

每月三期

運動普遍化

笑花

運動是人生日常生活中的一件重要事件。素以「文弱」見稱的我國，我們從歷史中不難找出以運動為生活中心的「古人」。戶樞不蠹，流水不腐。

這大概誰都明白這個道理了。說也奇怪，越懂得這個道理的人，越不能去實行。大家也會幻想過以前的所謂「書生」麼？所謂「文弱」，就是四肢瘦得像一把白蔴，所謂「白面」

，就是枯黃到沒有半點生氣。這些這些，都是「士人」的一個極肖妙的造像，現在呢，應該有點不同了。所謂「士人」，已不是「寒窓十年」的景況，一片廣闊的操場，與乎體育科目的規定，都是使我們這些「書生」從「文弱」，「白面」的輪廓中，改塑成一副「健美」的體魄。但是，果能如我們的理想麼？真有點慚愧：學校中的體育，不過是徒然供給少數運動員的活動罷，這種不能普遍的現象，可以說是體育上的一種大大失敗，從這種現象所生出來的結果，是強者愈強，弱者愈弱。運動，原是求身體的平均發展的，學校的體育，原是求全體普及的，

照過去的現象而論，最多不過是一種畸形的發展罷了。

從本學期起，本校的體育訓練總綱，已經明白地定出標準來。關於各班的體育訓練組織，也比較完密，今後我們如果能夠依照規定的最低運動標準，而去訓練自己的運動技能，不久，畸形的體育現象，或者可以從此而達到平均發展的希望，如果學校的體育，不能向全部的學生平均去發展，猶如個人的身體不能平均發育，假定有一部份特別健全，少不了其他部份就會萎縮。這都不過是一種病態罷而已。

所以我們希望負責體育訓練的同志，將體育事業，要向全部學生普遍化。而受體育訓練的同學，也應該勤于練習，以養成健康的生活習慣。晰白的面龐，要從運動中染成鐵與血的顏色。柔弱的體魄，要運動中鍛成強毅的精神。「銅皮鐵骨」，「金身不壞」，這才是我們的典型，我們都要做一個典型的人。

中華民國廿一年一月一日出版

本校舉行九一八國恥周年紀念補誌

本刊特約
新聞撰述
平凡筆錄

得藉詞請假、違者嚴予究罰、仰各生
一體懔遵、此佈。

校長林卓夫

沉痛的九一八，轉眼又是周年。在這個薄海同悲的國恥紀念日當中，我們自然是隆重地舉行紀念集會，在一十七號，我們的揭示牌，登載了如下的一張布告：

查本月十八日，係日寇濫屠最沉痛之國恥紀念，現准中國國民黨中山縣執行委員會函開，逕啓者。現奉

中國國民黨廣東省執行委員會訓字第四零號令內開，為令遵事，案奉中央執行委員會威日電令開，九一八國難、瞬屆周年，茲本會決定是日全國停止娛樂、全體黨員公務員及軍警各機關各學校各工廠各商店各住戶應於是日上午十一時停止工作五分鐘，起立默念、誓雪國恥，並對東北及濰濱殉國同胞致沉痛之哀悼，仰即知照。

、并轉行所屬知照為要，等因，奉此照、并轉飭所屬知照，此令，等因，奉此、自應遵辦、查九一八紀念日為我國歷史上最恥辱和最慘痛的紀念日，非作大規模之表示，不足以喚起民衆、誓雪國恥，本會定期於是日上午十一時，召集各界在禮堂舉行「中山各界紀念九一八國恥大會」及同時作國恥大巡行，除分別函令外相應函達查照，請屆時飭屬全體結隊參加、并遵照中央執委會電令事理，一律於上午十一時停止工作五分鐘，起立默念、誓雪國恥，並對東北及濰濱殉國同胞致沉痛之哀悼為荷，」等由准此，自應遵照辦理，本校規定於是日上午九時三十分召集本校高初中及附小中年級以上學生齊集禮堂舉行紀念，十時五十分，齊赴黨部參加，概不

得藉詞請假、違者嚴予究罰、仰各生一體懔遵、此佈。

二、齊集禮堂

依照布告，上午九時半，我們全校教職員學生，都齊集在禮堂開會，行禮如儀，先由唐訓育主任宣布開會理由，次請校長演說，在抑揚頓錯的悲壯的聲調中，勉勵諸同學以「力學救國，雪恥報仇」為一己的責任，聽者動容，全場肅穆，時正雨聲浙瀝，

一若為東北抗日死難烈士，與乎在暴日鎗下犧牲的同胞下淚也者，「神人共憤，天地不容」，嗟被暴日一何強，雪恥復仇，端賴我輩良心未死的後死者，禮節末段，高呼口號，萬衆同聲，大有氣吞河嶽之慨，人心未死，國即未亡，於此足見一斑。

三、旌旗蔽日

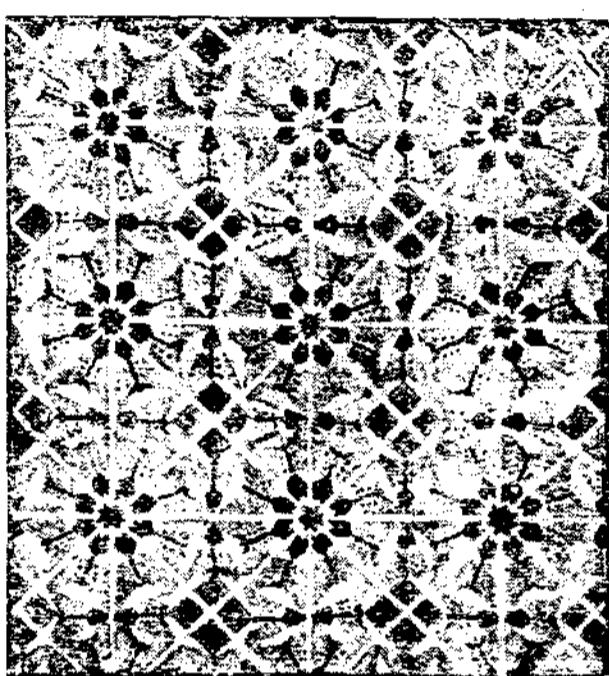
集會完畢後，再整隊赴黨部參加各界紀念大會，舉，巡行，我們預早製備大旗十面，另特大之橫標一面，中書精警語句，隨隊巡行，旗保一律

黑底白字，極端表現出沉痛的情感，在滔滔不絕的長蛇陣隊中，大有旌旗蔽日之慨。

四・怒吼龍！獅・

關於每一次重要紀念日，我們都

有繪製極大的布畫，懸掛馬路正中，以引起一般民衆的注意，這回，那肯放過，真的忙煞了笑花先生，在兩日的時間，趕繪了兩幅面積將近百尺的大布畫，我們一行到孫文中



連續圖案

程熾堂作

連續圖案，係

上年度初中一

年級圖畫科製

作之一。陸續

製版，刊登於

此，

五・欲哭無淚

在這天的前後，老天總是刮着狂風，洒着暴雨，雖然我們都準備着銅皮鐵骨，和這風雨惡戰一場，但行行重行行，雨不知跑到誰的地方去。

在這裡，似乎要先說說我們的附小，附小的抗日紀念碑，從笑花先生的建議，策劃，以及江主任的努力督促，竟于周年紀念日中完成，是日早晨七時半，一般小孩子便齊集碑前由江主任舉行揭幕式，黨旗開處，正中顯露着「毋忘九一八」五個字，兩旁分

大字。那一面呢？說來總是傷心，圓的倭寇的鋼帽，重壓着東方未醒的睡獅，這回可醒來了！牠張着牙，怒了目，怒吼龍！獅！這是這幅畫的標題。獅！怒吼龍！

六・一縷白烟

下午二時五十分，巡行完了。又從轉集在我們的大操場。這回就是舉行我們的「沉痛的解除」，（事見前期本刊）八百多條黑紗，從每個人的臂中，剝離便堆在一起，星火所到，立化為灰，祇見一縷白煙，隨風喘息，這回悲痛的黑紗，已是繩在我們的心坎中了，解除解除，望再努力！

七・石碑開幕

在這裡，似乎要先說說我們的附小，附小的抗日紀念碑，從笑花先生的建議，策劃，以及江主任的努力督促，竟于周年紀念日中完成，是日早晨七時半，一般小孩子便齊集碑前由江主任舉行揭幕式，黨旗開處，正中顯露着「毋忘九一八」五個字，兩旁分

刻「力爭救國」，「雪耻殲仇」八個字，碑頂的炮彈，正射着天空，嚇得這個早晨連暴日竟不敢抬頭，脫穎而出，有賴於萬衆的心，頑強努力！

八。行奠基禮

原來抗日紀念碑，我們中學部也是建立一個的，因為時候來不及，所以今天才是動土，校長撰了一篇序文，文曰：

國人苦暴日之酷烈久矣！奔走骸汗，惟自衛是謀。是秋，校中諸子，有勒石之議，蓋取書紳呼庭意也。爰于九一八之日奠基樹石，以「射日」二字鐫之，入斯門者，念茲在茲，其終有以成后羿之偉舉者乎？同人自勉之餘，謹馨香祝之。

本校體育訓練總綱

1. 體育須順應潮流，適合社會進化之需要，增進生活之能力而予以相當之訓練。
2. 體育當求普及，一切機會均等。
3. 促進體育健康化，自然化，教育

化。

組織

每班舉體育幹事一人。

每班分為二小組，每組舉組長一人。

各班體育幹事職責。

1. 秉承體育部意旨，處理各該班體育事宜。

2. 召集並主持各該班體育會議。

3. 處理各該班各項運動比賽事宜。

4. 督促各該班各組長工作。

5. 調查並報告各該班體育狀況。

6. 代表各該班出席體育幹事會議。

各班組長職責

1. 組長對於各該組體育一切事宜，負有籌劃之責任。

2. 組員及組員在運動場不論練習何種運動，應有互相扶助之責任。

3. 組員於運動有不明瞭處，組長須盡力解釋，若組長不能釋疑則詢問主任或教員。

4. 組長須督促各組員練習運動。

5. 組長有代表各該組發表意見及出席組長會議之責。

運動項目

徑賽

一百味

二百味

三百味

四百味

五百味

六百味

七百味

八百味

九百味

一千五百味

二千五百味

三千五百味

四千五百味

五千五百味

六千五百味

七千五百味

八千五百味

九千五百味

一万味

二万味

三万味

四万味

五万味

六万味

七万味

八万味

九万味

十万味

十一万味

十二万味

十三万味

十四万味

十五万味

十六万味

十七万味

十八万味

十九万味

二十万味

三十万味

四十万味

五十万味

六十万味

七十万味

八十万味

九十万味

一百万味

二百万味

三百万味

四百万味

五百万味

六百万味

七百万味

八百万味

九百万味

一千万味

二千万味

三千万味

四千万味

五千万味

六千万味

七千万味

八千万味

九千万味

一亿味

二亿味

三亿味

四亿味

五亿味

六亿味

七亿味

八亿味

九亿味

十亿味

二十亿味

三十亿味

四十亿味

五十亿味

六十亿味

七十亿味

八十亿味

九十亿味

一百亿味

二百亿味

三百亿味

四百亿味

五百亿味

六百亿味

七百亿味

八百亿味

九百亿味

一千亿味

二千亿味

三千亿味

四千亿味

五千亿味

六千亿味

七千亿味

八千亿味

九千亿味

一万亿味

二万亿味

三万亿味

四万亿味

五万亿味

六万亿味

七万亿味

八万亿味

九万亿味

一兆味

二兆味

三兆味

四兆味

五兆味

六兆味

七兆味

八兆味

九兆味

一兆亿味

二兆亿味

三兆亿味

四兆亿味

五兆亿味

六兆亿味

七兆亿味

八兆亿味

九兆亿味

一兆兆味

二兆兆味

三兆兆味

四兆兆味

五兆兆味

六兆兆味

七兆兆味

八兆兆味

九兆兆味

一兆兆兆味

二兆兆兆味

三兆兆兆味

四兆兆兆味

五兆兆兆味

六兆兆兆味

七兆兆兆味

八兆兆兆味

九兆兆兆味

一兆兆兆兆味

二兆兆兆兆味

三兆兆兆兆味

四兆兆兆兆味

五兆兆兆兆味

六兆兆兆兆味

七兆兆兆兆味

八兆兆兆兆味

九兆兆兆兆味

一兆兆兆兆兆味

二兆兆兆兆兆味

三兆兆兆兆兆味

四兆兆兆兆兆味

五兆兆兆兆兆味

六兆兆兆兆兆味

七兆兆兆兆兆味

八兆兆兆兆兆味

九兆兆兆兆兆味

一兆兆兆兆兆兆味

二兆兆兆兆兆兆味

三兆兆兆兆兆兆味

四兆兆兆兆兆兆味

五兆兆兆兆兆兆味

六兆兆兆兆兆兆味

七兆兆兆兆兆兆味

八兆兆兆兆兆兆味

九兆兆兆兆兆兆味

一兆兆兆兆兆兆兆味

二兆兆兆兆兆兆兆味

三兆兆兆兆兆兆兆味

四兆兆兆兆兆兆兆味

五兆兆兆兆兆兆兆味

六兆兆兆兆兆兆兆味

七兆兆兆兆兆兆兆味

八兆兆兆兆兆兆兆味

九兆兆兆兆兆兆兆味

一兆兆兆兆兆兆兆兆味

二兆兆兆兆兆兆兆兆味

三兆兆兆兆兆兆兆兆味

四兆兆兆兆兆兆兆兆味

五兆兆兆兆兆兆兆兆味

六兆兆兆兆兆兆兆兆味

七兆兆兆兆兆兆兆兆味

八兆兆兆兆兆兆兆兆味

九兆兆兆兆兆兆兆兆味

一兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

二兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

三兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

四兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

五兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

六兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

七兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

八兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

九兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

一兆兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

二兆兆兆兆兆兆兆兆兆兆味

訓練標準

- 注意有益於身體之運動種類。
- 注意身體各部平均發育，動作敏捷準確，以適應生活上之需要。
- 教材採取天然活動之動作，以發展個人天然活動之技能，而養成良好之德性。
- 注意體育普及養成專門技術之人材。
- 養成健康的生活習慣。
- 注意發揚民族之精神。

各班隊比賽規程

- 利用運動競爭，養成健全之體格與人格。
- 發展人類天性，增進生活能力，利用種種之比賽，引起運動之興趣。
- 按各班或各組之組織參加。
- 比賽項目及日期另定之。

體育成績計算標準

- 球類標準佔百分之二十五。
- 田賽標準佔百分之二十五。
- 徑賽標準佔百分之二十五。
- 運動品性佔百分之二十五。

本校體育以普及為目的，標準運動，計分下列各項。

低限度中五次

壘球比準—距離四十呎十次最低限度中五次

走跳遠—最低限度十二呎

度中五次

立定跳高—最低限度三呎

走跳高—最低限度四呎

度中五次

立定跳遠—最低限度四呎

走跳遠—最低限度八呎

壘球比遠—最低限度八十呎

度中五次

投籃—在罰球線自由投籃十次最低限度中五次

走跳遠—最低限度四十呎

各項標準分數，係依照各生之年齡體高，體重，分別規定之。

運動最低標準

男子：

走跳高—百磅以上最低限度四呎

立定跳高—百磅以上最低限度二呎

走跳遠—百磅以上最低限度十四呎

立定跳遠—百磅以下最低限度十二呎

走跳遠—百磅以下最低限度六呎

立定跳遠—百磅以上最低限度四呎

推鉛球—百磅以上三磅最低限度三呎

排球—最低限度能發球過網

籃球比遠—百磅以上最低限度六十呎

籃球比遠—百磅以下最低限度四十呎

投籃—在罰球線上自由投籃十次最

女子：

走跳遠—最低限度十二呎

立定跳遠—最低限度四呎

擲壘球比遠—最低限度八十呎

度中五次

壘球比準—距離三十呎十次最低限度中五次

投籃—在罰球線自由投籃十次最低限度中五次

籃球比遠—最低限度四十呎

投籃—在罰球線自由投籃十次最低限度中五次

排球—最低限度能發球過網

各生可隨時請求標準測驗，或自行測驗，由各班體育幹事負責設有作弊等事，則加倍處罰。

獎勵

運動成績優良者。

全校班際冠軍者。

全校個人運動成績冠軍者。

各體育幹事及各組長辦理各該班及各該組成績優良者。

一各給予紀念品以資紀念。

民衆教育參考書籍索引

李少華

民衆教育在廣東的發現，除了由平民夜學化身的民衆學校以及通俗圖書館外，專設獨立機關推行全部民衆教育事業的，還是二年前的順德民衆教育館及本縣的實驗民衆教育館開其前鋒，這兩年來，從江浙泛濫着的民衆教育高潮，雖然漸漸已經引起廣東的一般教育者的注意，如廣東省立民衆教育人員訓練所，廣州市立民衆教育館廣東中區共立民衆教育館等之積極籌備，番禺縣立民衆教育館一共成立了三間等，都足以証明民衆教育之在廣東，已經到了推廣時期，但是關於民衆教育的出版物，老是不多一見。這不能不使一般對於民衆教育有相當興趣者的失望，因為民衆教育是三民主義的教育，是建設新中國唯一的教育，是在中國教育史上值得炫燿的適合中國國情的新教育，他的理論的基礎是非常穩固，而一般事業的設施更是推陳出新，為使一般人明瞭牠的內容起見，謹將民衆教育重要參考書籍，編成索引如左：

「我天天唱出和淚的哀歌，
我天天嘗透了艱辛苦楚；
我安分地守着痛苦生涯，
那裡計及難過不難過。」

「我爲着了充肌，
不得不求一點人們的慈悲，
明知世間並沒有同情，
但是活着聊勝于餓死。」

我在這十字街頭淪落，
真不知過了多少春秋，

笑花後記。

硬木床，鋪軟草，高枕無
憂酣不了，錦衿繡褥不成
眠，翻來覆去天已曉

正者之歌

鳴兒



繆玉樞作上圖係上
年度師範科二年級美術
製作之一，陸續製版，
刊登於此。

空間是這麼寂寞，
天氣是那樣陰沉；
宇宙佈滿黑暗，
大塊只有陰森。

在那兒有個乞丐者，
他折了手也破了足。
臉上射着憔悴的容光，
一壁在嘆，聲聲帶者哭。

儘意流離顛沛，
不管人世沉浮。
「我並不嗟嘆自家命運，
人生原是一樣的苦悲；
清醒者誰個不感到悲哀，
除非你一味醉生夢死。」

「我并不求大人先生的布施，
他們狠心狠肺，沒有仁慈。
現在是窮鈎者誅竊國者候，
我們拿了別人一點東西便要處死。
「我不齒你們的朱門酒肉，
我鄙夷你們的奔走鑽營，

我只有離羣索居，
獨善吾身。

『幸而我已成了白髮的老人，再不會多看你們的禽獸世界，我折了手也跛了足，再不會過你們罪惡的生涯。』

「我願意從孤竹逃往首陽，和那伯夷叔齊一樣；我不會把人家敲詐剝奪，我甘心死在餓鄉。」

「我沒有學問也沒有讀書
明知知識就是煩腦，
左手拿籃右手求乞，
我將長此向終古。」

天容暗淡，
風吹薄冰。
丐者在哀歌，
行人在傾聽。

我印在心靈深處，
忘不掉丐者的歌聲。

殘痕

李雲仙

黃的樹枝，無言地在晚風中搖曳。辭枝的落花，片片的洒在地上，從慘綠

泛舟惠賢呵！還記得吧！去年河中的
漿兒打着水起了圓圓的波紋，不久又
漸漸的消散了，你不是憂鬱地說嗎：
「人生也是這樣的呵！」雖然現在是同
在一起，結果又是各自東西喎！海角
天涯，相會不知在何處呢？」轉眼一
年，竟成識話，萍梗飄流，何時相遇
？唉！悲痛的往事何堪回憶，終使我
感傷而流淚罷了。

續地送來，它是在勸我：「不要傷心
大地雖然已沉靜，但鐘聲這在斷

時序好像汽車的奔馳，一刹那就跑了多少遙遠；可是在這當中，多少孩子失了天真？多少青年白了雙鬢？它可以把大地變成荒涼冷落，又可以釀釀了人間不少的悲哀呢？過去的事是無情地眷念着，然而過去的過去了，是值得我們留戀的，然而過去了的過去了，是枉然呵！可是青春永遠底天野給我，悵望是在腦海裡繁廻，故鄉追懷，但任汝戀也吧！憶也吧！祇不過剩下這一絲一絲的殘痕給汝憑吊。

的林中，透出杜鵑的哀音，低轉而抑揚，啼出不知多少的怨恨，呵！春歸去了！落花流水，誰復挽留？明月射去微弱的光，照着荒蕪的樹林遍地，寂寞的我，在這雜草叢生；瓦泛，已往的園中徘徊，倚偎着多年的老曲，訴着，忽然遠處傳來一片鐘聲，如泣如訴，正扣着我的心絃，奏着惆悵歌○而成了交響的共鳴○

吧！好趁年華未逝的時候，在新的生命裡創造些力量來，打破險惡的環境，尋求光明的前路呵！」但是我自己破碎了的心靈，重沒有的復燃的殘痕，一天天了，還是請你隨春歸去罷！

春雨

劉蕡

爲了青春的屍骸，殘了！她不再愛那春之神祇。！斜陽裡，杜鵑鳴；吁！墓墳裡，草青青；片片荒涼，縷縷哀音。○巨人都散着髮兒橫披了。○她是命運的神祇，在春雨中的青芽中逝了；往日的戀愛，捐與春雨萌芽。○今，她是個流浪人，夢也投不入春之夜了。○她不能征服那夜的神祇。○此後，墓墳撒不下那相思種子，那高薇，棲不下那叶韻的百靈。○