

年

卷

期

4

7

第

第

# 勤奮體育月刊

第四卷 第七期



獲得福州女子籃球冠軍 賽會福州女子籃球隊

上海勤奮體育社發行

中華民國二十二年四月出版

上海勤奮書局

# 最新出版新書

## 怎樣做一個小學體育教師

**中學體育** 龔以恂著  
本書內容述  
中學體育之各種  
田徑球類技術方  
面之測驗。凡中學體育教員，每  
人皆應手此一編。(定價九角)

俞子箴著

本書內容闡述小學  
體育教師應有的態度和  
方針，小學體育教師應  
有技術，小學體育教師  
怎樣進修，小學體育教  
師怎樣自省，小學體育  
教師的任務，小學體育  
教師怎樣服務和指導，  
一個新任小學體育教師  
應當注意的事項，小學  
體育怎樣實驗，兒童的  
體育訓練是怎樣，各項  
運動指導的要點，小學  
體育衛生的標準。  
(定價七角)

**田徑場之建築與設備** 日本安田宏嗣著

阮蔚村譯 本書述田徑場之建築法，圖樣多數十種，並引用德美田徑場最新設備，對於跑道看臺之建築，至為精詳，為體育界及建築界之重要書集。  
(每冊定價四角)

**體育館之建築與設備** 日本安田宏嗣著

阮蔚村譯 本書述體育館之建築及設備方法，內有體育館之設計圖樣，各國體育館之模型，及室內游泳之建造，地板，壁面浴室，管理室，之構造建築等，應有盡有，末附管理方法，尤為實用。  
(每冊定價四角)

**童子軍**

洪真疇編

**唱歌集**

本書

內容特別

豐富，包括教材數十餘  
。凡任童子軍教練員者  
均不可不閱。(定價三  
角五分)

## 非常時期小學遊戲教材

何品豪編

本書注意

灌輸軍事體育  
教材與小學學  
生，實為體育  
軍事化之急先  
鋒，教材種類  
數百，可供各  
級兒童之用。  
(定價四角)

民國十八年創業

# 上海勤奮書局發行

上海勞神父路三九二號

詳細目錄承索即寄

# 攝影成功之基礎

## 特快全色軟片。

感光迅速無比。在燈光下尤甚。感色完全準確。欲得精美卓異之照片。當用此軟片。包卷皆有。大小俱全。



(特快全色軟片)

(全色微粒軟片)



## 全色微粒軟片。

銀粒絕細。感色完全。最宜拍較小之照片。可以極度放大。結果異常精緻。用小鏡箱者皆當備之。

## 柯達萬利軟片。

雙層藥膜。一快一慢。既免曝光過度與不足。並使陰暗與強光部影紋皆甚清晰。感色頗佳。日常欲優異之照片。當用此軟片。

(柯達萬利軟片)



# 柯達公司

上海圓明園路一八五號

# 勤奮體育叢書目錄

教育部長 王世杰

## 對於本叢書之讚美

我中華民族以文弱召東亞病夫之譏，由來已久。自學制革新，體育始在教育上佔相當地位。惟其設施僅限於學校，迄未普及社會大眾；即在學校，亦往往僅以選手比賽為目的，殊失體育之真義。

吾人須知教育真正目的，為整個機體生活之訓練，體育雖係人體肌肉活動，足以助健全發育而增健康，然其效果必由生理作用引起心理上之變化，對於智育·德育·羣育·美育俱有密切關係。故欲充分發揮教育效能，發展體育實為主要工具。且以今日國民健康之低劣，與民族精神之萎靡，欲延續民族生命免於自然淘汰，尤非普及國民體育不為功。是以近來體育科學化與大眾化運動，已漸為國人所重視。

政府為推行國民體育，於民國十八年四月公布國民體育法，二十一年八月召開第一次全體大會，議通過實施國民體育具體方案，今更幸得上海勤奮書局諸君熱心提倡，發行體育叢書，舉凡近世中外優良體育教材及方法，均有所貢獻。將來我國國民體育之發展，實多利賴，于此祝其成功。

### ▲原 理

體育原理

吳蕙端

精裝二元二角  
平裝一元六角

人體測量學

蔣淵青

精裝布面一元九角

小學體育之理論與方法

陳奎生

一元三角

民衆體育實施法

王 庚

一元四角

健康教育實施法

王 庚

一元四角

標準運動實施法

孫 福

四角

體育行政

金光均

精裝布面二元二角

中學運動會指南

王復旦

六角

小學運動會指南

項翔高

六角五分

運動救急法

阮蔚村

六角五分

運動衛生

阮蔚村

六角

比賽方法

錢一勳

四角五分

▲建 築

體育之建築及設備

吳蕙端

精裝布面二元八角

運動場建築法

王復旦

一元四角

體育場指南

王壯飛

七角

田徑場之建築與設備

阮蔚村

印刷中

體育館之建築與設備

阮蔚村

印刷中

▲教 學

體育教學法

吳蕙端

精裝一元八角  
平裝一元三角

▲細 目

怎做樣一個小學體育教師

童子憲

印刷中

初中男生體育教授細目(三册)

教育部

二元二角五分

小學體育教授細目(四册)

教育部

一元四角

### ▲歷 史

世界體育史略

章輯五

六角

遠東運動會歷史與成績

阮蔚村

九角五分

第六屆全國運動大會畫報

馬崇淦

三角五分

第十一屆世界運動會畫報

馬崇淦

三角五分

全國足球名將錄

馬崇淦

三角五分

全國田徑名將錄

馬崇淦

三角五分

全國女運動員名將錄

馬崇淦

三角五分

劉長春短跑成功史

蔣槐青

三角

林寶華網球功史

蔣槐青

三角

邱飛海網球功史

蔣槐青

三角

▲體 操

實用按摩術與改正體操

金兆均

精裝布面二元九角

實用婦女醫療操

陳韻蘭

七角

早操與課間操

金兆均

五角

德國復興早操

陳奎生

五角

德國新體操

陸翔千

八角

晨操教材

金兆均

八角

童子軍體操

彭禮南

七角

基本體操

彭禮南

七角

國花園案體操實驗教材

金陵女子文理學院體育系

一元二角

中學機巧運動

俞子憲

二角五分

小學鄉土遊戲和機巧運動

鄭吟虛

七角

和緩運動

蔡雁賓

四角

▲舞 蹈

舞蹈入門

沈明珍

九角

舞蹈新教本

蔣佩瑛

一元

歐美土風舞

沈明珍

一元二角

各國舞蹈新選

金陵女子文理學院體育系

一元六角

舞 蹈

沈明珍

一元六角



# 小學體育教育授細目

教育部編輯：

通令全國小學採用！

**第一冊：** 第一冊為總論，及作幾項說明。本冊指示小學體育之教學方法，及對本綱目之活用方法，小學體育教師，閱此第一冊後，即可充分運用本書所載之教材數百篇矣。

**第二冊：** 第二冊為各種教材示例。刊載小學高中低級適用之遊戲教材。計有故事遊戲，競爭遊戲，追逐遊戲，球類遊戲。共計遊戲教材一百五十八篇，可以取之不盡。

**第三冊：** 第三冊為韻律活動，包括舞蹈，唱遊，及歌舞劇等。每篇教材，除述表演法外，皆附有樂譜，教材豐富，可以用之不竭。

**第四冊：** 本冊為體操及運動。體操分準備操，普通體操及太極操。運動則分田徑運動，球類運動，墊上運動，機巧運動，及輕器械運動。書末並附有小學體育設備之計劃方法。

全書四厚冊 合售實洋一元四角

(郵費一角六分)

教育部編 初中男生體育教授細目

全書三冊 合售實洋二元兩角半

(郵費一角六分)

## 小學體育教育全書目錄

新課程標準 小學體育教本

|         |            |            |            |           |           |           |           |         |           |
|---------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|
| (一) 遊戲類 | 唱歌遊戲(甲) 四角 | 唱歌遊戲(乙) 五角 | 故事遊戲 三角八分  | 摹仿遊戲 二角   | 追逐遊戲 三角   | 摹擬遊戲 一角五分 | 競爭遊戲 三角五分 | 競技遊戲 四角 | 鄉土遊戲 三角八分 |
| (二) 舞蹈類 | 聽琴動作 四角    | 小學歌舞(中) 五角 | 小學歌舞(高) 五角 | 土風舞(低) 五角 | 土風舞(中) 五角 | 土風舞(高) 五角 |           |         |           |
| (三) 運動類 | 土風舞(高) 五角  | 模仿運動 四角五分  | 機巧運動 四角    | 小足球 二角八分  | 田徑運動 三角   | 遠足登山 二角八分 | 器械運動 二角八分 | 游泳 三角   | 籃球 三角五分   |
| (四) 其他  | 排球 三角二分    | 姿勢訓練 三角五分  | 準備操 三角五分   |           |           |           |           |         |           |

全書二十五冊 合購全套特價六元(郵費二角六分)

編輯 旨趣

本書係根據教育部最新小學體育課程標準而編，內容精詳，取材豐富，全部共二十五冊，自小學一年至六年包含體育教材數十種，應用不竭。教師備此一書，教材即無缺乏之虞，誠體育教師之萬有文庫也。

總發行所 上海勞神 父路三百 九十二號

勤奮書局發行

門市部 上海四馬路 第二百七十七號



# 第 四 卷 第 七 期 勤 奮 體 育 月 報 目 錄

## 畫 報

- 上海市第三屆二萬公尺競走賽……………(三幅)
- 上海江灣越野賽跑……………(三幅)
- 遠東網球老將合影……………(一幅)
- 中央大學校長與該校體育科畢業生王大耀合影……………(一幅)
- 廣州市立三中之女運動健將……………(一幅)

## 評 壇

對於本屆全國運動大會之建議……………邵汝幹(四五五)

## 言 論

傷兵對於體育的需要……………錢一勤(四九七)

## 行 政

學校體育行政……………張長江(四九九)

怎樣籌備中學運動會……………王極愚(五一)

## 教學研究

遊戲的分類與年齡的關係……………吳志剛(五二〇)

## 技術訓練

在一九三六——三七年新籃球規則中

中線線跳球所採用的戰略……………吳志剛(四三)

網球新戰術……………李鶴年(五三五)

## 運動方法介紹

甲板網球遊戲法……………吳志剛(五二九)

手榴彈擲遠的幾種方法……………王應麟(五二九)

## 史料

田徑賽運動的起源及其演進……………陳福清(五三一)

## 裁判法

足球裁判法(二)……………劉 岱(五三五)

## 教 材

壘羅漢教材示例……………阮蔚村(五四三)

體操教材四種……………呂安廉(五四七)

彩花舞……………楊有菴(五五二)

小學唱遊教材……………胡敬熙(五五四)

## 讀者園地

改進體育應由小學着手之商榷……………周邦哲(五五五)

現代體育訓練的意義與目的……………吳文忠(五五六)

普及教育中之體育問題……………高克振(五五七)

廣東體育之檢討及今後改進之要圖……………呂 棟(五五九)

全國男子田徑最高紀錄……………協進會(五九八)

全國女子田徑最高紀錄……………協進會(五九九)

## 特 載

全國舉重最高紀錄……………協進會(五四)

田徑賽規則更改要點……………協進會(五二)

世界舉重最紀錄……………國際會(五六六)

體育家與運動家(錢一勤·姜 露·傅蘊琬·蘇剪花)……………(五六一)

## 小 傳

一月來之體育行政……………(五六二)

一月來之運動比賽……………(五六三)

一月來之體育人事……………(五六五)

一月來之海外體育……………(五六六)

三角牌



## 西湖毛巾

經用，經用，真經用。

西湖毛巾，色澤潔白，柔軟合度。絨圈細密。毛頭勻淨，若夫圖紋清晰，風景如繪，巧工細藝，尤為難能可貴，問世以來，蒙各界踴躍競購，允稱美麗西子湖之縮影，毛巾界絢爛之明星。

西湖毛巾之質料，糯軟堅牢。具悠久之耐用性。足足數倍於普通毛巾，每條三角二分，試細比較之，即覺廉宜合算，况式樣美觀，歷久如新，故時人號為白面將軍，以其軟白而經用也。

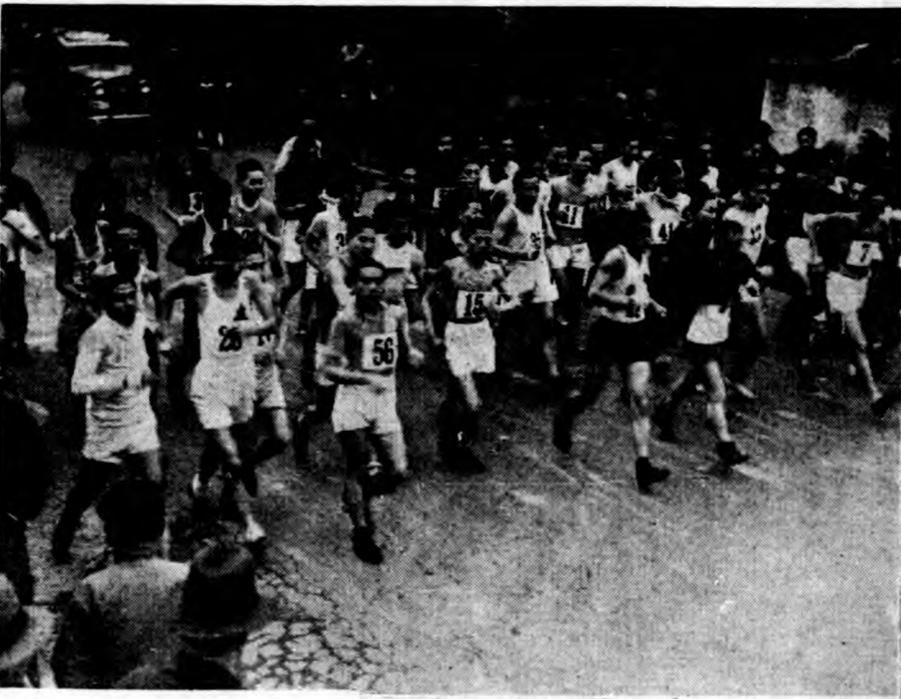
取西湖毛巾，日常揩面，非常舒適，美景當前，並足調劑精神，以此送人，顯見情感，吾人處此複雜之社會中，禮尚往來。人事紛繁，若用西湖毛巾以為禮物，則經濟，優美，實惠，可稱數善兼備。

**三友實業社** 門市部啓  
上海南京路  
浙江路東首

# 勤奮體育報

第四卷 第七期

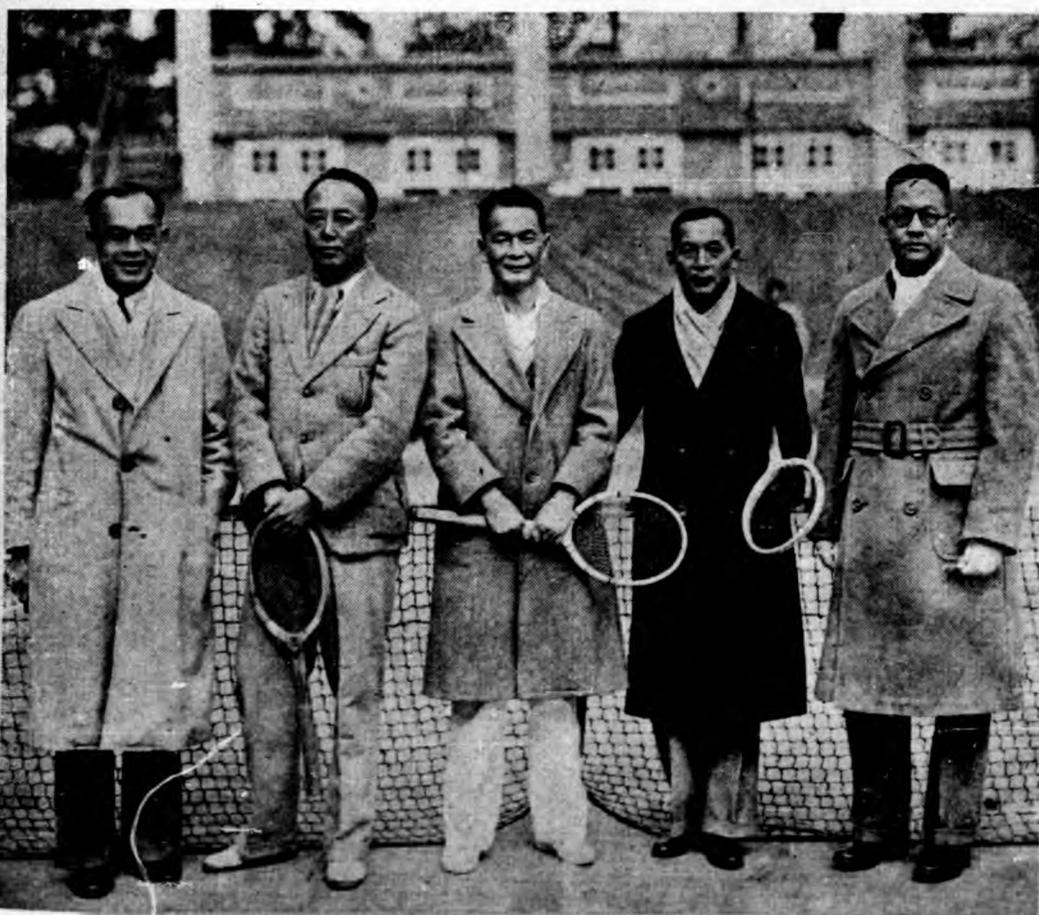
## 上海第三屆二萬公尺競走賽



競走賽起步之情形

(下)我國  
出席歷屆  
遠東運動  
會之網球  
老將合影  
(自右至  
左)第二  
人起  
刁作謙  
凌道揚  
吳仕光  
江道章

(上)競走  
之優勝者  
(自右至  
左)徐國  
富(第三)  
周如泉  
(第一)徐  
謙臣(第  
二)



謝行導為競走  
界老將，服務印刷  
所，苦練競走不輟  
，上屆與本屆競走  
比賽，均獲冠軍，  
惜兩次比賽，均因  
姿勢不確，而被取  
消資格。

跑賽野越灣江海上海



(上)個人第一吳文林抵終點時之姿勢。  
 (右)上海西人主辦之江灣越野賽跑團體，冠軍為國人烏合隊所獲



江灣越野由虹口公園起步時之一瞥



(左)廣州市立三中之女運動健將(自右至左)江瓊，司徒芬，胡容慧梅，胡淑璧。



(右)中央大學校長羅家倫與該校體育科畢業生王大耀合影

# 勤奮體育評壇



## 對於本屆全國運動大會之建議

邵汝幹

本屆全國運動大會，全體籌備委員四十二名，業經教部分函聘定，並於四月十日，舉行第一次籌備會議。大會之整個機構，同時完成，並將着手進行一切籌備工作。

溯自第五屆大會以還，大會會期，乃決定每兩年舉行一次。五六兩屆，均係大規模舉行，且由教部領導主持。故本屆全運，以理想推測，自應較以前數屆進步。故對本屆全運會如何發揚光大，實為當前之急務。

爰就管見所及，分述如後：

一、總錦標之存廢問題：上屆大會籌委會中，曾作一番討論，本屆大會似應再做慎重考慮之必要。因總錦標之流弊特多，記者早已屢屢闡明。

二、大會應儘量誘致邊遠之選手參加，並予以特別優待之便利，務使內蒙，外蒙，西藏，西康各單位均能直接派遣選手出席，以示我國邊陲內向之心。（前屆之蒙藏選手，均係留京之一部份蒙藏學生，非直接來自

蒙藏。）

三、我國華僑遍全球，上屆馬來亞華僑曾大批回國參加，本屆加拿大華僑足球隊，亦將準備返國。惟海外華僑返國不易，故優秀健兒，恆被埋沒。本屆大會應籌妥善辦法，使華僑多能回國參加。因華僑所在地，大都無祖國之行政機關，故參加經費，比較困難，此實為華僑不克回國參加之主因。

四、大會之宣傳工作，應仿效德國之世運宣傳辦法。在開會之半年前，即將比賽項目，時間，地點，詳細規定。俾各單位對於參加之項目及人數，有完善之準備。

五、全運會為中華民族之運動會，會場中應廢除英語報告，但對海外之放送播音，不妨用英語，但會場上用英語，儘可不必要。

六、大會之宣傳品，以漢文為主，但盡力之可能，應加滿，蒙，回，藏，各種文字，以廣宣傳。

七、選手代表之單位，應切實規定。設一選手代表兩單位，應即取消其與賽權。並須限定選手所代表之單位，至少該選手須在該單位居住六個月以上者，庶可免彼此拉攏之流弊。

八、大會在舉行比賽時，對秩序之維持，應切實注意。最好採用德國世運比賽時之辦法。比賽時由裁判員引導運動員進場，比賽終了，由裁判員引導運動員出場。

關於其他之籌備事項，其需改正者及刷新者尚多。想大會執政諸公盡籌碩畫，必有鎮密詳細之辦法規定。筆者，因限於篇幅，毋庸多贅。以上所述不過一時感念所及，信筆拈來，萬免掛一漏萬之譏。或尙認為可取而採行之則幸甚。

## 小學體育

## 教授細目

教育部編

全書四冊

定價壹元四角

上海勤奮書局出版

現代最進步之補血特效劑

# 人造自來血



宇作

血液周匝全身，無微弗屆，凡全身一切生理所需之供給，如消化器採取之營養分，肺部攝取之養氣，均賴血液以輸送。是以血足則身強體健，血虧則身弱多病。人造自來血：為近代最進步之補血特效劑，功效準確，按日調服，必能返弱為強，立致健康。

五洲大藥房發行

各大藥房均售



大瓶三元 小瓶二元



## 傷兵對於體育的需要

南京勵志社  
體育幹事 錢一勤

### 一、引言

內匪外患的今日，在在需要軍人作戰；作戰就免不了掉士兵的受傷。在戰爭的時候，能使傷兵迅速恢復原狀，重返前線，增添戰鬥力，這是極其重要的一樁事。除設有兵站醫院和後方醫院担任治療工作外，還需加添體育上的種種設施，藉以增進傷兵身心上的快慰。此種設施在歐戰時，英美意法諸國均曾實行，並且得着非常好的效果。

體育對於傷兵的功用很大，簡括起來說，可分以下幾點：

- (一) 傷兵多存一種憂鬱的心理，運動和遊戲可以興奮他們的精神，改變他們的觀念。
- (二) 藉身體的活動，增強受傷部份的肌肉；使他易於恢復原狀。
- (三) 適當的運動實足以增進全身的健康，這尤其是終日坐臥的傷兵最需要的。
- (四) 遊戲和運動可以發揮他們內心的情緒，間接減輕醫療上的痛苦。
- (五) 遊戲和運動可以替代許多不良的嗜好和惡習，這些都是傷兵醫院易於發生的

### 二、後方醫院體育的施行

傷兵由兵站醫院轉入後方醫院內，必有較長的時間住留，在此較長的休養和醫療時期內，體育的需要至大且巨。許多可以增進他們健康及恢復他們受傷部份的運動和遊戲，均可施行。遊戲和運動可按照受傷士兵的輕重，分別為下列四類：

第一類——臥病者或不能起坐的傷兵——包

括象棋、圍棋、軍棋、加冠棋、七巧板、紙牌遊戲等。（惟絕對禁止含有賭博原素在內。）

#### 第二類

可起立或略事行動的傷兵——包括拋環、拋馬蹄鐵、砂袋、投球、射箭、乒乓、拍毬子、滾地球及排隊和圓陣傳球等。（以和緩及無需奔跑為原則。）

#### 第三類

能參加較第二類略為劇烈運動的傷兵——包括滾地球、可克球、小哥而夫、乒乓、擲靶、輕藥球傳遞適度的柔輦操排隊和圍陣傳球，接力賽跑及和緩的遊戲。（

時間宜短。）

第四類——將近復原的傷兵——包括排球、壘球、圓陣遊戲以及尋常運動程序。（惟時間不得過長。）

### 三、將愈的傷兵體育的施行

關於將愈的傷兵體育的施行，除運動的時間，須加以較短限制外，其他一切均可和平常士兵所受的訓練相同。課和可包括體操，田徑，器械，國術等。略言之，分為下列幾項：

(甲) 羣衆運動（非比賽的）：如跑，跳，攀，登，拋擊等。

(乙) 羣衆運動（比賽的）：項目同（甲），惟參與比較時可分為：（一）個人的參與，（二）全隊的參與。

(丙) 羣衆球戲（有組織的）：如籃球，排球，足球，籃球等。

(丁) 羣衆遊戲（非正式的）：如圓陣式，排判式，追撻式等。

### 四、局部受傷的士兵體育的施行

此類士兵骨節，髓、神經或肌肉局部受傷，惟重行施以體育教育，該局部仍得恢復原狀。除運動以外，尚須應用音樂，娛樂及友誼的接觸，藉以奮與他們的精神。在計劃運動程序的時候，尤須注重下列三點：





# 學校體育行政

中央國體專學業 張長江

## 第一章 緒論

### 一、學校體育之意義

所謂體育，乃為人之整個的機體之教育。換言之，即以身體活動為方式之教育也。此即體育含有身體教育之意味在，猶如智育及德育二者，以相同之方法達到教育的者。至于學校體育，乃以學生為對象，更確切使體育與德育智育有均等之施與，而不僅單純的注意身體之健康，及技能之增進而已也。

是故學校體育之注意點，乃求兒童身體之均齊發育，及動作之機敏，精神之快活，剛毅與養成規律協同之習慣。設如申述體育之二重目的而探求學校體育之意義，則為身體之效果及道德之效果是。

近世體育法之創造者，德國顧慈木慈氏對體育運動與以明確之目的，即：

#### 一、精神之鍛練。

#### 二、身體完全之機能的發達。

英國教育部更明述學校體育之意義，在求獲得教育上之效果，觀乎此當知學校體育之真諦也。

### 二、學校體育之歷史

所謂體育，乃由青年會及教會所主辦之學校為媒介而傳入中國，復經國內官立私立之學校承襲。所以在既往之體育，乃限于學校範圍之內者。至于社會中大部分尚未曾受體育之若何影響，試一讀中國體育之近年歷史，則將更于吾人以明確清楚之鑒證也。

此種由學校，獨占體育之原因則純然由于中國內在的客觀環境所致，所謂客觀環境即國內政治之紊亂，社會之動搖，一般生活之不安定，及滿清時代所留傳之輕武重文之思想。足以無形中造成已往之局面，當最初中國學校之承襲而設立體育課程時，其動機多由于一種試新及適應時代而提倡，至于真正認識體育而期達到體育之最後目的者，則實如鳳毛麟角。

但近年來學校當局，及體育領導者，深明既往之錯誤，乃努力使體育步入正軌，故年來學校體育雖有一小部分仍留于初期體育之情形，而大部分則已能多少發揮體育之真義，及求達到體育之純正之目的也。

總觀演變情形乃為日趨完美之境地也。

### 三、學校體育之目標

學校體育之意義，既如上述。則其目標之確立當依據其意義，茲述其目標如後：

甲·供給全學生身體活動之機會，施行適合教育原理之體育學科，培養俠義勇敢團結合作之精神，練成健全之體格及適應環境之能力。

乙·使學生明瞭體育之意義，及價值增進，其技能及興趣俾養成以運動為娛樂之習慣。

日本對學校體育的經審議之結果，在明治三十三年發表，因之該國學校對體育教育之基調得以奠成。其條文之中心要旨為：

(一) 增進健康：增進健康，即根據健全之精神寓于健全之身體。因心身常保持最密切之關係，如人之德性及居為生存上直接武器之智力均以健康且強大之身體為後援。

(二) 使身體各部均齊發育：均齊發育乃完全之健康而避免畸形發展者也。

(三) 求四肢動作機敏：機敏為人向上，發達之經路，對諸種競爭能導以有利，對各種危險能出于自救，故四肢動作之機敏應達到其最低限度。

(四) 養成快活且剛毅之精神：剛毅且快活之精神，對於事業有極點之幫助，而此種精神乃由運動中得來。

(五) 養成守規律尚協同之習慣：在日常生活，對守規律尚協同之習慣殊少養成之機會，而在遊戲及運動之場合下，能因勢

利導逐步養成此種國民所應有之良好習慣。

但教育之目的因時間空間之變遷，而常更易故體育之目標亦隨之而日漸改進。茲分兩類述之：

### 一·健身之目的：

甲·發達身體 使全身肌肉骨骼及各器官充分發育。

乙·矯正姿勢 對一切身體之畸形不良之姿勢矯正成優美之姿勢。

丙·振作精神 消除消極之意念養成愉快耐勞之精神。

丁·醫療體操 以醫療體操醫治疾病如消化不良及身體肥瘦等。

### 二·教育之目的：

甲·養成支配全身之能力使各部動作服從意志。

乙·養成自衛之技能。

丙·改善不良之天性。

丁·養成衛生之習慣。

戊·促進智育。

1. 使感覺靈敏反應迅速。

2. 養成注意力。

3. 使思想敏銳想像力超越。

4. 增進記憶力。

己·促進德育。

1. 養成個人自治力。

2. 養成合作精神。

3. 養成果敢堅忍公正忠毅犧牲。

### 四、學校體育之特質

學校體育之特質大概如左列四項：

(子) 受教育者其心身之發育為最旺盛之時期——中小學校之學生其年齡正在發育之時間，即或大學中之學生，亦有多少延續其發育，故體育之施行，乃純以心身發育達最旺盛之時期之人為對象。此與發育已完所行之職業之體操，及以強壯男子為對象，所行之軍隊有極顯明之分別，故其內容方法等均為獨立之方式也。

(丑) 對心身之發育精神鍛練之機會及人格之陶冶均構成教育中重要之部分——所謂職業體操，或家庭體操，均為娛樂安慰。而在學校中所行之學校體操，則因對象之不同，而構成教育中重要部分，于是乃自有其特質，故其材料及種類均經十分選擇，內容更須豐富充實，至于方法亦應相當考慮也。

(寅) 受教育者無其固定之特殊職業——學校中除特殊人外，其過去及現在均為無何等職業者，故無身體偏倚使用之顧慮，而多天真瀟灑，身體亦為相當柔軟是以行以心身之教育乃為必須且適當之事。

(卯) 在學校生活中，除受拘束外各事均有留意之必要——在學校中，大多時間身體之活動均受拘束。長時間均坐或非正經之工作，所以從脚部之壓迫，血液循環之妨害，延及新陳代謝之低下。體力榮養之損害，

又易生脊柱後彎呼吸淺薄消化吸收之不良體質薄弱等種種障害。

對於以上學校生活之拘束，而發生之影響，學校體育必須加以留意也。因以基于體育之特質，乃應在材料之選擇方法之決定，均加以深刻之研究，殊為極端必要之事實也。

### 五、學校體育之重要

#### 甲·法令之根據

十八年四月十六日，政府明令公佈之國民體育法令，中關於學校體育法令：

A 第六條：高中或與高中相當以上之學校，均須以體育為必修科，與前經公布之軍事教育方案，同時切實舉行，如無該兩項功課之成績，不得舉行畢業。

關於鼓勵體育指導的法令：

A 第九條：凡任各學校及民間體育會，等處之體育教員，須有合格證書。

B 第十條：凡體育教員服務三年以上，確有成績者，訓練總監部須予以相當獎勵，其獎勵細則，由訓練總監部分定之。

二十四江蘇省中等學校體度實施綱要總

#### 綱：

一·凡本省公私立中學校，自本年度起，均須依照本綱要之規定，對全校學生施行嚴格之體育訓練。

三·各校對於本年度內應完成全校體育之行政之系統組織，作實施全校學生體育訓練之中樞。

四·各校自本年度起，應確立體育經費預算，減除無謂消耗費增加必要。

#### 乙·學理之研究

在心身合一之關係下，攷查學業成績，則知學業之不良多由于精神之反常，而致之不適當之處置，而學業不良之原因有三：

- 一·實際上頭腦之發達呈惡劣之情形。
- 二·身體發生諸種障礙。
- 三·頭腦惡化及身體障礙二者同現之場合。

第一項之實際上頭腦惡化，有先天性，及後天性之原因。先天性則由于遺傳關係。後天性則第一基于疾病，其次如腦膜炎，嗜眠性腦炎，外傷，早發性癡呆，傳染病，中毒，癲癇，五官器疾病。他如貧血虛，弱質，腺病質等，皆足為學業成績不良之有力之誘因。其他如能誘發身體變化之外界影響，例如寒暑雨風濕潮，空氣日光等，又生活條件不良之場合，亦足影響學業，如飲食睡眠勞動等不適當之情形。

其次身體發生諸種障礙，在實際上亦多招致學業成績之惡劣。例如易起疲勞，易受感冒，食慾不同注意力，散漫記憶力，衰弱精神易損等症兆，進而至於腺病質之兒童，其肺門淋巴腺腫大，肺結核病潛伏，且由于

呼吸之面積少，而酸素之吸入減少，更因為供給于需要最多酸素之腦髓之酸素量減少。故注意不集中迅速疲勞，當然此種結果，為學業成績之退落與軀體日進惡化。

最後頭腦惡化，及身體障礙二者同現之場合，更有注意，且迅加處置之必要。否則有生命之危險也。對於此乃須訊諸醫藥。但此消極之方法，已不知犧牲幾多有為之青年，為防患于未然，計當于平常之時期，對學生使以普遍之體育訓練，若有身體畸形之發育情形，則更應個別予以改正，運動之練習，能如此然後方可論及學業之深博，學業之優良，須知一切基楚之身體，在任何方面皆不容懷疑之重要性，在故學校體育之重要當可洞悉而無庸申述也。

#### 六、學校體育之困難

甲·當局對體育之敷衍：一般體育學校，尤其在體育，初期其漠視之態度，至為明顯，降至今日，仍難改革其態度。而完全忽略體育在學校中所占之地位，既或容納體育于全盤教育中，亦為一小部分，並對之取消極之態度，任其自生自滅，在名義上固有體育科程也。至于甚者即直接廢除體育根本置之不顧，對於校中學生心身雙方面之影響，毫不慮及，進而至于籍詞，體育之設置足以破壞全校之行政之學生之讀書，一校之風氣等。

乙·體育系統之紊亂：由于學校當局對

體育之輕視，其設置體育原屬勉強之事故。欲其全力扶助，原為不可能者。故對於體育系統之統劃體育行政之策立，均取放任手段而不願多費心力，而納之于正軌。結果體育系統紊亂，使體育負責者無所秉承意旨，體育行政廢除，致體育在通盤實施上，無從下手因之體育之情形愈趨惡劣，體育之地位愈趨低下也。

丙·體育經費之缺乏：既然當局不重視體育之情形，至於漠視體育之系統，及行政當然延而至于體育經費之確立。在對體育如此漠然情形之下，絕不能在學校整個經費預算中，列入體育一項，充其量不過在某種特別費用項下，撥出一部，聊作應付而已。因之欲在經費困難之下，欲使學校體育有所設施有所發展，殊為不可能之事也。

丁·體育風氣之敗壞：我國體育襲自外國，而首先承襲者乃一般學校。當時對體育之設置，固未曾有何教育之目的，而為一種盲從的仿效而已。此種盲目的無目的之仿效，乃造成種種不良之結果。使體育本身，在社會中取得極惡劣之評判，更加以選手制施行之欠當，更急促體育破產之具體化。于是各校之風氣敗壞，全社會對體育之不齒，月日積累乃造成敗壞之體育風氣而促短體育本身之壽命也。

戊，學生課程之繁重：在重文輕武之傳統思想主宰下之中國學生，體育無怪其不引

人注意。所以在學校中一般學生，皆文弱，其對餘暇之利用從不曾思及體育。何況近年學校教育當局之不當，竭力增加學生之課程，使學生每日中無絲毫時間以活動，其長時間運用之身心，是故在雙重條件下體育更難發展也。

己·體育教員之問題：最初學校之設立體育，項目僅為一種技術上之練習而已，故一般均以學校之著名運動員任之。故其責任僅在技術之練習，但體育非單純之技能問題，所能包容。故以此學理毫無不明，教育之人充當體育開路先鋒，其不敗可得乎？何況體育教員人數之不足，其欲努力又奈心有餘而力不足何？

### 第二章 體育行政系統

#### 一、體育行政之意義及範圍

所謂行政，乃有一定旨趣，一定規則以爲範圍，而循之使按正規進行，至于體育行政則專限于體育教育之方面，以研究實施有關之一切實際問題，求發揮體育本身之效果，且詳論其設施及支配之適宜方法俾教育效率增進之學程也。

夫體育行政，乃處決一切體育設施之根源，欲一校之體育發達，欲體育之目的表現，則首先須規劃體育行政之綱目，設如行政措施良好，則不僅有助於教學，且便于進行故在良好教學法之上者，尤須有優良之體育

行政以爲根基。舉凡教學範圍以外之體育有關之事實，均經體育行政加以完美之解決，故體育行政更有間接教學之功用，進言之，學校體育行政爲學校之體育全部進行之總樞也。

或曰體育教育重在鍛練學生之身體，行政所討論之問題，不過表面，設施之形色然而設如無完善具體之方式則，真正體育教育之精神，亦必無所寄托。何況體育又不僅重在鍛練，而更有道德智力等問題在乎。

然體育教育，實際問題異常複雜。決非在文字中能概括者，故從事于體育教育者，必對學校日常發生之實際問題，加以精細之分析，及合理之歸納。更以理論爲參攷，再行觀察批評，更以實驗之精神，以行則庶幾可調和事實及理論也。故從事體育行政者，當有觀察批評及實驗之態度。

至于學校體育行政之範圍包括下列數項：

1. 設施：對於全校體育之通盤計劃。
2. 編制：體育訓練上組織上之編制。
3. 設備：體育上所實施的場所器具及沐浴室健身房等。
4. 課程支配：課程之內容進度及時間之支配。
5. 成績攷察：關於學生體育成績之攷查，計包括體格姿勢品性技能學問思想等。

#### 一、小學

6. 體育訓練：一切術科上之訓練。
7. 衛生：衛生之設備及設備之衛生。
8. 體格檢查：對學生體格施行檢查以爲教學之參攷及設施之準備。
9. 製造表冊：製造一切有關體育事宜之表冊，如成績報告表健康檢查表等。
- 10 規程：其他體育規程。

#### 二、體育行政之組織系統

- (一) 級任制：以級任教員担任體育
- (二) 科程制：以科任教員担任體育
- (三) 主任制：由體育主任計劃全校體育之進行

#### 二、中學

##### (一) 屬訓育者

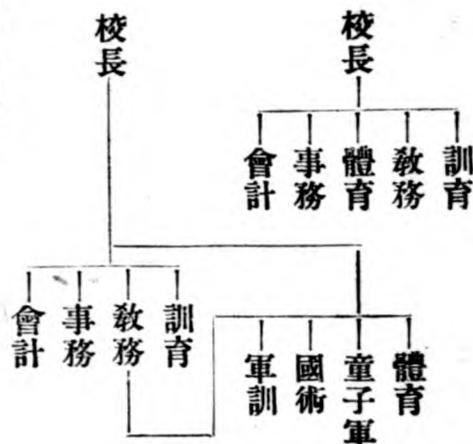


##### (二) 屬教務者



##### (三) 體育部獨立者

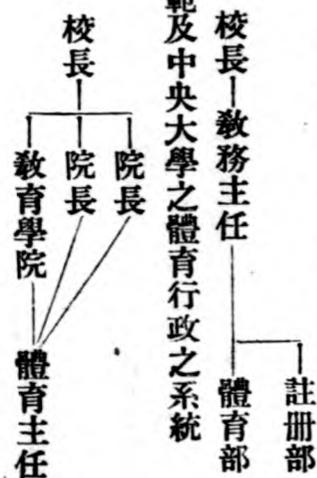
(四) 合理制



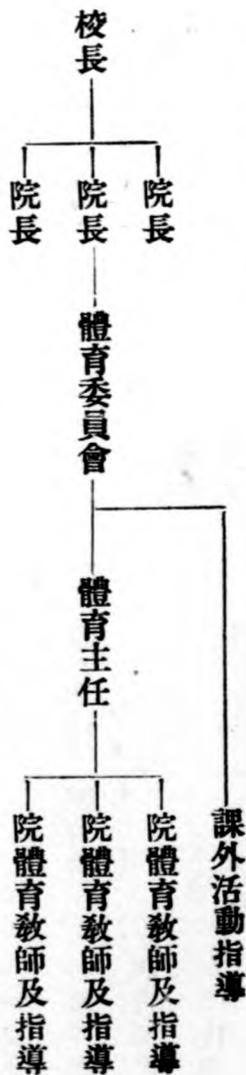
三、大學

- 一、體育在大學中無正式課程只行選手制而加以專門訓練。
- 二、體育在大學無正式課程而有課外活動。
- 三、體育在大學有正式課程亦有課外活動。

清華大學之體育行政系統



理想之體育行政系統



三、體育委員會之組織及事項

體育委員會為集全全校之重要人物，及與體育施行上有關係之教職員而成之委員會，辦理全校體育之根本問題，及實施之方針，而為體育部所遵守實行。如體育委員會能發揮其功效，則可幫助體育部，對體育之施行更不致于有所困難也。

至于體育委員會之組織則由下列諸人担任之：

- 一、校長（主席）
- 二、體育主任（副主席）
- 三、教務主任
- 四、訓育主任
- 五、事務主任
- 六、校醫
- 七、生理衛生教員
- 八、教職員代表
- 九、女指導員。

體育委員會之會議要項

- 1. 訂定各種訓練標準：對於全校學生之訓練項目應根據實際情形訂以標準。
- 2. 審查預算及決算：對於由體育部所擬定之體育預算，應審查後通過施行。
- 3. 促進一切體育事宜：由會議中討論幫助體育部進行事宜。
- 4. 訂各種獎勵辦法：對於學生之體育成績優良品學兼優者定以獎勵辦法如名譽獎及紀念品獎。

績優良品學兼優者定以獎勵辦法如名譽獎及紀念品獎。

5. 議定體育主任交議案：對於體育主任所提之議件須詳細審查通過以利進行。

6. 籌劃議定運動比賽事宜：議定全年校內及校外運動比賽由體育部主持辦理而全體切實贊助之。

7. 輔助體育主任設計事宜：出席本會議者皆可輔助體育主任關於體育之設計。

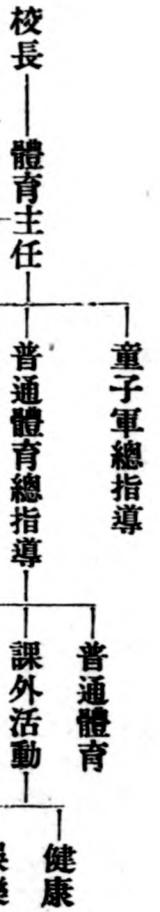
8. 指導監督體育事宜：對於體育部之設施須加以指導及監督。

四、體育部之組織及事項

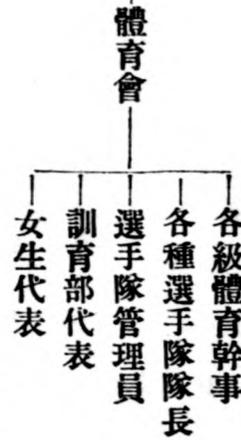
體育部在一校中之設立既無問題，次則當研究體育部本身之組織。

體育部在人員上應設主任一人，教員若干人，書記職員一二人。體育部由主任主持全部部務，並為部務會議之主席，部務會議事項如左：

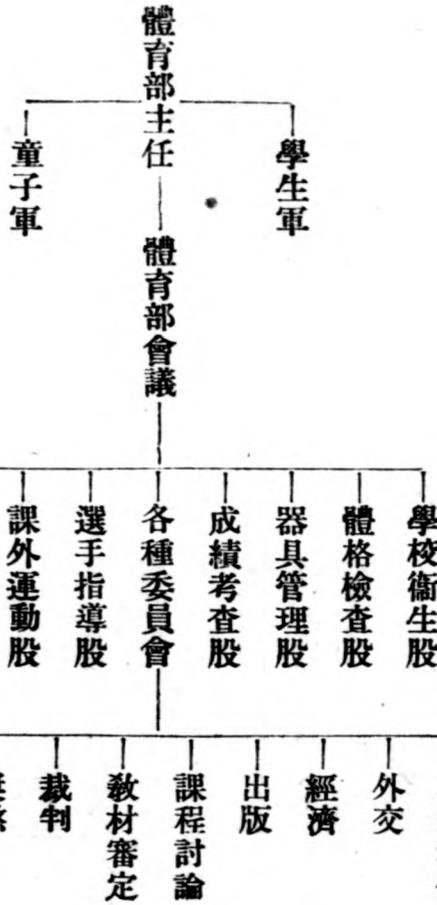
- 一、各設各委員會提交討論事項。
- 二、促進各種事業之進行。
- 三、規定各程課程。



四、通過本部預算。



六、其他臨時重要事宜。



五、討論一期一年之興施計劃。部務會議中設各股分之執行部務及各委員會議討論研究問題，至于股會之負責人須視

規模之大小而定及需要之殷切而定乃在適應環境也。

體育部執行之事項甚多亦因情形不同而

變更但大致如左：

1. 體育課：處理一切體育行政上之事務

稽核成績

審定各級教材

訓練選手

支配場地

對外比賽

2. 童子軍：教練會議

童子軍活動

童子軍事務

3. 校醫，檢驗體格及善後

疾病治療

學校衛生檢查

4. 軍事訓練：術科

學科

5. 體育委員會：建議革新事項

校內班級比賽

體育指導監督

育主任之下：

體育會由學生組織而佐以教職員隸屬體

各級體育幹事

各種選手隊隊長

體育主任—體育會

各選手隊管理

訓育部代表

女子代表

體育會討論事項則為

各級體育實施之改進

課外活動之管理

選手隊之缺席及補課

選手隊之進行

女生體育實施之缺點及補救

體育風氣之改革

學生之自動體育組織

各種公開比賽及表演

體育主任之職務：

一、主持學校體育部之事務並規定其計劃及政策。

二、指導體育部會之各職員一切進行事宜及計劃。

三、編製體育部之預算。

四、呈報體育部情形。

五、編定教授大綱教學進度。

六、管理教員之缺席及代課事項。

七、與校外各有關係之機關通力合作。

八、實行體育委員會部務會議及體育會之議決案。

九、保存各項成績表格及有關之記載。

十、其他應行事宜。

### 第三章 經費之預算

#### 一、預算之必要

經濟為一切事業興衰之根源，而一般事業，能達理想之美滿者則又賴乎經濟情形能協調也。雖然在經濟情形十分充足之時，如支配不適當，則事倍功半矣。有關於通盤之

計劃，所以無論在經濟情形如何之狀況下，均有編製預算之必要，其理固明也。

預算之編製，乃對於其事業之今後，經濟情形作一預先之估計，而依照應有之目標，及原擬之設施，加以適當具合理之支配。對收入及支出，做均衡之表列，在預算中將事業之進行，在經濟上綱列之而為一切進行之根據，如是則事業之經營，有所計劃經費之支出有所效果，然後乃不致于東措西扯無所適從也。

一校之體育之發達否，固有甚多原因，而經費之充足，及支配適當否，亦足以左右之。即使有充足之經費，而支配不宜，亦難有所成就，故學校體育經費，亦需要預算之排定也。

#### 二、預算之內容

體育經費之支出項目，甚為複雜。故預算之內容亦龐雜。今摘要述之：

甲、開辦費：此種費用乃以建運動場，健身房，沐浴室，游泳池等建築者，故應列為第一項。此項費用不足，實際之支出，則應設法對於預算加以修正，使之平衡以免影響整個計劃之失敗。

A 建築費——用以建築運動場，健身房，游泳池，沐浴室等。

B 設備費——對於上項建築物，用需加以設備之費用。

乙、經常費：經常費乃指每年應有之常年經費，用以添置修理各種場所及設備，更包括體育教員，及指導員之薪金，故經費支配問題，實此以為重心故須支配合宜，然後可編之入預算。

A 建設費：小規模對於體育設備之添置。

B 維持費：體育職教員之薪俸。

修理添補消耗諸費。

丙、臨時費：臨時費之設置，乃預防特別事故之發生，並補救開辦費，及常年費之意外變化者，以免動用，次年之體育經費，而致妨害預算。

三、經費之收支

(子) 收入之部：學生體育費。

籌款及募捐。

銀行存款。

比賽時售票。

出版刊物之廣告費。

特別收入。

(丑) 支出之部：體育建築物。

體育設備品。

體育雜費及辦公費。

體育教職員之薪俸

學校選手之服裝。

特別支出。

體育經費之支配標準如左：

1. 體育消耗費——如運動用品之購置設

備之修理等費，不得多于全數百分之五十。

2. 體育事業費——如本校運動會，及對外比賽等經費不得多于全數百分之二十。

3. 體育設備費——如運動場地之建築，固定設備之購置等不得少于全數百分之三十。

國民體育實施方案關於經費之規定如下

「甲各級學校之體育經費，除體育教職員之薪金及特殊之建築外，學校應指定經常費之一部分充之，不得以學生所繳之體育費併入計算。」

#### 第四章 建築設備諸問題

一、體育建築設備之範圍問題

甲、運動場之建築及其設備。

乙、體育館或健身房之建築及設備。

丙、游泳池之建築及其設備。

丁、體育實施上所應用之各種設備。

二、建築設備之原則

1. 適合課業之實施之需要達最低限度之標準：一校體育之發達否場地設備，

有直接之關係，以住常因建築之簡陋

，及設備之缺乏，而至無法推進體育

。須知體育建築與設備之完美，不僅

適合課業，實施之需要且易引起學生

之運動興趣，而逐漸成爲習慣。故最低限度之標準，必須達到，茲錄江蘇省中等學校體育設備最低限度之標準如左：

(甲)下列各項設備必須在本年度內

如數設置以應課外課內活動之需：

一、跳遠跳高兩用沙坑三個跳高架

二付。

二、推鉛球圈及推趾板四枚。(重量視需要而定)

三、單槓雙槓木馬跳箱助跳台各二

。(女校自由酌設)

四、布墊四個。

五、木壘四座。(女校及有女生者

應改或加設擲壘球標的四或二

座)

六、攀登設備二具。(女校及有女

生者應改或加設繩梯二具)

七、其他課業上必需之用品。

(乙)下列各項場地設備由各校酌量

經濟力量擬具分年擴充計劃呈廳備

核：

一、一百三十公尺長七公尺五十分

寬煤屑跑道。

二、三百公尺以上之跑道，內容足

球場一片，或小足球場二片，

或壘球場二片。

三、籃球場——六班以下四片六班

以上每多二班加一片。

四、網球場——九班以下三片九班

以上每多三班加一片。

五、排球場——九班以下三片九班

以上每多三班加一片。

六、助木二十五檔。

七、聯合器械一座。(器械多類多

寡由各校自定)

八、健身房一座。(建築方法視經

濟能力而定)

九、浴室。(同時應能容三十人入

浴)

2. 須有整個計劃逐漸擴充：體育場地之設備及建築等，既加注意雖目下經濟情形難一次完成，但亦可分年建築，此又賴經濟情形而更改，又須擬定整個計劃，列入體育之諸種設備逐漸擴充。凡場地之支配，器械之多少，環境之佈置均在包括中也。

3. 建築及設備須堅固耐用：體育之建築及設備，第一須注意堅固耐用，毋因陋就簡，否則不僅于使用年限上短少，且易發生危險也。危險之發生，更妨害體育之進行，此點不可不注意。

4. 室外各種設備須注意出水法：一般室外設備，尤其場地多因經濟能力之緊縮，而致忽略出水之法。于是每至夏季連雨之後，無出水法之場地，均損

壞不堪，難以使用必經全盤修理方可，尤其多沙之地，被雨冲刷後，高下不平凹凸之處，皆有方經補修又經雨刷，如此折磨則不知多耗幾許金錢，且又妨害運動之進行也。鑒于此，得不償失之情形，反不如建築前加出水之設備則一勞永逸。

5. 各種建築設備注意方向：光線對於場地，亦有其影響，如室外之籃球排球場等，其建築為南北向時則光線無直射之弊。以免妨害運動，若為室內運動場，則南北向時日光不致偏照于一隅，此點亦有關係也。

6. 集中設備及分區佈置：集中設備之目的，在造成一校運動項目，有特殊之風氣，如校中多喜籃球，則對籃球場之設備，特別注意佈置，成一獨立之環境，以延續此特殊運動之風氣。分區佈置則為將不同種類之場地，設備按性質之差異，而布置劃分，如籃球場在某處，排球場在某處，各器械操之設備在某處均井然有條，則于觀瞻上，于運動心理上，均有其影響，在故在計劃支配場地設備之建築時，亦應同時顧及此點，同時並為分期添築之張本也。

### 三、體育器械設備之原則

甲、體育器械設備之方針：體育器械設

備須顧及其利用及目的，而謀合于適用以求發生教育上之效果。尤其在經濟情形下，侷促之情形下，更應審慎從事務使消耗少，而收效大此外尚須慮及校中環境及運動場所。

乙、體育器械設備之數目：體育器械在一般學校均感不足，此乃由於經濟能力之不許可，因之在施行運動時感受甚大之困難。所以器械之添置，應與全校人數成相當比例，以求每個人均有較多之機會活動，然後方可引起興趣，增長技術。反之設備不足之學校，不僅教師感覺棘手，即學生亦覺無味。更何況冬日之運動，因設備之數不足，致令學生枯立寒風中，反損及健康殊違原旨。無故對器械之數目，應在可能範圍內，增大其對人數之比例。

丙、體育器械設備之合法：運動乃為在一種規則所限制之範圍內活動，故每種項目，有其不同之設備。亦有其不同之規則。每種不同項目之運動，均有其法定之設備，凡所應用之器械，皆有個自特定之尺寸長短輕重等，故對於體育器械之設備，更應注意及合法之一事。如是在技術上養成合法之運動競爭，在心性上亦養成合法之競爭也。

四、場地設備之內容

一、田徑賽場：田徑賽場為大規模之運動場，其包含之項目多且性質廣乃主要之運動場也。

### 甲、跑道之佈置

一、跑道之測定——跑道之建築因地形之關係，而不同計籃曲式馬蹄式三角式等，以籃曲式四百公尺之跑為最佳。

一、跑道之周長——跑道之全周以四百公尺為最好不僅對於徑賽項目之公尺上將于計算，且對於四圍之觀眾，亦有便於參觀之利。

一、跑道之轉彎——轉彎角度之大小與競爭有密切關係，故半徑須相當大以減大角度之銳度並可容納足球場也。

一、跑道之寬度——跑道之寬度，依規則為一米二十，分道時以能同時容納六人為宜故應寬七公尺二十。

一、跑道之高低——跑道之建築，須高于地面，以防雨水滯留，此外更須加出水陰溝。

一、跑道之建築——跑道之建築，在可能範圍內，用三層建築法即下層石塊。中層煤屑之粗者，上層細質煤屑及黃泥之混合物。

### 乙、田賽之佈置

一、跳遠及三級跳之沙坑和跑區——坑寬六呎，長二十呎，深一呎，坑內黃沙與地平，跳遠跑區至少六呎寬，七十呎長之直道。三級跳之跑區，則可設于跳遠跑區之對面。

一、跳高撐竿跳之沙坑和跑區——坑至少須十二呎見方跳高之跑區，爲扇面形，半徑至少須二十呎長，撐竿跳之跑區設于跳高跑區之側或另設寬六呎長至六十呎之直道。

一、鉛球圓圈——直徑須七呎前面有半圓之抵趾板高四吋闊四又四分之吋。

一、鐵餅之圓圈——直徑爲八呎二寸有鐵圈附于圈周上高三吋厚四分之吋。

一、標槍之跳區——寬十二呎長五十呎。

丙、器具之設備

一、徑賽之設備

A 欄架——高欄，中欄，低欄。

B 終點插竿。

C 終點看台。

D 鐵鏟及小旗。

E 接力棒。

F 籤筒及號筒。

二、田賽之設備

A 架高架及撐竿跳高架。

B 跳高橫竿及撐竿跳用之插匣。

C 跳遠三級跳之起跳板。

D 鉛球及鐵餅標槍。

E 鉛球用之抵趾板及鐵餅用之鐵圈。

F 標槍起擲板。

二、球場

甲、足球場

一、足球場之佈置——依足球規則球場之長爲百至百三十碼闊，五十至百碼。球場之四角設五尺高之角旗球場兩端立球門各一，球門以一橫木架于二直柱上，左右距角旗相等，柱高八碼，兩柱之內面寬八碼。

一、足球場之建築——因環境氣候之不同有用草地者有用土地者。

乙、籃球場

一、籃球場之大小——依規則爲長六十至九十四呎，闊三十五至五十呎。屋內最小面積爲四十二至七十四。

一、籃球場之建築——室外籃球場多爲土地者，但亦有用地板，室內籃球場則應一律用地板。

丙、排球場

一、排球場之大小——按規則爲七十呎長三十五呎寬。

一、排球場之建築——室外爲土場室

內則借用籃球之地板場。

丁、網球場

一、網球場之大小——規則規定長爲七十八呎寬三十六呎。

一、網球場之建築——網球場地之性質分草地及土地乃依氣候關係而定。

戊、棒球場

一、棒球場之大小——室外棒球場爲九十呎見方，越境線至少八十呎室內棒球場較小，不過三十五呎見方。

一、棒球場之建築——室外以草地爲宜，室內乃爲地板。

己、球場之設備

A 足球 足球門角旗 足球門網，巡迴旗碼表叫笛，

B 籃球 籃球架，籃球網叫笛，碼表記分牌。

C 排球 排球網球架裁判座叫笛。

D 網球 網球柱球網球拍。

E 棒球，棒，壘，膝胸面之護罩。

三、體育館

一、體育館之容積：體育館之容積，以能容一合法之籃球場爲最宜。如是更可做排球，網球，壘球場之用。此外更可裝設各種活動之器械，如單槓，雙槓，木馬，跳箱，吊環

，吊環，肋木，牆梯，擴胸器，更有管理室更衣室，沐浴室，體格檢驗室，貯藏室，廁所等。上層可做看台，彈子房，俱樂部，寢室，兵室等。

一、體育館之建築：須合乎需要及經濟能力，並注意堅固耐用。

四、游泳池

一、游泳池之佈置：游泳池之長度至少須有二十五公尺，寬度八公尺，池中分深淺兩部，淺水處約一公尺五十深，佔全部五分之二，深水約佔全部五分之三，但深水等乃由淺逐漸而深，最深處為二公尺六十。

一、游泳池之建築：在建築之先，應該計算全池蓄水的容量，及水壓力。然後決定基底之厚薄，其次測陰溝之高低，建築時最深處，亦應較陰溝高以便放水，故放水管應在深處，灌水處在淺水處，四周及池底均用鋼骨水泥建築，表面宜用瓷磚，更設置吐痰明槽，及拉手並裝置衛生設備。此外附帶之建築為管理室，更衣室，浴室，浴室等。

五、場地設備之管理

體育建築及設備，既稱完備，則當注意管理問題，有適當之管理。不僅收效大，且在使用上可保持體育建築及設備之延長，但

管理方法應各有詳細之規定。茲摘要條列于後：

- 一、體育建築及設備應研究用何種方法使之常保持清潔。
- 二、注意一切體育建築及設備之安全。
- 三、注意體育建築備設之修理及添補。
- 四、注意室外場地之有危險之情形者。

- 五、注意運動場地之時間支配及需要。
- 六、對器具之保護須十分留意。
- 七、注意應加取締之事項。
- 八、注意器械設備之缺乏及補充。
- 九、對各場地之光線及室內之空氣多加留意。

——(未完)——

中華全國體育協進會公佈

全國女子田徑最高紀錄

|      |         |      |         |                |    |
|------|---------|------|---------|----------------|----|
| 五十公尺 | 六秒八     | 李 森  | 二四·十·十二 | 第六屆全國運動會       | 上海 |
| 百公尺  | 一三秒二    | 焦玉蓮  | 二二·三·十二 | 第十八屆華北運動會      | 天津 |
|      |         | 張潔瓊  | 二四·五·八  | 廣東全省運動會        | 廣州 |
| 二百公尺 | 二七秒五    | 李 森  | 二四·十·十五 | 第六屆全國運動會       | 上海 |
| 八十低欄 | 一四秒三    | 錢行素  | 二四·十·十二 | 第六屆全國運動會       | 上海 |
| 二百接力 | 二八秒六    | 哈爾濱隊 | 二一·五·二八 | 第十五屆華北運動會      | 濟南 |
|      |         | 北平隊  | 二三·十·十一 | 第十八屆華北運動會      | 天津 |
| 四百接力 | 五四秒六    | 上海隊  | 二三·十·十三 | 第五屆全國運動會       | 南京 |
| 急行跳高 | 一公尺三五五  | 朱天真  | 一三·七·十四 | 第十七屆華北運動會      | 青島 |
| 急行跳遠 | 五公尺〇六   | 鄧銀嬌  | 二四·十·十一 | 第六屆全國運動會       | 上海 |
| 八磅鉛球 | 一〇公尺三五  | 馬 驥  | 二三·十·十三 | 第五屆全國運動會       | 南京 |
| 三級跳遠 | 九公尺一四   | 彭靜波  | 一八·五·三一 | 第十四屆華北運動會      | 瀋陽 |
| 壘球擲遠 | 五一公尺五三〇 | 陳榮棠  | 二五·十·二四 | 上海市第四屆運動會      | 上海 |
| 立定跳遠 | 二公尺一九五  | 朱麗來  | 一八·五·三五 | 第十四屆華北運動會      | 瀋陽 |
| 壘球擲遠 | 二二公尺一六  | 張景芳  | 一八·五·三十 | 第十四屆華北運動會      | 瀋陽 |
| 擲標槍  | 三一公尺二九  | 潘瀛初  | 二四·五·三  | 第五屆上海國際運動會中華預選 | 上海 |
| 擲鐵餅  | 三〇公尺〇五五 | 陳榮棠  | 二四·十·十二 | 第六屆全國運動會       | 上海 |

# 如意牌搪瓷器皿

：樣花的登摩：料質的好上

，用耐的常非

！們人的界動運

。用採致一請



路門北老海上 出品公司瓷搪豐華

# 大陸銀行

務業切一行銀業商理辦

理處  
 舊金山 漢堡 巴黎 倫敦 紐約  
 橫濱 大阪 東京 神戶

兼辦

貨信儲保  
 棧託蓄管

支行  
 國內分

上海 漢口 武昌  
 北平 南京 蘇州  
 濟南 鄭州 南昌  
 青島 長沙 杭州  
 南潯 無錫 石家莊

天津 總行



## 怎樣籌備中學運動會

上海東亞體育專科學校 王極愚

### (一) 緒言

夫一國之強弱，一民族之盛衰，與其國民體育之關係，至為密切。國人不講體育，由來已久，以弱不勝衣為美觀，以儒雅風流為高尚。東亞病夫，騰譏世界。今社會上多提倡運動會，以尙武之精神，作體育之倡導，一掃過去文弱萎靡之習。風氣所樹，立儒廉頑，民族復興，將於此肇其機。然運動會多偏重於少數選手，志在錦標，個人以此邀獎，學校以此干譽。言體育之學生，乃至不上正課，不守校規，憑力氣之勇，養成囂張之習。及開運動會時，則每因錦標問題，構成糾紛，發生不幸之事。此與原來宗旨，不知相去幾千里。蓋體育目標，原在於鍛鍊身體，陶冶德性完成人格。運動會之本義，亦不過藉比賽之方式，收觀摩之效益，並不在較量一日之短長，爭取一時之勝負。奪得錦標，固足欣然，名落孫山，亦未為辱。要在平時訓練有方，臨事進退有序，身心並進，力德兼修，文武具備，此即古人觀射知禮之義。我國體育運動，迄今猶多偏重學校方面，與都市方面。而學校方面，又多偏重於少

數人。以言體育普遍化，仍待努力。試視意大利人民每日之餘，必上運動場。蘇俄社會體育，普遍全國。此種偏頗畸形之體育，仍無補於整個民族之健康。今後如何使體育普遍化，民衆化，由學校以推及全體社會。由都市以推及於各地鄉村。使四萬萬五千萬同胞，均諸體育之重要，共進於身心健全之域，而後乃可謂盡體育之能事。故中學運動會，應使全校學生參加，如有不參加者，應有嚴厲之處罰。依筆者之愚見，不參加者概不得升班，並通知其家長，畢業生不參加者不得畢業，庶此體育方得普及，而不失政府提倡體育之厚望，及學校開運動會之真諦焉。

### (二) 籌備

#### 組織

本會組織 設籌備委員會委員七人，由校長，教導主任，副主任，訓育主任，事務主任，體育主任等七人組織之。

常務委員會委員若干人，由校長各部主任各級導師組織之。

籌備主任一人由體育主任任之。  
總幹事一人亦由體育主任任之。

總幹事下設文書，會計，招待，宣傳，警衛，交通，衛生八組，各設組長一人，文書由學校中文牘員兼之，會計由會計員兼之。招待由事務員兼之，宣傳由學生自治會任之，交通由庶務員兼之，警衛由童子軍教練員及軍事教官任之，衛生由校醫任之。又另設競賽，審判兩委員，委員人數均為若干人。

審判委員會由校長及各部主任，另聘請具有體育常識教員組織之。

競賽委員會下設場地設備，註冊編配，裁判，紀錄，獎品等五股，各設股長一人，場地設備由體育教員一人任之，註冊編配與裁判兩股由體育主任兼之，紀錄由體育處辦事員任之，獎品股由事務主任任之。

競賽委員會由校長，體育主任，體育教員，童子軍教練員，軍事教官，另聘請具有體育常識教員組織之。

#### 規程

某某中學校運動會規程

(1) 凡本校男女生均須參加，不參加者不得升班，畢業生不參加者不得畢業，因事或因病者均須有訓育處及校醫之證明書，事先來體育處聲明。

(2) 本屆比賽男生分甲、乙、丙、三組

女生分甲、乙、兩組

男生 體高61吋體重103磅為甲組

體高55吋體重73磅為乙組

體高50吋體重58磅為丙組  
女生 體高59吋體重99磅為甲組  
體高55吋體重66磅為乙組

(3)開會日期 訂於某月某某兩日舉行

(4)報名手續 先至體育處測量體高及體重  
然後至註冊處登記某年級某人屬某組  
參加何項應於報名單上填寫清楚。

(5)報名日期 報名訂於 月 日上午 時  
至 及截止期 日下午 時以前至體育

處註冊股註冊，參加何項，過期決不補  
報。

(6)運動項目

個人項目

男生甲組

- 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺
- 5. 一千五百公尺 6. 三千公尺 7. 百十公尺
- 8. 四百公尺中欄 9. 跳高 10. 跳遠 11. 三級跳遠
- 12. 撐竿跳高 13. 推十六磅鉛球 14. 擲鐵餅 15. 標槍 16. 五項

男生乙組

- 1. 一百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公尺
- 5. 一千五百公尺 6. 二百公尺中欄 7. 跳高 8. 跳遠
- 9. 三級跳遠 10. 撐竿跳高 11. 推十二磅鉛球
- 12. 擲鐵餅 13. 標槍

男生丙組

- 1. 五十公尺 2. 一百公尺 3. 二百公尺 4. 四百公尺
- 5. 立定跳遠 6. 跳高 7. 跳遠 8. 推八磅鉛球

女子甲組

- 1. 五十公尺 2. 一百公尺 3. 二百公尺 4. 四百公尺
- 5. 八十公尺低欄 6. 跳高 7. 跳遠 8. 推八磅鉛球
- 9. 標槍 10. 鐵餅 11. 壘球 擲遠

女生乙組

- 1. 五十公尺 2. 一百公尺 3. 二百公尺 4. 跳高
- 5. 立定跳遠 6. 推八磅鉛球 7. 壘球 擲遠

團體項目

男生甲組

男生乙組

八百公尺接力

男生丙組

四百公尺接力

女生甲組

四百公尺接力

女生乙組

四百公尺接力

(6)項目限制 參加均以個人為單位，每人至多四項。

(7)接力賽跑勝優者，另給團體獎品，不計分數。

(8)參加項目，既報定後不得更改。

(9)號布兩塊，須縫於胸前與背上，不縫在胸前與背上者，不得參與比賽。

(10)冒名或互換號布者，取消運動資格，并交由訓育處處分。

(11)比賽規則，採用全國體育協進會最近審

訂之田徑規則。

(12)獎勵 比賽均計分數，個人競技改取六名分數以七、五、四、三、二、一、計算。旨在獎勵後進，予運動者多得名次的機會，在限制之中實寓有普遍之意。每項運動之前六名由校給予紀念品（獎章或書籍用具）其成績有超過前屆紀錄或全省紀錄者另行贈獎以資鼓勵。函各教員徵求獎品

逕啓者本校第 屆運動會茲經校務會議議決：「訂於某月某某兩日舉行素印

台端熱心提倡體育向不後人務懇賜

獎品數件以勵後進共襄盛舉至希

台察惠允是荷此致

先生

籌備主任啓

獎品請交體育處獎品股

編配號碼

編配號碼，如學校人數衆多可由1號起，但另一級開始應另行換號。例如甲級由1號起至45號，乙級即應由101號起，丙級即201號起，丁級301號起，再者學校人數少者，可由100號或200號1000號起亦可。因數字多便於記載而不致紊亂而尤壯觀瞻也。

通告各生至體育處測量體高體重

茲訂於 月 日起至 月 日止在體育處開始測量各生體高體重，過期概不補

量，希勿自誤，切切此佈 體育處白

格 表 項 各

| 姓名 | 年級 | 號碼 | 組別 | 項 目 |
|----|----|----|----|-----|
|    |    |    |    |     |
|    |    |    |    |     |
|    |    |    |    |     |
|    |    |    |    |     |
|    |    |    |    |     |

公佈各生號碼及所參加項目並分發號布

| 姓名 | 年 齡 | 體 高 | 體 重 | 測量日期 | 組 別 |
|----|-----|-----|-----|------|-----|
|    |     |     |     |      |     |
|    |     |     |     |      |     |
|    |     |     |     |      |     |
|    |     |     |     |      |     |
|    |     |     |     |      |     |

男女生測量體高體重分組表

年 月 日製 體育主任簽字

年 月 日製 體育主任簽字

計 時 單

| 項別                 | 賽別 | 性別 | 組別 | 號碼 | 成績 |
|--------------------|----|----|----|----|----|
|                    |    |    |    |    |    |
| 備註：請將有幾隻表相同及有關係者註明 |    |    |    |    |    |
| 年 月 日計時長_____      |    |    |    |    |    |

終點裁判計名單

| 項別              | 賽別 | 性別 | 組別 | 號碼 | 名次 | 總道 |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|
|                 |    |    |    |    |    |    |
| 備註：注意前後二人之號碼    |    |    |    |    |    |    |
| 年 月 日 終點裁判_____ |    |    |    |    |    |    |

| 姓名 | 參加田徑項目 | 注意事項   |
|----|--------|--|
|    |        | (1) 月日報名截止逾期無效報後決不准更改。<br>(2) 男女運動員參加者須註明性別。<br>(3) 接力賽跑參加隊報名時賽員應填寫六人。 |
|    |        |  |
| 姓名 | 參加全能項目 |  |
|    |        |  |

報名單

年 月 日製 體育主任簽字









- (5) 二百公尺決賽(男甲、乙、丙、女甲、乙)
- (6) 跳高決賽(男甲)
- (7) 四百公尺決賽(男甲、乙、丙)
- (8) 三千公尺決賽(男甲)
- (9) 跳高決賽(女乙)

- 二時半 (10) 一千五百公尺五項之一(男甲)
- 三時 (11) 四時四百公尺接力決賽(男丙、女甲、乙)
- 三時 (12) 八百公尺接力決賽(男乙)
- 三時半 (13) 千六百公尺接力決賽(男甲)
- 三時半 (14) 教職員表演賽
- 六時

印發運動員需知

- (1) 運動會訂於 月 日上午九時起
- (2) 報名定於 月 日下午六時止，過時概不通融。

- (3) 運動員號布及別針 月 日 時在體育處領取。

- (4) 號布須縫在背後及胸前，用別針釘於四角。

- (5) 在運動前，不宜使腿部與臂部久露在外致為風吹或冷氣所襲，使肌肉有不快之感。

- (6) 非自己有運動時，不得擅入場內。
- (7) 須時時注意報告員之報告。

- (8) 如一聞自己參加之項目，開始運動時應立即入場至比賽地點，靜候點名，第三次點名不到者，不得參加比賽。

- (9) 須服從裁判員判決。
- (10) 運動應奮鬥到底，不應中途退出，以表示精神。

- (11) 參加項目，既報名後不得更改。
- (12) 冒名或互換號布者，取消運動資格并交由訓育處處分。

由訓育處處分。

請校中童子軍音樂隊担任會場音樂。

佈置

佈置司令台

修補場地

查田徑各項用具是否齊備

應備下列器具

- 女鐵餅一、男鐵餅一、手旗二、八磅鉛球一、十二磅鉛球一、十六磅鉛球一、沙耙二、鐵針二、終點綫若干，竹竿五、鉛筆若干、哨子二、女標槍三、女跳欄六〇、皮尺二、終點柱四、裁判台四、跳高架二、酒水車一、接力棒一五、男標槍三、男跳欄八〇、小掃帚三、跳高架二、報告筒三、發令槍二、子彈若干、橫竿三〇、馬錶六、壘球二、石灰桶一、石灰若干、五寸洋釘一〇、麻繩若干、木板夾子一五、白報紙一令、蠟紙一簡、墨油五盒、印刷機二。

畫全跑道粉綫

甲、四百公尺分道起終點綫

乙、二百公尺直道綫

埋起終點樁

埋跳欄樁

- 甲、百十公尺高欄
- 乙、四百公尺中欄
- 丙、二百公尺低欄
- 丁、八十公尺低欄

擲部畫角度線並整趾足板

埋三級跳及跳遠起跳板

沙坑須於地面平並將四週整理清潔

畫接力區域並埋接力樁

擲部區域並畫三道橫線，一道為本校最高紀錄，一道為本省最高紀錄，一道為全國最高紀錄，每線前用石灰寫「本校」「本省」「全國」二字。

聘請運動會職員

其人數需要如下：

會場管理一人，終點裁判長一人，總裁判一人，終點裁判員六人，計時長一人，計時員五人，發令員一人，檢錄員一人，田賽裁判長一人，擲部主任一人，擲部裁判三人，跳部主任一人，跳部裁判三人，擲部紀錄一人，跳部紀錄一人，報告員三人，檢察長一人，檢察員四人，會場醫若干，總紀錄一人。

獎品分配

男生甲、乙、丙、三組，女生甲、乙、兩組個人總分第一各一件。

男生甲、乙、丙三組女生甲、乙、兩組個人田賽總分第一各一件。

男生甲、乙、丙、三組女生甲、乙、兩組個人徑賽總分第一各一件。

男生甲、乙、丙、三組女生甲、乙、二組團體總分第一各一件。

男生甲、乙、丙、三組女生甲、乙、兩組打破上屆或本校紀錄者各若干件。

函請本地別校學生參觀。

大會開會儀式

- (1) 肅立 (2) 奏樂 (3) 唱黨歌 (4) 向國黨旗行最敬禮 (5) 主席恭讀總理遺囑 (6) 靜默 (7) 默畢 (8) 會長訓詞 (9) 籌備主任報告籌備經過 (10) 唱校歌 (11) 全體職員及運動員繞場一週 (12) 攝影 (13) 開始運動

二、會後整理

(1) 公佈本屆各項成績及名次姓名並與上屆紀錄比較。

(2) 紀念週時舉行給獎典禮。

(3) 用具加以修理並保管。

(4) 如有借用物品應從速歸還。

(5) 將本屆運動會情形及成績登載於當地報紙。

夫運動會之籌備，確費精神，如組織稍具完善則開會尙能得心應手，乃不致紊亂無章，故組織籌備委員會，訂立規程，測量學生體高，體重之分組，編配秩序，畫各項表格，印發運動員須知，修補場地，函徵獎品，檢查用具釘木椿，請裁判，畫跑道，運動場平面圖等均為會前之籌備。一會之成，均須慎密之籌備。筆者見識偏狹，錯誤之處，定所難免，尙祈海內體育界同仁加以斧正。



遊戲的分類與年齡的關係

北平師範大學體育系 吳志剛

在小學裏所玩的捉迷藏，拍皮球，中學裏的墊上運動，足籃球等等，以至於幼稚園的唱歌舞蹈等，統統稱為遊戲 (Games or

Play)。因為遊戲的方法很多，有的藉着比賽競爭而使身體得到活動。有的藉着唱歌，按着音樂的韻律，使身體的運動時間增長，

小學體育教本

小學體育教授細目

四冊

實價一元四角 教育部編輯

小學體育教本

二十五冊

特價全套六元 馬崇淦主編

小學體育理論與方法

一冊

定價一元七角 陳奎生編著

怎樣做小學體育教師

一冊

在印刷中 俞子箴編著

小學體育教學法

一冊

在印刷中

注意

尙有最新小學體育教材多種 隨時出版請注意本書局在本報內之新書預告

上海勤奮書局

上海勞神父路三九二號

精神愉快。有的做效日常的生活，使身體的運動增加意義和目的，以促進其興趣的發生。諸如此類，變換無窮，為研究便利起見，按照遊戲方法的性質，分成兩類，一為正式遊戲 (Formal Games)，一為非正式遊戲 (Informal Games)。

正式遊戲，包括各種球類比賽的運動，及一切田徑賽競技等。凡是正式遊戲，其遊戲的方法，場地的限制，人數之多寡，時間等等，皆有正式之規定，明文之記載，一切規則皆須履行，如足球，籃球，排球，田徑賽等等。

非正式遊戲則不然，因為遊戲的方法很多。正式遊戲僅十餘種而已，並且各種遊戲，不能都以嚴格之規則來限定，因此非正式遊戲的數目也毫無限制。撮其最要者按其性質之相同，亦可列為下邊五種：

一、唱歌遊戲：身體的活動，有音樂相伴隨，悠揚的歌聲，合節的韻律，使遊戲的意義，在歌辭中有以說明，使運動增加意義，這種唱歌遊戲，亦可再分為兩種，一種表情唱歌遊戲，一種是競技唱歌遊戲。

二、舞蹈遊戲：各國土風舞是一種古典風味的遊戲，在節拍齊整中手之舞之，足之踏之，表出心中之情感，同時使身體得到自然的活動，精神上感覺到無上的快慰。

三、競爭遊戲，因為兒童與青年，全富有好勝與求進的心理，藉着這種天性，盡力

的鼓勵他們彼此的競爭，不論是個人競爭，或是團體競爭，使遊戲的興趣增加，一方面可以求技能的進步與熟練，另一方面達到身體活動的目的。

四、做效遊戲：最近很盛行的做效操，就是這種遊戲中的一部，因為許多活動，本來毫無意義，兒童或青年們一定感覺乾燥無味，所以給它加上一種意義，做效日常生活中的行為，如同做效的皮匠的担担子，拉線，水手的拉船等等，使作遊戲者有十足的興味。

五、競技遊戲：這種遊戲，不但有競爭的意思，並且更進一步求技術的競爭，為競爭而求其技術的精進，以達到遊戲的目的，如同球類競技遊戲，器械競技遊戲和錦標競技遊戲者是。

總之，遊戲的種類很多，不過全是一種有一定方法的活動。方法有簡單的，有複雜的。因着兒童與青年年齡的不同，發育的等等，性格的轉移，則所需要的遊戲也各異。例如，在幼稚園中，當然不能教給他們打棒球，踢足球等複雜的正式遊戲，在大學中學中，也不適宜教給他們表情唱歌——女生，師範除外，諸如此類。其例甚多，在遊戲的演變中，與年齡的增長時，好像無形中有着自然的連繫。這種連繫的關係，可簡述如下。

兒童與青年，不是縮小的成人，各個時

期中，皆有其獨立的特徵。有了這種特徵而發出來的活動，便需要適宜的遊戲方法，給以滿足，加以領導，使它發洩殆盡。然而人生究竟應該怎樣分期，最普通的說法，自出世至十二歲為兒童期，十二歲至二十四歲為少年期，二十四歲至五十歲為壯年期，五十歲至死為止為老年期。自出世以後，得到環境的刺激，訓練的陶冶，加以器官的成熟，肌肉的發育，於是天賦的本能一一發洩出來。形成一個富於感情強於理智會說會動的成人。

兒童期再細分起來，亦可認為有四個階段，自生後至一週歲為嬰兒期，自一週歲後至三歲為孩提期，自三歲至六歲至十二歲為長童期。但是在教育上，把六歲以前的兒童，尚不能入學校受正式的教育，總稱為學前期，自六歲以後稱為學齡期。茲將學前期與學齡期中，各級學校所應有的遊戲，分別列舉如下：

一、幼稚園時期，在年齡上約四歲或五歲，是學前期唯一享受團體生活的機會，在兒童的發育正屬幼童期（三——六）的後部，具有一切幼童期的特性。本期內，行為可以自由，思想漸能獨立，較大的肌肉活動，已可自由操縱。但是細小的複雜動作，尚未能完全支配裕如，精神的發達，模倣行為迅速發展，能使想像與遊戲發生連接，各種意像，時常表演於遊戲動作之中，如乘竹馬，





# 在一九三六—三七年新籃球規則中 中線跳球所採用的戰略

Center Jump Formations Under the 1936-37 Basketball Code

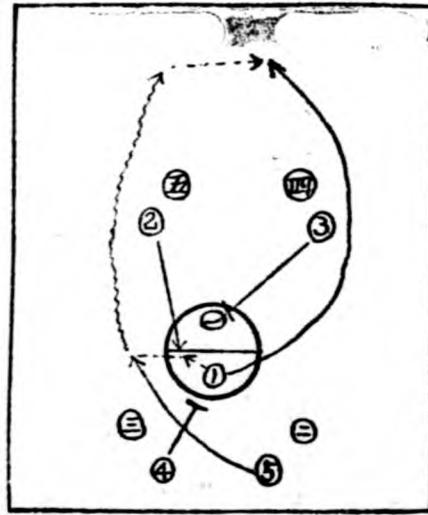
韋爾士 Clifford Wells 著  
北平師範大學體育系 吳志剛譯

(譯自美國體育雜誌一九三六年十一月號) Athletic Journal

在一九三六——一九三七的新籃球規則中，第一條內第三節，其中有明文所載：「在中央跳球的跳球圈之外，以六呎為半徑，用二吋寬之實線，畫一同心圓，其目的在防止隊員於跳球時發生亂撞的情事，並且也避免許多混亂粗暴的舉動。」

上項規則的訂定，給與體高的中鋒許多先天的利益，在以前有許多隊員，能藉著許多隊員亂擠的機會，將球從中鋒的手下掠過來，但是自從這項新規則的降生，使其餘的隊員（中鋒以外的隊員）完全散開，於是乎，那樣的隊員，便很難如願了。

假若一個球隊採取個別看守的防衛法，並且也指定一個隊員去搶中線的跳球，以造成進攻的機會，除此之外，還要有良好的掩護的方法 (Screen Play)，而造成有最安全的防衛陣線，換言之，在中鋒跳球不利時，竟可以放棄，以便威脅他們的中鋒，使他跳給他們的後衛，而別的隊員，便當設法將球捉捕到手，下面是幾個應用的戰略：



符號說明：(1) (2) (3) (4) (5) 代表甲隊 (五) 代表乙隊

- (一) (二) (三) (四) (五) 代表乙隊
- 隊員運球前進
- 隊員傳球的路線
- 隊員進行防線線
- 隊員前進以擋人

在圖一中，假設甲隊的中鋒能跳球，乙隊採用個別看守的方法，乙隊的隊員全跟着

甲隊的隊員，以截獲中圈的跳球，此時，甲隊若能利用掩護的方法，可以有很好的表演。(1) 跳球給 (2)，(2) 上前去接，立刻給 (5)，因為 (5) 的身後跟着乙隊的 (二)，所以 (4) 上前將其截住，而令 (5) 安然運球前進，中鋒 (1) 繞向前行，以便接 (5) 之球而投籃，但是惟恐其身後跟着乙隊的中鋒 (一)，動作感到威脅，所以 (3) 上前將乙隊的中鋒擋住，自隊的合作，便能自如了。

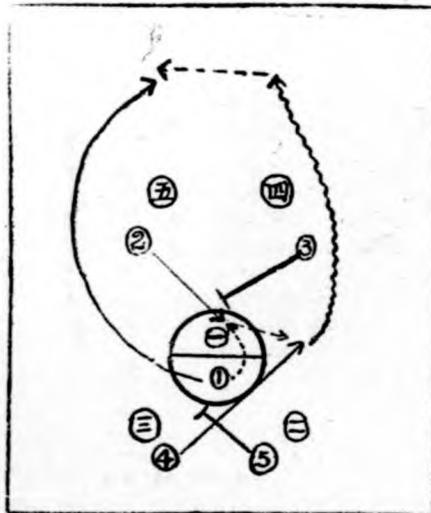


圖 二

圖二中，又是一種掩護進攻的方法，去攻破個別看守法，假若仍是乙隊採取個別看守法，甲隊之中鋒將球跳給 (2)，(2) 向前接球，急速的傳給 (4)，(4) 則運球前進，但是為避免 (三) 之跟隨威脅起見，(5) 則上前擋之，使 (4) 能安然運球，另一方面就是需要 (3) 向前，假作接球的姿式，而去擋 (五)，中鋒 (1) 在跳球後

，便可前進，企圖與（4）聯絡而得分。

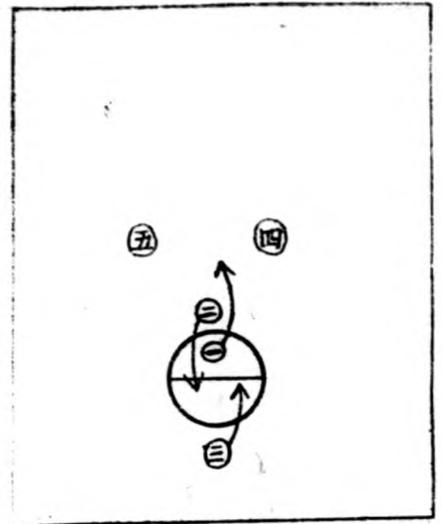


圖 三

假若甲隊的中鋒（1），每次全能佔據優勢而左右跳球，但是乙隊則採取「Y」字形的防衛方式，以企圖截獲跳球，如圖三所示，（二）向前去接球，中鋒（一）退回，而（三）也退回並且希望接得跳球，在這種形式中，後面的四個隊員（一），（五），（四），（三），站成很好的分區聯防的形式，假若（二）再能回來，更能完成最堅固

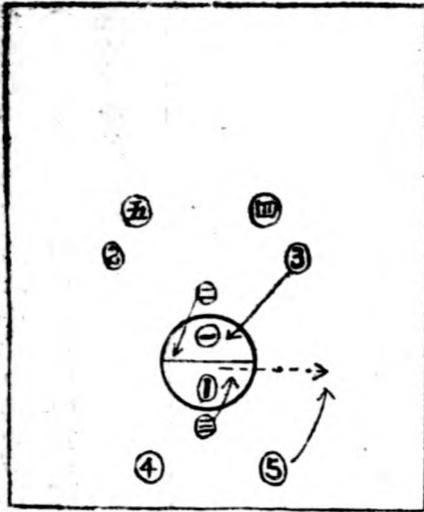


圖 四

的防衛陣綫：

但是乙隊若是採用「Y」字形的防衛方法，而甲隊為保持球的不丟，應該變換何種方式以應付呢？我常常令我的隊員運用如圖四的方法，中鋒（1）用力將球橫彈至很遠的地方，（5）上前去接，若是乙隊的（三）跟著（5）此時便可變更方式，將球跳給

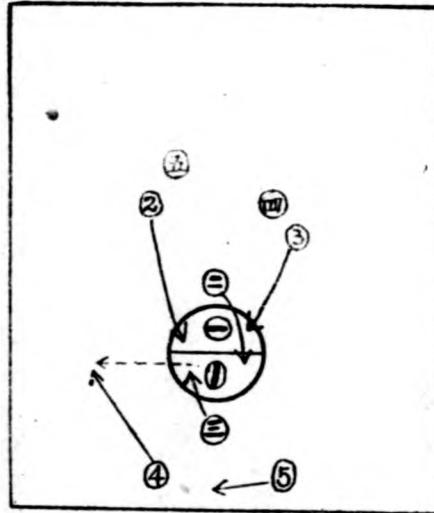


圖 五

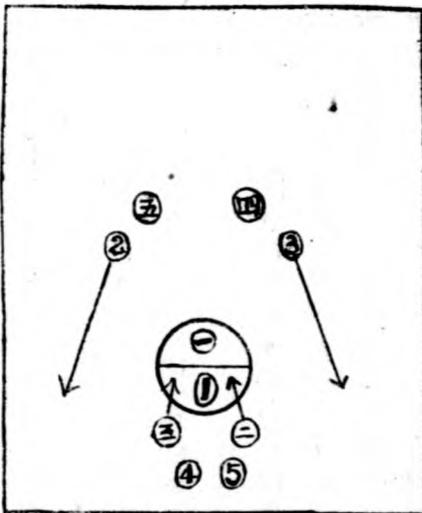


圖 六

附近的前鋒（3）其他的隊員，也要同時移

動，因為乙隊的前鋒（三）和（二）的互調，露出他們的弱點，此時便可進攻，同時這種方式，也可以在另一方面，前鋒（2）上前預備接近球，後衛（4）預備接遠球，如上面的圖五所示：

我們假設乙隊如圖六所表示該隊的防衛陣綫，乙隊的前鋒（二）及（三）分別左右，向前進攻，希圖搜取甲隊中鋒（1）的跳球，這種陣綫中，能使乙隊得到最好的防衛部位，然而甲隊為保持跳球的不丟，應當怎樣呢？只好將球跳給自己的前鋒（2）或（3）。

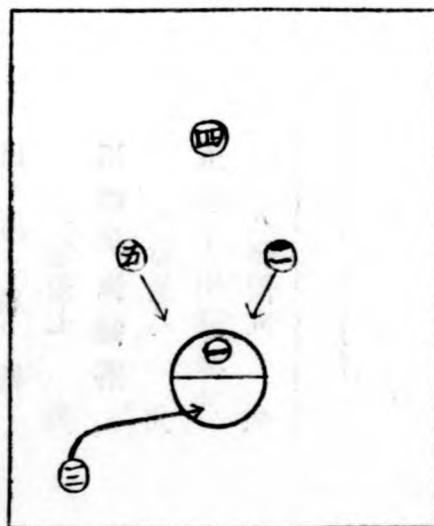


圖 七

圖七中表明，乙隊中，雖然沒有體高得利的中鋒，但是為截獲中線跳球，常採用如圖中所示的方法，這種陣綫的形成，為的是避免甲隊中鋒往後跳給甲隊的后衛，如圖八所示者：

參照圖七八兩圖合看，乙隊的前進，為

的是攫取甲隊中鋒所跳的球，或者是與甲隊的(4)搶球，此時甲隊的中鋒可以用力將球跳給後面的後衛(5)

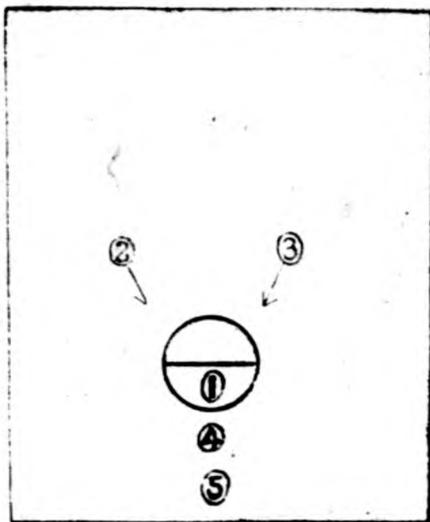


圖 八

甲隊還可以採用另外的方法，為的是保持跳球的不丟，可以應用“Crash”的方法，要很自然的順著敵隊所擺列的防衛陣綫，而決定自己所採用進攻的策略。

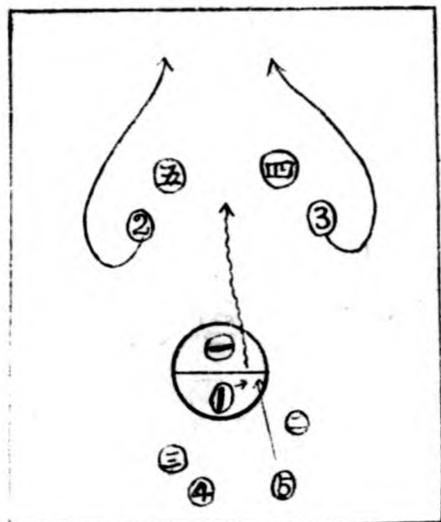


圖 九

在圖九中，甲隊の後衛，不論是(4)

或(5)，因着中鋒暗號而決定，用很迅速的方法，跳到高處，將球奪住即刻運球前進，走向場子的中間的路子，假若乙隊の後衛分開佇立，則甲隊的前着(2)和(3)分別往場子的兩旁一轉，而後跟鋒就以敏捷的方法，趕上前去，接濟中路所來的球，投進籃去。

上面所述的各種策略，好似是因為一九三六——三七籃球規則新更改中，起始的時候所能應用者，若是因為季節的變換，許多賢明的指導和球員，更能發現其他利用中線跳球的機會，或者發現出來許多更好的策略呢！

### 全國舉重最高紀錄

中華全國體育協進會審定公佈

等級成

輕量級 二六五、〇公斤

次輕級 二五一、五公斤

中量級 二七〇、〇公斤

次重級 二三〇、一二公斤

重量級 三〇二、五公斤

績

保持者 日

期

運動會名稱

地點

黃社基 二五、五、十一、

參加十一屆世運預選會

上海

沈良 二五、五、十一

參加十一屆世運預選會

上海

翁康廷 二五、五、十一

參加十一屆世運預選會

上海

黃社基 二四、十、十七

第六屆全國運動會

上海

常冠軍 二五、五、十二

參加十一屆世運預選會

上海

(附告) 全國男女游泳最高紀錄無新紀錄產生故與上屆同



田徑 書籍

田徑賽訓練法

△每冊一元七角

田徑新術

△每冊七角

田徑訓練圖解

△每冊八角

五項十項訓練法

△每冊九角



## 網球新戰術

Minnesota 大學 Phil Brain 著  
上海滬江大學體育部 李鶴年譯

有許多關於網球擊法和網球的原則之論文已經發表了。牠們都是告訴人應該做那些事和應該避免那些事。因此，作者不去講怎擊球和執球拍的方法，而只講網球的戰術——就是球的位置的問題。

無論初學者和老手都可以打網球，但是如果他們能夠應用本文的圖表而實地去練習，他們對於這種遊戲必定會發生很大的興趣。

在網球戰術與擊球法中有兩個重要的原則。這兩個原則是：（一）以眼注視球和（二）有腳上工夫。以作者的意見看來，腳上工夫在拍擊與網球戰術中佔有百分之八十的重要，因為在球員能夠擊球之先，一定要能夠達到那個球。

### 球的位置

打網球和下棋是差不多的。在下棋的時候，不論你以某二指將棋子拿起，移動至別格，或順便推到那格裏是沒有關係的。打網球也是一樣的，不論你猛力擊球或用別種方法打過去都是沒有關係的。但是假若你能夠將球置於場中某幾處，你就能夠得到許多盤

的勝利。同時，你可以令你的對方滿場的走，當你看到這種情形，你也許感覺到很得意。

開球者應該將開過去的球使對方在擊球之先，一定要移動一個很大的位置。有許多打網球的人不但不將開過去的球遠離對方，並且還要使球就近對方。所以我們要記着。「一定要使對方在擊球之先滿場的走動」。

在迎擊者方面也是有同樣的道理。迎擊者有應該將開過來的球迎擊至開球者之場上某一點，使他須要移動，而不讓他站着球等待球的回擊。

開球的最好回擊是球落在開球者開球時的另一邊。這就是說，比方迎球者在場的右方，球之回擊須直落在對方的右方。關於這一點，有兩個理由：（一）回擊使開球者必須走動，（二）比方回擊是向着開球者，除非回擊的球是非常犀利的，否則不論開球者是在場後或到網上來，他都有一個很好的機會。

### 單打賽

單打賽和雙打是完全不同的。很技巧的

單打球員時常在雙打裏不能施展他的工夫，反之，很技巧的雙打球員也時常在單打裏碰了釘子。

在單打時，球員至要使對方時常在底線之後，尤其是當對方是一個攔網的好手。若能做到這樣，則所擊的球須長而傾斜，並且須落在底線三呎以內。若將球擊在場之中央，則對方得了一個機會。在單打中，最好的回擊是深而傾斜的，而所到的地方須近於場之邊緣或底線。若所擊的球愈近於邊緣或底線，則迎擊者迎擊時必須移動更多次；若迎擊者在擊球以前移動更多次，則所回擊的球一定比較的不準確的了。在擊球時，球員身體若有移動，則所擊的球一至沒有站立等待的球員所擊的球那麼準確的。

有許多球員在回擊以後，就站在那地方來等待對方的回擊。這是錯誤的。球一經擊出後，球員須立即跑至場上可以衛護全場的某一點。

### 雙打賽

雙打賽與單打賽不同之點就在所回擊之球多數是傾斜和橫過場子的，或直落於場的中央的。這些橫過場子的犀利的球，可以使對方兩人彼此離開，以便第二次回擊的球可以落在他們兩人之間的中央。

在雙打中所開的球，最好使開球者的夥

伴能迎擊對方的回擊，而迎球者最好使開球者迎擊，而不使他的夥伴迎擊。關於這一點有許多理由。第一層，開球者的夥伴當時在網上等候對方的回擊，而開球者則在開球後正跑上網來。開球者所能迎擊的球，因為在他的腳之下，所以一定是短的。網上的位置是雙打最好的機會。在比賽中，凡是得到網上位置的那一隊時常會贏那一球的。

在雙打中每一球員須注意半個場子。這不是說一個人注意近網的半個場子，而另一個人注意近底線的半個場子。每一個人須注意。從中線至邊線又從底線至網的那半個場子。但是彼此要合作。兩人須同時上前或兩人須同時退後。倘若一個球員近網而他一個球員則近底線，在網上的球員就不能判定他的夥伴在那裏，而其結果就是有「不知誰去打球」的誤會。兩人一定要有合作，比方兩個球員和網平行，那麼誤會便會減少了。倘若兩球員都在網上，同時對方的一球員高高的回擊而經過了他們的頭，在當時此方一球員必須走回迎擊，那麼其他一球員也必須走回，以保護場中的另一方。

網球一件時時準備或以計略勝的遊戲。這就是說先行制止對方所要做的，然後預備自己先發制人。

## 脚上工夫

大多數的比賽不是因為己方的立功而勝利，乃是因為對方的，錯誤而勝利。有些球員自己弄成錯誤，但有些為對方所壓迫。而弄成錯誤不是因為對方的球是太快而難於回擊，乃是因為該球員，不能夠達到該球之地位來回擊。我們時常聽到說，在某一比賽中，某每球員失敗了，或他打了許多不過網或界外的球。這或者是對的，因為我們不會分析到和尋出那球員失敗的原因，但是照事實上講來，那失敗的球員實在不能夠達到球和不能有一個好的回擊。

好的脚上工夫，可以使球員走全場，和在擊球以前可以有一個回擊的地位。一個球員每每在擊球以前不得已而移動，但是技巧的球員就在未擊球好久以前，先移動至場上一個可以回擊的位置，而決不在擊球時候方才移動。脚上工夫是需要的，所以球員最好先移動來等待球到，而不要在擊球時候移動。

### 以眼注視球

我們說球須放置於場之某一部份，其意思並不是叫球員注視場上球擊球之處。場子是有一定的大小的，網也有一定的高度的，所以場子和網是不會移動的。所能夠移動的東西有二：（一）是球，（二）是對方球員。

因為球員不在於擊對方球員，而在於擊球，所以他「一定要以眼注視球。」若能注視

於注視於球，他必能大約的知道對方的動靜；若只注視對方，他就不能看見球之運動，同時也不能以網球拍的中心擊球。所以，球員至要以眼注視球，而以能見到網球拍的線擊到球為最好。有許多教練說：「在回擊以前，以眼注視球」，但是比較完善的計策是：「從開球時起至勝球或負球止，須以眼注視球。」

有人說在一比賽中球員得分愈多則愈易於勝利。這是對的。得分的緣故是因為對方打出界外或打不過網。但其主要的原因就是因為對方不能以眼注視球。

### 關於比賽的話

下面所述的就是給出場比賽的球員的忠告。時常一球員所擊的球每每被算為出界，而他自已以為未曾出界。或者這是公證人的錯誤。但公證人只能算他所能夠看到的，所以一個球員應該忘掉了那個錯誤的球，而注意第二個球。網球可以說是心理的遊戲，你愈能夠忘記了打過了的球，你就愈能夠打得好。

脚上工夫對於網球非常重要，欲得到脚上工夫，我們必須要調劑兩腿。倘若兩腿不能耐勞，則該球員就很難擊中了。

因為球員必須注視球，所以他的眼睛一定要清爽銳利。倘若球員睡得很遲或有壞的習慣，那他一定不能夠做到上面所述的了。

### 網球員所應做的條件

一、練習正手與反手的抽球和開球。以大部份之時間注意自己最弱之點。在擊球時切勿以身體直接向着網。

二、拍擊的百分之八十是靠着脚上工夫，所以不要平足的站着。在場上四週的走動。當球來到的時候，站在一個地方等待牠。當你擊球時，全身的重量須向着前面的網傾動。

三、在一球未完結以前，須以眼注意該球。

四、在抽球時，尤其是在開球時，須先求準確，而後求速度。

五、須有運動員的精神。不要容易發怒。忘記所失去的分數，否則所失的必更多。

### 網球員所應避免的條件

一、不要開玩笑，否則你的練習將失去功效。

二、在一球未會完結以前，不要放鬆或休息。

三、不要以為對方不是你的敵手；他或許會令你驚訝。

四、除非對方完全戰勝你，否則不要隨便的將勝利讓與他。

五、不要失去機會。若能使對方的位置錯亂時，千萬不要將球打出界外或不過網。

六、不要將球擊至對方的面前，須使他

在擊球以前必須移動。

七、不要過份的劇烈。打球時須有適度的速度。

八、假若在一球中，你已令對方全場的走動，則在下一球中，假若是你開球，你就千萬不要開一個空虛的球，因為你的對方已經氣促了，而你正可以在對方氣促未平定下來以前，得到幾分。假若你開空虛的球或錯誤的球，則對方有恢復呼吸的機會。反之，假若開球已經走動全場，則迎球者應該加倍的小心回擊。

九、不要只記着分數。

十、分數落後時，不要灰心。繼續努力，以求得分。

十一、假若在開球時分數為1-3, 2-5, 3-0或3-1，你須記着你若能夠贏了你自己的開球和再勝對方一次，則分數變成平均。

十二、不要向公證人詢問。他是以公平來判斷的，並且在這種「吃力不討好」的工作，他是沒有報酬的。所以辯駁只能攪亂你自己的比賽，而不能停止他的判決。

十三、不要向觀眾表演你的技術，只要注視球。

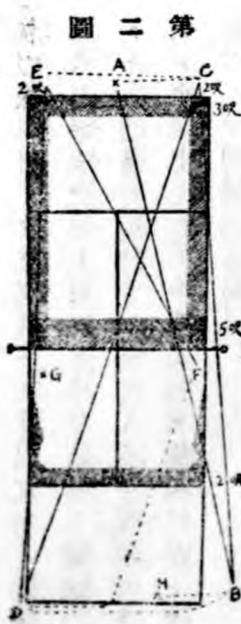
在下面的圖表中，上半部表示開球的一邊，有陰影的地方表示回擊時最重要的地方。每圖的下半部也有一部份的陰影，那表示開球時最重要的地方。陰影愈深，則那個地方愈加重要。假若，當球員練習時，他所回

擊的球都在這陰影的地方內，他一定會感覺到很有趣，同時他所得的分數就一定會高。開球，和回擊一樣，雖不能打得好球，假若能打到適當的地位上，也可以得分的。換一句話來講，無論球員所開的或抽的是怎樣的球，假若他能夠打到適當的位置（如圖表中之有陰影的地方是也）他一定能夠得分而至於勝利的。



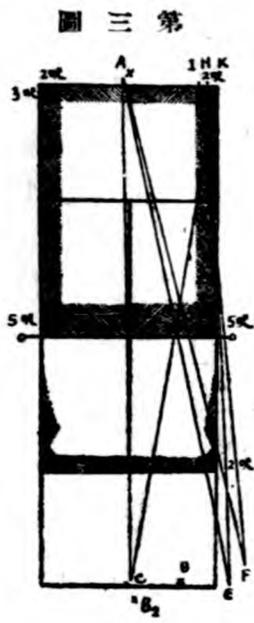
圖一的說明 開球者可以站在邊線與底線中央之間的底線後。在單打賽中，有些球員在開球時站在B點，或在A點與B點之間，但最好的位置是A點，因為A點是迎擊對方回擊過來之球的最好的位置。若站在B點，則場之另一邊夫過於空虛，迎擊者的位置是受開球者的位置支配着的。比方開球者站在A點，則迎擊者必須站在C點，若開球者站在B點，則迎擊者必須站在D點

圖一

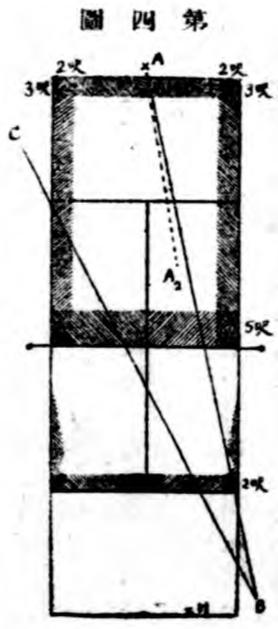


圖二

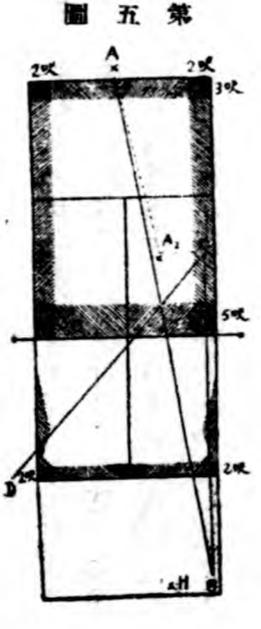
圖二的說明 雖然開球者所開的球不夠力量，但是假若他能夠將球開至適當的位置，他一定會得益不少。假若迎擊者的反手抽球甚弱，則開球者可以利用此弱點。其法即在開球時將球開至對面場子的中線。球須落在近於中線的有陰影的地方，和沿着 A—E 線的方向。開球者須時常使迎擊者在擊球以前必須走動。其他的有效的開球是沿着 A—F 線與 A—G 線的方向。如此迎擊者，B，必須走出場外以回擊。每次所開之球必須落於有陰影之部份。沿着 A—G 線開球後，開球者最好立時上網來至 A<sub>2</sub> 點；如此在迎擊者回擊以前，他可以知道他所開的球之直線是否有效。若在 A—G 所開的球是切球，(Slice Serve) 和在 A—E 所開的球是旋轉球，(American Twist Delivery) 則其功效比較更大。



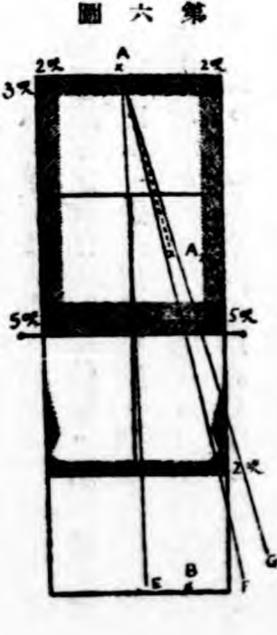
圖三的說明 在圖表所舉出的 A—C，A—E 和 A—F 三種開球中，迎擊者須沿着 C—K 線、E—H 線和 F—I 線來回擊，假若迎擊者照此回擊，則開球者的位置上的便宜自然地減少了。若對方的抽球甚遠，則迎擊者，B，須在回擊後立刻地走至 B<sub>2</sub> 點的位置。無論開球者怎樣地回擊，他須站在一個防禦的位置上，以便第二次的回擊。



圖四的說明 為防禦開球者，A，走至網上 A<sub>2</sub> 點，(參看圖二) 迎擊者最好沿着 C—D 線擊球。這一擊可以用力，並須近於邊線。時常這種擊法使開球者須站在底線上，而可以防止他到網上來。開球者總是在便宜的地位，而迎擊者總是在抵抗的地位。若迎擊者能將球準確地回擊至適當的位置，那時他方才與開球者有平等的機會。



圖五的說明 開球者，A，沿着 A—B 線開球，使迎擊者，H，必須走至邊線。過後，他決定走到網上，就走到 A<sub>2</sub> 點上。若 H 將球回擊至 C 點上，則 A 可以用力地沿着 C—D 線抽球，欲求到網上來可以成功，則開球者必須快快地上來。當 H 在 B 點上擊球時，A 須已至於 A<sub>2</sub> 點上。假若 A 不在那時候上來，他就要失去了平均，而明能在 C 點上改變 B—C 回擊的方向。



圖六的說明 開球者，A，沿着 A—B 線開球。迎擊者，H，沿着 B—C 線回擊。A 就沿着 C—D 線回擊至很遠的角上。當時在 B 點上的 H，不得不走至 D 點上回擊，若是可能的話，他就沿着 D—E 線回擊。當時 A 就將球挑至 F 點上，而 H 就不能不上網來。虛線代表二球所行之路線。A 已經走了一個半場子的闊度，而 H 除了要從底線中央走到網上 F 點外，還要走二個場子的闊度。此次 A 之所以能成功，全靠著 B—C 的一球；這種擊法是值得來練習的 H 從開始時便走動着，所以或有更弱於 D—E 的回擊。那時 A 亦可以將球沿着 E—D 線挑至 G 點上，但此種球須近於網和邊線。雖然 H 或可以很快地走至 F 或 G 點上回擊，但是同樣的第二擊就可將他打敗了。

(完)



# 甲板網球遊戲法 (Deck Tennis)

北平師範大學體育系 吳志剛

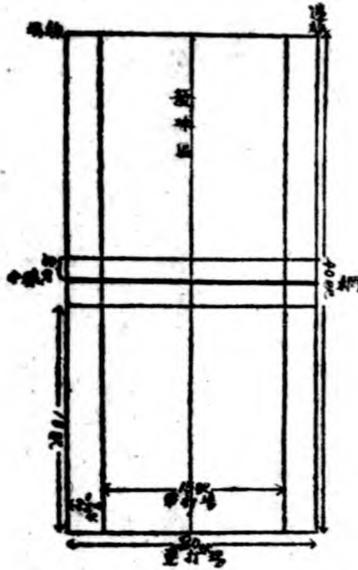
## 一、歷史

甲板網球 (Deck Tennis)，又可譯名為投圈，其詳細歷史，實不可考，相傳由加拿大所傳。後來，因其設備簡單，方法新穎，所以學者興趣特別濃厚，在海船上，以其經濟方便，尤屬盛行。

## 二、設備

球圈一個，質料與籃球之內囊同，中空，蓄氣。其大小，約五、六吋。球圈之直徑，亦不過一英吋。

球網一個長二十餘尺，寬三尺餘即可。球場，邊線長四十呎，單打端線長十五



呎，雙打端線長二十呎。兩邊線之中點聯一網，網高五呎八吋，兩邊線之中點聯一線為中線。中線兩旁隔二呎，再劃與中線平行之線。此線與端線之項為發球區，為明瞭起見可繪圖如上。

## 三、遊戲方法略說

此種遊戲與網球規則略同，分單打與雙打兩種，(但初學時可以人數較多，以便提起遊戲興趣。)不過場子的劃法與網球略有不同。網球的發球區在前面，此種之發球區在後面。其記分的方法，與舊式排球記分法同，但以十五分為一局 (Game)。遊戲時，用手將圈自網上投入對方區域內，對方的隊員以敏捷的手法 (不得在手中停留過久) 投回，以一投回為限，過一次者即為負一分。投時以能使圈轉動，敏速，為妙，能使圈將超網而過尤佳，使敵手難以捉摸應付。關於投擲的部位，尤應乘敵人之虛，方能致勝。遊戲時最需要一種冷靜的頭腦，來觀察敵方的弱點，同時自己還要沉着應付，接圈絕不大意，同時以急敏捷的投法，投入敵區。

## 四、規則誌要

### 一、發球

甲、發球之人立於端線之外。

乙、發球之出球部位，應在肩以下 (Under Shoulder)，否則為失誤。

丙、發球後，球應落於對方之發球區域內，否則為失誤。

丁、發球觸網者無效，應行另發。

戊、發球者有兩次發球機會，第一次失誤後可再發。第二次失誤則無機會。

### 二、記分法

甲、凡有下列情形者，則判為負一球。

(一) 發球時兩次失誤。

(二) 未能於一次時，將球自網上投過

(三) 連擊時 (Double)

(四) 用手持球時間過久者。

(五) 在球落地前未能投回者。

(六) 手觸網或手過網。

(七) 運用雙手者。

(八) 投時球之出發點高於肩以上者。

(九) 將圈投出界外者。

乙、每局為十五分。

丙、每失一球，則先負發球權，再失一球時，始負一分。(即是對方有發球權後才能得分。)

丁、若戰至十四比十四時，評判應宣告延長，最低的差數應為二分，如十六比十四，或十七比十五等等。

## 五、尾語

這種遊戲方法，非常新穎，平常所有球類，玩的只是圓形的球。這個項目，是別開生面的，玩的球是個圓圈。並且也非常經濟，不像網球，需要一把貴價的拍子。更不像籃球等，需要很貴的一只球，這種遊戲所玩

的圈子。不過數角錢一個，這次世運會考察團歸國時，有人自德國帶來數個，今秋經涂文先生介紹，在師大體育系遊戲堂上，全班玩着，沒有一個不感覺到濃厚的興趣。



## 手榴彈擲遠的幾種方法

上海市立西成小學體育教員 王應麟

大家都知道提倡體育的最主要目的，在

使全民族有健康的體魄，抵禦強敵，復興中華民族。所以今後我們應當提倡富有軍事戰鬥智識技能的運動，不必要有富麗的體育設備與建築，專依少數人的消閒娛樂；更不應當再提倡選手運動，使我國體育事業的前途，永遠的成功畸形的發展；我們應當提倡大衆化，全民化的普及運動；提倡民族本位所需要的體育。以個人的意見，小學體育課，在體操或遊戲的時候，應當多灌輸兒童軍事智識，與訓練實用的戰鬥技能。所以此次本市小學運動會新增手彈擲遠比賽，確是很適合需要的運動。

關於手彈擲遠的方法，與比賽的規則，在沒有正式公佈以前，我們當然不能知道；但是手彈擲遠，是模仿擲手溜彈的運動，所以我們可以推想手彈擲遠，一定是同擲手溜彈的方法相同的吧？現在把個人所知道的幾

種手溜彈的擲法，寫在下面：

一、「定位擲法」……這是在戰壕內擲手溜彈的方法。因為在戰壕內擲彈時，受着地位的限制，脚步不能自由的進退。所以這種擲法，全靠手臂同上體的力量。

擲法……（一）「預備姿勢」……左腳前進一步。上體略向後傾斜。右腿略屈。左手握拳，臂略屈，平舉。右手緊握手彈的柄，臂略屈，掌心向上方。（如擲標槍的預備姿勢。）

（二）「擲出的姿勢」……上體向左捻轉。挺胸，左臂向後方排動，增加挺胸的力量。同時右手將所握之手溜彈，向前上方，依四十五度之拋擲線擲出去。右腳仍就在原地不動，或前進一步。

二、「上步擲法」……這是在巷戰時手溜彈的擲法。在巷戰的時候，除一部份寬大街道，可以奔跑擲彈以外，大多數的巷弄，是窄狹的。所以這種上步擲法，雖不需要呆板的規定，三步或五步，把彈一定要擲出去；但是，從起步到擲出，所跑的距離，需要有一定的規定；這是同擲標槍不同的地方。

三、「奔跑擲法」……這是衝鋒時擲手溜彈的方法。利用全身同奔跑的衝力，將手溜彈擲出。從起跑至擲出，所跑的距離，不受一定的限制，（就是在起擲線後，跑的距離，沒有一定的限制，）同擲標槍一樣。

此外還有從高處向下的拋擲法，以及遇着阻礙時的擲法。不過我們如果模仿這兩種擲法，只好作為團體的操練表演，不適用於單獨比賽，所以也不細述了。

以上的方法，是應麟六年前受特務軍訓時得來的智識。但是，此次市小運動會，手彈擲遠比賽，是否完全參照手溜彈的擲法，或加以適當的改變，是不可類料的。

### 小足球

陳奎生編者

每冊二角八分

勤奮書局出版



## 田徑運動的起源及其演進

中央大學體育科畢業  
徐州中學體育主任 陳福清

人類由野蠻進化到文明，從混沌的原始時代，經過漁獵社會游牧社會農業社會直到現在工商業社會，社會的各方面都是很發達很進步了，但是人類的體格倒反退步了日見羸弱了。這差不多已經成了一條定律：凡是一種文化愈古老，文明愈進步，思想愈深遠的民族，他們的體力倒常是反比例的愈加退化，這真是一件不幸但也沒有辦法的事。

說起田徑運動的起源這一問題，至少是出以有兩個答案的：

一·什麼時候有了人類的活動，也就是田徑運動的起源。

二·田徑運動是起源於希臘亞林匹克（Olympic）大賽會上的。

這兩種說法，後者比較前者要嚴格些，但假如把田徑運動包括跑跳擲三種技術的，那末什麼時候有了人類的活動，什麼時候就有了跑跳擲三種技術的產生。當然也就可以說那也就是田徑運動的起源了——所以我以為上面的兩種說法——兩個答案——都可以算是正確的。

我們看人類在漁獵社會的時候，還沒有知道將家畜馴養起來，一切食物都是靠漁獵

得來的，捉獸類的時候，須有跑的技能，跳的技能，有時也投一個石錐一類的東西。危險的時候或者飛跑逃脫了虎口，或者遠跳避開了毒蟲，或者投擲一個東西來刺殺他們。採捕水上的魚蛙，更常用到某種竿子來擲擊一下。從上面說的，我們可以知道，田徑運動（跑，跳，擲。）在當時實在是一種謀生保種的身體活動。後來到了游牧社會，這時食物比較容易得着了，不過在移植牧場防止惡獸剝取獸皮製備獸肉的時候，也還沒有提倡體育或者田徑運動的必要。後來農業發明了，進化到了農業社會，人民生活比較在漁獵社會游牧社會裏的時候，自然是更穩定了。不過農民在田野的工作還是很繁重的。筋

骨的勞動，體膚的鍛練，和古代生活所差還不太遠。可是再進化到工商業社會，人民強健身體的機會便被剝奪了。機器發明了，人力便少用了，體力更日見退化了。從前用犁耜來種田，現在可以用機犁了。從前用人力屏水的，現在得用機車了。工人到工場去的時候，有電車來代步，工場裏全是機器在工作，工人不過在照料着罷了……這樣人類的體格安得不日見羸弱日見退化哩？於是便有

人出來提倡體育，提倡球戲，提倡田徑運動了。這真是工商業社會的自然產品，也真是一種最需要的活動。

現在再說到田徑運動起源的另一種說法，那就是說，田徑運動是起源於古代希臘亞林匹克競技會上的。這就是現在世界亞林匹克運動會的濫觴。關於田徑運動的起源和演進，在這裏我們可以看到很清楚的。

亞林匹克（Olympic）本來是一個地方的名稱，大概是在紀元前七百年的光景，在希臘的南端的奧利匹亞海岸，有一條河流，叫做 Alpheus，河流底旁邊有一個叫做亞林匹亞（Olympia）村落的，這村中最高的地方，便是那歷史上所盛譽的樵司（Zeus）大神殿，神殿的旁邊，附有許多大小的神祠，拜壇，以及勇士們的大理石的石像。希臘的人民，信奉多神教的，他們把樵司（Zeus）奉為無上的至高至尊之神。每隔四年，他們得在神殿的東北方，聚集了諸城市各色各樣的人們，開亞林匹克競技大會，舉行祭典一次，作為表示他們的敬意。祭典的方式，不外乎舞蹈 Dancing，唱歌 Songs，和競技 Game 這三種。其中的競技一項，就是指田徑運動而言的。當時的競技大會一共有四個，就以 Olympian Game 要算最大了。他們不但藉着這個機會，交換生產品，並且也可以藉此統一全希臘國民的信念，所以，那時的希臘軍隊打敗波斯軍於 Marathon 之野

，也決非是偶然的事情了！當時參與這個競技大會，取得勝利頭銜的各地的勇士健兒們，不僅可以得到橄欖葉的花冠，受人們的頌揚，並且國家還豁免他們的賦役，替他們立碑塑像在這叶富麗堂皇的神殿裏，以垂永久。於此，可見當時的人民，政府對於這些得勝的勇士健兒們，是如何的尊敬和重視了。

其後希臘國勢衰微，那個赫赫一時的亞林匹克競技大會，也隨以日趨黯淡以至於滅亡。到了紀元四世紀 Theodosios 皇帝時代，他禁止這種異教徒的遺俗，接着又因為亞林匹亞地方上的地農搗毀了神殿和 Alphen 河水的泛濫，於是就把那個競技的場所湮沒無遺了。從此亞林匹克競技大會，便跟着時代的黑暗，不再顯現了。

談起世界運動會的歷史，人們總把牠劃分為上古期和近代期。既然被稱為世界運動會，當然不只包括田徑賽，另外還有其他的項目，不過田徑賽在各項運動裏，是佔着首要的地位罷了。所以我們把亞林匹克運動大會歷史的劃分期，當做田徑賽的歷史的劃分期，是沒有什麼不可以的。

上古期（紀元前七七六年——紀元二九三年）我們已經知道原始時代的運動都是由於自然的需要而發生的，所以，牠的動作，又都是屬於天然的基本運動，包括跑跳擲這三種的。因之；第一屆的亞林匹克運動大會祇有二百米賽跑這一項目。那時是在斯對庭

Stadium 內舉行的。斯對庭是取意於 Stade，就是六百英尺長度的意思。到了第二屆以後，才有擲鐵餅，擲標槍，五項運動，騎術，拳術等項目的。當時運動項目的名稱，雖說和近代的相彷彿，而實際上却不同。

一、跑 跑的種類，可分為 (a) 來往跑 (Diatlas)  $2 \times 164$  (p) 來往跑 (Hippios)  $4 \times 164$  (c) 越野跑 (Dolichos) (p) 持重跑 (Waffenlaufen) (c) 接火跑 (Fremorifen) 這五種。牠的距離就以斯對庭長度的為長度，運動員可分為男子和兒童兩組，兒童的年齡從十七歲到二十歲為標準。賽跑時候的運動員必需裸體，不得着運動衣或者其他的服裝，並且週身遍塗油汁。如果參加的人數衆多，也可以分組比賽，選出各組的優勝者，再行決賽。當時起跑線的長度，可以容納二十人同時比賽，起賽的時候，由發令員叫一聲「跑」字，或者用喇叭吹一聲。大凡在未發令以前，就偷跑的，得取消他的資格。除了上面所說的普通賽跑而外，還有舉行盔甲或者盾牌賽跑的。運動員在比賽以前，常做一種特殊的訓練，例如在沙地上練習，可以增加耐久力的方法是。

二、跳 跳可分為跳高跳遠這兩種，其中值得人們記述的還是跳遠這一項。跳坑裏放些軟質的雜物或者黃沙，專門名辭叫做 Ramma。跳的時候，手裏須握着石子，鉛，或者其他具有重量的東西，運動員在跳一

落地的時候，如果雙足不齊，或前或後，或者在落地以後就跌倒了，這些都算犯規，作為無效。

三、擲 擲可以分成擲鐵餅 Diskos 和擲標槍 Javelin throw 兩種：

(A) 擲鐵餅 最初用的鐵餅，是十吋對徑的石片，以後才改用銅製的。那時對於擺動的姿勢和步位的優美，要算最為重視了。至於距離的丈量，大概以普通所擲的遠近為標準。擲法，以米郎的造像 Diskoboles of Myron 做模範，雙足既不移動，也不交換或者交叉。這種擲法，普通稱為 Hellenic 這和近代所發明的轉之擲法自然是不同的。

(B) 擲標槍 標槍的長短粗細，是按照擲者身體的長度和手指的粗細為標準的。擲的方法是以前食指和中指扣在槍桿中心的皮帶，皮帶長約十二吋到十八吋。擲的時候，擲者不能超出地上所畫的白線，至於丈量的方法，却無從稽考了。

四、五項運動 上古時期的五項運動，包括跑，跳，擲鐵餅，擲標槍和擲角五種，比賽的人須在同一天內，按照上面所排列的順序一一做完。

以上僅就上古期的田徑運動的範圍，約略敘述，至於其他的運動項目，那就不在本文所論的範圍之內，所以就略去不談了。近代期（紀元一八九六年——一九三二年）亞林匹克運動大會，因為遭受了天災人

禍的打擊，約模停頓了一個半世紀。到了七六六年，有名叫查理強羅的，他首先發現亞林匹克運動會遺跡的所在，從事開掘，但是結果竟未獲全功。一八二〇年法國人繼續他的未竟的志願再事開掘，所獲珍奇貴重的物品很多。當時他們不致以開發古物為目的，並且還存了恢復世界運動會的意念。可惜當時附和者少，而反對的倒很多。到了一八三八年，歐司柯蒂士又繼續開掘，獲有無數的富有歷史的古物，其中如房屋五十座，造像一百三十尊，銅器一萬三千件，古錢六百枚，雕刻品四百件，因為獲得了大批的寶藏，所以才有亞林匹克博物院的大建築，這樣便引起人們對於古代亞林匹克運動大會的興趣，而為近世世界運動會的胚胎了。

說起近世世界運動會的復活，那就不能不歸功於古勃丁 Baron Pierre Combertin 這人了。當法國和波蘭開戰的時候，他見到法國軍隊體質的柔弱，認為非受體育訓練不足以挽救國家危亡的關鍵，他更從希臘史中研究古代亞林匹克運動大會，深覺運動對於提倡體育，頗為重要，於是他便從事於偉大的運動的計劃。古氏的意思，提倡運動的比賽，不但可以使一國國民的身體健康，而且可以使世界日臻於和平之境呢！古氏先到美國，研究運動的種類和訓練的方法，然後又遍訪歐美各重要國家的首領，和他們交換意見，並且探討他們所負的懷抱和觀念。到了

一八九三年，古氏用私人的名義，建議於各國的體育領袖，恢復世界運動會，可是結果竟沒有得到人們的贊許。此後在一八九四年，古氏才喚起各方的注意，邀請各國的體育領袖，在巴黎開會，商討恢復世界運動會的步驟，結果很受各代表熱烈的贊同。為紀念古代亞林匹克運動大會起見，就在一八九六年舉行第一屆世界運動大會於雅典了。在第一屆世界運動大會以後的四年，健全的世界運動聯合會也跟着產生了。第二屆大會在法國巴黎舉行的，那時是一九〇〇年。一九〇四年的第三屆運動大會，是在美國聖路易舉行的。當時有的國家，鑒於路途遙遠，出席參與的很少，所以大會的景況，頗為減色。此外在一九〇六年曾經在雅典舉行過一次非正式的運動大會，一九〇八年的第四屆世界運動會，是在英國的倫敦舉行的，第五屆是在一九一二年，舉行於荷蘭的司篤化姆Sto. Krolle，第六屆正當歐洲大戰方酣的時候，把原定的計劃，預備在柏林舉行的也打消了。到了一九〇二年，舉行第七屆世界運動大

會於盎脫活潑 Antwerp，第八屆是在一九二四年的巴黎舉行的。一九二八年在阿姆斯特丹 Amsterdam 舉行第九屆的世運大會，那時是德國在歐戰後的第一次參加，一九三二年的世運大會在美國加利福尼亞洲的洛杉磯 Los Angeles, California 舉行的，這已經是第十屆了。第十一屆世界運動大會業於一九三六年在德國的柏林舉行了，也就是我國第一次的大規模參加。

歷屆的世運大會，都少不了田徑運動，尤其是第一二屆，簡直可以稱為田徑運動大會。到了第三屆以後，世界運動會的節目，才逐漸增加，田徑的項目才逐漸充實。從前跳高是人們不大注意的，現在却被重視了。從前那裏有過高欄，低欄和撐竿高跳等項目，現在却具備了。從前僅有擲鐵餅和擲標槍，現在又增加推鉛球這一項目了。就是從「跑」這一方面說，也比從前複雜得多，現在不但有五項運動，並且還有十項運動。於此我們可以看出世界愈進化，人智愈發達，就是田徑運動的項目，也是不斷的在演變着的

## 最新運動規則

- 一九三七年男子籃球規則（一角五分）
- 一九三七年女子籃球規則（一角五分）
- 一九三七年田徑運動規則（一角五分）

上海勤奮書局印行

上海市體育場出版

# 上海體育月刊

第一卷

第一期 一月號

第二期 二月號

出版了

本刊以體育教育為

中心，內容關精，材料

豐富，執筆者俱為當代

體育專家，教育名流，

對於我國體育過去之錯

誤，及今後改進之途徑

，均將陸續作詳細之討

論，立言既針對時弊，

建議亦切要中肯。凡吾

國體育界服務者，均不可不訂

閱一份。

## 第一卷第一期創刊號（一月份）

中國體育方針之改造與建設

對於上海體育之願望

本報的使命

對於競賽運動之幾點意見

對於上海體育之幾點意見

對於提倡國術的幾句話

我國體育前途

談談體育與紀律

大難將臨全國國民應有之準備

體育學上康健問題的檢討

嬰兒體操

上海市早操教材

此外尚有插圖，題詞，章則，本場行政計劃，及體育消息多欄，不克備載。

吳鐵城

潘公展

邵汝幹

郝更生

程登科

徐致一

周尙

袁凌

王復旦

王庚

邵汝幹

本場

## 第一卷第二期要目（二月份）

體育上幾個紛爭問題的討論

對於本市社會體育的一個建議

改進我國體育之意見

何謂「體育學」

體育救國

體育標準測驗實施報告

意大利的青年訓練

瑞典女子的體育運動

軍事體育教材之計討

追逐遊戲六則

基本體操教材示例等，此外尚有插圖，公告，本場章則，及體育消息多欄，不克備載。

屠鎮川

程登科

盧頌恩

高譽

姚榮陞

錢國凱

阮蔚村

朱守訓

致本

## 上海市體育場總發行

（地址）上海市中心區  
代售處：上海勞神父路勤奮書局 標準運動器具公司

△全年十二冊  
預定只收壹元

△零售每冊大洋壹角



# 足球裁判法 (二)

上海著名足球健將 劉岱

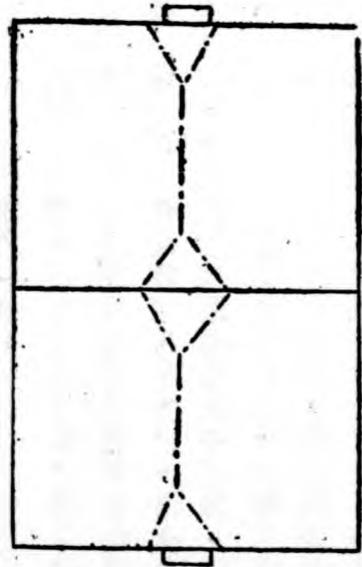
## 第四章 比賽時之動作

凡担任何種球類比賽之裁判者第一須能運用其熟諳之規則，第二須抱無大之決心，始克臻事。為足球裁判者，當亦不能例外，但在裁判足球時，不如裁判網球或排球時之雄踞高椅，得以據高臨下，俯視全場，有如指掌上紋觀池中魚。且可集中其精神，貫注於裁判，無分心之憾矣。足球裁判成功之最大原素，厥為奔跑，因在奔跑中，可獲得優越之地位，藉以觀察球員之動作，犯規之程序，及勝球之判決，清晰無比，方無判處失真之事發生。茲將裁判員在比賽時之處置球場，及應立之地位等，誌之於后：

### 第一節 處置球場

執行判裁時，應緊隨球之前後，球至何處，當跟隨至何處，切勿落後，時與球成平行綫，如能緊隨球路者為尤佳。若球員踢球時，無須注意於球，但應預猜球落下之地點，大約在何處，而跑至相當地點等候該球落下，注意球員搶球或頂球時有何不合規則之動作發，實覺便利不少。在追球時，須注意攻隊最前一球員之位置，是處於越位之地位否？

裁判員所施用處置球場之方法甚多，其利弊不一，惟裁判員所樂用者，為以下二法：一在場中行動，二，沿邊綫行動，（參閱第二圖與第三圖）。凡球場大者，裁判員可在場中行動，既便於前進後退，又能左右照顧全場。如球場窄小者，欲免妨礙球與球員之進

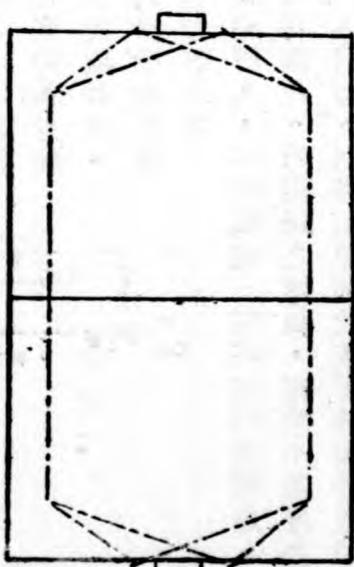


圖二第 審判中場之行動

神，與敏捷之動作，處置各種環境，以冀成一稱職之裁判員。  
 第二節 比賽時應立之地位與注意之事項

### (一) 發球

球時，裁判員宜立於場之中心，東西隨意，但須與球員之進行無礙。（參閱第四圖）發球時，裁判員應加注意之點有四：一、發球必須向前踢，

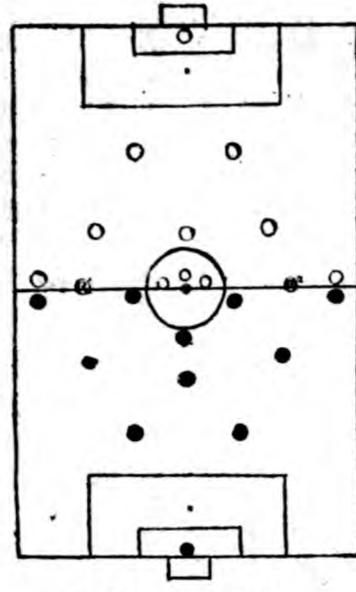


圖三第 裁判員沿邊行動綫

踢過中綫，偏正不計。若不過中綫，或向後踢者，應令重發。球踢過中綫後，第二球員踢球時，可不拘方向，前後均可。二、球踢出之距離，至少應等於球之圓週一週，即二十七吋或二十八吋，方為

行，勢必沿邊綫進行。若立場中，則窄小球場，既容此衆人後，定呈傾軋之狀。但在邊綫裁判時，遠處往往不能觀察清晰，則不妨稍移立場中。總之，吾人裁其短，取其長，以飽滿之精

踢畢，而第二者亦可踢球。違者重發。三、球未踢出前，攻守二隊之球員，不得越過中綫，或守隊球員跑入中圈。其越綫或跑進中圈之時，應在球踢出後，而非將裁判員之號聲為準。四、踢球之球員，於未經他球員踢過，不得再踢，犯此者，應判罰任意球。



球發 圖四第

符號說明

○ 指攻隊球員

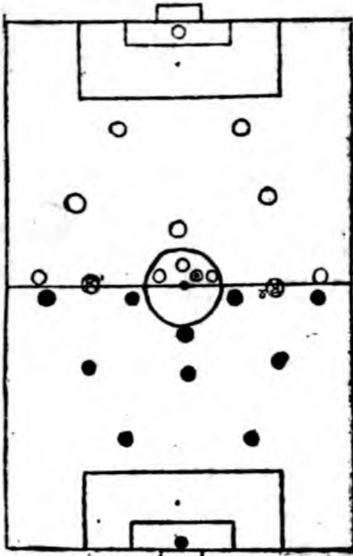
● 指守隊球員

R<sub>1</sub> R<sub>2</sub> 指裁判員所立之地位，二者擇其一。

× 指球

至於慈善比賽時

，先選擇球門或發球權。得發權隊之中鋒，立於中圈內。然後鳴笛，乃由主踢者向對方踢去，比賽遂開始。（參閱第五圖）。遇下列諸情形，得重行發球：一、某隊勝球後，負該球之一隊，有發球權，二、互換球門後，下半時開始，應由上半時開始，得發球權之對隊發球。其他則仍須按例執行。



球發 圖五第

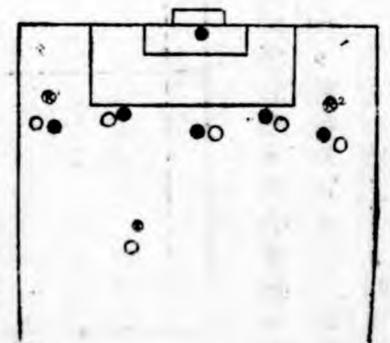
(二) 任意球

裁判員察覺球員有違犯規則第六章，第七章，第八章，與第九章之規定，而令球員離場者，而應由對隊任何球員在犯規處，處罰任意球。裁判員

應速跑至球員犯規地點，切勿行走，以免耗費時間，然後以言語說明之，或以動作顯示之，不致使球員對於判決事項，發生朦朧。同時再跑至某適當地點，發生信號，方便球員處罰。（參閱第六圖）

踢任意球時在球未踢出前，對

隊球員不得立於離球十碼範圍以內，其所定十碼之距離，係指球之四週任何方向而言。故雖立於球之後方，亦應離開十碼，但立於本方端綫上者，不在此例。且此項規定，僅於被罰隊之球員。球至少滾出或向空中經過球之一圓週相等距離，方為踢畢，未踢畢前無論何人，不得觸球。若在球門前罰球，而此項罰球，直接入球門者為無效。苟踢球之球員，輕撥不滿球之一圓週相等距離，即由第二人踢球，則必須照例攻隊反被罰任意球，不可疏忽也。球未放停，而仍滾動時，球員不得執行處罰。踢任意球之球員，於球踢出後，若未經他球員踢過，不得再踢。球門球與角球亦均為任意球之一種。



球意任 圖六第

踢任意球時，必先受裁判員之指示或鳴笛後，方能執行。但為裁判員者，不必定用吹笛之記號，有時僅喚一聲「踢」，或以手作勢使踢均可。但此等之指示方法，必先令球員了解，以免誤會，而費時間。例如在罰球區域外踢任意球，裁判員見放球之地位，不錯，而其餘一切亦無違背規則者，乃舉手令踢，球直接入球門者為勝一球。此時若守隊提出抗議，謂未聞裁判員鳴笛，故未準備，裁判員可置之不理，即根據指示之方法，不必定為吹笛之理由也。

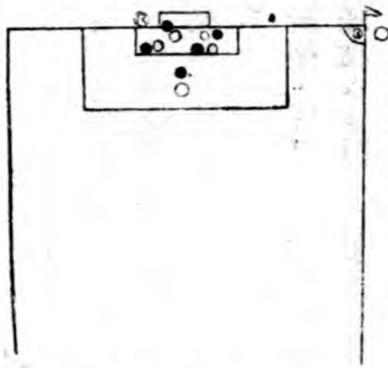
因角球或違犯第九章所有之九項規則而被罰任意球時，球直接入門者為勝一球。其他各項，不在此例。裁判員於此十種罰球，應記清楚。蓋直接與不直接之間，有關勝球之比較，不能稍加忽視。裁判員於判罰任意球時，宜先想一想是否為此十種之一。若然，球直接進門，應算勝一球。若守隊球員於罰球區域內，並非違犯第九章所有之九項規則而被罰任意球者，慎勿誤作為十二碼球，而造成更大之錯誤。其中最能使人誤會者，為危險行為，因其情形大都

與第九章所有之犯規相彷彿，而實際危險行為之罰球為普通之任意球，不能直接勝球。

任意球之不可以直接勝球者，有下列九種；一、踢發球，任意球，十二碼球，角球或球門之球員，將球踢出後，或擲球之球員，擲球入界後，於他球員未觸球前，再與球觸者。二、越位。三、守門員攜球行走四步以上者，四、因故暫停後，用拋落球從行開始比賽時，球未着地而踢者，五、罰十二碼時，球不向前踢者，八、有危險行為者，九、替補員入場參與比賽，而未向裁判員報告者。

(三)角球 球被本隊球員踢過本方端綫時，應由對隊任何球員，將球置於較近出界處之角旗竿下，半徑一碼圍範之角球區域內踢球，謂之角球。如踢在橫木上出端綫者，應由裁判員指定在較近之一角執行。

裁判員宣佈角球後，所處之地位，以立於較遠之球門柱旁為最宜。(參閱第七圖)如在左角踢角球，裁判員應立於右面之球門柱邊。借兩柱為目標以審視被踢出之球，在空中或地上越過端綫否？如見球已出界，則應速鳴笛停止比賽，以免被風吹回場中而發生糾紛。待角球發出後，即應注意球員之越位問題。因執行角球時雖無越位，但經本隊之第二球員接觸後，就有越位之可能。角球之直接踢入球門者，亦作勝一球。至於越位一項，將另章詳述之。



第七圖 角球

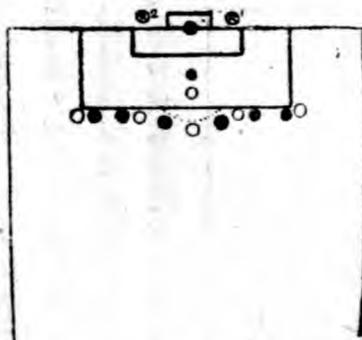
(四)球門 球被對隊球員

踢過端綫，應由該端球門所球隊之任何球員，將球置於較近出界處之球門區域內踢球，謂之球門球。裁判員應注意該球門球，是踢出罰球區域後，他人方可觸球。如球未出罰球區域而觸該球時，則應判令重踢。球門球踢出後，踢球門球之球員，於他球員未

踢過前不得再踢；犯者應判罰球任意球。對隊隊員於球木踢出前，不得立於離球十碼之範圍以內。

(五)罰球區域內——甲罰十二碼球 凡球員在本方罰球區域外，違犯第九章規則中之任何一項者，在犯規處判罰任意球。然若在本方罰球區域內犯者，則為判罰十二碼球。

裁判員於判罰十二碼球時，立於球門之旁為最佳，一可以判明球是否在空中入門。二、可以斜對踢者，審視其處罰之手續，是否合例。即其他球員之動作，亦可一望無遺。雙方球員，除踢罰球者及守門員外，於球未踢動前，均須立於罰球區域以外，且不准立於十碼圍範以內。例如守隊球員立於球門之旁，是仍在罰球區域綫上，(端綫在球門兩旁，各十八碼處，均屬罰球區域之一部)。裁判員應令其離開。如球員頑皮，退後而立於端綫外，(即場外)，則不能再參與比賽，且裁判員亦必令其立於正當地位。若不聽者，應認為不正當行為，取消其再入場比賽之資格，因其願意立於場外，如此罰法，深為適當。又如守隊球員於球未踢前，即衝進罰球區域內，則球入門者有效，未入門者，可令重罰。苟球未踢前，衝入者為攻隊球員，則球入門者作為無效，並應在該球員站立處，反罰任意球。設雙方球員於球未踢前，均衝入罰球區域者，則雙方犯規，兩相抵消，球入門者為有效，未入門者照常繼續進行。守門員必須立於球門綫上，一經擇定地位，即當立停，於球未踢出前，兩足不得移動，(身體之擺動，兩手之展開，均屬可行。違者球入門者為有效，未入門者得重罰。踢十二碼球之球員，將球踢出後，未經他球員球員



第八圖 罰十二碼

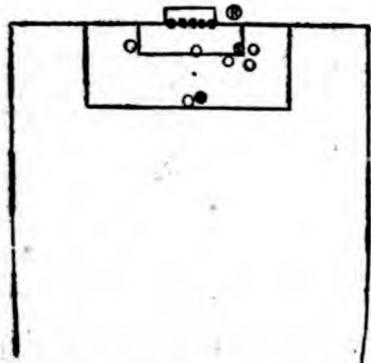
踢過，不得再踢。例如踢十二碼球，球着橫木彈回。踢者如將球重行射入門者為無效，且應反罰任意球。

裁判員對於判決之結果，反將有利於守隊者，得不予處罰，而仍便其進行。例如守隊之後衛甲，將攻隊之中鋒乙絆倒。然乙於絆倒時，已將球傳與近旁之同隊球員丙，如丙之地位，必能球踢進球門，裁判員得將甲之犯規，免予處罰，而讓丙射入門內，直接勝球。又如甲於球門前將球用手拍出，甲以非守門員，而在罰球區域內用手，是應判罰十二碼球，若此時裁判員見拍出之球，適為攻隊之丙所得，只須輕輕一撥，即可入門，則可不宜佈甲之犯規，而讓丙將球攻入球門。然須注意者，苟在裁判員之意見，以丙必能將球踢入球門，但實際上，丙竟失手，未能勝球時，裁判員不能反悔，而再宣佈甲之犯規。此項特殊之判決法，不特適用於罰球區域以內，即在罰球以外，亦可應用。例如守隊內部空虛，其後衛甲在罰球區域外用手，拍出之球，適落於其身旁，然為攻隊之乙所得，此時甲隊部內除守門員外，無第二球員，則乙可直運而入，得勝球之機會。裁判員若以甲用手而判罰任意球時，甲隊得乘此機會，跑回守禦，乙隊所獲之機會，反不如甲隊之濃厚矣。

倘在終了時，發見有判罰十二碼球應延長比賽時間，至罰畢十二碼球為止，罰畢之解釋，即球入門，或被守門員擋出，或球被球門柱或橫木彈出，經球員再觸過之謂。踢罰球者，只准一腳，進則有效，不進則不得繼續再攻。若球觸守門員而仍入球門者，應判作勝一球。

乙、罰守門員攜球行走四步以上 守門員在本方罰球區域內，可以用手觸球，但在罰球區域外則不可，犯此者，與其他球員用手觸球同樣之處罰。守門員不得攜球行走四步以上。步數之計算，以從守門員得球後，至球重行着地間所走數目為準。故除將球向地上拍擊，同時前進時，不為犯規。凡守門員持球在手，或將球在手中彈拍，同時行走至四步以上，或雙足移動，雖不前進，而行進至四步以上者，裁判員應在第五步處判罰任意球，切勿宣佈十二碼球，更須注意此項任意球，不能直接勝一球，且可向任何方向踢出

，裁判員應跑至近該球之球門柱邊，以求觀察清晰。此種任意球，大都發生於離球門甚近，故受罰球之球員，勢不能按例立於離球十碼圍範以外，然可令彼等立於端綫上，其距離雖不滿十碼，但不作犯規論。（參閱第九圖）球員踢球時，應注意球任意球之球員，是否將球踢至規定距離，而後由其他球員踢入球門或直接踢入球門。其餘則與處罰任意球相同。



第九圖 守門員踢球四步以上

（六）因故暫停後重行開始 若比賽因故暫停後，除罰任意球或球出界外，欲重行開始，裁判員速至球暫停處，令雙方最近該球之球員，各面對立，然後將球托於掌心，從中使球落地，不可向下擲或向上拋，自球着地時起，比賽即重行開始。球着地後，方許球員蹴踢，違者處罰任意球。球落地後，被踢入球門，應作為勝一球。若未經任何球員接觸，而彈入球門，或彈出界外者，應在原處重行拋落。

（六）勝一球 球被攻隊球員踢入球門，在球門柱之間，橫木之下，球體全部越過球門綫者，裁判員方可判勝一球。若球被用手擊入，擲入，或帶入者，球體尚未全部越綫，或球着球門柱或橫木之內面而彈下時，球體並未全部越綫，或攻入之球，破而無氣，或任意球之不可以直接勝球而入球門者，均不得判為勝一球。

勝球之判決，宜敏捷正確，不可遲疑或錯誤，因有勝負之關係也。故應謹慎從事。裁判員所站立之地位與勝球之判決，亦有莫之關鍵。在空中過綫之球，為最難判決。裁判員除能確定球已過綫，而判決勝球。不然，切勿輕易宣佈球之入門與否。例如裁判員立於罰球區域外時，（有快速之傳遞，當不能緊隨球之前後；吾人亦應諒解其困難，不能將疑似之問題，有意責難。）球已射向門去，球之是否在空入門，此時為最難判斷。則為裁判員者，惟借間接之

觀察法補救之。在十分確定球已過綫外，比賽應常進行。所謂間接觀察法者，如守門員立於球門綫後一二尺而接球時，身體復向後仰，手在身後，則什九可知球已過綫。又如守門員立於球門綫前而接球時，手向前伸，則什九不會過綫。故裁判員對於奔距與所立之地位，亟宜注意之。

### 第三節 審察球員之犯規及其判決

裁判員宣佈球員犯規時，應先辨別球員之犯規，是出於有意或無意，苟非有意，蓋可無須處罰。至於足球犯規之種類，並不甚多，且易於記憶。然對於犯規之判決，應根據真實之理解與經驗，有一定之方針。若宣判恰當，能使比賽競爭劇烈，與興趣增厚。茲將足球遊戲之犯規，詳述於后，對於已論及者，不再重覆。

一、規則第九章 規則第九章，含有九種犯規。九九之數，甚易記明。其犯規之名稱爲一、打人；二、用手觸球，守門員在本方區域內除外；三、拉人；四、推人；（以上係用上肢造成之犯規）五、絆人；六、踢人；七、跳起撞人；（以上係用下肢造成之犯規）八、猛烈之撞人，九由後撞人，（以上係用軀體造成之犯規）。

打人與踢人兩種爲最重之犯規，裁判員可立即令其出場，不必先予警告。

球員用腿或身體置於對隊球員之前或後，以有意使其絆倒，或雖未絆倒，而蓄意確乎如此者，均謂之絆人。

用手觸球必須出於有意，或雖非有意，而確有用意之動作，使球受重大之影響，方得處罰。設球之來勢甚急，直向球員之面或下部射去。該球員爲保護其身體起見，而用手捧面或捫腹，球若着手，不得謂之用手，蓋此係擊手，手無動作，故不應處罰。然球着手或臂，雖無擊球之動作，而能借勢球前進，則又當認爲用手之一種，因球被帶走之故。手之定義，自肩以下均屬之，非必用手掌方得謂之用手。

手或臂展開，以阻礙對手之進行，亦可認爲拉之一種，當予處罰。非必以手拉住對手之衣服或身體，方爲犯規。

跳起撞人，常發生於球員跳起頂球時，然裁判員若能稍加思索，不難辨別之。蓋跳起撞人時，其腿必曲，以便坐於對手身上，或以膝撞人，跳起頂球，其身必直，以球達到最高點，目的在球而不在于人。

正當之撞人，爲規則所許。若過於猛烈成危險者，仍須處罰。判別正當與違法之撞人，其法甚易。若將以下各情形比較之，即可知曉。正當者以肩相抵，至少有一足或雙足着地，且與對隊球員切近時行之，藉以失其重心。違法者以臂肘臂各部任撞對隊球員，全身騰空，從上下壓，多從遠處衝來，其勢甚危，大都施之於任何球員，而無正當之目的。

凡本章各項之犯規，必須出於有意，方得處罰。例如甲乙二人，同向前跑，甲於無意中，在乙之足上絆着，於是全身向前傾跌，甲爲保持不跌之故，用手在甲之背上一撐。在此簡單之舉動中，若定照規則執行，則乙爲絆人，而甲爲推人。然二人皆出於無意，爲裁判員者決不能將其處罰。總之裁判員對於此章犯規之情形嚴重者，定當處罰並予警告。有時裁判員又不應執行過嚴，雖微小之點，亦不肯放鬆，其結果球員必生壓惡之心，而觀衆亦將不予原諒。

二、衝撞守門員 守門員在本方球門區域內，如非持球在手，或有意阻礙對隊球員時，對隊球員不得加以衝撞。蓋守門員在此重要關頭，全力貫注於他人射門，無心顧及本身之保障，故球門區域之設，其主旨即在保護守門員。惟守門員在球門區域外時，雖空手亦可將其衝撞，但不可過猛，而成野蠻舉動之犯規。若遇守門員持球臥地，被許多球員所包圍，不能起立時，裁判員應注意球員之野蠻舉動，如踢守門員之身體等。

三、守門員之替換 守門員可以替換，但必先得裁判員之承認。如新守門員入場，未通知裁判員，而在罰球區域內用手觸球，即

應判罰十二碼球。有時裁判員未能發覺守門員之更換，而任其用手，勢不能追究已往之遺誤。然一認明後，若再用手，則定須按規執行處罰。故為裁判員者，應於比賽開始前，先認清二隊守門員之面貌及服裝，並須令守門員穿特殊顏色之制服，與其餘二隊各球員不同，則易於辨別何人為守門員，而予以用手之權利。否則人多混雜時，有球員將球擊出時，為裁判員者，不能確定其為守門員或普通球員。

四、延誤比賽 球員不得故意延誤比賽進行，犯者，裁判員應立予警告，屢犯者，得取消其比賽資格，而令出場。在執行任意球時，為最易發生延誤比賽之事。例如甲隊以二與一之比數占先，而知比賽時間，僅存五分鐘時，適球出端綫，成球門球。甲隊球員徐徐走去拾球入場，置於隊門區域內，乙隊員是時又走向前走去，將球翻轉安放，始緩步後退，轉向場上四周看到，方將球踢出。然下次甲球員又照樣畫葫蘆。裁判員或因第一次警告者為球員乙，當然不可將球員甲於初犯時，罰令出場。但此後設令丙球員亦如此做法，豈不難於管理，斯時裁判員應令比賽暫停，通知甲隊隊長，此從若甲隊任何球員有此類事情發生惟有立予取消比賽資格用先警告。

五、擲球入界 球員將球踢過邊綫，球由何處越界，其對隊任何球員得立於邊綫外或邊綫上，球出界處，將球擲入場內。擲球入界之規定：一、為過頭，凡球從頭上用雙手向任何方向擲入。如至面即擲者，應作違例論。二、雙手用力，若以一手用力，而以只一手作防護之用。如推鉛球之式者，為違例。三、面對場中正面，或側面均可，除以背向場中為違例。四、雙足立於邊綫上或邊綫外，擲球時兩足跳起或一足離地者，均為違例。足踵抬起，不為犯規。有時擲球之球員，在本人在球未經他球員踢過後，不得觸球。故恆有向對隊球員身上擲球，使其彈落，而跑入場踢球。此種方法，不能謂之犯規。然苟所擲之球，甚為用力，而在對隊球員身上要害處，如頭面等擲去者，則應科以野蠻舉動罪。

六、私自離場 在比賽時，球員離場，應先得裁判員之許可（球員出場踢任意球角球或擲球等不在此例。）如未得允准而私自離場者，裁判員應照不正當行為，予以警告。屢犯者，取消其比賽資格。反之，除球員外，他人亦不得自由入場，常見球員偶受小傷，為幹事或指導員者，迅速携藥入場，為之醫傷。殊為失當，但裁判員見球員有重傷者，應立即令比賽暫停。並召該隊幹事入場，將傷者移出場外醫治，不得任其臥於場內，故妨礙比賽進行。若輕微之傷，待球出界，或任死球時始暫停比賽，並應問明該受傷之球員，是否可以繼續比賽。若可以比賽，當隨即重行開始，否則令人將該球員扶持出場。

七、球員替補手續不合 倘競賽會對於斯項有特訂之章程，但亦須與下列數點相符合。替補員替代球員入場參與比賽，須由隊長將替補員及被替者之姓名號數，報告裁判員，得其承認，方可入場參加比賽，但用替補員時。須合於下列之規定：

一、被取消資格之球員，不准替補。  
二、補取消資格之球員，不得於該局中再以替補員之名義，重行入場。

三、已被替補出場之球員，不得重行入場，加入比賽：

四、替補員應替代何人，及何時入場交替，得由各隊自行決定

五、球員替補，必須待死球時行之，替補員必須先向裁判員報告，方得加入比賽。

若替補員未向裁判員報告，而加入比賽者，其處罰與私自進場同。

八、角球與擲球之判別法 今所論及之角球與擲球，係指在邊綫與端綫相連地點。因僅隔一竿，而有角球與擲球之別，故不可不慎察之。在宣佈時，宜以角旗竿為準，（參閱第三章第一圖乙），其左為邊綫，右為端綫，倘球在竿左滾出界外者為擲球，右邊者為

角球。至於判別擲球與球門亦然。

#### 第四節 比賽時之細則

一、球自球門柱彈回場內，球擊球門柱，橫木，角旗竿，或在場之裁判員或巡邊員，而仍彈入場內者，比賽應繼續進行。裁判員在比賽中，假定為一虛體，球若觸及裁判員而彈至任何方向或出界時，應與未觸及裁判員而踢至任何方向或出界，同樣處理。例如甲隊踢球門球時，球踢在裁判員身上而彈出端綫或進門，均成為角球，因最後踢者，為甲隊球員，故裁判員之觸球，不受影響。球若進門，不作乙隊勝一球，因球門球為任意球之一種，不能直接勝球。又如乙隊向甲隊攻門，照球之進行方向，必在球門以外，決無勝球之能。然裁判員適立於其前，球着其身，以致球受阻而變更方向，斜彈入門，按規則為乙隊勝一球。據此判斷，甲隊似乎太形吃虧。反之，若乙隊所射之球，直向門角射去，守門員已無挽救之可能。而球適觸及裁判員之身，而彈出界外，是乙隊本可勝球，成為甲隊之球門球，因球出界前，最後踢者，為乙隊球員，故甲隊實僥倖之至。若遇此種特殊情形雙方惟有委之命運，不能責怪裁判員。蓋裁判員為求觀察清楚起見，常有立近球門之需，因來球迅速，一時不能避讓，往往造成此種情狀。况規則有明文規定，「球觸裁判員時，比賽照常進行」，即為預防此類事件發生時，以免雙方爭執。况任裁判員者，決無故意擋球，以造成此類疑難問題。球員對此一點，更應釋然於規則，而謂裁判員有偏私暗助之心。

二、橫木落下 若射門時，球着橫木折斷，而向下彎曲，或因其他原因而落下，如此後球向無橫木之球門射去時，裁判員應用其目光，假定一理想之橫木。球之入否？依其判斷力而確定球在此理想之橫木下進者，得宣佈攻隊勝一球。如認為橫木不斷時，球亦不能進門者，當不能宣佈勝一球。然後暫停比賽，將已拆斷之橫木，隨即取去，再設法配裝另一橫木，乃令比賽再繼續進行。

三、未判決前比賽照常進行 比賽進行中，如有犯規而未即判

決者，比賽應照常進行，至判決已定時為止。例如甲隊球員，在乙隊隊罰球區域內用手觸球，裁判員未能看見，任比賽進行，結果甲勝一球此時巡邊員（係指中立而有資格者）乃進場向裁判員報告，謂甲隊某球員在某處用手觸球。如裁判員接受此報告者。則甲隊所勝之球，作為無效，於巡邊員所發見某球員用手犯規處，由乙隊罰任意球。但若甲球勝後巡邊員未入場報告，直至乙隊中因發球後，始提出此項問題。裁判員不應接受此提議，因比賽已重行開始，不能再翻轉其判決，故本例之有效時間。為從未判決之犯規發生時起，至球出界或八門或宣佈其他犯規成死球後，比賽從行繼續前止。在此時間之內，裁判員方有補予判決之權。換言之，即於未判決之犯規後，所發生之另一犯規，已判決執行後，以前之錯誤，不能再行改正，亦不應舊事重提。巡邊員報告一種犯規，須與死球行之，勿在比賽進行中入場，裁判員見巡邊員之搖旗記號，報告有球員犯規時，若裁判員明知巡邊員欲報告何事，而不欲接受者，可搖頭或搖手表示否認，或口呼踢下去，以免球員誤會而停止比賽進行。

四、休息時間 上下半時之間，例有休息。時間至多不得過五分鐘。但遇特殊之情形，得裁判員之充許，可延長或減少之。

裁判員宣佈休息時間後，隨即收回比賽用球置於發球點上。然後回至休息室，略事休息。切勿與該比賽之兩隊有關係人物談論比賽中之情形，或混雜一起。若有某隊指導員前來提議，或責問比賽判決之錯誤時，應置之不理，蓋此等皆為影響下半時之裁判。設或某隊隊長如有關於比賽中規則上之詢問，可充分解釋之，以免發生誤會。

五、中止比賽 如遇特殊之情形，比賽不能進行，裁判員得隨時令其停止，而將此情形報告主管機關。如暴風驟雨，恐傷害球員身體，或觀眾擾亂等情形。但裁判員先宜設法避免，至無可為力時，始得令停止比賽。且關於觀眾之擾亂，有時起於負隊之指使；或擾亂者之一部分，與負隊有關者，尤宜審慎觀察，以免墜其術中，

得重賽之機會，即或不得不能不停，亦當將此情形，報告主管機關，以憑審核辦理。藉以防止此類藉端擾亂，而得不正當利益之舉。

六、比賽結束 下半時比賽終了，即為比賽結束。裁判員應檢查比賽結果，以定勝，負或和。然後將比數之紀錄，作書面報告主管機關。倘在比賽時，有不幸或糾紛事件，發生衝突，應隨作書面報告，措詞務以簡括明潔，陳述其主要原因為原則，以憑審核辦理。斯時裁判員之任務亦已盡矣。

七、球隊不到場 凡球隊超過規定比賽時間數分鐘。（大都競賽會對於斯項時間，均特訂定），未能夠到場行使其競賽工作者，可宣佈該隊不到場，而停止比賽。倘競賽會設有管理委員會，由該會證明，其遲延未到之實際原因，認為確非該隊之能力上，所可避免者，當予以原諒。

裁判員倘遇一球隊不到場，同時競賽規定時間已屆，亦應先召集在場球隊隊長，告以特待數分鐘。若在此特訂時間內，仍未到場參與比賽者，則應鳴笛宣佈該隊不到場，而停止比賽。裁判員應將此種事實，報告主管機關，其結果當由主管機關定奪。倘球隊不到場之判決，業已宣佈，裁判員決不可因某隊到場稍遲，而收回成命，再使參與比賽。

八、延長時間 如遇比賽之須決勝負，兩隊比數之結果，適為和局而不分勝負時，則特延長比賽時間，以決定之。應首先召集兩隊隊長，重行選擇球門或取先發球權。至於比賽時間為三十分鐘，分作上下兩半時，除交換球門外，其間並無休息。倘再不分勝負，則不得再延長比賽時間。但此項競賽法，大都適用於杯賽。

——(未完)——

本報文字，歡迎批評！

內地讀者的福音

可託 郵局代訂

勤奮體育月報

省力，迅速，經濟，

只要您交兩塊錢給郵政局，開明你的詳細地址，並且寫明要訂勤奮體育月報全年一份，從幾卷幾期起，郵局就會替您把本報訂來，免了你自己寫信匯款的麻煩！

▷ 法 辦 細 詳 ◁

- 一、本局為便利內地讀者起見，特與全國郵局特約。各地讀者，均可託郵局代訂本報。
- 二、委託郵局代定本報者。應繳清本報售價，（兩元）並依式填具郵局製就之託訂刊物單兩份，交由代訂之郵局辦理。
- 三、定價之匯費，郵局得一概免收，但匯費超過每元二分時，得依其超過之數，繳納補水。
- 四、全國各地之郵局均可代訂本報。



# 疊羅漢教材示例

阮蔚村

## 一、三人一組之疊羅漢

(男女適用)

三人一組之疊羅漢，至為簡單，不過在訓練普通之組疊能力而已。下段之六個疊法，稍較困難，故男子較女子為宜。  
三人一組之疊法，全部適於聯合表演。

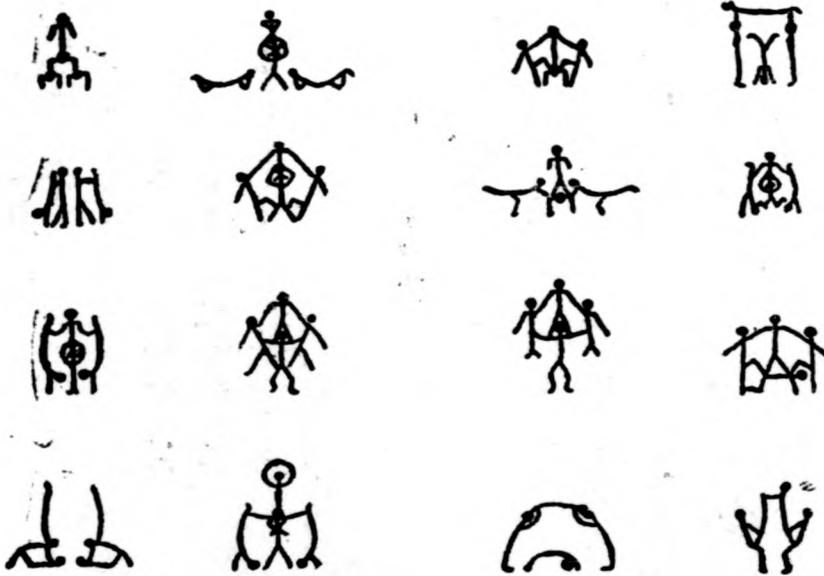


每三人列成一隊，動令下時各行準備動作，次再行呼唱：(1) B M 就位，(2) T M 就位，(3) 還原。如此聯續行之。

## 二、四人一組之疊羅漢

(男女適用)

最初之八個，及其他之二三個適用於女



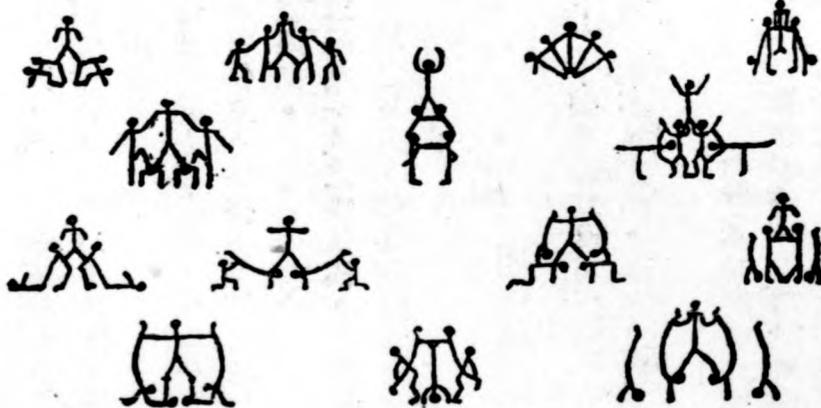
子。男子皆可用之。每四人列成一隊，進行之方法與三人一組者相同。二人行倒行之時，無論任何一人先行皆可，但宜使支持者得有支持其足之機會，或二人同時倒立亦可。

## 三、五人一組之疊羅漢

(男女適用)

此為複雜者之開始，但下列者為普通之組疊，亦至為簡單。若於試驗時感覺有危險或困難，可先作相當之準備。

為鼓勵創造力，五人一組之疊羅漢，得





T M ..... 居於上方之人 (Top Men)

M M ..... 居於中間之人 (Middle Men)

B M ..... 基底之人 (Bottom Men)

十八人一組 (男子)  
(1, 3, 4, 5 適於女子)

全部向正面排列

(呼唱) 1, 走向疊羅漢之位置。

2, 中心之 T M 登 M M 之肩上, B M 膝立伏臥成仰臥之姿勢。

3, 中心之 B M 以頭入 M M 之股檔中而立, 兩旁之人幫助之。

4, 成如圖中所示之全部姿勢。

5, 全部還原直立。

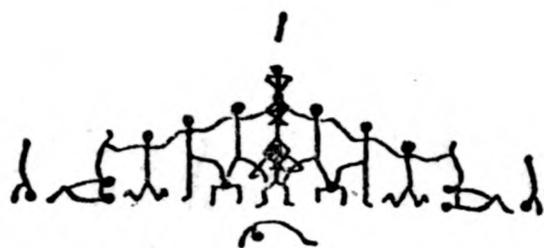
6, 全部還原至原來之位置。(出發點)

注意——1, 5, 6. 以下亦如此行之, 故無需記載。

呼唱 2——中心生相集, 二人登肩上。

兩側——二人膝立伏臥。

二人膝立伏臥。



3——中心之 T M 只外一人乘脊而上, 在 B M 之臂之站立。

呼唱 2——中心之 T M 上去。兩側

——B M 膝立伏臥。

3, 全部行如次之準備。

4——與中心相鄰之 T M 二人上去。膝立

伏臥上之 T M 上去, 用足跨於兩方。

呼唱 2——中心之 T M 上去。中心之鄰——

中央生二人側立於二人之脊面(立其二人

屈膝)手置於一方肩, 膝置於

於另方之置。二人伸膝, 兩

側——B M 膝立伏臥。

3——兩端生向中心之背後走前,

T M 登 B M 之脊上, 如乘馬同, 兩端生走向自

己之位置。兩側——T M 在 B M



4——行倒立之脊上站立。

呼唱 2——中心之 B M 對向屈膝,

各以手置於對手之肩上

。中心之 M 立於 B M

之右後, 如圖登上。兩

側——B M 行膝立伏臥

3——一端之一人走向中心之後, 藉中心 T M 之膝

之幫助, 在 T M 之腰上

行膝立, 然後漸成直立

之姿勢。

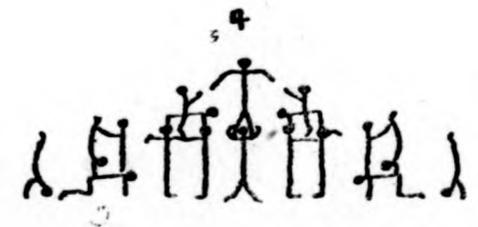
4——成爲全部之姿勢。

呼唱 2——二人之 B M 膝立伏臥。

中心之 B M 行其姿勢,

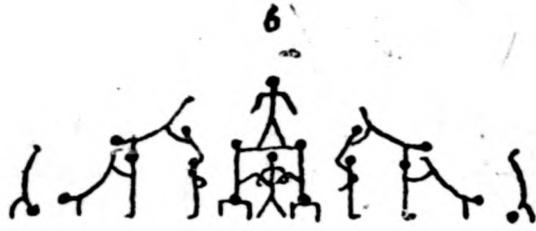
兩側之 T M 登 B M 之肩

上, 如乘馬同, 兩端生走向自





1  
手相握，二人均屈膝，B M（以頭倒立者）由中心之後方走來，以膝之力，幫助T M。兩側仰臥，手膝皆屈。



6  
呼唱 2 —— 中心，B M 二人內側之

4 倒立，及跨於下方。

3 —— 中心二人之中央生前足乘於B M之肩上，後足置於中心B M之手上。兩側——跨於上方，兩端生向中心之背。後走來，造成二段之梯。中心之T M登之，成為姿勢。兩端走回。

3 —— 中心之T M得B M之幫助而攀登。兩側——二人之T M立於仰臥者之手上。後者



9  
呼唱 2 —— 中心：T M

登上。兩側之B M準

4 —— 行以頭倒立。兩邊之姿勢成形。

3 —— 中心之T M登上。兩側——T M登上。行以手倒立。

側之膝。

取M兩側——B M屈內



8  
呼唱 2 —— 中央：二人

乘於B M之肩上，B M內側之手各置於對手之肩上。中心之B M來至中心之背後，假膝予T

伸手，以準備為幫助者。

4 —— 行以頭倒立，以手倒立，及以腕倒立。

呼唱 1 —— 走向疊羅漢之場所，B M行膝立（Dag Pyramid）

3 —— 各成膝立，側臥，及背面向之T M各姿勢。下列的教材，叫做「犬疊羅漢」。

備。兩側——準備。

伏臥。

2 —— 第二段——兩側——同B M

3 —— 第三段——兩側——M M。

4 —— 第四段之一人由一方登上，T M由另一方登上，行成馬之姿勢。

兩側——T M登上。



完



## 體操教材四種

愛國女學體育教員 呂安廉

柔軟操爲一種最舒緩之運動，始創於瑞德兩國。繼行於美國，其功效雖不及田徑賽球術等自然運動。但無論男女老幼，皆可習練。就生理方面而言，可使身體各部平均發展，姿勢優美，療治疾病和矯正身體上之缺陷。就訓練方面而言，能養成合作，服從，德意，模倣，整齊等良好習慣。運動時並須場地宏大，設備精密，隨時隨地，均可練習。且能在極少之時間，使多數人同時運動，實爲一極經濟之運動。此種特長，實非他種運動所能及之，更非體育運動所可缺少。尤以小學及初中更宜特別注重，因年幼之兒童，其身體之發展尙未完全，行以過激烈之運動，往往有礙其發展。柔軟體操則爲小學初中所最適合之體育教材也。

### A. 花園操 (初中適用)

排列 四行縱隊，距離以兩臂側舉爲度。

預備 兩手下垂，執圈翻靠於手背上。

動作

第一節 四肢運動 (以下各節均四八

呼唱)

(一) 一三行生向右轉，左足側出步，兩

臂側舉，圈豎直：二四行生同上，惟向左轉左足側出步。

(二) 一三行生右足尖置於左足跟後，兩膝略曲，兩臂下伸，二四行生同上，惟左足尖置於右足跟後。

(三) 復(一)

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 同上惟反是爲之。

第二節 四肢運動

(一) 一三行生右足側出步，兩手過頂，屈兩圈相對，直立於頭上，二四行生全上，惟左足側出步。

(二) 一三行左足併上，半蹲，右臂上伸，左臂側伸，圈豎直，二四行生全上惟反是爲之。

(三) 復(一)。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 同上惟反是爲之。

第三節 改正運動

預備 (四拍) 一三行踏足向右轉二四行踏足向左轉，每兩排相對立。

(一) 一四行生右足前出步，兩臂前平屈，圈平置於手背上，二三行生，左足後出步，兩臂側舉圈平。

(二) 一四行生上體前屈，兩臂下伸，手心向外，花園拚排，二三行生翻掌向上，兩踵起同時挺胸。

(三) 復(一)。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 全上，惟一四行生與二三行生交換爲之。

第四節 轉體運動

預備 (四拍) 各踏足四拍。每四人爲一組，互相對面。

(一) 兩臂肩上屈，圈豎直於肩上，兩足開立跳。

(二) 轉體向左兩臂側伸圈豎直。

(三) 復(一)。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 全上惟反是爲之。

第五節 上肢運動

預備 (四拍) 踏足排列成雙行縱面，向排頭。

(一) 兩臂側舉圈平置於手背上。

(二) 圈豎直。

(三) 復(一)。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 同上。

第六節 平均運動

預備 (八拍) 踏足排列成單行圓形，面向中央一二報數。

(一) 一數生左足向前箭步，兩臂側舉，

圈豎直，二數生同惟向後箭步。

(二)右足併上半蹲，兩臂上舉，成弧形兩圈相觸。

(三)復(一)

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)全上，惟反是爲之。

(後八拍一二數生交換爲之)

第七節 彎體運動

預備(四拍)踏足，排列成雙行縱隊，面向排頭。

(一)內足向內側出步，內手側舉圈，豎直外手前平屈圈，置於手背上。

(二)彎體向外，手下垂，圈指地，內手叉腰，圈翻靠於手背上。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上惟反是爲之。

第八節 腹部運動

預備(四拍)，向左右轉，踏足，兩排面相對立。

(一)左足前箭步，兩臂前平舉，手心向下圈豎直。

(二)屈體向前，腹部與大腿相接，兩手下伸，手背向外圈翻靠於手背上。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)全上，惟反是爲之。

第九節 跳躍運動

預備(四拍)向左右轉，踏足，排列雙行縱隊，面向排頭。

(一)內足向內側出步。

(二)外膝上舉內足跳，內臂側舉外，臂前平屈兩圈直立相對，

(三)(四)同上惟向外行之。

(五)(六)(七)(八)同上。

第十節 舒緩運動

預備(四拍)踏足向左右轉，兩排相對立，互握花圈。

(一)(二)(三)左足始向前進三步。

(四)右足併上，兩踵起，同時兩臂上舉

(五)(六)(七)(八)同上惟右足始退後爲之。

第十一節 呼吸運動

預備(四拍)，踏足，向後轉互握花圈，兩排背相立。

(一)兩臂上舉，兩踵起，同時挺胸吸氣

(二)兩臂下垂呼氣。

(三)——(八)同上。

B. 彩竿操(初中適用)

排列 單行縱隊面向排末。

預備 兩臂執竿俯下屈，此持竿直豎於胸前。

動作

第一節 四肢運動(以下各節均四八

呼唱)

(一)左足側，點地出左臂左下斜垂，右臂屈於胸前，竿側下垂於左足前。

(二)左足側箭步，竿斜下垂，於右足旁，左小臂屈於胸前。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上惟向右行之。

第二節 四肢運動

預備(八拍)一數生向左轉，二數生向右轉，作跳繩狀，各向前進行，至末拍時，面仍向排頭或雙行縱隊。

(一)內足前點地，兩臂下垂，竿置於內足尖前。

(二)內足前箭步，內臂屈於胸前，外臂後斜下伸竿置於外身旁。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上惟反是行之。

第三節 挺胸運動

預備(八拍)各行由中開，分兩隊各向中心跳繩，進行或十字形。

甲、(預備)(一)兩臂上舉左足後出步。

(二)兩臂俯下屈左膝跪下。

(二)兩臂上伸同時挺。

(三)(四) 原還。

(五)(六)(七)(八) 全上。(後八拍同上)

乙、(預備)(一)兩臂上舉起立。

(二)手足還原。

(一)左足前出步兩臂前舉。

(二)兩臂側展兩踵起同時挺胸。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上，惟反是為之。

第四節 改正運動

(一)向右轉右足則出步。

(二)上體前屈，兩臂上伸，竿與臂成直

練。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上，惟反是為之。

第五節 轉體運動

預備(八拍)，各向左右轉，向前跳行

成雙行縱隊，每四人為一組。

(一)內足前出步，兩臂前舉。

(二)轉體向內，一臂側伸，一臂前伸，

四人搭成方形。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上。

(作十六拍後向後轉動作同上，惟一二數生交換為之。)

第六節 上肢運動

預備(八拍)。向後轉，向前跳，排列

成四方形縱隊。

(一)左側臂舉，右臂前平屈。

(二)右側臂伸，左臂前平屈。

(三)兩臂上伸。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上。

第七節 平均運動

預備(八拍)向左轉，向前跳，行成單

行圓形，面向中央。

(一)兩臂前伸兩踵起。

(二)兩臂側展半蹲。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上。

第八節 腹部運動

預備(八拍)一二報數，二數生向前跳

，成小圓形，一數生在本位跳。

(一)內圈生左足向前箭步，兩臂上舉，

外圈生左足向前箭步。

(二)內圈生上體後傾，兩臂上伸，同時

垂腹，外圈生兩手後伸，竿直豎於身後挺腹

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上，惟反是為之。

第九節 彎體運動

預備(八拍)向後轉向前跳成雙行縱隊

(一)兩足開立跳，兩臂上舉。

(二)彎體向內。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上，惟反是為之。

第十節 跳躍運動

預備(八拍)本位跳向左右轉，兩排面

相對立，兩臂側舉互握竿端。

(一)(二)(三)(四)左足始向前做沙的呀

步。

(五)(六)(七)(八)右足始向前做沙的呀

(一)(二)(三)(四)左足始退後做卜加步

(五)(六)(七)(八)右足始退後做卜加步

(一)(二)(三)(四)左足始退後做卜加步

(五)(六)(七)(八)右足始退後做卜加步

第十一節 呼吸運動

預備(八拍)各向前跳成單行縱隊。

(一)兩臂側展兩踵起吸氣。

(二)還原呼氣。

(三)——(八)同上。

(三)——(八)同上。

G. 圓陣徒手操(小學高年級適用)

排列 單行圓形，面向中央，距離以兩

臂側舉為度。

預備 一二報數。

動作

第一節 四肢運動(以下均四八呼唱)

(一)兩臂側舉左足前箭步。

(二)兩臂前伸右膝跪下。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上惟以右足為之。

第二節 挺胸運動

(一)一數生兩臂前平屈，左足前出步，二數生左足後出步。兩臂側舉。

(二)一數生，兩臂側展，兩踵起，同時挺胸，二數生兩上，伸擊掌一下，同時挺胸。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上，惟以右足為之。

第三節 轉體運動

預備(四拍)。本位踏足，一二數生各向左右轉，每二人面相對立。

(一)兩足開立跳兩臂前平屈。

(二)轉體向左兩臂側伸。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上惟反是為之。

(一)兩臂側舉左膝上舉。

(二)右臂前伸，左手叉腰，左腿前伸。

(三)復(一)。

(四)還原。

第四節 平均運動

(一)兩臂側舉左膝上舉。

(二)右臂前伸，左手叉腰，左腿前伸。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上，惟反是為之。

第五節 彎體運動

預備(四拍)。踏足四拍，一數生向後轉，二數生前進至一數生左身旁。

(一)兩足開立跳兩臂側屈。

(二)彎體向左兩臂上伸。

(三)復(一)。

(四)還原。

(五)(六)(七)(八)同上惟反是為之。

第六節 腹部運動

預備(八拍)各向左右轉，面相對立，各踏足退後，成雙行橫隊圓形，兩人面相對立，距離而臂前舉為度。

(一)蹲撐。

(二)休止。

(三)伏臥撐。

(四)休止。

(五)復(一)。

(六)休止。

(七)還原。

(八)休止。

第七節 跳躍運動

預備(四拍)向前四步，成單行圓形，一數生面向內，二數生面向外。

(一)右足跳左足前叩踵。

(二)右足跳左足還原。

(三)左足跳右足前叩踵。

(四)左足跳右足還原。

(五)(六)兩手在胸前擊掌一下。

(七)(八)左足始重踏二下同時向後轉。後八拍同上惟反是為之。

第八節 呼吸運動

預備(四拍)。二數生本位踏足，一數生踏足向後轉，成單行橫隊圓形面向外。

(一)兩臂前上舉兩踵起吸氣。

(二)兩臂下垂呼氣。

(三)——(八)同上。

D. 做做操(小學中年級適用)

排列 四行縱隊

預備 立正

動作

第一節 上肢運動(做做繞絨線)

(一)(二)(三)(四)兩臂屈於胸前，左手握拳右手由內，向外繞環數次，作繞絨線狀。

(五)(六)(七)(八)同上惟反是為之。

第二節 下肢運動(做做踢毬子)

(一)兩手叉腰，左小腿屈向上踢。

(二)還原。

(三)同(一)

(四)還原。

第三節 挺胸運動(做做拉之)

(一)左足前斜出步，左臂前上斜舉，右臂前平屈，作寺弓狀。

(二)還原。

(三)左足前斜出步，左臂前上斜舉，右臂前平屈，作寺弓狀。

(四)還原。

(二) 右手用力向後拉同時挺胸。

(三) 復(一)。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 同上惟反是爲之。

第四節 彎體運動(做做掃地)

(一) (二) (三) 彎體向前左手叉腰，右臂

前下垂，右手作握掃帚狀，左足始向前走三步，同時右臂左右擺，動作掃地狀。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 同上，惟反是爲之。

第五節 平均運動(做做拍鞋上灰塵)

(一) (二) (三) 左小腿上提，左臂前下垂，左手握左足踝，同時右手拍脚三次。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 同上，惟反是爲之。

第六節 跳躍運動(做做造房子)

(一) (二) (三) 兩手叉腰左膝上舉，足尖向下，右足向前跳三步。

(四) 還原。

(五) (六) (七) (八) 同上，惟反是爲之。

第七節 呼吸運動(做做)

(一) 兩臂徐徐由前方交叉上舉，同時上體後傾挺胸吸氣。

(二) 兩臂側下垂呼氣。

(三) (四) (五) (六) (七) (八) 同上。

(完)

## 最新田徑運動規則

定價一角五分

勤奮書局出版

## 田徑賽規則更改要點

△中華全國體育協進會公佈

國際田徑運動協會於十一屆世運動在柏林開會時，舉行代表大會，我國由馬約翰沈嗣良代表出席，經兩日(八月十一日)會議之結果，對於會務上各項懸擱案件，俱得迎刃取決，以供各會員採納應用，茲該會正式紀錄及新規則書本已經寄達全國體育協進會，協會特將比賽規則更改處譯文公佈，以爲全國採用，正式規則條文，再請該會委員審定書後付印出版。

### 第二十四章

成績相等，第二條全文更改如下：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，(指未越過跳高架垂直面之非正式試跳)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，則應在其最後一次共同失敗之高度上另行試跳一次，如此增高或降低，至勝負完全判分爲止。(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，主列該項比賽同一名次。

### 第二十五章

抗議，更改如下：第一條，關於運動員在大會中比賽資格問題之抗議，應於大會前提出，並應於大會開會前解決之。第二條，關於比賽結果後兩小時內，或當時提出之。第三條，抗議可用口頭，但須隨即補具正式抗議書連同保證金一鎊，或同等量他國貨幣，於抗議之有效期內，送交總裁判或審判委員會。如審判機關認其抗議爲無理由者，得沒收其保證金。(注意)本章係適用於世運會之規則，其他運動會得酌情更變之。

### 第二十七章

跳部總綱第一二兩條辭句修改如下：第一條，跳高及撐竿跳，每一運動員得於起跳高度以上任何高度跳起，在任何高度上試跳三次失敗，即取消其繼續比賽資格第二條，碰落橫木或越過跳高架之垂直平面，即作一次試跳失敗。

### 第五十二章

欄架乙，新式構造，後添一節文如下：如底座之阻止重量不能更動者，則高度可更動之欄架構造應以在最高之高度時(一·〇六公尺或三吋三吋)，須有三·六公斤之重力加於橫木中間，始能將欄架翻倒爲準，欄頂之橫木闊七〇〇公分(二又四分之三吋)。

### 第五十三章

新式置法後添「測驗」一節，文如下：新式欄架阻止重量，可用筒式彈簧磅秤向橫木中間牽拉以測驗之，或用繩一條，一端鉤住欄架橫木，另一端穿過裝置活靈之滑車，下繫重量以測驗之。



# 彩花舞

唐山西北井開濶學校

張有菴

## △預備

學生以四十人，或三十六人為適宜。站成單行橫排，各生每手持紙花一朵，全體紙花應做成四色。若全體學生為四十人，則做紅、黃、綠、紫、色花各二十朵。每花直徑約四吋大小。花柄用軟鐵絲縛纏，各生兩手叉腰，花面向前方。一至四報數，同數生用同色花，次隨排首用跑步，跑至場之中心。教者吹笛為號，各生立定，同時兩臂向前平伸，花面向上，向前看齊，再聞笛聲，各生兩手復叉腰之姿式。同時一數生不動，其餘二三四各數生，向一數生之左方，用跑步跑成四人的小橫排。隨跑隨將間隔看好，再聞笛聲，則各生向左轉，預備作操。此操如左之風琴或口琴，尤饒興趣。

## △第一節

一、右臂側舉成弧形，花面向左，左手仍叉腰不動，同時左足向前方，用足尖點地一次，目視左足。  
二、兩臂如一式，不動，左足向後方點地一次，體稍前彎，目視下方。

三、動作與一同。  
四、右臂放下，兩臂仍復叉腰之姿式，同時左足退回，與右足靠隴，身體直立，目視前方。

二、左臂側舉成弧形，花面向右，右臂叉腰不動，同時右足向前方，用足尖點地一次，目視右足。

二、兩臂如上式不動，右足向後方點地一次，體稍前彎，目視下方。

三、兩臂仍不動，右足再向前點地一次，體稍前彎，目視右足。

四、左臂放下，兩臂復叉腰之姿式，同時右足退回，與左足靠隴，身體直立，目視前方。

三三四動作與一二三四同。  
四二三四動作與一二三四同。

## △第二節

一、兩臂交叉於胸前，右臂在上，左臂在下，左手花面向右，右手花面向左，同時左足左方出一步，身體亦半面向左轉。

二、兩臂由下方分開，左臂向左前上方伸，手高於頭，花面向左前方，右臂向右下方伸，手高於頭，花面向左前方，右臂向右下方伸。

方伸，花面向下，左足跳起，隨即落於原地，同時右足向前提起，足尖向下，目視左手。

三、兩臂交叉於胸前，右臂在上，左臂在下，左手花面向右，右手花面向左，同時右足向右方出一步。身體向右轉。

四、兩臂由下方分開，右臂向右前上方伸，手高於頭，花面向右前方，左臂向左下方伸，花面向下，右足跳起，隨即落於原地，同時左足向前提起，足尖向下，目視右手。

二二三四兩臂側舉成弧形，花面向前，體稍前彎，目下視，同時左足起，由左方各生自轉一週，至第四動時，兩手復叉腰之姿式，身體直立，面向前方。

三二三四動作與一二三四同。  
四二三四動作與二二三四同。

## △第三節

一、兩臂向左下方作推物狀一次。花面向下，同時左足向左方出一步，左膝屈。右膝亦稍屈，身體左前彎，目視兩手。

二二兩臂仍如前再作二次，身體亦如前式不動。

四、兩臂復叉腰之姿式，同左足退回，與右足靠隴，身體轉正，面向前方。

二、左臂側舉成弧形，花面向右方，同時右足在右前方點地一次，身體半面向右轉。

，上體前彎，目視右足。

二三兩臂和身體仍如前式不動，右足再

點地二次。

四、兩臂復又腰之姿式，右足退回，與左足靠隴，身體轉正，面向前方。

三、兩臂向右方作推物狀一次。花面向下，同時右足向右方出一步，右膝屈，左膝亦稍屈，身體右前彎目視兩手。

二三兩臂仍如前再作二次，身體亦如前式不動。

四、兩臂復又腰之姿式，同時右足退回，與左足靠隴，身體轉正，目視前方。

四、右臂側舉成弧形，花面向左方，左臂仍又腰不動，同時左足在左前方點地一次，身體半面向左轉，上體前彎，目視左足。

二三兩側和身體仍如前式不動，左足再點地二次。

四、兩側復又腰之姿式，左足退回，與右足靠隴。身體轉正，面向前方。

### △第四節

一、右臂側舉成弧形，花面向左，左臂仍又腰，同時左足向左方出一步，身體向左轉，目視左前方。

二、兩臂如前不動，左足跳起，隨即落於原地，同時右足向前提起，足尖向下，身體再向左轉，目視左前方。

三、左臂側舉成弧形，花面向右，右臂

復又腰之姿式，同時右足向左方落下，身體亦左轉。

四、兩臂復又腰之姿式，同時右足跳起，隨即落下，與左足靠隴，身體轉正，面視前方（前一二三四動作即各生由左方自轉一週）。

二、兩臂由胸前分開，右臂在上，左臂在下，左臂向左前方伸，花面向上，右臂向右下方伸，花面向下，同時左足向左方出一步。體半面向左轉。

二三兩臂向上下振盪二次，同時左足跳起隨即落於原地，右足向前提起，足尖向下，目視左手。

四、兩臂復又腰之姿式，右足與左足靠隴，身體轉正。目視前方。

三三四動作與一二三四同。

四、兩臂由胸前分開，右臂在上，左臂在下，右臂向右前方伸。花面向上，左臂向左下方伸，花面向下，同時右足向右方出一步，體半面向右轉。

二三兩臂向上下振盪二次，同時右足跳，隨即落於原地，左足向前提起，足尖向下，目視右手。

四、兩臂復又腰之姿式，右足與左足靠隴，身體轉正，面向前方。

本操共四節，作畢時，可再重複一次。

# 女子舞蹈

請研究者參閱

下列的舞蹈書

| 書名        | 著者       | 定價   |
|-----------|----------|------|
| 舞蹈入門      | 沈明珍      | 九角   |
| 舞蹈新教本     | 蔣佩瑛陳慕蘭   | 一元   |
| 歐美土風舞     | 沈明珍      | 一元二角 |
| 各國舞蹈新選    | 金陵女大體育系編 | 一元六角 |
| 舞蹈        | 沈明珍      | 一元六角 |
| 聽琴動作(低)   | 胡敬熙      | 四角   |
| 小學歌舞(中)   | 杜宇飛郝茲地   | 五角   |
| 小學歌舞(高)   | 杜宇飛郝茲地   | 五角   |
| 小學土風舞(低中) | 杜宇飛      | 五角   |
| 小學土風舞(高)  | 杜宇飛      | 五角   |

勤奮書局出版

# 小學唱遊教材

## △升旗

(預備)

- (一) 兒童排成單行橫隊圍陣，面向圈內。
- (二) 圈中置小旗杆；旗杆繩上，繫一小國旗。
- (三) 選一兒立圈中，預備在演唱時升旗。

(表演)

- (一) 圈中兒把國旗慢慢地升起。
- (二) 羣兒立正，脫帽，行注目禮；同時歌唱「青天白日滿地紅光」「國旗升起美麗輝煌」。
- (三) 國旗升到杆頂；羣兒按拍揮帽揚巾，同時歌唱「飛揚飛揚國旗飛揚」「大家歡呼喜樂洋洋」。
- (四) 由教師或圈中兒領喊，全體三呼「中華民國萬歲」。

(注意)

演唱前可以連帶教學下面一類的材料：

- (一) 黨國旗的形狀。
  - (二) 黨國旗的意義。
  - (三) 關於黨國旗的故事。
  - (四) 對於黨國旗的禮儀。
- (二) 演唱時態度要莊重，情感要熱烈。

### 旗 升



青 天 白 日，滿 地 紅 光。



國 旗 升 起，美 麗 輝 煌。



飛 揚，飛 揚，國 旗 飛 揚。



大 家 歡 呼，喜 樂 洋 洋

胡敬熙

# 請 者 禮 地

稿 投 迎 歡

## 改進體育應由小學着手之商榷

中央防空學校體育教育 周邦哲

中國獨有「東亞病夫」之雅號，已數十年於茲，外人譏之若甚，但國人尙不覺其恥，恒以自以文化古國自尊，殊不知從前是文化古國，現在不求進步，當然落後，人必鄙之，國人明其理，方知今日國家危急之因，才能共同努力以救之。

夫中國今日之情勢，經濟——是農村經濟破產，商店倒閉，都市人口過甚，生活程度日高，失業羣衆愈多，文化——多是黑化教育，更有毒化教育，文育亦復不少。政治——再不用談了，所謂弱國無外交，居於次殖民地之中國，還談什麼政治外交，不過近年來在 蔣委員領導之下，國內政治是漸上軌道，國際地位，亦提高不少，如像德國之撕破凡爾賽約亦很容易的。

小學生是未來之主人翁，救中國惟有他們是賴，所以小學教育，是十

分重要。在教育中，體格訓練與思想訓練，更是小學教育之基礎，但如從小孩起，就沒有受良好的體格訓練與思想訓練，將來不難爲一個病夫，或者社會之一個孩賊。教育行政諸公與負小學教育責任者，其三思焉。

此次世運會在柏林舉行，我國浩浩然一行百餘人前往參加，可謂國內創舉也。此行結果，樣樣失敗原因——並非技巧不及人，而體力不如人故也。吾人聞言，尙不知中國所患之病耶，尙不對症施藥，即起直追乎？歸國後，主持諸公，曾兩次討論「今後中國體育之動向與應有之方針」，有極正確完美之議決，是否能照所決實行，則另一大問題矣。作者在此，祈禱此次，不要患過去議而決，決而不行之例病，則中國前途大矣。

會記得去年十二月廿三日在南東召開全國體育協會常務會議，議決案

件頗多，並很切實，吾人之替中國體育賀。更有郝更生氏於會後發表談話如下：「教育部對於全國學校體育之改進，已決定以小學入手，因必須使一般小學生受到良好之體育訓練，培養其壯健體格，然後始能發展國民體育也。教育部決於二年內完成體育師資訓練工作，並擬於今年（廿六年夏）暑假內將全國所有各小學體育教員及體育師範生，分區召集，予以適當訓練，此爲改進小學體育之基本工作。又現在各校學生對於課程負擔甚重，甚少練習運動之時間，現擬將學生每日上課之時間，在下午三時以前必須結束，庶可充分給學生以從事體育練習機會。」又有張伯苓氏，曾在津某報發表體育談話，謂：「我國體育，已有長足進步，國際運動，屢遭慘敗，乃爲必經之過程，惟是常有數之運動員遣派參加，有遺憾焉。欲求人材輩出，成績進步，根本言之，先在兒童體育上，切加注意，而後可與世界抗衡。」我們看以上二位——體育家與教育家的談話，知道改進體育，必須從小學着手。並已決心做去，茲提出下列問題商諸同人。

一、小學體育教員之本身能力：一運動技能與常識——凡是當一個體育教員，他對於運動技能，不一定要像江湖賣技者流，起碼他能示範

與學生作榜樣，所以具備有正確的動作與姿勢是應該的，那麼對於運動的常識與方法，也是要有充分的具備，始能帶領一般兒童作各種運動。

二兒童心理——兒童自從母胎生下來後，他就有動的本能，及至稍長，他更以動爲他的天職，如果在這時候，領導着他遊戲的人，不懂得他的心理，往往使他厭倦，而使他不動，變成一個瘦弱無阻量的人，還能負國家社會民族的重責嗎？

三生理衛生常識——運動除了有一定方法外，還有重要的生理作用。一個練習運動的人，他懂得運動方法，而不知道運動的一定生理，不特對於他的身體，不達到健康的目的，反對於身體有若干害處，如心臟病，肺病……等的產生。至於衛生亦有同樣重要，凡是病源是由於不講衛生而得，練習運動的人，更須特別注意。

四中心思想——中國之所以一盤散沙，沒有團結，是沒有中心思想。中國之所以民族衰弱，也是沒有中心思想。要想復興民族而救中國，應由根本改革，在小學時間，對思想訓練，特別注意，使一般小主人，還未受惡劣社會之毒染，貫輸他們愛國思想，服從領袖的觀念，庶幾將來效忠黨國。作者在此，想到郝氏的談話：「擬於今年暑假內將全國所有小學體

育教員及體育師範生，分區召集，予以適當訓練」等語，如果真能兌現的話，希望不要忘掉這一條，務須注意作兒童領導地位的人們，有中心思想，方能有兒童的思想訓練。

二、小學之體育設備——本人在南京參觀過很多的小學校，並且還是市立，別的不用去談，單就他們的體育設備來說，能有容納幾百或幾千兒童站立的廣場，的確找不到幾個，何況還要談那費金錢的運動器材與運動玩意的設備哩！就是有很好的體育教員，甚至渴過海水的，我相信拿到一樣沒有辦法。何況還是體育師範畢業的學生呢？「巧婦難作無米炊」之語，又不能不引用了。所以要實行改進體育從小學着手的計劃，對於小學體育設備；應該有起碼限度，能容納全校兒童的活動，是決對應該的。再有其他私立學校，更要有嚴格規定，如設備不完全，不得准立案或開辦等規定，另外還有鄉村小學，恐怕更忽略了！談不到體育設備，恐怕連體育教員都沒有，如此之小學教育，怎能有好的成績，教育諸公，共謀以解決之與。

三、全校合作與當局之提倡——一樁事情之進行與成功，當然會發生若干困難，在這困難中，若不努力掙扎，而因循下去，則該件事情就不能進行，更不能成功。譬如小學體育，要求發展與進步，必須在設備上講求，要在時間上增多，學校當局必然感到困難，而因循下去，因此事業之發展，就無從談起了。個人覺得學校當局應深知體育之重要，與兒童之關係，與社會國家的關係，不畏一切困難，努力幹去，方可成功，更應訂出運動賞罰辦法，如體育不及格不予以升級或畢業等。同時更有一問題值得注意，全校學生是幾百人或幾千人，體育教員最多一個或幾個，他們怎能管理很多的兒童運動呢？所以其他教員，尤其級任教員，要幫助體育教員管

## 現代體育訓練的意義與目的

吳文忠

### 引言

古人說：「國之本在家，家之本在身。」又說：「民為邦本，本固邦寧。」這兩句話的意思，正是表明整個國家的實力，完全要靠國民的本身來維持。一個強盛國家所表現的，是進取的氣象，一個衰弱國家所表現的，是苟安的氣象。試看近年來世界各國，無不注重體育運動的訓練，積極

的努力，以鍛鍊國民的體力，培養團結一致的精神，作非常時期的準備。國家的基礎既是基於國民個人，

理兒童運動，否則亦難達極美之境。

四、學生其他課程之過多——郝氏曾有如斯談話：「現在各校學生對於課程負擔甚重，甚少練習運動之時間，現擬將學生每日上課之時間，在下午三時以前必須結束，庶可充分給學生以從事體育練習機會」。這個問題我覺得是非常重要的，你想一般好動的小學生，怎能整天坐在講堂裏聽智識的灌輸哩！希望這樁事情，應由教育部的明令規定，切實施行。

上述諸點，是個偏見，能否可行，尚請海內同仁指正。

而國民的中堅份子，無疑的是青年與壯年，如此我們可想到青壯年人的責任，是怎樣的重大！

一個健全國民的先決條件，第一就是先要充實個人的實力。除去努力本身的事業外，要有適當的體育運動。也可以說用這種運動來代替不正當的娛樂，由這種體育運動的訓練中，所培養的習慣，便是生活習慣。這種習慣既養成，國民本身自然會產生出力量，有了這種力量，才能做出偉大的事業，才能作挽救國難復興民族的基礎。茲將現代體育訓練的重要性

分述于后：

### (一) 今昔體育目標的異同

我們知道體育是教育中的一種方法，也可以說是教育中的要素，而教育的目標不是永久不變的，是依據目前社會的情況與需要而定的，今日我們的教育，是走向救國教育路上去的，所以體育的目標，也是在追隨教育目標的變遷而行改進的，從前體育的目的，範圍極小，僅是促進身體的健康，現在我們所需要的，却不止此。除了增進身體的健康，培養高尚的人格，鍛鍊實用的技能等以外，還要灌輸愛國的思想，與培植勇敢，團結，抗敵，禦侮等精神，有了這種思想與精神的表現，才合于今日體育教育的本旨。

### (二) 鍛鍊身體是今日國民的急務

現代教育的原則，是以個人的整體為中心，智德體羣等都是平均發展的。從前因為德、智的偏重，才遺有今日衰弱的現象，這種衰弱現象怎樣來補救呢？唯有注重身體的鍛鍊不可，現在舉個顯著的例子來證明，在國內各地任何澡堂（浴所）裏，老年人無幼童除外，僅看青壯年人的身體，恐怕各位所見到的，大部分是具有病態的體格，過瘦，過胖，駝背，彎腰等，雖然有的因為是先天的遺傳，而

大原因却在忽略後天的鍛鍊，況且這還是青壯年人的體格，固然身體的健全，不一定要在體格方面來表現，可是健全人的體格，決不是有病態現象的。筆者日前在日本東京某普通浴所內，沐浴時曾留心觀察，結果適得其反，我們的多數恰是他們的少數，並且覺得一般日人都是精神飽滿，生活舒適的樣子，這正是因為他們各種事業均在進步，國家才能富強，然而這些現象，還不是身體健全所產生的結果嗎？

再看女子的身體，更是令人痛心，稱得起真正健美的，實在不可多得，女子身體的不健全，遺害於將來的子女極大。在今日高呼強種救國的時期，女子體育的訓練，更是重要，至於兒童體育訓練的重要，早已人所共知，兒童是振興民族的準備軍，是以鍛鍊身體是今日國民救國唯一的要道，是任何事業成功的基礎。

(三) 注重格鬥運動以振興民族精神

年來國難日亟，民氣不振，因之民族性漸趨懦弱，長此以往，必致不堪設想，欲使民氣澎湃向上，振刷國民的進取心，勢非提倡格鬥運動，不足以挽救此種現象，試看近數十年，我國體育教育實施的結果，未見若大成效，今日救國的體育訓練中，除鍛

鍊個人身體為第一急務外，次要的為發達勇敢，自信，進取等精神，體育原理著者吳蘊瑞先生曾說：「……培養勇敢進取精神，為今後吾國數十年教育上之最遠大之目標……」體育運動中，培養這種精神最有力的，當推格鬥運動，格鬥運動中約分下列各項：

### (一) 我國國術

摔角

拳術

擒拿術

刀術

槍術

棍術

劍術及其他

### (二) 西洋拳術 (日本名為拳鬥)

角力

擊劍

### (三) 日本劍道與柔道等

格鬥運動的主要目的，在發達體力，學習攻擊與防守的技能，發達勇敢與進取心，並養成臨機應變的敏捷動作，其中發達體力最著的 (運動量亦較大)，是摔角，角力與西洋拳術三種。

格鬥運動在今日需要的原因，就是具有上述的價值。

自然的競技運動 (田徑與球類等)

其能以博得一般運動員所喜好的原因，以其具有勝負的觀念，與動作的善於變化，故比賽的當時，其活潑競爭的行爲，完全表現於場上，最後的目的，則在希望勝利，今日吾國提倡國術，除訓練基本動作外，更宜利用人類好勝的心理，常常舉辦比賽。以使學者增加勇敢進取之心，並常指示基本動作的應用方法，以加強學者對於國術實用的信仰，否則徒訓練基本動作，勢將與複雜體操無異，故今日的國術欲使普及全民，引起人人的

## 普及教育聲中之體育問題

高克振

### 一、緒言

在近年來普及教育呼聲日高，社會人士日漸重視之中，體育亦含括於整個教育之內的一部分，而尤為救治我國民「惰佚」「自私」「衰弱」之根本方劑，故欲求教育之普及於社會羣衆，體育似未能忽視！

往者，學校方面，誤以「錦標獲得為全校體育進步之表現，致以養成選手為唯一目的。」學生方面，無相當普遍運動之機會，致多數視體育訓練為無足輕重。工商界暨鄉村，既無適宜之提倡，設備，指導，益之以禮俗頑舊者之輕視。更無論矣！於是，為錦標而運動者，寥寥之選手也；為

注意與興趣，應該先從簡單實用與注重比賽兩方面着手，日本的柔道與劍道，拳鬥等發達的原因，不外常常舉行比賽，已經為一般人士所舉目了，所以今日在社會上佔有固定的地位，這一點很有供我們參考的價值。

提倡格鬥運動，並非養成私鬥的觀念，是施以教育的方法，合理的指導與訓練，培養實際的技能，以備應用於公戰，(宣城省立初中張長清轉)。

學校或區域觀念而運動者，寥寥之選手也；甚至為國際競爭而運動者，亦寥寥數選手也，僥倖成風，年復一年，而國民之泄泄沓沓如故，渙散私弱如政，國民體育之「徒有其表」，概可知矣！

年來有誠之士，鑒於已往之岐誤，咸多着眼及致力於新之方向，如，取消選手制，提倡國術，恢復民間固有運動，……等等，其熱忱良用欽佩！然吾人偶一念及上述數種辦法之仍未能施行深入於「全民」，而仍僅為少數者或得受學校教育者所收納，似仍未滿「普及」二字之要求！吾人而苟非健忘或盲目，必能見國內任何處

所體育運動設備之如何寡陋，即或有之，究有若干民衆，對此發生興趣？同時，更退一步講，新的運動設備，多數無福消受，然究有若干民衆，對「國術」「固有運動」，鼓舞熱烈關係？有之，其奔匯于於體育運動之運動中者，又究居全民百分之幾？

體育運動，而祇限于學校學生、國術專手、或者辦「實驗」、「模範」、區域內的少數農民，這是狹義的普及體育，真正的普及體育，必須施之於任何階級的廣大的羣衆，而爲其願意接納。否則，則普及體育將仍陷于「徒有其表」！

如何可以使廣義的普及體育，直接顯現事實的效果？似有一討之價值。茲爲明瞭我國情形起見，請先述其障礙。

## 二、我國普及體育之障礙

我國歷來對人觀念，多以「文質彬彬」爲取材準則，於是，求售者每於「皓首窮經」「畢生呻吟」中謀「出路」，反之，能文者多「孱弱」任大事者多「畏葸」。疆土之替削，民氣之消沉，胥蒙此不良之賜，言之可慨。邇來熱心人士，對於體育運動之意義，無論在口頭上、文字上、事實上均經詳盡闡發，不可謂不力，然暮氣沉沉根深蒂固之輩，未曾絕跡於現社會，其對子弟之希望，不外「鞠躬

如也」「少年老成」「文雅」之類，其對而已耳，亦以「居移體」「養移氣」爲中心思想，視青年之奔跑跳躍，擲舉攀援，輒以爲未然，此輩不一定盡在鄉村，都市中亦不在少數。此普及體育中障礙之一。

我的教育之不及普及，在大多數未受或未能受學校教育者的心目中，每易誤認體育運動爲受學校教育者之「專門技術」與應享權利，遂望而却步。或以平時無運動習慣，或對於體育意義無相當了解，復以目下運動員對於術語——比賽規則之類，均多喜說外國語，在若輩益視體育之爲艱深技能，不特爲羞惡之心理所限制活動，且竟因「不配運動」而日趨遠離。此普及體育中障礙之二。

用器具與不用器具之運動，孰爲合理？孰爲易於引起興趣？此問題頗屬切要。蓋不用器具之運動，假定爲拳術及體操，雖不必有廣大之設備場所，一經授受，即可於床前庭頭，施展身手，然拳術動作，極少變化，有時且因過於伸長肌肉——如將足部靠近頭部之類，或用脚全部重力踏地等，（此則有待國術界設法矯正）實根本違反生理的原則。體操除團體活動外，亦嫌單調。故不用器具，是否能使運動者發生甜蜜持久之興趣！至用器具運動，（如球類競技等）果然較無

器具運動多興趣，且可於此中養成活躍之身手，靈敏之思想，獲得應付物質環境變化——小之如汽車電車之撞衝，大之如戰爭爆發——之高等機巧技能，然在此公共設備，國貨器具出產貧乏和舶來品昂貴之現況如下，如何能使各界各地人普遍享受！此欲求體育普及中之障礙三也。

以上述障礙第三點推論，似有器具運動比較有興趣和變化，倘設一有對運動略能發生愛好之傾向者，雖其目的不在於爲「選手」，終必將「嗜之若癖」。惟最近事半功倍法歐美之我國，誠如吳蘊瑞先生所謂：『論籃球必稱斯堡丁（Spalding），論網球拍必推特來弗（Driver）或金牌（Gold medal），論網球必推斯拉茲權（Sarranger），……十餘年來，輸出之金錢，每年在百萬以上。』（見中華教育界二十一卷七期）以民窮財盡之我國，整個教育經費，尚日處於左支右絀之境地；公衆設備，又寡陋如是，遂體育之在我國，幾乎使人有非小有產者無從參加之慨，普及更遑論矣！此障礙之四。

普及教育，絕未能遺棄成年或幼年婦女，普及體育亦然。我國人對婦女，大多懷有神祕性，此固應由「傳統觀念」負責，然鑒於日本女子體育之「有五六十歲的老太太還在教導人

家，并且口令的聲音宏亮，萬萬不像太太」（見勤奮體育月報第二卷一期周君尚講日本的體育教育）的發達，我們真將憂慮『我們再不努力，那末日本的女子，就可以領帶娘子軍來滅亡中國』（見空前）的危殆了！我們再一看我國過去婦女選手之如何一瞬即逝的迅速遞變，頑舊目光的脫視和輕蔑的種種複雜情況，就可明瞭普及體之在中國是障礙重重的了！

三、普及體育之現狀與如何設施？

普及體育之困難，既如前述，如何設施？此問題至爲切要。茲姑就學校、社會、軍隊、婦女四方言其概略。

a. 在學校方面，現在下施行者，有大夏大學的施行普及的計劃，據大夏週報第一卷第一期普及體育專號載其計劃要點如下：

1. 定早操及課外運動爲必修學程，男女生均須按時出席。
2. 每年春、秋二季各舉行運動會一次，學生全體參加。
3. 取銷選手制，退出校外各種錦標比賽。
4. 厲行體育及格標準，凡體育不及格者雖學科及格，亦不得升級或畢業。
5. 擴充運動場，添置運動器具，

務使全體學生均有參加運動之機會。

6. 增加運動種類，依學生性別能力及季節之不同而施以各殊之訓練。

7. 隨時舉行校內團體個人比賽及校外友誼比賽。

觀於上列各點，我們深信在畸形的中國學校體育事業，是已經透露由狹徑走入康莊的一線曙光，將因之而轉入創新的另一時代。同時，我們也約略聞到這新的運動，已為教育界所公認，注意有很多處所在做效實行，這是值得慶賀的！但更希望這運動漫延到全國的各校中去！

b. 社會方面，然僅指個人之鍛煉為滿足，其範圍至廣，如房屋的構造，飲食之選擇，間接直接在在有關，然我國貧弱已甚，致一措諸種設施於俄傾，勢有所未能，無已，在都市在鄉村，均應由政府切實鼓勵業餘運動。一面全國體育界人士應督促國產運動器具工廠儘量改善出品，並使其價格極度低廉化，以適應社會廣大羣衆之需要。運動術語，務期避免「上場非外國語不足以表示此盛舉」之洋化習慣，尤應竭力以通俗方法，使無論識字與不識字者，均得明瞭各種運動規則，以增進其接近此運動之興味。如何擴大文字口頭種種有關體育之宣

傳，以祇除國人狃於「好靜惡動」之積習，是則更有賴於國內體育家之繼續努力！

c. 軍隊為保衛一國之命脈，其體質之強弱，與能否勇於公敵，消除暮氣，實相關照。故軍隊之提倡體育運動，不僅使其動作敏捷而已。我國軍隊之量不可謂不多，而質之敝敗，思

### 廣東體育訓練之檢討及今後改進之要圖

廣東省立體育專科學校 呂棟

廣東體育事業之提倡，年來可謂盛極一時，如省運會也，市運會也，學校運動也，有若風雲湧起，一年不知舉行若干次，然而結果收效如何？已見諸事實，無庸絮絮多贅者，然就目前體育訓練情勢而言，未免趨於「祇求收獲，不問耕耘」的狀態中，犯上一「捨本求末」之毛病。長此以往，恐趨入不可收拾之途徑。茲就管見所及，探討因原之所在，并抱着學者態度，以客觀之標準，拉雜成篇，請熱心體育諸公指正。

(一) 本省體育訓練未能發達之原因，在於不普遍，其重心完全傾重於市郡與學校，遠且不說，就全省運動與縣聯賽一項而言，總可以舉一反三，所謂全省運動會，簡直全省學生運動會。除學生以外，其他各界人士

之慄然！近年來雖有對此方作相當之提倡，然其效甚微，或僅為一系一派之直轄部隊，但亦未能言普遍，有之，或亦較有知識之官長，為一二之點綴而已。今後，軍政當局，似應以專注之精神，向此方作進一步之鼓激，以謀軍士體育之普及。保國衛民，寧讓於文字教育哉！

參加者，曾有幾人！此乃本省體育傾重於學校而未作普遍提倡之明證，再觀省運動會與縣聯賽成績之差異，總可以明瞭各縣市體育發展程度比廣州落後，又不啻天壤之隔，此又本省體育傾重於都市而不能深入鄉村之確證，一言以蔽之，本省大部份民衆，仍未得享受體育的機會，除少數教育界與公務人員與及都市中之小資產階級，可謂得從事於體育訓練之環境及機會外，其餘如農工商方面，更難有插足之機會，如此而欲體育事業之發展，其可得乎？

(二) 本省體育訓練之缺點，雖在未能普及，然究其最大原因，實缺乏體育人才所致，試就各學校觀察，現在所聘體育教員，若非運動員充任即國技教師主持，而在體育專門畢業

者，鳳毛麟角。故往往持一技之長，主持體育，甚至初中畢業，入某校體育，混頓一年，而任體育教師。本係同學，一躍而登師壇，似此情形，焉能發展？本身既乏普通常識，中心信仰，何能教人？故影響所及，不知伊於胡底，現在雖有省立體育專學校之設，然限於經費及班額，總未能盡量收容，此種情況又成杯水車薪之概，其他固設有省市體育機關之督束與指導，然除省體育機關較稱完善外，其餘縣市體育行政人員，總是換湯不換藥，依舊由某某教員或運動員兼任，試問此行人才對於體育行政之設施？焉得良好之效果。

(三) 本省體育設備，十九尚未周全，各縣市方面，暫且不計，就省公共運動場而論，雖經政府劃定，東較場曠地九十餘畝為場址，無奈規劃建築已久，完成者未達一半。開起省運動會來時感英雄無用武之地。此外縣市方面，雖有體育場之設，然亦場地狹小，建築不完，不適於應用，其餘所謂雨操場，體育館，游泳池，自不必說，就普通器械及球類而論，亦寥寥無幾。故民衆即欲借用，又是緣木求魚，因此喜於運動者固無機會，而好靜者更裹足不前。不特此，環視全省學校，在本規定之設備，有多少辦到？就場地一項，本來每學生至少

能佔一方呎，現在省立學校，困難辦到，私立學校自不必言，且連體育專校尚未達到，如此設備缺乏，何能推廣體育？

(四) 預定經費，有如人體血液，苟欲發展體育，而不預定經費，將無所措手。猶之欲身體之健康，而不注意血液之盛衰也。是以欲體育事業之發展，而無預定經費，即有廣闊場地與良好導師，亦無法着手，本省年來教育經費拮据，體育尤甚，更無預算之可言，現在廣東體育經費除省體育機關，較為充裕，其餘縣市體育機關，所謂體育經費，向無特定，即有亦臨時所定，為數亦屬寥寥者，然此項經費除臨時開消外，一無餘款，焉能購置與設備？於是主事者計劃不能實行，抑亦心灰意冷，敷衍了事；不特此，環視省內學校，關於體育經費，向無獨立性質，亦無特定，每期除徵收學生體育費若干之外，更無預算，以致場所缺乏，學者活動受阻，毫無體育成績。

綜上事實，既知病根之所在，然要改進本省體育事業，不能不從病根處着手，至於如何着手？有幾點應加注意。

甲，關於第一點，首要展開體育局面，使體育大衆化，全民衆有接受體育訓練之機會，尤須另佈新姿態，

喚起一般民衆對於體育之認識與注意，并須請當局指令各縣市以至鄉村多築民衆體育場，滿佈體育網，并指令縣由縣體育行政人員負責，區鄉由區鄉長負責，分期分別舉行各種競技賽或訓練，提倡獎勵，使民衆耳沾目濡，引起民衆對於運動之興趣與習慣，俾體育功能普及全省大衆使沉淪于好逸惡勞，萎靡，酒色，烟賭之惡習，以運動而替代之，俾謀我省體育之更生，直接鍛鍊個人之健康，間接增加工作之效率與國家之實力。

乙，關於第二點增設體育師範學校，訓練體育人才，同時審查體育人員資格，合格者繼續任用，否則無論技術如何？一律調歸體育最高機關，從新訓練，授以新規則，新方法，造就一深具教育意味之體育人員，現在體育人員，雖亦不少，然經體校專門訓練者，為數寥寥，假如實行抽調此項未經體育訓練人員受訓，非增設體校或訓練班不可，此外各縣須增聘體育督學，各區鄉增設體育部，而體育督學應負責監督指導縣體育會發展全縣體育事業，并須每年開辦暑期體育講習會，或予以津貼，令各區鄉選送小學體育教師及民衆體育行政人員，入會聽講，授以新體育常識，一方可以推廣體育事業，他方俾得有進修之機會。

丙，關於第三點，政府應速完成省公共運動場，設備各項體育器械，并增闢市中心體育場，使民衆有運動機會，各縣則由縣長協同縣體育督學或體育行政人員，完成縣體育場，並應增設兒童遊戲園及民衆遊樂場地，至各區鄉地方，則令區鄉長負責籌設區鄉運動場，此項可利用神壇廟地空曠地方，略加修飾，闢成簡單場地，此不特節省地方經費及工餘閒暇之民衆，得到練習與遊樂之機會，更可使民衆耳濡目染，引起體育之趣旨，如此庶幾體育事業可以發展與完成。

或請縣府補助，并酌收會費以彌補之，各區鄉經費由區鄉長指定某項收入為經費，必要時請縣府補助之，總之此項體育經費，必列入預算案內，全盤計劃，政府及地方補助若干，應徵收會費或捐助若干，綢繆既定，整數提出，使其獨立，勿使受政府或地方之緩急，而蒙影響，于是闢場地或購置，均可應付裕如，是欲發展體育事業，亦不難也。

上述四點，僅其拳拳大者，其餘如體育人員待遇問題，行政組織，全年體育工作計劃，均力求改善，果能項項見諸事實，其造福民衆，諒非淺鮮，袞袞諸公，其共鑒之，願所言者不成虛話，則記者之所切望也。

# 初中男生體育教授細目

全書

三冊

定價每冊七角五分

合售三冊二元二角

上海勤奮書局發行

# 家 動 運 與 家 育 體

(七十二)



錢 一 勤

錢一勤，字亞伯，江蘇武進人。民國十五年畢業於蘇州東吳大學體育科。以在校時各項成績優越，歷充該科田徑賽及球隊隊長。畢業後，任上海青年會體育幹事，南京勵志社體育股主任，上海市體育指導聯合會名譽幹事。現任南京勵志社幹事，著述有「游泳訓練法」，及「比賽方法」二書。



傅 蘊 珖

傅蘊珖，字玉珊，二十九歲，山東臨沂縣人。畢業於北平國立師範大學體育系。在校時學術冠儔輩，畢業後，曾隨同該校體育系考察專赴日本考察。現任上海體育專科學校教員，傅君特以擅長機巧運動及器械操著名。



姜 璐

天津北警足球隊之有姜璐，勝於東華之有萬象華也。姜氏奔跑快於常人，盤球躲閃，皆具工夫，射球直而且準，津地球迷，醉心於姜之技術者，大有人在。最近代表天津埠際隊來滬比賽，演出究竟如何？海上球迷，同聲讚美。姜之技術，前增為上海東華隊所重器，故於出征朝鮮，及遠征南洋，均邀之加入。識者謂姜君之左翼，實全國唯一之後起之秀。



蘇 剪 花

蘇剪花女士，福建人，曾代表閩省出席全國運動會，以擅長網球著名。當其肄業廈門集美學校時，即聞名全國。現肄業於大夏大學體育科。去夏上海市體育場主辦女子網球賽，女士榮膺冠軍。今年全國運動會，女士亦為滬市最有希望之網球人才。



### 全運會籌委聘定

第七屆全國運動大會籌備委員會，全部籌備委員業經教育部聘定，籌委會組織規程亦經擬定，已於月前正式公布。籌備委員共四十二人，教育部長王世杰任常務委員會主任委員，褚民誼，雷震副之。郝更生任總幹事，金兆均，章輯五副之。首次全體委員會議，已於四月十日在教部舉行。茲將全部籌委名單誌後：

#### 籌委名單

(委員) 王世杰，褚民誼，馬超俊，劉瑞恒，谷正倫，王固磐，黃仁霖，桂永清，杜心如，林槐榮，馬湘，陳劍如，宋希尚，吳紹澍，金祖懋，劉傳書，馬巽，張之江，張伯苓，沈嗣良，吳蘊瑞，袁敦禮，馬約翰，許民輝，張瀛蘭，宋如海，陳奎生，宋君復，吳邦偉，邵汝幹，蔣湘青，張信孚，黃麗明，程登科，蕭忠國，金兆均，張東屏，袁凌，雷震，陳禮江，郝更生，章輯五。

(常務委員) 王世杰，褚民誼，張之江，黃仁霖，杜心如，林槐榮，宋希尚，吳紹澍，劉傳書，馬巽，吳蘊瑞，雷震，陳禮江，郝更生，章輯五。

(常務委員會主任委員) 王世杰。

(常務委員會副主任委員) 褚民誼，雷震。

(總幹事) 郝更生。

(副總幹事) 金兆均，章輯五。

### 我國停辦遠東運動會

中華全國體育協進會三月十日開第七次常務董事會議。主席張伯苓報告。一、停止進行遠東運動會組織事由。曾去函菲律賓體協會後，該會函復，俟徵詢各會員後，再正式答復。繼討論：(一)本會定本年全運會時召開之第四次代表大會代表，應如何產生案。決議在區體協會尚未成立前，仍以各省市所推代表充任之。(二)本會會員參加大會之單位問題，決議，以省市為單位。(三)修訂業餘規則案。決議，推張主席董事及郝董事修改。(四)本會本年是否舉辦暑期訓練案，決議，緩議。(五)菲律賓派田徑隊來華比賽，約五月底六月初到達，我國應如何選拔選手案。決議，請在七月七日滬市府成立十週年紀念時或本屆全運會時，分在京滬與我國優勝田徑選手舉行比賽。(六)決議加拿大華僑足球隊來華比賽，參加我國本屆全運會作一比賽單位。(七)審定本年度田徑游泳舉重三項運動最高紀錄案，決議，交審查委員會審查後，提下屆常會討論。(八)發起舉行本會前任已故董事曹雲祥紀念會案，決議與上海各有關團體聯合發起，舉行紀念會。

### 華東大學體育聯合會復活

華東八大學體育聯合會，消滅迄今，已十餘載

繼之起者，為江南大學體育協會，然因糾紛迭起，精神已不如前。亦於去年宣告解散，雖後有上海大學體育聯合會之組織，終未見諸事實。一國體育運動中心之華東大學體育運動，如是渙散不振，良深婉嘆。據悉近由中央大學發起，作恢復前華東八大學體育聯合會之運動，凡志同道合者，不分彼此，競技固所重視，精神尤為注重。聞同意參加者，已有金陵，東吳，交通，約翰，同濟，滬江，浙江，合中央共計八校。將舉行第一屆田徑運動會於中央大學，日期預定五月中旬，是亦華東大學體育之好消息也。

### 上海筹建大體育館

上海將有一大體育場建築，地點在白克路及梅白克路之間，名為「亞令比亞」Olympia運動場，不日即將興工建築，係由駐滬美國商務參贊公署主辦。依照公司法組織董事會，王正廷氏亦列名為贊助人之。臨時董事人選，有史比爾門(萬國儲蓄會經理)，培爾(前工部局主席)，沈嗣良，楊光性，史派克(英商業廣有限公司總經理)，西姆森(禪臣洋行股東)，奧爾門(律師)，辦洛泊(美商廣大有限公司經理)，亨脫(駱泰公司董事長)，厲樹雄(地產及保險商)，麥克唐納(麥克唐納工程建築公司)，梅愛英克(美和洋行總經理)，潘志銓(怡和洋行總買辦)，貝納(美國鈔票公司副總理)，羅斯(新豐洋行)，毛立森(美商約克公司總理)，公司投資總額，計國幣二百萬元。

### 勤奮體育月報

月出一册 每册二角



# 一月來之運動比賽

## 周如泉得滬市競走冠軍

上海市社會局主辦之第三屆二萬公尺競走，於二月八日上午九時在市中心區舉行，結果表演組談榮生以一時四十八分十七秒獲冠軍。公開組周如泉以一時五十分三十五秒二保持冠軍。謝行導雖先抵終點，惜仍以姿勢不合取消資格。茲分誌如次：

表演第一談榮生成績一時四十八分十七秒，第二王涇仁一時五十五分十七秒四。公開組第一周如泉成績一時五十分三十五秒二，第二徐藹臣一時五十五分十七秒，第三徐國福一時五十七分二十八秒四，第四楊俊一時五十八分十五秒，第五唐文儀，第六沈靜生，第七邱德昌，第八施炳桂，第九朱世英，第十陳春耕。

## 滬國際籃球中美三戰記

本屆上海國際籃球賽，中華隊以三賽二敗之成績，致錦標為西人所獲，三次戰跡如下：

### 第一戰（四十四比三十四美勝）

|      |   |   |   |   |    |
|------|---|---|---|---|----|
| ○美國  | 位 | 擲 | 罰 | 犯 | 分  |
| 樂克   | 鋒 | 五 | 四 | 〇 | 十四 |
| 康登   | 鋒 | 〇 | 二 | 三 | 二  |
| 萊茵   | 中 | 四 | 一 | 三 | 九  |
| 阿派達加 | 衛 | 〇 | 二 | 四 | 二  |
| 福斯透  | 衛 | 一 | 〇 | 一 | 二  |

### 卡遜

|     |    |   |    |    |   |
|-----|----|---|----|----|---|
| ○中華 | 位  | 擲 | 罰  | 犯  | 分 |
| 馮念華 | 鋒  | 一 | 二  | 三  | 四 |
| 韓振元 | 鋒  | 〇 | 一  | 〇  | 一 |
| 尹貴仁 | 鋒  | 二 | 一  | 一  | 五 |
| 周達雲 | 中  | 一 | 〇  | 二  | 二 |
| 鄺耀雅 | 中  | 三 | 〇  | 一  | 六 |
| 蔡演雄 | 衛  | 五 | 〇  | 四  | 十 |
| 陳宗祺 | 衛  | 一 | 一  | 一  | 三 |
| 王南珍 | 衛  | 一 | 〇  | 一  | 三 |
| 翁仁安 | 衛  | 〇 | 〇  | 〇  | 三 |
| 共   | 十四 | 六 | 十三 | 三四 |   |

(上) 美廿二分 中十四分  
(下) 美廿二分 中二十分

### 第二戰（四十五比三十二中勝）

|     |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|----|
| ○中華 | 位 | 擲 | 罰 | 犯 | 分  |
| 馮念華 | 鋒 | 五 | 二 | 四 | 十二 |
| 尹貴仁 | 鋒 | 〇 | 〇 | 一 | 〇  |
| 韓振元 | 鋒 | 〇 | 〇 | 一 | 〇  |
| 鄺耀雅 | 中 | 二 | 〇 | 一 | 四  |
| 周達雲 | 中 | 九 | 二 | 二 | 廿  |
| 蔡演雄 | 衛 | 二 | 一 | 〇 | 五  |
| 陳宗祺 | 衛 | 〇 | 一 | 一 | 一  |
| 王南珍 | 衛 | 一 | 〇 | 〇 | 三  |

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| ○美國 | 共   | 十九   |
| 勃利時 | 位   | 七    |
| 洛利時 | 鋒   | 一    |
| 萊茵  | 鋒   | 三    |
| 福斯透 | 中   | 一    |
| 派洛斯 | 衛   | 〇    |
| 卡遜  | 衛   | 〇    |
| 共   | 十四  | 四    |
| 上半時 | 中華  | 十八分  |
| 下半時 | 中華  | 二十七分 |
| 美國  | 十六分 |      |

### 第三戰（三十六比三十三美勝）

|      |    |    |   |   |   |
|------|----|----|---|---|---|
| ○美國隊 | 姓名 | 擲  | 罰 | 犯 | 分 |
| 洛克   | 四  | 七  | 〇 | 十 |   |
| 藍根   | 〇  | 〇  | 三 | 〇 |   |
| 勃列齊爾 | 三  | 〇  | 一 | 六 |   |
| 萊茵   | 二  | 〇  | 二 | 四 |   |
| 派洛司  | 二  | 二  | 一 | 六 |   |
| 卡遜   | 二  | 一  | 四 | 五 |   |
| 福司脫  | 〇  | 〇  | 〇 | 〇 |   |
| 共    | 十三 | 十一 | 三 | 六 |   |
| ○中華隊 | 姓名 | 擲  | 罰 | 犯 | 分 |
| 尹貴仁  | 〇  | 一  | 二 | 一 |   |
| 韓振元  | 〇  | 〇  | 〇 | 〇 |   |
| 馮念華  | 三  | 四  | 一 | 十 |   |
| 鄺耀雅  | 〇  | 〇  | 一 | 〇 |   |
| 周達雲  | 二  | 〇  | 一 | 四 |   |
| 王南珍  | 三  | 二  | 二 | 八 |   |

蔡演雄 三 一 三 七  
 陳宗祺 一 一 四 三  
 共 十二 九 十四 三三  
 (上) 美國十二 中華十六  
 (下) 美國念四 中華十七

### 平漢足球大勝津浦隊

平漢足球隊殺到南京後，三月四日與津浦隊在勵志社會師，天氣出乎意料的好，球迷蒞場觀戰者約有千餘人。九十分鐘鏖戰結果，平漢隊名不虛傳，以十二比一輕取津浦，雖然津浦隊輸得並不過多，平漢隊於下半時中，腳下留情，分外客氣、若出全力應付，當可打破二十球之紀錄。

#### ○平漢

楊春英 陳鎮祥 武貴成 翁可法  
 尹政達 趙啓春 許文奎 張德江  
 張金海 李宗禹 黃世錦

#### ○津浦

楊旭 張箕會 高炯湯 吳家林  
 劉鶴林 布拉罕 應炯堂  
 曾達遙 周中  
 龔以斌 徐泰 李天驥

### 清華得平大學足球錦標

二月十四日清華與輔仁作五大學足球賽於燕京大學球場，交戰後，雙方角球層出不窮，前半時零比零勝負未分。後半時開始，輔仁取攻勢，但漸不支，為清華射進二球，遂以○比二失敗。

#### ○清華

蔡孝敏 王恩源 王大純 鍾冠明  
 劉會復 湯佩勳 葉大楨  
 董家銘 黃品長  
 李遠義  
 陳之韻

#### ○輔仁

谷松齡 金阿督 吳祖芬 鍾信宜  
 郭才偉 高鑄 程元佑 傅信秋  
 古志偉 趙建中 廖建中 廖建中

### 中大籃球隊四賽四勝記

南京中央大學籃球隊，為聯絡感情，切磋球藝起見，由金教授兆均率領，一行十二人，於二月十一日上午七時五十分搭車赴蘇，即約當地勁旅東吳大學籃球隊作戰，以三十二對二十獲勝。翌日復乘車來滬，全體隊員寄寓交通大學體育館三樓。是日下午與交通大學籃球隊，交鋒於該校健身房，亦以四十對十七大勝交大。十三日赴江灣與同濟大學比賽，又以二十四對二十凱旋。十四日因係星期日休息，十五日除參觀市中心區體育場，復約滬江大學作友誼賽，以二十五對十八勝利。中大出戰以來，所向披靡，本擬與鐵城杯冠軍暨南隊及西青大學組錦標復且隊作戰，嗣因與國際籃球賽衝突，故臨時取銷。據該隊隊員語記者云：「該校籃球隊，因學校功課甚忙，故僅能請假六天，（亦係特地抽空而來）致未能一一與各隊週旋。如日後再有機會來滬，定約暨。復兩校籃球比賽，以償宿願云。該校此次來滬，因未藉報紙宣揚，故知者甚少。茲將該隊全體名單及各場戰績錄後。」

#### △全體隊員

領隊：金兆均，幹事：胡鈞昇，隊長：蕭保源，隊員：宋鴻坦，張文鑫，戴鍾城，葉官泰，李價民，征克非，齊昌光，孫傳興，趙會熹。

### 全港華人長跑楊聚生第一

港華人男女公開長途賽跑，十四晨在九龍舉行，參加者男一零八，女八人，達終點者男八七，女六。男第一名楊聚生，三十八分五八秒。二。謝博能三十九分三。徐煥光四十分二十五秒。女第一名吳任葵，三十八分又五秒。一二三名有糾紛，全程長萬三千餘公尺。

### 吳林文得江灣野跑冠軍

上海西人主持之江灣越野跑，本年度個人冠軍為吳林文所獲，團體錦標，亦為國人之烏合隊。比賽照片，載本期畫報內。

### 鐵爾登網球術

阮蔚村譯  
 定價五角

上海勤奮書局出版



# 一月來之體育人事



○陳洪光於三月二十七日假座廣州留東同學會與胡珍妮(即胡茄)女士舉行結婚禮。

○蔡演雄與丁夢華女士訂婚後，不久將赴歐洲求學。

○四月前朱民寶女士病故。朱為當年上海排球健將，且曾出席遠東。九屆遠東閉幕後，旋與李姓結婚，因係舊式婚姻；不久離婚。另與蕭氏結婚，不數月病故。病故前一年，照像照出鬼影，亦奇聞也。女士為青華足球會新會長朱家鶴之堂姐。

○南京國術體育專學校教務長蕭忠國君，為籌備國民體育學校，特奉命赴日本考察，以資借鏡。蕭君先抵東京，然後又赴橫濱，京都，大阪，神戶等處，參觀學校共二十餘。並考察運動器具製造廠等，茲悉蕭君已於三月六日由橫濱乘加拿大皇后船返國。

○「海怪」嚴仁穎於三月二十二日在天津法租界永安飯店與李若蘭女士結婚

○曹秋亭在京被球迷包圍，曹即答球迷問，包家平現在技術已不如黃季良，李惠堂亦見退步云。

○許文奎稱，近練跳高，成績已達一公尺七二五。

○清華大學體育主任馬約翰，客夏與參加世運選手赴法，兼為考察歐美體育，於世運會閉幕後，即赴歐美各國考察，歷時已逾半載。日前馬氏由美來電云，伊在美已考察完竣，準備乘輪歸國，於四

月十六日可以抵上海登陸。在上海及南京等地，稍作勾留，即行返平云云。

○清華體育助教張齡佳，定今年赴美留學，以資深造，惟張氏赴美後，遺缺何人繼任，必待馬氏返校後始能決定。

○小跳蟲王禾，飛腿董叔昭兩員名將，代表杭市參加省運會，將來出席全國，得分問題似可無慮。按王禾現在航空學校經濟科服務，董在光華中學任商科教務，平日仍不斷在磨練其故技云。

○李森有信寄滬友：「現在湖南國術館担任科員。」

○孫錦順，耶教之忠實信徒也，當世運隊出國比賽時，常偕香港包家平到處找尋教堂，往做禮拜。

○張顯源除善足球外，並精舉重，且會摔角。前次世運出國途中，因言語間與同舟之某舉重選手發生誤會，乃相約比賽，並以十元作賭，黑炭持錢作證，結果張勝。

○一日三和尚戲一弱女於途，時適為毛鴻發所見，乃拔拳解圍，和尚捉入捕房。捕問和尚何為窘女，答曰唱山歌，並無其他歹意。

○黑炭陳鎮和出戰時，滿場飛奔，一身是膽，踢得動，不怕死。聞在航校作飛時，則甚謹慎。

○現在東華之五前鋒(賈·孫·戴·李·萬)皆已婚人，除義臣小萬無兒女外；餘皆老頭子身份

，其中以阿戴福氣最好，老孫次之，幼良又次之。

○矮脚虎萬象華下得一手好象棋，東華會內可稱大亨，並喜竹林之戲。

○黑人李義臣，平時文質彬彬，絕不類一球場猛將，性甚靜，頗能變得一手極好紙牌戲法。

○阿戴(麟經)有跑馬癮，每遇大賽馬時，必挽妻攜子，胸掛望遠鏡「像煞有介事」。

○「大嫂」顧尚勤靜默寡言笑，其踢球亦如其人，因面似科學怪人中之卡路夫，故友朋輩咸以怪人呼之。

○後衛李霄除足球外並善舞，尤精華而滋，惟絕少演出，每去火山，多擺拆字攤。

○東華黃克厚，來自馬來亞；不懂普通話，僅悉少數廣東語，他說海上舞場以大都會之音樂最好，尤其是那隻「排理落」。

○優游小毛亦善舞，且甚精，曾得上海跳舞錦標。

○聞孫錦順近在震旦兼教英文；下季震旦加入甲組，老孫恐將為之効勞，果耳，則東華又將少去一員虎將矣。

○籃球健將馮念華，陳祥龍，陸鐘愈，公餘之暇善作彈子戲，故新新彈子房恒見彼輩蹤跡。

○全國體育協進會加選香港青年網球健將徐尊培為我國參加本屆台杯代表，徐於三月底前啟程赴歐，並放棄正在進行之香港單打錦標賽。按徐生長於港地，對於網球係自習而成，去年曾擊敗小崙強於決賽而獲得該島單打冠軍。

## 本欄歡迎投稿

# 一月來之 海外體育

## 日本強化世運選手陣容

日人對於下屆世運大會之籌備，頗為積極。現在第一期計劃，為強化各競技團體之實力，日本體育協會決將柏林大會之剩餘金十一萬元並籌二百萬元，以四年為期，從事選手之養成及陣容充實。茲將各競技團體之計劃及強化陣容之經費列左：

田徑陣容充實費，總額三十四萬八千餘元。計開，候補選手養成費，五萬四千九百元，指導班費，一萬二千四百元。男女候補選手合宿費，三萬四千五百元，候補選手試練會費，八千元，選手養成普及費，六萬七千五百元。地方選手養成普及費，五萬四千九百元。地方巡迴指導費，一萬二千六百元，招請外國選手費，十四萬六千元。日美對抗競技會補助費（十五名），本年度三萬五千元，各國優秀選手招待補助費（十五名），明年度二萬八千元，（內美國八名，歐洲七名），德日女子比賽大會補助費（十一名），明年度二萬二千元，日美比賽大會補助金（二十五名），一九三九年度，四萬二千七百五十元。日美女子比賽大會補助費（十一名）一九三九年度，一萬九千二百五十元。海外遠征費，七萬四千元。國際學生競技大會派遣補助金（十五名），本年度三萬元，派遣選手赴歐美見學費（十一名），明年度四萬四千元。此外世運大會事務所擴張費，田徑賽科學設施費，宣傳費等共需

五千三百五十元，滑雪陣充實費，三十二萬七百三十元。冰上競技充實費，十七萬六千八百八十八元。體操設備費，十三萬七千一百一十元。其他：游泳·馬術·水球·帆船·漕艇·拳鬥·角力·籃球等合計共需二百餘萬元云云。

## 黑人創跳高世界新紀錄

密歇根州瑪蓋脫大學黑人選手勃克，二月二十七日在紐約參加室內跳高比賽，當以二公尺〇八之成績，打破世界紀錄。（按世界室外跳高紀錄乃為美國黑人選手瓊遜所造成之二公尺〇七。）

## 世界舉重最高紀錄

### 國際舉重協會審定

#### (一) 雙手推舉

| 體重分級 | 姓名   | 國籍 | 成績(公斤) |
|------|------|----|--------|
| 輕量級  | 淮而勃脫 | 德國 | 九五〇    |
| 中量級  | 飛脫   | 奧國 | 一〇六〇   |
| 次量級  | 湯契   | 埃及 | 一三二〇   |
| 重量級  | 曼寶格  | 德國 | 一七五〇   |

#### (二) 雙手抓舉

| 體重分級 | 姓名  | 國籍 | 成績(公斤) |
|------|-----|----|--------|
| 輕量級  | 華而脫 | 德國 | 九六〇    |
| 中量級  | 飛脫  | 奧國 | 一〇〇〇   |
| 次量級  | 湯契  | 埃及 | 一二〇〇   |
| 重量級  | 華而脫 | 德國 | 一五〇〇   |

#### (三) 雙手挺舉

| 體重分級 | 姓名  | 國籍 | 成績(公斤) |
|------|-----|----|--------|
| 輕量級  | 李亞脫 | 奧國 | 二六〇〇   |
| 次量級  | 阿帝  | 埃及 | 三二〇〇   |
| 中量級  | 湯契  | 埃及 | 三六〇〇   |
| 次量級  | 好斯  | 埃及 | 四一〇〇   |
| 重量級  | 西斯愛 | 埃及 | 五〇〇〇   |

## 本報第四卷第六期

### 目錄一覽

敬獻於七屆全運會籌備委員會

體育的目的

暑期體育學校與全國體育教師應有之準備

各國體育目標之比較

體育教材支配法的究討

中學生的體育訓練

小學教材及教學法的研究

小學特種教育與健康訓練

擊拳的基本技術

女子籃球戰術

足球裁判法(一)

高爾夫球運動法

新三項運動

毬子比賽辦法

射箭法說明

舞蹈教材

團體表演教材

小學唱遊教材

近十餘年來之天津籃球界

十年來之廈門田徑界

汕頭體育近況

現階段之中國體育教育

國難期中的體育

再談體育教師與運動員的結婚問題

師範女生應受之體育訓練

大學體育課程綱要

體育家與運動家

男子籃球新規則

一月來之體育行政

一月來之海外體育

一月來之運動比賽

邵汝幹

許民輝

阮蔚村

劉明儒

袁志誠

屠鎮川

章棟臣

陳際雲

吳志綱

孝次光

劉岱

阮蔚村

孫樞

張清泉

金警鍾

王志安

胡柯鴻

胡敬熙

祀雲川

徐長溪

吳訓泳

王殿賢

胡振民

朱曉初

顏秀容

教育部

進協會

# 勤奮體育月報

## 歡迎

## 訂閱

◆ 本報宗旨提倡體育復興中國

邇因強鄰侵食，國難臨頭；雖復興方法，萬緒千端，但提倡體育，實為要圖。本社有鑒於斯，延請全國體育專家，編著有系統之「體育叢書」外，並自二十二年十月十日全國運動大會開幕日起，每月發行「勤奮體育月報」，藉以對於體育界，作進一步之貢獻。

◆ 內容豐富切合實用畫文並茂

內容：圖書文字並茂，體育學理，競技訓練兼顧；介紹新體育理論，討論學校社會體育理論，行政，供給中小學體育教師教材，研究運動競技方法；並採訪中外體育界消息，作系統之記載。此實為大中小學校當局體育教師，及學生必備之刊物。

逕啟者茲寄上郵票 元 角訂閱

貴報第 卷第 期起至第 卷第 期止

份即希函給定單並照下開地址按期寄遞為荷此致

上海法租界勞神父路三九二號

勤奮體育月報社發行部

訂閱全年二元  
國內郵資奉送

訂閱者  
地址

啟

年 月 日

# 利 生 出 品

## 風 行 全 國 到 處 歡 迎

備有  
目錄  
函索  
即寄



強 健 民 族 的 新 利 器  
發 展 體 育 的 極 先 鋒

天津利生工廠，是中國創造體育品的第一家，也是中國創造體育品唯一的大工廠，出品籃球，足球，排球，壘球，鐵餅，標槍，球拍，球網，鉛球等，一切體育場體育館器具，童軍用品，運動服裝，應有盡有，零整批發，通函購貨，皆所歡迎。

### 營 業 部

東馬路青年會南  
電報掛號〇五五〇號

### 總 廠

河北中山公園後

### 分 號

天津法租界天增里  
北平燈市口中間  
漢口五族街青年會上首  
新嘉坡大馬路酒店街

The Chin Fen Sports Monthly  
 (The Leading Sports Monthly in China)  
 General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE  
 392 Doute Pere Froc, Shanghai, China.  
 All rights reserved

投 稿 簡 章

不 許 轉 載

- 一 本報絕對公開，歡迎全國體育界熱烈投稿。
- 二 本報歡迎關於體育之專著、譯述、批評、研究、教材、調查、記載、及圖照等，文言語體皆可，惟以清順為主。
- 三 投寄譯稿，請附原本，如原文不便附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及地點等註明。
- 四 本報得將來稿酌量增刪，預先聲明者，不在此例。無論登載與否，概不退還。
- 五 稿未請註明姓名，地址，以便通信，揭載署名，得由投稿人自定。
- 六 投寄之稿，俟揭載後，酌致薄酬如下：  
 甲、現金或書券——每千字二元至五元。  
 乙、本刊——贈閱半年至全年。  
 丙、特優巨作，報酬從豐。
- 七 來稿請寄上海法租界勞神父路三九二號勤奮體育月報社編輯部。

勤奮體育月報第四卷第七期(總第四十三號)  
 中華民國二十六年四月出版

編輯人 阮邵 蔚汝 村幹  
 發行人 馬 崇 淦  
 發行所 上海法租界勞神父路三九二號  
 勤奮體育月報社  
 上海四馬路二七七號  
 印刷所 中國科學公司

廣 告 定 價 表

定 價 表

| 等第 | 特等    | 優等  | 頭等   | 上等           | 普通   |
|----|-------|---|--|--------------|------|
| 地位 | 底封面外面 | (一)封面裏頁<br>(二)底封面裏頁<br>(三)圖 畫 內<br>(四)文 字 中 | (一)封面裏頁對面<br>(二)底面裏頁對面<br>(三)目 錄 後<br>(四)圖 畫 前<br>(五)正文首篇前 | 首篇以外<br>正文前後 | 其餘地位 |
| 全頁 | 八十元   | 六十元   | 五十元  | 四十元          | 三十元  |
| 半頁 |       | 四十元   | 三十元  | 二十五元         | 二十元  |

廣告概用白紙黑字 如用色紙或彩印 價目另議 繪畫刻圖 工價另議 連登多期 價目從廉 詳細廣告刊例 函索即寄

| 目價定預 | 期時   |       | 國內郵費不收，國外照加。          |
|------|------|-------|-----------------------|
|      | 年全   | 數册    |                       |
| 册二十  | 二 元  | 國內    | 零售每册實價大洋二角，國外及香港澳門一角半 |
|      | 四元四角 | 國外連郵費 | 特號價目另定，預定不加郵費         |

一月一册 全年十二册

國內預定全年不收郵費  
 日本照國內郵票代價一律作九五折計算

定閱諸君如詢問事件或更改通信地址務請將  
 定單號數姓名定戶  
 在何處寄  
 原寄何處  
 四項詳細開明方可  
 遵辦實緣定戶太多簿冊繁重非此四項不易檢查難免仍有誤寄特先聲明

THE CHIN FEN SPORTS MONTHLY

(The Leading Sports Monthly in China)

Vol. 4, No. 7

Price: 20 cents a copy, \$2.00 a year

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE

392 Route Peré Froc, Shanghai, China

All rights reserved

內政宣  
部雜  
冊誌  
登審  
警查  
字委  
第員  
三會  
〇准  
二予  
四免  
號審

傑心學兩  
作血生部

書新一唯文作究研生學中  
庫文生學之言萬百八洋洋

全國現代  
全國現代  
初中作文精華  
高中作文精華

內容豐富精良 以上兩書，係徵求四千餘中校學生作文成績，精選而成。共計一千六百餘篇，分記敘，說明，議論，學術，書後，描寫，小品，傳狀，應用，詩歌，翻譯等十二大類題材包括宇宙，自然，氣候，節季，山岳，江河，國際，國家，民族，社會，元首，民衆，心理，情緒，意志，夢幻，詢問，慶慰，哀悼，花卉，蟲介等問題，與動態，包羅萬象。巨細靡遺，本書為學生作品空前巨著，教育當局同聲讚美，學生閱讀後可展文思，可拓心胸。研究他人，著作以增進自己思想文筆。購書全部如獲良師，受益實多 誠非虛語。

優待本報讀者 高初中每部四百萬言，各四大厚冊，每冊祇售五角半。每部四冊合售二元二角，優待本報讀者，每部祇收一元七角，若購兩部，合收三元正，郵費奉送，掛號加八分。國外六角五分。兩購向郵局購滙票代現掛號寄出，以免遺失。  
務須從速購閱兩書業已出版售特價，優待本報讀者，各五千部，定完即截止，購買從速。

兩書業已出版

現在仍售特價

申報教育消息編輯 馬崇淦編  
國學專家 胡樸安  
大夏大學教育學院長 邵爽秋  
上海市教育局督學 謝恩泉  
校閱

全國四千餘中學校學生之最優作文  
教育當局學校校長教員等一致讚美  
閱讀他人作品後必能增進自己寫作

版出局書奮勤海上

號二九三路父神勞海上 所行發  
號七七二路馬四海上 部市門

每冊零售大洋貳角