

年

卷

期

1

1

—

4

第

第

體育與健康教育

第二月刊

3.1402

創刊號目錄

發刊詞	本社同人(一)
當前體育之認識	陳立夫(二)
體育真義之科學分析	金兆均(三)
健康檢查的意義與內容	趙敏學(九)
德意志體育概況(一)	江良規(三)
抗戰後之孤島體育	特約通訊(六)
理想之中國體育行政系統	蔣立(四)
體訓合一論(上)	劉紹基(五)
足球裁判法(一)	江良規譯(六)
籃球員指南	俞晉祥譯(六)
漫談跳高	徐汝康(七)
器械及墊上運動圖解	葛承良(七)
新體操教材	俞晉康(八)
附錄 國立師範學院體育科概況	葛承良(八)
	康祥(八)
	(八九)

中華民國三十三年五月一日出版

偉育與健康教育研究社發行

社址 湖南藍田縣立師範學院

本社執行幹事

總幹事 金兆均 總務幹事 俞晉祥

編輯幹事 江良規 發行幹事 葛衢康

已在聘請中之特約撰稿員

(以姓氏筆劃之多寡為序)

方萬邦 汪元臣 宋君復 吳仲歐 吳邦偉

吳德懋 吳蕙瑞 沈嗣良 周尙 涂文

高梓 郝更生 袁宗澤 袁敦禮 馬約翰

徐蘇恩 張詠 張麗蘭 許民輝 陳柏青

章輯五 黃麗明 舒鴻 程登科 董守義

劉昌合 蔣湘青 蕭忠國

已在聘請中之各地特約通訊員

(以姓氏筆劃之多寡為序)

王汝琨 方載震 包和清 余永祚 邵汝幹

周多福 周孟喬 祝家聲 夏翔 徐行超

凌希陶 莊文潮 張奇清 張強鄰 張覺可

章祖愈 章繩治 楊永燦 裘仲景 趙汝功

劉慎旂 劉漢民

下期要目預告

體育目的之科學分析 (二)..... 金兆均

體育師資問題的研究..... 金兆均

循環系功能與力的測驗..... 趙敏學

航空體育問題之檢討..... 徐汝康

遊戲原理..... 江良規

體訓合一論(續完)..... 劉紹基

德意志體育概況 (二)..... 江良規

足球裁判法 (二)..... 江良規

新體操教材..... 俞晉祥等

器械操圖解..... 葛衢康等

其他

歡 迎 訂 閱

本刊爲抗戰後全國唯一之體育讀物，內容着重於體育與健康教育專題之討論，最新學理之研究，各國體育設施概況及趨向之介紹，以及運動技術之訓練等，此外各級學校與社會體育及健康教育實際材料之供給，教學方法之指示，尤爲本刊發行之宗旨，以解體育界同人抗戰以後因書籍缺乏所發生之恐慌，故凡全國公私大小圖書館大中小學體育教師，教育機關行政人員，社教機關體育指導員，及體育科系學生，均不可不讀本刊，幸早訂閱，藉免向隅！

全年六期 零售每冊八角（郵費在內郵票十足通用）
全年 國幣四元（國外酌加郵資）

★ 訂閱者請將此單裁下填寫後郵寄本社 ★

體 育 與 健 康 教 育 二 月 刊 定 單

逕啓者茲寄上郵票 元 角定閱

貴刊第一卷第 期至第 期 冊即希依照後開地址按期寄

下爲荷此致

體育與健康教育二月刊發行股

訂 閱 者

詳 細 地 址

啓 年 月 日

發刊詞

本社同人

中國體育之落伍，提倡不得其法，與夫政治之不上軌道，人事之不健全，固爲不可否認之大原因，然而，對於體育意義與價值之認識錯誤，却爲影響中國體育推進之最大原素。認識不清，則盲人瞎馬，易蹈捨本逐末之弊；認識錯誤，則設施主張必獲背道而馳之果，欲求常態之進步與發達自不可得。故五十年來之中國體育，莫不在上述錯綜複雜之環境下，徘徊觀望而不得進。

同人等從事體育，獻身體育，對於中國體育之一再迷途不返，目擊心傷。爰特集合同志，不揣愚鈍，不顧成敗，不計艱難，創辦此刊，以與各界熱心體育諸同仁，共同研討以「民族爲本位之中國體育」所需之理論與實際，並確立其中心思想，庶幾今後之中國體育，能循正當之途徑，邁步前進，藉以建立獨立自由之中華民族所需之體魄與意志。

此外關於歐美新興學識與理論之介紹與研究，大後方體育動態之報道，體育學術與健康教育專題之討論，各級學校與社會團體實際教學材料之供給，均爲本刊努力之對象。

同人等能力棉薄，學識淺陋，欲期其成，尙有待於國內明達之指正與協助，而衷心所迫切盼禱者，尤以體育界諸先進及同志精神上之同情，以及善意之批評。

當前體育之認識

陳立夫

建國事業，千頭萬緒，吾且獨言體育。

今之體育，殆即古代六藝中射御之遺意。自近世所謂德智體三育並進之教育，倡行中土以來，體育二字，乃洋溢人口，而成爲教育上之專門名辭矣。顧流行所及，本意漸失。時俗之見，往往以戲樂之事目之。見人之奔躍也，曰體育。見人之舞蹈也，曰體育。見人之蹴鞠泅泳也，曰體育。若體育之能事，止盡於此者。而不知凡所以促進身體之健康，與夫加強抗禦外來侵略之力量者，皆爲體育。析言之，飲食起居，體育事也。息游歌嘯，體育事也。作事勞動，體育事也。忍饑餓，耐勞苦，體育事也。未病知防，已病知治，體育事也。毒害之至，避之、驅之、抗之，體育事也。故體育者，小之所以衛身，大之所以衛國家、衛民族。

我國今日之體育，果何如乎。高中學生，應航空學校之試。每百人中體格中選得僅得七八人。以視東西國家恆在百分之三四十以上者，瞠乎後矣。中學如是大學可知。男生如是女生可知。學生如是其他可知。健全之精神寓於健全之身體，健全之國家，繫於健全之人民，時乎不再，愈起直追，其在今日。文化者何，人力之表現也。事業者何，人力之凝聚也。戰爭者何，人力之角賽也。吾嘗聞兵家之言矣。疆場決勝，固非一道。時差之爭，所關獨切。一程之競趨，孰先至者孰勝。孰後至者孰敗。一點之爭奪，孰能久持者孰勝，孰不久持者孰敗。此即所謂時差之爭也。所爭者在時，而所賴以爭者，端在乎力。負重，力也。行遠，力也。追亡逐北，么喝衝殺，力也。忍饑渴、耐勞苦、犯風雨，力也。目之察、耳之聽、心之計，皆莫非力也。易言之，皆莫非強健體格致之也。

中國今日，非抗戰無以建國。亦惟建國始足以抗戰。近代戰爭，不離乎機械，不離乎技術。一切技術，不離乎強健之體格。戰車飛機之駕駛尤甚。夫機械之不足，可賴金錢之力，致自國外。戰鬥兵員體力之不足，則非求之自己民族之體育不可。當前之急，以體育之道，施之學生，施之壯丁，以漸施之於人人。以抗戰爲體育，以生產爲體育，以一切勞動服務爲體育。人民之體育進一分，即抗戰力量長一分，亦即建國前途之光明加一分。當仁不讓，體育之責，吾教育者負之。以後吾人之成功，即教育之成功。教育之成功，即抗戰建國之成功。



體育真義之科學分析



金兆均

◎ 本文材料係由下列各課目之筆記及講稿集合而成：1. 美國愛阿華大學麥克樂教授之「體育原理與方法」筆記和講義；2. 斯且福大學赫靈登與納爾遜兩教授之「體育之意義與目的」筆記和講義；3. 廿五六兩年在中央大學體育系「體育原理」之講稿；4. 廿九年在國立師範學院體育科「體育概論」之講稿。除以上列材料為主體外，並加補充材料及近代中西體育與教育名著參考，致書多類。本文內容，僅能作為比較詳細的綱要，至於事實的例證和詳盡的分析，尚有待於讀者分別研究並世教也。

◎ 作者附識

引論

任何一個問題必須有理智的分析或認識，因為個體或集體和人類一切的前途，是大部份由牠支配着的。雖然，一般人的行為，多從「試行錯誤」方法或「模仿」方法演進，但是人之所以異於普通動物，和上智中庸及下愚之所由分別，其主要因素，就是「智慧」。所以人類應當用智慧來決定行為。時代是不允許我們蹉跎因循的，經驗指示我們「一念之錯可以遺誤終身」「一籌之誤可以牽動大局」；為個人為團體為民族的前途計，我們應該堅決的相信，「理智的認識是支配我們的前途」！

中華民族之提倡現代體育，起自清代末年，迄今已三十餘載

體育真義之科學分析

。檢討過去的事蹟，隱憂與憤懣俱來，其中雖然不無可慶可紀之事實，但是離開復興民族的理想，還是太遠。其中最大原因：為斷章取義，捨本逐末，避重就輕，重形式而不務實際，知其一而不知其二；……概括的說，就是：「不澈底」。例如文武之說，以體育為武：此其一；軍事體育之說，以體育為侵略：此其二；德智體分家之說，視體育如機械：此其三；勞作代體育之說，視體育為勞動：此其四；體育消遣之說，以體育為嬉戲：此其五；書生主義之說，重書本而忽生活：此其六；制慾主義之說，以心靈第一而輕物質文明與人生之關係：此其七；清教主義之說，以心嚴正而惡遊戲：此其八；長生不老之說，視體育為萬能：此其九；體育求譽之說，以體育為廣告：此其十；健全精神寓於健全身

體之說，視人生為多元，此其十一；心臟虛弱之說，以肥胖為藥，此其十二；體育奢侈之說，以體育為消費，此其十三；肌肉第一之說，以增大肌肉為能事，此其十四；……以提倡體育為己任者之一切設施只求熱鬧一時，每以數十百萬之國幣，舉行幾次大運動會，得不償失，而急待改進之體育事業，則置之不聞不問，甚而一錢不名。例如淪陷的首都孤島的上海，皆有大而無當的運動場，耗費數百萬以上，僅供比賽之用。但是市內民眾急切需要的最低限度的體育設備，則無人過問。本人並非主張運動會與大規模體育場之不應舉行及建設，不過民族體育之基本工作，至少應該兼籌並顧。本末不可顛倒，衰莫不可偏重。體育上之根本問題，如幹部訓練之質量問題；全民體育之實施問題；體育教育之整飭問題；學校體育之充實問題；……未嘗有解決之辦法。即或有之，亦如曇花一現而已。緣其原因，體育界本身，固不能辭其咎，而教育界亦當負其責也。此為筆者撰文之動機。亦所以就教於國內諸賢明先進者也。

「體育」「真誠」和「科學」的解釋

(一) 何謂科學？二十世紀是科學的世界。體育事業假使要在現實的時代中發揚他的效能，非科學化不可。納爾遜說：「現在是體育科學化的時代了」(註一)。科學是什麼呢？

(1) 科學是時代進化的發動機，是人類幸福的策源地。自科學發達之後，歷史上迷信神祕之論說，自然界妨礙人類發展之事物，均被先後克服，從「致知」而產生各種純粹科學；從「克物」而發明各種應用科學，解決了人類在宇宙間許多的生活問題。但是體育之致列為應用科學之一，牠的歷史，尚屬不久。

廈門大學教育講廳鍾魯齋(註二)謂科學有廣狹二義：「就廣義來說，科學是一種具有組織且成一有機的體系的知識。僅有單獨事例，或有多數事例而沒有一定的理法，以貫串其間，不得謂為科學。就狹義來說，科學乃就現象世界的事實，為歸納的實驗的研究而得的知識，而且有體系的……」。所以前而所提對於體育認識錯誤之種種，就是因為沒有科學根據，憑着常識或經驗的主觀來判斷一切，所以發生很多事實上的錯誤。心理學有一種「錯覺」(Illusion)的實驗，證明常識經驗的主觀判斷，往往與事實不符的。舉例如下圖解(註三)：

錯覺圖解 (ILLUSION)

甲 ○ (解釋上圖甲乙二圓兩極端之距離，等於乙丙二圓兩近端之距離，但是由主觀判斷，則前者之距離當較近。這就是錯覺的影響，發生不同的價值。錯覺的實驗，可以作為「主觀」判斷之不正確，亦就是憑經驗下主觀的判斷，不是絕對可靠的。

任鴻雋將智識的進化，分為三個時期：(1)迷信時期；(2)經驗時期；(3)科學時期(註四)；由上語說，體育之能成為科學，決含有上述原則，而非普通人所想的那樣簡單膚淺。體育界本身亦更應從科學的觀點，來改進探討本身一切的要務，這是絕對需要的。

(2) 科學方法是什麼？

納爾遜說：「科學方法的步驟是：a. 認識問題，b. 分析問題，c. 密實組成假定的理論，d. 繼續不斷的觀察實驗，e. 結論或結束問題……」(同註一)。鍾魯齋說：「科學方法為歸納和演繹，歸納方法是從許多相同或相關的單例中，求出一個普通的原理；演繹方法是拿既成的原理，應用到

特殊的單例上面……；其次為分析和組合。分析是將全部組成部分，組合是將分析所分部分，組成全體……（同註二）。體育的問題，可用科學方法去解決嗎？應當用科學方法去解決嗎？假使是可以的，那麼體育當然是一種科學。現代體育先進國家，正在盡量用科學方法來解決體育界種種問題。例如體育測驗，運動生理，遊戲原理，體育心理，體育教學方法等，不斷的有新的發明。無疑的，體育已踏進科學之門了！

(3) 科學態度是怎樣？任鴻雋說：「科學的精神有五大大特徵：(一) 崇實須有事實的證明，(二) 貴精須有精確的觀察，(三) 察微須注意微渺的分析，(四) 慎斷須審慎的論斷，(五) 存疑不可曲解妄論；無所不知，無所不能，非科學精神」(同註四)。納爾遜亦曾說過「科學家的態度是：(一) 各種問題是沒有完全解決的，(二) 各種問題永久開著研究之門」(同註二)。

根據以上各說，科學化的體育，決非人云亦云，而為具有積極創造改進之精神的，更不可以有成見或迷信。否則，不是落伍，就是淘汰，因為時代是前進的！

(二) 何謂真義？真義就是從科學方法中研究所得的，歸納的，綜合的原理。吳蘊瑞說：「……原理之意義有兩種：(一)

將許多駁雜表面上不相關或無明確意義之事實，解釋之，引申之，或歸納之成爲一種定律式的說明，是爲原理；(二)……能引用之爲方針，爲判斷是非曲直之根據，是爲原理」(註五)。由前之說，則真理須合事實，由後之說，真理就是規範。有了事實和規範，才不至徬徨歧路，荆棘叢生。此真理或真義之所以尚也。

(三) 「體育」二字之誤解：體育是身體的教育；一般人說：體育是知識的教育，訓育是品格的教育，體育是身體的教育，但忽略了教育是有生機的，整個性的。這種分家割據式的教育解釋，已爲歷史的名詞而成古物陳列館的古董了。這是現代教育界所公認的。哥倫比亞大學體育主任惠廉姆說：「現代體育之定義，根據生物學的觀點，以身心爲一個單元，體育者乃以身體活動爲方式的整個教育」(註六)。休氏亦說：「體育並非身體的教育，乃爲整個的教育，因爲人是整個的(Biological/unity of totality)」(註七)。美國體育聯合會總編輯密却耳曾著書詳述

遊戲運動與體格，智慧，品格及現代生活之密切關係(註八)；德國體育界權威曾任第十屆世界運動總幹事之田姆(Dr. Carl Diem)亦以體育對教育是有整個的貢獻(將於下期拙著「體育目的之科學分析」中「各國體育目的之比較」一文中詳述之)。作者對於體育之定義爲「體育者以活動爲中心，使『機』『構』平均發展之教育」也。

關於本題「體育真義之科學分析」的解釋，似乎說得太多了。因爲「體育」「真義」和「科學分析」的三種意義，影響體育事業前途之發展至爲密切，所以立意從客觀的立場與同志們商討之。本文之主眼將在以後「體育即教育之真義」和「體育目的之科學分析」各節中詳論之。

「體育即教育」之意義

「真義」是抽象的歸納的綜合的概念，與「目的」「目標」爲具體的演繹的分析的實質有別。意義既爲抽象的，故易混亂不清，非常淺所難澈底了解，必有賴於客觀之判別才能決定。本文特引證古今中外教育專家之精義，以確定「體育即教育」之定論。

現代體育業務之範圍，似有先予決定之必要。有清末年，提倡軍式體操，當時日本與瑞典式德國式之稱，盛極一時，其內容之枯燥乏味，非筆墨所能形容，作者身歷其境，顧今思昔，不禁失笑！正如教育就是讀書，讀書就是識字一樣的淺薄誤解。現代體育業務之發展，一日千里，大別之可分為三類：

第一類：狹義的體育業務；

第二類：健康教育業務；

第三類：休閒教育業務；

今以體育先進各國之情形例證之如后：

美國斯旦福大學之設體育與衛生學院，而不稱體育學院，其他美國各大學之設體育學院或體育系者，健康教育課程均佔重大部分，（本刊下期有體育師資問題之研究一文將詳述之）其例一。美國體育聯合會之月刊定名為健康與體育教育（*Journal of Health and Physical Education*）英國體育月刊定名為體育與學校衛生（*Journal of Physical Training and School Hygiene*），其例二。歐美各國主持體育業者甚多醫學衛生博士，如哥倫比亞大學之體育主任惠康姆斯（*Dr. J. E. Williams*），斯旦福大學體育衛生學院院長斯篤萊（*Dr. T. A. Storley*），瑞典體育始祖林氏（*P. H. Ling*），和德國體育始祖楊氏（*F. L. Jahn*）等，均為生理衛生醫學專家，其例三。

以休閒教育為體育業務之一者如美國南部加州大學（*University of Southern California*），體育學院之新設休閒教育系，其他各大學體育系均設休閒教育課程，其例一。第九第十兩屆世界運動會均同時舉行世界休閒教育聯合會，出席會員皆為主持民衆體育者，（註九）其例二。休閒教育之所以歸納於體育業務者，

因體育工作人員，最適於是項工作，且休閒活動中甚多體育活動，今列美國休閒教育活動之種類如左：

第一類：手藝的活動如金工，石工，烹調，繪畫，刺繡等三十五項；

第二類：音樂活動如軍樂，弦樂，聲樂，歌劇等十四項；

第三類：體育活動如球類，舞蹈，體操，游泳，郊外活動等八十三項；

第四類：交際活動如談話，辯論，劇戲，遊藝會，等二十七項；

第五類：社團活動如宴會，慶祝會，俱樂部等十六項；

第六類：自然研究活動如動植物研究，花草研究，天文研究等十二項；

第七類：社會研究活動如坐談會，博覽會，郵票搜集等十二項；

體育之範圍既定，今就體育與教育之意義，加以討論。公認的意義為「體育之意義即整個教育之意義」。茲先集教育專家之定論，進而論體育與教育之關係。

(1) 莊輝宣（註十）引證古今中外教育專家之定義歸納為四點（1）

以教育為適應現代文化；（2）以教育為增進社會效率；（3）

以教育為人格之發展；（4）以教育為經驗之改造之工具。

(11) 羅廷光（註十一）亦就古今中外專家之學說，歸納之曰：「

教育是一種繼續不斷的改造經驗的歷程，由此可使個人生活

圓滿，社會文化繼續擴張，一方面個人受了社會的協助，因而

身心各方時時有所長進，他方社會因個人的貢獻亦得以繼續

生存發展二者同以滿足和改造人類的需求為最高企圖」。

(三) 孟憲承(註十二)解答教育的意義，根據「兒童的發展」和「社會的適應」作了下列的決定：「(1) 教育是人類一切知能 and 才性自然的循序的和諧的發展；(2) 教育是生長，是經驗繼續不斷的改組或改造，使經驗的意義增加，也使控制後來經驗的能力增加；(3) 教育是適應現代生活的環境，同時發展組織和訓練他的能力，使有效的正當的利用環境；(4) 教育是人類需要的充分滿足；(5) 教育是完美生活的預備。」他的最後結論為「教育是發展的過程，在這過程中個人得到對於社會的適應。」

(四) 中華民國之教育宗旨：「……根據三民主義以充實人民生活，扶植社會生存，發展國民生計，延擯民族生命為目的，務期民族獨立，民權普遍，民生發展，以促進世界大同。」

教育專家之教育定義，多大同小異，趨向一致。體育同志，若以本身業務和他們的意義細細的分析對照，作者敢肯定的說：「體育即整個教育」的概念。現在再將體育界對於體育的定義或意義介紹一下：

(一) 德國田姆(註十三)在一九三六年第十屆世界運動會學術講演中說：「體育基本原理的第一條為體育在教育上之價值，所以使男女發展能力，活潑而有生氣。這是個人家庭社會及民族所要求的，……游泳、射擊、乘騎、技擊運動等即為發展此種能力之工具，……競爭性質之運動，更可以發展教育最高性質之「意志」。……體育訓練必須兩方面的：為義務亦為權利，為工作亦為工作之調濟，須忍耐亦須愉快，須認真亦須輕鬆，……總之即教育之意也！」

(二) 惠廉姆斯(註十四)對於體育之宗旨謂：「體育者為善用領導與設備之環境，使個人和集團得到健全之體格，滿足之智慧

體育意義之科分析

及社會之發展。」又說(註十五)體育之定義乃「……(1) 為必需之教育，……(2) 為非身體的教育，乃為應用身體的「種教育」，……(3) 為聯絡學校生活於一致的教育。」

(三) 那許為紐約大學體育主任，曾任美國休閒教育聯合會會長多年，他的定義(註十六)為：「體育為整個個體活動之教育，其功效則身心並行。」彼曾引證教育專家學說甚多，以為證明。

(四) 麥克樂曾任中國中央大學體育系主任多年，並在華主編體育與衛生季刊數年，商務印書館麥氏著作之體育書籍亦有多種，現任美國愛阿華大學研究教授並曾任美國體育聯合會會長，他對於體育之意義(註十七)「……體育乃「從運動神經系統之經驗中得來的教育」人類進化之歷史，完全從身體活動之能力中，產生德智體健全之整個人生……。」

(五) 赫壽靈吞始終為美國體育哲學之權威，現在全美體育專家，皆為其門弟子或信徒，講學遍全國，作者在斯且福大學，得親聆教導，茅塞為開。其所著學校體育計劃(School Program in Physical Education)(註十八)一書，譽為「體育聖經」，為全美體育思潮之所宗。赫氏歸納近代教育專家對於教育之概念為十種，根據邏輯原則，依次排列，其第一第二第三三種概念，從教育之工具立場而論；第四第五第六三種概念，從教育之功效立場而論；其餘四種概念，則就教育之體系立場而論。其最後歸納之結論，則謂「體育之意義即整個教育之意義。」茲分別討論於后，並述其與體育之聯繫：

第一種概念 從生物學的現象論教育：

(一) 生物進化的現象，對於教育的理論影響極大。「進化論

「最重要的定律有二：(1)「競爭得生存」；(2)「適者得生存」；「這競爭和適應是人類文化的出發點，概括起來，就是謀生存，所以現代教育界有「教育為生活或生存」之說。這是幾萬萬年累積下來的事實，也可以預測將來亦必如此。這種天賦本性有遺傳的作用，教育就利用這種本性而設施千變萬化的方法，以謀個體和集體之生存。

(二)生物有「教育的可能性」(Educability)，人類則尤為顯著，因其具有五種生物上的特點：(1)從解剖方面說，人的神經組織特別複雜，大腦小腦尤其發達，為一般動物所不及。(2)從生理心理方面說，神經系統的功能，亦是一般動物所不能及。所以思想智慧特別發達，一般動物的行動能力，皆從「模仿」或「試行錯誤」法中獲得；而人獨有「理解領悟」的能力，因此由「致知」而發生求知的科學(純粹科學類)；由「克物」而產生克服自然的科學(應用科學類)，建設複雜而進化的人類社會。所以「智慧」是至高無上的特性，亦就是上智與下愚之所由分別；(3)人類幼穉時期特長，因此學習的歷程亦長，而經驗能力亦特別豐富。古人云「欲速則不達」，反而說，即為「欲速必不速」。這是一般的有機性質的現象，與機械性質者當然不同。由此特性，足見嬰兒教育的重要。(4)父母的扶養，對於初生兒童之需要，較其他動物為多，這亦是特性之一。環境的複雜，非有經驗豐富的父母領導，決不能應付，此家庭教育之所由來。父母自有愛子女之本性，為萬物所不及。……普通動物，受扶養之期甚暫，人獨不然；(5)遊戲的本能，在成人的眼光為遊戲，在兒童的立場則為生存的工具，從遊戲生活中，得到德智體……的一切的發展。孔子云「食色性也」，食與色二者固然是延續人

類生命所必需，但是沒有「遊戲活動」人能生存嗎？所以赫靈登有定的說：人有一「遊戲的本性」(Activity Hunger)，而我國傳統思想以兒童遊戲為頑皮，禁止打罵，不一而足，實在違背兒童的本性。會記得自己童年時期，常喜游泳，若被母親發覺，晚上定必受責，但是舊打不能消滅我的本性，依然要跟着同伴去游泳，不過用欺騙的方法，等候到長辮子在太陽下曬乾了才回家，……現在回憶起來，此情此境，猶歷歷在目，不過母子間之感情，未嘗因此而有所減消……這遊戲的特性，亦是萬物所不能及的。

根據上述從生物現象為教育概念之說，再從體育的立場分析，可以說無不與體育教育發生密切之關係，其理至明，無待贅述。此體育即教育之意義一也。

第二種概念 以活動為中心的教育概念：

(一)教育乃活動的歷程，亦為活動之結果。廣義的活動，包括「內在」與「外表」。所謂「無聲的語言是思想，有聲的語言是語言」。可知內在與外表為一而二而一者也。沒有活動即無教育。所以教育應以活動為中心。這就是說從活動中得經驗，得知識，得技能，得健康，得到一切的教育結果。近代教學方法不以讀死書為然，而注重實驗，筆記，自習報告，課外活動……一切以活動作出發點。

(二)活動之性質可分三類，即(1)遊戲發展之活動；(2)生活必需之活動；(3)適應環境之活動。就是說從活動中，獲得發展生活和適應的教育結果。茲將赫靈登之活動分類介紹如左：

(續載第五頁)



健康檢查的意義與內容

趙敏學

(一) 緒論

健康檢查乃是一種診斷的技術，根據解剖生理心理與病理的知識，用來把人體的各部分逐一詳細檢查。舉行這種工作的目的是：(一)用來診察個人的發育和健康狀況；(二)發覺身體上的早期疾病；(三)找出可以危害健康的身體缺點；(四)養成個人重視身心健康的觀念；(五)增加對疾病預防的注意；(六)促進家長對兒童健康的關心；(七)測知國民體格的水準，作為改進民族衛生和體育訓練的根據。這些目的，實在都寓有教育的意義在內，所以健康檢查常被認為是教育家與醫師合作事業的一種。尤其是在學校裏，健康檢查的工作更為重要，藉牠可以促進學生對於衛生的注意，使他們的身體與精神都得健康，並且能使學生得到充分享受教育的機會。如果學生健康的程度高，那麼教育效率也大，一個國家的教育成績好，自然會日趨強盛；所以要想知道國民健康程度的高低，要養成國民良好的衛生習慣與觀念，要配合適當的體育訓練，必須從施行健康檢查入手。學校中健康檢查的重要性，於此可見一般。

健康檢查的發軔，迄今將及一百年，最早是在法國，當時就規定學校中皆須要切實施行衛生同健康檢查，其後在德、英、俄、美等國都通行。健康檢查發展的程度是依照各國的教育發達情形而不同，但是在現代教育發達的國家，施行健康檢查的範圍

健康檢查的意義與內容

，已經從學校推廣到民衆了。我國自從一九〇〇年後方才廢科舉興學校，在那時各省會大都設有師範學堂及小學校，學校裏也有聘請校醫的，但也不過治療疾病而已。直到宣統初年，才有少數學校舉行體格檢查。至於檢查的項目，亦僅限於身長、體重、肺量同握力的測驗，而對於身體的缺點與缺點的矯正工作，則不注意。等到民國成立以後，各級公立學校在招考新生或新生入校的時候，都已照例舉行體格檢查，但是草率輕視，人多把牠看為奉行的公事罷了。致使健康檢查的功効無以表現。所以三十年來民族健康的進步很少。這，或是由於檢驗人員的不當，或是由於設備的不足，或是由於方法的錯誤，或是由於統計的缺少，以致不能獲得相期的效果，這是很值得我們檢討的。

按照在學校中舉行的普通健康檢查看來，祇要有能稱任的檢查人員和時間，其他是不成什麼問題。因為這種普通檢查工作，所花的錢是有限，所需的檢驗器具也很少，所以在經濟與設備方面是可簡可奢，並不能過分的影響工作成績，而最緊要的還是在人的努力與否，所以我們討論的重心是集中在檢驗人員的態度和技術方面。

(二) 健康檢查員的態度

擔任健康工作的人員，當然以醫師為主，其他如護士體育教員，與普通教員等凡是受過健康教育訓練的人，都可以參與或者

受醫師的指導，幫助他執行檢查的工作，但是在通常檢查上所發生的困難，不是人的資格問題，而是檢查員的態度或技術上的錯誤。因為檢查的人，每每因為受驗人數的太多和時間的急促，遂不得不草率了事，於是檢查的結果乃不正確，甚而至於有的人因為情面的關係而隱瞞了許多宿疾，再或因為診斷上的疑惑，而不肯詳加檢查，因為怕傷面子，遂不得不巧立一個名目，這樣檢查所得的結果，自然不能正確，這也失去了檢查的意義。這類敷衍塞責的事情，恐怕是大多數檢查人員常犯的通病，對於個人是省事得多，但是為了整個的出業，實在有損無益。所以我們在檢驗的時候，必須靜心忍耐，詳細考察；不怕費力，不怕費時，不存私心，免除祖護，知之為知，不知為不知，決不得做假說報。這樣做下去，那麼所檢查的結果，才有價值。

此外溫和的態度，也是檢查員所應具有的。我曾經見過許多檢查體格的醫師，他們的脾氣是那樣的暴躁，真使得每個受驗人見了他們恐懼而發抖，拿這種態度去檢查別人，非但予人以難堪，並且能夠使檢查的結果不準確，因為事實告訴我們，情緒變動是能引起身體內部的擾動的，對方的不合作，是容易產生錯誤的，所以我們在施行健康檢查時，我們所抱的態度，應當是精密、公正、溫和。

(三) 健康檢查的方法

健康檢查的方法，採用的器械和診斷的標準，必須要統一，那麼在統計上才能方便而準確得多。例如血壓的測量，色盲的檢查，視力的測驗，身長體重的量秤等項，都可以因為各人所用的方法、標準、或器械的不同，而相差很多。

健康檢查所包括的項目可多可少，要看設備和事實的需要而不同。通常學校中所行的計有以下二十二項，現在我把牠們依照檢查的次序逐條分述於后：

1. 身長

測量身長是健康檢查中的第一步工作，雖屬輕而易舉，但是最不容易精確。常犯的毛病，可有幾點：(一)在檢查的時候，受驗人的鞋子沒有脫去；(二)受驗人站立的姿勢不對；(三)量的不準確。這些原故是因為草率而產生的，所以如能在檢驗時略加謹慎，就決不會有錯誤發生。測量身長一事，任何人皆可執行，不過如能按照一個規定的方法去做，最為妥當。如果沒有現成的身長計，那麼可以先將尺度畫在牆壁上，令受驗人將鞋子脫去，僅留薄襪，兩腳併攏，枕、臀、踵三部靠尺直立，挺胸縮頸，眼向前看，腳跟不能離地，檢查員把三角板的勾股兩邊，對着受驗人的頭頂及尺，或用橫杆按其頭上，如此在板的直角尖與尺相會的地方，計其身長。身長記錄用公分制，最低單位是二分之一公分。

2. 體重

測量體重須用磅秤一具，在事前須要把牠的指針校對在零度上，然後再秤。秤時學生須將外衣同鞋帽脫去，僅留貼身內衣，衣袋什物，一概取出，方為準確。這一點，每每不易做到，尤其是在冬季的時候，因為室內的溫度太低，使人不便脫衣檢查，於是不得不看看衣服的厚薄，隨意減去少許，這是最難準確的，所以我們應當極力避免這種弊端，最好能不在冬季舉行，否則必須維持適當室內溫度。學校中的定期秤重，對於培養兒童的衛生習慣與評定發育的進度很為重要，在小學校中很值得舉行，但是每次秤重之日期與時間須要相同，才可以作一個正確的比較。

以前人都拿身長和體重測量的結果，作為營養指數，但是根據最近的研究，覺得身長與體重間相互的關係，並不能作一個好的營養標準。但是如果見到身長或體重不能按時增加，則是表明身體的發育是受了限制。體重的不足，可以是營養不良的一種症狀，但是那不足的數需要大過標準的百分之十以上，才能算數。所以在他種可靠的營養指數還沒有確定以前，各人的年齡，身長與體重的對照，還是可以拿來做一個參考。

身長與體重不稱，是一般青年體格缺點中佔多數的一項。根據作者已往檢查的經驗，約佔所查人數的百分之二十六（關於體格缺點百分率見表四）。究竟身長與體重如何才相稱，現有一個簡單的計算法，就是成人的體重，應當是等於他的身長減去一百之數，以公尺制計算。譬如某人身長為一·六五公尺，那麼他的體重最好是能有六十五公斤。但是因為先天與後天各種的關係，這個標準難合中國人用，所以大約雖減少百分之十，仍然可以算作正常。年齡則當以實足年齡計算（見表一）。身長與體重的關係，雖然在先天因素內業已註定，構成各種體型，但是也能受後天生活習慣的影響而改變。例如僑居美洲的僑人，所生的子女則比其國內所生的為長，即是僑國國內人的身長，也在年年增長，這都足以證明新的衛生環境和習慣是能增進身長的。他如慢性的疾病，不良的飲食，惡劣的生活環境，疲乏等等亦莫不是體重減輕之直接或間接的原因。我們測量身長體重的目的，就是在借此以觀察身體發育的狀況，與早期疾病的發覺，所以不是查得兩個數字就算完事，必須還要將牠們仔細的對照一下，先經過一番考慮後，再給他一個估定。

3、胸圍

測量胸圍，一則可以借此與身長合計，求得一健康檢查的意義與內容

個人的健康係數，一方面可以從呼吸差推知肺量的大小，以替代肺量計。測量胸圍須用二公尺長的帶尺一條，量的時候，兩臂下垂於身側，把帶尺平肩胛骨的下角，繞體作一環，這個圓線，對於胸骨則介於第四五肋間，對於乳頭線則經過第五肋骨，對於肩胛下角則平第八肋骨，對於脊柱則齊第九肋骨。如遇乳腺過大之女子，在量的時候，應當把乳房稍為向上推移，帶尺仍然放在原位量上去量。測量胸圍當量三種尺寸：一、平時的胸圍，可以用來與身長比較，作為健康程度的標準；二、盡量吸氣後的胸圍；三、盡量呼氣後的胸圍。後兩種尺寸的差，即是代表呼吸的位置，差度愈大，肺活量也愈大，作者查得青年學生中呼吸差在六公分以下的約佔百分之五。二、不過有更多的人，每每不知道呼吸的方法，他們在呼吸的時候，常常把肌肉緊張起來，呼吸的時候更甚，所以呼吸差很小；遇到這種情形，應叫他們先作幾次呼吸的動作，把肌肉完全放鬆，然後再測量。

呼吸差有時不盡能代表真正的肺量，例如在用腹式呼吸極苦的人，橫膈膜升降的範圍可以很大，而胸廓的伸縮並不一定十分顯著。所以測量的方法，最好還是用赫氏肺量計，不過有幾點須要特別注意：（一）先盡量吸氣，然後將氣吹入肺量計內，一次吹完，不能換氣，也不使稍有剩餘；（二）吹時宜注意不要從口角漏氣，這可以用手幫忙；（三）吹氣宜緩而勻，使浮筒慢慢上升；（四）每八吹三次，取其中數，如果能先試吹一二次則更好；（五）每一個人吹完後，管口要放在藥水內消毒，以免傳染疾病。如果能照這樣去做，那麼所得的結果，一定是正確的。

4、視力

很多的疾病可以引起視力不良，而視力不良也可以產生許多病症，並且影響到學習的能力。其中最通常的現象

是近視，學生中患近視的約占百分之廿。四，所以視力測驗是很要緊的一項。測驗視力，通常多用視力表，牠的種類很多，如E字表，字母表，方形缺口表，圓形表等。不過其中以E字表最為適用。這種表以E字為符號，大小不等，方位不同，一共分為八行，以能看清E字的缺口為準。符號左邊的六十公尺，三十公尺，……六公尺等係標準距離。例如：最上一行字的符號是六十公尺，即該字應當設正常視力在六十公尺的距離辨明。符號右邊的分數 $6/60$ 、 $6/30$ ……等係測驗記錄的標準。例如受驗人的眼與視力表相隔的距離為六公尺，而該視力僅能辨明第二行符號（即三十公尺），測驗記錄即為 $30/60$ 。分子是眼與視力表間的距離，分母是標準距離。

視力表在平時同測驗前都不可窺見，以免被測者預先記憶，測驗的時候，也不可許別人站在他的旁邊，以免別人背誦或者暗示於他。這張表應當掛在光線充足的牆壁上，牠的高度以末行符號與被測人的雙目成一平行線為宜。在距離表六公尺的地面上，畫一條白線，叫被測者站在線上，用手拿一塊紙板，輕掩一目，或者戴上一個單眼遮光的眼鏡架子，由測驗者從上行起，指問「E」字缺口的方向，如能認清，再指下一行，至第八行都能辨別，則為正常視力；如果不能認清第八行，則應按照視力所能及到的一行標準記錄之。左右眼必須分別測驗，分別記錄，雖是兩眼視力相同，也要一一記載。對於低級的兒童，可教他們如何回答「E」字缺口的方向，以免臨時一個一個的教。指字可用一根細棒或者鉛筆，不過須要對正在每一個字的下方，切不可障礙視線；在每一行中所指的字，不必依照原排列的次序，可以隨便顛倒的挑着問。並且要被測者迅速而高聲地回答「左」「右」「上」

「下」等口號。辨字時，頭須向前不動，不得用另眼偷看，有時也可以拿一塊有個方孔的紙板掩蓋表上，每次祇露出那所要認的字給他看，這都是防制作弊的方法，因為青年都有好勝的心理，總希望得到較高的紀錄。

5、辨色力 測驗辨色力就是看一個人有無色盲，色盲可分全色盲與半色盲兩種；患全色盲的人，除黑白外，其他的顏色都不能辨識；患半色盲者，則只有某數種顏色不能辨別，或同樣一色的深淺無法辨別，尤其以紅綠兩色為多。這個病是有遺傳性的，而多由於女子，如患色盲的男子與健全的女子結合，其第一代的子女雖然沒有病的表現，但是這種隱性的因子，却潛伏在女子的性細胞內，必待第二代出，才有半數顯出色盲。若一健全的男子與一患色盲的女子結合，則所生之女並無此症，而所生之子盡有之，至於第二代，則是男女各半為色盲，此所謂一種交叉性的遺傳。作教師的人，對於色盲的弊端須要認識清楚，這是指導學生擇業或者選讀學科有很大關係，因為患色盲的人是不適於從事與顏色發生關係的職業與學術研究，例如交通、染織、美術、理化等等。根據歐美的統計，患色盲的男子約占百分之四，女子中則只有千分之一；我國衛生署發表之八大城市中中小學校學生體格缺點的統計，色盲一項，僅占百分之二。七，但是根據本人數年來檢驗的統計，男子色盲約占百分之五或六。這個大的差別，我認為完全是由於測驗方法不同的關係。我們用的是石版氏的色盲表，這是一本最完善而精美的辨色書；雖是極輕微的色盲，也可以靠牠查得出。我常見在許多檢驗處，就拿紅綠線代辨色表去檢查，自然會遺漏許多的色盲。因為患色盲的人，從知識與經

驗上已獲得了很多關於顏色的印象，雖然他們所看東西的顏色，不一定是與一個正常辨色的人所看的相同，但是經驗告訴了他們這是某種顏色，所以個別分離的顏色，總容易猜得到，何況全色盲是極少見到的。我認爲如要用顏色線來測驗，則須備置各種深淺不同的顏色線兩三套，先混合在一起，然後拿出一條線，放在旁邊，給受驗人看，要他從線堆裏揀出另一根同色的線出來，如此多試幾種。這種工作在一個人色盲的人是十分爲難，他那種猶疑窘急和錯誤的情形，真使你看了發笑，如果照這樣去詳細檢查則絕不會遺漏。中國人色盲的百分率比歐美人高，也可以是意料中的事，因爲血統相近的男女，互相結婚，在中國是比較的多。

6、眼疾 眼部疾病的檢查，是由醫師執行的，臨床經驗豐富的醫師，當然不會發生錯誤的診斷。最普遍而應當注意的就是砂眼，在我國學生中患砂眼的，不論輕重，約占百分之五十二，而內地各省中學生的砂眼，則占百分之六十七，至於在下級社會中恐怕是占百分之八十以上了。砂眼的徵象有三種：(1) 驗結合膜高低不平，或發現顆粒；(2) 驗結合膜的血管不顯明；(3) 發生慢性結合膜炎；至於詳細的診斷方法，在此地毋庸多說。

其他的眼病，如紅眼，流淚，眼腫等狀，都是傳染性眼病的現象；眼球的突出是巴希多病的特徵；左右瞳孔的大小不等，是正常的收縮或擴大，常見於腦的傷害、梅毒、中毒等病；鞏膜發黃，則是早期黃胆病的現象；患貧血症人的結合膜則呈慘白色；在檢查的時候，又須在被驗者的眼前輪動手指，看看眼球的活動是否正常，有無斜視現象，這可以由局部眼肌的麻痺或者中樞神經系的病害得來。其他眼疾的診斷屬於專門，無須贅述。

7、聽力

聽力不足，對於兒童的學業影響頗大，耳聾的

主要原因有三：第一是鼻咽腺體的腫大與發炎，細菌由耳咽管蔓延到中耳，以致中耳化膿，鼓膜穿孔，成爲慢性中耳炎；第二是急性傳染病的繼發症，如在猩紅熱癩疹等病後，往往發生耳疾；第三是由於中樞神經系統的病患，如梅毒，動脈硬化，聽覺中樞的破壞等。學生中有聽力障礙的佔百分之六。九。聽力測驗的方法，或用語聲，或用音叉，或用懷錶，最簡便而適用的是錶測法。測驗時用中山錶一只，使受驗人坐在椅上，用左手緊牽住左耳孔，閉目，檢查人站在他的背後，持錶與右耳平行，在距離六十分以外處，能聽斷錶聲的爲正常，如果不能聽到，就持錶慢慢向右耳移近，直到能聽到爲止，所聽的距離做爲記錄的分子，六十則做爲分母；然後再用同法測驗左耳，兩耳聽力的程度，應當分別記載。受驗人往往故意以未聽答爲已聽，所以對於這點，應當特別注意。每次在測驗的時候，須將錶緩緩由遠移近，切不可由近而遠，以免流弊。若是覺有可疑時，應當重行檢驗。

8、耳疾

常見的耳病是外耳炎與中耳炎，約佔百分之六。七。檢查的時候，用耳鏡把耳道張開，再用反光鏡照視，先看耳道的圍壁有無病變及外物或液體流出，然後再把外耳拉向上後方，使聽道平直，以能看清耳鼓膜爲度；注意鼓膜的色彩是否正當，(正常的鼓膜呈銀灰色，在牠的下部有一個三角形的反光帶)，有無變厚，萎縮，隆起及疤痕等，並且注意穿孔的大小位置同小骨的病變。從耳後乳突部的檢查，間或可以發現已往或現時的病症。

9、鼻疾

我國學校兒童中有百分之九患鼻疾，最常見的是鼻粘膜充血，鼻骨不正及副鼻窦三種，能阻礙氣道，妨礙呼吸，成爲慢性病症，所以應當及早矯治。檢查鼻時，應當先視查鼻

的外形，顏色與呼吸狀況。較鼻多見於第三期梅毒或麻瘋患者，由於鼻骨上部處壞而陷沒所致；又狹窄的小鼻，多見於患增殖腺腫的人。鼻外形潮紅，由於皮毛細血管擴大所致，例如酒精中毒，鼻尖發紫是心臟疾病的結果。在高度呼吸困難或鼻道阻塞時，則見鼻翼的煽動，用口呼吸等現象。在檢查鼻腔時，應使受驗人面光而坐，仰頭用開鼻器把鼻腔擴大，直接或用反光鏡射入光線。健康的鼻黏膜呈紅色，在患急性或慢性鼻膜炎時，則為暗紅色，並有腫脹，蒼白色的鼻膜，多見於慢性萎縮性鼻炎及貧血病。在下鼻骨特別腫大時，可以接觸中隔，至於鼻中隔的偏斜是一種常有而不關緊要的現象，並不須要矯治，除非是因過甚偏斜以致引起了呼吸的困難。

10 牙

普通醫師對於牙齒的檢查多不注意，並且沒有這

種習慣，其實學生患牙病的約佔百分之廿八。四，常是性的病症，對於健康很為不利，所以我們在舉行健康檢查的時候，對於牙齒需要特別注意。檢查牙時須用壓舌板幫助把頰舌撥開，以便清視，應先注意牙有無空隙，腐爛，填補或鑲補的假牙，又須注意有無牙的畸形及污垢等情。繼則順序檢查上下白齒，前白齒，大齒，門齒等。每一個牙都須試其是否鬆動，並且把檢查的結果，用圖表表明如下：

右 E 87654321 1345678 左 E
右 F 87654321 12345678 左 F

註：能修理的蛀牙用○；不能修理的用／；缺少的牙用×；鑲補的牙用∥；搖動的牙用∞。

檢查牙齦須要注意有無萎縮，假牙有無紅腫，用壓舌板擠壓牙齦的兩面，看看有無膿液流出，是否出血；假牙鑲同鑲嵌的假牙是不是適合；有無刺激發生，再檢查牙齦的邊緣有無色素沉着

，膿部癰腫，齒槽發炎等情。

11 喉部

檢查咽喉時應當使受驗人面向光坐，叫他張開口，用壓舌板壓着舌頭，說「呵」，即可看見扁桃腺在喉部兩旁

。我國學校兒童有扁桃腺肥大的，約佔百分之廿一。一，每每作成病症，如果紅腫而有凹窩，乃是慢性發炎的症狀，最容易隱藏細菌，引起心內膜炎，關節炎，中耳炎，或腎炎，應當早早診治。咽壁黏膜的茶紅，或呈顆粒，皆是發炎的現象。

12 淋巴腺

我國學校兒童有淋巴腺腫脹的約佔百分之廿

一。七。局部的淋巴腺腫多見於頸下，頸側，腹股溝，腋窩等處，可以用指捫得，乃由於局部的炎症而發。若是全身的淋巴腺都腫脹，那可說是因為血毒病而起的，例如在患白血病、梅毒，或急性傳染病時多見之。在紀錄內應當註明淋巴腺腫大的部位和形象。

13 營養

根據我國健康檢查的統計，學生中有營養不良

現象的，約佔百分之十四。八，那不在學校兒童的營養不良百分率，當遠不只此數。營養不良的，大都體重不及標準甚多，所以體多瘦削；皮膚鬆弛，肌肉萎縮，所以姿勢甚為羸弱；面色蒼白，呈貧血現象；大多神經衰弱，易於疲乏，常有消化不良等現象。營養的指數有時也可以從年齡身長、體重，或者從年齡、胸厚、體寬間相互的關係測量出來。所以營養程度的判斷若僅憑視診，不易準確，最好再參考量度，如果二者能互相符合，其結果才可認為滿意。

14 皮膚

我國學校兒童有皮膚病的約佔百分之十五。二

皮膚病可以分為兩類：一類是由於內部疾病而起的，例如在數種急性傳染病所見的斑疹（猩紅熱、麻疹、斑疹、傷寒、天花……

(三)。另一類是純粹的皮膚病，如檢查顯蓋須注意膿胞瘡、癬、頭虱等；檢查軀幹及四肢須注意疥瘡、表皮癬菌病等。皮膚病的部位同病名，都應當在記錄表內註明。此外還應當觀察皮膚的形態，如緊張度、光澤、皺紋、落屑、色澤、浮腫等等，這些情況可以是局部的，也可以是全身的現象，都應當詳加診斷。

15 循環系

循環系的檢查，最屬不易，包括心臟同血管兩方面。檢查的程序就是：(1)視察心尖搏動的地位是否正常；(2)用掌捫查心臟有無顫動；(3)捫診心臟的大小；(4)用聽診檢查有無雜音或心跳不齊；(5)注意氣喘，兩腿浮腫等心臟衰弱的症狀；(6)用指切脈，須注意每分鐘的脈搏次數，搏動力是否均等，血管的壓縮性，脈的大小和節律是否規則；(7)用聽診器測量血壓；(8)視察有無動脈硬化或靜脈怒張現象。按照這樣的步驟去檢查，在一個經驗充足的醫師是毫無困難的，不過也有兩項須要特別注意的事，值得提出來說一說：

第一是關於心雜音的鑑別——心臟雜音分器質性與功能性兩類；器質性雜音的產生，是純粹由於心臟瓣膜的損傷，發生了愈合或者緊窄的情況，由於瓣的閉鎖不合，引起漏血現象。這種雜音是固定性的，牠的節律與正常心臟成一定的關係，尤其是在所聽到心舒期雜音的時候，則可絕對斷定是心臟病無疑。功能性雜音的產生，乃是由於貧血或者心臟搏動過速的原故。這種現象在年青人很為普遍，尤其是在小學生最多，等到身體成熟以後，就漸漸消滅。這種雜音總是與心縮同時，伴隨第一心聲發生，比較柔和，在心尖處最常聽到，每每隨着人體位置和胸廓壓力的改變而消失，所以這是一種不固定的心縮期雜音。有功能性的雜音，不能就算作心臟病，因為牠並不引起什麼病象，也沒有組織上的

改變，不應當把牠看得太嚴重。所以在檢查的時候，應當詳細辨別雜音的性質。

第二是關於血壓的測量——測量血壓，通常都是用水銀表，在肱動脈上測取的，不過在檢查的時候，有的人用聽診器來量，有的人用手指切脈測取，兩種方法比較起來，在我認為聽診法是比較的可靠而有價值，血壓有兩種：一是心縮壓，一是心舒壓。在診斷方面說來，血壓高低的決定，心舒壓比縮壓重要。例如一個人的縮壓是一五〇米釐水銀柱，而舒壓是七五米釐，那末可以說這個人並不是有真正的高血壓病，他有高縮壓是暫時性的，多半是由於情緒刺激的反應。若是一個人的縮壓為一五〇米釐，而舒壓為一〇〇米釐的話，則可以無疑的斷定為高血壓。在用聽診法時，縮壓與舒壓都可以量得出；不過舒壓的決定，人各不同，有的以聲音消失時為度，有的以消減上五度為準，有的以聲音轉變時為度，最後的一種決定；比較的正確，所以都應當以此為準。用切脈法去量血壓，僅僅能量到縮壓，但遠不及聽診的精確，而舒壓則不能測得，殊失去診斷上的價值，所以我主張一律用聽診法來測量血壓最妥。

16 呼吸系

在學校裏有百分之五、八的兒童患呼吸系病，其中最常見的是氣、炎，肺炎同肺結核三種。檢查胸部可用視、觸、扣、聽四種方法，胸的前後左右各部分都應當注意到。

(一)視診 視察胸部時，應當注意三件事：(a)胸的外形；(b)呼吸運動；(c)呼吸次數。

(a)胸的外形 視察胸形時須注意胸廓的周圍，長短，廣狹，深淺與所屬各骨節的構造。常見的胸廓變形有兩側或一側的擴張，(肺氣腫，胸膜炎性滲出物，氣胸)或狹縮，(癆瘵胸，肺炎

性或胸膜炎性的萎縮或陷沒)雞胸,漏斗胸,靴心胸等畸形。

(b) 胸的呼吸運動 呼吸的形式可分為腹式與肋式兩種。男女到十歲時,即有差異,男子常為腹式,女子常為肋式,不過這僅限於安靜時為然,至於在深呼吸的時候,就沒有這種分別了。一律舉高胸肋以擴張胸廓。在有胸部或者腹部內臟疾患時,呼吸式每與尋常相反,呼吸的調節在病時也可以失去常調而生呼吸困難的現象。

(c) 呼吸次數 在健康的成人,每一分鐘的呼吸為十五至十八次,婦人較多,小孩更多;呼吸與脈搏的次數相比,平時大約是一與四;大凡一切能充進心機的作用,(運動,情緒,飲食等)皆足以增加呼吸的次數。計算呼吸的次數時,不宜讓對方知道,最少須要數一分鐘之久,如果胸廓的運動不很顯明時,可以把手掌貼在胸部數之。

(二) 觸診 法以兩手摺胸部,叫受驗人低聲說「一二三」以觸知震動力之強弱,並在左右兩邊是否相同。在觸診時所應當注意的是胸廓的呼吸性開,壓痛,同震顫等情形。

(三) 扣診 用手指或者打診器扣胸部,聽聽聲音的虛實,有沒有病變的聲音,左右兩邊是否相等。

(四) 聽診 用聽診器按胸部,從肺炎起取兩邊同一部位,互相比較呼吸的聲音,有無水泡音,摩擦音,震顫音等。

肺部的檢查最難不易,常患的毛病,就是病人不肯把衣服脫去,尤其是女子,以致不能按步的詳細檢查,很多的變象,不能被發現,或者因為隔着內衣,致使所得的結果錯誤,這樣檢查,毫無益處。為着避免這種缺點,所以在檢驗的時候,最好除了看護外,不要有別的人在檢驗室內,一則可以安靜檢查,二則可

以免去難為情的觀念,這是很重要的。

17 整形外科病

這類的病變包括骨骼系統的畸形,乃是造成姿勢不良的原因。姿勢不良可以使胸腹二部的內臟變位,而致功能失常,所以發現不良的姿勢,亦是健康檢查主要目標之一,而矯正不良姿勢,又是檢查後應當做的工作。所以我們在施行健康檢查的時候,必須注意姿勢的發展,並且對於患有缺點的人,予以相當的忠告,使其矯正。最常見的骨骼畸形,可以分為兩大類:

(1) 脊柱的畸形 有前屈後屈側彎三種,根據李廷安氏的調查,我國學齡兒童中,平均約佔百分之二十二。一,此數是否過高,誠屬疑問,因為衛生署的統計,只佔百分之〇。六,本人的經驗,認為百分之十,大概是差不多有的了。

(2) 其他畸形 如雞胸,平足,弓腿,翻膝等。

施行檢查時,須令受驗者赤裸其身體,立在光亮的地方,然後視察軀幹四肢的構造有無畸形,注意姿勢是否正直,各關節的運動功能是否合乎常態。這就要叫受驗人做各種的體操動作,看看他的動態是否正常即可,如果發現有缺點的話,則應當分別註明部位,形狀,活動節的大小等。

18 腹部

檢查腹部時,必須注意腹壁的鬆緊,有沒有局部的觸痛,或者凸起情形。脾臟的腫大,在許多傳染病與寄生蟲病流行的地方,很為普通,所以須要留心檢查。檢查的方法,可令受驗人臥平,彎曲雙膝,把腹肌放鬆,然後用指按左肋弓下緣,令作深呼吸,如脾腫大,則能觸覺硬塊,隨着呼吸上下移動。

19 疝氣

疝氣就是指腹膜同一段小腸,因為受了腹壓,遂由腹壁的環或者孔隙向外突出而長。常見的疝氣有下列四種:

(1) 腹股溝疝氣 檢查的時候，叫受驗人赤裸身體，直立地上，兩腿分開，檢查的人用食指套入男子的陰囊，向上推指進腹股溝外環，然後叫他咳嗽並努力使腹肌收縮，如果是患疝氣，就覺得有物突出，倘使疝氣已經下墮進了陰囊，那麼僅用視診便可確定。在女子則可以見到腹股溝處有腫脹之物，再大而下入大陰唇的也有。

(2) 股疝 腫脹在腹股溝韌帶之下，貼近大隱靜脈出口處。
(在卵圓窩)

(3) 臍疝 在臍部有物突出。

(4) 腹部疝 疝的位置在腹肌與腹白線相接之處為多。

如果見有疝氣，須把部位，左右，能不能復位，大小等情形詳細記載在記錄內。

20 生殖器 在普通健康檢查中，內部生殖器的檢查，不屬需要，故從略。但在男子方面，陰莖的檢查，輕而易舉，常時

可以發現些疝疾，所以不宜忽視。施行陰莖檢查時，首先要注意尿道分泌物，可以把包皮退縮，用指握著陰莖頭，並且從上向下施以擠壓，以便將分泌物從尿道口擠出。對於分泌物的性質，應當注意，並且要考查病原。然後再查陰莖頭的皮有無潰瘍或疤痕，尿道有無畸形。包莖在學校兒童中有的很多，凡是陰莖的皮長而小，不能上翻，或者小便不容易射出的，都應當作缺點論。倘使包皮稍緊，而仍然能夠向上翻，則應以正常論。此外陰囊有無皮膚病；睪丸的大小，形狀，軟硬，異常的腫痛，畸形等等都是要診察的。

在檢查女性的時候，例如月經開始的年齡，每次來潮的時間，長短，血量，有無痛苦，白帶等情，都需要先加詢問。致於外

部檢查的方法，以視察為主，內部檢查，事屬專門，故無需述及。

21 神經系 這部分的檢查，甚屬重要，但是最容易疏忽。對於檢查的方法，也素不注意，很值得做一個簡單的敘述。在沒有施行身體檢查以前，首先應當詢問病歷，尤其是要注意與神經有關係的個人及家庭病歷。在檢查時，切勿慌張，必須按步就班，逐一檢查。先注意一般狀況，然後再查神經系統。

(1) 一般狀況 注意其人是否神志清楚，記憶力是否存在，情感的狀況，有無痛苦，與檢查人合作否。

(2) 神經系統 先檢查十二對腦神經的作用：

第一對嗅神經 司嗅覺，用胡椒粉，薄荷，蒜精，香料等試之，如果嗅覺有減退或消失情況，就是嗅神經的變常。

第二對視神經 司視覺，檢查視力有無減退，視野有無改變，有無偏盲，並須注意，瞳孔的大小形狀，及其光與調節反應。

第三對動眼神經 司瞳孔收縮，眼險開張與眼球向內向下轉的動作，如果有人一側的瞳孔開大，眼險下垂，眼球固定而向外斜，則是動眼神經有變化的表示。

第四對滑車神經 司眼球向上外方轉動，如有變化，則眼球下墜。

第五對三叉神經 a. 司面部的感覺，如有改變，則面部的痛、冷、熱覺都減退或消失。b. 司咀嚼肌的運動。

第六對外展神經 司眼球向外轉動，如有損傷，則發生向內的斜視。

第七對面神經 a. 司面部運動，如有損傷，則在該側的頭皮不能夠縮，眼險不能閉合，在齧齒時，口角向健側歪斜。b. 司舌

前三分之二的味覺。

第八對聽神經 a. 司聽力，如有改變，則耳鳴聽力減退。 b. 司平衡，與共濟運動有關。

第九對舌咽神經 如有一側損傷，懸雍垂就向健側歪斜，說「呵」字時，更爲明顯。同時咽軟腭的反射消失，舌後三分之一部的味覺也異常。

第十對迷走神經 司內臟機能，如有損傷，則嚥物動作發生障礙，聲音發啞，呼吸困難等。

第十一對副神經 司胸鎖乳突肌及斜方肌的運動。麻痺時頭向患側歪斜，肩不能向上聳起。

第十二對舌下神經 司舌的運動，如有麻痺，則舌向患側歪斜；若是兩側都有麻痺，就不能向外伸舌，同時舌苔的字皆說不清楚。

其次檢查身體各部的運動：

a. 頸部有無震顫，位置如何？

b. 上肢 先視某動作有無失常，然後試試握力，腕力，肘力及肩力。肌肉的營養如何，有無震顫，共濟運動如何，肌肉是否痠軟或弛緩？

c. 軀幹 腹肌的力量如何？

d. 下肢 檢查與上肢同，此外並須注意起立同行走時的狀態。

e. 有無局部或全部的攣縮。

共濟運動可以用下列的幾種方法來檢查：

a. 使受檢查者直立，兩腳跟及脚趾并攏，雙眼閉合，倘是不能維持身體的平衡，就是共濟失調的表示。

b. 兩臂左右平舉，一腿抬起，一腿伸直站立，閉眼，須能保持固

定的立位一分鐘。自均試驗的失敗，也就是共濟運動的失調，少數的能受情緒衝動的影響，是不能確定的表示。

c. 兩臂左右平舉，閉眼，用雙手的食指輪流去指鼻尖，如果不能指着或有抖顫現象，即是共濟的失調。

檢查反射須注意反射是否消失，減退，正常，增加或過敏。淺反射包括角膜，軟腭，腹部，提舉，膝反射等。深反射包括膝，跟腱，二頭肌，三頭肌等反射及踝關節陣攣。內臟反射，包括

有無尿瀉，尿失禁，大便失禁，陰莖勃起等情形。

感覺情形，也須詳細檢查。各處的痛覺，觸覺，冷熱覺，位置覺，如有變化，皆須繪圖表明。有無自覺的痛苦，向何處放射，痛苦性質及次數，都要詳細的記載。

神經系的檢查，如果能照這樣去逐步施行，那麼一定能夠矯正許多已往的錯誤。

22 化驗檢查

皆宜檢驗。

例如痰血，糞便等等，在認爲必須時，

以上所述的健康檢查項目廿二條，皆是最普通而切合需要的；方法取其簡易，能趨統一，這樣所得的記錄才有價值。在檢查身體的時候，取慎密的態度，嚴守一定的程序，採用一貫的方法，乃是我們工作的原則。

(四) 健康統計與缺點復查

從健康檢查所得的數字，有時不能直接看出一個人的健康程度，因為健康的研究，決不是單純的尺寸所能代表，必須從兩個或者兩個以上的部分的尺寸，算出一個有關的係數來，從所求得的係數的大小，才能看出身體健康程度的高低和人與人間的差別

。所以在每次健康檢查之後，必須按照檢查的結果，算出各種身體的係數，作為健康研究的根據。我現在舉出幾個求身體係數的重要公式：

$$(1) \text{體高的係數} = \frac{\text{上體高}}{\text{體高}} \times 100$$

$$(2) \text{體高與體重的係數} = \frac{\sqrt[3]{\text{體重}}}{\text{體高}} \times 100$$

$$(3) \text{體高與胸圍的係數} = \frac{\text{胸圍}}{\text{體高}} \times 100$$

$$(4) \text{體高與肺量的係數} = \frac{\sqrt[3]{\text{肺量}}}{\text{體高}} \times 100$$

$$(5) \text{體重與肺量的係數} = \frac{\text{肺量}}{\text{體重}} \times 100$$

$$(6) \text{呼吸與體高的係數} = \frac{\sqrt[3]{\text{肺量}} \times \text{呼吸差}}{\text{體高}} \times 100$$

$$(7) \text{胸厚與胸寬的係數} = \frac{\text{胸厚}}{\text{胸寬}} \times 100$$

還有在事後必須把檢查所得的體格缺點分類統計，借此可以知道一般人所有身體缺點的種類和程度，就是缺點與年齡性別和職業的關係，也可以看出，在統計體格缺點的時候，應當把每項缺點的人數占實在受檢查人數的百分率計算出來；有的人可以有一種以上的缺點，所以各項的總和並不要定是一百。凡是經過檢查所發覺的缺點，必須予以矯治，決不可以健康檢查完畢即為該事，否則即失去了健康檢查的意義。對於已經施行缺點矯治的人，又必須不時把那矯治過的缺點，逐一復查，庶幾乎可以知道是否減輕或更加重，得以知所注意。舉行健康檢查的定期，以每年一次為適宜，缺點復查的時期，可由醫師斟酌隨時舉行。

(五) 結論

總括以上所說，健康檢查的目的，在明瞭各個人身體健康的情形，培養重視衛生的觀念，測知一般的體格標準。為欲達到這種目的，在施行檢查時，我們所抱的態度，應當是公正，精密與溫和；所採用的方法，須要簡易適用，務求標準統一，因為只有在一致的檢查方法制度下，才能得到準確而合理的結果。文中所舉的方法都是普通所能做到的，至於專門的檢查和診斷，是不屬於本文範圍之內。已往所犯的通病，就在檢查的不精確，體格缺點的統計，這是由於研究興趣缺乏的原故，無形中減低了健康檢查的價值；至於身體缺點的矯治與復查，乃是完成檢查工作的最後任務，所以我認為民族衛生的改進，應當發軔於嚴格的
健康檢查。

(完)

表二 中國中小學校學生體格缺點百分表

調查者	衛生署	李廷安	趙敏學	總平均
體格缺點名稱	百分率	%	%	%
身高體重不稱	—	—	26.0	26.0
呼吸差(在六公分以下)	—	—	5.2	5.2
視力不足	13.7	21.9	25.5	20.4
砂眼	52.1	19.8	66.7	46.2
辨色力失常	0.7	—	5.7	3.2
其他眼病	2.9	—	5.4	4.2
聽力障礙	6.9	—	—	6.9
其他耳病	6.7	9.3	4.2	6.7
鼻病	3.5	11.4	11.9	8.9
牙病	41.2	30.2	13.8	28.4
扁桃腺腫大	25.1	27.2	11.1	21.1
淋巴腺腫大	18.4	24.9	—	21.7
營養不足	14.2	15.3	—	14.8
皮膚病	9.1	30.9	5.7	15.2
心臟病	1.0	5.1	9.1	5.1
肺臟病	1.3	7.4	8.7	5.8
整形外科病	0.6	22.1	12.3	12.0
脾腫大	1.4	0.6	—	1.0
疝氣	1.7	1.5	—	1.6
包莖	8.5	15.8	26.6	17.0
神經系病	—	—	3.0	3.0
意識運動緊張	—	—	24.1	24.1
性病	—	—	3.8	3.8

表一說明

用法說明

我國舊曆年歲與整歲相差甚遠，在測量學生身長體重上有改為整歲的必要。此表能將學生按廢曆訂定的年歲改至確實的年歲。用法是先將廢曆年歲減去兩歲，然後加入出世時廢曆月份的橫行與調查時國曆月份的直行交叉處所指明之年月。例如有一學童，其廢曆年歲是十歲，其生日係在廢曆十二月。改至確實年歲的方法，是先減去兩歲（即八歲），又如調查時係國曆三月，則應加的年月，是廢曆十二月的橫行與國曆三月的直行交叉處的月數（即二個月），故此童之確實年歲，為八歲零二個月。

備攷：Stevenson, P. H. *China Med. Jour.* 40, 1926, P. 1207

表二說明

註：衛生署的統計是根據民國十八年至二十三年在南京、上海、北平、威海衛、杭州、蘇州、吳興等八大城市所調查的中小學生的體格缺點。

李廷安的統計是民國十六年在北平協和醫科大學衛生科所調查的學校兒童體格缺點。

趙敏學的統計是民國廿七八兩年所調查的，包括湘、川、陝、甘、滇五省的數千高中學生。他們是因為投考××學校而受檢查的，所以在有些項目特別查的嚴；並且是身體比較好的學生才來受驗，因此有些缺點的百分率比一般者為低。抗戰以前所作的統計表冊，均已遺失，數字記憶不清，故未計入。



德意志體育概況 (一)

江良規

本文成於一九三九年十月，時波蘭已被滅而法國尙未屈伏，初固未料法、丹、荷、挪、比、盧等相繼傾覆於希氏鐵騎之下；近且兵臨巴爾幹半島，大陸諸國之未被蹂躪者僅瑞士瑞典而已。回憶歐戰時斯塔的納維亞諸國欣欣向榮之和平氣象，而今竟亦未能逃此大劫，實爲感慨。

筆者附言

第一章 緒言

自一九三三年國社黨政治鬥爭成功希特勒執政以來，此呻吟轉輾於凡爾賽和約重重束縛下之中歐大國，一方面利用國際環境之改變，一方面全國人民在希氏領導之下，節衣縮食，埋頭苦幹，排除一切建國障礙，不五年，又復一躍而爲世界第一等強國，進兵萊茵，重整軍備，既撕毀凡爾賽和約於前，復囊括奧捷，傾覆波蘭於後，近且與英法重以兵刃相見矣！氣概之盛，不可一世。德國以第一次歐戰戰敗，經濟、軍事、政治，無不陷於絕境。當時割地賠款，忍辱求和，固無人料其能於十五年之中，重復擠於世界舞台之上，左右全歐！然而世上任何事業之成功，決非「無因之果」，日耳曼之復興，自爲其全國人民十餘年來忍辱含羞，堅毅奮鬥之光榮酬報也。

德國之復興，收效於體育，爲舉世盡知之事實。歐戰畢，和約成，德國之戰時軍備，盡行拆除，取消徵兵制，國防軍人數限

制至十萬人，加以大量之割地賠款，經濟破產，以及種種條約之束縛，國勢岌岌不可終日，蓋協約國之目的，實欲淪德國於萬劫不復之境地也。然事實則不然；創造環境爲日耳曼民族立國之特性，當時雖處於絕望之境地，仍能不餒不懶，忍受一切痛苦艱難，與環境作殊死之鬥爭！軍備及軍隊人數，既受最低限度之限制，乃改頭換面，極力從事提倡體育，以爲國民精神及體魄訓練之途徑而爲復興建國之根本。故希特勒於一九三六年一聲怒吼，重整軍備，進佔萊茵，而百萬雄師，頃刻集合於卍字軍旗下者，盡爲久經訓練之最優秀鬥士，此非一朝一夕之功，而爲平時體育教育所收之效果也。本人留德研習體育，茲以平時見聞所得，以客觀之態度略述德國體育之過去與現在，以爲體育諸先進之參考。

德國體育思想之歷史背景

德國體育思想之出發點，自始卽有其獨特之立場。按德國現

今體育界以楊氏爲鼻祖，公認爲「體操之父」。實際上，楊氏以前，提倡體育者，固已大不乏人。而現今體育界之所以宗楊氏者，蓋因其以體育爲民族復興與體育之首創者，而現代德國體育之推進，仍以楊氏之思想爲動向也。

按德國提倡體育最早者，當首推派司老茲氏（一七四六——一八二七），派氏爲近代學校制度之創立者，主張適應自然，啓發人類各方面之天賦本能，彼爲添設體育課程之第一人，爲後人所司法。派氏爲教育家，與體育當無直接關係。繼派氏而起者爲葛茲末茲氏（一七五九——一八三九），葛氏任教體育課四十五年之久，爲真正從事體育之第一人。對於體育方面之著作極多。葛氏在體育方面之供獻，實際較楊氏有過之而無不及，然以其訓練之場，純以體育爲主，缺乏民族意識，致未能引起多數人士之注意。略後於葛氏者，尙有非狄氏（一七六三——一八三六），非氏對於體育之影響，與葛氏同，後世人總稱葛氏、楊氏、非氏三人爲體育三傑。

十九世紀初葉，拿破崙氏迭勝縱橫，威震全歐，受禍最烈者，首推德國。一八〇〇年，拿破崙公然宣稱德意志國家已失其存在，由彼主動，將德國割成普魯士、奧大利、萊茵河聯邦三區。同年並要求普魯士割讓「海拿凡」，解散普魯士軍隊，至此普魯士王非特烈第三忍無可忍，起而抗戰。是時，國勢岌岌，民氣衰沉，已達極點，自不足以抗拿破崙之雄師。於是，十月十四日「耶納」(Jena)一戰，普軍全師瓦解，割地求和，是爲德意志歷史上有名之「耶納之役」。當是時也，德意志國勢岌岌不可終日，楊氏目覩此狀，受有重大刺激，乃以提倡體育爲方法，以解放拿破崙之壓迫，復興民族爲己任。一方面推廣葛氏非狄氏之範圍，

使體育除學校課程外，更普及民間。一方面以體育爲民族精神訓練之方法，並以體育組織爲民衆愛國團體之細胞，一時間風靡而從者，大不乏人，而德國體育界之中心思想，亦由是時起由楊氏奠其基礎。

第二章 體育行政之組織

第一節 十九世紀初葉——至歐戰開始：

自一八一二年楊氏在柏林創立第一運動場以後，至一八二〇年，全國已有運動場約一百二十所左右。當時之體育行政，並無有形之組織，然而心理上，一致公推葛氏爲領袖，以楊氏之啓發民衆，復興國家之思想爲出發點。自後體育潮流深入民間，體育會之成立，如雨後春筍，至一九〇〇年，全國獨立體育會之總數在二萬以上，會員總額約五百萬人。其範圍最大，組織最嚴密者爲德意志器械操會，會員人數一百七十萬人，該會之成立，肇源於楊氏最初成立之體育會，尊奉楊氏爲其始祖。歐戰前，獨立體育會雖極衆多，然缺乏中心組織，且新舊體育界，意見紛紜，爭執極烈。舊有之器械操會，以尊奉楊氏之體操，排除新興之田徑賽及各種球戲等爲宗旨。而新行成立之各種球類運動，水上運動，田徑及其他新興運動項目之體育會，則以器械操違反自然，不合生理，目爲落伍，雙方攻擊之情形，正與吾國三五年前土體育洋體育之爭執類同。故當時，各性質相同之體育，乃分頭成立全國聯合總會，例如所有足球會，多隸屬於全國足球總會下，各田徑賽會，多隸屬於「全國田徑賽聯合總會」下，而各聯合總會間，則各自爲政。漠不相關。歐戰結束，德國受戰敗之慘痛教訓，加以凡爾賽和約之束縛，不能作有形之整軍，於是，全國上下

轉移目光，從體育方面下手，以期提高民族健康水準，加強民族自覺之認識，同時藉體育為煙幕，實施與軍事類同之訓練，以爲人民之側面軍訓，用心良苦。然欲提倡體育，增加效果，非有中心組織，籌資集中力量，消滅過去各聯合總會間之齟齬不可，於是適當時體育界知名之士田姆博士等登高一呼，四方響應，「全德體育協會」於焉成立。當時各項運動聯合總會，多隸屬其下。

「全德體育協會」爲由下而上之民衆組織，以各項運動之聯合總會，爲其直屬之會員單位。上設常務委員會，委員三人，總書記一人，另設地方分會十二，兼水協會意志，辦理各該區之體育行政事宜，直屬之會員分二種，甲種會員爲純粹運動聯合總會，如足球、排球、賽艇等聯合總會。乙種會員爲與體育有附帶關係之聯合總會，如體育教員聯合會，工人學徒體育會。各聯合總會除接受「體育協會」之指導外，其他行政有獨立行使之權。各聯合總會之單位，爲各該項運動之體育會。各體育會之會員單位，始爲個別會員，個別會員及各體育會與「體育協會」無直接關係。

「全德體育協會」成立後，即於惠馬(Welmar)召集第一次全國體育會議，決定七大議案，向當時之政府當局建議，雖未全部見諸實現，然爲此後推進之目標。七議案爲：

- 一、國立體育場；
- 二、青年出校後至成年間之體育義務法；
- 三、學校體育課程列爲必修；
- 四、每日一小時體育活動；
- 五、以財力人力或減價等協助各體育會之發展；
- 六、暑假期內之體育課程須繼續施行；
- 七、設立國家及各省市體育機關等案。

德意志體育概況

自一九一九年末始，由該會舉辦國家體育獎章運動，一九二〇年爲供給全國體育師資之需要起見，特在柏林創辦體育大學，爲歐洲各國獨立體育大學創立之先聲。(後因該校辦理有方，成績優良，改爲國有，至一九三五年，因準備世界運動會，及改建房屋等，始暫行停辦。)一九二二年以後之各屆夏令及冬季運動會均由其主辦。一九二四年以後，由該會代表德國，接受世界亞林匹克運動會之邀請，自一九二八年起，繼續參加。該會成立之初，本爲純粹之民衆團體，然以其辦理成績極佳，故極得政府方面之協助，而成爲半官性之團體。歐戰後，振發民族精神，實施民衆訓練，使德國於十五年間得復振於列強之列者，論功行賞，該會之力有以致之也。一九三六之舉世矚目之世運會，亦爲該會所主辦。

第二節 現有之體育行政組織

(壹) 國家體育總會：

一九三三年國社黨政爭成功，希特勒氏執政以後，認識體育不但爲體魄訓練之良法，且爲民衆政治訓練之捷徑，乃更事提倡，不遺餘力，故希氏於就任後，不數月，即行批准第十一屆世界運動會預算案，及世運會會場建築經費。體育行政方面，國社黨之一切政綱，本爲中央集權制，體育亦然。一九三三年春，希氏即任命國社黨之重要分子啓末爾氏爲全國體育總裁，負責全國體育一切推行改革事宜，爲直屬於國家總理下之獨立機關，與教育部等並行，啓末爾氏受命後，於一九三六年奪取消全國體育協會，改爲「國家體育總會」。「全國體育協會」，與「國家體育總

會」之最大性質上之區別為：前者為由下而上之純粹民衆團體，會中委員及一切職員，均由各會員間彼此互推所選出，而後者則為自上而下之政府機關，體育總裁為政府任命之正式國家官吏，故其權力及辦事效率方面，大為增加。故國家體育總會成立後，確收集中力量，統一意志之效，因為，在全國體育協會時代，各聯合會及各體育會在行政上，雖然共同秉承協會意志，然其在精神訓練上，則各有其不同之立場，例如當時最大之器械操會，有分會一萬五千以上，會員一百七十萬人，及宗教體育團體，皆各行其是，所以國社黨政府為澈底灌輸其政治思想起見，亦非將其籠罩於自己勢力範圍下不可。在組織方面之最大變更，除少數聯合會外，其餘主要運動項目之聯合總會，盡行取消。每一運動，特設各個專門組，辦理該項運動國內外比賽及研究事宜。各獨立體育會，仍行存在，而為「國家體育總會」組織之「細胞」，直接隸屬於總會。所以組織方面之主要變更為：取消聯合總會，使上下——總會及單獨體育會——聯成一氣。各分會之會員，同時即為國家體育總會之會員。總會成立後，所屬之單獨體育會約四萬五千以上。會員總數約六百萬人。為便利行政計，全國特依照行政分區方法，分成十六區，外東馬克（即舊奧）及蘇台頓（即新併合之捷克一部分）二區，共十八區。每區設區分會，秉承總會意志，辦理各該區內之行政事宜。總會及區分會之職員，為國家正式任命之官吏。現錄德國國家體育總會及行政系統於下：

體育總裁

國家體育總會



甲乙兩種會員之區別，係依照體育總裁之意見，以其性質之首要者，列入甲種內，取消聯合會，使其在統一組織下，易收指揮監督之效。性質次要之項目，則仍以其聯合會為中心組織，隸屬於總會之下。甲種項目之各體育會會員，同時即為總會之會員

；乙種項目之會員，則隸屬其聯合會之下，與總會不發生直接關係。

所有全德體育會，均為總會會員。此外德國人民在國外之體育會及外國籍之德國公民在德國境內之體育會亦均在內。各體育會之加入總會，名義上為自由參加，實際上則各體育會有非參加不可之勢。因為若不參加總會，即無法律上之保護，並阻止其任何與會員間之活動。

茲為供給參政起見，特譯錄德意志國家體育總會之組織條例於后：

國家體育總會為全國各項運動之體育會及聯合會之最高自治行政機關（空中運動，駕駛運動，馬上運動除外）。

國家體育總會組織條例：本條文自一九三六年一月一日起生效。

一、定名及位址

德意志國家體育總會為：

a. 全國各體育活動之會社之大集團，

b. 各項體育聯合會之中心組織（職業運動各團體不屬不會之範圍）。

國家體育總會為正式登記之團體，設會址於柏林。

二、宗旨：

國家體育總會成立之宗旨為使全體所屬會員於預定之計劃下，以體育為方法，施以身體上及道德上之訓練，養成其合乎國社主義化之民族自覺之精神。

三、工作

a. 灌輸體育之最廣泛意義，

德意志體育概況

b. 所屬各會員之精神及身體的教育，

c. 行政及統計，

d. 國內公開集中體育界之總代表，

e. 提倡及培養體育之設備之設計及推行，

f. 僑胞體育聯絡以及主辦國際間之比賽，

g. 新聞電影及其他宣傳事項，

h. 各會對於體育方面之法律專門知識及稅收之基本意義上
有不明瞭時，加以指示及解釋。

i. 會員保險之推進，

四、會員

會員之加入或退出，由體育總裁單獨裁決，會員欲退出時，用掛號信遞呈其所屬之區分會。詳細辦法，另行公布。

五、納費

會員有向國家總會繳納會費之義務，會費數額，由體育總裁公布決定之。

六、職員

體育總會之最高領袖，根據民法第二十六條第二款由體育總裁兼任之。

七、組織

a. 根據本規程第一條第一項所規定者：

為執行專門或非專門之事務，由體育總裁將全國依行政分區方法，劃成區及地方等單位。

關於專門事務之執行，由體育總裁所委任各專門組主任依照體育總裁所公布之實施辦法執行之，各分區或地方專門事務之解決，亦以上述公布之規程為依準。

普通行政事務之執行。由各該分區或地方之主任解決之。各分區或地方之體育分會負責人之職務及權力，詳體育總裁布公之規程。

b. 根據本規程第一條第二項所設立之各聯合會，其組織之規程，須得體育總裁之許可。

八、體育委員會

會員所舉行之各項性質之集會，體育總裁有權加以過問。會員大會之舉行，由全國體育委員會決定之，該委員會由體育總會各專門組主任，各聯合會之負責人，及其他由體育總裁所聘定之體育界人士共同組織之。由體育總裁所聘定之委員，其任期為一年。

體育委員會得向體育總裁建議各項根本問題，編造體育總會經常費之預算以及會費之決定。體育總裁得請委員會推選專門委員數人，審查一切賬目，審查經過，並得向委員會報告。

體育總裁應每年召集全體會員代表大會二次，報告一切已決定之規程及討論各項事務。

九、規程之更改及總會之解散

本規程有更改時，或體育總會解散時，由體育總裁決定之。若體育總會解散時，於全部清算後，其多餘之財產收歸國有，充作提倡體育之用。

(貳)軍事性質之特殊組織：

全德國所有體育團體，不論大小，莫不隸屬於國家體育總會之旗幟下，惟一例外，為下列三項含有軍事性質之體育團體。蓋德國為一全國皆兵之國家，除體育外，凡對於軍訓有預備補充功

用之體育，政府當局更予以特別之鼓勵及監督。故另行設立主管之機關，不屬於體育總會之範圍內，此三種特殊之運動團體為：

一、空中體育團體 (Z.S.F.K.)

德國為啓發青年對於飛行之興趣及理想，並灌輸青年對於空軍之初期知識起見，希特勒氏特於一九三七年四月下令解散全國各私人或自由組織之飛行團體，另行設立國社黨飛行團為其代替。原有各會會員，一概併入其內。由國家空軍部長任命飛行團團長，主持一切，全國青年，有志航空，體格檢查及格者，均得加入。飛行團之訓練，多由滑翔機着手，亦有摩托飛機。飛行團之團員，對於初期航空智識及技術，類多完備，其目的蓋為造就後起之飛行員。

二、駕駛體育團體 (或名摩托體育團體 Z.S.M.K.)

國社黨摩托團 (Z.S.M.K.) 為國社黨內之機械化部隊，以軍隊之形式，國社主義之精神，訓練及啓發青年之有志駕駛者。其目的與飛行團同，純為軍事上之目的。現今軍隊，注重極端摩托化，摩托團之團員，亦即為將來機械化部隊之優秀兵士。同時，摩托團團員，熟悉一切交通法則，一旦有事，可為補充警察之用。德國全國設有學校二十八所，以為訓練摩托團團員之用。

三、馬上運動：

騎術及戰馬之馴養亦為軍事知識之一種。故亦由單獨設立之團體，從事推行。即十餘齡之青年團團員有志學習者，均由國家予以免費學習機會；青年團團員，(十四歲左右) 每年並舉行騎術

比賽。該項團體除學習騎術外，並同時學習戰馬之訓練及飼養等法，蓋純粹一騎兵之初期訓練也。

第三章 德國之學校體育：

第一節 中小學體育

〔按德國之教育制度，義務教育，兒童六歲即須入學，至十四歲為前期。十四歲至十八歲為後期，統稱為高級學校。兒童於前期義務教育結束後，將來無志升學者，即入職業學校。有志升學者，則入高級學校（約為中國之中學），本文內為使讀者易於明瞭起見，故名之曰中小學體育。〕

德國教育部體育司於一九三七年春，為統一全國中小學體育之實施及教材起見，特頒佈中小學體育課程標準，已行公佈者為中小學男生部分。全國學校必須遵照是項課程標準施教，是項課程標準之基本思想，以國社主義之教育思想為出發點。即教育之目的，以民族及國家為對象，於教育中收政治訓練之效，體育亦然。國社主義體育之目的，非為從事製造畸形發展之個人，亦非養成長於某項運動之運動員，而為訓練身心俱優，且具有輕視小我，服務大我之理想之個人。故是項標準內，明言體育課程非體格，技術，或娛樂大眾表演之訓練，體育為整個教育之一部份，以身體之活動訓練兒童，以期養成一政治軍事戰鬥員之典型。體育為整個兒童教育最易收效之方法。德國國社黨於成立之初，即已決定其一成不變之國策，曰：每一國民須有下列幾種認識：民族自覺；優種種族；擔任兵役；擁護領袖。故任何設施，不論教育政治等，皆以上述既定國策為出發點。體育自亦不能例外。

德意志體育概況

該項課程標準，根據兒童生理及心理發達之狀況，分成三段段。故課程之分類，以年齡為依據。同時，與青年訓練（希特勒青年團）之組織分級，取得切實之聯繫，以求其統一。故教材之選擇，力求適合兒童每一階段內自然之傾向。全部教材之組織，為自下而上之垂直組織，而非平行，每一階段之教材，配置某項運動，寄托訓練重心。以為適應兒童該階段內之心理及生理之特殊傾向。六歲至十歲之兒童為第一階段，該段內之教材以遊戲為主，使兒童之內臟器官發達完美。十歲至十四歲之兒童為第二階段，以機巧運動為主，以期將純粹寄於體格訓練方面之重心，逐漸移至精神訓練；而注重於運動技巧之訓練。該階段內之訓練，特別注重游泳。十四歲至十八歲之兒童為第三階段，該段內之教材，以純粹之合擊戰鬥精神訓練為主。使兒童於脫離該階段時，已成為一體格成熟，體魄成熟（富有技巧），精神奮發，適於軍役之模範青年。

該標準內對於兒童體育成績之評定，亦有新規定，兒童體育成績之評定，以下列兩項為依據：

a. 兒童之成績。（附有各項運動成績分數對照表詳本章第三節）
b. 兒童之身心及成績之關係；體育教員應注意下列兩事項：

1. 兒童生理發達之狀況 此點體育教員應與校醫取得切實之聯繫，以明瞭各兒童之生理狀況。

2. 兒童之個性 例如拳鬥時缺乏堅持到底之精神，或足球遊戲時有取巧不光明之態度等。

該標準共分四部，對於體育之原意、方法、宗旨，及體育課程之實際標準，均所涉及。另外並附有成績計分對照表等。茲為供國內體育界同人參考起見，特擇其要者，譯錄於後：

第一節

學校體育之本義

1. 體育為國社主義教育不可分離之部份。
2. 教育之目的及內容，以國社主義之思想為出發點，以期發國民衆民族自覺，及優秀種族，勝任軍役，堪護領袖之思想，加強國家本身之原動力。

國社主義教育之目的，為民族與國家。教育之對象為整個之「人」，使其身體上，靈魂上，精神上，均完美無缺，而有服務民族之能力及欲望。

3. 體育在學成全部教育中佔最重要之地位。

體育並非技術訓練之功課，僅以鍛鍊體魄為目的。體育為以身體活動為方法之教育；因從身體活動着手訓練兒童，為最易收效之教育方法。

4. 民族，軍役，種族，領袖。為體育制度形成之原素，其包括之目的為：

a. 體育為「合羣教育」，兒童不論在一級一隊或一排中，於體育活動中，有服從，守秩序，仁俠，互助，合作之自覺。此種德性之養成，為民族思想之基本觀念。

b. 體育使正在生長發達中之兒童，達到有計劃之活動，遊戲及爭鬥運動之訓練，造就體魄鍛鍊及鬥爭精神之大道。故體育為軍國民教育精神及體格訓練之基本條件，同時，足以造成模範青年之典型。

c. 體育為以不同之運動方法，發達及形成本民族特有之體格及靈魂，而保持其元真。體育使民衆養成喜好運動應有之

習慣及其對於欣賞健美體格、優秀或頑之能力。使其認識本種族之優點，而加以愛護及發達。

d. 體育能增加兒童之勇敢，堅毅，不求人，奮鬥之特性，及在體育集團中獨立負責之品格。故體育為意志及品格之訓練方法。

5. 體育教育之重心為競賽。競賽本身並非終極目標，而為教育之手段。

第二節 教育途徑

6. 中小學體育之組織，以適合兒童發達之階段為原則，故各種學段皆能同樣施行，共分三期：

六——十歲 幼稚級

十一——十四歲 幼童隊年齡（希特勒青年團組織之一部）

十四——十八歲 青年隊年齡（全上）

a. 第一期內之體育，應適合兒童活潑好動之生活，該時期內之體育應以原始的及自然的活動提高兒童好動之欲望，並建築其健全之內臟基礎。所謂自然活動，應採取遊戲方式，故遊戲為小學體育之出發點，及最重要教材之一部份。

b. 第二期內小學體育教材之決定，應注意下列二點：
(一)生長之遲緩，體力過剩，兒童欲試驗其本身體力之動機，日漸增加。

(二)兒童對於本身機體運用之瞭解增加，故機巧學習之興趣，亦隨之而產生。

第一期中單純之活動遊戲，對第二期兒童已不發生興趣，兒童於此時期內，已欲設法運用體力，指揮體力。

故第二期內之體育教材，應以機巧活動為主。游泳亦應在該時期內開始學習。

c. 第三期內之兒童體育，於首先二年內，應特別注意兒童於該時期內因發育而生之精神上體格上之弱點。兒童於發育期後，身體各方，已行堅定，於是乃得從事增加體力之活動。同時，對於青年應有之精神上實現上之訓練，亦應設法導入正轨，養成其堅毅奮鬥之意志。該時期內體育教材，應以集隊競賽及拳擊等為主。

第二節 教育工具

7. 體育之工具，為本書第二部內所訂之各項運動項目。

8. 下列各項運動中之最有價值者，亦為重心所寄之項目。

a. 活潑遊戲

b. 跑、跳、擲、自然之跑跳擲及爬。（郊外亦可）

c. 游泳

上述各項運動，於任何簡單之設備條件下，均能施行。例如鄉村小學中，僅有一極小之空地，而於上述各項課程之進行，並不妨礙。

於學校設備優良，情形許可時，其他運動項目，得斟酌採用；惟以擇其有審門堅持之訓練效果者為前提。

第四節 中小學體育之組織及行政

9. 姿勢、活動及成績訓練，只能在理論上加以區別，實際上上述三者為每項運動不可分離之結果。

10. 所有各項活動，以其自然之傾向及形式為原則，約可分為三

類：

a. 器械操：（輕重器械操及體操均包括在內）

b. 運動：（田徑賽、划船、游泳、拳擊等）

c. 遊戲：（各項遊戲及球類活動併合在內）

11 各項運動之組織，必須適合兒童生理發達之階段及時令。

12 為適合兒童生理發達之階段，並關於教材組織上應注意之事項。

參閱附錄之教材大綱。

13 教材組織上對於時令應行注意之點為：

a. 冬季（半年）之工作，可分二期。冬季前半期之教材，以器械操為主，以期增加兒童體力，適應此後需要，而以遊戲及越野賽跑補充之。以十二月中器械操表演結束此期內之體育功課。冬季後半期之體育教材，仍以器械操為主，然於質量上，應漸予增加。除仍以越野賽跑及遊戲補充外，更可教授拳擊課程，全部冬季課程，以冬季運動會為其結束。

b. 夏季課程，以田徑賽及遊戲為主，其重心則寄於第一期夏季結束時舉行之田徑賽成績總測驗。或於可能時游泳。夏季體育課程，以秋季運動會為總結束。

c. 全年內之游泳課程，以各校之設備情形而定，若設備完善，則全年各季均應配置游泳課程，反之，設備情形，只能在夏季施行者，同於該時期內，將其其他體育功課代以游泳。

14 各項成績計分法，詳所附之表格內。

15 每一體育課程之開始及解散，均應整隊，並須採取軍隊式之報告及形態。

(註)特殊之隊形訓練，及步伐等，均可不必。

15 室內運動之課程分爲：預備活動（八——十分鐘），主要訓練（二十分鐘），結束運動（十分鐘）。準備活動得以小規模之遊戲及普通之柔軟操含有跑跳走之作用者組織之。室內運動之主要訓練爲墊上運動，木馬，跳箱，單槓，雙槓，跑及擊球操等。

室內運動功課之結束，應殿以跑步或加以障礙物。

於必要時，體育教員得依據當時情形，加以更變。

17 室外運動，以柔軟操或輕微之跑步，使身體充分發熱後，繼以主要訓練，如跑跳擲等。

第五節 中小學體育課程中之分量及其時間之分配

18 各中小學校體育課時間，以每週五小時爲原則：初級第四級以下，得例外辦理。第四級以上各級，於可能時，應有每日一小時體育課程。第二、三級，每週體育課至少三小時。第四級每週至少四小時。

19 爲增加遊戲之教育價值起見，對於遊戲課程，應特別注重。每季節內應規定某項季節性球戲爲訓練重心。夏季以手球爲主，冬季以足球爲主。

20 體育課不得合級，惟因單級學生人數過少，無從分隊舉行球戲時，得例外辦理。

第六節 學生分組及成績評定

21 體育課學生得以下列方法分組：

班級分組；例如球隊隊伍分組；

成績分組；（以成績爲單位）

各種分組方法中，對於團體合作之精神，均應特別加以注意。每小時課程結束時，均應在可能範圍下，殿以分組比賽，增加兒童集團生活之興趣。

22 在第一期及第二期年齡下之各級學生，爲適應教育上之需要，以採用班級分組爲原則。

23 於運動及遊戲項目中，以採分隊制度爲原則。因爲在分隊中，最足以養成兒童體育上之德性。

24 以成績分組方法，適應於器械操，因爲成績分組，不但有使兒童力求上進之往上心，且能使同等成績之兒童，彼此互助合作。

25 初級（第一期）學生體育成績，不以客觀之成績（即可仗量或計時者）爲標準。體育教員應以整個兒童身體之靈巧，及其他在體育課上所表現之態度爲給分之根據，於第四級結束時，始舉行一次成績測驗。測驗之項目及方法，詳第二部課程標準之中。

26 第二期及第三期兒童體育成績之評定，以下列二點爲依據：

a. 所述各項運動之實際成績。

b. 該兒童道德上之個性表現。

27 實際成績評定時，應注意：第二期及第三期兒童之田徑賽及器械操之考試項目及給分標準，均已列表規定（成績及分數對照表見附錄），該項成績給分標準及考試項目之程度，均係根據全國兒童測驗結果而後訂定，該項標準爲每一兒童均應達到之最低限度。同時，體育教員對於其本校學生之體育成績，應有

之成績，亦能有較具體之概念。

第二期兒童之游泳成績，以其已否熟悉游泳為給分之出發點。同時，該兒童對於游泳方面有特殊成績者，亦應計及。如游泳之速率及救生等，第三期兒童之游泳成績評定，同此例。如第二期或第三期之某級，全年內因某種特殊關係，游泳課程雖均暫缺，然在學生體育成績單上，仍須註明該學生游泳程度為非游泳員，初級游泳員，高級游泳員或救生員。

第二期第三期兒童遊戲成績之評定，可根據下列基本原則：對於全隊之態度及精神

球之控制能力（技術） ○——三分
遊戲方法瞭解之能力（策略） ○——三分

三項合得之總分，即為該項遊戲之成績。

若於第二期中，採用是項方法發生困難時，可籠統給分。給分標準為一——九分。

第三期兒童之拳擊分數，以下列方法評定之：

戰鬥精神 ○——三分
技術 ○——三分
耐力 ○——三分

合計總分為該項運動之成績。

第二期中之四項運動成績，（田徑賽、器械操、游泳、遊戲）或第三期中之五項運動成績（田徑賽、器械操、拳擊、游泳、遊戲）均不必合摺計算，而為分別在成績單上表明。

兒童體育成績單之後部，可附一體育教員個人對於該兒童「整個身體狀況」之概評。以該兒童之身體特性及熟練程度為根據，而予以「優」「良」「及格」「不足」之評語。

總意志體育概況

28 個性之評定：兒童個性之評定，為品格評定及身體發達狀況評定之一部，品格評定之成績，特別在團體或鬥爭運動中之態度及精神，在球戲或拳擊中，得直接影響其實際成績。

對於兒童個性之評定，無固定之表格或刻板之標準，體育教員應以簡明之字句，表明對於該兒童所得之全部印象，同時並說明其優點或缺點。

29 為求對於兒童個別判決之準確合理起見，體育教員對於兒童之生理心理狀況，必須澈底瞭解，因為疾病，不良之發育狀況或營養欠佳等情形，均足以影響兒童之生理品格狀況。

對於兒童整個生理狀況之判決，應從下列各觀點着眼（於可能時，必須與校醫取得切實之聯繫）。

- (1) 該兒童之發育狀況是否遲緩或停頓？
- (2) 該兒童之成績及體質是否受發育之影響？
- (3) 該兒童是否在某一迅速成熟時期？
- (4) 該兒童之肌肉組織如何？（弱，中等，強，極強）
- (5) 該兒童病假日期幾多？該年內患有何種疾病？
- (6) 該兒童是否患有某項舊疾？（因小兒脊髓痲痺症，中耳炎，脊柱彎曲，或心臟病等而生之疾病）因上述病症所受之阻礙之程度何如？
- (7) 該兒童於體育課完畢時，是否有疲勞過度之象徵？
- (8) 該兒童之生理狀況，是否受有不良家庭環境之影響？
- (9) 該兒童於某項運動中所表現之成績是否合乎身體情形？

有無太過或不及之現象？

體育教員認為該兒童之成績，因受上述某項原因之影響而成績不良時，應酌量於以增加及籌設改進方法。

對於兒童品格之評定，應根據下列各條，其中第二及第七至第十各條適用於各項功課：

(1) 該兒童是否對於運動有興趣？或對於努力事項有畏避不前之現象？

(2) 該兒童是否有犯規及不守紀律之行動？

(3) 於努力時是否有忍耐及堅持之特性之表現？

(4) 是否瞭解該項運動？是否有仁俠之態度？

(5) 於比賽或拳鬥中是否有戰鬥之精神？

(6) 於參加某項困難練習時，是否有果斷勇敢之精神？

(7) 對教員及其他同伴是否和協可親？或孤立不羣？

(8) 是否喜好真實？其自身之行動是否負責？

(9) 對於所委任之職務，是否誠意推行？教員同學是否能隨時信任之？

(10) 是否以良好影響予其同伴？是否有獨立，負責，勝任之特性？

第七節 遠足及校內課外活動組織

30 學生之遠足為團體生活不可缺之訓練方法，而含有極大之體育上之效果者。遠足之時季等，詳本規程第二節中。

31 為提高學生課外活動興趣起見，或提倡其不甚普遍之運動項目（划船、滑翔機、打靶、冬季運動）得另行組織課外活動團體，該團體應受體育教員之指導及校長之節制。

第八節 競賽及運動會

32 兒童成績之總表現為競賽，蓋足以訓練兒童集中精力堅持到底

及仁俠精神。

體育教員有以最足以收教育功效之方法組織各項競賽之義務，有效之教育方法為何？以團體競賽代個人競賽是也。

全年體育課程，即為各項競賽之準備工作，不應額外另加準備競賽訓練時間，此反足以影響全部之教授大綱。

各項競賽應視作一校或多校聯合之運動會。（見第十三款）各校聯合比賽之組織等可與該地體育分會取得聯繫。

第九節 體育教員

33 體育教員本人之態度，行動，成績，均應為德意志青年之模範。

34 體育教員在體育課上之服裝，必須為合乎實際需要之運動衣。

35 體育教員應有經常之運動生活，維持其自身之靈活及新鮮之精力，對於所授課目，於可能範圍內，應盡量示範。

36 體育教員須以整個國社主義教育之理想為理想，並對於體育史，運動生理，體育原理有透澈之了解。彼須明瞭體育為着手於「身體」之訓練，而以整個兒童為教育之目標。

37 彼須使兒童之生理及心理之發育階段，在合理之控制下，發達成熟，並領導兒童自身成熟，技巧成熟，而入勝任軍役之階段。

38 彼須準確觀察，兒童在某種時期下對於體育之需要，太過或不及。

39 在其領導下之學生，彼有盡力防止兒童受傷之義務，特別對於體育課上受傷事件之預防，彼須切實執行。（熟悉保護方法，合法之管理，按時檢查各種器械等。）再者，體育教員對於急

教學，必須熟練，以免無謂之犧牲。

40 體育教員與校醫須取得密切聯絡，體育成績測驗等，校醫均應在旁參加。

41 體育教員與各級級任及校醫之間，於規定時間，應有定期談話機會，換交彼此對於學生觀察結果之意見。

42 與兒童之家長，體育教員亦應有相當聯絡之機會，以期認識兒

童之家庭環境。體育教員更應時常聯絡各非協會，

喚醒及促進兒童家長對於體育之認識及注意。

43 體育教員有協助執行國社黨及體育總會規定推行之校內外體育事項。

44 一校內體育教員人數在一人以上時，該校校長得指定其中一人為主任。（參考書目錄待本文結束時詳）（未完）

短評

心理建設

蔣立

若欲中國體育能夠迎頭趕上，達到預期的目的和功效，那末，先決條件是體育的心理建設。這是指兩方面的：

1. 首先我們要使社會人士對於體育有真正的認識！過去，我們聽到不少提倡體育的聲浪，高官要人們也儘有不少熱心的，很可惜他們的動機固然值得欽佩，但是他們的認識總不免失之偏狹，因之，反而影響到體育事業的發展。

2. 第二點是體育界同人對於體育，信仰不夠堅決，意志把握不定。我們既然在千百種職業中擇定了體育為我們終身事業，至少我們對於體育在建國過程中的價值，已有充分瞭解，所以我們才願意把畢生的勞力貢獻在這方面。但是，事實上，體育從業員能夠十年如一日始終站在本人崗位上為體育而努力的，並不太多；中途變節的，倒不計其數。尤其是抗戰以來，生活艱難，受了環境的壓迫，兼營或改操他業的人數，實可驚人；這是一樁莫大的危機！

所以，我們希望體育界同人，先要堅定信仰，認識本身工作意義之偉大，奮鬥到底。同時進一步將體育真義，宣示衆人，建設其對於體育信仰心理的基礎。然後，體育的推行，才能一日千里，無往而不利！



抗戰後之孤島體育

本刊特約通訊員

上海為世界十大商埠之一，華洋雜處，人傑地靈，各項運動，因得風氣之先，素執全國之牛耳。歷屆全國運動會及世運遠運之預選，上海健兒，最為活躍，而與香港廣東天津諸單位，同佔重要之地位。

八一三事變發生，我前線將士，英勇抗戰，壯烈犧牲，在上海彈丸之地，支持四月之久，造成光榮戰績，燭耀世界，永垂不朽！然卒以戰略關係，于獲得偉大戰果後，忍痛撤退，於是上海遂成孤島！敵人利用漢奸，到處橫行，各種正常之社會機構，破壞殆盡，而造成畸形發展之局面。租界之範圍及政權，亦日漸被削。凡在口為勢力籠罩之處，如虹口南市及越界築路區域等，煙館賭場，到處林立，烏煙瘴氣，暗無天日！即租界之內，各種娛樂場所，如跳舞廳，茶室，戲館，電影院等，亦較戰前為發達。一般倭僑少年，紙醉金迷，已忘其救國之責，朝夕追逐於粉紅黛綠之中，良可痛心！

體育為救國之本，在此抗戰時期，當更積極提倡，以宏其效。然亦因環境特殊，使其本質，發生畸形變化。體育之廣告化，職業化，錦標化，有識之士，莫不引為杞憂！記者方自孤島來，對孤島體育，目擊心傷，爰就記憶所及，略述梗概，以供後方同志之檢討，諒為關心孤島體育者所歡迎也。惟個人見聞有限，且手頭無可供參考之文字，故遺漏之處必多，希讀者諒之。

甲 社會體育

上海華人體育，向由中華全國體育協進會及市立體育場，主持一切。兩會主辦之各種運動比賽，均有相當之歷史及成績，對於華人體育，影響甚大。但自抗戰以後，皆因環境關係，停止工作。於是華人體育，如羣龍無首，領導乏人，而陷於停頓狀態。旋由熱心人士，發起組織各種慈善募捐比賽：如震旦杯小型足球慈善聯賽；申報杯中美籃球慈善比賽；私上中杯籃球及小型足球慈善聯賽等。華人體育，始漸活躍，一時各種杯賽，如雨後春筍，接踵而起，籃球有：

中青邀請籃球賽（上海中華基督教青年會主辦）；

國光杯籃球慈善聯賽及中學聯賽（私立國光中學主辦，該校校長，業已落水，現改組為國強中學）；

僑光杯籃球慈善聯賽（私立僑光中學主辦，該校校長落水，業已停辦）；

私上中杯籃球慈善聯賽（私立上海中學主辦，該校校長落水，業已停辦）；

新文化大學籃球慈善聯賽（私立新文化大學主辦，該校內蘇不詳）；

光實杯籃球慈善聯賽（私立光實中學主辦）；

銀錢業籃球聯賽（銀錢業公會主辦）；
國本杯小學籃球聯賽（私立國本中小學主辦）等。

排球有：

中青排球邀請賽（上海中華基督教青年會主辦）；
弘毅杯排球慈善聯賽（私立弘毅中學主辦）；
濱海杯排球慈善聯賽（私立濱海中學主辦）等。

小型足球有：

震旦杯小型足球慈善聯賽（私立震旦大學主辦）；
私上中杯小型足球慈善聯賽（私立上海中學主辦）等。
乒乓球有：

精武杯乒乓球聯賽（精武體育會主辦）；
中華杯中學乒乓球賽（私立中華中小學主辦）；
女青女子乒乓球賽（上海中華基督教女青年會主辦）；
大學乒乓球賽（中華乒乓球會主辦）；

銀錢業乒乓球賽（銀錢業公會主辦）等。
游泳有中青游泳比賽（上海中華基督教青年會主辦）。
田徑及越野跑有銀錢業運動大會（銀錢業公會主辦），及上海
公開越野跑比賽等。

各種比賽，不分時季，終年不斷。大多以慈善為號召，而究
其實際，售票收入，多半耗諸無謂開支，而難民所得，實甚淺鮮。

其中確具提倡熱忱而并無作用者固不乏人，但假借名義，以體
育為廣告或牟利工具者，亦大有人在。一般運動員，或以興趣所
在，或抱風頭主義，或貪圖生活津貼，故不知受愚，甚或甘心受
人利用，不務正事，荒廢學業，終年逐鹿於運動場中，實背提倡
體育之本旨。更有富商巨賈，估名釣譽，組織球隊，以資廣告。

運動員之身價，最高者每月可得二百元左右，低者六七十元或三
四十元不等。總之，以運動員之技術及其過去成績而定，因待遇
之優劣也，故不知廉恥之運動員，唯利是圖，每以退隊為要挾
，心猿意馬，朝三暮四，使人齒冷！此種劣等運動員真江湖賣技
者流，有何分別？其行為之幼稚、卑劣，可憐亦復可笑。

西人主持之運動比賽及國際比賽，仍照常舉行，惟精神則較
往年為差。西人足球會之足球聯賽，自去年英軍撤退後，競爭更
少。我華人足球隊，前年以麗都跳舞廳組織之麗都足球隊為最佳
，隊員如孫敬順、李義臣、曹秋亭、許文奎等，均為國內一時之
選，故所向無敵，屢獲錦標。但自麗都老闆高氏被殺後，該隊旋
亦解體。去年以東華隊為最佳，老將戴麟經、李寧、賈幼良等矯
健猶昔，而麗都舊部，亦多歸順者。國際足球賽，我國代表隊由
熱心人士發起組織，集各隊之英俊，合為一軍，成績尚稱滿意。

西僑青年會主辦之籃球賽，興趣仍濃。籃球比賽，我華隊
之參加者，較西隊為多，因西人球隊除西僑青年會本身組織之小
熊隊（海賊號身）及乙組巨人隊外，僅美軍麥令斯每年組成三隊
參加耳。我華人籃球隊，前以百樂門跳舞廳組織之百樂門籃球隊
及華北健兒組成之華聯籃球隊為最強，前者擁有健將李震中、蔡
濱雄、周達雲、陳學崇、陳祥龍、陸嶺恩輩，而後者亦有世運代
表徐兆熊、沈聿功、吳必顯及孫惠培等。故一時瑜亮，不相上下
，後百樂門解散，代之而興者為寧紹保險公司之寧紹隊。隊員大
多為百樂門舊部，惟後台老闆調換耳。後又改組為強華隊，該隊
曾一度獲得西僑青年會籃球錦標。但申報杯中美籃球賽及國際籃
球賽，我華隊每因人選之爭，及合作問題，失之交臂。華人排球
隊以方剛甲及英華英兩隊為最勁，球員譚永洪，鄒秉常等技術高

超，時子碧眼兒以嚴重威脅。

國際田徑運動會仍每年舉行，我華隊平時缺乏練習，臨時由熱心者集資湊合成軍，安得有良好成績？游泳隊亦以人材缺乏，故無特殊表演。

近年孤島乒乓球遊戲，因老將陳霖筆奮斌奇等之提倡，興趣甚濃。技術水準，亦較過去為高，國際乒乓球比賽，我國時獲勝利。

此外上海各國術團體，每年舉行國術運動大會一次。觀衆踴躍，頗為熱鬧。最近大力士查瑞龍及趙竹光等提倡健身運動，用意良善，然太注意肌肉訓練，忽略生理功能，有背體育原理，似有改良之必要。

乙 學校體育

八一三事變發生，各處難民麇集，孤島人口密度，因之驟增，最多時達五百萬人。一時房屋，大起恐慌，各淪陷區學校，亦多遷入租界開學，大半以普通住宅為校舍，一切設施，亦皆因陋就簡，同時實行半日制，以便廣收學生，一教室可容兩班，上午一班，下午一班。學校課程，除英國算外，其他所謂不重要科目，悉予刪除。於是黑心校長，每藉口缺乏場地，任意摧殘體育，將體育一課取消，甚至原有操場之學校，亦竟公然取消體育。後幸孤島局勢，稍形安定，而我最高領袖，又一再以提倡體育，昭示國人，上海教育負責當局，亦漸注意及此，乃有一部分學校，先行恢復全日制。在屋頂之上，或大教室內，上體育課，但終以場地狹小，英荷無用武之地，每名敷衍塞責者。學校體育，受此嚴重打擊，使學生之健康率日就低落，對於抗建前途，影響至

巨，殊堪憂慮。

學校體育之辦理較善者，當推澄衷中學，公都局女中及基督教聯合四大學——約翰、東吳、滬江、之江。對於學生之體育訓練，甚為注意，四大學體育分假中華青年會海軍青年會健身房及慈淑大樓上課。約翰大學現已遷回梵皇渡本校，一因場地分配不敷，僅一年級新生，列為必修科。其他各班，則自由選習。以後擬逐步設法，推及其他各班，四大學之女生體育，悉由基督教聯合大學體育部主其事，該部在金陵女子大學體育科主任黃麗明女士領導之下，成績斐然可觀。

丙 體育機關

一、中華全國體育協進會

中華全國體育協進會，會址原在延平路中園，八一三戰事發生，因環境關係，即行停止工作。初由國際救濟會辦理傷兵醫院，後又改為難民收容所，最後場地為業主收回，建造房屋，協進會辦事處，即遷至中園對面太平坊，租屋數間，堆積書籍及用具。開職員每週聚會一次，并照發半薪，以維生活。

二、市立體育場

八一三戰事爆發，市中心區域化為戰場，昔日宏壯建築，備受蹂躪。開市體育場，中炮彈數枚，毀場地一角，所有職員，初在租界內設一辦事處，處理善後事宜，後國軍西撤，即行解散。

三、中華基督教青年會

青年會，對於我國初期體育，居於領導地位。我國當代體育巨子，大半為昔年青年會體育訓練班之學員。第一二兩屆全運會及遠東運動會之參加，亦由青年會主持，故於我國體育之提倡，

功不可沒。但後以種種關係，青年會體育，一落千丈，其設施對象，僅限於本會會員，而不求擴展。

八一三事變發生，上海中華全國體育協進會及市體育場均停止工作，青年會乃代之而興，負起一部分孤島體育之領導責任，舉辦籃球邀請聯賽及公開游泳比賽；並推行室內體能運動與民衆操運動，以適應環境之需要，所有新老兩會所之健身房，盡量出租，以供各學校借用。惟租費太貴，每小時須國幣四元，殊覺提倡本旨。一惜因人才不敷，未能發揮其最大力量，以達最高效能。

丁 體育學校

戰前上海體育學校林立，每年畢業之學生，亦為各地之冠，但戰後因交通不便，學生來源稀少，遂一瀉千里，不勝今昔之慨。現各校除市立體育專外，仍慘淡經營，勉強維持，以期延續其悠久歷史，亦云苦矣，茲將各校概況分述於下。

(一) 市立體育專

上海市立體育專，為戰前一年市長吳鐵城氏發起創辦，利用市體育場之偉大建築，作為校舍，經費充足，設備完善；前途頗有希望，但不幸八一三戰事發生，主持者處置失當，遽爾夭折，殊為可惜。

(二) 兩江女體師

戰前上海女子體育學校，以兩江之風頭為最健，該校籃球隊，素執國內女子籃球之牛耳，歷年南征北伐，鮮逢敵手，為該校增光不少，戰後江灣校址被毀，校長陸鳳華他去，後至陪都設立兩江分校，因發生風潮，部令封閉，上海本校，由教務主任張元

生苦心維持，淒涼之至，最初遷至大沽路上海女子大學上課，（上海女大，為吳志齋氏所創辦，吳氏於前年不幸為暴徒慘殺校內，該校旋即停辦。）學生不足十人。後又遷至福煦路中國女體師，與中國合併上課，仍無起色，回首前塵，誠不勝滄桑之感。

(三) 中國女體師

該校校址，原在金司徒廟，因地處越界築路，故戰後，遷至福煦路中設上課，而將老校舍租於工部局，該校學生，亦寥寥若晨星。後與兩江合併上課，最多亦不過二十餘人，惟該校房租收入頗豐，月可千餘元，而附設有英小學，頗為發達，故杜校長已面圍團作資本家矣。

(四) 東亞體育專

東亞體育專，在戰前極為發達，學生最多時達四五百人，為全國最老最大之私立體育校。校長陳夢漁，長於理財，聞前曾率領女子球隊，遠征南洋，捐得巨款，八一三前一年，乃出資擴充校舍及運動場，計劃儼然可觀，不幸國軍退出南市，盧家灣一帶，發生激戰，校舍略受損傷。旋由日僞軍管，入內駐防，得將破壞之處，代為修理。且拆除附近民房，堆砌鞏固圍牆，以求自衛，故暫時可保無虞。戰後該校遷至法租界華龍路上課，學生共六七十人，雖與往年相較，不啻天壤，然較之其他體校，則鶴立雞群，已勝一籌矣。數年來教務方面，力圖整頓，但因內部複雜，場地狹小，教師待遇菲薄，不能安心上課，交通不便，學生來源受阻，故學生年少一年，無從發展。該校為戰後上海唯一仍得教部津貼之體校，但校長因經濟關係，將全校師範科一年級上學期以至專修科二年級下學期春秋季共十級不分學術科合為一班上課，每學期輪流調換科目，以免衝突，亦別開生面之教學法也。——其

他體操，如兩江、中國、東南等，亦均如此，——附設之東亞中學，現極發達，學生多至千人，故學校目標，現已集中於此，大有喧賓奪主之勢矣。

(五) 東南女體師

該校校址，亦在江灣，此次損失甚大，戰後遷至黃家沙上課，學生常在二十人左右，收入不足維持，惟附設初中，尙稱發達，可資彌補。

(六) 金陵女大體育科

金陵女大，於戰後遷至孤島開學，後有一部分復遷往成都，僅餘一小部體育科學生，仍留滬上，該科辦學，仍本初衷，抱定寧缺毋濫之精神，對於招生考試及平日管教，極爲嚴格，故與其他體育學校，不可同日而語也。

戊 孤軍體育

國軍自上海西撤，四行倉庫之八百孤軍，——實數三百七十餘人，堅守不退。敵人屢次進攻無效，一時中外交譽，名震全球。後因領事團之堅請，并得最高 統帥之命令，始神出鬼沒，退入租界，遂屈居於膠州路新加坡路集中營中。武裝悉被解除，而以工部局僱用之白俄高爾爲其防衛。各體孤軍在團長謝曾元氏領導之下，每日除做工讀書外，以體育訓練爲其生活之中心，使其精神不致頹喪，而其體魄得以日強。記者曾任該營義務體育指導，受任之初，即開訓場地，由士兵自任建築，成績頗爲圓滿。各項運動技能，因過去缺乏訓練，均極幼稚，但不數月而大進。尤以籃球一項爲最，普通大中籃球隊幾難與抗衡。後記者因事繁中輟，另由吳君繼任，頗多建樹，去年東亞體育學生亦每週前往指

導，故各項運動，現極普遍，謝團長及其他官佐，亦每日到場與士兵運動，精神異常飽滿。

己 結論

記者既將抗戰後之孤島體育，略述梗概，對孤島體育，不禁有窮之感，茲不揣淺陋，舉其要者，述之於後，以爲本文之結束。

一 孤島體育之畸形發展，原因固多，然缺乏正當之領導機關，亦爲不可否認之事實。故政府方面，應即設法鼓勵私人體育團體，直接或間接，予以精神上及物質上之援助，并不時予以指導，使其循正當之途徑，向前邁進！

二 租界內場地缺乏，國人無運動場所，日因住處狹小，空氣污濁，物價飛漲，生活艱苦，營養不良，精神不安，因之體格日衰，死亡率極高。據工部局統計，每月國人之死亡數竟達數千人至萬餘人，其間接直接之損失，可不言而喻矣。故政府當局，應即設法在租界內廣設運動場所，以供國民及各級學校運動之需，并向租界當局交涉，在各公園內，劃設運動場，免費享用，以應需求。

三 加緊宣傳工作，推行國民晨操運動，以激勵國民之奮發精神，及促進其體格。

四 嚴令各級學校，推行強迫體育，獎勵提倡體育之學校，撥款推廣體育之校長，并實施視導制，以收督促指導之效。

五 取締廢散體校，以免貽誤青年，十數學生，獨立一校，太不經濟。應令各體校合併辦理，一切行政經費，力求公開。各班不得混合上課，以增教學效能，嚴訂招生標準，不得濫收

學生。

六 提高體育教師待遇，現孤島米價，已逾百元，教師待遇非薄，仰不足以待父母，俯不足以養妻子，欲求專心教學，安可得哉。故意志薄弱，信守不堅者，每因迫於生計，甘心墮落，淪為漢奸，此實校長之貪心狠毒，有以致之，幸教育當局注意焉。

七 教部應即設法鼓勵孤島無法為生之體育界同志，至內地服務，介紹工作，發給旅費，使其脫離虎口，不致落入魔掌，亦為目前要圖之一。

八 孤島環境，雖甚特殊，但四百萬同胞，在重重壓迫之下，仍矢忠國家，義無反顧。故政府當局，對孤島同胞之健康，亦當予以體念，在可能範圍內，盡量設法改善，決不能以鞭長莫及，而置之不顧也。

九 孤島各級學校及青年領導人員，在此國難嚴重之際，當更深明大義，發憤努力，加緊工作，以砥礪青年之精神，強健青年之體魄，充實青年之思想，造就忠心有為之青年，聊盡本位救國之責任。切不可因政府之鞭長莫及，出賣良心，藉口環境，從中取利。要知光明重臨之日，亦即黑暗消滅之時，此時是非自明，功罪立判，自絕於人，悔之晚矣。

十 提倡體育，當求普及，不可培養少數選手，而忽略大眾。孤島不少熱心人士，慷慨解囊，提倡體育，精神可佩。但切不可稍存沽名釣譽之心，有背初衷，若以畜狗餵鳥之心理，收養運動員，或以運動員為活招牌者，則更為體育之罪人，民族之叛逆矣。

十一 抗戰已達四載，我國之幸得不亡，及我人之仍得為獨立國家

之自由國民，則端賴於全國上下，一心一德，致力抗戰，及前線將士之忠勇犧牲，以血肉之軀，與炮彈相搏耳。三年來前後方同胞，為國捐軀者，已不知凡幾。我孤島及大後方之青年，處此慘境，應如何憤圖強，準備為國家盡最大之義務，庶不愧對國家及萬千忠勇之先烈。鍛鍊體魄，固極重要，但不務正事，荒廢學業，終日以比賽為務，豈能救國？至若被人利用，以資廣告，或賴此為生，供人取樂，則誠鴉犬之不若，豈有為之青年所願為哉！

上述種種，對孤島體育界同志，開罪必多。然記者在體育之立場上，本有開必錄之旨，滌筆記之，毫無私意存乎其間，諸維察諒，并願孤島體育界同志共勉之。至各種比賽名稱，容有錯誤之處，但無關大要，望讀者加以指正。

(完)

本刊為抗戰以來之唯一體育讀物

內容豐富

印刷精美

定價低廉

歡迎定閱



理想之中國體育行政系統

蔣立

○文中所述各點，雖覺過於廣泛，一時不易實行，然却不失為「理想」。第一節中所擬之各組工作計劃，尤為當今體育界所急需推行之要務。願體育界同人，協力以赴，以期此理想之行政系統，得以建立。

編者附識

第一節 中心組織——中央體育署：

獨立而健全之組織，為事業推進之原動力。急須迎頭趕上之中國體育，欲期其於最短期內，完成理想之計劃，達到改良民族本質之目的，則中央集權之體育行政機關之成立，實為當務之急。以消極保持及維護民衆健康工作之衛生署，當有其存在之價值，則積極建立及促進民衆健康工作之體育署，自必更有其成立之必要，其理明甚！中央體育署成立之理由，不勝枚舉，茲擇其要者列書於下：

一 中央體育署為全國體育事業之統制機關，使各地體育事業，在中央體育署獎勵，督促，管轄之下，依照既定之方針，向前推行。

二 體育為國家政治運用之一，自應全部受國家指揮，若體育事

業無國家機關主持其事，則民衆組織，應時而起，以致體育思想上，體育行政上，難免不受私人利益及興趣之影響。過去中國體育歷史之事實，為其明證。

三 體育署之成立，為統一體育行政系統之先決條件。

四 體育署之成立，足以集中人力，節省經濟。現有中國之體育行政機構，有教育部之體育委員會，有政治部之體育處，有民衆組織之體育協進會，有中央黨部之衛生體育科，行政上既各自為政，工作上又不能互相合作，人力財力，兩受損失，而工作效能，且適得其反！欲期「全民體育訓練網」之完成，勢非設立中央體育署不可。

(壹) 中央體育署之工作原則：

中國之最高體育行政機關之組成及其工作，因歷史因素及事

實需要之不同，與歐美各國體育行政機關之工作方法及性質，根本各別，其最大區別爲：

一、歷史因素：歐美各國之體育事業，有其悠久之歷史，政府提倡較早，民衆對於體育之價值，多有明晰之認識，故其對於體育活動之興趣，多爲內心傾向之表現，民衆之體育組織，已具規模，故體育最高行政機關之組成，多爲由下而上，以民衆體育組織爲中央體育組織形成之細胞。而中國之情形則不同，民衆體育尚未萌芽，政府及民衆，對於體育之認識，尙多模糊不清，體育事業，尙徬徨歧途，故欲中國體育之最高機關，倣效歐美，以民衆體育爲基礎，是無異空中樓閣，決不可能。中國體育行政機關之組成原則，應自上而下，中央集權，庶幾可大刀闊斧積極進行。

二、工作範圍：歐美各國體育行政組織之工作，以整理，支配，指導，研究等較爲精深之工作。中國則不同，其工作範圍，當以宣傳，提倡，組織，推行等初步工作爲主，其尤要者，爲民衆對於體育之「心理建設」！

(貳)中央體育署之組織及工作：

根據上述原則，體育署內部組織，當以適應事實需要爲前提，體育署在行政系統上，爲獨立機關，直接隸屬於行政院之下，不受其他都院之干涉或影響，然爲工作便利計，得與教育部，內政部，軍政部，衛生署，中央黨部取得聯繫，設署長一人，總理一切，下設競賽，出版，法規等十組，每組設主任一人，組員若干人，署長下，設秘書處，協助署長，另設體育委員會，聘請全國體育專家充任委員，每年舉行大會一次或二次，討論該年度內

體育上之設施及推行方案等；大會議決案，於可能範圍內，署長有執行之義務。

爲增進工作效能及力量計，在中國現狀下，署長人選應擇國家大員中對於體育有特殊興趣及認識者充任之，然以專任爲原則。再者，一切體育計劃之原則，當以體育委員會之意見爲根據，署長不得以其個人之喜尚，影響全部計劃。

體育署內設十組，每組設主任一人，組員若干人，秉承署長意志，辦理該組工作範圍所屬各項事務。各組名稱及其工作略述於下：

一、競賽組：全年國內各項運動競賽之籌備，管理及指導

國際比賽接洽之籌備

國際比賽中華代表隊隊員之選擇及指導

各項運動獎章之主辦

體育書籍及刊物之發行，審查統制及獎勵

體育記者之管理及指導

體育記者之養成

體育宣傳，如電影，無線電廣播等

三、學校體育組：各級學校體育規程之擬行

各級學校體育課程標準之擬訂

各級學校體育教員工作之監督及指導

學生健康調查

四、政治團體體育訓練組：童子軍體育訓練事項

三民主義青年團之體育訓練事項

中國國民黨之體育訓練事項

五、民衆體育組：民衆體育之推行

理想之中國體育行政系統

民衆體育場之設計及管理

民衆體育場工作之指導

協助民衆組織體育會

鄉村體育之研究及切實提倡

六、軍警體育組：

軍警體育之組織系統

七、師資訓練組：

各級學校體育教員之養成

軍警體育教官之養成

政治團體及民衆體育幹部之養成

各項體育人員之繼續進修工作——每年舉辦之各項短期訓練班

體育研究院，研究各項專門問題

八、法規科：

各項運動規則之審定及擬訂

運動糾紛之仲裁

體育法之擬訂

運動員業餘資格之審查

運動譯名之統一、及中譯名之強迫推行

裁判會之組織及裁判員之考試，訓練，獎勵，保護，制裁等

運動規則及裁判法之研討及解釋

九、特有運動損傷醫療組：

各項運動方面特有損害及其治療方法之研究

研究中國各地民衆特有之生理病態及其以運動糾

正之方法

舉辦運動受傷救濟金

四四

設法與衛生署合作養成「運動專科醫生」

籌設運動損傷醫院

急救訓練班

十、總務科：

全年預算之擬造

經濟之出納

一切雜務

第二節 中央體育署與其他行政機關之聯繫

中央體育署之工作範圍，幾遍全國，不論軍隊學校，鄉村城市，直接間接均爲其工作區域，故爲求其行政上之便利計，應與其他有關之行政機關，取得聯繫，成立諒解，以免工作上之互相衝突。與體育署之工作發生最密切之關係者爲教育部，中央黨部，軍政部，衛生署等。是項機關之行政長官，應與體育署署長訂立合同，凡該機關所屬之行政範圍內有關體育之事項，全權委託體育署辦理或計劃。而行政系統上，仍隸屬於原有機關。如此則行政系統既不至於混亂，且又可收分工合作之效。

(壹) 教育部：

教育部與體育署之間，最重要之合作爲學校體育，及師資訓練二項。在行政上，學校體育以體育師資訓練機關，均屬教育部管轄，然實際上，可由教育部與體育署訂立合同，成立諒解，凡學校體育課程，章程，成績計分，體育教員考動，以及體育學校之一切事項，統由體育署學校體育組，及師資訓練組主持辦理，體育署爲體育人才集中之處，故任何問題，均可分別由專家解決，分工合作，自必能收最大之工作效能。

此外對於體育書籍或刊物之出版，關於審查工作，則國立編譯館與體育署訂立合同，委託體育署出版組辦理，過去中國體育書籍之出版，向未經審查手續，即或有之，亦僅由編譯館方面委託私人代為校閱，蓋編譯館內，對於專門體育人員，諒付缺如，故不得不借重私人，此殊不合正式行政系統。故編譯館方面為求節省經濟，並使審查手續合法起見，亦可將「體育書籍審查事務」委託體育署辦理。

(貳)軍政部：

以中國人口之衆，全國徵兵制實行後，軍隊數目之龐大，定必驚人，以此巨大之軍隊人數，而體育又為軍隊基本訓練之一，則體育方面工作之艱繁，不難猜度之。軍政部方面應設全國陸海空軍體育訓練處，處長人選，由體育署署長兼任，軍隊體育訓練處之職務，體育署與軍中體訓事務之轉達機關，關於軍中體育教官之養成，軍中體育組織之程序，運動項目之擬訂，體育成績之檢閱，統由體育軍警體訓組主管辦理。警察體育之辦法亦同此。

(參)中央黨部：

與中央黨部行政上發生聯繫者，為民衆體育組及政治團體體育訓練組。前者應與中央黨部民衆訓練科切實合作。其實體育為真正民衆訓練之良法，惜過去中央黨部方面未能認識此中價值，而予以注意也。訓練民衆之最初步方法，得首先使民衆以其相同之興趣，組成集團，使其生活單位，由個人擴充至團體，是項單位，始能成為實際民訓之着手處。鄉村間每於新年或其他佳節，時有民衆自動組織之集團，或舞龍舞獅，或表演國術，或騎馬團

羣，此等集團，為真純之民衆組織，而多出發於運動。蓋好動為人類之天性，中央黨部欲訓練民衆，何不從此等地方着手？政治團體中之體育訓練事項，可與軍警體育，採用同一辦法，設立與軍隊體訓處類似之組織，而由體育署署長主其事。凡有關體育之組織，其所以皆由體育署署長主持者，並非包辦，乃為集中人才，統一行政系統，而增加其效果也。

(肆)衛生署：

關於運動時受傷之治療及預防工作，體育署必須與衛生署合作，因醫學方面之專門人才，須由衛生署供給，然僅僅瞭解普通治療方法之醫生，對於運動方面損傷之治療，每不能令人滿意，因其僅有醫學常識，而缺乏運動常識，致病源之由來，無從明悉，而無從對症下藥。近十年來，歐洲各國，運動專科醫生，即專門治療運動中所受損傷之醫生，盛極一時，中國方面，尙無人加以注意，致往往運動時所受極輕之微傷，為一般普通醫生所忽視，然却足以終身成病，以致運動生活被迫結束者，比比皆是。故體育署方面，應將各項運動中最易發生之受傷情形，及受傷後之變化等材料，供給衛生署，由衛生署加以研究，而採取最有效之治療方法。此外如某項疾病，非醫藥所能奏效者，而合法之運動，適於療治之。餘如糾正運動，女子體育，兒童發育時期之體育，婦女妊娠期內之體育，以及學生之健康調查等等問題，皆非單方面之力量所能解決者，均應切實合作，共同研究。過去中國衛生署與體育行政或學術機關，從未發生絲毫關係，殊屬憾事！

第三節 全國體育行政之縱的系統

全國最高體育行政機關爲中央體育署，設署長一人，主持一切上下應行事務。中央體育署包括十組，每組設組長一人，組員若干人，辦理全國體育之實際問題，及一切研究，計劃等工作。各省市設體育分署，隸屬於中央體育署之下，爲直接執行一切體育設施之主動機關。各分署設主任一人，秉承中央教育署署長之意志，根據體育署各組預定計劃，主持該省市之體育。各省市體育分署之工作範圍，以學校體育，民衆體育，政治團體之體訓工作爲主。軍警體育有其直屬之體育系統，不屬體育分署工作範圍內，於必要時，得互相合作。體育分署之下，設各縣體育辦事處，此爲體育行政系統之最下級組織，亦爲推動全民體育之最近工作。體育處之工作，應深入民間，以「宣傳，組織，訓練」爲工作之三步驟。體育署應設法組織民衆，並使民衆體育組織在國家體育行政直接管轄指導之下，滋長發達，不至自生自滅，或誤入歧途，以至流弊百出。體育分署及地方體育處之組織及工作應爲：

(壹)省市體育分署之組織及其工作：

省市體育分署與中央體育署因其工作性質之根本不同，故組織上亦有其絕對不同之區別。在具體之比較下，中央體育署之工作，可略分爲三類：一、設計，二、研究，三、實際推行，而體育分署之工作，則僅爲第三類之實際推行工作，因設計及研究工作已由中央體育署集中人力，以全國爲對象，加以研究及計劃，體育分署之工作，僅爲將體育署已行決定之計劃，加以實施及監督而已，故其組織範圍，較爲狹小而簡單。其組織及工作內容略爲：

一、競賽組：

根據中央體育署擬定之全國分季之大小競賽規程，辦理該省市中之競賽事宜。競賽單位之鄉鎮爲本位者，更應指導各地體育辦事處辦理，每月應將該月份內工作經過之詳細報告，呈報中央體育署之競賽組。

二、視導組：

視導組之工作，爲根據中央體育署擬定之學校體育及體育師資訓練規程，視察該省市所屬範圍內各學校辦理之情形。除消極之視察、報告外，並應積極予以糾正及指導，以期各學校之推行方法，皆能迎合體育計劃之本旨。於人力不足分配時，對於偏處小城或鄉村中之中小學體育課程之視察及指導職務，可委託地方體育辦事處負責辦理，據實呈報。然於可能時，以直接辦理爲原則。

三、宣傳組：

中國體育推行之第一步工作，當爲宣傳，因目前一般八對於體育活動，尙未發生興趣，對於體育價值，尙無認識，故宣傳事業爲最前題之工作，可使民衆瞭解體育，改變過去不正之觀念，使其愛好運動，否則徒設運動場而無人光顧，仍屬紙上談兵。宣傳組工作之原則，應力求通俗化，如舉辦各項中國固有之民衆遊戲娛樂會，吸引羣衆，而後於民衆遊戲之外，再逐漸設法介紹新興而有價值之運動項目。宣傳之方法，視情形而不同，可用電影，集會，慶祝，廣播，流動表演團等方法。

四、民衆體育組：本組之主要工作爲中央體育署與地方體育辦事處關於民衆體育之轉遞工作。

五、庶務組：一切經濟文書等雜務。

(貳)地方體育辦事處之組織及工作：

中央體育署猶如吾人神經之樞紐，發號司令，指揮一切，地方體育辦事處則爲吾人之四肢及五官，接受命令，直接見諸行動之器官。故體育辦事處爲實際工作之執行者。中國體育之能否有成效，全視體育辦事處之組織是否健全，工作是否恰合實際。故其性質之重要，高出於中央體育署及分署萬倍以上，決不能因其爲地方性質而忽視之。

一、組織組：組織民衆爲最重要之工作，組織方法，應先從民族固有之遊戲上着手，如元宵舞獅，新年盤龍，端午競渡等，組織組可利用上述娛樂，吸引民衆，使其組織不同之會社，以爲競賽之單位。於必要時，並得予以經濟上之補助，或立社會，參加競賽，此爲第一步工作。第二步工作爲設法維持是類業已組成之民衆會社之生存，不使其因事過境遷而無形消滅，此一步工作最爲困難，組織組方面應利用會員練習，或增加季節性之鄉村遊戲，使會社生命不致中途夭折。度過上述二步難關後，民衆對於集團之競賽，業已發生興趣，第三步則較輕易，是時應設法使其擴充，並養成民衆自動之能力。根基奠定後，爲增加人民興趣起見，可於鄉土遊戲外，再行介紹其他新興較爲平民

化之遊戲。組織組之工作方法，已如上述，然不論何時何地，切不可失其主要之工作原則：卽一維持辦事處與民衆會社間之聯繫，使民衆會社時刻能受辦事處之指導及影響。

組織組之更大工作目標爲使是項民衆體育組織，逐漸由單純之體育目標轉爲愛國團體，而爲復興建國之基礎。於運動中灌輸民衆愛國思想，並非難事，例如現有一國術社，則吾人於平時，可以少林拳之歷史，啓發社員之民族意識，說明先人當時創立少林拳之目的，在於鍛鍊體魄，光復河山，今強鄰壓境，山河破碎，吾人自亦應以先人之意志自勉等。是項訓練，日積月累，自易養成民衆真正之民族意識。惜過去從事民衆訓練及提倡體育之當局，未能善予利用耳。

二、宣傳組：

宣傳事務應與組織合作，採用同一原則，卽盡量利用當地之現成材料，應用最通俗之方法，使民衆瞭解身體健康之重要。宣傳方法，以電影及演戲爲最有效，此外演講及遊行等方法，均能採用。總之，民衆宣傳事務，首應通俗，切於實際，然後始有辦法。担任此項職務者，亦必須脫去西裝褲、白皮鞋，而深入民間，否則卽使年年體育年，週週宣傳週，也僅是紙上談兵，無濟於事。

三、民衆體育場管理組：

民衆體育場之建設，在歐美各國每認爲一較困難之問題，因人口集中都市，城市地價昂貴，而在中國實不成問題，所成問題者爲如何

理想之中國體育行政系統

利用此場地耳。在過去，每見各地公共體育場，置足球場一，破碎之籃球架數副而已，而普通民衆，對於樹立場中之球架，除驚奇外，無以知悉其用度，而體育場辦事人員，視該場爲其養老院，場雖設而門常關，如此體育場，自談不到功效問題。故此後關於各地民衆體育場，由辦事處切實負責管理及指導，全年工作須有統籌計劃，場中設備力求通俗，圖於新興體育項目之大略法規，應使民衆先行明瞭，然後始能使其發生興趣。

四、運動獎章組：運動獎章爲鼓勵民衆對於運動之興趣，歐洲各國均已盛行一時，而中國情形不同，民衆尙無此種興趣，故開始時，應先作宣傳工作，時時對於參加受測驗之民衆，應多方予以便利，以示鼓勵。

五、視導組：工作與體育分署之視導組同。

六、鄉村體育組：地方體育辦事處所屬之各鄉村體育事務，應專設一鄉村體育組辦理之。

七、庶務組：雜務。

以中國之大，幅域之廣，而草創體育事業，欲於短時期內，使其踏上正軌，自爲一件艱難萬分之一的工作。本章所述關於全國體育行政系統及各組組織應有之工作，備爲環顧中國之現狀，及過去之歷史因素所擬訂之行政系統大略輪廓，不足目爲正式計劃，茲爲使讀者易得較爲清楚之印象計，特列表於下：

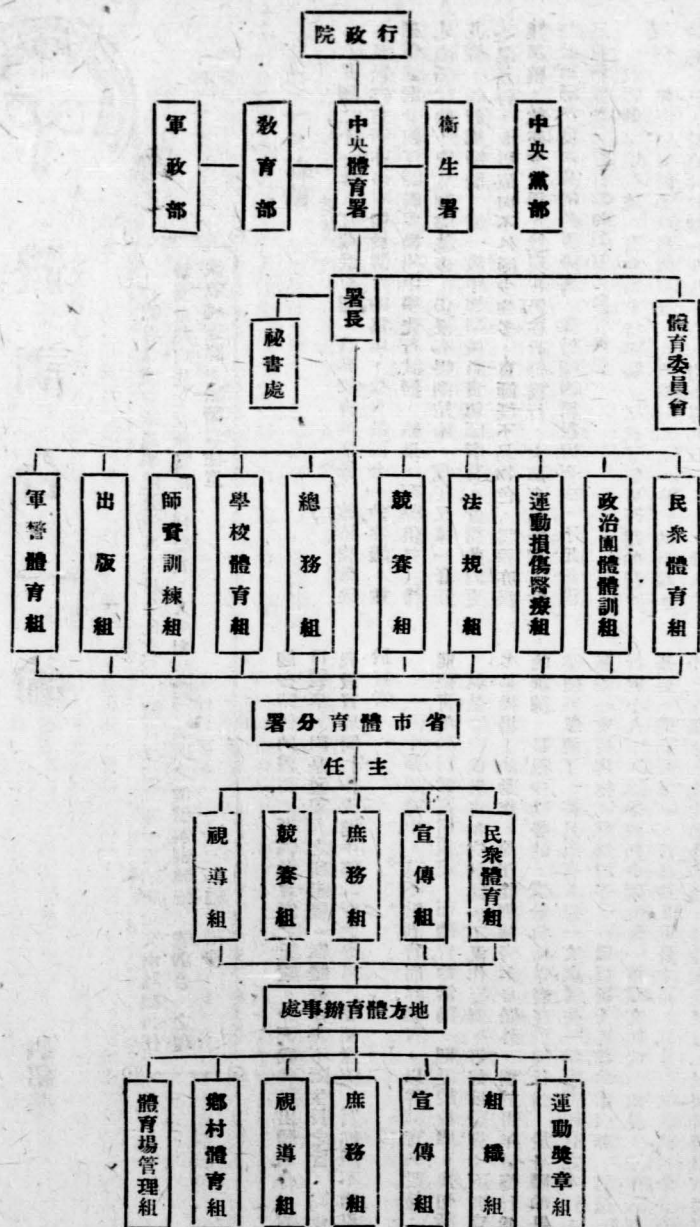
短評

掃除「體育官」

晉祥

教育界有一個掃除「文官」的口號。何謂「文官」？換言之，就是不識字的人。這些人大都吃盡了不識字的苦，可是還不知道識字的需要，真是可憐得很！同時因爲他們不識字，知識程度很低，所以除了與個人生存有直接關係的少數事物外，不知道有什麼民族；也不知道有什麼國家；更不知道有什麼國難。對於民族國家的影響極大，我們爲同情這般人所受的苦痛，和振興民族國家起見，必須普及教育，以掃除「文官」。

同樣我國國民精神之頹唐，國民體格之衰弱，早爲外人所詬病，而有一「東亞病夫」的尊號！不知有多少同胞，彎腰曲背，終身與藥罐爲侶。國民死亡率之高，幾爲世界任何文明國家所不及。對於民族國家之損失，自不可言而喻！可是還有許多人不知道體育的重要，誤解體育，不認識體育。這些人，我們都可以名之爲「體育官」。比之「文官」，更是可憐！在這國難嚴重之時，我們特地提出這個「掃除體育官」的口號，希望全國教育界體育界同志，一致努力，負起振興民族，復興民族的偉大使命，以盡本位救國的責任！





體訓合一論

劉紹基

劉君爲國立師範學院公訓系高材生此文爲其體育概論課程學期結束論文由該課担任教授金兆均先生交來囑在本刊發表，文中對於體訓共同之價值解剖精細，體訓合一之理論敘述週詳，請讀者注意。

編者附言

一、前論

民國二十一年，江蘇教育廳，看到訓育的單獨實施難收效果，且教務方面亦多有類於訓育的協作，故有教訓合一的建議，並頒佈條例令鎮江師範與揚州中學先行試辦，結果，利弊俱見，惜未繼續試驗，究竟利弊孰多，仍沒有得到結論。現在又掉一套新花樣，推行導師制，據一般中等學校負責導師者言，企謂此制更不易推行，大概原因不外師少生多，良師既不易物色，課程亦很難調整，故亦少效用。然現在仍在繼續推行，大都有名無實，姑無論導師制度本身的是否優劣，像這樣因循敷衍下去，不足以滿足我們理想訓育目標的願望，自可推想。

訓育的必須設施，青年的有待訓練，已成了無可否認的教育原則。但究以何種方法最爲有效，大有待於商討。時代的巨輪，奔奔不已，教育的思潮，生長不息，賭世界的日新又新，我人自亦不能固執成規，必須隨時代而俱進，務使教育亦日新又新，能

迎合時代的需要，斯爲教育者之重責。今天我特提出體訓合一的口號來，固是發前人之所未發。竊體教育應不斷生長之旨，期使我教育界同仁作改進中等教育之參考，言簡意深，實亦所不能忍於言者。

一般中等學校中，莫不重訓育而輕體育，以爲訓育的設施，能使青年的行爲遵循規範，而體育的活動，則近於放肆。換句話，就是訓育能教青年守紀律，不亂作妄爲，好好地讀書；而體育多是操場上的動作，除了能訓練青年身體外，對於青年道德行爲的訓練，是很少功勞的。但社會所重者在道德行爲，於身體的壯健瘦弱忽視了。甚且還有人以「文弱書生」爲讀書應有之本質，所謂「文質彬彬，然後君子」，像操場上那樣衝擊幽莽，真是一行近小人」，這是我們中國社會一貫重文輕武的成見。學生入校是要「進德修業」，打球跑步真是末節，只是從教部的命令不得已而爲之。先生如此看法，學生如此想法，結果弄得訓育主任可以令學生吃耳光，而體育教員却難喚學生上操場。於是訓育與

體育雖同設於一個學校，實則分成兩家，訓育主任在校中的地位高，薪水高；體育教員在校中的地位低；學校行政的設施與計劃也許可以不必煩體育教員的神，而體育教員亦無所謂，自以為只是帶學生玩玩就是了，管他計劃則甚。在這種情況下，訓育與體育實施的效果如何呢？學生都是很能安心讀書的，很能循規蹈矩的，德修了，道講了，確是個「品學兼優」的學生。所可惜的是「為報故人憔悴盡」，如今不似家時了，不是有骨無肉，便是彎腰駝背，不是膿泡滿身，就是大腹高挺，不是吐痰吐血，便是肺炎結核，此外還有個好聽的名詞，說近視眼是「文病」，這是表示患這種病的人，都是「文章滿腹」吧！還有更危險而影響最大的終身不治之症，如滿身無力，說來尤其可怕。像這類的學生，都是「纖纖弱柳，弱不禁風」，「提不得輕，負不得重」，行不得遠，趨不得近。若是畢業後倒霉無事作，便要學古楊雄送窮，一生聊倒，妻兒餓殍，恨生斯世。於今「風俗澆薄」，「政治紊亂」，對他太不利了，而不知他自己也無利於社會，再不幸「顏回短命」，還要引人一場痛哭流涕，「賢者命不長」。訓育與體育，如此實施，效果如此，收效若是。

我們鑑往察今，再也不能如此了吧！所以我要高喊着「體訓合一」，希望我中等教界同仁能夠認識：

1. 過去分功的非是：過去辦教育，硬要把教育強分為德智體，說要「三育並施」，言之甚詳，語亦有理，但我們從實際去觀察，却非如是。教務第一，訓育次之，體育末事。三者分家，各管各的事。教務方面，是要生吞活剝地灌輸學生知識，令學生死背課本、筆記，考得好的，各列前茅，免費獎勵，考的不好，便要訓誡退斥；訓育方面，是要嚴定章則，審判警察，令學生不可

作這樣或那樣，死讀書的，不出門的，不講話的，品行就是好的，評以甲上或批以「品行端莊」；至於體育呢，那就比不上其他的課了，好活動的學生隨他來，不愛活動的隨他去，目的只在挑出幾個選手，能在對校外比賽時，奪得錦標歸來，便算盡了本事。過去的「三育並施」，大致若是，對整個教育的目標，既完全忽略，而各自的真正功能，亦未盡到。

我們該知教育有其統整性，若以教育為訓練兒童成一個良好的社會公民為目標，更不能分割，一個良好公民，豈止只要有豐富的知識嗎？殘廢惡德之人，我們也能稱他為良好的公民嗎？「分功」不是目標的分散，而是工作的分配。因為人生的活動，離不開「知，情，意」三個規範，欲使兒童「知」（理智）的方面發達，便須從教務着手；欲使兒童「情」（情感）的方面發達，便須從訓育着手，（但這不是絕對的劃分，三者都有密切的關聯）因為一個人徒有理智而無情感，不可，徒有理智而無意志亦不克。理智是情感的指導，情感是理智的監督，意志是情感的實行。譬如我想寫一篇文章，這只是情感的作用，至於怎樣寫法，便喚起理智的作用了。但徒想寫，雖知道怎樣寫法而不立刻揮筆去寫，這只是一篇所謂「腹稿」。所以一定要有意志去即刻實行，纔得寫成。像這樣的「分功」，在學理上當然我們不能否認其不合理，不過在真正作時，還是須要合作的，絕不可因為「分功」了，便可你不問我，我不問你。意志不幫助理智和情感，決作不好一件事，體育若不幫助教務和訓育也難教好一個人，——尤其是良好公民。一個人若是身體不發達，即使知識道德如何高明良好，恐也將等於面同一樣空作了賢人；於他人無關，於社會無益，

豈非白費力氣嗎？但云：「留得青山在，不怕無柴燒」，所以身體最為重要。身體是一切事業的資本，質（知識）雖好，價（品行）雖公道，沒有資本仍是作不成生意的，這個例子可說最明顯了。

由此看來，可知「分功」，只是教育功能的劃分，是方法，不是目的。同時分工，還須合作，若各自分離獨立，縱能各盡其功，也許合起來已不是那個原定的教育目標了。

2. 教育思潮的急進：教育思想的演進，是以社會環境作背景的，而社會環境的改變，又是以政治作背景的。故教育雖不開社會環境，也離不開政治範圍，若教育學獨立起來，不是有意與社會為難，便是與國家不利，那樣的教育既不能存在，也根本不必要。

時代已進到了二十世紀，誠如費斯脫 (Fetscher) 所言：「二十世紀，實可稱為國家的世紀。」（註一）故教育的第一個目標，便是國家，便是要怎樣使國家強富起來，不是在造就自由主義的個人。盧梭的教育學說，早已被時間淹沒了，被炮火炸毀成死灰。因此我們的教育的目的，乃在教育我們的後代，具有愛國的熱忱，與為國的本領。不是教育後代墨守成法，誦經說典。中國舊文化的毀門，已早被新文化的思想打開，科舉考試，已早為我國民主革命的新教育所毀棄；「洋八古」的抄襲，亦為世界大勢驅使而拋擲。現在的教育，是要動的，時刻生長、更新的；那些「靜坐」「說心講性」的讀書理論（不好名曰教育），已為世所不能容，「董子下帷」的功夫和精神，自不佩服，但大炮的子彈已打穿了你的帷簾，你還能靜坐得住嗎？你若身體軟弱，也許要叫你駭閃不及哩。

這覺各強國如德意日俄的教育，皆莫不以國家為對象，以造就青年為一愛國的國民與強力的戰士，其教育也，亦莫不從動中着手，例如德國的少年訓練營，勞動服務營；如蘇聯之各其全國運動會曰「國防與生產之考試」，凡青年具有下列兩條之一者，（一）有某種特殊訓練之生產技能，能長時間勞而不倦者，（二）有某種特殊訓練之戰爭技術者，由政府授以金章，號稱第一流體育家（註二）。如日本的中學訓育，以「道德訓練與體格訓練為宗旨」，在「養成忠君愛國不屈的精神」，（註三）這都不是從靜中去教育得成的，所以我們今後要教育能適合時代的需要，便要以造就國家的人材為宗旨，以活動的教學為方法。若是遠背時代，而仍沿襲舊物，勢必重蹈法國覆滅瓦解之覆轍，不可不慎。

3. 當前時勢的緊迫：抗戰已快四年了，已是國家生死存亡的關頭，我們何以受人欺侮打到如此地步。自己的弱點，不可不趁早檢討，當前的事實，已經證明過去重文輕武的流毒，應該完全掃絕，現在中國所需要的不是文弱書生，而是能犧牲奮鬥的戰士；時間已不許我們遷延，敵人也不許我們自騙，試問我們現在的教育如何？不是勉強灌輸知識，便是強制執行法規，都是消極的教育，少有積極訓練的精神，我們真應該及時自省。

二、正論

我們喊「體訓合一」，因為教育思潮的急進與時勢所逼，但我們在學理上也不是毫無根據，試分論如下：

（一）目標不可分割 現在暫丟開整個教育目標不說，僅就體育與訓育的目標的關係論，普通我們說學校訓育，乃在訓練學生有

良好之品行道德或人格，體育只在訓練學生身體的健康，看來似無疑義，然細心分析一下，體育中未嘗沒有體育的訓練，如規定學生作息時間，要學生早起早睡，實即體育的訓練；體育中又未嘗沒有品格和道德的訓練，勇敢、奮鬥、堅毅，即有品格訓練的價值，如競賽之必須守法，即有道德訓練的價值。肯切言之，若體育的目的僅在使學生體格的發達，而不顧及人格及道德，到頭來必是個野蠻人（過去有許多運動員的粗獷野蠻，便是未與體育合作所致），那不但難整個教育目標太遠，且得了相反的惡果。如果體育而不顧及學生體格，到頭來不是黃皮骨瘦的鬼臉，便是雙腰駝背的廢物。所以體育與教育，看似名義均殊，實則莫不同重一個育字。體不先育則無由教，更無由訓。關於此，蔣委員長解釋得最清楚，他說：「所謂教育，原係包括教與育兩件事而言，教是着重一切學術技能與作人道理之傳授與實習而言，育是着重體魄精神道德和生活的保育與訓練而言，教與育雖然是兩件事，但是彼此實有密切連帶的關係，必須並重兼顧，同時實施，然後才算算完全的教育」（註四）。無論是教育、訓育、或體育，都是要顧到一個育字，而育字又是在體魄精神道德的訓練，故不能捨體育而只言教或訓，一個發育不全或病夫，就是教得好訓得好，也是沒有用的。故必以體育為本。再就兩者之具體目標的關係來講：

a. 身體與人格：若謂體育僅在訓練兒童身體而言，亦已有其價值，因為一個人的品格，不僅是指他的道德行為而言者，其身體態度，儀表皆是合成其人格的一部份。樸雲思（Prince）說：「人格乃一人之先天的各種氣質，衝動，嗜好，傾向以及後天獲得各種習氣和傾向的總和。」又說：「人格即一人

之表」（註五）。波洛斯（Borcius）亦說：「人格為合理之個體」（註六），由此我們可以看出一個人的品格，乃是他的先天的獲得性與後天的習得性心理和生理的各種功能的表現，而訓育的實施，亦不能單從行為入手，而應根本從體格上去注意。何況現在的體育意義，已不像從前那種錯誤的看法了，體育的真正意義應該是「以活動為中心使機構（Function and structure）兩方面平均發達的一種教育」（註七）。所謂機構，便是指心理方面而言，構造始是指生理的構造，所以體育的訓練，不僅是要訓練健全的身體，尤要訓練健全的心理。從表面看體育的活動，雖只止於身體，實則在參予活動之時，血液的循環，脈膊的跳動，心理的愉快，亦同時在活動中呈現着，這我想，凡曾參與運動過的人，都可體驗得到的。且林德（E. Lind）氏分析人格的要素有（1）熱誠或感動性，（2）個性，（3）自由活動及創造力，（4）操守及抵抗力」（註八）試問這熱誠或感動性，自由活動及創造力，操守及抵抗力，是否是由於身體的訓練得來的呢？若然，則訓育的實施，便不能僅在行為方面去管理與訓練了。

b. 健康與品格：品格不同於人格，品格僅指一人之道德行為而言，行為之合乎社會道德標準與風俗習慣，便是良好品格，反之即為壞品格。樸雲思亦言：「品格即一人行為主要素質之趨向的總和」（註九）。

我們既使認訓育只在訓練兒童有良好的品格吧，可是一個人的身體健康與否，也是與品格有莫大關係的。雖然麥獨孤（McDonnell）的心靈交感說，還沒有得到大多數人的承認（註十），但身體的健康與否，足以影響心理，我想是沒有人否認了。洛克（Locke）說：「健全之心靈寓於健全之體內」一語，已為一般人

所認為是修身最好的格言。茲試分析健康與品格的關係如下：

甲、有強壯之身體，然後有大無畏之精神，去幹偉大之事業，身體萎弱，意志不堅，少有創造，徒知保守。

乙、有健康之身體，然後才能將天稟完完發揮出來，若智力高，身體不健康，便太可惜了。

丙、身體不健康，智力很高時，身體不能支持，往往思想流於過激。

丁、身體疲乏，情緒易不穩定，最易發怒，往往能作出很不幸的事體來。

戊、軟弱之身體，容易造成悲觀和消極的品格；強壯之身體，便能造成樂觀進取的品格來。

由這幾點，我們也可看出，要有良好的品格，也是需要健康的。今欲學生有良好品格，而又忽視學生健康，是亦舍本求末，於事無濟；而要學生健康，又不能不仰仗於體育了。

c. 壽命與價值：人生莫不希望長壽，也只有長壽的人，社會上的事業，纔能作得多，對社會的貢獻纔大，若剛好教育受完，便一命嗚呼，國家的損失不小，個人的損失尤大。我們的教育，決不是教人不動，終日「死讀書」，結果「讀書死」；用功讀書的學生，我們固然欽佩，但是我們對他的希望是要他書讀好了以後，要有能力為社會國家服務，若只是一個書呆子，不等於一隻字紙要僅僅裝一些雜七八糟的白紙上印了黑字的廢物嗎？我們希望教育救國，是不是把希望就放在這一類人的身上呢？果然如此，那就大糟而特糟了。我們的教育，一方面固然在灌輸學生一種適合時代需要的有用的知識和學問，這種知識學問是將來能夠幫助他作事的。另一方面，却在培養學生作事的能力與服務的精神

，俾學而能用。否則教育自無多大價值的。昔新賓塞 (Spencer) 分人生的活動有五：(1) 於自存上有直接關係之活動，(2) 以生活之必要，於自存上有間接關係之活動，(3) 關於長育後嗣之活動，(4) 關於維持社會及政治關係之活動，(5) 當閒暇時間為滿足趣味與感情之一切活動。教育之合理的次序亦應：(1) 直接的自存之預備，(2) 間接的自存之預備，(3) 長養子孫之預備，(4) 市民之預備，(5) 各種高尚生活之預備 (註十一)，試問我們的教育是否都完全注意到了這些呢？學生的能力是否僅靠讀書便行了呢？只靠管理的訓育是否可以培養學生的能力呢？再從生物學上來看個人的能力，約可分為三種：(一) 感應的 (Capacities for impression) (二) 解釋的 (Capacities for interpretation) (三) 控制的 (Power of control) (註十二)。解釋的能力，我們姑且說是由讀書得來的，但感應的與控制的能力，絕不是死讀幾本書所可得的。既非讀書不能得到這些能力，我們就不能不另想辦法，那麼樣訓育是怎麼樣呢？徒灑過去只重管理的警察式的訓育，只教人不動的訓育，決不能希望有能力的學生產生，即有，恐亦只是絕對少數。我們如不欲學生有其應有之能力則已，不然，我們便不能不從動的體基中去積極的培養。真正「有教育價值的訓育，應根據於下列各種原則：

1. 訓育應與校外的社會理想相契合。

2. 訓育應是積極的和建設的，而不是消極的和限制的。

3. 訓育的方法應大半是間接的而非直接的。

4. 訓育應根據兒童了解的最高標準行之 (註十三)。

我們主張積極的訓育，反對消極的訓育，主張間接的訓育，反對直接的訓育。因為「消極的訓練，是禁止其所不當為者，積

極的訓練，是鼓勵其所當爲者」；直接的訓育「是教師用很明確的手段來管理學生，教師有一定的命令叫學生去作甚麼或不作甚麼，這樣教師就表示他的威權和勢力。」間接的訓育是教師以間接的手段來管理行爲，這種手段在教師方面固屬明瞭的，而在學生方面便不會明瞭。那是遊戲的團體，競爭的團體，和合作的團體的訓育（註十四）。這種積極的訓育和間接的訓育，纔是真正有教育價值的訓育，申言之，便是我們現在所說的體育了。

C. Mayo曾分析體育對於個人的訓練的功能，有如下數端：

1. 積極活動的精神
2. 智慧的功能
3. 領導的能力
4. 自制的能力
5. 合作
6. 社交中之態度和行動
7. 社會能力的性質
8. 工作效能方面
9. 社交能力

我們看這九條，差不多全是訓育所應訓練學生的，然若用直接於訓練的方式去訓練學生，我想未見得便收到如此的效果。此外我以為在各種運動中，還可養成：

1. 奮鬥競爭的精神
2. 愛護團體的精神
3. 服從守法的習慣
4. 高尚運動的氣概 (Sportsmanship)
5. 作事的技巧
6. 活潑快樂的態度
7. 愛好自然的態度 (如旅行遠足)
8. 知恥的心理 (如說賽失敗一方)

現在的訓育雖以禮義廉恥爲大目標，但總不免空洞，由體育所訓練而得者，多是具體的，切實的，把這些小目標合起來，雖不能說就是那幾個大目標，可是我想距離總不甚遠。因此我以為訓育的目標，一定要用體育的方法去實現的。

我們要壽命長，我們要注意健康，要注意體育，我們要注意價值。我們要培養能力，要注重體育。體育是人生教育中最基本的教育，是萬不可忽略的。

(未完)

- 註一、
- 註二、中國民族之改造與自救 章淵若著
- 註三、中等教育 王越教授講
- 註四、領袖關於教育方面之講演 教育部印行
- 註五、九、訓育原理與實施 汪西林教授講
- 註六、最近歐美教育之思潮 范錡著
- 註七、體育概論 金兆均教授講
- 註八、現代教育思潮 高卓著
- 註十、現代心理學 高覺敷著
- 註十一、斯賓塞教育論 李相島著
- 註十二、教育之社會原理述要 李相島著
- 註十三、十四、訓育論 李相島著

……我希望今後全國各地均能積極努力，做普及體育和提倡音樂的工作，使之成爲一種風氣，那末我們國民體格的增強，國民情緒的提高，一定可以進一步增強我們民族偉大的精神，成爲抗戰建國最偉大的推動力。

錄 總裁訓詞三十年三月十二日

體育真義之科學分析（續前第八頁）

(1) 謀生的活動：（衛生，習慣性質）

1. 飲食活動：如烹飪，營養，消化系統之活動等；
2. 睡眠休養活動：如寢室佈置，住處的一切活動等；
3. 空氣變化活動：如通風，郊遊及其他關於呼吸系統之活動；
4. 排泄活動：如排泄習慣，內衣更換，排泄設備，沐浴等；
5. 體溫調節活動：如服裝，被墊，室溫等；
6. 保健活動：如安全，及一切物質化學之環境衛生等；

(2) 發展的活動：（遊戲活動性質）

1. 體育活動：如自然活動類，郊外及日常生活有體育活動，及體操類等；
2. 手藝活動：如各種家庭手藝，勞作，手工等；
3. 語言文字活動：如會話，寫讀各國語言等；
4. 交友活動：如與友朋交際之各種活動；
5. 自然研究活動：如各種自然科學之研究活動；
6. 社團活動：如關於各種社會科學之活動；

(3) 適應的活動：（適應社會文化）

1. 與居住有關之適應活動；
2. 與旅行有關之適應活動；
3. 與經濟有關之適應活動；
4. 與保健有關之適應活動；
5. 與兩性家庭有關之適應活動；
6. 與社交有關之適應活動；

7. 與公民政治有關之適應活動；
 8. 與語言文字有關之適應活動；
 9. 與文化思想有關之適應活動；
 10. 與休閒教育有關之適應活動；
- 由前之說，體育之活動，更與一切教育發生不可分離之關係，此體育即教育之意義二也。

第三種概念 以領導為教育工具之概念：

(一) 教育乃領導之歷程，亦即領導之結果。諺云「扶養成人」即教育重領導之意，又云「導之以正」，其義更明。吾人在家有父母兄長，在校有師長益友，入世又有先進長者，一貫的有領導之功能。所謂「先覺覺後覺，先知知後知」，其義亦在此。文化進步至二十世紀，以分工合作之科學精神，統治世界，更非有專家領導不成，此領導與教育之密契可知。

(二) 領導之作用不外二種：(1) 消極的保衛作用；(2) 積極的教養作用。幼年保衛重於教養，如其得自然之生長發展；稍長則教養重於保衛，期其能獨立而自尊自治。無論保衛教養，皆所以助其「剷斷」能力之不足，而人生一切行動，均有賴於「剷斷」。孤輪航海，假使沒有舵師引導，前途何堪設想，此教育必須有領導也。

(三) 領導者之地位與被動之分，以其高見卓識，支配受教者之思想行為，或從被教者之本性，自由發展，而從旁予以指導之工作。後者多為近代教育界所採擇，即所謂「以兒童為本位」之新教育。不過，須二者兼顧，過則不及，均非合理。根據上述三種領導之功能，體育何能例外。此體育即教育之

意義三也。

以上三種教育界之概念，均從教育之工具或方法立論，由於此三種工具，產生以下三種教育之功效或結果之概念。

第四種概念 教育為發展之概念：

(一)「發展」與「生長」之意義不同，生長為先天遺傳性所主宰，有一定之限度；而發展則為發展其遺傳本性，施以「活動」與「領導」的教育，所以發展是沒有限度的。謠云「學到老學不了」就是這個意思，散的福特(註十八)以數字方式，表示發展為無限制之意義， $1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{16} + \frac{1}{32} \dots$ ，其意即為發展決不能到「1」，或將遺傳之本性，整個發展；因為環境和生理心理的現象，決無十全十美之可能。教育既有無限制之發展，其功效可謂大矣。

(二)「發展為活動之結果」，就是說發展由活動中得到，無活動即無發展，從一切生理和心理的現象，可以證明一切，似無例證之必要。教育是從活動中得到智識，技能，品格，健康，整個身心的發展。

體育教育從發展的立場上說，是其最主要的職能，且體育教育活動之範圍，遠較其他教育方法為廣，思想，情緒，品格，體能，均為體育教育之中心目標。(下期「體育目的之分析」中詳論之)。此體育即教育之意義四也。

第五種概念 教育為適應之概念：

(一)適應環境為生存之要義，環境可分四類：(1)物質的環

境；(2)生物的環境；(3)天文自然的環境；(4)社會人事的環境。

這四類環境隨時地對於人生發生影響，假使反應適當，則得合理的生存；否則問題叢生。試舉最簡單一例以明之：受涼就是不能適應氣候的自然環境的結果，且為許多疾病致死之起因，足見適應之重要。語云：「蓬生麻間不扶自直」(註十九)，蓬本不直，但是在麻的環境之中，不直不得生存，人生亦復如此。至於怎樣去適應，則有待於教育之培養。適應非消極遷就之意，具有積極改造的功效，所謂「致知」「克物」是也。

(二)現代社會環境之複雜，更非充分培養適應能力不厚。物質文明之進步，一日千里，以前之生活習慣，甚難適應現代之環境。因為社會科學之發達，不能與物質科學並駕齊驅，造成人類不安之現象。戰爭的潮流已成骨了整個人類，此為主要原因。還有心理的適應，亦是現代重要問題。筆者有一親歷的故事，以為證明：五年前在世界電影製造場的碌奕磁城參加美國西部各省休閒教育年會之後，偕友人疾馳專車，赴世界第一軍港聖地亞歌去參觀世界博覽會，車行的速度，快得可怕，他的精力實在有點不濟，因此休息片刻。隨即與之閒談，我說：「你們美國人對於時間真寶貴，一天到晚，都是忙忙碌碌的在緊張情緒中過生活，實在佩服得很！」他的答復：「因為過度緊張的生活，近年來添設了很多神經不安病的醫院，所以政府積極提倡休閒教育，以資調濟，……但是我很羨慕你們東方人的優遊溫和的生活呢。」

這一段談話的故事，使我聯想到適應社會的生活問題。中國人需要情緒比較積極的心理生活，和美國人需要優遊溫和的生活，同樣的適應生存的原則，這是心理適應的一個明證。

(三)適應也是活動的結果，原始人類藉着體力的活動，和猛

獸異族專門，而得生存。在現代更需要多方面適應的活動，才得生存。抗戰建國，就是從活動中得到適應國際局面的方法，而立國於世界，這不是教育的真義麼？

根據教育為適應之概念，則國民族身心之健全，力除惡動好靜之積習，更非體育教育不為功，此體育即教育之意義五也。

第六種概念 教育為理想或標準之概念：

(一)「理想或標準」是教育上「質」的估價，教育果屬必需，然其結果，未必都好。孔子云：「……小子鳴鼓而攻之可也」，這就是惡果。古人又云：「教育所以使人為善」，這就是好果。科舉為愚民政策之結果，尚空談而不重實踐，以至體格脆弱，精神萎靡……演亦非理想之教育。總之理想的教育，為培養身心健全的整個人生和整個社會，決非畸形的發展。

(二)理想亦為活動的結果，從活動之中，培養合乎理想的發展，和能適應環境的現代國民。

(三)教育的理想或標準，須由領導者決定的，因為：(1)領導者經驗，學識，技能均比較高超，眼光比較遠大；(2)領導者對於社會或個人問題，分析比較清楚，而切實詳盡；(3)青年之認識較為淺近，並有偏頗目前之滿足之弊。

根據前說之概念，體育有理想嗎？有標準嗎？有好的結果嗎？有積習嗎？體育活動是多方面的嗎？……留待讀者深思解答吧。此體育即教育之意義六也。

由前述六種教育的概念，更進而研究教育之體系，以實現教育之理想，綜合起來，又有四種概念：

第七種概念 發展個體為教育體系之概念

(一)「生長」「發展」和「適應」皆是個體生活的歷程，離開了個體，根本沒有教育可談。所以應以個體為出發點。個體由兩類基本的生物機構組合而成：(1)構造的組合分子，例如人體解剖學，細胞組織等，就是研究構造的本科學；(2)機能組合的分子，例如生理學，心理學，就是研究機能的科學，教育以個體為出發點，就是研究怎樣使他生長，發展，和適應，能迎合他的構造和機能。

(二)各個個體的構造和機能均有差別 (Individual Differences)，古人云：「人心之不同如其面」，就是各個差別的意思；古人又云：「因材施教」，足見教育應察個別之差異，而施以應變不同的方法。近代教育上之「智力年齡」，「生理年齡」，「解剖年齡」，作為分組或施教的標準，即為因材施教之意；又有所謂設計教學法，班爾登制教學法……亦以發揚個性為原則。

(三)社會文化的演進，是由個體之發展累積而成。千百萬萬個體之貢獻，而成今日之世界。達爾文之進化論，牛頓之三大定律，巴夫洛夫之反射，桑戴克之學習定律等，……築無數的定律和原則，合成為世人共享之文化。彼輩專家之成就，均由於個性之特殊發展而得，足見個體之進化，與社會之進化，是不可分離的。

(四)個體教育之意義，為尊重個性，而非放任個性，所以亦可說是「體育的個體教育」，使個體與集體不至分歧。

由此之說，體育教育之功效，實為他種教育所不及，而為教育之中心。因為體育教育對於個體之「構造」與「機能」，同使發展，而他種教育，則僅以「機能」為主，此體育即教育之意義

七也。

第八種概念 卽民族主義爲體系的教育的概

念：

(一) 民族特性各有不同，因爲各民族的環境，遺傳和文化各不相屬。因此每一民族因其「質」和「量」的不同，而成一獨立的單位，反之，假使某一民族，不能保持其特性，而爲其他民族所同化，其結果爲名存而實亡，非淘汰卽爲奴隸。世界上古今的歷史例證甚多。爲謀民族之獨立生存計，所以教育應以民族自強爲基礎。

(二) 民族爲本位之教育，必須有共同之理想或標準，此中心思想之所以尙也。這種中心思想，或民族意識，是由教育培養建設的。就是 總理所提倡的「心理建設」。在民國十七年五月全國教育會議宣言中有云：「……我們全部的教育，應該發揚民族精神，提高國民道德，鍛鍊國民體格，以達到民族自由平等……」（註二十一）。試問體育能發揚民族精神嗎？能提高國民道德嗎？能鍛鍊國民體格嗎？也讓讀者深思解答吧！此體育卽教育之意義八也。

第九種概念 自然教育的教育體系概念：

(一) 自然教育的本質爲一種尊重自治自育的教育，盡量自由發展。兒童的本性，尤其注重創造的能力，同時反對劃一的、專制的、注入的、功利的教育，所以自然教育，是一種理想的、教育體系。

(二) 人類進化之始，並無形式的教育，一切在適應自然界而

得生存。這種自然的適應，在現代依然有極大的價值，例如兒童時期，絕對應用自然教育的方法，使他自然的發展，我國家庭教育多用專制的方法，因此兒童不能自由發展，這是很值得注意的。

(三) 人生本有很多自然的活動以應付自然的環境，學校兒童離開了學校，就是自然的生活。自然生活的教育，影響兒童之發展，不亞于學校教育。

(四) 民族的進化，卽爲自然教育的歷程，研究民族的文化，一切衣食住行日常生活習慣，無一不由自然的發展中造成。

體育教育之活動，包含自然活動最多，如跑、跳、擲、攀登、游泳、野外生活等，一切從自然的環境中，施以教育，此體育卽教育之意義九也。

第十種概念 施教以社團爲中心之教育概

念：

(一) 廣義的說，凡是一切社會組織，均與教育發生密切關係。從個體的立場說，那麼受教的社會組織中，以家庭，學校，及學術團體爲最密切。幼年受教，以家庭父母兄長之眷護爲中心，稍長則以學校爲中心，至獨立長成爲止。現代科學之門類繁多，設備複雜，經費浩大，專門人才的注重，決非私人所能盡責，此學校之所以爲教育中心機關也。我們可以視學校爲整個社會的縮形，杜威說：學校有三個特點（註二十一）：「……他的第一職務就是要弄成簡易的環境，進而了解複雜的事物，第二職務是竭力排除社會環境裏面沒有價值的東西，不准他們影響青年的知慧習慣，第三種職務是要使社會裏面種種要素平衡一下，使得人人

體育真義之科學分析

都有機會……。」

(二)學校雖為教育之中心組織，惟教育之最終目的，為促進社會之進步。所以一方面應當使學校盡量的社會化，同時社會教育亦應盡量推廣，如職業教育團體，政治組織團體，文化組織團體，社會教育機關均分別設立，以與學校教育接洽合作。

由此之說，體育教育，無論在家庭，在學校，或在社會，均居重要之地位。此體育即教育之意義十也。

結論

總結十種教育之概念或教育之意義，無論其理論為生長，為活動，為領導，為發展，為適應，為理想，為團體，為民族，為自然，或為社團集體之體系，其與體育教育之業務，固無不一一發生密切之關係；而體育教育之功效，必須以此十種教育之意義為意義，才得盡量發展其職責，此為「體育即教育」之結語，更進而定一體育之定義為「體育乃以活動為中心，使構造與機能雙方平均發展之教育」。(下期續載「體育目的之科學分析」)

附註解如左：

註一：納爾遜 N. P. Nelson: "Is Physical education a Science," in *Journal of Health and physical Education*, 1935—April—P. 17

註二：鍾魯齋：教育之科學研究法第一章(商務)

註三：Woodward: "Psychology" P. 448

註四：任鴻雋：科學概論第二章(商務)

註五：吳德瑞袁敦禮合著：體育原理第一章(勤奮書局)

註六：J. F. Williams: "Administration of Health and Physical Education" 第一章

註七：W. L. Hues: "Athletics in Education"

註八：E. D. Mitchell: "Theory of Play" 第11編

註九：中華體育協進會：出席第十屆世界運動會報告

註三：莊澤宣：教育概論第一章(中華)

註二：羅廷光：教育概論第一章(世界)

註三：汪憲承：體育概論第一章第二章(商務)

註四：Journal of Physical Training and school Hygien

註五：J. F. Williams: "Principles of Physical Education" 二八七—二八九頁

註六：T. P. Williams: "Administration of Health and Physical Education" 第三一—三三八頁

註六：T. B. Nash: "Administration of Physical Education" 第二章

註七：C. H. McCloy: "New wine in New bottles" (係雜誌上發表之論文)

註八：G. W. Heberington: "School Program in Physical Education", World book Company, New York.

註九：史記

註十：袁昂：教育原理大綱第十七頁(福建教育廳印行)

註三：黃明宗：教育概論第四章(黎明)

「光榮之失敗勝於不名譽之成功」

謹贈第十五屆湖南省運動會各選手



足球裁判法 (一)

A. Hofschneider, G. Koppelt 原著
江 良 規 譯

足球遊戲在歐洲大陸上已成為最普遍之民衆運動，各國技術水準，亦均已臻佳境，觀乎歷次國際比賽之結果，軒輊互見，即以足球發源地之英國球隊，亦難免失敗之命運。可見斯言之不虛。足球技藝既獲充分進步，足球裁判學識亦更見發達。本書為德國足球總會名裁判柯荷二氏所作，對於足球裁判員應具之學識、態度、技巧以及體力等，均作精密之敘述，此外對於各條規則之分析，尤屬難能可貴，本人所見之各國足球裁判書中，洵以此書為最有價值之名作。故出版後，洛陽紙貴，風行一時，茲應諸友好之請，將其譯出，按期在本刊發表，以供國內體育界諸同仁以及愛好足球之同志之參考。文中有不適於我國國情者，仍照原文譯出，而加以註解，以免失其本意。

良規附言

第一章 裁判員成功之道

裁判員之養成，誠非易事，從事足球裁判者自工作中之興趣，與直接參加是項運動，無甚差別，於全部比賽之過程中，裁判員與運動員須有同樣之努力，裁判員欲求獲得裁判職務之真正興趣，球員與觀衆之讚美，以及克服其職務上所有之困難起見，其本身對於全部規則之條文及其用意，須切實瞭解明白；對於其活動上應有之能力，應充分具備。本書詳述足球裁判法之理論與實際，以為有志從事足球裁判者之參考與指導。

第一節 報名應試

初由各體育會報送至足球總會(註)；足球總會為訓練新進之

足球裁判法

裁判員計，先設班授課，講解足球規則之條文及其解釋。然而應試者對於裁判學識，更應在課外多多加以自身努力，以求精進。訓練班內所能獲得者僅為規則之基本定義而已。故新進之裁判員，應多多參加裁判員討論會及同樂會，以求與前輩裁判員多作理論上實際之上商討。裁判員之學識，永無止境。

第二節 裁判員之先決條件

裁判員本身之是否為足球員，並無若何重大關係，惟自身會直接參加比賽之裁判員，對於全部比賽之過程，以及球員之動作及其動機，較易領會耳。裁判員之先決條件，為裁判員本身之人格及其堅強之意志。裁判員之判決應絕對客觀，不受任何環境之

影響，裁判員之不能站定脚跟，維持其神聖之中立立場，則雖熟讀規則亦無補於事。吾人之任裁判，欲求「不發生絲毫錯誤」為不可能之事，然則錯誤之發生，應出於「不知」「無意」中；反之，如錯誤之發生，為故意，是則為不可原宥之罪狀矣。

第三節 成功得之於艱難困苦中

「裁判為純粹經驗」之說，不可否認。往往有許多裁判員，感覺其地位及名譽，不能迅速發展，乃即中途脫離裁判界。彼等認為其自身對於比賽之規則及一切，已有深切瞭解，對於裁判員考試亦已及格。對於職務上之執行，深得好評，因此即望得一機會，充任某項大比賽之裁判員。此種思想，為裁判員之最大錯誤，裁判員之能耐心於小比賽中，集合長時間之經驗，外加自身對於規則長時之修養及研究，則日後進入高級裁判後，其地位之提高，必較任何人為迅速。

所以，淺狹之虛榮心，以及急欲求進之心，必須避免。裁判員應充分信仰裁判會之指派，如希望球員之信仰其自身同。怨天尤人，以及任意指責之行為，切應避免。裁判員追求成功之大道，為「光明而和平之奮鬥」，比賽之勝利，由努力中獲得，裁判員之成功，亦同此理。

第四節 裁判員之服裝

裁判員之服裝為其自身之外表，而其自身之外表，影響及於球員及觀衆之印象極大。根據裁判會之通令，裁判員之服裝，應為單純之黑色，即輕軟之黑色外衣，白襯衫，以及黑色之及膝短褲。外加運動襪及合法之足球鞋，是為最實際之裁判員服裝。普

通之運動鞋決不適用，因足球為冬季遊戲，季節多雨。有釘之鞋，亦不得穿着，以免損毀革皮。領帶及同類物件應皆避免，以免阻礙工作。裁判員之服裝，應以是否適用為先決，而非視其價格之高昂，或質料之優異。服裝問題，裁判會方面，可予以幫助。

第五節 體力上之準備

裁判員並不需要過度激烈之體育訓練，或任何運動項目之優異成績。裁判員之跑百公尺時間為十一秒或十四秒，或其一千五百公尺之成績為三分鐘或五分鐘，均無關係。總之，最重要者，裁判員本身，應時作某項活動，以為自身之體格鍛鍊。因每月三次或四次之裁判工作，不足以保持其執行裁判上應有之健康及體能情形。裁判員為領導比賽之主角，執行裁判其成績，平時運動為其訓練，無訓練則無成績可言。所以，裁判員每週至少應作二次以上之體育活動，至其活動種類可以自由選擇。慢跑數圈，起跑數次，跳遠跳高均可，但求其能活動筋骨，培養氣力，以促進其身體狀況，而為領導比賽進行之美滿結果之先決條件也。裁判員之缺乏體力者，則其執行職務時發生之危機，與對於規則未曾充分瞭解之裁判員同。優秀之裁判員，對此二者，應兼有並具。至於裁判員之其他準備，如節制煙酒等，詳另節。

第六節 比賽前一日

裁判員為求其自身之成績優良，或提高其能力計，對於煙酒，應作相當之限制。此點時為常人所輕視，然實際上却有相當關係。每飯必飲啤酒一杯，則比賽前一日或比賽日，不論其未來職務之易難，應依照其平日習慣，飲啤酒一杯，以免使生活反常。

比賽前一日，裁判員應將其所有用物，作一次精細檢查。短褲（着身）之橡皮帶已失彈性時，應即更換；鞋帶是否有斷裂危險，應慎重視察；以及其他一切用物，皆須顧及。否則，小不慎，往往成大錯，影響比賽及本身職務，是為作者及一般裁判員之經驗，望勿輕視。

第七節 比賽日

每日晨七時起床者，不應於比賽日為欲執行裁判之關係，增加三小時睡眠，是為大錯。而應仍按其向例，七時起身，或一向並不需午睡者，而於比賽日特午睡一小時，亦為錯誤。因「違反常態者不足以增加工作效能，其結果且適得其反。是類中小點，普通人多忽視之，視為無足輕重，豈知『乘小積大』，對於此類瑣事不加注意者，明其成績，永無登峯造極之望。

比賽前之飯食，應一如常日。饑空胃無從供應所必需之力量，唯比賽與午飯之間，應有二小時之閒隔，以求飯食之充分消化。不易消化之飲食，應皆避免。因活動劇烈時，胃部工作亦行增加故也。饑餓與過飽應同樣避免，因其足致神經不安。

第八節 往球場道上

自家至球場，雖必須乘車，然裁判員應步行一小段，以為身體之緩和活動；但不宜過度，以免疲勞。裁判員對路途上應費之時間，應有充分之計算，同時，對於意外，如車輪之阻隔等，亦應一併計算在內。因裁判員之義務，必須於比賽前先到場。比賽時，一球隊之不能準時到場者，作棄權論，並科以罰金；若裁判員不能準時到場，又作何論？準時開始比賽，不但為裁判員應

有之義務，以及對於觀衆之禮貌，同時，減少當事人之許多困難。例如同日內有多場比賽，前數場之裁判員，每場延遲數分鐘，則末場比賽，勢必無法舉行。

裁判員應大約於半小時前抵達球場，以便於此時間，安然更衣，審察球員證，認視球場設備等。關於球場設備之更改，應於可能時設法使其於原定比賽時間前更改完竣，以免影響比賽。遇天雨或天氣不良而無法舉行比賽時，亦應先期決定，宣告延期，以免原房售票退票及球員徒勞更衣之麻煩。

第九節 球場之檢查

該球場上如正在比賽中，則第二場之裁判員可略作視察，不必再行細查。因前場之裁判員於比賽前，自必已有相當之考驗也。又凡該場地上之設備為永久性質者，則比賽前亦無需再行丈量等工作。因建築球場及安放門架時，自必已有精密之測量，裁判員多此一舉，反足以貽笑大方。

裁判員所應必須注意者，球門柱後之網，視其有無破洞，球得通過者。許多足球比賽中之糾紛，均由此而生。此外，球場四角之角旗，亦須加以考驗，關於角旗之詳細佈置辦法，詳本書第一章規則。

第十節 比賽前之事項

除了直接執行裁判之外，裁判員尚有下列各副項之義務。例如：填寫球員之名單，比賽前主隊隊長應將本隊出席球員之姓名，位置，填寫清楚，繳呈裁判員。同時，並附一空白信封，以便裁判員於比賽完竣後，當即呈報主管機關。客隊之球員名單由裁

判員面交填寫。此單必須交給隊長，因裁判員與球隊直接發生關係者為隊長。雙方球隊將其名單繳上後，裁判員應即審查球員證，視其出席各球員是否合法。上述各項，均應於比賽開始前辦理妥善。最後，應時刻注意，必須準時開始比賽。

此外，如裁判員須負責分發球員車資者，亦應於事前分發。

第十一節 裁判員之叫子

裁判員之「工具」必須完美。彼應選擇一清晰而響亮之叫子。此足以提高裁判員判決之價值。裁判員之判決，因受觀衆之叫聲以及球員專心比賽，對於裁判員之判決，不及聽聞，而仍有繼續比賽之動作，是不甚佳。叫子之管調，不應轉動而為單純響亮之音調，即普通所謂「警笛」。叫子應繫以細繩，繩長約與球之周圍長度等。縛於手腕上。裁判員不應將叫子含於口中，因奔跑時易不經心而生微音，因之而成誤會。同時，裁判員將叫子含於口中，往往不及等待事實之轉變，而生「過早」之判決。裁判員之判決，應為已成立「事實」而非「預測」。故裁判員應將叫子執於手中，待球員之犯規已成事實，乃再鳴笛。如是，時間上即或有十分之一秒之遲移，並無礙於大局也。

如比賽時，數場備比。同時舉行，雙方裁判之叫子類同，易受擾亂。裁判員應設法掉一音調迥異之叫子，以便球員及觀衆之識別。故裁判員若能隨時攜帶兩隻音調迥異之叫子；必不致發生此項困難也。

第十二節 計時錶

裁判員之用錶，於可能時，務必求其有起點之附件。（即普

通錶上另有跑針者）現有新式之足球裁判員用錶，即合乎是項條件。價極公道，亦極適用，且亦可供平時隨身之用。

於比賽中，若裁判員發覺其用錶中途停止時，或發生其他錯誤時，應即詢問巡邊員。（裁判員與巡邊員之用錶已於比賽前互相校準）或暫時借用巡邊員之錶，至比賽終了。決不能因裁判員之用錶發生錯誤，而使比賽暫停。裁判員應用帶或鍊將錶繫緊，以免失落。手錶對於裁判員極不適用。執行比賽時，裁判員可以一手執叫子，一手執錶，惟須切防無意中將錶停住。

第十三節 關於場地設備

裁判員應無論如何於可能範圍內設法使比賽結束，不應因某項設備不能準時完備而將比賽取消。裁判員與裁判員之間，應有統一之表示。例如第一場之裁判員宣佈因天雨場地過濕，比賽延遲時，則第二場之裁判員，不可於短時期內，認為場地可用，而使第二場比賽照常舉行。除非第一場與第二場之間，相隔時間較久，氣候轉變。在事實上，球場有顯著之變化時。

關於「究於何種條件下，可認為球場不能應用」事，詳第一章規則之解釋中。裁判員應於無幾何時，盡其最大努力，使比賽準時完畢。蓋一場比賽之延期，增加辦事人員無數困難也。

如天氣惡劣，裁判員認為有害球員之健康時，不妨延期。裁判員錶上之時間，應與車站上之時刻同，以免觀衆對於比賽之起止時刻，發生誤會。

第十四節 更衣及與巡邊員之聯絡

與巡邊員之具體合作辦法詳第三章

裁判員應向主隊要求一獨立之更衣室，與雙方球員隔離。其理由爲於比賽完畢後，球員之情緒尚極緊張，難保一部份行爲不規之球員，因失敗而遷怒裁判員，或認爲其裁判不公或錯誤，而加以言語上之侮辱。此項先例，屢見不鮮。故裁判員之更衣室必須與球員隔離。同時，於比賽休息時間，球員不無戰略之商討等，若裁判員身立其旁，諸多不便。如裁判員無法獲得一獨立之更衣室時，則裁判員必須與主隊球員利用同一更衣室。因主隊本有保證裁判員本人及其什物安全之義務。

如中立性質之巡邊員，裁判員應於比賽前互相認識，共同更衣，商討合作方法。（詳後）分派職務，裁判員與巡邊員之用錢，亦應於更衣室中校對完竣。貴重物品或金錢等應交主隊保管，以免遺失。

比賽經過報告單及比賽用球，裁判員應命主隊負責送至更衣室內，以便審查用球是否合法。（即球之大小重量）關於此項判斷，應絕對獨立，不受任何人之影響。審查完畢後，然後親自攜至場中，安置妥當，以防更換。若裁判員認爲該球不合用時，（不論其爲新舊）決不能苟且通用。爲避免裁判員攜帶規尺之麻煩計，特貢獻一辦法，即裁判員叫子後之掛繩，其長度應與一正常用球之一周圍相等。故於審查時，裁判員僅須用該繩一圍，即可知悉球之大小，如主隊並無專供比賽用球，而於比賽前尚須作爲練習之用時，則裁判員應於比賽開始前加以審查。因規則中明文規定，比賽開始前，用球必須合法也。

第二章 實際工作

第一節 裁判員在球場上

足球裁判法

(一)選擇場地 裁判員應率領巡邊員及雙方球員進入場中，向觀衆致敬。裁判員於抽籤前，應先環顧球場各方，對於球場上之設備，略爲審視，若有懷疑場地之長短不合度時，於抽籤後，比賽開始前，以個人之步伐略爲丈量。球門架及旗旗必須審查，若可能而必需時，亦可於比賽前設法整理場地。

裁判員抽籤之法，可用錢一枚，先任客隊隊長，認視一面，主隊則爲他一面，然後向空投擲，任其落地。落地後，與雙方隊長共同察視，何隊得勝。得勝隊得先行選擇球場或先行開球之權。

若裁判員並未攜帶銅錢時，可將雙手藏於背後，一手中攬叫子，令客隊隊長先行猜度，藏於何手中。猜對者即得先行擇邊或開球權，不對時，主隊得優先權。

(二)開賽以前 開賽以前，裁判員應注意球場之端綫及邊綫是否被障，或有觀衆擁擠於白綫以內，如有此種情形時，裁判員應指示雙方隊長及巡邊員設法肅清。

無論任何重要比賽，裁判員皆不應精神緊張，過於重視。或於比賽前招集雙方隊員，說明運動道德等，是皆過分。裁判員對於任何比賽皆應一視同仁，而且須自信，自己之能力足以應付。裁判員於雙方球員列陣完畢後，不可因爲等候秒鐘轉至○點，而使隊員久候，因比賽開始時，幾秒鐘時間之損失並無若何影響，反之，若因二十秒鐘之時間，而使二十二列陣已畢之球員，於緊張之情緒下焦候，則足使各球員精神不安。故裁判員應憑其個人之巧思，設法避免無謂之休息。至其所失之數秒鐘時間，可設法於比賽中補足。

第一節 備忘錄

按照規則所訂之條文，裁判員於比賽中，有摘要記錄比賽經過之義務。然其所指者，並非將全部比賽情形詳加記述，而為雙方球隊獲球之循序，時間之記錄而已。此事可以極簡單之方法行之，比賽前彼可預置一張小紙，約與普通之電車票同樣大小，劃成兩格如下式：

東華 2,15	3,05
10	8
勝	27,29
15	

中線左方為前半時之成績，上半時比賽開始於二時十五分，於開始後十分鐘時，東華獲一球，第十五分鐘後，優遊亦得一球。下半時比賽開始於三時〇五分，第八分鐘時東華再得一球，第二十七，二十九分鐘時，優遊連得二球；比賽為三對二，優遊勝。裁判員不得由記錄球數而影響比賽。彼應設法運用自球入門後至重行擺至中間開球間之時間。短小之鉛筆及紙片，攜帶亦便。故比賽中勝球數目之錯誤，為不可能之事。

第三節 在球場上之行動

裁判員在球場上之行動，應迅速敏捷。所謂迅速敏捷，並非冒失，或過分緊張。但彼必須時時能控制比賽之環境。如犯規之地點與裁判員相去過遠時，應即加速跑至附近，以備於必要時得即履行其職務。如彼發覺球員對其判決尚未明瞭或同時發生兩項以上之問題時，裁判員應更為加速跑至球之附近，以免比賽停頓。而且於中途，可即將判決宣佈，俾使球員得即繼續比賽。

裁判員之判決不但應迅速，更應堅決。裁判員僅能於發生疑問時，有權，亦其義務向巡邊員詢問。而該巡邊員應為中立性質者。裁判員已經判決某項規則，而認為有相當原因須向巡邊員詢問時，得使比賽暫停。如詢問結果，巡邊員認為其判決為無理時，比賽可經一「裁判員球」繼續進行。不過是項情形，對裁判員本人之信用極有影響。不必需之暫停，足以影響比賽之精神。

第四節 休息期間

規則第三條載休息之時間為五分鐘。裁判員須知悉五分鐘為時間短，彼不能於此短促之時間內，作許多整理工作。彼得於此時間內，進入休息室，略進飲料，使精神略加興奮。如主場球隊並未預備，彼得自行購置。然非必要時，或彼本人並無是項需要時，彼可略用冷水漱口，以免口部乾燥。與雙方球員，則應絕對隔離，以免發生無謂之糾紛。如某球員對於某點或某方面，請求裁判員注意時，彼亦不應過事慎重，或吹毛求疵，此皆足以引起球員之反感。若有新聞記者欲求談話時，則請其待比賽結束後，再行接談。裁判員得要求主隊，設法使與比賽無關之人員，於休息時間內，離開更衣室。

裁判員須注意休息時間為時甚暫，僅五分鐘。彼有準時宣佈休息時間終了之義務。彼若能屆時在雙方球員休息室門前鳴笛為號，是為上策。若是項信號，尚未被球員所注意時，彼得將休息室門略為推開，告知球員：「休息時間已終了」。待休息時間完全終了時，裁判員應即使比賽繼續進行，不必顧及球員是否到齊。球員本身亦應明瞭休息僅五分鐘，應有事件，應適宜辦妥。關

於本條規則，參看第三章規則之說明。

第五節 比賽終了後

比賽時間終了之叫子鳴後，裁判員應於場中宣告比賽結果。待被抵達球場外之區域時，彼之職務始完全終了。職務終了前，主場球隊始終負有保護之責。雙方球隊應與裁判員同時離開球場，以便於裁判員之計時發生錯誤時，得重行開始比賽。

裁判員若能於比賽行將結束時，先行告知在其附近之巡邊員，囑其注意，以免發生計時上之錯誤。

比賽結束後，裁判員在球場上或任赴更衣室途中，不應發表任何談話或意見。若隊長請求解釋某項疑問，或新聞記者請求談話時，當囑其至更衣室，因中途談話，對於自身不利。若觀衆有不滿之表示而叫囂時，不必斤斤計較，以免得無謂之侮辱或不利益。若遇上巡情形時，應即促比賽委員會及同時在場之負責人員之注意。

比賽後之態度及舉動 裁判員若受侮辱時，應嚴厲以對。若彼認誦侮辱者之本人時，應即將詳情記錄，報告主管機關，請求處分，個人之道歉，或和人之調解決不能接受。彼固不必吹毛求疵，然彼須明瞭其自身之地位，爲行使職務之裁判員。爲維持裁判員之榮譽及尊嚴計，對於侮辱者決不能輕率了事，以滋亂端。

與巡邊員間，除表示其合作之誠意外，對於比賽某過程之經過情形，或其自身之成績，不必商談。如隊長表示謝意時，應以嚴肅之態度表示接受。綜之，裁判員在比賽前後，一切談話均應慎重簡括。

第六節 比賽結果之報告

裁判員於比賽結束更衣完畢後，應即將比賽經過報告單，填寫清楚。比賽時間，可將比賽時小紙單記載之時間抄錄，時間之記載，應力求準確，不必求整數。

裁判員應自知關於比賽經過情形依據規則之必須報告者，從實報告。若有虧職守，以後有被淘汰之危險。報告中之附錄，特別關於球員之被罰出場者，須特別記錄清楚。由該兩隊隊長共同證明，以便主管機關之查詢。

第七節 其他

裁判員有權於比賽結束後，自進少許冷飲，以便恢復過度緊張之精神及疲勞。彼得參加比賽後正式舉行而雙方共同參加之聚飲，但無論如何得拒絕任何單方面之邀請。

應付費用(飲食費)應由裁判員自身支付。若未得裁判員同意，而由他人發付時，彼當拒絕接受。裁判員應得之車費，應於比賽前收取，以免於比賽結束後，再行要取。茲以裁判會之立場再度忠告各會員，某會員於執行職務後，雖然其自身經濟情形優裕，無需其應得之車費時，亦須按例收領，以免其他會員有求於車費者，發生困難。彼可接受此項車費，而捐予其所屬之體育會中，如是一舉兩得，既能履行其裁判員之義務，又能增加其所屬體育會之經費，何樂而不爲？

(未完)

……即孩提之童，亦需運動以爲其心靈之修養！

錄名齊柏拉圖言紀元前三百八十年



籃球員指南

J. A. HARMAN 著
俞晉祥譯

健康信條 具有常人之健康標準，并努力保持之。對於生理的，心理的，及情緒的適應，應有高尚之理想。避免恐懼，煩惱，發怒，憤懣，過度興奮，及情緒的放逸。培養大笑，樂觀主義，及積極之思想。

總論 享受此種遊戲之樂趣，唯有酷愛籃球者始能全力赴之，努力為汝所任職位上最優秀之球員，自己想像為一優秀之球員，而圖實現此種幻想。

汝須工作，且當勤勉為之。此種工作，主要者乃得之於練習。汝可成一流選手，而不肯痛下工夫，僅作膚淺之工作，欲求成功，猶緣木而求魚也。

在練習時一聞笛聲，無論在何處，當立即停止工作，注意指導員之指示。置完全的專心的注意於教授；靜立不動，注視指導員。

進攻 設法誘敵外出，使汝之隊友，在籃下有充分空隙之處，馳騁自如，而得投籃之機會。在投籃者之兩旁，至少有隊員二人，在籃下形成三角形，以接板上彈回之球，而連續進攻。

甲、當汝之隊友正向某處襲擊時，應用調虎離山之計，誘敵越出該區。汝之戰略，當不斷造成此種局面，在跳球時，界外擲

球時，在罰球綫上及混戰之時，均可應用。

乙、欲誘敵外出，必須使球不斷運動，同時人亦運動不停。勿在邊綫之平行綫上往返，須攪亂敵之防守，使其發生動搖，然後乘虛而入。

丙、有球之球員應注意之點：

1. 當汝傳球時，除任中樞軸心或掩蔽工作及向籃襲擊外，應向接球者之背後跑。
2. 傳球與接球同樣重要。
3. 當汝可傳球時，切勿連球，蓋傳球為使球前進之最速方法。
4. 當汝運球場上，而被逼處一隅，不能前進時，當轉身及向後傳球，在汝後而之隊友，可獲得自由進攻之機會。
5. 汝於轉身及向後傳球之後，倘汝之隊友，須汝接應，當向後跑，切記向角上移動，——之三角傳球。
6. 當汝接球在握，第一件事，須立即掃視全場，探視進襲或空隙之處。他一隊友，當竄入該處，而接此傳球。
7. 常傳與叫喊索球之隊友，球員如無空隙機會切勿喊球。
8. 傳球在可能時，愈短愈佳，除非有隊員向空隙之處攻入。

時，則屬例外。

9. 傳球力求準確，

10 保持身體健康。心身疲乏，易致錯誤，錯誤最少之球隊，常獲勝利。

11 在跑動時傳球。

12 持球時當環視防守形勢，

13 保持球之運動，直至擊破敵陣，向內進攻。

14 獲球後向籃襲擊，愈快愈妙；如屬可能，即可投籃。如不能向內衝入，則徐徐圖之，以待機會。

15 投籃不中，切勿灰心，將球放棄。

16 球之保守，最為重要。球在本隊之手，對方即無法得分。

17 常保持球之迅速運動，球員則擾亂敵陣，引其外出。

18 開始比賽時，不可過急，球在四處緩緩運動，使每一隊員獲得球性，少數遠射，不妨嘗試。

19 想像對手越出其防守地位時，當如何攻擊之。

丁、無球之球員應注意之點：

1. 獲球之隊員，雙手握球，每忙於避敵，而擇適當之傳球者，當汝力能得球，使比賽迅速發展或避免隊員與對方

爭球時，可以叫球。

2. 常準備協助地位不當之隊員，

3. 常斜截傳來之球，多習此種可能之斜襲。

4. 汝傳球後，仍在比賽之中，當繼續活動。

5. 支配汝之防守者，起跑愈快愈好。

6. 常鼓勵汝之隊員，

防守

甲、全體隊員應注意之點：

1. 在跳球及界外擲球時，迅速列成陣線，可能獲球時應準備反攻，否則注意防守。

2. 迅速作適當之調換防守。

3. 自己確有把握時，可截取傳球。慎防假誘。

4. 如屬可能，兼顧球與汝指定看守之對手，常站於對手與球籃之間。

5. 攻守策略，均須商定。

6. 倘汝之動作，常極敏捷，則汝決難被人阻擋。

7. 當對方在半場進攻時，切勿鬆怠。

8. 在防守時，對球之移動，須反應迅速。

9. 支配汝之對手。

10 在看守對手二人時，先向一人佯衝，使其停止前進，然後轉向他一對手，監視之直至獲援，或對方投籃，一搶奪板上彈回之球。

7. 勿呆若木鷄，常活動不息。

8. 被對手緊隨時，當用迅速起跑，急停，轉身，及變換方向等方法，以捨棄對手，使其無法看守。

9. 勿時時進入前場，必需時則行之。

10 在跳球時，常努力爭球。

11 堅持商定之方針，倘有隊員遲緩投籃，當喊「快些，趕快些！」等

12 常交叉穿過對手。

籃球員指南

七〇

11 熟諳各種基本動作，在練習時切勿虛擲光陰。

12 保持身體健康。

13 在比賽將了時，如分數落後，切勿驚慌，仍按已習戰略

繼續努力。臨時調換未習之方法，決難取勝。倘臨終時，僅落後數分，可稍試遠射，惟切記遠射常易失球。

14 在暫停時決定之策略，五人均須堅守之。

15 用各個守防法，當注意看人；用區域防守法，當注意看球。

16 為一良好之表演者。

17 準備阻截其他隊員看守之速攻對手。

18 當汝之動作，錯誤時，告知隊員。錯誤傳球，乃慌張之源。

19 須確切明瞭指導員或隊長指示之工作，如不明瞭，當請其解釋清楚。

20 勿太注意於汝看守之對手，當兼顧球場其他部分發生之變化。

21 在後場無球之對手，可任其自然，不必緊隨。但在籃下，則須嚴密監視。

22 勿背球而跑。

23 隨時準備調換防守。

24 迅速奪回傳球。

25 見隊員有獲球可能時，速即準備反攻。

26 對同隊隊員所站之地位，須有心理感應。

27 在籃下當取攻勢。

28 當越出防守時，速即退回防區。

29 當調換防守時，須彼此呼應，以免混亂，而作正當移動。

30 五人一起回防，板上彈回之球，可無一失。對投籃者當阻其連續投籃。

31 常揚手以阻對方之投籃。

32 研究對方進攻之特質。

(完)

國立師範學院體育科，自創辦迄今，雖僅二載，然成績斐然，頗為外界所稱道。該科教授均為國內體育與衛生界一時之選，聞自下年度起，擬改為五年制，體育系師資方面，更在多方羅致中；現已應聘者，有楊效讓女士。按楊女士，為金陵女子文理學院文學士，美國南加州大學體育碩士；曾任金陵女子文理學院教授，現任金陵大學教育系教授。楊女士學識經驗均極豐富，此後對於該系之發展當更有所贊助也。

本刊緊要啟事

本刊自下期起，添設問答一欄，凡讀者對於體育及健康教育有關之疑問，均願竭盡所知，或轉請專家，詳為答覆。問題中之較有價值者，並擬陸續在本刊發表，此啟。



漫談跳高

徐汝康

「跳」乃人類普遍機體活動之一，雖天賦不一，程度各異，俱均可由練習而成就之。現代田徑賽項目中之急行跳高，則要求較爲複雜，非僅能跳，抑且要高，下述各節即以「如何能跳得高」爲着眼點，供愛好是項運動員與指導員之參考。

第一節 跳高之式樣

一、剪絞式

此式動作簡單，起跑由橫木斜方，起跳時內腳上踢，外腳下陷，過竿時兩腳成剪絞形，無轉體等之機巧動作。究其物理作用，慣性矩甚少，留空時間過微，難克登峰，今已公認爲落伍者。

二、東方式 (Eastern Style)

起跑多由橫木正前方，起跳時前腳下蹬，後腳上擺 (Swing in)，同時揚臂聳體，過橫木時剪腿轉身，下落時用足跳起，足着地，而對跳來方向 (參見圖一)。吾國全國紀錄保持者吳必顯，斐列賓國手 Tordis，日本國手矢田等均採用此式，并分別獲得相當成功。

三、西方式 (Western Style) 又名滾體式

(Rolling Style)

此式起跑多由橫木之斜方，跑綫與橫木所成之角度約在 30°—40° 之間，離地時內腳下蹬，外腳上擺，同時揚臂聳體，過竿時內腳伸直，外腿捲摺於內腿之下，身體橫臥 (Lay-on) 與橫木幾成平行，轉體順勢下落，先用內臂與內腳同時着地，繼外臂相助，免使身體受劇烈之震動。(參見圖二) 是式成功者多係美國選手，例如 Osborn (曾以一·九八公尺成績保持世界紀錄達十餘年之久)，Johnson, Arribion (兩者均正以二·〇七公尺成績保持世界紀錄)，即現今美國新進能手，咸莫不由此途徑，急起直追，冀登人類跳高之極峰。

第二節 式樣之選擇

一、各式之優點與缺點

按上述三式，除剪絞式已成落伍者，姑置不論外，茲將後兩式優點與缺點分叙於下：

1. 東方式

優點：起跳時向上用力機會較大，且易於發身上騰

，又下落時用足着地，可免身體受劇烈之震盪，缺點：因過竿時身體不能形成橋臥姿勢，身體重心點亦因此不能盡量靠近橫木，職是之故，運動員所獲成績，實際尚不足以代表其真正高度。又因空中需要完全轉體，技術要求過高，似乎一般業餘運動員所難能功到。

2. 兩方式 停點：起跳時能正推身體重心，下肢易於上移，過竿時形成橋臥姿勢，尤為獨到，缺點：過竿下落時，須用手先着地，身體因此受震甚烈，刺激神經，能誘起急性疲乏，是足以影響其最後奮鬥與勝利。

綜上所述，現代尚無一完美無缺之跳高樣式，正有待於吾人被優補缺與刷新創造。

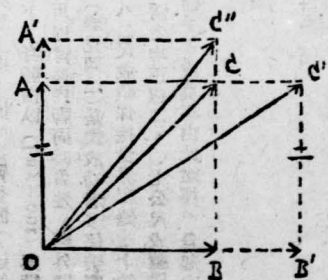
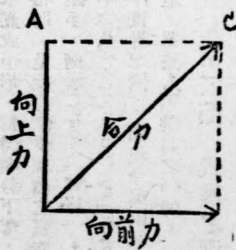
二、選擇式樣應有之認識

根據H. Krahofer 氏研究跳高選手骨骼特徵之結果，跳高選手所具之特徵為「長腿」「短體」「寬足」是也。誠然吾人可深信身材高大與腿長者有跳高之便利，由此亦可見，跳高成功，務須先具有天賦獨長之身材，加上科學方法之訓練，可無異疑。

至於式樣上，以筆者日常觀察所得，直跑式以身體高大為宜，因易於利用下落與高踏。滾體式以身體較矮者為宜，因易於正推重心，橋臥轉體，以補其腿短之缺。再者選擇目標不能專以生理而定，同時尤須注意心理所趨，倘生理既有天賦獨長，而對於是項運動興趣又極濃厚，加以訓練方法科學化，則登峰之日當指顧間耳。

第三節 力的解釋

一、合力的分析 根據力學，跳高乃向上向前二力之合，曰「合力」向上之力即由機體各部騰空向上而產生，向前之力即由向前奔跑而產生，所以跳高過竿即合力之結果。如下圖：



現在提出下述問題作一討論：

向上力與向前力究竟何者是主要者？由圖可知OA與OB二力之合力即OC，所以所得之高為BC，今改OB為OB'，即向前力增加，而OA如常，即向上力并不增加，其形成合力為OC'，究其產生之高度BC'仍與BC相等，即高度毫無增加，換言之，向前奔跑之力等於虛擲。再論向上力增加，今設改OA為OA'，而OB不變，即向前如舊，形成之合力為OC''，其產生之高度即BC''，較BC'與BC為高。由上例可得下述兩個結論：

- (1) 設向上力不變，而僅增向前力，對於高度毫無關係，所以跳高時可不必用極大之快度向前衝跑。
- (2) 設向上力增加，則高度亦可增加。

由上二個結論，前述之問題當可不容而知。

二、向上力之分析 跳高與向上關係之密切，已如上述，從事斯道者對於向上之力，尤須特別注意，本節專論向上之力，茲分四方面研究之。

(1) 彈力 卽下肢髌膝踝三關節所構成之彈力，亦卽跳高向上之主動彈力，跳時須用大力下蹬，猶如壓迫彈簧以增進向上之反動力，故練習時，除注意用力下蹬外，尤須注意身體微屈，以增彈性。

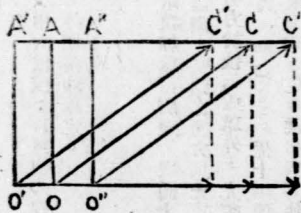
(2) 腿之向上擺動力 在跳起足將離地時，前腿須盡力上擺，以助騰空。

(3) 揚臂發身向上之力 起跳時二臂向上展揚，同時身體上管，此雖爲助動向上之力，然亦不可忽略。現代國際比賽所爭之處，與其勝敗之決，亦卽在此微細之功夫而已。

(4) 轉體與踢腿之力 當兩腿將過竿而臀部未越之前，應用腰腹兩畜肌肉，使身體向上轉體，并用蛙式踢腿使臀部上提，以免觸及橫木。吾國跳高能手每因上述動作未能做到，於成績未達最高度時，惜被臀部拍竿而失敗者，不知幾凡。學者宜注意及之。

第四節 步點

跳高步點有贊同與反對之主張。贊同者之理由，謂向上之力卽使發達，如無適中之步點，易遺落竿，下圖○○○；○假設爲起跳各點，○爲橫竿所在處。



若在○處起跳其身體通過○處之橫竿無誤，若高度不變而移起跳點於○處，結果一到○高度時身體下墮，勢必觸及橫竿。再若高度不變，而起跳點移至○處，勢必未達高度而橫竿已被脚踏落，亦可無疑。

按上所述，跳高至發起點既不能太遠，又不可過近。其需要假定之步點更可知而後知。按普通步點曰三步點起跳法，如下圖：



反之主張無需步點者其理由謂：跳高與跳遠不同，起跳之點，與竿之距離，隨高度之上升而進退，固定於一點，謂不可能之事實，惟按作者過去之經驗，認爲從事跳高者，應有一假定步點之必要，理由申述如下：

誠然，跳高步點不若跳遠步點，可以用丈量來固定幾點，但作者認爲可以假定幾點，并深信能獲相當功效，茲錄美國新進跳高能手Nancy之步點，以資佐證Nancy之跑程約三十八英尺，合計九步，第一步作輕鬆之騰步，至最後再步，始用拖拉步伐(Drive-ing Step)，同時身體稍曲，準備起躍，起跳點在離橫木三十六吋之附近，惟高度遞升，稍子後退，又按作者個人實驗結果，四呎半以下之高度無須移動步點，由四呎半升至五呎半，起跳點須退後一吋左右，再升至六呎，亦僅退二吋左右。因起跳後退一吋

，作用於腿之上擺角度甚大故也。

綜上所述，作者認為假定步點有下敘兩大價值：1.可使步伐整齊不亂，起跳正確，2.可增強自信心，并使精神鎮定。

第五節 輔助運動

跳高固屬間歇性之運動，但騰空一躍復加急轉劇變，機體上所需要非僅高超技術，且須具有良好之協調，堅強之體力與充實之元氣。換言之，從事於跳高者，除努力於技術成就外，尤須兼練其他輔助運動，以增調協，而充實力。如 O'Brien 係十項運動能手，Johnson 短跑跳遠等成績均屬上乘，足證跳高與其他運動關係之密切。茲摘錄跳高者應行之輔助運動項目及其功效如下：

1. 四百公尺賽跑 增進體力及充實元氣
2. 起步及短程賽跑 增強反應與體力
3. 跳欄 調整步伐及增進擺腿功能
4. 擲重 調協體力，及增強引體功能
5. 跳繩 發達小腿肌肉，加強踝趾之反應敏捷
6. 體操 矯正身體之部局缺點，及強進體力。

第六節 訓練程度

訓練程度，應以：「由低而高」「由易而難」「因人制宜」「因時制宜」為原則而訂定之，下述程序僅屬舉例，以供參考而已。

- 一、逐日程序 逐日程序即練習時之步驟，可分三段
1. 準備運動 即發暖運動，於激烈運動之先，予機體各部

器官以相當之刺激，普通先慢跑四百公尺，行柔軟體操數節，或作短程起跑數次，至身體發暖，精神旺盛為度。按跳高運動甚為劇烈，身體未經發暖最易傷及肌肉，韌帶關節等部，從事者務須注意及之。

2. 主要運動 即正式練習跳高，高度須漸漸增進，非在測驗成績時期不必太高，取適中高度即可，惟須注意動作之合法與姿勢正確。

3. 整理運動 即於劇烈運動終了，繼行輕鬆之活動，使身體情況恢復原狀，此段在間歇性跳高運動中，似不若徑賽運動之必需。

二、週期程序 即一星期內練習程序，以運動量為根據，并以「輕」「中」「強」為程度，作下述之分配，星期一中度，星期二強度，星期三輕度，星期四中度，星期五輕度或休息，星期六強度或比賽。再者，練習之努力程度及身體情況，人各迥異，不能一概而論，惟大努力之後，次日務必減輕分量，使身體精神不致過勞。茲根據上述種種原則，舉例如下：

星期一，先慢跑一圈（約四百公尺——三百公尺），行柔軟操數節，或行起跑數次（務須衝過三十公尺），然後，練習跳高，是日特別注意步點與起跳等動作。

星期二，先行準備運動，使身體充分發暖，然後儘力練習跳高，并記其所得之最高成績，是日最好請成績相等者伴跳，藉增興趣。

星期三，先行發暖運動如上，練習跳高，是日特別注意過竿及落下姿勢，并傾聽指導員對於測驗成績之講評與改正要領，跳畢擲鐵餅或鉛球數次。

星期四，先行準備運動如上，作起跑并跨欄活動，練習跳高，特別注意姿勢之改正，然後領全力跑四百公尺，最好與該項選手同跑。倘星期六有正式比賽則免除之。

星期五，與星期一相同，倘星期六有正式比賽，星期日務須休息，惟一切生活應保持正常，務使心理上不因賽日有比賽而惹起緊張情緒，又是日運動時間應代以正常之娛樂，以資消遣。

星期六，參加比賽，倘無比賽，練習節目，可與星期二同。星期日，休息。

三、季節程序

茲參照我國東南五省之氣候，分期如下：

1. 維護時期 包括一月、二月、三月、十一月、十二月，該期內氣候寒冷，不宜室外練習跳高，可從事室內運動（如籃球、跳繩等）及足球等運動，以維元氣，而保體力。

2. 競賽時期 包括四月、五月、九月、十月，按該期內為一般運動會舉行之期，運動員除勤奮練習外，尤宜注意生活之調整，與健康之維護。

3. 退休時期 包括六月、七月、八月，該期內天氣炎熱，不宜行激烈運動，運動員應盡量減少練習，多事休息，有機會可練習游泳，尤以花式跳水一項對於跳高裨益甚多，洵為該期唯一補助運動也。

按上述分期係根據我國東南省份之氣候而定，自不能作全國標準，如華南華北諸省，氣候迥異，則分期自然不同，總之，應以「因地制宜」為原則，而善自訂定之。

(完)

體育消息

第十五屆湖南省全省運動會已定於五月十日起在耒陽舉行，設田徑、球類、游泳等錦標，分學生、公開、軍警等三組，學生及公開二組以行政區為單位。會期共十日，抗戰以來，後方之舉行大規模運動會尚以湖南省為首創。屆時盛況定必空前，良以勝利在望，藉以預祝抗戰之成功也。該會總裁一席，已聘請國師體育科主任金兆均先生担任云。

國民體育會議議決創設之國立體育專科師範學校，已定於四川之萬縣；籌備主任一職，本由部聘體育界前輩馬約翰先生担任，馬以聯大業務，一時不易擺脫，尙未應聘，現聞部方正任繼續敦促中云。

教育部為圖改進全國中等學校體育情形起見，擬於本年度內，聘請專家分期觀察各省市中等學校體育實施概況，聞湖南貴州兩省業已由部聘定國師體育科主任金兆均先生担任，金先生擬於五月初出發觀察云。

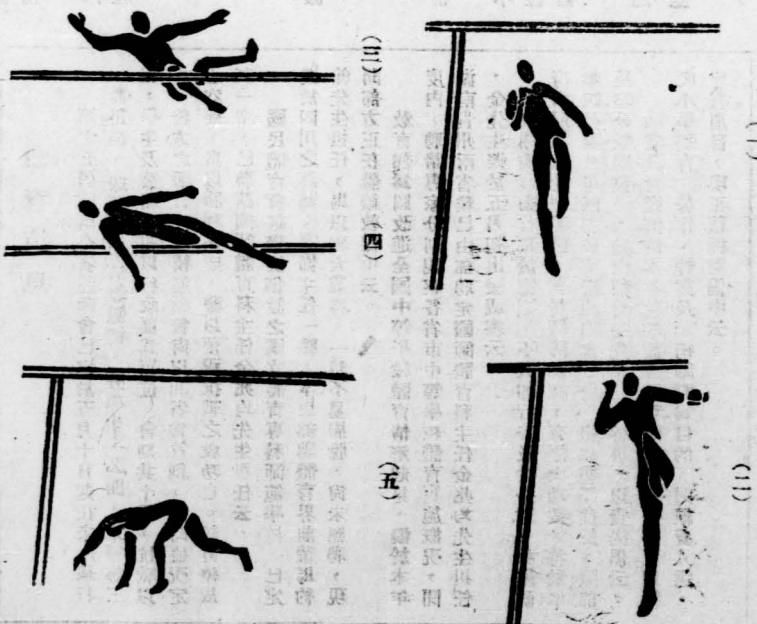
滑翔機運動首創於德國，不失即行普及於全球，我國政府當局，以此種運動，對於國防訓練，有極大功效，特於本年四月四日在陪都成立滑翔總會，由總裁親任會長，陳部長等分任副會長，並由郝更生先生任幹事，以資提倡云。

湘省教育廳擬於本年秋季設立體育師範學校一所，以養成小學體育、勞作、音樂及藝術師資為目的，聞經費人選，均有眉目，現正積極籌備中云。

一圖 (東方式)



二圖 (西方式)



器械及墊上運動圖解

近年國內體育界提倡器械及墊上運動之聲浪日高，但關於此類之書冊及刊載則仍屬少見，故是項運動，迄今尙未普及，作者有鑒於斯，特不揣淺陋，撰述本文，以達拋磚引玉之願，亦聊盡本位之職也。

體育教育之功效，如促進內臟各器官之功能，發展體力，助長生活技能，培養勇敢堅毅之信心，及善用閑暇等美德，器械及墊上運動中皆有之，是故歐西各國莫不竭力提倡而未敢忽視焉。

此類運動之設備，比較經久耐用，且所佔面積甚少，故可到處提倡而不為動力所限。我國經濟落後，正應普遍設置，以補各種運動設備之不足。

過去曾聞人言：此類運動僅使肌肉發達，而有礙速度及機敏之增進。此種似是而非之謬說，對於本項運動之提倡，誠有極大之阻力，實則練習者若能選擇較活潑而有更換性之動作為練習之基礎，則不獨能獲得加運及機巧之功能，且對於他項運動，亦有莫大之助力矣。

學校方面之提倡，須自中小學始，教育者宜按學生之能力，耐心指導，可能時最好參用若干團體性之動作，則進步較為迅速，切不可操之過急，致使學者畏縮不前。故有之呆板方式，須竭力避免，否則必影響身心之自然發展，而無法上進。

本篇雜致材料較廣，以圖多文簡，務求讀者易於了解為原則，動作之排列，由淺而深，所註說明，僅及動作之立要諸點，蓋為篇幅所限也。

此類動作之定名，我國本未統一，作者僅以微淺之教育心得，加以推敲，惟難短見少，尙祈富有研究之諸先進善為指正也。

器械及墊上運動圖解

槓 單 (甲)

(一) 正握立上至前正撐
即向後下「圖一」



註：雙足併立握槓時四指在上拇指在下兩臂與胸同寬下時全蹲

(二) 正握立由槓下作跑狀向前至最遠方成立之姿勢「圖二」



註：跑至最遠方時雙手後推

葛爾康
董承良

(三) 正握立由槓下作跑
狀向前至仰握姿勢
即轉體 $\frac{1}{2}$ 向左(右)
復作跑狀向前如此
往返行之「圖三」



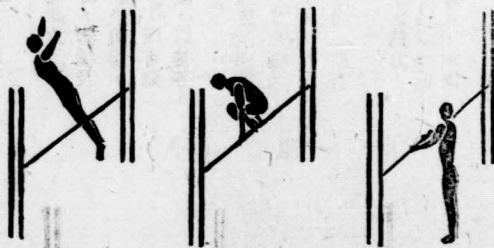
註：跑至最遠轉體以後
足為軸

(四) 正握立上至左足
蹲於雙手中即向
後下雙足交換行
之「圖四」



註：蹲槓時盡量提膝
上體稍向前傾

(五) 正握立上至雙足蹲於雙
手中即向前跳下「圖五」



註：(1) 蹲槓同前足底未及
槓面不可脫手
(2) 跳時向前上方挺胸

(六) 正握立向左(右)
側騰越下「圖六」



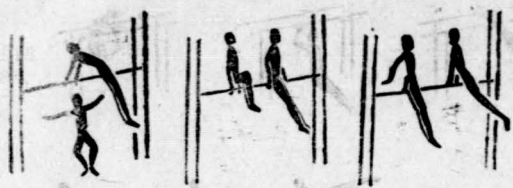
註：騰近槓時即脫左
手同時雙腿伸直
上體前傾

(七) 側立單手握槓轉
體 $\frac{1}{2}$ 向左至前正
撐即還原左右交
換行之「圖七」



註：上下時均須空中
轉體

(八) 前正撐向左(右)
轉體↓推下「圖八」



(九) 上至前正撐雙腿
向後擺至片時騰
身撐即還原「圖九」



(十) 上至前正撐向前
週半環下「圖十」



註：轉體時重心移左
(右)手上隨隨之
後仰至正坐部位
挺腹下

註：繩向後時上體前
傾意原則身體下垂

註：(1)手腕自然移
轉

(2)週環時曲體
雙腿漸漸放下

器械及墊上運動圖解

槓 雙 (乙)

(一) 雙手分握槓
端上至外開
坐於左槓即
推手下一圖



(二) 上至直膝
坐於左槓
即轉體½
向左下
「圖二」



(三) 上至側騎
坐轉體½
向左下
「圖三」



註：(1) 雙手由
槓內分握四
指在上姆指
在下坐槓後
(2) 下時右
手移握左槓

註：上體稍後
仰左手換
反握

註：左手換反
握右腿不
宜過高

器械及墊上運動圖解

(四) 立近橫外
 手行遠橫外
 前懸垂推仰
 臥懸垂推仰
 手成立之
 姿勢一圖

註：雙足遠最
 遠方時推
 立手挺腹起

(五) 中偏撐於
 橫端擺向
 後下一圖

註：擺時雙腿
 伸直後擺
 後前擺時
 脫手

(六) 前跑上至中
 側撐於橫中
 即正坐右傾
 上向前推下
 「圖六」

註：單跳發落雙
 手經腋下擺
 至胸前上橫

(七) 上至中側
 於橫中側
 背次擺動向
 下
 「圖七」

註：雙腿前擺至
 高出橫面時
 右手移腕左
 下橫即脫左手

(八) 上至側
 坐於橫中
 雙手移握
 遠端向前
 滑下一圖

註：手與大腕
 間之距離
 右約二呎左

(九) 前跑上至中
 備撐於橫中
 行多次擺動
 向左俯騰越
 下一圖九

註：(1) 腿須高
 出橫面騰起
 (2) 右手移
 握左腕即脫
 左手下

(十) 背騰越比
 快「圖十」

註：背騰越相
 互追並被
 擊者失敗

入列特，廣至用應作動此，左向 $\frac{1}{2}$ 體轉時同，起跳，落雙跳單，跑(一)

「一圖」(.意注者學希，首之篇本)



.地落時同足雙，快太宜不度速之跑：註

「二圖」起跳，跪膝雙，坐正臂穿(二)



.腹縮量盡宜，時臂穿，撐臥俯至撐蹲由(1)：註

.胸挺臂振意注，時跳跪(2)

「三圖」翻側(三)



.上款直一在手與點地着足，位部之立倒面側經：註

「四圖」.起脛抱翻滾前向(四)



.尖足近宜處墊抵手(1)：註

.立起脛抱腿小縮，墊前墊觸臂，背肩以繼，地置腿後(2)

「五圖」.翻滾膝屈後向(五)



.立起墊推掌手用，上肩至舉臂體時同，身弓膝屈，下坐：註

「六圖」.立倒手頭(六)



- 雙頂部類,形角三成手頭(1):註
身弓須務時滾前向(2)

「七圖」.翻滾前向足單(七)



- 衝平維以起立漸漸,舉前臂雙惟,(4)同滾前:註

「八圖」.躍魚跳跪(八)



- 躍魚前向臂振,勢姿之跪或跳前足雙,下仆身僵(1):註

- 頭潛速迅須必,時躍(2)

「十圖」.作動續連(十) 圖「九圖」.作動續連(九)



- 尖足擊中空(1):註

- 翻前式躍魚(2)

- 掌擊下跨(3)

- 掌擊中空(5) 踵擊手雙(4)



- 式欄跨(2) 跳足單(1):註

- 體轉時同跳足雙(3)

- 跳足雙(4)

- (胸挺中空)跳足雙(5)

按於便因惟,習練可均,方兩右左,作動種各上以
(續期下) .意注者讀希,方一書僅,見起明說圖



新體操教材

俞晉祥
葛衡康

前言

體操之目的 一般人皆知體操之目的為健身，但不知除此而外，歐美各國，今且以體操為各項運動之基本訓練，補助運動與準備運動矣。蓋各項運動所應用之肌肉與神經反應不同，吾人欲求運動成績之登峯造極，則非利用體操，予以特殊之訓練不可。在身體未發熱以前，即作劇烈之運動，每易損壞肌肉，有害生理。故在正式練習與比賽以前，當先作輕微活動，體操數節，使身體發熱，以資準備。

各項運動，均有一定之時季，在此時期以外，當從事體操，以培養體力，保持身體之良好狀態，使運動之成績，不致劇退，而得逐年進步之希望。

集千百萬人於一處，作團體之體操，在同一領導之下，一致行動，可使每一參加者，浸沉於大我之中，各盡本分，各展所能，而忘其小我。此種精神訓練之價值，較之健身，實更重要，此又吾人所不可不知者也。

體操之功效 運動之種類多矣，但唯有體操一項，最為經濟。不受設備、場地、人數之限制，隨時隨地，皆可行之。而其運動量，則並不屬於他項活動。

新體操教材

體操之功效，可分健身與精神兩方面言之：
健身方面的：

1. 發展體力；
2. 矯正姿勢；
3. 活潑關節；
4. 堅強肌肉；
5. 發達內臟器官；
6. 促進呼吸系統循環系統與排泄系統之功能；
7. 幫助消化；
8. 使新陳代謝之作用旺盛；
9. 身體全部變成協和之工作；
10. 發育平均。

精神方面的：

1. 團體操可養成團結、合作、服從、專注等精神；
2. 個人操可養成有恆有守之毅力；
3. 早操可養成早起之習慣與有規律之生活；
4. 身體康健，精神愉快，則一切樂觀，而有進取之心矣。

體操之種類

體操可大別為器械操與徒手操兩大類。前者分重器械操與輕器械操兩種。重器械操中，又有單槓、雙槓、木馬、跳箱、吊環……等。而輕器械操中，又有啞鈴、棍棒、藤環、鉛球、有柄鉛球、藥球、小皮球……等。後者即為不用器械之柔軟體操與技巧運動。普通所謂之體操，即指柔軟體操而言。惟柔軟體操一詞，失之偏狹，而其他體操，皆有專門名詞，故鄙意不若即以體操名之可也。

體操之派別 昔之談體操者，可分四大派，即德瑞丹美是

也。德國操動作呆板，注重形式，今已自然淘汰，而另以新興之體操代之矣。瑞典操偏重矯正，以醫療身體缺陷與預防畸形姿勢為主要目標。丹麥操着重放鬆關節，堅強肌肉，使全身養成協和之工作。美國操則取舊式德瑞兩國體操之長而別樹一幟。四者互成鴻溝，不相為合。於是一般學者，入主出奴，爭訟不息。究其實際，亦有短長，其動作之方式與着眼之點，雖有不同，然其目的則一也。故吾人提倡體操，不必專注於某某一式，當取科學的客觀的態度，採四者之長而融合貫通之。若以某國體操為標榜，排除異己，互相攻訐，則未免有拘泥不化與陳腐之譏矣。

動作之分類 體操動作之分類法有五，但并非絕對的，同一動作，可以各種分類法劃分之。

甲、以動作之人數分：

1. 單人動作；2. 雙人動作；3. 多人動作等。

乙、以動作之性質分：

1. 矯正動作；2. 模倣動作；3. 平均動作；4. 和緩動作；5. 跳躍動作；6. 呼吸動作等。

丙、以動作之身體部位分：

1. 上肢動作；2. 下肢動作；3. 四肢聯合動作；4. 軀幹動作（頸部動作，胸部動作，背部動作，腹部動作，腰部動作，臀部動作）；5. 全身動作等。

丁、以動作之肌肉作用分：

1. 快速動作；2. 伸展動作；3. 用力動作；4. 放鬆動作等。

戊、以動作之方式分：

1. 舉，2. 提，3. 拉，4. 推，5. 打，6. 擰，7. 振，8. 踢，9. 跳，10. 撲，11. 踏，12. 蹲，13. 跪，14. 臥，15. 坐，16. 屈，17. 伸

18. 展，19. 圍，20. 彎，21. 轉，22. 跑，23. 滑步，24. 點足，25. 踏脚，26. 繞圈，27. 挺身，28. ……等。

新體操中，尤以打，推，振，擺，踢，跳，屈，伸，轉，彎，繞圈等動作，應用最多。而老式體操中之呆板動作，今已一律摒棄矣。

教材之編製

體操教材，應按操者之年齡性別，根據其生理心理的需要而編製之。在不背生理心理之原則下，可自由創造，俾能應變萬能，而無材窮之感。惟每一教程，當使全身各部之肌肉，均有運用之機會。而同一肌肉之運動，不可僅於一種動作，最好快速，伸展，用力，放鬆，四者兼而有之。編製程序，不必拘泥於某一國之方式。為便於記憶計，可先作上肢動作，下肢動作，四肢動作，然後軀幹動作，向前後彎體，左右彎體，左右轉體或轉體彎體之聯合動作等；最後為全身動作。

教材之進度

教材須有進度，應由淺而深，由簡而繁，漸漸增加其難度與運動量，以便引起操者之興趣，而適應其身心之需要。身體同一部位，同一方式之動作，增減其槓桿之長短與基底之大小，即可變化至數十百種動作。槓桿之長短與動作之難度成正比，而基底之大小與動作之難度成反比。例如前後彎體，直立時易，直立時難。而臂下垂時易，又腕時稍難，兩臂側屈，側平舉，托頭，抱頭，上舉時則更難。其他動作，莫不如此，惟教者或操者自行分析耳。動作之節數，與每節之拍數，亦當逐漸增加，以免運動量之過大與不足。

操練之時間

操練之時間，最好在清晨或臨睡之前。因清晨空氣新鮮，可以振作精神，增加工作效率，而使人有蓬勃之生氣；臨睡前行之，可使血液暢流全身，易於入睡。每次操練時間

，約十至二十分鐘。若能持之以恆，則身心健康，定獲莫大利益。

操練之地點 體操之地點，本無一定。除大團體之體操，須有適當之場地外，則無論戶內戶外，窗前廊下，牀上桌旁，屋頂走廊，以及甲衝空場，無所不可。過去以為體操必須在操場上者，實屬非是。惟能在戶外空氣新鮮，陽光充足，四周清潔乾燥而有草地之處行之，則屬最佳。如在冬季，室外溫度過低，則可在室內操練，但亦當注意空氣、日光及清潔等條件。

呼吸動作 舊式體操，注意深呼吸運動，甚至有第一節即用呼吸動作者。然近據多數專家之研究，呼吸動作，行之不當，無益有害，對於肺結核之患者，危險尤甚。在冬季寒之時行之，每易感冒，或生肺炎，不可不慎也。抑有進者，肺量之大小，應與身體其他部分之發育成比例。若肺臟過度發達，則體內之氣化作用過盛，營養料之消耗亦自大，故身體易於衰老。呼吸動作，并非絕對不可用者，用之，則當在呼吸迫促，而有必需時。如能於其他動作時，自然呼吸，則屬更佳。例如作前後彎體之動作，前彎時呼氣，後仰時吸氣；又如作兩臂上舉下垂之動作，上舉時吸氣，下垂時呼氣。呼吸時，呼氣當重於吸氣，因肺臟富有彈性，呼時將肺內之儲氣，盡量呼出，則吸時肋骨上提，肺部擴張，多量之空氣，自然入肺，故吸氣不必過於注意也。

本文述要 本文介紹之新體操教材，乃集各國體操於一爐而融合之。凡功效較大而有益之動作，莫不盡量搜集。茲因篇幅及時間關係，僅隨時編成兩部，以為示例，并作預告。以後將編成有系統之教材，逐期於本刊發表，以供同好之參供與研究。每一動作，均有明顯之圖畫與簡單說明，務使讀者一目瞭然，易於操習。

各種教材，無論個人，家庭，學校，團體，均可採用。惟動作之節數與拍數，當自行伸縮，以適合操者之程度。

在坐、臥、跪地及撐地之部位，所作之動作，較立時為難，而其功效則較大。此種動作，我國過去採用者尚少，以後當盡量介紹。如場地狹窄，不能作上述之動作時，則可以其他動作代之。雙人動作之運動量甚大，可增加肌力，且能引起操者之興趣，於國以往，亦鮮採用，擬於每一教程之末，列入一二節，以資提倡。幼年學生，如不能用者，則儘可刪去。用力動作之後，當作放鬆動作，使肌肉不致僵硬呆板，為節省篇幅計，恕不一一寫出，亦望讀者注意焉。

教材示例

壹 開立，臂側平

動作 1. 臂下垂

內擺，至胸前交叉，呼。

2. 還原，吸

連續作十六至三十二拍，動作須放鬆自然。

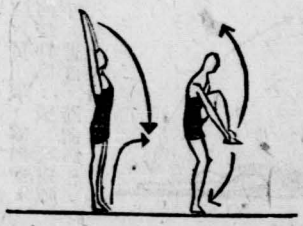
(圖一) ↓



部位 直立，臂上舉。

動作 1. 兩膝交換上提至胸
前屈，臂下垂伸足，呼

2. 還原，吸。連續作十六至卅二拍 (圖二)



部位

開立，臂上舉，掌向前
1. 上體向左前下彎，兩
手觸左足尖，呼。2. 還
原，吸。3. 4. 90°向右足
。連續作十六至卅二拍
(圖三) ←



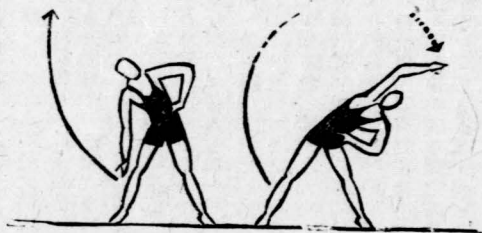
部位

開立，左手叉腰，上體
略向右彎。

動作
1. 右臂側上擺，體左彎
振，吸。2. 還原，呼。
作八至十六拍後，反向
行之。(圖四) ↓

部位

開立，臂側平舉。
1. 向左轉體，2. 向
右轉體，作十六至
卅二拍(圖五) ↓

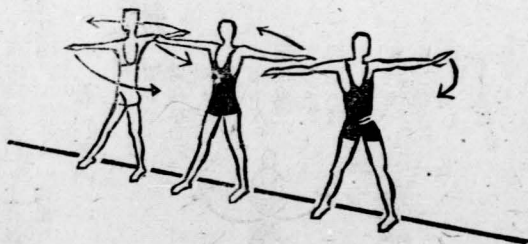


動作

部位

開立臂下垂，體微向前彎
1. 左臂上後舉。右臂後上
舉。2. 兩臂同時後振。3.
再振。4. 還原。5. 6. 7. 8.
同式，惟兩臂上下交換，
交互作十六至卅二拍。

(圖六) ↓



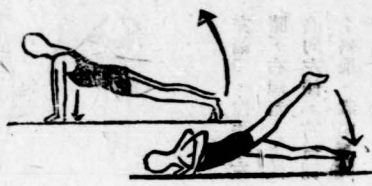
部位

直坐，臂上舉，掌向前。
1. 向後仰臥，吸。2. 還原
，呼。臂直，隨體動作，
作八至十六拍。(圖七) ←



部位

俯臥撐。
1. 屈肘，體下俯，同時左腿後上舉，呼。2. 還原，吸。3. 同1，惟舉右腿。4. 還原。交互作八至十六拍。頭、背、臀、腿，須成直線，不可弓起。(圖八) ←



部位

作預備跳躍姿勢。
動作 連續向上併足跳，兩臂擺動助勢，跳八至十六次。(圖十) ↓



部位

甲併膝全蹲，乙直立，體略向後傾，手相握。
動作 兩人交互蹲立，作八至十六拍。(圖九) ←



部位

直立，臂前平舉，掌相對。
動作 1. 臂側平展，反掌向上，起踵挺胸，吸氣。2. 還原，呼。作十六至卅二拍。(圖十一) ←



部位

開立，臂側屈。
動作 1. 上體前下彎，左臂下伸，右臂後上舉，呼。2. 還原，吸。3. 同1，2，惟兩臂上下交換。作十六至卅二拍。(圖十三) ↓



部位

直立，臂側平舉，掌向下。
動作 1. 左足上踢，左腕下地。2. 右足上踢，右腕下地。兩臂保持側平，作十六至三十二拍。(圖十二) ←

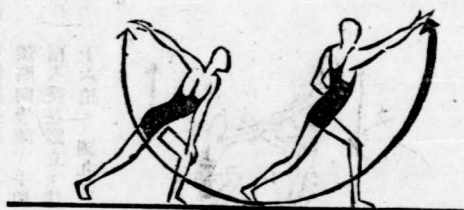




部位

動作

左箭步，左手撐左膝，右踵起，上體略向左傾，右臂側上斜舉，掌向下。右臂用力左上擺，掌向上。上體左轉，挺胸吸氣。左臂隨勢上提，肘微屈。2. 還原，呼。作八至十六拍，向右行之。(圖十五) ↓



部位

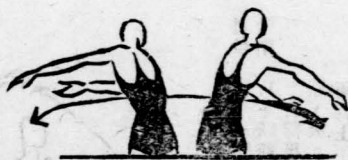
動作

直立，左手叉腰。1. 右臂側上擺至過頂屈。上體左彎，左腿側平舉，吸。2. 還原，呼。作八至十六拍後，向右行之。(圖十四) ↑

部位

動作

開立，上體略向左轉，臂前平舉，放鬆。1. 兩臂用力右下斜擺，同時上體迅速右轉，吸。2. 徐徐放鬆。還原，呼。作八至十六拍，反向行之。(圖十六) →



部位

動作

蹲撐。1. 屈肘，體向前下傾，呼。2. 還原，吸。動作宜慢，作八至十六拍。(圖十七) ←



部位

動作

後撐坐，屈膝上提。兩腿交互作屈伸繞圈，動作宜漸漸加速，然後漸緩。連續作半分鐘。(圖十八) →



附錄

部位 甲乙各左箭

步，臂側平

舉，右臂互

擺於腕節。

動作

兩人同時用

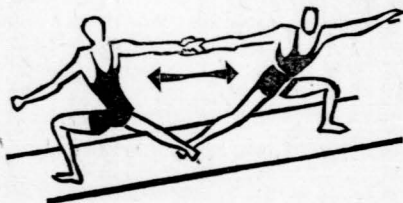
力，向外拉

，作六至八

拍後，反向

換手行之。

(圖十九) ↓



部位 直立，兩臂

背後交疊，

手扶肘節。

動作

併膝前後跳

躍，連跳十

六至卅二次

。(圖二十)

↓



(續期下)

國立師範學院體育童子軍專修科兩年來之概況

三十年二月

(一) 本科簡章：本學院體育童子軍專修科專訂簡章一種內載主旨年限資格待遇及學程進度各項詳細內容從略

(二) 教職員：本科現有教授三人內留德得博士學位者二人留美者一人副教授二人講師四人均國內大學畢業服務多年者教員二人助教職員各一人詳細履歷見本院教職員錄此後尙擬添聘體育原理教授一人健康教育教授一人女子體育教授一人音樂教授一人

(三) 學生人數：本科於民國二十八年二十九年夏季各招生一班現

有學生共四十八名其籍貫及男女生之人數列表如左：

籍貫	男	女	共計
湖南	20	7	27
浙江	9	0	9
湖北	4	2	6
廣東	1	2	3
江西	2	0	2
江蘇	1	0	1
男女總數			48

(四) 場地設備：本科場地設備逐年增設計開如左：

1. 二十七年本學院創辦之時開小運動場一處計地約二畝又開游泳場一處并設有男女更衣室場中可供數百人同時游泳
2. 二十八年開較大之運動場一處計地約四畝又另開教職員網球場一處
3. 二十九年更大事擴充新建大運動場一處計地約二十畝內設合乎現代建築之跑道一周此外足球手球棒球各種活動均得兼用本年度又設計童子軍營地一處計地約二畝營房尚在建築中

4. 本學院體育館為設計最早完成之一較大建築內設男女二部並附辦公室及男女浴室更衣室等因工程較大承包乏人尚在設法招工興建中
5. 其他體育零星設備均就地設計添置雖在抗戰期間並無困難就請供應不靈之處

(五) 體育與健康教育研究社：為本科全體師生最近組織者以發行體育與健康教育二月刊為中心工作創刊號決定於三十年五月一日發行

(六) 本科圖書：

1. 中文圖書現有關於體育者九十三冊生理衛生者二十一冊童子軍者四十六冊其餘尚在續行訂購中
2. 西文圖書二十九年已向美國訂購二百五十餘冊又體育衛生童子軍雜誌六種尚存美金五百元擬在本年度添購新書

(七) 添設體育系：本科擬自三十年秋添設體育系其學程之編配前三年參照體育童子軍專修科課程略為變動三年完畢得畢業證書或繼續進修二年以附師範學院各系五年畢業之規定後二年

之課程擬分為主組副組制度計分體育組衛生組童子軍組音樂組學生選科必須以體育為主組其他各組任選一組為副組體育系課程分配如左：

1. 前三年與專修科之課程同

2. 體育組：設生理化學運動力學兒童心理青年心理體育與德育人體機動學高等體育測驗運動生理學教材研究與選配各種高級術科訓練及指導法救生術體育視導與行政體育史師資訓練研究小學體育中學體育高級裁判方法西文閱讀遊戲原理問題研究方法論文實習

3. 衛生組：化學高級生理學高級解剖學應用微生物學營養學個人衛生學校衛生公共衛生兒童生長與發達性衛生學心理衛生健康教育行政與視導衛生教學法預防疾病學體格檢查論文實習

4. 童子軍組：童子軍教育概論童子軍組織法童子軍訓練法童子軍行政童子軍三級訓練童子軍專科訓練內分號角自由車騎術消防風氣象象勞作博物畜牧園藝電學無線電應用化學防空防毒攝影戲劇醫探游藝遊技音樂等科童子軍教材研究童子軍問題研究童子軍訓練實習

5. 音樂組：鋼琴音樂史樂樂普通樂學諸律活動和聲作曲合唱設計生理衛生解剖研究室：本科為謀生理衛生解剖方面之實驗研究藉以培養該項中學師資起見擬專闢一研究室由本科教授趙敬學博士設計進行

(九) 開設師資短期訓練班：本學院第廿二次院務會議：決三十年秋季本科開設高初中教員進修班一年畢業辦法正在擬訂中

編後

經過月餘之籌備與努力，在物質條件極端困難之情形下，創刊號之能如期與讀者相見，殊感快慰，同人等於慶欣之餘，誠向協助諸君，致最懇切之謝意！本期付印倉卒，印刷及編輯方面，諸多未盡人意，此後自當力圖改進，以期聊報愛護本刊諸君之雅意。

金兆均先生之「體育真義之科學分析」一文，以客觀之態度，科學之立場，對於體育之意義與價值，詳加敘述，且廣引中外教育及體育專家之學說，以為例證，所論各節，中要切實，一掃過去國人對於體育真義之誤解論調，其有助於將來中國體育事業之發展，誠非淺鮮。編者不僅希望體育界同人能夠人人一讀此文，更望教育界諸君，亦能引以為參攷。

趙敬學先生為德國士平根大學醫學博士，現任國立師範學院生理衛生教授，對於健康教育之理論與實際，造詣極深，此後擬長期為本刊撰寫健康教育方面稿件，諒為讀者所樂聞。趙先生為南京名醫趙士法先生之公子，求學時代，對於各項運動即已擅長，故不但家學淵源，而且富於運動生理方面之實際經驗。本期所載「健康檢查之意義與內容」一文，內容豐富，敘述精細，極有價值，可供體育及衛生人員之指導與參攷。

「德意志體育概況」為編者留德時所作，當時搜集之材料頗廣，關於德國體育推進及組織之方法，不無介紹之價值，故擬按期刊出，以資國人之借鏡。

此外如「體訓合一論」「漫談跳高」等文，均為精心之作，理論與實際並重，希讀者注意。

本刊內容，實際教材之供給，亦所注意，以圖補救抗戰來因書籍缺乏而生之恐慌。「新體操教材」及「器械操圖解」二文，均為長期作品。此後關於此類實際材料更擬多為介紹。

編者 四，十日於國師

投稿簡章

- 一、本刊登載之文字不拘長短文言白話均可凡關於體育與健康教育以及青年訓練之論著譯述批評研究教材調查及記載等均所歡迎
- 一、來稿須繕寫清楚並加標點因印刷困難插圖請盡量減少
- 一、本刊得將來稿酌量增刪如不願增刪者請於投稿時聲明
- 一、來稿無論登載與否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如原文不便附寄者請將原文之題目著者姓名書報名稱出版日期及出版處等註明
- 一、投稿時請將姓名及通訊處註明至披露時署名可由投稿者自定
- 一、來稿登出後酌酬本刊或現金
- 一、來稿請寄湖南藍田國立師範學院本社

印刷本文化尖兵

長沙公益印刷公司

站在時代前哨

服務文化宣傳事業革除

交件誤期校對敷衍……

……諸惡習

尤爲鐵中錚錚

庸中佼佼

廣 告 價 目 表

廣告概用白紙黑字，繪畫刻圖，價目另議，連登多期價目從廉。	普 通	封面裏頁對面 底面裏頁對面	封面裏頁 底面裏頁	底封面外面	地 位	價 目
	參拾元	參拾伍元	肆拾元	伍拾元	全 頁	
	拾捌元	貳拾元	貳拾伍元	參拾元	半 頁	

體育與健康教育二月刊 創刊號

中華民國三十年五月一日出版

編 輯 人 江 良 規

發 行 者 體育與健康教育研究社

出 版 者 體育與健康教育研究社

湖南藍田國立師範學院

印 刷 所 長沙公益印刷公司

湖南藍田雙江路

▲ 定 價 表

每二月一冊 全年六冊

零 售 每冊八角

全 年 國幣四元

郵 資 國內免收 國外照加

中央日報

湖南版

言論公正

消息靈通

印刷精美

傳遞迅速

社址：邵陽東門外高廟

營業處：儒林街三十一號

本刊已呈請中宣部內政部登記

強華皮球工廠

提倡國貨——鍛練體魄

自製：

各式籃球

足壘排球

供給：

球胆汽筒

球網附件

質料：

堅固合用

經久不變

價廉物美——歡迎試用

◀ 開設湘潭河東大碼頭三角 ▶

對於體育與健康教育研究社的展望

郝更生

近代體育學術，日在突飛猛進中。我國相形落後，無可諱言。去歲雙十節教育部召開全國國民體育會議時，曾有獎進體育學術研究及籌設體育研究機關之決議。惟環顧我國抗戰四年以來之處境，經濟人才雖兩感缺乏，然吾人對於提倡體育學術研究與著述，仍不得不踴躍追求以期迎頭趕上。國立師範學院體育科同人，於本年結合體育界同志，成立體育與健康教育研究社，並以出版二月刊為中心工作，值此體育刊物缺少而體育學術研究極感沉悶時期，推動此項工作實為適應時代需要之重要步驟。我國處此抗建之大時代中，社會思想與社會組織，日在繼續不斷地實驗和演變中，故欲力求政教合一，建教合一，生活與工作相調濟，均非有待於學術上之發明創造與領導不可。目前體育方面最迫切之問題為：(一)如何使體育學術與體育行政相配合？(二)如何使體育設備、教師、教法諸問題，獲得適當而合理的解決？(三)對於一般漠視體育，輕視體育，或誤解體育之同胞，如何矯正其觀念，以作澈底推進國民體育之準備？

斯皆有待於體育界同志之研究精神，與奮鬥力量以解決之也，願與體育界諸同志共勉之！

茲承

第九戰區司令官兼
湖南省主席 薛伯陵將軍捐助國幣伍百元整 又

湖南省保安處處長 李樹森將軍

國民參政會副議長 張伯苓先生

湖南省教育廳廳長 朱經農先生

國立師範學院院長 廖茂如先生

加入本社為贊助社員謹此一併致謝

體育與健康教育研究社謹啓



體育真義之科學分析

(二)

金兆均

(一)體育意義之科學分析——體育包含整個教育之功能

(二)體育目的之科學分析——領導、發達、適應、等目標之確定

體育真義包含「體育之意義」與「體育之目的」兩方面。意義是目的之綜合和歸納，目的為意義之分析和演繹。前者為抽象的，後者是具體的。在本刊創刊號中已將「體育」「真義」和「科學」的解釋，有充分的說明。對於「體育之意義」，亦詳引中外教育與體育專家之學說論著，總結各種教育之意義，無論其理論為生長，為活動，為領導，為發展，為適應，為理想，為團體，為民族，為自然或為社團集體（註一），其與體育教育之業務，固無不一發生密切之關係。所以體育之意義，即教育之意義。故體育之定義，應為「體育乃以活動為中心，使個體之構造與機能，得到平均發展，以謀人類共存共榮之教育」。

本節專論「體育目的之分析」，擬從後述三點加以說明：

壹、目的之解釋，

貳、各國體育目的之總述，

參、體育目的之綜合與分析；

(壹)目的之解釋

(一)目的為活動之結果

這就是說，從活動當中，使其獲

得預期的結果。這個結果，就是體育之目的。例如從活動中獲得肌肉發達的結果，羸發達肌肉就是體育目的之一。反轉來說，沒有活動就得不到結果，就不能達到發達肌肉的目的。所以體育教育，應以「活動為中心」，一切教育亦均應以活動為中心。

「活動」為人類的本性，為處世謀生，促進社會進化的基本工具。空想妄想……決不能得到結果，亦決不能生活。所以活動是人類生存的基本條件；和飲食所以謀人類的生存；兩性生活謀種族之延續，有同等的息息相關的重要性。我們亦可以說：人之所以為人，所以異於禽獸，就是由於活動的結果。這是生物進化的定論，無容疑慮的。活動既為人類本性，所以隨時隨地有發洩的趨勢，這種趨勢，決不可予以消極的阻止，只有積極的指導，才能達到人類共存共榮的樂境。解釋活動與人生之關係，可以下列公式表明之：

「從活動的本性」發生活動↓產生個體構造與機能的變化↓得到各種生活能力的結果↓生活能力日強↓活動範圍日廣↓機構繼續變化↓生活能力更強↓活動範圍更廣↓機構變化更多↓繼續不斷的增強……達到共存共榮的美滿生活」

活動的範圍就是體育的範圍，在本刊創刊號中已詳述之，現代體育業務之廣義範圍，可分三類(註二)：(一)狹義的體育業務；(二)健康教育業務；(三)休閒教育業務，茲將狹義的體育業務，即以活動為中心的體育活動，分類如左(註三)：

第一類 自然和遊戲性質的活動：

- (1) 自試活動：各種徒手和器械的機巧運動，
- (2) 戲劇式的活動：如故事，遊戲，馬戲等，
- (3) 韻律活動：各種跳舞如遊戲舞，健身舞，優美舞，社交舞等，

(4) 追逐遊戲：如拍人遊戲，追人遊戲等，

(5) 競技活動：如個人與團體之田徑賽，球類，遊戲等

(6) 戰鬥活動：如角力，搏擊，劍術，及各種比武活動，

(7) 水上活動：如個人或團體之涉水，游泳，跳水，競舟，

遊艇，等活動，

第二類 與生活直接發生關係的活動：

(8) 冬季活動：利用冰雪之各種活動。

(9) 旅行活動：如步行，乘騎等活動，

(10) 郊遊活動：如採集，郊餐，漁獵，爬山，等活動，

(11) 工藝活動：如園藝，手藝，等活動，

第三類 正式或發明的體操活動：

(12) 各種正式的步伐；

(13) 姿勢訓練的運動；

(14) 各式徒手或用器械的體操；

(15) 醫療體操。

以上十五類的活動包括現代一切的體育活動。此後體育活動

除了陸上和水上活動外，對於空中的活動，亦屬生活技能之必需。中國滑翔總會的組織，就是此種活動的開端，是我體育界此後之新興業務。

(二)目的是活動的「擇善而從」的途徑

活動發生結果，

其結果未必盡善。例如運動過度或運動不合健康原則，可以傷身，甚至喪命。體育不顧道德，可以破壞社會的秩序，妨礙他人的利益，不僅不能共存共榮，反而彼此摧殘。結果適得其反。所以體育目的必須詳加分析。在每項活動中所得的結果審其是否善多而有利，還是惡多而有弊。擇其善而多利者，確定為我們活動的目的，盡力光大之；易生流弊而致不良結果者，務須盡量消除之。目前體育界之所以不免受人非議，即目的之不能認清，亦即活動結果之不能事前預測，有以致之，此不可不注意。

(三)目的之分類：

目的有直接間接之分。及教師與學生

之別。

(1)直接與間接：從體育活動中得到身心方面立刻發生的物理和化學的變化。而發生立刻的結果，這是直接的目的。例如運動時，體溫隨即增高，人體中各部構造和機能，即起變化，從這變化中得到價值，這就是直接的目的。至於間接的目的，就是累積和複習多次直接變化的結果，而或為累積性的結果。累積性的結果是比較永久的，其價值更大。但是沒有直接性或反射性的結果，累積性的結果無從獲得，所以二者互為因果，不可分離，主持體育者宜前後兼顧。

有時間接的目的，其意義及價值，反而重於直接的目的；例如運動時守法的精神，嚴格養成以後，足以影響社會風紀的整飭，進而至於發揚國家民族的精神。這種間接的收穫，即所謂教育

上「遷移價值」的充分運用。故體育目的如僅「為體育而體育」或「為運動而運動」，忽視其遷移的功効，是為莫大的錯誤。

(2) 教師與學生：學生之目的與教師不同，前者但求一時生理上與心理上之滿足，為單純的，反射的。教師的目的則不僅使學者獲得目前之滿足，尤須顧及是項滿足所生之後果。故教師之目的有組織有系統為倫理的理想目的，屬於間接的多；而學生的目的則為現實的心理的滿足而屬於直接的。

(4) 目的須具有具體單純及獨立等性質：目的必須具體而不可抽象，因抽象之目的，不易確定標準，使人遵循。例如「促進身體健康」一目較為抽象，不若將其分為「循環系功能」「體力」「內臟工作效能」等之增進較為具體。目的須力求單純，而不可籠統；例如健美是籠統的，而機動調和，肌肉發達，動作合拍等，則較為單純。目的又須有獨立性質而非概括的；例如德國式體操訓練，包含肌肉的伸長，加速，有力與放鬆四種功能，每種訓練均具有獨立的性質。

(貳)各國體育目的之總述

各國體育之目的，由體育專家審訂者較為合理，而國家審訂者，每將意義與目的，混而不分。例如英國體育委員會一九三六年之報告，及德國學校體育之目的，均較抽象而不具體。至於美國體育重心本在民間，流行之體育目的多為各專家之主張，無形中為全國所採擇。茲將英德兩國體育之主張及德美兩國體育界權威對於體育目的之分析，介紹於左，以資比較：

- (一) 英國體育委員會之報告(一九三六)(註四)內載體育之目的為
1. 盡其發達身體以助德智二育之發展，

2. 使身心靈三者獲得平衡的教育，
3. 肌肉的調和平衡，
4. 積極和消極的使身心健康，
5. 姿勢的改正和訓練。

為普健康的目的，委員會頒佈與健康有關的生活習慣條例；例如運動，空氣，日光，營養，服裝，姿勢，和煙酒的如何運用與注意，均屬衛生常識。總之英國的體育目的，是偏重於健康方面的。

(二) 德國學校體育之目的(註五)：

江良規先生在德國研究體育有年，本刊刊刊號內「德意志體育概況」一文中，對德國學校體育之本義與目的，言之甚詳。茲摘要如左：

德國體育制度形成之要素，為民族，軍役，優生，與領袖，其目的為：

1. 養成服從，守秩序，仁俠，互助，合作之合羣教育之民族德性，
 2. 發達兒童之體魄，造成模範青年之典型，
 3. 養成愛好運動，欣賞健美，創造紀錄之風氣，以發展民族之優點與特性，
 4. 訓練勇敢，堅毅，自立，奮鬥之個體品格。
- (三) 德國田姆(註六)在體育之基本原理一文中(Foundamental Principle of Physical Education)分析體育之目的為：
1. 教育的目的：

- (1) 發展個體，活潑有能，而富生氣，使家庭社會國家均得健全，

(2) 從體育活動中培養意志的健全，
(3) 注重體格與精神並行的訓練。

體格的目的：

(1) 內臟各器官功能之訓練與發達，

(2) 軀幹體力之訓練與發達，

(3) 皮膚功能之訓練與發達，

(4) 一般運動能力的訓練，包括伸長，培力，加速與放鬆四種訓練。

3. 精神的目的：

(1) 愉快的精神為至上，

a 生理方面健康足使活潑而有生氣，

b 從遊戲活動得到多方面的滿足，

c 從委式的活動中得到動的靜的健美的欣賞。

(2) 培養自然偉大的精神，注重自然的活動，多與自然界接近，以競技運動為中心，

(3) 培養社交活動的性格，

(4) 養成善用閒暇時間的習慣，

(5) 培養個體家庭社會國家以至人類大同的和諧精神。
(四) 美國麥克樂的體育目的(註四)：

麥克樂對於我國新體育的貢獻，是有口皆碑，一致推崇的。

他在中國服務多年，自民國五年來華，至民國十五年左右始回美國，回國後曾任全美體育學會的會長，現任愛吾華大學 State

University of Iowa 的體育研究教授，本文介紹之體育目的，為其回國後研究著作之一，茲將其體育目的之分析摘要如左：

(一) 體格的目的：

1. 健全的體能：(a) 無構造與機能上的缺點，(b) 安全的生活，(c) 有適應各種環境的能力；

2. 健全的官能：(a) 生理的健康，(b) 有裕餘的官能；

(二) 技能的目的：

1. 控制動作的能力，並能隨心所欲，節省精力；

2. 天然自衛的技能，從各種自然運動中養成如跑、跳、擲、爬、攀、登、打、鬥、擊、泳等基本動作得以自衛衛人；

3. 敏捷的反應和判斷，對於任何距離，速度，高度與時間之不同環境中，有迅速之反應動作，

4. 肌肉神經的系統隨機應變能力，

5. 藝術的動能，一舉一動合乎藝術美觀的條件，在活動中令人發生美感。

(三) 應用知識與習慣的目的：

1. 個人與團體的衛生知識與習慣，

2. 體高活動之規則，方法與技能之知識與習慣，

3. 急救，醫療，兩性和心理方面之知識與習慣。

(四) 品格發達的目的：

1. 積極的個性的領袖能力如持久、勇敢、合羣、創造、力行等性格；

2. 積極的心理態度如自信、有始有終、機敏、熱誠、自制、自尊、不自私、不驕縱和其他私德，

3. 發展社交的德性如合作、忠實、犧牲小我，服從法規與領袖等；

4. 培養君子的風度如忠恕、互尊、和藹、公正、和其他運動場上高尚的精神。

(五) 公民訓練的目的：

1. 正當休閒活動的習慣：利用閒暇作一切有益身心之活動，使工作效能增高；

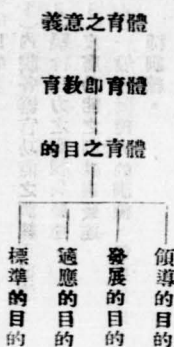
2. 勤於沐浴的習慣：每日一浴不僅有益於健康，且可減少有損品行之行爲；

3. 培養高尚公民之精神，從運動場上實行。

總觀以上各國專家之體育目的，其要點容有不同，但多大同小異，或僅簡繁之分。絕無彼此衝突之處，足見現代體育之目的，已趨一致，並無因政體之不同，而各異其趣，不若一般理想中之意見分歧也。今再根據美國體育界權威赫壽令登之分析(同註三)，並酌加其他專家及個人之意見，綜合體育目的之分析，作爲本文的結論。適用於任何國家及民族，所須注意者，應迎合各種不同環境之需要，而善爲配合耳。

(叁) 體育目的之綜合與分析

茲列一簡明的系統表如左：



(一) 領導之目的：

人與人相處時有領導的作用。人生無論在橫的方面對各色

各樣人的應付，就有領導的作用；再從縱的方面說對於弟妹子女生徒……處處須有領導的才能，始得美滿的生活，事業才得成功。所以領導能力的培養，是體育所負之第一類大目的：

1. 領導之主因與方法：正確的判斷是需要領導在指示的，人生無時無刻不在複雜的環境中訓練判斷的能力。培養判斷能力之方法，可有三種：(1) 人治：即受人指導的方法；(2) 自治：即自動判斷的方法；(3) 法治：即用各種規程法規作爲判斷的標準，是團體生活中最主要的精神。故體育目的中領導能力的培養要點約爲：

- (a) 培養判斷的能力，
- (b) 培養人治服從的精神，
- (c) 培養自治的精神，
- (d) 培養法治的精神，
- (e) 培養治人的精神。

2. 領導能力與環境之分析：培養領導能力必須有分析環境之能力從這一方面說體育之目的又有：

- (a) 培養分析物質環境之能力，
- (b) 培養分析生物環境之能力，
- (c) 培養分析天文氣候環境之能力，
- (d) 培養分析人事社會環境之能力，
- (e) 培養分析各種活動價值之能力，
- (f) 培養分析空間時間之能力。

3. 領導之主要工作：積極的爲教養工作，消極的爲保衛的工作，所以高目的之中又有：

- (a) 培養領導教養能力的目的，

(b) 培養領導保衛能力的目的
4. 領導之要素：一個理想的領導者，必須有知識經驗體格品格四種要素，所以體育目的中又有：

- (a) 培養合乎領導者之知識，
- (b) 培養合乎領導者之經驗，
- (c) 培養合乎領導者之體格，
- (d) 培養合乎領導者之品格。

以上所列各項領導之目的莫不與體育訓練發生密切之關係，因限於篇幅未能一一舉例請讀者諒之。

(二) 發展之目的：

發展或發達為教育之最要工作，在本文體育意義之解釋中已詳述之。人生在三種主力範圍之中：(1) 遺傳(個體與社會)；(2) 環境；(3) 教育即發展。發展個體與羣體是人類進化的中心力量，因為發展可以支配遺傳和環境的改造和進步。體育訓練在發展的工作中是佔據了極重要的地位，約可分為五類：

(1) 理解的發展的目的：

- a 發展觀察式的理解能力，
- b 發展想像式的理解能力，
- c 發展自身環境與活動三種分析的能力，(在體育活動中處處須有這三種分析才得精益求精尤以球類競賽中為然)
- d 養成科學思想的態度處處以「為什麼？」「是什麼？」和「怎樣做？」三個問號謀解決各種問題。

(2) 情緒發展的目的：情緒發展就是品格的發展，亦可以說是心理方面的發展，茲介紹索却爾(註八)之體育與品格訓練之目的如左：

a 私德：勇敢，機敏，創造，決斷，堅忍，決心，自信，自制，克己，澈底，進取，野心，熱心，可靠，多才多藝等；

b 公德：和藹，不私，友愛，忠實，公平，正直，誠實，設想，有禮貌，助人，寬宏大量，交際，快樂，同情等；

c 公民道德：盡忠，合作，服從，服務等。
從體育訓練中更可解除各種緊張狀態的情緒：

a 疏散無用的內分泌液，

b 解除煩悶，恐懼，痛苦的心理，

c 增進滿足，愉快的情緒。

(3) 肌肉神經系統發達的目的：他的發展範圍是包括1神經系統，2，五官，3，全身肌肉——有紋肌，4，全身骨骼，從體育訓練中使上列各系統之構造部分與機能部分得到充分的發達諸如：

a 從構造方面使各系統增大增長在質的方面或量的方面均有發展；

b 從機能方面說：

增加力量

增加健康

增加反應速度

增加動作和諧

增加健美的體態

(4) 內臟器官發達的目的：包括循環，呼吸，排泄，生殖，體溫各系統，從體育活動中使其構造與機能均得發展，斯乃德(註九)在他的運動生理一書中列舉後列事實：

a 肺活量的增加

b 養化能力的增進——新陳代謝增進

c 紅血球的增加

d 血液循環功能的總增進

e 心臟增強

f 脈搏次數減少，力量增強

g 恢復疲勞加速

h 血壓適於正常

i 滋養道的增強

j 排泄功能的健全

k 腺體的調和

l 體溫調濟的合度

綜合的說為增加(1)生活力(2)支持力(3)健康的狀態

(5)社會性質發展之目的：體育訓練不僅在發展個體並對羣體

社會性質之發展有莫大影響其目的有：

a 培養對人的和藹大方態度

b 培養喜與人處的習慣

c 培養參加社團活動的習慣

d 培養服務為樂事的習慣

e 培養有益身心消遣的習慣

(三)適應之目的：

適應之意義和重要性在創刊號中本文已詳述之。在進化的人

類社會中，隨時隨地需要適應才得生存，個體如是，集體如是。

體育之適應目的有：

1 培養衣食住適應的能力

2 培養經濟職業適應的能力

3 培養保衛安全適應的能力

4 培養家庭男女兩性適應的能力

5 培養社交活動適應的能力

6 培養公民政治適應的能力

7 培養語言文字適應的能力

8 培養思想行為適應的能力

9 培養休閒生活適應的能力

10 培養現代交通適應的能力

(四)標準的目的：

一切體育的目的均應有標準，才能具體的實現，而考核其結

果。不同的民族及地域，需要不同的標準。標準並不是閉門造車

所得的數字而為多方統計的結果，或由多數專家所釐訂。標準可

分下列各類：

(1) 品格道德的標準

(2) 健康的標準

(3) 公民的標準

(4) 個人與團體的標準

(5) 技能的標準

(6) 其他關於體育目的之各種標準

結 論

體育真義之分析，實為今後體育事業推進的基本問題。我們首先對於體育的意義，要有澈底的瞭解和認識。體育的功效，無一不與教育的意義相符合。體育不過藉活動為手段，以活動為中

心，使構造與機能雙方平均發展的一種教育方式，所以我們的結語是「體育即教育」。

釐訂目的，為一切事業的先決條件，體育亦復如是。因為沒有預定的目的，決難達到預期的成效，結果等於無舵的孤舟，航行大海，前途是不堪設想的。我們綜合各國體育專家的意見，體育的目的，不外領導、適應、發展、標準四方面。我們希望以中國國情為立場的中國體育目的，能早日的具體確定，努力做去，不計久暫，則十年之後，不患民族不興，建國不成。

附註解如左：

註一：本刊創刊號中，本文之結語

註二：本刊創刊號第六頁

註三：Hetherington, W. E. School Program in physical education, World Book Co, New York.

註四：Report of Physical Education Committee, British Medical Association House, London.

註五：本刊創刊號第三〇頁

註六：Diem, Carl: "Fundamental Principles of Physical Education", Journal of Physical Education and school Hygiene, Nov. 1936

註七：McCloy, G. H. "New Wine in New Bottles", Journal of Physical Education, Nov. 1927

註八：Mitchell, E. D., Theory of Play.

註九：Schneider, E. G., Physiology of muscular activities.

體育真義之科學分析

「養護之原則，是在順從自然，以不誤用兒童之能力為度，藉遊戲與運動，使身體強壯，堅實，機警與敏捷，同時鍛鍊感官。」

錄康德語（二七二四—一八〇四）

「兒童在幼年時，必須使其多多參加合法之遊戲，因為缺乏是項環境，則無從成為品性優良之公民。」

蘇格拉底（紀元前四七〇—三九九）

「吾人不但要能耐精神的勞作，且要能耐身體的勞作。即欲營完全的生活，須先為完全的動物方可。」

斯賓塞（一八二〇—一九〇三）

恭錄 總裁訓示：『要使國家強盛，民族復興，就非先使國民的體魄強健不可。』

「復興之道雖多，要以民族健康為第一要義。蓋無健康之民族，即難任復興之艱鉅；易言之，復興之基石，實奠於民族之健康。易曰：天行健，君子自強不息。欲謀民族之健康，首須養成運動之風尚……」

摘錄湘十五屆全省運動會薛主席訓詞



青年的性知識

趙敏學

關於「性」的問題是每一個人所樂意談的，也是所急想知道的，並且最感覺興趣的事，但是從來不聽見人公開的談論。間或見到一兩篇關於性知識的文字，却又是那麼的含糊，總不能使讀者感覺滿足或者認為詳盡。可是又不便追根求底的去問別人，就是這類的參攷書籍也不易多得，所以大家對於這有關終身的性的問題，總是非常隔膜或有很多的錯誤見解。愈是因爲性知識的不公開和不充足，愈引起青年人好奇的嘗試與煩悶，以至於在身體上和精神上造成了多少違背自然的罪惡，摧殘了多少青年的健康，破壞了無數家庭的幸福，這些都是發展民族衛生前途的障礙。抗戰建國的大計，正在進行，社會衛生的工作，急當迎頭做去，對於青年性知識的灌輸是屬於教育的一部分，不容再受無理的限制了。

作者站在衛生教育的立場上，根據純潔的思想和科學的立論，把與青年有關的兩性智識介紹一下，並非有何新奇的論調，最大的用意是在希望從對於性的真切認識，而減去性的罪惡行為罷了。

(一) 男女性器官的解剖

(甲) 女性性器官的構造 在女子的腹腔裏，每邊有一顆像棗子

大的生殖腺，叫作卵巢。牠們的中間含有許多濾胞，每一個濾胞中間又有一個不成熟的卵。通常在每次經期中有一個卵成熟，當那個濾胞破裂時，卵即墜入腹腔，常在輸卵管的腹口處受管的吸引而走入輸卵管。在管內受了氈毛上皮的活動，卵就被向子宮運送。所以輸卵管的阻塞，常是不生育的原因，最普遍的是淋病。通常卵的受精是在管內行的，如果受精卵不再往下行，就成了子宮外的受精卵，這是一種嚴重的產科病，每會致死。卵巢也是一個內分泌腺體，牠能節制性特徵的發生和月經的有無與性慾的盛衰，所以是很重要的。子宮是一個扁梨狀的肌肉器官，中空，底稍寬，頸細長。平時約有六七公分長。牠的內層有粘膜，常作週期性的改變，在週期中的某一時流血，即成月經。內膜變化的意義即在爲受精卵準備宿處同供給營養，在孕期中子宮增大很快，在生產時，胎兒受子宮壁肌肉收縮的壓力，被追出外；繼之因爲胎盤的退落，牠的內部成一大傷口，所以有時出血很嚴重。子宮頸富有腺體組織，所以容易受淋菌的侵襲而成病灶，也常是其他婦科疾病所在之地。陰道是女子生殖器的下端，即是在性交時與男性器官接觸的部份。在胎生的某一個時期有一個膜封鎖牠的外端，通常在出生前已裂一小孔，其餘的部分即成爲處女膜。在第一次性交時被擴大破裂，所以稍爲有一點痛和流血；很少的膜

孔較爲寬大，在性交時無須再破裂。陰部的外傷亦每每損及處女膜，所以牠的完整與否，有時不能代表處女的貞操，這須要用另外檢查的方法來證明的。如果膜很堅韌，那麼性交就不能完成，這是需要請醫生用外科手術切開的。由於發育的畸形，此膜可以完全閉鎖；如有這種情形，在青春前期必須矯正，否則月經將無路排出，而成血腫。女子生殖器的外部是陰唇，在近尿道口的上方是陰蒂，富有血管同知覺神經的末梢，所以會勃起而感覺靈敏。

(乙) 男子性器官的構造 在男子的外陰都有一個囊，裏面藏了一對生殖腺，叫做睪丸；能製造精子並且產生一種內分泌素，可以影響生長和改變行爲。成熟的精子，則在副睪丸裏面。在胎兒時代這一對東西是在腹腔裏的，在出世時已經出腹降到了陰囊內，如果不降下來，那麼精子就不能成熟，也就不能生殖，這是因爲腹內的溫度太高，所以牠們須要離開腹部，以取得適合的環境。輸精管從副睪丸的尾部自下向上行，穿過腹壁外環達到膀胱的底部，通入精囊，這是儲藏精子的地方。在前列腺裏精管與尿管相合成爲尿道，通到外端。前列腺位在膀胱的下方，好比女性的子宮頸，常見慢性淋病存留的地方。男子生殖器的外部是陰莖，主要的是由「勃起組織」所構成。這是像海綿樣的組織，在不充血的時候是軟的，在充血的時候就變硬起來，因爲進入的血比流出的多，而且膨脹後外界肌肉的收縮和壓力，更可以減少血液回流的速度。在陰莖的末端有一雙折的外皮，如果過長又過緊的話，就叫包皮，應當把牠早早割去，因爲牠能限制生殖器的發育。

(二) 男女性器官的生理

(甲) 睪丸的分內泌作用 從閹割試驗的觀察，得以知道睪丸對

於雄性動物副性特徵與性的欲求有特別關係。在人沒有成熟之前，就把他的睪丸割去，那麼雄性的特徵就不會表現出來，例如生殖器官的保持童狀，聲音尖銳，鬍鬚不生，陰毛稀少等現象。致於在成年以後才受閹割的人，他們已有的副性特徵將見退化，但是這每每與別種內分泌作用相關連。此外睪丸好似還分泌一種腺素能夠影響行爲，牠可以促進身體的活動，並且使學習的能力優良。

(乙) 卵巢的內分泌作用 卵巢的內分泌素有兩種：一種即是由格來芬胞 (Graafian Follicle) 產生的體林 (Progesterin)，牠的生理作用是：1. 刺激生殖器官，使其發育；2. 刺激乳腺，使其肥大；3. 體林過多，則子宮收縮太甚，易致流產；4. 體林能調整交感神經，以治停經病。另外一種的卵巢內分泌素係由黃體 (Corpus Luteum) 產生，叫做黃體素 (Andin)，牠的主要作用是：1. 阻止性的欲求；2. 當卵受精後，黃體的分泌能使子宮的內膜變厚，生成脫膜，俾使胚胎固定，繼續生存；3. 增加陰部黏液的分秘，使陰道潤滑，便於生產。此外卵巢的內分泌素對於行爲也有影響，例如在缺乏卵巢的女子，她們的神經緊張而易受激動，對於性的欲求減低等。不過性腺不能完全決定性的欲求，因爲人的以往經驗及其他生理或心理因素，都可以使牠繼續發生。

(丙) 遺精 這是在身體發育成熟的男子常有的現象，通常多在夜間睡眠時遺洩，乃是一種生理的現象。睪丸將精蟲製造以後，輸入貯精囊，等到盛滿時，自然會溢出。這樣少遇而自然的溢出是無害於身體的，不過次數不能太多或竟是有意的使牠遺泄，那就是另外一回事了。青年人通常在每一個月裏有一二次的遺精，

是不能算作病態，無庸恐懼的，但是兩次以上的遺洩，就很值得注意了。

(丁)月經 這是在身體成熟了的女子特有的現象。身體發育的早遲是依照人種，性別，生活環境的不同而有差別，通常則具女孩比男孩發育較早一二歲。平均中國的女子約在十四五歲時開始發育，這時身體的生長加快，骨盆加寬，乳腺膨大，陰毛發生；其後即有成熱的卵可以自卵巢排出，所以月經也就開始。月經的意思，就是說有血與黏膜從子宮流出，約為每四星期一次，每次占四五天，血量約有一百至三百立方公分。通常所指的月經週期是指從月經開始的第一天到下次開始為止，生殖器的各部組織都經過一種週期的改變如下：在月經後第十日左右，子宮內膜厚有二公厘，細胞呈低柱狀，腺體為短單管腺，間以甚細胞；約自第十四日起，開始作月經的準備，細胞行核分裂，組織漸漸變厚，血管擴張並且增加數目，從第二十至二十八日，月經前期的現象，更為顯著，內膜增厚至六公厘，呈海綿狀，而成脫膜；在經前期之末，脫膜受白血球與菌細胞的侵蝕，發生崩壞現象，這時充血而擴張的毛細血管也破裂，血液溢出於組織中，這同崩壞的物質共同擠出，即為月經；在經後，其底層剩餘的細胞又分裂而造成休止的子宮內膜。無疑的月經是與卵巢的作用有關，她開始於第一個卵的成熟，而終止於卵裂的停止。總括起來說，每次月經的經過包括兩個階段：先有一個濾胞期，這是最初的十四至十六天，直至卵裂為止，子宮漸漸的張大而充血；接着的其餘時間是黃體期，因為在卵裂之後，黃體立即生長，約五日而成熟，直到月經開始了，就突行退化，而漸歸消滅；在黃體生長期中，子宮內膜進行經前期的改變，假設有受精卵的寄存，那麼黃體就會繼

續存在，以維持胎兒的長成。所以在每次的經期中，子宮與卵巢的變化，是有關係的。

(三)青年的性衛生

性衛生是指性器官的健康問題而言，這裏面包括以下幾項重要的討論：

(甲)自淫習慣 所採取的方式乃是性器官的自戕，即是手淫，這是五六歲至二十歲間許多男女青年所常耽溺着的行為。自淫習慣在幼年即會養成，等到成年就不易除去，並且身體的發育已受到障礙，所以從幼兒起就應當加以注意。幼童早期自淫的快感極為簡單，乃是外皮和粘膜的摩擦作用，例如吮指，口與他物或者別人的皮膚接觸，肛門，生殖器或脅下的撫摸，都可以使兒童發生快感。這些刺激在長久以後自能產生固定的自淫習慣。再大的兒童，則由於好奇心的衝動，惡劣朋友的引誘，不良書畫的閱讀，卑劣環境的刺激等類原因，都能使他們由偶爾的嘗試而進入惡習慣的養成。手淫對於身體方面的惡劣影響，是從心理方面開始的，因為從手淫所得的性的滿足是不自然的，並且在每次的自戕行為以後，總有一種私下責備和懊悔的心理，給精神上以莫大的痛苦。因為每一個青年都知道手淫是不應當的，是違背了自然和道德，況且知道對於身體是有害的，這種屢次心理不安的結果，將間接使身體上發生神經衰弱的症狀，所以自戕的習慣是應當從早防止或破除。

自戕的預防和治療法：

- 1 兒童所着的衣服須要清潔，寬鬆而合身。
- 2 如有包皮應當早割去，並時常檢查身體，觀察性器官有無

變態。

3. 養成良好的睡眠姿態——向右側臥，兩手交叉放在額下，不要兩手伸入腿間，最好能把兩手放在被外。
4. 早晨一醒即起牀，避免大小便的滯留，便秘的處理應當敏捷。

5. 牀須硬，被宜輕，臥室的溫度宜稍涼。
6. 留意監督兒童，不許獨宿，年齡相差太大的兒童不宜一同遊戲。

7. 多洗澡以保持身體的清涼，切戒撫摸生殖器。
8. 注意閱讀物和伴侶的言行態度。
9. 預先給以相當的性知識。
10. 每日須有足量的戶外運動。

如能依照上列各種衛生生活習慣去訓練兒童，當可避免手淫的產生，就是已耽溺於手淫的青年也能利用上法去改除，尤其是每日的身體勞動，是防止手淫的最良方法，因為疲勞能使人一上牀即入於酣睡中。

除此以外，還有一種自淫的方式，叫做意淫，這就是不用手來撫弄生殖器，而憑空作猥褻行為的幻想，以滿足淫慾，這種意淫的結果比較手淫還要惡劣，亦須要防止的。

(乙) 月經不調 女子性衛生方面的中心問題，注重在月經。月經本是生理現象，所以對於人是不應當有什麼病苦的，可是當月經來潮時，在女子身體與精神上引起許多的變化，例如外陰的充血，子宮增大，乳房膨脹，下腹部有緊張，腰痛及陣痛等都是常有的現象，雖然在少數的女子不覺有何不適，但是有很多的兼有頭痛，耳鳴，嘔吐，眩暈，食慾減退，消化不良，心悸等症狀，在情緒上則有懊惱，焦躁，憂鬱，失望，興奮，疲勞等等表現。

月經不調包括好多種的現象：可以是每次月經的血量過多或

者日期過久，也可以是月經的稀少，或至無行；也有不以正常子宮出血而行經，却按期從鼻中或者乳房出血以為代替的，不過這是少有的例子，在月經不調的情況當中最令人不快的，莫如「經痛」，經痛的徵狀，可說就是一般月經狀態的加重，使該人失去做事的能力，須要臥牀；甚而致於須要求醫診治。月經不同的原因可以來自局部的疾病，例如卵巢或子宮的發育不全，位置不正，或者組織的改變等等。也可以是神經性的原因，例如精神的異常感動（興奮或抑鬱）房事過度，手淫中毒等等；所以有月經困難的女子應當請有經驗的醫師來詳細檢查，以便知道病原的所在，而後施以對症的療治。

月經時的衛生 經期中衛生的原則不外兩點：就是保持清潔和適當的休息。

1. 清潔是避免疾病的要旨，尤其是在經期中，清潔布巾的應用和陰部的洗滌是絕對須要的。少女應該在每日早晚，用溫水和肥皂洗滌外陰部，祇有患白帶或經醫生指示過的才可使用消毒劑洗。入浴以溫湯最為安全，冷水浴同游泳在月經期中最為禁忌。

2. 休息是治療痛痛的唯一要素，女子在月經中須避免過度的勞動，這是人所公認的。但是也並不是就臥牀幾天完全不動。凡是素來月經正常而無痛苦的女子在經期中仍然可以照常的工作，輕量的運動還是須要的；不過在那一向月經困難的女子，休息是最好的方法，經期中的活動須要在醫師的指導下受到限制。

多數的月經不調是在身體虛弱或者發育不足的女子表現着。由於腹背肌肉的軟弱和內臟緊張度的不足，每每能使內臟的位置不正，功能衰弱或發育不健，以致影響及月經的不調。所以女子平日的體育活動，尤其是腹背肌群的訓練，對於調整月經是有幫助的。

(丙) 白帶 白帶是從陰道排出的白色污物，在我國有一「少女九

帶」的俗語，但是最少也有以。牠的症狀有時極輕，無甚痛苦，但是有時竟致全身疲乏，背痛，陰部腫脹腫痛等病狀。牠的病情形即是子宮頸部一加答兒」的現象。由於胃了寒冷，長久站立，不滿意的性慾的衝動，或者外生殖器的不清潔等因，他如生活環境的惡劣當然也能促成白帶的發生。治療的時候，除注意身體的一般健康外，還須用局部治療的方法，方能見效。用法以陰道的洗滌及藥劑的插入為主，最簡單的方法是明礬插入。用拳大的海綿一個，中心裹入一茶匙的明礬粉，用堅韌的線縛住，緩緩插入陰道內，須要插得很深，等到廿四小時後用手扯線，把海綿取出，然後用溫湯洗滌陰部，這方法可隔一日或每週行二次，又法可以用礦酒來治，以礦酒二茶匙混入二升熱水中，用橡皮管唧入陰道內，早夜各一次，在注入後必須平臥牀上約三十分鐘，這樣藥力才能浸到陰道及子宮頸全部，以收完全效果。

(丁)性病的預防 普通所稱的性病(花柳病)，包括梅毒，淋病，軟性下疳三種：

1.梅毒 牠的病原微生物是一種螺旋體，傳染的主要途徑是由於性交接觸等直接接觸，間接的傳染極佔少數。在與患梅毒的人接觸了三星期後；男子在陰莖末端，女子在大陰唇或子宮口附近，發現有大小如豆的紅點，略高出皮面，按之發硬，微癢，幾天後潰爛，這叫做初疔，亦名硬性下疳。這時腹股溝的淋巴腺也腫大(也有在脛部的初疔)這是第一期梅毒的症狀。如是有充分的治療，初疔自愈後，在患處留下一個堅硬的斑痕。但是等了一二個月後，螺旋體蔓生血中，就帶出週身的紅斑或血疹。同時有頭痛，喉痛，一般的淋巴腺腫大，關節痛，口內顯白色粘膜斑，肛門瘻等症。這是第二期梅毒的症狀。假如在這個時期也沒有充分的治療，一切病狀也可以逐漸在二週後自行消滅，但是在數年或者十幾年後，就發見第三期梅毒的症狀。例如鼻骨塌陷

，骨爛，聲嘶，耳聾，半身不遂，大小便失禁，或癲狂等症。此外梅毒還可以遺傳給子女，有梅毒的婦女常有小產，或胎兒足月出生，身體很小。形如老人，手掌足心皆生水泡，鼻孔流涕，閉塞，哭如貓叫，這些都是先天梅毒的症狀。這種兒童多易夭亡，即或長成，也是愚笨低能的廢人。

2.淋病(亦名白濁) 是泌尿生殖系的一種傳染病，因淋菌繁殖而致病，是由與患者直接接觸而傳染的。這病的潛伏期通常為三至五日，主要的症狀在男子是尿道刺痛溢液，在女子是陰門腫脹，白帶增多，可以從急性變為慢性，蔓延到生殖系全部，破壞卵管，閉塞卵管，致阻礙生育，斷絕子嗣的危險。有時拖延至數年或數十年不好，引起淋性關節炎，心臟內膜炎等病，遺害實足驚人。

3.軟性下疳 這病只限於外部生殖器的組織潰爛，和附屬淋巴腺的腫脹。是由一種鏈桿菌的傳染所致。接觸後一日陰莖部就生軟性潰瘍，發展很快，可以將陰莖爛去。如果腹股溝淋巴發炎，名叫橫痃，生膿潰爛成孔的，就叫魚口。如能經過早早的治療，可以完全痊癒，不留毒害。這病對於組織的殘廢力，也不能不算利害。

以上三種性病，在早期都可以有法治療，晚則無救，但是牠們的危害程度較任何疾病為大。在私的方面說，花柳病，危害個人的健康與經濟都很大，或形體殘缺，喪失生命，或纏綿多年，耗費金錢，還不能得痊癒的結果，其憂愁苦悶可知。不單個人患病還可以染及妻子，以致引起家庭衝突，而且更迭傳染，終無痊癒的機會。對公而論，患花柳病的人遺傳下不好的子女，不是愚蠢，便是早亡。有的連生殖部都不可能。所以社會裏的花柳病人愈多，秩序愈不會好，生產愈不會提高，如此國家焉能強盛，民族焉能繼存。青年，青年，切莫陷身羅網，當你受着魔鬼的引誘時，總要用理智來克服性的慾望。



兩種體能測驗方法之試行

趙敏學

章鉅林
夏國昌

(國立師範學院生理教室)

(一)體能測驗之意義與目的

體能測驗者，測知身體健全 (Physical Fitness) 程度之方法也。所謂身體健全之意義，有謂係指個人之身體發育情況，或指個人之競賽能力，或指能應付身體之活動而言，或指優良之身心健康而無疾病之謂也。凡此諸說，皆各具理由，但尙欠缺備，輿論雖較合理，然健康之意義，亦決非如醫家所指無病而言。Dr. T. Lee 在其所著大學生體格檢查一文中曾云：「雖大學生中有百分之九十五不能被發現有任何器官或組織上之缺點，但有百分之九十五不是十分健康之人。」由此可知健康者，非惟無病，且應能戰勝勞力，對其周圍之情況與其工作所發生之反應，應不致使其身體中之生理變化失調，亦不致使其內裏之一切發生顯著之變化也。

由是，憑吾人之臆斷，殊難決定個體之是否健康，故欲確知個體之健康之程度，非藉客觀之科學方法不可。法之善者，莫如測驗，故今之教育家，尤以體育教學，為明瞭其對象之狀況，以期提高教學效率起見，往往利用體能測驗，以測知個體各部

器官之功能而明瞭其身心之健康程度，藉作教學之根據。考其目的，約有下列六端：

1. 測知身體健全之程度，藉作體育分組教學之根據——欲提高體育教學之效能以促進身心之健康，必須先知學生之體格狀況，此可由體能檢查測知之，就其結果，可知其孰為運動缺乏，而須增加，孰為過度而宜減少，孰為病廢，而當免除，或應施以特別體育訓練，以謀矯治，如此按類分組，加以訓練，方可貫徹運動強身之真意，已往學校體育教學之缺點，即在迫使強者與弱者施行同一之訓練，以致病弱者，不能得絲毫運動之益或反有害，是故體能測驗為運動能力分組之所賴，亦即實施教學之根據也。
2. 測知個人日常運動之習慣——舉凡慣於運動之人，其心肺之功能及肌力之表現，均較常人為強大。根據測驗之結果，吾人即可推知其平日運動之程度或僅偏重於某項運動，致使身體成偏面發展之弊，則教師得藉檢查之結果，予以指導與改正，使學生能成良好之運動習慣，以獲得體育訓練之益。
3. 測知體能可為選課指導之根據——個人學習能力之高低，非特有賴於天賦之智力，且與個人之身體健全程度有關。體格健

碩者，自能耐勞耐苦，故可盡量利用其智慧，從事學習，以期獲得高深之學識與技能，反之；身體虛弱者，每乏耐勞能力，雖有良好智力，但遇繁重工作時，則每感精力之不足，故亦將徒思而莫能為也。故實施教學，編配課程，均應以學生體力為根據，凡體力不足者，可减少其選課時數，以輕其努力之負擔，而體健者，則得增加其學習之機會，俾可充分發展其學習能力。是故體能測驗之結果，可示知各人學習能力之高低，以作為選課指導之根據也。

4. 個人進步與教學效果之測量——體能測驗之目的，對個人而言，除能測知目前身體之健康程度外，並可與已往之測驗結果作一比較，以審其體能之進步或退步程度。就一般學生之體能改變情形，教師得知其教學之效果，以為增加或減少教程之憑藉也。

5. 發現早期疾病——身體中之一切慢性疾病，均能損及人之體力效能，而疾病發生之初，人又每多不覺，及至症狀畢露，則病勢已成。是故發現早期疾病，實為健康之要旨，而體能測驗，即可補救此項弊端。舉凡體能特殊劣低，或前後測驗之結果不見進步，或竟呈退步之現象者（尤以在青年身體發育之時為然），則當合作詳細之醫學檢查，以期發現身體之缺點，而謀矯治焉。

6. 養成重視身心健康之觀念——求健康而不願為病弱，求進步而不甘退步，皆人之常情也。故利用體能測驗之結果，學生可就其本身狀況而有所警惕，則重視身心健康之觀念，於焉可以養成。

(二) 兩種簡單體能測驗方法

體能測驗之方法甚多，舉凡耐勞，肌力，心臟，循環系，呼

吸系功能之測驗皆屬之。各種方法，互有長短，雖均不能用以代替精密之全體診斷，但皆可與其他之診斷法同用，以資參攷。

各種測驗方法之中，有需器械極多者，有手續至繁者，本文所介紹，為肌力與循環系功能之測驗方法二種，以其能適合我國現時設備不易及人材兩荒之困難環境也。其法既輕而易舉，復具相當之準確性。茲就二者作一詳細之介紹，並將應用二法測驗醫師男生之結果作一簡單之報告，以資參證。

一般學校中之健康檢查與體能測驗，往往有不慎重其事者，有不明意義行之不得其當者，若然，則結果不易正確，工作失其價值。茲於敘述之前，聊舉在測驗前應注意之專數項於次：

1. 測驗者須體健和藹，蓋脾氣暴躁，非但不利工作，且影響被測者之情緒，而情緒之激動，每致結果之乖誤。
2. 事前向被測者說明測驗之意義與功能，以獲得學生之同情與合作。
3. 令被測者在測驗之前，勿飲酒，勿吸煙，勿作過度疲勞之活動；蓋煙酒與過度之疲勞，皆足以削減身體體能之效果也。
4. 測驗須有定期與定時，蓋如此，則前後兩次結果之比較，較為可靠。

5. 測驗手續須力求準確，所用器械務須於事前校正並保持清潔，不可稍存敷衍之心，致失測驗之價值。
6. 測驗地點，須清靜。

甲、勞氏簡單肌力的測驗法 (Rovers' short stre-gth test)

勞氏測驗法包括身長，體重，握力，引體向上次數與推體向上次數五項。所應用之器械為身長計，磅秤，握力器，吊環（或單槓），雙槓五種。此種設備，一般學校，頗皆有之，價亦不重。

，故實施甚易。茲將其測驗手續於次：

1. 身長之測量 令被測者將衣服鞋子脫去，兩足并攏，枕，臂，踵三部靠尺直立，挺胸縮頸，眼向前看，足跟不可離地，測量員用橫杆按其頭上。如此，在杆端與尺相會之處，即被測人之身長。計算以吋為單位，如所量者為公分，則於計算力之總分時，仍須先折合為吋，（每吋等於二·五四公分，一公分等於〇·三九三七吋）。

2. 體重之測量 測量體重，須用磅秤一具。秤時須令被測者將衣服脫去，蓋如此方可準確無誤。計算以磅為單位（每公斤合二·二磅）如無磅秤，用市秤代替亦可，但須折合磅，以便計算（每市斤合一·一磅）。

3. 握力測驗 測量握力，須用握力器一具。器之一邊抵於第一與第二指節間，另一邊則抵於掌球，握時，手不得依靠身體之任何部分，或身旁其他器物。握時，上體可向前彎曲，肘宜稍屈，然後用力向下緊握，肘關節切忌伸直，因伸直之姿勢，不利於屈肌之收縮也。左右手須分別舉行，計算單位，亦為磅。4. 引體向上 引體向上以在吊環上行之為最佳，因吊環利於在行體時腕自然向後稍旋之勢而使用力。惟吾等之測驗，以設備關係，皆在單槓上取正握之姿勢行之。開始時，兩臂須伸直，然後向上牽引，直至下頰越過橫槓為止。如此反復行之，至力盡為止。如遇臂未伸直或向上時頰未過橫槓，則以半次計算，最多計四個半次，其餘之半次，即不再計。動作必須準確，然後將次數填入記錄表。

5. 推體向上 推體之動作，以在雙槓上行之為宜。槓須與肩等高，兩手握槓端，向上跳起，兩臂直撐於槓，繼則曲肘至超過

九十度之角，再推體向上復臂至直撐部位，此為一次，使被測者盡力為之。屈肘不足者，亦以半次計算，半次之計取，亦以四次為限。

以上二法適用於男子，如發現計算錯誤而須令被測者重作時，則最少須予以十五分鐘之休息，以便獲得全力為之。為避免錯誤計，計取次數時，應高聲唱出「一次，二次，……」，使被測者能聽判。

上述五項測驗完畢後，可按下列公式求得各人力之總分：

$$[3 \times (\text{右手握力} + \text{左手握力})] + 1 \times \text{推體次數} + 1 \times \text{引體次數} \\ \times \left[\frac{\text{體重} + (\text{身長} - 60)}{10} \right]$$

例：測驗某甲之結果如次：

身長	64 吋	體重	136 磅
右手握力	85 磅	左手握力	70 磅
引體向上	8 次	推體向上	12 次

按公式計算：

$$\text{某甲之力之總分} = [3 \times (85 + 70)] + \{12 + 8\} \\ \times \left[\frac{136 + (64 - 60)}{10} \right]$$

$$= [3 \times 155] + \{10 \times [13.6 + 4]\}$$

$$= 465 + 152$$

$$= 817$$

由上式得知某甲力之總分為八百七十七分。

乙、史乃德氏循環系功能測驗法：吾等今所採用者為史

乃德 (Schneider) 氏手訂之循環系功能測驗法，史氏之法，基於

史乃德循環功能測驗計分表

第一部 臥時脈搏		第二部 立時增加脈搏					
次 數	分 數	0—10	11—18	19—26	27—34	35—42	
		次	分	數	數	數	
50—60	3	3	3	2	1	0	
61—70	3	3	2	1	0	1	
71—80	2	3	2	0	1	2	
81—90	1	2	1	1	2	3	
91—100	0	1	0	2	3	3	
101—110	2	0	1	3	3	3	

第三部 立時脈搏		第四部 運動後增加脈搏					
次 數	分 數	0—10	11—20	21—30	31—40	41—50	
		次	分	數	數	數	
61—70	3	3	3	2	1	0	
71—80	3	3	2	1	0	0	
81—90	2	3	2	1	0	1	
91—100	1	2	1	0	1	2	
101—110	1	1	0	1	2	3	
111—120	0	1	1	2	3	3	
121—130	0	0	2	3	3	3	
131—140	1	0	3	3	3	3	

第五部 運動後恢復立時脈搏時間		第六部 立時與臥時血壓比較	
秒 鐘	分 數	增 或 減	分 數
0—30	3	增8纏以上	3
31—60	2	增2—7纏	2
61—90	1	不增減	1
91—120	0	減2—5纏	0
120秒後多2至10次	-1	減6纏以上	-1
120秒後多11至30次	-2		

下列六項之觀察：一、平臥時每分鐘之脈搏次數；二、立時之脈搏次數；三、立臥時脈搏之差數之比較；四、施行標準運動後脈搏增加之次數；五、運動後恢復至立時脈搏所需之時間；六、立臥二式動脈收縮壓之比較。

檢查時，先使受驗者安臥五分鐘，然後進行以下之檢查，其手續如次：

1. 數二十秒間之脈搏次數乘以三；
2. 以聽診法測取收縮期之血壓；
3. 令被測者起立，休息二分鐘後，再數其十五秒間之脈搏次數乘以四；

4. 臥立脈搏之差，為立後增加之數；
5. 測取立位之收縮血壓；
6. 令受驗者一足踏於一十八吋半高之凳上，於十五秒鐘內上下五次，完畢後，雙足立於地上；
7. 立即數運動後十五秒間之脈搏次數乘以四；
8. 繼續數每十五秒間之脈搏，待恢復至立時之數為止，記其所需之時間，若在半分鐘後，仍不能恢復正常時，則記其超出正常之數，而中止計數。
9. 按表計算應得之分數，是為史氏指數 (Schneider index)，見計分表。

10 將其人睡眠之時間，吸煙之量，工作情形，（戶內，戶外，活動或安閒等），距飲食之時間，精神上或其他病理上之改變等情，一一記入表中。

欲來檢查之結果正確，必須依照上述手續準確施行，而尤要者，則在使受驗者心中泰然，是故檢查室中宜靜，並囑於檢查前兩小時內不可吸煙食物及運動，如有疾病，則以改期舉行爲妥，如此方能得一正確之循環系功能指數。

(三) 測驗國師男生之結果與其評述

於二十九年一月間，曾以上述二法測驗國師男生二百五十二

實足年齡	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
被測人數	4	9	33	46	45	36	17	9	7	2
力之平均分數	666.2	842.1	718.2	772.9	722.4	763.5	705.1	658.4	776.2	649.5

前曾言及本文之作用在介紹方法以爲日後求得統一標準之用，惟勞裘氏力的測驗法，用之於大學生，或不甚善，蓋大學生之年齡已屆成人，身體發育亦多完畢，故在生理上之變化已甚少，則所得之結果，有何價值尙待考慮。惟用之於中小學生，則照上表之統計方法，吾人當能發見力之平均分數，乃與年齡俱增，蓋在生長期間，人之身體，各部均不斷的進展，其體能亦必隨之俱進，設某生之力之分數不及與其年齡應有之數時，即爲缺少體育訓

人之體能，茲將所得結果報告於後，藉供參考。惟此項統計，尚不能用以作爲標準，蓋制定標準，必須受驗之人數衆多，人數愈多，則所得結果愈客觀而可靠。在本院檢查之結果，雖不足爲一般之標準，然爲個人身體健全之評定，則可明示無疑。是故本文之作，非在釐定標準，僅作一倡導之意，並望同好者亦能按法施行，推而廣之，若全國各地，能普遍測驗，則不難得一可靠之標準矣。

(甲) 勞裘氏肌力之測驗結果 茲將用本法測驗國師男生所得之結果列表如下：

練，或有身體缺點之表示；反之，則爲健全之徵，視其分數與標準相差多少而定等級，根據吾人之經驗，在成年學生中平素缺少運動者經過短期間之適當體育訓練後，均有顯著之進展，故視肌力之測驗結果，可知體育教學之效果焉。

(乙) 史乃德循環系功能之測驗結果 史氏測驗法盛行於美，普通學校體育部與空軍醫務部均採用之，英國亦有類似之檢查，我國空軍醫務處現亦採用此法以測驗飛行人員之健康，惟每屆

兩種體能測驗方法之試行

招考飛行學生時，其因循環系功能衰弱（意即因史乃德指數過低而被淘汰者）平均在每百人中約有二十五人，一般青年體格之不健全，可見一斑，此中原因，急待吾人之研究而謀補救者也。

根據美國空軍警務部 Sood 氏所規定之等第記分法：

甲等——十七或十八

乙等——十四至十六分

丙等——八至十三分

丁等——七或七分以下

則在國師檢查之二百五十二男生中其循環系功能被列入甲等者計有十人，占被檢人數百分之四；乙等者九十九人占百分之三十九。三；丙等者一百二十五人占百分之四十九。六；丁等者十八人占百分之七。一。平均計算則本陸軍生之循環系功能僅能列為丙等。

Sood 氏曾曰史氏測驗法雖不能用以代替精密之全體診斷，但可與其他之診斷法同用，以資參考。當吾人發現指數在七或七分以下時，雖可認係循環系功能不良之表示，但即指數在九時，亦應施以精密之全體檢查，以決定其人是否因病或因缺乏運動或因過度運動而生疲勞致使指數減低也。是故史氏測驗法所得之結果，只能告知吾人被檢者之循環器是強或弱，而非一病原之診斷法，故在規定之測驗手續以外，全體檢查及以往病歷與日常生活狀況之探究，甚屬必要。

現列舉能使史乃德指數減低之原因數種如下：(1)任何之疾病而尤以急性傳染病為最；(2)體溫之增高；(3)煙酒之刺激；(4)病後恢復期；(5)情緒之激動；(6)慢性之身體疲勞；(7)體育訓練之不足。

上列諸項均能影響循環系之功能，致使測驗之結果不良，但多數學生之循環系不健全之原因，要皆由於後三者，茲特伸述其

關係，以便明瞭。

情緒之激動 當情緒發生時，身體內部之激動反受腎上腺分泌之影響與交感神經之支配，而腎上腺所予身體內之改變，則為心跳加速，血壓增高，腸胃活動停止，血液中所含之糖質增加，肌肉興奮等現象，試觀與史氏測驗有關之因素正為脈率與血壓二項，心跳之過速，血壓之異常及血管神經（屬自主神經系統）之衰弱，皆能減少所得之分數。

身體之慢性疲勞 是項現象，在學生中少數為運動過度之結果；但大多數疲勞則由於工作太多，運動不足，生活放蕩，屢次劇烈之情緒衝動與長期之失眠等。慢性疲勞常引起身體內部之改變，大約可分為三類：即心肺類，神經類與肌肉類之病象是也。而心肺類最顯著之現象則為脈率增高，脈量弱而緊張低，在輕微之運動後，即覺不適。脈搏迅速增高，且須經過長時間始能恢復常態，加之四肢僵冷發紫，呼吸淺促等狀，要皆由於循環系神經受害所致，故此類人之史氏指數亦必低也。

體育訓練之不足 試反觀體育訓練在循環系上所生之效果，即可知此中之奧秘，夫常有規則之運動，在生理上則有以下之改變：

(1)心跳改變——運動能使迷走神經中樞之緊張增進，於是心跳變慢，此中效力，可自運動員脈率數之緩慢證明。

(2)出力時之脈搏——正在工作時運動員之脈率數比非運動員者較為緩慢，但較靜止時次數增加之百分數，則以運動員之感應能力較大。

(3)工作時之心血放出量——在施行一同樣之工作時，受過體育訓練者之心臟，在每分鐘內比未受訓練之人，能用較少數之

收縮，壓出更大量之血液，於是體中氧之供給充足，而不易疲乏，蓋心跳過速時，則心舒之時間短促，乃不足以使心室完全弛張以蓄血液，况運動員之心肌強入，在每次收縮時能充分迫血出心，以輸送養氣也。

(4) 努力後之脈搏降低——努力運動後，脈搏需若干時候始能恢復常數，在受過良好訓練之人，運動終止後心跳次數恢復甚速，但在體弱之人，則恢復頗遲。

(5) 動脈血壓——有規則之體育訓練，可減少人體表面之抗拒，故能使舒壓稍低，並可減低工作時例見之動脈血壓上升之度數，在缺乏體育訓練之人，其血管神經衰弱，緊張度小，心肌無力，故血壓每致過低而易起眩暈，在易受情緒激動之人，則因內分泌之關係，常有臨時之高壓發生。

其他體育訓練在生理上之效能尚多，惟與本文無直接關係，故不贅述，但由上述數端，即可知體育訓練不足者之史乃德指數，理應較低也。

總觀以上所述，可知史乃德之測驗，乃注意於因身體健康低降而生之各種身體機能變化，尤其是自主神經之管制能力，吾人已知凡體弱者，其調整心跳次數之神經中樞，對於抑制心臟之效力低減，管理血管收縮中樞之緊張衰落，凡此皆可由動脈血壓之低降及在運動與改變身體姿勢時，血液之支配不能迅速取得合適之調節以證明之。

依測驗之結果而評定其人體能之優劣，在原則上有以下諸點可供參考：

(1) 臥及立時之脈搏數低，二者之差數小，均為優良健康之表示。

(2) 運動時心跳較慢及運動後迅速恢復原態，均為受過良好體育訓練之反應。

(3) 立時血壓較臥時增高者，為內臟血管神經管制健全之證，反之低減者為身體虛弱之表示。

(4) 若臥時脈搏迅速，立時增加數大，倘繼續站立，脈搏亦繼續上升或突然下降，脈搏降低常見於急性眩暈之前。

(5) 收縮期血壓在站立期中下降，或始升而後降，過甚之降落常見於眩暈之前，均為體弱之表示。

(6) 舒張血壓顯著上升，每致脈壓極低，此乃表示心血之放出量不足。

(7) 脈壓低在二十以下時，每有眩暈之發生，此類之事實，在受檢之學生中，已數見不鮮，即有昏暈者；但此類人幾全有某種不良之循環調整病歷可查。

(8) 脈搏數與脈壓之轉變迅速而大者，要皆為循環器不穩定之反應。

(9) 臥時脈搏迅速，立時反而較緩，乃受情緒之影響，亦屬循環器不穩型。

(四) 結 論

文中敘述主要之體能測驗方法二種，即勞氏之力之測驗與史氏之循環功能測驗是也。所得之指數，雖皆可示知個人平日運動之習慣及體能之優劣，但不能用以為病理之診斷。勞氏力之測驗，如能在中小學中行之不斷，則可見肌力必隨年齡而俱增，如檢查人數甚多時，即不難求得每一年歲之平均標準。在經驗中吾人亦常見每有肌肉並不十分健壯，而所得史乃德指數甚高者，此乃

由於其人之循環系神經甚為穩定，惟肌肉尚未得充足之訓練耳。設能予以適當之體育訓練，則史氏指數之增高，亦可以預期也。我國一般大學生之力與循環功能指數均甚小，要皆由於缺乏運動之故，是則其體能所表現者，並非病態，實僅身體之虛弱而已，若令從事有規則之運動，則短期間將見有相當之進步。是故此等測驗必須按期舉行，從歷次指數之增減，得知其人之體能有無進步，學校體育教學之成效，亦可由此概見。此等測驗在我國尚未多睹，果能因而引起我體育界同仁之研究實驗與推行，則拋磚引

玉，意亦深矣。

(附本本參考資料) ..

Rogers: Physical Capacity Tests.

Schneider: Physiology of Muscular Activity, P. 798 -

322.

趙敬學：循環系功能測驗之商討——見國師季刊第七八兩期

合刊，四三至四九頁。

短評

寫於第十五屆湖南全省運動會之後

蔣立

中國體育不進步，從前我們總是怪別人，說人家對於體育不了解，不認識，沒有盡了協助提倡的責任。本刊創刊號的發刊詞中也代表了一部份這種思想。其實，這種思想並不盡然！本人覺得，妨礙中國體育進步的最大阻力，不是傳統的思想，也不是社會的習俗，而是體育界本身——少數不肖的體育從業員，這種現象，言之殊堪痛心。

本身的不學無術，不知道長進，為害尚小，而品格修養不足，道德觀念欠缺，則影響所及，足以貽禍無窮了！

這次省運會的興辦，政府當局，實已盡了最大的努力。在物質條件不足，省庫萬分支絀的情形下，不惜鉅大開支，來完成這次盛舉，其用意所在，不僅為點綴民族戰爭的勝利在望，實更寄有激發民氣，生聚教訓的莫大期望！我體育界同人對於當局這種苦心，應如何體察領會，克盡厥職，使大會得以順利進行，圓滿結束，達到預期的效果。但是，這次大會中我一部份同人所表現的，很使人失望，有許多不能盡責的地方，所以，推進中國體育的先決問題我認為是：

充實體育從業員的學術修養

整飭體育從業員的風紀態度

培養體育從業員的職業道德



對於我國空軍體育應有之認識

徐汝康

壹、緒言

立國於今日之世，無空防即無國防。證諸我國四年來抗戰的經驗，以及此次歐戰的事實，無一不以空軍的強弱為戰局利鈍的因素。故現代的戰爭，空軍誠為保衛領空，爭取勝利的主幹。

空軍乃是以飛機為唯一武器的兵種，「戰士」或「飛機」缺一不可，否則即不能直上雲霄，無以保衛領空，事極明瞭，無待贅言，而前者尤為重要，因戰機不足，尚可賴金錢之力，致自顧外，惟有英勇戰士之造就，則非求之於我大量體格強健的青年不可。蓋以反習性的空中生活和非常艱苦的戰爭環境，唯有年青力壯者，始足適應而能達到保衛祖國的神聖使命。亦祇有賴自己民族的熱血男兒光榮地負起責任來，才有完成是項偉大使命之把握。

最近英德兩交戰國正在分別積極訓練大量空中戰士，充實空軍力量，準備展開大規模之空戰，藉以一決雌雄，輿論喻之為「現代戰爭」即「青年之戰」實有深長之意義！

觀乎我國的青年如何？根據航空委員會歷屆招考飛行生結果，合格者僅百分之六強，較之東西各國常在百分之三四十左右者，誠瞠乎其後矣。招生既困難，而在訓練期內又因種種關係，須勞

對於我國空軍體育應有之認識

必淘汰若干，最後能成為空中戰士者，其為數之微，更可想而知。夫堅強的國防繫於堅強空軍，而堅強的空軍基於堅強的青年，目前我國青年體格之衰弱，非僅是空軍建設的最大阻力，抑亦抗建前途之唯一隱憂！故政府對於全民體育之實施與推進實為當務之急！

作者曾讀空軍建設之文獻，莫不提及青年體格與空中戰士之養成有密切關係，并懇請負責當局注意興革。返觀我體育界方面同人，對於是項問題尚未作深切之注意，筆者有鑒於此，爰就數年來辦理航校體育之經驗，以及管見所及，不揣愚昧，撰成本文，以期讀者對於空軍體育有一普遍的印象。

貳、我國青年體格不合空軍標準之癥結

對於目前我國一般青年投考空軍不易錄取的情況，筆者時聞有兩種誤解，一認為我民族體質欠優，二認為空軍招生體格標準太高，其實二說均無事實根據。

一、民族體質欠優乎？根據外人客觀的批評，并體諸抗戰來我英勇空軍的光榮戰績，已足以證明國人具有稟賦獨厚的飛行天才，非敵人之所能及。我國已故軍事專家蔣百里先生對於我敵空軍

技術會作一適當之批評，據云：「中國人的駕駛天才，遠非日本人可及，至於中國人的體質也比日本人的好，比日本人適於控制飛機，可惜中國人的體力不如歐美人罷了，這一點我們要特別注意改進的。」（註一）。蔣先生之語雖未直言敵人體力比我國人強，但言中之意吾人亦可理會得之。事實上，日本人一般的體力確較國人為強，無庸諱言。但此決非敵人先天優厚，乃後天訓練的結果，反言之，我民族之體質決不遜於敵人，而體力之不足實因缺乏體育訓練所致，亦即我國整個教育設施乖方之結果。事關抗建前途，此非僅空軍人員當引為前車之鑒，深自策勵，而吾教育當局亦應引作革興青年體育之借鏡。茲摘錄航空委員會在西南××市招考某期飛行生，初試體格檢查一般缺點的統計，摘要如左，以資參考：

缺點	受檢人數	缺點數	百分比	成因	探討
體高不足	一六九	七	四·一四	先天為主因，但可藉體育訓練使其充分發達，盡量接近稟賦限度。	
色盲	一一二	九	八·〇三	先天，無法矯治。	
砂眼	一〇六	七七	七二·七五	不講衛生	
結膜炎	一〇六	二二	二〇·七五	不講衛生	
蛀牙	一〇一	二〇	一九·八〇	後天保護不良	
扁桃腺炎	一〇一	三七	三六·九九	先天的，但可以割治。	

由上表所列事實可知一般青年體格的缺陷之成因，後天成因

較大，先天的反佔極少數，更可證明民族體質不良之議，實屬謬誤。按目前吾國空軍招生之體格標準，乃根據空中生活之需要，及一般的國民體格而定（註二），並非超特，茲將空軍招生體格標準與最近全國體育會議周先生所提之「擬訂高中畢業生體格參考標準」（註三），作一比較表列左：

項目	招考飛行生體格標準	高中畢業生體格參考標準
身長	一六〇公分以上	一六五公分以上
體重	五〇公斤以上	五五公斤以上
胸圍	六六公分以上	六八公分以上
心臟	無雜音，心跳不齊及擴大現象。	同上
肺	聽診與敲診俱無病理變化	同上
耳	無病理變化聽力正常	同上
視力	各眼力預備認清視力表之No. 5	同上
眼	須無翼狀膜，重度砂眼白班以及一切眼病	同上
喉部	扁桃腺無特殊腫大形狀	同上
辨色力	正常，無色盲	同上
神經系	知覺及感應須正常	同上
四肢	無畸形，無運動障礙癱瘓	同上

骨骼及肌肉的活動完全自由，姿勢端正，無習性脫臼。

由上表對照可知，周尙先生所訂之高中畢業生之參考標準要求且高於飛行生之標準，標準太高之議，自可不攻而破矣。

綜上所述，目前我國空軍人員之不足與招考之不易，既非我國民族質之欠優，亦非空軍招生標準之太高，實因後天的體育訓練與健康教育之不良所致。進言之，中學畢業生之體格如是，大學生之體格可知，男生如是，女生可知，青年學生如此，其他人士更可知。故所以今日一般青年體格之脆弱，乃過去吾國體育教育失敗之總表現。陳部長在當前體育之認識一文有云：「人民之體育進一分，即航戰力量長進一分，亦即健國前途光明加一分，當仁不讓，體育之責，吾教育者負之，以後吾人之成功，即教育之成功，教育之成功，即抗戰建國之成功。身負實施體育教育責任之吾人，應如何鞠躬盡瘁，努力改進，庶不負吾人之使命及本職也。」

叁、體育爲空軍教育之基礎

軍事教育即軍人教育，範圍廣汎，內容繁雜，惟皆以「戰鬥」爲教育之主旨，并以「體格」「精神」「技術」爲訓練之基礎，空軍教育乃軍事教育之一，自不能例外。空軍教育雖以「飛行」爲唯一之教育手段；而空中爲其特殊訓練之場所；但以地面訓練補其不足，體育爲地面教育之一，對於整個空軍教育之供獻，更屬非渺！航空委員會主任周至柔先生在空軍教育之本質與吾人今日之要求一文中云：「身體爲人類一切力量的根本，尤其在軍事教育，因爲，壯健活潑的體魄，爲強毅的鬥爭能力暨堅毅的鬥爭意志所寄托。所以，體格的鍛鍊實居教育之首要地位……」其結語又云：「體格鍛鍊成功就是軍事教育的初步成功。」由

對於我國空軍體育應有之認識

上所叙，已足說明體育對於空軍教育關係之密切。茲爲闡明其價值與地位起見，特分論如左：

(一)體育之於體格訓練 空軍人員之體格概括言之，是要：「正常無缺，心身健全。」分析言之，一、「機巧豐富」，二、「元力充足」，三、「肌肉和諧」(註四)，略述於后：

第一「機巧豐富」——飛機駕駛技術係小肌肉之活動，動作精細，從事者非有優良之神經肌肉系統與豐富靈敏的機巧功能，難臻成功之境。此種基本技術之訓練，捨體育外，殊無他途。(詳見體育至於技術訓練一節)

第二「元力充足」——所謂元力是指身體內臟的機能，包括循環，呼吸，消化等系統，尤以循環，呼吸二系統爲主，因空軍人員在高空和高速度的飛行生活中，若無健強的心臟，和充足之肺活量，則絕對不能擔此項任務，此種元力之培養，一方面固在稟賦的優厚，另一方面則爲後天訓練的成就，據某留德飛行員告知，「德國飛行學校，每晨有越野賽跑及三十分鐘的體操，」因越野跑爲充實元氣之最好方法。又據某航空醫官云：「擅長運動者，對於空軍循環系的標準易於及格」，僅此二端已足證實空軍人員特別需要元力的充足，同時，亦可說明體育之充實元力之關係。

第三「肌肉和諧」——所謂和諧(Harmony)乃是速度，力量，耐力等要素所組合而成。空軍飛行人員雖不需強大的體力，但需和諧的肌肉力量，如飛行起落時安定板，輪腿等之收縮與放下，均需有快的力量，又在長途飛行時更需有耐久的肌力予以維持，在平時需要堅強之肌肉以維護身體情況，此種肌肉的和諧訓練，除體育外，實無其他法門。

(二)體育至於精神訓練 精神訓練在近代軍事教育中已佔極重要之地位，如主義的信仰，愛國思想，團結精神，犧牲決心，堅毅意志，服務德性，勇武氣概的培養等，皆為軍人精神之所寄，軍隊命脈之所存，影響軍事行動的成敗(詳五)，誠然，此種精神訓練在軍事學校有專責實施之部份(如政治部等)但體育訓練對於是方面之供應更有獨到之處，因體育之精神訓練，乃供給實際環境，從實際生活中着手，并以運動場為其實驗之場合，久而久之，使其養成良好之習慣，屬於個人方面如「勇敢」「冒險」「堅毅」「進取」「自制」等德性，凡器械，球類，國術等運動皆有培養之功。團體方面如「合作」「犧牲」「服從」「守法」「忠誠」等精神，凡團體競賽運動均可以養成之，筆者前在航校服務時，曾與訓育人員通力合作，考核學員生之操行，獲得相當效果，此種「體訓合一」的辦法倘能實施於各級學校，裨助於青年

訓練定屬非淺。

對於我國空軍體育應有之認識

「飛行」的理論是屬於純粹科學，而飛行實際則屬於高度藝術，「運動」雖與飛行活動環境不同，適應方法各異，但兩者在技術上所必需的「機巧性」却是相同，由於兩者在技術上有「共同要素」的關係，於是在學習上，便產生「遷移價值」。茲將「飛行」的「運動」機巧上所有的共同要素作一對照與探討如后：

(一)身心輕鬆——輕鬆的相反名詞是「緊張」亦即意識運動緊張，全身肌肉不能用自己意識予以控制之謂也。有此缺點者，每於初學飛行時緊握駕駛桿，動作粗魯，精神緊張，犯飛行之大忌，勢難造就，故初學飛行前數小時，教學之着眼點即落於此；務使初學者於此短期內能獲得身心放鬆之新習慣，否則，即行淘汰，由此可知身心輕鬆與飛行技術關係之重要矣。至於運動方面

，可以舉「游泳」作一最適當的例子，譬如，初學游泳者每因怕水心理與潛水聯想，惹起情緒緊張，肌肉不能自制，動作隨之反常。待初學者領悟到身心輕鬆之要領後，顯著而迅速的進步，便隨之而來。由上所述，吾人可斷定「飛行」與「運動」均需有高度「身心輕鬆」之要素，美國航空界有諺云：「優良之游泳員即優良之飛行員」，究其意義亦即在「共同要素」與其「遷移價值」。

(二)動作協調——飛行駕駛技術為一極繁雜之肌肉協調動作，單就最初步之「起機」「落地」動作而言，倘油門電門之開關，不能與駕駛桿之操縱配合，勢難獲得良好之效果，其他如射擊之準確，投彈之命中，更需要手足協調一致，故良好之飛行員務須全力肌肉協調一致，駕駛方能得心應手，運用自如。至於運動方面，可以舉「跳高」作一適當的例子，譬如，跳高起跳時，用腳蹬地，同時又須發體揚臂，過竿更須轉體剪腿，剎那間動作急轉劇變，運動員的機體非具有良好之協調功能，必難登峰造極，可無異疑，由此可見兩者均需要極度之「協調」的要素。證諸航校跳高能手被淘汰者為數甚微，足徵兩者有相當之關係。

(三)反應敏捷——反應敏捷為飛行員重要條件之一，有此種特性者於駕駛時可不必過分注意即能操縱如意，倘有錯誤即可不待思索自動改正，即使遇到突變環境，亦可鎮定情緒，從容應付，化險為夷。至於運動方面，可以舉「棒球」作一適當的例子，譬如，棒球運動變化難測，從事者務須特別機警敏捷，始能見機立斷，亦決非動作遲鈍者所能勝任也。由此可見兩者均需有強度之「反應敏捷」的要素。據×校×顧問告知，美國航校對於棒球運動甚為普通，技術水準亦較一般為高，并認此為飛行基本技術

訓練之唯一輔助教育的工具。所謂「機巧性」即人體機能之一，係由「身心輕鬆」「動作調協」以及「反應敏捷」等要素所組合而成。此種要素可藉游泳、球類、韻律、機巧等運動，先期予以養成，故一般富於機巧性之運動員，對於學習飛行，當可獲得相當便利，其理即基於此，故體育洵為飛行訓練之最基本教育。綜上所述，體育之於空軍教育關係之密切與其地位之重要，可以明矣。

肆、飛行為新興之空中運動

航空器可分為「動力」Motor與「非動力」Motorless兩大種類，前者即飛機是也，供軍事與交通之用，後者如滑翔機是也，用以提倡民間航空教育，近年世界各國莫不致力於此，尤以德蘇兩國為甚，復以此種設施非僅能奠立空軍教育之基礎，抑可兼收鍛鍊青年體格之宏效，故列滑翔運動為體育活動之一，例如：(一)上屆世界運動大會在柏林舉行時，列滑翔機為表演節目之一，吾國第七屆(因抗戰軍興未舉行)全國運動大會亦列為表演節目。

(二)德國國立體育大學已列滑翔運動為必修科
(三)此次全國國民體育會議曾通過提倡滑翔機運動議案如左：

1. 中小學應講授滑翔機降落傘之常識(議案校字第十四號)
2. 滑翔機為現代青年五項運動之一(社字第一號)
3. 組織中國滑翔機運動總會(他字第二十一號)
- (四)我國滑翔機運動總會於本年四月四日兒童節成立，由總裁親任會長，教育部陳部長立夫，航空委員會周主任至柔分任副會長，并由郝更生李大經兩先生分任正副總幹事，以資積極倡導，總裁復於成立之日特通電全國開明提倡方針與其意義，并昭示吾人有云：「今後滑翔機運動，不僅為學校體育之中心，且應在社會運動中謀積極之推廣……」。

對於我國空軍體育應有之認識

由上所述，足證滑翔運動已列為現代體育活動之一，申言之，今後體育活動由平面而進至立體，即由「陸上」「水上」之外再加上「空中」，全能運動的考績將以「水上游泳」「陸上田徑」「空中飛行」為標準，對於新興空中運動的學術之研究，吾人當急起直追，迎頭趕上，務使新興國地早獲成果，則非僅體育之光榮，抑亦國防福利也。

伍、結論

一、體育為當前增強空軍，鞏固國防，完成抗建，復興民族之急務，凡我同仁願集中意志，集中力量，以期完成此偉大的使命。
二、今日一般青年體格不合空軍招生之標準，足證吾國過去體育的失敗，吾人應引前車之鑒，作為檢討過去，努力現在，計劃將來的重要參考。
三、體育之於空軍教育是有整個的教育意義與價值，吾人訓練青年非僅負有體格訓練之責，抑且負有精神與技術訓練之責。
四、「飛行」已列為現代體育活動之一，今後體育學術研究之範圍日益廣大，吾人應對是項新興學術應共同探討，努力創造，作時代之先驅者。

附註：

- 一、與蔣百里先生談空軍 丁布夫記中國的空軍第十六期
- 二、抗戰建國與空軍建設問題 錢大鈞著中國的空軍十八九期合刊。
- 三、參見青年體格標極 周尙著 二十九年十月十三日渝大公报
- 四、參見飛行人員體格的三個基本問題 金兆均著 中國的空軍第十二，十四，十六三期
- 五、空軍教育之本質與我人今後之要求 周至柔講 航空委員會印發(非賣品)



德意志體育概況(二)

江良規

第三章 學校體育

第三部 成績評定及給分 (第三部為教材示例略)

(壹) 總論：

1. 後列各項成績分數對照表，以及對於可以測量之成績（即可以時間及距離計算之成績）之計分方法之目的為：

a. 準確規定其所得之成績在該項運動中難易之程度與他項運動成績之比較。（例如跳遠及百公尺成績之比較）

b. 同項運動中不同年齡之兒童，所達成績應得之不同分數。（例如十齡兒童與十三齡兒童在六十公尺，急行跳遠中，同等項成績所得分數不同）

成績分數對照表之功用，在使不同年齡之兒童，在同項運動項目中所達之不同成績，予以應得之合理分數。（見第一部中第二十七款）

註：為求手續上之簡單起見，故計分方法以年齡為主，而不

以兒童之體高體重為標準。然兒童身體之發達有反常之現象時，體育教員有權予以變通辦理。

2. 給分方法，以實際年齡為根據。給分對照表中自十歲起至十九歲止，共分九級（第一期兒童之成績不計）：

- 十——十一；十一——十二；十二——十三；
- 十三——十四；十四——十五；十五——十六；
- 十六——十七；十七——十八；十八——十九。

以兒童之誕生年月日為標準；每級包括該年度內之兒童，例如測驗日期為一九三七年三月三日，則在一九二五年三月四日至一九二六年三月三日中誕生之兒童均屬第二級（十一——十二）內。

如兒童之年齡有大於十九歲或小於十歲時，則超出者，計於第九級內，不及者，計於第一級內。

3. 體育成績單上之等級，以預定測驗日之成績為準。測驗日之成績，為決定分數之主要成份。兒童除因病或受傷等事故外，不得缺席。

4. 每項運動之統一給分數字為自一九。該項數字，並非為兒

童成績之獎貶，乃為表示某年度之兒童所得之某成績在該項運動中難易的程度。

該年度之兒童，應得之合例數字為五，數字一為最低之難度，即每一兒童應具之最低成績，數字九表示該項成績之最高難度，僅為極例外之可能性。

5. 體育教員於計算給分時，應注意下列事項：

a. 各項運動除田徑賽外，不同年度兒童之成績不能互相比較

，因田徑賽中自一至九之數字於每級中均有達到之可能。

b. 器械操及游泳之數字，只能在同一年度之中互相比較。

c. 五項不同運動之數字（田徑賽，器械操，游泳，拳擊，遊戲）不能互相比較，亦不得將五項運動之數字合計而後平均之，作為總成績。

註：茲擇其與吾國情形相同項目之計分方法，譯錄於下，以供參考。

（貳）跑、跳、擲（田徑賽）計分法：

計算時應行注意事項：

田徑賽項目之舉行規則，以正式公佈之田徑賽規則為根據，應行特別注意之事項為：

a. 跑：田徑賽項目，應在跑道上舉行。若所有之跑線僅能記取，其秒之時間時，體育教員應設法將其改為 $\frac{1}{10}$ 秒計算。短距離跑每次人數以二至四人為限。長距離跑每次八數以十至二十人為限。除體育教員外應另聘一人，共同計時。

b. 跳：跳遠項目應在合法跳坑及跳板上舉行。成績仗量以五公分為單位，例如實際成績為一公尺八十二公分時，作為一公尺八十計算，跳高時不得用起跳板。於可能時應有合法之橫木。仗量方法為自橫木下邊最低之一點垂直量至地面。成績計取，最

大限度以五公分為單位。

c. 擲：投擲器械之分量須準確，壘球重八十公分，鍊球重五百公分，鉛球重五公斤或七·二五公斤。壘球及鍊球擲遠之奔跑距離自由。鉛球擲遠，須自直徑二·一三公尺之圓周內擲出。

壘球及鍊球擲遠距離之仗量方法，為自着地點垂直線量至起擲線。仗量單位為公尺，以較低之成績為準（例如三十一·六十六公尺，作三十一公尺計）。

鉛球擲遠之仗量方法，為自鉛球着地之最近點，量至圓周之內邊，仗量單位為五公分。

1. 田徑賽項目之計分於學期結束，放假以內，依照原定日期以班級為單位，於多項比賽中測驗之（兒童個別成績計算，仍以年齡為原則）。

2. 測驗項目為：

a. 三項運動：跑；跳；擲。適用下列各年度之兒童：

十一—十一；十一—十二；十二—十三；十三—十四，十四—十五；十五—十六；年度之兒童。

b. 同項運動：短、中或長距離跑，跳；擲。適用於：

c. 五項運動：短、中或長距離跑，跳；擲；推。適用於：

十一—十七；十七—十八；十八—十九年度之兒童。

3. 測驗項目，應力求相同，至少同年度之兒童測驗項目應相同。

4. 後列共九對照表，每表適合一年度。包括所有該年度兒童可以試驗之項目。僅示其低於或高於其成績之標準，上下均無限制。

數字二·八之成績，即均有其固定之限度。

5. 每一測驗項目均得一數字。全部測驗項目數字之總數，除以項目之總數，即為田徑賽總平均所得之數字（小數點以後之餘數，採用四捨五入法）。

例如學生於六十公尺跑得5；跳遠得6；壘球擲遠得5；總數為16；除以三，為5·三，四捨五入，田徑賽總平均成績為5。

10 — 11 歲

項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60公尺跑	-12.4"	12,8-11,9	11,8-11,4	11,8-10,9	10,8-10,5	10,4-10,1	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-
跳 遠	-199cm	200-229	230-259	260-289	290-314	315-339	340-364	365-389	390-
跳 高	-56cm	57-66	67-76	77-86	87-96	97-106	107-116	117-126	127-
拳擊球 擲 遠	-15,74m	15,75-20,49	20,50-25,24	25,25-29,99	30,00-34,99	35,00-39,74	39,75-44,49	44,50-49,24	49,25-

11 — 12 歲

項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60公尺跑	-11,9"	11,8-11,5	11,4-11,1	11,0-10,7	10,6-10,3	10,2-9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0-
跳 遠	-229.m	230-254	255-279	280-304	305-329	330-334	355-379	380-404	405-
跳 高	-64cm	65-74	75-84	85-94	95-104	105-113	114-122	123-131	132-
拳擊球 擲 遠	-17,49m	17,50-23,49	22,50-27,49	27,50-32,49	32,50-37,09	38,00-43,24	43,25-48,49	48,50-53,74	53,75-

12 — 13 歲

項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60公尺跑	-11,9"	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8-10,5	10,4-10,1	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-8,9	8,8"
跳 遠	-244cm	245-269	270-294	295-319	320-344	345-369	370-394	395-420	421cm-
跳 高	-72cm	73-82	83-92	93-102	103-111	112-119	120-127	128-135	136cm-
拳擊球 擲 遠	-20,49m	20,50-25,49	25,50-30,49	30,50-35,49	35,50-40,99	41,00-46,49	46,50-51,99	52,00-57,49	57,50m-

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60公尺跑	-11,6"	11,5-11,1	11,0-10,6	10,5-10,1	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-8,9	8,8-8,4	8,3"-
100公尺跑	-19,5"	19,4-18,5	18,4-17,6	17,5-16,7	16,6-15,9	15,8-15,1	15,0-14,3	14,2-13,5	13,4"-
跳遠	-244cm	245-274	275-304	305-334	335-364	365-394	395-424	425-454	455cm-
跳高	-73cm	74-84	85-95	95-106	107-115	116-123	124-131	132-139	140cm-
擊球遠	-61,49m	21,50-27,24	27,25-32,99	33,00-38,74	38,75-44,99	45,00-50,99	51,00-56,99	57,00-62,99	63,00m

13
14歲

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100公尺跑	-13,8"	13,7-17,8	17,7-16,8	16,7-15,8	15,7-14,9	14,8-14,1	14,0-13,3	13,2-12,5	12,4"-
1000公尺跑	-3,58	3:57-3:50	3:49-3:42	3:41-3:34	3:33-3:26	3:25-3:21	3:20-3:16	3:15-3:11	3:10-
300公尺跑	-14:01	14:00-13:31	13:30-13:01	13:00-12:31	12:30-12:01	12:00-11:36	11:35-11:11	11:10-10:46	10:45-
跳遠	-664cm	265-294	295-324	325-354	355-384	385-419	420-454	455-489	490cm-
跳高	-81cm	82-91	92-101	102-111	112-120	121-128	129-137	138-146	147cm-
擊球遠	-23,49m	23,50-29,99	30,00-36,49	36,50-42,99	43,00-48,99	49,00-54,49	54,50-59,99	60,00-65,49	65,50m-
80公尺100公尺手榴彈擲遠	-13,49m	13,50-18,49	18,50-23,49	23,50-28,49	28,50-33,49	33,50-38,49	38,50-43,49	43,50-48,49	48,50m-
十二磅鉛球擲遠	-3,69m	3,50-4,39	4,40-5,09	5,10-5,79	5,80-6,49	6,50-7,24	7,25-7,99	8,00-8,74	8,75m-

14
15歲

項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100公尺跑	-17.3"	17.2-16.6	16.5-15.9	15.8-15.2	15.1-14.5	14.4-13.8	13.7-13.1	13.0-12.4	12.3"
1000公尺跑	-3.56	3:55-3:48	3:47-3:40	3:39-3:32	3:31-3:24	3:23-3:18	3:17-3:12	3:11-3:06	3:05-
3000公尺跑	-13:56	13:55-13:26	13:25-12:56	12:55-12:26	12:25-11:56	11:55-11:31	11:30-11:06	11:05-10:41	10:40-
跳 遠	-239cm	290-324	325-359	360-394	395-429	430-464	465-499	500-534	535cm-
跳 高	-90cm	91-100	101-110	111-120	121-128	129-136	137-144	145-152	153cm-
500公分 手榴彈擲遠	-15.93m	16.00-20.99	21.00-25.99	26.00-30.99	31.00-35.99	36.00-41.24	41.25-46.49	46.50-51.74	51.75m-
十二磅 鉛球擲遠	-4.59m	4.60-5.19	5.20-5.79	5.80-6.39	6.40-6.99	7.00-7.74	7.75-8.49	8.50-9.24	9.25m-
項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100公尺跑	-16.6"	16.5-15.9	15.8-15.2	15.1-14.5	14.4-13.9	13.8-13.3	13.2-12.7	12.6-12.1	12.0"
1000公尺跑	-3:52	3:51.5-3:44.5	3:44-3:37	3:36.5-3:29.5	3:29-3:22.5	3:22-3:16	3:15.5-3:09.5	3:09-3:03	3:02.5-
3000公尺跑	-13:46	13:45-13:16	13:15-12:46	12:45-12:16	12:15-11:46	11:45-11:16	11:15-10:46	10:45-10:16	10:15-
跳 遠	-314cm	315-349	350-384	385-419	420-454	455-489	490-524	525-559	560cm-
跳 高	-97cm	98-107	108-117	118-127	128-135	136-142	143-149	150-156	157cm-
手榴彈擲 十二磅	-13.74m	13.75-23.74	23.75-28.74	28.75-33.74	33.75-38.99	39.00-44.49	44.50-49.99	50.00-55.49	55.50m-
鉛球擲遠	-5.24m	5.25-5.99	6.00-6.74	6.75-7.49	7.50-8.49	8.50-9.24	9.25-9.99	10.00-10.74	10.75m-
十六磅 鉛球擲遠	-4.24m	4.25-4.74	4.75-5.24	5.25-5.74	5.75-6.49	6.50-7.09	7.10-7.69	7.70-8.29	8.30m-

16 — 17 歲

項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100公尺跑	-16,2"	16,1-15,5	15,4-14,8	14,7-14,1	14,0-13,5	13,4-13,0	12,9-12,5	12,4-12,0	11,9"
1000公尺跑	-3,51,5"	3,51-3,44	3,43-3,36,5	3,35-3,29	3,28,5-3,21,5	3,21-3,14	3,13,5-3,06,5	3,06-2,59	2,58,5-
3000公尺跑	-13:41	13:40-13:11	13:10-12:41	12:40-12:11	12:10-11:41	11:40-11:11	11:10-10:41	10:40-10:11	10:10-
跳 遠	-339cm	340-374	375-409	410-444	445-479	480-514	515-549	550-584	585cm-
跳 高	-102cm	103-111	112-120	121-129	130-137	138-144	145-151	152-158	159cm-
手榴彈擲遠	-21,99m	22,00-26,99	27,00-31,99	32,00-36,99	37,00-42,24	42,25-47,49	47,50-52,74	52,75-57,99	58,00m-
十二磅鉛球擲遠	-5,49m	5,50-6,24	6,25-6,99	7,00-7,74	7,75-8,74	8,75-9,74	9,75-10,74	10,75-11,74	11,75m-
十六磅鉛球擲遠	-4,74m	4,75-5,25	5,25-5,74	5,75-6,24	6,25-6,99	7,00-7,74	7,75-8,49	8,50-9,24	2,25m-
項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9

100公尺跑	-15,7"	15,6-15,1	15,0-14,5	14,4-13,9	13,8-13,4	13,3-12,9	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8"
1000公尺跑	-3:51	3:50,5-3:43,5	3:43-3:36	3:35,5-3:28,5	3:28-3:21	3:20,5-3:13,5	3:13-3:06	3:05,5-2:58,5	2:58-
3000公尺跑	-13:41	14:40-13:11	13:10-12:41	12:40-12:11	12:10-11:41	11:40-11:11	11:10-10:41	10:40-10:11	10:10-
跳 遠	-349cm	350-384	385-419	420-454	455-489	490-524	525-559	560-594	595cm-
跳 高	-104cm	105-113	114-122	123-131	132-139	140-146	147-153	154-160	161cm-
手榴彈擲遠	-23,90m	24,00-23,99	23,00-33,99	34,00-33,99	33,00-33,99	44,00-43,24	43,25-54,49	54,50-59,74	59,75m-
十二磅鉛球擲遠	-5,74m	5,75-6,49	6,50-7,24	7,25-7,99	8,00-3,99	9,00-9,99	10,00-10,99	11,00-11,99	12,00m-
十六磅鉛球擲遠	-5,24m	5,25-5,74	5,75-6,24	6,25-6,74	6,75-7,49	7,50-8,24	8,25-8,99	9,00-9,74	9,75m-

(參)游泳成績計分法：

1. 游泳成績測驗，應於冬季或夏季游泳季將結束時，於規定之游泳課程以後，以班級為單位舉行之。(成績仍以兒童年齡為原則)
2. 游泳成績之數字，根據第十表中上部「基本訓練」，下部救生以及其他特殊情形，根據距離及時間決定之。(表十一—十三)
3. 第十表中上下兩部——基本游泳及救生——中所列之成績為兒童於合例之游泳訓練後，兒童應行達到之成績。
4. 十歲至十一歲兒童之游泳測驗項目，僅為第十表中之上部(基本游泳)其他救生或長距離等游泳之測驗，不得施之於是項年齡之兒童。故十歲至十一歲兒童之游泳成績，得之於第十表上部中。
5. 十二歲兒童之測驗項目，除「基本游泳」外，另加二項救生項目：「着衣游泳及潛水比遠」，其他項目，不得舉行。救生中兩項成績，如合計之而能改善該兒童之游泳總成績時，始令行計之。否則，不必計入。例如兒童甲之基本游泳數字為5，着衣游泳為7，潛水游泳為8，則後述兩項成績可合計之，而得總成績為 $(7+8+5)+3=23$ 。兒童乙之基本游泳數字為5，着衣游泳為7，潛水游泳為1，則潛水可不必計入，而其總成績為 $5+7+1=13$ 。兒童丙之基本游泳數字為5，着衣游泳及潛水為3與4，則後述二項皆可不計入，其總成績仍為5。
6. 十三歲以上之兒童，除基本游泳外，外加救生項目之測驗。救生各項目之數字，詳第十表第二部中。救生中各項測驗之平均數字，為總成績所測驗之技術，未能執行時，得數字一。除必修項目外，其他選修測驗項目之成績，有利於總成績時，始行計入，舉例如下：
 - 十三歲兒童之自由游泳員(能在水中支持十五分鐘以上，並自一公尺跳板上頭躍入水者，稱為自由游泳員)在基本游泳中得數字4，救生項目中「着衣游泳」得數字6，潛水游泳得數字9，其總成績為： $4+6+9=19$ ，為6。
 - 十四歲兒童某在基本游泳中，在水中繼續游泳至三十分鐘以上；並自三公尺跳板躍入水中，故自第一部中得數字6，第二部中之兩項必修測驗，均能勝任，着衣游泳得數字5，潛水浮遠得數字6，總成績為 $(6+5+6)+3=20$ ，為6。
 - 十七歲之兒童某，為自由游泳員，第一部中得數字1，第二部必修項目，僅能勝任，着衣游泳(數字4)及潛水浮遠(數字4)兩項。「潛水入深」及「拖救他人」兩項均不能，其總成績應為 $(1+4+4+1)+3=13$ ，平均為2。
 - 7. 已考得德國救生協會救生員證書者，考試時成績，於同年度內亦得一併計入總成績內。
 - 8. 此外附列各項之速度及長距離游泳，皆非必修項目，學生於救生測驗及格或已考得救生證書後，始得選擇六百公尺為耐久力測驗(計時)。五十或百公尺為速率測驗。是項測驗所得之數字，如有利於總成績時，始行合計之。(與前例)附表

程 度	年 齡	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

A 游 泳

德意志體育概況

1.	平 游 (最 少 十 尺 公)	5	4	3	2	1	1	1	1	1
2.	游四十公尺,自一公尺跳板,脚先躍入水中	6	5	4	3	2	1	1	1	1
3.	十五分鐘耐久游泳,自一公尺跳板上,頭躍入水中	7	6	5	4	3	2	1	1	1
4.	三十分鐘耐久游泳,自三公尺跳板,脚先躍入水中		8	7	6	6	5	4	4	4
5.	四十五分鐘耐久游泳,自三公尺跳板,頭躍入水中			9	8	7	7	7	7	7

B. 教 生

1.	着衣游泳,一公尺跳板,頭躍入水,着衣,褲,鞋,游100公尺			7	6	5	5	5	4	4
2.	着水比遠,一公尺跳板,頭躍入水,浮遠十公尺以上			8	7	6	5	5	4	4
3.	潛水入深,頭躍入水,自二公尺深水下,攜上五磅量物體				9	8	8	8	7	7
4.	攜帶,五十公尺以上,方法隨意				9	9	8	8	8	8
5.	得初級救生證書者				8	7	7	6	6	6

分 數	五 十 公 尺 自 由 泳					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	-1:27	-1:19	-1:15	-1:10	-1:05	-1:01
2	1:26-1:21	1:18-1:13	1:14-1:10	1:09-1:05	1:04-1:01	60-57"
3	1:21-1:15	1:12-1:07	1:09-1:05	1:04-60"	60-57"	56-53"
4	1:14-1:09	1:06-1:01	1:04-60"	59-55"	56-53"	52-49"
5	1:08-1:03	60-56"	59-55"	54-50"	52-49"	48-45"
6	1:02-57"	55-51"	54-50"	49-46"	48-45"	44-42"
7	56-51"	50-46"	49-45"	45-42"	44-41"	41-39"
8	50-45"	45-41"	44-40"	41-38"	40-37"	38-36"
9	44-	40-	39-	37-	36-	35-

分數	一百公尺俯泳					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	-3:11	-3:01	-2:51	-2:46	-2:37	-2:35
2	3:10-3:00	3:00-2:50	2:50-2:41	2:45-2:36	2:36-2:28	2:34-2:26
3	2:59-2:49	2:49-2:39	2:40-2:31	2:35-2:26	2:27-2:19	2:25-2:17
4	2:48-2:38	2:38-2:28	2:30-2:21	2:25-2:16	2:18-2:10	2:16-2:08
5	2:37-2:28	2:27-2:17	2:20-2:11	2:15-2:06	2:09-2:01	2:07-1:59
6	2:27-2:16	2:16-2:06	2:10-2:01	2:05-1:56	2:00-1:52	1:58-1:50
7	2:15-2:04	2:05-1:55	2:00-1:51	1:55-1:46	1:51-1:43	1:49-1:41
8	2:03-1:52	1:54-1:44	1:50-1:36	1:45-1:36	1:42-1:34	1:40-1:32
9	1:51-	1:43-	1:40-	1:35-	1:33-	1:31-

分數	六百公尺自由泳					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	-24:01	-23:11	-22:31	-21:46	-21:01	-21:01
2	24:00-22:31	23:10-21:36	22:30-21:01	21:45-20:21	21:00-19:41	21:00-19:41
3	22:30-21:31	21:35-20:01	21:00-19:31	20:20-18:56	19:40-18:21	19:40-18:21
4	21:00-19:31	20:00-18:26	19:30-18:01	18:55-17:31	18:20-17:01	18:20-17:01
5	19:30-18:01	18:25-16:51	18:00-16:31	17:30-16:06	17:00-15:41	17:00-15:41
6	18:00-16:31	16:50-15:21	16:30-15:01	16:05-14:41	15:40-14:21	15:40-14:21
7	16:30-15:01	15:20-13:51	15:00-13:31	14:40-13:16	14:20-13:01	14:20-13:01
8	15:00-13:31	13:50-12:21	13:30-12:01	13:15-11:51	13:00-11:41	13:00-11:41
9	13:30-	12:20-	12:00-	11:50-	11:40-	11:40-



體訓合一論

(二)

劉紹基

三、實施必須合作

由前段可知體育與訓育的目標不可分割，但在實施時亦必須合作。若仍彼此不問，甚或根本歧視，那仍是不能希望有良好結果的。一般學校體育大概分早操，正課，課外運動；過去一般學生大都輕視體育，好早睡，上課不到，課外運動不參加，咸以為到與不到沒有多大區別，參加與不參加也無什麼關係，好在體育教員只有教學生運動的能力，並無管學生運動不運動的權柄。於是體育既等於虛設，而訓育亦難收到全功，這是我國過去教育上最大的毛病，我們如不欲改進則已，否則非徹底合作不克。

沒有方法和技能教學生運動，是體育教員的責任，管理學生參加運動是訓育主任的職權，雙方必須根本認識清楚與合作才行。過去一般學校訓育人員所以不願協助體育的推行，大概不外對體育沒有根本的認識，現在我們應該知道體育不止是運動而已，運動的本身不過是教育的一種方法，它重要功能有四：(1)健康的目的，(2)品性的目的，(3)善用閒暇的目的，(4)團結精神的目的。(註十六)健康當然為其基本的目的之一，品性的陶冶，亦不能算為次要的功能，閒暇時間的利用，直是控制學生

不作壞事於無形，精神團結的訓練，更為現代化國家所最需要。我很希望今後訓育主任能夠從多方面去實施訓育，也從多方面去觀察體育，現在我再講幾點：

1 品格要在集團中培養：一個人的行為的好與壞，善與惡，道德與非道德，是要與他人發生關係以後，纔可從其所表現與結果的方面辨別和判斷出來，若只是獨坐而不與他人接觸，怎能知道他的品性是好抑壞呢？道德與不道德呢？曾子雖言「慎獨」，却亦言「十目所視，十手所指，其嚴乎！」這便是怕團體的制裁，所以不敢作壞事，並不是說一個人禁錮在房裏，便自然不會作出壞事來。我們不能說一個人可以終其生都只在一間房裏住下來，不與其他任何人接觸往還，何況現代已不允許我們講那樣孤苦的一慎獨了。無論你的能力大小，活動如何，至少你是家庭團體裏的一員，若是讀書在學校中，團體更大，大團體中又有小團體，無論如何，你總是那團體中的一個，總須要與他人接觸，總得要交兩個朋友，因此你便不能一意孤行，必要依從團體的行動，否則，你便不能在那個團體裏存在。所以人是終日乃至終其生都是生活在團體裏的，而真正有價值的品格，亦須要在團體中養成，即使你在家時的品格最好，到學校時不適合於團體，也許要變

成最壞，孔子說：「吾從衆」，就是這個道理。訥伊漫 (Neumann) 著道德教育 (Education for Moral Growth) 說的好：「人家無論如何，對於「責任」兩字的意義，終是曖昧，一定等到他自己接受人家事業的委託而由他一個人弄得成功或失敗之後，纔對於「責任」二字有真確的瞭解。」(註十七) 杜威主張學校社會化，用意亦正在此。「在學校社會化中，可使男女學生履行與人相處之法，與人合作之法；可使他們兩度博愛與同情者重要；可使他們摒除一切無謂的抗爭和陰險，並訓練他們建設的，民治的精神，和公民的責任。」(註十八) 因此，我說：品格是要在團體中養成。

運動的團體，無論是競賽或遊戲，至少要有二人以上，而且他們的結合都是有共同的目的和嗜好的，如愛打籃球的便組成籃球隊，愛打足球或其他的運動與遊戲的亦然，都是很能齊心合作的，「尤其是在球類競賽的時候，更是訓練團結的最好工具，因為當時要達到優勝的目的，更非極力合作，犧牲自己，以謀全隊的聯絡不可。當時若有一個隊員不顧全隊利益，或不努力，或爭功，全隊的聯絡便因之失却，而影響到優勝了。這是就隊方面而言。就某隊有關係方面言之，更引以養成團結的精神和忠愛之心。每一運動員，當代表某隊參加比賽時，本級對於本級運動員，勝則相欣，敗則互慰，只知道有本級不知其他，毫無絲毫利害觀念存於其間，此種團結的精神實是民族復興所最需要的條件，課外運動如果處理適宜，實是培養這種精神的良好機會。」(註十九)

調育的實施，當然也應從團體訓練方面入手，但過去的調育，雖也是重團體的訓練，無奈多是宗教說教式的，學生沒有自由發表意見和活動的餘地，不論你講的如何好，而不從實地去做，

終是「好音過耳」，一忽兒就忘了，像這樣的教育絕對是不能有多大效果的。在體育的活動中，每個學生，莫不盡情畢露，個性顯然，所以約丹的話，大可給我們參考：「欲知某校如何，可於其運動中見之。運動是一種最好的試金石，一切弱點，如虛偽，欺詐，卑怯，自私等，都可由運動中暴露出來；而一切美德，如誠實，勇敢，自強等，亦可由運動競賽中發見；一切高尚，犧牲，果敢，甚至英雄氣概，可由發展；而卑下，污邪等惡亦然。」：學校方面誠欲培養良好的德性，摒除惡劣的習慣，則當利用運動以建設適當的基礎。」(註廿)

2. 習慣要在興趣中養成：有人以為品格，即是習慣的總和，良好的品格，即是有良好的習慣。所以要養成良好品格，只須養成良好習慣便行了。如荷馬阿宗 (Holmes Arhen) 即說：「品格即一人對其環境之習慣反應的總和。」(Character is the total customary reaction of an individual to his environment) 塞蒙斯 (Symonds) 也說：「品格是由許多特別行為習慣之組合體。」(Character is a composition of many specific conduct habits) (註廿一)。這種學說，也不是沒有理由的，一個人果真日常生活習慣，盡皆完善，其品格至少可說不會壞到怎樣程度的。因為原始的習慣，亦只是對環境反對的動作，積之久而變成了一種「聯結」(bond)，這種「聯結」除非環境有特殊變動外，是不容易改變的，中國俗謂「從小看到老」，意亦是說小時所得的習性，如果是好的，到老仍是好的；若果壞的，到老也是壞的。這話雖難學理的根據，但前人的經驗，亦不好一概抹煞，所以養成良好習慣，對於品格的培養，是有很重要關係的。然而我們要養成一種習慣，尤其是良好習慣，不是隨便就可養

成的，一方面要環境的設備與刺激好，一方面還是要經過很長時間才行。過去的學校訓育，只可養成「不動」的習慣，所以許多青年受過幾年教育以後，大多是不好動不能動的人，看來雖與社會無害，却亦不甚有益。因此我的主張是要積極去教學生合理的動，在動境中養成最好和最有益的習慣，也只有動境中纔最易養成好的習慣。這又來到閒暇時間的利用了。真的，許多學生，因為沒有機會去動，一到課餘，便覺索然寡味，於是許多壞的習慣，都從這時作出來了。「未雨綢繆」，我們要防患於未然，這是要積極地訓練學生去正當的動。

體育的活動，可說是學校課外活動中，最有興趣的一項。根據美國教育登納一〇七一校中，有九八六校都有籃球的活動，佔百分之九十（註廿二），其他姑不具論，由此已可見一斑。一種動作，若是最有興味，便最易養成習慣，但要興趣發生，却先要去動。若是根本不動，與誰從何產生呢？譬如你談一篇文章或誦一首詩，若是你心曠神怡不在連續不斷地運動思想，自不會了解那篇詩文的意思。既不了解，當然也就沒有興趣，更難養成愛讀詩文的習慣。所以動是興趣的根源，興趣又是習慣的產生地，三者都是連貫而來的。

一件事情，若是有興趣產生，他總是不覺疲倦地去做，這樣習之既久，自然便成了一种習慣；若徒用「形式的訓練」，絕難有興味產生，亦不會有習慣的生成。杜威對於興趣與訓練的效能，也非常注意，以為興趣一是說一個人與他的對象有密切的關係；他因此就很注意這個對象的結果對於他有何影響；他根據這個先見之明，奮力有所作為，使這件事朝着好的方向進行。總括言之，則有三種意義：（一）我們活動向前發展的全部狀態

；（二）我們所預見的與所欲得的結果；（三）我們個人感情的傾向。」「（註廿三）一種有興趣的動作，因為有了感情的傾向，所以是自然的，是用全副精神灌注的，所以事情容易作得好，習慣容易養成。」「形式的訓練」，我認為是很少有效用的，一般人不能訓練的本義，只是古代希臘的訓練，（希臘文「訓練」一字，原指個人的思想行動，均須符合主人領袖和教師的旨意而言）（註廿四），決不是新教育之所謂「訓練」了。「訓練的本義，不過是藉着環境的佈置，來範圍人們的行動，利用環境中的各項因子，來施行教育的工作，和灌輸教育的理想，以達到所預期的成效。但是現時所謂訓練，只一味叫人服從，」（註廿四）已失去訓練的本義了。杜威說：「所謂訓練，就是說具有操縱自如的能力，能支配可以利用的事物，用來成功所從事的事務。要使他所要去作的事，並能敏捷的利用所需要的事物去實行，這就是使他受訓練。」——訓練是積極的事情，如威嚇人的精神，抑制人的趨向，強人服從，制人肉慾，使下屬於己的人作不適宜的工作，此等事是否有訓練的效能，只要看他們能否自己認識他自己所為何事，能否使人堅毅進行，成功他所作的事。」（註廿五）只是「強人執行」的形式訓練，是沒有訓練效能的，真正積極的訓練，提高興趣，是最主要的因素。「所以教授法所當應付的問題，是如能尋得一種材料，使兒童從事有目的，有作用，有興味的活動，使兒童應付事物，不把這些事物當作操練身體的器械看待，」（註廿六）始有真正的訓練價值。一種枯燥無味的動作，一頓冷酷的罵人的訓練，那不但不能教學生養成良好的習慣，且有相反的厭棄的結果，這是訓育人員所應特別注意的。

體育是要人動的，是最能發生興趣的，不特參與者可以發生

興趣，連看客也都能引起無限的興緻來，所以我們能利用來施行體育，倒是絕妙的法門。

四、「遷移」真有價值

前面我說了許多體育與體育的關係，也許有人要懷疑，以為體育只是操場上的動作，從運動中所獲得來的品格或習慣，未必就能到其他的場合裏去用，這是一學習遷移上的問題，要是學習不能遷移的話，那我前面所說的許多，都等於廢話，此地特來證明運動遷移的確有價值。

運動亦是學習之一。普通在教育學上在心理學上教育者都主張學習，除了獲得本身的效果以外，還可遷用到其他的方面去。在此時此地學的，可遷用到彼時彼地，學習這樣也可幫助學習那樣，這便是「學習遷移說」。「歷來「心能」和形式訓練說」(Theory of Mental Reaction) 兩派對於選用方面的主張，彼此互異。前者主張心能受材料訓練而改進，其效能可以遷移至無限，後者主張與此刺激或材料有共同點的別種刺激或材料，總能以此刺激或材料訓練所得的效果為遷移。這樣兩派都認學習可以遷移，所爭者，在於遷移量的方面有限制與否罷了。我們根據種種觀察，經驗，實驗和推論，對於絕無遷移的假說，已表示不能相信。一八九〇年以後，心理學家，認前二說皆臆斷，為失之籠統不切，經種種實驗的結果，他們認學習遷移是事實，無可否認。」(註廿七) 藉這段話，足以證明學習是絕對可遷移的。現在再來說明，運動效能的遷移。

過去一般人看不起運動的大學原因，是時有少數愛好運動與

長於運動技術的運動員，在學校裏的行為是不檢點的，品性是最壞的，學業成績是最劣的，這種現象的確不好否認。而在運動場上的運動，大都是要有競爭精神的，如果這種精神能夠遷移的話，那麼一般的運動員在學校的品行學業，也應該和其他同學競爭一下，然而事實上並沒有，看來由運動所得的效能似是不能遷移的了。且慢！我們應該知道上述少數運動員所以在品行學業上的成績低劣，究竟是由於運動效能的不能遷移，抑是客觀環境所致的結果？我們既經證明學習是可以遷移的，而運動又是學習的一種，所以我認為這不是運動效能的能否遷移問題，而是客觀環境的良否問題，我且找出幾個原因來：

1. 過去的體育，是偏重個別的發展，沒有求其普遍，愛運動的隨他來，不愛的隨他去。一個學校有了幾個運動選手，對外比賽得了幾次勝利，於是全校崇拜，校長請客，教員稱賞，使得那班選手，亦不覺趾高氣揚威風凜凜；教員們對於他們的學業既賞之不問，校長體育主任亦隨之而行動自由，那些選手們真是學生之王了，還要什麼品行和學業成績呢？還恐到期不能畢業嗎？

2. 運動員既經被選派為選手，為爭學校之名譽計，乃不得不多事練習，深恐失敗丟了學校的臉，受體育先生的責備，於是整日都在操場上運動練習，那裏還有心看書呢？既不必看書，也沒有時間看書，一天打得兩次球，身體已夠疲倦了，沐浴之後，正應休息休息，吃點好的補一補身體，何必再傷腦筋呢？

這是我個人說的兩點原因，也許有人要說我說的過火，特再請章淵若先生來說話：「一般運動員以運動為職業，平時既束書

不讀，浪漫頹唐，臨場則徒務虛榮，勇於私鬥，不自量力，不守紀律。而學校當局復常以市儈手段，收買運動員，以為宣揚校譽之廣告，縱容利誘，居為奇貨；而於其知識道德兩端，竟漠不顧問。」（註廿八）試看這話說的多爽快。

由此看來，可知少數運動員品行和學業成績的低劣，實在不是運動效能的不能遷移，而是客觀環境所使之然也。所以我們辦教育的人，要有長進，不應徒然貶責運動員而輕視體育，實應該厚責自己之未能控制環境，改善體育，我很希望我們辦教育的同志，能夠把體育的價值，重新估量一回。

四、後論

本文已經拖得很長了，現在理應結束。最後我還要提供幾點意見來：

1. 趕快打破成見：我們已經證明體育與訓育在目標上不可分割，在實施上必須合作，運動效能有遷移的價值；那麼今後訓育人員便不能輕視體育教員，要竭誠合作，提倡體育，在體育中訓練學生的品格和習慣，再也不可各立門戶，彼此不顧，要趕快打破那種腐朽不進步的成見。

2. 掃除謬誤見解：過去的體育，僅在培養幾個選手，結果貽害了運動員，對社會亦是莫大的損失；而且在這種體育宗旨下，也忽略了大多數學生的健康，這種商業化的謬誤的體育見解，是應該澈底掃除的。

3. 樹立正確方針：我們現在的體育，是要普遍化，國防化，生產化，目的在使全民都有健全的體魄，都能利用其身手為國宣勞；為國家生產，為民衆造福，這才是正確的體育方針。

〔附註〕

- 註一，註八 現代教育思潮 高卓 著
教育雜誌社編
註十二 教育之社會原理述要
註十一 斯賓塞教育論 李相 著
註十三，十四 體育論 李相 著
註十七 課外活動 李相 著
註十九，二十，廿一 課外活動 李相 著
註廿五，廿六，廿二 民本主義與教育 杜威 著
註十八，廿三
註七，十五 體育概論 金兆均 著
註九，廿一 訓育原理與實施 汪西林 著
註六 最近歐美教育思潮 范錡 著
註八，註二 中國民族之改造與自救 章開 著
註三 中等教育 王越 著
註四 領袖屬於教育方面之講演 教育部 著
註十 現代心理學 高覺 著
註廿四 讀書劄記（失源）

現任西南聯大體育專任講師夏翔君決於今夏八月初旬飛港轉美，入春田大學研究。按夏君畢業於東南大學體育科，學術兼優，在學時，曾創全國撐竿跳最高紀錄。畢業後，歷任清華大學體育講師等職，極著功績，該校體育主任馬約翰先生尤依為左右手。今夏君遠渡重洋，再求深造，返國後定能為吾國體育園地增添不少光輝，編者謹遙祝成功，並頌旅途康泰。

（規）



足球裁判法 (二)

A. Hofschneider G. Koppel 原著
江 良 規 譯

第三章 裁判方法

第一節 裁判員應取之地位

裁判方法與瞭解規則之程度無關，一為「技術」，一為「策略」。裁判員欲求減少其職務上之困難，增加其成功之條件時，正與參加比賽之球隊同。除各隊員個別之「技術」外，有求於策略者甚多。

固然，在比賽全部過程中所發生之情形甚多，本文總不能一一列舉，僅舉其要者而說明之，設裁判員能加以注意及考慮，則於其他情形下以此推彼，亦能應付自如，彼欲使比賽及其本身職務得圓滿結果，對於此點必須多多注意。

(一) 普通應行注意之點 裁判員在球場上選擇地點之方法，與其他方面如：本人之高矮，採用之方法等均有聯帶關係，彼須先明瞭，裁判員若欲時時與球寸步不離，為不可能之事實。因足球比賽變化極大，所以彼對於其體力，及其應有之地位，應有適當之分配，不必來往亂跑，一則以免比賽尚未完畢而彼已中途精疲力倦；二則無目的來往亂跑，反不能處於有利地位，及時而至。

球場兩罰球區域間之面積，長約七十至七十五公尺。若裁判員時時設法與球體相距十五公尺左右（十五公尺間所發生之任何情形，均能瞭然）彼之活動面積為六十公尺左右，除特殊之情形例外（如角球等）。若於此區域內時時來往奔跑，體力之消耗極大，故裁判員對於其體力之消耗，應力求節省，善為運用，隨時選擇其最有利之地位。現將各種情形下裁判員應取之地位略述於後：

(二) 球門球 舉例：彼可位於開球隊之內鋒間，約距中線十公尺左右，球門開出之球，多半為其本隊前鋒所得，球落地之處必位於其旁，故彼不必退至對方防守區域，與球相去過遠。

裁判員於比賽開始初，應先設法明瞭各隊之戰術，以期對於某種比賽情形一再重複者，發生時應付之方法及所取之位置。例如球門球者，普通多傳予兩翼，尤其兩翼中之較優者。而該方面於全局比賽中，其情形亦必較其他方面為複雜，此外如風向氣候等，均應留心觀察，故於開賽後數分鐘內，即能胸有成竹。上述各例，僅為裁判員之活動作一適當之兩針而已。

(三) 角球 罰角球時裁判員應站於球門區域之內球門柱之後方（即所謂角球者之反對方）約五公尺處。彼從該處得清晰觀察罰

球者及各球員之行動，角球罰出以後，多半落於罰球區域中，故裁判員若站於門柱旁，該區人影混亂，視線往往爲防守方面之球員所阻礙而不易觀察，遠不若站立較遠，置身一旁，且不必移動其位置，則各球員在罰球區域內之行動，及門前緊張之情形，均可一目了然。

(四)界外擲球 裁判員對於界外擲球須慎重留意，擲球之球員得站立線上或綫外，彼須同時注意該球員於擲球完畢後，是否有犯規行動，裁判員爲求易於觀察起見，應擇其最有利之地位，使視線不受阻礙，又不擾亂球員。彼應立於球場中部，擲球球員之前方，視線約與球成直綫。此項地點，最易於觀察球員擲球時之整個動作。且擲球時，自必擲予其同隊球員，而後向對方球門進攻，故裁判員可先向此方注意，使神經上有向此方運動之準備，以求發腳迅速。

(五)任意球時 任意球時，裁判員離球距離較遠，彼可事前估計球之去向，或罰球隊之某隊員，其地位有利，而得球之可能性較大者，然彼不得位於該處，以免失去視線。大約彼應位於該處之側面，不受任何影響，亦不致妨礙他人；同時，對於比賽之進展，均得預先推測。

(六)十二碼 裁判員應站於罰球區域邊綫左右，在球門與罰球點之間，從該處，彼得易於觀察罰球者之行動是否犯規及球門線之所在。

裁判員若欲於十二碼球時，對於守門員與場中之球員——其離球九。一五公尺以外者——之行動，欲同時絕對兼顧，爲不可能之事。對於守門員，必須注意其是否移動地位，或球是否已經越線。此項工作，較場中球員之行動尤爲重要，故裁判員若位於

球之後方或左右時，彼雖能綜觀各球員之行動，然球門綫之觀察決不能清晰準確。

(七)中區開球 中區開球時，裁判員應站於中綫與中圈交又點左右，比賽開始前之最後一秒鐘，應環顧左右，視各球員之地位是否合法，巡邊員是否準備計時等等，筆者於此再行提及，裁判員除對於規則之熟練了解外，若能對於各球隊作戰之普通戰略，加以注意，必能事半功倍，提高其工作之效能也。

本節最後，特再綜論裁判員在場處位之基本原則：裁判員在場中之地位，須力求與比賽之全部過程接近，以求觀察準確；同時又須不妨礙球員之行動，故彼必須在球場之中部來往行動，以求明察各球員之犯規行動及比賽經過。然彼若直接在場中直綫奔跑——與邊綫平行——則必時常妨礙雙方中鋒及中衛之行動。因此，裁判員爲雙方兼顧計，其奔跑之路綫應成斜綫，如下圖：

十 斜綫圖



該處圖十

裁判員可以比賽情形之進展，亦隨之於此綫上移動，以求接近球之所在地。此外，除必需時及角球或十二碼球時外，應力求避免進入罰球區域內，對於罰球區域內之一切情形，在罰球區域之邊綫外，已能清楚觀察，而無妨礙球員或阻球入門之危險。

第二節 與巡邊員間之合作

裁判員與巡邊員間合作之程度，須視巡邊員之性質而定，中立性質之巡邊員及由雙方推荐之巡邊員，合作之方法純然不同。其權力及義務，亦純然不同。除重要比賽外，普通之巡邊員多為非中立性而由雙方球隊推荐者，裁判員對於中立性之巡邊員得較非中立性之巡邊員多為依賴。

中立性質之巡邊員，對於比賽進展之情形及球員犯規之行為，於裁判員未見時，有權一示訊，告知裁判員，促其注意，如球出界或球員越位時，彼必須示訊，此外如裁判員個人對於某項判決發生懷疑，得徵詢巡邊員之意見。非中立性之巡邊員，則無上述各項之權力及義務。裁判員不能不得信託彼等。因一界外球之誰屬，固與比賽無甚大影響，然而一球之得失，或某次進攻等，因巡邊員之不負責任之示訊而被阻，則與整個比賽極有影響。

非中立之巡邊員，只能任其斷定界外球之誰屬，以及協助計時。關於巡邊員工作之原則，宜先論及：每次比賽，應有兩巡邊員，分任巡視球場兩側之邊線，端線則不在其責任內，每一巡邊員，不必顧及全部邊線，而為一邊線之半，即自一角球區至中線間，參閱上圖，則知每一巡邊員應注意裁判員右手之邊線之半。圖中之「十」字記號即為指示該方巡邊員應行巡視之邊線。

巡邊員應多半位於與進攻方面之前鋒平行之線上，如是，對於各前鋒於進攻時，是否越位，可一目了然。進攻停頓時，巡邊員亦即退回。惟至多及中線，該時，裁判員可注意右方之巡邊員，視其有無訊號。

比賽開始前，不論其巡邊員為中立或非中立性質，裁判員應會同巡邊員舉行談話一次，指示巡邊員於何種情形下，何時應發信號，因非中立之巡邊員，若任意濫發信號，而所發信號未被裁判員採用時，足以引起觀衆之誤會。

對於非中立之巡邊員，應支配其在本隊進攻方面之區域內服務，裁判員事前亦不必於意言明請其不必發越位信號。因普通

非中立之巡邊員，對於本隊之進攻，即或有越位時，多不檢舉，若巡邊員為中立性質時，對於此點，裁判員自能獲得極大之助力，故裁判員與巡邊員之間，合作有方時，必能使比賽進行極為圓滿也。

裁判員與巡邊員間之合作方法云何？自無定律，依普通方法，兩人間之信號，應於比賽前商議妥當。例如巡邊員舉旗及肩時，表示彼認為其所見者，完全準確；若舉旗及胸，則表示懷疑，然不必將旗十二分搖動，因有時裁判員之主觀不同，見解不同，故巡邊員雖示信號，而彼得置之不理。若巡邊員一再將旗左右搖動，足使比賽引起不安。所以巡邊員舉旗及肩，而發覺其所發信號已為裁判員所見時，雖裁判員未予接受，亦應即刻將旗放下。巡邊員決不能因為欲報告某項情形而跑入場中，除非裁判員有所詢問而向其招呼或其他特殊例外時方可。普通巡邊員若欲有所報告而位於裁判員之背面時，可繼續搖旗示訊，以促注意，裁判員決不可呆立場中，而對一方。

巡邊員之任用 裁判員自己有所懷疑而欲向巡邊員有所詢問時，應不用語言或訊號。裁判員之目光略一向巡邊員顧視，即應獲得其應有之答覆，例如球由對方越端線後，例應球門發球時，巡邊員可即按例步回中線，不加過問，如是裁判員即知此球為球門球。若球由本隊蹴出本方之端線，例應罰角球時，巡邊員應即步向角旗，裁判員此時雖有疑問，然見巡邊員前往角旗，則疑問可向角球，而判為角球，球出界後，該球之誰屬，巡邊員可將旗指向應將球隊所進攻之球門方向。所以裁判員對於巡邊員之懷疑或隊長之抗議時，只須向巡邊員略加注視，即能得其解決之辦法。

所以裁判員對於中立性質巡邊員功用，須極重視，同時，彼此間之合作，能透澈了解，裁判員能獲得巡邊員之助力時，彼可大胆應付任何局面，裁判員與巡邊員之合作純熟時，可使全場觀衆球員，無從察其秘密，同時其工作亦能收無上之功效，而使比賽達圓滿之結果。



你知道怎樣去生活嗎？

Alexis Carrel, M.D. 著
吳昌達 譯

人生在世界上，祇是平平凡凡的活着，是不夠的。我們還需要活得愉快。而欲生活的愉快，必須先要使身體健康。但是，我們很少有人能夠享受真正的健康，或者知道如何可以得到健康。我們以為健康僅是消極有沒有疾病，我們却忘記了健康實在也是含有一種生氣勃勃的精力與堅毅的自恃力。健康是寓於那些奮鬥、情愛、與創造等能力之中的。健康乃是一朵豐滿飽滿的生命之花，有了它，人生才能享受快樂。

最重要的，我們也忘記了健康是包括身體與心理兩方面的。健康不僅是由於疾病的抵抗力，身體的忍耐力與那種努力的本領等所組成，健康之中實有道德力量與心靈平衡等現象存在。

但是，我們之中設若有人能以其身體的健康誇示於人，那就算是萬幸了。由上次世界大戰時期的統計，知道在美國許多新兵中，僅有百分之五十三是身體健康的。一九三〇年在美國四千五百萬兒童裏面，除掉那些平常不注意的牙病鼻病扁桃腺等小毛病不計較外，還有一千萬兒童的身體，沒有達到健康的標準。可以大膽的說，許多文明國家將近半數的成年人民，難免完全沒有疾病。

然而今日的人比以前的人更需要完全的健康。因為今日的我

你知道怎樣去生活嗎？

們，須得應付那空前未有的種種病源的事物，混雜的聲音，與社會環境紛紛擾擾的複雜現象。在公私兩方面，我們都須負起些麻煩與傷腦筋的重大責任。因此，我們不能像一般醫藥界對於健康的看法，把健康僅指身體一方面而言。更何況人格的全部發展亦實有賴於心靈和道德兩方面的健全。

現在我們已到了一個時代，應當將那些錯誤的信念認身體僅是由各種器官組成，而與心靈是分開來的那種二元論，把它趕快拋棄，我們的全身實在是由一個單細胞所組成的卵球變化而來。這個單細胞最初分成兩部成為兩個細胞，而這新生的細胞又作同樣的分裂，於是愈分愈多，此種分裂的進行直至人的身體完全發展為止。如此，雖然卵球的整體已分成許許多多的細胞，但是那種原有的整體性還是存於成年人的身體內，而器官與知覺這兩方面却由於許許多多的神經網，神經中樞，與刺激素（一種化學傳導物質，由一腺體送至全身各部）使其調和發展成爲一個完整的機構。

健康就是在於這種整個性的維持，健康也有賴於各種器官的活力及其相互關係的調和，譬如血管硬化，血液循環便減少，健康就要受到損害。若在忿怒，畏懼或煩躁的時候，腸胃神經系

統或是心臟神經系統被其摧殘破壞，此時，健康也就受了損傷。人類活動是身體與心理兩方面同時的活動，身體和心靈本是一體，譬如身體方面的甲狀態有病或腦髓生瘤，即可使一個人心理方面的智力低劣，和道德失常。反過來說，若情緒受了煩擾，也可影響腸胃和血管的工作。

健全的身體是寓於無聲無息的状态中，我們並不覺得它在工作。我們體內一切器官都附有各種感覺神經，各器官所發出的無聲消息，全由這些神經送到各獨立神經中樞，特別送到腦髓下部的內臟感覺中樞。這種潛意識的消息常在人身的外表上表現出來。在害病之前，這種潛意識的消息常給我們一種如臨嚴重災禍似的感覺。假如這種潛意識的消息是由於健全的器官以內發出來的，那我們即可感到生活的愉快和無窮的興趣。

不知道人類身體各方面的事實，而欲正確的控制他的生活是不可能的。這些知識我們不能僅由幾本教科書中得到，也不能從那些只知身體一部分的醫藥專家那裏得來，必須從多讀各種書冊，與那些知道身體多部分的而敢於掛牌普通行醫的醫生那裏方可得。

但是有一些基本的事情，我們必須明瞭，我們如要保持健康或者獲得健康，第一我們須有一個求知的意志和一個力行的意志。健康是個人極其重要的私事，健康不能由醫生處或藥劑師處化錢買來，牠必須在不斷的留意與努力的代價下才能得到。

因此，我們每一個人必須遵守一條很嚴厲切實普通的規律：即是努力防止一切毒質。損及我們的身心，毒質有從體內來的，有從體外來的，若能留意消化器官，特別留意那些大便結滯，齒牙污穢或其他任何慢性的傳染病，即可以防止內在的毒質的浸襲。

至於要掃除外來的毒質是非常困難的。我們要很勇敢的戒絕吸吃紙煙，至少也應少吃一點。我們要有一種意志力量，在午餐以前身體很疲倦的時候，不去吃那些各色各味的混合酒。在現代生活中，因為失眠的關係，安眠藥應用很廣，然在許多情況下，安眠藥的害處比預防失眠的功効要大得多了。

健康也常看我們應付環境的能力如何而受影響，我們在好的環境條件下，如何利用周圍的事物；在壞的環境條件下，如何保護我們自己不受傷害，這些反應的方式都足影響我們的健康。當壞環境改變時，我們體內那種專司適應功能的特殊身體機構，就開始活動。這種適應功能能使各器官，神經，與血液去很靈活的應付各種新的情景。例如當外界的溫度升高時，各種自動的機構就去阻止體內溫度之增高，假如我們一旦而遇敵人，就必發生激怒，那種激怒馬上刺激那些內分泌腺在血液分泌一種物質去增加脈搏，增加血壓和增加那些為肌肉必需用以攻擊或防禦外物的糖質，又當細菌進入體內時，身體內馬上就產生一種變化將細菌消滅。

這樣，不管環境如何改變，那種適應機能可使器官有一種抵抗疾病和保持內部調和的力量。這種適應機能因時常練習（那就是與環境奮鬥）而其功用增強時，那種忍耐力和適應力也就隨之增高。大概說起來，所謂健康就是由於適應機能之優越。

我們生在這個優良氣候的國度裏，是何等的幸運，我國氣候既不熱，也不太冷。冷，熱，雨，雪與太陽，按序遞變，是多麼的有刺激啊！假若我們長期的在過於炎熱和乾燥的地方去生活，或是在毫無變化氣候很平穩的住宅，公司房與汽車之中去生活的話，那我國這種優良氣候的利益，我們就會得不到。我們的皮

前邊談時常與大風大雨和火熱般的太陽發生密切的接觸。但是要做到這一步，必須要有一種堅毅的品格，和一種決心去努力，時常與自然去接觸，譬如每天早起一小時，在公園裏散一會步。

我們都知道留意食物的重要，並知道我們體內各種健全組織所必需的化學物質，只能在許多新鮮蔬菜，水菓，穀類，牛乳，與肉類等混合物中方能得到，此外無須再加甚麼昂貴的藥物，補品。但有許多人，明明知道那種生菜，對於我們身體是必需的，却不去吃牠；而對於那些多餘的糖食和麪食反去任情飽餐，我們的健康本是要由我們自己來負責。我們不是能夠很好的負起自己的責任來呢？

我們的健康也要看社會環境和心理環境怎樣為轉移。我們不可時常去受刺激，生活習慣不要時常改變，不可過分去看電影，去能無線電，接觸那些雜雜的聲音，與作那不必要的憂慮等。在我們心中，也應該加上一種為日常道德與心靈努力的一條自我的嚴格規律，即是誠實與無自私觀念的規律。心理衛生規則幾與道德規則相同，這是很可注意的事實。我們要問：醫藥的最終功用，不是發展人類至於健全無須醫生與醫院，也無須治療嗎？

總括言之，身體與心理的健康，其本身並不是一個目的。健康最重要的事情是給每人一種力量以發展他天賦的潛能，並使他在人生劇場中去盡他大大小小的一份職責。雖然醫生對於健康有很大的幫助，然而他如何可使身體健康，大部還是我們自己的事情。我不知道醫科學校除訓練那些專家以外，爲什麼不訓練具有豐富知識，完全瞭解整個身體的情況，足以教誨我們如何得到身體健康與精神健康的那種醫生呢？

我們應該明瞭以上各種事情，因為要使身體健康的工作，是

你知道怎樣去生活嗎？

沒有他人能夠替我們擔當的。我們爲了自己的幸福計，必須努力瞭解自己，並運用這些知識，以應付我們各種個別的需要。要做到這些事情，必須要靠個人的努力和自我約制。這種努力對於大眾，可以免除各種疾病，使得器官功用與心理功用相互調和，對於全體人民，尤能得到更大的幸福與生活的高度的愉快。

健康信條

陳景虞譯

- 第一條 吾人相信寶貴健康之獲得是需要：新鮮之空氣與陽光——祇要住屋內空氣十分流通便可獲得。
- 第二條 衛生面有滋養之食物——要在規定而有胃口之時進食，食時細細咀嚼，然後咽下，必要時禁食一二天亦甚有益。
- 第三條 運動——在健身房運動場或其他地方作有計劃而合理的運動，鍛鍊肌肉。
- 第四條 清潔——身體清潔，應常洗澡——冷水浴等於補劑，熱水浴使身體清潔——用手、毛巾或刷子之乾擦浴，亦甚有益。
- 第五條 身體內部清潔——祇要有規則之充分排洩。
- 第六條 充足之睡眠——熟睡之程度和時間同樣重要，適於衛生習慣和運動，有益於睡眠。
- 第七條 正常心理態度——「思想」確是維持健康的一種有力因素，它既能建設你，亦能毀滅你。



游泳教學法

江良規講 張世錫記
譚植棠記

夏日暑熱侵人，人咸思得良法以祛之，昔陶淵明臥北窗下，遇涼風乍至，自謂羲皇上人不是過，世人豈傳為美談，以此為消夏之唯一清涼散；殊不知游泳之樂尚過此千百倍也。善於游泳者，每當烈日當空，揮汗如雨之日，借二三知己，趨青山之麓，臥游綠水之間，銀鬚澡身，玉液沁脾，矢矯弄波，其樂趣非身歷其境不能領會也，然游泳之價值不止此也。游泳為全身之運動，不僅可以壯健身體，且於實際應用上有極大價值，世人因不諳水性，失足落水，慘遭滅頂者時有所聞，起救游技，自救救人，同資利賴，則枉死者可減少矣。且近日戰場周旋之際，亦有利用游泳以取勝者，近如德國之侵佔克利特島，即利用降落傘部隊，先降於海洋，然後游水登岸，以行其出其不意之突擊，使人猝不及防者，即其一例。今日世界各國之竭力提倡游泳，以使國民皆能普遍游泳為要務，良有以也。

我國年來提倡游泳之聲浪日高，練習游泳之人數亦日有增加，因之關於游泳訓練之方法與常識，自應切實講求，藉收事半功倍之效。

第一節 教學游泳之一般注意點

一、安全問題。

天下萬事萬物，莫不有其利弊，游泳一事，利弊之分尤為明顯，游泳者常因一己之疏忽，或無知，以致發生意外者，比比皆是。是以當教授之任者，對本問題宜特別注意，蓋游泳時學生之安全與否，不僅對心理之影響極大，抑且為整個教學成敗之所繫也。茲將有關安全之各點，臚舉如下：

(一) 環境佈置 游泳場所不問其為天然或人工，皆需有所佈置，蓋自然環境中死人固易，而人造之游泳池，不諳其建築如何完善，亦可隨時發生危險，故凡深淺之測量，區域之劃分，標記之釘立，游泳場管理法則之露佈，學生能力之分組，以及各種救生工具之設備等，均為不可忽略之事。設備之完善與否，固視經濟能力而定，但亦不可一味省錢，否則必將遭「貪小失大」之譏矣。

(二) 組織問題 組織之得當與否與安全有密切關係，教師應將學生分成若干小組，並令其彼此互相監視，同時可併數小組為一大組，每一大組技術較強者担任組長，負照顧該組人員安全之責。如此，則教師雖因一人之力，難以面面顧到，然亦可避免危險生於無人發覺之中矣。

(三) 紀律問題 游泳不比其他教學，因其隨時可生危險也。故上課時必須有共同一致之行動，絕對服從教師之命令，教授

中切忌驕慢放縱。一般危險，每發生於無紀律之團體中，可爲前車之鑒。

(四) 教員本身之修養 教師本身技術不良，無救生之技術與勇敢犧牲之精神，缺乏生理衛生之常識，實不能負安全之責，故教師本身之修養，實爲安全之基本條件。

二、健康問題。

游泳與健康之關係較其他任何運動爲密切，其他運動除可產生疲勞外，很少有影響於健康之問題發生，且其環境易於控制，即生間亦多正常；而游泳則否，舉凡氣候之變化，溫度之高低，風力之大小，身體抵抗力之強弱等，在在與健康有密切之關係。茲將所應注意各點，總述如後：

- (一) 空胃與滿胃時不宜入水游泳，普通以飯後二三小時行之最宜，游泳時間不宜過久，在二小時以上者不妨稍進零食。
- (二) 下水前應先使身體發涼，如淋浴等，使皮膚有所準備，而不致受涼。運動後不宜立即入水，流大汗時應待汗乾後再行入水，水溫過低或有風暴時可披油於身，以保體溫。
- (三) 入水後不宜立定不動，否則體溫消散，每易致病，故入水後，應儘量活動，寧使疲勞後休息。游泳時覺嘴唇發紫或起雞皮爲體溫消失過多之症，不宜再游，水溫在攝氏十五度以下者，在水內至多不得過五分鐘。
- (四) 有風之日，不宜着濕衣上岸吹風，蓋其最易受寒。
- (五) 天氣較冷時游泳，出水後頭髮與耳朵必須特別擦乾，必要時，頭上可包布或戴軟帽。遇大風，耳朵尤宜保護妥當，以免發生中耳炎。初學游泳者，耳內應塞棉油之棉花，使不致因壓力之驟變而受傷。

游泳教學法

(六) 身體不適或有病態者不宜入水游泳。

(七) 游泳前後或游泳時，均應多動而不應偷懶。

第二節 初學游泳時之程序

一、養成與水爲友之習慣
爲教師者必須使學者認識游泳之對象——水，爲一極可親近之物，若能了解其性質，努力與之親近，勿稍畏懼，勿存顧慮，久久自可獲得無上之佳趣。教師之責任，即在設法使之熟諳水性，消除怕水之心理，養成其與水爲友之習慣，此爲游泳教學中所必需之心理建設也。惟欲達此要求，必須合乎下列諸條件：

- (一) 克服其畏懼怕羞之心理。
 - (二) 使習慣水給與肺之壓力。
 - (三) 養成其水因維持重心之能力。
 - (四) 減少水對眼部之刺激。
- 二、應用各種遊戲以養成「與水爲友」之習慣：游泳對於入水向水中遊戲之方式甚多，教者應視當地環境，學者興趣與接受力，別其難易，善水選擇與利用，總之使能直接有助於初學者爲宜，茲舉數種最有效之遊戲方法如下：
- (一) 水內賽跑與競跳：令學者任淺水內作陸地賽跑及跳躍之動作，此可減少學者怕水之心理，其方式可因初學者之程度而異，如爲團體，不妨用比賽之方式以提高興趣，初習時，水深以及膝爲宜。
 - (二) 水中噴水：令學者將水吸入口中，然後再將其噴出，其方式或比賽噴水之遠近，或用以遊戲之工具，可以隨機運用，目的在養成水內不吸氣之習慣。

(三)人工造浪：令學者排列水中，手扶池壁，然後搖動其身體，使發生水浪，此外亦可用雙手與雙腿造成水浪。

(四)蛙式跳水：令學者在水中作蛙式跳，目的使面部逐漸近水。

(五)水底卷爬：令學者閉氣在水底比賽爬行，藉此可以練習水中睜眼及不吸氣之習慣。

(六)推拉遊戲：令學者在水內用手彼此推拉，或用拔河之方式組成二隊互爭勝負，推拉之際，必有傾跌發出，藉此可以養成其對水之適應能力。

(七)背上騰越：前面一人俯下，後面一人自其背上躍越入水，以養成其對水之適應力。

(八)水中追逐：前述者可用各種方法，以避免後者之追捉，藉以養成適應水之能力。

(九)水球遊戲：水球遊戲之方式甚多，或擲遠，或搶奪，或投中，教者可隨機運用。

(一〇)水中取物：用光亮易認之盆碟拋入水內，令學者入水拾起，藉以練習在水中睜眼之習慣。

(一一)潛水遊戲：潛水之方式亦甚多，可因學者之程度而異。

(一二)四人或五人立水中，腿分開，排成縱隊，其他各人自腿下潛水穿過。

(一三)騎人互鬥：二人一組，以一人騎於上，與敵隊彼此互相推擠，以先倒下者為敗。

總之，教者之目的，在利用遊戲之方式，使初習者熟習水性，消除畏水之心理，養成其在水內行動自然及對水發生興趣之習慣。至教學之方式，遊戲材料之選擇，水之深淺等，全視學者之

程度與興趣為取捨之標準，而教師本身立應參加學者隊伍中，共同作樂，以增進學者之興趣，本文因篇幅所限，未能將各種遊戲方式，詳細述明，尚盼教者於教學時善加活用焉！

三、養成其人比水輕，雖不動亦不致下沉之自信。

今日之教授游泳，已進入「自信」方法之時期，為教師者應善加利用，以收事半功倍之效，養成初學者自信之方法，可有下列八種：

(一)使學者站立淺水中，然後上體前彎至頭部完全入水，使習慣頭在水內之壓力，並練習水內呼吸之動作——最低限度使養成水內不至吸氣。

(二)在淺水內，雙手撐於池底，兩足伸直，再將頭部沒入水內，腹背肌用力使身體平浮於水面，然後再將雙手離開池底向前伸直，使知不至下沉之作用。

(三)令學者立於深及胸部之水中，然後閉氣蹲入水內，再用足在池底向前上方一躍，仍能將身浮於水面。

(四)屈身前俯，至將及水面時，作一度深呼吸，雙臂前伸，待面部入水後，利用池壁或河底用足一躍，一方使之前進，而身則浮於水面，浮遊時，全身自指至腿在一水平線上，以維身體之平衡。

(五)練習浮於水面而能自由呼吸之法——令學者雙手撐於身側，仰臥於水面，然後用兩手向裏外微動，即不至下沉，同時因面部出水，仍可自由呼吸，惟吸氣必須用口。

(六)浮水前進——仰臥水面，利用池壁或河底蹬腿使身體浮水前進，養成其浮水及平衡之能力。

(七)踏水——踏水之法，頗為簡單，身體直立水中，兩足上下

，有如登梯，即可不致下沉。

(八)水中倒立——頭手先入水，然後臀部一提，兩足向上，雙手撐於池底，即成倒立部位。

上述八法，因行之於初學者，故宜在淺水中行之，至為指導者，並非徒事講說即可了事，而必須實地幫助學者，以減除其困難，始克有濟也。

第三節 爬泳(自由式)教學法

爬泳美觀而迅速，且不易疲勞，世界上最通行之游泳法中，當以此為首屈一指。惟初學游泳者，當以何式為入門之先，各人之主張，頗不一致，本人所以將爬泳列為初習之姿式者，實有其理由在：

一、選擇爬泳為初習之姿式之理由：

(一)爬泳之姿勢與動作最為自然，與人類天賦之動作極相接近，試將小孩投入水內，即呈有類爬泳之動作。故為一般青年男女最佳之入手方法。再證之現存世上之原始民族之游泳姿式亦多與爬泳類同。

(二)爬泳之練習不致妨礙其他姿式之學習，蓋爬泳所需神經上之連結為細而快，與其他姿式之需大而慢者不同。故初習爬泳再學其他姿式，並無困難。反之初學俯泳，再習爬泳，則永難望其成功。

(三)爬泳之優點在速度大而省力，蓋其每一動作一半緊張一半放鬆，換言之，即有一半休息之機會，因划水時，臂在水中則力，出水後提至前方之動作則放鬆。腿部動作亦同，往下打時用力，上舉則放鬆。故能保持久遠而不至疲乏，試以五

分鐘之時間，用蛙式與爬泳同游二百公尺之距離，則蛙式之不及爬泳者力多矣。

(四)爬泳動作與初步學習之程序頗相連結。

(五)爬泳之身體在同一平面上，身出水面較多，且其動作無阻礙力量永遠平衡不斷前進；同時因無完全休息期(Dead Point)，速度永遠繼續。較之蛙式與仰泳，當其兩腿前提時即可發生阻力，故其速度遠不如爬泳之大。

二、爬泳各部動作之分析：

(一)腿部打水。腿部打水之主要作用，在使身體浮起，維持平衡，故為爬泳之基本動作，必須勤加練習，練習時務必注意以下各點：

1. 打水之方法係用兩足互相交換上下拍動，一足入水約八英寸左右，其另一足即於同時舉起，至足跟微露水面為止。
2. 拍動係以髌關節為起點，膝關節宜自然伸直，不可彎曲。
3. 拍動時臀部不可轉動，以免牽動軀幹。
4. 兩足足尖向內下方而足跟朝外，但所謂足尖向內，係指腿部打下打時而言，至腿部上提時仍放鬆至自然狀態，故拍動中實一半緊張(腿下擊時)一半放鬆，有休息之功用。
5. 打動時腿部雖須伸直，但不宜過分緊張，致易疲乏。初習時兩膝與踝頗覺強直，練習稍久，即可漸見靈活，而能運用自如矣。
6. 打動時，兩足出水面極微，水花為由下泛起。
7. 腿部上下之距離至多以八英寸為度，距離過大，必有搖動現象，以致影響平衡。
8. 打腿之次數應快愈佳，普通當兩手每划一周，兩足合共拍

動四次至六次，最快亦不過八次而已。

(二) 手臂之動作 上肢動作之合理與否，影響於爬泳之速度最大，一般對此多未注意，故錯誤甚多，茲述其注意點於下：

1. 划動時勿伸向旁側，須緊靠身下，自頭前方直線式划向後方。
2. 划動將畢，手將達腿旁時，手略向外，抵達水面時，全臂肌肉放鬆，然後利用肩關節屈肘提出水面引向前方。此時須注意當屈肘向前時，應屈肘在先與前臂約成直角越肩後，然後再將臂伸直，與水面平行，伸至最遠處入水，再用力向下後方作第二次划水。

2. 手臂前伸入水之距離愈遠愈佳，不宜直接在頭旁垂下，蓋此不僅費力，且工作之距離為之縮短，足以減低前進之速度也。

3. 爬泳中兩臂交換使用，右臂划水時，左臂恢復原位，輪流不輟，腿繼續打動，故其前進速度固定不變。

4. 手臂入水時，手掌向下，五指靠攏。有人主張手掌朝外者，不僅有損自然，亦徒為人為之消耗而已！

5. 兩手划水之角度方向宜相等，以免身體傾仄，前進方向不確之弊。

6. 身體應平直，不可隨手划動時向左右轉動，頭部保持自然立正之姿勢。

7. 划動終了，肌肉完全放鬆，俾便於此時間中，恢復其於划動中所耗之精力。

8. 划水及提手出水時，過於用力，毫無利益。動作不宜過於急促，因急促之動作僅足以消耗精力，破壞平衡而已。

(三) 呼吸 呼吸為最艱練習之動作，必須多加練習，方能見效

，學者切忌性急或畏難，茲述其要點如下：

1. 吸氣用口，呼氣用鼻及口，吸氣在水面上，呼氣在水內。
2. 呼吸宜有規律，不可紊亂，雙臂划動一周，即呼吸一次。
3. 吸氣須快，呼氣須緩而調勻，呼吸均須盡量。
4. 勿轉頭太早以吸氣，當先得對面之臂之支持力。
5. 呼氣非全用鼻子，最後仍須用口，俾使口內之水全部放出，而利吸氣。

6. 呼吸只宜用頭頸轉動，切忌牽動上身。換氣時，頭只宜向一面轉（或左或右依各人習慣而定）切不可左右轉動換氣。

7. 以向右方吸氣為例，左臂之划動應早於頭部為吸氣之轉動；右臂之划動，則應早於頭部恢復原狀之轉動，然後平衡得以保持。

(四) 全身之協調 爬泳之分部動作既如上述，正式游泳時，各部動作即須配合運用，互相協調，蓋爬泳時全部動作中，其含有相互之關係，某部動作不良，即能影響於全部動作之效果，故初習者宜時加注意，例如兩手交互伸直由前往下，壓划，雙足連續拍水而無停止，雙子每划一周，呼吸一次，身體平直前進而無左右擺動，肌肉於鬆而不緊張等，即所謂全身協調之作用也。

三、爬泳各部動作之主要功效：

設有人問：「爬泳之划手與拍足，兩者孰為重要？其於速度之幫助何者為大？其主要之功效又為何如？」欲解答此問題，可以下述四種測驗以證明之：

1. 身體傾斜而深入水中。

2. 足部拖入水內，不生作用。
3. 易感疲乏不能持久。

(二) 手不動而單打腿 此種測驗中，所生之現象有二：
1. 身體可以平穩前進。
2. 呼吸仍可自由。

(三) 用手向前進，但用浮板將足襯起，使不沉，再用計計算定距離內手划之速度，記錄之。

(四) 將手置於浮板上，拍足前進，依用計計算定距離內拍足之速度，記錄之。

比較(三)(四)二項測驗之結果，就速度言，手之功效佔百分之七十，足之功效佔百分之三十，由此可知足之功效在使身體前進外，主要功用在維持身體之平衡與使身體向上；而手之功效，則主在速度也。

四、教學進度與時間支配：

今有人問：「欲求游泳之成功，須練習若干時日？」此因各人進步之速度，教授方法之優劣未可一概而論，惟教學方法之優劣與夫教材時間之選配得當與否，實為其中主要關鍵，茲就個人經驗，以整個爬泳練習為一大單元，分十日教學，每日一小時為原則，作為一小單元，訂定練習日程表如下，以供有志從事游泳教授者之參考，筆者自信：苟教者能按照此表，切實活用，必有圓滿之結果也。

練習日程表：

第一日

第一日之練習無固定之步驟可言，教者任務在應用各種遊戲，使初學者與水接近，並提高其興趣，培養其最基本之適應

力，至進度之緩速與遊戲材料之選定，可視學者之程度與接受能力而定，本單元之最終目的有二：
1. 能在水中睡眠。
2. 不怕水，在深及胸部之水中不致傾跌。

第二日

1 遊戲 可自本文第二節第二項下選擇。
2 基本動作練習。

a. 浮水比遠 由教者告知維持身體平衡之方法，及水內不吸氣之習慣。

b. 學習打腿 由教者先告知打腿時之各項要點，待其領會後，再令其在淺水內用雙手撐於池底，然後使身體浮平（不能浮起者教者應協助之），從事質地練習，練習時教師巡迴輔導，改正其缺點，必要時應作示範。

c. 練習呼吸之初步動作 可先在陸上練習，待領會要點後再入淺水中練習，練習方式仍照打腿之方式，雙手撐於池底，令其在水面用口吸氣，然後在水內用鼻將氣緩緩呼出，最後並可配合打腿之動作。

3. 團體遊戲。

第三日

1. 遊戲 可依需要與否而定。

2. 基本練習。

a. 浮水練習 同第二日，教師改正錯誤。

b. 淺水中打腿，步練習呼吸 要領見第三節第二條。

c. 浮水後以打腿 要領見第三節，惟須注意必先浮平後然後打腿，不可作急。

d. 練習較長距離之打腿，或練習打腿過河，途中應練習換氣一次以至數次。

3. 團體遊戲。

第四日

1. 基本練習。

a. 複習岸旁打腿與呼吸之協調。

b. 定距離打腿前進，或過河，中途應換氣。

c. 站立水內，上身前屈，練習手划之動作，要領見第三節第二條。

2. 團體遊戲。

第五日

1. 基本練習。

a. 打腿比遠與比久，中途換氣。

b. 複習前日立定手划之動作，同時練習呼吸，注意可轉頭而不可轉身。

2. 團體遊戲。

第六日

1. 基本練習。

a. 複習打腿比久比遠，以訓練其耐力。

b. 分組練習划手與呼吸之合調：

方法——二人一組，一人先俯臥水中，全身平直，以手

前伸，另一人在後托住其足，然後令其按照第

三節所述要領練習手划與呼吸之合調。練習時

避免急促與緊張，後者可隨時指正其缺點，並協助其平浮水面不致下沉，若干時候，兩人交

換行之。(如下圖)

c. 練習手足之聯合動作，其步驟可分為三：

(1) 先使身體浮平。

(2) 打腿。

(3) 自感打腿前進後再用手划。

注意：划手時為免腿部打水停止計，

注意力仍應在打腿上，同時注

意不呼吸。

2. 團體遊戲。

第七日

1. 複習前一日手足之聯合動作。

2. 練習水中起立法。

方法——雙手下壓，腿部彎曲。



(圖一)

第八日

1. 複習水中起立法。

2. 練習手足聯合動作中並加呼吸，其步驟仍應照第六日所定數可不限。教者為免學者遺忘或動作協調計，可預先告知其當第三次手划時必須換氣，待達到要求後，然後漸次增加。

第九日

全部練習，改正錯誤。

注意：呼吸應有一定，即兩手每划一周，換氣一口。

第十日

1. 複習第九日項目。
2. 教學入水與轉身之方法。見第六節入水與轉身。

第四節 俯泳

一、前言

俯泳或稱蛙式，乃一種舊式之游泳方法，其功效遠不若爬泳之大，蓋就速度言世界已公認以爬泳之速率最高，此毋庸贅述也。就耐力言，因傳統觀念均認為俯泳可以耐久，然吾人就事實而分析之，則未必盡然，若吾人採用爬泳之方法，而取與俯泳同等之速度，則其耐力亦必與俯泳無相上下耳！吾人須知爬泳之各部動作并非完全處於緊張的狀態，乃為緊張與放鬆相間而行之協調動作也！再就救生方面言，俯泳亦已失去其地位，因近來各主管救生團體，於救生時，此法多已廢棄不用矣！故俯泳本無存在之價值，而其猶能佔一席之地而未被淘汰者，實因競賽中仍列有此項目也。故練習俯泳者，其目的亦僅為參加比賽之用，此外則不過習之以供消遣而已！惟教者或學者所須注意於未習俯泳前，必先教或先習爬泳，否則先習俯泳，再習爬泳時，則爬泳之各部動作難期準確，因其於俯泳中，已養成一堅牢之習慣，非經長久之練習，不能成功，或竟終生不能習成功者！然先習爬泳而後習俯泳或其他姿勢之法則絕無困難。

二、練習之程序及動作要點

(一) 岸上練習：

I 手臂之動作

1. 準備姿勢：兩手臂向上夾頭伸直，拇指相觸，掌心向前，頭向前看，兩腳靠攏。

游泳教學法

2. 練習之節拍：

- a. 轉掌心向兩側，然後兩臂儘力伸長向下划（在水中因八成平面故為向後划。）俟划到與肩齊平時則行吸氣……

……一！

- b. 兩臂屈肘關節且用力夾於胸前左右側，拇指接觸，掌心向下，尚繼續在吸氣……

……二！

- c. 雙臂伸直同時呼氣：將兩手臂伸直回後至準備之部位……

……三！

II 腳腿之動作。

1. 準備姿勢：與手臂之準備姿勢同。

2. 練習之節拍：

- a. 僅作準備之意識而外表不動……

……一！

- b. 提腿：踝關節須放鬆，脚尖向下，且須向側提。（左右足交互行之）……

……二！

- c. 蹬足夾腿：踝關節緊張，脚尖向上（水中向前）盡力向側蹬出，同時靠攏。（蹬足與靠攏之兩動作須相連結）……

……三！

III 手脚聯合練習。

1. 準備姿勢：同上。

2. 動作練習之節拍。

- a. 轉掌心向兩側，然後兩臂儘力伸長向上划（水中為向後划）俟划到與肩齊平時則行吸氣……

……一！

- b. 兩臂屈肘靠於胸側，拇指接觸掌心向下置於膝下，同時提腿，尚在繼續吸氣……

……二！

- c. 手臂放鬆向上伸，（在水中向前）同時將腿蹬夾，此時

游泳教學法

d. 練習較長距離之打腿，或練習打腿過河，途中應練習換氣一次以至數次。

3. 團體遊戲。

~~~~~第四日~~~~~

1. 基本練習。

a. 練習岸旁打腿與呼吸之協調。

b. 定距離打腿前進，或過河，中途應換氣。

c. 站立水內，上身前屈，練習手划之動作，要領見第三節第二條。

2. 團體遊戲。

~~~~~第五日~~~~~

1. 基本練習。

a. 打腿比遠與比久，中途換氣。

b. 練習前日立定手划之動作，同時練習呼吸，注意可轉頭而不可轉身。

2. 團體遊戲。

~~~~~第六日~~~~~

1. 基本練習。

a. 練習打腿比久比遠，以訓練其耐力。

b. 分組練習划手與呼吸之合調：

方法——二人一組，一人先俯臥水中，全身平直，以手前伸，另一人在後托住其足，然後令其按照第三節所述要領練習手划與呼吸之合調。練習時

避免急促與緊張，後者可隨時指正其缺點，並協助其平浮水面不致下沉，若干時候，兩人交換

換行之。(如下圖)



(圖一)

一四六

c. 練習手足之聯合動作，其步驟可分為三：

(1) 先使身體浮平。

(2) 打腿。

(3) 自感打腿前進後再用手划。

注意：划手時為免腿部打水停止計，

注意力仍應在打腿上，同時注意不呼吸。

2. 團體遊戲。

~~~~~第七日~~~~~

1. 練習前一日手足之聯合動作。

2. 練習水中起立法。

方法——雙手下壓，腿部彎曲。

~~~~~第八日~~~~~

1. 練習水中起立法。

2. 練習手足聯合動作中並加呼吸，其步驟仍應照第六日所定數可不限。教者為免學者遺忘或動作協調計，可預先告知其當第三次手划時必須換氣，待達到要求後，然後漸次增加。

~~~~~第九日~~~~~

全部練習，改正錯誤。

注意：呼吸應有一定，即兩手每划一周，換氣一口。

~~~~~第十日~~~~~



并行呼吸。……………三！

## (二) 水中練習：

### I 手臂之動作：

1. 準備姿勢：令學生坐於水底（水深齊胸）兩腳伸直，兩手臂前平舉掌心向下，拇指相接觸。

2. 動作練習之節拍：

a. 兩手向左右側划：轉掌心向兩側，再沿水平面向兩側划，划至兩手臂與肩在一直線上止。……………一！

b. 屈肘夾臂於胸前左右側：（動作要領同岸上練習）……………二！

c. 雙臂伸直前平舉。……………三！

（註：此項練習在使學者藉手划水之力量而漸次向前進。）

### II 腳腿之動作：

1. 準備姿勢：令學者兩手撐水底，伸直身體各部浮於水面。

2. 動作練習之節拍：

a. 吸氣……………一！

b. 提脚（要領同岸上練習）……………二！

c. 蹬腿夾腿同時呼吸。……………三！

### III 手脚合作練習之程序：

1. 令學者靠近岸邊或池邊然後屬其利用雙足蹬岸邊之力量而使身體浮平於水面，再僅用手划向前進，須專注其手臂動作之正確。

2. 用前同一之方法，使學者身體浮平於水面，然後僅利用蹬腿夾腿之方法使身體前進，此時須專注其脚部蹬夾腿之動作是否正確協調。

3. 使身體浮平於水面後則手脚并用，故須注意其手脚動作之時間是否正確合適。

4. 使身體浮平於水面後，除手脚須合適之運用外，并使呼吸，故須專注其呼吸與吸之時間是否恰當。

### (三) 俯泳之正式練習：

I 教者為鼓勵學者努力練習計，故首先指定其自距岸四五公尺之處，用俯泳方法游到岸邊，此時教者須注意其動作之正確與合適否？并隨時予以解說或示範糾正。以後每次練習可將距離逐漸增遠！使學者自知進步成績，則興趣濃厚，練習不倦，因此進步益速矣！

II 教者令學者浮於水面，然後拉其游泳衣（務須不防礙其各部動作）而使學者練習全部動作，但此法每易養成學者之依賴性，即須扶拉始能游泳，否則動作又不能合適矣！

### (四) 教學要點：

I 呼吸時係利用頸關節將頭略向上舉或轉，——僅須現嘴一半於水面即能吸氣；呼吸時頭沒水中，亦僅水沒額即足。

II 手臂向後划，僅許划至於肩齊平部位，但須注意划水時手之儘量伸長。

III 在俯泳比賽時之休息期 (Dead Point) 不可太長，以免影響成績。

IV 蹬腿與夾腿動作務須連成一串，同時脚尖須收縮向上，則蹬水而積大而有勁。

V 凡無助於前進速率之動作——如伸手向前，提腿等，必須放鬆以節省體力，而增加耐力！

### (五) 蝴蝶式：

其各部動作大致與蛙式相同——划手，提腿，夾腿，以及呼吸之時間。惟蛙蝶式之划手划至與肩平時，然後將手伸直繞過水面再向前伸而呈休息狀態；此即其與蛙式之先夾臂然後向前伸者不同，此法因社會一部份人承認較蛙式為快，故常用在比賽之最後三四公尺之衝刺，以爭取最後之勝利。但其究能否較蛙式為快，尙待以後之研究與事實以證明。

### 第五節 仰泳

仰泳通常可分為兩種方式：即背式爬泳與背式蛙泳是也，茲分述於次：

#### (一) 背式爬泳：

##### I 動作之分析：

1. 手臂之動作：其唯一原則在增加工作範圍，以助速率。  
 a. 掌心向外手臂由體側提出水面，屈肘成鈍角，自身體中線高舉向前過頭，於儘可能達到之處下水，入水處務求在頭之後方。  
 b. 欲增加手下水之距離，故身體可稍隨手側轉。  
 c. 划水時手須伸直，入水愈深則力量愈大，同時手划至腿旁出水。  
 d. 手臂划水係兩手先後交互行之。
2. 腳腿之動作：打水動作與爬泳大同小異，故尙須以體關節為主動，不過膝亦可稍屈，同時其打水動作乃一打水帶踢之方式。

##### II 岸上練習：

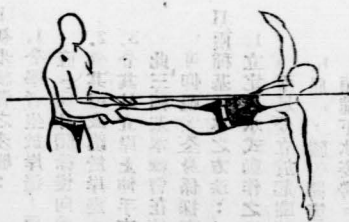
1. 起首時之各部部位：身體直立，雙足靠攏，右臂上舉，靠

近頭部，肘微曲，掌心向外；左臂下垂附於身旁，……預備！

2. 右臂向下划身體可略向右轉，左臂舉肘，手靠近身體，自身體中線高舉過頭，掌心向外，同時吸氣……！
3. 左臂向下划，右臂回復原位，同時呼氣。

III 水中練習之方式：俛岸上練習各部動作已有零個概念時，則行下實地練習。

1. 以手扶岸邊，使身體仰臥浮平後，即作踢水練習。
2. 用一足勾岸邊，一足撐岸邊。然後仰臥浮平身體，或二人一組，一人先仰臥水中，全身平直，另一人在後握住其兩足，以練習兩臂划水動作。（如左圖）



(圖二)

3. 可屬同一組之學者，交互扶拉腰部，以練習手脚與呼吸動作三者之合調。

IV 呼吸：為欲增加耐力與速率，故須大量呼吸以增氣之供給，因此須養成學者兩手每划一周呼吸一次，其水深呼吸深吸。

- V 教學要點：
1. 手划時臂須伸直，且划水須深；但手臂自身旁出水，由身體上舉過頭，而下水時肘須微屈，同時身體亦可隨手

稍側轉，以增下水之距離。  
 2. 下膊須收縮不可仰。

3. 臀部須挺起，使身體浮平於水面。

(二) 背式蛙泳：

I 動作分析：

1. 手臂之動作：

a. 靜止時兩手須於身體之兩側，當提兩手出水時則轉向外，提至身體中線處，兩手背相靠，然後向上向前從於過頭後下水。

b. 兩手臂下水後，須儘量伸直，以增大工作範圍，且對水亦須儘量切深。此時下臂宜收，呼氣！

c. 兩手划至大腿之兩側時，則有一休息期 (Dead Point) 此其與蛙式之休息期，在伸手臂者不同。

2. 腿之動作：當休息期過後，手臂向上提出水時則行提腿（與蛙式之提腿相同。）當手臂過頭下水時，則用力蹬腿夾腿（同蛙式），此時須將挺起而行吸氣。

II 練習方法：首先亦於岸上練習各部動作之分解動作，俾使學夫對各部動作有初步之概念，然後再行於水中實際練習，而告知各部動作之調和狀態！惟教者須隨時注意其動作之正確與否？協調與否？并予以解說或指示糾正。

第六節 入水與翻身

舉凡造成良好紀錄游泳者，其中途之速度與耐力固為必勝之因素，然其入水之迅速，與轉身之省力省時，亦未嘗非其造良好紀錄之重要因素，蓋入水與轉身之技術高明者，其速度大而所費力氣小；故欲訓練參加比賽之運動員，亦為不可忽略之訓練項目也！同時亦為各種跳水式之基本訓練項目！

(一) 入水式：其主要之原則，即入水不可太深，而要平（并非平而落水），要出水快。

I 初步練習之步驟：

1. 令學者坐於岸邊，兩手臂夾頭伸直，然後使學者手臂（伸直）與身體徐徐向前彎而入於水。

2. 令其蹲或跪於岸邊，依前之方法彎入水。且膝水浸

3. 令其站立岸上伸手臂夾頭或弧形彎下水。

II 兩種基本入水之方法：

1. 立定入水式動作之分析：

a. 兩足分立於起跳板上，須以足尖緊勾板緣以免滑入水。

b. 屈，膝等關節，上體向前傾，兩臂分開斜垂於體前作預備下水姿勢。

c. 放槍後兩臂上提，先屈臂再伸臂，同時利用腿部各關節之伸彈而入水。

d. 入水時兩足不宜平置，而須上下置放，俾使下水後即可開始打腿。

2. 兩臂擺動入水式：

a. 同立定入水式之(1)。

b. 屈膝，等關節，上體向前傾，臀部後凸，兩手向前平舉掌心向下，作預備下水姿勢。

c. 放槍後兩手向後擺動一次再轉往前擺動力伸手夾頭同時利關節之伸彈之力而入水。

d. 同立定入水式之(IV)。

惟仰泳之入水式不同，因其係仰而泳非俯而泳也，其入水式亦述於次：

a. 預備時，面對岸邊，兩手扶池邊，屈兩腿兩足抵岸壁。  
b. 放捨後即用蹠腿之方向後仰躍，浮平於水。

(二) 轉身：正式游泳池之建築，最多為五十公尺長，即以二百公尺之比率而論，則須轉身三次，故比賽之成敗，常繫於轉身之優劣。練習轉身之目的，在不損氣力，不耽時間，而利用轉身時蹠腿之力最，迅速向新方向前進。

I 爬泳之轉身法：須練習左右方向均能轉身。

1. 俟距岸四五公尺時，須立即大量吸氣一次，向前衝。

2. 加最快速度同時不作第二次呼吸，向前衝。

3. 俟一手碰岸壁，上身即行轉身（如右手碰壁則向左轉）因衝動之餘力可使身體迅速縮短而靠岸，故同時屈腿撐岸壁，然後盡量利用蹠足之力量使身體向前浮。

4. 蹠足後立即打腿，使身體平衡恢復後再划手前進。

II 俯泳轉身法：

1. 俟距岸三四公尺遙時，兩手儘量加速划水，以增速度。

2. 其餘轉身原則與爬泳同。（惟俯泳須兩手同時碰壁後始能轉身。）

III 仰泳轉身法：

1. 仰泳因頭不使向前看，同時又須手碰壁後方能轉身故須留意將岸邊之標記，或待抵池壁前二三公尺可略轉頭回視。

2. 在左手先觸壁時則即行向左轉，然後兩手抓住岸邊，用力拉近，同時以足撐岸壁。

3. 足儘力蹬岸，使身體大部自水面躍出。

## 第七節 游泳成功之主要祕訣

游泳之速度與耐力，自表面觀之則為手脚划水打水之功，但細究手足之力果何由而來？則知呼吸之基本功效矣！因能力之大小常視體內產生之熱量是否足供需要，而呼吸乃供給氣以助燃燒，以產生熱量，故欲達成氣充分供給之目的，務須儘量呼吸而後始能大量吸氣，故呼吸之適當乃為游泳成功之第一祕訣。

重慶市體育協進會曾於今春舉辦全市運動會，經過情形，尚稱熱烈，惜時在空襲季內，籌備方面不免失之匆促，閱運動員參加人數不多，主辦人員為點綴場面計，特准觀衆臨場參加。又裁判員因外出疏散，多未到場，一切項目均由運動員自行裁判，自擲自量，倍增熱鬧，而女子項目中規定有撐竿跳高，男子項目中有五十公尺，則更為別開生面之見聞矣。

(源)

「所謂幸福的人，是指身體強健，有實學實用，並具樂天思想的人。」

巴士多(一七二四—一七九〇)

「腦髓有病，則思想為之窒礙，肢體柔弱時，則精神亦柔弱，是二者切相關者也。」

康美紐司(一五九〇—一六七〇)

『遊戲為人類最初之詩歌。』

黎西特(Friedrich Richter)

## 新規則施行後的跳高及撐竿跳裁判法

良規



因為這次在未闕，看到田徑賽跳高一項的裁判員，連續的發生了三次過大的錯誤，覺得關於跳高及撐竿跳裁判法方面，有值得討論的地方，尤其是新規則實行後的記錄法及各大決定都需要嚴密的組織和記載，否則易於發生錯誤。

新規則採用的目的，是在於節省時間和運動員的精力。每項運動會田賽方面時間拖得最久的，總是撐竿跳和跳高。上屆在柏林舉行的世界運動會，各方面都經過嚴密和準確的估計，但是撐竿跳一項還是不能依照預定的計劃結束，到後來抹燈夜戰，才算勉強告終。總計該項比賽自下午三時許開始，直到七時許才結束，前後不下四小時，觀衆興趣既漸低落，而運動員精力亦無法維繫。所以在一九三六年冬才有修改是項規則的倡議。經世界田徑賽協會通過施行，中華體育協進會，亦於一九三七年公佈修正條文。撐竿跳及跳高費時較久的原因，完全是費在成績相等時的決勝上，不但消耗運動員許多精力，而且增加辦事人員不少困難。所以這次修改，個人認為是相當合理的。

### 記錄方法

採用新規則後，在跳高及撐竿跳裁判上最重要的技術是記錄的方法。因為新規則和舊規則主要的區別是前者在運動員成績相等時不需要增加決勝的試跳而以運動員在已經跳過之各高度上試跳的情況為依據。所以記錄員對於運動員在每一高度上試跳的情

形，都應該詳細的記錄下來，同時又須簡單明瞭，所以這種技術需要相當的組織。我們可以用各種簡明的記號，來代表各種不同的情形。現在先將新規定的條文抄錄於下，以便知道，規則上要求記錄下來的幾種情形：

田徑賽規則第二篇第二十四章第二條內載：

如有運動員二人或二人以上，在跳高或撐竿跳高比賽時，跳過之高度相等，則應：

- (一) 判由在最後跳過之高度上試跳次數最少之運動員獲勝。
- (二) 若無結果則判由全賽中試跳失敗次數最少之運動員獲勝。
- (三) 若仍無結果，則判由全賽中作試跳姿勢（指作勢試跳而未越過跳高架垂直平面之動作）（註）次數最少之運動員獲勝。
- (四) 甲、若再不能判勝負而屬於解決第一名者，則應在最後一次共同失敗之高度上另行試跳一次；若無結果，則應降至最後一次跳過之高度上，再行試跳一次，如此增高或降低，至勝負完全判分為止。

乙、若再不能判勝負而非屬於解決第一名者，則判由該

二人或二人以上成績相等之運動員，並列該項比賽同一名次。  
根據上述規則，我們需要記錄的應有成功失敗及作試跳姿勢等三種情形。此外我們根據規則第七章第一條的規定：跳高及撐竿跳高，每一運動員得於起跳高度以上任何高度跳起。就是運動員



在初起幾次高度上，認為有把握，而欲節省精力，得請求免跳（俗謂「跳」）請求免跳雖被認為在該高度上一次即行跳過，然應該另外予以記號，以資識別，所以跳高記錄單上應該至少有四種記號（註二）即：

∟ 表示該次試跳成功 × 表示該次試跳失敗

○ 表示作試跳姿勢而未越過跳高架之垂直平面

P 表示請求免跳之高度

判定名次 現舉一例，假設在某運動會中舉行的跳高比賽，記錄員對於各運動員在每一高度上試跳的情形都用前節所述的辦法詳細記錄下來，參加運動員共六人，其中五人在同高度上三次失敗，試根據記錄表所記的情形，來決定其名次：

註一：此條僅適用於跳高而不適用於撐竿跳高因為規則第二十七章第二條規定：「碰落橫木或越跳高架之垂直平面，即作一次失敗論」，故離地躍起，未碰落橫木，亦未越過跳高架之垂直平面，不作失敗。而撐竿跳則不同，因規則第二十九章第三條規定「運動員一經離地躍起即作一次試跳論」。

註二：請求免跳為規則第二十七章第一條所賦予運動員的權利，即「每一運動員得於起跳高度以上任何高度跳起」。故運動員所能享受的權利實僅限於起跳的遲早。所以對於這條規則應有兩點認識：（一）已經參加試跳之運動員，不得再請行求免跳，因為規則定的是起跳的高度得以自由，而非中途免跳。（二）請求免跳的運動員於其本人第一次試跳的高度上三次失敗，則其成績等於零。例如運動員張某於首先四種高度上，四次請求免跳。第五次高度上始行參加比賽。該時未被淘汰的賽員，尚餘二人。張某於第五次高度上，三次試跳均失敗，則其成績等於零，不得再行要求降低重試。

請讀者依照前述規則及記錄方法，審定各運動員的名次，填入表內，然後再與作者所作的答案對照，是否有誤，並請詳讀說明：答案及說明見後。

新規則施行後的跳高及撐竿跳裁判法

| 高度<br>號碼 | 1.40M | 1.44M | 1.48M | 1.52M | 1.56M | 1.60M | 名次 | 成績 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|----|
| 101      | ××∟   | ○∟    | ×○∟   | ××∟   | ∟     | ×××   |    |    |
| 202      | ∟     | ×∟    | ××○∟  | ○○∟   | ×∟    | ×××   |    |    |
| 303      | P     | P     | ∟     | ∟     | ××∟   | ×××   |    |    |
| 404      | ××∟   | ○∟    | ○∟    | ×∟    | ×∟    | ×××   |    |    |
| 505      | P     | ××∟   | ×∟    | ××∟   | ○∟    | ×××   |    |    |
| 606      | ××∟   | ∟     | ××∟   | ∟     | ××∟   | ×∟    |    |    |

## 跳高裁判法答案及說明

自紀錄表上所得的名次應為：

| 號碼  | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 第五名 | 第六名 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 606 | 505 | 101 | 404 | 202 | 303 |     |

說明：六〇六號應得第一名，毫無疑問，因為較其他各人多跳一高度。或問題者為其他五人，自同一高度上（一·六〇公尺）被淘汰下來，所以須依照規則，視其比賽經過情形，將其判別先後。

第一步辦法為：「判由最後高度上（一·五六公尺）試跳次數最少之運動員獲勝。」結果在一·五六公尺高度上運動員三〇三號試跳次數最多（三次始越過），應得第六名。其他四人，則一〇一與五〇五等，同為一次，二〇二與四〇四等，同為二次，二三名及四五名仍無法判別，故現在必須採用：

第二步辦法，為：「判由全賽中試跳失敗次數最少之運動員獲勝」。結果一〇一號全賽中試跳失敗五次；五〇五號亦為五次，故二三名仍不能決定；又二〇二號與四〇四號全賽中失敗次數亦屬相同，皆為四次，於是四五名亦無由決，乃不得不應用：

第三步辦法，為：「判由全賽中作試跳姿勢次數最少之運動員獲勝」，細察各人所作試跳姿勢，則一〇一號二次，五〇五號僅有一次，故五〇五號應得第二名，一〇一號退為第三名；同樣的，二〇二號試跳姿勢多四〇四號一次，故四〇四號應為第四名，而二〇二號則列入第五名，全部名次於是得以決定。

# 器械及墊上運動圖解(續)

身體素質

## (甲) 單槓



(一一) 跨槓越下

註：懸後擺，槓槓之垂直部位，即速舉腿，同時上體向懸槓之相反方向側傾。(參詳第一期單槓(六))



(一二) 正坐，個身向後，至弓身仰懸垂，即起半腰向後下。

註：挺腹，漸向後仰，腰與槓面緊貼。



(一三) 握立，上置左足由雙手中踏於槓上，即起立向前跳下。

註：重心移至左足，漸漸起立，兩臂側舉，維持平衡。



(一四) 正立，左手握槓，轉體向右，坐於槓上，即向後屈膝下

註：彎及槓面時，上體略向後仰。



(一五) 單掛膝上。

註：(1) 仰頭舉腿。(2) 雙臂伸直，左腿用力後蹬。



(一六) 向後迴環上。

註：(1) 雙手握槓，雙足前後立。(2) 竭力踏左足舉右腿至前上方，同時縮腹仰頭。



(一七) 握立，由槓下週半環向後，至雙膝鈎懸垂，擺向前下。

註：(1) 懸垂前擺——向前上方振臂低胸仰頭。(2) 後擺——縮腹，兩臂隨之向後。(3) 離槓——擺至前方，上體將平槓時離槓。



(一八) 前擺下

註：下肢及上體必須同時向前(向後)，兩臂伸直手腕自然轉動。

## (乙) 雙槓



(一一) 前後擺，跨腿越下。

註：嘴後擺高出槓面，分腿向前，卸脫右手，同時上體前傾，兩腿平視。



(一二) 側立橫面，向右轉體  $\frac{1}{4}$ ，正立於左橫上，向前方跳下。

註：轉體時展臂維持平衡



(一三) 左腿由後向前切，同時轉體  $\frac{1}{2}$  向左。

註：左腿不宜過高，左腿前切時，上體隨之後仰，右腿必須高出橫面，即併腿向左轉體



(一四) 正強立，由近橫下穿至遠橫上，向前推下。

註：竭力拉臂挺腹，頭後仰，臀部遠越橫時，上體彎曲，左右手相繼撐於近橫，復移雙手強遠橫推身下。



(一五) 肩倒立，左側倒下。

註：弓身俯撐，遊左足，舉右腿，作片時倒立，即側倒下。



(一六) 屈臂前坐至側騎坐，即背離墊下。

註：抬臂向後，前腿至側騎坐，移手前盤，雙腿回至橫中，行臂離墊下。





## (一七)單(雙)腿由內向外繞全圈

註：(1)舉腿向前高出頭面時，即分腿繞圈。(2)腿宜伸直，脫手時，上體稍向後仰。(3)雙腿繞圈宜略高舉，繞時，須迅速脫手，切忌疑惑不決。



## (一八)正握立，轉體至正坐，即倒身向後翻下。

註：雙手正握仰臥，腰置前橫，肩貼後橫，即舉腿後翻，同時仰頭至頭與地面垂直時脫手。

## (丙) 墊上運動



## (一一)單足左右輪流前跳

註：每次前跳，務須立穩，以增進平衡之基礎。



## (一二)仰臥後滾翻

註：背屈置肩後，掌按墊，指向肩，急速舉腿，同時兩手力撐。



## (一三)前滾翻，至弓身仰臥，挺腹起。

註：仰滾時，小腿力向內收，縮短手足間之距離，並竭力推手撐地。



(一四)背負滾翻。

註：(1)甲乙牽手對立，各轉體半，雙臂隨之過頭。(2)甲弓身向前，負乙翻過。



(一五)握趾前滾翻。

註：頭近足尖，臀部抬起，增加滾翻速度。



(一六)前滾仰臥。

註：頭過中心後，後腦頸貼於上，雙腿緩緩下落。



(一七)魚龍滾翻。

註：前躍，上體微曲，腿併直後引，同時擡頭，週以肩背，轉着地滾起。



(一八)貼身抱伏。

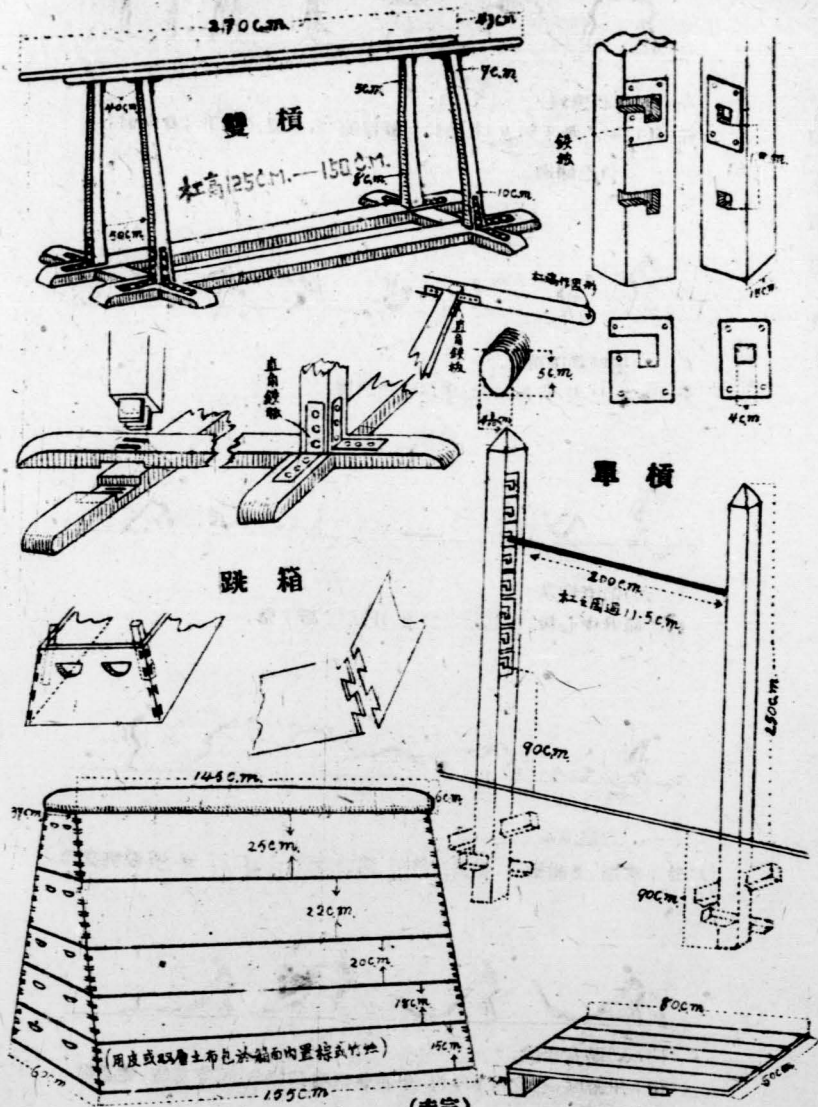
註：甲俯臥，乙拉甲手上提，甲盡量挺胸仰頭向上，下落時，雙腿竭力後舉。

# 各種器械設備圖樣

本社  
運具部製圖

各種體育設備，原有專門科目，非簡單敘述可以詳盡者也。取捨物質困難，自不能耗多量之金錢，謀理想中之設備。但無適當工具，殊難收到完善效果，故宜就地取材以經濟耐久合用者為原則。茲因各方面本社函詢各種器械設備圖樣者甚多，為適應需要起見，特就國立師範學院體育科近年來之一部份設備，刊載如下，以供參攷也。

各種器械設備圖樣



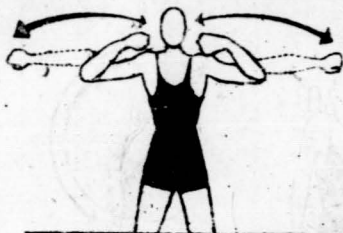
(未完)

# 新體操教材(續)

金 科 詳  
英 術 康

新體操教材(續)

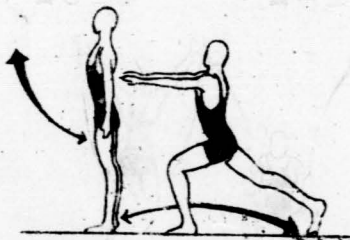
叁



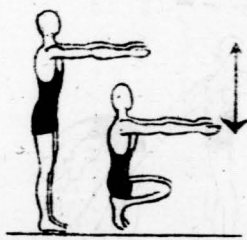
第二二圖



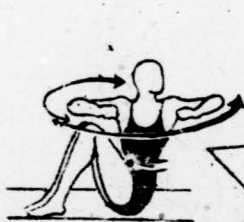
第二一圖



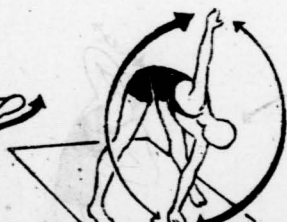
第二四圖



第二三圖



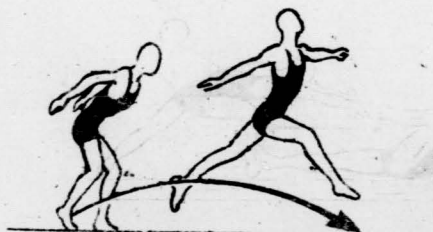
第二七圖



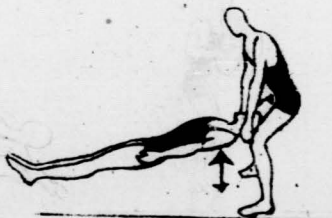
第二六圖



第二五圖



第二九圖



第二八圖

肆



第三二圖

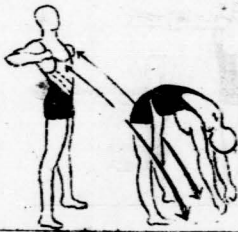


第三一圖

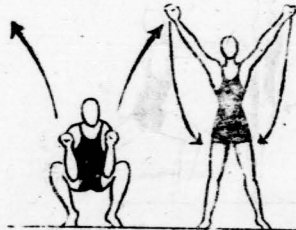


第三〇圖

新編操教材(續)



第三四圖



第三三圖



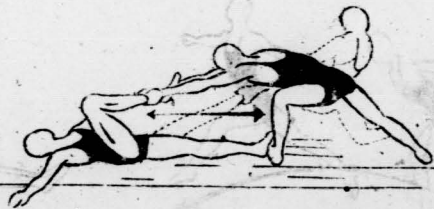
第三六圖



第三五圖



第三八圖



第三七圖

(未完)



# 新體操教材說明

(參)

1. 部位 直立。  
動作 兩臂交叉前後放鬆擺動，兩腿隨勢屈伸。連續作十六至三十二拍。
2. 部位 兩足開立，兩臂握拳側上平屈。  
動作 1. 兩臂側平伸。2. 還原。連續作十六至三十二拍。
3. 部位 直立，兩臂前平舉。  
動作 1. 併膝全蹲。2. 還原。連動作十六至三十二拍。
4. 部位 直立。  
動作 1. 左腿後伸，右膝屈，成箭步之姿勢，兩臂前平舉。2. 還原。3. 換右足後伸行之。連續作十六至三十二拍。
5. 部位 直立，兩臂上舉。  
動作 1. 上體前彎，兩臂後擺，膝微屈。2. 舉體，兩臂前上擺還原。連續作十六至三十二拍。
6. 部位 兩足開立，兩臂側平舉，上體前屈。  
動作 1. 上體左上轉。2. 上體右上轉。轉體時兩臂保持側平之部位。作十六至三十二拍。
7. 部位 屈膝坐，兩臂握拳側平屈。  
動作 左右轉體，兩臂保持原來部位。作十六至三十二拍。
8. 部位 甲直臥，乙開立於甲之頭後，屈膝，上體前彎，兩手持甲之頭部。  
動作 1. 全身挺直，乙用力將甲提起。2. 慢慢放下，連續作八至十六拍，然後兩人相反行之。
9. 部位 上體略向前傾，兩臂後舉，膝微屈，作向前跳躍之預備姿勢。  
動作 兩臂向前側平擺，連續大步前跳若干次，再向後跳回

(肆)

1. 部位 直立。  
動作 兩臂交叉上下後擺，連續作十六至三十二拍。
2. 部位 兩肩上擺，然後緩繞抵胸還原。兩臂放鬆，隨之微動，連續作八至十六拍。  
動作 右足立地，左膝上提，兩臂前平舉。
3. 部位 右足立地，左膝上提，兩臂前平舉。  
動作 1. 左足伸膝前踢。2. 還原。作八至十六拍後換右足行之。
4. 部位 開立，兩臂握拳側上斜舉。  
動作 1. 全蹲，兩臂前屈。2. 快速起立，兩臂用力側上斜打，還原，連續作十六至卅二拍。
5. 部位 開立，兩臂握拳側平屈。  
動作 1. 向前彎體，兩拳用力下打。2. 還原。連續作十六至三十二拍。
6. 部位 開立，左手叉腰，右手托頸。  
動作 1. 向左彎體。2. 下振。3. 續振。4. 再振。5. 6. 7. 8. 換右手叉腰，左手托頸，向右行之。四數交換，作十六至卅二拍。
7. 部位 屈膝仰臥，臂後伸。  
動作 1. 用力起坐，向前彎體兩臂隨體前擺。2. 上體前下振。3. 再振。4. 還原。連續作十六至卅二拍。
8. 部位 甲仰臥。兩臂側平舉，掌着地。右膝上提。乙立於甲之足前約半步，左足前箭步。上體前彎，兩手持甲之左足。  
動作 乙用力拉甲之右足使直，甲則用力反抗之。拉直後使甲緩緩縮回，再拉。爲此作四至八次，換左足行之。做畢後，兩人交換。
9. 部位 直立，兩臂握拳下屈。  
動作 併足跳兩臂放鬆隨勢繞小圈如跳繩然。連跳十六至卅二拍或半分鐘。



# 各地體育通訊

## (一) 抗戰軍興後教育部體育委員會工作事略

抗戰軍興，國部西遷，首至武漢，次移重慶，斯時教育部依照臨時全國代表大會指示之教育方針，首重三育並進及文武合一之教育。二十七年召開第五屆體育委員會於漢口，商討今後推進體育之步驟，加緊教育部現有體育組之工作，會於成都及重慶分別舉辦暑期體育講習會及體育表演，並曾在重慶會同社會部舉行學生健康比賽。

二十八年二月第六屆體育委員會開會於重慶，通過各級學校體育實施方案，由部頒行。釐訂體育標準測驗及學生體育成績考核法。擴充體育科系，加緊培養師資。並辦理體育及童子軍教導人員訓練班等軍事事項。嗣為加強推行體育之工作效能起見，於二十八年秋取得體育組，健全體育委員會之組織，充實其內容。設常務委員一人，在常務委員下設設計與編輯兩組，各置主任一人，下設幹事四人至六人，助理幹事二人，書記二人；如此設計與行政兼施，權能可謂兼備。

自體育委員會充實組織後，在陳部長熱心領導之下，先後頒布施行之體育法令，不下十餘種。至於各級學校體育師資之培養，體育教員之進修，體育教材之編製，體育工作競賽辦法之擬訂，公共體育之推行，以及游樂飛行運動之提倡等，均積極推動，不遺餘力。

## 各地體育通訊

二十九年二月一日第七屆體育委員會召集於重慶，並于斯年十月十日召開全國國民體育會議。并曾舉行體育行政人員特種考試講習班，辦理中等學校學生體育測驗及統計常模，頒布中等學校體育實施成績考核辦法及記錄表，督促各省市設置體育場，協助中央訓練團及廣西省政府辦理童子軍教練員訓練班，編輯國民體育手冊，及推行全國國民體育會議決議案等。茲因篇幅所限，僅就該會工作中舉其舉筆大者以告讀者。

## (二) 抗戰以來之福建體育

本刊特約通訊 包和清

福建位浙閩山地南部，全省面積約四十萬六千方里，人口約二千萬，向極貧瘠。文化落後，教育事業，更不普及，惟自抗戰以來，當局努力建設，凡百事業，反見猛進，體育亦然，今將抗戰以來之福建體育設施，擇要的分述如下：

壹、教育廳體育委員會 教育廳鑒於體育對抗戰建國，至關重要，於廿七年春組織體育委員會，聘請吳德懋，唐守謙，莊文湖等為委員，並於是年夏在永安召開體育會議，通過重要議案多件交教廳施行。

貳、教育廳設置體育督學 為考核各級體育人員之成績及督導體育計劃之推進，教育廳於視導室內設置體育視導員一人，除執行體育委員會決議案外，負責督導全省體育之設施，設置以來，甚為圓滿，故自卅年度起將體育視導員升任體育督學，加重體育

督學之工作與權限。

委、各縣普設公共體育場 二十七年冬，教廳召開第三次體育委員會，議決限期督促各縣區組織國民體育委員會，並普設公共體育場及簡易體育場，一面訓練體育指導部人才等案。當經訂定委員會組織章程，及體育場規程等公布施行；一面舉辦體育軍幹部訓練班，訓練體育教員，童子軍教練員，國民體育指導員，及體育場長。於二十八年三月開學八月底結束，畢業學員一百四十一名，均經分派工作。惟尚不敷分配，故於三十年度托政幹團舉辦體育場長訓練班一組，現已開始招生，不日即可開始訓練，以資補充。各縣體育場於二十八年先後成立三十一縣，二十九年增設十九縣，本年擬將未設立體育場縣份限期成立。至於各縣體育場經費，二十九年度每場多至月支三百元，少至月支一百元，至省全年共計八四六〇〇元；三十年度起，增加至一一九·五二〇元。至各縣簡易體育場，則由中心學校兼辦，將來逐漸使之獨立設置。

肆、運動會 運動會之舉行，在於提倡多數人體格體質體力之增進，兼之養成團體人羣之合理的規律與養成奮鬥、勇敢、服從、進取、堅忍、合作、互助等美德，亦所以鼓舞國民生活之興趣也。故抗戰後各縣舉行運動會者甚多，廿六年舉行之軍民聯合運動會，第五行政督察專員公署主辦之九縣聯合運動會。省會運動會，廿七年計永春長樂明溪甯德邵武南平等縣舉行縣運動會，廿八年軍管區政治部在沙縣舉辦第一屆閩北國民體育表演會，參加者計邵武南平尤溪永安沙縣等十縣，會期三日，秩序井然，成績突破紀錄者甚多。廿九年計崇安古田沙縣，第四行政區運動會，省會運動會，閩東十縣聯合運動會。卅年計南安福清閩清晉江

，及第二屆閩北體育表演會，會期五日，自四月廿一日起，廿六日止，參加者計永安南平沙縣閩清等二十單位，此次運動會，適值閩海風雲緊張之後，故其目的不僅在檢閱國民體育之成績，尤寓有促進閩北國民對於體育之興趣，與喚起全省上下全力衛國，奮發圖強之深意也。

伍、普設國民體育指導 福建凡六十四縣，一廈門市，二特種區，縣各設社訓總隊，特種區各設社訓隊，為提倡國民體育於廿八年三月體育軍管部訓練班中特設國民體育組，學員畢業後，由軍管區政治部派往各縣社訓總隊擔任國民體育指導員，三十年起體育教育統歸教育廳辦理，各縣國民體育指導員改歸教育廳管轄，現教育廳已決定將原任國民體育指導員一律暫派充任各該縣縣立體育場指導員，仍支原薪，關係各縣市國民體育組織大綱所規定國民體育指導員之職務，亦均改由縣立公共體育場場長擔任，惟已設體育場未委專任場長及未設體育場之縣份，仍由指導員辦理，至原有國民體育指導員薪俸費，視導費，均撥充各縣體育場經費。

陸、舉辦體育巡迴施教 教育廳時國民教育巡迴教育團，於廿八年出發各縣施教時，加入體育工作數人，故每逢一縣時，必召開國民體育座談會，邀請當地體育工作人員參加，共同研究，共同討論，藉以克服工作上之困難及釐訂新體育計劃，與抗戰建國配合，完成抗戰必勝，建國必成之使命。其次調查體育團體，體育人員，國術人才，體育設備，及社會體育實施情形。並施行體格檢查，體育測驗，健康檢查，標準測驗等，俾便了解國民健康的實際情形，作為釐訂國民體育及格標準之參考，他如指導民衆體育，舉行體育表演，體育照片展覽，體育演講，公演體育話

劇懲。

總之福建全省體育事業，並不因抗戰而陷於停頓，反而益見活躍；與日俱進，前途之發展，固未可限量也。

### (三) 第十五屆湖南省運動會記略

湖南第十五屆全省運動會已於五月十一日至十九日在耒陽舉行，盛况空前，結果圓滿。此次大會參加選手不下一千五百餘人，會期前後共十日，可謂抗戰以來空前之場面。會長薛伯陵將軍並特抽暇目前繞觀回，主持一切，可見當局對於此會之重視。茲將全部成績採錄於後：

(編者按：此次大會競賽委員會規定運動員須一律穿着土布鞋，不准穿著有釘跑鞋，且場地新建，跑道太鬆，有似沙坑，故田徑成績不若預期待之佳，尙望讀者勿以常情度之)

### 各組男子田徑賽總成績

| 項目   | 組別 | 第一名 | 區別  | 成績     | 備註 |
|------|----|-----|-----|--------|----|
| 百公尺  | 學生 | 李樹吾 | 二區  | 一一·五秒  |    |
|      | 公開 | 金寶祥 | 十區  | 一一·四秒  |    |
| 二百公尺 | 軍警 | 姜書譜 | 保安處 | 一一·七秒  |    |
|      | 學生 | 李樹吾 | 二區  | 二五·一秒  |    |
| 四百公尺 | 公開 | 金寶祥 | 十區  | 二六·三秒  |    |
|      | 學生 | 朱效秋 | 四一區 | 五八·二秒  |    |
| 八百公尺 | 公開 | 武雲  | 九區  | 六一秒    |    |
|      | 學生 | 吳曉  | 七區  | 二二·一三秒 |    |

各地體育通訊

|        |    |     |     |         |
|--------|----|-----|-----|---------|
| 千五百公尺  | 公開 | 王萬昌 | 十區  | 二分三·八秒  |
| 萬公尺    | 學生 | 秦遠君 | 五區  | 四分四·四秒  |
| 七千五百公尺 | 公開 | 王萬昌 | 十區  | 五分〇·二秒  |
| 一萬公尺   | 軍警 | 康定邦 | 九戰區 | 四分五·二秒  |
| 一萬五千公尺 | 學生 | 彭揚聲 | 二區  | 三分九·三秒  |
| 二萬公尺   | 公開 | 劉貴華 | 四區  | 三八分三·八秒 |
| 四萬公尺   | 軍警 | 徐道生 | 九戰區 | 三七分四·六秒 |
| 接四百公尺  | 學生 | 徐道生 | 二區  | 一五·一七秒  |
| 接六百公尺  | 公開 | 保安處 | 四區  | 五一·三秒   |
| 一千六百公尺 | 軍警 | 保安處 | 保安處 | 五一·一三秒  |
| 跳高     | 學生 | 謝振球 | 九戰區 | 四分二·二秒  |
| 跳遠     | 公開 | 儲昌生 | 二區  | 一·五七公尺  |
| 撐竿高跳   | 軍警 | 周修坤 | 九戰區 | 一·五〇公尺  |
| 三級跳遠   | 學生 | 梁炳尉 | 二區  | 五·五二公尺  |
|        | 公開 | 華璧  | 七區  | 五·五九公尺  |
|        | 軍警 | 胡德文 | 九戰區 | 五·六七公尺  |
|        | 學生 | 李夢昭 | 二區  | 二·三公尺   |
|        | 公開 | 張啓鈞 | 二區  | 二·七三公尺  |
|        | 軍警 | 彭湘年 | 九戰區 | 二·九一公尺  |
|        | 學生 | 謝振球 | 二區  | 二·〇七公尺  |
|        | 公開 | 朱凱  | 五區  | 一一·九二公尺 |

破全省

各組女子田徑賽總成績

| 項目     | 組別 | 第一名 | 區別  | 成績      | 備註  |
|--------|----|-----|-----|---------|-----|
| 八百公尺   | 軍警 | 蔣先五 | 九戰區 | 一一·五六公尺 | 破全省 |
| 推鉛球    | 學生 | 黃學文 | 二區  | 一一·三五公尺 | 破全省 |
| 一百公尺   | 公開 | 吳殿三 | 十區  | 一〇·六二公尺 | 破全省 |
| 一百公尺   | 學生 | 彭商育 | 二區  | 三一·五公尺  |     |
| 二百公尺   | 公開 | 吳殿三 | 十區  | 三〇·六二公尺 |     |
| 二百公尺   | 軍警 | 蔣安民 | 九戰區 | 二七·六七公尺 |     |
| 擲標槍    | 學生 | 周家棟 | 七區  | 三九·〇二公尺 | 破全省 |
| 一百公尺   | 公開 | 敦遠明 | 一區  | 四七·六一公尺 | 破全省 |
| 一百公尺   | 軍警 | 王第英 | 保安處 | 四一·八五公尺 | 破全省 |
| 五十公尺   | 學生 | 歐鳳翥 | 二區  | 七·七秒    | 破全省 |
| 一百公尺   | 公開 | 魯道平 | 五區  | 九秒      |     |
| 一百公尺   | 學生 | 歐鳳翥 | 二區  | 一四·八秒   |     |
| 二百公尺   | 公開 | 陳芝芳 | 五區  | 一六·四秒   |     |
| 二百公尺   | 學生 | 歐鳳翥 | 二區  | 三〇·八秒   |     |
| 四百公尺   | 公開 | 游本建 | 五區  | 三三·八秒   |     |
| 四百公尺   | 學生 | 游本建 | 五區  | 三三·八秒   |     |
| 八百公尺   | 公開 | 王蘭芳 | 二區  | 六八·七秒   |     |
| 八百公尺   | 學生 | 陳滄淑 | 五區  | 一〇二·四公尺 |     |
| 一千五百公尺 | 公開 | 王蘭芳 | 二區  | 一〇二·四公尺 |     |
| 一千五百公尺 | 學生 | 陳滄淑 | 五區  | 一〇二·四公尺 |     |
| 五百公尺   | 公開 | 王蘭芳 | 二區  | 四公尺     |     |
| 五百公尺   | 學生 | 歐鳳翥 | 一區  | 四公尺     |     |

各組男子游泳總成績

| 項目   | 組別 | 第一名 | 區別  | 成績      | 備註  |
|------|----|-----|-----|---------|-----|
| 推鉛球  | 學生 | 劉湘年 | 五區  | 七·三六公尺  |     |
| 一百公尺 | 公開 | 王蘭芳 | 二區  | 五·七五公尺  |     |
| 一百公尺 | 學生 | 彭貞蘭 | 九區  | 二〇·七五公尺 |     |
| 一百公尺 | 公開 | 殷增碧 | 二區  | 一七·〇五公尺 |     |
| 一百公尺 | 學生 | 彭貞蘭 | 九區  | 二五·七一公尺 | 破全省 |
| 一百公尺 | 公開 | 殷增碧 | 二區  | 一四·〇六公尺 | 破全省 |
| 一百公尺 | 學生 | 彭貞蘭 | 九區  | 四一·四〇公尺 | 破全省 |
| 一百公尺 | 公開 | 周文  | 二區  | 一五·八五公尺 |     |
| 五十公尺 | 學生 | 徐生家 | 八區  | 一分六·三秒  |     |
| 五十公尺 | 公開 | 周兆華 | 一區  | 四分九秒    |     |
| 五十公尺 | 軍警 | 劉學泉 | 九戰區 | 一分五〇·三秒 |     |
| 五十公尺 | 學生 | 董德義 | 九區  | 一分四四秒   |     |
| 五十公尺 | 公開 | 周兆華 | 一區  | 一分三三·三秒 |     |
| 五十公尺 | 軍警 | 杜中強 | 警察  | 二分三秒    |     |
| 五百公尺 | 學生 | 龍世凱 | 四區  | 四分八分一六秒 |     |
| 五百公尺 | 公開 | 徐正凡 | 九區  | 五八分五·二秒 |     |
| 五百公尺 | 學生 | 時昌憲 | 九區  | 三分三·五秒  |     |
| 五百公尺 | 公開 | 蔣醉樂 | 九區  | 一分三·二秒  |     |
| 五百公尺 | 軍警 | 汪榮光 | 九戰區 | 三分二·四秒  |     |



二百公尺 學生 陳顯俊 九區 六分三〇・二秒

二百公尺 公開 周兆華 一區 三分五〇・一秒

二百公尺 學生 公開 九區 三分六〇・二秒

二百公尺 公開 七區 四分五〇・四秒

二百公尺 軍警 九戰區 二分五〇・九秒

四百公尺 學生 龍世凱 四區 缺

四百公尺 公開 王仁源 四區 一分六三〇・三秒

四百公尺 軍警 張洪生 保安處 九分三〇・七秒

### 學生女子組游泳總成績

項目 第一名 區別 成績

五十公尺自由式 黃華英 二區 一分二八秒

百公尺自由式 黃華英 二區 二分三七・四秒

百公尺仰泳 黃華英 二區 七分三〇秒

百公尺俯泳 譚靜嫻 五區 成績缺

### (公開組女子游泳缺)

### 球賽總紀錄

學生組男子籃球決賽：五區對二區，一五比一三，五區得錦標

學生組男子籃球亞軍決賽：二區對九區，三二比二一，二區得亞軍。

學生組女子籃球決賽：五區對六區，七比五，五區得錦標。

學生組女子籃球亞軍決賽：九對六區，一三比六，九區得亞軍

公開組男子籃球決賽：十區對七區，三比二，十區得錦標  
公開組男子籃球亞軍決賽：七對一區，三五比二〇，七區得亞軍。

公開組女子籃球比賽：九對二區，九區連勝二次，九區得錦標，二區得亞軍。

軍警籃球決賽：精忠對湘軍區，四四比二〇，精忠得錦標。

軍警籃球亞軍決賽：湘軍區對幹訓團，四〇比二一，湘軍區得亞軍。

學生組男子排球決賽：二區對五區，三比二，二區得錦標。

學生組男子排球亞軍決賽：五區對九區，三比〇，五區得亞軍

學生組女子排球決賽：五對九區，三比〇，五區得錦標。

學生組女子排球亞軍決賽：九區對六區，三比〇，九區得亞軍

公開組男子排球決賽：一對二區，三比〇，一區得錦標。

公開組男子排球亞軍決賽：二區對九區，三比一，二區得亞軍

公開組女子排球決賽：九區對二區，九區連勝二場，九區得亞軍。

軍警排球決賽：精忠對幹訓團，三比一，精忠得錦標。

軍警排球亞軍決賽：幹訓團對警察，三比〇，幹訓團得亞軍

公開組男子網球雙打比賽：一區得錦標，二區得亞軍。

公開組男子網球單打比賽：一區曹清泉得錦標，二區史式南得亞軍。

學生組男子足球決賽：九區對五區，三比二，九區得錦標。

學生組男子足球亞軍決賽：五區對九區，四比〇，五區得亞軍

公開組男子足球決賽：二對九區，三比〇，二區得錦標。

公開組男子足球亞軍決賽：九區對五區，三比〇，九區得亞軍

軍警武裝競技成績

|       |     |     |         |
|-------|-----|-----|---------|
| 項     | 第一名 | 單位  | 成績      |
| 實彈射擊  | 胡德仁 | 精忠  | 五二圈     |
| 手榴彈比遠 | 房務  | 精忠  | 四一·八五公尺 |
| 三百公尺  | 袁步雲 | 精忠  | 缺       |
| 四百公尺  | 曹俊衡 | 軍警區 | 一分六·六秒  |

各單位錦標總紀錄

湖南第十五屆全省運動會，各組錦標總紀錄，業由大會競賽委員會公佈，第二區包辦男女學生組，公開組女子田徑錦標，九職區精忠隊包辦軍警組田徑游泳錦標，武裝競技則屬保安處，圖術則為警察，其餘各有所獲，茲分誌如次：

|    |     |     |     |     |     |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 田賽 | 精忠  | 第二區 | 第 區 | 第 區 | 第二區 |
| 徑賽 | 精忠  | 第二區 | 第十區 | 第二區 | 第二區 |
| 游泳 | 精忠  | 第二區 | 第九區 | 第五區 | 第二區 |
| 武裝 | 保安處 |     |     |     |     |
| 圖術 | 警察  |     |     |     |     |
| 足球 | 錦標  | 第五區 | 第九區 | 第二區 | 第九區 |
| 籃球 | 錦標  | 第五區 | 第九區 | 第五區 | 第九區 |
| 排球 | 錦標  | 第五區 | 第十區 | 第五區 | 第九區 |
| 網球 | 錦標  | 第二區 | 第七區 | 第五區 | 第九區 |
| 網球 | 亞軍  | 第一區 | 第一區 | 第五區 | 第九區 |
| 網球 | 亞軍  | 第一區 | 第二區 | 第五區 | 第九區 |

(四)請投考大學體育科系

中華體育學會

抗戰建國，復興民族，千端萬緒，而其基本要圖，莫如堅強國民之體魄，振作國民之精神。蓋國民體魄不強，國家將無可用之兵，抗戰何從勝利，國民精神不振，在此險惡之環境中，何能負起建國重責，最近某軍事長官稱：「抗戰以來，中央最感困難者，非彈藥，非兵器，乃係兵員之補充，而最大之原因，則為國民體魄之孱弱，適齡壯丁體格之衰頹」。血仇冤債，終需索償，錦繡山河，豈容久陷，百年戰爭，方興未艾，建國事業，正在邁進，是以從速堅強國民體魄，振作國民精神，實為復興民族之基本工作。

諸君畢業期近，正是決定意志之時，其有運動興趣與技能者，此時正應本其愛國赤忱，選擇體育為終身事業，決志投考大學，體育科系，準備充分之體育學識與技能，用以訓練未來之戰士，教育將來承擔國家建設之青年，以為復興民族之張本。深恐諸君擇業體育，容有疑慮，願為諸君詳解釋之：

一、體育為高尚事業，體育教師負有增進國民健康，充實國民生活，延續民族生命及加強國防力量等重責。以此為業，服務人羣，高尚愉快，無與倫比。

二、出路問題 我國從事體育人員，受有專門訓練者，估計在大學體育科系畢業者，尚不及七百人。加以其他體育學校畢業生，總計亦不過二千人左右。以全國幅員之廣，學校之多，此區區之數，已感不敷分配，而抗戰以來，軍警民衆各機關，對於體育又復逐漸重視，體育人員之需要，更為迫切，故近年各體育師資訓練機關，行將畢業之學生，莫不爭聘一空，彼延攬稍緩者，每致向隅。

。政府獎勵體育從業人員，復有明文規定，是以體育師資出路之佳與酬報之厚，亦為顯然之事實。

三、服務年限問題 或謂體育屬勞力職業，年過四十，體力衰退，即無法工作。細分析之，實大謬不然。夫體育事業，非限操場上之技術訓練，舉凡學理之探討，品德之訓練，書報之編輯，體育行政之主持，體育實施方法之研究與設計，何一非勞心工作。且非年齡較長，學識經驗較豐者，不堪肩此重任。世界上體育先進國家之體育工作人員，每多白髮老翁，此其明證。吾國體育，正在猛進，勞心工作，更需有人。現在我國體育名流達五十歲者，頗不乏人，如馬約翰、吳蘊瑞、許民輝、董守義等諸先進，均仍致力於體育事業。至於其他各省市縣體育行政人員之年齡超過五十歲者亦多，是豈盡如諸君之臆測耶？

體育對於國家民族有莫大的貢獻，對於自身又為一崇高之職業，有志青年，盍興乎來！查全國大學體育系及體育專科共有八處之多，本會樂為諸君介紹之：

(一) 國立中央大學師範學院體育系及童子軍專修科  
中央大學為繼承南京高等師範及東南大學而來，該校體育系民國五年創辦，始為南高體育專修科，十年改為東南大學體育系，十六年改為中央大學體育科，廿九年改為師範學院體育系，五年畢業。該校體育系在國內歷史最長，訓練較嚴，學術兼重，而品德之培養，幹才之訓練，尤為重視，畢業生二百二十五人，大半服務於大學中學及體育行政機關。國內體育名流如吳蘊瑞、吳激、程登科、吳德懋、金兆均、袁宗澤、吳邦偉、蔣湘青等均出

該校門牆。該校其他院系學生共有三千餘人，體育均為必修課，課外運動，亦訂有嚴密之辦法，成效卓著。故入該系研究體育，不但對於體育學理之探討，及運動技術之訓練，可以達其目的，即於大學普通體育之實施，亦可明其梗概。該校位於重慶沙坪壩嘉陵江畔，風景優美，設備完善。系主任吳敏，曾留學德國，對於新式體操，尤有研究。教授吳蘊瑞留美，著作甚豐，對於體育貢獻至偉。吳德懋留學歐美，造詣甚深，球類田徑無一不精，為國內體育界之翹楚。高梓留美，對於女子體育及舞蹈，頗多心得，為國內不可多得之女教授也。袁宗澤國內有數之童子軍專家，遍游東瀛歐陸，曾率領中國童子軍赴歐，為國增光不少，現為中大童子軍專修科主任兼該系童子軍教授。其他教師二十餘人，亦均各有所長，為體育界一時之選。本年擬招男女生五十名云。

又該校於二十八年，奉 令籌設童子軍專修科以培養童子軍師資及青年訓練領導人員為主，體育師資為輔，三年畢業。除該科原有之專任及兼任教授講師助教外，所有體育課程，均由體育教師担任，此外該科對於音樂及勞作亦頗重視，本年擬招男女生五十名云。

體育系及童子軍專修科均屬師範學院，學膳宿費均免。

(二) 國立西北師範學院體育系  
西北師範學院，為繼承京師大學師範館，北京高等師範及國立北平師範大學而來。該院體育系在北京高等師範時代即已創辦，以培養中學健全體育師資為主旨。畢業生二百零九人，大半服務於大學高中成績卓著，堪與中央大學體育系媲美。主任袁敦禮，留美，為國內著名體育與衛生教育專家。教授有董守義，留美，擅長籃球指導術，徐英超留美，長器械，並有美人沙博格任教

。該校設備完全，本學期招收新生三十名，男女兼收，五年畢業，考期約在八月內，學膳宿費全免。

(三) 國立師範學院體育與童子軍專修科

該校於二十八年創辦於湖南藍田，以訓練中等學校體育童子軍師資為主。科主任金兆均係前中央大學體育系教授，留學美國，特具幹才，學識淵博，技術普遍，為國內有數之體育專家。教授江良規、趙敏學均留德，學術俱優，副教授徐汝康曾任航校體育組長七年之久，經驗極為豐富。講師有俞晉祥、葛蘅康、文進之等，均學術兼優抱有苦幹之精神。該校地處湘西，附近多山，風景絕佳，設備完善。本學期招收新生一班，三年畢業。招考期約八月。學膳宿費全免。

(四) 國立女子師範學院體育專修科

該校於廿九年夏創辦，以訓練中等學校女子體育為主。畢業年限為三年，現已聘請張雁蘭先生為主任，張前在中大及河北省女子師範學院體育科任教，成績斐然，兩度赴美，對於解剖學尤有研究。講師有張重英等。該校地址，在四川江津白沙附近。招考期約在八月，除招新生外，並招插班生。學膳宿費全免。

(五) 國立國術體育專科學校

該校初名國立國術體育傳習所，民國二十二年改為中央國術館體育專科學校，二十七年改為國立國術體育專科學校，以訓練國術與體育師資為主。校長張之江。教務主任蕭忠國，留學德國，頗具幹才。教員有吳文忠、丁仲英等，各有特長。畢業生八十七人，大半在軍界及學界服務。本學期招考新生一班，三年畢業。招考期約在八月，男女兼收，校址在四川北碚金剛碑，距北溫泉甚近，風景優秀，聞名全國。

(六) 四川省立重慶大學體育專修科

民國二十五年創辦，以造就軍警民衆及中等以上學校體育師資為主。科主任程登科，留德，專攻體育，著述甚多，提倡軍事體育甚力。教授張煥龍，亦留學德國，副教授劉德超。講師有王子龍，鄧昭儉，鄧堃舜等。該校與中央大學為鄰，學術上時受切磋之益。畢業生七十一人，分在各級學校及機關部隊服務。本年招考新生一班，三年畢業。師資班一班，一年畢業。由各縣府保送，在規定期內應試，男女兼收。招考期約在九月。校址重慶沙坪壩學校區。設備甚為完善，堪稱長江上游之冠。

(七) 私立金陵女子文理學院體育科

該校於民國十年左右創辦，以訓練中等學校女子體育師資為主。抗戰後，西遷至成都華西壩，環境優美，教員有胡瓊林、周多福、羅慧琳等。招考期約在八月。

(八) 廣東省立文理學院體育專修科

該校於民國二十三年創辦於廣州，名為廣東省體育專修科，校長許明輝。七七事變，併入廣東省立文理學院辦理，以訓練中等體育師資為主。著名教員有黃金鑾等。

附註：本會前曾調查各專科以上體育學校情形會寄調查表一份，請各校填寫，迄今有未寄來者，有寄來所填未詳盡者，惟因時間限制草草印放於各校或有遺述之處，尚祈鑒諒。

# 編後

本刊創刊號問世後，承各界同仁的愛護，懋舉備至，使本社同人於感愧之餘，更不得不力圖奮勉，以報萬一。

本期內容方面仍本一貫主張，力求充實，務使理論與實際並重，以期迎合多方面之需要，印刷方面雖百物飛漲，成本倍加，然紙張篇幅，不備維持原狀，並極力設法改進，如書內插圖上期多用木刻，略感呆板粗糙，本期則一律改用石印，較爲生動美觀，此僅舉其荦荦大者而言。

教育部體育督學郝更生先生對於本社展望一文本擬在創刊號中發表，以郵遞遲緩，不及付印，改在本期發表。

趙敏學先生的一兩種體能測驗的實施一及「青年的性知識」兩文，使本期健康教育欄生色不少，趙先生個人之學識經歷，前期已詳爲介紹，爲本刊健康教育欄基本撰稿人。「兩種體能測驗的實施」爲國立師範學院第一次學生體能測驗的紀錄，對於各種應用的器具及方法均經詳加敘述，可供各級學校及衛教機關之參考。中國青年體格及精神之脆弱，缺乏合理之性教育，實爲主要原因之一，一般青年讀趙先生「青年的性知識」一文以後，對於以往不正當之性行爲，當知有所警惕而猛省。

吳昌漢君爲國師公訓系高材生；「你知道怎樣生活嗎」一文爲其課餘試譯的作品，譯文並經汪西林教授修正，文中立場雖以美國人之生活爲觀點，然仍不失其介紹之價值。

徐汝康先生曾任中央航空學校體育主任七年，現任國師副教授「對於空軍體育應有之認識」一文，爲其七年來工作之心得，頗具獨到見解，幸讀者注意。

爲了適應季節性的需要，特臨時補入「游泳教學法」一文，同時內篇幅所限，一部份稿子不得不忍痛抽出，應向投稿諸先生致歉。其餘各文，均續前期，不贅述。

編者六月二十日於藍田

## 體育與健康教育二月刊 第一卷 第二期

中華民國三十年七月一日出版

編輯人 江良規

發行者 體育與健康教育研究社

湖南藍田國立師範學院

出版者 體育與健康教育研究社

湖南藍田國立師範學院

印刷所 長沙公益印刷公司

湖南藍田雙江路

定價 零售：每册八角

全年：國幣四元

郵資免收 郵票通用

### 廣告價目表

| 地 位  | 價 目  |      |
|------|------|------|
|      | 全 頁  | 半 頁  |
| 底封面外 | 伍拾元  | 叁拾元  |
| 底封面裏 | 肆拾元  | 貳拾伍元 |
| 封面裏  | 叁拾伍元 | 貳拾元  |
| 底面裏  | 叁拾元  | 貳拾元  |
| 普通   | 叁拾元  | 拾捌元  |

廣告概用白紙黑字，繪畫刻圖價目另議，連登多期價目從廉



# 國立師範學院招生廣告

一、本院招考一年級文組（國文、英語、史地、公民訓育、教育五系）一百廿名，理組（數學、理化兩系）四十名，體育童子軍專修科四十名，均男女兼收。

二、本院招考處報名考試地址及日期  
 1. 考試地點 藍田本院及衡陽武岡江西泰和四處  
 2. 報名地點 藍田本院及江西泰和（衡陽武岡兩處均向藍田本院通訊報名）  
 3. 報名日期 藍田本院及泰和自七月十八日起卅一日止，武岡區通訊報名，自即日起，須於七月十八日以前寄到本院。衡陽區報名自即日起，須於七月廿二日以前寄到本院，均以郵局日戳為憑。  
 4. 考試日期 八月五日至八日

三、交換代考 本院與湖南辰谿國立湖南大學，四川白沙國立女子師範學院交換代考：  
 1. 凡在以上列各校就近學生志願投考本院者，可逕向上列各校分別報名應試  
 2. 凡志願在藍田投考以上列各校者可至本院報名應試。

四、簡章 向藍田本院函索附郵票二分 江西泰和向江西省教育廳函索 武岡向武岡縣民衆教育館函索 衡陽向衡陽南門內大剛報社函索

本刊已呈請中宣部內政部登記

## 強 華 皮 球 工 廠

提倡國貨——鍛鍊體魄

自製：

各式籃球

足壘排球

供給：

球胆汽筒

球網附件

質料：

堅固合用

經久不變

價廉物美——歡迎試用

◎開設湘潭東大碼頭三角坪◎