

# 體育專校刊

## 余晉蘇題



第二十二期

中華民國九年三月十六日

### 政令

## 教育局訓令

教一字第七六五號

令市立體育專科學校

為令知事查前據該校呈報修理體育器械工竣請勘驗等情當經轉呈派員前往驗收並指令知照各在案茲奉

市公署天字第九〇三號指令准予驗收等因奉此合亟轉令知照并將前項工款單據具報核銷此令

中華民國二十九年三月十一日



### 如何作一個學校的體育主任

(續)

苗孔章

十六，如何利用休閒時間？

體育專校刊

第二十二期

西人教育，注重休閒，考吾人工作佔二分之一，而休閒也佔二分之一，教育事業，原是「清苦」事業，體育事業，更是「清苦中更清苦」的事業，吾人既矢志作體育主任或體育教員，那末正軌的工作都能克盡心思，任勞任怨，關於如何利用休閒，也是一件重要的問題，我們在休閒中找點消遣娛樂很有選擇的必要，

假設我們找的娛樂是食花酒，賭博，提籠架鳥，看些海淫海盜的小說，不但有害於身心，且影響于事業之前途，關係匪淺。最好是學點音樂，或是看點和人生及個人事業有關的書籍，因為這都可以陶冶性情，激發志氣，或是參加青年會的各种體育團契，或是到體育場冰場玩，(夏季游泳池)或是到郊外旅行，公園划船垂釣，這也都是高尚的消遣，就是在餘暇時看看電影戲劇，這也都是很好的娛樂。

以上所說的十六條，即是作者處世接物的座右銘，而全都是問話的語氣，這又為什麼呢？這意思便是每日要反省，誠然「知易行難」凡我自己所說的，我未必全能作到，我既然每天都有「反省」的工夫，那末也就合乎古史公所謂：「雖不能至，然心嚮往之」的原則。無小補。

最後要向讀者奉告的有下列三點：

一，筆者文辭拙劣，這篇文章，幸勿當作什麼有價值的論文來看。

二，本文並無譏評或影射一般學校辦理體育不善之惡意，大抵為勉勵從事作體育主任的校友和同道們當如何自重向善的意思。

三，我寫這篇東西的動機，全都是由於歐君「經驗談」三個字所引起的。

33. 前滾蹬足起——俯身，雙手撐墊，頭向雙臂中力伸，身體向前緩緩滾翻，一俟雙腿擺至前方時，即蹬足而起。



34. 頭手倒立蹬足起——先頭手倒立，由肩頸向前滾下，腿足伸過頭，雙手置於肩側之墊上，即向前伸腿蹬足而起。



35. 前跑頭手翻——前跑以右足一躍，舉左足向前，雙臂上舉，上身略向後仰，忽將體重移於左足上，彎腰以手力抵墊，隨以頭手倒立，弓身，向前落下，挺身起立。



36. 前跑手翻——前跑，忽以右足一躍，左足向前舉起，雙臂上舉，上身略向後仰，急將體重移於左足上，彎腰以手力抵墊，雙手撐墊，右腿用力向後上舉，雙手推墊，弓身抬頭向前翻下而立定，教師宜注意保護。(未完)



短距離起跑之理論根據

閻維仁

起跑乃田徑運動中之唯一基本動作，與跳擲均有直間關係，故宜詳加研討，以期得到充分効力，茲將起跑中各動作之理論根據分述之於后：

(一) 起跑用蹲踞式之理——起跑之目的，在使身體於最短時間得到極大速度，吾人身體直立時全身重心約在腰腹間，此時若向前行進，兩腿推動重心之力，則偏於向上，則對向前之

力大減。如將身體下蹲，身體重心亦隨之低降。此時若向前行進，兩腿推動重心之力則多向前方，向上之力遂減小，此時行進較直立時已省力多多矣。故起跑宜有蹲踞式。

(二) 起跑之姿式：

(A) 各就位時之姿式——各就位時先將前腳放入前穴，再將後足放入後穴，身體下蹲前傾。略成四十五度之角，如身體傾斜度大於四十五度，身體重心仍在發力點——兩腿——的前上方，前進時用力方向仍偏上方。減少向前之力。身體傾斜度如小於四十五度，因生理關係，前進時定向前傾倒，亦不適宜。前穴之後壁必須成四十五度傾斜，概用上體已然成四十五度前傾，故支持身體之前脚，亦須隨之成同等之傾斜方能穩固。後穴之後壁與地面須成九十度直角，因後脚乃用力推動身體之主要部分。如後穴後壁小於九十度時，後脚蹬壁出發時雖仍有後伸之小動作，此亦減少前進速度。兩手須拇指與食指分開成弓形，其他三指附貼食指後方，無須用力。以拇食二指之第一指節觸地，其成弓形之理，概因具有彈力，便於使身體前進也。

(B) 預備時之姿式——待開預備時，將後腿抬起，膝部較前足踝微高，後腿大小腿間所成之角度約為直角，如角度過大，則後腿推進身體之力，不能直向重心而偏於重心之上，則生出一種偏上之分力，同時更減小工作距離。

(C) 出發時之姿式——開鎗出發時，先將右

臂用力後擺，藉身體之反動力，可迅速使右腿前出。同時髖膝踝三關節宜伸直，以期增後蹬之力，亦即後穴後壁對後腳之反動力。

(三)出發後之姿式——出發後最初應用踏步式，因人自起跑至三十公尺處方能得到最大速度，用踏步式，因步伐小不致影響身體向前之傾斜度。如起即用擺動式大步伐，身體在靜止之部位，後腿猛向前出，此時身體因慣性作用，仍保持靜止。上體必有後仰之動作。因之即减小前進之力量矣。

(完)



### 我的安慰

——心

……正是吃晚飯的時候，老父與小妹弱弟都坐在炕上，母親像是在整理菜飯，暗淡的燈光，冷寂的斗室，家庭裏的溫暖慈和活潑快樂，彷彿都被這陰深景壓倒了。菜飯放在桌上，小弟弟不喜歡吃，依到母親懷裏，「媽！爲什麼咱們總吃這個？我想吃點……」小弟弟說着，像是流下淚來。父親看看小弟弟彷彿想說什麼，母親緊緊的把小弟弟抱在懷裏撫慰着，小妹已經自己吃起來。我正要問……忽然一片鈴聲，把我驚醒。

一夜狂風，尙未稍息，已到了起床的時候，天氣仍覺昏黑，同屋的同學們，有的翻了翻身，有的依舊蒙着頭睡，我何必總擔憂着家鄉

的苦况，用不着再回憶方才的夢境，更不能貪圖這晚起一會兒的安逸，內心給我的制裁，只有披衣起床，才是「我的安慰」。

入春以來，今天算是最冷，也許塞北有地方下了雪，寒氣隨風吹來；辦公處前邊才擺出不多天的幾個金魚盆，水面上又結了一層薄冰。盥漱室裏，還沒有別人，我洗臉漱口的時候，已覺到全身冰冷。我雖然知道這時鍋爐房在全校算是最暖和的所在，不過這個溫柔鄉我不能進去，也不配進去，我內心給我的制裁，只有跑到操場，照例作我每晨應作的活動，並準備參加學校規定的晨操與跑步，才是「我的安慰」。

操場上空曠的很，風沙越顯得利害，陣陣灰塵，蔽障着一些景物，噪曬的群鴉，在空中用高快度的翻飛，彷彿是成群的與風沙搏鬥，鴉啊啊的叫，風嗖嗖的響，互相輝映，隱隱的像戰場殺聲。

晨操鈴搖過，操場上連我共到了五個同學，先生說：「今天風很大，你們跑兩圈就回去吧！」順風時，停像都停不住；頂風時，費很大氣力都跑不動，加上陣陣風沙迎面打來，實在是不舒適的很，好逸惡勞，人之常情，無怪乎今天才有這幾個人出來。

早點鈴了，而廳裏像是還沒有多少人，我又到盥漱室，擦臉上的土，漱漱嘴裏的泥，才進飯廳裏來吃早點。四塊絲糕，兩盤小米稀飯，吃起來覺着飽暖舒適。抬頭看看鄰桌，盤碗零亂，才知道有些同學將早點已提前吃完

走了。

搖過上課的預備鈴，狂風依舊的颯着，在可怕的風聲裏，隱隱的聽到那裏的留聲機放出來像是「天涯歌女」「四季歌」……一類的樂音；我不能在宿舍裏再留戀一會兒，內心給我的制裁，只有起快的跑去東齋，準備我今晨應學的功課，這才是「我的安慰」。

西北風吹着我向東南跑去，迎面陽光，從風沙裏透過來，照到我的身上，像覺着些微的還有一點溫和。



### 飲食衛生

房廷群

人體每日有種種消耗，完全靠着飲食營養，以維持生命的延續。古曰：「一日不食則飢，三日不食則疾，七日不食則死」就是這種道理。飲食與人生發生的關係，既若是重要，但有不慎就極容易有發生疾病的危險；所以吾人對於飲食，須講求衛生。今就個人飲食方面的衛生途徑分作食前、食時、食後三方面略述於后：

(一)食前衛生，在食前應注意的有三點。

(1)運動後不食：在食前三十分鐘內，勿作劇烈的運動；血液循環，十分急促，倘使馬上進食，非但難於咽下，即使勉強強吃了下去，也是極難消化的。

(2)不餓不食——原因，是胃中的食物，

尙未消化！再加進食物則胃益呆滯，易起胃病。

(3)食前喝水——食前應先喝點水，潤潤胃腸，預備進食，則對於消化力較易。

(二)食時衛生 在就食時應注意的事項有八：

(1)不多食——食量，每餐以八分爲宜，多則易積滯，不易消化。

(2)不急食——食際，心要安定，狼吞虎嚥，致傷脾胃。

(3)不怒食——在發怒時，其氣必逆；氣逆就食，則氣必鬱塞，易起疾病，所以在盛怒之餘，不可進食。

(4)不強食——口腹的好壞，不能盡人皆同，如其勉強食不適口之物，胃臟易衰敗，有損而無益。

(5)不雜食——從生理上的研究，常人飲食，要有四小時，則能消化，而每次食物消化以後，要使腸胃有充分休息時間，以六點早餐，十二時午餐，六時晚餐最爲相宜，其他雜物爲願全胃臟消化起見，自以不食爲宜，以免減少飲食量於衛生有礙。

(6)不冷食——食物應溫熱爲宜，否則病菌易於潛伏，食之極爲危險。

(7)不勸食——飢飽人所自知，倘因戚友聚餐，勸人多食，最妨衛生。

(8)不悶食——愁悶已是傷身，在愁悶的

時進食，最易釀成膈氣，須加以注意。

(三)食後衛生 有下列三點注意：

(1)不工作——進食後不能即刻工作，因餐後全體之血液，集中在胃壁裏，以營消化作用。倘使其即行工作，則血液渙散，消化力薄弱，食物因此積滯，易生胃病，所以每餐後，至少應抽三十分之休息時間。

(2)行散步——在休息時間內，可以散步荒野，領略自然界的風味；或徘徊庭園，欣賞花卉亭台之佈置。

(3)習靜坐——食後或稍事靜坐，使精神得到相當休養，而食物消化亦較爲容易。

格言選錄(接物類)

幼新

△毋受小人私恩，受則恩不可酬，毋犯士大夫公怒，犯則怒不可救。

△盛喜中，勿許人物，盛怒中，勿答人東。

△對痴人莫說夢話，防所誤也，向身短人莫說矮話，避所忌也。

△面諛之詞，有識者未必悅心，背後之議，受憾者常至刻骨。

△攻人之惡毋太嚴，要思其堪受，教人以善毋過高，當使其可從。

△不近人情，舉足盡是危機，不體物情，一生俱是夢境。

△己性不可任，常用逆法制之，其道在一忍字。人性不可拂，常用順法調之，其道在一恕字。

△仇莫深於不禮人之私，而又苦之，禍莫大於不諱人之短，而又訐之。

△處富貴之時，要知貧賤的痛癢。

△值少壯之日，須念衰老的辛酸。入安樂之場，當體患難人景况，居旁觀之地，務悉局內人苦心。



△本校新建宿舍內部工程現已竣事，本月內同學或可移入住宿云。

△本校已於本月十一日起始舉行補考，明後日即可藏事云。

△本校春季球類班級賽，校方已囑告本屆畢業班從事籌辦，一俟各球場翻修完畢，即行開始云。

△邇來氣候和暖，每日午後時有校友返校，作各項技術練習云。

△本校本屆畢業班，將於五月中舉行畢業考試，繼在本市參觀實習，約於六月初起程東渡云。

△本校大廚房原預算爲每人每月飯費十五元，茲以米麵昂貴，勢有增至每人十七元之可能云。