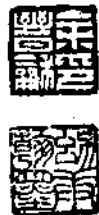


體育專校刊

余香蘇題



第五期

中華民國二十八年七月一日

校址：

先農壇體育專學校

電話：

南局四〇三〇

目錄

- 一、政令
- 二、論著
- 三、章則
- 四、校聞
- 五、文藝
- 六、校友通信

政令

教育局指令

令市立體育專科學校

呈一件為呈報增設柔道設備遵令另估比價情形

估單請核示由

呈件均悉已據情轉呈

市公署核示俟奉指令再行飭遵仰先知照此令件存

教育局指令

令市立體育專科學校

呈一件呈送招生簡章請備案由

呈件均悉准予備案此令

論著

如何做一個良好的體育指導員

本科三年級學生 張彬

在一般不明瞭體育真意義的人們，看了這個題目，他一定如此說：『這個題目太無意義，體育指導員不就是與學生一塊玩玩，到月薪的一個混便宜飯吃的體育先生嗎？』在他們眼裡，根本就看不到體育界，認為幹體育的什麼也不懂，只是一個蠻人而已；這種說法，一方面是我國體育界多數自身所造成，一方面也是我國體育界落後的原因所致。這點實為體育界一件痛心憾事，應該趕快奮發，以雪此恨。

反過來說，若是明瞭體育大意的人，對於如何做一個良好體育指導員，一定要有很深刻研究與討論。現在我將一個良好的體育指導員應備的條件討論於下：

做一個體育指導員第一必須要明瞭體育之目的究竟是什麼？現將其概要分述於下：

一、體育在醫學上之目的：積極的，使身體各部平均居正常之部位；無偏畸不正之病，藉得自由發展。消極的，為矯正種種不良姿勢

如低頭，駝背，雞胸，脊柱彎曲，X腿，O腿等，以免防碍自然之發育。還可以應用各種醫療體操，治療各種疾病，如消化不良，大便秘結，過肥過瘦等病。

二、體育在教育上之目的：德育方面，要訓練成勇敢，堅忍，敏捷，不驕，不私，不疑，服從，友愛，自信，鎮靜，有禮，絕嗜好諸美德。智育方面，直接的授以衛生健身運動方法，和各種體育常識。間接的應用其他各種科學，例如力學與運動之關係，即間接得以證明。群育方面；訓練各種團體所需要之性格，如合作，分工，社交，忠心，犧牲，公道，領袖才能，公民道德等等。在藝術方面的，養成正直優美的體格，成一大國民強壯之氣魄。使各種動作活潑自然，無呆笨迂腐之氣；使人望之敬愛。

三、體育在衛生上之目的：就是使生理上各系統均有美滿的發育；如循環系，呼吸系，神經系，排泄系等。

四、體育在娛樂上的目的：恢復身心各方面局部的疲勞。養成快樂的人生觀。利用正當之娛樂以發展遊戲的天性。抵制不正當之娛樂，及不良之嗜好。

五、體育在日常生活上應用之目的：就是養成生活上所必須的活動技能，來作未來生活之準備。

以上是關於體育目的之概要分析，一個體育指導能澈底瞭解此點，算是第一步之成功。

第一步要能順應體育之潮流：因為人類的一切，在一天一天進化着，體育也是如此，假若不求進取，不能順應着體育的潮流，那就如同開倒車；開倒車的結果是失敗而被淘汰。

所謂能順應體育潮流，就是要努力在體育上發現新的東西，不要拿來前三十年所學的陳腐舊套，現在還當作新鮮的使用；這樣當然是不受歡迎的，自然要被淘汰下去的了。所謂老腐敗者；都是因為自足的心理過甚，任事不求進取。試觀西歐各國，國內掌政權者，大的發明家，大的學問家；那個不是白髮蒼蒼的老年。如此看來不論什麼事，能進取與不能進取的區別天地懸殊。何況體育演進的神速，一年

與一年不同，你若不能努力的進取順應，決沒有新的體育知識得到，如此必成一個體育的腐敗者，自然就不能做一個良好的體育指導員，同時必有被淘汰的可能。第三步就要論到個人的修養了；個人的修養從狹義方面來說，有兩點特別注意

一、個人體育道德的修養：這一點在過去體育界，多為忽略；太沒有重視體育道德，所以常發生蠻橫，粗暴，不講理等行為，以致引起一般人對體育界之惡感。

要知道學體育者，並不是要鍛鍊成牛一樣的身體，一切行為如同南非洲的野人，這樣學體育還有什麼用處呢？真正的體育道德的修養，就是要着重改正這點，我現在簡單的將體育道德的修養寫出來，作為參考：

我國有句常說的俗話：「文人臭，武人野」；這種說法十足表現出我國的文人總是口念着「之乎者也」，腳踏着四方大步，搖頭擺尾，面黃肌瘦；武人總是身高體大，野蠻粗暴，行為失檢。現在我們願將二者綜合起來，就是文也不臭，武也不野，養成一種謙恭莊重的態度，合理紀律的行為，這樣一般人對體育界，當不致低眼視的看不起。尤其是一個體育指導員，站在領導的地位，若不能以身作則，深刻有體育道德之修養，被指導者，絕不信任你，結果體育的趨向，也走不到光明之途徑上。

二、個人體育學識之研究：「包括體育教學法，及各種運動訓練法」；因為指導員是站在教人的位置，故對此兩點，若沒有相當的研究，也是不能做到一個良好的體育指導員。

現在先說什麼是體育訓練法及教學法；訓練法者，含有一種運動所應有之實施方法，及訓練選手種種之方法也。例如田徑運動，籃球，足球等；各項皆有其實施之方法；如何起跑？如何跳欄？如何擲籃？等，皆在訓練範圍之內；教學法者，如何教起跑？如何教擲籃？謂之施行訓練法之手段也。教學法就是訓練法以外的，一種手段也。此二者普通指導員多不能分別；故不注意

須知兩種方法兼備，且有實地之經驗者，方得稱為良好之指導員。又訓練法是根據生理學，解剖學，運動學之原則；故此種學理深刻廣泛，非有長時間之努力研究是得不到的。指導員若模糊過此點，將來一定能使學生發生種種危險；淺處來說，對於技術方面一定沒有好的進展。

在教學要法上若不能根據心理學的原則，更是要失敗的；例如要訓練一團體的球隊，你若對心理學不加研究，不能依照教學心理施行，將來此一隊中，一定是意見不合，不能團結，結果走向一盤散沙的情況，隊員中常發現互相忌妒的心理；所以說訓練一個團體的好壞，全在指導者教學法之優劣而定。

總之以上對於一個優良的體育指導員，應備的變種條件，大要寫出三個步驟；第一步就是明瞭體育之目的，體育的好處，體育的使用，然後才對體育不致盲然，而有興趣的再去進行第二步。第二步是要能順應現時體育的潮流，就是要明瞭現時體育的趨勢；然後本著你的目的，操住你的現實，再努力的去踏入第三步。第三步是個人的修養，在體育指導員的條件中，要佔最重；同時也是為體育指導員最後的努力，此三步果能圓滿達到，良好的體育指導員，就應有盡有了。

田徑賽短距離

本科三年級馬克陸

(一)短跑員之體態

短跑者自五十米至二百米之距離總稱之為短跑故短跑員之跑百米者往往兼跑二百蓋二百皆以速度為主關係密切至於適宜短跑者之體態為一般指導員所公認者分兩種：

1. 身材短而肌肉敏捷發達者
2. 四肢長而軀幹魁梧者

上述二者中有天賦之速度與相當分量之神經力其造詣當可達於至善也。

(二)短跑之基本訓練

短跑者當秋季時即可從事基本之起跑 Starts 草地上之跳跟 Jogging (舉足曰跳隨後曰跟乃一種舉步慢跑聲意並譯也) 各種柔軟操及器械操等皆為基本訓練之主要運動運動員練習宜勤莫可疏忽藉以增加背肌腹肌之力惟所當忠告者短跑員對於籃球網球手球或其他活動之參加驟發驟止之動作當力避為宜蓋此類活動大都含有減低短跑員速度之趨勢也。

(未完)

章 則

本校學則 (續)

第四十五條 學生自願退學者須備具退學聲請書並邀同家長或保證人署名送交教務課經教務主任提出校務會議核准後方准退學

第四十六條 自求退學之學生須已在學校肄業滿一年始得請求發給修業證明書

因本章第四十四條各款而退學者雖在本校肄業滿一年以上亦不得請求發給修業證明書

第九章 獎懲

第四十七條 學生操行優良並具有左列條件之一者得酌量情形予以獎勵

(一) 一學期內並未缺席者

(二) 一學期各科目成績均在八十五分以上者

(三) 課外作業有特殊成績者(其評定標準另定之)

第四十八條 本校獎勵學生之方法如左

(一) 言語褒獎(布告宣布)

(二) 給予獎狀

(三) 給予獎品

第四十九條 本校獎勵學生之詳細規則另定之

第五十條 本校學生有違背校規之行為時得酌量予以左列之懲罰

(一) 警告

(二) 記過

(三) 休學

(四) 開除學籍

第十章 畢業

第五十一條 本校學生肄業期滿所修科目全部及格並得有本學則第三十三條規定之實習證明書者方准畢業

第五十二條 本畢業學生給予畢業證書

第五十三條 本校學生因手續未完未能畢業者須於一年內補手續方得領取畢業證書過期不准請求再補

第五十六條 本學則如有未盡事宜得提出校務會議修改之

第五十七條

本學則自呈奉教育部暨市政府核准後施行

第十一章 附則

校聞

△本校學年考試已於上月二十一日全部竣事二十三舉行休業式胡主任

趙主任均致詞勗勉同學利用暑期溫習學業二十四日開始放假云

△暑期留校同學共計二十餘人關於學業技術之研討均有正式組織并有

專人負責督促責任每日生活頗有紀律云

△本校定於本月十七日招考新生學校當局爲使外縣投考學生住宿便利

計擬備宿舍數間凡投考者如有人保證介紹可先期來校住宿，並可加

入學校伙食團云。

△本校奉令派遣同學參加暑期青年團訓練今經遴選結果決定派李樹民

等十人參加訓練云。

△本校留校同學段炳辰等近日組織一白隊籃球隊每日練習頗勤決與本

市各勁旅較高低云

△本校爲同學游泳便利起見特由中南海游泳池購得優待券並規定每星期二五下午一時至四時爲游泳時間由王強先生負責指導票價則由學校支付云

△本校第三班畢業生赴日參觀團全體已於本月卅日返京，團員經此四週國外風塵，但精神俱甚健旺，聞參觀結果，所獲甚多云。

文藝

格言選錄 (存養類)

△世路風霜，吾人練心之境也；世情冷暖，吾人忍性之地也；世事顛倒，吾人修行之資也。

△處逆境心須用開拓法；處順境心要用收斂法。

△名譽自屈辱中彰，德量自隱忍中大。

△謙退是保身第一法，安詳是處事第一法，涵容是待人第一法，灑脫是養心第一法。

△自處超然，處人譎然，無事澹然，有事斬然，得意淡然，失意泰然。

△有才而性緩，定屬大才；有智而氣和，斯爲大智。

△果決人似忙中常有餘閑，因循人似閒中常有餘忙。

校友通訊

△本科第一班畢業校友任舜魁君自畢業後即任大名師範教員，事變後即無消息，近忽接任君之信謂自事變後即各處避難，現已返河南武安縣南田村故鄉，聞不日將來北京云。

△本科第二班畢業校友張國彬君久無信息，近聞現在張北蒙疆師範學校任教情況甚佳云。