

年

卷

期

4

10

第

第

# 勤奮體育月刊

第四卷 第十期



德國女子之平均運動

上海勤奮體育報社發行



中華民國二十六年七月出版

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。  
(每冊定價四角五分)

**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**

洪惠疇編

**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)

## 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。

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。日常欲得優異之照片。當用此軟片。

美商柯達公司 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。

吾人須知體育真正目的，為整個機體生活之訓練，體育雖係人體大肌肉活動，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體育會議，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

人體測量學

小學體育之理論與方法

民衆體育實施法

健康教育實施法

標準運動實施法

中學體育測驗

體育行政

中學運動會指南

小學運動會指南

運動救急法

運動衛生

比賽方法

體育之建築及設備

運動場建築法

體育場指南

田徑場之建築與設備

體育館之建築與設備

體育教學法

怎樣做一個小學體育教師

吳蘊瑞

袁敦禮

蔣湘青

陳奎生

王庚

王庚

孫樞

龔以恂

金兆均

王復旦

項翔高

阮蔚村

阮蔚村

錢一勤

吳蘊瑞

王復旦

王壯飛

阮蔚村

阮蔚村

吳蘊瑞

俞子箴

精裝二元二角  
平裝一元六角

精裝一元九角  
平裝一元三角

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

精裝一元四角  
平裝一元

### ▲歷史

世界體育史略

遠東運動會歷史與成績

第六屆全國運動大會畫報

第十一屆世界運動會畫報

全國足球名將錄

全國田徑名將錄

全國女運動員名將錄

劉長春短跑成功史

林寶華網球功史

邱飛海網球功史

實用按摩術與改正體操

實用婦女醫療操

早操與課間操

德國復興早操

德國新體操

晨操教材

童子軍體操

基本體操

國花園案體操實驗教材

中學機巧運動

小學鄉土遊戲和機巧運動

和緩運動

非當時期小學遊戲教材

章輯五

阮蔚村

馬崇淦

馬崇淦

勤奮編譯所

勤奮編譯所

勤奮編譯所

蔣槐青

蔣槐青

蔣槐青

金兆均

陳奎生

陳韻蘭

金兆均

陸翔元

陸翔元

彭禮南

彭禮南

金兆均

金兆均

金兆均

金兆均

金兆均

六角

九角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分

三角五分



# 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，及作業要項說明。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。刊載小學高中低組適用之遊戲教材。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，除述敘表演法外，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 初中男生體育教授綱目

全書三冊 合售實洋二元兩角半

(郵費一角六分)

## 小學體育教育全本書目錄

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輯，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。

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神 父路三百 九十二號

門市部 上海四馬路第二百 七十七號



第四卷第十期  
勤奮體育月刊報目錄

畫報

- 滬市第六屆國際運動會……………(八幅)
- 北平市中等學校春運會……………(一幅)
- 北平師範大學體育表演……………(二幅)

評壇

- 對於全運會開會日期的一個建議……………邵汝幹(七三)

言論

- 全運會的使命……………郝更生(七六)
- 體育測驗的理論與方法……………龔以恂(七四)
- 農民的體育問題……………章棟臣(七五)

行政

- 體育課程之組織與支配法……………張長江(七五)

研究

- 如何使體育大衆化……………金開山(七六)
- 兒童與遊戲的關係……………李壽鵬(七〇)

醫學

- 體育醫學……………阮蔚村(七二)
- 疾病與運動……………吳克昌(七五)

教材

- 五禽形意操……………徐震夷(七七)

- 表演機巧運動的連續動作……………郭金河(七九)
- 小學唱遊教材……………胡敬熙(七九)

讀者園地

- 體育教師所應具有之條件……………顏秀容(七九)
- 體育的重要及中小學生應注意的幾點……………梁介甫(七九)
- 一個全縣運動會的前後……………張克(七五)
- 短距離起跑雜談……………李樹華(七五)

碎錦

- 許承基在歐洲……………列山(七九)
- 體育家與運動家(丁嘉福 吳志綱 俞晉祥 莊銘箴)……………(七九)
- 一九三七年女子籃球規則……………(八〇)
- 第七屆全運會競賽規程修正要點……………(八〇)
- 民訓部制定十二體育節……………(七六)

記載

- 一月來之體育行政……………(八〇)
- 一月來之運動比賽……………(八一)
- 一月來之海外體育……………(八五)
- 一月來之體育人事……………(八六)



# 教育部 案 東亞體育專科學校暨

上海市教育局立案 附屬體育師範學校

教育部備案 中國童子軍總會立案 童子軍教練員訓練班 招男女生

上海市社會局 核准設立東亞初級中學校

學額	本科第三十七屆男女新生各四十名 師範科第二十一屆男女新生四十名各屆插班生五名至十名 童訓班第十四屆男女新生六十名 初中一年級新生男一級五十名女一級五十名一年級第二學期及二年級第一學期插班生各三十名
資格	本科 須高級中學或同等學校畢業者 師範科 1. 新生須初中畢業或同等學力者 2. 插班生須在其他體育學校或高級中學肄業者 童訓班 1. 須中等學校畢業或同等學力者 2. 曾任童子軍教練者 初中 新生曾在高小畢業或有相當程度者插班生曾在初級中學肄業一學期以上者
報名日期	即日起 第一次 八月一日至二日 第二次 八月二十八日至二十九日
章程	函索章程附郵票五分
校址	上海盧家灣魯班路草塘街

# 勤奮體育報

第四卷 第十期

女子低欄第一中華華玉蓮(十四秒六)



滬市第六屆國際春季運動會



中華隊長郝春德授領總錦標↓



← 千五公尺第一(芬克美)成績四分二十二秒



↓ 林文吳華中為次先當馬一(美)克芬途中賽決尺公百五千



女遠跳第一(上)中華仲平真(右) 男遠跳第一(中)朱年祥(華中) 鐵餅第一(左下)華培根 五千公尺第一(右) 芬克美(美)

扎擲途中在文友管，司生派，林正王尺公千五會運春際國滬



滬國際春運動會女百公尺第一蓋勃列(猶次)



演表育體大師平北  
(舞人黑)

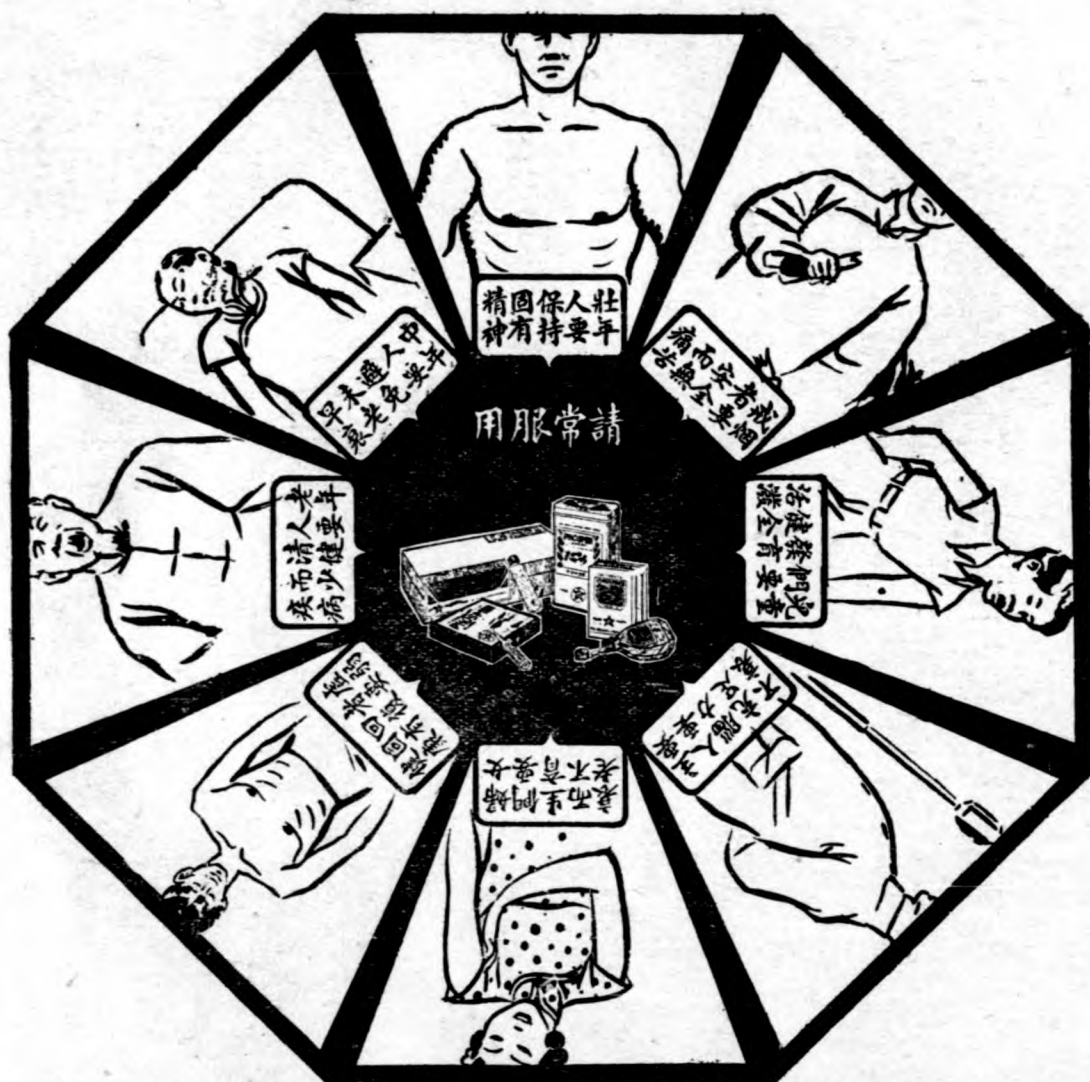


(一第良張華中)浜跳尺公千會運春際國滬

↓(舞風土蘭格蘇)演表育體大師平北



河拔子女之會運春校學等中市平北



補補補  
針粉片

PHOSMIN

補使命

「補使命」負有滋補強身使命。為現代最合理之科學製劑。補針係賀爾賜保命與蛋黃素混合製成。含量準確。質料新鮮濃厚。肌肉注射。完全無痛。故名譽樂於應用。婦女亦無畏忌。補粉補片並含有乾酪、甘油磷、酸鈣等強身滋補藥物。女用品內更有卵巢製劑(好美滿)故對於婦女性神經衰弱早老不孕諸症。而有極大之効力。以其藥性溫和。四時宜服。甘芳味美。婦孺喜悅。久藏不壞。攜帶便利。

主治  
神經衰弱、性神經衰弱、頭暈目眩、耳鳴腹脹、腰痠腿軟、食慾減退、未老早衰、精神萎靡、婦女早老經稀、生育艱難、小兒發育不良、老年失眠血虧

上海新亞藥廠製造

藥房均售

教育部備案  
教育局立案

# 東南女子

體育師範  
初級中學  
學校

## 招 生

學 級

師範部第二十屆新生及第十八十九兩屆插班生  
初中部一年級新生二三年級插班生

報 名

即 日 起

考 期

七月廿七日至廿九日

月 日 至 日

遠道來學者得隨到隨考

開 學

八月廿七日

繳 費

初中部

通學生二十元

寄宿生五十八元(學膳宿等費均在內)

章 程

函索(師範)附郵五分(初中)二分

校 址

上海江灣翔殷路

董事長 王雲五 校長 余子玉

# 勤奮體育評壇



## 對於全運會開會日期的一個建議

邵汝幹

全國運動大會，自民國二十二年第五屆大會起，政府決定中央與地方間隔兩年輪流舉行，並規定大會日期，自雙十節起連續舉行十天，在國慶紀念，舉行偉大運動會，相隔兩年，總檢考國民體育一次，其成績是否與年俱進，是值得稱頌的偉舉。而大會組織機構，及運動種類的採擇，對準了民族體育所應趨的目標，成為現代化的體育運動大集會，豈特企求大會成績的進展，於教育的精神訓練中，其影響所及，亦至重大。

今者七屆大會組織，已照預定日期，漸臻完密，而各省市等參加大會的準備，其情形亦見熱烈！

自籌備委員會決定競賽規程公佈後，各單位先後均起而準備，有的舉行預選大會，有的組織各種運動選拔委員會，從事選拔選手，在五六月間，此項準備手續，各單位已分別舉行了。

時序更易，又屆溽暑時候，學校暑假，

學子言旋，主其事者，深恐被選運動員，在假期無運動練習機會，擇其應行加以訓練者，相率組織合宿訓練機關，積極教導，以期運動成績進步，其訓練時間，一月二月不等，至九月初旬，回歸原校或原機關繼續練習，此種設施，更見其苦幹精神。

在此暑期兩三月間，學生升學轉學以及公務員人事變遷，與夫民衆居住地點變更，在競賽規程第三章運動員資格，雖早經規定，間亦難免挪拉運動員及嗣後審查運動員資格的麻煩。

老實說，參加全國運動大會，大多數是學校的學生，暑後升學轉學，是一個很大的變遷，現在某處受訓者不一定於大會開會時完全為某處代表。筆者，因此聯想到嗣後全國運動大會開會日期問題，似有商榷的餘地。

全運開會日期，政府明令規定，原無置議之可言，惟各單位辦理參加手續，困難殊

多，遵照現行規定日期，勢須在暑前舉行預選及選拔事宜，在暑期中，又不得不予以訓練，為辦事簡捷，節省經費起見，嗣後大會日期，擬變更如下：

(一) 五月五日 國民政府，成立日起舉行。

(二) 十一月十二日 總理誕辰日起舉行。

前者，照現在規定日期，提前舉行，後者延後舉行，國府成立，紀念 總理，熱烈隆重，更見偉大。在各單位辦理參加大會準備，可於二月或九月初旬開始，預選或選拔後，可行數次集合練習，即可參加大會，運動員資格問題，似少一麻煩審查手續，合宿訓練經費，又可省用，時間從容，一氣呵成，辦事便利，又其餘事。枉妄之言，未審有商榷的價值否？願體育先進，及同志們注意而一討論之！

### 小學 體育教育細目

——教育部分編輯

——勤奮體育局發行

全書四厚冊

合售實價一元四角

# 亞林池而

# 亞林池臭水

上海五洲  
藥房發行

各地  
有售



夏令菌類繁殖最盛，所以傳染病特多，每天用亞林池臭水澆灑，則病菌絕跡，浴湯面水中放入亞林池而少許，可防止一切病菌傳染，於皮膚病尤有良效。



# 全運會的使命

本文係五月三十一日晚中央廣播電台講稿

教育部體育督學本屆全運會籌委會總幹事 郝更生

## 一，已往簡史

第一屆全國運動大會，是在民國紀元前二年（即遜清宣統二年）十月十八至二十二日，在南京勸業場舉行，參加的運動有一百五十餘人。

第二屆全國運動大會，民國三年五月二十二日到二十四日在北平天壇舉行，參加的運動員九十餘人。

第三屆全國運動大會，在民國十三年五月二十二日到二十四日，在武昌練馬場舉行，參加的運動員共五百二十餘人。

第四屆全國運動大會，在民國十九年四月一日到十日，在杭州樓東高橋舉行，參加的運動員約有千六百二十餘人。

第五屆全國運動大會。在民國二十二年十月十日到二十日，在首都中央體育場舉行，參加的運動員約有二千二百五十餘人。

第六屆全國運動大會，在民國二十四年十月十日到二十日在上海市體育場舉行，參加的運動員有二千二百八十餘人。

我們看到以往六屆大會的簡單歷史，知道第一，第二兩屆一切組織，是比較簡單，

規模比較的小，自第三屆起，規模逐漸廣大，很有明顯的進步，第五第六兩屆，已到發揚光大時期。今年第七屆運動大會，在首都舉行，應該比以往各屆更有進步，因為現在國家統一，精神團結，在整個民族一致努力情緒之下，舉行全國運動大會，其意義當更為偉大，更為深刻，所以對於此次大會，有以下三種願望。

## 二，本屆願望

（一）藉各地青年集合在首都參加大會的機會，使我們自己認識全國各地一班體育設施情形，青年體格發展到如何程度，作整個的探討，以求優良，使之進步。

（二）借大會在首都舉行的機會，使我們民族團結的精神同組織的力量，以及新生活的推行與實施，可以有具體的表演。目下世界各國，對於吾國已有相當認識，中國已不似一盤散沙，已與過去不同。在上兩屆的大會中華僑參加者非常踴躍，本屆大會在籌備開始之初，留美留歐之華僑，來電索取競賽規程，準備歸國出席大會，參加競賽。此種現象，很值得我們注意，更可表示整個

民族團結的精神，同組織力量的日漸健強。

（三）借大會在首都舉行的機會，喚醒全國同胞認識體育的鍛鍊在民族復興過程中之地位，因為體力是一切事業的基礎，是國家復興的原動力，希望在本屆大會有明信的表现。有了以上三種的願望，所以本屆大會自四月中旬開始籌備以來，十分注意下列各點。

## 三，設施要點

（一）組織方面，力求簡單化。組織簡單方可以增加辦事效率，本年取消籌備主任，而以常務委員會主任委員代之，取消競賽委員會等等，均是使組織簡單化方面重要的變更。

（二）本屆大會競賽，注意廣義方面的提倡，錦標項目與表演項目同等注意，男子錦標共計十五項，女子錦標十一項，而表演方面，男子方面項目計各有十類，其主要目的是使多數人能參加廣義的體育表演如活動。同時本屆增加落選賽，使競賽中業經被淘汰之各隊，得有相當機會參加第二次比賽。

（三）提倡集團表演，本屆大會注意提倡大集團表演，同時有數千人有分性別與年齡，各按規定參加表演，此項表演運動員，計分小學男女生，中學男女生，大學男女生壯丁，軍警，以及公務人員等。使一般民衆認識體育運動，不僅是少數青年可以表演特



殊體育技術，而是一般人都可參加的，應注意普遍的提倡，使男女老幼都能參加大規模集團表演，希望這樣表演，可以給國民以相當的鼓勵，並且希望此次集團表演，能充分表現參加者的努力和準備。

(四)表演在教學上的意義，希望各種表演，與教育發生良好影響，因為此次是根據各級參加者的年齡性別及職業，規定中心教材。譬如學生之表演，以合乎課程標準中規定的教材為中心教材。其他如公務員，則以其年齡職業體態為選教材標準，務使此項運動表演節目，含有教育上的意義。

(五)特殊表演，在大集團表演以外，有：

- A. 滑翔機，就是一種飛機，不用引擎而能飄翔者，價廉而易於駕駛，完全是一種體育活動，青年經此訓練，可作參加航空訓練的準備及基礎。不僅給青年同胞以航空練習知識，且很有興趣，實有提倡之價值。
- B. 武裝賽跑，賽員穿全副武裝賽跑，完全是一種徑賽活動。
- C. 手榴彈擲遠，是一種田賽活動，此類體育活動是寓國防意識於體育訓練，藉此可以給國民以國防上的注意與認識。

(六)體育展覽會，本屆大會除各種競賽表演而外，還要舉辦體育展覽會，徵集各種有關體育圖書書籍模型，以及各種國產體育用品及製造說明等，經過公開展覽，足供

大家檢討，以便改進，同時可以鼓勵一般民衆，對於國產體育用品有相當的認識，並且間接可以增加教學上的效率。

以上六點，本屆的大會特別注意，其目的是多注重於廣義體育的推動，而矯正以往重視狹義的體育競賽。

#### 四、本屆使命

本屆大會所負的使命，不僅希望在各項競賽成績有良好的收穫，最要緊還是要使本屆大會後表現：

A. 青年的紀律。

B. 人民的程度。

C. 民族的精神。

D. 全國民衆團結的力量。

E. 整個民族一致向上的情緒。

所以此次大會籌備經費，雖不能如上屆的寬鬆，但事業本身上，仍然是擴大的推動。我們相信本屆大會的成功，不是單純體育運動會的成功，而是整個人民集團表演的成功。因此很誠懇希望每一個國民，盡他應盡的責任，貢獻他自己所有的，幫助大會成功，為民族復興工作做一個良好的基礎。(完)



商 標  
**尼臣氏**  
水 汽

生 衛 味 爽      渴 解 潤 滋

樂 可 口 子 橘      蕉 香 示 沙 櫻 梅

所 行 發 海 上  
號 〇 二 四 路 山 匯  
六 八 四 〇 五 話 電



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

本報歡迎讀者投稿，批評，訂閱，介紹！



## 體育測驗的理論與方法

上海新民主  
學體育主任 龔以恂

——本文錄自「中學體育測驗」，勤奮書局出版——

### 一、體育測驗的意義和性質

#### (一) 體育測驗的定義

體育測驗的定義有二。一為狹義的定義。一為廣義的定義。茲分述如下。

體育測驗狹義的定義是「體育測驗是一種手段。利用這手段，可作人類體格上程度的取得。」「體育測驗是一種手段」是說體育測驗是被人類所利用的一種方法，一種制度。也可說是一種技術。這種方法，制度，技術均是計算一種成績的度量。換句話說，體育測驗是一種測算成績的方法，制度和技術。至於這種方法，制度，技術使用的對象，那便是人類。人類體格，因環境上的不同。所造成的，也就各個不同，為要求得其不同的狀況，不同的程度，不得不利用一種方法，一種制度，一種技術去求取。這種方法，制度，技術便是體育測驗。

說得明白一點。「體育測驗是一種考核人類體格訓練成績的特殊方法」。前已講過體育測驗實施的對象是人類，而牠實施於人類上的目的，便是要取得人類體格實況。因人類是不斷在發育，不斷在進步或退步，

由此便產生了不斷的訓練。體育測驗所測求的，便是這一種在不斷訓練下底成績。

再就廣義的體育測驗的定義「體育測驗是一般的，精確的，個別的向人類討取體格上不斷訓練的成績。然後根據着這實際狀態，施以改正的，或是較進一步的訓練」。

「體育測驗是一般的」是說使用這種測驗的對象，並不是少數人類，也不是局部的人類，是以大多數的，整個的人羣，作為實施對象。因體育測驗是毫沒有偏私，並不是為少數人而特設的，牠是普及於整个人類。無論那一位，殘廢的或是完好的，富有的或是貧窮的，一切賢愚，不分界限。都得享受這種測驗，也都得被這種測驗所測驗。

「體育測驗是精確的」是進一步的證明。這一種測驗全沒有一些假借和不實的地方。使用這一種方法，很是公平的，精細的，正確的冀求一個完滿的解答。牠不厭求詳地雖一忽一毫之微，也是在牠預計的求取之中。牠不但對一兩個人如此。即使對羣衆裏的個人，也是這樣。換句話說，牠總是很精細的正確的，在求取人類體格上的狀態。

「體育測驗是個別的」是指使用這種方

法的對象，雖是一個很大的人羣，在測驗時，仍得一個一個分別測算，一項一項科目分別求取。人類的體格，各如其面，均不相吻合。那末當不能測算一二人的成績，便可以為全體的成績。在過往的體育實施上，便這末着，以一二優秀份子的成績，代表了全體，這樣便造成了不能一般的得着進步的一個大大的錯誤。體育測驗便不然，牠先按體格分成多少組，每組中，又分成若干項，然後仔細地分門別類的逐一加以測驗。

「向人類討取體格上不斷訓練的成績」是指以過往測得的成績，作為未來的根據。一方面在不斷的的測求成績，一方面便在不間的根據着成績去訓練。這樣不間斷的測求和訓練，便可使人類的體魄完善，健全。同時也可說是一個必要條件，那就是在測驗之後，須有訓練。反之，沒有訓練的測驗，仍不能謂之體育測驗。同時中止的訓練，和中止的測驗，也不得謂之真實的體育測驗。

「施以改正的，或是較進一步的訓練」。訓練為體育測驗後的必要條件，既已伸述如前，那末在訓練上，有二種不同的方向。其一便是改正的，凡學生在訓練過程上，或是受着其他外來的影響，發生了一種不合正規的現象。這種現象。如果不加改正，則越練越深，甚至於不可改革。所以在測驗上。凡一見錯誤，便得立刻改正，不使滋延。至於進一步的，那是在訓練途中並不發生不

規則的現象。在預期的時間裏，完畢預訂定的課程，這時便得加深程度，繼續訓練，決不可停滯不進。

體育測驗二種定義，既已詳細解釋於前。現在得求在中學體育實施上，是需要那一種？無疑的是後者廣義的體育測驗。因為中學生的體育，正需要一種含有一般性的，正確性的，個別性的，而又是不斷的在訓練，不斷的在測求成績的一種制度。廣義的體育測驗，便是這一種制度。所以中學的體育實施。是正需要這一種的。

### (二) 體育測驗的效能

關於體育測驗的效能。茲撮述如後：

A 使學生具有自省的能力，一學期中，除總測驗外，尚有定期的平日測驗，不定期的平日測驗，平均至少每月可得測驗的機會一次。學生在一次測驗後，即可檢閱一下自己的結果，像進步的速率，退步的程度，和一切缺點等。由此可檢討一下自己自上一次檢驗到現在，其間所用的訓練方法是怎樣？是否適合？是否努力，這一種自省的態度，對於訓練上的幫助，是特別奏效的。因為一個指導所指導的人數，往往很多，在指導的時候，一時殊難顧全，顧此失彼。自屬難免，且時間上亦不許指導者有充分的支配。當訓練時除特殊惡劣者外，一切細小的誤錯，還得學生自己去領略。當一次測驗過後，學生可先注意自己的缺點在那裏，然後在

指導者表現各種姿勢的時候，留心觀察，而後獨自練習。這樣他所得的姿勢，自會正確，其進步的程度。也自會加速。否則，指導者雖諄諄勸誘，學生依舊無動乎中，在時間上，既已浪費，在實際的效果上，仍不能獲得。至於自省的所以能夠奏效，因在仔細觀察過後，便可成爲一種直覺，於是便油然而地產生良好佳美的姿勢了。

B 免除苟安的習氣，在一動不如一靜的習慣下的我國人民，做學生的，當也免不了這一種惡習慣的表現。不獨體育訓練上如此，其他功課，也是這樣，只要可以減少工作的地方，總是想盡方法去謀。所以平日教師在指導着各種姿勢和方法的時候，學生總是在想教師不注意自己的時候，賴動幾下，甚至有的還要溜走。即使在場練習的，也很多陽奉陰違，敷衍而已。雖然這些是由含有遺傳作用的苟安習氣所養成。但沒有一個良好的制度，也是一個大原因。至於他們所以苟安偷懶的原因，不外下列數點。

甲，體質薄弱 先天不足或是後天的失調，使身體軟弱無力。各種操作。也就不願參加。

乙，意志薄弱 這一種是隨上一項而來的，大概體力薄弱的，類多意志薄弱。這一種學生每易給壞環境惡化，因其並無自己的主見，一切都隨波逐流的過去，於是便養成丁苟安的習慣。

丙，無耐勞訓練 經濟富裕的家庭，做子女的類多不善操作，一切雜事。均由僕役代做，所以一見勞動的事，便要孑孓不前。

丁，思想悲觀 體力薄弱者，甚易給悲觀的思想所侵襲，對人生總覺失望，毫無樂趣，無論什麼事情，也便感不到興味。

戊，受環境影響 平日交友不慎，傳染了不良行爲者，或平日所閱書籍，多爲淫蕩不堪和浪漫頹廢等作品，無意間，也便染受了，於是日趨墮落，不可自拔，一切勞作，也就無心顧問了。

上列五種學生，對於體育訓練，類多不十分注意，這都是因沒有一個良好的體育訓練制度所致。在一個完滿的制度中，如有一個周詳的制度來管理，這一種習慣很易改良。

體育測驗對感受不良影響的學生，很易奏效。因爲平日訓練完全由個人而團體。換句話說，它的訓練標的是一個學生。它能使學生無可規避的機會。雖然犯有上列各端的學生，開首時有些感到不十分舒適，但久而久之，良好的習慣，驅逐了不良的習慣以自代。同時對運動的興趣，也就油然而生了。

C 養成團結的精神 在體育測驗的團體測驗中。其方法完全以團體中各單位的總和作標準。凡團體中的份子，不論優劣，均須參加。個人能夠多努力一分，也就是團體多一分勝利的希望。個人失敗，團體也隨之失

敗。這樣使學生養成自身對團體的重要觀念，而達到一種團體即我，我即團體的一種直覺。訓練其平日行為即成爲尊重團體，服從團體，愛護團體。同時也可使其信仰團體，一切公衆行為都得服從，團結的精神，也就可以養成了。

D 容易奏效 體育測驗的一切設施，一切分組和測量訓練等，都和已往的不同，過去的不能奏效，既如前述。體育測驗制度的所以與前不同，容易收實際上的效果，其原因分述如下：

甲，體育測驗取得學生平日成績，爲唯一標的。因在平日測驗中，容易發現學生的缺陷。既知每個學生的缺陷，那末可以對症發藥。當可迅速地收得實際的效果。否則無的放矢，缺陷和效果，均不得悉，這一種實施，在原則上，是不能吻合的。

乙，體育測驗訓練並不以級作單位，其分組的標準，是完全依照學生的年齡，體高，體重和醫生檢驗後的體質結果。然後按其實況，分成組別，由此施與適當的訓練。這樣可免除學生對訓練程度上的困難，同時也可使興趣增加。

丙，體育測驗因制度嚴密，學生便沒有逃避的機會，久而久之，學生也不作如是想。這樣秩序既得以維持，實際效果，也較易收得。

歸納地說，在已往因平日沒有統計，沒

有成績的參考，無從訂定標準，無從施以改正。體育測驗是隨時都可以指出學生的缺陷，學生的度程，那末可以隨時加以矯正，隨時加以訓練。在此項狀態之下，當很易收得實際上的效果。

## 二、體育測驗的種類

體育測驗因其被測驗者的不同，測驗時目的底不同，在它使用方法上，便也不能利用同一的方法。查體育測驗的對象有二：一種是以個人作爲測驗對象的，一種是以團體作爲測驗對象的。而其測驗的目的，也可分爲二種：一種是以進修訓練爲主要的目的，一種是以增厚興趣作主要的目的。二者可并合成：一、是訓練的個別測驗；一、是興趣的團體測驗。茲分述如下。

### (一) 訓練的個別測驗

訓練的個別測驗爲何？是一種測驗的舉行，其目的完全爲求得學生個人體育狀況之後，作進修的訓練。此項測驗，猶如平日學校中的考試，使每一學生，均得一表顯其體格進步狀況的機會。換言之，也是學校體育行政的一種成績。測求此項成績，可先將各組測驗項目，預先規定妥善，並預先頒佈計分標準，使學生得以平日認定按次練習。否則失之太泛，學生對測驗項目，無從得悉，其所表現的成績。當也不能有良好的收獲了。

### 第一項 平日測驗

平日測驗是在練習途中，測算學生的成績。這一種測驗，在成績的收獲上，是最爲正確。因人的平常行為，才算正常的狀態。在規定的重要的測驗上，學生因受心理上的刺戟，他表現的時候，難免失常和做作，於是所表演出來的成績，也就因這種牽制，不很正確。

平日測驗在規模上，也可不必鋪張，儘可由體育指導平日在指導的時候測算。所以也是一種較爲簡便的測驗法。

平日測驗又可分成二種：一種是定期的平日測驗；一種是不定期的平日測驗。茲分述如下。

A 定期的平日測驗 是由體育指導視實際情形，規定一個時間，測驗學生的成績。這一種時間的規定，須注意下列數項。

甲，須視訓練可否告一段落 規定測驗的時間須檢查訓練上，是否可告一段落。在訓練期中，舉行測驗，學生的精神，很易分散，且尙未達一階段，學生的成績。當不能良好。

乙，與上次測驗時間不可相隔過久 更須注意的，每次測驗時間的距離，不可隔離太多，也不可時短時長，大約以每月一次較爲最適宜。因太長者使學生最易發生懈怠，太短者使學生侷促。時短時長，使學生的精神，不能貫注。諸如此類，均須注意。

測驗的次數，不宜太多，太多容易妨礙學生訓練的時間。也不宜太少，太少可養成懈怠的習慣。大約每一月或二月半舉行一次，較為適宜。亦即每學期不得超過三次以上，（因尚有一次總測驗）也不得少過三次。

部頒的「男女體育教授細目」上，頗多足以給實行體育測驗的學校，不少的幫助。如編排訓練項目，及定期測驗的日期等，很多便利。在教授細目上，舉凡各種訓練，和體育測驗，均有關係。如「跑之練習」和徑賽運動。「跳之練習」「擲之練習」和田賽運動。「雙槓和單槓」「游泳」等都有相當的聯帶關係。如果每一單元訓練完竣，或幾個有關係的單元訓練完竣時，舉行一次定期測驗，這樣不獨可使學生的興趣增加，精神貫注，並且在程度上，也有相當的銜接，同時成績方面也可較為優良。否則教授和訓練的科目，不相銜接，很容易使學生的精神分散，興趣減少，成績上當也不無影響了。

B 不定期的平日測驗 是一種並不規定日期，事前也不須通知學生。即使在測驗的時候，也不一定通知學生的測驗，在學生平日練習的時候，均可實行，只要把他所得的成績，記錄下來。如果要通知學生的話，那末在練習開始時，通知他們即可。所以這一種測驗，在預定計劃上，是不需要規定時間。這一種制度的實行，完全是為補充定期的平日測驗之不足。所以這種測驗的項目，大

多依定期測驗所規定的項目為根據。

又在定期的平日測驗上，有時因各種意外的打擊，發生延期。或須加多次數時，這時便可利用這種不定期的測驗，免得同原定的計劃。發生衝突。

使用這一種測驗時，須注意下列數項。

甲，不宜太多 測驗的次數不宜太多，太多足以使學生的精神渙散，使學生的訓練時間減少，指導者的計劃不易決定。和不能在預定的期間中，完成預定的計劃。

乙，事前以不使學生知道日期為原則 實行這種制度，完全以知悉學生正常的成績為唯一目的。設若使學生事前明悉，在他們的心理上，必起重大變化，反不能達到目的。

使用這種制度最好的辦法，便是每次訓練，均把記錄記下。一則可使學生養成司空見慣的習氣。二則也可測得正式的正常成績。

不定期的平日測驗，在分數計算上。可佔三分之一的地位。這樣可使學生在平日訓練上，不致輕視，不致懈怠。

## 第二項 總成績測驗

學生一般的心理，每希望能在較大的場合裏，表現一下自己的能為。所以在已往的體育行政上，有春季或秋季運動會，來調濟這一種實施上的缺陷。不過過去的運動會，多採自由參加主義，結果反使學生得到了苟

安的機會。運動會的旨趣和效力，也就因之喪失無遺。這裏所云的總測驗，在原則上或旨趣上，是和運動會差不多的。可是在手段方面，却大不相同。唯一的差別，便是不准學生托故不參加。至於測驗的項目，也自不同。是把學生這學期中，所訓練的項目，都得參與，像別種學科的大考一樣。學生不參加，便失去三分之一計算分數的機會。同時在此種測驗中，可舉行級際比賽，以增加興趣。因不過在計算上稍為麻煩些而已。其餘的仍不可避免。

總測驗的次數，以每一學期一次，較為最適宜。因每次籌備及一切佈置，均須長時間方可。太多則指導者的心上，不易兼顧。

日期的選擇，為最困難的一種工作。如果選在學期中途，則訓練尚不告一段落，學生的精神，很易因此分散，所得的成績，也會因此惡劣。如在學期結束時舉行，則一方面接近大考，妨礙課業，一方面天氣太冷或太熱，對室外劇烈運動，均不適宜，且很足以使學生的身體受傷，興趣減少。這種情形之下，選擇一個良好的時期，確甚棘手。

比較上適宜一些的時間，大約在秋季裏以年假前一星期中，最為適宜。因這時天氣，尚不至於太冷，而距離大考的時間，至少有二個星期，同時一學期的訓練，至此也可告一段落，在春季裏，以六月十日至六月十五日

間最為適宜。因這時天氣，已靠近雷雨節，大概不會太熱，同時一學期的訓練工作，至此亦可告一段落。不過困難的，便是雷雨季節裏，天氣陰晴難測，且濕氣太重，不無影響成績。但除了它，要找一個較好的時間，確也不可多得。總之規定總測驗的日期須面面顧到，才不影響他項工作或自身。

在總成績測驗時，可備些獎品，獎與成績優良的，和在平日訓練時，最努力練習者。至於獎品的質料。不必太好。只要能夠表示一種紀念足可。如與以實物上的獎勵，那當為最切實際了。

總測驗時，事務較忙，可分成競賽場地事務等股分別負擔職務。凡裁判員的聘請，獎品的支配，（如規模較大，可另設一股）等，均屬競賽股辦理。凡場地的佈置，可交場地股辦理。至其他雜務，及採辦什物，均可由事務股辦理。體育指導可充任幹事，總攬一切。便可以得行事上的種種便利。

### 第三項 訓練的個別測驗的利益

訓練的個別測驗，是完全以矯正平日不良的姿態，發達內臟組織，強固肌肉訓練，使各器官應付特殊不測的環境，有敏捷的動作。至於個人人格的陶冶，勇敢精神的養成，皆為其中必須達到的目的。

A 矯正的 人類因環境上的支配，在不知不覺之間，養成一種不良的姿態，例如穿中國裝而不帶手套，在天氣寒冷的時每易把

二手交叉地支入袖中，久而久之，便不自覺地養成了一種胸部縮小，背部駝起的姿勢。或是頭部常向左右側，久之也會養成一個歪頭的姿勢。如果實施體育測驗制度，對犯有此項病端的學生，可先施以改正體操。使其各部間支配適當，恢復原狀。改正體操的唯一的原則，務使其盆骨，胸腔，頭部部位端正，四肢支配適當。惟亦須顧到學生的身心，使用這種改正方法，全以學生所犯的弊端作為標準。

B 發達內臟組 人體內部各組織，如肺部，胃部循環系統，排泄系統等都使其逐漸發達。因肺部發達，呼吸作用旺盛，肺量也隨之增加，應付劇烈運動，也就能勝任。胃部發達，消化功能靈敏。一切腸肝胰等，也隨之加強。循環系統，是一種血液在體內不斷的起新陳代謝作用，心肌加強，輸送血液的力也加強，排泄系統，亦即是能使在運動過後，它的代謝作用旺盛，至於其他內分泌系統等實施運動之後，均可加強。

C 發達肌肉 肌肉發達，體質也會隨之發達。而要使肌肉發達，適宜的運動可以奏效。例如肺量增加，韌帶必鬆緩，呼吸肌也可以盡量收縮了。又如跳高，可使腿的後肌伸展，上踢的運動量也加大，同時肌肉發達，也可使操勞的程度加深，在個別訓練上肌肉的發達。是其中重要的準則。

D 養成應付不測的環境的技能 人生過

程中，其間一切外來的意想不到的侵襲，是防不勝防，若無相當的技能，那末一旦發生禍變，終不及避免。體育測驗，便是養成這種專門的技能，因其既具有冷靜的頭腦，遇事不慌，可隨機應付，又有救護的技能，安然脫險。例如海行遇險，游泳便可以致用。格鬥可以養成攻擊和防身的技能。田徑可養成伶敏等技能。種種多為練習運動後的利益。

E 發達勇敢進取的心理 勇敢的心理，均視其體格而定。大凡體格強健的，他既有堅強的意志之外，更有勇敢的精神。體格薄弱的，便多萎縮不前。運動以後，體格便不期然地強壯起來，勇敢的精神，也會油然而產生了。且如拳術擊劍等科目，更容易促進自信決心，這樣便可遇事向前了。

總而言之，訓練的個別測驗，全為養成個人體格的強健，改進個人意旨和矯正一切不良的習慣為旨責。

### (二) 興趣的團體競賽

團體競賽，一方面果然可以表示整個團體的體育的現況，一方面也可作為一種提高學生對運動興趣的方法。據一般的心理，人類每喜在他人面前，或是在比賽的時候，獲有機會能表演他自己的所長。團體競賽是在公共場合中，給與表演的機會，正適合學生的所好。所以團體競賽，在實施上，可以獲得調劑乏味枯燥的生活，每學年中舉行二次

為最佳，即每學期一次，不過其範圍一次專以校內各級做單位，一次可向外作校際的比賽。

第一項 校內的級際競賽

校內的級際競賽，是以校內各級作為比賽的單位。其實施手續如後。

甲，先將各級中屬於各組別的分明，分別編入特製的簿籍中（如體格檢查時用團體檢查表的，此項工作可省去）作編排人數的根據。

乙，其次須查各級學生所加入訓練的項目。即可作為今次比賽項目，不必再行報名。如用報名亦可。

丙，規定日期須先一月公佈，不可太形偏促。

丁，成績計算是依各團體中各份子，所得成績相加，（限於同組的）除人數，取得一平均數，然後按表查得分數（表見後），相比較。

戊，關於秩序的編排，須參酌參加的人數，人數多時間長。反之則少。須注意衝突。

己，其他可同平日開運動會的各项手續。（可參閱勤奮書局出版王復旦著「中學運動會指南」第二，三，四章）。

第二項 校際競賽

校際競賽是二校或二校以上學校約定某日或集中某場地共同舉行測驗，互相比較，

以計優劣。這一種競賽，動員的人數，一定很多，不論在精神上，或是物質上，損失必大。然其所收得的效果，也較任何為大。關於實行校際競賽，有三種方法：

甲，全體制 如果要求最公平最正確最有趣的一種，則舍此莫屬了。這一種比賽法是將參加各團體中各份子，集合在一起，同時加以測驗。這樣場地相同，氣候相同，當然是很公平的了，不過它的缺點，確也不少。

1, 不經濟 學生全體動員，人數必多，它往返所費，定也不少，如在一埠，尚可支持，如在隔埠，則為數更大。當此一般經濟，均在沒落期中，如果徵諸學生，則學生必不能負擔，徵諸學校，亦無從籌措，或能勉強支付，則為了一次比賽，竟化如此巨款，未免合不上。

2, 荒廢學業 往返需時必多，學生的學業，損失也多。

3, 秩序很難維持 人數一多，食，宿，住均將發生問題。這種秩序。確難維持，雖云可用自己管理自己的方法，但總不會有良好的成績。

上列三端。均為全體制免不了的。全體制的難於實行，也就為了這一點。

乙，代表制 是由全體學生中，選出若干，出席比賽。它所選取代表的方法，是平日運動會中不同的，它的方法，是以百分

比率來選取，有二種不同的單位。

一，以校為單位的 即在校中選出百分之若干優秀份子參加，不分組別，例如

甲乙二校對抗，由雙方決議，各派代表百分之二十充任。查甲校共有學生一千二百人，乙校學生八百人，則

$$1200 \times \frac{20}{100} = 240 \text{人} \quad \text{甲校應派人數}$$

$$800 \times \frac{20}{100} = 160 \text{人} \quad \text{乙校應派人數}$$

二，以組為單位的 就是說這代表須在各組中，平均選出，例如甲校一千二百人的組別分配如下：

- A 組 二百人
  - B 組 二百四十人
  - C 組 一百六十人
  - D 組 二百人
  - E 組 一百四十人
  - F 組 一百六十人
  - G 組 一百人
- 那末計算方法是

$$\text{A 組} \quad 200 \times \frac{20}{100} = 40 \text{人}$$

$$\text{B 組} \quad 240 \times \frac{20}{100} = 48 \text{人}$$

$$\text{C 組} \quad 160 \times \frac{20}{100} = 32 \text{人}$$

$$D組 \quad 200 \times \frac{20}{100} = 40人$$

$$E組 \quad 140 \times \frac{20}{100} = 28人$$

$$F組 \quad 160 \times \frac{10}{100} = 32人$$

$$G組 \quad 100 \times \frac{10}{100} = 20人$$

上列二種選出的方法，以第二種較為正確。

三、分別測驗比賽法 各校學生，可不必離校，由裁判員會同各校體育指導，分別向參加各校學生，測取成績。這一種在經濟方面是相當成功的，可是它的弊端也有如下。

1. 沒有興趣 分別測取，與校內測驗無異。學生方面，仍不會面，興趣大減。因雙方相見下，自有一種好勝心理潛伏着，興趣也便因之提高。

2. 環境各異 環境為造成優良成績的一大原因。兩地測驗，氣候各有不同，設備亦難一致，其所得成績。當也不會正確。

上列三種團體比賽法中，以組作單位的代表制，較為最適宜，在興趣和經濟雙方，均能顧到。至於應採取何法，惟視實際情形確定，最為妥當。

校際比賽的時間，因參加人數很多，所需的時間，當非有充分的時間不可，然費時

太多，影響學業甚大，更易使學生精神不能貫注，身體容易疲勞。所以次數上，以每年舉行一次，日期以春假中最高為適宜。因一則可以不妨礙學業，一則也可得充足的時間。至於場地，可揀學業上有關係的地方，如工廠區可使學生得實地觀察的機會，風景區可使學生心曠神怡。這樣一舉多得，收穫也就更來得偉大了。

### 三、測驗前的準備

體育測驗是完全根據學生的體力體質而實施的一種制度，所以其手續和工作，也自較已往者來得麻煩。但如稍有懈怠，不獨難收實效，且前功盡棄，至為可惜。所以為指導者，不可不謹慎從事。

在實施以前的籌備工作中，最為重要的，便是學生體格的檢查，和學生訓練上的分組。分組的標準，完全取決於體格檢查。故其步驟，先須實行體格檢查。茲把這二種重要的工作，逐一說明如後：

#### (一) 體格檢查

學生大多在不同的環境中長成，他們因為先天遺傳的不同，和後天調養的得失，體力和智力，決不會在同速率下發展，甚且有些學生因先天的遺傳，而患有神經衰弱，目力不足，及其他疾病等。後天的失調，而患有心臟，腸胃等病的很多。其他如四肢殘廢

，扭腰歪頭的，當亦不少。這種不同體格和體力的學生，設若使其受同樣的訓練，不但不能促其強，而且反易促其死。所以每次於開學的時候，須經嚴密的檢查，以便分組。

體格檢查以每學期舉行一次，因人類的體格，每天都在發育中，隔開時間太多，則所檢得的結果，決不能永久代表。至於檢查的日期，以在開學前一星期中，最為適宜。這樣既可使學生不妨礙學業，和訓練的時間，又可得充分的時間去工作。(如學生數太多，可再行提前數天。)況分組的時候須憑檢查結果計算，又非一星期不可，所以提前在註冊之前，是最為妥當的時間。

關於體格檢查的表格，務求詳細，現擬定二種於後。一種是個人的體格檢查表，這一張表格，在校醫或檢查者逐一填就後，須主任檢查簽字，由學生暫時保存，於選課時連同選課表，交至教務處。(如無檢查表者。可不准註冊。)再由教務處轉交體育部。一張是團體的，也是以級作單位的體格檢查登記表，可由主任檢查順便填就，直接移交體育部。體育部於收得二張表格後，可核對一下，有否疑問。然後把教務處轉來一張，交回校醫處，以便存查。團體的一張由體育部保管，以備作分組的標準。

現在把二種表格的式樣，擬定如後，如屬必須，自可加減項目，務根據實在需要決定之。



# 新民中學學生體格檢查記錄表

應列入組

姓名	性別	生 日	年 月 日	實足年齡， 兄弟 弟 妹 排 行	歲 月 人	婚 事 年 月	已 未	年 月 日	籍 貫	住 址	本 校 住 址	第 一 學 期		第 二 學 期	
												程 度	評 語	程 度	評 語
視 力		左			左										
聽 力		左			左										
沙 眼		左			左										
牙 齒															
扁 桃 腺															
營 養															
皮 膚															
心 臟															
肺															
四 肢															
畸 形 發 展															
肌 肉 現 狀															
體 高		呎	吋	分											
體 重		公 斤	公 兩	公 分											
其 他															
主任醫師簽名						檢查者簽名						助理檢查簽名			
預防接種		牛 痘	日 期	傷 寒	日 期	霍 亂	日 期	白 喉	日 期	猩 紅 熱	日 期	其 他			
施用符號		— = 無缺點				+ = 輕缺點				○ = 較重				卅 = 最重	
備 註															

新 民 中 學 中 年 級 學 生 體 格 檢 查 記 錄

姓 名	性 別	年 齡	檢 查 日 期	視 力	聽 力	沙 眼	牙 齒	副 視 腺	營 養	皮 膚	心 臟	肺	身 形 發 展	肌 肉	體 高	體 重	其 他	評 語	備 註	
A 組																				
B 組																				
C 組																				
D 組																				
E 組																				
F 組																				
G 組																				

主任醫師簽字

檢查者簽字

助理檢查簽字

上列二種表格內容，不過就學生易患的病症，和各種重要的參考而訂。其他如有特殊的病症要填入，自可增加項目。務使表中內容，在各種環境中，切合實用為是。

上表填入，務使清楚。表內評語一欄，於填表時，更須格外注意，以詳細為原則。並須註可否作劇烈運動，或輕微運動等。設有特殊危險的症狀，則須以醒目的顏色（如紅色）填入，以便一目了然。

在檢查時為求工作效力增加，可分生理檢查，丈量磅重各部舉行。

至於表上所列符號，檢查者可以平日熟習者使用，惟務求一律，以免錯誤。並須通知體育部，或在表上註明。

(二) 分組

依體格檢查的結果，把學生分若干小集團，然後按照標準，施以適合底訓練。上節已述及人類因天賦與環境上的不同，體格上也顯示着差異，在體育的訓練上，當也不能一律施教，如果盲目地給與同樣的項目，同樣的程度，同樣的教練，其結果當不能完滿，這樣施行訓練，既不能達到目的，反使學生體格受損，其去體育的本旨，未免太遠。

晚近教育，多尚實行男女同校，但在體育訓練上，却不可以言合教，那是了然的事。因男女在智育上並無十分差異，但在體格的發育上，却並不一致，因女子在十三歲以前，她們的發育程序，與男孩還無多大差別

，但自十三歲起，便大相懸殊。中學生的年齡，又多在十三歲以上，所以男女生在體育上，是決不可相提並論而與同樣的訓練。總之為使體育訓練達到真實的效果起見，男女二者是應先加以劃分的。

其次便要論及分組的方法，過往一般的學校的分組方法，都以年級作唯一標準。這種分組法，在時間的分配上，確甚便利，已論之在前，但在實際的效果上，却是個大大的失敗，現試一述其錯誤的地方。

甲，蔑視學生先天的遺傳和後天的調養為一樣。

乙，蔑視學生體格為一樣。

丙，蔑視學生發育程度相等。

丁，蔑視學生體質及所患病症為一樣。

上列各種謬誤見解，是以級作分組標準的弊病。因學生體格體質，發育和天賦的不同，是鐵一般的事實。如果不去顧到，那將來必不會成功。我國提倡體育，已有二十多年的歷史，但人民的體格，並不進步，究其實因，當亦不無關係。

還有一種分組的方法，這大約見於競賽會中，學校於體育訓練上，是從未用過的。

便是以體重或體高體重並用的分組法，這一種分組標準，如用在訓練上，當較用年級來區分的好，但實際上它依舊忽略了年齡和發育的關係，和患有病症的與運動的關係。教育部頒佈的體育標準有麥克樂氏的男

女生年齡體高體重分級方法，是打破以年級作標準的先聲，在方今中學體育實施上，要算最為完美的一種。（據著者調查，國內尚無依此項標準分組訓練的學校）但其中也缺少了學生的體質，所以只要把學生的體質滲入，便成爲一個良好的完善的分組標準。

1. 計算方法是。  
先將學生的年齡體高體重等按表查得指數。

2. 將查得的指數相加，得指數之和。  
3. 將指數之和再查表上的級別便得。  
現舉例如下。

男生十三歲二月高五十九英寸重九十五磅。

13歲2月的指數為9  
59英寸的指數為8  
95磅的指數為10

女生的計算同男生。

上列三種分組的方法，以麥克樂氏的一種為最完美。現在根據這一種分組法，參以體質狀況，然後再決定組別。

體質狀況，在體格檢查時由醫生決定。醫生於學生體格檢查後，就其狀況批上等級。其等級亦可分爲七種計「越、優、中、常、可、弱、劣」凡體質列入「劣」等者，不論查得指數之和爲若干，一律列入A組訓練。體質列入「弱」等者可退一級訓練。列

入「可」以上者，就其原有級次訓練。

使用上列方法，須注意下列三點。

1. 學生患有姿勢不正者，可另設一班，施以改正訓練。惟不得離組（即除各組規定的訓練外）改正訓練。以每日二十分鐘為度，教材由教師自由決定。

2. 學生患有殘疾者可另成一組，施以特殊訓練。每星期以三小時或每日半小時為度，組中規定的運動訓練全免。

3. 學生患有心臟等危症者，由校醫簽特別記號，一切運動全免。但每日須受深呼吸及緩和體操三十分鐘。（上下午各十五分鐘。）

此種方法使用時，手續甚煩，中學如能依照實行，則甚合學生體質。其效果必甚佳良。如學校中指導者少，工作來不及者，可請高中部學生幫忙，協助計算之。

#### 四、測驗項目的規定

測驗項目的規定，也就是規定一適合於中學生一般的體格的項目。換句話說，那幾種項目，在中學生時代，較為適宜。中學生一般的體格，因正在發育的緊要關頭，所以訓練項目的分量，須配合適當。太重易使學生受傷，妨礙發育，太輕便使學生的興趣減少，所以頒訂的時候，先宜酌配。否則鑄成大錯，後悔無及。

##### (一) 規定測驗項目的原則

規定測驗項目的困難，既如上述。那末規定之先，先規定它的原則如下。

A 以學生體力體質及能力為原則 學生的體力體質和能力的不同，既如前述，那末於規定項目的時候，不得不加以注意。規定的項目。務使適合，不宜太重，也不可太輕，不宜太難，也不可太簡單。分組以後，就各組的平均能力，然後製成標準，發育不適宜的立刻改正之。項目的多寡，輕重，宜以學生為轉移。如G組與A組，當不能一律看待。

B 以能幫助發育為原則 中學生的年齡，適在發育之中，正如一棵剛長成的植物，不能使其過度，有礙發育。於規定的項目上，須注意這一種項目，是否可以助長發育為準則。如舉重拳鬥等，於年齡幼稚，體質薄弱的學生，甚易受傷。故須慎重加以考慮。

C 以養成專門技術為原則 規定的項目，也不可以太廣泛，太廣泛足以使學生的精神分散，同時也易發生顧此失彼，結果仍一事無成。所以規定的時候，項目務求實用，將來在生活上，容易使用到的如跑跳擲游泳等，使其養成一個能手。一旦需用，便可得到不少的幫助。但也忌太少，因太少可使其發達。不甚平均。

D 以調換項目的時間不可過促為原則 項目一多，於時間上，不得不減少，於是訓練的機會，也愈形減少。學生練習時，尙未

得有綱領，便須調換，結果等於沒有訓練一樣，所以一定要有充分的時間。

E 以互相有聯帶關係為原則 規定的項目，在體格的訓練上，須互相呼應，不可特樹一幟。如跳躍和跑，便有關係，雙槓單槓可以幫助撐高擲部等，均各有幫助的。所以項目訂定時，首先宜顧到。

F 以學生興趣為原則 確定項目的時候，也應考慮一下，所規定的項目，是否學生歡迎。換句話說，是否可投學生的所好。雖然事實上不必徵求學生的意見，但如能投其所好，則學生的興趣，也會提高，練習也可勤奮。至於怎樣去獲得學生的意見，那末只要考慮是否是大眾的所好。人是脫不了大眾，大概大眾所歡迎的，也就是一般學生所歡迎的。

G 以學校經濟環境為原則 一切事業的進展，類多賴於經濟的充裕，經費拮据的學校，其設備當不能如意。所以規定項目的時候，先要審查一下，學校是可以照辦，否則甯可不用，因項目已規定而不去實施，無異對學生失信，這一種不良的行為，決不能使學生感受到的。

H 以天時轉變為原則 冬冷夏熱。那是一定不變之例，規定項目的時候，最好能用天時，符合天時，如秋季末了一節訓練項目，不妨滲溜冰。這樣既可使學生運動，又可把興趣提高。又如春季一學期末了，不妨

加一游泳，學生一定表示歡迎。同時如果在某種氣候裏，配以不相合的運動，不但使學生興趣減少，亦且使學生感到苦痛。所以能適應天時的規定項目，定可使學生增厚興趣。

I 以有數字的計算標準為原則 數字的計算標準，便是須有客觀的可以表現的計算標準。換句話說，是該項成績的計算，須憑有實在的有形的計算標準，一切單憑主觀條件下所能決定的項目，力宜避免，萬不得已時，亦須經多數人的批評才可，因這一種主觀的批評，每使學生藉口不公正。如足球籃球等，優劣雖易分別，但如進一步要考求它的標準，實在是說不出來的，至有些以射門或投籃準確為標準，這是不了解這種運動的所為，因足籃球等的好壞，決不在乎投籃命中或射門正確。

有了數字的標準，無論在改良上判決上，都易於解決。但沒有數字可作標準的運動項目，也不能擯棄，作為課外的練習，也是一個補助訓練的良法，不過不必計分罷了。

J 以適合學校環境為原則 學校環境，各有不同，大別之，可得鄉村和都市的不同。大概鄉村學校規定節目中，可滲入越野跑等，因其環境適合這種運動。都市的學校，很難辦到，因環境使然。所以在規定項目的時候，可先審查一下，學校的環境，揀不適宜的擯棄之，適宜的增加之。

上列十大原則，為規定項目的時候，必須參照的。俾於決定各級學生練習各項運動時，得一規定。

#### (二) 一般項目之規定

規定學生運動項目的原則，既如上述。欲求一個適當的支配，確非易事。如規定項目太多，則失之太泛，易使學生造成學而不專，習而不精。和使學生的意旨不能堅定。但如規定項目太少，則也能造成學生懶惰的習性，荒於練習。項目太難，又能使學生視為畏途，興趣減少，且也可妨礙發育，學生身體受傷。但項目太易，更能造成學生輕視運動的觀念，興趣減少。總之，規定項目，須經過審慎之考慮，周詳之計劃，決不可以隨隨便便敷衍了事。因規定出的項目不甚適當，則常會造成學生及學生家長的匪難，且行政上亦會感受重大的打擊。所以最好在規定項目的時候，邀集各校體育主任及指導者，並請體育專家列席，作一正式探討的會議，集多數人的意見，規定項目，決定計劃，並得於平日行政上感受困難時，隨時更換，庶幾各弊可免，而效果易見。

現為要求規定項目時便利起見，將各種運動項目，按各組體格，分成必修與選修二種，茲分述如下。

#### 第一項 必修項目

必修項目，是由體育部按各組學生的體力程度，於開學時預先頒佈，使學生在各種

學科選修時，列入課程中。此種項目，一經規定，不得中途變更，學生也不得藉故要求更換。平日上體育課時，指導者便可講述各種方法，督促學生練習，依次舉行該項運動的各種測驗。

運動項目規定，由學生填入選課表後，交教務處簽字，再由教務處轉交體育部，體育部接到學生名單後，即可依預定訓練計劃施行訓練。茲為學校規定項目的多少數量適合起見，暫定如下，以供參考。

- A 組 二種運動項目。
- B 組 二種運動項目。
- C 組 二種運動項目。
- D 組 二種運動項目。
- E 組 三種運動項目。
- F 組 三種運動項目。
- G 組 三種運動項目。

此種運動項目決定時，各項性質，不必相同，例如A組必修項為二種，則一種已規定種子，則另一種可規定為田徑賽。這樣學生於訓練時，不致混認為一。至於各種運動中的測驗方法，除田徑賽中各項目，須依學生的體格，不必全體列入外，其餘如球類等各項運動，均得按法測驗完竣，方得認為及格。

#### 第二項 選修項目

選修項目為適合學生的運動興趣起見，由學生興趣的支配，在規定各種選修項目中

。隨意選出項目。例如A組的選修項目定為二種中選取一種，則學生可於選課時，在規定的二種中，選填一種，關於辦理選修項目訓練時，可分成二種方法，視學校實際環境，而定去捨。

一，是按各組作為單位訓練，此項辦法，如必修項目一樣，依各組作為一訓練的團體，此項運動訓練，如在學生數較多的學校，行之頗甚適合。因人數一多，同興趣者也多，於是一組中選同一項的也多，訓練時可使學生都受訓練，不必另想辦法。

二，是按運動項目作為單位訓練，此項辦法，可在人數較少之學校中施行，因學生數一少，各組的人數也少，在平日必修項目訓練時，已覺人數太少，若隨學生意旨選課，則便會發生每組每項人數太少，這時可把各組中關於選一同項目的學生合併，受同一訓練。這種辦法。較之人數少而利用以組作單位的訓練方法，在行政上，確可獲得不少的幫助。

學生於選定項目後即交教務處簽字，而後由教務處會同必修項目送交體育部，迨一星期後，學生不得任意更變項目，以利進行。茲將各組選修項目數量，支配如次：

- A組 二項中選一項。
- B組 二項中選一項。
- C組 三項中選二項。
- D組 三項中選二項。

E組 三項中選二項。  
F組 四項中選三項。

學生選課註冊單

姓名			
年級			
性別			
年齡			
體重			
身長			
指數和			
必修項目	1 =	2 =	3 =
選修項目	1 =	2 =	3 =
應入組別			

G組 四項中選三項。

註：一、此表由學生自填送教務處轉體育部  
二、組別一項由體育指導填入  
三、必修與選修項目須依列入組別填入

(完)



## 農民的體育問題

江蘇中學高師  
部體育股主任 章棟臣

民族的興衰，國家的強弱，與其國民體魄之強弱關係至為密切。古代斯巴達的英武，成就於軍訓體育制度。羅馬的善戰，歸功於騎士尚武精神。今日歐美各國的興盛，得於國民體力的壯健。我國因為數千年來對於體育的忽視，以致形成現今國民體格的孱弱，民族精神的消沉，而造成貧病垂危的國家。由上實例看來，可知無論古今中外，注重國民體育訓練者，其國家必強。反是必弱。我國處此危急存亡的關頭，欲謀國家民族的復興，首須發展國民體育，增進國民體力；欲發展國民體育，又必須發展農民體育為之基礎。因為我國是以農立國的，農民佔全人口百分之八十以上，農民體育如果不謀發展，則國民體育無法普及。近數十年來，國人雖努力於體育之發展，然只知發展都市與學校體育，而對於農民體育很少注意，因之國民體育不能普及，國家民族未能復興。鄙人居住鄉村，深知農民體育之重要，故寫此文，以喚起全國國民對於農民體育之注意，並貢獻管見以為發展農民體育之參考：

發展農民體育，不是一件很容易的事。

只要是深入農村的人，或是辦過農村工作的人，就知道農民的事不容易辦，尤其是對於

體育，農民素來沒有認識，初辦起來一定阻礙很多，所以在未從事農民體育工作以前，必先得明瞭阻礙農民體育發展的原因，然後才能對症下藥，以收事半功倍的效果，而免徒勞而無功的犧牲。現在將農民體育不能發展的原因，檢其要者說在下面：

一、農民的思想守舊——國人受數千年來舊思想的束縛，以農民為最深。又因為農村教育的落後，文化知識的鄙陋，因此養成農民守舊的頭腦，頑固的心理。一般農民視體育為胡鬧，目運動為兒戲，不知道體育與個人及國家的重要，對於體育毫不注意，所以農民思想的守舊，實為發展農民體育一大障礙。

二、農民的時間寶貴——我國農民工作極重，日出而作，日入而息，一日之間，幾無片刻休息。尤其是在這農村經濟破產的時候，農民生活尚難以維持，即有多餘時間，亦要去努力經營副業，以增加家庭的收入，那有時間去從事體育，所以農民時間的寶貴，亦是阻礙農民體育不能發展的重要原因。

三、農民體育無人指導——「發展鄉村體育」，「提倡農村體育」的呼聲，在過去

已高唱入雲，可是實地深入農村去實幹農民體育的人寥寥。一般農民能於百忙中抽出寶貴的時間去從事體育，亦苦於無體育人員指導而不得入門，因之一般農民對於體育的興趣十分冷淡，農民體育難以發展，此原因也很重要。

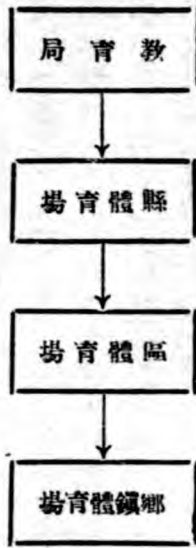
四、農民體育苦無設備——過去，我國的體育注重於都市及學校，政府於都市建有廣大的體育場，而農村毫無體育的設備，一般農民又因為受了農村經濟崩潰的壓迫，又不能自動的起來從事體育設備的建築。因此農民雖想從事體育，亦因無體育設備而終止，農民體育的難以發展，農村無體育設備，亦是一大原因。

發展農民的四種障礙已經說過了，現在要發展農民體育，非得解除上列的困難不可。這種解除發展農民體育障礙的方法，就是發展農民體育的方法，現在將發展農民體育的方法，就管見所知分述於后：

(一) 建立農民體育機關——發展農民體育，必須先要建立實施農民體育的機關，才能實地的去進行工作。我國過去因為不注意農民體育，對於實施農民的體育機關亦很少設立；就是有少數地方設立，亦不過空具名目而已。現在國人既深知農民體育大有發展的必要，那麼就應建立農民體育的機關來從事農民體育的工作，至於農民體育機關的建立，亦很方便，本來我國各縣均設有縣立

體育場，以辦理一縣的體育事宜。現在可於縣立體育場之下，分設區立體育場於一縣內的各區，區立體育場設長一人，幹事二人，以辦理事務。區立體育場場長及幹事，均須體育學校畢業，或受過體育訓練者充任。又在區立體育場之下，再分設鄉鎮體育場於各鄉鎮，這種鄉鎮體育場場長，可由鄉鎮小學校長兼任。體育指導，可由鄉鎮小學體育教師，及富於體育經驗及技術之教師兼任。這樣可以得到經濟上的節省，免去用大批經費去請體育人員的消耗，且鄉鎮體育場又可以與小學體育場合同建築，學校體育與民衆體育共同實施，對於節省經濟，實頗有利益。

附農民體育機關系統表：



(二) 從事體育的宣傳——農民的頭腦是守舊的，農民的心理是頑固的，要改變農民守舊的頭腦，消除農民頑固的心理，使農民對於體育有正確的認識，使農民知道體育的益處而樂於體育，最好的方法是到農村去從事體育的宣傳。這種體育宣傳的工作，是要政府、體育機關、及鄉村小學去負責的。至於宣傳的方法，大別有三種：

(A) 文字圖畫的宣傳——關於體育的文字，體育的標語，體育的圖畫，以及運動姿勢的掛圖等，張貼於鄉村酒樓、茶社、及其他熱鬧處所，使農民看了，對於體育有正確的認識，如能在鄉村開演體育電影，功效格外宏大。

(B) 語言的宣傳——語言的宣傳有二種：一種是派人員到農村去宣傳，最好是化裝宣傳。另一種是作體育之播音，或製體育留聲機片到鄉村酒樓、茶社去宣傳。這種語言的宣傳較文字圖畫的宣傳有效果，因為我國農民大多不識字，對於文字圖畫不能明瞭，用言語來從事體育的宣傳，農民比較容易接受。

(C) 表演的宣傳——表演的宣傳，就是將各項體育在農村去表演，這種宣傳方式又可分為三種：一種是利用城市內各種體育團體，如國術團，球隊等，到農村去表演，藉以宣傳體育，以增進農民對於體育之興趣。一種是鄉村學校（中學、小學師範）舉行運動會，公開給農民看，以從事宣傳。另一種是體育機關，招請各鄉村農民中善於打國術、角力、摔跤、疊羅漢、玩石担、石鎖的人才，到各鄉村去表演，這種宣傳最有效力，因為表演者是農民，很能得到農民的信仰與贊美，使農民有體育的興趣，而樂於從事體育。

(三) 興建體育的設備——農民體育的

設備，需要很多，以我國今日經濟的貧困，欲設備完美，實不可能。但是如能利用鄉村的環境，注意經濟的原則，最低標準的設備辦理，亦是容易事。如國術用的刀、槍、劍、戟、棍、棒等，及舉重用的石担、石鎖之類，農民有的很多，體育機會可以借來，以供農民練習，并善為保存。再如要建設體育器具，可利用鄉村公共之樹木。總之，只要能利用環境，注重經濟原則，最低限度的農民體育設備，不是難事，現在將最低限度農民體育的設備列舉於下：

A、成人部——成人部的設備分：

1. 游泳的設備——游泳池。（可利用鄉村清潔之池塘）

2. 器械運動的設備。——如單槓、雙槓、木馬、天橋、平臺等。

3. 田徑運動的設備。——跑、跳、推、擲等場地的建築、各項沙坑的建築、鉛球、鐵餅、標槍等器具的設置。

4. 球類運動的設備。——籃球、足球場各一方，籃足球的購置。

5. 國術的設備。——如刀、槍、劍、戟、棍、棒等。

6. 舉重的設備。——如石担、石鎖等。

B、兒童部——兒童部的設備分：  
1. 游泳的設備。——游泳池，（利用清潔水淺之池塘）。



- 2 球類運動的設備。——小皮球場，及小皮球。
- 3. 器械運動的設備。——如鞦韆、浪木、滑梯、吊繩、吊環、吊棒、軒板等。
- 4. 遊戲的設備——如繩、毬、鐵環、等。

(四) 農民體育的指導——體育場人員，對於從事體育的農民，須加以組織。分爲各種團、或隊，如籃球隊、足球隊、田徑隊、游泳隊、國術團、舉重團等，分別練習，并給以適當的指導，使農民對於體育有興趣，并增進農民體育的技能。

(五) 舉行體育競技及比賽——要維持農民體育的興趣，增進農民體育的技能，必需要多舉行體育之競技與比賽。如爬山比賽、越野比賽、農民最喜歡加入。不過，要注意的，就是比賽的日期要在農閒的時候。最好是利用年節，或廟會的時候舉行，農民一定興趣濃厚。

上面五點，是發展農民體育的方法。不過我認爲要發展農民體育，除實行上列五種方法外，還須要注意下面幾個要件：

- A、體育機關組織要健全。
- B、體育場要多建築，最好能一村有一個。
- C、運動項目要適合農民興趣及需要。
- D、從事農民體育的人員，須深入農村。

切實工作。

結語——這篇拉拉雜雜的文字，已經將農民體育的重要，農民體育的困難，發展農民體育的方法，及發展農民體育的要件，都討論過了。雖然現在我國農民對於體育沒有

認識，對於體育不感興趣，只要辦理體育事業的專家們，及全國同胞努力去實行，齊向發展農民體育的事業上去進行，我想農民體育一定可以發展，國民體育一定可以普及，而國家民族是一定可以復興的。



## 體育課程之組織與支配法

張長江

### 一 體育課程之組織

體育課程之內容，包括甚廣，但在學校體育之課程其組織大約可分爲：

- 一、早操或課間操
  - 二、正課
  - 三、課外運動
- 至於以上三種課程之注意點各有不同，而性質自然不同矣。
- 一、早操或課間操——注意身體之和緩活動，其作用在調劑生活，以自然活動爲主。其目的在使：
    - A、早起：因早操之方法，以督促學生而養成早起精神。
    - B、養成恆心及好運動之習慣：由於早操之廣積，可養成學生之恆心，並因興趣之發生，亦無形中有好運動之習慣。
  - 二、正課——正課內各項運動，注重基本訓練及方法，規則之教授，教師工作較重。其目的在使學生對於體育運動之理論上，有淺易之明瞭，對於規則有深刻之認識。
  - 三、課外運動
    - A、調劑學生作業之進度，且對於學生之精神與以刺激及緊張。
    - B、對於在課堂中呆板之姿勢，及因之促成之血液不暢精神低悶等事，可以課間操調和之。
    - C、養成學生好動之恆心。
    - D、做一日準備工作之開始：利用清晨之朝氣以刺激精神振作。
- 如在早操不便舉行時可以課間操代之，課間操可：

認識。對於各種運動有普遍之練習。一方面鍛鍊身體使發育旺盛，他方面更使有仁俠尚義之精神，以陶冶其心性，培植其智慧。故體育正課在學校體育課程中，為主要之組織。目下教育部對於中小學之體育課程，均有各自之規定，至於大學則按情形辦理。

正課性質可分為二，如下：

(一) 理論的

甲、應身體之需要：發達——收縮性

改正——伸長性 彈性

乙、順身體之原則：自然的

生理的 全部 心理的 功能

(二) 實踐的

甲、目的：效用——利於學生。

表演——利於觀者。

乙、外觀：時間——引進速。

地域——各種器械。

三、課外運動——課外運動，注意學生實際練習。教師僅負管理之責，且課外生活與學生之關係，較正式課程為重要，乃學校生活之最有價值及最富興趣之事。

子、目的

甲、使學生盡量發揮個人之特殊本能及天性。

乙、養成自動及運動之習慣。

丙、養成結社集團之精神。

丁、養成學生有正當之娛樂。

戊、養成師生合作研究之習慣。

己、輔助教訓合一之教育成功。

丑、所根據之原則

一、根據各種運動之價值

A、教育方面：觀察學生各種運動，對其所生之各種影響，如果運動有價值，則可以鍛鍊學生守秩序仁俠機敏果斷為公犧牲等性格及精神。

B、體育方法：觀察某種運動對於身體有一種良好之影響，乃採用之。

二、根據環境方面

A、學生的：組織課外運動須觀察學生對於某種運動最有興趣，乃加以提倡，則收效較大。

B、學校的：注意學校之經濟情形，及地址場所而組織課外運動。

三、根據經濟方面

A、空間的：組織課外運動，要注意以有限之地址容多量之人數。

B、時間的：以有限的時間行最大效果之運動。

二 體育課程之支配

甲、早操或課間操之支配及注意點

一、早操時間，於每晨早餐前三十分鐘舉行，以十五分鐘為限。課間操於

每日第一課後舉行，內容不得過多，以防止發生肌肉疲勞致影響全日之工作。

二、早操時間得視季候之不同，隨時改定。冬日則可改為課間操，但不論寒暑，不得間斷。

三、早操或課間操，在可能範圍內，按年齡之大小而分組，並差異其教材。

四、教材由體育教員規定，每週更換一次，但如有需要時得延長或縮短其使用之時間。

五、教材應簡單，而有改正性，勿使操者多用腦力。

六、排列之方法，因人數之多少而定，可用固定位置之方法以省時間。

七、點名方法，可請訓育員，或其他不担任本時間早操課程之體育教員或班長。

八、成績之計算，應做體育成績百分之二十至三十，成績以缺席多少為標準。

九、公佈學生之缺席次數，使學生明瞭。在可能範圍內，增多公佈次數。

十、對早操或課間操應另訂詳細規程公佈之。

乙、早操或課間操之規程

一、早操時間共二十分鐘。

二、每晨聞早操鈴時須一律至場。

三、各生在操場，須按規定地點站立。

四、立正令下後，不得談笑。

五、上下操時，學生應向領導教員行鞠躬禮。

六、全體應服從教員口令。

七、動作準確，舉動敏捷。

八、每晨由級長，或幹事點名，然後由教員校對，如作弊者加倍處罰。

九、無故不到六次，作早操不及格論。

十、無故一次不到，體育主任予以警告。

十一、無故二次不到，除扣分外另行公佈姓名。

十二、遲到或早退逾五分鐘者，作不到論。

十三、早操或課間操時，須一律着規定之運動衣。

十四、早操或課間操，應男女生分別舉行。

丙、正課之支配及注意點

一、正課之時間，每週應有二次，或三次，且實際教學四十五分鐘。

二、正課時間各班，宜做有規律之排列，日期及時間之支配應注意。

三、飯前後一小時內，絕對不宜編排體育課。

四、學生之有身體缺陷，經體格測驗後，認為不宜上體育課者，應於課外

時間特設一班上課，教材宜求適宜。

五、正課對教材之支配應注意及分量姿勢技巧健身及教育之價值。

六、正課之教材，應依授課次數及進度編訂教授細目，並於課後附註教授心得，以供研究改進。

七、如因特別事故不能在運動場上課，須在室內討論關於體育問題，或授以運動方法，及規則等之講解。

八、正課應採絕對嚴格之訓練，而於品性行為之糾正與獎懲，尤宜注意實行。

九、如人數超過四十人以上，宜按教部所頒課程標準附錄中之例二試行能力分組教授。

丁、正課之規程

一、普通體育每週每班以二小時為限。

二、教材時間之分配由體育部規定。

三、聞上課鈴即到規定場所靜待集合。

四、歸隊後不得自由言笑。

五、全體應服從體育教員之命令。

六、遲到或早退五分鐘作缺席論。

七、服裝不整作半次缺席。

八、因事因病之請假者，須得體育主任之許可。

九、無故一次缺席者，由體育主任予以警告。

十、無故二次缺席者，除扣分外另行具名公佈。

十一、無故六次缺席者，作體育不及格論。

十二、在運動場上有失運動君子精神者，除相當懲罰外，另行具名通知訓育處，酌減操行分數。

十三、天雨由担任教員臨時公佈改作室內體育或衛生演講，不到者仍以缺席論。

戊、課外運動之支配及注意點

一、每一學生每日至少有三十分鐘之課外運動時間。

二、每日下午四時以後，應做課外運動之固定時間，不得編排其他課程。

三、課外運動項目及時間，應順應季節氣候之不同。

四、課外運動之項目，得因特殊需要，增設其他項目以適應環境。

五、課外運動之辦理，得由學生自治會或學生體育會主持體育部處於指導地位。目的為培植學生組織及辦事能力，鼓勵學生自動及自治能力。

六、課外運動項目之支配及規定，應於每學期開始訂定公佈之。

七、每學期之始及十月與三月底，各生選定參加項目後，應即分項統計其人數，按各項設備之多少，斟酌時

間決定分成若干隊，每隊若干人將姓名練習時間及地點列表分布，以資遵守。

八、設遇某項運動參加人數過多，場地不敷支配時，得令一部分學生改選。

九、男女生分場舉行。

十、每隊由隊員公推隊長一人，負點名領導之責。且於可能範圍內，應使受額外訓練。

十一、課外運動之組織及管理方法，商同學校辦理進行，由體育教員負責指導。

十二、課外運動時體育教員及訓育員，均應到場分別担任技術及行爲之教導。

十三、在課外運動時應求技能之進展及姿勢之改正，當避免畸形之發展。

己、課外運動之規程

- 一、本校以普及體育爲主，厲行強迫課外運動，與正課體育無異。

- 二、課外運動暫分下列各項：

醫療改正操。

越野賽跑。

田徑賽。

國術。

足球。

籃球。

排球。

網球。

壘球。

棒球。

器械操。

室內運動。

滑冰。

游泳。

遠足。

三、以上各項運動，每人可任擇二項或三項練習之。

四、課外運動均自每日下午四點起，星期日例假日除外。

五、課外運動之上下課以搖鈴爲號，每次以五十分鐘爲限。

六、課外運動每人每週須練習五次，但一日不得習二次。

七、課外運動缺席均按正課計算，每次遲到或早退逾十分鐘者，作爲半次缺席。

八、課外運動不得任意缺席，如有特別事故，或病假，須得體育主任許可。

九、各隊應服從指導員之命令。

十、各隊舉正副隊長一人，應負責督促本隊隊員練習之責。

十一、課外運動有一定之時間，及專門之指導員教授。

十二、無故缺席及違抗命令等，處罰與

正式體育班同論。

十三、課外運動每週或每月測驗一次成績，特優者，除給予體育學分外，得由體育委員會分別給予獎章，以示獎勵。

十四、體育主任及指導員有代學生選擇及更改課外運動項目之權。

十五、凡經證明有肺癆，畸形，體弱，腦病者，得專門選醫療改正操爲課外運動之項目。

### 三 體育課程之教材

甲、體育教材之特徵

A、教材內容：

一、健身操——部分運動：下肢運動

頸部運動。

上肢運動。

胸部運動。

體側運動。

腹部運動。

背部運動。

全身運動：懸垂運動。

平均運動。

跳躍運動。

倒立及轉迴運動。

呼吸運動。

二、體操

三遊技——遊戲：唱歌遊戲。

行進遊戲。  
 競爭遊戲。  
 模仿遊戲。  
 鄉土遊戲。  
 球類運動。

### B、教材特質

#### 一、健身操

特質——在最小時間行最大之身體練習，能率，以解剖，生理，衛生，心理等科學為基本，所組織之合理之運動，為有排列形式之自覺運動。

長處——促進身體各部均齊發育。

實施容易適於任何人。  
 進度之階段為合組織。  
 比較少陷於過度疲勞。  
 能預防矯正不良之發育。  
 富於促進身體自覺之機會。

短處——缺乏興味。

#### 二、體操

特質——體操由於列隊諸動做養成守規律，尚協同之習慣，且為修練嚴正態度之運動方式也。

長處——練習列隊的及秩序的行動。

養成嚴正之態度。  
 涵養服從之精神。  
 增進步行能率。

短處——

忽略個性之特質，而重團體之拘束，於是易陷於自由活動及創造力之阻害。  
 身體調和之發育殊為顧慮。

#### 三、遊技

特質——遊技為人類自然諸本能之根源，在教育之功能上，乃為自由且愉快之活動，助長身體之發育培植人格，完成更涵養諸德性也。

長處——富於興味，能滿足活動本能。

由於自發之活動而養成創造力訓練敏捷活潑之動作。  
 富於精神訓練之機會。  
 訓練社交精神。  
 練習團體之活動。

短處——易陷於偏側之發育。

易致過勞。  
 實施上較非簡易。  
 難使多數運動之機會均等。

### 下肢運動

一、特色——直立及步行，不僅為人類所有之特殊生活形式，且為如善良之直立姿勢，及強健步行能力等人類生活上重大之要素也。又大多數之運動皆以下肢為基礎所構成。定正常姿勢之基礎，練步行之原動力，及為其他運動之基礎等，皆為下肢運動之特色。

二、目的——計劃下肢筋骨之發育。

自由下肢各機關之機能。  
 促進或整理全身之血液。

#### 三、基本教材

下肢——股關節運動一、屈膝舉股。

- 二、脚前舉(振)。
- 三、脚側舉(振)。
- 四、舉股屈膝。
- 五、舉踵。
- 六、足前(側)出舉踵。
- 七、舉踵半(全)屈膝。
- 八、屈膝足側(前)出。

#### 四、處置上之注意

對重心移動之身體支配應求正確。  
 考慮各關節之運動領域。  
 注意正常姿勢之保持。  
 動作求輕快迅敏正確。  
 努力矯正扁平足及內八字足等缺陷。

### A. 健身操

乙、體育材料之特色目的基本教材及處置上之注意

### 頸部運動

- 一、特色——強頸乃保持頭部正常之要件，加之頭部自身運動之不可能，故其發育更待頸部之運動。頸部運動之特色直接可強頸部及正確頭之位置，間接更促進腦血之運行也。
- 二、目的——計劃頸部筋骨之發育。

養成頸部諸關節之可動性。  
促進腦血之運行。

#### 三、基本教材

- 頸——屈伸運動一、頭後(前)(側)屈。
- 扭轉運動二、頭側轉。
- 迴旋運動三、頭迴旋。

#### 四、處置上之注意

應行動作緩且良伸者。  
考慮頸部諸關節之運動領域。  
求平靜呼吸。

特別保持肩部姿勢正常。

本運動成爲日常生活中必要且常實施習慣。

### 上肢運動

- 一、特色——上肢各美妙之動做乃人類特有者，其發達更有人類生活上重要之意義在。更上肢運動及胸廓發達有密切之關係，更能援助以臂所構成之他種動作，此即其特色。
- 二、目的——計劃上肢筋骨之發育。

使上肢諸關節之機能自由正確敏捷。

促進上肢及上半身血液運行。  
助長胸廓之擴張發達。

#### 三、基本教材

上肢——肩關節運動一、臂前(後)迴旋。

- 二、臂交互上後振。
- 三、臂側(前、上)舉。
- 四、臂側(上、下)舉。
- 肘關節運動五、臂前屈。

#### 總合運動

- 六、臂側開(振)。
- 七、屈臂。
- 八、臂側(上)(前)(下)伸。

#### 四、處置上之注意

動作使敏捷輕快正確。  
努力於動作中軀幹部之正常保持。  
使屈伸伸筋之練習調和。  
考慮呼吸關係。

### 胸部運動

- 一、特色——胸部爲其內諸呼吸系統及循環系統之大本營，並藏置肺臟心臟，故胸廓及健康有密切之關係。我國民多患呼吸器疾病者純因胸廓發育不良也，所以國民體質之改造，先自胸部開始。人類之勞苦生活者易誘致顯著之胸廓不良之姿勢，故不可不預先防備，如不幸

已有此種象徵，即應從速改正。須知胸部運動之特色乃培植助長胸廓發育之人間生活有之根源也。

二、目的——計劃胸部之擴張發達。

增進胸廓之可動性。  
豫防矯正不自然之胸椎彎曲。  
促進呼吸循環之機能。

#### 三、基本教材

胸——胸後屈運動：

- 一、胸後屈(手腰開跳)(手胸開跳)。
- 二、反掌胸後屈(臂體側開跳)(臂側舉開跳)。
- 三、臂支持胸後屈。

#### 四、處置上之注意

以第八胸椎爲基準向後屈之動作。  
求利用頸椎部之誘導動作。  
確實努力於動做中腰椎部之固定。  
注意呼吸關係。  
強度之後屈運動以後附加調節運動。  
行臂支持胸後屈運動以在肋木上爲最便利。

促進對胸部運動之自覺，可依胸圍胸廓橫斷面呼吸縮張差肺活量等之測定，而使反省彼等之胸廓殊爲重要。

### 體側運動

- 一、特色——體側諸筋，乃由腹筋及鞏固之腹壁而構成。腹腔此鞏固之腹壁，即賴

以堅確支持腹部內臟，且保正其位置。人類之直立步行等特殊動作，因內臟之轉位，下垂等缺陷，而易陷於各種疾患之原因之事甚多，且肋間筋為胸廓運動上重要之部分。

更體側諸筋之伸縮，有引起腹壓刺激內臟諸官，並促進其機能等顯著之效果。以腹筋及背部諸筋及協力保正內臟之位置，端正軀幹部之姿勢，更由於腹壓而磨練內臟，諸點皆為體側運動之特色。

### 二、目的——體側諸筋之發育磨練。

增脊柱之可動性使正常姿勢之保持力向上。  
矯正不自然之脊柱彎曲。  
促進胸腹腔內臟之機能。

### 三、基本教材

體側——體側轉運動一、片臂側開體側轉

……(閉足直立)

……(開脚直立)

體側屈運動二、體側屈……(臂體側開脚直立)

……(開脚直立)

三、片臂側上舉體側

屈……(開脚直立)

體側倒運動四、體側倒……(手

胸開脚直立)

五、屈膝足側出體側

倒(手胸直立)

側臥運動 六、臂立側臥……(直

### 四、處置上之注意

側轉及側屈兩運動，以柔軟之體扭轉及屈伸行，所謂曲線運動，所以側轉運動，乃利用巧緻上肢之誘致，及振動充分緊壓腹部。側屈運動由胸椎部及腰椎部充分彎曲。

側倒，及側臥運動，乃由下肢之運動，而變換軀幹之位置，於此更保持其正常，即所謂直線運動。

### 腹部運動

一、特色——此與體側運動，大抵相同，腹筋乃腹壁前面之筋肉而連絡胸廓，前部及骨盤前部。

二、目的——計劃腹筋之發育磨練。

促進腹腔內臟之機能。

養成端正之腹部姿勢。

### 三、基本教材

腹——體後屈運動一、體後屈……(手腰

開脚直立)(脚支

持木橙)

體後倒運動二、體後倒……(手胸

足出前直立)(脚

支持木橙)

伏臥運動 三、臂立伏臥。

### 立、臂立伏臥)。

七、臂支持側臥……(直立)。

### 四、處置上之注意

對於體側運動及同樣曲線運動，以腹部筋肉伸體成反弓形而增加其彈性。直線運動之處置，須顧及體側之情形，特別對於胸廓被縮小壓迫之事。求呼吸自由

### 背部運動

一、特色——對於內臟之重量所致之軀幹部，前屈的傾向，有所拮抗，並努力保持正常之姿勢者，厥為背部諸筋人類生活上背筋之任務，實為重要且從來為易於疲勞。對此強韌之背筋而完成姿勢之正常，保持並因其伸縮動作而促進胸腹部內臟之機能，乃背部運動之特色也。

二、目的——計劃背部諸筋之發育磨練。

求正常姿勢之保持力向上。

促進胸腹腔內臟之機能。

### 三、基本教材

背——體前屈運動一、體前下屈……(手

腰開脚直立)

體前倒運動二、體前倒……(屈臂

開脚直立)

三、片脚屈膝片足出體

前體……(體臂側

直立)

四、屈膝足前出體前倒……(手胸直立)

榻上伏臥 五、脚支持榻上伏臥臂

體側……(直立)。

六、伏臥體後屈手胸……

(脚支持榻上伏臥)。

四、處置上之注意

體前屈運動為曲線之柔軟運動，故胸腹部充分前下屈，腰椎部則後屈，於是背筋乃充分伸張。

前倒運動，乃直線運動，故注意背筋之緊張抵抗之努力，並須確實保持其正常姿態。

對於榻上伏臥注意支持點，體後屈則須磨練背筋之收縮力。

在實施上有正常姿勢保持上之本項運動之必要，所以須養成自覺的努力，於背筋磨練。

懸垂運動

一、特色——懸垂運動，乃以懸垂筋之努力為中心之全身運動，故有胸廓發達意志磨練及其他卓越之特色。

國民之患者甚多，呼吸器疾乃由於呼吸器弱，呼吸器弱則為胸廓發達不良之起因。所以欲求國民體格之向上有重視本運動之必要。

懸垂運動之用具，懸垂教材之選擇，及其適切之指導均為重要之問題。

二、目的——計劃發育上肢及軀幹部諸筋之

強力。

正常助長胸廓擴張發達脊柱。

促進全身生理的機能。

特別磨練堅強之意志。

三、基本教材

懸垂——半懸垂

一、懸垂直立屈臂舉踵……(懸垂

直立，兩側懸垂直立)。

二、懸垂直立伸臂屈膝……(同上)。

三、前方斜懸垂……(直立)。

四、側方斜懸垂……(同上)。

五、懸垂橫行……(懸垂直立)。

六、懸垂前方迴轉……(臂支持直立)。

七、懸垂升降……(直立)。

全懸垂八、懸垂(逆手，單逆手，兩側

……(直立)。

九、懸垂側振……(兩側懸垂)。

十、臂立懸垂……(直立，助走)。

十一、懸垂屈膝舉股……(懸垂)。

十二、懸垂半(全)屈臂……(直

立、懸垂、兩側懸垂)。

十三、懸垂脚側開……(兩臂懸垂)。

十四、懸垂屈臂脚側開……(同上)。

十五、脚懸上，俯下……(直立臂

立懸垂)。

十六、逆上，後下……(同上)。

十七、蹴上……(直立)。

重懸垂十八、懸垂橫行……(懸垂屈臂懸

垂)。

十九、懸垂前後行……(同上)。

二十、懸垂升降……(直立)。

四、處置上之注意

選擇適合兒童之程度，其進步應有階段。體操教材中軀幹運動及懸垂運動之處置較難。

依教材之程度有三種分類，即半懸垂乃依上肢及下肢而懸垂，上肢受下肢之援助，故登降橫行舉上等動作，均易行全懸垂以兩臂之努力，而懸垂重懸垂則以單臂而懸垂者也。

懸垂運動之實施當避免可及之損傷，又鐵槓諸運動，對胸腹部等之影響，亦應特別注意。

男子對於鐵槓懸垂之價值頗大，故其基動作須求熟練且於課外時常實施。

平均運動

一、特色——訓練神經系統，並使平均保持力向上，乃本運動之特色。

二、目的——計劃全身之平均保持力向上。圖心身調和於合一。

養成精神之集注力及平靜沉着之態度。

三、基本教材

平均——停止運動一、舉踵半(全)屈膝。



跳躍——單跳躍運動一、單脚跳。

- 二、屈膝舉股。
- 三、屈膝舉股脚前（後）伸。
- 四、片脚屈膝單脚後（側）舉體前（側）倒。

移動運動五、側步。

- 六、徐步。
- 七、屈膝舉股步。
- 八、膝立步。

四、處置上之注意

目標支撐面體之姿勢等本運動構成上之條件乃適合發達之程度。

特別注意沈着平靜態度之養成。身體之姿勢，按照其發育程度自最初自然之自由姿勢而漸次保持正常姿勢。

跳躍運動

- 一、特色——跳躍運動，乃以跳躍筋之努力為中心之全身運動。能促進身體支配力之發達，及全身諸器官之機能更高之程度，此外更有活潑敢為之精神綿密周到之態度，及養成研究心諸點均為他運動所無之特色。

二、目的——計劃磨練全身筋骨強力發達。

使身體支配力向上。

促進全身之生理機能。

養成剛毅果斷之精神。

三、基本教材

- 二、兩脚跳。
- 三、脚側（前後）開閉跳。
- 四、上方跳。
- 五、前方跳。
- 六、跳下。
- 七、振跳。
- 八、振幅跳。

複跳躍運動九、前進跳。

- 十、斜高跳。
- 十一、高跳。
- 十二、跳越。
- 十三、跳上下。
- 十四、臂立跳上跳下
- 十五、臂立跳躍。
- 十六、垂直跳。
- 十七、斜跳。
- 十八、水平跳。

四、處置上之注意

不用助跑之原地起跳之單跳躍，或一定距離之助跑後，跳躍動作之複跳躍，如是在下肢起跳後，上肢協力之努力，乃得增進跳躍量更應順序進行跳躍運動之過程。

對跳躍技之要素，如起跑起跳飛躍落地，諸動做有分解指導之必要，特別應細心注意起跳及落地動作。

跳躍運動乃程度較高之練習，所以宜慎重於準備及整理諸運動。最初自然之姿勢，為安全且愉快，進而至於拘束之程度則不可顧慮。

對於做者之體力，應定器具之長高及練習之次數。

器具之構造及配置，均須注意以防止危險。

須用心養成趣味心及涵養研究的態度。

倒立及轉迴運動

- 一、特色——依全身之機巧練習而使身體支配能力向上並適當刺激諸內臟器官並綜合促進其機能，以上即為其特色。

二、目的——計劃全身筋骨之發達磨練。磨練身體支配力使機巧力向上促進全身之生理機能。鍛鍊旺盛之意志並養氣力。

三、基本教材

- 倒立及迴轉——倒立運動一、脚支持倒立
- 迴轉運動二、前方迴轉。
- 三、後方迴轉。
- 四、臂立側轉。
- 五、背部支持臂立前方迴轉
- 六、臂立前方迴轉。

四、處置上之注意

前方迴轉之進度乃以前方迴轉，背部支持臂立前方迴轉，臂立前方迴轉等過程為組織之階段。

倒立時應着眼於頭及胸之充分後屈。迴轉動作乃圓滑輕快者。

後方迴轉，臂立前方迴轉之初步，應有幫助者。

呼吸運動

一、特色——呼吸及運動有密切不可離之關係，特別對強烈運動，及恢復整理呼吸疲勞，更練磨呼吸器官使其機能向上。

二、目的——計劃呼吸血行之調整。計劃呼吸器官之發達。使精神沈靜且爽快。

三、基本教材

呼吸——整理之呼吸運動一、胸後屈。

二、臂側舉。

三、臂前上舉。

四、臂側上舉。

向上之呼吸運動五、胸式呼吸。

六、腹式呼吸。

七、逆式呼吸。

四、處置上之注意

呼吸運動，以在新鮮之空氣中行爲原則呼吸運動，以鼻腔爲原則。

向上式呼吸運動使理解其必要及其要領

，以養成於新鮮空氣中實行之習慣性。整理式呼吸運動，應在塵埃少處行之。呼吸運動之實施時須使用呼吸筋並促其發達。

B. 體操

體操之教材

立正，稍息，集合，解散，報數，整頓間隔距離之開閉，右（左）轉，半面右（左）轉，後轉，前進，立定，踏脚，徒手分隊教練，行進間左（右）轉，行進間後轉，變換隊形。

教授上之注意

注意學校體操之本質：學校體操之目的與軍隊操練不同，因學校體操之對象乃發育期之學生也。避免壓迫的處置而以愉快行之；勿過分嚴正之態度及整齊之動做。

C. 遊技

競爭遊戲

一、特色——競爭遊戲乃以兒童自然活動爲競爭本能之立脚，且爲有教育的組織之運動法，由於比較簡單之規律，不使彼等拘束，而自由且愉快活動，同時更爲向複雜競賽之過程，並因決定勝敗而致其活動之當時甚爲快樂也。

二、目的——計劃全身筋骨之發達。

促進全身之生理技能。使身體支配力向上，並練習敏捷之動作。

養成協同一致之習慣。養成着忍耐勇氣等德性，並鍛鍊注意觀察思慮判斷等精神。

三、教材舉例——整列競爭，投球競爭，調換競爭，跳繩競爭，跳越競爭。

四、處置上之注意：

對兒童之發達程度定其適合之拘束，但其拘束須爲自由且愉快之活動，對不當及卑怯之行動，須充分訓戒並於以善導。

不拘泥於勝敗，而求養成以正當之態度，參與競爭之習慣。對喧嘩騷鬧等舉動嚴戒之。

唱歌遊戲

一、特色——唱歌遊戲乃根據情操之表現性，而伴以歌唱行之，按照其歌調及詞曲以身體動作表現情操之運動形式。歌唱之愛好，乃人類之本性純正之童謠，對童心之培養上甚有價值。此種清明純潔之童心，乃人類生活上之重要食糧，所以純真之歌自然之動作，所助長身體之發育及培養兒童性乃本遊戲之特色也。

二、目的——計劃身體之發育及健康之增進

養成快活之精神及練習輕快優

美之動作。

培植純真之童心。

三、教材舉例——國歌，蟲之音樂，月明之夜。

四、處置上之注意

教師指導兒童之心性純真。

坦白表現由唱歌所得之感情。

為滿足活動性所行之動作。

動作求高尚且美化。

對教材之選擇須對兒童之心情，求適合之相當運動量。

### 行進遊戲

一、特色——行進遊戲乃由於以各種隊形之

各行進所訓練之隊列行動之全身運動，

而計劃心身圓滿且調和之發達之一種運

動形式。對全身諸臟器之機能及健康之

增進，固勿論矣，特別練習快活溫雅之

精神端正優美之容姿及輕妙之動作諸點

，確為其特色。

二、目的——計劃全身之調和的發達。

促進全身諸器官之機能。

養成優美之姿勢，及輕快之動

作，並練巧緻的調整的體之支

配力。

涵養審美心。

三、教材舉例——十字行進，穿花行進，步

法演習。

四、處置上之注意

求動作之圓滑優美輕快。

利用機巧之反動性。

步法及樂音合奏之調協。

選高尚且優美之伴奏。

### 田徑運動

一、特色——跑在身體機關之作用中為發揮

敏速性之最高限度之點，並養成耐久力

，跳，則增大跳躍力，並敏捷正確全身

之動作，及養成其統制力投擲，則特別

發達投擲能力，所以統而言之田徑運動

，能極度發揮跳跑投之能力，並促進全

身之機能，增進健康之保持，并陶冶其

品性等特色。

二、目的——計劃全身筋骨之發育磨練。

促進全身各器官之生理機能。

增進跑力跳力及投擲力。

育成高尚之品格。

三、教材舉例——短距離跑，中距離跑，長

距離跑，跳欄，接力，跳遠，跳高，三

級跳，擲鐵餅，推鉛球，投標槍。

四、處置上之注意

撐竿跳鉛球鐵餅標槍等運動有相當危險

，故應依照學生之年齡，而採用對兒童

之興味不可放任須加以合理之指導。

養成尊重規律並嚴守之態度。

以公正之態度而努力於正當之勝利。

注意陷於過度疲勞。

防止危險及着重於運動之技能。

運動檢查結果，可依能力分組而分組指

導。

以像片及圖畫表明正確之姿勢，及有關

之理論。

授與各種規則裁判有關之體育常識。

### 球類

一、特色——球類乃團體競爭之運動，注重

合作及協力一致之活動，特別富於社會

的訓練及人格陶冶等機會。上列之特色

對於快活剛毅之精神及勇往邁進之氣象

更得助長，固勿論矣，更對一般所缺乏

之協力一致之團結精神，得以養成乃為

其要點也。

二、目的——計劃全身筋骨之發育磨練。

促進全身之生理機能。

使團體的有機的活動力向上。

涵養運動道德育成高尚品性及

鍛鍊大國民之態度。

三、教材舉例——足球，手球，排球，籃球

四、處置上之注意

訂立綿案之指導法並為合理之指導。

努力於分解的基本練習。

重視精神之處置。

養成嚴守規則之精神。  
求服從裁判員之決判之精神。

注意運動過度。

注意設備及用具。

丙 體育教材之分類

A、生理的分類

子、一般的力運動

一、特徵

一般的力運動乃使用全身肌肉發現絕大筋力之運動形式。

促進呼吸血行及物質代謝旺盛等故乃對身體有好影響。

肌肉增加多則呈彈性減少之傾向。

二、例——角力，鐵啞鈴，重懸垂。

三、實施上之注意

不適於心臟肺臟之衰弱者。

行段階的練習，又不可行力之極度。

注意呼吸關係並避免強烈之勞責。

丑、局部的力運動

一、特徵

所謂局部的力運動乃部分運動是，為一時中努力小範圍之筋簇之運動形式促進呼吸血行新陳代謝。

二、——例在健身體操中之下肢頸上肢及軀幹運動。

三、實施上之注意。

因為單一之運動對全身之均齊發育困難，故須與其他運動併行。

因屬於體操教材，故缺乏比較的興味，故應引起其自覺的趣味為重要。

寅、機巧運動。

一、特徵

機巧運動乃練習司筋作用調節之中樞神經系統，其目的在使動作之機巧性向上，並體支配力增進。

練習之結果，使神經作用向上並助長主動筋之發育。

二、例——德式器械體操，瑞典式平均運動

跳躍倒立迴轉。

三、實施上之注意

避免隨興趣而生之過度疲勞。

防止當實施時之危險。

注意正常姿勢之保持。

卯、連續運動

一、特徵

連續運動對於全身個個器官使感較大之疲勞，以一定之調律行長時間之連續之運動形式也。

連續運動相同於急速運動特別對於全身諸臟器如肺臟心臟之發育上頗有效力。

養成鍛鍊意志忍耐困苦等習慣。

二、例——登山，長距離跑，遠足。

三、實施上之注意

注意於一般之疲勞。

對發育期之兒童不可使時間太長。

辰、急速運動

一、特徵

急速運動乃反覆行不間斷之同一作用，而為有規律之急速，在短時間中消費莫之實力之運動。

特殊對於肺及心臟之發育有好影響。

二、例——短距離跑中距離跑划船快泳。

三、實施上之注意

注意加入準備運動及整理運動。

對發育期兒童最適合，故有相當加入之必要。

己、注意運動

一、特徵

運動量不十分大，特別興奮中樞神經，磨練注意力集中之運動。有使精神統一力向上，及沈着之態度之效果。

二、例——棒球中之內外野手及足球之守門者。

午、機敏運動

一、特徵

機敏運動乃特別訓練動作之機敏性之運動形式。

涵養對於短瞬間應付事情之態度。

二、例——起跑 球類之迴避轉身。

三、實施上之注意

擬定種種場合，而重於基本練習。特別尊重冷靜，沈着之態度。

B、性質的分類

一、走步類：

集合，散隊，立正，休息，停止，開始，跑步，踏足。

二、柔軟操類：

A、模仿的——適於小學方面，當設法使其發生興趣。

B、健身的——關於青年及成人者，此項動作係利用大肌肉，並改正不良姿勢。

C、表演的——適於團體之訓練。

D、準備的——無論任何項目之動作，須顧及與其有關之各動作，分析之以選擇在柔軟操中有相同性質之動作預先活動以為準備。

三、器械類：

A、重器械——木馬，雙槓，單杠，跳箱，平台，肋木，窗梯，吊環。

B、輕器械——啞鈴，木棍，跳繩，彩圈。

四、球類

足球，籃球，排球，網球，棒球，壘球，手球，速球，藥球，高而夫球。

五、田徑賽類：

田賽：跳躍類，投擲類。  
徑賽：長跑，短跑，跳欄，接力。

六、舞蹈類：

優秀舞——適於表演其姿勢之優美。  
形意舞——藝術化與舞姿示各種形態。  
土風舞——為含有地方性及地方色彩之

特種舞。

健身舞——乃包含舞蹈之意之柔軟操諸動作。

七、遊唱類：

正式遊戲——有一定規則及設備而做某一種遊戲。

非正式遊戲——規則設備無一定遊戲方法亦隨時更改。

唱歌——唱歌伴的動作。

八、天然活動：

游泳，爬山，騎馬，露宿，滑冰，角力，散步，划船，漁獵。

九、國術類

拳術，器械。

十、軍事體育類

徒手，器械。

十一、雜項運動類：

機巧運動，打靶，翻斛斗。

丁、體育教材之選擇

子、教材選擇之原則

一、合理的體育法——試探究瑞典式體操構成上之態度，則知林氏思想之根據為「體操最善之原理為基於身體的生理之原則，且當運動之實施有考慮身體之個性的特質之必要」。此與顧慈木慈氏之言有不謀而合之點在。

在最小時間內得最大之身體練習能率，當然從基礎學之示例點而言合理之體育

法乃有其必要。

合理的體操法，以部分的運動及全身之運動二方面組成，並更有徒手體操及器具體操之區別，而徒手體操乃屬於基本者，器具體操則為應用者，而合理的體操多需用器具，於此可見其本質也。

二、自然的體育法——從以人類本來之強烈本能，（爭鬥本能，審美心）為立腳之教育見地，乃組織遊戲及競技，遊技競技之體育價值甚大。顯著之點約如下述：刺激並促進生理機能，並適度新陳代謝及助長身體之發育，而尤須重視者乃精神訓練即品性陶冶之效果也。且其根源深入人類之本性，故對兒童之心情及適合之趣味，如得合宜之指導，則對堅實之體育態度之確定上頗有大效果也。合理之體育法為體育之基本形式，而自然之體育法，乃其應用之形式也。二者之機構上，猶如車之二輪之關係，對國民體育之發達上頗有重要之意義。

三、國民的體育法——特別幫助於國民精神之涵養，乃為體育法，如英國之野外運動所培養之活潑敢為之國民性，以致雄飛海外掌握世界上之海上霸權。而德國亦有其特自之體育法，使國人愛國心及敵愾心旺盛，而謀實現祖國復興之偉業，因此在我國難嚴重之非常時，須重視國民體育法。

在所公布之體育教授之根本方針之教材要目中諸點着眼，而加以擇選，更根據要目之精神定一校體育教授之方針，更求最適合學校實際情形之教材為尤要者也。

四、土地之情況——總之教育以土地之情況為背景，在適合之狀態下實施之，都市及農村各有其特色，商業區及工業區，亦有其差異。如煤烟濛濛之都市中兒童，及青樹花草之海濱之兒童，其體質相差甚多也。又長夏之暖地及嚴寒之北國，二者兒童之特性決難相同也。一般海濱農村等健康地之兒童身體頑健並富耐久力，但有缺乏機敏性及體硬偏側之發育之傾向，都市兒童則動作頗敏活，但底力亦有欠缺也。

由於兒童之環境應攷慮其優點，而助長其特殊之發育傾向，並着眼於必須矯正之欠缺，而選擇地方性之教材均為必要之事。

五、設備之狀況——運動場之廣狹，及體育用具之多少之設備程度，對教材選擇之影響甚大，在體育設備中占第一位者，即室內室外運動場，其次則為器具用品，如在困難情形下則應求順應環境，支配材料。

#### 丑、教材選擇之條件

一、教材之選擇當適應兒童之生理心理兩方

面。

二、對於客觀環境，當力謀適應並斟酌情形而定設備之標準。

三、無論任何種教材皆以合於國情為主，故內容方面及其他皆有與國內政治經濟情形相吻合之必要。

四、教材之選擇當注意氣候之關係，而分別行以合乎季節之體育教材。

五、教材之內容勿偏重於機械式，而當注意及自然之活動及富有變化性者，更須利用自然界之事物以鍛鍊之。

六、當以客觀之立場以定教材之選擇，勿作主觀的自私的支配。

#### 寅、教材選擇之標準

一、注意學生之程度及年齡。

二、動做應適合學生之體格及天性。

三、動做應適合學生之心理。

四、動做應求簡單易做而不多費腦力。

五、動做應注意其含有改正姿勢之價值。

六、動做應注意活潑自然。

七、動做應採取諸般天然方面之活動，以應生活之需要。

八、動做不宜過量致使學生疲勞。

九、動作應注意大肌肉之發達而採用田徑球類者。

十、動做應注意發揚民族性之美感。

#### 戊、體育教材之支配

一、適合兒童之發達程度。

體育運動之實施以適合體質為原則，雖同一人之體質亦決難固定因年齡進增而變更，從洞察兒童體質之發育傾向而排列其必要之教材，在伸長期必須配以助長伸長發達之適宜之教材，對筋骨及內臟器官較弱之低年級學生多施行發育性之教材。使其體力向上，而對高學年及年齡大之學生，則又須施以相當鍛鍊性之教材，甚至更激烈，及運動量大之項目，亦可容納也。

此外不單顧及體質問題更及攷慮兒童心身之發達，在幼年級多施以競爭遊戲及唱歌遊戲漸而代以競技及韻律活動，並進而至於簡單或複雜之體操，更施以團體競爭之遊戲，及發展個性之田徑運動等。

茲分述於後：

#### (一) 低學年

A、發育傾向概要。

運動慾及活動性增加而為衝動的運動。模彷彿性特別強烈。

筋力尚呈薄弱。

身長胸圍及體重有顯著之增加。

初入學兒童由生活激變之影響，而使身體有種種障害，即因長時間固坐於椅上而害及呼吸器，循環器，消化器，更背筋疲勞，及脊椎彎曲等破壞軀幹姿勢之象徵。

B、須特別留意之體育條件。

選擇良好姿勢之運動。

重複練習正當姿勢。

多授以自由快活之遊戲。

以徒手行簡易之全身綜合運動。

與呼吸器循環器及消化器，以強烈刺激

之急速運動，應多採納。

### (二) 中學年

A、發育傾向概要

身長體重及心臟肺臟有顯著之發育，可

漸次加入連續運動。

神經調節作用顯著。(快速運動及機巧

運動甚適合)

團體之活動之要求及競爭心更感興趣。

單純之模仿等動作，除去而代以有意的

自覺活動。

道德的意識觀念較高。

B、須特別留意之體育條件

有施以簡單之機巧運動之必要。

因肩帶之發育，尙未充分，故強度之懸

垂運動，尙須考慮而簡單之懸垂可授，

與以促進肩帶及胸廓之發育。

選器具使用不十分複雜之跳躍運動。

選五十公尺及百公尺之急速運動，或五

分至十分鐘之連續運動。

養成在行進中保持標準姿勢之習慣。

### (三) 高學年

A、發育傾向概要

此時為最大發育期，身長體重及胸圍，有長足之發達，體力更有顯著之進步，而逐漸至發育完成。

此時乃為春情發動期，故對性別之處置乃生必要。

心臟肺臟之發育，特別顯著。

競爭之本能增大，並對運動量之要求，及刺激亦愈大。

B、須特別留意之體育條件

對田徑之各項運動，可逐漸從事練習。

各種器具上之強度之練習，亦可採用。

特別留意於如何能在動做中，常保持正

常姿勢之能力。

促進國民之自覺，及確立體育之信念。

二、考慮男女之特性

男女之特性自中學年之中間，即漸次明瞭，至高學年則益形顯著矣。故在中學

年以上之教材支配即應注意及之，次述

對高學年男女發育狀態及體育上必須留

意諸點。

女子大概優於身軀，男子則優於筋力及

肺活量。

女子比男子之骨盤廣，故大腿骨頭間之

距離廣腿骨之傾斜度顯著，對腳之支持

力弱之運動不便。

男子筋骨顯著，且強韌持久力更向上。

其敏捷性及機巧性頗顯著，女子則漸漸

向下移，皮下脂肪蓄積，更因月經來潮

等，其動作漸次不活潑。

女子體筋之力弱為姿勢之缺陷，肩帶

筋不發達，故懸垂運動不適宜，因之胸

廓之發育乃不良。

男子筋骨增其顯著之強力，其他各器官

，因發揮男性之性能，故耐久機巧熟練

強力，敢為諸運動及競爭意識旺盛，並

喜比賽競爭，因由各種比賽而試驗體力

氣力，提高道德的意識，磨練諸德性及

社交性等。

女子之韻律活動，或輕快柔軟且優美之

體操，教材乃培植女性美之基本。

### 三、對季節之適應

在百花開放之春，綠葉之夏，紅葉之秋

，及白寒之冬，因各季節之不同，而人

之精神亦異，所以依照春夏秋冬四季氣

候之差異，而求其適合之教材。

己、體育講話

#### 一、目的

日本體育思想家自田山花城氏，在其所

著之「體育論」中有如次之述說：

「……在生理學教授之時機，注入體育

課程中之有關係部分，則在體育方面，

為可收效之場合，又當關攝生修身之訓

話時，不願引申體育運動對身體之發育

則其貢獻殊為無知……。」

欲養成堅固之體育思想，更為實際履行者，乃不僅偏於身體練習，更須將關於

體育知識之體育講話，切實施行，亦為必要也。因之在其他課程勿論矣。特別對於體育教授之資料，須以有系統之方式行之，如在雨雪等氣候上之原因，及場地十分狹隘而妨礙於實地練習時，即應相當利用此機會，做有系統之體育講話之開始。

體育講話之目的大約如次：  
對體育與以正確之理解。  
喚起對於體育運動之興趣。  
旺盛對於體育努力之意念。

二、資料

A、關於體育原理之事項：

- 一、關於體育目的之事項。
- 二、關於姿勢目標之事項。
- 三、關於體育運動練習之原則。

B、關於體育基礎學之事項：

- 一、關於解剖之事項。
- 二、關於生理之事項。
- 三、關於衛生之事項。

C、關於體質測定之事項：

- 一、關於姿勢之事項。
- 二、關於胸廓之事項。
- 三、關於脊柱之事項。
- 四、關於身長體高胸圍坐高等事項。
- 五、關於肺活量血壓握力等事項。
- 六、關於運動能力之事項。

七、關於體質分類之事項。

D、關於體育運動之分類：

- 一、關於生理的分類。
- 二、關於心理的分類。
- 三、關於解剖的分類。

E、關於體育科教材之事項：

- 一、關於各教材之特色目的及實施上之注意。
- 二、關於運動法及運動規則之事項。

F、關於體育史之事項：

- 一、關於世界運動會遠東運動會及全國運動會等事項。
- 二、關於歐美各國之體育情況。
- 三、關於我國體育之發達事項。

G、關於運動精神之事項：

- 一、關於運動道德之事項。

三、關於體育閒話等事項。

H、關於體育常識之事項：

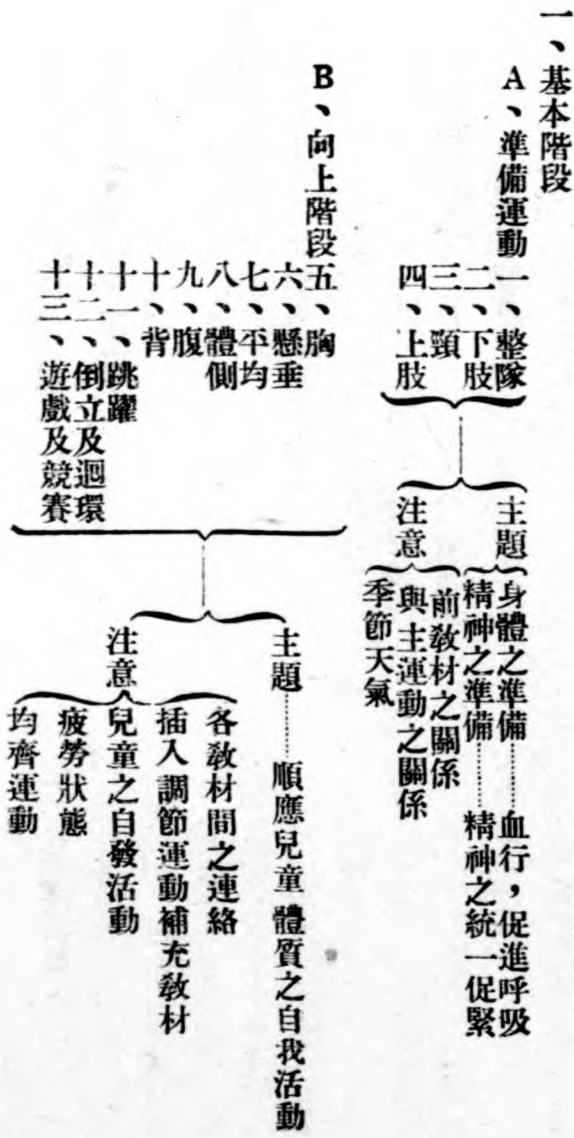
- 一、關於選手之事項。
- 二、關於體育時事問題之事項。
- 三、關於體育法及民間體育之事項及其他。

三、處置上之注意

- A、使資料及學生之生活求其發達程度之適合。
- B、採取平易且趣味之材料。
- C、對理科等其他均應求其連絡一致。
- D、講解適宜兒童之體質測定之資料以促進彼等身體之自覺。
- E、依圖畫攝影統計等資料而講解。

四、體育課程之實施

甲、教授階段論





C、整理階段十四、下肢

十五、呼吸

十六、整隊

主題

身體之整理……血行，呼吸沈靜  
精神之整理……精神之統一沈靜

注意

與主運動之關係  
與以後教材之關係

二、基本階段之學理根據

前述體操教授之基本階段，現在為我國一般人所採用，亦即基於瑞典體操之制度，經長時之經驗及研究，並往基礎學之方面，推研為所謂合理之階段。茲述明基礎學之根據如左

A、解剖學之攷察

一、均齊之支配……順隨下肢頸上肢及軀幹之全身練習而支配教材。

二、相對之分配……下肢及上肢背及腹之部分與部相對之分配。

三、部分及全體……依照分解綜合之相關理法，而注意於部分運動及全身運動之連絡。

B、生理之攷察

一、運動量……開始弱漸加強最後又弱。

二、技術之難易……從容易始而漸進至繁難終又容易。

三、血液之分布……對於全身上肢下肢之血液使其均等運行。

四、疲勞……在強運動後加入比較弱之教材，大筋力之活動後配以比較

小筋力之教材以緩和其疲勞。

C、心理之攷察

一、精神之轉換……活動之教材後配以意思之教材，比較單調之教材後配以愉快教材，但須注意變化及統一之關係。

基本階段之學理根據既如前述，在最小時間內得最大身體練習能率，而在實際上應自由活用，特在教授之際，須研究基本階段之變化也。

三、基本階段之活用

「以我國之現狀為出發點，對基本階段應如何活用」一問題，在體育教授之當前徹底改革期，頗有討論之必要。從來體育教授之姿態，完全以瑞典體操之制度為全科玉律，而由其脫化而來者也。對上述所分準備向上及整理三階段之區分，已無異論，而問題則在如何處置此向上之階段是。日本之水間一人則主張用螺旋式三循環法。茲列於後：

A、準備階段

一、運動場整理，服裝檢查姿勢檢查

二、整隊活動

B、向上階段

三、第一段……部分運動……徒手操

(四肢軀幹頸跳躍)基本練習

四、第二段……全身運動……器具運動(懸垂平均跳躍倒立及迴轉)強力練習

五、第三段……綜合運動……遊戲及競技(遊唱田徑球類)應用練習

C、整理階段

六、呼吸

七、整隊

八、運動場整理服裝檢查姿勢檢查

乙、體育教材之分配

A、學年進度之分配

教材分配之第一項，則為學年分配。最近教育部發行之「初中體育教學細目」，則包括三年進度之教材，但有時因學校狀況及設備等之不同，而應斟酌施行。今述對學年進度上應注意之點如下：

一、學級編成上須注意之點

以一學級為單位教授之本體。

如須二個以上之班次，同時授課則應求同一學年者之聯合教授。

如不同年級之班級，同時授課則宜擇學年相近者。

中學以上之男女生應分班上課。

二、對合併教授之教材上分配之注意點

對下級學年教材之分配，須同時顧及上學年練習之目標。

運動量大之教材宜分組舉行爲宜。

### B、學期進展之分配

教材分配之第二段則爲學期分配，於此應考慮季節運動場之狀況，及教授時數並求適合。

一、新教材應在第一學期及第二學期分配。

二、野外廣場及校中運動場所行之教材可一律。

三、體育講話在第三學期分配之量多。

### C、月進度之分配

目下中國所行之進度分配，多以一週爲單元。而一週之活動次數有限，有時因校中設備之不敷及人數之衆多。一週爲單元之教材，常致學生對於某種教材練習之機極少。而至下週又改換矣。故如以月爲單元而行反複練習主義，卽仍如一週之教材，乃略延長循環練習之時間。求能熟練而能得某種運動之巧妙，以致引起興趣也。

### 丙、體育課程之教授要素

#### A、口令

口令爲指揮者對練習者，以聲音而命其實施運動之方法也。

#### 一、豫令

豫令乃簡潔明瞭指示所實施運動之

內容，故必須明示所運動之身體之部，運動之方向，及運動之方法等等。

豫令中之言詞，須明瞭易懂，聲音須活潑，以鼓舞實行者之意念。對於低年級之口令，應平易而漸次複雜其內容，以使聽覺受令後迅速且正確生運動觀念。

#### 二、休止

休止乃爲產生運動觀念之時間，外表上爲口令之休止。而實際對兒童精神活動頗有關係。

休止時間之長短，乃依豫令之內容及受教者之程度而定。

#### 三、動令

動令爲運動開始之信號，爲全數受教者製作運動觀念終了之瞬間，故應明快出之。

動令之高低，強弱緩急當求宜於運動之性質，兒童之精神，受教之人數及場所之大小。

### B、示範

示範爲以視覺及觀察力訓練知運動之正確要領，乃喚起動機誘發實行意響之不可缺者，示範當注意次列諸項。

一、求使誘發兒童之實行意志，得以總合之示範法，並以全付精神行之。

二、對於新動作之教授，須特別使理解

運動之要領，可用分解之示範法。

三、示範中首要須注意之點應指出。

四、示範之位置速度及方向應適宜。

五、從示範至實施運動之時間，須顧及受者在示範後製作運動觀念之適當時間，然後方可以口令行之。

### C、說明

說明爲對運動之目的、要領、及實施上之注意等之解釋。

一、說明簡易複雜應適合兒童之程度。

二、言詞須簡明平易，並指出正確之要點。

### D、模倣

模倣爲體得運動之要領必要事項，故利用彼等之模倣性，而以適宜之指導殊爲重要，模倣乃創造之前題。

### E、練習

反複練習爲技能熟練之祕訣，能率增進之根源，故占體育教授之主要部分。

#### 一、練習之方法

##### (一)全體練習

在教師指導之下，已理解各教材之目的要領等，乃行全體練習。

在全體練習中認清個性，而加以個別指導。

全體練習乃分組練習及自由練習之基礎。

(二) 分組練習

因為受教者之體質及能力，宜於分組，使各組之練習，教材適宜。豫先指出練習之要點。

練習之目的，重自動的及專心努力的態度之訓練。

定出適宜之組長互相指揮。

養成相互研究，相互幫助之習慣。

教師對各分組注意行適宜的個別指導。

時常行全體檢閱以調查練習結果，或互相批評，更可增加練習程度以靜肅之態度練習之。

(三) 自由練習

不待教師之口令，完全自動的練習，以養成堅實練習之態度。

對受教者之程度，最初應指示教材及練習要點，並限定其範圍，漸次訂出練習表而旁加以指導。

教師努力於個別指導

二、練習上之注意事項

在一小時內，應行適宜，前述之三練習法而分組之。

細心注意於用具之處置，配置及施用。

注意陷於過度疲勞及練習不足。

勿僅注意於技術優秀而忽略拙劣者，特別考慮此點而求鼓起能力低下

之兒童努力。

體育運動以適應受施者之體育為原則，故常對兒童之體質履行體質檢查，以定練習之目標，求各個兒童自覺其體力及發達狀況。

一、教材之反複練習後至能熟練，然後再進至次教材。

丁、組織課外運動應注意點

一、組織學校課外運動辦法：觀察學校對於體育行政之情形，而定組織系統。並在未組織前，應規劃教務訓育各部應負之責任而便進行。

二、擬定簡章及細則：對於簡章及細章，當續密計劃，使其美滿，而免因顧慮之不同，而生困難。

三、練習與比賽之編制辦法：練習之結果，使成績進步，引起學生之興趣，或依成績之優劣，而分組比賽之編制，依體重體高及年齡分組。

四、運動項目及時間之支配：對於課外運動，當充分擴大，其項目，使普遍的給與個性不同之人以運動機會。且因範圍之大，各方面之鍛鍊，皆完全施行也。時間之支配，應根據人數組別項目設備而定。

十月：田徑賽、足球、速球、游泳、國術、籃球。

十一月：速球、足球、越野跑、籃球、國術。

十二月：籃球、足球、速球、越野跑、冰球、溜冰。

一月：籃球、速球、越野跑、冰球、溜冰、乒乓球。

二月：足球、籃球、乒乓球、速球。

三月：籃球、足球、乒乓球、田徑賽、排球。

四月：排球、田徑賽、游泳、遠足、國術、籃球、手球。

五月：棒球、排球、壘球、田徑賽、游泳、國術、網球。

六月：壘球、排球、網球、田徑賽、墊上運動、手球、健身操、游泳、遊戲、國術。

五、提倡普及運動之方法：因欲使每人享受運動故有普及之要求。因乃訂出標準，對於學生有最低要求，並因此項最低成績之頒佈，致鼓勵學生之努力。

六、訂獎懲及實施規程：訂出嚴厲規則強迫運動更明示獎懲規則，以服公允。

戊、運動教授之季節考慮

及野外運動場；因在自然懷抱中，對學生生活之調劑，甚為重要。須知清鮮之空氣及日光，在人類生活

課外運動項目週年表

九月：網球、速球、游泳、排球、重器械、遊戲、田徑賽。

A、夏季特須留意事項

一、室外教授之重視

雖如何之完備之室內運動場，亦不上與食物睡眠有同等程度之必要。尤其北國長冬嚴寒之狀況，對夏期之野外教授更當重視其應注意點如下。

二、體育會之利用

對於運動會表演會等適當經營，則更能收體育之效果。

B、冬季特須留意事項

一、雪及冰之利用

提倡溜冰冰球及擣冰等項目  
成立雪中體育會

二、特殊運動法之攻案

在狹隘之屋內運動場，教室廊下等，實施之特殊運動。

桌間體操

連續體操

補助體操

三、多授體育講話課程

體育課程特在冬期內施行，以增進對體育之理解及趣味。

已、改正操之重要

A、改正操之目的

減少先天之畸——胎兒在母胎中，已有成畸形之可能，殆出世後則應顧及胎兒期之彎曲軀體之情形，故須設法改正其彎曲，否則，成圓背駝背等不良姿勢。

矯正後天之畸形——後天畸形乃由生活及習慣之不良所致。

防止畸形之發生——人體姿勢應求平均，如有一部分肌肉欠發達，則成畸形，故平均發育之結果，須行特殊之運動以矯正。

對有疾病者可恢復其健康——身體之疾病如消化不良肺病等，均因本身姿勢不良而起，如以改正操矯正身體之姿勢，則疾病可除。

B、病態姿勢之矯正

學生之病態姿勢，最顯著而最多者，為脊柱彎曲，其他如胸廓腳臂等病態則較少。

此等病態不能在體操班中矯正，故常促醒學生之注意，對正確姿勢之自覺，並設立改正操班，以矯正此畸形姿態之學生。

C、改正運動之例

一、對脊柱後彎圓背等應施以背筋之練習，上肢運動懸垂運動胸後屈臂支持，胸後屈，頭前後屈等。

二、對脊柱，側彎，應施以體側倒，體側屈，上肢運動，懸垂運動，平均

運動。

三、對胸廓異常，（狹胸扁平胸）應施以上肢運動，呼吸運動，動臂（體）支持，胸後屈運動，其他乾（濕）布摩擦等。

四、對X腳應施以舉踵半曲膝，及膝曲伸運動，在入浴時行膝前後屈伸亦為有效。

五、對猿背，應施以懸垂運動，及臂屈伸運動。

——（完）——

### 網球要訣

美國女網球專家白瑯女士著

鎮江體育場長吳邦偉譯

本書原著人為白瑯女士，白女士屢膺美國女子單打錦標之榮譽，且曾任拿得門杯美國隊隊長，彼於世界各著名網球家之優點，均有深切之觀察與研究，以是在本書中乃集各大家之大成，而成一最完璧研究網球術之巨著。

全書計分二十二章，凡舉握拍，抽球，發球，接球，殺球，反球，正手，壓球，攔網，空中球，高球，截擊，躍擊，及足部動作，作戰秘訣，無不詳細備載，每種擊法，均附明晰之插圖，可使讀者一目了然。（定價七角）

上海勤奮書局出版



## 如何使體育大眾化

江蘇省立  
教育學院 金開山

### 一、前言

「東亞病夫」，是外人給我們的不名譽的綽號，是表示我民族的體格太差。反躬自問，我民族的體格，的確太弱，事實昭彰，已無可諱言。其原因言之甚夥，不過忽視體育，却可謂為原因中之最主要者。這或者有人說，從實行新教育以來，我國不也很注重體育嗎？是的！注重是很注重，不過所注重的體育，實在是太貴族化，太錦標化，太風頭化，是通都大邑的點綴品，窮鄉僻壤，根本辦不到；並且在通都大邑中，又是少數有閒分子及一般特權階級所專利，大多數的民衆，根本不能參加，這實在違背注重體育的真意。

爲要糾正這種錯誤，同時感覺到一般民衆沒有正當的娛樂，須有適合大眾的體育來代替；特別是國難嚴重已至最後關頭，民族和國家的生存，危在旦夕，亟須加強全民族的體格，使能堅苦卓絕，担负起抗敵救亡的重任；還有去年我國參加第十一屆世運失敗後所受的莫大刺激，也可以說是受到莫大的恥辱；所以體育界的先進和民衆教育人士，

便開始提倡國民體育，大呼「體育大眾化」了。

所謂「體育大眾化」，當然是針對着已往的錯誤的爲少數有閒分子及一般特權階級所專利，是反對體育貴族化，錦標化和風頭化，要能強健全國民衆的體格，並能完成整個人格的陶冶。王庚先生說：「所謂大眾化者，就是全國民衆，上自全國領袖，下至販夫走卒，都有受體育訓練的機會。」（註一）這意義已經很明確了。

有了需要，呼聲，更有明確的意義，「體育大眾化」，必定逐漸被人們重視，並且要進而見諸實行。那末如何使體育大眾化，在目前是異常需要討論研究的。筆者不揣鄙陋，爲適應這個需要，特提供一些芻見。自然，幼稚和膚淺的地方，在所難免；不過好在是希望能「拋磚引玉」，促進「體育大眾化」可以早日實現。

### 二、體育大眾化的必要

關於體育大眾化的必要，在前面已經約略地談到一點，不過還不能使人十分了解，

現在詳細地來解說左列最主要的幾點：

#### 第一、從救亡圖存說 自「九一八」

以後，國難的嚴重，日甚一日，到現在已至最後關頭，武裝起全國民衆，立即實行抗敵救亡，是目前急不容緩的事。但是要武裝全國民衆立即實行抗敵，達到「救亡圖存」的目的，首先要國民有強健的體魄，其次更須有堅苦卓絕英勇果敢爲民族爲國家的「捨生取義，殺身成仁」的犧牲精神；不然都是弱者，都是病人，既不能從事於生產建設，更談不上努力於抗敵救亡了。

第二、從參加第十一屆世運失敗所得的教訓說：我國去年參加第十一屆世界運動會，完全失敗，失敗的原因，主要的是由於體格太差，不能持久。由於這次所得的教訓，體育界都有很深的感觸和領悟。如吳蘊瑞先生認爲參加比賽所得的教訓是：一、民族體格之培養；二、運動之選擇與耐勞力之培養；三、體育風紀之整頓；四、國民體育之注意點（全民族體格，先天的問題，營養問題、體育普及問題、風紀與訓練問題）（註二）。又如邵汝幹先生特別提出兩句口號：一、凡是中華民國的人民，身體孱弱，是不能配做中華民國的國民，身體病弱，是不能算中華民國的國民；二、不懂體育運動的人，不能稱爲一個教育家。（註三）這兩位先生雖然沒有明白提到「體育大眾化」實際上「體育大眾化」的意義，已經充分表現在他們

的字裏行間。再如王庚先生，便直接了當地提出「體育大衆化」的口號。他說：「我們從這次的失敗教訓中，對於全國的體育訓練，就不得不有一個很大的覺悟。……體育訓練並不在學校的局部問題，最要者在社會體育之設施裏。換句話說：就是體育訓練必須大衆化！」（註四）

除體育界外，各報章及一般學者也很多討論到這個問題，爲篇幅關係，我們祇提出潘光旦先生的意見。潘先生是我國有數的優等生學者，他對民族體格體力的訓練，提出三條出路，第三條就是以普及訓練替代加緊訓練，以提高一般民族分子的體育造詣替代少數運動專家的盡力培植。（註五）這樣我們可以看出，大家都認爲「體育大衆化」是異常必要的。

第三、從國民壽命及服務年歲說：我國國民的壽命，一般的說來，都是很短，因而服務的年歲，實在也太少。這無論從個人國家或民族方面說，總是一大不幸。據中央衛生署最近的估計，各國國民平均壽命及服務年歲的比較如下：

從這比較表裏，中國人的平均壽命，祇及丹麥和英國的一半，比日本還差到十幾歲，又中國人的服務年歲，祇及丹麥和英國的三分之一，比日本也差到十幾年。這已很明白表示中國大衆是異常需要體育了。

第四，從改進民衆生活說：現在民衆

各國國民平均壽命及服務年歲比較表

項目	平均壽命		服務年歲	
	女	男	女	男
丹麥	61.9	60.3	46.9	45.3
英國	59.5	55.5	44.5	40.5
法國	55.9	52.2	40.9	37.2
日本	43.2	42.1	28.2	27.1
中國	30.0	30.0	15.0	15.0

生活需要改進，是誰都承認的。要改進民衆的生活，就得要振作國民的精神，剷除傳統的「重文輕武」觀念，引起國民的體育興趣，培植體育能力，養成體育習慣，以體育來替代民衆不正當的娛樂。

第五，從發揚我民族固有的體育精神說：我國古代，本是文武合一，射、御列入六藝，已經看出重視體育的一斑。就是孔子，禮稱其「習射於矍相之圃，觀者如堵牆。一更可以看出注重體育的情形。至於清明掃墓，端午防毒，重陽登高，以及國術，各種武會如五虎、少林、五鬼叉、獅子、龍燈、旱船、高蹺、竹馬、擲沙袋等，都是我國從前的體育活動，都是我國固有的體育精神。我們既感覺到從實行新教育以來的體育太貴

族化，錦標化和風頭化，那麼對於我國固有的體育精神，應該先下一番選擇工夫，把好的拿來改進，使牠科學化，充分地發揚起來，適合我國大衆的需要。

從以上最主要的五點看起來，「體育大衆化」是異常的必要了。

### 三、體育大衆化的原則

「體育大衆化」既然異常必要，那就要實行。但要實行，必須根據社會的經濟，人民的需要……等多方面的情形而定，這就是要有「體育大衆化」的原則。下面且提出五個主要的原則來說：

（一）要適合我民族的體格和心理狀態我民族的體格，一般的總是太差，並且有逐漸衰弱的趨勢。那末現在所要提倡的大衆體育，應該怎樣適合大衆的體格，使牠能逐漸的發展。同時我民族的心理狀態，一般的說起來，總是趨於「中庸」；不過實際上也有一點差別，比如南方是「寬柔以教，不保無道」；北方是「衽金革死而不厭」。那末所提倡的大衆化體育，自然也要能適合他們的心理。

（二）不妨礙民衆生活，最好能有幫助，現在我們辦理教育，總以不妨礙民衆生活爲原則，大衆化的體育當然也要這樣，最好能就從他們的生活裏實施體育，使「體育即生活」，「生活即體育」，不但不妨礙他們的

生活，並且對於他們的生活有幫助，這樣才容易推行。

(三) 化最少的金錢收最大的效果：這個原則，是辦理民衆教育者必須牢記的。

現在我們要辦理大衆化的體育，那這種體育當然也是民衆教育，自然也要根據民衆教育者所牢記的原則。要能化最少的金錢收最大的效果，那末如體育的設備，就不必和外國的一樣，體育的項目，也不必和外國的相同，主要的在能求得實效。

(四) 利用或改進民衆已有的娛樂：

前面已經說過，我國民衆是很少正當的娛樂，所以要辦理大衆化的體育，最好充分地利用民衆已有的娛樂，如果是好的娛樂，便要設法改進，甚至以體育來替代。這樣一方面可以消除民衆不正當的娛樂；一方面從娛樂中實施體育，使民衆更容易接受體育。

(五) 培養民衆的合作習慣，奮鬥精神和堅苦性格，在前面也曾說過，所謂「體育大衆化」，要能強健全國民衆的體格，並能完成整個人格的陶冶。現在要辦理大衆化的體育，爲要能糾正已往的錯誤和培養抗敵救亡的能力等，所以必須培養民衆的合作習慣，奮鬥精神和堅苦性格，才能「捨生取義」，「殺身成仁」，先解除當前最大的國難，然後再進一步謀民族的復興。

#### 四、體育大衆化的進行方法

體育大衆化的進行方法，說起來很容易，做起來却是非常困難。下面提出的幾點，比較上可以說是最不可少的方法：

(一) 使民衆樂於參加體育 現在一般民衆，因爲各級學校都採用「洋體育」，使他們不但不歡喜「洋體育」，並且對所有的體育都不滿意，甚至誤認爲所謂「體育」，就是「洋體育」，如我固有的「國術」等，却認爲不是體育。這樣如果要使體育大衆化，就先得改正民衆這種錯誤觀念。改正的方法：

(甲) 宣傳：A 宣傳方法：(1) 文字宣傳；(2) 口頭演講；(3) 無線電播音；(4) 巡迴電影；(5) 戲劇及化裝演；(6) 音樂；(7) 圖畫；(8) 展覽；(9) 說書；(10) 小調。B 宣傳要點：(1) 我國從前的體育精神很好；(2) 發揚我國固有的體育；(3) 把體育當作娛樂；(4) 中國人的壽命太短，平均每人只活三十歲，比日本人少活十二年，比英國人少活三十年；(5) 中國人服務的年歲太少，每人平均只有十五年，比日本人少十三年，比英國人少二十七年；(6) 參加體育能增長壽命及服務年歲；(7) 參加體育才能抗敵救亡。(乙) 改進體育場所的設備。現在的體育場所的設備，都不合一般民衆的需要，所以要切實改進，並且充實合於民衆需要的設備。如能這樣，民衆才能逐漸地樂於參加體育。

(二) 訓練民衆體育指導人員 既然要

推行大衆化的體育，就需要大批的民衆體育指導人員。這大批民衆體育指導人員，已有的人員實在相差太遠，必須從事訓練。這種訓練，當然要就對於民衆體育有相當基礎如國術人員等，施以短期訓練，能切實去負擔推動的責任。

(三) 加重社會教育機關的體育活動

過去的社會教育機關的體育，實在太少，並且大多數是抄襲「洋體育」，不受民衆歡迎；今後除應將體育活動適合民衆歡迎外，並且項目要加多，使每個社會教育機關多負擔指導體育的責任。陳禮江先生在「中國社會教育制度的商榷」(註六)裏，主張有體育場制度，並繪體育場制度的系統表。揣其用意，似在加重社會教育機關的體育活動，確有見地；不過在鄉鎮民衆學校一級裏，僅列國術訓練和自衛訓練，實嫌太少。譬如在鄉村裏，可以多舉行關於生產比賽一類的體育活動，一方面不離開民衆的實際生活，一方面更容易收到體育的效果，應該酌量情形盡量加多。

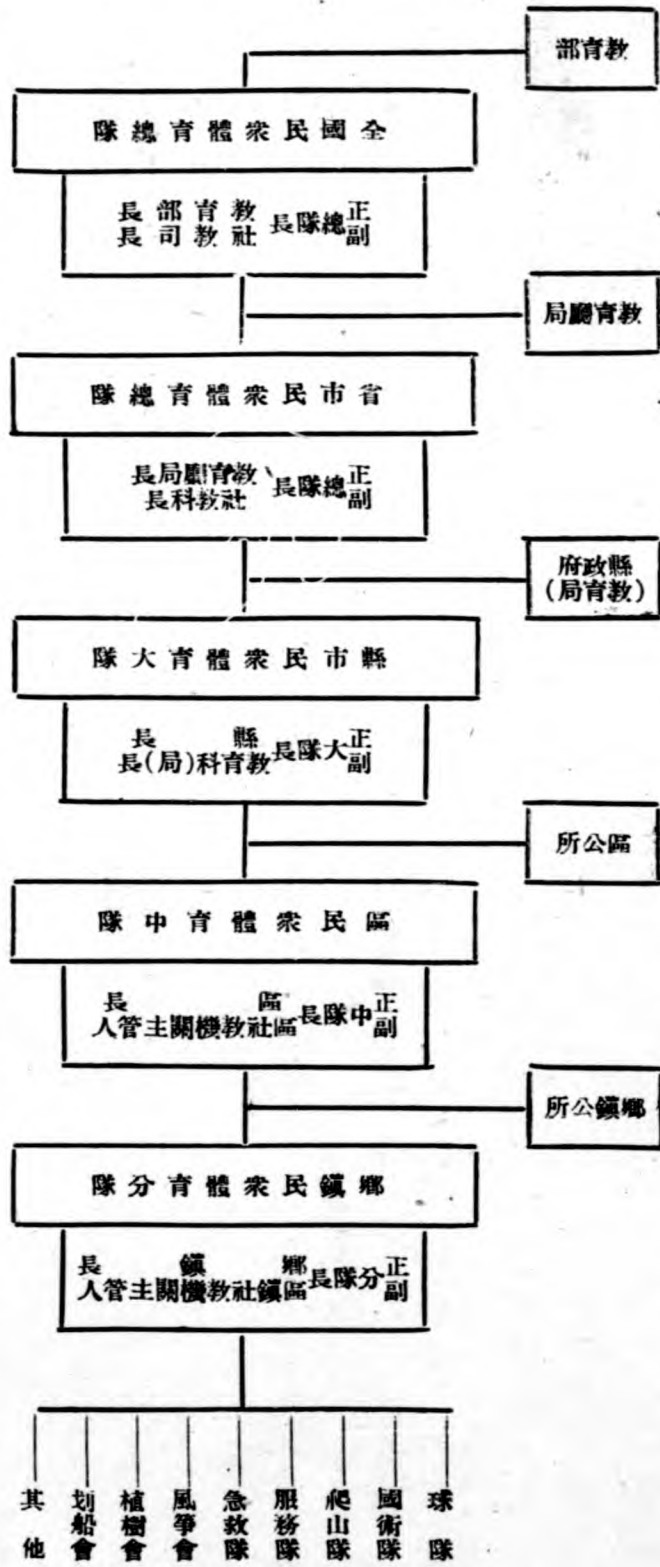
(四) 訓練大衆 談到訓練大衆，絕不能一下子整個的訓練，至少要分兩個步驟來做：第一步是訓練現在受訓的壯丁。因爲現在全國各地都在訓練壯丁，並且訓練壯丁課程內，大概都有「體育」。那末我們可在這壯丁訓練裏，多注意到體育，並且把壯丁組織起來，每鄉鎮成立一個體育分隊，將來就

以他們爲中心，再逐漸擴大。第二步在訓練壯丁成立各鄉鎮體育分隊以後，有了基礎，再由這基礎發展，意識的或非意識的採用導生制，使每個民衆都能參加體育，都能有體育的興趣，能力和習慣，不過訓練時要特別

注意的，就是必須先男後女，先富而後貧，先會受教育者而後文盲。  
 (五)成立各種體育組織 在前面我們已經說明體育大衆化是異常必要，那末在目前要做的話，絕非零碎的片斷的可以收到大

效，必要有整個的計劃，大規模地抱着十二分的決心幹一下才行，既然要全國有計劃的幹一下，那除有各種體育協進會和體育促進會等便於提倡，督促和學術上的指導外，更必須有一個整個的系統，這系統可如下表：

表統系織組隊育體衆民國中



區由長隊分中副，者關機育教會社無鎮或鄉區：註附

。任充長校學小的中適點地鎮或鄉

(六)舉行民衆運動會 爲要引發民衆的體育興趣起見，不妨利用民衆閒暇(鄉村的利用農隙；城市的在二三四月)和民衆固有的非意識的體育活動如國術、植樹等，舉行適合民衆脾胃的民衆運動會，這種運動會，當然不要有貴族化的網球、高而富球等，所應有的，據王庚先生的研究，認爲要依據三個原理：一、有興味；二、要不受訓練亦能參加運動；三利用民衆生活上之工作的動

作。其運動項目：(一)有團體性質的；(二)合於男子用的項目；(三)合於女子用的項目；(四)男子新十項運動；(五)婦女新五項運動(註七)。王先生所定的項目，是從實際工作中體驗出來的，各地如果舉行民衆運動會，很值得參攷一下。

五、尾語

關於體育大衆化的必要，原則和進行方

法，在前面已經是簡略地討論過。自然，筆者僅稍事涉獵民衆教育，對於體育，是沒有專門研究，也沒有相當素養，遑爾來討論「體育大衆化」的問題，未免「班門弄斧」；不過筆者覺得目前的民衆教育，要能喚起民衆，首先把敵人打回老家，再從事於各種建設，能夠實行「救亡圖存」，「復興民族」；但是要能「救亡圖存」和「復興民族」，必須全國民衆有健壯體魄和苦幹的精神，這



就需要「體育大衆化」了。因此，每個民衆教育者，都須認清「體育大衆化」的重要，並能切實努力去做去，再提供理論或實際上的見解。筆者是從事於民衆教育的，當然也不能例外，所以不揣鄙陋，提供「一得之見」，如有不妥，甚願海內外賢達不吝指正！

### 附註

(註一) 王庚：體育訓練大衆化（教育與民衆八卷一期）。

(註二) 吳蘊瑞：世運會與吾國國民體育（

中央日報二十五年八月二十日）。

(註三) 邵汝幹：世運大會給予我們的教訓（勤奮體育月報三卷十二期）。

(註四) 同註一。

(註五) 潘光旦：參加世運失敗的教訓（華年五卷三十五期）。

(註六) 陳禮江：中國社會教育制度的商榷（教育雜誌二十七卷三號）。

(註七) 見王庚：民衆體育實施法（勤奮書局出版）二二〇——八頁。



## 兒童與遊戲的關係

浙江台中附小體育主任 李壽鵬

### 一、導言

國民的身體強弱否泰，與國家的興衰盛亡，關係深重——因為國家為個人的集合體；個人的身體強，則國強；個人的身體弱，則國弱；所以我國這個「東亞病夫」的徽號，委實就是亡國的預兆！例如滑鐵路之戰，拿破崙之敗於英吉利，就是一個鐵證——然則兒童為國家未來的柱棟，兒童的身體強壯，思想敏捷，當然就是強國的主因。但我們欲使兒童身體強壯，思想充實，應用什麼方法？難道就是叫他（兒童）每天行使運動，（田徑、球類等）練習體操（柔軟操）嗎？

不，這不是他能行使的，他所需要的惟有遊戲——試看一個兒童，他的生活，除了吃睡以外，就是遊戲；而且這遊戲的時間，還要佔他整個生活的大部分哩！所以我們可以說：兒童時期即是遊戲時期。

### 二、遊戲學說

遊戲既為兒童「重要」而且「必有」的活動，但兒童為什麼有這種現象？對於這個問題的解答尚有多種，現在僅舉敝人所知的略述於后：

(A) 餘賸精力——主張這種學說的為英人斯賓塞爾 Spencer 和德人西爾來 Schiller

，他們以為物有餘力，必思排洩，例如汽機，當牠停止行駛後，就要噴發其內部之汽，方能免遭破裂的危險，又如牛馬跳躍，深林鳥鳴，這都是放散餘賸精力的表示，兒童之所以遊戲，也是發舒體中的餘力的作用。

(B) 生活預備——主張這種學說的德國高烈斯大學教授葛羅斯 Gross，他說兒童之所以遊戲，就是為適應後來的生活，例如男孩喜歡分隊比賽，即是養成日後奮鬥的精神；女孩喜玩木偶，洋囡囡，即為他日撫育子女的準備。

(C) 生活復演——主張這種學說的為美國霍爾 Hall。他說兒童遊戲中所有的態度和動作，都是極古人類的生活現象，例如兒童玩「捉迷藏」時的躡足潛踵，東避西匿，即是草昧時代的人畏懼毒蛇猛獸轉相迴避的樣子。

(D) 疲勞休養——主張此說的為德人沽司姆斯 Gussmuth 和暮志 Muths 拉在爾斯 Lanoous，他們以為遊戲可以恢復疲勞倦怠，而且可能恢復身體上及精神上的各種損失，例如當兒童感覺疲乏的時候，倘能給他玩個遊戲，於是他的精神就能增加百倍。

總之，以上的四種見解，都含有着局部的真理，不過備而不全；但在四說中，究以何說最為妥當完備，現在姑且不論，倘若能夠折中採取，遊戲的意義，大概可以明白了，不過現在我們可以說說遊戲是每個兒童都

是愛好的。

### 三、遊戲的價值

遊戲既為每個兒童所愛好，那末牠的價值可有幾多？茲將略述於后：

(一) 在身體與精神方面的——「健全的身體寓有健全的精神」，這確實是句顛撲不裂的定論——欲使身體強壯，必須運動，而呆板的體操，固雖也能增加體力，但總不及遊戲効力的偉大——因為遊戲是自然的活潑的有興趣的，所以兒童於遊戲時會出全副精力行使；於是他的身體就在無形中得到良好的效果了。

(二) 在智育與德育方面的——舉行遊戲時第一必須有縝密的規則，精通這些規則及有勁地實踐規則，這都是精神支配身體的良好訓練。第二兒童與遊戲時能服從團體和領袖，這足以發達社會協作的本能，第三當兒童行分隊遊戲比賽時，能犧牲個人為團體取勝，這就能養成犧牲勇敢等精神。

(三) 在工作方面的——步林頓 Brinto 說：「工作的價值視其中所含遊戲精神的多寡而定；一切的良好工作，都成於遊戲精神。」由此我們可以說：工作與遊戲正像身與心之為一體而不可分的；所以兒童在平時所感為最困難的事情，但在遊戲中竟能安然去做。譬如我們要把一堆石頭投入溝中，假使命令式的叫兒童去做，他必不願為，即使

有可數的肯能實行，但也十分免強——是屈服於尊師的權威之下。倘使我們一面先在溝中點起火來，一面對兒童說：「我們現在來做一種滅火的遊戲，你看那溝中正起了火，你我可把石頭當作水，投入溝中以熄火……」這時就是萬分疲倦的兒童，倘一聽了這個動機，那他即刻就會齊聲叫喊，精神、興趣十足地把這件費力的工作馬上完成。

### 四、遊戲與年齡

遊戲與年齡也有密切關係；幼年人所愛好的未必青年人所愛好；所以一時期有一時期的遊戲——據多數人的經驗：遊戲可分的三個時期：即六歲以前為模倣期，七歲至十二歲為兒童期，十三歲至十八歲為少年期。茲分述之：

(甲) 模倣期——此期又可名之為「幼稚期」與「猴期」，因為兒童在這時期的遊戲，大都是屬於感覺方面與模倣事物的，例如兒童看見任何事物，部要去領悟一下——或觸，或味，或聽，或嗅，或視以及其他的感官，而且還要一一模倣，譬如兒童看見大人騎馬，他就拿一根竹棒放在兩膝間當作騎馬的樣子，看見新娘子坐轎，他就抬了一隻板櫓當作花轎，看過舞台上的戲劇以後，回家也要模倣一下……。

(乙) 兒童期——此期又可名之為個人期，因為兒童到了這個時期，身心漸形發達

，所做的遊戲，也比以前複雜起來；最喜歡的大概都是個人對個人的競爭遊戲，如拍皮球，踢毽子，放風箏等，有時雖能做團體遊戲，但總不及個人的競爭遊戲使他生趣。

(丙) 少年期——此期又可名之為團體期，因為兒童到了這個時期，身心起了劇烈的變化，社會心和團體的精神特別發達，最喜歡的大概都是合作的競技遊戲，如各種球戲及團體運動等。

### 五、遊戲與性別

遊戲與性別也有深刻的關係，男女在第一期內，對於遊戲興趣，雖然沒有多大分別，但到後來，年齡逐漸增加，社會上的影響和生理上的變化，以至所好遊戲也就不同了，據克勞斯惠爾 Crossland 曾研究二千個兒童所喜歡的遊戲：覺得好玩具與年齡成反比例；男孩對於各種球戲與年齡成正比例，女孩則無多大影響；對於追逐遊戲，男女兒童從六歲到九歲，增進很快，以後就慢些，過了十四歲，興味就漸滅了。

### 六、結論

總之，遊戲不論在兒童的本身與整個民族的興衰，都有很大的關係——美之挫德，英之勝法，就是一個明顯的鐵證，我國際此國難臨頭，外侮交迫，如欲救此危機，惟有提倡兒童遊戲，注意兒童遊戲，而今身任小學體育指導者們，尤須三省也。(完)



## 體育醫學

阮蔚村

### 運動員

#### 體質變態與體力增進

體育運動能增進康健，促進內臟諸官器之發育，造成一良好之體格。所謂體格優良之康健者，不必然盡須有充足之體力。而能常在運動競賽中致勝。吾儕所需要之體格，乃典型的康健體格，非為力士型之體格。以是運動競賽之勝負率，不能判斷人之體格之是否康健。在想像中，體力與康健，乃兩個問題也。固然康健需運動而增進之，筋肉心臟因之強健，次第而體力亦隨之向上，然欲藉運動而增進康健，非經過常期之鍛鍊則不為功。然一運動員經過數星期或數個月之訓練後，其體力即可着着向上，此並非為筋肉及內臟發育之徵候，乃運動紀錄進步之表示也。經過長時間之訓練後，則運動員之原有體質乃化為變態之體質，因體質之變態，體力乃異常增進。一九一三年在德國舉行之全歐賽船大會，優勝之德國格拉夫選手，在賽後診視其脈搏，每分鐘僅五十四次，其他選手則超越百數十次以上。在經過劇烈競爭之後，其脈搏之低微，竟較常人在靜坐時尤少。由此可證其體質之變態，體質變態之運動

### 員，恆能產生優秀之體力。

#### 運動員心臟之特徵

#### 是體質變態之一徵候

運動員之心臟，大概均橫徑過大，此可於診斷時，能確實證明者，其心臟之橫徑不大者，必過小。而較少於常人。橫徑過大之心臟，名之曰「運動員心臟」。此所謂之「運動員心臟」，經世界醫學家着手研究，已有三十年之歷史矣。關於研究之結果，頗有種種不同之報告。就中據多數研究者之意見，有「運動員心臟」之人，其體力必較大於常人。此點「運動員心臟」之肥大，與其他病理的心臟肥大不同。據德國貝爾格賽瓦博士之研究，德國運動選手心臟之肥大者，以腳踏車選手最佔多數。其次則為橋雪，馬拉松賽跑，游泳，擊門諸項之選手，據奧國哥夫博士之研究，以賽船，腳踏車，橋雪三項運動選手之心臟為最大。游泳，登山，舉重等項運動選手之心臟為普通，足球與劍術選手為最小，且其型像亦與常人大差，要則運動員之心臟大小各有不同，例如劍術選手之心臟輪廓形狀，分為滴狀心臟，球形心臟，弛緩性心臟，銳角型心臟，與尖型心臟等

種種之差別，運動員心臟之變化，乃伴其所經訓練之日月而異。其心臟變化較輕者，經停止運動之後，於短時間內，即可恢復原狀，一旦不做運動之後，則康健必漸遜色，但體力却較前增加。

### 運動員之

#### 低血壓遲呼吸尿異常

運動員之血壓，多半低微，此與上節中所述之「運動員心臟」有密切關係。但普通之運動員，有時其血壓則較高於常人。低血壓者，乃屬諸一體力優秀之運動員。此類之運動員，於運動之際，其脈搏漸次減少，心臟力亦愈低下，故運動員於安靜時之呼吸數較常人特少。常人之呼吸數常在每分鐘十三次至二十次，較此再少者，則謂之曰「遲呼吸」。呼吸乃與脈搏併發，脈搏既少，則呼吸亦遲，呼吸次數既少，則於運動時可以得良好之成績，遲呼吸之運動員，其於運動之際，呼吸數亦不較常人增加，要則低血壓與遲呼吸之徵兆，即係體質變態之一左證，運動員於體力向上時，即可表現此種作用。作過激運動之後，尿便之異常，乃人所公認周知之事，此種事實，乃係因過急性之腎炎所致。老練之運動員，其體質之變態，既於以上所述，則其血液之狀況，亦有變化。因之易於妨礙腎臟之作用，其人於作激烈運動之後，必發覺其尿成分之異常，尤以老練之運動員為特甚，此亦體質變態之一證也。

## 神經系機能的變化

有生理的病理的分別

心臟之搏動數（即脈數）及收縮力與緊張性，常受交感神經與副交感神經之支配與調節，簡言之，副交感神經對心臟之搏動，主抑制作用，交感神經對心臟則主促進作用，則心臟之脈搏數必減少，運動員脈搏之遲，乃由於副交感神經之動作過敏，而證明其心臟筋去却緊張性，心臟既弛緩，故容積亦因之擴大。「運動員心臟」造成之原因，乃由於心臟筋之去却急張性，復歸於副交感神經之過敏，運動員血壓之低微，亦係由於副交感神經之過敏所促成，成人每分鐘之脈搏在八十次以上者，即謂之速脈。運動員亦依此標準為速脈，然於七十名之武術家，其中之速脈者，至多僅有三人。他如運動員能根據反射異常，顏面神經等兆候而證明神經系之變態，運動訓練，不僅能致副交感神經發生變化，且能使一切神經系變態。特以副交感神經，為證明體質變態之主要徵候。由此點觀之，運動員神經系相能之變化，如能對一種運動適應作用，而與常人之標準類似，則其變化為生理的現象，若該變化達最高度，體力因之而日衰，則完全係病理的變態。故運動員於論神經系機能之變化時，不可不注意有生理的與病理的之兩種區別。

因過勞而罹病及

體質變態之輕度高度

## 運動訓練加過於激烈，則易因體質變態

而罹病，因之障礙身體之康健，此即所謂之運動過度（Over Training）也，因罹疾而奪失生命者，大不乏人在，然而運動員康健狀態之逆轉，非出於偶然。乃於受運動訓練之中間，體質乃次第轉向變態之方向，世人對於運動之能增進康健，獨盲目信仰，殊不知運動員因運動而罹病者，甚至失亡者，層出不窮。對於此種可憂的現象，不可不作一度之解釋。體育運動者，並非似吾人理想中能增進康健効力之偉大，其不過能使體質變化而已。依訓練方法之適當，運動能力乃因之而向上，對於施運動訓練而使體質變態至何種程度為佳，此亦極須討論者。運動訓練如過於激烈，則可使其本人之天賦體質，神經系之素質，及心臟之先天適應性（遺傳之分泌相能）等，均加以變化，選手於達到其最高紀錄時，其非經過強度之訓練不可，故其體質之變態，殆已達至極點矣。訓練過度之際，身體易陷於過勞狀態，因之易招來疾症，並附帶多量之危險性，要則體質輕度變態之際，運動能力亦可達到優秀之點。反則高度之變態則恆易罹病，以是運動員對於其體質，變態程度如何，不可不藉診斷而加以鑑別，對運動訓練之度量，而作一嚴慎的預防。

運動員之不感疲勞者

血液與酸性產物調和

## 身體於運動之際，體內之新陳代謝，非

常旺盛。其由體內所產生之碳酸素，乳酸，磷酸等老廢物，較平時（安靜時）為多。此等酸性產物，於通常時在血液內與蛋白質，重碳酸鹽，磷酸鹽等混合，藉血液之化學及應性，而能常使身體之康健，保持平衡之程度，然於運動之際，此類酸性產物之分量，作猛然之增加。血液乃次第失去與之混合之能力，此為身體疲勞之一主要原因也。殊以乳酸量發生較多之際，則碳酸素對血液，調和力，乃着着退減。此即血液之預備量薄弱也，然經過相當體育訓練之人，其血液備量，有逐漸遂碳酸素量增加之可能。經過相當鍛鍊之運動家，其血液於運動時之發生量，較常人為豐富。足供與酸性產物相調和，因此故老練之選手，雖身體經過常時間之運動，但不感覺疲勞，此種血液變化之狀態，乃完全由於有規律之運動訓練所得。此輩選手，欲求成績之向上，自然可以較為容易，然血液特殊變態運動員，與其體質之變態，更有密接關係。過度之結果，易引起神經系之變調，及副交感神經之過敏症。

食慾與體重之減退

是惡化的神經衰弱

一般神經系的變調，乃運動員體質變態一部份之徵象，經過度訓練之後，則神經系之變調昂騰，因之而顯示一種特殊神經症狀可以卜知其體質之變態亦係昂進。並能藉而

判斷其為過勞，運動之際，神經系與其他，諸器官為伍，而作猛烈之活動，運動後則神經系的疲勞，可以表示出來一種極顯著的現象。名體育醫學家德人阿西札教授謂：「神經系於過度疲勞時，其較肌肉之疲勞尤甚」。

故運動之需要神經系活動者，其所惹起之疲勞特別劇烈，若常致神經疲勞，而不與以充分之休息機會，則甚易呈一種神經衰弱之症候，即食慾減退，失眠，記憶力及判斷力鈍麻，性情偏倚，意志喪失，缺乏果敢斷行之能力。運動選手之行過度猛練習者，甚易陷於此種狀態，此種神經性的疲勞非起於偶然。乃由於數週或數月間所造成欲使其恢復原狀，亦非經長期之休養不可，此又謂之為由運動而所致之慢性疲勞。此係則體力消磨，食慾減退，因常陷於失眠故體重乃逐步降低以是為教練員者，對於運動員體重驟減之原因，不可不加注意，此種影響，而於技巧複雜之運動競賽中尤甚。於對抗比賽之前，因其練習致精神作激烈之緊張，故最易致神經系之陷於過勞，如不加以相當之休息，而使其症狀昂進，則甚易惹起其他疾病。

#### 勞作併發症

屬於體質變態之惡化

德國雷比斯博士最近發明一種「勞作併發症」，此種病理最足令吾輩體育界所須研究者此種致病原因，乃一體格健全之人，俄

然行激烈的體育運動，或一慣於勞働之人，偶然受兵式的軍事訓練而發生。本症最重要之兆候，為身體雖僅作輕微之運動，而心悸必昂進，呼吸亦覺成促立刻全身感生疲勞，而甚至頭痛眩暈，一般醫生對於此種症源，多盲加診斷。恆謂一健壯之人，而不耐運動者，必係有腳氣作祟，事實則大誤而特誤，此種症候，確係雷比斯博士所發見之「勞作併發症」，其原因乃係心臟單獨活動，與調整之神經系（交感神經，及副交感神經）不相聯絡。此種症候，確非疲病。乃副交感神經症候，（遲脈及低血壓）及神經疲勞（慢性疲勞）症候昂進之特異變形。若再接再勵，而施以體育訓練，則「勞作併發症」可使體質之變態愈趨惡化。因之體力底逐步低減，要則「勞作併發症」，不過屬體質變態殊之症例耳。

#### 預知過勞之方法

可賴測驗體重肺活量

運動過度則體質必發變態，副交感神經症候及一般神經系疲勞症狀，必隨疲勞之狀態而昂進，欲鑑別此等兆候，須視脈搏之是否緊張或減退，屬小脈（輕脈），抑或為自力性逆反脈，及脈搏次數如何，是否遲滯性，心音是否低微，有否急性心臟擴大症，如能診明以上諸點，則可斷定為循環系的疲勞，若再發現腱骨膜及射昂進，顏面神經兆候，及神經衰弱諸症狀，則可證明為「勞作並

發症」，一般神經系過勞者，即體質之變態必感惡化。因新陳代謝之關係，尿之成分亦異常，尿中之窒素量激增，故藉檢視尿之成分，則可知過勞之程度，過勞之際，體重因之而減退。體力亦每况愈下，體力之低降，可藉測驗肺活量而測知之。肺活量之減退，乃過勞之兆候，肺活量之變動，頗據敏銳，故藉檢視體重及肺活量而為預知疲勞程度之方法，乃為至要之事，因此種方法比較簡易，且不難實行，若能完全預知體質變態趨於惡化，應將嚴重之運動訓練減輕，或中止之，而作適當之靜養，運動員之違背體育醫學，因之而罹症致死者，不知凡幾。

#### 當前之急務

運動員應識體育醫學

運動員內臟諸器官之機能，及其體質之狀況，若能呈適應之變態，而運動能力能隨訓練之程度而增進，則非為病理的現象，例如運動員脈搏之遲緩，心臟之膨大，及低血壓等，因之而造就優秀出眾之體力。實事此種徵兆，均非屬些病理的，對於康健均無任何障礙，運動員於行康健診查之際，其體質之變態，恆易被誤診為內科之疾病，因危俱為懷，乃不惜將運動斷然放棄。此種影響，頗能妨礙全般的體育普及，故對於運動員之體質變態，須有切實之認識。乃當前之急務，而些診斷此種體質變態之際，更須注意其中是否附帶過勞性質，且其變態程度如何，

於將來是否能惹起其他病症，運動員欲診視其體質之現況。固須囑諸醫師，然而運動員體格之特殊變化程度，非兼有體育經驗之醫師則莫能識。以是最善之道，每一運動員，

應各對體育醫學稍有認識，能善於測知其個人之體格狀態，以最完善安全之方法，支配其運動之度數，與休養之時間，庶可使身體不罹意外之疾病。



## 疾病與運動

青浦醫師胡克昌

### 一、運動之禁忌

凡身患疾病時，對於運動應加以慎重考慮，即健康者之輕便運動，而患者當之尚嫌過重，且易惹起種種障礙，減低治療之功效。患者首宜安靜，是為周知事實。但施以適度運動，往往對於疾患之預後有良好影響焉。故臨床上之運動療法亦頗實用。學校中體育課程，應由教師就學生體力如何，施以何種運動。即如貧血兒或衰弱兒童應得導以適度運動，刺戟身體，促進新陳代謝，俾可肌肉堅韌，體魄增強，漸次脫離虛弱狀態，同登康健之途。

然何種患者應禁止運動或加以限制等問題，須經醫師嚴密檢診，始能定論。茲為便利一般患者起見，將疾病之種類，輕重，個人之年齡，體質，境遇，慎重判斷，記載其梗概，俾得有所適從。

長時間行走，重力技術及游泳等劇烈運動均須禁止。

肺結核：活動性結核以安靜為基準，故各種運動均應禁止。移行於靜止狀態時在一定時間仍守安靜，漸次施以輕運動，使成習慣，慢性結核非但不禁止運動，應在醫師監督之下，作正規運動，營肌肉勞動，在精神，肉體均得良好影響，增加治療功效。

肋膜炎：禁止運動，治愈後漸次施以輕運動，使有慣性逐漸增強。

胸痛：神經痛，「癱麻室斯」以及其他器質的病變者：禁止運動。如無病變之胸痛，可以運動。

(甲) 全身病

全身虛弱，貧血，腺病質，營養不良等症：應行輕運動，注意其進度，而漸次增強。但強烈運動及游泳仍須禁止。此外尚須注意氣候及生活狀況，以免身體發生故障。

糖尿病：輕者自由運動，可得良好效果。重症者僅許輕運動，如過勞時，引起糖忍耐力低下，故宜避之。

肥胖病：如無心臟故障，自由運動，可為治療之助。

血友病：祇可散步及遊戲，餘均禁止。

(乙) 急性傳染病

白喉，麻疹，猩紅熱，扁桃腺炎，流行性感冒以及其他急性傳染病易起心肌障礙，故全治後不宜急激運動。

(丙) 呼吸器病

氣管枝炎，肺氣腫，氣管枝喘息，重症時禁止運動，輕症者作輕運動有良好影響。

### (丁) 循環器病

速脈：當甲狀腺機能亢進或神經性時見之，可施普通運動，激烈運動須量力行之。伴有心臟障礙症狀之速脈，應禁止各種運動。

高血壓症：青年性高血壓症，無其他病的徵候時，可行一般運動。往往由於身體鍛鍊，可使血壓下降，伴有動脈硬化症之高血壓症務須注意，使血壓搖動之大運動絕對禁止。

心肌炎又退行變性：命其安靜，禁止運動。治愈後無自覺症狀或他覺症狀輕者，許其散步等輕運動。

心臟瓣膜症：由僧帽瓣不全，或大動脈瓣不全而代償機能完全者可以運動。代償障

礙者應絕對安靜。僧帽瓣狹窄，大動脈瓣狹窄或微毒性變化者禁止運動。

青年心臟之心肌發育不充分易陷擴張之傾向，故努力運動及長時間運動不適宜。但可行短時間之迅速運動。

#### (戊) 消化器病

腸炎：治療期間禁止運動，胃潰瘍，蟲樣突起炎，腹膜炎等應絕對安靜。其後三乃至九個月間禁止劇烈運動。慢性蟲樣突起炎手術後半年中避免努力運動。

脫腸：手術半年中亦應避免努力運動。

肝及胆囊炎，胆石症：禁止運動，即全治後僅可輕運動。

#### (己) 泌尿，生殖器病

腎臟炎：急性者絕對安靜，治愈後半年以上尚須警戒，禁止劇烈運動及游泳，慢性者許其輕運動。如醫師之健康診斷有異常時務守安靜。

腎孟炎，膀胱炎：治療期間禁止運動。

月經障礙：月經時應禁止或限制運動。

#### (庚) 精神神經系及內分泌疾患

癲癇：發作時，游泳，器械體操等甚為危險，其他輕運動應於監視下行之。

「希斯帝列」症：避免劇烈運動，如有眩暈，頭痛及失心發作之傾向者應禁止競走，軀幹屈曲，圓走，游泳等運動。

巴賽多氏病：一般體育運動均應禁止，惟輕者可輕便動作如柔軟操等。

#### (辛) 眼，耳，鼻之疾患

強度近視：應禁止使血壓亢進之運動，如角力，競走，跳躍等。

結膜炎：禁止游泳。

中耳炎：急性及亞急性之間禁止運動，以鼓膜持久性穿孔而治愈者祇禁游泳。

### 二、身體運動在治療醫學之

#### 功效

身體之局部或全身運動，影響於患者較健康者銳敏，往往輕度運動在患者行之尚嫌過重，反增障礙。若施行適度時，呼吸，循環作用亢進，新陳代謝旺盛，精神爽快，為疾病沈滯之生活力重行振興，食慾增進，睡眠充分，便事通順，新生祛病之機能，或可防止身體之畸形，肌肉萎縮以及運動機能之低下，並有恢復之功效。

從來所謂之治療體操 Heilgymnastik 即自動或被動之簡單而定規的四肢運動及呼吸自動也。肌萎縮神經麻痺，關節硬直，神經痛，肋膜肥厚等症用之。

呼吸骨操 Atemgymnastik 使呼吸肌增強，肺量擴張。可施於無力性肺癆性之家庭。對於心臟當吸氣時營血液流入心臟，呼氣時則壓出之作用，故體質的心臟衰弱者，心臟不全患者用之甚佳。鬱血肝，腹水，女子腰部內臟疾患，胆汁鬱積，胆石等症時行之

，因腹部循環亢進，亦有良好影響。

小兒之貧血，腺病質，肺門結核患者，應行適度之戶外運動，蓋新鮮空氣，強力日光均有益於病體也，肺結核之無熱患者或慢性患者，營適度之身體勞作可得之良好影響。

適度運動因血管作用之鍛鍊，可預防血管硬化症云，動脈硬化症時所謂鍛鍊療法 Übungstherapie 能使高血壓減低，又動作時血壓亢進程度少。老年人應規定時間運動，對於血管，心臟，呼吸之鍛鍊極為重要。運動對於肥胖病，可使新陳代謝亢進，過剩脂肪燃燒。輕症糖尿病者運動後往往一時性血糖過多之後反而血糖低下。且含水炭素忍耐力高。此際如行「因素林」療法乃可減少「因素林」之需要量云。故患糖尿病者應以身體運動為重要課目。

運動一事對於疾病之治療，確有相當助力，惟總以適度為上，切不可操之過勞，反增障礙，如能在醫師嚴密監督指導下行之，尤為妥善。(完)

### 運動衛生

### 運動急救法

定價六角

定價六角半

本報編者阮蔚村著

上海勤奮書局出版



# 五禽形意操

徐震夷

## 一、例言

一、本文為小學徒手操教材，演法簡明，名稱有趣，易於記憶，甚合兒童心理。

一、本文取材做禽獸之形態，故名五禽形意操。名為五禽，實有十禽，分上下各五。

。上禽係鳳、鶴、鷹、燕、雀，下禽乃龍、虎、獅、馬、猴，以十節操練，演時上五禽以手作鳥之兩翼，下五禽以手作獸之前足。

一、本教材動作如鳥之飛舞，似獸之起落，均自然活潑，無強制滯鈍之弊。

一、本教材演時手法、身法、步法，含有國術性質，亦為國術之基礎，附有攻守之法在內，練熟自能得其概要，且亦可作散手之拳術，勤練可却病健身，如各小學努力提倡，採作早操教材，亦為將來強國之一道門路。

一、本教材之功效，乃作者實驗所得，非如空中樓閣，海市蜃樓之空構，初創時，教於二三小材，見兒童輩操演時，精神奮發，善記不忘，課後，時儆習之無厭心，可知其輩無所苦而快感也。

## 二、教學須知

操演前：

一、行深呼吸數次。

操演時：

一、牙齒緊咬，唇微開，舌尖抵住上腭。

二、呼吸自然，由鼻孔出入，不得鼓氣於胸，以直貫丹田為合法。（丹田穴在臍下一寸）

三、任何動作小腹均後縮，不得凸出。

四、胸微挺，切忌過度，過度則呼吸不能暢，必傷氣。

五、除立正外，其餘動作，體均下沉，下沉則氣降。

六、平心靜氣，如動似靜，心與意合，意與氣合，氣與力合，眼與手合，手與足合，身與步合。

七、初求姿勢之準確，不可驟用猛力，待演熟時身手自能活潑有勁。

八、頭除下俯時，餘均極力向上頂勁。

九、佈弓步、弓箭步、泊馬步、拗步，兩足須在地下用力而外撐勁，（撐

勁乃固根，使無傾跌之虞。）

十、能依法，則十式演回，可無喘氣之弊。

停演時：

一、不得就坐就臥，以防血潰。

二、須行適當散步五分鐘，以勻血氣。

## 三、教材

立正圖（又名無極式）

正身直立，沉肩垂肘，胸微挺，腹微縮，兩足踵相靠，足尖分開成八字形，兩手掌小指處，緊靠腿旁，大指處微開，頭頂項豎，牙齒緊咬，舌尖抵住上腭，平心靜氣，如入無人之境。

第一節 鳳形操（作展翅式）

（口令）預備；由立正式，足尖並攏，曲膝，膝蓋相靠，身向下沉，頭上頂小腹後縮，同時兩手上起至胸前交叉，右手在外，兩手背相同，目平視前方。

（口令）一、身足均不動，兩手由胸前向上，至頭頂上方向左右下擺，至與肩相平，指向上，掌心向外雙目仍視前方。

（口令）二、兩手下落，至小腹部復上起至胸前交叉，餘均不動。

（口令）三、四、五、六、七、八、八、七、六、五、四、三、二、一、動作照上二式，輪流操演下去。



(口令) 還原：挺膝落手，仍成立正式。

第二節 鶴形操 (作亮翅式)

(口令) 預備：曲膝沉身，左足跟提起，足尖點地，緊靠右足跟，身轉向右前方，同時兩手上起，緊靠腰間，掌心向上，扭項目視左前方。

(口令) 一、右足原地不動，左足向左前方開一大步，左膝曲，右膝順勢蹬直，(成左弓右箭步)同時左手挺掌向左前方直出，手指緊並，手背向上，右手掌亦同時向右後方挺出，兩手掌背均向上，兩臂挺直，惟左掌高如頭頂，右掌稍下齊腰，目視前手。

(口令) 二、左足收回原處，足跟仍提起，身仍下沉，不可高起，同時兩手亦收回原處，緊靠腰間，身仍向右前方，目仍視左前方。(與預備式同)

(口令) 三、四、五、六、七、動作照上二式，輪流復操下去。

(口令) 八、左足收回時即落實，身因勢偏向左前方，右足跟提起，足尖着地緊靠左足跟，扭項目視右前方。

(口令) 八、七、六、五、四、三、二、一、動作如前，惟左右變更而已，「如向左式出左足左手在前，向右則右足右手在前耳。」

第三節 鷹形操 (作攫食式)

預備：即立正式，口令可不用。

(口令) 一、右足曲膝不動，左足向後方退一步，足跟提起，足尖着地，曲膝，身極力下沉，同時兩手當腹部上起，至頭頂上方向左右分開下落，與肩平，成一字形，指向上，掌心向外，目視前方。

(口令) 二、左足向前方開一大步落實，兩腿均曲，(成弓步)同時兩手下落，再由腰間向前下方推出，停於左膝兩旁，(兩拇指距約四五寸)，似攫物然，目視兩手，身微俯。

(口令) 三、四、五、六、七、動作照上二式，輪流操演下去，至

(口令) 八、即收回左足，落手挺膝，(成立正式)

(口令) 八、七、六、五、四、三、二、動作如前，惟左右變更而已，「如向左動左足，兩手下擺在左膝旁，向右則動右足，兩手下擺在右膝旁。」

(口令) 一、即落手收回右足，挺膝直立，成立正式。

第四節 燕形操 (作抄水及攢天式)

(口令) 預備：由立正式曲膝沉身，左足跟提起，足尖着地，緊靠右足跟，(成鷄蹬步)同時兩手起靠間，掌心向上，身仍前向，扭項目視左方。

(口令) 一、右足原地不動，左足向左方橫開一大步，(約二尺餘隨乎人之大小，不可概論)，挺膝，沉身曲右膝，(成單鞭步)同時左手拚五指向左下方直出，(拇指曲貼掌旁)與左足相照，右手亦拚五指，同時向右上反挺，兩掌心均向下，身仍前向，目視左手。

(口令) 二、左足仍收回原處，足跟仍提起，同時右手轉頭部上方，經面前下按，置臍部，掌心向下，左手收回由下方上穿，置面前，手心向裏，指與頭頂相齊，如照鏡然，目視左手。

(口令) 三、四、五、六、七、八、動作照上二式復操下去。

(口令) 八、左足即落實，右足向右方橫開一大步，(動作已變成右式)同時兩手向左右挺出，右手低，左手高，手指緊攏，掌心向下。

(口令) 七、六、五、四、三、二、一、均為右式，動作與左式相同，惟左右變換而已，「如左式收回時左手上穿，右手下按，右式則右手上穿，左手下按」

(口令) 還原：挺膝落手，成立正式。

第五節 雀形操 (作跳躍式)

(口令) 預備：曲膝沉身，膝蓋相並，兩脚尖亦緊並，兩手起靠腰間，目平視前

方。

(口令)一、左足向左方橫出一大步，(約二尺餘)右足當即緊跟一步，靠攏左足，兩足尖及足跟，均相並，同時兩手上起，由面部至頭頂上方，向左右下落，與肩相平即停住，掌心外向指上翹，曲膝沉身，雙目仍視前方。

(口令)二、右足向右方橫開一大步，左足即緊跟靠攏，兩足相並，(此時兩足歸回原處)同時兩手彎至頭部兩旁下落，回靠腰間，手心向下，手指向前，曲膝沉身，目仍視前方，(此二式在動作時，身不得上起，至要：至要。)

(口令)三、四、五、六、七、八、動作照上式，復操下去。

(口令)八、七、六、五、四、三、二、一、動作及姿勢，與前相同，惟左右變更而已，「如左式向左跳，右式則向右跳」。

#### 第六節 龍形操(作升天式)

預備：即立正式，口令可不用。

(口令)一、左足向左前方開一大步，(約二尺餘)曲膝，右足因勢挺直，(成弓箭步)同時左手轉掌向左前方上穿，手心向上，五指極力分開，稍彎，如抓圓球狀，小指擰勁向上，左手與左足上下相照，右手提起置臍部，五指分開，

似按球然，掌心向下，目視左手。

(口令)二、左手反掌下壓，置臍部，掌心向下，五指仍開如前，同時右手因勢由左肘下向上穿出，膊稍曲，與左足上下相對，目視右手，餘均不動。

(口令)三、四、五、六、七、動作照上二式，輪流操演下去，(即兩手上一下互換，如三、左掌上右掌下，四、右掌上左掌下，)

(口令)八、兩手及左足同時收回，挺膝正身，成立正式。

(口令)八、七、六、五、四、三、二、一、動作相同，惟左右變更而已，(如左式出左足，先出左手，右式則出右足，先出右手)。

#### 第七節 虎形操(作撲食式)

(口令)預備：由立正式左足向左方橫出一小步，(距離約一尺三、四、寸左右)胸微挺，腹微縮，目視前方。

(口令)一、兩手由腰間，轉掌向前推出，不得高過於肩，指上翹，掌跟在前，五指分開，同時曲膝，身向下沉，(成馬步)小腹後縮，雙目怒視前方。

(口令)二、身足不動，兩手向左右前外方，各繞一小環形，轉掌向上，停於頭頂前方(距離頭額約七、八、寸)掌心向前上方，臂曲，雙目仍怒視前方。

(口令)三、身下俯，兩手下撲，停於兩膝前，(離膝尺餘)兩手距離與足相同，十指左右相對，目視手前下方。

(口令)四、身起膝挺，兩手收回腿旁，目向前視，成預備式。

(口令)五、六、七、八、八、七、六、五、四、三、二、一、照上四動，再操三次。

(口令)還原：收回左足，成立正式。

#### 第八節 獅形操(作搏球式)

預備：即立正式，口令可不用。

(口令)一、左足向左方橫開一大步，(約二尺餘)曲膝，右足因勢蹬直，身向左偏，同時左手曲膊上起，至左肩前，掌心向下，五指極力分開，右手提起，掌心向上，五指亦分開，與左手上下相照，(中間離約一尺)指稍彎，若搏球狀，目如觀球。

(口令)二、身足均不動，左右手如弄球狀，左手轉而下，掌心易向上，右手轉而上，掌心易向下，停於左肩前，上下仍相照，距離亦同，雙目仍若視球。

(口令)三、四、五、六、七、動作照上二式，兩手上下互換轉動。

(口令)八、左足與兩手同時收回，成立正式。

(口令)八、七、六、五、四、三、二、

動作同前，惟左右變更而已，「如左式出左足，右手先在上，右式則出右足，左手先在上。」

(口令)一、右足與兩手同時收回，成立正式。

第九節 馬形操(作下照式)

預備。即立正式，口令可不用。

(口令)一、左足向左前方開一大步，曲膝，右足順勢挺直，(成前弓後箭步)同時兩手向左前上方直出，掌心向上，指緊並，兩手與左足上下相照，目視兩手。

(口令)二、身足均不動，兩手向前外方，各繞一小環形，轉掌向上停於頭部前方，(相距約七、八、寸)兩掌距離亦七、八、寸，同仍視左前方。

(口令)三、身向下撲，兩手向下照，停於左膝兩旁，掌心向下，兩拇指相對，目視兩手前。

(口令)四、左足與兩手同時收回，成立正式。

(口令)五、六、七、八、動作同前，惟左右變更而已，「如左式向左前方，出以左足，右式則向右前方，出以右足。」

(口令)八、七、六、五、四、三、二、一、照上動左右各再操一次。

第十節 猴形操(作探望式)

預備：即立正式，口令可不用。

(口令)一、右足不動下曲，左足向前出一步，(約一尺三、四、寸左右)足尖着地，足跟提起，身下沉，小腹後縮，全身重心，右足支十分之七，同時兩手指撮緊，(即猴形手)右手上起，停於頭頂上方，手背向上，指向左方，左手後擺，停於左股後方，指尖向後，目仍視前方。

(口令)二、左手右足均不動，左足後退一大步，曲膝如跪狀，足尖點地，足跟提起，身極力向後沉，(兩足相離約二尺左右)成爲拗步，同時右手由上向下掌後擺，停於右臀外，與左手相對。

(口令)三、四、五、六、七、動作照上式上、下、進、退、復操下去。

(口令)八、落手收回左足，挺膝正身，成立正式。  
(口令)八、七、六、五、四、三、二、一、動作同前，惟左右變更而已，「例如左式動左足、右手，右式則動右手，左手。」

(完)

游泳訓練法

錢一勤著  
一元四角

上海勤奮書局出版

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

尚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



## 表演機巧運動的連續動作

開封師範  
體育科 郭金河

機巧運動是一種人爲的動作，在其功用

上來說：可以養成神經的靈敏與勇敢的精神，同時可以促使肌肉的發達與氣力之增長。

吾國雖提倡逾年，但總不能有良好成績的表現。此次十一屆世運，團體表演中能令人注目與感覺興趣者，首推機巧運動。由此可推測歐西各國對是運動的努力。吾國各級學校對於體育，往往因經濟困難而停頓，這是多麼的可惜。吾輩從事體育者應如何的遵照教育最高原則：『以最少的經費做最多的事』去促實施體育的發展。在鄉村中最便宜的東西莫過木材，對於器械的製作是取便當的。所以機巧運動的提倡是我們的必須工作。今將我實驗機巧運動表演連續動作介紹如下：

一、場地——運動場上或平面廣地。

二、佈置——視日光的方向而定。

a. 草墊四個平舖於地。

b. 雙杠。

c. 方木馬，其前邊置草墊，後邊置

助躍台。

d. 單槓。

三、人數——二十至三十（不等）成一

路縱隊。

甲、墊上動作

1. 從全蹲部位向前滾翻。
2. 雙手抱脛向前滾翻。
3. 兩臂側舉單足滾翻。
4. 燕子撒水。
5. 急行魚躍越過多人向前滾翻
6. 向前車輪。

乙、高雙杠

(一) 普通動作：

1. 雙手握杠近左端（右）腿向外繞左（右）杠再左（右）腿內繞左（右）杠，末雙腿同時向外繞杠下。
2. 蹬足上繼肩倒立俯身騰越下
3. 在杠近端左腿內繞左杠，右腿向外繞左杠，繼右腿向內繞右杠，左腿向外繞右杠，再左腿向內，右腿向外同時繞杠，相反之方面行之，末分腿同時向外繞杠下。

5. 左右腿同時繞左右杠至左側坐，擺至中撐，左腿向前在左手下滑過，右腿向外跨左杠下。

丙、肋躍板與短木馬動作：

1. 右手按馬背分腿騰越。
2. 臂上舉擊掌分腿跨越。
3. 雙膝伸直足碰手弓身騰越。
4. 曲臂頭手翻身。
5. 手躍翻身。
6. 魚躍。

丁、高橫杠：

(一) 普通動作：

1. 左單掛腿上至前正撐向後迴環短振下。
  2. 右單掛肘上至正撐側騰越下
  3. 擦背上勾膝下。
  4. 擦背上向後即臥下。
  5. 挺胸上側騰越坐足向後滑下
  6. 擦背上臂背迴環三次。
- (二) 高級動作：
1. 大迴環。
  2. 脫手迴環。
  3. 倒立。

(註) 佈置中的墊子、雙杠、木馬（連草墊躍台）、單杠要使他平行。

完

# 小學唱遊教材

胡敬熙

## 鞞 鞞 鞞

足向後跳出伸直。

「更光榮」起立，立正，用右手行軍禮。

(預備)

兒童排成單行縱隊圓陣。

(表演)

「鞞鞞鞞鞞鞞」兩手按拍作打鼓狀；同時常步行進。

「快快向前衝鋒」兩手作執槍狀，上體前傾，按拍跑步。

「鞞鞞鞞鞞鞞」同前。

「認清敵人進攻」先兩手握空拳當作望遠鏡，放在兩眼上作瞭

望狀；次作拔刀猛刺狀。

「斷臂折腿」右臂前屈，左手托着右臂；同時按拍一顛一仆地

用前置步行進。

「真英雄」右臂前舉，伸出右手大拇指。

「戰死沙場」轉成橫隊，面向圓內，蹲下，兩手撐在地上，兩

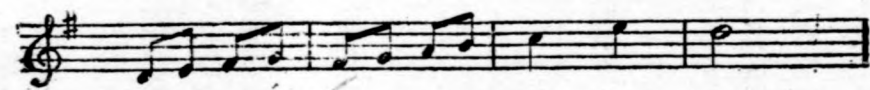
## 鞞 鞞 鞞



鞞鞞鞞，鞞鞞鞞，快快向前衝鋒！



鞞鞞鞞，鞞鞞鞞，認清敵人進攻！



斷臂折腿真英雄；



戰死沙場更光榮！

# 請 看 這 地

## 體育教師所應具有之條件

上海東亞體育專科顏秀容

我中國體育之失敗與不振，與做成體育界之種種畸形發展；其原因雖衆多，但其一部份之主因，却在選擇體育教師之謾號標準，致發生種種流弊，而不能使體育達到健全的境域！

我們試觀看各中學小學校內，各體育教師是否都具有體育專門學識？往往有許多學校，絕對不以體育科為一重要的學科，以為是一種多餘的活動的學科而已！所以很隨意的請一位教員在上課時玩玩球，玩玩遊戲敷衍了事。或有一些學校，為學校的名譽起見，却請一位一技之長的鼎鼎大名的運動選手為體育主任，這些錯誤之點。却做成體育界種種畸形發展與不健全之原因。

我們既承認體育科在學科上為一重要的學科，因此選擇體育教員亦必須選擇一個有專門學識的人材担任，我不是說一個運動選手不能當一個體育教練，但却承認一個運動選手不能當一個體育教員，因為一個體育教

師應當具有他們的專門學識，曾受專門訓練，他們所需要的條件，最少也要下列幾點：

一、原理與方法之知識——須明白體育原理，教育與體育之關係，男女兒童之本性及其生理，選擇適合兒童各時期之教材，教授方法及領袖之要點等。

二、教師之技能——教師對於各項技能，須會普遍練習，最低限度須能示範，不然則教學時難得學生之信仰，教師與活動極有關係，教師所知的活動若有限，足以影響學生之活動，故教師對於各項技能須會普遍練習始能示例。

三、教師之人格及態度——教師之人格影響學生最為重要，如熱心，忠實，策略，精神，及和悅之容貌，和善之品性等。

以上幾點都是體育教師所應有的條件所以體育教師並非是任何一人所能勝任，必須受有專門訓練，具有專

門學識始能勝任，故一個運動選手，只能做一個課外的指導，因為他雖然對於某項運動有特殊的專長或更深的研究，然而他只能對於他的專長能盡意發展，其他的各種運動與學識，未

必會更深研究，因為體育一科是廣義的，並非是狹義的活動而已！所以體育教師的責任，對於體育的勃興與發展，實有莫大的關係！絕對不能隨意的濫竿充數的。

## 體育的重要及中小學生應注意的幾點

發自總理故鄉紀念中學梁介甫

整天的喊着『救國』的口號，到底這樣是否就可以把這個龐大的中國救起來呢？這恐怕實在上都是空想空談吧了；根本的就是要把這個裏弱的原因找了出來，然後，可以跟着這個原因去『見病用藥』呵。這樣才算是

一種徹底的辦法，中國才算是希望。我國的裁弱，歸根究底來說，都是因為了體育不振的原故，所以國民

各國人體力比較表：

國別	平均體長(公尺)	體重(公斤)	胸圍(公分)	握力(公斤)
法國	一·六八三	六四·五	八七·九	六一·〇
俄國	一·六八六	——	八八·七	——
德國	一·六九〇	——	九一·二	——
英國	一·六九一	六四·八	九三·九	——
美國	一·七一八	六四·四	——	——
日本	一·六九六	五七·七	八三·六	三六·五

他們的人口，也因為有強健體魄的原故，年年增加很速。但是我國的人口，還有人說是逐年減少。這樣我們怎能不弄到衰弱的田地呢？却都是

因爲了體育不振，所以直接和間接都影響很大：

直接的，當然就是得不到強健的體魄，那麼便變成了全國都是病夫似的國民；打起仗，都是軟怯怯地，槍也拿不起，路也跑不來，這樣子總是逢戰必敗了；常打敗仗的國家，自不然就是要衰弱。

間接的關係也很多。因爲得不到強健體魄的人，當然是手無握雞之力，所以叫他們去耕田，種禾，也是必定得不到好結果。那麼，我國的農業，也要破產了。這好像是一間屋，牠的牆根都動起來了，這間屋還能夠站得住嗎？所以同一樣的理由，這個以農立國的我國的農村都破產了，國家當然也會跟着衰弱起來。

不注意體育而致體衰力弱的我國人，當然也是沒有清新的頭腦，和雄健的精神。所以跟着的就是教育衰落和科學不發達了。教育不發達和科學不昌明的國家，當然牠的工業也不能發展，槍砲也沒有犀利的出品了。

這都是因爲了體育不發達而影響到國家衰弱。我們既然知道了這原因的時候，還能够坐視不救嗎？定要設法來挽救呵！這補救的方法，不向而知就是要把體育振興起來了。

欲要把這個龐大的我國的體育振興起來，必定要先從智識的份子去着

手，從這裏得到了美滿的結果，自不然就會擴大到全中華民國去了。智識的份子，當然就是學生們啦。

凡做一件事，都是要從根基着手，然後才能够有美滿的效果呵！所以振興體育，也是要先從根基做起。在小孩子的時候，應該要注意到他的健康，在未及學齡的時候，無疑地當然是由他們的父母把這責任負起來。

父母愛子之心，那有不遇到的呢？他們對他子女的健康，當然也很注意。但是，有一部份沒有智識的人們，却是不曉得管理他子女的常識，所以這裏也不能不說一說，這也是極普遍極容易的家庭衛生吧了。

就是住室的空氣要流通，光線要充足，小孩的衣服當然是要整潔，飲食要有調節，眠睡時間要充足，牙齒的衛生也是極應注意，便溺要流通，要常洗浴，而且要使孩子們的心靈上，時常得到愉快，不良的習慣，和不良的姿勢更應時常矯正，同時要把衛生的常識灌輸給他們的子女，那麼，他們的子女自然得到很好的健康，很好的根基。

到了學齡時代，送過去小學時，這時候也是非常重要的，也是一個根基時代，先要把根基打得穩固自然有良好的結果表現在出來。這些責任，自然有一大部分是要小學的體育教師

們去負起來。

在這小學時代的兒童，正是天真活潑的時候，而且是培育他們的一個最適當的時期，應該要利用他們這些天性去自然的發展起來。務求兒童的身心有適當的發展，以促進其身體的健康，并得到正確的姿勢，且利用他們天真活潑的天性，以培養他們的運動的能力及好動的習慣，而且要把衛生知識，體育知識及國防的知識灌輸給他們以養成他們的勇敢，犧牲，尚武，敏捷，耐勞，服務，等等的精神，以作復興民族的基礎。所以小學生之對於體育可以說是各階段中之最重要的。小學的體育教師們都應該根據着上述的各種目的，去培植他們，把他們的根基打得穩固起來。他們所採的體育教材，也應該根着目的去找尋，去實施。而且根着兒童的心理，及他們的能力，所以所採的教材需要容易把他們的興趣引起，如各種的遊戲，是最適應兒童心理的。而且不宜實施過於劇烈的運動，因爲在這時候的年齡，是極不適宜，所以如球類，田徑等，也是祇能擇簡易的去舉行。除外如體操也是極爲重要，這是矯正不良姿勢的最好辦法，這都是在小學時代最重要的幾點。

到了中學生的時代，却也是不能疏忽的；這時候，是在十三歲至二十

歲左右，正是發育最旺盛的時候，而且是最好動的時候，虛榮心和模倣性也是非常的旺盛。在這個時代，知識還未充分，意志尚未堅定，所以壞的習慣也很容易養成。所以中學的教師們也是極應注意的呵。

在這個中學時代，雖然是最好動的時候，但是有一部分的青年們，也是非常的沉靜，每在同學們運動的時候，他却到場邊圍旋着，袖手旁觀。這都是因爲陳舊的無理的愛逸惡勞的思想不能消除的原故，直至現在還是殘留着這個壞思想，他們却以爲這樣的做去，在家庭中可以給人讚爲一個孝順的兒子，或者是文質彬彬的好少年。在學校裏却以爲是一個安分守己的好學生。其實這些好逸惡勞，重文輕武的思想，却把他弄壞了。所以一班的中學教師們，却很應該去設法把這些壞思想打破。把這班被迷的青年救起來呵。

有一部分學生，却不能把體育的宗旨去弄清楚。他們常常的無秩序地無組織地跑去擲幾個籃球，跳幾跳沙池。他却沒有目的，他們都以爲是利用這樣去消遣這長長的無聊時日，却不是以鍛鍊身體爲目標，這都是他們弄錯了。所以教師在平時，却應該把體育的意義，體育的宗旨，和體育的種種常識，要明白的講授給他們

，使他們了解這體育的宗旨。而且要有系統地把他們組織起來，那麼，這樣才有良好的收效呵。

除了這些，還要把學生的興味引起來，這也得到不少的幫助呵。這些都是中學生時代所應注意的。

至於大學以上的時代，因為這時

## 一個全縣運動會的前後

邯鄲縣立四眼碾張 克  
學校體育指導

鬧了很久轟動一方的一個全縣運動會，終於本年四月廿四日門幕了。這次參加的團體，是小學為主，民衆為附的。

止了運動員的功課。幾日在操場上奔馳。甚至拉尋小學修業以往運動成績優良的學生，請他來校重讀，一切費用全免藉此以作學校的宣傳品。

當然：若一個國家想生存於今日的世界裏，先決的問題，就是人民體格健全與否？我國自歷代重文輕武學說；佈滿民間後，人民體魄，日趨衰弱之途。故西人有「東亞病夫」之譏

讀了本文的同志們！你們的感想：快樂是悲傷！一個小學運動會還是如此，其他亦可想而知了。中國體育的前途，常此下去：何堪設想！

！直至最近數年來，教育家政治家極力提倡體育，以挽往日之頹風，但回首一望，在過去幾年裏，所收到的效果，微乎其微！真不知成績何在！普及運動的高歌，飛揚甚久。其途徑莫不以提高人民對於運動發生興趣為出發點。所以往往有運動會之舉，這個

至於這次大會裏的裁判；也是無奇不有。終點名次的頂倒是他們家常

## 短距離起跑雜談

正定中學李樹華

短距離之最要者，當為速度。但起跑一項其重要性絕不居於速度之下，蓋因此短距離中，差之毫厘，就會影響着你的失敗和成功。而

全縣運動會的主旨，也不出乎此吧？但往往理想和事實，會成反比例的。看吧？在這個運動未誕生四日以前，我所知道的。有一部分小學校裏，停

尤當起跑時，不能以快的速度衝出，而落人之後者，如欲再奮力追及，實一難事。茲將幾個關於起跑的幾個重

已有了相當的知識，體育的目的，自然知道得很透徹。

這樣的先在智識階級上得到了美滿的效果，果後實施到全國去，使全中華民國的每個同胞，都有了健全的體魄，那麼，中國是有希望的啊。

的便飯，跳高時的飛升，也是他們的特點。起跑前臨時的拉夫，就是他們的成績。由其值得道及的，便是評判團體操的幾位女評判。她們只知道看操演時的花巧，衣服的美妙，那就最好了。至於生理上，意義上，功效上的如何方便不聞不問了！真是她們別一派呢。

其實一個運動會，倘有其他的意義在并且一個學校，要表現和考查體育的成績如何！也不是幾個選手，所能表現得出來的。我希望以後我們的同志，注重普及性。無論那一個學級裏，所有的學生，都能跑跑跳跳，每一個運動項目，他們或她們姿勢是正確的，一切的動作敏捷的。全校裏的小朋友，除因先天發育不全者外，其餘的，都充分進展到兒童期應有的程度。達到體格健全訓練的一點。諸公以為然否？

要問題，在下面談談：

一、兩穴相距的距離：這個問題沒有絕對的說法，不能說這個準對，那種準不對，我們要以跑者本人的體格做標準，去選擇一種較適合於自己的方法，去虛心研究練習，探究其中的奧妙，俾使能够得到大的效果。

A 前穴後穴的距離等於本人一小腿之長，（即後腿的膝蓋。緊靠着前腿的足腫）

B 要後腿的膝蓋與前腿足尖平。  
C 要後腿的膝蓋過前腿足尖二三時。

二、談談手的位置：這問題因兩穴間距離長短而略有差別。A、B這兩種起跑法，大概是前穴距手之距離為六吋左右，C種起跑法時須較長之距離，俾能使着身體自然舒適。拇指與其他四指分開在一條綫上，而方向相反，手指平放在地上，支持着身體的重量。兩手間的距離要比個人的肩稍寬，不可太寬，亦不要太窄。

三、臂與身體的角度及背部腿部臀部之位置：這幾個問題在每個練習短距離者的腦海裏，總不要看得它們太機械化了。一定要怎樣。這是錯誤的。我們只可拿來它們做自己練習起跑時姿勢的參考，不要把什麼有名的短跑姿勢，就當做了自己的典型。形模範，我們要拿試驗的態度來觀察這種姿勢是否合適本人的身體構造。虛心的探究，俾使能不得其害，只得其利。請讀者注意此點。至於這幾個問題的說法更是不一：

A 臂與身體所成的角度：不能小於九十度角

B 背部要平。



C 臀部提起後要稍高於肩部背部

D 腿要很自然的跟隨上身活動，但不可伸直。後腿處所成之角要稍大於九十度。重量放在前足上支持。

其次頭須保原來的形狀，自然，不要前伸後仰。頸亦需直。此雖小事，亦需注意。

最重要者好槍鳴後之動作，第一你伸脛官應要靈敏，身體要很快的衝出。但須記住，不要立時讓身體挺直，以減少前衝的力量，要在二十米以後，才入正常的跑法。以上各段為關於穴，手，背，臀，等姿勢之討論，茲再寫一些零碎重要的事兒如下：

一、槍響後，手先離地，遂跟後足之提起，向後作敏捷的擺動，（要去細心體查，求共協調）。

二、第一步不可太大，以在起跑錢前後為最好（不要信愈近愈好的說法，反正第一步總得超過前足。）

三、在放槍前要深吸一口氣。

四、在各就位後，身體要放鬆自然，眼向前視身稍前傾。在預備時，眼亦須前視，距自己三四米的地方。

五、各就位時要先放的前足。次放好手的位置最後再放後腿，這樣會使你的姿勢準確。

## 民訓部提倡民衆體育制定十二體育節

中央民衆訓練部，鑒於提倡民衆體育，首在引起民衆興趣，使之樂於參加，曾函令各級黨部舉辦划船登高以及踢毽子放風箏等項比賽，引導民衆參加，茲該部為免除每次臨時通知之煩數起見，特依據舊時節序及各地一般風俗習慣，制定各級黨部提倡民衆體育按月試行進度表，業經印發各級黨部按月舉行。茲將該項試行進度表錄登於后：

◎正月玩燈節 (一) 元旦鄉土遊戲表演，(如龍燈車船高蹺舞獅等)，(二) 國術表演 (三) 球類 (籃球、棒球)。

◎二月踢毽節 (一) 踢毽子比賽，(二) 室內體育表演會，(三) 球類 (籃球、棒球)。

◎三月踏青節 (一) 放風箏比賽，(二) 遠足，(三) 球類 (排球、壘球)。

◎四月兒童節 (一) 兒童游藝會，(各種兒童運動表演健康比賽等)，(二) 田徑運動，(各種單項比賽)，(三) 球類，(槌網排球)。

◎五月競渡節 (一) 划船比賽，(二) 打靶，(三) 球類，(排球、乒乓球)。

◎六月衛生運動節 (一) 衛生運動宣傳週，(二) 游泳，(三) 球類 (網球、小皮球)。

◎七月游泳節 (一) 游泳，(二) 自由車比賽，(三) 球類，(網球、乒乓球)。

◎八月露營節 (一) 月夜露營，(可舉行各種夜間比賽，如夜戰長途競走賽跑及營火會等)，(二) 游泳，(三) 球類，(網球)。

◎九月登高節 (一) 登高或爬山比賽，(二) 拔河比賽，(三) 球類，(網球、壘球)。

◎十月國慶節 (一) 體育宣傳週，(電影，演講，壁報，標語，專刊等)，(二) 民族運動會，(各種民間遊戲，田徑運動，球類比賽等)，(三) 發給總獎，(全年成績最優者得此總獎)。

◎十一月室內運動節 (一) 國術表演，(二) 器械及墊上運動表演，(三) 跳繩比賽，(四) 球類 (籃球、壘球)。

◎十二月狩獵節 (一) 打獵，(二) 滑冰及滑雪，(三) 越野賽跑，(四) 器械及墊上運動，(五) 球類，(足籃球)。

附註 (一) 為便利各級黨部推行各該地國民體育增進人民健康起見，特制定本進度表，(二) 本進度表係根據普通一般情形而擬定，各地如有特殊情形，得依表內所規定提前或移後舉辦之。(三) 各級黨部須按月依照各該地氣候及運動設備風俗習慣等情形，至少選擇表內規定運動之一種舉辦之，(四) 本進度表內所有各種運動比賽方法及規則，除有規定者外，其餘另訂之。(五) 各級黨部應將舉辦詳細情形按月呈報本部備查。(六) 本進度表為試行性質各級黨部，如遇有特殊困難時，得隨時報告本部，以備參考。



# 許承基在歐洲

列山

## 十二次比賽得九個錦標 替中國網球界開新紀錄

在網球場上看來，許承基並不是個身材高大的人物，他是一位典型的南中國人。他擊球的姿勢，多少還帶些書生氣味，沒有劇烈的動作，既不像美國名手拔奇的緊張，也不像法國名手巴蘇的鬆懈，這也許正因為他是中國人的緣故。不過當他擊出的



許承基於希雅典  
(計在雅典共得錦標兩個)

球，亦落到對方的陣地時，那末大家就會感覺到它的分量。他擊球的技術是最新式的，正同目前世界許多名手一樣，採取硬式擊法，沒有高球，也沒有軟球，許君似乎對於英國名手潘萊的球藝，有深切的了解，他正反手抽球的迅速並準確，容易使人聯想起那位從前世界業餘網球第一好手。雖然，潘萊善於反抽這一點技術，這是說，對方抽來的球，仍立刻用力反抽過去，許君還沒有做到，也許限於身

材，並氣力的關係，我們只希望許君百尺竿頭，更進一步。

許君的網球天才，雖說幾年前已被人家發見了，但他的球藝，直到最近幾個月，才發展到成爲世界第一流網球名手。自從去年來巴黎參加台維司杯比賽以後，許君即留滯歐洲，他半年來會先後參加過十二次比賽，一共得了九次錦標，南歐六次，希臘兩次，英國北明翰一次。在希臘時他曾兩度擊敗意大利第一名手司特芬尼，在北明翰他更以極大的比數擊敗英國的第二名手黑爾，而新近曾與智利的李沙納小姐合作，獲得布萊頓城的混合雙打錦標。許君年來球藝的突進，我們可以將他與法國第一名手巴蘇的比賽來作比較，第一次爲去年台杯比賽，當時巴蘇曾以直落三盤勝許，比數爲六——〇，六——〇，六——一，第二次見面時，巴蘇雖勝許，然比數已爲一——六，六——〇，六——四，六——四，新近巴蘇雖又勝許一次，但雙方已勢均力敵，巴蘇勝來已極勉強，只爲的許恰新由希臘歸來受了旅途的影響，所以終於失敗，據英國網球界中人的意見，論許的實力，似乎有勝巴蘇的可能。許君此日在歐洲的聲譽，較之過去日本名手原田有過無不及。本年英國惠勃列登網球大會時，許君固然沒有錦標的希望，但機緣湊巧，則有達到最後八人中的希望，假如他能够做到這一點，已經替我們的祖國增光不少。

筆者此次兩中國與新西蘭台杯比賽的機會，曾與許君作過一次長談，許君今年才二十四歲，據說，他從十三歲起，就開始學習網球，雖然球藝的突進，還是這一年來努力練習的結果，一方面當於他走遍歐洲，有機會時與各國名手比賽，獲得了許多可貴的經驗，另一方面，他是一位「貨真價實」的運動家，他不吸煙，不喝酒，除了網球以外沒有別的嗜好，加之睡眠也有一定的時間，從外表上看來，許君還不無一些文弱的氣概，而實際上他的體格，是十分堅實的，在網球場上，他有苦戰五盤的氣力，中國運動員一般的通病，在於長力不繼，許君似乎已經克服了這一點。

許君另一個特色，就是他有良好的運動家態度，他雖不隱瞞自己戰勝的喜悅心情，但同時也不埋沒別人的好處，他沒有時下一些運動員的濫氣，他是一位認真苦幹的中國青年。他會說英語，荷蘭語以外，德、法文也可以對付，他是一位閩籍的南洋僑胞，他除了故鄉的鄉語外，也會說一些國語。他告訴筆者，他每到一個地方，總要被人家當做是日本人。雖說各國報紙上對於他的比賽情形，時有記載，但大家好像總不肯相信中國也會有這麼一位網球名手。許多歐洲人，時常問他的球藝是否從英國學來的，許君的回答，他的網球技術，是道地的中國貨，正同他自己是一位中國人一樣。他在英國雖參加過好幾次比賽，但還沒有正式學習的機會。這倒也是實情，許君的工夫，是自己苦練出來的，並沒有作過那一位世界網球大師的門弟子。

許君是一位業餘運動家，他不想網球當作終身職業，他希望中國政府，能够給他一名官費，使他有機會在英國繼續求學。一面更可以乘機練習他的

網球。照許君目前的成績看來，再下一二年的苦工，那末前途是很有希望的。

對於中國目前的網球運動，還沒有達到世界水準的原因，據許君的意見，第一，中國沒有職業網球家，新式的球藝無從輸入，一般業餘網球家，大半都墨守舊式擊法，得不到新的經驗，所以不容易進步，其次，大部分網球運動人員，平常只注意球藝的練習，而不注意其他運動，使體力平均發展，於是比賽時常常感到氣力不足，再次，中國的飲食，也成問題，據許君個人的經驗，中國的飯菜是好吃的，不過吃了飯以後，第二天打起球來，每每覺得精神不及，反之，『淡而無味』的西餐，滋養料却比較豐富，適合於運動人員。許君這種見解，也許是對的，就我們時常也覺得，吃西餐只爲了『充饑』，吃中國菜呢，才是一種『享樂』，『充饑』自然容易做到適可而止，單這一點，對於運動員已有不少好處。

中國與新西蘭的台杯比賽，許君雖替我們連勝了兩個單打，替中國網球界開了一個新紀錄，然終以事前缺乏充分的準備，結果我們還是失敗，報復的機會只好留待明年，這裏我們希望許君努力。

(一九三七年·五月·倫敦)

### 鐵爾登網球術

阮蔚村 譯

定價 五角

上海勤奮書局出版

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！

一·本局爲便利內地讀者起見，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。

### ▷ 法 辦 細 詳 ◁

## 上海勤奮書局之業務

總發行所

上海法租界勞神父

路三九二號

門市所

上海英租界四馬路

二七七號

出版

體育叢書

勤奮月報

學生用書

經售

運動用品

體育書藉

各種圖書

# 家 動 運 與 家 育 體

(九十二)



丁 嘉 福

丁嘉福，江蘇川沙縣人，於民國十五年夏，畢業於前國立東南大學體育科，品學兼優，素為前東大體育科主任，美人麥克樂氏所器重，歷任蘇州中山體育專，暨成烈體育專教授，前江蘇省立第二師範，及鹽城中學教員，鎮江東南職業中學，體育主任兼童子軍教練，鎮江縣童子軍理事會理事，現任職於上海市立新陸師範學校，丁君學識豐富，經驗湛深，早已蜚聲海內，並聞丁君曾努力黨務工作，歷任川沙縣黨部常務委員二年，川沙縣區長一年，丁君實為體育家而兼革命家云。



俞 晉 祥

俞晉祥，松江人，畢業於國立中央大學體育系。在校時虛心治學，造詣極深，成績冠儔輩，為師長所器重。擅各種球戲，屢為隊長，常建殊勳。又長田徑運動，有獨到之處。性情溫柔敦厚，讒然可親，有古君子之風。曾任省立揚州中學體育主任一年，斐聲社會。現任上海東亞體育專本科主任，因學術兼優，頗得全校師生所推重，近復努力進修，準備深造，其好學不倦之精神，誠足為青年之模範。



吳 志 鋼

吳志鋼，二十二歲，海北省宛平縣人。自幼即喜運動，惟初中畢業後，因家庭關係，中途辮學，服務小學者數年。民廿二年，考入北平市立師範學校，因該校體育設備完善，指導得人，故技術猛進。曾任該校足球，排球，壘球，長距離等代表，二十五年夏，修業期滿。為深造計，即考入師範大學體育系。吳君除擅長各項運動外，近復從事著述，年來本報常有吳君之大作發表。



莊 銘 箴

莊銘箴，江蘇嘉定人。民廿一年畢業於兩江女體專。自幼即聰慧過人，品學兼優。十九年攻讀蘇州成烈體育專，為該校田徑及球類代表。曾得全蘇女聯運田徑賽錦標。及個人總錦標。二十年出席江蘇省運。破五十公尺跳遠跳高三項全國紀錄。廿一年代表中華出席上海第三屆萬國運動會得跳遠冠軍。後服務福建担任童軍時，被邀出席第四屆省運得鉛球冠軍。可見其運動成績普遍之一般。

女士曾任母校田徑賽教員。安徽省立二女中，及廣東汕頭市立女中等體育教員。現任安徽省立蕪湖女子中學體育教員。



### 全運籌委五次常會

本屆全運籌委會第五次常會，五月二十六日下午二時半，在教部舉行，由雷震主席，討論事項，

(一)場地設備組長程登科辭職，由金兆均擔任，所遺表演組長職，由郝更生兼，通過。(二)選出各組副組長，計國術陳泮嶺放招待施鼎瑩。閻寶航，警衛祝維平，鄭飛雄，交通林槐榮，衛生朱章廣，王祖祥，註冊編配張東屏，場地設備袁宗澤，表演金兆均，高梓，展覽徐炎之，宣傳馮有真，庶務喻德輝，會計趙星，文書黃龍先。(三)各組工作計劃大綱，推雷震郝更生整理重編，再提下次會討論。

### 全運經費概算

本屆全運經費概算，須俟各組工作計劃，討論決定後，始能編擬，頃悉現各組草擬送會概算，其總數達三十萬元，聞本屆大會經費，將由中央補助十二萬元，按上屆大會經費為二十六萬餘元，除由中央及滬市府補助共十四萬元外，其餘係由券價收入抵補。

### 全運籌委組長聯席會議

七屆全運籌委會組長，首次聯會五月二十八日

## 一月來之體育行政

下午二時半，在教部舉行，到常委馬巽，暨各組長馬湘，安希尚，彭革陳，馮有真等三十三人，由郝更生主席，除報告事項外，討論事項，(一)各組工作如何溝通案，決議候常委會將各組工作計劃大綱整編就緒後，交由總幹事通知各組，再行分別接洽。(二)各組開始辦公日期如何規定案，決議各組至遲應自七月一日起，酌派負責人開始辦公，如事實上有需要時，得提前。(三)大會紀錄歸註冊編配組辦理。至五時許，始攝影散會。

### 中央影場攝製體育影片

中央攝影場教育新聞組組長宗維賡，中宣部電影事業處總幹事周克，暨黃天始等，於五月底來滬攝製女子體育影片，已由滬市社會局派員，會同赴各體校攝製云。

### 滬市府十週紀念運動會

本年七月七日，為滬市市政府成立十週年，紀念之期，市府方面，除舉行盛大之慶祝典禮暨舉行各種展覽外，并於七月七日，十日，十一日，三天，舉行運動大會，茲據籌委會主席委員沈嗣良氏談，關於慶祝市府十週紀念運動表演事宜，現已決定設田徑，游泳，足球，籃球四大項目。參加田徑及游泳兩項選手，均由本市參加全運選委會負責主持

，換言之，即以初選決定之選手參加，藉作一測驗成績之機會。另邀本市外僑名手參與，以增興趣。至籃球方面，現已由籌委會電邀菲律賓隊來滬，屆時與本市中華隊表演，已徵得菲律賓隊同意，惟派何隊來華，現尚未悉。(按菲律賓隊著名籃球隊有四，聖托瑪斯大學隊即其中之一)，足球則清華隊來滬參加，亦已徵得同意。預料屆時盛會，當為前年全運會後第一次盛況。至參加運動會之選手標準資格，完全依本市全運選拔標準，人選亦完全由本市全運選委會負責云。

### 粵省市府興建大體育場

粵省市府撥款六十萬，建東郊大體育場，業於六月底興工。

### 第七屆全運會競賽規

#### 程修正要點

第七屆全運會競賽規程，經最後文字上修正，其最要者為：

- (一)國術一部，拳術，刺槍。壁劍，三項，現分量級。
- (二)舉重，分級標準，依據公斤，取消磅制。
- (三)表演，馬拉松紀程為四十二公里一百九十五公尺，武裝賽跑，跑程五千公尺，競走走程五十公里等等。



# 一月來之運動比賽

## 滬六屆國際運動會

滬六屆國際運動會，於五月廿二廿三兩日，在

申園舉行。參加之單位男子組八，（中、英、美、日、德、俄、猶太、葡萄牙、）女子組四，（中、俄、猶、葡。）全部十六項決賽，美國選手，幾包

去其半，而芬克與蘭斯德二人，即已佔去其五。幸而兵不貴精而貴多，結果中華仍以七十五對五十三壓倒美國，奪得錦標。（編者按，美國選手芬克，曾參加去年全美世運預選，得千五百公尺第四。）此次共創大會新紀錄四項，即八百公尺，鐵餅、標槍、及跳高。茲錄全部成績如次。

### 男子組

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
百公尺	蘭斯德(美)	劉永森(中)	童遇春(中)	朱廣智(中)	十一秒三
二百公尺	蘭斯德(美)	雪尼傾谷(俄)	威利華特(英)	喬物列洛夫(俄)	廿三秒五
四百公尺	芬克(美)	戴淑國(中)	吉福特(美)	洪宗華(中)	五二秒三
八百公尺	芬克(美)	高柏生(英)	吳文林(中)	凌學文(中)	二分〇二秒四(會新)
千五百公尺	芬克(美)	吳文林(中)	管友文(中)	凌學文(中)	四分廿一秒
五千公尺	潘遜司(英)	管友文(中)	王正林(中)	鈕鴻銓(中)	十六分五八秒(全新)
高欄	漢斐爾(美)	李星祿(中)	溫其堯(中)	蕭脫維區(猶)	十八秒正
中欄	廖金海(中)	漢斐爾(美)	李顧三(中)	鍾恩靈(中)	六十秒四
鉛球	客臣(俄)	陳永安(中)	賴斜夫(俄)	派克(德)	十二公尺三四七五
鐵餅	冷培根(中)	芬克(美)	客臣(俄)	賴斜夫(俄)	卅九公尺四八(會新)
標槍	透脫孟(美)	客臣(俄)	朱士璋(中)	衣克霍甫(德)	五三公尺六五(會新)
跳高	周世釗(中)	顧或(中)	威利華特(英)	山田(日)	一公尺八二五(會新)
跳遠	朱年祥(中)	大久保(日)	張甲如(中)	伏洛傾谷(俄)	六公尺四六五
三級跳	大久保(日)	杜佑(中)	芳雪卡(葡)	霍鉅康(中)	十三公尺六一
撐竿跳	乞若甫(俄)	阿勃倫諾夫(俄)	李德羣(中)		三公尺五〇
千六接力	(一)美國	(二)中國	(三)俄國	(四)英國	三分卅九秒八
	(美國隊)	(二)吉福特	(三)蘭斯德	(四)芳克	
	(中國隊)	(二)薛雍源	(三)廖金海	(四)戴淑國	
千公尺障礙	(一)張良	(二)凌學文	(三)趙妙根	(四)諾伏雪茲夫	三分五秒六

女子組

百公尺	吉勃列爾(德)	仲平真(中)	馬霞華(中)	牛耳(中)	十三秒六
低欄	焦玉蓮(中)	楊之德(中)	吉勃列爾(猶)		十四秒六
標鎗	顏秀容(中)				廿八公尺八三
跳遠	牛耳(中)	仲平真(中)	阿拉沙(葡)		四公尺四〇
跳高	拋司凱脫(俄)	戎淑真(中)	牛耳(中)	周秀芹(中)	一公尺三〇

連雲市運動會紀

江蘇連雲，以市區開闢未久，接收學校以及推

廣教育，為期尚不及一年。惟居國防最前線，倡導體育，實屬絕對必要！該市當局有鑒於斯，遂於五月五六兩日，創舉市立學校第一屆運動大會。參加單位凡卅九，運動員千餘人，觀衆達二萬餘人，為該市空前盛况。表演項目繁多，限於篇幅，不克細載，茲將各組田徑賽成績，誌之如次。

男生甲組

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
壘球擲遠	汪 釗	江長盛	邵禮彬	王恒志	五六公尺
跳 高	武 霖	苗禾田	王恒志	武達泉	一公尺三五
五十公尺	張毓嵩	郁學仁	張大猶	龐耀立	七秒九
一百公尺	武 霖	張毓嵩	邵禮彬	王紹棟	十四秒
急行跳遠	楊廣芝	孫汝喜	武 霖	張毓嵩	四公尺四一
四百公尺接力	墟溝小學	新縣小學	南城小學	孫家山小學	一分二秒八

男生乙組

壘球擲遠	唐為福	于湘濤	胡為政	程聚濤	十八公尺四
急行跳遠	胡為政	金同燦	唐為堯	汪 泮	三公尺八五
跳 高	汪勤誠	于湘濤	宋庭傑	唐為堯	一公尺十九
五十公尺	許銀華	張名江	曹永華	宋庭傑	八秒三
八十公尺	許銀華	張為渠	宋庭傑	張大煜	十三秒

女生組

壘球擲遠	唐為珊	唐淑萍	孟昭霞	張月貞	二六公尺三三
急行跳遠	王敬蘭	張素芬	張毓椿	劉美英	二公尺七六
五十公尺	唐淑萍	張秀貢	孟昭霞	椅鴻儀	九秒
八十公尺	唐淑萍	王敬蘭	李秀鳳	胡鳳仙	十四秒四

壯丁組

十二磅鉛球	田學章	張名權	唐士元	張名巖	八公尺六
跳 遠	查培信	張學文	孫汝勝	程復高	五公尺〇三
四百公尺(甲組)	張名衡	查培信	胡錫久	王德琴	一分九秒八
四百公尺(乙組)	程復高	張名權	張允勳	張樹材	一分十二秒四
四百公尺(丙組)	江恒奎	許松瀛	金培湘	劉汝江	一分十三秒四

長沙女子田徑比賽紀

長沙國術俱樂部舉辦之長沙市第一屆女子田徑

比賽大會，於五月四日在協操坪公共體育場舉行，參加運動員共二百餘人，各項成績，精彩疊見，除

何梅英之跳高以一公尺四〇擊破全國紀錄外，并破華中紀錄多項。茲將比賽成績列後：

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績
五十公尺	羅光華	何梅英	譚菊華	李梅華	七秒二(破華中)
一百公尺	羅光華	譚菊華	王秀文	李新民	十四秒四(破華中)
二百公尺	羅光華	譚菊華	李新民	任絡初	三十秒(破華中)

八十公尺低欄 王秀文 黃鎮華 李利儀 胡竹粧 十六秒二  
 跳高 何梅英 羅學良 顏若愚 盛瑞蘭 一公尺四〇(破全國)  
 跳遠 譚菊華 何梅英 羅學良 羅光華 四公尺四四(破華中)  
 推八磅鉛球 鄒經澤 劉裕惠 羅學良 譚傳敏 八公尺五三(破華中)  
 擲鐵餅 劉裕惠 張志誠 熊秉清 羅學良 二公尺〇六  
 擲標鎗 劉裕惠 譚傳敏 陳敏君 郭會真 二公尺四〇  
 壘球擲遠 劉裕惠 譚傳敏 鄒經澤 黃鎮華 四公尺三〇(破華中)  
 四百公尺接力 明憲隊 益湘隊 五九秒三(破華中)

### 馬來亞檳城華校聯運會

一年一度之檳城華校聯合運動會，本年已值第九屆，趁五月十二日慶祝英皇加冕日一連舉行兩天。參加學校計十八單位，男女運動員三一七人。競賽結果，鍾靈中學獲男子錦標福建女校獲女子錦標。茲將男女子甲乙組成績(每項第一名)錄次：

#### 男子甲組

一〇〇碼 戴瑞安 十一秒(會新)  
 四四〇碼 陳森江 六十秒二  
 八八〇碼 胡修本 二分二五秒  
 一英里 胡修本 五分卅四秒  
 八八〇碼接力 鍾靈 一分四十一秒(會新)  
 跳高 蕭龍裕 五尺九寸半(會新)  
 跳遠 蕭龍裕 廿尺四分一寸  
 撐竿跳 蕭龍裕 十一尺一寸半(馬華新)  
 十二磅鉛球 吳錦盛 三十四尺十寸二五  
 鐵餅 陳國珍 八十二公尺三寸  
 標槍 黃明祖 一一九尺三寸

#### 男子乙組

百碼 陳炳源 十一秒四  
 二二〇碼 陳炳源 廿五秒二(會新)  
 四四〇碼 陳長庚 六十秒(會新)  
 八八〇碼 陳招福 二分十六秒二(會新)  
 一二〇碼低欄 林福才 十七秒八(會新)  
 跳高 朱忠洪 五尺一寸半(會新)

#### 跳遠

林福才 一九尺十寸四分一(會新)

#### 八磅鉛球

陳聰明 三九尺四寸(平)  
 鍾靈隊 一分四十二秒(會新)

#### 女子甲組

五〇碼 陳金盾 七秒(會新)  
 一〇〇碼 傅宜森 十二秒八(會新)  
 二二〇碼 傅宜森 卅秒八  
 跳高 黃金英 四尺  
 游英南 十三尺三寸四分三  
 跳遠 福建 五九秒六(會新)  
 四四〇碼接力 福建 五九秒六(會新)

#### 女子乙組

五〇碼 徐鳳英 六秒八(會新)  
 一〇〇碼 伍月賢 十三秒二(會新)  
 跳高 徐鳳英 四尺一寸(會新)  
 跳遠 徐鳳英 十四尺八寸(會新)  
 棒球 楊桂心 一一五尺二寸  
 二二〇碼接力 福建 廿九秒八(會新)

### 青島市春運會

青島市春運會，暨全運預選會，已於五月十五，十六兩日舉行竣事。茲將男女高級成績(每項第一名)錄次，以供全運預測之參考。

#### 男高級

百公尺 尹玉義 十一秒六

#### 女高級

五十公尺 張碧英 七秒七  
 百公尺 劉玉玫 十五秒  
 二百公尺 劉玉玫 三十三秒  
 跳遠 劉玉玫 四公尺二二三  
 標鎗 尹左芳 二二公尺二四  
 八磅鉛球 尹左芳 七公尺〇五  
 壘球擲遠 張碧英 三九公尺五四  
 鐵餅 尹左芳 二一公尺七八

### 廈門市運動會



廈門市第一屆運動會，五月廿一日在中山公園開幕，會期五日，參加中小學及業餘共四十七單位，選手一〇八四人。競賽結果，成績優良，破省紀錄者三項：

(一) 撐竿跳高決賽業餘甲組第一名蔡子顯，成績三米三四，打破其本人二十五年五月在泉州第三綏靖區運動會造成之三米三一紀錄。

(二) 女子鉛球決賽，中上甲組第一名洪瓊珠，成績九米二三，第二名林素卿，八米九九，均破八米七三之省紀錄。

(三) 女子四百米接力決賽，中上甲組第一名雙十中學，成績五十九秒三，破六十秒之省紀錄。

## 察省運動會

察全省軍民聯運會，於五月十五日在張家口開幕，參加廿四單位，男女選手一五二三人。十七日閉幕，為察省空前盛舉。大會成績，甲組以第四團為最優，乙組及女組以宣化師範及宣女中為最優，張女師次之。由劉主席親授田徑錦標，民衆國術表演。女子組張淑英張寶珍之太極劍春秋刀，及男子組翟金聲鄧金亮之對刀，皆頗得劉氏賞識，獎金廿元云。

## 冀全運會紀

冀省第一屆全運會，於五月十七日在保定舉行，會期三日，參加軍民共六十三單位，各校選手男六六四人，女一九三人暨各團體共一〇〇一人，各項成績尙佳。

## 復旦得大學排球錦標

滬市大學體聯會排球錦標賽，五月十八日為最後一幕，復旦對光華，光華球藝較遜一籌，致全賽均為復旦所控制，交鋒後，復旦進行順利，以二十一比十一勝利，第二局二十一比十三，最後復旦二十一比十六，總結三對〇，復旦以三戰三勝，榮膺首屆標錦，復旦自江大以還，已連得本市任何排球錦標，連續達二十年之久。

## 東華奪得高級杯

中華足球會主辦之高級盃足球錦標賽，於六月六日下午由東華與進德舉行決賽，結果進德因後勁不足，致以三對一慘敗，光輝燦爛之正廷大銀盃，及進德會所贈之銀球，均入東華懷抱，惟正廷盃僅得鐫名於上，并保持一年，須連得三年後方可永久保持云。

## 橫渡太湖五千公尺游泳競賽

五月三十日無錫舉行五千公尺橫渡太湖游泳競賽，自三山至小箕山，參加者二十人，八人到達終點，第一趙松巖成績一小時，第二王玉山第三高長春。

## 京華獲京排球冠軍

南京體育場主辦之第八屆排球錦標賽，京華隊於六月六日下午四時，以直落三擊敗海濱隊榮膺冠軍，京華繼執京市排球牛耳。聞近得名將徐亨等加入，實力益臻鞏固，全運會中當可與港粵津滬等處健兒相週旋也。比數如下，廿一比十三，廿一比十九，廿一比十六。

## 女子籃球新規則

中華全國體育協進會公佈

中華全國體育協進會公佈一九三七年女子籃球新規則，雖更改不多，但其中字句修正，及細小更改之處頗多。詳細新規則書本，約七月底八月初始可出版。茲將更改要點，錄之如後。

◎第四章己，犯規第二條丙，添細註一段，作解釋「障礙」規則之明文如後，對於「障礙」動作之規則，須得澈透明瞭其解釋並須實施執行，球員無權利可以阻止其非持球對手之行動自由，如張雙臂站在其面前，面對面以阻止其前進，不願球之方向隨其移動作進追而阻止其前進等俱屬「阻礙」之例。球員得以獲球為目的與對手同向奔跑，但在此等情形時，各無權利可以阻球與對手之直線並不可在奔跑時張臂擋在對手身體以前，不論「阻礙」之有無身體接觸，均屬侵人犯規。

◎第十章丙，發球開賽，廢除中圈跳球法，取中圈擲球為規定之中圈發球方法。

◎第十二章丙，第一條丙，增添球員失去比賽資格侵人犯規次數至四次（技術與侵人犯規總數仍為五次）。

# 一月來之 海外體育

## 台維斯杯美洲帶決賽

台維斯盃美洲帶美國與澳洲隊決賽結果，五月廿九，三十日兩日美國已勝單打二組，雙打一組，卅一日又比賽單打兩組，結果美國全勝，美國乃以五對〇淘汰澳洲，準備與歐洲帶優勝者，作帶隊決賽。

## 台杯歐洲帶半複賽

台杯歐洲帶賽第二週已結束，第三週業於六月四日至六日同時舉行，茲將比賽結果誌之如下：

▲捷克與法國兩國網球隊，舉行台維斯杯歐洲帶半複賽，最初兩日，捷克隊以二對一佔先，最後一日兩組單打，又為捷克所勝，三日合計，捷克隊卒以四對一淘汰法國。

▲兩斯拉夫網球隊與南非洲聯邦，舉行台維斯杯歐洲帶半複賽，三日總計，兩斯拉夫隊以四對一淘汰南非洲，而將與捷克舉行歐洲帶半決賽。

▲比國與瑞典兩國網球隊舉行歐洲帶台維斯杯半複賽，三日合計，比國隊已以三對二淘汰瑞典，而將與德國舉行歐洲帶半決賽。

▲德國與義大利舉行台維斯杯歐洲帶半複決賽，三日合計，德國業以四對一淘汰義大利，而奪得與比國舉行半決賽之權。

## 國際網球錦標賽結束

法國國際網球錦標賽，業於五月卅日結束，茲將各組決賽結果列下

△男子單打

亨克爾(六)——奧斯汀(四)  
(德)——(英)

△女子單打

斯勃林夫(六)——瑪底歐夫人(二)  
人(丹)——人(法)

此外男子雙打，女子雙打，與混合雙打，獲得錦標者，係下列各組，

△男子雙打 亨克爾與克拉姆(德)

△女子雙打 瑪底歐夫人(法)與姚克女士(英)

△混合雙打 瑪底歐夫人與比特拉(法)

## 義國得國際博覽會足球冠軍

國際博覽會會期中之國際足球比賽，參加者計有義、奧、匈、英、捷、法、德七國，球隊八個，業於六月六日舉行決賽，義國波羅尼亞隊，以四對一擊敗英國却爾西隊，因而奪得錦標，英國隊為亞軍，而奧國維也納隊則名列第三。

## 許承基得伯明罕錦標

中國網球選手許承基，五月二十日擊敗英國選手潑倫，奪得伯明罕教寺網球錦標，第一盤中兩人劇戰殊烈，許氏乘戰勝餘威，於第二盤一鼓而下，勢如破竹，以光盤取勝，成績如下，

許承基 八——六  
潑倫 六——〇

## 美國徑賽兩造世界紀錄

世界兩徑賽紀錄，五月十六日在加利福尼亞州弗來斯諾城被擊破，魯濱遜於一千碼賽跑中，造成二分九秒十分七之優異成績，縮短舊紀錄十分之三秒(舊紀錄為義大利貝加里所保持之二分十秒正)。又史丹福大學創八百八十碼接力賽跑新紀錄，成績為一分二十五秒，以前之世界紀錄為一分二十五秒十分之八，係南加利福尼亞大學所保持云。

## 美國竿跳雙破世界紀錄

美國南加州大學學生賽夫頓，五月廿九日在洛杉磯城以四公尺五(十四呎十一吋)之優異成績，打破撐竿跳高世界紀錄，至舊世界紀錄四公尺四八，亦係賽夫頓前於四月十日所創造，賽夫頓去年在柏林參加世界運動會時，名列第四。又五月三十日美國另一選手梅度斯，亦在洛杉磯城，獲得四公尺五四之成績，與賽夫頓紀錄，平駕齊驅。

## 下屆世運日期

國際奧林匹克委員會，六月七日至十日在華沙開會，日本代表副島，提出報告，略謂，目前籌備工程，不無就誤處，但必能如期完成云。委員會嗣乃參酌日本氣候與歐美各國選手職業情形，討論運動會究以何時舉行最為適宜，議決擬於九月下半月，俾各國大學生之參加競賽者，得於十月十日開學之前，各返本國云。



# 一月來之體育人事



○張榮才，我國足球守門後起之秀，亦上海中西隊之主角，年來球藝突飛猛進，茲應四川范師長（紹增）之介紹，業於五月中旬赴川，服務財政廳云。

○李震中前在京結識孫雨儂女士，由友誼戀愛，而結為終身侶伴，業於五月二十五日在京結婚，聞雙方皆係基督教徒，故婚禮在教堂舉行，宴客則假中央飯店，婚後三日，即同赴青島度蜜月。

○曾出席全國及華北大會風頭最健之本市田徑名運動員戴荃荊小姐，已於五月廿二日在國民飯店與華北足球健將梁銘宗舉行結婚典禮。是日賓朋滿座，盛況空前，到有運動界名人頗多。由姜璐司儀，北齊路局會秘書長證婚，於五時行禮，六時入席。是日荃荊滿面春風，儀態萬方。雖屬新嫁之娘，而一經人之戲耍，仍不脫其天真之憨態。小梁則微笑不已，心殊滿意，至八時許賓客始盡歡而散，從此一對有情人已成眷屬也。

○王德生，威海衛人，民廿四畢業於東亞體育專，兩年來任教青島，成績斐然，詎天忌其才，竟於五月廿一日病故，惡耗傳來，友朋莫不哀悼！

○滬市第八屆民衆運動會老將王健吾，年已五十，精神仍健，殊為可佩！聞王君繼續參加民運會者，已達二十年云。

○李惠堂，因英國最強勁之業餘足球隊「依賽

令頓考林斯」將於明春來華比賽，故決意展緩放棄足球生活，俾與該隊切磋球藝。

○董守義業已由外國回來，返抵故都。

○前泰興體育場場長潘介奇，現在原處辦理壯丁訓練事宜。

○鎮江踢毬選手何金桂，於縣運會中，費時一小時半，計盤踢六千餘對，打破全國紀錄，觀衆莫不驚嘆云。

○一幕三十二位好手參加之上海公開讓分擊彈賽，六月一日在南京路彈子房圓滿結束，朱其良以百戰百勝之餘威，獲得冠軍。

○蘇二區運會壓倒程金冠之曹作寅，為東吳附中學生，原在鎮江受訓，此次能返蘇參加，經該校校長商諸鄧縣長向省方請假三日，曾費去九牛二虎之力。

○胡維嶽於蘇二區運動會場穿白色「司惠脫」一件，係出席遠東運動之「舊古董」胸前有洋字（CHINA）背後阿拉伯數為（1921）風頭甚健。

○吳縣女籃球隊長汪香瀛小姐，活潑豔麗，為中政會主席汪兆銘之姪女公子，籃球表演甚佳，惜體格不很健。

○津市中小學運動會南開陸惠瑾小姐壘球擲遠順風以五三公尺七零，破全國紀錄。

○小章繩治於六月二日與戴雅美女士結婚。

○出席四五六三屆之全運第一長人張錫祐，六月初因公抵滬，勾留兩星期。他說「已從航校畢業，現升為隊官。對於飛行甚感興趣，現在飛行時間已超過八百餘鐘點。本人今後因行蹤未定，或南京，或南昌，本屆全運，勢難出席」等語。并悉他已訂婚，未婚妻為南京張樂民女士，身高亦有五尺八寸左右云。（按張君身長六尺四寸，每至一處，人必對其仰望而發笑。）

○籃球宿將歐陽旭輝，左手手指已為飛機發動機切斷，故平日不常伸手於外。又聞在航校試飛時，因作強迫降落，某鄉人之耕牛，竟被壓斃，亦趣聞也。

○李賽自丁外艱後，殊少出場比賽。近日練習甚勤，且常作網球之戲。他說：「全運時當可為上海效勞。」

○最近有人遇吳必顯，問其練習跳高否？他答：「每次練習，都得搬動跳高木架，同時更感跳高架沉重非常，故很少練習。」

○彈詞家蔣如庭，喜運動，組有光裕體育會，現有會員五十餘人（皆同行。）最近籃球隊又成立，並聘毛鴻發擔任名譽指導。

○德國網球國手克拉姆，自被捷克新進網球選手齊那爾以三比一擊敗後，引起世界體育人士之無限驚異。聞失敗原因，係與愛妻離婚，精神頗受刺激所致。現克氏已遵醫囑休養云。

## 信箱

馬來亞黃恩晟先生鑒：請將所介紹之三位運動員照片擲下，俾便即期刊載。（編者）

# 勤奮體育月報

## 歡迎

## 訂閱

◆ 本報宗旨提倡體育復興中國

適因強鄰侵食，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

訂閱者 啟

地址

訂閱全年二元  
國內郵資奉送

# 勤奮體育月報定單

年 月 日

## 天津利生體育用品工廠爲防止假冒出品緊要啟事

本廠創自民初，專製體育用品，遍銷國內外，廿載於茲，早爲各界同胞所共鑒，近有無恥之徒，假冒本廠出品B2籃球，在長江流域如四川等省，暗行銷售，冀圖魚目混珠，欺矇主顧，似此行爲，不但干犯法紀，實與本廠名譽大有關係，除派員親赴該處調查並登報聲明外，敬希

賜顧諸君加以注意，本提倡體育，維護國產工業之熱忱，輔助協緝，如將該偽造人物查獲得有確據後，即請函示本廠或分號及各處代理店，自當從優酬謝，特此鄭重聲明。

營業部

東馬路青年會南  
電報掛號〇五五〇號

製造廠

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

- 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 稿末請註明姓名，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。

不 許 轉 載

勤奮體育月報第四卷第十期(總第四十六號)  
 中華民國二十六年七月出版

社 長 褚 民 誼  
 編 輯 人 邵 蔚 汝  
 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  
 印 刷 所 中國科學公司  
 上海四馬路二七七號

廣 告 定 價 表

定 價 表

普通	上等	頭 等	優 等	特 等	第 一 等	
					地 位	全 頁
其餘地位	首篇以外 正文前後	(一)封面裏頁對面 (二)底面裏頁對面 (三)目錄後 (四)圖畫前後 (五)正文首篇前面	(一)封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)圖畫內 (四)文字中	底封面外面	八 十 元	半 頁
三十元	四十元	五十元	六十元			
二十元	二十五元	三十元	四十元			

日本照國內郵票代價一律作九五折計算	目 價 定 預		國內預定全年不收郵費	零售每冊實價大洋二角 另定預定不加郵費 國外及香港澳門二分 一角半	一月一冊 全年十二冊
	年全	期時			
	冊二十	數冊			
	二 元	國 內			
	四 元 四 角	國 外 連 郵 費			

定閱諸君如詢問或更改通信地址務請將姓名戶號數定在何處寄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. 10

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

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

全國現代高中作文精華  
全國現代初中作文精華

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。共計二千六百餘篇，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，本書爲學生作品空前巨著，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。函購向郵局購匯票代現掛號寄出，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 校閱  
上海市教育局督學 謝恩皋

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

中宣部雜誌審查委員會准予免審  
字第三〇二四號

每冊售價大洋貳角