

體育研究

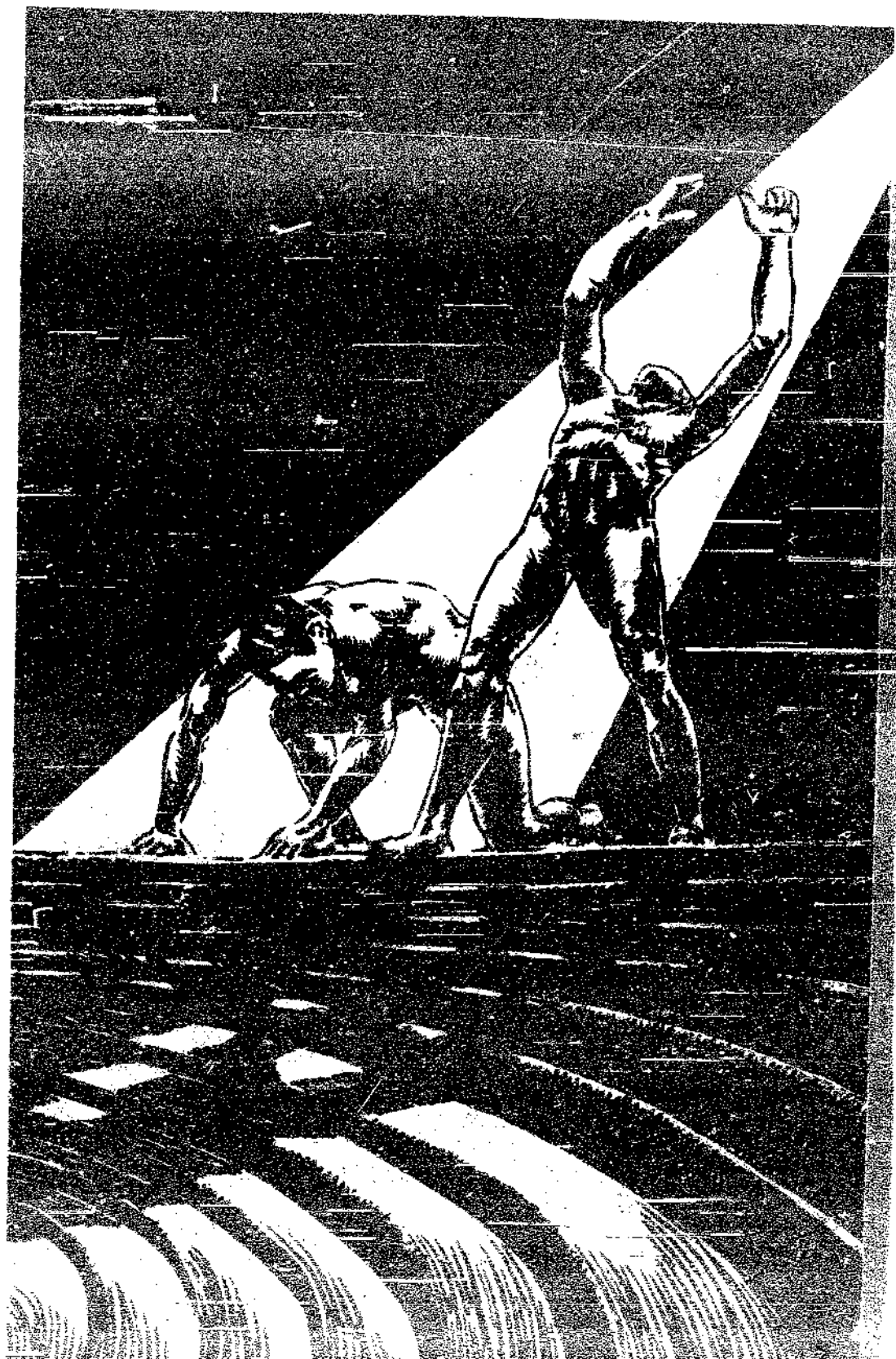
與

通訊

第三卷 第二期

中華民國廿五年五月一日

收



第六屆全國運動會

採用

天津春合體育用品製造廠出品

本廠向來的主張，是以國家的生產，來供給國人應用，定價普遍化，使大眾均有購買的能力，因之可以多銷，多銷便可擴展勞工的生路，所以本廠能得國人的同情和信仰。



製造廠

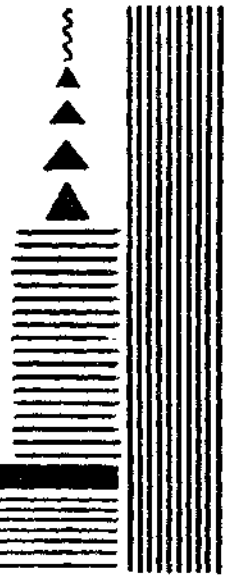
天津南開馬場道

春合體育用品公司

天津北門外

駐滬辦事處：福州路中市復興里七號

春生體育用品公司



上海 自強體育用品公司

營業要目 六大貢獻 分銷處

一、寧波 北大路
 南京辦事處 太平路二六三號
 二、嘉興 集街

德式

壘球 手球 皮帶球 藥球 拳球 籠球

會經

省立常州中學 中央國體專校 中大實驗學校 安徽大學 中央大學 東吳大學 省立蘇州中學 省立南京中學 省立揚州中學

等壹百餘校試用滿意

體育用品 運動服裝
 童軍用品 體育書報
 軍訓用品 獎旗徽章

總店：上海法租界太平橋 電話：八五四九四

體育研究與通訊

第二期卷目錄

插

圖

- 墨索里尼體育場
江蘇省會第一屆登高會出發前留影
江蘇省會第三屆民衆業餘運動會全體攝影
江蘇省會第四屆自由車競賽男子組出發時情形
鹽城縣第一屆女子運動大會全體攝影
吳縣公共體育場未名小足球隊
常熟縣立體育場主辦負重比賽優勝人員攝影

編者瑣話

編者

二年來蘇省中等學校體育的回顧及今後的願望

趙汝功(一—二)

兒童健康檢查

馮公智(三—四)

姿勢與人體

孫淑銓(五—九)

德國操動作對於肌肉功能的解剖(四)

周鶴鳴(三—四)

教室體操教授案(四)

李守之(四—五)

機巧運動圖解(續)

美國 L. L. Mc Clow 著
馮知白 譯(五—七)

小橡皮球是適合國情的運動……………俞子箴(四—七)

江蘇省會各機關聯合運動會規程一束……………編者(夫—八二)

本場活動事業概要……………指導部(三—九三)

通

江西省黨政軍學體育促進委員會體育視導辦法……………(九三—九四)

江西省各縣市黨政軍學體育促進分會體育視導辦法……………(九四—九五)

江西省保安團隊厲行體育訓練實施方案草案……………(九五—一〇五)

訊

答松江趙先生問題六則……………(一〇五—一〇七)

本省各縣體育場事業概況……………編者(二〇—二三)

實用婦女醫療操……………芹妮裴樂斯著(一—七)
陳韻蘭女士譯

小學體育實施方案草案(二)……………吳邦偉(八—一八)

運動裁判法(二)……………吳邦偉(一九—二九)

錄

團體競技遊戲……………裴熙元譯(三—三六)

鎮江江南印書館

承 印

鉛印文件 書籍雜誌
簡帖商標 廣告包紙
股票證書 簿記表冊
五彩石印 傳單名片

代 製

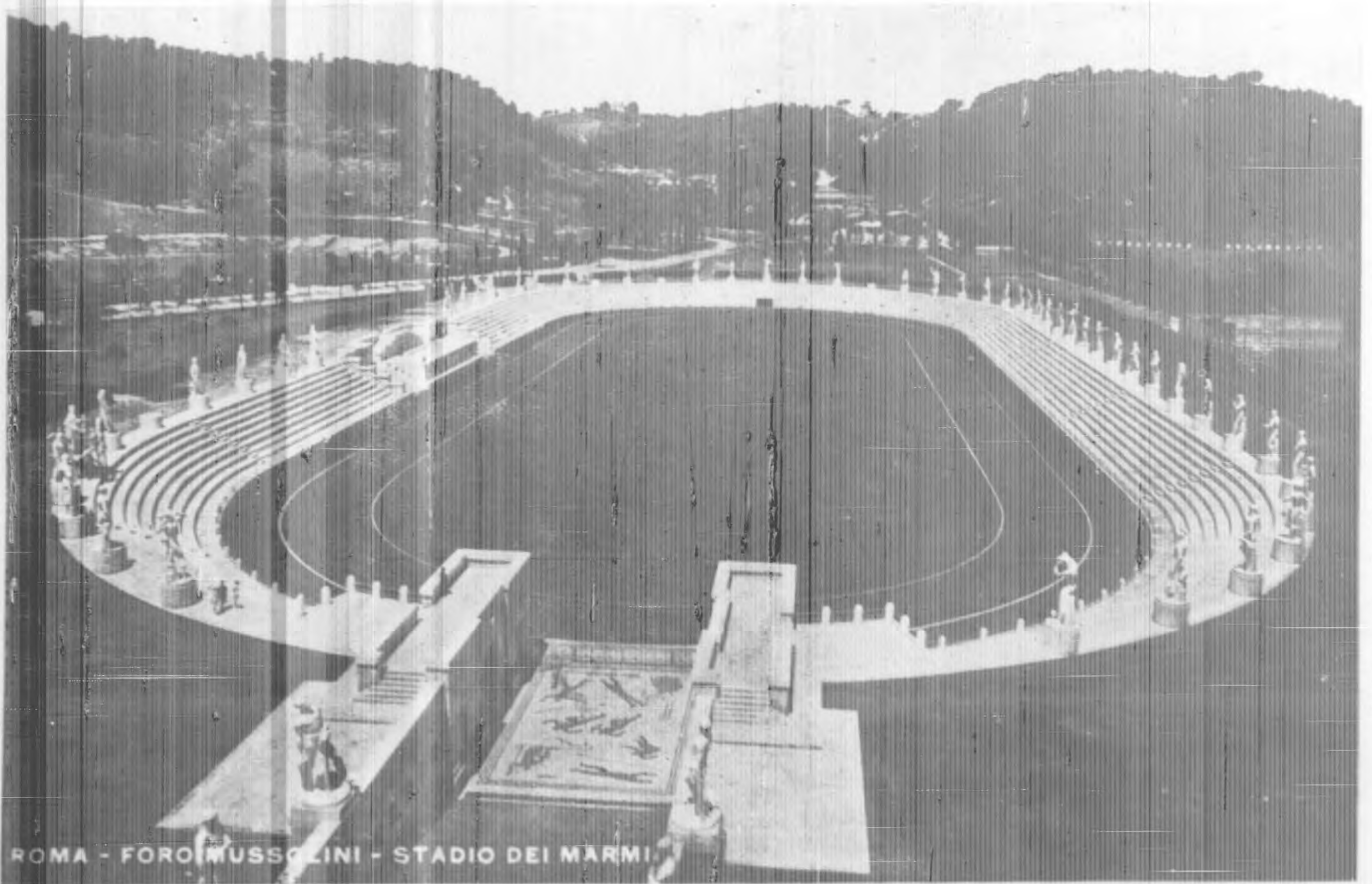
鋅版 銅版 鉛版

特 點

設	備	完	全	定	價	低	廉
出	貨	迅	速	約	期	取	件
設	計	新	穎	校	對	準	確
如	蒙	惠	顧	竭	誠	歡	迎

地址 西府街 電話 四四五

墨 索 里 尼 體 育 場



羅馬之墨索里尼體育場，完全係大理石建築而成，場之四周有五
十餘座不同姿勢之石像，雕刻之精美，無與倫比，每一石像代表
一省，全場之偉大與莊嚴可於此圖中觀其梗概。（少周誌）

ROMA - FORO MUSSOLINI - STADIO DEI MARMI

江蘇省會第一屆登高會發出前留影 十四年十月



江蘇省會第三屆民眾業餘運動會全體攝影 十四年十一月



江蘇省會第四屆自由車競賽男子組出發時情形

二十
四年
十一月



鹽城縣第一屆女子運動大會全體攝影

二十
四年
十一月

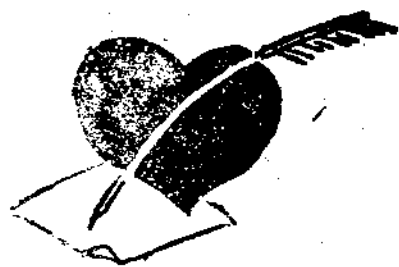


吳縣公共體育場來名小足球隊攝影 十四年十月



常熟縣立體育場主辦員重比賽優勝人員合影





編者瑣話

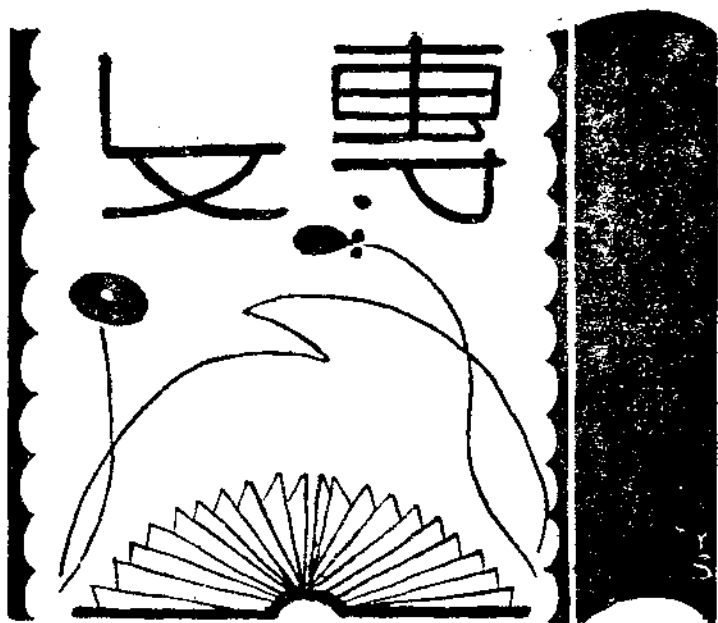
刊物不能如期出版，是編者精神上最痛苦的事，過去的本刊，確也犯過這個毛病，今後當竭力避免，無論如何每年總有四期出版，在可能範圍中決不中止。

本刊在最初發行的時候，因為創刊號全部贈閱，第二期不曉得到底有多少銷數，所以就少印了幾百本，在那時倒是「供可應求」的，可是幾年以來，謬承各方贊許，定戶逐期增加，而且多數是要從創刊號補起的，不過第二期早已售罄了，使許多讀者們失望着回去。後來定戶中有建議重印的；有願出重價徵求的；更有商借一冊以便抄錄的，這並不是本刊真會像祕本那樣珍貴，為的是其中有四篇是續稿，缺了中間一段，便不能聯貫，似乎是美中不足，但是全部重印，太不經濟，徵求和抄錄，都是只能解決極少數人的辦法，何況是這樣費事呢。現在我們為應各方需要起見，把一卷二期中的四篇續稿，重印幾頁，附在本期後面，這是一種補救的辦法，祇好說聊勝於無罷了。這兒還得要請已有一卷二期的同志們諒解，別怪我們「畫蛇添足」。

從第三卷起，我們把刊物的尺寸縱橫都加大了，沒有別的理由，爲的是要多印幾個字，所以雖然頁數稍減，可是實質有加。「每期續稿不超過三篇，每篇廢續不逾於二期。」這本來是我們的主張，但是本期竟有四續還沒有登完的稿件，原因有二：第一稿子長，第二銅版多，我們因爲預算的關係，每期頁數和製版，都要受着一些牽制，這一點只好請讀者原諒了。

本期中二年來蘇省中等學校體育的回顧及今後的願望，是趙汝功先生實施廳頒辦法的經驗，假使全省中等學校的體育教員，都能這樣研究和實驗，那麼蘇省中校的體育，一定會在軌道上向前邁進的。讀了馮公智先生的兒童健康檢查，我們可以知道在小學中檢查兒童身體的健康，是體育課程中最重要的工作，因爲兒童健康，是民族強盛的基礎，如若不知道兒童身體的情形，使發育不相等的兒童，都受同等的體育訓練，那麼定有一部學生會受害的；這一篇是概述兒童健康檢查的重要，至於檢查的詳細方法，和檢查後的如何處置，馮君已另編有單行本，就要付印啦，我們只望他早早出版罷！孫淑銓女士的姿勢與人體也是體育方面極重要的問題，而值得大家注意的。至於那三篇續稿，都是實際教材，內容如何，讀者早已明白，無須編者介紹了。

下期我們有陳越梅和章映芬兩先生的大作——腳的問題，——周名璋先生的提倡體育應有的認識，內容都很豐富，特地在這兒預告。



二 年 來

蘇省中等學校體育

的回顧及今後的願望

趙 汝 功

回顧，是檢討着過去的一切，而希望改進于未來。有了準確的回憶，才能有切實的改進。我對於蘇省中等學校體育的種種問題，似乎是已得到相當的興趣，因此我對於牠，存着無限的希望。這是我寫這篇的動機。

蘇省中等學校一切體育的實施，毫無諱言的，已上了軌道。從前是各自為政，散漫地毫無稽考的，現在呢，有一貫的主張，在教廳嚴格的督促之下，向前邁進了。從前人們以為學校的有體育一科，不過藉此訓練少數的選手，以比賽為目的，為校爭一些光榮，因此有幾位教育家（？），主張課外運動，可以代替體育，一位著名的運動員，可以担任學校體育教師。這種誤解方法，為目的的通病，幾乎把體育的真義毀滅無餘！僥倖地，吾蘇省中等學校體育，在這可怕的风濤中渡過了，也可以說，在絕大的危機中得救了。蘇省中等學

校體育在黑暗中得到的明燈，就是二十三年六月五日教廳召集的改進中等學校體育會議。

這是二年以前的事實，各校代表在鎮江經過了三日的討論研究，才得到蘇省中等學校體育實施方案。今日教廳所頒佈的體育實施大綱，大多胚胎于此。這是突破了中國人議而不決，決而不行的劣根性。去年教廳爲了使體育教員能得一進修的機會，并使體育教員切實地明瞭教廳今後實施的方針，乘暑期之暇，召集全省中等學校體育教員，在省受訓三星期，爲時雖暫，可是于學術上，却得到了相當的進益；對於今後的實教方針，聆了周廳長二次訓話之後，却能切實的明瞭和覺悟。這次，在受訓之餘，也有各種問題的討論。這前後二次的集合，使蘇省中等學校體育，放一異彩。

現在讓我們把過去的一切，檢討一下。這樣，也可以使人們明瞭蘇省中等學校的體育近二年來演進的程度：滿意的，勉力地保持；有缺陷的，努力地改進。這是我寫這篇的目的。

一、早操

關於早操的實施辦法，在改進中等學校體育會議時（以後簡稱體育會議）已經訂有詳細的辦法，但是所有教材，仍由各校體育教員，根據會議時所訂定的原則，各自訂定實施。自去年在鎮受訓以後，由教廳頒發教材二十種，規定每學期十種，每二學週更換一次，這是二年來改進的一點。現在有一點問題，似有討論的必來，就是學校一切體育事宜，僅有一人主持的，在早操的時候，缺乏相當的人，負校正姿

勢的責任，要解決這個困難，可以把各級體育幹事，在課外訓練引導的能力，待有相當訓練之後，在每一教材，實行至第二個學週的時候，由體育幹事，輪流引導，這樣，體育教師可以負校正姿勢的全責，又可以彙同級任導師注意學生的行爲，實行訓導。這個方法，師範學校更可試行，使學生可以得到實習的機會。

二、課外運動

關於課外活動的推行，恐怕還沒有相當的效果，體育教員負不了這全部的責任，因爲其中有種種的困難，也有種種的阻力。第一點：場地狹小，無法擴充；人數衆多，無法支配。第二點：即使有了廣大的場地，因爲限于經費，也沒有力量去添置各種的設備。第三點：有的學校當局，下午四時以後，依然排課，無限制的使學生求學業的增進，但是却忘掉了學生的健康，換句話說，于無形中使學生缺少鍛鍊身體的時間。第四點：是局部的，不是普遍的。畢業會考的制度實行以後，高中三年級的學生，對於功課，格外地緊張；學校當局爲了使自己學生成績的優良，更用種種方法鼓勵學生埋頭讀書。在這種情況之下，有的學生，乘此機會，以溫習功課爲名，請求當局免除課外運動，有了以上四種的原因，課外運動的推行，的確有相當的困難。課外運動，是佔學校體育極重要的一部份，牠非但可使學生利用閒暇的時間得到鍛鍊身體的機會，可使學生溫習在體育正課中所得到的各種技能；并且還可使學生于無情中養成運動的習慣。最近蔣院長提倡公務人員于公餘之暇從事于各種體育活動，以鍛鍊健全的體格。準是而

觀，學校對於課外運動，應該怎樣去設法推行？要解決第一第二點的困難，完全是經費問題，希望教廳切實注意場地狹小的學校，設法使牠擴充。關於添置設備一項，也希望教廳依據國民體育實施方案（各校對於體育經費，除職員薪金及體育建築外，應指定全校經常費之一部，作實施體育課程之需要，至于學生體育費，應專供課內外體育用品之需），明文訓令各校，將經常費的一部份，專供添置設備之用，假使用不掉的話，也不可移作他用，這樣逐年的積蓄，不久就可以設法籌劃較大的體育建築。關於第三點的困難，以後就可以迎刃而解了。因為教部最近所訂定的課程標準，每週至多不過廿二小時，這樣各校的課外運動時間，充足有餘了。第四點呢？希望學校當局，多多地注意平日的教導，我們知道會考是一件事，課外運動又是一件事，兩種是漠不相關的，學生對於功課愈努力，更應該鼓勵學生的課外運動，我們希望得到高深的學問，可是我們更希望有健全的體格。

三、強迫跑步

這種活動，完全由周廳長擬具意見，訓令各校推行的，這確是吾蘇省的特色，他對於學生體格的訓練，總可說注意的了。可是對於實行的時間，大多由各校自定。詳細地考察推行強迫跑步的動機，是因為這種活動，輕而易舉，這是對於場地狹小設備簡陋的學校，無法實行課外運動唯一的補救辦法。照我個人的意見，這種活動的實行，在下午課後，最為適宜。牠的原因，第一可以作為課外運動的準備運動，課外運動的項目，不外田徑、球類和器械運動等，在各種運動開始以前，應該使

全身的肌肉，有所準備，換言之，應該使身體取暖以後，才能開始各種運動，尤其是參加田徑的人們，應該注意這件事，經過了五六分鐘的跑步，身體是和暖了，再去開始各種運動，決沒有損害任何肌肉的危險。第二點是能使在開始課外運動時，沒有遲到的學生，同時無形地能使操場上運動的空氣，異常濃厚，也可以增加學生對於課外運動的興趣。第三點是可使全校學生在同一個時間，參加這項運動，對於管理上，很覺便利。在早晨舉行吧？當然也有相當的利益，可是我們知道，早晨有的是早操，假使實行于早操之前，至少來把早操的教材，酌量減少，否則身體較弱的學生，經過這二種活動，免不掉覺得相當的疲勞，因之可能地影響他全日聽講的精神。假使實行于早操之後，連接下去的是早餐，在五六分鐘跑步之後，就去早餐，又不合衛生，何況通學生在早晨，多趕不及參加呢。

四、體育正課

關於這一點，的確有顯著的進步。體育的教材，是隨着潮流而演進的。我們不可以墨守舊法；我們不應該固執己見；我們應該盡量採納人們的意見；可是我們不能盲從。以前的教材，大半是球類和田徑，因為這種教材的性質，是活動，不是呆板的，再加平日上課時缺乏嚴密的管理，和嚴格的指導，所以紀律蕩然；并且發現一種現象，努力于體育的學生，在那邊練習，其餘的學生，袖手旁觀，這種畸形的發展，我們受到不少的攻擊和批評，我們也得承認，這樣不是極妥善的方法。因為體育的範圍，非常廣大，體育正課的教材，決不限于球類和田徑，但是我們也知道球類和

田徑，也有相當的價值，否則學生們對於這種材料，怎樣有無限的興趣呢？因此，我們不能因為人們的反對，輕易地把牠完全去掉，我們的確承認以前以球類和田徑作教材的失敗，是方法的錯誤，是缺乏嚴密的管理，所以我們在體育會議時，經過多方的考慮，選定幾種正課的教材，增加了遊戲體操和器械運動，球類和田徑，依然存在。我們不能把全部的時間，教授遊戲體操，或器械運動，我們也不能像以前的把全部時間，教授球類和田徑，我們對於時間的支配，詳細地討論過，這樣，我們體育正課的教材，較前是進步了。去年到省受訓以後，我們對於技術上，尤其是器械運動，得到相當的進益，此外我們也規定一律的教材，根據這個教材，教授學生，一方由體育督學隨時考察。這二年來的進步，總可告慰于一般熱心體育和愛護體育的人們了。

有人說，天雨雪的時候，體育教員，可以休息了。以前也許免不掉有這種現象，可是經過二次討論之後，假使沒有體育館，或健身房的學校，在這個時候，體育教員，應該在教室裏去，講解各種體育常識，的確，學生除掉得到技術的進步以外，也應該了解各種體育常識，所以我們的體育正課，有術科，也有學科。這也是進步的一點，我更進一步的希望，能有一律的教材才是。

五、精神訓練

關於這一點，似乎太抽象，可是却佔居了體育訓練中極重要的一部份。缺乏精神的訓練，澈底的說一聲，我們所實施的一切，得不到相

當的成功。記得在去年暑期訓練班周廳長訓話中的幾句話，我們很欽佩着吾省教育的領袖，能澈底了解體育的真義。他說：「假使我們不注意精神的訓練，即使有超等的技術，那麼能跑的等如一匹馬，能跳的等於一隻猴，而我們知江湖賣技的人的不同的地方，也就是如此。」的確，這種帶有刺激性的訓話，使我們不得不知所警惕，我們的責任，除了訓練學生各種技術之外，應該十二分地注意精神的訓練。雖然我們在最短期間，看不出顯著的成效，但是倘能持之以恆，那麼吾蘇省的體育，才有希望啦！

六、成績考查

沒有嚴格的考查，引不起學生切實的注意。其他學科，都有考試，即使有考試，各校測驗的項目不同，給分的標準，最少有根據的。有的學校，採用麥克樂的標準，可是這種十餘年前的統計，也許是不適用了。自從體育會議之後，先由教廳頒佈測驗的項目和方法，由各校測驗，然後把各校的成績，加以統計，去年在受訓的時候，把統計的結果，訂定各項的及格標準，至于詳細的給分標準，教廳尚在擬訂中，這樣吾蘇省關於成績考查一項，已有了初步的典型。假使有人能把這個問題，作進一步的研究，吾可以預料在未來的一二年內，定有更詳細和更完善的辦法，供人們採用吧！

七、校內外比賽

比賽是用一種方法來達到某種的目的。比賽可以增進技能，也可以訓練服從和團結的美德，可惜因為平日缺乏精神的訓練，所以

在比賽時，往往有不幸的事情發生，但是我們對於比賽的本身，不能因為有不幸的事情發生，而加以指摘和反對。校內比賽，大略可以分二種：一種是帶級際性的，一種是公開的。有的學校，因為校內比賽所造成的結果，是級際間的衝突，因之停止了，這種消極的方法，無形地能使學生的運動空氣，像死一般地沉寂。現在呢，因為教導上的嚴格，和有相當的精神訓練，各種校內比賽，又活躍起來了。我希望對於精神的訓練，能多多地努力，充實地去得到比賽的效果。至于說校外比賽，的確是太沉寂了。五年以前，蘇省每年春季，舉行一次全省中等學校運動會，現在是毫無聲息了。據說，停止的原因，因為每年花費了幾千元，所得到的結果，是造成極少數的選手，并且無形地影響于各校普遍的訓練。這也許是過去的事實。但是，這並非是比賽本身的缺點，完全是比賽方法上的問題，我們應該切實地去討論和研究比賽的方法，來矯正以前的錯誤，要增進各校體育的進步，比賽是少不了的。記得在體育會議時，通過了一種辦法，我們盡量避免為運動會而造成少數選手的通病。為了喚醒一般人的注意，我現在不厭其煩，把議決的辦法，錄在下面，以供體育專家的研究：

(一)田徑運動，每年五月中旬舉行一次，地點永久在省會，每項運動，每校至多加入二人，每人至多加入二項，分高初中二部，各部不分組。

(二)器械運動與田徑運動同時舉行，項目暫定單杠、雙杠、木馬、跳箱、吊環五種，其動作一律由運動會決定之。

，先兩月公佈。

(三) 珠類比賽，分區舉行預賽，以各區優勝者再舉行決賽，各區按年輪流舉行，種類暫定足、籃、排、網四種，共分四區，每區輪及一種比賽，時間，足球十二月下旬，籃球三月上旬，排球五月下旬，網球十月上旬。

(四) 團體比賽，即以各校測驗成績為根據，各學期由教廳評定等第，分別予以獎勵。

以上是在體育會議時所議決的辦法，假使再加深切的研究，却有絕大的價值，我希望教廳再把這個問題，重行考慮一下，把以前轟轟烈烈的蘇省中等學校聯合運動會，繼續不斷地進行着！

八、體格檢查

體格檢查，在學校中有二種：一種是入學試驗時的檢查，牠的目的，不過是預防有嚴重性的傳染病的學生。爲了身體衰弱而影響于入學的，恐怕是很少吧？是一種事實，因爲考生的衆多，又爲了時間的限制，當然不能詳細的檢查，可是這裏有一個問題，值得討論的，假使有一個殘疾的學生，他入學試驗的成績很好，那麼這種學生，是否應該錄取？爲了他的殘疾而犧牲他上進的機會，似乎太不合理，錄取吧？將來對於體育一項，怎樣去應付？我希望教廳對於這個問題，有明文的规定才是。至于說平時的體格檢查，以前檢查的項目及方法，各校不同的，蘇省自二十三年度起，由教廳頒佈審查的項目，并規定每學期舉行一次，這也是二年來改進的一點。檢查體格，是比較容易的事，可是檢查的結果，是否準確，檢查後的矯治，是否能負責去做？這是

很重大的問題。假使體格檢查，得不到準確的結果，和不能負責去矯治學生身體上的缺陷，試問這種檢查，有什麼價值？記得我以前在一只教會學校裏讀書的時候，在檢查時，學校當局，請了四五位有名的西醫，平均每個人的檢查時間，至少是廿分鐘，檢查以後，凡學生身體上有缺陷的，由學校負責強迫醫治。有一次，經過醫生檢查大便以後，就發現許多同學，腸中有各種的寄生蟲，如迴蟲，條蟲，或鉤蟲等。於是當局強迫學生，在星期六的下午，到醫院去醫治（醫藥費由當局負責），吃的是瀉藥，直到下星期一的早晨才出院，經過了二夜一日半的腹瀉，回校時多消瘦了，他們受到片刻的痛苦，可是却得到了永久的健康。反顧現在呢，凡學校有專任校醫的，檢查時總能比較的嚴格，矯治時或可切實去做；但是一般學校的校醫是兼任的，確有許多的障礙和困難。自從實行強迫跑步以來，更有一種相當的危險，因為在檢查時，不能負責詳細地去檢查，所得的結果，決不能準確無誤，沒有心臟病的人，反而藉口免掉，有心臟病的人，却毫不注意在努力跑着，唉！是多麼危險啊！體育教員負不了這個責任，我希望教廳爲了學生身體的健康，切實去研究一下，求一個相當的解決。

九、畢業會考

這個問題，在體育會議時，也已提出討論過，記得我們的議決案是這樣的：「由教廳于最短期間內，聘請專門人材，詳細規劃一切考試項目，測驗方法與及格標準，均于二十三年度之始，訂定公佈實行。」這是我們的一種

建議，也是我們的希望。一種新的方法的推行，當然應該慎重考慮的，普通科的畢業會考，經過了長期的規劃，才能實行，這點，我們不能草率地認為教廳對於議決案，抱不理的態度。初步的給分標準，尚在慎重擬訂中，體育畢業會考，當然還沒有到相當的時間，可是爲了引起學校當局對於體育切實的提倡，和使學生對於體育切實的注意，我希望在三年之後，能開始實行！

總上所說，吾蘇省中等學校的體育，是向前不斷地在改進，也可以說，經過這二年各方的努力，已上了軌道。努力吧！吾蘇省中等學校的同志們！在這國難嚴重的非常時期，我們的責任，是怎樣的重大啊！

德國訓練青年之努力

報載德國柏林已正式宣佈：「所有德國兒童，不論性別，凡年在十歲以上者，一九三六年起概須加入國社黨之青年組織，領受全國關於德育及體育之訓練。」列強對於訓練青年之努力於此可見。我國積弱已久，人民各自爲謀，無社會觀念，更無國家觀念，吾人須知「東亞病夫」固可恥，「一盤散沙」尤可恥也。當茲弱肉強食之時，有訓練有組織之民族，方有生存之機會，我國民其猛省夫！



兒童健康檢查

馮·公·智·

人體如一機器，由心之運用而工作，心智之活動與體力之活動，恆相輔而進，故心之工作效率，必賴身體之健全以顯示焉。

兒童體格與學業之關係

吾人之心體機構，因遺傳之不同，而有能力上之差異，正如各式不同之汽車而有不同之速率也。夫希冀一破敗不靈或僅有少量劣等汽油之汽車行駛迅速，人皆知其為不可能之事實，今以器官不健全，營養缺乏，休息不足，以及疾病蝕害之兒童，欲其學業成績之優良，實亦為不合理之企圖。兒童有生而優秀者，有生而低劣者，要必體力充實，而後心智之活動，始能漸進於完美之域。

不健康之兒童，其學習能力必較減低，因之影響於身體康健之兒童，使其進度亦較遲緩。是故教師不先設法改善兒童之身體情形，在教學上必將浪費多量無謂之精力；同時學校中必將有一部份之教育經費，虛擲於無用之地，毋謂事關個人，而忽視之也。

~~~~~ 小學教師與健康檢查 ~~~~~

兒童體格與學業之關係，既如上述，吾人苟欲免去種種時間與金錢之浪費，則對於兒童入學時必有精密之健康檢查，診察兒童身體上之缺點及早期疾病，以謀矯治，以後每年或二年舉行一次，注意兒童之發育及健康情形，防止其因病害而受學業上之損失，以及惡性病之傳染。

關於兒童健康檢查方法，應在各級師範學校及各種師資訓練班中，列為必修課程，授以檢查手續與處理方法，同時在生理衛生等課中，學得身體機構之組成以及健康之原則，再給以相當之實習，然後可以實地應用。

過去小學校，對於兒童健康問題，每每不甚注意，教師担任課務太重，能在固定時間內教授課程，并對兒童作業加以閱改，已覺心力交瘁，兒童身體情形，大多不暇顧及。此後學校與教師，應劃出一部份時間作健康檢查之用，根據檢查之結果，作教學與訓練上之根據。至於疾病之處理，則有非普通教師之所能，當由醫師協同負責，方為妥當。

健康檢查之程序

施行健康檢查以前，應將檢查用具及檢查室，分別準備佈置，檢查時教師先填妥記錄表分發各兒童，依次前往檢查場所聽候檢查，檢查人員，最好能有教師三人，一人填寫記錄，解扣學生衣鈕，維持秩序；一人測量身長及體重；一人檢查視力及聽力。另請醫生一人，司理種痘及其他檢查。

爲便利起見，檢查時應照左列次序：

1. 身長及體重
 2. 視力
 3. 聽力（以上由教師負責）
 4. 耳
 5. 沙眼及其他眼病
 6. 牙
 7. 扁桃腺
 8. 淋巴腺
 9. 營養
 10. 皮膚
 11. 循環系及呼吸系
 12. 整形外科
 13. 其他（如關節結核，疝，包莖及其他疾病等）
- （以上由醫師負責）

註：關於各部檢查方法，作者編有「小學健康檢查法」一書（現在印刷中）述之頗詳。

健康檢查後之處理

健康檢查後應將紀錄表中兒童身體上之各種缺點，加以統計，從統計之結果，知兒童所有缺點之種類及程度，分別矯治；知全校兒童缺點與年齡及性別之關係，而施以預防。

兒童衛生事宜，須與家庭合作，始能竟其全功。故在健康檢查後，應將檢查結果，分別報告各家長，使各家長明瞭其子女之健康情形；如有缺點，更應將缺點之影響與危害詳細說明，促其與學校合作，從速矯治，以免後患。



孫·淑·銓·

人體姿勢，在古代的希臘，已很重視，後來因為體育的衰落，這個問題，當然也就忽視下去了。希臘人對於每一種運動，都須講究優美的姿勢，評較成績，姿勢也是標準之一，今日的體育，受希臘的影響實是很大。

在最近幾年來，知識階級都感覺姿勢的重要。在學校裏的一般學生們，常會拿姿勢的優劣來評論任何人外表的美醜，尤其是女學校裏，因為姿勢優美的人，人家見了他自然會發出一種喜悅和尊重的心理；這也是人們的一種美感。不但在美觀方面有這樣的關係，在健康方面，也有極大的關係，因為不良的姿勢會改變內臟的位置，呼吸和消化都要受影響的，所以，現在學校裏，對於學生姿勢的矯正，也是體育訓練中一個重要目標。我們現在再來把姿勢對於個人的外表及身體的健康，分開來研究一下：

(一) 關於外表的美觀

精神方面——不良的姿勢，很能表現一個人的精神不振作；這種最顯著的例，在普通

的小學裏，最容易找到，例如上課時坐得不正或駝背的學生，大都多不會如其他孩子那麼玩跳的活潑。又如一個年輕而駝着背的人，他的精神，無論如何總不會引起他人的注意；但是一個挺拔的，甚至一個老年人，却極能表示出一種健康美來。照此看來，人體姿勢的優良，對於精神的表現，是很有關係的。

體態方面——我們常會對於一個身體缺陷的人表示歎息，同時會發生一種特別的感覺來，不良姿勢，對於個人的影響，幾乎與殘疾相等，有時甚且過之；從前的女人，因裹了足痛苦，在走路時不便，所以常容易走成八字步，可是我們在路上要是看見那麼一個走八字步的人，總覺得她的步伐有些不自然的樣子。記得在中學裏讀書的時候，有一個同學，每天夾了書包上學，因左手拿慣了書的緣故，結果，他的左肩較右肩高了許多，當時大家都覺得他身體有一種不同的狀態，沒有從前那麼神氣，但是不曉得究爲什麼？後來，一個體育教師發覺了這現狀，曾隨時教他自己特別注意和改正的方法，在不久之後，他的體態仍恢復以前固有的美觀樣子。以上都是關於美觀方面的。

(二) 關於內部的健康

姿勢不良的人，身體一定不會強健；就把駝背而論，他們的肺，大多不十分康健，因爲駝背的人胸腔較短，直接壓着肺部，簡接及於胃臟，所以容易患咳嗽以及其他的疾病，

影響身體各部的發達，而血液的循環及各組織的效能，亦必因此而減低。

從上面講的看來，姿勢不良，既足妨礙美觀，復能影響康健，所以，負責兒童體育的同志們，應當特別注意。

(三)學校對於學生姿勢方面能做的幾件工作

學校，既是一個養成健全國民的所在，她所負的責任，除灌輸學生知識之外，更應注意培養學生健全的體魄，對於學生之姿勢，更不可忽略，現在把學校對於學生姿勢方面能做而應當做的幾件工作，寫在下面。

(一)姿勢檢查 在每年秋季開學時，每個學生均須被檢查一次，檢查時學生都要更換簡便的衣服，使檢查者不至感覺麻煩。檢查的項目，可分下列數種：

檢查各部

劣點

1. 頭 一、向前傾； 二、偏右； 三、偏左。
2. 肩 左右肩不平；圓肩。
3. 背 駝背。
4. 胸 一、平胸； 二、鷄胸。
5. 腹 凸出。
6. 脊柱 歪或彎曲。

7. 腿 一、膝轉向外； 二、膝轉向內。

8. 足 一、足尖向外； 二、足尖向內； 三、足指不平（相疊）； 四、平足。

(二) 姿勢照相 攝製姿勢相片，須另闢一室，被照者須完全脫去衣服，使所照的相片與本

人原來的姿勢相附；照時，須依平時的式樣站立，不可故意做作，以免失去真相。

(三) 姿勢矯正 在姿勢檢查或照相以後，可以根據姿勢調查表格上的記載或相片上的形態，決定學生姿勢的好壞，姿勢不良的，就應當設法使他改正。矯正的方法，可以分下列兩種：

(A) 各教師負責矯正 將姿勢不良的學生，分成數組，由各教師專責分別矯正，各教師應當把他們應該矯正的各部，列成一表（按檢查的結果寫上），各教師利用這種的表格，可於任何時間內隨時施行矯正，或指定一相當時間，作個別的指導更好。

(B) 矯正體操 矯正體操，專為姿勢不良的人而設立的，在未做矯正操以前，以相同缺陷的學生歸為一類（如肩不平的可歸成一類，駝背的為一類），後由體育教員決定各人須做的矯正操節目，在矯正課內，使學生按照擬定的節目做，同時教師在旁指導。設備方面，室內四周須有鏡子，使學生能自己直接明瞭缺陷的狀態，在矯正時更应注意。至於各種矯正體操的材料，都有專書詳論，這裏無須贅述。

(四) 姿勢比賽 這種比賽，可於無形中喚起各學生對於姿勢的注意，分學生為數組（中小

學可以級班分)，每組設領袖二三人（領袖人選，對於姿勢方面須有相當知識，而且本身姿勢尤須優美），每個領袖把本組中的學生每天記分數一次，比賽的日期，或一星期或五天均可，等比賽日期終了時，看各生所得總平均分數之多寡，而定比賽之勝負。各組領袖，至少須有二人，以免偏袒和武斷的弊病。

這種比賽，還可縮小目標，分成各小部的比賽，如專注意背部或足部等。

（五）姿·勢·週 學校指定一個星期為姿·勢·週，在那週中間，可貼各種關於姿·勢·有趣味的標語或醒目的圖畫，以刺激學生，使注意自己的姿·勢·。

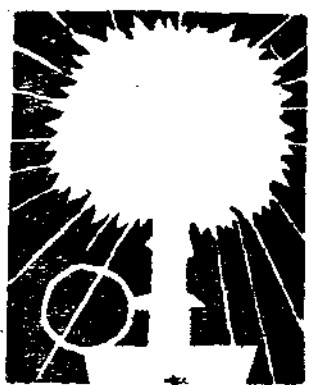
（六）姿·勢·表演 以各種含有姿·勢·矯正價值的戲劇，來引起學生的興趣，其效果甚大，因戲劇所給與的印象最為深刻。

總之，不良的姿·勢·，是不難矯正的，所怕的倒在矯正的人自己沒有恆心和毅力；如學校當局與學生能隨時合作，一定在最短期間，可以把全校的學生，養成很活潑而有精神的青年。

時報運動評話

外史氏看球，最惡聞噓噓之聲，每聞必高聲止之，前良華戰暨南時，有某名運動員（姑隱其名），竟在場外大罵豬羶，夫身為運動員而不知「運動道德」「仁俠精神」為何物，此上海賽球之所以常打架也。

——錄廿四年十二月廿五日時報——



德國操動作

對於肌肉功能的解剖

(四)

周 鶴 鳴

【 權 版 留 保 】

第五段 全身動作

七七 頭手倒立

(一) 操法 由蹲立撐部位，頭支地(額部)，下肢向後上舉起成倒立。

(二) 口令 本節體操不需口令。

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮頸肌(頭前直肌，頭長肌)，上肢肌(肱三頭肌)，背肌(薦棘肌)，臀肌(臀大肌，梨狀肌)，下肢肌(股四頭肌，腓腸肌)，常在蹲立撐頭(額部)支地的部位時，倘使背肌，臀肌同時收縮，則舉腿向上而成倒立，此時頸肌和上肢肌也收縮，以支持全身重量，下肢肌也收縮，以保持兩腿伸直，所以本節體操，是一節能強健全身各部的動作，也是田徑賽中撐高跳的補助體操。



(四) 注意 操練本節體操，頭部和兩手成鼎足勢，倒立時上體和下肢的各關節均伸

直。

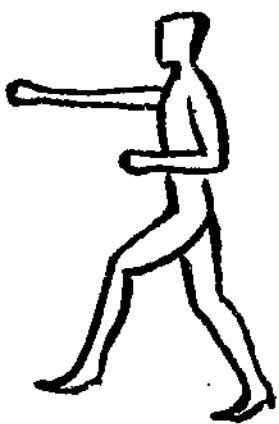
七八 左右手交換向前擊拳

(一) 操法 由兩足前後分開立，兩手握拳，兩臂側下屈的部位，左右手交換向前擊拳，先擊左拳，收回時擊右拳，先左足在前，若干次後，交換右足在前。(前腿膝節屈)

(二) 口令 左右拳向前各擊一次——一！(即左拳擊出，收回時右拳擊出) 左右拳再向前各擊一次——二！(左拳擊出，右拳收回，右拳擊出，左拳收回) 口令宜由緩慢而漸快。(使兩臂繼續不斷的擊拳)

(三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌(三角肌，肱三頭肌，肱二頭肌，大圓肌)，胸肌(胸大肌，胸下肌，前鋸肌)，背肌(斜方肌，背闊肌)，當在兩足前後分開立，兩手握拳，兩臂側下屈的部位時，倘使左方的胸肌(拉臂向前)，左臂的三角肌(提起左臂)，和肱三頭肌(伸直肘節)，同時收縮，則使左臂伸直向前擊拳，倘使此時左方的背肌(拉臂向後)，左臂的大圓肌(拉臂向後)，和肱二頭肌(屈肘節)同時收縮，則收回擊出的左臂還原，右手向前擊拳的肌肉作用和左臂相同，所以本節體操，是一節能強健上肢、胸部和背部的動作。也是田徑賽中擲重運動的補助體操。

(四) 注意 操練本節體操，擊出的一臂，與肩胛相平，兩足宜前後固定。





七九 左右手交換橫擊拳

(一) 操法 由兩足前後開立(前足屈膝)，兩手握拳，兩臂側下屈的部位，左右手交換橫擊拳，先擊左拳，收回時擊右拳，先左足在前，若干次後交換右足在前。

(二) 口令 左右拳各橫擊一次——！(即左拳橫擊，收回時右拳橫擊)再同樣擊——！
(右拳收回時左拳橫擊，左拳收回時右拳橫擊)口令宜由緩而漸快。(使兩臂連續不斷的擊拳)

(三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌(三角肌，肱二頭肌，大圓肌)，胸肌(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)，背肌(斜方肌，背闊肌)，當在兩足前後分開立，兩手握拳，兩臂側下屈的部位時，倘使左方的胸肌(拉臂向前)，左臂的三角肌(提起左臂)和肱二頭肌(屈肘節)同時收縮，則使左拳橫擊，此時倘使左方的背肌(拉臂向後)，左臂的大圓肌(拉臂向後)，肱二頭肌(肱二頭肌始終收縮使肘節始終屈曲)同時收縮，則收回橫擊的左拳還原，右拳橫擊時的肌肉作用和左拳同，所以本節體操，是一節能強健上肢、胸部和背部的動作，也是田徑賽中擲重運動的補助體操。

(四) 注意 操練本節體操，兩臂的肘節始終屈曲，(若不屈則成為向前擊拳)擊出的一臂宜與肩胛相平，兩足宜固定。

八〇 臂行



(一) 操法 由俯臥撐部位，用兩足背碰地，兩腿儘量伸直，用兩臂向前行走。(左手先開步)

(二) 口令 左右手各向前行一步——！再各向前行一步——！

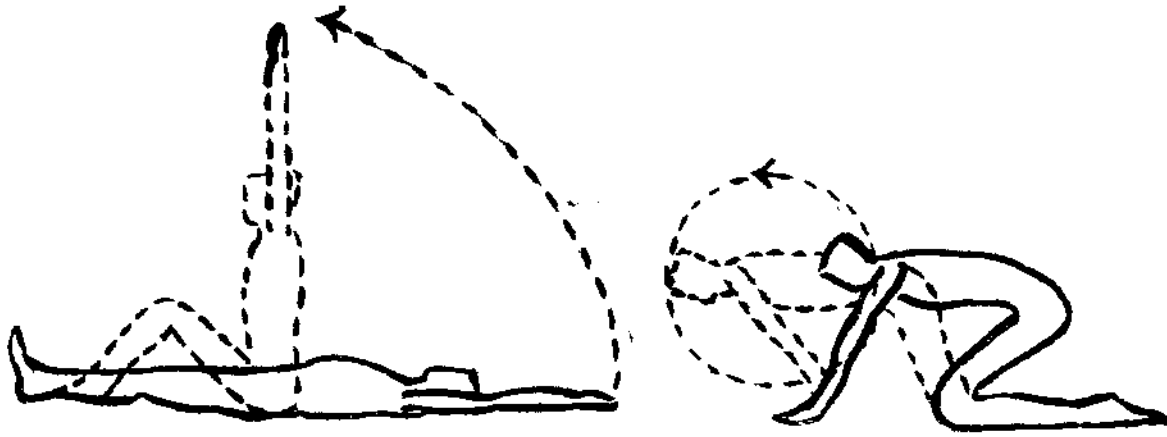
(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌(三角肌，肱二頭肌，肱三頭肌)，胸肌，(胸大肌)背肌，(提肩胛肌)腹肌(腹外斜肌，腹內斜肌)，腰肌(腰方肌，腸腰肌)，下肢肌(股四頭肌)，當在俯臥撐用雙足足背碰地的部位時，倘使左方的胸肌，背肌(提肩胛肌)，左臂的三角肌，肱三頭肌同時收縮，則使左臂向前行進一步，此時倘使左臂的肱二頭肌收縮，則屈肘節而移身體也前進一步的距離，右臂行步時的肌肉作用，與左臂同，如此幾部肌肉繼續交換的收縮，而使兩臂繼續向前行進，又在行進時，因為要保持身體挺直，於是腹肌，腰肌和下肢肌也收縮，所以本節體操，是一節能強健上肢、胸部、背部、腹部、腰部和下肢的動作，也是撐高跳的補助體操。

(四) 注意 操練本節體操，行進時兩腿宜伸直拖在後面，不可有任何動作，身體宜挺直，上體的體重完全支持於兩臂上。

八一 跪撐體繞環

(一) 操法 由跪撐部位，上體上下前後繞環。

(二) 口令 繞環一週——！再繞環——！



(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌(大圓肌，肱二頭肌)，背肌(背闊肌)，腹肌(腹外斜肌，腹內斜肌)，腰肌(腰方肌，腸腰肌)，臀肌(臀大肌，梨狀肌)，下肢肌(股四頭肌，腿後肌)，當在跪撐的部位時，倘使上肢的大圓肌、上肢背肌、臀肌和下肢的股四頭肌同時收縮，則推上體向上向前繞，此時若上肢的肱二頭肌收縮，則屈臂使上體向下繞，又腹肌、腰肌和下肢的腿後肌同時收縮，而使上體向後繞，此幾部肌肉聯合連續收縮，而使上體前後繞環，所以左節體操，是強健全身的动作。

(四)注意 上體繞環時，所經之路，成圓弧，圓之週圍愈大愈好。

八二 仰臥屈膝起坐

(一)操法 由仰臥部位，舉體屈膝起坐。

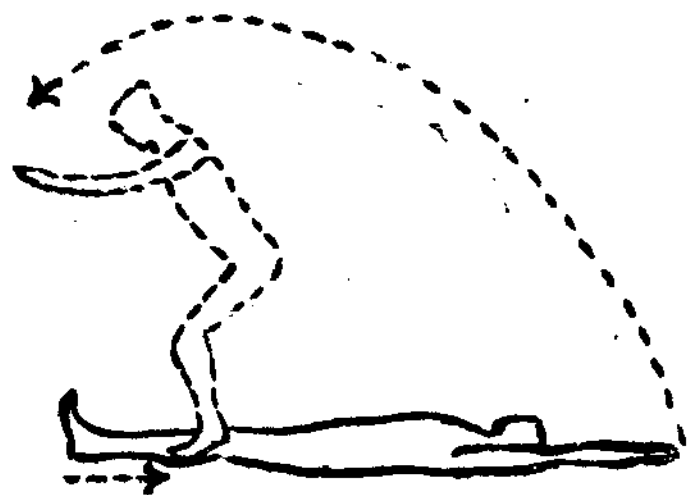
(二)口令 由仰臥部位，舉體屈膝起坐再還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操中的仰臥舉體，其肌肉作用與第二十四動作(仰臥起坐)相同，但當於舉體時，下肢的腿後肌須同時收縮，使起坐時兩屈膝，所以本節體操，是一節能強健全身的动作。

(四)注意 操練時兩臂始終保持向上舉部位，又舉體與屈膝，須在同一時間內。

八三 仰臥起立

(一)操法 由仰臥部位，舉體擺臂屈下肢而起立。



(二) 口令 由仰臥部位起立——！還原——！

(三) 功能 本節體操的肌肉作用，和第八二動作（仰臥屈起坐）相同，不過他的運動量比較大。

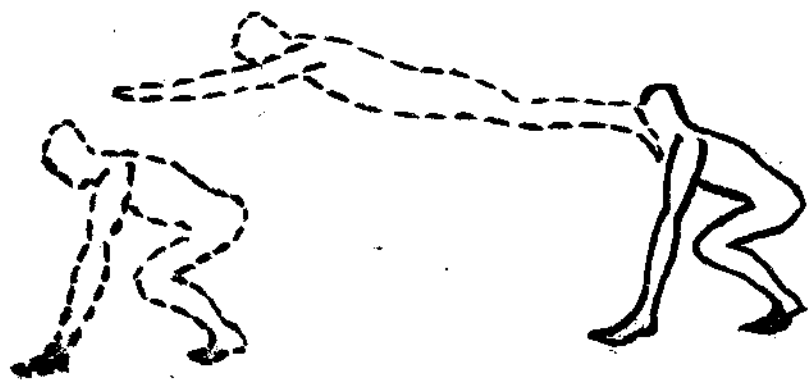
(四) 注意 在舉體時，兩臂須用力上擺，同時兩腿屈膝，退縮兩足至臀下，以支持重心。

八四 蛙式跳

(一) 操法 由蹲立撐部位，行蛙式跳。

(二) 口令 由蹲立撐向前蛙式跳至落地——！再跳——！

(三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌（肱三頭肌，三角肌），臀肌（臀大肌，梨狀肌），下肢肌（股四頭肌，腓腸肌，腿後肌，脛骨前肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌），腹肌（腹內、外斜肌），當在蹲立撐的部位時，倘使臀肌和下肢的股四頭肌、腓腸肌同時收縮，則伸髖節膝節足腕節而向前跳出，在此時上肢的三角肌和肱三頭肌均收縮，以使兩臂伸直先碰地，於雙手剛碰地時，腰肌、腹肌和下肢的腿後肌，脛骨前肌即收縮，以屈髖節膝節和足腕節而使雙足落地還原成蹲立撐部位，所以本節體操，是一節能強健上肢、腹部、腰部、臀



部和下肢的動作，可當作練習游泳入水姿勢的預備動作。

(四)注意 於跳出後未落地前，身體與手臂須成一直線，全身肌肉放鬆作無力狀，於落地時宜用手掌先碰地，又操練本動作，須在室內或室外有草的場地，以免手掌擦傷。

八五 俯臥撐騰體

(一)操法 由俯臥撐部位(兩臂屈肘)手足用力向下振地，使全身騰空。

(二)口令 騰體拍掌下落還原——！再同樣——！

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌(肱三頭肌，三角肌)，胸肌(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)，背肌(薦棘肌)，臀肌(臀大肌，梨狀肌)，下肢肌(股四頭肌，腓腸肌)，當在俯臥撐部位時倘使上肢的肱三頭肌、胸肌和下肢的腓腸肌同時收縮，則手臂和下肢推地，以使身體振起，當全身騰在空中時，上肢的三角肌、背肌、臀肌和下肢的股四頭肌的收縮，以保持全身伸直，所以本節體操，是一節能強健全身各部的動作。

(四)注意 操練本節體操，身體騰在空中時，全身須伸直，落地時用手掌先碰地，熟練者在騰體於空中時，可拍掌一次或數次。

八六 手足步行

(一)操法 由蹲立撐部位，用手和足向前行走。(左手左足先開步)



(二) 口令 左手左足向前行一步——右手右足向前行一步——二！

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌，（三角肌，肱二頭肌，肱三頭肌），腹肌（腹外斜肌，腹內斜肌）腰肌腰方肌，腸腰肌，臀肌（臀大肌，梨狀肌），下肢肌（股四頭肌，腿後肌，脛骨前肌，腓腸肌）當在蹲立撐的部位時，倘使左臂的三角肌與肱二頭肌，左方的腹肌，腰肌，左腿的腿後肌，脛骨前肌同時收縮，則提起左臂和左腿各向前一步，此時右臂的肱三頭肌，右方的臀肌，右腿的股四頭肌腓腸肌也收縮，以伸臂伸腿推上體也前進一步的距離，此後右臂的三角肌，肱二頭肌，右方的腹肌，腰肌，右腿的腿後肌，脛骨前肌即收縮，以提起右臂和右腿，向前行進一步，同時左臂的肱三頭肌，左方的臀肌，左腿的股四頭肌，腓腸肌亦收縮，以伸左臂左腿推上體前進一步的距離，這幾部肌肉，繼續交換收縮，而使兩臂和兩腿繼續向前行步，所以本節體操，是一節能強健全身各部的動作。

(四) 注意 操練本節體操，在手足行走時，左足依左手前進，右足依右手前進，不可混亂。

八七 弓身撐

(一) 操法 由跪撐部位，雙腿伸直成手足撐立，如撐竿跳過竿時之弓身撐。

(二) 口令 由上述部位，伸腿成弓身撐再還原——！再同樣操——二！

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌（肱三頭肌），下肢肌（股四頭

肌，腓腸肌，腿後肌，脛骨前肌），當在跪撐的部位時，倘使下肢的股四頭肌和腓腸肌同時收縮，則伸直膝節和足腕節而成弓身撐（上肢的肱三頭肌亦收縮，以支持上體的重量），在此時若下肢的腿後肌和脛骨前肌收縮，則屈腿還原成跪撐部位，所以本節體操，是一節能強健上下肢的動作，也是撐竿跳的補助體操。

（四）注意 操練時兩臂始終保持伸直，至弓身撐時，腿部各關節均伸直，足踵起。

八八 直跪向後灣體

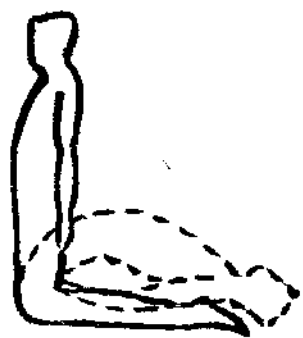
（一）操法 由直跪部位，上體向後灣，至頭碰地

（二）口令 由直跪上體向後灣——！還原——！

（三）功能 本節體操為伸展動作，是拉長全身前面的肌肉，如胸肌（胸大肌，胸小肌，前鋸肌），腹肌（腹內、外斜肌），腰肌（腰方肌，腸腰肌），下肢肌（股四頭肌，脛骨前肌），當在直跪的部位時，倘使全身後面的肌肉，如背肌、臀肌、下肢的腿後肌同時收縮，則灣體向後，而全身前面的肌肉即被拉長，在此時若腹肌、腰肌收縮，則舉體而還原成直跪部位，所以操練本節體操，能增加身體前面肌肉的力量和彈性。

（四）注意 操練時，上體向後灣的動作須緩慢，初學者於灣體時，可用雙手撐地，以支持身體重量，還原時亦同，以免拉傷關節的韌帶。

八九 原地跑





(一)操法 由正立兩手握拳的部位，原地急跑，右足先開步。

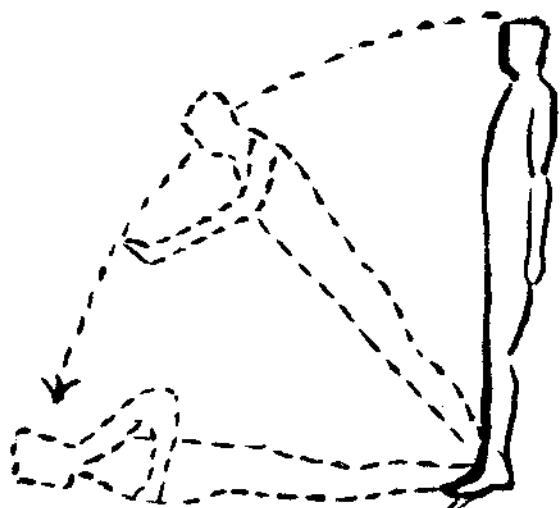
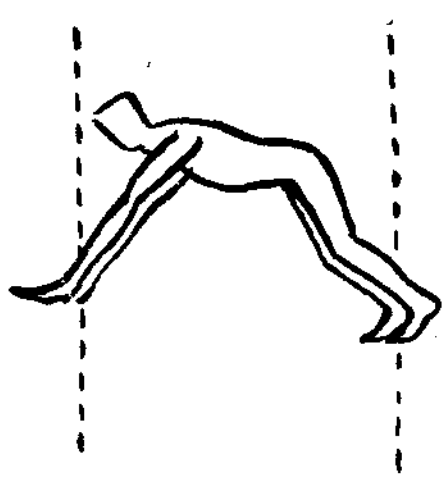
(二)口令 預備！——雙手握拳兩臂側下屈起！——原地急跑。(右足先開步)

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌(三角肌，大圓肌，肱二頭肌)，胸肌(胸大肌)，背肌(斜方肌，背闊肌)，腹肌(腹內外斜肌)，腰肌(腰方肌，腸腰肌)，臀肌(臀大肌，梨狀肌)，下肢肌(股四頭肌，腿後肌，腓腸肌，脛骨前肌)，當在正立兩手握拳的部位時，倘使右方的腹肌、腰肌與右腿的腿後肌、脛骨前肌同時收縮，則屈髖節膝節和足腕節而提起右腿作前進一步的姿勢，同時左方的胸肌與左臂的三角肌、肱二頭肌(屈肘節)亦收縮，而提起左臂向前上以助勢，至右方的臀肌，右腿的股四頭肌，腓腸肌同時收縮時，則收回右腿伸直向後蹬地，左方的背肌與大圓肌也收縮而拉左臂向後，此時左腿和右臂的屈肌伸肌即收縮，以使左腿和右臂繼續提舉並向後拉，其肌肉作用，與右腿左臂動作時相仿，所以本節體操，是一節能強健全身的動作，也是短跑的補助體操，並且可以矯正短跑的姿勢。

(四)注意 操練時頸部軀幹須與蹬地的一足成直線，與地面成四十五度角，兩臂提舉不可太高。

九〇 手足橫行

(一)操法 由正立上體向前下灣，至雙手撐地部位，用手和足橫行，先向左，再回向
右行。



(二)口令 左右手足各橫移一步——再各移一步——二——

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮胸肌（胸大肌），上肢肌（三角肌，肱三頭肌），背肌（斜方肌），腰肌（腸腰肌），臀肌（臀大肌，臀中肌，梨狀肌），下肢的腿內側肌（恥骨肌，股薄肌，內收大長短肌），當在上述部位時，倘使左臂的三角肌、肱三頭肌與左方的臂肌，腰肌同時收縮，則移左臂及左腿向左一步，此時右方的胸肌，右臂的肱三頭肌與右腿的腿內側肌也收縮而橫移右臂及右腿也向左一步，相反向右橫行時，則收縮右臂的三角肌、肱三頭肌，右方的臀肌和腰肌，左方的胸肌，左臂的肱三頭肌與左腿的腿內側肌，所以本節體操，是一節能強健身體各部的動作。

(四)注意 橫行時要直線進行，兩臂和兩腿宜伸直，頭、背、臀要平。

九一 僵體跌地。

(一)操法 由正立部位，全身的肌肉收縮僵硬，向前跌下，先用手掌撐地，至俯臥時，兩臂伸直撐地，成俯臥撐，兩足向前跳成蹲立撐，再還原。

(二)口令 由正立跌下——！由俯臥撐跳成蹲立撐再還原——二——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮全身肌肉，當在正立全身肌肉收縮僵硬部位時，倘使下肢的脛骨前肌收縮，則使身體重心向前移而下倒，至手掌碰地時，則上肢的肱三頭肌放鬆，肱二頭肌收縮，以屈肘節而撐地，此後肱三頭肌又收縮，使兩臂伸直成俯臥撐，至俯臥撐時，腹肌、腰肌、下肢的腿後肌和脛骨



肌均收縮，使兩腿跳成蹲立撐，至蹲立撐時，背肌、臀肌、下肢的股四頭肌亦收縮而使上體起立還原，所以本節體操，是一節能強健身體的動作。

(四)注意 操練本節體操，落地時全身肌肉須僵硬，至手掌碰地時，兩臂肘節放鬆屈縮，以免手掌僵硬碰地。

九二 單足跳

(一)操法 由正立部位，(下肢各關節微屈)一足(右足)提起，用其他一足(左足)行單足跳，兩足交換行之，兩臂自由擺動以助勢。

(二)口令 單足向前，或原地向上跳(本節動作可原地跳或向前跳)——！再跳——！

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮腹肌(腹內外斜肌)，臀肌(臀大肌，梨狀肌)，下肢肌(股四頭肌，腿後肌，腓腸肌，脛骨前肌)，當在單足立(左足)的部位時，倘使左方的臀肌(伸髖節)，股四頭肌(伸膝節)，腓腸肌(伸足腕節)同時收縮，則伸直左腿，振起身體向前跳，至下落時，腹肌和左腿的腿後肌，脛骨前肌的收縮，使各關節復屈，預備繼續跳，用右足跳時，他的肌肉作用與左足同，所以本節體操，是一節能強健下肢的動作，也是跳高的補助體操。

(四)注意 跳起時全身盡量向上，下落時用足尖先碰地。

九三 舉臂伸腿跳躍

(一)操法 由蹲立部位，向上跳躍，同時兩臂向上舉。

(二) 口令 舉臂向上跳再還原至蹲立(全身放鬆)部位——！再跳而至還原——！

(三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌(三角肌，肱三頭肌)，背肌(薦棘肌，提肩胛肌)，臀肌(臀大肌，梨狀肌)，下肢肌(股四頭肌，腓腸肌)，當在蹲立部位時，倘使背肌(薦棘肌)，臀肌，下肢肌同時收縮，則伸脊柱、髖節、膝節和足腕節而使身體跳起，同時上肢的三角肌、肱三頭肌和背部的提肩胛肌也收縮，使兩臂伸直向上舉，至身體將下落時，這幾部肌肉完全放鬆以還原成蹲立部位，所以本節體操，是一節能強健上肢、背部、臀部和下肢的動作，也是田徑賽中跳躍運動的補助體操，並且能夠增加腸胃的蠕動，幫助消化。

(四) 注意 操練本節體操，跳起後全身宜盡量向上，各關節均伸直，下落時全身肌肉放鬆，各關節均屈，宜用足尖先碰地。

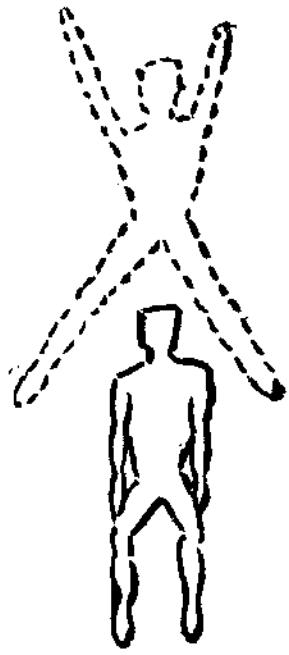
九四 雙手碰足跳躍



(一) 操法 由正立部位，屈體擺臂向上跳，同時彎體舉腿使兩手碰足背。

(二) 口令 向上跳雙手碰足至下落——！再跳——！

(三) 功能 本節體操為伸展動作，是拉長下肢肌(腿後肌)，當在正立部位屈體擺臂時，倘使臀肌(臀大肌，梨狀肌)，下肢肌(股四頭肌，腓腸肌)同時收縮，則伸髖關節和下肢各節而使全身跳起，當跳



在空中時，倘使腹肌和腰肌及下肢的股四頭肌同時收縮，則灣體舉腿，使兩足背碰及雙手，所以本節體操，是一節能強健腹、腰和下肢的動作，並且可以拉長腿後肌作為跳高跳欄的，補助體操，又能增加腸胃的蠕動，幫助消化。

(四)注意 操練本節體操，當跳在空中舉腿使足背碰手掌兩腿的膝節宜直伸。

九五 舉臂分腿跳躍

(一)操法 由蹲立部位，向上跳躍，同時兩臂與兩腿向左右分。

(二)口令 向上跳舉臂分腿至下落——！再同樣跳——！

(三)功能 下節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌（三角肌，肱三頭肌），背肌（提肩胛肌，斜方肌），臀肌（臀大肌，臀中肌，臀小肌，梨狀肌），腰肌（腸腰肌），下肢肌（股四頭肌，腓腸肌），當在蹲立部位時，倘使臀部的臀大肌，梨狀肌（伸膝節），下肢的股四頭肌（伸膝節），腓腸肌（伸足腕節）同時收縮，則伸腿蹬地振起身體向上跳，當全身跳在空中時，腰肌和臀部的臀中肌，臀小肌，梨狀肌急速收縮，使兩腿向左右分，同時上肢的三角肌，肱三頭肌和背肌也收縮，使兩臂向上舉並左右分開，所以本節體操，是一節能強健上肢，背膝，腰部，臀部和下肢的動作，可以當作跳高的補助體操，並且能振動腸

胃，增加蠕動，幫助消化。

(四)注意 向上跳時，全身須盡量向上，兩腿間的角度須大，下落時全身肌肉放鬆，用足尖碰地。

九六 剪腿跳躍

(一)操法 由正立部位，屈體擺臂向上跳躍，至身體跳在空中時，兩腿伸直舉起行上下剪刀式振動數次再落地。

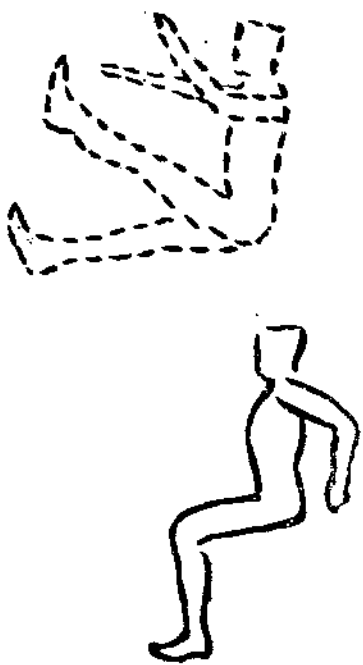
(二)口令 向上跳躍兩腿行剪刀式振動至下落——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮腹肌（腹外斜肌，腹內斜肌），腰肌（腰方肌，腸腰肌），臀肌（臀大肌，梨狀肌）下肢肌（股四頭肌，腓腸肌），當在正立部位屈體擺臂時，倘使臀肌和下肢肌同時收縮，則伸腿振起身體向上跳躍，至跳在空中時，左右方的腹肌，（屈髖節）臀肌（伸髖節），交換連續收縮而使兩腿行剪刀式上下振，所以本節體操，是一節能強健腹部、腰部和下肢的動作，可以作跑和跳高的補助體操，又能振動腸胃，增加蠕動，幫助消化。

(四)注意 跳在空中兩腿行剪刀式振動時，膝節須伸直。

九七 屈腿碰胸跳躍

(一)操法 由正立部位，屈體擺臂屈膝向上跳，使膝節碰胸，同時兩臂向





上舉。

(二)口令 向上跳兩膝碰胸至下落——！再跳——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長臀肌（臀大肌，梨狀肌），當在正立部位屈體擺臂時，倘使臀肌（臀大肌，梨狀肌）下肢肌（股四頭肌，腓腸肌）收縮，則伸髓和膝節而跳起，當身體跳在空中時，腹肌、腰肌和下肢的腿後肌同時急速收縮，則提起雙腿屈膝碰胸，因此臀肌就被拉長，上肢的肱三頭肌、三角肌也收縮，使兩臂向上舉，所以本節體操，是一節能強健全身各部的動作，也是田徑中跳躍運動的補助體操，並能振動腸胃，增加蠕動，幫助消化。

(四)注意 操練本節體操，上體不可向前灣，落地時全身肌肉放鬆，用足尖先碰地。

九八 舉腿跳躍

(一)操法 由正立部位，屈體擺臂向上跳，同時兩腿伸直向前上舉。

(二)口令 向上跳舉腿至下落——！再同樣跳——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長臀肌（臀大肌，梨狀肌），下肢肌（腿後肌），當在正立部位屈體擺臂向上跳時（向上跳的肌肉作用與九七動作相同），倘使腹肌和腰肌同時收縮，則舉腿向上，（此時下肢的伸肌均收縮使兩腿伸直）而臀肌和腿後肌即被拉長，所以操練本



節體操，能增加臀部和下肢的力量和彈性，也是田徑中跳躍運動的補助體操，並能增加腸胃的蠕動，幫助消化。

(四)注意 跳起後下肢的膝節和足腕節須伸直，下落時宜用足尖先碰地。

九九 舉腿碰臀跳躍

(一)操法 由正立部位，屈體擺臂向上跳，使兩足跟碰及臀部。

(二)口令 向上跳足跟碰臀至下落——！再跳——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長下肢的股四頭肌，當在正立部位屈體擺臂時，倘使臀肌和兩腿的股四頭肌、腓腸肌同時收縮，則伸腿蹬地使身體跳起，當身體跳在空中時，兩腿的腿後肌即劇烈收縮，以屈膝節而使兩足跟碰及臀部，因此股四頭肌就被拉長，所以本節體操，是一節能強健臀部和下肢的動作，並能增加腸胃的蠕動幫助消化。

(四)注意 操練本節體操，跳起後髓節須伸直，落地時宜用足尖。

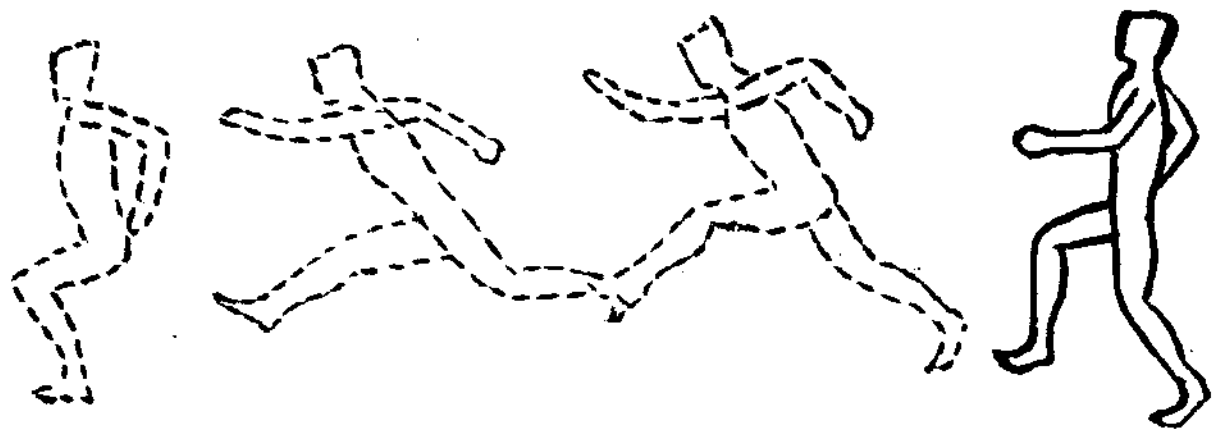
一〇〇 跳繩式跳躍

(一)操法 由正立部位，兩臂屈，兩手握拳安放肩上，屈體向上行跳繩式跳躍。(即身體跳在空中時，兩臂由上前方向後繞環)

(二)口令 向上行跳躍一次——！，再跳——！

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，其肌肉作用和第九十七動作(屈





腿碰胸跳躍)相同，不過當身體跳在空中時，上肢的肱三頭肌、大圓肌和背部的背闊肌須同時收縮，使兩臂由前上方向後繞，又上肢的三角肌和胸肌收縮，而使兩臂由後方向前上繞，所以本節體操是一節強健全身的動作，也是跳高、跳遠的補助體操，並且能增加腸胃的蠕動，幫助消化。

(四)注意 操練時在理想中兩手如握有繩索一樣，使上下肢的動作能附合一致。

一〇一 空中大步。

(一)操法 由兩足前後分開立部位，(右足在前，左足在後)兩膝屈，屈體擺臂，伸右腿跳起，在空中跨兩大步，用雙足落地。

(二)口令 右足蹬地跳起後，左足在空中跨一大步——！右足跨一大步至雙足落地——！

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮舉臂向前的肌肉，如三角肌、肱三頭肌(肱三頭肌並非舉臂，乃伸直手臂)，拉臂向後的肌肉，如大圓肌、背闊肌、肱二頭肌(肱三頭肌並非拉臂向後，乃屈肘節)，屈腕節的肌肉(腹肌，腰肌)屈腿的肌肉(腿後肌，脛骨前肌)伸腕節的肌肉(臀肌)和伸腿的肌肉(股四頭肌，腓腸肌)，當在兩足前後分開立的部位(右足在前左足在後)兩膝屈，並屈體擺臂時，倘使右方的伸腕節肌，右腿的伸肌同時收縮，則使右腿伸直蹬地跳起，此時舉右臂向前的肌肉和左方的屈腕節肌，左腿的屈肌同時收縮，而使右臂向前舉和左腿向前跨一步，至左腿一步跨出後，拉右臂向後的肌肉和左方的伸腕節

肌，左腿的伸肌同時收縮，使右臂向後拉和左腿伸直，同時左臂立刻向前舉，右腿亦向前跨一步，（其肌肉作用與舉右臂，左腿跨步時相同）至此部位時，兩臂同時向前舉，雙足相並而落地，所以本節體操是一節能強健上肢，腹部，腰部和下肢的動作，也是跳遠的補助動作。

（四）注意 空中跨步，距離能愈大愈好，落地時宜用足尖。

一〇二 俯臥撐跳成仰臥撐

（一）操法 由俯臥撐部位，雙腿跳起，穿過撐地的兩手臂而成仰臥撐，此時即反身成俯臥撐繼續行之。

（二）口令 由俯臥撐跳成仰臥撐——！由俯臥撐反身再同樣操——二！

（三）功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮上肢肌（肱三頭肌），胸肌（胸大肌），腹肌（腹內外斜肌），腰肌（腰方肌，腸腰肌），臂肌（臀大肌，梨狀肌），下肢肌（股四頭肌，腿後肌），當在俯臥撐的部位時，倘使胸肌、腹肌、腰肌和下肢的腿後肌同時收縮，則屈髖節和膝節使雙腿由兩臂中穿過而成仰臥撐，此時上肢肌、背肌、臀肌和下肢的股四頭肌均收縮，以維持身體伸直，所以下節體操，是一節能強健身體的動作。

（四）注意 操練時手掌始終不可離地。

一〇三 全身放鬆

（一）操法 由正立兩臂向上舉部位，全身放鬆向下落。



(二) 口令 由兩臂向上舉部位全身放鬆下落再還——原——！再同樣操——二——！

(三) 功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆全身各部的肌肉，當在兩臂向上舉的部位，倘使全身的肌肉均放鬆，則全身各關節都屈曲而身體就向下傾倒，所以操練本節體操，可以使全身的肌肉動作靈敏，諧和並恢復疲勞。

(四) 注意 操練本節體操，身體下落時，全身肌肉須放鬆作無力狀。

一〇四 上體放鬆前下傾倒

(一) 操法 由兩臂向上舉部位，上肢和上體放鬆向前下傾倒至上體向前灣部位。

(二) 口令 由兩臂向上舉部位上體放鬆向前下傾倒——！還原——二——！

(三) 功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆上體和上肢的肌肉，（下肢肌須收縮，以保持身體的重心）當在兩臂向上舉的部位時，倘使上肢和上體的肌肉完全放鬆，則上肢和上體即向前下傾倒，所以本節操練體操，可以使上體和上肢的肌肉靈敏和諧，並且可以恢復疲勞。

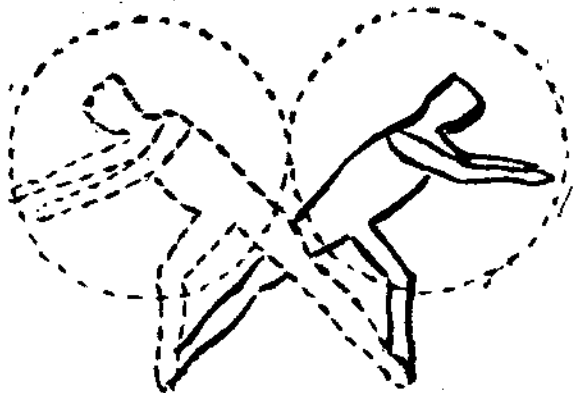
(四) 注意 操練本節體操，上肢和上體向前下傾倒時，上肢和上體的肌肉須完全放鬆作無力狀。

一〇五 搖動全身

(一) 操法 由正立部位，全身肌肉放鬆搖振。

(二) 口令 本節體操不需要口令。





(三)功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆全身的肌肉，當在正立的部位時，倘使全身搖動，則全身的肌肉都放鬆，所以操練本節體操，可以使全身的肌肉調和靈敏，並且可以恢復疲勞。

(四)注意 操練本節體操，全身搖動時，全身肌肉宜完全放鬆作無力狀。

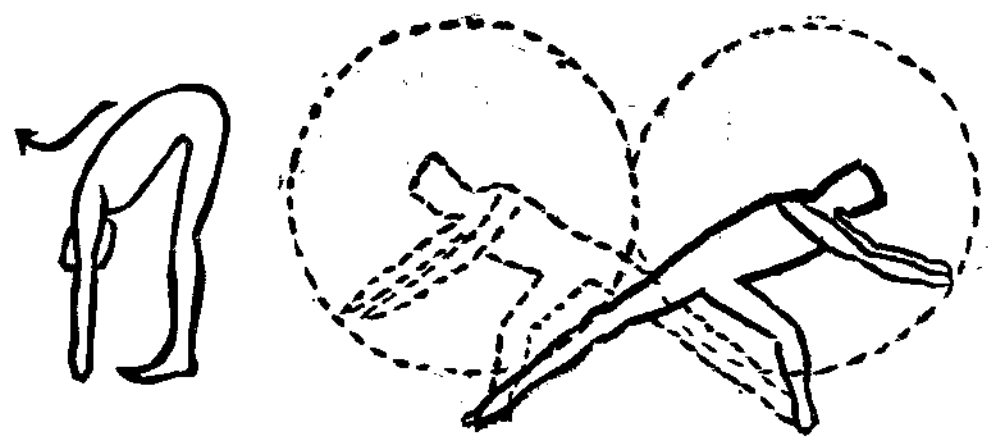
一〇六 ∞ 字形擺體

(一)操法 由兩足左右分開立部位，上體和兩臂放鬆行∞字形擺動，向左時擺屈左膝，向右擺時屈右膝。

(二)口令 上體和兩臂擺∞字形一週——！再擺——！

(三)功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆上體和兩臂的肌肉，當在兩足左右分開立的部位時，倘使右方的腰肌收縮，則上體向左擺，同時左臂的三角肌和左方的提肩胛肌，右方的胸肌，和右臂的三角肌均收縮，使左臂和右臂隨勢向左擺，於此時左腿的腿後肌，右腿的股四頭肌也收縮，使左腿屈，右腿伸，至左方的腰肌，右臂的三角肌和提肩胛肌，左方的胸肌和左臂的三角肌同時收縮時，則上體和兩臂向右擺，同時右腿的腿後肌，左腿的股四頭肌也收縮，以屈右腿和伸左腿。此動作在上體和兩臂向左擺時，則上體和兩臂向右擺的肌肉均被放鬆（三角肌除外），反之，上體向右擺時，則上體和兩臂向左擺的肌肉均被放鬆，所以操練本節體操，能使上體和兩臂的肌肉調和靈敏，並且可以恢復疲勞。

(四)注意 操練本節體操，擺體時全身放鬆作無力狀。



一〇七 ∞字形擺作

- (一)操法 由兩足左右分開立部位，上體與兩臂行∞字形擺動，(∞字形須大)向下擺時須低，向左擺時屈左膝，向右擺時屈右膝。
- (二)口令 上體與兩臂擺∞字形一週——！再擺——！
- (三)功能 本節體操為放鬆動作，擺動時的肌肉作用與第一〇六動作(∞字形擺體)相同，不過因所擺的∞字形較大，所以肌肉收縮和放鬆的力量也大。
- (四)注意 與第一〇六動作同。

一〇八 頸擺振

- (一)操法 由上體前平屈部位，上體和兩臂放鬆下垂，(如圖)行頸部向上振動作。
- (二)口令 頸部向上振再下垂——！再向上振而下垂——！
- (三)功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆頸部胸部背部的肌肉，(下肢肌均收縮，以維持身體的重心穩固)當在上體前平屈上體與兩臂放鬆下垂的部位時，倘使背部的薦棘肌很快的收縮而再放鬆，則上體忽然向上舉再下落，又因頸部的肌肉均放鬆，所以頭部即隨勢向上一振再下垂一次，在上體及頸部上下振時，頸胸背部的肌肉均放鬆，所以操練本節體操能使頸部、胸部、背部的肌肉調和靈敏，並且可以恢復疲勞。

- (四)注意 操練本節體操，頸上振時，祇背部薦棘肌收縮，其他各部肌肉均放鬆同時

上體及兩臂作無力狀。

一〇九 屈體擺臂

(一)操法 由兩臂向上舉部位，屈髖節和膝節，同時擺臂向後，再伸髖節和膝節，同時擺臂由前上還原。

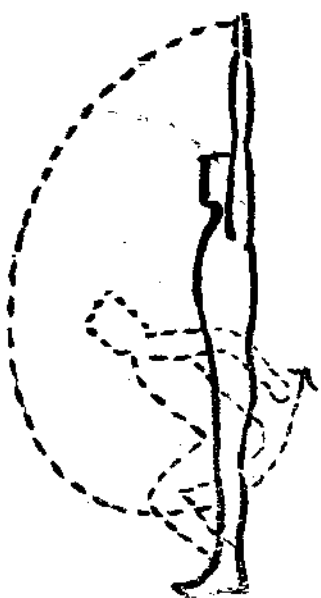
(二)口令 屈體擺臂向後再還原——！再同樣操——二！

(三)功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆全身各部的肌肉，當在正立兩臂向上舉的部位時，倘使腹肌腰肌和下肢的腿後肌同時收縮，則屈髖節和膝節而屈體，同時背肌（斜方肌背闊肌）和上肢的大圓肌，肱二頭肌，收縮而擺雙臂向後，因此上肢的肱三頭肌，三角肌，胸肌，（胸大肌）背肌，（提肩胛肌）臀肌，（臀大肌，梨狀肌）下肢的股四頭肌即被放鬆，在屈體擺臂向後的位置時，倘使臀肌和下肢的股四頭肌收縮，則伸髖節和膝節，同時胸肌和上肢的三角肌，肱三頭肌，背部的提肩胛肌均收縮而擺臂向前上以還原，於此時上肢的肱二頭肌，大圓肌，背肌，腹肌，腰肌即被放鬆，所以操練本節體操，能使全身肌肉調和靈敏，並恢復疲勞。

(四)注意 操練本節體操，屈體擺臂時，動作須自然，全身作無力狀。

一一〇 人橋

(一)操法 由正立部位，灣體向後，至雙手碰地成橋形，還原時雙腿膝節漸漸伸直，





用臀坐地。

(二)口令 本節體操不需口令。

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸，(胸大小肌)肌腹肌(腹內外斜肌)，腰肌(腰方肌，腸腰肌)，下肢肌，(股四頭肌)當在人橋部位時，身體後面的肌肉均收縮，而前面的肌肉均被拉長，所以操練本節體操，能使身體前面的肌肉增加力量和彈力。

(四)注意 初學者可依牆操練，其法乃用雙手按牆，依次漸放下至手掌碰地。

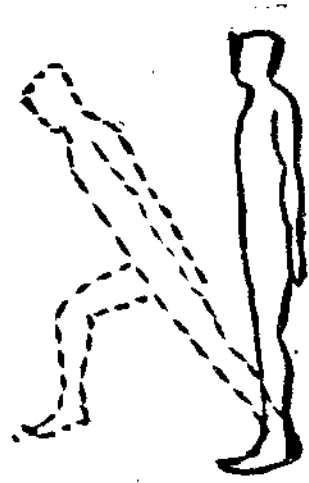
一一一 跌。

(一)操法 由正立部位，全身肌肉收縮僵硬向前傾跌，至將傾倒時，右足出一步以維持重心，同時全身肌肉放鬆一次。

(二)口令 由正立部位向前傾跌，右足出立支地——！還原——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，也可說是放鬆動作，是收縮及放鬆全身肌肉，當在正立全身肌肉收縮僵硬時，倘使下肢的脛骨前肌收縮，則裹移向方使全身向前跌，至將傾倒而右足出一步以維持重心時，全身肌肉即放鬆，所以本節體操，是一節能強健全身的動作。

(四)注意 向前跌時。全身肌肉須僵硬，各關節須伸直，將傾倒而以右足抵地時，全身肌肉均放鬆。





教室體操教授案 (四)

保留版權

李守之

單級教室體操教授案

初級小學第一二三四
學年單級教授案舉例

(三十分鐘之支配法)

(甲) 準備運動 教授時間定五分鐘

- (一) 各生徒各歸坐位。(二) 坐正與稍息。(三) 起立離位。(四) 向前看齊。(五) 轉法。(六) 踏足與立定。
- (七) 各行行進。(八) 立正與稍息。(九) 各生徒仍歸坐位。(十) 坐正。(兩手置于膝蓋上挺胸縮頰目平視)

(乙) 柔軟操或做體操 教授時間定十五分鐘

A 柔軟體操 二八呼唱

第一節 上肢運動

一年級生(一)兩手叉腰。(二)還原。(三)兩臂由胸前擊課桌一下。(四)還原。

二年級生(一)兩臂左右舉。(二)還原。(三)兩臂由胸前擊課桌一下。(四)還原。

三年級生(一)兩臂向前舉。(二)還原。(三)兩臂由胸前擊課桌一下。(四)還原。

四年級生(一)兩臂側上舉。(二)還原。(三)兩臂由胸前擊課桌一下。(四)還原。

第二節 下肢運動

預備——兩臂側屈。

一年級生(一)兩踵起。(二)還原。(三)(四)踏足二下。

二年級生(一)兩尖起。(二)還原。(三)(四)踏足二下。

三年級生(一)兩足分開。(二)兩足合併。(三)(四)踏足二

下。

四年級生(一)兩膝提起。(二)還原。(三)(四)踏足二下。

第三節 頭部運動(一二年級) 轉體運動(三四年級)

預備——起立離坐，兩臂側屈。

一年級生(一)頭向前彎。(二)還原。(三)頭向後彎。(四)

還原。

二年級生(一)頭向左彎。(二)還原。(三)頭向右彎。(四)

還原。

三年級生(一)兩臂左右伸，同時左足向左踏出。(二)上體

向左轉。(三)(四)依次還原。(五)(六)(七)(八)

向右行之。

四年級生(一)兩臂向前伸，同時左足向左踏出。(二)上體

向左轉，同時兩臂側展。(三)(四)依次還原。(五)

(六)(七)(八)向右行之。

第四節 四肢運動(一二年級生) 轉體運動(三四年

級生)

一年級生(一)兩手叉腰，同時左足前出。(二)還原。(三)

兩手叉腰，同時右足前出。(四)還原。

二年級生(一)兩臂前舉，同時左足前出。(二)還原。(三)

兩臂前舉，同時右足前出。(四)還原。

三年級生(一)兩手叉腰。(二)上體向左彎。(三)(四)依次

還原。(五)(六)(七)(八)向右行之。

四年級生(一)兩臂側舉。(二)上體向前彎，同時兩臂前闊

。(三)(四)依次還原。

第五節 四肢運動(一二年級生) 平均運動(三四年

級生)

一年級 (一)兩側臂舉，同時左足向左踏出。(二)還原。

(三)(四)向右行之。

二年級 (一)兩臂側上舉，同時左足向左踏出。(二)還原

。(三)(四)向右行之。

三年級生(一)兩臂向前舉，同時兩踵起。(二)兩臂向上舉

。同時下蹲。(三)(四)依次還原。

四年級生(一)兩臂左右拳，同時起踵。(二)兩手抱頭，同時下蹲。(三)(四)依次還原。

第六節 跳躍運動

一年級(一)至(八)踏足。(較平時稍快)

二年級(一)至(八)原地跑步。

三年級(一)至(八)兩手叉腰，兩足合併向上跳。

四年級(一)至(八)兩臂左右舉，開立跳。

第七節 呼吸運動

一年級生(一)兩手叉腰吸氣。

二年級生(一)兩臂左右舉吸氣。(二)兩臂還原呼氣。

三年級生(一)兩臂左右舉起踵吸氣。(二)踵臂還原呼氣。

四年級生(一)兩臂前上舉吸氣。(二)上體前彎，臂前舉呼

氣。

B 做做體操

第一節 一年級生做做啓書之動作 二年級生做做取

書包之動作 三年級生做做敲鼓之動作 四

年級生做做縫鞋之動作

一年級生(一)左臂胸前屈，小臂置課桌上，右臂前伸，食

中兩指伸直，餘指屈，手置課桌中 (二)左臂不動，右手向右轉，作啓書狀。(三)同(二)。(四)還原。(五)(六)(七)(八)左臂行之。

二年級生(一)兩臂前伸，掌心向上。作取書包狀。(二)左

臂前斜上舉，右手肩前振動；同時左腿肘下垂，

作套書包于右肩之狀。(三)(四)相反行之。

三年級生(一)兩臂前屈，食指伸直，餘指屈。(二)食指置

于課桌邊(二)左食指擊課桌一下。(三)右食指

擊課桌一下。(四)兩臂還原。

四年級生(一)兩臂半前屈于胸前，左手握拳，作擋鞋狀，

同時右手向左伸，作縫鞋狀。(上體稍向前俯，

兩腿併攏作夾鞋狀)(二)左手向左拉 作抽線狀

。同時右手握拳作擋鞋狀)。(三)(四)同(二)。(五)(六)(七)(八)相反行之。

第二節 一年級生做做私塾背書之動作 二年級生做

做踢毽子之動作 三年級生做做踏鹹菜之動

作 四年級生做做騎馬之動作

預備——起立離位

一年級生(一)左足踏出，上體向左擺動。(二)右足乘勢踏

原。

一下，上體向右擺動。(三)(四)(五)(六)(七)
(八)反復行之。

二年級生(一)兩臂前舉，兩手合組。(二)合組之兩手，乘

二年級生(一)(二)(三)(四)右足向左踢四次。(五)(六)

勢置于右肩，同時頭左屈。(三)兩臂下垂，手仍

(七)(八)左足向右踢四次。

合組。(四)同(二)之動作，同時頭右屈。

三年級生(一)(二)(三)(四)兩手叉腰，左右足各踏兩下，
目注視踏足。(五)(六)(七)(八)如法身體向左移
動，踏成圓形式。

三年級生(一)左足側出，兩臂前斜下舉，手握拳。(二)左
臂上舉，掌心向上，右臂側屈，手心向上，作托
物狀。(三)上體左轉，右臂乘勢前伸。(左臂仍
上舉)(四)還原。(五)(六)(七)(八)向右行之。

四年級生(一)左足向左踏出，同時下蹲，作騎馬式，左臂
屈于胸前，手握拳，右臂後斜下伸，作打馬時之
執鞭狀。(二)還原。(三)(四)向右行之。

第三節 一年級生做拍皮球之動作 二年級生做做

肩物之工作 三年級生做做托物拋遠之動作

四年級生做做靠河泥之動作

第四節 一年級生做做騎竹馬之動作 二年級生做做

一年級生(一)兩足分開，同時下蹲，左手叉腰，左手前伸
，作拍皮球之狀。(頭向左屈)(二)(三)(四)三拍

攀登之動作 三年級生做做掃地之動作 四
年級生做做噴水之動作

(五)右手叉腰，左手前伸，作拍皮狀。(頭向
左屈)(六)(七)(八)三拍，同時起立，兩手還

一年級生(一)左足側出，左臂胸前屈，手握拳，右手後斜
下拳。(二)左足踏一下，兩手各振動一次。(三)

踏一下，兩手仍如前法振動一次。如是反復行之，至第八拍還原。(二)至(八)相反行之。

二年級生(一)兩臂前斜上舉，肘稍屈，手握拳，目視上方。同時右手移下，左足踏足。(二)左手移下，右足踏足，如攀登之狀。(三)(四)(五)(六)(七)(八)反復行之。至末拍還原。

三年級生(一)上體前傾，右手叉腰，右手前伸，作取物狀。(二)自右至左，掃地一次。(七)同(六)。(八)還原。

四年級生(一)上體前彎，左手叉腰，右手前舉，肘稍屈，手握拳，作執噴壺之狀。(二)自左至右，噴水一轉。(三)自右至左，噴水一轉。(四)還原。(五)(六)(七)(八)左臂行之。

第五節 一年級生做做灑水之動作 二年級生做做扒樹之動作 三年級生做做看飛機之動作 四年級生做做舉千斤擔之動作

一年級生(一)左臂前舉，手心向上，作托物狀。右手指稍屈，置于左手心中，同時左足向前一步。(二)左

手不動，右手向前作灑水狀，同時右足向前一步。(三)右手置于左手掌中，同時左足再向前一步。(四)同(二)。至(八)拍兩臂還原。

二年級生(一)兩臂胸前上屈作抱樹狀，(左手在上)同時右足提起，小腿向左彎。(二)右手移上，同時右足踏下，左足提起，小腿向右彎。(三)(四)(五)(六)(七)如法行之。(八)還原。

三年級生(一)左足側出，兩踵起，兩手置于臀部，目視櫟椽。(二)右臂屈于胸前，右手(五指併攏)五指彎于眉稍上，作遮陽光狀。(三)左臂屈于胸前，左手(五指併攏)五指彎于眉稍上，作遮陽光樣，同時右手仍置臀部。(四)踵還原。(五)(六)(七)(八)如法行之。

四年級生(一)左足側出，兩腿半蹲，兩臂下垂，手握拳，手背向前。(二)兩臂前屈。(手握拳)(三)兩腿伸直，兩臂上伸(手仍握拳)手心向上，目視兩手。(四)兩臂下垂，左足還原。(五)(六)(七)(八)右足側出行之。

第六節 一年級生做做跳繩之動作 二年級生做做下

山之動作 三年級生做做逃避之動作 四年

級生做做拍人之動作

一年級生(一)兩手握拳，屈于肩旁，如拿繩狀。同時兩足

跳起，足尖落地，如法行之(二)(八)完結。末拍

兩臂還原。

二年級生(一)(二)(三)(四)上體稍向後傾，踏足四下。

(五)(六)(七)(八)如法行之。

三年級生(一)(二)(三)(四)兩臂半前屈，手握拳，拳孔向

上，原地跳步四次。頭時向左右望。

四年級生(一)(二)(三)(四)左臂斜上舉，掌心向前，原地

跑步四次。(五)(六)(七)(八)右臂行之。

第七節 一年級生做做嘆氣之動作 二年級生做做吹

灰塵之動作 三年級生做做停火車之動作

四年級生做做吹風爐之動作

一年級生(一)鼻吸氣(二)鼻呼氣。

二年級生(一)兩臂前舉，掌心向上，吸氣。(二)兩臂收回

，置于口前，吹氣。

三年級生(一)兩臂前屈，兩手相組，吸氣。(二)兩臂前伸

，呼氣。(口內稍作聲)

吹氣。(可用口)

四年級生(一)頭稍仰起，同時吸氣。(二)頭稍前伸，同時

名稱——敬客

F 敬客 2/4

3	1	2	3	1	2	3	5	3
客	人	來	迎	諸	門	要	恭	敬
3	1	2	3	5	3	2	1	2
請	到	裏	面	去	坐	定		
2	6	1	2	6	1	2	2	2
然	後	去	倒	盡	茶	捧	敬	客
5	3	2	1	2	3	2	1	1
再	請	回	客	人	姓	字	與	茶
								因

要旨——養成兒童知敬客之意。

預備——起立離位，二四年級為甲組，一三年級足乙組，

面相對，課橙置課桌上。甲組作客，乙組作主人。

動作——客人來迎諸門要恭敬——(八拍)(一)(二)甲組生向

前一步。(三)(四)乙組生向前一步。(五)(六)

(七)(八)兩組對行敬禮。

請到裏面去坐定——(八拍)(一)(二)乙組生右臂向

右下斜側舉。時甲組生前進一步。(穿過乙組

生)(三)(四)乙組向後轉，右臂仍側舉，左臂向

左下斜側舉，甲組生再前進一步。(右足先行)(

五)(六)兩組各前進一步。(七)(八)甲組生右後

轉(仍與乙組相對)乙組生左臂還原，右臂移至

前下方。

然後去倒蓋茶捧敬客——(八拍)(一)(二)甲組生稍

息，乙組生還原，同時退後一步。(三)(四)甲組

生仍稍息，乙組生兩臂屈，手作捧蓋狀。(五)

(六)乙組生向前一步，甲組生仍稍息，乙組生兩

臂屈，手作捧蓋狀。(五)(六)乙組生向前一步，

甲組生立正。(七)(八)甲組生兩臂屈，拱手行禮

。乙組生仍作捧蓋狀，亦俯首行禮。

1 再請問客人姓字與來因——(八拍)(一)(二)兩組各

復立正姿勢。(三)(四)(五)(六)兩組對行敬禮

(七)(八)乙組生向前一步。

(丁)競爭遊戲 教授時間定五分鐘

名稱——盲人受擊(一二年級生) 貓捕黠鼠(三四年級生)

A 盲人受擊

旨宗——養成學生辨別和記憶力。

組織——一人縛目，俯首臥課桌上，餘生各坐本位。

動作——聞動令後，不論何生，跑至此生課桌旁，以手輕

擊其手(或用口聲)擊畢，縛目者立起猜之，如能

猜中，即令是生代替。否則，仍須受擊。如果分

甲乙兩組爲之，乙組人縛目，則甲組之人，以手

擊之；三次猜不着者爲負。然後交換爲之。

勝負——個人競爭，三次不中爲負；或唱歌或行禮，以罰

之。團體競爭，三次不中爲負；即交與彼組，總

結以何組少者爲勝。

規則——幼年生徒，辨別力甚弱，可用口號代之。惟縛目

者，須防作弊！

B 貓捕點鼠

宗旨——養成學生舉動活潑

組織——分生徒爲甲乙兩組，甲(乙)組爲貓(甲)組爲鼠。

(一人爲貓，五人爲鼠，各擇其行路迅速者，隱于桌後；其餘作鼠者，立于桌旁，以手抓桌，作鼠齧物聲。

動作——聞動令後，鼠作齧物聲；貓聞聲即出而捕之，衆皆奔逃，跑回穴中。(即各人之坐位)既入穴，即不得復捉，但于未入穴前，須繞課桌一周。兩組宜交互爲之。

勝負——以何組捉得人多者爲勝。如果個人競爭則被獲者，當代替爲貓。

規則——此遊戲約五、六人合宜。逃者既被拍，即爲死鼠，

個人競爭時，已爲第二次之貓。

總上所述，單級教授法，措置頗難。半點鐘之教學，實不易支配。若果以單級教授課程爲單位，則遊戲二種，擇一爲之，分秒之配合，教員自可準酌之。一、二年級生，年齡幼稚，身體各部分之肌肉，尙未完全發達。軀幹運動，不宜列入，前已述之。三、四年級肌肉之發達，已稍臻完備，軀幹運動，宜加入轉體彎體二種，運動節數增加。但以同在一教室教授，殊有勞逸之分；故三、四年級行軀幹運動時，一、二年級，授以四肢運動也。一、二年級之競爭遊戲，不能與三、四年級同作，教師當臨時支配之。

高級小學教室體操教授案

高級小學校之編制，單式居多，複式甚少。故本編所定之教授例案，亦從單式入手，複式教授案從略。惟教室體操，既不能如操場之自由暢達，所授體操種類，當亦不

能如操場之變化多端。啞鈴、木棒、棍棒等操，悉不登載。蓋教室體操之目的，純爲補助操場之不足，徒手操，能收功效也。茲舉例于左：

高級小學第一學年教授案舉例

(四十五分鐘之支配)

(甲)準備運動

教授時間定十分鐘

- (一)各生徒歸座位。(二)坐正與稍息。(三)起立離位。
- (四)轉法。(五)行進及停止。(六)向前看齊。(七)原地跑步及踏足。(八)各生徒仍歸座位。(九)報數。
- (十)坐正。(兩手置于膝蓋上挺胸縮頰目平視)

(乙)柔軟體操

教授時間定十二分鐘

第一節 上肢運動

- A. (一)兩臂側舉。(二)還原。(三)兩手叉腰。(四)還原。
- B. (一)兩臂側屈。(二)兩臂側伸。(三)(四)依次還原。

第二節 下肢運動

- A. (一)兩踵起。(二)還原。(三)兩尖起。(四)還原。
- B. (一)左腿前舉。(二)還原。(三)右腿前舉。(四)還原。

第三節 四肢運動

- A. (一)兩臂左右舉，同時起踵。(二)還原。(三)兩手叉腰，同時兩尖起。(四)還原。

- B. (一)兩臂左右屈，同時左腿前舉。(二)兩臂側伸，同時左腿還原。(三)兩臂側屈，右腿前伸。(四)還原。

第四節 轉體運動

- (一)兩手叉腰，上體向左轉。(二)還原。(三)兩手叉腰，上體向右轉。(四)還原。

第五節 彎體運動

- (一)兩臂左右屈，上體向左彎。(二)還原。(三)兩臂左右屈，上體向右彎。(四)還原。

第六節 平均運動

預備——兩手叉腰，離位立課桌旁。

- (一)兩踵起。(二)兩膝分開下蹲。(三)復(一)之姿勢。(四)踵落地。

第七節 快速運動

預備——兩臂左右屈。

- A. (一)兩足分開跳，同時兩臂左右伸。(二)兩足合併跳，同時兩臂還原。(三)(四)如法行之。

- B. (一)兩足前後跳。(右足在前左足在後)(二)兩足交換跳。(左足在前右足在後)(三)復(一)之姿勢。(四)

還原。

第八節 呼吸運動

- (一)兩臂側上屈，吸氣。(二)兩臂還原，呼氣。(三)
- (四)如法行之。

(丙)唱歌遊戲 教授時間定十分鐘

名稱——賣花

3 2 1 3 2 1	1 6 5 0	4 4 5 3 3	2 2 3 1 0
清早起清早起	到園裏	採幾朵花來	做小生意
2 3 4 3 5	2 3 4 3 0	2 3 4 3 5	2 3 4 3 0
生意得利	籮飯米	要想吃飯	靠自己
3 2 1 3 2 1	1 6 5 0	4 4 5 3 3	2 2 3 1 0
人與己都勿欺	真勿欺	花朵朵新鮮	價又便宜

要旨——養成兒童知貿易之意義。

預備——兩手叉腰，離位立課桌旁。

動作——清早起清早起到園裏。(八拍)(一)兩臂組成方形，平舉于胸前。(二)頭向右前斜方彎，枕于右臂

上。(三)(四)兩臂上伸，由側下垂，同時頭後屈

，胸稍向上挺，兩臂至下垂部位時，頭即還原。

(五)(六)(七)(八)兩臂作弧形，舉于前斜上方，

自左足始，右向後轉踏足四下，末一拍無聲，手

叉腰。

1 2 3 4 5 6 7 8 探幾朵花來做小生意。(八拍)(一)左足向前半箭

步，上體稍向前傾，左臂伸出，手心向上，作盛

物狀。右臂伸直，食指與拇指相組，餘三指屈作

摘花狀。(二)右手所摘之花，置于左手掌上。

(三)同(一)。(四)同(二)。(五)上體復直，左足

立正，即踏足一下。右下臂屈于肩前，肘向下，

手心向上，手指略屈，如作托物狀，左手托右肘

。(二)(三)(四)自右足始，踏足三下，末一拍無

聲。

1 2 3 4 5 6 7 8 生意得利籮飯米。(八拍)(一)(二)(三)(四)左手

叉腰，右手于衣袋上拍二下。(五)(六)左手提起

左襟之下端，作盛物狀。右手握空拳作量米之升

籮狀。(七)右手置于捲起之衣襟中，作入米狀，

目注視之。(八)休止無聲。

1 2 3 4 5 6 7 8
要想吃飯靠自己。(八拍)(一)(二)(三)(四)左足

側出一步，同時兩膝屈，如作坐之姿勢。左手握空拳，作食器狀，置于口前，右手以食指中指伸直，餘指屈，架于左掌上，向內撥動四下，如作進食狀。(五)左手叉腰，右手拍胸一下。(六)

(七)右臂向前方伸直，手握拳，大拇指豎起，

(八)休止。

1 2 3 4 5 6 7 8
人與己都勿欺真勿欺。(八拍)(一)左臂屈，以食

指向前一點，右手托左肘。(二)同(三)惟以食指點己之鼻端一下。(三)(四)頭稍偏向右，兩臂屈，手心向外，于左肩前搖手三次。(五)(六)(七)頭稍偏向左，兩臂屈，手心向外，于右肩前搖手

三次，(八)休止無聲。

1 2 3 4 5 6 7 8
花朵朵新鮮價又便宜。(八拍)(一)(二)(三)(四)

兩手手心向上，舉至等于肩高，手指略屈，作盛花狀。頭底下，作嗅花香狀。(五)(六)兩手以食指與拇指組成小圓形，如銀幣之大小，拳空向前

方，兩肘在腰際。(七)兩臂側斜下方伸，小指伸直，餘指握拳。(八)兩手叉腰。

(丁)競爭遊戲 教授時間定十三分鐘。

名稱——奪位競走。

要旨——養成學生敏捷性。

組織——各生徒以次入座位，各定其號目，中選二人，立

于課桌前，面向中央，教師坐于講壇上發令。

動作——聞動令後，教師任意呼何號目，(二)與(五)或

(六)與(十五)等)則被呼者，即起而互相易位。

是時二人，即乘其未至位之先，捉而奪其位。

勝負——是遊戲為個人競爭，以能奪得座位者為勝。

規則——兩生交互易位時，不許逕取直徑，若未捉獲起行

之人，而奪其位，是為無效。

高級小學第二學年教授案舉例

(四十五分鐘之支配)

(甲)準備運動 教授時間定十分鐘。

(一)各生徒歸座位。(二)坐正與稍息。(三)起立離位
(四)轉法。(五)行進及停止。(六)向前看齊。(七)

原地跑步及踏足。(八)報數。(九)各生徒仍歸座位。

(十)坐正。(兩手置于膝蓋上挺胸縮頰目平視)

(乙)柔軟體操 教授時間定十二分鐘。

第一節 上肢運動

A.(一)兩臂左右舉。(二)兩臂前闊。(三)復(一)之姿勢。
(四)還原。

B.(一)兩臂側上舉。(二)兩臂前平放。(三)復(一)之姿勢。
(四)還原。

第二節 下肢運動

A.(一)左腿前舉。(二)左腿繞圓。(三)同(二)之動作。
(四)還原。(五)(六)(七)(八)右腿行之。

B.(一)左膝提起。(二)左小腿前伸。(三)復(一)之姿勢。
(四)還原。(五)(六)(七)(八)右足行之。

第三節 四肢運動

A.(一)兩臂左右舉，同時左腿前舉。(二)兩臂前闊，左腿繞圓一次。(三)兩臂側展，左腿仍繞圓一次。(四)還原。(五)(六)(七)(八)右足行之。

B.(一)兩臂側上舉，同時左膝提起。(二)兩臂前平舉，

小腿前伸。(三)兩臂上舉，小腿收回。(四)還原。

第四節 轉體運動

(一)兩臂左右屈。(二)上體向左轉。(三)復(一)之姿勢。
(四)還原。(五)(六)(七)(八)向右行之。

第五節 彎體運動

(一)兩手抱頭。(二)上體向左彎。(三)復(一)之姿勢。
(四)還原。(五)(六)(七)(八)向右行之。

第六節 平均運動

預備——起立離位，立于課桌之旁。

(一)兩臂向前舉，同時起踵。(二)兩臂上舉下蹲。(三)復(一)之姿勢。(四)還原。

第七節 快速運動

A.(一)兩臂左右舉，兩足跳開。(二)兩臂前屈，兩足合併。(三)(四)如法行之。

B.(一)(二)(三)(四)兩手叉腰，兩足分開跳。(五)(六)(七)(八)兩臂還原踏足。

第八節 呼吸運動

A.淺(一)兩手叉腰，挺胸吸氣。(二)兩手下垂，呼氣。

B. 深(一)兩臂側上舉，吸氣。(二)兩臂下垂，呼氣。

(丙)唱歌遊戲 教授時間定十分鐘。

名稱——勵學

C 勵學 4/4

i. 5	6	3	5	3	6	5	1	3.	2	1	2	3	1.	0
東	隣	西	隣	兩	小	兒	年	歲	不	相	逾			
i. 5	6	3	5	3	6	5	1	3.	3	2	2	1	1.	0
少	小	從	游	相	歡	娛	長	大	各	分	途			
i. 1	2	1	6	1	5	1	6.	5	3	2	5	6	5	1
一	爲	名	世	光	門	閩	一	爲	家	家	車	前	夫	
3.	3	2	3	5	6	5	1	3.	3	2	5	1	1.	0
人	問	優	劣	何	懸	殊	讀	書	不	讀	書			

要旨——學生入校讀書，優劣不等；究其原因，勤與惰之關係；教師必先爲之訓練，而後厥弊始免。此種遊技之要旨，在使兒童能知好歹，故以東西二隣之兒童喻之。

預備——離座立課桌之旁，兩手叉腰。

動作——東隣西隣兩小兒(八拍)(一)(二)右臂前屈，食指伸直，餘指屈，向左方一點。(三)(四)右臂移

向右前斜方一點。(五)(六)右臂前伸，食指中指向上。(掌心向內)(七)(八)上體稍向前傾，兩臂前舉。(掌心向下)離地二尺許，末拍還原。年歲不相逾(一)(二)兩臂胸前平屈。(掌心向下)(三)兩臂側展。(四)兩臂屈于胸前。(掌心向外)手搖二次。(五)(六)(七)(八)兩手叉腰，踏足四下。少小從游相歡娛(八拍)(一)(二)上體前彎，右臂前舉。(掌心向下)離地尺許。(三)(四)上體直立向前一步，兩手叉腰。(五)(六)右臂向前斜舉，左臂後斜舉，右足跳一跳，左小腿屈靠于右小腿上。(七)(八)與(五)(六)相反行之。長大各分途(一)(二)右臂前上舉，指稍屈。(掌心向下)(三)(四)兩臂前舉。(掌合)慢慢分開，(五)(六)(七)(八)踏足四下。一爲名世光門閩(八拍)(一)(二)右臂胸前屈

，食指上伸。(目視食指)(三)(四)兩臂前斜上舉，作弧形于頂前。(五)(六)(七)(八)左手叉腰，右臂前舉，大拇指上伸，同時向前三步。

一為豪家車前夫(八拍)(一)(二)右臂胸前屈，

食指上伸。(目視食指)(三)(四)兩臂前舉，作弧形于胸前。(五)(六)(七)(八)上體前傾，兩手握拳，同時原地跑步四次。作挽車狀。

人問優劣何懸殊(八拍)(一)左手食指前伸。作

指人狀。(二)左手食指收回，指自己之口。(三)兩手大拇指伸，臂向前舉。(四)兩手上伸，餘指屈。(掌向內)(五)(六)(七)右手在上，左手在下。(掌心相對)上下分開。(臂屈于胸前)(八)兩臂還原。

讀書不讀書(八拍)(一)兩臂前舉，(掌心向上)同時頭前屈。(目注視手)(二)頭還原。

(三)(四)兩手置于左肩前搖二搖。(五)(六)(七)(八)踏足四下。

(丁)競遊爭戲。教授時間定十三分鐘。

名稱——兩雄相爭。

要旨——養成勇敢活潑，眼力銳利之學生。

組織——分全室生徒為兩組，人數相等；教師立于教桌前，任意擇一物件，置于教桌上。

動作——聞動令後，各組第一行第一人，跑至教桌左右，搶教師置桌上之物。倘為甲組生搶到，則乙組生可立即拍甲組生之手；若為乙組生所拍着，則甲組生雖得物，亦作為負。如果未被拍着，則甲組生為勝。每勝一分，可即書于黑板。

勝負——以何組得分多者為勝。

規則——每次做時，教師宜發口令，拍人不能過教桌。

總上所述，高級生徒，大都自十二歲至十五歲之兒童；因其生理上之變遷，故大綱與教法，皆不可不與前時期有異。因肺量心力，漸次充足，故體操之節數，逐次增加。又因軀幹柔軟，身體之狀態，容易改變。故體操時之姿勢，當逐次求其正確。又因連合腦絲之發達，故增加四肢運動，或于軀幹跳躍等運動；而同時聯合四肢等動作是也。本期大綱，與初級小學，雖無甚區別，而運動量之多寡，殊有出入焉。

機巧運動圖解

美國 L. L. Mc Clow 著
馮 知 白 譯

體育研究與通訊

機巧運動圖解

續

十二、弓腰

1. 搖椅——③



彎體向後成極深弓形，頭向後勾，兩臂屈置腰側，手掌向前，膝微屈。起踵使身體重心前傾，向前滾下，由膝部依次滾過腹部胸部至面部着地；此時仍舊保持全體之弓形，兩手一推，循原路滾回至直立部位。此動作，與搖椅下面之弓形木搖蕩時相似。

2. 單純弓腰——④



兩膝微屈，身體儘力向後彎，頭向後勾，兩手上舉過頭。膝部繼續下屈，直至兩手着地，成弓腰部位。

3. 弓身滾成頭倒立，旋轉半周，燕子撒水式起立——⑤

照頭手倒立〔弓身滾起〕式（四之12.）動作，不用手，滾至頭倒立部位。身體旋轉一百八十度，用「燕子撒水式起立」（二之18.）動作，滾回直立部位。

。做時前後動作腳接處須圓渾。

4. 跪撐，一足向後觸頭——(七)



5. 從弓腰部位，一足觸頭——(七)



6. 從弓腰部位，轉體至俯撐部位——(七)



此式可以一俯一仰繼續演習。

7. 弓腰行走——(八)



此為較難之動作，手足在下方作獸式行走，頗非易事。

8. 慢手翻——(九)

此式與「立定手翻」(十之4.)相同，惟動作較慢。

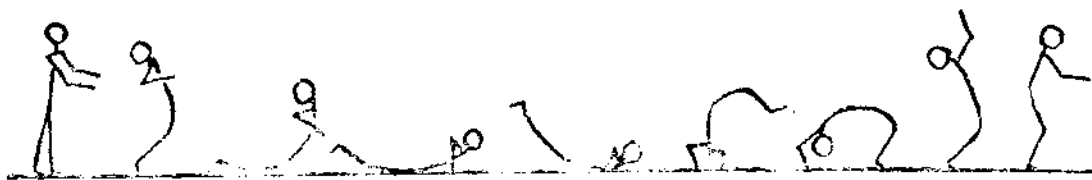
9. 頭手倒立，慢彈起立——(九)



從頭手倒立部位，背盡量後彎，兩足下降，雙手用力一推起立。(參看十之6.)

10. 小臂倒立，慢彈起立——(九)

此式做法與前式相同，惟從小臂倒立部位開始。

11. 弓身滾起，慢彈起立——⑨

用「弓身滾起」(四之12.)動作，滾至雙足過頭，儘量彎體，使雙足落地，兩臂一伸，兩手推地起立。滾過面部時，應轉頭向側，以免鼻子着地。

12. 弓腰，燕子撒水式起立——⑩

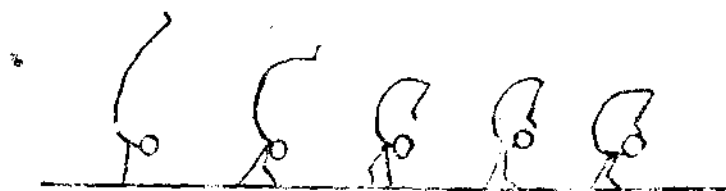
此式為前式之相反動作，與「向後手翻，燕子撒水式落下」(十一之2.)相似，惟須慢做，不用腿部彈力。從「弓腰」(本節之2.)部位，屈臂使面頰着地，滾過胸腹膝部起立。(參看「搖椅」動作圖之後半)

13. 單手慢手翻——⑪

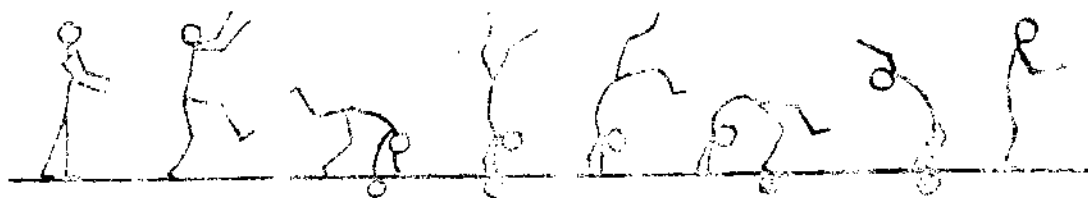
照「單手手翻」(十之9.)動作慢做。

14. 向後慢手翻——⑫

做「弓腰」動作，雙足騰起翻過落地。(參看十一之1.)

15. 雙手行走，雙足觸頭——⑬

此為一種軟腰動作，有人習之頗易，兒童尤多能做之者。

16. 向前翻走——⑭

此式與「伸腿手翻」(十之10.)相似，但手足落地有四動。

(一)跑至最後一步時，左足前舉，兩臂上舉，上體向前彎，左足落地，左

手放至墊上；(二)左足一蹬，右腿騰起，右手放至左手右前方墊上，成片時之手倒立，頭向後昂；(三)儘量彎背，右腿落下，右足着地；(四)左腿隨之下降，左足在右足左前方落地，同時兩手一推起立。

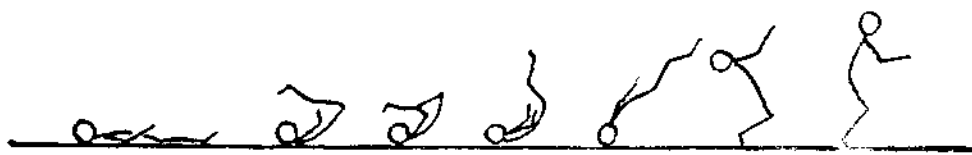
十三、彈躍（蹬足躍起亦名蜈蚣彈）

1. 手在肩上——⑥



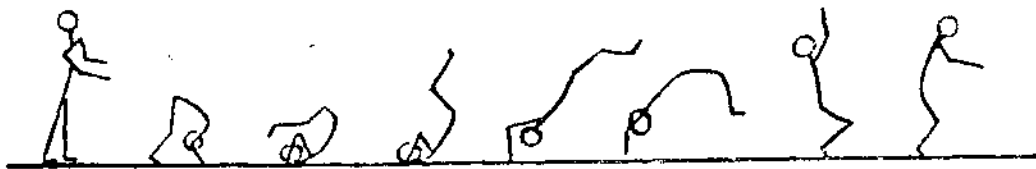
仰臥墊上，雙腿上舉，雙足過頭，使臀部高聳，背部離地。兩手移至肩上方着墊，指尖向肩。雙足立時向前向上蹬彈，兩膝伸直，兩手與頭肩同時用力抵離地面，身體彎成弧形，屈膝向下，使雙足落地，挺身至直立部位。

2. 手置腿上——⑦



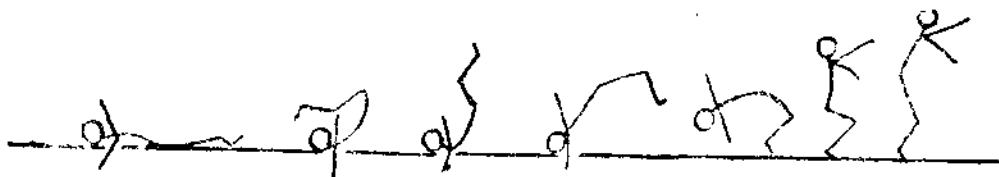
此式動作與前式同，惟雙手不在肩上推地，而於蹬足彈躍時，推腿助勢。

3. 向前滾翻彈躍——⑧



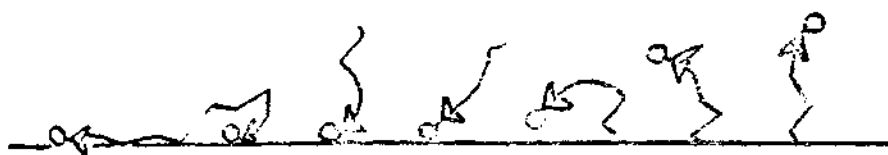
此為圓渾美觀之動作。先慢做向前滾翻動作，頭穿臂向內勾，兩足緩緩離地，至與1.式將蹬足時相同之部位，然後彈躍起立。

4. 兩臂側舉——⑨



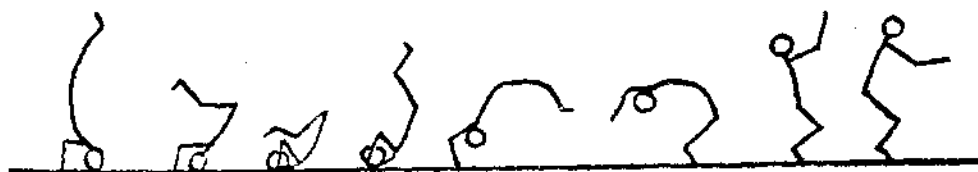
此式為不用手助勢之彈躍。仰臥，臂在側舉部位，舉腿，雙足過頭，向後滾至肩與頸着地時，伸腿向前向上蹬彈，隨即屈膝下降，同時肩與頭抵地彈起，挺身至直立部位。

5. 兩臂抱胸——⑦



此亦一種不用手助勢之彈躍，與前式不同之處，僅為兩臂從側舉部位改作抱胸。

6. 從頭手倒立部位——⑧



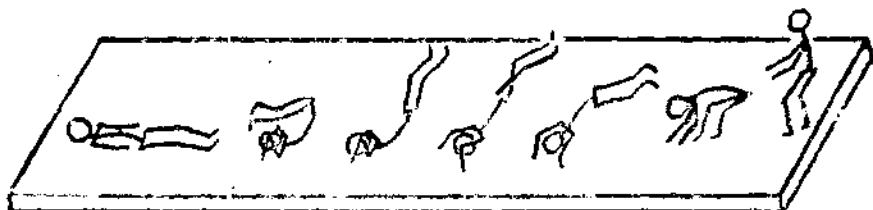
從頭手倒立部位，向前滾下至頸肩着地，引兩足下降過頭，兩手移近肩部。然後彈躍起立。

7. 從手倒立部位——⑨



從手倒立部位，屈臂，頭向內勾，使頸肩着地，屈膝，引足過頭，用前式動作彈躍起立。

8. 彈躍轉體二分之一——⑩



彈躍至手推地時，轉體二分之一向下，起立時方向相反。

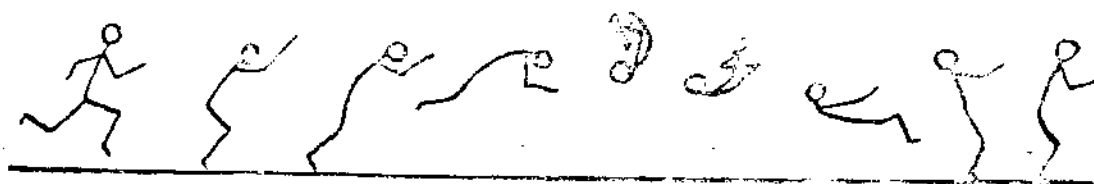
9. 來回彈躍(搖籃)——㊸



向後手翻至極短時間之手倒立部位時，屈臂勾頸，使肩與頸後部着地，屈腿，引足過頭，兩手置近肩處。從此部位，彈躍起立。此式為極美觀之動作，且為機巧運動表演節目中所不易多見者。

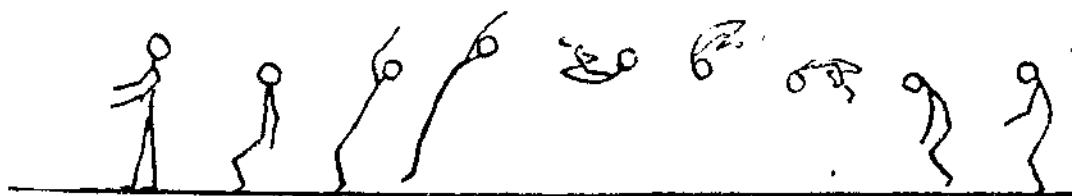
十四、空心筋斗

1. 向前空心筋斗——㊹



此式動作與高魚躍相似，惟不用手落地，在空中旋轉一週，落於足上。開始時，向前跑至最後一步，兩臂上舉，雙足落地儘力跳起，同時兩臂擺向前下方，頭向前俯，使身體向前旋轉。此時舉膝屈腿，兩手握脛，身體在空中旋轉一週，將落下時，兩腿伸出着地。初學者在着地的時候，仍宜保持屈腿部位，以防旋轉不足。通常之錯誤，為於將落地時，兩手放至臀下，防落地後向後傾跌，不知手之移向後方，實能阻礙旋轉，反難使重心向前也。

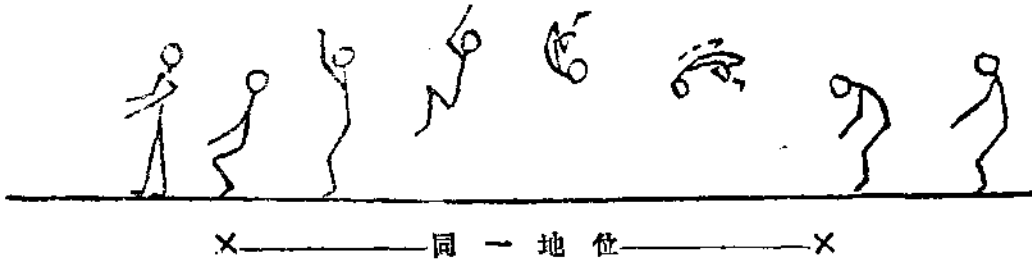
2. 向後空心筋斗——㊺



半蹲，兩臂擺至側下方，上體直。兩臂快速上舉過頭，同時儘力向上跳起，微向後方，頭向後挺，屈腿，兩手握脛，身體在空中旋轉一週，最後伸腿着

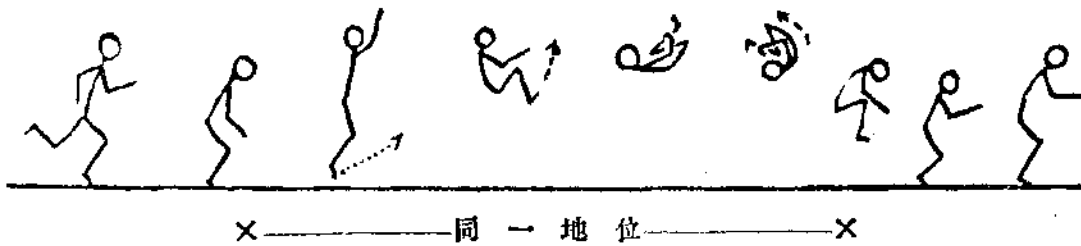
地。做此動作時，指導員須在旁保險。

3. 定位向後空心筋斗——(㉓)



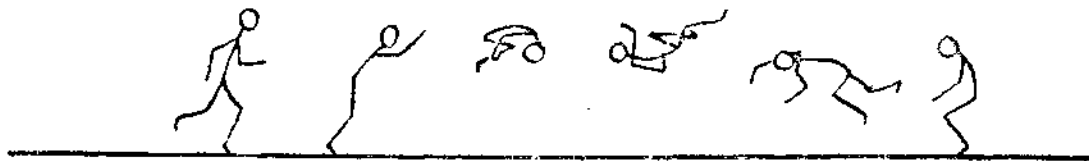
動作與前式相同，惟跳起時祇向上而不向後，雙足仍在離地處落地。

4. 前進向後空心筋斗——(㉔)



向前跑至最後一步時，雙足落地儘力向上跳起，照前式動作，屈腿旋轉，因向前跑之勢力，演者在空中前進，下降時雙足在離地處前方落地。此式亦可於開始時用單足跳起，如游泳池中所常見者，但正當方法，仍以前者為宜。

5. 向前空心筋斗，轉體二分之一——(㉕)

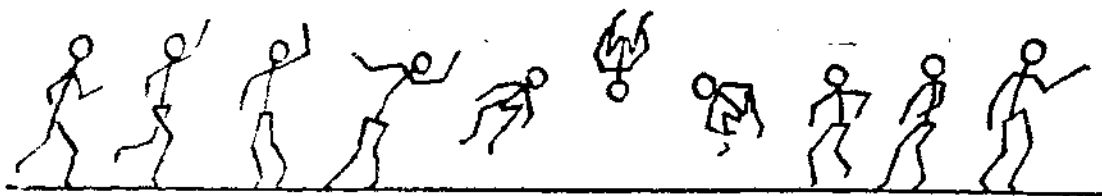


做向前空心筋斗至伸腿下降時，轉體二分之一落地。學者必先熟練向前空心筋斗，再習此式。

6. 立定做，前進向後空心筋斗——(㉖)

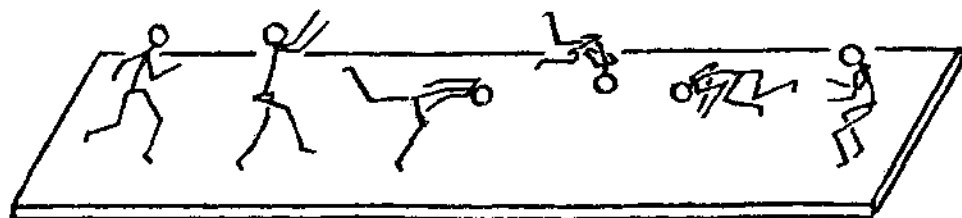
此與「定點向後空心筋斗」(本節之4.)動作相同，惟須多用力，向上跳起時，足微向前擺，使旋轉後在離地處之前方落地。

7. 向側空心筋斗——(六)



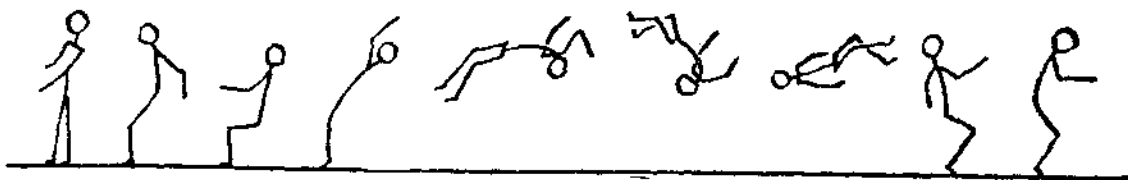
用「急行車輪」(七之1.)動作開始，雙足用力彈躍至相當高度，兩腿緊蜷，兩手握脛，在空中旋轉一週，落地時，兩足分開，面向側方(與開始時方向相同)，如「車輪」動作之最後部位。此式亦頗美觀，學者專心練習，亦非難事。

8. 騰空急行旋轉翻——(七)



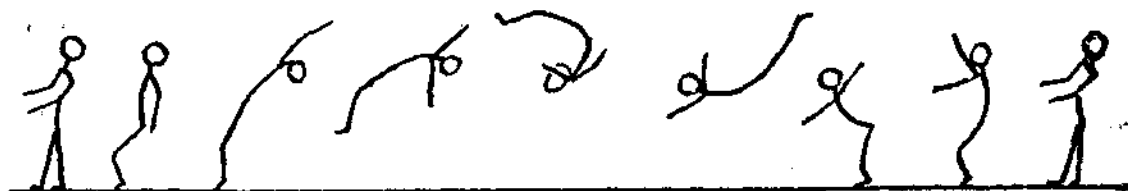
用「急行旋轉翻」(八之1.)動作，手不落地。開始時，向前跑至最後一步，左足前舉，兩臂上舉，上體前彎，左足落地用力蹬躍，右足踢向後上方，兩臂向下向後擺動，身體在空中向左轉二分之一，落地後面對後方。

9. 向後空心筋斗，轉體二分之一——(八)



做向後空心筋斗動作至伸腿下降時，轉體二分之一落地。學者如做一「旋轉翻」後，接做此式，則較易成功，因可加增動力也。

10. 伸張向後空心筋斗——(九)



此式如與其他動作聯做，較為容易，通常先做一「旋轉翻」或「向後手翻」，加增本式之動力。身體在離地後向後伸張，兩臂側舉，如「天鵝沒水」(三之7。)姿勢。

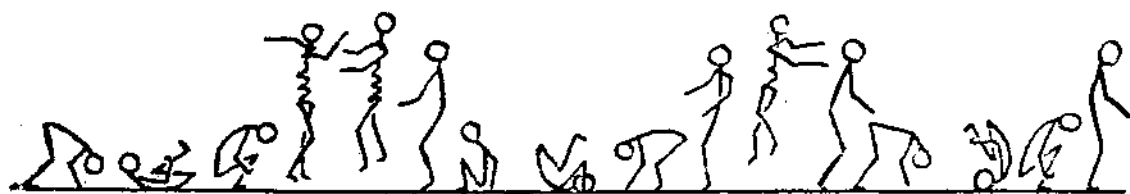
十五、聯合滾翻

1. 向前滾翻，半轉體，向前滾翻——㊶



向前翻滾，跳起轉體二分之一，再向原處滾回。

2. 向前滾翻，半轉體，向後滾翻，半轉體，向前滾翻——㊷



各動作須腳接無痕。

3. 向後滾翻，半轉體，向前滾翻，半轉體，向後滾翻——㊸

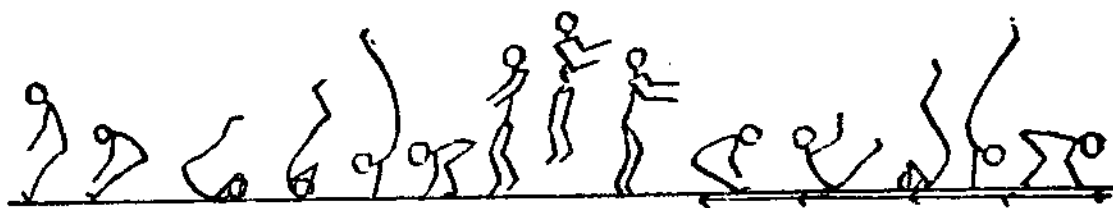


4. 向前滾翻，轉體一週，向前滾翻——㊹



向前滾翻，跳起轉體一週，落地後立刻向前滾翻。

5. 挺伸滾翻，半轉體，挺伸滾翻——㉔



6. 魚躍滾翻，傾體俯臥撐，向前滾翻——㉕



先做急行魚躍滾翻，至起立時，傾體向前，兩臂前舉，體直，使手落地，俯成臥撐部位。隨即屈頸向前滾翻起立。

7. 魚躍燕子撇水，挺伸滾翻——㉖



魚躍燕子撇水式落下，躍至蹲撐部位後，立刻做一向後挺伸滾翻動作。

8. 魚躍燕子撇水，蹲躍穿臂，挺伸滾翻——㉗



魚躍燕子撇水式落下，至俯臥撐部位，做「蹲躍穿臂」(十之1.)動作，或從臂之外方(左或右)躍至坐的部位，立刻向後挺伸滾翻。

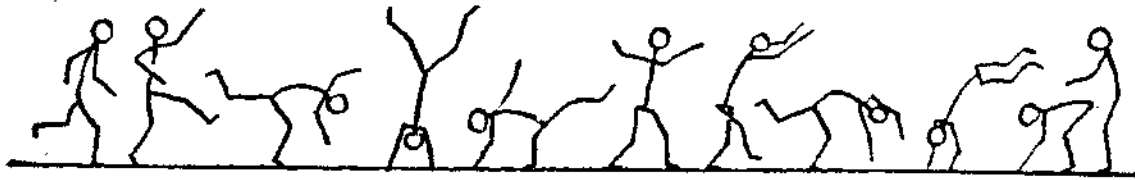
十六、聯合手翻

1. 圓圈上車輪——㉘



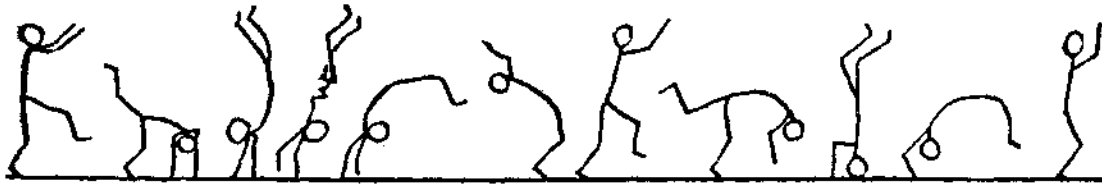
劃一直徑十五呎之圓圈，學者在圓圈上背向圓心做聯續車輪動作。做時須於每一車輪動作之第二足落地前，微微轉體向圓心方向。各個動作之聯續，愈快愈妙。

2. 車輪，旋轉翻，反覆動作——(五)



車輪動作之後接做旋轉翻動作，旋轉翻之後，一足向前，轉體向側，開始第二次車輪動作。

3. 向前旋轉翻，頭手翻——(六)



此兩動作在聯絡上極為自然。

4. 手翻，半轉體，手翻，反覆動作——(七)



5. 車輪，轉體一週，車輪，反覆動作——(八)



此種動作須快做，如姿勢正確，極有興趣。

6. 車輪，半轉體，車輪，反覆動作——(九)

先左足在前做車輪動作，起立後即刻右足向前一步，轉體二分之一向左，做右足在前之車輪動作。如此反覆做，動作須快。

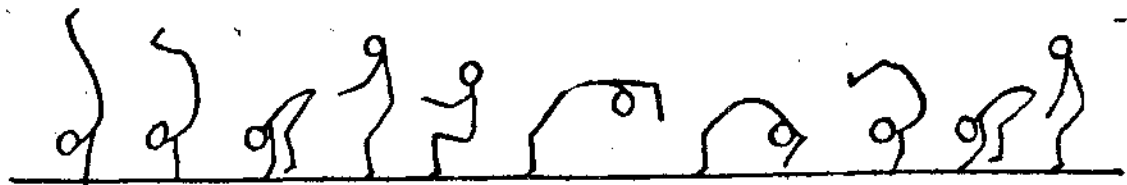
7. 魚躍滾翻，向前空心筋斗——㊦

做急行魚躍滾翻動作，至蹲立時，即刻做一向前空心筋斗。此式應做遠魚躍滾翻，較之高魚躍滾翻，可增加向前空心筋斗動作之動力。

8. 旋轉翻，向後手翻——㊧

在控制適當的旋轉翻動作之後，接做向後手翻動作，較之立定部位之單純向後手翻動作，容易多多，因旋轉翻動作可增加向後手翻之動力。常見許多滾翻運動員，非先做旋轉翻不能向後手翻；反之，更有許多人因不能做正確的旋轉翻動作，致不能即刻接做向後手翻。在旋轉翻落地時，如身體部位不對，重量向前傾，則決不能做向後手翻動作。故在折腿下降時，兩手用力推離地面，使身體與地面垂直。又旋轉翻方向必須正確，如落地時與原來方向成角度，則向後手翻必將翻出墊外。另有一種錯誤，為向後手翻時用魚躍式，使身體彈出太高或太遠，甚至既高且遠，致手落地時重量太大，阻礙翻轉勢力。改正之法，為足離地不可太快，俟手已將着地時再彈出。

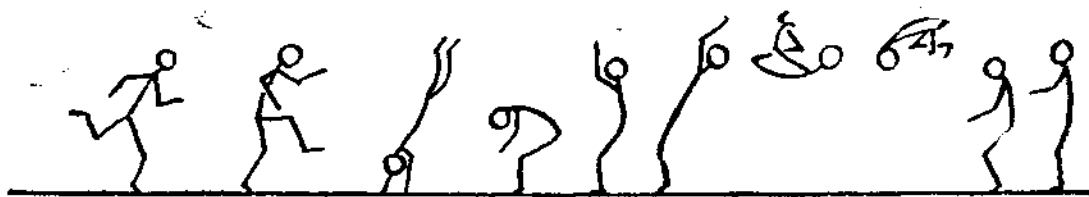
初學此動作時，必有二人保險，學者腰間繫一保險皮帶（兩邊有繩），保險者一人立於學者左側，持繫於學者右脊下之繩；一人立於學者右側，持繫於學者左脊下之繩。如此則旋轉翻後，二人所持之繩，均為近己之一端，可保險向後手翻動作。

9. 折體下降，向後手翻——㊨

此式動作與前相似，亦須注意折體下降後身體必須與地面垂直，然後傾體向後，接做向後手翻動作。

十七、手翻與空心筋斗聯合動作

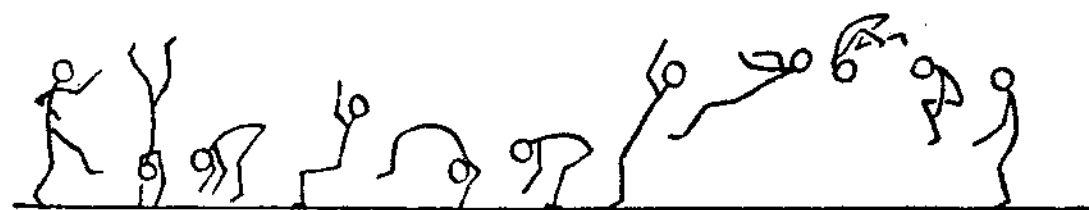
1. 旋轉翻，向後空心筋斗——㊸



2. 折體下降，向後空心筋斗——㊹



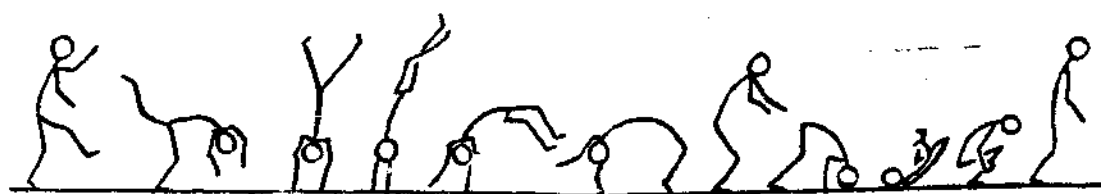
3. 旋轉翻，向後手翻，向後空心筋斗——㊺



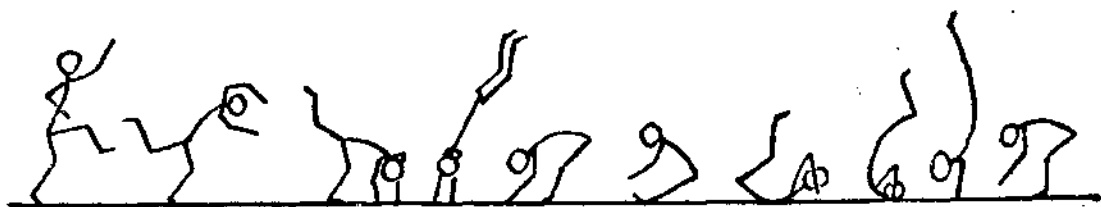
在練習本式之先，學者須先會聯續向後手翻；迨本式動作做熟時，則可加以變化。如聯續向後手翻之後，接一向後空心筋斗，或向後手翻與向後空心筋斗之反覆動作。總之前一動作落地時，如姿勢正確，身體部位適當，動力充足，則後一動作之完成，并不甚難。

十八、手翻與滾翻聯合動作

1. 向前旋轉翻，向前滾翻——㊻



2. 旋轉翻，挺伸滾翻——⑤



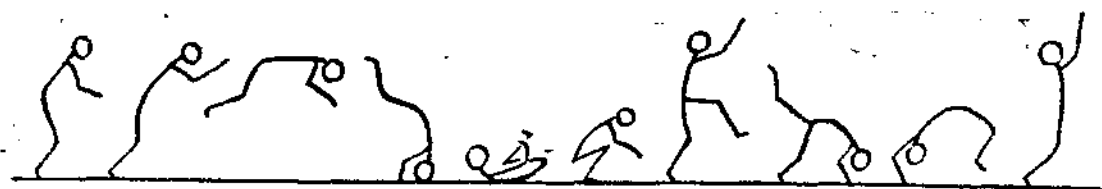
3. 旋轉翻，挺伸滾翻燕子撒水式落下——⑥



4. 魚躍滾翻，向前滾翻，手翻——⑦



5. 魚躍滾翻，手翻——⑧



6. 魚躍手翻，兩次弓腰翻轉(向後慢手翻)——⑨

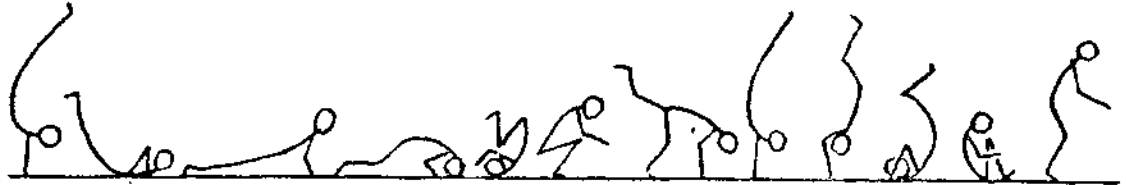


十九、倒立與滾翻聯合動作

1. 弓身滾起成頭手倒立，滾翻下，向後滾翻成頭手倒立，燕子撇水式翻下——⑥



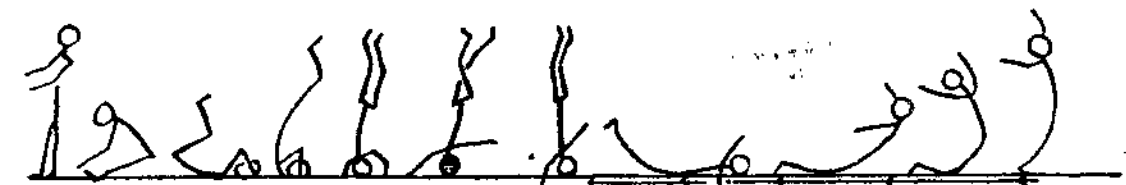
2. 手倒立，燕子撇水式落下，向前滾翻，手倒立，翻翻起立——⑥



3. 頭手倒立，滾翻下，魚躍滾翻，手倒立。滾翻起立——⑥



4. 挺伸滾翻成頭手倒立，旋轉半週，臂側舉，燕子撇水式起立——⑥



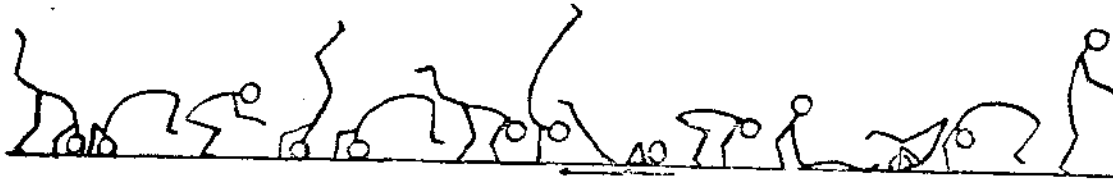
轉體動作，須於正成倒立時，迅即扭旋，并擺腿助勢。

二十、其他聯合動作

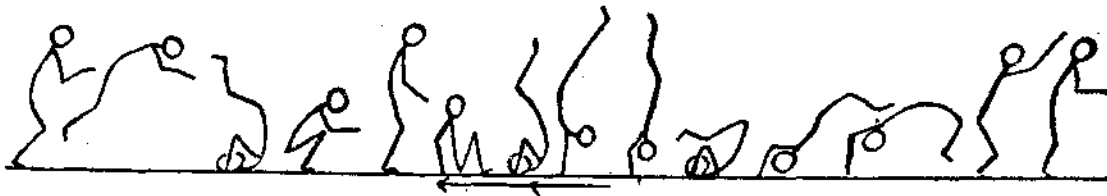
1. 彈躍起立，向前翻，手倒立，燕子撇水式落下——⑥



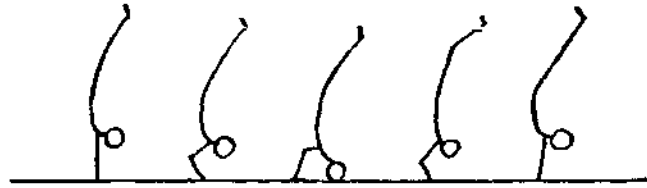
2. 兩次頭手翻，手倒立，燕子撇水式落下，蹲躍穿臂，彈躍起立——⊕



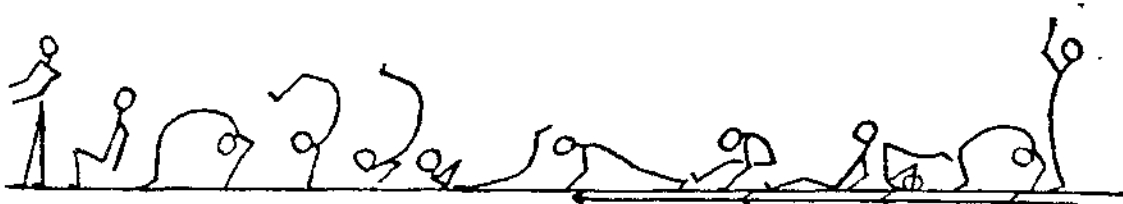
3. 魚躍滾翻，向後滾翻成手倒翻，翻至肩上，彈躍起翻——⊕



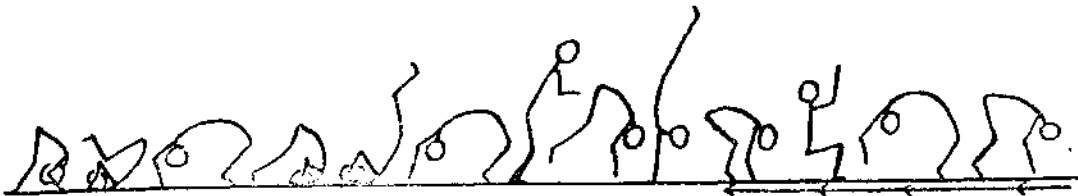
4. 手倒翻，頭手倒翻，手倒翻——⊕

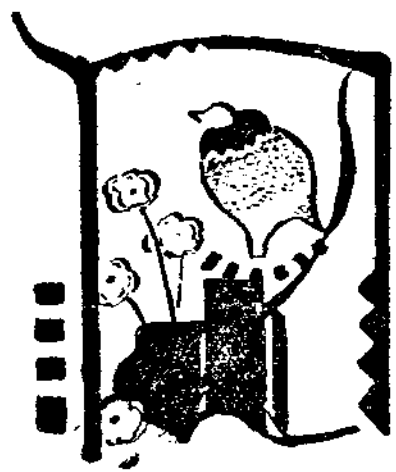


5. 向後手翻，燕子撇水式翻下，蹲躍穿臂，彈躍起翻——⊕



6. 兩次向翻滾翻彈躍起翻，折體下降（十之2.），向後手翻——⊕





小橡皮球是適合國情的運動

俞子箴

「普及運動，是復興民族的第一要務」，這是大家吶喊的一句口號。可是運動要有運動的器具，要有運動的場所，纔可以談提倡謀普及，否則空口講白話，也是徒然。但是，照我國目前的經濟情形而論，民衆無力購辦運動器具，國家無力設置運動場所，這却是普及運動的一個大障礙。所以今後我們提倡運動，必須要顧慮到這些問題。近年來，我國盛行着踢小橡皮球，這種運動，很合我國的國情，因為設備簡單，隨地可行，所以很應當竭力提倡的，現在把牠的各種優點，列述如次：

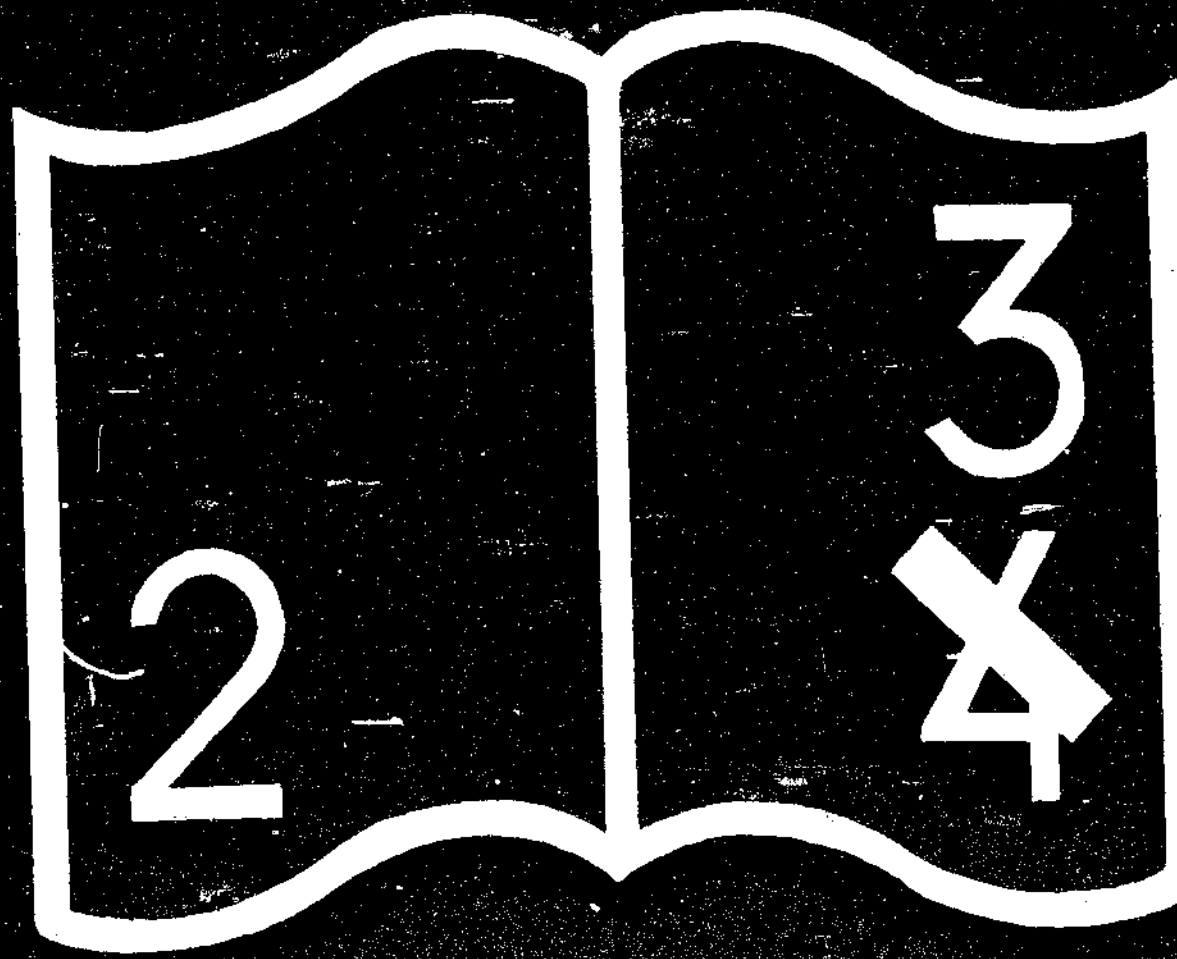
一、無須很大的場地和完美的設備。踢橡皮球的場子，除

了正式比賽以外，不拘在什麼地方，如街道巷衚空地

廳堂等，只要用石子衣服或其他物件當做球門，就可遊戲起來了，這是關於場地方面的。至於個人方面呢，因為橡皮球的本性，柔而不剛，踢在腳上，毫不疼痛，所以也無須備置專門球鞋。

二、人數可多可少。橡皮球正式比賽的人數，雖然規定有五人七人九人十一人四種的不等，而平時遊戲的時候，只要有兩人各駐一方，就可以一攻一守，一進一退，很有趣的玩起來了。因為場地可隨人數而縮小，所以奔跑起來，也不會過於疲倦。

三、價廉而合於國情。在農村破產現在的中國，政府與人民的經濟都窘迫，一日三餐，尙且難於到嘴，那有



编码错误

許多餘款來消耗在體育運動上呢。例如：籃足球，至少要二三元的代價，多至數十元不等，而小橡皮球每只要一角多錢，比之其他球類，真有天壤之別了，在我國眼前的經濟狀況，很合乎這樣的胃口。

四、利權不外溢。我國日常所用的籃足球等皮壳，雖然我國能夠製造，然而皮的來源，不免也有採用外貨的，至於網球一項，中國根本不能製造，所以更不必談了。小橡皮球，製法簡單，現在市面上所流行的，已經很少外貨了，如陳嘉庚公司的出品，與「永」字牌皮球，都是堅固耐用的國貨，那麼提倡小橡皮球，豈不是利權不外溢麼。

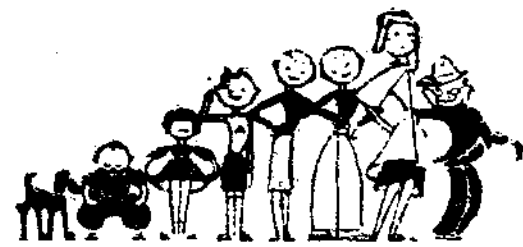
五、玩法通行。足球傳入我國最早，人民受牠的薰染獨深，所以平時好用腳踢的動作，小橡皮球是腳踢的遊戲，因為性之所近，兒童一看便會，容易發生興趣，就容易使牠普及。

六、養成自治與守法的公民。我們只要留心在街道上踢小

橡皮球的兒童，就可以看到他們自治和守法的精神了，他們分成兩隊比賽的時候，雖然沒有裁判員和清晰的界線，可是只要雙方約定條件，便能彼此自動的遵守了，要是不守他們的約法，罰則就是不同他玩，所以結果比到其他運動有了裁判員還要鬧事的好得多了，兒童對於這種精神，是值得培養的。

七、不毀壞他物。玩籃足球等球的時候，如果場地不寬舒，一不當心，就要把球場四周毗連的建築物毀壞了，例如足球打碎屋瓦和門窗的玻璃，是常有的事，不算什麼稀奇，但是橡皮球因為球小力弱，即或打到別的物件面上，牠立即彈回，也不會損壞的。

八、可充足球的基本練習。踢小橡皮球的動作，雖然和足球相仿，然而控制比較困難，因為球小而輕，滾飛迅速，迎接不易，踢出難準，所以踢小球如若能夠練習純熟的，那末踢足球也沒有不應付裕如的，所以把踢小橡皮球當作足球的基本訓練，也是很相宜的。



江蘇省會

各機關聯合運動會規程一束

編者

蘇省自黨政軍學體育促進委員會成立以來。省會公務人員。無不選定運動項目按時練習。最近該會為考核各機關公務人員鍛鍊體格之成績。及促進各界對於體育之重視起見。擬於二十五年二月中旬舉行省會各機關聯合運動會。嗣因氣候與籌備關係。展期至四月十一十二兩日舉行。競賽性質分團體與個人兩種。各種項目與競賽方法。與普通運動會不盡相同。蓋所以適合環境與興趣也。惟草創之間。各項規程容有未盡妥善之處。茲特載入本刊。供各地體育同仁之參考與研究焉。

編者

江蘇省會各機關聯合運動會規程

第一條

江蘇省黨政軍學體育促進委員會為考核省會各機關公務人員鍛鍊體格之成績暨促進各界對於體育之重視起見特定於二十五年四月十一日及十二日舉行江蘇省會各機關聯合運動會

第五條

本會運動比賽分團體競技個人競技及表演三部

第六條

本會團體競技項目及參加辦法如左

(甲) 競技項目

(一) 三十公尺賽跑

(二) 立定跳遠

(三) 推八磅鉛球

(乙) 參加辦法

(一) 凡省會各機關須一律參加團體競技

第二條

本會設正會長一人由江蘇省政府主席担任之副會長十五人由參加各機關主管長官分任之

第三條

本會經費由江蘇省政府核撥之

第四條

本會運動比賽均在江蘇省立鎮江公共體育場舉行

(二)各機關除年在五十歲以上有身體缺陷者

外應以本機關全體公務人員中百分之七

十參加競技其人數由本會根據最近各機

關參加公餘運動之實際人數計算確定之

(三)各項競技舉行方法另訂公布之

(四)各機關之成績以出席者總成績之平均數

判分優劣每項競技依此評定一二三四等

名次再以各機關在此三項競技中所得名

次數目之和互相比較以總和較小者為優

勝評定各機關在團體競技部份中之等第

第七條 本會個人競技項目及參加辦法如左

(甲)競技項目

(一)跳 高男

(二)跳 遠男

(三)推鉛球男十二磅
女八磅

(四)五十公尺女

(五)一百公尺男

(六)二百公尺男

(七)競走男一千五百公尺
女八百公尺

(八)爬 山男

(九)自由車比慢男

(十)射 箭男

(十一)騎 馬

(乙)參加辦法

(一)凡省會各機關於每項競技中至少須選派

一人參加但每人參加之項目不得多於三

項以資限制而求普遍

(二)各機關公務人員參加個人競技項目應在

本會印發之註冊單上詳細填明於四月四

日前送到本會再由本會按單分發號布

(三)各項競技方法除前七項悉依最新田徑賽

規則施行外其餘爬山射箭自由車比慢騎

馬等項之比賽方法另訂公布之

(四)每項競技決賽時錄取四名其分數以五三

二一計算如參加人數過多限於時間不能

舉行決賽時即以最後一次比賽之各組為

並列等第仍依上列方法計算分數

(五)各機關之成績以本機關個人在各項競技

中所得分數之多寡評定各機關在個人競

技部份中之等第

第八條 本會表演部份之項目及參加辦法如左

(甲)表演項目

(一)少林拳(二)太極拳(三)劍術

(四)騎馬(五)健身操(六)足球

(七)籃球(八)網球(九)排球

(乙)參加辦法

(一)凡省會各機關至少必須參加一項表演並

須依法註冊於四月四日前送到本會

(二)足球籃球二項如某機關人數不足得聯合

江蘇省會各機關聯合運動會團體競技規則

一、每一單位應依照額定之人數推派運動員參加下列三種

團體競技比賽中運動員不得任意更動如有缺額立定跳

遠與推鉛球兩項仍以額定數計算其平均成績三十公尺

則每缺一人在總時間上罰加八秒

二、各單位參加團體競技之運動員應由各本單位製成號布

分別佩帶於左臂上號布之闊度以十公分為標準布上書

明機關名稱及號數(自1號起至額定數止)

三、各單位運動員參加比賽應受裁判員之指導依號數之先

其他機關組織混合隊參加表演

(三)各項表演由本會聘請專家分別評判凡成

績優異者給予獎勵

第九條 各機關團體成績優異者由本會給予獎狀以留紀念

第十條 各公務人員個人成績優異者由本會募集獎品分別

給贈藉資激勵

第十一條 本規程由江蘇省黨政軍學體育促進委員會議決

並呈報江蘇省政府核准施行

後排列成行按次做去不得稍有紛亂

▼三十公尺賽跑

(一)運動員成縱隊排列於起跑綫後第一人先在起跑綫處準

備出發待發令員鳴笛揮旗即行起跑在第一人跑完三十

公尺時終點裁判員亦揮旗為號此時第二人方得起跑如

此依次繼續跑完為止

(二)將各單位自第一人至末一人所跑之總時間以各該單位

額定人數除之所得之平均時間即為各該單位之成績

(三) 對於偷跑之懲罰由發令員執行每偷跑一步在總時間上罰加五分之一秒

▼立定跳遠

(一) 運動員成縱隊排列於起跳綫後第一人自起跳綫用立定跳遠動作向前跳第二人即自第一人落地之最近點向前成直綫起跳依次繼續至末一人跳完為止

(二) 前一人落地之最近點由裁判員劃定之

(三) 起跳之前足尖不得離地作彈躍動作違者無成績其次一人仍在其前一人落地之最近點起跳

(四) 將各單位運動員所跳之總成績以各該單位額定人數除之即為各該單位之平均成績

▼推八磅鉛球

江蘇省會各機關聯合運動會個人競技規則

(一) 爬山

一、參加者在會場司令台前一同出發經中正路向北登北固山入甘露寺領取到達證(紙袋一枚袋內裝有紀念品一件或數件)

(一) 各單位運動員成縱隊排列於起擲綫後第一人將鉛球向前推擲第二即從第一人所擲鉛球落地之最近點起推擲如此依次繼續做去至末一人為止

(二) 鉛球落地最近點由裁判員決定之鉛球落地點不在直綫上者由裁判員測斷其距離移至直綫上劃定之

(三) 推鉛球應用一手由肩上推出

(四) 在推出之球未落地以前身體之任何部份不得越過起擲綫違者無成績其次一人仍在其前一人鉛球落地之最近點推擲

(五) 將各單位全體推擲成績之和以各該單位額定人數除之即為該單位之平均成績

二、各人取到達證後循原路折回至會場司令台前終點繳驗到達證以定名次之先後

三、沿路不得用車騎代步

四、除紙袋中紀念品由各人分得外前四名另給獎品

(二) 射 箭

- 一、規定爲射中比賽每人連射三箭以成績較優之六名再行決賽決賽時每人連射三箭再以各人預賽或決賽之較佳成績作爲正式成績如二人或二人以上成績相等時由裁判員令行重決以定名次
- 二、箭道之距離規定爲十八公尺
- 三、比賽之勝負以三箭中所得分數之多寡計算計分方法如下

1. 射中內圈(紅色)一次者得五分
2. 射中中圈(白色)一次者得三分
3. 射中外圈(藍色)一次者得一分

〔註〕射在綫上者作射中較內圈論

- 四、弓箭由本會置備
- 五、射箭之失誤如下
 1. 翻弓走絃者
 2. 扣箭落地者
 3. 失手走箭者

- 六、凡失誤二次者取消其比賽資格
- 六、射箭者應聽裁判員之命令爲起止裁判員未發開始令前不得先射既發停止令後不得再射

(三) 自由車比慢

- 一、車輛由賽員自備殺車設備應事先拆去或使其不發生效力經裁判員檢查後方得應用
- 二、出發時車輛前輪應安置出發綫上不得放後取巧
- 三、出發時運動員先以左(右)足踏於踏板上右(左)足立於地上待槍聲已起右(左)足應立即離地登車前進故意遲延者爲犯規發令員得召回重發第二次犯規即取消其比賽資格
- 四、車輛應在一百十二公分寬之綫內進行不得出綫(以車輛與地面接觸之部份爲標準)
- 五、雙足踏車之動作應繼續不停且不得倒踏
- 六、進行中運動員身體之任何部份(衣褲鞋在內)不得觸及地面
- 七、運動員違犯上列四五六項之任何一種者取消其比賽資格

格

八、車輛之後輪已越過終點線者（以車輪與地面接觸之部份爲標準）方爲完畢。全程名次及成績之評定及計算亦即以後輪越過終點綫爲標準。

（四）競走

一、運動員須穿短褲使膝蓋露出

二、運動員進行時雙足前後跨步交互與地面相接觸不使同時離地是爲競走與賽跑判別之處。故競走之規則僅極簡單之二條：（一）任何一足向前跨步足跟着地時膝節必須挺直不得彎曲（二）其在後方一足必待前方之一足着地後始得提起向前跨步（例如左足前跨着地時膝節必須挺直此爲合法走步之必然結果。迨左足已經與地面接觸然後方可將右足提起再向前跨步若左足尙未着地而急於將右足提起全身自然騰空即爲跑步與競走定義不符而成犯規）

三、運動員在競走比賽進程中裁判員如認其走法有近似犯規之處而尙未成立犯規者得先予以警告

四、運動員在競走比賽進程中有裁判員二人共認其走法與

競走之定義不合者應即取消其資格並由裁判員二人中

之任何一人向該犯規之運動員作正式之通知如事實上對於因犯規而被取消資格之運動員無法早爲通知時得待比賽完畢時隨即補予執行其效力與在犯規發生時通知者同

五、運動員被通知取消資格時應立即離開跑道

（五）賽馬

一、參加人員及所用馬匹暫以鎮江騎射會會員及騎射會所有與寄養之馬匹爲限

二、賽馬分走馬賽及跑馬賽兩種凡參加走馬賽者全程須用走式不得顛跑

三、賽程走馬及跑馬均爲一公里半（即繞體育場內圍煤屑道三週）

四、走馬賽每次至多四匹馬起步跑馬賽每次兩匹起步每次競賽第一二兩馬各計到達時間再比較各次一二馬時間

記錄決定冠軍亞軍

五、賽馬之方向應靠左手向裏轉灣



本場活動事業概要

部導指

▽續 第三卷 第一期

本場自廿四年度十月起至本刊出版時止，除辦理出席第六屆全國運動會事宜外，所有活動事業，摘要略於次：

該校，直至下午六時，始搭車返鎮，茲將登高會簡章，及會員姓名一覽併誌於后：

(一) 省會第一屆登高會

江蘇省會第一屆登高會簡章

本場為提倡郊外活動鍛鍊精神與體魄起見，特訂於十月六日舉行登高會，目的地為棲霞山，徵求會員，以二十人為限，嗣因舉行日期，適為舊曆重陽，省會人士報名參加者，極形踴躍，紛紛要擴充名額，乃增至三十人，事先由本場即發遊覽須知，並函託省立棲霞鄉師代備午餐，至期於上午六時，齊集本場，由本場職員竺士賢張子含二君領導出發，每人佩會員證一枚，並攝影以留紀念，到達目的地後，由棲霞鄉師黃質夫校長導遊各處名勝，並參觀

一、主辦機關 省立鎮江公共體育場

二、目的地 棲霞山

三、參加資格 凡年齡在十六歲以上體格強健者均得報名參加

四、參加名額 以二十人為限（如報名不滿十人時作罷）

五、報名日期 十月一日起至四日止

六、舉行日期 十月六日上午六時集合在省體育場乘六時五十三分三四等車

錫車出發（南門站）當日返鎮天雨延至十月十三號舉行

七、納費 每人繳費五角車票午餐由本場供給其他零用概歸自備

會員一覽

黃學藝女 周伏真女 黃新瓊女 周伯開男 高鴻吉男 田躍龍男
 董淑貞女 王遂之男 陳慎威女 黃子誥男 沈自得女 王 鈴女
 宋星橋男 羅漢輝女 楊覺生女 易君左男 楊宇久女 黃新質男
 王 暉女 楊家鴻女 道敦義男 楊德貴男 許欲奇男 吳 敏女
 陳 澈男 史大勇男 蔣德源男 竺芝沅男 吳波臣男 裔道福男

(二) 第三屆足球訓練班

本場近年來每屆秋季均舉辦足球訓練班，俾省會愛好足球運動者，將有相當訓練之機會，本年繼續舉辦第三屆，規程與上屆相同，自十月份起，至十二月份止，每星期二四六下午四時至六時為訓練時間，參加者計二十六人，茲錄學員一覽表於后：

姓名	職業	姓名	職業	姓名	職業
朱文中	學	李燦生	學	吳開業	商
劉福全	商	童養年	學	李 儀	商
潘劍雲	軍	陳慶齋	警	柏止戈	學

體育研究與通訊

本場活動事業概況

童玉農	新聞	張夢舟	商	李慧年	學
劉祖儀	商	李企水	商	孫乃庚	商
沈毓同	商	周熙敬	政	陳 杰	警
王尙忠	工	陳亞一	政	楊世瑞	警
俞之瑞	學	趙連璧	商	程 楚	警
孫 覺	學	郭昌元	學		

(三) 第三屆民衆業餘運動會

本屆民衆業餘運動會，在廿四年十一月九十兩日舉行。比賽項目，男子組與上屆相同，女子組則較上屆增加二項，報名參加者計一百八十一人，結果打破上屆紀錄者，有十五項之多，運動精神及會場秩序，均較以前進步，實為省會體育之好現象，茲將大會簡章，職員名單，運動秩序及成績表，分別附錄於后：

省會第三屆民衆業餘運動會簡章

- 一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場
- 二、開會時期 二十四年十一月九十兩日下午一時起
- 三、開會地點 中正路本場

四、參加資格 凡現任省會民衆不論男女除學生及有違禁餘運動資格者外均得以個人名義報名參加

五、報名手續 凡參加本會比賽者須於十月二十七日起至十一月四日止向本場報名隨將本會印發之表格詳細填明以便審查資格

六、運動項目 (甲)田徑賽

男子部

- 1. 百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺 5. 一千五百公尺
- 6. 三千公尺 7. 跳高 8. 跳遠 9. 撐竿跳高 10. 三級跳遠 11. 推鉛球 (12磅) 12. 擲鐵餅 13. 擲標槍 14. 百十公尺低欄

女子部

- 1. 五十公尺 2. 百公尺 3. 跳高 4. 跳遠 5. 推鉛球 (8磅) 6. 擲鐵球

(乙)雜項賽

本場爲鼓勵及提倡真正之民衆活動起見除下列規定之比賽項目外凡有六人以上之聯名請求得增加新項目惟需於十一月四日以前具正式請求書連同比賽方法之說明送交本會經審查後認爲有興趣而又合乎比賽性質無妨身體者方予採納並即公告各界公開參加如本會認爲不合者仍得拒絕之

男子部

- 1. 自由車比慢 (百公尺) 2. 競走 (五千公尺) 3. 爬繩比快 (高

- 七公尺) 4. 舉重 (五十公斤鐵担) 5. 跳繩比多 (一分鐘) 6. 搬運 (負重廿五公斤跑一百公尺)

女子部

- 1. 自由車比慢 (五十公尺) 2. 競走 (二千公尺) 3. 跳繩比多 (一分鐘)

(丙)國術表演

七、比賽規則 除田徑賽根據第六屆全國運動會及中華全國體育協進會審定之田徑賽規則外其餘雜項賽規則另訂之

八、項目限制

田徑賽男子每人至多以四項爲限女子至多以三項爲限雜項賽每人至多參加三種某項運動報名參加人數男子不足四人女子不足二人者不成立比賽由本場於報名截止後一日公布取消之報名參加被取消項目者得於開會前請求改入他項比賽

九、獎勵

每項運動取四名均給優勝紀念章一枚其有成績卓著者或田徑賽超越本省紀錄者本會當另行贈獎以資獎勵 (國術表演成績優良者獎勵方法另定)

十、附則

本簡章如有未盡事宜得隨時修正公佈 (註)雜項賽規則見本刊二卷三期九四頁

省會第二屆民衆業餘運動會職員名單

總裁判 吳邦偉

發令 吳邦偉

徑賽檢錄	于楓樵	一、開會式	下午一時正
終點裁判	宋雨公(長)	二、二百公尺預賽	下午二時正
	丁嘉福 姜鶴立	三、推鉛球決賽(男女)	下午二時正
計時	吳德成(長)	四、跳高決賽	下午二時正
檢察	錢浩榮(長)	五、一百十公尺跳欄預賽	下午二時二十分
徑賽記錄	金蓮貞	六、四百公尺預賽	下午二時四十分
田賽裁判	趙起鯤(長)	七、自由車比慢預賽	下午三時正
	丁葉芬 劉明泉	八、國術表演(男女)	下午三時正
田賽記錄	張子含 竺士賢	九、跳繩決賽(男女)	下午三時正
國術裁判	孫廣謀	十、一百公尺預賽	下午三時三十分
總記錄	胡執中	十一、一千五百公尺決賽	下午三時五十分
報告	馮公智	十二、爬繩決賽	下午三時五十分
會場管理	馮公智	十三、三級跳遠決賽	下午三時五十分
幹事	劉志彭 陳君模 袁宗耀	十四、二百公尺決賽	下午四時正
糾察	縣董軍理事會 省會公安局	十五、競走決賽	下午四時十分
會場醫師	省立醫院	十六、四百公尺複賽	下午四時五十分

省會第二屆民衆業餘運動會秩序表

十一月九日(第一日)

一、一百公尺複賽

下午一時正

十一月十日(第二日)

- 二、擲鐵餅決賽 下午一時正 十一、一百十公尺跳欄決賽 下午二時五十分
- 三、跳遠決賽 下午一時正 十二、撐竿跳高決賽 下午二時五十分
- 四、自由車比慢複賽 下午一時二十分 十三、擲壘球表演(女) 下午二時五十分
- 五、搬運預賽 下午一時四十分 十四、踢毽子表演 下午二時五十分
- 六、八百公尺決賽 下午二時正 十五、四百公尺決賽 下午三時十分
- 七、擲標槍決賽 下午二時正 十六、搬運決賽 下午三時三十分
- 八、國術表演(男女) 下午二時正 十七、三千公尺決賽 下午三時五十分
- 九、一百公尺決賽 下午二時二十分 十八、給獎 下午四時三十分
- 十、自由車比慢決賽 下午二時三十分

省會第三屆民衆業餘運動會總記錄表

二十四年十一月

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	本會最高記錄
一百公尺	韓可文	俞杰生	郭居瑰	康賢	一二·六秒	一二·四秒
二百公尺	郭居瑰	俞杰生	錢鐘海	康賢	二六·六秒	二六·六秒
四百公尺	林慧榮	劉清泉	錢志潮	孫乃庚	一分三·四秒	一分三·四秒
八百公尺	呂虹亮	向固	姜耀東	錢志潮	二分二·八·四秒	二分二·五秒
一千五百公尺	趙佛林	楊志强	向固	呂虹亮	五分八·二秒	五分八·二秒
三千公尺	楊志强	姜澈	周鳴琿	朱賢達	一分三四·八秒	一分三四·八秒
百十公尺低欄	李初夫	湯翰璋	郭居瑰	張志强	一七·七秒	一七·七秒

跳高	李初夫	韓立道	湯翰璋	劉連仁	一·五二公尺	一·五二公尺
撐竿跳高	李伯元	樓壽春	方枕宇	湯翰璋	二·七八公尺	二·七八公尺
跳遠	鄧又根	韓立道	韓可文	向固	五·六八公尺	五·六八公尺
三級跳遠	李初夫	湯翰璋	李柏茂	顧天錦	一一·三〇公尺	一一·三〇公尺
推鉛球	張志强	韓立道	柏止戈	陸文泉	一〇·二六公尺	一〇·九二公尺
擲鐵餅	張志强	李初夫	宋金官	朱賢達	二五·〇九公尺	二五·〇九公尺
擲標槍	張志强	韓立道	郭君塊	宋金官	三六·一〇公尺	三六·一〇公尺

註：除一百公尺八百公尺及推鉛球三項外其餘均爲新紀錄

省會第三屆民衆業餘運動會雜項賽總記錄(二十四年十一月)

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	本會最高記錄
百公尺自由車比慢	章永鈞	劉鑫焄	丁愛堃		五分四六·六秒	五分四六·六秒
五千公尺競走	朱賢達	劉沛洪	劉祖儀	孫乃庚	三一分二八秒	三一分二八秒
跳繩	陳兆年	六坤墉	李初夫	潘劍雲	一四〇次	一五二次
爬繩	陳元基	樓壽春	姚錫寶	嚴國俊	一二·四秒	一二·四秒
搬運	韓立道	李初夫	阮志華	朱賢達	一六·九秒	一六·九秒
國術表演	蔡俠血	陳永林	吳濤			
踢毽子表演	高俊	伍志福	何金桂	劉祖儀		

註：除跳繩外均爲新紀錄

(四) 第四屆自由車競賽

自由車爲單人交通利器，同時含有運動價值，一般民衆嗜之者甚多，本場日有數十百人練習，內女子幾佔半數，故本屆自由車競賽，特增設女子組，路程自大市口出發，出新南門至竹林寺前折回，至本場大門前爲止，男子組路線亦改在鎮澄路上舉行，較上屆增長一倍，報名參加者，男子組七十七人，女子組五人，比賽結果，由曾耕三、陳惠英分得男女兩組冠軍，茲將競賽規程及優勝者姓名錄後：

江蘇省會第四屆自由車競賽規程

- 一、主辦機關 省立鎮江公共體育場
- 二、參加資格 凡省會各界除有違業餘資格者外均得報名參加
- 三、分組辦法 分男女兩組
- 四、報名日期 十一月二十二日起至十一月廿八日止
- 五、報名手續 凡願參加競賽者須於規定日期內向本場報名處填寫報名單領取號布
- 六、比賽時期 十二月一日下午一時
- 七、比賽路程 甲、男子組 自中正路正東路口出發循鎮澄路至丹徒鎮將就

八、比賽車輛

證交與裁判員後即循原路折回至正東路口全程計長八、二公里較以前各屆增長一倍
乙、女子組 自大市口出發出新南門至竹林寺前折回至本場大門前終點

九、比賽規則

1. 號布一方縫於背上
2. 點名二次不到取消資格
3. 出發時車輛依次排列出發後聞「預備」口令即準備作上車姿勢至槍聲已起始得上車出發如未聞槍聲車輛之任何部份越出綫外者即爲犯規予以警告再犯者取消其比賽資格
4. 沿途除分佈檢察員外賽員之最先一名之前有汽車領隊賽員之最後一人後有汽車押隊不得抄走近路
5. 中途如遇傾跌或休息時得下車步行(不得跑)但不得妨礙他人之進行
6. 中途超越任何人之車輛必須在該車輛之側面三尺外直衝向前越過不得斜行以免危險
7. 進行時不得衝撞他人之車輛或用手推人
8. 賽員不得將車輛橫亘道中或以其他方法阻礙他車之進行
9. 到達目的地須將發令員所給之號證交與裁判員後方得折回

向終點進行(中正路正東路口)

10 以車輛任何部份接觸終點線之先後定到達名次

11 賽員之違犯 4 5 6 7 8 9 各條之任何一條者裁判員得取消

其資格

十、獎勵辦法 前十名由本場分別給予紀念品以資鼓勵

省會第四屆自由車競賽優勝名次一覽

△男子組……成績 三十九分十八秒十分之三

名次	姓名	名次	姓名
第一	曾耕三	第七	萬鵬飛
第二	余錫容	第八	陳懷義
第三	陳偉民	第九	劉學基
第四	唐永坤	第十	陳履智
第五	王達熙	第十一	任守一
第六	朱長林	第十二	信一春

△女子組……成績 二十四分三十六秒十分之三

名次	姓名	名次	姓名
第一	陳惠英	第三	沈吉芳
第二	蘇文秀		

體育研究與通訊

本場活動事業概要

(五)第二屆毬子比賽

本場於上年度與省立民衆教育館聯合舉辦省會第一屆毬子比賽，參加者十分踴躍，今年由本場單獨舉辦，仍分男女兒童三組，規程略有修改，報名參加者男子組三人，女子組二十八人，兒童組十七人，分三日比賽完畢，大部成績均較上屆進步，茲將比賽規程及成績表附錄於後：

省會第二屆毬子比賽規程

- 一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場
- 二、比賽組別 分兒童女子男子三組
- 三、參加資格 凡現任省會民衆不違背業餘資格者均得參加年齡在十五歲以下者爲兒童組十六歲或十六歲以上者爲男子組女子組不限年齡
- 四、報名日期 自十二月十九日起至廿四日止
- 五、報名手續 凡願參加比賽者須於規定時間內向本場報名填寫印就之報名單
- 六、比賽地點 本場健身房
- 七、比賽時期 自十二月二十九日起至十二月二十九日止每日下午四時半起賽

八、比賽項目 分下列五種每日比賽一種或二種

1. 交踢式 跳起時左(右)在右(左)足之後用足內弓在身旁踢
毬至不能繼續為止比較各人所踢次數

2. 懸足交踢式 左(右)足舉起用右(左)足作單足跳同○在左
(右)足之後用足內弓踢毬至不能繼續或左(右)足着地為止
比較各人所踢次數

3. 絞剪式 跳起時雙足向前相交踢毬即以左(右)足交於右
(左)足之上而以右(左)足之背踢毬至不能繼續為止比較各
人所踢次數

4. 定位懸踢式 左(右)足立定右(左)足舉起以內弓踢毬至右

(左)足着地或左(右)足移動至不能繼續為止比較各人所踢
次數

5. 花式 踢每人任踢五種花式每種以二十分爲最高標準以分
多寡定名次

九、比賽規則

1. 逾規定時間點名不到者取消

2. 比賽時由裁判員發令并記數

3. 毬子由各賽員自備

4. 每人有兩次試踢以較多一次作成績

十、獎勵辦法

每組每項前四名均給優勝紀念品以資鼓勵

第二屆毬子比賽成績表

▲男子組

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	本場最高紀錄
交踢式	劉祖儀	張華庭			四十六次	四十六次
懸足交踢式	何金桂	張華庭			九次	九次
絞剪踢式	何金桂	劉祖儀			三次	三次
定位懸踢式	何桂金	劉祖儀			七十九次	七十九次
花式踢	何金桂	劉祖儀			八十五分	無比較標準

▲女子組

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	本場最高紀錄
交踢式	楊秀英	戚先容	卜廷芳	謝月華	四十三次	四十三次
懸足交踢式	何菊芬	卜廷芳	楊秀英	李秀英	七次	八次
絞剪踢式	李鳳英	楊秀英	謝月華	何菊芬	二次	二次
定位懸踢式	楊秀英	陳惠芳	李靜芳	何菊芬	二十六次	二十六次
花式踢	龔錚	戚先容	胡榮珍	段蘭英	八十六分	
▲兒童組						
項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	本場最高紀錄
交踢式	王明庚	徐午生	柏寬儀	邵其才	三十四次	三十九次
懸足交踢式	張福海	何俊生	韓永存	王明庚	十三次	十三次
絞剪踢式	韓永存	柏寬儀	張福海	王克榮	四次	四次
定位懸踢式	王明庚	吉兆康	張福海	徐午生	三十五次	三十五次
花式踢	王明庚	夏家麟	張福海	胡肇會	七十八分	

(六)第四屆籃球訓練班

籃球運動，為省會民衆最感興趣之一種，本場為謀提高籃球技術起見，每年均有訓練班之設，本屆自二十四年度十二月份起，籌備舉辦，將訓練時間加以擴充，對於日間無暇受訓者，改在晚間舉行，現在報名期間，預計於月

底開始訓練，至二十五年二月份結束，規程與上屆相同（見本刊二卷三期一一一頁）。

(七)第四屆足球錦標賽

省會足球運動，素稱幼稚，上屆錦標比賽，又因觀衆不守秩序，發生紛擾，致錦標不能解決，故本屆參加者寥

麥，只有鎮亞康樂育光三隊，開賽之前，由本場召集各隊隊長及指導員舉行談話會，商討比賽上一切問題，比賽採單循環制，結果由育光隊得錦標，除保管周廳長大銀盃一年外，本場特另贈銀盃一隻，其他兩隊亦分別贈給紀念品，以增興趣。茲將各隊隊員名單及比賽成績附錄於後：

各隊隊員一覽

△育光隊

周鎮民(隊長)	郭勁北	王尙忠	張普	孫懷德
劉福全	沈毓同	李恩貴	江義林	莊壽慈
席德慶	向固	崔之道	唐賢朝	貢樹椿
馬炎衡			張斌	

△康樂隊

韓立道(隊長)	張濟華	李賢達	李伯元	徐丕承
魏若城	鄧又根	顧永恪	張世英	呂虹亮
錢志潮	錢經海	范達達	林慧榮	方枕宇

△鎮亞隊

吳泰廣(隊長)	薛子良	王煥新	吳泰康	儲牛生
王建	吳培之	萬永平	王季淮	吳昌遇
湯禮治	滕捷先	陳祖翼	廖劍英	桂慶德

比賽成績

育光勝鎮亞	三比一
康樂勝鎮亞	三比〇
育先勝康樂	三比二

(八)襄助籌備「江蘇省會各機關聯合運動會」

江蘇省會各機關聯合運動會自奉令籌備以來，所有規程及競技比賽辦法，均由本場同仁分別擬就，現聞該會已展期於二十五年四月舉行矣。

(九)襄助鎮江縣立八小學聯合運動會

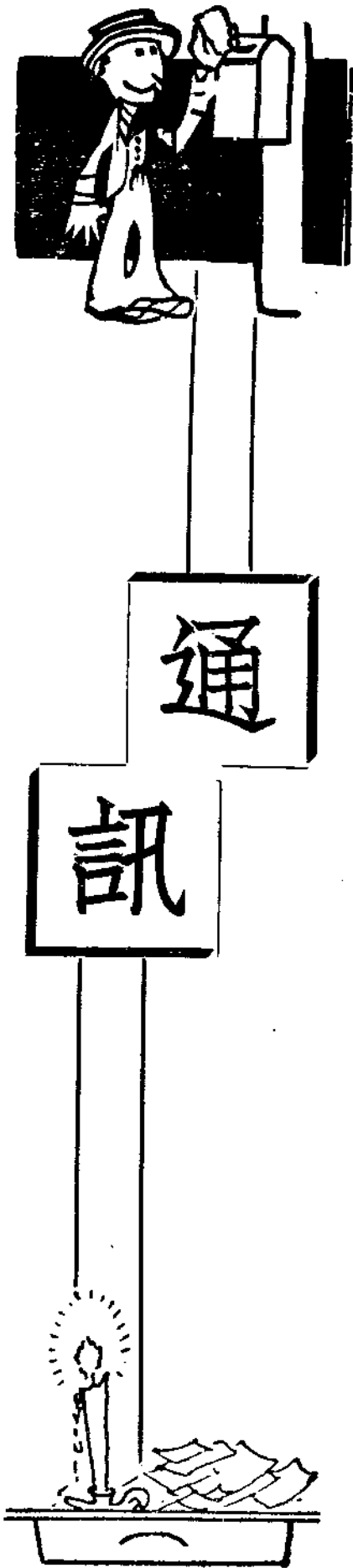
鎮江縣立八小學，每年舉行聯合運動會一次，本年假本場舉行，由本場同仁襄助佈置及裁判等事宜。

(十)解答體育問題

三月來各處來函詢問體育上各種問題，本場就範圍以內能力所及，一一加以解答，內容詳本刊通訊欄。

(十一)編輯本刊

本刊三卷二期於十月開始編輯，十二月出版。



江西省黨政軍學體育促進委員會體育視導辦法

第一條 江西省黨政軍學體育促進委員會（下稱本會）為

實際視察本省省會各機關及外縣各分會之體育實施狀況並指導其事業之推進起見特訂定本視導辦法

法

第二條 本會視導範圍分下列兩方面

一、省會各機關團體學校及軍警隊部

二、外縣各黨政軍學體育促進分會

第三條 視導要項規定如下

一、省會各機關團體學校及軍警隊部之視導要項：

1. 體育行政及組織

2. 體育設備與指導

3. 體育經費

4. 體育訓練之實施狀況與成績

5. 事業推進之實際困難

6. 今後改進計劃

二、各縣分會視導要項：

1. 組織之內容健全否

2. 工作之推行有力量否

3. 經費之預算能確定否

4. 建設之計劃如何

5. 事業推進之計劃如何

6. 事業進行實際困難之原由何在

第四條 視導員由本會專任指導員擔任之

第五條 省會各機關團體學校及軍警隊部之視導時間由本

會排定日程表按時輪流視導外縣各分會則規定以
每年視導一次為原則其時間臨時規定之

第六條 視導員之旅費及膳宿等費用由本會幹事會設法籌

撥之

第七條 視導員除視導實際狀況外並須隨即指示其工作之

改進

第八條 視導員於視導完畢後應將視導之結果及意見詳具

報告書呈送本會幹事會核閱並將重要之問題與意

見提出幹事會議討論解決之

第九條 本辦法經本會幹事會議通過後公佈施行



江西省各縣市黨政軍學體育促進分會體育視導辦法

第一條 本省各縣市黨政軍學體育促進分會除處理日常會

務外並應派員實際視察所屬各機關團體學校及軍

警隊部之體育實施狀況並指導其訓育工作之改進

而謀切實之發展

第二條 視導要項分下列等方面

一、體育行政與組織

二、體育之經費

第三條 視導員由各分會體育指導員擔任之如各分會尚未

設指導員者由幹事會指派具有體育之學識與經驗

之職員充任之

三、體育之設備與指導

四、各項運動之設施與訓育之成績

五、實際之困難問題

六、今後改進計劃

第四條 視導時間與日程由幹事會議斟酌規定之

第五條 視導時期每年至少視導二次

第六條 視導員之職責除視察實施狀況外並須隨時指示其工作之改進

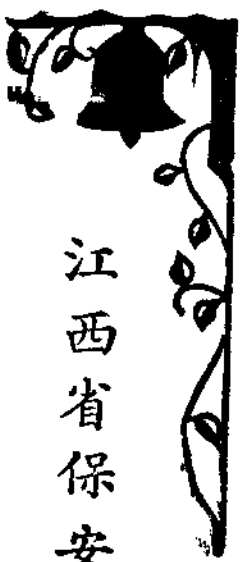
第七條 視導員於視導完畢後應將視導之結果與意見造具報告表二份一留各分會存查一由各分會彙轉省促

進委員會核閱

第八條 視導員於全部視導完畢後應將重要之問題與意見

提出幹事會討論解決之遇必要時並得呈請省促進委員會解決之

第九條 本辦法由江西省黨政軍學體育促進委員會公佈施行



江西省保安團隊屬行體育訓練實施方案草案

第一章 總綱

第一條 本省為實行軍事體育化以增進軍事訓練之功能起

見特訂定本省保安團隊體育訓練實施方案

第二條 為謀指揮與施行之便利全省保安團隊應有系統之體育行政組織

第三條 全省保安團隊對於體育實施之經費應編入正式預算中

第四條 各團隊詳訂體育訓練課目並規定每日訓練一小時

與其他訓練並重

第五條 各保安團隊每期應舉行嚴格體育考試一次並定獎勵辦法以資激勵

第六條 各保安團隊每期應定期舉行各種運動競賽會藉以訓練專門技術發揮運動天才增進運動之興趣

第七條 各保安團隊應利兵工政策於駐在地擇定交通便利之公地建設大運動場一所

第八條 各保安團隊之體育教練員應設法積極訓練以應急需

第二章 組織大綱

第一條 江西省保安處應設立體育委員會主任委員由處長担任之委員若干人由保安處高級長官担任之並聘請體育專家一人為體育總視導員秉承委員會之命設計並督促全省保安團隊之一切體育訓練事宜

第二條 江西省保安處教導大隊及各保安團部應設立體育部部主任由大隊長或團長兼任之主任之下設教練員若干人幹事若干人秉承省保安處體育委員會及大隊長或團長之命辦理全隊或全團之一切體育訓練事宜教練員得聘請專家担任之幹事指派職員兼任之

第三條 保安團隊之各大隊中隊之體育訓練應由各大隊附中隊附負督促教練之責必要時大隊部亦得設專門體育教練員一人

第四條 處體育委員會及各團隊體育部之組織細則另定之

第三章 訓練課目

第一條 體育訓練課目分普通課目與特別課目兩種每種分設下列各運動項目：

普通課目

- (甲) 田徑項目 1. 武裝三千五百尺越野跑 2. 武裝跳遠 3. 手榴彈比遠
- (乙) 游泳項目 1. 自由式速度游泳 2. 自由式耐久游泳
- (丙) 器械項目 1. 單槓 2. 雙槓 3. 木馬
- (丁) 防衛項目 1. 劈刺 2. 舉重 3. 拳術
- (戊) 障礙賽跑項目 1. 跳過八十公分高木欄 2. 翻越二公尺高之木板牆 3. 躍過三公尺闊溪水溝 4. 匍匐通過長五公尺高五十公分之低障礙物 5. 攀登三公尺五十公分高竹竿或繩索

特別課目

- (甲) 球類運動項目 1. 籃球 2. 足球 3. 排球 4. 網球 5. 手球
- (乙) 田徑運動項目 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四

- 百公尺4.八百公尺5.一千五百公尺6.一萬公尺7.一百十公尺跳欄8.四百公尺跳欄9.跳遠
- 10 跳高11 撐竿跳高12 推十六磅鉛球13 擲鐵餅
- 14 擲標槍

(丙游泳)項目 1.躍水2.潛水

第二條 普通課目爲必須訓練之科目即各士兵必受之訓練每日規定一小時按週排定時間逐項分組教練

第三條 特別科目由各團隊體育部斟酌規定某數種項目挑選技術優長之士兵另定時間特別加以訓練

第四章 體育設備

第一條 全省各保安團隊必須于駐紮之所在地各建設運動場一所其大小以能同時容納二百人運動爲至低限度如無廣大場地可分設數小場

第二條 運動場內應有之設備規定如下：(有十字記號者爲必要之設備無號者爲次要)

- (甲)場所 1.徑賽跑道(至少須有百公尺直徑)
2.跳遠沙池(十) 3.跳高沙池(撐竿跳高並

- 用)4.障礙物競賽場(十)5.籃球場二個6.足球場一個7.排球場一個8.網球場一個

(乙)器械 1.單槓三架(十)2.雙架二架(十)

- 3.木馬(十)4.舉重器(十)5.劈刺器械(十)6.國術器械(十)7.木柄假手溜彈數十個(十)8.障礙器械(十)9.跳高架10.鐵餅11.標槍12.鐵球13.各種球類用器

第三條 以上各項設備應視經濟能力擇其輕重緩急分期建設

第四條 關於場地之土方建築工程均可利用兵工政策力求經濟節省

第五條 各項器械之建造法另詳圖樣及說明必要時得按照圖樣酌加變更

第五章 經費

第一條 江西省保安處體育委員會應將全省保安團隊體育事業設備經費編訂預算正式列入經常費預算中

第二條 各保安團隊之體育經費除體育事業或設備用之外不得移作他用

第六章 競賽會規程

第一條 各保安團隊每年應于春季五月間秋季十月間各舉行運動競賽會一次

第二條 競賽會之籌辦由各團隊體育部會同各大隊中隊體育教練員或負體育訓練之專責者組織委員會負責辦理之必要時得呈請省保安處派員襄助

第三條 各項運動競賽會概以中隊為競賽單位

第四條 春季競賽會之競賽錦標得設下列各種類：

1. 田賽 2. 徑賽 3. 全能運動 4. 網球 5. 排球

第五條 秋季競賽會競賽錦標得設下列種類：

1. 籃球 2. 足球 3. 游泳 4. 國術表演 5. 器械操表演

第六條 田徑賽全能運動及游泳之項目規定如下

1. 田賽：跳高 撐竿跳高 跳遠 三級跳遠 推十六磅鉛球 擲鐵餅 擲標槍

2. 徑賽：百公尺 二百公尺 四百公尺 八百公尺 一千五百公尺 一萬公尺 一百十公尺

跳欄 四百公尺跳欄

3. 全能運動：

(甲) 五項運動

(乙) 十項運動

(丙) 四百公尺接力

(丁) 一千六百公尺接力

4. 游泳：五十公尺自由式 一百公尺自由式 一

百公尺仰泳 二百公尺俯泳 四百公尺自由式 一

千五百公尺自由式 二百公尺自由式接力

入水比賽

第七條 國術及器械操表演項目規定如下：

1. 國術：摔角 拳術 舉重 槍刀劍戟等器械

2. 器械操：單槓 雙槓 木馬

第八條 凡設備不全經費不足可儘簡單舉行某數項或單項

運動競賽會凡平時才訓練之運動亦得免設錦標或取消其項目

第九條 各項運動比賽規則概採用最近中華全國體育協進

會審定之規則

第十條 器械操表演之評判標準由各團隊自行規定之

第十二條 各項錦標競賽法如下：

1. 田徑賽 全能運動及游泳以得分最多之單位得錦標若遇兩個或兩個以上之單位所得分數相等時以得第一名較多者得錦標若所得第一名之數目仍相等時則以得第二名之多寡分之餘照類推
2. 球類 各項錦標概用淘汰比賽法而以決賽之優勝者得錦標若遇決賽中勝負不分時應按照規則延長時間或重賽解決之，

第十三條 每一單位參加選手之額數規定如下：

1. 田徑賽及游泳每一單位於每項運動中得加入選手四人每一選手至多參加四項
2. 全能運動 每一單位於每項中得加入選手六人但每一選手不得同時加入五項運動及十項運動
3. 足球 每單位只得參加一隊每隊選手至多十五人
4. 網球 每單位只得參加一隊每隊選手至多五人
5. 排球 每單位只得參加一隊每隊選手至多十二人

6. 籃球 每單位只得參加一隊每隊選手至多十人

7. 國術及器械操 每一單位每項參加四人為限

第三條 競賽會中各選手應絕對服從裁判否則得斟酌予以處罰

處罰

第四條 競賽優勝之個人與單位均得給與相當獎品以資鼓勵

勵

第十五條 各團隊應於競賽會結束後將辦理情形競賽結果詳細呈報省保安處體育委員會審核備案

細呈報省保安處體育委員會審核備案

第十六條 各團隊競賽會舉行地點以在團隊部駐在地為原則

如設備不完備可借用臨近之縣市體育場或學校體育場

育場

第七章 體育考查

第一條 凡普通體育課目於每期退伍之前應實行嚴格考試

一次

第二條 考試項目規定如下：

1. 田徑項目

甲、武裝三千五百公尺越野跑

乙、武裝急行跳遠

丙、手榴彈擲遠

2. 游泳項目

甲、一百公尺自由式

乙、一千五百公尺自由式

3. 二百公尺五種障礙賽跑項目

甲、跳過八十公分高之木欄

乙、翻越二公尺高之木板牆

丙、躍過三公尺寬之淺水溝

丁、匍匐通過長五公尺高五十五公分之低障礙物

物

戊、攀登三公尺五十公分高之竹竿或繩索

4. 器械項目

甲、單槓 乙、雙槓 丙、木馬

5. 防衛項目

甲、劈刺 乙、舉重 丙、拳術

第三條 各項運動考試之最低限度及格標準如附表：

第四條 考試之成績應于考試結束後呈報保安處體育委員

會審核備案

第五條 各項運動考試規則摘要錄後

各項運動考試最低限度及格標準

運動種類	項目	及格標準
田徑運動	武裝三千五百公尺賽跑 武裝急行跳遠 武裝擲手榴彈比賽	二十一分鐘 二十公尺八十公分 二十公尺
游泳	一百公尺自由式游泳 一千五百公尺自由式游泳	二分 不限時間以能游畢全程為及格
二百公尺五種障礙賽跑	跳過八十公分高之木欄 翻越二公尺高之木板牆 躍過三公尺寬之淺水溝 匍匐通過長五公尺高五十五公分之低障礙物 攀登三公尺五十公分高之竹竿或繩索	不限時間以能全部連續按規則通過到達終點為及格
器械活動	單槓 雙槓 木馬	以能熟習平時教練之五種動作以上為及格
防衛活動	舉拳 劈刺 重術	考試動作及標準由教官自行規定 以能熟習平時教練之拳術兩套以上為及格 能將二十公斤之舉重器按規則繼續舉起三次以上為及格

各項運動考試規則摘要

(壹) 武裝三千五百公尺跑

(二) 服裝之規定：全副武裝——軍帽，布質軍服，

幫腿，皮腰帶，草鞋或布鞋。

(二) 武器重量及件數之規定：步槍一枝，子彈一百二十發，木柄手榴彈二枚，刺刀一把，(如有缺少某件時可用相等重量之軍用品替代) 重量規定為十公斤

(三) 負荷武器之規定：步槍應斜荷于背上槍口向左上方，子彈用布質子彈袋裝好，繫于背胸腰三部位，手榴彈用布質手榴彈袋裝好，繫於胸前，刺刀繫于腰間皮帶上。

(四) 運動場所：用田徑賽場四百公尺之跑道圈，或利用公路及鄉村大道，或先擇大場地劃跑道圈，或在直道上來回跑，但自起點至終點，必須有精確之丈量，足夠三千五百公尺，地面須大致平坦無顯著之凹凸。

(五) 比賽規則：

1. 出發時之口令為「各就各位」預備「放槍出發」。
2. 在未放槍前身體之任何部份觸及出發線以外之地面者，作出發犯規論，出發犯規二次者，作

該項考試不及格論。

3. 非直道跑時，其方向應靠左手轉彎。

4. 賽員自始至終不得減少身體所負之物件及重量(如有半途失落物件者須拾起後再跑)

5. 於跑道圈內，賽員佔跑內圈，應在跑前他人二公尺之距離時，不得故意挫衝，或斜跑而阻礙他人之進行。

5. 賽員未達到終點前，不得受他人之扶助或供給飲料補品等。

(註) 犯以上四五六條者取消其取錄資格。

7. 賽員身體全部越過終線方算達到終點。

(貳) 武裝急行跳遠

(一) 武裝之規定 (與三千五百公尺同)

(二) 武器件數及重量之規定 (與三千五百公尺同)

(三) 負荷武器之規定 步槍用右手持槍姿勢(餘與三千五百公尺同)

(四) 運動場所 田徑賽場跳遠之沙池，或利用公路，大道。或選擇平坦之場地作一沙池，但跳遠之跑

道至少需三十米長三米寬於場地十八米至十二米處劃一起跳線，再於距離起跳線二米或三米前，作一長約七米餘寬約三米之坑，坑內必須用砂或軟鬆之泥土鋪滿，但不得比跑道為低，以免影響成績。

(五)比賽規則

1. 賽員跳前跑之遠近無限制。
2. 賽員折回跑，足之任何部份或其所負之武器，踏出起跳線或其引長線以外之地面者不必丈量，作一次失誤。
3. 賽員跳時不得減少身體所負之物件及重量。
4. 跳時不得用任何種借力或取巧法。
5. 丈量從起跳線或其引長線至賽員身體任何部份或其所負之武器着地之最近點之間距離。
6. 每賽員得試跳三次以其試跳中最優一次之成績作其正式成績。

(叁)武裝手榴彈擲遠

(一)服裝之規定(與三千五百公尺同)

- (二)武器重量及件數(與三千五百公尺同)
- (三)負荷武器之規定 步槍用左手持槍(餘與三千五百公尺同)

(四)比賽規則

1. 手榴彈必須以一手持握擲出
2. 手榴彈須從起擲線後方擲出于彈未落地以前，賽員身體之任何部份，或其所負之武器觸着或越過起擲線者不必丈量作一次失誤。
3. 賽員擲時，不得減輕身體所負之重量及物件。
4. 丈量當量彈着地之最近點與起擲線或其引長線之垂直距離。
5. 運動場所用田徑賽場之擲標槍之處或利用公路，或擇平面平坦大小適宜之空場。

(肆)二百公尺五種障礙物跑

- (一)服裝之規定(與三千五百公尺跑同)
- (二)武器重量及件數之規定 除步槍外(餘與三千五百公尺跑同)
- (三)負荷武器之規定 除免攜步槍外(餘與三千五百公尺跑同)

公尺跑同)

- (四)運動場所 用二百公尺跑道於每條跑道三十公尺處置一八十分公分高之木欄杆于六十公尺處置一二公尺高之木板牆于九十公尺處置一三公尺寬之成水溝于一百二十二公尺處置一五公尺長五十五公分高之洞于一百六十公尺處豎立一三公尺五十分高之竹竿或利用公路大道空地以樹木石磚等做成各種障礙物，但須精確之丈量求其高低大致相等距離足夠二百公尺。

(五)比賽規則

1. 跳水溝時，足不得着水溝之底部。
 2. 攀登竹竿時，須雙手達竹竿之頂後方得下落。
 3. 賽員自始至終必須按規則穿行或越過各種障礙物，不得從外灣繞某種障礙物。
- (註)犯以上三條者以該項考試不及格論。
4. 其餘按照三千五百公尺跑規則施行。

(伍)一百公尺及一千五百公尺自由式游泳

(一)着游泳服裝。

(二)免攜武器。

- (三)游泳場所可利用清潔之地沿溪河而丈量劃定一適當距離，以便計算時間與成績。

(四)比賽規則

1. 比賽姿勢不拘。
2. 比賽前裁判員應詳細說明距離及終點之所在，如在河海中舉行時，須說明繞遊之標記及繞泳之方法。
3. 出發口令未發出前不得入水，犯此項規則二次以上者，作該項考試不及格論。
4. 中途不得妨礙他人，否則作該項考試不及格論。
5. 成績以時間計算，以計時錶之多寡，而決定分組之人數，最好能用三錶計算一人之時間。

(陸)舉重

- (一)服裝不拘。
- (二)免攜武器。
- (三)舉重器為石製之圓墩子兩個，各重十五公斤，用長約一公尺五十公分堅硬圓木軸一根兩端穿入圓

墩之中孔內，使實實不易脫落。

(四)舉重方法及規則

1. 第一動作，先將舉重器平放于地上，舉重者用雙手握木軸，將舉重器提舉至肩部相齊，使傍支于胸上或全屈之手臂上，提起舉重器得用箭步，並得將雙腿屈伸作勢，但在舉重器舉至停支之部位時，必須將在前之一足收回，使雙足平行，站立在一橫線上，兩足左右相距不得過四十公分。

2. 第二動作於第一動作完成後，應保持二秒鐘之靜止，然後將舉重器徐徐向上高舉，絕對不准借勢而用急促之動作，至雙臂伸直為止。舉至此部位後，應再靜止二秒鐘，在此時間內臂腿兩部，必須挺直。且在整個動作中頭部與身體應始終保持在一垂直線上。
3. 第二動作完成後，再將舉重器徐徐下落，仍停支胸上或全屈之臂上，停止二秒鐘，然後再舉，如此反復行之而計算其舉起之次數。

4. 在上舉及靜止時，如舉重者頭部或身體不在一

垂直線上者，身體或腿部之扭轉者，足部移動或舉踵者腿部有絲毫之灣屈者，上舉時雙臂用力不均者，均為犯規。

(柒)拳術

單槓 雙槓 木馬 劈刺等各項運動之考試方法由教練員自行斟酌規定之。

第八章 考核及獎懲辦法

第一條 省保安處體育委員會應時常派體育總視導員赴各

保安團隊實施考查體育訓練及實施之狀況並就近指導其應行改進之處以促進步

第二條 各保安團隊應分期將體育設施及訓練之情形與成績呈省保安處體育委員會審核

第三條 凡對於體育訓練特別努力且有相當成績之保安團隊省保安處體育委員會應分別斟酌褒獎以資鼓勵

第四條 凡對於體育訓練未遵令辦理或辦理不善之保安團隊省保安處體育委員會應酌予嚴重之懲戒

第五條 凡各保安團隊舉行之各項運動競賽會如有特殊成

續之選手各保安團隊酌予以相當優待並令飭繼續練習以造成優異技能

第六條 凡每期退伍前舉行之體育考試不及格之項目超過三項者不得准予退伍

第七條 各項獎品以精神獎名譽獎為原則免用貴重之物質獎

第九章 體育指導人員訓練辦法

第一條 各保安團隊除團隊體育部得聘請體育專家担任教練外各大隊中勢難普設專門教練員故擬將全省保安團隊之各大隊中隊中各選拔對於運動知識與經驗

驗之長官或士兵一人集中訓練

第二條 體育教練員訓練班由省黨政軍學體育促進委員會同省保安處體育委員會籌劃辦理之

第三條 體育教練員訓練班訓練期間規定三月分為二期每期一百二十人為限

第四條 訓練目標偏重實際分設下列等課目

1. 體育行政與組織 2. 體育基本原理 3. 體育建築與設備 4. 各項運動技術訓練法與裁判法 5. 各項運動競賽組織與規則

第五條 修業期滿後回到原職服務專負體育教練之責



答松江趙先生問題六則

~~~~~討論中學體育成績改查標準~~~~~

邦偉老師惠鑒，逕啓者，上學期結束之時，目盼教廳將體育記分詳細標準頒下，最後時期，祇可根據及格標準訂定

記分標準給分，計算結果，此間學生不及格者頗多，茲將生見所及，詳陳如左，伏乞吾師有以教我。

(一)本校上學期結果，體育不及格者，高三無，高二有一，高一有二，初三有一，初二有四，初一有十五。在不及格之學生中，初一學生在七項中有四項不及格，約佔三分之二，其七項中初一學生推八磅鉛球及擲籃不及格者，更佔十之九。

答：推鉛球與擲籃不及格者較多，從統計結果可以推測而知，故在確定及格標準時，已竭力設法降低；擲籃分數計算方法，亦將改變。

(二)綜上以觀，給分標準劃一則顯見初一學生不及格之機會最多，似欠公允。回憶去年討論時，曾有人提出有分組之必要，分組之原則似可採納，分組之辦法，則大可研究，未知以為如何？再憶去年吾師曾云今後給分之標準，應觀其此後之進度為斷，然而訂定標準，亦有相當之麻煩，生意不分組亦以為欠公允，除此以外，未識有相當之辦法補救之否？

答：第一次製定之計分表，實際僅合初一之用，故謂初二以上各級佔得便宜則可，謂初一學生吃虧則不然。且此後每年將記分表增訂，今年之初一標準，仍為來年

初一之標準；來年之初二，將根據今年統計結果而提高其及格標準，如此遞進，以成一貫系統。簡言之，此種記分，常從本位觀察，不能各級互比。

(三)按照去年在鎮根據前年統計之結果所訂定，惟對推八磅鉛球一項，對於高中，可說尚嫌太寬，惟對於初一小學生，皆以體力關係，不勝其重，無論其對於推擲之方法如何明瞭，皆以太重關係，無力為此，即能勉力推擲者，亦不過三公尺耳。擲籃一項，高初中之記分公式雖有區別，然而初一之最小學生，仍嫌太高，每分鐘僅擲十二次，擲中者絕無僅有。以此二項之關係，影響于總成績極大，未識能予相當之減低否？

答：分組辦法，固有其長處，即較為公平，但手續繁重，組別在一年中有進退之可能，故非絕對可靠之辦法，從理論講，似當不厭其詳，然事實上既無絕對標準之可能，用同一及格標準，決非求進取進步之意，不知以為然否。

(四)按照教廳所頒佈實施大綱，成績攷查規程中之第九條，凡技能測驗及體育正課各項中有四項以上不及格者

，作體育不及格論。如是則 上學期初一學生有四項及格者將如何？不能補考，倘本學期之成績平均及格（七項中無四項不及格）將如何處置？

答：按綱要原意，不得補考之規定，係指學年成績而言，如無四項不及格，而平均及格者，仍作及格論。

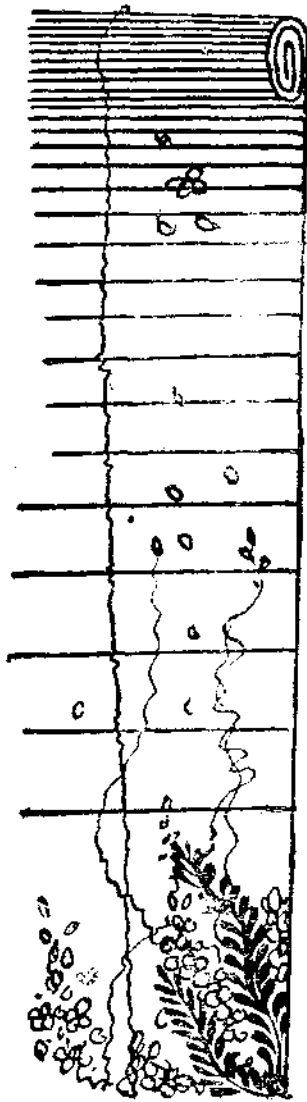
（五）所謂「學年」考試，即第二學期之成績？抑二學期平均之成績？

答：依預定之計劃，各項標準每學期均有進度，故學年成績（即第二學期之成績）及格，則學期成績自亦及格無疑，第一學期成績不及格，而學年終了能及格者，即作及格論，其第一學期之不及格無須計及，且不必

二學期平均計算。

（六）所頒成績考查規程末一條，自本年度初中一年級起實行，如是則初一以上各級，如發現體育不及格，准予升級？抑仍留級？

答：成績考查標準，預計六年完成，故自廿四年度之初一起施行，其初二以上各級，因事先缺乏相當訓練，其實際成績，或與初一相等，間有不如者，故無法同時採用嚴格標準，但就現實狀況，隨時頒佈標準，以收督促之功，此項標準，大約將從廿五年度起施行。本年度畢業生，由各校酌量辦理，以符實情。





# 本省各縣體育場 事業概況

編者

## 金壇縣體育場

王宗晉

八月份

(一) 訓練游泳隊

(二) 籌備及舉行全縣運動會

九月份

(一) 參加區運動會

(二) 出席省運動會

(三) 組織太極拳訓練班

(四) 舉行晨操

(五) 籌備公開網球錦標賽

十月份

(一) 舉行第四屆公開網球賽

(二) 籌備縣立小學籃球賽

## 宿遷縣體育場

陳慶舉

八月份

(一) 籌備及舉行全縣運動會

- (二)辦理參加區運動會手續
- (三)續招國術訓練班

### 九月份

- (一)參加區運動會
- (二)參加省運動會
- (三)舉行國術表演

### 十月份

- (一)舉行兒童運動會遊藝會
- (二)籌備第一屆全縣塾童運動會

## 江陰縣體育場

張鎬

### 八月份

- (一)籌備及舉行全縣運動會
- (二)本縣選手集中訓練
- (三)編輯體育壁報

### 九月份

- (一)參加區運動會

- (二)參加省運動會

- (三)編輯體育壁報

### 十月份

- (一)赴本縣四鄉各學區指導分區運動會

- (三)編輯體育壁報

## 武進縣體育場

李德章

### 八月份

- (一)籌辦本縣選手訓練營

- (二)舉辦全縣補選運動會

- (三)辦理參加區運動會各種手續

- (四)接洽運動員赴會住宿地點

### 九月份

- (一)率領選手出席區運動會

- (二)率領選手出席省運動會

- (三)帶選手赴蘇參加游泳預選

### 十月份

- (一)詳訂小學運動會分組標準

- (二)籌備全縣跳繩比賽

- (三)籌備三屆越野賽跑

## 無錫縣體育場

沈濟之

### 八月份

- (一)舉行球類縣預選

- (二)舉行第五屆民衆運動會

- (三)籌備二區運動會

### 九月份

- (一)襄辦二區運動會

- (二)參加省運動會

- (三)籌備全邑小學小球比賽

十月份

- (一)舉行小學橡皮球比賽
- (二)籌備小學籃球錦標比賽

□吳縣體育場

馬治奎

八月份

- (一)舉行縣運動會
- (二)籌備區運動會
- (三)編輯體育常識週刊
- (四)張貼壁報

九月份

- (一)舉辦第三區區運動會
- (二)辦理省運會報名手續
- (三)率領全區選手參加省運動會
- (四)編輯體育常識及壁報

十月份

- (一)組織六屆全運參觀團

- (二)舉行國術表演大會

- (三)邀請上海優遊及暨大足球隊到蘇舉行賑災比賽

- (四)編輯體育常識及壁報

□江都縣體育場

劉兆魁

八月份

- (一)舉行第五屆網球錦標賽
- (二)舉行全縣運動會
- (三)舉行國術表演

九月份

- (一)主辦第六區區運動會
- (二)率領全區運動員參加省運動會

十月份

- (一)舉行遠足登高會
- (二)籌備一屆全縣兒童運動會

- (三)舉行三屆婦孺乒乓賽

□崑山縣體育場

王守梅

八月份

- (一)籌備及舉行縣運動會
- (二)參加區運動會
- (三)張貼壁報

九月份

- (一)參加省運動會
- (二)張貼壁報

十月份

- (一)舉行四屆乒乓賽
- (二)舉行國術表演大會
- (三)張貼壁報

□靖江縣體育場

劉凱圻

八月份

- (一)舉行球類預選賽

(二)舉行本縣選拔運動會

### 九月份

(一)出席五區運動會

(二)出席省運動會

### 十月份

(一)舉行踢毽子錦標賽

(二)舉行球類練習賽

## 松江縣體育場

謝葆馨

### 八月份

(一)組織女子田徑隊

(二)組織全縣女子籃球隊

(四)舉行八屆網球錦標賽

(四)舉行四屆夏令籃球錦標賽

(五)舉行國術縣代表測驗賽

(六)舉行縣預選會

(七)籌備四區運動會

### 九月份

(一)舉行四區運動會

(二)辦理本區參加省運會手續

(三)率領選手參加省運動會

(四)編印小足球規則分送各校及各隊

(五)辦理四區在省入選運動員通告

赴滬事宜

### 十月份

(一)組織越野跑訓練班

(二)編印乒乓球規則

(三)國技部參加天馬山國術表演

## 阜甯縣體育場

孫賜鈺

### 八月份

(一)舉行縣預選會

(二)集中訓練本縣運動員

(三)率領選手赴區運動會

### 九月份

(一)率領選手赴省運動會

(二)結束縣運動會一切事宜

### 十月份

(一)組織小足球訓練班

(二)舉行兒童網球擲遠比賽

## 南匯縣體育場

錢配生

### 八月份

(一)籌備及舉行全縣運動會

(二)舉行球類選舉比賽

(三)張貼壁報

### 九月份

(一)率領選手出席區運動會

(二)舉行二屆石鎖比賽



- (三)籌備嬰孩健康比賽
- (四)張貼壁報

十月份

- (一)舉行嬰孩健康比賽
- (二)組織三屆田徑訓練班
- (三)籌備兒童籃球錦標賽
- (四)張貼壁報

泰縣體育場

朱錫康

八月份

- (一)籌備及舉行全縣運動會

九月份

- (一)參加六區運動
- (二)組織田徑訓練班
- (三)籌備國術訓練班
- (四)舉行田徑賽月終測驗

十月份

- (一)舉辦國術訓練班
- (二)舉辦田徑隊成績測驗

銅山縣體育場

吳綺虹

八月份

- (一)籌備及舉行全縣運動會

九月份

- (一)辦理八區運動會
- (二)辦理本區報名手續及赴省事宜
- (三)參加省運動會

十月份

- (一)訓練八區入選赴全運會選手
- (二)接洽本區選手赴滬時交通事宜
- (三)率領本區全運選手隨省赴滬

鹽城縣體育場

郁陽元

八月份

- (一)籌備及舉行全縣運動會
- (二)辦理參加區運動會手續

九月份

- (一)率領運動員參加六區運動會
- (二)領導教育局公務員晨操

十月份

- (一)協助識字宣傳運動
- (二)舉辦國術訓練班
- (三)舉行四屆乒乓錦標賽

常熟縣體育場

錢元鼎

八月份

- (一)舉辦縣預選會

(二)率領本縣運動員參加三區運動會

九月份

(一)組織自由車隊赴錫旅行

(二)籌備民衆負重比賽

十月份

(一)舉行民衆負重比賽

(二)舉行球類友誼賽

### 南通縣體育場

夏祖坊

八月份

(一)舉辦南通縣預選會

(二)籌備五區運動會

(三)辦理五區運動會田徑競賽

九月份

(一)辦理五區運動會球類比賽

(二)辦理本區運動員報名手續

(三)率領本區運動員參加省運動會

十月份

(一)組織自由車訓練班

(二)舉行民衆排球錦標比賽

(三)編訂小學課間操統一教材

### 淮安縣體育場

牛慶彭

九月份

(一)參加七區運動會

(二)舉行籃球投籃比賽

十月份

(一)舉行網球比賽

(二)籌備小學生跳繩比賽

### 六合第一民教區城中

體育場

達應

八月份

(一)舉行國術訓練班

(二)舉行球類友誼賽

(三)編輯壁報

九月份

(一)舉行球類友誼賽

(二)張貼壁報

十月份

(一)舉辦六合縣二屆運動會

(二)舉行球類友誼賽

(三)張貼壁報

## 體育是民族的命根

躬。

德國軍事化體育的發達，由於戰敗後受着凡爾賽條約的束縛，不得實行徵兵制度，爲着補救這種缺陷，同時且巧避協約國的干涉，德國政府只有竭力提倡軍事化的體育。

自一九二四年以後，全國體育會團如雨後春筍般的產生，其操教的項目，像投擲手榴彈，短槍掃射，以至開掘戰壕等技術，大部份只可用于全民族的對外作戰，而非供私人的競賽娛樂；他們準備要奪的不是運動場上的錦標，而是戰場上光榮的勝利。所以這種體育在國防上具有很重要的作用。

德國前外交部長史特拉史曼氏于一九二五年六月爲着答覆協約國對於這種軍事化體育會團的抗議，曾有這樣的宣言：「那些愛國運動的會團是德國不可少的，因爲凡爾賽條約給我們規定十萬人的軍隊，力量本不能防守我們的國界，如果德國同意把那些會團解散了，那就無異於自行把鞏固的國界割掉吧！」由此可見德國今日能夠轟轟烈烈稱雄於世界，還是靠着那劑滋補「民族鞏固丸」的武化的體育啊！

實  
用  
婦  
女  
醫  
療  
操

原著 芹妮裴樂斯  
譯者 陳韻蘭女士

譯者序言

在體育救國的聲浪中，近年來中國的體育的確向着前進的路上走。不要說蹦蹦跳跳的男孩子是捧着球在操場上奔跑，就是以前足跡不出門戶，言語不聞鄉里的小姐們現在也露着大腿，赤着手臂捧着球兒玩呢。

尤其是球類的比賽，處處是盛行着。這不知鼓起了多少人的注意力，引起了多少人的運動興趣。所以在學校裏面，除了球類之外，體育指導員似乎沒有別的應當注意的了。學生呢，也覺得除了打球之外，似乎沒有別的需要了。學校中的所謂體育是這樣！

再看看人們的姿勢吧！真是糟極了！不是八字脚、凸肚、駝背、聳肩、就是肩膀往前合，或脊柱往側彎，一百個人中不知有幾個是完全的。矯正姿勢的需要又這樣！

身體的健康，當由四方面並進——運動，良好的衛生習慣，優美的姿勢和愉快的精神。所以姿勢同運動是一樣的重要。不良的姿勢，常常關涉身體的健康，引起許多的

病症。有許多頭痛病、腹痛病、月經病、肺癆病等等，察其病原，皆起於不良的姿勢。所以姿勢之於身體的健康，有密切的關係。

學校的體育是這樣，矯正姿勢的需要是這樣，姿勢對於身體的健康又這樣。但是攷查國內對於矯正姿勢的書籍，還是很少。所以敢把芹妮裴樂斯 Jane Bellows 的個人體操 Individual Exercise 譯出，貢獻給諸位。

從英文譯成中文，常常不容易達意的，尤其這些專門名辭。在這一篇譯本裏面，當然有許多不妥當的地方。極願讀者指正。

照這本書原文的定名，應當譯作個人體操。不過因為這本書的內容，都半是醫療和改正方面的練習，所以我就用了「實用婦女醫療操」七個字做牠的標題，不敢立異，不過求其切實罷了。

民國二十二年春陳韻蘭序於吳門

## 目錄

- 1、引言
- 2、體操釋名
- 3、普通體操
- 4、矯正姿勢的練習
- 5、矯正足部的練習
- 6、月經病者的練習
- 7、心臟病者的練習
- 8、靜脈腫病者的練習
- 9、眼臉下墜病者的練習
- 10、消化不良者的練習
- 11、大便閉結者的練習
- 12、體重過度者的練習
- 13、體重不足者的練習
- 14、身體前後面姿勢不良者的練習
  - 第一種——駝背
  - 第二種——凹背
  - 第三種——駝、凹背
- 15、身體側彎的練習
- 16、身體復側彎的練習……（胸部向右彎，腰部向左彎。）

## (1) 引言

這一本小冊子編輯的希望，就是使一般體育指導員和一般有澈底的健康檢查的人們，有相當的幫助。

在應用這許多體操的時候，各個體育指導員必須根據着人體肌動學 Kinesiology 去做。他必須研究多種肌肉的訓練——牠們的做法，牠們對於個人的影響。他必須研究學生們的衛生習慣——如頭痛、大便積、痛經等等。他又須研究學生們的職業、體重、肌肉的健康、腳和身體的姿勢等。

在醫生和體育指導員的指導之下，他儘可用這本書內所載的練習。在這許多練習裏面有“Card”記號者，就是婦女印書館（The Woman's Press）所印行的。共有二十二張卡片，上面說明着簡略的作法。這種練習，可以在檢查體格以後，在家裏做的。

自從我們研究了個性的差異以後，我們所選的練習也須適應個人的需要才是。這一種主張已在矯正身體畸形的練習中實行了。並且在訓練一般似乎身體好的人的體操班上，已常用着這些排列着做的體操；不管他們體重的過輕或過重，不管他們的肌腱好或不好，不管他們姿勢的近乎畸形與否，不管他們的職業是立的或坐的，不管他們個人的歷史和個人的衛生習慣是怎樣。所以在這本

書裏的操練中從第一到第五十七分類叫「普通體操」在每節的練習中，我們可以分別得出牠所包含的一部或幾部的肌肉運動。一個經過這種訓練的人，的確知道「重踏」比臂腿的屈伸來得用力些。所以種種個人體操的關鍵，就是在乎肌肉的放鬆和發展肌肉的堅韌力。

在種種的情形之下，倘若他們有同樣的需要，那末一個練習可以給一個體量過重者做，或者給一個體量過輕者做。但是，過重的人做這練習時必須比過輕的人做得快些，用力些。有心臟病的人不但不應當完全廢止一切的運動，并且應當在醫生的指示之下，做規定的運動才是。不過他們應當除却跳躍，支撐持久的部位，和屏息懸掛的動作。至於月經的時候，練習運動仍須繼續。但是動作方面必須減輕。

## 教 案 問 題

個人體操的幾個主要原則：

1. 我們必須預先考慮他們個人的歷史，然後適應他們

的需要，給與相當的功課。并且，我們預先應當決定了我們所應當注意的一點，特別加以訓練。倘若這個地方除了體操課之外，還有特別班的，那就可以使必須要受特別訓練的學生暫免「普通體操」，單選他所需要的幾個動作做就是了。倘使沒有別的體操課呢，那末這些「普通體操」還是要做的。

2. 在計劃教案的時候，把最用力氣的动作，放在一課的中間，或者正在中間之後。在一課開始的時候，必須做緩和從容的動作。到一課將完了時，動作也須漸漸地慢下來。這樣可使操練者在完了時，不致于氣喘或疲乏；并且能使他們有休息和放鬆的感覺。

3. 屈曲性及弛緩性的動作，須在施強性的動作之前。

4. 一課的秩序可用：（在初學時必須做最簡單的。）

（子）一個很簡單的，用力很小的動作。如臂、腿的屈伸，與「重踏」。

（丑）上肢運動：如做游泳動作，撐船的動作，擴胸的動作等等。

（寅）平衡運動：如起踵，膝屈等。

(卯)足部動作：如足滾向外，握趾等等。  
(辰)軀幹運動：如「蛇行」、上體繞圓、彎體、轉體等。

(巳)用鐵圈或肋木（在初學時勿用爲佳）。

(午)足繞圓。

(未)背部運動（背部運動之後常跟着腹部運動）：  
俯臥體上起等。

(申)腹部運動：仰臥、膝繞圓等（倘若他是凹背，作雙膝上屈）。

(酉)普通運動：坐或立作兩臂向左右平舉，雄雞式，雌人魚側式。

(戌)足與姿勢的練習，走步。

5. 身體的一部份在作運動的時候，必須令身體的別部分休息。所以坐、立與臥的部位必須輪流換做。

6. 在家庭裏做的練習，也須適應着個人的需要。大便積、月經病、體量過重、並與別種情形之下所需要的練習，倘若每星期有一二次的督察，就可以自己在家裏練習。但是我們碰到姿勢過壞的人，必須加以謹慎的督察。給予

他五六個練習，讓他自己在家裏做。這些練習我們可以在「普通體操」中選那些體態相稱的動作。

倘若要有更進一步的參考，我將介紹 Positive Health Series of the Woman's Foundation for Health, 370 Seventh Avenue, New York, 同 Lillian Curtis Drew of Individual Gymnastics, 610 Lexington Avenue, New York.

我們應當向海麗脫，惠爾特女士 Miss Harriet Wilde，道謝，因為這裏大部份的動作，都是由她編的。就是上面的「教案問題」也是從她的筆記簿中——教暑期學校的筆記簿中——採取來的。我們也當向克蘭麗，麥許爾博士 (Dr. Clelia Mosher) 道謝，承她允許我們採用了她的健康與婦女運動 (Health and the Woman Movement) 中的麥許爾操。由海倫，麥克金斯屈立 (Helen Mc Kinstry) 處，我們採用了她的倒爬肋木的動作。由堪的斯，阿特姆先生 (Curtis Adams) 處，我們採用了臂腿的屈伸，打氣式、剪刀式、依牆踏車式等等的動作。對這兩位我們也當致謝。謝謝愛特華特，開扶先生在攝影方面的指導。謝謝

Brooklyn Central Branch Association 的特別班裏的同志，代我們表演這許多體操的各種動作式樣。

(2) 體操釋名

1. 鈎式 兩膝是屈的。
  - a 鈎臥 仰臥地上，兩膝屈，兩足平置地上。
  - b 鈎坐 坐地上，兩膝屈近軀幹，兩足平置地上。
  - c 鈎懸 懸垂時兩膝上屈。
2. 長坐式 坐地上或席上，兩腿向前直伸，腿與軀幹成直角。
3. 闊步式 兩足並行開立，足趾直向前。
  - a 跨立 兩足並行開立。
  - b 跨坐 兩膝分開，騎於長凳或矮凳上。
4. 俯向式 面向地。
  - a 俯立 立時上體向前屈，背平。(屈自大腿節)
  - b 俯坐 坐時上體向前屈，背平。(屈自大腿節)
  - c 俯臥 臥地上，面向地，背向上。

體育研究與通訊 實用婦女醫療操

5. 偃僕式 體前彎，彎及大腿節，全脊柱，背部。
  - a 偃僕立 立時上體向前下彎，背亦彎。
  - b 偃僕坐 坐時上體向前下彎，背亦彎。
6. West Point 式 兩臂垂兩旁，手掌翻向外，手背近靠股部。
  - 立、坐、臥、走均可。這名辭由 West Point 地方軍校學生的呼吸運動所產生的，所以另成這個方式。

(3) 普通體操

(參看教案問題第二三四條)

1. 臂腿屈伸 (Adams)
  - 仰臥，兩臂放鬆側屈，掌開，手指搭肩上。左膝上屈至胸部，同時兩臂向左右伸——伸時掌指展開。臂屈，膝下伸還原。向右同式。左右連續做約十次至三十次。
- 器械——席或地板
2. 重踏 (Card)
  - a 跪，兩臂摺肘爬地上，額部枕於兩小臂上。右腿向後伸，膝直，同時背向下沉落。右腿還原，屈至腹部。



左腿同式。左右輪流連續做約十次至三十次。

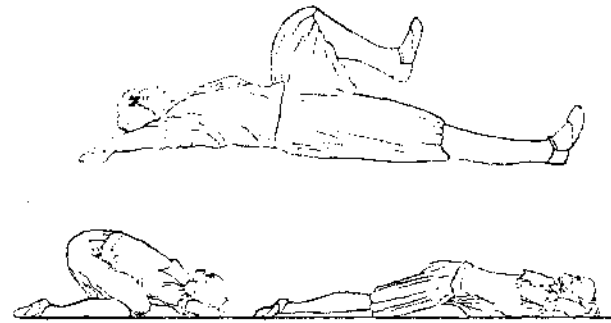
b 略變上面之動作，可用於凹

背及脊柱之僵硬者。在右膝  
還原後，背部上起，坐於兩  
腿上如乘木馬式。

器械——蓆

### 3. 打氣式(Adams)

仰臥，兩膝屈，兩足平置地上。  
吸氣時胸之上半部向上舉。  
呼氣時，腹部放鬆。欲知其動  
作之地位之正確與否，可置手



於腹部之上端——即在肋骨下角之下，然後作吸氣腹上  
舉之動作，連續做約十次至三十次。

器械——蓆、板。

### 4. 剪刀式(Abams)

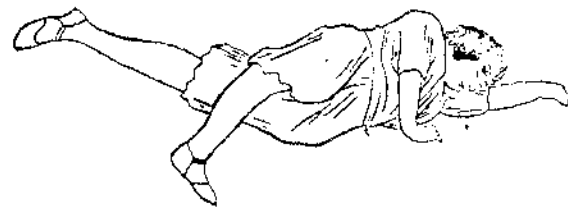
向左側臥，左臂上伸，墊於頭下，與身體成直線。右手  
撐於胸部前之地上。右腿壓於左腿上。兩腿與身體，左  
手成直線。背之下部須平扁。頸與肩須放鬆。兩腿同時

上舉，離地約三吋。於是右腿向前踢，左腿向後踢。再  
左腿向前，右腿向後面踢。合奏節繼續做去。惟踢時須

自大腿節起，膝節須直，但非僵硬。足  
須保持自然之部位，不必伸直。左右交

換做約四次至六次。於是覆臥蓆上以休  
息。休息時全部須放鬆。向右側臥，重  
做上述之動作。如是，左右交換側臥，

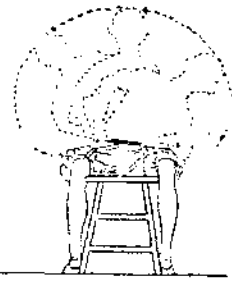
藉俯臥以休息。動作時，頭臂兩部毋須  
貼緊，動作之次數，宜隨身體平衡之初  
步及力之增加而增加之。平衡既得，撐  
支之壁（如圖上之右臂）可上伸與左臂



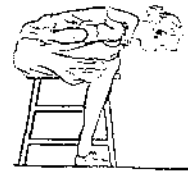
並行，惟手與手則離約三吋。當踢動力增加之時，動作  
者之身體，自會向下移動，作該節體操時，切宜自然，  
且宜去緊張力。

### 5. 坐，體繞環。(Card)

騎跨坐凳上椅子上，兩手叉腰，上體向前彎，與地成並  
行。背須平扁。身體自左向上，向右，向下，繞圈一週  
，（身體向上時，勿必過於後仰）連續做約五次。共做



十次至二十次，以五次為單位。  
器械——凳，椅，或柱石及鏡子



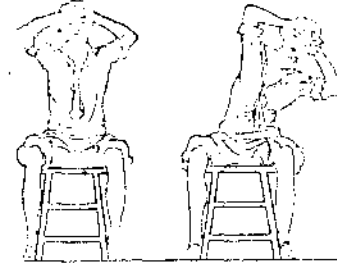
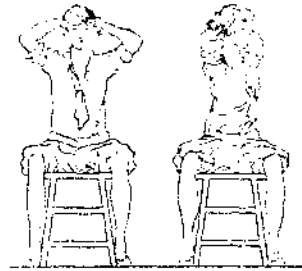
6. 坐，體彎。  
騎跨坐於長凳  
或椅子上。兩  
手叉腰，或托  
頭，或托頸。

上體向左彎，體直。上體向右彎，  
體直。連續做六次至二十次。

7. 坐，體轉。  
器械——椅子，凳，或柱石及鏡子。

騎跨坐長凳，或椅子上。兩手托頸。  
轉體向左，轉體向右，用向左向  
右時中間毋須停止。如此連續做六  
次至二十次。

8. 魚尾式(一)  
向前側睡，腿伸直。



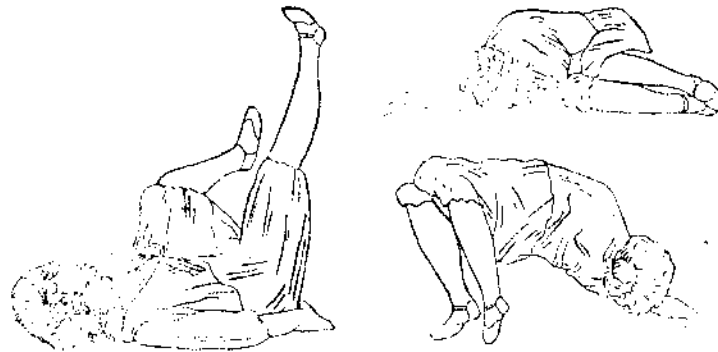
1. 用力將雙膝上舉至胸部。  
2. 膝直，兩大腿稍向內屈，如於兩足不在  
原位。全身在席上移動。臂，頭兩部引  
導全身轉一圈。向右同式。  
器械——席

魚尾式(二)

預備動作與(一)  
同。惟該節做時  
，頭向前彎，試  
與膝部相接。手  
是兩足向後移動，至盡量為止  
，同時頭亦向後力彎，試與兩  
足相接。此節之前後兩動作，  
雖移動成圓形，但兩圓形均不  
能完全。

9. 依牆踏車式(Adams)

仰臥席上，臀尖觸牆，兩腿沿  
牆向上直伸。上體放鬆，兩臂  
亦放鬆置席上。左腿由牆上滑  
下，及至左膝到屈胸部及腹部  
。用力將左膝倚牆向上挺伸——伸時足跟在前領導，及  
至膝之後部亦已靠牆為止。



# 小學體育實施方案草案(二)

吳邦偉

## (午)田徑運動之教法

- (一)五六年級，可開始教授簡單之田徑賽運動，其分量應視前四年之活動力而定，不宜過劇。
- (二)田徑賽之內容，不外跑、跳、擲三類，其方法以跑為最易而最自然，擲為較難，故教授上宜有一定計劃，如五年上期以跑為中心教材，參用簡易之跳躍運動，五年下期增授擲之簡易運動，至六年級始平均應用，並按進程授以較難者。
- (三)教授賽跑，首重步伐之放大，次求速率之增進，再及長力之培養，依此而進，必能各按能力，作自然之發展，而免劇烈傷身之弊。
- (四)教授賽跑之初期，不宜多事比賽，如每星期或兩星期舉行競賽一次，較為合宜。若每次上課，均以競爭作提起興趣之方法，恐刺激過甚，難免好勝心重之兒童，有練習過度之虞。
- (五)分隊賽跑，較個人比賽為省時，故以團體遊戲之方法，作初步訓練，必較各個指導為易。
- (六)成人之起跑方法，為兒童智能所不易學，故在小學用此高深方法，實不相宜。但此時可教以聽口令之方法，預測起跑號令發出之快慢，恰能同時發腳。小學運動會中，每多取蹲伏之形式，而發腳均極慢，此即訓練方法不合之明證也。
- (七)跳躍運動，宜以立定跳高及跳遠為基礎，注意於彈力之增加及身體在空中之平衡。練習跳躍之基本動作可令多做，則水到渠成，成績自有可觀。
- (八)撐竿跳高為兒童最有益之運動，宜多事提倡，但不必急求高度之增加，撐竿跳遠雖為田徑賽項目中所無，

亦可隨時教練。

(九)三級跳遠，兒童能力不足者行之，其足踝震動極烈，結果恐妨腦筋之發育，且易傷足，不宜多行。

(十)擲重有礙發育，兒童時期不宜多用，用時物件不宜過重，故小兒關於擲之運動，以擲壘球或籃球為較合，鉛球在六磅以下者，始可用之。

(十一)田徑賽運動之目的，在培養生活需要之體能，及勇敢耐勞等精神，故凡實際可以應用之技能，雖不必人人能精，但人人須學須做，而其不能始終如一參加訓練者，亦當以道德精神為重，加以勸諭或訓戒。

(十二)教員宜將所授各項運動，及學生姓名，列成一表，懸之教室或其他適當地點，使學生於每次比賽後或正式試驗後，得隨時將其成績填入，於個人可以比較其前後之進步，於全體亦可顯示其優劣，其效用較之運動會當高出萬倍也。

### (未)機巧運動之教法

(一)機巧運動自三年起教授，先有墊上運動，次行單式之

疊羅漢，後及器械。

(二)墊上運動宜就兒童所知或所能者，依方法之簡複，加以變化。例如滾翻(俗稱翻斤斗)，虎跳等，類為兒童所恆見熟知者，則可用作基本，就而發展之，然後作脫手滾翻，抱膝滾翻，雙人滾翻等類似動作。

(三)因兒童本能之不同，進步之遲速亦異，故在初授之時，凡簡單之動作，固可同班合做，至各個能力已顯然判分，則宜分組，授以難易不同之教材，使各得其宜，充分發展其本能。

(四)墊上運動為極機巧之動作，敏速為貴，準確次之，故任何動作已多數能有準確姿勢後，宜進而求速度之進步。若將全班分成兩隊，互較其動作之速度，亦一增加興趣而促進功效之方法也。

(五)較複雜而難做之動作，教員宜先解釋其要點，及用力之方法，並妥加保護。查兒童之不能作此種難動作者，其故由於不明方法，用力不當，或由於缺乏冒險性，而不敢嘗試也。

(六)疊羅漢為靜的動作，身體平衡為惟一條件，故於初學

之時，宜就各種姿勢，編為簡單教材，施行各個訓練，使兒童能感覺其身體之平均。

(七)至基本訓練已足，則任意配合，均能成一格式，若不從各個訓練着手，而徒取式樣之美觀，成功固不易，效能亦不顯。

(八)疊羅漢與墊上運動可相間而行，一靜一動，無形中予兒童以休息，亦即調和之法也。

(九)器械操有輕重之別，小學適用者，輕者為啞鈴、球竿、木棒之類，其動作與徒手操大致相同，故以用課間操動作之適用者編為教材，較為合宜。

(十)重者為肋木、單槓、平台、跳箱之類，當以肋木為初步教練，取其易做而有改正作用，且為單槓之基礎，而又可與疊羅漢聯用也。

(十一)單槓、平台、跳箱等，在小學時期，僅以訓練肌力及胆略，故宜採用基本動作，並妥為保護，勿急急於花巧及高深動作，使兒童望而生畏，抑且反足減少其功能焉。

(十二)學校之有兒童遊戲器械，如浪木、滑板、平均板、

軒輕板、巨人步之類者，宜於開學之第一星期內，分班加以方法之指導，因此種器械除低級外，可作課外運動，而不宜於正課，然不可不有指導也。

### (申)唱歌舞蹈之教法

(一)唱歌遊戲，多屬表情，用以培養兒童之情緒，兼可補助常識之灌輸，故於小學一年級為最宜。其取材以適合其程度，使兒童能瞭解其意義，作真切之表白為宜，故凡時調之高深而無意義者，不宜採用。

(二)歌詞最好根據需要之目的，自行編製。好在詞求達意而易唱，不必過事工細，教員不難自編。歌曲但求普通，不必過多變化，一曲數詞，於兒童興趣無所影響，或且因易學而易見效也。

(三)唱歌遊戲時不宜約束兒童過嚴，使內心之感情，不能盡量流露。

(四)某一教材施行時，如覺兒童有非常之感動，宜研究其結果之良否，以定多做或不再做。

(五)舞蹈亦為表情之自然動作，且多健身功能，故於初教

之時，宜充分說明每一基本動作之意義，及其正當之姿勢。

(六)於各種步法已教完後，宜擇其常相聯用者編成小節，作第二部之教材，同時用風琴，養成其聽琴而知節拍之能力。

(七)至動作與琴聲節拍已能吻合，乃進一步而教以音調捷徐高低之關係，若者動作時宜作雄壯飛揚之態度，若者宜作哀婉平和之態度，同時再申述動作之狀態，若者宜開展而作飛揚之表示，若者宜低徊而作平和之表示，以使兒童逐漸瞭解其神情。善舞者能因音調而作種種合法之動作，前無成法，而揮發自如，方不愧為舞蹈而得其真價值。此種程度雖不能期之於小學兒童，然基礎之築成，端在斯時，若如今之所謂舞蹈者，乃極不自然之動作，於表情何有。

(八)高年級男女兒童，因生理心理之不同，對於舞蹈之興趣亦有異，故其取材，於必要時可加以分別。男童以健身舞等有雄健精神者較合，女童以優秀舞等有優柔性質者較合，但女童之太無勇猛氣概者，亦可假健身

舞或其頗富有尚武性之舞蹈，改正其怕却不振之性情，反之男童之性情燥急者，應反用和順之材料以濟之，是在乎教員之審情而行矣。

上述(辰)(巳)(午)(未)(申)五節，其中頗多類同之點，為簡省計，或略或重述不一，故宜參酌情形，互為引用。教法以能督促或引誘兒童達到各種運動所有之目標者為最優，故凡有運動之形式方法，而不重精神者，雖不能謂其絕無成效，然終非體育教育完整之方法，是則為體育教員所宜耿耿於心，力求實踐者也。

### (丙)體格檢查

#### (子)目的

- (一)察知身體之狀況，以作施與體育訓練之準繩。
- (二)顯示身體各部之尺寸，比較發育之程度。
- (三)確定體育訓練對於人體之功能，製定各種體格標準。
- (四)檢視身體之缺陷與疾病，予以適要之改正及治療。
- (五)使兒童明了自身發育狀況，知努力愛護及增加其體能。

### (丑) 檢查時間

(一) 每學期至少舉行一次，如能於學期始末各行一次者尤佳。

(二) 學生人數衆多者，勢不能在短期內檢查完畢，可由體育教員按人數支配，列成一表，使學生各按規定時間，至檢驗室受檢。

(三) 課外時間如不敷分配，於上課時亦可行之，其法由體育教員印備檢查通知單，註明受檢時間，發給學生，至規定時間已至，學生即將此通知單呈上課教員，暫時退課，前往受檢，按經驗所知，若檢查者手法熟練，一人至多十分鐘可畢，於課業並無妨礙。

(四) 檢查不得在體育課時間內舉行，因所檢不過數人，使全級停課，不經濟而不合理者也。

### (寅) 檢查項目

(一) 歷史調查 包含父母兄弟姊妹之狀況，個人生活情形，如環境健康衛生習慣及運動興趣等項。(參考勤奮

書局出版，蔣湘青編之人體測量學第六章，該書所列表格，頗爲詳細，用之於小學者，不妨酌量簡刪。) 此項調查，可將表格印備，發給學生，令其帶回家中自填，得家長之指示，必較爲準確，且能引起家長之注意，填好後即於受檢時呈交體育部。

(二) 體格檢查 包含身體各重要部分之丈量，及肺量力量之測驗。(參攷人體測量學第九章所列各表。) 其最簡單之項目爲姓名，年歲，平時脈搏，體重，體高，第九骶骨平時展時縮時之胸圍，胸厚，胸闊，肺量，引體向上次數，雙臂屈伸次數，及運動後脈搏等十四項。胸厚胸闊有時亦可省去。

(三) 醫學檢驗 包含脈搏、脊與肩之姿勢，髮，面色，耳，眼，舌，齒，鼻，喉，手，足，心，肺等現狀之察驗。此項檢驗，體育教員之富於醫學常識者亦能爲之，否則宜另訂時間，由校醫施檢。

### (卯) 檢查方法及應用

(一) 檢查方法及檢查後如何利用其結果，於人體測量學書

中，均有討論，體育教員可備以參考研究，故不另行詳細列出。

(二)學校多不行體格檢查者，有之亦多將其結果擱置一旁，未嘗加以應用或研究，則此舉為多矣。甚望各小學體育教員，不但能實行，且需切實應用，製成各種統計，使其結果不獨顯示學生各個之進步狀況，更能於兒童身體之發育，立一準確可靠之標準，則此後施行體育訓練，庶有比較之目標，其功大矣。

#### (丁)課外運動

##### (子)目的

- (一)供給充分戶外活動機會，增進發育效能。
- (二)訓練運動技術，培養正當遊戲習慣。
- (三)適應兒童好尚，發揚特賦本能及優良個性。
- (四)培植兒童品德，激發團結合作之精神。
- (五)顯明兒童各個思想能力，作訓導之幫助。

##### (丑)時間

(一)每日以一小時為標準，如每日有體育課者，能有三十分鐘亦可，一律於課後行之。

(二)如因場地設備缺乏，不能同時舉行，可分部分時舉行。如初級三級從四點鐘起，至五點鐘止，高級三級從五點鐘起，至六點鐘止。冬令日短，可隨時將時間縮短。

(三)遇場地雨濕，可改在各本級教室，作室內遊戲。

##### (寅)項目

(一)課外運動，重在兒童之自習，故其取材，以體育課內所授，而與初級結束及高級畢業標準技能符合者為宜。

(二)課外運動，為大集合之活動，故其取材，以能容多人同時運動，而有相當劇烈程度者為宜，凡課程中運動量過小及不易管理之項目，不必列入。

(三)初級適宜之課外運動項目如下。

- 一 團體遊戲 如追逐，跑，躲等。
- 二 器械運動 如鞦韆，軒輕板，滑板等。



三 雜項運動 如拍皮球，踢毽子，跳繩等。

(四)高級適宜之課外運動項目如下。

一 田徑運動 如短跑，跳高，擲墨球等。

二 球類遊戲 如小足球，排球，籠球等。

三 雜項運動 如遊戲，器械，跳繩，踢毽子等。

(五)於課外運動時間內，更可隨時作種種特殊活動，如郊游採集等，使兒童得多與自然界接觸，且野外多曠地，隨時隨地均可利用天然作短時間之遊戲運動，兒童獲益良多。

### (卯)分組

(一)集年齡性別與好尚不同之兒童於一場，從事活動，而能各為所好，各得充分平均之機會，又便於管理指導，非用分組方法不可。

(二)分組辦法，或按能力，或按班級，或由自認定，然以目前各地小學體育程度而論，能力分組，限於場地設備，恐不易實行，班級分組，較易管理，惟與正課無異，不合課外運動之意志，自由參加，雖能避免呆板

，而難於管理，故三者各有利弊，殊不能憑單方面之理想，加以取舍，因就三種分組方法之大意，述之於後，以便審情採用。

(三)能力分組，不問年級之高下，而以各人體力技能之優劣為標準，使同等程度之兒童，在同一組內運動，不但增加興趣與效力，且免高能者剝奪低能者活動機會之弊，實為最合理之分組法。但結果各組之運動，大同小異，若在同一時間內運動，勢非有充分之場地設備不可。故此法在現今雖有大多數學校不能引用，然將來終有採用之一日，而學校之設備完全，學生不多者，不難即採是法也。

(四)班級分組，即按學校原有之班級為單位，如有六級者分六組。其利在各級級任或導師管理之下，駕輕就熟，訓導便益，且所學者既相同，但就課業中所授者複習，指導亦省力。其弊之大者，為不能適合兒童之特殊需要，天才之發展，易被束縛。

(五)自由參加，兒童得各按其好，課外運動時，至指定之運動場集合，臨時加以組織。(即所謂體育場制)

其利在兒童能自動辨別其性之所近，參加各種活動，成就自大。其弊在須充分人員主持管理，或有大多數兒童羣集於一項運動，致無法分配，機會減少而有不均之現象，呆板束縛，固非所宜，絕對放任，亦不合於小學教育之原則。

(六)依上列三種方面而論，自以第一種為最宜，如學校情形，不能採用。則不得已而求其次，竊以為可用第二法，惟應在呆定之分組中，另籌自由選擇之法，稍於能力及好尚上，予學生以活動之機會，以作補救。

(七)分組方法已定，當列一各組課外運動項目時間地點分配表，計算各組人數，與設備需要，事先作周密之規劃，領導之教員，亦宜固定，然後知所適從，至時全體教員學生登場，可毫不費心費時，即刻開始運動。

### (辰)管理指導

(一)課外運動性質與體育課不同，宜任兒童自由發展，指導者僅於必要時加以指點。

(二)教員除指示方法，校正錯誤外，應默察各個兒童體格

品性之優點弱點，以作施行特殊訓練之標準。

(三)每項運動，至少須有教員一人或二人，負管理指導之責任。屬於專門技術之運動，應由體育教員自任，但普通職員之擅長運動者，當然亦可擔任此類工作。餘若雜項遊戲及兒童器械等，可由普通教員任之，因其工作大都屬於管理性質也。

(四)兒童至規定時間按組集合後，教員之負領導責任者，宜令整隊，檢點人數，一以察知無故缺席者，一以支配分隊練習。

(五)如甲組有兒童三十人，作器械運動，則可視器械種類之多寡，妥為分配，某幾人玩軒輊板，某幾人玩鞦韆。如臨時得兒童之同意，使各就所好者練習亦可，或分隊後輪流交換，各種均能玩到亦可。

(六)能力高強而喜歡運動之兒童，雖不在課外運動時間內，亦常與運動設備為伍，故此時所宜注意者，為一般低能而不喜運動之兒童，一方面應制止高能者攘奪其機會，一方面應鼓勵督促，使因經過嚐試而逐漸發生興趣。

(七)在某數種運動，可使高能兒童充當領袖，扶助低能者，管理上必多效力。

(八)教員對於技術之目標勿過高，其真有天才者，自應特加策勵，其能力不足者，苟非畏縮不前，雖試行失敗，仍當予以精神上之贊許，勿令灰心失望。課外運動之主旨，在有充分活動，及養成良好品性，並不在造就若干小運動家，故不宜過于重視技術。

(九)凡兒童之有正當行為者，宜由體育教員或級任導師，隨時召至無人處訓導，勿在場以過嚴之申斥，以養其廉。頑皮不堪，屢戒不悛者，可暫時停止其運動，在旁服務觀看，使其可望而不可即，自必改悔也。

(十)不好運動之兒童，每多以身體為推託者，故宜訂定請假辦法，經校醫之證明。

(十一)團體遊戲，宜擇教過者複習，或由兒童多數之提議，決定作何種遊戲。

(十二)遊戲方法，如稍加變化，使與課內所做者略有不同，或改用他種器械，均足以增加技巧與興趣。

(十三)有時可令兒童想出遊戲，為課內所未做過者，亦避

免懶倦及激起兒童自動心之方法也。

(十四)器械運動，至各個兒童均會做後，亦可用分隊比賽方法，激進其技巧及活動量，如滑板比快，鞦韆比高等是也。

(十五)上下器械，應令年長或高能之兒童，扶助幼弱之兒童，所以養成互助精神。

(十六)人數多者，可令兒童合作。如軒輊板上每端可坐二人，年小者在後，年長者在後，互相擁抱，鞦韆可一坐一立一推，惟巨人步同時運動者宜有同等能力，否則易生危險。

(十七)初級之雜項運動，若多備用品，極易管理，但此等運動，大都為課內所無，故於學術方面，宜多加指導，及基本已學會，此後僅分隊比賽可矣。

(十八)高級之雜項運動，包括初級之全部，種類既多，分隊自易，且高級較初級學生智能為高，此時可利用領袖法，使年長而有領袖才能者任各隊主腦。

(十九)高級遊戲，宜多用球類之基本遊戲，及含有田徑賽意味之追逐接力穿梭等遊戲，因此期本已適用球類及

田徑賽，兒童之加入是組者，必為體能較差者，故此種教材，當於能力興趣上比較合宜也。

(二十)田徑運動，最好使兒童擇其性之所近者，專練一二種，不宜同時並習，於選擇時教員宜按各個兒童之本能及體格，參加意見，詳為指示。

(二十一)田徑賽為可以記錄成績之運動，故可利用體育課中之紀錄表，於每次正式練習時，令兒童自行紀錄其成績，以顯明練習之成效，提起其興趣。

(二十二)正式練習每星期以一次為最宜，不宜過多，多則不易見成績之進步，反足引起兒童之失望。平日練習，注重於基本力量之培植，及姿勢之改正，勿每天均用極高度或極速度。

(二十三)正式練習時，丈量成績，可令不參加該項運動之兒童行之，教員在旁指示，一以使兒童知規則之真意及方法，一以增加度量之智識及能力，此法於初行時或覺耗時太多，但終必蒙其利。

(二十四)正式練習或可以比賽方法行之，第一星期比賽某幾項，第二星期比賽某幾項，預定一表，使兒童得有

充分準備。此種簡單比賽，若繼續行之，實較一年舉行一次運動會為佳，且無時不在比賽中，則參加校際運動會，即無時不在準備中矣。

(二十五)球類在高級小學最適宜者，為小足球，低網排球，及分區籃球，籠球尤為人多時之絕好運動。壘球之正式規則太複雜，宜簡刪之，方能適用。

(二十六)球類遊戲在小學首重基本，凡花巧不合實際之動作，不宜教授，且應制止兒童自動應用。實用之機巧關節，宜充分示範，兒童模倣心重，極易在無形中養成絕技。

(二十七)在最初幾天可隨意分隊，或指定兒童數人為隊長，令其自選隊員，教員則加以觀察，合之體育課時之經驗，別其程度，然後再按能力組成永久球隊，由程度相若者，在同場練習或比賽，此後更可視兒童進步之快慢，隨時調換，人才於是集中，遇有校際比賽，隊員選擇極易，且已受充分聯合訓練矣。

(二十八)課外運動，要能全體動作，使不喜運動者，得環境之薰染，潛移默化，品性不良者，受環境之束縛，

努力自制，富有天才者，因環境之興奮，充分發展。

(二十九)課外運動，因每日在固定之時間舉行，故於養成

習慣之效能，較體育課為大。體育課鐘點可以減少或任意支配於何時(當然亦以固定為佳)，課外運動時

間不能少於上述之標準，且不宜早晚不定，學校應視

課外運動較體育課為尤重也。

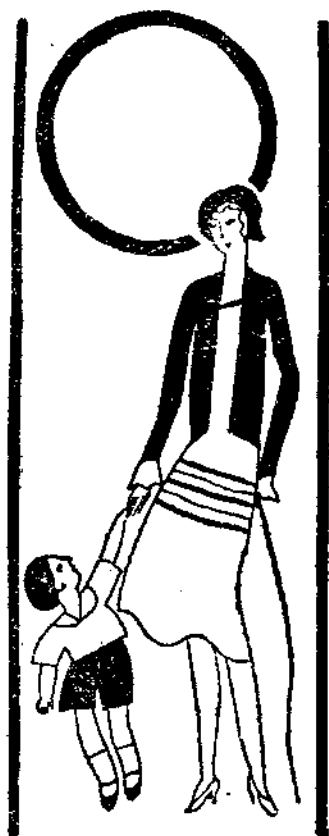
(三十)課外運動既與體育課相聯繫，則凡體育課之教材教

法，均可用之於課外運動，而課外運動之項目領導方

法，亦應在體育課中作一準備，乃一定不易之理，故

體育教員宜將是章與上章(體育課)參互研究，以達最

高之目的。



(未完)

# 運動裁判法(二)

吳·邦·偉·

## 第五章 田賽裁判員

田賽裁判，爲手續繁雜之工作，田賽自始至終，均在其責任時期中，雖名次之評定，有丈量之成績爲標準，無終點裁判之艱難，然丈量之準確合法，犯規及有效之判定，均需要極度之注意也。

田賽裁判設裁判長一人，於比賽前，應檢視各種田賽設備，是否合法。至比賽開始，應注意各項比賽，是否能適合秩序之規定，如期完畢。並宜視裁判員之多寡，分配各個專責，或臨時調換，以應事實之需要。田賽裁判長應注意規則中所云「田賽裁判員對於各運動員跳擲動作及成績之判決，應爲終決，不得提出抗議」一節，除裁判員確乎有不合規則之事實者外，不宜接受任何抗議，反而引起

糾紛。如知裁判員中有不闡規則或無實際經驗者（事實上因主管機關聘請不當，此種情形極多），當可稍費時間，於賽前召集全體裁判員，作規則上扼要之敘述，並予以簡易之工作。

田賽裁判員因裁判項目之不同，各有其注意之點及方法。田賽地點，如因光線及土地情形關係（如對陽濕滑鬆軟等），認爲不利於比賽時，得決定更換之，但宜在全體運動員有均等機會時行之（如各跳或擲一次或二次後，若僅一部做過即換，其餘似略占優越之便宜矣）。

### (甲) 跳高

(一) 每一運動員待在一高度上試跳三次，跳過與否。田賽記錄員記明，如第一次未跳過者，待全體跳完該

高度後，再作第二次試跳，第二次跳不過者亦同，三次失敗，即失去繼續比賽之資格。

(二)跳高起跳高度，如主管機關未有特別規定，最好依規則所定者施行(全國運動會定一米四十)。如既無特別規定，而運動員能力不足者，宜從權商得運動員多數之同意，然後決定。

(三)運動員審度本人能力有餘時，可以宣告緩跳，至增至其認為應行試跳之高度時加入。裁判員於此情形，宜令記錄員記明，每次增高，仍應唱名，以待其答復。運動員宣告緩跳後加入，若三次未能跳過，即失去比賽資格，不得要求降低重跳。

(四)高度之增加，其權在裁判員，但宜審度運動能力若何，勿單憑一己意思，蓋增加過大，恐同時跳不過者多，解決反而廢時，增加過少，所跳次數必較多，有耗運動員精力，均非所宜。裁判員於某一高度上，見多數或至少有六、七人，跳來毫不費力，可作較大之增加，至僅有五、六人能勉強跳過，則每次以少加為宜，以免解決名次時之麻煩。

(五)運動員已離地躍起，雖隨即終止其跳之動作，或跳向架外，均作一次試跳失敗論。

(六)運動員因步伐不合，不跳而從橫木下穿過其豎平面者，亦作一次試跳失敗論。

(七)按現行規則已無失誤線，故除上述二種情形外，若未離地跳起而未穿過，例得重行試跳，且無次數之限制。

(八)運動員不得用魚躍翻筋斗等方法跳高，且足部必須先頭部過竿，而過竿時頭部又不得低於臀部。裁判員觀察此類犯規，宜立於架之側旁，以架柱及橫竿作標準，則頭先足後，或頭低臀高，均能得準確之判斷，若遠立架前實不易辨別也。

(九)裁判員放置橫竿，宜有一定之點，且宜認定一面(係指正式三角木竿而言，竹竿本非合法用品)因木竿未必能成準確之水平，若兩端長短不一，頗有上下，又因木質之關係，此面與彼面之灣度，決不相等也。如木竿已有裂痕，即宜換去。

(十)跳高架在比賽進行中不得移動，因地面有高低，移動

後恐與原高度不符也。如裁判員認為起跳處地面鬆軟，影響比賽時，亦得於全體運動員輪跳一過完畢時移換，但應測量原處橫竿高度，使置放新地點後能前後脗合。

(十一)橫木折斷後，換用新橫木，如見彎度顯有不同，宜加以丈量，配合至與舊有高度完全相同，以示公允（用竹竿者尤宜注意）。若欲顧到此點，裁判員最好於每次加高度後，先行丈量然後試跳，庶不致因橫木偶然折斷，而不能得準確之成績也。

(十二)跳高之丈量，因其高度為人手所能及，較為容易，但宜注意應從橫竿上邊最低之處，成垂直線量至地面。所謂最低處，有時並不在橫竿之中心，而垂直線下之地面，未必與起跳處平，此種情形，於設備不良，建築不合之運動場，往往遇到，故為裁判員者，宜加以注意，並設法補救，以得較真實之成績。運動會之有特製量器者，裁判員不難丈量，普通有二法，一以皮尺在橫竿最低點任其下垂，由另一人將尺上銅圈按於着地之點，然後拉直，從平面視察尺上之數量，一

以木竿成垂直線立於地上，用鉛筆依橫竿上面，劃一記號，然後放下以皮尺丈量，二者各有利弊之可能，是在用之得法耳。正式成績，均用米制，其讀法應與記錄員事先商定，如十二米又三百四十五釐，可讀作一二點三四五，或十二米三四五均可。（關於此點，其餘各項田賽均同）

(十三)如錄取名額中，有成績相等者，裁判員應令其作額外之試跳，每一高度一次以定名次之先後。例如甲乙二人於第六次增高後同時失敗，可待丙丁二人繼續進行，決定第一第二後，另行試跳一次。此額外之試跳，應仍在最後一次未跳過之高度上舉行（即跳第四次），若二人均未跳過，則應降低至第五次所用高度，如此時二人又均跳過，聽再回復至第六次所用高度，如皆跳過，裁判員可酌量加高（以最小量為宜），如是加降，至二人中一人跳過一人失敗為止，於是跳過者得第三，失敗者落選或得第四，設第一第二成績相等時，解決名次之方法亦同。

(十四)解決名次而作額外試跳過，往往有造成優異成績之



可能。如上節所述，丙爲第一，成績一米六五（第七次高度），而甲乙二人作額外試跳時，不特於第六次高度上跳過，再共同跳過第七次高度，或且較此爲高（假定加至一米八十）者亦跳過，二人始分高下，甲乙二人仍爲第三第四，丙丁仍爲第一第二，成績仍爲一米六五，不得以甲爲第一，而以一米八十爲成績也。

(十五)裁判員對於設備方面，宜時刻注意，如坑內之沙太堅實，或因多次跳落而成低窪，或跳高架離坑太遠，運動員有不能落入沙坑者，種種情形，凡足以傷損運動員，或影響成績者，均當隨時設法糾正。

### (乙) 撐竿跳高

(一)跳高中之各條，除(八)(十)兩項外，均適用之。(全國運動會撐竿跳高之起跳高度爲二米五十)。

(二)運動員將跳之時，或已經離地跳起後，上手即不得移高，或將下手移至上手之上。故裁判員宜注意其手之部位，有無不合法之移動，有則雖能跳過仍爲失敗。

(三)裁判員應指定一人司接竿之職。若竹竿倒向沙坑，接

竿者應視其結果，是否擊落橫竿，不得急於接取，因橫竿被竹竿擊落，亦作失敗論也。如有同單位之他運動員代接，則宜審察形勢。如以爲不被接住則結果橫竿必被擊落者，仍得判作失敗。如有不相關之運動員代接，則可認爲不正當之行爲，予該運動員以警告，而不應如上述情形，決然判作失敗，以免有意陷害他人之行爲。

(四)運動員得用自備之竹竿，但不得利用器物，增加握力，故除正當之包扎外，如見竿上有特別現像，裁判員宜加以審查，然後定其可用與否。運動員未得允許，例不能借用他人竹竿，如有此種爭執，裁判員宜按規制止。

(五)裁判員見運動員所用竹竿，有危險之可能時，最好加以勸告，即行更易。運動員於爭勝之際，每不顧一切，見到時自應提醒，勿以爲與裁判不生關係而置之也。

(六)跳時竹竿折斷，以致失敗，裁判員例得給予重跳之機會，因此係人力所不能節制之事實也。

(七) 撐竿跳高之架子，可以移動，但以六十生的為範圍。

運動員不得因跳法之關係，要求另掘凹穴，以迎合其習慣。

(八) 在凹穴之處，如以石灰為記，可使運動員看清穴之所在，足以增加效力，減少危險。

(九) 跳高撐竿跳高裁判員，至少須有二人（裁判員兼負紀錄之責任者，須有三人），一人司犯規之判決，高度之加增及丈量，一人司接竿及襄助加高丈量。如橫竿加高及接竿，另派童子軍司理，則一人亦可勝任，丈量時亦可令童子軍為助也。

### (丙) 跳遠及三級跳遠

(一) 每一運動員試跳三次，以各人三次成績中最優之一次，互相比較，選出較優之六人，舉行決賽，再各試跳三次，然後以六次中最優之成績，判分名次。

(二) 全能運動中，每一運動員僅得試跳三次，即以其三次成績之最優者，作該運動員應得之成績。

(三) 如遇成績相等，可令相等之運動員另跳一次，解決名

次之先後。例如最優之甲乙二人，成績均為七米，應額外各跳一次，如甲跳六米九五，乙跳七米一二，則乙為第一，甲為第二，但正式成績，仍為七米，不得以七米一二代之。

(四) 運動員不跳，且未越過起跳線或其引長線者不計，例得重跳。

(五) 運動員足之任何部份，觸及起跳線（即木板之前邊）外之地面者，作為失敗。裁判員於比賽前，應將起跳線前之地面，用鬆土或沙鋪好，較木板高出六厘米，則運動員足尖踏出起跳線者，必有痕跡可見，易於判斷矣。平常裁判員不注意此點，見跳鞋釘洞印在板邊，即以爲未曾犯規，殊不知鞋上有釘，足底高出地面，足尖雖出線，不易在線外留影，故必須鬆土鋪高，然後能顯出。

(六) 運動員跑過起跳線，或從旁繞過其引長線者，雖不跳，亦作一次失敗論。

(七) 三級跳遠第一跳為單足跳，第二跳為跨步，第三跳為跳遠，應以雙足同時落地。裁判員於注意起跳線上之

犯規後，應全神注意其足之落地，第一次是否為起跳足，第二次是否另一足，最後是否同時落地，否則必為犯規無疑，可呼犯規，使執尺者知不必丈量，跳遠亦然。

(八)跳遠之丈量，以運動員落地之最近點，成直角量至起跳線為止。如運動員因重心向後，以致足落地後全身坐下或臥倒，或向後倒退，則應以其臀部或上身在沙上所留痕跡之最近點為標準，或以其立定時足踵之最近點為標準。最近點之決定，又以沙面凹穴之邊沿為準，因此邊沿方為身體與沙面接觸之第一點，凹穴乃身體重量所壓成者也。

(九)裁判員至少須有二人(兼記錄時須有三人)，一人立於起跳線旁，司犯規及皮尺之一端，並於量好後宣讀成績，一人立於沙坑之旁，預料運動員落點之處，司尺之零端，判定落地之最近點。

(十)於運動員跳畢後，司皮尺零端之裁判員，宜將所備鋼杆，插於該運動員落點沙內，而以皮尺之銅圈套於杆上。彼端之裁判員乃將皮尺扯直，使與起跳線成直角

(如能用石灰事先劃好直角線數條於地上，可免目光判斷之錯誤)，然後將切對起跳線之尺寸讀出，由記錄員記下。每次扯尺，宜用同等力量，勿或緊或寬，因皮尺伸縮極大，寬緊之差，有時可達三數生的，恐影響於各個成績也。

#### (丁)擲標槍

(一)田賽擲標槍及五項十項中標槍之試擲方法，及成績相等時解決名次之方法，與跳遠之第(一)(二)(三)條同。

(二)標槍之拋擲線，為一闊七生的長三六六生的之木板之內邊，故擲時運動員身體之任何部份，若觸及木板，或越過木板，均為犯規。

(三)運動員擲出後，槍已落地，則雖跑出拋擲線，仍為有效，故裁判員宜注意人出線及槍落地之時間，方能確定是否犯規。

(四)擲標槍應握於繩紮之把手上，若握在桿上為不合法。

(五)標槍在空中折斷，與撐竿跳高竹竿折斷同，得重行試

擲，但落地後因震動而折斷者或已犯規者，不得援例。

#### （六）標槍落下時，槍桿較槍尖先着地者，作一次失敗論。

關於此點，如槍尾倒轉先落，當極易辨別，惟在似是似非之間，裁判員宜從兩方面觀察，參酌決定。一為槍在空中之形勢，如槍之前進力顯已完全消滅，而成垂直下落之勢，大都為桿尖同時落地之現象，如槍之前進力仍存在，但因高度不足，遂平射向地，則槍尖較槍竿先落地之機會多。一為槍尖落地之痕跡，如地上顯有槍洞，當作有效，如土未掘起，而僅有圓桿痕，必為平落無疑。然此二方面，仍有發生錯誤之可能，是在裁判員當時觀察之能力若何矣，例如土地鬆濕者，易顯尖痕，堅實者或草地則否，順風多平落，頂風多直降是也。

#### （七）標槍之丈量，應從槍尖着地之最近點，成直角量至拋

擲線或其引長線上（即木版之內邊或其引長線）。槍尖着地之最近點，其決定之方法，與跳遠同，即槍尖在地上所成洞痕之最近點也。標槍之插立地中者，最

好待裁判員看準後，始行拔出，因拔時不慎，易將洞痕擴大，雖所差極微，終以審慎為佳。

#### （八）裁判標槍，至少須有三人（兼記錄時多一人）。其中

一人司拋擲處犯規之判斷，二人司落點及成績之丈量。丈量成績，應與拋擲線成直角，故預劃若干直角線，實大有助於判斷。如無長量尺，最好在一定距離處劃一長線，與拋擲線並行，其距離視運動員之程度而定，或三十米或四十米，則丈量時可從此線量起，加上除去之距離即得。

#### （戊）擲鐵餅

（一）關於試擲及成績相等之辦法，與跳遠（一）（二）（三）條同。

（二）運動員進圈作擲之準備後，則其身體之任何部份，或衣服，或鐵餅，不得再與圈外之地面接觸，或踏於圈上，違者作犯規論。如運動員握餅作擺動之勢，鐵餅無意中脫手落於圈外，即為擲完。又如旋轉時因重心不合，傾跌出圈或踏於圈上，亦作失敗。但未作擲之

準備時，如進圈後覺鐵餅濕滑，重行出圈取毛巾拂拭，不得判為犯規。

(三)鐵餅擲出後，必待餅已落地，始得向後半圈退出。如鐵餅雖已落地，而未能恢復其重心，致跌出圈外，則雖經由後半圈，仍作失敗論。

(四)鐵餅必須在正面之九十度角內落地，方為有效。落於角度線上者，以劃線時是否連線計算為準。小部份在線內，大部份在線外，仍作有效。

(五)鐵餅之丈量，從鐵餅着地之最近點，依該點與拋擲圈線中心所成之直線，量至圈之內邊。鐵餅之落地，有時有痕，有時無痕，有痕者自可依標槍之原則，決定最近點之所在，無痕者全在裁判員意斷，故為裁判員者，宜於其落點所在，注視勿瞬，蓋目光稍一轉移，即易失其所在，就近如有舊痕，更易誤認，不可不留意焉。

(六)裁判鐵餅，最好須有四人(兼記錄時多一人)。一人執尺盤，立於圈旁，丈量時須對正圈中心之工作。一人司犯規之判斷，並宣讀成績(不得已時，此二者可

由一人担任)。一人執尺端，立於角度線之一面，司此方四十五度內鐵餅之落點。一人立於角度線：另一邊，司彼方四十五度內鐵餅之落地，因鐵餅落地範圍甚廣，且無定向，故非如此分工，恐難免錯誤也。

(七)如無長量尺，可將二尺之端連接，於落點處用三十米盡頭，成績之在三十米以內者，用減法計算，超過三十米者，可一望而知矣。

### (乙)推鉛球

(一)試推及成績相等之解決法，同跳遠第(一)(二)(三)條。

(二)推時或推出後球未落地前，運動員身體衣服之任何部份，觸及圈外之地面，或踏於圈上或抵趾板上者，均為犯規。

(三)運動員必待鉛球落地後，始得以直立之姿勢，從後半圈走出。

(四)開始推之動作後，若鉛球脫手落地，不論在圈內或圈外，均為一次失敗。

(五)鉛球須用單手從肩上推出，若準備時即舉至肩後，或推時先向肩後移動，然後向前擲，均爲犯規。

(六)鉛球之有效角度及丈量方法，與鐵餅同，惟須量至抵趾板之內邊，倘以外邊計算是大誤也。

田賽裁判員不得以丈量成績爲惟一之責任，對於各項犯規，宜留意觀察。於運動員犯規時，宜即高呼犯規，使丈量者不致多費手續，亦所以節省時間也。如運動會准許運動員用自備用品，而事先未予檢查，應在賽前對於各人自帶之用品，先行檢驗，藉以證明大小長短輕重之合法，用免糾紛。如遇參加人數過多，而會中未有特別規定，田賽裁判員亦得臨時覓取簡省辦法，惟須通知參加之運動員，得大多數或全體之同意。例如推鉛球加入比賽者八十人，若每人每次均須丈量，費時過多，則可徵求運動員之同意，如八十人中成績在十米以上者有十餘人，遂以十米爲半徑（連圈之半徑實爲十一米），劃一圓弧，凡不及此線者一概不量。苟以此種規定爲太冒險，則待第一次輪推完畢後，察出第六人之成績，即以此爲準亦可，若此當可節省不少精力時間，於裁判員運動員雙方有利無弊者也。此種

方法於標槍鐵餅尤爲合宜，因其丈量之手續較鉛球爲難也。惟跳遠三級跳遠用此法時，宜將標準放低，蓋跳遠等差數較小，且沙上劃線，易因跳落震動而逐漸變移故耳。又一簡省丈量之方法，即如規則中所定標插旗幟之法，此法在我國尙未用過，不妨試行也。賽後應將領出用品，歸還原處。

田賽中之標槍鐵餅，極易發生危險，故在前方之裁判員，固宜各自留意，而在起擲處之裁判員，於丈量者尙未離開危險之可能區域時，尤應禁止運動員急於拋擲。

田賽裁判員於運動員須同時參加徑賽時，宜予以便利。如田賽開始未久，宜令其繼續跳擲，完成其前三次之比賽，若有決賽資格，於徑賽完畢後補行。如已入決跳期，亦得令其連行三次。如在跳高或撐竿跳高時，應記明其最後一次跳過之成績或架上級數，待其回來後補賽。

## 第六章 田賽紀錄員

田賽大都須同時舉行，一跳一擲，故田賽記錄至少有二人，一司跳部，一司擲部。今日男女不同程度者在同一

運動會中舉行，組別既多，更有同時作數項比賽者，則尤宜多設此項職員，以適應秩序之需要。而一般習慣，每以田賽裁判員自任記錄之責，僅設田賽記錄一人，作傳遞比賽結果之專使，於事實上固無所礙，但於規則上賦予之職權，稍覺不符耳。茲條列田賽記錄員之職責如左：

(一)田賽記錄員應事先向競賽部領得所司各項田賽之記錄表單，及參加運動員之姓名號數，按當日比賽秩序之先後，依次排列，以免臨時翻尋。

(二)待某項運動最後一次報告時，即應速至比賽地點，準備點名。如能再由本人向運動員休息處作一報告，如「某項運動已作最後報告，參加者應速即到某處集合點名」，則尤其周密，而少糾紛。按運動員遲到而被擯，其原因雖多屬自不留意，而手續不周，有時亦難免，職員多盡一分責任，即少一分糾紛機會，此種情形不獨田賽記錄為然也。

(三)至最後報告後相當時間，田賽記錄應即開始點名，勿因到者尚少，而寬限等待。點名應按秩序冊或記錄表上名次之先後，凡點名而不到者作一記號，至全體點

完後，再將未到者複點一次，仍無人應，即將該號劃去（如規程內規定點名三次不到者取消，則應再點一次，但愚意以為二次已足）。

(四)如有遲到者。（可商詢田賽裁判），宜推原其故，作合理之判決，准其加入與否，如該運動員點名時適參加他項運動，而會場上絕對不准隨從或指導員入內，又無其他補救方法，致不能前來請假或申明者，其情可原，竊以准其加入為較合理也。

(五)點名已畢，當詢明田賽裁判是否準備妥當，若然，則可唱名開始比賽，勿作無意義之延緩。唱名應依表冊上固定之次序，勿倒亂（如田賽裁判允准提先比賽者例外）。

(六)為節省運動員準備時間起見，唱名時宜將次一名同時呼唱，如「七十號跳，八十號預備」等。

(七)每唱到一名，應觀察其號碼，是否確合所唱者，以免錯誤，致各人成績倒亂。

(八)某一運動員試跳或擲完畢後，應按裁判員所報數目，記於該運動員名下，如未聽清數目，宜追問明白，勿

任意猜測，發生錯誤。其爲犯規或不必丈量者，宜作一橫線，將填寫該次成績之一格劃去。跳高撐竿跳高之無須每次記錄成績者，亦常用不同之記號，表明跳過與否。

(九)跳高撐竿跳高，應記明起跳高度，及此後每次加高後之高度，及架上洞眼之數目，以備查考。若橫竿落下而未折斷，或插針脫落，可依洞眼安置（此指舊式架

言）。若改用新橫竿時，則須依照記下之高度，重新安配，以免差異。

(十)至全體運動員已跳或擲過三次，應將記錄表交與田賽裁判，選出決賽之六人。

(十一)賽畢後亦當交由裁判員決定名次之先後，將號數及成績填明，請裁判員簽字，即行送往總幹事處。

(未完)





# 團體競技遊戲

裴熙元譯

團體遊戲之精神，以誠實努力服從爲要。不以欺詐而取勝利，謂之誠實；各人盡力而行，雖在失敗之時亦必奮鬥到底，謂之努力；遵守規則，聽從命令，謂之服從。合乎此者，方能收遊戲之價值，不然，徒以勝利爲目標，則反將其真義失却矣，而所謂勝利者，又何取焉。故凡爲遊戲者，均應具光明之態度，袒白之心地，可用戰略方法而獲勝，不應違犯規則而取利。至於軍隊之中，作團體遊戲之時，尤當以服從爲先，蓋在遊戲生活中能顯出此種精神者，在戰場上亦必有同樣之結果也。

## 一 團體接力跑

團體接力跑，爲團體各人相接替換之賽跑。其跑者，必須切實跑到目的地，然後奔回，而候發者，必須等待拍

接而後出發。爲避免偷跑計，可使跑者攜帶小旗一方（棍棒、手帕、短棒、豆囊等物均可適用），相互傳遞，在未接到小旗以前，不得越線。

將團體中所有人數分成各小隊，排列縱行。各隊應有相等之人數，以十至十五爲最宜，過多則所費時間太長也。

【一】先劃相距二十米之A B兩平行線（兩線之距離可按場地之大小而伸縮之，各小隊在A線後排列縱行，如第一圖。每隊之第一人由A處跑至B處，以手觸B線，再跑回至A處拍本隊之第二人；第二人一經拍到，立即跑出，亦如第一人先至B處觸線，再回拍第三人；如此輪跑輪拍，循序而下，至全隊跑畢爲止，凡已跑過者，須挨次接排於本隊後方，以免妨礙他人之進

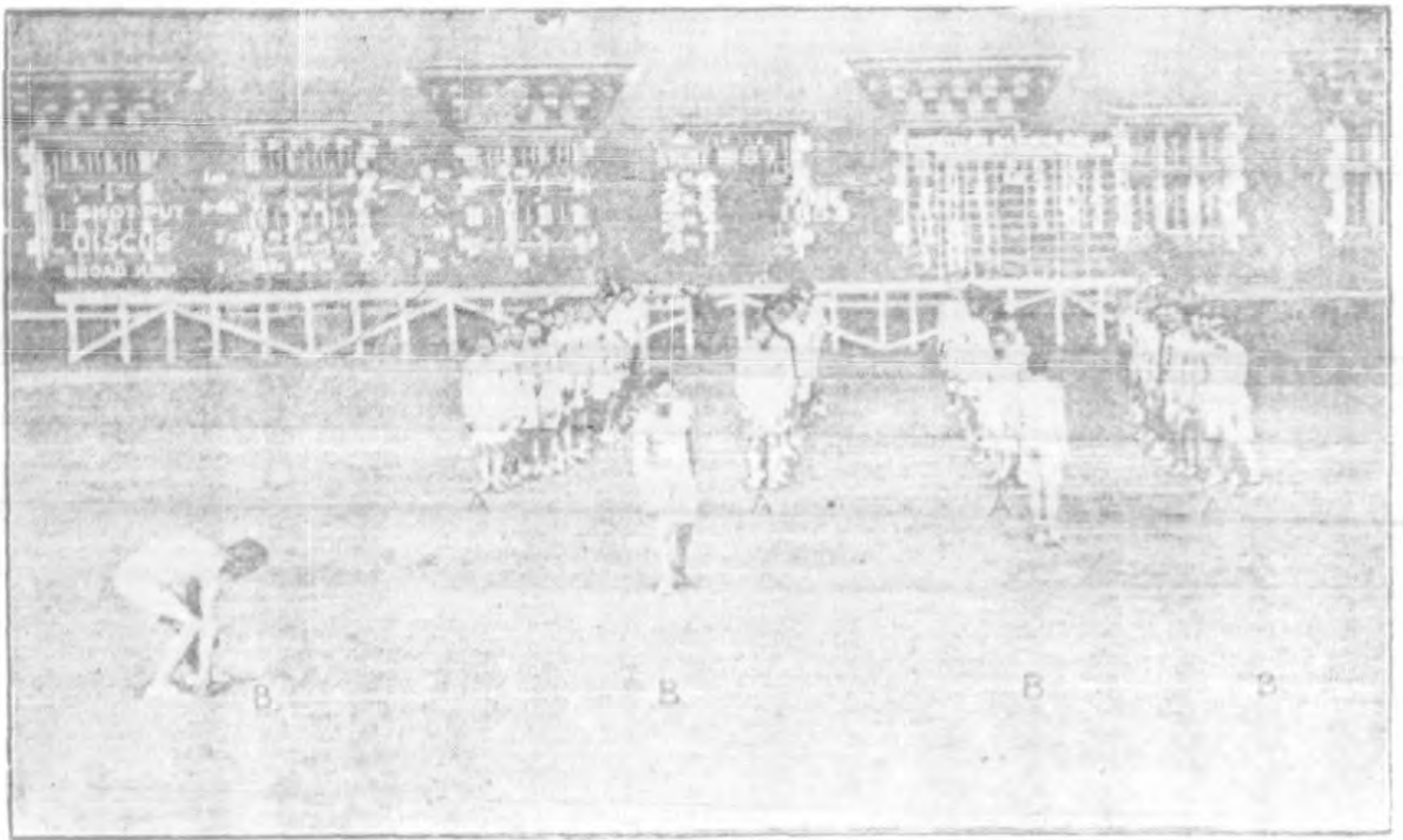


圖 一 第

行。

各隊排尾之臂上，應佩一色布帶，以便評判（評判員見佩帶者輪跑，即可知其為該隊最後一人）。做此類遊戲，最好設計分員一人，將每種遊戲之結果記下，記分方法，普通取三名，以三——二——一計算，並須將每次結果，高聲報告，俾各隊得悉已得之分數。如係級際比賽，或人數較多時，則不妨加多位置，以增興趣，若取五名，則其分數可按五——四——三——二——一分配之。

起跑時，可用「各就各位」「預備」「跑」之三節口令為號。在人數較少之班級中，可用拍手代「跑」字；人多地廣之比賽，亦可應用發令槍。如以鳴角為發令。則以一短吹代「各就各位」，兩短吹代「預備」，一長吹以代「跑」，亦頗便當。

「註」：以下之團體接力跑遊戲，其比賽之原則及方法，均與此同，惟在奔跑中各有不同之花色而已，故下面所述，僅及其應變換之花色，首尾均從略焉，幸三反之。

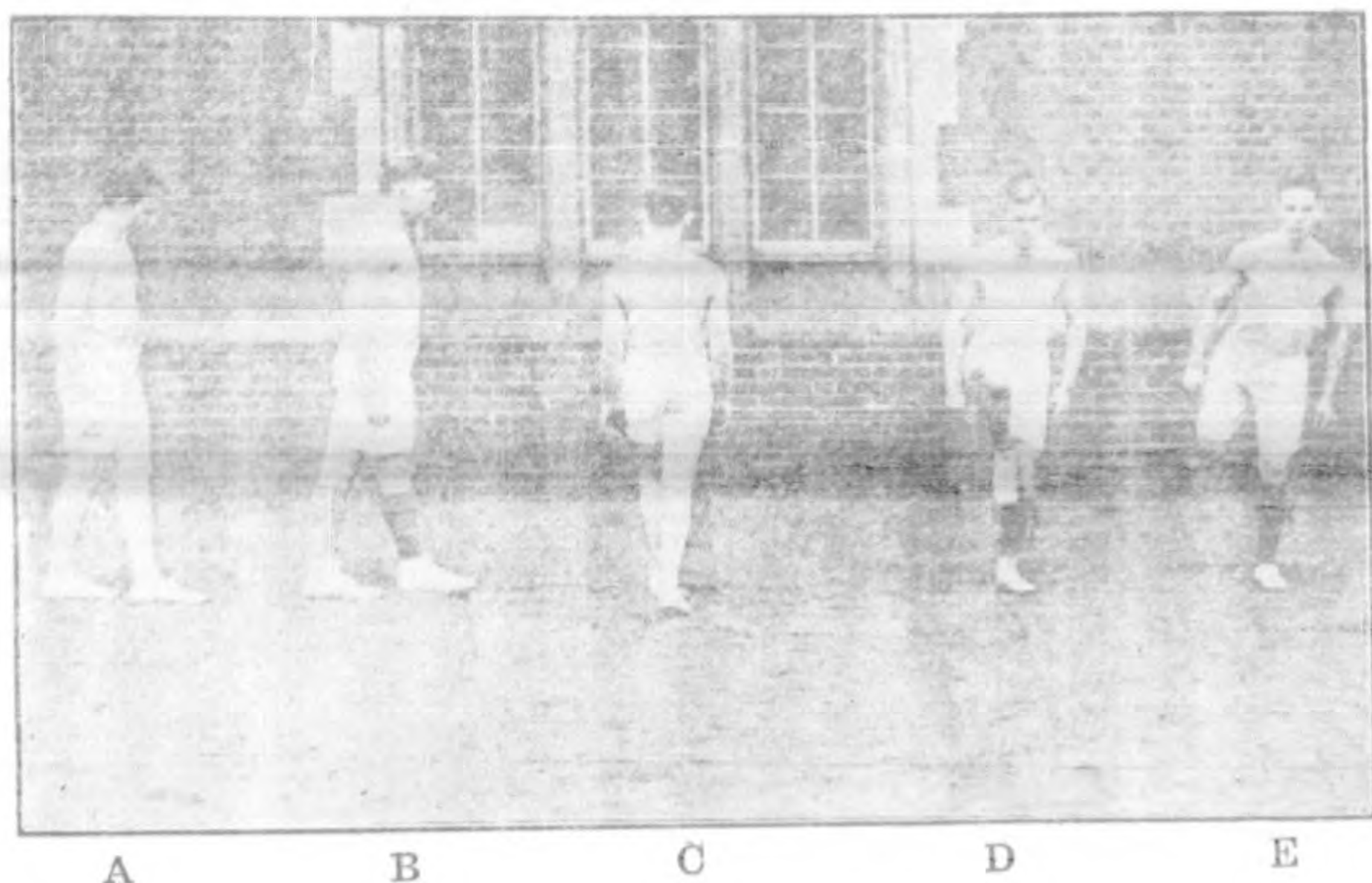


圖 二 第

【二】各小隊排列縱行，聞動令後，各排之第一人先向左轉，左足在右足前交叉橫一步，如第二圖 A，右足從左足後向後橫步，如是交叉而行，直達目的地，然後向前直奔而回，拍第二人，挨次行之，餘法如前。

【三】各隊之第一人先向右轉，相反而行。

【四】向左轉，左足在右足後交叉向側而行，如第二圖 B，不得改換姿勢。

「註」：此法較難，故兩線相距不得過十五米。

【五】向右轉，相反行之。

【六】向左轉，左足在右足前交叉橫一步，右足從左足後向側橫一步，然後左足在右足後交叉一步，右足從左足前向側橫一步，如是左右交換而行，直達目的地，而後奔回。

【七】向右轉，相反行之。

「註」：每種遊戲跑回時，如不用直奔，可做各個遊戲之相反動作，使左右無偏廢之弊。

【八】向後轉，退跑至目的地，如二圖 C，回來時仍用直奔，惟競賽者須十分小心，不可過分向後傾斜，因易於



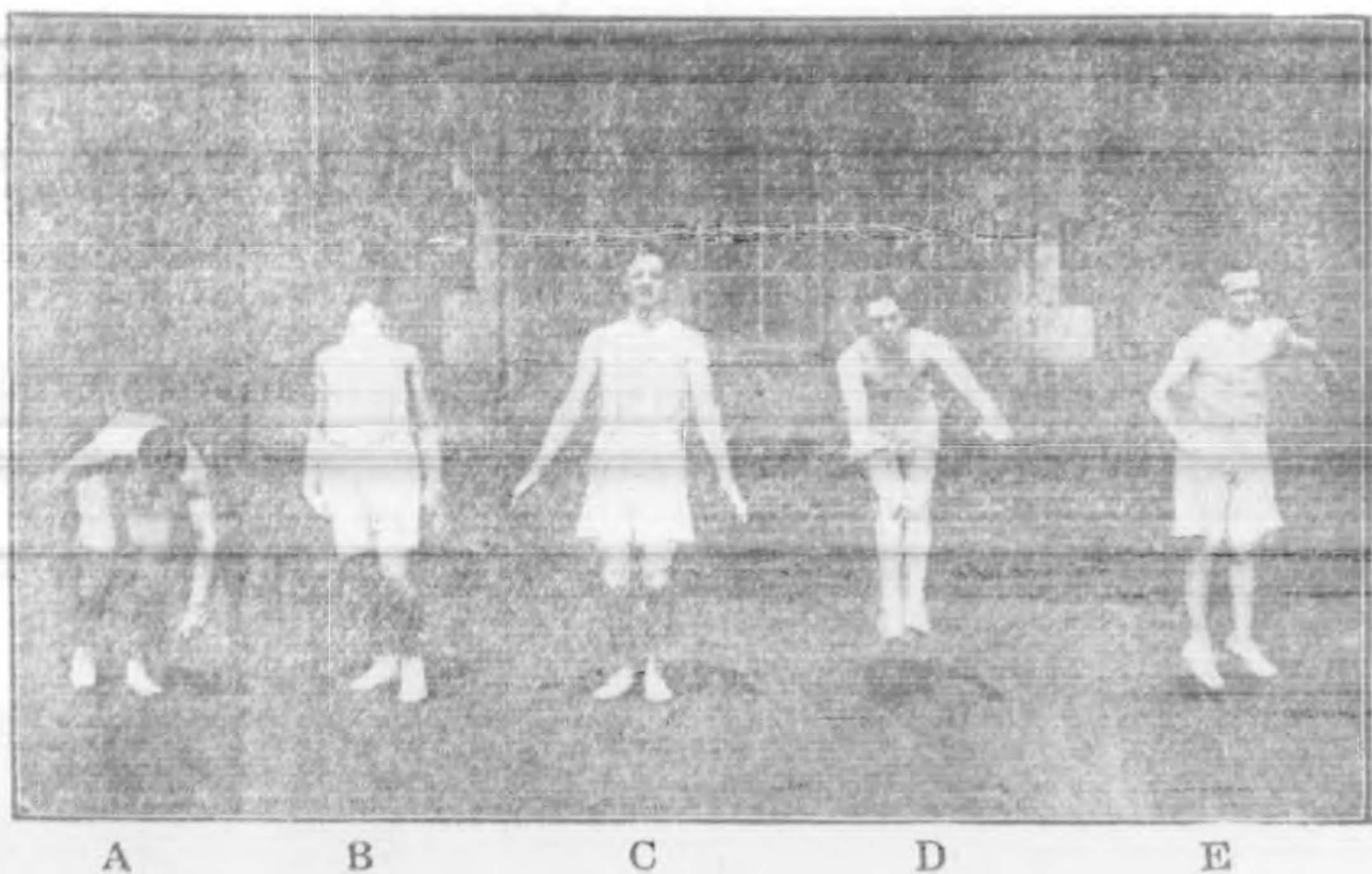


圖 三 第

傾跌也。

此種退跑，軍隊中學員均應熟練之，因作戰至必要時，難免退却，然萬一不能保持身體之平衡，傾跌於地，至為危險也。

【九】向前跑，腿之動作如第二圖 D，須高舉膝部，至成水平，而後踏下。

【一〇】向前跑，腿向後舉，兩膝儘量向後伸，如第二圖 E 并以手接按足背，然後踏下。

【一一】彎體向前跑，使上體有仆地之傾向，兩臂下垂至膝下，擺動以維平衡，此類訓練，軍隊中至為重要，因戰場上前進時，常取此種方式也。姿勢如第三圖 A。

【一二】身體後彎向前跑。此種跑法，因頭向後仰，跑者不能見其所跑之遠度，然可以藉此訓練距離之測驗，故非有經驗者，難得優良之表演也。法如第三圖 B。

【一三】照「十一」「十二」兩法，上體前俯跑四步，後仰跑四步，交換行之，頗為有趣。

【二四】賽員跑至半途時，用力向上跳，兩手須在空中接按兩足背，落地後再跑達目的地而回。所應注意者，上跳時兩膝宜盡量後伸，胸部宜力行挺出，第三圖C，未能照出騰空之動作爲歉。

【二五】跑至中途時照前法連跳三次，中間不得停頓。

【二六】跑至中途時縱身向上跳，兩腿前舉，愈高愈妙，同時以手觸足趾，膝部不得彎曲，如第三圖D。

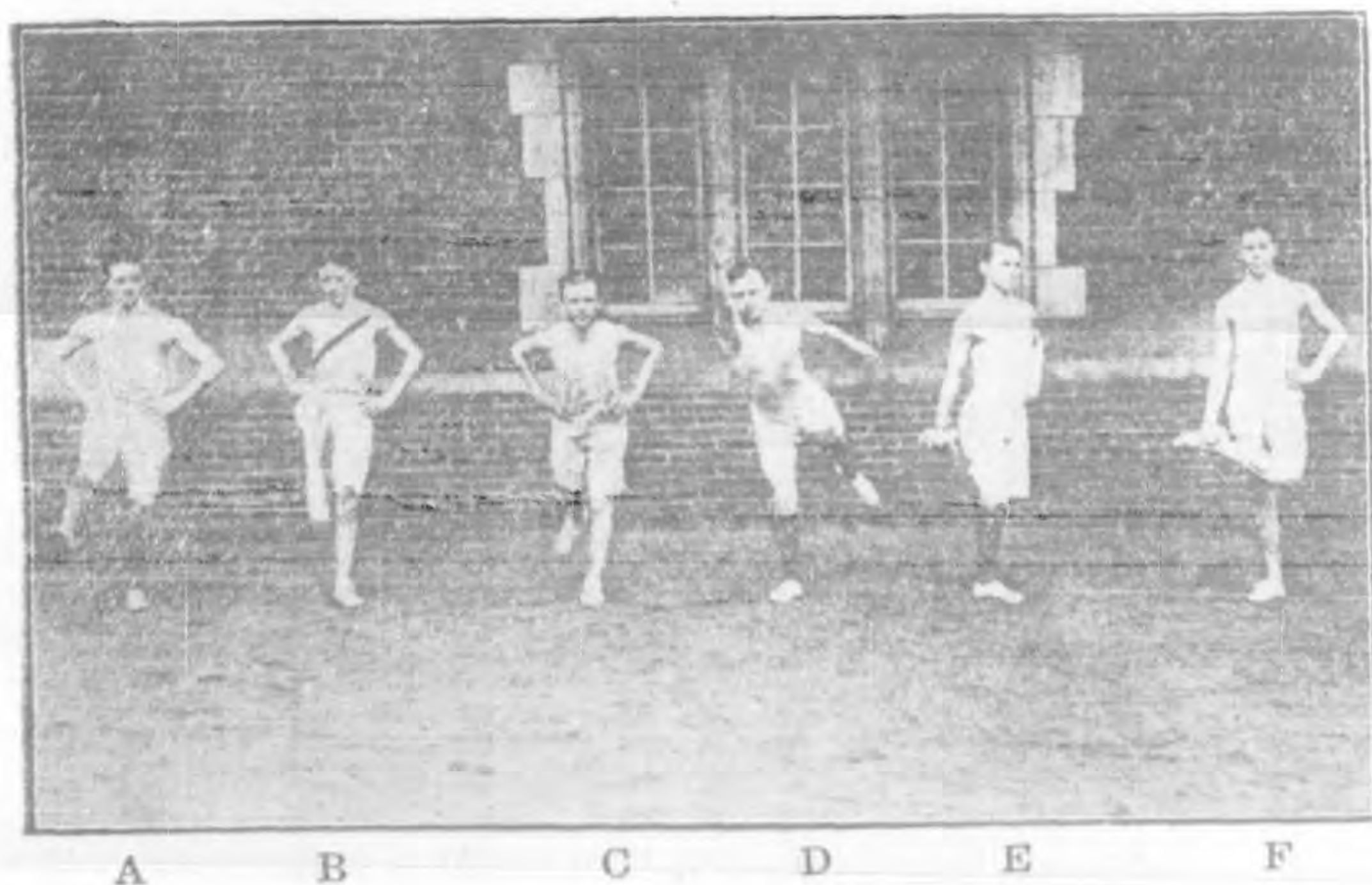
【二七】照前法在中途時連跳三次，不得停頓，此乃極好之腹部運動也。

【二八】跑至中途向上跳，在空中時向左或向右作一百八十度之旋轉，同時兩腿前上舉以手觸足趾，如第三圖D落地後退跑至目的地，然後向前直奔而回。

【二九】跑至中途向上跳起，在空中時向右旋轉一週（三百六十度），落地後仍向原定方向跑至目的地而回，姿勢如第三圖E。

【三〇】照上法向右旋轉一週，此類跳轉，頗難使身平衡，運動者當注意及之，以免傾跌。

## 一一 單足跳接跑



第四圖



【二二一】右腿前舉左足跳，或左腿前舉右足跳，姿勢如第四圖A，回來時向前直奔。

【二二二】右膝向前平舉左足跳，或左膝向前平舉右足跳，如第四圖B。

【二二三】右腿向後舉左足跳，或左腿向後舉右足跳，如第四圖C。

【二二四】右臂前上舉，左臂及左腿向後舉，右足跳，每四步則左右交換而行，直達目的地然後奔回，姿勢如第四圖D。

【二二五】左足跳，右腿前舉，如第四圖A，回來時仍用左足跳回。因全程均用單足跳，故較以上各法為費力，所定距離，最好以不過十五碼為宜，以下十一種，均照此法複習第四圖中各種動作。

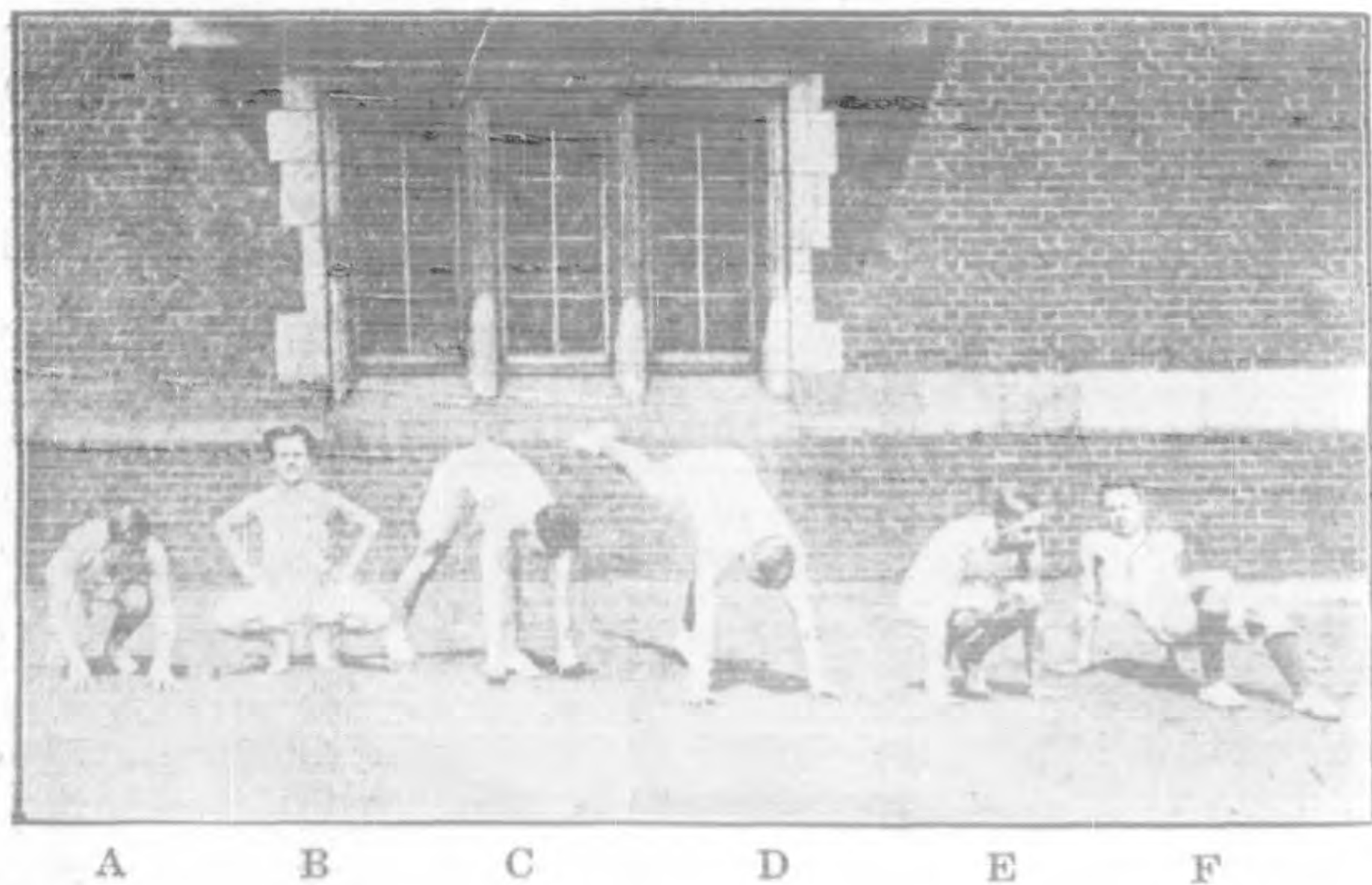
【二二六】同「二二五」以右足跳。

【二二七】來回均用左足跳，右膝前平舉如B。

【二二八】同「二二七」右足跳。

【二二九】左足跳，右足後伸如C。

【三〇〇】同「二一九」右足跳。



第五圖

【三一】右足跳，右臂前上舉，左腿左臂向後舉，姿勢如 D。

【三二】同【三一】左足跳。

【三三】以右手在臂後提左足，如第四圖 E，來回均以右足跳。

【三四】同【三三】左右相反做。

【三五】以右手在前面提左足，如第四圖 F，來回均以右足跳。

【三六】同【三五】左右相反做。

「註」：第四圖中各種方式，如用右足跳去左足跳回亦可。

【三七】爬行如第五圖 A，至目的地後兩足奔回。

「註」：凡演第五圖中各種動作，回來時均用奔跑。

【三八】蹬跑膝部須完全屈曲，如第四圖 B，上體宜直。

【三九】用象步跑，臂腿均須挺直，如第五圖 C。

【四〇】預備動作如【三九】，右足向後上舉如第五圖 D，進行時用左足單足跳。

【四一】同【四〇】以右足跳。

【四二】起踵下蹬，雙手置地上，兩腿在臂間作蛙式跳躍而前，如第五圖 E。

【四三】同【四二】兩腿在臂外。

【四四】以【四二】、【四三】兩法交換做。

【四五】體下蹬，兩手在身後支地上，臀懸空如第五圖 F，蟹行而前。

【四六】同【四五】變換方向向後退行。

「註」：第五圖中 B E F 三種，甚為費力，故距離宜短。

(未完)

## 徵文簡章

- 一、本刊歡迎下列稿件
- (1) 論著 關於體育理論運動方法之宏著
  - (2) 譯述 各國體育名著之翻譯或專家演講之筆記
  - (3) 研究 體育原理之發現運動技術之心得及實施方案或單簡問題之探討
  - (4) 教材 學校或社會體育實用教材之介紹
  - (5) 記載 學校或社團體育進行概況運動比賽等之記錄
  - (6) 攝影 運動姿勢及名家團體等各種照片
  - (7) 通訊 編者與讀者或讀者與讀者關於體育問題之互相探討規則之解答
  - (8) 什俎 游藝小品文字之含有體育意味者
- 一、凡投寄之稿件不拘文言語體但須繕寫清楚並加標點
- 一、本刊得將來稿酌量增刪如有不願增刪者請於投稿時聲明
- 一、來稿無論登與不登概不退還如欲索還須預先聲明並附寄郵票
- 一、來稿如係譯件請附原文
- 一、來稿登出後酌酬現金
- 一、投稿時須註明姓名及通信處
- 一、來稿請寄交鎮江城內中正路省立公共體育場本刊編輯處

## 體育研究與通訊

第三卷  
第二期

中華民國二十四年十二月印行

編輯者 江蘇省立鎮江公共體育場

發行者 江蘇省立鎮江公共體育場

印刷者 鎮江江南印書館

地址 西府街內  
電話 四四四五號

## 本刊價目

|          |      |
|----------|------|
| 每季一期     | 大洋三角 |
| 全年四期     | 大洋乙元 |
| 郵票十足通用   |      |
| ● 寄費加一 ● |      |

## 廣告刊例

| 等第 | 地位      | 全面   | 半面   |
|----|---------|------|------|
| 特等 | 封面內面及底面 | 五十元  | 五十元  |
| 優等 | 封面裏之對面  | 三十六元 | 二十二元 |
| 上等 | 正文及插圖前  | 二十四元 | 十五元  |
| 普通 | 正文中後    | 十六元  | 十元   |

一、廣告均用本刊白紙黑字

二、色紙彩印價目另議

三、繪圖製版工價自理

四、長期廣告取價從廉



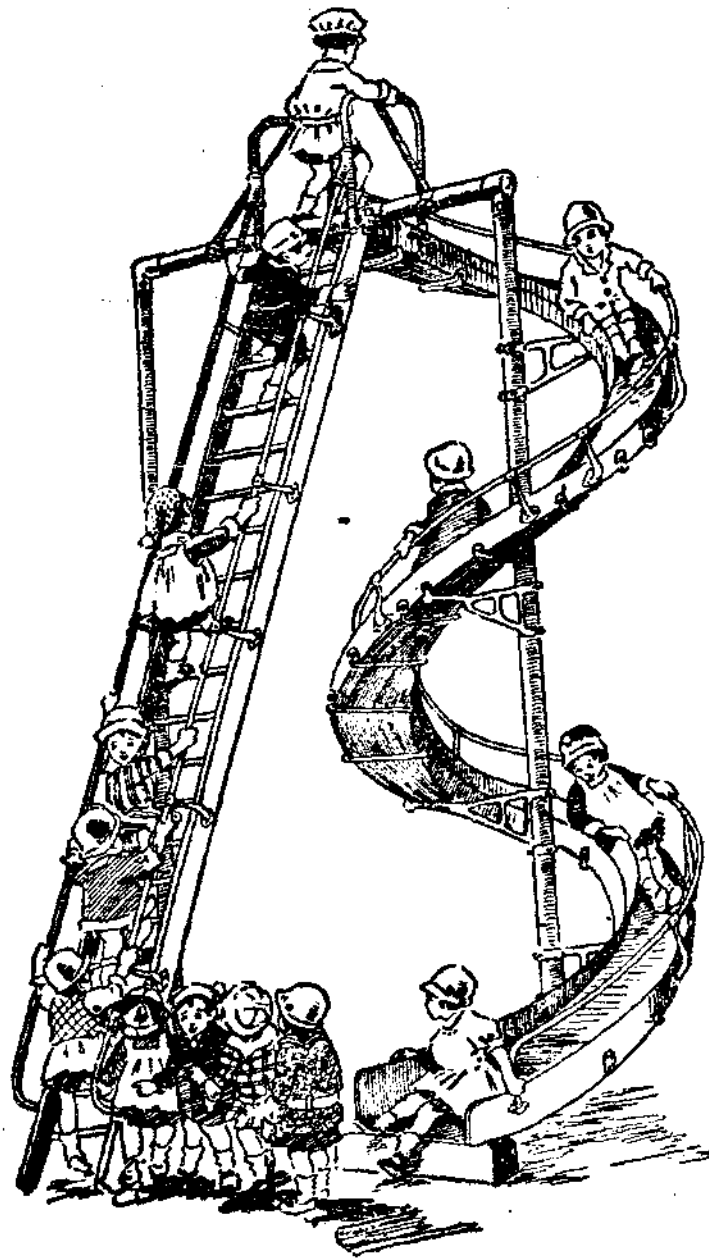
# 標 準 運 動 器 具 公 司

上 海 老 西 門

由 本 公 司 設 裝 之 器 械 舉 例 如 下

光華大學健身房  
 省立上海中學健身房  
 上海市立體育場婦孺部  
 青島大學健身房  
 東南女體師健身房  
 浙江大學健身房  
 上海民衆教育館兒童樂園

揚州中學健身房  
 麥倫中學健身房  
 復旦大學運動場  
 兩江體育學校健身房  
 愛國女校健身房  
 中央陸軍軍官學校健身房  
 美國公學運動場



## 器 械 部

本公司所出之健身房器械。材料精良。製造堅固。復請專家。根據學理。設計。先後承接偉大健身房裝設。數十處。經驗之豐富。與日俱增矣。