



學

體育

著高翔頂

版出局書奮勤海上

海

體育叢書

小學運動會指南

著者

項翔高

勤奮書局發行

# 體育叢書序言

中華全國體育協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！

項 翔 高 先 生

(本 書 著 者)



## 項翔高先生小史

項君翔高江蘇嘉定人，畢業於中國體操學校。嗜文藝，精體育學理，於小學體育尤有研究。民國四年，任母校教職，翌年應南通代用師範之聘，任體育主任。十二年來滬，任中華體育師範教務主任，兼授體育理論及教學法等課，十四年任華東體育專門學校教務主任，兼任江蘇省立第二師範江蘇省立商業專門學校及兩江女子體育師範教員。民國十六年任中華職業學校國文教員。十七年寶山縣立公共體育場改爲上海市立第二公共體育場，委君爲場長。自民國十八年秋迄今，任上海市立第一公共體育場文書及編輯之職。君之著述，散見於日報雜誌者頗多，單行之本，當以斯爲始。

## 自序

項翔高

在我以往十幾年任師範學校體育教員期中，對於小學體育問題，也曾下過一番研究的工夫。資質愚魯，業務繁冗，所得的祇是一些淺薄的學理和方法，並無新大陸的發見。

民國十七年秋，我轉變了服務的方向，脫離學校體育，從事社會體育，於今忽忽又五六年了。這五六年內，小學體育問題，幾不復存在於腦海之中，鑽研進益，更談不到了！

大概是爲上海市歷屆小學校聯合運動會中，什麼籌備會評判編配，我都湊上一份，所以勤奮書局便點中我擔任小學運動會指南的撰述。固辭不獲，勉成此編，非敢自譽爲「識途之馬」。

不過我也曾深惜晚近小學運動會措施的不當，表現的成績，不似平日訓練之真，評判的方式，不以全體兒童為標準；取巧炫奇，務名失實的創痕，斑斑可見。設使沿此方向，進行不已，則小學體育，且入於黑暗之途，怎樣能夠促進呢？

本編頗思力矯上述的弊病，表顯以往的成績，務求真實，啓發將來的途徑，務求普及，各種設施方法，都以此為目的。倘若小學體育教師和主辦小學運動會的先生們，欲於此中求出奇致勝一鳴驚人的法寶，我敢決其失望的。

我對於這種失望者，並不感到什麼不安與抱歉。我所不安與抱歉的，在學識淺陋，不能用更科學的方法，發揮我的主張，以達於盡善盡美之域。這須得先向讀者聲明而進求指教的！

小學運動會指南

小學運動會指南目錄

第一章	小學運動會之目的	一
第二章	小學運動會之種類	三
第三章	小學運動會之次數及時期	六
第四章	小學運動會之運動材料	九
第五章	小學運動會競賽之分等	一一
第一節	球類	一一
第二節	田徑運動	一二
(甲)分組		一二
(乙)分項		一六
第三節	團體競技	一一

第六章 一校單獨舉行之運動會……………一五

第一節 運動會前……………二六

(甲)籌備委員會……………二六

(乙)組織系統及各股任務……………二八

(丙)各股工作舉要……………三一

第二節 運動會時……………四七

一、開幕時注意事項……………四七

二、運動員注意事項……………四八

三、田徑賽裁判注意事項……………四八

四、團體表演評判注意事項……………五〇

五、團體競技裁判注意事項……………五三

六、編輯會場新聞注意事項……………五五

七、編配員注意事項……………五六

八、報告員注意事項……………五六

九、會場秩序之注意	五七
十、拾獎注意事項	五九
第三節 運動會後	六〇
一、運動會紀念刊	六一
二、評判員評語	六二
三、成績揭示	六三
第七章 聯合舉行之運動會	六五
第一節 各種職員之產生	六五
第二節 籌備日期	六六
第三節 聯合運動會規程	六七
第四節 競賽及表演規則	六九
第五節 大會操	八一
第六節 會場佈置圖	八四

錄 目

第七節	編配注意事項	八四
第八節	公告事項	九一
第九節	職員	九二
第十節	田徑賽總紀錄表	九三

# 小學運動會指南

項翔高著



## 第一章 小學運動會之目的

小學運動會者，用比賽及表演之方式，以表顯兒童平日之體育成績者也。其目的在促進小學體育，不在爭一日之短長，獲一時之虛榮。計其要點，可分爲三：

(一) 學校方面，可以測體育成績之消長進退，爲改善教學方法之根據。

(二) 學生方面，可以激起運動之興趣，與各個人平時之努力。

(三) 參觀者方面：(甲) 校長教師可資借鏡；(乙) 小學生可資奮發；

(丙) 一般人可明小學體育之真相。

普通體育教員，每不明此旨，倒因爲果，視體育功課爲運動會而設，運動會之競勝，爲體育最大之目的。於會前，挑選一部份兒童，停止其他課業，爲過度之操練；會後，以體育課程於此已告一段落，不妨敷衍形式。小學體育之不能普及，長於運動者之學業荒落，性情驕縱，家屬之反對兒童運動，其原因都由於斯。失之毫釐，謬以千里，此目的所以不可忽也。

## 第二章 小學運動會之種類

通常之小學運動會，可分四種：

- 一、一校單獨舉行者。
- 二、數校聯合舉行者。
- 三、全縣或全市聯合舉行者。
- 四、縣或市之各區分別聯合舉行者。

一、二兩種小學運動會，由學校方面主持舉行。三、四兩種，由教育局方面主持舉行。究其功效，互有短長，分論如次：

(甲) 校單獨舉行之運動會，地點常在本校操場，無車舟膳宿之支出，多量裁判員之聘請，省事省費，易於舉辦。且全校學生，可普遍參加，

不致偏枯，此其特長。惟除都市內學生十分發達同級多班之學校外，普通小學，各級學生，年齡參差，競技運動，不成對抗之比賽，興趣較少；團體表演，亦非同等之程度，優劣難判。故於競爭激勵之功，收穫不豐。論其辦法，又有兩種：(甲)選定一日或半日，將各項競賽及團體表演，全部舉行。(乙)分類或分級，於各日課後舉行。兩相比較，前者優於後者，以其易於吸引觀衆，而增運動者之趣味也。

(乙)全縣或全市聯合舉行之運動會，與一校單獨舉行之運動會，適成反比例。競技運動，祇有少數選手參加，團體表演亦以數節爲限，多數兒童未免向隅。遠處之學校，車舟需費，食宿不便，參加學生，當然更少。其不參加之學生，又未能多數往觀，所得似不償所失。而籌辦運動會者，匝月忙碌，猶有疏漏之虞，參觀者之不守秩序，運動者之破壞規律，幾成

此種運動會之通病，其耗費巨量之金錢精力，更無論矣。然亦非無優長足取，舉其最顯著者以言：（甲）可以激起教員巨大之努力，感發學生濃烈之興趣。（乙）於各項運動，可互得觀摩切磋之功。（丙）各項運動，聘請專家評判，可得嚴格之指正。（丁）可以吸引多量之觀眾，作兒童體育實際之宣傳。

（丙）數校聯合舉行與縣市各區分別聯合舉行之運動會，於以上二者，可獲其所長，而避免其所短，於小學運動會制中，似最優良。惟聯合之校數，不宜過多，地位又須密邇；否則，與全縣市之聯合運動會，相差無幾也。

### 第三章 小學運動會之次數及時期

民國二十一年八月，全國體育會議最後修正之國民體育實施方案內載有：「各省市運動會，每年舉行一次，辦法由各省市教育廳局體育委員會決定之。」「各級學校，每年開運動會一次。」「二條；玩其詞意，雖非專指小學運動會，但小學運動會實亦包含於其內。前條係聯合運動會，後條係單獨運動會。聯合之制，分區或不分區，無確切之規定，可由一辦法由各省市教育廳局體育委員會決定之。」一語中伸縮之。在事實上，小學運動會全省聯合，勢難舉辦，市或縣之聯合，尙屬通行。惟其次數之規定，不論聯合單獨，每年一次，絕無伸縮猶豫之意，亦可見其重視矣。依著者之主張，小學校單獨舉行或附近數小學聯合舉行之運動會，應

每學年舉行二次。其中一次，含有全市縣或分區聯合運動會預備作用。其舉行時節，一在秋季，一在春季，日數以一日爲限，日期以星期日爲佳，取其不妨礙課業也。市縣各區之聯合運動會，每年舉行一次。值全市縣聯合運動會舉行之年，可停開一次，以免重複。開會日數一日或二日。全市或全縣之聯合運動會，每三年舉行一次，以其所費金錢精力特多，年年舉行，太不經濟也。開會日數，至多三日，過此，則會中之職員與運動員之精力過疲，不易得良好之結果。分區與全市縣聯合運動會之舉行時節，以春季爲宜，其理由有三：

一、春季在第二學期，可測得該學年大部分之體育成績。

二、秋季接近暑假，開學後，學生所受之體育訓練，爲時極短。

三、秋季始業，學生轉學者較多，以之參加運動會，不足以代表現

在學校之成績。

分區聯合運動會，因較全市縣聯合運動會易於舉辦，但實際上亦有與此相反者，如各校操場，均不廣大，除惟一之公共體育場外，別無可以舉行運動會之場所，上海市即其一例。又如教育不甚發達之縣，校與校之距離甚遠，舉行規模較大之運動會，籌備人材與各校學生，不易集合。是分區聯合，未必便於全縣聯合。故分區與全市縣聯合運動會之能否舉行，與夫是否適用上述之次數，仍須以事實為衡斷，不可執而不化也。

## 第四章 小學運動會之運動材料

小學運動會運動材料之選擇，以表現兒童平日之體育成績爲依據。凡小學體育科目中應有之運動，均可列入表演比賽，固不必以其平凡而厭棄之也。茲將小學校應有之運動列之如下：

- (甲) 遊戲 (一) 唱歌遊戲 (二) 故事遊戲 (三) 追逐遊戲
- (四) 摹仿遊戲 (五) 競技 (六) 鄉土遊戲 (七) 競爭遊戲
- (八) 摹擬遊戲
- (乙) 舞蹈 (一) 聽琴動作 (二) 唱歌表演 (三) 土風舞
- (丙) 運動 (一) 模仿運動 (二) 器械運動 (三) 機巧運動
- (四) 田徑運動——(子) 田賽 1. 跳遠 2. 跳高 3. 立定跳

遠 4. 三級跳遠 5. 撐竿跳高 6. 推鉛球(四磅至八磅)

7. 擲棒球 (丑) 徑賽 1. 五十米 2. 七十米 3. 百米 4.

二百米 5. 四百米 6. 八十米二呎低欄 (五) 球類運動

1. 小足球 2. 籃球 3. 排球 4. 壘球 5. 網球

(丁) 國術 簡易之基本拳術。

此外如整隊步伐轉向變排等準備操，常附屬於其他運動，不單獨表演，故不另列。

## 第五章 小學運動會競賽之分等

運動之男女有別，競賽之長幼有差，是盡人之所知；但欲其縝密恰當，亦非易事。若走步、跳舞、遊戲、國術等團體表演之選材，另有專書研究，茲姑舍而不談，僅述競賽之男女組別項目。

### 第一節 球類

球類運動，男女有異，錄之如下：

一、男生 小足球、排球、籃球、壘球、網球。

二、女生 排球、籃球（以上兩種均用女子規則）網球。

球類比賽之於小學，均適用於高級，而不適用於初級。又以球隊之組織，恆以校為單位，除同級多班之學校外，一校單獨舉行之運動會中，

幾無球類比賽者。全市縣聯合之運動會，則校數太多，輪賽費時，亦鮮舉行之者。惟少數學校聯合之運動會，列入球賽，尙覺適合，於組別可不劃分。

## 第二節 田徑運動

田徑運動爲運動會中重要之部份，以其性質宜於集羣比賽也。但小學兒童，發育變換極速，使以性別年齡種種不同之兒童，同列角逐，猶之強嬰孩壯夫老翁，進同樣之食品與分量，非特不合學理，抑且爲事實之所不許。但組別項目之劃分，以何者爲當，是亦不可不究。

### (甲) 分組

子、以體重分組 此種分組法之長處，在簡單易行。其短處，在粗略而不精密。至組數之多寡，計自小學三年級起，至六年級止，分爲六組，最

爲恰當。排列如下：

- (一) 甲組九十磅以上。(適九十磅亦列入甲組下類推)
- (二) 乙組八十磅以上九十磅以下。
- (三) 丙組七十磅以上八十磅以下。
- (四) 丁組六十磅以上七十磅以下。
- (五) 戊組五十磅以上六十磅以下。
- (六) 己組五十磅以下。

上列之組別，男女相同，因十四歲以前之兒童，男女無甚出入也。又聯合運動會中，如以組數過多，預賽費時酌量減縮組數，亦無不可。上海市之小學聯合運動會，即取前四組，而舍後三組者。

丑、以體重身長分組。此種分組，較上法爲精密，行之亦不甚困難。

茲以上述之體重爲準，合以相稱之身長，分成六組：

(一) 甲組體重九十磅以上，身長五十九英吋以上。

(二) 乙組體重八十磅以上，九十磅以下，身長五十六英吋以上，五十九英吋以下。

(三) 丙組體重七十磅以上，八十磅以下，身長五十四英吋以上，五十六英吋以下。

(四) 丁組體重六十磅以上，七十磅以下，身長五十英吋以上，五十四英吋以下。

(五) 戊組體重五十磅以上，六十磅以下，身長四十六英吋以上，五十四英吋以下。

(六) 己組體重五十磅以下，身長四十六英吋以下。

寅，以年齡身長體重分組。此法最精密而合乎科學，惜量算手續較繁；益以吾國人之言年齡，輒雜以廢曆，難盡正確；如或激於虛榮，且將故抑其年齡，欺人致勝，是亦不可不防也。

美體育家麥克樂氏發明年齡身長體重分組計算法，採錄如左：  
年齡乘七，加身長乘一·五，加體重，以此總數分組。

今以此法分成如上列之六組。

- (一) 甲組總數二六七以上。
- (二) 乙組總數二四四以上，二六七以下。
- (三) 丙組總數二二一以上，二四四以下。
- (四) 丁組總數一九八以上，二二一以下。
- (五) 戊組總數一七五以上，一九八以下。

(六) 已組總數一七五以下。

依此計算法，例如十三歲六月之兒童，身長五十六英吋，體重八十一磅，其算式爲： $(13.5 \times 7) + (56 \times 1.5) + 81 = 259.5$ ，應列入乙組。又如十歲三月之兒童，身長五十三英吋，體重七十四磅，其算式爲： $(10.5 \times 7) + (53 \times 1.5) + 74 = 225$ ，強應列入丙組。

上列三種分組法，繁簡雖殊，而其階段間之相距實等。現今通行之小學運動會，田徑賽以分二組或三組者爲多，第按之學理，究寬泛而不精密，有更改之必要。

(七) 分項

小學運動會中，各組田徑賽項目之繁簡，以適合於運動者之體能爲目的。附錄上海市小學聯合運動會男女各組運動項目如次：

(子) 男生

甲組 百米, 二百米, 四百米, 八百米, 百十米低欄, 急行跳遠, 急行跳高, 撐竿跳高, 六磅鉛球。

乙組 百米, 二百米, 四百米, 急行跳遠, 急行跳高, 四磅鉛球。

丙組 百米, 二百米, 急行跳遠, 急行跳高, 三磅鉛球。

丁組 五十米, 百米, 急行跳遠, 急行跳高。

(丑) 女生

甲乙丙丁組同。五十米, 百米, 立定跳遠, 十二英寸壘球擲遠。

上列分配, 大致尙稱合用, 然不無有待於修正之點。茲就已意列一各組項目表如下:

等分之賽競會場運學小

急行跳高		急行跳遠		立定跳遠		八十米二呎低欄		四百米		二百米		百米		七十米		五十米		項 目	需 要 項 目	組 別
女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	別性		
x	x	x	x					x		x	x	x	x					甲組		
x	x	x	x					x		x		x	x	x				乙組		
x	x		x	x								x	x	x				丙組		
x	x		x	x								x	x	x	x			丁組		
x	x			x	x									x	x	x	x	戊組		
	x			x	x											x	x	己組		

聯合運動會中可添男生八百米替換賽跑，女生四百米替換賽跑，均以校為單位，四人一組。

上列兩種項目分配，最顯著之不同點（一）後者於男生甲組減去八百米，而加入三級跳遠。其理由為高級男生之於四百米跑，非體力強

八磅鉛球		六磅鉛球		四磅鉛球		壘球擲遠		撐竿跳高		三級跳遠	
女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
	x			x				x		x	
			x	x							x
					x	x					x
						x	x				
						x	x				
						x	x				

健者，已不能勝，八百米則超過其體力矣。三級跳遠，動作雖較複雜，性質並不過劇，高級生主宰肌肉運動之神經中樞，發育已全，故行此項比賽，絕無流弊。○之後者於女生甲乙組，加入急行跳高。查此項運動，東西各國，於高小女生之個人競技及標準測驗中，無不列入，甲乙組兒童均在高小時代，故不妨採用。其他各項目出入之點，讀者兩相比較，自能知其意之所在也。

小學生每人報認項目之數，應有所限制，以體力論，男生甲乙組以四項爲宜，男生丙丁戊己組，及女生各組，以三項爲宜。

運動員之報名，升組比賽可聽之；但跨組比賽，必須取締。何謂升組？即應列乙組之兒童，自願升入甲組者是。何謂跨組？即應列乙組之兒童，選認數項運動，有報入甲組者，有報入乙組者是。何以得准升組比賽，而

不准跨組比賽？因欲升組者，自信有超人一等之能力，其志可嘉，而亦無損於人也。跨組比賽，每審機報認，含有取巧之意味也。

### 第三節 團體競技

一校單獨舉行之運動會，自三年級起，田徑運動中，可加入團體競技。其項目以（一）五十米，（二）立定跳遠，（三）壘球擲遠三項為適當。此種比賽，以級為單位，除肢體殘缺者外，盡應參加，至少亦須佔全級人數百分之八十。所得各項運動之總成績，均以全級人數平均之，再以此平均成績，於下列三表中查出其分數，最後以各級學生實足年齡身長體重之平均指數，除此平均成績，以判各級之優劣。三項運動合一錦標，或分設錦標，均可。此種比賽，以不同之級別，得均等競勝之機會，法至精善；且因一部分兒童之特長，不足以致勝，故於普及運動之功最巨。但人數衆

12.0"	25	9.6"	80	7.2"	249	4.8"	1035
12.1"	24	9.7"	77	7.3"	237	4.9"	964
12.2"	22	9.8"	73	7.4"	225	5.0"	900
12.3"	21	9.9"	70	7.5"	214	5.1"	841
12.4"	20	10.0"	67	7.6"	204	5.2"	787
12.5"	19	10.1"	64	7.7"	194	5.3"	737
12.6"	17	10.2"	61	7.8"	185	5.4"	691
12.7"	16	10.3"	58	7.9"	176	5.5"	648
12.8"	15	10.4"	56	8.0"	168	5.6"	609
12.9"	14	10.5"	53	8.1"	160	5.7"	573
13.0"	13	10.6"	51	8.2"	153	5.8"	539
13.1"	12	10.7"	48	8.3"	146	5.9"	508
13.2"	11	10.8"	46	8.4"	139	6.0"	479
13.3"	10	10.9"	44	8.5"	133	6.1"	452
13.5"	9	11.0"	42	8.6"	127	6.2"	427
13.6"	8	11.1"	40	8.7"	121	6.3"	403
13.7"	7	11.2"	38	8.8"	115	6.4"	381
13.8"	6	11.3"	36	8.9"	110	6.5"	361
14.0"	5	11.4"	34	9.0"	105	6.6"	342
14.1"	4	11.5"	33	9.1"	100	6.7"	324
14.3"	3	11.6"	31	9.2"	96	6.8"	307
14.4"	2	11.7"	29	9.3"	92	6.9"	291
14.6"	1	11.8"	28	9.4"	88	7.0"	276
14.8"	0	11.9"	26	9.5"	84	7.1"	262

甲、五十米跑成績分數表

多，行之頗費時間，於聯合運動會中，不甚適用。茲轉錄美人麥克樂氏所製之三項運動成績分數表如下：

南指會運動學小

4.8	98	7.4	294	10.0	594	12.6	1005
4.7	93	7.3	285	9.9	581	12.5	987
4.6	87	7.2	276	9.8	567	12.4	969
4.5	82	7.1	267	9.7	554	12.3	952
4.4	77	7.0	258	9.6	541	12.2	934
4.3	72	6.9	249	9.5	528	12.1	917
4.2	67	6.8	240	9.4	516	12.0	900
4.1	62	6.7	232	9.3	503	11.9	883
4.0	57	6.6	223	9.2	490	11.8	866
3.9	53	6.5	215	9.1	478	11.7	850
3.8	49	6.4	207	9.0	466	11.6	833
3.7	45	6.3	199	8.9	454	11.5	817
3.6	41	6.2	191	8.8	442	11.4	801
3.5	37	6.1	184	8.7	431	11.3	785
3.4	33	6.0	176	8.6	419	11.2	770
3.3	29	5.9	169	8.5	408	11.1	754
3.2	25	5.8	162	8.4	397	11.0	739
3.1	22	5.7	155	8.3	386	10.9	724
3.0	19	5.6	148	8.2	375	10.8	709
2.9	16	5.5	141	8.1	365	10.7	694
2.8	13	5.4	135	8.0	354	10.6	679
2.7	10	5.3	128	7.9	344	10.5	664
2.6	7	5.2	122	7.8	334	10.4	650
2.5	4	5.1	116	7.7	324	10.3	636
2.4	2	5.0	110	7.6	314	10.2	622
2.3	0	4.9	104	7.5	305	10.1	608

乙、立定跳遠成績分數表(英尺制)

等分之賽數情動速準小

丙、擲壘球比遠成績分數表(米突制)

90	148	53	381	76	672	99	1010
29	131	52	370	75	659	98	996
28	131	51	358	74	645	97	981
27	123	50	347	73	631	96	965
26	115	49	336	72	618	95	949
25	107	48	325	71	605	94	934
24	98	47	314	70	591	93	919
23	91	46	303	69	578	92	904
22	84	45	293	68	565	91	888
21	76	44	282	67	552	90	874
20	69	43	272	66	539	89	859
19	62	42	261	65	526	88	844
18	55	41	251	64	514	87	829
17	49	40	241	63	501	86	814
16	42	39	231	62	489	85	800
15	36	38	222	61	476	84	785
14	30	37	212	60	464	83	771
13	24	36	202	59	452	82	756
12	19	35	193	58	440	81	742
11	13	34	184	57	428	80	728
10	8	33	175	56	416	79	714
9	3	32	165	55	404	78	700
8.4	1	31	157	54	393	77	686

欲知實足年齡身長體重之指數可查小學體育之理論及方法(本

局出版)

一書中第八章第二節所列之男女生年齡體高體重分級表。

## 第六章 一校單獨舉行之運動會

小學校單獨舉行之運動會，每學期一次，應列入學曆，長期計劃籌備，不可視為臨時工作，只求形式之熱鬧，罔顧實際之功效。其最應注意之點有五：

- 一、不可因舉行運動會，或籌備運動會，而妨礙其他課業。
  - 二、不可因預備運動會，而紊亂預定之體育教學程序。
  - 三、不可因運動會期近，於課外運動，令學生為過度之練習。
  - 四、眼光不可偏注於一部份運動優長之學生。
  - 五、運動會之籌備參加，不可令學生全處於被動地位。
- 一校單獨之運動會，比之全市縣聯合運動會，繁簡之差，相去固遠，

但其籌備之過程，舉行之手續，大體相同，不可因其簡易而草率從事也。茲分會前、會時、會後三時期述之：

### 第一節 運動會前

#### (甲) 籌備委員會

運動會之籌備，教員與學生，應共同任之。籌備開始時期，至少在舉行時期一月之前。第一步手續，除學校當局以文字公告學生外，並須於週會或晨會時，作口頭之報告。文字公告之要點，為定期成立運動會籌備委員會，並說明其組織法。口頭報告，在補文字公告之不足。委員會之組織法，就多級的完全小學言之，可分三種：

一、籌備委員會之名額，七人至十三人為度，小半數由教員中推出，大半數由學生中推出。（一二三年級生可免除其委員資格，恐辦事

能力薄弱，不能勝任也。）

一、籌備委員中，屬教員部份者由校長指定，屬學生部份者由學生公舉。

二、不論教員學生全體委員，均由校長指派。

總上三種委員會之產生，以前列二種較為妥善，學校當局可擇宜採用。委員會之主席，由委員公推，或由校長指定體育教員擔任，均可。至委員會之任務：

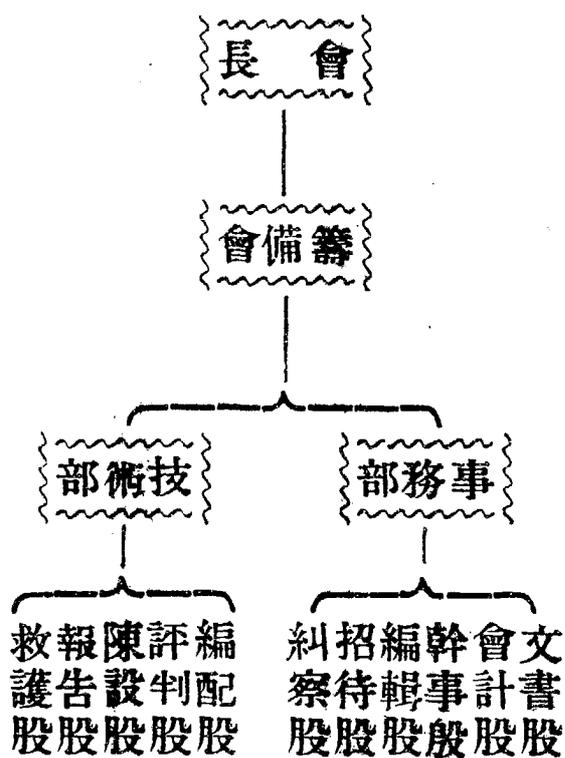
(一) 決定運動會日期。

(二) 決定運動項目及組之分列。

(三) 決定辦事之分部分股。

(四) 各部各股職員之聘請。

表統系織組



最完備者，餘可推而知之矣。

一校單獨舉行之運動會，事務不甚繁劇，故組織亦可較簡，茲舉其

- (五) 決定運動範圍，分組項目，及錦標數。
- (六) 決定應行製辦之獎品。
- (乙) 組織系統及各股任務。

此表係舉一校單獨之運動會規模較大者而言，普通之一小學校運動會，股之設置，可酌量併合減縮。

部設主任一人，以總其成，各股員額，視事務之繁簡而定。茲分述各股之任務如下：

(甲) 事務部

一、文書股

(子) 草擬函件。

(丑) 草擬會中應用文稿。

(寅) 整理函牘並保存之。

二、會計會

(子) 司會中經費出入。

(丑) 編造經費概算及收支清單。

三、幹事股

(子) 佈置會場。(不屬於運動者)

四、編輯股

(丑)購置應用物品，並保管之。

(子)紀載會場事件。

(丑)編輯刊物。

五、招待股

(子)入場券之檢驗。

(丑)來賓席次之支配。

六、糾察股

(子)維持會場秩序。

(丑)糾正觀衆不正當之行爲。

(乙)技術部

一、編配股

(子)田徑運動員號次組別之編定。

(丑)運動順序及時間之編定。

(寅)一切表格之編劃。

二、評判股

(子) 競賽運動之評定。

(丑) 團體表演之評定。

三、陳設股

(子) 運動場內之佈置。

(丑) 各節運動器械之設備與整理。

四、報告股

(子) 每節運動前報告節目。

(丑) 報告各項競賽優勝者及其成績。

(寅) 報告會場內臨時發生事項。

五、救護股

(子) 運動員有危險時之救護。

(丑) 衛生藥品之管理與施放。

(丙) 各股工作舉要

各股任務，除會計招待糾察報告救護五股外，其他各股，於會前均

有繁重之工作，主其事者，苟視之過輕，疏忽於前，必貽誤於後。舉其概要，以供參考。

### 一、文書股

擬發各股開會通告，及紀錄議決案，宣佈編配評判兩股所規定之報名及比賽辦法，擬發聘請運動會職員邀請音樂隊救護隊及學生家屬參觀函件，編製運動會歌等，皆文書股所有事也。

### 二、幹事股

會長席、音樂席、救護隊席、來賓席、運動員休息處、男女廁所、會場出入口之佈置，以及茶水飯食之預備，入場券之印發，音樂隊救護隊之接洽，皆幹事股所有事也。下列各物，如有缺少，尤須先行借用或購置。

四磅鉛球 六磅鉛球 八磅鉛球 跳高架 二呎低欄 跳高

橫桿 撐竿跳高竹竿 壘球 發令槍及子彈 碼錶 叫笛  
磅秤 身長計 皮帶尺 劃粉綫器 傳聲筒 齒耙 記錄板  
抽籤筒及竹籤 橡皮鉛筆 圖畫釘 終點柱 白色毛絨線  
石灰 黃沙 長鐵杆 小旗 小洋簿 圖畫紙 替換賽跑用  
接木 跳遠板 抵趾板 職員徽章 獎品 小橡皮球 籃球  
排球 網球

三、編配股

會前工作，以本股最爲繁冗，非細心而較有經驗者，頗難勝任愉快。  
第一步爲印發各項運動之報名單。舉其式樣如下：

會動運之行舉備單校

組○

生○級年○

○○小學校第○次運動會田徑賽報名單

報 認 項 目		姓				
		名				
(四)(三)(二)(一)			年	歲	身	長
					體	重
					備	攷

〔注意〕(一)報認項目男生甲乙組以四項爲限，男生丙丁戊己組及女生各組以三

項爲限。

(二)此項報告單，須於○月○日六時前填送到會，過期無效。

右列田徑賽報名單，係每人一紙。蓋一校單獨舉行之運動會，田徑賽以個人為單位，以級與級賽，則年齡訓練時期有差，不能計勝負也。

○○小學校第○次運動會團體競技報名單

級別	全級人數	比賽人數	年齡體重 長平均指數	備考

〔注意〕(一)團體競技定五十米，立定跳遠，壘球擲遠三項。

(二)每級參加人數，限百分之○○，三項運動相等。

(三)報名時除填繳此單外，須開附三項運動員名單。

(四)每人不限兼備三項，亦不限祇認一項或二項。

(五)此單於○月○日六時前填送到會，過期無效。

右表可分發三、四、五、六年級級長填報，其中年齡、身長、體重、平均指數一欄，級長如不能填寫，可由教員代填之。

○○小學校第○次運動會團體表演報名單

級別	節目名稱	表演時間	人數	備考

〔注意〕(一)每級報認以○節為爲限。

(二)團體表演應全級參加。

(三)此項報名單於○月○日六時前填送到會。

團體表演之報認節數名稱，由各級學生就平日教學之材料中，共同討論決定，如有不妥之處，體育或級任教員，可指正之。表中人數欄，因各節團體表演，均須全體參加，人數相等，故劃統格，時間則不無參差，故劃分格。每節團體表演之內容，依年級而定，列其大概如下：

甲、一、二、三年級

(子) 走步 遊戲 (唱歌遊戲，故事遊戲，追逃遊

戲，摹仿遊戲，競技，鄉土遊戲，六項中，任擇其

(一)。

(丑) 走步 舞蹈 (聽琴動作，唱歌表演，簡易

土風舞，三項中，任擇其一)。

(寅) 走步 模仿運動

乙、三至六年級

(子) 走步 舞蹈 (唱歌表演或土風舞) 遊戲

(追逃遊戲，競技，競爭遊戲，摹擬遊戲，鄉土遊戲，五項中，任擇其一。)

(丑) 走步 模仿運動 遊戲(內容同上)

(寅) 走步 機巧運動

(卯) 走步 器械運動

(辰) 走步 國術

以上列各節表演之末，均須行舒緩之走步與深呼吸，以爲結束。

總之運動中表演之一節，與平日教學之一課，內容相同。蓋運動會之要旨，本在表顯平時之體育成績，別無外求也。

迨報名期截止，即須著手編配，其大綱有二：(一)爲田徑賽之編配，如編號、分組、劃表、分發號布等屬之。(二)編排運動節目之順序，以便參

加及參觀運動者之查看。茲順次述之。

一、編號 一校單獨之運動會，編列運動員號次，極為簡易，按級別或組別（體重身長年齡之組）順次而下均可。惟各級或各組之間，須空出若干號，以備脫漏時之補入。編定後，繕寫公佈，以待參加者之領取號布。

二、分組 此項分組，係指徑賽預賽時之分配，其數之多寡，視參加人數跑道分綫數而定。例如某組中，（體重身長年齡之組）百米運動員三十二人，跑綫六條，則可分成六組，其中二組六人，四組五人。如跑綫八條，則可分成四組。餘類推。最須注意者，成績優良之運動員，不可同列一組，免遭不應當之失敗。

三、劃表 田徑賽紀錄表格，須先期劃製齊全，以免臨時手足無

措。各表式樣，本局出版之田徑賽裁判法一書中，所載綦詳，茲不贅列。

四、號布 號布至少闊七英吋，長五英吋半，每人兩方，一縫胸前，一縫背後。號字黑色，居中，旁以紅色標明甲乙等組別，以便裁判員之檢查。分發時，須附告縫釘之部位，及注意邊角之不可捲摺。

五、編排節目單 運動節目單，必冠之以開幕儀式，其順序爲：

(一)開會 (二)奏樂升旗 (三)全體肅立 (四)唱黨歌 (五)向黨國旗及總理遺像行最敬禮 (六)主席恭讀總理遺囑 (七)靜默 (八)會長報告 (九)黨政機關代表訓詞 (十)演說 (十一)禮成奏樂。開幕禮畢，即開始運動。至運動節目之排列，雖無一定方式，但其主要之點，亦可得而言焉。

(甲)注意觀衆興趣

(乙)精華之節目，列在較後之部份，使觀者感漸入佳境之妙。

(二) 團體表演與個人競賽，高年級之運動與低年級之運動，應參雜排列，使觀者心理上得以調和。

(乙) 注意運動員體力

(一) 團體競技與選手競技，田賽與徑賽，長距離跑與短距離跑，相間行之，運動者庶免疲於應付之苦。

(二) 各級團體表演，輪換排列，運動者可不感疲勞，表演之精神自能飽滿。

四 編輯股

普通運動會中，編行之刊物，可分三種：(一) 運動會刊——於會前編印，而於運動會時散發。(二) 會場新聞——於運動會中臨時刊佈。(三) 運動會紀念刊——於會後編印。

運動會刊之效用，一方面使觀衆認識該次運動會之真相，一方面使運動者明白運動員應有之精神態度，並便查看自己之號數項目及運動時間。準此運動會刊之內容爲：

(一) 言論 闡發運動會之意義，與該次運動會之特性。

(二) 研究 分述該次運動會中各項運動材料之功效，及某種運動方法之革新，以供觀者之採取或指正。

(三) 運動節目順序。

(四) 田徑賽運動員之號數，報認項目，及分組表。

(五) 雜俎 凡足以引起運動興趣，促進運動道德之短小活潑之文字，皆可列入。

(六) 插畫 取材以兒童體育爲範圍。

會場新聞與運動會紀念刊之編輯，非會前之工作，當另詳於後。

### （五）評判股

（小學運動會之評判，應由籌備委員會決定田徑賽總裁判團體表演總評判各一人，而聘請之，然後由總裁判與總評判，開示所屬裁判與評判之名單，由會續行聘請。普通一校之運動會，所需之評判如左：

#### （甲）田徑賽

總裁判一人 總紀錄一人

▲徑賽 發令員一人 檢錄員一人 終點裁判員一人 檢察員四人 計時員二人 記錄員一人

▲田賽 記錄員一人 丈量員二人

團體競技之評判，可由田徑賽裁判員兼任，故不另述。

(四) 團體表演

總評判一人 遊戲評判一人 舞蹈評判一人 模仿運動評判一人 器械運動評判一人 (機巧運動屬之) 國術評判一人

以一小學校之運動會，分請如許評判，在內地鄉僻之區，每為事實上所難能。故田賽而兼徑賽裁判，團體表演而兼田徑賽裁判，為小學運動會中常見之事。苟能時間不衝突，才識堪勝任，於兼職也何礙。

評判員既經被聘，於各項運動報名截止之後，應由田徑賽總裁判與團體表演總評判，召集所屬之裁判與評判，開會討論下列諸問題：

(甲) 田徑賽

- 一、商定各人之職務。
- 二、採用何種規則。

- 三、錄取名額及計分法。
- 四、開列應用之表格，交編配股劃製。
- 五、開列應用之器物，交幹事股備辦。

(乙)團體表演

- 一、商定各人之任務。
- 二、決定評判方式及標準。
- 三、開列應用之表格，交編配股劃製。
- 四、開列應用之器物，交幹事股置備。

六、陳設股

一小學校單獨之運動會，陳設事宜，祇須一人主之，其應有之工作，可預行分配定妥，令童子軍（無童子軍之校，酌派學生數人亦可）及

校工任之。其注意之點如下：

一、根據運動節目順序，預定陳設之步驟，務使運動會中，時間不致浪費。

二、石灰黃沙等物，如不敷用，可通知幹事股購辦。

三、精密丈量跑道，并於五十米、七十米、八十米、百米、二百米、四百米等起終點，設立標記，以免臨時丈量。

四、劃分較費時間之百米、二百米跑綫，可於開會前劃就。

五、運動會中應用之器物，應收集一處，以便取用。

七、其他各股

其他各股，會前工作至簡，如編製臨時預算，會計股之事也。男女來賓席次之分設，招待股之事也。維持秩序之人之派請，（選派本校之童

子軍或學生或聘請他校之童子軍）崗位之配置，輪班之人數規定，糾察股之事也。至報告救護兩股，祇須開列應用之器物藥品，交幹事股備辦而已。

## 第二節 運動會時

運動會前，各股分工合作，預備週密，則運動會時，只須分別負責，按步舉行，事甚易易。但應行注意之點，亦殊不鮮，列之如下：

### 一、開幕時注意事項

- 一、會長及黨政機關指導人員，須先時到會，俾得准時開幕。
- 二、會長及黨政機關指導人員之報告訓詞，以及來賓之演說，務求簡明，以免浪費時間，而合兒童程度。
- 三、開幕典禮，全體職員與運動員，應共同參加。

二、運動員注意事項

一、運動員須集合於會中規定之休息地點，便於點到。

二、運動員非經點名傳達入場，不可自由入內，妨礙評判，破壞秩序

序

三、運動員應遵守比賽規則，不願有不應當之失敗，更不貪不適當之勝利。

四、運動員須知運動不僅比較技術之短長，更足以測驗道德之高下。

五、運動員運動既畢，應即離場，不可窺探記錄，并與裁判員爭辯。

六、運動之前，不可飽食，致礙衛生。

三、田徑賽裁判注意事項

意發表。

- 一、於開始比賽前若干時到場，以便臨時有所會商。
- 二、原定運動順序，非至萬不得已時，不可變更。
- 三、裁判員應各盡其責，不可越俎代謀。
- 四、裁判員於各項比賽之結果，未曾確定時，不可以個人資格任意發表。
- 五、遇有疑難問題，須聽總裁判之處置與決定。
- 六、徑賽預賽，錄取者之號數，應即交報告員揭書於運動員休息處，以便複賽或決賽之點到。

七、紀錄員不可以其記錄，隨意示人。

八、運動時間不敷時，田賽與徑賽，得同時舉行。

九、決賽後，須即量磅優勝運動員之身長體重。（甲組除外）

十、某項運動終了，總記錄應即登記核算，以免一時合計，不能即行給獎。

運動會時，田徑裁判員之工作，最爲繁重，惟一切裁判方法，本局已出有田徑賽裁判法一書專論及之，茲不贅。

#### 四、團體表演評判注意事項

一、評判在二人以上，則其任務之分配法有二：（一）各節表演，評判員各自記明分數，畢後彙計平均，以定各該節成績之高下。（二）隨器械運動，則任器械運動評判，丙專國術，則任國術評判。二者相較，各有利弊，前者無獨斷之病，而有強不知以爲知之憾。後者則反是。蓋計分之寬嚴，人各不同，各人之所長，又未必一律也。但據予歷來經驗所得，則後者

似優於前者，以評判者之於各類表演，必能知其概要，而無顛倒黑白之虞也。

二、團體表演之批判，向無確定之標準，美人麥克樂氏，曾著有普通體操評判的標準法，雖精密，但記錄計算，均甚繁瑣，不適用於實際之應用。故余於小學運動會團體表演之評判，另定一簡單之標準如下：

- (一) 動作三十分
  - (二) 精神三十分
  - (三) 教材二十分
  - (四) 教法十分
  - (五) 其他十分
- 合計百分

此種標準，不論遊戲、舞蹈、器械運動、國術，皆可應用。如舞蹈之姿態韻律，器械運動之姿勢種數，遊戲之格式技能，國術之力量諧和，皆屬之動作。舞蹈之意態情感，器械運動之嚴整果敢，遊戲之德性態度，國術之勇猛沉着，皆屬之精神。以體育方法之鍛鍊兒童，身體與精神並重，故定

生○級年○

		名 稱	分 數	評 判
		及 短 評 點		
		動作		
		精神		
		教材		
		教法		
		其他		
		人數		

演節目，以免臨時抄錄之繁。表之式樣如下：

三、評判員須先令編配員劃製評判表，按照節目單，先自填註表

演時其他問題之意見。  
分相等。(三)(四)兩項，均屬於教師方面，惟教材之程度不當，方式不合，每勞而無功，故(三)之定分倍於(四)。其他一項，包括評判員對於表

四、評判員於各點分數之旁，須註以短評，以爲撰著評案之根據。

五、團體表演，以普及爲要，如於全級之中，抽去劣等生，而僅以一部份優秀生上場表演，則既失成績之真，且又不合普及之旨，評判者可先查報告單，將其預定之人數，（即應有之人數）填入評判來人數欄內。如上場表演人數，與預定人數相同，則於該欄短評格內寫一符字；如或缺少，可寫缺少若干人，並須根據其缺少之比數，降落其等第。

#### 五、團體競技裁判注意事項

一、五十米跑裁判法 場中劃五十米跑綫一道，令全數學生成單行縱隊，第一人站於起跑綫後，聞槍聲出發後，餘人均移前一步。（即第二人站在第一人之位置上）終點裁判員見第一到達終點，迅即以高舉之小旗，揮手降落，第二人見旗落，立即出發前跑。（第二人起跑後，

終點裁判隨將小旗高舉。如是，賡續而下，至末一人而止。當第一人出發時，計時員即按錶使行，至末一人到達終點時，即按表使止。記此全部之時間，以全人數除之，即得平均成績。

二、立定跳遠裁判法 場中劃一極長之直線，其一端劃一短橫綫，（連接長綫成丁字形）謂之起點綫，第一人站在起點綫後，（足尖近綫）向前跳出，裁判員即於其着地最後之點，以鐵杆劃一短橫綫，第二人即於此綫後起跳。如是賡續而下，依照直綫，向前跳遠，至全數學生跳畢，乃丈量其總尺寸，而以全人數除之，即得平均成績。

三、壘球擲遠裁判法 此項運動，裁判員雖於各個人所擲之遠度，分別丈量，與選手比賽無別，但亦須將全數學生作一縱隊，排列於擲發綫後，依次繼續行之，以免重複頂替。畢，以各個尺寸併合，再以全人數

除之，即得平均成績。

四、五十米跑與壘球擲遠，只須於排列縱隊時點計人數，無須各個點名，跳遠則須將報名時開附之名單，依次點名出跳，點名者並須注意其有否重複頂替。

#### 六、編輯會場新聞注意事項

會場新聞，為運動會中之臨時刊物。如運動之成績，觀衆之批評，節目之變更，對於運動員或觀衆之通告，以及其他有趣味之新聞，畫稿，均可採入。列其注意之點如下：

一、採集新聞以及善寫印刷，須出之以極迅速之手腕，否則，一失時機，即成明日黃花矣。

二、關於運動成績及名次之記載，須極正確，不可稍有錯誤。

三、印刷務求清晰美觀，否則人將棄而不閱。

七、編配員注意事項

編配員即不兼會場中其他職務，亦須准時到場，因有下列三種工作也。

一、將各項運動之報名單，悉數携帶入場，遇有點名表分組表上脫漏錯誤等情，可當場檢對更正。

二、徑賽預賽後，即將錄取者之號數抄出，製成複賽或決賽表格。

三、徑賽運動員點名時，發見缺席過多，須即變更其前定之預賽分組。

八、報告員注意事項

一、報告員須切實與評判聯絡，則各項運動之起止，以及成績名

次之宣佈，不致錯誤。

二、報告員須顧及多數人之聞聽。

三、各項運動之進行，按照節目，順次報告。如田徑運動順序有所變更，須以總裁判之通知爲憑。團體表演順序有所變更，須以總評判之通知爲憑。

九、會場秩序之注意

一、運動場外，須設範籬，或其他界限，以免觀衆麇集運動場內。

二、參觀之人，固愈多愈妙，但至來賓席滿之時，亦須加以限制，以免擁擠。

三、不論男賓席或女賓席，均須令幼者在前，長者列後。

四、最前列參觀之兒童，可令其盤坐地上，使後方之人，不能前擠。

越界入場。(指運動場非指會場)

五、非場內任有職務之本校教職員，不可自由入場，免爲他人所藉口。

六、田賽時，場中與賽之運動員，不可圍立沙坑之旁，遮蔽觀衆視線。

七、徑賽時，場內尙未與賽之運動員，不可奔馳鼓噪，或至終點圍觀。

八、徑賽運動員，到達終點後，不准有人前往扶持。

九、來賓或運動員，露有破壞秩序之微，糾察員即須前往糾正，報告員即須予以警告。

十、秩序既經破壞，評判股須立即宣佈停止運動，待秩序恢復後，

再繼續運動。蓋場內秩序紊亂之時，裁判員極難行使職權。

十、給獎、注意事項、

運動會之製辦獎品，分給優勝之人或級，為學校運動會之通例。但給獎之旨，非酬庸其勞績，乃鼓勵其將來，并興起其他未獲獎者，此主持運動會者所不可不知也。下列各點，亦應注意及之：

一、獎品不求物質之珍貴，能使優勝者得之，足為永久之紀念可也。

二、團體競技與團體表演之優勝級，給以旗幟或獎狀，懸於該級教室內，為全級共同紀念之物，個人不必另給獎品。

三、勝者驕，敗者餒，為運動會最壞之結果，主持運動會者，於給獎時，須懇切曉諭之。

四、田徑賽各組中，創造新紀錄（以本校爲限）之運動員，應特加鼓勵，另給獎品。

五、個人競賽，雖不在得獎之列，但於此一學年或一學期內，其本人運動成績，實有長足之進步，學校當局，亦得與以獎品。

除評判、編輯、招待、糾察、編配、陳設、報告、救護外，其他各股職員，在會場中雖無重要之任務，但亦當集於一定之所在（不限場內）以便互相接洽，庶無意外之事發生，間或有之，亦得隨時共同解決。

### 第三節 運動會後

普通小學校之於運動會也，事前則注意預備，令學生爲過量之練習，即廢棄其他課業，亦所不惜，迨運動會期一過，於兒童體育問題，即掉首不顧，此種一暴十寒之教育，所獲能有幾何？故欲完成運動會之價值，

會後之注意，不應減於會前。其尤要之事有三：

一、運動會紀念刊

此項刊物之旨，在紀載運動成績，以資前後之比較。紀錄經過情形，以爲異日之借鏡。其門類如下：

(一) 序言。

(二) 攝影。

(三) 言論。(開會及給獎時之訓詞演說詞均可選用)

(四) 籌備經過。

(五) 開會及給獎情形。

(六) 各項成績紀錄。(最好列表與前數屆之成績相比較)

(七) 團體表演材料。

(八) 評判員及來賓之評語。

(九) 各項章則。

(十) 職員錄。

二、評判員評語

評判而僅及名次之高下，勝負之誰屬，未免失之消極，能集合各評判之意見，作真切之評語，矯正謬誤，指示缺點，為師生教學改進之機，其效不愈於品評甲乙乎？

一、田徑運動之評語，應舉出各項運動姿勢或方法不合之點，並示以補救方法。

二、球類運動，除技術上之批評外，更須注意其運動之德性，及全隊之合作工夫。

三、團體表演，應注意於動作之是否切實有用？學生之是否獲得體育上之功效？教材之程度，表演之韻律姿勢，是否有不合之處？

此項評語，不厭其詳，能於運動會後，邀集評判員及來賓之富有體育學識者，開一批評會，則所獲更巨。

### 三、成績揭示

各級教室之內，製貼各種運動成績比較圖表，如四年級教室內，應將以前各屆運動會中，四年級參加個人競技之人數成績及分數，團體競技之成績名次，團體表演之等第名次，與此次運動會之結果，列表比較而張貼之。再以該級以前運動會中之成績，與本屆運動會中之成績，列表相較，以紀其進步之遲速。如能在運動會時，攝製優勝員之運動照片，懸之室內，更足以資感興。

其他如會計股之編造決算，文書股之函謝裁判及其他職員，幹事股之檢藏各種運動器物，均爲應有之手續，無煩著者之喋喋也。

## 第七章 聯合舉行之運動會

聯合舉行之運動會，其規模之大小，與參加校數之多寡成正比例。其種類雖有數校聯合，全縣聯合，全市聯合，分區聯合之別，但其籌備過程，開會及結束事宜，並無顯著之區分，故併合述之。

前章所述一校單獨舉行之運動會，係規模最大之組織與辦法，各種聯合運動會援例以行，均頗適合無礙。茲舉其不同之點，與特應注意之事項如下：

### 第一節 各種職員之產生

聯合運動會之籌組，由發起舉行此會者，（即縣市聯合運動會之教育局，區聯合運動會之區教育會或區教育委員，數校聯合運動會之

發起校。召集各校校長會議，由校長會議推定運動會籌備委員，由籌備委員會決定事務技術兩部之主任，各股之重要職員，田徑運動之總裁判，團體表演之總評判，球類運動之總裁判。此種公開之組合，絕無流弊；即或運動會時，發生不幸事件，各校亦不能向裁判員及其他職員責難，以各部職員及裁判員，均受各校之託，而代行其職權者也。若上列人員，均由發動舉辦聯合運動會者，決定聘請，每犯專斷之嫌，而是非亦易生焉。至各類運動之裁判員，則由總裁判開具名單，由會照請，庶能收協同一致之功。

## 第二節 籌備日期

聯合運動會之籌備時期，應較一校單獨舉行之運動會為長。因在主辦者方面，人數多，手續繁，日期短促，極易草率錯誤。在參加學校方面，

如運動會歌，會操教材之教學，田徑球類運動之預選，均頗費時日。故籌備日期之開始，至少須在運動會期兩個月前。

### 第三節 聯合運動會規程

規模較大之聯合運動會，常擬具規程，呈請上級官廳備案，以爲施行之根據。附擬全縣小學聯合運動會規程式樣，以供參考。

#### 第一章 總則

- 第一條 本會以促進小學體育，增加兒童運動興趣爲宗旨。
- 第二條 凡本縣縣立及私立已准立案之小學校，皆得參加。
- 第三條 本會會場，設在縣立第一公共體育場。
- 第四條 本會開會日期，定二十二年四月十二日至十五日。
- 第五條 本會設會長一人，會務主任一人，主持一切會務。

第六條 本會辦事，分事務技術二部，每部各設主任一人。

第七條 本會運動，分田徑球類團體表演三種。

### 第二章 事務部

第八條 本部分幹事、會計、文牘、編輯、招待、糾察六股，除設主任一人外，每股職員無定額，由主任視事務之繁簡酌定之。各股細則另訂。

### 第三章 技術部

第九條 本部分裁判、編配、陳設、報告、救護五股，除設主任一人外，各股職員無定額，由主任視事務之繁簡酌定之。各股細則另訂。

### 第四章 附則

第十條 本規程由縣教育局呈奉縣政府核准後施行。

#### 第四節 競賽及表演規則

聯合運動會籌備委員會成立，各部股組織就緒後，即須開會擬訂競賽及表演規則，分發各校，以便遵照參加。茲草一縣聯合運動之競賽及表演規則，以示一例。

第一條 本會由縣教育局主辦，凡本縣縣立及私立已准立案之小學校，均得參加。

第二條 本會所定男女組別，運動項目，錦標種類如下：

(甲) 個人錦標，祇田徑賽有之，計分十種。

(子) 男生甲組 體重九十磅以上，身長五十九英寸以上。其項目為：(一) 百米，(二) 二百米，(三) 四百米，(四) 八十米二呎低欄，(五) 急行跳遠，(六) 急行跳高，(七) 三級跳遠，(八) 撐竿跳高，(

九) 八磅鉛球。

(丑) 男生乙組 體重八十磅以上，九十磅以下，身長五十六英吋以上，五十九英吋以下。其項目爲：(一) 百米 (二) 二百米 (三) 四百米 (四) 八十米二呎低欄 (五) 急行跳遠 (六) 急行跳高 (七) 三級跳遠 (八) 六磅鉛球。

(寅) 男生丙組 體重七十磅以上，八十磅以下，身長五十四英吋以上，五十六英吋以下。其項目爲：(一) 百米 (二) 二百米 (三) 急行跳遠 (四) 急行跳高 (五) 三級跳遠 (六) 四磅鉛球。

(卯) 男生丁組 體重六十磅以上，七十磅以下，身長五十四英吋以上，五十四英吋以下。其項目爲：(一) 七十米 (二) 百米 (三) 急行跳遠 (四) 急行跳高 (五) 壘球擲遠。

(辰)男生戊組 體重六十磅以下，身長五十英吋以下，其項目爲：

(一)五十米，(二)七十米，(三)立定跳遠，(四)急行跳高，(五)壘球擲遠。

(巳)女生甲組 分組標準同男生甲。其項目爲：(一)百米，(二)二百米，(三)急行跳遠，(四)急行跳高，(五)四磅鉛球。

(午)女生乙組 分組標準同男生乙。其項目爲：(一)七十米，(二)百米，(三)急行跳遠，(四)急行跳高，(五)四磅鉛球。

(未)女生丙組 分組標準同男生丙。其項目爲：(一)七十米，(二)百米，(三)立定跳遠，(四)急行跳高，(五)壘球擲遠。

(申)女生丁組 分組標準同男生丁。其項目同女生丙。

(酉)女生戊組 分組標準同男生戊。其項目爲：(一)五十米，(二)

七十米，(三)立定跳遠，(四)急行跳高，(五)壘球擲遠。

(乙)團體錦標以學校為單位，計分十一種。

(子)男生田徑賽錦標。

(丑)女生田徑賽錦標。

田徑賽除上列之項目外，尚有男生八百米替換賽跑，女生四百

米替換賽跑兩項，其所得分數，列入團體，個人不計。

(寅)男生小足球錦標。

(卯)男生籃球錦標。

(辰)男生排球錦標。

(巳)男生網球錦標。

(午)女生排球錦標。

(未) 女生籃球錦標。

(申) 女生網球錦標。

(酉) 男生團體表演錦標。

(戌) 女生團體表演錦標。

男女生混合之表演，男多於女者，列入男生團體表演，女多於男者，列入女生團體表演。

第三條 各種錦標，各校選派參加競賽表演之人數如下：

一、田徑賽 每校每項運動每組至多加入四人，每一運動員，至多加入三項，(替換賽跑除外)男女生同。

二、小足球 每校一隊，以九人爲限。

三、籃球 每校一隊，以十二人爲限，男女生同。

四、排球 每校一隊，男生以十一人爲限，女生以十五人爲限。

五、網球 每校一隊，以四人爲限，男女生同。

六、團體表演 十二班以上之校，加入四節，九班以上之校，加入三節，六班以上之校，加入二節，六班以下之校，加入一節，多表演者聽。每節表演人數，佔全班兒童百分之八十。

第四條 本會各種比賽表演，裁判之依據如下。

(甲) 球類田徑比賽規則，參照全國運動會與中華全國體育協進會最近制定之比賽規則。(其中小足球比賽，用上海市立第一公共體育場制定之小足球規則。)

(乙) 團體表演裁判標準，(一)動作三十分，(二)精神三十分，(三)教材二十分，(四)教法十分，(五)其他十分。合計百分。

第五條 本會各種錦標競奪法如下：

一、田徑賽錦標

(甲) 每項運動，各組錄取優勝者四名，其分數以五三二一計算，任何個人積分最多者，得個人錦標。如兩人或兩人以上，積分相等時，則以得單項運動第一名較多者得錦標。如所得第一名之多少又相等時，則以得第二名較多者得錦標。餘類推。

(乙) 將各校所得之總分數，與各該校學生數，(一二年級生除外) 以百分比率計算，其最優者得團體錦標。例如甲校學生數四十六，得十八分；乙校學生數九十五，得二十二分；丙校學生數一百五十七，得二十四分。則甲校得百分之三十九有奇，居首；乙校得百分之二十二有奇，列次；丙校得百分之十五有奇，居末。

二、小足球錦標 採淘汰制而用編配法抽排順序，決賽之優勝者，得錦標。各場比賽，遇有至終了時，不分勝負者，得延長二十分鐘，如再成和局，則另訂時間補行之。

三、籃球錦標 採淘汰制而用編配法抽排順序，決賽之優勝者，得錦標。各場比賽，遇有至終了時，不分勝負者，男生應延長五分鐘，或數次五分鐘，至勝負判分爲止。女生則不延長時間，而以兩隊中之得場球較多者爲勝，若兩隊所得場球數目又相等，則以兩隊中之犯規次數較少者爲勝。

四、排球錦標 採淘汰制而用編配法抽排順序，決賽之優勝者，得錦標。各場均以三局兩勝法判勝負。

五、網球錦標 採淘汰制而用編配法抽排順序，決賽之優勝

者得錦標。各場比賽均單打兩組，雙打一組，以三局兩勝法分勝負，三組中勝滿兩組之隊爲優勝。

六、團體表演錦標 用第四條所開之標準評定分數，然後依照第三條規定之節數，平均計算，其得分最多者得錦標。如參加表演之節數人數有所變更，其計算法亦應隨之而變更，以免別選取巧之弊。凡表演節數少於規定節數者，則併合表演各節之分數，而以規定之節數除之，作爲該校所得之分數。其表演之節數多於規定之節數者，則選取其中優良之幾節（與規定節數相符）平均計分。凡表演人數少於規定人數者，則所少人數百分之幾，所得分數亦扣去百分之幾。如兩校或兩校以上分數相等，則以各節參加人數較多之校爲優勝。

第六條 球類及田徑賽，均不設亞軍。惟團體表演，特設亞軍五名，以分數居第二第六之校膺之。

第七條 本會參加校數衆多，運動順序之支配，務求時間經濟，手續簡捷。各學校及運動員，務須遵守本會一切規則，完成美滿之結果，下列各點，尤宜注意。

(甲) 運動員參加數種錦標，或田徑運動之數項者，如遇運動時間衝突，應由校方設法救濟，或犧牲關係較輕之一種，不得藉故請求更改順序，致礙大局。

(乙) 田徑賽每項運動開始時，由報告員報告該項運動員入場，凡三次，最後一次報告後五分鐘點名，其不到者，作為缺席，過後入場，不得要求補行比賽。

(丙)徑賽運動員，每組(預賽編配之組)預賽完畢，即須離場，不可圍立終點，致礙裁判，違者取消其複賽或決賽權。乙丙丁戊組(體重身長之組)決賽完畢，隨即至量磅處檢查身長體重，其已獲優勝，而離場不與量磅者，即行取消，而以下一人遞補之。

(丁)田賽運動員，在參加比賽時，應坐於席上，不得任意走動，致亂秩序。待田賽裁判員呼及本人號數，令其預備時，始得起立活動筋骨。

(戊)各項球賽與賽之球隊，逾規定時間十分鐘，尙未到場者，作爲棄權。雙方不到場，均作棄權。

(己)籃球比賽時間，分爲四節，每節八分鐘，共賽三十二分鐘。第一節與第二節，第三節與第四節之間，均休息二分鐘。第二節與第一

三節之間，休息五分鐘。男女生同。

(庚)各項賽球，與賽球隊，不得當場提出提議，或藉故中止比賽，違者作棄權論。

(辛)田徑賽或球類，勝負之判定，學校當局，如有所抗議，應於比賽告終後二小時內，用書面提交技術部解決之。

(壬)運動員對於裁判員之裁決，應絕對服從，若有抗爭及其他不道德之行爲，得取消其比賽之資格。

(癸)團體表演，由報告員報告入場，凡三次而罷。最後一次報告後，閱五分鐘，尙未入場者，作缺席。過後入場，不得要求補行表演。

此項規則，在著者之意，第五條所列田徑賽團體錦標及團體表演錦標之競奪法，頗有研究之價值，足供一切小學聯合運動會之採取。良

以此種辦法，各校得標之機會均等，不受班級人數多寡之影響也。

### 第五節 大會操

聯合運動會中，恆有大會操一項，其材料以簡易之模仿動作爲宜。如係中高級兒童混合操演者，則以中級兒童之程度爲準。操演人數，視運動場之大小而定，各校所出之人數，本當與全校學生數成正比例，但亦得就事實上之便利，附近學校，所出之人數較多，遠地學校，所出之人數較少。會操時，欲求行列整齊，動作合一，須預先公佈各校排列順序，按次魚貫入場。場中滿劃平均之方格綫，其格數等於會操全體人數，各人站立一方格中。指揮者立高台上，用傳聲筒傳達口令。如猶恐學生臨時慌亂錯誤，則更請一人立高台上，與學生同向，聽從口令，表演動作，以爲學生之模範。茲附會操教材如左，以示一例：（高級與中級適用）

一、升梯 (一)左手高舉，右膝前上屈。 (二)換右手高舉，左膝前

上屈。如是左右交換繼續行之，至四個八拍子而止。學生可呼唱。

二、定風針 (一) (二)右臂側平舉，左臂前平屈，頭向右轉。 (三)

(四)左臂向側展開，成側平舉之姿勢，右臂收回而成前平屈之姿勢，頭向左轉。如是左右交換繼續行之，至四個八拍子而止。頭與臂之動作，均徐而不疾，學生不呼唱。畢頭與臂還原。

三、顛盪小艇 手叉腰，腳分開跳。 (一)右膝屈，成側箭步狀，同時

左脚微離地，上體就勢略向右傾。 (二)左膝屈，成側箭步狀，同時

右膝直，腳微離地，上體就勢略向左傾。如是左右交換繼續行之，

至四個八拍子而止。學生可呼唱。畢兩腳仍分開，膝直，手放下。

四、拋沙 (一) (二)上體前彎，膝微屈，兩手下垂，作捧沙狀。 (三)

(四)臂用力疾向前上舉(兩手距離與肩相等)作拋沙狀，體膝俱直。如是繼續行之，至四個八拍子而止。學生不呼唱。畢手脚還原。

五、快樂的兒童 (一)兩臂側上舉，合拍手掌於頭上，兩腳側分開跳。(二)兩臂側下垂，合拍手掌於身後，兩腳併合跳。如是繼續行之，至四個八拍子而止。學生可呼唱。踏脚四個八拍子。

六、雞展翅 (一)(二)兩臂徐徐側平舉，右腳斜後出，趾點地，同時深吸氣。(三)(四)臂與脚徐徐還原，深呼吸氣。(五)(六)兩臂徐徐側平舉，左腳斜後出，趾點地，同時深吸氣。(七)(八)臂與脚徐徐還原，深呼吸氣。如是再行三次，至四個八拍子而止。學生不呼唱。

## 第六節 會場佈置圖

大規模之小學聯合運動會，欲使參加學校，明瞭本校參觀席次，全場出口入口，使各運動員明瞭各種運動之運動場所在，及休息、點名、查驗體重身長等處，須先期繪一會場佈置全圖，分發各校，以便查看，並指報學生。茲附上海市第四次小學聯合運動會（在市立第一公共體育場舉行）會場平面圖一幅，以資參考。

## 第七節 編配注意事項

（一）聯合運動會，運動節目繁多，節目單上，田徑運動，雜於團體表演之間，每不醒目，應於田徑運動之上，另加符號，或以較大之字印之，以資辨別。

（二）徑賽之預賽，當避免同校之人，及成績優良之人，列於同組。方



項目	賽員	一	二	三	四
百米					
二百米					
四百米					
八十米二呎低欄					

○○小學校參加田徑運動員名單(男生甲組)

○○○小學聯合運動會

法可參看本局出版之田徑賽裁判法第一章第二節第六條。

(三)遠地學校，多數學生留宿於外，極感不便，所有團體表演，可均排於第一日，俾一部份學生，可先行返校。

(四)各種運動報名單，與一校單獨之運動會略殊，示其式樣如下：

聯合舉行運動會

八百米替換跑					
八磅鉛球					
擲竿跳高					
三級跳遠					
急行跳高					
急行跳遠					

〔注意〕(一)此單於○月○○日○時前填送到會，過期不收。

(二)各項運動成績優者列前，次者列後。

上表男女生各組格式相同，惟項目有異耳。

○○○小學聯合運動會

○○○小學校學生參加田徑運動項目單(○生○組)



聯合舉行之運動會

○○○小學聯合運動會

○○○小學校參加籃球運動員名單

姓	名	職	位	號	數	年	級

隊長姓名( )

「注意」(一)每隊球員以十二人為限。

各項球賽之報名單，格式相同。惟網球報名單，可刪去號數欄，職位欄改為單雙打。

○○○小學聯合運動會

○○○小學校團體表演報名單

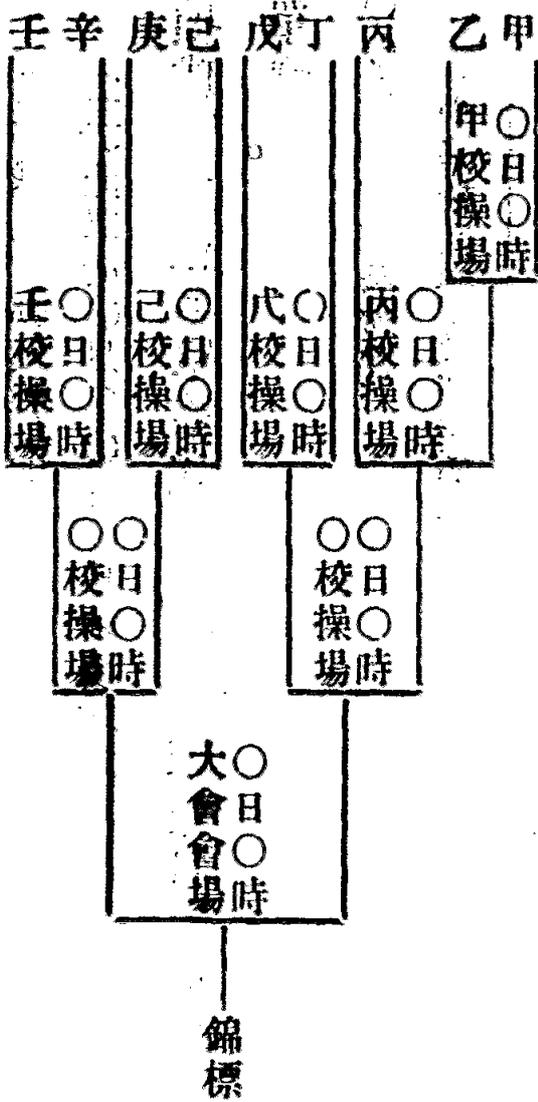
節目名稱	級別	表演人數	全班人數	表演時間	男女生

〔注意〕（一）每節表演人數，佔全級人數百分之八十。

（二）球員背部須按照名單上之號數，編釘號碼字。  
（三）此單於○月○○日○時前填送到會。

(五)聯合運動會中，球類比賽，參加校數衆多，而求比賽時日緊縮，當然以淘汰制爲宜。預賽複賽，可於會前舉行，地點以雙方便利爲宜，不限於運動會會場。惟最後之決賽，必在運動會會期會場之內。茲附一淘汰比賽順序表如下：

(二)此單於○月○日○時前填送到會。



### 第八節 公告事項

一校單獨舉行之運動會，對於參加運動者應知之事項，可隨時通告問訊，而無隔閡誤會之弊；聯合運動會則不然，事前多方籌劃，猶有疏漏之處。爰舉其尤要者如次，以備籌辦者之查閱。

- (一) 開會日期。
- (二) 第一日開幕時間及其他各日開始運動時間。
- (三) 各種運動報名開始及截止期。
- (四) 領取田徑賽號布日期。
- (五) 號布之釘法。
- (六) 運動會時，各校到會，須先至辦事處報到。
- (七) 各校教職員（任有會場職務者除外）及未經點名令其入場

之運動員，一概不准入運動圈內。

(八) 開會期內，天雨之辦法。

(九) 遠途學校學生，膳宿辦法。

(十) 團體表演所用器械，由會備，抑由各校自備。

(十一) 會中必須印發之件，爲(一)運動會歌，(二)會操教材及排列法，(三)競賽及表演規則，(四)職員名單，(五)各種運動報名單，(六)田徑運動員號數表，(七)運動節目順序表，(八)球類比賽順序表，(九)會場佈置圖。

### 第九節 職員

聯合運動會之分部分股，與一校單獨之運動會相同，惟須添設一會務主任，以總其成。以縣市或分區聯合運動會之會長，大都由教育局

長或區教育委員擔任，於兒童體育運動比賽，未必專精，難以直接處理各項事宜也。

### 第十節 田徑賽總記錄表

小學聯合運動會之田徑運動，以分組比賽，故總表至為繁複，舉其格式，以備參考。

(一) 田徑賽成績記錄表 介紹上海市第一次小學聯合運動會田徑賽成績紀錄表，見另頁。

(二) 學校及個人名次總分表 校數衆多，一時不易計其總分，爲總記錄者，可先劃印各校總分表，每項運動決賽終了，隨即查校填記分數，全部運動終了，乃按校分別結算畢，查出各組個人總分數，順次填記於個人總分表內，再查出各校學生數總分數之百分比率，順次填記於



# 上海特別市小學校第一次聯合運動會田徑賽成績紀錄表

男 校						女 校						
項目	組別	次第	號次	姓名	校名	項目	組別	次第	號次	姓名	校名	成績
五十米	丁組	第一	282	沈奕	漢安	五十米	甲組	第一	31	薛王金	城德	七秒五分之四
		第二	70	德華	德華			第二	222	王根	西比	七秒五分之四
	第三	253	正金	和廣	第三		32	李根	萬西	八秒五分之一		
	第四	66	福金	比南	第四		230	李根	萬西	八秒五分之四		
一百米	甲組	第一	682	李陳	和廣	一百米	乙組	第一	231	李根	萬西	八秒五分之三
		第二	1	李陳	和廣			第二	232	李根	萬西	八秒五分之三
	第三	519	李陳	和廣	第三		116	李根	萬西	八秒五分之三		
	第四	696	李陳	和廣	第四		235	李根	萬西	八秒五分之三		
二百米	乙組	第一	594	李陳	和廣	二百米	丙組	第一	236	李根	萬西	十六秒
		第二	44	李陳	和廣			第二	244	李根	萬西	十六秒五分之三
	第三	45	李陳	和廣	第三		6	李根	萬西	十六秒五分之三		
	第四	250	李陳	和廣	第四		135	李根	萬西	十六秒五分之三		
四百米	丙組	第一	343	李陳	和廣	四百米	甲組	第一	31	薛王金	城德	六分七秒二分之一
		第二	801	李陳	和廣			第二	111	王根	西比	五分十一秒二分之一
	第三	276	李陳	和廣	第三		111	王根	西比	六分二秒		
	第四	282	李陳	和廣	第四		230	李根	萬西	五分十一秒二分之一		
八百米	丁組	第一	292	李陳	和廣	八百米	乙組	第一	31	薛王金	城德	四分十五秒十一秒二分之一
		第二	70	李陳	和廣			第二	111	王根	西比	三十九秒二秒
	第三	36	李陳	和廣	第三		231	李根	萬西	四十分六秒二分之一		
	第四	681	李陳	和廣	第四		231	李根	萬西	二十六分十秒		
一百米低欄	甲組	第一	383	李陳	和廣	一百米低欄	丙組	第一	226	李根	萬西	二分三十三秒
		第二	36	李陳	和廣			第二	82	李根	萬西	十八秒
	第三	685	李陳	和廣	第三		235	李根	萬西	十五分七秒二分之一		
	第四	685	李陳	和廣	第四		204	李根	萬西	十四分七秒		
急行跳遠	乙組	第一	776	李陳	和廣	急行跳遠	丁組	第一	154	李根	萬西	三十分十一秒
		第二	294	李陳	和廣			第二	180	李根	萬西	十四分五秒
	第三	334	李陳	和廣	第三		244	李根	萬西	四分五秒		
	第四	250	李陳	和廣	第四		121	李根	萬西	四分五秒		
急行跳高	丙組	第一	343	李陳	和廣	急行跳高	甲組	第一	134	李根	萬西	四分
		第二	401	李陳	和廣			第二	229	李根	萬西	四分
	第三	163	李陳	和廣	第三		234	李根	萬西	四分		
	第四	343	李陳	和廣	第四		82	李根	萬西	四分		
撐竿高跳	丁組	第一	250	李陳	和廣	撐竿高跳	乙組	第一	235	李根	萬西	六分九秒
		第二	712	李陳	和廣			第二	204	李根	萬西	六分九秒
	第三	111	李陳	和廣	第三		154	李根	萬西	六分九秒		
	第四	282	李陳	和廣	第四		180	李根	萬西	六分九秒		
六磅鉛球	甲組	第一	282	李陳	和廣	六磅鉛球	丙組	第一	180	李根	萬西	三十九分二分之一
		第二	283	李陳	和廣			第二	244	李根	萬西	三十九分二分之一
	第三	330	李陳	和廣	第三		121	李根	萬西	三十九分二分之一		
	第四	393	李陳	和廣	第四		244	李根	萬西	三十九分二分之一		
四磅鉛球	乙組	第一	107	李陳	和廣	四磅鉛球	丁組	第一	221	李根	萬西	三十四分八秒
		第二	685	李陳	和廣			第二	113	李根	萬西	三十四分八秒
	第三	401	李陳	和廣	第三		225	李根	萬西	三十四分八秒		
	第四	594	李陳	和廣	第四		230	李根	萬西	三十四分八秒		
三磅鉛球	丙組	第一	349	李陳	和廣	三磅鉛球	甲組	第一	41	李根	萬西	三十二分九秒
		第二	447	李陳	和廣			第二	231	李根	萬西	三十二分九秒
	第三	404	李陳	和廣	第三		134	李根	萬西	三十二分九秒		
	第四	412	李陳	和廣	第四		420	李根	萬西	三十二分九秒		

### 男校八百米接力賽成績紀錄表

次第	校名	代表	成績
第一	廣肇公學	黃葉李 黃谷純 田胡陳 徐錢 金唐羅 俞將	二分
第二	和安小學	光興 羊發 馮鴻 欽榮 生智 耕耕 生麟 顧華 榮	二分
第三	比德小學	寶賢 松錦 應士 春金 培翼 志林	二分
第四	萬竹小學	觀楚 金	二分

備註：一百米低欄因場地不敷改為百米低欄



張君畢業於南京東南大學體育科，我國田徑界之名宿，為八百八十碼全國紀錄保持者，曾出席第三屆全國運動會及第六屆遠東運動會，歷任中國公學廈門大學浙江大學等體育主任，江蘇省立鎮江體育場指導部主任，今以經驗所得，編成是書。

# 田徑賽訓練法

蘇省立鎮江體育場指導  
張恆編

布面精裝一冊定價二元  
函購掛號郵費一角六分

本書乃採用美國米希根大學體育指導亞爾斯之指導方法，對於運動員之飲食衛生，訓練要點，如短距離，中長距離，跳欄，擲重，跳躍等，根據科學方法，作詳細之指導，並附各種運動姿勢之銅版數十幅，印刷殊為精美，為體育指導及田徑賽選手之南針。

# 辦理田徑賽者不可不讀

江南體育師範  
學校校長 王復旦 著

定價六角

郵購掛號寄費一角一分

田

徑

賽

裁

判

法

本書詳述田徑賽運動學中各項裁判員之須知，以及各項運動裁判方法，各種紀錄之表格，並運動會之組織法。凡辦理田徑賽者，不可不



# 五項十項訓練法

阮蔚村編 郝更生校

本書係根據最新之科學方法，詳述五項與十項運動之分別及混合練習方法。全書分上下兩篇，上篇爲五項運動，內分跳遠，二百米，投標槍，擲鐵餅，千五百米諸節。下篇爲十項運動，內分百米，跳遠，跳高，鉛球，四百米，撐竿跳，擲鐵餅，高欄，投標槍，千五百米諸節。指示各種練習方法頗詳。

總發行所 上海法租界勞神父路三九二號

勤奮書局出版

門市部 上海英租界四馬路五五四號

# 女運動員臨陣以前

世界女子運動健將人見絹枝著

一冊全定價九角

郵購掛號寄費一角一分

原著者人見絹枝女士，爲日本女子田徑紀錄之保持者，並爲五十米，二百米，四百米，三級跳世界紀錄之保持者，歷次赴歐美參加國際女子競技，爲世界女運動界第一奇女子，憑其個人經驗，著成是書。劉家壩譯筆，亦殊暢達信美。

全書分上下兩篇，上篇爲「運動場戰」篇，下篇爲「技術篇」，均足資吾國女運動員之借鏡。

# 中學運動會指南

江蘇體育師範校長王復旦著

本書係江蘇體育師範校長王復旦先生，本其歷年辦理運動會之經驗與心得而著成。書中凡舉運動會之組織，籌備，裁判，而甚至於經濟之籌集方法，亦均無不詳加指示。凡欲辦理運動會者，均不可不閱。  
(定價六角) (郵購掛號寄費一角一分)

辦理運動會  
必備參考書

總發行所 上海法租界勞神父路三九二號  
勤奮書局發行  
門市部 上海英租界四馬路五五四號

項翔高著

## 小學運動會指南

本書著者，為小學體育專家，曾服務於各地之小學及師範學校十餘年，本書係本其個人之經驗及見聞而寫成。對於辦理小學運動會，應有之一切常識。詳述無不盡載無遺。  
(定價六角半) (郵購掛號寄費一角一分)

# 勤奮體育叢書

中國唯一之專書 體育專家之結晶  
強身救國之利器 國民人人所必讀

## (一) 體育學理

- |            |                            |              |        |
|------------|----------------------------|--------------|--------|
| 體育原理       | 東北大學體育科專任教授<br>北平師範大學體育系主任 | 吳蘊瑞 合著       | 在印刷中   |
| 體育行政       | 國立中央大學體育教授                 | 袁敦禮 合著       | 在印刷中   |
| 人體測量學      | 復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育專門學校教授 | 蔣湘青著         | 定價一元九角 |
| 運動場建築法     | 江南體育學校校長                   | 王復旦著         | 定價一元四角 |
| 體育之建築及設備   | 東北大學體育科教授                  | 吳蘊瑞著         | 六月底出版  |
| 世界體育史略     | 南開大學體育主任                   | 章輯五著         | 定價六角   |
| 遠東運動會歷史與成績 | 體育著作家<br>全國體育協進會主幹         | 阮蔚村著<br>沈嗣良校 | 在印刷中   |
| 小學體育之理論與方法 | 湖南省立第一師範體育指導               | 陳奎生著         | 定價一元七角 |
| 按摩術與改正操    | 中央大學體育教授                   | 金兆均 合著       | 定價二元九角 |
| 早操與課間操     | 湖南省立第一師範體育指導               | 陳奎生 合著       | 定價五角   |
| 德國復興早操     | 江蘇省立體育場編輯                  | 斐熙元 合譯       | 定價五角   |
| 中學運動會指南    | 上海中等學校體育聯合會主席              | 陸翔千 合譯       | 定價五角   |
| 小學運動會指南    | 江南體師校長                     | 王復旦著         | 定價六角   |
|            | 小學體育家                      | 項翔高著         | 定價六角半  |

晨操教材  
童子軍體操

運動救急法

運動衛生

體育場指南

舞蹈入門

(一) 運動訓練

田徑賽訓練法

田徑賽裁判法

五項十項訓練法

足球訓練法

足球規則問答

足球成功術

籃球訓練法

女子籃球訓練法

成都大學體育主任

成都大學體育主任

運動著作家

東亞體育專門學校教授

運動著作家

東亞體育專門學校教授

上海市立第一公共體育場場長

愛國女學舞蹈教授

國立中央大學體育教授

江南體育師範學校校長

運動著作家

國立青島大學體育主任

中央大學體育教授

江蘇省立鎮江公共體育場場長

中央大學體育教授

江蘇省立鎮江公共體育場場長

東北大學體育指導

彭禮南著

彭禮南著

阮蔚村著

汪于闓校

汪于闓校

王壯飛著

沈明珍著

張恆著

王復旦著

阮蔚村著

吳邦偉著

吳邦偉著

亨脫著

吳邦偉著

宋君復著

定價七角

五月底出版

定價六角半

定價六角

定價七角

定價九角

定價二元

定價六角

在印刷中

定價九角

定價三角

定價五角

定價九角

定價一元四角



# 小學體育之理論與方法

分六角一號掛費寄購郵 角七元一價定 著生靈陳導指育體範師一第立省南湖

## 【容 內】

第一章	小學體育之重要	第十章	柔軟體操
第二章	體育在教育中所佔之位置	第十一章	器械體操
第三章	小學時代兒童體格及天性	第十二章	跳舞
第四章	小學體育之目的	第十三章	武術
第五章	體育運動之分類及其功效與缺點	第十四章	考驗姿勢
第六章	小學校應施之體育訓練	第十五章	小學衛生課程標準及考查方法
第七章	遊戲	第十六章	小學體育運動課程標準及教學時間支配之研究
第八章	田徑賽	第十七章	小學體育成績考查之討論
第九章	走步	第十八章	小學運動會之組織法

借書到館

中華全國體育協進會審定

# 各種運動最新規則

- 最新田徑賽規則 ..... 實洋二角
- 最新全能運動規則 ..... 實洋二角
- 最新男子籃球規則 ..... 實洋二角
- 最新女子籃球規則 ..... 實洋二角
- 最新足球規則 ..... 實洋一角
- 最新網球規則 ..... 實洋一角
- 最新男女排球規則 ..... 實洋一角
- 最新游泳規則 ..... 實洋一角
- 最新業餘運動規則 ..... 實洋一角

(郵購每冊加寄費二分掛號費八分)

總發行所  
上海法租  
界勞神父  
路三九二  
號

## 勤奮書局印行

門市部  
上海四馬  
路五五四  
號

體 育 叢 書

# 小 學 運 動 會 指 南

此 書 有 著 作 權 翻 印 必 究

中 華 民 國 二 十 二 年 五 月 出 版

一 冊 全 定 價 大 洋 六 角 五 分

(外 埠 加 掛 號 寄 費 壹 角 壹 分 國 外 五 角)

著 者

項

翔

高

發 行 人

馬

崇

淦

總 發 行 所

勤

奮

書

局

上 海 法 租 界 勞 神 父 路 三 九 二 號

上 海 英 租 界 四 馬 路 五 五 四 號

門 市 部

勤

奮

書

局

印 刷 者

華

豐

印

刷

鑄 字 所

上 海 浙 江 路 五 百 三 十 六 號

經 售 者

全 國 各 省 各 大 書 局

民國二十九年十一月十九日  
652



3.983
1

