

年

卷

期

4

6

第

第

報月育體奮勤

期六第 卷四第



印
動運馬米跳之子女國德

行發社報月育體奮勤海上

版出月三 二國民華中

上海勤奮書局

最近出版新書

怎樣做一個小學體育教師

俞子箴著

本書內容闡述小學體育教師應有的態度和方針，小學體育教師應有技術，小學體育教師怎樣進修，小學體育教師怎樣自省，小學體育教師的任務，小學體育教師怎樣服務和指導，一個新任小學體育教師應當注意的事項，小學體育怎樣實驗，兒童的體育訓練是怎樣，各項運動指導的要點，小學體育衛生的標準。

(定價七角)

中學體育

龔以恂著

本書內容述

體育測驗

中學體育之各種田徑球類技術方面之測驗。凡中學體育教員，每人皆應手此一編。(定價九角)

田徑場之建築與設備

日本安田宏嗣著

阮蔚村譯 本書述田徑場之建築法，圖樣多數十種，並引用德美田徑場最新設備，對於跑道看臺之建築，至為精詳，為體育界及建築界之重要書集。此書不久即將出版。

體育館之建築與設備

日本安田宏嗣著

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

童子軍

洪惠疇編

唱歌集

本書

內容特別豐富，包括教材數十餘。凡任童子軍教練員者均不可不閱。(定價三角五分)

非常時期小學遊戲教材

何品豪編

本書注意

灌輸軍事體育教材與小學學生，實為體育軍事化之急先鋒，教材種類數百，可供各級兒童之用。(定價四角)

民國十八年創業

上海勤奮書局發行

上海勞神路三九二號

詳細目錄承索即寄

528.905
175

柯達最新式最精美之家庭電影鏡箱



MAGAZINE CINÉ-KODAK

柯達袖珍電影鏡箱

三秒鐘內即可裝妥

君可於轉瞬之間將此鏡箱裝妥。無穿引軟片之煩。祇須將軟片裝入箱身。掀上箱蓋。即可拍攝。且可隨時改用軟片。例如拍新奇之柯達五彩影片若干尺後。欲改用柯達特快全色影片。在室內拍攝。可於頃刻之間將軟片調換。軟片匣保護軟片。毫不浪費。且每只匣上刻有尺度表。已用影片若干。一望而知。速度三種：普通·半快·慢照。可用四種遠拍鏡頭。互相調換。當君拍攝時。指下有一微動之機鈕。使君自知每攝一景所經之時間。其裝卸之簡易。僅爲此新式十六公厘袖珍電影鏡箱之多種特色中之一點。各柯達經理處將儘量告君此柯達袖珍電影鏡箱之優點。或逕向柯達公司函詢一切。

美商 **柯達公司**

上海圓明園路一八五號

勤奮體育叢書目錄

教育部長 **王世杰**

對於本叢書之讚美

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

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

政府為推行國民體育，於民國十八年四月公布國民體育法，二十一年八月召開第一次全體體育會，議通過實施國民體育具體方案，今更幸得上海動靈書局諸君熱心提倡，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

▲行政

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

▲建築

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

▲教學

體育教學法

怎樣做一個小學體育教師

精裝二元二角
平裝一元六角

精裝一元九角

精裝一元三角

精裝一元四角

精裝四角

精裝二元二角

精裝六角

精裝六角五分

精裝六角五分

精裝六角

精裝四角五分

精裝二元八角

精裝一元四角

精裝七角

精裝七角

精裝七角

精裝七角

精裝一元八角

精裝一元三角

精裝一元八角

精裝二元二角

精裝一元四角

▲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彙報

第十一屆世界運動會彙報

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

長操教材

童子軍體操

基本體操

國花園案體操實驗教材

中學機巧運動

小學鄉土遊戲和機巧運動

和緩運動

▲舞蹈

舞蹈入門

舞蹈新教本

歐美士風舞

精裝五元
平裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝三元五角

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

精裝九角五分

▲田徑

田徑賽訓練法	張恆	精裝封面一元六角
田徑賽判裁法	王復且	六角
田徑新術	阮蔚村	七角
田徑訓練圖解	江良規	八角
田徑運動	吳蘊瑞	一元八角
五項十項訓練法	步起	九角五分
女運動員臨陣以前	阮蔚村	九角
越野跑訓練法	人見媚枝	四角
競走訓練法	王復且	六角
陸走訓練法	陸千	六角

▲足球

足球訓練法	吳邦偉	九角
足球成功術	吳福同譯	五角
足球規則問答	吳邦偉	三角
小足球	陳奎生	二角八分

▲籃球

籃球訓練法	吳邦偉	九角
籃球裁判法	彭文餘	六角
美國籃球新法	張國勳	四角五分
小學校籃球	錢一勳	三角
女子籃球訓練法	阮蔚村	一元四角
宋君復	宋君復	一元四角

▲網球

網球訓練法	馬德泰	五角
網球要訣	吳邦偉譯	七角
鐵爾登網球術	波魯斯著	五角
世界網球家勝秘訣	阮蔚村譯	四角五分
馬迪夫人	馬迪夫人	四角五分

▲排球

排球訓練法	阮蔚村	九角
排球裁判法	吳邦偉	六角

▲壘球

壘球訓練法	阮蔚村	八角
-------	-----	----

▼游泳

小學游泳訓練法	俞子儀	三角五分
游泳之理論與方法	王文麟	八角
游泳訓練法	錢一勳	布面精裝一元七角
游泳成功術	海傑	六角
游泳訓練圖解	俞斌祺	五角
女子游泳訓練法	江良規	七角
小學游泳	阮蔚村	三角

▼其他

跳繩遊戲百種	阮蔚村	四角五分
乒乓訓練法	俞斌祺	四角
考而夫訓練法	姚蘇鳳	六角
手球訓練法	阮蔚村	五角
鍵子比賽	周柱國	五角

▼小學遊戲

唱歌遊戲(甲編)低	潘伯英	四角
唱歌遊戲(乙編)低	胡敬熙	五角
故事遊戲(低)	項翔高	三角八分
摹擬遊戲(低)	王庚	三角
追逐遊戲(低中)	王庚	三角
摹擬遊戲(中)	王庚	一角五分
競爭遊戲(中)	王庚	三角五分
競技遊戲(低中高)	王庚	四角
鄉土遊戲(低中高)	王庚	三角九分

▼小學舞蹈

聽琴動作(低)	胡敬熙	四角
小學歌舞(中)	杜宇飛	五角
小學歌舞(高)	杜宇飛	五角
小學土風舞(低中)	杜宇飛	五角
小學土風舞(高)	杜宇飛	五角
模仿運動(低中)	邵汝幹	四角五分

各種運動新規則

最新田徑賽規則	邵汝幹	四角
最新田徑運動記分表	蔡雁賓	三角五分
最新田徑運動規則	項翔高	三角五分
最新女子籃球規則	邵汝幹	三角五分
最新女子排球規則	邵汝幹	三角五分
最新男子排球規則	邵汝幹	三角五分
最新足球規則	邵汝幹	三角五分
最新網球規則	邵汝幹	三角五分
最新游泳規則	邵汝幹	三角五分
最新業餘運動規則	邵汝幹	三角五分
最新壘球規則	邵汝幹	三角五分
最新戶外壘球規則	邵汝幹	三角五分
最新體育比賽記錄標準	國民體育實施方案	八角五分
最新體育實施方案	國民體育實施方案	八角五分

上海勤奮書局發行發行所：上海勞神父路三九二號
門市部：上海四馬路中二七七號

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。本冊指掌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，因此第一冊後，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。刊載小學高中低組通用之遊戲教材。計有故事遊戲，競爭遊戲，追逐遊戲，球類遊戲。共計遊戲教材一百五十八篇，可以取之不盡。

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

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

全書四厚冊 合售實洋一元四角

(郵費一角六分)

教育部編 初中男生體育教授細目

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

全書二十五冊 合購全套特價六元(郵費二角六分)

編者 旨趣

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

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神 父路三百 九十二號

門市部 上海四馬 路第二百 七十七號

中 國 徽 章 公 司

敬啓者敝公司創辦有年，端製各種「運動獎章」，「紀念徽章」，「機關・學校・團體證章」。過去成績，曾蒙

全國各地行政機關，省市縣政府，各學校，各團體，及歷屆全國運動會，華北運動會，各省市縣及學校運動會採用。因設計新穎，定價低廉，無不認爲十分滿意。

尊處對於此項獲章，想亦需要，故特檢奉目錄數份。如承惠顧，希即賜覆，立即竭誠辦理。敝公司所出各種徽章，種類繁多，定價特別低廉。本埠顧客，歡迎駕臨參觀。外埠惠顧者，無論機關，學校，團體，如向敝公司定製徽章，請賜正式公函，貨款可由郵局代收，惟來示須有正式圖章爲憑。謹祈源源賜顧，不勝盼禱之至。肅，此頌

公綏

中國徽章公司謹啓

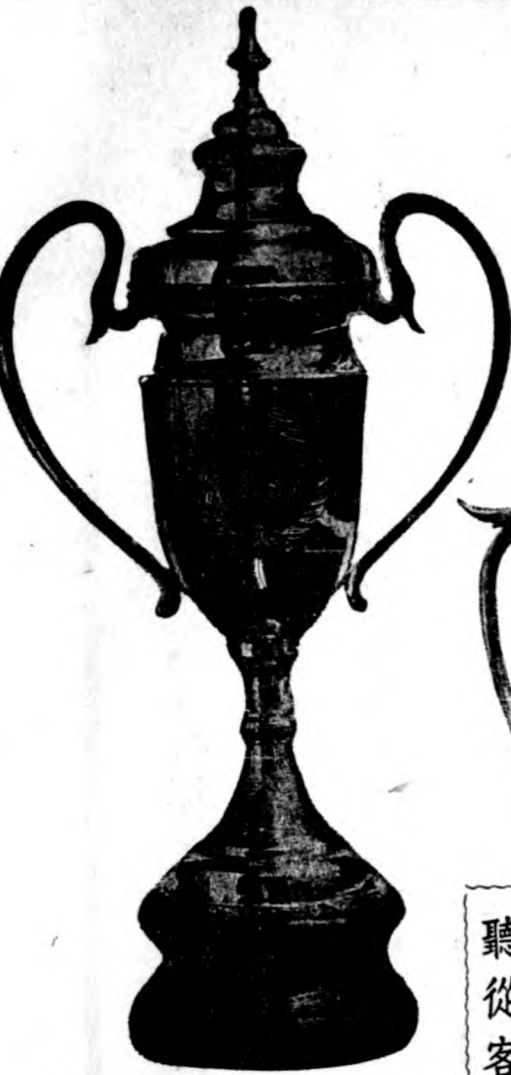
銀盃錦標

上海市西大吉路二七二號

中國徽章公司出品

(即市立第一公共體育場西)

貨精價廉定做五天交貨



A種

(大) 身高一尺一寸 每只大洋拾伍元
 (中) 身高一尺 每只大洋拾三元
 (小) 身高八寸 每只大洋拾元

盃面字樣
聽從客便

B種

(大) 身高一尺一寸 每只大洋十式元

(中) 身高一尺 每只大洋拾元

(小) 身高六寸 每只大洋捌元



C種

(大) 身高七寸七分 每只大洋捌元
 (小) 身高四寸七分 每只大洋陸元



D種

身高三寸二分 每只大洋肆元

錦標 錦旗 每面拾元 起拾伍元 止，只須 將款擲下 即可代 為設計製 造，樣式 新穎，保 證滿意。

法辦貨購信通

一、本公司聘請專門技師，製造銀盃，銀盾，備受體育界歡迎。
 一、凡舉行田徑，游泳，足球，籃球，網球，排球，乒乓球等各種錦標比賽，均可採用本公司各種銀盃銀盾為錦標。
 一、凡購貨在百元以上九折，二百元以上八折。同行批發，另訂優待合同。
 一、凡通信購貨者，貨款須先惠，倘滙半數，餘由郵局代收貨價亦可。凡機關，團體，學校購貨，而有正式圖章為憑者，可全部用郵局代收貨價。
 一、盃面之字樣花樣，可隨客指定，若全託本公司代為設計，則更能保證滿意。

運動獎章

紀念徽章

本公司出品之一部

中國徽章公司出品

上海市西大吉路二七二號

(即市立第一公共體育場西)

貨精價廉每個定價大洋四角



No.198 (徑賽)



No.313 (田賽)



No.189 (足球)



No.177 (籃球)

定做五天交貨，

特別迅速！

顧客注意

一、本公司聘請專門技師，製造各種運動獎章，種類分列如下：

- A 純銀章
- B 古銅章
- C 鍍金章
- D 鍍銀章

一、定價：古銅章，鍍銀章，鍍金章，及克羅米色章，每個大洋四角。純銀章每個大洋一元。

一、凡定做在二百個以上者特價九折，五百個以上特價八折。一千個以上特價七折。

一、凡顧客定做時，請指定某號（見本目錄所載各圖樣下之號碼）即可，並須將背面所欲做之字樣開明。

一、如由本公司代客打樣，每樣收手續費五角。如需定做定銅模時，正面圖樣模每個收洋十元，背面字模每個收洋四元。

一、歡迎學校，團體定做，代為設計，保證滿意。

一、本埠五天交貨，外埠十天交貨，但邊遠省份例外。

一、本埠定貨，先付定洋半數，餘款交貨時付清。外埠定貨款洋先惠。正式機關或公立學校。貨洋可由郵局代收貨價。

一、本公司除製造各種運動獎章外，並製造各種學校徽章、團體徽章，另備有彩色目錄。

一、凡欲索閱各種徽章實樣者，請開明號碼，附郵票兩角即寄。

中國徽章公司主人啓

觀參迎歡載備克不多 類種



No.023 (女子田徑)



No.201 (跳躍)



No.014 (投擲)



No.196 (賽跑)



No. 05 (足球)



No.184 (足球)



No.304 (高欄)



No.307 (中欄)



No.006 (棒球)



No.176 (排球)



No.190 (排球)



No.191 (籃球)



No.007 (溜冰)



No.008 (網球)



No.214 (網球)



No.522 (網球)



No.010 (游泳)



No.159 (游泳)



No.009 (溜冰)



No.315 (游泳)

528.905
175



第四卷第六期 勤奮體育月刊報目錄

●畫報

參加首屆華人埠際足球賽之上海中華隊.....	(二幅)
港滬西人埠際足球賽之香港隊.....	(二幅)
獲得本屆西人埠際賽錦標之上海隊.....	(二幅)
首屆華人埠際足球賽港滬兩隊合影.....	(二幅)
異軍突起之平漢足球隊.....	(二幅)
上海縣自由車競賽男女優勝者.....	(二幅)
美國明星籃球隊東征過滬表演留影.....	(二幅)
上海市鐵城盃乙組冠軍市體專隊.....	(二幅)

敬獻於七屆全運會籌備委員會

員會..... 邵汝幹(四二五)

體育的目的..... 許民輝(四二六)

●言論

暑期體育學校與全國體育教師

應有之準備..... 阮蔚村(四二〇)

各國體育目標之比較..... 劉明儒(四二五)

●教學法

體育教材支配法的究討..... 袁志誠(四三一)

中學生的體育訓練..... 屠鎮川(四三三)

小學教材及教學法的研究..... 章棟臣(四三七)

小學特種教育與健康訓練..... 陳際雲(四三二)

●訓練法

擊拳的基本技術..... 吳志鋼(四四五)

女子籃球戰術..... 孝次光(四四八)

●裁判法

足球裁判法(一)..... 劉岱(四五二)

●運動方法介紹

高爾夫球運動法..... 阮蔚村(四五五)

新三項運動..... 孫樞(四五七)

毽子比賽辦法..... 張清泉(四六〇)

●國術

射箭練法說明..... 金警鍾(四六一)

●教材

舞蹈教材..... 王志安(四六三)

團體表演教材..... 胡柯鴻(四六五)

小學唱遊教材..... 胡敬熙(四六六)

●調查

近十餘年來之天津籃球界..... 祀靈川(四六七)

十年來之廈門田徑界..... 徐長溪(四六八)

汕頭體育近況..... 吳訓泳(四六九)

●讀者園地

現階段之中國體育教育..... 王殿賢(四七〇)

國難期中的體育..... 胡振民(四七二)

再談體育教師與運動員的結婚問題..... 朱曉初(四七四)

師範女生應受之體育訓練..... 顏秀容(四七六)

大學體育課程綱要..... 教育部(四七八)

●小傳

體育家與運動家(吳壽祺·麥紹漢)..... (四七七)

●規則

男子籃球新規則..... 進協會(四七九)

●記載

一月來之體育行政..... (四八一)

一月來之海外體育..... (四八二)

一月來之運動比賽..... (四八三)

一月來之體育人事..... (四八六)



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

勤奮體育報

第四卷 第六期

港滬埠際足球賽

港滬埠際足球賽，於春節在港舉行。歷年比賽，均由西人主持，華人優秀球員，被邀參加。今年上海隊因華人退出，故港滬國人，另組織首屆華人足球賽。結果西人之埠際賽，上海勝。華人之埠際賽，香港勝。詳情請閱本報之一一月來之運動比賽。

。隊海上之賽際埠一第人國加參



隊人西海上之標錦賽際埠人西得獲

加參均平家包堂惠李內隊際埠人西港香

場球足山速路加港香於影合隊兩海上港香賽球足際埠人華屆首



異軍突起之平漢足球隊



隊球籃星明國美之賽比東遠來



上海縣自由車比賽之優勝者
 (上)男子組前四名 (下)女子組前四名



→ 上海市鐵城盃籃球賽乙組標錦隊上海市立體育專科學校隊
 。後排立者為該校教職員，(自右至左)趙柱中、宋大章、
 方蕙邦(教務長)張春惠、關華堂、傅蘊琬。





敬獻於七屆全運會籌備委員會

邵汝幹

二月二十六日京訊，第七屆全國運動大會，遵照教育部頒布之全國運動大會舉行辦法之規定，中央與地方，每兩年間隔舉行一次。第七屆全國運動大會，應於本年雙十節起在首都舉行。教育部鑒於迭屆全運會籌備匆促，應從早準備，於一月間已擬定本屆大會計畫：(一)籌備委員會人選，大致業已確定。(二)籌備委員會組織辦法，仍仿照六屆大會。(三)競賽規程，仍適用上屆競賽規程，但謀多數人之參加運動起見，將競賽時間縮短。增加團體操及模範教學等節目，並提創滑翔機飛行運動，暨同時有國貨體育用品及體育出版物展覽會之創行。偉大的體育事業，全國的大運動會，在此數行通訊中，已開其端。俟七屆全運籌備委員會成立後，在嚴整的組織機構中，着手籌備。有八個月的籌備時期，諮訪博採定有週密圓滿可期。筆者先在此地預祝大會成功！大會進步！

全國運動大會歷屆成績，迭有進步，此深可欣慰的事。本屆大會圓完進步。那是必然的趨勢，我於本屆大會籌備開始的時候，敬獻數語，聊紓其愚：

(一)籌備委員會組織規程早經核定，在籌備委員會第一次全體大會，推聘競賽審判兩委員會，應在短時間內亦須成立。一以討論競賽項目，一以審訂比賽法規。使本屆大會競賽規程及各項比賽規則，得早日公佈，俾各單位早日準備而運動員資格應有嚴厲明晰之規定，以及運動員資格審查，應在各單位報名截止後即行審查公佈。

(二)近代五項運動，自由車競賽表演，馬球表演等應積極提倡。

(三)仿照亞林匹克大會，設法舉行火炬傳遞賽跑，由上海出發沿滬杭路轉京杭路，達大會會場，由籌備委員會同滬浙蘇四省籌備進行。

(四)會場佈置，技術用具在經費可能

範圍內，應力求現代化。

(五)大會交通與膳食問題，在陵園環境極宜設法暢達便利。

(六)除大會規定競賽項目外，各單位斟酌經濟情形，多派體育表演，及風土民俗歌舞遊戲等。京市為大會所在地，又應鼓吹大團體的體育表演，使成爲一種國民自衛的體力表演。

(七)在大會開會期間，應舉行各省市體育成績展覽會，國產體育用品展覽會，首都建設展覽會，及國防展覽會。

(八)在大會開會期間，中華全國體育協進會有代表大會之舉行，中華全國體育年會之會議，在此全國體育從業人員及熱心體育聞人名士難得聚首之日，由教育部舉行體育座談會，(此是變相之全國體育會議)事前通知各省市提出問題彙編討論以爲改進體育之參攷與佐證。

(九)舉行體育名人演講及精神訓練講座。

(十)大會閉幕後巍巍的「中央體育場」應成立開放。

第六屆全國運動大會畫報

大會盛況
頗堪追憶

每冊特價
大洋三角

上海勤奮書局出版

體育的目的

廣東省立體育
專科學校校長

許民輝

「體育」這個名詞，在過去，有很多人

都看輕牠，認為是一種遊戲，是一種娛樂。這種觀念，都是錯誤。我認為一個國家的體育，不只是人類健身的工具，並且是拯救國家，復興民族們唯一要素。諸位且看目今世界各國，那一個國家不以體育青年訓練的中心？作教育的基礎？這種趨勢，牠的原因很簡單，就是我們常聽到的兩句成語說：「欲強其國，先強其身」和「康健之精神，必寓於康健之身體」的意思，現在我且把體育的目的分幾個時期來說：

第一個時期：就是上古的半開化時代，人獸不分，人類逐水草而居，茹毛飲血，沒有什麼國界，也談不到什麼國防，空防等等的建設；既沒有槍，也沒有刀，所賴以生存的，就是一身的氣力，他們憑氣力去和環境奮鬥，攫奪食物，假如遇着了敵人或野獸便拼命去搏鬥，倘若勝了，便拿他們的戰利品做食料。不幸而敗了，那就反被敵人和野獸去充飢，所以那個時代的人類，假如跑不快，跳不高，攀不上，擲不準，遊不遠，氣力不足，身體衰弱，那末自身便不保，朝夕有滅亡的可能。所以這個時期，他們雖然無

所謂體育，而對於體育上的一切技能，却都隨時隨地，自然而然的練得很純熟而實用；他們有獅虎一樣強壯的體魄，有忍苦，奈勞，勇敢等等的精神，這都是為環境以及生活所逼迫而無形中所造成以「生存為目的」的體育啊！

第二個時期：人類的智識漸開，運用了他們的智慧，知道覓米麥來做食料，建房屋來避風雨，造舟車來代步履，鑄刀槍來衛身體，於是不用費力，無須冒險就可以安然生存：所以年復一年，人類的聰明愈進步，科學也隨着昌明起來，生活的工具，也日見增進，凡以前須要依賴人力的，一概用機器來代替了。什麼飛機啊！輪船啊！火車啊！電報電話，都很完備，無需費半點氣力，就可以週遊世界以及處理一切事務。但是機器一天發達一天，人類的體力便一天退化一天，於是疾病，虛弱，偏廢等等不健康的情形，便跟着發生了。人類的體格，便遠不如昔，壽命也因此減短了，這種情形在都市裏，更是明顯，但是這種人有什麼用處？我再舉幾個例給各位聽：一個身體不強壯的人，精神常常萎靡不振，時時心神不快樂，因此雖然

吃的是山珍海味，他也沒有味道了，人家認為很快樂的事，在他却毫不感到興趣。這樣雖有良好的環境，豐裕的經濟，也無法享受。這不過指一般身體衰弱的人而言。其次，有一件實在的事實：我記得從前有一個嚴博士是一個很有名的人物，能通四國語言，但是因為平時太不講究健康，身體十分虛弱，而且用腦過度，後來便發了神經病，成為廢物，結果便老死在芳村的癲狂院中。還有一種人，聰明才力，無一不如下人，但是正在可以獻身社會國家的時候，却因為身體多病，不幸而夭亡了！諸君，你們想，這樣的人，對那一方面有益，這種的損失，不是個人的不幸，而是國家社會的大損失。因此一般教育家，都窮思積慮，想盡種種方法來補救這種危險，因此便有所謂「體育」訓練的方法產生，使人身各器官和內臟，都能得到適當和平均的運動，而且可以用種種方法來矯正身體上的缺陷。目的便是「保護健康」和「增進健康」，供給人類以優良合理的環境和適宜運動的機會，使個人或團體在此種情形之下，能獲得健康的身體，活潑的精神，團結的力量，互助的美德，和激發愛國的思想，愛國的行爲。

甲、怎樣能獲得健康的身體呢？——就

是供給適合各人體能，且無危險性的各種活動，並利用充分的日光，清潔的空氣，合宜的飲食，適度的睡眠，和時常舉行體格檢查

，體能測驗，使身體強壯，能夠抵抗種種疾病的侵略，而長久保持健康。

乙、怎樣獲得快樂的精神呢？——就是供給滿足本能的機會，以理智節制情慾，養成愛好運動的習慣，尋求真正的快樂。

丙、怎樣獲得團結的力量呢？——就是利用團體技術的表演，制止個人單獨的行動，團結大眾的力量，以達到最後的勝利。

丁、怎樣獲得互助的美德呢？——譬如團體競技，全憑一二人之技能，決不能出奇致勝，必須互相協助，互相合作。方能奏效，所以賴體育的活動，可以增進人類互助的習慣。

戊、怎樣能夠激發愛國的思想 and 行為呢？——愛國的思想，人皆有之，但平時都蘊藏在內心而不外洩，久而久之，也會疏弛。但是每當一種比賽是與本人有關係的球隊和人家對敵，尤其是本國球隊和外國球隊比賽的時候，就會不期然而然的搖旗吶喊，聲嘶力竭，鼓勵他們努力奮鬥，一旦獲了勝利，那就鑼鼓喧天，炮竹震耳。那般愛國的情緒，真是無法壓止，這都是在運動場上常見的事實。所以說賴體育的競技可以激發人民的愛國心和行為。

第三個時期：記得法國冠佩汀氏他主張復與亞林匹克運動會時，他曾發表了一篇談話說：

甲、亞林匹克運動會的恢復，在近代國

際狀況之下，每四年使世界各國民集會一次，相信和平與禮義的競賽，一定可以建設國際主義的無上精神。

乙、在競技運動裏可以保存過去所使人睜矚的種種高貴豪俠的特質，使在現代人民的教育地位上，享受古代希臘人民教育所使人欽佩的同等榮譽。

丙、假定競技運動能夠普遍到全世界時候，可以將牠來代替青年生活中不健全的娛樂，以及有害身心的遊蕩行為。

總合他的意思就是說：

第一點：體育可以創造並增進國際間的友誼。

第二點：賴競技運動可以澄清並消滅運動者的自私與欺詐的行為。

第三點：以體育的種種方法可以代替一切不正當的娛樂而使人的道德高尚品格健全。

再引伸他的意思來講

關於第一點：國際上的關係，往往因各國的國情與歷史而有不可解之讎恨，但是在運動場中，全憑正當的方法，真實的能力，公正的評判來取得勝利，在競爭時也像有不可解的讎恨一樣，毫不放鬆，但是比賽完了，仍舊彼此握手，敗的還要向勝的道賀，一切仇恨完全消滅，此種精神，何等神聖。所以說體育可以增進國際間的友誼。

關於第二點：競技運動有規則詳細約束

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，郵局就會替你把本報訂來，免了你自己寫信匯款的麻煩！

詳 細 辦 法

- 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。

，不准有任何軌外舉動，倘有欺詐自私而至傷害他人的時候，就有裁判根據規則加以處罰；因為這樣的方法來約束限制，所以運動員的自私和欺詐的行爲纔可以消滅。

關於第三點：體育的方法，具有充分的興趣，所以很容易吸引一般青年人，一切的閒空都可以利用來學習，因此，其他不良的娛樂自然消滅了。

在這三方面來看，可以說在第三個時期的體育，是有「化干戈爲玉帛」的目的，倘若我們拿「軍事體育化」這一句話來做一個結論，是最妥當不過的了。

第四個時期：就要講到目下的體育趨勢了。在去年兄弟隨國世運代表赴德的時候，曾經費了幾個月的工夫，到歐洲十幾個國家去考察，覺得現在歐洲體育的情形，在極端普遍發展的狀態中，又有一種急轉直下的趨勢，所謂「體育軍事化」的聲浪，已瀰漫了歐洲全部，這種的趨勢，當然都是有背景的：當歐洲大戰的時候，各國鑒於人民的體格有百分之三十三是不合充當軍人的標準的，所以沒有一個國家不極力的對國民體格訓練加意注重，尤以德國爲甚。德國因歐戰失敗後，不平等的約，如鐵鍊般的束縛得他無法動彈，什麼兵士和警察都有限定的數額，不能自由增加。德國的人口全國有六千萬，軍人總額限制不得超過十萬人，但是聰明的德國，想盡了種種方法來恢復他們的自由，

在希特拉領導之下，把一切政治，軍事，教育，社會等等的組織，悉以苦幹硬幹的精神辦理得井井有條，十分嚴密而科學化，所以一切的障礙，到現在已快消滅殆盡了。他們以體育爲國民首要的訓練，不只以體育爲教育的中心而已，在十四歲以下，六歲以上的兒童要受「德意志青年」的訓練，過了十四歲接着又要受「希特拉青年」的訓練，這些訓練都是以體育爲重心的。到了十八九歲以上的青年又要去依半年勞働服務，所以的訓練將（一）體育（二）勞作（三）政治訓練，三方面並重。此後並須強迫實行六年的兵役。諸君！你們看兒童自六歲以後就是國家的了。這樣的訓練，換一句話說：就是國家需要怎樣的國民，是有整個計劃的。當他們在受體育訓練的時候，所用的運動方法，好像手榴彈擲遠啊！負重比賽啊！越野賽跑啊，射擊啊，新五項運動啊，賽車啊，爬山越嶺啊，拳擊啊，比劍，飛機跳傘啊，沒有一件不是含有軍事意義的，所以他們有一個很澈底的口號，叫做「武裝和平」，這個意思，就是說和平是必須有武力來做後盾的。幾年來，他們用了這樣的方法來訓練國民，所以表面上雖然受了兵額的限制，而實際上確已全國皆兵了。這樣的訓練方法，事實上來講，在歐洲不止德國如此。就是意大利方面，也有狼子團的幼童訓練，巴里拉的少年訓練，前衛隊的青年訓練。捷克方面有蘇克爾

的社會體育組織。蘇俄有「少年先鋒隊」的設立。他們的運動比賽叫做「運動會」而叫做「準備勞働及防衛測驗會」。都是同一的以體育軍事化爲目標，而意大利的教育部以副部長來專司體育，和法國的除在教育部中設體育司長外，並另設娛樂部長，尤其可以見得他們對體育的重視了。

總而言之，體育的目的，隨時代而變化，決不是祇以個人的健康爲目的的。一九三六年是恐怖年，雖然已經平安過去了。但是一九三七年的國際形勢，我們大家都可以見得到，是更加的險惡。歐洲的情形是如此，亞洲的形勢，又何嘗不是一樣？那一個國家，不在刻刻準備着非常時期的一切必要舉動？所以各位同胞，我們是應該快快的猛省了。我們要人人許身黨國，鍛練一付堅實強壯的體魄，作我們隨個都能執干戈以爲社稷。退強鄰於四境，洗雪一切的恥辱。強種強國，實行體育救國。相信我中華民族的復興，決不是一件難事；收復失地，亦指日可待。這全在全國同胞，一心一德，受政府的領導，向同一的目標上前進，願與大家共同努力。沒有很好的貢獻，還望大家願諒！完了。

比賽方法 錢一勤 四角五分

標準運動實施法 孫樵 四角

上海勤奮書局出版 上海勞神父路 三百九十二號

五洲白乳魚肝油



製造本品之魚肝油原料，均經精密測定，維他命含量超過規定標準，故營養效力偉大，且乳化充分，毫無腥臭，乃魚肝油中之標準製劑。

地球牌精魚肝油



魚肝油之滋補功效，已為舉世所公認，但其味腥臭，非一般人所能服用，地球牌精魚肝油調製精美，香甜適口，人人可服。

五洲藥房發行



暑期體育學校與全國體育教師應有之準備

阮蔚村

教育部因鑒於年前我國參加世界運動會全軍覆沒，敗返祖國後，再佐以考察團調查

國外各國體育發展實施報告與國內體育相較，深感我國體育之衰落，萎靡不振。究其衰

落之主因，即在教授方法之不良，師資人材缺乏。故教部特定於本年暑期，假南京，北

京，漢口，廣州四處，設立暑期體育學校，詳細辦法，現正由教部草擬中，各暑期體育

學校設立地點已決定，南京設於中央大學，北平設於清華大學，廣州設於中山大學，漢

口設於武漢大學，其籌劃體校開班各詳細事務，教部亦請設立之所在地各體育名宿籌辦

。北平決定由袁敦禮，馬約翰，董守義，南京由郝更生，吳蘊瑞，高梓，廣州由許民輝

，漢口由袁浚等負責籌備一切云。

自此項消息公佈於報端後，各地體育教師，無不欣慶鼓舞，準備參加。僅將個人對本屆學校之管見，略述於后：

一、暑校應施行嚴格之訓練與管理

一、對於各地保送之學員，應施行分班

訓練，如中學體育組，小學體育組，社會體育組。

二、對於學生之教學及管理，應趨向嚴格化，一掃過去之缺點。

三、過去之暑期體育學校多因每日之上課時數太多，學生對於課程兼顧不暇，致一無所得。

四、每種課程，均應於修畢時，舉行嚴格之考試。

二、同時應舉行體育教師檢定嗎？

我國之體育教師，資格參差不齊，教學方法亦不一致，故此大教部舉辦暑期體育學校，同時亦舉辦體育教師檢定考試。檢定考試可與暑校同時舉行。略述辦法如下：

一、檢定考試之科目，即暑期體育學校所修之科目。

一、暑期體校各種科目修畢時，應舉行嚴格之考試。各種科目完全及格者，予以檢定考試及格證書，及暑校畢業證書。

二、各種科目如祇有十分之七以上及格

，仍給以畢業證書，而不給以檢定考試及格證書。

三、不及格之科目在十分之七以下，僅予以修業證書，而不予以畢業證書。

四、暑期學校，至少每隔一年舉辦一次，俾全校體育教師，人人皆有參加訓練及檢定考試之機會。

五、在暑校結束後，應將學生不及格之科目列表，訓令該生注意。已得畢業證書而未通過檢定考試之學員，應予下屆暑校時補試其不及格之科目，已及格之科目免試。補試及格者，予以檢定及格證書。但每一教員檢定之資格以五年為限。愈期重試，藉以養成體育界向學之風向。

三、澈底推行「小學體育教授細目」

教背部為統一全國小學之教學方針，及教學方法，特編輯「小學體育教授細目」此書現已由上海勤奮書局出版。（全書四冊，合售一元四角）教部雖三令五申，通令全國小學校採用。但依然無甚效果，各地小學體

育仍各自為政，不稍改革。此次教育部舉辦暑期體校，應抱定推行此書之決心，務使全國小學體育教師，一致採用，庶不致二三十年前之體操方法，仍遍見於各地。

暑校對於小學體育組之課程訓練，須以此書為基礎。內容之各種教材，及教學法，可以藉此機會作一番之實驗。教育部應組織一小學體育教授細目實驗委員會。與各地之小學體育教師舉行討論會，聽取各小學教師之報告，以此項報告為根據，對內容加修改或整理。

各中學組亦應用同樣之方法實驗。教育部之「初中體育教授細目」(三冊，合售二元二角)亦係由上海勤奮書局出版。

四、課程方面應該怎樣？

本屆暑校之課程，應依照教育部頒佈之改正中小體育課程標準而設置。如去年青島暑訓班，國術一科竟付缺如。今次當力掃前非，課程務須力求完備，但太可過於氾濫，致學生難予咀嚼。關於課程方法，僅將管見述後：

- 一、課程方法，除應用之學科及術科外，應儘量添增新的科目與教材。
- 二、必修之課程，應在開學前提早公佈，指定參考書，俾有志入學者，早趁早準備，使各生之學識充實，以冀檢定考試及格。
- 三、指定之參考書，可由有志入學者早

行自動購置。如國內無參考書之科目，必須由校方印刷講義。發給受訓之學員。

五、肅清不良之體育教師

吾國現有全國之體育教師，十分之八，不出於下列兩大門類：

- 一、學識不足
- 二、品行不端

教部現今後應藉暑期訓練之機會，對於以上兩項之體育教師，加以澈底之肅清。並益由今後之暑期訓練起，養成體育界之新風向。過去中國體育之失敗，完全由於教育教師之學識不足，及品行不端，致體育界人士被社會公認為最粗野浪漫之份子。對於改正兩項缺點，前者益促進體育教員之好學風向。以檢定考試制度為肅清不學無術體育教師之方法，對後者應採用嚴格之訓練，及良好心神陶冶以資補救。

對於肅清不良體育教員之方法，應從本屆作起，略述管見如下：

- 一、各種科目考試，如不及格者，囑其補習，如下屆補考再不及格，即永遠取消其體育教員資格。
- 二、本屆起應用嚴格訓練，參加之學員一律軍事化。(上海市立體育專科學校學生採用軍事化管理頗見成效。)

- 三、暑校雖屬短期訓練，然上課已不得任意缺課。

四、學員須一律服從。全體學員之組織及管理，應照軍隊之組織與管理。

六、體育教員應有之準備

此次教部如果對暑校刷新，舉行嚴格之考試制度。則各地之體育教師，應當早作準備。對於個人的學識，應在此三月中，隨時力求充實。對於入學的手續問題，尚在其次，而對於課程的準備，實為首要。

暑期體育學校的課程，學術兩科並重，大致分為：(甲)學科：一、體育原理，二、體育教學法，三、體育行政，三、體育測驗與統計，四、體育建築，五、運動指導及裁判，六、健康教育，七、社會體育，八、其他。(乙)術科方面，一、田徑，二、足球，三、籃球，四、排球，五、網球，六、棒球，七、棒球，八、游泳，九、體操，十、舞蹈，十一、急救，十二、國術，十三、其他。

茲為便利各地學員自修起見，特介紹應用之參考書籍如下：(以下各書均由勤奮書局出版或經售)

學科書籍介紹

- 一、體育原理
體育原理(吳蘊瑞)
體育原理(方萬邦著)
- 二、體育教學法
新體育教學法(方萬邦著)

體育教學法（吳蘊瑞）
怎樣做一個小學體育教師（俞子箴著）

三、體育行政

國民體育實施法（教育部）
中小學體育課程標準（教育部）
體育行政（金兆均著）

四、體育測驗與統計
中學體育測驗（龔以恂著）
標準運動實施法（孫燦著）

四、體育建築
體育之建築與設備（吳蘊瑞著）
田徑場之建築與設備（阮蔚村譯）
體育館之建築與設備（阮蔚村譯）

五、運動指導及裁判
比賽方法（錢一勤著）
田徑裁判法（王復旦著）
足球規則問答（吳邦偉著）
籃球裁判法（彭文餘譯）
排球裁判法（吳邦偉譯）

六、健康教育
健康教育實施法（王庚著）
運動衛生（阮蔚村著）

七、社會體育
民衆體育實施法（王庚著）
體育場指南（王壯飛著）
術科書籍介紹

一、田徑
田徑新術（阮蔚村著）

田徑訓練圖解（江良規譯）

二、足球
足球訓練法（吳邦偉著）
足球成功術（吳福同譯）

三、籃球
籃球訓練法（學邦偉著）
女子籃球訓練法（宋君復著）

四、排球
排球訓練法（阮蔚村著）

五、網球
網球要訣（吳邦偉譯）

六、棒球
棒球訓練法（阮蔚村著）

七、壘球
女子壘球訓練法（宋君復著）
小學壘球訓練法（俞子箴編）

八、游泳
游泳之理論與方法（王文麟著）
游泳訓練法（錢一勤著）
游泳訓練圖解（俞斌祺著）

九、體操
德國新體操（金兆均著）
基本體操（金陵女大體育系編）
中學機巧運動（鄒吟廬著）
按摩術與改正操（金兆均陳奎生）
實用婦女醫療操（陳韻蘭著）
和緩運動（張淮蘭著）
小學準備操（邵汝幹著）

十、舞蹈
舞蹈新教本（蔣佩瑛著）
各國舞蹈新選（金陵女大）

十一、救急術
運動救急法（阮蔚村著）

十二、國術
國術概論（許禹生著）

以上均為本屆暑假校學員不可缺少之專書。如未備置者，宜速購備，以資參考，庶免屆時考試落第，而暴露本身之弱點。

七、今後的體育體師到何處去？

如果教部能徹底整理全國的體育教師，則前途實堪慶幸。但為體育教師者，應當繼續努力求進，為求參加每兩年一次的暑校，及五年一次的檢定考察，體育教師今後應切實注意下列的事項：

一，每月至少訂閱體育雜誌一二份，購實新出版之單行本體育書一冊。

二，加入地方之教育研究團體為會員。

三，出席體育團體之集會，會議，及大會。

四，向體育刊物投稿，發表個人之心得與意見。

五，隨時蒐集有關體育之材料，俾便參考及研究。

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証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



各國體育目標之比較

中央大學體育科 劉明儒

緒論

吾國體育素來落後，但最近政府方面雖在竭力提倡，而社會方面得益尚淺，考其原因實對於體育尚未有適當之認識，概體育之目的，係隨時代，境之不同而變更，故各國有各國之目的，各時代有各時代之目的。今為研究便利起見，特將體育較發達諸國和各體育專家之體育目的，列舉如下，借以參考，俾得確定科學化之體育目的，喚起國人對體育真義之深切了解，振興吾國落後之體育。

第一章 各國體育之目標

第一節·德國體育之目標

德國體育課程教授細目，尚未刊出，然體育家 Dr. Carl Piem 於此次世界體育會議學生體育營 International sports educational congress 中之演講，關於體育目的已足以代表德國之體育目的，今分述如下：

壹·教育目的 (Education aim)

教育之目的，即在乎養成有能力之健全公民愛護國家。

貳·體格方面 (physical)

一、發達內臟與各器官 (organic development)

二、姿勢之訓練 (posture) —— 注重肌肉之協調。

三、皮膚之鍛練 —— 多與目光空氣之接觸。

四、肌肉神經系之發達 (Neuromuscular development) 利用各種運動，以發達肌肉神經。其運動大別之有下列四種：

1. 拉長伸展之動作 (Stretching)

2. 放鬆動作 (Lorsening)

3. 用力動作 (Strengthening)。

4. 快速，有彈性 (Elasticity)。

叁、精神方面 (Spiritual)

一、愉快 (Enjoyment) —— 根據教育家 Thandryce 學習律中之效果律而論，任何種學習活動，得到滿足效果則愉快，否則煩惱而廢棄，大凡能為人類滿足之活動必含有下列三條件：

1. 動 —— 人類天性愛動，動則愉快，不得動則煩悶。

2. 活動多變 (Varied action) —— 變化萬端興趣自豐。

3. 美，藝術化。(Beauty of movement)

二、自然活動 (Natural movement. Natural Program)

三、競技運動 —— 增進社交行為，包含無限之社會價值。

四、高尚精神 (Human Spirit) —— 運動可培養人類之高尚。

五、民族精神 —— 運動能振高民族精神。

參考 Fundamental Principles of P. E.

P. 29

第二節 美國體育之目標

美國體育之目的，為集合四十八州體育教授細目所載茲詳於后：

一、休閒教育 —— 教授遊戲及運動，以為他日閒暇生活之消遣。

二、樹立健康習慣。

三、培植公民品格。

四、良好姿勢之訓練。

五、發達內臟增進生長。

六、身心活動之調協。(Coordination)

七、消遣遊戲之學習。

八、滿足大肌肉之活動。

九、生活需要之準備。

十、愉快 —— 供給體育活動之機會。

十一、授以戶外生活之利益。

十二、發達社會觀念及行為。

十三、安全生活技能之灌輸。

十四、培植他人體格之健康。

十五、欣賞活動與保健知識。

十六、以游戲為學習程序。

十七、輔助身體及人格上天賦本質之發展。

十八、個別活動能力之發現。

十九、發達衛生經驗。

二十、發達自試活動之興趣。

二十一、確立定期之體格檢查習慣。

二十二、發達休閒習慣。

二十三、身體方面之發展：

1. 改正姿勢；

2. 肌肉調協。

3. 體力

4. 技巧

5. 持久

6. 有力

7. 美麗

8. 身體管理

9. 快速

10 體能

11 正確性

12 平均

13 韻律

14 神經力量

15 柔韌性

二四、精神及道德上之發展：

1. 合作

2. 高尚運動之精神

3. 領袖才能

4. 忠心

5. 朝氣

6. 情緒之管理

7. 活潑機敏

8. 勇氣

9. 社會意志

10 適應社會之能力

11 正確快速之反應

12 審美

13 禮貌

14 誠實

15 自制

16 堅忍

17 公正

18 進取

19 遵規

20 健全之遊戲態度

21 改正生活之外觀

22 機智

23 果斷

24 愛國

25 友愛

26 犧牲

27 民本精神

28 可靠

29 尊重法權

30 服從

31 自信

32 熱心

33 平衡

34 愛的運動

35 高深社會觀念

36 大同精神

39 最好之努力

參考 "Health work and F. E. By V.S.

Dept of the Interior office of E.

P.68

第三節 英國體育之目標

國家會正式頒佈之，其條文如下：

壹，培養身心之健康 (Mind and body health)

一、積極方面——務求身心之充分發展

。二、消極方面——使身心健康，可預防

疾病。

貳，陶冶良好之良格。(character)

借體育訓練以陶冶國民之態度，行為，

和道德如忠勇，合作，實誠，公正，服

從等。

叁，體間教育，正當娛樂 (Enjoyment and

Recreation)

閑暇時以體育為娛樂，既能增進健康，

又能減少不良之消遣，維持社會之安寧

。

第四節 意大利體育之目標

一、訓練國防的武力。

二、訓練國防的精神。

三、能剷除狹意的利己，看重團體的利益。
 四、養成服從對上的命令，隨時隨地能捨生而不惜。

五、養成國民健康的體格。

六、注重兒童心身的發展，以期達得健全國民的目的。

七、能啓發民族意識及激發愛國心。

八、完成體育在教育上的功能。

九、注重集團活動。

十、以人格之培養為生活中之一種之活動。

參考：除柏青著「歐洲各國及日本之青年訓練」

PSO-64

第五節 蘇俄體育之目標

一、養成每個國民堪以負擔國防勞動的體力。

二、體育軍事化。

三、使全國人民皆有健全之身體。

四、把運動變為一種國民的政治教育。

五、體育與生產企業有密切的關聯。

六、主張集團運動比賽的發展，反對個人爭榮的最高的記錄。

七、促進青年的社會本能。

八、發展公民的習慣。

九、培養國民的社會意識。

十、泯滅階級觀念。

十一、訓練民衆一切權利的公，無私利，無壓迫，在平等的原則上對公服務。

參考書：陳柏青著「歐洲各國及日本之青年訓練」

184-183

沈介人著「各國青年訓練與新生活」P15-24

第六節 德國體育目標

一、陶冶剛健的意志達到有集團的團結心。

二、鍛練健全的體格達到有健全的國民體格。

三、能禦外侮的能力達到國民皆兵的實效。

參考書：陳柏青編「各國青年訓練及日本」P223-239

沈介人著「各國青年訓練與新生活」69-76

第二章 各專家之體育目標

第一節 英國E. Major之體育目標

英國體育學家 E. Major 氏對育目的之訂定有兩種：

訂定有兩種：

(一) 1. 體育之目的為訓練『一個健全國民』(The whole man)

2. 體育之目的即教育之目的。

3. 精神和品格教育尤為重視。

4. 發達智慧。

(二) 1. 體育之目的端在乎訓練快樂與健康

2. 優美有力之姿勢。

3. 高尚閑暇之生活。

參考書：「The weinder aspects of P.E.」

第二節 美國Nash氏之體育目標

壹、發達內臟(Organic development)

一、生活力。

二、生活機能之貯存。

三、持久性。

四、反抗力。

發達內臟之方法

一、全體大肌肉之活動。

二、取消身體上無用之器官，以增加內臟之發達力。

三、時刻快樂。

四、注意衛生習慣。

貳、肌肉神肌之發達(Neuro-muscular development)

一、美

二、技巧

三、姿勢(Roiese)——全賴肌覺之自然伸縮，以維持，美麗，協調之姿勢

四、韻律活動(Rhythm of action)——切活動隨時隨地無不具有相當節拍，合則之姿勢，美麗，輕快，否則反是。

叁、思想之發達(interpretation development)

思想之中樞為小腦，步驟有三個：

一、分析。

二、診斷。

三、實驗。

肆、情緒之發達(Impulsim development)

體育上之活動，可以使人滿足情緒之需要。

參考書「The administration of PE」Nash

J.B. Chapter 6

第三節 美國 William J. T. 氏之

體育目標

「體育之目的在供給精明能幹的領袖，優良合理的環境和適宜運動的機會，使個人或團體在此情形之下，能獲得健康的身體，快活的精神和健全的社會的人格」

分條如下：

壹、在體育活動中發達個人之機體組織。

貳、發達神經肌肉組織之技能。

一、業餘休閒活動之技能。

二、安全教育之技能。

參、發達良好之遊戲態度。(如愛好運動之習慣)

肆、社會道德行為標準之發達。(合作，團結，公正，勇敢，俠義)。

第四節 美國 Hetherington. C. W.

之體育目標

美國體育專家 Hetherington 氏對體育之目的之學說在1934年之“School Program of F.E.I.”已有詳細之討論今分述如下：

壹、現實之目的(The immediate objective

s)

體育活動在一適當之領袖，領導兒童，

得到良好的大肌肉活動，以達到體育之

目的。

貳、未來的目的(The Remote objectives)

培養各人將來適應社會之能力。

參、發達個人

一、發達天性(Instinct Mechanisms)

二、發達智慧

三、發達肌肉神經系統 (Neuro-Muscular mechanisms and Nervous

power)

四、發達內臟(Organic power)

肆、目的需適合社會標準。

伍、健康教育之調整。

陸、體育之意義。

Hetherington. C. W. 氏最近對於體育目的之解釋：

壹、領袖才能 (Leadership)

一、自制。

二、人制。

三、團體節制

貳、發達 (Development)

一、理解之發達

1 增加覺察意義之能力。

2 增進思想之能力。

二、情緒之發達

三、肌肉神經系之發達

1. 覺能五官

2. 神經

3. 肌肉與骨骼

四、內臟之發達

參、適應 (Adjustment)

一、個人適應，——體育須適應個人。

二、社會適應，——更須社會之需要，

故隨社會而變遷。

三、自然環境之適應——體育須能充分

利用自然環境。

肆、標準 (Standards)

由各專家意見來定，同時也須顧到社會情形。

第五節 美國 H. E. Gress 之體育目

標

參考 “Health and P. E. 1934 No. 5

The new Lignificance of health and P. E. H. E. Gress.

(一) 發達體格，維持器管之功能。

(二) 發達體能，思想動作之機敏。

(三) 發達忠勇之運動精神。

(四) 發達遊戲精神以充實成人時之生活。

(五) 發達高尚公民之社會品格。

(六) 發達忠於學校之觀念。

(七) 聯絡各校之友善，獲得工作和諧之幸福。

第六節 Wood and Cassidy 之體

育目標

參考 “The New P. E.”

壹、在兒童時期能利用自然活動，以充分發

達天賦能力和興趣。

貳、以豐富之興趣，正當良好之觀念，健康

之習慣，造成健康之成生活。

第七節 Sharman 氏之體育目標

參考 "Introduction to P.E." Jackson R. Sherman

壹、教育目的。

貳、發達內臟與體格。

參、發達活動技巧與遊戲習慣以爲閑暇生活之消遣。

第三章 中國之體育目標

參考「中國體育課程標準——教育部頒行」

各級學校體育課程標準

壹、小學體育目標

一、發達兒童身體內外各器之功能以謀全體之適當發育。

二、順應兒童愛好遊戲之本性，發展其運動之能力，並養成以運動娛樂之習慣。

三、培養兒童勇敢敏捷忍耐，誠實，公正，快樂等之個人品格及犧牲服務，和協，互助等團體精神。

貳、初中體育目標：

一、鍛練體格使身心發育健全以作振興民族之準備。

二、從團體運動中培養服從，耐勞，自治，忠勇，合作，守紀律及其他公民道德。

三、養成生活上所需要之運動技能。

四、增進肢體反應之敏捷。

五、養成優美正確之姿勢。

六、養成以運動爲娛樂之習慣。

參、高中體育目標：

一、繼續鍛練體格使身心發育健全以作振興民族之準備。

二、從團體運動中繼續訓練公民道德。

三、養成生活上所需要之運動技能。

四、改進身體發育之不良姿式。

五、養成以運動爲娛樂之習慣。

肆、大學體育目標

一、鍛練健全之體格。

二、培養公勇合作之精神。

三、訓練應用於一般生活及國民需要之技能。

四、養成以運動調節身心之習慣。

第四章 個人體育之目標

就上所參考之各國和各專門之體育目的，大多互有出入，大同小異，但蘇俄與意大利之體育目標特異，不僅以發達健全之身心和人格爲目的，並且把體育軍事化，國防，和社會上之企業都爲體育之目的，可見體育之目的隨各國不同之環境而產生不同之目的，故定一科學之體育目的，須有種種背景和根據，故一個工業化的國家決不能拿他之目的放在一農業化之國家，由此觀之，體育之目的，須根據社會學，生物學心理學，教育學……等科學來做基礎，然後才能產生一健全之體育目的，現在就個人所得暫列如下

壹、機身之發展。

1. 內臟各器官發展。

2. 肌肉神經發展。

3. 骨格韌帶之發展。

4. 智慧的發展。

貳、品格之發展

1. 勇敢進取。

2. 機智，敏捷。

3. 克己，自制，仁愛。

4. 自信，熱心。

5. 公正。

參、情緒之發展。

1. 審美。

2. 愛好自然。

3. 韻律之訓練。

肆、民族意識之發展。

1. 忠心愛國。

2. 國防的技術。

3. 服從領袖，團體。

4. 健全之公民。

5. 犧牲個人成全團體。

以上四項目的是本人之意見，但是否合乎理想，誠不敢斷言也！（完）

研究體育

請讀體育叢書

上海市體育場出版

上海體育月刊

第一卷

第一期 一月號

第二期 二月號

出版了

本刊以體育教育為

中心，內容關精，材料

豐富，執筆者俱為當代

體育專家，教育名流，

對於我國體育過去之錯

誤，及今後改進之途徑

，均將陸續作詳細之討

論，立言既針對時弊，

建議亦切要中肯。凡吾

國體育界服務者，均不可不訂

閱一份。

第一卷第一期創刊號（一月份）

中國體育方針之改造與建設

吳鐵城

對於上海體育之願望

潘公展

本報的使命

邵汝幹

對於競賽運動之幾點意見

郝更生

對於上海體育之幾點意見

程登科

對於提倡國術的幾句話

徐致一

我國體育前途

周尙

談談體育與紀律

袁凌

大難將臨全國國民應有之準備

王復旦

體育學上康健問題的檢討

王庚

嬰兒體操

邵汝幹

上海市早操教材

本場

此外尚有插圖，題詞，章則，本場行政計劃，及體育消息多欄，不克備載。

第一卷第二期要目（二月份）

體育上幾個紛爭問題的討論

王復旦

對於本市社會體育的一個建議

致本

改進我國體育之意見

朱守訓

何謂「體育學」

阮蔚村

體育救國

錢國凱

體育標準測驗實施報告

姚榮隄

意大利的青年訓練

高譽

瑞典女子的體育運動

盧頌恩

軍事體育教材之計討

程登科

追逐遊戲六則

屠鎮川

基本體操教材示例等，此外尚有插圖，公告，本場章則，及體育消息多欄，不克備載。

上海市體育場總發行

（地址）上海市中心區
代售處：上海勞神父路勤奮書局 標準運動器具公司

△全年十二冊
預定只收壹元
△零售每冊大
洋壹角



體育教材支配法的究討

廣東嶺南大學
體育教員 袁志誠

教材支配，並非是容易的事，在各科之中，尤以體育一科為最難。茲特略述如下：

教材支配應根據下三大原則：

(一) 生理及關於心理：

(二) 氣候：

(三) 環境：

(一) 生理及關於心理

A 生理方面

第一完實期……………一歲至四歲

第二伸長期……………五歲至七歲

第二充實期……………八歲至十一歲

第二伸長期……………十一歲至十五歲

第三充實期……………十五歲至十六歲

第三伸長期……………十八歲至二十五歲

男女自生後一歲至四歲，肌肉之運動未能如意，惟視覺，聽覺稍有作用，及手握物耳。此時期身體之發育甚速，故一週歲能長至二倍，或三倍，第二三週年，稍稍緩慢，腦之面積亦長至二倍或三倍，故此時期，可謂身體一部份之感覺發育時期。

甲女自五歲至七歲，大部份發達，肌肉故足能行走，手能取物，皆於此時養成；而

記憶力之發達，亦基於此時期也。

男女生後八歲至十一歲時，而對於兩性

顏面之形狀漸生差異；女子股部及臂部之發育漸勝男子，同時脚部亦較肥大，乳部亦稍

膨脹，及十五歲至十八九歲，女子之骨盤漸

擴張，故臀部尤覺大於男子。乳部亦更膨脹

，即由外表觀之，亦一望而知其為女子矣。

男女自十五歲至二十五歲，屬於青年處

女期，男女至此期，則青機發動，積極的，

可以輔助身體之發育，消極的：可以防危險

於未然。

茲按人類發育遲早不同的原因，與各地方的氣候而異，今列調查表於後，以供參考：

北溫帶		熱帶	
英吉利	十五年。	埃及	十年。
巴黎	十五年零二個月。	印度	九年。
柏林	十五年零九個月。		
維也納	十五年零八個月。		
瑞典	十五年零七個月。		
丹麥	十五年零九個月。		

我國素無統計，無從稽考，以上表歐洲

之統計也。

B 心理方面：

第一期生後至三歲，尚無顯著之現象；自四歲至六歲，其心理表現厥有數端：

(一) 恐怖——恐怖之心理，非僅胆怯有之，凡屬生物莫不有也。此種恐怖之結果，可分為二：

A 上者能抵禦，不避險以抗外界之侵入。

B 下者為保守胆怯之流具此性者，不足與進取焉。

(二) 模倣——此時期兒童天性之最盛者，為模倣心。

(三) 私心——此時期兒童之私心，亦最甚不能通同合作之事。

(四) 好奇心——此時期兒童之好奇心亦以例：玩具言之，則必破壞以考其究竟。

第二期其心理之表現亦有二端：

(一) 遊戲。

(二) 競爭。

第三期之心理亦有二端：

(一) 遊戲與競爭

(二) 合羣。

第四期其發育在生理最為顯著者有二：

(一) 愛情

(二) 荒淫

以上寫着兒童各個期生理與心理而教者，應按他的各種之程序，施於一種適當之運

動。取於一種教材，為支配一個方法。

(二)氣候

氣候之區別，有春夏秋冬之原故，所以在體育上有個「運動季」之名詞，這就使各個季節，對於施行教材不同；因此教材與氣候成爲互相關係，而教材與氣候已爲轉移的問題，則今之氣候爲支配教材之問題也。茲支配教材研究有下數端：

A 春秋二季——在南方沒有分別，對於施行教材，應照規定之程序執行之。

B 夏季之氣候——施於教材與冬天之教材不同。其時天氣酷熱，對於人體溫度增高，這時應施行緩慢之運動也。

C 冬季之氣候——施於教材與夏天之教材不同。因着冬季氣候嚴寒，對於人體之血液冰冷，使血液不能流通，這時候應行劇烈運動，以使血液舒暢也。

(三)環境

體育是依着環境而遷移的——體育也要因着時代，地方，及各種人情風俗習慣，及社會背景，政治背景，所以背景不能不以某地體育遷移某地施行；故此某地有某地之體育，那地有那地之體育，都因以當地環境而遷移也。

今之教材與從前教材之區別：

今體育教材與從前教材之不同，而原因

：從前之三段教材爲教學之手段。三段教材之教學，殊不適用以上三大原則。三段教材者，即體操，跑步，遊戲等；其動作永無關連的，所以到了現在成爲消失價值之教材也，今教材之選擇應據此數條爲標準如下：

(一)動作宜合學生程度，年歲，體格，天性，及心理的。

(二)動作要簡單，有改正姿勢價值，具多用天然活動爲宜。

(三)動作不可過量，以少用腦力者爲宜。

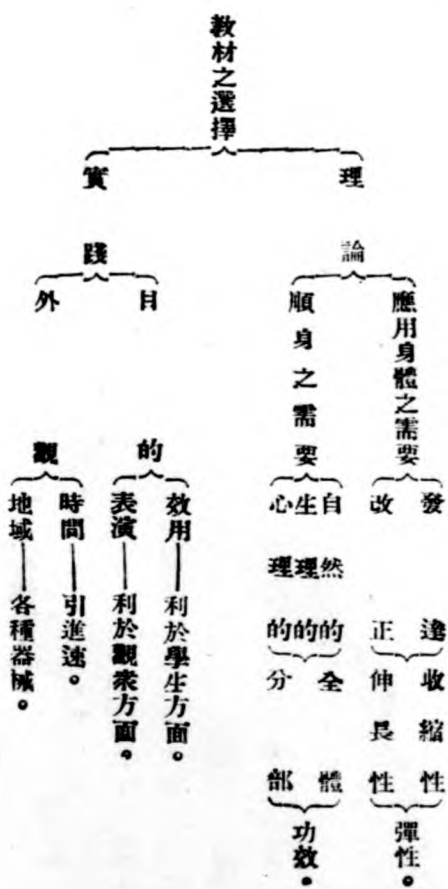
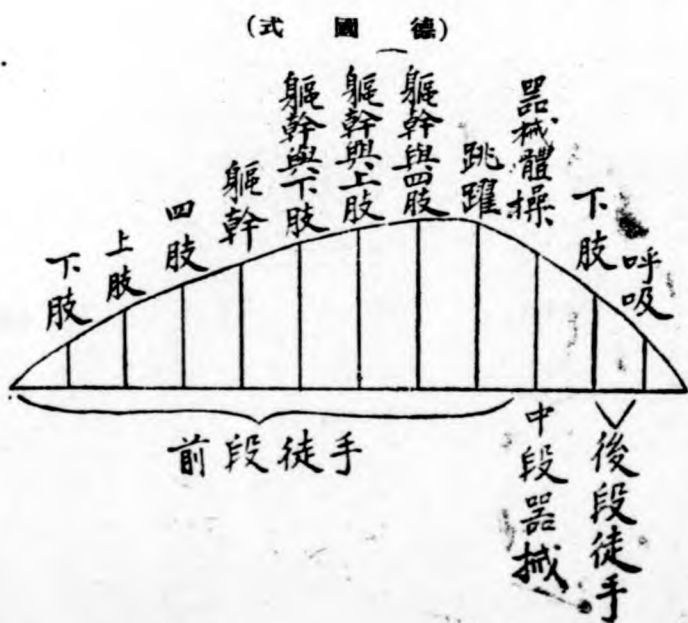
(四)動作宜用大肌肉，功效款式不確者，宜少爲之。

(五)教材應注意發揚民族的精神和美感。

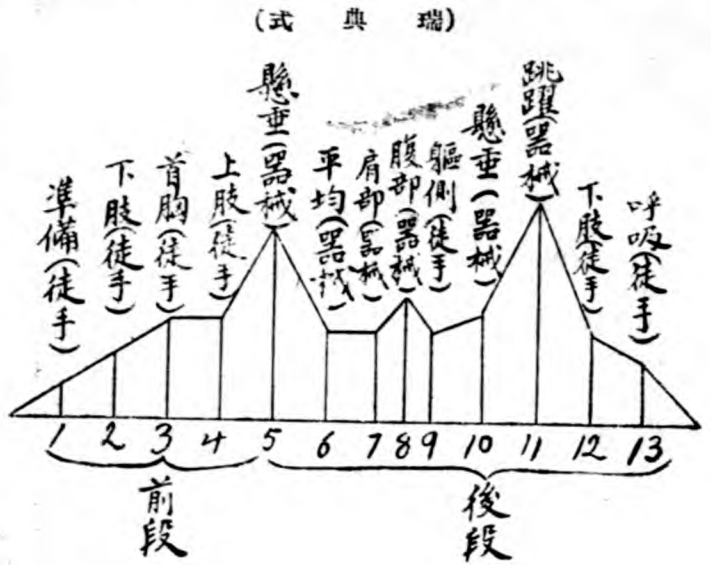
關於瑞典體育家賽卜氏會對於選擇教材方法，作表如下以供參考：

教學上之教按程序有二：

(一)自然程序。
(二)體操程序。
自然程序——在科學之解釋，則是單元程序，自然單元之一部份也其教程如表：



體操程序——可稱為混合程序列表如下



前二程序，無論自然，或體操程序，終不得劃得有個界線的，自然程序不限列於德國式體操而言，體操程序亦不限列於瑞典式體操，總而言之，不過是一教學上之名詞而異耳。以上二者，都用其一個教程也。前表之教程施於中等學生程度，如讀者想得到詳細對於學生之程序，施於教程之標準者可參考黃滄一先生體操專論一書。

(四) 時間之編配

前二種之程序，對於施行之時間編配並

無限制，可以為一個學年之教案，亦可以為一個學期之教案，或一月，或一星期，或一小時之教案。以上諸種都可利用，據我一個人之意見。最可為一小時之教案也。



中學生的體育訓練

浙江省立紹興中學體育主任 屠鎮川

總之教材之支配，應根據生理方面，而一方面屬於人類心理，與及當時氣候環境之情形而定，則不致有呆板之虞矣。

(完)

中學生的年齡，正當十三歲至十八歲。

在他的時期，正是由青春的特殊時期而進入於青年的初期。他既不肯再自認是兒童，而又能被認為成人。他對於兒童的非正式遊戲既已拋棄而不屑為，而於成人所滿足的柔軟操和太極拳之類，又不能適合他的胃口。他身軀發育旺盛，心肺能力增強，新陳代謝迅速，儲蓄能力充足。他的全身飽和得難過，只是要找機會去發泄，發泄，發泄！

在他對於世間一切事物尚未能認識和判斷清楚之前，他於人類原始本能的衝動，亦尚未能加以節制。所以他對於運動的慾望，正和食慾等一般的需要。他的虛榮心和模倣英雄的心思，正在發達的時候，他喜歡效法青年紳士和女士們作種種正式的球戲和田徑角力等比賽，而不肯講求基本的方法；他也歡喜模倣古代英雄的騎射擊劍，但也同樣的不肯真下苦功去學習。

除開這種種矛盾的情形之外，中國的中學生，又在傳統上有極大的兩個毛病。

(一) 缺乏組織和紀律 這是誰也不能否認的；一般的中學生，假使不在他們的體育教師指導之下，很少能自己組織起來，作一種正式的訓練的。在星期和例假日，我們常常可以見到有三數學生，在運動場上隨意的投投籃球，拍拍網球，或是打打球門；他們的態度是夠悠閒的，他們的目的，既不為強壯身體而刻苦自奮，更不為得失榮辱而願作一正式的競賽；究其唯一的願望，不過欲以此有涯之生，藉運動以遣此無聊的歲月而已。所以他們覺得方法對也好，不對也不要緊；玩得也好，不好也隨他去。誰真要認真的練習運動，誰就是愛出風頭的傻子！這種東方式的觀念，支配在每一個中學生的腦海中，無怪很好的有組織的西方運動，介紹到中國來以後不久就失却他的效力了。

(二) 好靜惡動的觀念根深蒂固 就上一二節所言，兒童的天性，本來是好動的，尤其是在中學生的時期，其需要更為迫切。我們中華自古以農立國，其國民性本也是

勤勞愛動的：所以康衢之歌，稱「日出而作，日入而息」。易經之辭，稱「天行健，君子以自強不息」。而仲尼之教，則在禮樂書數之外，更列射御在六藝之中。蓋其樂生好動，初出於民族的根性，繼受之先聖的教誨，詢至善焉。惟自漢魏以來，黃老學說，漸次滲入於儒家之中；到了兩晉，靡靡益甚，所謂揮塵清談，從容誤國者，上也者既然如此，下也者更變本加厲，於是萎靡不振，相習成風。書生文弱，蓋由此起矣。迄今千餘年間，重文輕武愛逸惡勞的習慣，猶深深的種入一般人心中。凡好靜少動的兒童，在家庭則目為好子弟，在學校則視為安分守己的馴良學生。夫家庭的子弟，學校的學生，既受了這種深刻的暗示，無怪在體育課和課外運動的時候，當大部份的學生正在興高彩烈，而却有少數的學生尚在虛為迴旋或竟至袖手旁觀了。

基於上述的生理上，心理上和傳統上的種種情形，欲求針對此種現象而下一帖有效之方劑，我們覺得左列的五味，是決不可少的良藥！

(一) 多採自然活動，少用刻板訓練；

(二) 關於運動上的基本訓練和正式訓練參酌並用，以達到方法上的完

善；

(三) 時時用比賽方法，以引起學生的興趣和養成組織及自動的能力；

(四) 使學生明瞭個人和團體的健康情形，以引起學生對於體育上的觀感和自勉；

(五) 用能力分組以適合於不同種類兒童的興趣。

現在把他逐條的述於下面。

(一) 多採自然活動少用刻板訓練 自然活動的範圍，包羅萬象。而分析其動作的種類，則不外奔爬，跳躍，攀援，投擲和划撐等等。此種動作的效力，能使內臟的機能和軀幹的肌肉，得同等的發達。現今學校中所採用的各項競技運動如球類，田徑，騎馬，登山及各種水上運動皆是。各種運動，大都每項中包括有此種動作若干項。故凡從事練習運動的人，既饒興趣，又得身心平均發展的效益，實屬一舉而兩得。性近自國難嚴重學校中厲行軍訓以來，其目標頗注意於團體紀律之整肅；而同時體育界同志，又正提倡體育軍事化，欲以軍事上的技能，應用在體育訓練之中，非謂以軍事訓練的方法去訓練體育也。一般從事於體育的人，不明斯義，轉深誤解，以自然活動為缺乏整齊劃一的精神，遂復欲以舊時的兵式操和分級團體操等，代替全部的體育訓練。殊不知體育和軍訓，本自涇渭殊途，不能混為一談。軍訓固為國民所應受的訓練，惟中學中已有軍訓和童子軍列為必修課了，假使再拿體育來兵式操作，那真所謂架床疊屋，多而無益了。所

以拿體育來軍事化則可，拿軍訓去代體育則萬萬不可。其次，團體操的動作，出自矯揉及偏於肌肉的訓練，久已為一般體育家所詬病；故除大團體的訓練如國民普及操及學校早操等外，鮮有採用者。今則忘却體育訓練的真義，為求趨合時尚，而不惜倒車之是開，使一般生氣勃勃活潑好動的中學生，受重的機械訓練而無力發舒的機會，為民族健康的前途計，當不該出此！所以中學校的體育訓練，除必不可少之早操和整隊走步等基本訓練外；其餘時間，應以純粹採用包含各種自然活動的運動為宜。

(二) 運動上的基本訓練和正式訓練應參酌並用 我們常說青年們故事，富於感情而缺乏理智力的判斷。因此他於所從事的運動，我不能視為例外。他看到一般運動家技術的高妙，動作的優美，和勝利的榮譽，因衷心熱情的爆發而願意從事練習者，比比皆是；但在練習運動之初，既未能客觀的研究該項運動的練習要點和方法，因此無可成就而致中途放棄者，又頗不乏人。運動上基訓練的意義，在採取每項正式運動中各種基本動作，依科學的方法，詳為分析，以求得其姿勢上之正確，動作上的連絡程序，用力上之輕重徐疾，和攻守上之方略等等。故分析之即為各種基本動作，綜合之即成一種完善的運動。惟在練習基本動作時，因其缺乏競爭的意味，且動作較為單純，故一般中學生

，大都不很歡喜練習牠。我以為各種基本動作之訓練，不必令學生按部就班去學習，最好在每次正式練習之前，作基本訓練十分鐘，以為正式練習的準備；或在正式練習之後，為學生說明此次練習中的缺點，再用基本訓練的方法，使學生按法練習之，一以矯正其過去之謬誤，一以為激烈運動後之和緩動作，如此則在學生既不致因乏味而生厭，而運動上的技能，却又可因之而進步了。

(三)多用比賽的方法 常用比賽方法練習運動，可以得到下列的效果：

(A)引起學生對於練習的興趣 各項運動的訓練，如能常用比賽方法，很可以引起學生們對於練習上的興趣。譬如練習賽跑的時候，為教師的人，無論把基本方法說得如何清楚，練習得如何純熟，但令學生完全成一短程跑的時候，我們常常可以看到有許多學生，缺乏努力的表现。但設令此時變更練習方法，用團體替換賽跑或用蕃薯賽跑的時候，則學生莫不興高采烈，各盡其力了。這是一個例子。再如用團體比賽的方法，練習推鉛球和立定跳遠，用計時計數比賽的方法，練習投籃比準和打靶等，都很能引起學生們的興趣，而使他們永久不覺得疲乏的。

(B)培養學生的組織能力 一個中學校裏的體育教師，倘使能常常發起各項競技運動的級際比賽，或自由運動集團的奪標比賽的話，則在學生方面，因為希望和榮譽的關係，常常能自己組織起各種運動團體（如球類及田徑賽級代表隊等等）。他們知道推舉領袖，聘請顧問，籌劃經費，規定日程，凡是一個正式團體中所應有的組織，他們因為事實上的需要，無不具備。此在無形中可以養成學生的組織能力，實為學校積極訓育上一種有力的輔助。

(C)養成學生自動的習慣 時時舉行比賽，可以給學生們一種繼續不斷的刺激，這種刺激的反應，可使學生積極的自動去練習各項運動。我們只要看到運動會前學生練習緊張的情形，即是一個好的例證。所以比賽的方法，是給予團體和個人一種很好的刺激。

(4)使學生明瞭個人和團體的健康情形 中國現在的重文輕武和好靜惡動的積習迄今未能祛除的緣故，大抵因體育訓練的功効，尙未能顯示於大眾的關係。所以學生入學之後，既受學校的體育訓練，應使家庭及個人明瞭其受訓後所生的效果。學校於每學期體格檢查後應將各生身高體重肺量等，比

較上學期進步情形，詳細製成表格，給予學生及家長各一份，以資存閱。又宜將檢查的結果，依年齡為等級，而統計其身高體重之平均度，列表公佈之，使學生恍然於人間發育上的差異，而知所以奮發踴躍，以期不落人後。至於每學期體育成績之報告，尤宜記載學生疾病狀況，體能及性情上的弱點，通知家長，令其隨時改進，以收家庭與學校合作之效。

(五)用能力分組以適合於不同種類兒童的興趣 同一中學生，既因年齡之不同，而有體能上的差異；即在同一年齡中，亦常因身高體重的相差太多，而體能上仍不能一致；身高和體重即使相同了，却又因體質上的差異，原力上的強弱，和生活上的影響，處處又顯露着優勝劣敗的痕跡；即使遺傳和環境上又相同了，則在訓練的久暫上，又發生了成績的差異。假使訓練學生體育的時候，不顧以上的種種關係，而強施以同一之教學，其結果必有顧此失彼或者左右皆非之虞。教育部有見及此，故曾有中學生體育上能力分組表的訂頒。惟該項表格，僅採用年齡身高體重三種指數之和，以為分級的標準，其他有關於體能上的種種條件，則未能列入。近者又有人擬將訓練期間之久暫，依學校中級別，求得指數，增三項標準為四項指數之和以分級者，於法似較完善。然既以能力分組，則學校的體育訓練，即當打破班級制度，顧於我國中等學校情形上看來，又覺為事實上所不許。故其結果，只能於可能範圍以內，施用於課外運動及標準運動之測驗上，以求收效於一部份而已。(完)



小學體育教材及教學法的研究

江寧中學高師部體育主任 章棟臣

國家的強弱，民族的興衰，與國民體魄之強弱關係至大且深；而國民體魄之強健，端賴兒童時立基礎，故兒童體格之強弱，足以影響國家民族之興衰存亡。試觀歐美諸國，其國家所以如此強盛，民族所以如此強健的，均由於注重體育，發展體育的結果。反顧吾國，因受過去數千年來舊思想的束縛，對於國民體育素不注重。所謂「勤有功，戲無益。」「業精於勤，荒於戲」。皆為制止國人從事體育的桎梏！「少年老成」「書生白面」「斯文君子」「文質彬彬」在在均是束縛國人從事體育之思想。故數千年來之積毒，形成今日國民體魄之孱弱，民族精神之消沉，而造成今日國家之危亡！在此國家危難的時候，國人欲挽救國家，復興民族，免除亡國滅種之慘禍，最要者為增進國民的體力。欲增進國民之體力，則須發展小學體育為之基礎，設小學體育無法增進，則國民體育無根本之建設。兒童體魄無法增進，則成人身體難期健康，故發展小學體育，實為現今救國強種之要務。小學體育之重要已如上述，今觀我國小學體育之實施，誠令人失望！鄉村小學無體育專科的教師，體育課程，

均是由任其他科目的教師兼教。城市小學雖有體育專科教師，但一般體育教師每多不負責任，教材不注意選擇，教學方法不從事注意，上體育課時隨便與兒童玩玩。如此，我國小學體育如何能發展，國民體育如何能增進？鄙人深覺小學體育之重要，目睹今日小學體育實施的欠佳，故不憚淺陋，謹寫此文，貢獻給全國小學體育同志，以作改進我國小學體育之參考：

(一) 小學體育的目標——在未討論小學體育教材及教學方法之前，必須先明瞭小學體育的目標。然後才有根據，小學體育目標，依部頒標準分析如左：

一、發達兒童身體內外各器官的功能，及機構。

二、謀兒童身心全體適當的發育，以促進全身體的健康。

三、發展兒童愛好活動之天性，增進其運動能力。

四、養成兒童生活上，及國防上必要的運動知能。

五、增進兒童肢體反應之靈敏，并養成優美正確的姿勢。

六、養成兒童好尚運動之習慣，以作正當娛樂之基礎。

七、養成兒童尚武之精神，以作復興民族之準備。

八、培養兒童勇敢、敏捷、服從、耐勞、自治、誠實、公正、守法、合作、團結、服勞、犧牲之精神。

(二) 小學體育教材——體育目標已經明白了，現在就要根據目標來討論教材。小學體育的教材分幾方面述在後面：

一、教材的範圍

(一) 遊戲——小學遊戲教材，應多含冒險、勇武、忍耐、誠實、犧牲、奮鬥諸德性。及國防戰鬥等技能。使兒童受此陶冶後，能發奮有為，作民族鬥爭的小戰士。

一、故事遊戲——選擇古代愛國之良好史實，依正式體操秩序之原理，教兒童實地表演，如「陳英士火裏救友」，「岳武穆大戰金兀朮」等。此種教材，除能鍛鍊體魄，代替正式體操外，并可增加兒童知識，啟發兒童思想，發展兒童想像，增進兒童表演本能，且可與常識、歷史等學科，有實際之聯絡，可謂是小學體育活動良好之教材。

二、唱歌遊戲——一邊唱歌，一邊動作之遊戲。此項教材，適於低年級應用，有訓練兒童口唱與動作合一，增進兒童遊戲興趣之功效。

三、追跳遊戲——此項教材，多跳、跑、奔逃、追逐、躲避、衝鋒、防守等動作。對於兒童耳、目、手、足、和軀體機警、敏捷等訓練，大有裨益。

四、競爭遊戲——此類教材，乃發展兒童好爭天性之一種遊戲，此類遊戲，除能發展兒童競爭天性外，并能培養兒童合作。團結之精神，及服從、守法之習慣。

五、器械遊戲——這種遊戲是利用器械而作之各種遊戲，如墊上遊戲等。此項遊戲，能發展兒童技能，增加兒童胆量。

六、球類遊戲——以球為對象所作之各種遊戲。是項遊戲，頗能引起兒童興趣，促進兒童需要。

七、鄉土遊戲——此項教材，可因時、因地、由教師自己選擇適當之遊戲。

八、雜項遊戲——除上列各種遊戲外，尚有含其他性質之遊戲，可供小學作為體育教材。謂之雜項遊戲。

(二)韻律活動——韻律之活動。即與舞蹈有關係之活動。是項教材，能鍛鍊兒童體格，使兒童有優美之姿態與品德。且在韻律活動中，有高尚音樂之陶冶，故兒童在領略悠揚美妙之音韻之際，可以表現出天真活潑之天性。

一、模仿活動——聽音動作，及普通舞蹈步法。

二、舞蹈：

A、遊戲舞蹈——表情遊戲之舞蹈。

A、歌舞——以舞蹈表現歌意。

B、劇舞——以舞蹈表現劇情。

C、歌劇舞——兼歌而舞之動作，表現劇情。

B、運動舞蹈——這種舞蹈，不僅在體育上有功效，倘在教導體育以前，用作指導身體姿勢之手段，就可得到迅速地、正確地運動要領，為從事運動之準備。

C、體操舞蹈——如德國之柔軟體操，瑞典之徒手體操，把那樣體操形式連續的輕軟、圓、滑的動作組織而成舞蹈。

(三)體操

一、準備操——在未從事其他活動之前，均須先從事準備動作，此等準備動作，即準備操，計有立正、稍息、看齊法、報數、轉法、步法、隊形變換等，是項體操，注重養成兒童團體忍耐，及服從自制諸德性。

二、模仿操——是項教材，採自社會上各種生活活動，及自然現象之活動，兒童習之興趣很好。除能獲得體育上之效果外，且能發展兒童藝術之才能，習知生活及社會之工作，明瞭自然之現象，更可用以補救普通體操之枯燥及缺點。

三、普通操——有規律之正式操。

A、徒手操。

B、器具操——如、棍棒、小啞鈴棒

、花圈彩帶等。

C、改正操——改正兒童身體缺陷之體操。

A、徒手改正操。

B、器械改正操。

正式之體操，重在矯正兒童身體缺點，養成兒童良好之姿勢，訓練兒童整齊劃一之精神。

四、太極操——可用為小學團體操之教材。

四、運動

一、墊上運動，及機巧運動。——墊上運動，乃利用草墊、或布墊所作之運動。是項運動，對兒童有特殊之利益，且合乎兒童興趣與嗜好。機巧運動，乃機敏靈巧之運動，是項運動，能鍛鍊兒童之身體、養成兒童勇敢、活潑、靈巧、幹練等優良習慣，及實用之技能。

二、簡易之器械運動——器械運動，小學低組可用者有：滑木、木馬、蹺板、浪床、浪船、墊子、窗梯、獨木橋、平均台等。中組適用者有：吊棒、吊環、吊繩、吊梯、方跳箱、鞦韆、巨人步、橫木等，高組可加以浪板、浪木、跳架、雙槓、單槓等，小學器械運動教材，應多取奔、跑、騰越、攀登、爬伏等活動，以適合兒童興趣與需要。

三、簡易之球類運動——小學球類運動，不能如正式賽球之種種動作，更不能過於

劇。低中年級宜於玩小皮球，而高年級亦只能教以球類之基本動作。如籃球中之接球、運球，投籃、足球中之接球盤球等。乒乓球為小學最好之球類運動，兒童頗歡喜玩，教師應注意教授。

四、簡易之田徑運動——小學適合之田徑運動，有跑、跳、推、擲等項，其目的并不在養成兒童運動之技能，不過欲藉跑、跳等運動養成兒童運動的準備姿勢，以發達兒童之身心。

(五)其他——以上體育教材中，所未有者，而適宜於小學的教材，均屬之。如遠足、登山、游泳、划船、滑冰等。

二、教材的選擇

小學體育教材的選擇，須依左列之標準

- (一) 適合兒童生理發展。
- (二) 適合兒童心理發展。
- (三) 兒童生活需要的。
- (四) 富有興趣，并且高尚的。
- (五) 適合地方環境的。
- (適) 適合時令的。
- (七) 矯正姿勢，活潑精神，增進身心健康的。
- (八) 有國防價值，及復興民族準備的。

- (一) 質量要精，須與課程標準配合。
- (二) 分量要多，教育者不能應用缺乏。

(三) 富有彈性，以便活動教學。

三、各年級適宜之教材

二二年級——低組：

(一) 遊戲：

- 一．唱歌遊戲。
- 二．故事遊戲。
- 三．追跳遊戲。
- 四．競爭遊戲。
- 五．器械遊戲。
- 六．球類遊戲。
- 七．鄉土遊戲。
- 八．雜項遊戲。

(二) 韻律活動：

- 一．模仿遊戲。
- 二．遊戲舞蹈。

(三) 體操：

- 一．準備操。
- 二．模仿操。
- 三．改正操。

(四) 運動：

- 一．墊上運動。
- 二．簡易球類運動。
- 三．簡易器械運動(木馬)(搖椅)等。

(五) 其他：如遠足。

三四年級——中組：

(一) 遊戲：

- 一．追跳遊戲。
- 二．競爭遊戲。
- 三．器械遊戲。
- 四．球類遊戲。
- 五．鄉土遊戲。
- 六．雜項遊戲。

(二) 韻律活動：

- 一．模仿活動。
- 二．舞蹈：——遊戲舞蹈。體操舞蹈。

(三) 體操：

- 一．準備操。
- 二．模仿操。
- 三．改正操。
- 四．徒手操。

(四) 運動：

- 一．墊上運動，及機巧運動。
- 二．簡易器械運動。
- 三．簡易球類運動。
- 四．簡易田徑運動。

(五) 其他：如遠足、登山、游泳。

五六年級——高組：

(一) 遊戲：

- 一．競爭遊戲。
- 二．器械遊戲。

小學體育教材選擇的要點：

- 三．球類遊戲。
- 四．追跳遊戲。
- 五．雜項遊戲。

(二) 韻律活動：

舞蹈：

- 一．遊戲舞蹈。
- 二．體操舞蹈。
- 三．運動舞蹈。

(三) 體操：

- 一．準備操。
- 二．模仿操。
- 三．普通操——A徒手操。B器械操。C改正操。

(四) 運動：

- 一．墊上運動，及機巧運動。
- 二．簡易器械運動。
- 三．簡易球類運動。
- 四．簡易田徑運動。
- (五) 其他——一．遠足。二．登山。三．游泳。四．划船。五．滑冰。

以上一二年級，遊戲及韻律活動教材，須加重。五六年級，體操及運動教材應加多。

四、小學體育教學法

小學體育教學的方法，因時而異，因地而異，因人而異，因材而異，無一定之方法。

。全視教育者選擇良好者採用而已，現在將教學的方法分述於後。

一、一般的教學要點：

- (一) 教師上課必須守時，最好能稍早，切不可稍遲。
- (二) 教師於上課時必須點名。
- (三) 上課時須有良好的秩序。
- (四) 教師容貌須端重，衣服須整潔，而便於動彈。
- (五) 教師所立之位置，應使學生自覺在師教視察之下，且須避免生，學，面容陽光，及風雨。
- (六) 教師之口令須清晰而沉重，且須注意預令動令之分開。
- (七) 發口令與示範時，須面向學生，且口令與動作須齊一。
- (八) 體操所用之名辭，須遵照規定之體操釋名以期統一。
- (九) 動作須注意正確，有錯誤時須立即改正。
- (一〇) 動作最好分八動，或八之倍數，使之與音樂節拍相合。
- (一一) 關於教材如有須解釋者，言辭須力求簡捷，且解釋時須叫兒童稍息。
- (一二) 教材與教法均須有興趣。
- (一三) 各項體育之動作須自然而不流於機械。
- (一四) 課外活動教材須與課內教材一致。

致。

- (一五) 天氣寒冷時，準備動作可多用跑步，以暖舒兒童身體。
- (一六) 體育上應有之設備須盡量擴充。

二、分別教學的方法：

- (一) 遊戲——遊戲教學之步驟如左：
 - 一．引起動機。
 - 二．決定遊戲。
 - 三．說明方法。
 - 四．準備用具。
 - 五．遊戲運動。
 - 六．評判矯正。
 - 七．獎勵優勝。
 - 八．收拾器具。

遊戲教學之要點：

- 一．教師須有愉快的態度，領導學生共同遊戲，以鼓勵學生之精神。
- 二．教師對於所教遊戲之技能與利弊，須充分了解，以增進學生之信仰。
- 三．教學遊戲，應顧及兒童之年齡及身體，選擇適當之教材，至於季節、氣候、地勢也須注意。
- 四．遊戲開始以前，應把遊戲方法、和規則說明，並將遊戲所用之器具，在課前準備齊集。
- 五．遊戲規則須簡單，務使兒童能明瞭實踐。

六·做遊戲時，隊形最好用八字形，一字形，或圓形，以全體兒童聽清楚，看清楚為原則。

七·場地狹小，長距離之競走遊戲，可採用螺旋法。

八·遊戲時機會須均等，力求同時間內有多數人從事遊戲。

九·遊戲時兒童偶犯規則，應當用婉言勸導，不宜嚴辭切責致失興趣。

一〇·教師施行獎勵，須含有希望進步之意旨。

- 一一·獎勵當以個人為少，團體為重。
- 一二·競爭遊戲結束後，得勝一隊用獎勵法，向失敗一隊用勉勵法。

(二)韻律活動

教學程序：

一·先造成舞蹈之空氣，引起兒童舞蹈之動機。

二·聽樂譜。

三·兒童一面聽，一面拍手，以合節拍。

四·按譜練習基本動作和步法。

五·練習全個舞蹈使之嫻熟。

教學要點：

一·唱歌舞蹈不應壓束過嚴，務使兒童內心感情流露，舞蹈自然，以發展兒童韻律之本能。

二·歌舞不宜太難，應常有溫習的機會。

三·初教學舞蹈時，應充分解釋每一動作及步法之意義，并示範正當的姿勢，以求兒童能充分明瞭。

四·舞蹈時，宜配以音樂，使兒童能按音樂節拍動作。

(三)體操

準備操——準備操應採用示範和命令聯合教學的方法。教師先用示範教學法。將準備操之動作，先示範給學生看清楚。而後再用命令教學法，由教師呼唱口令，學生做動作。

教學程序：

A 集合。B 整隊。C 報數。D 轉換方面。

E 變換隊形。F 步法。G 分隊。

教學要點：

一·教師發口令預令，動令要分清楚。

二·成排行進，須力求全隊整齊步伐劃

一。

三·成排行進向任何方向轉灣時，在內

的一人為軸，須向在外之一人看齊。

四·進行時如有錯誤，或轉灣時有錯誤，當立即令全班停止，還其原位，再行改正

。

二·模仿操——應採用示範和命令聯合

教學法。教師呼唱口令，同時又示範動作。

教學程序：

A、引起動機。

B、指示要點。

C、說明方法。

D、教師示範。

E、練習。

F、矯正。

教學要點：

A、教師示範動作須與兒童合一。

B、師生共同呼唱，共同動作。

C、教師呼唱要生動，示範要正確。

D、注重兒童模倣動作須正確。

三·普通操——採用示範和命令聯合教學的方法。

教學過程：——如模仿操。

教學要點：

A、徒手操須求正確與齊一。

B、器械操所用之器械，須合乎兒童年齡及體力。

C、改正操最好能多行，并可作為預防操。

操。

(四)運動：——運動教學法，最好是

採用示範的教學法。先引起兒童運動的興趣

，再決定運動的項目，由教師說明方法，及

要點，再實地的正確示範給學生看，然後叫

學生練習，教師矯正錯誤。

教學過程：

一·分隊分組。

二·準備器具。

三·講述方法并指示要點。

- 四·教師示範。
- 五·練習運動，同時矯正錯誤。
- 六·評判鼓勵。
- 七·收拾運動器具。

教學要點：

- 一·教材須合兒童身體與年齡。
- 二·注重姿勢正確，動作迅速的訓練。
- 三·比較難的動作，教師應解釋清楚，說明要點和用力的方法。
- 四·兒童練習時應注意保護。
- 五·多訓練助手。
- 六·田徑運動可用競賽的方法訓練。



小學特種教育與健康訓練

爲了要防禦外來的侵略，反抗人家的暴行，守護自己的國土，我們須有保衛的能力，爲了要延續民族的生命，我們須有健康的常識。所以，最近部頒的特種教育與健康訓練有很大的關係。現在小學特種教育與健康訓練的各方面分別說明於下：

一、健康訓練的目的及原則

甲、目的：

- (一) 培養民族精神，延續民族生命，促進民族優生；
- (二) 完成健全之體格使能應付環境及

- 七·從事運動須訓練兒童有秩序。
- 八·動作不須長時間撐持，以防兒童力量不足。
- (五) 其他——採用活動的教學方法。

教師利用機會，在課外教兒童活動。

教學要點：

- 一·選擇活動須適合時令。
- 二·選擇活動須適合兒童。
- 三·遠足與登山，須先決定日期與地點，然後籌備就緒，始能出發。
- 四·登山後可多作活動。(如放風箏、採標本、打獵等。)

- 五·教師應隨時隨地保護兒童，以免發生危險。
- 六·對於兒童游泳、滑冰、划船、等活動、教師應鼓勵，并充分指導。

五、結語

上面所述的小學體育教材及教學方法，不過是一般普通的原則。并無須殊的貢獻，但即此一般普通的原則，已是簡陋不堪，錯誤百出，鄙人除深覺慚愧外，并很誠懇的敬希海內體育專家多加指教，以收拋磚引玉之功效。

上海市立務本
女校體育教員 陳際雲

增進各種抵抗能力；

- (三) 從團體運動或遊戲上養成互相護合作服務及犧牲精神；
- (四) 從各種的競賽遊戲或運動上養成勇敢堅毅及好競的精神；
- (五) 從運動或操練上養成刻苦耐勞等習性；
- (六) 養成團體行動及組織能力；
- (七) 養成遵守紀律服務命令之習慣；
- (八) 灌輸軍事常識培養愛國愛民族的

心理。

乙、原則

- (一) 以遊戲運動操練比賽競技等爲本科之積極實施，務須注意下列各條件：
 - A、引起興趣及方法簡易；
 - B、適合兒童生理與心理；
 - C、避免過於呆板單調與機械；
 - D、適合共同參加的；
 - E、能鼓舞軍事精神。
- (二) 以衛生預防醫藥治療等爲本科之消極實施，必須注意下列各項：
 - A、適合兒童日常生活；
 - B、適合氣候環境；

(三) 以軍事常識體育常識等課程為本科之宣傳實施，以便建設下列之心理：

A、認定世界潮流及國際形勢是趨向於軍事的準備，故將來必有戰爭之一日為準備對付將來的大禍，必須有自衛能力之基礎；

B、認定民族復興的條件基於體魄的健全與意志的堅強；

C、認定身心萎靡不振的狀態為個人與民族之奇恥大辱。

(四) 以童子軍訓練為本科行動的中心活動具有下列意義：

A、完成本科上述目的；

B、實習所學者；

C、培養兵士生活及軍事精神。

二、健康訓練課程標準及進度

度

這個課程標準及進度，大部分課程標準裏有的，現把與特種教育有關的寫在下面：

(一) 鄉土遊戲；

(二) 競爭遊戲；

(三) 歷史的故事遊戲；

(四) 戰爭表演遊戲；

(五) 個人日常衛生的習慣；

(六) 公共衛生；

(七) 本鄉春夏秋冬四季之流行病之種類及預防；

(八) 醫院衛生行政機關等的意義；

(九) 本國各季疾病之治療及預防；

(一〇) 鄉土自衛；

(一一) 國家自衛；

(一二) 軍事故事；

(一三) 急救術；

(一四) 國技(角力，刺鎗)

(一五) 童子軍；

(一六) 軍事常識；

(一七) 軍操；

(一八) 保障公眾安全及促進人類健康之根本方法等；

(一九) 武裝游泳；

(二〇) 國防與軍事準備；

(二一) 軍隊衛生；

(二二) 遠足登山；

(二三) 其他。

三、軍事常識教材綱要舉例

關於軍事常識那方面的教材比較複雜些，茲將這方面的教材摘要列下：

(一) 關於戰爭的種類

甲、以兵士類別分：

A、步兵戰

B、砲兵戰

C、騎兵戰

D、工兵戰

E、輜重兵戰

F、海軍戰

G、空軍戰

乙、以戰爭地域分：

A、巷戰

B、野戰

C、要塞戰

D、陸戰

E、海戰

F、空戰

G、山戰

H、平地戰。

(二) 關於兵士的種類及任務

甲、步兵

乙、騎兵

丙、砲兵

丁、工兵

戊、輜重兵

己、航空兵

庚、其他如衛兵，勤務兵，傳令兵，馬弁，伙夫。

(三) 關於兵士的美德

甲、服從

乙、紀律

丙、忠勇

丁、犧牲

(四) 關於戰術

甲、準備

- A、軍隊的輸送和集中；
- B、陣地的構成和配置。

乙、攻擊：

- A、正面攻擊；
- B、側面攻擊；
- C、包圍。

丙、防禦：

- A、決戰防禦；
- B、專守防禦；

(五)關於兵器認識——各種槍械和軍器，以實物或掛圖給學生觀察。

(六)關於軍隊衛生

甲、戰時救急法；

- A、救急之基本原則；
- B、傷者病症之觀察；
- C、各種外傷之救急；
- D、毒氣之防禦及其救急；
- E、傷者之搬運。

乙、軍隊內科病

- A、流行性傳染病；
- B、地方性病；
- C、精神病；
- D、戰壕熱病及斑疹傷害等。

丙、軍隊環境衛生；

- A、環境之清潔；
- B、飲水及食品；
- C、廚房廁所等。

(七)關於軍事制史

- 甲、各國軍制比較
- 乙、我國歷代軍制
- 丙、各國戰史。

四、利用環境軍事化的體育

教材舉例

(一)投擲類

- 甲、石塊方磚，以擲棒球、擲標槍、推鉛球之方式擲出，磚石隨地皆有，可作此投擲，或個人拋接等類動作；
- 乙、投彈，用擲棒球擲標槍之方法投擲，并作仰臥俯臥跑擲立擲等各種姿勢擲出，或作擲遠比賽，或擲鵝比賽，或假想敵人鐵中事等，向之擲去。
- 丙、擲沙袋，以舊麵袋做成，可練擲遠，上擲，或彼此接擲，及個人自發自接等工作；
- 丁、以重木擲或擲木棒作擲遠，舉起或山下擲上等動作。

(二)攀緣類

- 甲、繩木竹竿等類，懸吊樹枝上，作吊繩吊棒之用，各式各樣方法攀緣而上，或利用相近樹林，懸若干繩索，當作吊環，作震盪搖擺前行後退之用；

乙、兩樹之間，繫連一繩，為扶手架，放一竿或一木，作為獨木橋之用；

丙、架一木或竿，或單槓，作懸橋之用，可在其上往來行走；

丁、用兩繩夾細短木棒或竿作為柔梯，懸之樹上，用各種方法攀爬而上，或緊接兩樹之間，作為平梯，使學生在上行走，或兩手懸空，作呆走等動作。

戊、以木棒或竹竿依放牆壁，或樹枝上，作攀緣而上之動作或爬上牆壁後，往前跳下等動作。

(三)爬行類

- 甲、運沙袋匍伏爬行，或運輸石塊磚頭等動作；
- 乙、立八尺高之木柏若干座，由遠方跑來，上翻下，或利用天然牆壁翻越而過；
- 丙、爬上樹木或斜坡等；
- 丁、爬過低及一尺半之矮障礙物多件；
- 戊、平裝，武裝，運負爬行，或爬山比快；
- 己、躲避飛機突然爬向前伏地上。

(四)射擊類

- 甲、用石頭小磚擲擊目的物，或擲遠，作初步手榴彈之投射；
- 乙、用手槍作各式射擊。

(五)擊壕類

甲、用剷鑿築各種防禦工事，利用遊戲方法行之；

乙、折除各種防禦工事後，不現痕跡，亦利用遊戲方法行之。

(六) 救護類

甲、運受傷人比快，作抬負等動作；

乙、急救各種包紮比快；

丙、為傷者脫衣服比快。

(七) 消防類

甲、運水比賽；

乙、救火比賽；

丙、救人比賽；

丁、從高處跳下，落入救生網布之內等運動；

(八) 沙袋類

甲、裝沙袋比快；

乙、裝沙入袋，負行比快；

丙、用沙袋作種種工事比快；

丁、除沙袋內沙比快；

戊、折散袋後，運移他處，再作其他之工程比快。

五、課外特殊運動

比賽各項課外的特殊運動，以養成兒童尙武合羣的精神，略舉數種比賽的規則如下：

(一) 角力比賽規則

甲、場中畫半徑二公尺的圓圈；

乙、二人在圈內開始比賽或比賽完畢後，須行禮。

丙、最好有角力衣；

丁、二人雙手互搭肩上或腰間後即開始動作；

戊、只許用推拉拖摔等法；

己、不許拳打腳踢；

庚、不許以手攀人腿；

辛、不許用腳鉤人；

壬、先出圈者為敗；

癸、先跌倒在地上者為敗。

(二) 打擂台規則

甲、以平均台或獨木橋為擂台；

乙、二人對立擂台上，以手觸對面人的身上，誰先下台者誰敗；

丙、打人拖人或手觸人而發生聲音者為敗；

丁、可以避讓；

戊、不許以足踢人；

己、不許口中發聲；

庚、採三賽二勝制。

(三) 網球打靶比賽規則

甲、以邊長一公尺之正方木板一塊為靶，板內畫等距離圓圈十道，每道十分，最中心小圓圈為一百分；

乙、離靶十五公尺或二十公尺之處畫一界線；

丙、比賽者立於界線上，以蘸白洋灰之

網球，向靶上遠擲；

丁、不許跑動；

戊、不許出界；

己、擲法用擲壘球規則；

庚、以得分最多者勝。

(四) 鬥雞賽

甲、場中畫半徑一公尺的圓圈；

乙、二人立圓圈內獨立一足，另一足向後灣，兩手臂屈胸前，手心向外；

鬥時以兩手推對面人的兩手；

丙、推人身體者重比賽；

丁、不許用腳踢人和用手打人；

戊、可以轉身逃避；

己、在對手逃避時，可以推逃讓者的脊背；

庚、另一足落地者為敗；

辛、先出圈者為敗。

(完)

鐵爾登網球術

阮蔚村譯

定價五角

上海勤奮書局出版



擊拳的基本技術

沙博格教授講述
吳志綱筆記

沙博格 Shaberg 教授，美國人，年廿六歲。去夏隨美國世運選手東渡赴德，担任考察工作，身為考察團之組長，閉會後，被聘為師範大學專任教授。教導一年級體育技術，二年級機巧運動諸課。氏對於各種運動，方法與理論俱佳，尤精於游泳，體操兩項。筆者略附數語，以誌介紹。

擊拳，棒球和美式足球，這三種運動，在美國非常普遍，社會人士的喜愛，也如顛如狂一般似的，每逢有大的比賽，門票的售出，總在十數日以前。甚至於有遠方的迷者，比賽前許多日子就租定了當地的旅館，來期待着一觀比賽的勝景。去年黑色爆炸機路易斯和德國的拳王薛墨林的擊拳比賽，就是這樣。中國近來已經開始提倡，卅二軍的四傑，也參加客歲的世運會。並且在上海有馮慰仁數次的比賽，擊敗了幾個印度的拳士，擊拳的風氣，已經風行一角，尙待努力的提倡。擊拳的練習，可以培養許多良好的技能，如同果敢的意志，敏捷的觀察，和其他體力的增進。最低限度可以當作個人良好的武器，最大的效果在蔚成民族前進，樹立民族一種不屈不撓的風氣，進取的精神。欲達到這種目標。更須各界合力提倡，下邊筆者所記者，皆為沙博格供給的教材，對於基本技

術的介紹，

擊拳的基本技術，包括足部的動作 (Footwork)，擊拳的能力 (ability to box) 等等，更需要堅忍的意志，和場上策略，茲分述如下：

一、足部的動作 (Foot Work)

A、足部動作在擊拳中之重要

(一) 擊拳中首要的，便是在場上獲得便利而且最適宜戰略的地位。

(二) 當着一個擊拳的人，因為兩腿而使他全身疲乏。使得他兩腳動作無力，結果他是必敗的，原因，是因為他沒有良好的足部動作。

(三) 假若沒有良好足部動作，結果是必敗的，就是因為他不能佔據優秀的部位，一方面去防禦敵人的進攻，同時另一方面，更不能施展進的能力。

(四) 足部動作的良好技術，不但在比賽中佔據優勢，並且還促使自己喜歡練習。

B、足部動作的要點

(一) 兩腳正確的部位，要因人體型的大小，而各有差，平常左腳在右腳前面十五至十八吋遠。

(二) 往前移動時，左腳先動，右腳在後邊跟着。

(三) 往後退時，也是右腳先退，然後左腳跟着退。

(四) 往左時，左腳先橫着動，然後右腳跟着動。

(五) 往右時，右腳先橫着動，然後左腳跟着動。

(六) 足部動作，在進攻時是很重要的，同時在守衛時也是最重要的，最要的原則，就是永遠避免兩腿的交叉。

二、普遍的觀念

A、擊拳時最初的動機，應該是如何打出這一拳，同時還要想着對方打我時，我應如何避免？如何接受？

B、敏捷的擊拳，一拳打出去，擊倒你的對方，同時還很快的收回來，作防衛的姿勢。

C、在真正的要擊一拳以先，應該有點預備的移動，但是不應該過多。

D、聲東擊西的方法雖然很好，但是在動作的時候，不要顯露任何形態，來暗示給你的對方，使他可以避免。

E、用你的全力擊出去，但是還要顧慮你身體的平衡。

F、集中你的全力來等待機會的來臨，看到他漏空時，就施展出去。

G、一個準確而有力的一拳，同時還能用體力收回，這樣子才能致勝。擊拳的人，必須有這種進攻的能力，不然，擊出去而不能收回來，就要給敵人進攻的機會。

H、一個體型很輕的人，不應該採取猛攻的方略來對付你很重的對手，反之，體重的人，就應該採取猛攻的政策。

I、只把你的對手，打得往後退幾步，你不要就以爲滿意了，因爲那不是你的責任。

J、在你進攻的方式中，總要保持充足的實力，等着機會的光臨，就全盤施展出去。

K、最要緊的，注意你的全力，不可以輕意的集中在一拳上，因爲那樣容易使得你的身體前傾，同時丟失你的力量。

L、兩拳永遠保持在很得當的部位，臂部的肌肉要放鬆，除非在你擊出的時候，可以緊張起來。

M、不要採用不活動的方法，因爲那樣可以給你的對手有許多進攻的機會。

二、進攻方法的要點

A、最巧妙的方法，是在開始時，就尋找他的漏洞，並且要審慎考慮他的弱點。

B、要很清醒的注意，來觀察你的對手所採用的方法，然後考慮得利的方法來進攻。

C、應戰時，最要緊的就是要有沉着的策略。

D、在你未與你的對手交戰以前，最好對於他有下列幾點的認識：

(一) 明瞭他所常採用的方法，

(二) 決定你用什麼方法，才可以打擊

他。

(三) 決定你與他應有的距離。

(四) 注意你所用的方法中，那一種可以使他難以應付。

(五) 設法要知道他擊拳的方法，及還擊的能力。

(六) 明瞭他是不是一個神經過敏的人，若是，則採用多動的方法，使他急速的發生疲勞。

E、站立的時候，總要側着身體，左肩在前，右肩在後，左拳伸出，右拳保護左頰，右臂屈下，保護腹部，以左臂在前引導，略屈時，則爲守，伸直時則準備進攻，倘若中途用右拳擊出時，則用左臂收回，左拳保護右頰。但是不能常用，進攻的原則，就是注意他的左部。同時側着身體來減少敵人進攻的目標。

F、假若在很難進攻，也要咬緊牙關努力，不要有任何形態表示出來，也不要預示出來你所受他拳擊的影響。

G、最好讓你的對手，知道你是個沉着應戰的機器，永遠畏懼你的進攻。

四、防禦方法的要點，其中包括幾個不同的動作，可分別述下如下：

A·擋 Blocking——這種動作，必須有敏銳的目光，用你的手，前臂，肘，或者後臂來阻擋你對手所擊來拳頭。同時要注意下列四點：

(一) 雖然在防禦期間，因爲你的對手將拳擊出，臂部伸直，因此他的面部或身上必有漏洞，此時便可來是反擊一拳，也許可以致勝。

(二) 只要用一些力量去擋，不用費盡全力。

(三) 擋的力量雖小，但是要有還擊的意義。

(四) 切忌伸直了臂部去擋，因爲那樣又有漏洞出現了。使得對方可以進攻。

B·閃 Slipping——在你不能擋的時候，只好用你閃躲的方法，來隱藏你頭部和身體，此時，把你的頭部，任意往旁邊閃躲一下，同時身體下屈，這樣，使你對方所擊的一拳，對你毫無損害，最好的方法，就是身體向右一傾，同時頭向右一歪，自然對方擊來的拳，可以打在你的肩膀上了。

C·推 Shoving ablow——用你的手或者是前臂，在對方的拳打來時，不等他傷及你的身體，就推他的臂部。可以用你的手打他臂的外邊，推動他的臂，旋轉他的身體，這時再準備你自己的拳頭，乘機還擊。

D. 把頭低下去以躲避對方的拳頭：

(一) 這也是閃躲方法的一種。

(二) 這種動作，必須有敏銳的目光，和迅速的動作。

(三) 頭低下去，同時用你的臂來保護你的頭部，兩臂或一臂環抱其上，避免對方的擊打。

(四) 當你的對手擊出一拳時，你就可以乘機進攻。

(五) 雖然你被打了一拳，也還要準備反攻。

(六) 這個動作的完成，必須把頭部往下一低，同時身體往前稍傾，兩膝略屈，使身體低下，因此便可躲敵拳了。

E. 截住 (Stop)

(一) 在你的對手擊來時，或者在他要擊的時候，伸出你的手臂，來截住他拳頭的去向。

(二) 在反攻時最重要，能截住他的拳，就有你自己進攻的機會。

(三) 通常全用左手來堵截對方。

(四) 當你用眼睛已經推測到你的對手已經搖動不支的時候，或者由他自己的形態表現出來的時候，即或他有勉強還擊的能力時。最好先用截住的方法，杜絕他進攻的能力，同時跟着就反擊。以求致勝。

F. 往旁邊移動——在你的對方，壓迫你十分嚴重時，用擋，閃等等方法，不能躲

避其鋒時，只好用此種方法來避免。這個是

足部動作中最要緊的一部，一個完全的動作，包括三步，必須在極緊湊的狀況下，連續走出來，第一步，右腳往後走半步，第二步，左腳拉回來，足尖放在右足跟的後方，跟着第三步，是將右腳往旁邊下方移去，恢復原來的姿勢，面部仍向着你的對手。

五. 在擊拳時，尤須注意，怎樣利用屈蹲的辦法來躲避敵人的進攻。當你被打一拳時，身體不能維持平衡的時候，不要勉強挺立，這時要很快的實行屈蹲的方法，臀部同膝部同時着地，然後再很快的跳起來，設法恢復你的平衡。這樣子一蹲，你的對手或者暫停他的進攻，但是你自己確是得到緩衝的機會。

六. 環抱 Clinching——用你的兩臂，緊抱你的對手，使他失掉活動的能力，這種方法，不可常用，但是也不能抱着過久，這種動作的要點如下：

A. 假若你擊出一拳時，你的對手往後一退，因此你的動力引着你的身體前傾，或者難維持平衡，此時便很容易受對方的襲擊，因此便更上前一步，伸直你的兩手，抱住你的對方，接着就用手握住他的兩臂，然後用力一推他，自己就力往一退，這樣他離你漸遠，同時你也有機會恢復平衡和準備進攻

B. 常用這種方法，是非常不好的，因為他對於你進攻的幫助太少，同時你費力過

多。但是，有時運用不利，還惹得你的對手佔據優勢。

七. 聲東擊西的方法 Feinting——這種方法，是擊拳中的精華，能把他運用靈活，便能致勝，擊拳時最要緊的兩個目標，就是上面的頭部和下面的腹部，這時，你便可以運用你的左拳，一幌上邊，便往下打，或者一幌下邊，再往上打，這種動作，最需要敏捷，同時要有果斷的意志，和機敏的能力，假若你的對手明白你的方法時，也可以將第一下就實實在在的打去，這樣子使他難以捉摸，自然就容易致勝了。

八. 如何判斷你們倆人的距離——決定你們兩人的距離，要完全依着自己的能力，同自己所採取方式，但是有許多打拳的人，全有他們個人姿勢的計劃，來欺騙對手，有的將身體前傾，使你覺得近些，有的把身體往後閃着，結果使你覺得遠些。有時他們身體前前後後的變換，使你的注意錯亂，因此你不敢進攻，便難致勝。為避免這種弊端起見，便應運用你自己冷靜的頭腦，觀察你對手足部和腿部，決定你站立的位置，同時你也可以運用上述的方法來打擾你的敵手。

小學體育教授細目

全書四冊合購大洋一元四角

上海勤奮書局出版



女子籃球戰術

荷澤師範教員 孝次光
東亞體專畢業

(一) 緒言

女子籃球分二區制及三區制兩種，然近年來，籃球技術極有進步，故三區制多捨而不用。因為三區制對於各球員的活動，有過度的限制，足以影響遊戲本身的興趣，減低其運動的價值。一般情形既然如此，所以在討論戰術的時候，也以二區制的為原則。

一個球隊，對於戰術的瞭解及運用，與各隊員的個人技術有極大的關係，現在國內多數的女子籃球隊的個人技術，如傳球，投籃，旋轉，截擊等，決不能達到理想的標準。所以在討論方法的時候，與其是計劃一種極複雜的陣式，而不適用於實際，還不如以現在的事實為依據，而設計一些能適合個人及各球隊的陣式。而且在原理方面講來，任何方式，它的變化愈複雜，發生錯誤的可能性也愈大。尤其是在籃球場上，週圍的環境，瞬息千變，假使我們陣式太理想化，無疑的在實際應用的時候，要發生極大的困難，或竟至完全失敗。過去的經驗告訴我們，球隊在比賽的時候對於方法的運用，決不能充分表現出練習時候的成績。而方法過於複雜

，實為其主要的理由。

根據了上述的理由，最合理想的方法，應該具有簡單而能適合各個不同環境的條件。

(二) 進攻法

籃球固為一團體遊戲，然對於每一球員，仍有極充分個別機會之發揮，各種進攻方法，其目的並非限止個人之活動，而為如何使每一球員於科學的合作下，盡量發揮其所有之能力，促進球隊作戰之功效。但是球員個別作戰之動作，與團體行動，必須採取有方法之合作。

任何進攻法之目的，在乎造成一個適當的機會，以供某前鋒之得分。若各球員雖獲投籃之良好機會，而無投籃之準確技能，則將全隊於困苦艱難中所費之心力，都化為烏有。所以在未談及全隊進攻法之前，略述個人進攻術的要點。

女子籃球隊前鋒個人進攻術方面應具之要點，不勝枚舉，今擇其重要而於全隊進攻法有關係者言之：個人進攻術之要點，不外乎投籃，傳遞，旋轉，截擊，閃避，或偽作

等。其中又以傳球，投籃，旋轉，三者為進攻術的主要原素。換言之，比賽進行，欲球之入籃，全藉乎傳遞，旋轉，及投籃三者的連絡使用。凡傳遞優美的球隊，類多能獲得最後勝利，在任何環境之下，都能將球傳遞，使之入籃而無中途被劫之虞，故傳遞實最重要，傳遞方法極多，須視各種情形之不同而因時制宜。依據普通習慣，遠傳多用鈎腕傳球，或隻手推擲球，胸前雙手推擲傳球最準確而最快，宜於短距離而無人截劫時，若欲從敵人手下傳於同隊的球員，應採取隻手或雙手的反彈傳球。此外如推拍，肩上，過頂，腰下等，也是傳球的方法。總而言之，傳球的目的既為將球傳於本隊隊員，則傳球時，自應設法避免中途被對方截接的危險，此外球員更應有深切的瞭解，傳遞所謂「快」者，決非「急」字的解釋。急與快有極大的區別，「快」乃於接球後對週圍之環境作迅速的反應，然後下敏捷的決定，使球在手不作無謂的停留，將其安然傳出。「急」是手忙腳亂之謂，不計距離，不度環境，茫茫然將球傳出，故失誤很多，在客觀上無異為對方造機會也。

旋轉的功用，為設法擺脫防守者的監視，而冀得一前進或投籃的機會。旋轉方法，可分向前和向後兩種，舉例來說，如欲自右方向後旋轉，則全身重心當移於右足上，屈膝以減低重心，避免傾跌及增加速度，左足

於離地前，用力輕微蹬地以助勢，右足不能離開地面，以免違例。

投籃有三點要注意的，即高度，距離，方向是，關於高度方面，有許多球員其所投出的球，大多弧線太小，更時有太過或不及之弊。球之所以必須高於籃圈者，因為球自上方入圈時，圈面積較大，則得分的機會自然較多，而且球在空中經過的時間長久，則投籃者可於球離手後得適當的時間，以定奪此後應取的行動，投籃的距離因個人習慣而有區別，但方向最為重要，因方向不準，則決無得分的機會。

(三) 全隊進攻術

男子籃球進攻術以急緩分，女子則因對方守衛的方式而變化，其進攻形勢，近來我國女子籃球隊，後衛所採用的方式，多為各個防守法，應用區域防守法者也很多，因為各個防守法變化較少，訓練容易，故特先述各個防守法之最有效力的進攻法，各個防守法之要訣，即每個防守者監視一個進攻者，使任何人在任何時，都能監視其對隊員之行動，所以前鋒欲避免後衛的監視，可施用一種阻礙進攻法，每次傳遞後，施行合法的阻擋，使同隊的球員，得球後無人監視，自由投籃或傳球，至於變化方法，以臨時進攻的情形而定。

(四) 進攻時應注意的事項

一，進攻時最好在邊線附近，從理論方面講，球場近邊線處，名為安全區域，傳球時不易受對方的截擊。

二，球傳出後，應繼續前進，必須非常迅速，使守衛者猝不及防。

三，前進時須盡量靠近接球者的身體，則接球者回球時，距離極短，被截擊的機會自然較少。

四，接球後應視後衛的移動如何，即隨機應變，不宜固守一法。

五，任何人接球須向前，不可立於原位，以免對方將球截去。

六，傳球時應多用胸前反彈，腰下傳球等，切忌用高傳法，或過頂傳法，在此短兵相接時，應力求傳球安全。

若對方採用區域防守的時候，則可用遲緩進攻法，使前鋒之善於旋轉而能投籃者，跑入對方防區的中央，其他兩個前鋒，則在防區外活動，有機會即用反彈法傳入，若前鋒遠射籃有把握時，則用遠射。

(五) 防守法

女子籃球防守法，可分二種，即「區域防守」及「各個防守」，作戰時應視場地之大小，及對方的策略，與球員的能力而定，茲述「各個防守法」：

各個防守法，完全以各個球員個人能力為根據，個人的地位及行動與全隊其他後衛無多大關係，比賽中，指定同隊隊員看守其對手，根據體高，能力，技術三者為標準，使各守衛皆得盡量發揮其能力，例如對方前鋒有善於旋轉的，可指定本隊隊員中足部動作活潑者監視他，使其無所用力，故各個防守中之最重要者是各個人均有防守能力，其要點分為下面數種：

一，地位：所謂地位者，即在任何環境下後衛所應採取的地位，關於此點，有四項應注意：

1. 任何時候後衛站的地位，應界於籃與對方前鋒中間，距離不妨稍遠，因為距籃甚近，則與對方前鋒相距亦近，此點有兩種好處：

A 若對方欲超越前進，必須繞一大圈。
B 若對方前進欲改變方向，則後衛亦有準備的時間。

2. 須時時防禦對方前鋒趨向邊線，使其離開投籃區域，(罰球區域的周圍，失去得分的機會)。

3. 所站之地位，須能時時注意球的行動。

4. 須能隨時明瞭本隊隊員站立之地位。

二，姿勢：守衛者的姿勢，應能立刻向任何方向作各種動作，以阻擋敵人的進攻，

防衛時，兩足應分開站立，身體重心平分在足蹠上，屈膝，上體前傾，臂一在上方，一側舉，防止其遠射，並阻礙其視線。總之防衛之目的，並非欲自對方手中劫奪其所持之球，僅防止其投籃，並截擊其傳球，與阻礙其視線而已。

三，足部動作：防守者應設法阻止對方持球者前進之方向，故無論何時須用一種固定的步法，不能錯亂，例如對方擬向左邊線進行時，防守者可施用前旋轉，而以右足交叉左足的前面，然後左足向邊線移動，如以後所防守之前鋒改方變方向，可採用後旋轉以恢復原位。

四，各個防守法之優劣：

甲，優點1. 遍應個人看守之能力，2. 容易指導，3. 每人均有專責。

乙，劣點1. 防守者須緊隨對手奔跑，易覺疲乏。2. 因防守者負責看其對手，故易犯規。3. 如採用阻礙進攻法，防守即失其效力。

法，較各個防守法適宜，在作戰時用區域防守法，比各個防守法省力，不過有幾點應該注意：

1. 球在前場內被奪時，三前鋒應即退至適當之地點，施行防守，左右二後衛應協助之。

2. 後場內之防守地位宜適當，以罰球區域週圍為適宜。

3. 不論球在何方，三後衛均須集中注意力。

4. 應盡力防止對方之遠射籃。

5. 對方前鋒得球時，不可猛力向前劫奪，唯有阻止其傳球與投籃。

6. 移動地位須甚敏捷。

關於區域防守法之優劣點：

甲，優點：1. 個人須保守其地位，故可節省力量。

乙，劣點：1. 無法阻止對方之遠射球。2. 若對方採取迅速進攻法，不及佈陣，即致失敗。3. 場地較大時甚為吃虧。4. 三人若無連絡，則漏洞甚多，甚易失敗。

區域防守法！此法主旨，在使本場中全部危險區域，盡在防衛之下，一則拒絕對方前鋒之侵入，另外要防止對方已侵入之隊員投籃，全部防守，可分兩個時期，即球尚未越過中線時，三前鋒亦當協助施行，待球已過中線，則全部防守之責任，皆委之於三後衛，本人以為現在中國女子的健康，雖有相當的進步，但總還較男子稍弱，故區域防守

(本文係東亞體育學會山東分會李鴻九君贈刊)

本報第四卷第四期要目

體育軍事化的要點	邵汝幹
復興民族與提倡民族體育	王健吾
體育的真	史龍雲
中學生的生理及心理	馬鴻述
女子運動之生理衛生與運動項目	孝鴻九
棍球比賽法	阮蔚村
馬拉松練習法(一)	戴學光
籃球障礙進攻之防禦法	君恕譯
小學體育教師的任教	俞子箴
跳繩運動比賽法	崔玉珍
形意拳心得	金警鐘
捷克沙克耳體育會概況	邵汝幹
匈牙利體育述略	江良規
一年來日本田徑界的回顧	一丁譯

本報第四卷第五期要目

設置體育總監之建議	邵汝幹
三民主義教育和體育教育	盧紹權
小學教師的體育責任	吳邦偉
遊戲與年齡和性別的關係	謝金台
德國國社黨之體育獎章測驗	徐良規
短距離賽跑之基本訓練	戴學光
馬拉松練習法(二)	蔣澤春
運動家的衛生常識	阮蔚村
滑冰運動	阮蔚村
登山運動	莊文潮
如何運用中學體操教材	朱慎清
德國式與瑞典式體操之區別	崔玉珍
比賽分組法	胡敬熙
小學歌舞教材	崔策
東京師範大學體育科概況	薛村
上海市立體育專科學校參觀紀實	孝鴻九
讀「體育教師之聰明」以後	傅雪嚴
做初中體育教師之困難	郭宛章
體育的意義和價值	孔仁德
如何改進中國的體育	

(完)



足球裁判法

(一)

上海著名足球健將 劉 岱

第一章 裁判員應有之認識

足球比賽遊戲，在中國各種運動中，已成為民衆最普遍之運動。每歲各地所舉行之比賽，其數匪尠，且加競賽之球隊，不可勝算，其盛況實爲他種運動所不及，此誠可頌手相慶之事。裁判員在比賽中，處極重要之地位，因其示賞懲罰，不得稍懈，工作之繁重，爲他事所不及。有時竟以判決之事件，不能充填球員或觀衆之欲望，卽有遭彼等辱罵之可能。但吾人既負此使命，故惟有任怨任勞，謹慎從事，以冀成一稱職之裁判員。茲將執行裁判足球比賽時，裁判員應有之認識，詳述於后：

第一節 須熟讀規則

裁判員之規則，猶法官之法律，若欲求判決圓滿，莫如先熟讀規則，而後引用之。至於規則之更改，亦日新月異。裁判員應先將最新之規則熟讀，然後與上年度之規則，互相比較，有何異同，至於規則一書，爲比賽而制定，是則是，非則非，或裁判員惟有據此執行之職，無更改之力，但吾人宜活用之，然不可受他種情感或成見之影響。若能澈府明瞭，則不但膽大，且能於困難環境中，應付裕如裕，決無促肘之感。

第二節 須動作迅速

比賽開始後，裁判員之一舉一動，不可遲緩，宜注意球之進行，與球員之舉動。但離球勿太近，或勿太遠；太近則有礙球與球員之進行，太遠則亂己之視線，難能看清，故須立於相當之地位。裁

判員應與球平行而跑，切不可落後，若球在西，則裁判員位於東，反之亦然。設球員犯規，應立即鳴笛停止比賽，速跑至球員犯規處，宣佈其犯規，而後執行處罰。當跑去，勿宜行走。以免耗費時間。至於動作遲鈍者，亦足以減少比賽興趣。

第三節 須身體康健

裁判足球比賽，較裁判其他各種運動比賽，尤爲困難，因場地之遼闊，與球員之衆多，視線常被遮蔽，而時有不能看清之感，且時時須行動，毫無逗留之可能，又不可稍圖安逸，至於比賽時間，亦較各種球類比賽爲長，故担任足球裁判一次，所費精力甚夥，故欲求良好成績，繼續工作者，非有強壯之身體不可，裁判員宜注意之。

第四節 須莊嚴鎮靜

運動比賽中之裁判員，猶法庭之法官。攜有無上之權威，其所判決之事件，使球員服從，以冀達到裁判之目的，如此則比賽定能順利進行。但裁判員亦須態度莊嚴，舉動慎重，具有神聖不可侵犯之風度，故在執行裁判時，執法嚴正無畏，態度正大莊重，是足以使球員服從，並可博得觀衆之信仰。裁判員於態度莊嚴外，更須有和藹之性情，以應付比賽全局。譬如球員對於所判決之事件，有疑問處，而以合法之手續詢問時，裁判員應予以熱誠之接受，盡力解釋，使球員澈底明瞭，以免發生誤會。

鎮靜亦爲裁判員成功要素之一。若經驗缺乏之裁判員，往往上場担任裁判員時，眼見四週觀衆之擁擠，耳聞胡鬧之鼓掌聲，或無

理辱罵語，或拉拉隊之洪聲於是心慌意亂，呼吸急促，手足無措，頭腦模糊，舉止失常，因此判裁往往發生錯誤，引人不滿，是實因担任裁判次數太少與缺少經驗之故。如經驗豐富之裁判員，上場担任判裁，若無其事，態度安閒鎮靜，應付裕如。在場任裁判時，應多用目力以觀察清晰，宜勿棄耳聽，不受外界任何影響，並思想須集中，態度要鎮靜，良好之成績，則不待而生也。

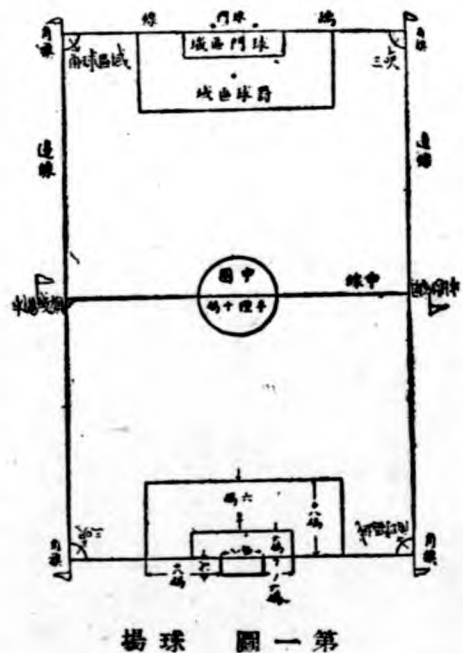
第五節 須有決毅力

若球員有不正當或粗暴之舉動時，裁判員應將規則束縛之，並予以相當之處罰。但在裁判時，勿具猶豫不決之態度，足以引起種種糾紛事件。凡一經判決，則永無更改之餘地。如判決某隊犯規，或由某隊處罰，應判斷迅速，須勿踟躕。倘已判錯一球時，切勿懸念，應屏棄以前之思想。恐有礙以後裁判之進行。裁判員須能力充足，公正無私。如某隊比數落後，而犯規尤多，當宣告處罰，但時為普通觀衆所不滿，因彼實不知裁判須公正嚴厲。又不可因某隊比數落後，而使與對隊比數接近。是皆裁判員應有之認識也。

第二章 裁判員之權威

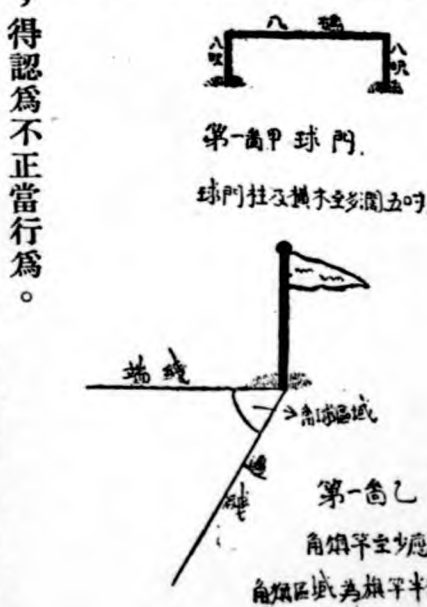
比賽時之裁判員，其職權為執行規則，及判決爭端，其判決之關於比賽結果及事實問題，作為終決。裁判員應兼作計時及計分之職。裁判員應備一小筆記簿一本，將比賽開始之時刻，及至何時為體息，何時為終了，錄於簿上。如遇比賽中有停頓，或其他原因，而費去之時間，應加減之。如球踢出場外，球員於踢任意球時，故意延遲，令比賽停止，以做告該球員或隊長，球員受傷移出場外等。在比賽開始前，應與巡邊員將時錶校正，以防時表萬一損壞時，以作保證。記兩隊勝球之數時，先將兩隊隊名錄下，和甲隊勝一球，則於甲隊隊名下寫(一)字，次乙隊亦得一球則於乙隊隊名下寫(二)字，若乙又隊勝一球，則為(三)，以此類推。如此記法，可以看出勝球之次序與結果，甚為清楚。上半時與下半時宜分開。(

參閱本章第一圖。



第一圖 球場

球員對於裁判員有所不滿，而於言語中，或態度上有侵及裁判員者，如謂裁判員沒有眼睛等，裁判員應酌量輕重，予以做告，或直接令其出場。但出場之判決已定，不能因球員之悔悟或道歉，而收回成命。又如球員屢次用手觸球，(守門員在本方區域內用手者，不在此例)，或故意向邊綫外猛踢，以圖耗費時間，經做告在先，而仍不改者，得認為不正當行為。



球員之有危險行為，或引起危險行為，裁判員得判罰任意球，同時向該球員做告。關於此類舉動，裁判員之判斷標準，應以「危險」二字為前提。故球員從遠處用滑地法鏟球，(Sliding)以致運球之球員被其絆倒，球雖却被其擋住，仍應作為危險行為。蓋奪

球員有不正當行為者，先予以做告，若再犯，或所犯者之情節較重，雖未與以做告，均得立即令其出場，並將球員之姓名，及所犯規之情形。報告主管機關，以憑審核辦理。例如

球須謀妥當之方法，使對方球員有相當之準備，方無危險。又如雙飛，雖屬危險行為之一，然苟在四週無人處行之，即無危險，以其無害於人。再進而言，初學踢球之球員，踢法不精，脚之動作，往往毫無節制能力，（所謂亂踢），以致踢球而同時踢人，（即傷人）亦應處罰，決不能因其不善踢球而原諒之。

在比賽暫停及球出界時，裁判員仍有處罰球員之權。因裁判員自比賽開始時至比賽終了前，除在休息時間外，均能行使其職權。

第三章 比賽前之準備

裁判員受人正式之邀請，担任某次比賽裁判之職務，宜有充分之準備。俾可盡其責任與心力，而求判斷之準確。今所謂準備者，即自應充他人聘請後，至比賽開始前也。裁判員須記明比賽日期，時間與地點。倘受聘後，因事不克前往担任者，須於一日前，以函覆主辦機關。或另覓相當之裁判員代理之，但須得主辦機關之同意。在比賽日之前夕，應辭去一切深夜之應酬，及弗飲食富有刺激性之食品；如煙酒等物。宜從早安眠。以保養次日之實力。現有三件最重大之事，為促成裁判時之毅力：一執行裁判前，有充分之休息者。二將規則重行細讀一遍，三，無畏懼而有決心之精神。因具有富足之能力，與良好之精神，定能產生優異之工作與成績矣。

第一節 赴約

當裁判員受某團體或學校之聘請，而已應充時，必須照所訂之聘約實踐，不可失信。不論本埠或外埠，赴約時之路程，應先有充分之認識，所搭乘之舟車，亦應準備妥善，以免臨時商詢而遲誤比賽時間。若規定比賽時間已至，兩隊球員準時到場而觀衆紛紛蒞場參觀比賽，而裁判員却未能準時到場執行裁判職務，比賽因此未能屆時進行。故常有極普通之輿論發生，曰：「球隊不到場者，當判作棄權論。裁判員不到場，則應如何判決」？故裁判員之不到場，實對球員與觀衆有莫大之影響，而與主辦機關之關係更甚，因兩隊

球員，已齊集場中，躍躍欲試意欲一顯身手，觀衆皆求一觀為快，無何比賽因故延誤，未免使彼等掃興，且蒙受精神上之損失。倘此場比賽，與以後比賽有關者，則因第一場比賽延誤，而牽動大局。使全部比賽皆擱置不能進行，試問各應由誰當？負此責任。至於一切應用物件，如執行裁判時之制服，靴鞋，笛，錶與最新規則書等，應遺帶無遺。

第二節 訊問有何特訂之規約

裁判員既至比賽地點，在執行裁判之前，應先訊商該次比賽除規則外有何特訂之規約或章程。宜先將該主辦機關所訂定之規約或章程，細讀一遍，如有不明瞭處，應請該比賽主持者，詳細解釋庶在執行裁判時，不啻與所訂定之規約或章程互相抵觸。

第三節 裁判員之服裝

裁判員應穿主辦機關規定之制服，顏色須與兩隊球衣不同。赴約時，宜隨帶三身顏色不同之制服，其中一身，宜用白色，方不致與球員混雜。下身宜著短袴球襪與球鞋，使身體寬適，且便於奔跑。總之，服裝宜清潔，顏色須顯明，以莊觀瞻，又不易使球員誤會。

第四節 視察球場及各種附屬品

行裝完畢後，即赴球場視察該比賽之主隊佈置場地是否合規，及各種附屬品，是否適用；

球場之大小，按規則所定，長以一百至一百三十碼為度，闊以五十至一百碼為度，裁判員應察看球場之大小，是否合度。有時球場雖成正方形，然其長度，均為一百碼，則係最短最闊之度量，當然認為合格。反之，若場之長為一百三十碼，而闊僅五十碼，亦不違例。

球門高八呎，闊八碼，不能多，不能少。球門柱及橫木面之向場內者，最闊為五呎，不可超越此數，若不滿五呎者，不作為違例。球門網為助裁判員易辨別球確否進門而設，並未規則所必須需，

故慎勿因無網而認為佈置不合規則。

距球門柱兩旁各六碼處，各劃一綫，長六碼，與端綫成直角。一端與端綫相接，他端則以一與端綫平行之橫綫聯接之。在此諸綫以內，謂之球門區域。

距球門柱兩旁各十八碼處，各劃一綫，長十八碼，與端綫成直角。一端與端綫相接，他端則以一與端綫平行之橫綫聯接之。在此諸綫以內，謂之罰球區域，又距球門中心十二碼處，各作清晰之記號，是為罰球點。至於欲知罰球點與球門綫間之距離，是否準確。則宜先將球門區域與罰球區域之呎吋，應加記明。然後以簡易之方法測算，與端綫接聯而成直角之端綫球門區域綫與罰球區域綫，所有之呎吋均為六之倍數，或三之倍數。設見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點之呎吋，必有不準確者，可以一望而知。測量罰球點，是否直對球門之中心之方法，先求球門綫球門區域橫綫及罰球區域橫綫之正中點，以虛綫接聯之，由此可知罰球點必在此綫無疑。

球場四周，應有界綫，中綫發，球區域綫是否為十碼，罰球區域綫，球門區域綫，角球區域綫，發球點與十二碼罰球點等，用白粉作清晰之記號，其間尤以球門綫為最要，因勝球之判決，俱以此綫為準，實無一球隊之生命綫，故應較他綫更為清晰，且不可彎曲。邊綫與端綫，不得用V形之凹溝。球網如有破洞，或鐵釘未埋入泥土中，恐在比賽中引起糾紛，或有害於球員，應立即通知主隊管理設法補救。角旗竿長至少五呎，倘角旗竿不滿五呎，或竿頂成尖形，認為不適用時，亦可捨而不用之。

凡球場之設備，或所劃之綫，有不合規則者，裁判員應速令管理人設法更正。但遇對於比賽無重大影響，或非重要之設備，而一時無法補救者，裁判員最好先召集二隊長，申明緣由，商得彼等之同意，使比賽得照常進行，然事前須約明，凡比賽中設有問題，由此不完備之設備發生者，任何球隊不得藉口抗議。如二隊中有一隊

不贊成時，裁判員惟有宣告停止比賽。而將所以不能比賽之緣由，報告主管機關，以免萬一發生爭執時，裁判員獨負疏忽之責任。總之，場地設備有不合規則者，裁判員除得兩隊同意外，均應照規則行事，以免發生糾紛。

第五節 比賽時間

比賽時間，應依照其主管機關所規定之時間，不可增減。譬如每比賽時間為九十分鐘，（上半時與下半時各四十五分鐘），抑七十分鐘，（上半時與下半時各三十五分鐘）。其間之休息時間不得過五分鐘。如雙方隊長同意，將休息時間增減，而又得裁判員之特許者，不在此例。裁判員對於比賽中往場外拾球，費時太久，或球員受傷而暫停者，可除去計算。設裁判員計時錯誤，而當時即證明尚未滿規定時間者，應隨即補足。若此事發生於上半時，則不得將不足之時間，補入下半時內，致使前後兩時間有長短。蓋風向與日光，均足影響比賽。不可使兩隊所得之時間長短，而造成不平之形勢。

第六節 選擇球門及先發球權之決定法

主隊隊長取錢一枚，置於指上，宜先請客隊隊長認定正反面。然後彈之使飛舞於空中，待落地後，認準之一隊，得選擇球門與發球兩事中，可隨意擇一，但須於事前議定。當是時裁判員應察視其手續，有無不合，遇必要時，得令重選，迄今斯項工作，當裁判員荷肩，是實屬不合。

第七節 球員之制服及人數

在比賽開始前，裁判員應注意兩隊之制服及人數。如兩隊制服顏色相同時，得令客隊設法更換顏色不同之制服，以免互相混雜。其最大之緣由，因當地觀衆對於主隊已有相當認識，倘即刻更換制服，觀衆定感不便。反之，客隊改著制服，實無於事。尤宜注意兩隊守門員之制服，其顏色倘與本隊或對隊相同時，可命彼穿特殊顏色之制服，以誌識別。倘球隊無正式制服者，裁判員可拒絕執行比

賽裁判之職務，並須將實情報告主管機關。如得本人同意者，不在此例。

在比賽時，每隊球員以十一人為限，其職位之分配如下；守門員一，左右後衛各一，左右前衛各一，中堅一，左右翼各一，左右鋒各一及中鋒一。倘競賽會對於球員不齊有特訂之規約者，球員雖不滿十一人，而仍可應戰，但除守門員外，其餘均可兼顧缺位。

第八節 檢視兩隊隊員之球鞋

球鞋或護腿等之不合規則者，有造成危險之可能，故球鞋之外面，不得露有尖銳之釘或金類之薄片，以及他種突起之物。如有短齒或橫條，裝於鞋底上者，其厚不得過半吋，且應包以皮。橫條短齒，其直徑至少半吋，短齒宜平而圓，皮襪宜橫平。

裁判員如經一隊之請求可於比賽前或休息時，加以檢查。但須注意，苟無球隊要求，裁判員不必履行此職務。然在比賽中裁判員如見球員受傷，而疑其致傷之因，在於鞋之不合規則時，又應自動檢查所疑之球員。若檢出有不合處者即令該球員出場更換，在死球時入場，重行檢驗倘認為合格方准其加入比賽。

第九節 球

裁判員對於選擇球之合度與否？亦應有相當之經驗，以便在比賽開始時選擇，以定去取。球為圓形，其外殼須以熟皮為之，且球之構造，不得含有害球員之物質，內儲之以氣，其圓週以二十七吋至二十八吋為度，重量在比賽開始的，應在十三英兩至十五英兩之間（盎司），如在比賽時，球被雨水浸濕，以致重量出超規定之數兩，但仍可應用，因規則所規定之重量，以在比賽開始時為準。故增加球之體重，但與規則不相抵觸也。（未完）

田徑訓練圖解

江良規 (八角)

田徑訓練，首重基本姿勢之養成，本圖解範示世界最新式各項田徑訓練上優美正確之姿勢講解說明，均有獨到之處，為練習田徑之良師。

上海勤奮書局出版

大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

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

兼辦

保管 儲蓄 信託 貨棧

國外代理處

紐約 倫敦 巴黎 漢堡 舊金山
神戶 東京 大阪 橫濱

總行 天津



高爾夫球運動法

阮蔚村

高爾夫球發祥於第十五世紀，創始於蘇格蘭。惟昔時所使用之器具，與今日者不同，球係以皮革所製，內部包以毛。今日所使用之球，乃係由十九世紀改造而成，並此技於輸入英格蘭以後，乃有種種規則上之協定，今日所施行之高爾夫球戲，即係以此為基礎也。至十九世紀末葉，高爾夫在美國極為盛行。我國於近年，始有習此技者。

高爾夫運動，富有紳士風，且趣味非常濃厚。高爾夫球乃在曠野中舉行，可享受日光浴與新鮮空氣之利益。且其運動不甚繁劇，最為鎮靜，頗適於康健之修養。

高爾夫球之比賽，以少數人即可構成，對運動道德方面，最須遵行。因之在自然環境上，即可努力於涵養運動道德。此種運動雖老朽者亦可行之，故無論男女老幼，無不可作此遊戲，可以藉此而取樂，技藝較精者可以藉此而競賽。例如網球棒球諸戲，非有精之技藝，則不易感生趣味，高爾夫球則不然，雖係技藝差劣者之競賽，亦非常有趣。

高爾夫球使用之器具，計分球與打球用之棍杖兩種。球為圓形，係以細膠皮筋卷而製成，外部覆以厚膠皮皮，上塗以白油。其重量為由一盎司四·八至一盎司六，直徑為

由一時六至二吋七四等數。杖棍 (Crab) 長

三呎六吋，重量由十二盎司至十八盎司。其種類大別分為木製及金屬製兩種。棍杖之種類，共分 Driver, Brasse, Spoon, Cleck, Mid-iron, Shaft, Driving iron, Mashie niblick Niblic, 及 Putter 等數種。其射程甚大者，為 Driver，係於最初打出時用之。Brasse 係木製之杖棍，嵌以真鍮之棍頭，用之以打球之尖端平面，(Driver 係打球之尖端垂直面)，其打出之球，能高飛但不能遠。Spoon 之柄短，面之角度不同，打球能向上飛。Cleck 之角度少 Midiron 之面稍寬，Shaft 之角度較強，Driving iron 之角度強而柄短。Mashie niblick 之面寬而角度大，Niblic 及 Putter 全為垂直形。

最初開球之際，乃用 Driver 打球，因其有將球擊往遠方之性能。Brasse 乃用之擊落於途中之球，如其位置適當，則可以擊遠。Spoon 乃係藉其角度，打球向上飛，例如打球飛越森林及山上，則用此種棍杖。其他各棍杖，均係金屬製，用之以打近距離之球。且段段之角度不同，速度亦須漸行減輕，須顧慮各種棍杖之性能，考察球所落之位置，順便而利用之。特以 Mashie 一種

，其打球之距離最短，於球落在十五碼或二十碼之距離時用之。Niblic 特以打球越過樹木時用之，因其善於近距離之彈道。最後之 Putter 一種，於近垂直之穴時用，或於欲使球轉灣時用之。

高爾夫球之運動場，須非常廣大，普通需二十五萬坪（每坪五方呎）。場內須有森林有小山，宜有高低起伏之妙。正規之球場，普通多為十八穴，小者可置九穴。各於此運動場，將最初之出發點至球歸還舊位置而至最後入穴，作詳細之區劃及測定。關於場之四圍，亦須有相當之設備，離場圍之七八十碼以外，植以草地四五碼，再於此外設以砂堤，以防球之出界。打球務求向正當之路，努力打至穴內。

最後計算打擊之次數，例如四十，四十五，五十則以打數之最少者為優勝。一人與一人對抗時，稱為 Single，二人與二人比賽之際，稱為 Four-some，一人與二人比賽時，稱為 Three some。比賽之方法，分為 Match play 與 Stroke Competition 兩種。Match play 係於每一球之結果而計算勝負，Stroke Comysettion 乃係全盤終了，累計打數最少者而為獲勝。

高爾夫球場途程之距離，普約由百碼至六百碼，十八穴之球場，途程之距離，多在六千碼以上。西人擊球之最高紀錄，約三百二十碼，國人之擊球紀錄，僅約二百碼。因之較小之高爾夫球場，亦可適用焉。



新 三 項 運 動

衢州中學體育主任孫 標

一、緒論

吾人年來感覺國難日急，要禦侮抗敵，非積極準備不可。體育對於國防，如同骨髓，更有連繫之必要。觀客秋世運會中，曾有新五項運動比賽，而所取項目，於運動會中造成軍事上應用之技術，用意良善頗可取法。敝校體育同人，乃決定在秋季全校運動會中，特列新項目三種，無以名之，即取名「新三項運動」。但顧念初中學生體能與學校設備之關係，故佈置力求可能，興趣務使濃厚，為國防教育之一助。當舉行比賽時，賽員認真從事，如臨火線，觀者亦甚興奮，成績尚可，頗有提倡之價值。惟草創之際，關於比賽辦法及計分法，未必甚善甚美，尙望海內同志，予以指正，無任欣幸！

二、比賽

甲、新三項運動之項目及比賽順序如左

1. 擲木柄手溜彈
2. 千五百公尺自由車賽
3. 二百公尺障礙跑

乙、擲木柄手溜彈時，賽員一足或身體

任何部份越出投擲線而觸及地面者，作一次失敗論；三次失敗，不給該項分數。

丙、千五百公尺自由車賽：1. 不准用單

飛，三飛，及非由人力推進或二輪以上之車輛。2. 在田徑場測驗，車輛不得越過跑道裏圈之標準線。3. 起點時，在出發線後，一聞動令，得用任何方式推車前進。4. 車輛到達終點時，以前輪着終點為標準。

丁、二百公尺障礙跑：1. 障礙——自起

點至終點，共長二百公尺，中間設置棧道，涵洞，濠溝，木柵，土堤等障礙物五種。2. 距離——由起點至第一障礙之距離為四〇公尺，每一障礙物間之距離為三〇公尺，第五障礙物至終點之距離為四〇公尺。3. 構築——子、棧道用一·二〇公尺高之小雙槓代替，直置跑道上，賽者始終用兩手撐持，腳懸空，前後振動，作走步然，通過雙槓之全部。丑、涵洞，用低欄替代，欄三只，成曲尺形「L」，賽者須從欄下經過，以不移動欄之位置為標準。

。寅、濠溝，用排球網替代，網端

四角緊張，平面離地·八〇公尺，賽者從網下用矮步匍匐前進通過。

卯、木柵，用二·五〇公尺高之兩

脚梯替代，兩脚張開闊度一公尺，賽者須攀爬而上下，不得從高躍下

。辰、土堤，用·八〇公尺高之木

馬替代，橫置跑道上，賽者以雙手拍馬，跳躍而過。4. 規則——賽員

如有違犯起跑規則者，第二次犯規後，每犯一次，應罰令退後二公尺

。第四次犯規後（即二次被罰後），再犯者，應取消該賽員該項與賽

之資格。賽員如在中途違例，不能依照規定方式通過障礙物時，應令

重跑，但以三次為限。

戊、每一賽員，應三只跑錶計取其時間

己、三項運動，須於一日內分項比賽，以總分之多寡，定其名次。

三、計分

甲、擲木柄手溜彈

1. 在三十公尺以內，二十公尺以外之場地上，畫大小半圓套圈五個，分數以遠而準為標準。（如圖）

2. 在三十公尺以外，每隔二公尺畫虛線五條，線長二十公尺，此二十公

表 一 第

分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績
25	4' 25"	50	4'	75	3'42" 5	100	3'30'
24	4' 26"	49	4' 1"	74	3'43"	99	3'30" 5
23	4' 27'	48	4' 2"	73	3'43" 5	98	3'31"
22	4' 28'	47	4' 3"	72	3'44"	97	3'31" 5
21	4' 29"	46	4' 4"	71	3'44" 5	96	3'32"
20	4' 30"	45	4' 5"	70	3'45"	95	3'32" 5
19	4' 31"	44	4' 6"	69	3'45" 5	94	3'33"
18	4' 32"	43	4' 7"	68	3'46"	93	3'33" 5
17	4' 33"	42	4' 8"	67	3'46" 5	92	3'34"
16	4' 34"	41	4' 9"	66	3'47"	91	3'34" 5
15	4' 35"	40	4' 10"	65	3'47"	90	3'35"
14	4' 36"	39	4' 11"	64	3'48"	89	3'35" 5
13	4' 37"	38	4' 12"	63	3'48" 5	88	3'36"
12	4' 38"	37	4' 13"	62	3'49"	87	3'36" 5
11	4' 39"	36	4' 14"	61	3'49" 5	86	3'37"
10	4' 40"	35	4' 15"	60	3'50"	85	3'37" 5
9	4' 41"	34	4' 16"	59	3'51"	84	3'38"
8	4' 42"	33	4' 17"	58	3'52"	83	3'38" 5
7	4' 43"	32	4' 18"	57	3'53"	82	3'39"
6	4' 44"	31	4' 19"	56	3'54"	81	3'39" 5
5	4' 45"	30	4' 20"	55	3'55"	80	3'40"
4	4' 46'	29	4' 21"	54	3'56"	79	3'40" 5
3	4' 47"	28	4' 22"	53	3'57"	78	3'41"
2	4' 48"	27	4' 23"	52	3'58"	77	3'41" 5
1	4' 49"	26	4' 24"	51	3'59"	76	3'42"

各 體 運 學 勤 體
種 育 動 經 生 奮 育
圖 書 用 售 生 用 月 叢
書 藉 品 書 報 書

務 業 之 局 書 奮 動 海 上

二七七號

上海英租界四馬路

門 市 所

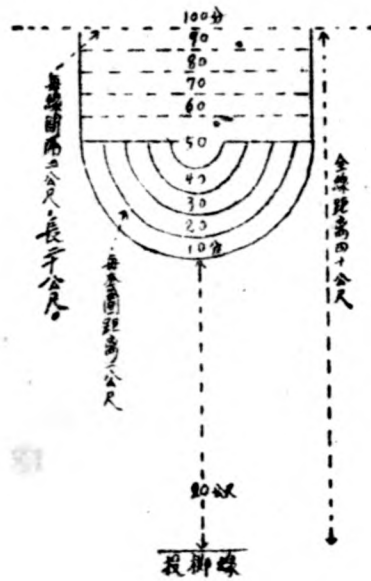
路 三 九 二 號

上海法租界勞神父

總 發 行 所

第 二 表

分 數	成 績
100	50"
99	50"1
98	50"2
97	50"3
96	50"4
95	50"5
94	50"6
93	50"7
92	50"8
91	50"9
90	51"
89	51"2
88	51"4
87	51"6
86	51"8
85	52"
84	52"2
83	52"4
82	52"6
81	52"8
80	53"
79	53"3
78	53"6
77	53"9
76	54"2
75	54"5
74	54"8
73	55"1
72	55"4
71	55"7
70	56"
69	56"5
68	57"
67	57"5
66	58"
65	58"5
64	58"9
63	59"5
62	1'
61	1'0"5
60	1'1"



- 尺以內，爲彈炸有效正面，其應得分數如圖。
- 3. 自投擲線起，全線共長四十公尺，在四十公尺以外，得將虛線延長丈量，每遠二公尺，加十分，依此類推。
- 4. 彈落套圈線上，或橫線上，或彈炸有效正面之左右邊線上，均作較近

應得之分數計算。

5. 每一比賽員，准投擲三次，以分數最多之一次爲該員之成績。

乙、千五百公尺自由車賽 依據成績之快慢而給分，（見第一表）以三十分爲百分，三分五十秒爲六十分，四分五十秒爲零分；其成績如有不滿三分三十秒者，則每快五分之一秒，加半分，依如類推。

丙、二百公尺障礙跑 依據成績之快慢而給分，（見第二表）以五十秒爲百分，一分一秒爲六十分，在六十分以下者，每慢十分之一秒減一分。如其成績在百分（即五十秒）以上，則每快十分之一秒，加一分，依此類推。

——（完）——

讀者顧問

▲答廈門陳玉媛

- （問）要以何種資格才稱餘業運動員？
- （答）不受任何報酬者，謂之業餘運動員。
- （問）不受薪金之體育指導員，是否配稱業餘資格？
- （答）不受薪金之體育指導，雖不犯業餘規則，但有違犯之嫌疑。
- （問）不受薪金之球類指導員，能否參加業餘除外之運動會的田徑賽？
- （答）可以參加。



毽子比賽辦法

南京市立雨花路小學
體育主任 張清泉

踢毽子這種運動，假若是自己試踢過，

或看見人家踢過，都會感覺到這是一種很有價值的運動。以運動的意義說，踢起來能使身體各部分都得到活動，長久繼續不斷的踢，有節制的踢，對於身體的健康，不消說有莫大的幫助。同時在毽子本身購製上說，又是一種極便宜，極簡單，極容易做的，而不是要化費數十元，或數元才能買到，或製造的器具。除了這兩種長處外，又是容易學會的運動，不要許多天的功夫，就會踢了！

近年來；這種運動，不但普遍到各學校，就是農村裏，也很平常並不憾見，這不能說不是一種良好的現象，做教師的應該設法鼓勵。使他們能充分得到這種運動的益處。

說到鼓勵的話，都會聯想到鼓勵提倡的方法，除掉口頭上獎勵，或表演外，不消說比賽也是一種良好的鼓勵手段，尤其在這年幼爭勝心特別強的小朋友們！

近來教育部通令：各校施行課外運動，

這種踢毽子運動，無疑是一種良好的課後活動。每週各種活動比賽的時候，一學期不妨舉行幾次踢毽子比賽，借機鼓勵提倡，下面是籌備這種比賽的具體辦法，或者稱為這是

簡章，錄之供諸位作一參考：

1. 此次比賽以本校兒童為限。

2. 比賽種類以（一）盤踢（二）交踢（三）表演等三種。

3. 比賽員由各級自行選出參加比賽。

盤踢——三人

交踢——三人

表演——一人

4. 各級選手在賽前兩日送交體育股，過期者不得參加

備置。

5. 比賽時所用的毽子，由各該賽員自行

備置。

6. 賽員比賽，應以所排定之先後次序，不得任意調換，並且不准遲到，違者作棄權

失敗論。

7. 盤踢交踢每賽員可任意踢兩次，以踢數最多的一次為記錄。表演賽以每種（樣）

連踢三次，準確者為式樣之一種，在十分鐘

內，表演式樣最多者為勝。

8. 每種比賽以成演最優者選出第一，第二，第三由學校贈給獎品，以資鼓勵。

9. 比賽日期——第×週星期×下午三時

操場

10 比賽地點——本校健身房（或教室，

評判法：

評判的人，在事先預備好應用的表簿，鉛筆等物，屆時觀察其表演，以規則的限定，評判其成績填於下表：

踢毽子比賽成績記錄表：

號	數	1				2				3				4			
		第一次		第二次		第一次		第二次		第一次		第二次		第一次		第二次	
姓	名	第一		第二		第一		第二		第一		第二		第一		第二	
		標準		標準		標準		標準		標準		標準		標準		標準	
成	績	等		等		等		等		等		等		等		等	
級	別	級		級		級		級		級		級		級		級	

評判者—— 日期—— 年 月 日

地點
日期 年 月 日
評判者

賽 演 表				
號數	姓名	成績	等第	級別
1				
2				
3				
4				
5				

附 規 則

1. 盤踢——用兩足的內裸邊，輪次踢毬，各一次為一盤，踢的盤數最多者為勝。不得任何一足連踢兩次，或踢到地上，踢在衣服上，踢在任何東西上，違者作為本次的結束。

2. 交踢——兩足跳起，相交於身左旁或身右旁，在下之足以內裸邊踢毬，毬被踢上時，兩足可還原於地上，毬下來時，再如法跳起踢上，如無繼續踢，踢的次數最多者為勝，不得中途間斷，落地等，違者作為本次之結束。

(完)

運 動 獎 章

請向中國徵章公司定製



射 箭 法 說 明

洛陽中央分校國術教育 金警鐘

一、弓箭的功用

弓箭在吾國的武藝中間，也頗重要。古時的武士，均須練習弓馬之術，所以百步穿楊，百發百中的美談，留傳不朽。現在軍人練習弓箭，它的目的，以練眼力，臂力，腕力，助長射擊之技能。所以弓箭的功用，是和放槍打靶，完全相同的。

二、弓箭的器具

弓箭的器具，有弓，弦，箭，靶子，箭袋，弓囊等物。

三、靶子的種類

靶子的種類，大致分為二種，一種是死靶，一種是活靶。死靶又分為木靶草靶金錢靶數種。活靶又分為地上活死靶，空中活靶數種。初學的人，先練死靶中的木靶，待到練熟之後，再練其他各種靶子，但死靶中的金錢靶，和活靶很難射中，須下相當的功夫。

待到練熟之後，再逐漸增加距離至一百八十步。

五、射箭的姿勢

射箭的姿勢，約分正射法，亦名立射法，即前丁步後橫步之錯綜八字步。反射法，即身體向前，箭從左後方後射。側射法，即身體向前，而箭左側射。高射法，又名仰射法，即舉弓向上，如射飛鳥。俯射法，又名俯射法，即獵取在下之野獸。連珠射法，即接連發出數箭。以上七種，其他聲東擊西，金蟬脫殼，等射法，皆熟能生巧，從以上七法脫胎而出，初學以先學正射為宜，又名立射，立射身體的姿勢，必須端正，兩膝微屈，左足尖對靶，右足尖向右前，成八字形，小腹沉氣。

六、瞄準的方法

瞄準射中靶子紅心。必須從弓和弦之間，用眼瞄準，且呼吸暫停，先要穩住氣，因為呼氣則射低，吸氣則射高。

七、握弓的方法

四、射箭的距離
練習射箭的距離，普通是一百步光景，握弓的時候，左手拇食二指要挑起，卡

勁之中含着合力，用力相平，軟腕，虎口虛，中無名小指三指裏勁之中含着刁力，拇指根用力，其力從左肩發出，即左肩下垂，從肩窩暗行於拇指根，其力用於正而足。拇指食指卡勁之中間，正對靶子之紅心，即虎口對靶心之意。

八、拉弦的方法

右手拉弦，必須把弦拉到右肩。右手拇指對右耳，方可撒弦放箭。右手脈要平，坐腕，脈門向地扣勁，但須自然。拇指對耳挑起，其力暗從右肩直行於肘尖，扣腕而傳於小指根，放箭時滾拇指而向右耳際彈，其力用於急，中無名小指三指緊力，食指向裏挑而靠箭桿。

九、射箭的方法

在射箭之前，左手斜握着弓，弓背向下，弦向上，右手拿着箭，箭鏃在前，羽在後，兩足成錯綜八字形，右足橫斜，左足直前，右手把箭放在弦上，俗名填弦，左手拿着弓背和近鏃的箭桿，俗名認扣。右手接着箭尾，拉着和弦，把弦拉到右肩，用眼瞄準後，然後撒弦放箭，右手拉弦，射法名後手打扣。

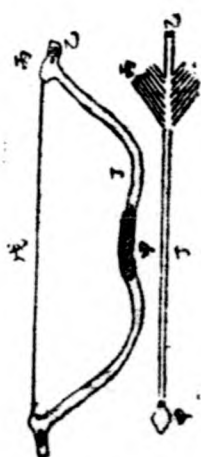
十、射箭沉氣站架法

其法（先以步射為準）兩足照正射成八

字形，兩臂照射箭之意，左右伸直，以十字式站定，兩拳隨氣出入一緊，日常得暇習之，而兩拳之力增長，氣也能下沉，氣隨出入一緊之法，即出氣兩拳一緊，入氣兩拳一鬆，週身不可用力。

附弓箭各部名稱圖解

- | | |
|---------|----------|
| 甲 弓把又名附 | 甲 箭頭又名箭鏃 |
| 乙 弓梢又名弣 | 乙 箭尾又名箭扣 |
| 丙 架弦又名峻 | 丙 箭翎又名羽 |
| 丁 弓淵又名隈 | 丁 箭桿 |
| 戊 弓弦 | |



(完)

跳繩遊戲百種

阮蔚村譯

每冊定價
四角五分

上海勤奮
書局出版

小學體育教本

小學體育教授細目

四冊 實價一元四角
教育部編輯

小學體育教本

二十五冊 特價全套六元
馬崇檢主編

小學體育理論與方法

一冊 定價一元七角
陳奎生編著

怎樣做小學體育教師

一冊 在印刷中
俞子歲編著

小學體育教學法

一冊 在印刷中

注意

尚有最新小學體育教材多種
隨時出版請注意本書局在本
報內之新書預告

上海勤奮書局

上海勞神父路三九二號



舞蹈教材

濟南女中體育教員 王志安
上海東亞體育專業

隊形：一列圓陣，面向中央，再一二報數。

呼唱：每節均四八呼唱，全部共分八節，並可配四分之四拍之音樂。

組織：人數無定，但須為二與四之倍數，最宜為四十八人。

服裝：宜着整齊一律之最新運動服裝。

第一節

第一八拍：全體拍掌一下，一數前進八拍，與二數分開，成另一圓形，在二數之前，進行同時面部改為向排頭，兩手放於前者肩上，二數向右轉向排頭進行八拍，此時成為向排頭之兩行圓陣。

第二八拍：一數之動作：1. 右足前斜點地跳。2. 右足斜屈提跳。

以下六拍動作與一二兩拍相同。

二數之動作：1. 兩臂側平舉，同時右足前斜點地跳。2. 兩手前平屈同時右足前點地跳。3. 復一之姿勢。4. 還原。

以下四拍改換左足，動作與前四拍相同。

第三八拍：一數之動作與第二八拍相同。

，但改為左足行之。

二數之動作與第二八拍同，每四拍即左右交換。

第四八拍：全體同時拍掌一下，右向後轉進行八拍。

第二節

第一八拍：一數兩手仍放於前者肩上，用左足開始動作與前節第二八拍相同，二數亦為左足開始動作亦與前節第二八拍相同。

第二八拍：一數改右足，動作不變。二數仍與第一八拍相同。

第三八拍：兩圓形向左右平均分成兩行，一數（內圈）兩行仍在裏面，二數（外圈）兩行仍在外面，並將兩手放於前者肩上，各行仍面向排頭。

註：此時須每圓周報數，如每周為二十四人者，則從排頭站至十二數為一行，以十二下數又另為一行。

第四八拍：全體仍在原地踏步八拍。

第三節

第一八拍：一二數同時做以下之動作：

女子舞蹈

請研究者參閱

下列的舞蹈書

書名	著作者	定價
舞蹈入門	沈明珍	九角
舞蹈新教本	蔣佩瑛陳慕蘭	一元
歐美土風舞	沈明珍	二元二角
各國舞蹈新選	金陵女大體育系編	一元六角
舞蹈	沈明珍	一元六角
聽琴動作(低)	胡敬熙	四角
小學歌舞(中)	杜宇飛郁茲地	五角
小學歌舞(高)	杜宇飛郁茲地	五角
小學土風舞(低中)	杜宇飛	五角
小學土風舞(高)	杜宇飛	五角

勤奮書局出版

1. 兩手側平舉。同時右足側點地跳。2. 兩手過頂屈，同時右足收回放於左足之凹處足尖點地跳。3. 復一之姿勢。4. 還原。

以下四拍，改為左足，動作與前四拍相同。

第二八拍：與第一八拍相同。

第三八拍：仍與第一八拍相同。

第四八拍：全體拍掌一下，同時向左右轉，踏步進行，成一二兩行相對，三四兩行相對，一二兩行之二分之一各成一圓形，三四兩行之二分之一又各成一圓形，各小圓形又再從排頭起一至二報數，面向中央

第四節

第一八拍：一至四各小圓形內之一數，向前進行，同時身體略向前彎，兩手由後慢慢向前斜上舉，五至八身體後彎，同時後退，兩手下垂，此時二數作前四拍之動作，向前進行

第二八拍：

第三八拍：

第四八拍：以上三八拍，動作與一八拍相同，交換進行之。

第五節

第一八拍：各小圓形向右轉踏步八拍，同時兩手放於前者肩上。

第二八拍：動作如下：1. 右手由後向上向

前在身旁繞一大圈後仍放於前者肩上。3. 成九十度之下蹲，態度宜自然。4. 成

以下四拍動作與前四拍相同。

第三八拍：

第四八拍：以上兩八拍，動作仍與第二八拍相同。

第六節

第一八拍：各小圓形中之一數，向左轉前進八拍，同時兩手放於左右人之腰部，二數在原地向左轉踏步八拍，同時兩手左右人互，此時各小圓形，又分為兩小圓形，一數在內，二數向外。

第二八拍：動作如下：前四拍全體向後

彎腰。5. 立正。7. 成九十度之下蹲。

第三八拍：與第二八拍相同。

第四八拍：各小圓形用踏步仍第三節中之位置，此時成八小橫隊一二行與三四行之面相對之。

第七節

第一八拍：動作如下：1. 兩手自然放於頭下兩肩之前，手臂與肩平行之，同時左足前屈跳。2. 兩手自然向前斜上方推，同時右足伸直跳。3. 復一之姿勢。4. 復二之姿勢。以下四拍，動作與前四拍相同。

第二八拍：動作與第一八拍相同。但改

為左足。

第三八拍：動作與第一八拍完全相同，仍為右足。

第四八拍：各行踏步成縱排相對之，四小行左手放於前者肩上，右手放於前者腰部，另四行右手放於前者肩上，左手放於前者腰部。

第八節

第一八拍：動作如下：1. 右足前斜點地跳。2. 右足前斜屈提跳，

以下六拍，動作與一二拍相同。此時對方須用左足行之。

第二八拍：動作與第一八拍相同，雙方左右足調換之。

第三八拍：全體踏步成一大圓形，面向中央。

第四八拍：全體踏步向右後轉，同時兩手由後放於左右人之肩上。7. 兩拍時，身體向右前斜，同時左足前屈提起。

(本文係東亞體育同學會山東分會李鴻九君贈刊)

小 足 球

陳 奎 生 編 者

每册二角八分

勤奮書局出版



團體表演教材

鎮海靈山中心小學 胡柯鴻

一、人數——四十人以上

二、服裝——童子軍衣服

三、集合——單行縱隊集合，矮的在前面，高的在後。入場後，變為雙行縱隊，然後變成四行縱隊，行走之場之一邊踏足再發口令向左（右）轉踏，這時再發口令（或吹一聲長的笛聲）使學生向矮的一邊靠攏。此時再笛一長聲使學生走成正方形，矮的接着長的前面矮的一列，向前另一（右或左）走第二列向左（或右）轉右轉彎（或左轉彎）走，第三列向右（或左）轉左轉彎（或右轉彎）走，第四列原地踏足，這時正是走成正方形了。四列橫隊前一數第二列二數第三列三數後四數。

四體——體操 a. 一——八 1 4 數用

踏跳步向正前方進行，面對面，二——八各生出左手向對二生為一伍用手肘絞攏右手叉腰旋轉一周，三——八各生用右手行之，四——八退回原處。2 3 數一——八向原地踏跳，二——八向左就是原來方向原地踏足，三——八向左轉原地踏跳，四——八向右轉原地踏跳就是原來的方向。b. 2 3 數做 1 4 數動作 1 4 數做 2 3 數動作。c. 一——八

1 4 數用左右踏踢步，（原地）各生手互握，A、左足向左橫步一步。B 右足向左斜前方踢出，同時左足向上一跳，C、D、向右行之。E F G H 同。2 3 數 A、行左足向前一步，同時左右手合掌一下在胸前。B、左手向前方伸出右手向後斜伸須直，同時左足向上一跳 C、D 換右足行之 E F G H 同。d. 各列排步用跑步，向中心點跑，各排頭向排步對直成功一個十字形十六拍。e. 矮的兩手又腰餘的各生將兩手搭於前生肩上，都用踏跳步八拍，再用踏踢步八拍。f. 各生手仍如前用蹲步原地踏足八拍，再向左轉各生之手都搭於左右生之左右肩上，排尾的右手又腰排頭之右手又腰八拍。立起。g. 全體中心點之四生為軸，徐徐向前生位置進行餘向前順序用踏跳步前進十六拍。（至前列生站的位置為止）向右轉面對中心點。h. 各生互握排尾排頭左右手又腰，長的一生在原地踏足，矮的向長的方向用跑步跑成圈形一起變做四個圓形，十六拍，i. 一——八各圈攜手向圈內跑跳步八拍，在八拍的時候手上舉二——八退後在八拍的時候各生在胸前合掌一下。j. 一——八各圈向排頭的方向跑八拍，立定

手又腰，二——八 A、左足向左斜前方踏出一步。B、兩手在胸前合掌右足向左足之後方叉出，C、D、右足行之 E F G H 同。k. 各圈攜手向排頭的方向行之其餘與 J 同。l. 一——八，各圈生一數蹲下兩手在頭上合掌八下，二數生用跑跳步向一數生的面前經過後面環繞一週，也是八拍，當第八拍的時候，一數生起立二數生跑回原位立定。二——八二生交換行之。m 各圈生向後轉手互握一——八 A、各生左足向前踏出一步 B、攜手向上舉 C 手還原 D，足還原 E F G H 重行一次，二——八同。n. 一——八 A、各生兩手向前平屈同時左足尖着地置右足傍右足在原地一跳。B、兩手向左右分開左足跟向方前着地右足仍是一跳。C、同 D、E、左足向正前方踢起兩手向左右分開。F G H I 右足行之。二——八——重行一次。向後轉面向圈內。手又腰。o. 一——八。A、各生出左足並同時伸左手，B、左手向前上後方舉身體向後彎，兩眼視着手之方向移動，右手不動 C、同 D、E、還原。F、兩手同時前上舉左足向前方踢出右足在原地一跳，G、左足轉移向左方兩從上方分向左右方（宜平）右足仍在原地一跳。H 同 I、J、還原二——八，右足開始行之 p. 各生開立跳兩手高舉然後徐徐放下，這是呼氣 A、身體漸漸向左右方兩手徐徐向上方至前方這是呼氣。B、身體漸漸向左右方兩平徐徐向方下去至下前

方止呼C、同D、共行十六拍。

五收場——A長笛一聲，各圈之排頭和排尾，左右手叉腰餘都攜手，向本來正方形

之陣線用跑跳步跑回，面對圈內十六拍。B再用笛吹一長聲，各生又開始做原來之四列橫隊的陣線，就是一數生矮的用跑跳步，向

四數的矮生方向還原，長的依次還原，二數生向右轉用跑跳步。跑回三數生向左轉用跑跳步跑回，依次出場。(完)

小學唱遊教材

胡敬熙

彈棉花

(預備)

兒童排成單行橫隊圓陣，面向圓內。

(表演)

「咚咚噹咚咚噹」上體前傾，左手作執彈弓狀，右手握拳，按拍作敲木槌狀。

「彈出棉花白如霜」兩手作抱棉絮狀，按拍輕輕拋動。

「咚咚噹咚咚噹」同前。

「好像催人做衣裳」兩手提着衣角，按拍輕輕牽動。

「窮人的衣裳沒錢做」皺眉，俛首，按拍無力地搖頭。

「富人的衣裳滿皮箱」兩手在胸前塔成大圓形。

「咚咚噹咚咚噹」同前。

「你催誰人做衣裳」右手食指指前下方；兩臂側屈，手掌向上；兩手牽動衣裳角。「附註」本歌也可以坐在座位上演唱。

彈棉花



咚咚噹 咚咚噹，彈出棉花白如霜。



咚咚噹，咚咚噹，好像催人做衣裳。



窮人的衣裳沒錢做；富人的衣裳滿皮箱。



咚咚噹，咚咚噹，你催誰人做衣裳？



近十餘年之天津籃球界

北平交通大學 祝靈川

提起了天津的籃球，凡是對於中國的體育稍有關心的人，大概沒有不曉得天津籃球隊之盛名的。可以說，近十數年來如一日。雖然說起來應以華南的足球和華北的籃球是同一樣的著名。其實若是仔細的分析起來，所謂華南的足球也就是香港的足球，再者所謂華北的籃球也就是天津的籃球了。至於廣東和香港；北平和天津，雖然是處在對峙的局面，但是也不曉得怎樣原因只要一比賽，大多次數，總是香港和天津戰勝的。總之，無論如何，天津的籃球在中國籃球界裏面要佔重要的地位，這是毫無疑問的。

現在我們不妨把天津的籃球小史，以及其戰績談一談也是很有趣的問題。

天津的籃球盛名，在近十數年來，可以說是起於民十五六年。當時最盛名的隊要推南開；新學；扶輪等隊，在當時校際比賽，總成鼎足形勢。當時南開的隊員有劉建常，唐寶堃，李國琛，王錫良，魏蓬雲等人，這都是遠東的宿將，當然是盛極一時了。但是新學也不弱，隊員如于敬孝等也都有傑出的本領。至於談到扶輪呢也非弱者如姚思漢，成壯懷等也是當時的英雄，三方相遇，各不相讓，遂演成相持的局面。

後來過了一二年，新學及扶輪的選手相繼卒業，於是南開乃漸露頭角，一方因為董守義的指導有方，同時更因隊員等的努力乃造成五虎的威名，當

時全國之內，即無人不曉天津之南開五虎矣。

當時室內的籃球比賽也有兩起，一處為萬國籃球比賽（按：現已改業餘名目矣）另一處即青年會室內籃球比賽。在青年會這一方面稱雄者有南開，新學同門等隊。同時更有青年會之競進，技術也還不差，有李清安，招壽昌，陶少甫，等名手，相形亦不見拙。萬國比賽那一方面，更是熱鬧，除以上所言各中國隊在場競爭外，尚有美兵十二連，十連軍隊加入戰團，尤以十二連憑其高大身軀；優良技術乃得當年之錦標矣。但南開苦心訓練，果不負衆望，次年即將錦標爭回，為國人揚眉吐氣，盛極一時。

民國十九年全國運動會舉行。天津方面籃球代表，因新學同門隊員多有職業不克參加外，其他如南開之五虎以及扶輪之姚思漢均已參加。會前預測，亦有謂華南可得籃球錦標的，亦有謂北平可獲勝利的，但是最後結果，天津隊仍以決大比數領先，戰勝各隊，獲得該屆全運錦標矣。盛極必衰，隊員歸來後南開五虎相繼卒業，隊員星散，董守義指導又復來平，為師大隊效力矣。但所幸者，五虎中除王錫良赴滬外，其他隊仍留南大，這也是不幸中之幸。

在民國廿年赫赫威名的開灤隊乃應時而起，其中所包括的隊員如籃球宿將朱寶璋，招壽昌，姚思漢等均應聘而來。當時因承暑期南開未能與抗，其

當時唯一與開灤競爭的只有黑白隊，當然黑白隊有唐寶堃，沈聿恭，徐兆雄，何步雲等名手，也是不弱，但是當時與開灤門總以極微之差數而遭敗北，後黑白努力加油但在數比賽以後仍是不敵。於是乃有五虎變象之藍白隊產生，但與開灤並未作任何比賽亦屬遺憾。至當年萬國籃球比賽中，乃由開灤與南大爭雄矣。後二隊分數相等，乃行決賽三次，雖當時門券售至五角，一元但球迷仍能圍的水洩不通可見當時天津人氏對籃球之熱了。結果，由開灤之努力獲得至後勝利矣。即以後兩年亦連獲錦標。但是，南開隊之幾虎乃均星散矣，李國琛去德，劉，魏二人至輔仁，小唐又為開灤聘去。五虎威名，以其優美表演乃不復見矣。反顧黑白隊，因唐寶堃之離隊，大有所感，努力加油準備與開灤一拚，但屢遭失敗，此時非黑白之不强，實因小唐所致。按唐寶堃是時技術已達優良地步，迅速之傳遞，優美之投籃可稱一時無雙，於是黑白乃敗。但黑白並不因此而灰心，練習不輟，後終在萬國比賽中，壓倒開灤，以完成其霸業矣。

此後乃為藍白隊世界矣。因一般球迷懷念五虎，於是各方努力只能找到四虎，因李國琛已赴德矣。不過又把開灤之招壽昌等請到，實力當亦無敵，乃約黑白對抗，黑白當然不敵，但亦頗可觀，於二次比賽中，竟以三分之一之差壓倒藍白，亦足稱奇。

在民國廿二年，又屆全國運動會之期，此時天津隊乃改河北隊矣。但亦為天津之變相也。當時出席人員以開灤為基本，但朱寶璋因職業關係未克抽身赴會，乃以張景實代之，前鋒除小唐等外又加小沈（聿恭），此時的實力亦頗不弱。但一般人以該時北平亦有王玉增，陳盛奎等名將，乃為河北慮，

結果，河北仍然勝利，至此天津籃球更稱全國無敵矣。

從此以後，除黑白隊外，尚有新華等隊興起，新華亦不弱因有世運選手王鴻斌，李紹唐，劉振元等。實力頗強，但終不敵當時之開灤及黑白。

此時以後，良華起矣，乃朱海北君之努力也。隊員亦均一時良將如小唐，小沈，劉振元，張景實，尹鴻祥以及遠運名手李震中均為隊員。該年之萬國籃球錦標亦為該隊所獲。實力充足，這也是不足奇怪的。

次年又逢遠東運動會，也可以說是最後的一次遠運了吧！中國籃球隊，乃以天津之良華軍為根基，佐以北平之王玉增，牟作雲等。正式隊員除王玉增外，均為良華上將，可見天津籃球之實力矣。此次戰績，雜因非隊野蠻不幸敗北外，但兩敗日本隊亦足以自豪矣。

遠運歸來，次年又值全國運動會矣，在河北預選時，良華之張景實，沈津恭，尹鴻祥等，因吳必顯之跳球誤會，乃發生衝突。結果，累及全隊均被淘汰，實令人可惜。此時一般人士均為河北隊擔心。屆時出席的隊員，有劉寶成，王鴻斌，李紹堂等人。衆料這一次全運會，天津隊即河北隊恐怕不能再獲錦標矣，因為南京有唐寶堃，李震中等人，北平又有王玉增，牟作雲，于敬孝等人，當然都要高出河北一等。再者湖北隊又有劉振元，王湛若，等遠東名將當然也是不弱，同時更有上海隊也是強隊。但是經過千辛萬苦，千變萬化後，該屆全運會籃球錦標仍為河北隊蟬聯矣。所以說，天津的籃球實在值得令人欽佩的！

截至到今年，出席世運的代表也是河北隊員居

多。

總之，天津的籃球運動是普遍，而且人才是屢出不窮的，走了一班又來一夥，總能處在全國各省之冠的。就是不遠的將來如果全運能舉行的話，天津方面有沈津恭，王鴻斌，李紹唐，劉寶成等努力，仍然不會失去固有的地位的。但是，天津的籃球隊能如此之強的原因，確是使人極端注意。這也並非不足為奇。當然也靠一般體育先進在提倡着，但是其主成就的原因乃在一般隊員之興趣使然，因為我們在天津各學校都有籃球設備而外，同時即是那些從行，舖店，的後院沒不莫有籃球架的，由此可

十年來的廈門田徑界

徐長溪

談到十年前的廈門田徑運動，真是正在懷胎的時期，因為那個時候，廈門的人，對於體育尙且沒有多大的認識，自然更談不到田徑運動了。

廈門的體育，最初是由一部分教會學校提倡起的，他們因為環境的關係，所以最先提倡的體育活動，就以籃球為最主要的運動，所以在十年前的廈門運動，也以籃球為主要項目，其他如足球等，間也有少數的人從事運動，可是較之於籃球，就相差太多了。

一直到第二屆全省運動會在廈門舉行的時候，大家才知道有田徑這種運動，但是那個時候，廈門還沒有一個公開的田徑運動場，可以使大家練習，因此運動會開完了以後，從事田徑運動的人還是很少數，除了廈門大學和小數學校以外，其他是很少人練習的，因為廈門大學擁有廣大的運動場，所以練習田徑運動，是可能的。其他一部份的學校，

見一般人興趣之一般了。正式比賽在天津方面雖然不算太多。但是，其各隊友誼比賽，的確不少。所以優良的隊員雖然走了幾位，但後補決不乏人，此乃其成功之至大原因也。

於是，由於這一層，可以令我們得到一些教訓，假定一國之體育欲求發達；球隊強硬，那必須求一般，普遍的倡導，否則決定不會成功的。如同日本之三級跳遠，決非織田幹雄一人始終保持的，如無南部忠平，田島直人，決對不能維持其固有地位的！希望我們倡導體育負責人能顧慮到此點，則我國體育不愁長驅直進，跳上世界舞臺！

他們雖然沒有田徑運動場，可是他們也知道在籃球場的旁邊，空隙的地方，掘一個沙坑，做為跳高和跳遠的練習，而對於徑賽的練習，他們就借着馬路而從事練習，這個時期可算為廈門田徑界的誕生時代。

接着誕生期的後面，就是生長時期，在這個時候，廈門的田徑界，已經產生出一批的人才了。可是在全省運動會裏，和集美的運動員一比，真是小巫見大巫，所有的項目，幾乎全為他們所包辦了。第四屆全國運動會在杭州舉行，田徑的代表，多為集美的選手，自從這次大會回來以後，廈門的民衆，對於田徑運動，才稍稍感到興趣。可是因為缺乏場地的練習，很多人只能從事於長距離和跳躍這一類的運動，而成績還是很幼稚，較之集美選手的成績，還是落伍得多了。

到了民國二十年，那個時候正要舉行五屆全運

會，福建全省爲了準備參加，有舉行全省預選會，廈門的田徑，因爲過去努力的練習，才在預選會裏，獲得了一點的地位，而多數的代表，還是被集美奪去，因爲那個時候，集美擁有田徑名將林紹洲和戴叔國等人。

五屆全運會閉幕，福建意外的獲得寶貴的七分，雖然那七分並不是廈門人爭得的。但是那次的勝利，增加了不少廈門田徑界的勇氣，更加了那時候，廈門已經在公園裏，開闢了一個田徑場，可以使那些英雄，有用武的地位了。

從這個時候起，廈門的田徑界漸漸的呈現着活躍的景象了，練習的人也漸漸的增加起來了。經了一年餘的努力，各項的人也漸漸的產生出來，終於壓倒了素執田徑牛耳的集美選手，而代表出席參加第六屆全運會了，幾年來的恥辱，一直到這個時候才洗雪了。可是在六屆全運會上，廈門的田徑選手，還是不能出人頭地的獲得勝利，但是他們雖然失敗，可是他們並不灰心，反而更加活躍，田徑團體的相繼產生，真是好像雨後的春筍一樣。每日的田徑場，都可以看見那些健兒，奔跑跳躍着，他們正在埋頭的苦幹着，希望保持已得的光榮，進而爲福建爭光，所以他們現在不斷地的努力練習，以達到他們希望的目的。

總之，廈門的田徑界，現在已經踏上活躍的路上。更加了溫和的氣候，全年無論什麼時候，都可以從事田徑運動，有了這樣優良的環境，將來的田徑界正可開出燦爛的花來，最可惜的，只是缺少優良的指導者，指導一條路線，使他們循着走去，免得他們在黑暗中摸索着，那麼廈門的田徑界，正當有很大的希望呀！

汕頭體育近况

汕頭市立一中 吳訓泳

如果受過高小教育和留心國事的人，勿論怎樣總可以記得在南中國的一隅有一個全國八大商港之一的汕頭；有一個時常發生國際關係而且被敵人虎視眈眈下的鮑島。

在這四時如春，風景如畫的境地裏，爲了交通的便利，環境的良好，文化的發達，和時代的推進等緣故，汕頭過去的體育事業確有長足的進步，而且還開過幾朵鮮麗之花。可是：「時移世易」，這個多事的汕頭，它的體育近况究竟怎麼樣了？它的「體育」是否能跟着時代一步一步的向上跑呢？這裏，我大膽地將汕頭體育近况簡略的寫在下面，以供體育界的人士得一個輪廓的透視。

(一) 體育組織

汕頭的體育正和各地一樣，偏重在學校裏，成畸形發展的怪現象。民衆體育團體的組織是很少的。目前，已組織的體育團體計有汕頭體育會，商界體育會，鮑江體育會三個，其中以汕頭體育會規模較大，歷史悠久，組織亦最完善。普通，體育會會員是不拘性別、職業、年齡。內部分設籃、排、足、網、乒乓球五組及國術、田徑、宣傳、財政、保管、交際等六股分設組長或股長一人，專司其責。上層組織則採用委員制。至若學校方面以學校做範圍，所以沒有什麼組織。全市設有一體育委員會，爲體育行政上的最高機關，凡一切球類、田徑、及游泳比賽的舉辦，和其他體育事業的進行均由體育委員會決定、公佈、實施。

(二) 體育設備

也許是經費不充裕的原故吧！汕頭體育的設備可說是「因簡就陋」，全市僅有一比較完整的運動場，附設於中山公園內，綠茵茵的足球場，周圍繞着四百公尺的煤炭屑的跑道，百味的跑道也很整齊，場的兩旁有硬地網球場二籃球場和跳遠、跳高的沙坑各一。此外尙兒童遊戲場一，所場內設有鞦韆、滑梯等器具。每天在垃圾堆裏消磨時日的小孩子，有時也會到遊戲場裏去玩，這一點我認爲是最有價值的。其他汕頭體育會的設備亦頗有可觀，計有硬地網球場、籃球場、排球場、檯球桌、乒乓球桌、舉重担、單槓、雙槓等。不過，商界體育會和鮑江體育會的體育設備則尚無耳。

全市一共有二個游泳池，一是淡水游泳池設於中山公園內，本年七月間才完工的。全部用水泥築成，工程比較偉大，但是池水却很混濁，各種設備也付缺如，一是海水游泳池，位於礮礮於海灘上用木、竹、架搭而成，設備也很簡單，僅有一跳水台。

至若學校方面的體育設備，多半是有球場（籃球、排球）而無完整的體育場，其中雖有市一中角光律懷、大中、正始等校有設備比較完整的體育場，但也有根本不可以說是學校的學校，租了二三間店舖，門口掛起某某學校的招牌，便算是一個學校，那裏當然是沒有什麼體育設備的啊！

(完)

請看這地

現階段之中國體育教育

私立武進中王殿賢
學體育主任

一、前言

有健全的體魄，方有豐富的頭腦，有豐富的頭腦，始能研究高深的學問，創造新興的事業，及担負非常時的使命。這一點粗淺的道理，已為古今中外的人士所共喻。然知而不行，行而不得其道，均足使理論形同具文，不能把老生長談變為普通事實。我國古時，雖亦曾講武修文，體智並重，可是庠序之教，究非馳騁之場，經史之學，亦非贈繳之用，是以閭多怯弱之民，疆場無爭雄之士，循致異族

侵凌，國勢阡危，蓋由來者遠矣。晚清末葉，門戶洞開，虎視鷹騰，強敵壓境，有識之士，方知非健種強身，不足以振頹風而禦外侮，乃有軍國民教育之擬議。惜其一味抄襲歐美成法，於國情尙多未合者，故數十年來，效果殊甚淺鮮耳。

乃者強鄰之野心日益顯露，民族之危機亦漸至最後關頭，吾人而欲救亡圖存，自非從速改絃更張，另取強種健身之方法不可，願欲製定方案，

使其吻合環境，行之而有成效，則對於過去之缺陷，應詳加檢討，藉資借鑑也。

二、過去中國之體育的畸形狀態

我國人之提倡體育救國也，亦既數十年矣。然而吾人僅僅聽到一大串口號，如體育軍事化也，集中軍訓也、國術救國也、踢毬子救國也，放風箏救國也，徒尙虛名，實則於國是一無裨補，提倡者，各隨其所好，和之者亦未嘗深思，泄泄沓沓，視同兒戲。至於全國則有運動會，各省各縣，亦皆有各省各縣之運動會，甚者，各校亦無不於春秋兩季，各自舉行其運動會，宜乎於國民體育有些許貢獻矣。然而未見其利，祇見其弊者，何也？蓋皆因中央無一貫之辦法，而一切制度，均尙有罅漏存乎其間也。今舉其犖犖大者數點，以明其蔽。

甲、過於洋化，近年中國之體育，思潮既來自西洋，故舉凡一切西洋人所發明之體育方法，體育工具，無

不慕而仿之。網球也、籃球也、排球也、鉛球鐵餅也。中人之家，且無力購置，欲求農村破產工商凋敝之中國人民，均能一沐現代體育之化雨，豈非類乎緣木而求魚？其能使體育普及者未之有也，抑尤有進者，體育術語亦必須充分抄襲，即中國人與中國人在中國練習比賽，亦不少更，如侵入

犯規必曰 Personl Faul 暫停時間必曰 Time Out 球出界則曰 out Side 持球則曰 Holding 洋氣瀾漫，矯揉造作，誠可令人作三日嘔。我國目下文盲尙未掃除，懂英語者更寥寥若晨星，民衆歡喜體育之興趣，有不彼此語屈聲牙之呼聲，驅散淨盡者乎？年來體育之一味洋化，不能不謂為國民體育之障礙也。

乙、選手制與錦標制之作祟，常見學校中之運動員，養尊處優，形成一特殊階級。學校規則，可以破例，其他學識，可以不問，甚至教員之去留，校務之興廢，運動員亦往往操左右之權。學校為求一時之光榮，不惜處處寬容，事事優待，免費者有之，津貼者有之，少年氣盛之選手，於是目空一切矣，流風所及，物議沸騰。而普通學生永無運動之機會，學校不願也，此選手制與運動界之光榮墜，美德變成惡德矣。

為使運動員忘去為增強體魄而運動，誤認爭奪錦標為運動目標，其觀念之錯誤，殊大悖於提倡運動之本旨。其二則使地域觀念，封建思想日臻強固，引起無謂之紛擾，樹立不必有之派別，而於國民體育之鼓勵，仍無所助進。

丙、門戶之見甚深，職業性質太濃，運動的目的本來是強種健身，但是現在一般運動家，却把他當做一種職業看待，從那裏面。賺錢營利，因為經濟上的利害爭奪，所以分出派別，各立門戶積不相容，埋沒英才且不去說，影響於國民體質的日益衰弱，却是罪不容赦了。因為運動家既以謀利為目標，一般國民即欲講究體育亦非出錢不可，出不起錢的或不願出錢的，自然是無法從事體育了，最近參加世界屋林披亞的失敗，第一個原因，固然是體弱力薄不能持久，其次的原因，便是國內尙有幾許英才，因門戶不同竟未蒙錄取，言之寧不可痛！

丁、祇求表面不講內容，有許多抱着為出風頭而運動主義的人，也有許多為裝點門面虛應故事才有一切設備的學校。總之都不求實際，所謂早操，所謂強迫跑步，所謂課外運動，甚而至於正式的體育課與軍軍鐘點，無不敷衍了事。其最大之證明是三弊五不操，三弊即遲到早退，精神散漫

，馬馬虎虎。五不操者，起風下雪落雨不操，天寒天熱不操。教員有事不操，星期不操，例假不操，一爆十寒，與身體之鍛練，有無好處，甚為疑問。體育之範圍本甚廣闊，就縱的方面言，固在鍛練體格，使國民體質健康，但就橫的方面言之，則尤貴乎培養國民之道德、興奮、努力、犧牲、守法、負責、團結、互助、合作諸種善良品性，使成爲健全之國民，今若此，其能成就乎？

以上所言，尙僅滄海之一粟也，如果列舉無遺，誠恐更僕難數，吾人但知過去體育之缺陷，從而有以更正之可矣。

雖然，世界在突飛猛進，時代在動盪期中，僅從中國以往之畸形而糾正之，恐猶不足以盡善盡美也。旁瞻遠矚，歷舉歐美各先進國最近之體育教育趨勢，以資參考，方可藏事。

三、歐美各先進國之體育教育

斯巴達之注重體育，年湮代遠，習見考聞，可不舉矣。新興國如蘇聯法意士日丹諸強之設施，大有爲吾人模倣者在，願在此略叙焉。

一、蘇聯 蘇聯對於國民體育之注重，與進步之快，爲世所稱贊，其名全國運動會爲國防與生產之考試，取義尤深，一切射擊飛行，均爲國民

體育教育之經常訓練，其偏重國防，從可知矣。

二、德國 德國之體育脫胎於瑞典，戰後尤寓軍事於體育，其訓練以自然爲原則，因自然活動方能和事事發生更密切的關係，最新徒手體操，以生物學與生理學爲基本根據，目的在適應現代人類環境，和體格的需要，業已流傳日本及歐美各國矣。

其訓練青年，則由國家學校家庭三方面負責，十歲至十四歲爲少年團，十四至十八歲爲青年團，完全軍事化，職業界則以不妨礙正業之原則下施以半軍事式的教育。

三、意大利 莫索里尼以運動爲復興民族之途徑，對於國民體育之訓練，亦不遺餘力，甚至十歲以內之兒童，亦完全授以軍事化之體育。

四、日本 於學校和青年團體以外，對於民衆，尤其是勞動者的體育問題，力加注意，擬具各種具體辦法，促進國民對於體育運動的認識機會，並隨時予以適當的指導。

五、英國 在嬰兒院裏就已經予以有系統的訓練，近二十年來更有所謂嬰孩週運動者，對於兒童及母親的健康與幸福，逐年增進。

六、美國 對兒童施以醫學的考查，鼓勵學生睡眠，來調劑學生的精神疲倦，並補救營養不足及其他隨身

體與神經的運用過度而起之病症。

總之，民族強悍性之養成，決非一朝一夕之功，其始也必漸至其終極，乃可見其力量之大與收效之宏，民族復興，國家穩固，皆由此開其端，彼歐美列強及東鄰小國之能耀武揚威者，何莫非得力於振興體育哉。

四、中國體育教育實施方案 我國年來外受強鄰壓迫，內遭匪禍蹂躪，其危險情形，不亞於古時之斯巴達，戰後之德意志。然而斯巴達固曾因實施國民體育而強，德意志亦於今年由希脫拉宣布強迫軍役制。一反凡爾賽和約之束縛而軍備自由矣，考其原因，皆由國民體格堅強，故復興遂較迅速，我國提倡體育垂三十年，而其成效乃如此，歐美列強之日益加緊訓練又如彼，吾人瞻前顧後，以爲處今日而復興，非重新確定體育教育方針不可。爰不揣鄙陋，聊貢一得，幸諸先進者教正之。

甲、體育教育之目的

考近來各國之體育，均帶有極濃重之軍事化，以增加人民關於軍事上之意識和志趣，並使之有正當快樂，譬如在田徑賽方面，加入武裝跑，手榴彈擲遠，夜間越野跑等，游泳方面，加入武裝游泳，有重游泳等，均係有助於軍事訓練之動作。吾人講究體育之目的，固不僅強一己之身體已足

，尤須期其成爲所向無敵之精銳之師也，自其性質分之，可別爲三大類：

子、屬於身體方面者

一、增加健康，充實元氣，使內器官四肢強健。
二、增加體力，速度，和耐勞力，使其有抵禦意外遭遇之能力。
三、發達肌肉系統與神經系統各部之聯絡。
四、從規則的有機生活裏獲得趣味和豐富的快感。

丑、屬於教育方面

一、養成絕對服從的軍人天職。
二、養成堅苦耐勞卓絕勇敢之體能。
三、增長進步與奮鬥精神。
四、遇有危險或痛苦時仍時鎮靜，設陷身重圍，有應付環境之急智。
五、養成努力從公克盡厥職之意志。

六、養成創造犧牲合作，領袖能力對於規律遵守及維持秩序之精神。

寅、屬於技術方面者

一、長距離賽跑能予徒步進行軍極大便利。
二、短距離賽跑可予衝鋒追敵時之用。
三、跳躍運動，有助以超越障礙物。
四、球類運動，可操練活潑敏捷

隨機應變警諸技能。

乙、體育教育之推行

子、推行的原則。

一、要重分訓練各個國民整個機體的發育，體育是人們整個的機體活動的教育，不是機體某一部分的鍛鍊，要使身體各部組織得平均發展，各部器官有連繫增進的功能，所以身體要合一訓練，同時要注意知識，行為的修養，以收整個機體活動的效能。

二、要有平均發展整個國民體育的機會，國民體育要大衆化，平民化，不是爲某一個人或某一部分人的，要使全國國民，不論男女老幼都有運動機會，尤其勞苦大衆，應有享受體育運動的權利。

三、要訓練國民適應環境的能力，體育目的，固在訓練人們機體得平均發展，而運用體能來應付一切非常環境，亦當充分培養，使國民具有支配環境的能力，發展勇敢仁俠的精神，以收體育特殊的功能。

四、要養成刻苦耐勞的習慣，體育是一種身心的工具，不是消閑的娛樂，又不是玩意的遊戲，要努力培養國民刻苦耐勞的美德，沈着勇敢的精神，以矯治一切浮囂凌亂的習氣。

五、要適合民族迫切需要的體育運動，一個國家民族，必有其歷史的背景及社會的關連，亦必有其獨特的

意識形態，建設其需要的體育運動，採用歐美體育，既不盡合國情，一味提倡國術，亦未能適應體育思潮，必也重新估價使之科學化現代化，採以歐美體育之長，形成現階段的體育基礎。

丑、推行的機關

目前我國體育總機關的教育部，事實上權力殊嫌太小，而國民體育法，又無整個系統，故推行殊欠成效，吾人認爲實有擴大組織之必要，惟爲顧及易於施行起見，不能不從緩進，因分爲三個步驟。

一、以訓練總監部內政部教育部會同組統一總機關，從事大規模的體育專材之培養，因欲實施全民體育，非有多量的幹部人員不可。

二、由三部召集體育專家，合組一國民體育委員會，規劃一能復興民族和雪恥報國的中國本位體育系統，又因第一期之幹部人材業已造就，國民體育教育之實施範圍當然擴大。

三、一二兩期體育專材的造成，一貫的新體育系統復已創造，故全國民衆，已早受到過實地的訓練，體魄精神，自有相當進步。故此時組織是統一的，目標是相同的，管理是容易的，方法是新款的，教材是實用的，體育教育的效能自然顯著，而復興民族的目的不難到達了。

寅、獎懲的辦法

國民體育教育之完成，其間當然尚有幾許困難，故獎懲之辦法，亦爲題中應有之義，過去之錦標制，既僅能養成選手之得獎慾，變成畸形之發展，徒滋無謂之紛爭，喪失體育之原旨，則今後之獎勵辦法，應有所變更，自無疑義，然則如之何而可？曰：減少物質獎品，着重精神獎與名譽獎方面，如登報宣傳，照相電影，幻燈，及由政府發給獎狀獎章，或由廣播電台報告，偉人題字，塑像等，其目的不僅在獎勵個人，應以對於大多數人引起注意爲着眼點。

國難期中的體育

慈北東山頭浙江
省立錦堂師範 胡振民

誰都知道，學校中設立體育一科，乃是藉此來鍛鍊青年學生的身體，使有健美的體格，活潑的身心，優良的姿態，能敏活底適應日常生活及環境的需要。不過近察一般學校體育，多尙形式，不究實質，長此以往，體育功效，必將大減矣！

歷史告訴我們，上古人士的體育，是溶洽於日常生活之中；可以謀生，又能娛心，更能健壯身體，往後智識進步，人事繁複，狹縮了動作範圍，又因物質文明，影響到身體之衰退，故教育家創造各種動作，（多用上

至於懲戒方面，則除選弱留強如斯巴達之擇種外，對於身體孱弱精神萎靡者應予以極嚴厲之制裁，如禁止結婚，斷絕社交等方法，都得實行，而大庭廣衆間之冷淡態度的諷刺，通衢要道之文字圖畫的諷刺，電影幻燈之反面的排斥，均大有效，誠能如此，行見國民觀念，恥不健全，各級人們樂於運動，無偏畸之弊，有康樂之風以之求學，何學不精，以之抗敵，何敵不克，國民體育之收效乃著，而國際地位，遂以改觀，此現階段中國之當前急務，幸國人三致意焉。

古人謀生之動作，成爲體育活動，藉以舒展筋骨，鍛鍊體格。所謂體育動作，實即生活動作也。到今天，喜歡眩弄人目的體育家，却重於形式的技巧，而忘了實質的內在，這實是體育上一件嚴重的問題。

近今東鄰，節節進逼，口講親善，實不予我以生存，際此千鈞一髮之秋，安能終日嘻耍而專講形式；更不能十年窗下，作那久長之答？目今已是兵臨城下，刀在頸間的時間了。任何國民，均應動員起來，共救國難，體育爲智德之本，其正學習原是鍛鍊

身體，但能附帶學習國防常識。那不是一舉數得之策？故須擴大體育目的，是急不及待之事。

物盡其用，在近代文明進步上，是必然的趨勢。故學校體育，自當求獲其更多功效，我們知道，體育是教育方法之一種；教育方法之產生，完全是由於環境的，鴉片戰事之前，中國教育重文輕武；戰敗之後，國勢日非，乃感八股文章，不能挽回時局之危類，故起而發揚實業，講武備；至革命時代，三民主義教育應時而生；如今國難日深，故軍國民教育又從此抬頭，在歐洲各國，也莫不以教育去適合時代環境，——中國國難，原不是今日始，但在近年之中，國難更趨其極。救國責任和工作，自不能委之政府和軍人，須全國動員，（不是動員上火綫）才能挽此之危卵，故體育之趨勢，應合用於國難，毋庸贅言。

但是應怎樣去適應國難呢？只有破壞體格而不能培養健康的軍事訓練；在青年兒童是不配學習的，不過我們雖不能做軍人的工作，在同一目標下努力，發生和軍人同樣的效力，和準備軍人的條件，這是可能而且必須的，茲將實施方法略述於下：

（一）早操 早操在一般學校中，終是一二三四的柔輦操，雖然這

是使肌肉平均發達的好方法，可是運動量不大，再遇學習者若是敷衍塞責，那十餘分鐘的時間，簡其是空費。倘在這個良辰美景之中，改為跑步動作，而且不一定在操場內打圈子，城市學校結隊跑馬路，鄉村學校則在曠野中練習，其效必超於呆板之柔輦操，如熟練其久，該項動作，確為國難期間中人們應具之技能，不過教學時候，怎樣不障礙學生身心？自在教者用之其宜了。

早操時間，倘若爲了他種關係，只能舉行柔軟操動作，那末亦當注意其運動量及功效；不宜專求動作之整齊，各項動作，尤須注意其實用，並運用國防及生活上動作之模仿。如此既得身體之鍛鍊，又能學到有用的動作，爲國難期間生活之一助。何樂而不爲。

（二）正課 教部頒佈的體育細目，原不是盡善盡美，如能照行，其果亦必佳，然察近今學校，體育教師們還不是走了十餘分鐘步，繼續馬夫夫的遊戲，或者分開來亂糟糟的打了一下球，聽到退課號聲，一閃而散，既無預定計劃，又無教育方術之可談，這雖然不是普遍的現象，但據我觀察所得，進而推想，可以斷定仍以此敷衍了事，玩玩性質的體育課，一定是不在小數的。如此茫無目標，聽

天由命的亂闖，體育教學的前途，何堪設想？在這國難當頭的時候，負着重大使命的幹部工作的我們，那裏可以讓他自生自滅，聽其自便？

過去的體育，終覺有點不切時宜，爲着時勢的緊逼，不得不予以相當的更變：

A、走步：是準備運動，及養成紀律與服從，團結的最好方法，也是日常生活所必需的動作，我們不要看移動兩足，是容易的事，試看社會上人們，能有幾多走得合法？即是學了多年體育的學生們，還不是有鴨步鴨式嗎？我們要利用走步訓練，使每個兒童，其有嚴肅，活潑，正常，整齊的行動，但須設法，不使機械。

B、基本操：是鍛鍊中含有姿勢矯正之重大意義，動作當求活潑有生氣，尤須多行國防上如救護，航空，警察，消防……等日常生活動作的模仿。

C、遊戲：應具有深刻意義的，要活潑，勇敢的，如擬戰遊戲，國恥遊戲，躲避遊戲，……藉以激發兒童民族意識，尙武精神，爲民族而奮鬥，爲公理而犧牲。

D、田徑賽：本是太貴族化了，同時又不大切於實用，應予以方式的變更，如跑的方面，多行武裝跑，及障礙跑，更須多在路上及野外跑，跳

的方面：要注重實地運用，跳濠溝，跳短籬，越矮牆，擲的方面：做手榴彈擲遠，擲救護繩等，總之：能符合日常生活，尤宜合於國難之環境。

E、機巧及器械運動：這些都是訓練胆量，靈敏肌肉的好方法，現代生活，要是沒有胆魄，就無法制裁自然的能力；若是沒有敏活的肌肉，休想生活得舒適，我們想使青年學子，有勇氣有胆魄，能探試肯冒險，那不得不藉此以養成。

（三）課外運動：要物盡其用，使每天每人，有動之機會，不能再任學生們選習，應強制舉行，至於運動材料，須盡量和正課聯絡，再予加入，如划船，國術，掘濠，工程，爬山，游泳，……少做只求娛樂似的球類運動。

（四）體育比賽：比賽是求進步，激勵奮鬥的要訣，好勝是人之天性，教者如能善爲利用，得益必豐。不過比賽項目，須與日常活動多多聯絡，不要專做球類或少關時勢的運動比賽，應行的，如各種運動會：（上述的跑跳擲三項及各種遊戲）越野跑，競走等。

（五）體格檢查：成大事業，立大功者，全在身體之健全，實行運動，原是積極的鍛鍊，但使運動量合度，及實施何種方法爲宜，在事前不得

不有個依據，同時在運動之後，無論生理心理上，有無進步；或進步多少？這些均非舉行體格檢查不為功，因為舉行了體格檢查之後，就可對症下藥，才能收事半功倍之效，在這非常時期中，該項工作更須舉行週詳，在學期始末，均宜各舉行一次，以看進退，每月又須舉行一次，身長體重的檢查，以資比較，各種比賽前後，亦宜舉行，以窺利弊。

(六) 環境佈置：入蒼則蒼，入黃則黃，在史蹟上，孟母三遷其事，等完全是環境能左右性向之緣故，我們想要學者有運動興趣及習慣，那末整個的學校，就當造成其運動的空氣，使其耳濡目染浸浴於中，自然能使跑向運動的路徑，可以佈置的：A 運動方法的圖表。B 運動的漫話 C 國防上動作圖表。D 觸目警心的標語。E 史蹟的戰爭及運動圖畫至於佈置的原則：F 多變化少呆板。G 有生氣有刺激。H 共同合作不教者代庖。

救國不在空言，惟在實幹，體育是救國的基礎，中國國情，論土地不為不廣，論人民，不為不多，照理在這優裕的環境之下，大可振作。如今不僅不能出人頭地，反淪落人後，能不痛心。國人若再不自覺，那末天然淘汰是不容躲賴的，同志們，寇深矣，時急矣，吾們負這基礎責任的工作

者，當如何去符合目前時代的需要呢？

再談體育教師與運動員的婚姻問題

中央軍校教 朱曉初
官分校洛陽

在本報的四卷三期裏，曉初曾經寫過一篇『現代體育教師的六大要素』記得在那篇粗魯的文字中，有着許多地方，的確是委曲了一般不投意志的體育同志；但是話要說回來的，假使真為我們體育前途着想的同志，熱心提倡的同志，和一般埋頭苦幹的同志，我想決不為有不良的一種言論，因為曉初在那一篇文字中，所說的話，完全是要想在最短期內來打倒我們體育界一般少數腐化不自重的同志，而想減少一般頭腦暈迷，不懂體育的人們對我們體育教師輕視和論調，又想促成我們科學化的體育來普遍全國。

抱定了這個決心，所以我不管任何人的譏諷，冷笑，就拉雜的寫成那篇稿子，很誠懇的來敬告我們一般少數的體育同志們，希望迅速的覺悟，來幹我們的體育事業，來救我國弱小的民族在國際上吐口生氣。但是在那篇稿子的結論上，曉初不是說要對我們體育同志說的話很多嗎？因此今日再來談談我們體育教師與運動員應有的婚姻條件。關於這一個題目，實在是

與我們國家民族存亡有着極重大的關係，我們簡單的說一句，我們體育教師與運動員是改良中國健康人種的領導者，又可稱為民族強盛的基本隊伍

，因為中國民族復興與存亡，大半的責任，是攔在我們體育教師與運動員的肩上，照這樣說起來，我們做體育教師與運動員，對於這個婚姻條件，不得不來選配一下，現在我未寫正文之前，先要把我們中國舊制婚姻制度很簡單的說明一下，然後再說我們體育教師與運動員應有的婚姻條件。

想我們大中華民國的舊式婚姻制度，還有誰人不知道呢，說起來真可笑死人，在男方，要為手不能提籃，肩背不能挑擔的白面書生，家中要有財有勢，怎樣才算配得上和女子談婚姻。在女方，要同詩經上所說的那一般，『手如柔黃，膚如凝脂，領如蝤蠃，齒如瓠犀，螓首娥眉，巧笑倩兮，美目盼兮，』要怎樣才能配得上和男子做妻子。假使說，男子是體態粗野氣，文不通古，這是一定要不到一個搽脂擦粉的病態美人。女子是厲聲

嘶筋，性喜好動的，這也是想不到一個白無血色的相公才子。咳！這個舊式婚姻制度，害人實在非淺，現在我也不願在此再說下去，想我們體育教師與運動員還有誰不很澈底的明瞭呢。再也用不着我詳細的說述了，現在我來談談體育教師與運動員應有的婚姻條件吧。

體育教師與運動員，大家都早知道是社會的新細胞，在上面我也說過幾句，要復興中華民族的地位，這個重大的責任，完全是攔在我們體育教師與運動員的肩上，所以我們真像大海洋中把着輪度的機師，任何地方，都不能隨隨便便，自己必須重視自己的職務，自己必須愛護自己的身體，並且要選擇強而有力的異性朋友，來作我們終身伴侶，來作共同合作改造我們大中華民國那般不死不活的人種，我們必須要來做個領導者！在平日，我們不是常見到一般體育教師與運動員和一般病態女子去談戀愛，結婚，實在是危險到極點，而且現代的一般女的體育教師與運動員也是有怎樣的病根，他們鍛鍊好自己健強的身體後，好像是有着一個無限的代價，說起來真可痛心，那知道他們都去送給有勢有財的一般不健全的公子們，這種不良的惡習慣，真是我們體育界一個大大的缺點。我們體育界真不應該

有如此的情形來表示給一般未來的體育教師與運動員看呀。我們要知道德國元首希特勒氏，他在自己的國家內，究竟爲甚麼要實行滅種政策，這就是因爲見到自己的國家內有着許多男女是不健全，和一般男女合在一處，貽害人羣，要在民族上成爲一大隱憂的，所以希特勒氏採用醫學的方法來輔救，凡是身體不健全的，或有病的，一律強行滅種，男子把膏丸割除，女子把卵巢或將子宮割除，消失男女間性慾的功能，減少傳染。實行此種政策來爲國家民族永存，真使我們凡事落後的中國佩服的地方，譬如把這種嚴厲滅種的政策流行到我們的中國來，我想決難實行，因爲我們中國人太講慈悲，良心太善，這一種滅種的方法，似乎太不講人道了，說話雖然不錯，可是我們要恢復一個國家民族的強盛，人人要達到強健的體格非實行此種方法不可，如再看古代的斯巴達政府，爲甚麼不要身體不好的小孩子，就是因爲要增進民族強盛，所以下此毒手。在此還要附帶的說幾句，記得褚民誼先生，在民國二十三年夏季，南京教育部主辦的體育班內，講授健康教育，他怎樣的說：『在夫婦之間，沒存康健心身，決得不到深刻的愛情，要有健全的女子，作父母者，必須有同樣強健的體力才可能

，中國人對於植物選種是非常之注意的，花卉瓜果要硬大，要美麗，牲畜如牛馬等要牠力大，負得重，跑得快，都知道用人工方法去改良種子，或選擇種子，而在人的本身上毫不顧到改良，實在痛恨極了。』以上的這段話，我們體育教師與運動員個個能切實明瞭，我想對於這個婚姻問題，至少也要挑選一下因爲我們體育教師與運動員，都是強而有力的先鋒隊，我們可以承認自己與平常人是完全不同的，所以我們不需要那般風吹欲倒的女子，我們不要那般白無血色的公子，我們一定要很仔細的，嚴密的，來選擇我們的婚姻條件，不過我們還應該注意的地方，在現時代一般人的思想，已轉變過來了，大家也知道男女合婚是需要身體健康強而有力才可能，但是其中有許許多多的男女們，爲着自己的身體不健康，多病，因此死命納活要做出一種健康美來，曲線美來，要想出種種的補救辦法來，所謂補救全在一個粧字，好了化粧品店的生意興隆，有的人，故意弄得十分醜，如同許多繪畫的學生，常常蓬着尺餘長的亂髮，囚首垢臉，穿了滿污汎着顏料的衣裳而自以爲美，牠們的用意，就是想來引誘一般健全的人們，尤其是我們體育教師與運動員，因爲都是一般生龍活虎，肌肉飽滿，雄糾

糾，氣昂昂，很霸氣的，實在是美不勝言，那般假作健美的，多愁善病的，誰都看了歡喜，可愛的，的確有追求的必要，我還記得；在過去的第四屆全國運動會，在杭州開幕時，有一位女選手，姓名我也不必說出來，在田徑場上好出風頭，他在開始比賽的幾天裏，有着許多青年寫着肉麻的信。附着美術的照片，寄到他所居的旅館裏，信中的內容，我不說大衆亦可知道，等到運動會閉幕，她要離開杭州的那一天，他把接到的信札統計了一下，大約有四百封，他非但不作復，而且把所有的信都付於丙丁，我們有着這個證明，所以我們中國人現在大半也須要健全的人來作終身的伴侶。我們體育教師與運動員，在這種極好的情形之下，必須要限制我們不健全的婚姻，有着病痛的，假作健美的，我們千萬不要去談甚麼哥哥我愛你！妹妹我愛你！一見了異性，也不要迷迷惑惑，昏昏沈沈，也不要如吃醉了酒，中了迷魂藥一般，我們要談戀愛，要談結婚，第一是要對方身體健康才可能，至於說面貌，性情，財產，勢力，學識等等，我想還是次之。我在前面已經詳解過了，因爲這不是兩個人的問題，而關於我們大中華民國的民族存亡整個問題有關，我們體育教師與運動員假使不能實行的活，

我想國家民族地位也永沒有抬頭的一天，無論國家備有精良的戰鬥器具，但是國民個個人同病鬼一樣，那末如何拿着槍砲上前線去殺敵呢？所以要強盛的國家，必須先要有強健的國民才可能，否則；說得天花亂，仍舊是要在帝國主義腳底下受着侮辱，怎樣的做中國人，此間還有甚麼意思，不如早早的去投大海，吃安眠藥片，快快歸到那黑漆的白門裏去，倒是舒適得多。我現在話越說越多，氣也越說越急，眼淚快要流下來。總而言之，我們做體育教師與運動員的婚姻條件，要挑選，我們要挑選一個強而有力的異性，我們要挑選一個常在田徑場上，球場上，喜歡運動的異性，我們要挑選一個懂得生理而明白自身重要的異性，要怎樣才可以來作我們終身良好的伴侶，我們挑選好了，還要來個健康檢查，要把雙方的身體必須經過醫師精密的檢查，和負責的證明，怎樣的來配合婚姻。我想不久的將來，大中華民族的地位，一定能復興的一天，同時那般造成離婚，失戀，遺棄，自殺種種的悲劇，也可以一天天的消滅了，因爲以上這幾種的事件發生，對於身必不健全是有着極大的關係，同時我還希望非體育界與運動員的強健份子們，大家聯合在一線上，按照我們的方法來實行強種強國

！來造成我們中國人個個國民有着鐵一般的骨頭，銅一般的皮膚！怎樣才

師範女生應受之體育訓練

前全國體育界領袖 顧秀容 紀錄保持者

算表現出是新時代的國民本色呀。

在現我國積極發展體育，以為強國復興民族的極度努力之下，提倡體育普遍化，軍事化，及強迫體育訓練等，都是極力發揚體育以達強國強身之目標。然而今日學校體育之發展在現今之教育制度之下，還未能給與學生很愉快的自願去活動。我因功課忙迫，或因生性不好動，有時須被學校強迫運動，亦只是敷衍應付，尤以女子方面在學校內體育之訓練，其成績，效果，所得之收穫可以說是極低極低！其所以引為欣慰可喜的，也不過是訓練出幾個選手而已，所謂體育普遍化，體育訓練，都是少有成功！現且不談別的，只在本題方面略談一下：

在現教育學制之下，師範生應受體育訓練，姑不論其對於身心的健康與發展，只在本身的課程之內，就應特別的注意體育，因為師範生就是準備的小學教師。在現行教育學制，師範生是可以兼任體育教師的，因此非受有體育訓練不可，假如不曾受體育訓練，沒有體育知識，那在童年時代應受體育基礎的孩子，都不能有秩

序的發達其活動期，發展其基本技能時期，這就是教師的責任，且在其自身的健康，亦應要有一個強健耐勞的身體，才能勝任小學教師之責任的！而在女子方面，生性好動的性情就少，所謂活動的，對體育發生興趣的，就是那寥寥可數的選手而已，餘外的強迫普遍的體育訓練，那就是早操晚操的活動，致每星期內兩小時的課間操，也是很敷衍的過去。或更留傳有舊思想，以為女子跑跳運動為粗魯之舉動，失去女子文雅之氣，學校中更或有些以用功為原則之教員，亦極不高興學生在運動場上，他們自己發生誤解之心理，以為凡運動之學生，皆是好動的，懶惰的。因此由錯誤之思想與環境，而做成女子體育之發達不普遍之主因！

體育訓練在女子方面既應極力發揚，而在師範生方面則更為重要。因此非多加機會及應加以嚴密之訓練不可，現就管見所及略有數點應改進者：
(一) 厲行嚴密之早操晚操訓練，既可訓練身體，亦可為準備教材之

一種。

(二) 課間操應多加鐘點，如每星期兩小時的，可多改為三小時，教員應注意分配此三小時之訓練技能與灌輸基本知識，如一小時田徑運動，一小時球術，一小時體操與遊戲，更應注意小學生之遊唱與韻律，每學期各項測驗，如不及格不能升級。

(三) 如遇雨天不能上外堂課時，教員可在教室講解各種運動規則及原理。

(四) 在課外組織體育領袖訓練班，教授各種運動基本技能與原理之認識，以為上課時輔助教員活動以收事半功倍之效。

如照上述在高中三年的時間中，分配適當時間訓練之，則各學生定能

普遍的得到育體訓練，而能很愉快的勝任體育教師的責任，同時更可以成爲一個強健耐勞的小學教師了！



田徑 書籍

田徑賽訓練法

△每冊一元七角

田徑新術

△每冊七角

田徑訓練圖解

△每冊八角

五項十項訓練法

△每冊九角

初中男

生體育

教授細

目

全書

三冊

定價每冊七角五分

合售三冊二元二角

上海勤奮書局發行

家 動 運 與 家 育 體

(六十二)



吳壽祺

吳壽祺，江蘇宜興縣人，性情豪爽，辦事幹練。民國二十四年，畢業于南京中央大學體育科。在校時學術兩科冠儔輩。對於我國體育現狀，力主與國術軍事三者打成一片，以期達到復興民族。現任中央國術專校體育主任，吳君不競虛名，務求實際，年來該校體育，蒸蒸日上，成績斐然，吳君之努力非淺也。近於授課之餘，編譯書籍頗勤，誠為吾國體育界不可多得之人材也。



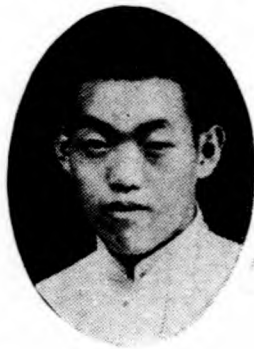
龔以恂

龔以恂先生字依桑，別署一心，江蘇崇明人。少即好學，輒試冠儔輩。民國二十三年冬卒業上海復旦大學銀行系，平日愛好研究，著述甚豐，散見雜誌報章，對運動亦甚感興趣。每逢課餘之暇，常偕同學輩出現於足球場，及健身房中。曾代表學校足球及田徑賽等隊出席江大及各項競賽，獲有良好成績。卒業後就上海新民中學高中商科及社會學科教員，兼體育主任。職事煩瑣，而其對於研究固未嘗廢也。茲以其心得創「中學體育測驗」，議論新穎，一改歷來對體育成績計算之主觀法，為科學化的客觀計算法，對我國體育改進前途幫助不少。先生現年二十六歲，年少英俊，將來本研究所得擇著發表，對國家社會之貢獻定非淺鮮也。



麥紹漢

吾國足球名將麥紹漢，又名麥蘇，為香港中華會員會。任左後衛，又能充右內衛及前鋒。其裁判禦敵，亦為天南一流人物，與南華華之劉茂，並稱一時瑜亮。然與國內諸強隊之充斯職者比，能勝彼者，惟上海李壽一人而已。又麥君子去年代表吾國出席世界運動會。以是球藝日臻進步，頗博各界之好評。



劉岱

劉岱，河北保定人。畢業於上海民立中學校。性喜運動，對於研究各種球類運動規則與各種裁判法，頗有心得。其關於規則方面之著作，有「小球足球規則問答」。等所歷任之小足球，足球，籃球比賽之裁判，頗著蜚譽。並為本市小球協會發起人之一，第六屆全國運動會小球表演賽，與第一屆全市公開小球賽籌備會員之一。本書係將其數載之經驗。與歷年之所得，彙合而成，以供獻吾足球界全人，而達成功之新途徑。



教育部訂定

大學體育課程綱要

教育部訂定暫行大學體育課程綱要，須通令全國專科以上學校遵行。茲探誌該綱要原文如次：

(一) 目標：一、鍛鍊健全之體格。二、培養公勇合作之精神。三、訓練應用於一般生活及國家需要之技能。四、養成以運動調節身心之習慣。

(二) 時間支配：一、正課每星期兩小時。二、課外運動每週至少二次、每次五十分鐘運動之種類。得按當地氣候分季規定，每種運動，應於更換他種運動前，舉行校內比賽一次，每晨舉行全體早操十五分鐘。(三) 教材大綱：(一) 球類：如籃球，足球，壘球，排球，網球，手球，(在牆上拍擊者)等。(女生去足球)，(二) 田徑運動。(三) 游泳。(四) 器械運動。(五) 國術：如少林拳，形意拳，太極拳，八卦拳，刀術，棍術，槍術，劍術，彈丸，摔跤，搏擊等。(女生去摔跤)，(六) 墊上運動。(七) 體操：如德國式新體操，丹麥操，及矯正操等。(八) 特種運動，如武裝賽跑，劈刺，擲手榴彈比遠，武裝跳高與跳遠，角力及障礙

跑等。(限於男生)，(九) 韻律活動：如土風舞，踢踏舞，形意舞等。(限於女生)(十) 和緩運動：如射箭，槌球，推木餅圈，網球，擲馬蹄鐵，踢毬子等。(十一) 野外活動，如划船，登山，露營，駕駛，騎馬，乘自行車，滑冰等。(十二) 其他。

(四) 教學要點：(一) 上正課及參加課外運動時，一律著運動服裝，完畢後，務須更換。(二) 每次上課開始時，以跑步一次為原則。(三) 各種運動，應按當地氣候，與學校設備，分季教學，(例如春季田徑運動，夏季游泳，秋季足球，冬季滑冰等)。(四) 一二年級注重各種運動之基本動作，而為普遍之練習，三四年級每人每學期，應就個性之好尚，至少專修兩種程度較高之運動科目。(五) 每次上課，每一教員所教學生人數，不得超過四十人。(六) 一二年級上課時，須分班教學，不得混合編制。(七) 所有體育教材一二年級，須預定計劃，妥為分配，以免偏重及遺漏之弊。至於三四年級之專修科目，以能養成學生畢業後之運動習慣，

用以調節身心，及適應國家需要者為主。(八) 評定體育成績，以下列各項作為準則。(一) 技能之優劣。(二) 憑測驗之結果。(三) 上課及參加課外運動之勤惰。(四) 努力之程度及進步。(五) 上課及參加課外運動時品性行為與態度之考查結果。(六) 筆試。(體育常識及運動規則等)。(七) 設備：(一) 學校至少應有二十畝之運動場一所，內設各種球場，田徑場等。(二) 學校須有沐浴設備，以備學生運動後淨身之用。(三) 凡與教材有關之各種運動器械，亦應酌量設置。(六) 附則：(一) 獨立學院及醫藥專科之體育課程適用本綱要之規定。(二) 專科學校及醫學院之體育課程，除按本綱要教學要點。(四) (七) 兩項，一二年級改作一年級。(專科二年級畢業者)三四年級改作二年級。(專科二年級畢業者)，三年級(專科三年級畢業者)，或三四年級，(醫學院)外，餘均適用之。(三) 本綱要係指大學普通體育而言，大學體育學系及體育專科學校，不適用之。

教育部
編輯

中小學體

育課程標

準

定價一角五分

教育部

頒佈

國民體育

實施法

定價八分

上海勤奮書局發行



一九三六——三七年

男子籃球新規則

△中華全國體育協進會公佈

中華全國體育協進會公佈一九三

六——三七年男子籃球規則更改，本季規則更改不多，但其中辭句間頗有修改及增添解釋之處。美國英文書本，原可在去年十二月間到滬，嗣因郵船海員罷工，故遲遲甫於上月底接到。茲為國內需要起見，先行譯文發表，以供參考，惟正式條文書本，須俟規則審訂委員會修正後，再行付印出版。

(附註)我國所用籃球規則，係採用美國全國籃球委員會審定條文，但本季內該委員會審定之規則美國業餘體育會(AAU)略有不同之處。本季上海採用之新規則，僅係(AAC)審定之大要(青年會均採用AAC規則)而已。現悉規則內減小球員在前場三秒鐘規則之有效區域為美國業餘體育會所訂之更改。美國全國籃球委員會規則並未更動，仍與上年所用者相同(即全部罰球區域)。我國規則，既採用美國全國籃球委員會審訂者，則此條亦當依照該委員會所定，不用更改也。用特聲述，希各界注

意之。茲將更改各點條文如後：

第一章第三條 球場中心，添劃一半徑六呎之圓周，用以防止中圈跳球時擠軋之弊，該條後新添一節文如下：

「與中圈同圓心，另用二吋闊綫，一半徑六呎之圓圈，該半徑闊綫長度，算至圓圈外邊止。」

第一章第六條 註明罰球綫外邊，與端綫內邊之距離為十七呎，在已經劃成之球場上，不必加以更改，新劃或重劃之球場，當引用之。

第五章第三條 有修改，說明替補手續，並因替補員入場，可與他人交言，故刪註中「自為便利球員注認其對手起見……」一節，文如下：

「替補員入場前，應先將姓名號數及職位報告紀錄員，待比賽成死球時，紀錄員應鳴笛通知職員，替補員應得到職員之指示，然後入場報告姓名或號數及被補員之姓名或號數。」

第六章第十四條 刪去註句並入十二條文：

第六章第七條後添一句，以指分

職員之職務，文如下：

比賽時間上發生延誤情形，如球擱籃上或滾入看臺底下時，職員得宣告暫停，扣除耗費時間。

第六章第九條 後添一句，以明兩隊同時犯跳球之規則，文如下：

「如兩隊同時犯跳球規則，除職員認為重犯，應作技術犯規論者外，應重行跳球。」

第六章第十二及第十三兩條 業經全部修正，紀錄員及計時員之職務上得到較為準確之適從，所載方法，已經熟練之紀錄及計時員試用合適。全文如下：

(第十二條)「紀錄員應登記擲籃獲中次數，罰球中籃與失籃次數及記載隨時得分總數」。

紀錄員應登記罰每球員之技術及侵入犯規次數，任何球員之犯第四次侵入犯規者，應立即報告裁判員。

紀錄員應登記每隊請求「暫停」次數，任何球隊之請求次數已超過四次後，則在其再請時，應每次報告靠近之職員。

主隊所備之記錄簿，除裁判員另行指定者外，應認為正式記錄簿。每次擲中，犯規或請求暫停後，紀錄員應互相核對其所記之結果，如發見不符之點，應立即報告裁判員，如裁判員無法校正其錯誤時，應以正式記錄簿上所載者為準。紀錄員應登記比賽開始時，球員及比賽中替補員之姓名號數與職位。如在死球時發覺球隊名單，替補手續或球員號數上有不符規則之處，應立即報告就近之職員，如在比賽進行發覺，則應待成死球時，即報告之。

紀錄員應備號笛一具，為用在死球時通知職員之用。號笛之聲音，應與職員及計時員所用者不同。替補員經向報告後，紀錄員當比待賽成死球時鳴笛示號，替補員在未經職員指令進場之記號前，應站在球場綫以外。

(註)紀錄員登記犯規及擲罰中失之標記，可採下述方法：
P.P.s……指侵入犯規次數，T指技術犯規，B指擲中，O指罰球，O內加X指罰球中籃。

第十三條 計時員應證明每半時於何時開始比賽，在開始時間三分鐘以前，應報告裁判員，俾裁判員得在距開始時間至少三分鐘時，通知球隊或使球隊得知。計時員應於比賽開始時間二分鐘前，知照紀錄員。計時員應記錄規則例定之比賽時間及比賽內之暫停時間。

計時員應備錶至少一具，定為比賽錶，由計時員中一人司管之，應安放得宜，使二人能共同察視。每半時或延長時間開始時或暫停後用跳球法

開始比賽時，比賽錶應在職員鳴笛時球拋起離手時撥動。如繼續比賽之用界外擲球或由罰球開始者，則比賽錶應於球擲入越過界綫時或罰球失籃時撥動之。

比賽錶雖在每半時或每節終了，職員宣判犯規，暫停或准替補員入場時撥停。計時員於比賽錶撥停時，應立即撥動另一踢，計算暫停時間。及至應有之暫停時間終滿時，應通知紀錄員，用信號轉職員。在每半時或每節或延長時間之實足比賽時間終滿時，計時員應放鎗，敲鑼鳴笛報告。比賽時間之終了，即以此信號為準，如信號損壞，果能按時發出，或發而未為所聞，則計時員應立即跑入場內或用其他方法通知裁判員，如在上舉周折之間，球適擲中或發生犯規，裁判員應商同計時員，決定其是否有效；如兩計時員同認該球在射籃擲出前或犯規發生前，時間已經終了，則裁判員應判決該球為無效或該犯規之非屬過份惡劣者作取消論；但如計時員二人意見不一，而裁判員亦無法確定時，則應判決該球或該犯規為有效。

第八章第二條 第一句修改文如下：
每半時開始前三分鐘通知兩隊隊長。
第八章第六條 末句更改，以為防止中圈跳球時其他球員阻撓之條文如下：

中圈或任一罰球綫上跳球時，除兩跳球員外在球未被觸及前，其他球員應各站在圓圈（六尺半徑圓圈）以外，犯者係屬違例（罰由對隊界外擲球），但重犯時可作延誤比賽時間論。

第八章第七條 後添一句以示中圈或罰球圈外跳球時其他球員應站之地位，文如下：

其他球員，於跳球者未觸球前，應各站在離跳球員及職員相當距離之處。

第八章第九條 後新添兩句，全文如下：

比賽時間終了時，計時員發出信號，全局即為終了（參閱第七章第七條。）計時員發出信號報告半時或延長時間終了時或正在發出前，如球員有犯規者，應延長時間，隨即舉行罰球，完畢為止。倘該種犯規發見於分節比賽之第一節或第三節終了時，或在第一節或第三節後休息時間內，則該罰球應於下節開始時舉行之。如該

犯規為侵人犯規，則比賽即在罰球失籃時開始，或罰球中籃時，由對隊界外擲球時開始之。每半時間或每延長時間，均以中圈跳球開始比賽。

第十一章第一條 註有修改，全文如下：

（註）如罰球不止一次或重罰（代替原有之罰球）時，則上述（二）項，只適用於末次罰球。為求扣算時間準確起見，職員與計時員應約定某種暗號，指示起訖之時，在犯規及罰球時，此舉尤屬重要。

第十一章第二條 改增每隊應得請求暫停次數為四次（舊規則為三次）。

第十四章第二條 罰則更改，全文如下：

罰則，罰中無效，不論中否，該球判給對隊球員在端線外擲球入界。如罰球不止一次者，則此界外擲球之規定，只適用於末次罰球。如罰球之屬於技術犯規者，應在中圈跳球繼續比賽。

第十五章第一條 （三）「暫停三次以後」改為暫停四次以後。

第十五章第一條——註文第二句「跳球時在球未被拍前」改為跳球時，在球未拋起前。

第十五章第二條及註 為本季重要更改，替補員在報告

職員以前或以後，得與其他球員交言，但必須立刻報告及準備比賽。替補員報告紀錄員及得職員之准許入場後，得傳訊與同隊隊員或指示球術方針。如在因他故之暫停時間內，替補員得於向職員報告之後，與其同隊隊員交言。因上述之更改故刪去本條中「或比賽未開始前不經裁判員轉告而直接與其他球員交談」一句，並添一註文如下：

（註）禁止替補員交言一句已刪去，替補員入場時，如在因他故之暫停時間內，須立刻向職員報告，以冀比賽得在三十秒鐘內按時繼續進行。

第十五章第九章 新添一註，該註之目的，並非衛護粗暴動作，乃為守衛者在正當搶球時，如有輕微及無意之接觸維持公允之意，公文如下：

在阻擋射籃或傳球時或從對手中奪球時，球員拍球，同時其手腕以下之手部觸及對方之手而無其他身體部份之接觸者，為正當拍擊之意外，不作犯規論。（完）

最新男子籃球規則

一九三六—三七年
每册一角五分
上海勤奮書局出版



第七屆全運會開始籌備

第七屆全國運動大會，遵照教育部頒布之全國運動會舉行辦法之規定，應於本年雙十節在首都舉行。教部見於迭屆全運會之籌備匆促，致不能盡如人意，故本屆全運會之籌備事宜，已從早準備。該部於一月間，即擬定本屆全運會之籌備計畫，並從各關係方面，徵詢籌備委員會之人選問題。茲就探訪所知關於本屆全運會之籌備近况約略述之如下：

(一) 現在籌委人選，大致業已決定，俟呈候教育部長之最後核准後，即可分別函聘。

(二) 籌備委員會之組織方面，仍仿照第五屆大會，籌委會設常委數人並分設審判競賽兩委員會，及總副幹事，競賽委員會之下，分設場地編配國術評判記錄獎品六組，總副幹事之事之下，分設事務，會計，文書，交通，警衛，招待，衛生，宣傳各組。

(三) 關於競賽規程方面，仍適用上屆全運會競賽規程，但為謀多數人之參加運動起見，將競賽時間略為縮減，以便增加團體操及模範教學等節目。

(四) 編製大會預算案開本屆大會經費與第五屆經費同樣辦理，惟因本屆大會之事業增多，故預算較第五屆略增，(第五屆經費為十三萬餘元)開預算案現已編製就，日內經教部提請行政院核議後

，由財政部撥付。

(五) 本屆全運會為增加飛行興趣，並積極培植飛行人才計，擬普遍的提倡滑翔機運動，聞中央航空學校已製就滑翔機一架，並有新自德國之滑翔機專家到會表演。

(六) 大會期間決定同時舉行國貨體育用具童子軍用品及體育出版物展覽會，以便從各方面，增加一般人對於體育上之興趣，惟此項展覽之是否能如期舉行，尚須徵求實業部之同意云。

教部籌設暑期體育學校

南京教部自鑒於年前我國參加世界運動會，全軍覆沒，敗退回國後，再佐以考察團調查國外各國體育發展實施報告與國內體育相較，深感我體育之衰落，萎靡不振，究其衰落之主因，即在教授方法之不良，師資人材缺乏，故教部特定於本年暑期，假南京，北平，漢口，廣州四地，設立暑期體育學校，詳細組織辦法，現正由教部草擬中，各暑期體育學校設立地點已決定，南京設於中央大學，北平設於清華大學，廣州設於中山大學，漢口設於武漢大學，其籌劃體校開辦各詳細事務，教部亦請設立之所在地各體育名宿籌辦，北平決定由袁敦禮，馬約翰，董守義，南京由郝更生，吳蘊瑞，高梓，廣州由許明輝，漢口由袁浚等負責籌劃一切云。

冀察體育訓練工作大綱

冀察平津四省市體育訓練委員會為推進四省市大學生及高級中學生體育訓練起見，特於二日起在北平舉行聯席會議，到有冀察平津體育訓練委員會代表及平社會局及天津教育局代表，各處代表提案及通過之議決均已整理完竣，體訓工作推進大綱共分四項：甲、關於教育事項。乙、關於監督指導及其他事項。丙、關於諸種手續及規定事項。丁、關於人事及經費事項。茲將通過之議決案擇要錄後：

甲、關於教育事項

一、教育方案應如何規定案。議決：依舊方案時間基準實行新方案之學術科進度(方案內容從略)。

二、軍容管理，名稱是否更易案。議決：改稱紀律管理。

三、體訓是否集中訓練案。議決：因時間，經費及環境關係暫緩舉行。

四、訓練方法應如何規定案。議決：訓練時應遵照部令實行紀律訓練(內容從略)。

五、體訓整個工作應如何規定案：議決：(一)嚴厲實行部頒獎懲規則。(二)實施實彈射擊及野外演習。(三)規定學術科預定工作課程計劃(內容從略)。(四)提倡體育訓練成績之比賽。(五)實行教官兼任訓育。(六)釐訂暑期訓練計劃及施行辦法。(七)利用暑期舉行教官集中訓練。

(八)實行學校紀律體訓化。(九)認真考核學生成績。(十)每週舉行體訓會議。

六、通過北平高中學生管理辦法。

七、體訓學術時間應否增加案。議決：由各校

酌增加之。

八、分區實施暑期訓練可否舉行案。議決：通過。

九、分區是否設立總教官案。議決：通過設立總教官。

十、河北省各公私初級三年中學生，是否應增加體訓案。議決：簽訂請示後決定。

十一、高中紀律管理是否對於初中適用案。議決：以是否實行體育訓練為斷。

十二、教育部令大學醫科及專科同時舉行集中訓練，本省市是否前往參加案。議決：呈報請示後決定。

十三、暑期集中訓練分區實施應如何規定案。議決：照原擬草案通過。

十四、看護訓練應如何規定案。議決：按部令適於地方當局及學校當局會同辦理。

十五、童子軍訓練是否應統制案。議決：因另有系統，不必統制。

十六、可否重申前令對於受停止軍訓處罰之學生，即不准畢業暨無學術科證書不准入大學案。議決：按擬案通過。

乙、關於督促指導及其他事項

一、教官考察與訓練應如何規定案。議決：由各體育訓練委員會規定之。

二、對於受訓學生之鼓舞振勵應如何規定案。議決：擬按原案通過。

三、對於學生思想與行動應如何注意案。議決：由各體育訓練會辦理之。

丙、關於諸種手續及規定事項

一、對於體育訓練教官應如何待遇規定案。議決：由會按部章規定。(餘從略)。

丁、關於人事及經費事項

一、各體育訓練會經費是否應統一組織案。議決：由各體育訓練自規定之。(餘從略)。(日)

主計處規訂首都

各機關團體經費

國府據主計處核復關於首都各機關體育促進會經費，擬撥公務員補習教育經費開支辦法，在各機關核定預算第五項特別費其他一目內，列補助體育費造報，頃特訓令京內直轄各機關轉飭遵照。但此項增列經費，本年度不得超過全預算數千分之五云。

一月來之

海外體育

希特勒贈我歐會勳章

希特勒頃以德國一級歐林匹克勳章贈中國教育部長王世杰，及國術館長張之江，並以二級歐林匹克勳章贈褚民誼，朱家驊及鄒魯。

歐林匹克村地點決定

東京世運競技場位置委員會，於二月八日午後會議，決定帆船駕駛競技場為橫濱小湊，划船競技場為琦玉縣戶田村，自行轉競技決定芝浦，又可決

編輯室

本報三卷十二期，體育家與運動家欄內，載史龍雲小史。史君現任江蘇省立鎮江中學體育教員，該文誤為體育主任，特此更正。

本報各欄歡迎投稿，希望讀者隨時將大著賜下。無論訓練法，教學法，教材等一律需要。更歡迎讀者本身之照片及小史，以便刊載於「體育家與運動家」欄中。

以經費二百五十萬元在世田谷轟哥爾夫場設世運村，即據以答復組織委員會。

撐竿跳室內新紀錄

據美國波斯頓十四日電訊，波斯頓室內運動會，撐竿跳第一名為美國學生喬洛夫，成績四公尺三九。(十四呎四吋八分之七)破世界紀錄，二名為日本世運選手大江，成績四公尺三四。(十四呎三吋)，第三名美國世運選手米豆斯，成績與大江同。

克銀漢勇健不減當年

克銀漢二月十日獲八百公尺室內賽跑冠軍，成績一分五六秒四，第二梵士開落後五碼，競爭甚劇烈，又唐納許以八分三二秒四獲三千公尺冠軍。



一月來之運動比賽

美國明星籃球隊過滬表演紀

美國加州大學明星籃球隊，應邀赴菲島表演，二月五日過滬返美，本埠西文大陸報體育新聞部，特邀其作表演一次，並組織中西混合隊，在中國與之對抗。全局比賽，形勢緊張異常，下半時中，比數平等，凡四次之多，其情可見。直至最後三分，急轉直下，美國隊連得十二分之多，遂以四十二比十八戰勝上海混合隊。上半時十八比十五，明星隊僅佔先三分，雙方表演，各有獨到，精彩非凡。

京業餘籃球隊在滬一勝兩敗

前天津良華籃球隊之化身京市業餘籃球隊，於廢歷歲尾來滬，元旦日起，在滬連戰三場，十一日首戰辛隊，以六十比三十大勝。十二日次戰信通以四十四比四十四差四分失敗。十三日再戰信通，又以二十八比四十八受挫，三戰情形，彙誌如下：

姓名	職位	擲	罰	犯	分
加大隊	擲	七	三	一	十七
勃郎齊	右鋒	七	三	一	十七
惠狄司加	右鋒	二	〇	一	四
墨司	左鋒	三	三	三	九
霍威爾	中鋒	二	二	二	六
披爾司	右鋒	二	〇	一	四
麥克法頓	左衛	〇	〇	一	〇
混合隊	共計	十六	八	十	四十四
洛克	右鋒	〇	二	〇	二
史規亞	右鋒	一	〇	〇	二
馮念華	左鋒	〇	〇	〇	〇
李震中	中鋒	三	四	二	十
尹鴻祥	右衛	二	二	二	六
卡遜	左衛	三	二	三	八

姓名	職位	擲	罰	犯	分
業餘	擲	三	二	三	八
唐寶莖	鋒	三	二	三	八
劉振元	鋒	二	〇	二	四
孫惠培	鋒	〇	〇	〇	〇
李震中	中	十二	三	四	二十七
馬幼伯	中	〇	〇	〇	〇
尹鴻祥	衛	四	一	二	九
張景實	衛	六	〇	〇	十二
辛隊	共	二十七	六	一	六十
馮念華	鋒	四	四	二	二十二
周達雲	鋒	二	一	四	五
唐寶嘉	鋒	一	〇	〇	二

姓名	職位	擲	罰	犯	分
業餘	擲	十六	十二	八	四十四
卡遜	衛	三	〇	〇	六
披爾司	衛	五	〇	四	十
蘭茵	中	二	四	一	八
洛克	鋒	一	四	〇	六
藍姆根	鋒	二	一	二	五
史規亞	鋒	三	三	一	九
陳祥龍	中	二	〇	〇	四
錢敬鏞	中	一	〇	二	二
陸鍾恩	衛	〇	一	四	一
華鳳岡	衛	〇	〇	〇	〇
孫寶慶	衛	二	〇	一	四
業餘卅一	共	十二	六	十三	三十
業餘卅一	共	十七	六	十一	四十
信通	共	十九	六	十一	四十
業餘廿四	共	十五	六	十一	四十

姓名	職位	擲	罰	犯	分
信通	擲	十六	十二	八	四十四
第二戰	擲	十六	十二	八	四十四
信通	擲	十九	六	十一	四十
業餘卅一	共	十二	六	十三	三十
業餘卅一	共	十七	六	十一	四十
信通	共	十九	六	十一	四十
業餘廿四	共	十五	六	十一	四十

姓名	蘭姆根	洛克	蘭茵	克勞司	披合司	卡遜
位置	鋒	粉	中	中	衛	衛
擲	一	八	一	〇	八	五
罰	〇	一	〇	〇	〇	一
犯	一	一	四	〇	三	三
分	二	七	二	〇	六	一

姓名	唐實	劉振元	李震中	吳必顯	尹鴻祥	張景實	孫惠培
位置	鋒	鋒	中	中	衛	衛	衛
擲	四	二	〇	二	三	〇	〇
罰	三	一	〇	〇	二	〇	〇
犯	一	〇	一	〇	一	四	〇
分	十一	五	〇	四	八	〇	〇

北寧獲得天津業餘籃球錦標

「輪流盃」業餘籃球賽，自舉行以來，已越兩閱月。至二月十八始達圖窮匕見之候。北寧與義工兩強旅，各經數度血戰，先後抵達錦標最後關鍵，兩隊於義運場對壘，作奪標之舉。雙方各調雄兵上陣，自宜轟動一埠，結果北寧隊以六十與四十九之比奏凱，獲得最後勝利。

北寧 擲 罰 犯 分

左鋒	沈聿恭	右鋒	王鴻斌	中鋒	劉實成	右衛	李鶴鼎	右衛	于璋	左衛	李紹唐
擲	三	八	七	六	〇	一	〇	〇	〇	一	一
罰	二	三	三	一	一	〇	〇	〇	〇	一	一
犯	四	二	三	一	一	二	二	二	二	二	二
分	八	九	七	三	三	〇	〇	〇	〇	三	三

左鋒	劉金聚	右鋒	王有才	中鋒	史振華	右衛	郭金銘	左衛	羅金榮
擲	六	十一	三	〇	〇	〇	〇	〇	〇
罰	一	七	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
犯	二	〇	二	三	三	三	三	三	三
分	十三	二九	二	六	一	一	一	一	一

隊名	北寧	義工	新學
賽	四	四	四
勝	四	二	四
負	零	二	零
得分	八分	四分	零分

暨大籃球隊南遊十戰十勝

上海暨南大學籃球隊，於寒假期內，由教練沈昆南領隊，與師南游，與南國健兒，切磋藝術，聯絡情感。一行於一月廿二日經汕頭，廿四日抵香港，廿五日達廣州，甫卸征袍，即與廣州市本屆長市杯亞軍之培英交鋒，一鼓而捷。次克嶺南校友隊，復敗培正取省聯，勝綠白，旋二次再氣培正，一連六戰，無往不利，橫掃五羊。當者披靡，聲威所至，驚動全市，使冷落之市府球場頓形熱鬧，觀衆之盛，創造廣州之新紀錄，球藝感人之深，良有以也。至二月四日始行離粵赴港，寄寓青年會，並託該會總幹事高錫威君，及香港籃球聯會主席陳白旋君接洽，排定比賽三場結果，首挫華南，再敗華僑，最後又大勝港埠錦標隊，此三場比賽，均在青年會舉行，觀衆之擁擠，又打破港埠以前之紀錄。

首屆港滬華人埠際足球賽

第一屆港滬華人埠際足球賽二月十四日在此交鋒，華南（按即港華聯）對華東（按即滬中華），上半時華南李惠堂先勝一球，華東羅斗文旋回敬一雙。繼華南張滿榮楊水益各入一球，以三比一佔先。下半時李惠堂再入一球，黃美順復勝一十二碼，結果五對一，華南勝，華東隊定十七戰港軍聯，二十一日戰省華聯。

二月十七日下午四時，與港聯隊再賽於加路連山球場，滬隊因李寧等受傷未出場，陣線零落一上半時迭被小告山奴李安納拖拔射進四球，局勢成一面倒。下半時港隊胡禮攻陷一城後，竟由門將羅蘭士主踢十二碼罰球，再登一記。結果零比六，滬隊

慘敗。

香港隊

包家平 (南A)
譚江柏 (南A)
李天生 (南A)

上海隊

張榮才 (東華)
顧尙勤 (東華)
李 菁 (東華)
馮運佑 (東華)

港滬西人足球埠際賽

每年一度之港滬埠際足球賽，於二月十一日（即廢曆元旦日）在香港球場舉行，賽前由施福陸軍軍樂隊演奏助慶，滬隊此次以清一色之西人陣勢南下比賽，實力異常雄厚，除在元旦日以四比三之成績挫港埠隊而奪回錦標外。十三日在加路連山場以四比一之成績勝港華聯隊，故滬埠隊此次南征，成績頗佳。回顧港滬埠際賽，迄至於今，已舉辦十八

香港隊

大告山奴 (西洋會)
李天生 (南華A)

上海隊

鮑賽仲 (法商)
馬山兒 (法商)
維克泰 (葡萄牙)

李國威 (南A)
黃美順 (南A)
劉慶才 (南A)
張滿榮 (中華)
卓石金 (南B)
黎兆榮 (南A)
李惠堂 (南A)
楊水益 (南A)
曹桂成 (南A)

蔣兆祥 (進德)
許竟成 (進德)
王克厚 (東華)
劉始讀 (暨南)
萬象華 (東華)
羅斗文 (進德)
戴麟經 (東華)
徐步雲 (進德)
薛文繡 (進德)

屆，計滬隊勝十次負八次，港隊勝八次，負十次。本屆港隊之實力本可勝滬隊者，惜又未能如願以償，致簽城下之盟，一般關心港隊之球迷莫不為港隊惜也。

港滬埠際賽最近成績

(隊別)	(比賽)	(勝)	(負)	(得球)	(失球)
香港隊	十八	八	十	四十七	四十九
上海隊	十八	十	八	四十九	四十七

衣雲氏 (華塞斯)
金卑路 (埃路士打)
梁榮照 (華南A)
碧爾福 (香港會)
威爾遜 (香港會)
李惠堂 (南華A)
馮景祥 (南華A)
楊水益 (南華B)

柯乞倫 (臘克斯)
傑克華特 (法商)
阿萊脫 (法商)
J華特 (法商)
鮑休脫 (法商)
勞勒斯 (法商)
勃林蓋 (臘克斯)
福恩 (聖芳濟)

平漢足球隊遠征平津紀

平漢路足球隊，俱係蜚聲華東華北諸將而成，如許文奎曹秋亭尹政達，曾為東華甲組球員，張金海為東華乙隊柱石，陳鎮祥則為暨南主將。而全隊亦端賴此五人之力，陣容如下：

楊春英 張德江
燕業華 關拔揚
尹政達 陳鎮祥
趙啓春 許文奎
閻承寬 張金海
黃世錦
曹秋亭

該隊於八日在平首先演出，對手輔仁大學隊，實力甚強。結果平漢以一比二敗北，十日對英兵團開夏，以五比零大勝。十二日赴天津。十三日對北甯鐵路隊，上半時曹秋亭連中二球，下半時起，被北甯戰成和局，許文奎罰中十二碼，再度佔先，姜瓚頂上開花，乃成三比三和局而散。十四日與北甯混合戰西聯隊，又以四比二勝。再返北平，十六日戰北華，北華擁有譚福楨安原生張學堯等，實力殊強，競爭至烈。上半時許文奎首開紀錄，後被罰十二碼球成一比一和，下半時右翼張德江接得陳鎮祥踢出之罰球，一脚中的，結果平漢乃以二比一勝。總計成績，堪稱滿意：

八日	敗於輔仁	一比二
十日	勝蘭開夏	五比〇
十三	和北甯	三比三
十四	勝西聯	四比二
十六	勝北華	二比一



一月來之體育人事



▲教部以體育組工作繁劇，特加聘章輯

五為該組副主任，并兼任特約編輯。章於一月廿五日由津到京，廿六日已視事。

▲天津南開大學方面自章輯五氏離職後，已決定改組體育課，體育不設主任，各體育教員直屬於教務課，受教務主任之指導。現體育課教員馬少周，廖蔚棠，錢肇一，梅錫齡，金性初等照常供職，此為男中方面。

女中係由張淑姊女士主持一切，惟張已決定呈辭，業於二月二十日南下赴京，將與乃夫章五輯在京共同服務，小學方面一切仍舊，大學方面由侯洛荀氏主持一切云云。

▲上海女子短跑好手陳淑卿二月十一日在星加坡首屆業餘運動會中，以六秒九獲百公尺第一，以三十秒獲二百公尺第一，百公尺陳女士自願放棄，藉予後進機會。

▲中央國術專門學校，教務主任蕭宗國，現奉命赴日考察該國體育情形，以便參考，於二月三日乘長崎丸出國，同時該校教授丁仲英亦偕同赴日留學。

▲滬江大學王淵女士，定三月三十一日與「巴西公使熊崇志」之子華超結婚。最近在國際飯店茶舞，胡蝶潘有聲及黃柳霜之兄

均在內。

▲第十八屆華北運動會，北平網球代表選手，現任女院音樂系助教廖書筠，與輔仁中學高中部高材生桂禮元，業於二月二十七日午六時在北平墨蝶林食堂舉行結婚典禮。

▲北平市立體育專科學校，自廿三年秋季成立，由本市國術館館長許萬生兼任，社會局於日前特上呈市府，請將該校校長許寵厚與該局體育督學李洲對調已經市府批准。聞李洲已就任體校校長職。

▲天津扶輪中學體育主任朱稚舒原任教於省立天津師範體育科，事難兼顧，朱氏業向扶輪中學辭去體育主任，繼任者為王君云。

▲王復旦令弟季淮為五項全國紀錄保持者，三月四日在福州路同興樓與童慶民女士結婚，由公安局長蔡勁軍證婚。

▲此次國體校友隊「掃北」，李震中以祖母病故為由，向中央黨部請假，所以這次震中回津，只能說是順便為母校效勞，而不可說是專誠去打球。

▲王士選自入軍校外語補習班後，據說

非常用功，平時頗少打球，大約將來留學是不成問題的。

▲劉大觀已決心退出中央籃球隊，他所穿的中央隊的制服，也已經退還榮照，至於他所以「倦勤」的原因，不說也罷。

▲郝更生近來每逢星期一三五，時常到勵志社去打手球，技術不能說太壞，郝君對記者表示，去打球的目的是在出汗。

▲前被勵志社派往蘭州勵志分社體育科工作的陳翰屏君，最近已由蘭州重返京勵志社工作，當西安事變時，陳君險遭不測。

▲手球名手以「小猴子」聞名於勵志社的陳玄，最近積極練習唱歌，小陳的本錢很足，又經名師指導，進步神速，將來大可以在京開一次獨唱會。

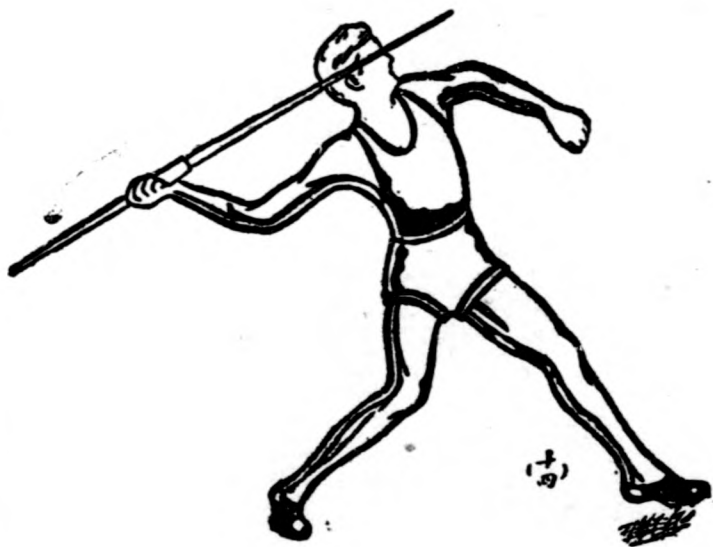
▲在平市體育界蜚聲一時之「黃牛」中學，現任國立四川大學體育主任，在四年前即與滬兩江隊中鋒現任貝滿女中體育指導之席均戀愛。月前在崇德中學禮堂舉行結婚典禮，屆時黃母因病，一切由馬約翰夫人主持，由凌顯揚證婚，因事前黃席兩家，嚴守秘密故知者甚少。臨時聞訊參加典禮者，僅陳益，趙燕生，吳靖，莊淑玉，趙效沂，楊開秀，魏守忠，吳逸民等，雙方均係基督教徒，故用教禮舉行儀式。

▲張春惠與陳榮明於三月六日，在上海四馬路集美樓結婚，來賓濟濟一堂。

利 生 出 品

風 行 全 國 到 處 歡 迎

備有目錄函索即寄



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。

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
保定布雲工廠精製
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 FEN BOOK STORE
 392 Doute Pere Froc, Shanghai, China.
 All rights reserved

投 稿 簡 章

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

不 許 轉 載

勤奮體育月報第四卷第六期(總第四十二號)
 中華民國二十六年三月出版

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

廣 告 定 價 表

定 價 表

普通	上等	頭等	優等	特等	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)目錄前後 (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		
二十元	二十五元	三十元	四十元			

一月一册 全年十二册	目價定預		零售每册實價大洋二角 特價目另定 預定不加郵費 國外及香港澳門一角半
	全年	期時	
	册二十	數册	
	二 元	國內郵費不收，國外照加。	
	四 元 四 角	國外連郵費	

國內預定全年不收郵費
 日本照國內郵票代價一律作九五折計算

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在何處寄原稿何處四項詳細開明方可定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. 6

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

兩部學生心血傑作

全國現代高中作文精華
全國現代初中作文精華

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

中學研究生研究作文唯一新書

洋洋八百萬言之學生文庫

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。為優待本報讀者，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。函購向郵局購滙票，如不通郵匯得郵票代現掛號寄出，以免遺失。
務須從速預約 兩書於九月二十日出版，優待本報讀者，各預約五千部，定完即截止，預約須從速。

申報教育消息編輯 馬崇淦編
國學專家 胡樸安
大夏大學教育學院長 邵爽秋 校閱
上海市教育局督學 謝恩泉

上海勤奮書局出版

發行所 上海海神路三九二號
門市部 上海四馬路二七七號

內政部註冊證警字第三〇二四號

每册零售大洋貳角