

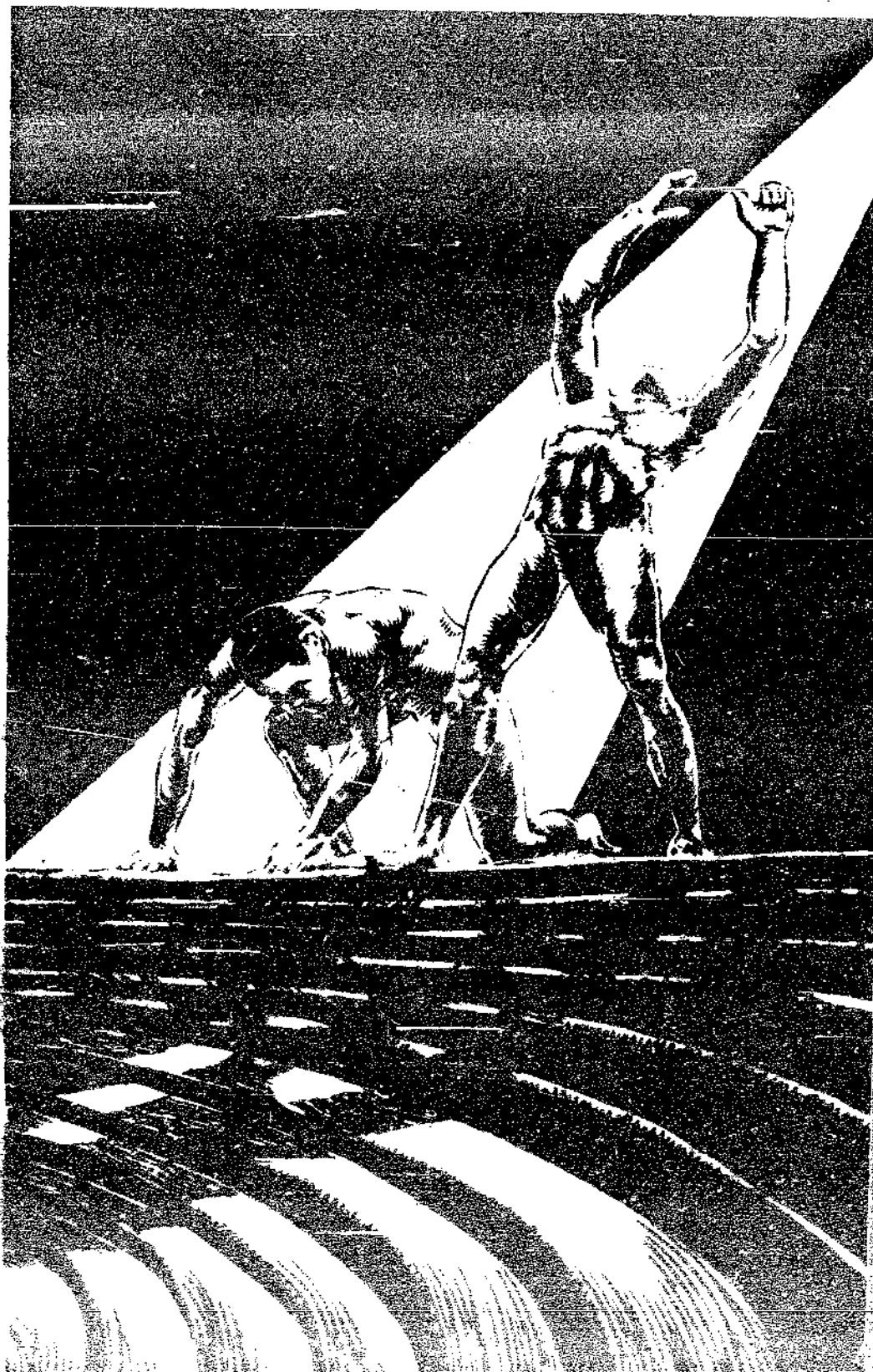
中華民國二十三年八月廿九日

體育研究

與

通訊

第三卷 第三期



本廠開設以來，已歷二十餘年，向以推行國貨，杜塞漏卮為宗旨。首創自製各種運動器具，出品精良，售價低廉，早經國人贊許。滬上各運動器具公司及內地各書局，均經銷本廠出品，可為明證！

地址 上海法租界維爾蒙路樹德里七號

協興運動器具廠

電話 一八四〇九號 電報掛號 六六六三號

本廠出品

各種賽跑用具
各種田徑賽用具
各種衣服衫
籃球用具
足球用具
排球用具
網球用具
乒乓球用具
游泳用具
橄欖球用具

上開各種均本廠自製出品並專營批發

第六屆全國運動會

採用

天津春合體育用品製造廠出品

本廠向來的主張，是以國家的生產，來供給國人應用，定價普遍化，使大眾均有購買的能力，因之可以多銷，多銷便可擴展勞工的生路，所以本廠能得國人的同情和信仰。

製造廠

天津南開馬場道

駐滬辦事處

福州路中市時代大樓二樓

電話 九五九二〇五 轉號 五八九五

春生體育用品公司



體育研究與通訊 第三卷 第三期 目錄

插 圖

- 江蘇省會第四屆越野跑出發時攝影
- 江蘇省會第四屆越野跑團體錦標康樂甲隊
- 江蘇省第三屆長途競走出發時攝影
- 江蘇省第三屆長途競走優勝者
- 鎮江第五屆公開運動會攝影
- 江蘇省會兒童運動會開幕典禮
- 江蘇省會各機關聯合運動會開幕典禮全體攝影
- 女子總分第一名戴忠貽
- 男子總分第一名呂齊
- 自由車比賽冠軍虞梅生
- 教育廳表演太極拳

編者瑣話

編者(一一—二)

提倡體育應行注意的幾點

周名璋(一—六)

女子體育訓練的重要與目標

孫超雄(七—九)

體能測驗及其效用

孫淑銓(一〇—一六)

女子籃球戰術之研討

江良規(一七—二七)

德國操動作對於肌肉功能的解剖(五).....周鶴鳴(六—五)

關於女子腳的問題.....陳越梅(五—六)

機巧運動圖解(續).....美國 L. L. Mc Clow 著 馮知白譯(五—六)

談談體師畢業會考.....馬治奎(三—六)

省會足球隊赴蘇比賽記略.....馮公智(九—九)

本場活動事業概要.....指導部(九—二九)

通訊 金君兆均自美通訊.....陳奎生(三〇—三三)

討論「軍事體育」和發表對於祖國以後實施體育之意見

本省各縣體育場事業概況.....編者(三四—三〇)

鎮江江南印書館

承 印

鉛印文件 書籍雜誌
 簡帖商標 廣告包紙
 股票證書 簿記表冊
 五彩石印 傳單名片

代 製

鋅版 銅版 鉛版

特 點

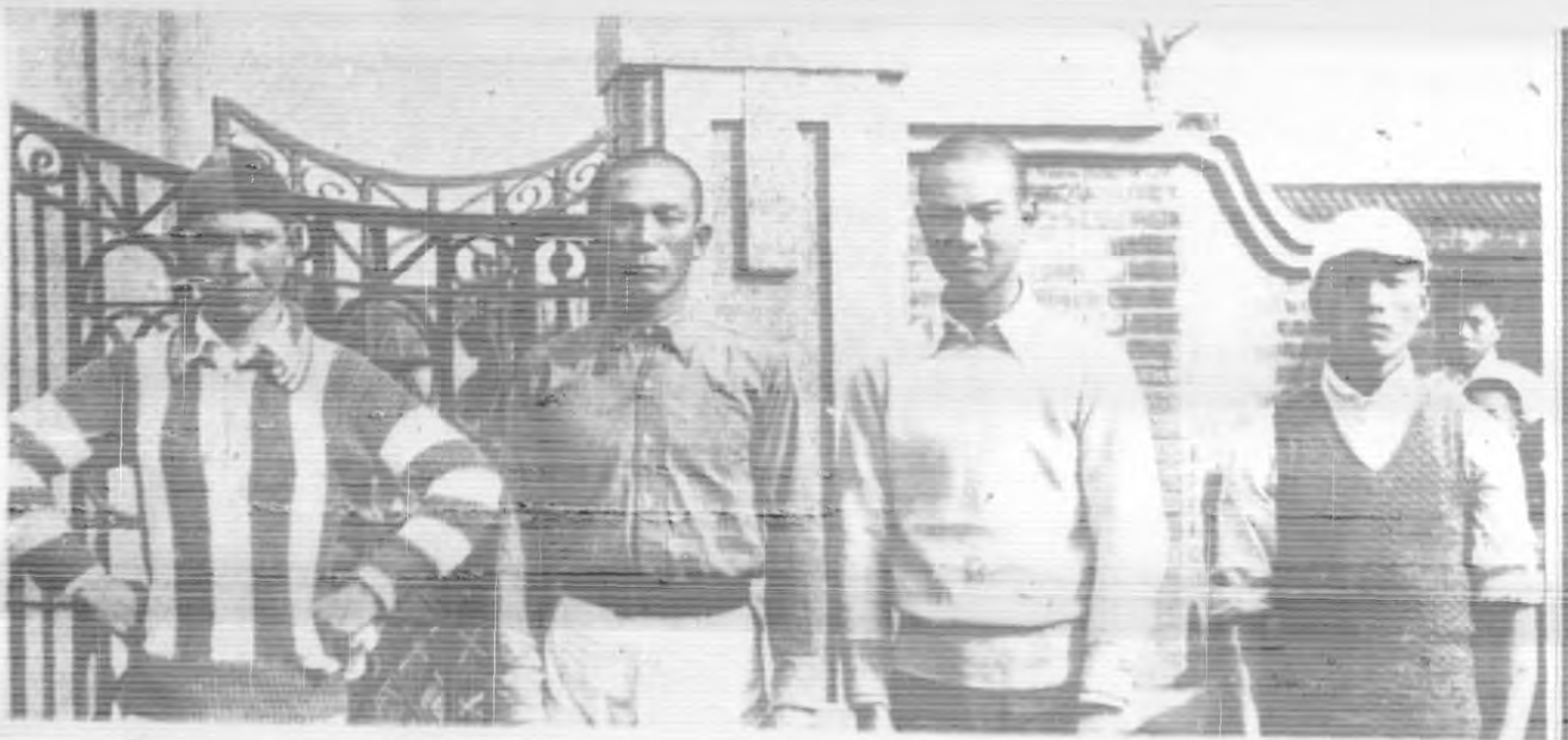
設	備	完	全	定	價	低	廉
出	貨	迅	速	約	期	取	件
設	計	新	穎	校	對	準	確
如	蒙	惠	顧	竭	誠	歡	迎

地址 西府街 電話 四四五

一月五年二十 影攝時發出跑野越屆四第會省蘇江



隊甲樂康標錦體團跑野越屆四第會省蘇江



二月五年二十 影攝時發出走競途長屆三第會省蘇江



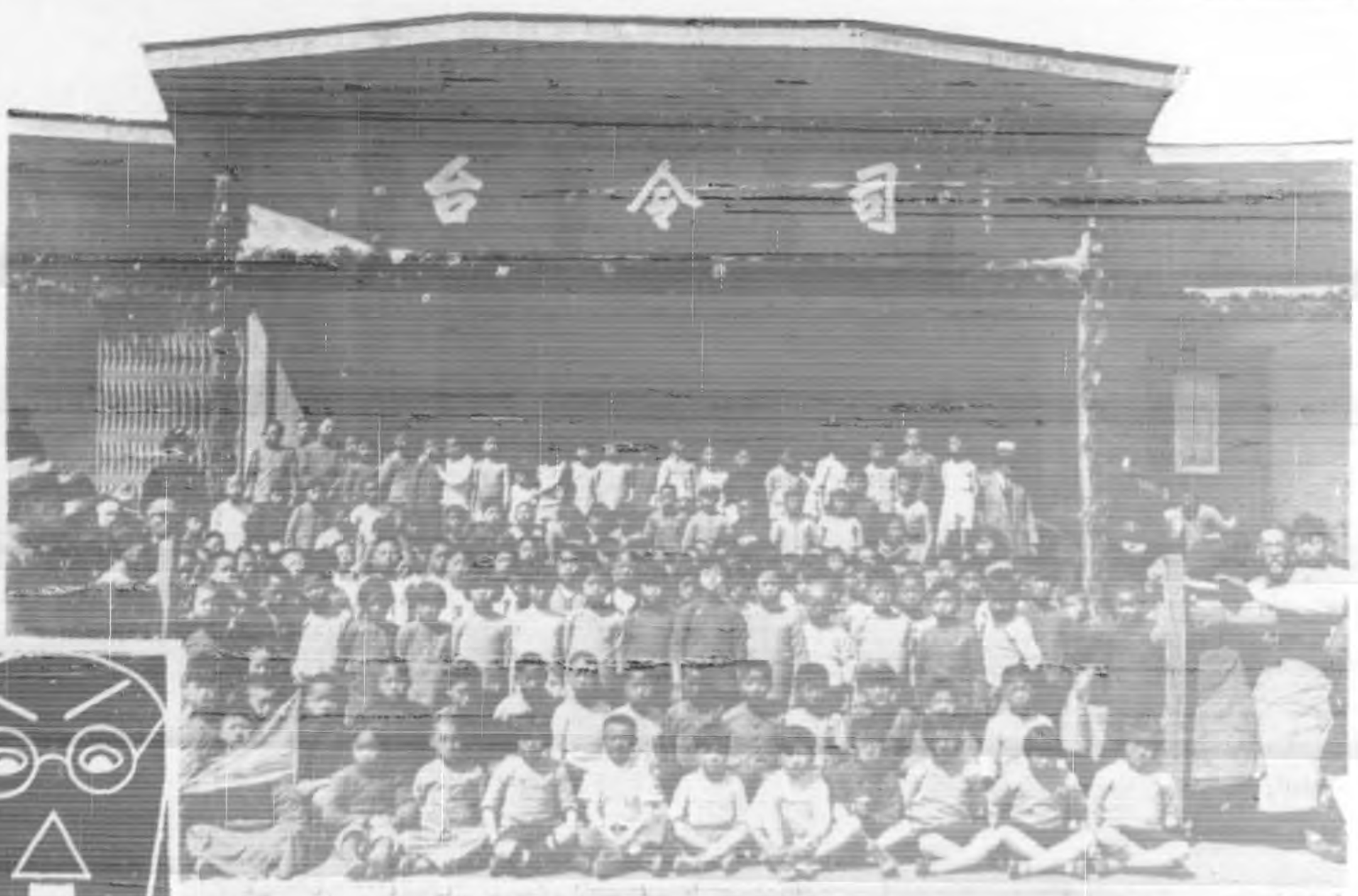
者勝優走競途長屆三第會省蘇江



鎮江第五屆公開運動會攝影
年五月



江蘇省會兒童運動會開幕典禮
年四月

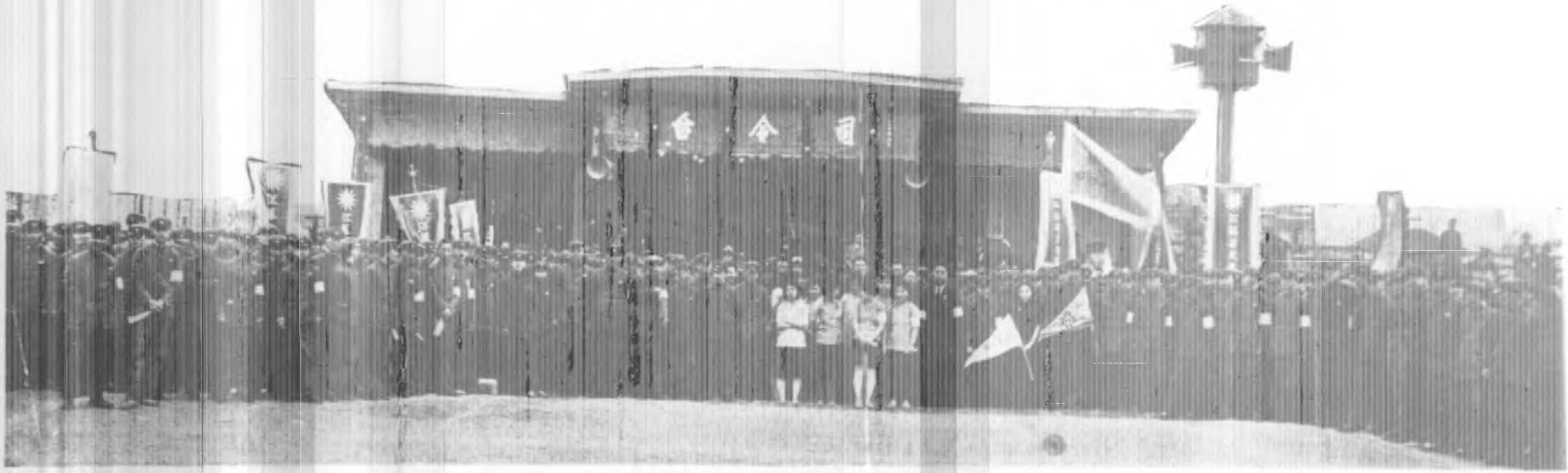


四月四日
從兒童前
木場為啓
發兒童運
動興趣起
見特舉行
省會兒童
運動會擬
定新規則
日多檢如
算術跳遠
疊球打靶
投鏢測比
準浪鉄關
賽跑等項
尤能興趣
上圖左下
角之怪面
形即係疊
球打靶之
標板打中
鼻部者三
分眼部者
二分口部
者一分各
種比賽規
程詳本期
九九一
〇〇頁



江蘇省各機關聯合運動會開幕典禮全體攝影

二十五年四月



敬育廳表演太極拳



男子總分第一名呂名齊
(地政局)跳高姿勢

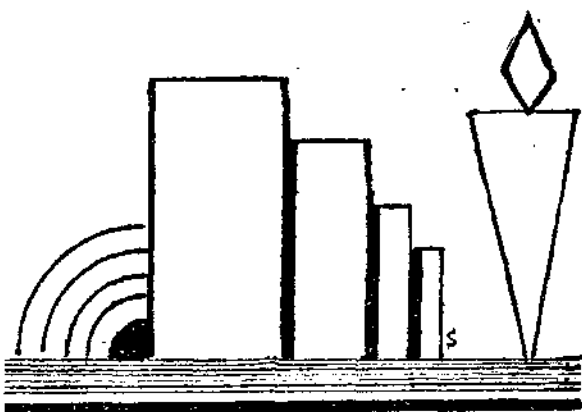


自由車比賽冠軍
(保安處)盧梅生



女子總分第一名
(建設廳)戴忠貽





編者瑣話

德國自從接受協約國限制軍備的條件以後，他們用體育的方法訓練青年。他們訓練的方法，是採用柔軟操和器械操兩種運動，訓練的目標，是着重大肌肉的運用，他們的結果，得到了很顯著的成效。我國的體育教育，向來習用西法，所以近幾年來，採用德式運動的趨勢，一天天的普遍起來，但是我們不是單單模仿什麼式就算了事，我們應當研究德國體育訓練精神之所在。有的人說，德國式是紀律化，美國式是寫意派，我們在金兆均先生的通訊裏可以知道美國的體育是顯而易見，確是一種極大的危機。所以體育訓練，不是單在技術方面模仿，精神方面尤其重要。這一點，體育界的同志們，應當特別注意！

本刊下期出學校體育專號，九月底付印，敬希國內體育專家，本省各中學校長，和各位體育教師，多多惠稿！并請於九月十日前賜下。

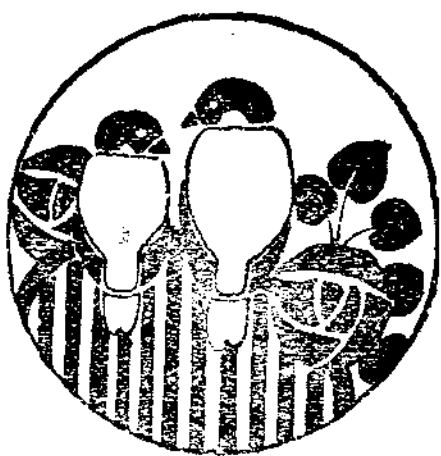
育，也是很重紀律的，總理說：「我國國民如同一盤散沙，完全沒有組織。」這種現象，在運動場上更

本刊這期的內容，有幾點值得向讀者報告的：德國操動作對於肌肉功能的解剖經過五

期的賡續，這次已經全部登完了。本文作者周鶴鳴先生，又把全部插圖和說明大加更改，並且還增加了三分之一的動作，預備另印單行本，等到出版的時候，還要向讀者報告的。

陳越梅和章映芬兩位先生，在北平燕京大學女子部主教練體育的時候，曾經編有「腳的問題」一本小冊，分發給全校學生，喚醒她們對於腳部衛生的注意，表面上看來，似乎是不關緊要的事，然而却會影響到身體的健康，所以陳章兩位先生把這本小冊寄來給我們發表，我們雖然知道體育雜誌已經轉載過全文，但是我們認為還有擴大宣傳的價值，所以把插圖和內容增刪了一些，又介紹給讀者了。體育訓練，是一件「量力而行」的事，但是我國學校裏就大多沒有注意到這個問題，所以會發生很危險的流弊，孫淑銓先生的體能測驗及其效用一文，是值得體育教師們注意的。江良規先生的女子籃球戰術之研討，是江君教練上海市女子籃球奪得第六屆全國運動會錦標的經驗，他在赴德前抽空寫給我們，是難能可貴的。這次他在世界運動會裏看到各國男子籃球的戰術，他在女子籃球方面，一定會找出更新的途徑來。

下期因為出學校體育專號，所以我把這次關於學校方面的作品，如踢毽舞丹麥操教材，和學校健康選舉方法等文，都留待下期發表，請投稿諸先生原諒！



提倡體育應行注意的幾點

周·名·璋·

- 一、要認識體育
- 二、要從實際做起
- 三、實施精神健康的訓練
- 四、爲體育教員解除困難
- 五、各級體育視導應實行獎懲
- 六、提倡普及化的運動比賽

「東亞病夫」，是歐美人送給中國人的雅號，這是誰也不能承認的，但是在實際上，多數同胞體格的孱弱，精神的頹唐，我們自己也應該格外反省和惕厲呀。所以關心民族復興的人，沒有不主張提倡體育，以期訓練國民，樹立強種救國的基础。蔣委員長行營冬祕漢電：「查運動爲鍛鍊國民體魄，以達成強種救國重要工作之一，實應積極提倡，普遍發展……」；又王教育部長在首都講演會演講說：「國難時期教育的目標：（一）體格訓練，（二）精神訓練，（三）特殊智識和技能的訓練」；（二月二十二日新聞報）以及歷屆全國運動大會之舉行，都是有心人熱心提倡體育的表現，我們爲復興民族前途着想，不能不引爲欣喜的。不過鄙人近來因爲觀感所得，認爲提倡體育還應該有特殊的認識，倘能認識清楚，推行得法，那麼提倡體育的成績，當不會像現在這般迂緩了。今就個人一得之愚，提出數點，就正高明。

一 要認識體育

(1) 體育是一種身體活動的教育，沒有身體的活動，就不成其為體育，所以提倡體育，是促進身體的活動——體育的活動，要使國民能自動的，日常的講究體育，樂以把身體去從事運動，這才名實相符，合於體育的本義。假使把提倡體育當作例行公事，敷衍塞責，那麼提倡體育正是紙上談兵，徒成個好聽的名詞吧了，於國民身體的健康是毫無益處的。(2) 體育除了訓練國民的身體堅壯，精神健康以外，還有其他主要的作用，這就是國民生活技能的養成、跑、跳、擲、泳、射擊、躲避，都是體育上的主要活動，但亦為兵士應該學習的一種基本技能，如衝鋒陷陣時，要奔跑敏捷，射擊躲避，爬壕越溝時，要攀登跳泳，不生困難。現在國難當前，一旦徵兵制度實行，國民有強迫服役的義務，如果那時國民對於體育素有訓練，跑、跳、擲、泳等技能俱有相當的擅長，那麼經過短期的入伍訓練以後，就容易成爲一支勁旅了。所以體育的功用，除訓練國民身心健康以外，還是爲準備國民將來抗敵禦侮捍衛社稷的一種基本訓練。

二 要從實際做起

提倡體育是要把成績拿出來給人家看的，假使學校師生，公務人員，社會民衆，依然多數精神頹唐，面黃肌瘦，或大腹便便，肥胖異常，不知體育爲何事？運動有何益？操場僅僅一片，面積狹小，不足容當地人口千分之一，設備又甚簡陋，不敷應用，學校當局，以體育點裝門面，下級機關視體育爲例行公事，呈報塞責，凡此情形，全與提倡體育本意完全矛盾，而政府主管機關，又視若無睹，不聞不問，以致成績一無表現，那麼中央的體育行政機關，無論如何擴充組織，國民體育實施方案，無論如何審慎擬訂，於提倡體育仍是無補於實際的，所以提倡體育固然要有領導的主管機關（如中央黨部體育科，教育部體育組），但重要的還需從實際上切實做起，如各校體育正課時數的必須遵照部頒標準；學生課外運動的必須強迫履行；體育經費的必須確立預算；體育設備的必須足敷學生應用；以及各省市教育廳局的必須切實提倡體育，並將實施經過情形，按期呈報政府主管機關；體育督學或指導員的必須爲專任職；全省或市體育事業費的必須增加；縣鄉公共體育場的必須普遍設置；都是目前提倡體育的切實工作，而在部頒國民體育實施方案中亦有明白規定，不容稍緩的。所以說提倡體育，要從實際做起，免犯浮而不切，有名無實的毛病。

三 實施精神健康的訓練

體育是「育身」「育心」的教育，「育心」就是精神訓練，牠的目的是使人有勇敢的，仁俠的，公正的，禮義的，守紀律的，富於理智的，去應付生活上各種環境的能力，造就精神健康的國民。照理常常運動的人，和喜看運動比賽的觀眾，精神健康的程度，應當比一般人高超些，但事實告訴我們，却不盡然，常運動的人的不講禮貌，不修儀表，不檢言行，缺乏理智，觀眾不分是非，意氣用事，擾亂秩序，隨便胡鬧，處處表現精神健康程度的低落，非惟不能改進，而且愈形腐惡，一種幼稚病態，真是使提倡體育的人，要痛心疾首的。可是精神健康，是每個國民人格的評價，新生活運動提倡「禮義廉恥」的宗旨，就是要促進國民精神的健康。體育負有訓練國民，達到精神健康的重大使命，所以今後提倡體育，要一洗從前浮燥的毛病，而應該特別注意國民精神健康的訓練，非但在操場上人人要精神健康，就是在日常生活中之一言一行，處處也要精神健康，達到體育「育心」的目的，而為健全國民的模範。

四 為體育教員解除困難

自從科舉式的會考實行以來，上級機關和社會輿論，往往把會考的成績，作為評定各校教學優劣的標準，多數學校，（實在是全數）就利用這種機會，斤斤於會考的準備，以與別校一較高下，而忽略其他一切。體育與會考無關，才成為敷衍的一科，舉凡學生課外

運動或運動比賽，惟恐其妨礙自修時間；添置體育設備，惟恐多化金錢；遵照部頒體育正課鐘點時數，惟恐增加教員俸給；不惜以種種方法，牽制實施。體育教員於這種環境之下，雖然熱心從事，想盡種種改進計劃，但終以與學校當局旨趣不合，以致一籌莫展，結果只好隨波逐流的將就下去。他如體育教員在教學上遇到困難問題時，也沒有上級機關能有實際負責的人隨時指導與解答，以致在進修方面感到極大的欠缺。凡此情形，倘長此沒有改進的辦法，實是提倡體育的障礙，希望體育主管機關與熱心提倡體育諸公明察之！

五 各級體育視導應實行獎懲

中國人辦事，往往歡喜做表面文章，只求外表上做得面面週到，處處圓轉，不出亂子，平安過去，就是算盡了職責了，至於實際成績如何，可以無庸查究的。辦理體育事業的，也何嘗不犯了這種專重表面的毛病，例如各種敷衍公事的呈報，過分擴大的宣傳等等，都是無補於實際的。所以筆者以為真正提倡體育和考究事實起見，最好由教育部或各主管機關體育視導員，按期分赴各地機關與學校作實地的視察，並將視察結果，銜面無私很率直的呈報教育部或主管機關，以待審查，對於推行體育成績優良的各機關與學校，由教育部或主管機關予以嘉獎，以資鼓勵，對於成績惡劣，甚至一味敷衍的，予以糾正或申斥，以示懲誡，一洗過去不聞不問的毛病。

六 提倡普及化的運動比賽

現在大家提倡體育普及，使牠普遍的發展，改正過去專重少數選手訓練的弊病，這是我國近年來提倡體育走入正路的一種覺悟。但是還有人誤認提倡運動比賽，有礙體育的普及，而主張減少舉行的，實不知提倡運動比賽，正所以促進體育的普及，因為運動比賽，一方面可以藉此引起一般人對於體育的信仰和興趣，一方面可以使多數人作更進一步的訓練，增加技能上互相觀摩的機會。不過所要切实注意和糾正的，就是不要再踏過去為少數人包辦的覆轍，而必須使多數人都有參加的機會，如某校舉行運動會，應該由學校當局規定全校學生人人都須出席，由體育部訂定各項運動等第標準，及團體比賽辦法，使全體角逐於一場，互爭勝負，倘會期一日不敷，可延長二日或擇暇分期舉行亦可，像這種運動比賽，不就是推進體育普及的一種方法麼？

總之，提倡體育是一件清苦的工作，完全是一種利他的事業——復興民族的事業，對於個人是無利可取的。不過當此國難臨頭，危亡日亟的時候，我們既認為提倡體育是強種救國的要訣，是復興民族的良圖，那麼我們本國民應盡的義務，就得認清目標，明察實情，抱着犧牲，苦幹，實幹的精神，去切實提倡與改進，誓雪「東亞病夫」的恥辱，為國民謀幸福，為中華民族開一復興的路由。

三月二十日于安徽省立體育場



女子體育訓練的重要與目標

孫·超·雄·

中

華民國現正陷入空前國難的深淵中，如何奮力自拔，以圖生存，實爲當前迫切萬分的嚴重問題。我們忝爲教育界一份子，自然也應該有一點特殊的貢獻，希望能解救國難于萬一，對於這樣「山雨欲來風滿樓」的非常環境，和全國教育界同聲疾呼着非常時間的時候，担任體育的教師，也應當把施教的重心更側重些。鄙人僅以觀感所及，略寫一二，其最大的目的，在引起同志們在這非常時期對於女子體育的重視和努力，倘使拋磚能引到珠玉，那末這一篇芻言就非常榮幸了。

因

爲在非常時期，我們就把非常時期作出發點，際此世界風雲變幻，強鄰虎視，逐步逼迫，正是危急存亡之秋。我國國家在這風雨飄搖的時候，青年男女如若對於他們身體健康上和生活技能上再沒有特殊的訓練，那麼亡國滅種遲早是不免的事，因爲青年是國民的中堅份子，倘使國家能把全國的中堅份子訓練到都有健全的身體，就是等

於全民族都有健全的氣象。但是人們都注意到青年男子的種種，而於女子的一切訓練，似乎列爲次要的條件，這是短視者的錯誤思想；要曉得強種纔能強國，決沒有孱弱的母親，會有強健的子女。況且女子的康健，往往影響於全家，而於子女的好尚和習慣，關係更爲密切。所以訓練男子是訓練他個人的；訓練女子，是等於訓練各個家庭的。照這樣看來，女子的體育訓練，豈不比男子更加重要嗎？

現

在國際間的角逐，可說無一不是「力」的表現，而其強弱優劣標準，也無一不由「力」的大小而分別。縱觀古今，未有體格衰弱，精神萎靡的民族，能獨立生存而使國家強盛的。我們民族，素有東亞病夫之稱，怎能夠角逐于競爭劇烈的二十世紀呢？所以現在應當在我們的工作上，致極大的努力，使民族有復興的一日。我們的工作是什麼呢？就是提倡體育，嚴格鍛鍊身體，盡力發揚尚武精神，造成全國一致的尚武風氣，能如此，那末民族長存，禦侮圖強，就有望了。進一步說，體育教師既然負着強種救國的責任，我們應當認清目標改正觀念來幹，在此千鈞一髮之際，決不能再因循苟且，錯誤下去了。我們平時常常看到各地運動會中，總是靠着少數能跑能跳的運動員來奪取錦標。雖然他們的紀錄，突飛猛進，年年都能打破，但是少數人的運動技術進步，而多數人仍視爲畏途，這是體育的畸形發展，以全民族而言，其效果直等于零。要曉得運動比賽，不過是促進體育的一種方法，不是提倡體育的目的；各種項目的規定，乃是根據人類種種天然活動

的方式，而促進體格的發展；其目的在使每個人都有強健的體魄，活潑的精神，達到應付環境的最高技能而已，這一點是要特別注意的。担任體育教師的同志們！我們快快負起教育青年身心的責任，提倡全民體育，來求民族的生存罷！

廿五、六、一、于無錫

教育輔導

第二卷第一期目錄

卷首語.....	趙季俞
非常時期民衆教育的任務.....	許公鑑
非常時期民衆教育應有的動向.....	姜龍章
非常時期農民教育的商榷.....	傅葆琛
非常時期民衆學校的課程問題.....	馮京
一個非常時期軍農訓練的計劃.....	洛陽實驗區
識字教育的重要和推行.....	鍾靈秀
參加中國社會教育社第四屆年會並考察廣西省政歸來.....	徐朗秋

——每冊定價大洋一角二分全年十冊一元——

江蘇省立南京民衆教育館

——南京大中橋公園路

(交)

介紹



體能測驗及其效用

孫·淑·銓·

總

引

普通的人，常以體能及體力混合而談，以為體能即體力，體力即體能，二者並無何不同之處；由體育的立場上來說，體能是一件東西，體力又是一件東西。然而體能是什麼，體力又是什麼呢？簡單的說：體能是一個人身體內部所有的持久的工作的能力，體力是身體內部固有的貯蓄的能力；例如說：一個十八歲的女孩子，她能舉一百五十鎊重的東西，她能跑一點鐘的長途賽跑而不覺得累，這能舉一百五十鎊重的東西的能力，是叫做體力，她能跑一點鐘的長途賽跑而不覺得累的能力，是叫做體能。這兩種能力，均可由日常的練習而增大；換句話說，牠們均是由先天得來的，牠們均可用後天的力量使牠們在量的方面增加。

體能與體力，由體育上來講，究竟那一樣占重要的位置，我們不能武斷的決定。在現在的中國，體育正是向前邁進的時期，西洋式的體育不斷地在輸入，我們說起來，總是以爲「中國是應當學外國人那樣耐苦的體育訓練，才能把我們的人民身體弄強，否則體育是永不會達到最高境地的。」這句話是不錯，可是反轉來說，我國人是否能像他們那樣的能受得住這種過度勞苦的訓練呢？這當中一定有幾點應當注意和研究了，因爲中國人的體能是否和外國人相等，假使有不同的體能，在訓練上是否要有輕重之必要。例如：一個孩子，在每一小時體操課內，他只能用力做三十分鐘運動，而他的體育教師，非教他用力做六十分鐘不可，結果這學生會因過度的用力而疲乏而羸弱的，這種情形，與我國人完全模仿西洋人的過度訓練，是同樣的道理。在過去的時期中，我們可以看到有許多人爲了過分劇烈運動而身體受損，這是什麼緣故？當然不外乎是因爲體能不夠，所以今日的體育，一方面固宜鼓勵學生運動，他方面更宜顧及學生的體能，勿作愛之反足以害之的行動。所以學校中對於學生體能測驗的實施似乎是十分重要的了。

決定體能的基本條件

拖脫爾及威爾士 (Tuttle and Wells) 在他們的「常態的心臟對於不同量的練習的反應」(The Response of The Normal Heart to Exercises of Graded Intensity) 一篇裏，他們曾下了一個斷語，

就是：「常態的心臟與不同量的練習是成正比例的。」那就是說：輕量動作後心臟的跳動數的增加，是較重量動作後的心臟跳動增加數是小。他們曾做一個極有價值的脈搏比例的實驗，得了一個數量方面能解決的結論，就是：「一種輕的體操，例如一分鐘走十八步的，將有稍較二·〇〇脈搏比例高的可能，至于重量的體操，例如一分鐘須走四十步的，那脈搏比例在正常的心臟跳動範圍之內，必較二·〇〇為大，由此可求出成正比例的其他不同量的體操的脈搏比例。」

在這裏，我們可以說：「求體能的主要方法，就可以脈搏比例為根據。」

測驗的三個方法

(一) 福斯脫測驗 (Foster Test)

(甲) 步驟：

- 一、令被測驗者站立三十秒鐘，測其每分鐘內脈搏的次數；
- 二、令被測驗者在本位作每分鐘一百八十次跑步的速度十五秒鐘，測其每分鐘內脈搏之次數；
- 三、休息四十五秒鐘，測其每分鐘內脈搏之次數。

(乙) 計分法 —— 計分的方法可依照下表計算之：

測驗前每分鐘脈搏次數 A		測驗後之脈搏 次數之差(B-A)		測驗後休息四十五秒鐘後 之脈搏次數之差(C-A)	
脈搏次數	分數	差數	分數	差數	分數
100或100以下	0	0—(2)	15	5—10	1
101—105	1	21—30	18	6—10	2
106—110	2	31—40	11	11—15	3
111—115	3	41—50	9	16—20	4
116—120	4	51—60	7	21—25	5
121—125	5	61—70	5		
126—130	6				
131—135	7				

(丙) 記載表格式樣：

姓名	立	“A”	第一次脈數	“B”	第二次脈數	“C”	總分
1. 張宜珍	15	0	19	15	0	0	15
2.							
3.							
4.							
5.							

(二) 興杜氏之測驗法：(Schneider's Test)

(甲) 步驟

- 一、測得斜倚或仰臥時的每分鐘脈搏次數；
- 二、測得斜倚或仰臥時的心臟壓力；
- 三、令被測驗者直立，休息數分鐘，測其每分鐘脈搏次數；
- 四、測得直立時的心臟壓力，以求出其與斜倚時心臟壓力的差；
- 五、令被測驗者作以下的動作：置右足在高十八吋之椅上，為預備動作，單足站上椅面，隨即還原，兩手不
可以任何物件為輔助，每上下一次規定費時三秒鐘，共上下五次，需時為十五秒鐘；

六、作完後，立即測其於六十秒，九十秒，及一百二十秒時之脈搏次數。

(乙) 計分法——計分的方法可依照下表計算之：

部分“A” 仰臥時的脈搏次數		部分“B” 站立後脈搏之增加數				
速度	分數	0—10 跳動數 分數	11—18 跳動數 分數	19—26 跳動數 分數	27—34 跳動數 分數	35—42 跳動數 分數
51—60	3	3	3	2	1	0
61—70	3	3	2	1	0	-1
71—80	2	3	2	0	-1	-2
81—90	1	2	1	-1	-2	-3
91—100	0	1	0	-2	-3	-3
101—110	-1	0	-1	-3	-3	-3

部分“C” 站立時的脈搏次數		部分“D” 運動後脈搏之增加數				
速度	分數	0—10 跳動數 分數	11—20 跳動數 分數	21—30 跳動數 分數	31—40 跳動數 分數	41—50 跳動數 分數
60—70	3	3	3	2	1	0
71—80	3	3	2	1	0	0
81—90	2	3	2	1	0	-1
91—100	1	2	1	0	-1	-2
101—110	1	1	0	-1	-2	-3
111—120	0	1	-1	-2	-3	-3
121—130	0	0	-2	-3	-3	-3
131—140	-1	0	-3	-3	-3	-3

部分“E” 運動後之脈搏還復至站立時脈搏數 秒數		部分“F” 站立時與仰臥時血壓之比較	
秒數	分數	Mm的改變	分數
0—60	3	高8或8以上	3
61—90	2	高 2—7	2
91—120	1	不改變	1
120以後：較普通脈搏 多2—10次	0	低 2—5	0
120以後：較普通脈搏 多11—30次	-1	低6或6以上	-1

- 一、部分A。——斜倚或仰臥時每分鐘脈搏之分數。
- 二、部分B。——身體站立後每分鐘脈搏增加之分數。
- 三、部分C。——站立時脈搏的分數。

四、部分D。——運動後每分鐘脈搏增加的分數。

五、部分E。——運動後脈搏還復的分數。

六、部分F。——斜倚或仰臥時血壓相差的分數。

上述表格中每項分數，最好者為(3)；最次者為(-3)故最好的總分為(18)。

(丙)記載表格式樣：

姓名	脈						運動後之脈搏			血		壓		總分	
	仰臥	"A" 站立	"O" 坐	"B" 次數	"D" 還復	"E" 仰臥	站立	坐	"F"						
1. 徐鳳球	73	4	75	3	2	3	120	0	82	2	82	87	5	2	12
2.															
3.															
4.															
5.															

(三)開姆背爾的測驗法 (Campbell Pulse-Ratio Test) ——較其他測驗方法為簡單。

(甲)步驟

1. 被測驗者坐於椅上休息五分鐘，測其每分鐘內的脈搏次數。

2. 令被測驗者作以下的動作：置右足於一高十三吋之椅上，單足站上椅面，隨即還原，二分鐘內左足上下二十八次，作三分鐘。

3. 五秒鐘後（此五秒鐘可作為把脈搏之預備時間）測其二分鐘內的脈搏次數。

4. 以休息時的脈搏數除二分鐘內的脈搏數，除得的商數，為二·五以下者，表明

心臟極好，除得的商數為三·八以上者，則心臟不康強。

(丙)記載表格式樣：

姓 名	坐時的脈搏次數	運動後之脈搏次數(共二分鐘)				總 數	比 例
		半 分 鐘	半 分 鐘	半 分 鐘	半 分 鐘		
1. 孫雪梅	75	62	59	53	44	218	2.1
2.							
3.							
4.							
5.							

測驗後的處理方法

在上面測驗方法內，可任選一種以測得脈搏比例，以測得的結果，按組分派，組的分法如下：

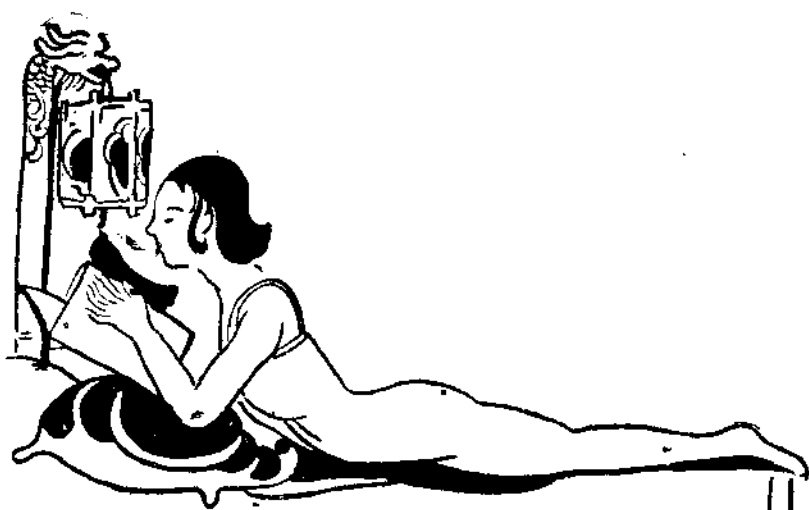
(甲)劇烈運動組——此組的人，脈搏比例為合適者，可隨便作何種劇烈的運動：如籃球、足球、田徑賽及游泳等。

(乙)適中運動組——此組的人，脈搏比例與合適者較差，可作稍緩和的運動，如排球、網球。

(丙)緩和運動組——此組的人，脈搏比例如不合適者，只能作十分緩和的運動如射箭、乒乓球、木球遊戲等。

女子籃球戰術之研討

江·良·規·



容內文本

- (一) 緒言
- (二) 個人進攻法
- (三) 全隊進攻術
- (四) 進攻時應注意之事項
- (五) 個人防守法
- (六) 區域防守法
- (七) 後衛得球後之輸送法
- (八) 罰球時之防守法

(一) 緒言

女子籃球分二區制及三區制兩種，但近年來，籃球技術極有進步，三區制多舍而不用。因三區制之施行，對於各球員之活動予以過度之限制，反足以影響遊戲本身之興趣，減低其運動之價值。所以本人在討論戰術時，亦以二區制為背景。

籃球隊對於戰術的運用及了解，與各隊員之個人技術有極大的關係。現在國內多數女子籃球隊，各隊員之個人技術，如傳遞、投籃、旋轉、截擊等，決不能達到吾人理想中之

水準以上。所以在討論方法時，與其是計劃一種極複雜之陣式，而不適用於實際，還不如以現今的事實為依據，而設計一些能適合各個人和各球隊的陣式。況且在原理方面講來，任何方式，變化愈複雜，發生錯誤的可能性亦愈大，尤其是在籃球場上，週圍的環境，瞬息千變，假使我們所假設的環境太理想化，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，決不能充分表現練習時所得的成績。方法本身的過於複雜，實為其主要的原由。

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) 個人進攻法

籃球遊戲固然是一種團體遊戲，然而對於每一球員，仍有極充分之個別發揮的機會。各種進攻方法的採用，其目的並非在限止個人的活動，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，必須採取密切之合作。

任何進攻法之目的，在乎造成一個適當之機會，以供某前鋒之得分。若某球員雖獲投籃之良好機會，而無投籃之準確技能，則全隊於困苦艱難中所費之心力，都化為烏有了。所以在未談及全隊進攻法之前，不妨先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，旋轉，投籃三者為進攻術的主要原素。換言之，比賽進行中，欲求球之入籃，全賴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。彼於任何環境之下，都能藉傳遞之方法，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，或隻手推擲傳球。胸前雙手推擲傳球最準確而最快，宜用於短距離而無人截劫時，若欲從敵人手下傳與同隊的球員，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，也都是傳球的方法。總而言之，傳球的目的既為將球傳與本隊隊員，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，傳遞中所謂『快』者，決非『急』字的解釋。蓋急與快有極大的區別。『快』乃於接球後，對於週圍之環境作迅速的反應，然後下敏捷的決定，使球在手中，不作無謂的停留，將其安然傳出。『急』是手忙脚亂之謂，不計距離，不度環境，茫茫然將球傳出，故失誤很多，客觀上無異為對方造機會。

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，如欲自右方作向後旋轉，則全身重心先當移於右足上，屈膝

以減低重心，避免傾跌及增加速度。左足於離地前，輕微蹬地以助勢，右足不能離開地面，以免違例。

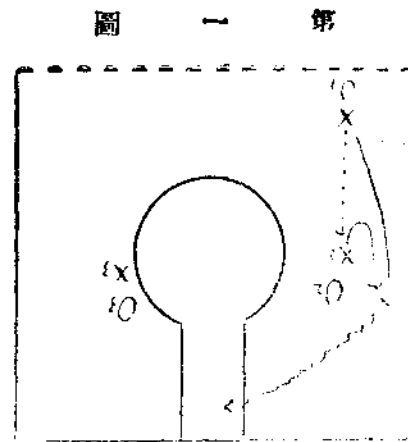
投籃有三點要注意的，即高度、距離、方向是。關於高度方面，有許多球員其所投出的球，弧綫的大小，多犯太過或不及之弊。球之所以必須高於籃圈者，因為球自上方入圈的，進圈面積較大，則得分的機會自然增多。而且球在空中經過的時候久，則投籃者可於球離手後，得適當的時間，以定奪此後應取的行動。投籃的距離因各人的習慣而不同。方向最為重要，因方向不準，則決無得分之可能也。

(三) 全隊進攻術

男子進攻術以緩速分，女子則多因對方守衛之方式而變化其進攻形式。近今我國女子籃球隊，後衛所採取之方法，類多為各個防守法，很少有應用區域防守法者，良以各個防守法變化較少，訓練亦易，故特先述專破各個防守法之最有效的進攻法，各個防守法之要點為「每個防守者監視一個進攻者，使任何人於任何時候皆有人防止其活動。」所以前鋒為擺脫對方後衛之監視，可施用一種阻礙進攻法，以每次傳遞後，施行合法的阻礙，使同隊得球的隊員於得球後無人監視。其變化的方法，略繪數圖以作說明：

- (1) 進攻時，最好應多從邊線進攻，因為球場四圍近邊線處，名為安全區域，於傳遞方面，不易受對方之截擊。
- (2) 球傳出後，擬繼續前進時，須非常迅速，使守衛者猝不及防。
- (3) 前進時，須盡量靠近接球者之身體，則接球者於回傳時，距離極短，被截之機會減少。

(四) 進攻時應注意之事項

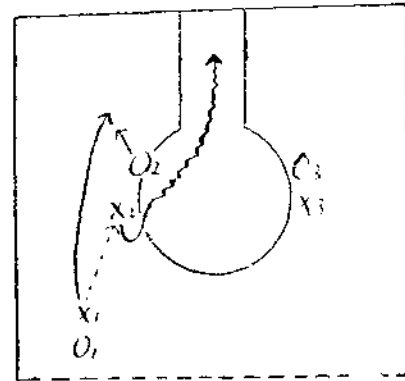


[明說號記中圖]

..... 傳球之路徑
 —— 球員前進之路徑
 ~~~~~ 運球投籃  
 U 旋轉  
 X 進攻球員  
 O 防守球員

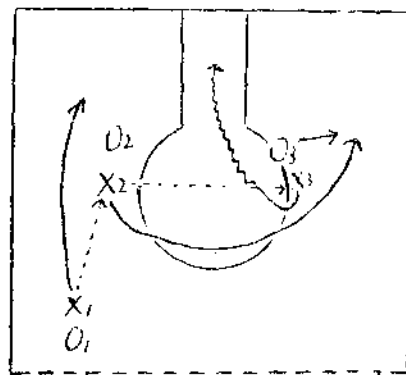
(第一圖) X將球傳與X<sub>2</sub>，隨即依傳球之方向迅速前進，自X<sub>1</sub>身旁擦過。X將球回傳與X<sub>1</sub>，回傳後，作前旋轉，擋住X<sub>2</sub>之後路，使防守X<sub>2</sub>之後衛O<sub>1</sub>，受阻礙而無法前進，X運球一次然後投籃。

圖二第



(第二圖) X<sub>1</sub>將球傳與X<sub>2</sub>，繼續前進。X<sub>2</sub>接球後，本擬回傳與X<sub>1</sub>，惟見對方後衛O<sub>2</sub>已監視X<sub>1</sub>，乃採向左之後旋轉，運球投籃。是時因O<sub>2</sub>已離其原位，注意X<sub>1</sub>，故X<sub>2</sub>可通行無阻也。

圖三第



X<sub>2</sub>之後衛O<sub>1</sub>。(二)若見O<sub>2</sub>已趨前防衛X<sub>1</sub>，則回傳不能採用，乃向右作後旋轉，運球上籃，或(三)再傳與已經前進之X<sub>1</sub>。

(第三圖) X<sub>1</sub>傳與X<sub>2</sub>，繼續前進，X<sub>2</sub>見回傳不能，自身欲採用後旋轉又不可，乃即將球傳與X<sub>1</sub>，繼續前進自X<sub>1</sub>身旁擦過，X<sub>2</sub>於接球後可有二種方法。

(一)將球回傳X<sub>1</sub>，隨即施行前旋轉以阻礙跟隨

- (4) 接球後，應視後衛之移動如何而隨機應變。不宜固守一法，易于受阻。
- (5) 任何人欲接球須趨前迎接，不能站立不動，等候來球，否則最易遭受對方的截取。
- (6) 傳球應多用反彈傳球法或腰下傳球法。切忌採用高球或過頂傳球法，際此短兵相接之時，應力求傳遞之安全也。

如若對方採取區域防守法時，可採用遲緩進攻法，先使前鋒中善於旋轉而能投籃者（普通多以中鋒任之），侵入對方防區之中央，其他二前鋒則在防區外活動，有機會時即用反彈傳入。若三前鋒對於遠射有把握時，可用遠射法以破之。

### (五) 防守法

女子籃球防守法，可分二種，即區域防守法及各個防守法是也。作戰時，應視場地之大小，對方之策略，球員之能力等等，以為轉換。茲先述各個防守法之方法及其優劣：

~~~~~  
各個防守法 各個防守法者，完全以各球員個人之能力為根據，個人之地位行動與全

~~~~~  
隊其他後衛無多大關聯。比賽中，指定同隊隊員看守其對手，以體高、能力及技術三者為標準，使各守衛皆得盡量發揮其能力。例如對方前鋒中有善於旋轉者，可即指定本隊隊員中足步健捷動作靈敏者以監視之，使其無所施其技。故各個防守法中之最重要者為個人防守術。個人防守術之要點約分為三種：

(甲)地位——所謂地位者，即於任何環境下後衛所應採取之地位。關於此點，有四項應行注意之處，分述於下：

(1)任何時候後衛站立之地位，應問於籃與對方前鋒之間，距離不妨稍遠，此法有兩種利益：1若對方欲超越而前進，必須繞一大圈。2若對方前進時欲改變方向，則後衛亦能有充分時間以資準備。

(2)須時時壓迫對方前鋒趨向邊線，使其脫離投籃區域（即罰球區域之週圍）失去得分之機會。

(3)所站之地位，須能時時看得球之進行。

(4)須能隨時明悉本隊球員所站之位置。

(乙)姿勢——守衛者之姿勢，應能立刻向任何方面作各種動作，以阻擋敵人之進攻。防衛時，兩足應分開，身體重心平分在兩足蹠上，屈膝，上體前傾，雙臂一在上方，一側平舉。上舉之目的，在防止對方遠射及阻礙其視線，總之，防衛之目的，並非欲自對方手中劫奪其所持之球，（且為女子規則中所不許）在乎防止對方之投籃，並設法阻礙其傳遞而已。

(丙)足部動作——防守者應設法阻止對方持球者進行之方向。故無論何時，須用一種固定的步伐，不能錯亂。例如對方擬向右邊線進行時，防守者可施用一前旋轉，而以右足

交叉於左足之前方。然後左足再向邊線移動。如以後防守之前鋒改變方向，可即採用後旋轉以恢復原位。

### || 各個防守法之優劣 ||

#### (甲)優點：

- 1 適應個人看守之能力。
- 2 易於指導。
- 3 每人均負責於其所看守之人。

#### (乙)缺點：

- 1 因防守者須緊隨對手奔跑，故易於疲乏。
- 2 因防守者應負責看守其對手，故易於犯規。
- 3 如對方採用阻礙進攻法時，防衛失其效力。

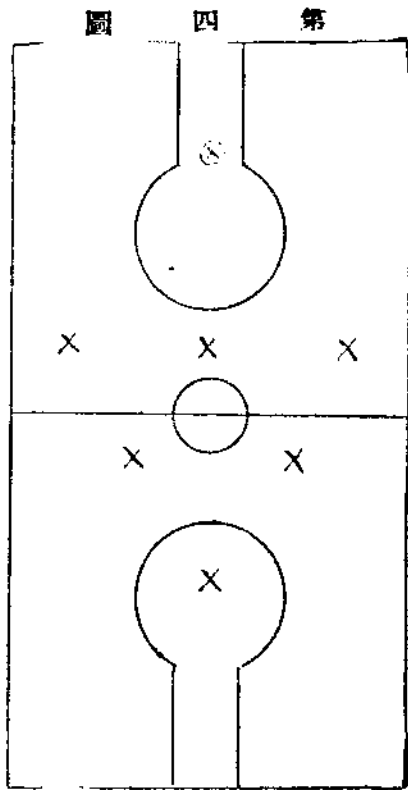
#### //// 區域防守法

區域防守法之主旨，在乎使本場中全部危險區域，盡在防衛力之下，一則拒絕對方前鋒之侵入，一則防止已侵入之對方前鋒的投籃。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，待球既過中線，則全部防守責任，盡皆委之於三後衛。本人以為現代中國女子之健康，雖已有相當之進步，然一般女子之體力總較男子為弱，故區域防守法為最適宜之方法，因無須如各個防守法中之始終緊

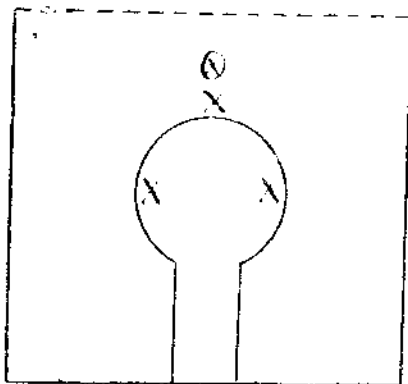


隨，耗費精力也。茲將區域防守法各隊員地位之變化繪圖如下：

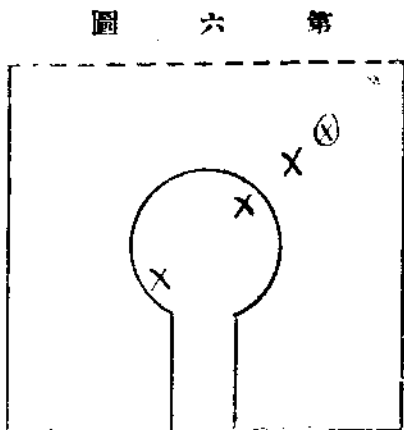
圖中 X 代表防守之隊員  
 ⊙ 代表持球進攻之隊員



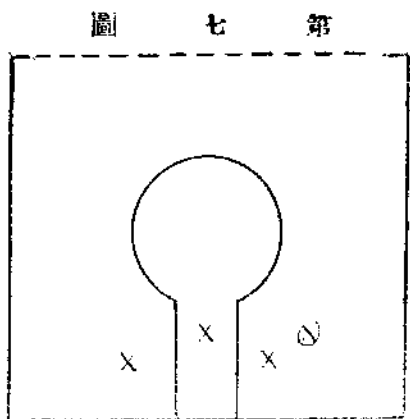
(第四圖) 示球於前場被對方後衛截得後，各前鋒當即刻退至中線前約三尺之處分別佈防，左右二後衛則填補於其缺口，故現在對方進攻時必須經過之地帶(中線)，已全部在嚴密防守中矣。



(第五圖) 示球已越過中線，擬從中央前進，左右三後衛迅速後退，中衛趨前防阻其投籃或傳遞。



(第六圖) 示球自右方前進。右後衛趨前阻防，中衛退至罰球線上，左衛更退後，以防其他前鋒偷入籃下。三人成一直線。若自左方前進時則反之。



(第七圖) 示球在右方將近端線處。右衛趨前阻中衛站立於籃之右前方，左衛則鎮守後方。球在右角時，則反之。

區域防守應行注意之點

- (1) 球在前場內被奪時，三前鋒應即刻退至適當地點，施行防守，左右二後衛則協助之。
- (2) 後場內之防守地位宜適中，以罰球區域週圍約三呎之處為最宜。
- (3) 不論球在何方，三衛皆須舉張雙臂，集中注意。

(4) 應盡力防阻對方之遠射。

(5) 對方前鋒得球時，不能遽爾衝前劫奪，唯有設法阻止其傳遞及投籃。

(6) 移動須敏捷。

### 區域防守法之優劣

(甲) 優點：

1 因各人僅須保守其地位，故可節省精力。

2 減少對方籃下投擲之機會。

3 對方不能應用阻礙進攻法。

4 易於截取對方之傳遞。

(乙) 缺點：

1 無法阻止對隊之遠射。

2 若對方採取迅速進攻法，一時不及佈陣，往往易於失效。

3 場地較大時甚為吃虧。

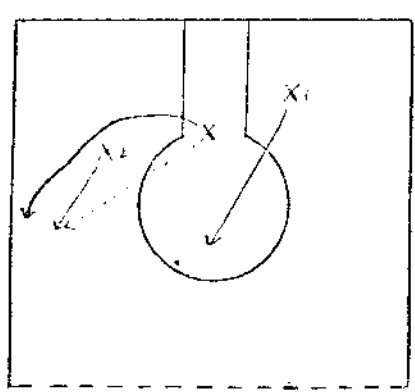
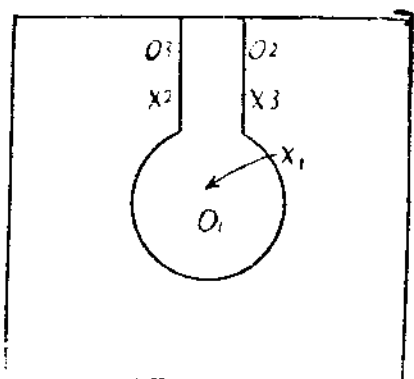
4 三人中若無充分聯絡，則防區漏洞叢生，破綻百出。

### (六) 後衛得球後之輸送法

後衛於本區內截得對方之傳遞或在籃下獲球後，自應以最迅速而隱當之方法，將球傳送前方，以便本隊開始進攻。是項傳遞，須有絕對把握，決不能發生任何錯誤，因向前傳送時，全部貫注於前方，後防類皆空虛，是時若有失誤，被對方前鋒所截獲時，各後衛決不能立即改其前進之方向，返歸防守，而予對方以最優良之機會。故後衛於得球後，其傳送之路線應從邊線前進，且三人應互相呼應，使所獲之球，決不致發生任何意外或失漏，下列各圖說明後衛輸送之方法。

(七) 罰球時之防守法

罰球時，各後衛應各司其職，互知其應有之責任，孰應監視罰球者，孰應搶奪籃下球，職務既明，則可避免混亂錯誤之弊病。下圖示罰球時防守之方法。



上圖示得球後，當即由邊線前進。將球傳與。隨即經過後方前進。如是兩人於靠近邊線處，平行前進，互相傳遞，既免截擊之危，又無失誤之虞。則於中路前進，以便接應。如與之前方受阻礙時，可即傳與。如獲球者非，而為或，則可向左或右方前進，採用同樣方法。是項方法，作者曾屢經試用，無不奏效。

○罰球，球離手後觸板時，當即迅速跑至罰球線前方，攔阻前進之機會。因罰球如不中，罰球者最易於斷定該球彈回之方向及性質而施行第二次之躍起投籃(Follow-up)。故須予以阻止。且同時亦可搶奪由篮板彈回之球。則從兩旁施行躍起搶球。如是，則球籃之三面，皆防衛週密，可無第二次受攻之危險矣。



## 德國操動作

# 對於肌肉功能的剖解

(四)

周鶴鳴

【版權留保】

### 第二節 雙人動作

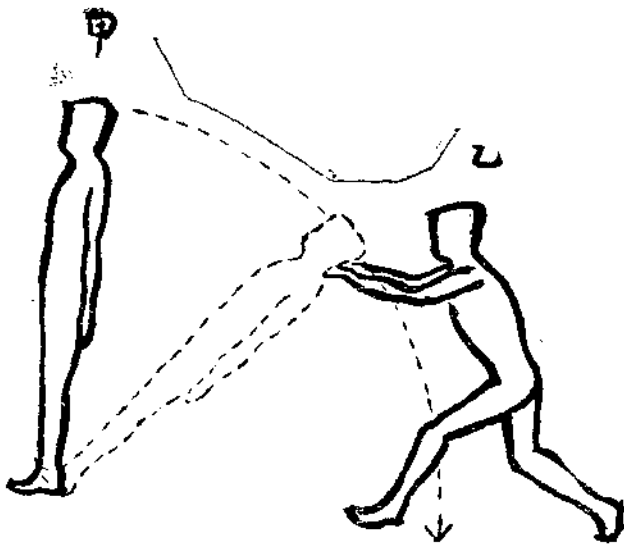
#### 一二二 雙人互助起臥(托硬人)

(一)操法 甲正立，全身肌肉收縮僵硬，乙立於甲的背後，用雙手托住甲的頸，甲向後倒下，乙扶甲至仰臥地上，再由仰臥還原扶起，兩人依法交換操練。

(二)口令 乙托甲頸由正立至仰臥地上——一！乙托甲頸由仰臥而還原——二！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的全身肌肉，乙的上肢肌(三角肌，肱二頭肌)胸肌(胸大肌，胸小肌)背肌(薦棘肌)，當在甲全身肌肉收縮僵硬，向後下臥倒時，乙用力將雙臂托住甲頸，同時須支持重心，使上體不致被重量所摔倒，因此他的上肢肌，胸肌，背肌均收縮，又乙扶甲由仰臥還原至正立時，兩人的肌肉作用與前相同，所以操練本節體操，能強健身體各部的肌肉。

(四)注意 操練本節體操，甲乙兩人的體重不可相差太多，在甲倒體向後下時，全身



肌肉須收縮僵硬，乙的兩足須前後分開立，以保持重心穩固。

### 一·二·三 互·助·仰·臥·起·坐

(一)操法 甲仰臥地上，(兩臂在向上舉部位)乙面對甲，立在於甲的兩足前方，彎體用兩手固定甲的兩足，甲舉上體並還原，若干次後，兩人互換操練。

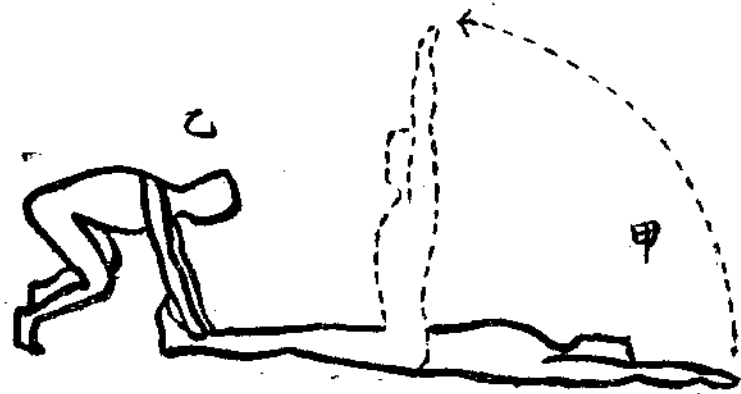
(二)口令 甲上體起再臥下——！再同樣操——二！

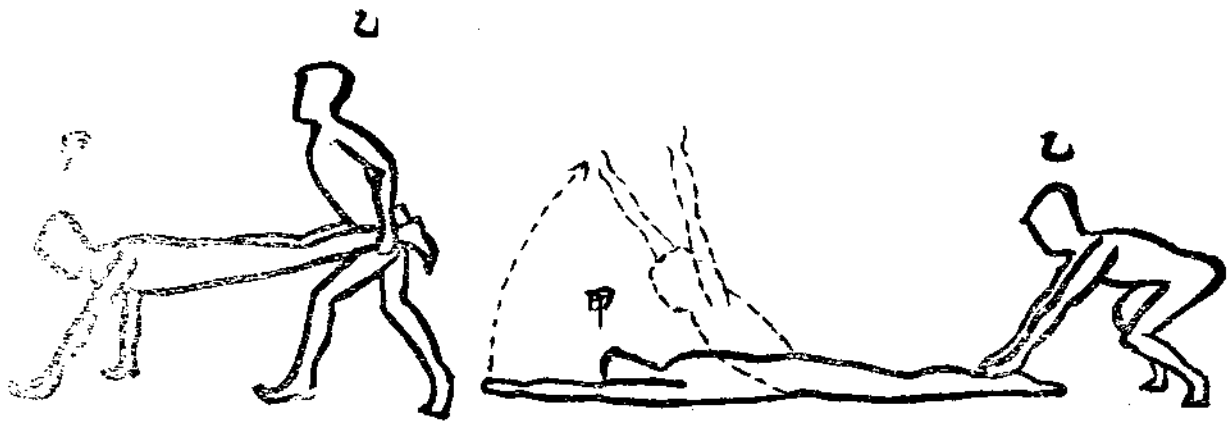
(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的腹肌，(腹外斜肌腹內斜肌)和腰肌，(腰方肌腸腰肌)當甲在仰臥部位時，倘使他的腹肌和腰肌同時收縮，則上體向上舉起，於此時若其腹肌和腰肌漸次放鬆，則上體即由直坐向後下倒而還原成仰臥部位，所以操練本節體操，是能強壯腹部和腰部的肌肉，也是田徑賽中跑和擡高跳的補助體操，凡凸腹缺陷的人，可操本節體操，以減少腹部脂肪，增加力量，又本節體操本屬單人動作，今用雙人互助操練，其目的乃防止舉體或還原時兩腿易離地以致分力。

(四)注意 操練本節體操，舉體和還原時，頸部和上肢的肌肉須放鬆，目的使頭和兩臂懸垂，以增加腹肌和腰肌担负的重量。

### 一·二·四 互·助·俯·臥·舉·體

(一)操法甲俯臥地上，乙立於甲的後面，用雙手固定甲的兩足，甲向上舉體，同時





兩臂向上舉以助勢，兩人交換操練，本節體操，本屬單人動作，今用雙人互助操練，其目的乃防止舉體時雙足離地，專為初學練習俯臥舉體者用之。

(二)口令 甲舉體再還原——！再同樣操——二！

(三)功能 本節體操的肌肉作用，(甲的肌肉作用)與第一七動作(俯臥起體舉腿)相同。

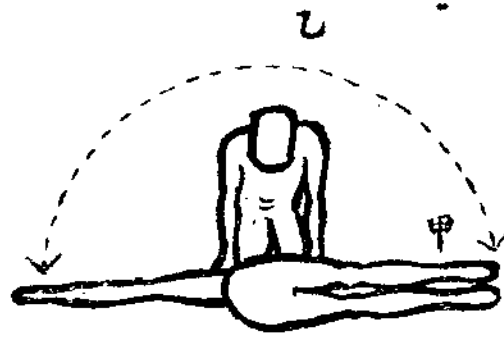
(四)注意 操練時，甲舉體及舉臂宜高。

### 一一五 推小車

(一)操法 甲俯臥撐，乙站立於甲的兩腿中間，用雙手分別將甲的兩腿提起並推送，甲用兩手向前行走，(左手先開步)如推小車，依法兩人交換操練。

(二)口令 甲的兩手各向前行一步——！再操——二！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮乙的背肌，(薦棘肌)甲的上肢肌，(三角肌，肱二頭肌，肱三頭肌)胸肌，(胸大肌，胸小肌)腹肌，(腹外斜肌，腹內斜肌，)腰肌，(腰方肌，腸腰肌，)(下肢的股四頭肌也收縮，以保持膝節伸直)當甲在俯臥撐雙腿被乙提起的部位時，倘使他左臂的三角肌，肱三頭肌和左方的胸肌同時收縮，則使左臂伸直向前移動一步，(兩臂同此時倘使左臂的肱二頭肌收縮，則屈左臂的肘節以牽引身體也前進一步的距離，(兩臂相同)如此上肢和胸部的肌肉連續交換收縮，使繼續移動身體前進，在前進時甲因要保



持身體伸直，於是他的腹肌和腰肌須收縮，而乙因須支持甲的體重保持上體挺直，所以他的背肌也收縮，所以操練本節體操，能強健身體各部的肌肉，可用為田徑賽中擲重和撐高跳的補助體操。

(四)注意 操練本節體操，前進時甲的全身宜伸直，乙的兩臂宜依順甲腿的擺勢而擺動，並且擔負向前推送的責任。

### 一一六 互助臥地轉腿。

(一)操法 甲仰臥地上，兩臂左右分開平放地上，兩腿向上舉與地面垂直，乙蹲立於甲的頭後方，用雙手固定甲的兩肩膀，甲行左右轉腿動作，先向左轉至兩腿側左轉至平放地上時，再由左方向右轉，甲乙兩人依法交換操練。

(二)口令 由上述的部位甲向左轉腿——一！由左方向右轉腿——二！

(三)功能 本節體操，為遲慢的收縮動作，他的肌肉作用和第四十六動作相同，此節本屬單人動作，今用雙人互助操練，其目的乃防止轉腿時上體離地分力。

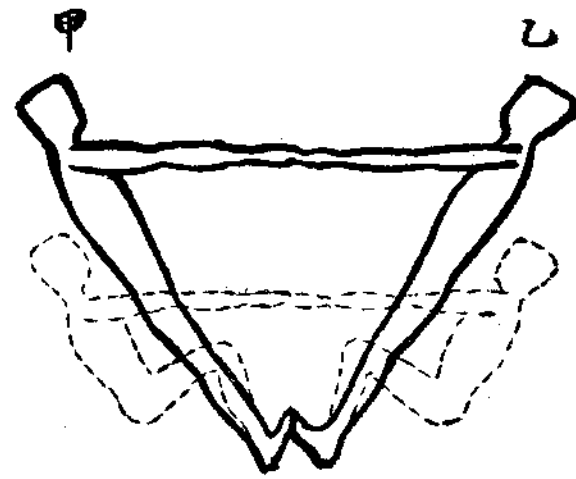
(四)注意 操練本節體操，甲的兩腿宜相並靠緊，動作的速度，可由緩而增快。

### 一一七 雙人對立互拉起伏。

(一)操法 甲乙兩人對立，雙手互握，雙足各向前移，使足底互相抵住，兩人同時下蹲，並還原，

(二)口令 由上述的部位，兩人同時下蹲，再還原——一！再同樣操——二！

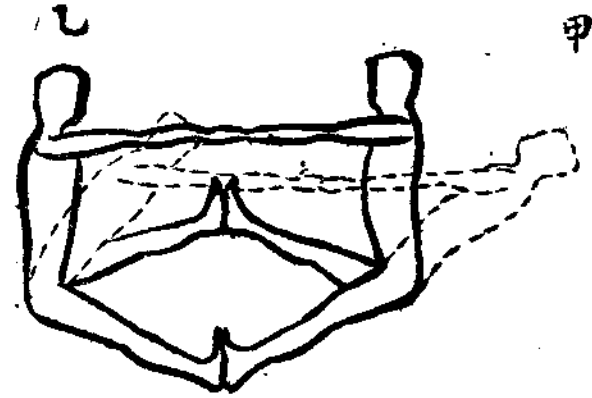




(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲乙兩人的腹肌，（腹外斜肌，腹內斜肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌）臀肌，（臀大肌，梨狀肌）下肢肌，（股四頭肌，縫匠肌，恥骨肌，腿後肌）當在兩人對立雙手互握足底互抵的部位時，倘使二人的腹肌，腰肌和下肢的股四頭肌，縫匠肌，恥骨肌腿後肌同時收縮，則各屈髖節和膝節而使身體下蹲，於此時倘使兩人的臀肌和下肢的股四頭肌同時收縮，則伸直髖節和膝節而還原，所以操練本節體操，能強壯腹部，腰部，和下肢的肌肉，可用為田徑賽中賽跑的補助體操。

(四)注意 操練本節體操，身體下蹲時，兩人髖節膝節間的角度宜小，上體及兩臂須伸直。

### 一一八 分腿對坐互拉



(一)操法 甲乙兩人，分腿對坐足底互相抵住，兩手互握來去對拉。

(二)口令 由上述的部位甲向後拉——乙向後拉——

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長甲乙兩人的腿後肌，（半腱肌，半膜肌，股二頭肌）腿內側諸肌，（恥骨肌，股薄肌，內收<sup>短</sup>長<sup>大</sup>肌）當在兩人分腿對坐，足底互相抵住，兩手互握的部位時，倘使甲的臀肌和背肌收縮，則上體向後仰，而拉乙向前俯，因此乙的腿後肌，腿內側諸肌即被拉長，反之若乙向後拉時，則拉長甲的腿後肌和腿內側肌，所以操練本節體操，能增加下肢肌的力量和彈性，凡

患腿後肌和腿內側諸肌過短之缺陷者，可操本節體操矯正之。

(四)注意 甲乙兩人分腿直坐地上時，兩腿間的角度宜大，互拉時手臂及上體宜伸直。

### 一一九 強迫彎體

(一)操法 甲正立，上體放鬆前下彎，兩臂放鬆下垂，乙站立於甲的右側，用左手按甲背向下推送，使甲的上體上下彎振，(乙伸臂向下壓時，甲上體，即被壓下彎，乙鬆手則甲的上體即振起)依法兩人交換操練。

(二)口令 由上述的部位乙伸臂推送甲背，甲的上體上下彎振一次——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長甲的腿後肌，(半腱肌，半膜肌，股二頭肌)當甲在上述的部位時，倘使甲的腹肌和腰肌同時收縮，則上體向前彎，(除腹肌腰肌收縮外，別部肌肉須放鬆)而他的腿後肌，即被拉長，同時乙伸臂壓迫甲背向下，其目的乃強迫甲的上體過下彎而加重拉長腿後肌的力量，所以操練本節體操能強迫拉長腿後肌，凡腿後肌極短，彎體向前時手掌不能碰地者，可用本動作矯正之。

(四)注意 操練本節體操，兩人的動作須一致，乙伸臂壓甲背時，甲的上體，即向下振，乙鬆手，則甲上體即順勢振起。



## 一一〇 挺腹

(一)操法 甲俯臥撐，乙站立於甲的背後，用雙手將甲的兩腿提起，甲行挺腹動作，若干次後兩人交換操練。

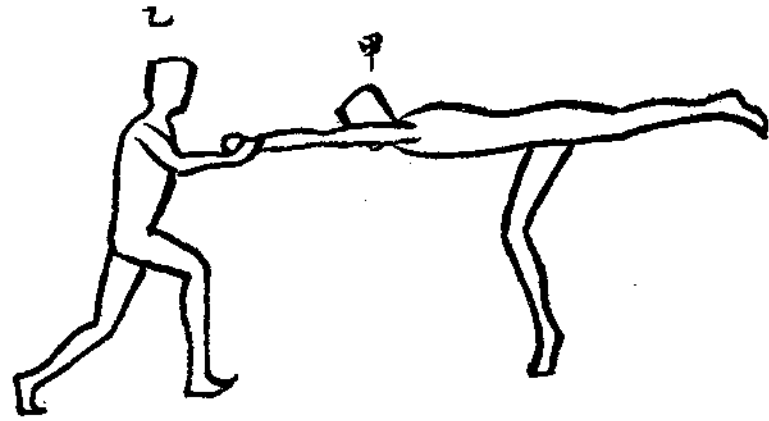
(二)口令 由上述的部位甲挺腹再還原——！再挺腹並還原——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的上肢肌，（肱三頭肌）背肌，（薦棘肌）腹肌（腹內外斜肌），腰肌（腰方肌，腸腰肌）臀肌（臀大肌梨狀肌）（下肢的股四頭肌也收縮，以保持兩腿伸直）乙的背肌，（薦棘肌，提肩胛肌）當在甲俯臥撐，（肱三頭肌收縮，使手臂伸直）雙腿被乙提起的部位時，倘使他的背肌臀肌收縮，則挺腹向下，於此時若其腹肌和腰肌收縮，則縮腹而還原，乙用雙臂提起甲的雙腿，担負重量甚大，故其提肩胛肌和薦棘肌須收縮，以保持身體直立不致被重量（甲的體重）所摔倒，所以操練本節體操，能強壯上肢，背部，腹部，腰部，和下肢的肌肉。

(四)注意 操練本節體操，甲挺腹時腹肌和腰肌須盡量放鬆。

### 一一一一 互助單足跳

(一)操法 甲衡立用右足抵地，（膝屈）乙站立於甲的前方用雙手握住甲的雙手，向後退步，甲隨勢向前行單足跳，跳若干距離後，換用左足再跳，甲乙兩人交換操練。



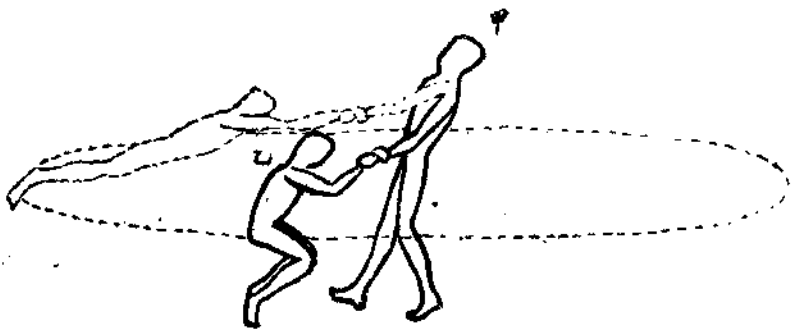
(二) 口令 由上述的部告位，甲向前跳一步——！再跳——二！

(三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮甲的背肌，臀肌和左腿的股四頭肌，腓腸肌，（以上幾部肌肉收縮，乃保持上體及左腿伸直而成平衡姿勢）右腿的股四頭肌，腓腸肌，腿後肌，脛骨前肌，當在甲右腿屈膝平衡的部位時，倘使他的股四頭肌和腓腸肌同時收縮一次，則伸直右腿的膝節和足腕節而行向前單足跳一次，至跳出一步後，其腿後肌及脛骨前肌即收縮，使膝節及足腕節再屈，預備再跳，用左足單跳時，其肌肉作用與右腿相同，所以操練本節體操，能強健背部，臀部和下肢等部的肌肉，可用作跳高的補助體操。

(四) 注意 操練時，甲的上體及左腿的肌肉宜緊張，當乙向後退縮一步時，甲即向前單足跳一步，兩人的動作須合作一致。

### 一二二一 飛輪

(一) 操法 甲乙兩人對立，互握手腕，（即甲的左手，握乙的右手腕，乙的右手，握甲的左手腕，甲的右手，握乙的左手腕，乙的左手握甲的右手腕）甲兩足前後分開立，乙蹲立，甲原地繞圈，利用離心力的作用，順勢將乙提入空中，至旋轉勢力較大時，乙全身盡量放鬆伸直，使全身轉動



如飛輪，依法兩人交換操練。

(二) 口令 本節體操不需口令。

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的背肌，(薦棘肌)臀肌，(臀大肌梨狀肌)而放鬆乙的全身肌肉，當甲在原地繞圈時，乙受離心力作用，雙足離地而身體即騰入空中，此時乙全身均放鬆，而甲為旋轉之軸，因欲支持重量，(乙的體重)故其背肌和臀肌均收縮，所以操練本節體操，能強健全身的肌肉。

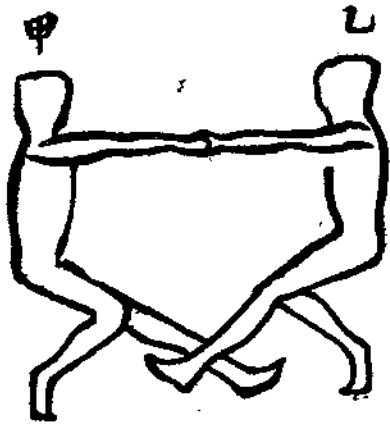
(四) 注意 操練本節體操，甲乙兩人的體重，不可相差太多，而在操練時兩人的手須互相緊握，以防有脫手的危險。

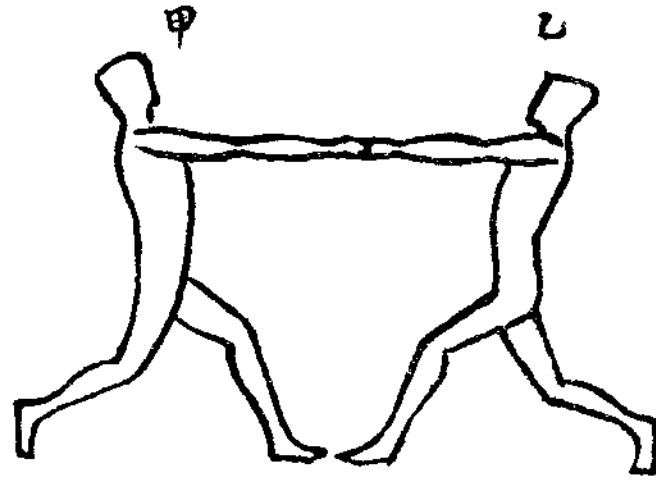
### 一二三三 對蹲交換伸腿

(一) 操法 甲乙兩人相對蹲立，兩臂各前平舉，兩手互握，各人兩腿同時交換屈伸，先各伸屈左腿，再各伸屈右腿。

(二) 口令 由上述的部位各伸左腿還原——一！各伸右腿還原——二！(做快速動作時，屈右腿時即伸左腿——一！屈左腿時即伸右腿——二！)

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲乙兩人的下肢肌，(股四頭肌，腿後肌，脛骨前肌，腓腸肌)當在甲乙兩人對蹲兩手互握的部位時，倘使兩人左腿的股四頭肌，(伸膝節)腓腸肌，(伸足腕節)同時收縮，則各伸左腿，於此時倘使兩人的腿後肌，(屈膝節)脛骨前肌，(屈足腕節)同時收縮，則各屈左腿而還原，





右腿屈伸時的肌肉作用，和左腿同，所以操練本節體操，能強壯下肢的肌肉，可以訓練下肢肌的耐力，對於長短跑甚有幫助，本節體操本屬單人動作，今用雙人互助操練，乃使兩人的兩腿屈伸時身體重心穩固。

(四)注意 操練本節體操時，兩人面相對，背伸直，胸挺出。

### 一二四 互拉

(一)操法 甲乙兩人對立，各出左足，(膝屈)兩臂前平舉兩手互握，各用力向後拉。

(二)口令 本節體操不需口令！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲乙兩人的背肌，(薦棘肌)當在上述的部位時，倘使兩人的背肌各收縮，則兩人的上體後仰而各向後互拉，所以操練本節體操，能強健背部的肌肉。

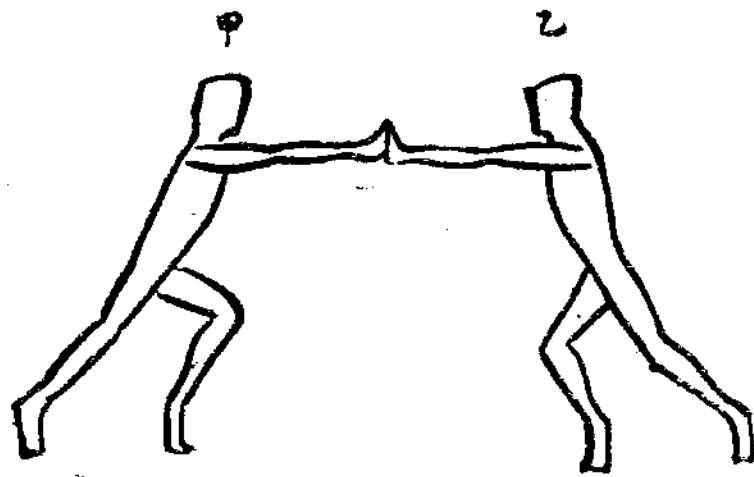
(四)注意 兩人向後拉時，手臂宜伸直，僅用軀幹的力量。兩人的手須互相緊握，以免脫手之危險。

### 一二五 互推

(一)操法 甲乙兩人對立，各出左足，(屈膝節)兩臂各前平舉，手掌互相對合，各用力向前推，若干時後交換右足在前，同法再操。

(二)口令 本動作不需要口令。

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是以收縮甲乙兩人的上肢肌，(肱三頭肌)胸



肌，(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)腹肌，(腰外斜肌，腹內斜肌，)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)下肢肌，(股四頭肌)當在兩人各出左足對立，手掌互合的部位時，倘使兩人右腿的股四頭肌各收縮，則各人的右腿即伸直抵地，同時兩人的腹肌，腰肌，胸肌和上肢肌亦收縮而使上體和手臂向前推，所以操練本節體操，能強健上肢，胸部，腹部，和腰部的肌肉。

(四)注意 操練本節體操，向前互推時，各人的手臂宜伸直，上體宜挺直。

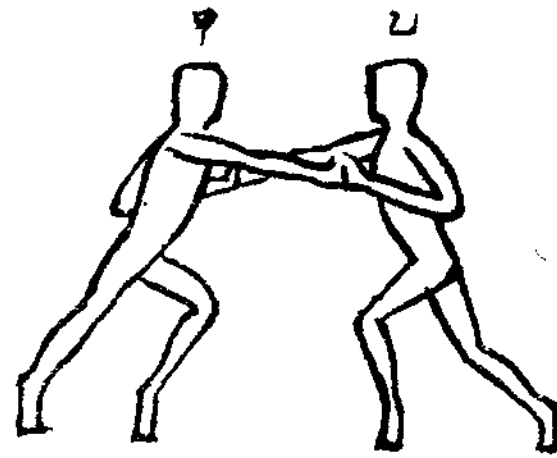
### 一一二六 雙臂交換互推。

(一)操法 甲乙兩人對立，各出左足，(膝節屈)兩臂各前平舉，(屈肘)手掌互闔(甲的左手掌與乙的右手掌相闔，乙的左手掌與甲的右手掌相闔)，左右臂交換屈伸互推，(甲的右(左)臂推出，乙的左(右)臂屈縮，乙的右(左)臂推出，甲的左(右)臂屈縮)若干次後，兩人的左右足前後交換，同法再操，

(二)口令 由上述的部位，甲乙的左右臂各推一次——一！再推——二！口令一與二間的時間宜短促，使甲乙兩人繼續互推。

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮甲乙兩人之上肢肌(三角肌，肱二頭肌，肱三頭肌，大圓肌)胸肌，(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)背肌，(斜方肌，背闊肌)腹肌，(腹外斜肌，腹內斜肌)腰肌，(腰方肌，腰腸肌)下肢肌，(股四頭肌)當在兩人各出左足對立，手掌互闔的部位時，倘使兩人右臂的三角肌，肱三





頭肌，右方的胸肌同時收縮，則各推出右臂，同時左臂的肱二頭肌，左方的背肌即收縮而屈左臂，左右臂營推出或屈縮動作時，其肌肉作用相同，在兩臂互推時，兩人的腹肌，腰肌和右腿的股四頭肌均收縮，使上體向前傾斜，並伸直右腿用力抵地，以支持前方推來的力量，所以操練本節體操，能強健身體各部的肌肉，可用作田徑賽中擲重運動的補助體操。

(四)注意 操練本節體操，互推時兩人的上體須挺直且固定。

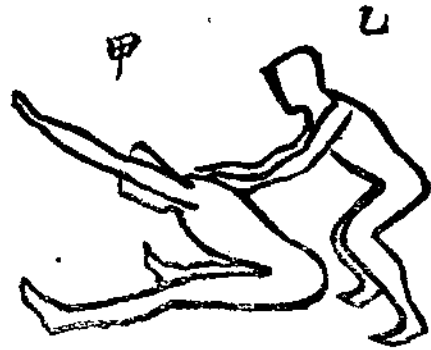
### 一二七 坐地強迫彎體

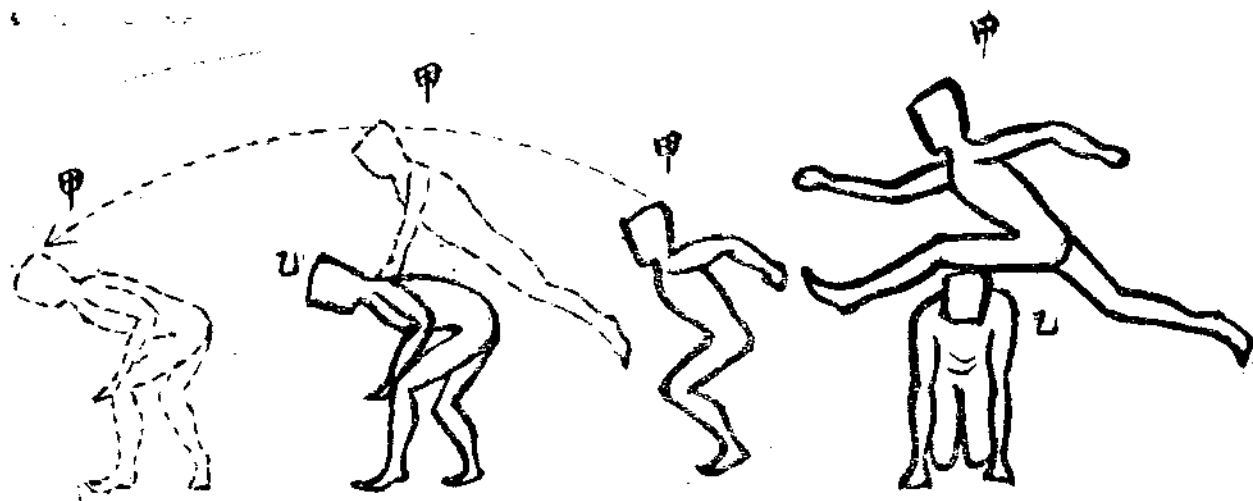
(一)操法 甲分腿直坐地上，兩臂上舉，乙站立於甲的背後，用雙手推送甲背，使甲的上體上下彎振，(乙壓臂向下推送，甲因受壓迫於是向下彎體，乙鬆臂，甲上體即振起)依法兩人交換操練。

(二)口令 如上述的方法，甲的上體上下彎振二次(即向下彎並向下振再還原)——  
一！再彎振——二！

(三)功能 本節體操，甲的肌肉作用，與第四一動作相同，乙站於甲背後推送，其目的乃用壓力使甲的上體過下彎，凡患腿後肌與腿內側諸肌過短之缺陷，可用本動作矯正之。

(四)注意 操練本節體操，甲乙兩人須合作，乙的雙臂向下推壓時，甲的上體即向下彎，乙鬆手時甲的上體即振起。





### 一二八 跳欄。

(一) 操法 乙跪撐地上，甲站立於乙的左側，向前跑三步，（凡跳欄時用右足蹬地起跳者，右足先開步，左足起跳者，左足先開步）作跳欄式跳過乙背，跑三步向後轉，同法繼續再跳，兩人交換操練。

(二) 口令 本節體操不需口令。

(三) 功能 本節體操的肌肉作用，除多運動手臂前後擺動的肌肉（三角肌和胸肌收縮乃舉臂向前，大圓肌背闊肌收縮乃拉臂向後）外，其餘均與第四三動作（跳欄補助動作）相同。

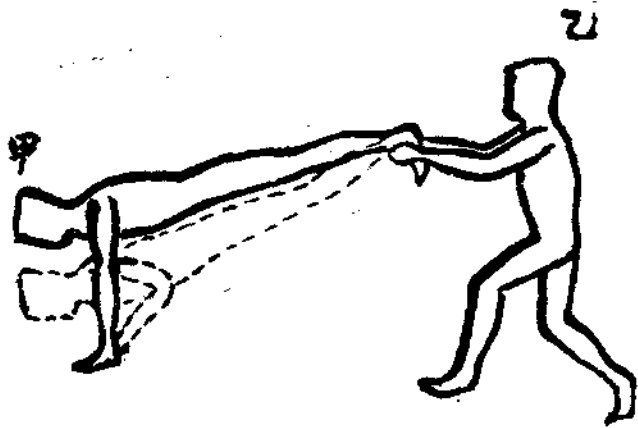
(四) 注意 甲跳過乙背時，前腿伸直，後腿急縮，上體須向前俯。

### 一二九 騰越過人。

(一) 操法 乙彎體屈膝兩足前後開立，兩手按膝，甲正立於乙的背後，屈體擺臂跳起，分腿騰越過乙背，在騰越時，用雙手撐住乙背，全身挺直，至兩腿將擺過甲的頸部時，兩手即脫離乙背，彎體屈腿而落地，落地後宜立刻彎體屈膝，兩手按膝代乙，乙同法騰過甲背，依次兩人交換騰越。

(二) 口令 甲騰越過乙背——一！乙騰越過甲背——二！

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的上肢肌，（肱三頭肌）背肌，（薦棘肌，）腰肌（腸腰肌，腰方肌，闊筋膜展肌），腹肌，（腹外斜肌，腹內斜肌）



體育研究與通訊

雙腿動作對於肌肉功能的解剖

臀肌，（臀大肌，臀中肌，臀小肌，梨狀肌）下肢肌，（股四頭肌，腿後肌，脛骨前肌，腓腸肌）和乙的上肢肌，（肱三頭肌，）背肌，（薦棘肌）當甲站立於乙的背後，屈體擺臂準備騰越時，倘使他們的臀肌和下肢的股四頭肌腓腸肌同時收縮，則伸腿蹬地，使身體跳起向前，此時其背肌和臀肌即用力收縮以提起兩腿向後成跳水姿勢，而肱三頭肌也收縮，使兩臂伸直撐住乙背，以支持全身的重量，當兩手掌剛撐上乙背時，而其腹肌腰肌臀中肌臀小肌，和下肢的腿後肌，脛骨前肌等即收縮以屈體節，膝節和足腕節並分腿騰越過乙背而落地，乙因要支撐甲的體重，所以他的上肢肌和背肌均收縮，使上體不致被重量所壓倒，兩人互相交換操練，肌肉作用相同，所以操練本節體操，能強健身體各部肌肉，可以替代縱木馬騰越動作，凡練習木馬時，胆小不敢騰越縱木馬者，可用本節體操訓練其神經和肌肉聯絡。

（四）注意 操練本節體操，甲乙兩人的體重，不可相差過多，於操練時，甲跳起後背肌臀肌宜收縮，但腹肌宜十分放鬆，乙上體向前彎背須平。

### 一三〇 互助俯臥撐雙臂屈伸

（一）操法 甲俯臥撐，乙站立於甲的背後，用雙手將甲的兩腿提起，甲行雙臂屈伸動作，兩人交換操練。

（二）口令 由上述的部位甲雙臂屈再伸——！再屈而伸——！

（三）功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的上肢肌，（肱二頭肌，肱三頭肌）

腹肌，（腹外斜肌，腹內斜肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌）下肢肌，（股四頭肌）乙的背肌，（薦棘肌）當在甲俯臥撐兩腿被乙提起的部位時，倘使他的肱二頭肌收縮，則屈臂，肱三頭肌收縮，則伸臂，同時腹肌腰肌及下肢肌均收縮，以保持上體和兩腿伸直，乙手提甲腿担負甲的重量，（甲的體重一部份）並且上體須伸直，以維持身體的重心，因此他的背肌須收縮，所以操練本節體操，能強健上肢，背部和腹部的肌肉，此節本為單人動作，今用雙人互助操練，其目的在於加重雙臂屈伸的力量。

（四）注意 操練本節體操，甲的全身須挺直，手臂屈伸時全身不可扭動作勢。

### 一三二 相對交換蹲立

（一）操法 甲乙兩人對立足踵起，兩臂前平舉兩手互握，各屈腿或蹲立。

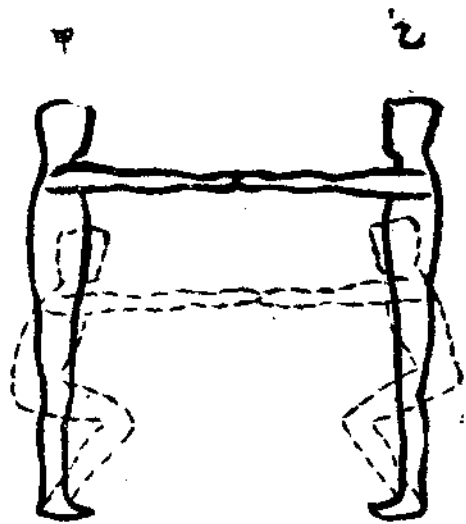
（二）口令 由直立至蹲立再還原——！再同樣操——！

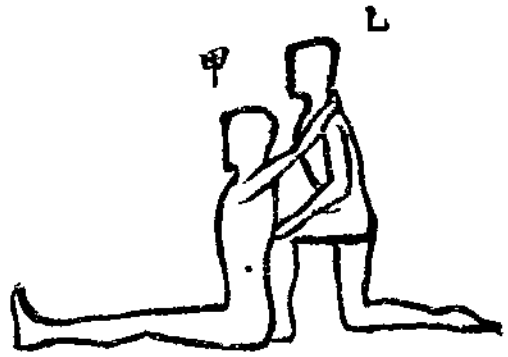
（三）功能 本節體操的肌肉作用，與第五十七動作相同，此節本屬單人動作，今用兩人互助操練者，其目的乃使重心穩固。

（四）注意 操練時上體須挺直，胸部須挺出。

### 一三三 互助挺胸

（一）操法 甲直坐地上，乙直跪於甲的背後，雙手扶膝抵住甲的背部，甲的雙臂向後





上舉，兩手交組握鈎住乙的頸部，乙上體向後振，（一拉一放）順勢拉甲的上體向後而挺胸，若干次後兩人交換操練。

（二）口令 由上述的部位乙上體向後振二次並還原——！再振——！

（三）功能 本節體操為伸展動作，是拉長甲的胸肌（胸大肌，胸小肌，前鋸肌）當在上述的部位時，倘使乙的背肌（薦棘肌）和臀肌（臀大小肌）收縮，則上體向後振而拉甲上體向後，因此甲的胸肌即被拉長，所以操練本節體操，能增加胸肌的力量和彈性，並能矯正駝背和凹胸等不良姿勢。

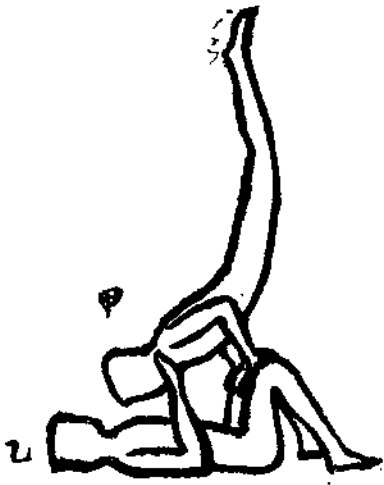
（四）注意 操練時乙的膝蓋須緊靠抵住甲的背部，使甲的背節固定，僅拉其上體向後彎。

### 一三三二 膝肩倒立

（一）操法 乙由仰臥部位，屈髖節和膝節，兩腿左右分開，屈肘節舉小臂甲面向乙站立於乙的兩腿中間，上體向前彎，兩肩胛靠住乙的兩手掌，雙手按住乙的兩膝，下肢（輕微蹬地）離地舉起成倒立兩人交換操練。

（二）口令 甲面向乙站立於乙的兩腿中間，上體向前彎，兩肩胛靠住乙的兩手掌，雙手按住甲的兩膝——！倒立——！本動作不需口令。

（三）功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的上肢肌，（肱三頭肌）背肌，（薦棘肌）臀肌，（臀大肌，梨狀肌）下肢肌，（股四頭肌，腓腸肌）乙的上肢肌，（肱二頭肌）胸肌，（胸大肌），腹肌，（腹外斜肌腹內斜肌）腰肌，（腰方肌，



腸腰肌) 下肢肌, (腿後肌, 大腿內側諸肌) 當甲站立於乙的兩腿中間, 灣體向前, 兩肩脚靠住乙的兩手掌, 雙手按住乙的兩膝的部位時, 倘使他的背肌和臀肌同時收縮, 則舉腿向後上而成倒立, 於此時他的兩腿須保持伸直, 故其股四頭肌腓腸肌須收縮, 同時兩臂撐在乙的兩膝上, 須支持全身重量, 因此他上肢的肱三頭肌亦收縮, 而乙的兩臂和兩腿負有重量, 為避免兩臂和兩腿左右扭動, 因此他的上肢肌, 胸肌, 腰肌, 下肢肌均收縮, 所以操練本節體操, 能強健全身各部的肌肉, 是平均運動中的一種。

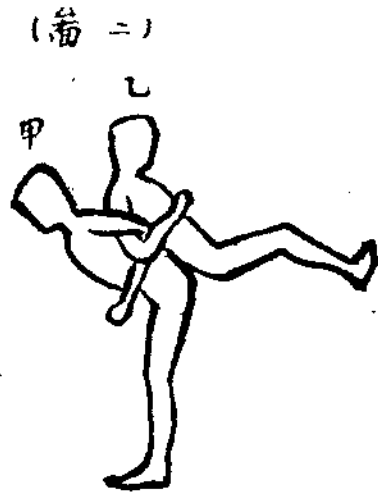
(四) 注意 操練本節體操, 在甲倒立時, 乙的上肢和兩腿須用力固定。

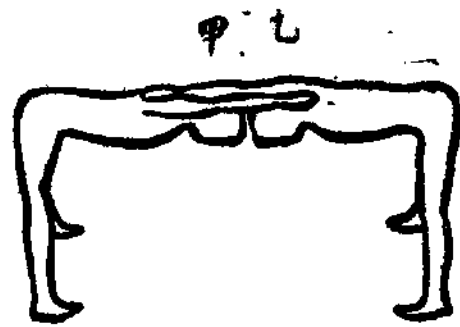
### 一三四 打椿

(一) 換法 甲乙兩人相背立, 雙臂互相鈎住, (如圖一) 甲彎體向前, 乙兩足離地並舉腿向上, 至還原後, 交換乙彎體向前, 甲雙足離地舉腿向上如打椿。

(二) 口令 由上述的部位, 甲彎體向前, 乙雙足離地並舉腿向上至還原——乙彎體向前, 甲雙足離地並舉腿向上至還原——!

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作, 是收縮甲乙二人的上肢肌, (肱二頭肌) 胸肌, (胸大肌, 胸小肌) 腰肌 (腰方肌, 腸腰肌) 腹肌, (腹外斜肌, 腹內斜肌) 下肢肌 (股四頭肌, 縫匠肌, 恥骨肌) 當在兩人背立互相鈎臂的部位時, 倘使甲的胸肌, (拉背向前, 以負重量) 上肢肌, (肱二頭肌收縮, 乃屈肘節以負重量)





腹肌，腰肌下肢肌，（彎髖節及股節）同時收縮，則甲彎體向前而使乙的雙足離地，此時乙的腹肌和下肢肌亦收縮，以舉腿向上，兩人機會相等，收縮肌肉的作用亦相同，所以操練本節體操，能強健上肢，胸，腹，腰和下肢等部的肌肉，可用作撐高跳的補助體操。

（四）注意 操練者的雙臂須緊鉤，背部臀部須互相靠緊。

### 一三五 分腿對立上體前平屈互助向下振

（一）操法 甲乙兩人兩足左右分開相對立各上體前平屈，雙臂互搭肩上，（前搭甲肩，甲搭乙肩）兩人同時上體向下振。

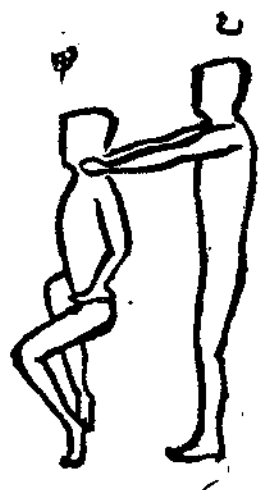
（二）口令 下振二次並還原——！再振——！

（三）功能 本節體操為伸展動作，是拉長甲乙兩人的胸肌，（胸大肌，胸小肌，前鋸肌）當在上述部位時，倘使甲乙兩人的腹肌腰肌和下肢的股四頭肌，縫匠肌，恥骨肌同時收縮，則上體各向下振，而胸肌即被拉長，所以操練本節體操，能增加胸部肌肉的力量和彈性，並且可以矯正駝背和凹胸等不良姿勢。

（四）注意 操練本節體操，兩人的身長不可相差過多，於操練時兩人上體前平屈背須平，下振的動作須一致。

### 一三六 騎人





(一) 操法 甲乙兩人，甲站立在前，乙站立於後，乙騎上甲背，用雙手按住甲的肩胛，甲用雙手，向後托住乙的臀部，向前行走，如法兩人交換操練。

(二) 口令 本動作不需口令！

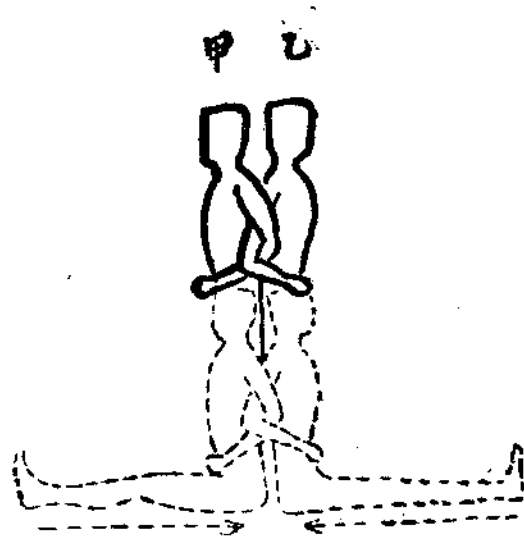
(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的背肌，(薦棘肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)腹肌，(腹外斜肌，腹內斜肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)下肢肌，(股四頭肌，縫匠肌，恥骨肌，腿後肌，脛骨前肌，腓腸肌，)當在乙騎上甲背的部位時，甲的背肌和臀肌即收縮，以担负重量，同時他左方的腹肌，腰肌，和左腿的股四頭肌，縫匠肌，恥骨肌，腿後肌，脛骨前肌同時收縮，而提起左腿向前行一步，於此時左腿的股四頭肌和腓腸肌亦即收縮，以伸直膝節和足腕節而担负重量，並推上體前進，右腿向前移步時，其肌肉作用與左腿相同，所以操練本節體操，能強壯背部，腹部，腰部，和下肢的肌肉，並增加耐力，可用為田徑中長程跑的補助體操。

(四) 注意 操練本節體操，甲乙兩人的體重不可相差太多。

### 一三七 分膝蹲立強迫下振

(一) 操法 甲分腿蹲立，乙站立於甲的背後，用雙手壓迫甲的兩肩，使甲的身體上下振，依法兩人交換操練。

(二) 口令 由上下振二次並還原——！再振——！



(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長甲的腿內側肌，（恥骨肌，股薄肌，內收肌）當在上述的部位時，倘使乙用兩手向下壓，則甲因受壓力而身體即向下振，因此他的腿內側肌即被拉長，此時若乙的兩手放鬆，則甲的上體上振還原，所以操練本節體操能增加下肢肌的力量和彈性。

(四)注意 乙臂向下壓迫時，用力不可過猛，兩人的動作須和合一致。

### 一三八 互助背立鈎臂起坐

(一)操法 甲乙兩人相背立，雙前屈肘互鈎，各移步向前成直坐，再由直坐各向後移步還原成直立。

(二)口令 由上述的部位甲乙各向前移步或直坐——一！由直坐還原成直立——二！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲乙兩人的上肢肌，（肱二頭肌收縮，乃屈肘使兩臂互鈎）胸肌，（胸肌收縮乃使兩人的兩臂向前拉，背部緊靠）腹肌，（腹內斜肌）臀肌，（臀大肌，梨狀肌）下肢肌，（股四頭，縫匠肌，恥骨肌，腿後肌，脛骨前肌，）當在上述的部位時，倘使甲乙兩人的腹肌，下肢肌同時交換收縮，則屈伸下肢而向前移步成直坐，於直坐部位時，若兩人的臀肌和下肢肌交換收縮，則由直坐向後移步還原成直立，所以操練本節體操，能強健身體各部的肌肉，並增加耐力，可用作中長距離跑的補助體操。

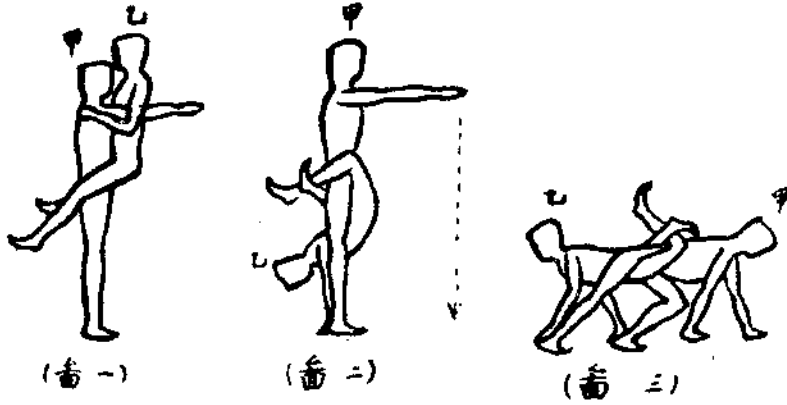
(四)注意 操練本節體操，甲乙兩人的身長不可相差過多，於操練時兩人的手須緊鈎

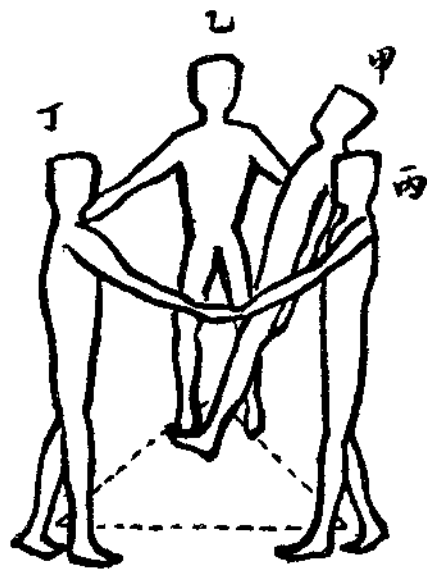
，背部靠緊，向前或向後移步的動作宜緩慢。

### 一三九 象行（雙頭反向行走）

- (一) 操法 甲正立兩臂前平舉，乙面向甲跳起，用雙手按住甲的肩胛，雙腿夾住甲的腰部，（如圖一）兩足交叉互鉤，上體下倒向後彎，頭部彎過甲的袴下，左手按住甲的右足跟，右手按住甲的左足跟，（如圖二）至此部位時，甲的上體前下彎，以雙手撐地，用手足行走，（如圖三）左手和左足先開步，依法兩人交換操練。
- (二) 口令 由上述的部位，甲左手和左足，右手和右足各向前行一步——！再行——！

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的上肢肌，（三角肌，肱三頭肌）胸肌（胸大小肌，前鋸肌）腹肌，（腹外斜肌，腹內斜肌），臀肌，（臀大肌，梨狀肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌）下肢肌，（股四頭肌，腿後肌，縫匠肌，恥骨肌，脛骨前肌，腓腸肌）乙的上肢肌，（肱三頭肌）腹肌，（腹外斜肌，腹內斜肌），腰肌（腰方肌腸腰肌）下肢肌（腿後肌，脛骨前肌）當在乙倒騎於甲背上的部位時，倘使甲左臂的三角肌，肱三頭肌，和左方的胸肌，腹肌，腰肌，左腿的股四頭肌，縫匠肌，恥骨肌，腿後肌，脛骨前肌同時收縮，則提起左臂和屈縮腕節膝節和足腕節而移左臂和左腿向前走一步，此時倘使左方的臀肌，左腿的股四頭肌，腓腸肌同時收縮，則伸髖節膝節和足腕節（左腿）而推送上體也前進一步





的距離，右臂和右腿行步時的肌肉作用和左臂和左腿行步時相同，於行走時，甲的胸肌，腹肌，腰肌均收縮，以担负重量，而乙的上肢按撐於甲的足跟上，下肢鈎於甲的背上，他的上肢肌，腹肌，腰肌和下肢肌均收縮，以担负其自身的體重，所以操練本節體操能強壯上肢，胸部，腹部，腰部和下肢的肌肉。

(四)注意 操練本節體操兩人體重不可相差過多，於操練時，當乙跳起用雙腿夾住甲的腰部時，甲的雙臂宜前平舉，或向上舉，以免被乙的雙腿夾住。

### 第三節 團體動作

#### 一四〇 搖硬人。

(一)操法 乙丙丁三人立成三角形，手互握，甲站立於三角形的中心，全身肌肉收縮僵硬，向前或向後傾倒於三人中任何兩人的手臂上，而此兩人（圖中乙丙）即須振臂推送硬人（圖中甲）向他方傾倒，如法三人交換繼續行之。

(二)口令 本動作不需口令。

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮乙丙丁三人的胸肌，（胸大肌，胸小肌）和甲的全身肌肉，當甲傾倒於乙丙兩人臂上時，若乙丙兩人的胸肌收縮，則拉臂向內而推送硬人（甲）向他方傾倒，其他各人振臂時，其

肌肉作用與乙丙同，甲因保持身體伸直，故其全身肌肉均收縮，所以操練本節體操，能強健身體各部的肌肉。

(四)注意 乙丙丁三人的手互握宜牢固，以免脫手。

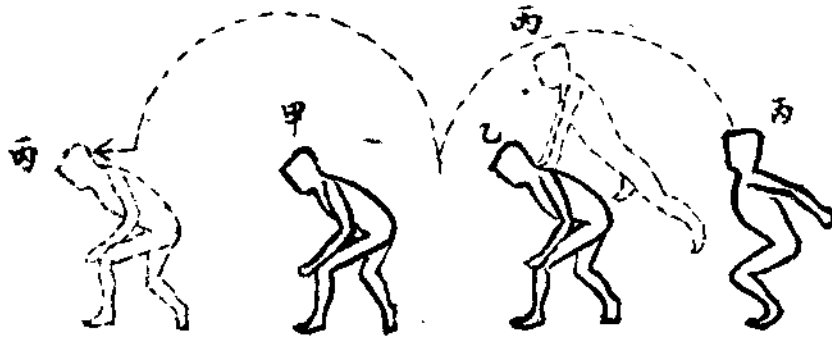
### 一四一 連環分腿騰越過人

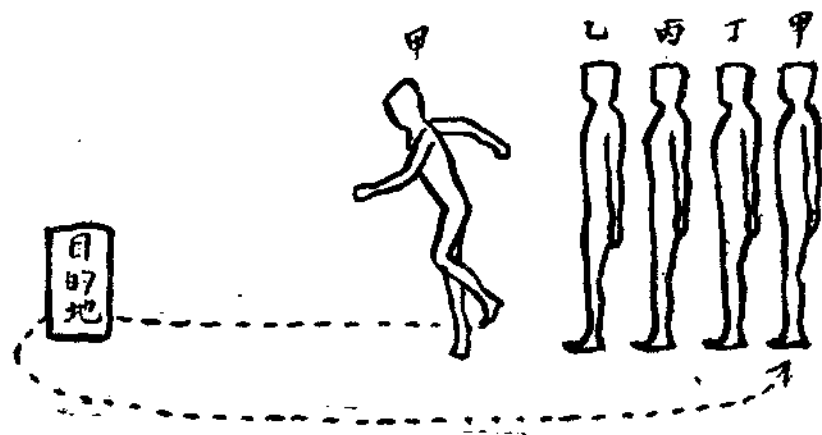
- (一)操法 若干人(圖中甲乙丙)排列成單行縱隊，各人前後各相距約三步，除最後一人(丙)外，其餘各人均兩足屈膝前後開立，上體向前彎，雙手扶膝，最後一人(丙)屈體擺臂，依次(從後面起)騰越過各人的背，至騰越過排頭(甲)後，即彎體向前，雙手扶膝，以備他人騰越，最後第二人(乙)見自己背後一人(丙)已騰越過自己前面一人(甲)後，亦即依法向前騰越過各人，至騰越過最前一人(此時前一人為丙)後，即彎體向前，雙手扶膝，以備他人騰越，餘依此類推，本動作人數不論多少，均可操練，若人數過多時，可以分成兩隊或三隊舉行比賽，但各隊人數須相等，比賽時如前法由最後一人起，至各人均已騰越過一次，而隊伍仍依照原來次序排列為止，誰隊先完成者為勝，以先後定其他名次。(本動作亦可排成圓形操練)

(二)口令 最後一人屈體擺臂——預備！跳起騰越——起！(或用銀笛吹一短聲)！

(三)功能 本動作的肌肉作用，與第一二九動作相同。

(四)注意 操練時各人須注意背後一人騰越過自己前面一人後，彼即立刻繼續騰越，





餘均與第一二九動作相同。

### 一四二 單足跳比賽

(一) 操法 本動作以個人為單位比賽時，即各人在同一地點，各用單足向前跳，(參看第九十二動作) 至繞過目的地再跳回原地為止，誰先到者為勝，倘使人數過多，可以舉行團體比賽，將總人數分作幾隊，各隊人數須相等，在同一地點，各隊的第一人(圖中甲)先出發跳，至繞過目的地再回到原地時，與第一人(乙)拍掌後，於是第一人(甲)到排末去，第二人(乙)即跳出，至第二人(乙)跳回與第三人(丙)拍掌後，第二人(乙)到排末去而第三人(丙)即跳出，依此類推，以誰隊先完成而隊伍中的人數仍依照原來次序排列者為勝，以先後定其他名次。

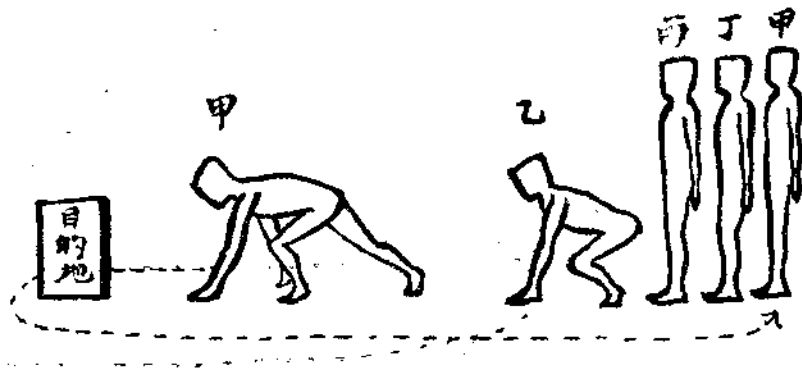
(二) 口令 排頭兩臂和一腿提起作跳勢——預備！跳——起！(或用銀笛吹一短聲)

(三) 功能 本動作為快速的收縮動作，其肌肉作用與第九十二動作相同，惟本節的運動量較大，舉行比賽，其目的乃引起操練的興趣，增加運動量和忘却疲勞。

(四) 注意 排頭出發須聽口令，其餘各人出發須在與面前一人拍掌後，跳時宜用足尖。

### 一四三 手足步行比賽(獸行比賽)

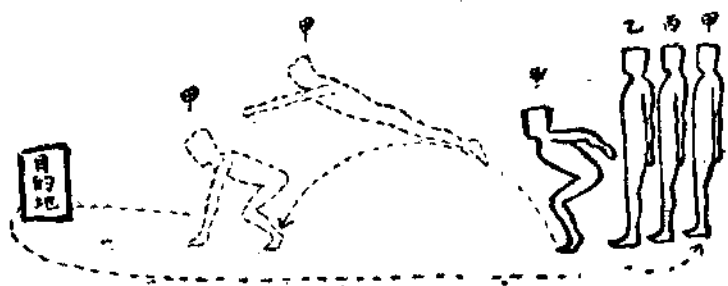
(一) 操法 本動作操練的方法可參看第八六動作，(手足步行)其比賽方法與第一四



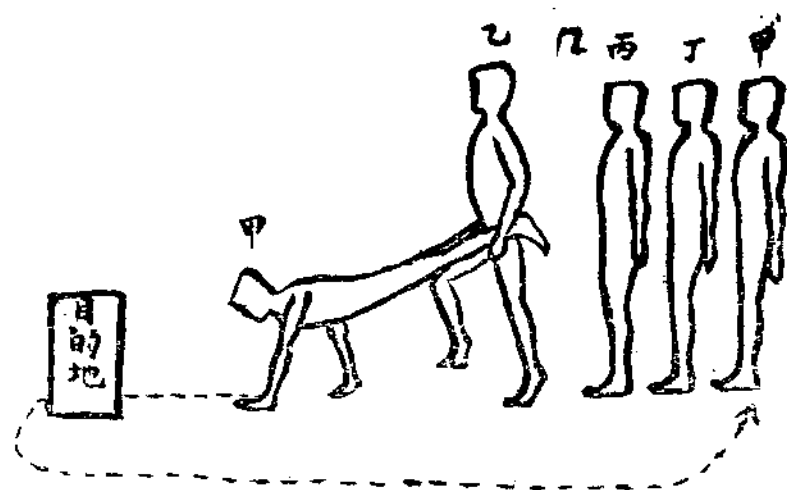
- 二動作（單足跳比賽）相同，惟於第一人出發後，第二人即須蹲立撐預備。
- （二）口令 排頭蹲立預備出發——預備！出發——起！（或用銀笛吹一短聲）
- （三）功能 本節體操的肌肉作用，與第八六動作相同，惟本節的運動量較大，舉行比賽乃引起操練的興趣，增加運動量，忘却疲勞。
- （四）注意 比賽時排頭出發須聽口令，其餘各人出發須在與第一人拍掌後，其餘注意之點，與第八六動作（獸行）相同。

### 一四四 蛙式跳比賽

- （一）操法 本動作的操法，和第八四動作（蛙式跳）相同，其比賽的方法，與第一四二動作相同，惟排頭跳出後，第二人即須蹲立撐預備。
- （二）口令 排頭蹲立撐準備出發——預備！跳出——起！（或用銀笛吹一短聲）
- （三）功能 本節的肌肉作用，與第八四動作（蛙式跳）相同，惟本節的運動量較大，舉行比賽，乃引起興趣，增加運動量，忘却疲勞。
- （四）注意 比賽時排頭出發須聽口令，其餘各人出發須在與前一人拍掌後，其餘注意之點，與第八四動作相同。







## 一四五 推小車比賽

(一) 操法 我們要做這個比賽，至少要有二組人，每組至少須有兩人，(如圖中甲乙)比賽開始時，各組在同一地點出發，誰組先繞過目的地而回到原地者為勝，倘使人數過多，可以舉行團體比賽，將總人數分為幾隊，各隊人數須相等，比賽時各在同一地點，排頭一人(甲)俯臥撐，第二人(圖中乙)用雙手扶起第一人(圖中甲)的雙腿向前推送，第一人(甲)用雙手向前行走，(參看第一一五動作)至繞過目的地回原地時，第一人起立至排末，(待排末一人輪到用手行走時，此人即扶他的雙腿向前推送，)第二人(乙)仍留在排頭處俯臥撐，而第三人(圖中丙)即用雙手扶起第二人的雙腿同法推送向前行走，餘依此類推，以誰隊先完成，而隊伍中的人數，仍依照原來次序排列(排頭仍列於排頭，排末仍列在排末)者為勝，以先後定其他名次。

(二) 口令 第一人(甲)俯臥撐 第二人(乙)用雙手扶其兩腿——預備——出發向前行走——起——(或用銀笛吹一短聲)

(三) 功能 本節為遲慢的收縮動作，其肌肉作用與第一一五動作相同，惟本節的運動量較大，舉行比賽乃增加運動量，引起操練的興趣和忘却疲勞。

(四) 注意 比賽時出發須聽口令，其餘注意之點與第一一五動作相同。

## 一四六 臂行比賽



(一) 操法 本節的操法可參看第八〇動作，(臂行) 其比賽方法與第一四二動作相同，惟當於甲出發後，乙須跪撐預備。

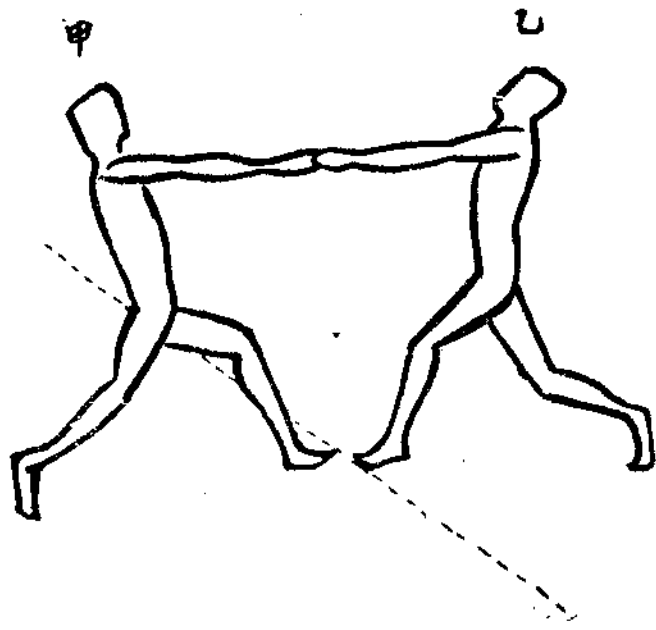
(二) 口令 第一人(甲)跪撐準備出發——預備！向前爬行——起！(或用銀笛吹一短聲)

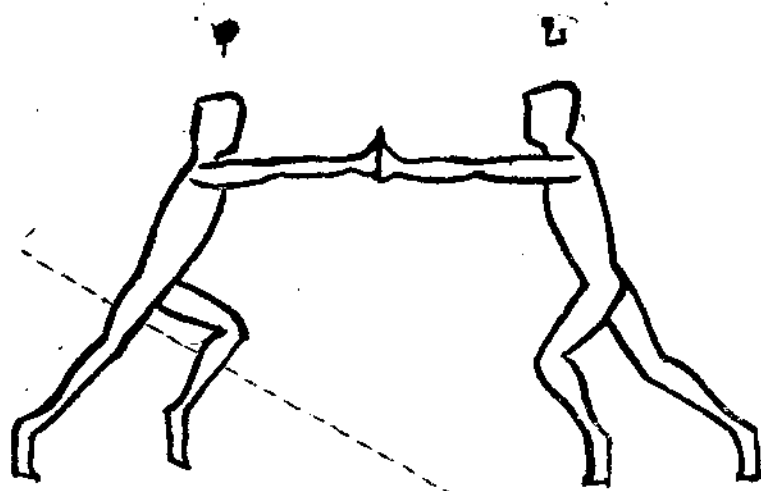
(三) 功能 本節的肌肉作用，與第八〇動作相同，惟本節的運動量較大，用作比賽目的乃增加運動量，引起興趣，忘却疲勞。

(四) 注意 比賽時第一人出發須聽口令，其餘各人出發，須在與前一人互相拍掌後，餘與第八〇動作相同。

### 一四七 互拉比賽

(一) 操法 本節以個人為單位比賽時，即兩人(甲乙)各出右足或左足站立中線後方，雙手相連，動令下後，各向後拉，(參看一二四動作)誰被拉過中線者為敗，若人數過多時，可分為二隊，作團體比賽，但兩隊的人數須相等，如法分站於中線的兩邊，每人相對一人，於動令後，如前法互拉，以某隊被拉過中線的人數較少者為勝，多者為敗。





(二) 口令 甲乙兩人相對立，各出左足，雙手互握作拉勢——預備！各向後拉——起！  
(或用銀笛吹一短聲)

(三) 功能 本節體操的肌肉作用，與第一二四動作(互拉)相同。

(四) 注意 比賽時各人須站立於中線後面，向後互拉，須聽口令，餘均與第一二四動作相同。

### 一四八 互推比賽

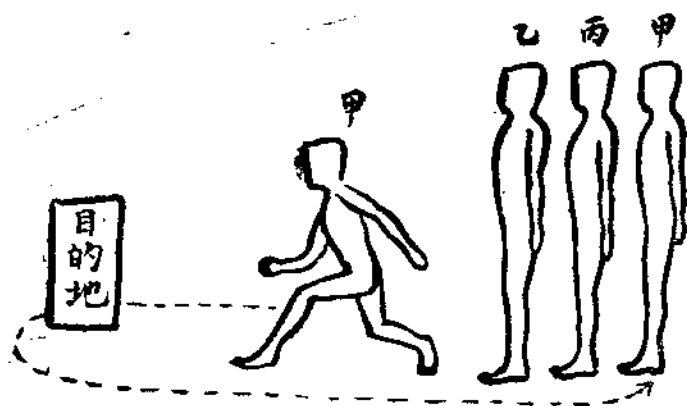
(一) 操法 本動作以個人為單位比賽時，即兩人(甲乙)各出左足(屈膝)站立於中線兩方，手掌互相對圍，於動令後，各向前推，(參看第一二五動作)以誰先推過中線者為勝，若人數過多時，可分兩隊舉行團體比賽，但兩隊的人數須相等，分站於中線兩方，每人各對一人，如前法向前推出，以某隊推過中線的人數多者為勝，少者為敗。

(二) 口令 兩人各出左足對立，手掌互圍作推勢——預備！各向前推——起！(或用銀笛吹一短聲)

(三) 功能 本節體操的肌肉作用與第一二五動作(互推)相同。

(四) 注意 比賽時各人須站立於中線後方，待動令後，方可向前互推，餘與第一二五動作相同。

### 一四九 屈體步行比賽



(一) 操法 本動作的操法，可參看第五八動作，（蹲立兩腿交換向前屈伸）其比賽方法與第一四二動作相同。惟當於第一人出發後，第二人即須蹲立準備，餘依此類推。

(二) 口令 排頭蹲立——預備！出發——起！（或用銀笛吹一短聲）

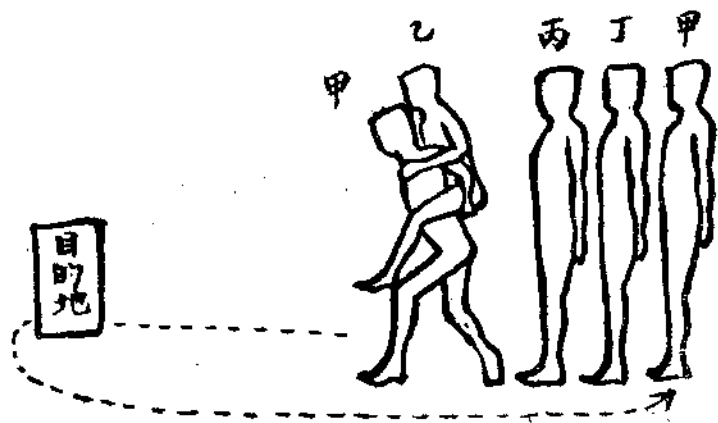
(三) 功能 本節體操的肌肉作用，與第五八動作（蹲立兩腿交換向前屈伸）相同，惟本節的運動量較大，舉行比賽的意義，乃增加運動量，並引起操練的興趣，和忘却疲勞。

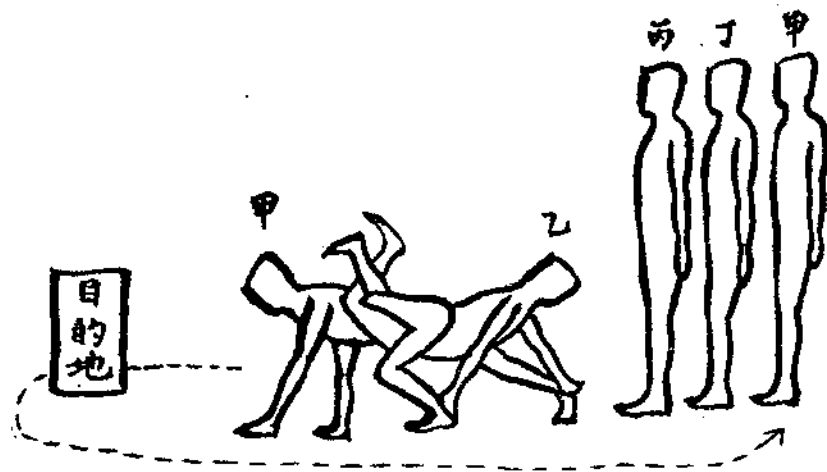
(四) 注意 比賽時排頭出發須聽口令，其他各人出發，須在與前一人拍掌後，於行走時不可帶有跑勢，上體及兩腿須始終保持屈的部位。

### 一五〇 騎人比賽

(一) 操法 本動作的操法，可參看第一三六動作（騎人），其比賽方法與第一四五動作相同，惟本節中當甲負乙出發後復回至原地時，甲至排末，而乙則仍留於排頭處以備丙騎上已背同法繼續比賽，餘依此類推。

(二) 口令 乙騎上甲背——預備！出發——起！（或用銀





### 笛吹一短聲

(三)功能 本動作的肌肉作用，與第一三六動作（騎人）相同，惟本節的運動量較大，舉行比賽的意義乃增加運動量，引起操練興趣和忘却疲勞。

(四)注意 比賽時出發須聽口令，比賽時不可猛跑過快，以防摔倒，其餘注意之點，與第一三六動作同。

### 一五二 雙頭反向行走比賽

(一)操法 本動作的操法，可參看第一三九動作，（雙頭反向行走）其比賽方法，與第一四五動作相同，惟本節當於甲乙兩人出發後，復回至原地時，甲至排末，而乙仍留在排頭處，以備丙倒騎於其背上同法繼續比，餘依此類推。

(二)口令 乙騎甲背上——預備！出發——起！（或用銀笛吹一短聲）

(三)功能 本動作的肌肉作用，與一三九動作相同，惟本節的運動量較大。

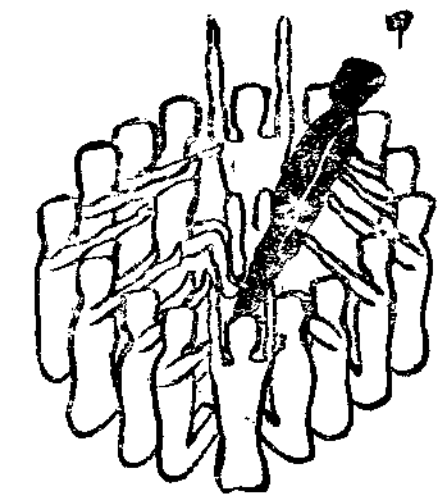
(四)注意 比賽時出發須聽口令，餘與第一三九動作相同。

### 一五二 推硬人

(一)操法 若干人屈膝坐地圍成圓圈，圈中祇留能容兩足的空地，各人的雙臂均向上舉，（以備推硬人）甲（硬人）立入圈之中心，全身僵硬向前或向後傾倒，向某方傾倒時，這一方的人，宜速要用雙手將其撐住，並向他方推送，在他方的人，須用同樣方法將甲再向他方推送，其目的勿使甲（硬人）倒於自己身上，此時甲

全身僵硬隨勢向任何方向傾倒，誰不能支持而甲倒在自己身上時，此人即為失敗者，宜起立作硬人，而甲即坐於失敗一人的位置上，餘依此類推。

(二)口令 坐地者兩臂向上舉，眼注視甲——預備！甲向下倒——起！——（或用銀笛吹一短聲）



(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮甲的全身肌肉，和其他各人的上肢肌，（三角肌肱三頭肌）胸肌，（胸大肌）背肌（提肩脾肌）腹肌（腹外斜肌）腰肌（腰方肌，腸腰肌）當甲的全身肌肉收縮僵硬向下倒時，其他人用力將甲撐住並向他方推送，因此他們的上肢肌，胸肌，背肌，腹肌腰肌均收縮，所以操練本節體操，能強健身體各部的肌肉。

(四)注意 圍圈各人須並肩不可有空隙，甲向下倒時全身須收縮僵硬。


（民國廿四年八月脫稿於中央大學第三宿舍）

本文在本刊發表以來。歷續已有四期。內容如何。固無庸編者再作介紹。但作者對於功能說明。插圖繪畫。猶以為未能盡善盡美。故復費一年之光陰。全部加以修改。又將動作插圖。增加百種。共成二百五十餘節。現正向書局接洽另印單行本。不久即可問世。我體育界同仁當先觀為快也。

編者誌

# 關於女子腳的問題

陳越梅  
章映芬



腳的健康是我們身體上很重要的問題，因為腳是載負全身重量而且還要靠牠行動的東西，所以腳的健康與否，是和身體直接發生影響的。可是人們對於這個問題都十分忽略，尤其是女子，她們非特不設法保護，并且還要流行着高跟鞋和赤足的風氣，來自己戕害自己。陳越梅和章映芬兩位先生，她們感覺到這是一個危險的趨勢，所以在北平燕京大學執教時，曾經利用女生「康健週」的機會，編印了一本小冊，討論着腳的問題，其目的在喚醒女同學注意到腳的健康。我們認為這個問題，不僅是燕大女生的局部問題，乃是現代婦女的普遍問題。因為時代婦女的腳，大都是表面掛着「天足」的招牌，而實際受着纏足的害處。（舊時的小脚是加跟着力，時代的天足是腳跟着力，不過破壞了固有的腳弓，改變了正常的體態，其為害是相同的。）所以這本小冊，就不該讓燕大女生專利，應當拿來作普遍的宣傳，這就是我們轉載的理由，也就是這兩位先生給我們發表的意思。我們希望犯着這種毛病的現代女子，看了本文之後，趕快矯正，尤望女學校中主持體育的人，能把這個問題也向學生做同樣的宣傳和指導！

編者附識

前

言

當我們檢查腳的時候，許多女同學熱切地詢問「腳怎樣算好？」「平腳有害嗎？」「高跟鞋怎樣不好？」……

可見諸同學對腳的健康並非不關心，實在是誤在「不知怎樣算好」。當時，我們因為時間關係，未能詳答，後來覺

得「腳的健康」，既是一重大問題，尤其對於婦女，就應當使諸同學能深切的了解一切，所以忙中抽空編成此冊。因為大家對於腳的問題討論研究的太少了，中文極少，西文也不多，且大半零星散佈各雜誌。故對於材料的搜集，使我們發生許多困難，費去極多時間，但惟其爲了這一點，使我們更覺得「有意思」，更覺得這工作是急切該做的。



爲了「濕氣」的問題，丁先生吳先生李大夫等幫我們到協和醫院裏去找材料，我們很感謝他們的熱忱。

### (一) 時代婦女的脚是否走上康健之道？

我國民族體格之所以孱弱，許多人根據遺傳調查的事實，都認爲這大半由於昔日婦女體格孱弱的緣故，而婦女之所以孱弱，就不得不歸咎於纏足的惡習了。本來，足是支持人體的重要部位，是人體運動的基礎。足而有傷害，其響影康健自無疑議。所以婦女運動最先的呼聲便是提倡天足；而最先實行的便是廢棄纏足，可見誰都明白脚的重要。可是到現在，時代婦女的脚，是否從繡花鞋裏出來便真正走上康健之道呢？這點倒是值得研究和探討的。據去本校新生入學時體格檢查的結果，關於脚的康健統計如

檢查人數——八十四

完全平脚——五

脚弓低——四十四

康健的脚——十七

患濕氣的——二十八人(百分之三十一)

無濕氣的——五十六人

而本學期全體同學檢查之結果則如下：

檢查人數——二百十六人

(甲) 患濕氣者

1 開始脫皮有濕氣之現象者——七十五人

2 已患者——八十二人

3 已患甚利害者——九人

(乙) 脚弓太低者(有的脚弓低有的前橫弓低)——共七十四人

(丙) 平脚者——四十五人

(丁) 完全康健者(脚弓正長且無任何疾病)——三十四人

從這種驚人的統計現象看來，所以脚的康健的問題，是再不容忽視了！

### (二) 怎樣算康健的脚？

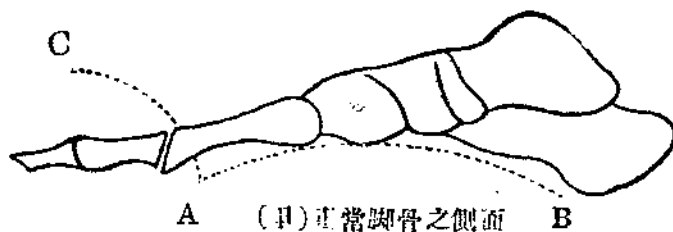
這裏讓我們先講脚的構造及其正常位置。

脚由二十六塊大小不同的骨骼組織而成，其外附着功

用不同的各種肌肉。由神經指使肌肉牽動骨骼而完成各種動作，如伸縮轉動等。其一切結構與手大相類似，不過牠有二個明顯的脚弓，一個是前後的，叫內長弓，如圖一之ABC線所示；一個是左右的，叫前橫弓，如AC線所示。這兩個脚弓有極重要的功用：第一因為脚是支持着人體全身，所以牠以此二脚弓組成一拱形橋狀，利用物理上壓力的原理，使牠負重力增大。第二因為脚心為神經末梢分佈之處，有此拱形脚弓，則運動時不致使神經受傷。至於脚趾骨的自然位置，是向前的，平行而分離的，所以這裏總結，健康的脚是：

- 1 前橫弓及內長弓健全，
- 2 脚指平直向前，不相疊，不緊擠，
- 3 肌肉平均發達無任何皮膚傳染病，
- 4 行動靈活。

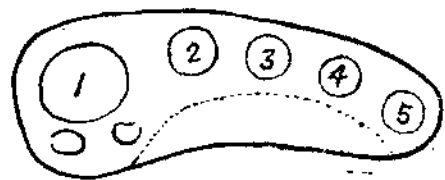
(圖 一)



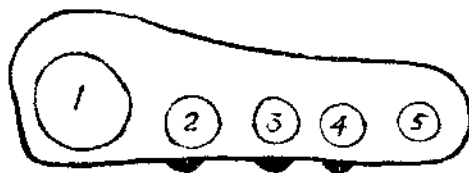
(甲) 正常脚骨之側面



(乙) 平脚骨骼之側面  
脚弓低降——骨節分散



(丙) 正常脚之橫断面——健全之前橫弓



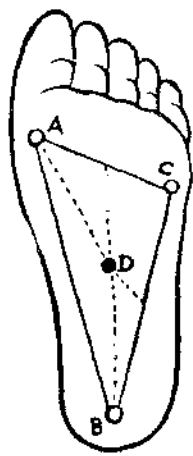
(丁) 病脚之橫断面  
前橫弓降落——脚底生老皮

(三) 日常生活中脚的正当姿势  
(甲) 立時：(1) 脚趾向前，(2) 兩脚平行，(3) 身體重量

在兩脚上且在脚之支重點上。

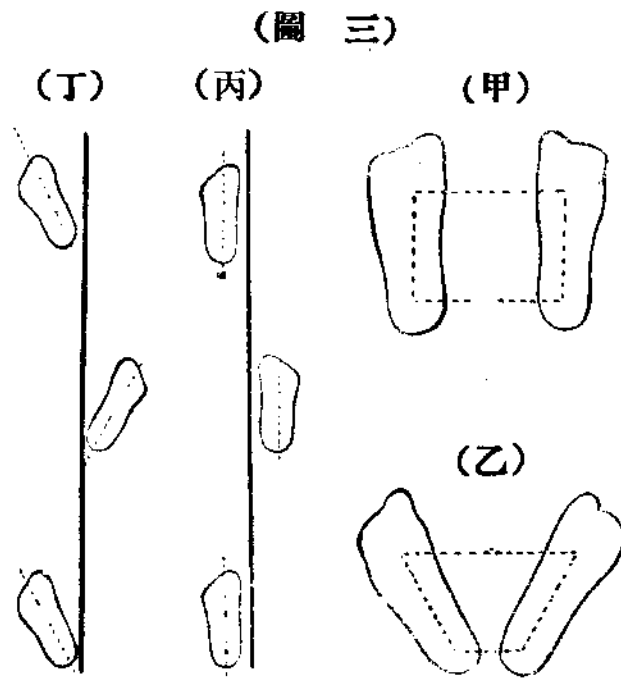
支重點——脚以足踵骨及大小趾骨三角形着地(如圖二)  
，此三骨之  
重心點即脚  
之支重點。

(圖 二)



A——大趾骨  
E——足踵骨  
C——小趾骨

(乙)走時：(1)腳趾向前，(2)腳着地時，先由脚跟再以脚之外邊然後腳趾着地(切勿以脚之內邊着地)，(3)身體重量常在脚之支重點上。現在把站立和行走時脚的姿勢繪圖比較如下：



(甲)站立時脚之正常位置  
(乙)站立時脚之錯誤位置  
(丙)走時脚之正確姿勢  
(丁)走時脚之錯誤姿勢——八字式

(丙)坐時：(1)脚尖向前(2)平放地上

(切勿如圖四之坐法，習慣後，脚背肌肉短縮而有平脚之危險，更勿以脚心向外翻，而以脚之裏邊置地上，日久亦易影響內長弓)

(圖 四)

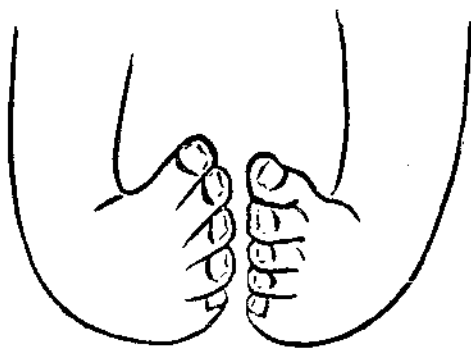


坐時不良之姿勢

(四)不正常的脚

平脚的原因及影響

不正常的脚的種類很多，有的是由於先天的，如高弓脚硬大趾脚及畸足等這種除開刀用手術治療外，是沒有法子的。因為不在我們體育範圍之內，所以姑置勿論。這裏我們要提出討論的，是由於後天環境習慣所成的不康健的脚，不康



(圖 五) 畸足

健的脚種類也極多，但大致與最普通的平脚的原因及影響相類似。所以我們更特別提出平脚來討論。（平脚亦有極少數人是天生的則不在討論之內）

（甲）什麼叫做平脚？凡內長弓降低或完全落地而使脚心肌肉着地的脚，叫做平脚。（如第六圖）

（乙）怎樣會成平脚？平脚的原因普通可分下列幾種：

1 穿不適合之鞋

（一）高跟鞋——壓迫前橫弓降落的最大原因，後當詳論。

（二）鞋底太硬且不合脚弓。

2 用脚過分及不適當

（一）職業上的關係——如街頭之巡警，拉車者，負重遠行之工人等，因用脚過分每多平脚。

（二）不良習慣——頑皮兒童站時故意內跛，成習慣後最易致平脚。而成人，尤其婦女往往喜愛斜着身體站立，而以身體重量置一足上，日久則長脚弓被壓低。

（三）幼小時站立過早——嬰孩骨骼軟弱，而身體多數肥

胖，站立過早，脚弓即被壓降落。關於此點，做母親的最宜小心。

3 脚上肌肉軟弱

（一）脚生疾病，

（二）營養不足，

（三）少運動，

（四）病後。

4 特殊情形

（一）受傷，

（二）體過重，

（三）運動過分劇烈——如過分「跳高」練習等。

（丙）平脚有何害處？平脚對人體影響極大，這可分三方面講：

面講：

1 康健方面

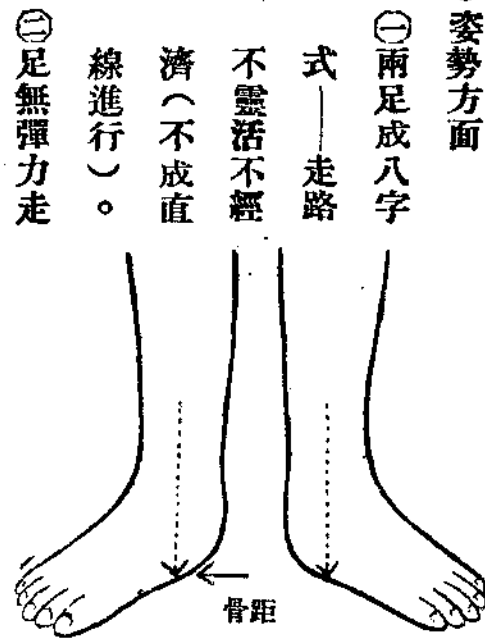
（一）振動神經——當脚弓降落脚底完全着地時，每一步脚底神經末梢就受振動，這樣脚就不能多走，多走則痛，甚至牽連其他各部頭痛背痛等病。

（二）脚底肌肉疼痛生老皮——最顯明的當前橫弓平時

，脚底上就會生老皮，俗稱鷄眼，行走時疼痛不便。

2 工作方面——平脚無彈力，不能多走路，容易累乏，減少工作效能，不能作戶外運動如旅行爬山等。

3 姿勢方面、



(圖六)平脚必然的姿勢  
 1. 身體重量在脚之裏邊  
 2. 八字式  
 3. 距骨突出

路蹣跚——無精神。

③腿部外轉，腹部挺出——不雅觀。

(丁)怎樣避免平脚？

1 穿適當的鞋(尤其不穿高跟鞋)。

2 脚多運動，以強健脚部肌肉。

3 保持站立行走時之正當姿勢，使體重適在脚之支重點上。

(戊)平脚怎樣矯正？

1 去除所以平脚之原因。如矯正走路姿勢，及改穿平底鞋等。

2 求助於醫生或專門人員，也許你的平脚是有特種原因，特種矯正方法的。所以最好經過他們的檢查。

3 普通矯正操(須先脫去鞋做)

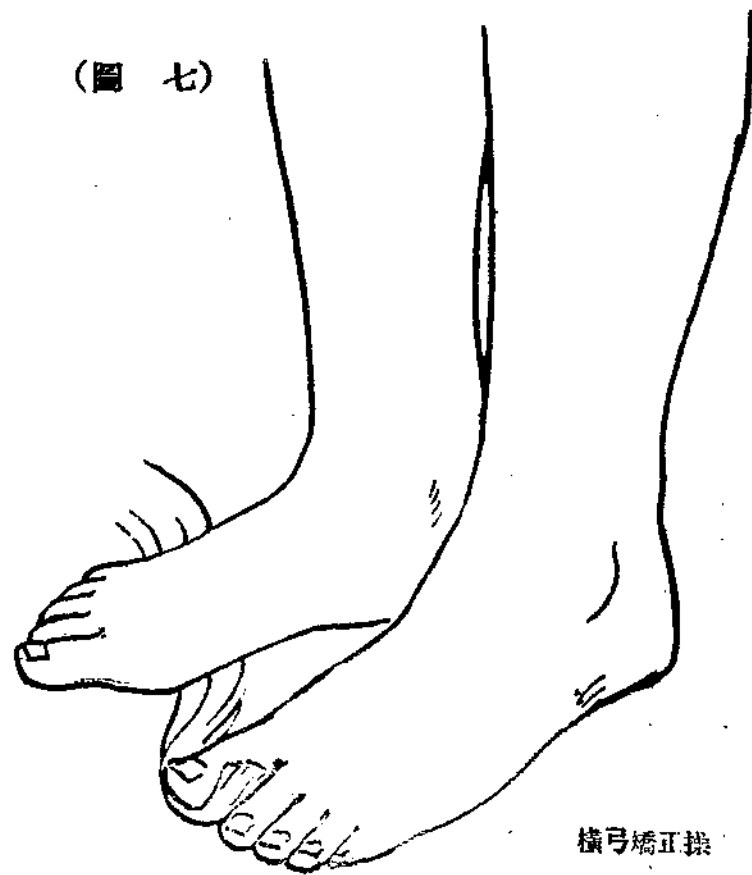
①以脚之外邊先着地，來回走，每天至少二十步至三十步。

②兩脚平行立，徐徐以大脚趾先提起，然後全脚離地，祇後跟着地，然後再由脚之外邊先下地，至大趾着地，如此來回轉動，每天至少二十次。

③坐凳上脚離地，脚向下，內，上繞圈(決不可向外)。

④脚捲布——一方放在以布地板上，先以左脚支布之一端，右脚做捲布的動作(如圖九)，兩脚交換而行，對於前橫弓是很好的矯正操。

⑤脚寫字——用鉛筆一枝，置於第一第二脚趾間，練習寫字，這對於前橫弓亦是很好的矯正操。



(圖 七)

4 脚底用支持物——脚底用支持物，（如圖八）對於前橫弓之矯正，雖然很有效驗，但非經過專門人員檢查，切勿隨便應用，因為有時與自己脚弓不合，反而有害的。

(圖 八)



前橫弓支持物

### (五) 脚的傳染病

在近年來我國學校中檢查體格時，注意到一種脚的傳染病，通常叫濕氣又叫香港脚 (Hongkong foot)——因為這種皮膚病在中國最初發現於香港——這是一種與癬相類似的細菌皮膚傳染病，這種病菌傳染極易，繁殖極快，喜溫暖潮濕不透空氣的地方，大概春夏最利害，秋冬則呈潛伏狀，最初在脚趾間 現象是發癢，起泡，出水，脫皮，趾間開裂或紅腫等，也有單脫皮而不出水起泡的，到利害時全脚脫皮，脚趾變灰黑色，皮膚乾枯。凡脚傳染到這種病的，除奇癢、醜觀、難看外，日久其細菌往往深入肌膚內層，而破壞其組織。而到了冬季，皮膚容易開裂出血，所以這種病雖不致有害生命，然而也不可忽視。現在預防

和醫治的方法寫在下面：

### (甲) 預防法

- 1 脚常用肥皂水洗(尤其運動後)
- 2 不與他人換穿鞋襪
- 3 除運動外不穿不透氣之橡皮底鞋
- 4 不赤足站立在公共洗澡處
- 5 用肥皂洗後擦醫治濕氣的藥水，每日一次。

### (乙) 醫治法

濕氣之病菌，繁殖在皮膚內層，日愈久而愈深，亦愈難治，故患有此病後，若立刻醫治，當不難痊愈，若時期過久，則較麻煩。協和醫院對此病有許多報告與研究，下列各物所配成之藥品，是彼等認為有相當功效的。

Salicylic acid  
 Bangoic acid  
 Lanolin  
 Vaseline

此數物配成之藥品可治濕氣

凡我校女同學自知患有濕氣者，即望就詢校醫甯大夫，購置有效藥品，努力醫治以使早早痊愈，免得自己受累

且傳染別人。

(醫治濕氣時，必同時用藥水洗鞋襪，以根本殺滅病菌)

### (六) 鞋的問題

人類的脚，除了天生骨骼上特殊現象外，環境之支配和鞋子的關係，常常給與極大的影響。所以每因脚的形狀，可以斷定其所穿之鞋，在上面也說過，一切不康健脚的原因，最大點便是由於不合適的鞋，穿尖頭鞋的常使大趾向內彎而脚趾被擠疊，穿高跟鞋的則前橫弓壓倒而脚底生老皮，一切都有明證，所以我們要有康健的脚，對於所穿的鞋不可不格外注意。

(圖 九)



穿在高跟鞋內的脚，重量壓在橫弓上，前橫弓必然倒平。

### 壹 怎樣是適合的鞋

- 1 鞋的尺寸應完全按照腳的形狀大小，不能太闊太狹，務使載重時之腳能自由轉動。
- 2 鞋頭應較腳跟長四分之三吋，切不可使鞋頭緊頂脚尖。
- 3 鞋的後方要緊合腳跟，但不可過緊致壓踝骨。
- 4 鞋的兩邊最好有帶或扣帶（可保護長腳弓），但結時不可太緊。
- 5 鞋頭不可太尖，以致使腳趾受擠疊起。
- 6 鞋底應稍有後跟，但不得高過一吋（後跟用橡皮最好）。
- 7 鞋底不可過硬，須適合內長弓，而使之能自由伸縮。
- 8 鞋的質料，務須透氣而易於乾燥的為合宜。

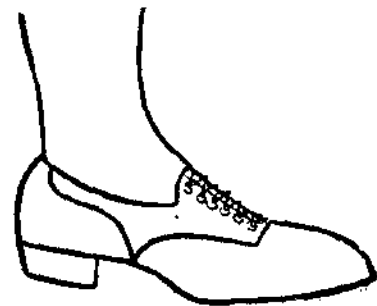
### 貳 對於穿鞋應注意之點

- 1 日常生活時少穿不透氣之橡皮運動鞋。
- 2 不穿高跟鞋。
- 3 鞋須常常刷保持清潔。
- 4 各人的腳大小形狀不同，所以最好鞋能按腳定做或自做

，勿隨便在市場上購買不合腳形的。

- 5 中國布底自做的鞋，鞋底軟而透氣，若把式樣稍改，加厚後跟，是很衛生的鞋，適宜於家居或學校中穿着。

(圖 十)



低跟合衛生的鞋及正常的腳

### (七) 關於高跟鞋

在上述幾章中，屢次提出高跟鞋有害腳的健康，可是在事實上，時代婦女對於穿高跟鞋很發生興趣，且有普遍化的現象，即以我校友女同學而論，也就占十之五六，所以這裏特別提出討論，高跟鞋到底怎樣影響着腳？是否「穿之無妨」？還是「急該不穿」？我們現在把高跟鞋的影響分做兩方面講：

(甲) 直接影響於腳的——穿高跟鞋時，有如以足尖走路，必然的全體重量壓於前橫弓上，日久前橫弓漸降底面至完全沒有，本來有前橫弓時，中間三個趾骨是不着地的，到了此時，就完全着地了，於是因磨擦而腳底生老皮，同時因為腳底無自由屈伸的可能，以致使全



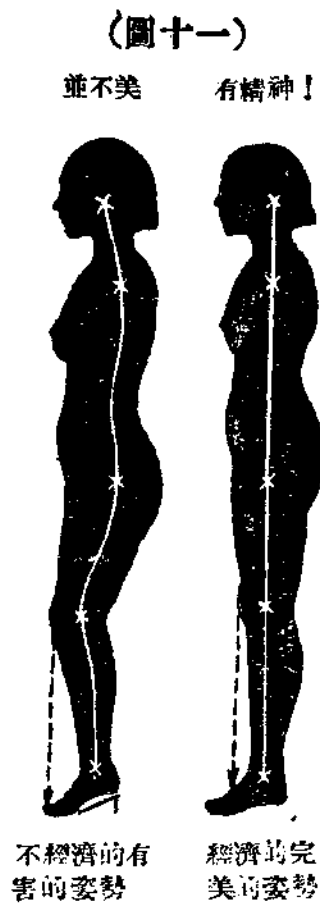
部脚的肌肉軟弱，而且脚底的肌肉經長時間的緊拉，脚面的肌肉經長時間的放鬆，更影響到脚骨正常的位罝，於是牠的結果是：

1 脚底生老皮，走路不方便，多走則痛。

2 日久成習慣，非穿高跟鞋不可，平放即疼痛異常，

(有如昔日之纏足一樣，不纏則不能步行，)於是無論家居或出外旅行，都得穿起二寸以上的高跟鞋——減少工作能力，喪失欣賞自然登山臨水之福。

(乙)間接影響於全身的——人體最端正有精神而適當的姿勢，應使耳肩節，大腿節，膝節，踝節，從側面是在一直線上(如圖十一右)。但穿高跟鞋後脚踵離地，人向前傾，那麼爲求平衡起見，必然的後曲，腰彎，腹突出，背向後，(如十一圖左)這種姿態，很有害處：



1 就解剖方面論，曲腰凸腹，使腹部肌肉寬弛，而致腹內器官失其正常位置，在婦女方面，子宮受壓，如月經不正常或疼痛。

2 背脊失正常位置，當身體稍軟弱時，或至中年以後，易有背痛腰酸的病症。

3 不經濟——如使第十一圖中的二種人同做一種工作或同走若干路程，曲線人體所費之力較多。

所以我們的結論是高跟鞋有害無益，我們應將穿高跟鞋的風氣，竭力矯正過來！

### (八)關於脚所希望於女同學們的

下列幾點是我們爲康健起見，熱切希望於諸同學的，也是我們編寫這小冊子的動機與目的。

1 慣穿高跟鞋者減少穿高跟鞋的時間——由於時代關係也許於少數同學不能絕對不穿高跟鞋——偶一穿之，尙無大害。但無論如何日常生活中——在校或在家，總宜穿康健衛生的鞋，不宜穿高跟鞋。

2 沒有穿高跟鞋習慣的同學，切勿做倣。

3 平脚或脚弓太低者，就商於醫士或體育部，多做矯正操。

4 穿適當的鞋，注意脚的衛生。

5 脚上之濕氣，傳染迅速，非特損傷個人，且有關於公共衛生，務必努力醫治。

6 這裏要附帶提起的，便是有關於脚的襪子問題。到熱天的時候，我校少數同學，往往不穿襪子，赤脚穿在皮鞋裏，從方便上講，固然不錯，而在衛生方面說，却大不適宜，因為脚多運動易出汗，襪則所以吸收汚汗保護皮膚，倘使不穿襪子，汚汗存積於鞋內，鞋又不能天天洗

換，（尤其皮鞋）則其不衛生可知，而由此更易傳染到「濕氣」之類的脚病。

設因這次的康健週之討論，因我們這小冊子的編著，而女同學們此後果能在日常生活中對於脚的問題加以注意，對於「脚的康健」有所進步，那麼這次的康健週不為虛設，而我們的編著的辛苦，不算白費。

希望下次體格檢查時，給我們最大的酬報與安慰——「康健的脚」是增加了！

越梅·映芬於燕大女校體育部

## 介紹

上海老西門

### 標準運動器具公司

製造獎章，紀念章，其刻工之精美，色彩之幽雅，可與世界各國出品媲美！

# 機巧運動圖解

美國 I. L. Mc Clow 著  
馮 知 白 譯

續

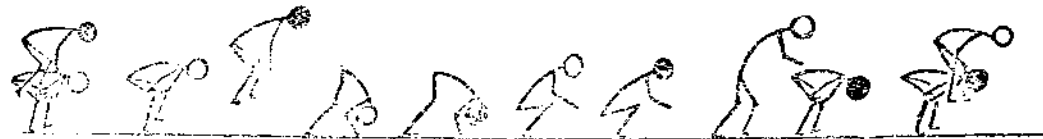
## 第二章 雙人動作

本章所述之雙人動作，必須體格大小相同之二人合做方為適宜。圖中所示黑頭即代表甲；白頭即代表乙。

### 一、單純動作

(每動作可聯續多次演習)

#### 1. 蛙式跳過，全時向前滾翻，反覆動作 —— ㊸



此式為初步的簡單動作。其能引人入勝之處，在演習時對於向前滾翻之時間協和，與跳躍動作之圓渾而有韻律。

乙上體前彎，膝半屈，兩肘支於膝關節上部，小臂交摺，手握對方膝關節後面，頭須略仰，因低頭則重心容易前傾。甲雙足點地全時跳起，兩手置乙之肩部，如蛙跳式跳過乙之身體，落地後二人同時向前滾翻。起立後乙再跳過甲。如此反覆行之。滾翻時後面一人必須注意前一人之動作，以免時間參差。

#### 2. 雙人搖籃 —— ㊸



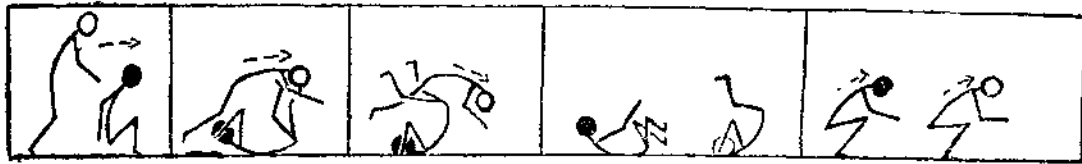
甲坐於墊上，兩腿分開，乙坐於對面，兩腿置於甲之大腿上，雙足着地。兩人互握肩部。甲向後仰臥，拉乙起立；乙再向後滾下，拉甲起立。如此繼續搖擺，注意動作之聯續。

3. 蛙式跳過，全時向後滾翻——③

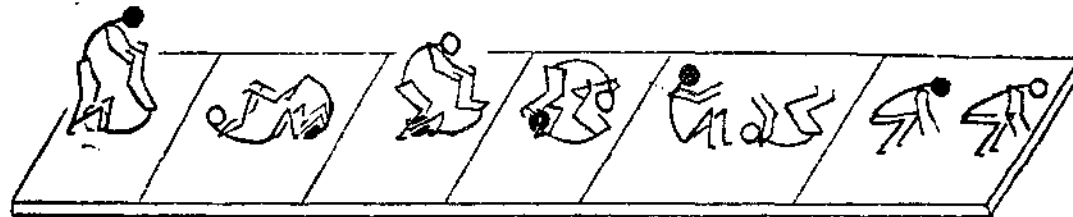


動作同1.式，滾翻時後一人注意前一人之時間。

4. 甲分腿向後滾下，乙穿襠魚躍滾翻——③



5. 雙人向前滾翻——③



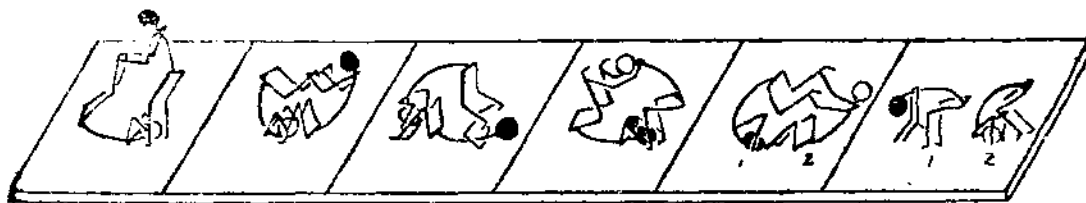
乙立於甲前，向後滾下，雙腿舉起。兩人互握踝部。甲向前滾翻，用乙之足代手落地。乙因甲滾翻之勢，被拉起立。如此繼續滾翻至墊之彼端，最後二人放手滾翻起立。

6. 雙人滾翻，足勾臀部——③



甲屈膝坐下，乙在對面坐於甲之足上，兩腿在甲之外方，足置甲之臀下。兩人互握肩部。乙向後仰臥，拉甲起立，甲向前滾翻，拉乙向後滾翻，還至開始時之部位。如此繼續滾翻至墊之彼端，再做相反動作，滾回原處。

7. 雙人向後滾翻——㊦



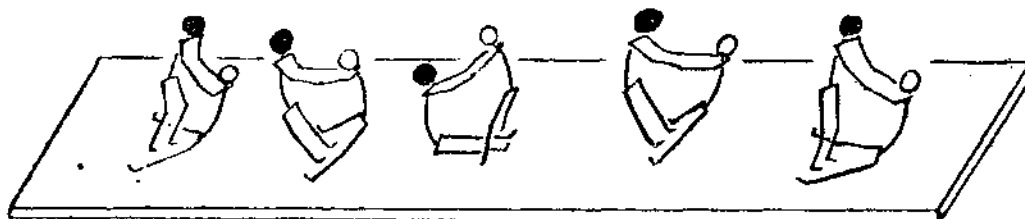
與5•式相反之動作，做時必將對手之足持近己之肩部，較易翻起。

8. 背對背換臂翻過——㊦



兩人背對背立，互挽肘關節。甲傾體向前，挽乙離地，便在自己背上做一向後滾翻。然後釋臂立起。

9. 跨坐拉起——㊦



甲併足直立，乙分腿跨坐於甲之足下，兩人手互握。甲向後坐下，腿直，拉乙起立。乙再向手坐下，腿直，拉甲起立。如此反覆做。

10. 雙人屈膝行走——㊦



兩人背對背立，互挽肘關節 屈膝下蹲，作獸式行走，一人向前，一人向後。

11. 蛙式跳過轉體二分之一落地——㊸



做蛙式跳過動作至雙手推離對手肩部後，向左或向右轉體二分之一落地，面對對手。

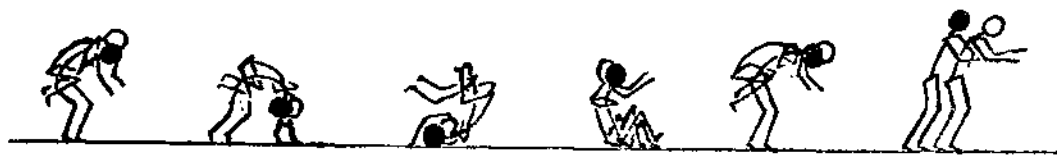
12. 甲蹲伏墊上，乙魚躍越過，全時向前滾翻，反覆動作——㊹



滾翻時，後面一人須注意前面一人之時間，俟其魚躍落地時，同時做滾翻動作。

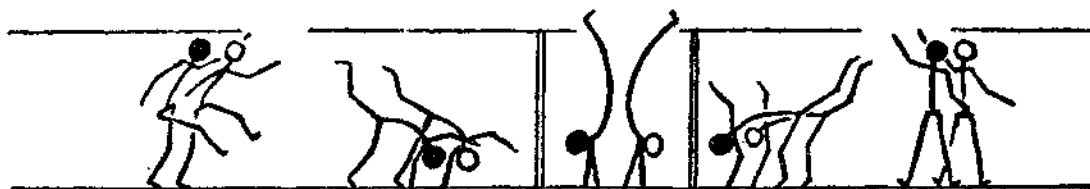
13. 甲蹲伏墊上，乙魚躍滾翻越過，全時向後滾翻，反覆動作——㊺

14. 疊體向前滾翻（甲在乙之背上）——㊻



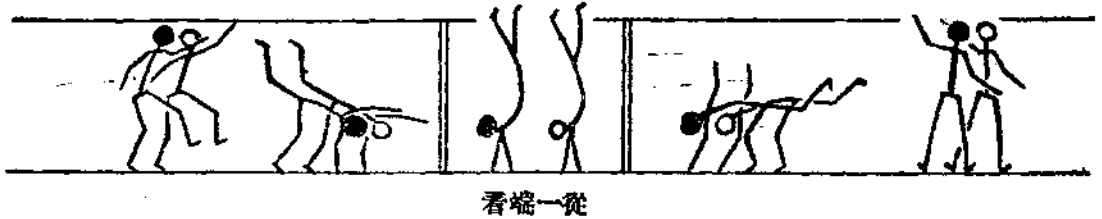
乙傾體向前，甲躍伏乙之背上，屈膝夾於乙之大腿外方，兩臂環抱乙之胸部，頭俯置乙之肩上，面向外，以免滾翻時撞擊下頷。乙向前蹲伏，兩腿用力一蹬，使有足夠兩人向前滾翻之動力，但宜注意勿使甲之背部着地太重。

15. 對面車輪——㊼



看端一從

16. 全方向車輪——(四)



17. 一上一下魚躍滾翻——(四)



二人相對立，甲分腿向前滾翻，乙魚躍滾翻，穿過甲之兩腿中間。此式初學時稍感困難，練習數次，即亦甚易。

18. 握手交互拉跳——(四)



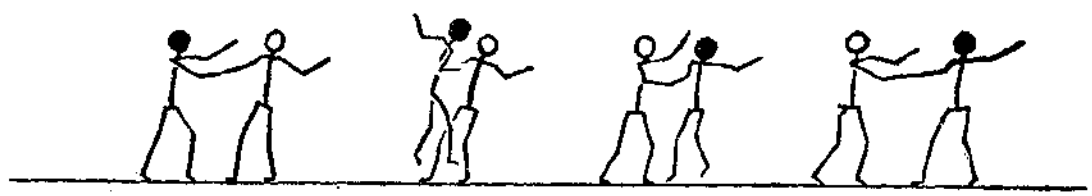
兩人手互握，臂交叉。甲跳至乙之後方，轉體二分之一落地，乙拉甲之手助勢，同時轉體向後。再照此動作甲拉乙跳。如此聯續做，愈快愈妙。

19. 手倒立，拉起翻過——(四)



甲在乙之後方手倒立，乙分握甲之雙踝於肩上，無體向前，拉甲坐於背上，甲向前滑下，立於乙之前面。乙立即接做手倒立，使甲拉過。

20. 單手握，交互拉跳——(五)



甲乙互握右手，用交互拉跳動作反覆做。

21. 蛇褪皮交互向前滾翻——(五)



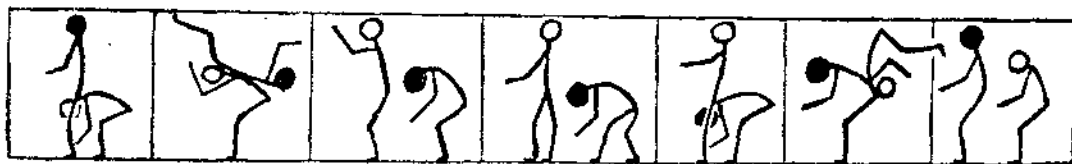
乙立於甲前，彎體向前，兩腿分開，右手穿襠後伸，與甲左手相握。乙向前滾翻，保持分腿部位。甲向前走至跨立乙之肩旁，向前滾翻，頭在乙之兩腿中間着地，兩人所握之手，始終不放，甲向前滾翻時，拉乙起立，乙再依法向前滾翻，拉甲起立。如此繼續滾翻，亦頗有趣。

22. 背對背拉手翻過，轉體二分之一——(五)



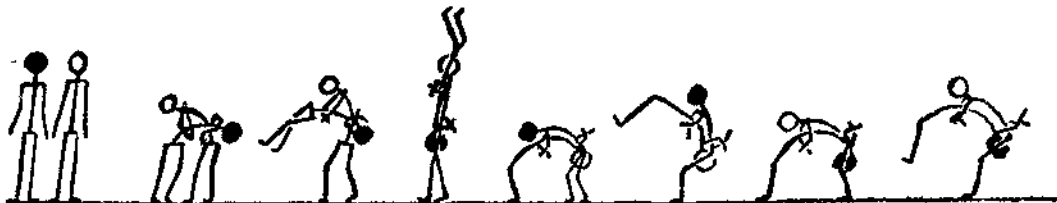
兩人背對背立，手在頭上互握。乙彎體向前，拉甲離地，甲舉腿屈膝，在乙之背上做一向後滾翻動作，在乙前面落地。此時兩人手仍互握，各轉體二分之一，還至背對背立之部位。甲再拉乙翻過。

23. 頭舉向後滾翻，反覆動作——(五)



乙立於甲之背後，彎體向前，頭穿過甲之襠下，用頭舉甲離地，使甲在己之背上向後滾翻落地。甲立即照此動作舉乙滾翻。如此反覆做。

24. 雙人弓腰——(六)





乙直立。甲立於乙之右側，面向對方。甲從乙之前面彎體向右，兩臂環抱乙之腰部，右臂在乙之右側，左臂在乙之左側。乙同樣用兩臂環抱甲之腰部，舉甲離地，成胸接胸倒立部位，從此部位，開始雙人弓腰動作，乙彎體向後，使甲雙足落地；甲再舉乙倒豎，彎體向後，使乙雙足落地。如此交換做。

25. 交互頸舉向後手倒立翻過，反覆動作——(六)



26. 向前向後混合滾翻——(七)



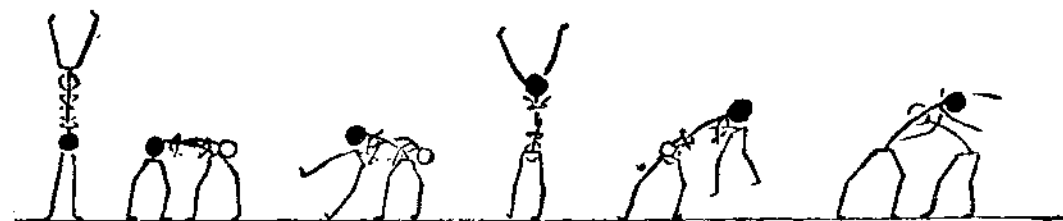
滾翻時甲須緊貼乙之背上，并須有相當速度，方能將兩人翻過。

27. 雙人手翻——(七)



甲立近乙之背後，兩臂上舉。乙舉手過頭，握甲之腕部，彎體向前，拉甲從己之背上向前手翻。甲落地後，立即照此動作拉乙手翻。如此聯續演習，極為美觀。

28. 雙人車輪——(八)



照24式「雙人弓腰」動作中胸貼胸之倒立部位，乙傾體做車輪動作，使甲

雙足落地，甲再將乙舉起至倒豎部位。如此繼續做四足車輪動作。

29. 雙人向前翻滾，手交互握足——㉙



甲仰臥墊上，舉腿，手置肩上方，手掌向上。乙立於甲之手上，握甲之足掌。甲舉乙離地至臂伸直部位，屈膝，使乙向前滾翻，乙全時屈臂勾頸，藉滾翻之勢拉甲起立於己之掌上，隨即舉甲離地滾翻。如此繼續做。

二、聯合動作

1. 雙人向前滾翻，甲分腿向後滾下，乙穿襠魚躍滾翻，雙人向前滾翻——㉚

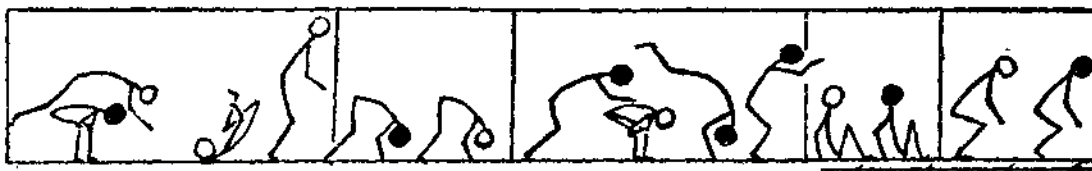


此圖因限於篇幅，首尾均祇一次雙人向前滾翻，中間亦祇一次穿腿魚躍滾翻各。演習時，最低限度，應各有二次。做此式時，如圓熟有韻律，頗為美觀。部動作，詳見前節（一之4.5.）。

2. 蛙式跳過，全時向前滾翻，蛙式跳過，全時向後滾翻。反覆動作——㉛



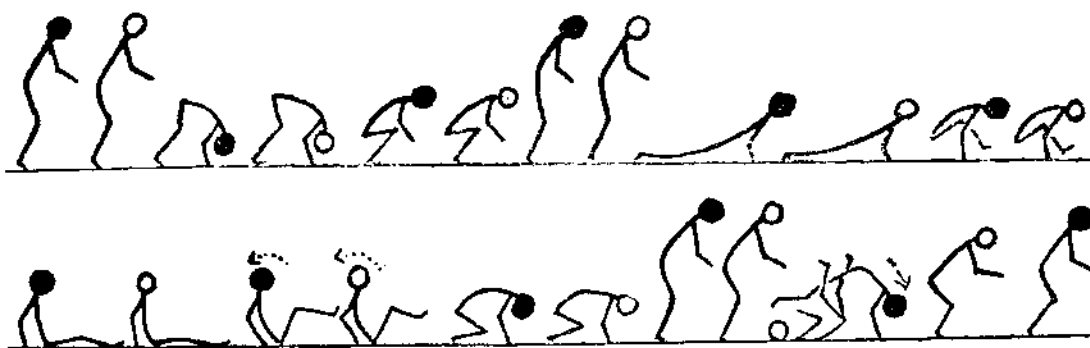
3. 魚躍滾翻越過，同時向前滾翻，魚躍滾翻越過，同時向後滾翻。反覆動作——㉜



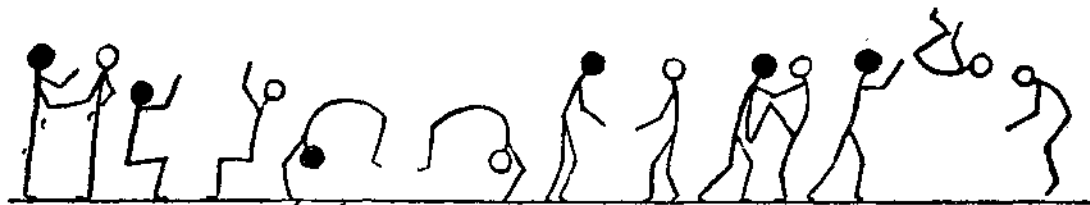
4. 乙魚躍過甲，向後滾翻至分腿頭手倒立部位，甲穿襠魚躍滾翻——㉔



5. 向前滾翻，傾體俯臥撐，蹲躍穿臂，向後滾翻，乙分腿  
向後滾下，甲穿腿魚躍滾翻，反覆魚躍滾翻動作——㉕



6. 行握手禮，向後手翻，踏手向後空心筋斗(第三章10之6)——㉖



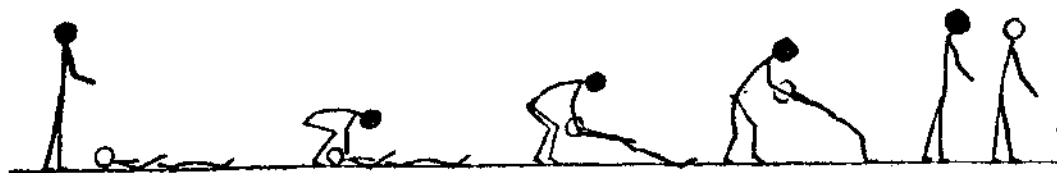
### 第三章 一演員與一投擲員

本章所述之各動作，須用體格大小不同之二人演習，「演員」之體格須極輕巧。

圖中所示黑頭為「投擲員」，白頭為「演員」。

#### 一、提舉動作

1. 搬屍起立——㉗



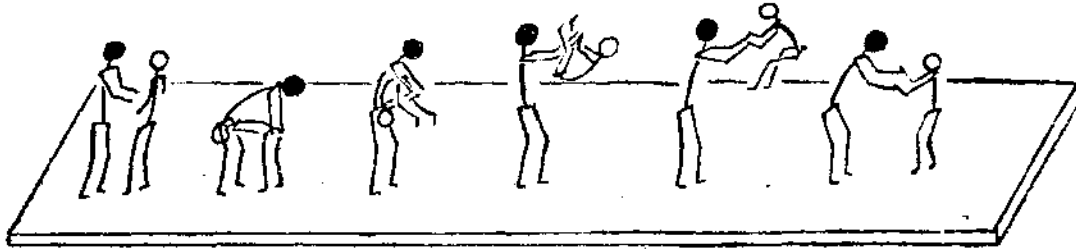
演員仰臥地面，兩臂貼置體側，全體挺直。投擲員雙手叉托演員頸後，將演員擡至直立部位，演員始終須保持挺直姿勢。

### 2. 提起翻下——(二)



二人對立，演員向前滾翻至仰臥兩腿上舉部位，雙手置於近肩處之墊上，指尖向肩。投擲員緊握演員之踝部，向上提起，全時演員身體挺直，兩手一撐，助投擲員提起動作之勢，至手倒立之部位。此時投擲員立即放手，演員縮腿下降，雙足落地起立。此式如投擲員將演員儘力提高，使演員手離地面，再行翻下，則可逐漸增高，至能越過七英尺高之橫竿。惟演員體格須極小，且初學時在演員手離地面後，投擲員須急抱演員之腰部以保險。

### 3. 對面立，兩臂穿腿，提起翻下——(二)



二人對面立，演員彎體向前，頭置投擲員之襠下，兩臂穿過腿間後伸。投擲員緊握演員之手腕，用力提起，身體稍向後傾，使演員能騎坐於己之胸部，以增加高度。演員在被提起後亦須屈肘助勢。落下時二人仍對面立。

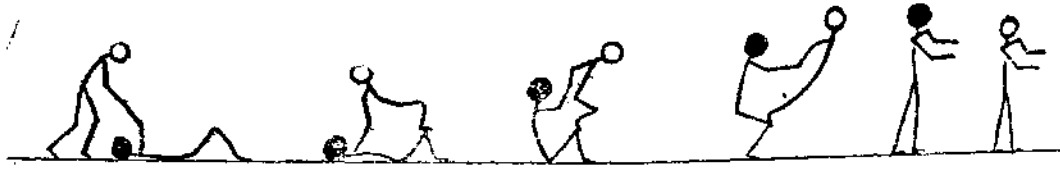
### 4. 全方向立，兩臂穿腿，提起翻下——(二)



本式與前式不同之點，為演員所立之方向與投擲員相同，故提起時無法取

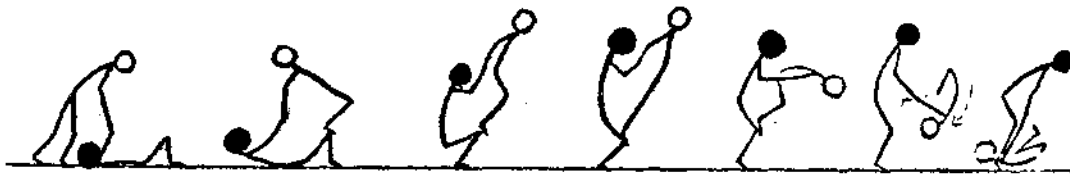
得前式之高度。演員在足離地後，順勢完成向前空心筋斗動作，將落地時，投擲員須繼續向前上方提舉，使演員至直立部位。

5. 躍立膝上，拉起——(三)



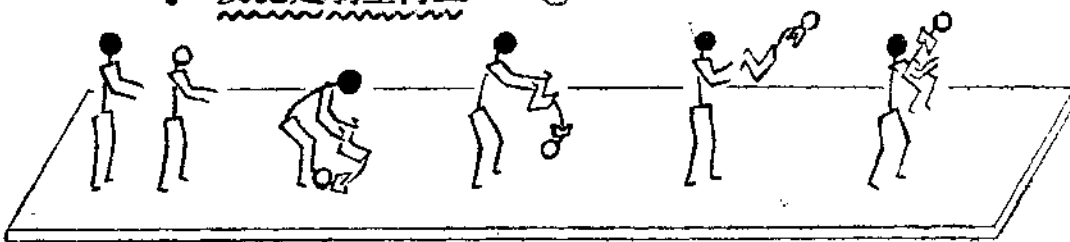
投擲員仰臥屈膝，演員從投擲員手上撐躍至其膝上，向前傾體，拉投擲員起立。此式為極普通之動作，但合作之妙，頗堪注意。

6. 躍立膝上，拉起，翻落膝下——(三)



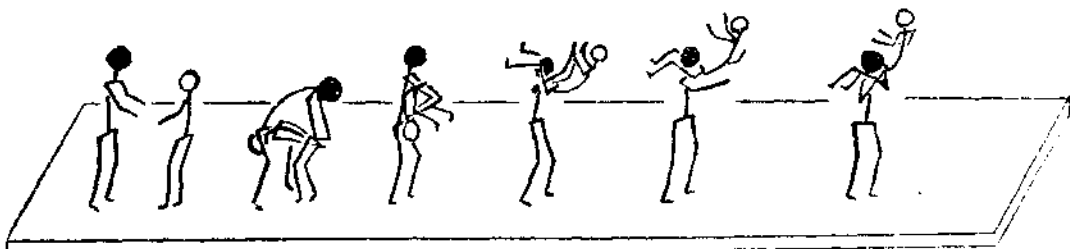
照前式拉投擲員起立後，演員向前彎體，勾頸翻下，落至投擲員之兩腿中間。依演習慣例。大都從此部位再用「提起射出」式（二之5。）動作結束。

7. 反提起騎坐臂上——(三)



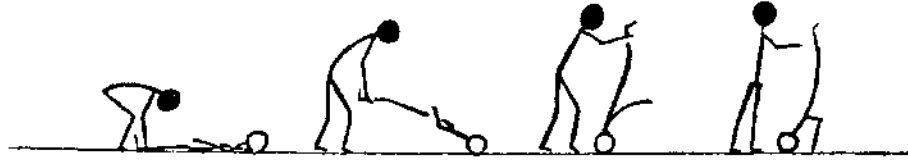
演員舉腿仰臥，頭須在投擲員兩足中間，投擲員緊握其踝部，向前上方提起，使演員翻至騎坐臂上部位。

8. 兩臂穿腿，提起騎坐肩上——(三)



照3.式提起，須有相當高度，使演員翻至肩上，立即放手，托住演員之臀部。

9. 搬屍倒立——㊦

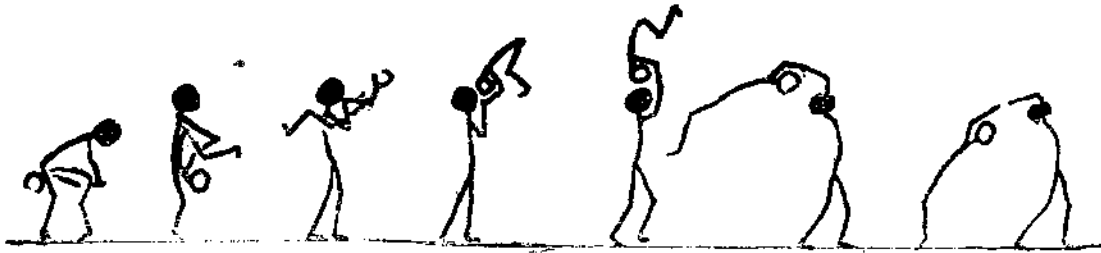


演員仰臥墊上，兩臂貼置體側，全體挺直。投擲員立近演員足部，握其雙踝，舉起至頭倒立部位。

10. 提起半轉體翻下——㊧



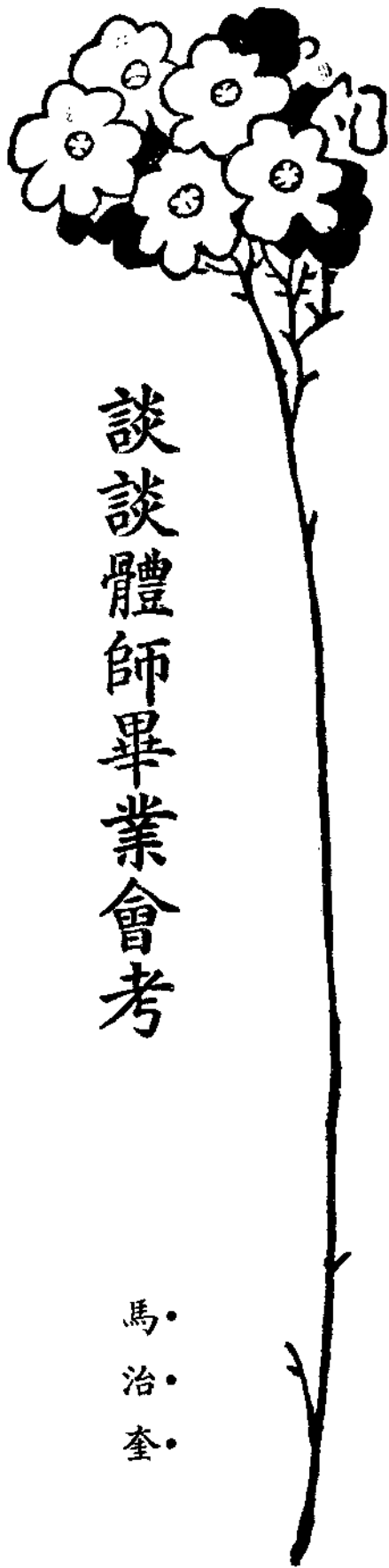
11. 兩臂穿腿，提起，手翻過頭——㊨



此為極炫目之動作，難處僅在落地時須有適當動作。一般的錯誤，為演員在落地前過於向後彎體，致落地後向前仆下。欲免此弊，須於屈腿翻過頭上後不可挺伸太快，且儘可能的向遠方落地。（未完）

上海標準運動器具公司

製造兒童遊戲器械，代裝健身房  
各種設備，請閱底面廣告。



## 談談體師畢業會考

馬·治·奎·

### (甲)從中學畢業會考說到體師畢

#### 業會考

考試是考查教學成績的必有方法，牠在事實上的需要可分三方面來說：

一、從學生方面說，攷試可以檢查學業的進步情形，考試成績好的，固然得到鼓勵和滿足；不好的，能有所警惕，而更加努力，升級留級，可以藉此決定。

二、從教師方面說，要知道自己教學的成功或失敗，以及教材的適合與否，均可從考試成績上看出來，而得到改進的依據。

三、從教育行政方面說，要考核教育事業的成效，也要比較各個學校的效能；考試成績，便是教育效能的最顯著的表證。

考試的需要，既如上述，但是考試的方法，卻頗難盡善，一般的考試方法，缺點甚多，重要者有四：

一、考試的題材，不能概括全部作業的內容。

二、試題的難易多少，答案的正誤，無客觀的標準。

三、批定成績的分數，每一教師各不相同，即同一教師，換一個時候，也會批出不同的分數。

四、主試者和被試者，均須浪費時間和精力，而所得到的只是一些不準確的結果。

根據考試的需要，和考試方法的缺點，我們可以談談中等學校畢業會考問題了。

中等學校畢業會考，在開始舉行時，贊成的人雖然很多，反對的人亦復不少，他們的理由可從中國教育學會平津兩分會主編的「畢業會考問題研究」中看出一個大概，這裏面有贊成者和不贊成者人數的統計和會考利弊的各種見解：

### ▽各關係人對於會考贊否的統計

閱卷委員贊成者百分之八三·〇〇，不贊成者百分之

一七·〇〇

校長贊成者百分之三三·三三，不贊成者亦為百分之

三三·三三。

教務主任贊成者百分之五八·〇〇，不贊成者百分之

四二·〇〇。

訓育主任贊成者百分之六一·〇〇，不贊成者百分之

三九·〇〇。

家長贊成者百分之七一·二七，不贊成者二七·二七

高中學生贊成者百分之二九·〇〇。不贊成者百分之

六二·〇〇。

初中學生贊成者百分之三九·六一，不贊成者百分之

五四·七一。

會考的利弊，可以把校長、教務主任、訓育主任、學生、教師、家長等的意見歸納起來，可以知道利和弊的種種見解：

#### 贊成會考的理由

- 一、督促師生認真教學
- 二、溫習功課有益升學
- 三、減除學校的商業化
- 四、表現辦學者之真成績
- 五、使辦學者安心職務
- 六、學校行政日趨整飭
- 七、學生可修養道德
- 八、學生易訓管



九、程度整齊

十、使學生對於會考科目用功

十一、學生學業成績確自會考後稍稍提高

十二、使畢業生成績較佳

十三、開學時學生能準時到校

十四、使惡劣學生易於就範

十五、功課能按時授畢

十六、使各科適合課程標準

十七、促學校負責改進

十八、可取締不良之私立學校

十九、淘汰特劣分子

二十、使惰生寒心

廿一、聘請教員嚴加審核

廿二、注重期考與月考

廿三、嚴格入學試驗

廿四、力求切合學生需要

廿五、可練習敏捷應變之能力增加答試卷之技能

廿六、促進一部份學生自學的能力

廿七、教材不致因教者私人嗜好而偏重或偏廢

廿八、滅絕學生希圖僥倖心理

不贊成會考的理由

一、為趕授功課預備會考學生工作過重太傷精力

二、學生對於升學有畏懼心

三、落第生太受打擊

四、消費的時光太大

五、使學生輕視學校考試

六、不能自由發展天才

七、一二科不及格補考辦法予學生極大不便

八、使各科有被重視與輕視之別

九、忽略不會考的科目

十、教員偏重預備會考忽略其餘一切

十一、教材大受限制無活動餘地

十二、損害學生身體健康

十三、減少課外活動機會

十四、忽略體育與德育

十五、使學生皆成書獃子

十六、考試過多

十七、學校將行選手制

十八、易蹈科舉覆轍

十九、誘發學校與學生作弊損害青年德性

上列贊成和不贊成的統計及會考利弊的各種見解，可以給我們在畢業會考本身上一種認識，但都指高中和初中的會考而言的，對於體師會考方面，還沒有什麼專門的研究和調查，不過我想體師會考，也是大同小異，就是功課方面質量的輕重稍有分別罷了。至於會考的利弊，根據他們的調查，也只有「忽略體育」和「使學生成書獃子」兩點，不宜列入。

我們對於會考的弊端，是否可在會考制度中設法避免？確是大家應當研究的一個問題。現行的會考制度，當然不能說沒有缺點，但在實行之後，可以說已收到相當的效果，像校風的整飭，師生的努力，學生會考及升學的成績，已經都有相當的成效，所以各家長對於會考的意見，大多數對於會考制度表示贊成，因為可以改良學校，促進學

生努力求學，希望繼續實行。

江蘇省的體師會考，先後也已舉行過兩次了，在這兩次體師會考中，不講別的，就在各校的課程而言，平時就不能不認真教學，雖然在第一次會考中，有的是經過考試後不得畢業，但是考試的結果，畢業者仍是多數，可見校方只要認真教，學生只要認真學，這是並沒多大的困難。

### (乙)體師實行會考以後完成學術

並重

體育師範學校的課程，與普通中學和師範學校的課程有不同的地方，體育師範學校的課程約分兩種：

#### 一、學科

|     |         |
|-----|---------|
| 公民  | 人體測量學   |
| 國文  | 人體機動學   |
| 外國語 | 體育哲理    |
| 史地  |         |
| 數學  | 教育心理學   |
| 理化  | 育體建設及設備 |

生理 遊戲教育

衛生 運動評判學

生物

解剖

教育概論

體育原理

體育行政

體育史

## 二、術科

柔軟操

田徑賽

器械

國術

游泳

遊戲

機巧運動

舞蹈

大略是上面的幾種，不過還有學科方面，如體育教學

法，按摩等等，術科方面也還有輕器械等。以前在沒有實行體師會考的時候，體師的學生，大多數犯了一種偏重於一方面的弊病；就是對於擅長術科的學生，往往忽略了學科；注重學科的人，就忽略了術科，因此造成出一輩畢業生，不是能說不能做，就是能做不能說，而能說又能做的，可以說實在是少數。自從實行會考以來，一般體師的學生，已在學科與術科兩方面平均發展着，平均注重着了，會考實行之後，無形中就矯正了這弊病，這是給予學生無形中的一種好處。

### (丙)體師會考的課程

在民國廿四年會考的課程計有：

學科

公民、國文、史地、理化、解剖、生理、教育概論、體育原理、體育行政。

術科

田徑、器械、球類、墊上運動、國術。

其他

臨時發問（包括規則及教學方法之問答），男生柔軟操：（一）自編教材一套并，說明動作的功能；（二）自編仿倣操一套，并說明動作的功能。女生舞蹈：（一）身的基本動作；（二）足的基本動作；（三）手足聯合動作。

在民國廿五年會考的課程計有：

學科

教育概論、體育原理。

術科

田徑、器械、球類。

其他

臨時發問（包括規則及教學方法之問題）。

前後兩年中會考的課程，在後者已減少了好幾種，我對於會考課程的意見，我想應該每年所考的項目不要相同，否則就會使在校的學生；對於會考要考的課程特別注重，對於不考的課程就漸漸疏忽了。凡是在校的學生，根本不應該把這觀念存留在腦子中，要知道青年求學，應該多方面的去學得些智識，那才對得起家長，才對得起自己，

就是將來出去服務，也可以拿你的真實學問去應付。

#### （丁）怎樣去應付畢業會考

自從實行畢業會考以後，每一個體師的學生，就必須要經過一次畢業會考的階級，所以為了一定要經過考試，那就應該在平日孜孜不倦地學習，深沉地研究。不要自己平日太放鬆自己，因此就就誤了自己的前程，凡在平日上課時所不能領會的，自己應該特別地加以注意，對於畢業會考這一件事，應該平日在各種功課上用心才是道理。倘使「平時不燒香，急來抱佛脚」，那末，到要會考的時候，雖然「廢寢忘食」，通宵達旦地抱着書本預備，也是有損無益的。因為腦筋和體力用得太過，精神上要感到不適，況且在短時間預備的功課，即使能夠強記到一些東西，然而也在短時間中就會把牠完全忘掉的，試問這種智識除掉騙取一些分數以外，還有什麼用處呢？

#### （戊）經會考後畢業者與不畢業者

應有之認識

經過畢業會考之後，倘使不能畢業，無須氣餒心灰，要從此去追究不能畢業的緣故，對於不及格的幾門功課，應當悉心靜氣地去研究和練習。即使能夠畢業了，也不能就自己以為滿足，還要向前進取，因為學識，是沒有止境，科學進步，日新月異，尤其是體育方面的課程，不前進，便後退，若在畢業後以為已經有了資格，不再繼續進修，在不久也會給淘汰的，所以畢業之後，還應當在學問的研究和道德的修養上下些工夫，努力去做一個優良的導師。

### (己) 結論

事業的成就，全靠各個人自己去努力，我們看那世界的大文豪高爾基，他是從做麵包師而園丁助手及碼頭苦力，終致被稱為一個卓越的時代的巨人，少年時代的他，非常喜歡在不斷的工作中偷得一些閒暇，獨個兒捧着書本靜讀，這裏面有着對他的同情、安慰、認識和啓示，書本於

他是個如何親愛的朋友呀！他自己說：「每一本書都是一個小的梯子，我向這上面爬着，從獸類到人類，走到更好的生活的理想境地，到那種生活憧憬的路上來了。背負着讀過的書，我感覺到好像一個瓶子，充滿着復活的液體。」他愛好讀書，在這字裏行間可以見到一班了。現在我們體師的學生，不要說去多看其他的書籍，總應該在對於體育有關係的書籍中去多打些圈兒吧，譬如要知道身體上神經交互分佈和肌肉疲勞的原理以及恢復疲勞的法子，就非研究生理學不可。譬如要求推鉛球的物理作用是什麼？那就非研究物理學不可。所以體育師範的學生，和其他中學生一樣，要多讀書。

每年有很多的體師畢業生，在失業的狂潮中哀號著，這種事實是值得警惕的，所以畢業同學不能把生活前途作過高的估價，祇有認真獲得一些生活上必需的知能，不斷的修養自己，鍛鍊自己，為社會切實去做些事業。

(完)

# 省會足球隊赴蘇比賽紀略

馮·公·智·

年來國內足球運動，頗呈蓬勃氣象，一般人對此亦漸感興趣，試觀京滬港粵各地，每屆足球比賽，輒有萬人空巷之概，良以足球在運動上有特殊價值，其勇敢奮鬥靈敏合作諸優點，實足以振興民族精神，養成健全體格，故各地體育界提倡不遺餘力。江蘇省會足球運動，以前鮮人注意，自本場成立以後，每年舉辦訓練班，并舉行錦標比賽，民衆嗜之者日多，技術亦漸見進步，本年一月省會第四屆足球錦標賽結束之後，本場特選拔各隊精華，組織混合隊，出征蘇州，擬收砥礪觀摩之效，事前致函蘇州縣立體育場場長馬治奎先生，請其代約對手，經約定東吳及蘇聯兩隊，本場乃召集混合隊員作練習二次，定於二月十五日出發赴蘇，全體隊員名單如下：

王季淮(隊長) 唐賢軫 張 普 呂 齊 孫懷德

體育研究與通訊 省會足球隊赴蘇比賽紀略

郭勁北 王尙忠 張 斌 貢樹椿 李恩貴 向 固  
席德慶 徐丕承 顧永恪

(註)入選隊員原有韓立道崔之道二君，後因請假不准，未獲隨征，影響實力不少。

十五日上午九時，各隊員均至本場集合，由公智率領至南站乘特快車出發，在車中由余排定陣線，并略商戰略，午餐後即抵蘇站，蒙馬場長到站接待，并代雇車送至東吳大學，略事休息後，即於下午三時半與東吳大學部中學部混合組織之白白隊交鋒，開賽後，鎮隊即全力進攻，五分鐘時，中鋒王季淮自中線處接得左方傳來之球，三盤兩頂，已越過敵方後衛，至離門十五碼處，舉足力射，應聲入網，白白隊既失一城，併力反攻，中鋒程金冠活躍異常，藉其犀利之衝刺，於三十分鐘時射中一球，打成平手，

入後鎮隊前鋒雖屢有美妙之傳攻，但機運不佳，球每斜出界外，中衛線與前鋒間之聯絡，亦未臻完美，守門王尙忠經驗不足，遇危急時不能鎮靜應付，時現慌張之態，致於上半時將終時又負一球，白白隊遂以二比一佔，稍後時間後，鎮隊陣容略有更動，全隊存報復決心，前鋒進逼甚烈，對方亦抵死抗拒，至二十五分鐘時，鎮隊左翼得球，沿邊進襲，斜角遠射，白白隊後衛於急不暇擇之際，躍起一頂，球竟反彈入網，造成二與二之比，平分秋色，至三十五分鐘時，鎮隊又告失利，最後三分鐘鎮隊右翼在敵方底線處傳中，左內鋒張普，飛步趕到，迎頭一頂，敵門又破，以後各無所獲，一場鏖戰，遂以三對三媾和，茲錄雙方陣綫如下：

### 鎮江隊

|        |        |        |     |
|--------|--------|--------|-----|
| 王尙忠(上) | 孫懷德(上) | 顧永恪    | 向固  |
| 郭勁北(下) | 呂齊(下)  | 張斌(上)  | 張普  |
|        | 徐丕承    | 張樹椿(下) | 王季淮 |
|        |        | 貢樹椿(上) | 唐賢勳 |
|        |        | 李恩貴(下) | 席德慶 |

### 白白隊

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 朱銘青 | 張瀏  | 蔣建錫 | 姚成章 |
|     | 王守方 | 張昌祚 | 許桂生 |
|     |     | 侯慕臨 | 程金冠 |
|     |     |     | 張秉心 |
|     |     |     | 陳化蛟 |

十六日下午二時，與蘇州足球界聯合組織之黑黑隊會師於縣體育場，該隊除東吳大學外，所有蘇州足球健將悉被網羅於內，鎮隊亦以最堅固之陣綫出場，是役也，我方將士之聯絡工夫，已漸見佳妙，進攻退守，井然有條，開賽後，鎮隊截球進攻，敵軍門前，險象環生，八分鐘時，我軍中鋒張普帶球直上，撥向左方，唐賢勳略一盤桓，挑交右翼，徐丕承盤過後衛，臥地一掃，首開紀錄，敵方鑒於我軍活躍，乃改換戰略，步步防守，處處戒嚴，力戰半小時，未見出入，至卅五分時，張普與唐賢勳雙騎並發，中的而回，上半時將終時鎮隊徐丕承得角球機會，開來恰到好處，在球門右角落下，敵方門將心慌意亂，接住後，球又滑落入門，上半時鎮隊遂以三比〇佔優勢，下半時易地佈陣後，黑黑隊誓死反攻，向我腹地進逼，賴有王季淮坐鎮中軍，呂孫二將扼守後方，郭勁北守如處女，動如脫

兔，幾次化險為夷，前方將士，見機不可失，一聲號令，五虎齊出，敵隊門前又告緊急，果也，廿分鐘時：張中鋒得間闖入，又立一功，此時我軍兩翼異常活躍，五分鐘後向固邊陲深入，底線傳中，徐丕承放步起來，舉足射入，未幾，鳴笛收兵，鎮江隊以五對〇之比奏凱，是日雙方陣綫如下：

### 鎮江隊

李恩貴(上) 向 固  
 唐賢翰  
 張 斌(下) 張 普  
 王季淮 席德慶  
 孫懷德 貢樹椿  
 徐丕承

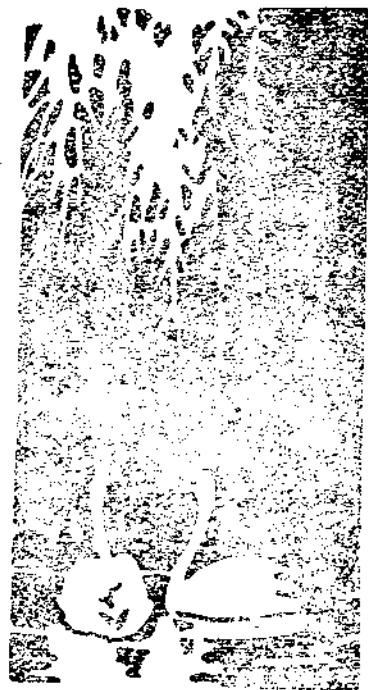
### 黑黑隊

蘇光旭  
 樊承業  
 宋壽澄 陸正格 楊祖燾(上)  
 顧振寰 顧傳沛(下)  
 衛大煜(上) 錢定華  
 章渠銜(下) 宋壽澄

比賽既終，各隊員由隊長率領出外沐浴晚餐，搭夜特快車回鎮。

省會足球隊赴外埠比賽，此次實屬創舉，比賽兩場，一勝一和，成績尚覺差強人意，各隊員在經驗上之收穫亦復不尠，此後尤望能截長補短，再求精進，使省會足球界發一異采，為社會民衆之領導，則此行方為不虛。

在蘇二日，各隊員行動之整飭，精神之奮發，頗與蘇地觀衆以良好的印象，蘇體育場馬場長，殷勤招待，并在接洽比賽方面予以種種之方便，盛情尤可感也。







# 本場活動事業概要

指導部

▽續 第三卷 第二期

本場自廿四年度一月份起至本刊出版時止，所有活動事業，摘要略述於后：

## (一) 第二屆跳繩比賽

跳繩為冬季之良好運動，設備簡單，室內戶外咸宜，

故本場自上年度起舉行跳繩比賽，以資提倡，本年一月繼續舉行第二屆，仍分男女二組，不限年齡，自一月三日起報名，至九日截止，規程與上屆相同，（見本刊二卷三期）加入者計男女各二十人，比賽自一月十日開始，至十三日全部結束，茲將成績表附錄於后：

### 第二屆跳繩比賽成績表

男子組

| 項 目     | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 成 績   | 本場最高紀錄 | 保持者 |
|---------|-----|-----|-----|-------|--------|-----|
| 一分鐘雙足正跳 | 范典詩 | 嚴寶文 | 鄭時霖 | 一四〇次  | 一六三次   | 六坤鏞 |
| 一分鐘雙足反跳 | 嚴寶文 | 范典詩 | 柏文泉 | 一一五次  | 一三九次   | 六坤鏞 |
| 五十次單足正跳 | 陳兆年 | 張茂武 | 顏友富 | 一六·四秒 | 一三·二秒  | 六坤鏞 |

|          |     |     |     |       |       |     |
|----------|-----|-----|-----|-------|-------|-----|
| 五十次單足反跳  | 張茂武 | 徐大發 | 朱萬才 | 一六·二秒 | 一三·八秒 | 六坤鏞 |
| 雙足交換正跳比多 | 嚴寶文 | 張紫餘 | 柏文泉 | 二七五次  | 一一五次  | 紀兆祿 |
| 女子組      |     |     |     |       |       |     |

| 項 目      | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 成 績   | 本場最高紀錄 | 保持者 |
|----------|-----|-----|-----|-------|--------|-----|
| 一分鐘雙足正跳  | 錢素珍 | 張素英 | 陳惠芳 | 一五四次  | 一五四次   | 錢素珍 |
| 一分鐘雙足反跳  | 戚先容 | 陳惠芳 | 錢素珍 | 九五次   | 一〇三次   | 戚先容 |
| 五十次單足正跳  | 錢素珍 | 胡秀華 | 段蘭英 | 一八秒   | 一八秒    | 錢素珍 |
| 五十次單足反跳  | 戚先容 | 曹素珍 | 陳惠芳 | 二二·三秒 | 二二·三秒  | 戚先容 |
| 雙足交換正跳比多 | 馮少玉 | 段蘭英 | 陳惠芳 | 三一二次  | 四九三次   | 陳宏珠 |

## (二) 第四屆越野賽跑

本屆越野賽跑，仍分個人與團體兩種：（規程見本刊

二卷四期）自一月二十六日起報名，至二月五日截止，計參加者團體有飛鵬、康樂甲、康樂乙、康樂丙、康樂丁等五隊，個人（團體亦兼作個人）共六十三人，比賽於二月九日下午一時舉行，是日賽員實到卅二人，跑畢全程者計十九人，個人第一為郭官聲，成績為二十七分五十二秒五分之一，較上屆稍遜，團體第一為康樂甲隊，茲將優勝名

次錄後：

### △個人名次

| 名次 | 姓名  | 職業 | 名次 | 姓名  | 職業 |
|----|-----|----|----|-----|----|
| 一  | 郭官聲 | 軍  | 二  | 張洪堂 | 軍  |
| 三  | 呂虹亮 | 軍  | 四  | 陳錫國 | 軍  |
| 五  | 張道成 | 軍  | 六  | 王景盛 | 軍  |
| 七  | 周鳴鏗 | 軍  | 八  | 姜 澈 | 學  |
| 九  | 沈倫喜 | 軍  | 十  | 潘春林 | 軍  |

### △團體名次

| 名次 | 隊名   | 隊員                            | 名次 | 總分 |
|----|------|-------------------------------|----|----|
| 一  | 康樂甲隊 | 郭官聲(一)張洪堂(二)<br>呂虹亮(三)陳錫國(四)  | 十  |    |
| 二  | 康樂乙隊 | 王景盛(六)潘春林(九)<br>宋金官(十)程聖德(十二) | 三七 |    |

### (三) 省會足球隊出征蘇州

本場在本年度有組織各種球隊赴外埠比賽之計劃，除網球隊已出征南京外，特於二月間組織省會足球隊赴蘇州比賽，詳情請參閱本期馮公智所作「省會足球隊赴蘇比賽紀略」一文。

### (四) 第二屆長途競走

本屆競走，仍分男女兩組，(規程見本刊二卷四期)自二月十五日起報名至廿一日截止，計加入者男子組三十人，女子組無人加入，可見省會女子運動尚極幼稚，亟待各方之提倡，賽期原訂為二月二十三日，後因天雨延至三月一日下午一時舉行，出席者僅十四人，出發地點在大市

口，由馮公智點名發令，鎗聲起處，十四人拔步前進，至中山橋時七十一號孫迺慶領先，九十四號張志祥次之，過省甸路高嶺時，張志祥居前，五十八號劉中柱趕至第二位，至牌灣時，劉中柱奮勇超出，一路前導，五十七號朱賢達亦跟踪而來，至終點時劉以四十三分五又五分之一秒得第一，朱落後約五公尺，此次錄取名額原訂十名，嗣因第十一號姿勢準確，為各賽員之冠，第十二名堅持到底，精神可佳，特贈錄二名，各贈獎品以資鼓勵，賽畢並請終點裁判之田徑名宿王季淮表演競走姿勢，俾各賽員及參觀者有所借鏡。茲錄優勝員名次一覽於後：

#### 第三屆長途競走優勝員名次一覽表

| 名次 | 姓名  | 職業 | 名次 | 姓名  | 職業 |
|----|-----|----|----|-----|----|
| 一  | 劉中柱 | 軍  | 二  | 朱賢達 | 軍  |
| 三  | 張志强 | 軍  | 四  | 孫迺慶 | 學  |
| 五  | 姜澈  | 學  | 六  | 何金桂 | 學  |
| 七  | 劉祖儀 | 學  | 八  | 楊治中 | 軍  |
| 九  | 劉蝶魂 | 商  | 十  | 金人  | 報  |

### (五) 第四屆籃球錦標賽

省會籃球錦標賽，本年度為第四屆，自二月二十日起公佈規程，開始報名，至二十八日截止，計分男子甲乙兩組及女子組三種錦標，參加者男子甲組四隊，男子乙組四隊，女子組五隊，開賽前由本場召集各隊隊員，舉行茶會，藉資聯歡，自三月八日起開始比賽，採用單循環制，歷時一月，始告結束，由全白、康樂、奮勇分得男甲男乙女子三組錦標，各錦標隊除得保存周廳長大銀盃一年外，并由本場贈送各隊員優勝獎章以資紀念。茲將比賽規程，全部成績表及隊員名單附錄於后：

### 省會第四屆籃球錦標賽規程

- 一、主辦機關 省立鎮江公共體育場
- 二、分組辦法
  1. 男子甲組 凡省會男子業餘籃球隊均得加入本組
  2. 男子乙組 凡省會男子業餘籃球隊自審實力較次者得加入本組但本場認為該隊實力有加入甲組可能時得將其升入甲組

體育研究與通訊 本場活動事業概要

3. 女子組 凡省會女子業餘籃球隊均得加入

(註) 凡體育指導員或以體育為職業者均不得充任隊員

三、報名日期 二月二十日起至二十八日止

四、報名手續 於報名期內向本場領取印備之註冊單逐項填明由主管機關或團體之負責人簽名蓋章并隨帶全體隊員相片一張至本場指導部註冊

五、球員限制

1. 每隊球員 男子組以十人為限女子組以十二人為限報名後不得更改
2. 每一球員 不得代表兩隊
3. 未報名之球員不得參加比賽
4. 不得冒名頂替
5. 球員均須現住省會者

六、賽標方法 每組報名者如僅有二隊用三賽兩勝制如有三隊或三隊以上者用單循環制

七、秩序地點 比賽秩序由本場抽籤公佈地點均在本場

八、比賽規則 採用最近全國體育協進會修訂公佈之籃球規則(一九三五—一九三六)

九、比賽細則

1. 球隊如有違犯業餘規則之球員參加比賽一經查出則所有比賽均作棄權論
2. 球隊如有違犯本規程第五條者該次比賽作棄權論
3. 球隊逾規定比賽時間十分鐘不出場者作棄權論

4. 比賽中發生任何爭議應先向裁判員作口頭抗議待比賽終了後二十四小時內繕具正式抗議書提請審查若不按此正當手續進行而中途停賽者作棄權論
5. 球隊如有特殊事故不能準時出席者須得對隊同意後雙方簽字先日具函向本場聲請延期
6. 球員有不正當行為者本場得予以相當之處罰

十、裁判員 由本場聘請不得異議

十一、優勝紀念 除各組錦標隊由本場贈送獎品以資紀念外並得保存周廳長大銀盃一年(凡連得三屆或先得四屆錦標者得永遠保存)

### △省會第四屆籃球錦標賽成績表

#### △男子甲組

| 隊名 | 得勝 | 失敗 | 百分比    |
|----|----|----|--------|
| 全白 | 三  | 〇  | 一〇〇、〇〇 |
| 警校 | 二  | 一  | 六六、六六  |
| 小黑 | 一  | 二  | 三三、三三  |
| 友誼 | 〇  | 三  | 〇、〇〇   |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 全白 | 2  | 0  | 友誼 | 1  | 31 | 小黑 | 30 | 警校 | 34 |
| 50 | 42 | 41 | 25 | 40 | 30 | 34 | 34 | 34 |    |

| 隊名 | 得勝 | 失敗 | 百分比    |
|----|----|----|--------|
| 康樂 | 三  | 〇  | 一〇〇、〇〇 |
| 英羣 | 二  | 一  | 六六、六六  |
| 勁風 | 一  | 二  | 三三、三三  |
| 聖電 | 〇  | 三  | 〇、〇〇   |

#### △女子組

隊名得勝失敗百分比

|    |   |   |        |
|----|---|---|--------|
| 奮勇 | 四 | 〇 | 一〇〇、〇〇 |
| 海鷗 | 三 | 一 | 七五、〇〇  |
| 海燕 | 二 | 二 | 五〇、〇〇  |
| 自強 | 一 | 三 | 二五、〇〇  |
| 崇實 | 〇 | 四 | 〇、〇〇   |

#### 各隊隊員一覽

##### △男子甲組

全白隊：吳泰廣(隊長)

高鴻儒 馮元昌 耿京祥 花義順 王明能 尤在榮

仲幼英 王季淮 陸文泉

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 海鷗 | 14 | 6  | 自強 | 13 | 8  | 崇實 | 4  | 奮勇 | 20 | 海鷗 | 14 | 8  |
| 20 | 9  | 4  | 22 | 37 | 47 | 20 | 14 | 20 | 14 | 8  | 20 | 27 |
| 48 | 13 | 26 | 35 | 2  | 0  | 31 | 27 | 0  | 22 | 20 | 0  | 2  |
| 48 | 13 | 26 | 35 | 2  | 0  | 31 | 27 | 0  | 22 | 20 | 0  | 2  |

警校隊：張道（隊長） 吳里蓀 郁幹庭 錢殿榮

胡方珍 劉潔民 蔡覺民 彭鎮中 董伯盈 姜壽昌

小黑隊：徐成有（隊長） 郭崧 王福才 王炳銀

韓可文 康宗禹 鄂春士 李純雍 趙佛李 郝兆林

友誼隊：柳洪勛（隊長） 徐庭高 盛永昌 朱慶餘

戴德賢 王亞民 孫正興 郭勁北 徐庭榮 黃中

男子乙組

康樂隊 周紹瑾（隊長） 呂虹亮 顧永恪 劉清芳

吳漢松 王昌元 姜明舉 吳鳴錚 張志强 李述志

英羣隊：段全本（隊長） 王傳鈞 趙佛恆 金家瑞

方明順 華昌根 陳登泰 陳良駿 柳彭春 段全才

勁風隊：唐國祥（隊長） 耿津 郭致遠 游守其

何敬之 田培生 張文遠

掣電隊：滕捷先（隊長） 喻衍提 黎崇柱 劉體泉

李雅樂 賈文田 汪省三 宋書信 朱鳳鳴 燕俊峯

女子組

奮勇隊：能開民（隊長） 陶文霞 錢秀珍 張鈺坤

顧存慧 張有鏐 方韻昌 王文英 方象芬 劉琬雲

程瑞蒙 馬笑儂

海鷗隊：劉奇文（隊長） 劉士芬 周蓉貞 張一志

楊大中 趙欣華 于在芬 楊秀芳 陳蓉秀 胡佩貞

海燕隊：陶次男（隊長） 盛寶珍 楊希慧 何吉英

陳玉田 張義華 楊玉蘭 喻振華 陳秀瑜

自強隊：楊青年（隊長） 陳兆貞 顧紹萱 蔣葆貞

劉蕙 何異芬 陶蕙蓉 王玉芬 陳美華 萬永範

王蘭芬 焦月仙

崇實隊：金鞠贏（隊長） 徐源潔 王淑娟 王新寶

陳世頤 許慧寶 金維珍 李寶玉 李鳳珠 法瑞仙

趙澤楠 紀德申

### (六) 第三屆風箏比賽

本屆風箏比賽，訂於四月五日舉行，嗣因入春以來，陰雨太多，民衆放風箏者極少，致參加比賽者亦屬寥寥，結果改爲表演，由楊潤芝之一百二十節蜈蚣得獎，茲謹錄比賽規程於后，以資參考。

### 省會第二屆風箏比賽規程

- 一、主辦機關 省立鎮江公共體育場
- 二、宗旨 提倡民間固有遊戲增進民衆郊遊興趣
- 三、分組 一、十六歲以上者爲甲組  
二、不足十六歲者爲乙組
- 四、資格 凡居住省會者不論男女均得報名參加
- 五、報名日期 三月二十六日起至四月二日止
- 六、比賽日期 四月五日上午九時起天雨或無風順延
- 七、比賽地點 本場
- 八、風箏類別 爲比賽評判便利計將風箏分爲下列三類

- 一、平面的 如蝴蝶、八角等
- 二、立體的 如燈籠飛機等
- 三、綫狀的 如鮎魚、蜈蚣等

判標準 照下列各項評判優劣

#### 甲、藝術

- 一、構造，包括形式色彩與裝璜等
- 二、意義，注意有無教育意義

#### 乙、技能

- 一、風箏放收之秩序及停空時穩定或活躍
- 二、風箏上升時之高度（以繩之長短計算自繫風箏處起

至賽員手握處止）

- 三、特別技術（如風箏上升後在空中翻筋斗等）
- 十、比賽規則 一、比賽用具均歸自備

- 二、逾規定時間點名不到者取消比賽資格
- 三、風箏放落均須聽裁判員號令不得先放或中途放下
- 四、不得故意妨礙他人

- 十一、獎勵辦法 凡各組前三名由本場贈送紀念品以資鼓勵

## （七）第一屆兒童運動會

本場爲推進省會兒童體育，提倡適合兒童身心之運動起見，特訂於本年兒童節（四月四日）日舉辦第一屆兒童運動會，事前編訂規程及比賽細則，暫定七種運動項目，自三月廿五日起報名，至廿九日截止，參加者甚爲踴躍，計男女兒童合共一百七十二人，比賽時，興趣盎然，觀衆雲集，頗極一時之盛，并請省立鎮師附小低級組，到場表演，各項運動除一百公尺障礙跑因，時間不敷臨時取消外，餘均依次舉行，賽畢，由本場贈給各種文具、玩具、日用品等與各項前四名之優勝兒童，以資紀念，茲將簡章、比賽細則、職員名單、比賽秩序及成績表附列於后，以資參考。

# 省會第一屆兒童運動會簡章

- 一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場
- 二、宗旨 本場爲推進省會兒童體育提倡適合兒童身心之運動起見特訂於兒童節舉辦「兒童運動會」
- 三、開會時間 四月四日下午一時起
- 四、開會地點 中正路本場
- 五、參加資格 凡現住省會兒童不論男女實足年齡不滿十二歲者均得報名參加
- 六、報名手續 凡願參加本會比賽者須於三月廿五日起至三月廿九日止向本場報名領取號布
- 七、運動項目
  1. 二十公尺單足跳
  2. 三十公尺棒球賽跑
  3. 五十公尺算術競走
  4. 八十公尺滾鐵環
  5. 一百公尺障礙跑
  6. 壘球打靶
  7. 投鏢圈
- 八、比賽規則 各項運動比賽細則另訂之
- 九、項目限制 每人至多加入三項如某項運動報名參加人數不足三人者不成

體育研究與通訊 本場活動事業概要

## 立比賽

十、獎勵 每項運動錄取四名由本場分別贈給獎品以資鼓勵

## 兒童運動會比賽細則

### 1. 二十五公尺單足跳

賽員列於出發綫後預備時各賽員左(右)足前平屈將右(左)手握左(右)足歷開動令後向前作連續單足跳提起之足中途不得脫手或着地違者取消資格以到達終點綫之先後定名次

### 2. 三十公尺捧網球賽跑

預備時賽員各持一網球拍任用手或兩手握拍柄拍之前端絃上置一網球開動令後捧球出發途中不得用手扶球或使球離拍違者取消資格

### 3. 五十公尺算術競走

預備時賽員列於出發綫後在各人前面地上置石板一面粉筆一支在石板背面有算術(加法或減法)一則開動令後各人拾起石板且走且算或先算好再走但得用跑步以計算無訛而最先到達終點之四人爲優勝

(註)走時須雙足前後跨步交互與地面接觸不得離地違者取消資格

### 4. 八十公尺滾鐵環

賽員須自帶鐵環及勾棒預備時鐵環須排列於出發綫後動令既出方得將鐵環滾出途中不得妨礙他人或越出規定之分道綫或使鐵環倒地違者取消資格以賽員身軀到達終點綫之先後定名次



### 5. 一百公尺障礙跑

在二十五公尺五十公尺七十五公尺等處各設障礙物一座賽員出發後須一越過或鑽過障礙物並不得將障礙物撞倒或移開違者取消資格

### 6. 壘球打靶

靶爲人面模形之木板高一公尺闊七十公分上畫兩眼(十八公分直徑之圓形)中畫一鼻(二十一公分之等邊三角形)下畫一口(十五公分高四十公分闊之橢圓形)賽員在起擲綫後(距靶六公尺)依次用壘球向靶擲去擲中鼻部得四分眼部得三分口部得二分其他面部得一分每人連擲三次爲預賽選出三次總分較多之前六名再擲三次爲決賽以預賽總分或決賽總分之較多者爲正式成績如遇二人或二人以上分數相同時則每人再擲一次以定名次再同再擲至判分高下爲止

### 7. 投籐圈

賽員在起擲綫後依次用十五公分直徑之籐圈向距離二公尺半處之木板(板爲正方形上有木柱二十五根每柱下註有分數)上投擲每人投擲五次以籐圈套中各柱所得之總分定名次

### 職員名單

總裁判兼發令 吳邦偉

終點裁判 錢浩榮 王霞林 朱月耕 王魏媛

衛榮元 裴熙元

計時 唐賢翰 祝桂芬 唐茂如

檢察 宋雨公 任魁章 丁葉芬 劉志彭

檢錄 于楓樵

田賽裁判 儲馥鈞 張子含 竺士賢 陳君模

會場管理 馮公智

總記 胡執中

糾察 省會公安局

醫師 省立醫院

### 比賽秩序

四月四日下午二時起

一、開幕式

二、表演(鎮師附小)

三、二十公尺單跳預賽

四、投籐圈

五、八十公尺滾鐵圈預賽

六、五十公尺算術競走預賽

七、三十公尺棒球賽跑預賽

八、一百公尺障礙跑預賽

九、壘球打靶

- 十、二十公尺單足跳複賽
- 十一、八十公尺滾鐵環複賽
- 十二、五十公尺算術競走複賽
- 十三、三十公尺棒球賽跑複賽
- 十四、一百公尺障礙跑複賽
- 十五、二十公尺單足跳決賽

- 十六、八十公尺滾鐵環決賽
- 十七、五十公尺算術競走決賽
- 十八、三十公尺棒球賽跑決賽
- 十九、一百公尺障礙跑決賽
- 二十、給獎

### 省會第一屆兒童運動會總記錄表

| 項         | 目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成     | 績 | 備 | 註   |
|-----------|---|-----|-----|-----|-----|-------|---|---|-----|
| 二十公尺單足跳   |   | 陳定驩 | 戚先容 | 陳蕙芳 | 李為娟 | 七秒    |   |   |     |
| 三十公尺棒網球賽跳 |   | 李傳柱 | 郝炳楠 | 錢貴保 | 夏春海 | 五·六秒  |   |   |     |
| 五十公尺算術競走  |   | 李鳳英 | 柳延春 | 張益身 | 孫越生 | 一三秒   |   |   |     |
| 八十公尺滾鐵環   |   | 黃新範 | 唐學會 | 張茂武 |     | 一三·八秒 |   |   |     |
| 壘球打靶      |   | 張愛寶 | 徐成德 | 駢福順 | 裴冠英 | 五分    |   |   |     |
| 投籐圈       |   | 林頤祥 | 劉靜蘭 | 廖桂  | 聞穎梅 |       |   |   | 成績缺 |

註：一百公尺障礙跑一項因時間關係未及舉行

### (八) 襄辦江蘇省會各機關聯合運

#### 動會

江蘇省會各機關聯合運動會自經黨政軍學體育促進委員會委託本場籌備以來，所有規程及競技比賽辦法，均已

事先擬就(見本刊三卷二期)，註冊編配佈置等事，亦全部辦妥，會期訂於四月十一十二兩日，嗣因天雨展至四月十八十九兩日舉行各機關參加人數，總計達八百餘人之多，第一日開幕時，由主席兼會長陳果夫主席致訓詞，繼有省黨部特派員曹明煥及總裁判陳振鵬演說，隨即開始競賽，上午各團體競技，由本場全人示範，俾各機關參加人明瞭比賽方法，下午為個人競技，第二日上午為球類表演，下午多屬決賽，至四時全部完畢，即舉行閉幕禮，由陳果夫主席及來賓胡先驥博士致詞，并由陳主席給獎，由建設廳得總錦標，於是此盛况空前，國內嶄新的運動會，乃圓滿結束，事後由本場將大會成績及獎品分配表等編製報告，呈省府備案，茲將大會職員名單、秩序表、各機關參加人數一覽表及各項運動成績表(表演成績從略)等附列於后：

### 省會各機關聯合運動會職員名單

|     |                     |      |                    |
|-----|---------------------|------|--------------------|
| 會長  | 陳果夫                 | 籌備委員 | 胡定安 趙鴻謙 陳貫吾        |
| 副會長 | 鈕長耀 羅時實 余井塘 周佛海 趙棣華 | 會場管理 | 吳邦偉                |
|     | 沈百先 冷禦秋 項致莊 傅肇仁 祝平  | 總裁判  | 陳振鵬                |
|     |                     | 發令   | 袁仲濂                |
|     |                     | 終點裁判 | 俞晉祥(長) 王霞林 任魁章 唐賢勳 |
|     |                     | 計時   | 儲馥鈞                |
|     |                     | 檢察   | 周鶴鳴(長) 朱月耕 俞子河 金蓮貞 |
|     |                     | 檢察   | 馮公智(長) 祝桂芬 王玲 葉泉   |
|     |                     | 徑賽記錄 | 于楓樵                |
|     |                     | 田賽裁判 | 裴熙元                |
|     |                     | 田賽記錄 | 徐政(長) 丁葉芬 唐茂如 劉明泉  |
|     |                     | 報告   | 賀琬江                |
|     |                     | 總記錄  | 張子含 竺士賢            |
|     |                     |      | 錢浩榮 劉志彭            |
|     |                     |      | 胡執中                |

幹事 袁宗耀 陳君模

糾察 省會公安局

會場醫師 省立醫院

會場新聞編輯 易君左

會場攝影 張京石

團體競技裁判員：第一組 隨振鵬 金蓮貞 第二組

徐政 唐茂如 第三組 俞晉祥 丁葉芬

第四組 周鶴鳴 葉泉 第五組 儲馥鈞

劉志彭 第六組 錢浩榮 王玲 第七組

唐賢輔 任魁章 第八組 于楓樵 王霞林

第九組 馮公智 俞子河 第十組 裴熙元

祝桂芬 第十一組 張子含 賀珣江 第十

二組 竺士賢 劉明泉

國術裁判 陳子祥 吳志青 程毅如

球類裁判 徐政 俞晉祥 周鶴鳴 儲馥鈞 錢浩榮

丁葉芬 王霞林 唐賢輔 馮公智 裴熙元

張子含 竺士賢

健身操裁判 陳振鵬 徐政 俞晉祥 周鶴鳴

騎射裁判 羅時實 萬君默 傅肇仁

### 江蘇省會各機關聯合運動會秩序表

二十八日上午八點鐘起

開幕禮(八點正)

團體競技

(一)八點四十分 三十公尺賽跑

(二)九點正 立定跳遠

(三)九點二十分 推鉛球

下午二點鐘起

個人競技

(一)二點正 一百公尺預賽(男)

(二)二點正 跳高決賽(男)

(三)二點正 跳遠決賽(女)

(四)二點二十分 五十公尺預賽(女)

(五)二點三十分 自由車比慢預賽(男)

(六)三點正 一百公尺複賽(男)

(七)三點十分 競走決賽(男)

(八)三點三十分 五十公尺決賽(女)

- (九) 三點三十分 推鉛球決賽(男)
- (十) 三點四十分 自由車比慢賽(男)
- (十一) 四點正 二百公尺預賽(男)
- (十二) 四點二十分 爬山決賽(黨政學及女子組)

表演節目

- (一) 二點正 公安局：拳術  
保安處：太極拳、少林拳、劍術
- (二) 二點三十分 省黨部：太極拳、劍術  
秘書處：太極拳、少林拳
- (三) 三點正 教育廳：太極拳、少林拳、劍術  
建設廳：太極拳、少林拳、劍術
- (四) 三點三十分 財政廳：太極拳、少林拳、劍術  
地政局：太極拳、劍術  
醫政學院：太極拳

——十九日上午九點鐘起——

表演節目

- (一) 九點正 籃球：地政局對民政廳  
籃球：省黨部對秘書處  
籃球：建設廳對醫政學院  
網球：秩序另詳

- (二) 十點正 足球：省黨部對建設廳

——下午一點三十分起——

個人競技

- (一) 一點三十分 一百公尺決賽(男)
- (二) 一點三十分 跳遠決賽(男)
- (三) 一點三十分 推鉛球決賽(女)
- (四) 一點四十分 一百公尺決賽(女)
- (五) 一點五十分 自由車比慢決賽(男)
- (六) 二點十分 二百公尺預賽(男)
- (七) 二點三十分 競走決賽(女)
- (八) 二點三十分 射箭決賽(男)
- (九) 三點正 二百公尺決賽(男)
- (十) 三點十分 爬山決賽(保安處·公安局)
- (十一) 三點二十分 騎馬決賽(男)

表演節目

- (一) 一點三十分 秘書處健身操
- (二) 二點三十分 民衆教育館健身操
- (三) 三點三十分 騎射會騎馬

閉幕禮 給獎

各機關參加各項運動人數一覽表

| 總計  | 圖書館 | 民教館 | 警政學院 | 禁烟委員會 | 公安局 | 地政局 | 保安處 | 財政廳 | 建設廳 | 教育廳 | 民政廳 | 秘書處 | 省黨部 | 機關項目 |      | 技 | 體 | 團 |
|-----|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|---|---|---|
|     |     |     |      |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 名    | 稱    |   |   |   |
| 821 | 11  | 22  | 21   | 18    | 91  | 42  | 88  | 122 | 104 | 48  | 105 | 88  | 61  | 技    | 體    | 團 |   |   |
| 44  | 4   | 4   | 2    | 5     |     | 3   | 1   | 6   | 9   |     | 2   | 2   | 6   | 男    | 跳高   | 個 | 人 |   |
| 89  | 6   | 7   | 1    | 6     | 12  | 5   | 6   | 13  | 10  |     | 4   | 3   | 16  | 男    | 跳遠   |   |   |   |
| 11  |     |     |      |       | 10  |     |     |     | 1   |     |     |     |     | 女    | 推鉛球  | 人 |   |   |
| 113 | 3   | 5   | 3    | 2     | 7   | 5   | 15  | 26  | 17  | 1   | 3   | 3   | 23  | 男    | 五十公尺 |   |   |   |
| 5   |     |     |      |       | 1   |     |     | 1   |     |     |     |     | 3   | 女    | 一百公尺 | 技 |   |   |
| 12  |     | 1   | 2    | 1     |     |     |     | 1   | 3   | 1   |     |     | 3   | 女    | 二百公尺 |   |   |   |
| 67  | 7   | 7   | 2    | 5     |     | 3   | 3   | 8   | 16  | 3   | 4   | 5   | 4   | 男    | 競走   | 人 |   |   |
| 2   |     |     |      |       |     |     |     |     | 2   |     |     |     |     | 女    | 爬山   |   |   |   |
| 51  | 3   | 4   | 1    | 2     |     | 4   | 1   | 5   | 13  | 2   | 2   | 4   | 10  | 男    | 自由車  | 技 |   |   |
| 71  | 1   | 4   |      | 2     | 28  | 11  | 3   | 8   | 8   | 1   | 2   |     | 3   | 男    | 射擊   |   |   |   |
| 14  |     |     |      |       | 12  |     |     |     | 2   |     |     |     |     | 女    | 騎馬   | 表 |   |   |
| 259 | 2   | 7   | 13   | 4     | 45  | 19  | 61  | 34  | 19  | 7   | 21  | 3   | 24  | 男    | 個人總數 |   |   |   |
| 12  |     | 1   | 2    |       | 9   |     |     |     |     |     |     |     |     | 女    | 少林拳  | 演 |   |   |
| 52  | 1   | 2   | 3    | 2     | 4   | 1   | 11  | 6   | 4   |     | 8   | 1   | 9   | 男    | 太極拳  |   |   |   |
| 10  |     | 1   |      |       |     |     |     | 4   | 1   |     |     | 1   | 3   | 男    | 劍術   | 表 |   |   |
| 25  |     | 2   | 4    |       | 2   | 2   |     | 3   | 3   | 4   | 4   |     | 1   | 男    | 騎馬   |   |   |   |
| 520 | 11  | 22  | 26   | 14    | 75  | 29  | 79  | 81  | 60  | 17  | 85  | 12  | 59  | 男    | 個人總數 | 技 |   |   |
| 27  |     | 1   | 4    | 1     | 12  |     |     | 1   | 4   | 1   |     |     | 3   | 女    | 少林拳  |   |   |   |
| 24  |     |     |      |       | 2   |     | 1   | 9   | 3   | 1   |     | 8   |     |      |      | 表 |   |   |
| 103 |     |     | 1    |       | 7   | 14  | 6   | 9   | 17  | 22  |     | 12  | 15  |      | 太極拳  |   |   |   |
| 42  |     |     |      |       |     | 14  | 5   |     | 5   | 8   |     |     | 10  |      | 劍術   | 演 |   |   |
| 詳不  |     |     |      |       | 4   |     |     |     |     | 4   | 4   | 臨時  |     |      | 騎馬   |   |   |   |
| 38  |     | 26  |      |       |     |     |     |     |     |     |     | 12  |     |      | 健身操  | 技 |   |   |
| 39  |     |     |      |       |     |     |     |     | 22  |     |     |     | 17  |      | 足球   |   |   |   |
| 56  |     |     | 8    |       |     |     |     |     | 18  |     |     | 14  | 16  |      | 籃球   | 演 |   |   |
| 33  | 1   |     | 2    | 8     |     |     | 4   |     | 2   | 9   | 5   |     | 7   |      | 網球   |   |   |   |
| 16  |     |     |      |       |     |     |     |     | 18  |     |     |     |     |      | 排球   | 技 |   |   |

體育研究與通訊 本場活動事業概要

團體競技總記錄表

| 機關<br>參加人數 | 項目    | 三十公尺    |       |    | 立定跳遠     |         |    | 推鉛球      |         |    | 總分 | 名次 |
|------------|-------|---------|-------|----|----------|---------|----|----------|---------|----|----|----|
|            |       | 總成績     | 平均成績  | 分數 | 總成績      | 平均成績    | 分數 | 總成績      | 平均成績    | 分數 |    |    |
| 104        | 建設廳   | 9'30"   | 5.48" | 8  | 201.75公尺 | 1.34公尺  | 1  | 816.00公尺 | 7.846公尺 | 1  | 5  | 1  |
| 42         | 地政局   | 8'42.8" | 5.9"  | 1  | 80.88公尺  | 1.326公尺 | 2  | 308.98公尺 | 7.286公尺 | 2  | 5  | 1  |
| 18         | 禁烟委員會 | 1'41.8" | 5.65" | 4  | 84.05公尺  | 1.888公尺 | 4  | 125.60公尺 | 6.98公尺  | 3  | 11 | 3  |
| 11         | 圖書館   | 1'35"   | 5.77" | 8  | 21.20公尺  | 1.922公尺 | 3  | 74.40公尺  | 6.76公尺  | 4  | 15 | 5  |
| 165        | 民政廳   | 9'58.1" | 5.69" | 5  | 185.88公尺 | 1.77公尺  | 7  | 705.97公尺 | 6.718公尺 | 5  | 17 | 5  |
| 21         | 警政學院  | 1'53.3" | 5.4"  | 2  | 87.70公尺  | 1.795公尺 | 3  | 125.94公尺 | 5.397公尺 | 6  | 17 | 5  |
| 22         | 民衆教育館 | 2'0.2"  | 5.78" | 7  | 89.95公尺  | 1.816公尺 | 5  | 144.40公尺 | 6.56公尺  | 6  | 18 | 7  |
| 77         | 保安處   | 7'19.1" | 5.70" | 6  | 182.42公尺 | 1.72公尺  | 8  | 478.23公尺 | 6.21公尺  | 8  | 22 | 8  |
| 61         | 省黨部   | 5'37.4" | 5.83" | 6  | 102.60公尺 | 1.68公尺  | 6  | 391.00公尺 | 6.41公尺  | 7  | 25 | 9  |
| 48         | 教育廳   | 4'45.1" | 5.94" | 10 | 78.85公尺  | 1.66公尺  | 10 | 268.15公尺 | 5.58公尺  | 10 | 30 | 10 |
| 88         | 省府秘書處 | 5'50.2" | 5.98" | 11 | 145.70公尺 | 1.65公尺  | 11 | 476.10公尺 | 5.41公尺  | 11 | 33 | 11 |
| 91         | 公安局   | 3'21.2" | 6.59" | 12 | 129.58公尺 | 1.42公尺  | 12 | 471.27公尺 | 5.18公尺  | 12 | 36 | 12 |
| 122        | 財政廳   | 7'43.8" | 6.81" | 19 | 122.90公尺 | 1.01公尺  | 13 | 474.55公尺 | 3.89公尺  | 13 | 39 | 13 |

男子個人競技總記錄表

| 項目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績 | 附註 |
|----|-----|-----|-----|-----|----|----|
|----|-----|-----|-----|-----|----|----|

|      |    |      |      |      |      |          |         |
|------|----|------|------|------|------|----------|---------|
| 騎    | 馬走 | 曾子明  | 萬君默  | 杜恩霖  | 孟禮亭  | 四分一七·七秒  | 改爲表演不計分 |
|      | 馬跑 | 王教官  | 葛惠臣  | 陳慎威  | 鄭武桂  | 一分二九·五秒  |         |
| 射    | 箭  | 羅時實  |      |      |      | 至箭得六分    |         |
|      |    | 郝雲龍公 | 蔡于公  | 袁振倫公 | 張榮棠保 | 二四分四六·四秒 | 軍警組     |
| 爬    | 山  | 趙織雲  | 仲肇湘  | 尹效忠  | 張有榮  | 二四分四一·六秒 | 黨政學組    |
|      |    | 虞梅生保 | 張榮棠保 | 王儉   |      | 三分五四·六秒  | 一百公尺    |
| 自由車  | 比慢 | 蔣一鳴民 | 吳耀保  | 呂齊地  | 王懋德民 | 九·八七公尺   | 十二磅     |
|      |    | 呂齊地  | 郭運心  | 趙興香地 | 童霞建  | 四·九四公尺   |         |
| 跳    | 遠  | 呂齊地  | 陸紹有  | 張大奎  | 雷澄林  | 九分一七·八秒  | 一千五百公尺  |
|      |    | 潘劍雲保 | 繆文達  | 莫善祥  | 孫岳甫財 | 一·四三公尺   |         |
| 競    | 走  | 劉漢傑建 | 錢文潮財 | 宋夢麟地 | 張冠球  | 二五·六秒    |         |
|      |    | 劉漢傑建 | 錢文潮財 | 宋夢麟地 | 張冠球  | 二五·六秒    |         |
| 一百公尺 |    | 劉漢傑建 | 周啟德  | 丁棧如  | 王豈復  | 一三·五秒    |         |
| 二百公尺 |    | 劉漢傑建 | 錢文潮財 | 宋夢麟地 | 張冠球  | 二五·六秒    |         |

註：爬山距離自各體育場至甘露寺來回

### 女子個人競技總記錄表

| 項目   | 名次 | 第一名  |      |      |      | 第二名     |      |       |    | 第三名 |    |    |    | 第四名 |    |  |  | 成績 | 附註 |
|------|----|------|------|------|------|---------|------|-------|----|-----|----|----|----|-----|----|--|--|----|----|
|      |    | 姓名   | 單位   | 姓名   | 單位   | 姓名      | 單位   | 姓名    | 單位 | 姓名  | 單位 | 姓名 | 單位 | 姓名  | 單位 |  |  |    |    |
| 一百公尺 |    | 羅正養  | 戴中貽建 | 黃卷雲  | 李彩雲建 | 徐若萍     | 姜曉霞  | 一七·四秒 |    |     |    |    |    |     |    |  |  |    |    |
| 五十公尺 |    | 羅正養  | 戴中貽建 | 黃卷雲  | 李彩雲建 | 徐若萍     | 姜曉霞  | 八·六秒  |    |     |    |    |    |     |    |  |  |    |    |
| 一百公尺 |    | 戴中貽建 | 曹效昭公 | 李道存公 | 鄧連敏公 | 五分四九·六秒 | 八百公尺 |       |    |     |    |    |    |     |    |  |  |    |    |
| 競走   |    | 戴中貽建 | 曹效昭公 | 李道存公 | 鄧連敏公 | 五分四九·六秒 | 八百公尺 |       |    |     |    |    |    |     |    |  |  |    |    |
| 跳遠   |    | 戴中貽建 | 黃榴公  | 王靜華公 | 李道存公 | 三·六四公尺  |      |       |    |     |    |    |    |     |    |  |  |    |    |

體育研究與通訊 本場活動事業概要



|     |     |     |        |         |
|-----|-----|-----|--------|---------|
| 推鉛球 | 黃卷雲 | 徐若萍 | 五·八四公尺 | 八磅      |
| 爬山  | 李道存 | 王靜華 | 三九分三九秒 | 改為表演不計分 |
| 張鴻慧 |     |     |        |         |

註：爬山距離自省體育場至甘露寺來回

### 個人競技各機關總記分表

| 機關數 | 項目 |   | 建設廳 | 公安局 | 省府秘書處 | 地政局 | 保安處 | 省黨部 | 民政廳 | 教育廳 | 民教館 | 財政廳 | 禁烟委員會 | 圖書館 | 醫政學院 |
|-----|----|---|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|------|
|     | 男  | 女 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 1  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     | 1     |     |      |
| 8   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 3  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 1  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 3   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 1  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 3  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 7  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 3  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 3  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 10  | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 1  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 1  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 19  | 19 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 22  | 22 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 31  | 31 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 2   | 2  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 8   | 8  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 4   | 4  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 5   | 5  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 6   | 6  | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 16  | 16 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 17  | 17 | 5 |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |
| 18  | 18 | 5 |     |     | </    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |      |

## (九) 鎮江籃球隊出征南京

本場於第四屆籃球錦標比賽結束後，即着手組織混合隊，加以短期訓練，備赴外埠比賽，當選隊員如左：

吳泰廣（隊長） 仲幼英 韓立道 李純雍 郁幹庭  
錢殿榮 高鴻儒 韓可文 耿京祥 陸文泉

人選既已決定，乃函託省立南京體育場約隊比賽，結果由京場代約國府、中大、東方等三隊，鎮江隊乃由馮公智率領，於四月廿五日上午出發赴京。

鎮江隊爲省會精華，所惜集合練習太少，隊員高鴻儒陸文泉又因故不能隨征，影響實力不小，然本場組隊出外之宗旨，在使球員多得技術上之經驗，并促進京鎮兩地運動精神上之聯絡，勝敗固非所計也。

廿五日下午二時到達京場，於五時正與國府隊交鋒，雙方實力平均，打來有聲有色，國府隊威壯懷首開紀錄，我軍兩鋒相繼命中，此起彼落，緊張異常，上半時，我軍以二十二比二六落後，下半時開始，我軍聯絡純熟，三前鋒連連建樹造成三十九對三十一之優勢，不料好景不常，

在敵隊連得六分之後，我軍未能鎮靜應付，反爲敵軍超出，以四三對四四一分之差受挫，裁判員袁濟東許宵傳，雙方成績如下：

| 鎮江  | 犯規 | 得分  |
|-----|----|-----|
| 仲幼英 | 一  | 一八  |
| 吳泰廣 | 〇  | 八   |
| 李純雍 | 〇  | 六   |
| 韓立道 | 一  | 九   |
| 郁幹庭 | 一  | 二   |
| 總計  | 三次 | 四三分 |

| 國府  | 犯規 | 得分  |
|-----|----|-----|
| 舒昌興 | 〇  | 一四  |
| 威壯懷 | 〇  | 一四  |
| 周溶  | 〇  | 一〇  |
| 李春風 | 一  | 三   |
| 鄒重華 | 二  | 三   |
| 總計  | 三次 | 四四分 |

次日上午十時再與中大隊會師，地點仍在省體育場，中大隊爲本年度京中勁旅，開賽後，雙方所獲甚微，形勢頗爲緊張，中大隊賴其純熟之合作，得以十六比十佔先上

半時，休息後，易地再戰，我軍主將吳泰廣以昨賽傷足，今日勉強上場，至此不能不告退休，為使隊員多得經驗起見，所有預備員均輪流上場，不復計及勝負，結果以二十比四十六大敗，成績如下：

| 鎮江  | 得分  | 中大  | 得分  |
|-----|-----|-----|-----|
| 耿京祥 | 二   | 蔡官泰 | 一四  |
| 吳泰廣 | 二   | 張文鑫 | 一六  |
| 韓可文 | 〇   | 蕭保源 | 八   |
| 仲幼英 | 八   | 朱鴻坦 | 四   |
| 錢殿榮 | 〇   | 征克非 | 四   |
| 郁幹庭 | 四   | 許鳴寰 | 〇   |
| 李純雍 | 〇   | 總計  | 四六分 |
| 韓立道 | 六   |     |     |
| 總計  | 二二分 |     |     |

下午二時，再戰東方，我軍於二次激戰之餘，精力已感疲乏，但因係預先約定，故仍勉力應戰，東方亦屬首都中上流球隊，開賽後，我軍鑒於兩次敗績，小心翼翼，穩紮穩打，上半時以二十一比八領先，下半時中雙方俱有精采，各有建樹，結果三十四比二十二，鎮江隊獲得最後勝

利，裁判員袁仲濂。

| 鎮江  | 犯規 | 得分  | 東方  | 犯規 | 得分  |
|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 韓可文 | 〇  | 二   | 陳培奎 | 三  | 〇   |
| 李純雍 | 一  | 六   | 蔣鎮鴻 | 一  | 〇   |
| 耿京祥 | 〇  | 〇   | 劉永達 | 〇  | 〇   |
| 錢殿榮 | 〇  | 〇   | 吳永馨 | 一  | 二   |
| 仲幼英 | 一  | 一   | 崔毓松 | 一  | 〇   |
| 郁幹庭 | 〇  | 一   | 趙壽庭 | 一  | 〇   |
| 韓立道 | 一  | 一四  | 周立岳 | 一  | 一〇  |
| 總計  | 二  | 三四分 | 總計  | 八  | 二二分 |

綜觀在京兩日之三場比賽，鎮江隊二負一勝，雖成績稍差，然各隊員作戰之努力，個人之技術，與夫精神態度之整飭，頗得京方觀衆之好評，京方觀衆，極守秩序，對於比賽之雙方，均有善意的鼓勵與助興，拍手叫好，不出常軌，絕非鎮江看賽球者之滿場亂闖，噓聲怪叫者流可比，殊值得吾人贊佩，至於京場張場長及袁許諸先生接洽照料，不辭勞苦，實予鎮江隊以極大之方便，尤為可感也。

### (十) 第五屆公開運動會

年來省會各界對於田徑運動，漸感興趣，成績亦較有

進步，本屆公開運動會，增加項目，分男女甲乙四組，自五月十日起報名，至十九日截止，加入者男子甲組二百一十五人，男子乙組九十一人，女子甲組十六人，女子乙組三十四人，共計三百五十六人，突破以前各屆之紀錄，大會於五月二十三兩日舉行，第一日下午二時行開幕禮，由本場吳場長主席致辭，以注意運動精神與提倡普及二點，期勸各運動員及觀衆，嗣由省黨部代表石科長順淵演說，闡明運動目的。在強身之外，尤具有智力及德育之修養，并謂運動必須持之以恆云云。禮成，即開始比賽，各項節目，按時進行，第二日下午，陰雨浙瀝，大會仍繼續舉行，成績稍受影響，觀衆亦爲之裹足，至四時半全部完畢，即舉行閉幕式，由總裁判張信孚先生給獎，各項運動造成新紀錄者，男女凡二十三項，均由本場徵得天天牧場同意，每人增飲牛奶一月，以資鼓勵。茲將運動會簡則、職員名單、運動秩序、總紀錄表等附列於後：

### 省會第五屆公開運動會簡則

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、參加資格 凡現住省會之黨政軍警商學農工各界男女

如有運動興趣而不違背業餘資格者均得報名參加

#### 三、比賽分組

本屆比賽分甲乙兩組其標準如下

男子部：年滿十八歲以上者爲甲組以下爲乙組

女子部：年滿十六歲以上者爲甲組以下者爲乙組

（男子十八歲及女子十六歲以下而自願加入甲組者聽）

#### 四、開會日期

二十五年五月廿三及廿四兩日舉行

#### 五、報名手續

凡參加比賽者須於五月十日起至五月十九日下午六時向本場報名隨取號布兩方縫於運動背心之前後

#### 六、運動項目

男子部甲組

1. 百公尺
2. 二百公尺
3. 四百公尺
4. 八百公尺
5. 一千五百公尺
6. 一萬公尺
7. 百十公尺
- 跳欄
8. 四百公尺跳欄
9. 跳高
10. 跳遠
11. 撐竿
- 跳高
12. 三級跳遠
13. 推十六磅鉛球
14. 擲鐵餅

15 擲標槍

男子部乙組

1. 百公尺 2. 二百公尺 3. 四百公尺 4. 八百公

尺 5. 一千五百公尺 6. 二百公尺跳欄 7. 跳高

8. 跳遠 9. 撐竿跳高 10. 三級跳遠 11. 推八磅鉛

球

女子甲組部

1. 五十公尺 2. 百公尺 3. 二百公尺 4. 八十公

尺跳欄 5. 跳高 6. 跳遠 7. 推八磅鉛球 8. 擲鐵

餅 9. 擲標槍 10. 擲壘球

女子部乙組

1. 五十公尺 2. 百公尺 3. 二百公尺 4. 跳高 5.

跳遠 6. 推八磅鉛球 7. 擲壘球

七、項目限制

不得過三項

八、比賽規則

則

九、獎 勵

比賽不計分數每項運動之前四名均由本場

給予紀念章一枚其成績超過前三屆記錄或

超過全省紀錄者另行贈獎以資鼓勵

省會第五屆公開運動會會場職員

會場管理 吳邦偉

總裁判兼發令 張信宇

終點裁判 徐紹武(長)王霞林 唐茂如 朱月耕 儲馥鈞

計 時 裴熙元(長)唐賢勳 金蓮貞

檢 察 馮公智(長)祝桂芬 王 玲 劉志彭

檢 錄 于楓樵

徑賽記錄 張 斌

田賽裁判 張子含(長)俞子河 劉明泉 賀琬江 葉 泉

田賽記錄 丁葉芬 竺士賢

報 告 錢浩榮

總 記 錄 胡執中

幹 事 陳君模 袁宗耀

糾 察 省會公安局

會場醫師 省立醫院

會場攝影 張京石

## 第一日秩序

△徑 賽(五月二十三日下午二時三十分起)

- 一、一百公尺預賽(男甲) 二時三十分
- 二、一百公尺預賽(男乙) 三時正
- 三、一百公尺預賽(女甲、乙) 三時二十分
- 四、八百公尺預賽(男甲) 三時三十分
- 五、八百公尺決賽(男乙) 四時正
- 六、一百公尺複賽(男甲) 四時十分
- 七、二百公尺跳欄預賽(男乙) 四時二十分
- 八、一百公尺決賽(女甲、乙) 四時三十五分
- 九、四百公尺跳欄預賽(男甲) 四時四十五分
- 十、四百公尺預賽(男甲) 五時正
- 十一、四百公尺預賽(男乙) 五時三十分
- 十二、一千五百公尺預賽(男甲) 五時四十五分
- 十三、二百公尺預賽(男甲) 六時正
- 十四、百公尺預賽(男乙) 六時三十分

△田 賽(五月二十三日下午二時三十分起)

- 一、推鉛球決賽(男甲) 二時三十分
- 二、跳高決賽(男乙) 二時三十分
- 三、跳遠決賽(男甲) 四時正
- 四、擲鐵餅決賽(女甲) 四時正
- 五、撐竿跳高決賽(男甲、乙) 五時正
- 六、跳遠決賽(女甲、乙) 五時正

## 第二日上午秩序

△徑 賽(五月二十四日上午九時起)

- 一、一百公尺決賽(男甲、乙) 九時正
- 二、五十公尺預賽(女乙) 九時十五分
- 三、八百公尺決賽(男甲) 九時二十五分
- 四、二百公尺跳欄決賽(男乙) 九時三十五分
- 五、四百公尺複賽(男甲) 九時四十五分
- 六、五十公尺決賽(女甲、乙) 十時正
- 七、四百公尺跳欄決賽(男甲) 十時十分
- 八、二百公尺複賽(男、乙) 十時二十分
- 九、一千五百公尺決賽(男甲) 十時三十五分

十、二百公尺預賽(女乙)

十時四十五分

四、二百公尺決賽(女甲)

二時三十分

△田 賽(五月二十四日上午九時起)

五、二百公尺決賽(女乙)

二時三十分

一、擲鐵餅決賽(男甲)

九時正

六、一千五百公尺決賽(男甲)

二時四十分

二、三級跳遠決賽(男乙)

九時正

七、二百公尺決賽(男乙)

二時五十分

三、擲壘球決賽(女甲、乙)

十時正

八、二百公尺決賽(男乙)

三時正

四、跳高決賽(男甲)

十時正

九、一萬公尺決賽(男甲)

三時十分

五、推鉛球決賽(男乙)

十時正

△田 賽(五月二十四日下午二時起)

一、三級跳遠決賽(男甲)

二時正

### 第二日下午秩序

二、推鉛球決賽(女甲、乙)

二時正

△徑 賽(五月二十四日下午二時起)

三、擲標槍決賽(男甲)

二時正

一、四百公尺決賽(男甲)

二時正

四、跳遠決賽(男乙)

三時正

二、四百公尺決賽(男乙)

二時十分

五、跳高決賽(女甲、乙)

三時正

三、一百十公尺跳欄決賽(男甲)

二時二十分

### 省會第五屆公開運動會總記錄表

△五男子甲組

| 項 目  | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成 績   | 最高記錄  | 保持者 |
|------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-----|
| 一百公尺 | 林家麟 | 黃仲鳴 | 黃崇仁 | 馬文山 | 一二·四秒 | 一二·四秒 | 林家麟 |
| 二百公尺 | 林家麟 | 黃崇仁 | 許志謙 | 劉漢傑 | 二七·〇秒 | 二五·四秒 | 趙啓賢 |

| 項       | 目 | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成        | 績        | 最高       | 記 | 錄 | 保持者 |
|---------|---|-----|-----|-----|-----|----------|----------|----------|---|---|-----|
| 四百公尺    |   | 李穆  | 許志謙 | 孫振名 | 鄂春士 | 六〇・二秒    | 六〇・二秒    | 六〇・二秒    |   |   | 程宏  |
| 八百公尺    |   | 向固  | 李穆  | 鄂春士 | 呂虹亮 | 二分一八・二秒  | 二分一八・二秒  | 二分一八・二秒  |   |   | 李穆  |
| 一千五百公尺  |   | 向固  | 姜瀛濱 | 錢子潮 | 吳新民 | 四分五二・八秒  | 四分五二・八秒  | 四分五二・八秒  |   |   | 向固  |
| 一萬公尺    |   | 陳錫國 | 梁開章 | 姜瀛濱 | 高玉山 | 四分五七・六秒  | 四分五七・六秒  | 四分五七・六秒  |   |   | 陳錫國 |
| 一百十公尺跳欄 |   | 吳勵身 | 江義林 | 唐紹寅 |     | 四〇分五七・六秒 | 四〇分五七・六秒 | 四〇分五七・六秒 |   |   | 吳泰廣 |
| 四百公尺跳欄  |   | 李穆  | 江義林 | 方枕宇 | 奚保洪 | 一分八秒正    | 一分八秒正    | 一分六・四秒   |   |   | 李純雍 |
| 跳高      |   | 吳勵身 | 柳翰圖 | 吳玉亭 | 姚華英 | 一・五六公尺   | 一・五六公尺   | 一・五六公尺   |   |   | 吳勵身 |
| 跳遠      |   | 張普  | 郭遲心 | 吳磯身 | 董建侯 | 五・七七公尺   | 五・七七公尺   | 五・七七公尺   |   |   | 張普  |
| 撐竿跳高    |   | 李伯允 | 樓壽春 | 談捷  | 孫建標 | 二・八一公尺   | 二・八一公尺   | 二・八七公尺   |   |   | 吳泰廣 |
| 三級跳遠    |   | 安國祥 | 寶憲  | 王樹廉 | 李福安 | 一一・二二公尺  | 一一・二二公尺  | 一一・七七公尺  |   |   | 丁家翊 |
| 推鉛球     |   | 黃仲鳴 | 莊鴻安 | 張志强 | 廖冠英 | 九・四二公尺   | 九・四二公尺   | 九・四二公尺   |   |   | 黃仲鳴 |
| 擲鐵餅     |   | 張道  | 安國祥 | 張志强 | 彭雲彰 | 二六・七八公尺  | 二六・七八公尺  | 二六・七八公尺  |   |   | 張道  |
| 擲標槍     |   | 黃仲鳴 | 柏承元 | 張志强 | 張道  | 三七・七二公尺  | 三七・七二公尺  | 三七・七二公尺  |   |   | 黃仲鳴 |
| △男子乙組   |   |     |     |     |     |          |          |          |   |   |     |
| 一百公尺    |   | 陳祖翼 | 章寶田 | 劉淦泉 | 王福才 | 一二・四秒    | 一二・四秒    | 一二・四秒    |   |   | 陳祖翼 |
| 二百公尺    |   | 王福才 | 汪錦文 | 劉淦泉 | 景劍峯 | 二九・四秒    | 二九・四秒    | 二五・六秒    |   |   | 向瑞之 |
| 四百公尺    |   | 章寶田 | 汪錦文 | 姜澈  | 孫迺庚 | 六一・八秒    | 六一・八秒    | 六一・四秒    |   |   | 向瑞之 |
| 八百公尺    |   | 姜澈  | 唐人  | 孫仁  | 周家寄 | 二分二六・三秒  | 二分二六・三秒  | 二分二六・三秒  |   |   | 姜澈  |

體育研究與通訊

本場活動事業概要



|        |     |     |     |     |         |         |     |
|--------|-----|-----|-----|-----|---------|---------|-----|
| 一千五百公尺 | 姜 澈 | 王裕強 | 唐人  | 戴雪亞 | 五分三〇・四秒 | 五分二六・二秒 | 姜春山 |
| 二百公尺跳欄 | 汪朝陽 | 劉淦泉 | 楊志霖 | 徐蔚南 | 三一分・八秒  | 三一・八秒   | 汪朝陽 |
| 跳 高    | 儲昌生 | 王福才 | 章寶田 | 錢明路 | 一・五九公尺  | 一・五九公尺  | 儲昌生 |
| 跳 遠    | 陳祖翼 | 商 辰 | 楊耀清 | 徐蔚南 | 五・九一公尺  | 五・九一公尺  | 陳祖翼 |
| 撐竿跳高   | 儲昌生 |     |     |     | 二・三二公尺  | 二・八一公尺  | 祝佐綱 |
| 三級跳遠   | 陳祖翼 | 田文發 | 范紹賓 | 夏榮華 | 一一・四四公尺 | 一一・四九公尺 | 嚴敦爵 |
| 推 鉛 球  | 汪錦文 | 楊同澤 | 徐蔚南 | 陳永華 | 一一・四九公尺 | 一一・四九公尺 | 汪錦文 |

△女子甲組

|             |          |     |     |     |         |         |       |
|-------------|----------|-----|-----|-----|---------|---------|-------|
| 項 目         | 第一名      | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成 績     | 最 高 紀 錄 | 保 持 者 |
| 五 十 公 尺     | 金鳳寶      | 王文英 | 金鳳寶 | 李貴珍 | 八・一秒    | 八・〇秒    | 王文英   |
| 一 百 公 尺     | 王文英      | 曹壽乾 | 金鳳寶 | 李貴珍 | 一五・〇秒   | 一五・〇秒   | 王文英   |
| 二 百 公 尺     | 曹壽乾      | 金鳳寶 | 李貴珍 |     | 三五・八秒   | 三三・〇秒   | 王文英   |
| 八 十 公 尺 跳 欄 |          |     |     |     |         | 一八・〇秒   | 周鳳英   |
| 跳 高         | 花義珠      | 王玉芬 | 楊希慧 | 陶蕙蓉 | 一・一〇一公尺 | 一・一八公尺  | 凌守誠   |
| 跳 遠         | 花義珠      | 丁秀英 | 孫康甯 | 王玉芬 | 四・三五公尺  | 四・三五公尺  | 花義珠   |
| 推 鉛 球       | 陶蕙蓉      | 陳瑞梅 |     |     | 七・一七公尺  | 七・一七公尺  | 陶蕙蓉   |
| 擲 鐵 餅       | 陶蕙蓉      |     |     |     | 一六・四五公尺 | 一六・四五公尺 | 陶蕙蓉   |
| 擲 標 槍       | (本屆無人參加) |     |     |     |         | 一四・六一公尺 | 薛起鳳   |
| 擲 壘 球       | 花義珠      | 呂惠卿 |     |     | 三〇・五四公尺 | 三〇・五四公尺 | 花義珠   |

▽女子乙組

| 項目   | 第一名 | 第二名 | 第三名 | 第四名 | 成績      | 最高記錄    | 保持者 |
|------|-----|-----|-----|-----|---------|---------|-----|
| 五十公尺 | 李鳳英 | 楊秀瑛 | 李百蓁 | 李映霞 | 八·一秒    | 八·一秒    | 李鳳英 |
| 一百公尺 | 阮鳳英 | 李映霞 | 李鳳仙 | 沈秀珍 | 一五·八秒   | 一五·八秒   | 阮鳳英 |
| 二百公尺 | 阮鳳英 | 李鳳仙 | 沈秀貞 | 顧壽萱 | 三七·四秒   | 三五·〇秒   | 張有英 |
| 跳高   | 李鳳英 | 顧壽萱 | 謝玉華 |     | 一·一三公尺  | 一·一三公尺  | 李鳳英 |
| 跳遠   | 顧壽萱 | 劉惠英 | 楊惠和 | 諸葛珏 | 三·七八公尺  | 三·七八公尺  | 顧壽萱 |
| 推鉛球  | 劉士芬 | 韓昭德 |     |     | 五·八五公尺  | 五·八五公尺  | 劉士芬 |
| 擲壘球  | 趙素珍 | 湯筱雲 | 黃鑫  |     | 三一·一七公尺 | 三一·一七公尺 | 趙素珍 |

(十一)舉行遠足會

本場為提倡短程旅行，引起郊遊興趣起見，特發起遠足會，以京郊湯山為目的地，訂於五月二十七日起徵求會員，報名者十分踴躍，第一日即告額滿，原訂於五月卅一日舉行，嗣因公路管理處允借之大客車，急須調赴鎮揚公路應用，致遠足會不能舉行，只得暫告停止，茲僅將簡則錄後，以備參考。

遠足會簡則

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

體育研究與通訊 本場活動事業概要

- 二、目的地 湯山
- 三、參加資格 凡現住省會民衆年齡在十六歲以上體格健全者不論男女均可報名參加
- 四、名額限制 以二十人為限(如報名者不滿十人時作罷)
- 五、報名日期 五月廿七日起至廿九日下午六時止
- 六、舉行日期 五月卅一日上午六時在本場集合乘本場代備汽車出發當日返鎮如遇天雨延期另行通告
- 七、費用 每人納費一元茶水午餐均由本場供給其他零用由各人自備

## (十二) 籌備果夫盃排球網球錦標賽

江蘇省政府陳主席對於體育運動，提倡素力，近復捐贈大銀盃二只，作省會排球網球錦標比賽之用，由本場及省黨部合組委員會辦理競賽事宜，并決定於六月先舉行排球比賽，下年度七月份舉行網球比賽，現編擬章則，準備報名矣。

## (十三) 襄助省會各學校舉行運動會

近數月來，省會各學校相繼舉行運動會，先後有省立鎮師，私立鎮中，私立女職等校運動會，以及私立小學聯合運動會，江蘇集訓學生運動會，均假本場舉行，由本場同仁襄助佈置及裁判等事宜。

## (十四) 編擬婦孺動運場計劃

本場自二十五年度起，添設婦孺運動部，關於場地設備計劃正在編擬中。

## (十五) 擬訂二十五年度事業計劃

本場活動事業，向於前一年度終了時，將下年度全年

計劃擬定，以便按照實行，茲將二十五年度活動事業要項錄後：

### 二十五年度活動事業要項

舉行第三屆個人乒乓錦標賽

舉行第一屆果夫盃公餘網球錦標賽

修建婦孺運動場

修建國術場

舉行第五屆公開網球單雙打錦標賽

婦孺運動場開放

國術訓練班開始

舉重比賽

邀請外埠網球隊來鎮表演

第三卷第四期體育研究與通訊出版

舉辦第四屆民衆業餘運動會

登高會

舉辦第四屆足球訓練班

月 十

月 九

月 八

月 七

月一十

舉行第五屆自由車競賽  
發起並襄辦省會中等以上學校聯合運動會  
國術表演

月二十

舉行第五屆足球錦標賽  
舉行第五屆籃球訓練班  
第四卷第一期體育研究與通訊出版

月一

舉行第五屆越野賽跑  
踢毽子比賽  
邀請外埠足球隊來鎮表演  
籌建游泳池

月二

舉行第四屆競走  
跳繩比賽  
組織足球隊赴外埠比賽

月三

舉行第五屆籃球錦標賽  
舉辦第六屆田徑訓練班  
邀請外埠籃球隊來鎮表演  
第四卷第二期體育研究與通訊出版

四

舉辦兒童運動會  
遠足會  
放風箏比賽

月

組織籃球隊赴外埠比賽  
襄辦省會各機關聯合運動會

月五

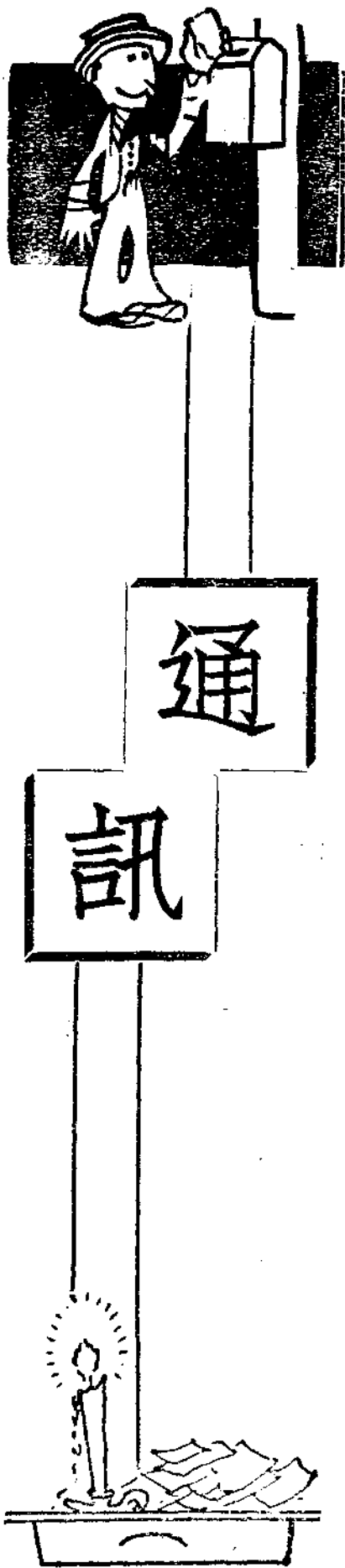
舉辦第六屆公開運動會  
划船比賽  
舉辦第四屆排球訓練班  
組織田徑隊赴外埠比賽

月六

第二屆果夫盃排球錦標賽  
健康比賽  
舉辦第一屆游泳訓練班  
第四卷第三期體育研究與通訊出版

### (十六)編輯本刊

本刊三卷三期於六月出版，下期擬發刊「中等學校體育專號」，現正向各方徵文中。



## 金君兆均自美通訊

討論「軍事體育」和發表對於祖國以後實施體育之意見

老友金兄寄我一信，讀之，覺其所見極有價值，  
亟鈔之刊諸本誌，以供同志之參考。至金兄求學之熱  
忱，愛國之心志，函中隨在可見，不贅。陳奎生附啓

前 寄下六屆全運畫刊，業已傳閱。此間中西各  
同學及體育系教授，多數人把閱，不忍釋手

。井有多位美產中國學生索贈，以資紀念。弟已函上海商  
務書館王雲五先生，請其賜寄多冊，以便分贈美國各大學  
團體，藉廣宣傳。弟認爲此種宣傳，有莫大之價值。一般

美國人對於祖國的現狀，甚多誤解，猶以前清八股書生之  
情形測之。同時在美產生的華僑，少受高深教育，烟館賭  
館，是他們最大的生路，因而一般美人對之，無好印象：  
……這全運畫刊弟已遵命附以英文索引，井請體育系教  
授加以斧正，大致不辱尊命。最可笑的一句批評，加利弗  
尼亞洲的體育督學（和弟在某科同班）見了楊秀瓊的健美  
照片，他說：「她很像美國人」。如此，可見他們對我們  
祖國人的觀念，和此畫刊之效力矣。其他一切的照片，在

此間教授們見了，覺得很為奇怪。對於祖國新建設及提倡體育的新氣象，增加了解不少。據我看，在美國恐怕還沒有這樣大規模的舉動吧！因為他們是分析得很細的，例如田徑、球類，均有各種的組織，分別舉行全國比賽，并不聚合於一會。

## 我

多方的考慮，計劃又略有變更，決定赴歐陸各國去考察一次。誠如老兄所言，美國式的體育，多不能合國情。而歐陸各國近年提倡體育之急進，頗值得一觀。但是經濟的問題，頗費籌措，因此，我願放棄碩士的虛名！目前尚差一期，將來如有機會再來一暑期學校，即可完畢。此刻將本學期學費及川費合算起來，可夠歐陸一行。兩相比較，利多害少，何乎而不為呢？至於此間（指加州大學）課程凡對我富有興趣而比較直接有用者，均已修畢，所以歐陸之行，於我學業，并無妨礙。同時關於碩士論文題材，均已搜集，回國後可以繼續工作。總之，弟為着實際的需要和祖國環境的適應，暫時放棄碩士的虛銜，將來五年十年之後，重遊新大陸以擴充新智識，短期數月，即可完成碩士學位。赴歐陸擬注意之國，在

(一) 德國，(二) 意國，(三) 英國，(四) 法國，(五) 俄國（未定）及其他各小國，特別注意考察他們全國體育實施的計劃及刊物。

## 來

函所云「軍事體育」，主張與弟主張有不同之處，此實誤會。弟實絕對的主開展適應環境的體育。目前的祖國，當然和美國是不同的。程登科兄所提倡的「軍事體育」，弟未知其詳。但是我深信得體育的訓練，無所謂美式或德國式……，直接或間接，均與軍事有密切關係。我不主張唱高調的提倡甚麼主義……，而希望創造「一種切切實實的具體的實施教授細目」，以體育來作復興民族之一種工作。

## 更

進而說美國的教育：在我以為美國的教育，雖然沒有提倡「軍事體育」，但是活潑而有紀律的表演，比較祖國名為軍事紀律而實際上紀律蕩然，相差不可以道里計。講到美國人的服從心，何嘗不見高於祖國及他國呢？不過美國的紀律的哲學思想和他國有些不同而已。誰不認球類運動，是最好的團體紀律訓練？否則決不至普及到世界各國了……，所以我主張不要空談主

義，辯論主義，而來實實在在談方法吧！往往有言論上主義上彼此不同而實際上方法上相同的。例如……甚麼主義，何嘗不是國家主義之別名？但是因為名義之不同，而因此發生多少無謂的衝突。我以為此乃意氣之爭，而非學術根本之分也。

## 我

對於登科兄的「軍事體育」主張，因出國後未見其計劃，未能明瞭，將來回國之後，擬和他合作，開誠布公的，坦白的和各同志共同商定一具體實施計劃，由近及遠的實施。我所最不以爲然的，無論是「軍事體育」也好，甚麼其他各種的體育也好，爲何不找一個最適當的處所從事實驗呢？我們此後不要再專事空談，要實行！我覺得祖國留學生很多，應多就所學，採取各國之長，融於一爐，創造一新中國適用之體育計劃和實施方法，以爲復興民族之唯一途徑，否則，何貴乎留學深造呢？

## 更

進一層說：科學化的體育計劃，必須根據生理、心理和社會環境而定，「軍事體育」所根據者僅其一，我們決不可放棄生理心理完全不顧及。我

想德國體育，不至如此吧？所以我認爲體育教育，可以軍事化，但是軍事化的體育，決不能包括一切體育活動。至於兒童體育，更不能軍事化，其他衛生……等等問題，均爲人生的切要問題，而祖國正待着一一的解決。換一句話說：我不贊成狹義的主張。這一切的一切，將來再和諸兄及諸同志作客觀的討論吧！

## 說

起來，話多了！甚麼是「軍事體育」？現代標中的「軍事」，完全是服從紀律的訓練，是否合乎現代的「軍事教育」？軍事科學化的兵士，應有怎樣的身心？……這一切的問題不解決，是不能空談「軍事」的，更不能空談「軍事體育」的。盲從的軍隊（如歐戰前歐陸有些國家的軍隊）一旦失了領袖，就軍紀紊然，不能自動的作戰，這是否是理想的軍人？弟以爲「軍事」，必須現代的科學化，更必須有自動的能力。這一切，是祖國軍人應該注意的。我們可以利用體育教育，補救過去「軍事教育」的缺點。美國哥倫比亞大學某君以「體育與軍事」爲題作一博士論文，弟擬搜之以作參考。請老兄勿以弟爲美國留

學生而忘懷了祖國的環境！弟決不至此！就根本認為體育是一種社會科學。社學科學，必須以本國社會為背景。抄襲他人的成說，既不願意，亦且不敢咧。

## 祖

國的衰落消息，使寄生異國之下的我，時時不勝愁悶感慨，甚至於不能安心讀書！極不如兄等以為弟在外逍遙自樂也。

## 此

間課程，三月底即可結束，四月中赴東方參觀紐約及華盛頓各大城體育，并附帶考察社會情形。五月中赴歐洲，先英後德而法意諸國。大致擬隨世運代表回國。此信係弟在斯校（斯丹佛大學）最後一函。兄如有回信，請寄英國中國公使館轉馬志振先生交弟可收到。（通信處略）此間近正新春時節，日暖風和，更不禁令我發生祖國大好河山，何不好自為之之感！（下略）

本刊下期出

### 學校體育專號

內容  
大概

#### ●論著

師範體育與小學體育之關係  
職業學校體育之需要

復興蘇省中等學校聯合運動會芻議

此外尚有各中等學校校及體育教員之宏論

#### ●教材

江蘇省中等學校二十五年年度早操教材

江蘇省中等學校二十五年年度器械操教材

江蘇省中等學校體育常識綱要

#### ●法令

江蘇省中等學校體育實施綱要

江蘇省中等學校體育經費動支辦法

江蘇省中等學校最低限度設備標準

江蘇省中等學校體育成績考核暫行辦法

江蘇省中等學校體格測驗暫行辦法等等



# 本省各縣體育場 事業概況

編者

據教廳體育督學吳邦偉先生簽呈意見，以後各縣體育場事業計劃及工作報告，應送本場核查後再由本場呈廳復核飭知，現教廳除已分令各縣教育局外，又令飭本場遵照辦理。茲將訓令內容節錄於后：

「查本省施行公民訓練，除吳縣、鹽城、吳江、銅山、松江、南通、漣水、江都等八縣外，其他縣份體育場均經定期結束。該兼督學所稱各節，不為無見，所有仍設體育場縣份，以後該場事業計劃及工作報告，均應由各該縣教育局函送省立鎮江體育場審查後，再由鎮江體育場轉呈本廳復核飭遵，除分令吳縣等八縣教育局外，合行令仰該場長遵照，此令。」

## 吳縣體育場

馬治奎

### 十一月份

- (一) 襄助吳縣日報館主辦吳縣日報杯籃球錦標比賽
- (二) 舉行賑災足球比賽會
- (三) 襄助樂羣社主辦全蘇小學乒乓比賽
- (四) 繼續主編體育常識

### 十二月份

(一)舉行全縣踢毽比賽

(二)籌組蘇州體育協進會

(三)繼續主編體育常識

### 一月份

(一)舉行第七屆元旦公開越野跑

(二)組織蘇州體育協進會

(三)繼續主編體育常識

### 二月份

(一)代鎮江省會足球隊接洽比賽

事宜

(二)舉行吳縣第一屆民衆舉重比

賽

(三)繼續主編體育常識

### 三月份

編者按：本月份工作報告並未收

到，想係郵誤。

### 四月份

(一)奉局長面諭編本縣小學柔軟

操教材

(二)函聘蘇州體育協進會董事

### 五月份

(一)襄助省立蘇女師在本場舉行

春季運動會

(二)擬訂第一學區小學協進團劃

一早操教材四個

(三)協助第五組小學協進團在本

場舉行運動會

(四)蘇州體育協進會主辦全蘇運

動大會

### 鹽城縣體育場

郁陽元

### 十一月份

(一)籌備及舉行第一屆女子運動

競賽會

(二)實施公民體育訓練

(三)籌備第一屆公開籃球友誼比

賽

(四)國術訓練班繼續訓練

### 十二月份

(一)舉行第一屆公開籃球友誼賽

(二)第一屆國術訓練班本月結束

(三)第二期公民訓練本月開始

(四)參加禁煙宣傳

編者按：該場工作報告自十二月份後從未收到。

### 銅山縣體育場

吳倚虹

### 十一月份

(一)擬印第二屆越野賽章則須知

及標語

十二月份

十一月份

(一) 國技部參加新松江社慶祝元旦表演會

十二月份

(一) 草擬汽槍射擊比賽簡則

(一) 舉行第二屆越野賽

(二) 籌備第七屆乒乓球及小足球錦標賽

(二) 協助九一八及銅師兩中學在

錦標賽

場舉行學期田徑測驗

(三) 草擬兒童田徑遊戲比賽方案

(三) 編配黨政軍警學體育促進分

呈局採納通令施行

會主辦之各種球類國術比賽

(四) 推廣外埠國技訓練班

秩序時間地點裁判等

(五) 舉行第三屆越野賽跑

一月份

十二月份

二月份

(一) 參加慶祝二十五年元旦紀念

(一) 舉行第七屆小足球錦標賽

二月份工作報告缺

會

(二) 舉行第七屆乒乓球團體錦標賽

三月份

(二) 主持徐州黨政軍警學體育促

(三) 草擬黨政軍學促進會實施計

(一) 七屆小足球錦標丙組決賽

進分會各種球類及國術比賽

劃

(二) 派員赴楓涇亭林天馬山等處

(三) 籌備男子踢毽子比賽

(四) 視導各外埠訓練班

接洽維持國術訓練班

編者按：該場工作報告自二月份

(五) 增設茶亭國技訓練班

(三) 國技部參加石湖蕩國技表演

起未曾寄來。

(六) 籌備元旦國技聯合表演

松江縣體育場

謝葆馨

一月份

前辦理結束，遵令於十五日

移交，故下半年各部工作完全停頓。

## 四月份

(一) 籌備第九屆籃球錦標賽

(二) 籌備本縣各初中第二屆田徑競賽會

(三) 舉行松江縣城區公立小學

聯運談話會

(四) 草擬小學聯運競賽規程

本場又於四月初奉令恢復，並指定原任場長繼續辦理，接手後通知原任職員復職，雇匠修刷房屋，整理各項運動器具，重製各種簿表，至十號方能就緒，照常開放。

## 五月份

(一) 籌備及舉行城區公私立小學

聯合運動會

(二) 舉行九屆籃球錦標賽

(三) 舉行松江各初中第二屆田徑

競賽會

(四) 赴各學校担任運動裁判

## 南通縣體育場

夏祖坊

## 十一月份

(一) 強南乒乓隊舉行月賽

(二) 舉行民衆排球錦標決賽

(三) 籌備及舉行兒童星球錦標賽

(四) 籌備自由車比賽

(五) 呈請增設國術部

## 十二月份

(一) 組織攝影研究會

(二) 舉行兒童星球決賽

(三) 舉行自由車比賽

(四) 舉行民衆乒乓錦標賽

(五) 舉行民衆踢毽子錦標比賽

(六) 自由車訓練班期滿畢業

編者按：十二月份以後工作報告未曾寄來。

## 江都縣體育場

劉兆魁

## 十一月份

(一) 襄助平民中學在本場舉行秋季運動會

(二) 增設兒童遊戲區

(三) 組織民衆學校

(四) 舉行第三屆婦孺乒乓球比賽

(五) 舉行第三屆跳繩比賽

## 十二月份

(一) 舉行消寒比賽

(二) 舉行第六屆踢毽子比賽

(三) 籌備黨政軍學體育促進會

都分會

編者按：消寒比賽，頗為新穎，惟不知辦法如何耳。

日結束，至三月廿五日又奉令恢復，其間因辦理移交等手續，故各部工作停頓幾及一月。

一月份

- (一) 舉行第六屆越野跑
- (二) 組織黨政軍學體育促進會江都分會
- (三) 舉行球類友誼比賽

四月份

- (一) 兒童節擴大宣傳
- (二) 成人乒乓球比賽繼續進行
- (三) 舉行第三屆風箏比賽
- (四) 襄助平民中學在本場舉行春季運動會

二月份

- (一) 籌備遠足爬山會因雨雪改期舉行
- (二) 舉行球類友誼賽
- (三) 籌備第二屆小足球比賽

五月份

- (一) 舉辦晨操訓練班
- (二) 參加衛生運動大會
- (三) 舉行第三屆自由車比賽

三月份

- (一) 舉行第二屆小足球錦標賽
  - (二) 舉行第六屆成人乒乓球比賽
- 本場上月下旬奉令限於三月十五

江陰縣體育場

張鎬

十一月份

- (一) 籌備全縣運動會

十二月份

- (一) 舉行全縣運動大會
- (二) 編輯體育壁報
- (一) 編輯體育壁報
- (二) 籌設民衆識字學校
- (三) 第一屆成人田徑標準賽

一月份

- (一) 編輯體育壁報
- (二) 續辦民衆識字學校
- (三) 舉辦國術表演大會
- (四) 舉辦第二屆國術訓練班
- (五) 舉行巡迴國術表演

二月份

- (一) 編輯體育壁報
- (二) 續辦國術訓練班
- (三) 續辦民衆識字學校

(四)籌備越野賽跑

(五)擬訂兒童遊戲競賽規則

### 武進縣體育場

李德章

十一月份

(一)舉辦全縣跳繩比賽

(二)舉行第三屆越野賽跑

(三)籌備第四屆小學籃球錦標賽

十二月份

(一)舉辦第四屆小學籃球錦標賽

(二)舉行全縣小學女子籃球錦標賽

賽

(三)舉辦全縣踢毽子比賽

(四)舉辦全縣小學足球賽

一月份

(一)調查民間遊戲

(二)組織旅外學生運動團

### 常熟縣體育場

錢之鼎

十一月份

(一)舉行球類友誼賽

(二)續辦球隊總登記手續

十二月份

(一)籌備越野賽跑

(二)舉行足球錦標賽

(因參加隊數太少改為友誼賽)

一月份

(一)舉行越野跑

(二)結束國術訓練班並舉行表演

### 南匯縣體育場

錢配生

十一月份

(一)辦理識字調查

(二)舉行兒童籃球錦標賽

(三)視察中小學體育設施

(四)籌備識字學校

(五)按日張貼體育消息以資宣傳

(六)第三屆田徑賽訓練班繼續進

行

十二月份

(一)視察中小學體育設施

(二)舉辦識字學校

(三)結束第三屆田徑訓練班

(四)舉行第四屆乒乓球錦標賽

(五)籌備第二屆越野賽跑

(六)按日張貼體育消息以資宣傳

一月份

(一)協助黨政軍學體育促進會

(二)舉行第二屆越野賽跑

(三)籌備第三屆踢毽子比賽

(四)按日張貼體育消息以資宣傳

### 泗陽縣體育場

倪毓珉

十月份

- (一)奉令接收該場並即着手整理一切
- (二)請清江民教館放映教育電影
- (三)張貼壁報
- (四)舉辦國術訓練班

十一月份

- (一)舉行網球錦標賽
- (二)舉辦國術表演

### 六合縣體育場

達應利

十一月份

- (一)組織國術訓練班
- (二)張貼體育壁報

十二月份

一月份

- (一)舉行第一屆婦孺跳繩比賽
- (二)張貼體育壁報
- (三)國術訓練班繼續進行

### 無錫縣體育場

沈濟之

十一月份

- (一)本場舉行第四屆踢毽子比賽
- (二)張貼體育壁報
- (三)國術訓練班繼續進行

十二月份

- (一)舉行小學籃球比賽
- (二)籌備全縣小學田徑分項比賽

一月份

- (一)舉行小學田徑分項比賽
- (二)籌備五屆越野賽跑
- (三)舉行第五屆越野賽跑

### 崑山縣體育場

王守梅

十一月份

- (一)張貼體育壁報
- (二)組織鹿光體育會
- (三)舉行崑夏長程跑

十二月份

- (一)張貼體育壁報
- (二)舉行第三屆跳繩賽
- (三)國術訓練班繼續進行

一月份

- (一)張貼體育壁報
- (二)舉辦小足球錦標比賽
- (三)籌備籃球錦標比賽

二月份

- (一)舉辦籃球錦標比賽
- (二)舉辦第四屆踢毽子比賽

# 徵文簡章

- 一、本刊歡迎下列稿件
- (1) 論著 關於體育理論運動方法之宏著
  - (2) 譯述 各國體育名著之翻譯或專家演講之筆記
  - (3) 研究 體育原理之發現運動技術之心得及實施方案或單簡問題之探討
  - (4) 教材 學校或社會體育實用教材之介紹
  - (5) 記載 學校或社團體育進行概況運動比賽等之記錄
  - (6) 攝影 運動姿勢及名家團體等各種照片
  - (7) 通訊 編者與讀者或讀者與讀者關於體育問題之互相探討規則之解答
  - (8) 什俎 游藝小品文字之含有體育意味者
- 一、凡投寄之稿件不拘文言語體但須繕寫清楚並加標點
- 一、本刊得將來稿酌量增刪如有不願增刪者請於投稿時聲明
- 一、來稿無論登與不登概不退還如欲索還須預先聲明並附寄郵票
- 一、來稿如係譯件請附原文
- 一、來稿登出後酌酬現金
- 一、投稿時須註明姓名及通信處
- 一、來稿請寄交鎮江城內中正路省立公共體育場本刊編輯處

# 體育研究與通訊

第三卷 第三期

中華民國二十五年六月印行

編輯者 江蘇省立鎮江公共體育場

發行者 江蘇省立鎮江公共體育場

印刷者 鎮江江南印書館

地址 西府街內  
電話 四四五號

## 本刊價目

|        |      |
|--------|------|
| 每季一期   | 大洋三角 |
| 全年四期   | 大洋乙元 |
| 郵票十足通用 |      |
| ●寄費加一● |      |

## 廣告刊例

| 等第 | 地位      | 全面   | 半面   |
|----|---------|------|------|
| 特等 | 封面內面及底面 | 五十元  | 五十元  |
| 優等 | 封底裏之對面  | 三十六元 | 二十二元 |
| 上等 | 正文及插圖前  | 二十四元 | 十五元  |
| 普通 | 正文中後    | 十六元  | 十元   |

一、廣告均用本刊白紙黑字  
二、色紙彩印價目另議  
三、繪圖製版工價自理  
四、長期廣告取價從廉



# 標準運動器具公司

特獎章部

藝術特獎章 團體證書

專家設計 機械製造

重器械部

健身房器械 全部俱備

工廠製造 精製器材

上海老西門口中華路  
電話南三三二八五五

