

# 體專校刊

## 余晉鈺題



### 第五十期

中華民國二十八年八月二十一日

## 政令

### 教育局指令

教一字第三一三二號

令市立體育專科學校

呈一件為奉准建築宿舍遵令召集標商訂定承攬合同業於十一月四日開工附送合同副本請備案由

呈暨合同均悉應准備案此令件存  
中華民國二十八年十一月二十四日



### 運動對於血液及循環器的影響

鄭漢臣

(一)運動對於血液分佈的影響——人體在安靜時全身血液含在心臟及動脈管的約有全血量的四分

體專校刊

第十五期

之一，含在肝臟的約四分之一，含在肌肉的約四分之一，其餘的四分之一完全散佈於其他各處。

在運動時腹腔內的血液移出至體外肌肉，皮膚，及骨髒等處，假設筋肉的運動非常強旺，全

體血液約有百分之七十含在筋肉，倘若運動的時間過長過劇，或在體力或腦力疲乏時勉強運動血液不能合適分配到上述各處，循環就發生障礙，

但有適度的組織確可改善異常的血液循環。

(二)運動對於血液密度及粘度的影響——當運動的時候，在運動的肌肉中其滲透壓高上，就有大量水分由排汗及呼吸放出，血液之密度遂大增，故血液稠粘，運動愈烈，這種變化也愈盛。

運動對於血球的影響——人體每一C.m.m.血內所含血球數目可以由運動而增加，運動愈強增加愈多，增加的原因有三：一、運動時血中水分滲出，排汗作用旺盛，所以血球數目亦隨着而增加。二、產生新血球。三、肌肉運動促進循環，附着在血管圍壁的血球被血流沖洗前進，所以血中血球增多而身體亦較爽適。

(三)兒童的貧血與體育訓練——兒童貧血的原因甚多，其原因患重篤病症而起貧血的姑切不論，其由不講衛生而起者，可用合適之體育訓練而除去之，合適之體育訓練和運動須在戶外及日光中舉行之，其效果慢慢顯著，所以學校中應獎勵戶外之體育運動。

(四)運動對於心搏動的影響——所謂脈搏由左心室間歇之收縮催血液流入動脈管使動脈管內的血壓增高，以致血管圍壁發生節奏性的膨脹，就謂之脈搏，除運動外脈搏不同的原因甚多，最要緊是年齡，平均七至八歲兒童的脈搏每分鐘約92—96次，九至十二歲88—92次，十三至十七歲80—88次，二十歲至以上70—72次。

運動後的脈搏——運動後脈搏一時性的增加若干次才有害健康，諸衛生學家的學說頗不一致，但普通在運動後脈搏每分鐘增至140—150次以上，就可以斷定心臟現在已經疲乏了，心臟疲乏的

國立北平師範大學

程度更可以由運動後脈搏恢復常態的快慢來測定

，例如運動後一時性的脈搏數加增極高，但是恢復常態所要的時間很短促，這是健康的特徵，同

是一樣運動，在心臟強的，脈搏數加增少而且恢復快，心臟弱的則反，受過有規律的體育訓練者在安靜的時候脈搏跳動數較常人少。

(五)對於血壓的影響——所謂血壓乃血管圍壁內的壓力施之在血管圍壁者，血壓產生的原因有：

1. 主要的原因為左心室的收縮，2. 血管圍壁的收縮，3. 肌肉收縮時動脈管所受的壓力。

健康成人的血壓平均男子是 120mm.Hg 女子是 110mm.Hg，兒童八至十歲 90mm.Hg，十五至二十歲 110—120mm.Hg，二十歲以後每

經一年加 0.5 mm.Hg，就得各年齡的血壓。

動脈血壓每因心臟的縮舒而高低，當心收縮時對於動脈管內的主要發生最大的血壓，此種由心

縮而產生的最高血壓名叫心縮壓。心舒時血壓最低，這種最低的血壓名叫心舒壓，心縮壓與心舒

壓的差謂之脈搏壓，檢查血壓須用血壓檢查器，這檢查法中以聽法為最好。

(六)各種運動對於血壓的影響：強力運動能使血壓很快升至極高度；運動停止時很迅速低降，

血壓升時脈搏速度並無大變化。

在很急速運動血壓的上升較緩而低降尤其緩慢。

在持續運動血壓的上升不及前二者的高，運動停止後血壓往往比平時尤低。

小學墊上運動與其教材 (續)

本二賈玉瑞

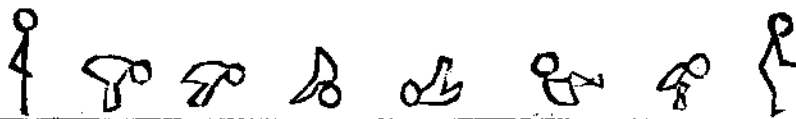
10 屈膝向前滾翻——雙膝併靠而全屈，以手抵墊，向前滾翻，雙手握小腿下，乘勢起立，或繼續前滾。



11 分腿向前滾翻——雙腿左右分開，以手抵墊，其餘的動作與屈膝向前滾翻相同，宜繼續前滾。



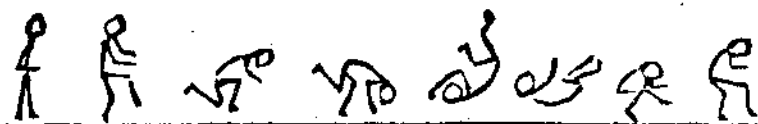
12 握趾滾翻——弓身握趾，向前潛頭滾翻，從復起立。在滾翻後，仍須握定足趾而不脫手。



1 臂穿腿手置踝外滾翻——膝分開而全屈，雙臂由內膝穿繞於小腿外面握足踝，向前滾翻。



14 單足滾翻——動作與雙足滾翻相同，唯一腿在前，且須相當之平衡力。



15 臂側平伸滾翻——動作與屈膝滾翻相同，唯雙臂左右平伸向前滾翻。



(未完)

# 一九四〇年籃球規則之新更改

- 一、球場最大長改為九十四尺，兩端板間之距離八十六尺，遮板與端線距離四尺。
- 二、犯規處罰後如何繼續比賽
  - A. 技術犯規處罰後，無論球入籃與否，均由主罰隊任一隊員，自場中邊線外擲界外球。
  - B. 侵入犯規一次處罰時，主罰隊隊長得請球不罰改擲界外球，辦法同A。
  - C. 侵入犯規一次以上處罰時，主罰隊得於最末次請求不罰，改擲界外球，辦法同A、B。
  - D. 雙方犯規時，例外。
- 三、侵入犯規時，對正在持球擲籃之隊員作侵人犯規時，不論所擲之球入籃與否，均處以兩次罰球。
- 四、暫停時間：任何隊員均可向裁判員請求暫停。
- 五、暫停次數之增加：當比賽平局後延長時間中，每回每隊得增加暫停一次。
- 六、罰球時，球必須觸及籃圈，倘罰球時，球未入籃，亦未觸及籃圈，球歸被罰隊在端線外擲界外球。

## 本校校友留京服務概況

趙守城 苗孔章

**王士林** 本科第一班畢業，沈默寡言，在我國田徑界，久著聲譽，君自畢業後即服務青島市體育場，任指導，事變後，返京任教育局體育保健科員，在職雖寥寥數月，而建樹殊多，去年改任市立第四中學體育主任，迄今年餘，成績斐然。

**李光瑛** 字耀東，本科第一班畢業，謙恭和藹，有長者風，故君在校時即有「老大哥」之稱，畢業後服務市立第二中學，專任國術一科，君於公

退之暇，常作鐵餅練習，頗有埋首苦幹之精神，為同學中不可多得之人物云。

**楊守榮** 本科第一班畢業，身材頗大，性豪爽有「大楊」之稱，君畢業後即服務私立匯文中學，指導學生，極為熱心，故為該校體育教員團之台柱，該校體育之發展，楊君與有力焉。

**郭憲亞** 本科第一班畢業，君於國術一門，懷有絕技，故畢業後即服務定一中學及北京師範，近日用功頗勤云云。

**張振英** 字仲民本科第一班畢業為人精明強幹，富社會經驗，在校時以籃球享名，現任嵩雲中學及中華中學體育主任，本學期開學後更兼任中華中學級任及訓育職務，誠校友中之全才也。

**王強** 字冠華本科第一班畢業為校友中之翹楚，我國田徑界知名之士，現任母校導師兼助教，大材大用，前途未可限量。

**苗 偉** 字孔章，本科第一班畢業，為學重平均發展，每試輒前茅，歷任北方今是進德各中學體育主任現任孔德學校體育主任，兼市立高商國術教員，故孔德中小學之體育發展多由於君之熱心學劃及指導也。

## 世界第一流運動家介紹 正銘

二、**墨托加夫**（美國二百米選手）

這個也是一個黑人短跑選手，他出名比歐文思早的多。回憶一九三二年與吐倫並立的時代，一提起「午夜快車」真是人人皆知。他今年二十八歲，身高一·八〇米，體重大概是一八五磅左

右，像這樣的體形生在中國，一定要玩三鐵，但是他由這笨重體格發出來的速度，真令人可驚，不過起跑不大高明，但在好的情形也可造出世界最高的記錄來！

他的名字在許久以前，就被人熟知了一九三一年至一九三七年是他的黃金時代，這幾年中最稱的起百戰百勝，當時百米成績是十秒二，因風風未被公認，二二〇碼是十一·八秒，二百米的成績是二〇秒四，所以他自一九三二年來，連保持了四次美國全運會的二百米冠軍。在國內雖說是所向無敵，一到奧林匹克運動會，就要開倒車，這按迷信來說，好像是命運注定了似的，老是得亞軍！

一九三二年在美國開的博會，百米冠軍以他呼聲為最大，決賽的結果，以一肩之差敗于吐倫之手，二百米更勝得第三名，回憶當全美預選時，吐倫傷腿，二百米勉強得着代表權，要不是歐文思的幫忙，恐怕連出場的資格都沒有，可是一到博會，連獲兩項冠軍，這怎麼不叫老墨傷心呢！會畢吐倫因人種的關係，得不到好的職業作，灰心了！誓死不再穿跑鞋。此時墨托加夫亦甚沉悶。

一九三六〇被世人注目的世運會在柏林舉行了，他又代表了美國出場百米，因吐倫之隱退，皮考克之傷腿，冠軍好像是他的了；雖說歐文思其兇，但在經驗上修養上，沒有他穩健，然至決賽時，一以起跑不佳，但在前七十米尚領先，終又以一肩之差而得亞軍，冠軍之望遂又成泡影！

會畢，他也有隱退的意思。

他的家庭與歐文思一樣，也是很窮，在中學時一下課就到市上去作工，入大學後，在學校掃地，擦地板，來掙學費，故凡是認識他的人沒有一個不佩服他的。



### 越野賽跑特寫

維仁

△冒着凜冽寒風  
△犧牲香甜晨夢

東方現出魚白色，北風颯颯的刮着，仍帶着襲人的夜間寒氣。柳樹梢脫去了殘留的枯葉，剩着赤裸裸灰色的秃枝，垂成無數鞭條，因風的吹動，不停的在半暗中搖搖蕩蕩，此時除去聽到永定門外機車的，再聽不到別的雜聲。莊嚴蒼老的前農壇更顯出一種蕭條景色。

環西北角——體育學校——的院落裏，忽然發現了二十幾個紫衣黑臉的青年在蹣跚腳的自動齊隊，繼之才了出了院門沿牆西跑，看他們紫色運動衣上的白字會知道了這是體育專跑越野的哥兒們。

他們的路程是繞壇一週，差不多是四千公尺，沿途盡是平坦的羊腸小路，不但有風不起土，而且降雪亦無泥。路旁楊柳枯枝上送出噪曉的鳴

鴉，像是為他們演奏着進行曲。古老的城牆，顯出莊嚴肅穆的丰度，似乎飽經世故的耆老，在指示他們的努力前途，他們只有用着齊一的步伐前進，早忘却了寒風的侵襲，等到他們跑回學校時，正是鐘鳴七下，起床鈴已鏗鏘的響了，這時他們都達到了目的地。在每個人的微笑中，表示出身體上精神上都感到無限的溫暖與快樂。

### 班級籃球比賽趣聞

為人

(藥棉恐慌)醞釀多日之班級籃球賽終於上月初揭幕了主辦人——本三爲了作裁判先期各買號哨一枚因爲重視衛生預防病菌傳染起見常在作完比賽後把自己笛口用藥棉塞堵慎重保藏於是醫藥室的藥棉因之大爲恐慌云。

(奇異歡呼)參加班級賽之口隊每於比賽終結時在唐隊長領導下喊出「噯噯噯……撒噯斯噯噯……」一類的奇音異調令人聞之捧腹恐怕翻開牛津大辭典也查不出意思來這種歡呼實爲比賽會唯一的點綴。

(心有餘力不足)本校諸先生目睹班級籃球賽之熱烈情況因之球興大發雖久荒戎馬而英勇尤存故常約各班勁旅作友誼賽同學等亦不敢將彼隊視作等閒每次交鋒時即抓獲敵方弱點大施「溜」的伎倆先生隊終因氣力不足常遭敗北云

(一角罰金)各班同學參加比賽之精神均極振奮各隊會有特殊規程如某隊員比賽不到即罰金一角足證參加比賽之心切與情緒之緊張實堪欽佩。



△本校月考已於上週竣事所有成績均極良好云。  
△本校建築宿舍大部工程已告完竣惟窗門之油漆及電燈線等之安裝尙在繼續工作中。  
△本校十二月份伙食團已派定宜昌趙國衡於景雲馬驥德四人負責辦理云。

△校班級籃球比賽已進精采階段預料本週內即可結束繼之仍舉行班級足球比賽云。  
△本校籃球代表隊現已參加青年會與美兵營兩室內比賽會已過數場塵戰中我均獲勝利云。  
△邇來天氣嚴寒本校每日清晨之徒手早操已改爲一千五百公尺之耐寒賽跑云。

△本校校操之伴奏樂曲現由潘君方先生編作完畢近經幾次演試節奏音韻均極佳妙云。  
△本校籃球隊日前赴西郊燕京大學與該校籃球隊作友誼賽於體育館由黃國安林啓武兩先生嚴密裁判下表演均極精彩結果爲三十比二十八由本校獲得勝利云。

### 本刊啟事

本刊近來收到稿件頗多，惟以篇幅所限，多有未能立行刊出者，殊以爲歉！關於劉麟經君現代新五項及戴穎君向母校校刊之建議二文，俟下期當可登載。