

# 體專校刊

## 余晉蘇題



### 第四十期

中華民國二十八年十一月十六日



### 健康之概況

本三楊顯庭

什麼叫做健康 (Health)？據字面而論，當然是孱弱 (Weakness) 及疾病 (Sickness) 的對象，在醫學上來講，就是人體各部份如同軀體、臟腑、五官、腦、神經等及其他微細組織的構造上和機能上沒有變態的情景，才能稱為所謂之健康。

健康的人體，無論在身體方面或精神方面活動和機能都是有條不紊的，并且也沒有一些停頓或障礙，故於他覺方面，見身體魁偉，體魄雄壯，精神充足，舉動活潑，而在自覺則身體上無不感覺到疼痛酸軟，疲憊，抑悶等情形，如此人，一定會有充分的奮鬥能力及上進之精神，正像一株大樹的枝葉茂盛，表現出欣欣向榮之勢，總之完全的健康，一定於生理上及心理上都是正常而且沒有缺欠之處也。

現在用一所謂實際生活之情況，來討論一個人所謂實際的能力是否充分，如肌肉發達的人，在勞動的時候是很合宜，但於精神活動時則未必是適當，就全體說來孰為適於社會生活，所以很難下一個絕對之定義來答覆，譬如甲乙二人比較健康，甲之肌肉雖比乙之肌肉堅強，可是決不能說甲比乙是健康；肌肉雖則發達的健全，可是身體對於細菌之抵抗力則很薄弱，那末就不能

## 教育局訓令

教一字第六四八號

### 政令

令市立體育專科學校  
為令遵事查前據該校呈報建築宿舍遵令投標開標情形送標單等請核定等情當經據情轉呈核示並指令知照在案茲奉  
市公署公字第三九六六號指令略開該校所建宿舍按標應准使用榆木全部工程需費五千七百四十八元併准由額定臨時費項下撥付仰轉飭迅速辦理等因奉此合亟轉令遵照迅即召集原標廠商東興建築工廠按照原定工料規範挖填改用榆木訂定承攬合同即日興工奉准工款五千七百四十八元併仰備具領據來局具領按照合同支付工竣具報轉呈勘驗俟奉准驗收後再行造具支出計算書表連同單據簿呈轉核銷此令  
中華民國二十八年十一月一日

## 本校佈告

第一六六號

為布告事查本科二年級學生王希業樊明玉朱宗楷師範科二年級學生郭世彬本學期缺席時數已逾授課時間三分之一茲經校務會議議決依照學則第三十七條之規定應各令休學一年此布

中華民國二十八年十一月四日

體專校刊

第十四期

再說他是健康；又像乙之肌肉雖不及甲發育的好，但是比甲又不容易害感冒病，都可以說乙比甲健康；又凡精神能力優越的人，其肌肉雖較薄弱，而在社會生活方面，仍可做為一個優勝者。惟實際上精神能力無論如何之優越，其肌肉薄弱，則其生命危險率必較多，所以從大體上看來，肌肉之強實比那精神能力之充分似較近乎健康之趨向。最好乃是肌肉和精神都強健起來，使其能互相聯貫一致，無論作任何事情或運動，有尚武之精神，健壯之體魄，高蹤之品格，而後才能達到美滿之結果獲得優越之成績也。

各種球類比賽分組方法——續——

(乙)單循環比賽記錄表：對角線下面，記比賽日期地點上半記勝負結果。

隊名	1	2	3	4	5	6
1	單					42—9 6勝
2		循		16—15 4勝		
3			環			
4		7月4日 體專		記		
5					錄	
6	7月3日 日體專					表

如上表即知：七月三日，1對6比賽，地點在體專，結果42—9，6勝。

(丙)計分法

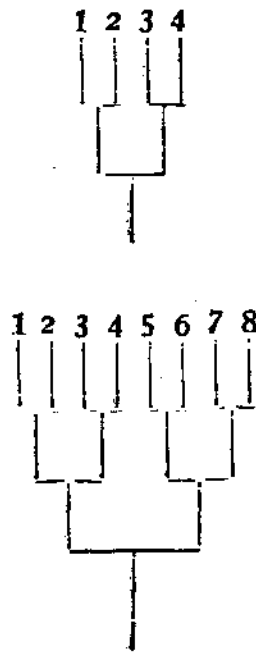
即每次比賽，勝者二分，敗者無分，和局各得一分；如是比賽結局得分最多者為勝。如下表：

隊	1	2	3	4	5	6
勝次	2	1	5	0	2	4
敗次	3	4	0	4	2	1
和局	0	0	0	0	1	1
得分	4	2	10	1	3	8
名次	三	五	一	六	四	二

(註)以上各表均係單循環，雙循環就是二次單循環的意思。

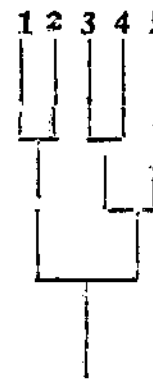
(B)淘汰 淘汰者即優存劣去，勝者繼續比賽

，敗者出局，其參加之隊數以四之倍數最易排列：如四、八十六、三十二、六十四、一二八等。

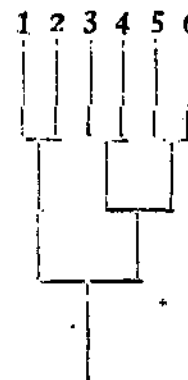


例如參加隊數多於四之倍數，或少於四之倍數者，即可按以下排法：

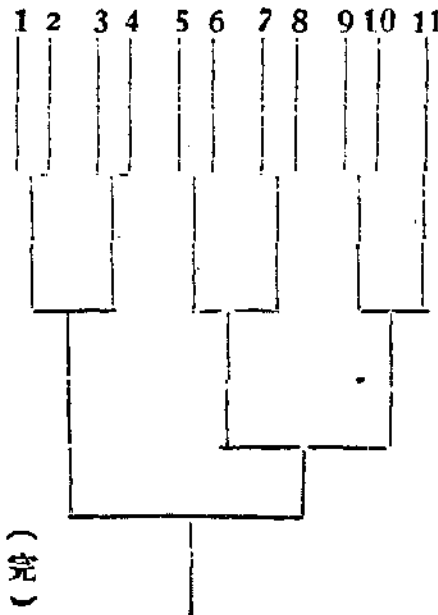
例如參加之隊數為五隊，則可如下排法：



例如參加者為六隊，其排法如下：



例如參加者為十一隊，列法如左：



(完)



△本校二十八年年度學校曆 第一學期

二十八年八月一日(星期二)第一學期開始

二十四日至二十六日舉行第二次新生入學試驗

生入學試驗

三十一日(星期四)暑假期滿  
九月一日(星期五)第一學期開始上課

始業時刻午前九時起

二十二日(星期五)政府聯合紀念日

(放假)懸旗慶祝

二十七日(星期三)中秋節(放假)

十月初旬更換冬季制服

九日(星期一)孔子誕生紀念日(放假)

(放假)舉行紀念儀式並講演

孔子事略

十日(星期二)國慶紀念日(放假)

懸旗慶祝並舉行紀念儀式

中旬呈報各種事項表冊

十一月一日(星期三)本校成立紀念(放假)

初旬裝設火爐

十五日(星期三)改訂始業時刻午前

自九時半起

十二月二十三(星期六)冬至節(放假)

二十九年一月一日(星期一)元旦(放假)懸旗慶祝

中旬結束第一學期課程

二十五日至三十日舉行學期試驗

三十一日(星期三)第一學期終了

第二學期

二月一日(星期四)第二學期開始及寒假開始

十七日(星期六)寒假期滿(包括春

節假三日)

二十日(星期二)開始上課

二十九日(星期四)改訂始業時刻午

三月初旬撤去火爐  
前自九時起

中旬解齊本學期所徵學費

呈報各種事項表冊

四月五日(星期五)植樹節(放假)舉行造林宣

傳

初旬開春季運動會

畢業生參觀

十日起至十二日(星期三至星期六)

放春假四日

中旬更換夏季制服

五月初旬呈報應行畢業生表

畢業生實習

六月一日開始舉行畢業試驗

十日(星期一)端午節(放假)

十七日至二十一日舉行學年試驗

六月二十三日至八月三十一日放暑假七十日

七月下旬清理器械及圖書儀器並修理或整潔

校舍

三十一日(星期三)第二學期終了



### 牙齒的衛生

本三郎漢臣

牙齒亦須運動，每天須嚼若干堅硬的食物。晨午晚三個時候，各洗刷一次。刷牙須由牙齦以逮牙齦。牙粉牙膏以及牙漿等，全不是必需的，然而用之亦屬無害。惟洗刷以後，必須含水清漱，勿使有穢芥之質，存留於牙縫之間。

牙刷每月須更換一次，以中號而最軟為宜，大抵小牙刷較大牙刷為合宜。漱牙的水，以水素之過酸化物者為最好。牙綿可以防止牙中的積垢，也可用的，因為牙齒的好壞對於胃的消化的能力很有關係。故每經三月，必請牙醫士檢驗一次。惟牙醫士必須防其藝技最精的，勿惜醫費。否則反而有害。

### 世界第一流運動家介紹

一、歐文思(美國)

這一個偉大的選手，只要對於田徑運動有興趣的人，恐怕沒有一個不知道吧！他今年才二十五歲，兄弟一共有七人，全家都住在歐海歐之克利扶輪地方，其在小學時得良師却利拉雷之指導，遂造成了今日之偉蹟，這也好像是成了一個定律，每一個偉大選手的背後都有一個仁厚而熱心的小學體育指導的故事，歐文思當然也不能例外，無疑的拉雷是為美國造就這一顆星的主使者。

歐文思在最初成績也不算太好，一個二二〇碼，還需要二三秒，一秒，但其腿部發育頗為健全。後來慢慢領會了拉雷之秘訣，一下縮短了一秒鐘二二，一秒，故其在中學時即造了三項歐海歐紀錄及三項全國中學紀錄，此時即有二十八個大學向其勸誘，結果入了歐海歐大學。

一九三五年開春後改之實力大增，是年二月二十三日，在美國室內運動會跳遠得第一名，成績是七·八六米，三月九日更進至七·九七米，至五月二十五日在兩點半鐘內創了四項世界新紀

錄，一時威震全球。一九三六年的奧林匹克運動會在皮考克傷腿的時候，歐之勝已成爲絕對的了，果不負美國所望，一人獲四項冠軍創了三項世界新記錄，我們翻開運動史來找一找，以往不會有這樣一個人吧？

歐除對於短跑及跳遠有獨到的佳妙外，別的项目，也不壞，跳高隨意就可跳一·九〇米，跨欄也創過世界新記錄，却常常說：傑賽可以翻新任何一項世界新記錄，只要稍微把姿式一改，就可以把四〇〇米縮短到四六秒以內，由這一點，就可看出他天賦的體力及技巧了。

歐之家庭甚窮，課餘充車站之壓汽油員，自奧會勝利後，應愛迪康提之約，已轉入職業運動，誠者頗爲可惜！



### 格言選錄 (持躬類)

- △不與居積人爭富，不與進取人爭貴，不與矜飾人爭名，不與少年人爭英俊，不與盛氣人爭是非。
- △不自重者取辱，不自畏者招禍，不自滿者受益，不自是者博聞。
- △蓋世功勞常不得一個矜字，彌天罪惡最難得一個悔字。
- △毋毀衆人之名，以成一己之善；毋沒天下之理，以護一己之私。

## 運動員

### 之十要

王希超

- (1) 要有百折不回的精神。
- (2) 要早起早睡而須有定時。
- (3) 要有真正的經驗工夫，和實際的力量。
- (4) 要到底不懈。
- (5) 要尊重比賽之規則，時間，及運動員之道德。
- (6) 要循序漸進。
- (7) 要淡泊。
- (8) 要廉潔。
- (9) 要寧靜。
- (10) 要少吃而多嚼。



△本校現在舉行月考已函達各先生於本月二十日前考畢云。

△本校體育器械多已朽壞現正着手修理云。

△本月一日爲本校成立週年紀念日曾舉行紀念儀式校長報告本校成立經過并勸勉同學努力學業勿負當局成立斯校之初旨云。

△本市與亞體育週舉行之足籃球表演賽及馬拉松賽跑我均獲勝利云。

△滿洲醫科大學與本校之足籃球賽結果足球爲一比零籃球爲四十九比二十四，勝利均歸我云。

△本校之班級籃球比賽現正在廢戰中預料下週當可結束云。  
△本三同學多人現發起越野賽跑路程繞先農壇一週約四千公尺各班同學正踴躍參加云。  
△本校建築宿舍工程自開始動工後，進行頗爲迅速現正加緊工作不日當即完竣云



### 趙國衡

趙君是個小矮胖子，棕黑色的面孔，也可以勉強說是健康美，性情直爽，態度瀟灑，十足帶着燕魯遺風，他是本校第三班的學生，前曾因事休學兩年，本季又返校復學，籃球知跑是他的拿手戲，機巧運動也有超人的技術，他會翻葉盛章那樣的空中筋斗，記得過去他曾爲了練腹肌，清晨一個人在教室轉腰，犧牲了無數的早點，今後很希望他保持着過去的精神，努力前進。

### 閻學恭

提到這人兒時候，馬上我們腦海中顯示出一個像『大閩女』一樣幽靜的青年，『諾言』，『慎行』，他算做的到家，沒看過他和人說過一句笑話，往往有一般不了解他的人，或許還批評他『架兒大』，其實呢？不然。當他在運動場上時，動起來如同生龍活虎，他臉上顏色，十足的像菲力濱，或馬來亞人，當我們喚他一聲『老黑』，便露出了他那雪一樣潔白的牙兒，向你微笑。