

JUN 9 1928

# 體 育

梁啟超

北京圖書館藏

## 本雜誌啓事

啟事一——本期(第四期)爲李騰先生與郝更生先生個人負責出版之最後一期，自第五期起(應在本年六月十五日出版)，將由北京體育學會接收辦理，特此申明，

啟事二——范靜生先生逝世，全國體育界失一良指導，本雜誌社同人特此誌哀，

啟事三——本期增設中小學體育教材欄，其唯一的希望，在爲全國關心小學體育教材者關一討論及研究之新途徑，關於該欄稿件，已敦請高梓先生負責收集，國內外同志如有關于是項教材須發表或研究者，請逕寄北京國會街國立京師大學女子二部體育部爲荷，

啟事四——劉南策先生所著之「清華學校游泳池之構造」一篇，因其中全部圖樣均係藍色，無法製版，致本期中不克登載，當于下期中設法補載，以供關心是項研究者之參考，

啟事

# 北京清華學校暑期體育學校簡章

**宗旨**——乘暑假休業機會、邀集國內外體育專家、以其經驗學識、貢獻於全國有志研究體育者、俾能於最短期內、得到關於體育的理論及實習方面各種基本訓練、

**校址**——北京清華園清華學校、

**時間**——民國十七年七月十五日至八月十五日、

**入學資格**——(一)中等學校體育教員、(二)體育專門學校畢業生、(三)中等以上學校肄業生、對於體育有志研究并有相當成績經籌備委員會認可者、

**費用**——(一)註冊費國幣貳元、(報名時附繳)、(二)學費國幣捌元、(三)膳費自理、(校內外有廚房、專司餐事、餐資每月約八元、)(四)宿費不收、(五)川資自備、

**學程**——(一)學科科目：

(甲)理論學科科目——生理學、解剖學、生物學、心理學、身體機動學、衛生教育、體育原理、運動生理、體育診斷學、體育組織及行政、身體測量學、體育史、運動場行政、體育教授法、急救術、教育學、教育統計、遊戲理論、按摩術、童子軍、矯正體操、

(乙)實習學科科目——健身房體操、柔軟體操、籃球、足球、棒球、隊球、網球、田徑賽、游泳、國技、角力、舞蹈、(各種運動衣須自備、)

(二)必修科目：

(甲)理論必修科——體育原理、體育教授法、衛生教育、教育學、生理學、(以上五科、任擇兩科、)

(乙)實習必修科——游泳、(入學者必須自帶游泳衣、)

(三)選習鐘點——理論與實習鐘點、每週各不得過十八小時、全週鐘點、至多不得過三十小時、(必修科鐘點在內、)

**教授**——教授已聘請者為：王壯飛、沈嗣良、李劍秋、周學章、金寶善、吳蘊瑞、孟繼懋、涂文、高梓、郝更生、馬約翰、徐國祥、袁敦禮、高錫威、許明輝、章輯五、郭毓彬、富博思、董守義、嚴家麟、顧毅若、(教授姓名、以筆畫繁簡為序、)

**證書**——入學者對於一切選習科目、經審查及格者、均給予證書、

**學額**——本年暫定為壹百伍拾名、(男女兼收、)

**附告**——倘報名人數太少不能開辦時、當於六月十五日以前、另函通知、(報名費當即退還、)

北 京 耀 華 商 行

王 府 井 大 街 一 百 二 十 四 號

YEA WHA SPORTING GOODS CO

124 Morrison Street, Peking.



Dealers also in:  
Stationeries and  
Miscellaneous articles



體 育 用 品  
教 育 用 品  
中 外 雜 貨

“EVERYTHING TO HELP YOUR GAME”

Tele. 4188 E. O.

電 話 東 局 一 八 八 號

啓者本公司象牌法藍底皮性韌而堅此種底皮最  
合體育之用凡 惠顧者請認明象牌商標是荷北  
京代銷家廣發源廣聚開泰恆聚大同源等號均專  
售本公司底皮諸君試用後結果如何尙希  
指教

華北製革股份有限公司敬白

大不利！不榮光！

開始比賽的時候我隊帶去的籃球因輕重及  
形式不合規則被擲出場外真是大不利 用  
利生工廠出品籃球不會如此的 北京代銷

王 府 井 大 街  
新 開 路 西 口  
耀 華 商 行  
慎 記 商 行

天 津  
東 馬 路 利 生 工 廠

東局二九〇五  
燈市口三十二號  
北京電話

時昌商行  
C. L. SHIH & CO.

SPORTING-GOODS, EQUIPMENT MAKERS  
TENNIS COURTS CONTRACTORS.

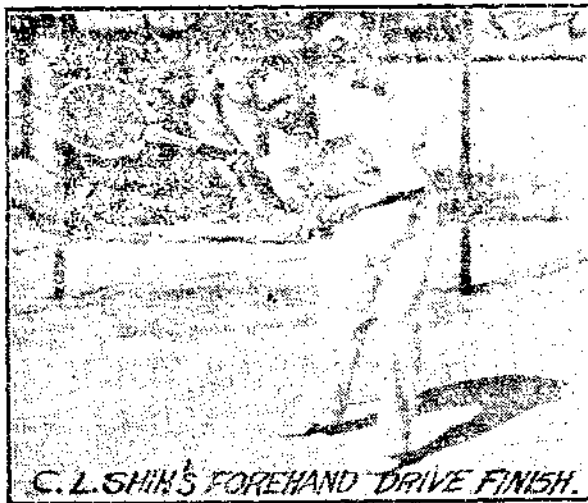
南局一八五五  
海大道一五二號  
天津電話

32 Deng Shih Kor  
Peking  
Tel. 2905 E. O.

體育用品

152 Taku Road  
Tientsin  
Tel. 1855 S. O.

TENNIS  
BADMINTON  
SQUASH  
RACKET  
MAKERS



Restring  
Rackets with  
American,  
English,  
French,  
Australian or  
Oriental gut

Repair  
everything to  
help your  
games.

唱歌舞蹈出版預告

體育最新教材的出版

適合中小學教材的參考書

本書為中小學最適用教材內容豐富係選擇各國有趣之唱  
歌遊戲及唱歌舞蹈就原文意義編譯成中文歌詞並附原文  
外兼動作詳細說明琴譜則五線譜及簡譜俱全極為便利裝  
訂成冊預定於北京清華暑期學校時出版著作者唐實女士

寄售處 王府井大街耀華商行  
京大女二部號房

益彰學社

本社自備各種新式機器揀選上等材料承  
印中西書籍報章雜誌銀行簿記表冊支票  
學校講義股票證書仿古碑帖五彩圖畫單  
據名片并精製各式商標金屬珂羅等版莫  
不意匠新穎力求優美如蒙  
賜顧價格格外從廉

西城東斜街五十八號  
電話西局二四八一號

# 目錄

本雜誌啟事(四則)

插畫

一 華北第十二次運動大會

二 范靜生先生遺像

三 范靜生先生遺墨

范靜生先生與運動界

康健教育之重要

今後我國學校體育實施之我見

體育論文索引

心身相關論

星六衛生談

籃球

中學校中田徑賽運動如何才能進步

中小學體育教材欄

一 編輯小言

二 樂哉磨磨郎

三 及時行樂

四 Four Dance

五 Three Men's Polka

目錄

陳筱田先生口述  
徵言筆記

袁敦禮

曾紹輿

彭文餘

曾紹輿

沈誥

董守義

魏樹桓

高梓

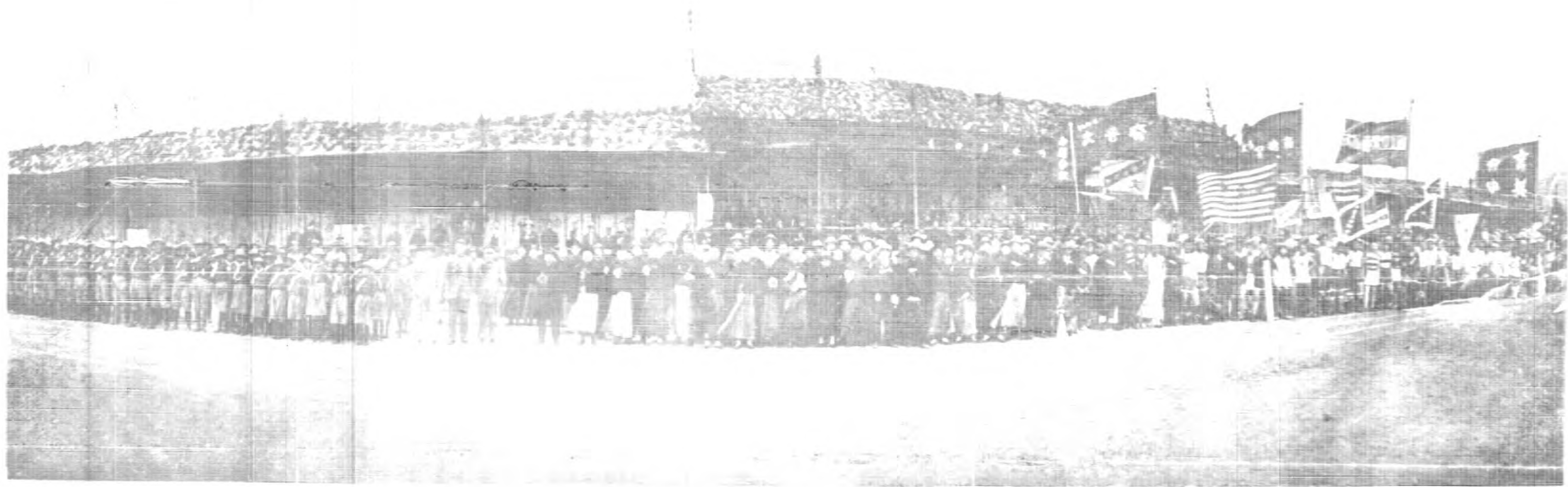
唐質譯

前人

顧毅若

前人

華北第二十次運動大會



民國十四年四月二十四日在濟南舉行



范 靜 生 先 生 遺 像



積為  
健雄

范源廉題

范 靜 生 先 生 遺 墨

# 范靜生先生與運動界

陳筱田先生口述

徵言筆記

范先生與運動界發生關係之始，是當他做北京師範大學校長的時候，彼時范先生正新從美國回來，受了新精神的激動，很是興奮，而不久他的兩位令郎又都因病相繼去世，范先生因新痛舊感，對於體育就特別的重視，而不久又被推為華北運動會的會長，所以對體育，更提倡不遺餘力，范先生對於體育也曾有很多的計劃，但是大半皆因時局的關係，沒有成功，他這樣未完成的計劃，又不願意宣佈，所以外人知道范先生曾對體育有種種計劃的很少。現在既經詢問，我就本着我所知道的，撮要的分做以下兩點來說、

## 甲 范先生對體育的計劃最爲重要的有兩點

(一) 建設中央公共運動場 范先生打算設立一個中央公共運動場，規模很大，一切建築、設備、都仿照着歐美各國的大運動場，可以任他隨意到裏邊去運動，場址打算設在北京的天壇，地基也已經向當局交涉好了，這個運動場的建築和設備的用費，預計要七八十萬元，范先生又呈請中美文化基金會津貼，但是不幸被批駁，後來又因爲政局的關係，這事就無形停頓、

(二) 設名譽獎 范先生因鑒於用錦標式的提倡體育，不是根本的辦法，所以他計劃着把各項體育定出來一定的記錄、(Record) 在每次運動會中，如果有運動員能够打破該項記錄，就把他的姓名宣佈，做爲一種名譽獎，這種計劃，也因爲別的原故，沒有實現、

## 乙 范先生提倡體育的精神

范靜生先生與運動界

范先生提倡體育的精神，也可以爲現在一般提倡體育的人，做一種模範，現在就分以下三點來說、

(一)辦事肯負責 范先生辦事、能認真、肯負責，這是我們知道的，他對體育的事，也是一樣，所以他雖然在臨終之前垂危的時候，還不忘華北運動會的事，要把她交待清楚，然後才可以瞑目，這種有始有終的精神，不獨是有提倡和指導責任的人，應該有的，無論任何人，也應該有的、

(二)提倡普遍的體育 范先生見到多數中國人，對體育的不注意，所以去提倡，他以爲用錦標式的提倡體育，不是根本辦法，也不是在中國提倡體育最適當的辦法，所以他提倡體育，注意在普遍，而輕視選手的運動、

(三)爲提倡體育而提倡體育 現在中國各種事業，全都沒有發達，一方面固然因爲普通人的智識太差，而別一方面，却是因爲提倡和指導的不得真人，因爲這種居於提倡和指導的人，沒有負責心，更想不到遠大的計劃，不過藉這個機會，出出風頭罷了，日久天長，因此失了群眾的信仰，而他的工作，也就因此由停頓而消滅了，范先生最恨這種「沽名釣譽」的人，所以他生前對體育種種未完成的計劃，絕不肯宣佈，也就在這一點、

以上所說，就是范先生對於體育的計劃和他提倡體育的精神，我所知道的不過如此，范先生或者另外有別種計劃，那我就不得而知了，我們既有這樣深思遠慮和肯負責的人，來提倡體育，那麼中國體育的前途，是很光明的，不幸范先生未及見到成功，就養志以終，這是多麼可惜，但是范先生雖死，而他這種精神依然的未死，所以我所希望的，就是現在的青年，和一般負有提倡和指導體育的人，努力的照范先生這種精神去做，中國體育的前途仍然是光明有望的，那麼才不辜負范先生生前提倡體育的一番苦心、

# 健康教育之重要

袁敦禮

我國向無正確生命統計。但根據少數私人之研究及調查，大約我國每千人中每年死亡者約在三十左右。世界文明各國之死亡率。平均約不過十五。故中國每千人中較其他文明國人民平均多死至少十五人。若以人口四萬萬之數計算，則以十五乘四萬萬，再以一千除之，則每年中國人較之世界文明各國多死六百萬。此六百萬在中國難逃死亡，而其他文明各國則不然，純由他國之衛生事業進步所致。換言之，中國以衛生不講求之結果，每年須喪失六百萬生命。雖饑饉兵匪之害，亦何能如此之甚。然遇有水旱災及兵災，國人則嘗奔走號呼以籌救濟之策。而對此每年六百萬之生命則任其死亡，而未嘗一謀以補救之。雖非喪心病狂亦甚可為之痛哭。而尙自詡為文明國，可恥庶甚焉！

抑更有進者，凡一人得病而死亡，則同時亦必有雖染病而未死者在焉。按歐洲之統計，每一年一人死亡同時有三個半人得不能工作之重病。按美洲之統計。凡一人死亡切同時有一百輕重不等之病案。倘以中國多死亡六百萬人民計算，則每年至少較他國多有二千萬人以疾病不能謀生且須他人贍養，及多有六萬萬之病案。中國人民皆病夫，中國為一大病國，誠哉其言也。至於因疾病而使社會之精力與生產力亦受甚大之損失與消耗更無疑意。此則雖無從統計，然以經濟之損失為代表，亦曾有人計算之。美國人 Fisher 計算之結果平均每一人死亡社會上經濟之損失為美金一千七百元。中國人之生產力及生活程度小於美國人者甚多。姑以小十倍計算之，則每一中國人死亡，社會上之損失，以經濟代表之，為一百七十元美金，約合國幣三百五十元。中國較之他國每年多死六百萬人，是則較之他國每年社會即須多損失二十一萬萬元（國幣）。宜乎我國經濟狀

況之日趨於下也。此外因死亡與疾病所增他人之憂鬱，勞碌，經濟之壓迫，與乎家庭之煩惱，其無形之損失，更巨且大矣。

然則補救之術爲何乎？無他，發展衛生事業是也。今試推原我國人民死亡之原因。在他文明國可生存而在我國遂死亡之六百萬人，死於肺結核者約八十八萬，死於腸胃病者約一百二十萬，死於天花者約十八萬，其餘之三百七十四萬死於其他各種傳染病。由此可知，此六百萬人致死之由，皆不講求衛生所致。結核病之大原因由於環境不衛生及生活狀況不良。腸胃病之大原因則爲飲水與食物之不清潔。天花則因種痘不能普遍。苟衛生事業發達及個人生活習慣改良，則以上之三種疾病皆大有預防之可能。按一九二一之統計死於結核病者美國人每十萬中有一百一十四人，英國一百一十三人，日本二百十三人，中國則約三百五十人。死於腸胃病者美國每十萬人中六十六人，英國四十八人，日本三百〇九人，中國則約四百人。死於天花者每百萬中美國有六，英國無一人，日本四人，中國則約五百人。世界公共衛生事業之發達以英國爲最早。觀上述之統計可知其效果也。故補救之術當以發達公共衛生事業爲最急要。

公共衛生事業將如何而後能發展乎？公共衛生事業係人民公共之事業，故爲政府機能之一。既爲人民公共之事業，則其費用應由人民公同負擔之。既如政府機能之一，則一切行政設施均須將人民之了解及後盾。故欲公共衛生發展，則前須由人民感覺其需要而要求之。使人民感覺其需要之道，則非先使之對於現在不衛生狀況明了其非是，而希求生活之改良不可。換言之即提高人民生活之觀念，養成良好生活之習慣。是則決非政府強制執行之可能，亦非少數人提倡鼓吹之力所斷及，惟一之方法，則非從教育着手不可。

由教育上之設施及教導以養成健康習慣，技能，智識，觀念，是謂之爲健康教育。

或謂我國衛生事業之不進步，其最大原因，乃經濟狀況不佳。苟經濟充裕，則一切衛生設施咄嗟可致。何須教育爲。況教育係一極遲鈍之方法，緩不濟急也。

誠如所言。然經濟狀況之提高，將以何道乎？非提高生產力及發達工業不可。此則又不得不從教育入手。待生產力提高工業發達以後，而後談衛生事業，則其遲緩當更有甚於今日即從教育方面入手也。況經濟充裕之後，人民對於衛生事業苟不了解，不感覺其需要，則衛生事業之發達，當又須經許多障礙，而不得不求救於教育。今日歐美衛生事業發達之國家，對於健康教育無不極力提倡，可知教育實爲促進健康之根本方法。

復次，教育之目的首爲健康。是則健康不獨爲衛生家認爲國家及人民之需要，即教育家亦如是也。蓋以生命之有價值及有益於社會與否，皆視其是否健康。苟不健康，則工作能力薄弱，無形中即減低其生命之價值。教育乃所以促進豐富之生命，健康則爲豐富生命第一之要素。

簡言之，健康教育即公共衛生與教育結合後所產生之種子也。苟能物此種子培植發育之，則對於增進人類幸福供獻之大，可以預卜。茲特一爲陳之：

(一)公共衛生事業，無教育爲之前驅則成債鮮著。無論何種公共衛生皆須以輿論及人民爲後盾，前已略言之。蓋公共衛生行政及事業之執行，大都須籌用這欸，及干涉個人之生活，或職業之改良。倘人民不了解其利益，則籌劃及執行均收受莫大之影響。例如我國腸胃病之烈，其原因不外飲水及廁所之不衛生。若使各城市均能有良好之飲水及完美之暗溝，腸胃病自可減少。然上下水送之建築與管理，非這欸莫辦。又如一班人居處地之清潔，及夏日售賣瓜果菜蔬方法之取締，均可減少腸胃病，又非實行干涉個人之生活及職業不可

。若人民對此不能了解，則雖嚴勵執行，失去人民及輿論之同情及後援，斷難收良好結果。況人民既無衛生上之教育，對於公共衛生行政督促之能力薄弱。其結果負地方衛生之責者將多誤謬之措施或敷衍了事。我國今日公共衛生之不進步，概由於此。若欲急起直追，當自健康教育始。

(二)教育若不顧兒童之健康，不獨有連教育之目的，亦且減低教育之效能。缺陷及疾病對於兒童教育之阻碍甚大，已不待言。學校環境之衛生，教授上之衛生，以及兒童個體之狀態，亦切足以影響兒童之進益。欲明瞭兒童求學之能力，及使之充分發展其本能，非先知其健康之情形，及使設備與教授均合乎個體健康之狀態不可。故健康教育者，不獨教授兒童之衛生而已。實為任何教育者，欲使其教授有效果，通於兒童個性，不可少之訓練。故學校課程之編定，教學之改良，均當先了解兒童健康情形。其為研究教育者，所必習之學科可知矣。

(三)真正健康之養成，非賴教育不為功。公共衛生字喜以死亡率及疾病率表示健康之程度，以其數目易於統計，及其狀態易於判定。實則健康非只無病之謂也。美國 *Williams* 教授界說健康，謂之有生命之狀態，足以使個人有極豐富之生活，且對於社會有充分之供獻。是則健康之意甚廣且係，非只身體及各器官強健而已，身體之體體，固為一切健康之基礎。而同時其在精神方面及社會方面效能如何，實為健康與否之標準。由此觀之，健康者實生活之興趣，工作之效能，及對於社會之供獻最均臻，高點之謂也。故個人良好之行為及道德，均為健康之要素。此則絕非公共衛生行政法律之所能管理及制裁，不均不求助於教育。

(四)今日學校之衛生設施及教授，急待改良也。健康之原素不外遺傳，環境，及個人之理想與人生觀三者。而欲此三者之優良，非教育之薰陶漸染培養指導之不為功。若只從地方行政方面着手，固不可能；即今

日學校衛生上之設施，均不是以語此。如身體檢查一項，正確及詳盡者，已屬寥寥。且對於檢查之結果，率皆束之高閣，不思所以利用之，以改正學生之缺陷及疾病，又如衛生之教授，為期甚短，而內容不過多為乾燥無用之生理解剖與疾病之智識。對於健康習慣，理想態度行為，之養成，則均未嘗顧及。又如體育被認為養成強健身體惟一之利器。實則試觀各學校體育之教材，率皆為呆板點興趣之體操。根本已不健康，遑論其能否養成強健之身體。凡此種種，不勝枚舉。欲從教育促進人民之健康，若不急思匡救之方法，勢不可能。故今日我國教直上最急且要之問題，即如何施行健康教育，以改良現在學校衛生之狀況，及設施教學。

都此四項已足證明健康教育實為今日之急需。其對於國人之供獻，將較任何公共衛生及教育上之設施為大。一則可以使公共衛生事業與人民接近易於了解及執行。二則使教育家對於兒童多未了解；移其注意點於兒童之個身，改正以前專注意於課程及科目之缺點。三則可以訓練人民純正自動有社會價值之健康，非徒身體強壯及不違犯法記而已。四則足以改良今日學校衛生之教學及設施，以求其合乎教育及科學，而非等於虛設。倘能達此四者，則何愁我國人民壽命之不延長，疾病之不減少，社會事業之不發達乎。

至於健康教育之內容及範圍，非本篇所能論及。其詳細之討論當俟之異日。



體  
育

六

# 今後我國學校體育實施之我見

曾紹興

體育實見於我國學校，已有二十餘年長久之歷史，就國民之體格體質體力而言，較曩日未實施體育時代，並未見有多大之進步，可見我國實施體育之功效幾等於零。推言其故，竊有數端，實爲我國體育不能見效之大原因。

## 第一，對於國民體育無確定之宗旨

立國之本乎教育，欲收教育之功效，尤貴有一定之主義，苟主義不一，猶無羅盤之孤輪在汪洋大海，不知所之。然則教育主義者何？施教育者定一目標，而使被教育者之人格適合此主義也。我國對於國民教育從前教育部會公布教育之宗旨『注重道德教育，以實利教育軍國民教育輔之，更以美感教育完成其道德。』以此二十餘年來，我國教育雖不能追及歐美日本，然在此風雨飄搖過渡之時代，仍能漸有起色者，未嘗非因有主義有程序也。還而觀諸體育，自清末頒布學制以來，學校課程雖列有體操一科，然對於該科教授之宗旨，僅謂『體操所以強國民體魄』至於該科教材如何選擇，教授程序如何編定，均置之不顧，完全由學校各自爲制，尤其對於該科擔任之教師漫無取締，有由退伍軍人擔任者，有由對於運動較有興趣之運動員擔任者，亦有由教會之宣教師擔任者，學既非所專長，業又非所素願，乖方誤事，勢所必然。如是欲收體育之功效，不亦難乎？日本亦體育之後進國也。然其近來體育之發達，國民之體格體質體力蒸蒸日上，已非國人所能望其項背。此無他，即在彼政府之熱心提倡，銳意改良，故有今日意外之成績。茲將日本體育改進之方策及其實施之現狀略於國人陳之。

日本自明治五年頒布學制以來，即設有體操科，但推行普及，實自明治十一年始，當時有文部大臣（即教育大臣）田中不二麿氏者，遊歷歐美視察教育，見歐美學校注重體育，回國後遂力以體育為國力充實之要素，學校教育之基礎，勵意普及，無奈國內缺乏體育人才，於是設立體操傳習所，用重金聘請美國李蘭德Leland氏擔任教授，以養成體育專門人才。十四年規定凡文部省（教育部）直轄學校，及其他公私立學校，一律須教授體操。十八年歸併傳習所於東京師範學校為其附屬科，十九年廢之乃於高級師範學校內設體育專修科，自是體已育為高等師範學校之一分科，全國學校則不患無體育專門教師矣。迄明治三十五六年，由歐美留學回國者漸多，日本體育之派別亦由是漸起，甲校教瑞典式操，乙校教德式操，丙校教美國式操，甚至同一學校而有兩位教師，則所授之體操亦全異形式。彼教育當局有鑒於此，明治三十七年乃設立體操遊戲調查委員會，從事考查研究，經過年半之考查，三十七次之會議，始決定採用瑞典式體操，但對於別種體操，並不盡行排斥，其適於學生練習者，仍廣為採取，且對於教程亦詳為規定。自是日本全國學校漸歸一致，規定進行，無時稍怠，故日本學校體育遂漸有蒸蒸日上之勢。

當時日本學校體操，雖趨一致，然與日本軍隊體操向異形式，彼陸軍當局想及青年入伍後諸多不便，乃建議於教育當局，謂學校體操應與軍隊體操一致，庶收事半功倍之効。彼教育當局得此建議，旋商同陸軍當局互派委員，共同研究，結果因學生與兵士之身體顯有差異，所需要之運動亦自然不同，故此案暫行保留，由文部省特派永井道明氏赴歐美考察研究：明治四十二年永井氏回國，擷取瑞典式及德國式體操之精華，選擇適於日本學生修練之運動，組織一種日本式體操，並編定學校體操科（即體育科）教授綱目，由日政府頒布施行，大正二年，日政府頒布此教授要目，同時公布學校體育之要旨，謂『體操科教授之要旨，在使身體各部

均齊發育，俾得端正之姿勢；使各器官之機能完全發達，保護增進全身之健康。使動作機敏耐久，精神愉快剛毅。並注重養成守規律尚同協同之習慣。」自是日本全國上下，準此力行，故十數年來，日本體育竟發達至此，試觀近年遠東運動會之成績，彼國民體力體質長進之速，已可想見矣。

還而觀諸我國現時學校體育之狀況，人才缺乏，正與日本明治初年相似，派別林立，各自爲制，更與明治三十五六年時無異，此二十餘年中，竟如睡夢模糊，教員敷衍學校，學校敷衍部令，無所謂主義，無所謂程序，如是欲收體育之功效豈可得乎？然則體育之主義當如何？曰，在發達國民之身心，養成健全之人格，以發展中華民族之精神。蓋欲中華民族精神之發展，不可不求國民人格之健全，欲求國民人格之健全，當然在使國民之身心完全發達，至教授程序如何規定，非糾合全國體育家教育家作精密之研究與討論不可，非末學如余者所能勝任也。今姑就管見所及，略述一二，願與我國體育家共商之。

欲編定體育教授之程序，首在規定運動之教材，蓋身體的運動，猶之乎食物，食物良否，直接影響於身體之營養，運動良否，直接影響於身體之發育。運動之種類，古今中外，不知凡幾，有適於身心修練之運動，有不適於身心修練之運動，即適於身心修練之運動中，又有適於男性而不適於女性者，亦有適於女性而不適於男性者，有適於中學而不適於小學者，亦有適於小學而不適於中學者，故不得不以兒童爲本位，慎重選擇，務求適合體育教授之目的，而有特殊之功者行之，此外對於世界潮流所趨，我國現在之國情，以及各校經濟之狀況等，皆應顧及，茲將教材選擇之標準列舉於左：

1. 富有發育的成分者。此種運動，能使全身之筋骨發育完全，內臟諸機能完全發達。
2. 富有矯正的成分者。此種運動，能使身體各部平均發育，對於偏頗之發育，有矯正之效能。

3. 富有訓練的成分者。此種運動，除修練身體外，尤注重精神之修練與道德之修養。故選擇此種教材，非惟可以養成強健之身體，並可以養成強健之精神與健全之人格。

4. 富有娛樂的成分者。運動固貴乎正確活潑，然欲動作正確活潑，必使運動者身心爽快。教授此種運動，可使兒童身心活潑，得愉快的感情。

5. 富有審美的成分者。美感的陶冶，有益於德性之修養及意志之修練，此古今教育家所公認者也。教授此種運動，非惟可以養成兒童身體之姿勢優美，並可以陶冶其美感，以養成高尚純潔之性情。

根據上述各點，我國學校可選擇之體育教材有六種：（一）體操。（二）教練。（三）遊戲。（四）武術。（五）田徑賽。（六）舞蹈。此六種教材中，對於體操，不問為瑞典式，為德國式，抑為某國式，宜詳加審查，孰適於我國國民之修練，孰不適於我國國民之修練，孰當採取，孰不當採取，切不可稍存偏見，致盜拾他人之糟粕而失於盲從。對於從前所謂普通操（柔軟操），兵式操，徒手操，器械操，或某種操（指啞鈴體操，球竿體操，棍棒體操，木環體操，豆囊體操等而言）等名稱，一律廢除。統名曰體操。至孰當保存，孰當增進，孰當改良，孰當祛除，純視其有益於國民身心之修練否。對於教練，應廢除某國式教練及兵式教練等名稱。蓋所謂某國式者，適於某國民之訓練，未必盡適於我國國民之訓練，所謂兵式者，適於軍隊訓練，未必盡適於學校青年兒童之訓練。應採取適合學校體育之目的者用之，其不合者悉棄之。又對於遊戲，不問為我國固有之遊戲，抑為外國人之遊戲，凡適於學生身體活動者，適兒童心身發達之程序者，適於精神修養品性陶冶者，皆採用之，其有危害身體者，或有礙衛生者，或帶粗野卑劣之行為者，或類似博博性者，或具殘酷性者，（如殘殺昆蟲虐待牲畜等惡要）皆禁止之。其他如武術，田徑賽等，凡適於青年兒童身心之鍛鍊，無危害於身體

之姿勢者，皆採用之，若武術中之形意拳，田徑賽中過長距離之賽跑（如十英哩二十五英哩賽跑）或有影響身體之姿勢，或有妨害內臟器官之機能，故皆為學校體育所不取。

體育教材既經精密之選擇，然後視學生身心發達之程度，男女兩性之區別，運動性質之強弱，境遇之情形等，加與適當之分配。其分配方法，大別為左列五種：

1. 各種學校之分配。（小學中學宜有相當之分配，高級或初級亦應有相當之分配，男校或女校亦應有相當之分配。）
2. 每學年之分配。
3. 每學期之分配。
4. 每週間之分配。
5. 每時間之分配。

以上1 2兩項為教授大綱，應由教育部頒布施行，庶收全國一致之効。3 4 5三項屬教授細目，宜由各校體育教師視各地方教育之情形，及各校學生身心發育之狀況，詳加審擇，俾適於各校學生之需要。至各時間教程之排列，尤宜採循序漸進之方針，對於已授之舊教材，隨時加與復習，俾發達其調節作用（Accommodating action），自覺運動技能之長進，以誘起其興趣。并隨運動之進度，每次授與新的教材，使適應兒童好奇本能，以滿足其欲望，免引起兒童之倦怠心。

## 第二， 缺乏優秀之體育教師

就我國學校體育之現狀觀之，頗足引起吾人對於體育之懷疑，發生無限之感慨。所懷疑者，即學生運動技能

今後我國學校體育實施之我見

優秀者，往往學業成績不良。所感慨者，即學生學級漸高，對於運動之興趣反漸減。此無他，皆因體育教師不得其入所致也。試觀各校運動優秀之學子，除受課時間外，多竟日奔跑跳擲於操場中，對於功課，幾無暇自習，即或勉強自習，然因運動過度，身心俱覺疲勞，又不得不事休息，如是欲其學業優良，豈可得乎？假使為體育教員者，知體育原為智德啓發之基礎，對於身體衰弱之學生，固應恂恂善誘，獎勵其運動，對於運動過度者，即應設法勸導，免荒廢其學業。試問我國體育教師，能如是者有幾人乎？至謂學生之學級愈高，運動之興趣愈減，更應歸咎為教師者，平日對於教授，過事敷衍，不能引起學生有濃厚之興趣，並訓練學生有愛運動之習慣，故年齡漸長，身體漸不愛動，愈不愛動，利愈乏運動之興趣。可見我國欲收體育之功效，必先培養優秀之體育教員，至培養之方法，厥有兩端，一即多設體育專科於最高學府，以養成有學有識之才。一即改善體育教員之待遇，俾一班優秀學子，不至存五日京兆之心，此余所切望於教育當局者也。

# 體育論文索引

彭文餘編

## 體育論文索引大綱

- (A) 籃球類
- (B) 足球類
- (C) 網球類
- (D) 田徑賽類
- (E) 隊球類
- (F) 棒球類
- (G) 其他球類
- (H) 女子體育類
- (I) 體育歷史類
- (J) 學校體育類
- (K) 遊戲類
- (L) 體操類
- (M) 體育測驗類
- (N) 體育理論類
- (O) 體育目的類
- (P) 社會體育類
- (Q) 體育組織與管理類
- (R) 體育教學法類
- (S) 拳術類
- (T) 游泳類
- (U) 舞蹈類

題

目著

者雜

誌第

期

### A 籃球類

- (1) 籃球之預備遊戲  
吳蘊瑞 張維健 吳激 教育與人生 七期至二十
- (2) 籃球運動員之普通弱點  
屠鼎英 同上 十一期
- (3) 玩籃球時應注意之點  
王子鶴 同上 十二期

體育論文索引



(4) 練習籃球的基本知識	金省真	同上	十七期
(5) 籃球遊戲訣要	張維健	同上	十九期
(6) 籃球罰球的重要和方法	王叔浩	同上	二十期
(7) 籃球記分方法	吳蘊瑞	同上	二十期
(8) 籃球遊戲之變遷	張信孚	同上	二十期
(9) 籃球比賽的一個暗通消息法	唐希賢意譯	同上	二十六期
(10) 籃球遊戲一得	楊彬如	同上	四十六期
(11) 籃球遊戲方法概略	鄒魯法	同上	四十七期
(12) 籃球遊戲及訓練撮要	盧頌恩	體育季刊	一卷一二期
(13) 籃球體操次序	麥克樂	同上	一卷一期
(14) 籃球遊戲聯合進攻法	盧頌恩	同上	一卷三四期
(15) 女子籃球	趙秉衡譯	新教育	十卷四期
<b>B 足球類</b>			
(1) 足球初步練習法	吳邦偉	教與人	四期
(2) 足球越位的解釋	吳邦偉	同上	五期
(3) 踢角球法	吳邦偉	同上	九期
(4) 足球員注意	丁嘉福	同上	十期

- (5) 英美足球小史 陳奎生 教與人 十，十一期
- (6) 足球比賽時的道德 張君達 同上 三十期
- (7) 足球規例應知 黃柏松 同上 四十四期
- (8) 急應提倡小學女生玩足球遊戲的理由及方法 陳奎生 同上 五十六期
- (9) 足球教學法 沈嗣良 同上 五十九期
- (10) 足球方法之研究 張信孚 同上 五十九期
- (11) 足球聯合教學法 吳邦偉 同上 五十九期
- (12) 我國古代之足球 陳柏清 同上 五十九期
- (13) 指導小學生足球遊戲一得 楊彬如 同上 六十期
- (14) 小學足球遊戲基本動作教學法舉例 陳奎生 同上 六十期
- (15) 足球遊戲 盧頌恩 體育季刊 一卷三，四期

### C 網球類

- (1) 網球之力學根據 吳蘊瑞 教與人 四期
- (2) 網球要訣 吳邦偉 同上 四十一期
- (3) 網球遊戲概要 蔣湘清 同上 五十一。
- (4) 網球方法 吳邦偉 同上 五十一期
- (5) 網球比賽分配法 吳邦偉 同上 五十一期

(6) 網球練習方法

崔峙如

體育季刊

二卷一、二、三、  
四期三卷三期

(7) 網球計分表記法說明

金兆均

同上

二卷一期

(8) 女子網球

潘知同

同上

三卷四期

(9) 網球場之建設

潘知本

同上

三卷四期

### D 田徑賽類

(1) 運動員須知

楊可振

教與人

十七期

(2) 運動員必具之常

載學光

同上

二十期

(3) 田徑賽運動

張信孚

同上

二十五期

(4) 田徑賽涉論

屠鼎鏜

同上

二十五期

(5) 運動員應當注意的條件

義君達

同上

二十六期

(6) 短距離賽跑之研議

屠鼎鏜

同上

二十七期

(7) 運動會之我見

張鍾藩

同上

三十一期

(8) 運動員臨場須知

張信孚  
張維建

同上

三十一期

(9) 敬告健兒

王庚

同上

三十一期

(10) 習練田徑賽運動者的錯誤觀念

鄒法魯

同上

四十二期

(11) 運動員在日常生活上應當注意之點

謝頌年

同上

四十七期

(12) 習練田徑賽運動一得

鄒法魯

同上

五十四期

- |                  |              |       |                    |
|------------------|--------------|-------|--------------------|
| (13) 運動員練習時間之飲食  | 盧頌恩          | 體育季刊  | 一卷一期               |
| (14) 運動之理論與實驗    | 王毅誠譯         | 同上    | 一卷二，四期<br>二卷一，二，三期 |
| (15) 女子田徑運動說     | 張端珍          | 同上    | 二卷一期               |
| (16) 擲標槍         | 麥克樂          | 同上    | 二卷二期               |
| (17) 擲鐵餅         | 麥克樂          | 同上    | 二卷四期               |
| (18) 撐竿跳高        | 麥克樂          | 同上    | 三卷一期               |
| (19) 滾式跳高        | 麥克樂          | 同上    | 三卷二期               |
| (20) 田徑賽運動詳解     | 麥克樂著<br>唐新雨述 | 青年進步  | 四十二期               |
| (21) 我國田徑賽運動兩大缺點 | 傅延棟          | 體育研究  |                    |
| (22) 田徑游泳競技運動法   | 劉敦楨          | 教育雜誌  | 十四卷五號              |
| 練習運動的基本智識        | 王彭壽          | 教育與人生 | 二十八期               |
| 一個模範運動員          | 項翔高          | 教育與人生 | 二十八期               |
| 萬國運動會田徑賽成績概論     | 余孟陽          | 教育與人生 | 四十二期               |
| (田徑游泳競技運動法)      |              |       |                    |
| <b>E 隊球類</b>     |              |       |                    |
| 隊球練習方法           | 陶少甫          | 體育季刊  | 二卷一期               |
| 隊球遊戲法            | 吳邦偉          | 教育與人生 | 四十期                |

F 棒球類

棒球

王慎名

體育

二十

壘球與棒球之預備遊戲

金兆均

教育與人生

三十七，八期

G 其他球類

滾球遊戲

陳奎生編

教育與人生

六期

戶內壘球

吳邦偉譯

體育季刊

二卷四期  
三卷一，三期

籠球

張冠春

體育季刊

一卷一期

速球

麥克樂譯

體育季刊

二卷三期

II 女子體育類

婦女體育問題

王 庚

教育與人生

三期

對於女體育同志的希望

翦默心女士

教育與人生

十九期

中國女子體育之現在與將來

陸禮華女士講  
姜長麟筆記

教育與人生

四十八期

積極提倡女子體育的辦法

黃翠英女士

教育與人生

五十期

女子田徑賽運動說

張端珍

體育季刊

二卷一期

女子競爭運動

麥克樂

體育季刊

二卷一期

女子獎牌運動比賽法

裴熙元

教育與人生

五十八期

急應提倡小學女生玩足球遊戲的理由及方法

陳奎生

教育與人生

五十六期

中國女子體育意見書	陸禮華女士	第三次全國運動會體育特刊	
中國女子體育的急需	張匯蘭	體育季刊	三卷四期
我對於今日中國女子體育教員的忠告	X女士	體育季刊	三卷四期
女子網球	潘知本	體育季刊	三卷四期
中國女子的運動問題	柏格菲	體育季刊	三卷三期
女子籃球	趙秉衡譯	新教育	十卷四期
婦女與娛樂	吳燮臣	婦女雜誌	十卷一期
女中之健者	少英	婦女雜誌	十三卷三期
美國女童子軍之歷史	金兆均譯	體育研究	
婦女體育芻議	王庚	婦女雜誌	九卷十二期
女子的運動競技	日本寺田瑛著 幼雄譯	婦女雜誌	十卷七，八，九，十， 十一，十二，十三，十四，十五，十六，十七，十八，十九，二十，二十一，二十二，二十三，二十四，二十五，二十六，二十七，二十八，二十九，三十，三十一，三十二，三十三，三十四，三十五，三十六，三十七，三十八，三十九，四十，四十一，四十二，四十三，四十四，四十五，四十六，四十七，四十八，四十九，五十，五十一，五十二，五十三，五十四，五十五，五十六，五十七，五十八，五十九，六十，六十一，六十二，六十三，六十四，六十五，六十六，六十七，六十八，六十九，七十，七十一，七十二，七十三，七十四，七十五，七十六，七十七，七十八，七十九，八十，八十一，八十二，八十三，八十四，八十五，八十六，八十七，八十八，八十九，九十，九十一，九十二，九十三，九十四，九十五，九十六，九十七，九十八，九十九，一百
女子體育問題	謝似顏	婦女雜誌	九卷七期
女子體育研究	嚴畏	婦女雜誌	九卷七期
健康與婦女運動	吳興業	婦女雜誌	十一卷五期
女學校急須注意體育之我見	章繩以	婦女雜誌	十三卷四期
鄉村教育與婦女體育	龔業雅	體育	第三期

## II 體育歷史類

### 體育論文索引

五十年來中國之體育及武術	麥克樂	申報館之「最近之五十年」	
十年來我國之體育	郝更生	青年進步	一百〇二期
萬國運動會田徑賽成績概論	余孟陽	教育與人生	四十二期
萬國運動會之今昔	誦虞	東方雜誌	二十一卷十七號
第八屆萬國運動會	幼雄	東方雜誌	二十一卷十六號
遠東運動會的追溯	蔣湘青	教育與人生	三期
中華北方武術體育五十餘年紀略	馬良	體育季刊	三卷三期
歐美體育史	盧頌恩譯	新教育體育季刊	十卷四期二卷二，三，四期三卷一，二，三，四期
洛克與盧梭兩大哲學家之體育教育學說	王肇岐譯	教育與人生	十五期
美國女童子軍之歷史	金兆均譯	體育研究	
最近美國體育之趨勢	張信孚	教育與人生	二十一期
中國加入遠東運動大會之史略	王正廷	第三次全國運動大會特刊	
遠東運動會之由來及我國今後之準備	謝似顏	東方雜誌	二十二卷十七期
我對於這一次開遠東運動會底希望	麥克樂 唐新甫	青年進步	四十二期
第五次遠東運動會紀略	編輯	青年進步	四十五期
第五屆遠東運動會的報告和對於中國運動事業的建議	葛雷	青年進步	五十期

參觀遠東運動會之感想(五次)	翁子勤	學生雜誌	八卷八期
第五次遠東運動會紀事	幼雄	東方雜誌	十八卷十一期
大家要怎樣預備明年的遠東運動會	麥克樂	體育季刊	一卷一期
第六屆遠東運動會的教訓	麥克樂	體育季刊	二卷二期
第六次遠東運動會紀事	黃惟志	東方雜誌	二十卷十號
第七屆遠東運動會之籌備	黃惟志	教育與人生	六十期
第七屆遠東運動會紀事	杜庭修	東方雜誌	二十卷第十四號
爲本屆遠東運動會中國選手諸君子進一言	杜庭修	體育第二期	
參觀第八屆遠東運動會記	謝似顏	東方雜誌	二十四卷十七號
關於遠東運動會一個簡單的提議	杜庭修	體育第二期	
全國運動會之旨趣	屠鼎英	教育與人生	三十一期
全國運動會感言及今後之覺悟	吳蘊瑞	教育與人生	三十一期
全國運動會之感想及建議	盧頌恩	教育與人生	三十一期
全國運動會之往史	蔣湘青	教育與人生	三十一期
歷屆遠東運動會成績的比較	朱重明	教育與人生	二十七期
第三屆全國運動會之感言	潘毅華	教育與人生	三十三期
看了第三屆全國運動會以後	萍青	教育與人生	三十四期



第三次中華全國運動會大事記	止端	教育與人生	三十一期
第三次全國運動大會之經過及希望	郝更生	教育與人生	三十一期
第三次全國運動會籌備經過述要	陳時	教育與人生	三十一期
對於本屆全國運動會之意見	蔣湘青	教育與人生	二十八期
對於將來全國運動大會發展的希望	宋如海	教育與人生	三十一期
對於全國運動會感想和貢獻	王庚	教育與人生	十八期
全國運動會之前途	蕭耀南	教育與人生	三十一期
全國運動會與全國體育之關係	王庚	教育與人生	三十一期
全國運動果之義意	麥克樂	第三次全國運動大會	特刊
中華教育改進社第一次年會體育及國民遊戲組所作的事個人的感想	袁敦禮	體育季刊	一卷三期
中華教育改進社第二屆年會體育組會議要聞	陳奎生	教育與人生	七期
第三屆中華教育改進社年會體育組會議記錄	吳蘊瑞	教育與人生	三十九期
華東大學體育聯合會歷年合大學得錦標之比標	蔣湘青	教育與人生	六十期
華東八大學棒球奪標比賽紀略		教育與人生	三十五期
十三年春季各省運動會日表	史濟遠編	教育與人生	三十一期
中華全國體育研究第一年成績報告	麥克樂	體育季刊	二卷四期
十二處青年會運動比賽的成績	葛萊	青年進步	四十三期

第十一屆華北運動會之記錄			
第二屆華中運動會拉雜記	陳奎生	教育與人生	三十二期
對於江蘇第三屆省聯合運動會感論	侯鴻鑑	教育雜誌	八卷十一號
青年會在全國運動事業發展中之貢獻	葛一雷	第三次全國運動大會	特刊
中國武術之將來	盧煒昌	第三次全國運動大會	特刊
南京青年會體育計畫	錢江春	青年進步	五十二期
斐律賓之體育	記者	教育雜誌	七卷八號
斐律賓之體育	蔣維喬	教育雜誌	九卷四號
歐美體育界之新傾向	太玄	教育雜誌	五卷七號
告友人美國體育狀況書	倪尙達	教育與人生	四十期
中國體育之背景	余永祚	體育	第二期
按摩術之釋義及歷史	金兆均	教育與人生	三十三期
戰後體育的補救	陳奎生	教育與人生	六十期
小學生十五年來體育訓練上之變遷	朱重明	教育與人生	六十期
籃球遊戲之變遷	沈維楨	南洋周刊	八卷七期
英美足球小史	張信孚	教育與人生	二十期
我國古代之足球	陳奎生	教育與人生	十，十一期
	陳柏清	教育與人生	五十九期

中國女子體育之現在與將來

陸禮華女士講  
姜長麟筆記

教育與人生

四十八期

一年前學校中實施早操的經過

楊效春

中華教育界

十六卷五期

二十年來本校之運動事業

吳履遜

滬江大學之「最近之二十年」

參觀江蘇省立各學校第二次聯合運動會記

幻龍  
張世鑾

教育雜誌

七卷十二號

江蘇省立學校第四次聯合運動會記

神龍

教育雜誌

十卷六號

參觀天津學校聯合運動會及南開中學校記略

莊俞

教育雜誌

七卷六號

參觀江蘇第二女師範及常熟聯合運動會記

蔣昂

教育雜誌

七卷七，九號

組織江南大學體育協會經過大略

南洋週刊

八卷七期

今年北京中等以上學校聯合會之工作及我的感想

魏樹桓

體育

第二期

J 學校體育類 (小, 中, 大)

小學體育之研究

謝頤年

教育與人生

三十八期

小學遊戲教授談

謝頤年

教育與人生

四十三期

小學運動課分組練習之方法

陳奎生

教育與人生

四十五期

小學體育應當如何

劉錫藩

教育與人生

四十八期

小學體育概論

邵可美

教育與人生

五十五期

小學體育實施狀況

楊彬如

教育與人生

五十六期

小學足球遊戲基本動作教學法舉例

陳奎生

教育與人生

六十期

小學體育進一步的研究	楊彬如	新教育	十卷五期
小學校運動科現在應當怎樣指導	楊彬如	教育雜誌	十五卷二期
小學體育教學法	王小峰	教育雜誌	十六卷二期
小學兒童身體底能率	黃霞松譯	體育研究	
小學體育的課外實施	王庚	中華教育界	十四卷六期
小學校體操的改造	太玄	教育雜誌	十三卷四期
小學生體格檢查之一得	沈維楨	南洋週刊	八卷七期
小學生十五年來體育訓練上之變遷	沈維楨	南洋週刊	八卷七期
小學生感應測驗的報告	陳奎生	教育與人生	三卷
兒童倣效體操	唐新雨	體育季刊	一卷四期二卷一二期
兒童摹倣體操	楊以倫女士	體育季刊	一卷一二期
兒童運動法	王懷琪譯	婦女雜誌	十卷十一期
兒童體育訓練之方法	吳洪興講 裴滋講 王子鶴記	體育研究	
兒童遊戲的代價可以計算嗎	王熙壽	體育研究	
兒童遊戲與人類學之意義	天民	教育雜誌	十卷九號
兒童體育論	莊愈	教育雜誌	五卷二號
三封有關小學體育的信	楊彬如	教育與人生	二十八期

體育論文索引

後期小學的非正式球類遊戲	楊定一	教育與人生	四十三期
中等師範學校學生急應具管理小學體育知識的 我見	鄒法魯	教育與人生	四十五期
單級小學運動分組問題之研究	陳奎生	教育與人生	四十七期
改良小學體育的管理	趙海屏	教育與人生	五十期
急應提倡小學女生頑足球遊戲的理由及方法	陳奎生	教體與人生	五十六期
初級小學六十米蕃薯賽跑的統計報告	陳奎生	教育與人生	五十六卷
指導小學生足球遊戲一得	楊彬如	教育與人生	六十期
中國小學遊戲	金兆均	體育季刊	二卷三四期
高等小學男女學生合理的運動系統	爾愛理原著 麥克樂譯述	體育季刊	一卷一二三四期
中小學校佃獵格鬥與追逐之遊戲組織計畫	江孝賢	體育季刊	一卷一期
印度兒童的體育效能測驗	祝其樂	教育雜誌	十四卷四號
印度兒童分析體力試驗之方法	盧頌恩譯	體育季刊	一卷一期
怎樣去施行鄉村小學的體育科和藝術科	駱世雄	新教育	十卷五期
幼稚衛生遊戲之新教材	王國元 汪期增	教育雜誌	十九卷二期
對於小學遊戲教習的一個提議	朱璵新	教育雜誌	十五卷十二期
新學制小學校體育科教學法	楊彬如	教育雜誌	十六卷二期
日本小學校體育科的新教材	楊賢江	教育雜誌	十四卷四號

模仿操在小學教育上的價值及其教學法	楊彬如	初等教育季刊	一卷三期
蘇四師小體育的最近概況	戴駕山	教育與人生	六十期
學校體育	張鍾藩	教育與人生	一期
學校體育問題的討論	黃伯斌	教育與人生	三十八期
學校體育改善案	徐傅霖	教育雜誌	十三卷四號
學校體育普及問題之研究	黃伯斌	體育季刊	一卷四期
學校體育經費談	張鍾藩	教育與人生	五期
中等學校教育經費問題	黃伯斌	教育與人生	十九期
學校體育會組織之必要及其組織方法與應注意之幾點	金兆均	體育季刊	一卷二期
學校兵操是否有存在之價值	王庚	教育與人生	十三期
學校兵操確有絕對廢止的必要	王庚	教育與人生	十九期
對於學校體育的感言	王庚	教育與人生	十二期
實行課外強迫運動的一個辦法	金兆均	教育與人生	七期
學生體育成績報告家庭之必要	張鍾藩	教育與人生	十五期
娛樂與學生生活	竇恩承	學生雜誌	九卷十二期
全國運動成績的低落有關於中等學校者	黃斌	教育與人生	二十九期
中學學生身心之變遷及其特徵	李清棟	教育雜誌	十七卷六期

體育論文索引

一年來學校中實施早操的經過	楊效春	中華教育界	十六卷五期
初級中學的體育衛生及學生品性之養成	潘之賡	中華教育界	十三卷四期
法國學校體育之革新	K. J.	中華教育界	十三卷四期
美國之瑞典學校體操	盧頌恩	體育季刊	三卷四期
菲拉道爾非亞公共學校體育需要	麥克樂譯	體育季刊	一卷三四期
德國體育大學概要	胡若愚	教育雜誌	十卷四號
天津南開學校的體育	何仲英	教育雜誌	十三卷四號
要促進同學對於體育的熱心有什麼方法	劉德超等十人	學生雜誌	十三卷九號
中國學校體育制度的弱點及其補救方法	謝松元	學生雜誌	十三卷十號
南洋體育之改造	垣	南洋周刊	八卷七期
女學校急須注意體育之我見	章繩以	婦女雜誌	十三卷四號
南洋過去各項運動之成績及缺點	黃文建	南洋周刊	八十七期
普及學校體育的幾個提議	涂文	體育	一期
我對於中等學校體育設施之意見	魏樹桓	體育	一期
爲提倡學校體育事忠告各校校長	章輯五	體育	一期
學生爲什麼不注意體育	徐烈揚	教育與人生	四十八期
敬告辦運動會的校長和體育教員們	范玉麟	教育與人生	五十二期

大學之體育訓練	可標譯意	教育與人生	五十三期
美國西點陸軍學校之體育	張道宏	體育季刊	三卷四期
沙井特博士對子學校兵操之意見	傅延棟譯	體育研究	
體育專門學校體育課程的商榷	麥克樂	新教育評論	二卷十六期
體育學校之應行改革者	鄒法魯	教育與人生	五十八期
為江蘇私立體育學校聯合會進一忠告	朱重明	教育與人生	三十五期
為創辦私立體育學校者進一言	張鍾藩	教育與人生	十五期
體育教員底醫學的責任	蘭安生	體育季刊	一卷四期
體育教員分級法中華全國體育研究會	麥克樂	體育季刊	二卷一期
體育教員的自修	樸民	教育與人生	四十四期
體育教員的進修問題	李毓潔	教育與人生	十七期
體育教員與運動員應注意之事項	東屏	教育與人生	二十二期
體育教師應取之態度與方針	饒冰士講 陳奎生記	體育研究	
理想之體育教師	莊澤宣	第三次全國運動大會特刊	
我所希望的中國體育家	甘公訥	教育與人生	四十四期
縣體育指導員應具的資格	杜庭修	體育	二期
小學體育教員學識之商榷			



體育者的責任

金省真

教育與人生

四十一期

告有志於體育事業者

謝似顏

學生雜誌

十二卷七號

吃飯的問題

麥克樂

青年進步

四十五期

對於女體育同志的希望

翦默心女士

教育與人生

十九期

我對於今日中國女子體育教員之忠告

X女士

體育季刊

三卷四期

### K 遊戲類

遊戲

吳蘊瑞

體育季刊

一卷二期

遊戲規則

吳蘊瑞

體育季刊

一卷一期

遊戲與工作

裴熙元

教育與人生

十六期

遊遊與教育之關係

麥克樂

新教育

十卷四期

遊戲運動在教育上之價值

裴熙元

教育與人生

十六期

遊戲之意義及其價值

江孝賢

體育研究

十期

遊戲精神與人生

金兆均

教育與人生

四十六期

遊戲教材

王庚編譯

教育與人生

四十六期

遊戲之類別

巽吾

教育誌誌

四卷九號

遊戲數則

陳奎生

體育研究

九卷十一期

青年與遊戲

楊賢江

學生雜誌

九卷十一期

兒童與遊戲	李飛雲	體育	一期
論體操與遊戲	裴熙元	教育與人生	三十六期
中國遊戲	董守義	體育季刊	二卷一期
中國遊戲	金兆均	體育季刊	三卷二期
競門遊戲	黃斌生	體育季刊	二卷一期
唱歌遊戲	張冠春	體育季刊	二卷一期
高等遊戲	王懷琪	教育雜誌	九卷四號
武的遊戲	吳蘊瑞	體育季刊	一卷三期
武的遊戲	王毅誠	體育季刊	一卷四期二卷一三期
武的遊戲之價值	吳蘊瑞	體育季刊	一卷二期
最新遊戲法	黃斌生譯	新教育	十卷四期
鄉土遊戲數則	金兆均	體育研究	
故事遊戲示例	蔣湘青 張鍾蕃	體育研究	
克羅開遊戲法	趙光紹	教育雜誌	八卷六號
實用遊戲教材	丁嘉福	中華教育界	十五卷八期
吾國國民遊戲之商榷	金兆均	體育研究	
滾球遊戲	陳奎生編	教育與人生	六期

曲線傳擲遊戲	吳邦偉	教育與人生	四十八期
美國司派亞初級中學之遊戲運動	秦之銜	教育雜誌	十二卷五期
論遊藝	沈步洲	教育雜誌	四卷十二號
爲什麼要遊戲？該怎樣遊戲	王鮮圓	學生雜誌	十三卷二號
番薯賽跑四種	屠鼎鏃	體育研究	
番薯賽跑的研究	麥克樂	體育季刊	三卷四期
疊羅汗	張維健譯	體育季刊	三卷一期
機巧運動	袁宗澤	體育季刊	一卷四期二卷三期
踢毬術	潘蟄虹	體育季刊	三卷三期
毬子競賽	徐震池	學生雜誌	十一卷二號
娛樂	高 梓	體育	第二期
娛樂與學生生活	寧恩承	學生雜誌	九卷十二期
青年的娛樂問題	吳燮臣	學生雜誌	十一卷三期
青年與娛樂問題	任 夫	青年進步	九十七期
青年娛樂的研究	徐亞生	學生雜誌	十三卷二號
家庭娛樂品的提議	照 遠	婦女雜誌	十三卷一號
婦女與娛樂	吳燮臣	婦女雜誌	十卷一期

Ⅰ 體操類(個人，軍事，柔軟，器械)

三分鐘體操

吳 澂

教育與人生

十七期

十分鐘的健康體操

雁 江

學生雜誌

九卷十期

最新式之十五分鐘體操

太 玄

教育雜誌

五卷四號

早起健身法

郝屋克原著  
倪灝森

學生雜誌

八卷十期

家庭簡易體操法

津 會

青年進步

四十六期

黑格爾體操法

張壽仁

青年進步

四十三期

個人體育

裴熙元

教育與人生

四十六期

強健求之於己

項翔高譯

教育與人生

四十五期

我個人的家庭運動意見和運動的方法

麥克樂

青年進步

五十九期

青年體育

徐亞生

教育與人生

五十七期

早操之利益

金亞文

教育研究

五十七期

郊外運動法

丁嘉福

教育與人生

十三四期

中井氏的自強術

玩 石

學生雜誌

九卷二三四五期

怎樣使我們適宜於奮鬥

馬景行

青年進步

四十期

醫學體操

陳兼善

教育與人生

四十六七期

體操釋名

吳蘊瑞

二卷四期三卷一二期

學校兵操是否有存在之價值

王 庚

教育與人生

十三期

兵操自有牠的價值

姜 還  
長麟

教育與人生

十七期

學校兵操確有絕對廢止的必要

王 庚

教育與人生

十九期

兵操與體育

份

教育與人生

二十期

軍事體育

王子鶴譯

體育季刊

二卷四期三卷一二四期

實行軍國民教育之一法

賈豐臻

教育雜誌

七卷七號

河井特博士對於學校兵操之意見

傅延棟譯

體育研究

三卷四期

美國西點陸軍學校之體育

張道宏

體育季刊

八卷七期

學生軍與童子軍

定 一

南洋周刊

三卷一期

現今童子軍幾個問題

章輯五

體育季刊

三卷一期

美國女童子軍之歷史

金兆均譯

體育季刊

體育研究

柔軟操大綱

蔣湘青

體育研究

一卷二四期二卷一期

柔軟體操次序

顧毅若

體育季刊

二卷二期

柔軟體操次序

麥克樂

體育研究

體育研究

進步的柔軟操數程十則

吳邦偉  
江祖澤譯

體育研究

體育研究

遊藝會用柔軟操

屠鼎鎮譯

體育研究

體育研究

團體運動的柔軟操和遊戲的說明

孫宗芳

教育雜誌

十三卷九號

最新體操	王懷琪	教育雜誌	八卷九號
美國式新徒手	王頌衢	教育雜誌	七卷八號
八段錦體操	王懷琪	教育雜誌	七卷十一號
花園操	蔣湘青	體育研究	
瑞典式體操	屠鼎鏞	體育季刊	二期
瑞典式教育體操	王毅誠	體育季刊	二卷一期
倣效體操示例	陳奎生	體育研究	
拍手操	蔣湘青	體育研究	
醫療操術	盧頌恩	體育季刊	二卷一期
體育上跑步主義之商榷	孫揆	教育雜誌	七卷八期
健身房內普通體育班施教之研究	金翊文	南洋周刊	八卷七期
走步	吳澂譯	體育季刊	三卷二期
步法一種	吳邦偉 張鍾藩	體育研究	
體操上幾種基本動作的研究和改良	王庚	教育與人生	十五十六期
第二次華中運動會湖南省會中等以上學校大團體運動表演教材	金兆均	教育與人生	二十九期
深呼吸之原理及其操練方法	王根	學生雜誌	十卷十二期
深呼吸的估價	項翔高	教育與人生	三十六期

深呼吸在中國歷史上的考據

陸善初 教育與人生

十三期

呼吸運動的價值和方法

麥克樂 體育季刊

三卷二期

啞鈴兩部

蔣湘青 體育研究

木棒兩部

蔣湘青 體育研究

單槓

李慶銘 體育研究

按摩術之釋義及歷史

金兆均節譯 教育與人生

三十三期

按摩與運動成績之關係及其方法

陳奎生節譯 教育與人生

三十三期

### M 體育測驗類

查驗身體方法

麥克樂 體育季刊

二卷二三四期 三卷一二三四期

體育審定標準

麥克樂 體育季刊

一卷三期

弗斯脫氏之體能測驗

吳蘊瑞譯 體育季刊

一卷三期

弗斯脫氏體能測驗之改良

吳蘊瑞 體育季刊

二卷三期

檢查學生體格方法商榷書

趙光紹 體育雜誌

十一卷十一號

考查體育成績之商榷

張鍾藩 教育與人生

十四期

考查體育成績之標準問題

張寶琛 教育與人生

三十七期

運動通用分數表

麥克樂 體育季刊

二卷二期

運動技術標準 附分數表

麥克樂 體育季刊

二卷二期

正常體重之重要及其提倡之方法	金兆均	體育季刊	一卷一期
普通體操評判的標準	麥克樂	體育季刊	一卷四期
按體能分級之方法	吳蘊瑞	體育季刊	一卷四期
標準運動的測驗	黃斌生	體育季刊	二卷一期
按年齡身高體重分組的標準	麥克樂	體育季刊	一卷四期
體重與體高合胸圍的對照	麥克樂	體育季刊	三卷三期
中國男女兒童年齡身高體重對照表	麥克樂	體育季刊	二卷三期
器械體操之評判法	吳蘊瑞譯	教育與人生	十四期
第八次萬國運動會器械體操比賽標準	吳麟若譯	教育與人生	二十一二十二二十三三十四二十五期
人體姿式概要	麥克樂	體育季刊	一卷二期
測量肺部的研究	麥克樂	體育季刊	三卷四期
體操成績考查法	太玄	體育雜誌	四卷十二期
身體運用之效率	屠鼎英	教育與人生	八期
中學學生身心之變遷及其特徵	李清悚	教育雜誌	十七卷六號
小學兒童身體底能率	黃霞松譯	體育研究	
印度兒童分析體力試驗之方法	盧頌恩譯	體育季刊	一卷一期
印度兒童的體育效能測驗	祝其樂	教育雜誌	十四卷四期



疲乏之研究

趙士法

體育季刊

三卷一期

習慣與姿勢

陳榮祖譯

新教育

十卷四期

體育理論類

體育與人生

蔣全基

教育與人生

十期

體育與教育

張 恒

教育與人生

十三期

體育與衛生

錢挹青

教育與人生

五十七期

體育與道德

錢江春譯

青年進步

五十六期

體育與社會

郝更生

青年進步

八十一期

體育與運動會

陳 冷

教育與人生

三十一期

體育與物理學

丁嘉福

新教育

十卷四期

體操與體育

黃斌生

教育與人生

四十五期

體育與康健

格蘭大夫

體育

二期

智慧與體育

英

教育與人生

三十九期

文化與體育

麥克樂

體育季刊

二卷四期

健康與體育

侯文英譯

體育季刊

二卷四期

體育與「努力時期」

曹雲祥

體育

一期

體育與心才發展

陶佐治

青年進步

八十一期

體育與人生健康之關係	張信孚	青年進步	七十七期
體育與普通精神病理學的關係	麥克樂	新教育	十卷四期
體育與德謨克拉西	麥克樂	體育季刊	三卷一期
醫學與體育的關係	趙士法講 陳奎生記	體育研究	
運動會與中國語言文字	馬崇淦	教育與人生	三十一期
運動原理提要	陳奎生	教育與人生	十二期
運動與肌肉之發展	趙士法	體育季刊	二卷三期
運動對於人身之影響	傅延棟	體育研究	
運動生理	趙士法	體育季刊	三卷二期
運動一得	周家騏	南洋周刊	八卷七期
體育在教育上之價值	黃炎培	第三次全國運動大會 青年進步	特刊 四十五期
體育能養成良好公民	顧子仁	新教育	十卷四期
體育在教育上生物學之關係	麥克樂	新教育	十卷四期
體育上之興趣學說與努力學說之比	麥克樂	新教育	十卷四期
體育振作民氣之功能	黃文建	南洋周刊	八卷七期
體育的真義	慈心	教育雜誌	十三卷四號
體育之四大要素	楊賢江	教育雜誌	十三卷四號

體育講義

錢智修譯述

教育雜誌

七卷一三六號

體育窺微

賈豐臻

教育雜誌

九卷二號

體育之價值

朱元善

教育雜誌

七卷十一號

體育扈言

黃雪厂

教育與人生

十二期

體育雜感

王庚

教育與人生

十八期

體力癡狀

麥克樂

學生雜誌

十二卷九號

體育究竟是什麼

蔣湘青

教育與人生

一期

鍛鍊主義之教育

賈豐臻

教育雜誌

七卷六號

教育計劃中鼓勵競賽的必要

麥克樂

青年進步

四期

強迫運動

既澄

教育雜誌

十四卷一號

愛國觀念之體育談

潘毅華

教育與人生

三十一期

客觀運動和主觀運動

楊定一

教育與人生

四十五期

比賽之真義

蔣湘青

教育與人生

十一期

比賽與獎勵

陳奎生

教育與人生

三十五期

所得於體育之幾種代價

陳榮祖

體育研究

雜誌

莫忘了體育

賢江

學生雜誌

十一卷六號

科學方法和體育教育底關係

麥克樂

體育季刊

一卷一期

力學與運動之關係	吳蘊瑞	教育與人生	四期
我對於體育的經驗	黃次咸	青年進步	五十五期
我之體育觀	蔣希曾	教育研究	
余之體育觀	沈維楨	南洋周刊	八卷七期
我對於中國體育的幾個問題	黃守義	體育	一期
我國體育之我見	尹鴻訓	體育	二期
我國今日體育之厄運	江孝賢	教育與人生	二十六期
我國體育用品自給的問題	李騰	體育	一期
吾國體育事業改進之商榷	顧子仁	青年進步	七卷七期
中國體育應有之改革	麥克樂	新教育雜誌	五卷三號
中國體育不發達之十大原因	丁人鯤	南洋周刊	八卷七期
中國體育之背景	余永祚	體育	二期
國民體育不振之故	賈豐臻	教育雜誌	十卷十二號
對於我國體育之計劃	范執中	教育研究	
現代我國體育發展上之缺點	宋建銘	體育	第二期
運動十誡	唐希賢	教育與人生	十三期
運動員應具的道德	蔣湘青	教育與人生	二期

運動上君子的精神

麥克樂

教育季刊

一卷二期

體育爲人格教育的實驗

麥克樂

新教育雜誌

五卷一期

體育之敵

英

教育與人生

十八期

我對於學校體育訓練的信條

張東屏

教育與人生

十八期

善得善失的精神

巴格女士

教育季刊

三卷一期

宗教教育對於遊戲的利用

麥克樂講  
林光榮記

神學雜誌

十一卷三號

足球比賽時的道德

張君達

教育與人生

三十期

與芬蘭選手談話後之感言

潘毅華

教育與人生

五十二期

關於教育問題與克伯屈教授的談話

郝更生

體育

一期

洛克與廬校兩大哲學家之教育與學說

王肇岐譯

教育與人生

十五期

現代體育上批評之一斑

尙樹梅

體育

第二期

中國武術之將來

盧煒昌

第二次全國運動大會

特刊

二項式之體育計畫

馬景行

青年進步

三十八期

青年身體的發育及其他生理的改變

黃霞松

體育研究

讀美國體育先導沙氏事略以後

陳奎生

教育與人生

五十四期

從體育上獲得的幸福

同心

婦女雜誌

十二卷十號

體力與體態

惠脫奈著  
王桂馨譯

婦女雜誌

十二卷五號

從體育上看來的美人

謝似顏

婦女雜誌

九卷七號

人體美的解剖

鄧拉普著  
鄭師泉譯

婦女雜誌

十一卷三期

體育上兩性之分別

麥克樂

體育季刊

二卷一期

體育學上之戀愛結婚觀

王庚

學生雜誌

十一卷一期

兩性體育的分班和婦女體育教材的研究

王庚

體育與人生

四十四期

### (O)體育目的類

體育目的

青年會體育部

體育季刊

一卷一期

當選的體育目的

唐新雨

體育季刊

一卷一期

體育的真正宗旨

霍爾著  
伍克家譯

青年進步

四十五期

體育的目的合範圍

麥克樂

體育季刊

一卷二期

教授體育之目的

屠鼎鏜

教育與人生

五十八期

我等教體育有何目的

毅誠

青年進步

四十四期

體育訓練之目的方法及其進行手續

美山井博士  
迺康譯意

教育與人生

四十三期

### (P)社會體育類

體育與社會

郝更生

青年進步

八十一期

體育與社會

李芸

體育

二期

體育家與社會

杜庭修

體育

二期

社會體育問題	郝更生	體育季刊	三卷四期
論社會體育之重要	張鐘藩	教育與人生	六期
普及社會體育之管見	袁宗澤	體育研究	
普及體育告諸生	凌鴻勛	南洋周刊	八卷七期
普及體育教育之計劃及體育教員之責任	盧頌恩	體育與人生	三十三期
普及遊戲運動	張鐘藩	體育與人生	二期
團體競爭	吳激	體育季刊	一卷三四期
團體遊戲之運動	王倫譯	中華教育界	二卷一二三期 十六卷五期
團體運動比賽法	裴熙元	教育與人生	五十七期
團體運動通信比賽	金兆均	體育季刊	一卷三期
體育爲社會體育的基礎	麥克樂	體育季刊	三卷三期
戰後體育的補救	朱明重	教育與人生	六十期
公共體育場的使命	金兆均	教育與人生	五十期
公共運動場之選擇及規劃	屠鼎鏜	教育與人生	四十九期
改進體育場之我見	劉錫藩	教育與人生	四十四期
美國之務卿休士氏在紐約公共運動場演說詞	張冠春	體育季刊	一卷一期
爲創辦遠東公共運動場者進一言	張東屏	教育與人生	三十四期

論空地在居室中所佔的地位如何	張鍾藩	體育研究	
美國之學校運動場	太玄	教育雜誌	十卷十一十二號
運動場之建築與設備	涂羽鄉 麥克樂	體育季刊	一卷一二三期二卷 一二三期
<b>Q 體育組織與管理類</b>			
體育組織與管理	盧頌恩譯	新教育	十卷四期
體育場組織法	吳邦偉 張鍾藩	體育研究	
體育行政概論	王庚	教育雜誌	十六卷十二期
運動會施設法	太玄	教育雜誌	九卷十號
運動會評判員應注意之點	張繼健	教育與人生	二十期
組織運動評判委員會之必要	張鍾藩	教育與人生	七期
學校體育會組織之必要及其組織方法與應注意之幾點	金兆均	教育雜誌	一卷二期
全國體育進行計劃	李石岑	教育雜誌	十四卷五號
國人對於中華全國體育協進會應具的態度	蔣湘青	教育與人生	三十九期
對於中華體育協會的希望和貢獻	王庚	教育與人生	三十二期
爲籌備組織全國體育總機關者進一言	蔣湘青	教育與人生	三十七期
江蘇省校聯合運動會有組織委員會之必要	朱重明	教育與人生	三十五期
東亞體育專門學校籃球隊組織概況	鄒法魯	教育與人生	五十八期



體 育

三四

體育班內之分組比賽

金兆均譯

體育季刊

一卷二期

R 體育教學法類

體育教學法

饒冰士著  
江孝賢譯

體育季刊

一卷一、二、三、四期

體育教學法

張信孚譯

體育季刊

三卷四期

體育教授之要點

斐熙元

教育與人生

四十九期

體育教授之革新

朱孚

教育雜誌

十二卷十號

體育教授革新之研究

太玄

教育雜誌

十卷一號

足球教學法

沈嗣良

教育與人生

五十九期

小學體育的教授法

莫性禾

初等教育季刊

二卷三期

小學體育教學法

王小峯

教育雜誌

十六卷二期

小學遊戲教授談

謝頤年

教育與人生

四十三期

新學制小學校體育科教學法

楊彬如

教育雜誌

十六卷二期

介紹遊戲教學

舒新城

中華教育界

十三卷六期

八段錦團體教授法

王懷琪

教育雜誌

十二卷十號

體操科的教授法

木一

教育雜誌

十三卷四號

英國改正體操教授要目與教授要義

體操科複式教授之實際

太玄

教育雜誌

七卷八九號

體育教材選配之研究

張鍾藩

教育與人生

十四期

(S) 拳術類

拳術練習之程序

趙海屏

教育與人生

五十四期

研究拳術之注意

趙海屏

教育與人生

五十四期

述拳術之要指

劉震南

南洋大學

三十週紀念徵文集

角力之研究

伍繩武

教育與人生

三十五六期

武術之討論

楊文輝

體育

二期

五十年來中國之體育及武術

麥克樂

申報館之最近之五十年

中國武術之將來

盧偉昌

第三次全國運動大會特刊

(T) 游泳類

游泳之提倡

項翔高

教育與人生

四十一期

游泳之重要

侯馥華

教育與人生

四十二期

談談重要

王庚

教育與人生

四十四期

游泳初學淺說

陶少甫

教育與人生

四十七期

游泳上幾種最重要的方法

李石岑

學生雜誌

四十七號

(U) 舞蹈類

以哲學的眼光談談跳舞

徐慶譽

東方雜誌

二十四卷七號

舞蹈的性質和真價	翦默心女士	教育與人生	二十二期
舞蹈基本練習	張信孚	教育與人生	七期
小學跳舞四則	顧毅若	教育季刊	一卷二期
小學用跳舞四則	顧毅若	教育季刊	一卷三期
小學跳舞四則	顧毅若	教育季刊	一卷四期
小學跳舞四則	顧毅若	教育季刊	二卷一期
小學舞蹈	金兆均	教育季刊	二卷四期
舞蹈二則	金兆均	教育季刊	一卷一期
跳舞四則	胡鳳英	教育季刊	二卷二期
跳舞四則	同上	同上	三卷二期
舞蹈	同上	同上	三卷三四期
健身跳舞三種	裴熙元	教育與人生	三卷六期
競技舞蹈	蔣湘青譯	體育研究	
跳舞	盧頌恩	教育季刊	二卷三期

以上各項均採自一九二八年以前之各雜誌唯編者限于參考書籍不免掛一漏萬尙望閱者諸君加以補正，此項工作倘有正式人員或機關負責按期繼續收集較爲妥善。

## 心身相關論

曾紹興

人合心身二者而成者也。二者一有缺陷，則生活不能健全。可見肉體與精神實無輕重之分，由常識可得而知矣。然而進一步觀之，心身二者究爲二元乎？抑爲一元乎？若爲二元，其間有無賓主之關係乎？是則不特爲體育學上之一大問題，亦即教育學上，心理學上，哲學上之一難問題也。

心身之關係，古今學者議論紛紛，莫衷一是。在古代一般對於精神，專由生體與死體之差別而攷究。或謂生體中有不可以感覺之本體 (Substance) 存焉。此本體存在體中，則人得而生，如其本體消失，則人即死亡。然而此本體與呼吸，猶有密切之關係何則？生死最顯著之特徵，即在呼吸之有無故也。如是以最後之呼吸，視爲本體與身體之分離。試觀西洋古語之精神，其意義多與呼吸之語義相同，如希臘之 *Pneuma*。其意爲呼吸，有時亦用爲精神；拉丁語之 *Animus*。（即精神）亦即出自 *Anima*（即呼吸）且 *Anima* 有時竟直接用於精神；又亞刺比亞語之 *Nafasu* 亦有呼吸與精神兩種意義，是以精神認爲獨立之一本體，此本體存則體中，則人得生存，經多少年月後，此本體與身體分離，人遂死亡。故進一步觀之，精神與身體不特純爲兩物，且較身體遠爲高尚，而永續不死不滅者也。此種思想，乃古代希臘大哲學家蒲拉塘 (Platon) 氏所創說，隨時代之進化，於是形而上的，思辨的觀察法，與經驗的方法（由實際的事實研究之方法），漸發生焉。關於觀念，感情，意志等作用，雖於蒲氏哲學中亦曾論及，然不若亞里斯多德 (Aristoteles) 氏的精神論著中之爲詳盡。亞氏謂由身體所起之慾望，乃與身體共生死，惟活動的理性，雖死後亦常存在。厥後亞里斯多德派學者，對於亞氏之說，更加與種種之補充，力主人雖死，然其靈魂依然存在；及至中世，耶蘇教與此希臘哲學相

結合，遂益堅持靈魂不滅說。及至近世，此精神本體之靈魂不滅說，竟成爲哲學思想之主要成分。雖然，此方面雖盛倡靈魂不滅說，然而他方面自遠古希臘即有一派元子論 (Atomism) 者出而反對蒲，亞二氏之主張，力主物之本體即爲元子 (Atom)，無論爲自然界，爲精神界，皆由此物理的性質之元子而形成者也。此種學說，可稱爲近世自然科學之基礎。此派有名之學者，如德莫苦利墜斯 (Democritus) 氏，與蒲拉塘氏 同時並出，極力鼓吹唯物論 (Materialism)，與彼等唯心論 (Spiritualism)，正成對抗之局，力說靈魂不能離身體而存在，身體死，則靈魂亦死，心身二者皆生存於同一法則之下，由物理的法則爲之支配。此種學說，在當時固無甚勢力，不若蒲氏等唯心論勢力之大，然至最近世，自然科學日益發達，於是唯物的考察法，漸有蒸蒸日上之勢矣。

就上述各學者之意見觀之，對於心身之關係，可分爲下列四種見解：

(一) 身體爲精神之一形，或由精神而產生。此種學說，乃唯心論者所主張，視精神爲人之本，身體乃由精神而產生者也。如斐啓特 (Fichte)，希爾林格 (Schelling) 等所謂哲學正系各學者之學說，其論調從多少有差別，要皆不能脫此說之範圍，即如佛教之大乘說，亦如是也。

(二) 精神乃身體之一形，或爲身體之一生產物。此唯物論者主張之說，其中主張最力者，爲卑啓勒爾 (Bechner) 氏，力說天地間，除物質 (Stoff) 與勢力 (Kraft) 外，別無存在之物，森羅萬象，皆不外爲物質與勢力之活動而已。至就心身之關係而言，身體乃爲人之本，精神由身體而發生者也。此外雖有種種學說，要皆立於唯心唯物二說之間，不過甲近於此，乙近於彼耳。況且此兩說皆不能澈底說明心身之關係，故今日多不採唯心唯物等斷言的學說，僅設經驗的假說而研究之。

(三)精神與身體本由不同之要素而發生，然二者之間，亦互有交感的作用。此種學說，即所謂二元論 (Dualism) 是也。就哲學史上觀之，德卡爾特 (Descartes)，賴卜儀茲 (Leibnitz) 等即主張斯說有力之學者。

(四)精神與身體皆由同質而生，就其特殊方面，一稱之為精神；一稱之為身體，所謂二面論 (Two phases theory)，或內在的二元論 (Immanent Dualism) 是也。此種學說，由哲學史上觀之，斯聘羅渣 (Spinosa) 氏即屬於斯派者也。

今之學者研究自然科學，其思想多傾向唯物論，然稍穩健之學者，則皆奉二元論，或採用心物並行說 (Der psycho-physische Parallelismus) 蓋以心身雖獨立存在，然而二者間實互相反應。或奉一元二面論，謂統一心者，非神與靈魂，乃有一種力為之統一，並使物質亦一同發達。由是觀之，心與身之關係，實為數千年哲學家之爭論點，其說皆極深微奧妙，足以引人入勝。然為哲學上研究之問題，非科學的體育學所能論斷者也。科學的體育學，僅就吾人經驗之範圍內，一究其因果之關係可耳。

中國前儒謂心為精氣之主，特以心為五臟之一。今之心理學者，以腦髓為心之所在，心為人身之主宰，心拘於身，而身亦拘於心，此即心身之關係也。何謂心拘於身？人雖腦髓最靈，然人心本靜，感物而動。宇宙間事事物物，必先與四體五官相接觸，然後由神經傳達於腦，以生辨別之能，即荀子所謂心有徵知，則緣耳以知音，緣目以知形也。若身體未與物接，則人心雖靈，而比較分析之能亦無由而表現，此心拘於身之術也。何謂身拘於心？粗暴之人，雖不知用思，直情徑行，然行為有虧，未嘗不自咎於心；又如不義之人，欲遂其自私之念，及熟思審措，亦未嘗不反躬自責，此身拘於心之術也。蓋人心可以無所不知，其所以有所不知者，身限之也。人身可以無所不行，其所以有所不行者，心限之也。自四體五官日與外物相接，外有所感，則

心有所知，由感生智，由智生斷，而事物之好惡以形，事物之好惡既形，則人心之愛惡亦緣是而生，故有知而後有情，情有所愛，則意有所營，本意中之所欲營者而見之於事，是之爲行。夫知 (Intellect)，情 (Feeling)，意 (Will)，欲 (Desire) 皆屬於心。孟子有言，「心之官在思」蓋身與物接，必先思而後知；身與事接，亦必先思而後行。又朱子之釋心也，以心爲人之靈明，所以聚衆理，應萬事，蓋聚衆理，屬於知，應萬事則屬於行，心恃身而有知，身本心以爲行，此心身相關之精義也。

心身之關係如是其密，然則吾人行適當之運動，非惟可以修練身體，且可以訓練精神無疑矣。茲再將身體生活 (Condition of Physical Life.) 及於精神生活。 (Condition of Spiritual Life.) 之影響，與精神生活及於身體生活之影響，略述於次：

一，身體生活及於精神生活之影響

1. 神經系統與精神作用。神經系統 (Nervous System) 以傳達刺激喚起動作爲其根本之作用。然則神經有一部分不健全，即引起精神作用一部分之錯亂，可見神經健全，實爲精神作用健全不可缺之條件明矣。雖然，欲使神經系統健全，必須有充足刀之新鮮血液爲其營養，然而欲得多量之新鮮血液，當賴有相當之滋養與適當之運動，可見運動直接可以資助神經系統之鍛練，間接可以保護精神作用之健全。

2. 感覺器官與精神作用。感覺器官者，吾人精神之門戶，所以收得知識者也。此器官有一不健全，即引起精神作用一部分之缺陷，所收得之知識，亦隨之而不完全。近世由生理學，心理學，教育病理學等研究進步，知感覺器官之疾病，頗有影響於吾人之意思，感情，甚至變化其品性。故教育者對於被教育者，無論由知識收得上，或由品性修養上，皆宜設法保護其感覺器官之健全。夫運動固非直接可以保護感覺器官，

然而運動既可以增進全身之健康，當然感覺器官亦可以得間接之利益。

3. 內臟機能與精神作用。精神活動之勢力，常仰仗身體爲之供給，如身體之內臟機能（呼吸，循環，消化，排泄等生理的機能）稍有疾病則精神活動之勢力必減少，因之常缺乏愉快，勇敢，忍耐諸精神，遇事輒畏難而不敢前，即或敢前又必中道而廢，決無堅持到底之能力。由是觀之吾人欲事業之成功必須有充足活潑之精神，然欲得充足活潑之精神，必努力保護并增進內臟各機能之健康，所謂欲得健全之精神，必先有健全之身體，即是之謂也。

4. 肌肉與精神作用。人類景貴重之精神作用爲意志，意志者，起念之始，作事之先導也。吾人意志堅強，則遇事皆能自強不息，不至畏難而苟安，如是自能一一達其志願；若意志薄弱，則遇事皆無銳進之心，既無銳進之心，自然甘居人下而不辭，可見意志堅強，實爲事業成功之母。夫意志之強弱，固由精神的鍛鍊而分，然筋力發達與否，亦大有影響於意志，蓋筋力強者，意志多強；筋力弱者，意志多弱。試觀壯年期吾人意力之增加，即多由於筋力之增加，然則訓練上欲特別養成堅強之意志，必先養成堅強之筋力。

5. 身體之姿勢態度與精神作用。身體之姿勢，態度，亦大有影響於精神作用者也。試觀吾人頭正直，胸擴張，空氣充滿於肺臟，斯時自起積極的思想；反是，若頭下垂，背前屈，斯時自起消極的思想；可見體育的運動注重姿勢正確，不特適合美學與生理學生原則，尤適於精神之訓練。

二，精神生活及於身體生活之影響

1. 感情，意思與筋力。感情，意思可以影響於人之身體，此吾人日常所經驗者也。如起積極的感情，意思時，則身體之容積增大，呼吸，脈膊亦增強，筋力尤特別增加；反是，若起消極的感情，意思時，則身體



所得之影響適得其反。試觀吾人偶遇危險，平時筋力不能舉起之重物，因一時精神強度興奮，竟可以發揮意外之筋力而舉起之，此即感情，意思影響於身體之明證也。

2. 感情意思與生理的機能。感情，意思，與人體生理的機能亦有密切之關係。蓋人類創生活，一切莫不根基於腦(Brain)脊髓(Spinalcord)諸神經之機能。疾病時，亦莫不然，例如患疾病時，過於憂鬱，其病往往難治；若精神常愉快，雖患稍難治力病症，反往往得意外之成效。又如負傷兵士，聞捷報時，其創痕常呈佳狀，倘聞敗報，往往劇增痛苦，創痕頓現惡色；此外悲哀過甚者，食慾常減少；憂鬱過甚者，往往誘起肺臟之疾病；怯懼過甚者，往往誘起下痢等病症；是皆感情，意思影響於生理機能之明證也。

3. 注意與生理的機能。注意作用，亦大有影響於生理的機能者也，如注意一物，則網膜(Retina)興奮，雖微細之點亦可得見；又如注意響聲，則鼓膜(Tympanic membrane)緊張，雖微細之音亦可得聞。若不注意，則適得其反，所謂心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味，此即注意作用影響於生理機能之明證也。

又如神經質之人，常特別注意其身體狀態，身體倘有異狀，則以為大病將至，譬如偶患氣管支之疾病，恒視為肺結核，偶患頭痛，恒視為神經衰弱，結果常誘起肺病與神經病，是亦注意作用影響於生理機能之明證也。

4. 暗示作用與身體的活動。精神作用影響於身體之勢力，其最顯著者莫若催眠術之暗示作用(Suggestion)。如感受催眠術者，平常不能舉起之重物，若施與催眠術，只謂「此物甚輕，毋須勞力，」則被術者不費強力，即可以舉起，此即暗示作用影響於身體活動之明證。今日醫學上往往應用精神治療，醫治疾病，其法亦猶是也。

# 星六衛生談

沈誥主編

## 菌世界 衛生故事

十六，八，二十五

話說從前某醫學校試驗室中，養了種種的細菌，一日有一醫生的兒子，偶然跟他的父親，走到室中去玩，忽聽得各細菌瓶中，都發出聲音來，甲道、「醫生喜歡我，我能叫麵發酵」，乙道、「我能做醬」，丙道、「我能釀醋」，丁道、「我能牛使奶變成奶酪」，忽然大家齊聲喊道、「我們大家都是一類，雖工作不同，只因所居地位各異，總都為有益於主人的，但是那邊瓶子裏的同胞們，做些什麼事？」

於是第一個答道、「我們若得機會住在小孩喉中，不須幾天，就追了他的命，他們叫我白喉菌」，第二個道、「你的威風，還不如我厲害，若我住在人類的腸子裏，使他們大吐大瀉，兩三點鐘的時候，便可致他死命，他們叫我為霍亂菌」，第三個又道、「這不為奇，只是我這一族，在菌世界中，要可以稱王了，因為我們權力所及，偏達人身全部，五官和百體無處不能加害，內而血液神經，外而指甲頭髮，只要我們相接觸，保管他不能再安然無事了，他們把我輩叫花柳菌」，當下各瓶中的微生物，大家都起來發言，各自表其功能，如疥蟲傳染疥瘡，瘧疾菌醞釀瘧疾，瘰癧菌能使人患破傷風，並小兒七日風等症，此外還有未經查出，不知他是蟲是菌的，如天花、砂眼等症，都屬此類，他們個個都好像「玉表功」似的各誇各的伎倆，合計有一千餘種，內分二類，一類是專使人生病的，一是絕不使人生病的，名為病菌，或稱致病微生物，不使人生病的，名為非病菌，或稱不致病的微生物，經一番紛紜的討論，就公舉了花柳病菌的領袖，不致病的微生物卻願作有益於人的事，所以不加入他們的黨派，花柳病菌既被推為領袖，只因他們乃由花柳妖而來

、且藉花柳妖迷惑人的手段、可以殺害國中無數的有用青年、不但殺害身體、並能害及人的道德與靈魂、又不但殺害本人、還能害及他的妻子與後代。因此花柳病菌、被選為王。現在橫行於世、所殺少年子弟、不知萬萬千千、癆病菌也比他不過呢、

那醫生的兒子、到這地步、纔知道我們人類世界以外、還有一個菌世界、卻與我們生死禍福有莫大的關係呢、

### 美國新成立之清潔研究所

紐約現有清潔研究所之組織、其宣言略曰、「清潔研究所發生於美國商業上的新覺悟、蓋工業之大小、與其所能供獻的服務作正比例、而其營業之永久與盛衰、則視其果能供給人生之需要與否也、

肥皂工業的立足點、即在其能供給世界文化需要品之一、其事業不獨在製造良好肥皂、尤在使人人明了應用肥皂的緣故、及其正常用法、故該業全體極懇切的誠意合作、以求使各級人民都得到更佳的清潔標準、更得以普及全國

美國肥皂甘油製造業公會既見乎此、其會員佔全國兩業百分之七十五、全體協作創設清潔研究所、以求對於羣衆的服務、

本所第一目標在研究真理搜求事實、第二在發表其所求得之事實於世、而設法應用之、故其性質為社會的、照清潔兩字廣義的研究、如清潔對於審美、個性、自尊、品行等之密切關係、及其對於健康、舒適、效力等之確實價值、皆是、

本所雖自有其特殊之地位、然確與許多他種機關、發生關係、願與各級學校、衛生機關、社會服務團體、及

其他公共安全組織、實力合作、云云」、(下略)

其暫行分部進行辦法如下、

- 一、研究與調查 對於清潔所包含之各項社會、科學、衛生問題、加以研究、調查及編定、
- 二、採集圖書 對於清潔有關之各種書籍、單冊、報章、雜誌、及其他印刷物、詳為搜求編制、以便成立一個極其有用的清潔圖書館、
- 三、發表報告 前兩項研求所得、可以使該所自認為清潔研究的先進、無論社會服務團、著作家、資本家、凡願求助于該所者、通訊面詢、皆所歡迎、
- 四、學校教育 預備教科書、補習讀本、參攷書、電影片、及其他提倡兒童的清潔習慣、和家庭清潔情狀的方法和器械、
- 五、視觀教育 籌備展覽品、圖畫、及其他模型、務求觀摩視察、觸目印心、輪流于各處展覽、以求普及、
- 六、廣告合作 由研究調查所得之結果、應用之以為兩業合作廣告之預備、於各種報紙、雜誌招貼及其他方法、作大規模的合作廣告、

記者曰、本此精神而為之、何業不可舉、何事不能成、目光抑何遠大哉、此吾師資也、

## 性教育是什麼

### 性教育的意義和與性衛生及社交衛生的關係

就廣義言之、性教育包含着各種科學上、倫理上、社交上和宗教上的教訓及影響、可能直接或間接幫助青年們預備着、去自己解決那普通衛生必需經歷底性的問題、注意前段所用「可能幫助青年們預備着、去自己解

決那性的問題」，那一句的意思，就是說與普通教育一般、特殊的性教育、亦不過幫助人們預備着去解決人生的一種問題罷了、

性教育的範圍比性衛生大、性衛生注意在性生活與健康的關係、不過是衛生學的一部份、近年教育的趨勢、漸漸注重個人身體的健康、因此發現了不少性與病症的關係、不知性問題不皆與身體健康有關、而性教育不能僅僅注意性衛生問題、完全棄倫理、社交等問題于不顧也、青年們更須受有衛生上、品行上、道德上、對于性問題的教訓、僅僅性衛生未免太褊狹了、因其所含者不越性生活與健康的關係耳、況現今訓練青年的範圍、已超越衛生健康等意義、如仍用性衛生之名、反致引起紛擾、教育的問題當更受扶植也、至於社交衛生的意義、本可包含對于各種社會上的不衛生事件、及須改良的事件、求所以解決及改善之道、不幸普通見解、往往限制於社會中不幸的階級、不良的制度、更有提議用社交衛生以代替性衛生者、蓋可以避免用「性」之一字、不知用「社交」代「性」、使一般人誤以為「社交的禍害」即「性的禍害」、更有以爲「性」即「社交中性」一禍害、此大不可、不如用明明白白的「賣淫」及「娼妓」等字樣、較爲無弊、尤有進者、社交衛生不能包括性生活的個人衛生之義在內、此尤未妥、蓋青年所需性的衛生智識、大半是關於個人的、而與社會無涉、

由是言之、性教育的範圍、所包含者甚廣、可列表如下、

- 廣義的性教育包含
- 一、衛生學(即人的和社交的).....研究性的健康問題
  - 二、生物學(包含生理學在內).....研究生殖的狀態及嚴重的科學事實
  - 三、遺傳學和優生學.....研究改良人種的性問題
  - 四、倫理學與社會學.....研究性的管理
  - 五、心理學.....研究性的健康及管理
  - 六、審美學.....研究性的狀態

研究動植物學時，「性」與「生殖」幾可通用蓋其關係至為密切，人為高等動物，便不能這樣簡單了，有許多性的狀態動作，和影響往往與生殖毫無關係，實在說，性教育的大部份問題，與生殖無涉，此其所以有研究的價值，對於青年們，不過用動植物的生殖問題，作個楔子罷了。

## (二)性的誤解

教育家有以為性衛生、性教育等名詞，明標性字，殊屬未妥，應代以他種名字，庶免流弊，固緣性字向未誤用，專以表明一種粗鄙的解釋，尤其是對於人生開始之物質上的狀態，所以家庭學校之中，往往反對性教育，亦因平常對於性字發生一種粗鄙下流的觀念也。

怕要數十年後，一般智識階級方能不以性字為粗鄙，驅逐之日常用字之外，然而要發展人生性育，而怕用必需的的字，余未見其可能，照近今趨勢，科學家著作家演說家等類能對於性的問題，用規定之名詞，不令其含有言外之意，與小說家之注重字裏行間，使讀者味其弦外之音者，大相逕庭，如有反對冷靜的科學態度者，可取坊間粗野之小說，用規定的科學名詞一一表而出之，其立異之意頓失，暗示之意全非，今之所設性教育固無須絲毫隱約遮掩，暗示意指之辭，求解人生高尚純潔的性問題，必須用直接固定、嚴正的科學名詞，而「性」之一字尤不可少，必須以科學的方法來用性字使一般民衆了解性的一切問題破除粗鄙下流積習的觀念，雖然，亦并使青年們過于法意性的問題，對於人生的根本問題究尚失之過稚，各學校的課程表中，亦并非定須有「性學」一門，大書特書，表而出之，第須用性衛生性教育等字樣使教育家長們知道，學校課程中有一部份專注意性間的康健自然，無害的關係耳。

倘若說性字用得大隨便了，要引起種種慾念益形放蕩失之不道德，那對於「愛」字不更怕用得過于隨便了麼。

愛有心理物質兩重意、每每不分辨明白、著作家有情字專指心理之愛者、一般人以為兩性之間、愛與慾無異、然小學生之識「愛」字甚早、而未聞有持反對之論者、著自幼習之、既長乃漸有明白其他一重意義者、然習之既久、于心理一方面的意思、耳熟能詳、根深蒂固、積習于心、反而對於物質一方面的意思、視為鄙陋、必集物質心理兩方面的意義、鎔于一爐陶冶而出之、乃稱大成、

性的字義、按之字典、本無粗鄙下流的意思、不過說「生物學稱人類或其他動物之繼續不滅責任、信託于一對、其中個人須為兩種、通常稱之曰性、即男性與女性是也」、新生命何以必須發生于兩性之間、久屬生物學的謎、不易了解、意者兩性的遺傳在新生命中、有新鮮結合的可能、然而自兩性求繼續的結合開始、漸漸發生心理上、精神上的愛情結合、成就所謂模範的家庭、生活、更有進者性的影響復自家庭擴充及于社會、有心人可以看到許多社會上、心理上兩性的關係并不因生物學原理而發生、心理學家或必以為社會上、智識上、兩性關係之中、必有所謂道制之原始心理、然其影響甚淺、蓋普通社會上兩性的關係、對於原性心理十分不注意也、

性的觀念、本自兩性合作、以求傳種的見解、漸進易為兩性相愛、以及父母子女之愛、而進為社會上智識上的關係、與原來的意思和生物學的見解、完全脫離關係、取以照向來的習慣、把性字藏起來不提、對於新教育生物學不好、明明白白的把性字在人生所佔的重要位置、詳細解釋、來的格外適當了、況且講到性教育、尤宜注意廣義的、而於狹義的性衛生、應如何講求新生活、尤其是婚姻問題、不應僅用生物學的觀念、專注意於傳種問題、蓋性的生活影響及于人生、對於人心基礎、當有更高而重大者在、此廣義的性教育也、

### (三)性教育的需要

向來的習慣對於與性有關的事，往往保持一種靜默和秘密的態度，各種事都視為污濁與下流，所以尤其是對於少年人，愈少知道愈少說愈妙，這差不多可以代表全世界父母的態度，直到近年，有些人方纔覺得從前不聲不響的法子，是大大的失敗，因此法并不能保守他們的純潔和天真，反而讓極重大的衛生上和道德上的罪惡，得到秘密的掩蓋而進行。

昔有某婦人，嘗不信以性教育授其子女，曰：「惟欲其保守天真也」，其子女日處于人世生活環境之中，將何以保留其不知不識乎，將使其子女生長放漫於無人跡之荒島乎，抑將錮閉之於嚴牆之內，使不與外界接觸乎，抑將謹勤守衛之乎，苟其然，更將何處以覓完全無害之保護人耶，種種問題，奔集心頭，為兒童預防傳染病症易、為兒童防止傳受性智識，迄今未聞有善法，禁止者愈嚴，授受者愈自由，苟集教育家、醫學家、宗教家、商業家於一堂，質而詢其初得性知識之年齡，百分之九十七必承認在其十二歲前也，更集婦而詢之，最大多數亦必承認在十五齡前，苟再詢所集男婦以其性知識之來源，則率自邪僻胡同或卑劣的僕婦而來，自純潔可靠之處者蓋鮮，人生大事，其第一次深刻的影象，乃如此而來，可哀已，為父母者果尚可聽其自然乎，蓋無人能知兒童們究有若何保障，嘗聞某女校，管理素嚴，有聲於時，固不慮有「禁識」之能無因侵入者，況家庭合作甚密切，更形無害，然而不然，某日一新生之母，忽見其女持一記事冊，其內容不堪形諸筆墨，因即加以盤查，方知校內組有秘密集會，專以必須對於教員家長嚴守秘密之事，錄于記事冊，而傳佈于會員之中，成立已二學年矣，由此觀之，子女已及青春發育之期，苟任其有個人發展之自由，父母便不能必其不受性智識，甚或性智識的最下流情形，則將如何。

天下父母心中不得注意此項問題，蓋通常兒童不至遲過青春期，方知性的知識，並且常得自不可靠及粗鄙



的來源，所以達學齡的兒童，應否授以性智識的教育，不成問題，但是要父母自己與有教育的先生來教他們，還是要同伴與不可靠的人來教他們，這倒是個問題，父母們的選擇是怎樣呢？作許多賢哲的父母們，對於這個問題，已經決定了，他們的子女不在家使在校，或同在兩處，須早日受到性教育，使兒童們免的危險，少受粗鄙的第一次的深刻影響了。譬如大家承認性教育的兒童重要，什麼人可以作先生呢，應該教什麼，兒童們什麼時期應當受這種教育，注意性教育的父母和教員，無不視為三個根本問題，他們的決議便是大家當取的途徑了。

對於成年守秘密的法子更為失敗，健康與道德都受了屈指難數的損失，有人說現時代性的罪惡，好像沒有從前那樣的壞，其實對於這微細的光明，我們也沒有什麼可以為榮的地方，若是把性問題完全放在黑暗的地方，我們怎樣能希望他有大進步呢，所以足為驚訝的，是數百年來對於性的罪惡，沒有什麼新發展呀，壓制在內的獸慾時刻引人向下，靜默的態度對此能有什麼抵制的能力，宗教倫理雖有某種規則却未能提高多數人，使不墮落於此標準之下，現在宗教倫理，不乏預防墮落的能力，然究有若何提高的能力呢，這都是靜默態度秘密政策的害處呀，僅特幾條深奧的規則神祕的理論，能支持些什麼，

或者曰，成年人生殖的天性足以為其行動之領導，對於性程序之所以守秘密者蓋在此，不知此實一誤解也，學者往往取較高級之哺乳動物以其生殖天性作人類的模範，豈知獸類求偶之期全以牝獸生理上合於受孕之時為定，犬也貓也，馬也牛也，無不如是，牡獸苟有不合時之舉動，牝獸無不嚴拒，蓋完全由於天性的管束，以限制性的結合，人類則不然，兒童時容或有類似之期，抑亦猜度之說，而不能以之討論人生實在的性問題，原始生理的刺激足以引起性慾，於獸類為然，於人類毫無影響，反而往往由於記憶的聯想，情感的專注兩

性之間得以發生性衝動性結合的根基、而與獸類之全視女性能否受孕者不同、實在這種刺激所予人類的影響甚少也、人類之所以或有特別濃厚者、其故不在其所賦之獨強、而在其受刺激之獨易、以故淫書淫畫、異服奇行、舞蹈之過於接近、音樂之失於淫靡、皆近時代性的刺激、既而過易受激之人、往往根本柔弱、此其所以無抵抗力耳、

由此言之性的天性管束、合於獸類、而不合於人類、人類須恃其智識之選擇、人生大事、在能自己管束已受許多外界刺激和引誘的天性、苟一放縱、則不免受其過度而致墮落、雖獸類亦將望塵莫及矣、以故個人須完全負責、苟以其智識者而言、應自動的管束其性的願望、顧及倫理社會、和優生諸問題、以及現在和將來個人的權利、果能明乎此理、神秘的舊法當然完全不適用、個人既恃其智識以求管理、靜默的態度又何能成立、是故安全穩健的能經莫過於學識、此性教育新趨勢之所由來也、此性問題之所以終自教育求解決辦法也、教育識萬能哉、

現代多數人之失健康也、則有衛生教育、以求預防之道、工業之多風潮也、則有提倡工業教育、以求解決之途、對於社會政治之誤會、阻礙人羣之進化、則有仰求社會學政治學、以企解釋與進步、蓋人生萬事、無不仰給於教育、以爲疑難問題之鑰、在此教育時代、固不僅學校教育、廣義言之、千緒萬端、無時無地、而蔑有也、吾人既重視教育如此、則對於數千年靜默秘密之性問題、幾經誤解、幾經錯用、可不藉教育加以研究、詳加討論、而指正解釋之部、

#### (四)性教育的範圍

第一要申明沒有人可以提議將性教育限制在學校內（自小學以至大學）舉行，因為算寫念作，都可以讓學校獨負其責，惟性教育則不能，非與致力於青年之羣育、道德、宗教各國團體合作不可，如各宗教團體、男女青年會、男女童子軍等，尤其是青年們的家庭，不合作便為失敗之由，他們對於青年們的力量其重要過於學校遠甚，所以性教育應包含各種嚴重的課目，至於何時何地何人教授，姑且不論，注意在幫助青年們解決人生的重大問題、

第二要說明在家庭中開始性教育的重要，許多父母們往往以為這種教育最好在家庭開端，亦在家庭完畢，不要脫離家庭，怕一離家庭教育，那公衆教育要把一種良好家庭習以為神聖秘密自持的態度，完全破壞了，這也許是真的，不過這種家庭現在却已少了，況且現在家庭中，父母之能自與子女以啟蒙初級教育者甚鮮，故為一般兒童青年計，不得不解決一種家庭以外的教育計劃，這與父母能自授 教育者不發生衝突，因家庭教育與學校教育，實能相生相助，家庭教育乃啟蒙的工作，求所以引起兒童的興趣，復在學校中繼續研究，在家庭中立定脚跟，端正好態度，然後在學校中研究人羣社會的關係，以見家庭以外社會之中人人對於性的問題，十分重視，各與人的生活係須與羣衆社會的生活適合方可、

總而言之，性問題的家庭教育無論如何可取，第因父母之中，能者與願者未必占多數所以必須計劃一種公衆的教育，如社會宗教各團體，須預備着對於青年的計劃，使他們有機會去得到最有幫助得智識，為他們一生的良指導、

學校中加添性教育一課，竊以為不宜驟然加入，更不宜先經立法手續，首須有特別訓練的教員，務須完全、應變才長的教員方可，現在中學內該項教員過少，至於小學之中，兒童最易受感應，影響亦最深，然而成

班教育的問題、完全未嘗能解決之方、間有一二校長教員有特殊教育、能作一種試驗然而小學中完全始尙未有一定辦法、或自家長集合起頭最妙、譬如校中有二百五十家的兒童、聯合應即組織家長會議、引起他們對於性教育需要的觀念、和家庭中一切應有之的重要、那二百五十家的家長之中約有半數到會、太忙不能出席之半數、此亦約有一半可以贊成、那已經有大多數了、至於性教育的誤不宜急於開班、不過應當獎掖教員們一致注重動植物的生殖歷中、在兒童心中打好一個堅固的基礎、使他們將來對於人生問題與各種生殖問題自有的見解同時更須留意學生之中、於無須受特別注意之學生、如有、應立即得該生家長之合作、如此協力合作一二年後、乃可有一種根據從生學生物學的通俗清濁、先自一小部份學生之已受家庭教訓者開始、可請家長同時出席旁聽、逐漸推廣、或者或可於一定期間中發展一種對於未達發育期間兒童的必需的教育、說到中學學生、他們的生物學教科書中已經包含着需要知識之十九、其餘之十分之一、即是貫串人生問題與其他生物的生殖問題、必需一種應變之才特殊之能、方可設施裕如、然中學的問題究已較易解決、更有一種見解、即謂性教自青春發育之期起、應即就行結束、一般父母們往往如此設想、更有教育家以為父親或教育應將十三歲的男孩叫到一邊、告以數種他應知的事情、又有主張請醫生向中學學生講演者、大概對於性問題沒有深刻研究的、往往主張在青春期中有一劑集中的性教育、便已足為青年的指導了、此種教育如限定在性衛生範圍之內或許較了、在青春之早期有幾條命令式的衛生規則、和一篇動人聽聞的演講、便足以使男女青年們不去作有害衛生的事了、然而不能保險、說這種短約的訓育能較有深切影像給于青年、如果性教育確為重要、則必須使受者得到各方面的觀念、僅自普通人生着眼、其效果亦未可信、

反對一次訓育的理由、就是要求健康、品格、道德、都受到極有用的影響、必須自兒童時代起始、漸漸引進

、直到成年、大多數青年們往往受同伴的誘引、道德上受損害、健康上受斷傷、所以要是在兒童時期、早加訓育、問題起時、逐漸解決、則于健康、品格、道德上都有良好基礎了、

最重大的性教育、猶在青春期後、譬如性的社交問題、一夫一妻的婚姻制等問題、都應在二十歲左右領導之、所以完備的性教育、必須能在中小學校以外有所設備、如演講會討論會、參攷書等、必需完全、大學院等對於此種高級的性教育、定可有所貢獻、最好由宗教集會、青年團體以及夜學等處、傳佈一切、實在說成年的性教育、比青年的、尤其重大、而向來著述未嘗及之、惜哉、

總而言之、惟教育接觸人生問題之處甚多、不應視為學校課程之一、數年終了、因為平素對於教育往往持狹義的居多、性教育却自廣義的教育立論、是一種綜合的名詞、指各種組織的能力、無論學校家庭、凡足以給青年們性問題之影響者皆在其內、所以性學教育包含各種科學的倫理的、羣育的、宗教的教訓凡可以幫助青年們、預備着去解決關於性的人生生活問題者、皆是也、

## 衛生雜記

### (一)消毒及消毒藥品

消毒兩字、簡要言之、即用藥物以撲滅有機物也、然有此種作用之藥物、苟用之過多、往往亦有毒害生命之虞、不可不加以注意、最普通之消毒藥品為石炭酸、硫黃、青酸鉀、過錳化鉀、克利梭、漂白粉、等均是、普通石灰及輕綠化鈉、亦往往有用之者、凡此各種藥品、各有專長、須視所欲消毒之物品而定、傳染病如霍亂、赤白痢等、均自飲水傳佈、是以日用之水、不可不加以注意、若隨時小心、無論大小盛水之器皿、均加以一撮之漂白粉、便不足慮矣、至於傷寒病人之排泄物、尤當注意、可用石炭酸、石灰、煤油、或

漂白粉撒佈消毒、靜置一小時後、最好深埋地中、大多數人不願走入患天花的臥室中、亦不願接觸病人用之器皿其理由實至正當、此種物件以及桌椅牀櫈、皆應用肥皂清水或克利梭、石炭酸等、大加洗濯、室內尤當洞開門窗、使得多量之空氣及日光、病人用過之衣服等件、須置沸水中煮之、其他急性傳染病如猩紅熱、麻疹、腦膜炎、脊髓炎等、皆當用同一人處置、

硫黃及靑酸錒使用較難、非特加注意不可、因其所發生之氣體均有劇毒也、硫黃殺蟲最見功效、且為價亦廉、蚊蠅以及各種害蟲之成蟲均可熏斃其蟲卵則不能殺死云、

#### (二)少量飲水之消毒法

先在一潘脫之水中、溶化一茶匙之漂白粉、此種溶液一匙可加兩加倫之飲水中、足敷消毒、須使其沉澱半小時、然後應用

#### (三)水井之消毒法

先計算井之容積、每百立方尺、可用一盎司之漂白粉溶解於水桶中、然後澄清傾入井中、但攪動之後、亦須沉澱半小時方可取用、

例 井之直徑三尺、深十五尺、其容積約等於直徑之方乘深、 $3 \times 3 \times 15 = 135$  即百二十五立方尺、可用一盎司之漂白粉、略多無害於事、少則不足消毒之用矣、井中有穢物之成分各異、加上述藥物後或有一種氣味發現、但不久自能消滅也、

#### (四)他種飲水消毒法

(甲) 哈拾宋處置後澄清半小時、方可應應、(乙) 宋奈脫 *NaOCl* 溶液、每兩加倫可用一匙、靜

置半小時待其沉澱、方可使用、

### 微生物淺說

世界最微細之生物、曰微生物、人目不能見、無論塵埃污穢、空氣水土之中、指掌、衣裳、飲食、之內、甚至口中、喉頭、腸胃、之間、固無處無之、況物之腐爛也以此、人之患疾也以此、天下事物之變態、由于微生物者綦衆、更爲許多疾病發生之主因、亦是阻止傷創收口之原動力、

微生物苟有適宜水分、養料、溫度、生殖極速、有一不宜、如食料水分之忽減、溫度之變遷上下、生殖即行停止、欲自求經過此種困難情形、維持其生命至數年之久云、

微生物對於乾燥的反響、各有不同、大多數乾燥數小時、或數日後、必死無疑、微生物芽胞抵抗較大、有乾燥十年之後、復能生活者、至於光、直接的日光能殺微生品、有立刻死亡者、至若散佈的陽光及電光、亦足以阻其生殖、芽胞對於光的感覺、尤爲敏銳、大半數致病的微生物在人身之溫度下、生活最適、一般都有必須的溫度、然其能行改變、以求適合於過冷過熱的力量、亦至可驚訝、故有能在冰點上幾度中生殖者、亦能在沸點下幾度間繁殖者、照例沸煮之下、微生物必斃、芽胞則不然、有沸煮數小時而依然如故者、水之中、微生物亦不能生存、然有水至數日之久、而依舊茁壯者、

至於氮氣的需要、不同之點更多、有必須游離氮者、有須毫無氮氣而始可生存者、已有許多化學藥品有防止微生物行動的能力、甚或滅亡之、可分爲兩種、(一)消毒劑、(二)消毒劑、其用不同、其力亦自輕重、消毒劑可用於人身皮膚之上、故其性緩、其目的在阻止其活動、消毒劑性猛烈、目的在殺滅微生物、往往用于病室器俱之上

防毒劑常用者有酒精、與酒、二氯化氫、硼酸、石炭酸稀溶液等、家庭常用、莫便於碘酒、無論割破、抓損、擦傷或其他普通創口、皆塗以碘酒、家庭中宜常備小瓶、用時取脫脂棉絮捲於牙簽或自來火之一端、用以塗於傷處、頗有效、二氯化氫容易出氣、其他數種須清聚生指示消毒劑之普通者有漂白粉、蟻醛、昇汞、二氯化硫石炭酸濃液、消毒目的在殺菌、強烈的氣味未必即能害其生命、故消毒必須實力行之、辦理不得法、誤以爲除患、其害反爲利害、病室中消毒容法、莫過空氣新鮮、陽光普照、真正清潔、三端、至於物件之可用火燒者焚之、否則可入沸水加煮一小時、病人用俱須浸以石灰酸溶液、一切排洩物須立即消毒、至於當積聚之處、可用漂白粉、

多種衛生物其繁殖時、發生一種毒素、如魚鮫肉敗、時發生之毒、曰妥馬毒、已腐之物、沸煮時可以殺微生物、而不能去毒素、微生物在活物體內發生之毒素、曰細菌毒素、此種細菌毒素其毒無比、有人雖與病人接觸、不受傳染、是曰天然免疫性、有人已患此症之後、不再受傳染、似其體內發生一種毒素、足與致此病之微生物相抵抗、是曰後天免疫性、幾經研究場驗之後、發現一種人工患充疫法、其法有二、排一種係注射抵抗毒素的血清、一種係注射能引起人身抗毒性的菌苗、血清係由免疫獸類、抽取其血液、凝結後後所餘之清汁、含有中和毒素之抗毒體、至於菌苗之中、不含抗毒體、注射入於抗身、能刺激人身抗毒體之發育、此與血清不同者也、

### 預防傷風簡要法

冬初天時不正、今歲寒暖變化太驟、受涼感冒、在所難免、欲避傷風、要在養成衛生習慣、

- 一、每日須有運動、步行往返、行深呼吸、戶外游散、皆與身體有益、



- 二、睡眠務須充足、睡眠可以補充精神、造成疾病抵抗力
- 三、脚部尤宜乾燥、過潮時須立即交易、鞋襪、免受潮覺冷之時、應立即用熱水濯足、可以免去受冷傷風、
- 四、外面傷風病症多時、務必避開熱鬧場所如遊戲場、影戲館等處、皆是傷風媒介所、
- 五、接近傷風咳嗽之人時、切勿直向其面、彼輩亦應顧念他人、嚏嗆之時、用手巾掩口鼻、
- 六、常常洗手、器俱務必潔淨、切勿用手巾掩口鼻、
- 七、口鼻候頭、務令清潔、每日晨興臨眠、至少刷牙兩次、嗽口清喉、尤為重要、每自外歸、務須清潔口部、鹽湯為清潔口部一良劑、大約杯水匙鹽即可

### 勞動家的衛生要律

一般務力者終日工作、但求生活、無暇計及一身之健康、人非木石、何能任其日夜消磨、即以譬之鋼鐵機械、亦須時刻之保護、非然者朝不謀夕、修短有數、天命不可信、疾病來侵、人身未能抗矣、勿徒恃強、以為無礙、病菌傳染有不及知、在在平日之養成衛生習慣、譬之儲蓄、有備無患、規律如左、執行惟勤、乃見精神、

- 一、飲食 食有空時、細嚼緩嚥、食前務須洗手嗽口、食物須有變換、青菜綠蔬、皆與身體有益、肉食每日一次便足、勿多食甜物、煎炒油膩之辛辣之物、少食為佳、過胖宜少用脂肪糖粉之食物、過瘦宜努力加養、並清涼之方、(請醫診視、是為有病、)多行休息苟有憂愁煩惱之事、宜略減飲食、平常每日須飲水八茶碗、白開水最佳、少飲濃茶、晨起後忌始即飲水、(或鹽湯亦可)食時不可用水將食物沖下腹中、
- 二、衣服 首在寒暖適宜、在室內不可衣着太暖、出外宜加衣、鞋襪宜求適足、不可過窄、過小、過緊蓋人

身之致遠任重、雙足負擔最大、而亦最爲我們所宜注意、更加種種之犧牲、婦女尤甚、女工們最宜留意、不可但求修飾、

三、空氣 室內宜令空氣流通清潔、室內溫度、日間約在華氏六十八度、夜間眠後可低至五十度、總以溫和適體爲宿歸、每日至少在戶外二小時、晨間赴工、晚間回家、都宜步行、午飯之時、宜設法多在戶外、總在求戶外之時間加多而已、

四、運動 戶外遊戲、都於身心有益、是在擇善而從行之勿過度、影戲園往往缺乏新潔空氣、加以睡眠過遲、運動毫無、未免害多利少、以不去爲妙、

五、清潔 皮膚清潔則血脈調和、體溫調節之力大、則受寒之事自少、每星期至少須沐浴一次、至於牙齒、應於晨起後、臨睡前、各細刷一次、刷牙宜用牙刷上下直刷、不可橫刷、則牙垢易去、患牙白無、

六、睡眠 每夜至少宜睡八小時、睡時宜開窗益暖、以便通氣而防受寒、倘有睡眠不安、宜即診視、

七、病症 多飲水、多食果蔬粗糲之物、以防大便閉結之患、倘照以前六條遵行不怠、當可無受寒傷風之患、更禁當風坐立、或墊居過暖之屋、自少感冒、至於頭痛之患、每自大便閉結、眼力過勞而來、當求正本清源之方、勿信任葯丸、第圖目前救急之道、至於女工、經期諸症、可請教醫生、苟能大便准時、(無閉結之患)、多得新鮮空氣、有適宜運動、身體清涼、睡眠充足、病痛自然減少、

八、心境 心境之憂樂、心地之寬窄、足以左右人身之健康、健康—心境、如左右手相倚爲命、多愁悶則少健康、健康不足、則憂愁更增、當於工作勞苦之餘、求得樂境、知足長樂、知己工作之完函、未始非一樂境也、

## 凍瘡簡易預防治療法

### (甲)病原

- (一)室內生火溫熱、室暖地冷、足部受凍、
- (二)在戶外工作之人、鞋襪太緊、血脈不和、
- (三)皮膚外露、受凍過久、

### (乙)預防

- (一)鞋襪勿過小、以致壓迫血脈、失於流通、
- (二)鞋襪勿過單薄、足部容易受凍、
- (三)勿逕烘火、勿逕用熱水、

### (丙)療法

- (一)始受凍者、宜先用冷水浸洗、繼用粗毛巾揉擦、使血脈復行流通、以免成瘡、
- (二)已成瘡後、可用下方每日塗敷、以免痛癢、且護皮膚、

結晶碘片      Iodine Crystals      五英厘      5 Grains

可羅定      Collodion      一英兩      1 ounce

醴      Ether      二英錢      2 drahms

### 麻疹處置法

- (一)患麻疹的小孩、在初起時、最易傳染別人、

(二)染得麻疹後、有九日至十二日的潛藏期、

病狀——(一)眼紅流淚、眼皮微腫、怕光、(二)昏倦、煩燥、覺冷、寒顫、略有寒熱、(三)上顎及咽喉現紫紅色、上顎發生少數小紅點、內類發生紅點、紅點之上、有小白點、(四)患者覺得渴燥不安、(五)上述病狀、發現四五日後髮際額間、見小紅斑、在二十四時內、紅斑遍布全身、五至七日、紅斑漸淡、更三四日後、紅斑盡退、

#### 處置方法

(一)咳嗽未全愈、寒熱未退盡以前小孩不可離床、(二)履被須輕暖、因為肺中受寒、可以變成肺炎、(三)不使病人與他人接近、更不可與患傷風者接近、(四)宜吃富於營養的食物、如肉湯、半熟的雞蛋、煮過的牛奶水過的檸檬水等、但宜少吃為是、(五)必須使病人住在暗室內、眼睛方不受刺激、(六)速請西醫診視、因為麻疹係免險傳染的毛病、須候病人眼淚、鼻涕、或耳膿等排洩物、完全停止、斑皮脫落後、方可入校、或與別的小孩作伴、(七)當麻疹流行時、患重傷風的小孩、不准與其他小孩接近、

(完)

### 吃飯問題

什麼時候吃飯、吃些什麼東西、吃多少、怎樣吃法、吃飯于人身有什麼關係、這是人類吃飯的幾件緊要的問題、譬如吾們可的食物、能夠簡單些、吃的幾種東西來選擇、就省事啦、可惜現時代人類所用的食物種類太多、預備食物的方法更多、要定一個方針却是很難、況且各人的胃口不同、不能強人所難、也不能完全不管各人的胃口、所以應照胃口所領導的逕經走去、然而胃口却須加以指導、以免誤入歧途、怎樣選擇、和選擇的標準、在先要明了一類身體的需要、各種食物所含的原質、和各種食物的可消化性、人

身所需的原質可分為四類、(甲)蛋白質、(乙)碳水化合物、(澱粉與種類)(丙)脂肪、(丁)水、礦質和有機酸素、蛋白質專作發育及補充之需、碳水化合物和脂肪專供體熱和體力、所設人身之燃料者是、蛋白質有時亦可充作燃料、要維持生命、保持人身的疾病抵抗力、不須各種食物皆備、

吾人平日所用各種食物、含有上述各種原質者、可略述如下、瘦肉富於蛋白質兼含少數脂肪及鐵鹽質、餘如魚類、牛乳、豆類、素粉等皆富於蛋白質、豆素等兼含多量之澱粉及少量之脂肪及礦質、至於米類、薯類、都含有澱粉極富、各種鮮果含有糖質甚多、脂肪質在上列各項都有、而豬肉及白塔油尤富、果仁等亦含有之、鮮果蔬菜更含有礦質及有機酸素等質、所惜者未有一種食物能完全含有人體所需為質、祇有牛乳一種最近似完備、所以必須訂立一種食物、可以完備人身所需為質、庶于身體有益、

有提倡蔬食主義者、以蔬菜為食物、不知無論如何排併、終嫌蛋白質過少、苟儘蛋白質立單、則又嫌炭水化合物過多、消化器官必須加重負擔、有礙均平之發育與衛生、為主張蔬食者、第在廢除肉食、可加用牛乳蛋類、白塔油等、則雖不用肉類亦可得適宜於養生之食單、吾國吃長素者、不禁雞蛋、雖非自科學立論、而從長期經驗中得來、固亦自吻合耳、惟此種食單宜於成人、而不宜於幼童、童年宜富於各種得養料、需要蛋白質尤多、否則足以減少其疾病抵抗力、

況為人消化能力亦至不同、適合於一人者未必適合於他人、譬如勤於採作、身體強壯勞力者所須之食品、與伏案終日、專用腦力、勞心者所須之食品、兩者必不能相同、勞心需要易於消化之食物、其間雖無定例可循必須各自試驗、然而數次試用、如覺不宜、則慎勿再用可也、大概炒煎油膩之物、不易消化、牛乳米飯、嫩蛋等則較易、慎自擇之、勿盲從食慾(即胃口之說)為要、

吃飯有五要律、述之如下、

一、細嚼緩咽 細細咀嚼、使成糜漿、嚼得不咽而後止、不可強吞蠻咽、蓋細嚼之後、口中津液混入食物之內、亦既勻合、自易消化、滋潤食物除津液外千萬不可用他種飲料潤津之少多年時有以縮短吃飯時間爲豪者、實大錯誤、不知延長生命、增加健康、一生領快樂幸福、誠可於是決之、所以吃飯時、須記得營養人身者、不在食物之多寡、而在食物之能受消化及消化者之多寡也、

二、食毋過飽 覺飽即止、蓋食物入腹、不及消化、即發生毒質、隨致疾病、若能細嚼緩咽、過飽之弊、自可免除、惟狼吞虎咽者往往有過飽之弊、

三、食有定時 每餐相距之時間、須有定時、最好五小時之距離、健胃部勤勞之餘、得有休息、以資調節、  
四、非飢勿食 設非確覺饑餓、勿強進食、食慾不生、胃部并無消化之預備、強之安能無損、少吃一頓飯、未必有害、世固不少日僅兩餐、而身強體健者、每日三餐抑亦習慣如此而已、

五、過勞勿食 凡覺過於勞累困倦者、宜先休息片刻、勞倦影響及於全身、消化器官亦不能再行工作、必先使其恢復原狀方可、(要先休息)

學生時代及事情太忙的人、往往飲食不遑狂奔強嚥、第求在最短時間中、填滿胃部爲主、結果便是消化不良、青年人或者亦致立感影響、待其來時、已太遲了、消化不良的結果、便是營養失調、精力損失、疾病叢生、既感其患、有服丹膏丸散之果者、其效不見、治療之法、惟在求病之原而清之、即在求得飲食正道、服膺勿失、果不能在短時間中、冀治長期間之積患、

此外如驚駭憂悶憤怒、眼力過勞等、皆足致消化不良、蓋凡神經過激、皆與消化發生影響、所以最好在幼年

即訓練身心、務使心平氣和、

消化不良之患用上兩法調治、仍不能見效、應當立即請教醫生、以免有他種病患發生、遲交難治、

三餐之間、不宜夾雜零食、即水果亦有害、胃部應有充分休息、

水果之類頗易消化、營養成分雖不甚高、却為有用之食品、所含之食類酸素皆為人身所必需、而其體分成積又為腸胃消化之助、最好早餐之前食之、餐時同分亦佳、香蕉所含營養成分甚富、成熟者嚼食得法、極易消化、糖類為主要食物之一、受同化吸收最易、更易充饑、所以糖食須在飯後用之、否則必致減低食慾、餐間糖食、習慣不佳、糖食當飯、更屬有害、

烹飪實能增進魚肉等物之口味、對於穀類番薯未熟之果等、更能使之易于消化、然而煮燒能使食品中之維生素改變、致食物對於人身健康之益減少、維生素之短缺、能使肌肉衰弱、心臟尤甚、以致發生壞血症、腳氣病等、所謂營養不足症是也、凡穀類、乾果類、牛乳、雞蛋、以及鮮果、菜蔬、皆含有維生素、麥之麵、米之糠、亦皆有之、惜新法製粉磨米、去麩糖太多、以致要資去盡、至於罐頭食物、經過高溫度及長期間之煮燒、維生素變化殆盡、即牛乳之經栢氏滅菌法者、亦有一部份之損失也、所以吃飯之時、應雜有生菜鮮果牛乳雞蛋等、以平衡補充之、

調味料品、如辛辣之物、芥末、紅椒等皆非必需之品、與青年有害、胃部制獻太重、食慾大改、年長者或可稍助消化、鹽為人身必需品、雖為調味之一、人身更不能缺少、否則必致有害消化、以及同化吸收等消化機關各種步驟、

食物入胃後、約須十二小時、通過小腸、是時消化作用及吸收入血等工作、亦已完竣、入大腸的一部份已非

可消化之物、蓋大腸中行動較爲遲緩、致有水分在此吸收、使變乾燥、其中雖無有害之物、然經一種微菌的變化、便發生毒質、如被吸收則於人身有害、所以不可令其通過大腸太遲、吾人每日必需吃飯、更要緊者每日必須大便、有進必有出、故吃飯有定時、大便亦須有定時也、

缺少此種習慣時、便發生便秘、因此百病叢生、常患便秘之因有三、定時大便之習未成一也、太少運動二也、食物太精細三也、第一項已少述其要、至於第二項、運動能促進消化之運行、故運動勞力之人、少有患便秘者而終日伏案之人、未嘗能免、亦可以証明矣、第三項尤有研究之價值、蓋入大腸此爲不能消化之殘餘、必須排洩無餘、苟無不能消化之物、當然每用排洩、大腸不運用、功能盡失、事實上却不如此、因無論何性食物皆有不能消化部份、近來各種食物製備趨淨去、入大腸此自少、以故精米細粉、究於健康鮮益也、菜蔬之類、雖于營養無能力、然其激進腸胃運行、爲功亦不小云、

### 記關於天花的一段談話

老王、你久沒有見您了、您上那兒去了、怎麼你臉上開花啦、

別提了、我在家裏生病、一家子都出花啦、一個人早晚、總得生花、出過就不怕了、這次我兩個姊姊一個小兄弟都死了、我真做天之幸、您恭喜過沒有、

我種過牛痘、不怕啦、

我不信這種外國法了、早晚您還是逃不了、

別瞎耽心事、種痘又不是洋人的法子、僑們中國早有啦、新法子和舊法子、祇有這一點分別、舊法子不曉得種後的結果怎樣、新法子種了祇有一個疤、你可以拿得穩、現在再有出花變麻子只好、怪他自已偏心、懶惰



、有禍不知享啦、

僧們有了天花、已經幾千年、怕以後還是免不了、

對不起怕有法了可以把天花除盡、說起天花的來源很古、三千年來想盡法子、立像啦、蓋廟啦、求神拜佛、老天爺曉得、年年不是幾千幾千的死、幸而不死的也變成聾子瞎眼麻子、蹶子、天保佑些什麼、直到近來發明了種牛痘的法子、剛能天花管住、

天花就是天罰、要是不敬神我們就免不了、也許更利害呢、死說不是天罰、這病從那裏來的、

我不能回意、我們受罰、全怪自己不小心、不信種痘、那兒是天罰、天花從有病的人傳到無病的人、全因爲是不小心、病人唾涕裏面、病菌無數、不留神就被傳染、最可憐的、就是我們有了天花、自己還不知道可以傳染別人天花好了、身熱已退、也許仍舊能夠傳染別人、因爲天花要受病十天以後纔發、病後更要好幾天纔痊愈、不再傳染他人、

天花病發的時候、覺冷、頭暈、嘔吐、身熱、週身疼痛。三日後、髮際鬚邊、亦有時在腕際發現紅點、隨即滿佈頭面頸耳、手臀等處、下日身上腿上也有了、後來小紅點變大、一粒一粒的成了水胞、有半粒黃豆大小、很有光彩、中心稍低、漸漸的水泡變成黃色如像膿一般、有時水泡生得很密、兩個更變合成一個、我要打一下叉、爲什麼頭上臉上格外利害、

因爲人身頭臉上的血脈格外流通的緣故、再說、八天後天花便發足了、水胞就此乾癟、倘若破了、流出的黃水其味難聞、乾結成痂的時候、身熱漸退、痊復甚易、再時不小心、變成膿瘡、便要反復、我們臉上的麻子怎解來的、

水泡破後、中心陷下、成爲碟形、結痂脫後、皮膚上就留下疤痕、有時使得毛髮脫落、指甲都去了、天花有幾種、一種是輕症、泡瘡很稀、一種是重症、泡瘡很密、有時竟併合在一起、還有一種是叫「血痘」泡中出血、更是危險、

唔、我沒有想到天花是這樣怕人的病、

天花真是危險、頂容易傳染不管那國人種、不論貧富貴賤、男女老幼、都能受傳染、並且無論病人的那一個時期、都可以傳染的方法、又可以借空氣來散佈、

這怎麼辦呢、有法子可以治嗎、衛生清潔的方法一定大家要注意的、

衛生的法子第一步、醫院隔離的法子、可以限制天花的傳染、但是並非最要、新法清潔、飲食水料的衛生、已經把霍亂、傷寒、瘧疾、等症減少、天花的問題却又不同、並不全在清潔問題、他並不專借污穢的路去佈傳、也並不是醜陋的人方易傳染、傳染力量又大、空氣中也能傳佈、直接的交接更是傳染的又準又快、所以霍亂傷寒、瘧疾等症、衛生新法預防得很有成效、對於天花却又不適用了、沒有衛生以前數十年、天花十分猖獗、講究衛生百餘年來、天花也不能免除、所以衛生清潔的辦法、不能徹底解決天花的問題了、

衛生專家更由經驗、除初依靠那些報告、隔離、檢疫、監察、消毒、熏毒、等方法、可以預防或消滅這種疾病、但是這些方法都是一種防病的幫助罷了、

那我們、就沒有剷除天花的辦法了嗎、有一個很好的法子、中國從前已經行過好多年了、不過舊法種花出花未必定輕、新法種痘、幫助人們發生抵抗天花病菌的力量、即使受了傳染、亦是比輕症還輕、不用再講發明種痘的歷史、祇要大家能夠誠懇忠實、照著新法種痘、天花就可以避免了、

再說兩個國家來證明種痘福利人民的功效、斐列濱羣島從前天花盛行、往往成疫、自從美國管理之後、舉行普遍的有系統的全島種痘、現在天花一症比美國爲少了、日本從前天花也是很盛自從舉行強迫種痘之後、訂定法律、人人種痘、嬰兒生後九十天後必須種痘、小兒十年以前必要復種一次、現在天花一症、很少很少、終有肅清的一天、至於印度、定有強迫種痘的法律、不過執行非常困難、成效因此遲慢、現在天花的死亡率雖仍有百分之七十七、比之十年前已經好得多了、總而言之、種痘可以預防天花、種痘被過的同出過天花的一樣、種痘避花的效力、至少有三年、三年後應復再種、人人爲此天花便可絕跡、

你的話很對、我很願意盡一份子的力量、  
所以你看這個問題全在乎教育、起先你不曉得天花的危險、種痘預防的容易、你現在曉得了、你可以傳說給你的家屬、和親戚朋友們聽、使他們也明白此中道理、勸人種痘、一人傳十、十人傳百、效驗自然的大了、還怕中國天花成疫嗎、

我一定照你的去做、

現在冬天的時候、正是種痘防花最初最好的時候、就上海的地方說、上海特別市衛生所實行施種牛痘、在南市開北等地方設有施種牛痘分所三十餘處、牛痘苗由局出資大批訂購、(用的是中央防疫處自製的痘苗)分配各所、不取分文、各處由負責的醫生、盡義務的施種、學校團體、還可以特別約定時間、由衛生所的醫生親來施種、自十一月一日開始、計十一月十二月兩個月中、衛生局醫生親自佈種者已有一萬一千四百四十六人天中初種二千餘人、復種者九千餘人、各分局所數尙來列入、想各地大城均可照辦、協力同進、撲滅天花、

我一定極力去宣傳這事、

謝謝您再會手奉、

再會、

(一)癆病人的痰唾、務須消滅、方不致傳染家人鄰友、痰唾傳病、於癆病爲尤甚、

(二)無論何人不得在光線黑暗、空氣污濁之室內睡眠、生活和工作、臥廊最適于衛生、最能保護健康、苟力有不及、最低限度須將臥室窗戶于夜間開放通氣、

(三)務於最早期間發現此症、以便治愈病人、而免傳染他人、無論團體及醫生個人、都宜注意及此、

(四)務使羣衆明了癆病的性吻——他的傳染性、預防可能性、總治療可能性、

(五)教導民衆、使咸知保護身體之健康、得以抵抗癆病之來侵、

(六)提倡利用新鮮空氣、戶外生活、充足的陽光、休息之作、和遊戲勿過度、飲食適宜、有定時的習慣、

(七)保護兒童的健康、起居之適宜和清潔、尤當注意勿近傳染之所、

(八)對於已患癆病久人、其看護治療方面、應有完全的設備、以求其恢復安全健康之生活、

(九)實行各個人的定期衛生檢查、無論病有無病、最好每年一育、六個月或三個月能即舉行一次尤佳、

啟事 上海特別市衛生局與中華衛生教育健合作以來、已閱六月、除發輯本、談外、並編衛生週刊在上海民

國日報每星期六附刊發行、今更定將發行已經一年之衛生季刊、標充爲衛生季刊、于十七年一月起始、

目的在(甲)衛生教育之能普及民衆(乙)衛生宣傳之能積極進行、希望海內熱心衛生家教育家、盡力提倡

、俾公共衛生之一線先明蕩以普照大千、民生之福音也、幸不吝賜都爲荷此啟、

### 公共衛生與統計學

世之觀察市政者、或不以為道路之修為標準、而以市民安全健康為稽考、何也、蓋人力所至、視人身之健康而異、苟徒求外觀、集金錢之力、何事不發達、而應其中行其上者、仍不免病疾痛苦、疫症災難、而設為市政已修乎、况市民之貧富勤勞不同、職業有異、苟有一部份已達安全健康之域、而大多數仍不免疾癘之侵、果可設市政之已修乎、此所以規市政者或于市民之安全健康準之乎、

嘗聞某市示民安居樂業、康強延年、抑何以致此、蓋市政之良窳、公共安甯暨公共衛生同負重責、而公共衛生與市民更有密切關係、及深刻影響、其所包含如個人衛生兒童衛生、家庭衛生學校衛生社會衛生、體育衛生、工農衛生、等問題、無一不與全市市民各個人發生關係、各個人之康樂安甯住即全市市政之基也、

何以證之、統計尙矣、譬如一人平日工作八小時、則受八小時之薪金、若因疾病不能工作、在勞力者財損失八小時一日之薪金、在工廠方面則缺少一日八小時工作之出品、商民負賤、正月受其影響、

更如人壽本可平均達六十年、今因不講衛生減短三十年、（按英國壽命平均約五十八歲、美國紐約埠均五十三歲、中國約三十年、）則對於國家社會、即少作三十年之事業、一人如是、四萬萬人何如、

再加每千人中每年平均之死亡率、本可低減至十人上下、亦因不講衛生、驟增至三十人、即是每年每千人中多死二十人、千人如是、四萬萬人又何如、國家社會之損失又何如、苟能人人講求保衛生命、預防疾癘、儆杜漸、合力回心、公共衛生云者、亦惟羣策羣力、共趨衛生正軌、勿逸勿怠、同講衛生真理而已、果能是、則安樂康寧、長壽多福、人世天堂、此之設乎、規市政者白、吾嘆觀止矣、

## 籃球

董守義

自從在本雜誌第三期預告欄裏發現了一段預告說、在第四期裏有鄙人一段『籃球研究』後、使我更刻不容緩的要把我的這本『籃球』快快的印出來、公佈給社會、本來鄙君更生的意思、是要把我那本集而未印的書、刊在本雜誌裏、鄙人亦是願意如此、不過體育雜誌的篇幅、不能單單被我一個題目佔去、并且這本書印起來、或者比兩本體育雜誌還要厚的多、那末怎能放在這裏、惟有作個單行從從容容成個專集本罷了、可是本期裏、鄙君一定向我要篇稿子、既如此、就藉此機會、簡單地把我作這書的本旨、與內容的大概、先露佈出來、亦正是一個籃球研究的綱領、亦就是那本書的先聲、

### A 籃球歷史及牠的吸引力

在一八九二年美國Y.M.C.A.COLLEGE SPRING FIELD, MASS. 青年會體育學校由D.<sup>R</sup> NAISMITH與D. R. GULICK 發明籃球的遊戲、這是籃球的降生、當時的籃球場子既沒有尺寸的限定、亦沒有什麼邊線、籃子有時釘在樹上、兩個竹筐、有時掛在牆上一個小網、每隊的人數既無指定、不過以任意的投籃多少、算作勝負而已、雖是如此的簡單、而人們對於這門的興趣、却非常濃厚、所以由漸而入、而定出來界線長短、籃子高度與人數的多寡、然亦不過像今日女子籃球這樣簡單而已、可是不知因為那一點能引起玩者的高興、居然幾年之間、就普遍全球了、雖說在當時與足球、棍球、作比、是一種較少的遊戲、而在今日牠却立在有數百年歷史的足棍球相等的地位了、牠的進步之快、究是由於那一點、委實是我所不明白、亦就是所有人的疑團這是我們不得不研究的一個點啊、

自從籃球傳入了中國、前後方不過二十年上下、時間雖是不多、而吸引人類去玩的興趣、却是不小、以我在

體育界十餘年的經歷去看那一種遊戲、亦沒有能像牠那樣吸人力量、每每和中外人士聚談、問他嗜好那種類的遊戲、差不多十有八九說是籃球、至於嗜好其他球類的人們、只要玩上了籃球、幾乎可以使他對於他種球類的興趣減少、若是起首即玩籃球、沒有別種的球類能把他玩球的精神給奪去、我側身於天津青年會十餘年、所交接的健身房朋友、不下數千、當他們到了場內、沒有一個不是拿球向籃子裏擲、其實木馬、雙槓、飛環、明明放在跟前、却沒人興高彩烈的去摸、按籃球本為冬季的一種比賽、但在夏季奇熱的天氣裏、未曾減消了人們的玩心、十餘年來、我立場外去觀察、真覺其中似乎有無窮奧妙、那末究其至理、因為什麼人類如此苦嗜、所以我們既在籃球界裏佔一個位置、我們是否應該窮其究竟而研究呢、因此我對籃球一門有無上的注意了、

#### B 我著『籃球』這本書的原因

因為籃球有特殊的吸引力、所以使我有特別的注意、因而對於這門、却用了真正的工夫了、在這十餘年間所得的教授、經驗、激刺、揣測、裝滿了腦子的是籃球、今番又被下列幾條原因給壓迫、於是就想集成這本『籃球』了、

#### (一) 關於教育

籃球這門固然是一種遊戲、仍而我們要明白遊戲究竟對於我有什麼利益、愛玩籃球的人、固然是較他為多、然以我的視查、所有的玩者、他是無目的的、他只看見這個『玩』他沒看見其他而不知一味的蠻玩、非特得不到籃球的利益、且恐蒙害不少、再則亦要負了籃球家三十年來審慎求進步的苦心、所以我要在籃球中找出來『道德』與『科學』與『衛生』等等要使籃球成一個教育的好玩具、這是我編纂『籃球』這書第一個原因、

## (2) 技術方面

一城之中一鎮之裏會玩籃球者、真是其衆如鯽了、然而我一位籃球的明星、問問擲籃的方法、一共有多少種、運球以那一種姿勢爲最合宜、他必瞠目無以對、其實並不是他的技術不好、是因爲沒有一種書幫助他去研究、他所成爲明星、不過是由自然之中得來的、是苦工夫練習出來的、很少很少是由於『研究』得來的、再說籃球一門、基本的動作、是最要緊、以我個人去看、在練籃球之先、應有其他多種的運動、雖着練擲籃尚有很遠的路程、至於想由基本而練習的人、決非沒有、這本籃球書不過供給諸君好籃球者一點的參考材料、這是我必得把我所知道的寫在書上的第二個原因、

## (3) 幫助教導者

目下中國籃球教導者、比所有一切體育教導者都多、那末這教導員有什麼需要、吾謂教導者、必得有教導員應具的知識、如怎樣的選擇隊員、才成爲相當的人材、作中鋒應有那幾種長處方先使他去練習中鋒、怎樣的人材可以作內衛、作前鋒、又如用什麼法子可以使隊員的技術成爲一致、用怎樣的練習法、可以改變了隊員不良的個性、這似乎教導員都該必具的資格、我以個人的經驗、亦都要寫在那本書裏、以便給一般教導者作參考、

## (4) 應社會的需求

現在練習籃球者、固然以『玩』爲目的者居大多數、而求真精神者、求由基本練習者、亦不乏其人、所以我願同諸君好籃球者、用科學的方法、將籃球遊戲分晰於下、

西洋對於籃球的著作、實在不少、而英文本、現來到我國者、實在不多、既或淺近的、簡單的、各書來到了



中國、亦因為文字的不便、不能成爲普及、求中文的本子、實在是未曾一見、這亦是社會需求者之一、在近幾年來、我接到中國各方面的來函、要求我寫出籃球各種方法與疑難、上海體育協進會幹事吳邦偉君去年亦來信催促我、我見於此我不能再遲緩、去供給社會這些需要了、

(5) 集腋成裘

我對於籃球既有十餘年的歷史、與注意、所以有所得、不誌之於腦、即筆之於書東有一篇西有一段、似乎已成零星的散文、前十二年曾在上海與麥克樂君、草出一本『籃球』練習法不過亦非常的簡單、未能盡把我所知者、通盤寫出、現在就此時機、把我的東文西章集在一起、成一個有統系的刊物、既可與海內諸子作一個廣積的研究、亦可以給我十餘年來的籃球經過作個結束、

爲以上五項的原因、我所以要作出一本書來、至此書的內容、有十餘萬言、共分二十章、每章則分節別項、討論之內、有像片五十餘種、又有一百五十餘種圖樣、極爲清晰、都是表明各樣根本動作的實習法、及各種玩的方法、由淺入深、易如指掌、以造成四育、兼全人格爲經、以鍛鍊籃球好手爲緯、第一章至第三章專論籃球運動之意義、并其指導法、第四章至第七章、詳叙籃球之用具、球隊之選擇、以及隊員如何能致勝與訓練的妙法、第八章至第十三章、細述接球傳球拍球擲籃的各種式樣方法、及實習的要訣等等、第十四章、專論停住及轉身的方法、第十五章至第十七章、叙明暗號、與標記及退守與進攻、各種陣式法、其他如偵察賽情、隊員應當注意之要點、及衛生法等、則詳記於其餘之三章、今要努力的作去、在最短的時期內出刊、

C 出書後我的希望

這本書單單的是論及籃球一門我的本意、完全爲的是露佈、我的個見、復願與海內與籃球有關係者、共同研

求希望使這門遊戲精益求精、成一個有百益而無一害的練習、身心的方法、至於我所未及說的、尙望達者指示、有錯誤的更希明人匡我不逮、

籃  
球

體  
育

## 中學校中田徑賽運動如何才能進步

魏樹桓

轟轟烈烈的第八次遠東運動會，業已過去，屢經波折的第十三次華北運動會，及復繼續而來。可是遠東運動會的成績，中國雖係地主，應居優勝地位，但是比賽結果。中國倒居了第二把交椅！推源溯引，莫不由於田徑賽運動之失敗而來。考察這數年來。中國田徑賽之進步。雖與日俱長。但比較其他各國，則相差甚遠。就拿遠東運動會而論。第二次大會時，中國尚能與日菲二國相抗衡，但到第六次大會時，中國就得到一個跳高的第一，與高欄第四的三分之一。計算分數，總共不過五分小數點六。趕到第八次大會的時候，中國得了一個零分，連個小數點六，全未得到。由這點看起來，中國田徑賽，雖然天天進步，可是比賽外國的進步則相差太遠了。不久華北運動會快舉行了，華北運動會主要的項目，就是田徑賽一種因憾到遠東運動會田徑賽運動的失敗。所以感想到我在中等學校。教授田徑賽的事情，因為很有點進步，並不用甚麼很難購辦的器械。所以很願意將他寫出來。大家以為這個法子。可以實行。那就請你赶快實行，我想一定有很快的效果。茲將其大概，略述如下：

### (一) 實行田徑賽教練。

中國體育的標準，到現在尚無一定的趨向。有注重體操的，有注重球術的，有注重武術者，亦有注重球術而兼田徑賽者，但無有一定之標準。學校之教授全視體育教員之嗜好而定，不但教材不一，制度不一，而所認定之體育目標，亦不一，故鮮有任何之成績也。其中而尤以田徑賽一項為大家所共同忽略者，故中國田徑賽之發達，乃得現在之結果。若欲田徑賽之進步，將來遠東運動會席上。佔一個位置。非特別注重田徑賽

中學校中田徑賽運動如何才能進步

運動不可，施行田徑賽運動之道，當有一定之標準與限制，不可任意的亂爲，茲將我個人在中學，施行之方法略述大概

(一)將全校學生，按其年齡，體高，體重，分成若干組。並考察其個性之所好，身體強弱之差別，與生理特殊之異點，而分配其運動之項目。每個學生，無論身體如何必須按以上之標準，而強迫其練習其個人適合之某種田徑賽運動，每人至少要練習二項或三項。每項運動皆按各組之程度，而定成績之標準，練習經過一定之日期後，每人必須及格，否則以體育不及格論。譬如甲組者擲十二磅鐵球必須至二十八呎，才算及格。乙組者，必須至二十四尺，才算及格，丙組者，必須至二十尺，才算及格，如此類推，而至若干組。俟練習幾月後。學生成績，皆已進步無一人不及格者。並將所定最高之標準，越過。至此情形，則將其標準提高而仍按法教練之。如此進行，學生腦筋中。時有不及格之慮，既及格者。亦有時求成績優良之心而達到特殊之地位。因此之故，田徑賽之成績。乃得日漸其進步。

### (二)各班常常舉行田徑賽比賽

青年時代之心理，競爭心最切，而尤以團體競爭之心爲最切。吾人指導體育者，當利用此種心理，而加以提倡。我所說各班常常舉行之田徑賽比賽。非普通之運動會。我所說的，是就各班全體之人數，時常作各種單獨項目之比賽。譬如：甲班二十人，乙班三十人，甲班二十人，每人跳遠一次，將二十個人所跳之成績相加，用百分法平均之成績。則與乙班三十人相加百分之成績相比，看某班成績爲優，如此不斷的比賽，凡田徑賽以內之項目，由教員日日領導學生比賽，日久興趣加濃。則田徑賽運動自然可以進步。

### (三)常常考試田徑賽

按以上分組及各組標準之方法，每學期作數次之考試，以考察各學生田徑賽成績之進步與否，而定其體育之成績。其不足所定之最低標準者，不許升級。其能越過最低標準而到最高成績者。即作為第一名之成績，其次者，則按等級而定其成績之優劣。學生心理。莫不欲求分數增多，必須達到分數多之成績。因此之故就日日不斷的去練田徑賽，則田徑賽之進步，普及而快。

#### (四) 設備完備

欲工善其事，必先利其器。田徑賽何獨不然，凡田徑賽所用的器械，皆便於應用則作運動者，自然樂於就道。譬如擲鐵球的圈與距離遠近的線皆合規則，清晰分明，則運動者所擲之成績。立時即能明了，彼此並可立即比賽，而不須到各處去覓找皮尺與一切用具等。為有較圓滿的設備。不但好運動者。見景生情，即不好運動者。見有完美之設備，亦莫不躍躍欲試，而願參加比賽也。

如照以上之方法而進行之，則田徑賽之進步，可以預卜，今當第十三次華北田徑賽運動會之期，諸君皆海內先進，尤盼田徑賽之專家，都多多教導將來之青年，以備將來遠東運動會中一洩零分之耻也。

體  
育

四

中  
小  
學  
體  
育  
教  
材  
欄



## 編輯小言

高梓

『體育』出版已經有三期，這類關於體育的刊物，是現在在中國唯一的出品。在創辦的開始，內容一定有許多地方不能滿足閱者希望和供給閱者的需要的。教材一項，各學校均感缺乏，因國內關於體育教材的書籍極少，外國文的，許多人又均感不便，同人等有鑒於此，特爲彙輯各項最新最好的教材如舞蹈，遊戲，唱歌舞蹈，自然操以及田徑賽等等以應各中小學的需要。希望同志們閱後對於不滿意的地方推誠相告。同人等力量雖不彀，總以供給諸位的需要爲宗旨，滿足諸位的希望爲目的。

JILLY IS THE MILLER  
樂哉磨磨郎

唐贊譯

Handwritten musical score for the song "Jilly is the Miller" (樂哉磨磨郎). The score is written on three staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of common time (C). The tempo is marked as  $\text{♩} = 76$ . The lyrics are written below the notes: 樂 哉 磨 磨 郎 他 家 近 磨 房 磨. The middle staff is in alto clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The bottom staff is in bass clef with a key signature of one sharp (F#). The score includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings like accents (>).

JILLY IS THE MILLER  
樂哉磨磨郎

唐寅譯

♩ = 76

樂 哉 磨 磨 郎 他 家 近 磨 房 磨

Detailed description: This is the first line of musical notation. It features a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a common time signature (C). The tempo is marked as quarter note = 76. The lyrics are written below the notes. There are dynamic markings like accents (>) above several notes.

機 輪 轉 旋 陰 而 轉 陽 右 手 放 在 漏 斗 裏 呀 左 手

Detailed description: This is the second line of musical notation. It continues with the same key signature and time signature. The lyrics describe the mechanics of a mill. There are dynamic markings like accents (>) above several notes.

伸 入 白 布 囊 右 者 向 前 踏 左 者 往 後 讓

Detailed description: This is the third line of musical notation. It continues with the same key signature and time signature. The lyrics describe the actions of the miller. There are dynamic markings like accents (>) above several notes.

## 樂哉磨磨郎

(說明)

音	樂	4/4	每小節數 1. 2. 3. 4.
排	列	雙行圓圈—八立圈內	
步	法	走步，跑步，跑跳步或卜克步 (Polka) 均可	
動	作	圓圈向前進行	

唱：

樂哉磨磨郎。

他家近磨房。

磨機輪轉旋陰而轉陽。

右手放在漏斗裏呀。

左手伸入白布囊。

右者向前踏。

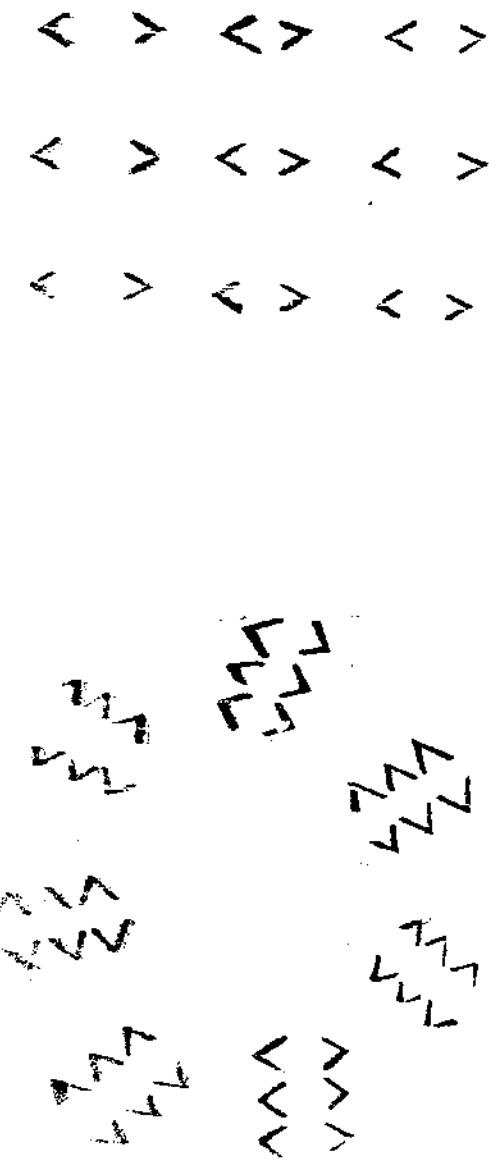
左者往後讓。

唱末兩句 (右者向前踏。左者往後讓) 時則右者前進一步。左者退後一步。換新對子。同時圈內人即擔一對子。落伍者即代前圈內人。動作如前。

備註 中小學適用

會排樂列 6/8分 A.B.兩段每段八小節 及時行樂

三人一排攜手每兩排相對中立者男旁立者女如圖 I. II.



動作 A. B. C. 三段 唱歌

動作

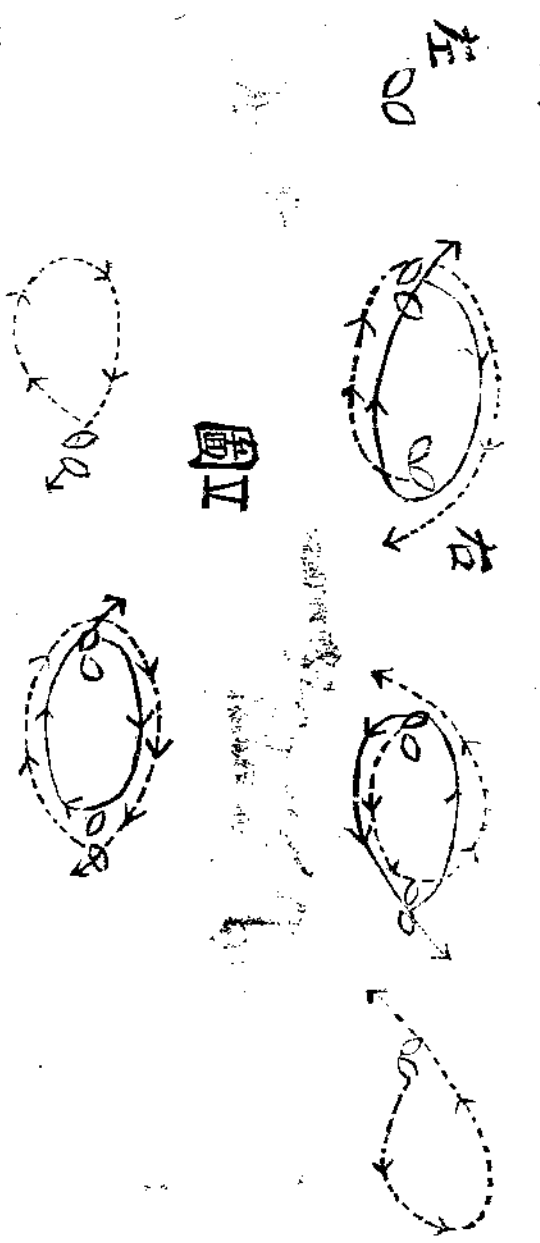
1. 人須及時行樂	各排前進三步鞠躬(男併步鞠躬女一足在後屈膝行禮)
2. 春光可愛春光易過	各排退後三步鞠躬如前
3. 花開須採	如 1.
4. 莫待花零落	如 2.

唱歌

動作

1. 春來芳草處處生	男與其右旁女挽右手跳繞一週返本位放手(跑跳步)圖 III.
2. 休道路旁荆棘多	男與左旁女挽左手跳繞一週同時右女自己向左旋轉一週圖 IV
3. 人生須及時行樂	如 B. 1. 惟同時左女自己的右旋轉一週圖 II.
4. 莫放幽蘭空開過	如 B. 2. 做完均立原位

圖III — 男 圖IV



C段 反復 A段樂譜

動作如 A段 1. 2. 3. 4. 惟不唱歌至末兩小節(即Meas. 7. 8.)時作法有二:  
 (1.) 兩排不退後男生與女生放手與對排穿過(右肩)遇一新排動作如前 A. B. C. 反復至週本組止.  
 (2.) 至第3. 4兩小節時(即Meas. 3. 4.)兩排男生速交換位置然後退後三步鞠躬除如 A. 備註 大學中學適用

及時行樂

*Come let us be jolly*

唐贊譯

A. *Allargo* (♩. = 96)

f 人須及時行樂 春光可愛 春光易過 花開 須拆

莫待花零落 春光未盡 莫放幽蘭空開過

*Fine*

人生須及時行樂 春光可愛 春光易過 花開須拆 莫待花零落 春光未盡 莫放幽蘭空開過

*D.C. all Fine*

歌詞：

人須及時行樂 春光可愛 春光易過  
 花開須拆 莫待花零落 春光未盡 莫放幽蘭空開過  
 休道路旁荆棘多 人生須及時行樂 莫放幽蘭空開過

FOUR DANCE

The musical score for "FOUR DANCE" is presented in two systems, A and B. Each system consists of two staves: a treble clef staff on top and a bass clef staff on the bottom. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 4/4. Section A spans the first two systems, and Section B spans the last two systems. The notation includes eighth and sixteenth notes, rests, and fingerings (1-5) for the right hand. The bass line features chords and single notes. The score concludes with the instruction "D.C." (Da Capo).

**System A:**

- Staff 1 (Treble): Measures 1-4. Measure 1 has a fingering of 1. Measure 2 has a fingering of 2. Measure 3 has a fingering of 3. Measure 4 has a fingering of 4.
- Staff 2 (Bass): Measures 1-4. Measure 1 has a fingering of 1. Measure 2 has a fingering of 2. Measure 3 has a fingering of 3. Measure 4 has a fingering of 4.

**System B:**

- Staff 1 (Treble): Measures 5-8. Measure 5 has a fingering of 5. Measure 6 has a fingering of 6. Measure 7 has a fingering of 7. Measure 8 has a fingering of 8.
- Staff 2 (Bass): Measures 5-8. Measure 5 has a fingering of 5. Measure 6 has a fingering of 6. Measure 7 has a fingering of 7. Measure 8 has a fingering of 8.

D.C.

## Four Dance

願毅若編

(Firetur)  
(Danish)

音樂 芬 A, B兩段，每段八小節，每小節拍數如“1. 2. 3. 4.”

排列 該跳舞為兩對跳舞者演成，兩對對面立男在左女在右，成一方形。

動作

I

- A. (meas 1—4.) 四人攜手，左足重踏起，向左踏跳步。  
(meas 5—8.) 雙足跳重落地一次，向右踏跳步，歸原位。  
B. (meas 1.) 放手，叉手叉腰，男女對面立，男左足向左滑一步(1)，右足并上(2)，左足再滑(3)，體正(4)，  
(meas. 2.) 右足踏左足後(1)，右足跳(2)，左足踏右足後(3)，左足跳(4)，  
(meas. 3—4.) 如前踏跳復兩次。  
(meas. 5) 同 (meas. 1.) 但右足起。  
(meas. 6—8) 同 (Meas. 2—4) 但左足起。  
同時男女演同樣步法惟女以右足起，故男女演時同方向。  
A. (Meas. 1—2.) 第一對男與第二對女鉤右臂，第一對女與第二對男鉤右臂，繞轉四步歸原位。  
(Meas. 3—6.) 放手，各與本對人鉤左臂走八步，繞轉兩週。  
(Meas. 7—8.) 同 (Meas. 1—2.) 畢時歸原位。  
B. (Meas. 1—8) (各對男兩手放女腰間女放兩手放在男肩上，用力向右繞轉每小節走兩步，膝常直。  
II  
A. (Meas. 1—4.) 四人互握右手成十字形左足起踏跳步，第一步重踏。  
(Meas 5—8)互握左手，十字形向右轉。  
B. (meas. 1—8.) , A. (meas 1—8.) , B. (meas 1—8.) 復工之末三節 B. A. B.  
III  
A. (Meas. 1—4.) 雙手相聯于中央，向左踏跳步。  
(Meas. 5—8.) 雙手相聯于中央，向右踏跳步。  
B. (Meas. 1—8.) A. (Meas. 1—8.) B. (Meas. 1—8.) 同前  
IV  
A. (Meas. 1—4.) 一齊手叉腰，向左轉，成單行繞圓圈走(每小節兩步)  
(Meas. 5—8.) 雙足跳向後轉，再繞圓圈走歸原位。  
B. (Meas. 1—8.) , A. (Meas 1—8.) B. (Meas 1—8.) 同前  
V  
A. (Meas. 1—4.) 四人對中央立男對面雙手相握，臂伸直，女向男臂下穿過，相握手放在男肩上，向左踏跳步。  
(Meas. 5—8) 向右踏跳步，第一拍雙足落地。  
B. (Meas. 1—8.) , A. (Meas. 1—8.) B. (Meas. 1—8.) 同前但至末小節男將女向空中高舉。  
VI  
A. (Meas 1—8) 同 I 之 A.



# THREE MEN'S POLKA

A handwritten musical score for 'Three Men's Polka' in 3/4 time, featuring four systems of music. The key signature is one flat (B-flat major or D minor). The first system begins with a treble clef, a key signature of one flat, and a common time signature. It contains a melody with notes marked with fingerings 1, 2, 3, and 4, and a bass line with notes marked with fingerings 7 and 8. The second system continues the melody with fingerings 5, 6, 7, and 8, and includes a 'p legato' marking. The third system features a 'mf' marking and ends with a 'FINE' instruction. The fourth system concludes the piece with a 'p' marking and a 'DC all Fine' instruction.

DC all Fine

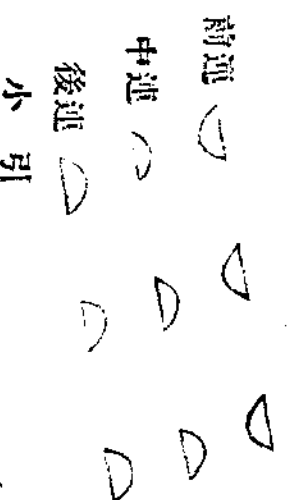
# THREE MEN'S POLKA

(Trekartisdolska)  
(Swedish)

顧毅若編

## 音樂 排列

分 A, B 兩段，每段八小節，為音樂適用於動作，每小節宣讀如“1, 2, 3.”  
該跳舞為三男六女演成，跳舞者排成三平行斜行，每行稱連，每連男居中間，左右各一女，前後兩連對面立，中連背向後連，連與連之間，相距約四小步。如圖：



## 動作

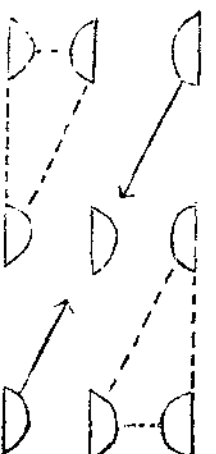
A. (Meas. 1—8.) 跳舞與者至本位立定，各連手相携，

### 第一段

I A. (Meas. 1.) 中連與後連左足起前進跑步三步。  
(Meas. 2.) 面對面同時右足重踏轉頭向右 (1), 體正 (2, 3.)  
(Meas. 3.) 退三步歸原位  
(Meas. 4.) 中連放手各自右向後轉一跳雙足重落地；立即再攜手 (1), 對後連停兩拍 (2, 3.)。同時前進各雙足跳重落地。(1) 立定 (2, 3.)  
(Meas. 5—8.) 中連與前連向後連演，動作同前，畢時中連歸原位。

### II

B. (Meas. 1.) 男手叉腰，男之在中連者，左足起向左前斜地三步，與前連之右女相對。  
(Meas. 2.) 該男輕跳右足在左足後重落地 (1) 體正 (2, 3)  
(Meas. 3.) 再一輕跳重落地右足在左足前 體正 (2, 3.)  
(Meas. 4.) 再跳右足在前左足在後 (1.), 體正 (2, 3.)  
(Meas. 5—8.) 他兩手放對面女之腰間，她放兩手在他右肩上。互相繞轉，動作如下：左足向左滑一步立即右足并上 (1) 左足再向左滑一步 (2) 右足踏右足前 (3) 如此連續演。轉時極用力。  
(在 Meas. 2, 3, 4 時該女演同樣步法，但落地時較輕)  
B. (Meas. 1.) 他離他手叉腰，她三步，向後連右女面對面，  
(meas. 2—8) 他們演前連與後連如前，無他引近連，自己原位。  
A. (Meas. 1—8) 先同繞轉之女，連與他兩兩相聯成一圓圈。中連右女與後連剩下之二人相聯成一圓圈。中連左女與前連剩下之二人相聯成一圓圈。如此成三圓形，如圖：



三圓各向右旋轉。動作如二人繞轉之步法至末拍各歸原位。

### 第二段

I. A. (Meas. 1—8) 同第一段之 I (Meas. 1—8.)  
B. (Meas. 1—8.) 同第一段之 II (Meas. 1—8.) 但此次中連男跑步時向右斜進，與前連之左女相對，與她對跳及繞轉

III. A. (Meas. 1—8) 他跑步與後連左女對面，相對跳及繞轉。  
B. (Meas. 1—8) 同第一段之 III. 此次中連男與前連左女及後連左女相聯成一圓形，中連左女與前連剩下之二人成一圓形，中連右女與後連剩下之二人成一圓形。

### 第三段

I. A. (meas 1—8) 同前。  
B. (Meas. 1—8) 同前，此次中連男與本連左女跳舞。  
II. A. (Meas. 1—8) 同前，他與本連右女跳舞。  
B. (Meas. 1—8) 同前，此次三圓由各連自行聯成。

### 第四段

I. A. (meas. 1—8) 同前。  
B. (Meas. 1—8) 同前，此次中連男直向前進跑步與前連男跳舞，輕跳時兩人均重落地。繞轉時二人兩手互放肩土。  
II. A. (Meas. 1—8) 中連男跑步與後連男對面，跳舞如前。  
B. (Meas. 1—8) 三男成一圓在中間，六女成一大圓形圍小圓。跳舞如前之 IV.

# 體 育

(第 四 期)

## PHYSICAL EDUCATION

VOI. I. NO. 4.

代售處	印刷者	發行者	經理者	編輯者
各埠 及體育機關	益彰學社 北京東斜街五十八號	體育雜誌社 北京王府井大街一百三十三號	李騰	郝更生

### 體 育 雜 誌 定 閱 及 廣 告 價 目 表

四分之一面	半面	面全
每期八元	每期十二元	每期二十元
全年二十五元	全年四十元	全年七十元

國內每冊郵費大洋式分 國外每冊郵費大洋伍分	全年	每期	每三月一期全年共出四期
	四冊	一冊	
	洋大壹元	洋大三角	

**PHYSICAL  
EDUCATION**