

年

卷

期

4

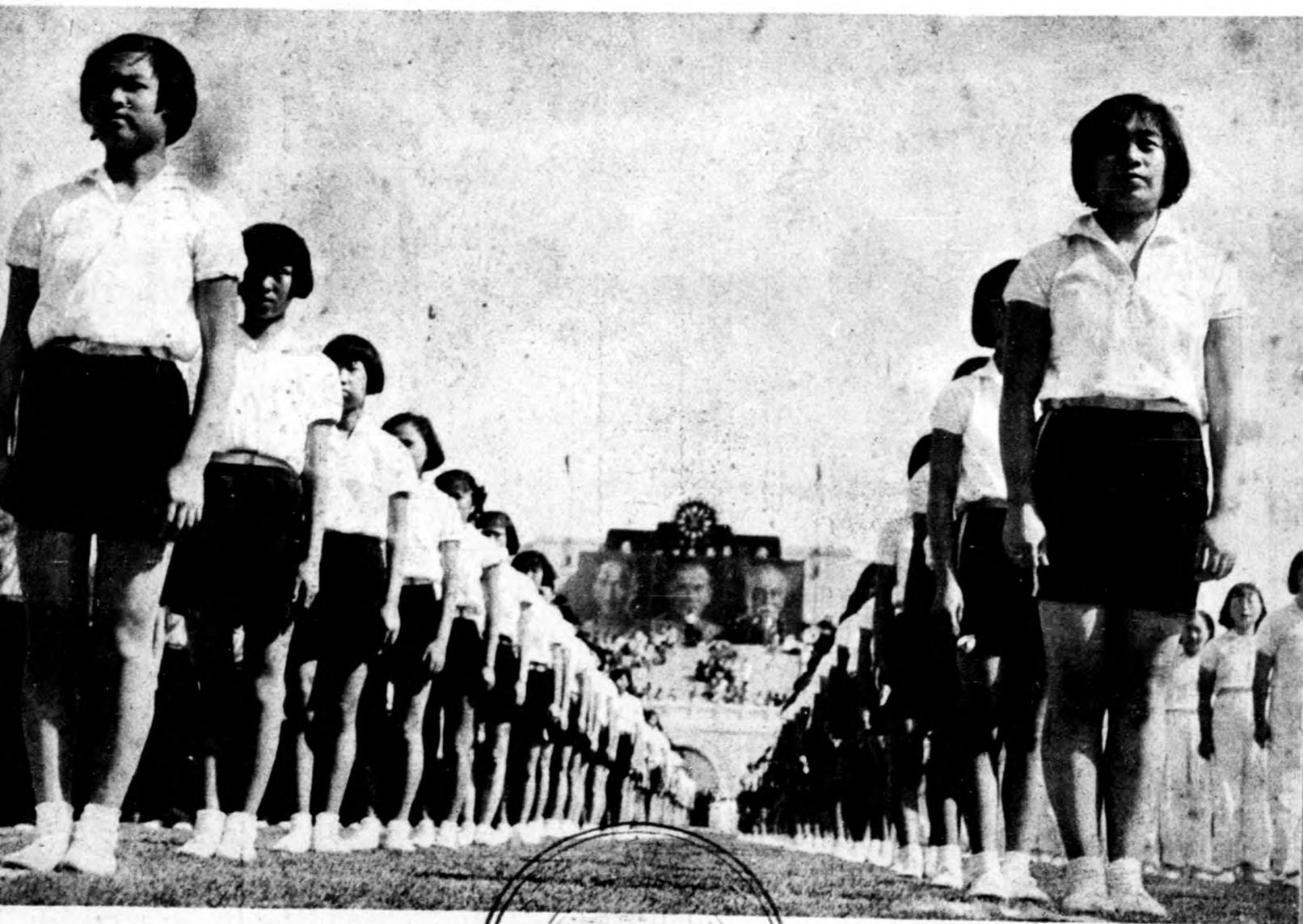
2

第

第

勤奮體育月刊

第四卷 第二期



上海第四屆全市運動會團體操表演

上海勤奮體育月刊社發行

中華民國二十五年十一月出版

第十屆
世界運動大會畫報

燦爛光輝之競技寫真，人應備此一冊。



總領隊王正廷



總幹事沈嗣良



考察團團長鄒英更



本報記者邵汝幹

第二版出版書

定價五角
特價四角

本報詳載第十一屆世界運動大會會場，大會各項田徑賽，球類運動，拳鬥，游泳等，全部優勝運動員，及各國選手，開幕閉幕圖照，一覽無餘。用上等銅版紙道林紙精印一厚冊，裝訂精美，便於翻閱，人手一冊，愛不忍釋。

內容之一斑

本書報由邵汝幹君親自赴德搜集材料，並請德國特克及泰爾兩著名攝影師担任拍照。此書早已出版，由阮蔚村編入中英文說明。該書封面為三色版印之火炬接力進場，內容凡田徑游泳之每項比賽，皆有姿勢及個人照片。他如足球，籃球，馬術，帆艇，拳鬥，擊劍，撐角，以及大會會場，柏林景像。而關於吾國選手之生活照片特多。文字共有二萬餘言。

定價及郵費

每冊定價五角，現應讀者要求，仍按特價四角出售郵費每冊本埠一分，外埠二分，如需掛號另加八分，國外二角四分。

上海勤奮書局發行

（總發行所）上海法租界勞神父路三九二號

（門市部）上海英租界四馬路二七七號

攝影成功之基礎

特快全色軟片

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



全色微粒軟片

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



柯達萬利軟片

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



美商柯達公司 上海圓明路一八五號

勤奮體育叢書目錄

教育部長 王世杰

對於本叢書之讚美

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

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

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

▲原理

體育原理

人體測量學

小學體育之理論與方法

民衆體育實施法

健康教育實施法

標準運動實施法

體育行政

中學運動會指南

小學運動會指南

運動救急法

運動衛生

比賽方法

體育之建築及設備

運動場建築法

體育場指南

田徑場之建築與設備

體育館之建築與設備

體育教學法

怎樣做一個小學體育教師

初中男生體育教授細目(三册)

小學體育教授細目(四册)

吳蘊瑞

袁敦禮

蔣淵青

陳奎生

王庚

王庚

孫福

金兆均

王復旦

項期高

阮蔚村

阮蔚村

錢一勳

吳蘊瑞

王復旦

王壯飛

阮蔚村

阮蔚村

俞子斌

俞子斌

精裝二元二角
平裝一元六角

精裝布面一元九角

精裝布面一元三角

一元四角

一元四角

四角

精裝布面二元二角

六角

六角五分

六角五分

六角五分

四角五分

精裝布面二元八角

一元四角

七角

印刷中

印刷中

印刷中

一元八角

一元三角

▲歷史

世界體育史略

遠東運動會歷史與成績

第六屆全國運動大會畫報

第十一屆世界運動會畫報

全國足球名將錄

全國田徑名將錄

全國女運動員名將錄

劉長春短跑成功史

林寶華網球功史

邱飛海網球功史

實用按摩術與改正體操

實用婦女醫療操

早操與課間操

德國復興早操

德國新體操

晨操教材

童子軍體操

基本體操

國花圖案體操實驗教材

中學機巧運動

小學鄉土遊戲和機巧運動

和緩運動

章輯五

阮蔚村

馬崇淦

馬崇淦

勤奮編譯所

勤奮編譯所

勤奮編譯所

勤奮編譯所

蔣槐青

蔣槐青

蔣槐青

金兆均

陳奎生

陳韻蘭

陳奎生

金兆均

裴熙元

陸翔千

金兆均

彭禮南

彭禮南

金陵女子文理學院體育系譯

六角

九角五分

三角

三角五分

三角

三角

三角

三角

三角

三角

五角

五角

五角

八角

七角

七角

七角

七角五分

二角五分

二角五分

二角五分

一元二角

▲舞蹈

舞蹈入門

舞蹈新教本

歐美土風舞

各國舞蹈新選

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

舞

沈明珍

蔣佩瑛

陳慕蘭

沈明珍

九角

一元

一元二角

小學體育教育授細目

教育部編輯：

通令全國小學採用！

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

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

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

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

全書四厚冊 合售實洋一元四角

(郵費一角六分)

教育部編 初中男生體育教授細目

全書三冊 合售實洋二元兩角半

(郵費一角六分)

小學體育教育全本全書目錄

新課程標準 小學體育教本

(一) 遊戲類		(三) 運動類	
唱歌遊戲(甲)四角	唱歌遊戲(乙)五角	土風舞(高)五角	
故事遊戲三角八分	摹仿遊戲二角	模仿運動四角五分	
追逐遊戲三角	摹擬遊戲一角五分	機巧運動四角	
競爭遊戲三角五分	競技遊戲四角	小足球二角八分	
鄉土遊戲三角八分	(二) 舞蹈類	田徑運動三角	
聽琴動作四角	小學歌舞(中)五角	遠足登山二角八分	
小學歌舞(高)五角	土風舞(低)五角	器械運動二角八分	
		游泳三角	
		籃球三角五分	
		排球三角二分	
		(四) 其他	
		姿勢訓練三角五分	
		準備操三角五分	

編輯 旨趣

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

全書二十五冊 合購全套特價六元(郵費二角六分)

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神 父路三百 九十二號

門市部 上海四馬路 第二百七十七號



第 四 卷 第 二 期 勤 奮 體 育 月 報 目 錄

◆ 勤奮體育畫報

上海第四屆全市運動會……………(七幅)
滬市全運之兒女英雄……………(十一幅)

◆ 論 著

德意志之體育與訓練……………邵汝幹(九七)
中國現在和將來所需要的體育人
材……………程登科(一〇二)
袁 竣(一〇三)

如何考察中等學校體育……………劉雪松(一〇九)

中學體育成績考察標準商榷……………莊文潮(一二三)

簡易鄉村師範學校體育課教學之
研究……………孝鴻九(一二八)

小學課外活動的研究……………俞碧霞(一三三)

脊柱彎曲醫療操……………霍連貴(一三四)

營序的遞進法……………孫淑銓(一三六)

◆ 教學法

疊羅漢教學法……………阮蔚村(一二九)

初級射箭教學法……………張唯中(一三六)

足球規則解釋及裁判法……………孫廷陸(一四〇)

一個中學籃球的防禦法……………馮炳麟(一五三)

◆ 歐洲特約通訊

瑞典體育考察記……………江良規(一五五)

◆ 調 查

上海市運動場田徑場建築概況王復旦(一五七)
清華大學體育概況……………黃 恪(一五九)

◆ 各地體育通訊

湖北省體育概況……………劉昌合(一六四)
十年來的福州籃球界……………黃和棟(一四四)

◆ 體育家生活

體育界畸人朱恩德的生平……………壽 先(一六六)
世界網球冠軍潘萊小傳……………馬少周(一六九)

◆ 讀者園地

軍事體育訓練的幾種教材……………朱曉初(一七〇)
學校體育與普及體育之關係及須
改進之點……………蔣懷仁(一七一)

怎樣改進鄉村體育……………范國光(一七三)

室內遊戲在鄉村小學之重要性范立安(一七四)
讀者顧問……………編 者(一七四)

◆ 碎 錦

體育家與運動家(王健吾·傅寶瑞·金一鳴·莊文潮)……………編 者(一七五)

本年世界田徑紀錄……………(一八〇)

足球新規則……………(一五三)

世界網球十傑表……………(一五九)

馬拉松流源考……………(一六三)

◆ 記 載

一月來之體育行政……………(一六六)
一月來之運動比賽……………(一七七)
一月來之體育人事……………(一八〇)
一月來之海外體育……………(一八六)

三角牌



西湖毛巾

經用，經用，真經用。

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

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

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

三友實業社 門市部 啓

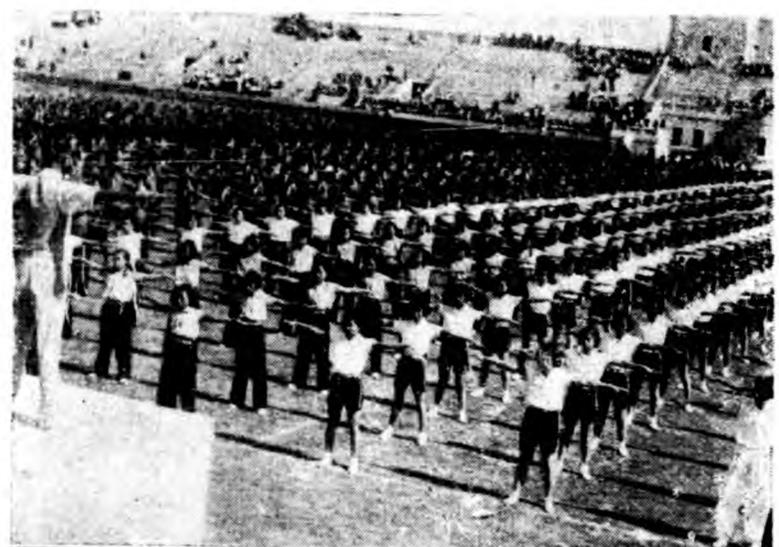
上海南京路
浙江路東首

勤奮體育通報

第四卷 第二期

開幕之時入場式

上海市第四屆全市運動會

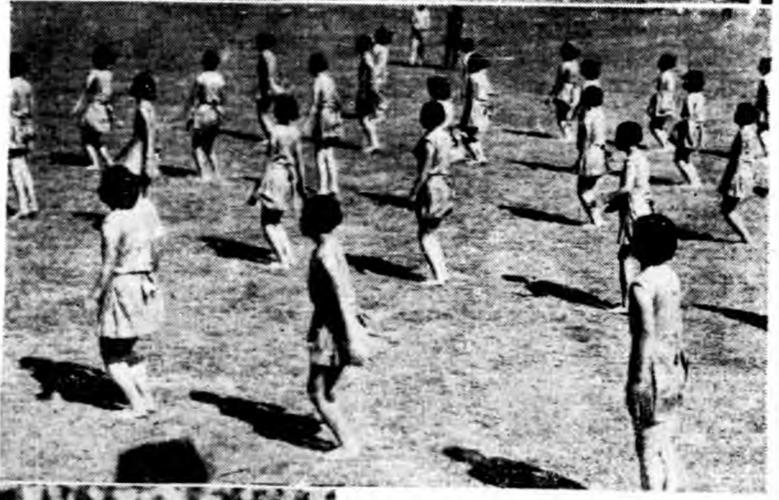


→ 萬米決賽
第一張良(即四十八號)



→ 各校學生之
團體大會操

→ 中國女體師
之體操表演



兩江女體師
之體操表演

女高中組百米決賽起步



女初中組十五米決賽終點



滬市全運兒女英雄



女高中五十米優勝者

- 四、朱人義
 - 三、金珊美
 - 二、郭信華
 - 一、張淑貞
- (自左至右)

女初中五十米優勝者

- 三、陳汝安
 - 二、秦湘雲
 - 一、徐錦秀
- (自左至右)

高中組標槍第一
名孫德芳
賽女孫德芳
之芳孫德芳
← 勢士德



國術比賽女子射箭第一康馨瑩



上海市體育場場長邵汝幹(即本報編者)給獎與大專組跳遠勝者

(男公開八百米決賽)

- 四、劉國威
- 三、楊慶燮
- 二、張良
- 一、邱忠澄

(女子鉛球優勝者)

- 一、蘇剪花(體專組)
- 二、毛桂雲(大專組)
- 一、李宜南(大專組)
- 一、何瑞珍(公開組)

(男體師鉛球)

- 四、李漢陶
- 三、郭孟欽
- 二、安學瑞
- 一、楊華之

(女體師壘球)

- 四、繆劍白
- 三、丁桂梅
- 二、陳金敏
- 一、陳榮棠

(男體師高欄)

- 四、劉震中
- 三、鄭壽銘
- 二、丁際平
- 一、劉文義

(女高中標槍)

- 四、鄭仲鈺
- 三、陳安美
- 二、祝士芳
- 一、孫德芳

(高中四百米)

- 四、安占元
- 三、傅元祥
- 二、廖金海
- 一、樂昌俊



矮克發「迅速分色」軟片 (即伊速固)

本年度最新貢獻

感光速度增至四千四百度

六種優點 與眾不同

一——速度加倍……此片感光速度原為一千三百度

已較普通片特快三培現又增為四千四百度故
任何光綫雖極小之鏡頭亦可得美滿效果

二——雙層藥膜……感光過度與不足均無

影響

三——細致分色……多得遠景色彩

均勻無過黑過白之虞

四——銀加粒細……放大無須修改培增清晰

五——免除返光……強光影像無暈光模糊之弊

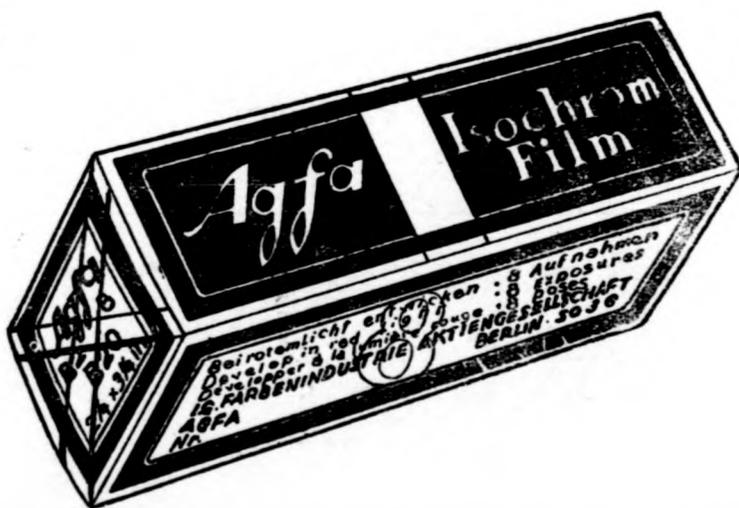
六——藥膜堅固——炎夏不易溶化

說明書函索即奉

各大照相材料店均有經售

矮克發洋行謹啓

上海四川路
二百六十一號



兩部 學生 心血 傑作

中學研究生作文唯一新書

洋洋八百萬言之學生文庫

全國高中作文精華 全國初中作文精華

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

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

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

兩書業已出版

現在仍售特價

申報教育主編 馬崇淦編

國學專家 胡樸安

廈門大學教育學院長 邵爽秋 義閱

上海市教育局督學 謝恩泉

上海勤奮書局出版

發行所 上海勞神父路三九二號
門市部 上海四馬路二七七號



德意志之體育與訓練

邵汝幹

第十一屆世界運動大會閉幕已久，回想大會盛況，無不歎國社主義之經綸，德人體力之堅強，在全世界人類中，一展條頓民族之抱負。大會成績，突飛猛進，亞林匹克競賽場，是世界人種強弱之測驗場，參考各國，無不精選健兒以發展其民族精神，此次會開柏林，德人成績，尤為驚奇。迹其原因，豈是倖致。爰將在德考察所得，縷陳於后，亦可以窺見其體育組織與訓練之一斑。

壹·體育行政組織

(甲)管理全國學校體育行政組織 教育部分為四司，體育司為第四司。總管全國學校體育行政，司長為Dr. C. Krümmel 克羅默爾。係前國立體大及陸軍體大之教授，體育司分「師資訓練」及「青年運動」兩科，分掌體育人才之培養，及青年訓練事項。各省設教育廳，廳設教育科。主持各該省體育行政事宜。上承部令，下轄所屬，廳之下為縣，亦有體育行政專責人員管理體育事宜。上下一貫，易於統制。

(乙)主持社會體育行政 全國體育總會，為主持社會體育行政機關。會長為Von Tschammer und Osten 喔斯登，體育總會。雖屬內，教，外，財，四部。而其行政仍保持其獨立性質，舉凡「國際比賽」，「人材培植」，「體育建築」，以及「體育會之管理」，「運動員資格審查」，「國民運動獎章」之主辦，均由總會主辦。所屬大小體育會，其數在六萬以上。會員總數有七百餘萬。男女老幼兼收，完全之體育會，必設男子，女子，兒童三部，其會員總數佔全國人民總數十分之一。體育普及，概可想見。中央政府每年用於師資訓練，青年活動，及各體育會補助費。其數在九百萬馬克以上，而各省市每年所支出之體育經費，其數在十萬百萬以至二百萬不等，會員每月繳納會費九馬克，其數亦足可驚。

總之德國體育行政組織，至為嚴密，且有系統。體育經費，每年支出頗鉅，朝野人士，對於體育，極甚認識，而一般國民，深知體育訓練之重要。民健國強於由來焉。

貳·師資培養

(甲)中央體育學院 為前國立體育大學所改稱，位在本屆世運所舉行之場所，建築偉大，設備週密，冠於歐洲。其宗旨：

(a)研究體育高深學技，養成體育專門人才。

(b)培養全國大中小體育會之體育指導。

(c)改進全國已有體育師資，在同一目標，推進體育事業。

修業年限，以各科之需要而定，有二年一年半年，三月，或數週各班次，研究班。由體育教師自願進修加入，畢業後為大學體育助教，而體育指導。現任體育師資進修，多由其政府或體育會指派入校強迫進修。若不遵命，則取銷其充任體育教師及體育指導資格，其厲行受訓如此。

(乙)大學體育科 此為造成體育人才之第二師資訓練機關，德國各大學有體育科者，共有廿五處，其程度與修業年限與大學

各科相同，體育科主任辦事業如下：

(a) 體育主科 學生志願為體育主科，並以體育為終身事業者入之。前二年為各種基本訓練及體育訓練，與普通科相同。後二年教授體育理論技能及露營活動，同時令其認識體育兼習體育以外之科學，(附科)因德國中等學校體育教員，修兼教其他學科，修業期滿，經國家考試後，須在中學試教一年。再經一次考試，及格者，加以委任。充任中學體育教師，而中學其他各科，亦須担任。所以在德國專教體育之教師，是僅見者也。

(b) 體育附科 大學生對於體育有興趣者，得以體育為附科。體育附科學生，對於體育基本學術兩科，必須受相當之訓練。畢業後可任中學體育一部分之體育責任，與畢業於體育主科之學生兼教其他學科。其職略同，所異者。體育附科畢業生，在中學担任體育功課，是處於協教兼任地位，因學校體育功課，非一個體育教員所能完全勝任。附科學生之出路，是適應此種要求，社會上亦極需要也。

(c) 訓練班 大學除辦理體育主科附科外，並受政府之委託。改進現任體育教師，設班訓練，加以改進。訓練

時間為六星期，現任體育教員輪流受訓。終年不斷繼續辦理，全國廿五處之大學體育科，在一年中訓練是項現任體育教員，其數在兩萬以上。

(d) 小學體育教師訓練 德國師範畢業生不能兼任體育功課者，即無充任小學教員之資格。因其體育功課，多由級任教師担任。故師範學校對於體育學術兩科，甚為重視。其目的在養成師範畢業生，人人能担任體育，小學校中除級任教師担任體育外，尚須有體育主任教員一人，主持全校體育行政，及計畫一切體育順序。由學校選派在校教員中對於體育有特殊興趣者，送入省立體大受訓。予以體育上必需之學識技能，一年畢業，仍回原校担任體育主任教員，而其他學科，亦須兼教。

叁·學校體育概況

德國學校教育，在希脫拉秉政以前，注重語言，文字數學等科，而忽視體育。近以體育為首席，品行次之，科學又次之。良以德性之培養，在教育方面成就者多，以故身任教師者，為人格之導師，青年之模範。德國教育以體育為中心，其用意似深。而體育師資培養，亦為嚴密。普通學校，學生升學或畢業，須受體育測驗。普通學科一二不及

者，可先入社會謀生。同時可補修該項不及格之學科，惟體育不及格者，不得畢業，並不得升學。最近通過一條法律，凡身體不健康者，不得為行政人員，及充任各界領袖，初頒時異議甚多，政府毅然行之，最近教育統計，證明體育發達者其學向道德與諸俱進，並認定學校體育，為一切體育之基礎，運動習慣之養成，全在學校時期內完成之。茲將德國各級學校體育概況約述如下：

(a) 基礎小學 自六歲至十歲為入基礎小學時期，本期體育，以引起兒童對於體育課發生興趣與好尚為目的。其教材以遊戲及自然活動為標準，成績優劣，不甚重視，每日一小時活動時間，且不限止項目。

(b) 高級小學 自十歲至十四歲為高級小學時期，教育系統，採雙軌制，即升學準備，與職業訓練，分別教學。而其體育訓練，毫無二致，其目標在養成人生生活上之基本活動，如跑跳擲游泳等項目，用有系統之自然活動方法教學之。惟不求良好之成績，同時參用形式有規律之訓練，如走步體操等。自十二歲至十四歲以游泳為主要科，他種活動，暫時停止。其目的以此時訓練游泳為最佳，不求其成績之優良，在予以生方法，能在較長時間停留水中，以及

初步之跳水術，至少程度避免滅頂之患。原由德國每年有五千人以上，死在水中者，其注意水上之運動，蓋即在此。小學體育功課，每週三小時，每日有兩小時之課外活動，

(c) 中學 自十四歲至十八歲為中學時期，此期體育注重尚武精神之活動，而尤注意器械操田徑球類拳擊等。教學方法，先從基本訓練入手，例如拳擊有十時之基本訓練，注意團體訓練，不在對打比賽。每週體育為三小時，課外活動二小時，最近德國教育部有每週六時體育之意，諒不久或能實行。

(d) 大學 大學體育功課，亦不稍懈其必修時間為三學期，三學期中，每週三次，每次時間為一時半。每學期每季教材，多有規定，女子教材與男子異，其分配大略如下：

第一學期 男生一次體操一次球戲或田徑活動，女子為韻律體操或田徑活動。

第二學期 男女多以打靶為主要功課，划船次之。

第三學期 男生以足球手球救生為主要功課，女子以手球救生為主要功課。

每學期學生體育成績，以出席次數，比賽成績及測驗成績而定之，在三學期中，須

參加運動比賽，第三學期之末，須經考試及格後，始能升入第四期修業，否則不得升學。

肆·青年訓練

青年訓練始於一九〇〇年，德人受歐戰之經驗，參戰將士，多為受過青年活動者，且為作戰重要份子，其主旨在反對現代化之機械生活，而恢復大自然活動。用戶外生活，以調劑青年生活。自希脫拉秉政後，除保持從前訓練青年精神外，又須受國社黨及國家主義之訓練，形成國社黨之青年。

青年訓練之主要科目，厥惟唱歌，激發青年愛國雪恥情緒，其他如崇拜賢豪，轉移風尚，多能由音樂歌唱中養成之。現時流行歌曲始為青年所唱，今則形成大衆化之民歌矣。

德國之青年訓練，分男女兩種，由國家學校，家庭三面負責訓練。

(甲) 名稱

- (一) 德意志少年團 十歲至十四歲
- (二) 希脫拉青年團 十四歲至十八歲
- (三) 德意志少女團 十歲至十四歲
- (四) 希脫拉女青年團 十四歲至十八歲

歲

按男女青年六歲至十歲在家庭訓練

(乙) 組織

(一) 行政 (1) 參謀部 (2) 社會部 (3) 組織部 (4) 衛生部 (5) 體育部 (6) 青年寄宿舍

(二) 編制 十五人為一班，五十人為一小組，一百五十人為一組，六百人為一小隊，三千人為一中隊，一萬五千人為一大隊，七萬五千人為一區，三十七萬五千人為一大區。

(丙) 訓練科目 (一) 政治 (二) 體育 (三) 射擊 (四) 操法 (五) 軍事活動

(六) 露營及行軍。

(丁) 訓練時間 青年訓練，雖非強迫，實際上幾普遍於學生。學校為免除學生曠課起見，定星期日為訓練日，並定星期三為祖國晚會，集全全體青年舉行政訓演講，或遊藝音樂等集會。

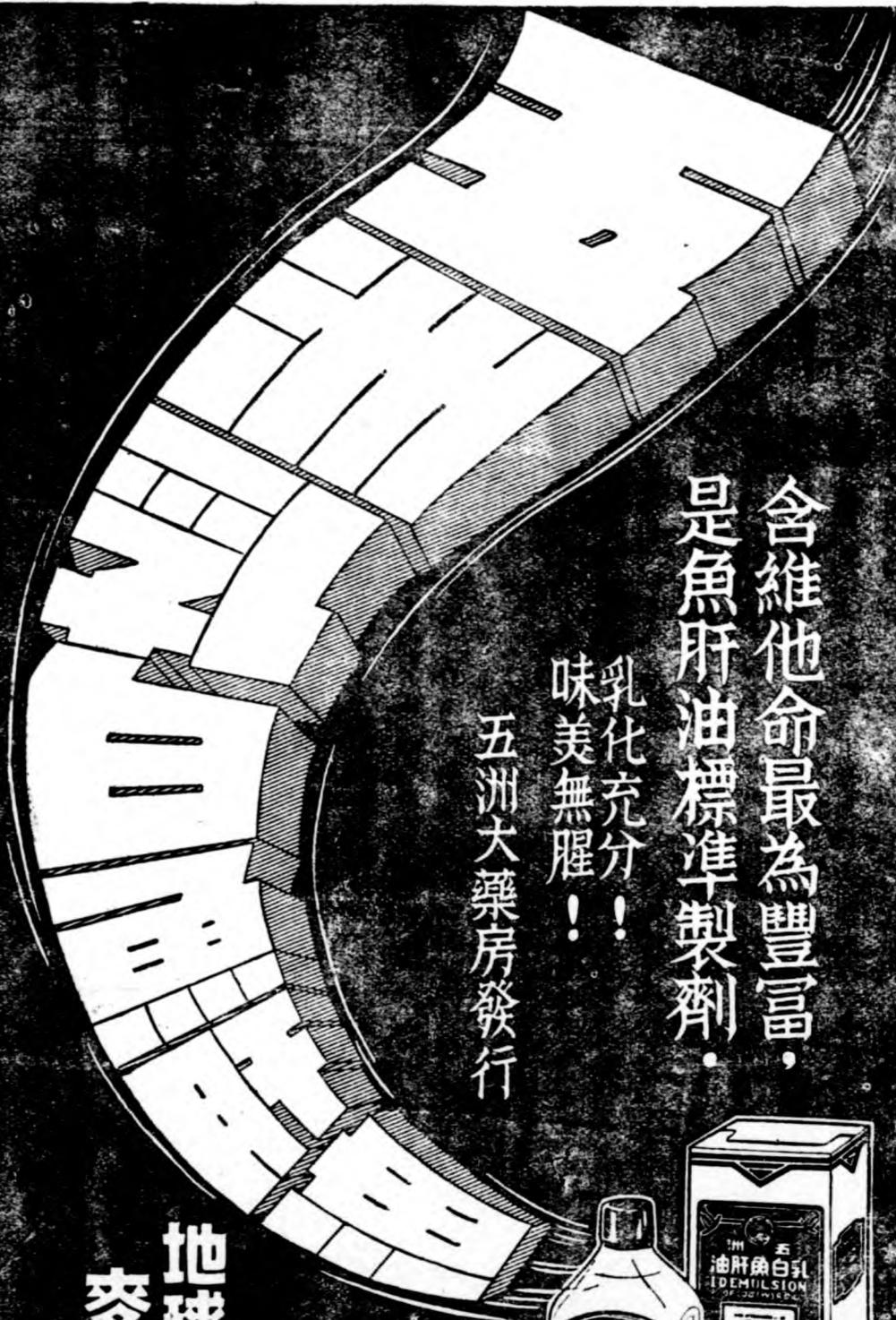
伍·勞働服務

勞働服務之意義，在改良農村，救濟失業，廢除階級，充實國防。於一九三五年七月一日公佈，強迫施行。

(一) 勞働服務為國民與國家光榮之義務。

(二) 全國男女青年，多有為國服務之義務。

(三) 勞働服務除灌輸國家社會主義外，並養成準確之工作觀念，以勞働服務為無上



含維他命最為豐富，
是魚肝油標準製劑。

乳化充分！！
味美無腥！！

五洲大藥房發行



地球牌

麥精魚肝油

香甜適口
人人宜服



中國現在及將來所需要的體育人材

中央大學 程登科
體育教授

武漢大學 袁 浚
體育主任

引 論

在我們未討論正文以前，與本文有關係的三個名詞——體育學者，體育家及體育教師——似先要提出解釋，因從這三個名詞的字意上看，雖然極膚淺，極普通，但往往聽到一般人，甚至一般同志，都常把這三個名詞混為一談，實有解釋之必要。

第一，什麼叫做體育學者？按學者態度，係純粹以研究為旨趣，含有極大之內在的創造性，所謂體育學者，即係以研究體育為旨趣，而不涉及他種問題的，是謂之體育學者。

第二，什麼叫做體育家？體育家這個名詞，現在一般人往往誤視體育學者，運動員或體育教師都是體育家，實則真正體育家是完全可以提倡體育為旨趣的，不管他是何種人物，祇要他能真正實踐提倡體育，都可叫他體育家。這就好像教育家是完全以提倡教育為旨趣的一樣。所以體育家也就不單單是指一般具有優良運動成績的運動員和技術精通的體育教師就叫做體育家，那是誤解的。

第三，什麼叫做體育教師？教師這個名詞，必需有兩個條件來完成他的意義；第一要有學者的態度，就是要有研究的精神。因為做教師的人，受時代的推進，必須接受新文化，教授學生。他方面環境上有許多實際不易解決的問題，必須加以研究工夫，以求解決。再則為體育事業的革新，尤須研

究，以驥創造；第二個條件須做體育家，因為體育事業，尤其是在古老的中國，還沒有走上正軌，須努力灌溉，熱烈提倡，終身從事。更要有體育確能救國的自信心理。如具有這兩個條件，才能當得起體育教師這個名稱。

從上面三個名詞的解釋上，我們知道這三種人材各有各的責任，自不容混為一談。同時在這三個名詞的意義上，我們很顯明的可以區分具有兩個條件的教師是最難得最難做。目前我國體育還在嬰兒爬坐時代，固然談不上普及問題，即全國各級學校的體育師資，鄉鎮不必談，都市方面也頗多良莠不齊，資格不符。在我國高呼以體育復興民族的澎湃聲中，這實在值得注意的嚴重問題。因為這個問題一天不解決，體育便一天無普及的希望。我們是以體育當做終身事業的，我們確信體育是復興民族的工具，我們以為提倡體育是我們的唯一責任，尤其是在國難極嚴重的今日，我們是抱了這樣的決心。但，我們深感中國現在的體育師資缺乏的恐慌，同時深感體育人材迫切的需要。我們理想要繁殖國民的收穫在落後的「中華古國」園地裏壯大起來，供獻國民的才智到被壓迫的「中華民族」羣衆間發揚起來，我們以為必須要先從體育師資上整頓不可。至於中國現在和將來所需要的人材，我們以為急待要培養的有下列幾種，不過在我們來討論這幾種人材以前，我們還要將現在和將來需要人材的總目的

先提前說一說：

一、現在及將來需要的總目的

我們覺得要達到體育事業的成功——復興中華民族——必須要大量的幹部體育人材，去推動去踐。這些幹部人材，除了應具吃苦，耐勞，熱心，和忠守職務的精神以外，還需具有下列幾種條件，也就是現在和將來所需要的總目的：

一，要學術兼優的體育教師——提起體育教師，這差不多為一般人所輕視，自然，在整個的體育教師上說不都是如此，但，這代表多半人的口吻是無可疑義的。形成這輕視的淵源，據一般人的觀察，不外體育教師的學術過於低劣的緣故，不過就我們的觀察，在過去的一般體育教師，實有畸形發展的狀態，即學術兩科不能平均發展，學科好的，確有一般人便恥其術科之不良，術科好的，一般人又多恥其和頑把戲一樣，終使體育教師陷入不學無術的狀態中，於是人多以此為譏笑亂罵的口實，今後我們覺得要洒雪這予人卑視的印象，和換得他人的敬仰，我們以為今後所需要的體育教師，除了應有體育學者和體育家的態度及精神外，對於學術培養，須具有相當基礎，和指導的方法，因為今後的體育教師，文武不能雙全，則不特不能負起自己的責任，亦且更為人所卑視，更談不到什麼普及和復興民族上去。這是我們所需要的第一個總目的。

二，要人格導師的體育教師——這簡直是老生常談的事，因為「以身作則」，是自古以來為人師表應持的態度，這是老而又老的話了。可是王陽明

先生說過：「知而不行，等於不知」。所以我們也就不妨舊事重提，而且我們在過去會親眼看見一般體育教師，很多人對於「涵養」不加注意，慢說不能爲人師表，潛移默化去感化別人，即連自己的人格，也要使人受極大的反感，因此體育的效能——運動中養成德性——也使人發生極端的懷疑。所以我們以爲今後的體育教師，爲負起復興民族的責任，和體育事業的前途，必須要在「以身作則」上多下工夫，要真正的負起青年的模範典型。這是我們所需要的第個二總目的。

三，要有創造性的體育教師——在弱肉強食的二十世紀的今日，造成滿佈全世界的戰雲，不不管是那個國家，那個民族，無不積極在準備殺人的利器，中國是被人宰割的國家之一，在籠罩着世界大戰的恐怖中，爲民族的生存，和要想保持幾千年來的悠久的光榮文化歷史，勢不容不陷入這戰潮的漩渦，體育是大衆認爲強國強種的工具，則體育教師更屬無疑的是強國強種的原動力，做體育教師的人，在這個非常的時期中，除了體育原有的價值以外——健全身心——對於應用體育（國防體育），應如何有新的發現，所以在這個非常時期中，我們覺得中國所需要的體育教師，是必須要有創造性的。

上面所說的三種，在及將來需要的總目的，都是我們體育同志在國難當頭的今日，和復興的未來，所應持的態度和必有的條件，假使連這些都忽略了，我們敢相信我們的推測，體育的事業祇有向歧途走，體育教師的地位則愈使人卑視，受體育訓練的青年將走向反體育本義的途徑上去。結果，中國將變成一個野蠻的民族，或淪爲不可收拾的民族，這點，我們做體育教師的人，應知所警惕！知所戒

勉了。

二·現在所需要的體育教師

在我國體育行政系統沒有健全的統一以前，各級學校的體育師資極呈紊亂的今日，我們不能不求有一個適可而止的補救辦法，以推進目前非常時期中所迫切需要的體育教育。我們以爲當前所需要的體育教師有下列幾種人材：

一，現在幼稚園及小學校所需要的體育教師：

現在幼稚園及小學校的體育教師，他們的出身，差不多佔百分之九十以上是師範學校和中小學的畢業生。至於體育專科學校畢業生充任的，那是居絕對的少數，而擔任低年級的體育課程的，在現實的情形上看起來，女性教師是佔絕對的多數。我們知道，現在的師範和中學畢業生，他們對於體育根本沒有什麼充分訓練，更談不上有研究，因此有許多體育教師，便盲目的教課，雖然，他們在中等學校沒有受過充分的訓練，似乎對他們不應有過分的要求，但我們以爲在目前的非常時期中，他們對於體育至少應有一個淺在的認識，兒童心理和幼稚教育至少也要具有最低限度的研究，因爲兒童時代的體育——小學體育——是一個最重要的時期，在這個時期中，固然要以兒童心理（興趣）爲施教的中心，但又不能完全偏向自然任意方面去，而忽略了幾分應有的強制性。所以我們以爲如果忽略了兒童時代的體育基礎訓練，則將來青年時期的體育——中學體育——便要養成他們披風飛揚的惡習，所以小學的體育，是兒童最重要的一個階段，不過在中國沒有走上統一師資的辦法以前，我們以爲在學

校裏所需要的體育師資，有下列二種：

一，遊唱兼幼稚教育者——這裏所謂遊唱兼幼稚教育者，係指幼稚園的體育教師而言。過去我國沒有開辦幼稚園以前，幼稚園的教師大都是女子師範畢業生充任，當時以幼稚生的需要簡單，所以幼稚生的日常生活，多着重遊戲，唱歌及認字畫等課程，其他如習禮儀做簡單的摺紙工等，都是幼稚園的教師負責，那時幼稚園的保姆沒有現在多，沒有現在有常識，而教師本身，也因沒有幼稚教育的研究，所以教學方面，幼稚生管理方面，極感困難，因此一些性情稍燥急的教師，免不了斥責兒童，和毆打兒童的行爲發生，當然，這是違背教育原理的事。然而又是幼稚教育免不了的過渡時期的現象。現在幼稚園各地設立的總算不少，辦理幼稚教育的成績，總算有相當的表現，但以我們的觀察，現在一般授唱遊兼幼稚教育的教師，每多不能平均發展，例如唱遊取材，多不能適合幼稚生的需要，他如選擇幼稚生的字彙，也有很多不十分妥當的。我們的意思，這都是嚴重必須解決的問題。現在中國幼稚園所需要的體育教師，我們以爲他們對於幼稚生所需要的遊唱材料，要能引起幼稚生的興趣，和幫助幼稚生生理上的發育，並且要能兼任幼稚生的他種課程，總之對於幼稚生的一切，都要有相當的研究。

二，體育音樂勞作兼全者——這是指論體育，勞作及音樂三者兼全的體育教師而言，我們知道這種人材在小學校裏，不敢說是沒有，但是我們敢斷定這是鳳毛麟角的事。我們都知道這三種課程，尤其是其是在小學校裏，牠們是有連帶關係的，譬如勞作中整理園藝一項，荷鋤澆水，形形色色，皆是好運

動，為增加勞作興趣，大家便鼓動一片歌聲，互相應和，驟時園中變成快樂宮殿，小朋友都變成小神仙，忘記疲勞，忘記在工作，這時，已自然的形成體育，勞作和音樂打成一片了，溶和為一體了，在那個環境裏，誰能分析這是體育，那是勞作和音樂呢？我們祇有自然地陶醉在那個三位一體的樂境之下了，我們簡直不能辨別牠們的關係，祇覺牠們是結體的自然品，是連貫一起的東西。但，這個聖境，不是大自然的表現，不是天上的真正神仙，我們覺得要造成這天上有地下無的聖境，我們祇有十二萬分的希望和默禱中國的小學體育教師，人人努力，個個憤發，做無限個的體育，音樂和勞作兼全的創造樂園的神聖者。

由上面所說，我們很易明白這三者的密切關係了，過去的小學體育教師，不用說，這種人材是不多見的，今後我們祇有迫切的在希望着。希望着這類的人材充滿了中國。

二，現在中學校所需要的體育教師

目前我國中學的體育教師，不管從資格上，從學力和經驗上說，都可看出走到紊亂的極度，由此可見目前實施體育的情形，不難推測應想。西人謂：「健全的精神，寓於健全的身體」。中學生在國家的元氣上說，他們是佔了一個核心，則中學體育教師實施體育不當，中學生的身體不健全，這是如何的一個嚴重問題，而且在中學階級裏的中學生，在青年心理上說，他們的思想，正是情感衝動，千變萬化，不可制止的一個狂放奔騰時期；從青年生理上說，又正是一個各器官發育漸臻完全的青春時期，在這個時期，如果不小心的訓練他們，指導他們，則他們思想和身體都容易走入浪費與墮落的

途徑上去。體育，誰都知道牠是極純潔的科學，牠不特是青年男女們的唯一的高尚娛樂，而且是醫治青年男女們的身心缺陷的唯一無尚的妙劑。那麼，負這偉大責任的體育教師，究應具若何種條件，才能負起這艱巨的責任？自然，這不是一個容易的事，但我們理想現在中學校所需要的體育教師，約有下列四種：

一，普通體育教師——這裏，我們是指高初中都要的體育教師，他除應具有明白青年心理以外，必須要嚴格實施體育，最要緊的要能和其他的體育教師站在一條線上，聲息相通，彼此協助，不存一絲一毫的主見。

二，童子軍教練員——大家曉得這是初中需要的，他們的責任照目前的情勢上看來，似乎比體育教師的責任還來得大，因為童子軍的目的，無不立在德性上做工夫，自己固然要如此，並且轉教他人也要如此，大的說要造成聖人那樣的人格，小的說也要養成顏回不二過的精神，所以做童子軍教練員的人，不用說，他是應如何做一個真善美的標準人物，以身作則去感化別人？所以我們以為目前做童子軍教練員的，應澈底的負起自己的責任來，感化別人，做一個創造者。

三，學生軍教官——高中的學生軍訓，這是發生於一、二、八以後的激動的反應，所以學生軍教官也就應運而生了。當然，這應運而生的東西，是到處轟騰澎湃了。可是這應運而生的東西——軍訓——在開始實施的時候，尤其是在九一八和一二八受了莫大的侮辱以後，非常時期之中，學生們總不免帶有幾分奮慨的激動性，認真的操練幾天，而且認為其他的課可都不足顧了，血着實已沸到極度，在操

練時，差不多連一秒的時間，也不願荒廢度過，彼時的現象，真是好像如臨大敵，可是到了現在，事過境遷，學生對於軍訓，也就認為無所謂了，氣概也不十分逼真了，這種卑劣的國民性，實有嚴厲糾正之必要。所以我們的意思，認為現在高中所需要的軍事教官，第一要能和其他體育教師協作；第二不能帶有成見；最後要能以不屈不撓的精神嚴格實施軍訓和管理學生。

四，國術指導——我國中等學校盛行國術，這是最近幾年來的事。國術，本為我國傳家之至寶，惟門戶之見，異常龐雜，本行已經如此，所以同在一校中的體育教師，和童子軍教練員等，也就和水火不能相容了。所以我們覺得現在所需要的國術指導，要能化除成見，使國術與體育等相輔並進。

上述四種教師，歷年來，各有背景，都以為自己所學的是萬能，譬如教體育的，堅持着說「體育救國」；教國術的，堅持着說「國術救國」；其他教童子軍的或軍訓的，也無不同樣堅持着說，童子軍可以「救國」，軍訓是「救國的靈魂」，如是同處一校，各執偏見，各不相容，以致演成現在各走極端，使體育整個陷於畸形發展中，這是何等重大損失啊！大家攜起手來罷！

三，現在專門及大學校所需要之體育教師——專門以上的學校，無論處於社會國家，牠是佔有極重要的地位，養成的專門人材，無疑的牠們是國家的靈魂。故其在國家地位之重要，實無異大廈的棟樑。他們有清靈的腦海，豐富的學術和理智，他們不但能自治，而且可以治人。不但具有批評的能力，而且自己能創造。在此種情形下做體育的教師們，尤其在體育沒有走上全民化和大眾認識的中

國，的確有點不易應付，稍有缺陷，便遭受學生批評。不過這點，在現實的中國專門以上的學校，還不是個嚴重的問題，問題是在中國專門以上的學校究竟需要那些體育教師？在上述的情形下，體育教師應具有些什麼性能才堪入選？這實在是一個嚴重問題。而況現實中國的體育教師，無論在資格上學力上和經驗上，在在無不龐雜混亂，尤其各抱門戶之見，所以我們以為現在專門及大學校所需要的體育教師，似應有下列幾種和應具有的幾個下列條件：

一，普通體育教師——專門以上的學校體育教師在過去，以人材缺乏，故所聘用，資格學力和經驗，多不能勝任。再加黨派作梗，益無多成績表現。現在仍因派別關係，故同處一校體育教師，各事所事，不相容洽，今後我們所需要的教師，除希望他們能同一步伐外，並希望多多指導學生運動的方法和體育常識，使學生畢業出校服務時，以自練教人，增加提倡社會體育的力量。

二，專門體育指導——專門體育人材，中國屈指可數，且情形龐雜，優良人材固不少，而濫竽充數者，亦不乏其人，現在我們覺得所需要的專門體育指導——主任及各種教練——首要有專門的學校，和正確的理論與技能，前者因係培養專門人材，故必須有專門學術，方能施教。後者理論必須拿正確的技術證明，如是方能證明理論之正確，譬如跳欄教法，講解理論後，必須拿事實——示範——證明理論，如是方能證明理論之正確，否則即講得天花亂墜，仍不特失去教學之要旨，亦且要失去學生的信念。這是不可不注意的事。

三，普通國術指導——中國固有唯一之健身與

自衛的國術，現在已淪為下品，固然，這是中國幾千年來重文輕武的結果，但國術界的自身也發生不少的缺陷，黨派固然是經緯分明，而師父教徒弟也要留一手，固不求在科學上去研究，且拒絕他派長處，直到現在，還是樹黨立派，同是一個國術名稱，因所傳不同，硬要分爭我長你短，從不願打破派別，接受別人長處，下研究工夫，以致國際間失敗，民間真偽莫辨。我們是國術的門外漢，本不敢有所批評，但我們覺得現在服務專門以上學校的國術指導，應深澈明瞭自己的責任，因為現在的中國環境，已不容任何一種事業的團體，樹黨立派，國術是強國強種的工具，自然更不應有黨派發生，因為中國現在首要取長補短，從事建設與創造，方有復興的一日，因此我們以為現在需要的專門以上學校的普通國術指導，在國家的環境上說，應要化除成見，整齊步伐，在國術的本質上說，更要發揮牠的效能，從事科學上來研究國術，自己研究的心得，要熱心的傳授學生，並且還須用文字記載發表，以供大家研究，使國術重行燦爛光明。

四，學生軍教官——專科以上學校的學生，將來皆係社會砥柱，前已言之，我國今日在國際間情勢之惡劣，筆墨難罄，故中國專科以上學校的學生，負有無窮大的責任，不特要埋頭苦幹，並且要能投筆從戎，領導民衆，中國專科以上的大學生，素來文弱，對於運動，多不關心，以致日益文弱，直到一二八上海戰爭發生後，教育當局方始覺悟大學學生必須施以紀律的體質上的鍛鍊，軍事訓練，於是便瀾漫到全國的專科以上學校了。但一二八以後，學生以事過境遷，精神也就渙散了。我們如果要糾正他們的錯誤，我們以為現在專科以上學校需要的

學生軍教官，首要嚴格實施，並須使學生多多演習，授以實地的軍事常識，一旦國家有事，學生馬上能領導民衆，組織成軍，必要時，即刻能衝鋒陷陣，故現在專科以上的學生，實不替軍事上的幹部人員，不過能否達到這個目的，這就是我們以為現在專科以上學校需要的學生軍教官所應造成的。

四，現在民衆方面所需要之體育指導

居今世國家，無不希望其整個民衆有銅筋鐵骨的體魄，中國希望尤殷，故中國全民體育化，事在必行。是以負督促與指導民衆體育的同志，其職責較任何為大，故人選方面，不得不慎重。中國體育距離普及尚遠，非埋頭苦幹，不能追上列強，所以我們以為中國現在民衆方面所需要的體育指導，有下列四種：

一，各省市縣體育行政人員——本項係指主管學校社會體育的省市縣體育督學，視察及指導等，本項體育行政人員，我國各省市縣尚未設立者，是項人員之職責，在督促與指導學校及社會體育，我們以為他們必須具有精密計劃，與認真督促和苦幹的精神，及善良指導的方法，因為社會與學校體育，尤其是學校體育，係負有提倡與領導民衆及為民衆楷模的責任。故各省市縣體育人員，必須具有上列條件，方能適合人選。

二，各省市縣公共體育場長及指導等——中國民衆體育之未能普及，原因固多，而各省市縣公共體育場，也應負一部分責任，因過去體育場人員——場長及指導——不事提倡與實踐民衆體育，而從事敷衍，故體育場一度變為變態的學校體育場，使真正的民衆，反失去運動機會，側目不前。當然，這是因人事的不當，以致形成如此結果。我們以為

各省市縣公共體育場現在需要的場長，要有提倡與實踐民衆體育的幹才，更要能使真正的民衆來樂於運動，指導員自應和民衆打成一片，盡指導之責，如是民衆體育，方能走入正軌，總之，體育場爲民衆唯一運動之場所，體育場設人選不當，自無發展可能，自不能吸引真正民衆運動了。

三，各省市縣體育會俱樂部指導員等——現在我國各省市縣多有是項組織，現在最好希望都能組織起來，因爲有了這種組織，不特可以轉移與代替民衆之不正當的娛樂，並且可以增強民衆體格與正當的娛樂思想，做體育指導的人，即須從中極力提倡體育，以資發展，遇有運動天才之民衆，即須極力指導，以資深造，故不特轉移民間風氣與提倡民衆體育而已也。

四，國術館行政人員及指導等——我國國術館尙未普設，惟各省縣市私人組織之國術會，尙不在少，但頗多有反真正提倡國術之意，似無甚價值，故民間國術，日益衰頹，近幾年來，政府雖努力提倡，然收效不多，故今日唯一提倡與培養國術幹部人材之國術館，亦無若何生氣，實屬危險，我們以爲這失敗的最大因子，在國術館行政人員及指導員未有周密計劃，與未到民間做實際指導與督促工作，所以我們以爲現在國術館需要的行政人員及指導等，一方面要打破黨派的思想，絲毫不帶任何色彩，一方面要有精密計劃，打通所培養成功的國術幹部人材的出路，實地負起提倡與指導民間的國術責任，如是不但盡了自己的責任，而且民間國術，也可望普遍了。

五，現在軍警方面所需要的體育指導
中國軍警，較世界任何國家爲多，但其體格，

遠不如外人，事實昭然。在過去，又因受刻板式之操練，故動作多不敏捷，歐戰前，各國亦然，歐戰後，德國始發現體育效能，不特健全身心，且能養成士兵之動作敏捷，增加戰鬥力，故該國現在極力提倡體育，並努力研究何項運動可以幫助戰鬥力，故現在德國軍警，多有相當體育訓練，我國近幾年來，軍事學校，已設召體育教育，惟軍隊中尙無是項人員，故現在中國士兵，仍少受到體育訓練，實有增設體育人員之必要，因不特能增加戰鬥力，並且軍警在駐防的地方，即可在當地指導與提倡民衆體育，所以我們以爲現在軍警方面所需要的體育指導，有下列四種：

一，全國各地陸海空軍體育及國術教官——現在是項所需要的人材，要能對於陸海空軍的軍事上有相當的常識，因爲體育應用於軍事方面，其最大之目的，即在增加戰鬥力，然如何方能增加戰鬥力，則教官必先要把軍事的動作分析清楚，再施行應用體育，爲求增加軍事上效率起見，更要多加研究與試驗工夫。體育教官固然要如此，國術教官也要照如此精神與實踐，例如劈刺，即須研究應用如何動作，方能達劈刺目的，故國術教官，須教授最切實用於軍事上的動作，不一定刻板式的硬要授完一套拳術，再教授新科目，竟可摘其一套中的實用動作教授可也。

二，全國各地警察體育及國術教官——警察的動作，無論如何是要敏捷的，並且要訓練他們手快與眼快的特殊本領，不特如此，而且要訓練他們善跑，同時還要訓練他們避險與攻擊的技能，以上種種，故必須有專門人材來訓練他們，這就是我們所希望全國各地警察現在需要的體育及國術教官。

三，全國各地保安隊體育及國術教官——是項現在所需要的體育與國術教官，其需要條件，除與一、二兩項相同以外，並須擴大提倡，教授民衆，使全國各地，聞風而起。

四，全國各地民團體育及國術教官——是項以我們觀察，係臨時性質，因爲我國將來爲剷除內戰與外侮抵抗起見，勢必實行徵兵制，屆時，全國各地民團，自然無形中要解散組織了，惟現在我國在未實行徵兵制以前，民間體育訓練，確爲準備的良機，我們以爲全國各地民團現在所需要的體育及國術教官，要很快的普及實施，養成民衆個個身強力壯，準備應徵入伍，爲國驅馳。同時並須兼授軍事常識，及一，二兩項之必要條件。

三、將來所需要的體育教師

在我們未討論本項以前，有點成見須在前面補充的，即現在教育家，無不認爲教育目的，無時間性與空間性，尤其是在教育的本質上說，更談不到時間性與空間性，因爲教育目的，根本就是在養成好人，絕沒有說是這時培養好人，那時培養好人，故教育目的在養成好人，已成定論，惟目前世人對於是種定論，雖已確定承認，但現在人類行爲，反大相逕庭，故達爾文進化論之說，世人誦讀之餘，咸俯首無辭，故我們以爲超理論的教育理論，如教育宗旨，已不可靠，明明自己的土地被人侵佔去了，還要賠罪說好話，公理眞理，早已蕩然無存，然我們認爲不足怪，我們深切的相信達氏之說，即千萬年後，世人亦將俯首無辭，我們的國家現在到了這樣危險的境地，我們在這千鈞一髮的時期來提倡軍事體育，（應用體育），培養軍事體育人材，含

有怎樣嚴重的意義！從上面提到達氏之說，我們想誰都會發生如此感想。

中國將來所需要的體育教師，不妨說是永久所需要的吧，我們以為無論如何是要懂得軍事的，這可根據達氏之說，即寧可保存武力不用，不能不先事準備，所以我們以為中國將來所需要的體育教師，約有下列數種：

一，將來幼稚園及小學所需要的體育教師——世界大教育家，無不認兒童時期的教育，係遊戲時代，故體育教師，實為主幹。所以我們以為將來幼稚園及小學所需要的體育教師有下列兩種：

一，幼稚園體育教師——幼稚園的幼稚生，他們所受的幼稚教育，差不多完全是唱歌和遊戲，所以幼稚園的體育教師，我們以為將來所需的人材，要勝任遊唱，體育，衛生及幼稚教育等課，因為幼稚園的課程，都可以打成一片的，譬如認字彙，如「衛」字，先可從衛生上編極簡單的歌詞，再由衛生的事實上編點模仿動作或舞蹈，如掃地，几椅，洗地板及洗衣服等模仿動作，在教「衛」字的時，引起幼稚生動機以後，即可以施教遊唱，檢查幼稚生的清潔，並且還可以叫幼稚生實地試驗，如掃地，整理自己的書籍用物等，這些，都可增加幼稚生對於「衛」字的印象，所以幼稚園的課程，是打成一片的東西，做幼稚園的體育教師，自應要能任整個幼稚生的課程了。

二，小學體育教師——本項教師，須要能任體育，衛生，國術，童子軍，音樂及負訓育職務。體育，國術，音樂，童子軍自有其密切關係，即衛生與訓育，亦有其聯帶關係，因場外活動，多屬自由性質，兒童本無惡意，苟任意放縱，必多軌外行動

，如彼此投擲沙泥，運動不能守規則，或因運動發生毆鬥等情，事屬常見，故兒童發生事故，多屬外場事，如體育教師担任訓育即可隨時隨地糾正與指導，較之級任教師，有過之無不及。

二，將來中等學校所需要之體育教師

中等學校的體育，尤其是我國，真是比什麼都要來得重要，他們不特是未來的強有力的後備軍，並且是唯一領導民衆的青年，國家的靈魂，所以中學教育階段，在青年本身上說，是選擇未來事業的準備期，在國家說，是培 國家人材的原料，故中等教育，至為重要。而體育施行於青年期間，不特減少青年許多惡習，且幫助青年發育健全，故中等教育階段之體育，尤屬重要，而担任中學之體育教師的職責，因以巨大，我們以為將來中等學校所需要的體育教師，有下列四種：

一，任普通體育教師及生理衛生訓育並能為助軍事訓練童子軍及國術三者——担任本項體育課程的體育教師，最好規定專科畢業生，他除授普通體育課程外，並須能授生理衛生及擔任訓育職務必要時，尚須能兼助童子軍，軍事訓練及國術三課程，因為這樣，才可以提高自己的地位，體育方能予人以深刻的印象，才不致被人輕視，同時同處一校的同志，才能化除成見，整齊步伐，共同協商。

二，任童子軍教練員及衛生訓育並能為助體育軍事訓練及國術三者——任本項課程之童子軍教練員，規定體育師範學生充任，同時並須能授衛生，擔任訓育，及能兼助體育，軍事訓練及國術三課，以資與其他體育教師，共同合作，使各種體育課程，無形中多增加一指導員。

三，任學生軍教官及衛生訓育並能為助體育重

子軍及國術三者——本項教官，規定軍事科畢業生充任。除能教授衛生課外，並須担任訓育職務，及兼助體育，童子軍及國術等課與課外活動，其他情形，如一二兩項。

四，任國術指導及衛生訓育並能為助體育童子軍及軍事訓練三者——本項指導員，規定國術體育畢業生充任，其餘情形，與一，二，三項同。

三，將來專門大學校所需要之體育教師：專門及大學校的學生，不特居領導民衆的地位，而且要從事領導民衆的實際工作，所以大學生的體育，一方面要督促與指導其從事運動，一方面還要授其普通運動方法，及指導要領，故我們以為將來所需要的體育教師有如下述：

一，任普通體育教師及訓育衛生與健康概論並能為助軍事國術者——本項體育教師，規定國立體大畢業生充任，除担任上述正課外，並須能兼助軍事訓練及國術課程。

最後我們要說的話，這篇東西完全是討論的性質，並且純粹是我們主觀的見解，究竟中國現在及將來所需要的是何種體育教師？這還須待大家研究，和政府的最後決定。

本篇已提示到體育教師的資格問題，因為現在我國體育教師資格，教育當局沒有規定，亦實有研究之必要，總之，我們認為本題是值得研究的東西，希望大家同志來批評罷！

體育行政

中央大學體育科教授金兆均著

定價二元二角

上海勤奮書局出版

金 玉 良 言



司各脱 乳白 鰵魚 肝油

積數十年之經驗深知欲造成兒童之康健活潑必需常給服

憑這老人的經驗他承認他家所育的兒孫就因得到司各脱乳白鰵魚肝油的效力才養得如此肥健活潑這有事實的證明因為兒童的生長發育全恃有充分的營養這種充分的營養惟本品才能供給蓋本品所含的維他命及礦質等於兒童最為滋補所以任何兒童必須常給服本品才能造成他的幸福。

中國總經理 英商卜內門洋碱有限公司

各大藥房均有出售



請認明漁夫商標



如何考查中等學校體育

廣東省立體育專務主任 劉雪松

中第學校之體育，為學校體育之關鍵，蓋小學體育為體育之基礎；而大學體育為體育之模範也。

是故中等學校體育，既處於兩者之間，應隨時潮流而變化。舉凡人才之任用，場地之建築，器械之設備，用具之管理，健康受檢査，圖表之設計，與夫一切事項；在目前時代，須具有科學之思想，科學之手段，方能適應環境。關於現代體育實施方法，政府固有明文規定。但我國幅員廣大，或因鞭長莫及，未諳個中情形；或因經濟困難，無力措施。加以人才缺乏，設備不週，管理疏忽，難於收效。非體育本身未臻完善也。指導未得如法有以致之。

夫政府之期望於學校體育者大矣！惟欲有所收穫；非有嚴密之考察不可。譬諸有司施政，須賴乎監察也。但普通之體育考察者，全憑一紙空表。如何指導，可不過問。至於表格內容，或過簡單，或太複雜，或涉及不相關之事項，或加入不甚重要之問題。令人望而生厭；敷衍填寫。何能裨益。夫表之應用，在簡單而能包括一切。不應麻煩複雜。尤應便於統計。當調查之際，必須切實指導，使其明瞭。茲謹就鄙見所及，擬訂考察調查表如左。（附表）

上表的意義，現已明白。而對於考察之方法與指導，再分述如下：

（一）體育教員如何聘任 我國目前體育教員，多數由運動家充任。或由國術家主持。欲求在專

門學校會受相當訓練者，幾如鳳毛麟角。往往徒恃一技之長，而主全校體育。淪至體育失其真義，而效果更若晨星。甚或不惜以種種手段籠絡一部份選手，使擁護一己，於是弊端叢生，學校風氣，受其影響，以至不可收拾。故體育教員之良否，與學校紀律極有關係也。

間或有等學校，每視體育為不足重輕之學科。有因經費不足，體育教員，以聘兼任者佔多數。或一體育教員，而兼圖工樂各科。在本人固屬疲於奔命，而持此疲乏之精神，以言授受；影響學生學業，為害更曰備窮。體育課程之重要，盡人皆知，豈可敷衍塞責。欲親良效，尤貴以身作則，常非準工夫與改善工作。誠如是；故應以專才及專任者負體育責任為原則。在可能範圍內，不聘非會受專門訓練之人才或兼任者。

（二）體育經費 如何預定經費有如人身血液，苟欲提倡體育，而不預定經費，將無所措手足。猶之欲身體之康健，而不注意血液之盛衰也。處現在各學校經常費困難情形之下，欲求能給予體育部以充裕之經費，而得措施裕如者，實不易得。除主其事者，須有全盤之計劃；一學期之出納，必先有預算。應取於學校者若干；應徵於學生者若干。綢繆既定，然後整數提出，使其獨立。勿使受學校之緩急而蒙影響。此體育教員應特別注意者也。

（三）體育組織如何決定 任何學校體育之健

全，視其組織之健全與否而定。組織健全，則指揮如意，作事便利。在某項計劃中，亦能於一定期間達到目的。但過去學校體育之主持者，常犯「捨本求末」之弊；形色上極其美觀。名目繁多。或因情感作用，給予運動員以種種便利與名義。養成囂張傲慢，怠惰自滿之風。遂至指揮不能如意，而收效亦不可得，故應實事求是。組織上力求嚴密，名目不應繁多。還須設法引起學生體育活動之興趣，對於普及體育之目的，庶克完成。

（四）教學狀況為何 體育教學分為早操，正課，及課外活動三種。

關於早操方面：

- （一）時間之分配
- （二）教材之選擇
- （三）編組之辦法

關於正課方面

- （一）室內之課程
- （二）室外之處理

關於課外活動方面

- （一）分組之辦法
- （二）場地之分配
- （三）領袖之選用
- （四）選手之訓練

（五）體育設備如何設計 體育設備，既繁且多。若以科學眼光判斷，只求實用與活用而已。實用者，即合乎需要。活用者，即一物數用之謂也。申言之：即一足球場，有時可分為數排球場籃球場；有時可作壘球場田徑場；或其他應用。鞦韆槓架可利用樹幹為之。故設備能否完善，為體育上之重要問題。至若光線與方向，及整理等等，亦應

中等學校體育概況調查表

1.校名					校址	
2.校長姓名						
3.學生人數	級別	男	女	合計	全校總計	
	初中					
	高中					
4.體育教育出身及履歷	姓名					
	性別					
	年齡					
	籍貫					
	出身					
	經歷					
	現任職務					
	每週授課時數					
月薪						
5.體育經費	來源		數量		是否獨立	
6.體育組織						
7.體育教學	早操					
	正課					
	課外活動					
8.體育設備	場所	名稱	數量	面積		
		足球場				
		排球場				
		籃球場				
		網球場				
		田徑場				
	游泳池					
	健身房					
器械						
用房						
其他						
9.體育管理	場地的					
	器械的					
10.體育統計及記載						
11.與學校訓育有何聯繫						
12.對社會體育事業有何協助						
13.備考						

中華民國

年

月

日

校長

填

體育主任

顧及。為體育教員者，應注意及之。

(六) 管理方面為何措施 體育之管理，即場地及器械。此項問題，往往被人忽略而至時生變故。不知場地管理，不得其法；每易傷人，或生窒礙。器械管理，若欠週到，則不但要用而未備；竟或備而無所用；甚而易生意外。為防患未然，管理方面，應採取適當之辦法。如是，則教學及安全上，有極大樞紐存焉。

(七) 統計及記載如何辦理 夫體育之辦理，不祇在術科之訓練。而對於實施之結果，尤為最大目的。日本各級學校，關於體育設施及掛圖，欄目皆是。遂得有稱雄世界之今日。我國學校，於此尙付缺如。在體育上之各項統計，如體高與體重之比較；正常體重與夫入學及散學之健康檢查。理應作有系統之記載而發表之，以引起學生健康之注意。若體育部忽略此項工作，則失其真正之工作意義與目標矣。

(八) 對訓育部如何聯絡 體育為室外活動。管理之難，較室內更難十倍。若施軍事管理，使一舉一動，都守繩規則失其活動之真義。故主理者，除本身有於管理上有相當之經驗與計劃外。對於訓育部亟須有密切之聯絡。互相協助，共收指臂之效。苟兩處背道而馳，學校訓育雖曰如何週密；惟於運動場上，打架吵鬧頻聞，則所切訓練，皆掃地無餘矣。故兩部須如何聯絡，必視各處環境而定，不能一概論也。

(九) 對於社會體育事業如何協助 社會事業，即大眾事業。非特殊階級之事業也。服務體育者，對於社會體育，應視為一己之責任而勇為之。中等學校在社會佔重要位置。建體建國之道，當登高一

呼以喚同情之響應。故社會體育事業之能否發展，全視乎各中等學校有無協助而定。苟能時時緊領提倡，及借用學校場所，作各種比賽其他表演之集團地點。其收效當更宏大無比也。可知中等學校對於社會體育事業，互相關係之重要。主其事者，可不關切及之。

上列各項，尙欠週詳之處；如學生意志之趨向，學校對於體育設施之態度與協助情形，及每年預定之體育工作計劃，各項成績紀錄等等；本應列入。惟力求簡單切要起見，不予加入。可於考察時，以口頭詢問，徵集而紀錄之。以為參考之資。要之；中等學校體育之考察，須要嚴謹切實指導為原則。非特表格之填寫，可算成功；理論與實際之指導，更為目前切要之工作也。

(完)



氏臣尼

雙味衛生 滋潤解渴

樂可口可子播 蕉香示沙擦播

所行發海上
樓四行銀海上路西江
○四四九一話電



學校體育證書

定價

定做五十個九元正
定做一百個拾六元

購訂手續

凡學校及團體定做者請
示正式公函，貨製安後
寄上付款。

中國徽
章公司

廠址：上海南市西
大吉路二七二號



田徑

田徑賽訓練法
△每冊一元七角

田徑新術
△每冊七角

田徑訓練圖解
△每冊八角

五項十項訓練法
△每冊九角



中學體育成績考查標準商確

廈門集美學校體育主任 莊文潮

蓋自民廿一年夏開全國體育會議後，教部則頒佈初高中體育課程標準，可稱自提倡體育三十餘年來之曙光，學者有標準，教者有所繩墨，不致各倡其是。或互相傾軋，主張不一。其所考查成績及教學方法，亦僅憑其所學與個人經驗，以評定學生體育成績。如此；殊嫌欠確。其有以平時考查者有之，或以運動會成績，分組比賽成績，考查者亦有之。以上諸種考查，雖屬合理，而乏慎重。以平時運動，對外比賽，分組比賽，堪作為考查參考則可，而不能作正確標準。茲為評定學生體育成績標準，去主觀之弊，經數載考慮試驗，合於科學化，而求不背科學之真理。不專過於運動技能，且宜注意運動道德，並兼重衛生及努力進步。庶幾達於完滿體育訓練，雖無精密正確，堪稱為考查成績鵠矢。夫體育在教育上，係一種重要科學。雖主旨在訓練健康，然對道德精神，關係為密切。若只知健康，而不計道德，則違反教育本義，雖猛勇如獅熊，究有奚益。僅上而觀，運動道德在體育上有相當價值，故定運動道德占百分之四十，運動技能占百分之四十。衛生及努力進步占百分之二十。總合三種根據，而為體育成績考查標準矣。

壯，亦非健康，即謂身無病，而心有疾也。運動若徒爭錦標，技術表演，不重實際健康，不尊重運動道德，則有『力拔山氣蓋世』，『挾泰山以超北海』，『研有奚益。此運動道德在體育上之緊要如是。

運動道德條例

1. 養成良善天性高尚品德勤奮精神教育功效。
2. 守運動君子之精神者 (Sportsmanship)。
3. 努力運動而不忘。(Play Hard)
4. 不背運動精神。(Fair Play)
5. 比賽時遵守規則服從裁判命令。
6. 勝不驕敗不餒容儀端正不輕佻萎靡。
7. 準時到操場運動。
8. 有領袖之資格。
9. 能引導他人運動。
10. 能分配相當時間運動。
11. 能從耐勞自治合作守紀律。
12. 身心健康行為不背謬乖張。
13. 處事有禮貌怒不形於面。
14. 行為無浪漫，語言不虛張。
15. 靜如處女動如脫兔。(Play While You Play)
16. 愛護運動器具。
17. 有忍耐奮鬥勇敢堅毅精神。
18. 抗議時由隊長負責具理由書不得當場爭執作

一、關於運動道德方面

斯賓塞 (Herbert Spencer) 曰：休閒教育可以訓練道德上的健康，凡行為越軌悖謬，雖身體強

巧語怪聲。

19 鍛鍊陶冶身心。

20 養成團體良善健康習慣。

二、關於運動技能方面

技能方面標準，所定項目，係按數年在校經驗，多數人能做地，且喜做底，係最普通項目，運動方法簡括易學，最易獲普遍之效。非專重少數選手，使學校男女各生；有普及機會，及活動興趣。運動技術分男女二組：

(一) 男子組

(甲) 以體高體重分甲乙丙三組：

- (一) 甲組體高五呎三吋以上，體重一百磅以上。
- (二) 乙組體高四呎十吋，至五呎二吋，體重九十磅至一百十磅。
- (三) 丙組體高四呎八吋，至四呎十一吋，體重一百磅以下。

(乙) 田徑賽暫定項目：

- (一) 甲組 百米賽跑 急行跳高 急行跳遠 推十二磅鉛球
- (二) 乙組 百米賽跑 急行跳高 急行跳遠 推十二磅鉛球
- (三) 丙組 百米賽跑 急行跳高 急行跳遠 推八磅鉛球
- (丙) 在夏季時節，甲乙二組宜考試五十米自由游泳，丙組宜考試廿五米自由游泳。
- (二) 女子組

以體高體重分甲乙二組：

(甲) (一) 甲組體高五呎以上，體重一百零六磅以上。

(乙) 乙組體高四呎八吋至四呎十一吋，體重一百零六磅以下。

(乙) 田徑賽暫定項目：

(一) 甲組 五十米賽跑、急行跳遠、推八磅鉛球、擲壘球比遠

(二) 乙組 五十米賽跑、急行跳遠、推八磅鉛球、擲壘球比遠

(丙) 在夏季時甲乙兩組，宜考試廿五米自由式游泳。

(丁) 關於技能方面，若不受田徑賽考試者，可以考試各種球類。暫定四種，為籃球、足球、排球、網球等。

(一) 足球考試標準 踢角球三次。踢罰十二碼球三次。踢滾球攻球門四次。每次最優者九分。上等六分，中等四分，下等二分。

(二) 排球考試標準 發起球四次。接擊回球四次。跳躍上騰，使人傳球舉手向下壓球二次。每次最優者九分，上等六分，中等四分，下等二分。

(三) 網球考試標準 發起球五次，接還擊回球五次，每次最優者九分。上等六分，中等四分，下等二分。

(四) 籃球考試標準：

(1) 在罰球線畫半圓周線，沿至底線，每分鐘內宜在線外投籃，繼至半圓圈內籃下擲籃。再運球至半圓圈外投籃，又至半圓圈內籃下擲籃。週而復始。交遞投擲，半圓內外投擲時，進籃有否，繼續動作，不可停止。

(2) 二人傳球進行法或三人傳球法，均宜到底線投籃，攻後傳至對方底線擲籃。自籃球場底線運球至對方底線球籃投籃。球宜觸地，擲後無論進籃與否，再運至對方底線球籃投籃。往來攻擲，球籃以一分鐘為限，每投入一球，作為五分。

(五) 其他外技考試標準 天之生人不齊，有長於此，而短於彼。亦有精於彼，而短於此者。本能各異，所習亦殊。若不受田徑賽球類考試者，可以任擇，球類中之一種，或田徑賽任擇四種。惟考試時，宜持所定標準項目，全組或團體多數人考後，始準另考，分數由體育主任評定之。

三、關於衛生與努力進步方面

面

近年來教育者，都承認施行健康教育之重要，注意學生衛生上狀況，與學業之關係，學生身體之發育與活動在教育上之價值與効力，已有成論，教育趨勢，則不得不加注意於發展學生身體健康之機會為職責。休閒運動，各種完善之設備，可增加學生之興味，對於個人公共學校的衛生，身體的檢查，皆近今學校可認為與學生學業有密切關係；及應謹慎者。蓋身體不健康，即不能上課，不能到校聽課，學業自然退步，不必多贅。

我國諺曰：『戶樞不蠹流水不腐』。這是言門戶無動則生蠹，人的身體亦是這樣，運動如食三餐，每日按時運動，如準時食餐。設有人焉，三日吃一餐，其營養身體能強乎？一曝十寒的運動法，其能得益進步乎？練習宜始勤始，孜孜不輟，始有效

果。學校學生常於開運動會時，或某處公開運動時，始肯練習，其流弊甚矣。或因思在短時間內擬得優良成績，練習過度，面黃肌瘦，或因短時間訓練，運動會時傾盡心力，致罹疾病，貽害終身。茲因杜絕學生臨時努力練習之害，提倡有恒練習及個人衛生之重要，於體育至為關切。

關於衛生與努力進步條例

1. 養成身心發育健全，衛生意志，衛生智識，衛生習慣態度。
2. 陶冶優美情緒正確姿勢。
3. 增進肌體反應靈敏。
4. 練習運動有恒心。
5. 起居睡眠有定時，保持健康，預防疾病有相當智識。
6. 除三餐營養品而外，不亂食零星雜物。
7. 個人家庭種族的衛生有正確觀念。
8. 除身體有病或特別情形外，每日宜到場練習運動半小時。
9. 每學期最少宜體格與醫學檢查一次。
10. 對於運動有興味及研究之精神。

附語本編內所製男女田徑賽分數表，作者尚嫌生數過少，僅一校耳。所求各種田徑項目的中數，不能得千位以上生數，殊屬憾事，欲得精密，為全國高初中分數標準，意則教部訓令各省教育廳體育視察。將全省公私私立高初中各組各級男女生所定田徑項目，試驗成績，彙交教廳，由教廳搜集統計後，再繳呈教育部，由教部將各省成績統計，則頒佈為全國高初中男女生體育技能分數標準。是所厚望，仰止之至。

男子甲組百米標準分數表
十一秒十分之四係高師五組戴淑國所跑成績，中數係十五秒十分之四。

成績	分數	成績	分數
11.4"	100	13.9"	79.
11.5	99.2	14	78.2
11.6	98.4	14.1	77.4
11.7	97.6	14.2	76.6
11.8	96.8	14.3	75.8
11.9	96.	14.4	75.
12	94.2	14.5	74.2
12.1	93.4	14.6	73.4
12.2	92.6	14.7	72.6
12.3	91.8	14.8	71.8
12.4	91.	14.9	71.
12.5	90.2	15	69.2
12.6	89.4	15.1	68.4
12.7	88.6	15.2	67.6
12.8	87.8	15.3	66.8
12.9	87.	15.4	66.
13	86.2	15.5	65.2
13.1	85.4	15.6	64.4
13.2	84.6	15.7	63.6
13.3	83.8	15.8	62.
13.4	83.	15.9	61.2
13.5	82.2	16.	
13.6	81.4	16.1	60.4
13.7	80.6		
13.8	79.8		

男子甲組跳遠標準分數表
五米九十五係高師五組戴淑國君所跳成績，中數四米三十。

成績	分數	成績	分數
m		m	
5.95	100	5.5	78.4
5.90	98.8	5.	77.2
5.85	97.6	4.95	76
5.80	96.4	4.20	74.8
5.75	95.2	4.85	73.6
5.70	94.	4.80	72.4
5.65	92.8	4.75	71.2
5.60	91.6	4.70	70.
5.55	90.4	4.65	68.8
5.50	89.2	4.60	67.6
5.45	88	4.55	66.4
5.40	86.8	4.50	65.2
5.35	85.6	4.45	64.
5.30	84.4	4.40	62.8
5.25	83.2	4.35	61.6
5.20	82.	4.30	60.4
5.15	80.8	4.25	59.2
5.10	79.6	4.20	58.

男子甲組跳高標準分數表
五呎七吋係高師一組林紹洲君所跳成績，中數四呎六吋。

成績	分數	成績	分數
5'7"	100	4.4"	55
5'6"	97	4.1"	52
5.5"	94	4.	
5.4"	91	3.11"	49
5.3"	88	3.10"	46
5.2"	85	3.9"	43
5.1"	82	3.8"	40
5.	79	3.7"	37
4.11"	76	3.6"	34
4.10"	73	3.5"	31
4.9"	70	3.4"	28
4.8"	67	3.3"	25
4.7"	64	3.2"	22
4.6"	61	3.1"	19
4.5"	58	3."	16

男子乙組跳高標準分數表
四呎十吋，係中卅九組郭水拈君所跳，中數三呎三吋。

成績	分數	成績	分數
4.10"	100	3.5"	49
4.9"	97	3.4"	46
4.8"	94	3.3"	43
4.7"	91	3.2"	40
4.6"	88	3.1"	37
4.5"	85	3.	34
4.4"	82	2.11"	31
4.3"	79	2.10"	28
4.2"	76	2.9"	25
4.1"	73	2.8"	22
4.	70	2.7"	19
3.11"	67	2.6"	16
3.10"	64	2.5"	13
3.9"	61	2.4"	10
3.8"	58	2.3"	7
3.7"	55	2.2"	4
3.6"	52		

男子乙組推十二磅鐵球標準分數表
三十一呎，係中三十六組唐和成所擲成績，中數二十呎另四吋。

成績	分數	成績	分數
31.	100	25.3"	80.2
30.9"	98.1	25."	79.3
30.6"	98.2	24.9	78.4
30.3"	97.3	24.6	77.5
29.9"	96.4	24.3	76.6
29.6"	95.5	24."	75.7
29.3"	94.6	23.9	74.8
29.	93.7	23.6	73.9
28.9"	92.8	23.6	73.9
28.6"	91.9	23.3	73
28.3"	91.	22.9	72.1
28.	90.1	22.6	71.2
27.9"	89.2	22.3	70.3
27.6"	88.3	22."	69.4
27.3"	87.4	21.9	68.5
27."	86.5	21.6	67.6
26.9"	85.6	21.3	65.7
26.6"	84.7	21."	64.8
26.3"	83.8	20.9	63.9
26."	82.9	20.6	63
25.9	82.	20.3	62.1
25.6"	81.1	20.0	61.2

男子甲組推十二磅鐵球標準分數表
四十呎，係高師一組林紹洲君所擲成績，中數廿六呎。

成績	分數	成績	分數	成績	分數
40'	100	34.9	86.	29.9	72
39.9"	99.3	34.6	85.3	29.6	71.3
29.6"	98.6	34.3	84.6	29.3	70.6
39.3"	97.9	34.	83.9	29."	69.9
39."	97.2	33.9	83.2	28.9	69.2
38.9"	96.5	33.6	82.5	28.6	68.5
38.6	95.8	33.3	81.8	28.3	67.8
38.3	95.1	33.	81.1	28.	67.1
38."	94.4	32.9	80.4	27.9	66.4
37.9"	93.7	32.6	79.7	27.6	65.7
37.6"	93.3	32.3	79.	27.3	65
37.3"	92.3	32	78.3	27."	64.3
37.	91.6	31.9	77.6	26.9	63.6
36.9	90.9	31.6	76.9	26.6	62.9
36.6	90.2	31.3	76.2	26.3	62.2
36.3	89.5	31.	75.5	26."	61.5
36.	89.5	30.9	74.8	25.9	60.8
35.9	88.8	30.6	74.1	25.6	60.1
35.6	88.1	30.3	73.4	25.3	59.4
35.3	87.4	30	72.7	25.	58.7
35.	86.7				

男子丙組推八磅鐵球 標準分數 三十一呎成績，中數二十呎零三吋。		男子乙組百米標準分數表 十二秒十分之二 係中卅六組黃柏芳君所跑成績，中數十六秒十分三		男子乙組跳遠標準分數表 五米六十五係男小蘇豐慶君所跳成績，中數三米九十五，	
成績 分數	成績 分數	成績 分數	成績 分數	成績 分數	成績 分數
31. —100	25.6—80.2	12.2—100	14.3—79.2	m	4.75—79.4
10.9''—99.1	25.3—79.3	12.3—99.2	14.4—78.4	5.65—100	4.70—78.2
30.6''—98.2	25 —78.4	12.4—98.4	14.5—77.6	5.60—98.8	4.65—77.
30.3 —97.3	24.9—77.5	12.5—97.6	14.6—76.8	5.55—97.6	4.60—75.8
30. —96.4	24.6—76.6	12.6—96.8	14.7—75	5.50—96.4	4.55—74.6
29.9 —95.5	24.3—75.7	12.7—95.	14.8—74.2	5.45—95.2	4.50—73.4
29.6 —94.6	24. —74.8	12.8—94.2	14.9—73 4	5.40—94.	4.45—72.2
29.3 —93.7	23.9—73.9	12.9—93.4	15 —72.6	5.35—92.8	4.40—71.
29.2 —92.8	23.6—73.	13. —92.6	15.1—71.8	5.30—91.6	4.35—69.8
28.9''—91.9	23.3—72.1	13.1—91.8	15.2—70.	5.25—90.4	4.30—68.6
28.6''—91	23 —71.2	13.2—90.	15.3—69.2	5.20—89.2	4.25—67.4
28.3''—90.1	22.9—70.3	1.33—89.2	15.4—68.4	5.15—88	4.20—66.2
28' —89.2	22.6—69.4	13.4—88.4	15.5—67.6	5.10—78.8	5.15—65.
27.9''—88.3	22.3—68.5	13.5—87.6	15.6—65.8	5.5 —86.6	4.10—63.8
27.6''—87.4	22 —67.6	13.6—86.8	15.7—65.0	5, —85.4	45 —62.6
27.3''—86.5	21.9—66.7	13.7—85.0	15.8—64.2	4.95—84.2	4. —61.4
27. —85.6	21.6—65.8	13.8—84.2	15.9—62.4	4.90—83.	3.95—60.2
26.9''—84.7	21.3—64.9	13.9—83.4	16. —62.6	4.85—81.8	3.90—59.
26.6''—83.8	21. —64.	14. —82.6	16.1—61.8	4.80—80.6	
26.3''—82.9	20.9—63.1	14.1—81.8	16.2—61.		
26. —82.	20.6—62.2	14.2—80.	16.3—60.2		
25.9 —81.1	20.3—61.3				

男子丙組百米標準分數表 十三秒，中數17.2秒		男子丙組百米標準分數表 五米三十五成績，中數係3.65米		男子丙組跳高標準分數表 四呎八吋，中數3.7''	
成績 分數	成績 分數	成績 分數	成績 分數	成績 分數	成績 分數
13 —100	15.3—81.6	m	m	4.8''—100	3.4 —52
13.1—99.2	15.4—80.8	5.35—100	4.45—77.2	4.7'' —97	3.3''—49
13.2—98.4	15.5—80	5.30—98.8	4.40—76.	4.6'' —94	3.2 —46
13.3—97.6	15.6—79.2	5.25—96.4	4.35—74.8	4.5'' —91	3.1 —43
13.4—96.2	15.7—78.4	5.20—95.2	4.30—73.6	4.4'' —88	3. —40
13.5—95.	15.8—77.6	5.15—94.	4.25—72.	4.3'' —85	2.11—37
13.6—95.2	15.9—76.8	5.10—92.8	4.20—70.8	4.2'' —82	2.10—34
13.7—94.4	15. —76.	5.5 —91.6	4.15—69.6	4.1'' —79	2.9 —31
13.8—93.6	16. —75.2	5. —90.4	4.10—68.4	4.1'' —76	2.8 —28
13.9—92.8	16.1—74.4	4.95 —89.2	4.5 —67.2	3.11''—73	2.7 —25
14 —92.	16.2—73.6	4.90—88.	4. —66.	3.10''—70	2.6 --22
14.1—91.2	16.3—72.8	4.85—86.8	3.95—64.8	3.9 —67	2.5 —19
14.2—90.4	16.4—72.	4.80—85.6	3.90—63.6	3.8 —64	2.4 —16
14.3—89.6	16.5—71.2	4.75—84.4	3.85—62.4	3.9 —61	2.3 —13
14.4—88.8	16.6—70.4	4.70—83.2	3.80—61.2	3.6 —58	2.2 —10
14.5—88	16.7—69.6	4.65—82.	3.75—60.	3.5 —55	2.1 —7
14.6—87.2	16.8—68.8	4.60—80.8	3.70—58.8		
14.7—86.4	16.9—68.	4.55—79.6	3.65—58.6		
14.8—85.6	17. —67.2	4.50—78.4			
14.9—84.8	17.1—66.4				
15. —84	17.2—65.6				
15.1—83.2	17.3—64.8				
15.2—82.4	17.4—64.				

女子甲組跳遠標準分數表
四米三十五，係高中七組陳榮棠女士所跳成績最優。

成績 分數	成績 分數
m	
4.35—100	3.45—78.4
4.30—98.8	3.40—77.2
4.25—97.6	3.35—76.
4.20—96.4	3.30—74.8
4.15—95.2	3.25—73.6
4.10—94.	3.20—72.4
4.5—92.8	3.15—71.2
4.—91.6	3.10—70
3.95—90.4	3.5—68.8
3.90—89.2	3.—67.6
3.85—88.	2.95—66.4
3.80—86.8	2.90—65.2
3.75—85.6	2.85—64
3.70—84.4	2.80—62.8
3.65—83.2	2.75—61.6
3.60—82.	2.70—60.4
3.55—80.8	2.5—59.2
3.50—79.6	2.60—58.

女子甲組推八磅鐵球標準分數表
八米八十六，係高中搜組陳榮棠女士所擲最優成績。

成績 分數	成績 分數
m	
8.85—100	7.75—79.3
8.80—99.1	7.70—78.4
8.75—98.2	7.65—77.5
8.70—97.3	7.60—76.6
8.65—96.4	7.6—75.7
8.60—95.5	7.50—74.8
8.55—94.6	7.45—73.9
8.50—93.7	7.40—73.
8.45—92.8	7.35—72.1
8.40—91.9	7.30—71.2
8.35—91.	7.25—70.3
8.30—90.1	7.20—69.4
8.25—89.2	7.15—68.5
8.20—88.3	7.10—67.6
8.15—87.4	7.5—66.7
8.10—86.5	7.—65.8
8.5—85.6	6.95—64.9
8.—84.7	6.90—64.
8.—83.8	6.85—63.1
7.95—82.9	6.80—62.2
7.90—82	6.75
7.85—81.2	6.70—61.3
7.80—80.1	6.65—60.4

女子甲組擲壘球比遠標準分數表
四十米零五，係高師五組蘇剪花女士所擲最優成績。

成績 分數	成績 分數
40.05—100	29.—79.3
40.—99.1	28.50—78.4
39.50—98.2	28.—77.5
39.—97.3	27.50—76.6
38.50—96.4	27.—75.7
38.—95.5	26.50—74.8
37.50—93.6	26.—73.9
37.—93.7	25.50—73.
36.50—92.8	25.—72.1
36.—91.9	24.50—71.2
35.50—91.	24.—70.3
35.—90.1	23.50—69.4
34.50—88.3	23.—68.5
34.—87.4	22.50—67.6
33.50—86.5	22.—66.7
33.—85.6	21.50—65.8
32.50—84.7	21.—64.9
32.—83.8	20.50—64.
31.50—82.9	20.—63.1
31.—82.	19.50—62.2
30.50—81.1	19.—61.3
29.50—80.2	18.50—60.4

女子乙組推八磅鐵球標準分數表
六米七十，係高師六組吳玉珍女士所擲最優成績。

成績 分數	成績 分數
m	m
6.70—100	5.55—79.3
6.65—99.1	5.50—78.4
6.60—98.2	5.45—77.5
6.55—97.3	5.40—76.6
6.50—96.4	5.35—75.7
6.45—95.5	5.30—74.8
6.40—94.6	5.25—73.4
6.55—93.7	5.20—73.
6.30—92.8	5.15—72.1
6.25—91.9	5.10—71.2
6.20—91.	5.5—70.3
6.15—90.1	4.95—69.4
6.10—89.2	4.90—1.39
6.5—88.3	4.85—68.5
6.—87.4	4.80—67.6
5.95—86.5	4.75—66.7
5.90—85.6	4.70—65.8
5.85—84.7	4.65—64.9
5.80—82.9	4.60—64.
5.75—82.9	4.55—63.1
5.70—82.	4.50—62.2
5.65—81.1	4.45—61.3
5.60—80.2	4.40—60.4

女子乙組擲壘球比遠標準分數表
廿七米二十三，係高中七組吳玉珍女士所擲，最優成績。

成績 分數	成績 分數
27.50—100	18.50—78.4
27.—98.8	18.—77.2
26.50—97.6	17.50—76.
26.—96.4	17.—74.8
25.50—95.2	16.50—73.6
25.—94.	16.—72.4
24.50—92.8	15.50—71.2
24.—91.6	15.—70.
23.50—90.4	14.50—68.8
23.—89.2	14.—67.6
22.50—88.	13.50—66.4
22.—86.8	13.—65.2
21.50—85.6	12.50—64.
21.—84.4	12.—62.8
20.50—83.2	11.50—61.6
20.—82.	11.—60.4
19.50—80.8	10.50—59.2
19.—79.6	10.—58.

女子甲組五十米標準分數表
七秒十分之八係高藝葉曼黎女士所跑，成績最優。

成績 分數	成績 分數
7.8—100	9.2—79.4
7.9—98.8	9.3—78.2
8.—97.6	9.4—75.8
8.1—96.4	9.5—74.6
8.2—95.2	9.6—73.4
8.3—94.	9.7—72.2
8.4—92.8	9.8—71.
8.5—91.6	9.9—69.8
8.6—90.4	9.10—68.6
8.7—89.2	9.11—67.4
8.8—87.8	10.—66.2
8.9—86.6	10.1—65.
8.10—85.4	10.2—63.8
8.11—84.2	10.3—62.6
9.—81.8	10.4—61.4
9.1—80.6	10.5—60.2

女子乙組五十米標準分數表
八秒，係女小陳咏雪女士所跑成績最優。

成績	分數	成績	分數
8.	—100	9.4	—79.4
8.1	—98.8	9.5	—78.2
8.2	—97.6	9.6	—75.8
8.3	—96.4	9.7	—74.6
8.4	—95.2	9.8	—73.4
8.5	—94.	9.9	—72.2
8.6	—92.8	9.10	—71.
8.7	—91.6	9.11	—69.8
8.8	—90.4	10.	—68.6
8.9	—89.2	10.1	—67.4
8.10	—87.8	10.2	—66.2
8.11	—86.6	10.3	—65.
9.	—85.4	10.4	—63.8
9.1	—84.2	10.5	—62.6
9.2	—81.8	10.6	—61.4
9.3	—80.6	10.7	—60.2

女子乙組一百米標準分數表
F 米一十，係女小陳咏雪女士所跑成績最優。

成績	分數	成績	分數
m		m	
4.10	—100	3.20	—78.4
4.5	—98.8	3.15	—77.2
4.	—97.6	3.10	—76.
3.95	—96.4	3.5	—74.8
3.90	—95.2	3.	—73.6
3.85	—94.	2.95	—72.4
38.0	—92.8	2.90	—71.2
3.75	—91.6	2.85	—70.
3.70	—90.4	2.80	—68.8
3.65	—89.2	2.75	—67.6
3.60	—88.	2.70	—66.4
3.55	—86.8	2.65	—65.2
3.50	—85.6	2.60	—64.
3.45	—84.4	2.55	—62.8
3.40	—83.2	2.50	—61.6
3.35	—82.	2.45	—60.4
3.30	—80.8	2.40	—59.2
3.25	—79.6	2.35	—58.

體育原理

國立中央大學體育系主任
北平師範大學體育系主任

吳德瑞 袁敦禮 合著

「體育原理」為研究體育基本專書。我國現在。尙屬缺如。本局特請全國聞名體育專家吳德瑞袁敦禮兩先生撰著。內容將「體育原理」條分縷析。闡發盡詳。理論精微。見解透關。誠我國體育界歷來未有空前之巨著。(精裝二元二角平裝一元六角)郵購掛號。

上海勤奮書局出版

大陸銀行

辦 理 商 業 銀 行 一 切 業 務

兼 辦

保 儲 信 貨
管 蓄 託 棧

國 內 分 行

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

國 外 代 理 處

- 紐約 倫敦 巴黎 橫濱
- 神戶 東京 大阪 橫濱
- 舊金山 漢堡

總 行 天 津



簡易鄉村師範學校體育課教學之研究

山東省立萊陽
鄉師體育主任 孝鴻九

教授師範學校，是一件比較繁雜的工作，這是誰都知道的。因為師範的學生，不僅是學習，而且還得把所學的拿來教人，所以對於教材，教法，技能，學識，指導，管理等等，假設沒有相當的準備，應用的時候，自然感覺困難，而且現代教育原則，以兒童作中心，按照身心一元論來說，兒童學習體育，也不僅是求其強健身體，訓練技術，一切行為上的好習慣，統可以藉體育來養成。這樣體育的責任，更加是重大了！所以教授師範生，就是間接的教學小學生，教學體育，還要顧及到行為合德性上，下面就按照這兩個原則，討論簡易鄉村師範學校體育課教學的方法：

小學教育，是國民教育的根基，而小學教育的好壞，不在小學生的本身，而在師範教育。所以師範教育，為小學教育之母，那麼師範生的修養，自然不可忽視了！單就體育一課來說；我認為師範生必須有強健的體，活潑的精神，完全的技能，善良的德性，以及能熱心服務，肯和小學生共同遊戲，隨時加以指導及扶助。或許有人說：師範生不是專門人才，對於體育，不必有很好的成

績。但是他們將來，都負有重大的體育責任，教學上怎能放鬆呢？就中國現在小學體育的情形看來，的確這不是我故意擴張體育的聲勢罷！而且師範生教學體育，還有兩種必然的趨勢：

甲、各地小學校，大半因為經濟困難的關係，不能特聘體育專門人才，擔任教學，體育一課，往往用教授其他各課的教員兼任，所以小學教師，好像百科全書，纔能夠應付裕如。師範生的責任，是專門擔任小學教師的，也就難免兼任體育，在學校裏的時候，對於體育，當然就不能忽視了！

乙、師範學校的學生，大多數家境困難，當畢業以後，因為解決職業借以糊口的關係，又不能以不擅長體育而不就聘，而且在體育幼稚的中國環境裏，已往的小學教師，對於體育，大多是外行，那麼新在師範畢業充任小學教員的人們，擔任體育，音樂，圖畫等課的成分居多，假若在學生時代，對於體育尙欠研究，自然難免吃苦了！

，再看世界列強那樣注重體育，以及成績的突飛猛進，我們更覺得汗顏，所以作一個青年學生，就該有運動的習慣，和以上所說的師範生應有的條件，既充任教師，就該有指導學生運動的能力，不然便不配作現代的青年。換句話說：師範生為自身計，該有強健的體，和運動的習慣，以責任論，該有指導及教學運動的能力，和提倡體育的熱誠。那麼師範生對於體育該怎樣學習呢？分條寫在下面：

A 技術方面

一、球類：普通小學校裏，因為經費不足，對於球類運動的設備，大多數不周全，但是這種運動，包括許多天然活動，甚合於兒童活動本能的發展，所以兒童作起來，非常有趣，應該把最通行的幾種球類，酌量着設置。像籃球，網球，排球，星球，乒乓球等，作教師的對於這幾種運動，都得有相當的技能，和指導練習的方法，並須熟悉規則，而有評判的經驗和能力。

二、田徑賽：小學生學習田徑賽運動，不必求其有優越的成績，但須訓練他有良好的姿勢，以為將來發展的根基，像起跑，衝刺，抬腿，擺臂，呼吸，以及田徑賽裏的起跳，打腿，過竿，轉身，換步等，都該告訴他動作的要領，讓他注意

學習，自然以教師能作模範動作爲最好，所以師範生對於田徑賽的學習，更不可模糊從事，假若學校沒有運動場，就領着學生在路上練習賽跑，也是很好的運動。

三、遊戲：兒童的天性，最喜歡遊戲，而且可以借遊戲發展他的身體養成他好的德性，教授的人，該明瞭各種遊戲的性質，運動的分量，組織的方法，活動的規則，教育的價值，以及某種遊戲，適用於某級之兒童，自然材料要很多，使兒童作起來，覺得新鮮有味，最好是教師自身曾作過各種遊戲，怎樣便利，怎樣纔收效，平日學習，又是不可少的了！普通作的遊戲，按性質說，可分爲下面幾種：

1. 唱歌遊戲，2. 故事遊戲，3. 摹倣遊戲，4. 追逐遊戲，5. 競爭遊戲，6. 競技遊戲，7. 擬戰遊戲，8. 正反遊戲，9. 鄉土遊戲，10. 非正式球類遊戲。

四、體操：說到體操，自然有許多人反對，說是守舊派，雙軌制，以及封建的餘毒，獨裁的變像等等，好像根本沒有學習的必要，固然在現代體育理論上，已經走到這一步，但是中國國民的程度，似乎還趕不上這種潮流，所以一種體育制度，要適和於國民的情形，現在的舊的，也是已往的新的，只要作起來有相當

的功效，舊的也無妨，作起來不合適，新的也不可採用，我認爲中國的國民身體健康的程度還不到，各部的姿勢，大半還不正确，沒有合作的精神，和紀律的行動，只好用體操來矯正這些缺點，這是我主張用體操的道理。

教師個人身體的姿勢，必須十分正確，纔可以作學生的模範，至於體操教材，固然無妨採用經驗豐富的體育家所編的，但是還以能自編教材爲佳，雖是有許多人說這種動作太呆板，無味，而他們的功效，更有許多是不可埋沒的，一面可借以健身，另一面還能養成服從和團結的好習慣，而且各種動作，統按照生理的作用來編配，作起來有益無害，常見有表演柔軟操而不明白柔軟操的次序的，例如每節都有跳躍運動，或者全部都是上肢運動，又或者連作幾節彎體運動，既不合於生理，又不合於兒童的心理，統是不明白體操編配原理的關係，所以師範生須能作柔軟操，姿勢動作，都該有相當的訓練，格外還得知道體操編配的方法，有時用自己編的教授兒童。這是就柔軟操說，至於各種自然操，名目雖不同，編配原理，確是一樣的。及至三年級的時候，就得試教，現在歸結起來，師範生對於體操，一、得學習若干種並能動作純熟，姿勢正確。二、

得明瞭各種動作的性質和名稱，並能自編教材，三、得有試教的機會，以求對於教授體操有相當的經驗，普通用的柔軟操，有下面幾種：

1. 徒手操，2. 拍掌操，3. 徒手拍掌混合操，4. 啞鈴操，5. 啞鈴徒手混合操，6. 啞鈴拍掌混合操，7. 短棍操，8. 長棍操，9. 木棒操，10. 球竿操，11. 彩圈操，12. 彩環操，13. 彩旗操，14. 彩帶操，15. 木環操，16. 曲竿操，17. 手巾操，18. 木凳操等

五、唱遊：這是韻律活動的一部份，小學生和女子作起來都很有趣，大多採用舞蹈的動作，所以用女子教學最爲適宜。

但是大半學校裏是用體育教員教的，因而師範生也得學習唱遊，此外如土風舞，以及他種簡單的舞蹈，都該學習一些。

六、國術：這是一種專門的技能，但是體育教員若能教授更好，所以教育部定的簡易鄉村師範學校的體育課程標準裏，每學年都有這項技術的學習，也是保存國粹的意思。

七、機巧運動：這種運動介於球類，田徑賽，遊戲之間，動作很多，而且都很難作，但是有些比較簡單的，師範生也可以學習，像勤奮體育月報一卷三期所載的各種機巧運動——仰臥起坐，三點倒立

，連拍三響，獨立前俯，全蹲獨坐，俯臥蹲撐，仰臥挺身，翻筋斗，魚躍，背上筋斗，背上騰越，及彎體前行等，都可常時練習，以養成身體各部有機巧的作用。

八、器械活動；小學器械活動，種類很多，如單槓，雙槓，木馬，台，跳台，平均台，天橋，浪橋，獨木橋，浪木，浪板，浪床，浪船，吊木，吊繩，吊環，滑板，滑木，斜梯，平梯，橋梯，窗梯，雲梯，軒輕板，軒輕梯，巨人步，肋木，立竹，鞦韆，跳箱等器械活動，教師都該知道運動與保護的方法，製造法，以便設置與指導學生課外活動。

九、疊羅漢；這種運動，是在運動會，或游藝會表演用的，分爲徒手與器械兩種，較爲簡單的，作來並不困難，所以在小學校學生也可應用，參考書如疊羅漢大全——中國健學社出版，西湖風景疊羅漢，徒手疊羅漢，女子堆積圖案——商務出版——

十、其他；如冰上活動，冬季活動，踢毽子，滾鐵環，跳繩，自由車，騎馬，射箭，游泳等，都是小學體育教師所應該會的，也就都是師範生所該學的。

B 理論方面

以上所舉的十項，都是師範生該學習的

技能，除去技能以外，還有許多體育知識，也是師範生所必修的。

一、體育概論；把關於體育的常識，在這種書裏介紹給學生，但是現在中國還沒有這種出版物，教師可自編講義，內容大致包含體育的意義，來源，沿革，組織，以及與社會民族的關係，各種活動的目的，教育的價值，與身心的關係，與性質的關係等。

二、體育教學法：這是與各科教學法並重的一項，而且還得隨時實習，將來教學時候不致於手足無所措。

三、補充教材；各種體操，遊戲，唱遊及韻律活動，小學體育建築與設備，運動評判，運動會組織法，小學體育行政，近代中國體育史，西洋體育史大綱等，都該發給講義，倘遇陰雨風雪，或嚴寒酷暑的天氣，就在教室裏給學生講解。

教授師範學校，是一件比較繁雜的工作，從上面所說的幾條看來，便足以證明了！但是担任師範學校體育教授的同志們，一面爲了要應付學生自身現時的需要，與其爲了他們畢業以後解決飯碗的問題，實在不能把自己的責任輕忽了！更不能把懶怠學習的學生輕易於過去！所以應該按照體育不及格不得參加會考的辦法實行，體育課分數不及七成以上，便沒有被選爲各種運動代表權，每人每天要作二十分鐘的健身操，在清晨起床

以後最好，總使他得到大量運動的效果，每人每天最少有三分鐘的課外運動，例如星期一三五練習球類，二四六即練習田徑賽，除因事或因病告假的，須一律到場運動。正課每週兩小時，宜規定教學綱要，作一個四年計劃，課外要常舉行田徑對抗，或以班爲單位，或以級爲單位，或以號舍爲單位。常舉行各種球類奪名比賽，都該使最高年級的學生担任場地設備，佈置，與運動裁判及事先籌備等責任，教師則處在輔導地位。每年最少要開一次運動會，除分組舉行田徑賽以外，要表演團體操，表情唱歌，及疊羅漢等，最少要每學期舉行一次體格檢查，以便實行田徑賽標準運動，現在作一個體育課程綱要，作爲本文的結束：

簡易鄉村師範學校體育課教學綱要

學綱要

甲，正課；每週二小時，分授學術兩科。

第一學年——一學科；體育原理，可按照吳蘊瑞袁敦禮兩先生所著的體育原理，摘要編成講義。

二 術科；柔軟操基本動作及柔軟操；前者包括歸隊，整隊，原地轉法，行進及變化隊形，分隊等，後者包括啞鈴，短棍等體操，可編柔軟操教材講義，及發給柔軟操基本動作圖。

第二學年——一學科；體育教學法；可按

照方萬邦吳蘊瑞兩先生著的體育教學法，摘要編成講義。

二，術科；自然操及唱遊；前者包括設計操，做做操，遊戲操等，後者為小學教材，可編自然操講義，及唱遊教材講義。

第三學年——一學科；小學體育教材研究

；可分為體操編配法，及遊戲，韻律活動，器械活動，課外組織及管理，可自編講義，分類研究。

二，術科；韻律活動，器械活動，機巧

運動，及體操試教，宜編各種活動及指導法講義。

第四學年——一，學科；運動評判法，運動會組織法，新教材之研究，前者

分述球類及田徑賽評判法，後者分籌備，設置，評判等項，新教材研究，乃補前三年之陳舊材料之不足。

二，術科；教學實習與運動評判：包括

小學各種活動教學評判指導等項。此外學科的補充教材，如各種應用表格，體格檢查的方法，體育史大綱，活頁歌舞

教材，新體操教材，都是不可少的。

術科的球類和田徑賽，可在體操或唱遊時間內，餘出一部份時間來學習，課外運動，完全着重這兩項的練習與考成。國術也列在課外運動的時間裏，至於第四學年的教學實習與運動評判，可使一二人作教師，其餘的作學生，或作體操，或教唱遊，或作球類比賽，或作田徑賽練習，或作器械活動，可以說教學做三者合而為一，也就是充分練習運動的時間，管見所及如此，實行年餘，尚未覺得棘手，錯誤掛漏之處，尚祈名家懇切的予以指正。

——(完)——



小學課外活動的研究

俞碧霞

一、緒言

活動是人類的本能，是勢所不可缺少的，尤其是兒童時期的需要更切，那麼小學中的對於活動的應該注意，那也可以不言而喻了。依據美國赫斯頓氏 (Hetherington) 的研究，在學齡內的兒童 (六——一二歲) 大約需要大肌肉活動每日有四至五小時之多。以此觀之，我國小學課程標準中雖把這樣事情有詳細規定，可是時間方面總覺得太少，活

動既然已經感到是需到的，又感到活動的時間太少了。那麼為體育界上領導的人，應該設法的補充之。即以相隣的日本來說：他們的校中，所有設備場所以及種種，都足夠應用，可是每日尚有定時的野外活動訓練，由教師率領兒童到高的山，海的濱，去旅行或遠足，鍛煉他們的身體，養成他們的刻苦耐勞耐勇敢……等的好習慣。回視經濟破產的我國，就現在的一般小學來說，總是因為受到經濟的拘束，以致影響到場所的不足，設備的不敷，指導的不當，管理的不妥，種種方面總是不能使之兒童滿

意。既知其病，因下其藥，以資醫治，茲特將鄙見寫之於下，以供同仁們的檢討！

二、活動的隊伍組織法

組織是活動的第一要件，如若活動的隊伍組織不健全，那麼各種的活動就要發生不滿意了，其組織的方法約有下列六種。

(甲) 以性別來組織的方法 即以男女兩性的分別而行活動的組織。此種方法，在小學校中，似乎有些不妥。更其是在初級小學中，其不妥的緣故，是因為在此期的兒童，兩性間的生理尚無多大變化。

(乙) 以學級來組織的方法 即以學程級別來行組織，此種方法給予兒童級與級間的形象太深，

情感方面，頗難融洽，亦似為不妥。

(丙) 以技術程度來組織的方法 以兒童各項運動程度的高低來組織，這種方法有弊亦有利。利的，就是容易訓練出特殊的運動人材。弊的，就是兒童專門喜歡所擅長的一項運動，其他項目的運動就不願去活動，這是弊的第一點。有了一技之長，就容易發生出自驕自大。霸佔器具場所等事項，使其他兒童不能活動。這是弊的第二點。鄙見以這種組織的方法祇宜於課外活動後，專為少數人特殊訓練而用。不宜於課外活動團體運動而用。

(丁) 以體能組織的方法 即是依據兒童的年齡，體育，體重而定指數，再行組織，此種方法是為最合法的組織，可是在小學內的教師，專務及兼職之繁多，及設備之不足，雖為合法，亦難以施行，這也是實際的情形。

(戊) 以活動的項目而臨時組織的方法 以活動的項目，隨兒童的心理，隨時隨行組織隊伍，而行活動。其方法如下：

A. 將活動之項目及場所和導師先行公佈，在每次項目的旁邊用許多的釘。在每日下午令兒童將本人的名牌去懸掛在所歡喜的項目上。待活動時，由導師依據名牌之多寡而行分組，練習活動。

B. 公佈導師及項目和場所後，令兒童於每日下午將本人之名牌交與該項所歡喜項目的担任導師。待活動時，由導師分組之。

此種方法有弊三點：(1) 不易考查，(2) 不易管理，(3) 運動慾集中時不易分配。在訓育沒有上軌道的學校不能施行。

(己) 心理來組織的方法 先額定每隊的人數，令兒童自行組織，俗語說的『物以類聚』大概所

組織起來的隊伍，各隊員的技術程度，生理程度，情感程度，大致相差無幾。故易於訓練，且易於管理。以過去的經驗，此法較上述五種來得滿意。

三、項目的編配

(甲) 將所有項目油印一張課外活動選擇表，由兒童自由選擇一項，彙集選擇表，依據兒童所選項目，排定時間，開始活動。於一學期，常習所選之一項運動，不得更改。此法對於技術之進步很快，可是兒童有喜新嫌舊之心理，到一個某時期，生出嫌惡之心，不願練習之弊。

(乙) 亦採用選擇表，由兒童多選幾項運動，排定時間輪流活動之。此法雖可減少喜新嫌舊之心理，則技術上之進步率，遠遜於前項辦法了。

(丙) 依據所組織隊伍，當地之環境，學校之設備，排定項目，如同學校課程表然，輪流活動之。並可依據兒童之心理，季節的變遷，該處之鄉俗，編配各項運動，隨時更換之。此法頗適合兒童心理，用之甚合。

四、選材的要點

(甲) 高年級應多採用正式的自然活動，如田徑賽球類機巧運動等。

(乙) 中年級應多採用非正式的集團遊戲。

(丙) 低年級應多各項初淺的遊戲，如拍紙球，踢線圈等。

(丁) 所用之活動可在正課時教導之，如此教學時間可減少，活動時間可增多，較臨教導便利得

多了。

(戊) 應用少數人的聯合機巧運動，要易於活動且饒有濃厚的興味的，如坐搖搖船，做做自由車等，可使兒童離校，在家中練習。

(己) 多應用該鄉的土風遊戲，易於教學並撰作。

(庚) 選擇時須顧及當時之情形時間，和運動者之生理。

五、場所的分配

本項工作與兒童發生的關係，亦為密切，如其分配得不妥，定能引起兒童的不滿。反之，則可安然無糾紛矣！其分配方法，總不外乎固定的，和臨時的兩種，担任本項工作者可視當地之情形詳細分配之，例如校內設備充足，場所完善，可用固定方法分配之。如校內場所不充足且有朝夕，則須用活動輪流之。否則，定難以安置兒童妒嫉之心理，而引起種種糾紛。

六、器具的運用

甲 集中的 將所有的器具集聚在一處，如同社會體育機關(公共體育場)訂定領借器具規程和辦法派定人員規定時間，按照辦法支持本項事項，此類方法對於器具較少之學校用之頗覺適宜。

乙 分管的 將所有器具按組織隊伍之多寡編配之項目，分配運用之，每隊指定一人負責管理之。否則，日後將不堪收拾矣！

七、管理的方法

(甲) 管理的於 每學期開始，訂定課外活動項目時，依據項目或組數推定教師負責管理。對此問題解決，在小學校行政組織上體育不獨設一部時，大概是在校務會議席上解決之。

(乙) 自治的 由自治會時，訂定各種詳細的規約，再將各隊長集中於一處，加以特殊的訓練。全隊長依照所訂規約去處理所屬隊員，如遇有特別事件，或隊長不能解決之事件，由隊長呈請當日值日教師或體育導師解決之。

八、技術的增進和指導

(甲) 指導方面：

A. 講授 利用天雨之體育課將各項活動的方法及規則詳細講解，予以兒童腦海中多存明悉的影象，便於練習。

B. 範示：

1 一種運動內的各種姿勢的示範，給以比較，而選擇練習之。

2 一種運動一種姿勢的詳細分析動作之姿勢示範，使兒童有有確實之明瞭，易於練習。

3 參觀各種盛舉運動比賽運動員表演之姿勢，例如某種盛舉時為導師者率領兒童前往參觀，並指示某運動員某姿勢是合理的優良的，某種姿勢是不合理的，是不優良

的，如此亦能補充教師平時所範示之不足。

C. 看圖或照相 將某種運動之動作姿勢逐步分析，繪以圖，或報章雜誌上各種運動照相剪貼起來，懸掛公共場所，便於兒童課後之觀覽，如此亦可增加教學效果不少。

D. 多給以練習的機會 利用課後或空暇之時，多令兒童親臨練習逐步較正並多方鼓勵，以增學習之興趣。加練習之熱度，使技術之進展。

(乙) 增進的：

A. 比進的 設立打破本人紀錄，成績最高之錦標一個，每次測驗後與第二次測驗所得之成績，相互比較，似何人之進步最快，給以錦標，以資鼓勵。

B. 比賽的 比賽是求運動進步，唯一的方法，要運動的進步快速，應多運用比賽制度。

C. 暗示的 將各種同程度的其他團體之運動成績，及各種比賽會的紀錄，繪以圖表公佈之。予以兒童展覽，增加他的常識，及比較心理。

D. 測驗的 預定一學期計劃，舉行定期測驗，如每月一次，一學期三次。測驗結果，公佈大眾，成績優異給以獎品。

E. 獎勵的 人的好勝性是天然的，尤其兒童為最。各項活動成績特殊，發給獎品，以鼓其興。惟獎勵方法，宜多用榮譽的少用物質的為妥。

九、考查的辦法

甲 平时的：

A. 查出缺席之多寡 印製小隊點名表，分發各

隊長；由隊長負責查點，並將出缺席人數報告該項担任導師，以免有所弊漏。最好，另用一種導師調查記載表，在各隊長報告後，即行記載，以備查考，至學期終了，視出缺席次數之多寡定以本項分數。

B. 查運動時的道 在印製小隊點名表時，另附若干條合乎當地環境及活動時切實需要的條文，並將各條文之意義及調查法先行告知各兒童，使之注意，然後由各隊長隨時查載之，導師相助之。於結束時，視各人犯規之次數多寡而定分數。

乙 測驗的：

A. 定期的 依照計劃，如期舉行，將其成績記載起來，以備核算各人的真實程度核算分數之。

B. 查各項比賽記錄 除定期測驗外，再行調查各項比賽之紀錄，而核算之。

C. 彙同標準運動 於學期結束，可將課外活動之成績或調查各項比賽紀錄之所得，可依照標準運動所訂之標準而計算之，或者將本項成績完全作為標準之分數。以省為教師者之精力，再另行標準運動的測驗了，這樣可以一舉兩得，便利得多了。

十、尾語

這篇拉東牽西的雜見到這裏告終了，凡為小學體育界的同仁，總能明瞭為小學教師風味。本人即因此，沒有適當的時間來拿筆作，祇好今天寫一點，明天續一點，這樣斷斷續續的湊台起。總是沒有系統的，更加以本人的學識膚淺及經驗缺。如不妥之處在所不免，敬盼先進者指正！幸甚！



脊柱彎曲醫療操

洛社鄉村師 霍連貴
範體育教員

近幾年來中國之體育，經政府之提倡，的確有顯著猛烈之進步。不但學校重視於體育，而一般民人，皆有體育之組織，可見而知。尤以籃球，在中國最為盛行之一，各校裏面除了球類之外，體育教員似乎沒有別的應當注意了。一百人學生之中，不知有幾個人是完全的？推其原因，只知運動，而對於姿勢忽略，日久年紀漸長，骨骼轉硬，以養成所以身體的健康，及體育的推進當由四方面並進。將來之身體，必有良好之成效，不至於使身體有缺姿勢，與運動是同樣的重要，不良的姿勢常常影響於身體之健康，引起許多的病症。有許多頭痛腹痛病，月經病，肺癆病等等，察其病原，皆起於不良之姿勢，所以姿勢與身體之健康有密切之關係。

療法：英國名醫麥干齊氏對於本症曾發明一種體操療法。麥氏嘗以此法施之於患者多人，結果均極圓滿。操法非常簡單，而效力則甚大。所以我特地將牠譯出，以貢獻諸位尚有錯誤之處予以教正。

麥氏體操療法共分八式

第一式 預備：立正，兩手垂在身旁。

動作：左手不動將右手徐徐向前上舉過頭頂時用力向上伸直，同時左腿用力向旁舉起愈高愈好右足趾踮起同時徐徐吸氣。稍停，徐徐呼氣還原。

功效：此動作能發達右肩上部之帽肌斜方肌及三角肌提，高斜肩和伸展胸膛同時使左部脊柱勃起筋得到用力的運動。

第二式 預備：立正雙手放在背後手指交叉。

動作：兩臂用力上轉肩向後推同時身體左屈。

功效：此動作能伸展所有肩帶前部之肌肉及韌帶增加其柔軟性而拉直彎曲之脊柱。

第三式 預備：左足向前踏出一步勿屈膝身正。

動作：右手向旁上舉努力上伸同時徐徐吸氣左手不動稍停氣不可吐出將身向前彎屈至右手碰左足前之地板為止還原徐徐呼氣。

功效：此動作之功效除能發達右肩上肩之肌肉外並能擴大胸腔增加肺活力因當吸氣時所取之姿勢為最適宜之深吸氣姿勢且當下彎時肺中之新鮮空氣被壓至肺之每一隅使整個肺部皆受其利前左彎時右部胸腔伸展甚廣同時左闊背肌緊縮。

時左闊背肌緊縮。

第四式（木式須有二人）

預備：患者仰臥榻上右腿鉤着榻端左手放在背後右手由第二人握住。

動作：第二人將患者右手用力向旁上拉患者用力抵抗及拉過頂時第二人可更用力拉口中數一二三四五然後患者用力將手下拖此時第二人抵抗之。

以上各動作，須少練習二十次，然後休息片刻再練以下的動作。

第五式 預備：患者向左侧臥榻上右腿彎屈左腿以帶繫於榻上不可彎屈頸直雙手放在腦後。

動作：用力將上身左屈使離榻，還原。

第六式 預備：患者俯臥雙足綁於榻上右手上伸。

動作：將身用力伸長右手極力向前伸出同時左手極力向後引。

第七式 預備：仰臥榻上。

動作：右臂上舉過頂努力上伸同時吸氣左手不動稍停徐徐將手向旁放下同時呼氣。呼吸速度約每分鐘十二次每次均須盡量吸至不可再吸為止。

第八式 預備：俯臥左足綁住榻上。

動作：伸展軀幹作游泳動作初學者可每動作五次休息片刻日久則可至繼續二三十次而不須休息者。

以上四動作每次練至疲倦則止。（完）

內地讀者的福音

可託郵局代訂

勤奮體育月報

省力，迅速，經濟，

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

▷ 法 辦 細 詳 ◁

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

籃球專書

籃球訓練法

江蘇省教育廳體育督學 吳邦偉著

本書除指導籃球基本技術外。並於籃球防守進攻之方法。範示圖表五十餘幅。說明其步驟。及各種陣式之變化。而與籃球罰球出界等。又列成特殊圖表三十餘幅。極便學者觀摩。（定價九角）郵購掛號寄費一角一分。

女子籃球訓練法

山東大學體育主任 宋君復著

女子生理與男子各異。故女子籃球訓練方法與男子自亦不同。本書對於女子籃球遊戲之基本動作勢進攻防守方法。各種陣式之變化。切實指導。詳盡無遺。又有插圖百餘幅為女體育家高梓女士等表演姿勢。頗為名貴。末言男女籃球規則之異點。以資識別。尤便學者。（定價二元四角）郵購掛號寄費一角六分。

美國籃球新術

中華運動張國勳合譯
裁判會會員 錢一勳合譯

本書為美國著名體育記者白爾凱氏所著。共四十篇。首先十餘篇。專述關於規則上之解說。為初學入門。其餘皆演述美國各地錦標賽中之精華及種種不同陣法。為籃球隊及教練之可貴參考。（定價四角五分）郵購掛號寄費九分。

籃球裁判法

光華大學體育主任 彭文餘譯

關於裁判員之資格道德以及種種裁判方式。均有極明瞭之說明。籃球裁判員及運動員。手此一編。無異得一經驗豐富之顧問。（定價六角）郵購掛號寄費一角一分。

最新男子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
最新女子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
男女適用籃球記分簿 布面精裝

勤奮書局出版

總發行所 上海法租界勞神父路三九二號
門市部 上海英租界四馬路二七七號



營序的遞進法

Bardara Ellau Jay著
孫淑銓女士譯

“The Progressive Camp Program
June, 1936 In “The Journal of
Health and P. E.”

最先，我想把美國體協會所講的營序的意思解釋一下：營序是指共同生活的方法，不是單指活動或團體生活的次序，所以當講起營序二字時，就是指著營生活中所包含的各種工作及生活情形等而言。營序規定的目的，在給每個營員以發展力心的機會及正當的生活指導；所以牠的產生，應建築在各營員的需要及願意的上面。

由營生活方面來解釋遞進二字的意義，我們可拿考司(Dr. Courtis)他做的一篇文章來作參考，而文發表於一九三三年六月的“Journal of Educational method”，他說：「營序的遞進，是指普通的生活情形逐漸向理想境界改進的趨向。」另一露營指導員以為：「凡是不滿意於營生活目的，內容，及方法的人，他必有着他自己另一種高超，冀求改革的意見。」說這話的指導員，當然他是以尊重他人人格，有服務的精神，及求知的願望為目的的。換句話說，遞進的意義，就是改進。至於改進的方法，各人的意

見不同，但是希望改進的結果能良好則一。

在考慮營生活中各種活動的種類，數目，時間，及方法之前，我們非先明瞭營生活所必需的幾種基本條件不可，要是這種基本知识不知曉，則遇有棘手的問題時，必將手足無措。

這些基本的知識是：

一、營地的選擇及分組

關於軍隊及童軍營帳的選擇，沒有一定的規定，均按地理的形勢而隨時改變，地位選定後，第二件事即分組，按照年齡或興趣分成許多小組，每小組為一小團體；分組的目的，不僅在發展各人的才能，抑且能培養堅強的個性，與從前的束縛，不自由或呆板的分組自不相同

二、健身及保護等器械的設備

露營的目的，是在促進露營者的健康，露營者對於營生活發生的興趣與身體健康的增進是成正比例，所以營員對於無論何種普通的衛生常識，都須知道始可。而所需用的

器具，亦以愈簡單為愈宜。

營帳的四圍及其環境，須富有冒險及趣味的性質，不過所謂的冒險須不發生意外不幸事為原則；如技能及機巧的訓練，修理已壞的器具，辨識道路等都是保護安全主要的因素，冒險及勇敢，是營員最重要的條件，能十二分的使各人發展其才能。

要身體健康，體育方面的訓練，是不可缺少的；最普通的如呼吸新鮮空氣，日光晒，生活有規律，適當的飲食，良好的衛生習慣，運動，醫療操，休息等都是；兒童對於這種知識，都必須明瞭透澈，過度的勞動及工作，非但損害兒童的健康，抑且阻礙露營前途的發展。

三、領袖的資格

在指導員對於營帳地位及一切規律及設施，均已措備後，最重要的就是領袖問題。領袖的影響關係一切露營工作的前進，及露營員的利益；選擇領袖的標準，不是單看技能的高超，更應顧到他與兒童合作的訓練及經驗，這些訓練的設施，必在露營之前早已教授，關於教育遞進的方法，教育的目標及露營的方針，都應當告訴他們，然後他們以後的工作始能與目標相符合？領袖的責任應當如家庭中父母一樣，他們更應像兒童的同伴，並且極公平，對於他人的行為表示興趣，使所管理的兒童，對他十二分的信仰。

指導員對於領袖，處於指導的地位，鼓勵他們，使他們工作能有圓滿的成就。

四·宜怎樣處置露營員

在正式出外露營前，每個露營員都須受嚴格的體格檢查，其他對於他們的家庭狀況，日常身體的健康情形，都須調查清楚；調查的方法，可以直接與兒童的父母談話，有時更可問學校當局或學校教師等。

露營員在出外露營的第一天，就需真正的過着營中生活，如果身體的檢查，在已出外之後舉行，非但使露營員心理上感到不舒服，提起他記念學校的情緒，並且對於營生活的興趣，不能立刻激起，所以從多方面來看，這種足以擾亂露營員心理上安寧的舉動，宜絕對的避免，檢查的結果，用表格記載下來，這種記載，劃表格等事，領袖可不必過問。

當計劃營序時露營員們的需要及能力上的區別都應顧及，如不同年齡兒童的技能差，及某兒童對於營生活已有的經驗，都有適當的觀察，然後營中的空氣，始能和諧而不相衝突。

五·指導員的管理法及教育

的方針

十一年前，萊曼博士(Dr. E. H. Lehman)在他的“Camps and Camping”裏會說：

「有四個問題——不過四個——是指導員必須知道的——「該做些什麼？」「怎樣去做？」「誰去做？」「怎樣可做得好？」——要回答這些問題，指導員必須——「有理想力，」「能分析事理，」「有組織才能，」「能作正當的指導，」「有分配職務的能力。」

指導員有指導領袖的責任，上面已經講過，這裏他更應把他的責任，適當的委派與領袖，再由領袖分委與他人，他應該曉得露營員的生活是必需有趣及使他們滿意；假使每個露營員對於營生活都能表示滿意的話，那麼營序的規定，一定十分完美，不必再有改進的必要。

關於露營的組織及安排等方法，上面已經討論過，最近幾年來對於露營的趨向更甚於從前，這是好現象，但是我們曉得事的成功，不是單靠一旦的努力，而堅固的基礎，則非抱着始終如一的目標不可。

營生活不可缺少的各種活動，可作下列幾點來分述：

- 一，活動的種類及數目
- 二，鼓勵活動的原動力
- 三，活動的時間及其分配
- 四，次序排列方法

一，活動的種類及數目 有多種活動是劇烈的，並且範圍張廣，做指導員的，總希

望活動的種數愈多愈好，藉以博露營者及其父母的歡心，同時並注重於器具的精美，其實由簡單器具中所得的知識，滿意及興趣，較單注重於技能訓練的重要得多，因為根本營中活動的目的在盡量的培養個性及冒險的精神。

活動種類的選擇，可依照地理情勢而決定，同時並顧及時間及經濟的狀況及露營者的需要等，分組拿年齡做根據，對於體能及興趣方面，都有極大的利益。

有的酷嗜露營的指導員，常以為在露營中，凡城市，學校或遊戲場等所用的活動，可都摒棄不用，這種思想，未免太趨於極端，應當互相調和，取適中的態度。

還有，營帳的生活，是不可過分嚴厲，或加以壓迫，應注重年青人的自由；勃許(Brough)說：「太注重實利，則易減少共同工作的毅力；」有興趣的活動，其能促進團體努力的價值，自不待言……假使做領袖的舉動，不與團員取一致的態度……訓練的價值減少並更使……失去自由及輕快的生活。」這幾句話，極值得我們注意。

二，鼓勵活動的原動力 鼓勵活動的原動力，應是自然的，所以有許多指導員盡力設法使營生活的環境，合於自然，並且他們抱着這種目標去訓練領袖，使每個營員都滿意為止，這種滿意的發生，並非利用比賽，球類運動，或分別技能高下來呼起，實實在

在由內心的愉快的感覺而來的。

同等年齡兒童對於營生活的興趣，不一定由獎品來激起，他們之間亦不必有分組的比賽，或個人與個人的競爭，最好由兒童自動的發生要求的情緒，決不可受外界任何的壓迫或監督。

諸位必以為既然各人有各人的思想及動作，那麼營生活的次序有什麼改進可言？不曉得這種獨立的思想，就是思想改進的基礎，非但如此，兒童健康的習慣及觀念，更因此能養成，所以這種制度是兼有教育，體育及心理三方面而定的。

我們可以確定假使營生活的環境優美，領袖有服務的精神，則露營員的興趣，不須待任何條件即能激起的。

三，活動的時間及其分配 排活動時間決不可像學校課程一樣地太呆板，有失營生活的宗旨，但如睡眠，起身，休息等則非規定不可。露營員自己，應當找尋工作做，但勿太勞苦，工作時間的分配，由露營去自己規定，注意於效果及態度，同時指導員，可與以相當的提議。

四，次序排列方法 時間分配及活動的排列，有相連帶的關係。

排列活動主要的條件，應注意露營者的年齡及其對於此次活動的趨向，以發展個性為目的，最好能拿同等程度兒童的希望來督促他們；不顧到這一點的人，常會拿成人的目光來對待兒童；總之排列的方法須以教育

為根據。

工作的分配大致如下：(一)讓每個兒童於指定的幾項活動中，選擇其歡喜的幾項，這指定的活動，在露營前應當使每人都明瞭，知道牠的目的，並做的方法。

例如：涉水，釣魚，搖船，射箭，網球，扎營，手藝及藝術等，他們可任選幾種，但游泳則是團體必要的活動，有一定排定的時間練習，騎馬最好亦是必須活動之一；除此而外，露營者可有他們自己的計劃，如有一組喜歡旅行到別的地方去午餐的，有的喜歡拾櫻桃的，時間由他們自己規定，藉此養成獨立的人格，同時領袖在旁幫助計劃。

至於全季中整個次序的規定，可由領袖或指導員等斟酌定奪，採用的方法，以愈新鮮為愈好，主要的活動如扎營，表演，音樂，騎馬等等，以及其他圖書室，做禮拜，建築等都須由一會支持，許多小會之上，再有

四卷一期 勤奮體育月報要目

我們應否提倡中國的民族體育	程登科
四年計劃之要義	薛蔚村
體育教師之聰明	阮蔚村
擊劍射擊之理論與實際	張蔚村
按摩術之理論與實際	張蔚村
跳高練習法	張蔚村
乒乓球術	張蔚村
身體與精神不健全之危機	張蔚村
遊戲與競技之價值	張蔚村
軍隊體育推廣法	張蔚村
視察體育場之程度	張蔚村
跑道上之坡度	張蔚村
田徑場之形狀與跑道之樣式	張蔚村
鄉村小學體育器材與設備	張蔚村
籃球裁判法撮要	張蔚村
舞蹈的幾個基本動作及其教授法	孫淑銓
女子運動時應注意事項	謝似顏
少年時期的體育	胡敬熙
小學體育教材	江良規
丹麥體育考察記	王健吾
二十年來之體育生活	王健吾
烏溫斯本運動生活的自述	王健吾
介紹幾本現代體育的名著	章五
上海市立體育專科學校概況	阮蔚村
體育家與運動家	阮蔚村
一月來之體育行政	編者
一月來之運動比賽	編者
一月來之體育人事	編者
一月來之海外體育	編者

一大會統治，這大會即管理特別事項的分配，如野餐，表演，音樂會等，任何小會，均可提出意見，作為大規模籌劃的參考。

各小會成立的優點，能給兒童以發表才能的機會及籌劃等經驗。數年前，某科學家令他十二歲的女孩，參加野外露營，後來知道她二年前曾參加過私人組織的露營生活，看她的神情，似極厭惡這種生活，問起她所以如此的原因，她說因為不喜歡所以厭惡，而不喜歡的起由則因為缺乏自由的緣故，這種引起兒童反感的組織與發起的目的實相違反。

其他，營生活中體育與教育的訓練宜並重，勿太偏於一方面。我們理想的營生活是需要合於體能的，有益於社會的，發展智慧的，培養良好的習慣及精神，希望對於此道有興趣的同志，多的加以幫助及矯正！

(完)



疊羅漢教學法

阮蔚村

一、總說

疊羅漢為藝術化且科學化之遊戲。其組織之優美與平均，頗能發揚其在藝術上之優點。而其基礎之堅固，粘着，及力的方向，與力的中的判斷，頗能顯示其在科學上之立場。

對於疊羅漢之訓練，若有相當之熱心，再用以正當之教學法，則甚易獲得驚人之成績。若列之為體育作業之一部分，則宜用簡易之教材。排除較難之技術，先從初步着手。

二人至八人組成之疊羅漢，最為簡易，且宜於初步者學習，而效果亦甚大。既簡單的方法練習純熟，漸次再習較為繁難之組織。先將每個單位之小動作加以熟練，則於試行整個之大組織時，則較為安全。

除實習外，尤當教學生以理論方面之智識其，瞭解疊羅漢之原則。

1. 全體適用之一般原則
姿勢 知識 外觀

訓練 優美 均齊
注意週到 團體合作

2. 基底人(Bottom men)之原則

力 負擔之態度
堅固 力之判斷

力之方面的判斷

聰敏之頭腦

大膽

3. 中層人(Middle men)之原則

動作活靈 熟練

力量平均 冷靜

勇氣 堅固

4. 上層人(Top men)之原則

體輕 冷靜 敏捷

平均 果胞 熟練

練習疊羅漢時，切勿操之過急。如極端果敢，恆易引起意外之傷害。以致防礙進步。

二、練習者之體格

體格重而強者，適任基底。(Bottom men簡稱B.M.) 其人之肩，必須寬而有力，

更須大膽而有忍耐性者，並須能判斷力之方向，加以調劑。如果基底人不穩，則中層及上層人，必告失敗。

中層人(Middle men簡稱M.M.) 須選擇正規之典型者，以普通之身材者為最適。身體宜輕而敏捷，以善於應付不利之狀況者為佳。須有勇氣，而能保持其個人一層穩固者為適。

上層人(Top Men簡稱T.M.) 應選擇身體輕小者，有優良之判斷力與常識，其頭腦須冷靜而且機敏。

三、訓練時之要點

實施訓練之前，應先指示各人所擔負之位置，並須十分記憶之。經訓練六七次之後，即可完成一種姿勢。練習時除須努力於各個分析動作外，而對於團體合作(Team work)，更須注意。

實地教學之際，除指導方法外，更應加以理學上之說明。注意練習者之精神及其團體合作情形，更留意其進行狀況，批評其失

敗原因，督促其努力。

在練習之時間內，教師應設法引起習者之興趣。教學之方法，應有刺激性，周到，愉快，而教師對於各個動作之分析，尤宜清楚。

四、表演時之裝服

疊羅漢運動，宜在下列之場合舉行表演

- 一、開學時之運動會
 - 二、室外體育表演
 - 三、室的體育表演
 - 四、公開運動會中
 - 五、健康競賽會
 - 六、各種紀念日表演
- 至於參加表演學生之服裝，宜視學校之經濟狀況及表演之目的而定。茲將普通雅觀而適用之服裝列下：

(男子) 鞋——全體着白運動鞋

襪——黑色

黑色之短西裝褲

白色之襯衣

黑色之領結

(女子) 鞋——與男子同

襪——黑色或赤足

白色反領上衣

黑色短裙

五、基本課程訓練

初步訓練時將體重相等及身高相等之學生，分成二排，每二人分爲一組。先以前排學生爲基底，後排學生攀其身上，練習二三動作之後，二人互換練習。下圖指示，疊羅漢教學生上課之方法，由淺入深，教者不難按圖索驥。

B M——基底人，T M——上層人。

△第一課



B M 膝跪體伏手撐地

T M 立後方，由後上

a——作騎馬之姿勢。

b——行膝立伏臥。

c——膝立臂向前伸

d——兩脚開立。(重心托於

薦骨及肩胛骨)



e——面向側足開立

f——在薦骨及肩胛骨線上用頭倒立。(限有此技能立)

g——若綜合本課全部動作為

，則成以下之狀態。



△第二課

B M 開脚立，膝輕屈，體前傾，手置於膝上。

T M 立於後方，然後攀登。

a——T M 膝立伏臥。

b——T M 作騎馬式。

c——T M 面向後作騎馬式。

B M 擡腰，T M 向後傾，而騎於。

B M 之脊上。



d — T M 用膝跪

e — T M 兩開立。

f — 作成以下之形勢而終。

B M 握 T M 之足向上舉。
T M 體挺向前傾。

△第二課



面互向，

B M 仰臥。

a — T M 伏臥於 B M 之足上

B M 舉腿，屈膝，足保持水平。

T M 用腹部伏於 B M 之足上，兩人牽手。

B M 伸膝。

T M 成水平。

還原，交換做。



b — B M 仰臥，T M 向後立

B M 舉腿屈膝。

T M 坐於 B M 之足上。

B M 伸膝，腿成垂直。

T M 坐正。

還原，交換做。

c — 互相對面，T M 立於 B M 之足上。

B M 仰臥，舉腿屈膝，

足成水平。

T M 將左足先踏於 B M 之大腿上，右足載於 B M 另一足上。其次將左

足向前移動。可由旁人幫助之而上。

還原，交換做。

習練純熟之後，則不用人幫助。

T M 在 B M 之手上，用肩行倒用。

B M 仰臥，屈膝，足置於地上，臀部垂直。

T M 向 B M，足立於兩旁。

T M 以手扶 B M 之膝，兩肩置於 B M 之手中。

T M 彈躍而倒立。

d — T M 在 B M 之手上，用

肩行倒用。

B M 仰臥，屈膝，足置於地上，臀部垂直。

T M 向 B M，足立於兩旁。

T M 以手扶 B M 之膝，兩肩置於 B M 之手中。

T M 彈躍而倒立。

T M 在 B M 之手上，用

肩行倒用。

B M 仰臥，屈膝，足置於地上，臀部垂直。



e — 在 B M 之手上直立。

B M 仰臥，屈膝。T M 立於 B M 之頭前。

T M 由二人幫助（立於側以手扶持）站立於 B M 之手上。

B M 用力伸臂。

練習純熟之後，可不用人幫助矣。

還原，交換做。

T M 行倒立。

還原，交換做。

B M 將手置於 T M 之

臥前，以手當 T M 之胸。

T M 立於 B M 之頭處，手置於 B M 之胸處。

B M 仰臥。

手相合倒立。

還原，交換做。

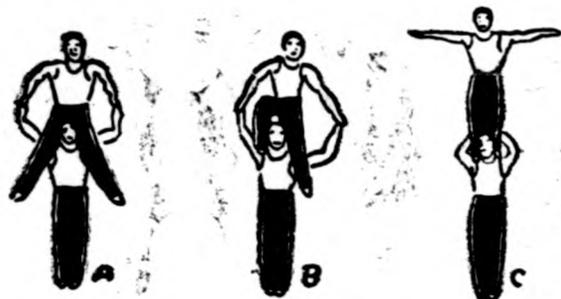
B M 支持之。

還原，交換做。

△第四課

本課為體重者與體輕者配合練習。體重者担任 B M，體輕者担任 T M。B M 直立。

(注意) 遇較難之動作，而需幫助者時，可由二組合作，即第一組實習時，第二組幫助之。



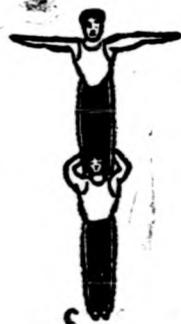
B M開脚屈膝。
登方法
B M用手扶護T M之大腿。

2. 熟練者之攀

a — 肩上騎坐。
T M居前，二人前後而立。
T M開脚。
B M向前躬體，將頭穿向T M之跨內，B M擡腰而直立。T M之足，盤於B M之背後。
臂舉於上方，側方，或手腰肩隨意，作端正之騎坐。
b — 肩上站立。
1. 簡單之登高方法



a — 中途站立。
B M之手置於背部，兩脚挾住B M之頭。
c — 肩上膝跪。
與(a)或(b)之攀登方法相同，用膝跪立於肩上。
B M頭前低。兩手相掌



T M立於左側，與B M相牽手，將左足置於B M左大腿上。(如A圖)
B M幫助T M向右上彈躍。
T M伸左膝，將右足移主B M之右肩上。(如B圖)左足移至左肩上。
B M將一方之手放開，即用以扶護T M之大腿。次再將另一方面之手放開，亦用以扶護T M之大腿。使T M安定。
T M在上方立正，用兩脚挾住B M之頭。



e — T M立於B M之大腿上。
如本課(a)T M騎於B M之肩上相同。
B M開脚屈膝，手扶於T M之膝之上部。
T M之足位於B M之大腿上，將直立之體向前傾。
f — 足掛肩上向側方橫杆站立。
B M開脚屈膝，左手與T M之左手相牽，右手握T M之帶。
T M立於B M之右側，右足置於B M之大腿上，左足經B M右臂之前舉上，掛於B M之肩頭處。左手放開，手腰傾向右側。

△第五課

此課乃各個進步的體操動作，以求組成疊羅漢型之目的者。

B M 爲使 T M 固定，B 傾向右側。



a——用頭倒立。(Handstand)

A 用手着地，如肩寬，頭離幫助人之足約十二吋以上，屈膝，然後彈躍向上舉。B 立於側方或後方，幫助 A 行倒立。



b——用手倒立 (Handstand)

A——一足置於另一足之前，約離十五吋，手着地距足不遠處，用後足彈躍，一足上舉。另一足與之相並而伸直。

B——A 握之足使其固定。

c——用腕倒立 (Elbow-stand)

前膊着地，如用手倒立相同，足向上舉，臂成弧形，頭抬起。



d——蟹狀後屈 (Bend the Crab)



爲練習脊柱柔軟之功課。

A——開脚屈膝。臂上舉。

B——立於 A 之側方，手扶 A 之脊背。

A——用手着於後面之地上。手之寬度較肩稍寬。

B 幫助 A 向後方反起。

蟹狀後屈，得在以上之地位行之。

(a) 地上。

(b) 二人膝立伏臥之背部上。

(c) 二人之肩上。

(d) 在仰臥人之垂直手上及足上。

e——蟹狀後屈單足上舉

行如上所述之蟹狀後屈，然後將一足上舉，此際支持足之中心移動，若行動作，則身體失去平衡。



f——分裂 (Split)

只限於有此技術者行人。



g——伏臥 (Support Lying Frontways)



h——側臥腿上舉 (Support Lying Sideways)



i——膝立弓狀後屈 (Kneel Arch Bent)

六、疊羅漢之種類

疊羅漢之種類甚多，依基底之形式而分類。大凡疊羅漢之構成，可分爲以下四種：

- 一、地上之疊羅漢。
- 二、用器械之疊羅漢。
- 三、地上及器具結合之疊羅漢。
- 四、混合器械之疊羅漢。

疊羅漢之在地上或地板上舉行者，謂之「地上疊羅漢」，其構成之形勢甚多。其小

分類之名稱如下：

- 1. 平面疊羅漢——Flat or Wall Pyramids 卽以直線爲基底之疊羅漢。
- 2. 彎曲疊羅漢——Curved Pyramids

3. 塔形疊羅漢——Tower Phramicls以圓形或方形為基底者。

4. 交叉疊羅漢——Crossed Pyramicls 在兩個直線之中央，做成交叉或斜形之形勢。

5. 方形疊羅漢——Square Pyramicls 四個疊羅漢，由方形之各邊而構成。

6. 步行疊羅漢——Walking Pyramicls 以步行為主之疊羅漢。

7. 混合疊羅漢——Combination Pyramicls 用不同樣之姿勢，而構成之疊羅漢。

△平面疊羅漢

此種疊羅漢，為最普通的方法，其基底為由一端至一端在一個直線上。左右極長，但前後極狹。其表現如壁，故名曰 Wall-pyramicls。其構成之形勢，只現於一面。若在舞台上表演頗為適宜。但在廣大之場所中，四面皆有觀衆，而形式之表顯，只限於正面，頗為美中不足。

△彎曲疊羅漢

其形式與平面疊羅漢相同，惟其基底彎曲，可以補救平面疊羅漢之缺點。

△塔形疊羅漢

其基底作成圓形或方形，因與塔及教堂

之屋頂象形，故得其名。可用圓形及方形兩種疊羅漢組合而成。使圓形之疊羅漢在內側高起，方形之疊羅漢在外側面。在四面皆有觀衆之場中，採用此法最為合宜。

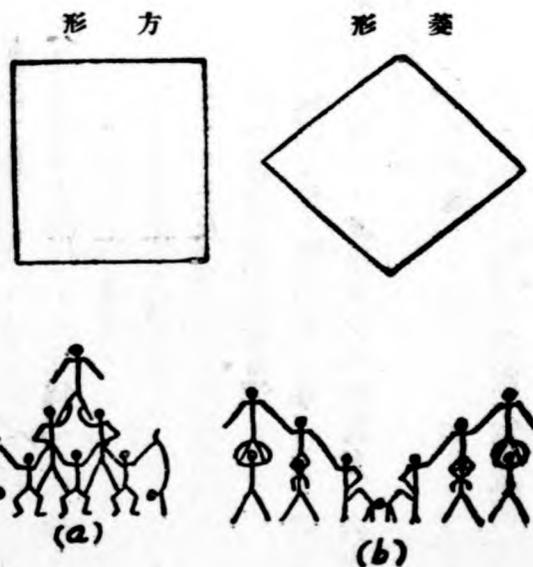
△交叉疊羅漢

基底成為二個直線，在其中中央處交叉，成為四翼。其基底分為直角與斜直角兩種，凡一種姿勢之適於前者，即適於後者。其構造較平面疊羅漢為複雜。



△方形疊羅漢

方形疊羅漢，乃由四個平面疊羅漢，而組成。各按地上所劃之線而排列成基底，下圖之菱形及方形，為置基底之方法。做時須注意四面之姿勢均須一致。方形之疊羅漢，有二種方法，頗能使觀衆讚美。可按圖示之方法，加以活用之。(a)為方形疊羅漢之一邊，塔尖在中央部。(b)亦為方形疊羅漢之一邊，塔尖在兩隅。



△步行疊羅漢

步行之疊羅漢與他種疊羅漢各異，以步行為其要素。步行時應注意各人之步伐與姿勢加以整頓，並使其平均，全體行一致之行動調子。

步行之疊羅漢，宜在進場或退場時用之。其要點在構結上須力求堅固。

△地上疊羅漢之聯合表演

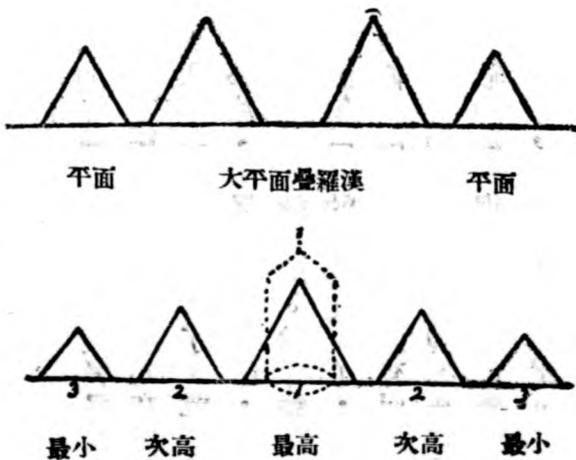
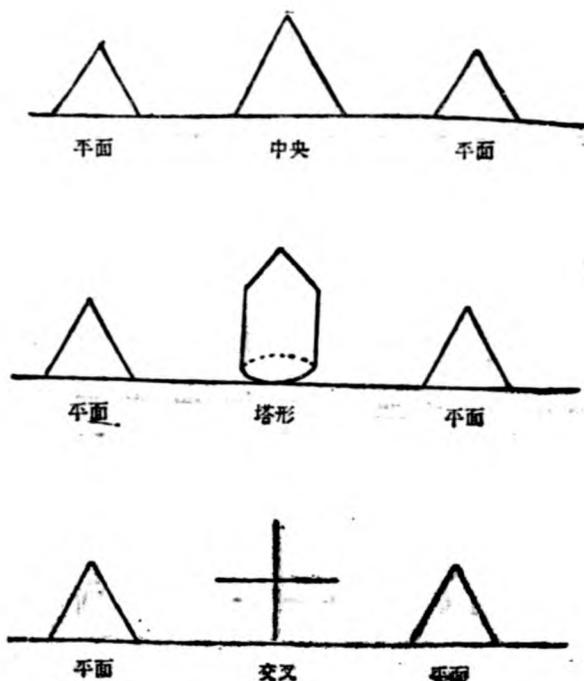
若參加之人數衆多，而復有廣大之場所，故宜同時舉行多組之表演。若各組之花樣雷同，且排列無相當之法，則必失去雅觀。茲計劃數種方法如下：

村著本文，不過在供給體育教員教授疊羅漢之動機。故本文內除略述理論外，僅僅有五課之教材示例。而於比較高深之方法，尙未述及。想讀者之中，欲求關於此類教材者，當不乏人。善哉！村最近之工作，乃着手編此一本「疊羅漢教學法」也。此書大部譯自馬捷利·李查滋氏之高著，並參考高木精作氏之譯本，再穿插以個人之意見，重行編配以合於教育之方法，而完成此書。內容插圖，共達二百二十一幅，本期所刊者，僅係其最小之一部分。

茲將全部之目節露下：

第一章 疊羅漢之意義

七、體育教員注意



- 第二章 疊羅漢之構成
- 第三章 練習者之身長與精神課上特性
- 第四章 女子適於疊羅漢否
- 第五章 訓練時之準備
- 第六章 表演時之服裝

- 第七章 初步訓練課程
- 第八章 疊羅漢之種類
- 第九章 使用器械之疊羅漢
- 第十章 疊羅漢教材示例
 - 三人一組 四人一組
 - 五人一組 六人一組
- 第十一章 十人一組 十八人一組
- 第十二章 側面鞍馬疊羅漢
- 第十三章 二個跳箱之疊羅漢
- 第十四章 二個鞍馬之疊羅漢
- 第十五章 雙槓之疊羅漢
- 第十六章 雙槓高深之疊羅漢
- 第十七章 一個梯子之疊羅漢
- 第十八章 二個梯子之疊羅漢
- 第十九章 塔形疊羅漢
- 第二十章 步行疊羅漢
- 第二十一章 混合疊羅漢
- 第二十二章 疊羅漢工作圖

▲新書預告

疊羅漢教學法

李查滋原著 阮蔚村譯
此書係專門指導疊羅漢之方法，共分二十二章，插圖特別豐富，每個教材，均切合適用。

田徑場之建築與設備

安田嗣宏著 阮蔚村譯
本書述田徑場建築圖樣多數十種，並引用德美田徑場最新設備，對於跑道看臺之建築，至為精詳，為體育界及建築界之重要書集。

體育館之建築與設備

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



初級射箭教學法

射箭專家 張唯中

第一章 本文編著的原則

本文題目，「初級射箭教學法」，有兩個要義：一，是中國射箭的教學法，不是外國射箭的教學法。二，是現代化的中學射箭教學法，不是科舉時代的射箭教學法。中國弓箭特有的製造，射法，運動的效益，與外國弓箭不同，所以牠的教學法亦不同。現代化的中國弓箭教學法，要應用各種學理，把中國弓箭研究一次，就研究的結果，參酌各種需要，擬定一個「現代化的中國射箭教學法」。

本文的綱要裏，為什麼要「編著的原則」，與「工具的準備」兩章呢？開首即寫「射箭教學法」，不更直接簡便嗎？因為在現在的中國，射箭運動，還在開始提倡時期，不但是弓箭教學法，尚未普遍，即弓箭學理的研究，亦少注意。過去的射箭，注重在射的方面，只要是射的好，那就是很好了，學理不學理，沒大關係，而且理論方面的研究，向無人注意的。老師是這樣學來的，老師仍然這樣教出去，而且在科舉時代教射箭的老師們，因為他的希望，志在門徒們中試

，對於科第試場的格式，久已奉為「金科玉律」，大家都是千篇一律的去教，那一位又敢改變成法，另外研究一種新的教學法呢！

現在我們編著射箭教學法，是不是抄襲科舉時代的成法呢？不是的，是把科舉時代的成法，以及中國歷代的射法，中國弓箭所具有的特質，中國弓箭歷史性，以及與教育，文化，軍事，民族精神等等的關係，用科學方法，編輯為「現代化的弓箭教學法」。而且要使讀者明了本文為什麼要這樣的編製，并減少許多無謂的思索起見，所以要先揭明「編著的原則」。

「工具的準備」，包括「練習弓箭」的如何製造？「箭靶」的如何製造。在現在的中國裏，如果不將工具先準備好了，單單的寫一篇射箭教學法，不過是方案而已，看過了完事，不能立刻開始練習的。為什麼呢？因為現在中國製售弓箭的地方太少了，北平，成都，以及西藏的拉薩，大概還有賣的，旁的地方，不易買到。即或能買到，在初學射箭的時候，無論教者與學者，用買來的弓箭去教學，去練習，都是不大方便的。必須先要有一付單簡的竹弓竹箭，頂好按照本文的

說明，自己製造，團體中因時間限制，不使自製時，亦可令竹工代製。有了這一付的練習弓箭，再製造一個箭靶，馬上即可按照教學法，開始練習。

在「射箭教學法」一大段裏，為什麼不直接了當談教學法？還要先述「中國弓箭史略」，與中國弓箭特質呢？因為我所寫的「射箭教學法」，與過去的「射箭教學法」不同，過去教射箭，無非是為把射箭教好了，最大目的在射得好，射的準確，學射箭的人，有時為好玩起見，才來學射箭，把射箭當作一個小玩藝了。現在我們教射箭，是把弓箭二物的運動，當作體德智整個教育上訓練的工具，並不是區區的一個小玩藝。而且牠的歷史是很偉大豐富的，牠與教育，文化，軍事，民族精神的關係，又是很深的。我們不單單的教學生會射，使他們有好的射技；在精神方面，我們更要把中國弓箭所代表的偉大的精神，一同傳給他們。這樣在教者與學者的心理上，並不是視射箭為雕蟲小技，當作一個小玩藝，實在是教育上一種很好的工具。

本文的敘述，是一整個的，處處注意系統化，對於教者與學者，在貢獻一個具體的意見。語云：「麻雀雖小，五臟俱全」，本文的編制，類似此語，篇幅雖然不多，但對於提倡射箭，教授射箭，練習射箭中應有的條件，業已俱備。而且使讀者閱讀後，如果

發生興趣，立刻即能按照各種方法，開始練習；並不是空空洞洞的一篇文章，或者只有建設大綱，而無施行細則的建議。

本文內容，大部分根據於拙著「弓箭學大綱」的研究，（二十三開本，二百頁，本社代售，每冊八角四分。）有幾部分又根據於最近的試驗，因此有些地方，與拙著「弓箭學大綱」中所說的，稍有出入。我們曉得，最近的研究，比過去的研究，是進步的。本文的着筆，開始於為中國童子軍總會，草著「童子軍弓箭術」一文以後。並且在南京勵志社，江蘇省立南京公共體育場所主辦的初級射法傳習班，均由作者擔任指導，對於本文內容，曾經實地試驗，因此有許多部分，更得到明確的修正。在大團體方面，百人以上的射箭班，如中央軍校主辦的全國童子軍幹部訓練班的弓箭術一科，訓練總監部主辦的國民體育學校速成班的射箭課程，作者教授時，即依照本文為教材，從事於傳習與指導。

本文中「十字形箭靶」，（即一號長方形「射的」）與「一號圓形箭靶」的製造法，（即一號圓形「射的」）與「弓箭學大綱中的徽有不同，但本文的規定，是進一步的研究。本文中關於射箭時「方向」的說明，確定「以箭靶之方向為方向」，與軍語上，「以敵人方向為方向」的說明相同。

本教學法的順序及時間分配，列表順述如下。在時間方面，經作者多次試驗，最多

不過十小時，少則三，五小時，亦可教授完畢，甚至於一小時亦能學成。暑期中香港某中學校長來訪，因急欲南返，且擬提倡射箭，作者在一小時內，即將此五段教學法，傳習完畢。

關於教學時間的分配，每週最好三次，二週或三週學畢。如每週二次，三週或四週學畢。茲將教授順序與時間分配，列表順述如下，請讀者酌而用之。

初級射法，五段教學法，時間分配表。

一，教者先將本文閱讀一次。

二，教者先製竹弓箭一付，然後教學生同製。或因時間限制，不能自製時，教者可督率竹工代製，箭靶，最好由教者或學生自製。（此項竹弓箭，每付五角，作者可代購。）

三，第一時，開始起授。在教室內講中國弓箭小史，中國弓箭的特質。

四，第二時，在教室內講弓箭各部的名稱，教學上的種種注意。及初射箭的執弓法，勾弦法，站立法，上箭法，開弓法，瞄準法，教者說明示範後，學者隨同練習之，先合練，後分別練習。（每班二十人）

五，第三時，在教室內講五段教學法的第一段，第二段。先合練，次分練。第三段，第四段，第五段。教法如上。

六，第四時，在教室內教五段教學法全部，

（口令依次喊出）及空弦撒放法，并復習之。

七，第五時赴教室外復習五段練習法，空弦放箭法。及教授竹箭放法。

八，第六時，在教室外分別演習五段練習法，及放箭法。

九，第七時，到箭場用竹弓箭演射十字形箭靶，距離自五公尺或十公尺起。

十，第八時，在教室內說明正式弓箭的用法，保存法，及射箭時各種注意事項。然後赴箭場用正式射箭演射。

第二章 工具的準備

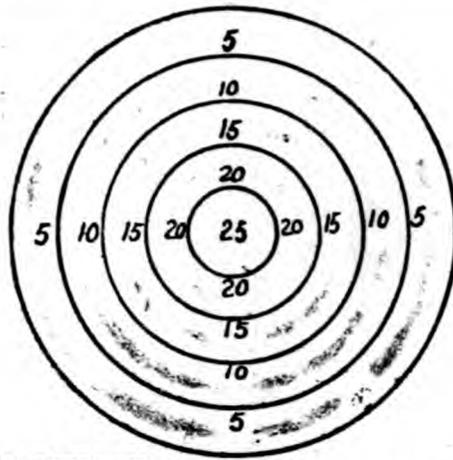
第一節 練習弓箭的製造法

練習弓箭，即是最初練習射箭時，所用的一付弓箭。這一付弓箭，用竹與木皆可製造，在有竹的地方，還是用竹片製造，較為便利。練習的弓箭，為簡單，經濟，迅速起見，最好按照本文所載的製造方法，自己製造，更為相宜。團體中因時間限制，不便自製時，可令竹工代製，價約四五角。

練習的弓箭，為什麼要自製？因為現在中國製售弓箭的地方太少了，除北平，成都，拉薩外，其他地方，很難以立刻買到。而且用買來的弓箭，在開始練習射箭時，不大方便。因為對於弓箭的運用，以及調理法，都不大熟悉，尤其是「上弦法」，如不會上弦，常感覺有許多不便，所以必須要另製

內寫「1」字，至紅心亦為二十五環。將來在上下左右各環內射中時，即可定為射中的分數，如射中紅心，即定為二十五分。（比賽時每次射四箭，各中紅心，可得百分）。

△一號圓形箭靶製造法 在初級射法裏，除去十字形箭靶，還要練習一號圓形箭靶。圓形箭靶，共有五號，初級射法射一號，中級射二號三號，高級射四號五號。各號圓形箭靶，面積大小不同，但製法是一樣的。



一號圓形箭靶製造圖

- (1) 直徑54公分。
- (2) 由中心點起，以二公分為半徑，畫一圓，此圓即為第25環。
- (3) 由中心第一環，以一公分，寬漸次向外，畫24個環，共得25環。
- (4) 由外環起，在各環內，漸次向內寫二十五字，共寫四行。

取白布或白紙一幅，以二十七公分為半徑，畫一大圓，此圓之面積，即為一號圓形箭靶之面積。然後再以一公分為半徑，由圓心漸次向外畫圓，共得二十五環。在上下左右的十字線上，由外環起，各書「1」至「25」等號碼，將來射中某環上，即以環數定為分數。（比賽時射四箭，合四箭所得分數，為總分數。）

△箭靶架製造法 十字形箭靶製成後，或貼於草屏上，或用竹竿架樹起。草屏或用木架支立，或用木架樹於地上，中置草屏。如用白布製成十字形箭靶，用竹竿二根，立於地上，用繩四條，分向前後左右扯之，繩下端釘入地中，即可樹立不倒。一號圓形箭靶繪成後，用漿糊貼於鉛絲圈上，插於竹竿上端，竹竿下端接二齒鐵錐，插入地中。

第三章 射箭教學法

第一節 中國弓箭小史

中國弓箭的歷史是很長的，在黃帝時代即有了，甚至於在黃帝以前就有了。從史書上去考察，謂中國弓矢之制，起自黃帝。史記云：「揮作弓」，荀子云：「夷牟作矢」。揮與夷牟，據明人陳繼儒說，是黃帝時人。（陳繼儒射史叙：「軒轅黃帝之臣，揮作弓，夷牟作矢」。）曾夏佑先生著中國歷史，亦說黃帝因為發明弓矢之制，才能打败了蚩尤。（中國歷史，涿鹿之戰；蚩尤在南方已作銅兵，而黃帝在北方，尚無此利器，然而黃帝滅蚩尤者，以黃帝已發明弓矢之制。雖其矢尚或以弩石為鏃，然足以及遠，蚩尤之短兵，固不能敵。）

由上文推論，中國弓箭，起自黃帝時代，但是就矢鏃演進的程序，以及石器時代石鏃的發現，證明中國弓箭的發生，還要遠在黃帝以前。考矢鏃演進的程序，初為木鏃，

（易經繫辭：古者弦木為弧，剡木為矢）。次為石鏃，（越絕書：黃帝之時，以玉為兵。又曾夏佑先生說：以黃帝已發明弓矢之制，雖其矢尚以弩石為鏃。）次為銅鏃，（越絕書：禹之時，以銅為兵。）次為鐵鏃，（越絕書：當此之時，以鐵為兵。）最後為鋼鏃。我們如果相信黃帝時代用的是石鏃，那麼「剡木為矢」的木鏃，當然要在黃帝以前了。

再從考古學家所發現的石鏃來推算，即石鏃的發生，亦在黃帝以前。考古學家瑞典人，安德生（J.G. Anderson），於一九二一至二四年間，在隴海路，滬池車站北十五里的仰韶村，發現有新石器時代的石鏃，據安德生推測，定為公元前三千年左右的遺物，距今約有五千餘年。我們知道，黃帝紀元為公元前二六九七年，距今四千餘年，依此推算，即石鏃的發生，亦在黃帝前數百年，再加上木鏃演進的年代，中國弓箭的發生，至少約在黃帝前千餘年。（參閱拙著八九頁，中國弓箭的發生遠在黃帝以前考）

中國弓箭發生後，最初用於漁獵，和防禦猛獸，以後繁演日進，始用於戰陣，成為戰爭上首要的武器。古代帝王，用以安定天下，臣服諸侯的，完全是依賴着弓箭。易經上說：「古者弦木為弧，剡木為矢，弧矢之利，以威天下。」

弓箭在軍事上，固然佔着重要的地位，

天上安定後，似乎應該失其重要性了。但是在古代的政治上，教育上，禮教上，文化上，民族精神上，又發生了很大的關係。

古時天子用射箭來羈縻封建諸侯，銓選吏士。其法，每歲天子使諸侯貢舉吏士，試於射宮，開一個射箭比賽大會。射箭時各選手的動作，容體如合於禮，節比如合於樂，而且能夠射中多的，得參加天子的「大祭」。那一位諸侯參加大祭的選手較多，天子對於該諸侯必增加其封地，反之，必削減其封地。

古代教育。有六大宗旨，即禮，樂，射，御，書，數。禮有五禮，樂為六樂，射有五射，御為五馭，書有六書，數為九數。五射是：白矢，參連，剡注，襄尺，井儀。射，不但為六大教育宗旨之一，而且與五禮又相關的。五禮是：吉禮，凶禮，軍禮，賓禮，嘉禮。大射禮，鄉射禮，是屬於「嘉禮」的。

大射禮的意義有二：一，天子祀天地，祭宗廟，以射選諸侯，卿，大夫，士，觀德行以取士。二，明君臣之義，燕使節，或與羣臣飲酒時用之，鄉射禮的意義亦有二：一為卿大夫在大比之年，獻賢能書之於王，行鄉射禮。一為州長春秋以禮會民宴飲，射於州序，所以明長幼的倫序。

中國弓箭在中國歷史與民族精神方面，關係更是很大的。自從黃帝用弓矢打敗了蚩

尤，奠定中國，四千餘年以來，直至有清末季，一部中國歷史，差不多與弓箭俱來的。換言之，中國弓箭，就是中國的歷史，中國弓箭的光榮，即是中國歷史的光榮。古人所遺留下來的弓箭，與其所代表的偉大的精神，同給我們留下的錦秀山河，同樣可寶貴的。我們拿起弓箭，同時即可想到弓箭的歷史，歷代神射者的絕技，弓箭所代表的偉大勇武的民族精神，如此說來，中國箭的存在，即是中國民族精神的存在。

我們再看看歷代神射者的神勇絕技，是多麼可以令人景仰的，唐堯時的羿，能射九日，這雖然是神話，但羿之善射，不會錯的。孟子曰：「羿善射」。又曰：「羿之教人射，必志於毅，學者亦必志於毅。」

羿之後有夷羿，能射中雀目。顏思能射人眉。後來，甘蠅能虛發下雁。紀昌能貫蝨之心，而懸不絕。飛衛能以荆棘杆箭。養田基百步穿楊葉。潘黨能徹七札。賈大夫能以射引妻大笑。唐高祖復以射孔雀目而得賢妻，論仁義，工尹商陽不忍多殺，庾公之斯不忍害師。論寓言，狙見巧於吳王，遂被殺於相者。阿豺臨終，令衆子折箭以示單者易折，衆則難摧。其他如李廣以大黃射匈奴，唐太宗以天策射突將，薛仁貴三箭定天下，岳武穆神射退金戎民族英雄，神勇絕技，千古而後，英氣猶存，想來實令人景仰不置。

第二節 中國弓箭的特質

中國弓箭的特質，可以從弓箭的製造，與運動兩方面來講。中國弓箭有其特用的質料，特有的製造法，與外國弓箭不同，所以牠的運用及效果，亦有特殊的效益。中國弓箭在教育方面，是體，德，智整個教育訓練的工具。在軍事方面，是射擊科的基本練習，並可以代替一部分打靶，節省槍彈。在時間方面，是很經濟的；初級射法，三五小時，即可學成。在經濟方面，亦很省錢，一切用費，最多不過十元。射箭與各種運動比較，且有八大優點。

射箭何以能夠當作體，德智整個教訓練的工具呢？因為射箭運動在體育上，能夠鍛鍊筋骨，強健肌肉，是由少至老，一生中可繼續不斷的運動。射箭運動，用力要柔和，射箭場又多在廣闊清潔的空地中，對於血液循環，肺部衛生，大有裨益。射箭運動的速度，緩急有一定限度，對於生理作用，絕無衝撞激烈之弊。而且普通運動，差不多都是先鍛鍊肌肉，先發達外部。射箭不然，牠能身心兼修，內外並鍊，對於外部的肌肉固能使其強韌，對於內部各器官，亦能日漸使其堅實。

射箭在德育上，可以磨勵精神，涵養氣質，能於養成守規律，尚協同，沉毅果斷，光明正直的美德。古人說射可以觀德，射必先養德，然後才可以表德，然後才可以觀德。射之能夠養德，並不是玄乎其詞的說法，

實在是射箭運動本質裏，含有可以養德的質素，才能夠養德的。普通的運動，如果在運動時，能夠由身體各部的活動，養成一種守規律的習慣，亦可以養德的。不過普通運動中，養德的質素，不如射箭的質素豐富，而且普通運動，大多先注意強健肌肉，又因為在運動會裏有錦標虛榮心的引誘，把養德的質素，更易忽略了，結果不但不足以養德，常常發生了許多的流弊。

射箭在智育上，可以訓育理智，鍛鍊思考，在智力的運用上，能夠次第養成沉着、注意作用，精密的觀察作用，適當的計劃作用，正確果斷迅速的判斷作用。這樣看來，雖然是小小的一枝箭射出去，雖然是很短的時間內，在智力的運用上，要經過這樣繁雜的一個過程。而且在這個很短的過程中，還要應用許多學理，才能完成的。一枝箭射出去，是一次很精密的計算法，如箭道長若干？風力如何？弓力如何？瞄準如何？身體上各部分之動作如何？都要先有一番統計。如果身體上各部的動作，與計算上的數目相應，才能射中的，這樣的射中，才算真正的射中，才算合法的射中。

由上文的說明，可以曉得一枝箭射出去，並不是簡單的一回事兒，亦不見得是一個簡單的玩藝。牠能同時地鍛鍊體德智整個的教育，不單是強健肌肉，不單是涵養氣質，不單是訓育思考，是體德智整個教育的最

完善，最優良的訓練工具。

射箭何以能夠當作射擊學科的基本練習呢？因為射箭的瞄準技術，與步槍瞄準技術原理相同，射箭的十字形瞄準法，又能應用於步槍。步槍練習瞄準，用三角形活動小板，如果用十字形活動小板代替三角形活動小板，對於步槍練習瞄準時，更為準確。步槍打靶，要消耗許多子彈，如果先用弓箭將瞄準技能準備好了，再來練習打靶，可以省却一大部分為打靶所消耗之槍彈。（詳細說明請閱拙著三二頁）

射箭運動有八大優點：

一，學習容易 學習射箭，因程度高低而定，多者十餘小時，少者三五小時，即可學成，

二，費用簡少 買弓一張，約三四元；箭一技，約二三角。且在初學射箭時，用竹片自製弓箭，不必購買弓箭。

三，便於個人練習 普通運動，除國術外，個人不便於練習。射箭運動，隨時隨地，個人均可練習。射箭時合之則可為團體比賽，分之則為個人的表演。

四，流弊較少 射箭可以說是沒有流弊的，因為平心靜氣柔和用力的運動，還有什麼流弊可言。尤其是在比賽上，更不易發生糾紛，射中箭靶，成績顯然，選手與裁判，都是不能舞弊的。

五，興趣濃厚 射箭時，如射中箭靶，

精神極為愉快。由愉快發生興趣，由興趣鼓勵練習。初射不中，希望次射，次射不中，希望再射，如此繼續練習，必能射中箭靶，達到目的，樂趣是繼續不斷的。

六，涵養德質 射箭能夠涵養德性，上文已言之。欲射中箭靶，更先要養氣，能養氣即能陶冶性質。激烈草率的人，常常不能射中的。

七，適合國情 射箭是我們固有的國技，與中國文化民族精神，關係極深。過去的中國弓箭所代表的光榮偉大的精神，仍然存望於民衆意識中，一經提倡，必能風行於全國。

八，一生中繼續不斷的運動 射箭運動，由七八歲的小孩起，一生中繼續不斷，一直可以練習至七八十歲的老年人。在各項運動中，可以說是練習時間最長的。

第三節 五段教學法

五段教學法，是作者教授射箭時研究出來的，此法仍在試驗改善中，尚未視為定論。五段教學法，是教授初級射法開始時所用的，此法根據中國射箭成法，參酌各種學理，以簡單容易練習為原則。本文所寫的五段教學法，與拙著弓箭學大綱裏所寫的五段教學法微有不同，本文是就一年來的經驗，以及最近在南京各機關各學校教授射箭的結果，寫成的。比如在以前沒有口令的，現在加上口令了，無論個人或團體，甚至於百人

上的射箭班，均可應用，視為教學法固可以，視為弓箭操法，亦無不可。茲分述如下。

五段教學法，第一段為執弓，第二段上箭，第三段開弓，第四段瞄準，第五段放箭。

第一段 執弓段

執弓段的動作，分為六部：一，執弓。二，取箭。三，看靶。四，定靶。五，站好。六，攏箭。

(一) 執弓 中國射法，執弓法以「鴨嘴式」為最優。此種執法，與美日兩國執弓法來比較，還要好些。此法以左手心對弓把中心點執之，大指根與二指根（本文名五指為：大指，二指，中指，四指，小指。）緊夾弓把，以指四指小指緊捲弓把外部。弓把的粗度，以中指能圍捲於大指根下，弓把太粗，捲握不易得力。弓把捲握後，大指首節，二指首二節，均自由伸直，以便虛攏箭桿，架箭頭瞄準。

(二) 取箭 右手由箭筒或腰間取箭一枝，用大指二指中指夾箭羽的上部，大指在上，二指中指在下，使箭羽的平面（舊稱大面）向上，箭頭斜向兩膝前方。

(三) 看靶 左手執弓，右手取箭後，頭向左視十字形箭靶。使頭部及全身與箭靶的右白邊對齊。（本文對於射箭時所指示的方向，係以箭靶之方向為方向。如射者面西站於北方，箭靶面北立於南方，靶東為右，

靶西為左。此處所謂右白邊，即箭靶之東白邊。）

(四) 定靶 中國射箭定靶法，各地不同，有以足尖與箭靶中心對齊的，有以足踵靶箭靶右邊對齊的，亦有全身站於箭靶右邊或左邊之外的。本文定靶法，與舊式不同，（舊法用右足定靶。）係以左足尖與十字形箭靶上右藍邊對齊，足尖微向西南。這種定靶法的理由，是適合於初級「站立法」的，將來開弓瞄準時，箭桿與十字形箭靶的紅直線恰相對齊。而且在比賽時，左足不易踏出白線外。

(五) 站好 站好就是將兩足的部位站好，然後即可上箭開弓。此處與中國舊法不同，舊法都是先上箭初然後站好，然後再開弓，本文所以要先站好，次上箭，次開弓的用意，完全是為初學者便利起見。因為先把下部的腿足站穩了，然後再上箭開弓，較為順利。本文站好的動作次序，亦與中國舊法不同，中國舊法是先右足定靶，再出左足站好，兩本先用左足如前式定靶站立後，然後再將右足向右前方站出，足尖微向西北，兩足的距離，比兩肩稍寬，右足尖與左足尖取齊或稍前出一點。（與舊法大架子站左足略同）為什麼要先用左足定靶，然後出右足站好呢？有兩個原因，一是因為用左足比右足便利，二是因為比賽時的關係。如果用右足定靶，出左足站好，在比賽時無意中左

足容易越出白線界外，或踏於白線上，易於犯規。這種情形，在去年上海全國運動會射擊比賽中，作者發令裁判時，有幾位選手，都是犯過這種意外疏忽的。

(六) 攏箭 兩足站好後，面向前視，以箭桿近於箭頭的部分，插入左手大指二指中，由大指二指虛攏於弓把，此時左手執弓，貼於左腿外側，右手貼於右腿外側，面向前平視，全身直立。

第二段 上箭段

上箭段的動作，亦有六部分：一，舉箭。二，抹羽。三，曲腕。四，推箭。五，上扣。六，勾弦。

(一) 舉箭 按上段第六項攏箭後，稍為休息，然後即可開始舉箭。舉箭時，兩手將箭平舉至腹部前方，兩臂伸直，臂與身成四十五度的角度，斜伸於胸前。

(二) 抹羽 舉箭後，以左手大指二指緊攏箭桿，以右手大指二指中指抹箭羽至箭扣使羽毛列順，將箭扣夾於二指中指根處。在抹羽之前，要注意箭羽的平面，是否在上，如未在上面，應捻轉之。

(三) 曲腕 右手指抹箭羽至箭扣，將箭扣稍舉高，此時左手虛攏箭桿，左平腕向外彎曲，使弓弦貼於箭桿，箭桿下部，仍由左手大指二指，虛攏於弓把。

(四) 推箭 左腕向外彎曲，弓弦貼於箭桿後，以右手推箭扣至弓弦，左手大指二

指將箭攏定，中指四指小指緊捲於弓把，不可放開。

(五) 上扣 箭扣推至弓弦處，左手攏定箭桿，以右手大指二指使弓弦入於箭扣。初學射箭，箭扣宜上平，不可偏於高低。

(六) 勾弦 此處係用「扒子扣」勾弦法，以右手中指四指小指勾弦，捲弦於手心。以大指根二指根，夾箭扣於弓弦，使箭扣不至脫落，大指二指伸直，虛着於箭桿，切勿用力，用力則箭桿彎曲。

第三段 開弓段

開弓段的動作有四：一，前視。二，曲腰。三，左視。四，開弓。

(一) 前視 勾弦後，頭向前平視上弓梢，使上弓梢正當於頭部前方。此時全身直立，中正和平。

(二) 曲腰 全身直立不動，只將上半身向前俯，腰稍彎。上半身至腰部成一曲線形，腰不可多彎。彎腰時，頭與脖頸，均不牽動，只將上身向前稍彎一點即可。

(三) 左視 此時全身不動，只將頭向左轉，南視箭靶。左轉時，脖頸不可牽動，只將面向西視的狀態，轉為南視而已。

(四) 開弓 左視後，全身各部不動，兩臂緩緩起開弓。開弓時，左手向前推，右手向後拉，用緩力開弓，不可太急，要柔和平穩。開弓後，弓了梢在左腿之後，弓弦貼於左乳上。

第四段 瞄準段

瞄準段的動作有四：一，架箭。二，瞄準。三，審固。四，定神。

(一) 架箭 開弓後，左手大指首節虛夾箭頭部於弓把，右手大指二指虛夾箭扣於弓弦，使箭桿很舒適地架於左右手之間。初學時，箭桿要架平，前後手指，對於箭桿，均不能加拙力於其間。

(二) 瞄準 箭桿架平後，先以右眼由箭桿過箭頭直視箭靶，左眼隨之，不可閉。最初瞄準法，如箭桿架平，能由箭桿直視十字形箭靶的紅心，即為最初的瞄準點。如不能直視箭靶上的紅心，只要身體各部姿勢正確，箭桿平直，直視於紅心之下，亦無不可。初學者，最要在先將瞄準的基礎動作，練習正確，能射中箭靶，然後再由十字形瞄準法的過程，練習射中紅心。

(三) 審固 審固二字，是中國射法中，關於瞄準動作中，很切當的兩個字。審，是詳審；固，是把持堅固。即是在瞄準時，身體各部要支持堅固，兩手要把持堅固，精神意志，要詳細審查，是否合法，然後才能

放箭。

(四) 定神 定神即是審固的工作檢查後，全身各部，均已合法，然後全身不動，停止呼吸，始能將箭放出。

第五段 放箭段

放箭段的動作有四：一，放箭。二，前視。三，放臂。四，收足。

(一) 放箭 放箭即是將箭放射出去。放箭時全身不動，停止呼吸，只將右手中指四指小指一齊伸開，箭即隨弓弦射去。放箭時，左手，右手，眼睛都不可動，稍有牽動，箭出必受影響。箭放出時，右手下臂，應向右放平，與右臂成左右平舉之勢。

(二) 前視 右下臂向右放平後，此時頭轉向前視，兩臂仍為左右平舉之勢。左手執弓，右手指伸開。

(三) 放臂 左右兩臂，同時放下，左手執弓貼於左腿外側。

(四) 收足 此時左足收回至右足處，成立正姿勢，全身直立，面向西視。稍停，再射第二箭。

初級射箭教五段學簡明表

五	段	口	名	動	作	提	要	注	意	事	項
1	執弓	左手心對弓靶中心執之，大指二指伸直，緊夾弓靶，中四小三指，緊捲於弓靶外部。	執弓								
2	取箭	右手大指二指中指夾箭羽上部的箭桿，大指在上，箭羽平面向上。	取箭								
3	看靶	頭左轉，視箭靶，全身與箭靶對齊。	看靶								

第二段上箭

- 4 定靶 左足尖與十字形箭靶右藍邊對齊，左足立於法定距離界外。
- 5 站好 右足向右移出，兩足距離比兩肩寬，全身直立。兩足尖分向左右。
- 6 攏箭 以近於箭頭部的箭桿，插入左手大指二指間，虛攏於弓靶。
- 1 舉箭 兩手不動，將弓箭平舉至腹部前方。
- 2 抹羽 右手大二中三指，抹箭羽至箭扣。
- 3 曲腕 向外曲左腕，使弓弦貼於箭桿，左手大指二指，仍虛攏箭桿於弓靶。
- 4 推箭 右手推箭扣至弓弦。
- 5 上扣 右手大指二指上箭扣。
- 6 勾弦 右手中四小指勾弦，捲於手心，大指二指根處夾箭扣於弓弦。

左手中四小三指不可離開弓靶

第三段開弓

- 1 前視 全身直立，頭向前正視上弓梢。
- 2 曲腰 上半身緩向前俯，腰微曲。
- 3 左視 全身不動，頭向左轉，視箭靶。
- 4 開弓 全身不動，兩臂緩起，同時用力開弓。

大指二指，不可用力

第四段瞄準

- 1 架箭 使桿箭平直舒適，架於左右手間。
- 2 瞄準 先用右眼由箭桿過箭頭，直視箭靶的紅心，左眼隨右眼看去。
- 3 審固 全身中正和平，兩手把握緊固。
- 4 定神 精神鎮靜，放箭時停止呼吸。

頸頸下巴，不可牽動

第五段放箭

- 1 放箭 全身不動，只將右手三指伸直，放箭射出，右下臂向右放平。
- 2 前視 頭轉向前視，意氣自然如常。
- 3 放臂 左右兩臂，同時放下。
- 4 收足 左足收回至右足處，成立正姿勢。

右手不可搖動

不可矜張與失望

(附言)：凡欲提倡射箭，設立初級射法傳習班，在可能時間內，作者願盡義務，前往担任指導。其

他關於討論弓箭學，研究射法，或囑託代購弓箭及十字形箭靶等，請賜函南京沈舉人巷五十八號張唯中收

福州的籃球界 黃和棟

十年前籃球遊戲在福州，簡直沒有人玩過。歷屆全省運動會籃球錦標一項，都被廈門隊保持多年。無怪的，因為體格沒有廈門人那般的堅實，所以對於劇烈運動，沒有人注意的。在這形勢觀察之下，福州人對於籃球，毫無興趣之可言。由實際方面言之，因為沒有提倡的熱心者，不是福州人自己已有惡劣的落伍性，福州的體育界根本上也沒有組織過。各校的體育教員，大半由頗負時譽的排球選手充任，難怪對於籃球，漠然不顧。到了民國十七年，有一位商界人物，柯子靖先生，首先把銀杯一擲，做提倡的先鋒。那時候參加的只有二三隊，就是橋北人士所組織的健羣隊，青年會體育部張奇清所聯合各校教員的中華隊，及前上海市中鋒代表楊麟毓所號召之樂育隊。最後被健羣隊奪取冠軍。二十年以後，青年會體育部張奇清，鄭謀平，周景春等竭盡心力，慘淡經營的會員隊，一舉成名，連取過省立公共體育場及民衆教育館所主辦的公開組錦標多次。而且代表閩候縣出席省運，那時候決意到滬廈各埠，去切磋觀摩，因為經濟沒有辦法，所以沒有結果。民國二十二年，行營以訓處處長袁守謙先生跟着軍隊來到福州，感覺本市籃球技術，非常幼稚，他捐了一個銀杯，托山民衆教育館主辦。這一下參加的也有十幾隊，參觀的人數也比較以前多，最後被農林中學保持一年。可惜是偏面鼓勵於學生方面，不能夠使大衆都獲到訓練的機會。二十四年冬季，青年會體育部鄭謀平幹事，發起第一屆「青年杯」籃球錦標賽，在該部新蓋的健身房舉行，參加的隊數。

(續文載一六七頁)

(完)



足球規則解釋及裁判法

孫延陸

一、球場的大小 按規則上規定一百尺至一百三十碼長五十尺至七十碼闊為度。裁判員在比賽未開始前當觀察球場的大小是否合度。有時球場的長與寬不定，雖成正方形，而長闊均為一百碼，則係最短最闊的度量，當然認為合格，若球場之長為一百三十碼，而闊僅僅五十碼亦不為違例。

二、球場的布置 最應注意的，就是兩端之端線與兩邊和邊線，是否成直角？中圈半徑是否為十碼，為無角旗，旗竿是否合度，（是否高于五呎，竿頭是否成圓頂，倘若過底或尖頂時則易發生危險應即更換。

三、球門 球門之高度為八呎，闊為八碼，是合規則的規定，可是最主要的是不能增加或減少。球門的柱及橫木的正面向球場內，最闊的不能過五吋，但不滿五吋的也不為違例。關於比賽用之球門網，是為助裁判容易辨別球進門的確否設的，並不是規則上所必需的，若無球門網的佈置，也不為不合規則。

四、球門區域 球門區域之白線，距球門柱外六碼，向場內。

五、罰球區域 距球門柱外十八碼，向

場內在十八碼綫內又距球門正面之中心在十碼處有一罰球點，關於球門區域及罰球區域的呎吋，當加簡易記明之方法記妥。沿球門綫為六碼十八碼，向場內為六碼十二碼十八碼。所有呎吋均為六倍數或三倍數。設在罰球點，不在球門區域橫綫及罰球區域橫綫之正中，則其二區域直綫或罰球點之呎吋必有不準確，可以一望而知。

凡球場上之設備或所劃綫有不合規則的，裁判員應速令管理人設法改正。但遇對於比賽無有重大影響或非重要設備，若一時無法補救之。裁判員最好召集二隊之隊長聲明緣故，商得雙方同意，使比賽照常進行。但在事前須說明，凡比賽中若有問題或有不完善之設備，無論發生任何球隊不得藉口抗議。若兩隊中有一隊不贊同之時。裁判員惟有宣布改期比賽。將所以不得比賽的緣故報告於主管機關，以免萬一發生爭執時裁判員獨負疏忽責任，總而言之，場地及設備有不規則的，裁判員除得兩隊同意外，均應照規則行事以免糾紛。

六、球 球的圓周，規定為二十七吋至二十八吋，重為十三英兩（盎司）至十五英

兩。裁判員對於上述二點，應從經驗上得到固定之方法，至于球之圓整規則所不載，故若有球隊用的球不圓，而執爭時，當以和議之詞與答覆。曰球是否須混圓規則所無，我看此球甚好不必更換等語，可以使爭執立解。

七、比賽時間 比賽時間，應為九十分。分前後各四十五分。如要得雙方同意，亦可更改。裁判員對於比賽中，向場外拾球費時太久，或球員受傷而暫停比賽，可以將耗費的時間，除至計算。裁判員記時錯誤，而當時證明尚未滿四十五分，當隨即補足。若上半時發生此事，亦不得將不足的時間加入下半時內，致使前後時間有長有短，蓋風向與日光均可影響比賽，不能使兩隊所得之時間長短，而造成不公平之勢。

八、選擇球門 選擇球門有二種，一抽籤，二擲幣，得勝之一隊，有選擇球門，或要求首先發球之權力。

九、發球 發球之規則有四點：（一）球應向前踢，若不過綫或向後踢者應重發球。（二）球踢出之距離最少等於球之圓周，（即二十七吋）方為踢畢。二者方能踢球，如違此情形之重發，但是在中圈發球時此項也不必十二分認真，若在球門前罰球時候，對於此項罰球直接打入球門為無效。若踢者輕撥不滿二十七吋之即由第二人踢球，必須照例處罰，以為關於勝負不能疎忽。（此

時則多罰任意球。(三)本方球員在未踢球前，不得過中綫，對方球員亦不得過中綫，或進中圈。進圈或過綫時候，當在球踢出後，若非裁判員號聲後而踢球之球員犯此，先予警告後，再犯時，再予警告，到第三次再犯。則裁判員可認放球員為不道德之行爲，有意阻礙比賽，通知該球隊隊長取消該球員之比賽資格，令即退出。(四)發球時，發球員將球踢出後，未經他球員接觸，球後不得踢第二脚，(曰連踢)如有連踢時，應處罰任意球。

十、休息時間 上下半時之間例有休息時間，不得過五分鐘，但遇特殊之情形，如得裁判員之特允許，延長或縮短休息時間，必經二方隊長之同意方可實行。

十一、重行發球 重行發球，裁判員應注意並記明，上午時由何隊發球，下半時重行發球時當爲另一隊。有時上半時兩隊勝負懸殊，下半時，本輪由勝隊發球，然因負球隊有發球權之錯覺，常隨便讓負球隊于下半時開始時開始時再得重行發球之機會，造成不按規則的事實。雖在此情形之下未必有關於勝負，而裁判員的不能盡其責任，則顯然矣。

十二、勝球 球入門當以全球是否在空中或地上越過球門綫爲標準。如射入的球沿球門綫而滾轉，倘使球尚未完全在綫以外，(即有一小部分與綫接觸)，或球着球柱或

橫木內面而彈下時全球未過綫，均不得謂勝一球。最難判決的爲在空中過綫問題，除裁判員能確定球已過綫的，最好勿輕易宣佈入球門，例如裁判員尚在球區域外，(有傳遞快速裁判員，當然不能超過球的前面，球員應諒解地位的困難，不能將疑似的問題有意責難)球已射向門去球是否在空中入門，此時最難判決之。爲裁判員除能借間接之觀察法，而十分確定球已過綫外，應任比賽照常進行，所謂間接觀察，如守門員立於球後(外)一二尺，而接觸球時身體復向後仰手在身的後，則可知十之九球已過綫。又如，守門員雖在球門線後，而接觸時手向前伸身前衝，則球十之九不會過綫，故門綫宜劃清楚楚不能有灣曲。

十三、橫木落下 若在比赛進行射球時，球着橫木，將橫木擊斷而向下灣，或因其他原因而落下，如據裁判員之意，認爲橫木不斷球不能進門者當宣佈勝一球。而已折斷之橫應即取去，裁判員此時有權令比賽照常進行，倘若球之射向無此橫木之球門時，裁判應運用其目光，假定一理想之橫木，而球之依其判斷力所確定在此理想的橫木下進門的，亦得宣佈攻隊爲勝一球。(或以繩暫作橫木亦可)

十四、射門 球自球門柱彈回場內，球擊球門柱，橫木，角旗杆或在場之裁判員，巡邊員，及場外之其他物而仍彈入場者，比

賽應繼續進行。裁判員在比赛應假定爲一虛體球，若觸及裁判員而彈至任何方向，或出界其繼續比賽，進行時應與未觸裁判員，而踢至任方向，或出界線時，同樣處理。例如，甲隊踢球門球時，球踢在裁判員身上，而彈過端線或進球門均成爲角球。因最後踢球之爲甲隊，假定裁判員之觸球不受影響，所以進門不算乙隊勝一球。因球門爲任意球之一種，不能直接勝球，又倘若裁判員適立於其前球着其身使球遇阻而更方向斜彈入門則按規則爲乙隊勝一球，據此判斷甲隊似乎大吃虧，但反之如乙隊所射之球直向球門角守門員以無挽救的可能，而球着裁判員身上，彈向他方面出端界是乙本可勝球，而乃成甲隊的球門球。(因球出界前最後踢之爲乙隊員。)則甲實爲僥倖。故遇此特殊之情形，雙方得爲委屈命運，不能責怪裁判員，蓋裁判員爲求觀察清切起見，常有立近球門之機會，而因來球太急不能躲避，往往造成此種情形。規則所以有明文規定球觸裁判員比賽照常進行，所以預防有此不幸之事情發生時免得雙方爭執。况任裁判員之決無故意播球以造成此類疑難問題。球員對之更應釋然無懷疑，而勿謂裁判員有私偏暗助之心。

十五、球出界線 球的全體，面積在空中或地上越過邊線，或端時即爲球出界，倘球身之一部，(雖至小之一部)仍在線內或在線上時，仍不得謂出界，球在空中出線後

而仍轉入場知已判出界時不得繼續比賽。

十六、擲球入界 擲球入界之規則，

(一) 過頭凡球舉至頭頂以上，即為合格不必舉至頭後面，但未舉至頭頂以上（如至面即擲球）作為違例論。(二) 雙手用力，若一手着力而以另手作防護之用，（如推鉛球之姿式）為違例。(三) 擲球時面對場中，正面或側面均可，若背向場中之擲球則為違例。(四) 雙足立于邊線外，凡立于線上，或擲球時跳起或一足離地，均為違例。若擲球時足跟點起不算犯規，巡邊員對於此種不重要的犯規，最好能隨時指點以免過去之常見。巡邊員見擲球時立于線上，為居然查出犯規處，心中竊喜及球擲出時，迅即搖旗向裁判員報告，如此做法，未免過甚。擲球時因擲球本人在球未經他球員踢過後不得看球，故在此種情形之下，恆有向對手身上擲去，使彈落而跑入場內踢球，此種方法不能謂之犯規，倘若所擲之球退為用小而向對手身體之重要部，有害他人之（如頭等）擲去應科以野蠻舉動之罪，而當罰任意球。

十七、球門球 球由球門左（右）方出

端線，在球門區域左（右），方踢球門球反在右（左）出線，由左（右）方踢在球門橫木上過端線，在球門前踢，踢球門球時，球放于球門區域入任何地點均可。（惟左右有別）不必一定放在球門線上，對隊球員不得立于離球十碼範圍以內，按球門區域線與罰

球區域線的距離為十二碼，故對隊球員立在罰球區域線內二碼以外，裁判即可斷定該球員所立地位離球不滿十碼，而令退後踢球門球無規定方向，左右前後均可。

十八、角球 以角旗為中心，劃一半徑

一碼弧線，踢角球射球即放於中圓內，球在球門左方被本隊球員踢出端線，應在左方發角球。角球在右方則在右方踢角球，在橫木上出端線由裁判員指定在較正之一角執行。踢角球時，不得將角旗拔去，或推開，裁判員在執行踢角球時，所處的地位以立於較遠的球門柱旁為最合適。如在左右角踢角球裁判員立于右面球門柱旁，一則可以借兩柱為目標以斷定球的出界與否。一則不致防礙守門員的視線。

十九、守門員 守門員在本方罰球區域

內可以用手，但在罰球區域外即與其餘球員同樣，若用手成爲犯規，守球員在罰球區域內攜球時不得行走過兩步，步數的標準。從守門員得球後重行着地間所走之數目爲準，故除將球向地拍擊而同時前進不爲犯規外。凡球員拍擊而走三步，或將拋向空中後，跑上三步，仍將球掠住踢或擲出皆不爲犯規。雖？的三步在球離手後，所走均爲犯規，至於持球在手，雙足移動，雖未前進而成三步，亦作爲犯規。

二十、衝撞守門員 守門員在本方球門

區域內，除持球在手或有意阻礙對手前進，

不得加以衝撞。蓋守門員在此重要關頭，全力注意射門無心於自身之保障，球門區域的設其主旨在保護守門員起見，若守門員在球門區域外時，雖空手亦可衝撞。但不得過猛，而成爲野蠻舉動之犯規。若遇守門員持球外地而被多數球員所包圍不能立能，此時裁判員，應注意球員的野蠻舉動，（如踢守門員的身體等）最好隨時令攻隊略退後使其起立以免危害，守門員立起後應將球即刻擲出，否則裁判員得宣佈爭球，庶不致守門員因受此特殊的保障而有意延誤時間。

二十一、替換守門員 守門員可以替換

，但必先得經裁判員之許可。新守門員入場時，未經裁判員報告而在罰區域內用手，即成罰十二碼球。有時裁判員未能發覺守門員更換，而任其在勢不追求已往遺誤，然一經認明後，若再用手定按規處罰。故爲裁判員的應於比賽開始時認清二隊守門員的面貌，及服裝，並須令守門員穿特殊顏色的制服，與二隊其餘各球員不同則易於辨別而予以用手的特權。否則人多混雜，時有人將球擊出，爲裁判員的幾不能確定其守門員或通球員。

二十二、任意球 (一) 在未踢球前對

隊球員除立於本端上外，不得離球十碼區域以內，而所定十碼之距離，係指任何方向而言。故在球的後方亦應離十碼。(二) 球至少滾出一週，或向空中經過二十七吋，(即

球圓周的距離)方為踢畢。未踢畢前無論任何人不得接觸球。(三)球未放停，而仍滾動時，不得執行(四)踢任意球之球員，在踢出球後，若球未經其他球員踢過，不得再踢。(五)中圈發球或球門球，及角球均為任意球之一種，應照此種規則施行，惟發球時，另按規則第二條第三例的規定，如甲隊踢任意球，乙隊球員為設法阻礙球之進行方向，而所立之地位，距球不滿十碼，裁判員應予以警告，令其退後，如屢次犯者認為有意搗亂，成不正當行為，裁判員得取消該球員比賽資格，罰令退場。又如踢任意球時球觸裁判員而仍彈回，至踢球之球員，前該球員，如再踢即犯本例，第四條規定，因球觸裁判員於比賽不生影響，與觸其他球員不同，故不能再踢。再如踢任意球時必先受裁判員指示或鳴笛後方能執行，但裁判員不必一定用吹笛的指示之記號，有時僅喚一聲「踢」或以手作勢使踢均可，但此種指示方法，得先令球員了解，以免誤會，而耗費時間。例如：在罰球區域外場任意裁判員見球所放之地位，不錯而其餘一切均無違背規則之可舉手，令踢球直接即入門而為勝一球，此時守隊提出抗議，謂未聞裁判員吹笛，故未準備，裁判員可置之不理，即根據指示的方法，不必定為吹笛的理由。

在踢任意球時，最易耗費時間，故無論攻方如有故意延遲，執行，或動作的種種阻

礙，裁判員應立予警告，屢次犯規，即令該隊員出場。例如：甲隊以二對一的比數佔先，而知比賽時間僅存十或五分時，球出端球或球門球，甲隊球員除除去拾球入場置於球門區域內之隊球員，是時又走回前去將翻轉安放，始緩步退後，向後轉向場四週看到方踢，按此種情形為有意延誤時間，裁判員應立即向乙隊警告，若再犯定令出場，倘下次甲隊又照樣如此做法，裁判員或因第一次警告為乙隊，當然不便將甲隊在初次犯時罰令出場。但此後若設有兩球員，如此做去豈不難於管理，故彼時裁判員應令比賽暫停，而向甲隊隊長聲明，此後甲隊任何球員若在此種事情發生，惟有立予取消資格不再警告。

二十三、球鞋 球鞋和護腿等，有不合規則或有造成危險之可能，裁判員在比賽未開始前應注意檢查。倘有二隊要求裁判員不必履行此種職務，倘在比賽中如見球員受傷而疑傷因在球鞋不合規則時，應自動檢查所疑之球員，若檢查出有不合規則之即令該球員出場，更換後於于球出線時或成犯球時方可入場，(按從前規則，若球員穿不合例的球鞋，應取消比賽資格，今則改為勒令更換以免危險。)

二十四、裁判員職權 (甲)判決關於規則一切問題及處罰。(乙)計時，裁判員應備小筆記簿一本，在比賽開始之時刻及至

何時休息何時了終錄記簿上，如遇比賽中有停頓，或其他原因費去之時間應加減之，如球踢出場外，球員於踢任意球時，故意延誤令比賽停止以警告球員或隊長，球員受傷移出場外等情形，最好于比賽前與巡邊員將錶校正，以防萬一錶有損壞時所以作為保證。(丙)兩隊球的數先將兩隊隊名錄下，如甲隊先勝則于甲隊名下寫「一」，乙隊若勝，則寫乙隊名下「一」，如此分開記法，較為清楚。若又勝則可寫「二」，按勝球次數寫之，所一目了然，勝球之次數。(丁)隊員有不正當行為者，先予警告，若再犯所犯的違例情形，即令該球員出場，並將該球員姓名及犯規情形報告主管機關。例如：球員對於裁判員有不滿，並在言語中或態度上侵及裁判員，裁判員若令該球出場，後不能不知悔歉而收回命令。(戊)如遇特殊情形，比賽不能進，裁判員得隨時令停止，將情報告主管機關。例如暴風驟雨，傷球員身體，或觀衆亂雜等情，但裁判員先宜設法避免，至無可為力時，始得令比賽停止。且關於觀衆擾亂有時起于起負隊之指使，或擾亂的一部份與負隊有關的尤宜審慎，以免墜其術中得重的機會。或不能不停，亦當將此內容報告主管機關，可據以判作比賽有效以防止此類藉端擾亂，而得不正當的利益之舉。(己)球員有危險行為，或引起危險行為，裁判員得判罰任意球，同時向該球員警

告，關於此類動作裁判員判斷之標準，應以危險兩字為前提。例如球員從遠處用滑地法擋球，而帶球前進之絆跌雖球確被擋住，乃為危險行為，蓋搶球應謀妥當之方法，對於亦有相當之準備方法無危險，又如雙飛當為危險行為之一種。若在四處無人，即不為犯規，因為無傷人之危險。再進言之，初學踢球時，踢法脚不精妙，脚之動作毫無節制能力。（謂亂踢）致踢球同時傷人，亦當處罰，決不能因其不善踢球而原諒。（庚）比賽停止，及球出界時，裁判員仍有處罰球員權。例如球出邊線，尚未擲球入時，有球員在場中相打，裁判員當可按規則處罰，自開始比賽至比賽終了前除在休息時間中裁判員均能使其職權。（辛）球員于比賽中，離場必先得裁判員許可，（球員出場踢任意球或踢球角球不在此例）若私自離場裁判員可先予警告，再犯即取消比賽資格。反之除球員外其餘諸人，不得自由入場。球員偶受小傷為幹事或指導員已迅攜藥箱入場裏傷殊為失當，但裁判員見球有重傷應即令比賽暫停，並令召集該隊幹事入場將傷者移出場外治理，不得任意外于場內致妨比賽進行，若輕微傷應待球出界或死球時暫停，並應詢明該受傷球員是否可繼續比賽，當即重行開始，否則令該球員使他扶出場去。（壬）球員對於裁判員的判決，可詢問其源，但不得於言語和態度上表示不滿意，否則裁判員得予警告無效或

在言語舉動更形惡劣時，可立即命其出場。

二十五、巡邊員職權 巡邊員應決定球是否出界，應由何隊擲球，出端線時判定其為角球或球門球，並隨時襄助裁判員執行其他規則。但巡邊員之判決，必經裁判員承認方為有效。換句話，就是巡邊員說成角球在裁判員任為球門球，此時裁判員若對本人的觀查毫無疑心，則可置巡邊員判決於不顧。令踢球門球，若裁判員有疑慮經巡邊員說明真相，裁判員認為滿意，可採取判決合踢球。巡邊員對於球員野蠻舉動，或其他不正當行為，應為裁判員所見不到者，入場向裁判員報告。裁判員若有疑問，時向證詢，巡邊員亦應據實答覆。裁判員對於巡邊員之不能盡職可予以警告。如事關重大，可取消資格，而另請他人替代。裁判員對於巡邊員與球員為關係非會中所派處於中立地，不能過於信任，凡上述巡邊員職權，係指絕對中立巡邊員言。

二十六、未判決前比賽照常進行 比賽進行中，如有犯規未即判決時，比賽應照常進行。至判定後方止，例如：甲隊球員在乙隊罰球區域，非用手裁判員不能看清，比賽進行結果，甲隊勝一球，此時巡邊員，（注：意中立有資格）乃進場向裁判員報告，甲隊球員在某處用手，如裁判員接受，報告甲隊勝球無效。巡邊員所見某球員用手處，由乙隊罰任意球。倘若甲隊勝球後巡邊員未入場

報告，直至乙隊在中圈發球後始提出此項問題，裁判員此時不能接受提議，因比賽已重開始，又不能再翻轉判決。故本例有效時為從漏去犯規發生至球出線或入門，宣佈其他犯規，（或死球）後比賽又從新開始前止。在此期內，裁判員方有補予判決權。換言之，即遺漏後，所發生另一判決已經執行後以前錯誤一概不能，再行改正，過此即不應重提。又宜注意巡邊員欲報告一種犯規時必在死球的，勿在比賽進行時入場，裁判員見巡邊員之記號（如搖旗）報告有犯規時，若裁判員明知巡邊員欲報告，為何事，而不接受可搖頭表示，否認口呼「踢下去」以免球員誤會停止進行。

二十七、暫停比賽後重行開始 若在比賽因故暫停（非罰球或出線）後欲重行開始，裁判員應將球托于掌心，於原來停止處雙方球員間使球落地，（不可向下擲或向上拋一球着地後，雙方球員方能踢球。違例應罰任意球，若執行地點近於球門，在球着地後即被踢入球門去，應作勝一球。因其非任意球，故不受間接入門之限制。

二十八、越位 越位欲知越位犯規無錯誤，應當先知在何種情形之下為非越位，然後球員處於越位地位而任裁判員之觀查認為不適合。於該種情形可立即決定為犯規，所有非越位情形有七：（一）球員與守隊端線（非球門）之間有二人或二人以上負有守衛

之責(守門員算一人)無越位。(2)在本區內無越位。(圖一)守隊球員踢球後無越位。

(圖二)(4)踢球門球無越位(圖三)(5)踢球時無越位。(6)擲球入界時無越位。

(7)跟於球之後或與球並行時無越位，然須注意球員處越之地位非為犯規，可以不罰若處於越位之地而跑動。(即有踢球之趨向)或見來而踢有阻礙守隊球員行動者，必須處罰。

例如：球員所處地位在守隊端線之間守隊僅存守門員一人而此時球正在進行，並非踢球門球或角球亦非擲球入界而同隊球員踢球之時在其後，且不在平行線上，則此球為越位無疑，倘球經其前任滾過，而不踢且所立之地位，並不阻礙守隊球員之進行，不必處罰。但此球員稍一移動地位，或對守隊球員有動作之表示以影響踢球時，裁判員即須處罰之。裁判員對於越位之判斷應從三方面觀察：

(一)為球員原來應立之地位是否越位，(二)最後踢球者究竟是同隊球員或對隊球員。(三)球傳出時接球者所立之地位，如接球者原立於越地位，則當然為越位而予以處罰，若球傳出前所立之地位非越位，向前跑去接球之地位雖在越位之區域該球員不能作為越位論。倘又有球員所立地點與守隊後衛並行線上，蓋該球員當然不為較近端線。故裁判員在比賽時，應時時注意刻留心守衛最後球員所立之地位，若此時攻隊球員有與其並立或較近端線時，宜當心該球之動作

，因為無何時均有越位紀規之可能。

二十九、犯規 第九條規則包含九種犯規，九九之數最易記明，其犯規之名稱如下：

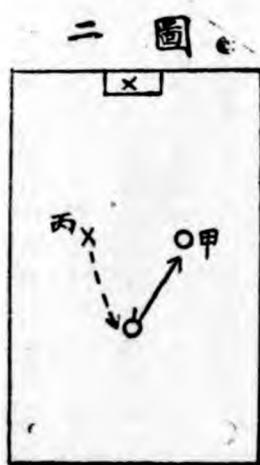
(1)打人，(2)用手，(守球門在本方罰球區域內除外)(3)拉人，(4)推人，(以上為上肢犯規)(5)絆人，(6)踢人，(7)跳起撞人或踢人，(以上為下肢犯規)(8)猛烈人，(9)由後衛撞人。(以上為軀體之犯規)

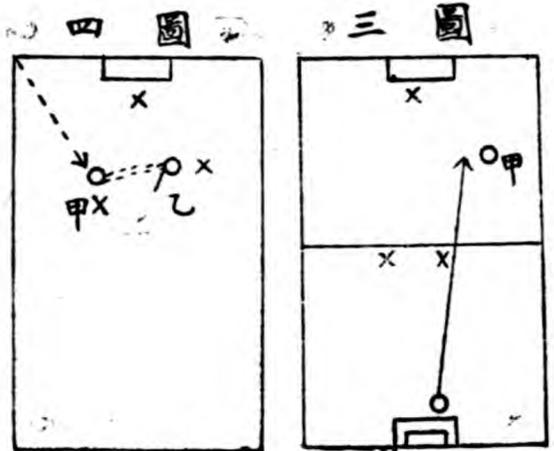
打人及踢人兩種，為最重之犯規。裁判員見此情形，可即令犯者出場，不必先予警告，球員用腿或用身體置於對手之前或後以有意使其絆倒，或雖未絆倒，而用意確在如此，均謂絆人球員用手必需出有或雖非有意而確實有用手之動作，使球受重大之影響，方得處罰。設球來勢甚猛，向球員面部或下部，該球員為保護身體起見，而用手捧面或腹，球若着手不得謂用手論。蓋此係球擊手上手無動作不得謂之用手。故不應處罰之，然而着手或臂雖無擊球之動作，然能借勢帶球前進，當然認為用手之一種，用球被帶而走，故用手之定義。非必一定用手撐方謂用手，手臂展開以阻礙對手之進行，亦為拉人之一種當予處罰之，非必一拉住對手衣服或身體方犯規，用手或臂推人均為犯規，而以膝節向人尤屬危險。應特得重罰，跳起撞人每易與跳起頂球相混合，裁判員若能稍加思索亦不難辨別，蓋撞人時其腿必屈以便坐於對手身上或以膝撞人，若跳起頂球其身必直求

達到最高度，其目的在球不在人，搶球時撞人為規則所許，然所用之力最當有限制而免發生危險，倘裁判員之目光看於猛烈者。應予以處罰，有時兩人同時撞一對手，實非公平之法，亦應認為犯規。由後衛撞僅於對手以肩向人而護球時，(不一定面向對方)不必處罰。然撞時，亦不得過於猛烈，以免危害。最宜注意者，凡在條條之各項犯規必出於有意方得處罰，例如：甲乙兩人同向前跑，甲無意中在乙之腳上絆着，於是全身向前傾跌，甲為保持不跌，用手在乙背上一按，在此簡單之動作中，若照規則執行，乙為絆人，甲為推人，然二者均出無意，裁判員在此情形之下，不必處罰。總而言之，裁

判員在此情形之下，不必處罰。總而言之，裁

圖例 X守隊 O攻隊 ↓球之路線





判員對於本條犯規之情形嚴重者定當處罰並警告，倘裁判員有時執行過嚴，雖微小之點亦不肯放鬆時其結果，必使球員生厭惡之心，而觀衆亦不予原諒。

△圖一

乙踢球時，甲二為非越位，因其立於本方球場後以內，而甲一為越位。因甲一於守方端線之間，只有一人。即使甲一跑到甲二處，接球亦為犯規。

△圖二

乙踢球向門，守隊向前擋球，球從身上滑向甲處，甲為非越位。因最後觸球為對隊球員，倘甲若于丙未踢之前即向前跑甲為越位。

△圖三

攻隊踢球門球，直過中線，甲得球直入

勝一球，為有效。因甲所立之地位與守隊端間，雖不滿二人，然球係來自球門球，故不為犯規越位，若球由同隊他人觸過甲即為犯規。

△圖四

踢角球時球為甲所得，而傳與乙，乙為越位，因守隊不滿二人，若甲直踢入而無乙在旁為非越位，因角球無越位。甲乙前守隊雖不滿二人，直接踢入應作有效，故因於踢球與入界時同。

三十、任意球之直勝球 任意球得直勝者為角球，或違例。第九條所有九項，被罰任意球時，球直接入門者為勝一球。其他各項不在此例裁判員，於此十種罰球應記清楚，並直接與直接之間，有關係勝負，不能稍忽。裁判員對於判罰任球時要先思想一下，是否為十種犯規之一，倘若球直接入門應算勝球，是否守隊在罰球區域內犯規，慎勿誤作為十二碼球，造成更大之錯誤。而其中最足使裁判員弄錯為危險行為，因其情形大多，與第九條所犯規則相仿，實際系危險行為之罰球，為普通之任意球，而不能直接勝者。

三十一、任意球及十二碼球 若球員之違犯規則，第五條，(擲球不合例)第六條，(越位)第八條，(守門員攜球行走或於不應之區域或衝撞守門員)第十條，(踢任意球時之違例)或因十三條之犯規定，裁判員

認為不正當之行為，而令行離場者，應於犯規之處任意球。但宜注意如被裁判員取消比賽資格時，為死球之時，則無罰球。蓋比賽如何停止，必按規則所規定之方法，重行開始而不能改為任意球。例如：球已出界，而此時忽有打人之事發生，則裁判員當然令打人者出場，但比賽開仍為擲球入界，不得將球由界外移入場內，處罰打人者之任意球，因球出界後發生，必擲球入界不能同犯規而更改其法。又如球由守隊踢出端線或踢角球後守隊之後衛，將攻隊先鋒猛踢一脚，此後衛當然罰令出場，然不能因其在罰球區域內踢人而將角球，改為十二碼球。

凡守隊球員于罰球區域外，或攻隊球員罰球區域內，違犯第九條規則之任何一項，在犯規處判罰任意球。倘若守隊球員在罰球區域內，犯第九條規則任何一例，則罰十二碼球。罰十二碼球時，(1)雙方球員除踢罰球者及守門員外，在未踢前均應立罰球區域以外。例如：守隊球員立於球門之傍，仍是在罰外，(即場外)則不能參與比賽，且裁判員亦必令其立於正當地位，而後若不聽者。認為不正當行為取消，再入場比賽之資格，因其願意立於場外如此罰法願為適當，又如守隊球員於未踢衝進罰球區域則球入門為效門可令重踢，倘直未踢前攻隊球員入罰球區域時，則球入門作為無效。倘未入門應照常進行，設雙方球員均有於踢前入罰球區域者

，雙方犯規兩相底消入門為有效，未入門照，若未入常進行比賽。(2)守門員必須立球門線上，經擇定地位即當立停，於球未踢前兩足不得移動。(身體擺動手展開當然可以)違者球入門為有效，未入門得重罰。(3)球必須向門踢去，若向兩旁或向後傳球即為違例，應反罰任意球。(4)踢十二碼球者，踢出後若未經他球員踢過不得再踢，例若如踢十二碼球，球着橫木者，若得球射入是為無效，且應多罰任意球。

裁判員於判罰十二碼球時，如以為判決之結果，反將將有於守隊者，得不予處罰，而可任其進行。例如：守隊之後衛，甲將攻之中鋒乙絆倒，然乙倒時將球傳與近旁之同隊球員丙，按丙之地位必能將球踢進門，裁判員可將甲之犯規免予處罰，讓丙射入門內直接勝球。又如：甲在球門前用手拍球，甲並非守門員，而在罰球區域內用手，當然罰十二碼球，若此時裁判員見拍出之球為攻隊丙所得只須輕輕的一撥，即可入門也不妨任甲罰規任丙攻入球門。然須注意，倘在裁判員之意見以為丙必能將球踢入球門，而實際上丙失敗未能勝球，此時裁判員不能反悔而再宣佈甲在罰球區域犯規。此種情形特殊之判法，不特於罰球區域內可以應用即在區域以外亦可適用。例如：守隊內部空虛其後甲在罰球區域外用手拍出之球，適落于後旁而為攻隊之乙所得，此時甲隊內部除守門員外

無第二人，則乙可直盤而入得勝球之機會，此時裁判員若以甲用手，而判判罰任意球。則甲乘此機會跑回守禦，乙隊所得之機會，多不如不罰者便利，是即所謂因處罰而犯規之一隊，多得其利益。

在時間正將終了時，適有在罰球區域內犯第九條規則，裁判員應延長時間至罰定十二碼球為止，罰定之解釋，即球入門或被擋出，或在球門柱或橫木上彈出請惟球，若着守門員之身而滑入球門內，作勝一球，倘一脚踢進球門當然算勝一球，若球雖為守門員所得而仍入門亦作勝一球，但若球踢出後至未入門之前能及其他球員或橫木及球門柱接觸者比賽即為終了。即使球同橫木及球門柱彈下而隨即被攻隊踢進應作無效。

裁判員於罰十二碼球時，最好立於球門區域之旁，相近端線不遠之處，一則可判明

足球新規則

一九三六年三七年

英國足球總會公佈

上海裁判員協會最近接得一九三六年七月三號英國足球總會裁判員手冊，其時足球規則有重要更動者數則，茲譯誌如下：
 一、球應直接踢出罰球區域，並解擇如下：
 一、踢出球時，過去可由另一球員挑入守門員出球時，則由裁判員宣布其遠度，但不得連踢兩次，違則判罰任意球。
 二、第十條第一條修正為下列規定：即

球是否在空中入門，二則斜對踢者是否合例，即其他球亦一望無遺，又宜注意攻隊於球未入門後之越位，因攻隊球是或立於端線與罰球區域縱線交界處。則在罰十二碼球時，大半均為越位地位，設此時球由球門柱或橫木彈向旁面該球員不難立即得球而射門，為裁判員者更宜記清楚違犯第九條規則中之九項犯規時之成十二碼球，其他犯規之在罰球區域內發生者均為普通任意球。如因危險舉動或違例犯規罰任意球之規則，或暫停比賽後重行開始時，球未落地即踢或守門員携球行走，而裁判員罰任意球是也。不論如何裁判員於判決犯規時，最好能將犯規之名稱或性質，同時宣佈。使球員明瞭其所以然，並知此項罰球是否可以直接勝球，或需間接踢入者。

完

當執行任意球時，被則隊員不得站近離球十碼範圍以內，但站於球門橫木間球門線處者不在其限。此「球門線」(Goal-line)之涵義，包括「角旗」之端線起，至另一角旗處止，故球員可站於端線之任何一處，但將來施行時，如遇「球門前之任意球」(即俗所謂打槍籬色球)者，守隊隊員僅能集於球門下之端線處。
 三、第十二條，對球鞋之限制，有更顯明之規定，述明球鞋下不准裝有釘子。議決又該手冊中附載本年六月十三日國際會議，為自鳴笛開賽起至終止，另有「裁判員於在場或離場後，對於判決均不得討論或辯爭」字樣



一個中學籃球隊的推動防守術

北平師範大學 體育系 馮炳麟譯

自從我們發現了在中學的籃球比賽，大多數是用較小的球場，我們在一九三五——一九三六的前季就採用了一個區域防守術。(a zone defense)。

我們覺得這種防守術用之有效，並且還承認這個防守術對於曾經幫忙過我們的指導們，是有價值的。我們在大場中曾用過這個防守的方式來應付其一定方的攻擊術，我們比賽時所用的場所是七十五呎長四十五寬。

配備着幾個圖，來表示當球在場中不同的時候，防守的人所佔的位置不同。第一圖表示球在罰球區正前面時，防守人所站的位置。

第二圖表示當球傳到場的右邊中間，防守人的位置變動的情形，X3去迎截球，X2退到罰球區內，X4

和X5向右邊推進，X1退回罰球區域線外，第三圖所表示的動作與第二圖相同但向左邊推進。

當攻擊方面的隊員在場一邊得球，守方的隊員須採用像第四和第五兩圖所指示的位置。向右邊移動時，X1去看守已得球的人。X3向後退並

阻止其向罰球區內傳球，X2站一位置，來防備對方將球越過陣線傳至他

邊，X1到緊靠籃球地方去；而X5站在防備在場角處投籃。第五圖表示球到左邊推進防守的方式。

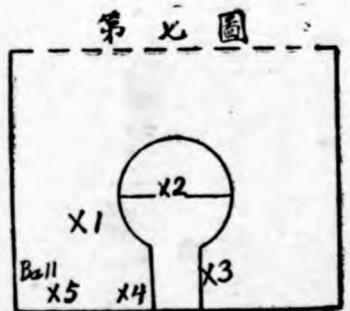
第六和第七兩圖表示攻擊方面的人將球傳到場角這時，守方球員所應站的位置。當球在右角時如第六圖所表示球員的位置。X5去撲球。X1

到球與球籃中間X4站一個地方在這地方能阻止對方傳球至罰球線地方。X3到罰球區域內。X2防止方穿過

球場的遠傳球。第七圖表示當球在左角時同樣動作向左邊移動。

要使這種推動防守的方法成功，至少X1和X5要身體高大且敏捷的兒童。X2和X3要動作快捷並且身體在其隊中是小的。

據我們的經驗用推進防守法有幾



點優點分述如下：

(1) 隊員能得到很好的位置，很快的把對方傳球法破壞。

(2) 隊員什麼時候都知道球在某地方並且防守球就等於防守已護有球的人。

(3) 用這種方法阻止傳球較他種方法容易。

(4) 防守的隊員容易獲得反逃傳球。

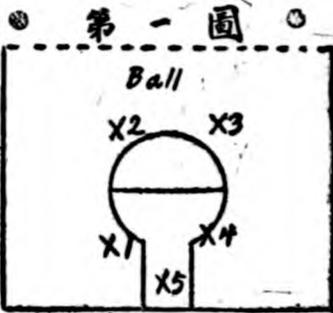
(5) 球員變成球的知覺者。

(6) 這個防守法較他方法少犯侵入犯規。

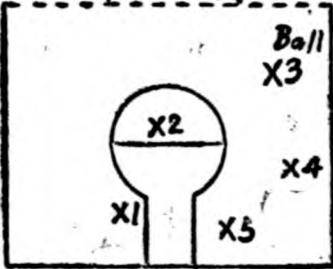
(7) 使攻擊的人常在遠地方投籃，並且得不到合適的角度。

此稿乃譯自 Athletic Journal.

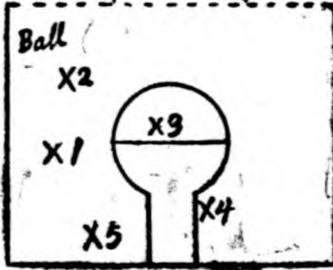
Vol. 16 No. 5 January, 1936 原題目 A Shifting Defense for High School Basketball Teams. 原文著者 Gilbert B. Buritt, Senior High School, Centerville, Ohio and George L. Bu-nnell, Junior High School, Center-ville Ohio



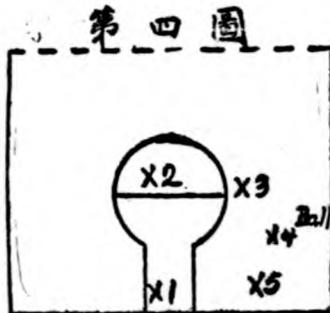
第一圖



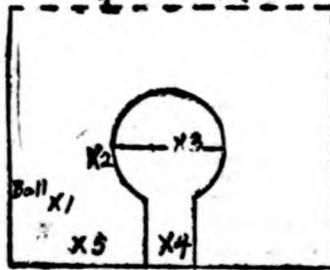
第二圖



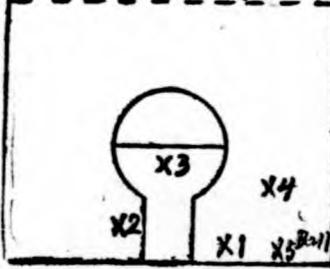
第三圖



第四圖



第五圖



第六圖



本報特約通信

瑞典體育考察記

本報柏林
特約記者 江良規

瑞典之教育制度

兒童自七歲至十五歲為義務教育期，必須入學。政府於各城市及鄉村設立小學，以為教育當地學齡兒童之用。義務教育期限為八年，前四年為前期小學，四年結束告一段落，繼續第二期義務教育；第一期結束後願入中學者，得升入中學，中學年限八年，修畢中學課程，考試及格者，得升入大學。全國僅有大學二所，一在龍特 Lund，一在奧利拉 Oppla。學齡兒童之受義務教育，可免繳學費。學齡兒童之不受義務教育者，可入私立學校，然須繳納學雜費，為期較短，結束後得直接投考大學。

學校體育課程 小學校一二年級每週二小時，三年級以上每週三小時。中學男生每週四小時，女生則三四小時不等。體育課程多注重室內運動，如器械，墊上運動，體操等，自然活動近年來雖亦努力提倡，然仍列入課外活動。瑞典各大小學，幾皆有健身房之設備，多者在四五所以上。僅極小規模之鄉村小學，缺乏是項設備。體育教員每週授課至多三十二小時，學校體育課時間在三十二小時以上者，必須添聘。體育教員。皆須受政府鑒定。中學體育教員，須受中央體育學校鑒定，小學體育教員須在師範學校畢業而經實驗者。

體育視察及指導 教育部內設有體育督學二人，一為中等學校體育督學，一為女子體育督學。督

學之工作有三：

- a. 巡迴指導 督學工作中之最要者為巡迴指導，輪流赴各城市招集各校體育教員，予以短期訓練，或三日，或五日，供給其必需教料。
- b. 視察審查 指導後隔相當時間後，再赴該地視察其成績如何
- c. 體育設備 視察指導外對於各城市各學校之體育建築，亦為體育督學負責計劃改進。

史托克霍姆

瑞典在體育上之地位，超乎丹麥之上，為近代體育之發源地。近年來雖略見落伍，然仍不失其歷史上之價值。在該地共行考察五處，計：一、中央體操學校。二、公立游泳池。三、第五屆亞林匹克運動場。四、海濱浴場。五、滑雪場。

一、中央體育學校

該校創辦於一八一三年，歷史悠久，為林氏體操之發源地。該校現有房屋之一部，仍屬臨時建築。健身房二所尚為林氏生前教授體操之地。該校近感房屋及場地不適現代教學之用，現正計劃興工建築新校舍於五屆亞林匹克會場附近，預計一九三九年可以竣工，此具有歷史意味之學校，或能更有一番新氣象。該校學制，自創辦迄今，屢經改革，不得其詳，現有學制為二年及四年制，招收中學畢業

生。前二年注重醫療體操，後二年加授普通體育學生男女各四十人，教職二十五人，每年經常費二十萬克郎。於過去四十年中，畢業出學生二千四百人。

a. 設備

共有健身房四所，二為女生應用，二為男生應用。男生應用者即為舊時林氏施教處，室內設備，雖尚新穎，然光線欠佳，式樣不合。面積甚狹小。室內設備於普通健身房內類同，裝置方面，則尚不及丹麥。運動場籍校外另覓基地，步行至校約需時二十分鐘。

b. 體育圖書館

體育圖書館為該校比較上最值得參觀者，收藏體育書計七千七百餘冊，各國之體育書籍，類省搜羅無遺，唯中文書籍記者遍覓不得，據云獨付缺如。圖書館與研究工作極有幫助，國內各大學之著名體育系如中大體育科，亦尚無此項設備尚望該校當局，從速籌備，以利體育學術之推進。其中並有林氏之子 Hjalmar Ling 氏手繪林氏體操動作圖三千餘張，極傳神，可作參考。

c. 入學資格

- 學生之欲入中央體育學校者須具下列各條件：
- 一、有健全之體格而能勝任者。
 - 二、入學時之年齡不得超過二十九歲。
 - 三、須有中學畢業證書或私立中學之及格證書或小學教員證明書或師證學校畢業證明書。
- 欲考入醫療體操班者須具下列各條件：
- 一、有健全之體格及良好之品性。
 - 二、入學時之年齡不得小於十九歲或大於三十

歲。

三、曾在醫院中服務三月以上者。

四、外籍學生之欲入學者，可免除上項手續，然須經該國之鑒定許可，於必要時，並得繳納相當證明文件。

d. 體育教員考試規程

凡欲充任體育教員者必須經該國政府之考試合格後方得充任，其考試科目為：

一、解剖學 人體解剖，組織及內臟之工作狀況

二、生理學 人體之生理功能

三、體操原理 基本動作，目的，方法，意義，實際應用及其歷史。

四、球類及田徑賽原理：目的，方法，實際應用及其歷史。

五、心理學

六、衛生

七、術科考試。

凡欲充任醫療操指導員者須經下列科目之考試：

一、解剖 二、生理 三、衛生 四、普通疾病常識 五、醫療體操。

考試及格者由政府發給證書，得充任國內學校之體育教師或醫療體操指導員。

二、弗老頓湖濱浴場 Flaten Lake

距史到克霍姆城約二十里之處，有弗老頓湖，周圍約一千二百公尺，四面皆為森林，古木參天，風景極為秀麗。湖中水質因距離城市較遠，故極清潔。政府特於是處，投資建築一天然游泳池，以供

市民娛樂之用。並於四週森林中，設露營場。每屆春夏秋三季中，供市民前去露宿，以養成青年耐勞，自動之習慣，鍛鍊其身心體魄。用意良善。該地露營，多重長期，篷帳由政府置辦，大小不等。有單人，雙人及團體者，露營者可向政府登記營地，租用帳篷，每月僅需繳納租金一克郎(合華幣八角)。

每逢夏季前來露營之青年達十萬人以上。是項辦法，吾國頗可仿效，吾國儘多風景秀麗之區，可設露營，以供青年學生利用暑假餘暇，作郊外露營，一則營場使青年假期之中，有正當消遣，再則亦可以藉露營之各種活動，學習自然界之各種常識，生活之方法，鍛鍊體魄，陶冶身心。

游泳池面積極廣，本為湖沼，經政費耗資一百萬克郎改建而成。湖之四週有小山，湖邊本為石質，跣足步行其上，易受損傷，乃由汽車自遠處裝運大量黃沙，鋪蓋其上，望之疑自然海濱無疑。全城各小學學生強迫學習游泳，由政府備大汽車每日自城中免費接送，每日蒞池練習游泳之兒童在六千人以上。成人須繳納事費及門券，每次約一元左右。游泳池設下列各部：

a. 更衣室 有更衣室五百間，分列兩旁，可數人合用或獨用。

b. 瞭望台 湖中設瞭望台一所，高六十尺，終日有人瞭望其上，備有電力小艇兩艘。以防意外，因面積較大，自不能不有此設備。據云每日前來游泳者雖衆，却從未發生意外。

c. 指導員 政府聘有指導員四十五人，專為訓練初習者之用。因按日前來練習之兒童人數衆多，故聘此大量指導員，兼為救生之用。

d. 救護室 湖旁設救護室一間，懸紅十字旗

，有醫生一人，護士一人，常川駐內。

e. 休息室 湖濱小山之上，樹林深處設咖啡室，以供游泳者浴罷少憩時之用。

f. 跳台及浮船 湖中設木跳台一座，分三級。最高十公尺。此外有浮船二，置湖中，狀如輪船傍岸用之碼頭，下以鐵練連湖底，固定不動。二浮船相距五十公尺，可供游泳比賽之用，練習者感疲乏時，亦得息力其上。

g. 初習者練習區 初習游泳者特設一區，以繩圍之。該區面積頗廣，指導員多集中是處。兒童之學習成熟後經過考試及格，而得有徽章者始得准入深處游泳。

三、福克多塔滑雪場

滑雪運動在歐洲極為盛行。滑雪場有天然及人造兩種，天然滑雪場多利用傾斜合度之山坡，人造者則以人工建築高架於山上，冬季雪積其上即能運動。福克多塔滑雪場在史托克霍姆城外約十里之山頂上，為城郭四周風景最美之處。滑雪架為鐵製，上鋪木板，傾斜而下，山麓有湖，天冷即凍冰。塔頂至水平面高四十五公尺，塔頂至水面距離一百二十六公尺。見下圖：

水泥塔中並設有滑雪博物館一所，陳列各項滑雪用具，並有一千年前古人所用之木板一副，頗為珍貴。

在史托克霍姆參觀場所除上述三處外尚有下列各處惟所見各節，均屬類同，無詳述之必要，僅誌其名：

四、亞林匹克運動場

法練訓球足

法方之術技之球足練訓導指

角九冊每 著偉邦吳

答問規球足

問疑切一之上則規球足釋解

角三冊每 著偉邦吳

術功成球足

書專新最球足著原脫亨國英

角五冊每 譯同福吳

錄將名球足全圖

史歷之手選球足國全載刊

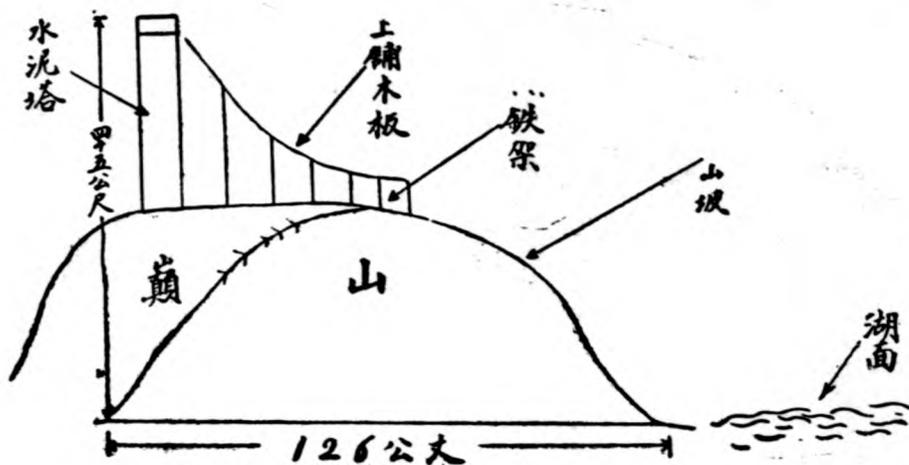
角二冊每 印編奮勤

則規新球足

則規之改更新最年六三九一

分八冊每 行印奮勤

局書奮勤海上



(第五屆運動會在此舉行，可容納觀衆二萬五千人一九九十二年。跑道建築特佳，彈性合度)

五，市政府運動場

龍特

龍特在瑞典之南部，從斯托克霍姆乘電力鐵道約八小時始達。該地爲瑞典體育重心之一，瑞典體育界權威托靈氏居住該地並辦有體育學校及醫院各一所。

一，南部體育學校 Sydsvenska Gymnastik Institut

該校爲女子體育學校，創辦迄今，已二十餘年，全部經費由托靈氏獨資負擔。其毅力苦心，良堪欽佩，端典女子體育。督學馬立夫人即爲該校教員。該校辦有暑期訓練班，承該班師生表演多項，節目略。表演項目爲：

- a. 女子體操表演，b. 女子器械操表演，c. 土風舞，d. 兒童體操表演，e. 遊戲表演，f. 男子器械表演。

該日表演之男子器械操，表演者四人，均爲業餘性質，其中一人爲理髮師，一人爲錶店守門捕，一人爲廚師，彼等四人均爲該地體育會會員按日自動前往訓練，是日表現之動作，故極難能，以業餘之民衆，能利用體育作餘暇時之消遣而得是項成績，洵屬可貴。

此外並參觀大醫院一所，亦爲托靈氏所創辦，規模極大。以性質與考察原意無十分關係，故不贅述。

現代高中作文精華

現代初中作文精華

馬崇淦先生主編

每部四大厚冊 合售大洋三元

上海勤奮書局出版



上海市運動場

田徑場建築概況

上海市體育場
指導組主任 王復旦

勤奮月報，創始於民國二十二年，迄今三載，成績卓著。定戶逾萬，可為全國體育刊物中之首屈一指者。茲為三週紀念，將四卷一號發行爲特大號，向余徵稿。以余在市體育場服務，并代選定題目「上海市體育場田徑場之建築概況」，故敢將目見耳聞。關於田徑場之建築經費，建築式樣，看台坐位，房屋宿舍以及跑道等建築述後，以供未曾到過田徑場者之參考。至關於缺點各項，非敢言批評，乃以一人腦力思及。詳細分條列出，以供對於體育建築有興趣者之研究，并祈閱者指教。

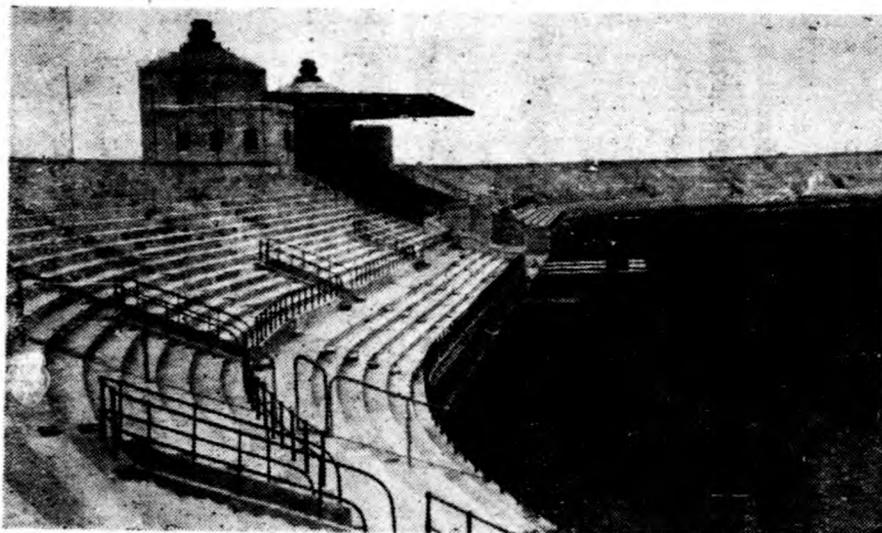
一、建築之式樣

全場建築爲橢圓形，東西均有大門，在西者曰西司令台。在東者曰東司令台。採城堡之築建式樣，具爲人造石築，成灰白色巍峨高時，壯麗非常。其最偉大部份，即爲東西大門，門孔凡三，其高大有勝於南京之城門，門壁凡四道。除第一道不裝鐵門外，其餘三道均裝鐵門，堅固萬分，雖唐克車恐亦難破扉而入。

二、看台

四周看台，均有二十級。東西司令台上之看台則爲十七級，全場可容六萬餘人。其入口處，除東西司令台外，共有三十處，均由下面走廊升入，故觀客之入場出場，均甚便利。

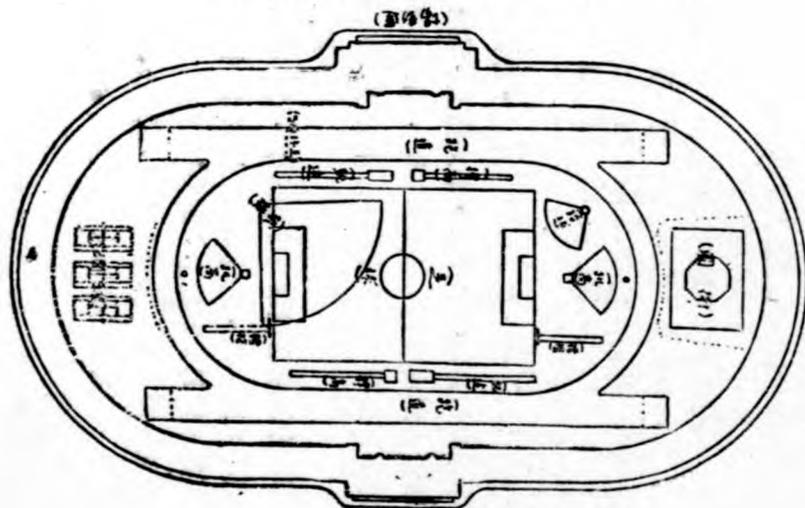
上海市體育場之看台



三、寢室與店屋

在四周看台之下，上面一層，具爲寢室，在全運會時，共住二千餘人。有男女廁所各四，男女浴室各四，惜僅一面窗，空氣不甚流通。看台下面之

上海市體育場簡圖



四、跑道

地面層，在全運會時具爲店面，共有三十六間，今則南部具將闢爲市立體育專教室及辦公室，北部則將闢爲體育場圖書室，娛樂室，乒乓球室，禮堂等等，不久即可成立開放。

跑道一圈爲五百公尺，兩面直道闊十三公尺，兩端圓弧闊十公尺四十，直跑道之外邊，離看台爲九公尺，兩端圓跑道之外邊離看台爲四十一公尺，兩端圓弧之半徑爲四十八公尺五十。兩面直跑道內邊之距離爲九十六公尺二十，在運動會時直跑道

共分十道。每道闊一公尺三十，兩端圓弧上則分八道，每道闊為一公尺二十五。內外邊均以五吋八吋之紅磚作成，跑道水平面較內面場地約高一公尺，跑道建築，共分三層，最下層為碎磚，中間層為粗煤屑，最上層為細煤屑。

五、田賽場

全場共有跳高沙坑二處，跳遠與三級跳遠沙坑二處，撐竿跳二處，擲鐵球，擲鐵餅，擲標槍，各二處。

甲，跳高沙坑——沙坑四公尺見方，深三公寸餘，跑區為十三公尺八十之扇形，完全以細煤屑作成。

乙，跳遠沙坑——跳遠沙坑，與三級跳沙坑合用，沙坑闊三公寸三十，長六公尺跳遠跑道之長離坑邊為二十七公尺，闊為一公尺五十，均用細煤屑作成。

丙，撐竿跳沙坑——沙坑為三公寸十八見方，深為四公尺，跑道長為二十八公尺四十，闊為一公尺五十，亦用細煤屑作成。

丁，擲標槍處——跑區闊三公寸，長二十四公尺三十，亦用煤屑作成。

戊，擲鐵餅與擲鐵球均用鐵圈，內面均用細煤屑作成。

六、建築經費

運動場看台房屋等建築共五十三萬六千，內部之衛生設備共四萬一千五百，水電設備共四千五百。外面之道路溝渠共計三萬元，各項共計六十一萬二千但一切圍牆填土，鋪草跑道等尚不在內。

七、缺點

甲，看台離場太遠——因跑道須建築五百公尺，及二百公尺須跑直徑之故致看台離場太遠，在兩端看台之第一排，竟致離跑道之外邊達四十餘公尺如能在事前顧及此事，定有補救辦法。

乙，西司令台階級太高——西司令台上原有之階級各高一呎六吋，高度頗為適合，上面另加以木板後，致高度為一呎十吋，較普通凳椅之高度高四吋。致參觀運動者，坐後感覺不舒適。

丙，跳遠跑道太短——跳遠跑道全長僅二十七公尺，如舉行三級跳遠，在十一公尺之起跳線後，

僅餘十六公尺，其距離太短，可不言而喻。

丁，擲部圈內及回賽跑跳區，建築太淺——擲鐵餅及擲鐵球圈內之地，及各處跳跑區，均舖以煤屑，深不及五吋，致太形疏鬆，因堅實之泥土與煤屑層，決不易密合黏著，均僅靠五吋煤屑橫面之黏著，萬萬不每遇旋轉及騰越，可將四五吋原之煤屑，由底推動，全運動會時將圈內煤屑全部除去，即此之故。

戊，大門前路燈未裝暗線——在西司令台前，因懸掛路燈，致電線縱橫，不甚美觀，如事前能裝置地線，則較妥善。以上各點實未敢言批評，請閱者見諒焉。

法國網球會長發表

世界網球十傑表

(倫敦通訊) 法國網球聯合會會長潘里基羅(Pierre Gillou)，頃發表世界男女網球十傑表。

男以英國潘萊居首，女以美國賈柯勃名列第一。

據基羅謂：潘萊之首席，實無可異議，因渠先後曾打敗德之克萊姆，澳之克勞福，奎斯脫及美之勃琪。惟第二名選擇時，曾費躊躇，但勃琪今年在林山大會中，曾擊敗潘萊，且在台維斯盃中，亦曾打敗克勞福與奎斯脫，故仍以勃琪居第二名，較為公允云。

男子十傑

- 第一名 潘 萊 (英國) F. Perry
- 第二名 勃 琪 (美國) D. Budge
- 第三名 克 萊 姆 (德國) C. Von Cramm
- 第四名 奎 斯 脫 (澳洲) A. E. Quist

女子十傑

- 第五名 澳 斯 汀 (英國) H. Austin
- 第六名 克 勞 福 (澳洲) J. Crawford
- 第七名 格 萊 脫 (美國) B. Grant
- 第八名 派 克 (美國) F. Parker
- 第九名 曼 金 (美國) G. Mangin
- 第十名 麥 克 格 拉 特 (澳洲) V. MacGrath
- 第一名 賈 柯 勃 (美國) Miss Jacobs
- 第二名 史 普 林 (丹麥) Mme. Sperling
- 第三名 瑪 伯 爾 (美國) Miss Marble
- 第四名 麥 底 愛 (法國) Mme. Mathieu
- 第五名 朗 特 (英國) Miss Rond
- 第六名 史 丹 美 (英國) Miss Stammers
- 第七名 葉 茲 育 斯 加 (波蘭) Mlle. Jedrzefowska
- 第八名 費 比 昂 (美國) Mrs. Fabyan
- 第九名 麗 樂 那 (智利) Mlle. Lizana
- 第十名 洪 恩 (德國) Frau Horn

——(完)——



清華大學體育概況

國立北平清華大學 黃 恪

到過清華大學的，一定要到大禮堂；圖書館，體育館巡禮一週，但總以體育館的印象為最深刻。雖然有時只幾十分鐘的觀察，每個人却都留下了不能忘的影子。確實，情華體育狀況，可算得近乎我的理想了。他體育設備之充實，體育訓練之嚴格，學生體育發達之普遍，以及體育水準之提高，在國內普通大學中可以說是首屈一指。就是體育專門學校，有些地方也還有不及他的。他的體育雖然發達，但絕不以「造成運動健將，選手專家」來鼓勵學生。他只注意學生體格的平均發展。選手們雖然也不少，但任何方面他們是和普通同學一樣待遇，即算達了「國手」的資格，也很少以此自炫，因為「一技之長」並不是他們訓練體育的真正目的。這可算是清華體育之特徵。茲將該校體育現狀各部分分別敘述於后，以供體育界人士的參考。

一、體育設備

該校體育設備之完善，國內大學都趕不上。現分物質，人力，兩方面來說，先說「物質的完備」：該校原有一羅斯福體育館大小恰相當一籃球場與各都市青年會之健身房相同，原供舊清華學校三四百學生之用。上層有八十碼之跑道。內部設置各種器械如跳板，木馬，低單槓，吊環，雙槓，高單槓，爬繩，跳架，拉重器，及肋木等。近年因全校學生增到一千三百多人，原體育館不够用，乃另建一

較原來的大三倍，可作三個籃球場之用。此外還有一室內游泳池，長廿碼，寬八碼，深由一碼到八碼，一年四季都開放，每星期換水一次。這是室內的設備。室外的設備比較難統計，因為教授的網球場與學生的網球場無嚴格的區分。大約全校有網球場廿個以上，籃球場四個，大足球場小足球場各一個，排球場兩個，棒球場即附於足球場內。四百公尺及一百公尺的跑道也都完全，此外最普通的田賽場及標槍鐵餅等，都應有盡有。但僅僅物質設備完善而人事不濟，也不能使體育發展。該校體育部對於人選方面也很嚴格，僅有一技之長的運動健將，是不能担任教職的。體育部的主任是由國內體育界宿將馬約翰教授，底下聘有講師涂文先生，還有三個教員一個助教，其餘職員還很多。這些教師多數都是對於體育有深刻的素養，對於教育有相當的研究。所以能够指導得法，全校同學都樂於順從，絕無旁的大學學生對於體育教員「輕薄鄙視」等態度。而教員們也很少有用「買好選手，絡籠校隊」來鞏固自己地位。

二、體育訓練

清華體育訓練之認真，真有點使人難於相信。四年體育是必修的課程，雖沒有學分，但必得及格，否則是不准畢業的。「體育不及格」的事，過去曾發生過好幾次，結果是毫不通融地留校再讀一年

專修體育。訓練之認真，可以概見。至於「及格」之標準，則由平日上課的時數及學期測驗來計算。平日每週上課兩小時，不分冬夏全班學生一律着白球褲背心球鞋登場。點名以後即作長距離跑步，快慢由各人能力而定，絕不勉強。但距離是日漸增加的。跑完後是各種運動，依年級而定。每期體育課達三分之一的即不給學分每學期末了有一次體力測驗及體能測驗，以考察各人體育之進展。現在將該校體育部課程總則抄錄於后：

課程總則

本部以提倡各種運動，促進生理上的康健，訓練身體各部的合作，並使個性有適當表現，同時養成有良好品性與習慣為目的。

(一) 必修科

(甲) 室內運動：

1. 柔軟體操：走步，跑步，徒手，肋木，啞鈴，短棒，棍棒，拉重器

2. 器械運動：墊上運動，跳板，木馬，低單槓，吊環，雙槓，高單槓，爬繩，跳架

3. 室內遊戲：籃球，籠球，拔河，接力跑等

(乙) 田徑賽運動：百米，二百米，一英里，

跳高，跳遠，三級跳遠，擲鐵球。

(丙) 游泳：基本訓練，游遠（一年級十米，

二年級二十米，三年級三十米，四年級四十米。）

(丁) 技術運動：國術及西洋角力。

(戊) 體能測驗：見體能測驗表。

(己) 體力測驗：每年檢查兩次，表另詳

(二) 選修科

分年課程表

(一) 室內運動(必修) 九月至四月

年級	項目	時期	跑步	柔軟體操	器械操	遊戲
一年級		十月至十一月	6—10圈	徒手操(丁)	墊子	籃球基本動作
		十一月至十二月	10—14圈	肋木操(丁)	跳繩架	戶內遊戲
		十二月至一月	14—18圈	拉重操(丁)	跳板(丁)	籃球基本動作
		二月至三月	18—22圈	木棍操(丁)	爬繩	戶內遊戲
二年級		三月至四月	22圈	棍棒操(丁)	橫木馬(丁)	隊球基本動作
		十月至十一月	5—10圈	徒手操(丙)	跑板(丙)	籃球技術
		十一月至十二月	10—14圈	肋木操(丙)	堆羅漢	戶內遊戲
		十二月至一月	14—18圈	拉重操(丙)	橫木馬(丙)	籃球技術
三年級		二月至三月	18—22圈	木棍操(丙)	吊環(丙)	戶內遊戲
		三月至四月	22圈	棍棒操(丙)	雙槓(丙)	隊球技術
		十月至十一月	6—10圈	徒手操(乙)	橫木馬(乙)	籃球戰法
		十一月至十二月	10—14圈	肋木操(乙)	縱木馬	戶內遊戲
四年級		十二月至一月	14—18圈	拉重操(乙)	低單槓	籃球戰法
		二月至三月	18—22圈	木棍操(乙)	吊環(乙)	戶內遊戲
		三月至四月	22圈	棍棒操(乙)	雙槓(乙)	隊球戰法
		十月至十一月	6—10圈	徒手操(甲)	橫木馬(甲)	各種室內遊戲
	十一月至十二月	10—14圈	肋木操(甲)	雙槓(甲)	各種室內遊戲	
	十二月至一月	14—18圈	拉重操(甲)	吊環(甲)	各種室內遊戲	
	二月至三月	18—22圈	木棍操(甲)	高單槓	各種室內遊戲	
	三月至四月	22圈	棍棒操(甲)	雙槓及跳板	各種室內遊戲	

附註：
 (一) 本校健身房內，圍道，一圈八十碼，二十圈恰合一英里。
 (二) 本校室內各種運動，按動作之難易，約分四級，以相當動作，教授相當班次，上表之甲，乙，丙，丁即示動作級別之區分，至分級情形，另有詳表規定。

(二) 外場運動(必修) 四月至七月

年級	項目	時期	田徑賽	游泳	壘球	網球
一年級		四月至五月	100米，跳遠	游泳初步	基本動作	基本動作
		五月至六月	200米，鐵球	游泳法	練習	打
二年級		六月至七月	跳高，三級跳	俯泳，蛙式	比賽	比賽
		四月至五月	100米，跳遠	游泳法	基本動作	基本動作
三年級		五月至六月	200米，鐵球	仰泳側浮	練習	打
		六月至七月	跳高，三級跳	入水法	比賽	比賽
四年級		四月至五月	100米，跳遠	游泳技術	基本動作	基本動作
		五月至六月	200米，鐵球	入水法	練習	打
	六月至七月	跳高，三級跳	游泳比賽	比賽	比賽	

(三) 校際級際及課餘運動

時季	類別	校際比賽	級際比賽	課餘運動比賽
秋季	足球，籃球，隊球，射擊，排球，小排球，乒乓球	足球，籃球，隊球，	足球，籃球，小排球，乒乓球	足球，籃球，
冬季	足球，籃球，越野跑，網球，冰球	足球，籃球，	足球，籃球，	足球，籃球，小
春季	游泳，網球，田徑賽，田徑賽，游泳	游泳，網球，田徑賽，	網球，壘球，圍球	足球，籃球，游

附註：
 校際比賽：參加校際比賽之各種運動組織，均有專人指導。
 級際比賽：將各項運動，分季舉行級際比賽，校隊隊員可以代表本級參加課餘運動比賽。
 校際比賽：本校學生及教職員，不分級別，均組織各種運動隊，按季公開比賽。
 本部每屆年假春假之期，按季舉行各項運動公開比賽，凡留校師生均得加入。

(甲) 校際比賽：男生—足球，籃球，棒球，隊球，網球，田徑賽，游泳，冰球，壘球。拔河。

女生—籃球，隊球，網球，壘球。

以上各項，均請有專人負責指導。

(乙) 級際比賽，分季舉行，比賽事項，有，射箭，排球，小排球，乒乓球，足球，籃球，拔河，越野跑，網球，壘球，圍球，田徑賽，游泳。

(丙) 課餘運動比賽：主要運動如足球，籃球，隊球，網球等鼓勵學生及教職員自由組織若干團體，按季比賽，本部並派有專人員負責辦理一切比賽事宜。

(丁) 國術：形意，八卦，少林，太極，潭腿，及各樣器械，可任意選習，本部均請有專家指導

體能測驗表(一)

(甲) (男生)

- 1, 棒球擲遠
- 2, 立定跳遠
- 3, 五十公尺急跑
- 4, 躍騷比高
- 5, 爬繩比高
- 6, 引體次數比多
- 7, 四百公尺八或百公尺急跑

(乙) (女生)

- 1, 壘球擲遠
- 2, 立定跳遠
- 3, 五十公尺急跑

- 4, 負二十磅重量競走二百公尺
- 5, 騰躍比高

(丙) (球隊)

- 1, 棒球擲遠
- 2, 籃球技術：運球，轉身，躲閃，運球擲籃
- 3, 百公尺急跑
- 4, 單足踢高(立定之足不得離地)
- 5, 足球射準

該校體育訓練尚有一特殊可取之點，即體育道德之注重。誠如課程總則的目的所謂，「養成良好品性與習慣，這點可以說有相當的成功。在課堂上，教師督促得很嚴勵，團體紀律是絕不准破壞的，嘻笑兒戲常被制裁。運動遊戲時，破壞規則太多，雖然勝利了。也還認為不名譽致於營機取巧以壓倒敵方，更是最羞恥的事了。因此清華運動員的體育道德都養成得很好，在任何課外比賽或者運動會上，清華學生少有「鬧意氣，動武行」等事。

三、體育生活

因為有着上述的這些優越環境，學生對於體育也就發生了興趣，體育的發達也就更普遍更迅速了。內地中學校對於體育一向是敷衍塞責，有些學生壓根兒一年就沒到這運動場。但考入清華以後，因為環境的渲染使得這些學生也喜運動了。每天下午四點以後，由實驗室或圖書館出來的學生，滿腦袋的「原理」「公式」記得不耐煩了。就夾着一個衣袋直向新舊兩個體育館奔來。足球場，網球場，跑道上，都充滿一些晒得黃黑的書生，露着臂膀，光着兩腿，在日光浴底下，跳着，跑着。催促在圖書館實驗室的身心，從書本的鎖鍊里解放出來，蓬勃

活躍地在大自然的陽光中飛舞馳騁，在整天的功課繁忙中，這算是最暢快最富有生命力的時候了。

在秋憂熱季，游泳池不僅是運動最好的地方，而且是避暑唯一場所。游泳是必修課程之一，所以清華學生沒一個不會的。暑期的下午，全池子浸滿了裸體的人兒。室內游泳池最適宜於初學，水深的變化有一定，可以絕無溺斃的危險。這是他的優點。但劣點也很多。水是每禮拜日換一次，初放進來的水很涼，禮拜一二簡直就沒有人敢下水。一運到禮拜六，水的溫度算是高多了，但不免嫌髒一點。故這個游泳池，只有一半的時間可以作用。至於冬季，水涼得可怕，自然無人敢問津了。

清華學生打籃球，有一種特殊形態，謂之「鬥牛」其實這並不清華特創，旁的地方也常有，不過清華最普遍最盛行而已。「鬥牛」就是甲乙兩方打籃球時不管人數多少，不顧任何規則，也不必計較勝負。時間無限制，球員進退完全自由。這種形態有個好處，就是容易組成局，除「太柔弱不堪的學生」外，人人都有機會參加，場所不夠用的學校，尤可利用此法。每到下午四時以後，體育館中做各種運動如器械操，投籃等的學生，達到相當人數後，一時「鬥牛」的號召，烏合之眾羣集，甲乙兩方一分，於是橫衝直撞，大戰開始。有時兩人搶球抱在一塊兒，跌倒在地上，滾了好幾輪，尚無結果，在這難分難解之中，第三第四馬上應援，糾纏在一起。接着愈來愈多。這是「鬥牛」這精彩的一幕。清華學生的課外活動與組織能力都很不錯。各系各院各同鄉會都有球隊的組織，比賽練習幾乎每日都可看到。小規模的運動會更是司空見慣，有時以系為單位，有時兩級對抗，有時與燕京相當的單



湖北省體育現況

湖北省體育督學 劉昌合

引言

年前，本省對於體育，除學校訂有該項科目外，而於民衆方面，向未注意。且各級學校，又屬集都市，縣鄉教育既不發達，體育一科，故尤不注意。惟體育關係民族健康，至爲重要，非積極提倡，難望普及，本省有鑒於此，故年來特別注重，提倡實施，務期由學校推至民衆，由都市推至鄉村，使一般民衆，均有參加運動，從事體育之機會。最近本省復奉 蔣委員長電飭，對於各機關職員各學校教職員，亦均施以體質上之鍛鍊，故體育空氣，更爲濃厚。至若學校體育，其革新之處尤多，而民衆方面，亦多極力提倡與從事運動者，茲將本省體育實施之現況，舉其繁榮大者，列述於后：

一、訂定各級學校體育建設標準

學校爲改造社會之唯一機關，已成定論，提倡體育，學校自不應後人，逮無疑義。惟學校提倡體育，必待自己普及後，方可推及社會，而普及之道，端賴經費寬裕，與體育設備之完備，方可奏效。本省現有之公私立各級學校體育設備，或因經費困難，或因學校環境關係，故甚簡陋，至其運動之建築，甚或以一校之大，其運動場不過一籃球場面積者，似此情形，即學校對於運動有濃厚之興趣，政府極力之提倡，亦勢難奏效，本省有鑒於此，乃決

心謀治本改進之計，本學期故訂定本項標準，嚴令切實遵行。其標準有二原則，一爲凡已開辦或已立案之公私立學校不合此項標準者，即嚴令設法補充；一爲凡未來之公私立學校不合此項標準者，即不准開辦，或請求立案等情，故今後本省學校體育，必百望普及也。茲將各級學校應有之體育建築設備標準錄列如下：

一、幼稚園

草坪遊戲場一方（面積約二百廿五方公尺），浪船二隻，浪椅二隻，軒輕板四副，搖馬二隻，吊椅四套，沙坑一個，清洗室一間。

二、初級小學

小足球兼操場一方（至少須有四百方公尺），小籃球場一個，滑板二副，浪船浪椅各一隻，軒輕梯一具，乒乓球桌一張，清洗室一間。

三、完全小學

小足球場兼田徑及操場一方（約三千六百方公尺以上），籃球場二個，排球場二個，浪椅浪船各二隻，木馬一套，吊竿二根，吊繩二根，橫梯一套，繩梯二套，布墊二床，巨人步一套，鞞繩架二副，軒輕梯二個，田徑用具備，測驗體格器械全套，清洗室一間。

四、男子初中及高中

足球場兼田徑及操場一方（約六千四百公尺以上），跑道二百公尺，籃球場三個，排球場二個，

網球場二個，沙坑二個，乒乓球桌四張，單雙槓各一副，鞞繩架一副，浪橋一座，橫梯一套，吊竿二根，吊繩二根，吊環二副，健身房一所，木馬二具，布墊四床，跳箱一座，田徑用具備，測驗體格器械全套，更衣室一間，沐浴室一間，儲衣櫃每校至少六十個。

五、兩級男中

應有建設，與男子初中或高中同，惟足球場兼田徑及操場，面積至少爲六千四百至萬方公尺，籃球排球場各加一個。

六、女子初中

小足球場兼田徑及操場一方（約大三千六百公尺以上），跑道約二百公尺，籃球場二個，排球場二個，單雙槓各一副，沙坑二個，乒乓球桌三張，健身房一所，木馬一套，吊竿二根，吊繩二根，橫梯一套，布墊二床，田徑用具俱備，測驗體格器械全套，更衣室一間，儲衣櫃每校至少六十個，沐浴室一間。

七、兩級女中

應有建設與女子初中同，惟須加籃，網，排球場各一個，小足球場兼田徑及操場面積須在六千四百方公尺左右。

八、大學專科

應有建設與兩級男中同，惟足球場及田徑場應合正式規定。

二、統一各學校體育訓練實施辦法

最近本省各級學校對於體育實施，雖漸能認真辦理，惟仍有少數學校，未加注意，本省教育廳有鑒於此，故擬具本項實施辦法，已於本學期通令遵

辦。該項指引之要途有三：一為精神實施之辦法；次為教材與時間之分配；復次則為正課與課外運動應如何實施。茲將該項辦法錄列如下：

一、整齊運動服裝：各級學校上體育課時，須一律着下列規定服裝，以歸劃一，而壯觀瞻。

(一) 幼稚生及小學低年級須服其規定制服。

(二) 小學高年級須重子軍服裝。

(三) 中等以上學校，須服各校規定之運動服裝。

附註：

(一) 男子夏季用背心短褲，冬季用絨衣燈籠褲。女子夏季用短袖翻領襯衣短褲或燈籠褲，冬季用絨衣或燈籠褲。(二) 為便利運動及保護運動場地起見，上課時須一律着軟底鞋。

二、中等以上學生實施早操辦法

(一) 中等學校及大學專科舉行早操時，校長或主任及訓育人員須出席負責督促。

(二) 每週各級選派值週生一人，協同體育教員負責處理各該級一週中體育事宜。

(三) 上課前有預備鈴一次，全體學生聞鈴後，須迅速至規定地點整隊，由各級值週生負責率領到場。

(四) 排列方法，以年級為單位，每級各成雙行，而向指揮台，矮者居前，長者居後。

(五) 正式鈴後，各負責人員齊到指揮台前，由最高年級值週生負責呼「立正」，各負責人員即回一鞠躬禮，該值週生隨呼「稍息」，繼由各值週生報告缺席人數及姓名於最高年級值週生，再由最高年級值週生總報告於訓育主任，報告時，應立正行禮。

(六) 報告完畢後，由體育教員發令，開始動

作，其教材目的，均由各該校體育教員自行編定，惟於冬季天氣寒冷時，動作之第一節，應舉行慢跑若干時間，使全身發暖，以整齊忍耐為目的，務使各個學生，有始有終，秩序不亂，步伐整齊，至終止時，各歸其原位踏步，經教員命令立正後，方得停止。

(七) 操作完畢後，再由最高年級值週生呼「立正」口令，各負責者回一鞠躬禮，再由體育教員命令散隊。

(八) 散隊命令發出後，各級值週生率領各該級學生整齊隊伍，退出場外，然後散隊。

(九) 各級值週生應負各該級學生整齊動作，糾正姿勢之責。

三、小學實施課間操及課外操辦法：

(一) 小學舉行課間操及外操，校長或主任及各級訓導，須出席督促，及員姿勢改正之責。

(二) 學生如有缺席者，由各該級級訓導負責調查登記。

(三) 每級每週選派值週生一人，協同體育教員負責處理該級一週中體育事宜。

(四) 上課前有預備鈴一次，全體學生聞鈴後，須迅速至規定地點整隊，由各該級值週生負責率領到場，並由級訓導督促。

(五) 排列方法，以年級為單位，每級各成雙行，而向指揮台，矮者居前，長者居後。

(六) 正式鈴後，各負責人到指揮台前，由最高年級值週生呼「立正」，負責人等向之回一鞠躬禮，再由該值週生呼「稍息」。

(七) 教材及節目，由各該校體育教員自行編定，惟於冬季天氣寒冷時，其動作最先一節，應舉

行慢跑若干時間，使全身發暖，以整齊忍耐為目的。務使各個學生，有始有終，秩序不亂，步伐整齊，至終止時，應各歸其原位踏步，經教員命令立正後，方得停止。

(八) 終了時，由最高年級值週生呼「立正」，各負責者回一鞠躬禮，由體育教員命令散隊。

(九) 散隊口令發出後，各級值週生須率領各該級學生整齊隊伍出場外。

四、各級學校實施正課辦法

(一) 各級學生於上課鈴前，須一律齊集，由各該級值週生負責整隊，並調查缺席學生姓名，教員到場時，由值週生呼「立正」教員回一鞠躬禮，該值週生隨呼「稍息」，即向教員之立正報告缺席人姓名。

(二) 上課時間內，務使各個學生有運動之機會。

(三) 下課時，由該值週生呼「立正」，教員回一鞠躬禮，再由教員命令散隊。

(四) 上課時間內，對於服從，忍耐，敏捷，合作及互助等良好精神，尤須特別注意，以養成良好國民。

五、各級學校體育教材與時間之分配

(一) 小學正課，須先訓練操法，然後分組練習各項運動，其時間之分配，操法應占每次時間三分之一，運動練習時間應占三分之二。

(二) 中等學校正課，先須訓練操法，然後教練各項運動方法及實習，其時間之分配，操法應占三分之一，運動方法之教練及運動練習，應占三分之二。

(三) 大學專科正課，先須施以操法，訓練十

分鐘，然後教練運動方法及運動練習。

六、各級學校實施課外運動辦法

(一) 課外運動以全體參加為原則，如外場地過少，不能同時容納時，應用分組或分期辦法，使全體學生每日或每週有一次或數次機會。

(二) 運動項目分為若干類，分組輪流參加，務使每一學生每日或每週有參加一項或數項機會。

(三) 課外運動教材，以各種球類，田徑賽國術等為原則，如遇場地過小，學校得以團體操代之

(四) 一切精神實施辦法，悉照早操各項規定。

三、製定各級學校運動技術標準

學校為社會模範之唯一機關，故學校體育尤須普及，運動技術標準之為用，不特含有強迫體育普及之性質，且寓運動者努力之意義，本省各級學校素無運動技術標準，故學生運動成績，均由担任體育教師無客觀性之給分，殊有失科學方法，本省教育廳有鑒於此，將各級學校學生之各項運動成績匯集統計以體重為標準，現在統計業已竣事，本學期內。各級學校即行試用，而畢業體育會考亦將同時實行，則將來本省各級學校體育教員，不督促，學生可自動努力，運動之普及，成績之增進，當指日可望也。而學生運動之真正成績，亦可於運動技術標準中按規定辦法給分矣。(著者附來表格，因版口太大，不克排印，編者特此向著者及讀者表示歉意)

四、糾正各級學校體育課程時數並嚴

令不得合班教授

本省各級學校對於體育課程時數，頗多未遵廳令規定，且甚有合班上課情事，前者固應申斥，而後者尤屬不合，蓋合班上課，學生過少，教學固多困難，管理尤覺不易，於此情形之下，身為體育教員者，除敷衍了事外，實無法認真，教育廳有鑒於此，故通令各級學校，對於體育課程時數，應遵照廳令規定，不得減少，及合班教授云。

五、統一各級學校早操課外運動及體育正課實施辦法

本省各級學校對於早操，體育正課，及課外運動等實施情形，極不一致，且於雨雪時期對於體育課程，多無形中停止，習以為常，殊屬失當，本省教育廳有鑒於此，乃規定統一實施辦法，通令各級學校，俟後早操時間，應以四月至九月為一期，上午六時半起，舉行十五分鐘，學生不分走讀或寄宿，均應一律參加，停止期間，應於學期考試期間，與其他課程同時停止。體育正課，應遵照教育部規定，高初中每週各二小時，如遇雨雪，有風雨操場設備者，不應使運動間斷，即無此項設備，亦應在教室講授各種運動原理，規則，基本方法，及體育與生理衛生相關之種種常識，課外運動，應於每日下午四時後舉行，使全體學生一律參加為原則，如遇場地過小全體學生同時不能容納時，應酌量情形，使輪流參加，使每人每週至少須有一二次之機會，並由體育教員負責指導云。

六、規定各級學校舉行團體運動比賽

按運動集會之性質，除負提倡之意義外，即展覽及測驗各個健兒與團體之運動技能及體育精神，

學校體育，因過去祇注重少數選手之培養，故多數學生對於運動缺乏興趣與認識，本省教育廳有鑒於此，認為此種錯誤，亟應糾正與補救，故規定本項團體運動比賽制，即校中全體學生，每生皆須參加，如百公尺一項，全校學生皆須參加，同時，將每個學生所跑時間之和而以該團體固有人數平均，求出平均成績，或以「級」為單位，而成各級之團體比賽，或以「校」為單位，而成各校之團體比賽，以各級或各校之團體成績優良者為優勝，其他各項運動方法，以此類推。是項團體制之優點，實可養成學生自動運動之習慣與互相間之督促也，以是本省教育廳對於此制，頗為重視，本學期即通令所屬各級學校施行云。

七、整頓體育師資

本省體育師資，以本省無一體育學校，故本省體育人員，多來自外省，以是本省體育師資，甚形缺乏，故目前本省體育人員，形成畸形狀態，而非所用，與用非所學之削足適履之現象，尤以童子軍教練員及兼任體育教員者病態為最深，此不特有失培養師資之本意，且防礙體育事業之進展極大，本省教育廳有鑒於此，為整頓體育師資起見，故嚴令各級學校，體育教員俟後不得由童子軍教練員兼任體育課，惟正式立案之體育學校畢業人員得担任童子軍課程，因童子軍為各該體育學校之必修科目故也。

八、訂定體育成績計算標準

本省各級學校對於體育成績之計算，素無標準，有視學生運動成績優良者，即予以優良之體育成

績；有視學生品行端正，或敬重教員者，亦予以良好成績，各存主見，惟此種成績之計算，在體育時間性與空間性上說，固欠公允，而於體育本質上說，尤有未合，蓋體育目的，不特在養成健康體魄，並須培養良好之德性，是故體育成績之組合，對於德性，技術及體格三項，理應均須列入，衡其性質上需要之輕重性，規定成績比例，如是計算體育成績之方法，始合理化，科學化，本省教育廳有鑒於此，乃按此原則，訂定本項標準，通令各級學校於學期及學年考試時，須一律採用，標準如下：

九、民衆體育之實施

一、越野賽跑 是項民衆運動，主持者爲體育場，每年舉行一次，今年四月並舉行爬山賽，地點爲武昌洪山，分公務員及民衆兩組，總計百數十人，而往觀民衆，約計七八萬人，本省民衆對於體育之興趣，於此可見也。

二、橫渡長江游泳賽 是項運動，每年舉行一次，本年於八月廿三日在武昌舉行，事先報名參加者，計百八十名，實到與賽者僅四名缺席，該日下午三時舉行時，武漢，陽三鎮市民，如瘋如狂，早於下午一時前，磨集江干，爭看熱鬧，自漢陽門以至三北碼頭，沿江兩岸，觀衆約廿萬，盛況洵屬空前，賽程長四千四百公尺，以三十六分廿五秒成績突破上屆紀錄，實屬難能可貴云。

以上所述，皆本省實施體育之現況，學校方面，似已走入普及途徑，而民衆方面，尙未臻普及，現本省黨政軍學體育促進委員會及各縣分會，正努力普及民衆體育工作，於不久將來，當可於其報告工作中閱及，此間恕不贅述也。

體 育 成 績 標 準 表

姓 名	精 神 40 %							百分比成績	技 術 40 %					百分比成績	體 格 20 %		百分比成績	體 育 成 績
	敬 師	愛 友	公 德	服 從	努 力	勇 敢	敏 捷		整 潔	田 徑	球 類	國 術	操 法		游 泳	肌 肉		

本文舉筆匆促，掛一漏萬之病，尤所不免，幸體育同志有以指正！

福州的籃球界

(續第一四四頁)

一共有二十幾隊，分做公開，學校兩組，會員隊因爲自己是東道關係，不便加入，公開組最弱者，一爲前上海市前鋒代表陳文奎所組織的黑衣盜一爲晨光隊所化身的「福建省政府籃球隊」。簡稱「建政隊」。雙方都抱野心，鄭幹事爲着鄭重比賽起見，特聘楊麟毓君爲裁判，鄭君親爲檢察，觀衆達八百人。比賽結果，建政以一份之先，擊敗頑固無敵的「黑衣盜」學校組英辛中學得錦標。本年七月，上海新亞藥廠駐閩辦事處特托鄭幹事舉辦「新亞杯」錦標賽，分做公開甲乙二組，甲組採循環制，乙組採淘汰制水光隊實力雄厚。擊退上屆青年杯冠軍建政隊榮獲錦標甲組中最強者，就是會員隊和國體隊，國體隊爲中央國術體育研究會福建分會所組織。隊員多半是黑衣盜。最近招兵買馬擴充實力。羅致南京國體健將。林啓仁，海軍陸戰隊第三團的籃球教官陳桂林，以及晨光隊前鋒林心哲等；個個十分了得他們最大目的，要控五年來會員隊的身價。全時以三戰三勝，分領前茅，決賽晚上，來賓將近一千人，開本市之紀錄。裁判聘請海軍學校體育教官林仰秀担任。經四十分鐘的劇戰，會員隊藉地利之便宜，以三十比二十六，壓倒國體，榮獲冠軍。

總而言之，福州人對於籃球遊戲，可分做三個隆盛時期，第一個就是健羣，中華，樂育三分天下。第二個是會員隊，黑衣盜，晨光隊，以及八十七師的榮光隊，並駕齊驅。第三個，是會員隊和國體兩雄特立。目下福州人對於籃球運動，覺得異常有興趣的，而且希望有健強的隊伍，到福州來比賽一下。這是他們所歡迎的。

體育界畸人傳

朱恩德的生平

壽先



大概凡是在體育界有些歷史的人，沒有一個不知道朱恩德的。就是因為他在遠東運動會，曾替中國得了五項和十項第一，替中國得了很大的光榮。現在所以要談他的，就是他的行動生活，的確是有些奇特的地方，和普通不同的地方。

恩德生在河北省的一個村莊裏，家裏不很富裕，他自幼就好練，而且身體也天生特別強健。到他入了師範學校，環境更容易使他多運動了。他對器械操，球類，田徑賽，真是在全校最強了。他的天性便是好強，最好和他人比試，不但在運動上，就是平常也最好和他人角力，摔跤，往往的把他人打倒，甚致把他人用手提起來轉圈。在恩德方面純為玩笑的意思，在同學們很以為他是仗力欺人，甚致畏之如虎，恨之入骨。有一次在學校恩德正教同學攢跌之法，一李姓同學自以為善於攢跌，當時便和他角鬥，但是那能敵得住他。於是被他攢出丈餘遠，在衆目之下，李姓因致致惱，可巧身旁有校役開水一壺，提起向他擲去，恩德躲避不及，腿腳受傷，休養兩月，方纔復原。但對李姓和平常完全相同，絕不懷恨，可見恩德的大量，在學校年小身弱的，都知道恩德的行為是好的。因為他常為別人的事，自己受很重的責罰，這便是所謂的打暴不平了。以後他的田徑賽日見進步，被選代表中國出席遠東，在他比賽的時候，不但成績好，（成績與現在全國紀錄不相上下，從前十項五項計分和在現在不同，）而

且那樣累的運動他很容易的便幹下來了。可見他配代表中國，他很光榮的凱旋後，不但一絲沒有傲氣，到更直爽和氣了。他深信體育可以強國強種，所以在他回到家鄉結婚後，常和他太太角力，以致大家以為他有神經病。但他仍然努力體育，每天出去集合村童，教給他們怎樣運動，村莊兒童都是有事作的，不久便都散去了。他又竭力用些法子強迫他們運動，許多兒童的父親找他理論；他詳細講解運



動的益處，並且當時便強迫這些人也照樣作。羣農夫那有工夫運動，便更對他說好些不好聽的話，他見這些人視運動為毒物，也不由惱怒，把衆人打得七零八落。

人吃了虧便都去找他母親說理，這一下把恩德嚇傻了。因為他生性最孝，拿他母親作聖人。不論大小事完全服從母命，這次他母親便把他關在家裏不許再行出去，直到幾月後，他接到同學一封信。是有北平中學請他作體育教員，這正對他的胃口，

很快的便去到北平某中學了。

在他初到某中學的時候學生都是非常的喜歡，因為他們得到了一位體育專家來教他們的體育，還怕不日見進步嗎？但是人都是希望好，就是不能吃苦，恩德對學生特別的認真，加晨操，器械操，和田徑賽的定期練習。這樣沒有幾個月全校學生都要來改辦法，校長和恩德商談取消學生練習，只叫各人自由行動的運動，恩德決絕的說出不能變更辦法。學生必須經過苦練方能成有用的人才，不久他便被辭退了。就是因為抱定嚴格訓練學生的方針，不合大眾心理，這是一件很使人感覺不平的以後他的運動思想更平民化了。他每天都到天橋一帶摔跤場去幫場摔跤，並且勸四周的人世和他作同志，直到現在以摔跤為業的都知道這位朱先生。但是很少的知道他是受過大學教育的大運動員啊！

在近兩次全國運動大會他都隨北平隊去了。雖然沒有參加比賽，見了別的運動員便很懇切的教授，對不努力練習的人便當面責備，對勤苦練習的人便當面稱贊。他更和別人不同的就是絕不以為第一的運動員一定就好。他所以為好的是肯下苦工夫而身體好的，這完全是運動真義，並且他自己便是好榜樣，胸厚一尺，膀闊三停，全身肌肉平均發達，一看便知是一位壯士。

他對於和人同處，使東西，花錢，絕沒有一些彼此的分別。充分的帶出慷慨和直爽來，初次見面的朋友，他便毫不客氣的有好說你好，有不好說你不好。所以一些人也就不喜歡他，這正和他失去體育教授是一樣情形，但這對他的性情可以說是絲毫沒有發生阻礙。

在去年秋天，河北省全運預選，他初次遇見了

劉福潤。他一看那肥胖的樣子，便勸他怎樣怎樣練，但到預選完畢，他看見劉福潤的鐵球成績能左右全國紀錄，便連跑帶跳的拉手，非常贊成，這也可見他的性情了。他平常的衣服絕不講究，到處說話

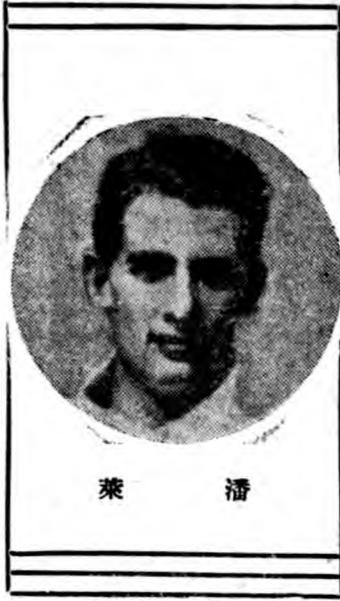


世界網球冠軍潘萊小傳

馬少周

弗萊德利克·約翰·潘萊 Frederick John Pe

triv 英國人也。生於一九〇九年五月十八日，現年二十八歲。其體高為六呎零半吋，體重一百七十磅，為英國斯來真 Stazenger 體育器具公司澳洲分公司之職員。潘萊初嗜乒乓球，迨至一九二六年始習網球。翌年初次參加正式比賽，茲後對於網球發生絕大興趣，乃放棄乒乓球。專心攻網球，其技術之進步一日千里。潘萊於一九三四年及一九三五年



潘 萊

中，奪得美國單打錦標及為英國保持台維斯盃。一躍而為世界單打冠軍，被公認為今世業餘網球之王。與職業網球之王梵恩斯 Vines 同為世人所推重。潘氏之戰術，喜在後場抽擊 Drive，每能百發百中。惟上網撞擊 Volley 則很少。潘氏著作有 Perry Wins. Expert advice on Lawn Tennis 一書，新

都帶出怪頭怪腦，足可使人發笑的，他所可怪的便是辦事這樣認真，而更是特別熱心體育，只可惜的便是最近有人說他有些中神經病了，真是這一種社會有些不適於直性人吧。

近出版，價美金一元。

去年潘萊在全美草地網球錦標賽之預決中賽，不幸竟以七比五，六比三，六比三，被美國艾律生 Wilmer Allison 所敗。潘氏之敗，因於第一盤中因救球失慎，而跌倒受傷甚重之故。潘萊於敗北之翌日，即與電影明星溫孫女士 Helen Winson 在紐約哈利森地方結婚。

今年四月十五日，潘萊在捷克京城巴拉加 Praha 作雙打表演比賽，對方抽球異常兇猛，在比賽進行中，一急球忽擊中潘氏頭部，因球勢過強，潘氏倒地不省人事，經時旋復甦，仍忍痛繼續比賽。終以頭昏眼花，不能如意應戰，結果以直落三失敗，但其奮鬥精神，頗為觀衆所欽佩，雖敗亦榮也。

今年五月十六日潘萊代表英國參加每年照例舉行之英法網球比賽，熱料在巴黎又為法國包綬斯以六比四，六比八，六比二，擊敗，潘萊球運之惡劣已達極點矣。後於六月二十八日；在法國硬地網球錦標比賽中，以九比七，六比三，四比六，六比三勝瑞士之巴里斯馬內夫。精神為之一振。六月底在英國硬地網球賽中，潘氏又以六比二，六比二，六比三輕取司台德曼。但不久於七月一日在法國草地網球賽中，又被德國名將克拉母 Gramm 以六比〇

，二比六，六比二，二比六，六比〇所敗。克拉母為德國之模範選手，其精神與技術，具有大將之風度。在此次比賽中，克氏戰來有聲有色，觀其會戰成績，亦可推想當時惡戰激烈之情形。潘氏最後一盤。竟草率從事，致遭慘敗。

本屆溫布爾頓網球錦標賽，自開幕以來，潘萊一帆順風，所向無敵。溫布爾頓網球賽幾經淘汰，強弱漸已分明，至六月二十九日，已入預決賽時期。男子單打結果，潘萊以六比四，六比三，六比一，戰勝美國之葛蘭特 Gent。是時所餘者，僅潘萊（英）布奇（美）奧斯丁（英）克拉母（德）四人而已。七月一日在半決賽中，潘萊勝布奇，成績五比七，六比四，六比三，六比四。同時克拉母勝奧斯丁，成績八比六，六比三，二比六，六比三。潘萊與克拉母，果然不出衆人之意料，獲得決賽資格。故本屆溫布爾頓網球錦標，依然為英德之爭。

前節會述，潘萊於七月一日在法國草地網球賽中，曾被克拉母所敗。曾幾何時，二氏此處又重相逢。溫布爾頓網球決賽於七月三日舉行，是日戰端甫啓，克氏右腿忽然抽筋，潘萊觀此情形，自慶機會來到，正可藉此以雪前讎。故表演極為精彩，克氏受抽筋之打擊，夫去戰鬥能力。故雖勉強應戰，但以每况愈下，終歸失敗。結果潘萊以六比一，六比一，六比〇大勝。而得連保持三年溫布爾頓網球錦標。潘萊仍不愧為世界業餘網球之王。

近據林寶華稱：渠在英特邀潘萊於明年春季來華表演，藉以促進我國青年對於網球運動之興趣。我國網球界聞此消息，並不感覺興奮歡迎。希望其能成爲事實，俾得一觀球王之絕技及其豐采爲快云。

請 者 閱 地

軍人體育訓練的幾種教材

中央軍校落陽軍校教官朱曉初

自九一八起，這個新名詞的國防就流行起來了。直到現在，因為個個人都知道大中華民國的山河日形破碎，外侮日亟，民族的生命危殆萬分，所以這個國防的問題，愈益感覺重要。於是乎把這個名詞，便越發被人們重視起來。但在這個時期裏，軍人對於體育訓練，亦是目前各國軍人教育程序之一，已佔有十分重要之地位。但軍人體育訓練之教材，各國因環境和社會狀況及地勢之不同，其訓練目標與訓練原則，亦有不同之處。共同目的，却亦逃不出要養成適合國家所需的優秀軍人，使軍人要個個同南宋末年那位威武不屈，富貴不淫，殺身成仁，捨生取義之文天祥將軍一樣，所以在這個國防時期裏，軍人要加强體育訓練，才能危救國家，才能恢復失地。可是我們看到本國內，各部隊裏，都是重於軍事訓練，就算盡了國防，我想能合於現時代的新軍人，決不為承認這個死板的方法。所有者，也不過是一般頭腦不清楚的舊軍閥

，我們真可不理，因為在一個軍隊裏，一般士兵身體衰弱，姿勢不正，腦袋不敏，想在作戰之時，定要發現種種的危險，即使有很好的軍火來供給，恐亦難勝敵軍。這樣的軍隊，可以說是空洞得很。真彷彿從前秀才談兵一樣，一些兒也沒有用處，我想凡是一個正式的軍隊，或省市的保安隊，警察隊，或鄉村中的守鄉兵，必須重視體育訓練為原則，以體育訓練來輔導軍事訓練，養成適應軍人環境作戰之本能。因為軍人最後之目的，就是和敵人作戰。而我們國內軍隊的士兵，在體育教學上，平日所訓練的，祇有田徑賽，球類，遊戲。以上這種教材，不過是養成軍人身體健全，活潑，守紀律，講道德等等。至於說到戰場和敵人作戰，實不能得到極大的效果。現代我們必須再加他種教材來訓練，想更妙矣，但是我們要訓練現時代的士兵們，必須拿真器來試驗，少說多做，方得效力。一遇作戰時，即可應用。茲將管見所及，應增加的

幾種教材淺解速述如下。凡是在軍隊裏擔任體育者，不妨一試。

跑 類

一，武裝賽跑 全付武裝，路程遠近，可自規定。

二，防毒賽跑 面帶防毒器，沿路放煙彈，假作毒氣，武裝穿與不穿，路程之遠近，自行規定。

三，運沙賽跑 服裝隨便，備沙包，令士兵搬運目的地，路程遠近，自行規定。

四，扛木賽跑 應備多數松木，長約一丈，重量三十斤。令士兵搬運，沿路築城，或防禦工作。

五，送彈賽跑 此法可採取接力賽跑之方式。

六，拉砲或抬砲賽跑 備各種輕重之砲，令士兵或拉或抬，中途規定路線，作拆裝之動作。至目的，時先到為勝。

擲 類

一，跑擲手留彈 取手留彈跑擲

二，立擲手留彈 取手留彈立擲

三，臥擲手留彈 取手留彈臥擲

跳躍類

一，跳水溝 利用鄉間或荒野之水溝，令士兵冒險跳溝，快者為勝，方法自定。

二，跳小河 作成淺坦小河，或利用天然河流，令士兵跑跳，方法自定。

三，跑壕溝 利用築成之壕溝，令士兵跑跳，越快越好，先達目的地為勝。

跳高類

一，跳鐵絲網 利用軍隊中平日裝成之鐵絲網，方法及規則，可採用跨欄法。

二，跳低土牆 築成矮土牆，令士兵快跳。

射擊類

一，跪臥射擊 步槍，手槍，手提機關槍等等，作跪臥射擊，方法自定。

二，側臥射擊 方法同上。

三，俯臥射擊 方法同上。

四，跑步射擊 方法同上。

游泳類

一，武裝游泳 全付武裝，令士兵下水，快者為勝。

二，水中遊戲 搭浮橋等等。

三，爬行類 在大平坦地上，

令士兵爬行，快者為勝，方法及規則，可自定。

二，爬高山 選一高山，令士兵快爬，快者為勝。

「說明」以上幾種教材，對於方

學校體育與普及體育之

關係及須改進之點

揚州中學蔣懷仁

我國提倡體育已有二十餘年之歷史，而過去所提倡之體育，大都偏重於學校方面者多；一般民衆仍不知何為體育，而更未知去運動，皆抱着不動狀態，僅有者亦不過作旁觀而湊熱鬧罷了，故體育運動與他們本身不發生關係。但就現在學校體育雖算是較為普遍一些，惜亦多走向歧途，注重在錦標主義，尙未能與人生意義及社會國家所需要而設想。

所以我國過去的體育是不振的；尤其是這次參加世界運動大會，結果一敗塗地，全軍覆沒，成績之差人遠甚，作證我國體育之落伍也。故吾人須速恐悟，對體育宜加注意，逐端自新改革之，決不可再遭以往之覆轍，守用舊法，觀念之錯誤，須知體育成績之優劣，於民族之勢力決可表而知之，即一國體育成績愈優良，則該國民族之勢力愈偉，一國之體育成績低

法與規則等，因目下尙無正式規定。故簡言之，希望教者自行變改。總之；我們的目的，要訓練現代軍人個個在一戰場上能應用體育方法，未達到最大的效果。

劣，則民族勢力衰弱，愛國之熱誠與否，亦寓於此焉。故體育之關於民族衰盛之關係，即自不待言矣！我國過去之體育事實，已是學術荒蕪，如此告訴我們，則我國人民應速從心研究，設法改革，使體育之設施，趨及於大衆化，全國民衆普及為目標，在全國民族體育得普及邁進，則可建造我國全民族的新勢力，而發揮我國的新精神。

在我國以後的體育要使大衆化，普及化，想在此建設的過程中，就非以學校體育為根源來推行社會體育不可；須把學校體育為建設的基礎，而社會體育機關方面，同時亦應積極推行民俗體育，努力宣傳，使民衆體育逐漸吹動起來，養成愛好運動的習慣，鍛鍊而使全民族得到堅強的體格，健全的精神。

我們提倡體育使其普及於全國，

而定須以學校為中心基礎，則全國體育普及與否即全視學校之體育如何。故先應改革學校體育事業，使對準普及大衆化的目標，成為一般民衆的優良模範。而後施於社會民族，發揮我們全民族的新精神。

現此一般學校體育事業，須改進者，當非寥寥，我將幾點愚忱的意見，誠懇的述說一下。

一。須認清體育的眞意義

一般從事於運動的青年和學生，他們所提倡的體育完全是偏重在爭虛榮，得獎品，沒有人認識「為運動而運動」之原則，不知體育的眞意義。多半是用體育運動來作廣告，招拉學生，收羅優秀的運動員，勉勵他們去

得錦標，使得報紙上有盛大的宣傳，使學校名聲可以響亮，而增加他們的收入。對於一般運動員，特別加以優待，給他們以物質的享受，而對於他們的學業行動，不加以理教，使他們在校裏浮仗勢，耀武揚威，生活勢於腐化。有礙青年前途。而反致引起社會人士之輕視和厭忌，失了運動的信仰力量。故學校因爲利用少數運動員的關係，而就把校中所有的體育經費，全用在他們身上，體育教師亦專門為少數而教，把多數學生在體育上所應享之權利，盡被少數人佔，永無運動之習慣和興味，因此祇成爲一種自

欺欺人的畸形發展慣技罷了。以後希望學校認清體育的使命，實事空事去幹。再不可爲私人而從中利用，以滿私慾。偏重於少數的爭虛榮，奪錦標而養成歧形發達的慣技，必須爲全體學生的體育運動設想，校中的體育權利應給各個都能享受，使普及的發展，養成國民個個都有勇敢，堅忍，決心，克己，進取，熱心之習性，以及仁愛，不私，友善，信託，眞直，誠實，大方，恭敬，服務，寬宏，交際才能等社會團體的良好習慣，達到體育眞正的目的，能普及於全國民衆，人人得到健全的體魄。

二。學校當局應注重體育，教職員有運動隊的組織

許多學校裏，對於體育一科，實在莫明其妙，體育設備不完全，甚至有的學校連操場也沒有。學校的主管人員，非但不提倡體育，反而阻止學生去運動，祇知教學生終日的兀坐室中，多讀死書，把體育兩字拋置於腦後，只當沒有這會事。在如此狀態之下，消磨了一般青年學生的活躍志氣，摧殘了他們的身體，使他們都成了無可施用的書獃子和迂夫子，都不知體育在教育中的重要，則體育之在國家民族，怎能推行而亦普及呢？根本學生得不到運動的領導，不知如何去運動。希望今後學校當局，速應盡力

擴充體育設備，皆須明瞭體育的真義及其重要，負起應盡的領導和監督之責，養成全校學生都有運動的習慣，達到教育健全的目的。

教職員的當中，亦應該有一個完善的運動隊，以供自己的所需運動，可以利用暇時，不至作種種不正當的娛樂，鍛鍊自己的體格，一方面指領學生運動，個個以身作則，在學校的無形中就作了「健康」的好榜樣，成功一個完整的好團體。

三。體育經費應獨立。由體育主任造具預算

有許多學校因為不注意體育的關係，就對於體育設備力求簡陋，馬虎從事，來敷衍學生，違反教育的使命。把學生的體育費，移作別用，以飽私囊。而做體育教師的，上受校長之壓迫支配，下受學生之猜疑和怨恨，置於兩難之間，受盡困苦，在事業工作上就受了重大的打擊，影響於體育之進展實匪淺鮮矣！吾望各學校之體育經費應由體育主任造具預算，通過校長，得事務主任之協通，或體育會議上通過，儘有經費都支配於體育設施。不過執事人應竭力以求節省，不可任意靡費，須在最經濟的預算得到最完善的效果，消除學校體育事業的弊端和障礙，使求事實事的幹，以供全體學生所應享受的體育。

四。嚴行體格檢查。

學校招考新生的時候，照定是行體格檢查一次，但是有許多的學校，他們都是有名無實，馬馬虎虎的在身體格檢查一下，但是有許多的學校，上照一下或敲一下聽一下就了事，結果是與考試之拾取並無關係，沒有標準的；簡明的說，就是等於沒有檢查。所以許多身體不健康而有疾病的學生，因學業成績考得很好，校中就迎之不暇，並不捨而取之，因致一校學生的體格強弱參差不一，上體育課時，教斯難於支配，整個學校體育的進展，就受了障礙。吾望以後學校對於檢查之設備，應具備完善，並應由富有檢查學識經驗的專門人材來執行檢查定有拾取的標準，合則取，不合則捨。並最好在未考前舉行檢查體格，不合格者就不得參加考試。此外在校的學生，每學期應舉行體格檢查一次，查有學生體格發生缺陷者，即照定章命其修養，醫治或改整之，以免後救不及，而影響學生之終身，可使全校學生都得到健康的標準，使體育教材施行易便，對於體育之進程，就可按序無礙矣！

五。遵行教部規定體育時數及課程標準

在一般學校裏，能依照教部規定之體育時數者，可說是佔多數，但少數的私立學校，簡直連體育科也沒

有，專是為着賺錢。而多數的學校雖是能依照時數，但在這上體育課時，不能遵照課程標準依次前進，只知教學生分隊打球，這種打球是迎合學生的興趣的，所以這「打球」就成了學生的習慣，簡直是領着學生玩，根本就談不到體育。故一個中學畢了業的學生，在這六年體育過程中，就祇懂打球，旁的就一無所知矣！而連打球不能的學生亦不在少數，故這種體育制度的缺陷，就做了體育普遍的障礙，也就是學校當局的不注重，備行人的不利用制度，不真實去教，學生不真實去學也。望各學校今後皆須遵照教部所規定之時數，預定之體育課程標準為原則，使每個學生得到各種運動技能，平均發展，使人人有運動的機會，增進學動的興趣，達到普及體育的目的。此外早操及課外運動應每日舉行，以補足學生運動所需要，使全體一致，養成運動習慣之充分練習的機會，以促進身心，健體。

六。各導師應負責協助體育教師

有許多的學校裏，聘了一兩位體育教師，把所有一切體育事業全托付於體育教師，其他如訓育主任及各班導師是與體育無關的，把他們應負的輔導責任，亦都拋在體育教師身上，因而上早操或課外運動時候收效很少

，一般的學生不能努力去教，見機偷懶。體育教師因為是一人力量有限，在同一時間內來教多數的學生，自然難能照顧週旋。不免缺陷叢生，使學生不能得到普及的效果，故望各校的主任及導師，應重視體育，負其應負之責，在早操及課外運動時準時到場點名，率領學生努力運動，並嚴厲的監督學生，使每個得去運動，使不能偷惰或發生不端行動，如此可使全體得到充分運動，使體育走向普及大道，得到充實的效果。

七。生活要體育化

凡是學生平時在校，並非專在上課時灌輸知識，體育課時專教運動，在課餘的時候，仍須體育教師負責指導與糾整之責，使學生在校一切生活都能體育化，使整個的學生生活包涵在體育訓練之中。

總起來說，關於這一鱗半爪拉拉雜雜的幾點，能逐漸依照去做，埋頭苦幹，能够使得含有教育價值的體育，達到本旨，施展牠的功能。學校體育就能得到普及，就可作推行普及體育的根源，健全民族的起點，願吾教界在座先生，速研討之。

信箱

金陵女大章映芬女士鑒：
及陳鳳之稿件，將刊下月。
鎮江中學史雲龍先生鑒：
大作已排版，不克退還，歉
甚！

怎樣改進鄉村體育

正定中學范國光

只要睜開眼睛看看我國的體育現狀，我們便不難立時發現有兩種缺點：第一是都市及學校體育之選手化貴族化。第二便是鄉村體育之無人過問，以致多數國民根本不知體育為何物，更談不發展的問題了。

關於第一點，我今天可以不談。

我要說的是鄉村體育的重要及應如何改進的問題。關於鄉村體育在過去認體育為暇時之消遣品的時，固然沒人注意過；即在國難嚴重世界各國發展體育不遺餘力的現代，國人似乎對於體育已經有了較正確的認識，知非發展體育不足以挽救危亡，復興民族的今日。還是很少人去注意它，這不能不算我國體育上的一大缺點。誠然中國人民普遍的缺乏知識，是鄉村體育推行的最大難點，可是只要有人去做，天下沒有不成功的事情，所以鄉村體育之不發達，歸根結底還是因為現行體育不適合鄉人的環境與沒有人去熱心的指導。現在多數辦體育的人，因為在城市裏可以得到舒適的生活與較豐的報酬，而入民間工作又是那樣

的艱苦，不容收到近效，以致大家都忘了他們的故鄉，競競於城市中奔走，而弄到「有人沒事；有事沒人的」

不調和現象，實在於人力太不經濟了

。或者有人說，何嘗沒有人喊着「到民間去」的口號，不過這畢竟不是一件易事，喊自管有人喊，要實在作的時候，常常要估量一下自己的力量與毅力以及一切利害問題。這樣估計了一下之後，自己感到了力量的不足並顧忌到自己利害的輕重，因而裹足不前，越是裹足不前，鄉村體育之荒地越無人開發，越無人開發則越荒蕪，越不易着手，這種每况愈下之鄉村體育，若不急起提倡，其前途實不堪設想。

現在體育界人士目光集中之點完全在學校體育與城市體育，他們多數的目的就是想造就許多選手，可以到處出風頭，在報章一登勝利的贊美詞，好像體育界也就有了一種頗不寂寞的景況。雖然有時也藉着運動會向大眾表演一下，似乎就已盡了提倡體育之能事，其實這種辦法除了和大眾脾胃不相合之外，動輒開銷數萬元或數十萬元，鄉人聽了這一個數目，不但不敢對體育發生興趣，根本把體育認成了貴族化的玩意兒，不是平民所可梦想的，那末，鄉民體只好不去問津了。

不來爲了與世界各國爭勝負，國家造就一部選手，預備在世界運動會中，表揚一下中華民族的精神，以轉移世人卑視我國的習氣，是無可非議的，可是若正就把這當成了惟一的目

的，實在是大錯而特錯的。所謂體育是要借身體的活動以訓練人，這不但包括着肉體的健康，而且包含着精神，道德，及人格的訓練，實在也惟有當體力活動緊張的時候，才能把個人的道德，勇敢等優點表現出來，也惟有當這個時候才能完成精神的，道德的，及人格的訓練，那能把手段當成了目的呢。

用一句來說，我國現在在人民一般的是貧，病，愚，私，因為他們貧，沒有力量去注意衛生及健康問題，於是便不免於病；因為他貧而病的緣故，於是便無機會求知，是以又不免於愚；因愚而及於私，乃陳陳相因，循環不已，若不趕快對症下藥，勢必至亡國滅種，豈不可危。

既知道了多數人民的病根所在，要提倡鄉村體育就不得不從這病根處着手，至於怎樣着手也有幾點應注意的：

一，因地制宜，冀其耗費少而收效大。
二，注意實際的效果，不要計較形式。

三，在體育訓練中，完成全民的團結心，愛國心，與勇往直前的精神。

四，灌輸衛生常識，使他們不再和病菌衛生物同居。

關於第一點，就是不要一味提倡外國搬來的東西，應當就鄉村環境所允許的，而且合理的來施設，使人民不因體育施設而增添許多負擔，自然他們就樂意去作，而且比了格格不入的舶來品要有更大的效果。

關於第二點就是因爲一個民族的盛衰興亡完全依了國中人民的健全不健全而定，所以所注是否養成這種健全精神，不應只注意徒具形式而無實際效果發生的東西。

至於第三點乃是任何種體育活動都具備的條件，無用多述。還有第四點，也是十分重要的，在鄉間差不多沒有一個人知道病菌微生物爲害之大的，以致受了病菌的害，還不知道是怎麼一回事，或者怨自己命運的乖錯呢。

總之，鄉村體育之發展，是中國體育發展的最主要部分，它負了國家民族興亡之太責，必需有十二分的耐心與不憚煩「小畏勞」的人去就鄉人之環境，順勢利導，利用鄉民工作暇時，急謀發展，庶幾貧病愚私之病可除，而國家之富強可期。

室內遊戲在鄉村小學裏的重要性

高立安

「室內遊戲在鄉村小學裏，是有絕對的重要性。」讓我武斷地說一句吧！可是我還有我的理由存在，讀者諸君若不嫌囁嚅，且讓我一步一步的講來。

我是個鄉村小學裏體育教師，「室內遊戲在鄉村小學裏，是佔絕對的重要性」這句話，便是根據我過去的經驗而講的，在我所執教的那個小學裏，也和其他鄉村小學一樣的患着貧血症——沒有錢，所以體育上的設施

，除一個籃球場，一個跳坑，及幾種極簡單的用具外，便一無所有的。然而那個籃球場及跳坑的設置與標準又相差很遠，（其實，在這個小的地方，根本不能有合標準的設置，）這更使教者感到十分困難的。

平時教學已感得十分困難了，（每班學生五六十人，在荳腐乾般的操場上活動，豈不是很困難嗎？）一逢雨天，那更是糟糕了。你叫這批小朋友到雨操場或健身房去嗎？不行，學

校裏沒有錢去造；你叫他們——小朋友——在走廊下活動吧？不行，那裏沒有能容納五六十人的走廊；你叫他們暫停吧？不行，假使在黃梅時節，體育要長停了，這不但對不起那批祈望殷殷的小朋友，就是對自己的良心，似乎也有點說不過去的。到了這時，不是陷於非常困難的境界了嗎。

不，我們不用太灰心，我們可用「室內遊戲」這一味藥，來救治這一個病症。

這所謂「室內遊戲」的意思，是狹義的，是專指教室內的遊戲。鄉村小學雖然窮，教室總還是有的。那麼

在教室內的遊戲，也不會成問題了，可是室內遊戲的材料的收集，倒不是一件容易的事，現在各書坊似乎還沒有注意及此，故尚未出專書。鄙人雖曾作過編輯一冊室內遊戲的妄想，可終於學識淺薄而未成事實，深望國內諸大體育家，能注場及此，供給一點材料及意見，則一般鄉村小學體育教師受惠不淺哩！讓我代表各鄉村小學的體育教師，預先向各大體育家道一聲謝吧！

以上情形，雖係敝校情形若此，然在現在之中國鄉村中的小學，能有優良的體育設施的，究還屬鳳毛麟角哩！（完）

讀者顧問

△金陵中學劉邦琛來函

我對於一千五百公尺感到極大的興趣，但若無人指導。學校體育教員，從來未能指導同學任何運動。僅上課點名而已，而所謂體育課者，僅係點名後之自動的打足球籃球而已。再則一般田徑書籍如先生所著之田徑新術，五項十項訓練法，僅就一般情形而言，未能適合個人之用。今請教於先生想先生必能教我以實用之訓練日程表，今現將我的一切奉告：

(一) 身體：腿長等於上身，肺量4700 CC.，身長5呎10吋，體重120磅，忍耐力與體力尚可，僅稍瘦耳。

年齡19歲零5月足歲。

(二) 環境：學校有極佳之田徑場，（一周325公尺）又有淋浴設備。

(三) 生活：直到現在，每天早晨六時半起身，冷水淋浴後，早餐一直到下午四時下課六時，晚餐晚上自修後，溫水浴十一時入睡，故每日僅四時至六時能運動，於是每天下午我都慢慢的跑幾圈，然後再做別的遊戲。

(四) 歷史：小學到初二常參加運動會，什麼都玩，初二到今年春假後，（過了四年）又開始加入了幾次運動會，項目僅為八百，千五，（三千）。

(五) 一般成績：運動會以後到現在這五月之間測驗，成績最優者百公尺十三秒，（起步極笨）四百公尺六十一秒一，八百公尺二分十八秒，千五公尺四分五十一秒。（但一般成績總在四分五十五到五分左右）

我已經把我的詳細情形奉告了，希望阮先生能幫助我還有在冬天訓練日程，不能照所賜希望再給我一個冬日訓練課程，是不是應多跑長距離再有初步訓練所應注意之各點，也希望阮先生一起指教。

答劉邦琛君

請參考日本野口源三郎著之「陸上競技法」，內載甚詳。不久本報將特載一篇，以為閣下參考。故希注意。

△開封李定中君來函

今有數個問題，乞為解答：

- 一、余苦練網球二載，苦於冬季及風雨天無法練習，不知作何運動以補救乎？
- 二、最近上海的全市小學運動會，以何種高度，體重為甲乙丙三組之標準？男女相同乎？
- 三、我國跳高名手，不知以誰跳出頭頂最高？
- 四、敝校同學何光鑫，年十七，身高五呎一吋，百米成績十二秒四，跳遠五米三十，將來努力訓練，有希望否？

答李定中君

- 一、冬季可練習雜毛球，玩法與網球類同，係在室內行之。
- 二、請閱勤奮書局出版之「小學運動會指南」內載極詳。
- 三、吳必顯劉夢九均可跳過頭頂。
- 四、甚有希望，尤以短跑頗可造就，益好自為之。

家 動 運 與 家 育 體

(二十二)



王健吾

王健武，字健吾，大名人，北平師大畢業，擅運動，喜文學，寫作頗富。為十五年前籃球高欄名將，宣稱一時。曾以高欄籃球三次代表中國出席遠東，得五屆遠東籃球冠軍，為國人吐氣。學生時曾任師大田徑及籃球隊長，對優待運動員辦法，多自動取消。畢業後曾任湖南岳雲體專、一中、一師、長郡、三中、兌澤、妙高峯、等校教職，河南省立體專教務長，上海國立勞動大學，唐山交通大學體育主任，北平大學工學院農學院導師，及天津北洋工學院體育主任等職，在津時並任體育促進會主席。現在開封，任河南大學體育主任。王君為一熱誠愛國體育者，文字間時多流露，充滿民族體育之色彩，現正研究中國之舞蹈，頗有民族體育文學之作風云。



金一明

金一明，幼從拳師傳傳儒，滌塵僧，唐殿癩師習拳，曾任江都縣國術館訓育主任，江蘇省國術館訓育主任，中央國術館編輯主任，國體專校國術概論教員。著有武當拳術秘訣三十二勢，長拳石頭拳秘訣，六通短打圖解，三義刀圖解，拳術初步，六合槍，少林拳圖解，中國技擊精華，拳術教材，練功秘訣，國術體操圖說，君子劍，白眉棍，少林拳，風波棍，單戒刀，龍形劍，拳功秘訣，女子太極拳，文八段錦，武八段錦，文易筋經，武易筋經等書行世。



傅寶瑞

傅寶瑞，遼寧人。民國二十一年卒業於東北大學體育科。在校時歷充田徑賽，足球，籃球棒球等隊代表。民國十八年秋季，曾參加中日德田徑賽對抗，得跳遠第三。十九年春得全國運動會跳高第二，當時因腳部受傷，未能造出紀錄，同年秋季東北四省運動會得跳高，跳遠，三級跳第一。民國二十年春第十五屆華北運動會得跳高，跳遠，三級跳三項第一，全場個人總分第一。五項運動第二。現有著作中「田徑賽運動練習法」，不久定能出版。現任國立山東大學體育教員，已四年矣。民國二十四年，全國體育協進會在青舉辦暑期講習會，及田徑賽訓練會曾任兩會助教。



莊文潮

莊文潮字秋江，福建廈門人，集美術師，南京體育師範，國立東南大學體育科畢業。學生時，任大學籃球，田徑，游泳，選手。曾任南京體師教員，香港 St. Stephen's College 體育指導，福建省政府教育廳暑期講習會講師。學術兩科，頗喜研究。已出版者，「體育成績考查標準」，「棍棒練習法」。初稿有「火電棍棒表演法」。歷任閩省運動會籌委，晉江，安溪，同安，漳浦等縣及廈市總裁判，發令員，審委會主席。現任集美學校體育主任，兼指導閩省體育委員會委員。



國民體育設計委員會成立

△決召開二次體育會議

中央民訓部國民體育設計委員會，業於十月七日上午成立，並開第一次會議。該會主任委員周佛海，副主任委員王陸一。委員褚民誼等均出席。由周佛海主席，首報告該會組織經過及召集此次會議之主旨，次由王委員正廷報告參加世運會經過，及今後關於國民體育應行努力之方針。再次由總幹事金祖懋報告中央體育科工作概況，旋即討論議案。至下午一時始散，茲將其決定事項錄後：(一)國民體育訓練實施辦法草案，決議，原則通過，推吳蘊瑞，吳邦偉，張東屏三委員審查，由吳蘊瑞召集。(二)各省市體育會組織條例草案案，決議，原則通過，推程登科，沈嗣良，郝更生三委員審查，由程登科召集。(三)獎牌運動如何實施案，決議，由中央體育科擬就辦法，與教育部會同辦理。(四)體育術語如何審定案，決議，原則通過，聘請專任人員負責辦理，經費由中央民訓部與教育部會商分担。(五)據吾國社會現狀，欲謀體育普及，應採用何種體育行政方式案，決議，原則通過。卅

郝更生，袁敦禮，劉詠堯，邵汝幹，吳紹樹五委員審查，由郝更生召集。(六)召開第二次全國體育會議，確定今後中國體育實施方針案，決議，原則通過，時期經費及召集辦法，由中央民訓部與教育部訓練總監部共同籌劃，會期以最近期間為原則。(七)組合全國體育行政總機關，統一及劃分全國體育行政事宜行政案。決議。與第五案合併審查。(八)實行檢驗民衆體格，以為促進體育之初步案，決議，併第三案審查，至於交審案件，則限本月二十日前送中央民訓部彙核云。

赴歐體育考察團編報告

書

我國赴歐體育考察團返國後，郝更生已將情形謁晤教長王世杰詳細報告，其報告書正由團員草擬，半月可竣，交郝氏彙齊，呈部並交全國體育協進會核閱，尙擬刊行單行本，分發各省市，供體育行政之參考，教部體育組將根據此書，改進我國之體育。

本報文字，歡迎批評！

一月來之海外體育

下屆世運火炬接力路程

關於第十二屆東京世運大會之火炬接力，據留英之國際世運委員副島博士發表預定此下，計於一九四〇年一月十一日紀念節自雅典出發，歷經歐洲各國都市，至亞丁海路渡印度，繼走至新加坡，再由海路至菲律賓，三度依海路續走中國至上海，由上海由日驅逐艦輸送門司至皇室發祥地日向千穗，由彼參拜伊勢神宮，當日至明治神宮，由宮寺接受，放置於會場云。

許承基在法國連戰皆捷

法國賽馬總會所主辦之第六屆國際網球錦標賽，男子單打第一週結果，中國台維斯亞選手許承基先後以直落二擊敗法國著名選手邁爾蘭，(曾一度代表法國參加台維斯亞比賽)。及法國另一選手尚底安，對邁爾蘭之比數為六—二。六—三，對尚底安之比數為六—〇。六—三。許氏又與法國紐斐特女士合作，參加混合雙打比賽。結果，許紐二人以六—〇。六—四，擊敗法國杜波恩及瑪德隆女士。

莫斯科建築中央體育場

莫斯科通訊，此間郊外伊茲美洛浮地方將建一極大之中央體育場，可容觀客十萬零五千人，政府已撥款五千六百萬盧布為建築費，全部工程將於一九三八年春間完成。



第六屆華中運動會

第六屆華中運動會，於雙十節在湖南長沙開幕，四省選手計鄂一七八人，湘二五二人，贛一三四

人，皖九十人湘主席何鍵任大會會長，於十六日下午閉幕。大會會因中途發生糾紛，停賽一天，並發生侮辱新聞記者事件，實為大會之遺憾。茲將男子組成績誌下：

項目	第一	第二	第三	第四	成績
一百米	陳勁(鄂)	陳元鰲(湘)	黃遠遂(湘)	鄒祥(贛)	十二秒
二百米	陳勁(鄂)	胡傑(贛)	龔琦(湘)	陳元鰲(湘)	二十四秒二
四百米					不詳
八百米	周霞飛(皖)	倪泗(鄂)	陳興宇(贛)	王洪循(湘)	二分十一秒
千五百米	黃樹遠(贛)				四分三九秒四
高欄	朱克倫(湘)	王堯(皖)	范梅生(皖)	馬德光(鄂)	十八秒五
中欄	羅森華(鄂)	吳應靈(鄂)	鮑家聰(皖)	馬德光(鄂)	六一秒四
跳高	冒國華(贛)				一米六八
跳遠	王植仁(湘)				六米〇八
三級跳	王植仁(湘)	朱育賢(鄂)	吳光耀(贛)	程化灝(鄂)	十二米八四
撐竿跳	許錫鑽(贛)	單先俊(湘)	徐嶽(湘)	鮑得(鄂)	三米一九
鐵球	潘南順(湘)				十米九四
鐵餅	王彬(湘)	潘南順(湘)	袁和(鄂)	席金城(贛)	二九米三十
標槍	潘南順(湘)	黃美中(贛)	李國樑(湘)	黃寶鶴(贛)	四〇米九三

天津市業餘運動會

天津市體育場例於每年秋季舉辦民衆業餘運動會

，此次為第五屆，於十月十八日開幕。是日天氣甚佳，到場參觀者頗為踴躍。成績如下：

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
一百公尺	蕭培	郭恩科	唐達	宮恒斌	十二秒五

二百公尺	郭恩科	蕭培	二十四秒二		
四百公尺	王鴻年	唐達	六十秒		
八百公尺	王鴻年	張雲鵬	項占元	二分廿二秒	
千五百公尺	王鴻年	張雲鵬	項占元	四分五六秒	
三千公尺	李永晨	趙世傑	張雲鵬	項占元	十分二十秒
一萬公尺	趙世傑	趙俊俠	張雲鵬	寶長佑	卅八分五七秒二
高欄	趙恩淮	郭恩科		十七秒一	
低欄	趙恩淮	郭恩科		廿六秒五	
跳遠	趙恩淮	王鴻年	劉庚堂	五公尺九二	
跳高	張會爾	蕭淮	劉庚堂	一公尺四十	
三級跳遠	趙恩淮	劉庚堂		十二公尺〇九	
撐竿跳高	張會爾			二公尺八十	
鐵球	劉福潤	楊春泰	劉福英	十二公尺〇一	
鐵餅	劉福潤	楊春泰	劉福英	卅五公尺二五	
標槍	楊春泰	劉福英	劉福潤	四一公尺卅二	
個人總分	一趙恩淮	二十分	二王鴻年	十八分	
	三郭恩科	十四分			

東華執滬足球牛耳

本季足球甫經序幕，而東華會已六戰六勝，依然執滬市中西足球界之牛耳，實堪慶幸。茲將其最近戰跡錄下：

西聯甲組成績

隊名	已賽	勝	和	負	勝球	負球	得分
東華	六次	六〇	〇	三七	三	六	

臘克斯	五次	三〇〇	十五	八	六
法商	五次	二一〇	十五	八	五
蘭開夏	三次	一一一	十二	八	三
西商	二次	一〇一	七	八	二
聖芳濟	二次	一〇一	四	九	二
西捕	二次	一〇一	三	四	二
蘇克爾	二次	〇〇二	三	九	〇
葡萄牙	三次	〇〇三	三十一	〇	〇
暨南	三次	〇〇三	二十六	〇	〇

華僑勝日本水球隊

(本報星加坡通訊) 日本出席世運選手自大會閉幕後，即分三批回國，第三批乘瑞國丸於十月一日道經星加坡，當於下午四時至康寧砲台基督教堂年會游泳池表演，參觀券分一元二元兩種，觀衆至爲踴躍，數近千人。四時三刻由主席山口勝氏致詞略謂：「籌備時間過於短促，設備難免不週，今晚表演各選手技術諒爲諸君所深知，毋容贅述。南洋爲一天然之游泳場，全年氣候均適合游泳，若能努力練習，則一九四〇年東京大會諸君皆有參加之可能」云云。旋即開始競賽，第一項爲一百六十碼自由式接力表演，結果新井茂雄，鶴岡榮，宮崎康二及遊佐正憲一組獲勝，中以遊佐正憲之成績最佳。第二項爲一百廿碼自由式，分二組舉行，吾僑胞楊維莫亦參加，與其同泳者爲杉浦重雄，楊君技術較去年參加全運會時進步，實力雖不及杉浦重雄，然抵終點距離之近，誠難分前後。第二組均由日選手出場。第三項爲蛙式，吾僑胞何始東君參與一組，終非葉室鐵夫之敵。第四項爲一百二十碼接力賽，華僑由沈樹鐘，李漢明及陳渭水代表，日選手則爲

石原田，鶴藤俊平，新聞六炳三人，結果日隊勝。繼跳水表演。最後則爲水球比賽吾華僑隊水球實力之強，早已聞名南島，日隊雖有游泳能手，但技技術平常，上半時華僑隊以三比二占先，易門後：表演更佳，以六比三再居前，總結九比五，華僑隊獲最後勝利。

港獻機足球賽

華聯戰和世運隊

港華人體育協進會，領導南華。中華。九華。東方四會，十月一日，舉行恭祝蔣公壽辰籌款獻機足球比賽，我國出席世運會足球代表隊李惠堂包家平等一行戎衣上陣，與西華聯隊合組之師相見，本港球迷，以事關募款獻機，爲國家民族效力，故倍形擁擠。中午甫過，觀衆已絡繹於途。加路連市附近山頭，亦人山人海。是日全場收入約達一千五百餘元，比賽結果，一對一和局。調查是日比賽，甚爲隆重，除敦請華人代表羅旭和博士主持開球禮外，並請鐘聲慈善社音樂隊，到場助慶，彩票由梅芳女生担任推銷，聞人到場者，有協會主席顏成坤，華商總會副主席黃茂林，華人會主席郭顯宏，及蔣委員長駐港代表陳其尤等千餘人，爲本屆足球季開始以來未有之盛況。

▲世運隊

- 李天生
- 李國威
- 李碩友
- 李惠堂
- 李石金
- 李惠堂
- 黎兆榮
- 曹桂成
- 包家平
- 麥紹漢
- 梁榮照
- 黃美順
- 黃錫炳
- 楊國華
- 張滿榮

▲華聯隊

- 黃華繼
- 梁現贊
- 何佐賢
- 鄧廣森
- 黃錫炳
- 林德譜
- 陳德輝
- 宋鑑勝
- 楊國華
- 楊木漢

羅民萼得滬初級網球冠軍

上海草地網球會主辦之草地網球初級單打，羅民萼對馬斯脫，及女子雙打，馬爾夫人，勃頓夫人對甘枝夫人及安得萊小姐，於十月十九日先後在法商會舉行決賽，到觀衆數百人，情況熱烈，結果小羅果不負衆望，以直落三擊敗敵人，奪得錦標。女子雙打則馬爾夫人與勃頓夫人合作純熟，以二對〇獲得冠軍，小羅最近球藝，已臻純青，靜若處女，動若脫兔，而作戰時復鎮靜逾恒，底綫長抽，每能制敵死命。馬斯脫球藝不下小羅，惟臨陣稍現慌張，實爲失敗最大原因。

▲初級單打決賽

羅民萼 七—五
馬斯脫 六—四
七—五

▲女子雙打決賽

馬爾夫人 六—四
勃頓夫人 七—五
甘枝夫人
安得萊小姐

上海國際慈善拳鬥比賽

△顧福昌戰勝
上海於九月二十六日舉行國際拳擊賽，結果顧維鈞大使之公子福昌得勝，頗爲國人爭光。



一月來之體育人事



▲年來東渡赴日留學體育者日衆，南京中央國體未畢業之吳文忠與張長江二君，業於十月二十二日乘長崎丸東渡，將留東京習體育三年。

▲陳寶球，李森十月下旬到青島，同寓膠路委員錢宗淵宅。錢女坤格爲陳之未婚妻，任青女中童軍指導。錢子惠格，爲李之未婚夫，肄業滬交大。十月二十日後青女中請陳李在匯泉體育場表演。全校學生均參加，坤格偕李母陪陳李等到場。陳表演鐵球鐵餅兩項，李爲跳遠及短跑起碼姿式，並各講基本動作，李留青，將由乃翁錢代爲謀事。

▲天津前十手女子籃球隊隊長中華隊後衛穆秀琴女士，本年頗懶於運動，經調查方知女士亦正爲終身大事忙碌，對方李永懷君，字惠民，供職於英租界工部局電務處，平日對於電學，甚有心得，但對於運動，則無特殊愛好，惟對於籃球，尙感興趣，想係因穆女士陶冶之效也。穆現就職於女職業小學任體育指導，二人已參加青年會最近之集團結婚云。

▲前東北健兒史興隆日前在津，與汪女

士舉行婚禮後，即赴平度蜜月云。

▲津市中華男子籃球隊後衛于璋擬於最近參加青年會集團結婚云。

▲前海上籃球健將孔廣益，最近由青島亞東飯店結婚，結婚時不舉行儀式，伊人爲王海倫女士。

阮蔚村孫寒華婚禮

本報編者阮蔚村君，將於十一月二十九日，在煙台原籍與孫寒華女士舉行結婚典禮。孫女士擅長體育，音樂及國學，曾歷任崇明縣中，南京中學，南京女青年會，及江蘇省立南菁中學等校教職，現在江蘇省立無錫師範服務。孫阮兩家之介紹人爲國立平大醫學院教授姚鴻勳，及上海市社會局祕書馬崇淦兩先生。

▲籃球健將陳盛魁現在河北深縣做一中學校長。

▲北平師大體育系學士閻華堂與傅蘊琬兩君子執教於市立體育學校。

▲南開籃球健將沈崇訓本學期轉入復旦，與其弟沈崇教同學。

▲陳昂德在德以四百餘元購一攝影機，此機在國內須售七百餘元。除殊愛之，市運會中仍以舊機拍照也。

▲曾代影河北省參加全運會之女子籃球隊後衛羅玉霞女士，自十月十五日。在英租界小白樓本宅與南京上海銀行職員孫君健君文定後，二人情感月增，形影不離，連日遊玩本市名勝，甯園第一公園，花前月下，每見情侶一旋，真羨煞人也。二人相識不過十月，魚雁頻繁，不可勝計。據孫君正式宣佈羅小姐情書來件甚少，僅三百八十件，以此類推，孫君致女士之書函，當以倍數，已造空前紀錄。喜期準在明春。

▲上海中學實驗小學教員李實君，于十月十日下午，假上海南市清心堂，與賀雪嵐女士，舉行結婚典禮。李賀相識于南京體育部體育班，兩人卒成佳偶。

▲天津籃球宿將田永慶，曾代表津市出席全運，現任教于民德中學，十一月八日，在津與朱燕雲女士結婚。

▲張元秧君，最近來滬，担任大夏大學體育專修科主任。

本欄特別啟事

本欄專門報告體育界之人事消息，頗饒趣味，故歡迎讀者自動投稿，完全共閱。讀者諸君，不妨將個人最近狀況報告本報，當樂爲刊載。

勤奮體育月報

歡迎

訂閱

◆ 本報宗旨提倡體育復興中國

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

◆ 內容豐富切合實用畫文並茂

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

逕啟者茲寄上 匯票 元 角 訂閱

貴報第 卷第 期起至第 卷第 期止

份即希函給定單並照下開地址按期寄遞為荷此致

上海法租界勞神父路三九二號

勤奮體育月報社發行部

訂閱者 啟

地址

訂閱全年二元
國內郵資奉送

勤奮體育月報定單

年 月 日

全國女運動員 三名將錄

詳載中國女運動員之姿態

本書內詳載全國女運動員之照片小史，凡出席歷屆遠東之女子代表，以及全國運動會中之各省市代表，無論田徑，游泳，網球，籃球，排球，均被列入。如楊秀瓊，孫桂雲，李森，錢行素等，均有細膩之紀述與描寫。凡愛好運動者，及欲羨賞女運動員之技術者，不可不閱。每冊定價三角，凡剪下此券，購買祇收兩角，郵費二分。

優待特價券

上海勤奮書局鑒：

茲隨函寄上大洋 元 角

分，訂購「全國女運動員名將錄」 冊。

姓名：

地址：

三大運動名鑑

全國足球名將錄

本書詳載全國足球名將之小史，照片，以及家庭狀況，凡出席歷屆遠東運動會，全國分區足球賽，全國運動會之足球員，均被列入，共達千餘人。定價每冊三價，特價二角。

特 價 券

茲奉大洋 元 角 分

請將「全國足球名將錄」寄下

冊此致

上海勤奮書局

地址：

姓名：

全國男子田徑名將錄

本書載劉長春，符保盧，陳寶球，王禾等田徑名將照片小史，全國田徑賽員之被列入者，共達四千餘，各人之成績經歷，均詳載書內。愛好田徑者，不可不閱。定價三角，特價兩角。

特 價 券

茲奉大洋 元 角 分

請將「全國男子田徑名將錄」寄下

冊此致

上海勤奮書局

地址：

姓名：

上海勤奮書局發行

號二九三路父神勞海上（所行發總）

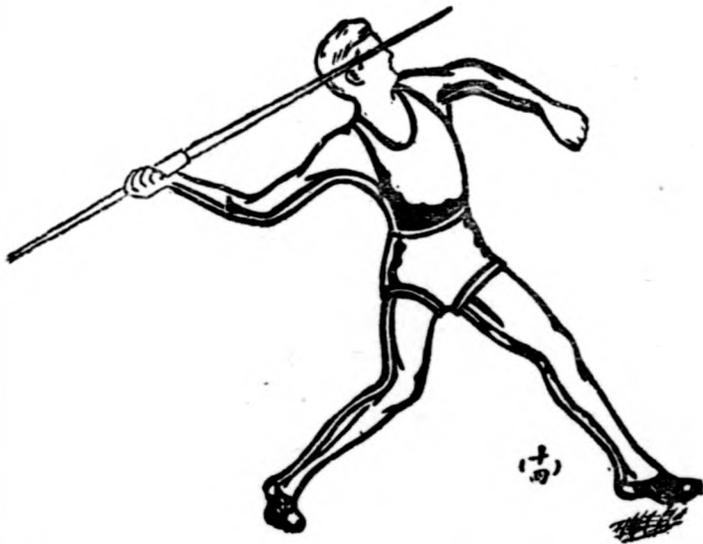
利 生 出 品

風 行 全 國 到 處 歡 迎

強 健 民 族 的 新 利 器
發 展 體 育 的 極 先 鋒

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

備 有 目 錄 函 索 即 寄



營 業 部

東 馬 路 青 年 會 南
電 報 掛 號 〇 五 五 〇 號

總 廠

河 北 中 山 公 園 後

分 號

天 津 法 租 界 天 增 里
北 平 燈 市 口 中 間
漢 口 五 族 街 青 年 會 上 首
新 嘉 坡 大 馬 路 酒 店 街



中國創造體育用品第一家
保定布要工廠精製
高等運動器具



貨品標準化
 價目經綫化

樣本備索
 歡迎函購

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

章 簡 稿 投

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

載 轉 許 不

勤奮體育月報第四卷第二期(總第三十七期)
 中華民國二十五年十一月出版

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

表 價 定 告 廣

表 價 定

普通	上等	頭等	優等	特等	等第	
					地位	全頁
其餘地位	首篇以外 正文前後	(一)封面裏頁對面 (二)底面裏頁對面 (三)目錄後 (四)圖畫前後 (五)正文首篇前	(一)封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)圖畫內 (四)文字中	底封面外面	地	位
三十元	四十元	五十元	六十元	八十元		半頁
二十元	二十五元	三十元	四十元			

日本照國內郵票代價一律作九五折計算	日價定預		國內預定全年不收	零售每冊實價大洋二角 特號價目另定 預定不加郵費 國內及香港澳門一角半 國外二分	一月一冊 全年十二冊
	全年	期時			
	冊二十	冊數			
	二	元	國內	國內郵費不收，國外照加。	
		四元四角	國外	國外連郵費	

定閱諸君如詢問事件或更改通信地址務請將定單號數姓名定在何處寄何處四項詳細開明方可遵辦實緣定戶太多簿冊繁重非此四項不易檢查難免仍有誤寄特先聲明

THE CHIN FEN SPORTS MONTHLY

(The Leading Sports Monthly in China)

Vol. 4, No. 2

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

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE

392 Route Peré Froc, Shanghai, China

All rights reserved

春合體育用品製造廠為防止冒牌出品緊要啟事

查本廠設於津市，專製體育器械，行銷中外，十有五年。各類出品，以醒獅及銀盾為商標，業經商標局註冊，准於專用，為海內外所共鑒。近聞江浙方面，發現假冒本廠商標出品，暗行銷售，殊屬妨害本廠信譽。似此意圖欺騙，偽造註冊商標，原為法律所嚴禁。茲為保持本廠信譽，以免混淆銷場起見，除派員躬往該區激查，並登報聲明外，特此鄭重聲明，望各界同胞，本愛護勞工，提倡國貨之熱忱，鼎力協緝，如將該偽造人物，查有確證，請函示本廠，或各省代理店，當即從優酬報，則全體職工感大德於無涯矣。

天津南開春合體育用品製造廠謹啟

本廠駐滬代表春生體育用品公司，設於上海福州路四百號時代大樓。電話 九五二〇五……九五九八五

內政部註冊證警字第三〇二四號

每册零售大洋貳角