

每月三期
逢一出版

中中十日

敬集總理遺墨

中山縣縣立中學出版

第二十期刊

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。大家也曾幻想過以前的所謂「書生」麼？所謂「文弱」，就是四肢瘦得着一把白麻，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「寒窗十年」的景况，一片廣濶的操場，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糜。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。

中華民國二十一年十一月一日出版

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

一、通告集會

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、係日寇瀋陽最沉痛之國恥紀念、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、爲令遵事、案奉中央執行委員會威日電令開、九一八國恥、縣屆周年、在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、並對東北及淞滬殉難同胞致沉痛之哀悼、仰即知照

、并轉行所屬知照爲要、等因、奉此、自應遵辦、除分令外、合行仰知照、并轉飭所屬知照、此令、等因、奉此、自應遵辦、查九一八紀念日、爲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、并對東北及淞滬殉難同胞致沉痛之哀悼爲荷、」等由准此、自應遵照辦理、本校現定於是日上午九時三十分召集本校高初中及附小中年以上各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、仰各生一體懷遵、此佈、

校長林卓夫

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，在抑揚頓挫的悲壯的聲調中，勉勵諸同學以「力學救國，雪恥復仇」爲一己的責任，聽者動容，全場肅穆，時正雨聲浙瀝，一若爲東北抗日死難烈士，與乎在暴日鋒鏑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。大有氣吞河嶽之概，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。畢。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。旗係一律

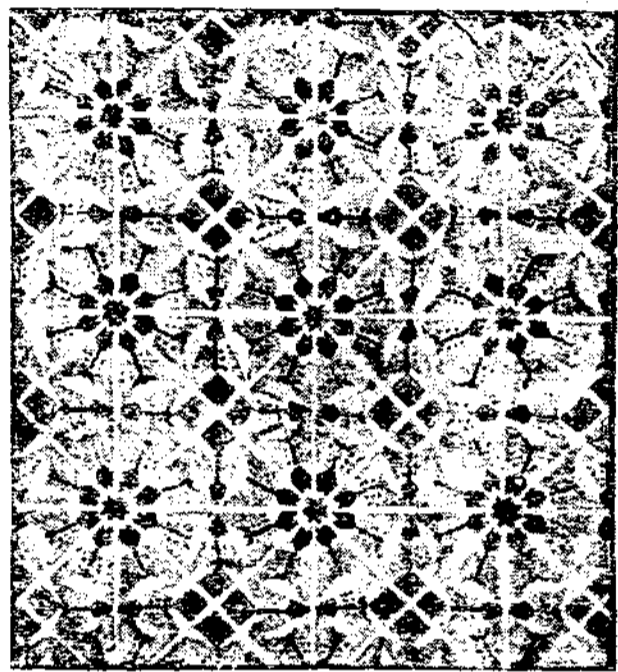
黑底白字，極端表現出沉痛的情感，在滔滔不絕的長蛇陣隊中，大有旌旗蔽日之慨。

四·怒吼罷！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

路，便見着高高的竹架上，一面懸了一幅，去年此日瀋陽城，「如惡魔一樣的坦克車，碾斷了瀋陽城，祇見滿天烽火，還寫着「試問同胞尙記否」幾個



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。

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

老天真的感覺到欲哭無淚罷！不然，就是愛護我們這班爲國努力的民衆，而不忍令到我們衣履都濕了。再不然，就是我們的壯舉·是可以「驚天地而泣鬼神」司雨之神，其敢犯衆怒麼？

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」，（事見前期刊）八百多條黑紗，從每個人的臂中，剎那間便堆在一起，星火所到，立化爲灰，祇見一縷白煙，隨風喘息，這回悲痛的黑紗，已是纏在我們的心坎中了，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，是日晨早七時半，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「毋亡九一八」五個字，兩旁分

刻「力學救國」，「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，願而努力！

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，所以在今天才是動土，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。
 - 每班分爲二小組，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. 召集并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. 調查并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. 組長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

徒手跑

- 一百呎
- 二百呎
- 四百呎
- 八百呎
- 一千五百呎
- 一萬呎
- 二萬呎
- 四萬呎
- 八萬呎
- 千六百呎

替換跑

田賽

- 持竿跳高
- 走跳遠
- 立定跳高
- 走跳高
- 立定跳遠
- 三級跳遠
- 推鉛球
- 擲鐵餅
- 擲標槍
- 擲球

球類

- 排球
- 籃球
- 足球
- 網球
- 棒球
- 兵球
- 遊戲

訓練標準

1. 注意有益於身體之運動種類。
2. 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。
3. 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。
4. 注意體育普及養成專門技術之人才。
5. 養成健康的生活習慣。
6. 注意發揚民族之精神。

各班隊比賽規程

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

體育成績計算標準

1. 球類標準佔百分之二十五。
2. 田賽標準佔百分之二十五。
3. 徑賽標準佔百分之二十五。
4. 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。

1. 走跳高
2. 立定跳高
3. 走跳遠
4. 立定跳遠
5. 推鉛球
6. 排球
7. 壘球比準
- 壘球比遠
6. 投籃
10. 籃球比遠

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
- 走跳高 百磅以下最低限度三呎
- 立定跳高 百磅以上最低限度二呎
- 立定跳高 百磅以下最低限度一呎六吋
- 走跳遠 百磅以上最低限度十四呎
- 走跳遠 百磅以下最低限度十二呎
- 立定跳遠 百磅以上最低限度六呎
- 立定跳遠 百磅以下最低限度四呎
- 推鉛球 百磅以上最低限度三呎
- 推鉛球 百磅以下最低限度三呎
- 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

低限度中五次

壘球比準——距離四十呎十次最低限度中五次

女子：

- 走跳遠——最低限度十二呎
 - 立定跳遠——最低限度四呎
 - 擲壘比遠——最低限度八十呎
 - 壘球比準——距離三十呎十次最低限度中五次
 - 籃球比遠——最低限度四十呎
 - 投籃——在罰球線上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
1. 運動成績優良者。
 2. 全校班際冠軍者。
 3. 全校個人運動成績冠軍者。
 4. 各體育幹事及各組長辦理各該班及各該組成績優良者。
- 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成立立了三間等，都足以證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，因爲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耀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，爲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：

Table with columns for author (編著者), title (書名), publisher (出版處), and price (定價). Rows include titles like '民衆教育第三三次實驗報告', '民衆教育概況', '民衆教育月刊', etc., with authors such as 俞家齊, 趙雲史, 莊澤宣, etc.

孟承憲 民衆教育季刊
范望湖 民衆教育 A B C
甘豫源 民衆教育

附說：本年度本校根據部頒高中師範科課程標準于三年級開設民衆教育選科，以求適應社會需要，本篇特為該級同學參考而寫，

浙江省立民衆教育實驗學校
世界 中華 四五 四角

笑花後記。

硬木床，鋪軟草，高枕無
憂酣不了，錦衾繡褥不成
眠，翻來覆去天已曉

丐者之歌

鳴兒

空間是這麼寂寞，
天氣是那樣的陰沉；
宇宙佈滿黑暗，
大塊只有陰森。

在那兒有個求乞者，
他折了手也破了足。
臉上射着憔悴的容光，
一壁在嘆，聲音帶着哭。

「我在這十字街頭淪落，
真不知過了多少春秋，



「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。」

帶狀圖案
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。

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，
他們狼心狼肺，沒有仁慈。
現在是當鈎者誅竊國者候，
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，

