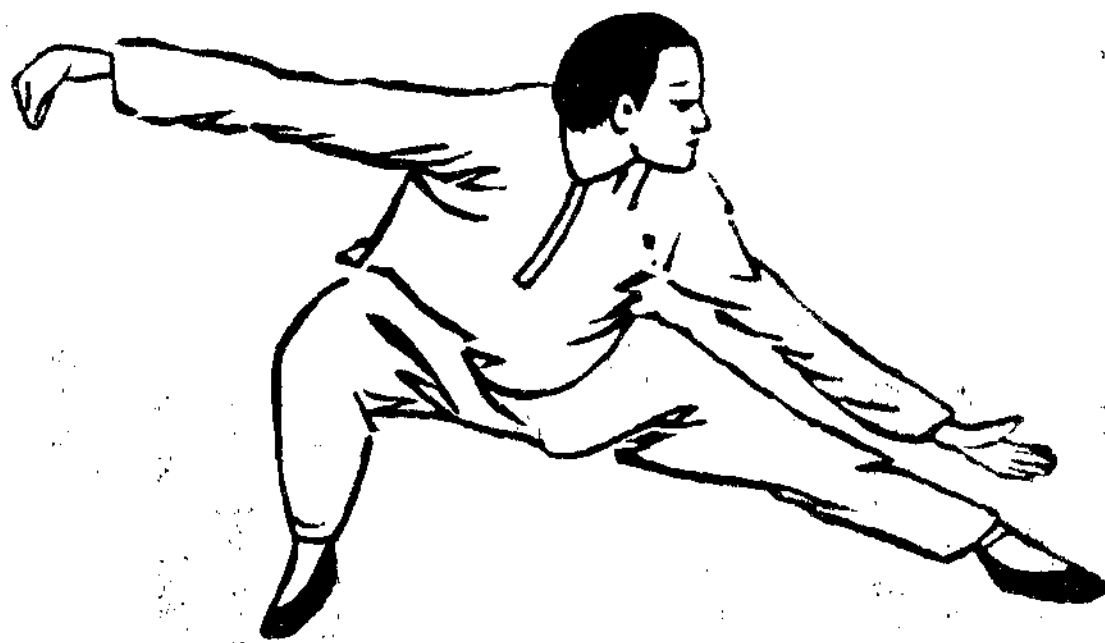


中華民國二十三年一月三十一日出版

# 體育



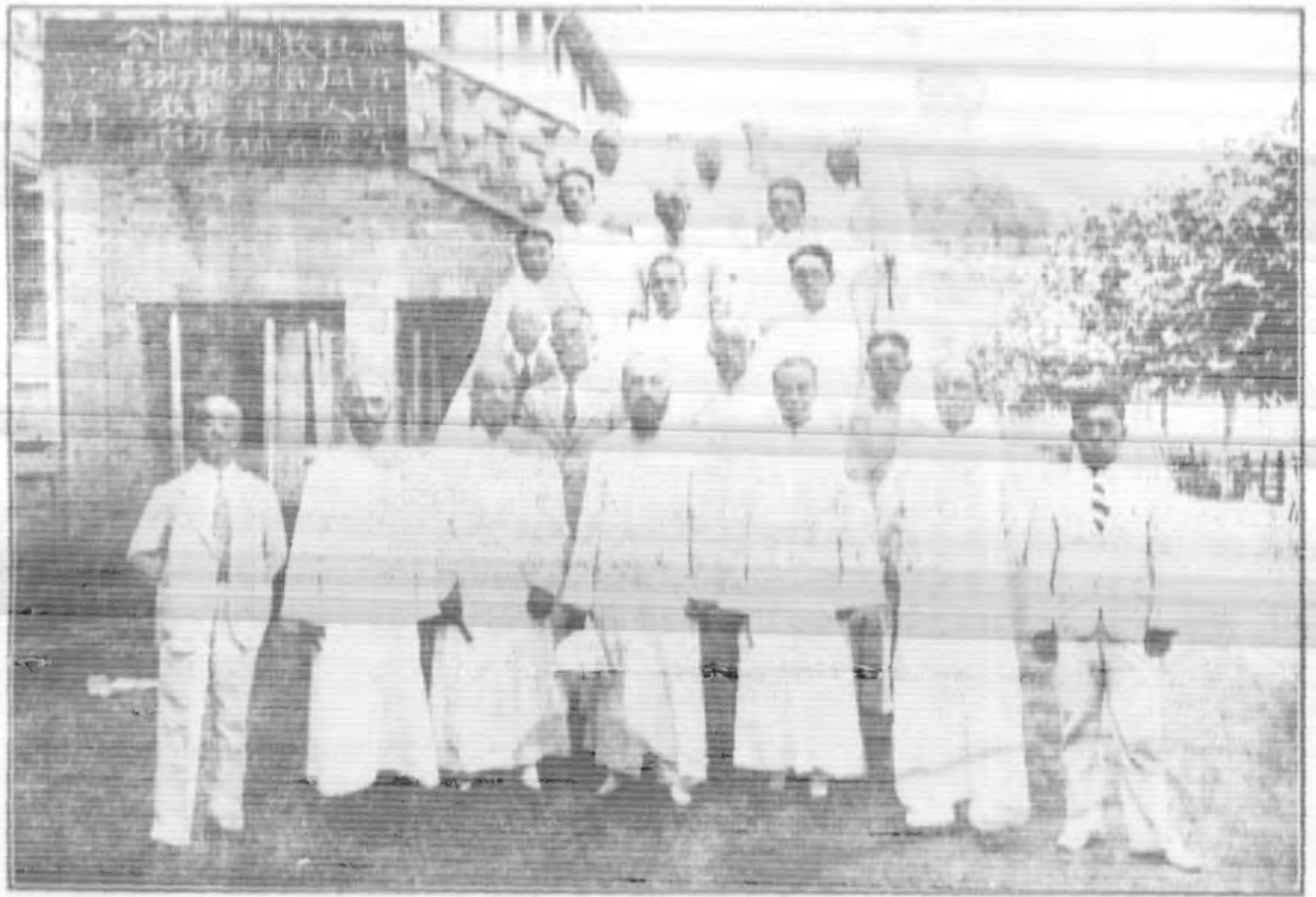
期一第 卷二第

版出館術國市平北

號四六六局西話電號五街斜西單西平北址館

體育類

國立北平圖書館藏



## 目次

### 言論

中國體育之前途

王世杰

提倡國術應求合於教育原則

許禹生

提倡國術當破除迷信力求科學化說

弼範

### 專著

太極拳學

沈家植

### 教材

通臂拳術淺說

張秀林

### 記事

教育部暑期體育補習班記事

北平市市長袁文欽就任本館館長記事

北平市參加第十七屆華北運動會國術預選記事

北平市國術隊出席第十七屆華北運動會記事

### 附錄

## 言 論

### 中國體育之前途

王世杰

教育之目的，非僅爲知識灌輸，實乃整個機體生活之訓練。體育一項，在表面上雖似僅爲大筋肉活動，實則由此引起生理的和心理的變化甚多，蓋爲整個機體生活訓練必不可少之科目。換言之，體育之目的，非僅爲身體鍛練，乃從身體各種大筋肉活動中，對於身心兩面，各各供給以適當之教育機會。機體之發育與健康之增進，固爲身體活動之必然結果，而其他教育上之重要目標，社會道德，基本生活技能與夫善用閒暇之方法等等，亦均可藉各種身體活動以訓練而培養之。更就整個民族立論，體育之重要亦同樣顯著。民族者個人之積，一般國民之體質體力與民族之興衰相關至鉅。體格強健之民族，其表現爲創造，爲進取；體格衰弱之民族，其表現爲苟安，爲退化。故發展國民體育，亦卽延續民族生命之重要途徑。

以上諸義，本盡人能言，然欲收實效，則非教育界人士，政府當局，一致爲嚴重不斷之努力不爲功。國民政府年來爲提倡國民體育，曾於民國十八年四月公布國民體育法，確定國民體育之宗旨；于廿一年八月召開第一次全國體育會議，討論實施國民體育方案；于本年七月

舉辦暑期體育補習班，促進體育師資，以爲推行國民體育之原動力。凡此皆爲政府重視體育之表現。此次更舉行全國運動大會於首都，蓋欲藉以檢閱年來體育推行之實績，並以擴大宣傳，期更能喚起一般民衆之深切注意也。

值茲舉國上下注視體育之時，竊願本年來個人辦學之淺薄經驗，對於今後發展體育之途徑，貢獻數語于國人，以供商榷。

一、體育大衆化。中國目前體育設施，幾全限於學校以內，學校之外幾無體育之設施可言。即以學校內之情形而論，亦頗多令人失望：學校當局與教師往往側重於選手之訓練，而於體育之普及全校學生往往未能爲相當之努力。選手訓練，亦如運動大會之召集，在引起大衆之注意與興會，本爲手段而非目的；倘即以手段爲目的，將使體育失其本義。至於專科以上學校，學生及教師尤往往視體育爲無關輕重，以是政府雖三令五申，列體育爲必修科，終究修習者只占少數，法令只成具文。此種狀況，倘不極力糾正，既可使中小學之體育減其效用，且可使學校以外之業餘運動，不易成爲風氣。蓋體育之企圖，原不在給予學習者以一時之健康或娛樂，而在造成一種愛好活動之終身習慣，苟學童于中學以後，卽失却此種習慣，更難望其於成年以後保持業餘運動之良習。職是之故，學校以外將永無體育，體育遂永無大衆化之可能。英美等國，體育一事所以成爲全國男女老幼之普遍嗜好者，即因體格的鍛鍊，在

各級學校均佔重要地位（美國尤甚），以是兒童在學校中將繼續受十餘年之訓練，可由此造成一種終身不廢之習慣。猶記英國近代哲學家而兼政治家之巴爾弗伯爵，以百忙之身，八十之年，猶必每日作網球之戲，從知彼在伊頓，劍橋等校所受之訓練，其力量為如何也。

二、國術科學化西方體育，即近今所謂普通體育。需待改善之處，本亦甚多；惟在學校中授普通體育之教師既俱係曾受科學訓練之人，則是項體育之改進，自然較為可期。國術為吾國固有之技術，其足補西方體育之不逮，已為近今衆多人士所公認。惟有此種技術之特長者，大率未受科學訓練，以是國術之改善以及如何採行于學校，殊難期諸能授此術之一般教師。年來提倡國術之聲浪雖日高，政府法令雖亦列國術為體育之一種，一般教育界，對於國術一科，終究不免抱幾分猶疑態度者，大半以此。愚意欲使國術在國民體育上佔重要地位，必須先使此術經過生理學，解剖學，心理學，教育學諸專家之精密研究與試驗，然後根據此種科學探討之結果，立為國術標準課程，以行於各校。必如是而後國術能有堅固不搖之地位，亦必如是而後國術與普通體育之爭可以大息。

三、體訓合一現在各級學校，大都設有訓育專員或訓育委員會，司陶冶學生品性制裁學生妄行之責。無此種人員或機關，在專科以上學校，大都無良好成績。以是訓育如何實施，在專科以上學校確為當前之困難問題。竊以為指導學生之行動，利在指導者與學生有密切不斷

之接觸；其在專科以上之學校，學生大率將近成年，或已成年，負訓育之責者，勢不能頻頻以父師之態度臨學生，而宜以半師半友之方式臨之。果爾，則與其設置訓育專員，以臨諸生，似不如慎選體育教師，畀校中體育機關以一部分訓育之責任。蓋體育機關之教師，與學生常有普遍不斷之接觸，較能了解各生之性情，亦較易為有效之規勸。愚意體育師資之訓練與選擇，今後當於技術之外注重品德；各校體育部教師，倘能慎選品德優強者充任，同時即賦以一定範圍之體育責任，其效果或較現制為有進展。

吾國推行學校已三十餘年，其所以未收大效者，實由於推行上之無計畫。政府與教育界人士，對於國民體育之倡導，茲既具最大決心，切實計畫亦從茲大定，庶幾力不虛耗，效實大彰，體育之功績，在民族復興之運動中，不亞於其他任何方面之努力。

### 提倡國術應求合於教育原則

(另見全運會總報告)

許禹生

世道不古。國尚功利。人重競爭。於是強侵弱。衆暴寡。昔人之所鄙為野蠻者。或為今人所尚。各國皆然。無庸諱言者也。吾國素稱舊邦。數千年來。文化武力。甲於全球。近者物質文明日盛。我國民族怠惰偷安。不急起直追。而坐仰其成。於是舶來品盛。漏卮日甚。既已民窮財盡。復日事內爭。不知修養身心。俾能應用於各種建設的科學。以事對外。識者憂之。

。咸歸其咎於民志之衰弱。西人云健康之精神。寓於健全之體格。民族本身既不健全。意志自必渙散衰弱。故惟聲色貨利之是嗜。是不底於亡不止也。政府有鑒於此。極力提倡體育以救危亡。實爲探本之圖。於是廿二年全國運動大會之舉行。蓋藉此賽以興奮人民意志。兼較量生徒之體格能力云。鄙人忝居大會籌備委員之列。迴顧籌備會開會時。會員中或以爲當此國難方殷。正宜全國臥薪嘗胆。運動會之開。當在國家昇平之際。爲民族娛樂之品。不如其已。幸當局力爲主張。以爲國難方殷。正宜趁此時期提倡運動。喚醒全國民族尙武精神。以救危亡。非專爲娛樂也。乃始決定舉行。大會中錦標項目。國術約占七種。曰拳術，器械，射箭，彈丸，踢毬，終之以測力。可謂盛矣。敝人以競賽委員兼任國術股股長。國術選手來會者。約數百人。司裁判者亦達百人。海內知名之士。上自中委省委，部院要人，省館館長大學教授，軍界首領，精嫻國術，熱心提倡者。無不蒞臨以服務。政府正式在京師舉行全運會。固爲第一次。而國術正式加入全運會錦標賽。亦係創舉。臨賽之際。選手無不興趣勃然。淋漓盡致。雖有小齟齬。然大體上各知自愛。自始迄終。秩序井然。是可爲慶幸者也。竊思運動之真價值。在發育一般人民之體魄。而國術之真價值。原含有智，德，美，羣，諸育，習者得藉技術以修養其身心。故選擇此項教材。固當擇其含有教育性質者。而提倡國術方法。亦應使其合於教育原則。似不當專採用好勇鬥狠。類似擂台式之方法。使人民以爲國術

價值。不過如此。啓其輕視國術之觀念。得筌忘魚。數典忘祖。遺其精華。喜其糟粕。豈非大謬不然者乎。敝人忝爲國術股股長，亦嘗思有以矯正之。每欲以表演方式。識別其拳路之優劣得失。以爲評斷。或用其他方法。以糾其打擂式的比賽之謬。惟因謬於時尚。且往日所製定之國術比賽規則。不便盡數推翻。以致略仍其舊。殊可惜也。嘗謂今之提倡國術者。不過以此爲時髦品。非真正認識國術而事提倡者也。葉公好龍。非好真龍。好其似龍者耳。吾不禁爲國術前途悲也。雖然。前事不忘。後事之師。現時無論何種工作。均在試驗時期。儻就此次之經驗而徐謀改善之。或竟達盡善盡美地位。不止國術一門也。昔燕王設黃金台期招天下賢士。乃先尊其不肖者，曾有千金市馬骨之喻。吾深望二十四年全運會舉行時。當必百廢俱興。益臻完善也。謹拭目以待之。

## 提倡國術當破除迷信力求科學化說

弼範

凡世界上任何學問藝術。無不有其正當不移之原理。而由無識者觀之。每覺以爲玄秘。在昔聲光化電各種科學未發明之前。人何嘗不以爲神秘。是故燕雀常笑鴻鵠。蠅蛄不知春秋。以其爲環境所限也。今人常憑其一知半解。輒提筆弄墨。過事批評。或事譏誚。或過推尊。何所見之不知量也。蓋人之知識有限。而天下之事理無窮。以有限之知識。而欲妄論一切。其



不爲有識者所笑。幾希。吾國國術門派衆多。皓首探求。終身研習。尙難登峯造極。而欺世盜名者流。不修學問。往往勾結文齋。朋比爲好。互相利用。以市其奸詭。藉攬聲譽。不知天下之事。各有其相當之價格。非可任意僞造。誇譽過當。多遭天忌。老子云。名者身之殃也。古人云。明哲以保身。所以有識者甯甘受求全之毀。不願得不虞之譽也。日來各報宣傳國術之聲浪頗盛。綜合以觀。不外怪力亂神四字。於是怪誕不經之談。所在多有。不曰力舉千鈞。即曰挾山超海。或曰某善飛簷走壁。窺房越脊。如履平地。行經水面。踏雪無痕。或曰某人工夫如何神秘。百步擊人。隔山打牛。口吐白虹。掌心雷震。某也爲當地之真劍仙。眼有神光。頗似電氣。夫電氣庸非科學乎。即至遭人詰問。則曰此氣功也。非常人所能知。此爲非科學的。非常理所能範也。遁詞知其所窮。吾不料廿世紀科學昌明時代。而尙有此等無常識。甘居落伍劣敗地位之人士耶。查我國拳術。創自修養或醫療而已。遠之如伏羲教陰康作大舞。事運動以療人民痺濕之疾。漢華陀爲五禽經。運動關節。導引血脈。以却病延年。達摩教僧徒以少林十二式。以祛坐禪者之睡魔。張三峯發明太極十三式。以振元末士大夫萎靡不振之精神。凡此皆與德育智育攸關。而毫無迷信神秘存於其中也。清庚子義和團假託拳民。幾亡清室。白蓮紅槍教會。以毒藥迷惘。興奮信徒之精神。知者均目之爲邪教。我國拳術。自庚子以來。官府懸爲厲禁。以爲拳術即義和團。習拳者均拳匪也。拳術流傳岌岌乎中斷。

。乃民國紀元。經各界熱心提倡之志士。力事鼓吹。中外人士。始信其為科學的。信其為藝術的。乃正式加入學校課程。近復提升其地位。名之曰國術。教育部王部長現力提倡國術科學化。而國術家反不知自重。每每譽已斥人。故事神秘。以售其奸。聞者不察。復從而鼓吹之擾亂之。日來互相攻擊。面折教授。約鬥聲辯之事。日見重出。長此不已。勢必為中外人士所側目所鄙棄。仍目拳術為義和團匪。或江湖術士。盜賊妖人而後已。真心愛惜國術者。似不當如此也。前某公因言過其實。與張某忤。同人為排解其間得以無事。旋其徒文某。復譽之過當。有王某等數人與較。憤而旋里。幾若范增。譽之適所以害之。吾不知其何所取也。吾故曰提倡國術。當力求科學化。而我新聞家尤當負其全責。彼妄事誇耀。好炫神奇。一切非科學的諸種怪論。願海內有識之士。起而闢之。

## 專 著

### 太極拳學

沈家楨

第二級 發勁為武事根本論

第一章 專修發勁之理由

第二章 練習發勁之時期

第三章	發勁與用着之異同	第四章	指掌捶之專習
第五章	發勁根本與重學	第六章	八門五步之單式發勁
第七章	太極第二趟發勁拳	第八章	結論
第三級	懂勁乃技擊之極峯說		
第一章	研究懂勁之時期	第二章	沾粘連隨與頂匾丟抗
第三章	懂勁與斷接俯仰	第四章	太極拳之進圈法
第五章	四隅手之對待	第六章	初粘之五步推手
第七章	四正推手	第八章	八門推手
第九章	結論 孔子學說與太極拳學		
第一章	專修發勁之理由		

太極拳一門。在修鍊精神。及鍛鍊體格。在體育一項內。實為最上法門。已如第一級所述。惟此項拳術。明清兩代。名家輩出。北派如王宗岳。蔣發。陳長興。楊露蟬。楊班侯。楊健侯。諸先生等。南派如張松溪。葉近泉。單思南。王征南。甘鳳池。諸先生等。胥以毅勇稱雄于時。號稱海內無敵。其拳法。與外家分庭抗禮。集各門之大成。深受各派之崇奉。精湛宏深。實無其匹。而稱雄之道。決非專恃精神體格。雙方強健。遂能摧敵如枯也。蓋人生體

格堅強精神暢旺。此屬於體育之道。體育目的。僅使精神身體健康而已。至於技擊。則在防禦他人。及攻擊他人。自非專賴健康所能成功也。蓋體育與技擊。在性質上。全然爲兩道。一在體育爲主。一在技擊爲能。若言技擊。則對於攻擊他人之工具。即以自己之勁。藉關節彈性加之他人者。乃爲技擊之基礎。豈可置之而不顧乎。蓋體育者文也。內理也。運動也。知覺之本也。技擊者武也。外數也。用法也。運動之根也。在一放一卷。得其時中。此文之本也。在一蓄一發。適當其可者。此武之根也。若人完全文爲。此柔軟體操也。此練習身內之精氣神也。倘人完全武用。此剛硬技擊也。此練習身內之筋骨也。精氣神旺。爲內壯也。筋骨強壯。爲外壯也。由內及外。先柔後剛。爲太極拳修鍊之主旨。拳經有云。非乃武無以尋運動之根。非乃文無以得知覺之本。文無武之預備。是爲有體無用。武無文之伴侶。是爲有用無體。獨木難支。孤掌不鳴。若有外數。無文理。必爲血氣之勇。有文理。無外數。徒爲安靜之學。故自用及於人之文武兩字。不可不知也。故在練習運動之後。苟不繼之以習發勁。豈非成爲孤掌獨木乎。成爲有體無用乎。茲更舉數端。以資證明。如欲練習太極拳之技擊功效。及收體育之筋骨功者。其藉關節彈性之發勁修鍊。實爲不可少之理由。縷列如左。

(一)中國武術。向來師授於徒。師各傳其秘法。徒學於師。徒又各守其心得。迄今百年來。人與人殊。地與地異。即同一師授。亦各有不同。太極門所授者。惟十三勢。及長拳等之

運動。推手大擺等之懂勁。目的在求懂其勁。其中間有因試驗而發勁。但所發之勁。不能正確。致使對方發生東倒西斜之苦。况推手時非同門即好友。雙方交手目的。在粘黏。在化勁。如發勁祇能見意而止。任意發勁。事實上不易辨到。如師與徒交手。如無根之木。因工夫相差過甚。發勁上仍不能得到若何進步。是以在平時。對於發勁。竟無相當訓練。則關節有圓活之能。有鬆開之巧。無貫串之能。無完整之功。一旦臨事。心欲發而手不應。因手無彈性之故也。手欲發。因遲緩而失去時機。因其不能發如放箭也。心欲進而步不隨。因其上下不能貫串而相隨也。即能發而不正確。因其彈而不準也。諸如此類。苟不專門練習發勁。如無子彈之武裝。安能望得心應手以摧敵乎。此可證明。必須專練者一。

(二)現時走架子習運動者。比比均是。未見架子中有若何發勁之點。倘果無須專學發勁。何以拳經中關於發勁說明甚多。如發勁如放箭。發勁須沈着。蓄而後發。力由脊發各語。與運動名詞。同列重要地位。不分軒輊。似乎與運動同一重要。倘徒知有發勁之名稱。而運使拳時。未見發勁之手。或祇一二手。如搬攔捶等。乃向外着擊。而非發勁也。此可證明。必須專練者二。

(三)練拳時。規定運動如繅絲。如縷麻。徐行而不疾。然拳經內云。動急則急應。動緩則緩隨。形抗五嶽。勢壓三峰。由徐入疾。由淺入深。並云練拳時。先求開展。須緩運慢行。

後求緊湊。須疾動迅發。徐中應有疾。疾中亦應有徐。但普通練太極拳者。專在緩徐上注意。未見有入疾運動。一旦臨之以疾。安能望之以疾應哉。此可證明必須專練者三。

(四)拳經云。萬不可有一定架子。恐日久入於滑拳。又恐入於硬拳也。云云。如照現在普通太極拳運動架子。週身棉軟。運使遲緩。或週身剛滯。運使如風。常日練習。稍一不慎。真有入於滑拳之可能。又有入於硬拳之可能也。足見其真正太極拳架子。必係在滑硬兩者之間。柔而不滑。剛而不滯。否則決不能有滑硬兩者之說也。此可證明。必須專練者四。

總之以上四點。可見太極拳。決非專恃文功運動一途。即能稱為太極拳術也明矣。若發勁亦非專向前方一端擊發。即可稱為技擊也。蓋能使文功得武事。連貫而進。外壯繼內壯而修。庶免有體無用。或有用無體之虞。期成剛柔相濟。忽剛忽柔之功也。故欲練

1 外柔者。須常走架子。鬆開關節。動似江河。鼓盪其氣。使之以發揚也。

2 內剛者。須常站架子。單式運動。完整關節。靜如山嶽。收斂其氣。使之以入骨也。

3 柔而能化者。須內含堅剛以運動也。

4 剛而能彈者。須內藏圓韌以發勁也。

倘剛而不能彈。內剛不能外現。乃無用之剛。足以發生停滯之病矣。影響鬆開之柔。甚重且大。故學者欲以修練精氣神之後。尚須繼續修練筋骨之法。以收體育全功者。則發勁不可不

學也。蓋鬆開圓活之後。繼之以貫串完整。使筭節能脫。亦能接。能放開。亦能收合。內功與外功并進。內壯與外壯兼修。內外兼修。乃上乘體育之法門。爲武事入門之根基也。

## 第二章 練習發勁之時期

人降生之初。舉凡全身各項關節。本屬柔軟圓活。因柔軟關係。所以手不能舉物。足不能邁步。厥後內部充實。筋骨堅強。而後逐漸能支持一切者。因常時運動。久久增進。其支持力量。遂可担任重大體力。致能舉重任遠也。及至老年。因內部氣血虧減。筋骨萎縮堅硬。日漸退化。乘之關節韌帶。附着石灰質。而生硬脆之性。有如樹枝。因內質薄弱。而生枯腐。又不能活動。又如成嬰孩之狀矣。惟童年係血氣旺。而筋骨柔。所以不能支撐一切。在老年。則爲筋骨堅。而血氣衰。亦不能支持一切。老幼形相同。而實相反。倘欲其實相同於少年之時。則須常使氣血不衰。關節常常靈活。而後可以返老還童也。所以先以第一級運動體育功。使之內部堅實。有如以童年之身體。而担任成人之事業。倘果如斯。方可稱之爲完全體壯之人也。蓋氣血常能活潑貫通。新陳代謝爲之旺盛。則內臟充實。自然趨於健康之境矣。內部既屬健康。乃可向外發展。進一步。作發勁之鍛鍊。發勁屬於鍛鍊筋骨功夫。近於剛硬武事。若內部未曾修鍊堅實。發勁勢必有震動內臟之虞矣。此太極拳。非待內實後。再習發勁。所以爲有利無害之大特點也。故曾習運動多年者。倘欲進一步。求筋骨之堅強。作武事

之研究。以期得收體育全功。則繼續練習發勁。爲當然之程序。此種定理。深合乎內家由內及外。運柔成剛之主旨也。惟運動者。應練至若何程度。在何時期內。方可練習發勁。此屬於最饒興味。應須研究之重要問題也。或曰。練習發勁最好假定在練習運動後若干時日後。即從事練習。最爲便利。惟考人之身體。根本強弱不同。生理上各部份發達。亦有相異。練習之勤惰。又有各別。人之智慧。又有高下。故不能以時間爲比例。倘或以盤架子之多少爲度。則盤架子時精神專注與否。又有關係。故不能十分確定。最好練至何種程度。作爲標準。較爲有益耳。若考練習真正發勁之道。愈運練亦愈有效。蓋極柔軟然後極堅剛。而後剛柔兩者變化。方得發生極顯明之剛柔焉。然常有性情急進者。久練柔軟後。覺無成效。不能以應技擊之用。若不能耐。往往提前鍛練。不計利弊。非正當之道也。似應有一種限制。方不致悞入歧途。影響柔勁，致成非剛非柔之勁。致兩者變化相差無幾。有失太極之精意也。茲假定四種限制如下。

(一) 姿勢運用。未曾達到圓時。不可學發勁

太極發勁。爲弓之彈力。運動動作。屈曲如弓。如未曾練成弓形之圓。何能練習弓性之彈。且運之成圓。必須成爲氣能貫串之圓。倘氣不貫串。則爲數節之弓。弓成數節。外皮雖包紮如一。內部已斷。雖欲上弦。安能望其發生彈性哉。



(二)關節未曾練至充分鬆開時。不可學發勁。

關節未曾鬆開。氣遇節即滯。而不能通行。不通行。則不能貫串。有如屈曲之弓。雖學彈。決不能望其正確而出也。

(三)運動。未曾練至棉軟性時。不可學發勁。

太極主旨。本在剛柔相濟。忽剛忽柔。柔則如棉。剛則成鋼。未柔而練剛。有如半生不熟之米。且練剛只知用剛。而不能含藏柔勁。出手即剛。有失柔化之功也。

(四)氣不能充分鼓盪時。不可學發勁。

氣不鼓盪。不能由丹田至掌指之端。氣不經過此項路線。則內臟不能健康。而充實。若即練習發勁。易使內臟受震動之患矣。

以上四種假定。暫可作練習發勁時期。雖不能認為極適當之過渡點。然在此時間內練習發勁。可云無害。不致影響於運動之功。成爲剛滯之病也。

## 教 材

### 通臂拳術淺說

#### 一、通臂拳術名義及其源流

體育月刊

香河張 策秀林甫口授  
門人深陽強增閔雲門補筆述

通臂拳術，源流久遠，夷考其初，名通臂猿，顧名思義，其動作敏捷，變幻多端，概可想見，歷代相傳，至良鄉陳慶先生而余始受業焉，及陳先生卒，復從王占春先生遊，王先生爲陳先生同邑，亦及門弟子也，余與王先生琢磨切磋者凡九載，得益實多。

通臂拳術既採自通臂猿，因而得名，則其動作如猿明矣，夫猿吾人無不知其最爲靈活技巧，而猿之臂，尤有特異之點，當其攫物之時，運臂如風，伸縮進退，肩肘腕毫無遲滯之病，人欲效之，則鍛練肩肘腕，使氣與力一致貫通，實爲當務之急，且同時能使全身有普遍之運動，平均之發達，於體育原理，生理學說，不謀而合，練習之時，純任自然，於虛中求實，有要訣二字，曰鬆，曰空，鬆則不滯，空則靈活，學者能領會斯旨，則思過半矣，茲將各動作各預備姿勢及口令，分述於後，俾於個人或團體練習時，得取材焉。

通臂練習法有三大步驟，（一）原地法根，即不動步於原地練習者，法根即基本動作是也，（二）行步單式，即動步法根，於每單式中，加各種行動步法，（三）拆拳，係連合各法根編成之拳路也，以上所述，除拆拳外，練習時各動作皆爲左右同式，使無偏病之虞。

二，法根名稱及動作

（甲）順背 動作左右同式

預備式 作立正式，右足向前一步，雙腿微曲，上體正直，正頭，領項，垂肩，虛胸，

下氣。

(1) 右臂向前平伸與肩齊，同時左臂向後平伸，掌心向下，兩腿同時微作屈伸運動。

(2) 左臂由後方向前平伸與肩齊，同時右臂由前方向後平伸，兩腿動作同前。

還原立正，左足向前一步，雙腿微曲。

(1) (2) 動作同前，唯先伸左臂。

(注意) 練習時上體重心置兩腿上，雙足着地，不令稍有動搖，足掌貼地，全身不可用力，純任自然。

(功用) 活動背肩鍛練腰膀，使全身氣血流通，勁隨氣引，自腰背直達指尖。

(乙) 揮手 動作左右同式

預備式右足向前一步，足掌着地，足根微懸，膝微曲，作一虛步，左腿曲，沈膀，坐腰。左臂斜曲胸前，左手置右乳上，掌心向前。

(1) 右臂自右下方斜伸如拋物狀，高與肩齊，掌心向後。

(2) 右臂自左上方斜向右下方下落，至臂垂直時，復向右上舉，屈時與肩平，右手置右耳上，掌心向前。

還原立正，左足向前一步，站法同前。

(1) (2) 動作同前，左臂先出。

(注意) 上體重心置後方。力由後足心上前，虛步，須令空靈，臂之舉落不可用力。

(功用) 舒展肩肘腕，並鍛練運臂抽揮之力。(揮讀如膽)

(丙) 圈手 動作左右連環，步法左右同式。

預備式右足前進一步，站法同揮手。

(1) 攘手 右臂自右而左，自下而上，畫一圓圈，回至右肋，曲肘向後，手扶助下。手心向內(攘之昂反)

(2) 搭攘 左臂自左下至右上畫一半圓，曲肘腹前，手心向內。

(3) 穿手 右手自助下上移自胸前正中，向前直伸，手心向上。

還原立正，換左步，站法同前。

(1) (2) (3) 動作同前，左臂先圈。

(注意) 此式動作係連環運動，如第一式第三動右手穿出後，左手即自右臂下外攘，作攘手，右臂收回作搭攘，左手穿出，周而復始，連續不斷。

(功用) 爲使肩肘腕靈活，攘手爲格敵手自上來者，搭攘則拒敵之中平手，穿手則用以攻擊對方頭臉及胸部。

(丁)吊帶 動作左右同式。

預備式右足向前一步，兩腿直立作叉步，上體正直。右臂向正前方直伸與肩平，手心向下，左臂曲肘，使肩肘腕成水平，手腕下垂，手心向下。

(1)右手滾腕，手心向上，右臂下垂，左手自胸前順右臂下摸至兩手心相合，同時腰部向前微曲，左臂向前直伸與肩平，手心向下，同時右手順腹胸上抽，曲肘與肩平，肩肘腕成水平，手腕下垂，手心向下，腰部隨之上起。

(2)左手滾腕，手心向上，左臂下垂，右手自胸前順左臂下摸，至兩手心相合，同時腰部向前微曲，右臂向前直伸與肩平，手心向下，同時左手順腹胸上抽，曲肘與肩平，肩肘腕成水平，手腕下垂，手心向下，腰部隨之上起。

還原立正，換左步向前，左臂前伸，餘同前。

(1)(2)動作同前。

(注意)左右手滾腕時，腕動而肘臂不動，兩臂起落時，不可用力。

(功用)此式運動肩，腕，胛骨，腰部，胃部。

(戊)挺掌 動作左右同式

預備式右足向前一步，作虛步，如揮手式，右臂向前直伸與肩平，手心向下，左臂曲肘

胸前，左手以手背貼右肩下，手心向右。

(1) 左手手背貼右臂前穿，至兩手交叉時，手背相貼右手抽回，曲肘胸前，手心向內，同時左手手掌用微力向前撲按。

(2) 右手自胸前貼身移左肋下，手背貼左臂前穿，餘動同前。

還原立正，換步，左臂前伸，右臂曲肘，餘同預備式。

(1) (2) 動作同前。

(注意) 前穿之手，必緊貼直伸之臂向前，抽回之手用六分力，前伸之手用四分力，呼吸須令調勻，不可屏氣。

(功用) 練習手腕上挺力。

### 三，贅言

通臂拳術之原地法根，即基本動作，最為重要，學者自習之時，每式動作如有充分時間，以多練為妙，多則易熟，熟能生巧，如能按式日練千百動，則多練一動有一動之功效。多練一日有一日之功效，終身不輟，則未有不却病延年者，且動作簡單，無須用力，純為自然運動，左右同式，實為平均發達，無論老幼男女，皆能練習，尤於病後或積弱之軀為最宜。海內研究國術者，幸注意焉。

#### 四、進步單式

甲、劈山砲 動作左右同式

預備式立正

(1) 右足前進一步，同時右臂上舉過頂，手心向前，

(2) 右臂自右上方斜向左下方下落，同時左手曲肘胸前，左手置右肩窩下，手心向內，右臂同時自左下方起以肩運臂，向右上方畫一大圓圈，落至右下方垂直，同時左手順胸前下落至左下方垂直。

繼續練習時，進左步，舉左臂，(一)(二)動作相同，左臂畫圈，右臂曲肘。

(注意) 左右臂畫圈時，須使柔軟如繩，如鞭，不可着絲毫力量，曲肘胸前時臂肘腕均須貼於身上，不可離開，亦不可着力。

(功用) 練習雙臂上擡下抽之力，活動肩背，曲肘胸前，為保護自身，不致為人所乘。

乙、轉環拍掌 動作左右同式

預備式，右足向前一步，作虛步，右臂向前平舉與肩齊，手心向上，左臂橫曲腹前，手置臍上，手心向內。

(1) 右臂自外向內於身前畫一縱圈，仍向前伸出，臂微曲，腕微仰，指尖微向下，手

心向下，同時右足向後一提，仍落原處。

(2) 左手自腹前上移，至口前向前拍擊，至臂伸直為止，手心先向前，臂伸直後轉向  
下。繼續練習時，左手畫縱圈，右手拍擊。

(注意) 畫縱圈時，大小臂相疊，以肘向前，拍擊時，手掌前推，手指相並，腕須坐起。

(功用) 練習雙掌推擊之力，身前縱圈，為制敵方之手，向前拍擊，為用以攻敵，出手必自  
口前，為易於取準。

丙、引手拍掌中拳 動作左右同式

預備式右足向前一步，作一虛步。

(1) 右手向前平伸，作引手式，手心向上，左手曲肘胸前，手心向內。

(2) 左手自口前向前拍擊，右手抽回，曲肘胸前，手握拳，手心向內，上體略向前俯，  
，雙足改成了箭步，沉胯坐腰。

(3) 左手自前方撻回，曲肘胸前，手心向內，同時右手握拳自左腕下出，向前衝擊，  
腰胯隨之挺直。

繼續練習時，進左步，引左手，拍右掌，衝左拳。

(注意) 出手必自口前，入手收至胸前。



(功用)練習腰胯伸縮力，兩掌拍擊力。兩拳衝擊力。

丁，圈搨 動作左右同式

預備式，右足向前一步，作弓箭步。

(1)右臂上舉作攘手，手心向外，右足同時略向後提，右臂自上下落至左下方畫一圓圈回至右下方，再自右下方起抱於胸前，右手搭左肩上，手心向內，同時右足還落原地，左足前進一步，左臂自左方起，舉向左外方，經左上方前方畫一半圓，斜向右下方下落，抱於胸前，左手搭右肋，手心向內。

繼續練習時，進左步，舉左臂，左足提，左臂圈，落左足，左臂搨，

(注意)左右臂圈或搨時，務令極其綿軟，圈手如繩，搨手如鞭，方臻妙境也。

(功用)練習兩臂抽擊力，步法，身法，進退方法。

戊，劈山砲，一掌中拳 動作左右同式

預備式立正姿勢。

(1)右足向前一步，右臂上舉作攘手，手心向外，右臂自上下落，經左前方畫一半圓，還至右前方，以肘貼胸，小臂前伸，手心向上。

(2)右手自胸前順右手小臂出，作拍掌，同時右足後提，作虛步，含胸，拔背，沉胯

，縮腰，右手收回，握拳置胸下臍上，手心向內。

(3) 右足再進至原地，左手向胸前扳回，右拳自腕下發出，向前衝擊。

繼續練習時，進左步，舉左臂，左臂圈，左足縮，右掌拍，左步進，右拳擊。

(注意) 兩臂上舉前圈時，動作與甲式(劈山砲)相同，掌前拍時，與乙式(轉環拍掌)拍掌相同，拳衝擊時，與丙式(引手拍掌中拳)之中拳相同。

(功用) 此式攻守俱備，臂上舉前圈為攻守兩用，掌前拍為攻，回扳為守，拳衝擊則又為攻矣。已·四平砲 動作左右同式

預備式右足前進一步，作弓箭步。

(1) 兩手握拳，右臂曲肘身後，右拳置右膀上，手心向上，左臂曲肘胸前，左拳置右膀前，手心向內。

(2) 兩拳同時由膀側前移，經腹前向左前方攔擊，兩臂伸直，左拳在上，右拳在左腕下，高與眉齊，虎口向上。

繼續練習時，進左步，抱雙拳，由膀側前移，經腹前向右攔擊。

(注意) 雙手抱拳膀側時，在胸前之臂，須將全臂貼於身上，雙拳向前攔擊時，用腰部力運動雙臂，雙拳自膀側前移時，譬如由右往左時，須貼身將雙拳移至左膀前，然後再發，

(功用) 練習雙拳攔擊力，腰部發勁運拳力。

# 紀事

## 教育部暑期體育補習班緣起

教育部按照第一次全國體育會議之決議案。設立教育部暑期體育補習班。傳授中外各種體育。學科術科並重。尤以我國國術，為重要課程。乃聘請本館副館長體育研究社社長副社長許禹生先生為國術主任。於是根據體育研究社所呈教育部大中小各級學校國術課程。分為初中高三級，又設太極拳術，八卦拳術，形意拳術，通臂拳術，新武術等五組。專門課程。而以太極拳為必修科目。續設為選修科目。聘請北平市國術館，體育研究社指導員。暨各省市國術名家。前往首都充任教授，講師，助教等職。編訂各種國術教材。分配時間以利教授，各省市學員來班補習者。無不踴躍。均能孜孜向學。教員亦極熱心教授。為期雖僅四十日。而成績異常優良出於意料。極得教育當局，體育專家之贊許。此實本館副館長許禹生先生領導之力也。

## 教育部暑期體育補習班開學典禮記事

體育月刊

教育部暑期體育補習班於七月十日上午九時。在中央大學禮堂舉行開學典禮。到者有教育部部長王世杰。社會教育司長張炯。暑期班主任樁民誼。教務主任張信孚。國術主任許禹生。總務主任彭百川及教職四十餘人。學員三百餘人。由王部長領導行禮後。首由籌備委員會常務委員張司長報告籌備經過。次由王部長及樁主任先後致訓詞（見後）最後由張信孚先生報告課程編配情形。至十時許全體撤影而散。

### 教育部王部長訓詞

各位先生：

今天教育部體育補習班。舉行開學典禮是有重大意義值得紀念的。補習班時間雖只有六個星期。但是籌備却經過了相當時期諸位籌備先生也盡過了相當力量。而諸位學員和諸位先生之不辭勞苦遠道而來的熱忱。更是可佩服的。

補習班的課程已經在日刊上登載過，兄弟除希各位

努力研究學科外。還有三個問題提出來。也希望各位能夠幫助解決。因為這三個問題是我二十年來從事教育所最感到重大的。

第一就是如何能使體育大衆化。中國目前的體育完全限於學校之內。學校之外幾乎沒有體育可說。就拿學校以內的情形來看。也是很失望。大多數的學生只視體育爲隨意的強迫的。並不能引起學生真真的興趣。這樣完全失掉了國民體育的真義。非亟謀普遍發展不可。

第二就是如何使國術科學化。國術一門。本有幾千年的歷史在體育上也相當價值。可是反對國術。或懷疑國術的大家人在。就是因爲中國國術是未經過科學的洗禮。兄弟覺得國術與體育並行不悖。希望對於國術有相當研究的專家和曾受歐美體育教育的專家。共同研究改良。使國術在中國體育上得到一個永久的地位。

第三就是如何使體育與學校訓育收合作之效。平常以爲體育是在訓練人之身體上的健康。訓育是在訓練心理上的健康。其實兩者的界限完全不可分開。無論心理上的訓練。或道德上的訓練。都有賴於體育。也可說體育是德育

的工具。依個人經驗看來。體育先生對於學生所負道德上的責任。其能爲力處實較育訓人員爲大。所以我希望體育能夠幫助訓育。使訓育更加得到進步。

以上三個問題——體育大衆化。國術科學化。體育與訓育合作——我希望諸位學員諸位先生以及對於體育有興趣者。共同努力研究。獲得圓滿解決。並以此祝本班之成功。

### 褚主任訓話

主席。各位教員。學員。今天是數部暑期體育講習班開學的一天。兄弟看見各地方體育界先進。和各地學員都非常熱烈的來參加。共同研究體育。覺得非常歡喜。這樣一定可以在很短期間得到很好的成績。於全國國民體育定有很大的貢獻。

近來中央對於體育很注意。以前還是提倡。現在已經是實行。去年開了一個全國體育會議。體育會議之後。產生了教育部的體育委員會。以及各省各縣的體育委員會。今年舉辦消暑期體育補習班之外。十月十日還有全國運動會的舉行。舉辦這補習班的意思。就是養成體育師資。因

爲現在沒有體育研究院。僅僅大學裏面有體育系。體育師資非常缺乏。剛才王部長說。「體育要大衆化」的確。我們的體育是要以大衆化爲標準。不光是限於學校方面。民衆方面也要注意體育。也要有人去領導。所以非造就多數體育師資不可。

體育補習班與全國運動會。都是提倡體育的事情。但是性質稍有不同。前者是培養。後者是考成。考成就是檢查大家對於體育練得怎麼樣。如跳高比賽。就是看你跳得怎樣高。競走就是看你跑得怎樣快。成績好的有獎品。或者用一種名譽上的獎。給獎的意思就是恐怕人家不運動。用獎品去鼓勵他們。實在這個辦法是有流弊的。因爲體育的真正目的。要自己身體康健，是要個個人身體都康健。個個人身體都康健。整個民族才健康。如果少數人得了獎品而大多數人的身體不好。是沒有意思的。我們這個補習班。培養師資。使體育大衆化。並且集合各地方的人共同研究。所得的結果是一致的。將來秉承中央意思宣傳體育。一定得到好處。從前的一種運動。而各人方法不同的障礙。也可完全免掉。

今天參加的各地方專家。各位學員。對於某種體育從前已經學過的。現在再加研究。可以得到精華。不會學過的。也得到學習的很好機會。至於時間定在暑假中。就是因爲各人都有職務。平時不得空閑之故。暑期間。天氣很熱。尤其自南京地方。本是應該休歇的。而各位放棄休歇。冒暑來此研究。足以表現我們推廣體育不畏困難的精神。有了這種精神。一定能在很短期間研究成功。

兄弟是研究體育具有興味的人。並不是專門。但是覺得體育非常之重要。剛才王部長說第二點。國術要怎麼樣整理。怎麼樣科學化。也是非常之重要。現在定出來的國術。共有八種。各位可隨便挑選一種。已經從事歐美體育很有程度的人。現在不妨將國術研究一下。國術練習得好的。也不妨研究歐美體育。這個意思。就是要免除練習國術的人不贊成歐美體育。習歐美體育的人不贊成國術的雙方隔膜。要雙方貫通一氣。使習歐美體育的人。對於固有的國術也知採取。雙方互助是非常重要的。我們這個補習班。好像各種體育調和的試驗。成績好時。將來再辦體育專門學校。兄弟現在受了教育部的委託。與張信宇許禹生諸

先生共同担任這補習班的事務。希望辦得成績好。如果成績真好了。辦體育專門學校。一定可以成功的。這次是初辦。因為要風行全國。地點就定在首都。將來也可以分途開辦第二次。

王部長講的第一第二兩點。我們是毫無疑議。體育是要民衆化。要普及到全民族。現在我們民族數量很多。因為質地不好。人家叫我為東亞病夫。這種稱呼。是我們的恥辱。是要各人身體壯強。注重教育。教育本是包括德智體三育的。而以體育為根本。有了體育。才得到智識道德。智識是智育。道德就是維持一種共同生活。得到關於共同生活的智育德育然後能做國民為民族的一健全分子。健康是健康。全是完全。完全不僅只指體魄而言。還要智識方面。除了常識之外。有專門的智識技能。才是真正的完全。體格完全。智識完全。自然知道去為國為社會向正當的途徑去努力。向正當的途徑努力。就是道德。否則就不道德。各位都是很有學問的。不必兄弟多講。希望各位努力研究體育。使今後體育普及。全民族都得到健康。

教育部暑期體育補習班太極操課程表

週六第	週五第	週四第	週三第	週二第	週一第	週	
						數	時間
星期六	星期六	星期六	星期六	星期六	星期六	四	太極操
全	全	全	全	全	太極操	五	太極操
前	前	前	前	前	太極操	六	太極操
前	前	前	前	前	關吳楷	擔任	教員
前	前	前	前	前	介國民		
前	前	前	前	前	三南龍		

附註本組計分二班每班担任教員爲二人

教育部暑期體育補習班國術第一組課程表					週 數	星期	時間
週二第	週一第	週二第	週一第	週二第			
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四 五	拳術基本	擔任教員
拳術基本	少林十二式	拳術基本	少林十二式	拳術基本			
2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	五 六	拳術基本	擔任教員
王仲猷 蘇紹眉	蘇紹眉 許禹生	王仲猷 蘇紹眉	蘇紹眉 許禹生	王仲猷 蘇紹眉			

附註本組計分二班每班担任教員爲二人

教育部暑期體育補習班國術第一組課程表					週 數	星期	時間
週四第	週三第	週四第	週三第	週四第			
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四 五	劍術基本	擔任教員
劍術基本	少林十二式	劍術基本	少林十二式	劍術基本			
2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	2.1. 汪華亭 許子先	五 六	劍術基本	擔任教員
許小魯 龔潤田	蘇紹眉 許禹生	許小魯 龔潤田	蘇紹眉 許禹生	許小魯 龔潤田			

教育部暑期體育補習班國術第一組課程表

週六	週五	週六	週五	週六	週五	週六	週五
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	星期	星期	星期
十三劍	少林十二式	十三劍	少林十二式	十三劍	四一五	五十六	擔任教員
2.1. 汪華亭 許小魯 許子先	2.1. 汪華亭 蘇紹眉 許小魯 許禹生	2.1. 汪華亭 許小魯 許子先	2.1. 汪華亭 蘇紹眉 許小魯 許禹生	2.1. 汪華亭 許小魯 許子先			

附註本組計分二班每班担任教員爲二人

教育部暑期體育補習班國術第二組課程表

週二	週一	週二	週一	週二	週一	週二	週一
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	星期	星期	星期
彈腿	六合刀	彈腿	六合刀	彈腿	四一五	五十六	擔任教員
李王汪 春仲華 章猷亭	李蘇許 春紹子 章眉先	李王汪 春仲華 章猷亭	李蘇許 春紹子 章眉先	李王汪 春仲華 章猷亭			



教育部暑期體育補習班國術第二組課程表					週數	星期	課程	時間
週四	週三	週四	週三	週四				
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四	五	五	六
行功法	六合刀	行功法	六合刀	彈腿	擔	任	教	員
黃李強 健劍雲 侯華門	李蘇許 春紹子 章眉先	黃李強 健劍雲 侯華門	李蘇許 春紹子 章眉先	李王汪 春仲華 章猷亭				

教育部暑期體育補習班國術第二組課程表					週數	星期	課程	時間
週六	週五	週六	週五	週六				
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四	五	五	六
行功法	行功法	行功法	行功法	行功法	擔	任	教	員
黃李強 健劍雲 侯華門	黃李強 健劍雲 侯華門	黃李強 健劍雲 侯華門	黃李強 健劍雲 侯華門	黃李強 健劍雲 侯華門				

教育部暑期體育補習班國術第三組課程表

週一第	週二第	週三第	週四第	週五第	週數		擔任教員
					星期	日期	
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四	五	擔任教員
唐	槍	唐	槍	唐	五	六	
拳	術	拳	術	拳			
1. 許禹生 2. 龔潤田 蘇紹眉	1. 許禹生 2. 龔潤田 李劍華	1. 許禹生 2. 龔潤田 蘇紹眉	1. 許禹生 2. 龔潤田 李劍華	1. 許禹生 2. 龔潤田 蘇紹眉			
許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯			

附註本組計分二班每班擔任教員為二人

教育部暑期體育補習班國術第三組課程表

週三第	週三第	週三第	週三第	週三第	週數		擔任教員
					星期	日期	
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四	五	擔任教員
純陽劍	槍	唐	槍	唐	五	六	
2.1. 龔潤田 蘇紹眉	2.1. 許禹生 李劍華	2.1. 許禹生 蘇紹眉	2.1. 許禹生 李劍華	2.1. 許禹生 蘇紹眉			
許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯			
許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯			

附註本組計分二班每班擔任教員為二人

教育部暑期體育補習班國術第三組課程表

週四第	週五第	週四第	週五第	週四第	週五第	週	
						數	期
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四一五	五	六
純陽劍	槍術	純陽劍	槍術	純陽劍	擔任教員		
2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉	2.1, 龔潤田, 許禹生, 李劍華	2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉	2.1, 龔潤田, 許禹生, 李劍華	2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉			

附註本組計分二班每班擔任教員二人

教育部暑期體育補習班國術第三組課程表

週六第	週六第	週六第	週六第	週六第	週六第	週	
						數	期
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四一五	五	六
純陽劍	純陽劍	純陽劍	純陽劍	純陽劍	擔任教員		
2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉	2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉	2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉	2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉	2.1, 龔潤田, 許禹生, 蘇紹眉			

附註本組計分二班每班擔任教員為二人

教育部暑期體育補習班國術第四組課程表					週 數	星期	時間	課程	教 師
第一 週 四 週六五三	第二 週 四 週六五三	第三 週 四 週六五三	第四 週 四 週六五三	第五 週 四 週六五三					
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	三	四	四	太極刀術	吳國鑑 吳仲壽 吳金
同	同	同	同	同				太極拳術	
前	前	前	前	前	四	五	擔	任	教
前	前	前	前	前					
前	前	前	前	前					吳金 吳仲壽 吳國鑑
前	前	前	前	前					吳金 吳仲壽 吳國鑑

教育部暑期體育補習班國術第五組課程表					週 數	星期	時間	課程	教 師
第一 週 四 週六五三	第二 週 四 週六五三	第三 週 四 週六五三	第四 週 四 週六五三	第五 週 四 週六五三					
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四	五	四	八卦拳	吳陳李 俊乘乘 劍
同	同	同	同	同				刀術	
前	前	前	前	前	五	六	擔	任	教
前	前	前	前	前					
前	前	前	前	前					吳陳李 俊乘乘 劍
前	前	前	前	前					吳陳李 俊乘乘 劍

教育部暑期體育補習班國術第六組課程表					週 數 期 程 時 間
第一週 四二 週六五三	第二週 四二 週六五三	第三週 四二 週六五三	第四週 四二 週六五三	第五週 四二 週六五三	
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四一五
					五十六
同	同	同	同	形意 槍 拳 術 張 許	擔任教員
前	前	前	前	岐笑 山羽	

附註 本組四人每次二人輪流擔任

教育部暑期體育補習班國術第七組課程表					週 數 期 程 時 間
第一週 四二 週六五三	第二週 四二 週六五三	第三週 四二 週六五三	第四週 四二 週六五三	第五週 四二 週六五三	
星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	四一五
					五十六
全	全	全	全	地 通 通 臂 臂 臂 槍 刀 拳 術 術 術	擔任教員
前	前	前	前	張 雲 門 林 許 子 先 王 仲 猷	

第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	時間	星期	課程	教員
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	四—五	新武術棍	馬	良
星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	五—六	同	同	前
星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	同	同	同	前
星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	同	同	同	前
星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	同	同	同	前

第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	第六週	時間	星期	課程	教員
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	五—六	大小棒子	陳廣林	寧海亭
星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	六—七	全	全	前
星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	全	全	全	前
星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	全	全	全	前
星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	全	全	全	前
星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	全	全	全	前

各組國術上課地點之分配

- 第一組 中大實校操場
- 第二組 南高院伯明堂
- 第三組 南高院工二二號
- 第四組 南高院工二二號
- 第五組 南高院工二二號
- 第六組 田字房後之 243教室
- 第七組 小操場
- 第八組 中大實校操場

職員一覽表

職別	姓名	別號	年歲	性別	籍貫
本班主任	褚民誼	重行	五一	男	浙江吳興
總務主任	彭百川		三七	男	江西
教務主任	張信孚		三七	男	浙江
國術主任	許耀厚	萬生	五三	男	北平

教育部暑期體育補習班籌備委員

姓名	別號	現任職務
褚民誼	重行	行政院秘書長
張之江	子蘊	中央國術館館長
張炯	星舫	教育部社會教育司長
張信孚		中央大學體育科主任
方萬邦		中央大學體育科教授
黃麗明		金陵女子文理學院體育科主任
凌陳英梅		金陵女子大學體育專科主任

經 歷

醫學藥學博士國立中法工學院長國民政府行政院秘書長  
 美國士丹佛大學教育學士計命比亞教育碩士歷任山東教育廳普通教育科長國立青島大學籌備員中央大學金陵大學教授現任教育部社會教育司科長  
 國立中央大學體育科主任  
 北京大學法文科學士體育研究社社長北京體育專科學校校長北平市國術館館長北平市體育委員會委員行政院參議院教育部體委會委員

國術教師一覽表

職別	姓名	別號	年歲	性別	籍貫	經歷	專長
教授	格民誼	重行	五一	男	河北	見	前 人體檢查健康教育太極操
教授	張策	秀林	七二	男	河北	北平市國術館指導員	通 拳
教授	許羅厚	禹生	五三	男	見	前 歷任各省武備學堂教官編輯中華新武術創辦各省武術補習所	前 國術要義 國術棍術
教授	馬良	子貞	六六	男	河北	北平體育專科學校教員京師公立第三中學校國術教員總統府技術術數官上海精武體育會教員	太極拳術
教授	吳鑑泉		六四	男	北平	遼寧本溪煤鐵公司取締系職員	槍術
教授	龔潤田		五八	男	北平	中央國術館參事教務處處長	八卦拳術
教授	吳峻山		六三	男	河北	北平師範學校蒙藏專門學校孔教大學鐵路大學遼寧國術館北平市國術館國術指導	形意拳術
教授	許笑羽		三二	男	北平	北平國術館指導員	顯技
教授	賽海亭		四八	男	北平	北平市國術館指導員	少林十二式
講師	汪華亭		四二	男	北平	北京體育專門學校畢業北京愛國中學教員東北學院教員北平市國術館編輯兼指導	劍術
講師	許小魯		三一	男	北平		



講師	吳國南	光斗	三二	男	北平	北平郁文大學教授中法國立大學學監	太極拳術
講師	強會閔	雲門	三四	男	江蘇 溧陽	北平市國術訓練班訓育主任	通臂
講師	王仲猷		五二	男	河北 通縣	北京大學譯學館畢業體育研究社評議員 東北學院教員	彈腿
講師	陳秉衡	叔權	三一	男	河北 昌平	浙江國術館教員	八卦拳術
講師	蘇健	紹眉	四七	男	北平	北平體育學校教員北平市體育委員會委員 崇德中學盛新中學國術教員	拳術基本
講師	陳廣林		二三	男	河北 天津	北平市國術館蹟校班畢業	蹟校
講師	張岐山		四三	男	河北 保定	金陵軍官學校教官東北講武堂主任教官	形意
助教	李劍華		四二	男	北平	北平匯文大學畢業既充東北大學教授北平大學工學院導師	八卦拳術
助教	關介三		三八	男	北平	中法大學藥科教員中法工學院教師鐵道部衛生科書記官	太極操
助教	李春章		四〇	男	河北 昌平	北平國術館指導員	彈腿
助教	許子先		三〇	男	北平	北京體育專門學校畢業北平電車公司辦事員北平國術館會計兼指導	六合刀術
助教	黃健侯		三〇	男	天津	行政院特務隊教官	羅漢行功

## 教育部暑期體育補習班畢業式記事

教育部暑期體育補習班於八月十四日下午二時假中央大學禮堂。舉行畢業典禮。行禮如儀。首由王部長訓詞。次由稽主任訓詞，末為國術主任許禹生致訓詞。禮畢。繼為各學員舉行國樂遊藝大會除由學員表演各種團體國術外復演唱京劇，音樂，舞蹈等。尚有各國術教員表演國術。以資臨行紀念。茲將國術教員表演項目列後

少林拳	汪華亭	昆吾劍	王仲猷
唐拳	黃德侯	方天戟	龔潤田
太極拳	吳鑑泉	太極刀	吳國南
八卦掌	陳秉衡	八卦刀	吳俊山
太極拳	金壽峯	神禹劍	許小魯
通臂拳	張秀林	純陽劍	許禹生

終由學生會會長顧舜華致答謝詞。深感教部當局及班主任稽民龍先生之熱心提倡體育。生等獲益匪鮮尤其在國術部分生等受益良多。國術教員。不遠千里而來。擔任課程。均極盡心指導。公開教授。實屬難得。國術主任年逾半百。在此炎熱時。冒暑往來監視各國術操室。親身講授

國術要義。灌輸生等以國術學識。俾能了解其中原理。知行合一。學理貫澈。嘉惠學子者實深。而此次游藝會更蒙各國術教員贊助。始得開成云。

## 國術主任許禹生先生訓話

本日為暑期體育補習班功行圓滿之日。教部為之舉行畢業式。各學員復趁此時期。辦一同樂游藝大會。以事娛樂而克臨別歡聚。不盡依依之意。鄙人之得側身其間。覺着非常榮幸。夫暑期各項補習班。在各省校辦的甚多。原不足為異。惟是政府要人。及各機關年來感於國難。以為非提倡體育不足以救國。於是去年開全國體育會議議案內。有設暑期體育補習班一案。本年居然實行。此在以政府的副名義。提倡體育並設暑期體育補習班。召集天下各校體育主任。體育教員於暑期會萃一堂。舉行研究體育。在政府實為第一次。而國術在本班中。實居重要位置。查國術課程教材之分配。原係教育部根據體育研究社所呈小中大三年分配之國術教材。而完全採用者。鄙人來京。聞教部聘為本班國術主任。幫同籌備。見國術課程繁多。不得已就

原定者。勉強分爲初中高三級。并分列各專門組。任人各認定一門。初意各學員對於各種教材。雖事學習。然以四十天三十小時之甚短時間。不過僅能認識門徑而已。不意各生居然超過認識範圍之上。竟能將各門學習完竣。依鄙人眼光觀之。各生頗能將所學國術。於回到各本校時。傳授於各校校生。此真出於意料之外者也。可謂打破素來辦理補習班者之新紀錄矣。蓋一緣辦理提倡者之熱心。二、緣於各國術教授指導之盡力。三則有賴於各生之勤勉向學也。深望各生回至省市本校力爲練習使得普遍并研究改良使成真正合式的教材是敝人所期望者也。

### 北平市市長袁文欽就任本館館長記事

國術館館長按照中央國術館所頒發組織大綱之規定。應由

地方行政長官擔任。本市國術館長因之向由市長兼任。馬市長大文辭職後并將兼館長辭去。本館挽留不獲，乃公推袁市長文欽爲館長。且袁市長任北平體育研究社社長十數年。對於本市國術素極熱心提倡。故毅然允任館長職。定於八月一日上午八時舉行就職典禮。同時並歡迎黃膺白委員長。何敬之部長。何克之秘書長。黃嘉霽處長。許幼芝主任。及慰勞參加華北運動會國術代表。茲將是日情形分致如後。



館長袁良肖像

代表許大純，政警會秘書長何克之。（本館名譽館長）公安局鮑局長書微。社會局長蔡彬倫（本館董事）財政局局長程遠帆。軍分會處長黃嘉霽。商會主席冷展其。暨館社教職員，社員，學員。出席華運會本市國術隊代表共二百

餘人。

就職情形 八時一刻袁市長到館。即振鈴開會。全體齊集禮堂。由本館董事李石曾先生介紹新館長袁良就職。略謂。體育研究社成立時。袁市長即為創辦最力之一人。茲又以本省市長兼任本館館長。一定能對國術發揚光大。袁市長對於國術練習極精。大家於本日會後餘興並擬請新館長表演云。

袁館長致詞。略稱袁李先生獎勵。愧不敢當。平心而論。本人對國術不過只有一知半解之長。今來就館長職。實深愧對。但不能不勉強擔任。談到國術。本係我國之國粹。但至今遺失已久。中國人民向稱東亞病夫。中國兵同西洋兵走在街上。就可以看我國體格之弱。此實奇恥大辱。今後非振興國民體育不能強國。不能對外。本人自幼即喜武術。于民國初元。經許禹生先生介紹。參加體育界。甚為榮幸。其後南北奔馳。踴於練習。不過前此在南方曾介紹許多國術專家到南方去。故現在江浙兩省國術。亦頗發達。而北平反相形見拙。但此非人力之不及。乃經濟之不充。一切難於發展。今鄙人來就館長。更蒙李先生親臨指導。今後率領全體同人。努力不懈。並希望諸位董事。不時

加以指導。國家實力。乃能賴以發揚。例如國民每人增加體力十斤。四萬萬人增加幾何。不卜可知。此實關係民族存亡甚重。今就職後。對於本館一定盡力負責。希望同人共同努力。發揚中國國術及本館之進步云。

何秘書長致詞 略謂。此次在青島舉行之華北運動會之成績。充分表現國術之精神。極為有光。本人十七年會就任本館館長。可謂開幕第一章。以後困於經費。同時本人又復南下。因而將發展計劃擱置。今沈毅果斷之袁市長繼任館長。國術發揚實賴之。本人對於國術家有幾點貢獻。(一)勿矯矜。(二)自強不息。(三)勿恃勇。(四)著精神。本人決本所能協助國術之發展云。

嗣由黃膺白委員長代表許大總統致詞。後袁館長又對出席華運會選手慰勞。並致勉勵之忱。旋由社會體育指導團實秋致答詞後。即攝影。館社教職員，選手，學員相繼表演國術。袁館長亦表演太極拳。聲聲如雷。寶善林等隨較亦特別精彩。盛會至十一時始散。

北平市參加第十七屆華北運動會國術預選記事

北平市參加第十七屆華北運動會國術預選事宜。北平市社會局體育委員會。推舉本館副館長許禹生。館員蘇紹眉為甄拔委員。本館又添聘沈維周。廖實秋。伊見思，李劍華，劉彩臣，南煥璘，石梓壽等擔任選拔事宜。並推舉許禹生為委員長。許館長因在南京辦理教育部暑期體育補習班事宜。不克返平。乃公推本館董事沈維周先生代理。於六月二日起開始籌備。規定（一）選拔地點。在西斜街本館。（二）選拔日期。為六月二十日。（三）選拔辦法。分學術表演。器械表演。對手表演。（徒手器械二種）韻技比賽。特別技能等四種。一面通函本市各國術團體，暨已在本館登記各國術家。廿年市考生暨本館教職員，學員。一面登報布告本市各國術家。均可報名應選。參加報名者。計一百零五人云。

選拔職員一覽

- （委員長）許禹生（沈維周代）
- （委員）沈維周 許禹生（伊見思代） 廖實秋 石子壽
- 南煥璘 劉采臣 李劍華 蘇紹眉
- （常務委員）伊見思

評判股

- （評判長）許禹生（黃品壽代）
- （副評判長）廖實秋

分組評判員

- （國術評判）第一組 張香谷 劉彩臣 許笑羽
- 第二組 恒壽山 趙鑫舟 龔潤田
- 第三組 鄧雲峯 王茂齋 李劍華
- 第四組 閻月川 蘇紹眉 孫星垣
- 第五組 廖實秋 張秀林 王仲猷 尙雲祥
- 劉月亭 佟瑞甫
- （韻技評判）第一組 寧海亭 李燮臣 恒壽山
- 第二組 紀壽卿 趙子豐 蘇紹眉
- （國術對手評判） 廖實秋 恒壽山 張玉連

總務股

- （主任）伊見思
- （文牘）南煥璘 金麗卿 汪申甫
- （會計）王仲猷 許子先 范聖揆
- （庶務）汪申甫 葛馨吾 汪敦五

註冊股

(主任) 王仲猷

(股員) 許小魯 范聖揆 龔潤田

(記分) 南煥璘 石子壽 金麗卿

(報告) 許小魯 汪敦五 許子先

(記時) 許小魯 程知耻

(抽籤) 許小魯 白文鐸

(簽名) 范聖揆 王紹曾 葛馨吾

招待股

張景蘇 胡再新 張玉連 趙鑫舟 劉彩臣 許笑羽

紀壽卿 寧海亭 李燮臣 龔潤田

選拔情形

平市參加華運會國術預選假本館爲試場。是日天氣。陰雲蔽空。門前懸掛黨國旗。正院高搭席棚爲拳術器械表演之所。西院爲蹺跤比賽。南屋爲招待選手室。東西房爲本館辦公地點。北房爲禮堂。門前廊下懸總理遺像與黨國旗。簷下懸有小黨國旗。隨風飄飄。院中兩旁分設武器木架。是日來參觀者。達千餘人。而望門興嘆者。仍大有其人。

。八時半升旗開會。行禮如儀。由主席沈維周評判長黃師嶽名譽館長何克之等先後到會。向各選手致訓詞。勉以遵守秩序旋於九時半開始表演比賽。迄至下午五時始行完畢。各項情形如次。

主席致開會訓詞

主席沈維周報告開會意義。略謂今天這大會。是本會選拔選手。預備參加今年華北十七屆運動會。因接該會通知甚晚。又因經費困難關係。故因陋就簡的辦成這樣。希望諸位及各位來賓及應選員原諒云云。

評判長黃師嶽致訓詞

此次本館選拔參加華北第十七屆運動會選手。主席叫我當評判長。我雖爲門外漢。但有二十七位評判員。皆國術專家。各位表演當能看得甚清。用嚴格方法計分。國術在中國有四千餘年歷史。是我中國寶貝。古時中國對國術觀念，異常狹小。普通練武術人。無道德觀念。私心太重。現在我們要(一)提倡我們的寶貝。(二)要把自己專長表現出來。發展我們民族精神云。

何秘書長克之致訓詞

諸位。兄弟不與諸位見面已有五年。兄弟也是本館創辦人之一。到現在五年後之今日。能開這樣盛會。可見過去大家之練習精神。及本館職員辦事認真也。可說是五年前留下之基礎。兄弟非常感到興奮。本人離此地後。對本館幫忙地方甚少。實深抱歉。今天各位來參加預選會。希望諸位用平日工夫。盡量發揮自己天才，並顧全公共道德。在如此條件之下。能各個人施展好的成績。實為本人所願望者。我們國家。不但是現在國難嚴重。即我國之社會也有貧愚病的弱點。貧是沒有錢。愚是沒有知識。病是不講衛生。因為公共衛生不講求。智識道德好亦是沒用的。比如現在飛機異常厲害。就是駕駛飛機師亦須有健康身體。一切事業以體格健康為先決問題。表演不必注意得錦標。要能遵守本會秩序。顧全公共道德。是本人最希望者云。

### (拳械表演)

拳械表演自九時半迄至下午四時，每組逐次表演，由各組裁判偵察評論分數，其中不乏能手，各路拳法，器械顯明，共凡七組，凡七十五人，

### (第一組)

體育月刊

張芾棠(翻子拳劍)吳萬雲(羅經拳清合刀)張泉(太極拳春秋刀)張高(五花砲拳梅花單刀)陳宗武(翻子拳六合刀)李榮英(行意拳八翻劍)孫德祥(六大間拳刀)李瑞亭(連環拳連環刀)張森泉(五虎羣羊拳大六合刀)英順(順手進手拳四式槍)。

### (第二組)

哈貴增(黃鸞拳架子刀)伊景和(通臂拳追臂刀)馬文彬(刀長拳)李澤霖(太極拳刀)王紹曾(六和拳六合刀)陳維新(小洪拳清河刀)谷迺登(六大開手槍)張慶廉(八卦拳八卦刀)李東亞(行拳少林劍)

### (第三組)

哈貴林(三十四式拳左門刀)李國鳳(太極拳春秋刀)溫昌(羅漢拳連環劍)王漢武(砲錘拳大杆子)侯德山(通臂拳)陳士俊(六合拳寶人飛鏢刀)姜昭光(八翻拳龍虎劍)劉文修(太極拳如意金刀)吳捷臣(羅漢拳雙手帶)何紹山(六十四拳雙頭砲)

### (第四組)

四五

曹效坤(大洪拳霸王鞭) 蔣西麟(花拳圪劍) 李兆  
 一(太極拳雙刀) 李文榮(梯花拳流水鉤) 劉祝倉(黑虎  
 拳六合刀徐士驥(綿拳十六合槍) 馬慶生(形意拳) 王士  
 (埋伏拳六合刀) 孫承杰(關山拳達摩子劍) 王貴甫(黑  
 虎拳空舞劍)

(第五組)

孫占熬(五花砲拳花槍) 王福全(劈掛拳大刀)  
 耿蓮隆(太極八卦拳八仙劍) 張彬(小奎拳丁香拐)  
 張啟煌(黑虎拳四平槍) 楊澤普(羅漢大保拳少林棍)  
 唐鳳台(雜式錘花槍) 侯金魁(三皇砲拳子路大用槍)  
 (孟連福(八卦拳三十六點大槍) 陳奎慶(通臂拳大  
 刀)

(第六組)

王奎亮(埋伏拳七郎鞭) 衛雲震(通臂拳三合劍)  
 唐鳳亭(十三供鍾龍形劍) 彭倫(子路大開槍三十六  
 長槍拐子拳單刀) 董英俊(砲拳單刀) 張國榮(五花  
 砲五虎斷門槍) 趙潤華(白猿拳劍) 張運書(長拳劍)  
 孟繼永(羅漢拳八百朝陽刀) 張慎之(二郎拳雙刀)

白酒和(查拳行鉤) 葉秉衡(關東拳神禹劍) 陳琦(二  
 二郎拳單刀)

(第七組)

呂正印(梅花拳白猿棍) 榮玉忠(少林八轉拳五虎斷門棍)  
 (于蔭堂(飛刀龍虎劍) 馬庭標(六合拳六合刀) 馮德林  
 (批掛拳大刀) 劉占斌(羅漢拳劍) 盧香亭(綿拳八  
 方刀) (劉有信(形意拳青岡劍) 李堯臣(三皇砲雙龍刀)  
 (郝富榮(行意拳三皇拳刀劉文有(六合拳六合大槍) 劉  
 壁寬(三皇大槍三皇四后劍) 王慶壽(少林拳六合雙刀)

(躡蹠比賽)

躡蹠比賽，參加者凡二十四人，經預賽次賽決賽而定人選，其中如寶善林(即寶三)，熊德山均為個中翹楚，手脚敏捷，手法新穎，博得彩聲不少，先禮後兵，頗似得體育之道德，結果寶善林等四人當選。比賽結果如後：

(預賽)

黨振明勝李連城二比〇 張松山勝仇立寶二比〇，孫德勝平趙雲亭，寶善林勝朱永祥二比〇，陳德祿勝孟慶運二



比○，孫文奎勝春林二比○，熊德山勝宋清浦，許德福勝張文山，魏德海勝耿長清，傅德青勝孫寶元，李子臣勝王奎亮，李永福勝朱龍泉。

(次 賽)

吳德才平吳春來，魏德海勝陳德祿二比一，寶善林勝李子臣三比○，李永福勝馮振明三比○，熊德山勝張松山三比○，趙雲亭勝孫文奎二比一，朱龍泉勝孟廣達二比一，許德福勝仇立寶三比○。

(決 賽)

李永福勝陳德祿二比一，魏德海勝傅德才三比○，熊德山勝趙雲亭二比一，寶善林勝王奎亮三比○。

(結 果)

正取選拔選手寶善林，熊德山，魏德海，李永福，備取選手陳德祿，傅德才，趙雲亭，王奎亮。

(對手表演)

對手表演共計十六人，分成八對，其中熟習精巧者有之，然招架緩慢，舉動愚笨者亦頗不少，其各人表演方法如後

孫德祥對谷潤登(八枝結拳)，徐士讓張慎之(十八劈刀)，陳鵬志李兆一(五十四式散手)，哈貴增哈貴林(太極槍拆戟)，劉視蒼彭倫(散手對子)孫占熬王漢武(雙手帶進槍)，趙潤華徐士讓(二郎串子)，唐鳳亭唐鳳台(三合劍)

榜示

為榜示事，此次會辦第十七屆華北運動會圖備選手選拔事宜，業於六月二十日選拔完竣，茲將成績優良者，依次臚列。按照規程所定名額，本市參加人數，計十六名，所有各項名次列前者各四名，屆期赴青島與會，倘有因故不能前往者，以次遞補，合行榜示，週知此布。

名單

- 陳宗斌 孟連福 馬文彬 吳萬雲 陳維新
- 張 彬 唐鳳台 陳鵬志 王貴甫 陳奎慶
- 蔣西麟 盧香亭 哈貴林 李瑞亭 徐士讓 耿運隆
- 孫德祥 谷潤登 葉秉衡 劉視蒼 劉文有 劉壁寬
- 衡雲震 張慶連 李堯臣 余倫和 李兆一 榮玉忠
- 李榮英 李文榮 劉占斌 張 高 唐鳳亭 都富榮
- 孟繼永 張啟增 李澤沛 馬廷棟 李東平 楊澤普

張泉 王慶壽 趙潤華 劉文修 孫承杰 董英俊  
 顏長富 余蔭棠 迫泗和 馮德林 王漢武 陳士俊  
 李元鳳 劉存信 張連書 張慎之 王奎亮

(二)器械陳維新 孟運福 耿運隆 營效坤 陳琦

哈貴增 唐鳳台 張帶棠 張慶廉 張彬 李瑞亭  
 劉文有 孫占熬 王貴市 徐士驥 孫承杰 吳萬雲  
 陳鵬志 陳奎慶 陳宗武 李兆一 蔣西麟 劉占斌

李澤沛 哈貴林 榮玉忠 王慶壽 顏長富 楊澤普  
 劉健寬 廣香亭 衛雲雲 李曉臣 李文榮 馬文彬  
 馬廷棟 葉榮衡 劉觀倉 余倫福 張高 唐鳳亭

馮德林 陳世俊 張啟增 趙潤華 劉存信 王奎亮  
 孫德祥 孟繼水 谷泗登 郝富榮 李東年 白泗和  
 張泉 余蔭棠 李榮英

(三)對手 吳萬雲 陳宗斌 孫占熬 王漢武 徐世驥  
 張慎之 哈貴增 哈貴林 唐鳳亭 唐鳳台 楊澤普  
 張彬 白泗和 葉榮衡 徐士驥 趙潤華 孫德祥

谷泗登  
 (四)器械 寶善林 熊德山 魏德海 李永福 陳德祿  
 傅德才 趙雲亭

### 北平市國術隊出席第十七屆華北運動會

#### 記事

總領隊殷禮揚。國術指導李劍華。趙鑫洲。管理廖實秋。率選手十六人。於七月七日早八時由北寧路前門站出

發。十一點到津。換乘津浦車南下。八日早八時抵濟南。換乘膠濟車晚十時三十分抵青島。由大會備車迎至市立一中。所有各單位國術選手。咸宿於此。屋宇寬敞清潔。飲食便利。十一日上午沈市長宴各國術隊於迎賓館。下午宴各單位運動員於市立中學。十二日開會。國術隊單位凡八。北平，河北，山西，遼寧，河南，山東，綏遠，青島是也。初為棋較預賽。寶善林與熊德山勝。次為拳術表演。十三日續較決賽。寶善林熊德山再勝。次為對拳及器械表演。十四日對器械表演。十五日舉行閉會儀式。並發獎。計續較寶善林第一。熊德山第五。北平隊得亞軍錦標。拳術張帶棠第四。陳宗斌第六。槍術陳維新第二。孟運福第三。對器械陳宗斌，吳萬雲第三。孫占熬王漢武第四。十六日各運動員遊勞山。十七日動身返滬。此次運動會。青島以全市之精神財力舉行。其整齊週備。為歷來華北運動會之所無。加以運動場背山面海。風景宜人。益令人起離乎為繼之嘆。十八日下午十二時到前門站。時大雨如注。歡迎者頗多。除音樂隊外。計有社會局蔡局長。李靜澄科長。樂永年股長。國術館伊見思，南煥璣，汪中甫，葛驥吾諸君。均到站歡迎云。

## 附 錄

讀某省國術館半月刊「關於全運國術比賽及國術國考」一文書後以告我提倡

國術諸同志

許禹生

昨讀某省國術館半月刊。載有一篇鴻文鉅製。暢論全國運動會國術比賽。及國術國考等事。議論橫生。頗足令人動目。惟是文中對於鄙人頗多指摘。以事外之人。非體育專家之設施。及言論自多隔閡之處。然謬言易聽。不可不有一言以白之。查此次首都舉行二十二年全運會。純為政府所辦。鄙人受大會委託。辦理國術館事宜。係屬事務方面。凡聘請裁判。均由大會主持。出名聘任。而臨時裁判會議。由國術總裁判稽民誼先生召集之。至各裁判員之臨時自由集合。仍以總裁判決定之。鄙人不過為裁判中一人而已。原文中不察事實。謂鄙人「……權高一切」。未悉係指何事而言。至裁判執行職務。按照規則。自係天職。遇事判決。非裁判員中任何一人所能左右。設有違反規

則。意存偏袒之行爲。或各單位選手有資格不符。冒名頂替之事實。按之規則。與會各單位隨時皆可提出異議。由審判委員會依照規則作最終之判決。若當時不提。事後追論。不惟任何人不能負責。即事後發言之人。在當時亦殊過於忽視規則也。復讀原文。論及鄙人主張廢止國術比賽。斥為「下策」。誣為「摧毀」。實堪駭異。夫提倡國術。而用比賽制度。與提倡主旨不合。實為鄙人向來主張。因為愛護國術起見。故有此言論。以免將興之國術。因比賽而摧毀。蓋考近古以來。國術所以衰敗之原因。練習國術者每以七俠五義之理想。彭公案。施公案之心胸。日以過着門毆為能。未習拳者。尙能保身。已習拳者反易傷身。故明哲之士。莫不詔示其子弟。而禁止其學習焉。間有私自學習者。亦諱莫如深。不敢告人。以免災禍。遂使我國優良之國術。修身之國寶。一落千丈。淪為遊藝。徒供江湖賣技之用。稗院防盜之需。而後善民衆。不層學習焉。鄙人等於民國元年。本先總理大無畏精神創辦體育研究社於舊都。以發揚國術精神為主旨。因鑒於已往之覆轍。民衆厭惡之由來。極力矯正。一洗歷來鬪毆狠之惡習。以

喚起國內有識之士。共同前進。以挽回國人鄙視國術之心。期與國外體育得受同等之歡迎。二十年來此志不渝。不料此次全運會。竟採比賽方法。一時阻止不及。如骨在喉。故鄙人事後本良心主使。擬請廢止比賽制度。以盡國家設館之原意。因不忍見將與之國術界。出此下策。使二十年來力矯前弊之得。而再蹈覆轍之失。由表擴推進而發達之國術。被門毆之比賽方法以摧毀也。蓋國家設立國術館。主旨是使由國術練習。而達到健全國民體格。以發揚中國民族體育之真精神也。因此凡辦理國術者。應本國家之需要及期望。以盡力提倡。由國術得到全國體育進步。發揮光大。成爲有次序之教程。使國民由弱而健。由健而強。由少而多。由多而普及全國。人人有健全體格。優良技術。良好規律。美善道德。然後再從事於比賽。亦不爲晚也。此國術館之天職。即所謂國術要科學化。體育化。普遍化也。若專用比賽制度。以事提倡。則以善打人者受上選。則國術館惟善打人者是求矣。豈非距離體育問題。亦愈遠乎。若以善打人爲判體育優劣之標準。則打勝者之體育當未必優於負者也。此與國家設立國術館主旨。背道而馳。有失國術館之責任矣。况在近古時期。以武科取士。所取人才拔之爲國家執干戈衝鋒之用者。祇以弓刀石馬步箭而已。亦未聞以人搏人而選士也。古之求善打人者。祇有打擂台一舉。大略相似。惟不勝者。昔日爲地方土豪所設立。今日爲我國術館所舉行耳。然在彼時。往往受

官所干涉。因其自相殘害。有傷即難免有死。此盡人所知者也。此種視人命如兒戲舉動。驅赤子以鬥毆行爲。豈能爲國法所許。是以此種比賽制度。更不能在今日提倡體育之時。廢置刀戟戰爭之際。而再變木加厲也。近代以來。國人體質日弱。將固有運動。棄若弁髦。惟舶來品是重。執金錢時間兩俱耗損。結果養成貴族化之體育。處此國家貧困之際。列強虎視之時。提倡體育。刻不容緩。欲求普及。并免金錢時間之耗費。舍國術外其道無由。此爲國術館之重大使命。亦爲我國民族復興之根基也。若國家期望在此。而辦理國術者之注意在彼。南轅北轍。名存實亡。有失國術館之責守矣。或謂此種善打人之技術。倘移之軍隊中。則可以抵禦外侮。豈非甚善。此蓋惑於日俄戰爭時。日本有武士道之柔術。足以制勝強隣也。又惑於土法戰略之內戰時能白刃戰者勝。不知此種理想。已載過去。現時對外戰爭。非日俄時代比。亦非歐戰時代比。故愚弄民衆之大刀隊。宣傳已不復見信於人。敵館同人等有參與近日國際之戰。身受目擊。誠有不忍言者在也。故敢敬告我提倡國術諸同志。國家設立國術館。原爲提倡國術。使國民從事練習。以養成健全體格。期國術與體育二育並重。非僅爲提倡善於比賽的選手。使之好勇鬥狠。爭勝於會場而已足也。凡我同志曷三思之。