使逐步注意改正之。

二，本科教材，以生活上，環境上，國防上需要為主。

三，本科教得，不徒具形式，當顧及生理和訓練兩方面，務使兒童身體健康，精神活潑，並養成有規律尚協同的習慣。

四，兒童自然活動，如跑，跳等

，不應禁止，且宜提倡，以發展兒童的個性。

五，鄉村小學不必舉行晨操，因為兒童清早到校的活動，足夠代替，且於每日第二節課後，舉行課間操，時間宜短，下操後稍微給兒童休息一下，再上正課。至於教材，應以模仿運動為主。如遇天雨，由級任教師指導，在各級教室裏分別舉行。

六，課外運動，可以在每課休息時間內舉行，因為鄉村兒童放學後，必須返家幫助父母工作。

七，單級複式的小學，課程的支配，可以把體育與習字等課合上，例如：一級兒童在教室裏習字，限時交卷，自然無暇亂鬧，有無教師毫不發生關係。另一級的兒童，由教師率領到運動上去活動。或者教師在教室裏教授別種功課，體育班可以由組長領導去玩也可以。

八，天氣寒冷的時候，準備動作，可以多加跑步，但是必須連續以常步進行，或作呼吸運動。

九，運動會每年至少舉行一次，不注重形式，只從實際，項目以環境內所許可的盡量提倡。

一〇，每學期必須舉行單項運動比賽一種，以資提倡兒童運動的興趣。

一一，運動會的獎品，以應用品

為標準。

一二，規定運動標準，如有不及格者，不得升班或畢業。

#### 二 準備操及課間操

一，口令有預令和動的兩種：預令是使兒童怎樣動作的；動令使兒童知道實行要作的。譬如：「向左轉」！「向左」是預令，「轉」字是動令，預令要伸長，動令須急促。

二，每逢，許多兒童在一個大運動場活動的時候，口令應當要高一些，反之，兒童人數很少，運動場地也不十分大，口令就可以低一些。但是一遇着下雨或大風的時候，口令也要提高一點，因為風雨的聲音，很容易地把口令的聲音夾雜着。

三，有方向動作，或是有附帶的動作，應當將方向附帶動作的名詞加在口令的前面，使兒童不致錯亂，譬如：「左（右）向後轉」！及左手又腿向右看齊。左向轉的左字方向，左手又腿向右看齊，左手又腿四個字是附帶的動作。

四，在走步的時候，求動作整齊的方法，是喊「一二」「左右」或「左足」「右足」；間或喊「左足落地」！「右足落地」！等口令。但是聲音不可有強弱或高低的區別，並忌吹叫子，以免養成兒童兩足落地，有輕

重的分別。

五，口令不要呆板，在課間操中尤忌，必須用快樂的精神去指導。譬如，叫兒童做兩臂側平舉的動作，應當教師說：「大家舉起手來，看那一舉得平；放下去，看那一個放得快，沒有聲音，」同時教師自己也跟着做姿勢。嘴裏喊着「舉」；「放」！為節拍。如是，比較直接喊「兩臂側平舉……一」！「還原……二」！的呆板口令，好得多，使兒童感覺有趣味，於是功效很大。

六，呼吸是在生理上需要的運動，也就是運動終了合於衛生的動作。假使室外舉行的時候，必須把全體兒童搬另一個地方，因為原來的地方，恐怕有灰塵飄在空氣中。呼吸的時候，最好是向着太陽，切忌當風，呼吸都用鼻子。

#### 三 模仿運動

教授模仿運動的時候，必須注意左列六點：

一，教師與兒童要共同做。

二，口令不要純用呆板的「一二」！「一二」！最好取勞動時的呼聲。

三，必須臨時加入模仿運動所做不到部分的動作。

四，注意須集中。

五，要認真模仿。

## 六，參同啓發法。

## 四 遊戲

一，教學遊戲，應顧及兒童的年齡，選配相當的教材，至於氣候，地勢，也須注意。

二，小學初級兒童的身體，尚屬軟弱，形式上雖身體生長得很高，但是內部的心肺生長率，不能趕上他身體加高的速率，所以宜選模仿和假飾遊戲的材料。又這時期的兒童，只有人的性質，缺少團體的性質，所以宜多用跑，跳，趕拿，搬運等的個人競技遊戲；團體的遊戲，分量宜輕。

三，遊戲開始以前，應把遊戲規則和方法說明，或同兒童討論共訂規則。

四，做遊戲的時候，兒童犯了規則，應當用婉言勸導，不宜嚴詞切責，致失興趣。

五，競爭遊戲有了結果以後，得勝的一隊用獎勵法，而失敗的一隊用勸法。

六，遊戲的時候，兒童偶受小傷，應當養成勇敢心，切忌表示可憐和驚駭的態度。

七，做遊戲的時候，兩隊的排列，必須成八字形、或一字形的橫隊。如果要排縱隊的時候，須將小的站在前面，大的排在後，否則，後面人看

不見前面人的動作，秩序容易紊亂，

八，鄉村小學場地狹小，長距離競走的遊戲，可以用螺旋法。

九，鄉村小學沒有遊戲的器具，可以拿樹枝，樹葉，草莖，蘆葦……等代替。

一〇，遊戲的時候，注意機會均等，力求同時間裏有多數人的運動。

二，遊戲教材，宜於採取適合小學經驗的，環境的，容易發生興趣的。

## 五 田徑運動

一，教授賽跑，首先注重步伐放大，其次再求速率的增進，和長力的培養，依此而進，必能各按能力，作自然的發展，免除劇烈傷身的弊端。

二，教授跑的初期，不宜多事比賽，如果在每星期或兩星期舉行競賽一次，較為合宜，否則，恐有練習過度之虞。

三，分隊比賽，比較個人比賽為節省時間，所以團體遊戲的方法，可作初步的訓練，比較各個指導的容易些。

四，成人起跑法，在鄉村小學的兒童，不易學習，宜於採取直立式。

五，跳躍運動，宜以立定跳遠和跳高為基礎，注意彈力的增加，和身體在空中的平衡，所以練習跳躍的，

基本動作可以多做。

六，擲重運動有礙發育，兒童時期不宜多用，用時物件，不宜過重。

## 六 球類運動

一，從三年級起，可用球類的簡單動作，編為遊戲，作將來的準備。

二，球類運動，為各項運動最有教育價值的，因為有規則的原因；如果已經解釋明白後，兒童仍然不能明瞭，就在履行的時候指示明白，俾能便於遵守。

## 七 國術

一，教授國術的時候，動作不宜太慢，以免肌肉呆板。並且在操練以後，作幾分鐘的跑步，或者做其他敏捷的動作，以資調和血液流行。

二，教授國術的時候，務須注意於訓練，如果遇着二人對打的時候，必須警戒陋劣卑下的舉動。

三，兒童練習的時候，必須留心考察他的姿勢，倘有不合，務須切實矯正。

## 八 機巧運動

一，機巧運動自第三學年起教授，先有墊上運動，次行單式的疊羅漢，然後再投器械運動。

二，墊上運動，宜就兒童所知的

或者所能的，依照方法的簡複，加以變化。

三，起初訓練機巧運動的時候，凡簡單的動作，可以同班合做，因為各人本能不同，進步快慢不一，至各人能力顯然分後，宜於分組訓練，使各得其宜。

四，墊上運動為極機巧的動作，最重要的是敏捷，其次為姿勢準確，訓以何動作已經多數能有準確的姿勢後，宜於再進而求速度的進步。

五，比較複雜而難的動作，教師宜先解釋他的要點，和用力的方法，並且常加保護。

六，疊羅漢為靜的動作，身體平衡為唯一的條件，所以在初學的時候，宜於將各種姿勢，編的簡單的教材，施行各個訓練，使兒童感覺他身體的平均。

七，至基本訓練已完，就任意配合，都能成一格式。

八，疊羅漢與墊上運動，可以相間行之，一靜一動，在無形中，予以兒童的休息。

## 九 器械運動

一，肋木為初步的教練，取其易做而有改正作用，並且為單槓的基礎。

二，單槓等器械運動，在小學時

期中，僅以訓練肌力和胆量，所以採用基本動作，並且妥為保護。

三，遊戲器械，如鞦韆等類，宜於開學後第一星期內，分班加以方法的指導，以免危險

### 十 舞蹈

一，歌唱遊戲，多屬表情，可以培養兒童的情緒，並且補助常識的灌輸，所以最適宜於小學一年生。

二，唱歌遊戲的時候，不宜約束兒童過嚴，使內心的感情，不能盡量流露。

三，舞蹈為表演的自然動作，並且有健身的功能，所以在初教的時候，宜充分說明每一基本的意義，和正當的姿勢。

四，至各種步伐已教完畢後，宜擇其常相聯的編成小節，作第二部的教材。

### 十一 姿勢訓練

一，注意平時姿勢的養成。

二，教師每日暗查兒童坐，立，行的姿勢，一星期公佈一次，以資鼓勵。

三，實行體格檢查，如有姿勢缺陷的，即予矯正。

### 十二 遠足與登山

一，鄉村小學的兒童，他的見聞和思想與城市兒童不同，除遠足登山外，並於春秋兩季至少各至城市或市鎮，作一次的遠足觀光。

二，遠足與登山，必須先擇日期與目的地，然後並籌劃攜帶物，及組織各種集隊。

三，爬山運動，是促進呼吸器官的發育，並使肺臟強壯，於每學期至少舉行兩三次。

四，在未舉行爬山運動之先，必須公佈起點與終點，以及路徑，使兒童了解，不致發生危險，並且可以用獎勵法，鼓勵勇進。

五，既登山已後，藉此可以做各種運動，各春天放風箏，以及採集標本，甩石子等運動與工作。

## 第六章 結論

我自從事研究體育以來，沒有看見體育雜誌上或專著上，述及鄉村小



# 籃球裁判法撮要

遠東籃球代表 張毓才

在一個龍騰虎躍的球場上，徒用兩隻眼來評判

動作的合法否，底確難於周到。就是用雙裁判制，亦難顧及。統而言之，絕不會不發生任何錯誤，和遺漏的地方。僅就筆者的經驗，和以往的觀察來陳敘，一點籃球裁判法的撮要，辭不章，意不豐，尚望讀者鑒諒。并祈予以指正幸。

豐富  
經驗

來判定是非的裁判。

須要  
活躍

有時裁判眼力，所不及的地方，或在騰沸人叢中看不真切的時候。這時裁判須要酌斟當時情形，加以經驗的參照。

最好能隨着球，不辭辛苦來往追隨。大局的情形，可明瞭無遺。縱有差錯，亦可指數矣。然遇有特別情形，見追

不及的時候，則可蹲着俯視。

祇有  
俯視

蹲着看運動員奔跑的動作，由變化動作裏，可以推斷是否合法。因為運動員取巧的機會很多。

中圈  
跳球

因爲裁判祇注意的上拋球，不會慮及下面，和其他運動員的行動。所以裁判對於這點應該特留心當，不然會使他們的比賽更激烈。當投球而球觸及籃板時，亦容易從中取巧。譬如對方投球未應撞板而回，意欲再接再厲，但於羣圍中難解難分時，兩方各不相讓的攻守中，比較取巧的機會更多。所以裁判要非常的鎮靜，而更要有嚴肅的精神，始終貫徹，毫不遲疑的態度來公斷。(完)



## 舞蹈的幾個基本動作及其教授法

金陵女大體育系孫淑銓

今天偶而翻到了却立夫做的舞蹈課本 (The Chalf Text Book of Dancing)，看了許多時候，覺得此書在現在看，雖已舊了，但是裏面講的各種基本動作都極詳細而有價值，因此特把重要的摘錄下來，對於教舞蹈的教師，不無補益。

舞蹈是一種藝術 (Dance is an Art)，這句話現在誰都仍認，因為牠有創造的性質；每個人的思想，感覺，或情緒，均可在舞蹈中表達出來；所以舞蹈的基本動作，亦應以藝術的觀念作出發點，注意姿勢的優美。

### 一 立

立有美醜；立的姿勢不好，非但影響個人的健康，抑且減損外表的美觀，而對於舞蹈的人尤為重要，因為舞蹈時的一舉一動，無不以美為基礎，所以立得美是舞蹈中的基本條件。立的時候，胸的位置最為緊要。

教師在教舞蹈時，最先宜教學生如何站立，使以後能長久的保持其正確的立的姿勢。

站立時，體宜直，重量平均支兩足足掌，勿太偏重於足外緣或內緣，或足尖或足踵；胸挺起，這能使腹部縮入及兩肩自然的垂向後下方；頭直，下頰傾向裏；假使盡力立得高時即能得到上述的步位，同時兩臂自然的垂下，兩時稍變，使與兩腰間有相當的空隙，兩手稍在大腿前方，放鬆，手指的曲

線自然。

注意點：

一、重量勿單支任何一足，否則有影響整個身體姿勢的可能。

二、頭勿向前，胸挺，精神活潑，態度自然。

### 二 走步

走路對於舞蹈者極要緊，因為對於人格及能力兩方面，都有密切的關係，不雅的走路，能減少外表的美觀，俄國的舞蹈學校，學生入學時須先受極嚴格的走路的檢查，就是這個緣故。

走路時，兩腿與臀部的聯接處宜自在，走路的主動力，即在此聯絡處發起，並不在兩膝，彎曲的膝足以影響走路的美觀；兩足尖稍向下；重量支兩足掌間，如舉足時，足尖宜常向下方。

如足尖先着地，姿勢常易表示不自然；足踵先着地，則對健康方面有影響。

兩膝的彎曲及伸直須自然，膝關節處如太緊或太鬆都不能算正確；步間的距離最好不過於一足的長，作直線向前移動，足踵中點的聯長線，最好能靠得近，但勿近得相疊，亦勿可彎曲；兩肩放鬆，勿太擺動，兩臂自然垂兩旁，頭直，胸挺。

注意點：

一、勿太過於做作，務求自然，同時胸挺。

二、足尖勿向外或向內轉。

### 三 幾條姿勢的原理

下列的幾條原理，與舞蹈都極有關係，大多注重於自然及美觀。

一、相對律 (Law of Opposition) —— 「走路手與足動的方向相反」。即左足向前舉時，向前擺動的手須是右手，這樣能免身體向右或向左的擺動，亦所以避免單調；在動物間亦可注意到此原理的應用，機械一方面亦均是如此；故此原理實用方面的效力，即是平衡 (equilibrium)。

但是有時不一定依照上述的原理，即擺動的時及腿，同一方面的取同一的方向，看上去亦極舒服，這與文法中不整齊的動詞雖正確但不合乎規則的相同。

相對律可推廣至軀幹及頭部的動作：例如當右臂舉起時，頭常偏離右方，注視右臂。

二、「動作之間，勿有間斷」(No Broken Lines)。凡手指，膝，足踝，腰，或軀幹等動作時，即以彎屈論，其彎屈的狀態，須逐漸增加，不可驟然改變。

### 四 五個基本步位

下列的五個基本步位，似乎已經陳舊，但是對於初學舞蹈的人仍極有益，不會因久而失其效用。

這五個步位的目的有三：一，是舞蹈的基礎，以後其他各種動作均由此變化而發生；二，使初習者有確切的雅觀的姿態印象，以後不至感到甚何困難；三，練習相對律及整個軀幹動作的和諧。

一、第一部位：「立正，兩臂漸前舉，在胸前成一半圓形，半圓形的平面較低於肩。」舉臂時

，動作由肩發出，但肩仍須保持原來位置，兩前臂漸向外轉，當此部位完畢時，兩手掌面向胸，兩手指相距約二寸，兩臂在一平面內，手指彎曲自然且放鬆，兩手如握球狀，軀幹及頭直，面向正前方，胸前挺。

注意點：

- 一、動作由肩出發，勿由肘關節處活動。
- 二、手勿太靠近胸，放鬆。
- 三、肘勿突出，即臂勿太彎；臂勿高過或低於胸綫；肩自然，往上鬆。
- 四、軀幹勿側向任何一方，頭亦勿偏側，動作勿間斷。
- 五、勿改變立正的姿勢。

二、第二部位 這部位有兩種，方向相反，下列說的是動的右足，接着第一部位而動作：「右足滑向右，左足不動，左膝直，兩臂在一平面內向左右兩旁展開。」右足滑時，直接向外，與左足踵在一條綫內，右足踵由內向前轉舉起，足尖着地，重量在左足上，兩膝直；兩臂向外時，稍在肩的前面，胸挺；手掌向前方，稍握，與第一部位同，手及臂放鬆，頭及軀幹直，向正前方。

如用左足向左滑，動作與上述適相反。

注意點：

- 一、足尖勿點得太遠，足膝勿彎，足踵須由內前轉。
- 二、身體勿彎，兩臂勿向後太展開，肘關節勿太低。

第三部位 「由第二部位動右足，使右足踵緊靠左足裏面的髒入處，右足與左足成直角，重量支兩足上，左臂由第一部位向上舉，在頭前作一半圓

形，右臂不動。」作時，兩足尖轉向外，膝直，左臂動之前，先使手掌向下，動作由肩處發出，但勿使肩鬆，臂動時，手逐漸轉，至作完手掌向面部，而軀體亦稍向左，注視左掌，頭稍傾右後方。

注意點：

- 一、膝勿屈，肘勿突出，左臂舉得勿太低。
- 二、動作逐漸增加，勿有間斷。
- 三、胸挺，頭勿傾錯方向。

第四部位 「由第三部位滑右足至前方，左膝直，重量在左足上，左臂仍作半圓形，右臂還至第一部位。」作時，右足尖應在左足踵一直綫內向前移動，兩足尖向外，右足着重於四個足指，勿單着重大足指，足踵起，轉向前；右手在還至第一部位時，手掌先向下方，其後逐漸手掌向外轉，動作由肩處出發，但注意勿使肩前動，兩臂均不得過軀中綫，兩手及右足尖在一直接內；軀體直，稍向右傾，但不後斜，日注視左掌，胸挺。

注意點：

- 一、右足向前斜方點，右臂勿太近胸，肘勿舉高。
- 二、體勿太彎，動作逐漸增加，勿有間斷。

第五部位 「由第四部位滑右足使右足，踵碰到左足尖，兩足並立地上，右臂向上舉起，使兩臂在頭上方作一圓形。兩手指相距約二寸。」作時，右足尖向外，膝直，手及肘放鬆，頭向右稍傾，注視左掌。

注意點：

- 一、手掌須完全向內。
- 二、胸挺，體勿太傾得過分。

### 五 足的基本動作

足的基本動作，可分為二部分：一部分的動作，足不離地；另一部分則足離地；不離地者有滑（slide），走步，（walk）彎（bend），足尖走（toe walk）等；離地者有跳（hop），躍（leap），跑跳步（gallop）等。（此種動作，以極普遍，故不贅述。）

### 六 轉身

轉身的本動作有三種，舞蹈中時常應用到，初習者習時，最好臥地上，以容易練習的緣故。

一、肩領前轉身 臥地上，面向上，全體放鬆，左肩先向右方轉去，其他各部跟着右轉，至全體俯臥為止。（如向左滾轉，則用右肩領前。）由俯臥再向右轉，則用右肩領前。

二、臀部領前轉身 仰臥，與第一種同，惟以臀部在前領轉。

三、斜轉 預備如圖，面向上，重量支兩手及足踵上，作第一，二兩種轉身，動作時，最好身體與地仍保守原有角度，體仍直。完畢時，面向下，重量支兩手及足尖，再繼續作第一或第二種轉身。

作第一，二種轉身時，初習者常易混亂，教師宜詳細指導，並隨時矯正，務使初習者均能感覺錯誤為止，作時各部的隨轉，宜有連續性。至第三種轉身，則較難，務使先習會第一，二種轉身，始可練習，以手腕的支持不容易的緣故。

### 七 放鬆

這種練習，對於初時學習的人，極有益處。重量支一足上，他足不用力，惟足尖着地，先頭向下垂，繼之肩，背，腰部，再繼之支重量之一

足屈膝，最後膝着地，他足亦向後移，至兩膝均跪地上為止，身體團伏如一球；起來時與上同，惟還原的先後，適相反。

此種放鬆練習，目的在使學習的人真正地覺得放鬆情形，多練習後，動作自不會緊硬。作時兩臂完全勿用力，隨身體而動。



## 女子運動時應注意的事項

南京金陵女大體育系孫淑銓

當女子運動還未十分普及的時候，女子運動四字，即不能指女子全體而言，所以當討論到女子運動這個問題的時候，我們所着重的，還是有偏於學校一方面。

女子運動應注意的事項，單指學生說呢，抑兼指教師與學生？我們曉得教師是指導的人，學生是受教的，這授與受二者之間的關係，自然非常密切，好的教師，不會有壞的學生，而很壞的學生給好的教師指導後亦會遷惡至善，教師與學生，就好像整個團體裏有關係的分子，當一個分子有任何舉動時，其關係有影響整個團體的可能，所以當講女子運動應注意的事項這個問題時，是兼指着教師與學生兩方面而言。

女子運動時應注意那幾項？驟然看起來，覺得可討論的範圍很少，以僅限於女性方面的緣故，但是我們再細細的思想，就覺得牠廣泛了，這廣泛不是指別的，就是瑣屑的條項應注意的實在太多，平日注意女子運動的，一定都會發生這一種感覺，但是我們不能如法律家一樣樣地把大小件數陳述起

來，當然篇幅及性質的重要或不重要都很有關係，在這裏所講的，都是普遍的條例，是一般女子應注意的

來，當然篇幅及性質的重要或不重要都很有關係，在這裏所講的，都是普遍的條例，是一般女子應注意的

### 一 生理方面

說到生理，大家都會不約而同的想到女子最重

要的生理方面的變化，那自然就是月經。是的，這裏所討論的，也就是這個問題；在沒有討論之前，我得先告訴諸位，一個中學裏會發生過的事實：

「所講的人是我從前的同學，她喜歡運動幾乎成癖，猶如抽鴉片的人一樣有很深的癮，她每天運動的時間，常超過兩小時，而且所說的每天是真的每天，一年四季從未有過間斷，那時她已十八歲了，天生的不懂事，人家勸她的話，總被視為廢話，一笑了事，兩年了，雖然她常患經痛，但是她仍驕傲地對人說她還是兩年前一樣的強健，並未受到什麼損害，同時還談笑着以前勸她的人，當時誰都不去勸她了，覺得自己真是多事，但是在某個假期之後，我們得到了她病得頂利害

的消息，起先她不肯把病告訴人家，後來始說出的她子宮已腐爛得無可救藥，連西醫都回絕了，她嚇得哭，但是，這時哭又有何用？」

我不是要藉這件事來恐嚇大家，不過是舉一個例來證明不注意於身體健康的結果。

月經是一件十分應重視的事，在這時間內，子宮壁腐爛，偶一不慎，子宮內部易受變化，因為如此，所以上體育課的時候，有請例假的規定，凡在這期內的人，都可請假坐在旁邊看，或者做些輕微的體操，有的學校還沒有簽名的簿冊，凡例假的人，把自己名字及時間均寫在簿冊上面，請假的期限有一定，期過後，照常的繼續運動，但以有的人假期長，那可請得本課教員特別的許可或請醫服藥。

這樣說來，教師與學生應極端地合作，學生方面，應很誠實的告訴教師，同時教師方面，應該注意學生身體的健康。

但是事實上常會發生枝節起來，有的學生，以太喜歡運動，不肯請假，有的則以不喜歡運動而請假特多，我們上面已經說過，這是誠實與負責的問題，學生為自己身體的健康着想，教師為盡自己本分說，學生不應有欺騙的態度或到期而還繼續運動的現象，教師呢，應十二分的當心學生的身體，看待學生猶如家人，這樣，總可以把它一個極大的問題，無形中化得安妥。

在這裏我再要鄭重提起的，就是運動比賽時，適逢月經到臨的學生而在比賽中擔任項目的，將如何處置？不懂事的學生，或重視錦標的教員或即學生本身，當時以求榮譽的心太切，不會顧及身體的健康，結果，身體弄壞了，說起來誰負這個責任；

任教師的以還責任歸之學生自己，而學生則埋怨教員的不會加以規勸，實在說，兩方面的觀念都錯誤了，誰都不能辭其咎，學生缺乏自制力，教員則未盡其責或根本認清體育的目標，我們對於這種人，無論如何不會表示同情；這個問題，歷來都視為非常嚴重，但不實行的却可見到，以至運動非但不是以健身，反有戕害健康之虞，為公為私，這一個問題，希望大家十二分的注意及遵守正義。

## 二 服裝方面

關於服裝方面，我們還可分幾點來講：

一，穿着及服裝的式樣 當一個不整潔的人走到面前，心中自然會發生厭惡的感覺，運動時亦是如此，運動衣穿着得不整潔，亦有使他人發生不舒服的感覺的可能，有時自己亦會感覺不如他人整齊而發生不安的現象，為他人為自己都不方便。

其實，服裝整齊慣了的人，穿着方面並不會感到麻煩或不便，這是習慣使然，一個人而有良好的習慣，處處會受人尊敬，而自己亦會覺得愉快，尤其是運動時的服裝較普通的衣服簡單得多，弄整齊更不是一種難事，以一時的懶惰，媽虎過去，結果以為是便當的倒反吃了苦。

講到運動服裝的式樣，在現在一般人都知道簡單的較複雜的為好，時代的演進使運動在各方面都有極迅速的改變，即以衣服論，亦何嘗不是如此，從前的人，講求好看，置便利於不顧，體育的觀念逐漸改進，服裝遂趨向於簡單；簡單的服裝，非惟運動時感到便當，四肢得到儘量的活動，即購置亦極便宜。外國現在正在竭力提倡的是 One-piece costume，式樣極簡單，有一個管理人在與他朋友的

信中會說：「現在凡高初中學生運動時購置衣服中要算 One-piece costume 為最多。」當然他所說的衣服是指的運動衣；在我們國內，亦可作一比較，從前穿的最普遍的是襯衣及長馬甲，現在則長馬甲改為短褲，襯衣則愈改愈簡單，無疑的我國對於服裝方面亦有偏重於簡單的趨勢。

女子與男子比較起來，女子重於修飾，講究穿着，為求達到真的運動的目的，我們應當摒除一切修飾，而重樸素及簡單。（運動時，有的常戴戒指或掛項圈，這大可不必，否則實太累罪了。）

二，服裝材料的選擇 服裝材料中，以棉織品為最合及，且極普遍，棉織品所以較其他材料應用廣的緣故有幾：（一）棉織品在價格方面較其他材料為賤；（二）除麻布外棉織品不容易讓微生物生長或繁殖；（三）洗濯時棉織品較其他材料為方便；由上列幾點看來棉織品確有被鼓吹採用的價值。

三，服裝的顏色 服裝的顏色，最從前是黑的，其後有藍，綠，白等各種不同的顏色，有一個時期，藍極普遍，但是現在則以白色為用的最多。

關於服裝的式樣，材料，及顏色，已大略說過，我們只要記得：服飾不是代表技能或其他的，除簡單整潔外，可勿斤斤於好看。

## 三 運動精神方面

運動精神，即外人所謂的 Good sportsmanship，這一個題目，似乎不僅限於女子方面，因為運動時好的精神是大家都應有的，男子亦應同樣的注意，但以有幾種不良的現象，特別發生於女子，所以我們不能不把有的提一提：

一，興趣 有的女子，天生的不好運動，看見

了運動就不高興，一個球來，她會逃着避開，上課時冷冷的態度，這是真情及重自由的表情，但是這種冷淡的態度對於他人有何影響，則她未嘗顧到，一個人在團體間生活，沒有所謂絕對的自由，他要不妨礙人，除願及自己外，更應顧及他人，運動時個人的不高興，或冷淡，會使整個團體都受影響，這沒有什麼大理由，是人天生的心理，人家不高興會隨着不高興，這樣在教的與被教的都易發生不利，所以為團體為自己，無論在何時運動，應鼓起精神，與他人一起運動，這才是正常的態度。

二，勿嫉妬 有人總說女子的心腸狹窄，這雖然未必盡然，但有的人確如此，在一級或全體中，常會為了他的技能好，對他生嫉妬，意見有意不合，甚至互相詆毀，在運動的時候，尤其因為技能的好醜極容易辨別，於是彼此嫉妬的機會亦最多，由不如他人生怨恨，由怨恨而生嫉妬，其實，要是這種感到不如人家的心理，能導至適當途徑，未始非有自勵的起因。

每一件事無學不會的理，只要肯努力，肯練習，有興趣；抱着這個決心去幹，那麼覺得不如人的時候，一定不會嫉妬，倒反會有向前求進的決心。上面講的數條，並不難於實行，如果一方面學生有決心去學，一方面再增加了教師的勉勵，「天下無難事，只怕有心人，」是不會不改革好的。

### 女運動員臨陣以前

人是綉枝著每冊九角

上海勤奮書局出版



## 少年時期的體育

——謝似顏講，胡仁源記——

北平師範大學  
體育系教授謝似顏

我雖然是這麼大的年紀，可是我願意作少年，因為少年時期一過，什麼消極啦！頹廢啦！後退啦！種種沒有起色的事，漸漸都會與你親密，或者你因為有這樣的環境，便被它征服了，太危險了，太危險了，所以惟有少年時期可以準備一切，少年期要保持得長久，那麼準備期就長久了。

我所要講的題目是「關於少年時期的體育」我們從大處着想，要問諸位兩句話：（一）人生是怎樣的過程？（二）人生為什麼？

人生是怎樣的過程呢？普通可以分為三個時期：（一）少年時期又可稱上昇期或發育期（二）壯年期也可以說是平衡期或完成期（三）老年期即下降期或退行期，這三個時期內，體育實施，學識探討和人格培養及偉大精神底修養……造成一個有為的人，全靠少年時期的努力苦幹硬幹完成的，因為少年時期，什麼都是向上發展的，所以對於國家社會的供獻，也惟有少年時期，致於壯年期，是不會再有長足的發展的，只是保守，似乎告一段落了。老年期更談不到什麼發展。中國人有一個最大的弱點，就是少年期短，普通常常見到一個十幾歲的孩子，學得很老成，所謂「少年老成」者是也。因為少年時期就是盲目的過去了，平衡期自然也要短的，但是老年長成了。老年期長了，還有什麼希望？一個人是二十五歲以內，據我看來都算是少年期，也可以說兒童期，意思就是發育期，或準備期長

久，例如：小貓罷！幾個月工夫，就可以發育成大貓了，同時牠那種謀生的絕技（捕鼠）學得很快。小狗呢！也是這樣，沒有幾個月長的就很大，看家的本領也會了，人可就不是這樣了，幾個月或者能够叫「媽」講話恐不易談到罷！從這看來發育期短是下等動物，是退化的，發育期長是高等動物

——人類，是進化的。我們既然知道少年期長久是人類享受的。如果不會利用，反到學成人的惡習慣，什麼談戀愛啦！你們不要以為我反對戀愛，戀愛是應當講的，但是要到了講戀愛時期再去講戀愛，禮記載有這麼一句：「重獨也，未有家室也」就是這個意思。所以在上升期不去努力，一俟發育期過去，再也不會回頭，俗謂：「少壯不努力，老大徒傷悲」體育應當在少年期實行的，一個老人他的背椎如果彎了，就是用機器來矯正，也不會直了。少年呢！用幾句話就可以矯正了。關於精神方面的可分二種：（一）為思想生活——進化的。（二）為感情生活——離心力強，有爭服一切的雄心。幼年人好自私的，少年利他人心盛，由此可知，人格，道德，學問，技能都是在少年時期培養的，所以最重要的時期，就是少年時期。

人生為什麼？是為作官嗎？為談戀愛嗎？為子孫多嗎？為功名富貴嗎？不是的，都不是的，是為「應付」「應付」的根源便是身體健康。假如你有好親戚，保你作總統，明日上任，但是今日你發覺

有第三期肺病，明日你能上任嗎？設若你手腕靈活，得到一位漂亮的，傾國傾城的標準美人，明天就要成熟了——結婚，但是你今天發覺有第三期肺病，你能享受這甜蜜生活嗎？身體不強健，子孫不會多的，假如你有很多的子孫，也是弱者，一家子大小，竟是病夫，又有什麼快樂呢？如果你想要應付裕如，獲得人生真正的樂趣，身體是健康先決條件，有了強健身體，纔能够談到其他，但是身體健康，必須在少年期努力練習，尤以遊戲為最注意，法國大哲學家盧梭著的來密爾書上說：「少年時期最重要的就是體育」。

總之少年時期是最快樂而且是最重要的時期，不可以盲目的放過，要明瞭少年時期應當作的事，去下一番苦工夫，把身體陶冶成一個的健全體魄，不要作一個低能者，要作一個二十世紀文化社會裏能應付一切的一員。今天很對不住大家佔去你們的光陰，完了。

仁源按：有這麼一件事實——在北平城裏，有一次坐洋車（黃包車）那個車夫今年是六十七歲，跑起來不比二十多歲的少壯車夫慢，他告訴我：「因為年青的時候底子好，又好練點武術，所以在這餓不着」一個六十多歲的人在生理上絕對不允許他作這種勞碌的工作，但是他還能應付裕如，這就是一個鐵證。一個人如同一株樹，樹根結實，多麼大的風也不會吹倒的，人的根基好，就是肉體健康，樹的根基好，枝葉會冒盛的，人的根基好——肉體健康，人格學問，技能，精神一定會好的。

### 足球訓練法

每冊九角 吳邦偉著

# 小學歌舞教材

胡敬熙

## 蝴蝶

(預備)

兒童排成單行橫隊圍陣，面向圓內。每次演唱



蝴蝶花兒朵朵開；蝴蝶雙雙飛過來。



好像幾對小姊妹，飛來飛去不離開。

，可選數兒（每兩兒為一組）做蝴蝶，依次一對對輪下去。

(表演)

「蝴蝶花兒朵朵開」（羣兒）攙手上舉。

「蝴蝶雙雙飛過來」（蝴蝶）離圈，到圈中飛

舞。（羣兒）按拍拍掌。

「好像幾對小姊妹」（蝴蝶）繼續在圈中飛舞

着。（羣兒）繼續按拍拍掌。

「飛來飛去不離開」（蝴蝶）飛舞歸原位。（羣兒）繼續按拍拍掌。

(附註)

蝴蝶飛舞的動作如下：

(一) 並立，各內側兩手相握。舉右足，左足跳；同時兩臂上舉作飛動狀，隨即還原。

(二) 舉左足，右足踏下，跳，同時兩臂上舉作飛動狀，隨即還原。

## 跳高練習法

傅寶瑞

——接第三十九頁——

一為剪式，即蘇格蘭式。此種跳式較為容易而不致有犯規，其跳法與本文內第三節相同。世界公認跳高之姿勢，以蘇格蘭式為最適用，而且對於跳法及姿勢又美觀。

### 七·練習方法

姿勢對於跳高成績第一要緊，所以平常練習跳高的人，切記勿貪加高，最好每次向上加的難高度。要連跳過三次至四次，而不改良好的姿勢，方才可以再加高。如若一味貪高，而圖在旁觀者的歡聲鼓掌，那末，對於姿勢就要變壞，姿勢若不好，則最後的成功亦就難有很大的希望。比方你能跳一米七十，那末你平時常練習時，至可把橫木放在一米六十至一米六十五之地方，用心專練姿勢。將來到正式運動會時，出場比賽，平常你的成績至一米七十，此刻竟超過一米八十，弄得自己也莫名其妙，這所得的結果完全歸於平時練習所注意姿勢的效果。因為在比賽時，參加跳高者必多，當此時，大家一意競爭，精神就會莫名其妙的一躍而進，這是我曾參加跳高所得的經驗，希練習跳高者，作一參考。

### 八·跳高的鞋

跳高的鞋後跟，要用兩只釘或一只釘皆可，以免滑溜。鞋內後跟處，應襯海絨式的橡皮塊，以免跟骨之受傷。平常練習跳高的人，如腳跟受傷或肌肉酸痛時，立刻即要好好休養，切勿勉強練習。

### 九·練習跳高應作下列幾種柔軟操的動作

半蹲，全蹲，轉體，雙足跳，單足跳，立定跳高，右腳立定高跳等。以上幾種動作都是幫助養成彈性高躍及轉體之功用的，若在冬天為之，能保持跳高成績不易步。

(完)



本報特約通信

# 丹麥體育考察記

本報柏林特約通訊 江良規

丹麥全國面積僅一萬一千力哩，人口三百五十萬，於上海等。然人民之富庶，社會之熙容，景緻之優秀，人民之和藹，皆足以使遠東遊客，留意忘返。丹麥雖國土狹小，處四面強鄰包圍之中，然任何方面，科學上，農業上，皆足以自給，並有不少貢獻，其於體育亦然。丹麥式體操即其一例，將取瑞典操而代之。

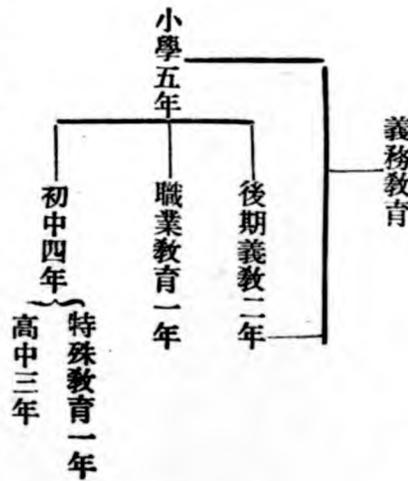
考察團全體於八月十七日晚七時自柏林動身，十八日晨抵丹京哥本海根，略事休息，即由哥本海根大學體育主任彼得遜伴同赴商達梅公立學校，弗拉達立克游泳池，國立體育大學，及皮屈牟女子體育學校參觀，至七時始返旅邸休息，九日晚由哥本海根動身赴瑞。茲將四處考察所得詳述之。

## 一、商達梅公立學校

(Søndermarken)

(甲)組織 哥本海根全城分爲十二區，每區設是種公立學校一所，經費完全由政府負擔，該校屬霍夫梅區，分爲義務教育，職業教育及初等中等教育三種，學生人數一千二百人，教員四十三人。成立迄今雖僅三年，然規模偉大，環境優美，爲教學之理想環境。

丹麥爲義務教育及職業教育最發達之國家，其學別亦頗有分別，今列表於下：



丹麥人民規定每人須受義務教育七年。自七歲至十四歲。小學一年級至五年級，不分科別，五年修畢後，智力聰慧，經濟情形充裕者，升入初級中學，約佔三分之一，四年修畢。修畢後之不能繼續升學者，須受特殊教育一年，是項教育專爲養成其服務之能力。升學者得升入高級中學，三年修畢，經過考試，及格後得升入大學。前期小學五年修畢後，智力較差者或經濟困難者須繼續義務教育二年，共計七年。修畢七年後，並再加一年職業教育，養成謀生之基本技能，使全國人民無不名一藝者，辦法良佳。

十二區各設區長一人，該區區長爲一女人，名克司得恐夫人，校長爲強生博士陪同參觀，殷勤解釋，甚爲感激。

乙、經費：該校建築費一百萬克郎（一克郎約

合銀八角），全年經費三千萬克郎。教職員薪金，校長每年一萬克郎，教職員自三千六百克郎至七千克郎。

丙、體育建築及設備 該校有健身房三所，一爲年齡幼稚之學生應用，二爲年齡較大學生應用，男女各一。大草場一。

健身房長二十公尺，闊十公尺，高五、三公尺。旁連器械儲藏室，更衣室，浴室，衣鞋儲藏室，等。健身房內有熱氣裝置，光線充足，空氣流通，極合建築之原理。

a.設備：三健身房之設備皆類同，然爲適合不同之學生計，大小略有分別。設有：活動平均板，雙槓，木馬，肋木，吊繩，助躍臺，跳箱等。幼稚學生之健身房內，無跳箱雙槓等，而增設遊戲設備。

該校採用之墊子，當屬初見，特介紹於國內體育同人及體育用品公司，不妨製造試用。普通國內採用之墊子，多屬帆布製成，內實棕粘，都易受灰，且不耐久。該校採用之墊子，用橡皮製成長八呎，寬四尺，厚吋許，兩面各以一分厚之硬質橡皮，中夾軟質橡皮（如日用浴身之海棉質橡皮），記者試用數次，覺彈性極佳，毫無震動。該項墊子，易搬運，耐久而不受灰，運動時無塵灰吸入肺腑之弊。且價格亦廉，在丹麥購買，每隻僅需十六克郎，合華幣僅十二元許。

b.更衣辦法：健身房旁特設衣鞋間一，與更衣室連，專供置放運動衣鞋之用。運動衣鞋由學校供給，每入二套，置一布袋內。旁內設置衣架十餘，架上各置橫木，橫木上有號碼及鈎，可自由移動搬運，各生有一固定號碼，將布袋掛於其上。上課時

由二生橫木抬至更衣室，更衣上課，下課浴身後，仍拾回原處。

c. 入浴辦法：該校入浴辦法略有不同，退課必須入浴，由教員監督施行。整隊入浴室，浴室內設依次設雨淋龍頭十餘。各龍頭水溫不同，漸次由熱而冷，學生整隊入浴室，自各龍頭下依次緩緩經過，即入更衣室，擦乾。

丁、體育課程

a. 正課 小學自一年級至五年級每週二小時，中學四小時，外加游泳一小時，合計五小時。後期義教每週二小時，現已設法增加，至五小時。

b. 師資 小學體育多為普通教員兼任。因普通教員皆為受有體育訓練者。中學體育教員則皆受有體育專業訓練，大半皆畢業於國立體育大學。

c. 教材 各校體育教員皆受有同樣訓練，故其教材，雖無統一之規定，然無形中皆類同。

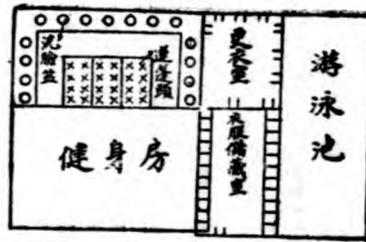
d. 課外活動：學校當局無正式組織，由學生自由活動。每逢假期，則結隊至郊外作較長之露宿或旅行。政府於各風景秀麗之地，特設許多區域專供生學旅行之用，並由政府聘請游泳或體育教員長期駐守該地管理一切，指導活動。旅行之全部必需費用，由政府供給。

二、弗拉達立克游泳池

該池由政府設立，專供哥本海城全城各校學生練習游泳之用。每生每週練習二次，由各教職員帶同前往。政府聘有男女指導員，指導各校學生。民衆於晚上及規定時間之外亦得入池，但須繳納費用。該池規模極大，計游泳池二、(皆為室內)女健身房二，並附設各種浴室，如土耳其浴，芬蘭浴，雨

淋浴，太陽燈，按摩室等。下層並設有各種商店。

甲、入池辦法 男女學生各設更衣室一，由教員率領學生入更衣室，脫去衣服，儲於衣櫥內，全部衣櫥約五百餘隻。手持游泳衣，裸體入另一房間，壁上有衣鉤，下列號碼，與更衣室號碼對，各生入室後即將游泳衣掛於鉤上，然後入浴室。沐浴方法極可做，適於團體管理之用。入室後，全體至蓮蓬頭下急沖，將全身沖濕，然後每人自預置之木絲(極細軟之木質絲條，平時常見用以保護玻璃器具者)籬內，每人取水絲一握至預置之盆旁，盆內備有皂水，用以洗擦身體。每人為一組，交換洗擦背部，全身擦遍後，再至蓮蓬頭下沖洗，沖洗完後，轉正隊入原來之室內，穿着游泳衣；始行排隊入池。



指導員特表演該池訓練初習者方法一次，記錄於下

乙、初習指導

1. 每人身背浮袋(此項浮袋，為丹麥所發明之專利品極經濟實用，當另行介紹)雙手握池邊，直立池中，作蹬足向上跳躍之動作。

2. 水中向前步行，雙臂作蛙式划水動作。

3. 重複第一種動作。

4. 各生自由游泳，或在水中步行向前僅雙臂划動，練習置水中身之習慣。

5. 雙手握池邊，便全身浮起。

6. 複習第一種動作。

7. 複習第五種動作。

7. 複習第一種動作。

各生於入水前皆有充分之陸上練習，使身體發熱，並授以各項動作之正式姿勢。

丙、浮袋及浮繩 浮袋為橡皮製，其質與普通用之球胆同，外置布套，套上縫布帶二條。浮袋充氣後，成豌豆形，縛於背後腰部，可使初習者之臀部易於浮起。此項浮袋為丹麥專利，極便宜，每隻僅售五克郎(合華銀四元。)另有浮繩，狀如通常



女人所用之手鐲，用橡皮管製成，直徑約吋許，帶於腕上，使雙臂浮起，專為練習腿部打水之用。

丁、標準測驗 政府為鼓勵民衆游泳興趣計，特訂設游泳標準測驗三種，測驗及格者，得獎章二枚。一縫於游泳衣上，一掛衣襟上，市民得獎章者多列以為榮。惜記者僅得測驗標準二種，特譯之如下：

a 初級測驗標準

1. 自由式游泳(蛙式亦可) 二百公尺

2. 仰泳 四十公尺

3. 浮水

4. 入水取物 二公尺半

5. 潛水 十公尺

6. 救生攜帶 二十公尺

7. 解脫法

(b) 中級標準

- 1. 自由式游泳 (蛙式亦可) 五百公尺
- 2. 仰泳 一百公尺
- 3. 跳水 三公尺跳板
- 4. 潛水 十二公尺
- 5. 游泳二十五公尺後再行攜帶溺水者至二十公尺
- 6. 解脫方法全部
- 7. 跳法全部
- 8. 水中脫衣

二、國立體育大學

Statens Gymnasir Institut.

該校為全丹麥體育師資訓練之中心，成立迄今已二十五年。由舊式體操學校改組而成。現有學生八十人，男女各四十。教員十二人。全丹麥之體育教員大半由該校養成。校基佔地甚廣，環境亦極優美。計有足球場一，曲棍球場一，四百公尺跑道，網球場十二片及其他場地。健身房一，長三十米，闊十五米，陳列之器械與前述同。全年經常費約十萬克郎，學生學宿費免繳，學生中之成績優良，家境清寒，經審查合格，並得按年享受津貼金四百克郎，各額十人。

該校之理論方面課程與哥本海根大學合作，故關於物理學，生理學之一切問題，均由哥本海根大學著名教授，試驗研究，較之國內一般大學體育系僅藉本系教授單獨試驗者，自易奏效。

全丹麥體育師資訓練，男女兼收者有三校，一為體育師範學校，二為哥本海根大學體育系，三為國立體育大學。今分述之。

甲·體育師範學校

凡在丹麥境內之欲充任公私私立小學體育教員，必須在體育師範學校業，或在普通師範學內曾受有體育訓練者。體育為小學課程之必修課，故各小學教員，必須受體育訓練。普通師範學校，每週體育課約三至四時，期限四年，四年內包含下列課目：

- (A) 術科：(一) 體操 (二) 球類運動 (三) 游泳 (包括救生) (四) 田徑賽。
- (B) 學科：1. 解剖學 2. 生理學 3. 體育原理

師範學校學生之欲兼任體育教員者，對於體育學術各科目，必須考試及格，方得担任。

乙·哥本海根大學體育系

哥本海根大學學生得以體育系為正式系或副系。體育系畢業之學生，可得學士學位，並得擔任各中學之體育教員。學生之欲入體育系者，須先經醫生之檢查，體格健全者，方得入學。大學體育系之課目包括下列各項：

- (A) 術科 1. 體操 2. 球類運動 3. 游泳 (包括救生) 4. 田徑賽 5. 急救術
- (B) 學科 1. 理化 2. 解剖學 3. 生理學 4. 體操理論 5. 體育教學法 6. 運動生理

7. 體育史 8. 衛生

課程方面在名稱上雖與普通師範學校類同然於質量上則高出頗多。解剖及生理為最主要課目，每週四小時，修讀四學期，其所用課本厚七百頁，與醫學學生所採用者同，以體育課為副系者，得略為減少。並須另修下列二課：

- 1. 體操之生理基礎 (每週二小時，一學期)
- 2. 體育之生理實驗 (每週六小時，一學期)

物理化學亦屬必修科，然其內容，與專門學習理化者，相差頗遠。除上述各課：理化，生理，解剖，其餘各科目皆與國立體育會同上課。學生於修畢各科目後，須經測驗及口試，及格者，乃往各小學試教半年，並受有經驗之教授之指導，試教完畢，再經第二次之考試，及格者方得充任體育教員。

丙·國立體育大學

本校成立於一九一一年全校學生為下列三種：  
(一) 師範學校畢業生之現任小學體育教員者  
(二) 訓練各鄉村或青年體育會之體育指導員  
(三) 訓練哥本海根大學學生之選讀體育者。

該校全為養成普通體育教員而非為軍隊體育指導員。全部課程十月畢業。普通師範學校或高級中學畢業生得免試入學。未曾畢業者，須經入學考試及體格檢查，

軍事體育之資師，另設軍事體育學校，成立於一八〇四年，為各國最早之體育學校。該校內容在術科方面無大區別，所不同者，為訓練之對象，一為兒童，含教育之意義，一為軍士耳。

四、皮屈門女子體育學校

該校為女子體育學校，不招男生。為少數體育界人士私人創辦，歷史甚久，畢業學生超出二千人。課程內容注重舞蹈及室內運動，記者曾參觀該校舞蹈表演一次，材料極新穎，又能利用音樂，以為節拍。惜為時無多，無從知其詳。



## 二十年來之體育生活

河南大學王健吾  
體育主任

近二十年來，主義盛行，我也是時代潮流中的一份子，所以也未能免俗，我也有我的主義。「體育的生活」與「生活的體育」，就是我的主義。因此勤奮月報社的命題「二十年的自述」，不如此二十年來之體育生活」，較為適合。不過主義是主義，事實是事實，究竟這二十年的生活，有多少是體育的生活，有多少不是體育的生活，那也一言難盡了。現在為題目所限，只好專講二十年內之體育生活，其他是從略，並非不敢獻醜。

### 學生之時代運動生活

#### △練習跳欄之經過

我是一個結婚很早，練習運動很晚的人，從十三歲結婚，到十八歲才到保定高師附中上中學，才開始學習運動。原先也不過是大名鄉間一個出外老誠在家玩皮的孩子罷了。並沒有什麼運動的天才。到中學以後，最初喜歡踢足球，打籃球；漸次網球，排球，棒球，英國式柑欖球，無一不好了。學習田徑賽是在民國五年春，中學二年級的時候。當時直隸省因為受了遠東華北運動會的影響，會由教育廳通令全省，籌開秋季分區運動會，主其事者現在才知道是現河北教育廳長李金藻先生。大概學校是接到這個通令，才突然舉行全校運動會，並限每一學生必須參加兩項。我當時看到「二百二十碼低阻物」「障礙物競走」不知道是什麼玩意，為好奇心

所驅使，就報了這兩項。結果得低阻物第一名，才知道低阻物就是現在的低欄。從此對於田徑賽才算發生興味。是年秋，保定第二區舉行一屆聯合運動會，高欄二次比賽，均與第一平行，得第二名，成績二十秒。低欄得第一名。成績三十一秒。時學校聘請青年會美人克拉克，胡本德二人，來校教授田徑賽。胡本德講演跳欄術，對於跳欄步法，跨欄姿勢，及跳欄體操法，詳加說明，從此始按照美國跳欄法練習。



影小者作

是年寒假，高師健將劉雨峯告余，謂明年遠東在日本開，我們可以努力練習，到日本看看去。願為之動，惟私念自己成績太差，高欄較華北差兩秒，低欄差三秒，欲赴日本，恐為夢想。惟一轉念古人云「有志者事竟成」，又覺並非難事。從此決意努力練習。因天寒，每日早晚十分鐘，練習跳欄操。一、脚跟提起，二、脚尖舉起，三、脚尖跳，四、踢腿，五、兩膝用力上舉，六、兩臂前後揮動。胡本德先生謂美國跳欄家脚跟提起，可以一直作到二千次。我練習過一月後，即可由一千次漸次增加至二千次。二節作十幾次，三節作幾十次，四，五兩節，每日早晚，亦各作幾十次，六節亦漸次作五

六十次。每日早晚兩次，從無間斷。自此兩足彈力大增。至翌年春三四月間，天氣漸暖，乃每晨自己越欄三個，到操場練習高欄，從無間斷。每欲由五步一欄改為三步一欄而不能，一日因兩臂之用力擺動，與上體之前撲，運用得宜，乃豁然貫通，從此三步一欄，變為跳高欄之織的定律，從未改變。每日下午練習低欄，亦由九步進為七步一欄，皆與世界跳欄家之步法相同。時高欄成績，約在十八秒左右，低欄亦達廿八秒，與華北紀錄無分軒輊。總計練習，為時不過三月有餘，成績進步，竟如此之速，這完全是意志堅定，按照當時最好方法，每日刻苦努力練習之結果。

一九一七年四五月間，五屆華北在天津開南舉行，一鳴驚人，高欄決賽，雖起碼時誤以「他人搶碼」「等人受罰」後人十碼出發，但一路趕來，追至終點，竟與第一追平，皆稱不易。賽畢胡本德先生拍余肩慰余曰「很好！很好！都是三步一欄，一個沒錯，不過倒了三欄，取消了。」低欄決賽，七步一欄，一路領先，至第八欄時錯步，有三位超過，第九欄又錯步，又超出一個，至第十欄始追過兩人，得到第三名。時高欄第一為清華鄭樹莖，成績十八秒。低欄第一為南開王文達，成績廿八秒，當時規定，前二名出席遠東，第三名看成績。我因為高欄，選赴遠東，竟達「日本去」之目的。從此確信「有志者事竟成」一語，為千古定論。以後作事，不問成不成，但問自己無此志便了。這一點小試驗，便是我一生事業之起碼點。

自日本回國後，眼界一擴，如見天日，思想志趣，皆為之提高不少。保定青年會極願將余拉入會中，並資助余赴北京西山夏令會，極盡拉攏包圍之

能事，惟終不為所動。是年暑假旋里，因缺乏醫藥常識，致腿部傷侵入化濃菌，連生癰子不已，月餘不癒。因是行動不便，體能消失，身體肥胖。秋後返校，腿瘡始漸痊癒。當時學校以二屆二區秋季聯合運動會開會在即，極盼余早來，多報目項，為學校爭總分第一。催促練習，對余熱望，現於顏色。惟高欄因體胖，跳時甚又吃力，且無力終場。雖免為參加，但比賽時仍不能跳完。低欄預賽時免強掛名，決賽時仍一敗塗地，四百四十碼總算咬牙，由第二三十名，追成第三。學校大失所望，同學亦玩笑常開，自己因缺乏準備，開會時又努力過度，心口時作跳疼，飯後尤甚。疑為心臟病，不勝悔恨，因作「跳欄遺恨賦」。某夜正熟睡間，突因心口跳疼，驟然驚受，心中沖沖，不能自安。翌晨即赴思羅醫院檢查，經醫生詳細檢驗，毫無疾病，心臟亦健。繼張口檢查，似有所得，乃給藥餅數日，食後竟癒，不再跳疼，以後始知是胃病。從此仍舊運動，專習高欄，不敢多練。七年春，五屆華北在保定舉行，高欄決賽一路領先，至過第八欄時，似覺左邊有人追上，一回顧間，步法錯亂。左腿逼近九欄，不能跳起，套入欄中，倒地失敗。時第一為丁旭春，成績為十七秒三。是年夏中學畢業，乃投考北京高師國文部，南京高師體育科，保定軍官學校第八期，皆幸得取錄。當時為學得發表思想之技術起見，乃獨排衆意，毅然入北京高師國文部。希望將來能作領導中國體育思潮之人才。

一九一九年春，高欄因繼續練習之結果，成績愈進，約在十七秒左右。北平春季運動會，高欄以十七秒二與清華時沼涵爭奪第一，後裁判員以時過線後衝力較大，判時為第一。余為第二。繼赴山西

太原七屆華北，又與時沼涵爭奪高欄第一。事前聞清華議決，犧牲一人以阻礙王鑑武，高欄決賽時，清華鄺樹堃適在余右，過第一欄時，鄺即將已欄踢入余跑道內，余急繞而過，僅將右膝劃傷，而鄺亦倒地。余乃負傷急追，至第九欄即超出領先，奪得高欄第一，時沼涵竟僅得第三名。此為高欄在華北之完全成功，惜因預賽改為決賽，而成績竟不詳焉。翌日低欄決賽仍得第三名。接力兩項，亦均得第二名。此為高欄在華北之成功，亦為高欄在華北之結束，蓋此後即棄高欄而專習籃球矣。

繼由太原轉赴菲列賓參加四屆遠東運動會，路過上海，曾作練習，當時若作測驗，高欄必可打破十七秒，因當時練習正達到最高峯也。至菲律賓後，因天氣炎熱，肌肉發鬆，渾身發酸無力，遠不如在上海時精神之充沛。高欄預賽時，仍超過時沼涵取得決賽權。當晚因參加籃球比賽獲勝左腿受傷，當晚治癒，翌日高欄決賽，起碼甚快，終因成績關係，前三名皆為非人，未能超過，第一名十六秒一，打破上屆本人十七秒紀錄。從此證明外人之進步為直線的，我的進步為波狀的，就是暑假以前，成績最好，暑假以後，成績最劣，循環起伏，老是在十七秒左右之間。從生活環境方面，證明自己不能走直線進步的道路，在遠東永遠是無望的。從此後便毅然決然不幹了。

### △練習籃球之經過

我練習籃球，是在籃球剛流傳到保定的時候，民國四年學校才添設籃球場。我國為身材高大，體格魁偉，動作敏捷，一遇籃球比賽，即被高師同學拉去出場，因此對於籃球發生極濃烈之興味。五年

秋高師體操專修科成立，請美國青年體育家卜瑞司來保，教體投育，籃球極好，並教各種陣法暗號等，頗得效益。民國六年在天津華北運動會中，見我國籃球因遠東代表隊在場表演，極為純熟，兩手如吸盤，伸手即將球吸住，自嘆弗如。惟遠射不用兩手推力，而用兩手舉力，如作揖然，且球走弧線太大，投中效率減少，心頗不謂然。惟兩手粘球，則從此研究為一簡單之力量，用手指彈力，一弱動間，將球來力消滅，用即已力將球停住，手指如有吸力，遇球在空中飛過，一伸手間即可將粘住拿來。學會後，極為漂亮美觀，最引起觀衆之喝彩。時孟州協和董守義陳昌佑天津新學書館，官立中學學廉等皆為我國遠東籃球代表，尤以孟書館最為驍悍，所向無敵。到遠東後，首戰菲律賓，非隊中鋒即為較余高一頭跳高欄之大個，我國當時不以孟書館任中鋒，而以笨伯史某應戰，為失敗之主因。史君身材雖高大，但較非大個相差甚甚，而拙笨則過之。因是前半時輸球甚多。後半之易孟書館，軍威始振，連戰皆捷，惟我隊投籃，多用單手扣球入籃，與腹下擲球入籃之姿式，弧線太大中命效率甚微。故後半時雖軍極盛，而得分甚少。結果下半時雖勝，而終不抵上半時失分多，竟屈居亞軍，觀者惜之。

民國七年，入北京高師，校方邀余入籃球隊。時大運動家朱思德氏正在高師睥睨一切，橫行一時，無入敢擾其鋒，拂其意。當時北京，清華，高師，青年會（即現時之老母鷄隊），號稱籃球三強隊。李蒸（現師大校長）徐名鴻（閩變主動份子之被鎗決者）朱恩德（遠東十項五項第一）谷毓琦（現河南省體育場長）殷學廉（三屆遠東籃球選手）五

人為高師第一隊，余為第二隊。朱以高師籃球名手甚多，極不願余在籃球隊，而願余在足球隊。余因性之所好，拒之。朱因是對余極表不滿，批評備至。時朱在北京綽號朱大野蠻，拍球前進，無人敢膺。余不之顧。時余與朱皆任中鋒，搶球時極為激烈，空中搶接高球時，兩人同時跳起，余得球後，即將兩足分開落地，一轉身間，朱即隨余身輕倒地，朱雖憤極，而無可如何。蓋朱躍起後，兩腳懸空，而落腳地點，又被我先落兩腳佔據，余不轉身，將壓在余身上，余身一轉，彼只得隨轉倒地矣。余打籃球多年，用此法專擄向余猛撲之人以自衛，不知有幾千百次。朱因在籃球場內鬥余不過，常思在外與余決鬥，以測我究有多大力量。余力避之不與較，蓋一較即不敵遠甚。

余與清華比賽籃球，因主任調度不善敗背，回校後朱與隊長李蒸發生衝突，李憤而辭職，朱亦正憤余之不相讓，有損其威名，籃球隊因以瓦解。後殷學廉出為調解，以余任一隊中鋒，朱改一隊前鋒，補李蒸缺，徐名鴻仍任前鋒，殷與谷仍任後衛，努力練習，復成強隊，並開始練習中鋒跳球進攻法。當時因余跳球極高，朱力大無窮，接球極穩，萬無一失；徐投籃準確，百發百中；因是製定戰策，即余發暗號，將球拍至某方，朱前去接球，徐奔至某方投籃地點，朱接球後，即將球傳至某方，有時不必轉身，背面傳遞，以求迅速，徐接球後即行投籃。這種方法，如果徐不受敵人阻礙，頗能中命。如果徐受嚴重監視，便行不通了。

民國八年春，青年會籃球隊放出空氣，自謂已勝清華，再勝高師，他們便要代表中國，出席遠東了。旋即與青年會戰。時青年會隊員為郭景儀（老

母雞隊長）孟天保，王瑞生，陳昌佑，（現通州潞河校長）等。亦皆籃球名將。惟該隊長於室內，短於室外，因是大敗。我們學的中鋒跳球進攻法用上不少。有時一連用上兩個，全場喝彩。青年會自失敗後，乃變更調，謂高師籃球隊雖好，但朱恩德王鑑武田徑賽很好，他專得幹出徑賽，不能打籃球，非兩隊合挑不行。因是僅挑朱名鴻谷毓琦二人前往。殷學廉是為或種原因，被指為運動道德不好，竟被擯斥。到遠東後，華南籃球隊要求比賽，青年會因恐失敗，乃議決即比賽失敗，亦須由華北隊出席遠東。幸比賽結果，以二分之差得勝，算是度過難關。時華北隊代表中國出席遠東者，為青年會郭景儀孟天保王瑞生三人，高師徐名鴻谷毓琦二人，天津一中魏樹桓一人，共六人。非隊則有兩大隊，而比賽又採五賽三勝制。比賽時，郭孟王因久在一隊，合作極佳，加上徐谷二人，尚稱合手，因此打來，一路領先，極佔優勢。前半我隊得分頗多，後半時我隊因無人可換，漸感不支，而非隊打來，野蠻異常，五人多負傷續戰，益不可支，時隊長，郭景儀見余在旁，力請余出場，否則必敗。余因為高欄預賽掛名，明日決賽，恐受傷，拒之。郭無法仍繼續應戰，幾成一面倒之勢。幸時間到時，宣告兩方分數相平，乃宣告延長五分鐘決戰。郭堅邀余入場，籃球為一錦標，高欄不過一項，且籃球准勝，高欄則未必，應犧牲高欄而顧全籃球。余亦以為然，乃出場，經余傳遞，由郭擲入兩球，以四分之差戰勝。

翌日再戰，仍由前五人出場先打，由余接應，惟因昨日劇戰結果，疲勞未復，五人上場，勢極不振，最後換余上場，亦不能挽回，中非各勝一次。

第三次大戰，因關係重要，由馬約翰編定陣線，由余任中鋒，王瑞生魏樹桓任前鋒，郭景儀谷毓琦任後衛，以最高大之三人，偏成強有力之攻勢，不過他沒有顧及到這三個中鋒組成的攻勢，沒有一個投籃有十分把握的。尤其是魏君拍球進攻，至籃下投籃，老是右邊投去，左邊下來，玩來玩去，老是不能得分。如果有一個徐或郭在前，這球就贏多了。所以比籃起來，雖然領先，佔絕對優勢，但是分數距離，不能相差太遠，這是馬約翰陣線最大的缺點。因為我們三人高大鏗悍，非隊望塵莫及，乃大出其出手，採用毒擊戰術，不避犯規之處罰，以打傷我隊員為能事，余得球後，非中鋒即在我後，用兩臂左右一掄，先打兩下，算是搶球。余憤極亦用生平臀部傷人絕技以為報。結果他受暗傷，我受明擊，他受罰犯規而我不受，因是非隊益憤，舉動愈為野蠻。余得球後，非隊趕上就是幾拳，不復保留搶球形式。余俟其撲近身後，用力以臀部向其腹胸回擊，不復注意球之勝負，簡直是打架，不是賽球了。裁判員因非隊用拳打人，亦不得不判為侵人犯規，但四圍非人觀衆，大為不平，幾有毆打裁判，活吞中國五球員之勢。情勢嚴重，環境險惡，為生平所未見。我比賽籃球，披堅鎗銳，從無畏怯，但這一次確有點害怕。時馬約翰在旁，看着太不像話，乃向裁判提出抗議，謂非隊如此對待中國，下屆還到我們中國去不去？經此抗議後，非隊乃停止毒擊戰策，惟我隊已飽受拳傷腰頂矣。計非隊五人，三人因四次犯規取消，餘二人亦各犯三次。距終場約十餘分鐘時，非律賓大個率領生力軍登場，勢如破竹，結果反敗為勝。完場驗傷以郭及余受傷最重，郭頭部打了兩個打疙瘩，余左腿受頂傷不能抬動。

第三次比賽，華北全隊皆因傷不能出場，我國領隊真是顧非全大局，乃令華南隊出場，湊够三比一之敗局，使非人得美滿之勝利，中國得美滿之失敗，真是提起，好不氣煞人也。

自菲律賓回國後，立志專打籃球，非打勝菲律賓不可，日本籃隊，則從未在眼下。與近五六年來之連敗於日本，實不可同日而語。總觀我國籃球在遠東兩次之失敗，皆非人才不足，技不勝人，實因自身組織之不良，選拔及出場，概不以人才為標準，此為失敗之主因。而大權旁落，與外人之操縱把持，尤為失敗之根源。因此擬糾合同志，創造我國籃球中心勢力，以雪籃國恥。

是年秋魏樹桓自津來，翟蔭梧自保來，王榮春亦因練習純熟，升入校隊。每日早晨由隊長殷學廉招集練習，無間寒暑風雪，全體隊員一齊出動，自行掃雪，自行練習，極冷時先將兩手措熱，以免手皮凍破。自此球藝日進，全隊日強。惟因新進翟王出場比賽問題，殷與余主張不合，幾分津保兩派，但余操試驗主義，結果余佔勝利，翟王漸為正式隊員。是年北京冬季籃球賽，我隊戰席清華，燕京得冠軍。青年會則不敢出籃球房一步。九年春又遠征保定，所向無敵，全勝而歸。時清華努力訓練，欲一勝高師而後快，暑內練習尤勤。九年秋，清華事我校挑戰，我隊因暑期解散，疏於練習，幾為所敗，僅以一分之差佔勝。未幾我隊赴清華答禮，清華志在必勝，準備爆竹，等戰勝後，列隊用爆竹送出清華園門外。惟時清華確甚利害，隊員皆擅跳躍，動作極為活潑迅速，而全隊合作尤極純熟，當時皆謂「清華籃球，打的快極了」。開賽以後，清華以迅雷不及掩耳之手段，一路佔先，我隊身高大，

穩扎穩打，不慌不忙，步步追上，雙方分數相差極微，屆最後五分鐘時，清華分數，勿以三四分之差佔先，清華學生，以勝利在握，爆竹之聲，已轟然盈耳。乃不旋踵，又行追上，至時間完了，竟打成平局。時頗有就此了局之議，而清華觀衆，大有不分勝負不能離場之概。余力主延長決賽，即可必勝。乃延長五分鐘，後以四比四打成平局，再延長五分鐘，清華以三比二佔先，適華清犯規，由余主罰，而時間又到。此球若罰不中，則清華勝矣。清華觀衆乃羣起哄，以圖擾亂余心。余不慌不忙，在人聲稍停之時，一擲入籃，又成平局。乃再延長五分鐘。我隊終以六比一獲勝。清華隊員，亦深覺此次比賽，為兩隊之光榮，三次延長，實不多見，但清華學生備妥之爆竹，則盡投入清華池中矣。此亦為生平劇戰之一。

九年中，全隊為準備明年遠東起見，又復每晨努力練習，指導王石卿先生亦每晨趕來，熱心指導。中鋒進攻法採用五種輪流，不用暗號，但是我們仍覺我們的老法子好用。邊線進攻法，端線進攻法，五人退守法，後衛進攻法，都學了幾種，不過這種法子，原先我們也會，就是董守義著最新籃球術上的法子。在廿年前，我們知道的也不少。不過應用起來，老是我簡單的，偶而用上，便覺全隊生色不少。比賽起來，總是自由戰時多，陣法戰時少。且常與美國兵比賽，以求進步，雖美國兵打法有些野蠻，但余等體力身材，與美兵較，並不示弱，儘可不顧一切，長驅直入，屢戰屢勝。當時北京籃球霸王，已造成惟我獨尊之勢。北京五屆遠東籃球預選，我們宣稱不與任何隊合作，日專打北京聯合隊。戰敗寧願全隊不赴遠東，戰勝敗隊欲赴遠東，亦

甘奉讓。自此空氣放出後，青年會乃託王石卿調停，高師隊五人全去，餘由青年會清華選派，乃得妥協。我隊要求以王石卿作指導，亦承諾。由是高師前鋒王榮春魏樹桓後衛翟蔭梧殷學廉中鋒王鑑武，青年會中鋒王瑞生，前鋒郭景儀，清華後衛孫立人等八人合組成隊，選王瑞生為隊長，因伊為王石卿之三弟故也。後殷學廉因事出亡，臨時改由青年會梁致端遞補，到上海後始行知悉，初不知其為隊員也。全隊組成訓練後，首戰勝天津聯隊，繼赴上海，再戰勝華南，三戰克華東，披堅撻銳，所向無敵，比數概在五六十與二三十之比。全國欽佩。上海各大報館，爭來攝影登載，廣為宣傳。北京青年會體育部幹事美人法卜司，亦在外招搖，自稱華北籃球指導，要求與我隊合攝一影，余等拒之。伊恨極，而無可如何。後籃球在遠東得冠軍，獨無一錦標，大概為其報復。惟全隊經濟權，仍全操伊手，真不知我國遠東組織，為如何奇醜矣。

未幾第五屆遠東運動會在上海開幕，各種委員會。概為青年外人，中國人如袁敦禮馬約翰毫無地位，於是國人大譁，華北尤為激昂。且大會會場在虹口萬國公園內，平素中國人及狗不准入內。是以日菲選手到滬後，皆能在場內練習，中國選手則望門生畏，不得入內，大與國人以最惡劣之印象。後經交涉，由大會外人發給入場證，始得入內，但已後日非數日矣。

時菲隊仍為上屆隊員，由一商人用款數十萬，在山頂上專門訓練此隊，老在必勝。練習時，動作極為純熟，敏捷迅速，見者咋舌，皆為我隊危。我隊隊員亦多自嘆不如，深覺勝利無望。余獨排眾議，謂勿為其小技巧所迷，因國際決賽，勝負關鍵，

全在體力，蓋各隊技術，既到國外，全差不多，無不純熟。隊員自信力始復。遠東會中，又首戰非律賓，當時因雨改期，定翌日上午舉行。我隊先以王魏王郭孫應戰，余及翟應援。大戰開始後，王郭因不慣外場，脚下頗慢，而王尤追不及非隊中鋒，搏戰不利。不五分鐘由指導命余及翟登場。時非隊中心為中鋒及一老辣之後衛，二人輪翻上前，手無虛發。余二人受命看緊此二人，以切斷非隊之聯絡。登場後二人活動力失，進攻陣法亦完全被我們破壞，我隊乘機反攻，分數扶搖直上，一路領先，非隊二人憤不遏，舉動粗野，犯規漸多，後半時非後衛之老辣者，以四次犯規取消，非中鋒因與余爭球不過，憤揮老拳，亦被取消。非隊已失其重心，必勝之局大定。尙餘五分鐘，指導又將余二人換下，令王郭再上。王石卿慰余曰「勝了！勝了！」當時犯規，可由一人主罰，非隊犯規較多，概由王榮春一人主罰，每罰必中，罰球得分約在七八分左右。結果以三十三比廿九得勝，亦可知罰球之重要矣。

日非決戰，日本約以六十比二十大敗，我隊勝日，本屆無毫問題。不意青年會因昨日出場時間甚少，對指導表示不滿，並爭奪與日本比賽時之出席權。屆時指導令王魏王翟孫三人出場，余及郭候補，上場後，因無精彩表演，郭對魏指責尤力。王石卿不得已乃令郭易魏出場，不意日本球運到來，得心應手，遠射短擲，彈無虛發，分數大增，約近二十分與五六分之比，險惡異常。余大憤，魏尤泣不可遏，指導無法，乃令王郭退場，余及魏登場。魏揮淚應戰，聲威大振。惟日本球運仍佳，每擲必中，余急不可耐，會余拍勝進攻時，一日隊員由刺斜裏趕來搶球，適余拾左腿膝中伊腰部，伊立時昏厥

倒地，經數分鐘之救治，始行蘇醒。我隊經此數分鐘之休息，乃入常態，日本球運亦過。漸漸迫近，至前半時終結，仍以一分之差落後。至比賽終結，我隊以三十四與三十之比得勝，亦云險矣。賽畢，輿論一致對華北隊表示不滿，觀衆亦皆以昨日甚好，今日甚壞為疑。青年會又從中傳播，謂高師隊精神不好，法卜司更借題發揮，欲將高師隊送回去。新仇舊恨一齊攻來。隊內亦顯分而三派，清華中立，青年會與高師對立。不復相容。余以志願已達，一切聽之，不以為慮。遠東會後，萬國繼之，又命令全隊參加。余等拒之。謂參加高師隊則可，否則恕不出場，送回北京，尤為所願。青年會無法，又託王石卿調停，允許以魏樹桓王榮春王鑑武翟蔭梧孫立人為正式陣線，始行出場。重新又與華南華東隊比賽，真不知是何道理。傳言謂華南華東因華北與日本比賽欠佳，又不服了。指導為使隊員口服心服計，先令青年會三人及清華孫立人並拉清華籃球名將陳崇武出場搭配，結果上半時以十一比七，竟敗於華南。下半時以正式陣線出場，從從容容又以五六十比與三十幾分得勝。自此後，全隊皆無異言。華東較強，先以正式陣線出場，洩洩意打了個落花流水，上半時華東隊沒有摸到球毛，得到一個大零，上海觀衆大呼，「華東隊真洩氣呀！」下半時改由第二陣線出場，混戰多時，各有所獲。從此兩隊五體投地，不復叛矣。不意與非隊在萬國會戰時，又逢天雨，我們已準備草鞋，冒雨大戰，而委員會竟應允非隊要求，改在室內舉行，余等要求如在室內，則在南洋（因該館為洋灰地）舉行，否則改期。該會不允。並指定聖約翰，中國隊不聽，即作棄權。我們高師隊員，因學校無體育館，在室內不

慣，尤怕地板光滑，魏因近視，尤懼室內。倉卒無指。正遲疑間，時華南隊在旁，慨然願將自備美國橡皮籃球鞋相借，我隊得此工具，乃欣然前往。余初着此鞋，極為適意，在地板上奔馳自如。翟因在室內不如郭，自請郭代替。除此外，仍為正式陣線。開球後，非隊雖久在室內練習，但余等除魏外，並不示弱，雙方打來，分數互有軒輊，魏因近視，投籃不准，余因場小，時用遠射制勝，有時余將球自中圈拍出發後，自己接住（現已不許）即行投籃，乾弔入網，連來兩個，不一分鐘，加上四分，全場雷動，至今思之，猶覺快意。這是小場戰略之一種，與全隊合作，雖無足取，但克敵制勝，亦綏急相濟。但不知何故，余竟為裁判之眼中釘，與敵人接觸即判余犯規，上半時即犯規三次。雖極力避免，但後半時開球不久，即被判罰出場。易王瑞生後，因王打慣室內小場，較余尤強。分數仍時有軒輊。未久孫立人又以四次犯規出場。且判罰多在敵人抄籃球之後，擲中二城，再罰二分，一輪便是四分。結果竟以一分差，輸與非隊，裁判員誠作惡劇哉。事後據聞，因遠東裁判非隊犯規較多，非隊對裁判提出抗議。裁判員乃以此次比賽送禮。非隊員賽畢，向余聯歡告別，謂「今天不贏這一分，我們無法回去」。籃球打到此時，華北隊的技術，才算達到了頂點，組織才算十分強固，如果在室外比賽，非隊必敗無疑，且比數之差，亦當不止數分。不過這樣一個強固的球隊，中間經過多少波折，自此會後，便瓦解冰消，從此風流雲散了。與非隊之長久組織，真不可同日而語。結果還是從生活環境方面，證明我們的進步，仍然是波狀的，非人的進步，仍然是直線的。跳欄是如此，籃球亦復如此，其他各項

運動，亦無不如此。中國人的生活環境不改變，中國一切的運動必然是落後的。不過我個人籃球的志願，是達到了。成功了。我又得一次「有志者事竟成」之二度試驗。

## 教師時代之體育生活

### △十四年教學之經過

民國十一年余畢業於北京師範大學國文系，余因志不在教國文，而僅在學習發表思想之技能，故在校時即選習體育系學科甚多，所有認為重要之學科，無不選修，故畢業後担任體育教員，毫無困難，蓋早已準備充實也。時河南第一師範校長谷毓琦邀余任該校編輯兼課外運動，因湖南一師一中合聘余為體育主任，故未就，乃赴湘。並謀與黃雁續辦體育週刊，後黃因事離湘未果。

到湘後，因戴有遠東名將之頭銜，具有健美之形態，魁梧之身體，富有精博之技術，並能寫得洋洋洒洒流麗之文章，標榜品格感化之體育教育。說得到，作得到，寫得到；故能傾倒青年，哄動長沙。當時上課，先作兩次演說，一，我們對於體育應有之覺悟，二，我們對於體育應有之訓練，繼寫成文章，在校刊上發表。一師籃球經余指導後，一戰而勝長沙籃球霸主雅禮大學，一中排球經余指導亦連戰連勝湖南排球王湘雅醫學，尤能取得學生信仰。會雅禮大學舉行秋季運動會，邀請遠東名手朱恩德杜榮棠馬祥波劉崇恩及余，與美國水手作籃球表演賽。我們使中用鋒進攻法，由余拍球給朱，朱傳於杜，杜傳於余，余拍球至籃下投籃。左右皆中，百無一失，如入無人之境。因為我們前鋒三人身高

力強，美國水手連球也摸不到，洩洩意一分鐘一個球，贏的美國水手，頭昏目眩，手足無措。十五分鐘，擲中十五個，後衛二人，並未動手。第二時美兵要求減為十分鐘，共總我們擲中二十二個，美兵擲中三個，這二十二個之中，杜擲入二個，餘皆為余擲入。觀衆見所未見，中國人勝外國人，聞所未聞。有到上海遠東看過回來的人，說和遠東比賽時一樣。實際上只有在上海華北隊二次戰華東時和這一樣，其餘都比這費力。這也是轟動長沙原因之一。這並不是自作宣傳，有當時刊物為證。一中體育會特刊，「本校體育之回顧與前瞻」，黃守文是這樣寫着：「本年夏王健吾先生來任體育教員，王君——

不獨技術優美，且富於體育學理之研究，著有「田徑賽問題之研究」一書，為體育界最有價值之作品，近在本校週刊發表之論文，甚為同學所愛讀。如同學陳君疇，性務文學，不愛運動，曾有反對田徑賽之言論，及讀王先生之論文，始悟己之謬見，而願為運動個中人矣。王先生之言論動人，竟有如是之深也。」

又彭瑞初君「我對於參觀本校運動會諸君之貢獻及希望」，是這樣寫着：「本校體育教員王健吾先生曾在本校週刊上發表一篇「我們對於體育應有之訓練」的文字，關於運動時間，運動量，運動方法，說得詳細，真是讀體育不可得的文章，我今天摘錄要點，以供閱者諸位的參考」。

當時不但傾倒青年，就是連岳雲一位很美麗的美術教員，張淑誠先生也傾心相交，發生幾度很熱烈的友誼，這也是哄動長沙青年一件趣事。長沙青年因為對於體育發生熱烈之興味，楚怡中學學生自

動的來要請我兼課去，我因盛意難却，而實在忙不過來，便別用年假，到楚怡教了一年假。明德復初中學，便合聘大運動家杜榮棠來湘。與朱恩德鼎足而三。學生對於體育熱烈若狂，以爭聘名家指導為榮。十二年春，一屆華中運動會在武昌舉行，湖南全勝而回。一中亦獨得代表湖南，得排球冠軍而歸。惟朱恩德因打湖南代表，勒令岳雲解聘，並通函各省教育廳勿予任用，杜及余因感死狐悲，亦相率辭職不就。暑假改就大名省立中學及師範。亦極得青年信仰。十三年春河南省之體育美術專門學校成立，校長谷毓琦聘余任教務長。時湖南一中因排球為雅禮所敗，復聘余赴湘，乃轉推魏樹桓前往。先是，余在湘時，一中排球本不如雅禮之老練，十一年秋比賽時一中先失一局，第二局亦輸至十六七分，失敗已無問題，乃一中教員及學生竟因判一中持球，與裁判發生糾紛。經余勸告制止，服從裁判，始得繼續。湘雅因此相讓，二局一中之勝，完全由於湘雅之讓予。第三局再讓，不意一中學生，一團高興，球運來臨，屆至最後，不能再讓時，欲圖挽救亦不可能，故一中竟僥倖得勝。十二年春第二次比賽，為在武昌爭排球代表。當時湖南代表私意，以籃球代表令一師讓予雅禮為餌，湘雅不肯，並表示誓願將籃球代表讓予一師，排球則非棄不可。談判因以破裂。時一中早已由余訓練有素，湘雅弱點強點，早已指示明白，避強攻弱，為制勝妙訣。湘雅主賽，正中下懷，學生亦願樂意。湘雅先以二比零勝長郡，繼與一中劇戰，真是棋逢對手，托壓全來。一中三排最強湘雅三排最弱，頭二排雙方皆有托壓能手，惟一中不若湘雅之強。因湘雅有廣東

也。但全隊合作，則一中確高一等。第一局一中學生不如大學之穩，先輸一局。二局一中漸穩勝第二局，惟雙方十分緊湊。湖南代表之袒護一中者，怕輸，藉口天晚，力主明日再賽。余深知學生正在沈着，二局必勝，故力主輸了也得打完。學生和之，湘雅氣餒，心慌意亂，第三局竟慘敗，湘代表乃大快。湘雅隊員當晚回長沙，氣憤狀態，可以不言而喻。時觀者，仍謂一中沒有湘雅技術好，我說不錯，但是我們連勝兩次了，頭一次僥倖，這一次並不僥倖了。余離湘後，二屆華中在湘舉行，湘雅又與一中決賽，第一局一中仍敗，第二局一中仍勝，湘代表之袒一中者，仍怕輸，竟指責湘雅隊中有雅禮隊員，不應兩校合組一隊（其實兩校，實為一校，隊員歷來合組），勒令一隊分，兩隊再行比賽。湘雅氣憤已極，因湘雅醫校人少，乃由雅禮應戰，連戰皆捷，實因雅禮氣壯，一中氣餒所致，技術無上下也。雅禮戰勝一中後，與湘雅列隊抬爆竹遊行長沙，一吐數年惡氣。而一中教員校長學生為之氣憤，食不下嚥者，終日。一中領袖學生乃致函邀余回湘，一雪此恥。湖南代表尤氣憤不過，竟議決取消教會學校，不准參加比賽，以為報復，亦趣事也。

余在汴二年，值大局不靖，愧無建樹。十四年冬，辭職回北京，與郭淑文女士結婚，蜜月後，即於十五年春，繞道津滬漢赴長沙，就長郡公學及一師教職，值湘鄂多事，從此過其夫妻主義，遨遊山水間，無復初次來湘之活躍矣。十七年又同赴湘西，分任常桃三四中學教職，對於桃源山水，尤覺可愛。十八年夏赴滬，任國立勞動大學主任一年，頗多興革，十九年春欲入川就成都大學主任，因足疾未果。是年夏返北平就醫，因勞大易長，改就唐山

交通大學主任，兼週刊編輯。廿年返平任輔仁及北平大學生工學院導師，上午餘暇，復在師大續學，在教育系攻讀一年，無甚裨益，乃休學。廿一年專任平大農院主任。數年間不過奔走於生活體育之途，距體育教育之目的竟因地位日高而日遠。二十二年赴天津任北洋工學院體育主任，繼兼週刊編輯，因環境適宜，頗思有所建樹，推行普及體育制度，頗收相當效果。並任天津體育促進會主席，舉辦天津學校聯合比賽。對於大學體育逐漸發生興趣。廿四年受河南友人電邀，乃請假來汴，主辦河南大學體育。此校規模較大，且正在復興高潮之中，一團朝氣，與北洋之風潮迭起，迥乎不同，乃留汴不返。惟北洋聘書則仍送至明年。現仍由學生丁次鏞代為主持一切。在汴一年，體育漸有成效，一二年級皆添體育正課，今後或較有體育教育意味也。

總之：八年學生之運動生活，可謂體育的生活。十四年之體育教員，亦可謂生活之體育。「體育的生活」與「生活的體育」，二十年來尚未離開我的主義。積二十年之經驗，只好苦笑吧。

## 我的體育文字

### △二十年寫作體育文字之經過

我個人的希望，是要應用體育的文學，發表我的體育思想，領導我國體育思潮的。我是看到中國的體育，在外人領導下，是十分危險的。中國的體育教員，雖然也有相同的感覺，但是苦於胸無點墨，不能以文字發表己見。這是我在二十年前看到的事實，決定我的志願。因為我不願當胸無點墨的體育教員，所以不入南京高師體育科。因為我不願升

官發財，放棄自己之責任，所以不入保定軍官學校。我違反了先生同學的盛意，偏入與我極不相宜之北京高師國文部，這是出乎任何人預料之外的。但是我入國文部之偏見，又能向誰說呀！不過到了國文部，一切的學科，和我的預想，真是相差太遠了。尤其是五四運動以後，文體解放，易文言為白話，才覺入國文部之錯誤。但五四運動以後，不但文體解放，就是學校各部也相繼解放，選習自由，因此就在國文部繼續下去了。這是我體育文學生涯之開端，這樣風馬牛不相及的學術，竟拉成一片，這不能不說是我們五四運動之效果。民國十年，初試筆墨，常以學校體育消息，化名投稿至北京晨報。時北京晨報頗注意各校體育新聞，十年十一年關於師大體育消息，晨報所載，皆出余一人之手。晨報因此在教育欄內特闢一體育欄。後晨報教育欄編輯，極欲知余真實姓名，余未之告，乃絕。因九年在該報社論會發表文章多篇，不願再露姓名。

我第一部青年作品，為「田徑賽問題之研究」，最初是文言的，投東方雜誌，未登退回。仍繼續研究，後改為白話，再投長沙體育週報，適又值該報停刊，又退回。復加修改，送師大擬以叢書出版，因僅五萬字，准為第一種特刊於一九二二年出版。時常投稿於長沙體育週刊，因與主編黃醒友善，其較有價值之作品，為「體育之歸宿在那裏」一文，師友稱善。繼又寫「體育的生活」與「生活的體育」一文，送袁敦禮主辦未出版之體育雜誌。袁君亦極稱善。此二篇以文章之氣勢雄厚，文理，筆法，結構，詞藻，皆屬整潔。惟內容空洞，見者稱之。後加「我的主義」在湖南一中特刊發表。「體育之歸宿」那裏一文，後改「體育之趨勢與歸宿」

再加「我的觀察」；與「我們對於體育應有之覺悟與訓練」二文，又加「我的手段」三文，變又我一貫的理論，作為向學生宣傳的資料。

十二年在湘先發表一篇「本校晨課間操之價值與教授上之興趣」，繼改成「健吾氏學校應用晨操課間操」一書，惟未出版。這也是一貫的理論中，所產生一貫的方法。這是第二部青年作品。繼「田徑賽問題之研究」——中國體育問題之一，便是「中學體育問題之研究」——中國體育問題之二。這也是十一二年在長沙課餘之寫作，曾單獨在一中週刊，及大名中學運動會特刊發表，後改為「中學體育」在勤奮體育月報發表。

十三十四年在汴任體育史，編有體育史講義，中國體育史應如何編輯，又成為研究之中心。由中國體育史，發現中國之舞蹈。惟研究中國舞蹈史，不如研究中國之舞蹈；寫中國舞蹈史，不如寫中國舞蹈之受讀者歡迎。乃變更作風，近四五年来，常在天津體育週報，庸報，體育季刊，陸續發表中國舞蹈之文章。至今尚無止境。而研究之動機，遠在十年以前，而實際上埋頭之研究，則在十五年二次回湘，社會極度不安之時也。

二十一年，著有運動會的哲學，籃球的哲學，在天津體育週報發表，實為深刻研究之文章。但講真理，說真話，便是招禍之門，多少體育要人心為之不憚。作風還是回到跳舞去好。現在民族復興正在高潮，作風似乎也應該轉變了。不然如果袁良檢查體育作品，我豈不如北平之舞場，也要受取締麼。

我對於師範體育問題，在湖南一師曾加研究，編有應用體育綱要，僅編三冊，中輟。現在一連作

了七年大學體育主任。對於大學體育問題，亦有相當之研究，將來或為中國體育問題之幾，尚待日後。其他如國術問題，亦早在研究之列。總之：中國所有的體育問題，在我工作餘暇，茶餘酒後，還是一貫的研究下去吧！還是……

茲將二十年來之寫作，列表如後：

一、最近進行之研究工作：

- (1) 中之舞蹈史(已編至漢朝)
- (2) 中國之舞蹈術(已完成一部)
- (3) 中國之舞蹈(已完成中國之交際舞)
- (4) 中國體育史(已完成概論)
- (5) 研究並試驗大學生之合理的體育(現正試行，逐漸修改，合宜而止)

二、已得成績之工作(專冊)：

- (1) 籃球的哲學(載天津週報)
- (2) 運動會的哲學(載天津體育週報及冀星叢刊)
- (3) 體育史(河南省立體育美術學校講義)
- (4) 中學體育(載上海勤奮體育月報)
- (5) 健吾氏學校應用早操課間操(未出版)
- (6) 應用體育綱要(湖南第一師範講義，僅完成三卷)
- (7) 田徑賽問題之研究(北京高等師範特刊，擴華印書局出版)

三、已發表之論文(擇要)：

- (1) 我的主義——「體育的生活」「生活的體育」(湖南一中特刊)
- (2) 我們對於體育應有之覺悟——我的手段(湖南一中校刊)
- (3) 我們對於體育應有之訓練——我的手段

(湖南一中校刊)

- (4) 體育之趨勢與歸宿——我的觀察(長沙體育週報)
- (5) 中國古代跳舞之狂熱(天津體育週報)
- (6) 走鋼絲考(天津體育週報)
- (7) 從科學上說明中國拳術之神秘——丹田，點穴。(天津體育週報)
- (8) 中國舞蹈之起源(天津體育週報)
- (9) 中國之交際舞(天津體育週報)
- (10) 中國之舞蹈術(天津體育週報)
- (11) 朱恩德與中國之競賽教育(天津體育週報)
- (12) 籃球大王魏盛五傳(天津體育週報)
- (13) 勞動與體育(勞大月刊)
- (15) 生活體育化(勞大運動會刊)
- (15) 求生乎？求死乎？(勞大周刊)
- (16) 勞大所需要的合理的體育施設

四、最近發表之論文(擇要)：

- (1) 為生產教育向教育當局建議(載北平文化與教育旬刊)
- (2) 運動會與資本主義(文化與教育)
- (3) 國術的體育價值與國術救國(文化與教育)
- (4) 華北運動會考(天津庸報)
- (5) 天津體育促進會第九屆運動會宣言(載天津大公益世庸報)
- (6) 華北之體育(體育季刊)
- (7) 從實驗中與郝督學研究大學體育(同上)
- (8) 大學體育課教學實例(勤奮月報)
- (9) 中國舞蹈研究法(體育季刊) (完)



影 小 者 作

## 十年來運動生活的自述

北平東北大學王銘紳

當着一九二八年，那時候，正在盛夏，哈爾濱正充滿了和平繁盛的氣象。教育界很熱心提倡着體育。哈埠是北方之小上海，東方小巴黎，各國領事館皆有，生活程度亦特別高，又接近俄國，所以居住的人民俄人亦佔多半。俄國之中，大學校亦很多，故俄人在這裏設立一公共體育場。（是小規模的體育場），周圍是二百二十米一週，場之四週爲俄人自行車比賽之跑道，後面便是看台，場內當中生有綠油油的小草，遠望如綠毯鋪地，中俄之男女運動員，每當業餘則練習其中，滿充了活潑健康的興趣。因是

中俄選手天天練習於一場，每星期日有公開運動會的舉行。因是兩國選手競爭，成績容易進步，可是那時我正在吉林省立第六中學讀書。（是在初中），我自幼身體特別軟弱，然而深羨慕運動。在小時即習打籃球，後見精良，被選爲校隊。自入中學即從事徑賽，苦練四百米，及八百米同一千五百米等。課畢則相率同學及俄人練習，每星期日亦加入公開比賽，但皆落後。而我之努力之心不輟，仍然

努力練習，他人之諷刺與譏笑，我猶如莫聞。哈埠成績最好的有特一區生劉古學王紹業等，女一中有孫桂雲及吳梅仙劉靜貞等，因我成績不佳，故無人睬我。每一比賽我即打狼，但我之精神無論受怎樣打擊，余志願堅持到底，我使鐵血和毅力，造成體育光明的進展。

在一個風雪飄飄的冬季裏，我和女一中高中生：張世貞女士定了婚。翌年春便是全國運動會。民國十九年四月一日在杭州舉行，此時我已轉學特三中矣。特區開選，饒倖我三項皆選爲第一。劉古學王紹業皆爲我所敗矣。自是我之名稍露頭角，在從前說笑諷刺我的人們！腦筋裏也有了「王銘紳」三字的印像。同時亦有和我交談的，這是普通人的習氣，是不能怪他們從前不睬我，這也正是鼓勵我進步的良劑，所以到現在很感激他們的賜與呢！可是全國八百米是鄧志明跑第一，會裏的規定是取四人的，我跑第五，故而落選。在此次全運會跑第一的，都選入第九屆遠東運動會，哈埠有撐竿羅王符保盧，女將有孫桂雲

。因在全運皆獲冠軍，名譽大振。此外有吳梅仙，劉靜貞等，皆留滬合宿練習，我等則乘車北歸矣。視彼等赴日參加遠東運動會，何等高興，我等乘興而去，敗興而歸，故北歸則毅然努力，經月餘的苦練，八百米之成績二分八秒，打破全國。以後歷次進步，二分四秒或二分二秒等，有一次竟達一分五十八秒八，突飛猛晉，實在驚人，在迅速的期間裏，而竟有如此的成績，自己心裏覺得安慰的。

後來日本，選手遠征歐州，參加歐美各小學之對抗，路過哈地，有名逢手矢柴精雄，經日本領事的要求我出場和矢柴作一友誼的表演。當時是正在公開運動會裏比賽的，是日中俄的觀衆非常湧躍，下場者爲矢柴二俄人及我，槍響矢柴於前，我相隨於後，剩最末一週，我加油超矢柴一肩更努力加油速馳，達終點矣。結果矢柴爲我戰敗，因其輕敵，過於驕傲，未能看重我，以致如此的慘敗。觀衆們掌聲如雷，呼喊之聲振破耳鼓，真是榮耀的一霎那呵！特耐人回味了。雖爲一時的優勝劣敗，於國際眼光看來

，却實覺得榮幸呢！觀衆熱烈的向我鼓掌，我點首相謝。那時的我，心扉不住的跳，我覺得比戴一頂的王冠，還要榮幸呢！雖然是一個小規模的比賽，當時哈埠國際協會報很鼓勵我，希望我四年後爲祖國爭光於遠東運動會上，再與彼等決一雌雄，我一棵鮮赤的心喲！完全爲體育的神聖而侵佔了，我只覺得她的偉大，我永久是拜服的啊！

在全運會後者，便是東北聯合運動會。參加者爲遼吉黑熱河四省，彼時東北體育正在狂熱時代，此會爲張學良所提倡，那時我八百很得勝利，下場比賽者，有聞名選手十餘人。結果成績爲二分十四秒，因開會的那天風沙過大，故此很受影響，不然二分二秒即可充容跑下。

四省聯合運動會是在雙十節舉行的，因張學良每逢雙十節必要實地閱兵，那時爲東北健兒稱盛的時代，爲了此事，同時要舉行四省運會以助餘興。如今則不然，黑水白山亦不爲我所有，大好山河，已落他人掌握，撫今追昔，不勝滄桑之感。當年之情景，實在不堪回首矣，如何能不令人下淚也。痛哉！

四省閉幕後，即辦理婚事。因婚期是在四省運會後幾日，巧得很，一點也未耽誤。於是師長及同學等都參

加婚禮，校長並贈銀杯一，並贈詩一首，刻在此杯上：

「王君銘紳 北方之強

精神煥發 體育尤長

新婚燕爾 家族榮光

百年偕老 五世其昌」

同學等則有杯一，上刻：「福祿鴛鴦」四字，此外還有銀盾二：一為「花好月圓」，一為：「同心永愛」。此外如帳子等類很多，師長及戚友們皆是如此的期待着我，無論在任何時候我是不能辜負衆望的。

婚後我還是努力苦幹，內子還是讀書，每天上學，我們都是出入相借的。摩電車上，早晚都有我倆的影子。同學們都有些羨慕我們的和睦，如同比翼之鳥，連理之枝，這是多麼快樂呢！

當夕陽西下，道裏中國大街，每都是遊女如雲，來來往往，很是美觀。最可愛的她們的香味，珠唇，美麗的眸子，嬌娜的步子，直如風擺柳。那麼美的黃昏街頭，燈光如晝，我令人多麼留戀，而不忍去呢！於是我們也趁此時光，並肩徐行，閒話街頭，一面賞玩街景，且行且談，便步到體育場。場中的練習者，每天都是興高彩烈的練習，因為三中的同學，爲了我堅忍的精神，不間斷的練習，引起他們的興致。所以我每天率領他們

，每日去練習，二三十健兒濟濟一場。皆着白衫背心褲，慢跑一週，猶如白雁之飛在天空，整齊的步伐，輕妙的舉動，令人可觀。

一個偉人的成功，皆是夫人的鼓勵。此話我很相信，我觀世界的偉人事業的成功，多是借其力而究成的，一個必須有了賢妻，常常來安慰，鼓勵他，總使他高興，一切的事都去幫助他，使他在任何時候亦不感到苦腦。自然就會有好成績產業。「賢婦令夫貴，愚婦令夫賤」。是一點也不錯。因爲理想相反，事實也不得一，有許多人都說體育人結婚，成績不能進步。依我個人思想來說，似乎此不確也，爲何我的成績還能進步呢？因爲我內子能體會我的心情，鼓勵我前進，振作我的精神。同時去觀望我的練習，所以一切都對我發生興趣，那甜甜蜜蜜的空氣，更包圍了，我的四週，我的成績日漸猛晉。

炎炎的夏日酷暑侵人，第十五屆華北運動會，也於此時舉行在山東濟南。於是我們哈埠選手，又在這酷熱的天氣裏，重上征途東裝南下。抵濟南時，第一日爲韓主席分別招待各地選手，二日則大會開幕矣。此次八百米之成績爲二分六秒。濟南天氣如蒸籠似的熱，塞北的夏日比濟南涼爽的多。故成績因天氣而受影響。全國紀

錄爲三分九秒，竟然打破全國紀錄，但尚未表現出我個人之實力，此次便定爲全國紀錄了。

閉幕後，第十五路指揮馬鴻逵，將賜厚意，令我特區選手閱兵，軍隊之整肅，兵士之健勇，大刀隊之武術，皆是精良純熟，誠見指揮之訓練有方，治軍如此。令吾輩青年生敬畏之心，得飽眼福，幸福得很。然後指揮令我等表演，演畢則選成績佳者，每人贈一軍人所用之文具箱，這是我們獨得的獎品。指揮的夫人還贈給女選手的衣料，以資獎勵以示紀念，又派副官率我等乘專車赴泰安曲阜各處參觀見有炮火之殘跡猶存，此即民十九蔣馮之役，南北軍於此有激烈的戰爭。目觀此跡！不覺愴然生感，更赴泰山登日觀峯。古云：「登泰山而小天下」我說如果「乘飛機則小泰山」矣！因在山上遊玩，指揮特備食品。我們大家即在山上野餐，眼睛觀望山景天空的白雲往還，蒼松古柏怪石野草，滿山皆是。碑碣林立，開胸中之茅塞。遊罷歸來日已欲暮，每人皆乘轎順石級而下，拉雜行來以頗有趣，亦平生之樂事也。

南歸後，即準備全國運動會。與我對峙的有遼寧于希渭，我們之成績則相伯仲。如果在一條戰線裏，必有激烈的爭鬥。這正是東北體育全盛時

代，不想好事多磨，一場好夢，竟成泡影。不幸的九一八事件發生了。遼寧已爲炮火侵佔了。這種惡噩傳來，令人多麼驚心動魄呵！人們都懷不安，紛紛逃難去了。我體育界的同志，也不知於荒亂中逃往何所，於此便星流電閃的各不知去向，尤如天上一羣白雁正在自鳴得意，不幸被獵人打散。這雁兒的心裏，該如何痛恨獵人的無情槍彈，打散牠的良伴，使得牠們東奔西逃，無所歸依，世上慘酷的事正着哩！其多只雁子的可憐嗎？唉！全國運動會亦未實現，東北體育也算告一段落，因盛極必衰，物極必反，這是定理。誰會想到有如此的劇變呢？

僞國終於成立，號稱滿州帝國。我全家人即在帝國下忍氣吞聲度了二年。後來我又同符保盧及吳景耀商議，還是向祖國謀出路爲對。不好在此久住了。小心猛虎要咬傷我們的。保盧和吳景耀先走了。後來我也偷偷的離家。跑到祖國。受國人熱烈的歡迎。脫險歸國，恰好第十屆遠東運動會，舉行於菲律賓。我又選爲代表，不想四年前的話於今日實現，真榮幸的很。遠東得分的有：符保盧，和廣東的美人魚楊秀瓊，陳鐵牛同吳必顯等，其餘則爲了成績稍差，故未得分。可是這也足以自誇了，此次之努力比任何屆，都光榮，終未嚐鴨蛋的滋



## 不堪回首！

東北四省聯運會開幕之日，張漢卿將軍致開會辭，辭甚悲壯激昂，至今憶之，猶如昨日。但山河變色，令人傷感焉如！

味；而打破已往的紀錄。

遊子思家，便是我的心志，在外久了總想省視雙親的。況且我於祖國作事，家在偽國，也是不妥當的。最好將家眷也移在祖國，才能免去危險呢！不久我的意志實現了，於是便和標槍健將彭永馨（吉林人）結伴回里。我們從上海動身，和好方們灑淚作別。彼此都有些戀戀不捨的樣子，但是這不過為一個暫別離，何必痛惜呢！

一路很平安，只是入了偽國國境便覺得心內不安了。至大連被日本警察署給拘留起來了，審問我為何去中

國的意見，並檢查行李及應用之物，並量身體的長短，並給我們二人拍的像，樣子百分凶狠，因未檢出證據，不便發威拘留了有四五個鐘頭的樣子。才將我們釋放，當時嚇的我們不知所以。深悔不該逃出虎口又入虎穴，這豈能無危險，青年人沒有正確的考慮，不管前面的刀山與荆棘，只顧向前奔走，却還會有危險。險些為荆棘刺傷身體，好容易逃難關，到了家裏，見了雙親妻和子女……我快樂了。我稟雙親在大連警察署的冒險，他們都為我担驚受怕……都在說回來之

不當……却也別無良策……只好所命運的支配了。

以後我天天述說我去非之經過，他們都覺得津津有味，願聞其所以。我感覺到別離的痛苦，相聚的甜蜜。人往往不思遠慮，必有近憂的。果然於一天下午來了一位調察員，同一位警察。他詢問我去中國的意義隨時將我所說的話，記錄下來，我問他是何意見。他答道：「現在是滿州國，你是到中國留學去了。你是留學生，必須得調察你的行動。」經過此事後，隔三五七八天必來一次，並要我二寸的像片，如此的監視着我，匆匆的苦度了三年。呵！這三年呀！其苦楚是不堪提及的，我飽嚙了人間的苦味，後來他考察我並沒有意外行動，便不似從前監之嚴了。半月或廿天，來察一次。可是我的心呀！早已被那黃色的服裝嚇破了。門一響，我的心便加速度的跳躍，這恐怕是受驚過度的表現吧！

雙親及妻都担心，呵！我們想，如此長久混下去，人口日繁，家庭生活日漸拮据，將來如何終了呢？惟一的辦法，最好是投到慈母的懷裏，不再在繼母面前枯守了。也看她的笑顏，於是毅然決然，不計一切利害，與損失，攜老扶幼，於今春逃回祖國。內子常說：「到祖國呼吸也覺舒服，在偽國好像不敢出氣的樣子。」如今

又捲土重來，着見我相別三年的祖國，與好友，他們都代着溫和的面孔，都給我無限的安慰，我們的生命財產也有保障，在那裏時時刻刻都担着心，天空的浮雲太多，說不定那一時會落下冰雹雷雨呢！

此次世運因來較遲，又因時間短促，未能充分練習，故未參加，不過我還是天天在東北大學體育場練習。我的志願還要貫徹始終，以復前志，埋頭苦幹，以備明年全國與諸同志相見。

我已拉雜的將我十年來的經過完全盡量的寫出來了，在這十年裏，飽嘗了人間的痛苦，這也是我生命史中，最不幸的時期，以後當努力自強，最可喜的是勤奮體育月報社同寅的來信，使我有良機，得以發揮我胸中的積愜，我本是文思淺的人，對於文學很沒有研究，不過尙能提筆而已，祈讀者諸君諒之。

流光催人，時序如流，又到了天高氣爽的秋日，這颯颯的金風，吹得人們精神興奮，我更要留戀在體育場上了。四野的秋虫唧唧，鳴聲悅耳，這種清脆的聲音，天天伴着我練習，使得我的興趣濃厚，努力，加油練習，自然界的音樂隊也在加勁兒的奏樂，鼓舞着我勇猛的前進！努力練習，努力練習，唧唧……

九一八之夜，於故都佛照樓



## 介紹幾本現代體育名著

天津南開大學體育主任 章輯五

勤奮體育月報，自民國廿二年發行創刊，迄今三載，貢獻殊多。現為三週紀念擬發行特大號，徵稿於予，并列舉題目為：「歐美體育名著介紹」，且限於九月十五日截稿。恰值學校開學伊始，忙碌異常，匆促間介紹幾本現代關於體育的名著，聊以塞責，掛漏之處，在所難免，希讀者諒之！

濟武附識

在一九三二年第三卷美國體育學會的研究季刊，The Research Quarterly 中麥古樂先生曾經發表分類之關於健康教育及體育之參考書籍，Bibliography of Health and Physical Education 達五千餘種。此外春田體育學院的教務主任阿弗雷克 G.B. Affeck 先生也有同樣的搜載，均足為研究體育者的參考。

### 1 體育釋義

Interpretations of Physical Education, Edited by Gay B. Nash, Published by A.S. Barnes and Co. New York; 1931.

此書共四卷，為紐約大學體育系主任納須博士 Jay B. Nash 所主編。第一卷專論身心之關係，Mind-Body Relationships 第二卷探討檢驗之性質與範圍，Nature and Scope of Examinations 第三卷特論用體育實施品格教育，Character-Education Through Physical Education 第四卷其述生

理的健康。Physiological Health 此書雖為納須博士所主編，其中包括當代各項科學家教育家及醫學家對體育的見解，及應採取的使命，貢獻甚多，非若眼光短小或片面主張的體育家著作讀畢此書者可以明瞭體育之真諦矣！

### 2 人之測量

The Measurement of men by J. Arthur Harris, Clarence M. Jackson, Donald G. Paterson and Richard E. Scammon, Published by The University of Minnesota Press, 1930.

此書分為四段為當代著名之一、生物學家心理學家及解剖學家在閩州大學 Sigma Xi 學會所講演之材料。第一段討論「羣衆中個人的測量」。The Measurement of Man in the Mass, 第二段討論「正常與非正常的體式」。Normal and Abnormal Human Types 第三段討論「人格與體格」。Personality and Physique 第四段討論「兒童時期的體格測量」。The Measurement of the body in Childhood 此書為研究人體測量及身心各種現象者不可不讀。

### 3 正常與初步身體診斷

Normal and Elementary Physical Diagnosis is by Whitelaw Reid Morrison and Lauren

ce B. Chenoweth, Published by Lea and Ferguson, Philadelphia, U.S.A.  
此書為兩位著名的醫學博士及體育衛生教授所著，對於健康檢查及各種疾病初步診斷的方法，敘述頗詳。為現代惟一之善本研究健康檢查者不可不讀。

### 4 女子運動原理

Principles of Women's Athletics by Ference A. Somers, Published by A. S. Barnes and Co. New York.

此書根據現代科學的事實，及女子在人羣中的地位，敘述女子運動的原理。為現在從事女子體育者所不可不讀。

### 5 遊戲(即體育)課程

The curriculum in sports (Physical Education) by Seward C. Staley, Published W.B. Saunders Co., Philadelphia and London.

此書為美國著名之體育教授斯泰里士 S. C. Staley 所著。斯氏不是一位空汎的理論家而是一位體育實行家，此書的長處不但包括體育的內容而且詳述實施的步驟，及各種參考成的方法，為現在編者體育課程所不可不讀。

### 6 小學校的體育

Physical Education for Elementary Schools is by N.P. Neilson and Winifred Van Hagen, Published by A.S. Barnes and Co. New York, 1934.

此書詳述小學各年級體育的內容，及實施的方法。為現在小學體育的惟一善本，研究小學體育者不可不讀。

### 7 現代的運動(怎樣訓練田徑賽)

Modern Athletics, how to train for all track and field events. by Lawson Robertson, Published by Charles Scribner's Sons 1935

此書為美國歷屆參加奧林匹克運動會代表的田徑賽指導羅伯森先生所著。書中多述個人訓練田徑賽運動員的經驗，及方法，任田徑賽指導員者，不可不讀。

### 8 按摩術及醫療體操教本

Handbuch der Massage and Heligymnastik, Von Dr. Franz Kirchberg, Verlag Georg Thieme, Leipzig.

此書係德國體育學院醫療體操及按摩術教授克西伯爵士，Dr. Franz Keichberg 德國之權威者所著。斯書共分二卷第一卷詳述按摩術及醫唇體操之沿革，批評，技術及實用。第二卷分述利用按摩術，及體操術醫療身體各部及各器官疾病之方法，為現代研究此項手術者之惟一善本。

### 9 普通醫療體操及按摩術

Medical Gymnastics and Massage in General Practice by Dr. J. Arvedson, translated and edited by Dr. M. L. Dobbie, Published Philadelphia, P. Blakiston's Sons & Co. Inc, 1930

此書為瑞典醫療體操之權威者阿威遜博士 Dr. J. Arvedson 所著。為英國道畢博士譯成英文。此書分述各種外形疾病之原因，象徵及治療法敘述甚淺，足供未通醫學之參考。

### 10 遊戲場之設計與設備

Play Areas, Their Design and Equipment Prepared by Playground and Recreation Association of America, A.S. Barnes & Co. New York, 1930

此書為美國遊戲場及娛樂協會所集，內容包括各種大小遊戲場，游泳池及各項體育設備之製造法，在中國推行普及運動時期，此書可以輔助建築者不少。

### 11 體育之測驗與度量

Tests and Measurement in Physical Education by J.F. Boward and F.W. Cozens, W.B. Saunders, 1930.

此書為各大學體育系研究體育測驗學之惟一教科書，內容豐富。筆者擬於最近期內譯成中文，以供國人之參考。

### 12 各項體育活動之成績標準量表

(適用於初中以下之男女兒童)

Achievement Scales in Physical Education Activities by Neilson and Cozens, A.S. Barnes & Co. New York, 1934

此書包括卅三種普通體育活動之測驗法，及成績量表，在第一章內說明學生之分組法，第五章內

陳說運動比賽的建議。第六章敘述編製量表所用之技術，此書在我國使體育科學化的過程中為最優之參考。

### 13 體育行政之基本量數

Fundamental Administrative Measures in Physical Education by F. R. Rogers, The Pleiades Co. Newton, Massachusetts, U.S.A. 1932.

此書為提倡體力測驗最力之羅傑博士 Dr. F. R. Rogers 所著。第一段討論各種正當量數的選擇。第二段討論身體效能之量數。第三段討論實施測量的程序，說理異常透澈為使體育行政科學化者不可不讀。

### 14 身體的缺欠及其矯正的途徑

Physical Defects-The Pathway to Correction, Published by American Chied Health Association, New York, 1934.

此書為美國兒童健康協會的研究組及紐約衛生部及教育部聯合研究報告，及建議。對於傳統具文式的學校健康檢查認為皆不澈底毫無價值，并建議改善的方法，足資我國推行健康教育的參考。

### 15 中學校之課外活動

Extra-Curricular Activities in Secondary Schools by Elbert K. Fretwell, Published by Houghton Mifflin Company, U.S.A. 1931.

此書為美國哥倫比亞大學師範學院研究中學學生課外活動的專家佛來章魯教授所著，此書詳述中

等學校課外活動組織的原則與方法。指導學生課外活動者不可不讀。

### 16 學校衛生內容

The School Health Program. White House Conference on Child Health and Protection The Century Company New York, 1932.

此書為美國胡佛總統在白宮內召集全美衛生教育專家討論兒童之健康及保衛法所得之報告，為現代衛生教育中之第一名著，內容豐富方法詳盡。

### 17 由體育中實施女子教育

Education Through Physical Education, by Agnes R. Wayman, Lea & Febiger, Philadelphia, 1934.

此書為美國女子體育界權威者魏滿女士所著，

已出第三版，完全修改。此書由女子眼光中看到女子體育的需要，對於女子體育的方法，與內容敘述頗近詳盡。足供今日辦理女子體育科者之教科書。

### 18 體格的估價

Appraising Physical Status by C.H. McCloy. Published by Cined Welfare Research Station, Iowa University, Iowa 1936.

此書為美國研究體格測量學的專家麥克萊博士所著，內容包含麥博士在最近三年內在愛我華州 State of Iowa 的兒童幸福研究所內，研究關於體格測量的報告。對於現行傳統式的體格測量批評與糾正的地方甚多，研究人體測量學者不可不讀。

### 19 人格與品行的診斷

Diagnosing Personality and Conduct, by P. H. Symonds, The Century Co. New York, 1931.

發達健康與人格為體育公認之目標，對於健康的診斷與測量，此為心理學家中之惟一之善本，研究品格教育者不可不讀。

### 20 體育與衛生行政

Administration of Health and Physical Education, by J.F. Williams & C.L. Brownell, W.B. Saunders Co. 1931.

此書為美國哥倫比亞大學體育授系教授威廉氏及卜郎乃氏所著。為體育行政學中之惟一善本，各大學之體育科系多用為教科書從事體育行政者，不可不讀。

# 請讀者留意

## 技術指導特輯

### △黃北揚君來函

敝人現年二十，高六十七吋，重百三十磅。現在上海橫濱橋補習日語。以前常玩田徑，但未正式練習過。兩月前始正式穿上釘鞋，每日練習。最近測驗成績，結果如下：

- 四百米 五九秒八
- 高欄 十九秒（惟過欄姿勢不佳）
- 跳遠 最遠躍過五米二十左右

現所欲請教之問題為：

- 一、敝人之體格是否適宜於練習上述三項，尚可進步否？
- 二、上述三項運動可否同時訓練？
- 三、應如何練習方有進步，每日練習之程序，應取何種步驟為佳。

### △答黃北揚君

閣下以練習高欄為最宜，設能三步一欄，可進十七秒關。且國內練習高欄者甚少。

練習高欄，宜多作補助運動，冬季可在室內練習踢腿，每日至少須數百次。並宜多參考訓練書籍。及摹倣外國姿勢圖解及照片。

### △吳歐君來函

- 一、現年十九歲，未婚。身長五尺六寸，體重一四五磅，無疾病，是否適宜於一百米短跑？
- 二、三級跳與擲鉛球，可否同時兼練
- 三、滬上何處有售彈弓及鉛球等運動器具。祈示知！

### △答吳歐君

三級跳，百米，及推鉛球可以同時練習的。彈弓及鉛球各大運動店皆有出售。

### △胡棟樑君來函

- 一、敝人身長五尺五寸，年十六，胸圍32.5寸，臂粗11寸，大腿17寸

，小腿13寸，肌肉發達尚稱完美。體重115磅氣力不足。每跑100米後即覺氣喘腿酸。據以上體格宜練百米否？請擬一練習程序，如不適宜請指示一合式項目。

- 一、體力不足有何藥物可醫？
- 二、請介紹一經濟比賽計時表，代價若干？何處有出售？
- 三、練習百米，每日用最高速度跑一二次百米，此方法適宜否？

### △答胡棟樑君

- 一、閣下宜先練習中長跑以增氣力。
- 二、無藥可增體力，唯多食牛乳雞蛋則補力特大。
- 三、計時錶最廉者九元，法大馬路可購得之。
- 四、不必每日跑全程，宜多練起跑及衝刺，每週正式跑（測時）一次即可。

# 家動運與家育體

(一十二)



尙樹梅

尙樹梅，字遜三。山東利津人。現任山東省立民衆體育場場長，山東教育廳體育委員會常務委員。爲華北體育聯合會執行委員。氏才穎異，嗜文好武，開書房處恒以「讀書不忘運動」爲座右銘。除研究體育學術外，尤致力於文學。投入國立師範大學體育科肄業，除研究體育外，並兼授英文。民國十七年畢業後，曾任北平滙文師範、山東一師等校教職，並歷任北平體育聯合會執行委員、兼書記等職。二十年夏應魯教育廳電聘任山東省立民衆體育場場長，再辭未獲，始於同年八月間到魯就職。年來赴滬青島各地出席各體育會議，並領隊於總教練等要職，尙氏對於辦理體育事業，及山東省代表會，總教練等要職，尙氏對於辦理體育事業，其影響民衆體育助益社會，當非淺鮮也。



徐鏞

徐鏞，字子揚，江蘇人。中央大學體育系畢業，爲運動全才。曾代表南京田徑籃球等運動參加全國運動大會。對於各項裁判研究有素。六屆全運會，特聘君爲籃球裁判。畢業時，中央大學知君品學兼優，特留校擔任體育指導。民國二十四年中央國體專校募君之名聘爲體育主任。該校校務蒸蒸日上，君功實偉。今春中央黨部成立體育指導科，規劃國民體育方案及設計事宜，特聘君爲該科要職。君暇時從事體育論文之著述，散見各大體育雜誌中。最近教育部所編之「中學體育教授細目」，君亦曾效力焉。



王南珍

王君爲暨南大學畢業生，江蘇之宜興人。曾參加江大足球錦標賽及西聯甲組錦標賽各兩年。現爲優游足球隊救命，充左翼，君脚上有獨到功夫。最近兩年間，在江大及西聯陣上，已逐漸顯露頭角。神速不貪私功，且又努力於傳遞，爲其特長。蓋海上稀有之左翼也。王君亦爲籃球好手，本屆世運會擔任中華代表隊後衛。



黃社基

吾國出席世運舉重選手，共計三人，爲黃社基，沈良，翁康廷，黃君爲全國重量及次重量級最高紀錄之保持者爲馬來華僑。對於試舉方法，自幼即有練。體重一百三十一磅半，與次輕級之重量相差僅一磅，(一百三十二磅以上即爲次輕級)身體雖不大，其所用方法則及姿勢均佳。其所舉成績五八四磅，超過全國紀錄(梅樹椿四七三磅)達一百一十一磅之多。與一九三二年世運會在美國舉行時之輕量級比賽成績相比較，與第四名(德國夏佛五八八·五磅)相彷彿。勝過第五名(意國斐斯凱伯五七七·五磅)之成績有七磅。但黃君被派出席本屆世運會，則遭意外之失敗。



### 我國世運團代表返滬

我國出席世運會之職員選手，及體育考察團，除沈嗣良，吳必顯，郝銘，程金冠，先期經由西比利亞返國外，其餘各代表，於十月三日乘意郵船平安返滬。

### 青島匯泉運動場落成

青島除爲舉行第十七屆華北運動會，而建築之體育場及第三公園新闢建之運動場外，現沈市長爲努力青市體育建設，在匯泉跑馬場中部建築之大運動場，又告落成。今而後青市民衆體育普遍之發展，不難預卜。大運動場內部一切設備及小公園，刻正從事佈置，預定雙十佳節，舉行開幕典禮，所有各場，同時舉行表演，以資紀念。將來青市之體育活動，因該場之落成，得以突飛猛晉，而青市體育設備之完善，在全國中，恐鮮得其匹。至於所缺之游泳池，因感於事實之需要，亦決計劃建築，因在沈市長之意，不建則已，欲建必使之有相當之規模，方不負青島優美之環境。月前南京市長馬超俊氏來青考察市政，對於青市體育設備，極爲稱贊，並謂第七屆全運會明年在京舉行，第八屆全運頗有在青舉行之價值，沈市長表示歡迎，如財力許可，或不難實現。實則青市地方安定，環境秀麗，與其他各省市較，合宜多多。而青市招待之週到，更予各

地參加者以良好之印象。憶第十七屆華北運動會在京舉行後，同年十月第五屆全運會在京舉行，其赴京參加全運會之職員或運動員，感覺在京之一切，遠不及在青之舒適滿意，故預料第八屆全運如在京舉行，定能博得全國體育界之歡迎也。

### 北平決建公共體育場

北平市政府已決定在發行之三百萬公債款項中，撥八十萬元爲建築平市公共體育場經費。赴德考察體育之北平體育督學李洲，業於十月五月底趕返平市，計劃建築公共體育場事。本年十月十日雙十節時，舉行奠基典禮。

### 教育部頒佈

## 大學體育課程綱要

教育部最近頒佈大學體育課程綱要，錄之如下

#### 一，目標

一，鍛鍊健全之體格，二，培養公勇合作之精神，三，訓練應用於一般生活及國家需要之技能，四，養成以運動調節身心之習慣。

#### 二，時間支配

一，正課每星期兩小時，二，課外運動：每週至少二次，每次五十分鐘。運動之種類，得按當地

氣候分季規定。每種運動，應於更換他種運動前舉行校內比賽一次。每晨舉行全體早操十五分鐘。

### 三，教材大綱

一，球類：如籃球，足球，壘球，排球，網球，手球（在牆上拍擊者）等，（女生去足球）。

二，田徑運動。

三，游泳。

四，器械運動。

五，國術：如少林拳，形意拳，太極拳，八卦拳，刀術，棍術，槍術，劍術，彈丸，摔技，搏擊等（女生去摔跤）。

六，墊上運動。

七，體操：如德國式新體操，丹麥操，及矯正操等。

八，特種運動：如武裝賽跑，劈刺，擲手榴彈比遠，武裝跳高與跳遠，角力及障礙跳等（限於男生）。

九，韻律活動：如土風舞，踢踏舞，形意舞等（限於女生）

十，和緩運動：如射箭，槌球，推木餅，圈，網球，擲馬蹄鐵，踢毽子等。

十一，野外活動：如划船，登山，露營，駕駛，騎馬，乘自行車，滑冰等。

十二，其他。

### 四，教學要點

一，上正課及參加課外運動時，一律着運動服裝，完畢後務須更換。

二，每次上課開始時，以跑步一次爲原則。

三，每種運動，應按當地氣候，與學校設備，

分季教學(例如春季田徑運動會，夏季游泳，秋季足球，冬季滑冰等)。

四、一二年級，注重各種運動之基本動作，而為普通之練習。三四年級，每人每學期應就個性之好尚，至少專修兩種程度較高之運動科目。

五、每次上課：每一教員所教學生人數，不得超過四十人。

六、一二年級上課時，須分班教學，不得混合編制。

七、所有體育教材，一二年級須預定計劃，妥為分配，以免偏重及遺漏之弊。至於三四年級之專修科目，以能養成學生畢業後之運動習慣，用以調節身心。及國家需要者為主。

八、評定體育成績，以下列各項作為準則：

(一) 技能之優劣(憑測驗之結果)。

(二) 上課及參加課外運動之勤惰。

(三) 努力之程度及進步。

(四) 上課及參加課外運動時品行與態度之考查結果。

(五) 筆試(體育常識及運動規則等)。

五、設備  
一、學校至少應有二十畝之運動場一所，內設各種球場田徑場等。  
二、學校須有沐浴設備，以備學生運動後淨身之用。

三、凡與教材有關之各種運動器械，亦應酌量設置。

六、附則

一、獨立學院及醫藥專科之體育課程適用本綱要之規定。

二、專科學校及醫學院之體育課程，須按本綱要教學要點，但四七兩項一二年改作一年級(專科二年畢業者)，三四年級改作二年級(專科二年畢業者)。三年級(專科三年畢業者)，或三四年級(醫學院)外，餘均適用之。

三、本綱要係指大學普通體育而言，大學體育學系及體育專科學校不適用之。



# 上海市立體育專科學校概況

阮蔚村

上海市長吳鐵城氏，熱心提倡體育，不遺餘力。民國二十四年，第六屆全國運動大會在滬舉行，由市長親自規劃，担任大會籌備主任。結果大會圓滿成功，全國體育界有口皆碑，無不同聲頌揚。

吳市長為在滬主辦第六屆全國運動大會，特斥資二百五十萬元，建設大上海市體育場於上海市中心區。該場之堂皇偉大，東亞首屈一指。第六屆全運會後，市長為欲使此完備之體育場開放供給民衆使用，特聘任邵汝



(校長吳鐵城市長)

幹君担任，負責推行民衆體育。

吳市長復鑒提倡體育，首在養成體育師資，故乃決定創辦上海市立體育專科學校。

該校業於十月五日開學，校址即設於市中心體育場內，除一部分場地及校舍係使用原有田徑場體育館及游泳池外，一部校舍現在積極建造中。



(教務長方萬邦先生)

該校教務長為全國體育界共所景仰之方萬邦先生。方先生為當代之體育專家，為美國哥倫比亞大學體育教育碩士。曾歷任國立北平師範大學體育系教授，國立中央大學體育科教授，浙江大學體育主任，上海大夏大學體育專科主任。方先生學術淵博，著述宏富，尤以「體育原理」，「新體育教育法」及「師範學校體育教本」等書，最為學子所誦誦。

記者最近到該校參觀，承方先生引導指示，獲益良多，印象特佳。尤以該校學生之精神與紀律，為他校學生所不及。全校學生，無論上課或課外，均能服務師長指導，醉心學術，專志研究。此實足證該校教務主任方先生之訓導有方也。



# 一月來之運動比賽

## 世運足球隊在英戰敗

★敗於阿林珊斯 中國出席世運足球，於八月卅一日在哈埃勃萊兵工廠場地與柯林珊斯球隊作友誼賽，觀者頗衆，柯林珊斯隊以三對二之比勝中國隊。中國隊是日表演頗佳，於上半時曾以二對一之比佔先，中國隊聯絡至佳，前鋒五健兒迅速傳遞，衝入敵陣，佐以中鋒黃美順之猛攻，聲勢益盛。球賽甫開始時，表演尤佳。中鋒馮景祥，左鋒李惠堂，於二十分鐘內，各進一球。對方湯賓斯於休息前數分鐘，亦進一球，造成二對一之比，中國佔優。但於下半時，因埃隊持久力較佳，故踢來益覺有力。奧斯朋及柳雲斯各進一球，中國隊下半時則毫無建樹，遂以三對二之比受挫。是日左鋒李惠堂，中鋒梁榮照，中堅黃美順，均有驚人之表演，爲中國隊增色不少。

★敗於凱休爾斯 九月一日中國足球隊又以二比五敗於凱休爾斯，Casuals 凱隊爲上季業餘杯之冠軍，比賽在賽爾赫斯公園之水晶宮球場舉行。中國隊在上半時中，非常鎮定，保持其體力，直至上半時將完畢前五分鐘，尙堪與英隊周旋。中國隊之技術與合作甚佳，確在與伊斯明聯賽 Isthmian League 亞軍之上，但英隊之喬氏，確爲中國隊之一大障礙物。下半時開始，中國隊又佔先着，孫錦順在極動人之姿態下，又中一球，凱休爾斯毫不畏懼。

。反攻甚烈，以極美麗之表演，鑿諸觀衆。一氣呵成連中四球，以五比二中國失敗。

## 進德會戰勝英海軍

進德足球隊九月二十日約英海軍聖特維區艦隊作友誼賽於申園，英艦曾於上週以二比二和西捕隊於逸園，實力亦相當強勁。而進德雖屬新軍，賽員則類皆健將。故慕名而作壁上觀者，不下千五百人之多。西聯會長格林曉，裁判會長愛乞遜，及上訴委員胡憲生等，亦均翩然蒞止。以一觀進德隊之實力，交鋒結果。進德上半時以五比一佔先，總結果則以八比二奏凱。

### ★進德會

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 吳植祥 | 夏志明 | 姜來順 |
| 張銀海 | 許竟成 | 羅斗文 |
| 於洽興 | 顧鏡初 | 張金海 |
| 高錫泉 |     |     |

### ★英海軍

- |     |      |     |
|-----|------|-----|
| 飛列  | 勃來琪  | 卡爾  |
| 盤勒  | 特克猛頓 | 耐爾  |
| 歐思門 | 雷恩斯  | 史泰山 |
| 海爾  |      |     |

## 林寶華獲雙打錦標

全滬公開網球雙打及高級單打，九月二十日午後在法商總會舉行決賽，林寶華德孚二人合行純熟，球藝超羣。卡遜獨木難支，竟以直落三慘敗，卡遜對柯拉沙之單打決賽。卡之勝利，固屬在意料之中，比數爲三比一，戰情誌後：

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 林寶華 | 九一七 | 卡遜  |
| 德孚  | 六一四 | 史規亞 |
|     | 六一四 |     |

## 洛陽水上運動會

洛陽軍分校，主任祝紹周氏，鑒於豫西體育幼稚，特於治軍之暇，極力推廣社會體育事業。除開放校內運動場游泳池外，曾每年舉行各項公開比賽一次。如中正杯足球賽，應欽杯籃球賽，學良杯排球賽，治中杯越野跑賽，紹周杯籃球賽，自行車賽等錦標賽。近又舉行第一屆公開水上運動會，參加選手男女共一百零八人，觀衆三千餘人。由趙秉衡朱曉初担任裁判，成績美滿，錄之如下：

- ★五十公尺自由式，第一名莫國浙，第二名李懷學，成績三十二秒十分之四。
- ★百公尺自由式，第一名魏述謨，第二名劉勳銳，成績一分二十九秒十分之七。
- ★百公尺蛙式，第一名林耀，第二名大睦，成績一分三十二秒十分之二。
- ★百公尺仰式，第一名莫國浙，第二名林耀，成績一分三十八秒。
- ★跳水，第一名朱載發，第二名黃榮慶。
- ★二百公尺接力，第一名航三隊，第二名航一

隊，成績二分四十一秒。

### 青島全市游泳賽

青島市因地臨海濱，有天然之游泳池，市民練習極為便利，又因市長沈鴻烈蒞任後，對於各種體育極力提倡。關於全市游泳比賽，每屆夏季即舉行一次。今年為第六屆，報名參加者異常踴躍，男子部計一百零八人，女子部計一十五人，較去年增加約三分之一。已於八月三十日舉行，成績如下：

#### (男子部)

★五十公尺自由式，葛春霖，呂守孝，卞樂亭，吳乃和，成績三六秒。

★百公尺自由式，卞樂亭，夏金山，馬金鳴，李道一，一分二九秒八。

★百公尺仰泳，呂守孝，姬長洪，卓宗一，何絲佳，一分三八秒七。

★二百公尺俯泳，白樹綿，姬長洪，何文景，梁培旭，三分三三秒三。

★四百公尺自由式，卞樂亭，孫方策，呂守孝，夏金山，七分三秒三。

★二百公尺接力游泳自由式，海校隊，青西隊，忠勇隊，愛羣隊，二分三二秒。

#### (女子部)

★五十公尺自由式，何文雅，何文錦，歐陽翠屏，卓逸瑜，四六秒三。

★百公尺自由式，何文雅，何文錦，卓逸瑜，唐其貞，一分四五秒六。(破華北)

★百公尺仰泳，卓逸瑜，蔣漢珊，唐其貞，二分四一秒五。

★二百公尺俯泳，何文錦，歐陽翠屏，李瓊會

，何文雅，四分十二秒四。(破華北)。

### 武漢游泳競賽會

漢體育會主辦之第三屆游泳比賽，九月廿一日在中山公園游泳池舉行，報名與賽者，男女共四十一人。分男子高級中級及幼童組三項錦標，至下午四時許始全部競賽完畢，結果。彭勇華榮膺冠軍，成績卅六分卅五秒。破上屆卅八分五秒紀錄，宋丁元第二，李云樵第三，大會共錄取優勝者廿五人。

#### △男子組

五十碼自由式 勃列頓(滬)

一百碼自由式 海蒙特(津)

二百廿碼自由 海蒙特(津)

四百四十碼 史密斯(滬)

八百八十碼 史密斯(滬)

百碼仰泳 洛根(滬)

百碼俯泳 郭鎮恒(滬)

跳水 阿沙洛孟夫(津)

接力 天津隊

三式接力 上海隊

水球 天津勝上海

#### △女子組

五十碼自由式 巴區卡夫(津)

一百碼自由式 巴區卡夫(津)

五十碼仰泳 巴區卡夫(津)

五十碼俯泳 史密斯(滬)

接力 天津勝上海

一式接力 天津勝上海

跳水 金(滬)

### 津港滬埠際游泳賽

滬港埠際游泳賽九月三日起，在天津接連舉行三日。三日結果，上海以五十四與三十九分之比，戰勝天津。十一項中滬隊共勝六項，郭鎮恒代表上海，以七十三秒五分之一之新紀錄，得勝百碼俯泳，為其中出彩成績之一，女子組表演，津隊以四十一比二十二，戰勝上海。得分以五三一計算。全部成績於下：

麥甘茲(津) 二四秒六(新)

麥甘茲(津) 五六秒六(新)

史密斯(滬) 二分三十秒二(新)

海蒙特(津) 五分四十秒八

透利尼夫(津) 十二分十四秒二(新)

史密斯(滬) 七二秒四

但洛(津) 七三秒二(新)

普洛登(滬) 七分六秒

上海隊 二分六秒

天津隊 一分五四秒六

五比一

勃拉納(滬) 三十秒六

海蒙特(滬) 七三秒四

凡萊沙夫(津) 七三秒四

曼倫(津) 三七秒八

奎恩(滬) 四一秒二

天津勝上海 七一秒八

康司且(津) 六二秒二

凡爾(津)



# 一月來之體育人事



★四川重慶大學新任校長胡庶華，對於體育，甚為注意，本年度計劃添設體育科，特聘本省黨政軍學體促會指導員鄧堪舜為體育科講師兼該校外運動總指導，鄧君已乘中航機飛川云。

★天津南開中學體育課，自主任章輯五氏歸國後，對體育課即擬加以澈底整頓，現校方聘定馬瑜（中央大學担任初一），梅希齡（津師體育專担任初二），廖蔚棠（中國體育專担任初三），郝光照（中央大學担任高一），錢萬源（師範大學担任高三），魏金楷（東亞體育專担任童子軍）等六人，為體育教員，原任五人，計馬紹周現在四川南渝中學體育主任，曹洪規任職於塘沽久大公司。趙文選離津，章文聰及鄒仁海則相偕南下云。

★天津之市立師範體育主任弓清源氏已辭職，該校聘張伯清繼任云。

★上海大廈大學體育教員文起高，現受聘於浙江嚴州中學，任童子軍教練。

★體育家俞晉祥君，月前與彭潤餘女士訂婚於新亞酒樓。俞君係中央大學體育科畢業生，學識豐富。上年任江蘇省立揚州中學體育主任職，服務勤懇，成績斐然。本市東亞體育專慕其名，本年特聘為教授，彭女士係清心女中高材生，為體育家彭三美之令妹，珠聯璧合，洵良偶也。

★天津女師體育系主任王淑貞女士，自與工業學院高材生馮克強君訂婚後，雙方友好，切盼喜訊，迫

已望穿秋水矣。九月廿日下午四時在河東小關大街馮宅，舉行婚禮；一對有情人，得成眷屬，戚友得悉，不勝雀躍。

★我國網球名將余田光，與劉鴻生君之姪女蓮女士，於九月四日在美京華盛頓中國大使館舉行結婚禮，由中國駐美大使施肇基證婚。余劉二人同肄業於本薛文尼大學，余君今春得商學碩士，對於保險業研鑽甚深。在校時，為該校網球隊代表，且為費城國際網球會會員，其技藝較前尤為突飛猛晉。劉女士於今夏得有社會學學士學位，在美四年，對於社會服務，極為努力，甚得彼邦士女一讚譽。

★歐陽旭輝，廣東人，是我國籃球界的前輩，居中鋒之職，曾二次出席遠東。脫離學校生活後，即供職京中勵志社，京中某大學交際花朱雲愛他青年有為，兩人由相識而談愛，山愛情由締結婚約，八月二十八日在新亞大酒店舉行婚禮。

★曾迭次代表河北省出席全國及華北運動大會之河北女師學院田徑名將唐振坤女士，自卒業以來，曾任女子工讀學校體育教員，暑假後應東南城角之市立第五小學之聘，為該校級任教員。該校原任體育教員為李慧芬，現任為張淑文，現該校同時有體育家三人之多，則該校之體育方面之進步，自不待言，而全市之小學體育中，則該校之前途，殊不可限量也。

## 烏溫斯小傳

本屆柏林世運會，得百公尺，二百公尺，及跳遠冠軍的烏文斯至今十月足足二十二歲，兄弟共七人。四歲時，全家住渥海渥之克扶倫。數年後，在法蒙初中攻讀時，在校前與羣兒作遊戲，教練列雷 Charles Riev 之健步如飛，烏大受深刻之印象。列雷因詢烏，何以不在田徑賽上作相當努力，烏腿部之發育，已逾其年齡，烏與列雷，向其家庭交涉好久後，才同開始練習田徑。

### △中學生活



其驚人之田徑生活開始不久後，烏文斯不忘列雷之培養，即以在大學校際比賽中所得之錶一隻，送贈列雷。在中學時，烏文斯即造成三項全國中等學校紀錄及三項渥海渥州紀錄。不久以前，烏創百碼九秒四之紀錄後，即有二十八個大學及學院向其勸誘，謂在烏預備進大學時，此等大學，即為其肄業學校之一。

### △大學生活

烏進入渥海渥省立大學，大學二年級時，為其充任大學運動員之第一年。參加九大學運動會，烏共得一百五十分，二十一個第一，二個第二，二個第三。烏在大學肄業，大學一年級，即自工自讀，在課餘充任一汽油站之打壓汽油員。烏與轟動全球之地屈格脫州之重量拳擊選手路易士相似。非特自己工讀，且以餘蓄，供給家庭，每星期以其所得之一部份，寄奉在克利扶倫之家庭。



# 中國創造體育用品唯一之大工廠

第六屆全國運動會，是採利用衛生籃球。此項鐵證，非自圖假借虛偽宣傳者所能影射。

## 中華全國體育協進會用隨

名譽主席  
主席  
副主席  
秘書長  
總幹事  
總務部  
訓練部  
器材部  
衛生部  
庶務部  
會計部  
文書部  
庶務員  
會計員  
文書員

運放者  
青廠製造之籃球前經中華全國體育協進會會期訓  
練會試用結果優良故本屆大會籃球比賽用球決定  
採用

青廠出品特行直達申請擇優檢送籃球式拾隻來會  
以便左月為行此致

利生工廠

第六屆全國運動會場址長周家駁  
二〇四年九月二十一日

上海南京路中法大藥房電話三二二二號  
天津法租界三十八號電話三六三三號

## 天津利生工廠

總廠 河北中山公園後  
營業總部 東馬路青年會南  
營業分部 法租界天增里  
北平分號 東城燈市口  
漢口分號 五族街

本廠為中國創造體育用品唯一之大工廠。所製籃球，足，排，壘球，並鐵餅，標槍，鉛球，網球拍，以及田徑賽游泳等運動用品。華南，華中，華北，全國，各大運動會，悉以採用本廠出品為標準。且在華北獨家經理鄧祿普球胆，網球，威斯頓網球。所有體育器具，運動服裝，應有盡有。通函購貨，不勝歡迎。

### 利生工廠展業主任 李樂章啟事

余自民國九年投身保定布雲工廠。擔任會計。十七年改組任營業主任。十八年又改組。充任經理。十九年加入股東。謝金波老先生，伊於是年冬辭世。余在該廠任職十有六載。苦心孤詣。滲澹經營。始稍具規模。不料今春又發生破裂。各股東相率分離。余鑒於該廠折屢生。終難發展遂將股撤出。協同主力員工。辭謝經理職務。此後如蒙賜教請寄天津東馬路利生工廠營業部。各方友好恕不一一通知特此聲明。（謝冠英兄鑒：誰是誰非，自有公論，有礙名譽，儘可訴諸法律。布雲廠的歷史與組織，你尚不知，反說他人顛倒黑白，惑亂聽聞，誠不值錢者一笑。



中國創造體育用品第一家  
**保定雲工廠精製**  
**高美運動器具**



貨品標準化  
 價目經綫化

樣本備索  
 歡迎函購

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

投 稿 簡 章

- 一 本報絕對公開，歡迎全國體育界熱烈投稿。
- 二 本報歡迎關於體育之專著、譯述、批評、研究、教材、調查、記載、及圖照等，文言語體皆可，惟以清順為主。
- 三 投寄譯稿，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、現金或書券——每千字二元至五元。  
 乙、本刊——贈閱半年至全年。  
 丙、特修巨作，報酬從豐。
- 七 來稿請寄上海法租界神父路三九二號勤奮體育月報社編輯部。

不 許 轉 載

勤奮體育月報第四卷第一期(總第三十七期)  
 中華民國二十五年十月出版

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

廣 告 定 價 表

定 價 表

普通	其餘地位	頭 等		優 等	特 等	等第
		正 文	首 篇			
三十元	四十元	(一)封面裏頁對面 (二)底面裏頁對面 (三)目錄後 (四)圖畫前後 (五)正文首篇前面	五十元	(一)封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)圖畫內 (四)文字中	八十元	地 位 全 頁 半 頁
二十元	二十五元		三十元	六十元		

一月一册 全年十二册	日價定預		特零售每册實價大洋二角 費郵國外及香 港澳門一角半
	年全	期時	
	册二十	册數	
	二	元	國內郵費不收，國外照加。
		四元四角	國外連郵費

國內預定全年不收  
 日本照國內郵票代價一律作九五折計算

定閱諸君如詢問事件或更改通信地址務請將  
 定號定單姓名在何處寄  
 四項詳細開明方可  
 定辦實錄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

THE CHIN FEN SPORTS MONTHLY

(The Leading Sports Monthly in China)

Vol. 4, No. 1

Price: 20 cents a copy, \$2.00 a year

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE

392 Route Peré Froc, Shanghai, China

All rights reserved

傑心學兩  
作血生部

書新一唯文作究研生學中

庫文生學之言萬百八洋洋

全國高中作文精華  
全國初中作文精華

內容豐富精良以上兩書，係徵求四千餘中校學生作文成績，精選而成。共計一千六百餘篇，分記敘，說明，議論，學術，書後，描寫，小品，傳狀，應用，詩歌，翻譯等十二大類題材包括宇宙，自然，氣候，節季，山岳，江河，國際，國家，民族，社會，元首，民衆，心理，情緒，意志，夢幻，詢問，慶慰，哀悼，花卉，蟲介等問題，與動態，包羅萬象。巨細靡遺，本書為學生作品空前巨著，教育當局同聲讚美，學生閱讀後可展文思，可拓心胸。研究他人，著作以增進自己思想文筆。購書全部如獲良師，受益實多，誠非虛語。

優待本報讀者 高初中每部四百萬言，各四大厚冊，每冊祇售五角半，每部四冊合售二元二角，優待本報讀者，每部祇收一元七角，若購兩部，合收三元正，郵費奉送，掛號加八分。國外六角五分。函購向郵局購票代理掛號寄出，以免遺失。

務須從速訂購 兩書業已出版售特價，優待本報讀者，各五千部，定完即截止，購者從速。

兩書業已出版

現在仍售特價

申報教育主編 馬崇淦編  
國學專家 胡樸安  
大夏大學教育學院長 邵爽秋 義閱  
上海市教育局督學 謝恩泉

全國四千餘中學校學生之最優作文  
教育當局學校校長教員等一致讚美  
閱讀他人作品後必能增進自己寫作

版出局書奮勤海上

號二九三路父神勞海上 所行發  
號七七二路馬四上 部市門

內政部註冊證字第三〇二四號

每册零售大洋貳角