

新豐

通其究研

蘇州新豐社

蘇州新豐社

# 上海 自強體育用品社

▲自造——運動器械

▲經售——體育書報

▲兼辦——童軍用品

備有用品  
報目錄函索即寄

□社址——法租界太平橋

□電話——八五四九四號

□路由——十七，十八，兩路  
無軌電車可以直達

## 介紹體育重版書

——浙江朱士方編譯——

- |           |    |
|-----------|----|
| 五版遊戲教材    | 五角 |
| 三版柔軟操教學法  | 四角 |
| 再版球(五十種)戲 | 四角 |
| 再版歌舞遊戲    | 四角 |
| 再版早操教本    | 四角 |
| 再版呼吸運動掛圖  | 四角 |
| 新編鄉土遊戲    | 四角 |
| 新編實用體育會話  | 八角 |
| 新譯龐權氏啞鈴操  | 四角 |
- 各埠經理處□
- |         |         |
|---------|---------|
| 作者書社    | 上海勤奮書局  |
| 上海啓新書局  | 上海新民圖書館 |
| 上海少年用品社 | 上海生活書店  |
| 南京共和書局  | 南京南京書局  |
| 杭州集益書局  | 蘇州文怡書局  |
| 無錫樂羣書局  | 鎮江中央書局  |
| 武昌武漢書局  | 松江益文書局  |
| 安慶順和公司  | 嘉興加華書局  |

發行所上海法租界太平橋體育書店

# 體育用品

華北歷史最早的  
品質成績最好的！

首推

# 春生體育用品製造廠

地址：天津

營業部，南開學校大街

製造廠，中國馬場道

電報掛號：三三〇五

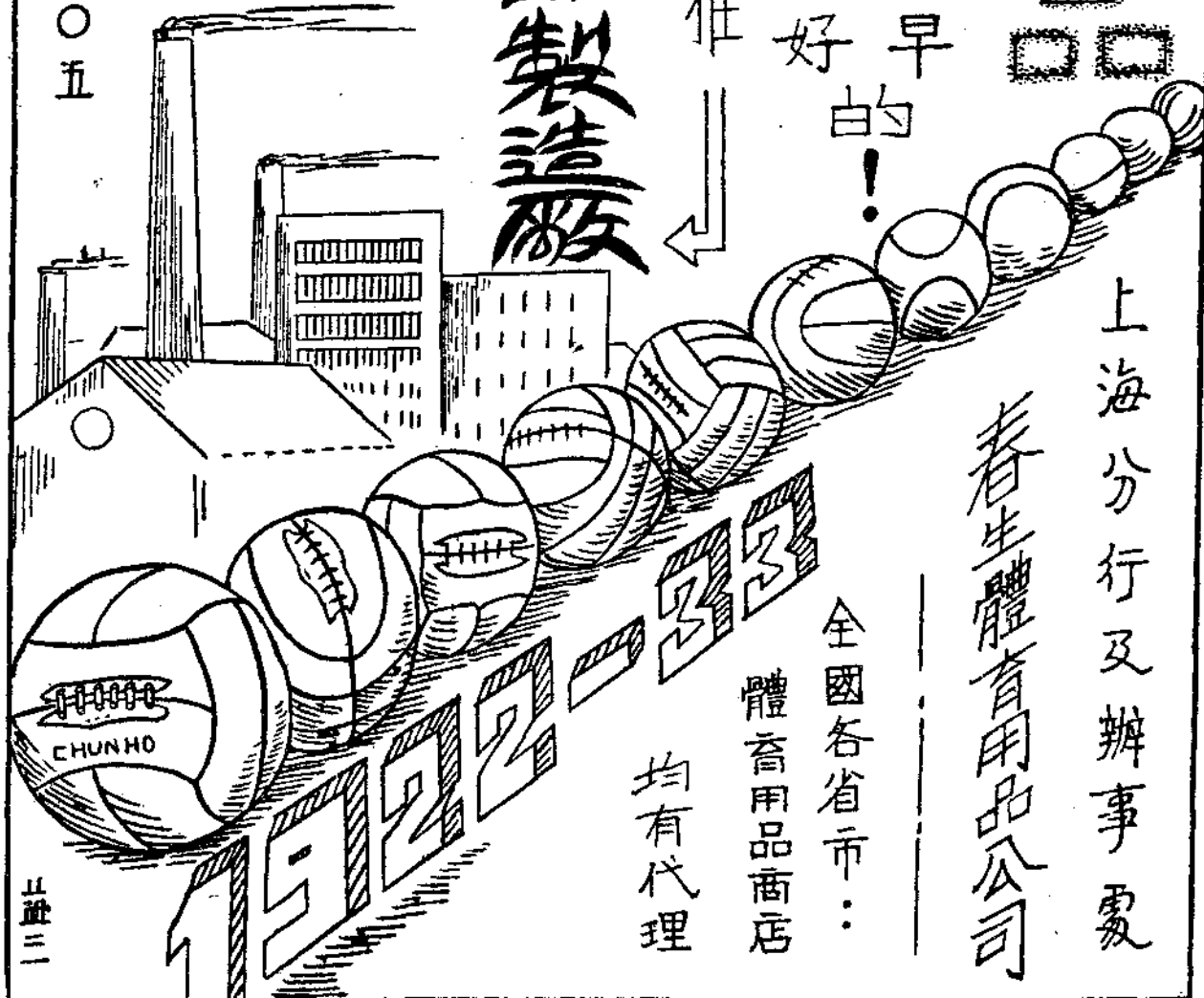
上海分行及辦事處

春生體育用品公司

全國各省市：

體育用品商店

均有代理



# 體育研究與通訊

第一卷 第四期 目錄

## 插圖

江蘇省第三屆全省運動會之門景  
 江蘇省立鎮江師範在省運會中團體操表演  
 第三屆全省運動會之三會長  
 周廳長夫人給獎  
 江蘇選手參加全運會遊行之寫真  
 打破跳遠全國紀錄之江蘇健兒張嘉慶君  
 全運會中萬米糾紛之水落石出  
 真金不怕火  
 二十二年全國運動會中的幾個優美姿勢  
 江蘇省會第二屆自由車競賽寫真

## 編者瑣話

創造適合中國國情的運動

改善全國私立體育學校之管見(下)

一九三三年美國籃球錦標隊之戰略

實用婦女醫療操

團體競技遊戲

談國術

陳立夫(一—八)

程登科(九—三)

袁宗澤譯(三—五)

芹妮裴樂斯著  
 陳韻蘭女士譯(五—六)

裴熙元譯(六—七)

王庚(七—九)

運動時受傷的預防和治療……………江良規譯(九—一〇)

舉重比賽……………吳邦偉(一一—一二)

江蘇省第三屆全省運動會記要……………袁宗澤(一三—一六)

蘇省參加全運會記略……………張鍾藩(一七—二〇)

答俞子箴先生……………(二一—二二)

答安慶女子師範徐箴先生問題五則……………(二三—二四)

陸亞雄先生來函及答覆……………(二五—二六)

徵求……………(二七—二八)

湖南雋新中學體育概況……………鄭揚新(二九—三〇)

安慶第一實驗小學體育概況……………俞子箴(三一—三二)

本省各縣體育場事業概況……………編者(三三—三五)

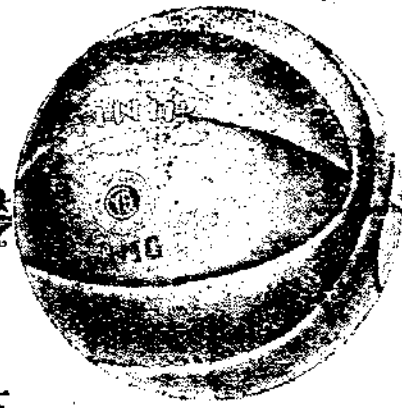
江蘇省會第二屆自由車競賽記……………竺士賢(三六—三七)

第二屆省會公開網球賽記略……………張子含(三八—三九)

二十二年全國運動會各項記錄……………(四〇—四七)

補白

體育之使命……………(四八)



# 協興運動器具廠

地址 上海法租界維爾蒙路樹德里七號

電話八一四〇九號 電報掛號六六六三號

本廠開設二十餘年為中

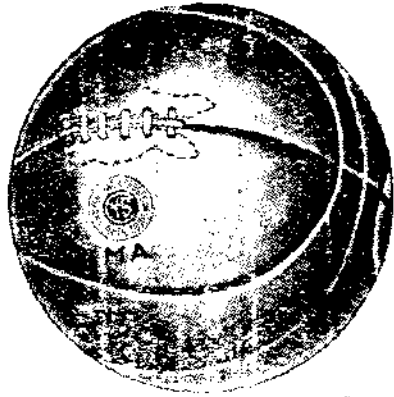
國自製運動器具之第

一首創者各種運動

器具公司及各書

局均經銷本廠

出品



## ●本廠出品●

各種賽跑用具

各種田徑賽用具

各種衣 衫

籃球用具

足球用具

排球用具

網球用具

乒乓球用具

撐竿跳用具

游泳用具

橄欖球用具

上開各種均本廠自製出品專營批發

總批發及製造廠

上海英租界四馬路四六四號

電話四六一五號



總經銷處

上海英租界四馬路

四六四號

電話四六一五號

# 良友體育用品製造有限公司



商標

註冊

本廠經設立多年所製各種體育用具又已風行全國及南洋群島一帶各處運動會暨上海各大學俱指定選用以其價廉物美較諸舶來貨品實有過而無不及也凡體育同志熱心國貨請公認爲國貨標

上海南京路六四五號

# 王榮康

呢 絨 西 服  
【 運 動 器 具 】

# 號

電話第九三八〇〇號

自運歐美優良  
 呢絨呷吱衣料  
 專製時式衣服  
 海陸軍裝制服  
 工作精益求精  
 定價特別克己

專運各種運  
 動器具定價  
 格外克己倘  
 荷賜顧無  
 任歡迎

穿修色樣  
 球拍不走





君

若拍得一張好照片

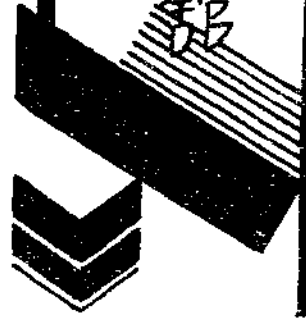
可毋顧慮沖壞嗎？！

本館可擔保

諸君得到十分滿意！

沖晒專家王開照相館

南京路三〇八號 電話九一二四五



# 大 華

## 中 華

### 最 完 備

### 的 國 產 運

### 動 用 品 公 司

## 運 動 器 具

# 公 司

# 公 司

專 門 製 造

球 類 用 具 自

田 徑 用 具 設

運 動 服 裝

體 操 器 械

游 泳 用 具 廠

藝 術 獎 章

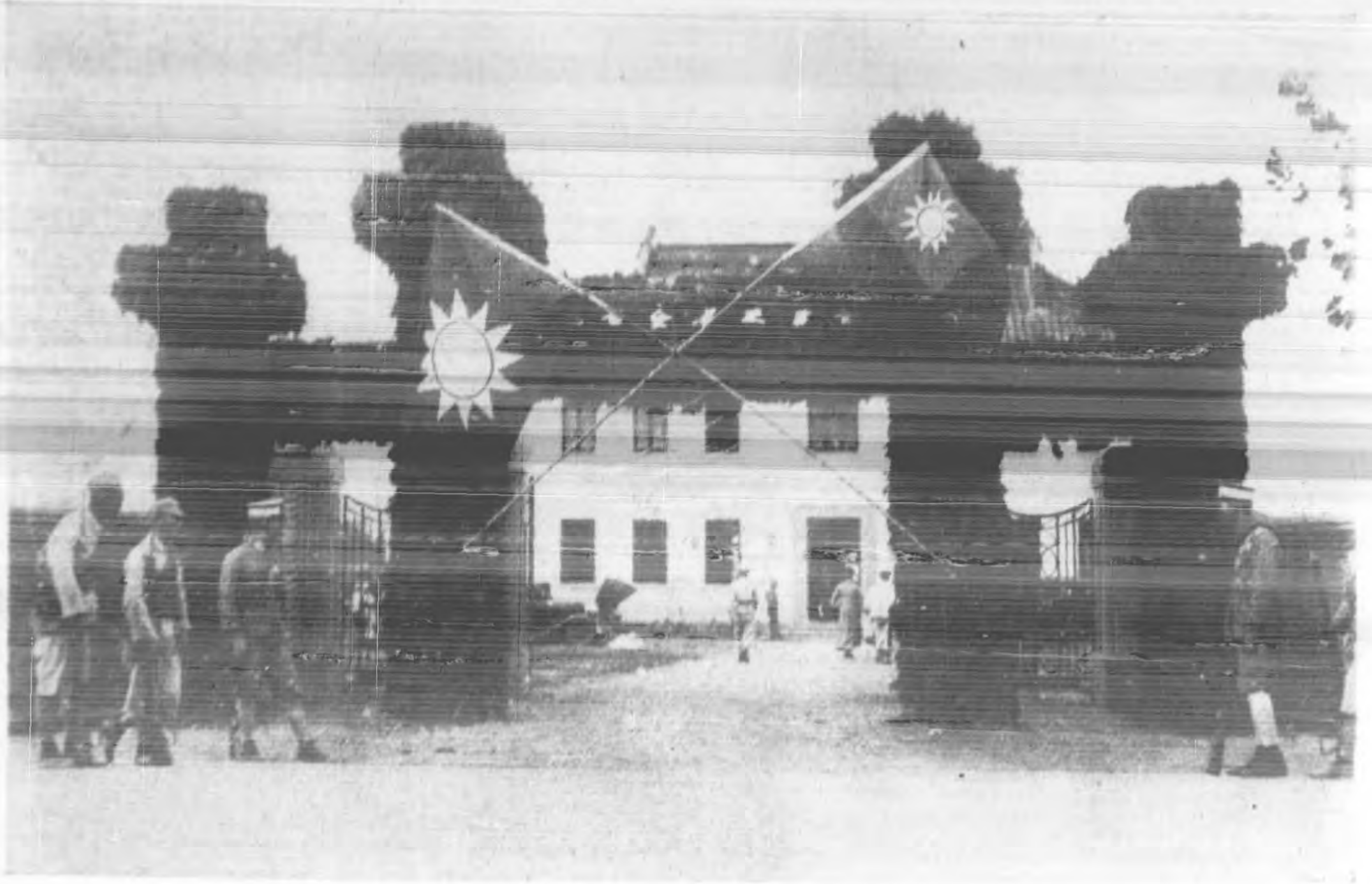
完 備

發 批 迎 歡

廉 低 價 定

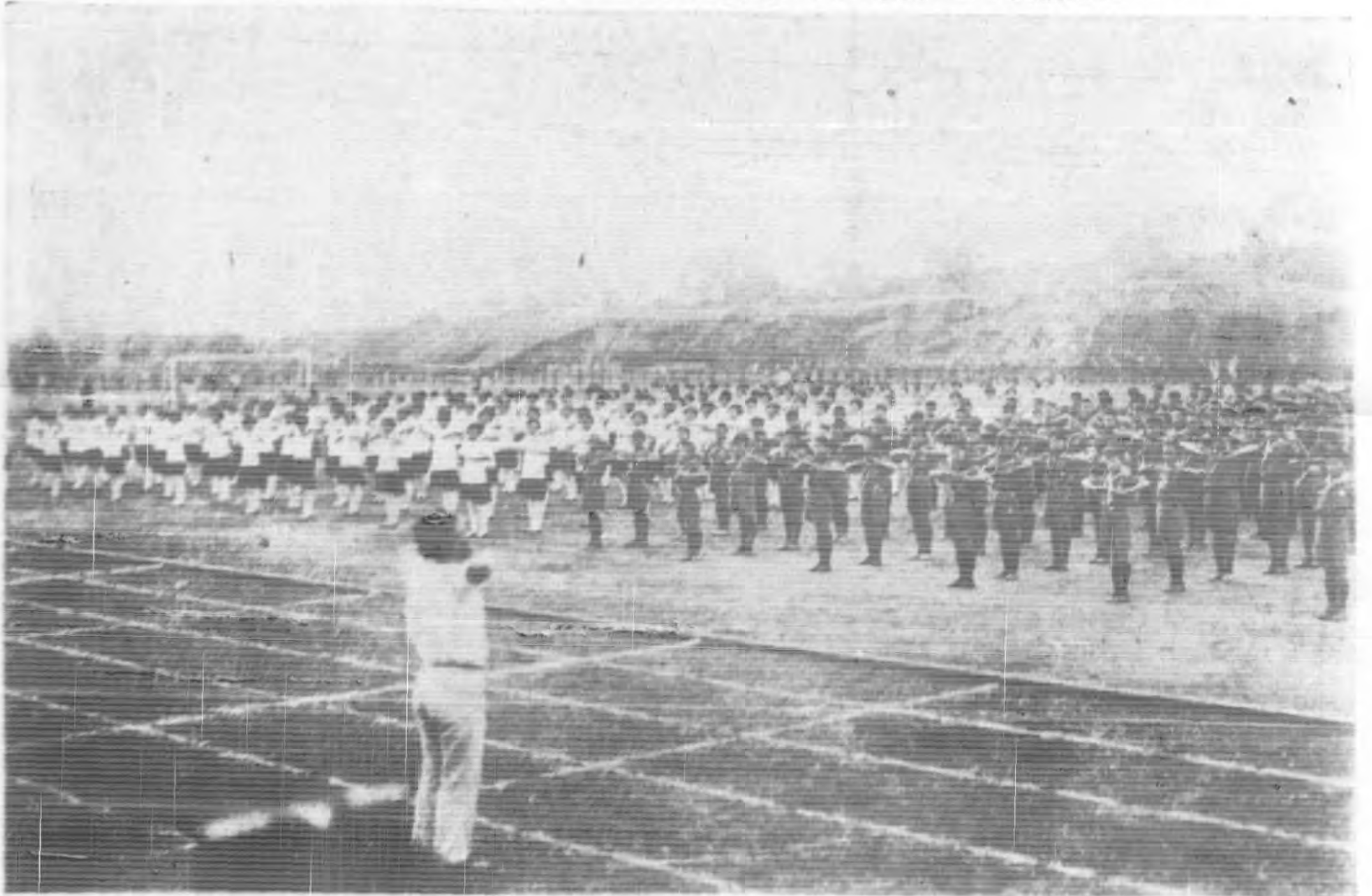
部 中 場 市 萊 蓬 門 西 海 上  
九 一 一 二 二 市 南 話 電

—— 景門之會動運省全屆三第省蘇江 ——



【南京中華攝】

~~~~~ 演表操體團中會運省在範師江鎮立省蘇江 ~~~~~



【南京中華攝】



副會長  
周佛海

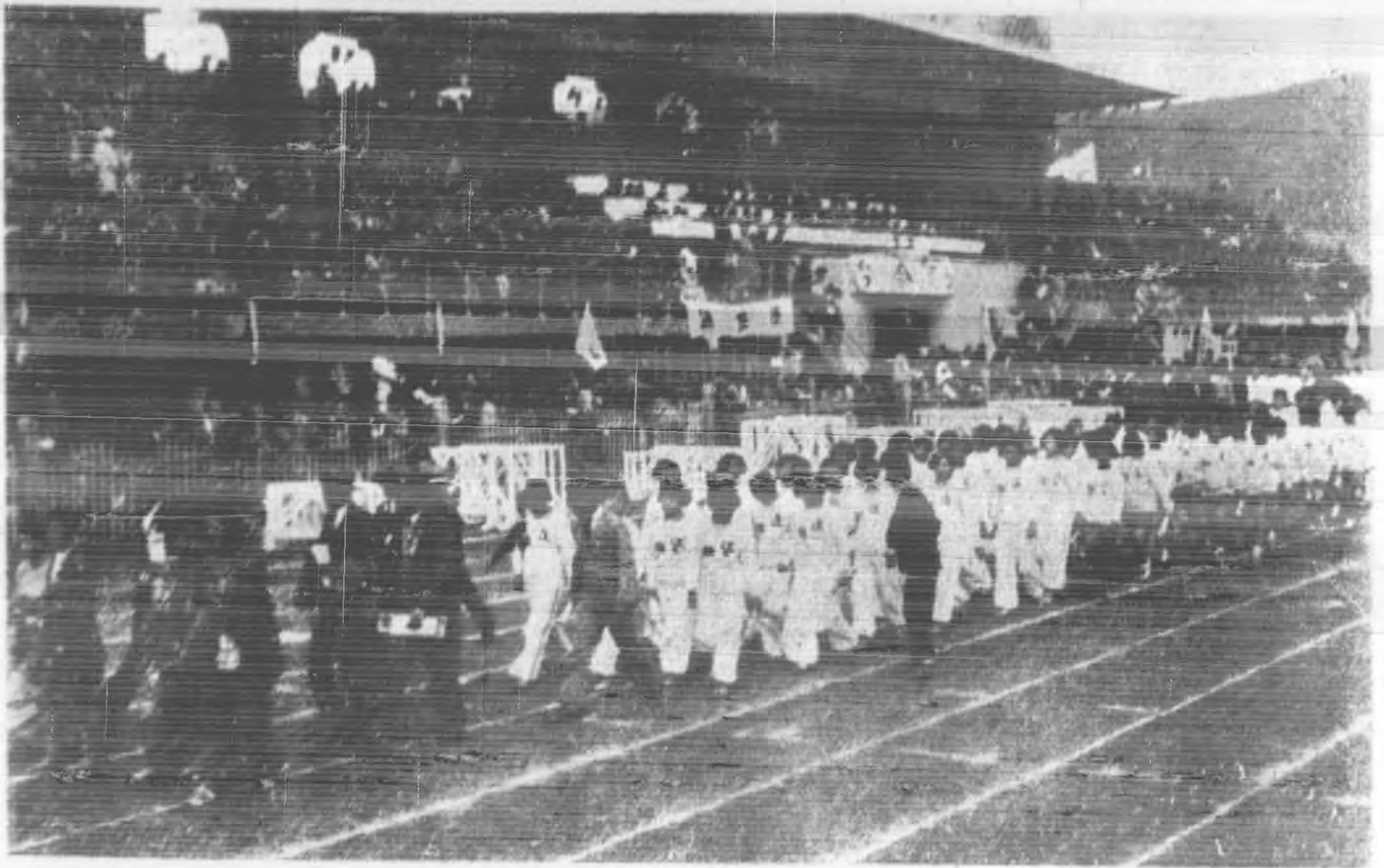
正會長  
顧祝同

副會長  
趙啓賢

南京中華攝



周廳長夫人給獎

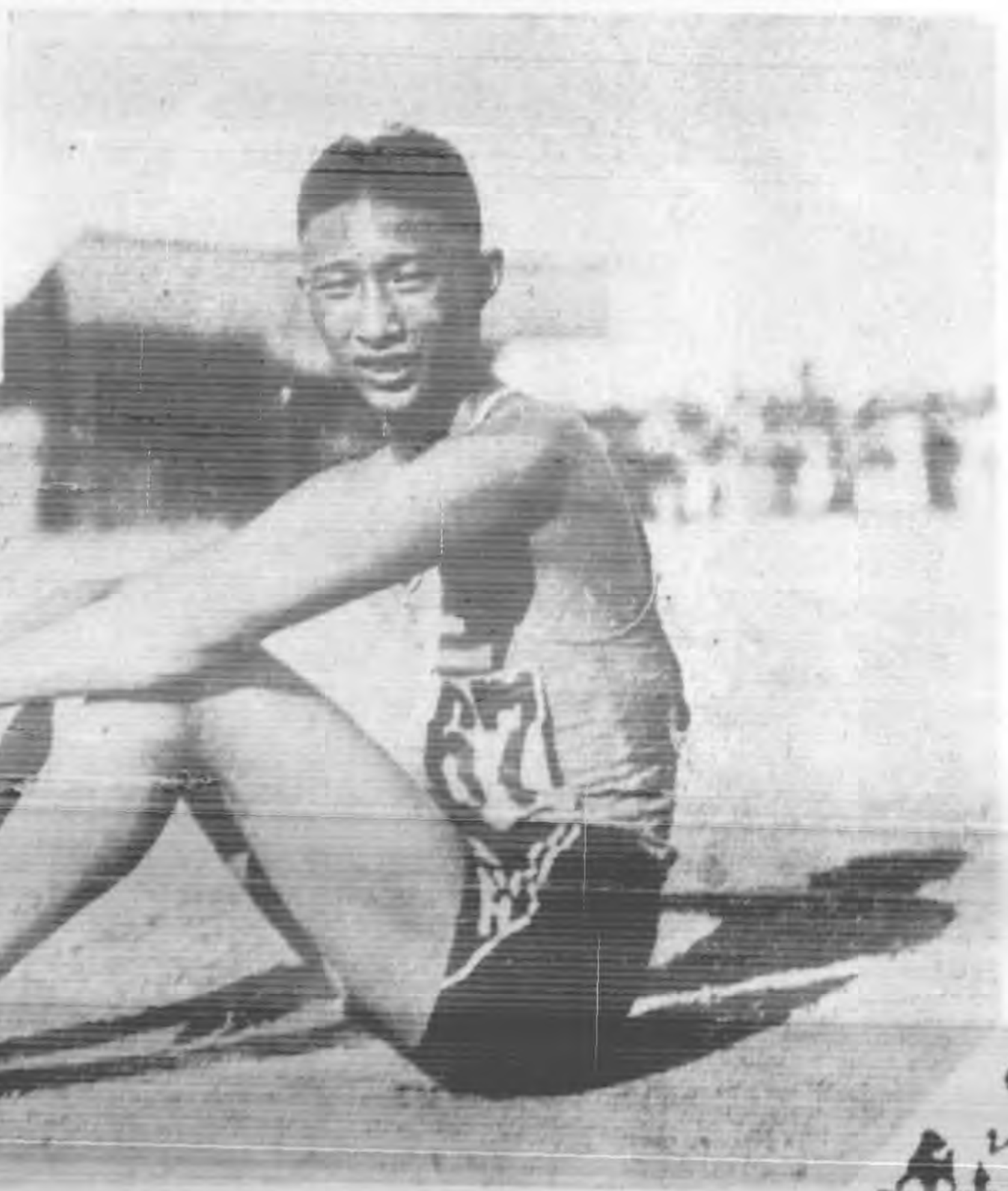


—上海王開德—

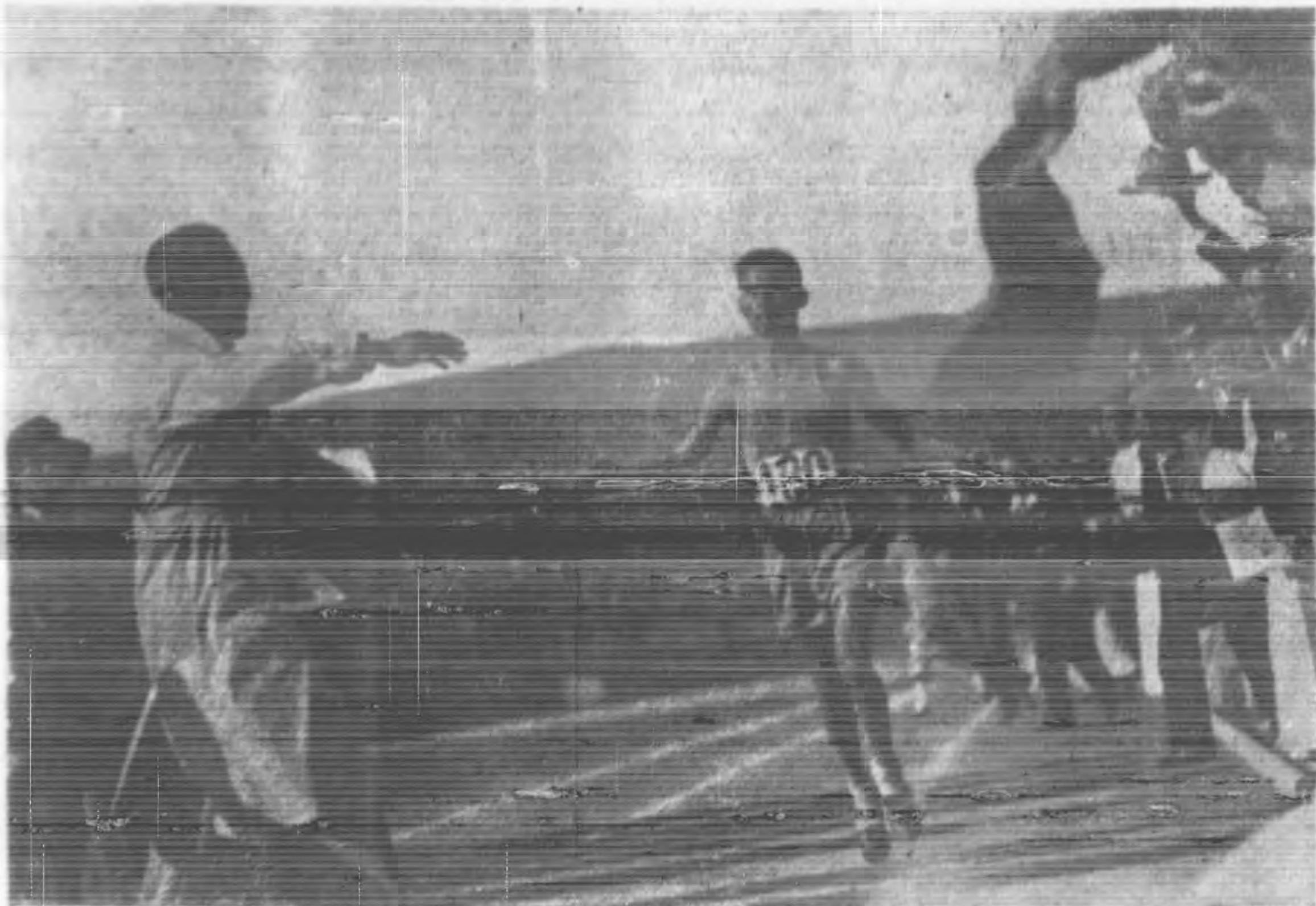
### 健蘇江之錄紀國全遠跳破打

#### 健兒張嘉夔君

張君無錫籍，體瘦而長，善跳躍，復繼其母舅，運動名宿，薛學海氏之指導，於跳遠及三級跳兩項，成績斐然。二十二年全國運動會中，該兩項比賽，張君均列名第二，並以六米八〇六之跳遠成績，打破全國紀錄，洵為難能可貴。而江蘇代表之在田賽中得分者，亦唯君一人而已，此皆薛氏指導之力也。



# 出石落水之紛糾米萬中會運全



二十二年全運會中，因裁判失職，引起萬米糾紛。後經大會決定，徵得各方同意，舉行表演賽一次，以明真相，而平人心。結果受屈落第之江蘇代表金仲康君，仍恃其固有之能力，跌倒羣雄，於是一場疑案，遂得水落石出，觀衆咸爲之一快。左圖即其到達時衝斷終點線之寫真也。

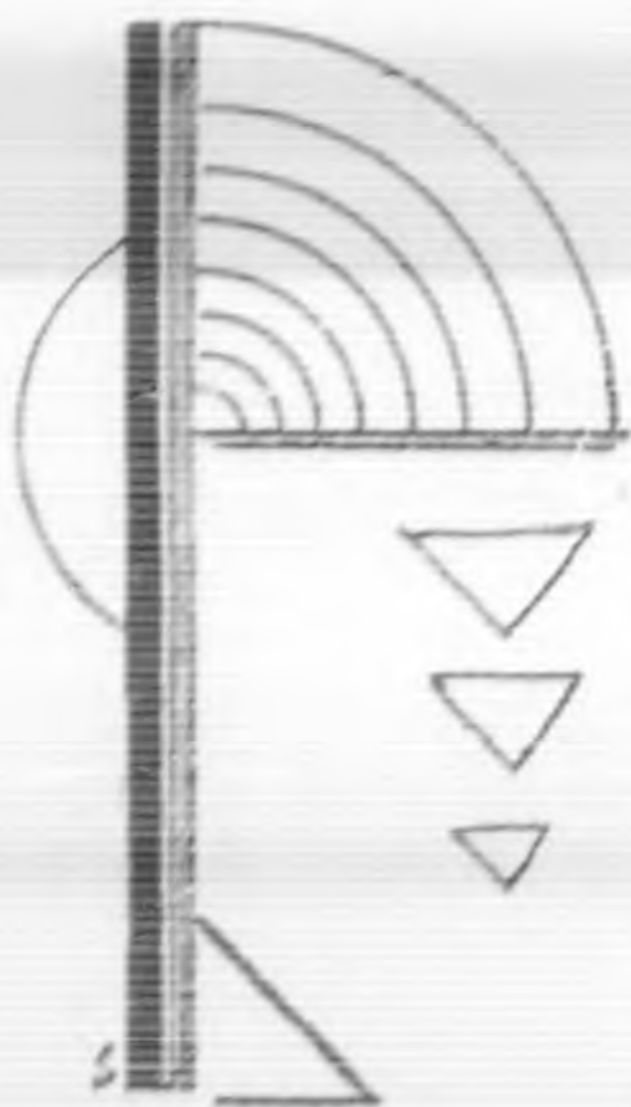
—攝開王海上—



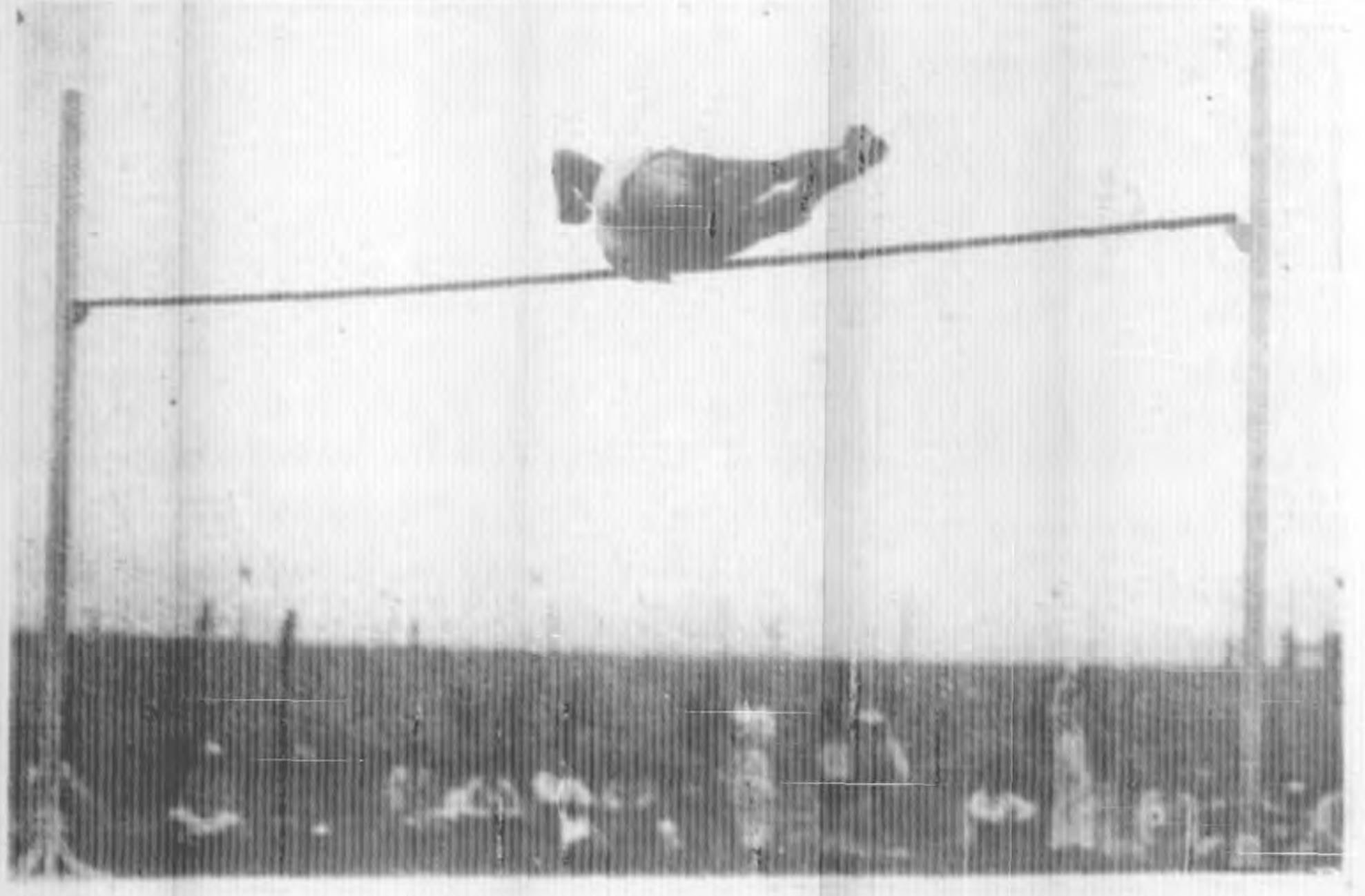
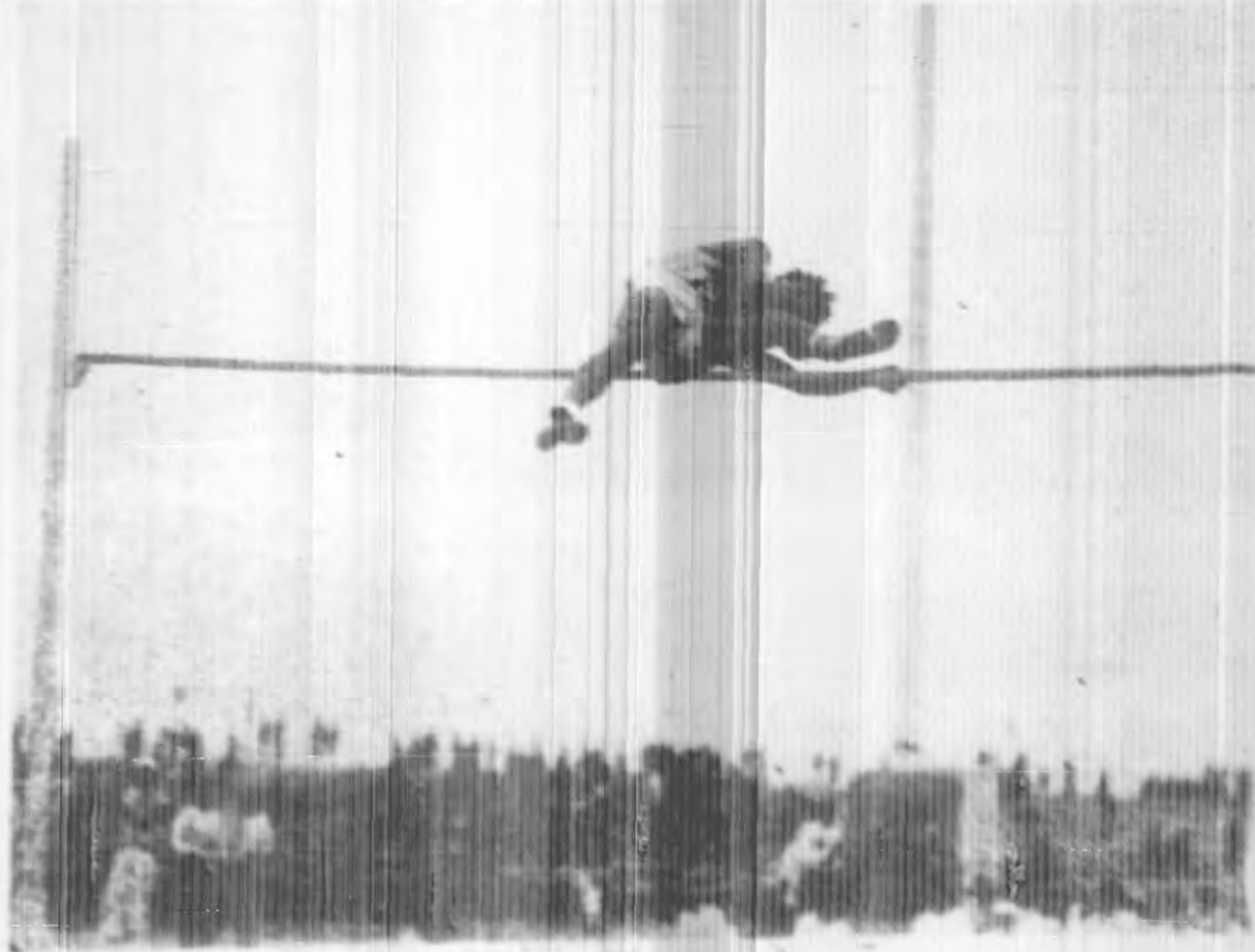
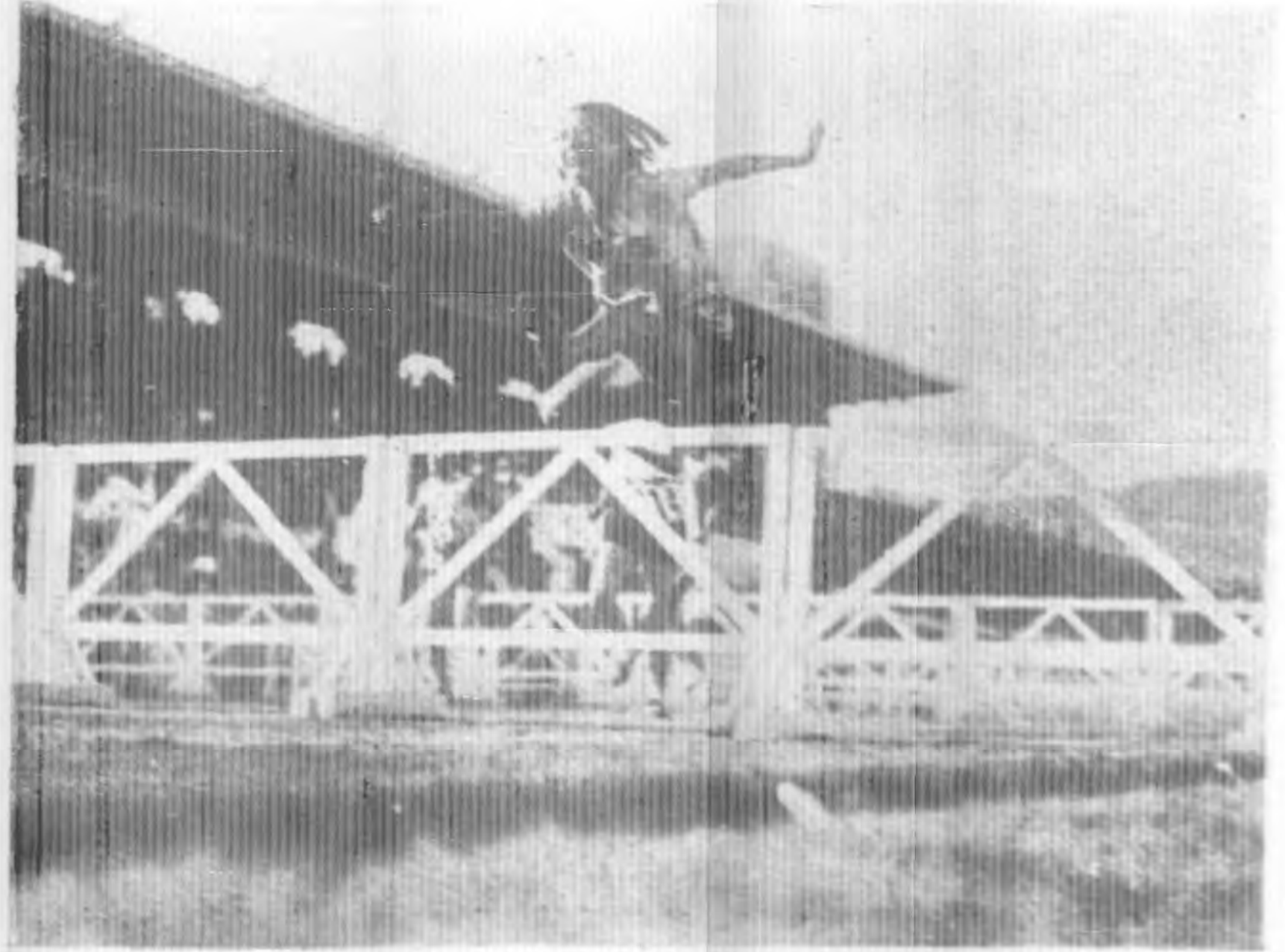
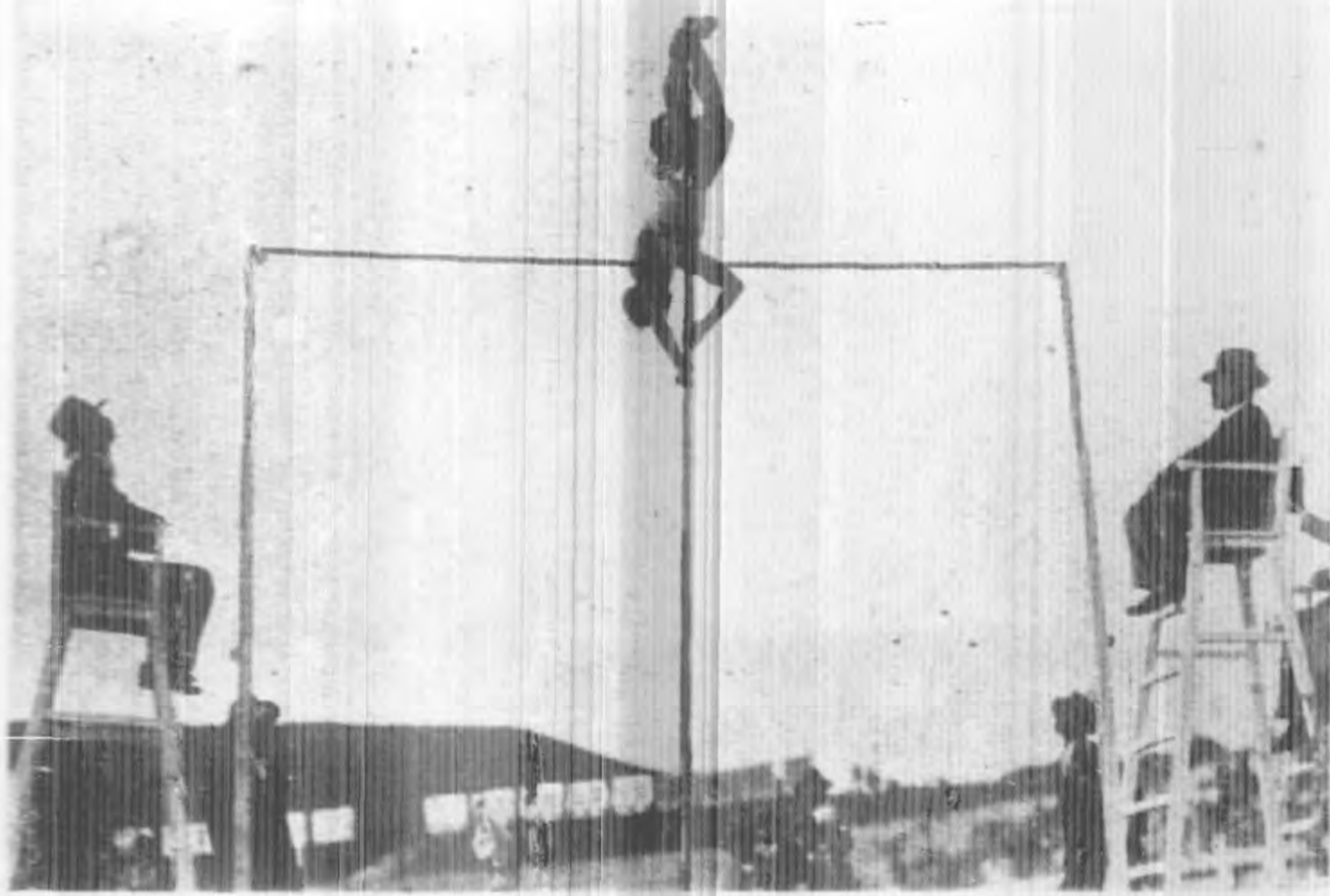
## 真金不怕火

金仲康於萬米表演賽得勝後，領得上海新聞報館所贈之「君子之爭」大銀杯一隻。其額上長髮一束，乃其練習長跑用以自勉之記物，今杯髮相映成趣，是圖也，名之曰「揚眉吐氣得意圖」，不亦可乎。

「上海王開攝」



二十二年全國運動會中的幾個優美姿勢



▽以上四幀上海王開攝△

月一十二十二真寫賽競車由自屆二第會省蘇江

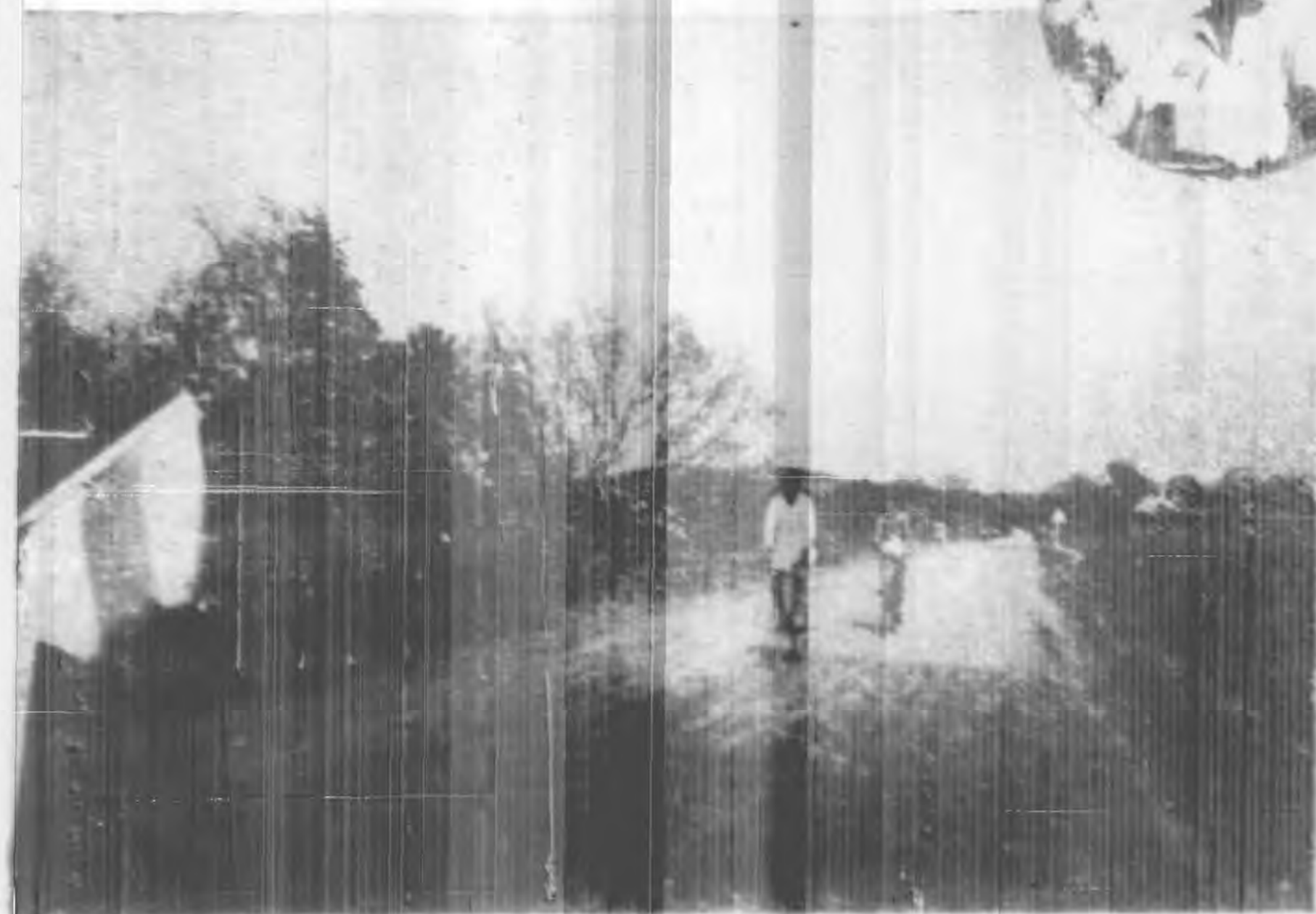
● 形情發出員判裁 ●



● 察出維護秩序井然 ●



● 力努之途中在林氣朱一第佳甚景風途沿 ●



● 步起備準員賽 ●

以上四幅楊寒梅攝



案立局育教市 案備部育教

# 暨校學範師育體子女江兩

案立部令司軍子童國中

班練訓員練教軍子童女設附

## 事啓生招



名額

一二年級插班生六十名  
女童子軍教練員訓練班新生五十名

報名  
自即日起

考期  
二月一日至三日(遠道學生得隨到隨攷)

開學  
二月二十日

章程  
函索附郵二分

校址

上海江灣路翔殷路  
(由北站乘四路公共汽車直達校門)

教育部 立案 東亞體育專科學校暨

教育部 備案 上海市教育局立案 教育部 備案 中國童子軍司令部立案 附屬體育師範學校 童子軍教練員訓練班

**招生**

| 校分女男                                                                                            | 學額              | 資格                                                                                                                                                     | 報名                | 考期           | 章程               | 校址                                                  | 招生辦事處       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------------|-----------------------------------------------------|-------------|
| 本科第三十屆男女新生<br>各四十名第二十九屆插<br>班生十名<br>師範科第十四屆男女新<br>生各四十名各屆插班生<br>五名至十名<br>童訓班新四屆男女新生<br>四十名插班生十名 | 本科<br>本科<br>童訓班 | (1) 新生須高級中生或<br>同等學校畢業者<br>(2) 插班生須在大學肄<br>業一年以上者<br>(1) 新生須初中畢業或<br>同等學力者<br>(2) 插班生須在其他體<br>育學校或高級中學<br>肄業者<br>(1) 須中等學校畢業或<br>同等學力者<br>(2) 曾任童子軍教練者 | 即日起<br>一月三<br>十日止 | 二月一日至三<br>日止 | 函索章<br>程附郵<br>五分 | 男子部<br>上海盧家灣<br>魯班路草塘<br>街<br>女子部<br>上海西門方<br>斜路慶安里 | 男女均在男<br>子部 |

上海

# 愛國女學體育科招生

## 高中部初中部同時招生

本校自民三開辦體育科，已歷二十年，畢業學生服務體育界者遍全國。自本學年起，對於設備，課程，大為擴充。關於技能訓練，注意均衡發展；至于學術研求，更重實際。以期人盡其材，學有專長。凡有各省縣市教育局體育場及畢業學校，具正式公函保送者，可免試入學，其家境清寒而成績優良，品行端正，另訂獎學辦法。章程函索即寄。茲將招生各項附下：

(一)名額 一二三年級插班生各二十名

(二)程度 初中畢業及相當程度者得投考一年級  
攜有體育學校及高中證明書者得插入二三年級

(三)報名 自即日起

(四)考試 二月五日六日遠道者隨到隨考

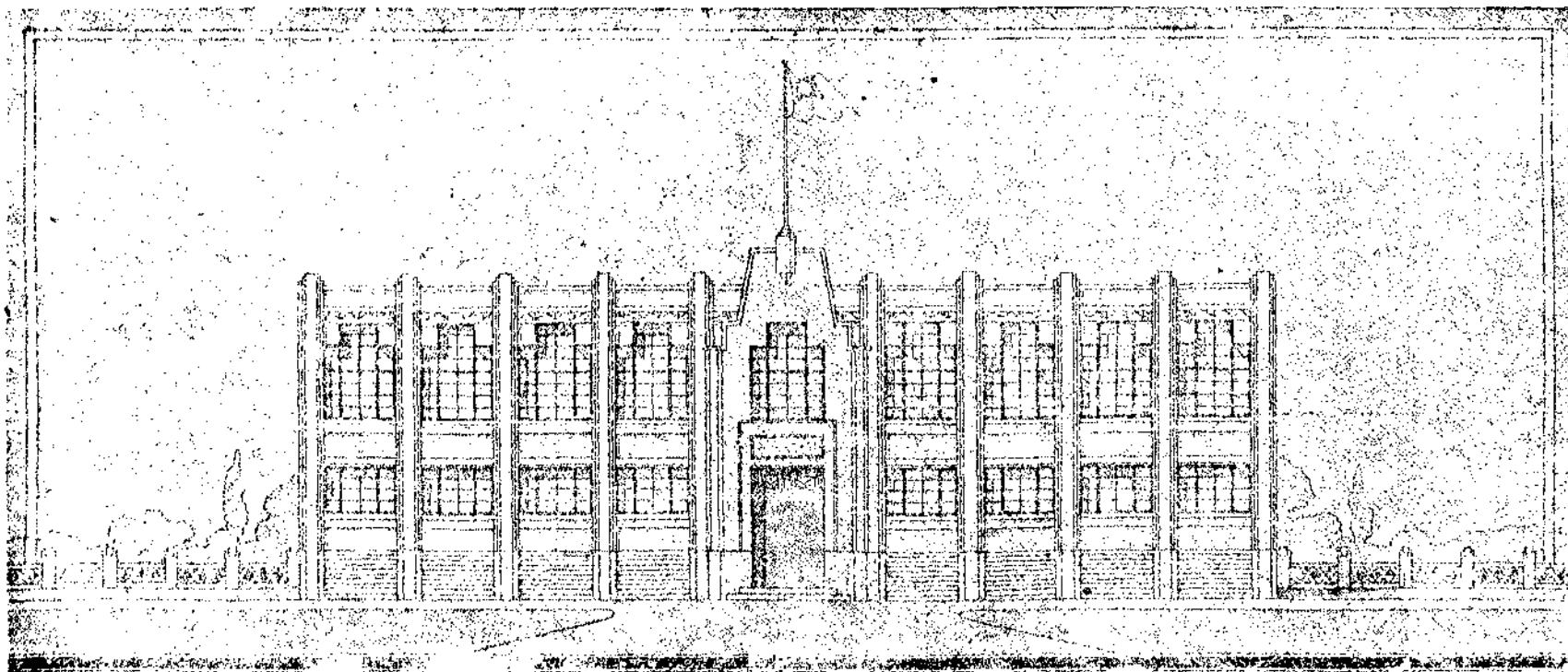
(五)校址 上海 江灣路 塵園

主席校董 蔡元培 校長 孫 遠

上海東南女子體育師範學校秋季招生

教育部  
立案

本校招考  
第十七屆  
新生第十  
五六兩屆  
插班生報  
名即日起  
凡遠道來  
學者付隨  
到隨考如  
由地方教  
育機關公  
函保送者  
得免除入  
學考試所  
有一切入  
學手續詳  
載校章函  
索附郵五  
分即寄  
校址上海  
江灣翔殷  
路  
校長余子玉



本校體育館正面圖



## 編者瑣話

久違了！抱歉得很，這一期延誤了許多日子。多蒙各地同志垂詢，並且累他們盼望，使我們實在不安。不過這也是萬不得已偶然的事，所以這兒少不得要聲明幾句，同時作一個總答覆。

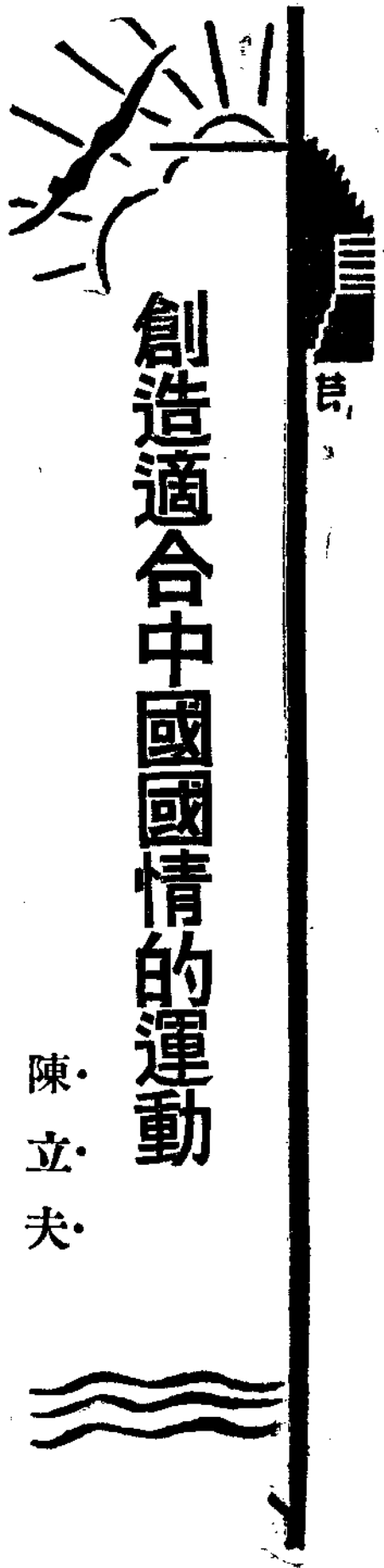
我們自從七月裏出版了第三期以後，八月中旬就預備搬場的工作（從三十六標舊場遷到中正路新場）。九月初籌備第三屆全省運動會，九月底總算結束。十月十號是全國運動會開幕之期，熙元應聘擔任裁判。全運會後，本可安居樂業了，不料內人劇病，急急返滬，病延一月，終至不治，料理後事，安排子女，又經多日，這雖然是私事，然而臨行匆促，沒有把積稿交出，況且也想不到要離職怎久。回來後不到十天，又奉教育廳令，派赴陽宜興江陰靖江武進等縣視察民衆體育，這一跑又費了半個多月。遇了以上的種種事情，

我們很不願的把出版期延誤下來了，現在除掉申述原因和向讀者道歉外，再沒有別的話好說。

這一期我們把一切續稿都結束了。爲了這個問題，我們不得不把「社會體育專號」移在下一期——第二卷第一期——出版。望各地同志踴躍投稿，俾成大集。

本期袁宗澤先生譯的那篇一九三三年全美籃球錦標隊戰略，確有許多妙術，乃是極有價值的供獻，讀者試一研究便知。談國術一篇，是王庚先生倚馬之作，他歷述國術方面應興應革之點，並且在教材方面供獻了十大意見，所述各節，倒不是一個國術家能夠講得出的。王先生在無錫江蘇省立教育學院執教多年，他說下次「社會體育專號」上還有關於民衆體育的文章發表呢，我們先在這兒歡迎。此外如江良規先生所譯的運動時受傷的預防和治療，也是運動界很應當注意而大家忽略的，讀了這一篇，可以曉得這樁事的重要。本刊爲篇幅有限，從這期起把三月來國內體育界大事述要那篇取消了。

這次發稿匆促，內中謬誤之處，一定很多，希望讀者隨時指正。



# 創造適合中國國情的運動

陳·立·夫·

編者按：本文雖已在二十二年全國運動會日刊中發表。然細讀內容。其立論之周詳。見地之高超。非一味盲從洋化者所可比擬。深恐不能遍傳。特再轉錄卷首。俾海內諸專家提倡體育。有所遵循。

運動，在一般人的心目中，僅是舒散筋骨活動血脈的一件事，功用在於強壯身心，鍛鍊體格，所以在教育學中稱之為體育，與所謂德育智育者並列。這種觀念，雖是普遍，但是錯誤的，我們以為運動的功用，不僅限於形體方面，在行為（德育）和思想（智育）上，也有絕大的影響。舊式的教育，硬把教育分作德育智育體育三個獨立的片面，根本與事實不

創造適合中國國情的運動

符。稍為研究過生理，心理和教育學的人，都應該知道身，心，行，是互相關聯而不可分離的。就運動說，牠不僅可以強健身體，輔助身體的發育，而且可以左右一個人的思想和行為發展的途徑。一個健全體格慣於團體運動中的合作 Team Work 而富有運動員的道德 Sports-Manship 的人，他的思想大致不會不健全，他的行為也大致不會十分不道德。這個道理，馬約翰先生在他的『大學與體育』一文中說的很明白。西諺『健全的思想寓於健強的體格』一句話，可以說是這個道理的淺釋。

運動對於個人的功效如是，對於一個民族也是如是。就歷史上觀察，一個民族性——包含體質智慧行為三方面——的形成，往往與該民族所嗜好的體育遊戲——運動——有密切關係。舉一個例說，希臘是舉世公認的文明古國之一，希臘人體質之強健，性格之英武，智慧之崇高，成就之偉大，就西洋文化史的人，無不同聲稱贊。但是我們要知道希臘人是最喜歡運動和競技的，現代的體育競賽如國際運動會，競賽的項目如距離競走五項運動 (Pentathlon) 等等，都是淵源於希臘的 Olympic Games。因此許多學者認為希臘之所以為希臘，大半要歸功於他們的嗜好體育。英國教育學家施託爾 Francis Storr 論希臘的體育競賽，曾經這樣說過：『型成希臘民族的特性，孕育彼反映於希臘文藝之心身的無上優美，就希臘



各制度言之，其勢力之偉大，殆莫過於體育之公共競賽。希臘之青年，無不受有體育院之訓練，以爲此種公共競賽之準備。而公共競賽之地——實際爲希臘騷人藝客商買鬥奇售巧之中心，且亦爲希臘全民族聯絡聲氣，團結意志之公共的場所。『這種見解，我們認爲是對的。』

降及近世，歐美各國對於體育，非常注意。不過各國國民嗜好的運動，各有其特色，恰如其民族性。就我們所知道的，棒球 Base ball 是美國國民的夏季運動 National summer spartan；板球 Cricket 是英國國民的夏季運動；足球 football 創自英國，而流傳於其同文同種之各國，漸及於遠東，不過在英美諸國盛行的足球是 Rugby football，在中國和日本盛行的足球是 Association football（俗稱 Soccer）。前者兇猛危險，適宜於好勇鬥狠之盎格魯薩克遜民族 Anglo Saxons；後者較爲溫文和平，恰合東方人的脾胃。僅僅在這一點區別上，便可以看出體育運動是含有民族性的。

再如角力 Wrestling 一事，本是極普遍的一種運動，各國都有的。然而在英國的角力，是盛行所謂 Cumberland and Westmorland Style，在美國盛行所謂 Catch-as-catch-can 式，在日本是盛行所謂相撲 Ju-Jutsu，而吾國之拳術，則亦因地而方式各異，其中剛柔巧妙，各有不同

創造適合中國國情的運動

。這是運動含有民族性的又一例證。

綜上所述，約得兩點。第一、運動不僅是一個單純操練身體的事，小之可以影響個人的思想行爲，大之可以型成一個民族的特性；第二、在歷史上各個民族因其民族性之不同，都有其特殊的運動。這些都是明顯的事實。由於這些事實發生了一個教育問題，便是怎樣利用運動的遠大功效，而領導一個民族入於偉大光明之途。換句話說，怎樣提倡或創造適合國情的運動，以發揚固有的民族性，創造新的民族道德。這個問題，在當代的德國解答的最好。原來德國政府以戰後德國特殊的需要爲目標，對於德國人民的體育教育，定有整個計劃，逐步推行，卓著成效。據程登科先生的觀察，戰後德國復興之速，不能不歸功於德國人民堅苦卓絕的精神，而德國人民堅苦卓絕的精神，又不能不歸功於德國的體育教育（參閱本報本期程登科之『德國之體育』一文）。這是現代國家創造適合國情的運動而著有成效的實例。

我國在古代對體育原是很重視的。周禮保氏『養國子以道，乃教之以六藝，一曰五禮，二曰六樂，三曰五射，四曰五御，五曰六書，六曰九數』。所謂『射』『御』便是運動，射是射箭，御是駕馭車馬，略當西洋的賽馬 Horse-race 和賽車 Chariot race。在舉行這種運動的

時候，還佐以歌舞禮樂，爲之調節。所以戴季陶先生說：『中國古代爲運動最盛之國，才多技美，道普德高，融之以舞，興之以歌，齊之以禮，和之以樂』。在這個時期，中國確有其特殊的國民運動 *National Sports*，堪與希臘羅馬媲美。

不幸『民族既衰，文武並墜，胡風蠻習，混入中原，禮樂之義失，而藝術之美，和諧之樂亦喪，於是播台式之蠻觸乃起，自愛者不屑爲，愛人者不敢爲，而斯道遂歇矣。』（引用戴季陶先生語）這在民族的立場上誠然是一件可以痛心的事。

現在歐風東漸，國人重復重視運動，政府亦提倡不遺餘力，這是很可喜的，不過無論是政府或人民，都祇知一味模倣歐美，而毫不注意創造適合本國國情的運動。青年所操練的是歐美的田賽徑賽游泳以及各種球戲，政府所提創的也是這一套。固然，歐美的田賽徑賽游泳以及各種球戲，在他們的本國自有其特殊效力，但是否適合我國國情，所得的結果是否適應我國的需要，似乎沒有顧慮到。這種一味倣效不事創造的結果，至多學的和歐美人一樣，失去我們民族意識，也就是失去我們的立足點和生存權了。

就我們觀察所及，近數十年來由歐美流入的所謂運動，多數不適應我國的國情和需要。第一、現在流行的田賽徑賽以及各種球戲，嚴格的說，僅是學校的體育，而不是國民的

運動 National Sports。除了學校的學生以外，極少數人有力來參加這種運動，而學生在中國是佔人口總數中最少數的；第二、這種運動根本是貴族和縉紳階級的運動，而不是普遍民衆的運動。試問在中國有幾處有球場和游泳池的設備？有多少人有力購置網球和拍子？有多少人能夠每天抽出兩小時的工夫來從事運動？只要到內地和鄉村看看，便可了然一切；第三、現在流行的運動，遊戲的成份 Play element 多而教育的價值 Educational Value 少。在內憂外患的今日中國，似乎不大適宜。

因此我們以為在今日的中國，不僅應當提倡運動，尤應當創造適合中國國情的運動。怎樣創造適合中國國情的運動呢？抽象的說，就是酌量中國現在的環境（物質和心理的）和需要，創造一種或多種新的運動，以期發揚中華民族固有之道德與特性，補救中華民族之弱點，養成中華民族新道德，促進中華民族之復興。

以照上述原則，我們以為適合中國國情的運動，至少應有下列幾個條件：

一、**普·遍·化**。所謂普遍化，包含兩方面的意義：從橫的方面說，是全民化，而不僅是學校的點綴品；從縱的方面說，是民衆化，而不僅是縉紳階級的專利品。要達到這種目的，我們理想中的運動，其設備應當簡單，器具應當便宜，使全國處處，

人人，時時都可以參加。現下最時髦的網球和哥爾夫 Golf 與這些條件恰是相反。

二、生產化。中國目前最大的需要，是增加生產，充實國力。在今日貧窮的環境下，絕對不容許我們嬉戲享樂。所以我們理想中的運動，是寄寓在生產事業之中，利用運動的力量，來作生產事業，一方面增加生產，一方面收運動之效。關於這一點，褚民誼先生的主張，和我們的相同，褚先生在他的「體育與勞動」一文中說的很詳細，這裏用不着多說。

三、提倡奮鬥的精神。運動競賽的方式，原有兩種，一種是競爭的，平行的；一種是鬥爭的，衝突的。競爭的運動，如競走跳高之類，各個選手各顯其長，互不阻礙。鬥爭的運動，如足球籃球之類，不獨顯己之長，並阻止對方使其不能盡其所長。從道德立場說，競爭的運動似乎高出鬥爭的運動一等，但從另一立場看，鬥爭運動似乎宜於訓練奮鬥精神，以抵抗強敵。我們古代運動如射如御，都是偏於競爭方面。我們以為現在創造中國的運動，似乎應當鬥爭與競爭並重，以增加中華民族奮鬥的精神，而矯正已往犯而不校的弊病。

四、培養合作的習慣。中國的運動，多半是單人的，而不是團體的。我們現在應當提

創造適合中國國情的運動

創造適合中國國情的運動

八

倡團體的運動，如足球籃球之類。在團體運動中，最重要的是組織和 Team Work 各個運動員應忘却小己，應服從號令，應分工合作，應互相策應。這種都是良好習慣，而是中華民族所應當培養的。

五、養成堅忍的性格。創造中的運動，應注重堅忍性格的養成，使人人耐勞任怨，勝固不驕，敗亦不餒。持此堅苦卓絕精神，以同赴國難。

以上是我個人的一點理想，乘着這次全國運動大會的機會，向大眾提出，希望全國對於體育有碩學宏志之士，齊來研究，根據上述大綱，創造適合中國國情的幾種運動，實現我們的理想。這不僅關係中國運動的前途，整個民族復興事業，實利賴焉。





## 改善全國私立體育學校之管見(下)

程登科自柏林寄

### (四)畢業攷試之意見

畢業攷試的項目及標準，均較預科攷試多而且高，惟其項目多，則愈顯學生之勤勉，惟其標準高，則愈證畢業之不易，有嚴格的考試，方能產生學術兼優的畢業生，此執事諸君所公認者也，登科即本此旨，且參照敝大學及俄意等邦國立體大畢業條例，加以本人意見，彙集成篇，但在未發表學科項目及術科標準之前，對於攷試機關略有意見，科意私立體校既經立案，爲鄭重計，所有畢業攷試，應請敎部體育司派員會考，否則亦應請省體育督學到校監考，最低限度亦應會同各科主任及主要教授，組織一具有全權的考試委員會，主持一切考試事宜，他如考試項目，術科標準，及一切考試日程與規則等，均由該會規定

改善全國私立體育學校之管見

改善全國私立體育學校之管見

一〇

之，茲將考試科目計分甲乙丙三類如下，詳加說明，以得參證，更希諸君誠意討論。

甲、畢業論文

乙、學科種類

1. 普通學程

2. 主科學程

3. 副科學程

丙、術科種類

1. 普通術科畢業標準

2. 專門術科畢業標準

科因限於時間，不能將各科考試規程與術科標準，於忙迫之中，武斷定出，但除畢業論文外，學術二科則謹舉一例，以示範耳。

甲、畢業論文

畢業論文，是予畢業生發表言論，及多看書籍，作精深研究的機會，至於論文範圍，亦不外乎述其心得，或書其發明與研究等耳，被考諸生，於第五學期時即應問考試委員長各科主任或主要教授之一，請求命題，然後再由各教授中請一修改指導論



文題目。請得後，再請指定應看參考書籍，稿成後。繕寫清楚，先陳命題教授批閱，復經指正修改，至認為滿意後，始由命題教授署名提交本校考試委員會，再經該會批准，認為及格後，始可應考，所有一切論文，應於各班畢業紀念冊上發表之，如是不惟增加圖書，便於參考，亦可促成各校定期刊物，執事諸君。以為然否。

乙、學科種類 在上章課程討論裏，已將各科及各學期應修學程，詳細排出，察普通必修學程裏，為數十五，除試運動生理學人體測量學五種而外，其他如體育教學法，則於試教時，加以口試，又運動評判，及運動器具製造二學程，則於考試普通學術科時，加以口試，至於所遷主科副科學程，則應行全試，共分普通主科副科三類，應考學程，總數十五，茲特分述於下。

(一)普通學程 此種普通學程。意即無論何科。均應考試的學程。亦即各科的重要學程。為數有五。

1. 運動生理學
2. 人體測量學
3. 人體機動學

改善全國私立體育學校之管見

改善全國私立體育學校之管見

一一

4. 體育建築及設備
5. 體育管理及行政

(二)主科學程 這主科學程，就是各專科應考的學程，所考學程是因科別而異的，茲特舉民衆科爲例，其他各科應考學程，請參照本章課程表。

1. 體育場組織及管理法
2. 羣衆教育心理學
3. 民衆俱樂部及大小體育會組織法
4. 鄉村體育及工農體育實施法
5. 城市及鄉村兒童遊樂園與土風遊戲之研究

(三)副科學程 應考學程，亦因科別而異，茲舉國術爲例，其他仍請參看課程表。

1. 國術史略
2. 武器史略及製造
3. 國術教學概要
4. 國術科學化之研究

5. 各級實用國術教材選配法

丙、術科種類 術科的種類，共分兩種，一為普通的畢業標準，一為專門的標準，其分普通及專門兩種的理由及目的，在上章課程討論裏，已經詳細發表，登科的意見，就是根據上章所述的理由，用下面所擬就的各種術科標準，來達到科所希冀的目的。

(二)普通術科畢業標準種類 普通術科，是各個學生都應當按季強迫學習的，下面男生規定十種，女生八種，男女生雖因生理關係，稍有出入，但是這些運動教材及教學方法，都是體育專科學校畢業的男女生，應當知道的，既經這種畢業標準考過的畢業生，將來就能隨時隨地担任普通的一切體育指導，尤其在這外患日迫，教育破產，聘請不起專家的今日，這種全能的體育人才，更應加倍造就，以資應用，茲各科畢業標準分述如下。

A.

普通田徑賽畢業標準

▲男生標準

- |         |       |           |     |         |        |         |     |
|---------|-------|-----------|-----|---------|--------|---------|-----|
| 1. 一百米  | 一三·二秒 | 2. 四百米    | 六二秒 | 3. 三千米  | 一三·三十分 | 4. 急行跳遠 | 五米  |
| 5. 急行跳高 | 一·三十米 | 6. 二百米低欄  | 三〇秒 | 7. 撐竿跳高 | 二米     | 8. 標槍   | 三〇米 |
| 9. 鐵餅   | 二二米   | 10. 十六磅鐵球 | 八米  |         |        |         |     |

改善全國私立體育學校之管見

改善全國私立體育學校之管見

▲女生標準

- 1. 五十米 八·五秒
- 2. 百米 一七秒
- 3. 千米 四分
- 4. 急行跳高 一·一五米
- 5. 急行跳遠 三·五〇米
- 6. 八磅鉛球 六米
- 7. 標槍 一八米
- 8. 鐵餅 一四米

B.

普通球類畢業標準

▲男生標準

- 1. 足球
- 2. 籃球
- 3. 棒球
- 4. 排球
- 5. 網球
- 6. 手球

除預科考試所規定的一切標準提高外。各生應將各種球類編製不同樣的教材兩套。並照自編的教材。實行試教。但教材題目。由主任教授或考試委員長預先發給或指派之。

▲女生標準

- 1. 籃球
- 2. 排球
- 3. 壘球
- 4. 網球
- 5. 手球
- 6. 乒乓球

完全同男生辦理

C.

普通游泳畢業標準

### ▲男生標準

- 1. 熟習四種游泳姿勢
- 2. 三百米(不限姿勢)九分鐘
- 3. 半小時耐久游泳
- 4. 水底游二十米
- 5. 五十米快游(不限姿勢)六五秒
- 6. 一米跳板上跑跳魚躍入水
- 7. 一米跳板上屈體伸腿跳入水
- 8. 一米跳板上站立背向倒跳入水
- 9. 三米跳板上跑跳魚躍入水
- 10. 穿衣裝穿鞋救生游泳二十米

### ▲女生標準

- 1. 熟習四種游泳姿勢
- 2. 二百米八分鐘
- 3. 水底游泳十五米
- 4. 二十五米快游三十五秒
- 5. 一米跳板上跑跳魚躍入水
- 6. 一米跳板上站立背向倒跳入水
- 7. 穿衣耐久游泳五分鐘
- 8. 穿衣穿鞋救生游泳一五米

## D.

### 普通器械操畢業標準

#### ▲男生標準

- 1. 單杠 擺動振身上 杠上迴環三次。以屈腿騰越下。
- 2. 雙杠 擺動振身上 挺身向前滾翻。以蹬足上。再左右側騎坐。直至杠頭翻筋斗下。
- 3. 木馬 先左右側騰越。再跑向前一節跳。馬高一米二十生的。

#### ▲女生標準

- 1. 單杠 掛腿上並在杠上迴環三次繼以側騰越下

### 改善全國私立體育學校之管見

改善全國私立體育學校之管見

2. 雙杠 擺動蹬足上腹騰越轉體二分之一下
3. 木馬 馬橫置。跑向前執環左右側騰越。再向環中屈腿騰越過。馬高一米。馬前用起跳板。

E. 普通國術畢業標準

▲男生標準

1. 徒手 共計四套

2. 武器 長短武器共四種

▲女生標準

1. 徒手 共計四套

2. 武器 長短武器共四種

F. 普通操畢業標準

▲男生標準

1. 徒手 健身操自然操及一切柔軟操均屬之。各生至少須編成三套教材。除試教外。並須說明各動作對於解剖生理等學之關係及學理。
2. 器械 手巾短棍國旗等均屬之。各生須自編教材三套。並須指明適合何級兒童之選配要素等。

▲女生標準

1. 徒手
  2. 器械
- 完全同男生標準

G. 普通童子軍畢業標準

▲男生標準

1. 重軍操及會操檢閱等
2. 結繩遊戲露營遊戲等

### ▲女生標準

1. 完全同男生
2. 完全同男生

### H. 墊上運動普通畢業標準

#### ▲男生標準

1. 徒手側立
2. 向前滾翻繼以蹬足起立
3. 魚躍跳過四人並翻筋斗過
4. 向前跳去前撲翻身過

#### ▲女生標準

1. 向前滾翻二次單足起立
2. 頭手側立
3. 墊上蹬足起
4. 背上翻筋斗過

### I. 角力舉重畢業標準

1. 角力 除基本動作外要能作十種角力方法
2. 舉重 雙手能舉一四〇磅單手能六〇磅

### J. 普通軍事操畢業標準

1. 個別教練迅速教練徒手或槍械
2. 擲手榴彈比遠或擲入木窗格
3. 打靶分臥跪立三種姿勢距離均為五十米各打五槍以中三槍為及格 (設無射擊場可改作三角瞄準距離姿勢均不改以能瞄成 C.M. 者為及格)

改善全國私立體育學校之管見

(二) 專門術科畢業標準種類 照上面的各種普通術科畢業標準看來，知道是在注意普及，意在造就全能的術科人才，但是鄙意在提倡普及之中，同時又要訓練那專才，凡對於某項運動有特殊成績或具有特別興趣的學生，就要特別的訓練他，故有專門術科畢業之設，換句話來說，就是注意普及，獎勵專長，茲將可供男女選習專長項目，開列如下。

#### A. 男生的專門項目

- |        |       |            |        |         |          |
|--------|-------|------------|--------|---------|----------|
| 1. 田徑賽 | 2. 游泳 | 3. 器械操     | 4. 足球  | 5. 籃球   | 6. 網球    |
| 7. 排球  | 8. 棒球 | 9. 手球(德國式) | 10. 國術 | 11. 童子軍 | 12. 角力舉重 |

#### B. 女生的專門項目

- |        |       |       |        |         |         |
|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
| 1. 田徑賽 | 2. 游泳 | 8. 手球 | 4. 網球  | 5. 籃球   | 6. 排球   |
| 7. 壘球  | 8. 舞蹈 | 9. 遊唱 | 10. 國術 | 11. 器械操 | 12. 童子軍 |

在上面的項目中，男女生有許多是相同的，但是他們的標準，因生理的關係，就有高低之分了，從前女生多注意舞蹈遊唱而外，還要加上許多男子的項目，並且這些項目，在歐美各國的體育學校，都是盡量的向前提倡着，祇要提倡人的方法和標準得宜，對於女子的生理心理上，均不發生什麼危險。這是全世界體育家醫學家生理學家等所公認過的。茲為注意普及，獎勵專長計，各生應於上列各項中，至少選擇一項或二項以上，作為本人專長



術科，特加訓練，務達到一定的標準，方予畢業。如是辦去，三載之後，學有深究，術有專長的畢業生，即可源源而出矣。雙重之制可達，體育前途自放光明。登科限於時間，僅舉男生田徑，女生網球畢業標準如下。其他各項尤非登科個人所可武斷者，必視學生的程度及專家等的討論後，始能製訂，下列二項，示一例耳。

A 男生田徑賽專長畢業標準

在入學考試及預科考試裏的田徑賽成績。祇有及格的標準，設有等級的分別，其目的是爲着注意普及，設各生能達到及格標準，也算不差。現在是爲獎勵專長等級之分，就是要看他究竟專長到何程度，其例如下。

| 項目    | 等級    | 及格    | 優等    | 最優等 |
|-------|-------|-------|-------|-----|
| 一百米   | 一二·六秒 | 一二·二秒 | 一一·六秒 |     |
| 四百米   | 六〇秒   | 五七秒   | 五四秒   |     |
| 一千五百米 | 五分二〇秒 | 五分    | 四分三〇秒 |     |
| 五千米   | 二二分   | 二〇分   | 一八分   |     |
| 一百十高欄 | 二十秒   | 一九秒   | 一七秒   |     |

|        |       |       |        |
|--------|-------|-------|--------|
| 急行跳高   | 一·三五米 | 一·五〇米 | 一·六五米  |
| 急行跳遠   | 五·三〇米 | 六·〇〇米 | 六·五〇米  |
| 撐竿跳高   | 二·二〇米 | 三·六〇米 | 三·〇〇米  |
| 十六磅鉛球  | 八·五〇米 | 九·五〇米 | 一〇·五〇米 |
| 鐵餅     | 二·四米  | 二·八米  | 三·二米   |
| 標槍     | 三·二米  | 三·六米  | 四·〇米   |
| 推三十磅鉛磚 | 五·米   | 六·米   | 七·米    |

B 女生網球專長畢業標準

女生網球專長畢業考試標準，與男生完全相同，其標準計分技術學理試教等三項，其先決問題是要該生曾當充本校代表，出席比賽三次以上者，方得有資格選習。此項為該生本人的專長術科，除每學期選習特加專科鐘點外，須受一短期特別訓練，其他各項專科，男女諸生，均此條例，其細則如下。

(1) 技術標準

- A. 各種手法務須純熟，如正手反手發球接球抽球高球等等。
- B. 放試時，與校外名手比賽一次，且平時應參加各種錦標比賽。

## (2) 理論標準

- A. 網球史。
- B. 單打及雙人攻守法。
- C. 網球規則及評判。
- D. 網球會及錦標比賽之組織及管理。

## (3) 教學標準

- A. 應有一年以上之教學經驗。
- B. 編製單人及雙人教材各二套。

以上三項標準，經專科教授認為滿意，或有及格的可能後，始由專科教授及監攷員簽名，代為送交攷試委員會，請求註冊，承認學分，男生以網球為專長者同。

備註：以上所書各科標準，純係登科個人主觀的意見，武斷的定了下去，不符之處很多，好在科係舉例，當有討論必要。因科離國四載，一切男女體校，進步如何，不得而知，故不敢將其他術科標準武斷的定下，尤希執事諸君及對此有興趣之體育同志，共同與科研究，用統計方法，規定一切標準。現已函託袁君澈菴從事調查，多方統計，待科歸國後再作公開的討論，如是所定標準方能適用，尤盼執事諸君，盡力為助。

改善全國私立體育學校之管見

### 私立體校最低限度應有的體育設備及建築

工欲善其事，必先利其器，體育亦然。故運動場健身房游泳池及其他一切應用的體育器械等，均為達到各項體育目的及標準的工具。登科為欲避免詆譏之嫌，故於此問題不願多言，因各校經濟情形，久已知悉，故不敢妄求多福，僅將私立體校最低限度應有的設備，略述於下，以便執事諸君，從事添置。

(一)田徑場 應有四百米跑道，及一百三十米的直徑，在跑道的兩圓弧裏，可設跳高及推鉛球、擲標槍、擲鐵餅等設備。又在跑道的兩側面，可設跳遠及撐竿跳高等設備，場之中央為一正式足球場。其他如棒球、壘球、排球等，均可酌量利用之。至於田徑用具，如鐵餅、標槍、欄架、鉛球、鐵磚、鏈球等，均應按期增添，以供應用。

(二)各種球場 棒球壘球排球均可利用田徑賽場，設能單獨開闢場所則更佳。但籃球網球無法利用，非單獨設立不可。故在體校最低限度，應有籃球場二，網球場四，男女各得其半，設能添造室內網球場，則更開私立體校建築的新紀錄矣。

(三)健身房體育館 健身房為體育學校不可缺少之設備，最好能造一完備者，萬一不能，亦須設一簡單的健身房，以資應用。其內除比賽籃球外，其他如單雙杠、木馬、肋木

、跳箱、吊繩、吊環、舉重、角力、跳舞、國術、及墊上運動等，均可隨時利用。並在健身房之四面，酌量添設男女浴室，更衣室、器具保管室、指導室、按摩室、及醫藥室等。

(四)游泳池 游泳池為體校不可少的設備，最好設在室內，終年可用，最小以長二十五米寬十米為限，池旁亦可設置更衣室浴室等。

(五)小學體育設備 在小學體育設備中，遊唱室為不可少者，其他如鞦韆、平台、浪木、滑板、搖椅、軒輕板、平均板、巨人步、窗格、吊繩、斜梯、沙盤、及一切小遊戲用具。如橡皮球、豆囊、木環、蕃薯箱、小旗、紅綠帶等，均應購置，以備專門學習師範科者，對於各種器具，作有系統的研究，因小學體育，為國民體育的基礎，不可忽視如昔，故特提出，請為注意。

### 各校應即增添或從速改善的幾點

登科對此問題，本有許多牢騷要發，可是我這次寫這篇東西的目的，是在希望改善，共同討論良策，促進體育的進步，不應發表其他的意見，在第一章的序論裏我已說過，是將昔日意見重提一次，希望執事諸君，有所採納，所以在下面我就不揣冒昧，不嫌麻煩的寫了十大要點，作為改善的索引，同時我也告一結束。

改善全國私立體育學校之管見

二四

(一) 速創體育圖書館

1. 訂購各種體育雜誌報章。
2. 購置體育參考書，並規定常年購書費。
3. 徵集各體育學校講義及刊物(彼此互贈)。
4. 每學期向學生增收圖書費。
5. 向各方捐助圖書。

(二) 發行體育刊物

1. 每期或每年發行畢業紀念刊或年刊等。
2. 畢業論文，及體育研究報告，均屬刊物材料。
3. 每生試教時所編製之教材，亦可投稿。
4. 規定各班負責投稿條例，並向外徵求。
5. 各科教授除投稿外，應對學生隨時改正或補助之。
6. 翻譯西洋名著，或節譯歐美體育新聞。

(三) 管理和訓練

1. 注意人格訓練，因體育教師，是人格的導師。
2. 品行不端者，實行開除。
3. 態度驕橫，不堪造就者開除。
4. 有惡劣嗜好，畏縮不前，性情懶惰者開除。
5. 體育學校應軍事化紀律化，飲食起居，悉如軍隊，並須絕對服從。
6. 規定制服及運動衣服，應節儉化，概用國貨，禁止洋化。
7. 非經校醫證明或家長信件，不得隨意缺課。
8. 凡缺席過五分之一者，該項學程，不准與攷。

#### (四) 伙食應大改良

1. 每日應三頓乾飯，早上湯粥，應即取消。
2. 學生膳費，理應公開，有餘發還，不足補繳。
3. 全校伙食，應由學生會每月共推代表若干人，會同學校合作辦理。
4. 廚房衛生事宜，亦由學校會同學生會組織衛生委員會監督之。
5. 實行分食制，碗箸由學生自備自洗。

改善全國私立體育學校之管見

改善全國私立體育學校之管見

二六

(五)聘請教員及待遇

1. 教授以專任者為佳，最好能住宿校中，其聘期最低限以一年為期。
2. 若以鐘點計算，則每小時至少須致送三元。
3. 教員薪金，應按十二月計算致送。
4. 課外指導及暑期補習等，應另送薪水。
5. 教員缺課，實行補授，不應扣薪。

(六)應補助學生的活動團體

1. 補助全校學生會。
2. 補助各班的級會。
3. 補助課外練習隊(給高級生以試教機會)。
4. 組織全校晨操會(正科學生輪流担任之)。
5. 補助全校體育研究會。
6. 請校外名人演講，或學生會公開演講。

(七)組織私立體校聯合會



1. 共籌改善及進行事宜。
2. 統一修學年限，及課程學分等。
3. 發行刊物，編譯教本。
4. 組織私立體校比賽事宜。
5. 合辦暑期體育講習所。
6. 規定轉學條例，及一切應繳各費。

(八) 扶助公共體育場及兒童遊樂園

1. 組織民衆夜操班。
2. 高級生担任指導，可得試教機會。
3. 擔任民衆義務指導(如足球籃球等體育會)。
4. 組織兒童及婦女運動班(女生得試教機會)。
5. 定期或規定時間開放本校運動場健身房及遊泳池等。
6. 引誘隣居兒童及婦女到體育場或本校運動，務使高級學生多得試教經驗。

(九) 對畢業同學應加注意的幾點

改善全國私立體育學校之管見

改善全國私立體育學校之管見

二八

1. 畢業生回校入暑期補習者，概免學費及雜費等，以示優待。
2. 規定補修學術課程，限期補完，發換現在文憑，如是昔日畢業生，不受淘汰。
3. 組織畢業同學會，並在本校特設招待所及介紹部，總會永設本校。
4. 特設畢業同學問詢處，專門解答教學上及研究上與經驗上之難題。
5. 於校刊中須闢同學錄，及畢業同學任職情況與統計表等。

(十)我幻想私立體校合作的幾點

1. 合併二校或數校為一校，因經濟人材設備均可集中，而且萬分節省。
2. 合組一學術科流行指導團。
3. 合併體育專家或優良教授(因一校經濟力不足)。
4. 每期酌量聯合教授，開聯歡會一次，除聯絡感情而外，且能清除彼此的隔閡，學生們亦無仇視的心理。
5. 各校在可能範圍內，優良教授，可互換鐘點，此為合作辦理的第一步。
6. 請勿再聘運動員充當術科指導。
7. 規定常年建築及設備等費。

8. 將學生體育費、醫藥費、圖書費等，按期會同學生會公開支配應用。

### 結論

登科這篇東西，不敢稱爲完備，最重要的是注意改善現在私立體專的組織及課程攷試等項。其他如設備及教授資格等，均不願詳爲論及，祇將體校最低限應有設備的數量，略爲提出，以待執事諸君的採納，因事關各校經濟，未敢詳論，這是著者非常抱歉的地方，倘能達到科所提出之最低標準，亦可稱私立體校有一日千里的進步了。但是吾人認定設備及教員，與該校的組織及課程，有直接的關係，而先決問題，還在該校的組織及課程如何，設執事諸君公佈了我的組織，排印了高深的課程，那末登科自信就不愁諸君不增添設備，不聘請好的教員了，因爲諸君決意改善，先訂定了好的課程，當然要有好的教員擔任，有了好的教員，當然要有完善的設備和器具，才能達到教授的目的，顯出教員的好處來，巧婦不能爲無米之炊，這是自然的道理，又最近教部對於普通學校教師資格，已行嚴格審定，至於普通學校體育設備，自經全國體育會議後，已有明令在案，一切設備，均有規定，已立案或未立案之學校，自不能獨外吧。總觀以上所述，各章之主旨，不外造就全能人

材，使體育前途，從此大放光明，同時在不久的將來，國民體育的基礎，得以鞏固，國家實力，得以加增。執事諸君，職責所在，義不容辭，昔日畛域之事，門戶之見，理應化除，同謀改善，共圖精進，登科所陳各節，開罪之處難免，過大語句亦多，尚希執事諸君，除特別諒解外，尤盼有以教我。

(完)

體育界的急先鋒  
運動界的興奮劑

|   |   |
|---|---|
| 海 | 上 |
| 評 | 體 |
| 論 | 育 |
| 報 | 週 |

有警惕之公正批評  
有動生之趣記載  
體育界之秘聞軼事  
包羅萬象之應盡有

每星期出版六期，另售每份大洋四角，全年定閱二十五期，分洋一元二角，半年六角，試閱歡迎。  
閱郵票四分，贈閱兩期。

社址  
上海法租界馬路十四號



一九三三年

全美

籃球錦標隊

戰畧



一九三三年全美籃球錦標隊戰畧

——譯澤宗袁——

一九三三年全美籃球錦標，為 Indianapolis 的 Cathedral High School 籃球隊所得。他們的教練 Joe Dienhart 曾將該隊戰畧，刊登 Athletic Journal 第十三卷第八號，對於攻守方法，頗多獨到之處，特亟譯出，以供愛好此道者參考。

——譯者附識——

一九三三年全美籃球錦標賽，已於三月二十二至二十六日在芝加哥 (Chicago) 的魯耶那大學 (Loyola University) 籃球房舉行，參加競賽者，共有三十二洲的錦標隊，實力都很充足。在這個比賽中，可以證實各種陣式的優劣。好像過去的幾年，三人在前二人在後的旋轉陣式，是一種持續進攻法，有機敏的球員，似乎可操必勝之權。

本隊準備錦標賽時，曾熟練攻擊分區防守法的基本戰畧。過去數年的錦標賽，用分區防守法者，有二分之一。今年因為各球隊動作機敏，傳球迅速，得球以後，要將球傳到何處，何時傳出，都能得心應手，所以分區防守法，皆棄而未用。

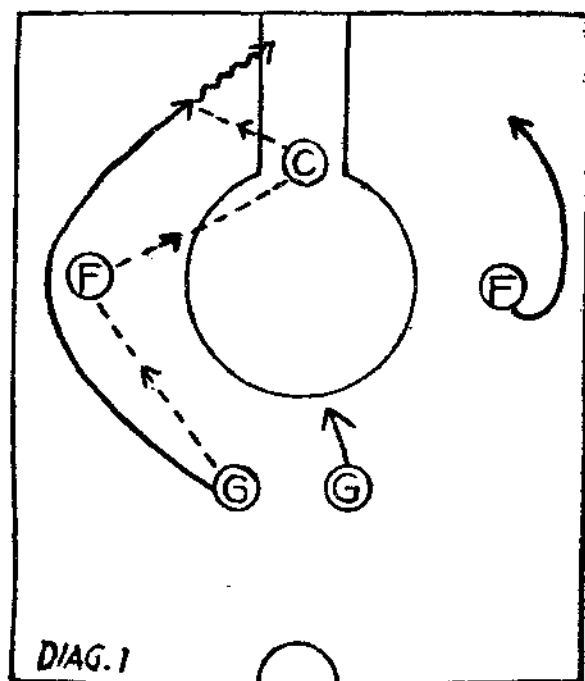
羅斯維爾的聖芳濟，(St. Xavier of Louisville) 是一個著名的籃球隊，係前魯耶那的籃球名將斯休孟(Robert Schumann) 所訓練的，他所用的分區防守法，極難進攻，但去年與支加哥的聖派屈立克斯(St. Patricks) 劇戰後，竟為所敗。聖派屈立克斯，善於投射，遂使分區防守法，根本無用，所以他們去年能連克勁敵，獲得錦標。

在決賽以後，我和魯耶那大學籃球教練薩區斯，(Leonard Sachs) 曾作長談。薩氏乃全國用分區防守陣式的佼佼者，他的球隊，除用分區防守法外，當敵隊窺破陣線，迅速傳球，乘隙而入，相機投籃之時，仍用對稱防守法，(Man-for-Man) 設計阻擋敵人。所以他訓練球隊，必先熟練對稱防守法，然後再及分區防守法。

總而言之，余意高等學校的球隊，對於分區防守法，無須充分練習。在錦標賽中，尤處不利地位，因錦標賽，須在大學的九十呎長五十呎寬的正式球場交鋒。面積既大，各人防守的範圍，亦較寬廣，如此適予敵方以迅速傳球的機會。不過以較強的球隊，而在健身房的小球場上，用分區防守法，去對付缺乏經驗的球隊，確是很有效力的。

我們的進攻術，完全以希潑(Charlie Shipp) 為中心，他身高六呎二吋半，體重一百九十八磅。我們以他為中樞，先由他輸送球，後來人亦助他作有力的進攻。第一圖是外線阻擋法

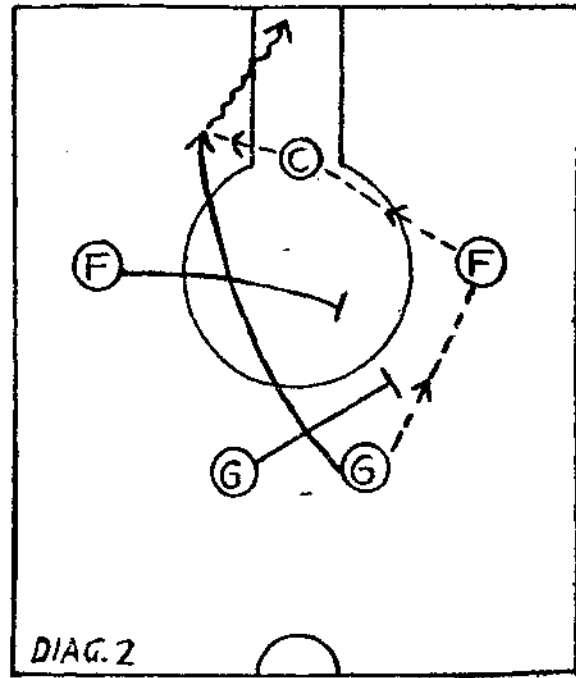
本隊應用極多，希潑有很好的腕力和很好的手指動作，所以他能攻無不克。



我們的球員，是准用單手擲球的。

我們的旋轉陣式，當希潑持球在手的時候，後衛即繞前鋒向外側衝出。倘使球員有開展機會，立刻將球傳出。於是守衛由前鋒內側穿過，當希潑得球時，前鋒即用內線阻擋法，以阻止敵人。(第二圖)並橫過旋轉的人，而與他成四十五度的角度。此時希潑將球傳出，或旋轉擲籃。

一般人的見解，以為希潑的旋轉，頗為確當。在魯耶那錦標賽中，球員在罰球區內，持球過三秒鐘的規則，實際是不執行的，這一點於本隊很有利益。因為希潑截得球後，持球在手，須離開守衛，方用計佯攻，及旋轉，他能單手擲球，和用雙手一樣。薩氏同我都注意到全部比賽中，凡用旋轉的球員，多單用手擲球，並且擲籃時，大半目不注視球籃。假使球員互相接近，擲球前已經注意的時候，



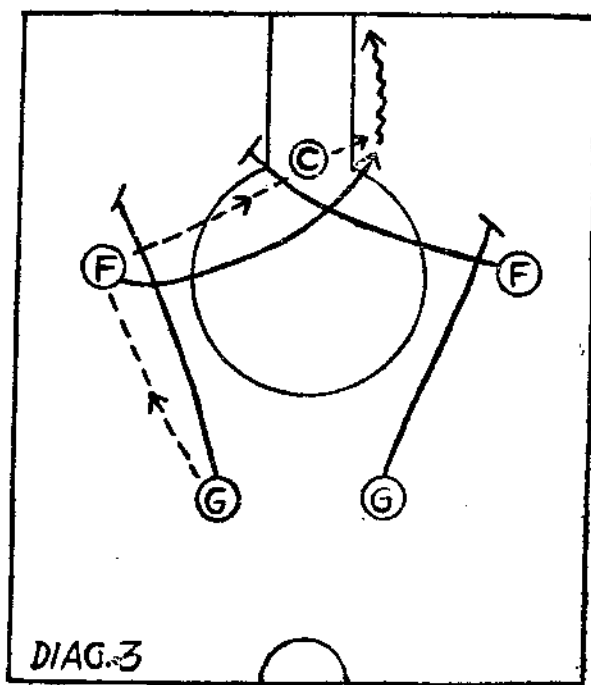
楷斯掘來爾球隊，亦用極敏捷的方法，使球很快的改變方向，或者截獲側面傳球。此種方法，易使球員疲乏，尤其在奪標賽時，所以我們是禁阻的。

我們的隊長康納，(Edward O'Connor) 他當前鋒的職位，在比賽的時候，他常採用截止橫面傳球法。在此次奪標的五場比賽中，他每次比賽，用此方法至少得中一籃。

在奪標賽中，各隊都是勁旅，所以中圈跳球，極關重要。本來一個球隊，要玩得好，一定要樣樣都好，此在防守方面，較為困難。當籃球季節，一個球隊，除奪標賽外，應多作練習賽。每一球員，在奪標賽時，對於傳球，須能得心應手。球擲出後人即隨之而進，因在比賽時，得球是最緊要的事。第七圖是我們的中圈跳球，左鋒在中鋒的前面，離開中圈約二呎，右鋒在中鋒的左面，離開中圈約三呎，遊衛(Flour guard)在中鋒的右邊一呎，或在正要拋球的裁判員的後面。後衛在罰球圈內，將近圈線，假使球為對方所得，則其應阻



擋敵方最先侵入的一人。如此分配，我們的球員，圍繞中圈，各負三分之一面積的責任。在奪標賽時，中圈跳球後，我們極有把握得球，因為得球是我們最大的願望，所以在跳球

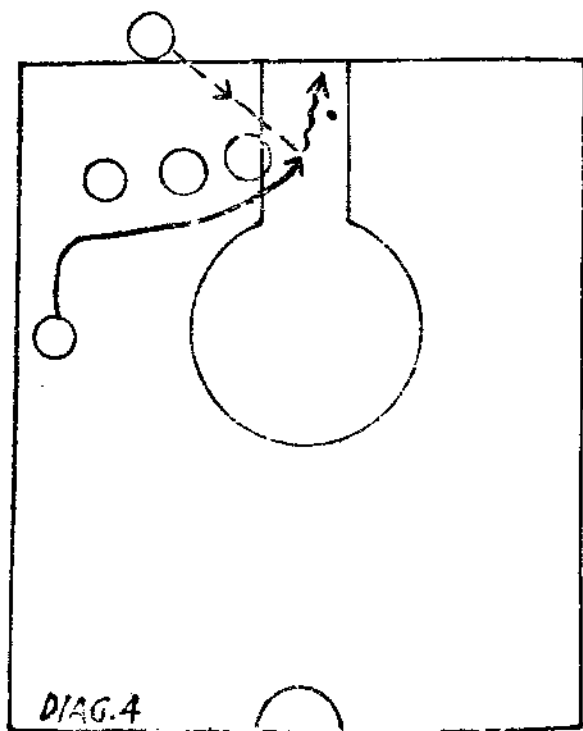


後，無須另有特殊陣式。

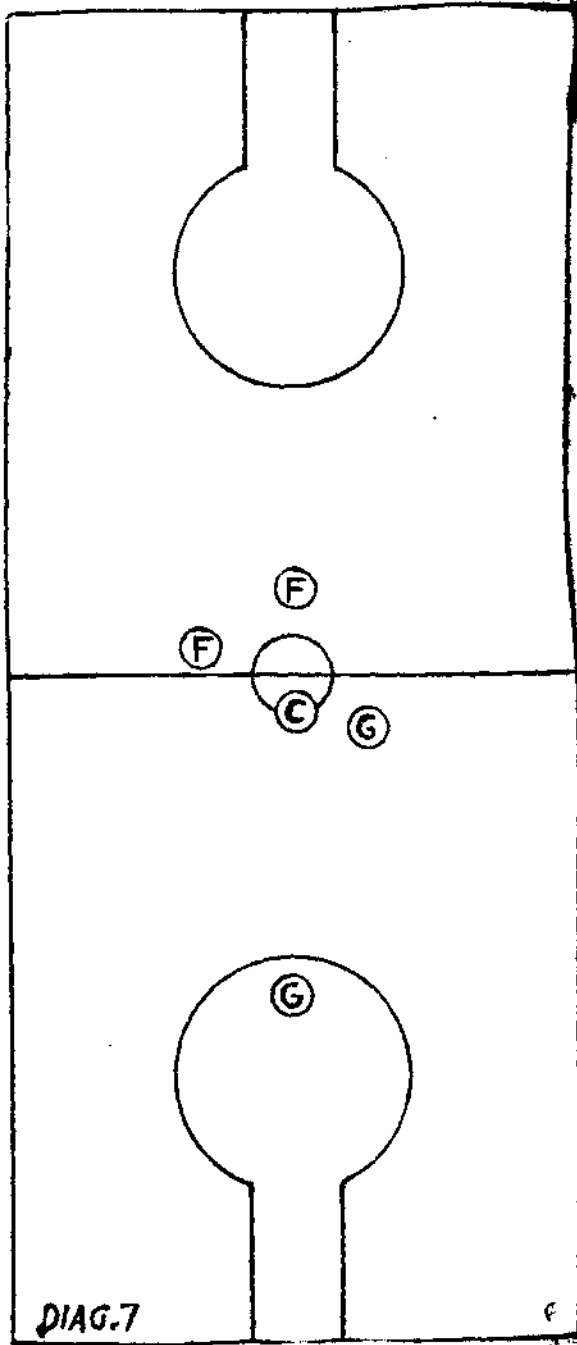
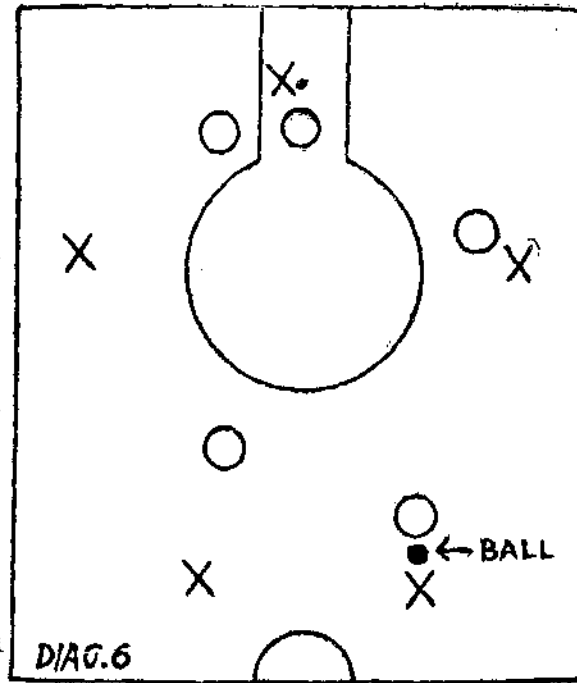
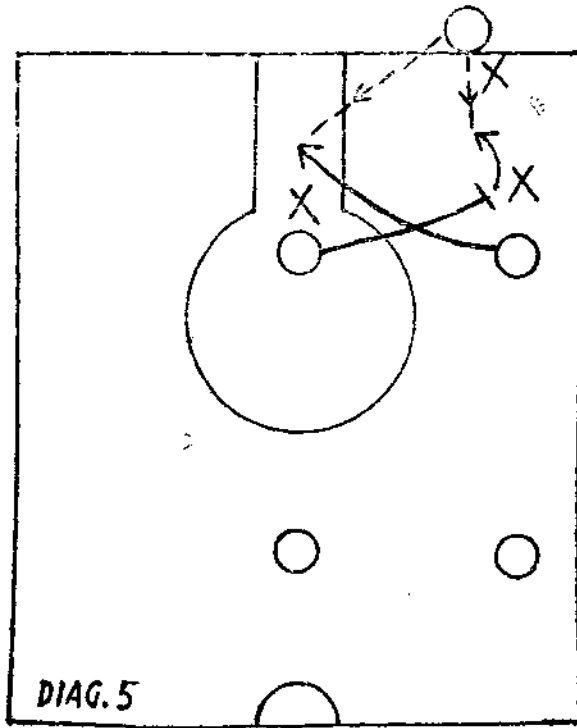
我們的防守法，是嚴格的一個看一個 (Man-for-Man)。分配的方法，按對隊球員的大小，速度和足的行動而定。至於我們球員接觸的阻礙，都能設法避免。遮蔽的阻擋，也各能應用最快的反應去破法

。在未交鋒前，我以為我們的防守法，是極軟

弱的。進攻則極有力量，因為我們最初上場的五個人，至少都有六呎高。比賽的全部記錄，為二十八比十四，十二比十九，十八比十六，四十比十八，三十一比十。防守方面，五場平均失分十四·六。嘗憶從前的教練有言，能保持失分在十



分以下的  
 球隊，祇  
 須在進攻  
 方面注意  
 了。  
 我們  
 的二重內  
 線阻擋法  
 ，如第三  
 圖。界外  
 擲球陣式，如第  
 四第五兩圖。抵  
 禦一套的旋轉陣  
 式，如第六圖。  
 此種防守，守衛  
 應注視球向何邊  
 ，即到何處。



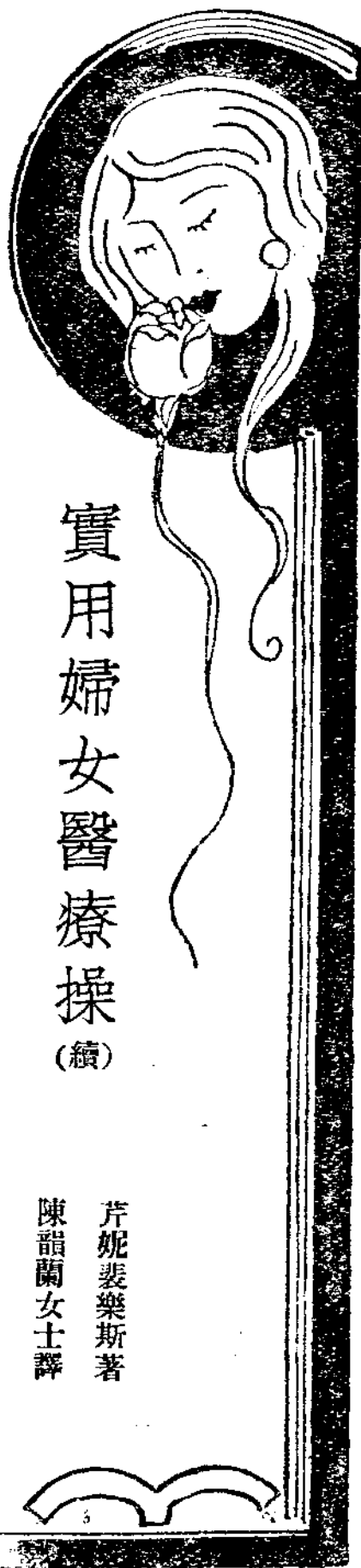
53 立，走及坐之各種姿勢

挺高而直立似自頭部懸掛者。兩足並行立，足趾直向前。全身自足部起，足拱拉起，膝放鬆——勿宜過直——腹部置之合度，頸部向後挺直，頭部亦然，胸部與肩部則放鬆。

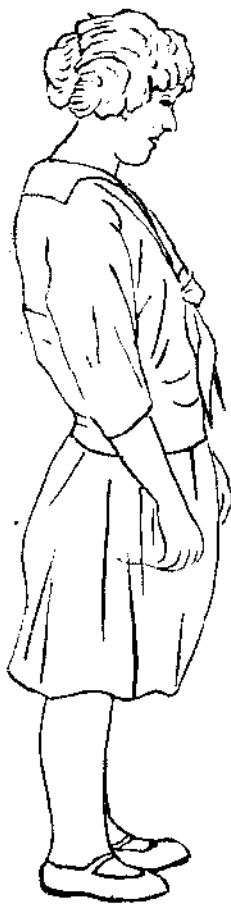
54 坐之姿勢。

脊柱下端務須緊貼於椅靠上，然後

實用婦女醫療操



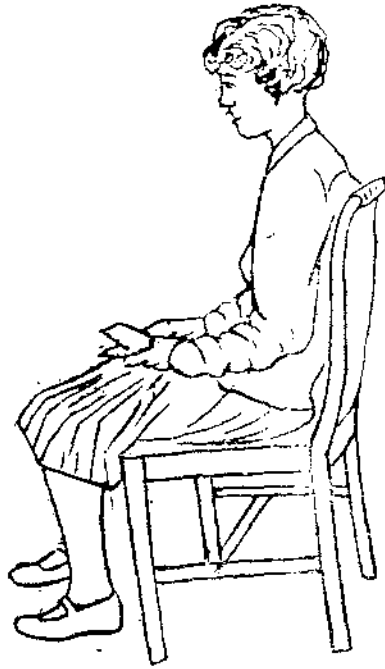
53B 正確姿勢



53A 不良姿勢

將背部靠上。切勿使臀部滑下。

合度之椅須與膝同高，與膀彎至臀尖之距同長。椅背下部須留一空間，則臀部可以安置。背之凹處——如背脊與腰脊柱處均須要靠板。肩胛骨處亦當有靠板使肩胛骨可平靠其上。如有人太矮，坐時兩足不能着地，則須用矮凳一只承墊其足，如是則可使膝部與背部在自然之部位。許多背痛腰痛之病，均緣於坐時足不踏地及躺坐所致。椅子可墊成適度之高低，以求合於兒童及矮小之人。檯子與書桌均須與坐者之肘同高，兒童之坐椅，尤當以適合此項標準為要。

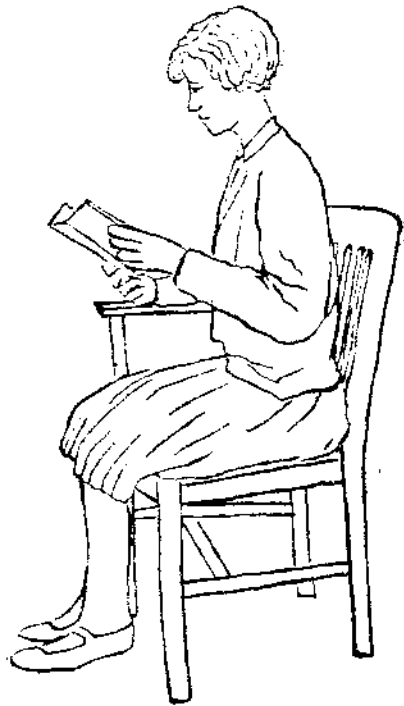


54A 不良姿勢



54B 正確姿勢

55B 正確姿勢



55A 不良姿勢

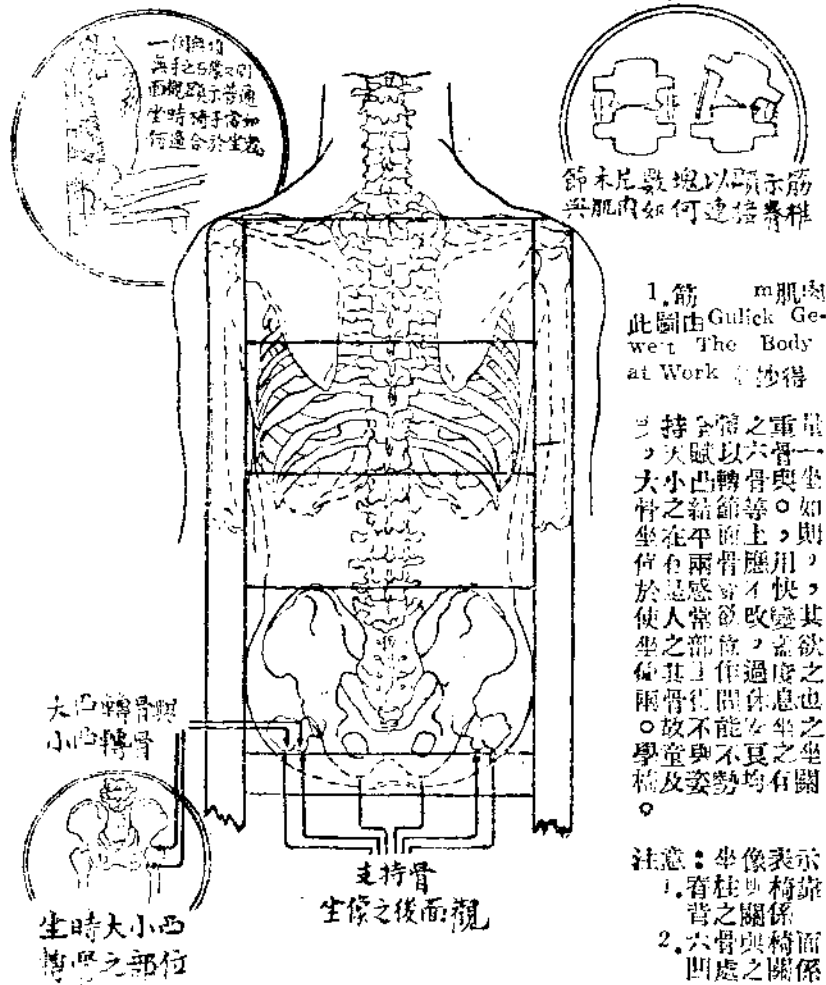


55 身體應如何向前最為合度。  
 坐時如欲向前看書，則須自大腿節屈曲，切勿彎腰屈頸偃僕向前。看書時書本離雙目約  
 十二至十五吋。

實用婦女醫療操

正確姿勢之要素

正確坐姿勢之機械學



正確姿勢之要素

正確坐姿勢之要素

實用婦女醫療操



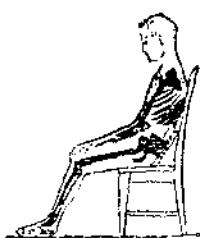
A

整個之脊柱為一可屈可彎之柱，含有一定之曲綫，其上端向前曲，中部向後曲，下端又向前曲。此等曲綫乃由地心吸力及肌肉之動作所致。此種肌肉之動作恆能平衡身體直立時之重量。

Whit man.

C

垂頭萎靡之態度



B

直立健康之態度



尾骶骨(脊柱之一端)不當支持全身之重量

### 正確姿勢之要素

#### 正確坐姿勢之要素

實用婦女醫療操



在此種姿勢中，重力助肌肉之活動，并予以普遍之鬆弛。

在脊柱之中腰曲線處有相當之支靠物，在肩下之向後曲線處亦有適合之靠背，如是之坐位可久坐而不覺疲乏。惟此種良好姿勢，須在童年時養成。

Mary D. Rose M. D

### 正確姿勢之要素

#### 坐姿不良之為害

#### 此種不良之姿勢

，易致：

頭痛 不消化

背痛 大便結

肝病 月經病

及胸部與背部之畸

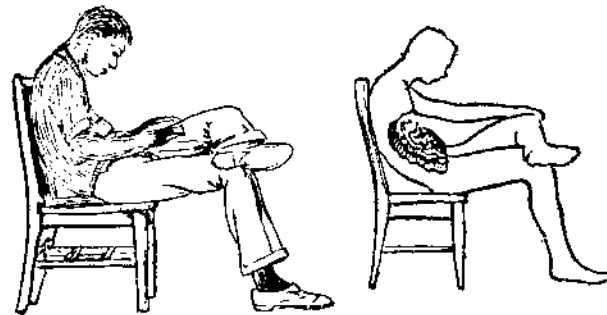
形，胸背之相伴物

之病痛。

Mary D. Rose, M. D.

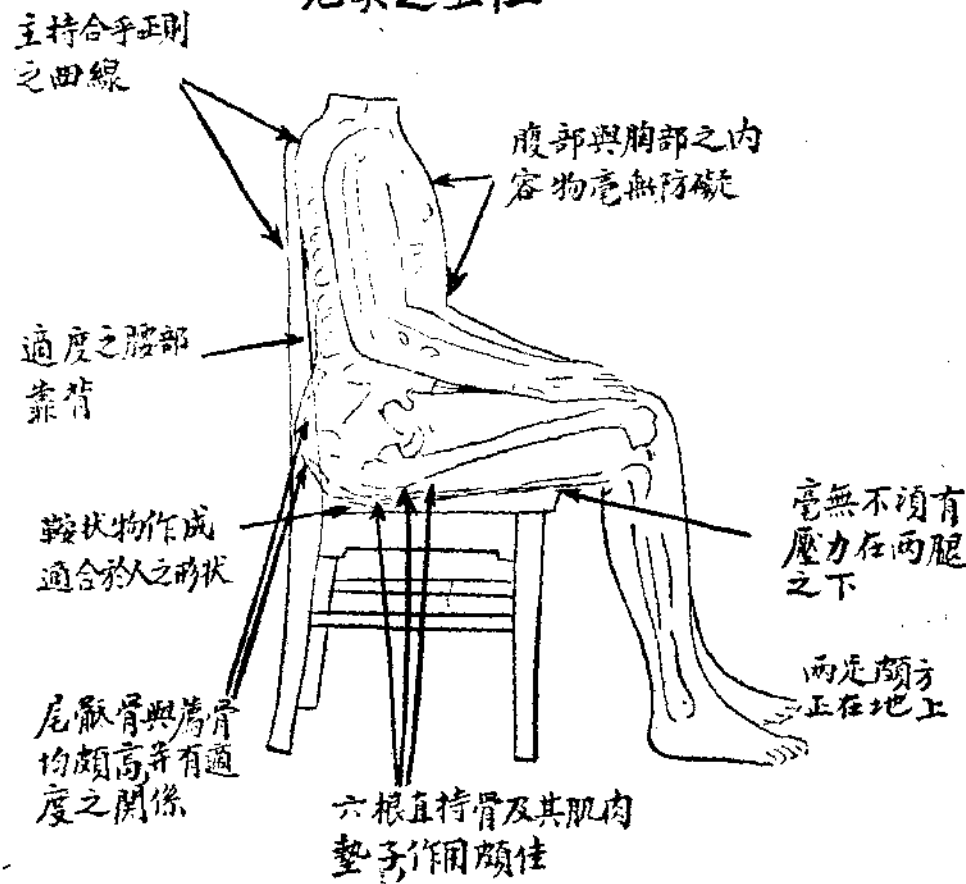
A

B



此種不良姿勢能阻止吾人之深呼吸與血液之暢行及神經之供給。腹中之臟腑及容物均將擠緊，使腰處脊柱向後彎曲，成腰向後彎之姿勢。由是而生命之重要機管，均受其影響矣。

完美之坐位



實用婦女醫療操



56 B 正確姿勢

56 A 不良姿勢

56 如何攜帶物件

攜帶物件時，以左右手交換為善。在可能範圍內，將所帶物件分為二份，左右手各攜其一，如是則可免曲背聳肩之弊。



### 57 如何攀登

攀登時不可彎背縮胸（以免背疲氣喘），須將上體挺直，致全力于腿部及足部。如是，則呼吸可自然，心跳亦合度。

57 A 不良姿勢



57 B 正確姿勢



各種可使姿勢正確之練習，均注重於姿勢方面，以冀達到理想中之良好姿勢。

下列各練習可發展及維持優美之姿勢，並具特別之利益

1. 重踏 (普通體操之 No.2)
2. 剪刀式 (普通體操之 No.4)
3. 坐，體繞圓 (普通體操之 No.5)
4. 坐，彎體 (普通體操之 No.6)
5. 坐，轉體 (普通體操之 No.7)

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

6. 飛艇式

(普通體操之 No.16)

7. 搖馬式

(普通體操之 No.17)

8. 雄鷄式

(普通體操之 No.44)

9. 殘菊式

(普通體操之 No.52)



矯正足部之練習

(參看教案問題)

足趾在鞋子中務使自然。使腿之後部之肌肉伸長。足部之各種練習，作時須裸足或只穿襪子。

1. 單足伸展

左足前伸，足之前半部蹠起或墊起，左足跟着地。于是右足前進一步。支持如是之部位約二三秒鐘。向右同式。作二十次至四十次。(凡足部之動作，每作五次須間以休息。)

械器——木板，書，或二三吋高之肋木。



## 2. 腿高舉

甲、睡地上，右腿高舉，膝部伸直，同時足跟向上推。右腿還原。左腿作同式。作十次至五十次。

乙、兩腿高舉，膝部伸直，兩足之足跟均向上推。兩足還原——還原時，膝屈而滑兩足之原位。作五次至十次。（須免除直腿還原之慢性動作）。因此種動作易使心受傷。

## 3. 複伸展

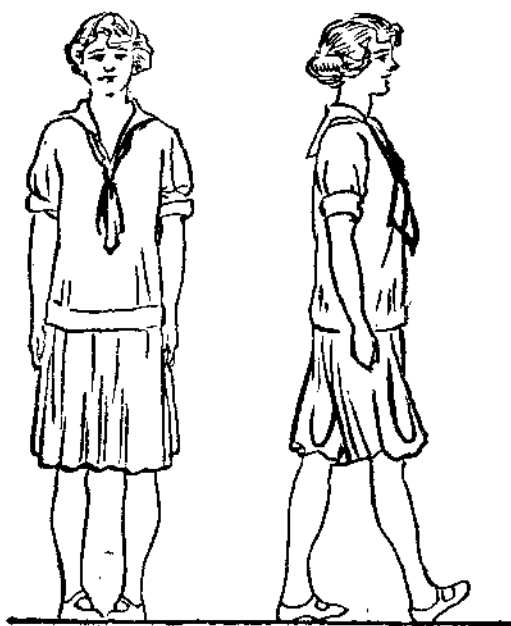
面對支持物，站於距此約四尺之地方，兩手按於高與臀平之支持物上，兩手相距與肩同闊，手轉向內。兩肘屈同時兩肩外轉，身體向前。如是則使胸部向前觸支持物或頗近支持物。作十五次至三十次。

器械 矯正姿勢檯，橫木，杠，檯子或窗檻。

## 4. 趾向內，踵行。

足趾蹠起，趾尖向內。足踵向前行走一圈，作時可

實用婦女醫療操



四五

穿鞋或不穿鞋。

5. 駝峯式 (普通體操之 No.12)

6. 蟹行 (普通體操之 No.15)

7. 如何上梯法 (普通體操之 No.56)

在上梯或下梯之時，足部須平置於地板上，身體挺直。如是則可使小腿上之肌肉伸展，同時可使足之橫拱 (Transverse Arch) 省力。

縱拱 (Longitudinal Arch) 之前旋及鬆弛。

8

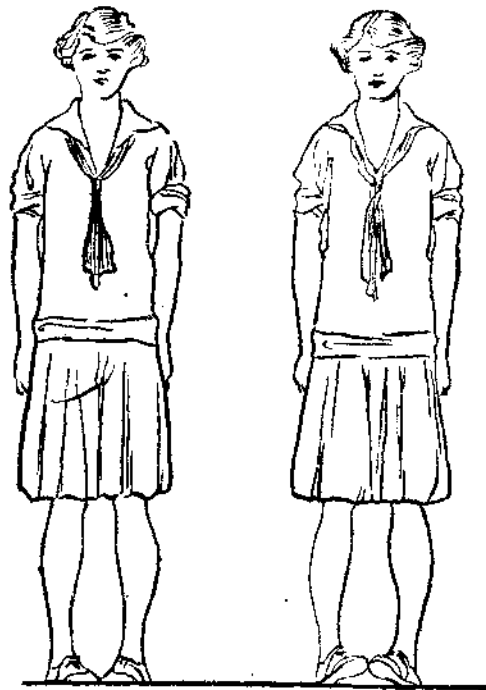
使後旋肌與足背屈肌有力

8. 舉足趾 (向脚背上屈) (Card)

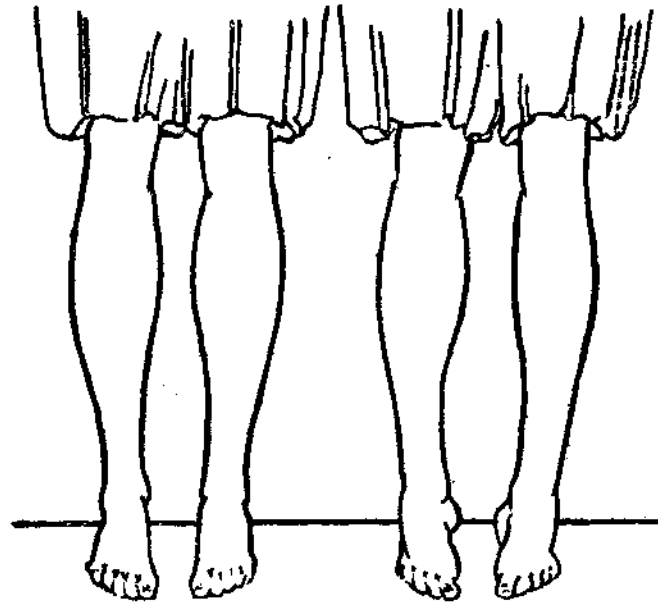
坐，立，或臥；兩足之足尖並緊，足跟略相離。足

趾上起且向內。單足左右輪流作之。然後兩足同時作之。作約十次至四十次。每作五次後略休息。

9. 足滾向外。 (Card)



兩足並立。足趾着地，足之內緣舉起向上而且向外，膝直。還原。作十次至三十次，每作五次後略休息。



9

10 足踵起，足滾向外。

立，足尖並，足踵略相離。踵起滾足向外。兩足踵落，在踵落時，身體之重量須在足之外緣上。作十次至十五次。該節練習對於阿溪里腿之短者或足之屈力過度者，不宜操練。

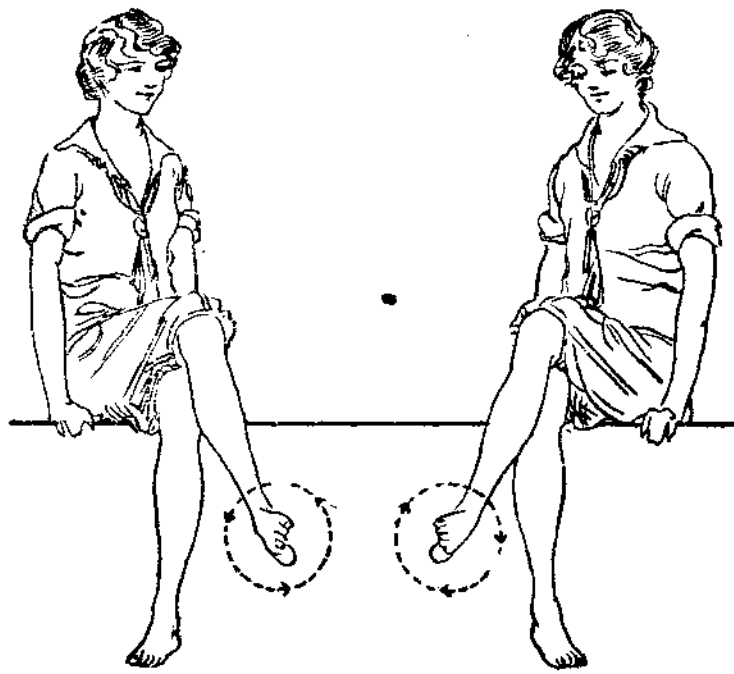
11 A. 足繞圓 反足掌及足上屈

坐。右腿交於左膝上。左足足趾轉向內。右足繞圓，自上而外，下，內再上。在足繞圓向上向內時，足須格外用力。繞圓向外向下

時須放鬆。左足作同式。如是作三十次至四十次。

B. 足繞圓，臥地上。

臥地上，兩腿伸直，兩足並。動作與坐時作之足繞圓相同（即依牆踏車式之部位）或者



11A

；臥地上，右膝屈，右足置地上。左膝交在右膝上。左足作足繞圓。

器械 長凳，椅子，蓆或地板。

12 足趾向內，踵行。

踏過虛中線之行走。走時足向外覆，右足踏過虛中線之左邊。左足移步時踏過該中線之右邊。

13 踏腳踏車式

(普通體操之No.28) 做時用外屈腿狀之部位。作六十次。以十次為單位。

——橫拱鬆弛使蹠屈肌有力——

14 足握 (Card)

(1) 坐。兩足並行置地上，足趾展開。足趾向內捲，作握地板狀。左右足輪流交換做後，兩足同時作之。作二十次至四十次。

(2) 立，與(1)之作法相同

(3) 臥地上——膝屈，足置地板上。或膝直，兩足觸牆。

(4) 用足趾拾石彈，或鉛筆。或用足趾拉

15 使足趾活動。

足趾須展開，常有足趾併緊而不易分開者。際此種情形之下，宜使其足趾展開活動。作握物之動作。如是足趾方可活動而有力如常。作二十次至三十次。以五次為單位。

16 握趾進行

右足向前進，右足握緊。于是左足前進，左足緊握。如是向前進行。在足趾握緊之後，身體之重量方能移至該足。做該節練習時，開始時須用緩步。繼而可與通常步相同速度

足之遊戲

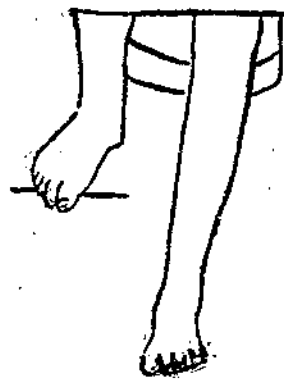
實用婦女醫療操



14



15A



15B

作之如替換跑。

1. 握袜子或手巾

置足于手巾或袜子之上。足跟不准移動，只用足趾拖手巾或袜子，漸漸拖至足下，此種遊戲，確為足趾活動與否之實地試驗。

2. 障礙跑

遊戲員坐于地板上。每人之身旁置椅子一只，每只椅子之旁置物件多種如線板，板刷，鞋子等等。每遊戲員所有之物件須相同。于是用足趾將地下之物件一一搬至椅子上。同時足趾握一次不得搬兩件。

3. 藥球遊戲

遊戲員坐地板上，背向起跑線。兩手撐在背後，在起跑線上，準備進行。每遊戲員足握小重球丸或彈子或其他種物件——能使足部有強有力之工作之物件。俟口令一發遊戲員足握障礙物背向進行。

4. 石彈遊戲

置石彈之法與蕃薯競走中之蕃薯相同。遊戲員用足趾抬起第一個石彈。單足跳還後，把



5. 移棋遊戲  
石彈放下。于是再向前拾第二個……等等。

有遊戲員兩人，置許多棋子于地上。另有遊戲員兩人一一移之。

月經病者之練習

(參看教案問題)

1. 胸膝支撐部位 (CARD)

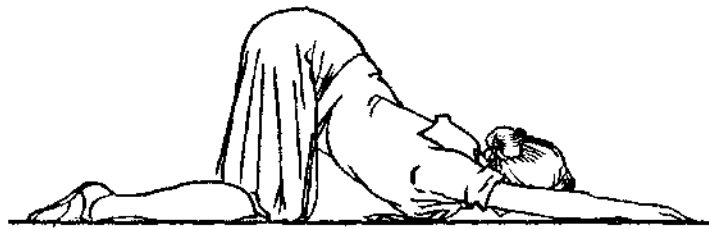
甲、兩膝跪地上，胸與頭均着地，面向左轉或右轉。臂上伸或側伸，放鬆。膝處成直角。大腿節處成銳角。背部峻峭傾斜向頭部。每天早晚，保持如是之部位約三五分鐘。(兩臂側舉，或兩臂下垂，或摺臂枕面下均可，注意脊柱伸直。)

乙、自胸膝支撐部位，高舉右腿，還原。高舉左腿，還原。如是作十次至十二次。

2. 搖馬式

(普通體操之No.17)

實用婦女醫療操



(2)

3. 馬普博士 (Dr. Moshers) 之練習

仰臥地上或牀上。膝屈，兩足平置地上或牀上。手輕輕置於腹部之下端。舉腹部，放鬆。用力緊縮腹部，放鬆。如是按拍作之，謹防扭傷與急跳。以四拍為單位。作五次至十次。

4. 蟹行式 (普通體操之 No.15)

5. 蠕蟲式 (普通體操之 No.13)

6. 貓形 (普通體操之 No.18)

7. 狗兒伸腰式 (普通體操之 No.21)

8. 搖椅式 (普通體操之 No.49)

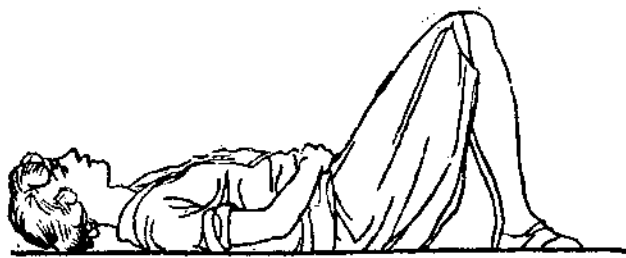
心臟病者之練習

(參看教案問題)

1. 慢性之足繞圈

a. 依牆踏車式 (普通體操之 No.9)

b. 臥地上 (矯正足部之練習 No.11)



(3)

做時須慢，作十次至二十次，以五次為單位。

2. 慢性之左右輪流膝上屈

仰臥蓆上，右膝上舉至胸部。膝還原，膝直。（此地切勿與膝屈而腿漸沉落誤用）向左同式，如是繼續作之。慢而且合拍，作二十次至三十次。

3. 慢性之腿繞同時膝屈

仰臥蓆上，右膝屈。右膝繞圓，足部放鬆下垂。右膝繞圓向內三次，再向外三次。左膝作同式。作六次至十二次。

4. 剪刀式

（普通體操之 No. 4）

5. 魚尾式

（普通體操之 No. 8）

6. 依牆踏車式

（普通體操之 No. 9）

7. 盪膝

（普通體操之 No. 10）做(1)與(2)

8. 腿外展

（普通體操之 No. 24）只做(1)

9. 左右輪流屈膝

（普通體操之 No. 26）只做(1)

10 踏腳踏車式

（普通體操之 No. 28）

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

五四

11 腿高舉 (足部練習之 No. 2)

注意：在腿還原時，膝屈，于是兩足滑下還原。

靜脈腫病者之練習

(參看教案問題)

1. 踏腳踏車式 (普通體操之 No. 28)

2. 依牆踏車式 (Adams) (普通體操之 No. 9)

3. 臥，高舉足繞圈

臥地上，兩腿升起並支持於斜板上，或依牆於垂直部位。足部繞圈。作二十次至四十次，以五次為單位。

器械：高低合度之木板，或席與牆。

4. 腿外展 (普通體操之 No. 24) 只做(1)。

5. 腿繞圈 (普通體操之 No. 25) 只做(1)。

6. 盪腿 (普通體操之 No. 31)

7. 腿交叉 (普通體操之 No. 32)

8. 敲足跟

(普通體操之No. 33)

如在普通體操中之任何一練習，能參加在此要者，身體之重量必須不支在足上。任何躺下休息時必須使足部墊起比頭部略高。

眼臉下垂病者的練習

(參看教案問題)

1. 臥，胸上舉。

臥，胸上舉同時臂上舉過頭着地，腹部收縮，使橫隔膜上起，作五次至十五次。

器械：斜板或木板，仰臥股部與腿部上起，頭部與肩部較低。

2. 雙膝屈 (Card)

(普通體操之No. 27)

注意：做時須與1.相同，即股部與腿須舉起比頭部肩部高。

3. 體上起

仰臥，膝屈，兩足置地上，兩臂側舉。上體舉起，同時膝向外轉。

器械：蓆

實用婦女醫療操

4. 手跪(搖馬式)

擺體向前，向後。每次在胸膝支撐式而身體擺向後時，置以休息。(Card)(普通體操之No.17)

5. 依牆踏車式(Card)

作四十次至八十次。(普通體操之No.9)

6. 倒爬肋木(Mc Kinsty)

肋木凳二三只相連接，椅之一端觸肋木。人臥肋木凳上。頭部觸肋木，兩手握於比肋木凳稍低之肋木上。膝屈，兩足置凳上；舉兩膝至胸部。用足爬上肋木直至祇有頭部與肩部仍在凳上。兩手保持原定部位。再行爬下肋木，足還原置椅上。作五次至十五次。

器械：肋木，凳子二三只。(此節練習，可以臥在蓆上或地板上作之。可不必用凳子。

7. 滾翻式

(普通體操之No.50)

8. 翻筋斗到向前與向後

(向前與向後翻滾)作五次至十次。

9. 蟹行

(普通體操之No.15)

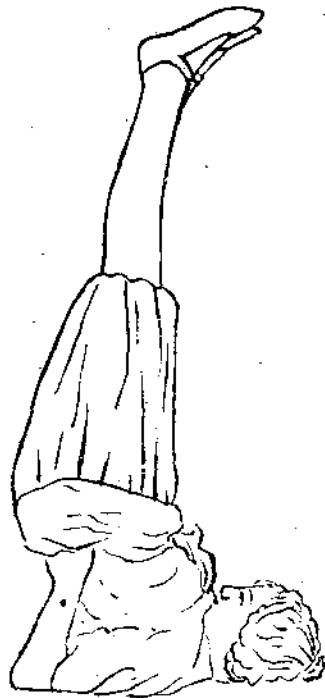
10 搖椅式

(普通體操之No.49)

11 肩立(此節練習須逐漸而上，且須在謹慎之監督視之下作之)

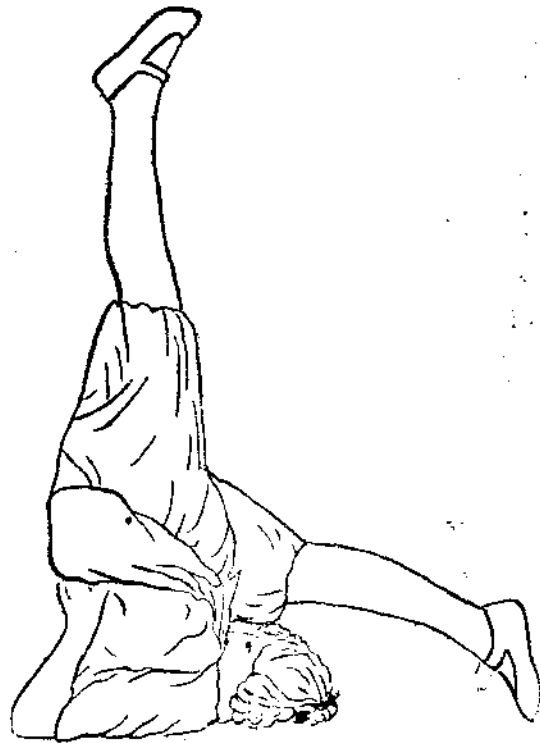
甲、仰臥，舉腿部及股部向上。用手掌撐住股部，手指尖向足。身體之重量由兩臂撐支，兩臂撐地上。當軀幹上起至垂直部位時，兩手漸漸移至肩部。此時身體之重量全由肩部與兩臂支持。還原，作三次至五次。

器械——地板或蓆。



11A

乙、剪刀式 盪一腿向前，同時盪他腿向後。  
丙、肩立。 屈兩膝至胸部，擺膝向左。膝伸直，再膝屈于是擺膝向右。



11B

實用婦女醫療操

丁、肩立「8」字形，左足作大圈而後觸頭之右邊。還原。右足作同式。注意，兩足須遠離。

戊、肩立 足前上斜伸觸地板。

己、肩立 屈膝斜上舉觸地板，併成一筋斗。

庚、肩立踏車式。自肩立部位，用兩腿作踏車式。

器械：地板與蓆。



11C

在此類練習之後，作使鬆弛之練習如

1. 雄雞式 (普通體操之No.44)

2. 雌人魚式 (普通體操之No.46)

3. 坐體放鬆 (普通體操之No.47B)

12 頂立

兩手平置地上，手指尖向內，額部着地，兩膝略屈而着地。兩膝上起，兩足走向頭部。置兩膝於兩肘上，兩足之足跟並緊。于是膝部漸漸



提高，膝部漸漸伸直，足遂成垂直部位。  
頂立剪刀式 在足向上之垂直部位時作剪刀式之練習。

消化不良者之練習

(參看教案問題)

1. 駝峯式 (普通體操之No.12)
2. 蠕蟲式 (普通體操之No.13)
3. 蟹行 (普通體操之No.15)
4. 貓形 (普通體操之No.18)
5. 貓行式 (普通體操之No.22)
6. 向側壓榨 (普通體操之No.38)
7. 雌人魚式 (普通體操之No.46)
8. 搖椅式 (普通體操之No.49)

大便閉結者之練習

(參看教案問題)

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

1. 重踏 (普通體操之No.2)
2. 坐，體繞圓 (普通體操之No.5)
3. 坐，體彎 (普通體操之No.6)
4. 坐，體轉 (普通體操之No.7)
5. 盪膝 (普通體操之No.10) 祇做(1)與(2)
6. 飛艇式 (普通體操之No.16)
7. 貓形 (普通體操之No.18)
8. 驟踢 (普通體操之No.19)
9. 腿外展 (普通體操之No.24)
10. 左右輪流屈膝 (普通體操之No.26)
11. 坐摺身 (普通體操之No.29)
12. 腿交叉 (普通體操之No.32)
13. 伸足接斜對肩 (普通體操之No.35)
14. 雌人魚式 (普通體操之No.46)

體重過度者之練習

(參看教案問題)

普通體操均可用以減輕體重，如作時更用力，更快，更多時間。減輕體重之練習，必須在某一體育指導員之督視之下作之。且須適合此運動員之心臟及血壓之情形而助以內分泌學與飲食學之知識。在普通體操之中，下列各練習對於減輕體重最為有效：

1. 臂腿屈伸 (普通體操之No.1)
2. 重踏 (普通體操之No.2)
3. 依牆踏車式 (普通體操之No.9)
4. 盪膝 (普通體操之No.10)
5. 裁紙刀式 (普通體操之No.14)
6. 騾踢 (普通體操之No.19)
7. 駝峯 (普通體操之No.20)
8. 搖籃步 (普通體操之No.23)

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

9. 腿外展 (普通體操之No.24)
- 10 腿繞圓 (普通體操之No.25)
- 11 踏腳踏車式 (普通體操之No.28)
- 12 膝繞圓 (普通體操之No.30)
- 13 盪腿 (普通體操之No.31)
- 14 腿交叉 (普通體操之No.32)
- 15 敲足跟 (普通體操之No.33)
- 16 伸足接斜對肩 (普通體操之No.35)
- 17 腹部緊縮 (普通體操之No.36)
- 18 開裂跳 (普通體操之No.39)
- 19 揮鞭作聲 (普通體操之No.40)
- 20 吊圓 (普通體操之No.41)
- 21 定位跑步 (普通體操之No.43)
- 22 滾翻式 (普通體操之No.50)

體重不足者之練習

(參看教案問題)

注意休養與休息。此類練習亦須在某一體育指導員之督視之下作之。

1. 臂腿屈伸 (普通體操之No.1)
2. 剪刀式 (普通體操之No.4)
3. 魚尾式 (普通體操之No.8)
4. 依牆踏車式 (普通體操之No.9)
5. 盪膝之No.1 (普通體操之No.10)
6. 雄雞式 (普通體操之No.44)
7. 垂柳 (普通體操之No.45)
8. 雌人魚式 (普通體操之No.46)
9. 坐，體放鬆 (普通體操之No.47B)
10. 殘菊 (普通體操之No.52)

身體前後面姿勢不良者之練習

實用婦女醫療操

祇許在謹慎之督視之下作之

第一種 駝背——Kyphosis——爲背部與胸部之動作

1. 臂部練習，坐或立作之。

甲、臂向側平舉，手心向上。

乙、臂向側平舉，手心向上，再由側上舉。作五次至二十次。

丙、臂迴轉

兩臂前上舉，臂垂直過頭，挺伸直。於是臂還原至側平舉，手心向上。反掌向下，兩臂下垂於側。作五次至二十次。

丁、臂繞圓

兩臂側舉與肩平，手心向上。臂作小圓——由前而後。作五次至二十五次。以五次爲單位。

戊、做游泳動作

動作自胸出，當兩臂向側移動時，手掌向上。作五次至二十次。

己、臂向側展伸

2. 擴胸之練習  
兩臂側屈，手腕直，手掌閉，兩臂向側平伸與肩平，手掌向上。作五次至二十次。

(甲) 站在兩柱之間，兩手握柱與肩平，肘屈成直角。吸氣時胸部擴大，同時使肩胛骨扁平與腹部緊縮，兩足跟仍在地上。保持此部位約二秒至五秒鐘。作五次至二十次。

器械：柱子或門口

(乙) 在屋隅作法如(甲)面對房角，手與肩平，肘屈，小臂與手掌依牆。作五次至二十次。  
器械：任何一屋之空角。

3. 俯臥，上體起。

臥，兩手側垂手掌向外如 *Wes t Point* 部位。面向下，頭部與背之上半部上起。保持如是之部位約二三秒鐘。

器械：矯正姿勢檯，檯子，肋木椅或蓆。

4. 俯臥，腿舉——單足或雙足。

俯臥，舉右腿向上，膝伸直，兩手置額下或握住他種器械。左腿作全式。作十次至三十次。

5. 舉啞鈴

器械：矯正姿勢檯，檯子或蓆。

(甲)俯臥於姿勢檯上，手握啞鈴息於檯級上。舉臂向側，同時旋轉兩手向上。作五次至十次。

(乙)俯臥。手握啞鈴，息於檯級上。揮臂向後且向外，同時兩手旋轉向上。

器械：柱石(即姿勢檯)或蓆，及啞鈴——重約一磅至四磅。

6. 僵僕支，立，舉體。

面對杠或橫木而立，身即靠於其上——即與腰同高之杠或橫木上。上體向前彎直至手指觸地板，或手指將觸地板。舉體向上同時舉臂向前，向上，於是向上至頭頂上成垂直形，同時全身向上挺伸。兩臂由側還原。(此節練習作時，亦可不用支撐物如杠，橫木等。同時用兩足開立式可也)作五次至十五次。

器械：杠或橫木。

7. 俯支立 (Prone-Support Standing) 彎體。

(甲)面對杠或橫木而立，身即靠於其上——即與腰同高之杠或橫木上。上體向前彎，彎自



大腿節，背平。臂用 West Point 部位或用兩手托頸。保持如是之部位約三五秒鐘。

(乙)兩足開立，上體向前彎，彎自大腿節，背平。支持如是之部位片刻。作五次至十五次。

器械：杠，橫木，矯正姿勢檯或矮凳。

#### 8. 盪短棒於肩後

坐或立。舉棒向前向上過頭頂。臂屈帶短棒於肩甲骨後。作十次至二十次。

器械：木棒，鋼棒或球桿。

#### 9. 頭懸式

立於長凳之上，橫木之前。橫木在頸後。兩手握橫木如肩闊。兩足離凳。將頭向後推動，兩手前握以支持身體之重量。作三次至六次。

器械：橫木及椅子或長凳。

#### 10 各種膝屈

(甲)立，用支持物。左右輪流做約二十次至四十次。

器械：界標木或肋木。

(乙)臥，手托頭或握器械。左右輪流做約二十次至四十次。

器械：矯正姿勢檯或蓆。

(丙)垂懸于肋木上，兩膝同時上屈。作五次至十次。

器械：肋木或界標柱。

(丁)臥地上，作踏車式，兩腿繞大圈，足跟在前領導繞圓。作二十次至四十次。

器械：矯正姿勢檯或蓆。

### 11 向側彎體運動

普通體操之五，六，七，十六，三十六，四十二，四十六。

#### 第二種——凹背，Lordosis

下列各動作能使腰部伸展而平扁，並使腹部之肌內有力。

1. 雙膝屈 (普通體操之No.27)

2. 搖椅 (普通體操之No.49)

3. 滾翻式 (普通體操之No.50)

4. 個體支，立，舉體。(第一種之No.6)

兩臂在側，上體須漸漸上起，頭部至再後時方舉直，腹部肌肉緊縮。作五次至十次。

器械：杠，橫木或椅靠背。

5. 踵起，膝屈 (普通體操之No.11) 作五次十五次。

6. 駝峯式 (普通體操之No.12)

7. 長坐式

(甲) 跨坐於矯正姿勢檯上，揮兩腿至姿勢檯上，兩膝直。保持如是之部位。(兩臂可用 West Point 式或兩手托頸。)

(乙) 跨坐於矯正姿勢檯上，揮兩腿至姿勢檯上同時盪兩臂向側再向上成垂直部位。上體向前彎，背圓。臂向前伸使手指觸足趾。同時膝部平置於矯正姿勢檯上。還原至開始時之部位。作五次至十次。

器械：高之矯正姿勢檯。

(丙) 盤膝坐如土耳其坐式，伸腿向前成長坐式，作五次至十五次。

8. 鉤坐式

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

七〇

(甲)坐時兩膝屈，兩足平置地上，膝部靠近軀幹。兩手輕輕置兩膝上。保持如是之部位約三五秒鐘。

(乙)鈎坐式與長坐式輪流交換作之。作五次至十五次。

器械：地板，蓆或矯正姿勢檯。

9. 坐起

(普通體操之No.37)

10 依牆踏車式 (Adams) (普通體操之No.9)

同時舉臂

部位與前次相同，惟此節練習則兩臂側屈頗鬆弛。屈左膝。當左足向上推動時，兩臂用力向頭頂揮動直至兩臂着地。手，指均須展開。當右膝屈時，兩臂側屈。當右足向上推動時，兩臂又向上揮動。連續作之，臂與腿共同合作。(注意，伸臂向上即兩臂向前向上揮動使胸部之肌肉伸展之動作，非尋常之臂上伸也)作二十次至八十次。

11 仰天剪刀式 (Adams)

仰臥，手臂側屈或托頸。舉腿至垂直部位，故在大腿節處恰成直角成之屈度。盪腿向前向後。如是交換合律作之。作十次至四十次。

器械：蓆或地板。

12 肋木上之倒爬 (Mc. Kinstry)

有肋木凳兩三只。連接直排於肋木之前。人躺於此肋木凳上。頭觸肋木。兩手握於較肋木凳略低之肋木上。膝屈，兩足休息於肋木凳上。屈膝至胸部，於是用足向肋木上爬直至全身離肋木凳而只有頭與肩着凳。兩手保持固有之部位。於是爬下肋木，兩足還原至肋木凳上。作五次至十五次。

器械：肋木與兩三只肋木凳（亦可用蓆或地板）

13 魚尾式

（普通體操之No.8）

14 盪膝

（普通體操之No.10）

15 蟹行

（普通體操之No.15）

第三種——駝凹背 Kypho-Lordosis

下例各練習，乃展伸并加力於背部同時不致使其背部更凹，并展伸與加力於腰部同時不致使其駝背。

第一種與第二種合併之動作

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

七二

1. 半俯臥式，舉體上起。

俯臥於矯正姿勢檯上，軀體自大腿節起攔於支持物上。兩腿下垂，頭部與肩部上起。手托頭。動作集中於背之上端。

器械：高之矯正姿勢檯。

（在此種練習之後，必須跟着作一腹部之練習，如下面之No.2）

2. 臥，雙膝屈。（普通體操之No.27）

3. 僵僕支，立。（第一種之No.6）背部上起挺直須慢。由腹部漸漸上起至體直部位。作五次至十次。

4. 懸掛，雙膝屈。

懸於肋木上。背向肋木。雙膝同時上屈至胸部。作五次至十次。

器械：肋木或橫木。

5. 頭懸，雙膝屈

（第一種之No.9及上面之No.4）作五次至九次。

6. 長坐於矯正姿勢檯上同時揮短棒於頭後。

(第二種第七例之No.2與第一種之No.8)作十次至二十次。

7. 半俯臥於矯正姿勢檯上，舉啞鈴。

(參看上面之No.1與第一種之No.5)作十次至二十次。

8. 盪膝 (普通體操之No.10)

9. 魚尾 (普通體操之No.8)

### 身體側彎之練習

身體全向左彎者，練習須集中於全身之脊柱。

#### 1. 低側懸掛

掛於第四或第五根之肋木上。面對肋木，兩腿置地上并向左伸。舉左腿。右臂置於左臂上。他人助舉其腿較爲活動。但不合用於脊柱太彎之人。作五次至十次。

器械：肋木或低的橫木。

#### 2. 側持

左膝跪下，左手置於左膝左面之地板上。右腿向右伸，身成拱向右，右臂彎於頭頂之上。左腿及左足與身體成直角形。保持如是之部位約五秒至十五秒鐘。頗活動。

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

3. 側臥，舉腿。

器械：地板或蓆與鏡子。

(甲) 舉單腿

向右侧臥，右手上伸墊頭下。左臂側垂或撐在身前之蓆上。左腿盡力向側上舉。作十次至三十次。

(乙) 舉雙腿

預備之方法與上同，惟此節則以左手撐支。高舉兩腿側上。舉體上起向左。作五次至十次。(普通體操之 NO. 24)

器械：矯正姿勢檯與蓆。

4. 體側舉

向右侧臥。右手屈於頭頂之上，左手側垂。兩足支撐。舉體上起向左。作五次至十次。

器械：蓆或矯正姿勢檯。

5. 俯臥，舉臀

俯臥。舉臀或聳臀向肩。作十次至三十次。



6. 僵僕轉屈立。

器械：矯正姿勢檯，檯子或蓆。

立靠於支持腹部下端之支持物上，手托頸。屈體向前，彎背；轉肩向後至左，屈體向左。于是體屈如上不動，體轉並向側彎。

此節練習，指導員之幫助為極需要。

器械：低杠或橫木。

7. 彈簧坐

俯坐橫過一矮凳或長凳。右臂上伸，左臂向下後伸并轉向外。右腿向後伸。此時只有左臀仍然着凳。作五次至十次。

器械：長凳或矮凳及鏡子。

8. 自矯

跨坐，右手彎於頭頂之上，左手置於身體曲線之凸處。拖拉其體向右直至脊柱成直線或過直。于是兩手還原垂側。保持如是之過直部位片刻。作五次至十次。（此節須跟做下面之No.9）

實用婦女醫療操

七六

9. 跨坐轉體

器械：矯正姿勢檯，長凳或矮凳及鏡子。

跨坐。兩手托頸，轉體向後至左。作十次至十五次。

器械：矯正姿勢檯，長凳或矮凳及鏡子。

矯正體側彎應行注意之點

- 甲、對於身體之有姿勢上之複曲線者，切勿給予懸掛之練習。
- 乙、切勿給予「身體側彎之練習」，任其在家自作。
- 丙、背部之練習做後，須跟以腹部之動作。
- 丁、須多給普遍而使身體全部之肌肉有力之練習。
- 戊、相稱之練習須比偏面之練習為多。
- 己、須免除緊張。

身體複側彎之練習

身體複側彎——胸部向右彎，腰部向左彎。或反是之複側彎。

1. 側臥，舉對腿。

向右側臥，右臂墊於身下。左臂支撐於身前。左腿由側上舉。（右臂在胸彎處作墊子）

2. 脊柱伸展

甲、仰臥或俯臥，兩臂放鬆垂於側。頭部向前拉起，足跟向後推動。作十次至二十次。

器械：地板，帶或矯正姿勢檯。

乙、坐。頭部向上推起，慢而用力。兩臂放鬆掛於側，或輕按於體前所置之支持物上。作十次至二十次。

器械：長凳或椅子及鏡子。

3. 懸掛膝屈

懸掛於橫木之上，左膝上舉至胸部片刻。作三次至十次。

器械：橫木，杠或肋木。

4. 彈簧坐

（「身體側彎之練習」之No. 2）左臂向上，右足與右腿向後，或（如兩肩齊平）右腿向後，兩臂側垂，背直，或兩手托頸。作五次至十次。（如兩臀已相稱相平，此節不必做。如無

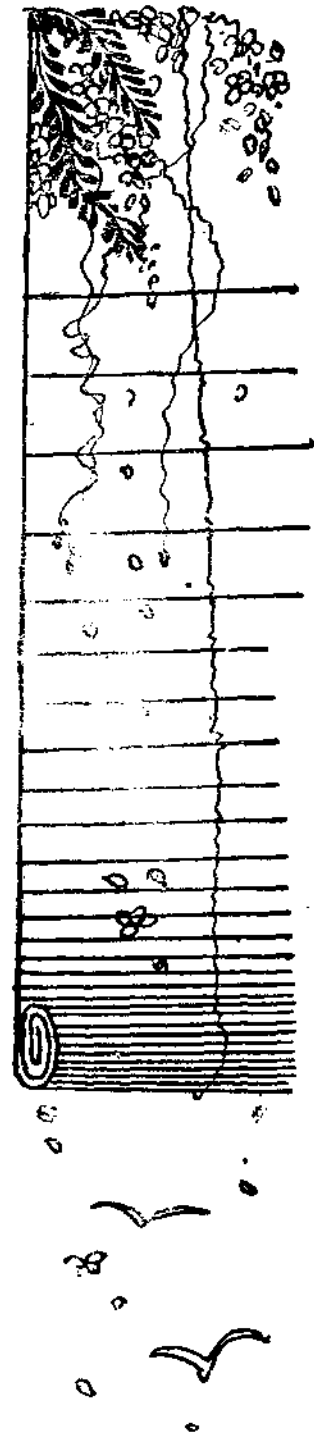
實在婦女醫療操

腰部之曲，此節亦不必做）

5. 舉重棍

跨坐，重棍或球桿橫膝上。舉棍過頭須慢，以保持最好之姿勢之矯正。還棍至膝上，仍保持此矯正之姿勢，作五次至十五次。

器械：鋼棒或球桿。

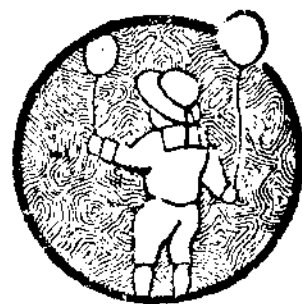




# 團體 競技 遊戲

(續)

—譯元熙裴—



## 七 穿梭賽跑

穿梭賽跑，須先將各隊人數等分為兩小隊，兩端分立如十四圖(A)(B)。A方之第一人跑向(B)方，以手拍(B)方之第一人。(A)則接排於(B)隊之後，(B)既經被拍後，須立即向(A)方奔跑，如法施行。接排於(A)隊之後。如此相互繼續而跑，先完者為優勝。

(一一五) (A)向(B)方向前跑拍(B)，然後(B)向(A)方跑，如以上說明。

(一一六) 向右橫跑，左足在前，右足在後。(二圖(A))

(一一七) 向右橫跑，左足在後，右足在前。(二圖(B))

(一一八) 向後退跑。(二圖(C))

(一一九) 向前跑，兩膝交互向前平舉。(二圖(D))

(一二〇) 向前跑，兩足交互向後上舉。(二圖(E))

團體競技遊戲

(註)：以上參看第二圖。

(一一一) 上體僵僕向前跑。

(一一二) 上體後仰向前跑。

(一一三) 聯合以上兩法，四步上體向前，四步

上體向後，交換行之。

(註)：以上參看第三圖

(一二四) 單足向前跳，左右足交互而行，每四

步換足一次。(四圖(A))

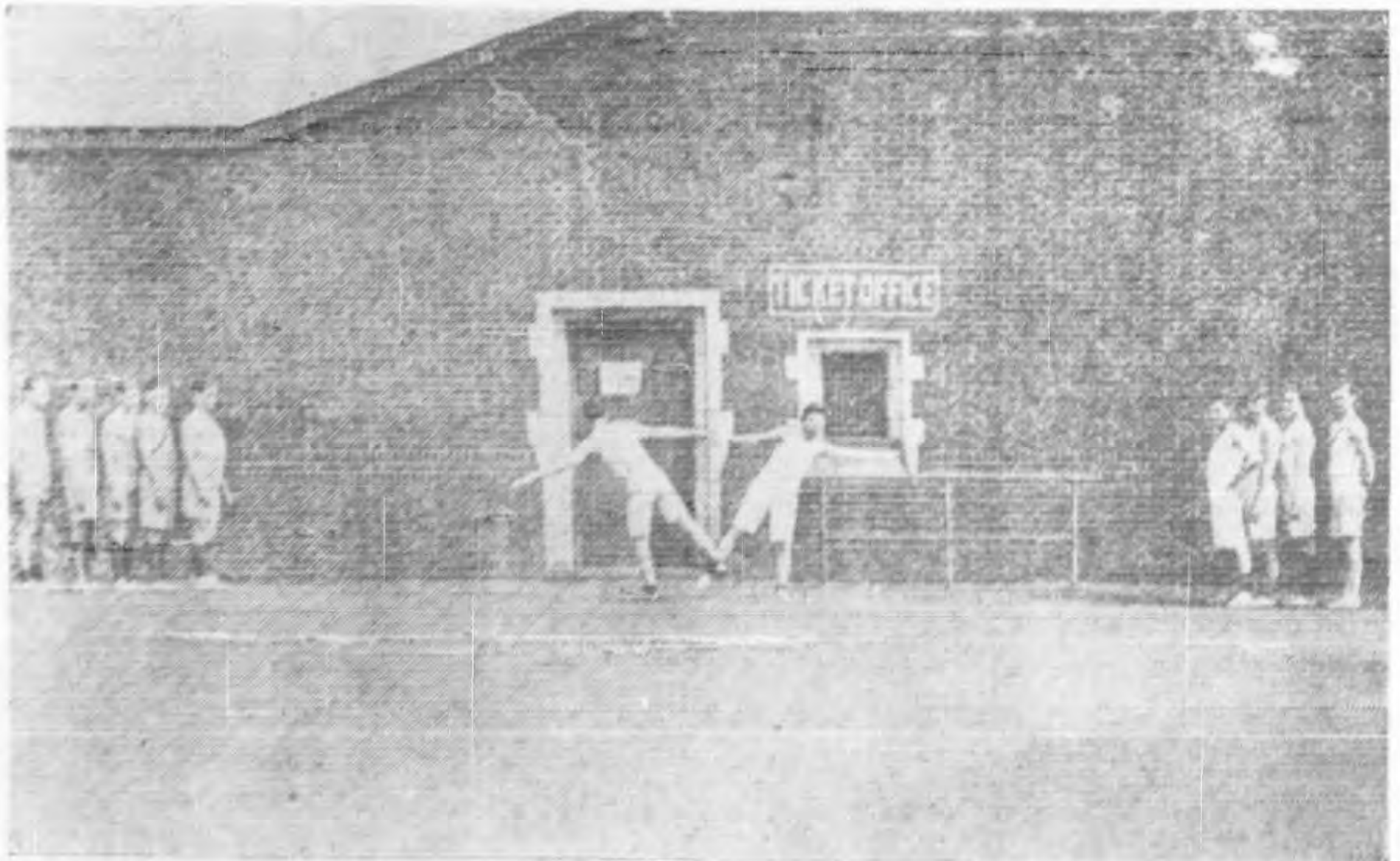
(一二五) 單足向前跳，膝前平舉，左右足交互

而行。(四圖(B))

(一二六) 單足前跳，腿後舉。左右足交互而行

。(四圖(C))

(一二七) 右足向前跳，右臂斜上舉，左腿左臂  
向後舉，每四步左右交互而行。(四



A

C

B

第四十圖

圖(D)

(二二八)右足向前跳，右手在後提左足，每四

步左右交換做。(四圖E)

(二二九)右足向前跳，右手在後提左足，交換

做如上。(四圖F)

(二三〇)右足單足向前跳，如第四圖(A)。

(二三一)左足單足向前跳，如第四圖(A)。

(二三二)右足單足向前跳，如第四圖(B)。

(二三三)左足單足向前跳，如第四圖(B)。

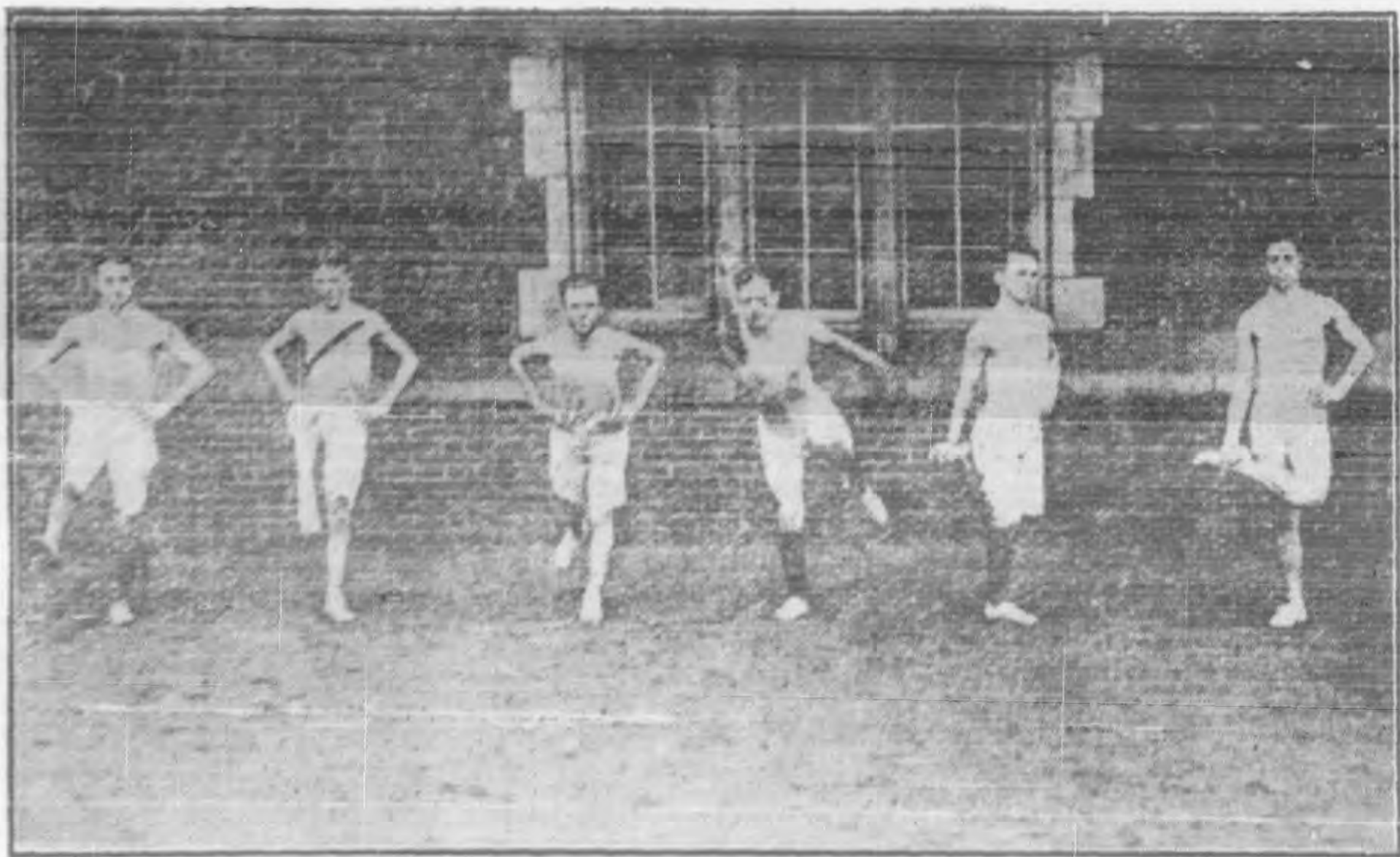
(二三四)右足單足向前跳，如第四圖(C)。

(二三五)左足單足向前跳，如第四圖(C)。

(二三六)右足單足向前跳，如第四圖(D)。

(二三七)左足單足向前跳，如第四圖(D)。

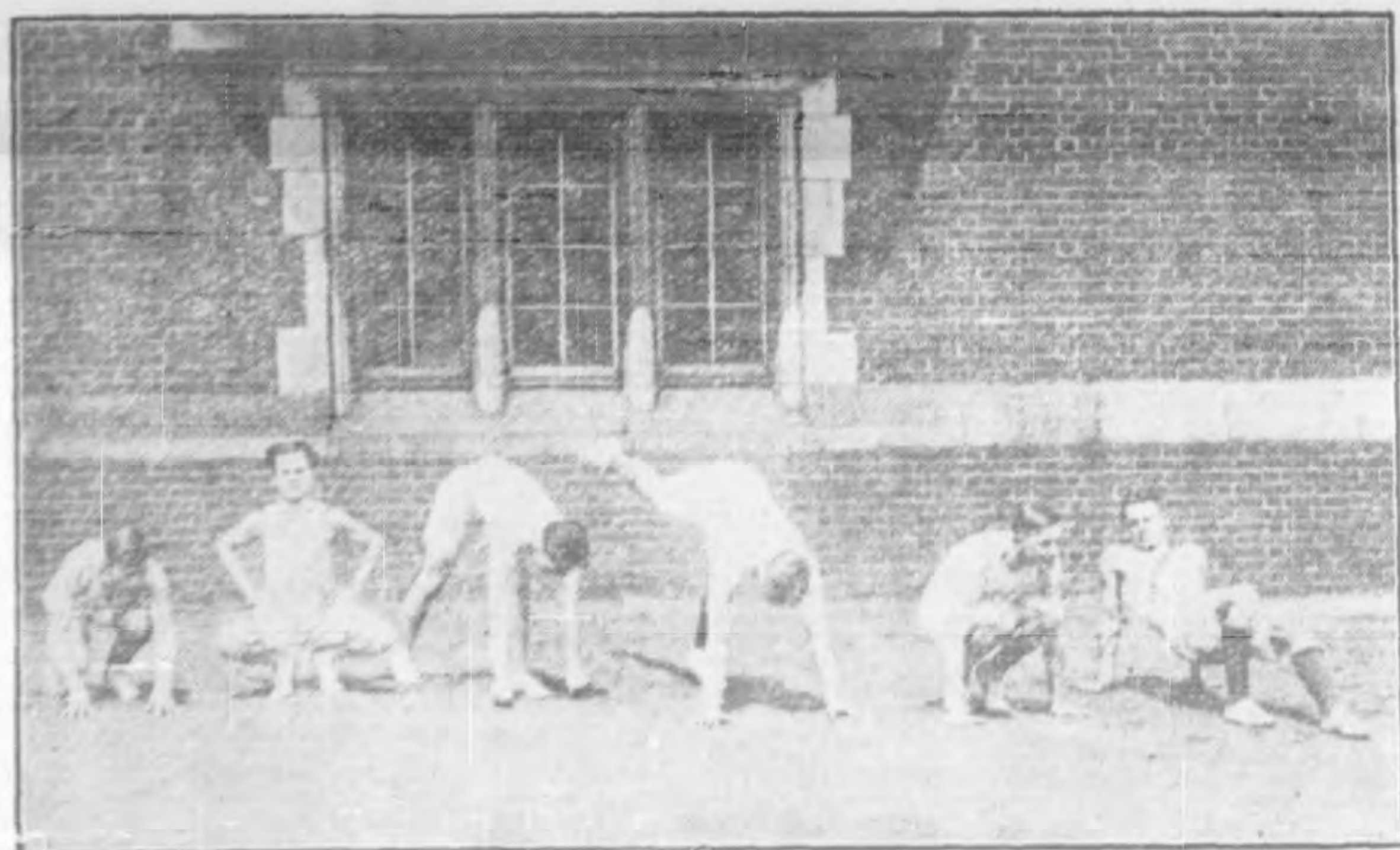
(二三八)右足單足向前跳，如第四圖(E)。



A B C D E F

第四圖

- (一三九)左足單足向前跳，如第四圖(E)。
- (一四〇)右足單足向前跳，如第四圖(F)。
- (一四一)左足單足向前跳，如第四圖(F)。
- (一四二)向前爬行，如第五圖(A)。
- (一四三)向前蹲行，如第五圖(B)。
- (一四四)象步跑，如第五圖(C)。
- (一四五)三足跳，如第五圖(D)。
- (一四六)向前作蛙式跳，兩腿在兩臂之間，如第五圖(E)。
- (一四七)向前作蛙式跳，兩腿在兩臂之外。
- (一四八)聯合以上兩法，一步在內一步在外。
- (一四九)蟹行向前，如第五圖(F)。
- (一五〇)蟹行向後，如第五圖(F)。
- (一五一)向前滾翻，如第六圖(A)。向前滾翻之



A B C D E F

第五圖



動作。初學時或稍感困難。惟作此者如能使臀肩高聳，行之得法，則亦甚易，其法先將兩手置地上，作預備動作，如十五圖(B)。然後滾翻如(C)。至足尖離地時，即以兩手抱膝如(D)。使身體大部重量在兩臂之上，而身體自然站立矣。此類動作，人人必須熟練，至必要時，或可免却折頸焉。

(一五二)向前跑，每四步作向後滾翻一次(參看第六圖(B))。

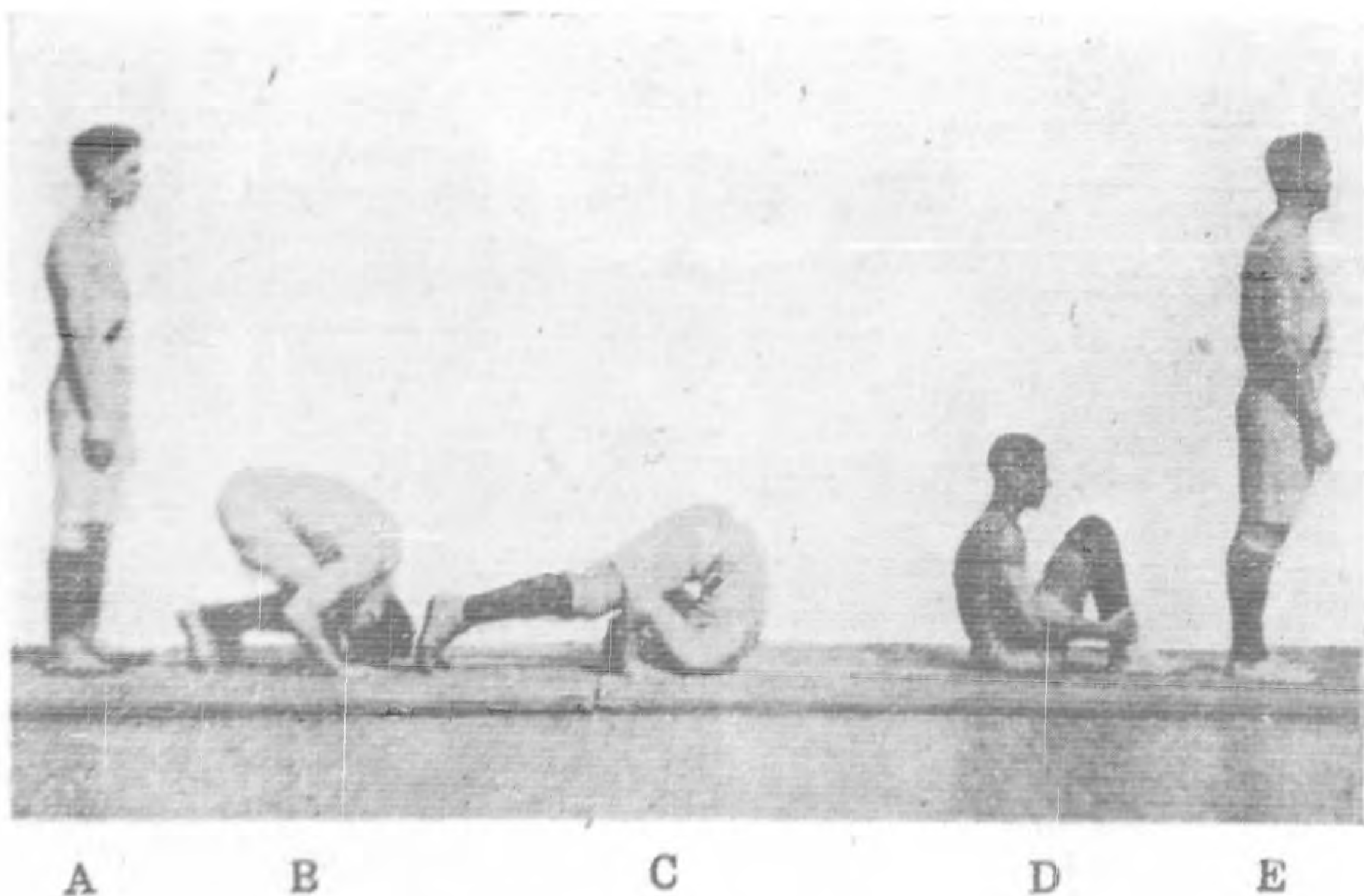
(一五三)退跑，每四步向前後滾翻一次。

(一五四)向前跑，僵直仆地(參看第六圖(C))。

(一五五)全「一五四」。仆地時擊胸或拍掌。

(一五六)以足撥踢藥球向前跑，如第十圖(A)。

團體競技遊戲



第十五圖

(一五七)兩手在背後負球向前跑，如十一圖(B)

(一五八)持球向前跑，跑時將球繞腰傳遞。如

第十圖(B)。

(一五九)以右手舉球向前跳，使球平衡，不可

落地，如第十圖(C)。

(一六〇)全「一五九」。以左手舉球。

(一六一)雙手持球。彎體向下向前跑，如第十

圖(D)。

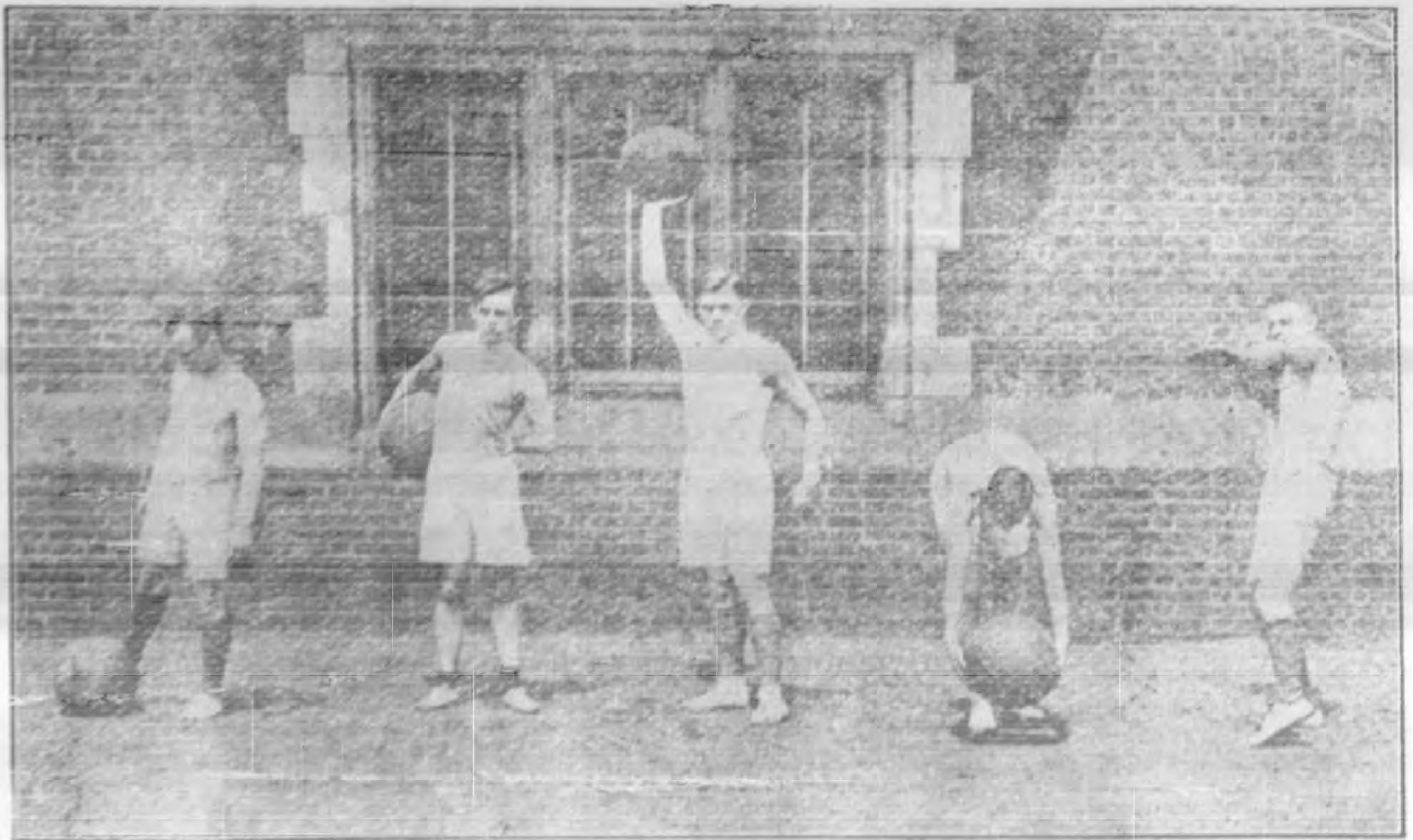
(一六二)雙手在頭後持球向前跑，如十一圖(A)

(一六三)雙手在頭上持球向後退跑。如十一圖

(C)。

## 八 雙方穿梭跑

雙方穿梭跑，與普通穿梭無異，所不同者



A

B

C

D

E

第十圖

。 (A) (B) 兩方各有一人同時進行而已，二人在中途相遇時，合做某種規定之動作，然後各奔前程。

(二六四) (A) (B) 兩方之人，同時出發，各跑至中途，如十六圖，互攜右臂，向右繞一匝，換攜左臂，再向左繞一匝，然後繼續前進，各拍對方排首之一人，已則接排於後，如此進行，視各隊做完之先後，而定勝負之誰屬。

(二六五) 跑至中途，兩人攜臂作單足跳，如第四圖 (A)。

(二六六) 跑至中途，兩人攜臂作單足跳，如第四圖 (B)。

(二六七) 跑至中途，兩人攜臂作單足跳，如第

團體競技遊戲



A

B

C

D

E

第十圖

四圖(B)。

(二六八)跑至中途，兩人攜臂作單足跳，如第四圖(D)。

(二六九)跑至中途，兩人攜臂作單足跳，如第四圖(E)。

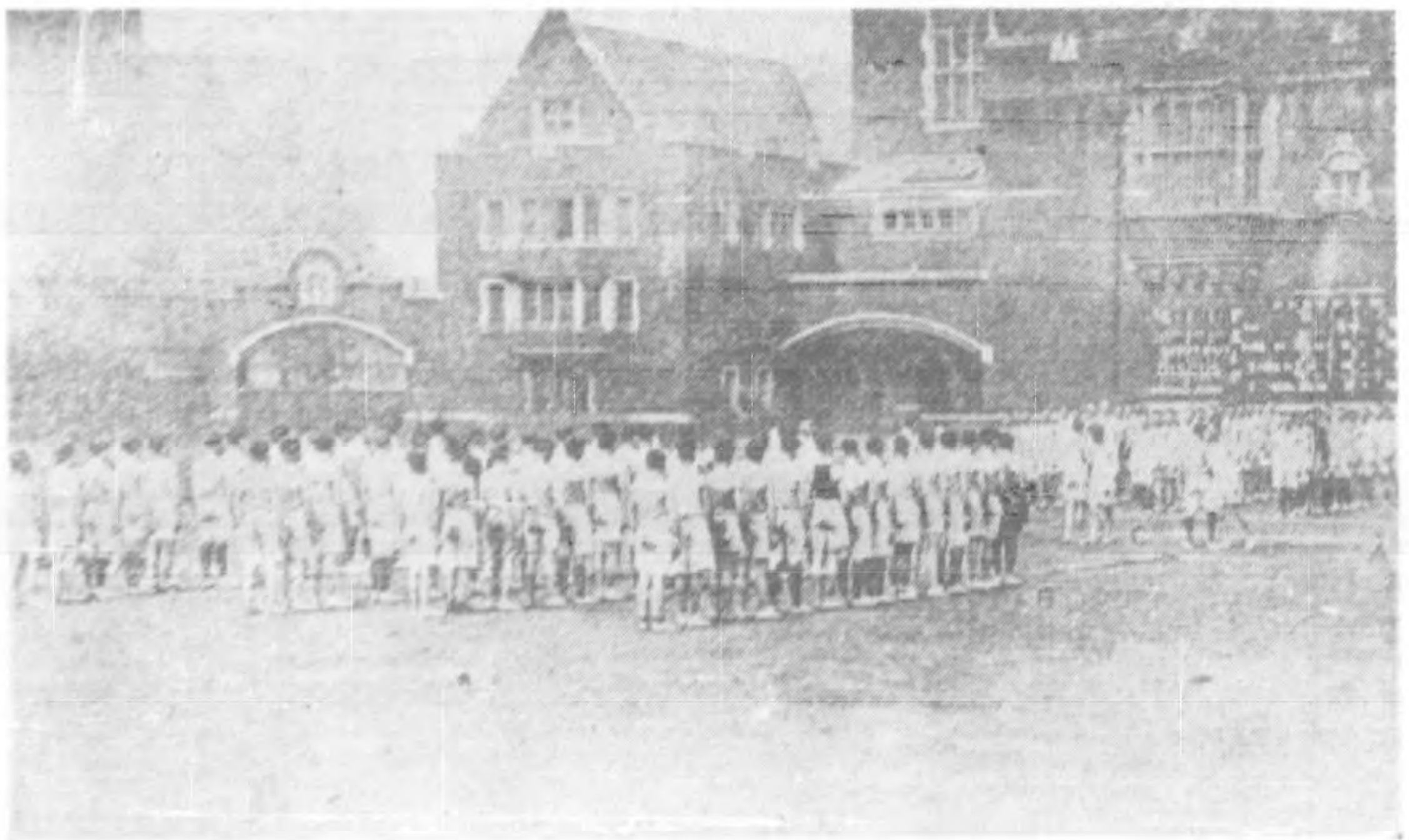
(二七〇)跑至中途，兩人攜臂作單足跳，如第四圖(F)。

(二七一)跑至中途，兩人攜臂作雙足跳，如第五圖(B)。

(二七二)跑至中途，兩人勾足作單足跳，如十四圖(C)。

## 九 藥球傳遞

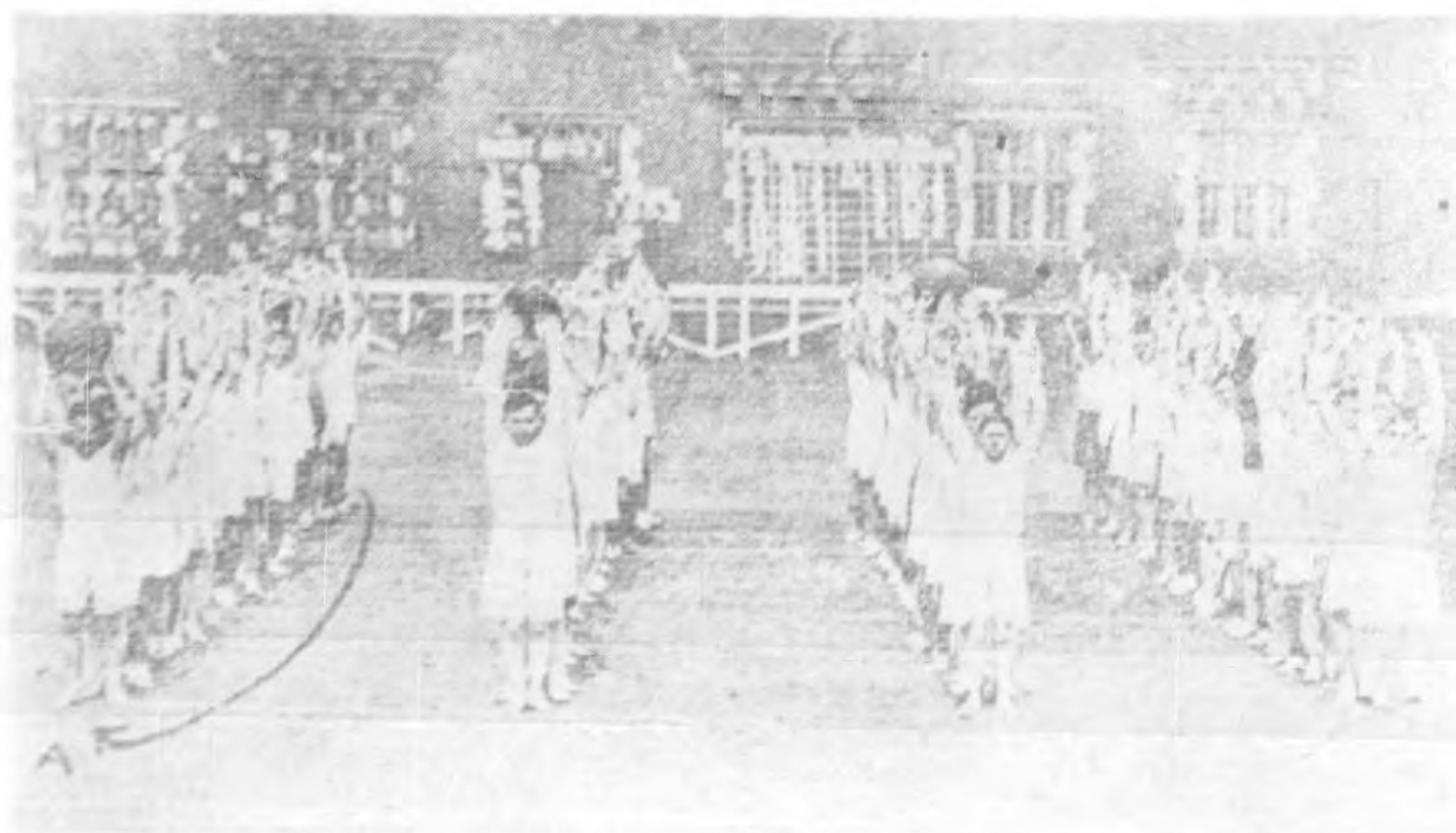
(二七三)聞動令後，各排之第一人將球在頭上



傳遞，如十七圖，至最後一人接球後，立即持球跑至排首（如圖中箭頭所示）。再將球向後傳遞，愈快愈好，各人接排，以緊密為宜。此種遊戲，雖甚簡單，然亦有兩點應行注意。（一）開始遊戲前，應向各隊報告，凡排尾跑向排首時，須一律走本隊右方（或規定左方）。以免奔跑者互相妨礙。（二）傳遞時，人人必須觸着傳遞之物，若偷漏數人，希圖敏捷者即為犯規，遊戲時犯此者最多，當格外注意。

（二七四）聞動令後，自排首起在跨下向後傳球，如十八圖(A)。餘法照「二七三」。如不用藥球，則五磅至十磅重之石塊，

團體競技遊戲



第十七圖

亦可應用。

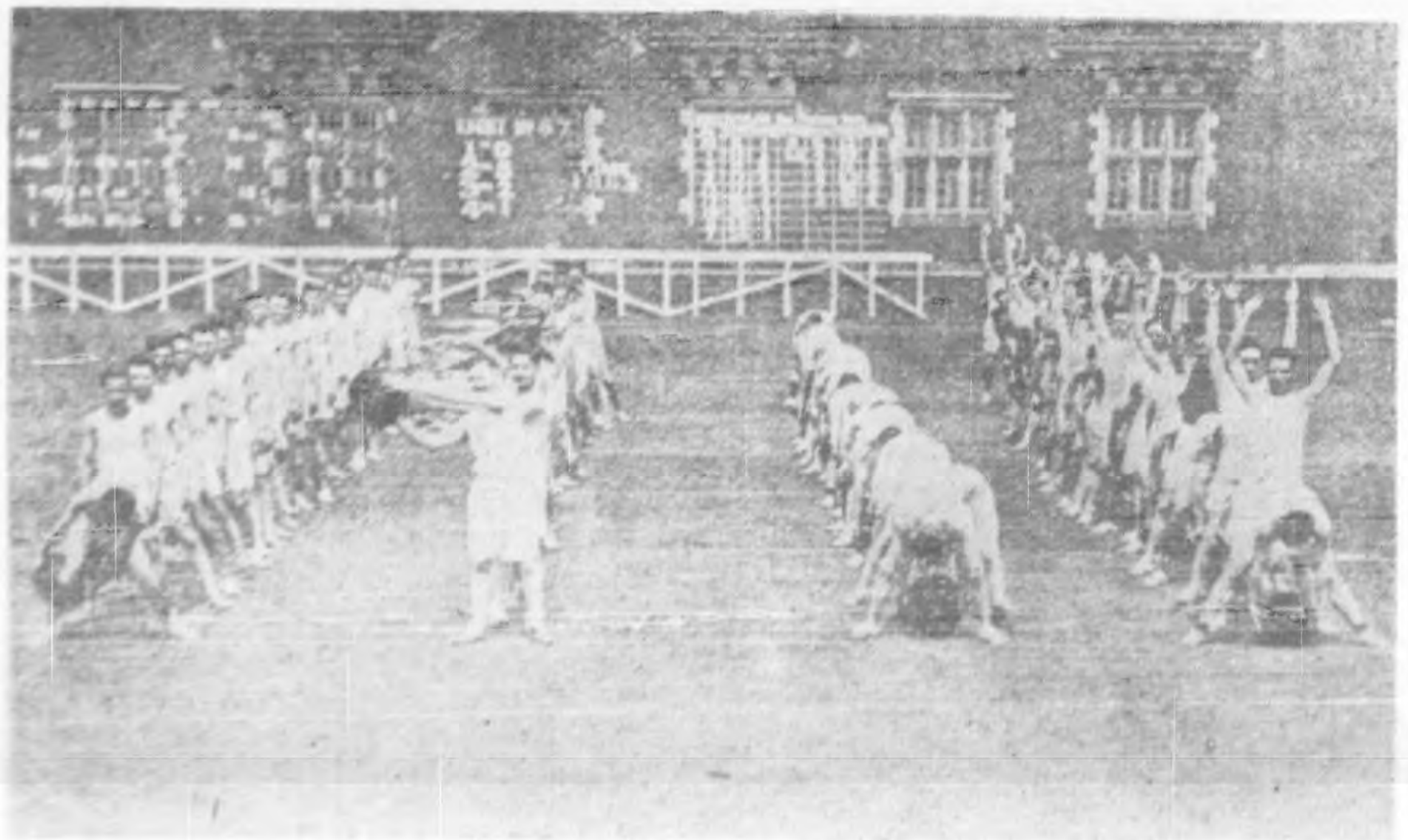
(一七五)聯合「一七三」與「一七四」二法。一次從頭上向後傳球，一次在跨下向後傳球，相間而行，週而後止。

(一七六)從右側向後傳球，如十八圖(B)。

(一七七)從左側向後傳球。

(一七八)排首將球從右側向後傳與第二人。第二人立即將球從左側還與排首，排首再將球從右側傳與第二人，然後第二人從右側傳與第三人，照此傳遞，直至排尾為止。

(註)：此法頗費時間，故排尾持球跑向前面時，即為終了，與「一七三」所解釋者，稍有不合，是為例外。



C

B

A

D

(一七九)全「一七八」，傳球自左方起。

(一八〇)各人將球繞右腿一週，在跨下向後傳遞，如十八圖(C)。

(一八一)全「一八〇」，繞左腿。

(一八二)聯合以上兩法，先繞右腿，再繞左腿，然後在跨下傳球向後。

(一八三)第一人在跨下傳遞，第二人在頭上傳遞，如是相間而行，如十八圖(C)。直至最後一人，持球奔前，繼續照做。

(一八四)排首將球在頭上向後傳與第二人，第二人立即將球在跨下還與排首，排首再將球在頭上傳與第二人，然後第二向後傳遞，如法往復，直至排尾爲止，如「一七八」註。

此外尚有投籃遊戲一種，與藥球傳遞遊戲類似，其法各隊面籃而排，各以籃球一個在頭上(或跨下)向後傳遞，至排尾時，立即持球奔至籃下，投籃後然後持球奔回，遞與排首，繼續持球傳遞。其判決勝負之法有二：(一)每人投籃以一次爲限。擲中者得一分，各隊擲完後，得分最多者爲勝。(二)每人投籃，必須至命中而回，最先完畢者爲勝。

## 十 攀繩接力跑

攀繩爲人類極有價值之技能。遊戲時如能熟練。則一旦遇火，或可恃此逃出危險也。惟此種設備，僅於健身房中及操場上有之，且爲數必不能多，故担任體育指導者，宜於遊戲時盡量應用，海船之甲板上，常有利用攀繩作遊戲者。健身房中懸繩之設備，與其他器械同樣重要，學者幸勿以簡易而忽視之也。

(二八五)向前跑，跳起握繩，如十九圖(A)。聽其向前擺動，至擺回終了時，脫手而下，跑回本隊，第二人繼續照做，所應注意者，當繩在擺動之際，跳上握住，全恃判斷力之準確耳。

(二八六)向前跑，跳起握繩，坐於繩上，如十



A B C D E

第十圖



九圖。(B)向前擺動如「一八五」。繩端離地十八至廿四吋處，須結一死結以便騎坐。

(一八七)向前跑，跳起握繩，立於繩上，如十九圖(C)。

(一八八)向前跑，跳起握繩，翻身倒懸，如十九圖(D)。

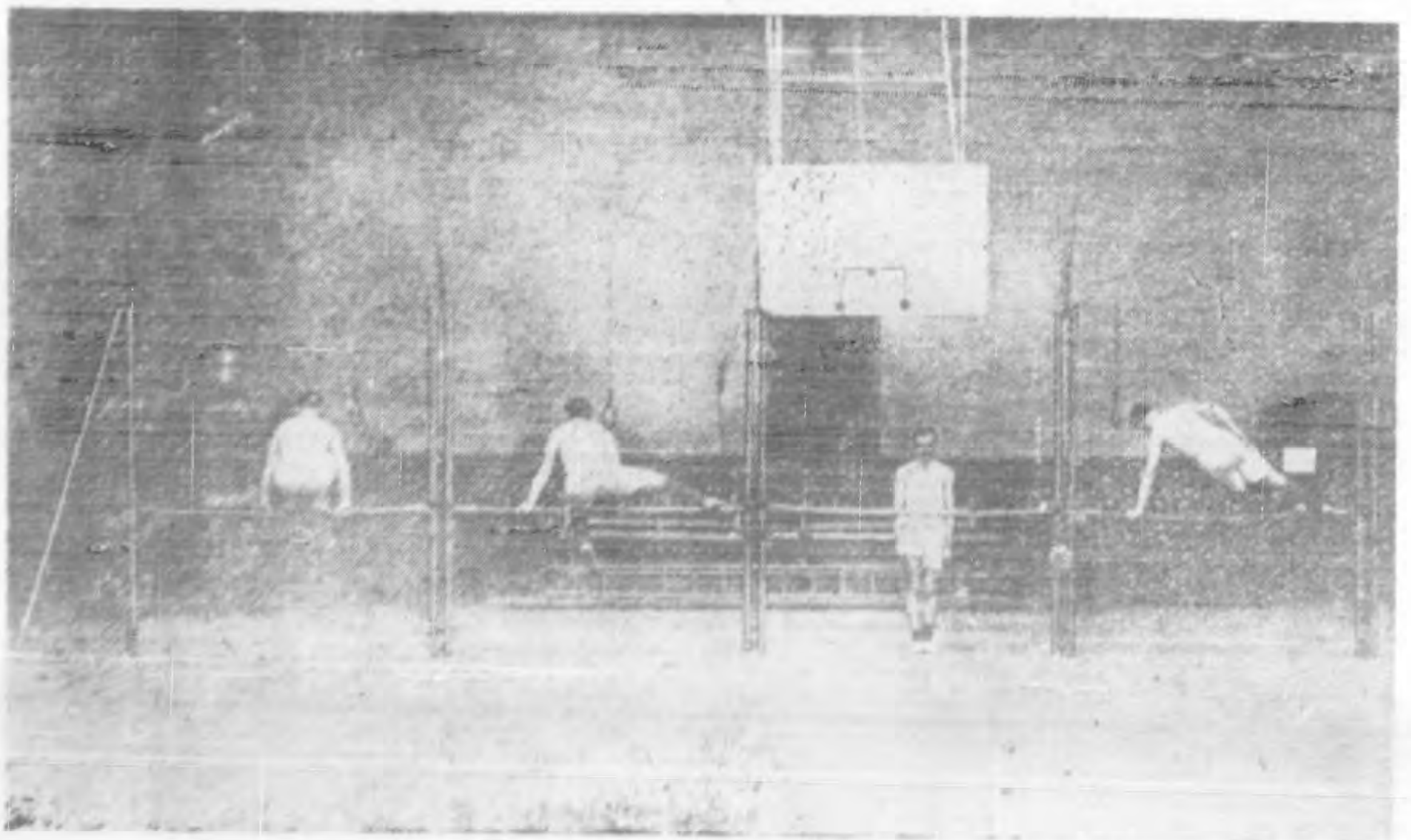
(一八九)照「一八五」，擺動時向後轉。

(一九〇)照「一八五」，擺動時兩手交互向上揉二三把。

### 十一 騰越接力跑

健身房中幾盡有騰越槓，木馬，與跳箱等之設備，惟各種騰越動作於跑動時行之，頗為不易。故騰越接力跑，須先使學生經相當之練

團體競技遊戲



C D A B

圖 十 二 第

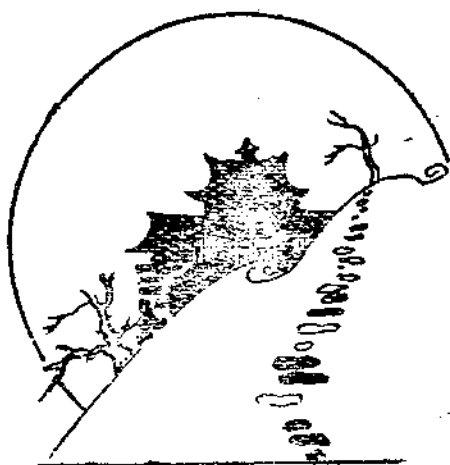
習方可嘗使。

- (一九一)向前跑，向右侧騰越過槓，如二十圖(B)。
- (一九二)全「一九一」，向左侧騰越。
- (一九三)向前跑，向右侧正騰越，如二十圖(A)。
- (一九四)全「一九三」，向左侧正騰越。
- (一九五)向前跑，向右侧背騰越過槓。
- (一九六)向前跑，向左侧背騰越。

(註)：騰越過槓時，身體之側面對地者，謂之「側騰越」，過槓時身體之前面對地者，謂之「正騰越」，過槓時背部向地者，謂之「背騰越」。

- (一九七)向前跑，向右侧狼步騰越，過槓時左足在兩手之間，右足向右侧伸，如二十圖(D)。
- (一九八)全上向左。
- (一九九)向前跑，作蹲騰越過槓，如二十圖(C)。

(完)



# 談國術

庚 王

近十數年來，大家都熱心提倡國術，這是一個好現象；因為一國的國民，自有他種族上文化上的特質，這種特質，各國是不同的；那麼我國固有的國術，當然也有一種優異之點；並且確也有他本身的價值：如運動的時候，能令人精神集注，可以養成自衛的能力，能養成人有胆量，勇敢，忍耐諸種可貴的精神，能養成人有仁俠的精神，在體育的立場上說，國術却是值得提倡的！

其實國術在一二千年以前，早就有人提倡了！詩小雅云：「無拳無勇，職爲亂階。」春秋之時，管子治齊，十

分注重國術，小匡簡云：「於子之鄉，有拳勇股肱之力，筋骨秀出於衆者，有則以告。」到了五代的時候，精國術者先後輩出。直到現代，每時代都有特出的人才，可見國術這樣東西，從古以來，常有人注意到的。

現在作者所要提出討論的，就是今人所提倡的和古人所提倡的，是否有什麼科學上的進步？如果沒有改良，沒有科學上的進步，那就有不妥當的地方。因為數百年或數千年以前，科學還沒有發達，生理衛生還沒有發明，一切的動作等，有待改良的地方很多，這是要請熱心提倡國術

的諸君所應萬分注意的！現在作者先提出兩個問題，請讀者指教：

### 甲、國術比賽制度的改良

國術比賽，現已全國通行，全國運動會的運動項目中，亦已列國術為正式比賽之一種。關於比賽的項目是很多的，但其中角力一項，雙方相打比武，以決勝負，往往打傷人，規則上雖注明有幾個部位不能打，但作者以為運動比賽的時候，總不應有意傷人。在球類運動和田徑賽運動，以及其他各種運動，有意傷人者，即取消其運動資格，罰則頗為嚴格，何以拳術比賽，能有傷人而不犯規？作者前十年在上海參觀國術比賽，其中有用刀槍的，每一組比賽，總是流血，參觀者心都不快；代比賽者可憐，所以作者認為這一點，極宜改良！

### 乙、國術的材料問題

國術的派別很多，且多存門戶之見，作者認者國術不應分派別的，宜請專家將他整理一下，凡是有價值者，本合作之精神，共同提倡之！其沒有價值者，則漸漸淘汰之！所以選擇材料的時候，就不得不從科學方面着想，述作者之意見如左：

子、一切的教材，不能有背體育原理及生理衛生的法則。如我國拳術家，打拳時往往以足跟拚命落地，以顯大力，這是不科學的，諸如此類的方法，都應設法改良！

丑、我國提倡拳術，向少共同的目標，這一點對於提倡民衆體育方面，實有很大的阻礙。作者以為我國的拳術專家，應訂定一個共同目標，使練習者有所遵循，如此則可免掉許多錯誤的思想。——有許多無知無識的民衆，因為中了舊小說的毒，他以為練了拳術，可以成仙呢！

寅、所選的教材應合乎生理學與人體機動學 Kinesiology

的公例。關於這一方面，有二點應注意：

1. 不應破壞對敵肌互相感應的習慣。我們普通的動作，所以很靈活的緣故，因為是賴肌肉伸縮。譬如伸臂運動，一方的肌肉收縮，一方的肌肉必放鬆，全身的肌肉運動，都有這樣情形。如此則人們的動作即快，顯然有活潑的樣子。國術中有許多動作很慢，而使用大力，結果易使肌肉發硬，如此則兩方肌肉必同時收縮，因此動作不甚靈敏，從效果方面講，看上去國術似不及球類田徑賽諸運動來得好，再從教育方面，生活遷移方面說，國術的價值，更不及田徑賽球類來得高，因為人們處世在社會上，動作靈敏，也是要件之一呀！所以以後的國術，凡是動作很慢而必用大力的，必設法改快些，如此則有教育上價值了！

2. 不應使肌肉過於伸長，因為伸長的肌肉，根本上即違背生理原則，並且不自然的肌肉伸長，對於人們

的姿勢方面，會發生不良的影響，在國術的動作方面，常常有這種伸長肌肉的方法，如將足部拚命靠近頭部之類，均宜設法改良才好！

卵、所選的教材，應多包括天然活動。(Natural activity) 這種活動，從前是不被人所重視的，自教育心理學發達之後，有許多教育家都研究這種活動，知道這種活動，在教育上有極大的價值，對於人們生長(包括教育)上有極大的助力，知道這種活動，是人類在原始時代以圖自存的天然的及本能的動作。(The natural and Instinctive Movements) 不是那人造的呆板的所能及的。關於這種活動的種類很多，下面是很普通的幾種：

1. 跳的動作。
2. 追逐的動作。
3. 棒擊的動作。
4. 競爭的動作。

談 國 術

九六

5. 拉的動作。
6. 跳舞的動作。——土風舞
7. 奔跑的動作。
8. 爬的動作。
9. 踢的動作。
- 01 接的動作。
- 11 騰越的動作。
- 12 逃避的動作。
- 13 擲的動作。
- 14 捉的動作。
- 15 其他生存競爭上一切有用的技能。

國術的動作，有許多包括上面的各種活動，有幾種則包含得很少，以後宜設法使他增加這種活動的材料。因為一種教材，包含天然活動愈多，則興趣愈濃厚，凡是興趣濃厚的教材，容易受人歡迎，這一層在普及民衆體育方面，很有關係。並且興趣濃厚的教材

，大多數是有教育價值的，因為他有練熟的機會，有自動的可能了。從前有一位古立克 G. L. GILK 先生曾說過：他說有興味的運動，不但是從教育一方面比沒有興味的運動好，從增進健康率一方面，也是如是，於是可見興趣濃厚的運動，對於教育與健康兩方面，都有極大的幫助！

辰、所選的教材，宜有生活遷移 (Transfer of training) 的可能，使他學會國術，在生活上面可以應用！

巳、所選的教材，主要的目的，宜使人有攻守的技術。

午、多選合乎現代生活的教材，如徒手短棒等。大刀長槍等技擊，在學校中可作為選修科，成套的對打等，可作為健身舞蹈。

未、所選的教材，應該有目的，能將選這種教材的理由說出來才好！如說不出理由，還是另選他種好。

申、所選的教材，宜合乎練習者的身心。因為國術的種類極多，不一定是合乎各種人之心身的。譬如有的材料

，是合乎女子練的；有的材料，是合乎男子練的；有的是兒童練起來最相宜；有的是中年人練起來最相宜的。有的僅合乎老年人運動。都應當把他分門別類加以一番整理才好！否則必有張冠李戴的笑話。譬如運動量很小的教材，僅合乎兒童婦女之練習，現在教年強力壯的男子去練習，不是沒有興趣了麼？還有運動量很大的材料，硬要教小孩子去練習，不是有運動過度的危險麼？

關於這一層，教授國術的先生們，宜打破傳統的思想。應從生理方面重行加以研究。初學者應該學些什麼東西。譬如從前的私塾先生，教初入學的兒童，不問三七二十一，總是一本三字經開始。因為從古以來的私塾先生，都是這樣教人家的。這就叫做傳統思

想。但是從新教育的眼光看來，都知道教初入學的兒童以三字經，太不合教育原理了。國術先生如果不加以整理和研究一下，我想也會鬧這種笑話。這一種要緊的整理工夫，我很希望當代國術專家聯合起來去幹一下，有益於國民心身非淺鮮呢！

酉、動作有時可以變化一下，不必固守成法，成法中之有價值者，當然有絕對保存的必要。不過沒有價值的，可以改變。作者從前有一位同學，他打拳時，加入許多機巧運動和墊上運動的動作，練起來格外有興味，更加合乎生理，這是一位善於應用國術的模範教師。我的話完了，不妥的地方，還望高明指正！

廿二年十月一日作於無錫。







# 運動時受傷的預防和治療

江良規譯

……美國杜菲博士今年在全美體育會議席上的演辭……

譯者按本篇原文載於美國「健康與體育」雜誌第四卷第六號。所論各節，切實有用。對於我國幼稚之體育界，尤多裨益，故特譯出，以供參考。

二十二年十月譯於中央大學。

許多人對於運動受傷常有一種誤解，他們以為運動時所受的傷害，和其他活動所受的傷害完全不同，而且療治的方法也不同，治愈也比較容易；但從醫學上看來：運動員受的傷和電車工人或郵差受的傷毫無不同之處。假如腳踝骨跌壞了，筋肉組織的毀傷是相同的，療治方法是相同的，而且只要受傷的程度差不多，那末治愈所需的時間也差不多的。

這點既已明瞭，那末運動受傷的預防和治療似乎不外

運動時受傷的預防和治療

兩種：（一）採取各種方法以減少受傷的機會。（二）運用在醫學界上認為適用於這類傷害的藥物和醫理。

我們必須大大歸功於體育各主管機關；各行政當局；和各方教練們近幾年來在運動受傷的預防和治療上，所作的種種改進。運動規則已屢經變更，職員們也負嚴厲實施新規之責。力求比較嚴重險惡的運動受傷極端減少。健身房已按照最新的醫學智識裝置了最新的器械。許多的體育組織，都已添僱了一名負責診治各種受傷的醫生。從前那

運動時受傷的預防和治療

一〇〇

位了不得的教練師，向來用他的摩擦劑和別的傳統藥方治療的，而且向來在各種疾病的事件上他終是最高無上的，如今也將銷聲匿跡了。他的位置如今已被一個諳熟按摩術綁帶包紮等事的年輕人所取而代之了。這年輕人不僅歡迎而且堅持要有醫學的管理與顧問。

以上這些步驟的實施結果，使我們料到今後嚴重和致命的意外必大見減少；但有大部份的輕傷仍不能排除到運動界外，也不能用任何方法整個的撲滅。因為各種活動的本質裏就包含若干難免的傷害。運動員與教練們都公認在參加競賽時受傷與否是說不定的。

關於重傷者的治療是向來不成問題的。那個折斷一腿的運動員，終是立刻送入醫院，由勝任的外科醫生加以診治。但是那個僅受微傷，僅破一塊皮，或起一個泡的孩子，却終是交給非專門的外行處治的。結果是每年終有一批因這些輕傷而致不治的人。

於此可見要談任何人改良首須使預防的方法臻於完善

，而輕傷的治療程度也應提高。

為求達到這個目的，我特貢獻三個建議。我深信，假使這些建議普遍採用後，傷害的機會必能極端減少。

(一) 凡身有缺陷，不宜運動者，概不得參加運動。

(二) 應實施一切預防的方法，以期傷害的極端減少與減輕。

(三) 應使一切傷害獲得迅速與精明之診療。

關於不得參加的一點，應由勝任的醫生作嚴密的體格檢查，而且醫生最好要經正式委任的。這允許參加與不准參加的決策，無論如何不得隨該生或他的父母或任何外人而轉移的。常見有些學校當局，勉強依了請求者幼稚的判斷，或其父母熱切的聲訴，這些父母大多一時忘却了發生嚴重的意外的可能性。至於那些承認外來的體格檢查證的學校，不久就能覺得這些責任分散下的效果。

那位檢查的醫生，對於有心臟疾病，急性或慢性肺癆，腎病，與疝氣的人，概應禁止運動。遇有身帶舊創的，

諸如關節脫出，斷骨或開割等情，就應視創痕在身體何部，及擬作何種運動，而決定其能否參加。

關於一般的預防方法，應包括各種遊戲中公認為合宜的一部份保護器具，包括運動場或球場的正常的設備，和保護的綑帶包紮等。

特殊的保護器具是施於一個受了傷尚未復元的運動員的。不過我終以為一個運動員受的傷害，需要緩步修息，退出比賽。最好我們應當放棄那種「英雄主義」而多用些常識。

特殊的預防方法，將於下面述及某幾種傷害時，再行提出。

關於第三個迅速與精明的治療的建議；其理想的實施當然是要常有一個醫生在旁。這點在許多規模較小的學校或團體裏，既然很不可能，那就不妨規定一個適當的時間，由醫生每日前來，俾一切受傷的運動員可獲診治。在每一個學校或團體內，無論其規模如何簡陋，每人應備有附

### 運動時受傷的預防和治療

近醫生姓名住地單，這些醫生遇有意外時，應立即可以請到的。診斷和治療得早，極為重要。在外行看來則無關緊要的。其實，無關緊要的傷害，可以在數小時後釀成慘變，及早診治的機會，實在不容忽略。

既然在許多小規模的學校或團體裏，須由教練對傷者加以診治，或是按照醫生所定的老法子而加以診治的。所以我特把我認為處理比較通常傷害的良法，略述於下：

(一)起泡 這種傷害，簡直在一切活動裏和平常常嫩脚初穿硬鞋時都要發生。這種傷害雖小，然而想到傳染的一層，實具極大危險。脚上終是有微生蟲的，而且具有供微菌繁殖的重要條件。於是一個公開的傷處（水泡），就給了他們一條近口的大道。這種情形，是人人畏懼的吧！

治療的方法先在傷處着手，再使傳染得以防止，而促治愈早日實現。水泡週圍皮膚上應搽滅菌的液體，如碘酒或汞銘（俗名紅藥水），俾皮膚面上的微菌能夠消滅。假使如水泡未破，應以消毒器具弄破，再在這水泡和四週皮膚

運動時受傷的預防和治療

一〇二

上貼一塊注過防腐藥水的消毒棉紗，一種有效的防腐溶劑可照下方配製：十分的酒精，十分的甘油，和八十分硼酸的飽和溶液，粉和油是不宜用的，因為粉與傷處的排泄物結合了常常形成一種外皮或痂，而使排泄物蒸發被阻。油既不通，水也不透空氣，與粉有同樣的短處。那塊棉花又須慎為弄濕，俾不致貼牢在傷處的面，每天又應加視察，看傷處是否趨於良好。

那危險的徵象——即傳染的徵象，便是傷處周圍現出一陣顯然的紅暈，皮膚裏現出紅的條紋，從傷處一直展延到肢體上。膝的後面或是鼠蹊那兒現出栗肉或是腺腫，以及患者戰寒發冷，這幾種徵象中若有一種發現，這患者尤應立刻送到醫院裏去了。

(一)水泡的預防 我相信倘能在練習開始前，將兩足謹慎地鍛鍊幾天，必能使起泡防止不少。每天若將兩足置入單甯酸溶液（一英兩的單甯酸和八兩加倫的水）凡十分鐘或十五分鐘，可使皮膚堅韌。其次，運動鞋最好於開始

練習前幾天就發給運動員，讓他們每天穿幾小時，使兩足漸漸就範，所穿之鞋底當然應先墊得很好，穿上去很舒服。有許多人主張穿兩雙短襪，而且多有良好的結果。這是因為摩擦可發生於兩層襪子之間，而不至直接及於足部。這辦法所費不多，是很可採取的。

(二)肌傷 這種傷害，最為普通，一切運動都可以發生。輕自皮膚變色起，重至傷人筋肉，有時候甚至牽涉骨骼或內臟器官。傷徵為疼痛，腫漲，皮膚變色，各隨受傷所在及其輕重而異。療治法在受傷後二十四小時內可以每時作十分鐘或十五分鐘冷洗，過後則作熱洗，亦為每時十分鐘或十五分鐘，在受傷四十八小時後，可作輕微按摩。假如傷在肌肉，該部肌肉應視受傷程度而作兩日或三日之修息。倘遇皮膚表面已經腫漲而緊縮，施用熱洗時。無論為乾洗或濕洗，均須當心。因為在這種情形下最易起泡，起泡後則肌傷，治療較難，同時也增加傳染的機會。

最常見的肌肉受傷即係傷在前股的肌肉（俗謂腿抽筋

(Charley Horse) 這種傷也有因肌肉纖維破傷而起的。一般棒球員，賽跑家和其他運動員常受這傷。雖然發生的原因不同，療治方法却是一樣，可照上面所述者處理。

(四) 擦破和輕微的撕裂 破是一種皮膚被刮去的傷害，撕裂是皮膚扯破或抓傷。擦破在各種運動裏都可以發生。這種損傷與水泡破後極其相象，所以治療方法也和水泡無異，傷處應加消毒，而用潮濕防腐的棉紗敷治。這傷也常有傳染的危險，要常加觀察藉防傷勢的擴大。

輕微的撕裂或抓傷常見於腿部，兩手與面部。治療起泡和擦破的方法也可以在這兒應用。但是對於面部傷處的療治，應有特別注意之點。要知面孔上有些部份上的靜脈和腦部的脈絡有直接連繫，所以這部份倘受傳染，危害極烈。我們知道腦膜炎的死亡率極大，而腦膜炎的起因，大都由於面部創傷的傳染。所以面部和頭部傷處的需要立刻消毒和小心治療是無待贅言的。

(五) 筋骨挫傷 這是一種身體關節的包膜被擦破或拉

長，傷徵是疼痛，腫漲和皮膚變色。

因為腳踝骨可算是關節中最易挫傷的，所以這兒所述的治療法就以踝骨而言，不過任何其他關節的挫傷也適用同樣的治療法。

治療的方法是應在受傷後從速施行冷洗，並且在二十四小時內每小時應行一次。

有時候應在最初二十四小時內作愛克斯光檢查，俾折骨的可能性得以完全消滅。二十四小時過後，應用熱洗或冷洗熱洗間用。可得良好效果，溫和的按摩可於第二日開始，同時綑帶也可以用了。診治的次數要多，每天三次或四次，這樣可使痊愈較快。

我相信，凡受挫傷的運動員，不可勞動這受傷的關節。他應該等到疼痛全無，腫漲大多消失後，纔能縛了綑帶或貼了橡皮膠作溫和謹慎的體操。

(六) 腳踝挫傷的預防 每個運動員應當心看他的鞋子是否牢靠，假如鞋上裝有繩拴或鞋底釘，要看仔細拴子或

運動時受傷的預防和治療

一〇四

釘子有無缺少，是否整齊牢固，栓子偶有寬鬆或失落常為腳踝挫傷的原因。

一種簡單有效的預防，綳帶便是通用甚廣的。(8)字式的足踝帶，這帶子長兩碼，闊兩寸，用堅固而無彈力性的質料(未漂白的洋紗或細皮所製)，照(8)字式縛在踝骨和腳背上，用一條橡皮膏貼牢，這帶子假若縛的得法，可以不阻止血脈的流通。

(七)頭部受傷 通常在比較劇烈的運動中，運動員頭部遭了拳擊，以致不省人事，昏迷的時間可自幾秒鐘而至數小時之久，而且每多繼之以數日的頭暈。無論何時，假如有一運動員頭部受傷而致昏迷，即使昏迷時間甚短，他應該立刻出場或停止練習，而且至少要有二十四小時在醫

生的看護之下。在知覺回復後，即便短時期內就回復了，也決不能讓傷者自由行動，而應立刻送入醫院。否則也應送歸臥室安然修息。傷者應由最好的醫師從速診察，再由幹練的人服侍不離左右，直到一切頭內流血的危機過去後為止。

頭部受傷的運動員必須立刻抬出場地，其重要是無待贅言的。我們絕對不能聽那種不知輕重的話，絕不能為他的同隊隊員勉強留住，絕不能計及分數得失，時間短長等等，一切都不管，只注意傷者的安全為要。

即使在處理頭傷時有許多錯誤發生，當可因小心過分而錯誤十次，決不要有一次的大意而釀成慘酷的結局。

(完)



## 舉重比賽

吳·邦·偉·

考舉重比賽，在世界運動會中，有悠久之歷史，其式與我國練力方法之石担相似，惟西法僅以呆板之方式，比較所舉重量之多寡，而我國則兼重技巧耳。石担之運動，不論城市鄉村，在隨可見，最普遍之運動方法也，其間不乏大力之士，能玩百餘斤之石担於股掌之中，若與西人較，有過之而無不及，惜所取方式，與世界運動會不合，遂無從顯示其優劣。竊謂此種運動，不論其目的為發揚固有民間遊戲，使成爲民衆體育運動之一種，或進而養成特殊人才，以備參加下屆世界運動會之競賽，均有提倡之價值與必要。嗣見本省各縣公共體育場二十二年度標準工作內，有舉重一項，爰參考世界運動會舉重比賽之方法，編成規則，以供有志提倡者之採用。惟此中詳細，未及親見，遺漏或不適用之處定多，尤祈熟知此項比賽方法者，或因實驗而發覺其缺點者，能隨時指示，以便修正焉。至於比賽之時，如能另作玩法花色之較量，使我國本有之方術，不致緣是而埋沒，更所期望者也。

舉重比賽

# 舉重比賽規則

## 第一章 比賽分組

第一條 舉重比賽，以賽員之體重為標準，分為下列

五組：

「甲組」任何重量。

「乙組」一百八十一磅以下。

「丙組」一百六十五磅（七十五基羅）以下。

「丁組」一百四十八磅（六十七基羅）又五百

克蘭姆）以下。

「戊組」一百三十二磅（六十基羅）以下。

第二條 賽員之體重，以比賽前之正式測量為準。賽員體重屬輕量組，而自願參加高量組者，不為違例，但原屬高量組者，不得退入輕量組比賽。

第三條 團體比賽時，每一團體於每組中得加入幾名

，及實際參加比賽者每組以幾名為限，由主持比賽之機關決定之。（世界運動會每一單位於每組中得加入二名，實際參加比賽者每組亦以二名為限）

第四條 團體比賽時，某團體之賽員，報名參加某組

比賽，而於比賽前正式測量時，發覺其體重與該組標準不合，則除其應加入比賽之一組中，該團體尚有空額，可以填補者外，不得臨時換組。

## 第二章 比賽種類

第五條 舉重比賽，分三種方式，各種名稱及做法如左：



(一) 雙臂正常展舉

〔做法〕石担平放於賽員身前。賽員以雙手握担桿之中央，兩手距離約與臂之長短相等。用單純簡明之動作，將石担舉起，至與肩部齊高爲止。當提舉之時，賽員得取箭步或屈膝之姿勢，但至舉起時，雙足必須回復至平立之部位，兩足相距不得過四十公分，石担支於胸或全屈之臂上。賽員已按上述方法將石担舉至肩部，應保持此姿勢，不動者二秒鐘，然後再按下述方法展舉。

聞裁判員擊掌之聲，賽員始將石担向上舉起至兩臂先全伸直爲止。上舉之時，動作宜鎮定不得用急促之動作以求取巧。舉起後應再保持不動者二秒鐘，方爲完成，在上舉及保持不動之時間中，賽員之臂及腿，均應挺直，頭及身軀，亦須永久成垂直線，不得稍有

舉重比賽

彎曲傾斜。

〔要點〕第一動完畢時，石担必須與胸部接觸，第二動（即上舉）之起點，亦即以胸骨與鎖骨相接之點爲標準。賽員之因故不能將石担支於胸部者，應於比賽前向裁判委員會說明。第二動須於保持不動者二秒鐘後開始，故必待裁判員擊掌爲號，表示時間已滿，始可上舉。賽員不遵上列二點，或有下列各條情形者，均爲犯規。

- ① 頭及身軀不能保持垂直線者。
- ② 足踵點起或移動者。
- ③ 腿彎曲者（不論彎度之大小）。
- ④ 上舉時雙臂用力不均，顯分輕重先後者。

(二) 雙臂連續提舉

〔做法〕石担平放於賽員身前。賽員以雙手握担桿之中央，兩手距離約與臂之長短相等。

舉重比賽

一〇八

一次將担從地上提舉至雙臂上舉之最高點。提舉之前，賽員得取箭步或屈膝之姿勢，但至舉起時，雙足應即回後至並立之部位，兩足相距不得過四十公分。此時腿臂均應挺直，並保持不動滿二秒鐘。

〔要點〕此種做法之要點，在用整一之動作，將石担自地上舉至最高點。提舉之時，石担應沿身體之前，自下而上，繼續移動，毫無停頓。在石担未舉過頭頂，手腕未扭轉向上，改提為舉之前，尤絕對不准有遲緩之動作，手握担桿，在整個動作中，不得移轉。

(三) 雙臂挺腿上舉

〔做法〕石担平放於賽員身前。賽員以雙手握担桿之中央，兩手距離約與臂之長短相等。用單純簡明之動作，將石担提舉，至與肩部齊高而支於胸上或全屈之臂上。在石担未達

肩部前，担桿不得與胸部接觸。提舉時賽員得取箭步或屈膝之姿勢，但已舉至肩部時雙足即應回復至並立之部位。上舉之時，先屈其腿，然後同時挺腿伸臂，以敏速之力量，將石担舉至雙臂上舉之最高點。此時雙足宜仍在並立線上，相距不過四十公分，並保持此高舉之部位，至二秒鐘之久。

〔要點〕此種舉法，其第一動與正常展舉相同，惟上舉之時，可以挺腿助勢，較為容易耳。凡賽員有下列情形者，均為犯規：

- ⊙以膝節支於地上者。
- ⊙未舉至肩上前，担桿即與軀體接觸者。
- ⊙上舉時，石担上下推移取巧，不成單純動作者。

第三章 比賽設備

第六條 舉重比賽，在十六平方公尺（每邊四公尺之

正方形）之圈內舉行。

第九條 每一賽員，於每種比賽，得試舉三次。

第十條 每一賽員於每種比賽開始前，應自行考慮其

能力，決定其第一次所用之重量。

第七條 重物之製造，以金屬製之圓盤，支於担桿之

兩端而成。盤之直徑（連桿孔）至多長四十

第十一條 各次試舉重量之加增，不得小於五公斤，但

五公分。但桿之直徑，至多長二又十分之八

最後一次試舉，得僅加二又二分之一公斤。

公分。重物安放地上時，担桿與地面至多相

第十二條 若非最後一次試舉，賽員即要求加增二又二

距二十一又十分之一公分。

分之一公斤，則該次試舉即作最後一次論，

（註）為求易於稱呼，本規則之重物名稱，均

不得再加重量，繼續試舉。

用民間習用之「石担」二字。正式比賽，以

第十三條 賽員既用某一種重量試舉，以後不得再用較

金屬製者為合格。

此為輕之重量試舉。

第八條 石担之重量，以二又二分之一公斤為增加之

第十四條 試舉必須在圈內行之，若賽員於某種比賽未

最低單位。做成圓盤，以便隨時按賽員之需

畢前，退出圈外，作失敗論。

要，平均加增於担之兩端。

第十五條 賽員試舉失敗，裁判員得予以三分鐘以內休

（註）一公斤合二又十分之一磅。

息時間，然後作第二次試舉。

## 第四章 比賽細則

第十六條 於某種比賽未完成全，石担不應出圈。但因

增加重量而調換時，不在此例。

舉重比賽

一一〇

第十七條 試舉時石担已提高過膝，而結果未能舉起者

後再犯者，得立即取消其比賽資格。

，或顯然已成提舉之動作者，均應作一次失敗論。

第二十條 比賽之勝負，以各賽員在三種舉法中所舉重量之總數判分之。

第十八條 裁判員必須待賽員將石担放下後，始得互徵

第二十一條 如遇某組中賽員二人或二人以上所舉重量總

意見，宣告其試舉之「有效」或「失敗」。

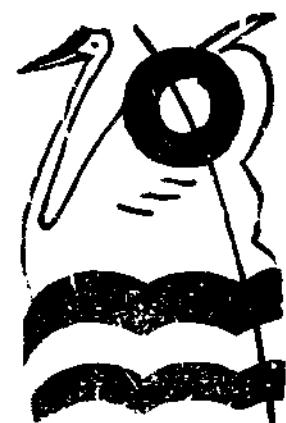
數相等時，以其體重為判分名次之標準，體

第十九條 賽員之有不正當行為，或向裁判員抗爭者，

重較輕者為勝。

先予做告。如有過分侮蔑之態度，或經做告





# 江蘇第三屆全省運動

## 會記要

袁宗澤

江蘇全省運動會，於民十九三月二十九日，先後舉行二次，在本刊第二期拙著「江蘇省運動會史略」中，業已略述其梗概，本年雙十節，全國運動會復在首都中央體育場舉行，於是江蘇之第三屆全省運動會，亦應運而生，藉以甄拔選手，出席全運，茲略述其概要，以廣續江蘇省運動會史略焉。

### 籌備經過

事先由吳君邦偉，擬具章則，呈應轉省府核奪後，由省府聘請周佛海趙啓麟舒石父董修甲何玉書李明揚韓德勤

### 江蘇第三屆全省運動會記要

陳天鵬向紹軒易君左陳錫芳相菊潭張鍾藩吳邦偉諸先生為籌備委員，於六月八日開籌備會議，修正各項章則，（載本刊第三期）通過預算，推請顧主席為會長，周廳長為副會長，遴選吳邦偉為總幹事，張鍾藩為競賽部主任幹事，柳建為招待部主任幹事，易君左為編輯部主任幹事，劉百川及宗澤為總務部主任幹事，籌備會後，總幹事及各部主任，即着手籌備一切，先後開各部主任聯席會議二次，通過各部要案多件，然後分別進行，至九月十一日，各部即遷入省立鎮江公共體育場新址聯合辦公，開會日期，原為九月十七日至二十日，後因天雨，場址建築延期，遂電令

江蘇第三屆全省運動會記要

一一二

各區，改期九月十九日至二十二日舉行，本屆運動會與前二屆不同之點，即前二屆以縣為單位，本屆則照民衆業餘運動會辦法，以區為單位，惟前之民運會，以學區為單位，今則改以本省十三行政督察區為單位，故參加省運會之選手，必先經縣區兩運動會之選拔也。

本屆運動會，設男女兩總錦標，男子部共有田徑賽徑賽全能足球籃球網球排球七個錦標；女子部共有田徑賽籃球排球網球壘球五個錦標；游泳棒球，以蘇省向少訓練故缺，此外另設一國術錦標，不屬於總錦標範圍以內。各區運動員於十八日完全到省報到，計男選手五百零四人，寓於三官塘警官學校，女選手一百八十一人，寓於省立鎮江民衆教育館。是日下午二時，在大會會議室招待記者，五時開各區總領隊及指導員談話會，首由吳總幹事報告總領隊指導員及運動員應行注意之事項。（總領隊指導員須知及運動員須知附後）繼由周副會長演說，至六時半方散會，晚七時在永安酒樓開裁判會議，討論裁判上應行注意之事

項，直至九時餘始散會。（裁判員注意事項附後）

▲總領隊指導員須知

- (一) 每一單位應有總領隊一人，負各該單位之完全責任。
- (二) 總領隊於率領該單位選手到會時，應向招待部登記接洽膳宿等項，並向競賽部領取秩序冊及運動員號布。
- (三) 總領隊及指導員，應根據大會一切規程約束其運動員之行為，協助大會之成功，並宜使運動員切實瞭解大會之精神，認清道德與勝負之重輕，各以真實之技能，公正之方法，與其他各單位選手，作友善之競爭。
- (四) 比賽時間地點均由競賽部妥為編排，但因時日有限，場地無多，同時舉行數種比賽，勢所不免，各單位應竭力設法救濟，不得藉故請求更改。
- (五) 大會精神重在參加，不在勝負，雖明知不足與人爭勝，但已報名參加，即應依時出席比賽，使大會紀錄永無棄權二字發現。

(六)不幸而發生糾紛，總領隊及指導員應設身處地為各方

共同着想，勿僅憑一面之觀察，一時之意氣，致小事反成大事，苟有抗議之必要者，當按正式手續提出，而經審判委員會決議後，不論如何，尤應絕對服從。

(七)運動會之宗旨，於提倡體育促進技術外，實含聯絡情誼之重大意義，若因勝負之爭而用不正當之行為相對待，不特該單位將受道德之制裁，抑為大會莫大之損失，幸各單位總領隊指導員有以維護之。

(八)本屆大會除原有之運動會主旨外，兼為出席民國二十二年全國運動大會之準備，故其最後目的不在一時錦標之取決，而將來本省在全國運動大會中之收穫若何，一視本年大會之能否完滿為斷，換言之，即一切未來之成功，均在各單位總領隊指導員及運動員身上，通力合作，乃共同之鵠的。

(九)各單位參加球類比賽，總領隊或指導員應將本會印備之表格填就，於開賽前十分鐘交與記錄員。

### 江蘇第三屆全省運動會記要

#### ▲運動員須知

(一)運動員非參加該項運動時不得入場。

(二)各項比賽開始時大會並不用報告筒四面傳聲報告

(三)各項運動節目開始，均依照秩序表排定之時間，參加球類比賽者，應先時到場，不得延誤，至於田徑賽及全能運動，則在運動員休息處懸牌通知，參加者應準時出場，以便點名。

(四)運動員參加田徑賽及全能運動，必須將本會所分發之號布兩面，綴於胸前背後。

(五)運動員參加球類比賽，必須穿着製服，參加籃球排球之運動員，並須於製服上綴有號數。

(六)運動員之同時參加田徑兩賽者，應先向田賽裁判員聲明，得其允許後，決定二者比賽之先後。

(七)運動員參加田徑賽決賽後，應停留片刻，以便攝影師拍照，然後離場。

(八)運動員參加各種運動，除於成績方面盡心努力外，對

江蘇第三屆全省運動會記要

一一四

於運動道德尤應重視，一切舉止行爲必須時時注意。

▲裁判員注意事項

(甲) 田徑賽全能運動

(一) 所有裁判員應用物品，均希於比賽前向總幹事處按單領取，如有需要物品而爲本會未及製備或遺漏者，亦希隨時通知總幹事設法製辦。

(二) 每日比賽完畢後，仍請將所領物品按單點交總幹事收藏，至第二日比賽前再行領用。

(三) 裁判員在休息時最好集中於司令台上，以便隨時接洽，並便報告員報告。

(四) 所有比賽項目，均有一定時間，希留意早作準備，如因故必須暫離時，請先知照總裁判或各部裁判長，以免遺誤。

(五) 關於比賽上特殊之規定，請參閱運動員須知及本會競賽規程。

(乙) 球類

(一) 裁判員希於比賽開始前三十分鐘至競賽部領取應用物品，並請於比賽終了後，隨即交還。

(二) 裁判員希於比賽開始前十五分鐘到場檢視比賽設備，並向與賽之雙方收取名單，名單上如有塗改之處，尤望簽字其旁，以防有何弊端發生。

(三) 比賽務求準時開始，但遇特殊情形，裁判員得便宜處置，以免影響比賽秩序。

(四) 比賽前或比賽中如有提出口頭抗議者，裁判員得酌量情形應付，如經准許應命補具正式手續，而不論准否，裁判員對於該項問題發生情形及其有關之人員宜特予注意，充分供給審判委員會以參考之材料。

(五) 本屆大會對於運動員道德極端重視，裁判員如見運動員有不正当行爲者，希將情形隨時報告審判委員會，加以懲罰。

(六) 裁判員與檢查員記錄員計時員司線員等，宜在比賽前商定合作之方法，使裁判之執行，達最高之效力。



(七)關於比賽上特殊之規定，請參閱運動員須知及本會競賽規程。

### 開幕儀式

大會於十九日上午八時開幕，是日天氣清和，來賓六七千，散立於五百米跑道木柵之外，上午七時三十分，各區選手，在大會辦公室之北，集合整隊，至八時由總幹事率領，前導省府軍樂隊，後隨各區選手，循序而入田徑場，繞場一週，每區選手之前，由童子軍持大會贈送之第幾區旗幟一面，軍樂鏗鏘，步伐整齊，頗為莊重嚴肅，繞至司令台前，各區成四列縱隊，面司令台而立，奏樂升旗，行禮如儀後，即鳴砲三響，以示第三屆之意，旋由周副會長致開幕詞，大意謂：(一)此次運動會是在聯絡團結各區體育界同志的感情，(二)鍛鍊體魄要注意平時，(三)運動會的宗旨是發揚高尚的道德與精神。繼省黨部代表石順淵先生致詞，大意謂：近代文明，須智力與體力並用，運動

江蘇第三屆全省運動會記要

會即體智並用之試驗場，最後願正會長訓詞，希望從體育方面以達到健全之國家民族，及健全之個人，並希望會後使體育精神，努力發揚，普及發展，從體育上以求中華民族之自由平等，訓詞既畢，奏樂禮成，即開始運動。

### 競賽成績

大會四日之秩序支配，田徑賽及全能，概在下午一時至四時，球類比賽，則除網球外，概在上午九時至十二時，下午四時至六時，四日競賽，頗為順利，絕無發生爭執抗議事件，雖有一運動員為資格問題而發生疑問，但一經調查解釋，則復相安無事，此大會無上之好現象也。

男女田徑，共破紀錄十一項，全能運動以前二屆無成績，故無從比較，本屆田徑場，係趕建而成，場地鬆軟異常，影響成績至大，否則當更有較好紀錄也。例如張嘉慶之跳遠，為六米六九，三級跳為十三米零五，出席全運會，跳遠則為六米八〇，破全國紀錄，三級跳為十三米七九

江蘇第三屆全省運動會記要

二。金仲康之萬米為三七分八秒六，出席全運會時為三十四分四十七秒二。吳子靜之四百米為五十六秒，出席全運時得預賽第一，其成績為五五秒五分之一，此皆有紀錄可證者耳。

球類成績，男女籃球排球均有精彩之表演，顯著之進步，網球則男子較有進步，女子則仍較差，足球亦鮮堅強之球隊，女子壘球，僅三區加入一隊，大會為鼓勵提倡計，仍令其出場表演，此後蘇省，關於球類，仍須努力提倡，嚴格訓練，尤以女子為甚也。

本屆男女總錦標，均為二區所得，男子得二個錦標者，計有二區得田徑賽兩錦標，四區得排球全能兩錦標，女子則無得兩個錦標者，二區得田徑賽錦標，依據競賽規程第十三條之規定，如遇兩個或兩個以上單位所得錦標數相等時，男子部以在田徑兩錦標中所得總分數之多寡判分之，女子部以田徑錦標中名次之先後判分之，故照章二區得雙料總錦標。

國術不屬總錦標範圍以內，其錦標為七區所得，茲錄全部成績如次：

▲男子田賽總記錄表

| 項名   | 次        | 第一       | 第二       | 第三       | 第四    | 成     | 績   | 造 | 成 | 者 |
|------|----------|----------|----------|----------|-------|-------|-----|---|---|---|
| 跳高   | 朱炳生 (四區) | 吳有成 (二區) | 金殿藩 (六區) | 張嘉慶 (二區) | 一米六五  | 一米六五  | 金殿藩 |   |   |   |
| 撐竿跳高 | 周鶴鳴 (四區) | 歸端復 (三區) | 周曰毅 (六區) | 徐威士 (三區) | 一米一五  | 一米一五  | 周鶴鳴 |   |   |   |
| 三級跳遠 | 張嘉慶 (二區) | 陸亞雄 (六區) | 王鴻錦 (二區) | 楊厚桐 (四區) | 六米六九  | 六米六九  | 張嘉慶 |   |   |   |
| 推鉛球  | 黃震 (八區)  | 朱孟常 (三區) | 王世常 (二區) | 段維紋 (三區) | 一三米〇五 | 一三米〇五 | 黃震  |   |   |   |
| 擲鐵餅  | 魏榮慶 (一區) | 張錫輝 (三區) | 朱孟常 (三區) | 彭夢筆 (七區) | 九米八四  | 九米八四  | 魏榮慶 |   |   |   |
| 擲標槍  | 周承 (二區)  | 朱金海 (十區) | 黃中 (九區)  | 吳玉麒 (五區) | 二八米八七 | 二八米八七 | 魏榮慶 |   |   |   |
|      |          |          |          | 潘星海 (八區) | 三六米九〇 | 三六米九〇 | 魏榮慶 |   |   |   |

### ▲男子徑賽總紀錄表

| 項目    | 第一名      | 第二名      | 第三名      | 第四名      | 成績       | 績 | 全省最高紀錄  | 造   | 成   | 者 |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---------|-----|-----|---|
| 一百米   | 趙聰孫 (四區) | 王鴻錦 (二區) | 楊輝桐 (四區) | 陳鶴芳 (七區) | 一一秒八     |   | 一一秒八    | 趙聰孫 |     |   |
| 二百米   | 楊輝桐 (四區) | 王鴻錦 (二區) | 趙聰孫 (四區) | 李蘇生 (六區) | 二六秒      |   | 二四秒二    | 陸亞雄 |     |   |
| 四百米   | 吳子靜 (四區) | 趙曾熙 (六區) | 顧泳沂 (六區) | 許漢冰 (二區) | 五七秒五分二   |   | 五六秒七    | 程金冠 | 夏開明 |   |
| 八百米   | 吳子靜 (四區) | 葛敬德 (二區) | 金仲康 (二區) | 寶永仁 (四區) | 二分一四秒五分二 |   | 二分一三秒一  | 宋澤安 |     |   |
| 一千五百米 | 金仲康 (二區) | 黃錫麟 (七區) | 葛敬德 (二區) | 吳漢章 (二區) | 四分四二秒五分四 |   | 四分四一秒四  | 宋澤安 |     |   |
| 萬米    | 金仲康 (二區) | 黃錫麟 (七區) | 陳生 (七區)  | 楊細根 (七區) | 三七分八秒五分三 |   | 三七分一七秒一 | 金仲康 |     |   |
| 一百米高欄 | 黃德成 (二區) | 魏榮燾 (一區) | 錢鼎慎 (四區) | 徐威七 (三區) | 一八秒三     |   | 一九秒     | 黃德成 |     |   |
| 四百米高欄 | 黃德成 (二區) | 瞿志威 (六區) | 錢廷華 (四區) | 顧正家 (六區) | 一分五秒五分一  |   | 一分六秒八   | 黃德成 |     |   |

### ▲女田徑賽總紀錄表

| 項目    | 第一名      | 第二名      | 第三名      | 第四名      | 成績   | 績 | 全省最高紀錄 | 造   | 成 | 者 |
|-------|----------|----------|----------|----------|------|---|--------|-----|---|---|
| 五十米   | 沈嫣 (五區)  | 吳菊心 (二區) | 葛世英 (六區) | 湯華 (二區)  | 八秒   |   | 七秒五    | 莊銘箴 |   |   |
| 一百米   | 方新 (二區)  | 許沅 (六區)  | 朱柏芝 (二區) | 蔣月皎 (四區) | 一五秒三 |   | 一四秒二   | 葉學尊 |   |   |
| 二百米   | 方新 (二區)  | 朱柏芝 (二區) | 蔣月皎 (四區) | 吳珠還 (四區) | 三四秒一 |   | 三〇秒八   | 陳作蘭 |   |   |
| 八十米跳欄 | 陳寶襄 (二區) | 劉劍霞 (主區) | 薛鳴鳳 (九區) | 邵爾莊 (七區) | 一六秒五 |   | 一六秒五   | 陳寶襄 |   |   |

江蘇第三屆全省運動會記要

江蘇第三屆全省運動會記要

|   |   |          |          |          |          |       |       |     |
|---|---|----------|----------|----------|----------|-------|-------|-----|
| 跳 | 高 | 潘濼初 (二區) | 高元俊 (九區) | 錢瓊華 (三區) | 夏芹 (八區)  | 一米二八  | 一米二五二 | 莊銘箴 |
| 跳 | 遠 | 劉劍靈 (五區) | 黃素娟 (三區) | 蔣月皎 (四區) | 錢英 (七區)  | 四米一七  | 四米五五  | 莊銘箴 |
| 推 | 鉛 | 蘇俊傑 (十區) | 錢錦華 (四區) | 薛起鳳 (一區) | 黃連珍 (三區) | 七米二六  | 七米六一  | 章映芬 |
| 擲 | 標 | 楊祿一 (三區) | 曹玉衡 (七區) | 潘濼初 (二區) | 薛起鳳 (一區) | 三二米六五 | 二二米六五 | 楊祿一 |
| 擲 | 球 | 楊祿一 (三區) | 潘濼初 (二區) | 孫樹華 (五區) | 曹玉衡 (七區) | 三七米五三 | 三七米五三 | 楊祿一 |

▲五項運動成績表

| 姓名         | 跳  | 擲      | 標      | 槍    | 二百米    | 擲      | 鐵       | 餅 | 一千五百米 | 總分 |
|------------|----|--------|--------|------|--------|--------|---------|---|-------|----|
| 楊 澤 桐 (區四) | 成績 | 五米九六   | 二九米六三  | 二五秒九 | 二二米三〇  | 五分四五秒六 | 一七四一、一四 |   |       |    |
|            | 分數 | 五九八、二〇 | 一三七、三二 | 五二七  | 一六七、四二 | 三二、二〇  |         |   |       |    |
| 宋 金 海 (區十) | 成績 | 五米二二   | 三五米九一  | 二九秒  | 二二米四三  | 五分二六秒  | 一四七四、〇九 |   |       |    |
|            | 分數 | 四一九、九〇 | 三一〇、〇三 | 一八六  | 九六、三六  | 四六四、八〇 |         |   |       |    |
| 吳 泰 康 (區一) | 成績 | 五米三七   | 三二米三〇  | 二八秒二 | 一七米五八  | 五分二四秒四 | 一四一二、八〇 |   |       |    |
|            | 分數 | 四五三、六五 | 二一〇、七五 | 二七四  | 〇      | 四七四、四〇 |         |   |       |    |
| 胡 仲 銓 (區二) | 成績 | 五米三六   | 二七米一一  | 二七秒二 | 一九米九六  | 五分四三秒二 | 三六四、八二  |   |       |    |
|            | 分數 | 四五二、二〇 | 六八、〇二  | 三八四  | 〇      | 三六一、六〇 |         |   |       |    |

▲十項運動前半部成績表

▲十項運動後半部成績表

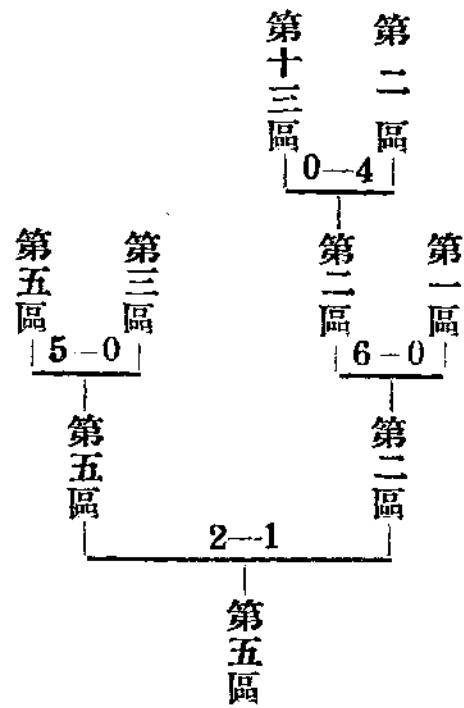
| 姓名   | 魏榮濂 (區一) |         | 潘緯年 (區二) |         | 吳泰廣 (區一) |         | 程世甯 (區五) |         |
|------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
|      | 成績       | 分數      | 成績       | 分數      | 成績       | 分數      | 成績       | 分數      |
| 米    | 一二秒八     | 四七六、四〇  | 一三秒五     | 三〇九、八〇  | 一三秒四     | 三三三、六〇  | 一二秒九     | 四五二、六〇  |
| 跳    | 五米一九     | 四〇九、五五  | 四米九五     | 三五〇、七五  | 五米五四     | 四九五、三〇  | 五米〇四     | 三五三、二〇  |
| 遠    | 八米六六     | 三二六、〇〇  | 七米二一     | 一八七、〇〇  | 六米七八     | 一四四、〇〇  | 八米三四     | 三〇〇、〇〇  |
| 推鉛球  | 一米四三     | 二六三、二〇  | 一米五六     | 四〇六、四〇  | 一米四八     | 三九五、二〇  | 一米五六     | 四〇六、四〇  |
| 跳高   | 六三秒六     | 四二〇、九六  | 七一秒二     | 一三五、二〇  | 六七秒八     | 二六三、〇四  | 六五秒四     | 三五三、二八  |
| 四百米  | 一八九六、一一  |         |          |         |          |         |          |         |
| 前中部分 |          |         |          |         |          |         |          |         |
| 總分   |          | 一八九六、一一 |          | 一三八九、一五 |          | 一六三一、一四 |          | 一八六五、四八 |

| 姓名   | 魏榮濂 (區一) |         | 潘緯年 (區二) |         | 吳泰廣 (區一) |         |
|------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
|      | 成績       | 分數      | 成績       | 分數      | 成績       | 分數      |
| 一百米  | 二〇秒四     | 三七七、五一  | 二〇秒二     | 二二米六〇   | 二〇秒五     | 四七七、五〇  |
| 十米   | 三二七、四〇   | 三八九、八〇  | 二二米六〇    | 四一六、八〇  | 二二米五四    | 一〇〇、五四  |
| 跳欄   | 二米八二     | 一三九、二九  | 二米八七     | 三三米二二   | 二米五〇     | 二一七、〇〇  |
| 擲鐵餅  | 三九米七〇    | 四一二、〇〇  | 三三米二二    | 六分〇秒八   | 二九米五四    | 一三四、八五  |
| 擲標   | 五分三四秒八   | 一七五五、四九 | 六分〇秒八    | 一五七二、六七 | 五分三七秒    | 三九八、八〇  |
| 擲槍   |          | 三六五一、六〇 |          | 二九六一、八二 |          | 一三二八、六九 |
| 千五百米 |          |         |          |         |          |         |
| 後半部分 |          |         |          |         |          |         |
| 總分   |          | 三六五一、六〇 |          | 二九六一、八二 |          | 二九五九、八三 |

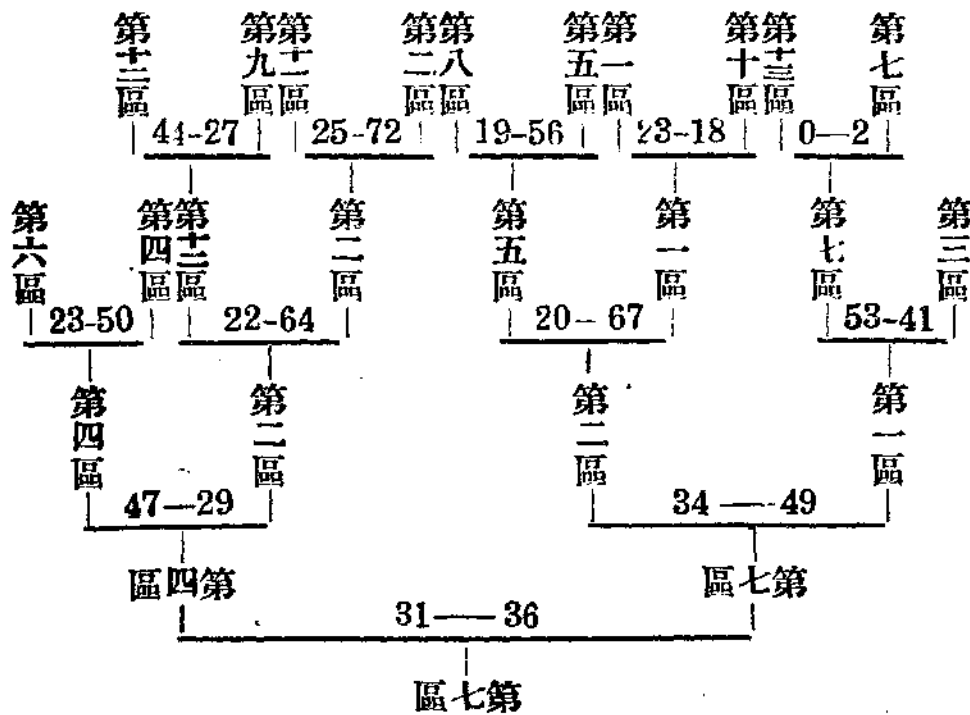
江蘇第三屆全省運動會記要

江蘇第三屆全省運動會記要

▲男子足球紀錄表



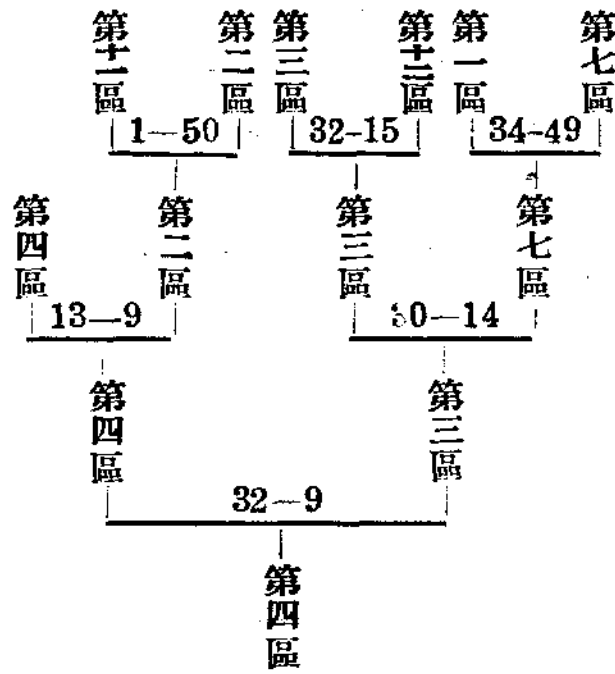
◀ 表錄紀球籃子男 ▶



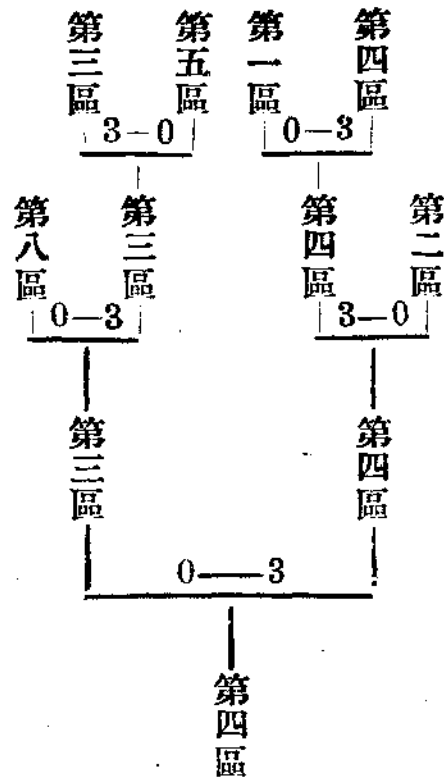
| 程       | 世     | 寧 | (區五)  | 守      | 成      |
|---------|-------|---|-------|--------|--------|
| 數       | 績     | 數 | 績     | 數      | 績      |
| 五三四、五〇  | 區一九秒九 | 〇 | 十八米九六 | 五五、〇〇  | 二米二〇   |
| 〇       |       | 〇 | 二米一六  | 四〇〇、〇〇 | 五分三六秒八 |
| 二八五四、九八 |       |   |       |        |        |

江蘇第三屆全省運動會記要

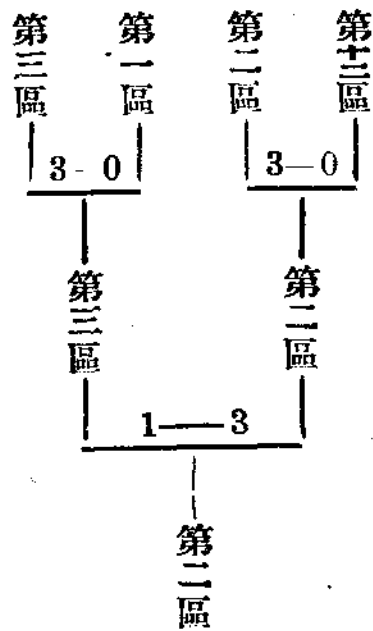
▲女子籃球紀錄表



▲男子排球紀錄表

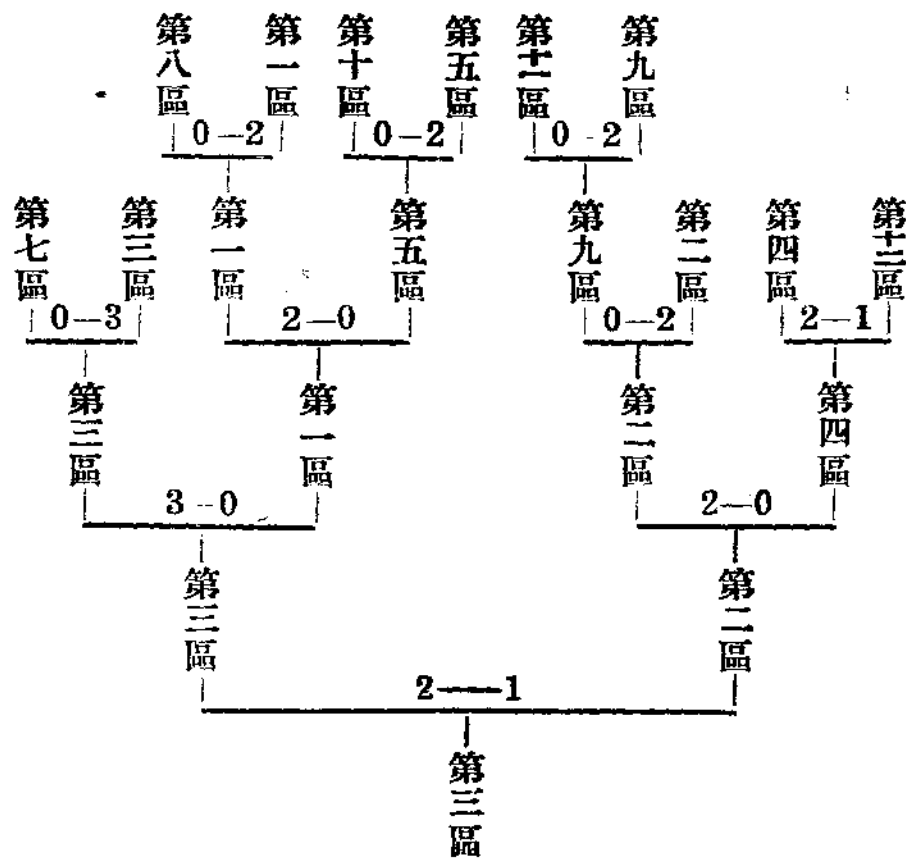


▲女子排球紀錄表

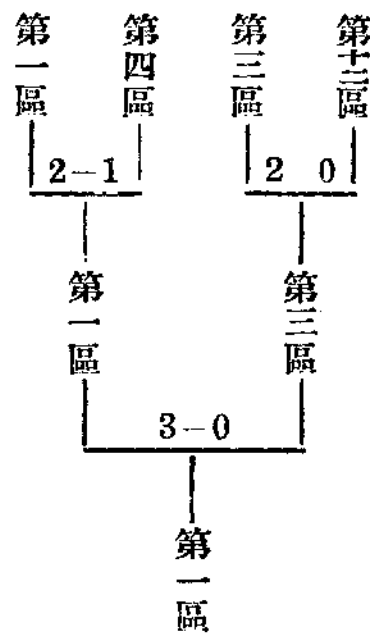


江蘇第三屆全省運動會記要

▲男子網球紀錄表



▲女子網球紀錄表



▲國術比賽紀錄表

| 項目 | 名次 | 第一名       | 第二名       | 第三名       | 第四名       |
|----|----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 拳術 |    | 喬年章<br>區七 | 楊志新<br>區七 | 吳福元<br>區二 | 顧玉才<br>區二 |
| 摔角 |    | 黃文海<br>區三 | 吳福元<br>區二 | 薛文輝<br>區二 | 趙林武<br>區二 |
| 器械 |    | 許其元<br>區七 | 鄧新泉<br>區四 | 何鶴鳴<br>區二 | 黃嘉麟<br>區二 |
| 測力 |    | 許其元<br>區七 | 李鍾杰<br>區四 | 吳福元<br>區二 | 冒國璋<br>區七 |

給獎儀式



二十二日下午四時五十分，軍樂大作，爆竹齊鳴，則大會請周副會長之夫人給獎也，首由周副會長報告，繼請周夫人給獎，六時散會。本屆獎品除大會籌備優勝運動員之個人獎牌外，其餘團體，及打破紀錄之獎品，事先由周副會長向省府各委員捐助現金，然後由吳總幹事依據需要獎品數量定製，故支配既易，而各項獎品，復頗平均，無以前獎品支配為難，輕重失宜之弊，此後各大運動會，可效法者也。

### 選擇全運會代表

本屆大會使命，原負甄拔選手出席全運會之責，故大會早有選擇委員會之組織，聘馮家聲何春暉錢一勤袁濟東周家驥徐紹武張鍾藩吳邦偉及宗澤等九人為委員，先後共開會兩次，選定男子田徑及全能選手廿九人，女子田徑選手廿人，足球選手十五人，男籃球選手九人，女籃球選手十二人，男排球選手十二人，女排球選手十五人，男網球

選手四人，女網球選手四人，女壘球選手十五人，男國術選手八人，於十月八日集中滬杭路京滬路津浦路各大埠同時晉京焉。茲將職員選手名單及代表赴會須知附錄於後。

### 江蘇省出席全運會各項選手及職員名單

#### 職員

十六人

總領隊 張東屏

衛生指導 汪元臣

男子田徑及全能 指導袁仲濂 管理袁濟東

女子田徑賽 指導張蘋先 管理孫超雄

足球 指導張東屏

男子籃球 指導馮家聲 管理吳旭丹

女子籃球 指導趙汝功 管理金文觀

男子排球 指導趙汝功 管理王東啓

女子排球 指導戴季高 管理陸雪琴

### 江蘇第三屆全省運動會記要

江蘇第三屆全省運動會記要

一二四

男子網球 指導馮教準 管理江儔亮  
 女子網球 指導汪元臣 管理黃伯斌  
 女子壘球 指導馮家聲 管理黃伯斌

選手 男七十五人 女六十二人  
 共計一百三十七人

▲男子田徑賽及全能選手二十九人

徑賽隊長 王鴻錦(二區) 田賽隊長 張嘉慶(二區)  
 趙聰孫(四區)葛敬德(二區) 朱明生(四區)吳有成(二區)  
 楊嶧桐(四區)金仲康(二區) 周鶴鳴(四區)歸端復(三區)  
 陳鶴芳(七區)黃錫麟(七區) 周日毅(六區)陸亞雄(六區)  
 吳子靜(四區)黃德成(二區) 王世常(二區)黃震(八區)  
 趙會熙(六區)魏榮燾(一區) 朱孟常(三區)張錫卿(三區)  
 顧詠沂(六區)瞿志威(六區) 周承(二區)宋金海(十區)  
 許漢冰(二區)錢廷華(四區) 李蘇生(六區)

▲女子田徑選手二十人

隊長 楊祿一(三區) 幹事 方新(二區)  
 沈媽(五區)吳菊心(二區) 葛世英(六區)湯華(二區)  
 許沅(六區)朱柏芝(二區) 蔣月皎(四區)陳寶襄(二區)  
 劉劍霞(十二區)錢若秀(二區) 潘瀛初(二區)高元俊(九區)  
 錢瓊華(三區)黃素娟(三區) 蘇俊傑(十二區)錢錦華(四區)  
 薛起鳳(一區)曹玉衡(七區)

▲足球選手十五人

隊長 李鑑侯(五區) 陶劍華(五區)陳錫榮(五區)  
 尹政達(三區)翁可法(五區) 陳平(五區)曹維周(五區)  
 方湘濤(五區)顧彪(二區) 戴廣進(三區)顧允慶(二區)  
 吳九皋(五區)顧鏡初(五區) 沈富根(五區)許惠康(二區)

▲男子籃球選手九人

隊長 馬少泉(七區) 王儒臣(七區)王敬之(七區)  
 季毓彪(七區)金有德(七區) 龔以恂(七區)陳鶴芳(七區)  
 易優才(七區)潘榮華(七區)

▲女子籃球選手<sup>十二人</sup>

隊長 王式茂(四區) 王悅(一區) 萬舜祥(二區)  
馮潔修(四區) 楊鏡觀(四區) 楊霞華(四區) 黃雲錦(四區)  
臧爾清(四區) 鈕庭來(四區) 徐複增(四區) 錢錦華(四區)  
張美雲(四區)

▲男子排球選手<sup>十二人</sup>

隊長 沈錫復(四區) 李石三(四區) 黃光(四區)  
陳汝春(四區) 麥逢元(四區) 林仲坤(四區) 王承文(四區)  
俞晉祥(四區) 趙仲衍(二區) 雀鴻歡(三區) 周百嘉(三區)  
陳本立(三區)

▲女子排球選手<sup>十五人</sup>

隊長 趙佑(二區) 錢鴻(二區) 謝雪梅(二區)  
范吟梓(二區) 吳英(二區) 吳美玉(二區) 徐敏卿(二區)  
莊杏英(二區) 杜希英(二區) 施順梯(二區) 侯毓芬(二區)

周欣華(二區) 康蓮娟(三區) 楊祿一(三區) 嚴筱湄(三區)

▲男子網球選手<sup>四人</sup>

隊長 張箕曾(三區) 幹事 孫鑑渠(二區)  
戴廣進(三區) 陳榮森(二區)

▲女子網球選手<sup>四人</sup>

隊長 王悅(一區) 幹事 薛起鳳(一區)  
鄒慧芬(四區) 葉志超(四區)

▲國術表演選手<sup>八人</sup>

隊長 喬年章(七區) 楊志新(七區) 吳福元(二區)  
顧玉才(二區) 許其元(七區) 鄭新泉(四區) 何鶴鳴(二區)  
黃嘉麟(二區)

▲女子壘球選手<sup>十五人</sup> 三區全隊

隊長 謝慧蘭 錢坤格 黃連珍 陳兆珍 陶貽敏 吳尙德  
周煒銘 胡乃懿 陸志新 陸鍾瑾 江芷千 吳煒貞

江蘇第三屆全省運動會記要

林筱梅 歸雪荷 張秀瑛

江蘇省被選全國運動會代表赴會

須知

- 一、被選代表，按照本省選拔運動員辦法第三條，有出席本屆全國運動大會之義務，不得藉故推諉。
  - 二、制服由省政府製備贈送，惟跑鞋球鞋均須自備。
  - 三、被鋪替換衣服及其他應用物件，各自攜帶。
  - 四、代表應於十月七日下午一時至六時集合下列各埠，向各埠負責人員處報到。
  - 五、各代表由住址到各埠集合地之旅費，由各人自行暫墊，到會後具條向會計處領取（每天膳食規定大洋八角）。
  - 六、各代表由各埠集合後之旅費均由各埠負責人員支付。
  - 七、凡代表未能準時向各埠負責人報到或單獨行動者，其所有旅費，本會概不負責。
  - 八、各代表零用概歸自備。
  - 九、京滬路各埠代表概乘八日上午九時上海開行之第八次快車赴京，其餘各埠另函通知（車中膳食每餐每人以四角為限）。
  - 十、各代表應有團結合作之精神，並須聽職員之指揮。
- | 負責人員        | 地  | 點       |
|-------------|----|---------|
| 1. 松江 趙汝功先生 | 松江 | 省立松江中學  |
| 2. 上海 袁中濂先生 | 上海 | 三馬路惠中旅舍 |
| 3. 蘇州 馮家聲先生 | 蘇州 | 東吳大學    |
| 4. 無錫 裴熙元先生 | 無錫 | 新世界旅社   |



## 蘇省參加全運會記略

張·鍾·藩

### 引 言

政府主辦之全國運動大會。民十九在杭州舉行。是為第一次。原擬於民國廿年在南京繼續舉行。旋以天災人禍。相逼而來。乃至一再愆期。均未實現。二十二年大會確定開幕日期。吾蘇即先事準備。余亦參與焉。迨九月下旬。鍾藩奉命担任蘇省代表總領隊。遵即計劃一切。茲者大會已告結束。爰將經過種種。略述於後。以備他日之查閱云爾。

蘇省參加全運會記略

### 代表產生

全國運動會以省市為單位。吾蘇為單位之一。關於代表之遴選。係由第三屆全省運動會產生。再由選擇委員會決定之。而參加省運動會。是必須經過縣運會區運會的。這一次共計選定男女代表一百卅七人。(男七十五，女六十二)至於運動項目。除游泳、棒球外。均曾參加。

### 分途進京

蘇省參加全運會記略

二二八

本省運動會。係九月二十二日終了。全運會則定於十月十日開幕。其間約有二旬間隔。原擬將選手集中訓練。及期進京。無如選手因參加縣區省運動會。已經許多時日。各人或以學業。或因職務。不得不各回原處。故進京赴會。即不能不另定辦法。就各人原來居處分途起程。這次是規定由松江、上海、蘇州、無錫、常州、鎮江、南通、徐州等處集中。期於十月八日趕到南京。向大會報到。松江是委託趙汝功先生。上海是委託袁仲濂先生。蘇州是委託馮家聲先生。無錫是委託裴熙元先生。常州是戴季高先生。鎮江是省立鎮江體育場諸位先生。南通是程寄芳先生。徐州是秦惟明先生代為主持的。這裏向他們謝謝。到京後下關車站及輪埠。是我和袁濟東先生照料的。

比賽結果

吾蘇此次參加各種比賽。男子徑賽方面。祇有金仲康君之萬米，最為出色。田賽方面。張嘉慶君跳遠及三級跳

遠均名列第二。跳遠成績（六·八〇六米）。則突破全國舊紀錄。女子田徑賽未能獲分。足球，於初賽時即敗於山東。男子籃球，初賽勝綏遠。次賽以二十三比四十七敗於菲律賓。男子排球，初賽以三比〇勝四川。次賽敗於廣東。男子網球，勝安徽。而見敗於廣東。至於女子各項。籃球，出馬即以五分之差敗於河南。排球，則敗於北平。網球敗於四川。壘球敗於廣東。又男子國術參加表演。

萬米爭議

萬米競賽參加者凡三四十人。吾蘇代表有金仲康者。對於萬米經多年之苦練。成績良好。前在上海及鎮江參與各種運動會。即顯露頭角。此次居然一鳴驚人。以三十四分四十七秒餘之時間，列名第一。乃事後竟由大會之競賽審判委員會聯席會議決議取消。說他少跑一圈。而以第二之谷某升補第一。我真不明白主持裁判的人。何以要鬧出這大的錯誤來。同時也不明白這個競賽及裁判兩委員會。

根據大會那一條條文來開這個聯席會議。既然這個聯席會議是無根據的。在法理上就說不過去。他的決議能生效力麼。但是事實上生了效力。吾蘇乃據理力爭。而結果則失敗。於是遂要求作一次表演賽。以明心跡。總算大會額外開恩。允許了。表演比賽的結果。金仲康是以三十六分一秒之時間獲得第一。名義上的正式第一谷君。曾與金幾度爭先。終於落後。這祇有一二百米達終點時，谷君自知不敵。就只得落後。以殿軍聞。反而被王正林。王會賓。陳樹森。等占得二，三，四，位置。從此是非才昭示於天下。否則冤沉海底。其實天地間的冤枉事情很多。我們祇求無愧於心就罷了。吾蘇訓練運動員。向重道德。並認為提倡運動。原為藉以教育青年。所以始終是肯服從肯犧牲肯奮鬥的。這次與我們以絕好機會。我們當然要充分利用。所以那幾天一般人鬧得風雨滿城。而我們幾個指導員管理員。就拿這個偶發事項來教誨全體的運動員。囑咐他們必須服從大會。必須犧牲一切。而同時我們據理力爭。

蘇省參加全運會記略

循正軌而奮鬥。這一次的教訓。吾蘇運動員受益匪淺。得足以償失矣。夫復何言。附蘇省抗議書。審判委員會駁覆書。及蘇省聲請書。

蘇省抗議書

運啓者，頃接常委會函稱競審判聯席會議決議案，以十三日男子組一萬米決賽，所錄取第一名一百八十號，謂黃伯斌先生之記錄，確有錯誤之處，以李文昌先生之記錄，為正式記錄等因，茲根據競賽規程第十八條規定，本單位提出抗議如左：一、當一萬米未開賽前，運動員多於記圈員，各記圈員分認號碼後，尚有兩運動員無人記圈，由終點裁判長指定黃伯斌記一百八十號，李繼元記其他一人，福建有某裁判員等，親目所觀，於必要時立可舉此記人，是分明黃伯斌為終點裁判長指定負責記一百八十號之記圈員無疑，奈何在裁判結果發表後，忽有李文昌亦記一百八十號之報告，此應抗議者一。二、當終點裁判長宣布一百八十號第一時，聲明根據記圈員計時員發令員三方面證明，然後決定，何昨是今非，此應抗議者二。三、聯席會議判決，謂黃先生十三日記錄一百八十號，跑二十一圈，確有錯誤之處，但據黃先生聲明，紀錄表上，二十一數字，早用橫線劃去，何來二十一圈，是非可以質明，此應抗議者三。四、當競審判委員會開聯席會議時，王正廷委員，曾警告一

蘇省參加全運會記略

百八十號，在何圈搶先，今竟不顧事實，推翻昨日裁判長判決，此應抗議者四。根據以上各點，有關裁判道德，應請貴委員會鄭重考慮，重付審查，以達其原定之判決，至級公誼，此致全國運動會審判委員會，

附辦保證金十元，開會時請准予列席，以便申達意見。

江蘇總領隊張東屏啓

審判委員會駁覆書

逕復者，本會自接貴隊對於一萬米比賽之抗議書後，即於今日上午九時，召集會議，逐條駁覆，茲將其條文分陳如下：一、本委員會並未否認黃伯斌君爲正式記圈員，記圈不確之聲明，原係黃君自認之錯誤，故此條抗議，不能成立。二、總裁判所宣佈一百八十號第一名之判決，係根據黃記圈員伯斌之口頭報告，但翌日查其計圈單上，發見一百八十號所跑之路程，有二十一圈之多，其時黃君曾自認紀錄之差誤，並有知有其他計圈員能負責，則報告可作無效之聲明，後查有李君文昌奉命記錄，並又負責聲明一百八十號只跑十九圈，尙短一圈，並有計圈單爲證，故此條抗議，不能成立。三、大會各計圈單上，自二十一號碼起，用橫線劃去，但查黃君所用之計圈單，所記二十一號碼一號概用記號而在二十一號碼上所用記號爲X。四、當一萬米比賽時，王委員正廷在東司令台參觀，無負正式紀錄之責任，惟其非正式之觀察，

自第二圈起至第九圈，未見一百八十號在前領導，但自第十圈起，却見一百八十號在頭前羣中，又據李計圈員文昌報告，一百八十號在頭十圈內落後一圈，故此條抗議不能成立。五、本委員早均以正式報告爲紀錄，轉載消息，不得依以爲準，此條抗議不能成立。以上各條抗議，經本委員會一致認爲俱不能成立，故上次競賽委員與審判委員會聯席會議之決議，仍應執行，並照競賽規程第二十条所規定附辦費應撥收，此致江蘇總領隊張東屏。二十二年全國運動大會籌備委員會審判委員會啓。十月十五日。

附抗議保證金十元收據一紙。

蘇省聲請書

逕復者，頃接大函，備悉一一，此次萬米決賽，不幸發生錯誤，責任所在，自有公論，本單位爲顧全大局起見，自當服從大會一切命令，但此事非僅關係裁判之技術與經驗問題，更涉及裁判員之道德問題，且計數圈員所計之成績，確爲金仲康者，今取消原判決之第一，則萬米無紀錄可言，實爲大會無上之缺憾，本單位爲求事實之真相起見，敬請大會定期召集金仲康谷得勝王正林等五人，重賽一次，作爲表演賽也可，藉此確定一正式紀錄，亦無不可，悉聽大會裁奪，本單位決無異言，相應函陳，敬請俯允，實爲德便，此致競賽審判委員會。

江蘇總領隊張東屏啓



## 先後返里

大會定於十月二十日閉幕。吾蘇選手依照大會排定秩序。逐日出席。迨最初三數日之田徑及全能運動，節目終了以後。即有一部份選手責任完了。同時各代表或為學業不能久疏。或因職務不能久離。十月十五日即有一部份選手先行返里。其餘均歸定於二十日起程分別於鎮江、常州、無錫、蘇州、上海、松江下車。另有一部份乘輪歸去。一路均由各指導員或管理員照料。

## 經費大略

此次參與全運會。由省府指撥經費大洋叁千五百元。一切費用支出實數如下。

|             |                |
|-------------|----------------|
| 運動用品五六九·二〇元 | 運動員墊用旅費三〇〇·〇二元 |
| 車費 五九〇·九五元  | 雜支 五八·六七元      |
| 膳食 一七〇五·八七元 | 津貼 二七五·〇〇元     |

總共支出三千四百九十九元七角一分實餘二角九分賬

蘇省參加全運會記略

目單據已呈報矣。

## 餘論

吾蘇素稱文化先進。教育情況。提倡較人為早。體育成績向稱不弱。迨政局更新，劃上海南京為特別市後。即情景不同。蓋南京原為蘇省省會。上海為世界商場。斯兩地者。乃人文薈萃之區。學校林立。工商發達。人口亦復衆多。實吾省之精華所在也。茲者行政變更。而吾蘇苦矣。年來雖於大江南北努力建設。惟正在過程中。須假以時日方能滋榮。此次參加全運會。英才選擇。實有才難之嘆。故未能有優異成績。然運動員遵從規約之精神。則有足多者。故十餘日中從無問題。吾人今後應着眼於普遍的民衆。將體育播種於民間。先求其大衆化。然後再擇英才而教育之。是為正鵠。倘祇求敷衍門面。或興奮一時。均非所宜。今番參加全運之意義。昭示於吾人者如此。然則今後之努力途徑。將何如乎。

蘇省參加全運會記略

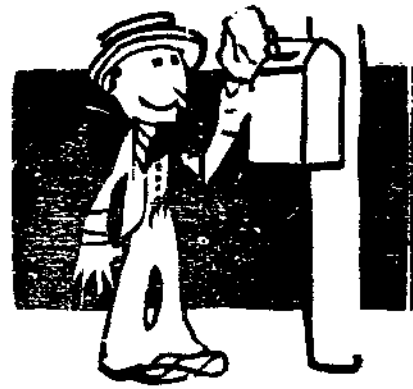
# 民衆教育季刊(第二卷第二期要目)

|                        |      |
|------------------------|------|
| 中國農村經濟之危機及今後民衆的生計教育之實施 | 李日剛  |
| 改進中國體育之我見              | 朱守訓  |
| 現代人的閑暇與成人教育            | 戴子欽譯 |
| 蘇俄民衆教育之一瞥              | 趙演   |
| 德國工讀團之活動               | 顧仁鑄  |
| 社會教育底機關施設              | 劉之常譯 |
| 農村社會調查經驗談              | 王育誠  |
| 一個鄉村民教實驗區的健康教育設施計劃     | 王庚   |
| 到清江                    | 洪葉   |
| 民編者的話                  | 編者   |
| 美國之文盲                  | 子欽   |
| 英國的教育影片                | 羅以   |
| 捷克的政治科學自由學校            | 羅以   |
| 本館基本施教區社會調查報告          | 顧壽恩  |
| 本館二十二年度救國教育實施方案        | 洪葉   |
| 在小酒店裏(劇本)              | 洪葉   |

一三二

館育教衆民京南立省蘇江路園公京南：行發

(元一年全閱定)分五角二售零期本：價定



答俞子箴先生

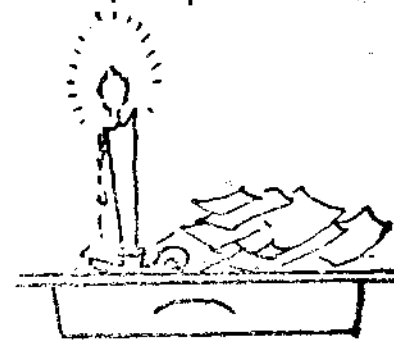
子箴先生大鑒：承詢各問題，範圍至大！答案材料，一時不易搜羅。關於各種球類之發明者與沿革趣史，無從稽考。田徑賽各種運動，亦祇知其記錄之開始與成績而已，何人發明，亦所不曉。該項答案，准於下期批露，如先生以先知為快，則請參考 F. A. M. WEBSTER 所著之 ATHLETICS OF TO-DAY 該書係英國倫敦 FREDERICK WARNE 書局出版。

答俞子箴先生

關於幼稚園之運動玩具，亦擬於下期社會體育專號上

通

訊



發表，恐勞盼望，一并奉聞專此即請。教安。

編輯股謹啓

答安慶女子師範徐篋先生問題五則

編者

安慶女子師範體育主任徐篋先生寄來問題五則，茲分別答覆如下：

(一)小學兒童，體育課內，男女應否分別排隊？

答：須視教材而定，如男女生所用教材不同，則當然分

答安慶女子師範徐菴先生問題五則

一三四

別排隊；如所用教材無異，則又何必多此一舉也。

(二)小學高級，男女生兼有，體育科內教材有無區別？

答：考家長所以阻止子女參加運動之故，或則因家長不明瞭體育，或則因運動結果，確有令人懷疑之處。

答：小學體育教材之應否有別，當以學生發育之程度（

考其年齡體高體重）為標準，不當以其班級為標準

例如：女子在月經期間，適遇重要比賽，體育教員

，故凡男女生之發育已顯然不同者（約在十二歲左右），應分別施教。

，求勝心切，不予休息，迫令參加，結果遂發生極大危險。如此情形，而欲使家長再鼓勵其子女勉力

(三)天氣寒冷時，學生畏縮出戶，不論上下課時，總濟濟一堂，空氣既然不好，精神也不振作，在此情況之下，有無提倡午操之必要？

運動，其可得乎？然家長阻止子女參加運動，亦並非普遍如此，如遇有此種情形時，則體育教員一方面可向各該家長分別談話，善為開導；一方面務使

答：天氣寒冷時，學生如有上項情形，可用下列方法補救之：

運動目的純良，不再發生惡劣結果，則各家長亦可逐漸信任矣。

(1)下課時，開窗戶以通空氣；

(五)學校當局，不熱心協助體育上之一切進行事宜，其

(2)下課時，強迫學生出教室；

故安在？

(3)或於第二課後作課間操十分鐘，午操不宜提倡，

答：學校當局，不熱心協助體育上一切進行宜，其最大原

因飯前飯後，均不宜運動也。

因有二：

(四)學生家長，阻止學生參加運動，用何方法，使家長

(1)學校當局，大半不明瞭體育在教育上之重要，

故其目的亦祇求有體育之課程，不求事業之進展。

(2) 體育教員，能力不足，學校當局雖熱心提倡，而過去成績，常不能使其滿意，當局因此灰心，或亦有之。總之，凡事均在人為，無定法也。

### 陸亞雄先生來函

敬啓者：今有甲乙兩校在中立場地比賽足球。乙校被罰角球，甲校主踢者將球放在離端線二呎餘處擬踢（按該場原畫弧綫僅用一呎半徑），被巡邊員及裁判員阻止，一定欲放在一呎處踢出，因此幾未能終局，查足球規則第二條，有將球置於較近出界處之角旗一碼範圍以內踢球之規定，則甲校球員並未犯規，裁判員安能強制執行，究因如何處置，務乞示知為禱，此致

邦偉先生台鑒。

晚陸亞雄謹上

陸亞雄先生來函

答陸亞雄先生

### 答陸亞雄先生

亞雄先生大鑒，頃奉惠書，承詢足球問題一則，茲按敝見答復如下，即希亮察，是荷。專此順頌

進步

吳邦偉謹啓

一、按規則，踢角球之範圍，為半徑三呎之圓弧，今該場半徑僅一呎，確有不合。裁判員及球隊，事先均未注意改正，實為爭執之起因。

二、主踢者將球放在離端線二呎餘處，被巡邊員及裁判員阻止執行時，若由甲隊依據規則，證明其尺寸之不合，而請裁判員隨即改正，然後執行，則雙方自無辯論之必要，亦即正當之解決方法。

三、如當日事實，明知尺寸不合，而必強其放在一呎半徑之弧線內執行，固屬過於固執。若不加改正而即放在弧線外離端線不滿三呎處執行，亦有背規則之

來函 徵求

本意，均非妥善之辦法。

以上三條，因不明當時實情，僅據理而言，尙祈與目  
觀真相者研究之。

或設法在各代理處找回一本寄下，務祈

俯允，無任盼感。此致

執事先生台鑒。

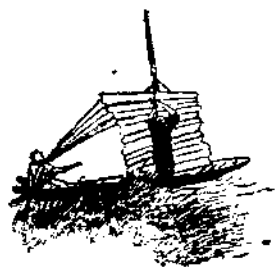
讀者林智文謹啓

## 來函

逕啓者，大函及貴刊第一期均收到。惟所缺第二期，  
敝處無法補購，因而連續登載之文字，多不能得窺全豹，  
深以爲憾。茲懇在貴刊第四期通訊欄內，代登徵求一則，

## 徵求

茲徵求體育研究與通訊第二期一本，如有願割  
愛者，請寄交「廣東省新會城平山小學校林智  
文」收，并示尊址，當以郵票五角爲酬，但以  
不污損者爲限，先到先收，後到璧還。



# 湖南雋新中學體育概況

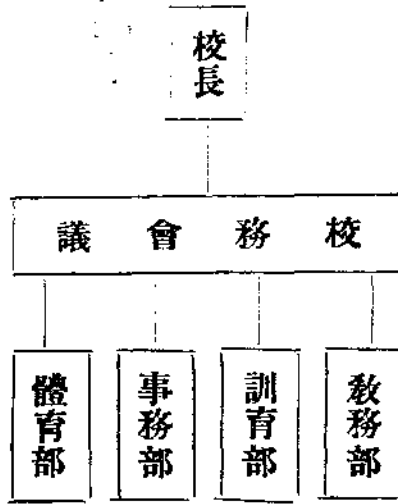
鄭揚新

本年五月十八日，學生自治會常務幹事向君有賢來室  
，囑將本校第二屆運動會經過情形，搜羅成篇，備在期刊  
內披露，余覺在此高倡體育救國之際，學生自治會能見及

此，殊可喜也，遂允之。又覺僅記運動會一項，未免偏枯  
，乃改名本校體育概況，惟當執筆時，正值小病之後，以  
該刊付印在即，不得不率爾將事，工拙所不計也。

### 一、行政組織系統

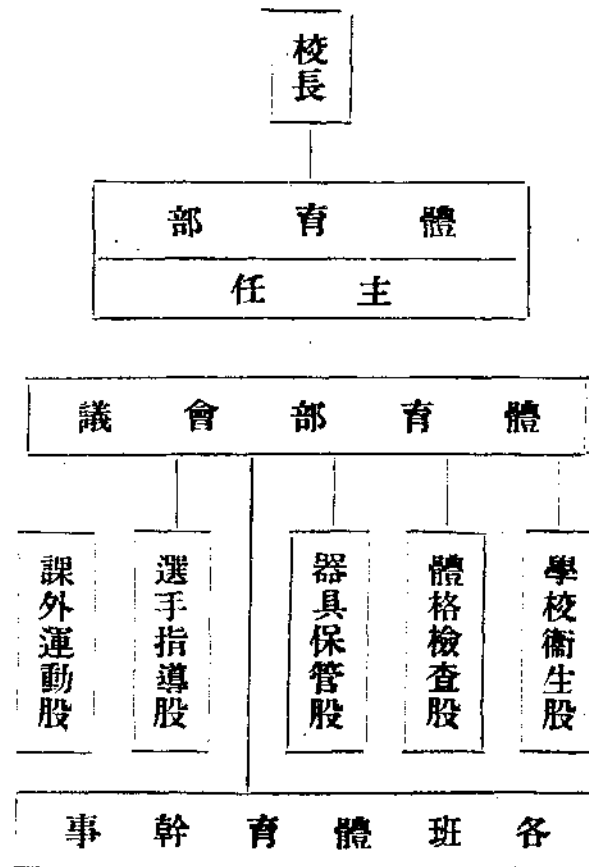
本校自本期起，已正式設體育部，與教，訓，事，三部並立，在湘西各校，可稱首創，部設主任一人，下設學校衛生，器具管理，體格檢查，選手指導，課外運動五股，組成體育部部務會議，每股設正副幹事兩人，除體格檢查股與選手指導股由校醫及其他教員充任外，餘均挑選學生中能力勝者擔負之。各班設體育幹事二人，傳達體育部一切命令及各班一切消息。茲列表如左：



湖南衡新中學體育概況

### 二、體育經費

本校學生每期繳體育費一元，計得洋三百餘，自揚新到校後，每期經費均超過收入，揚新頗擬依照教育部頒佈國民體育實施方案中規定，列體育經費百分之三於經常費中，惟本校係私立，經費當不及公立學校充裕，且政府對提倡體育學校，亦無獎勵，此層亦不易辦到，無米為炊，巧婦難為。今後各級學校，苟欲達到普及體育之境，似非難



湖南衡新中學體育概況

一三八

以注意，恐難有所此成就也。

三、體育設備

本校體育場計有兩所，惟以人數與場地比較，尚不夠用，每當課餘後，總見兩場人滿。好在本校學生極守規律，從未因爭場地發生糾紛也。

1. 東場 內有籃球場二，排球場一，四圍粉有體育標語，此場極高，下雨後，即可運動，場南為城牆，即筆架城。為遊人必到之地，故每當學生比賽時，遊人觀戰者為數尤多也。

2. 西場 原為老鴉池，歲久池塞，成為渣滓堆，場長東西僅四十五米，南北三十二米，去秋始將四周圍牆，內中仍凹凸不平，僅能作擲鐵球鐵餅之用，今春本校預舉行第二屆運動會，有修理必要，依場面積言：僅夠建築百米跑道，乃因地制宜，築成百三十米跑道。不過在短程賽跑時，轉彎稍困難，校中為提倡學生勞作起見，將跑道分為

七段，各班體育童軍上課時，即作挖土工作，由是余為工頭，各生為工人，每一令出，無不爭先恐後，從未見以斯役為畏途，足見本校學生之富於勞動性也。場北有跳坑一個，亦係學生修築，為撐高用，亦為跳遠及三級跳用，全場完成，費時二月有餘，復在東西場巷內，建築大馬路，並在東西場門首上嵌『健康之路』四字，字為本校事務主任羅中三先生所書，其筆力雄偉，正與健康者同，遊人登城時，踏足此間，大多戀戀不捨也。

四、體育學程及實施辦法

1. 體育正課 本校在每期開學時，由體育部擬訂各級課程標準，內分學術兩項，前者在室內講授，多在天雨時，內含世界體育概況，國內體育概況，運動生理，各項規則，運動會組織法及評判法；後者，包含走步柔軟操，遊戲，球類，田徑運動，惟在正課時，球類，訓練，均限於基本動作。且吾人亦認此種練習，極易促進技能進步，



此外尚設有體育欄，每日由體育部公佈體育常識一張，並插漫畫，故極爲學生觀覽也。

2. 早操——本校早操在東場舉行，俟隊伍排列就緒，先舉行升旗禮，旗上升時，由童子軍傳令股總幹事吹升旗號，各生聞號時，即行童子軍三指禮，自揚新客歲到校，即逐日舉行，非遇天雨，從不間斷。初揚新在省參觀公立各校，均無此項禮節，處此國家危亡之際，提倡民族思想，似爲當務之急，吾人遠處湘西，能首先創行，亦足自豪也。又早操完時，則唱童子軍歌暨校歌，最後並呼中央頒佈之：

- 一、永爲忠勇國民
- 二、誓雪中國國恥
- 三、恢復中國領土
- 四、振興中華民族
- 五、三民主義萬歲
- 六、中華民國萬歲

湖南雋新中學體育概況

口號，一可呼出炭氣，一可提起朝氣。

3. 課外運動——本校課外運動，由課外運動股幹事會同體育部編配場地，自西場完成，已勉強可夠用矣。選手訓練時間，則在晚飯後，因受場地之限制，非心願出此也。

4. 體育訓練班——本校在本期內，由體育部組織體育訓練班，由學生自動加入，其課程多偏重運動會組織法，田徑賽球類裁判法，場地建築法，比賽支配法等項，授課時間，均在課餘，每週三小時，總共四週。原定名額三十名，後竟廣列五十人，亦足見本校學生對體育興趣之濃。加入手續極簡，除在體育部報名外，並繳講義費及文憑費三角。四週來學生上課精神極佳，雖在午後，從未有酣睡情態，已在本月二十日，舉行畢業考試，結果董揚廷君得第一，由校長發給證書，並致訓詞，較之普通畢業典禮，猶覺隆重，各生以所費不多，四週中亦不無相當裨益，亦喜形於色，茲附錄簡章於左：

湖南雋新中學體育概況

一四〇

湖南雋新中學體育訓練班規程

第一章 宗旨

本班宗旨，在利用課餘時間，作體育上積極訓練，使在短時間內，獲最大效果。

第二章 處址

本班訓練處：A（室內）十四班乙組教室，B（室外）東西體育場。

第三章 訓練期限

本班訓練時間，自十五週起十八週止。

第四章 授課時間

本班授課時間，自午後三時十分鐘起至四時止，遇必要時得延長之。

第五章 課程

第一 學科

- 一、體育原理
- 二、運動會組織法
- 三、田徑賽裁判法
- 四、球類裁判法
- 五、比賽支配法
- 六、運動場建築法

第二 術科

- 一、普通操
- 二、田徑賽
- 三、球類

第六章 名額

本班定額為三十名。

第七章 加入手續

本班學生，由各班對體育有興趣者自動加入，如總名額過三十人時，則由體育部挑選學術兩項優美者收納之。

第八章 繳費

學生每人應繳洋三角，作講義文憑費。

第九章 處罰

本班學生如故意曠課在兩小時以上者得勒令退出。

第十章

本規程，曾呈請校長核准。

5. 運動比賽

a. 校內比賽 校內比賽，大多以班級為單位，其項目為田徑賽與球類。隨氣候之寒暖而分先後，如在隆冬時則

舉行足球比賽越野賽跑，春季則舉行籃球比賽。自本期起，各班均製有班旗。其尺寸大小，由體育部規定，以昭劃一，惟顏色則各不同，以示分別，旗上各有獸號，與童子軍隊旗相似。各班選手胸前亦載此標幟。當田徑賽比賽時，某班勝利，即將班旗升起，並燃放鞭炮，故競爭至烈。又比賽三鐵時，表示遠近，均用小旗，上書選手號碼，俟三次擲畢，方用皮尺丈量，一則省時，一則增加興味。

b. 校外比賽。對外比賽，可分兩種：第一、由全校代表隊向各校或團體比賽，關於此類者，須得體育部許可。第二、由私人組成之隊，與各校某隊或某班比賽，本期來此項比賽，較前項為多，因集合容易也。

### 五、考成方法

本校在每期開學後，由體育部將全校學生依年齡，體高，體重三項分組，並訂各項及格標準，使其在平時有所追求。在放假前，分項測驗，根據過去經驗，覺此種考試

湖南雋新中學體育概況

## 分組標準表

| 指數 | 年齡   | 歲目    | 體英寸   | 體重      | 指數 | 指數和   | 組別 |
|----|------|-------|-------|---------|----|-------|----|
| 21 | 19   | 以上    | 69    | 141 以上  | 21 |       |    |
| 20 | 18-6 | 18-11 | 69    | 139-141 | 20 | 57以上  | 甲  |
| 19 | 18-0 | 18-5  | 68    | 136-138 | 19 |       |    |
| 18 | 17-6 | 17-11 | 68    | 134-135 | 18 | 48-57 | 乙  |
| 17 | 17-0 | 17-5  | 67    | 131-133 | 17 |       |    |
| 16 | 16-6 | 16-11 | 67    | 128-130 | 16 | 38-47 | 丙  |
| 15 | 16-0 | 16-5  | 66    | 118-127 | 15 |       |    |
| 14 | 15-6 | 15-11 | 66    | 118-122 | 14 | 30-37 | 丁  |
| 13 | 15-0 | 15-5  | 65    | 113-117 | 13 |       |    |
| 12 | 14-6 | 14-11 | 64    | 107-112 | 12 | 21-29 | 戊  |
| 11 | 14-0 | 14-5  | 63    | 101-106 | 11 |       |    |
| 10 | 13-6 | 13-11 | 62    | 95-100  | 10 |       |    |
| 9  | 13-0 | 13-5  | 60-61 | 90-94   | 9  |       |    |
| 8  | 12-6 | 12-11 | 59    | 86-89   | 8  |       |    |
| 7  | 12-0 |       | 57-58 | 81-85   | 7  |       |    |

，較為合法，因其性質全屬客觀也。

附分組標準表，各組運動標準表，體育成績存查表於

左：

## 表準標動運組各

附註 丁戊兩組擲八磅鉛球

| 分及格數 | 戊     | 丁                | 丙                | 乙                | 甲                | 項目   | 類別 |
|------|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|------|----|
| 60   | 17    | 16 $\frac{2}{5}$ | 16 $\frac{1}{5}$ | 15 $\frac{4}{5}$ | 15 $\frac{2}{5}$ | 百米   | 跑  |
| 60   | 10'4" | 10'8"            | 11'              | 11'6"            | 12'              | 跳遠   | 跳  |
| 60   | 2'10" | 3'               | 3'2"             | 3'4"             | 3'6"             | 跳高   |    |
| 60   | 20'   | 21'              | 22'              | 23'              | 24'              | 跳三級遠 |    |
| 60   | 12'   | 13'              | 14'              | 15'              | 17'              | 推鉛球  | 擲  |
| 60   | 42'   | 44'              | 46'              | 48'              | 50'              | 擲標槍  |    |

湖南雋新中學體育概況

| 姓名     | 班次                                                 | 年齡    | 體重   | 成績  |     |     | 分數 |
|--------|----------------------------------------------------|-------|------|-----|-----|-----|----|
|        |                                                    |       |      | 第一次 | 第二次 | 第三次 |    |
| 測驗項目   | 術科                                                 | 跑     | 項目   |     |     |     |    |
|        |                                                    |       | 百米   |     |     |     |    |
|        |                                                    | 跳     | 急行跳遠 |     |     |     |    |
|        |                                                    |       | 急行跳高 |     |     |     |    |
|        |                                                    |       | 三級跳遠 |     |     |     |    |
|        | 擲                                                  | 推鉛球   |      |     |     |     |    |
|        |                                                    | 擲標槍   |      |     |     |     |    |
|        | 學科                                                 | 項目    |      |     | 分數  |     |    |
|        |                                                    | 體育常識  |      |     |     |     |    |
|        |                                                    | 籃球裁判法 |      |     |     |     |    |
| 排球裁判法  |                                                    |       |      |     |     |     |    |
| 田徑賽裁判法 |                                                    |       |      |     |     |     |    |
| 體育日記冊  |                                                    |       |      |     |     |     |    |
| 總平均    |                                                    |       |      |     |     |     |    |
| 說明     | 1. 測驗項目分術學兩項<br>2. 術科成績以三次中最佳者計算<br>3. 球類一項以平日成績為標 |       |      |     |     |     |    |

湖南雋新中學體育成績存查表

一四二

體育主任簽字

民國廿二年 月 日



# 安慶第一實驗小學體育概況

俞子箴

## 一、引言

體育在現代教育中，是很重要，在小學教育中，尤其重要。作者對於小學體育，略知皮毛，現在把本人在安慶省會第一實驗小學實施的概況，作一個簡單的報告。供同志們參考，並求指教。

## 二、目標

本校體育的目標，遵照部頒小學課程標準，規定如下：

安慶第一實驗小學體育概況

(一)發達兒童身體內外各器管的功能，以謀全體的適當發育。

(二)順着兒童愛好遊戲的本能，發達其運動的能力，並養成以運動為娛樂的習慣。

(三)培養兒童勇敢，敏捷，忍耐，誠實，公正，快活等的個人品格，並犧牲，服務，和協，互助等的團體精神。

## 三、體育部的規程

本校為提高體育地位起見，特設立體育部，屬于校務

安慶第一實驗小學體育概況

一四四

會議之下，與教務部並立，俾便統轄全校體育事宜，其內容如后：

第五條 本部分設左列三股：

(一) 衛生股；

(二) 運動股；

(三) 童子軍股。

(一) 體育部組織法

第一條 本部設主任一人。商承校長處理本部一切事宜。

第六條 本規程經校務會議通過後施行。

第二條 本部事務，經部務會議通過後施行。

(二) 體育部各股規程

第三條 本部主任之任務如左：

(一) 主持每學期體格檢查事宜。

第一條 本部各股股員，商承本部主任處理各該股一切事宜。

(二) 管理運動場。

(三) 收發並保管體育用具。

第二條 本部各股之任務如左：

甲、衛生股

(四) 考查運動成績，並報告體育上之各種統計。

(五) 指導課外運動組織及方法。

(一) 主持全校清潔檢查；

(六) 掌理各級運動比賽。

(二) 主持每學期全校大掃除；

(七) 主持清潔比賽事宜。

(三) 主持每學期衛生運動大會事宜；

(八) 指導選手課外練習方法。

(四) 指導學生組織衛生隊，並考查其勤惰；

第四條 本部主任，得兼本部及其他各股事宜。

(五) 督促兒童注意衛生習慣之養成；

- (六) 疾病考查，並注意傳染之避免；
- (七) 施行救急避免危險；
- (八) 其他。

## 乙、運動股

- (一) 規劃各組課外運動時間及場地；
- (二) 支配各組課外運動種類；
- (三) 訓練領袖人材；
- (四) 督促體育部服務生，整理體育用具室。

## 丙、童子軍股

- (一) 主持本校童子軍遵照中央童子軍司令部頒發之規程履行登記；
- (二) 主持各級兒童編隊事宜；
- (三) 督促童子軍履行規律及誓詞；
- (四) 指導童子軍服務；

安慶第一實驗小學體育概況

(五) 考查童子軍成績；

第三條 本規程經校務會議通過後施行。

## 四、教材綱要

低年部(以遊戲為主)(一)唱歌遊戲，(二)故事遊戲，(三)追逃遊戲，(四)摹仿遊戲，(五)競技，(六)鄉土遊戲，(七)聽琴動作，(八)簡易土風舞，(九)設計仿做運動，(十)準備操，(十一)姿勢訓練。

中年部(以姿勢訓練為主，即各種運動動作分析)(一)追逃遊戲，(二)競技，(三)競爭遊戲，(四)摹擬遊戲，(五)鄉土遊戲，(六)歌舞，(七)土風舞，(八)模仿運動，(九)機巧運動，(十)簡易球類運動，(十一)田徑運動，(十二)準備操，(十三)姿勢訓練。

高年部(以田徑運動為主)(一)競技，(二)競爭遊戲，(三)鄉土遊戲，(四)跳舞，(五)土風舞，(六)健身操，(七)球類運動，(八)墊上運動，(九)游泳，

安慶第一實驗小學體育概況

(十)準備操，(十一)姿勢訓練。

## 五、教學法

本校現在採用的是左列的三種教學法：

(一)團體教學法 集合全班兒童於一場，施行各種體育方法。但是這種教學，過於呆板無味，兒童們不甚歡迎，不過在這體育過渡時代，似又不能完全取消，其教學的順序是：先作準備操，如整隊，轉向，變排，步伐，姿勢訓練等，在每次上課時間內，低年部不得過五分鐘，中年部不得過八分鐘，高年部不得過十分鐘，惟須自然而不流於機械，若以此為分組教學法的頭段，也未嘗不可。

(二)個別教學法 兒童因受身體上的影響，不能與他兒童同時學習時，教師可利用課餘時間，舉行個別指導。或體格檢查後，發現兒童身體有缺陷之點，教師另訂一醫藥操作序，使該兒童日常操練，其目的在改正不

良姿勢，和治療疾病。

(三)分組教學法 此種教學法，比較起來，很是妥當，能適合兒童的需要，能滿足兒童的慾望。分組的方法是，以兒童的體力分組，不以智力分組，上正式體育課時，先做幾分鐘姿勢訓練，然後分組，隨兒童性之所近，自由選習。各用其力，各盡其妙。教師巡行指導，等到退課時，仍然還要整隊散隊。施行此種教學法時，應注意左列四點：

(一)教師須有充分精神，

(二)教師對於各種技能，都要示範，並須參加兒童運動；

(三)兒童雖然自由選習，但於其體質上不甚合宜時，亦得加以限制；

(四)體育設備要完全。

## 六、課外運動

(一)早操 在夏秋兩季，每天早晨七時舉行，時間以十五



分鐘爲限，其教材由體育主任選擇支配，並於每二週更換一次，俾便引起學生之興趣，冀收實際的功效，而且由各級體育幹事切實負責點名。

(二)課間操 因春冬兩季氣候關係，將早操改在每天上午第二節後，實行十五分鐘課間操。

(三)選手練習 選手運動就是代表隊，練習時候，在每天上午六時至七時。

(四)課外運動 課外運動，由高中年部各級學生自行組織各種球隊和田徑運動隊，並各選舉隊長一人，來負指導與管理的責任；在開學後的一星期內，用級體育會的名義，向體育部去報到和註冊，以後由運動股分配場地，(例將場地劃成幾個區域，如籃球，足球，跳遠，跳高，擲重，跑道等區域，用木牌標明清楚。)

以每日下午四時至六時爲練習的時間，在沒有開始以前，先全體大集合，站成方形，(散隊時同)隊長站在隊員的前面點名，並向教師報告缺席人數，(倘隊

### 安慶第一實驗小學體育概況

員因事請假，必須得到體育部的許可，否則作缺席論，等到學期終了，還要按着他出席的次數給分，給分的方法，是以出席一次給一分，缺席一次扣兩分計算，(由指導員訓話和分發用具，然後隊長拿着用具，照童子軍隊長訓練小隊的方式，(須注重團體紀律化)走到玩的區域裏去，隊長示範，隊員依次做法，指導員巡場指導。等到半點鐘以後，由指導員發出號令，每隊必須順序調換區域，以資調節身體的活動；比如先做跳遠的，這個時候就做推鉛球的運動，所以在分配地址的當兒，要將跳與擲的運動區域間開來，不致使兒童身體易感疲倦。遇到例假的時候，還可以與別隊比賽，以求運動成績的進步，作爲與他校比賽的準備，至於低年部各級的學生，另在一處，自由活動，他的種類如踢毽子，造房子，拍皮球，以及其他器械運動。

### 七、實行運動技術標準測驗

表準標查考術技動運生男學小

| 率 比                      | 及格分數 | 別 組   |       |        |        | 項 目     | 類 別 |
|--------------------------|------|-------|-------|--------|--------|---------|-----|
|                          |      | 丁     | 丙     | 乙      | 甲      |         |     |
| 分二加古快每                   | 60   | 1.5?? | 10??  | 9.5??  | 9??    | 米 十 五   | 跑   |
| 分二加古快每                   | 60   | 20??  | 19??  | 18??   | 17??   | 米 百 二   |     |
| 分一加古快每                   | 60   |       | 36??  | 35??   | 34??   | 米 百 四   |     |
| 分一加古快每                   | 60   |       |       | 1217?? | 1216?? | 米 百 八   |     |
| 分二加古快每                   | 60   |       |       |        | 23??   | 欄低米十百   |     |
| 分一加吋一遠每                  | 60   | 5呎    | 5.9呎  | 5.6呎   | 5.9呎   | 遠跳定立    | 跳   |
| 分一加吋一遠每                  | 60   | 9.8呎  | 10.8呎 | 11.8呎  | 12.8呎  | 遠跳行急    |     |
| 分一加吋二遠每                  | 60   |       |       | 23呎    | 24呎    | 遠跳級三    |     |
| 分二加吋一高每                  | 60   | 3呎    | 3.2呎  | 3.4呎   | 3.6呎   | 高 跳 行 急 | 擲   |
| 分一加吋二遠每                  | 60   |       |       |        | 1.8呎   | 球鉛磅八推   |     |
| 分一加吋二遠每                  | 60   |       |       | 18呎    |        | 球鉛磅六推   |     |
| 分一加吋二遠每                  | 60   |       | 20呎   |        |        | 球鉛磅四推   |     |
| 分一加吋二遠每                  | 60   | 20呎   |       |        |        | 球鉛磅三推   |     |
| 分一加吋四遠每                  | 60   | 40呎   | 52呎   | 60呎    | 70呎    | 遠比球棒    |     |
| 分一加吋三遠每                  | 60   |       | 49呎   |        |        | 遠比球籃手單  |     |
| 分一加吋一遠每                  | 60   |       |       |        |        | 遠比球籃手雙  |     |
| 查考項一選任各中項三擲跳跑在須人每 1.     |      |       |       |        |        |         | 備 註 |
| 分百有只也，的以外分百出超果如 2.       |      |       |       |        |        |         |     |
| 入列未故中驗實在均檯標餅餅擲高跳竿擲組乙甲 3. |      |       |       |        |        |         |     |

本校採用體重分組法，分爲四組，以爲各項運動分組的標準，凡體重在九十磅以上者爲甲組，八十磅以上者爲乙組，七十磅以上者爲丙組，七十磅以下者爲丁組，男女生同。茲將技術標準測驗表如下：

安慶第一實驗小學體育概況

表準標查考術技動運生女學小

| 率 比                 | 及格分數 | 別 組    |       |        |       | 項 目     | 類 別 |
|---------------------|------|--------|-------|--------|-------|---------|-----|
|                     |      | 丁      | 丙     | 乙      | 甲     |         |     |
| 分二加古快每              | 60   | 75??   |       |        |       | 米 十 三   | 跑   |
| 分二加古快每              | 60   | 12.5?? | 12??  | 11.5?? | 11??  | 米 十 五   |     |
| 分一加古快每              | 60   | 16??   | 15??  |        |       | 米 五 七   |     |
| 分一加古快每              | 60   | 23??   | 22??  | 21??   | 20??  | 米 百 二   |     |
| 分一加古快每              | 60   |        |       | 47??   | 46??  | 米 百 二   |     |
| 分一加吋一遠每             | 60   | 4.2呎   | 4.4呎  | 4.6呎   | 4.8呎  | 遠跳定立    | 跳   |
| 分二加吋一遠每             | 60   | 7呎     | 1.4呎  | 7.8呎   | 8呎    | 遠跳行急    |     |
| 分一加吋二遠每             | 60   |        |       | 18呎    | 19.6呎 | 遠跳級三    |     |
| 分二加吋一高每             | 60   | 2.4呎   | 2.4呎  | 2.6呎   | 2.8呎  | 高 跳 行 急 | 擲   |
| 分一加吋一遠每             | 60   |        |       |        | 15呎   | 球鉛磅六推   |     |
| 分二加吋一遠每             | 60   |        |       | 17.6呎  |       | 球鉛磅四推   |     |
| 分一加吋一遠每             | 60   |        | 17.6呎 |        |       | 球鉛磅三推   |     |
| 分一加吋一遠每             | 60   |        | 30呎   | 40呎    | 50呎   | 遠比球棒    |     |
| 分一加吋一遠每             | 60   |        |       | 28呎    | 32呎   | 遠比球籃手單  |     |
| 分二加吋一遠每             | 60   | 17呎    | 20呎   |        |       | 遠比球籃手雙  |     |
| 分一加吋四遠每             | 60   | 40呎    |       |        |       | 遠比球網    |     |
| 表前全 1.              |      |        |       |        |       |         | 備 註 |
| 表前全 2.              |      |        |       |        |       |         |     |
| 入列未故中驗實在欄低米十八組乙甲 3. |      |        |       |        |       |         |     |

附註

各組學生每項運動技術合各該及格標準者，即給以六十分，如超過及格標準，或不達及格標準者，皆照前表用增二減一之比率給分，使學生努力練習，以求進步，如本學期測驗，某生成績最優者，即由

| 安徽省第一實驗小學 |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
|-----------|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|
| 體格檢查表     |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 學 號       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   | 姓 名  |   |
| 項 目       | 第一學年 |   | 第二學年 |   | 第三學年 |   | 第四學年 |   | 第五學年 |   | 第六學年 |   |
|           | 上    | 下 | 上    | 下 | 上    | 下 | 上    | 下 | 上    | 下 | 上    | 下 |
| 實 身 體     |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 足 長       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 年 齡       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 胸 圍       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 胸 盈 平     |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 時 脈 搏     |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 後 動 脈 搏   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 視 力       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 聽 覺       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 握 力       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 姿 病       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |
| 附 註       |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |

安慶第一實驗小學體育概況

本表每年用之並由體育主任簽字  
 每學期與學生共同檢查一次  
 各學校存張一學六張

與校醫檢查全校學生的體格一次，藉以矯正學生身體上各部的缺點，作體育教學之參考，其法詳在拙作小學體育，檢查表如左：

學校給以獎狀，以資鼓勵。至於各項運動的測驗時須按規則執行，（例如跑兩次平均成績，擲跳以五次中最優成績）如有犯規者，即行取消考試資格。

### 八、體格檢查

體格檢查，每學期由體育主任及指導員會同級任教師

### 九、運動成績考查法

運動成績，乃按照正課，課外運動，運動技術，運動品性四種計分，其方法詳在行將出版拙作小學體育中，茲不贅述。

### 十、代表隊的指導

選手運動，在體育落後的我國，是不可缺少的，牠在課外運動中成績優良的學生組織而成的；是代表本校與他校的比賽，不但互相觀摩，以增進學生運動的興味，並可以引起社會上的注意。

#### （甲）代表隊的資格

- （一）須受校醫之詳密檢查，對於激烈運動，無防礙的。
- （二）對於上學期所修功課必須及格的。
- （三）品行端正，能遵受指導員規定之練習規程的。

#### （乙）代表隊的組織

安慶第一實驗小學體育概況

一五〇

(一) 每隊設指導員一人，(由體育主任聘請) 指導該隊訓練事宜。

(二) 每隊設正副隊長各一人，主持本隊一切進行事宜。

(三) 每隊設幹事一人，編製預算及銀錢出入事宜。

(丙) 代表隊的選拔法

(一) 由教員和同學的推荐，或自由報名定期練習試驗。

(二) 在練習試驗中，由指導員認真選拔。

(三) 經過相當時期的練習，然後由體育主任確定代表的人數。

(丁) 代表隊的獎勵法

(一) 代表學校出席運動會而得分的，得發給獎狀為紀念。

(二) 凡代表學校對外比賽的得勝隊，由學校給各隊八寸相片一張，以留紀念。

(三) 凡能打破本市或本校紀錄的，給以綢獎旗一面，以資鼓勵。

(四) 如代表學校出席運動會，獲得某項運動冠軍的，得給一張八寸照片，留存校中，永作紀念。

十一、定期舉行各種運動班際比賽

(一) 春季 三月踢毽子 四月跳繩子

(二) 夏季 五月運動會 六月乒乓球

(三) 秋季 八九月預備參加 十月足球

省會聯合運動會

(四) 冬季 十一月籃球 十二月競走

十二、體育設備

本校為經費限制只有體育場一，長約一百十呎，闊約六十呎，內含籃球場一，沙坑一，擲重處一。雨天運動場一，長約五十呎，闊約三十呎。另外如滑梯，浪床，軒輕板各一，普通用具(如皮呎鉛球等)約略完備。

十三、教師人數

本校為體育方面行政便利起見，特設主任一人，統轄全校體育事宜，此外請女指導一人，除在課外指導女生運動外，並兼音樂游唱等課。

#### 十四、結論

本校體育設備簡單，頗不敷用，而體育經費，又無確定的預算，學生不收體育費，官廳與學校方面，又均不甚注意及此，故對於進行事項，頗多棘手，凡舉行各種運動，必須得校長的允許，方可執行，否則便無經濟之來源，

故校長對於體育若有興趣，則學校體育就可振興，否則只好聽其自然，此種特別情形，惟獨本校有之，全國體育會議之結果，大都是議而不決，決而不行的議案，不過學校體育經費一日不獨立，此類問題即一日不解決。關於這點，深望各地體育指導先生詳加注意，促其實現。本篇之作，為求各地主持小學體育的同志，將各人担任的體育情形，貢獻出來，以便互相探討，藉此求小學體育之發展，造成健全國民之基礎。



## 體育之使命

(節錄王世杰部長二十二年全運會日刊發刊詞)

教育之目的，非僅為知識灌輸，實乃整個機體生活之訓練。體育一項，在表面上雖似僅為大筋肉活動，實則由此引起的生理和心理的變化甚多，蓋為整個機體生活訓練必不可少之科目。換言之，體育之目的，非僅為身體鍛鍊，乃從身體各種大筋肉活動中，對於身心兩面，各各供給以適當之教育機會。機體之發育與健康之增進，固為身體活動之必然結果，而其他教育上之重要目標，如社會道德，基本生活技能與夫善用閑暇之方法等等，亦均可藉各種身體活動以訓練而培養之。更就整個民族立論，體育之重要亦同樣顯著。民族者個人之積。一般國民之體質體力與民族之興衰相關至鉅。體格強健之民族，其表現為創造，為進取；體格衰弱之民族，其表現為苟安，為退化。故發展國民體育，亦即延續民族生命之重要途徑。

# 本省各縣體育場 事業概況

編者

本省各縣體育場事業概況

本省教育廳，提倡民衆體育，不遺餘力。本年度開始時，曾擬定各縣立體育場標準工作數種，油印分發各縣，俾提倡體育者有所遵循，意至深也。茲再附錄於後，以便閱者查照。

## 江蘇省各縣縣立體育場二十二年度標準工作

### (一) 成人體育

(1) 組織體育訓練班：各縣縣立體育場，本年度內對於下列各種體育訓練班，至少須舉辦三種。組織及訓練方法，須有詳細之規定。

甲、國術；

乙、柔軟操；

丙、器械操；

丁、田徑操；

戊、球術。

(2) 舉行競技比賽：各縣立體育場，本年度除須舉行業餘運動會外，對於下列各種比賽，至少須舉行四種。各種比賽，均須擬定詳細辦法。

本省各縣體育場事業概況

一五四

比賽結果，須編為報告。

(三) 宣傳推廣

(1) 提倡公共衛生：各縣縣立體育場，本年度內對於衛生運動，如防疫，滅蠅，清潔等，均須聯合其他機關團體，分別舉行，并有詳細之記載。

(2) 組織體育協進會：各縣縣立體育場，本年度內須聯絡所在地各學校各機關及體育團體等，組織體育協進會，并領導其工作。

(3) 舉辦民衆學校：各縣縣立體育場，須舉辦民衆學校一班，學生招足五十人，民衆學校之學生，均須受體育訓練。

(二) 婦女體育

- 甲、足球；
- 乙、籃球；
- 丙、舉重；
- 丁、踢毽子；
- 戊、跳繩；
- 己、競走；
- 庚、乒乓。

(1) 指導運動及遊戲：各縣縣立體育場，本年度內每日至少須有一小時以上之時間，指導婦孺運動及遊戲，其

中心活動如左：

- 甲、婦女：雜項遊戲，初步球戲及田徑賽。
- 乙、兒童：器械遊戲，雜項遊戲。

(2) 舉行健康比賽：各縣縣立體育場，本年度內至少須舉行兒童健康比賽一次。比賽辦法，須有詳細之規定，

(四) 調查研究

(1) 舉辦體格測驗：各縣縣立體育場，本年度內須舉辦體格測驗，至少須測驗一千人，并編為確切之報告。



(2) 改良民間遊戲：各縣縣立體育場，本年度內至少須調查民間習用之遊戲二種，加以研究改良，試用後編為報告。

## 吳縣公共體育場

馬治奎

### 六月份

(一) 舉行吳縣第一次男女排球聯賽會 本縣第一次男女排球賽於上月開始逐鹿，至本月十日方告完畢，比賽結果東吳一中得男乙錦標，蘇女師得女乙錦標，樂羣中學得男丙錦標，女子丙組因不足三校，改為友誼賽，甲組則無球隊參加故缺。

(二) 舉行吳縣第四次民衆業餘運動會 本月十八日舉行第四次民衆業餘運動會，參加比賽者共七十八人，除規定十五種運動項目外，並有本場早晨健身隊與國術組之各種表演，大會結果打破記錄者共十四項。

(三) 編訂二十一年度上學期實施工作報告 本場於每學期本省各縣體育場事業概況

結束時，編訂工作總報告一小冊，本月份已將二十一年度上學期編就付印。

### 七月份

(一) 組織臨時游泳隊 本場為提倡游泳技術起見，特組織臨時游泳隊，每逢星期二四六由場派員保護指導，因無游泳池之設備，故在河中練習。

(二) 籌備蘇吳長程賽跑 本月份開始報名，並函請吳江公共體育場屆時照料一切（辦法附後）。

(三) 分送工作報告冊 將本場出版之二十一年度上學期實施工作報告冊，分送各團體機關學校等。

### 蘇吳長跑運動員須知

1. 路程為蘇嘉路蘇吳段之全段長十五里半計一萬五千五百米起點蘇州海關終點吳江汽車站
2. 日期八月二日【星期三】七時出發到達後休息遊覽當晚寄宿吳江明長搭輪船返蘇
3. 預備 駐吳幹事先至吳江照料運動員若有衣物等件可隔窗點件交明帶至吳

本省各縣體育場事業概況

江

4. 此次長跑以增加毅力為目的，敦睦友誼為宗旨，須求跑完全程，中途力求避免衝突。

5. 此次長路跑以最後到達者計時不計分。

6. 進行時以蘇嘉路路面為跑道，不得由田陌繞越進行。

7. 發有號布參與者須安置胸前以資識別。

8. 請有領隊隨路同進為全體之引導，全體對之有遵守服從之義務。

9. 抵達鄰縣受吳江體育場之招待及休息之時，均須充分表現君子精神，行動宜以團體為準則。

團體為準則

10. 參與者每人應預備之物品列於下：

便服一套 毛巾一條 整潔運動衣褲及鞋襪各兩套（一套穿著一套更換）帽子一只 線襪一條

11. 參與者每人應繳納膳宿費用一元有餘發還不足補繳。

12. 於六時半前集合海關七時出發。

八月份

（一）籌備及舉行吳縣縣運動會 本月份籌備

本縣縣運動會，開會日期，原定廿八日起至三十一日止，四天完畢，後因天雨，網球比賽未克按期舉行，故延

一五六

長兩天至九月二日方能結束，男女田徑及全能，成績平。各種球類錦標如下：

女子籃球 樂益隊 男子足球 混合隊

女子壘球 蘇女師 男子籃球 東吳隊

女子排球 振華女學 男子排球 東吳隊

女子網球 康蓮娟沈韻玉 男子網球 戴廣進董器之

（一）舉行蘇吳長程跑 由蘇州海關跑至吳江，全程長一萬

五千五百米，費時五十二分，到達終點者共七人。

（二）編訂二十一年度下學期實施工作報告 本月份已將二

十一年度下學期工作報告冊編就付印。

江陰縣立體育場

陶鴻卓

六月份

（一）舉行踢毽子比賽 參加比賽者男子三十

六人，女子二十二二人，比賽分普通賽特別賽兩種，結果朱婉貞得普通賽冠軍，徐福楨為亞軍，蕭定賢得特別賽

冠軍徐福楨為亞軍。

(二)國術表演 本月二十七日，為古曆後端陽節，本城南門外民衆舉行龍船競渡，特請本場國術會在船上表演，民衆觀者八山人海兩岸掌聲如雷。

### 七月份

(一)舉行國術比賽 本場所辦之國術會，共有學員二十九人，參加比賽者有二十八人，其踴躍可見，比賽結果，第一名黃嘉麟，第二名童仁揆，第三名黃鴻寶。

(二)籃球友誼賽 本場之赫赫籃球隊與財政部稅警第三團作友誼比賽，結果赫赫以廿八比九勝。

### 八月份

(一)舉行全縣運動會 參加者共一百零一人，內男子田徑三十三人，女子八人，國術三十八人，球類二十三人，成績無甚特色。

(二)本場籃球隊出征 本場赫赫籃球隊，出征靖江，與靖

本省各縣體育場事業概況

江籃球隊交鋒，以二十三比十九凱旋。

### 靖江縣立公共體育場

張接

### 六月份

(一)督促田徑賽總練習 來場簽名加入者頗衆，練習時間每日上午四時半至七時，下午五時至七時，練習日期以一月為限，凡成績特優者，選派出席第八區分區運動會，成績優良者，由本場酌給獎品，以資鼓勵，各運動員頗有興趣。

(二)張貼體育標語及壁報 本場為提倡民衆體育起見，故每週選錄關於體育之警惕語，張貼街衢，以冀喚醒，又以國內外各種重要之體育消息露佈牆壁，以供觀摩。

### 七月份

與六月份同。

### 八月份

(一)舉行全縣運動會 函請民教館農教館實驗區選拔選手，參加區運會預選會，比賽項目，共分田賽徑賽及國術三種。

本省各縣體育場事業概況

常熟縣立公共體育場

金南屏

六月份

(一)舉行萬米越野跑。此項長程賽跑，本縣尚屬創舉，為慎重計，限定年齡須在十六歲以上，並須經醫生檢查核准，方得參加，計報名合格者共三十二人，除四人因故未到外，其餘均跑至終點，孫協謀得第一，成績為四分三二秒，雖不可與全國較，然初次得此，前途亦可樂觀也。

(二)舉行越野賽跑及籌備網球公開比賽。

七月份

(一)舉行乒乓球比賽。加入者共有四十六人，實際到場者祇二十六人，本場因無適當地方，故臨時商借革命圖書館廳堂比賽，採單循環制，先後凡八日，每日自上午八時至十二時下午三時，結果王仁本奪得冠軍，秦樹榮為亞軍。

(二)網球公開比賽。本月份本擬舉行網球公開比賽，因經濟困難，故改為乒乓球賽。

八月份

(一)籌備及舉行全縣公開運動會。事前整理場地，支配各部經濟及分配事務等，於廿七廿八兩日開會，各種田徑項目，均依照全運規則所訂，惟因跑道太短，故將百十米跳欄改為九十米跳欄，四百米跳欄改為二百米跳欄，結果共選出四十二人出席第三區運動會。

編者按：跑道之長既可作二百米跳欄為何不可作百十米跳欄？

武進縣立公共體育場

李德章

六月份

(一)編輯教室體操教學法。本場因鑒各縣小學均無雨操場之設備，故着手編輯此書，共經三月之收集與整理，始告完成，首編述教學方法及動作說明，次述初級小學單式複式單級之教授例案，末編述高級小學

之教授例案。

### 十月份

(一)籌備二區運動大會 二區運動會定在本場舉行，德章被推為競賽部主任，故除負責修理場地外，餘如選手註冊，聘請裁判，以及運動會中一切準備工作，均由個人辦理。

(二)組織男女田徑賽隊 本場為增進民衆田徑賽技術起見，特組織男女田徑賽隊，加入者男子十二人，女子八人，訓練方法分講述及練習二種，上午八至九為講述時間，下午五至七為練習時間。

(三)編訂二十一年度工作報告 本場於每年度結束時，即將一年中所辦事業編訂工作總報告，以便查考，本月份已將二十一年度工作編訂完畢。

### 八月份

(一)舉辦民衆預選運動會 二區運動會將於下月在本場舉行，本縣特定廿五廿六兩日舉行民衆預選

本省各縣體育場事業概況

會，以便選拔選手，參加比賽者田徑賽男七十九人，女三十六人，球類共一百十七人，國術三十五人，結果田徑賽破縣記錄者有千五百米及撐竿跳高兩項。

### 無錫縣立公共體育場

沈濟之

### 六月份

(一)組織暑期游泳練習班 分「會泳」與「不會泳」兩種，共有四組，每組七人，訓練不過一星期，會員均能作短程之試泳，惜無游泳池之設備，祇能在大河池練習，既多危險，又不衛生，殊為遺憾耳。

### 七月份

(一)舉行游泳友誼比賽 本場為增進游泳興趣起見，特於本月廿四在西門外德心棧舉行游泳友誼比賽，參加者共十八人，因無合法路程，故無確切記錄。(二)率領本場業餘籃球隊參加國民導報舉辦之導報杯籃球錦標賽 比賽共歷八場，六勝二負，列名第三，獲得縣

本省各縣體育場事業概況

政府銀盾一具，及導報紀念旗一面。

編者按：無錫國民導報提倡體育，如此熱心，洵可為各縣之模範，倘各地機關均能有此種熱忱，則國民體育之普及可期矣。

八月份

(一)舉行區運會預選會 事前布置場地，聘

請裁判，於廿六廿七兩日開會，選擇成績優良者，出席二區運動會，結果成績甚佳，尤以張嘉慶之跳遠更為出色，竟以六米七六之成績打破全國記錄，為此次運動會中最可紀念之事。

淮安縣立公共體育場

程鴻遠

六月份

(一)舉行籃球足球公開錦標賽 先由指導部擬

具計劃及訂定章則，比賽時參加籃球者有五隊，足球者三隊，結果華夏隊得籃球錦標，抗日隊得足球錦標，籃球比賽本定上月舉行，因上月舉行全縣小學聯合運動會

一六〇

，致未克如期舉行，至於足球比賽，本不合時令，因各足球隊一再來函請求，故於本月內舉行之。

(二)舉行全縣小學兒童體格檢查 印具表格，函知各學校定期舉行。

編者按：體格檢查，乃小學中最高重要而大都忽略者，因兒童之環境與操作，往往有使其身體畸形發育者，此種發育，均可用體育方法改正之，然學校當局與體育教師，均漠然視之，殊為體育界失職之處，該場兒童體格檢查之舉，實屬超人之作，深望各縣體育場均能於此點上多加注意，則國民體格之基礎固矣。

七月份

(一)舉行民衆業餘排球錦標比賽 此項比賽

，由競賽委員會決定於七月二十二日開始，參加者共有八隊，比賽結果，淮友隊獲得錦標。

八月份

(一)舉行第一屆全縣運動會 先具計劃，分

部進行，於本月廿三廿四兩日開會，選擇成績優良者，參加第十一區區運會。

### 睢寧縣立公共體育場

張明遠

#### 六月份

(一)組織俱樂部。本場組織俱樂部，使民衆有正當之娛樂，惟限於經濟，諸事不能舉辦，後與社教機關聯名發起演劇籌資，以作本部之基金，因天氣太熱，所得甚微。

(二)指導兒童足球隊。暑假期間，小學生均自由組織足球隊來場練習，本場除擔任指導工作外，並爲其編排秩序，於每星期一四兩日作比賽一次。

#### 七月份

(一)游泳練習。游泳爲夏天最好之運動，本場特提倡練習，在場外池塘內舉行。

(二)宣傳捕蝗。本縣蝗虫繁殖，爲害甚大，本場除體育事業外，復每日赴農村邀集兒童數十人，在田野作捕蝗之工作。

本省各縣體育場事業概況

#### 八月份

(一)開運動會。本場籌開運動會，報名者共三十六人，選出田徑運動員五人，於九月初赴徐州出席區運動會。

(二)籃球比賽。本地各球隊輪流作循環比賽，結果青白隊得冠軍。

### 南通縣立公共體育場

夏祖坊

#### 六月份

(一)結束民衆半日學校課程。本場與民教館合辦之民衆半日學校，於本月份結束，本場所擔任之童子軍體育國術等課，均於廿四日起開始考試，七月一日舉行畢業典禮。

(二)籌備星球錦標比賽。組織籌備委員會，擬訂章程及比賽日期，並徵求星球隊報名參加。

本省各縣體育場事業概況

一六二

七月份

(一)舉行星球錦標競賽會 報名參加者有衆

安合心小友良友四隊，取淘汰制，本訂於十日開始，因該日天氣炎熱，超過原定標準（華氏八十二度）故暫告停頓，至八十一度以下時再繼續舉行。

編者按「星球遊戲」。命名頗為新穎。不知究係何種球類。望將遊戲方法詳述見告。以便下期披露。

(二)參加衛生運動 協助南通衛生委員會暨防疫醫院之宣傳工作，並分發防疫針免費券。

八月份

(一)舉行全縣預選會 本縣為準備參加蘇省

第七區運動大會起見，特於二十三日舉行預選會，結果選定男子田徑及全能九十一人，球類十三人，女子田徑球類共二十人。

(二)協辦七區運動大會 蘇省第七區運動大會在本場舉行，肅坊受聘為籌備委員，並担任競賽部主任，故大會

中一切場地之陳設，運動用具之購置，裁判事宜之支配。運動報名及編排，均由本場負責辦理，大會中一切球類比賽，先於本月陸續預賽，田徑運動，則定於下月一二兩日舉行。

崑山縣立公共體育場

王守梅

六月份

(一)舉行國術表演 經場務會議議決，由國術指導員負責籌備一切，邀請當地國術界先進暨國術研究會會員三十餘人參加表演，民衆到場參觀者達三百餘人，均十分滿意而歸。

七月份

(一)舉行軍民聯合運動會 該會由本場會同本縣駐軍縣政府教育局及民教館五機關共同組織而成，先由本場擬具計劃，召集籌備會議，公佈簡則，計參加比賽者共八十八人，於十二日開會（簡則及與賽須知附



後)，球類於先一日舉行預賽，其他運動均於當日告竣。

### 八月份

(一)舉行網球錦標比賽 先定比賽簡則，分

單雙打兩種錦標，報名單打者共八人，雙打者四組，自十三日起，開始比賽，歷五日始畢，葛定邦得單打錦標，蔡亞丁衛樹嘉得雙打冠軍。

### 崑山第一屆軍民聯合運動會簡則

一、本會由崑山體育場民衆教育館縣政府教育局駐軍共同組織定名為崑山第一屆軍民聯合運動會

二、本會以提倡軍民運動鍛鍊軍民體魄爲宗旨

三、凡本縣民衆及駐軍除體育教員外均得參加惟參加者須先期來會報名

四、本會比賽項目如下

- 甲、徑賽 百米 二百米 四百米 一千五百米
- 乙、田賽 跳高 跳遠 擲鐵餅 十六磅鐵球
- 丙、全能 八百米接力 一千六百米接力
- 丁、球類 足球 籃球 網球

### 本省各縣體育場事業概況

- 五、加入比賽之運動員每人至多以三項爲限(全能球類除外)
- 六、加入比賽之運動員一切需用物件概由自備(號布別針由會費給)
- 七、比賽規則依據民國二十年全國運動會規則辦理
- 八、本會獎品除由上列五機關置備外得向各界募集
- 九、本簡則由軍民聯合運動會籌備會議決施行之
- 十、本簡則如有未盡事宜得隨時修改之

### 崑山縣軍民聯合運動會與賽須知

- 1. 日期及地點經籌備會決定於民國二十二年七月八日在縣立公共體育場舉行
- 運動員須於七月七日下午到籌備處報到領取號布
- 2. 運動員以本縣民衆及軍隊官長士兵年滿十六歲者均得與賽
- 3. 運動項目如左
  - 田賽 跳高 跳遠 擲鐵球(十六磅) 擲鐵餅 足球 籃球 網球
  - 徑賽 百米 二百米 四百米 八百米 一千六百米 八百米接力跑 一千六百米接力跑
- 5. 每一運動員參加比賽不得過四項
- 6. 運動員競賽時除運動器具及號布由會製備外其餘一切用品均由自備
- 7. 運動員臨賽時如遇有特別事故不能參加比賽者應向評判長聲明

本省各縣體育場事業概況

8. 比賽時點名滿三次不應者即取消其是項運動資格
9. 參與某項運動之運動員入場時應由評判員所指定地點席坐休息至是項運動終了即須出場不得自由在運動場中徘徊或高聲喊叫犯規者取消其是項運動員資格
10. 運動員在起跑以前身體任何部份不得越過起跑線前面觸及地面者即為犯規
11. 運動員開槍擊起跑不得偷槍先跑滿三次者即取消其是項運動資格
12. 運動員在短距離賽跑時應按照所劃定之粉線路徑前進如越過他線即取消其是項運動資格長距離賽跑在比賽時運動員欲跑向前者應由前者之右側搶向前面至越過同賽者二步以外方可任意改變路線而取內側賽跑時不得左右衝撞
- 阻礙同賽者之前進犯者取消其與賽資格
13. 運動員應守評判員之判決當絕對服從如有意見向大會會長報告報告評判員再決定之

儀徵縣立公共體育場

趙國璋

六月份

(一)舉行國術比賽 賽員分成成人兒童女子三

組，項目分拳術刀法劍法三種，參加者達九十二人，於

十二日上午八時行開幕式，攝影後即開始比賽，直至下午四時半各組比賽始告完畢，評定等第，發給獎品，以資鼓勵，軍各組冠列表如後：

拳術 刀法 劍法

成人組 王樞 孫達雲 無

兒童組 莫文彬 莫文彬 王樸

女子組 林禹華 孫康甯 孫康甯 歐陽震

七月份

本月份因年度終了，結束一切，兼以天氣炎

熱，故除日常工作外，未舉行其他比賽。

八月份

(一)組織體育協進會 本場組織體育協進會

，以發揚民族精神，促進體育及聯絡感情為宗旨，於五日開籌備會，擬訂草章，十日召集基本會員開臨時會議，討論一切進行事宜，十八日正式成立。

編者按：此種組織極有價值，望該場能將章程寄來，以便披露，俾

其他各縣有所借鏡，將來各處均有同樣之組織，則我國體育，不難蒸蒸日上也。

## 宜興縣立公共體育場

胡俊生

### 六月份

(一)籌備開辦田徑賽訓練班 目的在促進運動員田徑之技術，而作參加區運會及省運會之準備，來場練習者，頗見踴躍。

(二)添開浴室 暑天運動，汗流如注，如不沐浴，甚感不快。本場特開浴室一間，以供運動員沐浴之用，民衆均稱利便。

### 七月份

(一)田徑球類訓練班開始練習 各種訓練班

籌備事宜，已於上月就緒，本月份開始工作，於每日上午五至六時練習一小時。

(二)籌備本縣第一屆全縣運動會 擬訂競賽規程，選拔球

本省各縣體育場事業概況

隊辦法，及選拔標準，呈局候奪。

### 八月份

(一)舉行第一屆全縣運動會 本屆全縣運動會，乃係預選性質，目的在選拔良材出席區運動會。計報名參加者，男子部田徑賽三十人，籃球兩隊，網球單打四人；女子部田徑賽十六人，籃球一隊，於廿四日舉行球類預選，廿五日正式開會，下午三時許下雨，經一小時即停，一切運動均於當日結束，惟網球一項，延至廿六日方能舉行決賽，各種成績均甚可觀，尤以女子田徑最為優越。

(二)舉行中山晨光田徑賽對抗 本月初接得蘇州中山體專來函，託本場代約體育團體作田徑賽之對抗。當即約定本邑晨光田徑隊於十四日舉行比賽，自始至終，進行甚為順利。

(三)督率選手赴常參加二區運動會 本縣共選男運動員二十人，女運動員十五人，於三十一日出發赴常，參加第

本省各縣體育場事業概況

二區運動會，比賽結果，詳下月報告。

□ 溧陽縣立公共體育場

蔣廷桂

六月份

(一)參加衛生運動 本邑縣政府發起衛生運動，本場職員全體參加，除分隊掃除街道外，又在本場四周作大規模之掃除，良以衛生與體育，有密切之關係也。

(二)整理場地 本場乘暑天較為清閑之時，特雇工將籃球場及場周鉛絲木樁一一整理，以備應用。

七月份

(一)指導游泳 本場北面即為大河，暑天入河游泳者甚多，本場指導員即利用機會，作保護指導之工作。

(二)籌備籃球錦標比賽 本邑晨光社晨光籃球隊，係商人組織，成立有年，球藝頗佳，此次奪標，由該社發起，

聘請本場指導員為籌備委員，並指導各種球術，定於下月十日開始比賽。

□ 金壇縣立公共體育場

王宗晉

六月份

(一)舉行第一次乒乓球賽 參加比賽者有四十人，取淘汰制，共賽三日而畢，結果貢樹椿獲得錦標，由本場獎銀盾一只，以資鼓勵。比賽地點，則借中山公園茶社內舉行，因本場房屋祇有二小間，實不敷應用也。

七月份

(一)舉行第二次公開網球賽 加入單打者有十四人，雙打者祇三隊，於十六日開始比賽，單打取淘汰制，雙打取單循環制，四天賽畢。結果單打錦標為張文明，雙打錦標為汪萍舟曹統權二人，各由本場贈銀盾一座，以資紀念。

### 宿遷縣立公共體育場

陳慶舉

#### 六月份

(一)舉行網球比賽。本月十五日舉行網球比

賽，加入者有十六人，自上午九時開始至下午二時，結束。周玉聖于潤江二人優勝。

編者按：查處網球比賽，既有十六人參加，則每人至少須有三四次比賽，於一日內結束，似若不可能之事，亦為不應當之事，究係單打抑係雙打，是否分組，均未說明，殊屬令人不解。

(二)舉行清潔宣傳。本場以清潔一事，關係人生至大，尤以夏天為最，故本月份除令工役隨地打掃外，並派職員在各街巷作清潔之宣傳。

#### 七月份

(一)籌備全縣運動會。本縣為選拔運動員參

加區運會起見，特定於下月舉行全縣運動會，本月底即積極籌備，本場擔任總務及競賽兩部之工作，頗為忙

本省各縣體育場事業概況

碌。

(二)舉行籃球比賽。本月十五日起，開始籃球比賽，加入者有宿光樂誼兩隊，取三賽二勝，以示公允。

### 沛縣公共體育場

孫敦樂

#### 六月份

(一)舉辦田徑及球類訓練班。指導各種運動

之姿勢與排球擊發之方法，來場練習者日見增加。

(二)設立民衆問字代筆處。本場便利不識字民衆起見，特設立問字代筆處，以資服務。

#### 七月份

(一)考查田賽成績。本場為增進運動員與觀

衆之興趣起見，特借考查成績之名義，作一種比賽之練習，為便利計，將田徑賽分別舉行，本月二十五日下午六時起，先查田賽七種，成績尙可。

本省各縣體育場事業概況

一六八

### 吳江嚴墓公共體育場

凌·霄·

#### 六月份

(一)舉行跳高及跳遠測驗。本月份除指導各

種運動外，而於跳高跳遠兩項更爲注意，運動時一方校正方法，一方記載成績，最優者攝影一幀，以留紀念。結果錢漢英得跳高第一，施玉和得跳遠第一。

#### 七月份

(一)組織夏季健身隊。夏季運動，以早晚爲

宜，故本場於七月二日召集基本業餘運動員二十七人，分爲三組，規定每日早晚五至七時爲運動時間，運動種類分田徑球類國術器械等，除鍛鍊身體外，並養成其起早耐勞之習慣。

### 青浦縣公共體育場

許·福·坤·

#### 六月份

(一)組織場務發展委員會。奉令組織場務發

展委員會，以助事業之進展，遵即聘定當地熱心體育人士組織之。已於四日召集開成立大會，並通過簡章。(二)組織網球會。本場鑒於夏季運動，當以網球爲最佳。故有網球會之組織，入會者取費極少(?)，俾便普遍，而資提倡。

#### 七月份

(一)籌備舉行第三次業餘乒乓球比賽。此項比

賽本場每於夏季舉行，俾便旅外學生得有比賽之機會，本月份訂定簡章，徵求參加，將於下月舉行比賽。(二)草擬區運會青浦預選會辦法。規定競賽項目及參加辦法，呈局考核。

### 溧水縣立公共體育場

芮·炎·臨·

八月份

(一)選送本縣選手參與第一區分區運動會

因地方狹小，人才缺乏，產生選手，至為困難，且經費支絀，故各種球類，均未派員出席，田徑賽運動員亦祇遣送二人而已。

(二)舉行鐵球、撐竿跳高、二百米、三項月賽。本月舉行田徑月賽，參加者二十四人，結果鐵球三十三呎六吋，撐竿跳高六呎十一吋，二百米二十五秒，成績頗為幼稚。

寶應縣第一民衆教育區射圃公

共體育場

居柳翹

六月份

(一)舉行壘球比賽。加入此項比賽者共三隊

，結果射水隊獲得冠軍。

本省各縣體育場事業概況

(二)舉行籃球比賽。加入者共五隊，寶應隊奪得錦標。

七月份

編者按：本月份工作報告敝處並未收到，恐係郵誤，付闕為憾。

八月份

(一)結束田徑賽早晨練習班。上月因準備參

加區運動會，特組織田徑賽早晨練習班，直至本月廿四日停止，結果選出成績優良者胡振鐸等九人，出席九區運動會。

(二)舉行區運會預選會。本月廿七日作區運會預選之舉，計選出蔡兆虎等十八人，一律於廿九日赴揚州出席第九區區運動會。

鎮江縣立公共體育場

李璟

二十二年度工作進行計劃大綱

本省各縣體育場事業概況

| 月份    | 活動事項              | 綱要                       |
|-------|-------------------|--------------------------|
| 八 月   | 籌備江蘇省運動會第一區鎮江縣預選會 | 宣佈競賽規程                   |
|       | 舉行省會民衆業餘乒乓球個人錦標賽  | 分男女兩組比賽方法採淘汰制            |
| 九 月   | 舉行鎮江縣預選會          | 選擇優良運動員代表本縣出席區運動會        |
|       | 擬訂鎮江全縣中小學聯合運動會計劃  | 建議教育局於十一月份舉行             |
| 十 月   | 舉辦民衆業餘國術訓練班       | 定期四月時間每日上午七時至八時下午四時半至六時半 |
|       | 擬訂兒童分組標準競賽辦法      | 公佈分別舉行比賽                 |
| 十 一 月 | 舉行省會民衆兵兵團體錦標賽     | 分男女兩組比賽方法採單循環制           |
|       | 民衆國術班繼續訓練         |                          |
| 十 二 月 | 舉行兒童標準競賽          | 分男女兩組項目跳高二百米兩種           |
|       | 舉行省會小學女生籃球錦標賽     | 以球隊爲單位比賽方法採單循環制          |
| 十 二 月 | 舉行全縣中小學聯合運動會      |                          |
|       | 舉行兒童標準競賽          | 分男女兩組項目比賽方法採單循環          |
| 十 二 月 | 民衆國術班繼續訓練         |                          |
|       | 舉行省會小學男生小足球錦標賽    | 以球隊爲單位比賽方法採單循環           |
| 十 二 月 | 舉行兒童標準競賽          | 分男女兩組項目推鉛球男百十米欄女八十米欄     |
|       | 民衆國術班繼續訓練         |                          |
| 十 二 月 | 擬訂小足球訓練班辦法        | 定期一月本月公佈簡章               |

要

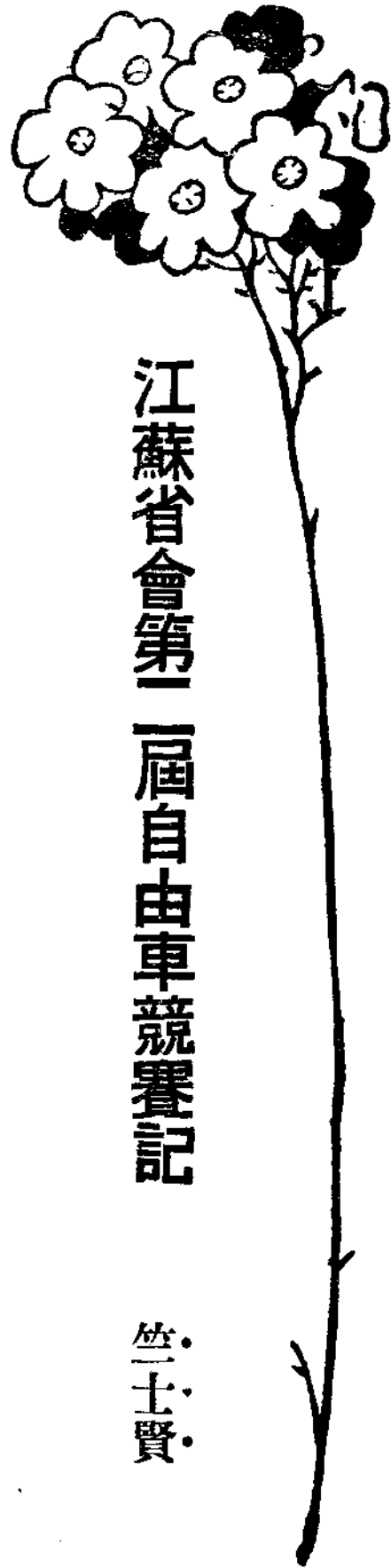




本省各縣體育場事業概況

| 月                    | 七                  | 月           |
|----------------------|--------------------|-------------|
| 擬訂兒童田徑賽訓練班簡章         | 兒童田徑賽訓練班開始訓練       | 舉行省會國術表演大會  |
| 舉行體格測驗               | 編製本年度工作概況          | 計劃二十三年度工作大綱 |
| 定期一月七月二十日起開始訓練本月公佈簡章 | 時間每日上午六時至八時下午五時至七時 | 宣傳國術        |
|                      |                    | 每年一次列表比較    |





## 江蘇省會第二屆自由車競賽記

竺士賢

省會第二屆自由車競賽，于二十二年十一月二十六日

風和日暖萬頭攢動中舉行，此次加入比賽者，人數踴躍，而尤以工商界人數為多，可見此項運動興趣之深入社會人士矣。其競賽路程：自教育廳門前起，向西經中山路過中山橋，入省甸路省會段過牌灣至七里甸，折回循原路而達

大市口，向南轉入中正路，直達本場前為終點。參加競賽者，共有三十人，結果朱長林第一，並破紀錄。查朱為省會名報販，習腳踏車已四年，風雨寒暑不稍間斷，蓋因職業關係，無日不盤旋此一對風火輪上也；腿勁有力，元氣

充足，經驗豐富，於無形中練習而成矣。得第二之吳泰康

為上屆冠軍，事先人均預測吳可穩居第一，因吳素練長跑，為沙場久戰之將，竟未料朱長林之冷門獨出也。故此大競賽之烈，實開省會空前之記錄，茲將當日情形，素描如左：

### 出發之前

下午一時，教育廳前，賽員早已齊集，觀衆四五百人，當由本場職員，分發裁判員等徽章，及應用物件，分配

江蘇省會第二屆自由車競賽記

江蘇省會第二屆自由車競賽記

一七四

車輛，同時分發賽員到達證及繫於車前之旗幟，一時一刻，一聲號叫，賽員齊集起點，由本場場長吳邦偉協同總裁判周名璋點名抽籤排列次序，計實到賽員二十七人，繼由本場指導部主任袁仲濂報告比賽上應行注意之點，報告畢，即攝一影，以留紀念，槍聲起處，二十七條好漢，奮勇踏輪前進，該段秩序，由總糾察二分局長趙匯川先生親自指揮維持，行人都停立人行道上，故二十七輛賽車前進毫無阻礙，秩序井然，未生意外。

中途競爭

當開始時，五十四輪，如箭離弦，領導在前者為八十六號，盧萬榮，至中山橋時，八十三號吳泰康從右側越前，上三官塘坡時四十一號朱長林與之比肩，嗣後吳朱二人，午前午後，競爭最烈，在牌灣轉角處以至七里甸交到達證時，第一為吳泰康，第二為朱長林，第三四五六數名，均離二千餘米，聚成一團，歸途時吳泰康與朱長林競爭仍

烈，省甸道上，不分上下，飛越金雞嶺三官塘等坡，吳尚領前，過鐵道雙躍逾軌，迨至中山橋，吳漸落後，入中山路，繞紀念塔，兩旁觀衆如肉衙堂，朱長林緊跟汽車，直達終點，按領導之汽車平均速率，本定二十碼，曾數度幾被競賽腳車追及，遂加快馬力為二十五碼，可見賽員速度之一般，惜省甸道上，鄉人與車驢縱橫，歸時中山路及中正路上，觀衆擁擠，影響成績不少。

終點情形

朱長林首先到達終點，神色自若，成績為二十九分九秒五分之二，第二吳泰康，緊隨於後，相差不到十米，與其去年成績相較，進步殊多，第三陳鳳儀，後吳泰康一分鐘到達，第四張廷彥緊接其後，以兩旁為觀衆擁塞，未能衝前，否則三四兩名，或有一番競爭，第五盧萬榮後張二十米，此後每名相距約在十秒鐘左右，茲探錄所取之前十名姓名及職業如下：

| 姓名    | 年齡 | 職業 |
|-------|----|----|
| 一 朱長林 | 二一 | 報業 |
| 二 吳泰康 | 二七 | 郵政 |
| 三 陳鳳儀 | 二十 | 車行 |
| 四 張廷彥 | 二四 | 警界 |
| 五 盧萬榮 | 二一 | 警界 |
| 六 耿玉琦 | 一七 | 報業 |
| 七 張鑫生 | 二二 | 車行 |
| 八 張立人 | 二八 | 警界 |
| 九 張兆貴 | 未詳 | 工人 |
| 十 周長發 | 二四 | 工人 |

運動員名單及職業表

〔商界〕 吳啓發 戴玉書 朱永福 朱元有 張文慶

李澤承

〔工界〕 周長發 張兆貴 華先鴻 李貴恆

江蘇省會第二屆自由車競賽記

競賽職員

〔送報〕 朱長林 耿玉琦

〔車行〕 陳鳳儀 張鑫生 徐和尙

〔學界〕 陳履智 吳永泉 王恩霖 朱福禎 丁權

李永清 李昌祚 李昌祉 郭松兆

〔郵政〕 吳泰康

〔警界〕 張立人 張廷彥 盧萬榮

〔未詳〕 陸志堅 周立人

總裁判兼發令 周名璋

總糾察 趙匯川

總點裁判長 張鶴侶

總點裁判 李連方 吳文 陳少英

計時長 趙起琨

計時員 吳邦偉 胡執中

中途檢察長 宋雨公

江蘇省會第二屆自由車競賽記

一七六

城西施教區辦事處

中途檢察

錢浩榮 王霞林 丁嘉福 衛榮元

五、報名手續

凡欲參加比賽者須於報名期內向指定之報名地點繳納註冊費每人一角並將印備之報名單詳細填明隨取號布一方

顧樹榮 丁葉芬 朱月耕 許剛

錢正麟 錢泗濱 吳德成 朱香永

姚樂同 陳龍 許達才 莊壽慈

袁仲謙 劉志彭 張子含 竺士賢

六、比賽路程

自教育廳出發向西經中山路過大市口中山路上省句路省會段過牌灣至七里甸為止將號證交與裁判員後即循原路折回至大市口向南轉入中正路直達本場大門前終點

記 錄 胡執中

競賽規程

七、比賽時期

十一月二十六日下午一時在大市口集合點名一時十五分出發

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、參加資格 凡省會各界除有違業餘資格者外均得報名參加

八、比賽車輛

車輛由賽員自備車上不得有發動機或其他足以助速之器物所有車輛均於出發前經過正式檢驗合格後由本場給與小旗一面縛於車前始得乘用中途不得更換

三、報名日期 十一月十五日起至二十四日下午五時止逾期概不通融補報

四、報名地點 1. 中正路 本場

九、比賽規則

1. 號布一方縫於背上  
2. 點名二次不到即取消資格決不通融

2. 城外 伯先公園省立鎮江民衆教育館

江蘇省會第二屆自由車競賽記

3. 出發口令同徑賽發令員呼「各就位」時各人應照抽籤號數依次排列於白粉線後聞「預備」口令即準備作上車姿勢至「槍聲」已起始得上車出發如未聞槍聲車輛之任何部份越出線外者即為犯規予以警告再犯則取消比賽資格
4. 沿途除分佈檢察員外賽員之最先一名之前有汽車領導賽員之最後一人之後有汽車押隊賽員不得抄走近路
5. 中途如遇傾跌或休息時得下車向前攜車行走（不得跑）但不得妨礙他人之進行
6. 中途超越任何人之車輛必須在該車輛之側面三尺外直衝向前越過不得斜行以免危險
7. 進行時不得衝撞他人之車輛或以手推他人

8. 賽員不得將車輛橫亘道中或以其他方法阻礙他車之進行

9. 到達目的地須將發令員所給之號證交與裁判員後方得折回向終點進行（即出發點）

10. 以車輛任何部份接觸終點線之先後而定名次之先後

11. 賽員之違犯以上任何一條規則者裁判員得取消其資格

十、獎勵 前十名由本場分別給予紀念品打破上屆紀錄者另行贈獎以資策勵

十一、附則 本規程如有未盡事宜得隨時修正公布之





## 第二屆省會公開網球賽記略

張子含

一七八

本場於本年十一月四日開始舉行第二屆省會公開網球賽，時適仲秋，天高氣爽，金風拂拂，正宜於網球之戲，總計參加單打者十三人，雙打者十人，比賽取淘汰制，歷時凡十日，每屆賽期圍立四週作壁上觀者，不下數百人，可見省會人士，對於網球運動之興趣，漸次濃厚矣。

### 一黃獲雙打錦標

雙打組加入者較少，故自開賽以來，凡經三戰，即入決賽時期，得有決賽權者，為仲肇湘晏梅生對電雷之黃石經與黃汝康，仲晏二君，因技術較遜，竟以直落三敗北，當時觀衆無不為之咋舌，蓋仲晏二君，乃省會之網球名手也。二黃球藝老練，尤擅攔網，惜均為公務所困，似

已荒疏，倘能多得練習機會，則前途未可限量也。

### 黃石經單打稱霸

單打組加入者較多，歷戰凡十一次，方至決賽，獲有決賽權者，為仲肇湘與黃石經二君，仲君自雙打失敗後，對於單打決賽頗為注意，開賽以後，仲君應付穩健，左右照顧，頗為得當，黃君高壓攔網，均能得心應手，抽擊空還，輒能深入兩角，反手還擊，亦見老到，前後左右，處置裕如，而仲君努力掙扎，毫不放鬆，無如體力不足，球藝稍差，竟以直落三慘敗，單打錦標，遂為黃石經所獲，茲將全部比賽成績列後：







# 二十二年全國運動會各項記錄

## 男子田賽總記錄表

| 項目   | 第一名    | 第二名    | 第三名    | 第四名    | 成績                  |
|------|--------|--------|--------|--------|---------------------|
| 跳高   | 顧 彥(滬) | 王士林(平) | 王玉增(平) | 成家復(京) | 一米八一(破全)            |
| 跳遠   | 郝春德(滬) | 張嘉燮(蘇) | 王季淮(滬) | 王文顯(粵) | 六米九一二(破全)           |
| 鉛球   | 遼 明(平) | 陳寶球(滬) | 劉仁秀(遼) | 楊永燦(京) | 十二米一九               |
| 鐵餅   | 張齡佳(平) | 冷培根(京) | 宮萬育(滬) | 劉仁秀(遼) | 三四米八四               |
| 標槍   | 彭永磐(平) | 趙啓明(冀) | 郝春德(滬) | 張齡佳(平) | 四八米九二(破全)           |
| 三級跳遠 | 司徒光(平) | 張嘉燮(蘇) | 梁錫瑛(冀) | 何祖熙(滬) | 一四米一九(破全)           |
| 撐竿跳高 | 符保盧(滬) | 曹 裕(滬) | 陳 陵(滬) | 黃 毅(冀) | 三米七五(破全)(三·七五米全能成績) |

註：撐竿跳高符保盧曾在十項運動時造成三米八五之成績為全最高之記錄

### 男子徑賽總記錄表

| 項目   | 第一名    | 第二名    | 第三名    | 第四名    | 成績             |
|------|--------|--------|--------|--------|----------------|
| 一百米  | 劉長春(遼) | 韓景林(冀) | 程金冠(滬) | 郝春德(滬) | 十秒七(破全·平遠)     |
| 二百米  | 劉長春(遼) | 韓景林(冀) | 宿笑如(滬) | 程金冠(滬) | 二二秒一(破全)       |
| 四百米  | 曾榮忠(滬) | 張光世(平) | 羅慶隆(平) | 李延祥(滬) | 五三秒五分一         |
| 高欄   | 林紹周(閩) | 柳英俊(京) | 黃英傑(粵) | 陳陵(滬)  | 一六秒二(破全)       |
| 中欄   | 陶英傑(滬) | 王精熹(平) | 靳懷智(浙) | 譚福禎(遼) | 五九秒五分二(破全)     |
| 八百米  | 羅慶隆(平) | 董叔昭(滬) | 鄭森(冀)  | 賈連仁(魯) | 二分五秒五分一(破全)    |
| 千五百米 | 鄭森(冀)  | 賈連仁(魯) | 呂長庚(魯) | 董叔昭(滬) | 四分廿一秒二(破全)     |
| 萬米   | 谷得勝(晉) | 王正林(滬) | 王會賓(晉) | 陳樹森(晉) | 卅四分七秒五分二(破全作廢) |

按 萬米第一，原屬蘇省金仲康。乃因裁判失職，競賽審判兩委會之武斷，以致張冠李戴，成績作廢，殊深惋惜！

### 女子田徑總記錄表

| 項目  | 第一名    | 第二名    | 第三名    | 第四名    | 成績      |
|-----|--------|--------|--------|--------|---------|
| 五十米 | 張潔琮(粵) | 李媛芬(粵) | 趙雲珊(粵) | 藍濂清(平) | 六秒九(破全) |

二十二年全國運動會各項記錄

二十二年全國運動會各項記錄

|       |        |        |        |        |            |
|-------|--------|--------|--------|--------|------------|
| 百米    | 錢行素(滬) | 張潔琮(粵) | 趙雲珊(粵) | 李宜南(滬) | 十三秒五(破全)   |
| 二百米   | 錢行素(滬) | 于秀蘭(魯) | 藍滌清(平) | 許梅英(閩) | 二七秒六(破全)   |
| 跳高    | 鄒善德(滬) | 王化昌(滬) | 陳翠鸞(粵) | 蘇薰蘭(粵) | 一米二八       |
| 跳遠    | 李媛芬(粵) | 錢行素(滬) | 陳淑卿(滬) | 焦玉蓮(豫) | 四米七九五(破全)  |
| 標槍    | 陳榮明(滬) | 劉鍾文(豫) | 原恆瑞(豫) | 陳榮棠(閩) | 二六米三八(破全)  |
| 鐵餅    | 馬驥(滬)  | 陳淑芳(湘) | 孟健麗(滬) | 陳婉若(平) | 二八米六六(新項目) |
| 鉛球    | 馬驥(滬)  | 孟健麗(滬) | 徐文英(滬) | 楊翠芳(魯) | 十米三五(破全)   |
| 八十米跳欄 | 錢行素(滬) | 于秀蘭(魯) | 梁倩華(粵) | 尹素桂(魯) | 十四秒五(破全)   |
| 壘球擲遠  | 顏秀容(粵) | 陳榮明(滬) | 丁佳梅(魯) | 原恆瑞(豫) | 四五米三五(破全)  |
| 四百米接力 | 上海     | 廣東     | 山東     | 北平     | 五四秒五分三(破全) |

全能運動總記錄表

| 項目   | 第一名    | 第二名    | 第三名    | 第四名    | 成績            |
|------|--------|--------|--------|--------|---------------|
| 五項運動 | 郝春德(滬) | 王季淮(滬) | 黃英傑(粵) | 鍾季卿(京) | 三〇一〇·二九五分(破全) |
| 十項運動 | 張齡佳(平) | 陳陵(滬)  | 陳寶球(滬) | 曹裕(滬)  | 五八八七·五八七分(破全) |

|        |    |                          |    |    |    |    |    |              |          |
|--------|----|--------------------------|----|----|----|----|----|--------------|----------|
| 四百米接力跑 | 東廣 | 鍾連基<br>何培根<br>李仲熹<br>趙秉恆 | 上海 | 北平 | 福建 | 南京 | 北京 | 平            | 四四秒四(破全) |
| 一千六百米跑 | 海上 | 李延祥<br>劉福康<br>董叔昭<br>曾榮忠 | 北平 | 福建 | 南京 | 北京 | 京  | 三分三一秒五分四(破全) |          |

### 五項運動總記錄表

|             |                        |                  |             |                  |                 |                  |   |
|-------------|------------------------|------------------|-------------|------------------|-----------------|------------------|---|
| 姓名單位        | 成績跳                    | 遠標               | 槍二百米        | 鐵                | 餅千五百米           | 總                | 分 |
| (一) 郝春德 (滬) | 紀錄 六米六三八<br>分數 七六四·三一  | 四六米七五<br>六〇八·一二五 | 二二秒二<br>八二四 | 二六米八八<br>三〇三·四六  | 五分一八秒四<br>五一〇·四 | 三〇一〇·二九五<br>(破全) |   |
| (二) 王季淮 (滬) | 紀錄 六米五二八<br>分數 七三七·三六  | 四四米七六<br>五五三·四〇〇 | 二四秒<br>七三六  | 二九米四四<br>四〇〇·七四  | 五分七秒六<br>五七五·二  | 三〇〇二·七〇〇<br>(破全) |   |
| (三) 黃英傑 (粵) | 紀錄 六米一四二<br>分數 六四二·七九  | 四三米〇四<br>五〇六·一〇〇 | 二四秒三<br>七〇三 | 三〇米二二<br>四三〇·三八  | 五分二秒六<br>四九三·二  | 二七七五·四七〇         |   |
| (四) 鍾季卿 (京) | 紀錄 六米〇一七<br>分數 一一〇一·六五 | 四三米三四<br>五一四·三五  | 二六秒<br>五一六  | 二九米〇三<br>三八五〇·一六 | 五分二五秒六<br>四六七·二 | 二四九四·八七五         |   |

### 十項運動前半部成績表

姓名單位 成績百 米跳 遠十六磅鉛球跳 高四 百米前半部總分

二十二年全國運動會各項記錄 一八三

二十二年全國運動會各項記錄

一八四

|        |          |        |       |        |        |        |       |         |      |         |          |
|--------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|---------|----------|
| 陳寶球(滬) | 紀錄<br>分數 | 六四三    | 六米三七三 | 六九八·三五 | 十一米四九〇 | 六一五    | 一米六六二 | 五六六·〇〇〇 | 五七秒五 | 六五〇·三二  | 三一五一·〇〇〇 |
| 張齡佳(平) | 紀錄<br>分數 | 七三·八   | 六米一九七 | 六五六·二五 | 四九七·六  | 四九七·六  | 一米六五五 | 六一五·〇〇〇 | 五七秒  | 六六九·一二  | 三一〇六·八八二 |
| 陳陵(滬)  | 紀錄<br>分數 | 七三·八   | 五米九七一 | 六〇〇·九五 | 三六四·七  | 三六四·七  | 一米六八五 | 六五七·〇〇〇 | 五七秒四 | 六五四·〇八〇 | 二九〇七·七七五 |
| 趙恩淮(冀) | 紀錄<br>分數 | 六九〇·六  | 六米二四九 | 六六九·三五 | 八米九一〇  | 三五七    | 一米六五五 | 五四五·七   | 五七秒八 | 六三九·〇四  | 二九〇一·三四五 |
| 曹裕(滬)  | 紀錄<br>分數 | 六六六·八〇 | 六米〇七五 | 六二六·三五 | 九米八七三  | 四五三·三〇 | 一米五九  | 五二四·〇〇〇 | 五九秒九 | 五六〇·〇八〇 | 二八四三·三五五 |
| 呂夢齡(魯) | 紀錄<br>分數 | 八五七·二  | 六米一六六 | 六四八·六九 | 八米八三   | 三四九    | 二四米六五 | 二六七·一   | 五六秒九 | 六七二·八   | 二七九四·九五九 |

十項運動後半部成績表

|        |          |       |        |        |        |        |       |        |         |        |         |
|--------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|---------|
| 姓名單位   | 成績高      | 欄鉄    | 餅撐     | 竿      | 跳標     | 槍      | 千五百米  | 後半部總分  | 總分      |        |         |
| 張齡佳(平) | 紀錄<br>分數 | 七五四·〇 | 三四米六二  | 五九七·五八 | 二米九二   | 四四三·八〇 | 四〇米三九 | 四三三·三五 | 五分二·三秒  | 二七二·四五 | 五八七·五八七 |
| 陳陵(滬)  | 紀錄<br>分數 | 一七秒一  | 二六米三四五 | 二八三·一三 | 七〇三·〇〇 | 三〇三·〇〇 | 三五米四〇 | 二九六·〇〇 | 五分一·八秒四 | 二五九·〇〇 | 五六〇七·九五 |
| 陳寶球(滬) | 紀錄<br>分數 | 一八秒三  | 三二米九二  | 五三二·九八 |        |        | 四一米〇三 | 四五〇·七五 | 五分九秒八   | 三三三·三五 | 五四〇五·〇〇 |
| 曹裕(滬)  | 紀錄<br>分數 | 一七秒一  | 二四米六五  | 二一八·七二 | 七〇三·〇〇 | 三三米四〇  | 三七米四五 | 三五二·七五 | 四分四·六秒二 | 二四八·九五 | 五四〇八·七五 |

### 男子游泳總記錄表

| 項       | 目 | 第一名    | 第二名    | 第三名    | 第四名    | 成績         |
|---------|---|--------|--------|--------|--------|------------|
| 五十米自由式  |   | 陳興(粵)  | 陳其松(粵) | 梁偉生(港) | 徐亨(滬)  | 二八秒八       |
| 百米仰泳    |   | 劉寶希(粵) | 陳振興(粵) | 郭振興(粵) | 石培(粵)  | 一分廿三秒三(新)  |
| 四百米自由式  |   | 史興鷺(遼) | 王鴻龍(閩) | 石錦培(粵) | 陳其松(粵) | 五分五一秒九(新)  |
| 千五百米自由式 |   | 史興鷺(遼) | 郭振恆(港) | 史興鷺(遼) | 石錦培(粵) | 廿三分廿七秒六(新) |
| 二百米接力   |   | 廣東     | 香港     | 上海     | 青島     | 二分一秒一      |
| 一百米自由式  |   | 陳振興(粵) | 陳其松(粵) | 王山(粵)  | 史興鷺(遼) | 一分八秒四      |
| 二百米俯泳   |   | 郭振恆(港) | 董景純(冀) | 王耀明(港) | 陳福興(粵) | 三分五秒二(新)   |
| 入水比賽    |   | 曾清財(平) | 黃開祿(平) | 朱志成(港) | 王生(京)  | 成績另表       |

註：史興鷺在四百米自由式預賽時會造成五分四八秒三之成績千五百自由式預賽時會造成二十三分一二秒二之成績為全國最高之記錄

### 女子游泳總記錄表

| 項 | 目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績  |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |   |     |     |     |     | 一八五 |

二十二年全國運動會各項記錄

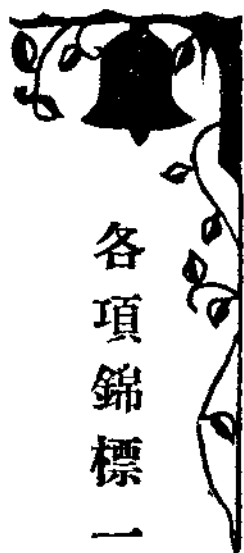
二十二年全國運動會各項記錄

一八六

|        |        |        |        |        |         |
|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 五十米自由式 | 楊秀琮(港) | 劉桂珍(港) | 陳煥瓊(粵) | 梁詠嫻(港) | 三八秒二    |
| 百米仰泳   | 楊秀琮(港) | 梁詠嫻(港) | 劉桂珍(港) | 陳玉輝(粵) | 一分四五秒二  |
| 百米自由式  | 楊秀琮(港) | 陳煥瓊(粵) | 陳輝(粵)  | 楊秀珍(港) | 一分二九秒六  |
| 二百米俯泳  | 楊秀琮(港) | 楊秀珍(港) | 林都麗(港) | 史瑞聲(遼) | 三分四十一秒一 |
| 二百米接力  | 香港     | 廣東     | 青島     |        | 二分四九秒   |

男入水比賽成績表

|    |     |      |        |
|----|-----|------|--------|
| 第一 | 曾清射 | (北平) | 七二·二四分 |
| 第二 | 黃開祿 | (北平) | 六九·五一分 |
| 第三 | 朱志成 | (香港) | 五九·九二分 |
| 第四 | 王玉生 | (南京) | 五九·二九分 |



各項錦標一覽

男子各項錦標

|      |    |
|------|----|
| 田賽錦標 | 上海 |
| 徑賽錦標 | 上海 |
| 全能錦標 | 上海 |
| 游泳錦標 | 廣東 |
| 足球錦標 | 上海 |
| 籃球錦標 | 河北 |
| 排球錦標 | 上海 |
| 網球錦標 | 上海 |
| 棒球錦標 | 廣東 |
| 國術錦標 | 北平 |



女子各  
項錦標

|       |      |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| 田徑賽錦標 | 游泳錦標 | 籃球錦標 | 排球錦標 | 網球錦標 | 壘球錦標 | 國術錦標 |
| 上海    | 香港   | 上海   | 上海   | 山西   | 廣東   | 南京   |

男子國術錦標一覽

|      |     |
|------|-----|
| 項 目  | 得 主 |
| 拳術錦標 | 青島隊 |
| 摔角錦標 | 北平隊 |

女子國術錦標一覽

|      |     |
|------|-----|
| 器械錦標 | 河南隊 |
| 射箭錦標 | 北平隊 |
| 彈丸錦標 | 河南隊 |
| 毬子錦標 | 上海隊 |
| 測力錦標 | 河南隊 |
| 總錦標  | 北平隊 |

項 目 得 主

|      |    |
|------|----|
| 拳術錦標 | 南京 |
| 器械錦標 | 南京 |
| 總錦標  | 南京 |



## 徵文簡章

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

## 體育研究與通訊

第一卷 第四期

中華民國二十三年一月印行

編輯者 江蘇省立鎮江公共體育場

發行者 江蘇省立鎮江公共體育場

印刷者 鎮江江南印書館

地址 雙井巷內  
電話 四四四五號

## 本刊價目

|              |      |
|--------------|------|
| 每季一期         | 大洋三角 |
| 全年四期         | 大洋乙元 |
| 自一卷三期起 郵票九五扣 |      |
| ● 寄費加一 ●     |      |

## 廣告刊例

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

一、廣告均用本刊白紙黑字

二、色紙彩印價目另議

三、繪圖製版工價自理

四、長期廣告取價從廉

# 標準運動器具公司

上海老西門部 獎章



本公司獎章部。應

用器械製造。關於

設計雕刻統由專家

執掌。在已往歷史

承接全國運動大

會。上海萬國運動

會。全國體育會議

華北運動會等紀

念章。工場各部

歡迎學界團體

降臨參觀