

王正廷

體育季刊

PHYSICAL EDUCATION QUARTER

Published by

CHINA NATIONAL AMATEUR ATHLETIC FEDERATION

Vol. I, No. 2.

Apr., 1935.

第二期

目要

第一卷

怎樣利用軍警權力輔助民衆體育使全民體 育化.....	程登科
潮協.....	吳蘿瑞
德國青年體育概況.....	蕭忠國
改進中學體育的途徑.....	周名璋
華北之體育.....	王健吾
運動測驗標準(二).....	吳錫宏
中學女生對於體育所抱之態度.....	徐鏡
學習運動器官之機巧用漸進分段法與用全部 法學習之相反點.....	孫淑銓
運動影響食物在消化道中之速率.....	吳麟若
長距離奔跑之理論與實際.....	吳之仁
變形籃曲式跑道之設計方法.....	劉德超
拳球規則.....	馬瑜
女子籃球基本動作之練習方法及其遊戲.....	吳激
圖書介紹.....	孫淑銓
本會董事會議紀錄.....	吳之仁
本會董事協助籌辦第五屆全運會訊.....	本會
本會審定全國世界遠東男女田徑游泳紀錄.....	本會
世界運動會消息.....	徐鏡
上海中華足球會聯賽經過及成績.....	本會
上海籃球聯合會男女聯賽經過與成績.....	本會
上海萬國足球賽.....	本會
上海國際籃球比賽誌詳.....	本會

中華全國體育協進會出版

中華民國二十四年四月出版





體育季刊

第一卷
第二期

民國二十四年四月出版

插圖

- 全國男子田徑紀錄保持者.....一六幅
- 全國女子田徑紀錄保持者.....九幅
- 全國男子游泳紀錄保持者.....三幅
- 全國女子游泳紀錄保持者.....二幅

- 中華全國體育協進會略史.....沈嗣良(一七七)
- 怎樣利用軍警權力輔助民衆體育使全民體育化.....程登科(一七九)
- 調協.....吳蘊瑞(一八九)
- 德國青年體育概況.....蕭忠國(一九五)
- 改進中學體育的途徑.....周名璋(二〇五)
- 華北之體育.....王健吾(二二七)
- 運動測驗標準(二).....徐錫宏(二三一)
- 中學女生對於體育所抱之態度.....孫淑銓(二四五)
- 學習運動器官之機巧用漸進分段法與用全部法學習之相反點.....吳麟若(二五)
- 運動影響食物在消化道中運行之速準.....吳之仁(二六五)



長距離奔跑之理論與實際.....	劉德超(二七五)
變形籃曲式跑道之設計方法.....	馬瑜(二八三)
拳球規則.....	吳激(二八九)
女子籃球基本動作之練習方法及其遊戲.....	孫淑銓(二九三)
圖書介紹.....	吳之仁(三〇一)
本會董事會議記錄.....	(三〇八)
本會董事協助籌辦第六屆全運會訊.....	(三一〇)
全國田徑最高紀錄(男子女子).....	(三一)
全國游泳最高紀錄(男子女子).....	(三二四)
世界田徑最高紀錄(男子).....	(三三五)
世界游泳最高紀錄(男子女子).....	(三三八)
遠東運動會田徑最高紀錄.....	(三三九)
遠東運動會游泳最高紀錄(男子女子).....	(三四〇)
世界運動會消息.....	徐鏡(三三三)
上海中華足球會聯賽經過及成績.....	(三三七)
上海籃球聯合會男女聯賽經過及成績.....	(三三三)
上海萬國足球賽.....	(三三六)
上海國際籃球比賽誌詳.....	(三三八)

中華全國體育協進會編

體育季刊

第一卷第一期要目

發刊詞	王正廷
本刊之使命	吳蘊瑞
出席第十屆遠東運動會報告	沈嗣良
我國體育今後在分工合作原則下進展的動向	郝更生
謀全國體育協進會發展所應採取的途程	袁敦禮
德國體育現況	程登科
運動測驗標準(一)	徐鏞
一九三六年之世界運動會會場概況	麟若
德國世界運動會田徑場內各種設備之配置	麟若
德國式手球史	吳激
排球裁判法	邵振華
記皖教廳體育行政人員訓練班	劉德超
美國球	吳之仁
柔軟體操次序十則	葛樂漢
世界運動會各國準備參加之消息	吳蘊瑞
一九三六年世界運動會大會日程	吳激
吾國出席歷屆遠東運動會之經過	周家騏
本會辦理全國分區足球賽簡史	周家騏
圖書介紹	吳之仁

每册另售大洋四角 全年一元六角 與勤奮體育月刊報合訂全年只收二元二角

上海勤奮書局發行

上海勞神父路三九二號 電話 三八一九

全 國 男 子 田 徑 紀 錄 保 持 者

(一)

劉長春 (百公尺、二百公尺、四百公尺)



羅慶隆 (八百公尺)



鄭森 (五千五百公尺)

孫澈 (萬公尺)



林紹周 (萬公尺)



朱耀雯 (五千五百公尺)

陳其謙 (萬公尺)



張子高 (萬公尺)



全國男子 田徑紀錄保持者

(二)



(撐竿跳) 盧保符



(六十磅鉛球) 陳寶球

司徒光(三級跳)



郝春德(跳遠)



白春育(十二磅鉛球)



冷培根(擲鐵餅)



王季淮(五項運動)



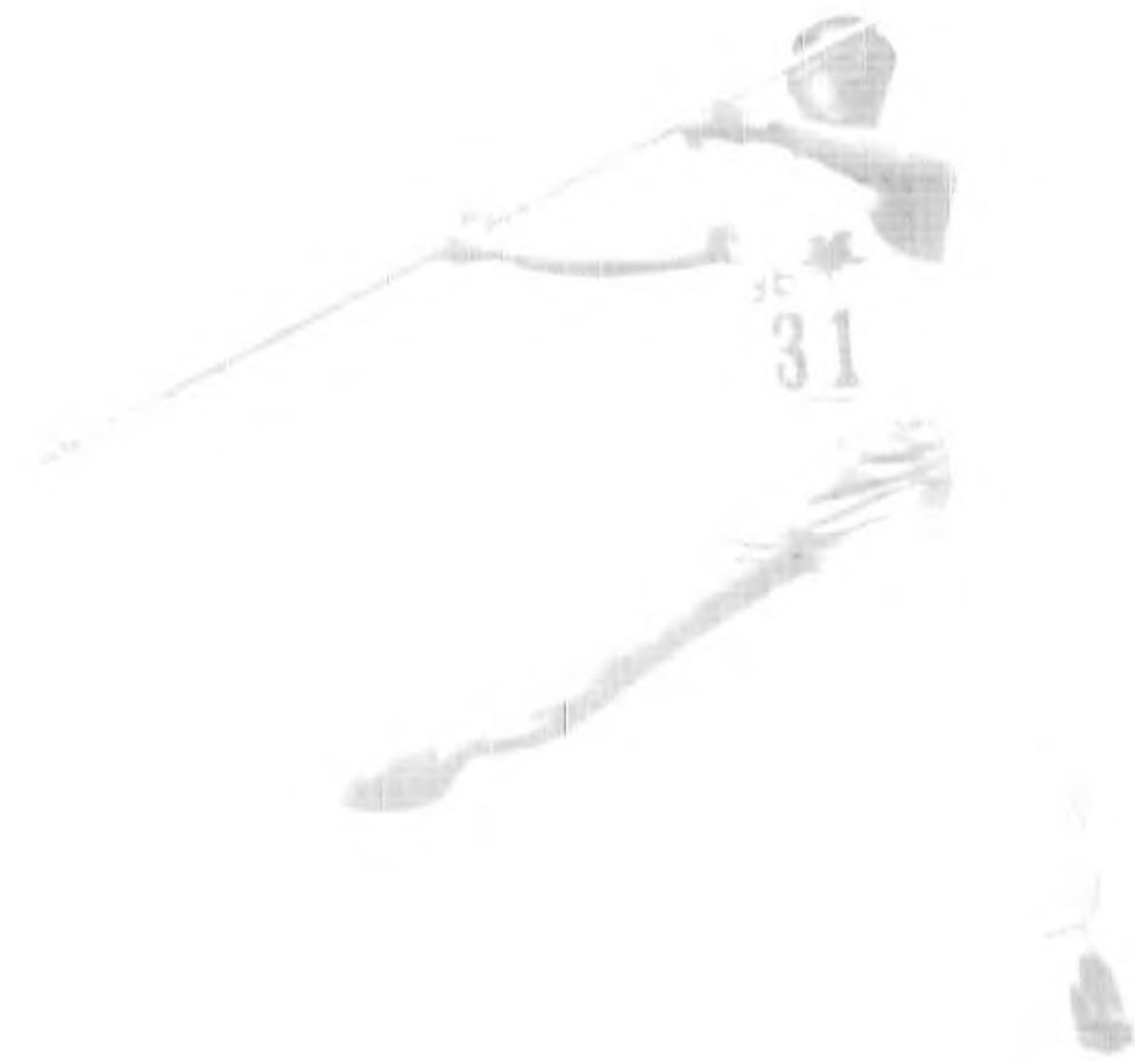
張餘佳(十項運動)



吳必顯(跳高)



彭永發(標槍)



全國女子田徑紀錄保持者



張潔瓊(五十公尺)



(尺公百)蓮玉蔣



(遠跳, 欄低, 尺公百二)素行錢



(槍標)明榮陳



(餅鐵, 球鉛)強馬

朱天真(跳高)



一百公尺接身
張素慧
徐志樂
藍嘉青
方朝

四百公尺接身
張淑娟
李寶儀
李宜霞
錢宜春



顏秀容(標鐵球)



(尺公百五千，尺公百四)騰典史



陳其松(五十公尺，百公尺)

全國紀錄

男女游泳

保持者



郭德恆(二百公尺游泳)



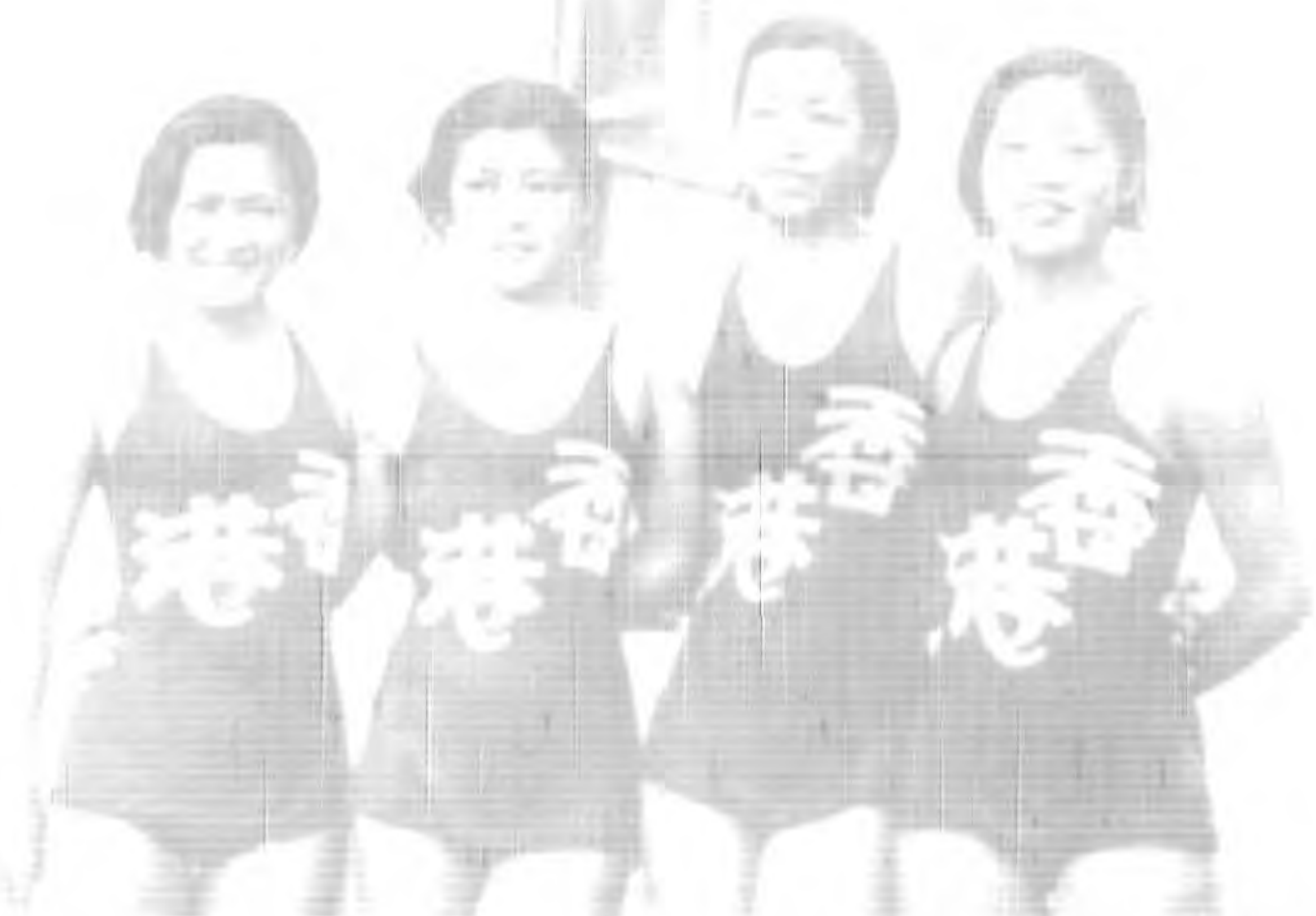
劉寶希(百公尺仰泳)

楊秀瓊

(欽紀泳游子女項四者持保)

男一百公尺
 廣東隊
 陳振明
 陳其松
 王山
 劉寶希

女一百公尺
 香港隊
 楊秀瓊
 劉利
 楊秀瓊



中華全國體育協進會略史

沈嗣良

運動為發展體育之要素，國民體育之提倡，應自普及運動

始，世界所公認者也。我國提倡運動，僅有二十餘年之歷史。十五年前，運動事業之主管，並無相當組織，悉由西人領導提倡，而習練運動者，亦僅限於有數學校內學生而已。此等情形，其時非獨我國如此，即日菲亦具同樣景况。葛雷博士之在華勃郎之在日般格倫之在菲均做同樣工作。自遠東各國創辦遠東運動會之後，歷屆我國參加事宜，由伍延芳唐紹儀王正廷張伯苓諸君等主辦，其組織係競賽委員會性質，而對於實際辦事與技術方面，則由外人管理之。第六屆遠運會在日，第七屆在菲，二次參加事，均由葛雷博士規劃領導。其時我國體育界人士，對於外人之在華提倡此種事業，雖足欽佩其熱忱，然為求收普及之效及顧及國際尊嚴起見，認為亟須收回自營，蓋因循依賴，不免有失却民族獨立精神之譏也。十三年教育改進會在南京開會時，即組織全國體育協進會藉以積極提倡並主管全國體育。成立之後，

選舉第一任董事，向內政部立案焉。

十六年第八屆遠東運動會由全國體育協進會主辦，是為該會成立後第一件大事，亦即華人自管體育事業之嚆矢也。十七年得全國青年協會之贊助，租得美國基金團上海地畝，暫借聖約翰大學及申報館為臨時辦公處，更得程貽澤君慨助銀一萬兩，盤購美僑棒球會建築物，即闢該地為各項運動場，積極提倡，以上海本埠為發點，主辦各項運動比賽，藉作全國之遵循。

協會成立後，逐年相繼加入國際間各項業餘體育會會員（如國際運動會、國際足球協會、國際游泳協會、國際草地網球會、國際機巧運動會協會等），為國內施用及加入國際間運動比賽之途徑，協會成立之初，會員本以區為單位，後國內情形不佳，除華北區外，其他組織散漫，雖曾任經辦全國運動會及分區足球網球等比賽，但因無固定負責機關，故關於推進事業之途徑頗感困難，因會所在上海，故對於上海本埠工作上及國際間

華人地位之爭榮，頗建功績。但因經濟來源之缺少，會所之偏居一隅，疏職之處，難免各地之責難。

國民政府成立之後，注重體育，各省市設立體育委員會，接辦全國運動會，全國組織漸次就緒，協會得其提倡之助，感功匪淺焉。

二十二年，協會會員改以省市及海外為單位，舉行第二次代表大會於南京，選舉第二任董事，二十三年因洛氏基金團收回場地，會所遷延平路。關足籃網球及田徑運動場，慘淡經營，以冀維持會務，然因地租等開支太大，終非永久之計云。

協會近年來之工作，為（一）國際間接洽通訊；（二）審編各項運動規則書及業餘運動規則；（三）主辦遠東運動會；（四）主辦分區足球比賽；（五）選派代表出席遠東運動會；（六）選派代表出席世界運動會；（七）選派代表出席台維斯盃賽；（八）審訂每年全國最高田徑及游泳紀錄；（九）出版體育季刊；（十）解答各地關係運動上及裁判上疑難或糾紛問題；（十一）襄助各地組織進行。

協會之組織及工作之經過，既如上述，則該會之前途與我國體育之進展有莫大關係焉。查世界各國之於體育事業，俱以民衆為主體，政府處於監察及扶助地位，協會既屬民衆組織，

則對於行政上及事業上之發展，在在需政府之護助。現國府蔣委員長注重國民體育訓練之主張，教育部設體育督學，各省市立督促提倡體育之專員，以及最近政府補助協會常年經費洋五千元等，俱足見政府重視體育之明徵，亦目前急需之要務也。蓋國民體育之訓練，應於學校時代奠其基礎。出校之後，不論在政軍商工各界任事，仍須繼續運動，方可維持其體軀之健康。前者由政府督策，後者由民衆提倡，如是政民合作即可共扶全國體育入於正軌。現協會與政府間合作情形已如上述，則此去之收效期可事半功倍矣。

至於會集精銳，舉行全國運動大會，却亦屬需要之舉，主辦機關由政府，或由協會，均無不可。尤以政府權力之所及者，收效較易。但不論由協會或政府主辦，在協會地位，應始終準備一切襄助其進行。查全國體育發展，決非舉辦全國運動會即可奏效，良個人之意見，以為先應在各地儘開運動場，提倡小範圍運動，予多數民衆以運動機會，然後舉行比賽，引起大眾興趣，冀獲進步，故多設運動場為普及運動之初步，亦為基本要務，貫輸教師之學識，亦為提倡全國體育之主旨，整頓體育教材，協助各地組織發行體育雜誌，舉辦體育教師訓練班等等，皆屬急需任務。敎部協會應分工負責，捐棄成見，以所謂真正之運動精神，向體育之正義上共同維護而前進，則前途之進步，正無限景焉。

怎樣利用軍警權力輔助民衆體育使全民體育化

程登科

本文本是一個提案，一點小小意見，早已提向教部體委會去討論的，可是夢也沒有想到的體委會的會期，一再展延，到現在還未能開成，以致使我這個案件，懸之又懸，不知何時解決，誠屬遺憾。本文內容，曾披露報端，惟擇而不精，語而不詳，近因閱讀諸君，同情者多，故特將本文詳細內容，公諸關心本問題的同志，共同研究，以資推行。

一、我國何以要全民體育化

中國體育走錯了貴族的路，實施幾十年來，他剝奪平民的運動，叫平民袖手旁觀。他又叫人拼命的提倡平民的運動，簡直叫平民拋開工作，不吃飯，不顧一切犧牲一切的去運動。說來矛盾，他又叫運動變成貴族子弟的專利品，娛樂品。他叫人拋棄固有的國粹體育，盡量去提倡外國運動，用外國貨，追隨世界體育新潮。他叫貴族和平民隔離，養成一種貴族的特殊的風氣，使平

民側目而視。他叫人高唱入雲，祇說話，不做事。他奉承有錢的，却拒絕窮小鬼。他叫平民體弱的變成愈弱，愈弱的變成格外弱。同志們，世界風雲湧起，而前的萬丈懸崖和凶濤駭浪，我們要趕快勒住馬，把定舵，找我國體育的生路！

我國體育的生路是什麼？就是以平民化的運動去實施全民體育化。以我固有的國粹體育，衝取合我國情的外國運動，治於一爐，求得一個中心的訓練。現在我國人民，體短瘦弱，已呈普遍現象，至於堅毅果敢的民族性，早經喪失殆盡，我們要挽救這個狂瀾，實行我國「國家興亡，匹夫有責」的古訓，打破西人的「東亞病夫」和日本的「劣種」的侮辱的稱呼。然而同志們，這不過是侮辱的稱呼，至於實行其野心的侵略，如「五卅」、「九一八」和「一二八」的事實，實不計其數了，我們將何以自強自救？近幾年來，爲了這許多弱肉強食的事實，我執政諸公，教育當局，莫不以滌雪國恥爲懷，以謀強種健全的捷徑，而體育便認

爲健民強國的唯一的重要工具。故一再三申五令，加重體育訓練，注意全民健康與衛生，希於最短期間，普及全民。他如召集全國體育會議，決定體育實施方案，以及各省縣市聘請體育專員，開闢公共體育場所，訓練或補習幹部人材等，凡此莫不證驗我當局以體育導全民於健身的決心。最近三月二日，蔣委員長在漢口復發布體育兩要電，即電令各省厲行提倡體育，求普遍發展，而先以各機關及學校爲發端，藉利推行，以達強種救國的目的。於此可見體育之在今日，其效能之宏大，普遍實施之必要，速無疑義。惟怎樣普及，才能收到這宏大的效果？這就是普遍設施體育的方法問題，也就是本文所要討論的交點。現在各省縣市所設立的體育場，本是提倡民衆體育的唯一的機關，這是天經地義的不二之說，責任何等重大！而且我國民衆運動場所，除體育場外，無其他場所，即有私人設立的，那也不過是貴族階級的獨享品，因其取費之昂，絕非平民所敢染指。再加目前體育場的設備及運動器具等，多係舶來品，平民無力購買，祇好旁觀，而場內運動員，又多係學生，於是許多地方的體育場與平民，就此截然無關，以致體育場等於虛設，普及體育更談不到，而體育場也就不得不另找主顧，於是便形成學校的第二個變態的體育場所。回顧幾年來的成績如何，不逮言也。至於體育場連主顧都沒

有的，如蔣委員長電文中所說：「查武昌漢口兩地各處運動場，日常運動人員，甚屬少見，雖至下午四五時後，學校下課，機關退值之後，亦常闕然無人，絕無運動氣象，場同虛設……」更可憐了。我們於此可知，目前體育場，勢有不能負普及民衆體育的全責，即有可能，而一鄉一鎮一村，也無力設立體育場，和負擔需要多量推行體育人員的費用。那麼，普及體育也就成爲空話。然則我們要體育普遍發展，採取那條健全的捷徑？不但要顧及民間經濟的狀況和種種的困難，而且要推行無阻，這就是著者所主張實行的全民體育化了。因爲全民體育化，才能使每個人民得受體育鍛鍊的機會。民衆禦侮抗敵的意志，與忍苦耐勞的精神，始獲養成。而「病夫」與「劣種」的命名，才有滌雪的一日，強種救國和復興民族的工具，才不致成爲口號。

二、何以要利用軍警權力以輔助民

衆體育

何以要利用軍警權力以輔助民衆體育？這個問題，就是上所說的實施全民體育化的方法問題。我們實施全民體育化，我們不能因循過去，踏過去的覆轍，我們尤不能不顧及到民間種種的實際困難，鐵一般的事實擺在面前，例如工商店主，對於

其夥友及學徒應受的體育訓練，我們理應要顧及到他們交易上與工作上的私人利益，不能浪費他們的寶貴時間叫他們去專受體育訓練；農人，我們更要顧及到他們的田間工作和家庭的雜務；不過說是這樣說，然而他們不願受訓的心理和頑固不化的頭腦，總不易感化。怎樣辦呢？是不是就沒有辦法？至於士庶之家與富裕者，他們的家長當不願勞其子弟，使其子弟受訓。然而我們就隨意放任他們可以不受體育訓練嗎？本文主旨在求全民體育化，當不容其破壞，而且就在窮鄉僻壤，我們也不容透漏一人。但民間的困難有這麼許多，實施的困難有這麼許多，我們藉那種力量來施行全民體育化呢？我們知道，這斷斷不是今日的體育場所能負這個責任的。那麼，我們怎樣顧慮周詳找出另外一個健全的辦法？怎樣防止阻止民衆體育的進行者？我們又怎樣顧及到實施方面的經濟問題？爲了這些困難，我們必須要想辦法解決牠。爲了要實現全民體育化，我們必須要找出一個健全的方法來，以促其實現。那麼，採取那個方法呢？著者以爲唯一的補救的方法，必須利用軍警的權力，實施民衆體育，強迫民衆實行，就可達到全民體育化的目的了。因爲我國目前軍警已深入農村，廣布全國，假使由他們負責推行，民間還有什麼抗違的事情發生！由他們擔任指導員，還怕什麼推行全民體育化的

怎樣利用軍警權力輔助民衆體育使全民體育化

教師不敷和什麼顧慮教師的總俸給太鉅！借用他們駐所的場地，還怕什麼運動無場所的困難！他們深入農村，還怕什麼窮鄉僻壤的人民，逃出一個受訓的人！所以利用軍警權力以輔助民衆體育，是達到全民體育化的唯一的方法！唯一的手段！

三、怎樣去創辦

全民體育化的需要，已無研究必要。實施全民體育化的方法的捷徑，已經找到。怎樣去創辦呢？請看下列的通盤計劃——組織化和健康化的具體辦法：

甲、軍警方面：

(一)訓練幹部人材。

利用軍警權力以實施全民體育，其進行，著者敢信自無不利。惟其先決問題，即軍警本身必須已體育化後，全民體育化方能實現，所以訓練幹部人材，爲第一要事，至幹部人材的產生，有下列機關：

(1)各街區警察派出所；

(2)各縣市城鎮消防隊；

(3)各縣市城鎮民間救火會；

(4)各縣市城鎮保安隊；

(5) 各鄉間民團；

(6) 全國海陸空軍營防等。

(二) 訓練所及期限(軍警體育幹部訓練班)

在上項內我們已經找出訓練幹部人材的機關，至於軍警訓練所，可附設於下列學校，因設備完全，故無獨立設立必要。可附設訓練所的機關如下：

(1) 中央國民體育學校(現在籌備中)

(2) 中央大學及師範大學體育科

(3) 設立暑期幹部訓練班；

(4) 訓練期限，分三個月及六個月前後兩期。

(三) 利用軍警權力之舉例

利用軍警權力的目的和原則，前面已經說過，而利用的方法和步驟，尙未論及，僅舉利用各街區域警察派出所爲例。其他民團、保安隊、兵營等均可由此類推。

(1) 設某街區派出所，管轄三條街，共有戶口八百，商店學徒夥友及居民青年十五至二十五歲者，共二百人，除在校會受體育訓練五十人外，其餘百五十人均屬未受體育訓練的青年。

(2) 現在即設法使此百五十人每週至少有二小時的運動機會，惟此輩青年受訓的困難，異常複雜，已如前說，故祇有利

用軍警權力施行之一途。

(3) 在該區派出所，預備一可容二十餘人運動體操的小健身房，或風雨操場，同時又預備最普通的運動用具，如國術中的石鎖、千斤担、肋木、單槓，以及一切非常經濟的運動用具，自然該派出所的所長或警士已早受過體育訓練，至此僅須中央政府或省縣市政府一紙通令，即所有該區內的青年於每週須到各所屬派出所受兩小時體育的訓練，則民衆自按期到局受訓，而無由反對。設有效果，可施諸婦女，這樣各縣市如均嚴厲施行，即以單獨警察的權力而言，也可普遍全國，況有海陸空各部隊及保安隊民團等的輔助。

(4) 吾人即用上述法，擬以一縣或若干街區作爲實驗，先將警察長官加以短期訓練，然後再按計劃推進，俟有良好結果，再爲擴充亦可。

四、輔助民衆辦法

實施全民體育化的困難，前面已經說過，所以本項輔助的辦法，一方面須顧及本問題施行的順利起見，則不得不採用施行強迫的手段。一方面則尤須顧及到民間的經濟與事實上的困難，方得推行無礙。準此，擬定輔助的辦法如下：

(1) 由中央「訓練總監部、教育部、內政部」通令全國各地軍警、民團、保安隊等，強迫施行民衆體育。

(2) 暫分青年與成人二組。青年組規定十五歲至二十五歲。成人組規定二十五歲至三十五歲。至對於體育有興趣而其年齡超過本條所規定者，則亦予以容納。惟以本條所規定者爲原則。其他如曾在學校受過體育訓練而自願再受訓練者，則尤所歡迎。或請附近學校體育教師充當義務指導亦可。

(3) 民衆訓練時間分早晚二時。

本條爲鑒於民衆的種種困難，故爲民衆方便起見，規定訓練時間，特分早晚二時。早晨六時至八時。晚上七時至九時。尤以晚間，民衆更多便利。至在規定時間外，訓練場所亦絕盡開放，以備負有體育興趣而有餘暇者去鍛鍊身體。

(4) 每組每週的受訓時間至少二小時。

本條規定對於民衆尤屬便利。對於工商店主，更不致妨礙其利益。例如某店有夥友及學徒五人，以每週受訓時間有早晚十二次的機會，每次僅有一小時，而以五人每週十次訓練相抵。則店主每天祇損失一小時四十分，若以五人分配，則每人每日僅佔費二十分鐘，實不爲多。而且早晚受訓時，在兩時間各分配一人前往受訓，於早晚各一小時內，而以四人在店內工作交易，

在此受訓兩時間內，對店主絕不致受若何損失，或發生何種影響。而且學徒夥友身體鍛鍊強壯後，則其工作效率，及其反應的敏捷，必較常人爲優。而兩小時損失的代價（實則不足兩小時），誠有過之無不及。

(5) 組織各地體育會或俱樂部等。

本項組織，於民衆體育最多裨益。一方面可以引起民衆研究體育的興趣。一方面可以增加民衆休閒的活動。且可藉免民間種種不正當的娛樂，甚可養成傑出的人材。

(6) 各機關的公務人員怎樣利用軍警？

現在各機關的公務人員，他們對於運動可以說是毫無興趣。所以蔣委員長這次在其電令內說「……他如黨政軍各機關之公務人員，則更十九耽於晏安，尤無運動興趣，似此情形，殊乖所以改造健全民族之道……」所以我們也來利用軍警去訓練各機關的公務人員，訓練的辦法如下：

(1) 設立中心運動場或設公餘體育會。

各機關散佈各處，爲便利其公務人員運動起見，我們找出各機關的中心地點，設立中心運動場，或設公餘體育會，以便公務人員集合運動。

(2) 每日一小時運動即等於每日一小時辦公。

我們要叫各機關的公務人員對於運動要持之有恆，我們必限令他們每日須有一小時的運動，就等於他們每日一小時的辦公。這樣，他們對於運動，自然持續不斷的練習了。

(3) 公務員中有特長及喜好運動者，可調入民衆體育訓練所受訓，然後回部兼任義務指導等。

(4) 固定負責指導員。

爲節省各部機關單獨設立運動場所的鉅款，故有各機關中心運動場或公餘體育會的設立。現在爲固定負責指導員，亦可藉免各部機關單獨聘請的俸給鉅大之弊與設備之鉅。

五、經費的來源

本文主張，如有實現的希望，那麼創辦時所需的經費，當然爲款頗鉅。再加係屬永久事業，所以經費的來源，尤必需穩固，才不致使本案事業有停滯的後慮。茲擬定經費的來源如下：

(1) 由中央政府撥若干款項以補助之；

(2) 由中央指定各省市之若干款項以充常年經費。須以歲收爲比例；

(3) 由各地自行捐助。

乙、民衆方面。

(一) 教材內容及運動器具的概算；
民衆體育的教材，我們着重兩點，即一方面着重鍛鍊民衆的體力，所以有國術、石鎖、千斤擔去訓練他們。一方面訓練他們的動作要敏捷，所以有籃球、排球、刀劍等去指導他們。其他如激發我們壯氣的唱歌，也是教材內所不可少的。請看下列詳細的內容：

(1) 國術（角力、舉重、刀、槍、劍、棍等等）；

(2) 健體操、遊戲、藥球、鐵球。

(3) 球類：籃球、排球。

(4) 打靶、教育鎗、手榴彈、軍事常識（防空等）。

(5) 器械：單杠、雙杠、木馬、跳箱、吊繩、天梯等。

(6) 唱歌：國歌、民歌、運動歌、軍歌、進行曲等。

運動器具之概算

經費概算表

品名	數量	單價	總價	備	考
蘆席兩操場	一	一五〇元	一五〇元	百尺長，五十寬尺。	(這價各地不同，平均數恐在一五〇元至二〇〇元左右)
籃球板	二	八元	十六元	懸在操場兩端。或一簡單柱形。	
木馬	一	三十元	三十元	帆布的。	
單杠	二	二十五元	五十元	固定的，能上下高度的。	

雙	杠	一	四十元	四十元	固定的，不能上下高度的。
跳	箱	一	二十元	二十元	可以變換高度的。
肋	木	二	二十元	四十元	
布	墊	三	十元	三十元	帆布，長方形的。
助	躍板	一	五元	五元	木製的，無彈簧者。
藥	球	八	五元	四十元	白皮的。
鐵	球	十	三元	三十元	八磅重的。
石	鎖	五	一元半	七元半	重量至少有三種不同者。
千	斤擔	四	二元	八元	重量應各不相同為佳。
刀		十	二元八角	二十八元	或可用竹刀。
槍		十	三元	三十元	
劍		十	四元	四十元	或用竹劍。
棍		十	六角	六元	
吊	繩	二	四元	八元	
吊	棒	二	二元半	五元	
平均	棍	二	八元	十六元	
籃	球	三	五元	十五元	
排	球	二	四元	八元	
總	結	九三三五二、八六二二、五			

上表所列預算，僅為一小風雨操場的用費，即普通警察派出所應有的體育器具。此種體育器具，除籃球排球易於破壞者外，其他皆可用若干年，或永久可用，是以開辦費須六百多元。可是

怎樣利用軍警權力輔助民衆體育使全民體育化

在交通不便運輸不便的地方，或各地購買物價的賤貴不同，情形不同，那麼，所須的開辦費，至多也不過在千元以內，而且以後逐年即可以減少的。

(二) 場地利用

民衆運動的場地，可利用者很多很多。例如兵營的操場，民團保安隊等等的駐所，這些場所，不但都散布全國，而且早經深入農村，我們當然可借為附近民衆運動的場所。其他如各省縣市的軍警兵營防地，可借作民衆體育運動的，更不知有多少。茲條舉如下：

(1) 全國各省縣市鄉鎮軍港等，海陸空等的兵營防地都可利用。

(2) 全國各省縣市街區及農村等水陸警察廳局以及街區派出所等都可利用。

(3) 全國各省縣市的保安隊的營地，也以利用。

(4) 全國各堡寨，鄉鎮農村的民團駐所，也都可利用。其他如學校運動場，民衆教育館，農民教育館等，亦可添設體育設備，以輔助民衆體育的不足。

(三) 組織軍民聯合助健團

利用軍警、民團、保安隊等組織軍民聯合助健團，不過，在未

組織這個助健團以前，先要軍警體育幹部人材已養後，那麼，軍民聯合助健團，才可實現。至於該團成立的遲早，我們就要看體育人材的快慢為準了。假設如要臨時體育人材方法，那麼，這個實現的期限，多不過在一年半載，就可舉行實驗區域，先行試辦，再為漸次推廣。假使要普及全國，則非訓練永久的專門人材不可。但實現的期限，須在四五年後，這是本人可預測的。茲特舉四條綱要如下：

(1) 在各縣市公安局及各街區鎮添設風雨操場及小健身房等，以便當地民衆按時前往運動，由受訓過的警員負責指導一切。

(2) 如各鄉村堡寨的民團中下級長官，就地利用廟宇，山坡，草坪，河溪，森林等地，指導本地民衆各種運動。

(3) 各省縣市駐軍的兵營場所及健身房等，定期開放，或借予本地民衆體育團體，除由中下級長官體育教官義務指導各種運動外，並借機授以軍事常識，如軍械的構造及使用，與功能等。

(4) 在各省縣市軍營防地區內，開設民衆打靶場，或組織騎射會，鎗械馬匹及指導員均由軍營供給，民衆出賤價購買或少許馬糧及子彈，即可入營學習騎射，這樣，慢慢推進，在不久的

將來，即可實現體育軍事化的口號，到了這個時期，不但完成全民體育化，而且全國軍事化了。

六、本文的特點

本文本是一個小小的意見意在拋磚引玉，如同志們有較好的意見，著者無不誠意接收。茲將本文特點列述於下：

(1) 實現全民體育化。

近年來，我國提倡體育，不遺餘力。普及體育的呼聲，澎湃全國，可是吶喊的人多，做事的人少，以致體育仍僅及於有產階級而一般平民，依然無力顧問，以致趨向畸形發展的途徑。所以我們要剷除積弊，革新體育，則勢必推行全民體育，實現全民體育化，但體育教師是沒有這個力量的，今日的體育場大多數不能負這個重大責任，所以必須藉軍警的權力，推行全民體育，實施全民體育化，則不難達到本文的目的。因為利用軍警的許多好處，如經費可以節省，多量推行全民體育化的體育指導員有人，窮鄉僻壤也可同樣的推行，運動場地更無問題，其他打破難關的還很多很多。那麼，推行全民體育化，還有什麼不可能，而實現全民體育化，也就不致成為囁語。

(2) 增加民智。

我國人民，除奔波謀生外，多不涉及他事，甚至國家大事，國際情形，也渺不關心，本文則可剷除這個惡習性，即在民衆受訓的時候，指導者用幾分鐘的時間，向受訓民衆作國內外大事報告，或者作政治上的宣傳，或指示民族意識，總使民衆自覺其所處的地位，而爲政府作強有力的後盾。

(3) 實現 先總理的主張。

先總理主張：「武力是民衆的武力」，本文的目標，就是在全民體育化，使我國每個人民都有強健的身體，都能忍勞耐苦，這樣，人人可以服兵役，赴前線，則 總理的主張，也就藉以實現了。

(4) 體育平民化。

目前體育普遍發展的呼聲，喊得通天價響，而運動設備以及運動器具，仍然貴族化，好似拒平民於千里之外，這好比患病的一個人，終日呻吟，喊肚痛頭痛，天天求醫診治，而掛牌子的醫生，也天天爲他擔心，但結果終找不出他的病源來，病人不僅患病依然如故，而且又使他損失一筆醫藥費，雖然醫生明知自己本領不強，但仍據而不去，這如何不使人懊惱。是以本文爲治療起見，絕對主張體育平民化，所以著者在前節的教材中，多取我固有的體育教材，而以適合我國情的外國運動爲輔，這些運動

器具，我國都有仿造，不勞外購，價值不但賤，而且可用多年，甚至永久，所以這個中西合璧的體育教材，是再平民化不過的。

(5) 軍民相互的認識。

我國軍民素來沒有相當的認識，百姓常常把軍人恨得要死，而軍人也常常說老百姓們的不是處。這究竟是誰的不是？這都是因爲相互沒有認識所致，因爲互相關於權利與義務認識不清，結果是雙方誤會。本文的目標，雖在全民體育化，而推行全民體育化和實施全民體育化的人員，卻大部份在軍警的身上，所以軍警離開不了民衆，而民衆也離開不了軍警。這樣，彼此天天相處，月月相處，年年相處，則彼此間的認識，知彼此間的感情，自然也就打成一片，無所謂軍與民也。

七、尾聲

本文不是幻想，不是囁語，尤不是公諸同志，懸掛著者的招牌，敲鑼打鼓，宣傳口號。故本文設施，須視政府有無決心，設云難辦，請問廣西現在全省民衆軍事化何以實現？提倡民衆體育，與強迫民衆軍事訓練，孰難孰易？這點，著者似無曉舌的必要。上述各節概屬個人意見，但著者自信，祇要能苦幹下去，少說話，多做事，將來總有達到這個目的的一日。而且在我國這個窮境中，不苦幹待怎樣？不窮幹又待怎樣？是故僅以此自奮，閱者諸君，幸勿以幻想視之。

(完)

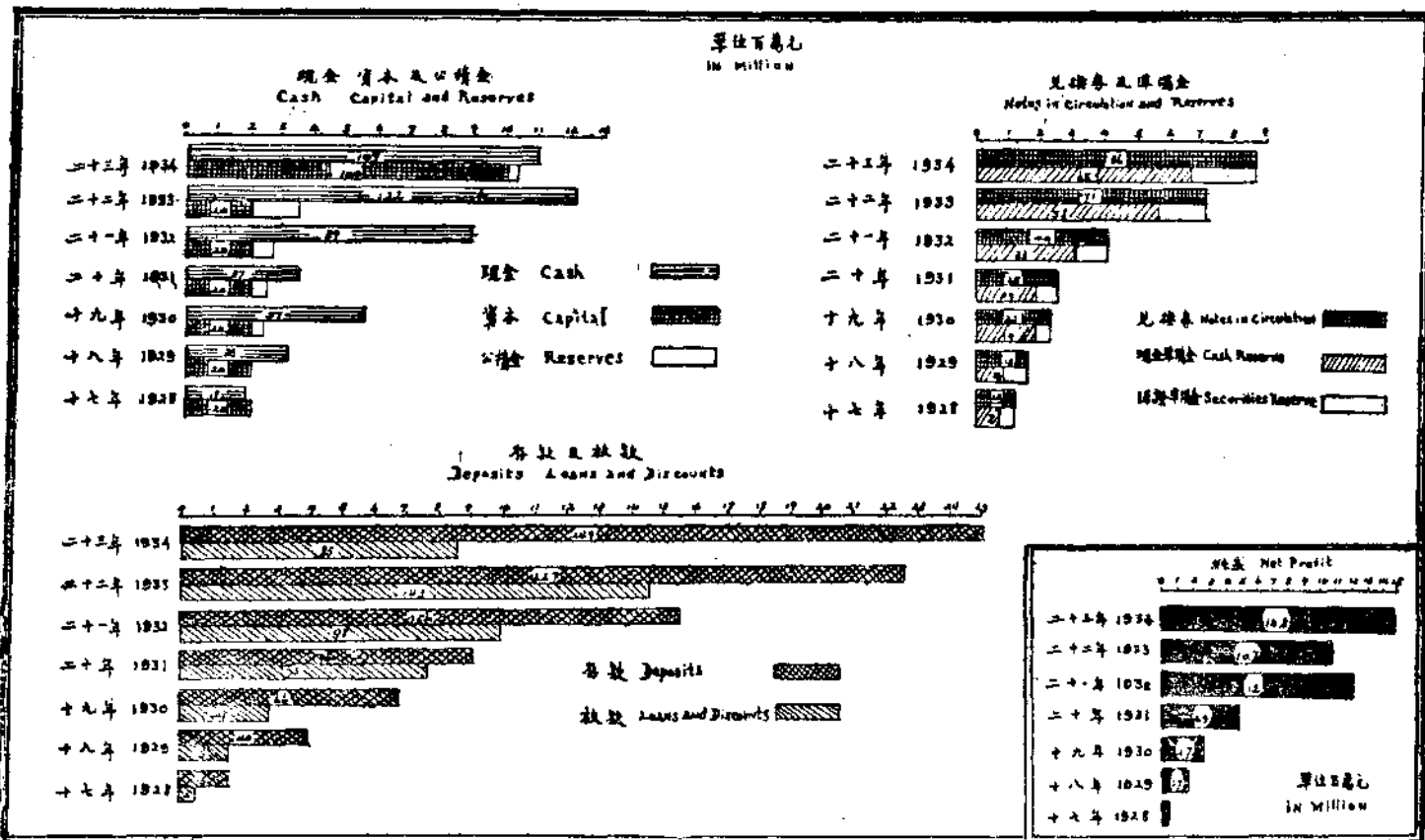
中華民國中央銀行

THE CENTRAL BANK OF CHINA

歷年業務發行比較表

Comparative Statement of banking business and note issue for the seven years ending December 31, 1934.

	十七年 1928	十八年 1929	十九年 1930	二十年 1931	二十一年 1932	二十二年 1933	二十三年 1934
資本 公積金 Cash	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	20,000,000	100,000,000
存款 放款	18,388,010	33,050,362	56,063,623	37,447,803	89,332,511	121,708,334	109,081,600
發行現券 發行準備金 現金準備 保證準備	11,712,823	15,379,362	22,669,228	25,173,349	39,993,360	71,063,301	86,048,617
現金 公積金 Cash Reserve Securities Reserve	8,232,923	9,676,887	10,475,228	10,795,349	32,666,360	37,213,301	67,610,617
淨益 Net Profit	239,360	1,692,693	2,726,341	4,270,404	11,961,933	10,734,243	14,821,585



本行 Head Office	中華民國上海黃浦灘路十五號 15 The Bund, Shanghai, China.						
分支行處 Branches	南京 Nanking	南昌 Nanchang	九江 Kiukiang	鄭州 Chenchow	蚌埠 Bengbu	洛陽 Loyang	延平 Yeping
	天津 Tientsin	濟南 Tsinan	青島 Tsingtao	鎮江 Chenkiang	徐州 Hsuehchow	安慶 Anching	三都 Santu
	漢口 Hankow	揚州 Yangchow	蕪湖 Wuhu	石家莊 Shihchiang	寧波 Ningpo	衡州 Chusien	長沙 Changsha
	杭州 Hangchow	開封 Kaifeng	北平 Peiping	下關 Hsikiang	紹興 Shaoxing	南城 Nanching	
	廈門 Amoy	廣州 Canton	福州 Fouchow	漳州 Chachow	香港 Hongkong	吉安 Kien	
國外通匯地點 Foreign Correspondents	紐約 New York	倫敦 London	柏林 Berlin	巴黎 Paris	日內瓦 Geneva		
電報掛號 Cable Address	中文 "中央銀行" in Chinese "中央銀行"			英文 "GOVERN BANK" in English "GOVERN BANK"			

調 協

吳 蘊 瑞

壹、調協之意義

調協，英文爲 Coordination，即各部份幾個肌肉互相合作，行調和的收縮以達同一目的之謂也。此名詞專應用於有解剖學上有一定排列之運動器官，而此器官具有特殊之合作肌肉羣（或他種作用體）以做一定而合式之有用反應者也。不論何種反應活動，莫不含有幾個肌肉的連合作。此等肌肉，皆有適宜神經分佈，連以便於行連合之動作。所以此等肌肉謂之協同肌肉 (Synergic muscle)。所謂調協者，是在反射弧（反射弧包括受納體，傳入神經原，相關中樞，傳出神經原，及作用體）中在作用體的一邊做種種調整工作也。英國生理學家 Sherrington 氏（註一）所講調協之意義，至爲詳盡，即「反射運動之協調，爲一羣分開之肌肉，在一槓桿上調和的共同收縮，各個間互相幫助，以達其共同的目的。但是有許多地方，尙不止如此而

已，譬如兩肌肉，其作用互相反對，則其反射弧不但使其二者之一起活動，並阻止其他一肌肉之活動（強直性收縮，或韻律性收縮），後者謂之抑制的結果。」

照以上之說，調協不但數肌肉共同收縮達其共同之目的而已，並尙有同數的反對肌肉放鬆，以讓收縮諸肌無抵抗的收縮之一種作用在也。譬如推鉛球之臂推出之動作，其主動而應收縮之肌爲前鋸肌，斜方肌上部，三角肌前部及中部，胸大肌，三頭肌，指諸肌，應抑制而放鬆之肌肉，爲菱形肌，斜方肌下部，三角肌後部，大圓肌，背闊肌，二頭肌，肱前肌。照如此分析，做一簡單而調協之推鉛球之臂之動作，須利用如是多之肌肉，故訓練不能專在主動諸肌之力量，尙須注意諸反對肌肉放鬆之習慣。尋常對於調協兩字，以爲一種衝動之發出，專使對於反射有合作之肌肉起收縮之作用，實則此種作用只居腦肌活動一

(註一) Sherrington: Integration action of nervous system.

半。因身體上每一肌肉常在緊張之狀態中，欲此種緊張之肌肉弗致阻礙其反對肌之活動，不得不有以放鬆之，此抑制之作用所以來也。

貳、調協活動之機構

調協內含兩種意義：其一為與活動目的有關係諸肌之同時起合作收縮之作用；其二為抑制與目的相違之反對諸肌之肌肉之緊張力；故論調協之機構亦應分兩端而論。

一、與目的有關係諸肌之協同收縮 據英國生理學家 Starling (註1) 氏稱活動範圍之大小與刺激之力量有關係，如對於腿之活動，極微之刺激施之腳之蹠部，祇能使腳起活動。若刺激之力量增加，則能引起屈小腿之動作，終則更能屈大腿之動作。若更加强，則能使他腿起相反之伸腿動作。刺激加強，不但加強起反應各肌收縮之力量，並能增廣反應肌肉之範圍。『此種因增強刺激而起增廣反應，氏謂之放散 (irradiation)』。放散之範圍，不論大小，而所起的反應肌肉，常屬有合作之性質而達共同之目的者，例如以針刺腳底，屈腳與大小腿，所以避開此危險也。而此刺激之放散至他腿，使起伸腿之反應，所以避開此危險也。『所以然者，最初輕

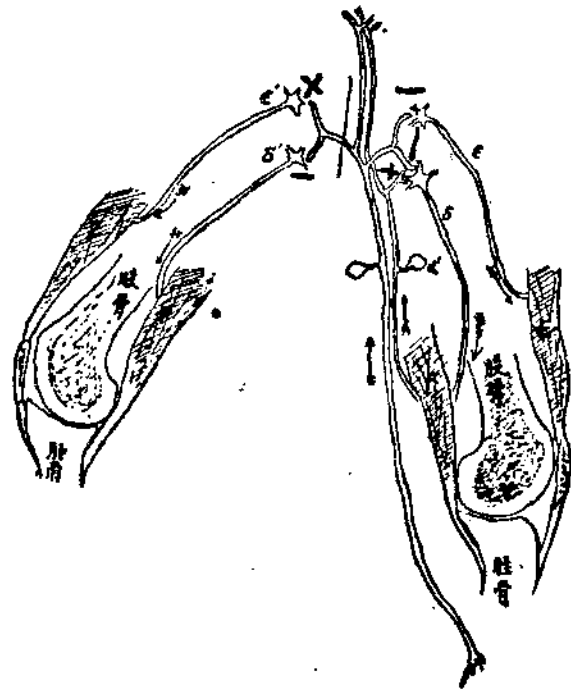
微之刺激，祇及一或二神經纖維，其刺激由脊髓後根而傳佈至脊髓前角之神經原，於是發生司動衝動。故調協動作之積極方面，達有一定之目標。若刺激加強，則刺激之進入前角，不至一節，刺激愈強喚起之前角司動神經原愈多，而反應之肌肉愈多，此等肌肉莫不以同一目標行動作。此調協動作在積極方面之機構也。

二、與目的相反諸肌之放鬆 使相反諸肌放鬆之作用名曰抑制，已如上述。此種機構可由 Sherrington 氏所發見之事實以說明之。一種從身體表面來之衝動，起一串之運動衝動，結果使調協諸肌收縮，同散佈至於管諸反對諸肌之運動機構，使起抑制之作用。此種抑制作用，可由脊椎動物用以下之方法而證實之。先使大腿前之肌肉與脛骨分離，用綫一條繫繫骨髓於一槓桿上。於是刺激使屈腿肌收縮，同時可見聯結骨髓上之槓桿下降，此足表明伸小腿之肌肉伸長也。

起此種反應之解剖上之基礎，可由下圖而表明之。在此圖中，神經纖維 x 代表接受痛覺之神經，而此痛覺由針刺腳之皮膚而起。此痛之刺激由後根而至脊髓中，於是分為數副枝，向各

(註1) Starling: Human physiology P. 338 "The Mechanism of

方面進行。有自灰質中進者，有自神經系統之較高等部份進者，



此圖表明兩司導神經之聯結與動作，對於兩腿之伸肌與屈肌之影響。記號十為激動之記號，一為抑制之記號x及x為兩司導神經原，(Sherrington)。E為伸肌，F為屈肌。

有更與居間之神經原聯接者。後二者且不論，進灰質者直接影響兩腿肌肉之司動神經原，分為兩組，一組常激動司動神經原，一組喚起反對肌肉抑制神經原。故此一單獨之神經纖維，其中央之終結枝，一組為特別之激動者，他一組為抑制者。在此圖上，神經x在一邊腿上為屈腿肌肉之激動者，為伸肌之抑制者。在對方之一腿上則為屈肌之抑制者，伸肌之激動者。

據Starling氏之見解，以為此種調協之機構，所以達全身運動之共同一目標者。他說「從神經系統之廣面而講，在使身體上之動作多有調協之工夫，使其向同一目的進行。此種功能

所以謀機體之保全，不容反對諸肌有何等之破壞工作者」由是觀之，調協動作為神經系統合於自然而至善之機構，不可絲毫違背者也。

參、調協對於身體之工作效能之關係

據彭伯立奇 (Rainbridge) 之工作效能定義 (註三)

為在肌肉工作時所用精力與實現於外面之工作所成之比例。例如工作效能以E代表，則可由下式計算之。 $E = \frac{a \times 100}{b}$ 。a為一定時間內實際量得之工作，b為在一定時間內所消費精力之總量。此種結果謂之粗效能。雖然人在休息之時，不做工作，為維持身體之溫度及消化食物等，亦用去一部精力。而同時不做工作者，故消費精力之總量中，應減去此時間中休息而不做工作所費之精力量，則得實耗於工作之精力量。此量與工作比較，所得之效能謂之淨效能。可由下式計算之。 $E = \frac{a \times 100}{B - C}$ 。式中a為工作量，b為做此工作之時間內所費之精力總量，c為在此時間內假定休息而不做工作所費之精力量。據Benedict及Cathart之發見，工作極有訓練之人，不但其平均效能高

(註三) Rainbridge: The physiology of Muscular exercise P. 15
the mechanical Efficiency of the body.

出常人，即其最大淨效能之指數，可高達至百分之三十三（淨效能多為百分二十六）此種最高記錄，為無訓練者所永不能及。據彭伯立奇稱，其原因由於有訓練者之肌肉活動之調協工夫到家，除去一切無效之動作，因之消費之精力較少。作者之意見，彭氏所謂無效之動作，含有兩種，一種為無效而空費之動作，即與目的無關之動作。他一種為反對肌肉之動作，此種動作不但與目的無關，且開倒車，有數學上負的意義。所以調協之於工作效能，有絕大關係，肌肉調協之程度與工作效能可正比例也。

肆、調協對於運動成績之關係

運動之成績與工率 (Power) 成比例，而工率又隨速度之立方而變 (P_{8V³}) (註四) 運動時速度隨肌肉收縮之速度而變。肌肉收縮之速度，調協之作用可以左右之。一肌收縮之時，若反對肌肉亦同時收縮，速度即為之減少，故反對肌肉能完全合調協之原則，則肌肉之速度不受任何等阻礙，速度自然不致減少。

又各種運動皆須負相當之重量。運動之器具若重而肌肉之不足，亦能使速度減慢。例如身體偉大而有訓練之推鉛球好手，十六磅重之鉛球不覺其重，其推之速度可照天然之能量而

盡量表出之。若令有相等體格而無經驗無訓練之運動員推之，成績相差甚遠，因其體格偉大雖相仿，而肌肉合作之程度未到家，祇有極少數之肌肉加力於球上，尚有許多可合作而能行相助工作之肌肉未能併力以推球，故推之合力不大，致速度亦不大。此種人在消極方面雖其反對肌肉無起反抗之作用，而積極方面之調協方面未到家，亦能使成績不良。故欲速度之大，成績之良，積極及消極方面之調協均極重要。依力學上合力之理，兩力方向相同者則相加，相反者則相減 (註五)。欲速度大而成績高，相加者宜多，相減者完全免除，此為不易之理。

伍、調協之破壞

調協原屬正規的，生理的，此種良好之機構，可由不合之動作或不合生理之運動破壞之。以前所謂抵抗動作 (Resistive exercises) (註六) 及所謂教育動作 (Educational exercises) 操者須用反對肌肉收縮，於是動作流於呆板而僵硬，不合生理。如吾國之潭腿，從前精武體育會中某派之拳術，動作慢而過分

(註四) 吳羅瑞 運動學 (第二版) 55 面 工率

(註五) 吳著 運動學 第九面

(註六) Williams. Principles of physical Education P. 121 resistive exercises

用力往往違反調協之原則，故愈練久，則機巧之喪失愈多。因徑運動之成績優良者，肌肉之調協大概到十分程度。吾國之太極拳講放鬆省力，合胸拔背，即反對肌肉放鬆之意。其推人也，伸肘之肌肉，舉肢骨向前之肌肉，伸膝伸大腿之肌肉，以及挺腹挺胸之肌肉（背肌）莫不齊起收縮，其反對諸肌如屈肘之肌舉肢之肌腹肌等等，莫不放鬆，正合於調協之理。太極拳之優點即在此。

陸、恐懼時失調協之意味

人體內之肌肉可分為兩組，一組為伸肌，一組為屈肌。據作者之實驗觀察，兩組肌肉與兩種相反之情緒有聯帶關係，即驕傲與快樂之情緒與伸肌相聯絡，謙卑與恐懼之情緒與屈肌相聯絡。例如犬之受主人歡迎之時，犬往往將尾捲起而上舉，蓋背脊上之伸肌收縮使然也。又人在得意之時趾高氣揚，亦背上之伸肌收縮為之也。反之人在慚愧恐懼之時，垂頭喪氣，身體腹面之屈肌收縮為之也。動物亦然，刺蝟猶狻遇敵來攻，莫不以腹面之肌肉緊縮，身體成團，作消極之抵抗。夫人在恐怖之時，屈肌受情緒之影響自然收縮，故做一運動需要腹肌放鬆者，若存恐懼之心，腹肌即居反對之地位而不放鬆，失去調協之意味，結果非

動作不成，即成績減退。例如跳高之時用伸肌最多，當竿之高度將超過其成績之時，若遇一二次之觸竿下落，恐慌之心生而跳愈不自然，終不能過竿。此無他反對之肌肉（屈肌）收縮失去調協之意味為之也。

柒、調協之訓練

據寶伯 Deppe 氏（註七）說「小孩在五歲左右，肌肉的無意識的緊張，已從四肢及脊柱中發生，富於意的男孩，較女孩與易於約束的男孩為尤甚。此種緊張，能由偏用身體及神經而增強，能使精力起繼續不已之消耗。耗做動作時，致反對肌肉有過強的反抗，工作效能減少。」此種緊張之肌肉即為不調協之肌肉，為經濟的訓練計，應做放鬆肌肉之體操，養成放鬆之習慣，動作快速，使反對肌肉無所用力。德國最新之體操有此功能。餘如舞蹈，中國之太極拳即此種訓練。

欲調協得正之訓練，不但宜從積極方面培養，並宜從消極方面防止不調協之惡習。大概鐵棒鐵啞鈴之類過分重之器具，操之足損調協之習慣，蓋此等重器運動之時，不論主動肌肉或反對肌肉皆須用力，於是以後每做一動作，不論輕重，皆有各肌

（註七）Hans Footreuter: Gymnastik P. 26, ubungsformen.

齊起收縮之反應，與目的相關者收縮固屬有益，與目的相悖者收縮及減少效力和速度。故體育教員不可不三注意焉。

捌、調協與人類生存之關係

人類當洪荒時代，巢居穴處，茹毛飲血，饑而覓食，非快速之奔跑，敏捷之投射，不能得動物。人類既與禽獸同居，時時有遇毒蛇猛獸之害之可能，非趕快逃避，擊援迅疾，不能以免於難。人類之不為餓殍不啻猛獸之腹者，賴有快速之動作耳。神經肌肉系統之快的性質，即調協之機構。故調協對於古代人類生存之關係有如是者。或曰古代人類居野蠻之世界，賴調協以生存，今人生文明之世界，可由農耕以得食，無待乎田獵，山野成田，草不昌，木不茂，禽獸滅跡，高牆垣，固門柵，盜賊不進。人類之活動不快速亦能生存，何貴乎身體之有調協工夫。余應之曰，人類之生存競爭，將萬世而不已。洪荒時代人與禽獸競存，今後人類與人類競存。彼帝國主義者，欲奴他國之民，增其國之富強以達增高其一

國或一民族之幸福之目的，故實行經濟侵略，經濟侵略之不遂，施以飛機炸彈之攻擊。於是弱國之民，非死於擄骨吮髓之經濟侵略，即斃於肝腦塗地之砲彈轟炸。欲在此種千百倍於洪荒時代之野蠻世界生存，非有千百倍於古代人類之快速與調協不可。何者，欲防人經濟侵略，首在生產，存本輕，出貨多，欲存本輕，原料須價廉而物美，及工資輕而效能大。欲原料廉，農夫非多種快種不可。欲效能大，工人非敏捷機巧不可。農夫快種，工人快做，本在調協。調協之於經濟之關係，可謂明顯，欲抵抗飛機大砲之轟擊，固亦須利用飛機大砲。然二者之精良同，則勝負須視運用者之敏捷之程度而斷定，在飛機上射擊，快者擊落人之機，慢者見擊於人。同時一鎗，敏捷者殺人，滯緩者見殺於人。戰事之勝負，兵士之存亡，惟調協之程度是瞻。是故欲復興民族，首宜訓練有調協身體之國民，然後方有調協身體之工及兵。講國民體育者，講軍士體育者，其勿忽視身體調協之訓練也。

德國青年體育概況

蕭忠國

緒言

自程登科吳激兩先生自德歸國後，關於德國體育一切情形，於各大報章及各刊物迭有發表，並且言之甚詳，原不容忠國再做類似文章。但亦有不能已於言而需附帶申說者，即程吳兩先生所發表的，係德國一般的體育，今忠國所寫的，係一般體育中的一個核心——青年體育——此其不同之點，請閱者注意。再者程吳兩先生所發表的，是為他們的責任問題，因遠涉重洋，不惜精神物質之犧牲，求得一些新知，原擬歸國後，對於祖國體育，將所聞所見，供獻一點新意見，略盡提倡體育之熱忱，俾祖國體育得以發揚光大。忠國既與兩先生有同樣情形，自不能例外，故不願緘默其意，即在此，捨此而外，更有堪與閱者申說的。即忠國對於體育，其所以不斷的喃喃於口者，實覺彼邦體育，其提導之得法，與乎政府人民之努力，不獨我國應從速效其偉大精神，做去外，且足為世界師表。今吾人偶一念及國事，打開報章雜

誌，無一幅一頁非痛心疾首之記載及圖畫。其國內外艱困情況，較之德國歐戰後，有過之無不及，但德國以沉毅果決奮鬥耐勞之日耳曼民族，近來更有「希特勒」政府之英明奮勇向前邁進，曾幾何時，遂各國賠款之減輕，萊因魯爾之法軍撤退，不僅止此，且於近數年來，於國際各大會議中，其權威亦足以左右會議之成敗，今創痕未盡，復有着着逼人之勢，其原因究何在？敢斷言曰：皆賴提倡體育之功也。試觀德國於凡爾賽條約簽訂後，軍備限制極嚴，以德國六千數百萬人口之衆，國家常備軍，僅增設十萬，為數不及千分之一。彼時政府因受條約之協定，不敢明目張胆擴充軍備，計無所出，只得寓軍事於體育，藉體育以訓練軍事，凡一青年，必須受嚴格的體育訓練。訓練中同時加以作戰技能與知識，使每一青年莫不明恥，由明恥莫不能戰，是以近數年來，學校體育，民衆體育，軍警體育，無不具臻發達，故無論青年學生，民衆，軍警之心目中，無不有雪恥圖強之共同目標也。故自「希特勒」主政以來，運用國社黨之權威，以青年人民為其後盾，

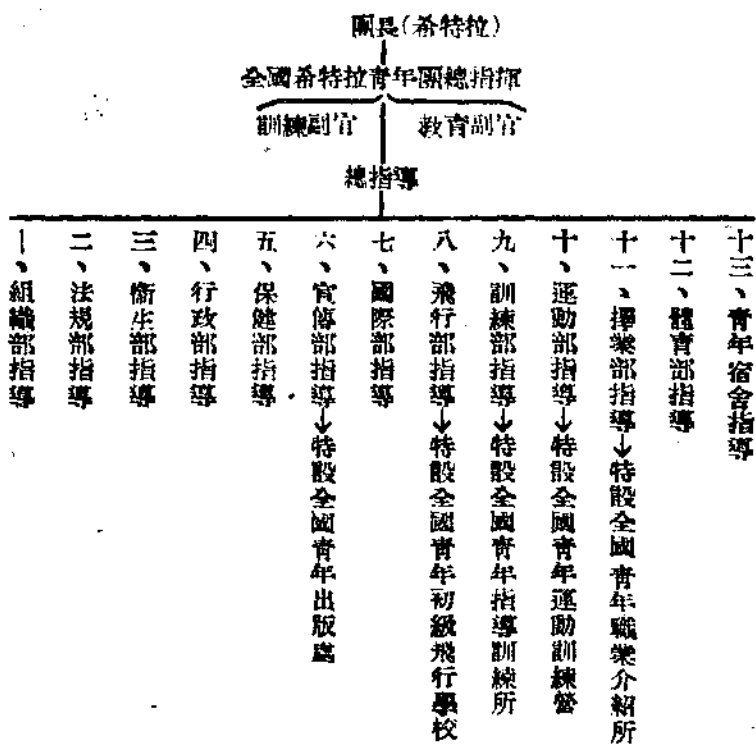
遂而左衝右突，一變而爲否極泰來之雄國，此爲於歐戰後，施其對針下藥之政治手腕，所得之成功妙果。然此種對針下藥之政治手腕，於創後所生之反應，凡有血氣之民族，理應具有此種雪恥圖強之決心與情緒，明達者自不爲怪，更有令人喃喃不絕贊美者。即德國於歐戰前，彼時政府亦以青年體育爲民族運動之重要活動，當混世魔王拿破侖獨霸歐洲時，德境左右，每苦其侵擾。以德國不甘屈服之民族，豈容他人弄斧。遂由不願受帝國主義之壓迫，而激起爲國爲民之熱忱，當時有政治家楊氏者，出而倡導民族運動，首先組織體育會，以此號召全國青年，勉以鍛鍊體魄，尙武精神，以俾將來爲國家社會服務，而抗強法。彼時楊氏此舉頗受拿破侖顧忌，遂迫令德政府逐其出國。楊氏遭此打擊，並不認氣，乃往南美洲倡導青年體育，以貫徹其初衷。俄而遂令冷淡，復由南美重返祖國，擴大宣傳，組織體育最高機關，以謀事業之發展，而受統一之效。由此一着，德國人民由體格健全，而產生一切健全之事業，終於促成歐戰前日空一切之德政府，此爲楊氏之體育時期，挾國運以日昌，其奏效有如此之大。自此以後，德政府因其國力足以左右全歐，人民居其安閑生活，上下相逸，故青年體育之目標，遂由爲國爲民一變而爲健康化、愉樂化矣。此期未久，歐戰暴發，割地賠款，生靈塗炭，損失殆盡，今爲滿洗

奇恥大辱計，又復貫其楊氏體育主張，幾更歲月，國運又登大寶，由此觀之，德國青年體育，其於該國命運盛衰與否，具有莫大威力，而德政府其重視青年體育，亦可推知矣。今反顧我國，唐以地大物博，不能施其長，其疾果何在歟？故忠國決非拾人牙慧，實不忍將此足以進退國運偌大之青年體育問題，向國人有所申說也，同時亦不能不喃喃贊美德國青年體育之得計，而嘆吾國青年體育之失策，故願以所見所聞，供諸同人之前，以資參證，而振國本，余願足矣。

一、組織

事業之成敗，恆以組織完善與否以爲斷，在德國一般體育，組織極臻完備，尤以青年體育爲其組織中最完善之部分。故於組織，極爲慎重，德國倡導體育方式，與世界各國不同。尋常國家，每以體育最高機關，附設於教育部之下，組織所謂體育委員會。但在德國則不然，她爲努力推行體育計，使事權得以發揚，遂在中央政府之下，設立體育部。近日又設立希特拉男女青年團等，專門注意青年體育，兒童運動，茲將其組織大綱表列於後：

希特拉男女青年團組織系統表



二、經費

經費係事業之發動機，沒有確定經費，便不能產生穩固事業。德政府為推行青年體育有效計，乃不惜劫後餘生經濟極度窘困下作釜底抽薪的全盤計算，籌劃的款，以期不因經費無着，而礙青年體育之推行，其用心之苦，立意之善，不由人欽佩倒置。茲將經費來源及支出兩途，略述於後：

(一) 經費來源

1. 國家經常費——在德政府此時工商業極不景氣之時，對於各項建設，本極困難，然獨於體育經費，但願盡其財力。每年最低有六百萬馬克以上，列入中央預算，遇必要時，尚可臨時增加。
2. 省的經常費——各省經常費，由中央按照各省人口土地及稅收情形，指定經費之數目，大約每省每年最低有三四十萬馬克者，最高有一二百萬馬克者。如普魯士省關於青年體育指導經費，每年在二百萬以上，建築費百萬左右，自一九二七年起，更以百萬馬克專作聘請醫生及體育專家之用。
3. 會費——在每一大會之會員，按照大會會員入會規程，每月應繳會費三四馬克——合華幣約在五元左右——每年所得，為數亦頗驚人。
4. 特捐——如某地擬設體育會或運動場等事宜，但經費無着，得由各大會會員或地方政府及殷富之家巨商人等自動認捐，每年所得捐款，亦極可觀。
5. 比賽籌款——遇體育事業，發生經費困難時，得由發起人或主辦機關函請國內名手比賽或表演，藉此號召體育同好購票參觀，將其所得票資，除一部份用於因比賽

或表演用費外，餘款作為舉辦事業之用——作者按德國此舉收入極豐，凡舉行此項性質比賽，或表演時，則全國各大小報之體育記者，爭訪此項消息，預為宣傳，每於未舉行比賽前數日，觀衆不畏跋涉，不惜金錢遠道而來，出鉅金以購票，而得一飽眼福者，咸認為無上尊榮，故觀衆之人數，常在數萬人或數十萬人，票價為一馬克至十馬克之鉅，則其收入，亦常在數萬或數十萬，所得餘資，堪做一番事業。

6. 郵票與徽章——政府製有運動郵票及徽章，由會員購用，凡遇開運動會或名手比賽時，全國青年男女，爭貼此項郵票，引以為榮，收入亦甚鉅。

(二) 費經支出

1. 體育大學——國立體育大學，年額定支二百萬，逐年增加，現在可增至二百五十萬馬克。
2. 青年體育——關於青年體育及童子軍方面，每年約支六十萬馬克。
3. 補助方面——補助各方面體育人材訓練及建築等事，宜年約百餘萬馬克。

三、訓練

上面已經說過，德國青年體育為一般體育之重要部份，故對訓練一層，其計劃之週到，與方法之完善，自無疑義，當未發生總損失之歐戰前，楊氏即主張必含有國家意識，及至歐戰後，國家更顯著而迫切需要，即為作戰青年，是以訓練項目及受訓練者，悉依此種目標按步施行，茲述如下：

(一) 訓練項目

1. 體育訓練
2. 軍事訓練
3. 少年團
4. 黨的訓練

(二) 受訓練者及訓練方法

1. 體育訓練

子、大學生——由政府設立國立體育大學，以造就國民體育師資，普通大學亦設立體育學院及系部等之組織，凡體育經考試未及格，不得予以畢業。

丑、中學生——主持其事者，除由體育部下之青年指導部總管一切訓練事項外，並由各學校設體育處，視各個學校環境之不同，訂定體育訓練方法，其體育不及格者，亦與大學同。

寅、小學生——小學兒童在德國視為無尚寶貴，故其體育

訓練之重要，較之大中學有過之無不及。凡為小學體育教員者，必須體育大學畢業或普通大學體育科畢業，最低資格亦須服務小學確有經驗並有成績者始可担任。其重視小學體育可知。至訓練方法，多以天然活動為主，如旅行爬山等，有時並將兒童領至德國邊境，由領導者指示兒童該地在前為何屬。藉此啓發兒童愛國之熱忱，故每一小學視人數之多少，聘請若干體育導師負責訓練，務期達到體格健全之目的，故兒童不及格者，亦不能予以畢業。

卯、普通訓練青年辦法——由政府設立下列各機關，以司訓練之責。

(一)公立體育場——無論城市或鄉村，均須一地一處或數處。

(二)私立體育場——由政府獎勵人民，私人興辦體育場，如具有相當成績，政府給以獎章或獎狀。

(三)體育會——各地均有一體育會，興辦者，有公立亦有私立，舉行各種體育活動，以期一般職業青年，得以鍛鍊體魄。

(四)俱樂部——俱樂部中舉辦體育活動，一切情形，與體育同。

2. 軍事訓練

子、大學及高中生——無論公私立大學，除由政府分派長期軍事教官，訓練軍事普通常識外——如各種軍人禮節，操典，武器之構造等——並定期舉行集中訓練，如舉行野外演習，打靶等，再次由體育教官訓練軍事上與體育有關之作戰技能，如擲手榴彈及障礙跑等，凡軍事未經考試及格者，不得予以畢業。

丑、一般婦女——由政府特設訓練機關，專門負責召集一般職業婦女，教以救護，防毒，運輸等工作。

3. 少年團

子、初中及小學生——此項訓練，在德國中等及初等教育中，視為極重要之科目，務期思想學識體格正待培植之中小學青年學生，求得豐富之生活技能及有國家充分之意識，其訓練方法與目標，確能與貝登寶之主張及方法吻合，必期達得作事能力及將來遇戰而充軍之能性——非我國有名無實不澈底之訓練方法。

丑、普通青年——無論農工商會工廠，公司，皆有青年訓練之組織，經費有政府津貼，有私人捐助，或機關抽出，故其訓練方法，亦不亞中小學之精神。

4. 黨的訓練

德國刻時雖未能稱霸全球，然達到復興境地能如此致速，均有賴於內政外交有統一之意志，正所謂領袖一心，千萬人之心也。此為德國政治走上獨裁有以致之，在希特勒未握政權時，國家青年均有為國為民獨具志意，不一定受某一人所統率其意志也，質言之，國家青年各有其用心，各有其主見，但自「希特勒」登台後，則青年之意志，悉以「希特勒」意志為意志，故此時德國青年亦名曰「希特勒青年」，意即青年只有領袖，一切行為，亦唯有領袖是從，今希特勒以國社黨之領袖是居，則全國人民，當為領導下之黨員，自無疑義，故凡為「希特勒青年」者，必受黨的訓練，但黨之權威，非希氏一人所造成，乃為「希青」所造成，故期國家興隆，尚有賴於青年之發育滋長，故青年體育訓練，亦有黨的訓練，其意即在此。總之德國青年體育訓練之目標，乃為永得人民體格之健全，充滿國黨之意識，以俾將來為國禦侮也。

四、教材

無論組織怎樣完善，訓練方法怎樣週到，經費怎樣充足，而體育教材，如不加以慎重檢討，決不能達到體育訓練功效，故體育教材，實為體育訓練的實際工夫，至於組織，經費等不過是為

推行體育的先經過程而已，德國對於編製或選擇教材，非常慎重——決非吾國號稱提倡體育的，有以睡眠為體育教材者，有以清潔運動為體育教材者，深之有以一切愉樂為體育教材者，其消極淡漫狂放已極——確具有偉大目標，有動力，有生氣，有標準始得選為教材，在德國最近一致奉行的，乃係考據人類演進學「不自然受淘汰」之學說為教材之主，而以人體機動學為教材之輔，復以國情所需培植者為教材之最高準則，是以德國青年體育所用之教材，蓋不外天然，人造，軍事三種，茲述於左：

(忠國原擬將此項教材多寫一點，以供同人之參照，刻為時間所迫，未獲如願，便時列為選述，今僅逐項舉例，並將各種教育方法及要點，加以說明，對於閱者，不無開一知十之效。)

(一)人造教材

1. 球操

子、鐵球操——此項球操，係訓練胆量及氣力，其目的以發達肌肉為主，訓練時每人持一十至十六磅之鐵球，分組作單人或雙人之傳，擲，接各種動作。

丑、藥球操——此項球操，其訓練方法與目的，大致與鐵球操同，唯此種藥球之製法，堪告國人仿效者，即表面裹以堅固之

牛皮、中實以駱駝毛及豬羊毛等類富有彈性之物，重量在六磅至十六磅之間，圓徑自二十英吋至卅六英吋之譜，身體孱弱者，不克勝任。

寅、重鐵球操——此種操與上二項同，唯球之重量自廿磅至四十磅之間。

2. 器械操

子、雙槓丑、單槓寅、木馬卯、吊繩辰、肋木巳、爬繩午、跳箱

以上所列之器械操名稱，在我國各大體育場或體育專學校及設備完善之中小學，亦已行之久矣，茲不贅述，但有堪與閱者告的，即德國對於此類器械操，訓練之主要目標，除增加胆量及發達肌肉外，並須深究姿勢之合理與優美，其次尚須切於實用，如爬繩、肋木等類動作，常舉行實地演習，如樹梢置一索取之物，即令其緣樹幹而上，或繫繩以攀之，此種用意，甚為合理，至於所選之動作，又以機巧為主，自表面觀之，似屬器械，其實亦含有自然意味，希閱者注意及之。

(二) 天然教材

1. 墊上運動——此項運動，考諸歷史，其意味深長，人類在猿猴時代，即有此種技能，觀過猴把戲者，自能推知，至今而未磨滅者，當有其至理存焉，訓練目標，以發達內臟器官及順應天性

之需要為主，而技能為副，至教學動作，大體不外爬、滾、翻三種，若以動作繁簡言，又以一人、二人、三四人……之分，在教育經費枯竭之下，教學此種運動，極為合理，因其設備簡而人數不拘也，尤以小學兒童行之為宜，希倡之！

2. 野外障礙跑——此種運動，在德國舉行極盛，野外生活，每人都有嗜好與技能，我國往以悶坐書齋，白面細指為雅觀，而德人確以黑面粗手為榮，凡名媛每找此種人接吻，因具有其健康美也。於此可見德人之喜野外生活矣，平常舉行障礙跑的，約有下列幾種：

子、牆笆丑、水溝寅、爬山卯、渡河辰、其他

以上種種，並非預先設備，乃假天然環境而舉行之，以其能實地應用也。但亦有預為設備者，唯不過作初步訓練之工具耳，觀其上列名稱，可知德國青年之體力與勇敢奮鬥之精神，同時亦可知體育教材之價值。

3. 田徑運動——田徑項目，與我國現時倡行的，無甚差異，但其中亦有堪述者，即田徑項目中，選出若干種類，並加軍事上與田徑有關之運動，視其年齡、性別、體力之不同，分級厘訂各種標準，使每一青年應達到某級標準，始為合格，茲將其通常所施行的摘錄如下：

子、百公尺跑 (十五秒)

丑、三千公尺跑 (十五分)

寅、急行跳遠 (四公尺)

卯、手榴彈擲遠 (一磅重卅公尺遠)

辰、鐵球擲遠 (十六磅重八公尺遠)

巳、三百公尺游泳 (一分)

4. 競爭遊戲——遊戲係一總名稱，其種類甚多，論其本質，無有不嗜之者，但言其價值，確有優劣之分，故選擇教材，不可不慎。德國係一向武勇敢之民族性，是以最喜舉行者，即為競爭遊戲，在這遊戲中，尤須含有下列之價值：

子、有動力

丑、有生氣

寅、經濟

卯、隨時隨地可行

辰、合乎正當格鬥精神

巳、全體同時遊戲(非動一靜十之遊戲)

5. 游泳——水上運動，德國人民不獨愛之若狂，而政府提倡尤具獨到工夫，以彼邦氣候，地偏寒帶，以水積言，亦可為歐洲之內陸國，故以德國環境論，理應係為水上運動之兩大障礙，

但一踏進德境時，水上運動設備，幾無處無之，如室內游泳池也，露天游泳池也，夏季游泳池也，冬季游泳池也，富麗宏偉之建築，觸目皆是，決無舉行困難之可言，而在取材方面，初則不求高深，只求其普遍，使人人均有自做之能力，繼則教學各種姿勢，以求造詣，而其最終目的，在能救己而救人，用意可謂盡善矣，至云種類，與我國所舉行者無甚差異，茲不贅。

6. 徒手自衛——德人具有格鬥之精神，已如上述，故於徒手自衛，不能不人各一套，其主要教材，厥唯下列兩種：

子、拳術——此種拳術，在西洋歷史，並不攸久，係近代體育倡明後之新運動，並視民族性之如何而定取否，至其教學精神，除健身目的外，乃主守不主攻，僅以自衛足矣。

丑、摔角——摔角即俗稱角力，論其價值，駕普通拳術而上之，蓋因其動作之能應用，常表現於形也，且能作拳術入門之媒介，故此種教材，實較易學易用，至其教學精神，主攻不主守，遂為好鬥者所樂為。

(三) 軍事教材

1. 徑賽運動——徑賽運動，在軍事上最為重要，因作戰時，進攻退守，無不賴兩腿之奔跑，但奔跑亦須考究其速度與乎氣力之耐久，欲達以上之能力，非平時訓練有素不克也，故跑之運

動向焉。

子、徒手跑——除普通徑賽項目外，尚有下列幾種：

(一) 越野跑

(二) 障礙跑

(三) 蹲伏跑

(四) 時間跑——即由一定之距離，限一定之時間跑到也。

丑、武裝跑

(一) 負傷跑——如本隊將士，在陣受創，乃負傷逃命或送救護。

(二) 負重跑——如搬運子彈若干重賽跑。

(三) 武裝跑

(四) 衝刺跑——如限時衝到敵人陣地等。

(五) 夜間演習攜帶武器跑。

2. 田賽運動——除普通田賽項目外，尚有下列之運動：

子、擲手榴彈

丑、跳水溝

寅、打靶比準

3. 游泳——除普通游泳項目外，尚有下列之運動：

子、耐久游泳

丑、武裝游泳

寅、負重游泳

卯、技術游泳

辰、水中擊鎗游泳

巳、水底潛游

午、摸索游泳

4. 野外演習

子、爬山

丑、露營

寅、測量地形

卯、演習陣勢

辰、野外炊事

巳、偵察

午、夜間行軍

5. 操典

子、個人基本訓練

丑、班的訓練

寅、排、連、營等教練

以上各種游泳方法，請閱者顧名思義，即時推知其大概，茲不贅述。

6. 其他

子節禮

丑縫紉

寅洗滌

五、結論

上述各節，因任務所絆，未能一一闡述，只將其提綱契領略略說及，此點未免形之塞責，請閱者見諒！至對本文結論，原擬將忠國個人在寫德國青年體育概況後，對我國青年體育，供獻比較具體的意見，然亦因時間不許，僅就所欲言者，將簡要之點列後，以符本文之使命，聊作草草結論，閱者再見罷！

1. 德國以青年體育為國脈所繫，均在重視着。

2. 不僅在空言無補的喊重要啊，政府與人民確能在積極

提導着。

3. 他們提導並不抄東襲西，確是順着國情，作對針下藥的推行。

4. 看看人家，比比自己，似覺我國青年體育走上歧途了。

5. 我們應該喚醒在歧途上推行體育的同志們，及早回頭。

6. 回頭後，不要左右言他，無疑的迎頭趕上去。

7. 趕上去，不要見財是寶，應盜人之長，補己之短。

8. 我們的短處，不思貧，而思病，不患病，而思弱，所以我國體育要的是：

(一) 平民化

(二) 大衆化

(三) 軍事化

(完)

新書

阮蔚村著

手球

訓練

練法

一冊 四角

手球運動，早已風行歐美，吾國尚未普及。現在教育部編訂中學體育教學法，已由初中三年起，比賽規則，採用手球之遊戲。本書在印刷中，不日將出版。本書之出版，對於中學體育之發展，必有裨益。凡欲從事手球者，不可不備。售價：每冊四角。

改進中學體育的途徑

周名璋

甲、前言

周佛海先生在江蘇省立中等學校體育會議席上，曾說：「一次在火車上碰到首都衛戍司令谷正倫先生和他談起關於憲兵團招考憲兵的結果，他說：『投考的人都是高中畢業的，學業大抵不差，所差的體格太壞了！有百分之八十以上，因為體格不及格首先被淘汰，結果能僥倖錄取的，都是憑着健全的體格。』周先生這幾句簡短的報告，雖然使我們容易懷疑谷先生的談話是站在軍事教育立場上說的，對於投考人的體格檢查不免特別嚴厲；又有人或須要反對說中學教育的目的不是預備畢業生專去升入軍事機關的。但試問體格檢查發現了缺陷，是否是一個國民所應該有的不健康的現象？在現在我國疊受外侮侵凌的時候，青年學生是否每個人有應有健全的體格，以保衛祖國，抵禦外侮的義務？在現在經濟衰落，謀事或升學極

感困難的時候，中學畢業生因為能考入免費的海、陸軍或航空等機關，是否是一個適當而又可以為國家儲才的出路？現在辦理中等教育的結果使大批在各中學裏自以為體格健全的少數學生，一旦因投考軍事機關發現身體缺陷，而多數被淘汰下來，這是否表現着現在中等教育的錯誤和失敗？蔣委員長冬電：（三月三日上海新聞報）令飭各軍政教育機關從速擬定運動方案，聘定指導員，規定每日下午五至六，冬季四至五的各公務員運動時間；目的在利用剩餘精力和公餘閒暇，作有益於身體和精神的正當消遣。從蔣委員長的通電，又可以證明中國過去中等教育的體育訓練，非惟沒有使多數學生有健全之體格，而且沒有養成學生對於運動發生興趣，或有一技之長作為終身娛樂。這又是宣示過去中等教育的不健全！現在教育家知道教育的方法不但是灌輸知識，體育訓練和灌輸知識有同樣重要的價值。軍事領袖知道武力的基礎建於健全之國民體格，

復興民族的動力，繫於國民知識和健康程度的提高。所以今日之中學體育，在表面上似已透露曙光了！可是，體育事業之發展和成功，固然有賴於目標之認清，提倡之得人；但尤貴乎有實際去苦幹推行的分子！所以只有體育界明察過去失敗的原因，去埋頭苦幹，體育才有進步！

乙、途徑

作者，將平日實地感觀所得，有關於許多中學體育問題，為我體育界同人所亟宜推進或實行的，逐條提出，以供關心中學體育問題者之參考與研討。

一、嚴厲檢查投考新生之體格并

加試體育

每個學校在招考新生的時候，照例有一次體格檢查，但多數學校所檢查的，實際等於不檢查。考其原因，不外下列四種：第（1）因為發現的缺陷或疾病對於「取」「舍」沒有一定的標準。第（2）檢查人缺乏檢查知識和經驗。第（3）檢查設備簡陋。第（4）有的學校因為投考學生太多，為避免檢查麻煩起見，僅在考試完了以後，將錄取的新生加以檢查，所以有的新生往往體

格很壞，因為他學業成績考得很好，學校當局為提高程度（？）和便利畢業會考（？）起見，正歡迎之不暇，怎肯把他取銷？因此多數學校的新生入學體格檢查，其效力幾等於零；入學新生體格之強弱顯見參差；使在同班上體育，對於教材，教法真是難死體育教師了，整個學校體育的進展無形中大受影響。所以作者主張今後各校新生入學體格檢查，應由體育教師和校醫嚴厲執行；如果體育教員和校醫能力難以勝任時，應請校外有經驗者擔任。同時希望教育當局趕早審訂體格檢查及格標準，通飭遵行。但恐體格檢查尚有疏漏之處，為慎重計，應再加試體育，恐意以慢跑五十公尺至百公尺之距離為最適宜，學生在跑時應觀察其是否有缺陷顯露，跑完後應觀察其容態是否失常，以定「取」「舍」。

二、增設體育特別班

現在每個中學裏是有少數身體特別壞的學生，他們患的是心臟病，肺病初期，神經衰弱，營養不足或腳氣病等等，但是患這種毛病的人，誰都知道是應該停止劇烈運動的，否則非但不能使他們脫離病魔，而且有加重或致發生危險的可能；所以負教導學生體育責任的人，應該在開學後，將全校學生經過慎密

的體格檢查，把患病不能劇烈運動的學生，歸入特別班，施以和緩而有利於身體的運動。

三、禁止中學生吸煙喝酒

中學生的年齡，大都是十三四歲至十七八歲正當發育的時期，吸煙喝酒對於身體發育是很有妨礙的；因為煙中的主要成分是一種無色有毒的植物鹼名尼古丁者，牠能麻痺神經中樞，使人發生心臟衰弱，消化不良，惡心等病症；酒裏含有酒精，牠能麻痺大腦的一部分，人在飲酒以後，往往體力增加，心思坦白，判斷敏速，輕視利害，這都是大腦一部被麻痺的結果；而近來各中學校的學生吸煙，喝酒者頗多，學校當局應速嚴予取締，切不可再存優容放任的態度。

四、規定運動服裝

記得在江蘇省立中等學校體育會議中，鎮江師範曾有同樣的一個提案，少數會員起初以增加學生經濟負擔為理由，表示反對，他們只注意消極方面的節省，沒有從積極利益上着想，但經過辯論以後，就一致通過了。夫運動之應穿着運動服裝，理由很多：（1）運動是一種有紀律而富有自動性的活動，所以最

難的是使一羣的學生在團體活動之中能保守紀律；一切的活動雖然不像軍事訓練底呆板，但處處應顯出每個人的一舉一動，在羣體中是有秩序和守紀律的；學生穿着運動衣服上課，對於這方面是最易收效。（2）可以免掉學生有損污自己美好衣服的觀念或顧忌，使運動時注意集中。（3）因為運動衣服是適合身體各部活動的，所以可以增進血液循環和排泄機能。（4）衣服整齊，可以提起學生運動的精神和重視體育的觀念。南京中央大學從二十三年度起，新生一律穿着運動衣上課，半年以來，成績甚佳，這是一個事實的明證。

五、實行生活體育化

江蘇省立揚州中學校長周厚樞先生等奉派赴日考察教育，回國後周先生在江蘇教育第三卷第八期上發表「日本之體育運動」一文，內云：「日本理想中之體育運動，涵義至廣，即舉凡一切生活而足以豐富人生意義，增進人類效能者，皆謂之體育。」作者讀此文時，以為與我國現訂體育宗旨無不相符，在我國中等學校裏舉凡學生生活而有關於體育者，體育教師本應負指導與糾正之責，固不僅僅運動而已；但因種種關係，我國教師們大都除教課以外，對於學生生活上之指導與糾正不負

任何責任；以致教育僅係灌輸知識，而體育教師亦只限上課與指導運動而已。故作者主張實行「生活體育化」，「體育與軍訓在學生生活訓練上有相同之處，第以體育含義較廣，寓軍事於體育之意，故以此名」。凡學生日常生活，體育教師負有指導與糾正之責；除上課外，隨時隨地有指導與監督學生一切生活之職責。如學生有吸煙者，體育教師應立即干涉；學生身體不潔，懶於洗澡者，體育教師應立即強迫其洗澡；學生坐立或行走有姿勢不良者，體育教師應隨時糾正，使整個的學生生活包涵在體育訓練之中。

六、提高體育教員在訓育上的職權

要學生生活體育化，須使體育教師有隨時隨地糾正學生壞品行及壞習慣的職權。過去多數體育教師對於學生日常生活習慣不負責任，就是因為在訓育上沒有責任，但實際上學生生活習慣的好壞，在日常活動上最容易表現，熱心工作的體育教師因為和學生接觸的機會多，對於他們的言行也最容易清楚。況且按教學的原則，全校教職員人人負有指導和糾正學生的責任，何況體育教師呢？所以作者主張提高體育教員在訓育上的職權，使生活體育化的工作，從體訓合

一上做起。

七、遵行部頒體育正課鐘點

教育部規定高中每週體育正課二小時，初中每週體育正課三小時，我想這是體育正課時間最少的限度，但現在各公立中學能遵照辦理的學校却不多，高級中學很多是一小時的，初級中學有的是一小時，有的是二小時，甚至有許多學校以勞作代體育，以童訓代體育，因人設課；私立學校體育正課完全廢去的也有，試問像這樣的情形，學校體育還有進步麼？學生體格能不摧殘麼？往往校長先生在開運動會或有關係於體育方面會議的時候，把體育講得如何重要，說得如何動人，却不知道他主持的學校就是一個十足摧殘體育的機關！在這種情況之下，望負體育之責的教師們！必須與環境奮鬥，務必使各校遵照部頒體育正課鐘點授課；因為這一方面為學生求健康，謀民族之健全！一方面還是奉公守法呢！

八、實行能力分組縮小班次

教育部頒佈的高初中課程標準，其中關於體育正課規定以能力分組上課為原則，分組的標準為「性別」，「各校男女生

統已分班上課可不論)健康檢查之結果,年齡,體高,體重,體能,技能。照作者教學的經驗,覺得在現在中學生體育程度十分參差的時候,是有實行能力分組的必要;雖然事實上很多困難,但分組上課在理論上既已成立,事實上更爲需要,體育教師縱一時無能促其實現,在理想的目的中我人當切望其早日實現!還有,現在各中學每班學生人數都在五十人左右,以一個體育教師的能力,而欲于四十五(?)分鐘時間內教授每生作各種活動或實習,事實上很多困難,例如單槓,雙槓,木馬等運動練習,如一班學生有四五十人之多,而程度又參差不齊,練習時往往有一人費時若干分鐘者,而致其他同學因時間不夠失去練習機會。故作者又主張分組時規定程度低者每班爲三十人左右,程度較優者爲五十人左右。

九、編訂體育教材進度

我國幅員遼闊,各地風土不同,兼以各校體育設備良莠不齊,故最近教育部雖有中學體育教授細目之編訂,仍恐各校多有不能遵行者,但過去學校體育鮮有成績的原因,就是因爲多數體育教師對於體育課無整個的計劃,各級體育教材漫無系統訓練方法亦無一定程序,往往千篇一律,如打球,賽跑,……高

中這樣教,初中也這樣教,像這種毛病,不是作者說得過分,實在是體育界普遍的現象!改進辦法,惟有編訂教材大綱,每學期逐步實施,各省市已設置體育督學者,可由督學負責編訂,以資劃一,其未設置體育督學者,可暫由各校體育主任按照各校情形并參照部訂教授細目自行編訂,最好能於每學年更始之前,將大綱公告學生。

十、改進早操

辦法(1)要採用新法柔軟操教材,(本雜誌已有刊載),因新法柔軟操的動作緊弛兼用,極合生理上的衛生,且運動量大,容易出汗,所以富有健身的價值(2)柔軟操完畢後,全體整隊作五分鐘的跑步。(但須避免塵土飛揚,有礙衛生)此辦法江蘇省教育廳廳長周佛海先生亦曾有所提議,周先生登高一呼,推行自必容易,作者深望蘇省能早見諸事實。(3)早操時全校教員應一律參加與學生受同樣之訓練。(4)不點名,如有不請假而有意缺席者,查明後應由學校嚴予處罰。(5)柔軟操教材每兩週更換一次并公告學生。

十一、厲行強迫課外運動

強迫課外運動之重要，人所共知，故教育部在課程標準中特規定高中學生每日課外運動五十分鐘，初中學生為三十分鐘，以資提倡。但最近多數中學因畢業會考和軍訓會操的緣故，一方面為提高程度盡量的加重課程內容和課外作業；一方面為使功課提前結束，臨時增加各課受課時間，以致正在青春發育期的中學生從早到晚埋頭書本，孜孜勤學，那裏還有餘暇去鍛鍊體魄？強迫課外運動更談不到實行了！最近有某中學生給我一信說：「……教育行政人員，他希望每個學生都能變成一個完全的「人」，所以拚命的把一堆堆的知識向他們的腦壳裏塞，同時不許他們運動，不給他們相當休閒和運動的時間，啊！這是多麼矛盾的事？在本校，上學期的功課異常地多，每天有八小時的正課，要想偷得一點餘暇去運動一下，那真是難事！我在上學期可說沒有運動，雖然時常會偷偷地運動一下，可是效力是異常薄弱的。因此，我的身體有顯著的退步——爲了這，我便害怕了！這學期的作業更加重了許多嚴重性，斷命的會考是不能不硬着頭皮去應付的，所以要想得到相當的運動時間，那更是夢想了。」這是中學生覺悟健康重要的呼聲，直接負學生體育訓練之責的全人們，應該如何急切的拯救他們啊！所以目前最重要而且是唯一的辦法，只有呼請教育當局快快省悟，

不要空口談體育是怎樣重要，要實際給學生有時間去參加運動——厲行強迫課外運動！

十二、組織教員運動隊

依據健康原則，學生應該鍛鍊體魄，教員也應該鍛鍊體魄；所以學生要運動，教員何嘗不需要運動？但現在一般中等學校（本題以中學爲限）的教員們，除了體育教員和其他極少數的以外，都是終年不到操場的「老夫子」。這許多「老夫子」在學校裏無形中作了「健康」的好榜樣，難怪靠體育教員以有限的精力不容易使體育有進步呀！現在根據蔣委員長通飭全國公務員必須運動的主張，作者就提議：請各中學體育教師負責組織全校教職員運動隊，自任指導，除參與學生課外運動，早操外，并另定時間，積極鍛鍊；目的有（三）（一）利用餘暇使教職員大家在一起娛樂（2）鍛鍊體魄（3）以身作則，養成好運動的校風。

十三、舉行遠足比賽

現在許多人反對爲少數人占有的選手比賽制，同時對於「比賽」在教育上的價值是沒有否認的。所以「比賽」的問題，是

在乎是否合於教育的原則和教育的意義換言之即「比賽」假使是合於教育原則和含有教育意義的那麼「比賽」是多多益善，作者曾聞由日本考察教育回國的江蘇省立鎮江師範校長曹漱逸先生談起關於日本學生所舉行之遠足比賽，雖曹先生亦僅知其大概，詳細辦法尚無所聞，但「顧名思義」似覺該種比賽一定頗有教育意義，在我國男女中學裏有採行的必要。至於實施辦法，據個人一時所想到的，約有下列數端：(1)以班為單位，除因病或例假者外應一律參加。(2)距離可定十五里、二十里、二十五里……由主持教師決定，又單程或來回均可。(3)路程應擇曠野，道路較寬，風景宜人的。(4)中途或跑或步行均可。(5)錦標核算法(最好用榮譽獎)：第一名一分，第二名兩分……依次類推，某班得分最少的得錦標。如有走不到終點而中途棄權者，照最後到達終點者所得分數再加十分核算。(6)每二月舉行一次。(7)男女同時或分別舉行都可，但錦標須分開。

十四、變更行政組織系統恢復

體育主任

此點在江蘇省立中等學校體育會議中業經提出通過，因

改進中學體育的途徑

事關教育行政，牽涉部頒規程，執行之權全在教育行政當局，故雖在蘇省方面迄今亦無改進辦法。但體育界全人宜本下列二旨，從各方面積極努力，務必促其實現：(1)學校體育之實施，關係全校師生之健康與學生德、智、羣育等的進修，欲實施有效，行政方面必須有適當的組織，嚴密的管理，故體育主任之設置，實為切要之圖。歐美各國學校無不有體育指導員(等於我國之體育主任)之設置，即其先例。(2)有二人或二人以上之體育教員的學校，必須有一人為體育主任，以專責任而利事業之進行。

十五、體育經費應由體育主任

造具預算

體育主任負全校體育推進的責任，體育經費用度之支配，第一步自宜由體育主任造具預算，然後送請校長核准，或交由體育會議通過，可無疑義。但近來各校對於體育經費的用度，既少公開，預先亦沒有預算，往往需要時臨時決定，欲有所購置或設備，有時因校長、事務主任、體育教員意見各不相同，困難叢生。我想學校裏發生這種情形，是體育進行的障礙，以後為避免再有同樣弊端的發生，體育經費用度必須由體育主任統盤支配，

造具預算。

十六、節省靡費擴充體育設備

教育界誰都承認現在一般中等學校設備最感缺乏的是體育設備，學校當局未嘗不知道體育設備有擴充的必要，然而結果都推托沒有錢辦不到，是真的沒有錢麼？按諸事實，一般公立學校在行政上，事務上靡費極多；往往因人設事，教職員人數之濫，洞悉內容的，誰都不會否認吧？所以作者固希望各省或市教育當局能籌撥的款建築各校體育設備，同時更希望各校自身能節省靡費，如果能把逐月省下來的錢積存起來，我想每學期祇少可以有一樣可觀的建設呢！

十七、專任體育教員

江蘇教育廳頒行關於中等學校聘任專任教員給俸的標準有三：(1) 出身——中學、專科、大學、國外留學而得有學位者，其他(2) 經歷——在中等學校服務年份的多少，以每三年為一級(3) 每週任課鐘點——體育教員為二十四小時，但担任早操、課外運動者得減四小時，即每週應實授正課二十小時。作者就第(3)條研究之，覺得體育教員在事實上雖必須專任，

然而專任的俸給，體育教員是不容易享受到的。例如安徽省立宣城師範，牠是沒有初中的，高中採雙軌制，每級有男女學生各一班，單以男體育教員而論，他所担任的體育正課鐘點為六小時，即使早操、課外運動作四小時計，每週亦僅十小時（兼任健康教育、教育學……等課者除外）。若以江蘇省中等學校聘任專任教員給俸的標準辦理，則學校在名義上縱能聘為專任教員，但待遇自必降低，故「專任」徒有虛名而已！作者以為體育有特殊的情形，範圍小而學生程度高的學校，聘任體育教員不能採用第(3)條辦理。（安徽省教育規程一時不及搜到，只好以江蘇省為例。）好比宣城師範，學生是高中程度，體育鐘點雖少，但體育教員必須有相當資格，學術優良勝任的方可聘請，如學校當局為專任教員給俸標準第(3)條所限止，待遇不能提高，則優良之體育教員，勢將裹足不前；而該校體育實施，也就加多困難了。由上列種種看來，體育教員專任的問題，不是學校不要聘請專任的，而是班次少的學校因為體育鐘點少，不能符合專任給俸的標準，以致「聘不起」專任的。也不是體育教員不要作專任的，而是專任標準關於待遇和規定担任鐘點太多不能符合所致。解決辦法，惟有減少體育教員授課鐘點，以符實際情形。

十八、體育師資之登記與審查

誰都不能否認現在我國各地中等學校體育師資程度的不齊，其中好的固然很多，但做事敷衍的，人格修養欠缺的，思想與方法落伍的，基本學術尚嫌不足的，冒充資格或經歷不明的亦占不少，實為體育不易推進的極大原因。補救的辦法，積極的是多設暑期體育講習會，消極的是由教育部或各省市教育當局實行體育師資之登記與審查，使工作努力而有成績的，人格高尚而富修養的，思想與方法新穎的，學術優良勝任的，資格符合或經歷確實的得到保障。其他不合格者，重加訓練。

十九、各省市設立夏令體育講習會

上面已經說過，補救師資程度不齊的積極辦法是多設夏令體育講習會，教育部有鑒於此，在民國二十二年夏不惜費去數千金創辦暑期體育補習班，目的就在謀積極的補救。不過作者回憶該班當時情況，覺得有下列七點，使人不能滿意的：(一)名稱欠妥——因為招收的學員，照當時那種學術功課的訓練，有的未必須補習，有的且「夠不上」補習，還有的是因為覺得「補習」二字，在意義上似含有輕視入學人員的「意思」為

要表示自己並沒有什麼欠缺應該補習，所以不願進班。(2)招收人數太多。(3)有男的，有女的，有中學的，有小學的，還有服務社會體育的，南北各地的人都有，分子固太複雜，程度也欠整齊。(3)有學科，有國術，有體育術科，每種都開許多課目，真是五花八門，包羅萬象，所以課程太繁多。(4)人多而設備少。(5)學員生活缺少負責的人去指導和管理。(6)缺少嚴格的學科考試和術科測驗及格標準。(7)行政組織欠健全。根據上述的缺點，所以作者主張縮小範圍，由各省或市單獨舉辦，定名為「暑期體育講習會」，倘開辦時恐入學人員太多，則可由各省市之體育督學或指導員憑平日赴各地視察的結果，擇程度較差的令其入會，關於教員，除少數不得向外聘任者外，最好擇本省或市各中學體育教員中之擅長某種學術者為該種學術之助教。學員除學術訓練外，須注重日常生活之進修。訓練期為六星期，每年一次，學員應繳之學雜等費由服務之學校津貼膳食，另用等費則自備。

二十、體育成績改以一學年核計一次

我以為現在每學期結算學生體育成績一次的辦法，是有研究和討論的價值。作者是主張延長為每學年結算一次的，理

由如下：(1)理想的體育教材是以氣候和學生的年齡或強弱為標準，而按照施行的氣候以四季為一循環，年齡以一年一增，所以編配教材以一年告一段落。(2)多數學生的健康和技能之增進，在短期內是不容易有顯著成效的。(3)現在學生體育成績之所以須每學期結算一次，是因為受教育行政上和其他功課牽制所致，並不是體育課本身要每學期結算一次。(4)教育部規定體育課不及格不得升級或畢業，可見得體育是以一學年告一段落對於部頒規程容易遵行。至於改變以後的補充辦法，須注意下列二項：(1)體育教員每個月須按照學生平日或技能測驗的成績作詳細紀錄，能每月佈告一次為尤佳。(2)請各省或市教育當局趕快訂定各級學生體育成績考成辦法與標準。

二十一、組織省或市中等學校

體育研究會

體育界是太散漫了，沒有把力量集中起來以「羣策羣力」去推進體育，我國辦了近三十年的學校體育，到現在還是沒有頭緒，一半也是因為大家各自為政的緣故。所以作者以為應由各省或市在中等學校服務的體育同人，由內心的需要，先以通

訊方法徵求同意；然後定期假地點適中的某中學開成立會。目的有五：(1)使體育同人得有互相認識和聯絡感情的機會。(2)得互相交換實施體育的意見。(3)使意見集中，以團體的力量向教育當局貢獻意見。(4)出版刊物，發表工作或研究心得。(5)設法與省立體育場合辦各種校際比賽。

二十二、使體育會考早日實現

姑弗論教育部頒佈之中學規程內訂明：「學生體育一學期不及格者，即予留級。」國民體育實施方案內載：「各級各類考試都須以體育為必試科目。」單以實際事實而論，年來各中學因畢業會考，加重課業——提高程度；學生本身又恐會考難以通過有礙畢業，不得不拚命用功，整天整晚祇灣着腰，低着頭在書本裏搜索，但反面因體育無須會考，體育教師又因體育成績考成沒有標準，而且實行會考以後實際上體育不及格與會考不生影響，因為決不會有一個學校把學業樣樣及格而體育不及格的學生留在校裏不送出去參與會考的。因此，各校普遍的現像是多數學生自高二起體格和技能就漸漸退步了，等到高中三年級幾乎多數變為「老夫子」，無論在精神或容態上，絲毫不像一個活潑的青年。啊！像這樣的情形，在我國倘再延長

下去，民族的前途是多麼危險呀！所以，體育界爲拯救這班半死不活的書獃子起見，要呼求教育當局和體育行政領袖從早把體育會考的標準和辦法審訂頒佈，通飭實行體育會考，免得青年學生再明知故違的向戕身的路上跑了。

丙、結論

以上所述，有的關於行政，有的關於教材……，每條都和中學體育發生密切關係的。尤以第（一）條——嚴厲檢查投考新生之體格，并加試體育，和末條——使體育會考早日實現，爲改進中學體育的先決問題。因爲實行第（一）條在使學校當局承

認入學之新生體格是合格的，是「夠得上」體育訓練的，受過數年的學校教育以後，學生體格必更應強健，又可使家屬知道學校當局已承認其子弟「夠得上」體育訓練而進學了！末條——體育會考，是要使教育當局、學生家屬、體育教師……，知道學生入學以後的健康，到底有多少進步？能否合乎畢業會考的體育標準？如果會考的結果發現了學業多數人及格而體育有多數不及格，或者有的學生且因用功過度，缺少運動的緣故，體格比入學時更壞；那就是證明學校辦理教育，僅是灌輸知識，對於學生的健康非惟沒有增進，而且更行退步了！可使教育當局反省自責，力圖改進！

行銀員會會公業同業行銀市海上

行銀貨國國中

資 本 總 額 \$ 20,000,000.00

已 收 資 本 \$ 5,000,000.00

經營一切銀行業務

廣州分行	天津辦事處	漢口分行	南昌辦事處	常熟支行	蘇州辦事處	蘇州分行	南京辦事處	南京分行	總行
廣州太平南路	天津法租界八號路	漢口保華街	南昌德勝路	常熟縣南街	蘇州閶門西中市	蘇州觀前大街	南京行口大街	南京新街口	上海天津路八十六號
五九九五	六三四二	六一六八	六三〇三	六三〇三	六三〇三	六三〇三	六三〇三	六三〇三	電報掛號 六一六八

國內外均有代理行莊

華北之體育

王健吾

「華北體育」這是一個多麼廣汎的題目，縱橫數千里，上下數千年，現爲十一省四市三區，真是「一部廿四史，將從何處說起」！不過這是承編輯吳蘊瑞同志的囑託，教部體育督學郝更生先生的介紹，我也祇好不揣拙陋，勉力現醜了。好在這個題目，業經郝督學的指示，就「學校及社會方面，用簡筆法，將近數十年來華北體育之一切一切，作一有系統之敘述」；「復經吳編輯之指示，「注意華北體育之現況，非華北體育之歷史」；「有了這兩條原則，範圍上小了好多，現在就依據這兩條原則作「華北體育」，如果筆法不簡明，請閱者原諒。

一、華北體育之經濟基礎

華北的體育，近幾十年來，因受世界政治經濟之影響，常有兩種力量來推動華北的體育。這兩種力量，有時相衝突，排斥，互爲消長；有時互相提攜，雙方並進。不過無論其爲衝突或提攜，而

其結果爲推動華北體育之進步則一。這兩種力量，一種是從國外輸入的新體育，一種是我國固有的舊體育。新體育的經濟背景，是資本主義發展的範圍，限於工商業和資本主義化的教育。舊體育的經濟基礎，是建築在封建勢力下之農村經濟。中國數十年新教育之失敗，與數十年新體育之不易普及，皆受經濟條件之限制。我們要澈底明白華北的體育，必須首先明白華北經濟的基礎。

華北經濟的基礎，百分之九十以上，仍然是建築在廣大的農村上。在這樣廣大的農村，億萬的農民，他們是會根據他們的經濟狀況，實行他們傳統的體育方法；雖然他們受了數千年愚民政策的荼毒，知識低下，迷信信鬼，失掉體育之真面目；但是他們的經濟條件，是永遠不會錯誤的。所以華北民間的舊體育，到現在依然十分盛行，每種體育方法，無不各具其悠久之歷史性；所可惜者，就是這種舊體育，沒有加以科學的洗禮，文化的點綴，

而反爲神化迷信所渲染，失去體育之真面目了。

二、華北之民衆體育

華北體育最普遍的法則，擁有數千萬的民衆，無過於拳術，而國術不與焉。在華北各鄉村間，拳場林立，尤以冀魯豫一帶，各村皆有「拳場」，每逢農暇夜晚，農民多赴拳場練拳，每拳場皆有「教師頭」收徒教授。教授時期，自秋收後起，至春耕時止，最盛時期爲冬期三個月。「教師頭」並無薪給，由外村聘請者，僅由富庶門徒，供給食宿。較大村莊，有設拳場至數處者，各拳場門戶派別不同，則常起爭鬥，「打擂」比武，在門戶派別複雜之區，則時有所聞。如門戶派別相同，「老師頭」之門徒，散佈各地拳場，則「老師頭」之號招能力，不亞於無冕皇帝。

這一種拳術，原爲我國戰爭之法則，起源甚古，宋史『宋江以三十六人橫行河朔』就是冀魯豫宋代的拳術大家，無敵於時。近年中原連年大戰，華北農民不堪受兵匪之蹂躪，各地農民羣起自衛，紅槍會，黃沙會，天門會，大刀會，綠槍會，黑槍會，黃馬褂會，遍及華北各地，尤以冀南豫魯蘇皖北部爲最盛。這些武裝自衛團體，都是華北各地拳場「教師頭」的封建勢力。他們因爲受數千年愚民政策之壓迫，新式武器之限制，在層層束縛之下，

他們祇有用符咒以增加其自衛戰爭之勇氣罷了。他們以數十年前，用同樣的方法，去抵禦外侮，由直魯豫晉四省廣大的拳術家總動員，合組「義和團」，女拳術家合組「紅燈照」，在「扶清滅洋」口號之下，闖下了庚子之禍。就是現在華北各地的紅槍會，也次第爲軍隊所削平。這樣廣大的民衆體育運動，比德國楊氏所發動的民衆體育運動，實在是偉大的多。但是德國民族因之而復興，我國民族因之而消沈，這種重要的關鍵，就是在德國人民知識充足，我國人民知識愚陋。德國政治家認爲民族精神，提倡而利用之。我國政治家認之拳匪會匪，壓迫而剷平之。現時華北廣大之鄉村，億萬之農民，他們的體育場，是建築在深入地下，僅露地面之拳場上。紅槍會之組織雖暫時消滅，而各地拳場之組織，並未因之衰亡或減少。現時我們要復興中國體育救國，厲行國民體育，當首自改良我國農村拳術始。

現時中央注重國術，華北重要都市，皆有國術館之組織，各級學校亦多列國術一門，華北運動會亦將國術比賽表演，列入大會日程。這一種提倡國術的方法，是把國術都市化，資本化使國術由農村經濟，走上資本主義之道路，不再回歸農村。故凡受國術教育的人，因經濟的條件，皆不肯回鄉村設立「拳場」，任「教師頭」了。所以現在華北的國術，仍徬徨於封建資本二者

之間，點綴都市體育輝煌，與新體育爭地位，距改良華北農村拳術之目標尚遠，且國術自身，仍不脫封建時代門戶派別之見，完全接受科學方法整理國術內部材料，仍須國術家之努力。

三、華北民衆體育會之集會

華北之體育，佔有廣大之領域，除拳術外，當推中國式歐林比亞運動會。這一種中國式的運動會，在華北各地，也很普遍。無論都市村鎮，華北各地，無處無之。這種運動會的性質和形式，和古希臘歐林比亞運動會完全相同，所不同者，僅運動項目而已。

我說這種運動會，一定有許多人莫明其妙，華北除每年舉行華北運動會外，何曾有中國式歐林比亞運動會之普遍舉行。不是作者「白晝見鬼」，也是作者正在夢囈了。但是實際上這種中國式的歐林比亞運動會，誰也見過，不過只知道是中國「廟會」，是中國的「迎神賽會」，不知道這正是中國式的歐林比亞運動會罷了。「廟會」之舉行，在華北各地，無論其爲鄉村或都市，實可說無處無之。廟會之大小，與廟會附近人口之多寡，經濟之狀況，有直接之關係。華北各省巨大之廟會，如山東之泰山，河南之嵩山，陝西之華山，山西之五台山，河北之妙峯山，其最著者也。各地村鎮之廟，稍大者無不每逢會節，舉行大會。這一種

中國式的歐林比亞運動會，在華北何止千萬，實不勝枚舉。現就交通最便者，舉一例子，加以說明好了。

北平 西山，距城約六十里處，有妙峯山，山上有娘娘廟，祀 娘娘。這和歐林比亞 祀 Lens 神一樣。每逢夏歷四月及六月一日至十五日，爲大會令節，舉行運動大會，遠近香客雲集，各地文會武會畢至，皆參預此種盛大之中國式歐林比亞運動會。其香火之盛，可達數百里之外，即天津各地之香會，亦例須赴會，其勢力之偉大，可以想見。各地上山進香赴會之途徑，共分北中南三路，沿途各地香會，遍設茶棚，招待上山下山之香客及香會。自四月一日起，各地文會武會，即先行派人沿途貼該會黃色宣傳廣告，述明該會進香回香日期，通知沿途茶棚招待表演及接洽食宿地點，以免各會衝突。

各地文會，有茶會，鹽會，白糖會，素供會，饅頭會，麵會，月餅會等，沿途頂禮，獻茶，獻糖鹽等，直獻至山上神前爲止，即行回香，並在山前購花，插戴滿頭，謂爲「帶福還家」。各文會每至一茶棚，即須入棚拜神，並獻該會禮品一份（白糖會即獻白糖）供於神前，茶棚即須招待備茶糖等。如爲單人香客，入棚拜神後，亦可休息飲茶，並不收茶資。惟文會並非體育團體，堪稱中國民衆體育會者，乃各地之武會。

各地武會多爲五虎少林會，開路，獅子，籐牌，太平歌，秧歌（高蹻）中幡，大鼓，小車，槓子，繡子，跑蹻，等武會，尤以五虎棍爲最多。五虎棍與少林拳合組者爲五虎少林，與籐牌合組者爲籐牌五虎。五虎棍的組織，在平市及四鄉爲最普遍。這種武會，主要的任務，是在沿途表演，神前獻技，和希臘歐林比亞運動會之在神前獻技，完全相同。

這些武會的運動員，正和希臘參加歐林比亞運動員相同，沿途受盡了各地香會茶棚之招待，及觀衆熱烈之歡迎，他們在「會首」領導之下，乘坐大車，載音樂隊（鑼鼓班）及全會人員，在預定上山「參駕」之日期，向妙峯山進發，每過一茶棚或茶桌，必須停車，由當地歡迎人員前往歡迎，於是全體演員即須下車，由會首領導，鼓樂前進，先「參旗」，次「參廟」，終「參駕」，始在茶棚受招待，飲茶休息。退出茶棚，即在門外寬廣之地，表演絕技，受觀衆熱烈之喝彩，各運動員乃得到無上之光榮。演畢即上車向前續發。再遇一茶棚或茶桌，仍然照舊下車表演。此種茶棚茶桌，沿途大小村莊，無不設立。大村有廟有會者，設茶棚，小村無廟無會者，則設茶桌。茶棚表演時間較長，茶桌表演時間較短，每逢四月六七八等日，平郊附近三路，各地武會陸續集中，前車後塵，旗鼓相望，各按先後，依次在各茶棚茶桌停車表演，不許超

越而過。在前會表演未畢之時，後會須在村外停車等候，不能在茶棚等候。如有超越此項範圍，即爲失禮，兩會即有動武之鬥爭。他們像走馬燈一樣的向觀衆表演，博得觀衆之好評，就是各武會競賽的勝利。他們的評判員是沿途各地的觀衆，他們的錦標，是觀衆的「喝彩」。比希臘歐林比亞運動會的柑欖枝，還要高尚神聖。他們必須於四月十日娘娘生日之前，趕到山上「參駕」拜神獻技，十日十一日即須一律回香，故在北平四郊，四月十二等日，又頓形熱鬧，不減進香時也。

華北各地這一種香會的組織，完全爲業餘的，他們「上山進香」「神前獻技」的目的，及沿途各地設立招待所之茶棚茶桌，他們唯一的高尙觀念，是在廣「結善緣」。『善緣』是他們的中心思想，或信仰「結善緣」，是他們組織文會武會參加中國式歐林比亞大會之原動力。往返飯費，完全由「會首」向本會捐募或攤派，有車出車，有馬出馬，有會產者即由會產生息項下開支。各種武會運動員亦常與會首發生飯食優劣問題。和現在華北各省市運動員常與總領隊發生待遇優劣爭執，其性質完全相同。不過這種武會的運動員，在「結善緣」口號之下，不如歐林匹克運動會的運動員在運動道德（Sportmanship）口號下之跋扈驕橫罷了。

華北各地這一類的運動會，如果我們翻開古代希臘運動會史，兩相對照，除運動項目與運動方法不同外，精神上和形式上實無二致。所以我說中國式的歐林比亞運動會，在華北各地，很普遍的舉行着，只可惜提倡國民體育的人，熟視無覩罷了。

四、華北民衆體育會之組織

華北之武會，爲我國民衆體育會之組織，皆在各地「會首」直接支配之下，與華北各拳場直接在「教師頭」支配之下，絕然不同。拳場之組成，多含政治及武力之背景；武會之組成，則純爲善緣及娛樂之性質。華北各村鎮城鄉，無論大小村莊，皆有香會善社之組織，每村皆有會首數人，每會皆有會產，爲該會之經濟基礎。會產之大者，每年有數千元之生息，華北各縣，爲數亦不在少。經濟力強者，始能有武會之組織；經濟力弱者，則僅能進香拜佛，或組織文會而已。武會之組織，因華北各地人民之喜好不同，故各種武會之多寡，各地亦異。北平附近一帶，人民多喜五虎棍，故妙峯山集會時，以「五虎少林」「藤牌五虎棍」之武會爲最多。冀魯豫三省之交，中原一帶，人民喜「社儼」，故各村香會，多有「社儼」武會之組織。淮陽太昊廟會時，「玩儼」者之多，實超過其他任何武會。其他如秧歌（亦名高蹺）、獅子、龍燈，

在華北各地，亦爲通行之組織。現就北平盛行之「五虎棍」及中原盛行之「社儼」加以分析，或可收舉一例反之效。

五虎棍之組織，據北平「永樂同春」五虎少林會武場教師伊德玉所談，謂「武會之職志，專爲獻技。聯合附近同好諸人，集合爲一團體，租房一處，爲集合所；技術先達者任教師。願參加練習者，可自由加入。開辦費及少數經常開支，由在會諸人，共同擔負。會首則出資較多。教授皆義務職，不支薪。此項團體，大抵二十餘人至六七十人。五虎棍之幹部，則爲七人，五虎棍之表演，七人各繪面作戲裝，一紅臉爲趙匡胤，一黑臉爲鄭子明，五作小丑爲柴家五虎。七人手中，各執齊眉棍一條，互相搏擊。表演棍法，共爲七套。本會爲五虎少林會，五虎表演，比較簡單，少林則甚複雜，有各種拳脚及十八般兵器，皆自成一派之武術。香會次序，五虎在前，少林在後，故名五虎少林會。」香會之活動，完全屬於義務之性質，在朝山時，飲食之費，完全自行担任。如係被人約請表演，則約請者略備茶點，表示招待，飯食之需，概歸自備。」

據我個人在平西羅道莊之調查，五虎棍之練習，即在該莊廟前之茶棚，每逢工作餘暇，即約集同志，習鑼鼓者練習鑼鼓，習五虎棍者即在鑼鼓聲中，練習棍法。村中童子，亦相率持棍作成套之練習。據該村人謂，「武會出去一趟，吃喝至少須費一二百

元，爲爭吃喝，會首常作困難問題。」該村因經濟力薄弱，是年妙峯山會期，該村五虎少林會即未上山進香。五虎少林會之表演，據我個人之目覩，則紅臉之趙匡胤，始終執蟠龍棍，自一端殺入陣中，五虎即持棍圍擊，有時五虎用刀圍擊，有時黑臉鄭子明亦執棍加入陣內，或立在陣外。每套棍法表演完畢，即由少林派出二三人，表演少林派武術。五虎棍與少林拳分段表演，藉作休息。每逢一處茶棚茶桌，只表演棍法二三次，少林表演二三次即去。若被一處約請者，表演之時則較長，將棍法分段表演完畢始止。鄉村少林會，則多爲五虎棍臨時邀請者，平時與五虎棍不成一團體。

社儼之組成，與五虎棍之組合，大致相同。由會首約集同好，置備樂器，每逢工作餘暇，多在會首家園，練習鑼鼓，歌舞，穿花跑步及參廟禮節等。每逢春正月令節，即在鄉村表演，或參加附近廟會。這一種武會的組織，音樂隊約五、六人，開路流星約二人，歌隊約十餘人，武術隊約十餘人。表演爲「遊行」、「參廟」後，即至廣場用穿花跑步，驅逐觀衆，樹立舞場，即開始歌舞。歌舞完畢，即爲武術之拳脚，十八般兵器，對打等，連續表演。若參加盛大之廟會，人山人海，則尤以「遊行」最精彩之表演。華北這一種民衆體育會的組織，所有武術人員，也是臨時約請當地拳場名手，

參加表演，平日也不在該會組織範圍之內。

華北這些民衆體育會的組織，歷史非常悠久，即「社儼」一種，周官設儼人以教之，孔子朝服以敬之，但是到現在，承認這種武會的組織，爲我國的民衆體育會，便很少有此勇氣了。我作這一篇文章，也或許有多少體育家，說我離經叛道，自走死路了。但是我們要復興中國體育，恢復中華民族精神，必須用科學方法，改革中國民衆固有之體育，才能適合國民之經濟，以求迅速的發展。

五、華北民衆體育之改革運動

我國自國民革命之旗幟高舉，民族思想爲之一振。國府委員褚民誼喊出「提倡國術」之口號，國術館之設立，乃遍及全國各省市。踢毬子亦列入全國運動大會比賽日程，可謂盛極一時。惟華北改良國術之運動，當首推馬良在山東提倡之中華新武術。次當述及天津之武士會，及北京之體育學校。教材及教授法，概受瑞典式體操之影響。現在國術在華北各學校，能佔體育教席之一角，皆受此改良運動之賜予。現在華北從事改良民衆體育運動者，當首推河南體育場於去年二月底舉行之河南省垣第一屆民俗運動大會。

他們舉行的目的，是提倡民衆體育及正當娛樂，在宣言裏說，說的十分清楚。當舉行民俗運動會的時候，因為當地武會參加之衆多，及適合我們民衆之口味，觀衆及運動員，都打破了華北運動會的紀錄。又因新式體育場，不適用於開舊式運動會之用，所以當時秩序大亂，無法維持，各種武會仍依其傳統表演方法，自擇空曠，在萬人叢中，自行表演。會後經體育場組織之評議會，評判各種武會之體育價值，何者宜提倡，何者宜改良，何者宜取締，皆加以批評，以爲改善民衆體育之初步。今年聞該場復有舉行第二屆民俗運動會之議。這一種舉動，當時所收之效果雖微，但對於改革華北民衆體育會之影響，實至深且巨。繼河南體育場而起者，有天津市體育場之抖空鐘比賽，提倡民衆體育之效力，則有之；改革民衆體育之運動，則力有未逮也。

關於河南改良華北民衆體育之運動，已請河南體育場指導蘇筠仙先生，就河南第一屆民俗運動會，作一有系統之敘述。蘇先生既慨然允於日內作畢寄來。惟因交稿限制，已不及待，當另成一文，在他處發表。茲就報載，將該會宣言，參加大會各種武會之類別，及該會評議之結果，附錄於後，以爲有志改革我國民衆體育之借鑑焉。

(一) 河南省垣第一屆民俗運動會宣言

華北之體育

自資本主義侵入中國以後，歐美的文北也跟着走入了中國文學、藝術、政治、教育等都受了很大的影響。因之體育一名詞亦漸漸的在學校課程中取得一席地位。最初傳入的是德國式及瑞典式的體操，後因爲材料之機械，呆板而無興趣，漸代以合乎自然活動而有興味之競技運動。今已蒸蒸日上，風靡一時了。但這種運動是否合乎中國國情和需要，頗成疑問。王健吾先生在「運動會的哲學」一文中，有幾句說得很痛快。

「……中國的體育也是同樣從外國批發些運動法則到中國來叫賣，並不管中國人要不要……並不能研究外國體育原理，斟酌中國國情，創造些適合中國人民的運動法。這一種叫賣的結果，中國學生沒跑鞋便不運動了，沒有合法的運動場便不運動了，沒有體育館便不講體育了……」

陳立夫先生在全國運動會日刊中也曾說：

「……就我們觀察所及，近數十年來由歐美流入的所謂運動，多數不適應我國的國情和需要。第一，現在流行的各種田賽、徑賽以及各種球戲，嚴格的說，僅是學校的體育，而不是國民的運動。除了學校的學生以外，極少數人來參加這種運動。而學生在中國是佔人口總數最少數的；第二，這種運動根本是貴族及縉紳階級的運動，而不是普遍民衆的運動。試問在中國有幾

處有球場和游泳池的設備？
.....

這種競技運動在教育上固有其存在之價值，但在中國的環境內，絕不能普及於大眾，且提倡之不善，「往往以虛榮之勝利為鵠的，失去教育之意義，其害之大，自不待言」——袁敦禮先生言——所以說提倡體育，非更換手段與方法不可，尤其是提倡民衆體育，那末怎樣提倡呢？「國民體育實施方案」曾給我們二條原則：

「(四)關於鄉村體育應按各地之習慣而定實施體育之種類。蓋吾國民衆鄉居佔百分之八十五，大都務農，有無餘暇及何種活動為適宜，各地不同，提倡之種類亦異，故必先有切實之調查，以資決定。」

「(五)關於遊戲材料，應從事搜集民間舊有之體育活動，改良之推廣之.....」

我們此次舉行民俗運動會內中包含的種類，就是按本地所流行之各種民間固有的遊戲及運動，搜集之，調查之，審定之。含有體育價需者，則改良之，提倡之，推廣之。反之則淘汰之，以期規定一完善的合乎本地習慣的，真正屬於民衆的運動方法，再者民衆們一年中整天的勞碌着，心緒緊張着，在這種閒暇之時，

正宜給以正當的娛樂，以緩和調劑其身心，所謂利用閑暇以養成正當娛樂之習慣，不至再有其他不良不正當之行爲。於社會教育，也有很大的幫助。

這種民俗運動很普遍的在各地流行着，其所以流行這樣廣，原因不外一般人對牠有濃厚的興趣。飾之以各種各樣的形相，援之以鑼鼓，佐之以歌詞，身體在鑼鼓歌詞之混合聲中，有節奏的活動着，雖然汗流氣喘，心中自然感到一種無上的快愉。希臘哲學家柏拉圖說：「音樂能令人優美，體操可使人強壯，然強壯的身體易陷於獷悍，優美的精神，易流於萎靡，如果強壯的身體兼具優美的精神，便是我們理想中的人物。」這種音樂雖然簡單，粗俗，不見得優美，然確實能得到音節與動作調合一致的效果。民俗運動既有這樣的普遍，又這樣的有興趣，自然，只要一提倡就馬上可以更加多的組織起來。那末，民衆體育不愁不深入農村而普及了。

這種民俗運動的發生，自然有「神」的作用在內，而帶一種迷信色彩，即所謂迎神賽會者是。其實希臘當初之各種競賽會何獨不是在宗教的紀念節於神廟的附近舉行的呢？這是封建時代祭神所必有之儀式。現在封建時代業已過去，對於神的觀念亦漸淡薄，若從而破除之，僅存其運動形式，這正是一種正當

的工作，何能與提倡迷信混爲一談呢。

至於舉行日期，爲甚麼要擱在二月二十八日即陰歷正月十五呢？或許有不說我們在提倡陰歷年吧！這不得不作一番解釋了。當初定期時也曾費了一下斟酌，所以終於定在這一天的原因是第一，在這期間，民衆們都在閒着，有工夫來參加第二，陰歷年雖然廢除了好幾年，但一般民衆對於陰歷年仍然固執甚深，而尤其對於「元宵佳節」特別在興味。因爲是第一次的舉行，不得不遷就民衆習慣，相機行事。倘若擱在別的時日，民衆們或許就沒有這麼參加的踴躍了。我們也正好趁這機會向他們宣傳，打破這種觀念，以後再舉行的時候，移在陰歷年節，那末於改除陰歷的方法上也許不無小補哩。

總之，爲提倡民衆體育及正當娛樂，才舉行這次的民俗運動大會。雖然是第一次的試辦，一定會給民衆們的深刻的認識及印象的。望各界人士不客氣的給以幫助批評及指正，則體育前途幸甚！民族前途幸甚！

(一) 參加大會武會之類別

旱船，飛燈，獅子，雲龍，戲蟬，刺虎，捕蝶，打魚，抖牛，打梭，放風箏，踢毬子，提石鎖，舉石槓，推小車，玩小驢，擲沙袋，弄流星，濟公活佛，二鬼摔角。

(二) 評議會議之結果

子、高蹺，有體育價值，應提倡，詞曲多鄙俚不堪，應改善，化妝多不合時代性，應改進。

丑、旱船，詞曲多涉淫穢，應改善，化妝多不合時代性，應改進。寅、獅子，有尙武精神，有體育價值，以國術爲鵠的，應提倡，惟化妝不像，應改進。

卯、流雀，全係遊戲運動，應提倡。

辰、龍燈，屬民衆團體運動，應提倡。

巳、刺虎，戲蟬，打鬼，全係兒童遊戲，應提倡。

午、沙袋，係競爭運動，應提倡。

未、老措少，無體育及藝術價值，且有傷風化，應取締。

申、貓捕蝴蝶，無體育及藝術價值。

酉、濟公活佛，（俗名大頭和尚度柳翠）無體育及藝術價值。

值。

戌、二鬼摔角，名詞應改爲二人摔角，尙有遊戲價值。

六、華北民間之兒童遊戲

華北是中國民族之發源地，傳統的遊戲方法，最爲豐富，現時流行華北兒童世界之遊戲方法，如加以搜集，當不下數百種。

如果編輯成書，當比美國出版之 Games 一書之東湊西扯，豐富數倍。其富有體育教育之價值者，亦極夥。憑我個人兒童之回憶，其最有體育價值之遊戲，有「跑城角」、「跑弟弟」及「老和尚出東門」、「問樹」、「叶」、「打定官」、「支鍋」、「擠尿牆」、「踢毽」、「拿子」、「老鼠鑽洞」、「打」、「打瓦」、「藏沒」、「趕球」等遊戲，不勝枚舉。尤以「趕球」一種遊戲，頗似現代之高爾夫球，惟緊張熱烈則過之。與古代之「捶丸」亦極相同，或即為古「捶丸」遊戲之流傳。捶丸遊戲，古有九經數卷，專講捶丸方法，及克敵制勝妙訣。比董守義氏之籃球術，實遠過之。惟文字深奧，又無繪圖及照片，則不如董氏籃球術之易於了解。現時我國體育界，對於遊戲，只知抄襲西洋成法，或轉譯外人採集我國之遊戲，一轉移間，加上英文字，便身價百倍，誇耀國人。對於流行祖國數千年之遊戲法則，反瞠目結舌，不知所以。和現在之爭譯西洋漢學，同為「數典忘祖」「舍近求遠」之變態心理。我國有志提倡遊戲教育的人，何不深入民間，加以改善和指導呢？

七、華北之學校體育

華北學校之體育，追隨我國學校教育之方針，走上仿效外洋之途徑。當我國學校教育仿效日本維新之時，華北學校的體

育，即為日本化之瑞典式體操，各校一律皆有普通操的體育課程，美容術第幾節的口令，充滿了學生的耳朵。等到我國學校教育方針轉變到仿效美國，華北學校的體育，即變為美國化之競賽運動。直到現在華北各學校的體育，仍在高唱競賽教育神聖哩。

在華北學校體育高唱競賽教育神聖之際，學校體育的內容，競賽教育之分析，則為田徑運動及足球、網球、籃球、排球、棒壘球等數項遊戲。田徑運動，在華北各校，僅開運動會之時，有較多學生之參加，若平日有長期之練習，備運動會時之一試者，真是百無一二了。所以田徑運動，在華北各學校，雖有二三十年之歷史，經過多少大小運動會熱烈之提倡，到現在仍為少數學生之運動。因為這種乾枯的運動，設無運動會之竭力提倡，華北學生將無人過問了。現時田徑運動最著名之學校，在華北不能超過全體學生百分之二十。

籃球在華北各校，歷史雖較為短淺，但因該項遊戲之活潑，興味之淋漓，氣候之適合，設備之容易，在華北各校，頓呈突飛猛進之形勢，大有壓倒一切，普及全校學生之趨勢。故華北籃球人才輩出，名將如雲，如北平之師大，久以籃球著名全國，他如清華、燕大、南開、新學、中大、馮庸大學、東北大學，亦常有籃球強隊，威振

一時現在我們如果在華北各中上學校加以統計，籃球學生人數，雖未能皆在全體學生百分之五十以上，但就各校所有運動項目人數加以統計，籃球必佔各校之第一位，那是毫無疑義了。因為籃球佔華北體育消費之大宗，所以有識之人，悉心研究籃球之製造，以圖挽回利權，天津利生工廠首告成功於先，天津春合工廠繼之比美於後，這一種精工價廉的籃球製造成功，不但挽回利權，且因低減貨價，力求適合華北人民經濟，其推動華北籃球之發達，其功尤不在小。新體育在華北發展之前途，是要依靠華北之新工業的。

網球在華北各學校，有較久之歷史，惟限於經濟，不易發展，保定布雲廠仿造網球拍，於民國六年宣告成功，遍銷華北各地，網球之經濟限制，乃解除大半。其後繼起者甚多，工益精，價益廉，惟網球至今仍無人能仿制。故現在華北各學校，打網球之人數雖多，但能打新網球之人數，則甚少。都市學校多購外人網球場用過之舊球，內地學校多購過年代之新球及軟橡皮球，這是我國新工業不能供給新消費所受的經濟限制，否則網球在華北各校及社會之發展，當不止此。

足球在華北各學校，歷史最爲悠久，且足球原爲我國固有遊戲之一，惟我國足球昔以布革爲皮，豬膀胱爲胆，以踢高及花

樣爲主，故華北各校足球之初年踢法，多以踢圈及高遠爲美，分隊傳遞，乃爲華北民性所不喜，且時因踢球踢傷，益爲一般學生所厭惡。故足球在華北初年踢圈踢高遠時代，頗盛極一時，爲當時學生惟一無二之課外活動。及分隊比賽，學生足球之興味，反日趨低落，學生多轉向籃球，各校足球，華北在民國五六年後，幾無人問津。直到現在，雖力經各種比賽會均等之提倡，華北足球技術，似較往昔進步，但各校足球人數，仍屬寥寥無幾。華北各校除有二隊足球代表學校對外比賽外，其他學生踢球者，則甚鮮。甚或連此代表學校之足球隊，亦係多方強拉勁湊。華北足球不發達之重大原因：一爲足球場佔地廣大，不易設備；二因比賽容易受傷，爲一般人所厭惡；三因足球方法利在傳遞攻球入門，遠不如圍圈踢高之快意，與華北人民傳統的思想不相融合。故足球在華北學校則有最久之歷史，而終無長足之發展，經濟條件乃在其次也。

排球在華南甚爲發達，但在華北因受氣候限制，各校皆不甚發達。此球在華北之歷史，亦最爲短淺。惟排球因較爲經濟，各校皆有排球之設備及排球隊之組織，學生對之亦有相當之興味。如能繼續不斷的提倡，雖冬季勢必停止，但在夏季實爲一良好之運動，故排球前途，在華北實較足球爲樂觀。現時華北排球

強隊甚多，天津之南敏北洋北平之輔仁，女子排球河南之北倉女中天津之女師學院，皆為華北學校排球隊之勁旅。

其餘如棒壘球，華北各校有者甚少，無者甚多，因華北民性與棒壘球之經濟條件，不易發達，亦不易普遍，惟女子壘球，尚差強人意。英國式之甘欖球，美國式之曲棍球，曾一度傳入保定各學校，旋因通行不易，人亡政息，皆不過曇花一現而已。

溜冰及冰球，在華北及平津各學校，亦為冬季最摩登之運動。各校多在冬季建築冰場，供學生溜冰之用，或在附近天然冰場及公共溜冰場，為學生謀溜冰之便利。惟冰刀、冰鞋、門票，所費不貲，故溜冰與高爾夫球場、台球房，同被視為有閑階級之高尙娛樂，摩登青年之戀愛場所，不復視為學校之體育。按溜冰本為華北人民冬季之冰上遊戲，設備極為簡陋，普通鞋上，底加鐵條一條，滑行冰上，相向為樂。清代之冰鞋隊，乃為當代之一種特殊組織。自西注冰鞋冰刀推銷華北我國之士大夫階級，始認為冬季之高尙娛樂，摩登男女，不分太太小姐，男女學生，皆爭赴之。男子背負冰鞋兩雙，認為無上之光榮，橫行街市，毫無難色。故溜冰雖為學校體育之一種，實不如視為都市社會高尙娛樂之一，較為且合也。

國術，在華北各學校，雖早列入學校體育，但因教法不良，教

師常識低劣，頗難引起學生對於國術之信仰與興趣，在學校體育中，大有「備員而已矣。」學生對之既不加注意，學校當局對之亦甚鮮重視。故國術在華北各校，僅有一部志趣特殊之學生，始學習國術。華北國術雖受瑞典式體操之影響，教法稍有改進，但在我國瑞典式體操之沒落時代，我國拳術，不能領導前進，僅能步沒落之後塵，國術前途，雖經黨國要人之提倡，而前途實不易樂觀。

八、華北學生體育之集會

提倡學生體育，發揚競賽運動之精神，在華北最大之集會，當為華北運動會。華北運動會現已舉行十八屆，每年在華北各省市重要都會輪流舉行。對於學生之競賽運動，頗能引起一般學生之興趣。其次則為華北各省市之預選會，聯合會，及各學校之運動會，亦能引起學生對於競賽運動之興味。河北河南等省，近復有分區運動會之組織。華北各省區，皆有由都市趨成城鎮發展之趨勢。學校體育亦力趨普及，學生運動集會，亦力求華北各地之均等發展，這是華北學校體育之兩種好現象。

新體育因受經濟條件之決定，雖不能普及我國之民衆，但能在學校普遍發展，使全體學生皆受新體育之訓練，若以全民

族四萬萬計算，雖爲數甚微，但終較利用少數運動員，作學校之廣告，資本主義之裝飾品，實勝過萬萬了。

九、結論

總之，華北之體育，在近年來，因新舊體育思潮之衝突激盪，

中國之舊體育，皆受科學運動重大之影響，多少皆有所改良。新體育因受中國經濟及社會風俗之扞隔，亦受嚴重之限制，經過

數十年之久，不但不能普及，社會即在學校亦未能普及執行，在思想上亦回復民族之意識，極力提倡國產體育用品，促進我國新工業之發達，挽回國家利權，免受推銷外貨加緊經濟破產之譏，華北體育，在這樣矛盾衝突提攜現狀之下，呈獻着突飛猛烈之進步。

一九三五年三月十九日 健吾於北洋

出席第十屆世界運動會報告書

——本會名譽主幹沈嗣良編著——

一九三二年八月，第十屆世界運動會在美國洛杉磯舉行，本會特派沈嗣良君任總代表，赴會參加盛典。並由本會遣派短跑國手劉長春君參加比賽，開吾國體育史之新紀元。沈君子參加大會歸來，特編著報告書，內容都十萬餘言，凡關大會之種種紀載，應有盡有，插圖豐富，體育界人需手此一篇。

每冊一元二角

中華全國體育協進會出版

上海勞神父路三九二號勤奮書局代售

聚興誠銀行

民國二年創辦
 各埠銀行業公會會員

資本一百萬元
 公積卅二萬元
 財部註冊立案
 經營
 各種存款放款
 匯兌押匯貼現
 買賣有價證券
 代理收付款項

總管理處 四川重慶

分支行
 上海 南京 蘇州
 北平 漢口 宜昌
 沙市 武昌 長沙
 常德 萬縣 重慶
 瀘州 成都
 代理處
 天津 保定 長春
 江津 內江 嘉定

儲蓄部

宗旨：提倡儲蓄
 資金：四十萬元
 會計：完全獨立
 保障：確實可靠
 董事：無限責任
 服務：手續敏捷
 利息：特別優厚
 章程：承蒙即奉

代理部

代客買賣
 代客報關
 轉運貨物
 代理保險
 手續簡捷
 取費低廉

全國最大之綢緞印花工廠

辛勤工作 冀塞漏卮
 豐滿收穫 全期國人
 織料選擇 素取上乘
 印藝精良 月異日新
 綢疋羅列 應有盡有
 廠設滬北 柳營路畔
 廣事研求 更謀改進
 告述原委 請君採用

本廠出品 全國各大公司綢緞局均有經售

總廠開在北柳營路四號...發行所天津龍記弄電話九二七五

運動測驗標準 (二)

吳錫宏
徐鑣

八、京市初中學生類指數之中數

依公式：

$$Mdn = V + \frac{N-F}{f} \times i$$

$$V = 750 \quad N = 1302 \quad F = 668 \quad i = 10 \quad f = 59$$

$$\therefore Mdn (\text{中數}) = 750 + \frac{1302 - 668}{59} \times 10$$

$$= 750 + \frac{-170}{59} = 750 - 2.88 = 747.12$$

九、初中運動測驗分組方法

吾人既知初中學生類指數上下二十五點之數目及類指數之中數可分學生為四組此種分組方法甚合科學前次所載對分組略有錯誤茲特更正如下

甲組——凡類指數在

八〇二·六二七——九〇〇·〇〇〇

乙組——凡類指數在

七四七·二二〇——八〇二·六二七

丙組——凡類指數在

六九四·七六七——七四七·二二〇

丁組——凡類指數在

四七〇·〇〇〇——六九四·七六七

十、京市高中學生類指數之均數

依公式 $M = M' + \frac{E_{FX}}{N} \times i$

$$M' = 845 \quad E_{FX} = 1409 - 2148 = -739, N = 824,$$

$$i = 10$$

$$\therefore M = 845 + \frac{-739}{824} \times 10 = 845 - 8.968 = 836.032$$

Score	f	x'	fx'
60-60	3	-17	-51
680-690	2	-16	-32
690-700	1	-15	-15
700-710	2	-14	-28
710-720	4	-13	-52
720-730	4	-12	-48
730-740	11	-11	-121
740-750	7	-10	-70
750-760	15	-9	-135
760-770	20	-8	-160
770-780	36	-7	-252
780-790	30	-6	-180
790-800	55	-5	-275
800-810	67	-4	-268
810-820	61	-3	-183
820-830	56	-2	-112
830-840	66	-1	-66
840-850	66	0	-f' = 2148
850-860	61	1	61
860-870	61	2	122
870-880	47	3	141
880-890	29	4	116
890-900	30	5	150
900-910	30	6	180
910-920	1	7	98
920-930	10	8	152
930-940	13	9	117
940-950	3	10	130
950-960	2	11	22
960-970	1	12	12
970-980	5	13	65
980-990	2	15	28
990-1000	1	15	15

N=824 + fx = 1409

十一、京市高中學生類指數之中數

依公式

$$Mdn = V + \frac{\frac{N}{2} - E}{f} \times i$$

V = 830 E = 440 f = 66 i = 10 N = 824

$$\therefore Mdn (\text{中數}) = 830 + \frac{\frac{824}{2} - 440}{66} \times 10$$

$$= 830 + \frac{260}{66} = 830 + 3.94 = 826.06$$

十二、京市高中學生類指數之上下二

十五分點求法

(1) 下二十五分點公式

$$Q_1 = V + \frac{\frac{N}{4} - F}{f} \times i \quad \therefore N = 824 \quad i = 10$$

$$\frac{N}{4} = 206$$

$$\therefore V = 800 \quad F = 190 \quad f = 67$$

$$Q_1 = 800 + \frac{206 - 190}{67} \times 10 = 800 + 2.388 = 802.388$$

(2) 上二十五分點公式

Score	f	accf, ↓	accf ↑
670—680	3	3	824
680—690	2	5	821
690—700	1	6	819
700—710	2	8	818
710—720	4	12	816
720—730	4	16	812
730—740	11	27	808
740—750	7	34	797
750—760	15	49	790
760—770	20	69	775
770—780	36	105	755
780—790	30	135	719
790—800	55	190	689
800—810	67	257	634
810—820	81	318	567
820—830	56	374	506
830—840	66	440	450
840—850	66	506	384
850—860	61	567	318
860—870	61	628	257
870—880	47	675	196
880—890	29	704	149
890—900	30	734	120
900—910	30	764	90
910—920	14	778	60
920—930	19	797	46
930—940	13	810	27
940—950	3	813	14
950—960	2	815	11
960—970	1	816	9
970—980	5	821	8
980—990	2	823	3
990—1000	1	824	1

N=824

$$Q_3 = V + \frac{3N - F}{f} \times i$$

$$\therefore N = 824 \quad \frac{3}{4}N = 618 \quad i = 10$$

$$\therefore V = 860 \quad F = 567 \quad f = 61$$

$$\text{則 } Q_3 = 860 + \frac{615 - 567}{61} \times 10 = 860 + 8.361 = 868.361$$

十三、高中學生運動分組方法

甲組——凡學生類指數在

運動測驗標準

八六八·三六一以上者

乙組——凡學生類指數在

八二六·〇六一——八六八·三六一者

丙組——凡學生類指數在

八〇二·三八八——八二六·〇六者

丁組——凡學生類指數在

六七〇·〇〇〇——八〇二·三八八者

十四、京平初中男生跳高成績之

均數

Score	f	x'	fx'
.60— .65	2	-10	-20
.65— .70	2	-9	-18
.70— .75	43	-8	-344
.75— .80	15	-7	-105
.80— .85	62	-6	-372
.85— .90	54	-5	-270
.90— .95	95	-4	-380
.95—1.00	105	-3	-315
1.00—1.05	156	-2	-312
1.05—1.10	170	-1	-170
1.10—1.15	207	0	- Efx' = 2306
1.15—1.20	183	1	183
1.20—1.25	188	2	376
1.25—1.30	116	3	348
1.30—1.35	95	4	380
1.35—1.40	40	5	200
1.40—1.45	39	6	234
1.45—1.50	15	7	105
1.50—1.55	4	8	32
1.55—1.60	3	9	27
N = 1594		+ Efx' = 1885	
			Efx' = -421

$$M' + 1.125 m$$

$$Efx' = -421$$

$$N = 1594$$

$$I = .05$$

$$\therefore M = 1.125 + \frac{-421}{1594} = .05$$

$$= 1.125 - .013$$

$$1.112m$$

十五、京市初中男生五十公尺賽跑成績之均數

Score	f	x'	fx'
6.2—6.4	1	-11	11
6.4—6.6	4	-10	140
6.6—6.8	14	-9	126
6.8—7.0	29	-8	232
7.0—7.2	70	-7	490
7.2—7.4	88	-6	528
7.4—7.6	140	-5	700
7.6—7.8	91	-4	364
7.8—8.0	153	-3	459
8.0—8.2	216	-2	432
8.2—8.4	126	-1	126
8.4—8.6	124	0	- Efx = 3608
8.6—8.8	93	1	93
8.8—9.0	93	2	186
9.0—9.2	112	3	336
9.2—9.4	52	4	208
9.4—9.6	46	5	230
9.6—9.8	36	6	216
9.8—10.0	42	7	294
10.0—10.2	35	8	280
10.2—10.4	12	9	108
10.4—10.6	12	10	120
10.6—10.8	8	11	88
10.8—11.0	3	12	48
11.0—11.2	2	13	26
11.2—11.4	1	14	14
11.4—11.6	1	15	15
11.6—11.8	1	16	16
11.8—12.0	2	17	34

N=1608

+Efx'=2312

Efx' = -1296

$$M' = M' + \frac{Efx'}{N} \cdot I$$

$$I = .2$$

$$M' = 8.5$$

$$\therefore M = 8.5 + \frac{-1296}{1608} \cdot 2$$

$$Efx' = -1296$$

$$= 8.5 - .16$$

$$N = 1608$$

$$= 8.34 \text{ 秒}$$

十六、京市初中男生八磅鉛球擲遠成績之均數

Score	f	x'	fx'
2.0—2.2	1	-23	-23
2.2—2.4	0	-22	0
2.4—2.6	3	-21	-63
2.6—2.8	3	-20	-60
2.8—3.0	2	-19	-38
3.0—3.2	8	-18	-144
3.2—3.4	18	-16	-288
3.4—3.6	19	-15	-285
3.6—3.8	20	-14	-280
3.8—4.0	17	-13	-221
4.2—4.2	34	-12	-408
4.2—4.4	43	-11	-473
4.4—4.6	56	-10	-560
4.6—4.8	33	-9	-297
4.8—5.0	65	-8	-520
5.0—5.2	68	-7	-476
5.2—5.4	57	-6	-342
5.4—5.6	59	-5	-295
5.6—5.8	80	-4	-320
5.8—6.0	69	-3	-207
6.0—6.2	85	-2	-170
6.2—6.4	73	-1	-73
6.4—6.6	94	0	-E5x' = 5643
6.6—6.8	67	1	67
6.8—7.0	78	2	156
7.0—7.2	80	3	240
7.2—7.4	62	4	248
7.4—7.6	59	5	295
7.6—7.8	54	6	324
7.8—8.0	47	7	329
8.0—8.2	37	8	296
8.2—8.4	29	9	252
8.4—8.6	39	10	390
8.6—8.8	24	11	264
8.8—9.0	21	12	252
9.0—9.2	12	13	150
9.2—9.4	10	14	140
9.4—9.6	10	15	150
9.6—9.8	6	16	96
9.8—10.0	8	17	136
10.0—10.2	7	18	126
10.2—10.4	5	19	95
10.4—10.6	2	20	40
10.6—10.8	2	21	42
10.8—11.0	1	22	22
N=1566		+Efx' = 4116	
		Efx' = -1527	

$M' = 6.5, Efx' = 1527, N = 1566, i = .2$ $\bar{x} = 6.305$ (公尺)

$\therefore M = 6.5 + \frac{-1527}{1566} \times 0.2 = 6.5 - 0.195$

十七、京市初中男生立定跳遠成績之均數

Score	f	x'	fx'
1.05—1.10	4	-15	-60
1.10—1.15	2	-14	-28
1.15—1.20	10	-13	-130
1.20—1.25	32	-12	-384
1.25—1.30	11	-11	-121
1.30—1.35	22	-10	-220
1.35—1.40	26	-9	-234
1.40—1.45	48	-8	-384
1.45—1.50	41	-7	-287
1.50—1.55	89	-6	-534
1.55—1.60	71	-5	-355
1.60—1.65	153	-4	-612
1.65—1.70	79	-3	-237
1.70—1.75	123	-2	-246
1.75—1.80	74	-1	-74
1.80—1.85	187	0	-Efx = 3906
1.85—1.90	78	1	68
1.90—1.95	127	2	254
1.95—2.00	97	3	291
2.00—2.05	119	4	476
2.05—2.10	49	5	245
2.10—2.15	69	6	414
2.15—2.20	21	7	147
2.20—2.25	33	8	264
2.25—2.30	24	9	216
2.30—2.35	15	10	150
2.35—2.40	2	11	22
2.40—2.45	3	12	36
2.45—2.50	2	13	26
2.50—2.55	2	14	28
2.55—2.60	1	15	15
2.60—2.65	0	16	0
2.65—2.70	0	17	0
2.70—2.75	0	18	0
2.75—2.80	0	19	0
2.80—1.85	1	20	20
N=1605		+Efx'=2672	
		Ffx=-1234	

$$M' = 1.825 \quad Efx' = \times 1234 \quad I = 0.05 \quad N = 1605 \quad = 1.787 \text{ (平均)}$$

$$\therefore M = 1.825 + \frac{-1234}{1605} \times 0.05 = 1.825 - 0.038$$

十八、京市初中男生八磅鉛球給分之四標準

Score	f	accf ↓	accf ↑
2.0—2.2	1	1	1566
2.2—2.4	0	1	1565
2.4—2.6	3	4	1565
2.6—2.8	3	7	1562
2.8—3.0	2	9	1559
3.0—3.2	8	17	1552
3.2—3.4	18	35	1549
3.2—3.6	19	54	1531
3.6—3.8	20	74	1512
3.8—4.0	17	91	1492
4.0—4.2	34	125	1475
4.2—4.4	43	168	1441
4.4—4.6	56	224	1398
4.6—4.8	33	257	1342
4.8—5.0	65	322	1309
5.0—5.2	68	390	1244
5.2—5.4	57	447	1176
5.4—5.6	59	506	1119
5.6—5.8	80	586	1060
5.8—6.0	69	655	980
6.0—6.2	85	740	911
6.2—6.4	73	813	826
6.4—6.6	94	907	536
6.6—6.8	67	974	753
6.8—7.0	78	1052	692
7.0—7.2	80	1132	514
7.2—7.4	62	1194	434
7.4—7.6	59	1253	372
7.6—7.8	54	1307	313
7.8—8.0	47	1354	259
8.0—8.2	37	1391	212
8.2—8.4	28	1419	175
8.4—8.6	39	1458	147
8.6—8.8	24	1482	108
8.8—9.0	21	1503	84
9.0—9.2	12	1515	63
9.2—9.4	10	1525	51
9.4—9.6	10	1535	41
9.6—9.8	6	1541	31
9.8—10.0	8	1549	25
10.0—10.2	7	1556	17
10.2—10.4	5	1561	10
10.4—10.6	2	1563	5
10.6—10.8	2	1565	3
10.8—11.0	1	1566	1

N=1566

$$Q_1 = V_1 + \frac{\frac{N-F_1}{4}}{f_1} I$$

$$N = 1566 \quad I = .2$$

$$\frac{N}{4} = 391.5$$

$$\therefore F_1 = 391$$

$$f_1 = 57$$

$$V_1 = 5.2$$

$$Q_1 = 5.2 + \frac{391.5 - 390}{57} .2$$

$$= 5.2 + .0526$$

$$= 5.2526 //$$

$$Q_2 = V_2 + \frac{\frac{N-F_2}{2}}{f_2} I$$

$$\frac{N}{2} = 783$$

$$\therefore F_2 = 740$$

$$F_3 = 73$$

$$V = 6.2$$

$$Q_2 = 6.2 + \frac{783 - 740}{73} \cdot 2$$

$$= 6.2 + .1178$$

$$= 6.3178 //$$

$$Q_3 = V_s + \frac{\frac{3N - F_3}{4}}{F_3} \cdot 1$$

$$\frac{3N}{4} = 1174.5$$

$$\therefore F_3 = 1132$$

$$F_3 = 62$$

$$V_s = 7.2$$

$$Q_3 = 7.2 + \frac{1174.5 - 1132}{62} \cdot 2$$

$$= 7.2 + .137$$

$$= 7.337 //$$

(1) 凡學生擲過

一七·三三七公尺者最優等

(2) 凡學生擲過

六·三一七八公尺者為優等

(3) 凡學生擲過

五·二五二六公尺者為及格

(4) 凡學生未擲過

五·二五二六公尺者不及格

十九、京市初中男生跳高給分之四標準

Score	f	acsf ↓	acsf ↑
.60— .65	2	2	1594
.65— .70	2	4	1592
.70— .75	43	47	1590
.75— .80	15	62	1547
.80— .85	62	124	1532
.85— .90	54	178	1470
.90— .95	95	273	1416
.95—1.00	105	378	1321
1.00—1.15	156	534	1216
1.05—1.10	170	704	1066
1.10—1.15	207	911	890
1.15—1.20	183	1094	683
1.20—1.25	188	1282	500
1.25—1.30	116	1398	312
1.30—1.35	95	1493	196
1.35—1.40	40	1533	101
1.40—1.45	39	1572	61
1.45—1.50	15	1587	22
1.50—1.55	4	1591	7
1.55—1.60	3	1594	3

N=1594

$$N = 1594$$

$$\frac{N}{4} = 398.5$$

$$F = 378$$

$$f = 156$$

$$V = 1.0$$

$$I = .05$$

$$\therefore Q_1 = 1.0 + \frac{398.5 - 378}{156} \cdot .05$$

$$= 1.0 + .0066$$

$$= 1.0066$$

$$\frac{N}{2} = 797$$

$$F_2 = 704$$

$$f_2 = 207$$

$$V_2 = 1.1$$

$$\therefore Q_2 = 1.1 + \frac{797 - 704}{207} \cdot 0.05$$

$$= 1.1 + .043$$

$$= 1.143$$

$$\frac{3N}{4} = \frac{3 \times 1195.5}{4}$$

$$F_3 = 1094$$

$$f_3 = 188$$

$$V_3 = 1.2$$

$$\therefore Q_3 = 1.2 + \frac{1195.5 - 1094}{188} \cdot 0.05$$

$$= 1.2 + .027$$

$$= 1.227$$

- (1) 凡學生跳過 一·二二七公尺者為最優等
- (2) 凡學生跳過 一·一四三公尺者為優等
- (3) 凡學生跳過 一·〇〇六公尺者為及格
- (4) 凡學生未跳過 一·〇〇六公尺者不及格

二十、京市初中男生立定跳遠給分之四標準

Score	f	accf↓	accf↑
1.05—1.10	4	4	1605
1.10—1.15	2	6	1601
1.15—1.20	10	16	1599
1.20—1.25	32	48	1589
1.25—1.30	11	59	1557
1.30—1.35	22	81	1546
1.35—1.40	26	107	1524
1.40—1.45	48	155	1898
1.45—1.50	41	196	1450
1.50—1.55	89	285	1409
1.55—1.60	71	356	1320
1.60—1.65	153	509	1349
1.65—1.70	79	588	1196
1.70—1.75	123	711	1117
1.75—1.80	74	685	894
1.80—1.85	187	972	820
1.85—1.90	68	1040	633
1.90—1.95	127	1167	565
1.95—2.00	97	1264	438
2.00—2.05	119	1383	341
2.05—2.10	49	1432	222
1.10—2.15	69	1501	173
2.15—2.20	21	1522	104
2.20—2.25	33	1555	83
2.25—2.30	24	1579	50
2.30—2.35	15	1594	26
1.35—2.40	2	1596	11
2.40—2.45	3	1599	9
2.45—2.50	2	1601	6
2.50—2.55	2	1603	4
2.55—2.60	1	1604	2
2.60—2.65	0	1604	0
2.65—2.70	0	1604	0
2.70—2.75	0	1604	0
2.75—2.80	0	1604	0
2.80—2.85	1	1605	1

N=1605

$$\frac{N}{4} = 401.25$$

$$F_1 = 356$$

$$f_1 = 153$$

$$V_1 = 1.6$$

$$\therefore Q_1 = 1.6 + \frac{401.25 - 356}{153} .05$$

$$= 1.6 + .0145$$

$$= 1.6145$$

$$\frac{N}{2} = 802.5$$

$$F_2 = 785 \quad f_2 = 187$$

$$V = 1.8$$

$$\therefore Q_2 = 1.8 + \frac{802.5 - 785}{187} .05$$

$$= 1.8 + .05$$

$$= 1.805$$

$$\frac{3N}{4} = 1203.75$$

$$F_3 = 1167$$

$$f_3 = 97$$

$$V_3 = 1.95$$

$$\therefore Q_3 = 1.95 + \frac{1203.75 - 1167}{97} .05$$

$$= 1.95 + .0185$$

$$= 1.9685$$

(1) 凡學生跳過

一·九六八五公尺者為最優等

(2) 凡學生跳過

一·八〇五公尺者為優等

(3) 凡學生跳過

一·六一四五公尺者為及格

(4) 凡學生未跳過

一·六一四五公尺者不及格

二十一、京市初中男生五十公尺賽跑給分之四標準

Score	f	accf ↓	accf ↑
6.2—6.4	1	1	1608
6.4—6.6	4	5	1607
6.6—6.8	14	19	1603
6.8—7.0	29	48	1589
7.0—7.2	70	118	1560
7.2—7.4	88	206	1490
7.4—7.6	140	346	1402
7.6—7.8	91	437	1262
7.8—8.0	153	590	1171
8.0—8.2	216	806	1018
8.2—8.4	126	932	802
8.4—8.6	124	1056	676
8.6—8.8	93	1149	552
8.8—9.0	93	1242	459
9.0—9.2	112	1354	366
9.2—9.4	52	1406	254
9.4—9.6	46	1452	702
9.6—9.8	36	1488	156
9.8—10.0	42	1530	120
10.0—10.2	35	1565	78
10.2—10.4	12	1577	43
10.4—10.6	12	1589	31
10.6—10.8	8	1597	19
10.8—11.0	4	1601	11
11.0—11.2	2	1603	7
11.2—11.4	1	1604	5
11.4—11.6	1	1605	4
11.6—11.8	1	1606	3
11.8—12.0	2	1608	2

N=1608

N=1608, $\frac{N}{4}=402$, $i=0.2$ $F_1=346$, $f_1=91$,

$\frac{3N}{4}=1206$ $F_3=1149$, $f_3=93$, $V_2=8.8$

$V_1=7.8$

$\therefore A_1=7.6 + \frac{402-346}{91} \times 0.2 = 7.6 + 0.123 = 7.723$ (秒)

$\therefore Q_3=8.8 + \frac{1206-1149}{93} \times 0.2 = 8.8 + .12 = 8.92$ (秒)

$\frac{N}{2}=804$, $F_2=590$, $f_2=216$, $V_2=8.00$

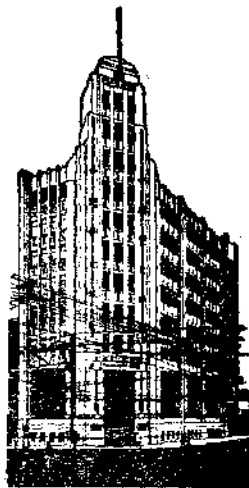
$\therefore Q_2=8.0 + \frac{814-590}{216} \times 0.2 = 8.0 + 0.2 = 8.2$ (秒)

- (1) 凡學生跑到 七·六秒者為最優等
- (2) 凡學生跑到 八·二秒者為優等
- (3) 凡學生跑到 八·九二秒者為及格
- (4) 凡學生跑到 八·九二秒者不及格 (未完)

行銀員會會公業同業行銀市海上

行銀業墾國中

銀行部辦理一切銀行業務



儲蓄處辦理各種儲蓄存款

總行 分行 支行 辦事處 倉庫

上海北京路江西路口
 天津法租界六號路
 甯波江廈糖行街
 南京中山路新街口
 上海靜安寺路梅白格路口
 上海敏體尼蔭路八仙橋口
 天津北馬路 餘姚新建路
 北平西河沿上海文廟公園
 上海蘇州路九五六九九一號
 天津英租界達文波路
 甯波江東祥和道頭十號

內地讀者的福音

可託 郵局代訂

勤奮體育月報

省力，迅速，經濟。

法辦細詳

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

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

中學女生對於體所抱之態度

孫淑銓 譯
Theresa W. Anderson 著

這一篇東西，是著者根據了切實的調查及精密的統計而作的，所以牠並沒有像那種專門空論的弊病。雖對於中國情形不甚切合，可是大部份却極有參考的價值，望吾國體育界加以注意者識。

從前的中學女生，對於體育沒有相當的認識，興趣，與意見，原因大都是爲了沒有切實的調查和統計。在文學雜誌裏，佛拿蘭激 (Vernon Lapp) 與以乃杜夫脫密 (Erna Driftnier) 曾經論及中學女生對於體育之態度，所論大多根據活動的性質，過去的經驗，教導的能力，及其他各種聯關的原素。

一、方法

調查之法，最普通，最迅速而有相當成績者，莫如以問題式的表格，令學生照實填入，被問者可分三組：第一組對於體育極感興趣而技能精巧者，第二組中等者，第三組最次者，等級之分

中學女生對於體育所抱之態度

別，經過三種測驗而定：(一) 麥克樂 (McCloy) 之能力測驗；(二) 課內技能測驗 (技能會否進步)；(三) 課外活動之興趣測驗。

這次測驗結果，非常滿意，多數學生都能誠實回答，並不因測驗者是他們的教師而有所避諱，測驗各組問題之材料，不全相同。

被測驗者爲但絲慕尼絲愛華 (Des Moines, Iowa) 高中女生，由發問者親自爲各學校學生解釋，被問之三學校，均係公立學校。如以此類問題測驗初中或小學，則內容須酌量變通。

運動選擇測驗表（表內填入者指對於某項性近者而言）

(一)

	最喜者		次喜者		無分別者		不喜者		不明白者		願受特別訓練者		人數總計
	%		%		%		%		%		%		
秋季 —													
1. 射箭	160	21	181	24	107	14	61	9	246	32	189	25	755
2. 搖船	371	52	109	15	53	7	10	2	171	24	248	33	714
3. 環式網球	206	27	221	26	128	17	97	13	135	17	84	33	769
4. 入水跳躍	263	38	112	16	70	11	80	11	167	24	308	40	692
5. 揚球	209	27	151	20	123	16	102	13	190	24	22	3	775
6. 基本操(足與腹部)	70	10	163	21	141	18	366	47	29	4	34	5	769
7. 高爾夫球	286	40	118	17	66	17	34	9	194	27	345	46	708
8. 步行	539	68	173	22	42	5	18	3	10	2	39	5	782
9. 騎馬	488	66	79	10	37	4	13	3	125	17	113	41	737
10. 急救法	253	28	120	16	100	13	73	10	23	3	216	31	729
11. 優秀舞	199	26	168	21	113	14	288	37	13	3	94	12	782
12. 足球	204	26	243	31	120	15	153	25	62	8	12	1	782
13. 分組技能練習	70	9	197	26	165	22	252	34	62	9	42	6	752
14. 走步法	65	8	160	20	179	21	75	48	13	3	8	1	783
15. 游泳	561	74	79	13	25	3	48	6	29	4	360	50	765
16. 網球	553	77	91	13	16	2	9	1	54	7	388	50	723

(二)

中學女生對於體育所抱之態度

	最喜者		次喜者		無區別者		不喜者		不明白者		願受特別訓練者		人數統計
	%		%		%		%		%		%		
冬季 ——													
1. 機械	174	25	153	22	96	13	150	21	135	19	19	2	708
2. 壘球	577	74	138	18	27	3	28	3	14	2	72	10	784
3. 彈子戲	76	10	98	13	100	13	74	10	406	54	100	13	754
4. 柔軟操	42	6	77	11	80	11	271	37	278	37	13	1	760
5. 踢毬舞	296	38	194	25	108	14	123	16	48	7	82	11	769
6. 環式網球	237	31	216	28	100	12	90	12	130	17			773
7. 入水跳躍	253	35	116	17	68	10	84	17	181	26			702
8. 土風舞	89	12	212	27	127	16	328	42	22	3	17	2	778
9. 基本操(足與腹部)	62	8	140	18	149	19	371	50	34	5			756
10. 冰上霍克球	198	27	94	12	62	8	39	5	350	38	140	20	743
11. 急放法	189	26	118	16	19	13	72	10	246	35			717
17. 走步法	61	9	170	22	161	21	370	48	14	2			776
13. 優秀舞	201	26	122	20	107	14	368	37	22	3			750
14. 滑冰	536	72	70	9	27	31	17	2	98	14	183	26	748
15. 滑雪	289	40	81	13	52	7	20	2	270	38	173	23	718
16. 棍巧運動	204	26	218	29	132	17	197	26	22	2	36	4	737
17. 游泳	533	70	103	13	36	5	50	7	35	5			758
18. 機車	362	98	65	9	42	6	24	3	253	34	104	14	746
19. 墊上運動	190	24	195	26	107	14	233	30	46	5	30	4	761
20. 排球	425	55	210	27	72	9	63	8	10	1	35	4	780
21. 分組技能練習	62	9	165	21	164	21	280	40	67	9			747

(三)

	最喜者		次喜者		無分別者		不喜者		不明白者		願受特別訓練者		人數統計
春季 —	%		%		%		%		%		%		
1. 射箭	208	29	173	24	81	11	59	8	202	28			723
2. 壘球	530	68	142	19	40	5	55	7	11	1	60	8	778
3. 彈子戲	92	12	91	12	88	12	77	11	383	53			731
4. 搖船	388	55	100	14	44	6	12	1	165	22			709
5. 入水跳躍	282	40	98	14	69	10	79	11	178	25			693
6. 基本操(足與腹部)	65	9	128	17	138	19	355	50	19	5			725
7. 高爾夫球	308	45	132	19	52	7	30	4	170	25			702
8. 跳高	208	28	198	26	122	16	182	24	48	6	42	5	757
9. 步行	518	69	154	20	50	6	25	3	4	5			751
10. 騎馬	475	67	70	9	33	5	13	2	121	17			712
11. 低欄	105	14	138	19	143	19	176	24	162	24	39	5	724
12. 急救法	198	26	116	15	90	13	80	10	202	26			792
13. 優秀舞	190	26	131	19	102	14	284	34	21	2			728
14. 疾走	116	16	101	16	129	18	165	20	194	27	30	4	703
15. 分組技能練習	50	7	144	21	174	28	268	39	55	8			692
16. 立定跳遠	128	19	190	26	135	18	210	30	48	7	22	3	713
17. 游泳	514	12	90	13	35	5	34	5	34	5			707
18. 網球	545	80	95	11	13	2	6	1	54	7			683
19. 擲遠	159	22	166	24	155	22	150	11	78	11	32	4	708

照上表以百分計算，最爲中學女生所喜之十項運動，列之如下：

網球	百分之八十
游泳	百分之七十四
籃球	百分之七十四
滑冰	百分之七十四
步行	百分之六十九
壘球	百分之六十八
騎馬	百分之六十七
排球	百分之五十五
搖船	百分之五十二
擲車	百分之四十八

以百分計算，最不喜之十項，爲：

基本操（足與腹部）	百分之五十
走步法	百分之四十八

中學女生對於體育所抱之態度

土風舞	百分之四十二
分組技能練習	百分之四十
優秀舞	百分之三十九
柔軟操	百分之卅七
墊上運動	百分之三十
機巧運動	百分之二十六
跳高	百分之二十四
疾走	百分之二十三

觀上列百分比比較，學生大多不喜分組技能練習之一項運動，實因此種活動太感乏味，以必須練習，只能勉強敷衍，測驗者在測驗之後，曾說那麼一句話：『若是學生真正感到牠的需要時，無論如何，她們自會感到一種興趣的，因爲沒有一種活動是絕對沒有牠的價值。』

所可注意者，學生最歡迎之運動，莫若含有交際性質，大肌肉活動，及間暇時能玩的各種活動。

願受特別訓練某項運動調查表

					總計	百分數
學校總數		138	373	273	784	
1.	器械	0	10	9	19	3%
2.	射箭	41	83	65	189	33%
3.	壘球	13	27	20	60	8%
4.	籃球	2	45	25	72	10%
5.	彈子戲	21	48	31	100	13%
6.	柔軟操	3	5	0	13	1%
7.	搖船	47	103	98	482	33%
8.	踢毬舞	19	49	14	82	11%
9.	環式網球	32	42	10	84	11%
10.	入水跳躍	45	149	114	308	40%
11.	揚球	6	10	6	2	3%
12.	土風舞	5	9	3	17	2%
13.	基本操	12	14	8	34	4%
14.	高而夫球	49	189	117	345	46%
15.	跳高	10	14	18	42	5%
16.	步行	11	17	11	39	5%
17.	低欄	13	15	11	39	5%
18.	騎馬	41	167	105	313	41%
19.	冰上霍克球	27	75	38	140	20%
20.	急救法	39	129	58	226	31%
21.	走步法	3	2	3	8	1%
22.	優秀舞	29	44	21	94	12%
23.	滑冰	40	94	49	183	25%
24.	足球	3	6	3	12	1%
25.	疾走	8	13	9	30	4%
26.	機巧運動	9	21	6	36	4%
27.	滑雪	32	82	59	173	23%
28.	立定跳遠	4	12	6	22	3%
29.	分組技能練習	19	13	10	47	6%
30.	游泳	38	149	74	360	50%
31.	機車	18	53	33	104	14%
32.	網球	41	218	118	377	50%
33.	擲遠	11	11	10	32	4%
34.	墊上運動	5	16	9	30	4%
35.	排球	8	14	13	35	4%

後列十項運動，照上表統計結果選出的，這些運動，牠們喜
歡受特別的訓練。

網球	百分之五十
游泳	百分之五十
高而夫球	百分之四十六
騎馬	百分之四十一
入水跳躍	百分之四十
搖船	百分之三十三
急救法	百分之三十一
滑冰	百分之二十五
滑雪	百分之二十三
冰上霍克球	百分之二十

現在各中學的體育班，大都因人數太多，以致教師不能兼顧到各個學生的訓練。在這情形之下的教師，宜於課前對於各領袖（學生中每小組推舉者）施以相當的訓練，上課時，即令各領袖督率屬下的一組學生而教練之，則效必大。

二、態度及興趣之分析

按以上各種表格結果推測第一，二，三，四，七，十二，十五，十七，

中學女生對於體育所抱之態度

十八，廿三，廿四，廿五，廿六各項運動相互間之相關係數甚小，最高之數目，不過三十六，此可證明各人之嗜好，極難一致。

各項運動相關係數

	2	3	4	7	12	15	18	18	23	34	25	26
1	-.07	-.06				-.10	.01		-.14	-.15	-.05	-.08
2		-.03	-.36	-.04	-.06	-.58	.04	.01	.09	.10	.09	.05
3			.02	-.01	.04	-.07	.08	.08	.09	.01	.04	.04
4				-.02	.14	-.13		-.20	-.19	-.08	-.09	-.18
7					-.06	.02	-.05	.10	.01	.03	.08	.07
12						.04	-.05	-.18	-.06			-.24
15							.00	.08	.16	.08		.08
17								.16	.08	-.02	.11	.14
18									.30	.14	.21	.32
23										.30	.20	.22
24											.14	.10
25												.22

三、運動促進之表現

(一)由欣羨他人之技能而欲求己之運動技能進步者——百分之九六

他人之技能精熟而不羨慕者——百分之四

(甲)以進步遲緩僅耗時間專練習擅長之某項運動者——百分之十七

(甲)與上同者佔此項百分之廿六

(乙)對於某項活動失去興趣者——百分之十五

(乙)此組中漸失去興趣者——百分之卅七

(丙)能繼續練習者——百分之六八

(丙)此組中能繼續練習者——百分之卅七

(二)八百女生中願劇烈運動而主張活潑者——百分之九十

不願劇烈運動而不在乎外表者——百分之四

無任何意見者——百分之六

(甲)欲身體健康者——百分之七

(甲)與上同者——百分之六八

(甲)與上同者——百分之五四

三

(乙)十一歲或十二歲以上特別酷好體育者——百分之六五

(乙)與上同者——百分之二十

(乙)與上同者——百分之六

(丙)十一歲或十二歲以上稍喜體育者——百分之七四

(丙)與上同者——百分之五四

(丙)與上同者——百分之八

(丁)十一歲或十二歲以上不喜體育者——

(丁)與上同者——百分之四十四

(丁)與上同者——百分之九

(戊)感覺身體衰弱請醫生診治者——百分之二

(戊)與上同者——百分之九

(三)八百女生中喜穿合適之操衣及游泳者——百分之二十

(甲)其他功課不如他人擬體育卓越者——百分之三四

(乙)不因欲超越他人者——百分之六十六

(丙)十一歲或十二歲以上特別注意如右項所述者——

百分之七十五

(丁)喜藉此而能訓練較強之身體者——百分之八十六

(戊)喜稍受訓練而身體康健者——百分之十三

(己)不注意訓練及身體之康健者——百分之——

八百女生中喜穿合適之普通衣服者——百分之八十

(甲)擬以衣飾勝人者——百分之二十

(乙)與上同者——百分之八十

(丙)與上同者——百分之六十一

(丁)與上同者——百分之七十

(戊)與上同者——百分之二十三

(己)與上同者——百分之七

照右面的看起來，八百女生有百分之九十一喜身體強健及活潑者，其中有百分之八十四係對於體育有興趣且十分有精神，甚至有好多已很活潑而仍喜體育的。

就外表而觀，我們可以知道每一個人都是喜歡體格健美的。內中有百分之二十喜歡穿合適的游泳衣及操衣，而百分之八十亦是喜穿使外觀美麗的普通服裝，主張雖不同，其目的則一，根據了這個，可以下一結論，就是：『現在的運動，正在不經意之中促進著，因為惟有運動而體美的人才是真美。』

更有趣的，就是這些受試的女學生，所交的男朋友，大多喜歡對方是一個具有特殊運動成績的女子。

概括說來，促進運動的原因有：

一、教員有特殊技能，影響學生之喜歡運動。

二、愛活潑強健的身體。

三、增進健康及力氣。

四、異性之喜交擅長運動之女子。

四、技能及興趣

(一) 在被測驗的八百女生中，因技能不增進而灰心停止練習的——百分之十三
 因技能不增進，仍繼續練習使技能與普通人相同的——百分之七十
 仍繼續練習希望技能超過他人的——百分之十七

(二) 因技能相差太遠而灰心停止練習的——百分之十二
 繼續練習希望成績與他人相近的——百分之七十
 繼續練習希望超越他人的——百分之十八

(甲) 拋棄不進步之運動而專習其較精者——百分之四十一
 (甲) 與上同者——百分之十八
 (甲) 與上同者——百分之九

(乙) 完全失去興趣者——百分之三十六
 (乙) 與上全者——百分之十六
 (乙) 與上全者——百分之四

(丙) 繼續練習者——百分之二十三
 (丙) 與上全者——百分之六十六
 (丙) 與上全者——百分之八十七

(丁) 對於體育感特別興趣的——百分之三十九
 (丁) 與上全者——百分之五十五
 (丁) 與上全者——百分之七十六

(戊) 主張技能卓越的——百分之十二
 十二·主張技能平均的——百分之七十
 一·技能平均的——百分之七十四
 二·技能平均的——百分之四十二
 (戊) 技能卓越的——百分之二十
 (戊) 技能卓越的——百分之四十

(己) 十一歲或十二歲以上酷好體育的——百分之六十二
 (己) 與上全者——百分之六十二
 (己) 與上全者——百分之七十六

(庚) 願受訓練以期身體健康的——百分之五十六
 (庚) 與上全者——百分之七十一
 (庚) 與上全者——百分之八十四

〔三〕視運動爲兒戲不願盡力練習者——百分之二十五

視運動爲兒戲而能盡彼本分者——百分之七十五

〔甲〕技能相差太遠而灰心停止練習者——百分之七

〔甲〕與上全者——百分之十四

〔乙〕拋棄其不進步之運動而專練習其較精者——百分之十二

〔乙〕與上全者——百分之二十二及百分之六十

仍繼續練習者——百分之七十

〔四〕盡力練習而仍不進步拋棄之專習

失去興趣者——百分之十五

仍繼續練習者——百分之六十六

其較精者——百分之十九

〔甲〕願受訓練使進步者——百分之五十三

〔甲〕與上全者——百分之六十

〔甲〕與上全者——百分之八十三

之五十三

〔乙〕喜稍受訓練者——百分之十四

〔乙〕與上全者——百分之三十

〔乙〕與上全者——百分之十五

十四

〔丙〕不注意訓練者——百分之三

〔丙〕與上全者——百分之十

〔丙〕與上全者——百分之二

三

〔五〕關於運動時對手之選擇，八百女生中有百分之七十六喜

運動者約倍于不感興趣而棄之不習者之多。

與技能相若者在一同運動，百分之廿四喜與能力較己爲

第五項中，述及對手之選擇，喜與技能相若者運動之數佔

高者，而不到百分之一喜與能力低于己者。

全體百分之七十六，是更可證明運動時，技能是提起興趣的要

以上測驗之結果，似乎技能與興趣的關係，不十分明顯，其

素。

所相關連之係數，僅佔千分之八，查其所以灰心運動之原因，類

皆係身體衰弱之故，以此觀之，因感有興趣而仍繼續練習某項

五、對於體育之認識

八百人中，有百分之二十四因功課不如他人而希望體能勝過他人者，百分之九十主張須有一個具體的計劃，這可證明

對於體育能明瞭其真價值者固不在少數。

六、比賽

(一)八百人中喜比賽者——百分之六十七

稍喜者——百分之二十五

不喜者——百分之八

(甲)繼續練習使技能高于普通人

與上全者——百分之十五

與上全者——百分之三

者——百分之二十

(乙)主張體育原理與練習同時並

(乙)與上全者——百分之八十二

(乙)與上全者——百分之六十八

進者——百分之八十七

(二)八百人中，百分之六十七注重比賽之勝負，百分之三十三不以勝負為重者。

七、結論

測驗的結果，測驗者覺得計劃體育之進展，對於活動之選擇及方法之教施等，皆須注意下列數點：

- (一)計劃須能引起興趣者。
- (二)注意各組技能之平均發展，對於酷好運動者更施以特別之訓練。

- (三)對於不普遍之運動，宜竭力使其普遍。
- (四)教員自己最好能擅長于示範。
- (五)選擇運動項目時，最好男女能同時玩者，如游泳網球、排球及高而夫球等。
- (六)教員自己須有活潑強壯之姿勢，作為學生之模範。
- (七)分組時須注意以技能相若者置同組。
- (八)對於每個學生施以各種衛生常識。
- (九)注意學生之康健。
- (十)培養學生其他良好習慣及道德等。

附註

體育測驗表

姓名 學號 年級

1. 喜與技能相若者運動

喜與技能高於己者運動

喜與技能低於己者運動

2. (甲)比賽時注重獲勝

(乙)比賽時不注重勝負

3. 運動時不肯盡力運動

4. 對於運動從未有比賽之感覺

稍有比賽之感覺

很多比賽之感覺

5. (甲)因技能相差太遠而灰心停止練習

(乙)不灰心仍繼續練習以冀己之技能與普通人相等

(丙)不灰心仍繼續練習以冀己之技能超出普通人

6. 因他人輕視己之技能相差太遠而灰心停止練習註

7. 由欣羨他人之技能而欲求己之運動進步

他人技能之精進不影響予者

8. 經長時間之練習技能不進步因此灰心遂專練習擅長之某項運動

中學女生對於體育所抱之態度

對於不進步之運動失去興趣

仍繼續練習

9. 在未入中學前即喜運動

入中學後遂喜體育

10 在初中時起始有體育之意念

永無體育之意念

11 起始影響於體育之意念者為父母

為同伴

為體育教員

不受影響

12 所交之男朋友係喜對方為注重運動之女子

所交之男朋友係喜對方為注重運動並技能精進之女子

13 喜身體康健而活潑

不喜身體外表康健而活潑

無甚意見

14 喜穿合適之操衣及游泳衣

喜穿普通合適之衣服

15 喜表現技能於人前者

16 信仰技能能進我增的地位

信仰技能能增進我的堅忍心

信仰技能能增進我的自信力

17 因其他功課不知他人而冀體育超越者

18 (甲)我願以精力及餘暇從事體育活動

(乙)我願以精力及餘暇從事其他活動

19 我主張體育原理及運動同時並進

20 我主張僅須運動無需原理

21 最近我不喜體育活動

22 因參加體育活動動才有

優美的姿勢

較好的地位

增加自來力

較好之模樣

在校外能與男生共同運動

更多之朋友

較從前交際

領袖資格

娛樂機會

避免偶爾之疾病

能當心自己

因為必須

23 我相信自己之技能最好

不好 很不好

好 普通

24 我覺得自己的體格及身體最好

衰弱

須醫生診治

好 平常

25 十一或十二歲之後我對於體育更喜歡

不喜歡

稍喜歡

26 我希望受體育訓練使身體康健

十二分訓練

稍訓練

不在意

27 閒暇時仍須運動會每星期參加一小時半?

28 假使你有便錢有閒，你最喜參加何項運動?

學習運動器官之機巧用漸進分段學習法與用全部法

學習之相反點

原著 O. T. Shay
譯述 吳麟若

〔譯者附言〕教學用全部法抑用分段法為學習心理中

難決之問題，學者聚訟多年，終無一致之意見，多方實驗，亦無劃一之結果。且一般學者所研究者及普通心理雜誌中所載者，類多以詩文為實驗之對象，以運動器官機巧為對象者實不多觀。茲讀美國體育季刊 (Research quarterly)，偶見此文，覺有價值而實用，爰選譯之，以供諸體育同志教學之參攷。

一、引言

據裴書丹 (Pechstein) 之全部與分段學習法之定義如下：『全部法者由始至終全部材料反覆學習，至熟習之程度而止也。分段法者首先熟習頭上一定之一段材料，於是聯續別一部再學習，以正當之順序漸進。』(註一)

漸進分段學習法者，第一段之材料學熟之後，再單獨學習第二段，於是二段併合為一整個再學習，於是再單獨學習第三段材料，再將三段併合為一而學習之，如是繼續向前學習，至全部材料熟習為止。

全部學習法與分段學習法向為學者聚訟之問題。對於此問題之第一個實驗的研究為一九〇〇年史德芬 (Steffens) 氏所發表。(註二) 自是以後相繼對此問題研究者有三十餘起之多，然終未能達普通能承認之結果。

麥克祁屋克氏 (McGeock) 說史德芬 (Steffens) 和韋禮 (Wylie) 三研究者，發見全部法對於成人的學的是勝于純粹分段法 (Pure part method)。反之惱門 (Neumann) 黎特 (Reed) 及裴書丹 三人則得相反之結果。(註三)

關於運動器官一類之第一個實驗，大概為裴書丹 氏行之。(註四) 氏當時在露結斯脫大學，現為新新拿的大學教育學院院長，氏用迷津以鼠與人兩種來試驗，其餘繼起行同種試驗者，如巴登 (Barton) 用同樣的迷津來試驗。(註五) 馬善 (Mather) 克蘭 (Kline) 用原紙迷 (Cardboard puzzles)。(註六) 赫 (Koch) 用手指聯鎖 (finger sequences)。(註七) 古柏拉

斯畫美(Gopalaswami)用視鏡描寫(Mirror drawing)(註八)
巴登用打字(註九) 白朗用鋼琴記分(註十) 克拉夫用檢牌
(card sorting)(註十一)

關於全部與分段學習法之利益，在運動器官機巧之學習，
有同樣之衝突之點。巴登馬善克蘭及可赫所得之結果，則覺純
粹分段法為最優。裴書丹古柏斯畫美則贊成漸進分段法。巴登
及克拉夫發見全部法最適用於運動器官機巧之學習。

諸實驗者所得衝突結果之外，尚發見同一人做各種實驗，
用不同之機巧，亦有呈不同之結果者。例如巴登用迷津實驗，則
覺分段法為優，反之用打字來實驗，則又發見全部法為優。

二、進行順序之說明

一、活動之選擇 據作者之斷定，學習室內運動，用全部
法為優，抑用分段法為優一端，當未有人研究。室內運動可遵為
試驗之題目，因其中有許多體操動作可以選擇也。此外尚有兩
種利益可為此選擇之依據者。即(一)客觀的選擇標準，即能記
運動器官學習之成功或失敗之分數者；(二)一種未參加室內
運動或未訓練過之運動可以得到。

在別種項目中，選擇之多，恐亦與室內運動同，作者想用推

鉛球擲鏈球及爬行游泳來實驗其例也。此各種運動多能用全
部或者分段方法來教學。雖然有數種困難存焉：(一)在難立一
決定成功與失敗之客觀標準；(二)不易得未曾參加此種活動
或類於此種活動者；(三)在管理外場之實習，可以無做實驗之
知識。因此之故，所以棄此等活動而用室內運動中之動作。

實驗之種類既選定，於是再擇其中之代表動作之可用全
部法或分段法學習者。所有室內運動範圍之內，覺以單杠上之
蹬足上為最合宜。其利益有三端：(一)此動作能用全部法學習，
亦可用分段法學習；(二)課後杠子可以取去，學生不得任作額
外之練習，易於控制；(三)其成功之標準，屬客觀的，不論成功與
失敗，均易於分明，毫無居間之程度在也。

二、兩基本能力之相等 試驗之學生為息認葛斯大學
(Syracuse university)之年級生，分為相等能力之兩組，每星
期上課兩次，分為兩班教授，所以一班之教法不影響他一班。因
欲使兩班能力相等，(一)用勃雷司氏(Brace)之動官能力測
驗(Motor ability test)；(註十一)(1)用饒權氏(Rogers)
之身體能量測驗(Physical capacity test)；(註十三)蓋室內運
動大部為動官之調協，用動官能力測驗來均平其兩隊之能力，
覺甚合理。據勃雷司氏「此等測驗係測個人普通之動官能力

屬先天的而非後得的。(註十四) 同時用第二種測驗亦甚合理，因饒權氏之力量指數，亦對於尋常之競技運動能力亦有極高之適用度也。(註十五)

依據選擇測驗而得之均平結果披露於表：

第一表 依饒權氏之力量指數和勃雷司動官能力測驗之兩隊相均平之情形

甲隊 (全部法)		乙隊 (漸進分段法)	
饒權氏之力量指數：		饒權氏之力量指數：	
均數	1800	均數	1794
標準差	269	標準差	287
勃雷司動官能力測驗：		勃雷司動官能力測驗：	
均數	64.76	均數	64.50
標準差	10.76	標準差	10.44

試驗者均擇從前未學過器械運動者當之，故從前訓練一要素，為常數，於是再審查一遍，凡對於別種器械有經驗者亦除去之。此所以防能力之由一種器械而向他一種器械遷移之價值，換言之即由從前之訓練遷移於單杠也。

三、教學之方法

甲隊用全部法教授，全動作用一次試成之。乙隊用漸進分段法之順序教授。學以下之四段之(一)擺動；(二)挺胸；(三)舉腿；(四)伸大腿。先教學生第一段擺動，熟習之後，於

學習運動器宜之機巧用漸進分段學習法與用全部法學習之相反點

是將挺胸一節加上，至二者聯合之動作熟習之後，再加上舉大腿脚近杠之動作。至此之動作均熟習之後，則將蹬足之動作加上，至前正撐於杠上而止。然後整個做此動作。

每一隊分為兩組，以便易於管理，同時使學生在實驗時間內保有興趣。在一班上每人試做之次數相等。下班之後單杠移去，以免有管不到的練習。

開頭時計劃用三種方法來實驗，但試驗之時，純粹分段法，宣告失敗。蓋因每一段之成敗，與前一段有關，每段完全分開熟練，勢實有所不能。故終將純粹分段法放棄，而用漸進分與全部法也。

實驗之目的向各隊講明，而實驗亦慎事解釋。全體共十六人，分為兩組，每組八人。在練習時間之內，每人只准有五次之試做。

實驗之結果 實驗之結果用表列之法表明於下表。

第二表 用兩種方實驗所得之結果

甲組 (全部法)		乙組 (漸進分段法)	
試做之總次數	616	試做之總次數	731
均數	38.5	均數	48.8
標準差	9.80	標準差	8.01

觀試做之總數，可以表明在單杠上之學習證足上，全部法優於漸進分段也。兩均數間之差為一〇・三次之試做。此種差別，是否可靠？若他隊人用同一種均等能之基礎，同用全部法與漸進分段法來教授，與學習，是否能得相等的差數？欲答此問題，

兩均數間實差與此差之標準錯誤 (standard error) 之比例需求出。葛婁德 (Garret) 說：『照習慣均數差之結果等於三，即表示完全可靠因差數分配均數下三個負及正之標準差，實際上包括所有次數也。』

兩均之實差為一〇・三次，標準誤為三・一六，若代以之公式，則其比例為三・三。據常態機率曲線情形下之全面積之分數部分表，則此數表明在一〇・〇〇〇之中有佔九・九九五分之機會，則用全部法之甲組與用漸進分段法之乙組，其實在之差數必常大於零也。

尚有一點堪注意者，即試做之數與力量指數、身體適合指數、勃雷司可動官能力測驗之相關係數，可知全部法對動官之學習較有貢獻，其相關係數列於第三表。

第三表 試做次數與力量指數、身體適合指數及勃雷司可動官能力測驗之相關係數

此種實驗所以改進室內運動教授之方法，對於游泳、田徑運動、高爾夫、網球之機巧無關係，蓋此等運動尚須行特殊之實驗也。

〔註一〕L.A. Pechstein, "Alleged elements of Waste in learning a motor problem by part method", Journal of educational psychology 8 (May, 1919), 303.

〔註二〕L. Steffens, Experimentelle Beiträge zur Lehre vom ökonomischer lerner", Zeitschrift zur Psychologie, 22 (1900) 321-382.

試做次數與	甲組(全部法)	乙組(漸進分段法)
1. 力量指數	.78 ± .06	.41 ± .13
2. 身體適合指數	.82 ± .05	.59 ± .10
3. 勃雷司可動官能力	.52 ± .11	.35 ± .13

四、結論

此實驗之結果，為單杠上之證足上，全部學習法較優於漸進分段法。其效力較大之理由，可由下列諸要素而說明。

- 一、全部法注意力不致轉移至他處，反之如漸進分段中，因在進行至第二部之前，須完成各部份動作，注意力分散。
- 二、活動之義意或腦中之想像不致為逼迫之停頓妨礙。
- 三、時機為學習室內運動之重要要素，用全部法宜於學到。

[註一] G.O. McGeoch, "Whole-part problem", *physiological bulletin*, 23 (1931), 713-739.

[註二] L.A. Pechstein, "Whole vs. part method in motor learning: A comparative study", *psychological monograph*, 23, No. 99 (1917), 80.

[註三] J.W. Barton, "Smaller vs. Larger units in learning the Maze", *Journal of Experimental psychology*, 4 (1921), 418-429.

[註四] J.E. Mather, and L.W. Kline, "The psychology of solving puzzle problems", *Per. Sem.*, 29 (1922), 269-282.

[註五] H.L. Koch, "A Neglected phase of the part-whole problem", *Journal of experimental psychology*, 6 (1923), 366-376.

[註六] M. Gopalaswami, "Economy in motor learning", *British Journal of Psych.* 15 (1925), 226-236.

[註七] J.W. Barton, "Comprehensive units in learning Typewriting", *Psycho. Monograph*, 35, No. 164 (1926), 47.

[註八] R.W. Brown, "A comparative study of the 'whole', 'part' and 'combination' methods of learning piano Music", *Journal of experimental psycho.*, 11 (1928), 235-247.

[註九] L.W. Craft, "Whole and part methods with non-serial Reaction", *American Journal of psycho.* 41, (1929) 543-563.

[註十] D.K. Brace, *Measuring motor ability*, New York: A.S. Barnes and company 1930.

[註十一] F.R. Rogers, *physical capacity Tests*, N.Y.: A.S. Barnes.

[註十二] Brace. op. cit., p. 8.

[註十三] F.R. Rogers, *Fundamental Administrative measures in physical Education*, pp. 141-142, Newton Mass.: The Pleiades Co., 1932.

[註十四] H.E. Garrett, *statistics in psycho. and Education*, p. 133, N.Y. Longmans, Green and Co., 1926.

[註十五] Garrett, op. cit., p. 91.

袁敦禮 吳蘊瑞 合著

體 育 原 理

定價 精裝二元二角 平裝一元八角

本書分九章，完全根據生物、生理、心理、哲學、歷史、社會學，而編成，共八萬餘字。體育本身，詳細分析，面面論到，凡大學體育系及各體育專門學校，可作為教科書。

上海勤奮書局發行

上海法租界勞神父路三九二號

吳蘊瑞先生精心傑作

體育建築與設備

大學體育科系
體育專門學校
適用課本

▲布面精裝一厚冊

▲定價大洋二元八角

上海勤奮書局發行

田徑運動

步起氏
吳蘊瑞合著

本書內容，悉本步起氏之經驗與力學之定率撰成，跑之式樣，擲之姿勢，與坊間所出各書中所舉者，大不相同，稱之謂田徑運動之革命書籍，亦無不可，書中所插各照，多係各國名手運動時照片，從德國直接購來，共六十餘大幅，每照多佔全面，此書在二十年九月初即脫稿，由商務存印，一二八淞滬之役，燬於國難，作者為提倡起見，自籌巨資，在滬印刷，圖照清楚，裝釘精美，現已出版，凡研究運動者，宜人手一冊為不可不讀之書。

每冊實價一元八角

郵費國內一角三分

硬面金裝本，用上等厚磅道林紙精印，一百餘頁，圖照六十餘幅，異常清楚三十二開本。

總代售處 上海四馬路勤奮書局

運動影響食物在消化道中運行之速率

吳之仁譯

運動爲醫治及預防便秘之良方者久矣；今日生理學及病理學所討論之腸胃範圍中可算爲極普遍之預防及治療法。除

Deaver²及 Deyoung, Rice and Steinhans³最近所著述者外，一般專論於運動對於腸排泄之速率之影響，均未能明顯證實。惟數十年來病牀經驗足證斯言之不謬也。運動醫療之功用，不能單獨奏效，苟無飲食衛生與健康習慣之養成亦不爲功。運動所以對於消化有良好效果各種機構，應有一客觀之研究。運動之有益於衛生，姑置不論，其根本有效之點，在加強腹內利於大便之隨意肌肉及腹肌也。既具堅強之前壁必能增加腹內壓力，俾可助集合體之排出。故合理之室外運動及專爲操練腹部肌肉之運動，誠能使吾人獲益匪淺。設有數知友同作肌肉運動，吾人除感覺其富於興趣外，並可作爲公餘娛樂及消除煩惱憂慮之心境也。世之矛盾說素，以爲運動能醫百病，運動員之足以避免便秘爲當然之事。若夫運動確爲更正及預防之任務，則運

動影響於消化道中之動力，乃有發表之必要焉。

一、研究方法

一腸之機能之標準——腸的機能之最簡單之客觀標準，如 Burnett⁴及 Cowgill, Anderson, and Sullivan⁵ 諸氏所用者，爲排泄物之性質及其硬度。Cowgill and Anderson⁶ 測糞便重量，其中水份之包含，排泄渣滓之容積與大便之速率。並以洋紅及黑色染驗糞便。Burnett⁴之用黍種，Alvarez and Freedlander⁷之用玻璃珠。Hoelzel¹¹ 研究各種滯性物與不易消化物之運行速率。然 Alvarez, Freedlander, Hoelzel 之爭論的研究終示玻璃珠爲滯緩之物能與所吃之食物混合而爲量的測量之最善方法也。玻璃珠並無影響腸之動力。依據 Hoelzel 所論謂玻璃珠之比重甚高，而分量重者運行較緩，是以珠行速率較普通食物渣滓約慢60%。Hoelzel 之所發之材

料，指示玻璃珠與滯緩之食物混合，與普通食物渣滓之性質極相似，始終不改食物之原狀。彼復謂較重之試驗物料較輕之物料易顯其動作之變異。

因此，選玻璃珠為標準物料，以研究腸胃道中之動力及運動對她影響，不能說不合理。Alvarez and Freedlander 之測驗法即以直徑長二厘米之玻璃珠五十和入晚餐分四日吞食，結果發現小部份留滯腸中者及五六日之久。茲為觀察起見特以六種不同顏色玻璃珠於數日間吞食之，並標明每組之顏色於記錄上。自第一次珠吞食之翌晨即將排泄渣滓分集於一大口缸內，測其重量並篩取珠球。由進食至最初玻璃珠之發現時間之 25%、50%、75% 比，以及最後或總計均須錄出。其他如每次排泄之重量，二十四時排泄渣滓之重量，大便相間之時間及每餐食量等均須附帶以為論據者。

二、運動人之鑒別——有輕年健康之婦女九人，各具普通消化機能。諸人均非善於久坐者，今使諸人由教室往返於峻峭之場地共作遊戲，則諸人活動能力顯呈差異。設有五習體育學生與每日作遊戲或健身運動不及二小時之高級生，則吾人將其分類之時應根據各人腸機能之動力，並非依照其各人活動之習慣也。

三、運動研究——與便秘有關的許多運動可分為競技運動及普通化之包括腹部肌之特殊動作。據多數意見則後者較經濟，便利，且操練專一也。然有多數腹肌運動於力及技巧之訓練似較簡單，分量太輕，故宜須選擇難動作，如仰臥姿勢作發達腹直肌者使雙膝盡力接近胸際並緩緩降下，鍛練腹斜肌者則在同上之仰臥部位，以臀部屈，膝節伸直向側點地之動作是也。

某一項運動次數不限於一定時間內，須至肌肉疲乏後動作方始更換。但一動作能繼續努力十分鐘為佳。然普通之較重之局部運動操練時間應較少，因肌肉易酸痛。設吾人久習之則習以為慣。平日活動中當加入二十分鐘腹肌運動，於晨起後睡眠前舉行之。有否收效須視腹肌之力量有無增加。可參用 *Harmer and Dennison* 之方法表。現行之固定搖槳器為更正便秘之有效運動，每日可作十分鐘運動二次。而且於極普通一運動中所發生之影響亦當詳細檢查之。如二人在實驗之一星期中不作運動，於觀察時期僅每日練網球一小時均須注意其影響若何。

四、實驗計劃——二組玻璃珠之極小運行速率，可作為普通標準以為比較。測驗期務使運動與飲食有規律，試驗操練進行時期勿停止觀察，至少於次兩組玻璃珠再吞食後，才能暫告

結束。至最後一組之五十珠之吞食與排泄之五六日間，依然習慣進行一切，蓋所以使玻璃珠得循常數運行腸中也。

二、研究結果

此種研究，總計為三百三十五日，渣滓集體約四百，為M，M，M所研究。計共吞食搜集玻璃珠一萬七千餘。實驗最短時期為三十日，最長時期為四個月。所得結果均依照多數玻璃珠運行速率之平均觀察。50%之玻璃珠之搜集足以代表大部珠之運行。玻璃珠吞食之數日其初始狀況為 Alvarez and F. reedlander 所謂之「停滯現象」(Catching up phenomenon)。然最後所搜集之珠亦亦有停滯現象。一若吾人之曲解腸之動力之申述也。比較之運行速率，分為快速度，適中速度，慢速度。如六十一小時，七十小時，八十四小時之分。

快速度與適中速度間，難有可靠之統計，但快速度之與慢速度以及適中速度之與慢速度之統計，較為準確。前者之精密比例為五·八三，後者為三·三九。雖於九十九·七至一〇〇情況下之精密比例為二·七一，但其真實差數大於零。上述各論點均為M·M·M研究所得。經一一五日之繼續觀察，在極合理想之實驗情形中研究。受實驗者以割一與相似之行爲而

運動影響食物在消化道中運行之速率

生活，每日食兩餐於實驗室中者三閱月，其早餐與點心至於午

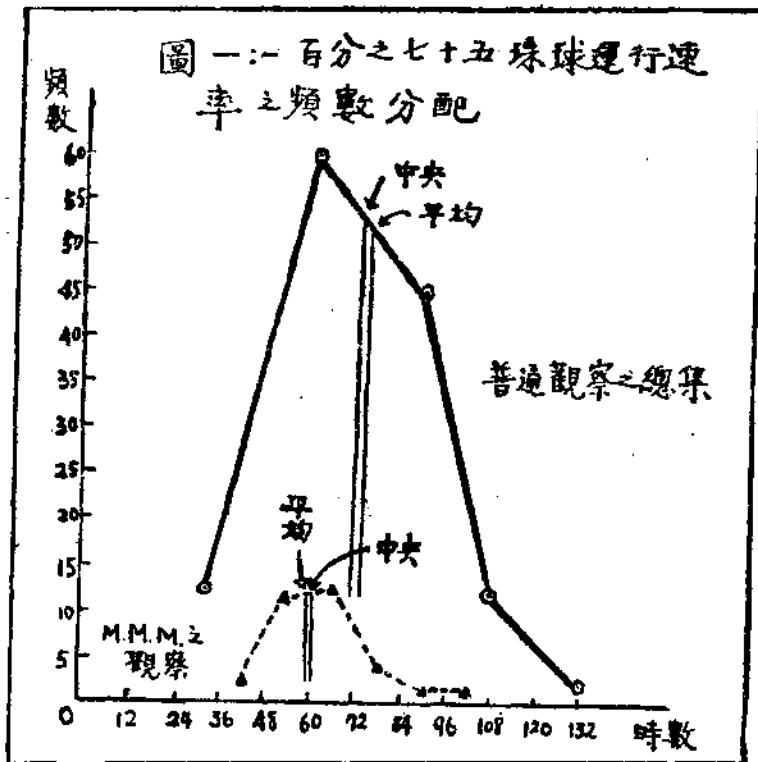
表 一

測量三種人之普通腸胃機能之特性綱要表

種類	人數	食限 食珠期	大便 率 所得數 二十四等	渣滓 量 英兩	大便 間 時數	珠之出現				
						始	25%	50%	95%	終
快速度	1	36	1.38	4.04	18	26	40	47	61	100
適中速度	4	48	.98	3.56	24	27	42	52	70	113
慢速度	4	48	1.08	2.54	22	30	54	66	84	117
總類	9	132	1.13	3.2	22	29	46	56	72	111

飯種類莫不
相同。研究所
得為大便平
均速率高，每
日渣滓多於
一日，大便相
間時間較適
中速度者短。
基於此而分
類之，左列第
一表為論據
之綱要，包含
普通標準，以
作比較者。
並即有
小本證據，研
究若干人正
常之消化機

能，惟婦女不在其內。Alvarez and Freedlander 於研究青年人之珠行速率得結果為四日間排泄珠數約百分之七十五，比較七十二小時長百分之三十三。吾人研究所得之慢速度所需時間為八十四小時，彼等則為九十六小時。在一百三十二次觀察中，僅有百分之十二其百分之七十五珠數排泄滯留至九十六或多於九十六小時者。圖一示百分之七十五之珠行速率之正斜線。二九呈顯其差數。降級之記錄有百分之二十七為M。



M·M·所得者。圖一包含之多邊形之頻數均係根據伊之論據。此負斜線·二三表其頻數之分配也。

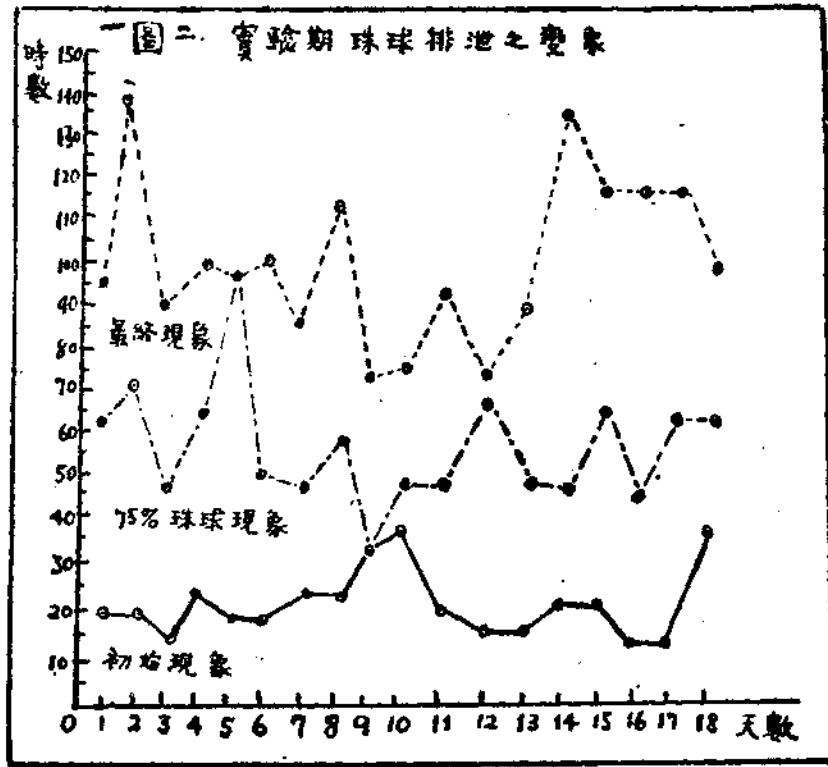
於一九二四年 Hoelzel 重複 Alvarez and Freedlander 之實驗，以他種食物和玻璃珠研究。其所得珠之平均運行速率為四十·一五小時。如此則吾人所得不與其協合。然吾人終否認實驗所得之運行速率為異常者。如大便相間平均時間為二十二小時，大便速率為一·二三。

玻璃珠之運行較不消化食物緩，吾人研究所得與最近 Cowell, Anderson, and Sullivan 之印行本意見相合。彼等證實食物渣滓經過消化管僅需十六——二十四小時。Burnett 認為黍種之始與終之出現為六十二與一百三十四小時。於硬性糞便為便秘之特徵並解釋軟性糞便之特質為何均極與其意見相合。黍種之最初排出為平均二十五小時。

Alvarez and Freedlander 之實驗中以不同顏色之珠球三日內吞食之並非普遍均觀察有「停滯現象」者。Hoelzel 雖證實之但失敗觀察於首三日後所發生之現象。吾人嘗以六組珠球於數日間吞食而研究之。八人間所得平均初始之現象為：紅色二八·七五；金色二七·五〇；藍色二五·二五；黑色三一·一二；青色二九·五〇；紫色三〇·三七。輕微之差異不甚

重要因當重複觀察時其變易甚鉅。某名E·P·者上述首三色之排出為四十八、二十四、十三小時，於名H·T·者則其排出為二十四、三十九、四十二小時。

由於同 Alvarez and Freedlander 之證實及 Hoelzel 之圖表觀之，則玻璃珠運行腸中之速率為極易變象者。圖二證實之M·M·M者足代表普通結果。圖中示各斜線之比較及



運動影響食物在消化道中運行之速率

其差異於各數目情形下之表現。

運動影響百分七十五之珠行速率可作實驗結果之質與量之證例，見表二。由測驗所得之變易係數知運動對於各組所觀察之不一致之現象未能更易之。其差異無重大關係，因所得現象之中央趨勢較廣散也。然無一實驗其精密標準差之比為三者，按此數即確實之差異。如運動前及運動時之變易之限度其大如廿二小時與二十四小時是即低於同高於平均之現象，則八小時之珠行速率之增加不發生若何意義。此種附帶證實乃由吞食及搜集玻璃珠實驗之研究證明者。運動影響大便速率其平均差異為〇〇・〇〇至〇〇・〇〇，一一・二四小時之排泄渣滓重量為〇〇・一三至一・二英兩，及大使相隔時間為自〇至四小時。

圖二測驗所得示腹肌運動增加百分之七十五之珠行速率分別於快速度及慢速度二種，惟於適中速度一種則無影響差異之程度絕不能高，其值注意者在肌力之增加乃運動之結果。而適中速度組內其運動後腹肌力量之增加較初始研究時小。Pratt 發現劇烈之腹肌運動致肌肉酸痛易使腹肌力量減小。如於適中速度中某人減輕體重二十磅並感覺運動之痛苦。於其他兩組中減輕體重之成分較低。其平均低減程度與快

表 二

運動影響腸胃道中之75%珠球運行速率

種類	人數	平均	標準差	總變異數	平均差	人數	平均	標準差	總變異數	平均差		
											運動前	運動後
腹部運動												
快	1	18	59	13.49	22.85	3.18	1	24	52	9.53	18.32	1.95
適中	3	36	69	18.27	26.47	3.04	3	36	69	16.00	23.18	2.66
慢	4	48	84	22.84	27.19	3.50	4	48	76	24.12	31.73	3.48
網球												
快	1	18	62	12.80	20.64	3.01	1	12	63	14.07	22.33	4.06
適中	1	12	71	11.97	16.71	3.42	1	12	85	17.37	20.43	5.02
划船												
快	1	8	53	10.05	18.76	3.56	1	8	47	7.89	16.74	2.79

種類	運動	所得數	標準差	標準比	百分比	百分
快	腹部	7	3.74	1.87	96.7	62.3
適中	腹部	0	4.00	0.00	50	00.0
慢	腹部	8	4.79	1.67	95.4	55.6
快	網球	1	5.09	0.19	57.6	03.3
適中	網球	14	6.08	2.30	98.9	76.6
快	划船	6	4.47	1.34	90.8	44.6

速度之百分之八·八與慢速度之四人平均增百分之一·四二減少百分之九·一五。

運動後之效果若何已作種種實驗。比之繼續不斷二十四日之腹肌運動，經四組以上六色珠球之吞食與搜集是也。運動後六日似覺增激之現象，惟其差異減少比例為二·三四。發現三組珠球之速率屢屢變易，較運動前之百分之七十五珠球之運行時間低。總之，此論據並未闡明運動之有效影響。

評論——受實驗人之普通腸胃道之動力為負性者。如動力被抑制，運動足以更改之。至於排泄珠球之速率為三十八小時則無優於以一百四十六小時排泄同樣珠球之速率。是即表明普通變易之限度，其無便秘之情形相似也。如一實驗人其速率為遲緩現象而並無疾病者則示運動於其人未發生效力。此種不一致之趨勢終為增激現象。謂之無能率之變易程度。

圖二所示各人腸胃道中動力之變易之發展均非意料者。精神之變化，飲食之不規律，身體活動之變易，各質飲水之飲人及粗糙食物之食入，藥物之進入，刺激性之飲料，及煙之吸入均影響及腸之動力等，吾人均集於證據中。然不能計其變易也。

運動未能增加腸內食物之排洩且示其較普通速度為慢。荷吾人作每日一時之網球運動非為有效預防法。曾於個人實

驗中得一作網球運動之 R·E·B·彼初始之動力速率劃入適中速度中而所得之最大差異於各實驗中均為十四小時之動力抑制。吾人知確實差異之百分比固達其高度，然未能無限制接受之，因有少數觀察猶須根據此點者。於 Hoelzel 之普通觀察中，彼嘗解釋其實驗動物中之普通運動及對腸之運動之關係為負性者，運動誠足使腸之有滯延性，然運動度及疲乏則將倒臥病床矣。

三、摘要與結論

上述為矯正運動及普通運動影響於普通人腸胃道之研究，以客觀之軌範劃定其機能。玻璃珠運行速率，大便重量，大便相間時間，大便速率等，由各證據吾人得六點如下：

1. 腸胃道之普通活動機能變易甚劇。
2. 運動並不能影響其變易，雖可增減之，惟其差異極微。
3. 運動確與玻璃珠之運行相連繫，惟其變化無關緊要，蓋腸胃之變易固定於生理支配也。
4. 普通運動可使排泄速率遲緩。
5. 腹肌運動強健腹肌，使玻璃珠運行速率增高，如腹肌力量減少則無此種現象。於此二情形中於腸胃活動機能

運動影響食物在消化道中運行之速率

變易之差異極輕微。

6. 運動所有之變易為增長大便相間時間，減少大便速率，加重二十四小時所排泄渣滓重量，然與腸胃活動機能之變易之差異輕微。

四、參考書

1. Einhorn, M. Diseases of the Intestines, P. 83. New York: W. Wood and Co., 1904. Gant, S.G. Constipation, P. 32. Elgin, Ill.: David C. Cook Publishing Co., 1916. Hurst, A.F.: Constipation and Allied Intestinal Disorders, P. 376. London: Henry Frowde & Hodder & Stoughton, 1919. Jordan, A.C. Chronic Intestinal Stasis, P. 178. London: Henry Frowde & Hodder & Stoughton, 1923. Boas, I., and Stedman, T.L. Habitual Constipation, pp. 29, 244. New York: Funk & Wagnall's Co., 1923. Gant, S.G. Disease of the Rectum, Anus, and Colon, 3:173. Philadelphia: W.B. Saunders

- Co., 1923. Kantor, J.L. The Treatment of the Common Disorders of Digestion, p. 142. St. Louis: C.V. Mosby Co., 1924. Campbell, C.M., and Detwiller, A.K. The Lazy Colon, p. 186. New York: The Educational Press, 1926; Buchstein, J. Functional Disorders of the large Intestines and Their Treatment, pp. 45, 120. New York: Harper & Brothers, 1932.
- 2 Deaver, G.G. "Some Physical Therapeutic Methods in Treatment of Constipation" *Physiotherapy Rev.* 12:254 (September-October, 1932).
- 3 De Young, V.R., Rice, H.A., and Steinhaus, A.H. "Studies in Physiology of Exercise; Modifications of Colonic Motility Induced by Exercise, and some Indications for Nervous Mechanism," *Am. J. Physiol.* 99:52 (December, 1931).
- 4 Boas and Stedman, and Gant. (Reference, number 1, fifth and sixth items).
- 5 Boas and Stedman, and Buckstein. (Reference number 1, fifth and ninth items) Alvarez, W.C. *Nervous Indigestion*, p. 214. New York: P.B. Hoeber, Inc., 1931.
- 6 Burnett, F.L. "Fecal Units and Intestinal Rate, a Basis for Study of Health and Intestinal Indigestion," *Boston M. & S.J.* 184:371 (April 14, 1921); *Ibid.* 415 (April 21). Burnett, F.L. "Intestinal Rate and Form of Feces," *Am. J. Roentgenol.* 10:599 (August, 1923).
- 7 Cowgill, G.R., Anderson, W.E. and Sullivan, A.J. "The Form of the Stool as a Criterion of Lanation," *J.A.M.A.* 101:273 (July 22, 1933).
- 8 Cowgill, G.R., and Anderson, W.E. "Lacative Effects of Wheat Bran and 'Washed Bran' in Healthy Men; Comparative Study," *J.A.M.A.* 98:1866 (May 28, 1932).

9 Burnett. (Reference 6, first item).

10 Alvarez, W.C. and Freedlander, B.L. "Rate of Passage of Food Residues Through the Bowel," J.A.M.A. 83:576 (Aug. 23, 1924)..

11 Hoelzel, F. "Rate of Passage of Inert Materials Through the Digestive Tract," Am. J. Physiol. 92:466 (March, 1930).

12 Hamer, M.C., and Denniston, H.O. "Dysmenorrhoea and Its Relation to Abdominal Strength as Tested by the Wisconsin Method," Research Quart. of Am. Phys. Ed. Assoc. 4:229 (March, 1933).

13 Pratt, R.F. Unpublished Master's Thesis, U. of Wis., 1932.

14 Spriggs, E.I. "Functional Disorders of Colon", Quart. J. Med. 24:533 (July, 1931).

阮蔚村編著

田徑新術

發行單行本預告



內容

「田徑新術」一稿，自第一卷第一期開始刊載，迄今年餘，共載二十章。斯文之特長，爲各插畫之精詳，解說之淺顯易於了解，最爲讀者所歡迎。茲承各地讀者，紛紛來函要求發行單行本，故自第五期起，停止登載，單行本不日即可出書。

要目

第一章 起步法	第九章 中欄	第十七章 撐竿跳
第二章 二百米	第十章 低欄	第十八章 三級跳
第三章 四百米	第十一章 四百米接力	第十九章 推鉛球
第四章 八百米	第十二章 千六百米接力	第二十章 擲鐵餅
第五章 一千五百米	第十三章 德國式跳法	第二十一章 投標槍
第六章 長跑	第十四章 競走	第二十二章 拋鏈錘
第七章 高欄	第十五章 跳高	第二十三章 田徑基本訓練
第八章 高欄	第十六章 跳遠	第二十四章 增進體溫法

運動影響食物在消化道中實行之速率

國民政府註冊



資本五百萬元

營業種類

人壽險 水火險

汽車險 玻璃險

意外險 繭子險

郵包險 銀洋險

火車險 兵險

中國天一保險股份有限公司

總公司 上海北京路二五五號

電話 一六一四四

電報掛號 七一七

長距離奔跑之理論與實際

劉德超

一、引子

在健康上說，假使我們要充實內部器官，闊大胸圍與肺量，養成一個堅忍耐勞，有始有終良好習慣的完人，在田徑賽運動中，是再莫相宜於長距離賽跑了。在參加比賽，引起觀衆的注意，全場週知，風頭雄健，也怕莫過於長距離賽跑了。而初練的便利，不需要運動場地，大街小道上都可隨自己的意思去跑，甚至在跑道上連跑鞋都不用他，使人人都有練習的機會，除了長距離賽跑，而在田徑賽運動中更是找尋不出的，我再展開些說，處現在的國情下，在教育的價值中，長跑這種運動，實有提倡的必要性。蓋我國受國際帝國主義鐵蹄的踐踏，尤其是九一八國難發生後，國人體力欠缺之弱點益形暴露，人人知道非從提倡體育着手，無以刷新民族精神，但體育上各種運動提倡，有的需要設備，有的需要協合別人同練，可是長跑却簡而易行，除具有使肌肉充實堅強，使呼吸及肺量加強，促進血液循環，旺盛排洩作用

的四種一切運動上同具的強健身體的功效外，另具左列的優點，是別種運動所少有的。

(一)有奮鬥犧牲的精神。長距離跑，在比賽時如萬弩齊發，各奔前程，誰的奮鬥精神和犧牲精神大，誰便可以獲最後勝利，這是很顯明的。

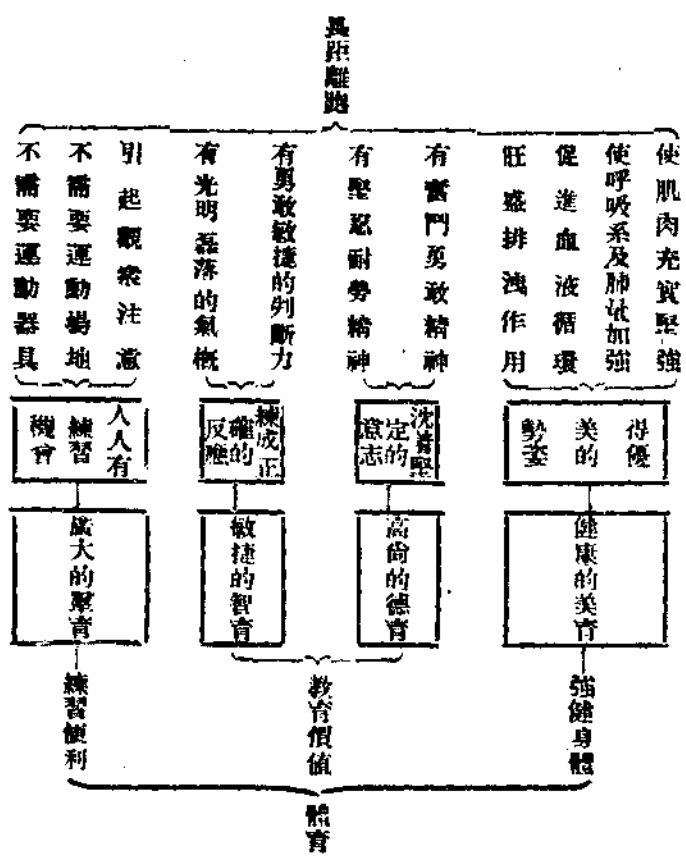
(二)有堅忍耐勞的精神。素常不管天寒天熱的練習，是要忍耐才可以繼續得下，在比賽時，大家都是一樣的身手，一樣的兩腳，但比賽結果，凡是意志薄弱，猶豫徬徨，不肯吃苦，爐火未清的，自然受了淘汰。

(三)有果敢及敏捷的判斷力。在競技時，雖具了充分之戰鬥力，可是毅然決然，果敢敏捷的判斷力也是重要。如在第幾圈當快，第幾圈當略慢，最後的何種情況，應盡其週身之餘力衝上前去奪占鰲頭。

(四)有光明磊落的氣概。長距離跑，根本就沒有偷步取巧的情形，光明正大，自始至終都憑自己的力量以跑畢全程，大

家是硬對硬，憑着素常修煉功夫的深淺，來派明高低。

照上統括起來，長距離的功効，當如下表：



我們中華這種民族，真是基督的好子孫，打你右臉，連左臉也送給他打。東北四省給人搶去了，還是不關痛癢為的就是沒有奮鬥犧牲的精神；遇事總是敷衍塞責，不肯咬牙吃苦的幹，為的就是沒有堅忍耐勞的精神；敵人打進我們大門，殺人放火搶東西，我們還喊着和平和平，不肯傾全國之力拚個死活，為的就是沒有果敢敏捷的判斷力；滿口仁義道德，滿腹男盜女

倡，相見春風滿面，背後暗刀殺人，為的就是沒有光明磊落的氣概。要對症下藥，刷新中華民族，當從長距離賽跑來加一翻訓練！

二、跑前的預備工作

習長距離奔跑者的身材，於練習中使成績進步，當然也有關係，不過在本文可以勿庸談他，因為我學得一個人只要有志去練習，不管他是大塊頭，小個子，長腳王，短腿勝，是無多關係的。所最要者，當切記須有恆，須有忍耐力，須天天去練，而慢慢的求進步，一個人若具了這堅毅的意志，身體力行，自可達成績進步，身心健全的一日。因為在運動中，大概就性質分類，有敏捷，機巧，強力，耐久四種，短距離跑，屬敏捷運動；跳躍及器械操，屬機巧運動；這兩項運動，多有賴於神經靈敏，和反應的迅速。若體魄魁偉，臂力雄健的，是屬於擲重之材，至於長距離奔跑，只要有志茲道，只要記着『若要功夫真，毛鐵磨成鍼』就深得個中秘訣了，本來長跑就是一部毛鐵磨鍼的鉅大工程，沒有什麼巧妙，只要立定意志肯去幹，致於應用科學的指導方法，不過是進步迅速的一種工具罷了。

任何人在將要長跑之前，須先做一點預備工作，使身體溫暖，各器官略受振動與刺激而舒適，合於激烈運動，也好像火

車在沒有開行以前，機器工匠替他塗點油，使他負着任重致遠的持久性。煖身運動 (Warm up) 就是塗油的工作，這塗油的工作一是按摩，Massage 即以手按摩自己的大小腿，由下而上，再像修容師那樣敲打修容者的手膀與肩背，務使大小腿的肌肉舒適 (敲打時也是由下而上) 俾受壓迫與振動而發煖，肌肉及關節都呈現靈活。計按摩方法，有摩擦、壓迫、摩撫、揉捏、旋轉、叩打、振顫各種，按摩時以各項兼用，或自擇其中任為適合者。數種去做為好，其次是以輕鬆之步伐自然之姿勢，懶跑 (懶跑者慢而不用力之謂) 四百公尺至八百公尺之譜，事後行深呼吸若干次，再做長跑基本操，長跑基本操分左列各種：

- (1) 腹部動作 兩足向左右分開，兩臂上舉，全體過身肌肉放鬆，上體前俯，兩臂下垂，使腹肌收縮，再上體後仰，兩臂上後舉，使腹肌伸展。
- (2) 腰部運動 兩足向左右分開，以腹為中軸，使上體向左右旋轉，此練習腰部諸肌肉，使之堅韌靈活。
- (3) 俯體運動 上體向前俯下，用手指觸地，兩膝須挺直。
- (4) 展腿動作 兩手叉腰，兩腿向左右前後展舉。
- (5) 舉膝動作 雙手抱膝，使靠近乳部，左右膝交換。
- (6) 高踢動作 左右腳交換在空中高踢，足尖須高踢出。

本人頭上也像戲台上武生踢足一樣

(7) 厚地跳跟動作 舉足曰跳，隨後曰跟，一種提高膝關節的由慢而快的準備運動

(8) 飛跳動作 全身肌肉放鬆，重心在兩腳足尖，輕走數步，用力踏地使身體向上騰飛，或連次向上振跳以練習腳掌及踵間之彈力。

(9) 四肢動作 立正部位起，做原地定位跑，左右腳與兩臂交互活動，兩臂及手盡量前後活動以助勢，手在前胸用力如捉物一般。

(10) 捶胸捶背 兩足左右分開，握拳輕捶胸同時由鼻吸氣入，俯身下，用拳輕輕捶背，同時自口呼氣出。

做過了上邊的基本操，以感到週身溫煖，然後才可發腳練習跑步。

三、練習的方法及要點

初練長跑要注意的是原氣的培養 (或者說是富裕精力的培養) 步伐的闊大，姿勢的優良，而不在急求成績之進步，每週當有六日上場照練習日程去練。練習日程之規定，是照自己的體力與奔跑的程度，請益於富有長跑經驗或指導者而定出。

總以所跑距離不可天天一樣，蓋假設所跑的都一樣，則肌肉在一樣的振動節奏之下，就會跑死了，所以一個從事長跑的人，短距離衝刺，也要去練。故有某日跑五千米，某日跑千五百米，某日跑萬米，而某日僅跑八百米或短速姿勢，跑及變速跑，中速跑等等，七日之中，須有一日休息，以恢復肌肉的疲勞，致於跑時身體不可板滯，肌肉要放鬆，不可偏用，姿勢的自然，尤為重要，現在再將與練長跑有關及長跑時應注意的幾點分述如左：

一、目光 開始拔步前進，目光就不可東張西望，要把目光很自然注視前方三米到八米左右，有時亦可把視線略一移動，但須迅即恢復原狀，在比賽時視線不亂，可使頭腦冷靜，若在比賽中途，不可看着他人上前而心慌，自己若在前頭，更不可回頭看，在後邊的人，因為賽跑正在進行，若回頭顧盼，頗易失去身體的均衡，速度也必因之減退。若平日如此，於不知不覺間便會養成習慣，比賽有此，則必影響自己的成績了。致於野外練習，有免去單調機械之感。加以空氣清新，景物時異，另有一種心曠神怡，鼓舞精神的自然助力，是田徑賽場中所找尋不出的，看看四野的美景，在眼底消逝，新鮮空氣的交流，使精力增加於無形，所以練長跑者，一月中當以到野外去練一次或數次的越野跑為有進步。

二、服裝 練習長跑者穿的衣服冬夏不同，可參照王復旦先生所編的越野跑訓練法之第六章去處理。惟初練長跑者，若有感受腹痛之患，可細一根寬的肚帶，以後慢慢取去，若在冬季練跑，或作越野練習，須於胸前舖一張報紙，可免得風吹過而避去胸部受涼，並且不論冬夏，都須帶一方小手帕，俾汗出如漿時，隨即揩去，以便利奔跑之前進。

三、步伐及上臂與胸部之擺扭 初學長跑的人，先要把脚步放得大而長，因為步伐長大，成績必優異。若用小步子，雖看來很快，而實則不快。跑時下肢要大小腿成一致的行動，不要僅僅以膝關節為活動樞紐，而專擺小腿。落地須脚尖腳踵同時，以每一脚之左右邊緣先落地，提起時要向跑道推滑力送，不可用脚尖跑，因為若用脚尖跑，則身體必太向前，而脚步自然會小，且長距離奔跑，區區脚尖，何能勝任全體重量。故脚尖與踵同時落地，可免去帶跑帶跳之弊。但須注意者，是當長跑開始之時，應該用脚尖跑二三百米左右，以促重心以上之部份向前推進，而免去上體傾後，步伐減慢之惰性作用。

長跑者的兩臂須要屈至胸前乳部下約成四十五度之角度，每左脚向前，則右臂與右胸自然的擺向右後，右腳向前則反是，如此往復前進，若姿勢正確，則此種擺動自然要表現出來，而

不是矯揉造作所做得出的。關於脚步移進，近年來若仔細分析，就有兩種不同的主張，一是足尖落地說。（吳蘊瑞先生名之曰踏步式）我國多數的運動員大都是的，其奔跑的姿式是胸部斜前，足尖落地，多如左繪之圖：

A 左脚尖落地向前之姿式。

B 右脚尖落地向前之姿式，有跳躍，在空中停留，多消耗時間之弊，且上肢重心前傾，兩腳賴膝之屈擺，其角度小，步伐亦小。



宗此說者，蔣湘青先生之田徑賽ABC有云：「頭勿過於昂起……要用脚尖跑，勿把脚跟落地，用脚尖可增添彈力性的作用……」張恆先生之田徑賽訓練法有云：「一千五百米之賽跑，常常用足尖擊地的跑法，初學之人，決不可用平足（flat-footed running）奔跑，因一成習慣，矯正非易……」

次一說是梅拉式跑，德人白爾采（Dr. Peltzer）最善用此法，白氏一千五百公尺成績為三分五十一秒，惟此項運動，進步甚速，龐斯朗（Bonthron）之世界紀錄已躍進三分四十八秒，一

長距離奔跑之理論與實際

九二九年，氏曾至中國上海南京等處表演，白氏「謂跑時上身不可傾斜向前，不要意造不自然之方法，使身體板滯，肌肉偏用，要適合天賜自然之姿勢。脚要平着地，身體之重量大部份負於膝部，脚尖不可先着地，須與踵輕輕落地，上肢及胸部擺扭與奔跑脚步成自然的相合的節奏……」白氏的奔跑，在中央大學表演時，其胸肩與兩臂之扭擺頗大，其胸部挺昂與吾人奔跑的姿式頗異，所以若照上邊兩說，是各有不同的，不過運動的姿式，原無一定，相宜於甲，不能便宜於乙，白氏人長腿長，於拖拉式跑自較便利，蔣張兩氏之脚尖落地說，於千五百公尺當屬實用，落在一千五百以上的距離，則殊不合，故作者以為練習長跑於上舉方法中，各人須酌量自己情形，而善自取捨也。

關於拖拉式奔跑上體扭轉之姿式，可參吳蘊瑞先生所著運動學（初版本）二八〇及二百一十頁之白氏奔跑插圖當可領會。

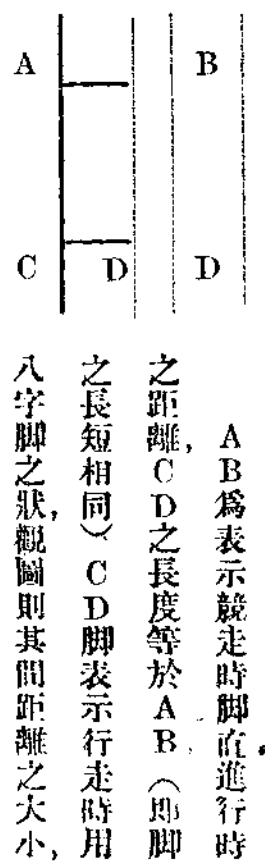
又奔跑進行時，頭部要保持正常之姿式，以助長成績之優良，常有頭偏於左或右肩之上，或昂頭或低頭前伸等，均為不正確之姿式，犯之者宜即改之。

四、呼吸與步伐的節奏 在出發以前，可做幾次深呼吸，使精神舒暢，起步後，心臟初受振動，脈博跳動未快，其呼吸尚屬均

勻，那時的步伐為四步一呼吸。完全要用鼻吸入，口呼出，與吾人在水中作俯泳時的呼吸完全相反，在奔跑呼吸時，以無聲音為佳。但亦有人用兩呼兩吸者，（就是用鼻接連短呼兩次，由口兩次短吸出）若血運週流加快，呼吸漸變短促，步伐當照呼吸而酌加，就是說，以前呼吸四步伐的，現在要加六步伐或八步伐了。總之所跑步伐與呼吸的節奏以自覺舒適為宜，若在比賽時，到距離終點不遠的衝刺時，鼻之吸入起窒息不靈之作用，氣喘難過，則亦不妨張口輔助，以減困苦而造成良好成績。不過這一點於衛生的觀點上，是當然不合的。

五、加力與原氣之培養。在與人比賽或檢查成績時，往往奔跑不久，就覺得呼吸困難，咽喉與胸部間異常難過，兩腿無力，奔跑艱難，這種感到困難處所，大約千五百米在七百米到千米時，一萬米則在二千到四千米時，賽員身當茲境，腦經常發不正確之命令「下去罷，退出罷」若在此種情形之下，堅忍奮鬥，經了一個時間後，即覺漸次舒服，而腿生力，擺動靈活自如，又若在練習長跑到三月以上，兩腿便會漸覺有力，跑在中途也不會感到困苦，而覺得是步伐輕快敏捷，心胸舒暢，這種現象，名之曰加力與原力的進展，長距離奔跑有了加力與原力的進展，工夫便可算深入一層了。

六、八字脚的糾正。設使練習長跑的是八字脚，則務須漸次改除，改除之法，自己於行路之道上定一理想的直線，直行其上，或常走大道旁之水門汀上，挺胸而行，時時注意，則漸次可改。八字脚計分外八字與內八字的兩種，中國人大多是外八字，日本女人多半是內八字，患之者其所行之距離，當較正確姿式脚所行為少，此事可以圖表明之。



七、有恆習慣之養成。既規定某日奔跑多少，則該日無論如何要把他幹下，大約早上是頭腦清新，宜於記憶的時候，作者不主張在這時練跑，下午的四至五，晚上的八至九，似相宜於練跑。所以每一天都有兩個機會去練，設使下午有事，可改至晚上，若晚上有事，可提到下午。若遇風雨或道路潮濕，可改在室內或廊下做定位跑跳，或多做我二段跑前的工作，所舉的柔軟操以代替，總須做到出汗發熱為止。設遇不高興，或中心鬱悶，或天熱

天寒時，儘可向跑道上練以作者個人之經驗，一上跑道，起步以後，萬事皆忘，所有抑鬱，所有不高興，所有天熱天寒，在跑了相當的距離後，一切困難都像小兒晒太陽，連影子都沒有了，而且當其跑過以後，汗出如漿，紅光滿臉，再慢慢的走了相當距離，使呼吸均勻，即於此時入浴，自己將下肢按摩，一出浴室，精神之舒暢，心身之愉快，真有洋洋乎羽化而登仙的氣概！所以半途中止，畏風雨寒暑的，儘可照我所說去幹，則有恆習慣自會養成，有了一年以上的練習，你若不跑，還感到自己覺得難過呢。

八衛生的習慣。大凡注意運動的人，多半講究衛生，尤其是一個練習長跑者，飲食起居儆行無時無刻都應適合乎衛生條件之適當，飲食如有刺激者少用或絕用，暴飲暴食尤屬不宜；起居力求整潔敏捷，有充足之睡眠，而後精神赫赫，處理日常事務，應秉工作時候工作，遊戲時候遊戲之原則，以養成一頭腦冷靜，清心節慾，蓄儲全身精力，以完成靜如處女，動如脫兔的好身手。關於本節，鄙人曾作運動員臨陣前之精神戰術一文於靈谷大會時載南京中國日報上。這種練習時期的日常衛生，約可分為下列數類，即衣履衛生，飲食衛生，休息衛生是也，致於運動時受傷的急救常識亦甚重要，惟各種運動書籍中均有列入，故不涉及了。

四、結論

我國長距離的成績，非常幼稚，為的就是沒有毅然決然堅定的忍耐力的原故，所以一提起長距離，總覺得不是人幹的事。由此也便可以推知我國民族性的苟安投機的一般了。須知長跑也和交朋友一樣，個性相投，時常親近，設使你不親近他，他也不會來親近你，即俗所謂愈親愈近，愈疏愈遠是也。在目前的國情下，社會體育機關為數極少，各種不良娛樂至多，隨時隨地有妨礙體育成績進步之可能，除上海香港天津北平各地體育空氣略為濃厚外，其餘都是臨時抱佛腳的點綴一下。長跑家除山西武裝同志及王正林等尚在努力進展外（可惜是三四分一秒的長跑怪傑孫澈死了），餘如龍澤威趙德新姜雲龍曹承進金仲康諸子或則宣告下野，或則美人遲暮，或則王小二過年有一年勿如一年日趨沒落之嘆。可是這並非長跑家的不努力，實乃政治不上軌道，國家對於體育人材不予注意之所致，為着生活，不能不放棄業餘資格，這真是堪惜的一件事。所以為提倡體育，羅致培植長跑人材，應當立即注意（一）極力擴充各省市縣公共體育場（二）各地常舉行越野跑，長途競走，馬拉松 Marathon 競走，並趨重於工商界公務人員的途境（三）對長

跑及有體育特技之人材，應設法保留其業餘資格，以安定其生活。苟能做到以上三點，相信以吾國民衆之多，又何嘗無人材。末了我簡錄時報記者雍圻君記五屆全國運動會萬公尺表演冠軍金仲康的勤苦，即是天才一段事實當做結論。

金仲康是一位十足的常州土著，家寒爲無錫私中號房。他本姓吳，後繼舅家改姓金，十八年秋天無錫民衆教育院舉行民衆運動會，金與其兄吳漢璋報名參加，居然得到好幾個第一，因此引起他的興趣，每當晨曦初上時，不滿二百米的私錫中跑道上，每天會有他的足跡，當時一般人都笑他，因爲他已經二十八歲了。半路出家，筋骨已硬，步子小得可憐，一般人都勸他不必發此獸勁，但金君還是天天在跑着，繼續不斷，從十八年到二十年的上半年，金君曾參加好幾次小規模運動會，都得到相當成功，但未有什麼好紀錄發見，二十一年度私錫中春季運動會，公開賽三千米十分十九秒，還得差強人意，在十九年度常州民衆運動會，金君初次跑萬米，大概是五十二分四十五秒的成績，技術之幼稚，固不待言，但內地有人能跑完萬米，已是了不得的了！

這是金君在萬米生活的矯矢。二十年夏，金君爲求上進起見，入常州華東體育專，因此生活有了轉變，在暑假期內，金君每天在鄉下跑個一二十里，鄉下農民注足而視，當他是癡子，雨天在家中屋子裏跳，他的母親當他發了瘋，但一切的一切，都不能阻止他的決心。在二十年度全蘇省預選，金君是成功了，得了萬米千五百米第一，過後金君成績無時不在突飛猛進之中，去年秋天，金君到上海參加萬國運動會中華隊預選，一鳴驚人，萬米僅次於王正林，萬運會得了第四，金君是已成了長跑界一顆慧星，在本屆全運會，金君以五年苦練之所得，與全國健兒角逐萬米於萬目睽睽之下，壓倒谷得勝王正林，以三十四分四十七秒二破全國紀錄，無奈裁判失察，經多方磋商，重行表演，使金君再據首席，總看金君過去練跑事實，據雍圻君云，無論步伐，無論姿勢，俱無天然之可言，其成功之由，雍圻敢以愛迪生之天才即勤苦一語概括之。所以一個從事長跑的人，看了本篇，當更堅定其信念與意志，而知有所努力！

變形籃曲式跑道之設計方法

馬 瑜

變形籃曲式之跑道有兩種，一種之頂端曲段較平，暫稱之為平頂籃曲式，一種之頂端曲段較突，暫稱之為突頂籃曲式。一種皆系根據籃曲式（又名正常式）設計之原則脫變而成。（籃曲式跑道之設計方法詳見體育建築及設備——吳德瑞著——第二章）凡在城市之中，或學校之內，因四面建築物或障礙物之限制而形成橫徑寬而縱徑較短之長方形場地，以建築此種變形籃曲式之跑道為最宜。凡已造成之長方形跑道，亦可略加改造即成此種適用之跑道矣。

（一）平頂籃曲式設計方法

設欲建築一平頂籃曲式之四百公尺跑道，其所需之空地之長度不能少於149.058公尺，其寬度不能少於106.20公尺（係指跑道外邊界限——或用木板或以磚砌——之內緣而言）跑道之外距障礙物或危險物應有相當（）之餘地，但不列入計算之內。

變形籃曲式跑道之設計方法

1. 量空地

此種跑道之縱徑與橫徑約為三與二之比，設量得空地之長大於149.058公尺，寬大於106.20公尺，自然可以造一四百公尺之跑道，若小於以上限度時，可按照後面之平頂籃曲式跑道建築計算表計劃之。譬如量一空地得其實長為133公尺，寬為81.50公尺，則可造一33公尺之跑道（因便於計算跑道之長度，最好使其成整數）而跑道之外邊尚稍留有餘地也。

2. 求曲段之半徑

小半徑等於場地之寬減去兩邊直段跑道之寬（一邊為7.2公尺，一邊為6.0公尺）所餘兩直段跑道間寬之三分之一。

$$r = \frac{106.2 - (7.2 + 6)}{3} = \frac{93}{3} = 31 \text{ 公尺}$$

小半徑之半被正弦十八度除所得之商數，再加一個小半

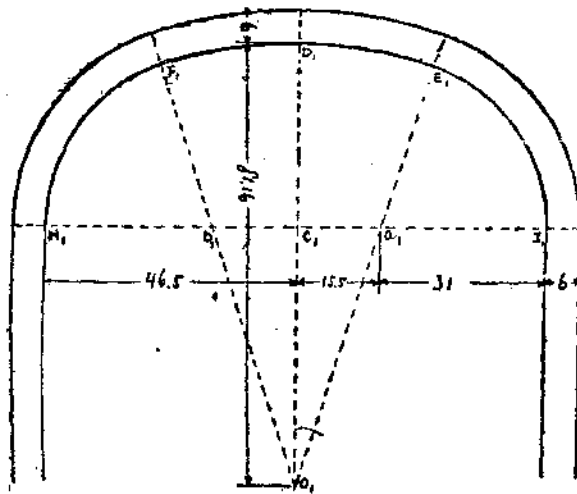
$$\text{徑就是大半徑， } R = \frac{r}{2 \sin 18^\circ} + r$$

平頂籃曲式跑道建築計算表

沿跑道內邊 30 公尺而量得之總長	曲段之小半徑	曲段之大半徑	兩曲段之總長	兩直段之總長	直段之長	橫徑之寬度	縱徑之長度
400	31	81.16	259.696	140.304	70.152	116.2	149.058
395	30.5	79.853	255.54	139.46	69.73	104.7	147.556
390	30	78.544	251.382	138.618	69.309	103.2	146.057
385	29.5	77.234	247.023	137.977	68.988	101.7	144.656
380	29	75.925	243.065	136.935	68.467	100.2	143.057
375	28.5	74.616	238.895	136.105	68.052	98.7	141.562
370	28	73.307	234.748	135.252	67.626	97.2	140.058
365	27.5	71.998	230.59	134.41	67.205	95.1	138.557
360	27	70.689	226.432	133.568	66.784	94.2	137.056
355	26.5	69.38	222.274	132.726	66.363	92.7	135.557
350	26	68.071	218.115	131.885	65.942	91.2	134.056
345	25.5	66.762	213.957	131.043	65.521	89.7	132.557
340	25	65.453	209.798	130.202	65.101	88.2	131.057
335	24.5	64.144	205.641	129.359	64.679	86.7	129.557
330	24	62.835	201.483	128.517	64.258	85.2	128.057
325	23.5	61.526	197.325	127.675	63.837	83.7	126.557
320	23	60.217	193.167	126.833	63.416	82.2	125.056
315	22.5	58.908	189.008	125.992	62.996	80.7	123.512
310	22	57.599	184.852	125.143	62.574	79.2	122.056
305	21.5	56.29	180.692	124.308	62.154	77.7	120.556
300	21	54.9	176.532	123.468	61.734	76.2	119.058

在距大半徑圓心 $\cos 18^\circ \times a_1$ 處 $\parallel 0.9511 \times 50.161 \parallel 47.708$ 公尺之處 C_1 點作之 $O_1 D_1$ 垂直線 $H_1 I_1$ 二小半徑之圓即在此線上，復在 C_1 點左右各量 15.300 公尺（小半徑之半）即二小半徑之圓心。

4. 曲段之劃法



平頂籃曲式曲段圖

3. 求大小半徑之圓心
 大半徑圓心在兩直段跑道間空地寬之縱平分線上，自場之一端向內量 50.161 公尺（大半徑加曲段跑道之寬）即大半徑之圓心，小半徑之圓心

|| 大半徑——見後圖

(因 $\sin 18^\circ = \frac{a_1 C_1}{O_1 a_1}$, $O_1 a_1 = \frac{a_1 C_1}{\sin 18^\circ}$; 故 $C_1 O_1 + a_1 E_1$

$$\parallel \frac{31}{2} \parallel + 31 = 81.161$$

將大圓心與小圓心之間作聯線而向外引長之作大小半徑所劃曲線之界限，大半徑在其範圍內轉動三十六度，二小半徑各在其範圍內各轉動七十二度則得H I弧，即曲段之內邊，大半徑及二小半徑各加六公尺，大半徑再轉動三十六度，二小半徑再各轉動七十二度，則得曲段之外邊，他端曲段同劃法。

5. 計算方法

(1) 兩頂端曲段之總長度，為兩個大半徑各加0.30公尺，

各轉動三十六度之弧之和。

$$\frac{72}{360} = \frac{1}{5}$$

$$\frac{1}{5} \times 2 \times 3.1416 \times 81.46 = 102.366$$

(2) 四角曲段之總長度，為四個小半徑各加0.30公尺，各

轉動七十二度之弧之和。

$$\frac{288}{360} = \frac{4}{5}$$

$$\frac{4}{5} \times 2 \times 3.1416 \times 31.30 = 157.33$$

(3) 直段之長——(空地之長)——2(大半徑+跑道寬)

$$-2(\cos 18^\circ \times 8.2) 149.058 - 2(81.1$$

$$61 + 6) - 2(0.9511 \times 50.161)$$

$$149.058 - 78.906 = 70.152 \text{ 公尺}$$

(4) 兩直段之總長度——70.152 × 2 = 140.304公尺

變形籃曲式跑道之設計方法

(5) 跑道之全長——102.366 + 157.33 + 140.304 =

400公尺

(二) 突頂籃曲式設計方法

建築此種突頂籃曲式之四百公尺跑道其所需之空地之長度不能少於167.48公尺其寬度不能少於35.2公尺。

1. 量空地

設量得空地之長度大於157.33公尺，寬度大於35.2公尺自然可以造一四百公尺之跑道，若其長及寬小於以上之限度時可按照後面之突頂籃曲跑道建築計算表計劃之。譬如量一空地得實長為163公尺寬35公尺按照表上計算之數則可造380公尺之跑道。

2. 求曲段之半徑

小半徑等於場地之寬減去兩邊直段跑道之寬(一為7.2公尺一為6公尺)所餘兩段跑道間寬一半之六分之五(或所餘兩直段跑道間寬十二分之五)

$$r = \frac{85.2 - (7.2 + 6)}{2} \times \frac{5}{6} = 30 \text{ 公尺}$$

$$\text{或 } r = 85.2 - (7.2 + 6) \times \frac{5}{12} = 30 \text{ 公尺}$$

大半徑等於兩直段跑道間寬之半之六分之二，再加小半

突頂籃曲式跑道建築計算表

沿跑道內邊0.30公尺而量得跑道之總長	曲段之小半徑	曲段之大半徑	兩曲段之總長	兩直段之總長	直段之長	橫徑之寬度	縱徑之長度	跑道內長方形球場之面積
400	r:30	R:42	215.52	184.48	92.24	85.2	167.46	70×100
390	r:29	R:40.6	208.39	181.61	90.80	82.8	163.91	65×100
380	r:28	R:39.2	201.26	178.74	89.37	80.4	159.93	65×95
370	r:27	R:37.8	194.14	175.86	87.93	79	156.82	65×90
360	r:26	R:36.4	187	173	86.50	75.6	153.29	60×90
350	r:25	R:35	179.90	170.10	85.05	73.2	149.73	60×85
340	r:24	R:33.6	172.78	167.22	83.61	70.8	146.19	55×85
330	r:23	R:32.2	165.66	164.34	82.17	68.4	142.62	55×80
320	r:22	R:30.8	158.546	161.454	80.727	66	139.49	50×80
310	r:21	R:29.4	151.42	158.58	79.29	63.6	135.54	50×75
300	r:20	R:28	144.30	155.70	77.85	61.2	131.94	45×75

徑。(或兩直段跑道間寬之六分之一再加小半徑。)

$$R = \left(\frac{85.2 - (7.2 + 6)}{2} \right) \times \frac{2}{6} = 12, 12 + 30 = 42 \text{ 公尺}$$

或 $R = 85.2 - (7.2 + 6) \times \frac{1}{6} = 12, 12 + 30 = 42 \text{ 公尺}$

3. 求大小半徑之圓心

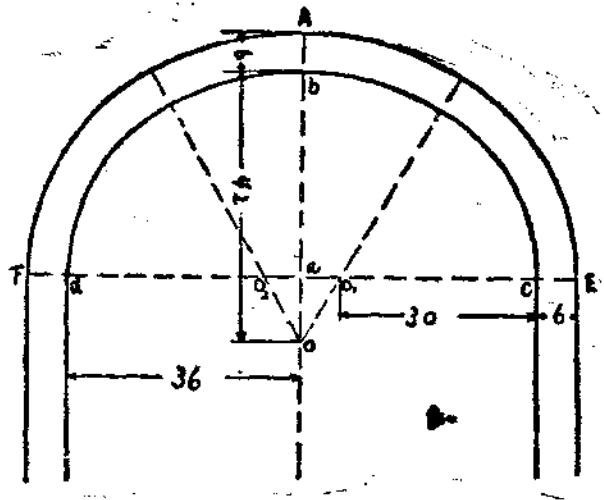
大半徑之圓心在兩直段跑道間空地寬度之縱平分線上，自場之一端向內量四十八公尺(大半徑加跑道之寬 $42 + 6 = 48$)之處，即大半徑之圓心。

小半徑之圓心在距大半徑 $\cos 30^\circ \times 00. = 0, 866 \times 12 = 10.39$ 公尺之處 a 點作 o b 之垂直線 c d 二小半徑之圓心即在此線上，復在距 a 點左右各量六公尺($85.2 - (7.2 + 6) \times \frac{1}{2} = 6$)之處即二小半徑之圓心。

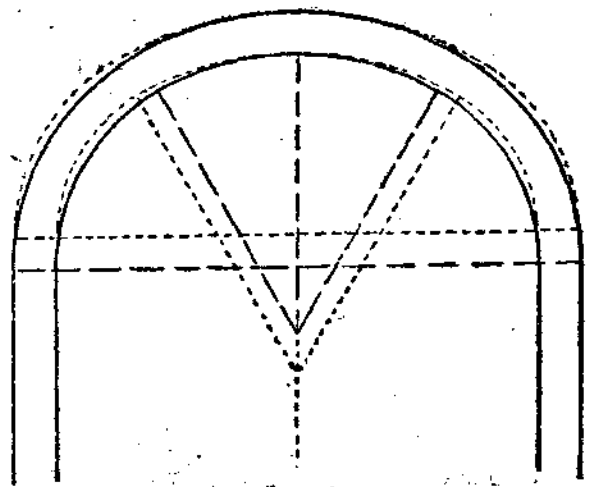
4. 曲段之劃法

在大圓心與小圓心半徑圓心與小半徑圓心之間作聯線而向外引長之，作大小半徑所劃曲段之界限，大半徑及二小半徑各在其範圍內轉動六十度，即得 c d 弧，此弧即曲段之內邊，大半徑及二小半徑各加六公尺(跑道之寬)各轉動六十度劃成 E F 弧，即曲段之外邊，他端同劃法。

突頂籃曲式曲段圖



突頂籃曲式與籃曲式比較圖（系在等寬之地）



5. 計算方法

(1) 兩頂端曲段之總長為兩個大半徑各加 0.30 公尺各

轉動六十度弧之和。

$$\frac{120}{360} \times 2 \times 3.1416 \times 42.30$$

$\parallel 88.60$ 公尺。

(2) 四角曲段之總長為四個小半徑各加 0.30 公尺各轉

動六十度弧之和

$$\frac{240}{360} \times 4 \times \frac{4}{6} \times 2 \times 3.1416 \times 30.30 \parallel$$

128.92 公尺。

(3) 直段之長為 (空地之長) - 2 (大半徑 + 跑道寬) - 2

$(\cos 30^\circ \times 60) \parallel$ 直段長度 $167.46 - 2(42 + 6) - 2(0.866 \times$

$12) \parallel 92.24$ 公尺

(4) 兩直段之總長 $92.24 \times 2 \parallel 184.48$ 公尺

(5) 跑道之全長 $88.60 + 128.92 + 184.48 \parallel 400$ 公尺。

(完)

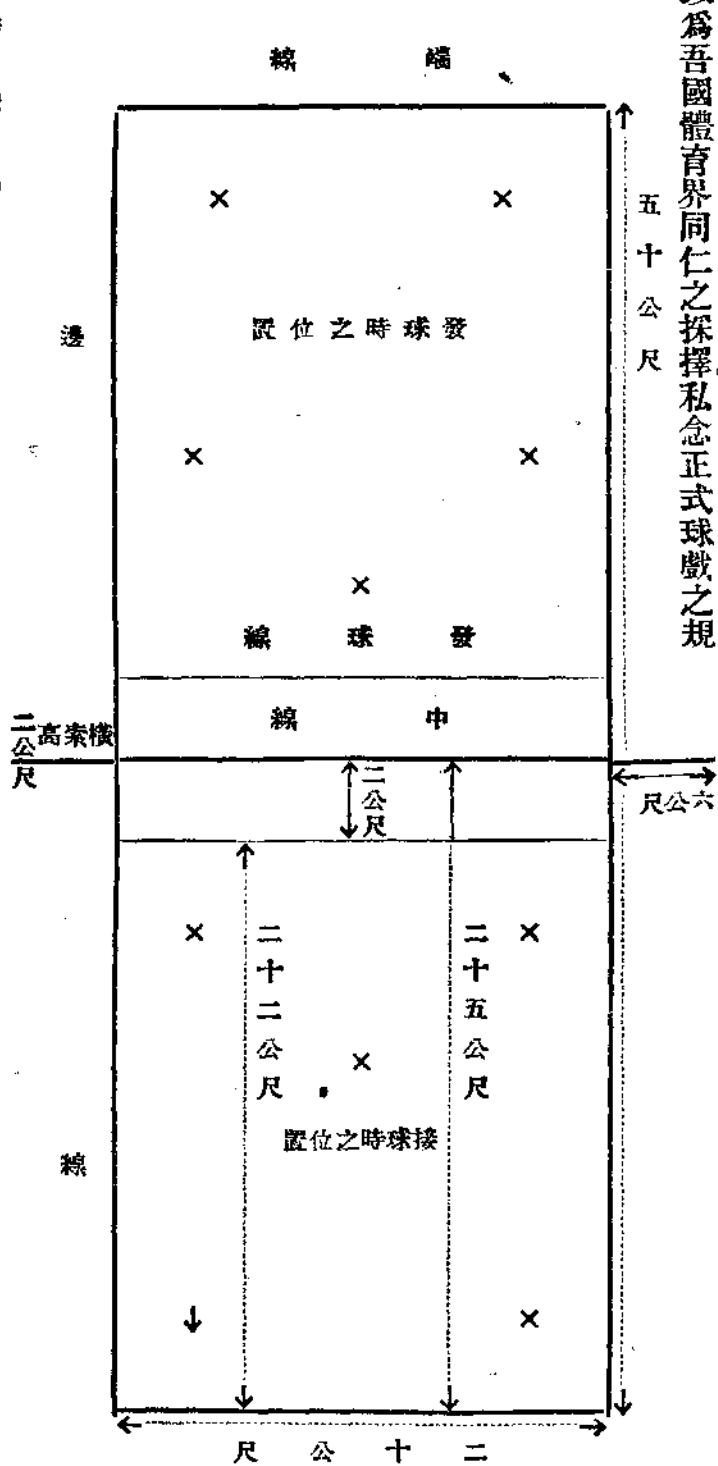
拳球規則

吳激譯述

拳球，為德國新創之球戲，已頒行規則，定為正式比賽之遊戲矣。就其設備與規則之表面觀之，彷彿吾國風行之排球。而細玩其動作，則似乎剛柔不同。內容各異；其用力之均勻，擊球之準確，聯絡之如意，尤須訓練有素，方能得心應手。時當夏令，對於團體的合作的而並不十分劇烈之球類運動，每患缺乏。用將本規則全部譯述，以為吾國體育界同仁之採擇。私念正式球戲之規

則，統須由全國體協會頒行者。則本規則之譯述，未免孟浪。惟竊意為此項球戲，吾國尚在取捨厥擇之中，則本規則之露佈，不妨認作介紹。當能諒激之冒昧也。在拳球遊戲中，所應用之一切物件，如球及橫索等等，已特約上海自強公司，如法泡製，業經試用，亦頗適合，特贅數語，以備熱心提倡此項運動者之問津焉。

拳球球場圖



拳球規則

遊戲大意

拳球為兩隊對抗之比賽遊戲，每隊隊員以五人為限，各據場之一半，中架一橫索以為界。比賽時，雙方互將球在此橫索之上，往來擊打，其目的在使球打入對方場內，並使對方不能回擊。其每次擊出之球，對方不能作有效之回擊者，即為獲分。比賽勝負之判定，即在規定比賽時間之內，以一隊獲分之較多者為勝。

遊戲規則

第一章 場地

- 第一例 球場應為正長方形之平地，其長為五十公尺，闊為二十公尺。球場長邊之線為邊線，短邊之線為端線，邊線及端線均應劃入場內，場之中間，劃一中線，與端線平行，以分全場為兩半，距中線左右各三公尺，各劃一發球線，與中線平行，場內所劃各線，均應明晰。
- 第二例 在中線之上，離地二公尺，架一橫索，須與地平行，其兩端繫於界外之木柱上。
- 第三例 場外一切障礙物，須離邊線六公尺，端線八公尺。

第二章 球

- 第一例 球為圓形之熟皮壳，中為橡皮胆。在開賽時球之圓周，應在六十五至七十一公厘之間，其重量應在三百至三百五十公分之間。
- 在每次比賽，每隊應各備一球，以備比賽時，為裁判員之採用。

第三章 隊員

- 第一例 每隊隊員五人為限，在比賽開始時，一隊至少須有四個隊員之出場，方得舉行，此後並得遞加一人。比賽中，不得替換隊員，故無遞補員之設置。
- 第二例 隊員不得着有跟或有釘之鞋，參加比賽。

第四章 比賽及比賽時間

- 第一例 在比賽開始前，應由兩隊隊長拈鬮，拈得勝鬮者，有請求選擇比賽用球及發球，或選擇場地之權。
- 在上半時比賽終了，下半時交換場地，應由發球者之對隊得發球權。

第二例 正式比賽之時間，應為兩個十五分鐘。在比賽中，所費去之時間，應於每場比賽中補足之。

第三例 如比賽時間終了，勝負不分，則採用同章第一例之辦法，重行擇場發球，繼續比賽，其時間為兩個五分鐘。如仍無結果，則用同法，再延長兩個五分鐘，若再無結果，則須另訂日期，重行比賽。

(註)如出場之隊員，未足法定人數，則在延長比賽之時間中，亦得補充之。

第五章 打法

第一例 打球，祇准用一拳，(姆指不得蹠起)或一臂。左右不拘；其打出之方向，亦無限定。

第六章 發球

第一例 在球發出前，須用一足着地於發球線後，當球未發出前，他一足，亦不得在發球線前着地。

第二例 發球，以一手將球拋起，他手得於球離手時，或至球落下時擊出之，擊出之球，必須越過橫索之上，入對隊球場之內，或觸及對隊隊員，方為有效，如球在橫索下穿過或發至界外者，均為失敗，作對隊得一分。

第七章 回擊

第一例 回擊之球，過橫索之上，落入對隊場內，或觸及對隊隊員者，均作為有效之回擊。

第二例 當回擊時，不能即時停止其向前衝跑之勢，而踏入對隊區域者，如能於其所擊出之球，落着對隊場地之先，退回本場，不作犯規論。惟來去之間，不得着到橫索，或觸及對隊隊員。

第三例 回擊之球，在對隊界外着地者，擊出之球或人，觸及橫索或柱者，均作失敗論，為對隊得一分。

第八章 連絡

第一例 球入本區後，須依照下列三條之規定，擊入對區。

- 一、球員不得連擊兩次。
- 二、在三擊中，須將球擊過橫索，入對隊界內。
- 三、一次擊球，球得着地一次，惟空中球之聯絡擊打，而非一人連擊者，仍為有效。

(註)如兩人在連絡回擊中，同時着球，作兩擊論。

第二例 在三擊數中，球出本區界外，如未着地，仍得擊回。或即在界外擊入對隊場內，球雖未經過橫索，而其高度，由裁判員

之判定，確能越過橫索之引長線者，仍作有效論。

第三例 (一)如一隊球員，受對隊球員之妨礙，而致失敗者，仍作得一分論。(二)如一球員，確受觀衆之妨礙，而致失敗者，得由裁判員之判定，不作失敗論，以爲無效。仍由發球之隊發球。如爲本隊球員之阻礙而失敗者，則仍作失敗論。(三)如兩隊隊員，同時擊球，而球之落下，觸及橫索者，作無效論，仍由發球之隊發球。

第九章 得分

第一例 每一次失敗，即作對隊得一分。

第二例 每次發球權，均屬於失分一隊之任何人。

第十章 職員

第一例 正式比賽，應有裁判員一人，司線員二人，記錄員一人，計時員一人。

第二例 (一)裁判員有開始比賽，比賽終了，暫停比賽，及解決比賽中所發現之一切偶發事項之權。在比賽中，如發現鹵莽而粗暴之球員，並得隨時予以警告，或竟取消其比賽之資格。(二)裁判員，在比賽前，須審查場地，及一切應用物件之是否

合度，在每次失誤時，須報告何隊得分。裁判員最好站立於中線之一端，於全場失誤之檢察，較易清晰。

第三例 在裁判員對面邊線之場外，各置司線員一人，以協助裁判，斷定球之出界與否。

第四例 記分員，應立於裁判員之旁，以記載每次何隊得分，其記錄方法，可於比賽前，與裁判員商定之。

十一章 信號

第一例 在比賽開始及終了，或暫定比賽，則連續鳴笛三次，在宣告失誤及重行發球，則鳴笛一次，以示分別。

附 錄

一、如第四章第三例之規定，對隊爲遠來之客隊，如遇和局，勢難另約日期，重行比賽，則可於第二個延長時期終了後，不換場地，再延長一次。其時間，仍爲五分鐘。發球權，仍由最後失誤之一隊得之。

二、如第十一章，裁判員發見犯規或失誤時，則鳴笛示警，在司線員發現犯規時，可揚旗爲號。

(完)

女子籃球基本動作之練習方法及其遊戲

孫淑銓

玩籃球者，必須有靈巧之身軀，敏捷之腦筋，及精熟之技能。身軀靈巧，則動作迅速，且能避免對隊之阻擋；腦筋敏捷，能隨機應變，應付裕如；技能精熟，則當與他隊比賽時，每場皆能抱勝券。故教員者，須竭力注意此三者，自遊戲員初習時，即應謀所以發展之法。

遊戲者初習籃球時，極不宜立即正式作比賽，須先對於各種基本動作，如傳遞、接球、投籃等，有相當之訓練始可。基本動作如熟練，則身體腦筋及技能，自不難達於靈巧敏捷精熟地步。過久或過勞之練習基本動作，常易使遊戲員生厭惡之心，最好之法，莫如教員當教練基本動作時，間或命遊戲者作帶有此種基本練習性質之遊戲。利用遊戲者之好勝心，而鼓起她們的興趣。如此，則對於教的方面，必有較大之收穫。

關於基本動作之練習方法及其遊戲，大約可從三方面來講：

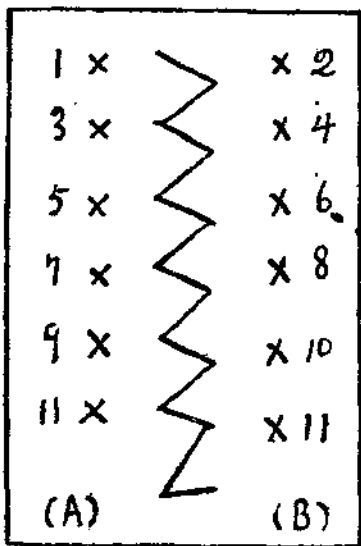
女子籃球基本動作之練習方法及其遊戲

- (一) 關於促進傳遞接球旋轉等動作者。
- (二) 關於投籃技能之增進者。
- (三) 關於練習擋衛技術者。

—

(甲) 方法：

(1) 雙排練習：



1. 分遊戲者為兩排，臉相對，兩排中間約距十呎，如圖。(A)

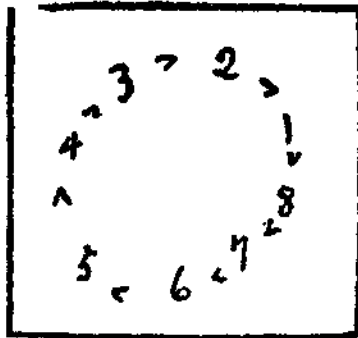
排1用單手或雙手傳遞球與(B)排2。
2. 傳遞與3. 如是連續交叉傳遞，傳遞愈快者愈好。

2. 此法較上法

稍複雜，即擲完後與對面人互換位置，且接球時宜跑前接，不宜站定不動。

(2) 圓圈練習

1. 遊戲者站成圓圈，臉向中心，自圈上任何人起，以球傳遞下面一人，如是連續向同一方向傳遞，最好同時一圈能以數球練習，則動作更能敏捷。



是否在持球前跑。

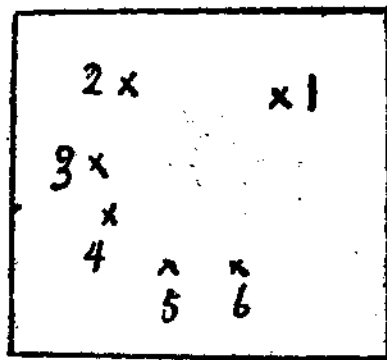
(3) 練習旋轉

1. 單行法：遊戲者分成數行，臉向同一方面，同行之遊戲者，應各相距七八呎，每行之第一人，持球在手，於本位作旋轉，傳球與本行後面一人，第二人接球後，再在本位作旋轉傳與第三人，如是繼續傳遞，至末一人為止。

2. 圓圈法：遊戲者成半圓圈，如圖。1. 為領袖，站中心，站在

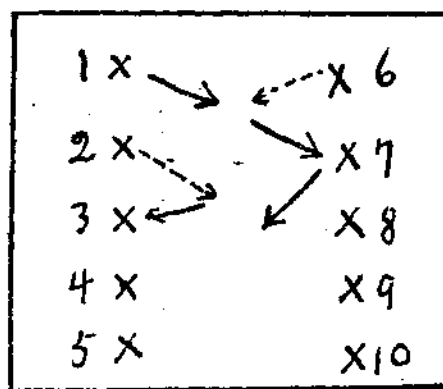
2. 遊戲者成一單圈，教員站圈中，站圈之遊戲者，繞圈前跑，教員以球傳遞與1.，1. 接球後，宜立即停止跑步，以球擲還教員，如是依次傳遞

2. 3. 4. 5.
注意：此時教員宜注意遊戲者



1. 外圈向前慢跑。

圓圈上之遊戲員，臉向2. 之方向慢步前跑，1. 傳球與2.，2. 接球後，立即站定，在後足上作旋轉，旋轉完後，還球與1.，然後跑至6. 之後，此時3. 乃為圓圈之第一人。當1. 作旋轉時，其餘遊戲者仍須繞



3. 雙排法：1. 以球傳與6.，

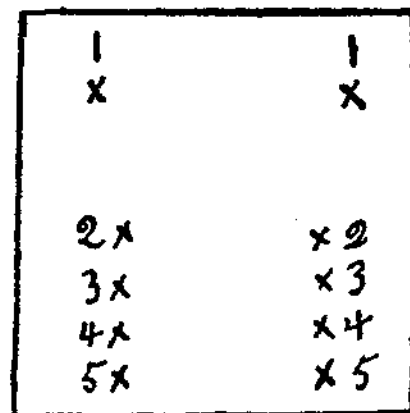
同時6 跑向前接球，接到球後，須立即站定，在後足上向後作旋轉，傳球與7.，是時1. 與6. 互換地位。7. 往前接6. 傳來之球後，乃傳球與2.，2. 旋轉傳球與3.，而2. 7. 互換位置，如是繼續旋轉，至末一人完為止。

(乙) 練習基本動作——傳遞，接球，旋轉等——之遊戲：

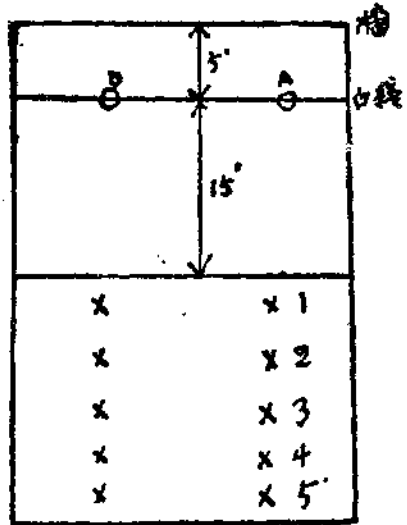
(1) 傳遞競爭遊戲：(一) 遊戲者分成兩行，(如球有數者，可多分數行，使每人練習之機會得增多。) 每行人數相等。離每行第一人十呎或十五呎地方，為各行之領袖，球在領袖手中。

發令後，各領袖以球傳擲與本行第一人，每行第一人接球後，在本位擲還領袖，擲完後，跑至本行末一人後面，如是繼續傳擲，至各人皆回至本位為止。先完畢之一隊為得勝。

(2) 傳擲競爭遊戲(一) 此法與(一)同，惟接球者須跑前接領袖擲來之球。



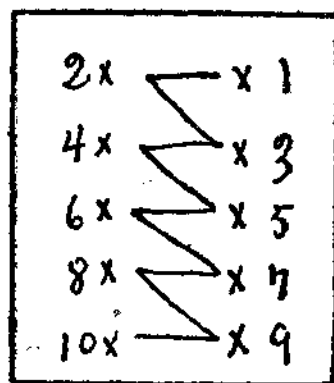
(3) 換位傳擲 遊戲者分兩行，如圖。發令後，2. 向前接1. 擲來之球，接得球後，立即站定還球與1.，上前代1. 之地位，是時3. 向前跑，接1. 傳遞之球，1. 擲過球後，跑至本行末一人後面，如是繼續換位接擲，至各人還原位為止，先完畢之一隊為優勝。



(4) 對橋連擊五次。比賽分遊戲者為二行，如圖站立。A, B 為兩籃球，置白綫上，此白綫離橋五呎，發令後，1. 向前奔至白綫處，站白綫

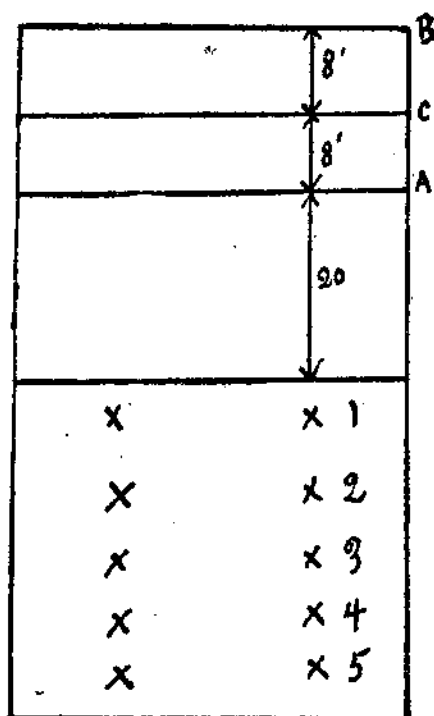
後，用兩手以球對橋連擊五次，但不得用拍，最好連擊時不使球着地，以經濟時間，五次後，以球仍置白綫上，跑回本隊，拍第二人之手，如是繼續往前拾球對牆連擊，至每人皆作完為止。先完畢之一隊為得勝。

(5) 單圈傳擲比賽 遊戲者分幾組(照籃球數目分組) 每組人數相同，各成單圈，面向中心，每圈第一人手持籃球。發令後，傳球與旁邊一人，此人再傳與下面一人，如是連續傳遞，至一圈或三圈完後為止。先完畢之一隊為得勝。



(6) 之字形傳遞比賽 遊戲者分為人數相等之二組，每組又分二排，相對站立，兩排中間距離十呎。發令後，1. 以球傳遞與2.，傳遞與3.，如是交叉擲接，至末一人作畢為止。先完畢之一隊為得勝。

(7) 向上拋連競爭 遊戲者分為二組，如圖站立。A, B 為二白綫，C 為離地七呎高之繩，每行有一籃球，置 A 綫上，發令後，1. 跑至 A 綫處拾球，用雙手向上拋連過繩，同時1. 穿過繩，俟球落下時接住之。於接時最好勿讓球落地，接住後以球置 B 綫上，



跑回拍本隊 2. 之手，2. 照樣自 B 拋運球過繩，置 A 綫上；如是連續作之，至各回本位為止。先完畢之一隊為優勝。

注意：如拋運球時，球由繩下穿過，須令重作。

(8) 圈中人接球 遊戲員立成圓形，一人立圈中，站在圈上之遊戲員，將球互相傳遞，使之準確，不被圈中人接觸為目的。圈中人則追逐所拋之球，其目的在於奪得此球，若球被圈中人所奪獲，則失球遊戲員應與圈中人易位，而變為圈中人。又若遞球者遞球太近或太遠，或接球者不能接得所傳準確之球，皆須變為圈中人。

(9) 環球 遊戲者排成圓形而立，各人間之距離為三至五呎，球一枚，彼此隨意接擲，不必依照次序，庶幾莫從猜測。何人不能把球接住，則扣分數一分，至遊戲終了，扣分最少者為最優。

如球多時，可用數球連着依次拋擲，以增興趣。分數之計算，由遊戲者自行記之。

(10) 被叫人接球 遊戲者立成圓形，一人立圈中，手持球。當圈中人呼喚任何立圈者之名字時，即拋球向上，球之高度，至少比圈中人高二呎以上。被叫者被喚後，當立即跑入圈中接球，接球時務須球不落地，否則此失球之遊戲員與圈中人互換位置。

(11) 擲球追趕 分遊戲者為兩隊，一隊隊員臂纏手巾，或頭戴帽子，以示區別。兩隊各選一隊長，兩隊長同立在中間一個小圈之內，不得越出。其他隊員立在大圈綫之外。兩隊隊員彼此間隔而立，使左右皆為敵隊隊員，每兩人間相距約三至五呎。兩隊排頭則相向而立，隊長各而向自己一隊之排頭。公正人號令發後，隊長各以球擲與本隊之排頭，排頭接得球後，以球擲還隊長，隊長以球擲與排頭右手之本隊隊員，此人接球後，仍以球擲還隊長。如是依次接擲，使本隊之球，追過敵隊之球。

規則：一、遊戲者於接擲球時，可以一足越出界綫，但一足仍須留在界內。

- 二、遊戲者能俯伏或跳躍以接球，但不得越出界。
- 三、擲球接球單手雙手均可。

四、如球落地，則由公正人拾起擲給隊長。

五、如隊長落球過三次者，應與排頭互易地位；如排頭為隊長，而球落地過三次者，則與第二人互易地位，餘類推。

六、落球一次，加敵隊一分。

七、隊員可以阻止敵隊隊員接球或擲球，但祇能用一手阻止。

罰則：一、敵人手內無球時以臂阻礙之者。

二、以手執住敵人或敵人衣服者。

三、用雙手阻礙敵人者。

四、落球者。

五、球落出外面界綫者。

凡有以上情事之一者，加敵隊一分，如球落出界綫，則加敵隊二分。

分數：一、能追過敵隊者，加該隊五分。

二、球擲過一週，仍回至排頭時，加該隊二分，敵隊犯規一次，加本隊一分，敵隊球出界，則加本隊二分。

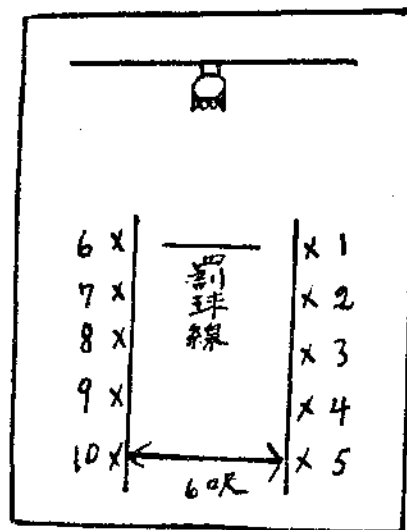
三、先獲十分之一隊為優勝。

(12) 先生與學生 遊戲者分為兩組，每組各成一橫隊，再選一人作先生。先生手內有球，先擲給第一人，第一人接球後，拋

女子籃球基本動作之練習方法及其遊戲

回先生，先生又傳遞球與第二人，第二人又拋回給先生，若接着球者，宜至排尾處立好；如先生接着不着者，即令第一人作先生，而本來之先生，則立於排尾。

(13) 擲板接球 遊戲者成兩行站立，每行第一人離籃十

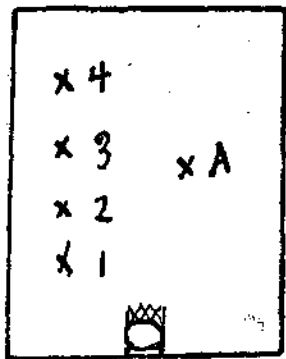


五呎，兩行中間罰球綫上站一學生，球由中間人向籃板擲去。此時1、6向前接球，如球為1、6接得，1、6擲與中

間人，擲完後，1、6各回至本行末一人後面。

二

(甲)方法：



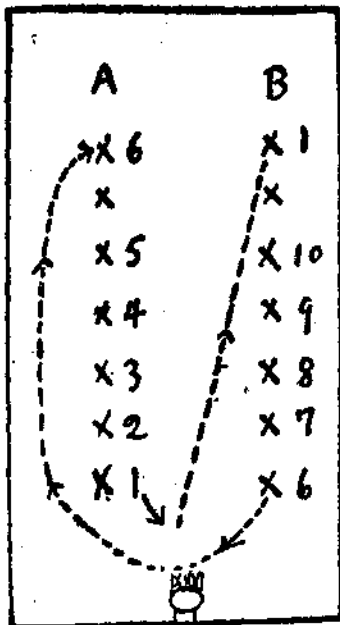
(1) 單行投籃球練習：

A為擲球者，先傳球與向籃下奔去之1，1、接住投籃。當1、投籃時，A至籃下俟球下落時接之，再傳遞與2。此時1、由籃後繞回

本行末一人後面；如是繼續投籃，一圈後，A與第一人互換地位。
 2. 與1. 同，惟投籃後球由投籃者自己接住之，再傳遞與後面一人。

3. 與2. 同，惟球由投籃者自己接住後，須傳遞與A，再由A傳遞與其次一人。

(2) 雙行投籃練習

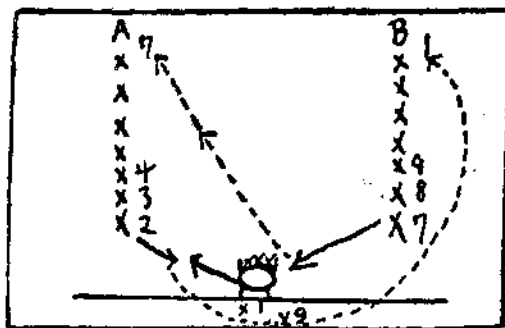
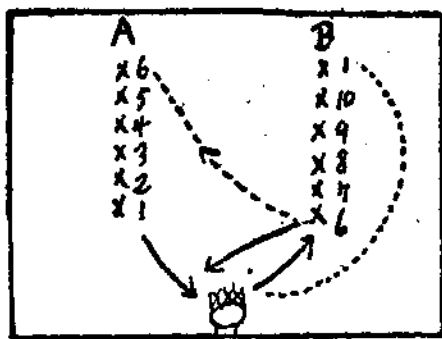


A行爲投擲者，B行爲傳遞球者。A行1. 以球投籃，同時B行6. 往前接球，傳與2. 投籃，是時1. 6. 各如圖中箭示之方向至對面一行後

面；如此連續投擲。

A行爲投擲者，B行爲接球者。

當1. 向籃跑去時，B行之6. 傳球與1.，1. 投籃，再接住之，傳球與7.，7. 傳球與2.，2. 投籃；如是繼續傳投。又每人於擲過球後，須至對行末一人後面。跑之路線如圖。



(3) 三行式 如圖，1. 傳球與

向籃跑去之6.，6. 投籃，B行之10上
前接球，此時C行之2. 跑至界綫外，
接10傳遞之球，而代1. 之地位，球離
手後，1. 至A行後面，10至C行後面，
而7. 至B行後面。

此法練習熟後，最爲好看，因三

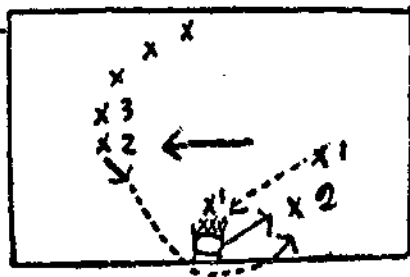
人同時向籃

跑去，而方式

較爲複雜之故。

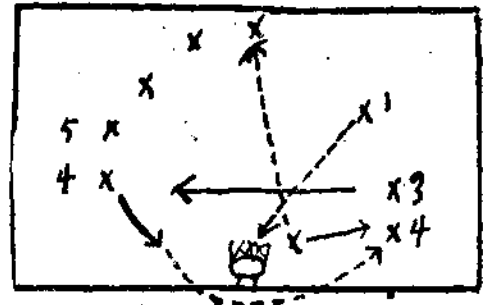
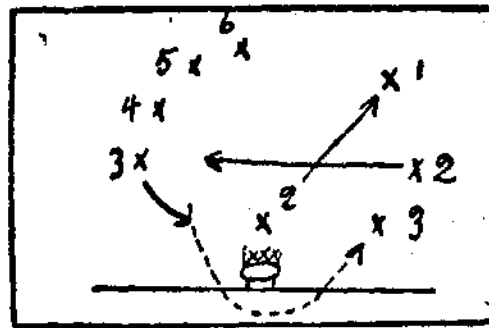
(4) 半圈式投籃

1. 如下圖，1. 傳球與向籃跑之2.，
2. 投籃，1. 接住之，此時2. 照圖中之方向跑



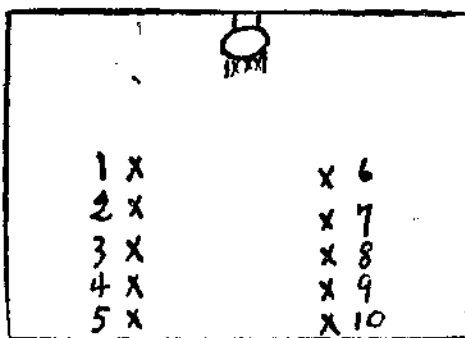
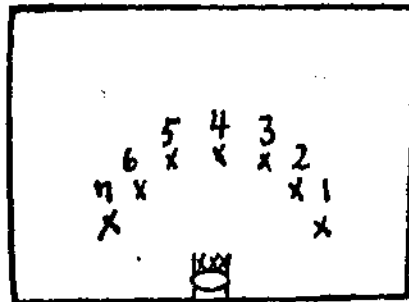
(乙) 投籃遊戲

圖，首先由1.投籃，如是依次投擲，離籃之距離可隨便，視投籃者之能力而定。



圖，投籃者站成一半

如圖，2.傳球與3.投籃，2.上前俟球下落時接住之，傳與1.，1.在本位作旋轉，傳球與跑近2.地位之3.，3.乃再傳與4.，如是繼續投擲。



而3.代替1.，同時1.跑至半圈末一人之後面。

如圖，2.傳球與3.，3.投籃，2.上前俟球下落時接住之，傳與1.，1.在本位作旋轉，傳球與跑近2.地位之3.，3.乃再傳與4.，如是繼續投擲。

第一次投擲時球所落之所在，擲中一次，計得分數二分，擲過二次後，即傳球與第二人，如是連續投擲，以每人所得分數相加，總分先滿四十者為優勝。

至近1.之地位1.傳球與2.，球離手後，跑至圈末一人後面，而2.乃代1.傳球與3.，如是繼續投擲。

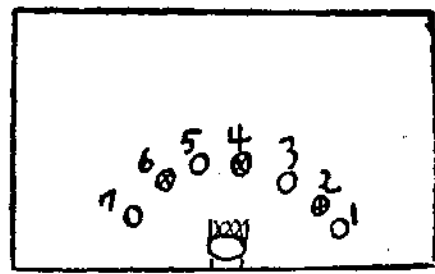
2.如圖，3.傳球與向擲跑去之4.，4.投擲，1.上前接住之，傳球與向3.跑之4.，此時4.乃代替3.之地位，而3.代替1.，同時1.跑至半圈末一人之後面。

(1) 滾擲比賽 遊戲者分兩行，人數相等，面背籃末一人離籃約十五呎，每行相隔十呎，發令後，每行第一人以球向後面人分開之雙足間拋去，末一人接到球後，以球投籃，(或在地上拍一下) 如不擲中，仍須繼續投擲，直至投中為止。投中後，擲球與本行第一人，而此投籃者跑至本行第一人前面，如是繼續滾擲，先完畢之一隊為優勝。

(2) 四十 遊戲者分兩行，人數相等，面向籃，第一人距籃十五呎，兩行相隔十呎，發令後，每行第一人投籃，(或在地上拍一下使與籃之距離稍近) 上前再作第二次投擲，擲之地位，須第一次投擲時球所落之所在，擲中一次，計得分數二分，擲過二次後，即傳球與第二人，如是連續投擲，以每人所得分數相加，總分先滿四十者為優勝。

(3) 「二十」 分遊戲者為二行，站立如圖，兩行人數相等，發令後，1. 6. 兩數以球相傳遞，近籃時投籃，當1.投時，6.可上前擋衛，想法阻止之。6.投時，1.可擋衛，投中者得二分。於是2. 7. 如法繼續，至任何一隊總分滿二十為止。先得二十分之一隊

為優勝。

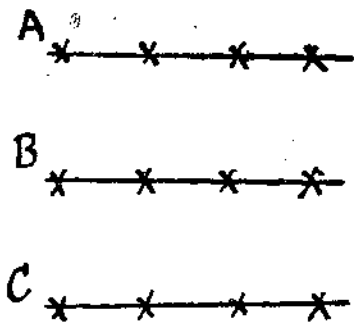


中者，須被取消參賽資格。

三

(甲)方法：

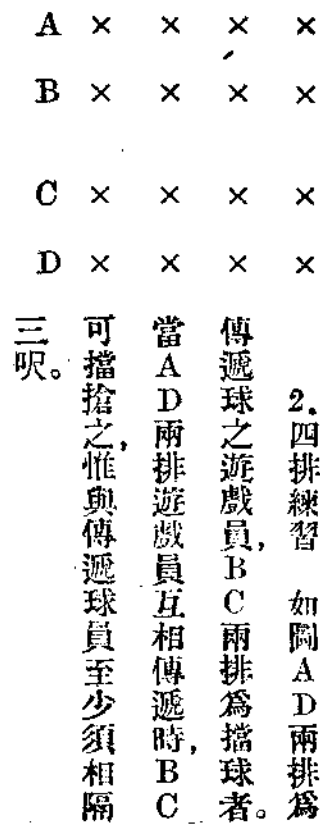
(1)橫列練習擋衛



如圖，A C兩排為傳投球之遊戲員，B排為搶球者。當A C兩排遊戲者互相傳遞時，站B排上者，可跳起於中襲取之。傳遞時不可過高，但得於膝以上傳遞。

(4)個人投籃比賽

如圖，離籃週圍約七八呎地點，劃無數小白圓圈，圖中2. 4. 6. 三圈，有白筆劃×之記號，每人佔一圈，站圈中，自1.起，先以球投籃，如投中，可移上一圈，(即2.所站之一圈)不中，由2.投籃，依次投擲，先回至本位者為得勝，惟投時須注意，凡站在×圈中而投不



3. 圓圈練習

如圖，內圈為搶擋遊戲員，外圈為傳遞球者，方法與2.同。

(乙)遊戲。

排列：與1. 2. 3. 練習時同。

方法：擋衛者能搶得一球者，本隊加一分。經一定之時間，交換地位。使每排或每圈都有擋衛之機會，結果分數多之一隊為優勝。

以上所述者，皆極簡單而容易，如能再加以變化，則對於遊戲員自當更有興趣而能得益。

(完)

圖書介紹

吳之仁

School Athletics in Modern Education

Wingate memorial Lectures. 1930—31. Wingate
memorial Foundation, Inc., 57 East 56 Street
New York City. 670 pp. \$2.00.

新教育時期之學校體育

本書乃一九三〇年至一九三一年各專家於紐約城對公立學校之體育教師及熱心體育者每星期早晨發出各演講之集本。內容有運動與教育，運動與健康，學校體育之各種問題，棒球，籃球，劍術，美式足球，高爾富球，手球，學校兒童之球戲，來福槍，溜冰，英式足球，速度球，游泳與躍水，網球，田徑運動等，本書現存不多。

Living the Liver Diet,

Elmer A. Miner, M. D. C. V., Mosby Co. 106

圖書介紹

Pages. \$1.50

肝類食品

本書所述不僅限于喜食肝類食品者，其他如菓食類，紅色肉類，菜蔬類，油類，甜食類，澱粉類，以及乳類，飲料類均有所研究，且列其食譜以闡明之。本書於患惡性貧血病者固有大益，然于欲節食者及欲求健康者獲益匪淺。

Syllabus for Dance Study

Lucile Marsh. (Mimeographed) American Association of University Women, Washington, D. C. 42 pp.

舞蹈大綱

本書每章有多數須思考之問題表。內述：舞蹈于生活上之

關係，舞蹈于美術上之關係，舞蹈美術論，舞蹈之樣式與姿勢，舞蹈教育論，舞蹈之偉大性，近代美國舞蹈術，舞蹈之估價及評論，並於本書中列有重要之圖書目錄。

The Physiology of Muscular Exercise

F. A. Bainbridge, Third Edition, rewritten by
A. V. Bock and D. B. Dill. Longmans, Green &
Co. 272 pp. \$5.00.

肌肉運動生理

此書本科學知識而印行者，內述：肌肉力量之來源，運動時心臟之排泄工作，于血液所發生之物理上及化學上之變化，運動器官之血液供給，組織之氧氣輸入及變化之調和，食物之性質，訓練之效率，高度運動與飲食，運動之所影響血液之循環，呼吸之變更，及疲乏，並討論各種有益運動，附有圖書目錄為本書增值不少。

School Ventilation

New York Commission on Ventilation. C.E.A.
Winslow, Chairman, Bureau of Publication,
Teachers College, Columbia University. 73 pp.

\$1.00

學校之空氣流通問題

紐約城空氣流通委員會覺察二十洲法律規定每人每分鐘需要三十立方呎空氣之錯誤觀念頗於公共建築之進步甚有阻礙，乃指出每年大量金錢之虛擲浪費。此小書所述對於注意公共建築之空氣流通問題者一有興趣讀物。

Elementary Anatomy and Physiology

By Mary Rees Mulliner, M.D. Lea & Febiger,
Washington Square, Philadelphia. \$4.75.

基本解剖學與生理學

本書為新版，經詳細校訂而擴充者。為習衛生學，體育及健康治療之有益基本讀物。內述如：肌肉，神經，循環，消化，生殖各系統之生理治療並有可作參考之附加物甚多。解說既清晰，圖例復豐富，誠為一不可多得之生理與解剖之實用教科書也。

The Art of the Foil. Luigi Barbasetti

(E.P. Dutton & Co., 1932) 276 pages. \$5.00

劍術

此書盛行於意德英諸國，著者爲劍術之權威人。本書於劍術理論與技巧上均闡說甚詳，並述及劍術簡史。書中圖例之動作示以虛線，誠爲研究劍術師生之有益讀物。

Greek Games.

Compiled by Mary Patricia O'Donnell and Lucia M. Finan. (A. S. Barnes & Co., 1932) 170 pages, 50 illus. \$4.01.

希臘遊戲

自一九〇三年起 Barnard College 時有各種希臘遊戲迭興。本書乃述遊戲、舞蹈之組織及意義，其目的在建設其他團體古劇表演之基礎。有數種跳舞並合以音樂。本書包含有興趣之證例、學校年會之準備工作、運動事項、記分法及圖書目錄等。

Correctives in Dance Form.

Book II. Exercises by Portia Mansfield. Music by Louis Horst. (J. Fischer & Bro., 1932) 8 pages. \$2.00.

舞蹈姿勢之糾正

作韻律之糾正練習，較僅舞蹈而無音樂作伴之興趣當爲濃厚。著者編甚多有趣之正式練習印爲二冊，其中合以適宜之音樂。

The School Health Program.

White House House Conference on Child Health and Protection. (Century Company, 1932) 400 pages \$2.75.

學校健康計劃

本書爲摘自白宮會議中關於兒童健康及保護方面之工作報告書。討論：學校醫藥室工作，牙齒衛生，看護工作，營養衛生；學校兒童心理衛生，及社交衛生；學校之與兒童幸福；初級學校與高級學校之健康教育；幼稚園、鄉村學校、私立學校、公立學校、黑人及印第安人學校之兒童健康問題。並述學交體育、學校健康之行政計劃、家庭與學校之合作、健康教育、學校兒童之暑期活動及教師與指導於健康工作之教育。並有 Dr. William H. Kilpatrick 於本書之介紹中有教育哲學論文一篇。

Physical Education Activities.

Theodore Cramlet and Pussell C. Hinote. (Doped, Mead & Company, 1932) 301 pages. \$2.00.

體育活動

此材料豐富之書，爲予高級學校作一壁上器械之計劃。首述計劃之方法，次述墊上運動之各動作，手臂平衡，翻筋斗，飛環，單槓，鞦韆，身體平衡，巧妙之平衡動作，堆羅漢等。附有圖例二百餘幅，更次則討論各種器械及其構造。

第二部爲組織健身圖之計劃，闡述頗詳，並攬搜普遍之圖書目錄爲本書增高價值。

Students Handbook of Archery.

Phillip Rounsevelle. (A.S. Barnes & Co., 1932) 64 pages. 25 C.

學生射箭袖珍冊

本書爲學生有興趣于射箭所備之小手冊。其中對於射箭器具，技術，記分，遊戲，比賽等說明甚詳，且可爲射箭說明 Archery Simplified 原著人之一輔助教本。

Game Preferences of 10,000 Fourth Grade

Children.

Norma Schwendener. (Teachers College, Columbia University, New York, 1932) 64 pages. \$1.10.

一萬個四年級學童所喜之遊戲

本書經著者與各村鎮體育督學之合作所編纂，四年級學童所最喜之遊戲表格。著者並分析選擇之理由，伊之結論與介紹以及圖書目錄，均爲有價值之附加物，甚有益於體育督學，學童父母，及四年級學童之教師。

Games and Game Leadership.

Charles F. Smith. (Dodd, mead & Company, 1932) 658 pages, 711 games, 180 illus. \$2.50.

遊戲與遊戲指導

著者以十五年爲遊戲指導與教師之經驗，充分描寫有趣之新舊遊戲七一一證例，遊戲教師將認爲史密司氏教授對於領袖心理方面甚有所得。本書顯著點除按字母引索外且分類引索。爲教師者，爲遊戲指導者，爲父母者當各手此有價值之遊

戲書

Fundamentals in Physical Education.

Ruth B. Glassow. (Lea & Febiger, 1932) 143

pages. 34 illustrations. \$1.75.

體育基本知識

本書為高級學校及大學習體育者之必需讀物，以科學方法解釋各種體育的基本知識，如動作的速度、力、方向，及其節奏與時間的分析。如何維持身體健康，及如何養成對於身體的好習慣，均列入姿勢、足部、月經、便秘、沐浴，及預備操各章內。本書並討論健康記分方法與少女婦女之體重、體長、年齡表格。書中所述可施教於運動時，故健身房猶之實驗室也。

Winning Basketball.

Nat Holman. (Charles Scribner's Sons, 1932)

215 pages. \$2.00.

籃球制勝術

作者為職業籃球員，以十二年之成功經驗服務於紐約城大學籃球隊。作者描寫其指導經驗及其對球員、球隊之種種活

動。其於各比賽均加以重要申說，且於各比賽述出適當之守備法，誠為籃球員及指導員無上良書。

Modern Wrestling for the High School and

the College.

H. Otopalik. (Chas Scribner's Sons, 1930) 128

pages. Illustrated. \$2.00.

現代高級以上學校之角力

「角力之優點為適合任何年齡及各種身材者，即或不能作他項運動者亦可以角力為運動……角力可獲得光明之將來……足與各大學籃球熱並爭」根據此引言之意，作者述及角力在新規則下之進步，給予新規則之有益貢獻，為初習者及有經驗之角力家與指導員之參考書。角力技術與規則闡明甚詳。作者曾啟蒙歷屆阿林匹克角力錦標者數人。

The Diagnosis and Treatment of Postural

Defects. Winthrop

Morgan Phelps and Robert J. H. Kipnuth. (Ch-

arles C. Thomas, 1932) 18) pages. \$4.00.

姿勢之診治

本書述人類站立姿勢之沿革與環境之關係。對於正常之姿勢、身體之檢查及其與體育之關係均有詳細討論。

Play Gymnastics. L.L. Mcclow and D. W. Anderlon.

(Mimeographed) (Chicago Y.M.C.A. College, 1932) 137 pages.

健身運動

本書對於實際健身運動作一有價值之貢獻。此書包括之八百餘種遊戲方法能適合於四十種之健身器械上。每種遊戲具詳加說明且依照難易之動作而定其程序。書中並有線圖解釋並述表演之方法實為珍貴。

Soccer for Junior and Senior High Schools.

John Edgar Caswell. (A.S. Barnes & Co., 1933)
93 pages. \$2.00.

初級學校與高級學校之足球

本書以動人之筆墨述足球之歷史觀及其規則之演進。繼之以各球員位置應有之技術與詳細規則。書中圖解甚多。足球教練與球員皆應各置一本以便參考。

Textbook of Social Dancing.

Agnes Marsh and Lucile Marsh (J. Fisher & Brother, 1933) 132 pages. \$2.50.

社交舞教本

無論理論方面與實際方面本書作者皆有真實之貢獻。舞蹈之歷史及其一切問題皆作有系統之討論。步伐之姿態、宴會舞之大綱、與教練方法皆詳細述出。各季宴會之計劃與各個年齡之訓練亦均分段說明。

Track and Field.

Charles W. Paddock. (A. Barnes & Co., 1933)
226 pages. \$2.50.

田徑

作者為獲阿林匹克錦標及一世界紀錄之保持者。本書為有權威及最完全之一著作。各種基本動作皆詳細述出。並附以

本會董事會議紀錄

常務董事會議紀錄

日期：二十四年一月十七日下午七時

地點：上海古拔路五十號王公館

出席者：王儒堂（主席） 趙晉卿 曹雲祥 沈嗣良 周

家騏（書記）

●議決案件

- 一、聘請德領事任參加十一屆世運會我國名譽顧問。
- 二、委沈嗣良負責籌劃參加台維斯杯網球比賽事宜。
- 三、撥捐慈善足球賽券資分配如下：
上海籌募各省旱災義振會二千一百〇五元六角七分。
勞働托兒所二百元。
聯青社二百元。

四、決定宣傳鼓吹全國各地進行組織體育協進會，以資輔導體育之發展。

常務董事會議紀錄

日期：二十四年二月十一日下午七時

地點：上海古拔路五十號王公館

出席者：王儒堂（主席） 郝更生 趙晉卿 曹雲祥 沈

嗣良 周家騏（書記）

●報告事件

郝更生報告台維斯杯代表選拔經過，及夏令訓練營擬定

計劃。

●議決案件

(甲)參加台維斯杯案

一、通過選拔委員會選取鄭兆佳許承基代表我國出席比賽案。

二、決定電復美國草地網球會來電接洽事件(一)比賽日期五月三、四、五、日。(二)地點在紐約城。(三)出席代表由國內派送。(來電詢問是否由僑居美國華人代表。)

三、經費呈教育部撥助及向各界捐助。

(乙)夏令訓練會

經計劃委員會報告，設計由董事會討論通過，略加修改規定草章如下：

一、定名 全國暑期運動訓練營。

二、職員 名譽會長王世杰，會長沈鴻烈。

執行委員郝更生、沈嗣良、馬約翰、宋君復。

教務主任宋君復。

三、會址 青島體育場，學員宿舍山東大學。

四、學期 七月十五日至八月三十日。

五、名額 一百二十名內四十名由本會選拔，八十名由各省

市教育機關保送。

六、訓練項目 田徑運動及游泳籃球。

七、訓練課程 由教務主任規定之。

八、教練及訓練員 由會長與執行委員決定聘請之。

九、學員膳費 每人每月八元。

十、旅費 本會選定四十名，由本會負擔其旅費，其他應由各省

市教育機關分別担之。另向鐵道部呈請半價優待票。

本會董事協助籌備第六屆全運會訊

第六屆全國運動大會，現已決定於本年雙十節，在上海舉行。

上海市政府特在市中心區建築一堂皇偉大之大體育場，為

本屆全國運動會之用。此項建築工程，定於本年九月竣工。會場

之建築，計有田徑場、足球場、游泳池、體育場。凡關於體育上之設

備，應有盡有，尚為東方屈指之大體育場也。

教育部為積極籌備大會起見，特聘就全國體育專家四十人為籌備委員，計開名單如次：

▲籌備委員 王世杰、褚民誼、朱家驊、王正廷、張之江、張伯苓、吳鐵城、俞鴻鈞、潘公展、楊虎、蔡增基、徐佩璜、李廷安、沈怡、董大酉、郝更生、張炯、雷震、童行白、俞佐廷、陳光甫、秦潤卿、王曉籟、杜月笙、沈嗣良、袁敦禮、吳蘊瑞、馬約翰、許民輝、程登科、潘佑強、蔣湘青、陳詠聲、李大超、馬崇淦、邵汝幹、高錫威、陳奎生、宋如海、徐逸樵、蔣建白、陳石珍等四十三人。

▲常務委員 王世杰、褚民誼、王正廷、吳鐵城、潘公展、蔡勁

軍、蔡增基、徐佩璜、郝更生、雷震、沈嗣良等十一人。

▲幹部人員 會長王世杰、副會長兼籌備主任吳鐵城、籌備副主任潘公展、郝更生、總幹事沈嗣良、副總幹事馬崇淦、邵汝幹、蔣湘青、吳邦偉。

本會對於此次政府在滬主辦第六屆全國運動會，極力贊助。現本會董事被聘為全運會籌委會者，計有褚民誼、朱家驊、張伯苓、吳鐵城、郝更生、沈嗣良、袁敦禮、馬約翰、吳蘊瑞等九人。教育部並聘本會名譽主幹沈嗣良君任總幹事，本會自當盡萬全之力，以促成此次全國運動大會之成功。

標準運動實施法

孫煥著

(一冊四角)

吾國中小學校之於教授體育課，素無標準之可言。本書係例舉各項田徑運動之測驗標準，俾便教者之試驗研究之取法。孫君前曾任四川體育教授，並連任浙江第八、第十一中學體育主任，學識經驗，均極豐富。

歐美土風舞

沈明珍編

編者為吾國著名之舞蹈家，自舞蹈入門一書問世以來，頗受國內體育界之歡迎。現復編此集，以應國內之要求，本書計搜羅教材達數十種，每篇均附有樂譜，可供演奏。(每冊一元二角)

毬子比賽法

周柱國編(五角)

毬子為吾國固有之國技，關於各種踢法，似簡實繁，本書為賜建專家周柱國君所編著，書內凡舉各種踢法及表演法，無不應有盡有，本書現在印刷中，不日即可出版。

●寄即索閱錄目有備●

法練球棒

(中印在)

全國田徑最高紀錄

(二十三年十二月止)

本會審定

● 男子

項目	成績	紀錄	保持者	日期	運動會名稱	地點
百公尺	一〇·七秒		劉長春	二十二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺	二二·一秒		劉長春	二十二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
四百公尺	五二·四秒		劉長春	十八年五月卅一日	第十四屆華北運動會	瀋陽
八百公尺	二分四·九秒		羅慶隆	二十三年九月廿一日	平市秋季運動會	北平
一千五百公尺	四分二一·四秒		張寶祥 鄭森	二十年五月廿七日 二十二年十月十一日	第十五屆華北運動會 第五屆全國運動會	濟南 南京
三千公尺	一〇分五秒		陳行佩	十八年六月廿二日	上海中等學校聯運會	上海
五千公尺	一七分三十秒		朱耀燮	十四年五月二日	第七屆遠運會預選	上海
一萬公尺	三四分一秒		孫澈	二十三年四月七日	遠運會華北區預選	天津
百十公尺高欄	一六·二秒		林紹周	二十二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺低欄	二六·八秒		黃金鯨	十八年六月二日	第十四屆華北運動會	瀋陽
四百公尺中欄	五九秒		譚福楨	二十三年十月十一日	第十八屆華北運動會	天津

急行跳高	一·八三公尺	吳必顯	二十三年十月十一日	第十八屆華北運動會	天津
撐竿跳高	三·八五公尺	符保盧	二十二年十月十五日	第五屆全國運動會	南京
急行跳遠	六·九一二公尺	郝春德	二十二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
三級跳遠	一四·一九二公尺	司徒光	二十二年十月十二日	第五屆全國運動會	南京
推鉛球(十二磅)	一四·二九二公尺	白春育	二十三年十月十一日	第十八屆華北運動會	天津
推鉛球(十六磅)	一二·六九公尺	陳寶球	二十三年四月廿九日	中華隊對西僑對杭會	上海
擲鐵餅	三七·八五公尺	冷培根	二十三年四月十四日	第十屆遠運會預選	上海
擲標槍	五〇·一九公尺	彭永馨	二十三年四月七日	遠運會華北區預選	天津
四百公尺接力跑	四四·四秒	廣東隊 <small>(鍾運基·何培根·趙秉衡·朱仲熹)</small>	二十二年十月十五日	第五屆全國運動會	南京
一千六百公尺接力跑	三分三一·八秒	上海隊 <small>(李延祥·劉福康·陶英傑·曾榮忠)</small>	二十二年十月十五日	第五屆全國運動會	南京
五項運動	三〇二〇·一五分	王季淮	二十三年四月八日	遠運會南京市預選會	南京
十項運動	五八八七·五九〇分	張齡佳	二十二年十月十四五日	第五屆全國運動會	南京

參考成績

推鉛球(十六磅)	一二·八〇公尺	陳寶球	二十三年五月十七日	第十屆遠東運動會	孟尼刺
跳高	一·八八公尺	吳必顯	二十三年五月六日	第十屆遠東運動會	孟尼刺
撐竿跳高	三·八六一公尺	符保盧	二十三年五月十七日	第十屆遠東運動會	孟尼刺

● 女子

五十公尺	六·九秒	張潔琮	二十二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
百公尺	一三·二秒	焦玉蓮	二十三年十月十二日	第十八屆華北運動會	天津
二百公尺	二七·六秒	錢行素	二十二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京
八十公尺跳欄	一四·五秒	錢行素	二十二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺接力跑	二八·六秒	哈爾濱隊 <small>劉靜貞·吳梅仙·王潔·孫桂雲·徐秀樂·方維綱</small>	二十年五月廿八日	第十五屆華北運動會	濟南
四百公尺接力跑	五四·六秒	北平隊 <small>張素慧·藍濤清</small>	二十三年十月十一日	第十八屆華北運動會	天津
急行跳高	一·三五五公尺	上海隊 <small>陳淑卿·李寶惠·李宜南·錢行素</small>	二十二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
急行跳遠	四·八八公尺	朱天真	二十二年七月十四日	第十七屆華北運動會	青島
推鉛球(八磅)	一〇·三五公尺	錢行素	二十二年九月廿二日	第三屆上海市運動會	上海
三級跳遠	九·一四公尺	馬驥	二十二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
壘球擲遠	四五·三五公尺	彭靜波	十八年五月卅一日	第十四屆華北運動會	瀋陽
立定跳遠	二·一九三公尺	顏秀容	二十二年十月十三日	第五屆全國運動會	南京
籃球擲遠	二一·一六公尺	朱麗來	十八年五月卅日	第十四屆華北運動會	瀋陽
擲標槍	二七·七五公尺	張景芳	十八年五月卅日	第十四屆華北運動會	瀋陽
擲鐵餅	二八·六六公尺	陳榮明	二十二年九月廿二日	第三屆上海市運動會	上海
		馬驥	二十二年十月十一日	第五屆全國運動會	南京

(註)按規則凡一千公尺以上之距離，應用五分之一秒計分法。但為求比較上便利起見，紀錄表內概用十分法登載。

全國游泳最高紀錄

(二十三年十二月止)

本會審定

● 男子

項 目	成 績	保持者	日 期	運 動 會 名 稱	地 點
五十公尺自由式	二七·八秒	陳其松	二十三年四月二十日	第十屆遠運會預選	香港
百公尺自由式	一分六·六秒	陳其松	二十三年四月廿一日	第十屆遠運會預選	香港
四百公尺自由式	五分五一·九秒	史興騰	二十二年十月十八日	第五屆全國運動會	南京
千五百公尺自由式	二三分二七·六秒	史興騰	二十二年十月十八日	第五屆全國運動會	南京
百公尺仰游	一分二十一秒	劉寶希	二十三年四月廿一日	第十屆遠運會預選	香港
二百公尺俯游	二分五八秒	郭振恆	二十三年四月廿一日	第十屆遠運會預選	香港
二百公尺接力游	二分一·一秒	廣東隊 <small>(劉寶希·王秀山·陳其松·陳振興)</small>	二十二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京

● 女子

五十公尺自由式	三八·二秒	楊秀瓊	二十二年十月十七日	第五屆全國運動會	南京
百公尺自由式	一分二九·六秒	楊秀瓊	二十二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京

百公尺仰游	一分四五·二秒	楊秀瓊	二十二年十月十七日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺俯游	三分四一·一秒	楊秀瓊	二十二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京
二百公尺接方游	二分四九秒	香港隊 (梁詠嫻·劉桂珍·楊秀珍·楊秀瓊)	二十二年十月十九日	第五屆全國運動會	南京

(註)國外參考紀錄，詳載遠東運動會游泳最高紀錄表。

世界田徑最高紀錄 (一九三四年八月止)

國際體育協進會審定

● 男子

▲ 賽 跑

項 目	紀 錄	保持者	國 度	日 期	地 點
百 米	一〇·三秒	威廉·托倫 托卡夫	加拿大	一九三〇·八·九	加拿大討龍托
二百米	二〇·六秒	陸克 墨托卡夫	美國	一九二六·八·十二	奧牙利白特派斯
四百米	四六·二秒	卡氏	美國	一九三二·八·五	美國洛杉磯
八百米	一分四九·八秒	漢姆遜 伊斯脫門	英國	一九三二·八·二	美國洛杉磯
一千五百米	三分四八·八秒	龐索郎	美國	一九三四·六·三十	美國密爾淮甘
三 千 米	八分一八·四秒	納爾生	丹麥	一九三四·七·廿四	瑞典司篤好姆

世界田徑最高紀錄

五千米	一四分一七秒	蘭丁能	芬蘭	一九三二·六·一九	芬蘭海新基
一萬米	三〇分六·二秒	納米	芬蘭	一九二四·八·三一	芬蘭庫俄比
二萬米	一小時四分三八·四秒	納米	芬蘭	一九三〇·十·三	瑞典斯德哥爾摩
三萬米	一小時四分五七·六秒	立排斯	阿根廷	一九三二·五·二七	阿根廷皮諾斯愛拉斯
一小時	一九二一〇米	納米	芬蘭	一九二八·十·七	德國柏林

▲競走

項 目	紀 錄	保持者	國 度	日 期	地 點
三千米	十二分五三·八秒	拉斯墨辛	丹麥	一九一八·七·七	丹麥哥本哈根
五千米	二一分五九秒	司乞淮	瑞 士	一九三一·五·三十	拉德維亞
一萬米	四四分四二·四秒	泡 潑	英 國	一九三二·八·三一	英國倫敦
二萬米	一小時三四分二六秒	大令喜	拉德維亞	一九三三·六·一	拉德維亞立茄
二萬五千米	二小時四六秒	大令喜	拉德維亞	一九三三·六·一	拉德維亞立茄
一小時	一三三〇八米	泡 潑	英 國	一九三二·八·三一	英國倫敦
二小時	二四八四三米	大令喜	拉德維亞	一九三三·六·一	拉德維亞立茄

▲跳 欄(十隻欄)

項 目	紀 錄	保持者	國 度	日 期	地 點
百十米(欄高三尺六寸)	一四·二秒	倍 特	美 國	一九三四·八·六	挪威奧斯老洛
二百米(欄高一尺六寸)	二三秒	布魯金司	美 國	一九二四·五·一七	美國恩茲
四百米(欄高三尺)	五〇·六秒	哈 定	美 國	一九三四·七·二六	瑞典司篤好姆

▲接力跑(四人)

項目	紀錄	保持者	國度	日期	地點
四百米	四〇秒	美國隊 (一)托賓諾 (二)開塞耳 (三)達雅 (四)萬可夫	美國	一九三二·八·七	美國洛杉磯
八百米	一分二五·八秒	南加利福尼亞大學隊 (一)波刺 (二)好伊士 (三)斯密斯 (四)留伊	美國	一九二七·五·一四	美國洛杉磯
千六百米	三分八·二秒	美國隊 (一)甫括 (二)阿洛活 (三)黃納 (四)卡氏	美國	一九三二·八·七	美國洛杉磯
三千二百米	七分四一·四秒	波士頓體育會隊 (一)馬丁 (二)桑 (三)衛爾喜 (四)穿松氏	美國	一九二六·七·六	美國菲爾特菲亞
六千米	一五分五五·六秒	英國隊 (一)哈立司 (二)海其司 (三)康斯 (四)湯麥司	英國	一九三〇·八·三〇	德國考洛齊

▲跳躍

項目	紀錄	保持者	國度	日期	地點
立定跳高	一·六七米	哥靈	美國	一九一三·六·一四	美國紐約
急行跳高	二·〇六米	馬店	美國	一九三四·四·二八	美國派洛阿爾托
立定跳遠	三·四七米	攸利	美國	一九〇四·八·二九	美國聖路易士
急行跳遠	七·九八米	南部忠平	日本	一九三一·十二·二七	日本東京
三級跳遠	十五·七二米	南部忠平	日本	一九三二·八·四	美國洛杉磯
撐竿跳高	四·三七米	格來勃	美國	一九三二·七·一六	美國派洛阿爾托

▲擲重

項目	紀錄	保持者	國度	日期	地點
十六磅鐵球	一七·四〇米	托倫斯	美國	一九三四·八·五	挪威奧斯洛

世界田徑最高紀錄

十六磅練球	五七·七七米	賴安	美國	一九一三·八·一七	美國紐約
五六磅擲重	一二·三五米	麥克格刺斯	美國	一九一·九·二三	坎拿大蒙特利奧
鐵餅	五二·四二米	安特生	瑞典	一九三四·八·二五	挪威奧斯洛
標槍	七六·一〇米	傑維能	芬蘭	一九三三·六·一五	芬蘭海新基
▲全能運動					

十項運動	八七九〇·四六分(舊紀分表) 七八二四·五〇分(新紀分表)	錄	保持者	日	期	地	點
			雪浮脫	一九三四·八·七八		德國	亨堡

世界男女游泳最高紀錄

(一九三四年十二月三十一日止)

國際游泳協會審定

●男子

項目	成績	保持者	國籍	日期	地點
百公尺自由式	五六·八秒	飛克	美國	一九三四·三·二	美國紐海芬
四百公尺自由式	四分四六·四秒	遊佐正憲	日本	一九三三·八·一四	日本東京
千五百公尺自由式	一九分七·二秒	波格	瑞典	一九二七·九·二	意大利波羅格那
百公尺仰游	一分八·二秒	科及克	美國	一九二八·八·九	荷蘭愛姆斯敦
二百公尺俯游	二分四二·六秒	嘉當納	法國	一九三三·二·八	法國巴黎

女子

百公尺自由式	一分六秒	譚奧鄧	荷蘭	一九三三·七·九	巴爾幹愛脫華
百公尺仰游	一分一八·二秒	華爾姆	美國	一九三三·七·一六	美國瓊司皮夫
二百公尺俯游	二分五〇·四秒	極可白生	丹麥	一九三二·四·二九	丹麥可潘近

遠東運動會田徑最高紀錄

(一九三四年第十屆大會止)

項目	成績	保持者	國度	年份	地點
百公尺	一〇·六秒	戴里昂 吉岡隆德	菲列賓	一九三四	孟尼刺
二百公尺	二一·六秒	吉岡隆德	日本	一九三四	孟尼刺
四百公尺	四九·二秒	中島亥太郎	日本	一九三〇	東京
八百公尺	一分五七·二秒	青地球磨夫	日本	一九三四	孟尼刺
千五百公尺	四分三·五秒	田中秀雄	日本	一九三四	孟尼刺
一萬公尺	三三分四二·六秒	工藤胖	日本	一九三〇	東京
百十公尺高欄	一四·八秒	村上正	日本	一九三四	孟尼刺
四百公尺中欄	五三秒	懷愛脫	菲列賓	一九三四	孟尼刺
二百公尺低欄	二五·一秒	福井行雄	日本	一九二七	上海

遠東運動會田徑最高紀錄

急行跳高	二公尺	得利比亞	菲列賓	一九三〇	東京
撐竿跳高	四公尺	西田修平	日本	一九三〇	東京
急行跳遠	七・五九公尺	南 部	日本	一九三〇	東京
三級跳遠	一五・三五五公尺	織田幹雄	日本	一九二七	上海
推鉛球(十二磅)	一五・八〇公尺	高田靜雄	日本	一九三〇	東京
推鉛球(十六磅)	一二・九〇五公尺	阿部功	日本	一九三四	孟尼刺
擲鐵餅	四二・五四五公尺	阿孟德	菲列賓	一九三四	孟尼刺
擲標槍	六二・一九公尺	住吉耕作	日本	一九三〇	東京
五項運動	三四七六・五八分	築田秀次	日本	一九三四	孟尼刺
十項運動	七一〇七・二一分	梅 氏	菲列賓	一九三四	孟尼刺
四百公尺接力	四二・三秒	日本隊	日本	一九三四	孟尼刺
八百公尺據力	一分二九・六秒	日本隊	日本	一九三〇	東京
千六百公尺接力	三分二〇・三秒	菲列賓隊	菲列賓	一九三四	孟尼刺

遠東運動會游泳最高紀錄

(一九三四年第十屆大會止)

● 男子

項 目	成 績	保 持 者	國 度	年 份	地 點
五十公尺自由式	二六·四五秒	豐田久吉	日本	一九三四	孟尼刺
百公尺自由式	五九·八秒	游佐正憲	日本	一九三四	孟尼刺
四百公尺自由式	四分五二·七秒	新聞六柄	日本	一九三四	孟尼刺
千五百公尺自由式	一九分四五·二秒	牧野正藏	日本	一九三四	孟尼刺
百公尺仰游	一分一〇·八秒	阿津憲太郎	日本	一九三四	孟尼刺
二百公尺俯游	二分四五·一秒	小池禮三	日本	一九三四	孟尼刺
八百公尺接力游	九分四七·六秒	日本隊	日本	一九三四	孟尼刺

● 女子

五十公尺自由式	三六·九三秒	楊秀瓊	中國	一九三四	孟尼刺
百公尺自由式	一分二七·五秒	楊秀瓊	中國	一九三四	孟尼刺
百公尺仰游	一分三八秒	楊秀瓊	中國	一九三四	孟尼刺
二百公尺俯游	三分五八秒	陳煥瓊	中國	一九三四	孟尼刺
二百公尺接力	二分四一·七秒	劉桂珍·梁詠嫻 陳煥瓊·楊秀瓊	中國	一九三四	孟尼刺

世界運動會消息

徐 鏞譯

一、澎湃有爲的大不列顛

據英國章不司特 Webster 言論按章氏爲大不列顛亞林畢克會報的名譽編輯，曾於一九一一年及一九二三年兩度榮獲英國標槍投擲的冠軍，並著有幾種良好的競技袖珍書籍。

氏謂「就大不列顛一班運動員的視線，集中於柏林不久要舉行的亞林畢克運動會。那些老練運動員，曾於一九〇八年在倫敦及一九一二年，在司島克賀 (Stockholm) 的兩次比賽，和我們最近在安特維 (Antwerp)，巴黎 (Paris)，阿姆斯特 (Amsterdam) 和洛杉機 (Los Angeles) 各地的許多錦標隊員，所放光明，永不熄滅，所發精神，永久存在。並因已往亞林畢克會中的光榮史，所以各個大不列顛運動員心中，都希望今後參加亞林畢克大會，更加得到美滿的結果。

或謂此種進步之良好象徵，乃在大不列顛的公立學校之

竟得亞林畢克會競技的興趣，倘使國際上競技的成功，必須依賴這些學校，因為他們是屬於國家的，應當爲國家盡義務，好似亞林畢克運動員養成所一樣。我們學校的學生年齡，大都在十九歲以下的，此次第十一屆亞林畢克運動會，對於我們大不列顛的等第上看，我們還是有無上幸運的，因為在柏林，我們不久可以看到，我們那些多年被慎重保護和指導的富有天才的青年們的身手。

去年，H. A. Mackillop 氏年僅十六，投擲男子標槍達五十八公尺點八六，F. R. Webster 氏年僅十八，撐竿跳高有三公尺六十六之成績，韋氏擲男子鐵餅，亦達五十公尺。同時 R. C. Spalding 氏，以十七歲的年齡，需十秒十分之四的時間，跑完一百碼的距離，其四百四十碼的成績，亦僅五十一秒。由上所述，我們可以說，大不列顛正在培植富有天才的亞林畢克的選手呢！其間，可以舉出我們最後在國際上的弱點，係由於我們田

賽人員能力不足，以致所造出的各項運動成績，如投擲、跳躍、撐竿跳高及推鉛球等，還不能與亞林畢克的成績相比。因此，我們便想補救我們的缺陷，不得不釐定目標，而作擴大的宣傳，以普遍於英國公立學校。同時大不列顛競技管理者，在 Leicester-shire 地方的 Loughborough College 裏，為運動員創設暑期學校，其惟一注意的，在訓練各項運動的姿勢，但特殊的在田賽方面，希望我們全體運動員在一九三六年的柏林角逐場上，可成就一較高的地位，而發展亞林畢克運動會各會員國如前之讚揚。

不列顛亞林畢克協會，每年須於三月十四日在倫敦聚餐一次。出席人員為喬治格雷司女王陛下 (George of Greece) 波敦先生，貴族阿拜代爾 (Aberdare)，貴族波來 (Burghley) 和國際亞林畢克委員比納先生 (Noel Curtis Bennet) 子爵黑爾沙 (Hailsham) 防禦戰事之郡長，海軍中將波得先生 (Dudley Pound)，皇家總裁哪威 (Navy) 及皇家海軍競技統御部亨特氏 (Evan Huter)。不列顛亞林畢克協會秘書，不列顛亞林畢克會報名譽編輯偉不司特氏以及協會賓客，在宴會上，各要人皆有極清澈之演說，為大不列顛竭力圖謀，意在以確信練達的國家代表，而準備出席柏林第十一屆亞林畢克大會，並

般望設立暑期學校，專門訓練一班運動員，決於本年設立，由偉不司特氏主持。

開關英國參與問題大會不講，現在許多競技會已計劃貯金，準備遣送大批人員，於一九三六年，赴柏林觀光。

大不列顛亞林畢克協會，在財政上亦復是很穩固的，因為司庫者已經預算，如去年參加洛杉磯十屆亞林畢克會一樣。

二、對於奧林畢克村特別興奮的美國

美國對於未來之亞林畢克運動會運動員招待問題十分注意，洛杉磯的招待 Mr. Charles I. Ornstein 將於一九三六年，赴會料理美國代表，氏宣佈今年夏季特到柏林，意在探究在 Doberitz 所築之亞林畢克村設計的新運動場。氏同時預備為一九三六年之美國赴會選手，謀便利及安甯云。

三、準備得使人驚異的日本

日本競技的進化，可以追溯過去幾百年的情形。那時競技組織如柔道等，都是國家所辦理的競技，說道現在日本的競技，無論如何，已獲得二十餘年的光榮史了。在一九一一年，日本人已設立了競技聯合會，於一九一三年十一月，開始正式公布

技紀錄，一九一二年日本第一次遣派兩個代表，在司島克賀參加亞林畢克運動會，一個參加短距離賽跑，一個參加馬拉松跑，他們皆未博得榮譽，這是誰也沒有夢想到二十年後，在洛杉磯，日本一躍而為成績最優的六個國家之一。當一九二〇年，日本隊十七個代表，在安特維（Antwerp）大會中，一無所獲；但是四年後在巴黎，當 Okasaki 跑完五千公尺時，雖不能與拿密（Nurmi）及禮脫那（Ricola）相抗衡，但已開始引人注意了，又如 Mikio Oda 得三級跳遠第六席，與游泳競技的勝利，凡此無不使人注目。於一九一八年，日本游泳，已列第二位，而於一九三二年，已執水上牛耳，而無其匹敵了。再檢視其田徑賽，在老將我大（Oda）及南部（Nambu）指揮之下，亦復造成驚人的進步了。

但日本絕不就此適可而止，因民衆的競技，尙未着手辦理，而偉大的策略和有競技的天才的人，還沒有發現。現在正慎重起草秩序單，挑選代表，以準備一九三六年大會的出席參與。

去秋，在東京（Tokyo）舉行兩年一度的神宮競技大會，不僅考核一九三三年的進展，而且爲一九三六年祭旗。在游泳競技裏，十四歲的學生，卻創造了四個世界的新紀錄，及六個日本的新紀錄，檢閱一年內各種的競技，各方面都有顯然的進步。日本競技台柱南部及力夏大（Nishida）一長於跳遠，一長於撐

竿跳高，二氏均爲日本第一流選手中之翹楚，其餘長距離跑，三級跳遠，以及投擲方面，皆有特殊的成就，而列入第一級的新選手。

爲準備一九三六年的開幕，在南部指導之下，已選拔了七十六個最優良的運動員，進行訓練。至於決定代表，須俟今年與一九三五年的神宮競技大會之後。

今年在馬尼那舉行的第十屆遠東運動會，係爲日本運動員準備的大測驗，而爲一九三六年的競技代表，精確選拔的先聲。並將於明年國家的神宮競技會時，再爲檢閱。

日本準備遣派最強健的游泳隊出席大會，現在已起草訓練的程序，這個程序是經過很慎重考慮過的。明年八月，在倫敦舉行第六屆的國際婦女錦標賽，日本將利用此機會，給世人評判日本婦女競技的等第，這是認爲重要的。

考察日本競技的發展以爲在一九三六可以明白，因爲在那時候，他們的原動力，將完全現露出來，現在世界上，不能隨便猜測。

四、精誠團結的意大利

意大利亞林畢克會的委員會，已經得國務大臣瓦卡錄將

軍 G. Vaccaro) 同意，以下列文字「意大利最優良的運動員，將出席柏林，並貢獻大會最熱心與至忠的合作，而促成第十一屆亞林畢克運動會有良好的收穫。」通知十一屆大會組織委員會，意大利決定接受德國的邀請，於一九三六年，赴溫特爾 (Winter) 並參加全部競技。又意大利委員會已準備組織遠征隊的預算，預備赴會。暫定的選手，合共二百六十七人，內包含田徑賽四十人，擊劍四十人，游泳三十人，賽艇二十四人，門拳十六人，自行車十四人，及滑冰與器械操各十人。其他指導員，按摩者，以及陪伴職員，合計意大利遠征隊，將有三百二十九人之多呢！

五、立意參與大會之希臘及保加利亞

希臘、保加利亞及意大利，這三國在現在已聯合一線而首肯德國官方邀請參加一九三六年的競技大會。柏林組織委員會已接到從本國投來的奧林畢克運動會的通告，這通告是說希臘的青年，在參加『兄弟之誼的競技開幕日』(Festival of athletic brotherhood) 不致失敗。保加利亞奧林畢克委員會亦已接收邀約，並自陳其希望，即能派遣一隊八十多名以上的運動員以赴柏林云。

德國以邀請參與一九三六年競技會的國家數，現在計確切承約的，已增加到十一國之多了。

六、巨哥斯拉夫的經費計劃

巨哥斯拉夫奧林畢克委員會，在其最後會議的決定，即於七月十日舉行全國「宣傳日」(Propaganda Day) 之外，另將於秋季中半為學校學生舉行一特殊「奧林畢克紀念日」(Olympia Day) 這是希望加強奧林畢克的基礎，此外該委員會復請求政府每年特定一個星期中，出售奧林畢克紀念郵票，為鼓勵運動員的競賽精神起見，將來的捷克斯拉夫錦標賽，實際是等於「奧林畢克預選會」(Pre-Olympic Competitions) 優勝者則將予以特種獎品。

七、德國

據基督教徒巴克先生 (Bisch) 的言論按：巴氏為靠老耐運動場 (Cologne Stadium) 多年的幹事，已被任命為德國競技領袖，及德國奧林畢克隊的預測的特別顧問，茲將德國之測度敘述於下：

本屆在德國舉行的第十一屆奧林畢克運動會，這是促使

德國運動界特別興奮。在事前，各洲的準備和成就，在每樣東西上都表現出來了，都以為是十分非常的事體的準備，這必須保證，然後才值得在這種競技裏表現。

德國競技協會，他們準備的工作，是發表他們的計劃。他們由德國競技領袖特巧木烏司頓 (Here Von Tschammer-) (Osten) 的助力，用良好可能的方法，使他們的工作，儘量的統一，儘量的集中。該氏對於理想上，及物質上，也是有相當的供給的。

一九三四年將遍求天才，這種尋求『無名英雄』 (Unknown Sportsmen) 的工作，將成就依照計劃以遍佈全國。此外所有的運動員和體育教練，皆被管理集中於所有的競技協會，經短時間的特殊試驗的課程，這些課程，俟後即須作各種競技的測驗。

另外，對於天才者，則依照各競技協會已得的經驗，施行特殊訓練。如此，造就各種競技，全國設立『訓練所』 (Training Communities) 此中集合和訓練，一縣或一地方，特約的候補者，不問他們是屬於那個俱樂部。奧林畢克基本隊，在『訓練所』內，和通常運動競賽中，選出選手，而在奧林畢克訓練場，對於特殊的課程，則再加以更進一步的訓練，與外國對手的對抗競賽，可以爭雄經驗和競爭的決心。如此在本年的終了，可以成立一

中心奧林畢克隊，爲了這種進展，則新興的導引，必可產生。

現在游泳選手，競技選手，器械選手，拳術選手，自行車選手，劍術選手等等，都在做同樣的工作，賽船選手的準備，以引水俱樂部，船員爲基礎，但這種天才的集中和訓練，也不忽視，船員的接受援助，就有進展的可能了。

八、參觀奧林畢克運動會船費廉價

北德哀老哀德線 (North German Lloyd Line) 的乘客的單程和來回票，在奧林畢克來回期間，減費百分之二十，已爲橫貫大西洋的各郵船公司 (Trans-Atlantic Shipping Companies) 於二月一二兩日在巴黎招集的大西洋會議 (Atlantic Conference) 所承認。此種減費，惟僅在清閒的季節中的行程適用，也僅對於競技員，他們的幹事，及隨從職員，和國際社會與國家社會爲有效。但對於以上人員的妻子及十八歲以下的孩子，也有同樣的效力。這種優待辦法，在從前的奧林畢克運動會是沒有的。

同樣的提議，也爲南美會議 (South American Conference) 和古[?]與墨西哥會議 (Cuba and Mexico Conference) 所決定。即北德哀老哀德線和亨堡美洲線 (Hamburg America Lines) 對於由遠東、澳洲及南美西海岸來的路線，也有同樣的優待。如此，一九三六年全世界的到奧林畢克運動會的人，則皆可享受百分之二十的減費優待了。

本會主辦之

上海中華足球會聯賽經過及成績

本會自遷至申園足球場後，本屆中華足球會比賽，球場發生困難。委員會鑒於各會員歷年參加之熱忱曾經長時之致慮，擬定補救辦法。凡舊會員之欲加本屆聯賽者，須備有合規之球場一方（自備或租借均可，但以上海市範圍內為限）並會設杯賽一項，以為舊會員之無球場者，須參加本季比賽之機會。本屆徵求會員既經決定原則，後即於去年九月間分知各舊會員，以定本屆參加隊，迄至九月二十五日報名截止期，計備有球場加入聯賽者十六隊。加入杯賽者二十餘隊。委員會因定類尚多，乃決定招收新會員。（以球隊之備有球場，或租得球場者為限，惟不得入杯賽。）以增興趣。結果錄取新會員商船、慎昌、約翰、樂濟、鐵路、上紡、維華、甲維華、乙八隊。並為分組如下：

▲參加聯賽會員分組表

上海中華足球會聯賽經過及成績

組	字	中	華	足	球	會
復旦	真茹	樂濟	約中	工華	英美	土地
商船	維華	嶺南	鐵路	友華	上紡	浙光
羣華	鐵路	嶺南	鐵路	毅勇	北城	慎昌
鐵華	江南	鐵華	鐵華	毅勇	太平	公聯
維華乙	維華乙	維華乙	維華乙	維華乙	維華乙	維華乙

▲參加杯賽會員分組表

甲組杯	乙組杯	丙組杯
本年暫停比賽	滬青 南金 知行 大江 廣義 嶺南 羣華	毅勇 江南 鐵華 友華
	永安 工華 英美 土地	太平 華倫 北城 強南 東華 友恆 浙光

組別既定，聯賽於去年十月二十七日開始舉行。迄今除中字組尚有數場比賽外，其餘各組均已告結束。惟在比賽進行中，

華字組之約翰隊因隊員分散自動退出。足字組之工華鐵華兩隊，球字組之北城隊均以棄權兩次被取消會員資格，於該會精神上不無稍受影響焉。杯賽於去年十一月十一日開始舉行，至十二月終即告結束，乙組杯為羣華隊獲得，丙組杯為太平所獲。現將聯賽及杯賽成績分表列後：

▲聯賽成績表

中字組最近成績(三月二十四日止)

隊名	比賽次數	勝次數	和次數	負次數	分數
維華	四	四	〇	〇	八分
復旦	四	三	〇	一	六分
真茹	五	三	〇	二	六分
樂濟	七	二	〇	五	四分
商船	六	一	〇	五	二分
華字組成績 鐵路隊獲勝					
鐵路	六	四	〇	二	八分
嶺南	六	三	〇	三	六分
羣華	六	三	〇	三	六分

滬青 六 三 〇 四 四分

足字組成績 友華隊獲勝

友華 四 三 〇 一 六分

毅勇 四 一 一 二 三分

江南 四 一 一 二 二分

球字組成績 維華隊獲勝

維華 六 五 一 〇 十一分

太平 六 三 一 二 七分

上紡 六 二 〇 四 四分

英美 六 一 〇 五 二分

會字組成績 慎昌隊獲勝

慎昌 六 五 一 〇 十一分

土地 六 四 一 一 九分

浙光 六 一 〇 五 二分

公聯 六 一 〇 五 二分

▲杯賽成績表

乙組杯

職員一覽表

委員會 蔣湘青(主席) 樂秀榮 馬德泰 容啓兆

何春暉

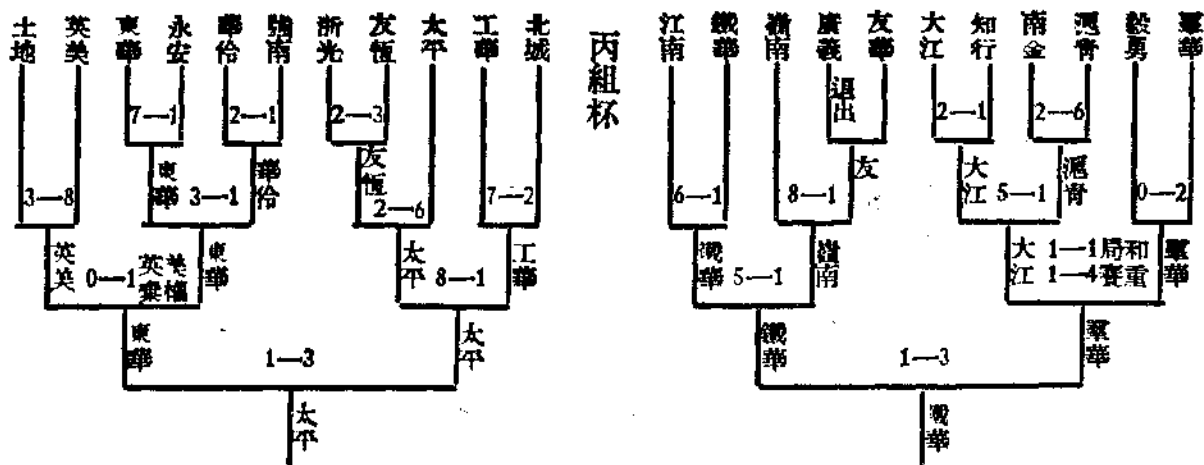
裁判員 上海中華運動裁判會會員

書記 周家驥

上海中華足球聯合會章程

- 一 本會由中華全國體育協進會主辦。定名上海中華足球聯合會。
- 二 本會以提倡業餘運動。增進足球技術為宗旨。
- 三 凡上海業餘體育團體。會具正式請求書。經本會委員會審查合格。并將入會費洋拾元繳清者。即為正式會員。
- 四 本會設委員會。處理會中行政及一切進行事宜。
- 五 本會書記由協進會幹事兼任。
- 六 各比賽裁判員請上海中華運動裁判會會員擔任。
- 七 比賽規則均照遠東運動會足球規則施行。
- 八 會員或球員個人之有違犯本會章程者。由委員會判定。

丙組杯



附錄 該會職員一覽表章程聯賽規程及杯賽規程於下

上海中華足球聯合會聯賽規程

懲罰辦法約分下列四項。

(甲) 做 告

(乙) 罰 款 (十元爲限)

(丙) 停止會員或球員個人比賽權

(丁) 取消會員或球員個人資格

九 球員在同季同不得代表兩隊參與比賽。

十 會員如有抗議事件。應正式具抗議書。於事實發生後兩

日內交書記處。提出委員會審斷是非。一切抗議。須隨納

保證金伍元。如委員會認該項抗議具充分理由者。當將

保證金發還。否則沒收。委員之決議爲最後之判決。不得

抗議。

十一 逾規定時間念分鐘不到場者。作爲棄權。如雙方不到。俱

作棄權論。棄權兩次。即取消其會員資格。在未有切實之

保證。經本會之通過。下屆不准重行入會。

十二 球隊如因不得已事故不得自行棄權者。應於該比賽

二十四小時以前。用正式書面通知對隊及本會。

十三 每比賽之兩隊。應各隊派富有裁判經驗之巡邊員一人。

襄助裁判員職務。遇必要時。由會中聘請中華運動裁判

會會員擔任該項職務。

十四 各隊於每比賽上半時完畢後。休息時間內。將比賽報告

單詳細填明交裁判員。以便查核。

十五 各隊球衣背部。須有六寸見方之號數。以資識別。

十六 球隊至少有八人出場。方可開始比賽。不及此數者。作該

隊棄權論。

十七 每季開始。各隊應將隊員名單。向書記處註冊。

十八 球員註冊每隊以二十四人爲限。

十九 未註冊球員。或未繳註冊費之會員。不得參加比賽。

二十 隊員人數一經註冊後。不得增減或更改。

廿一 本會所發之球員證。只適於本足球聯合會內各比賽入場

之用。

聯 賽 規 程 (二十三年—四年)

(一) 凡本會會員之報名參加本聯賽者。應各備合規之球場

一方。供比賽之用。

(二) 每季開始。各球隊應向本會領取註冊單。詳細填就。於指

定日期內送交書記處登記。并隨繳註冊費洋伍元。

(三) 會員分「中華足球會」五組各組比賽均採雙循環制輪

流在各隊球場舉行比賽。

- (四) 每比賽獲勝之一隊得兩分。負者零分。遇和局。則兩隊各得一分。比賽結束後。總分最多者。獲該組錦標。如遇兩隊或兩隊以上總分相同時。則擇期決賽。(一次比賽)
- (五) 規定『中』華『兩』內每比賽時間為九十分鐘。(上下半時各四十五分鐘)『足』球『會』三組內每比賽時間為七十分鐘(上下半時各三十五分鐘)
- (六) 每比賽應由主場球隊(主隊)備 規新球一隻。(或合度之舊球而得裁判員之認可者)供比賽之用。
- (七) 每比賽之主隊。應負佈置場地。維持秩序之責任。裁判員及客隊隊員到場時。主隊應盡招待之義務。
- (八) 會員中途退出。或被取消資格後。其已有之比賽。亦均取消不計。

杯賽規程

(二十三年四月)

- (一) 凡屬本會舊會員均得報告參加杯賽。
- (二) 本季分甲乙丙三種杯賽。各球隊參加組別由委員分派之。
- (三) 各杯賽取淘汰制舉行比賽。
- (四) 每季開始各球隊應向本會領取註冊單。詳細填就。於指定日期內送書記處登記。
- (五) 規定甲組杯賽時間為九十分鐘。(上下半時各四十五分鐘)乙丙兩組內各比賽時間為七十分鐘。(上下半時各三十五分鐘)
- (六) 本比賽球場由本會指定分派。

上海籃球聯合會男女聯賽經過及成績

本會主辦之上海籃球聯合會男女聯賽，本屆因球場關係，未克按期開始。直至新建籃球房工竣後，乃於二十三年十一月二十一日分函各舊會員徵詢本屆參加與否，確定本屆會員，以便繼續舉辦。復經委員會議決，本屆因時間關係，停止招收新會員，舊會員報到齊集後，乃為分定組別，排配秩序。各組均採單循環制，於一月廿一日起開始比賽，至三月十五日始告結束。委員分組列如下表：

△男子

甲組甲部	東華	海賊	麥令	江灣	真茹	乙組五部	虹隊	申青	平平	幼敵	青年
	鷹隊	東亞					羅淨	羣毅			
甲組乙部	青光	健華	大同	砲隊	全黑	乙組六部	火烽	留雲	銀星	藥光乙	郵務
	猶太	梵王					黑貓				
乙組一部	優游	七隊	藥光甲	慕爾	友愛	甲組	兩江	東南	暨南	崇德	

△女子

乙組二部	健美	梁溪	俠光
	夏光	光華附	復中
乙組三部	衣隊	新光	中社
	阜豐	圖進	南光
	大華	澄清	
乙組四部	天行	初光	東方
	浦光	國華	

乙組 東南乙 兩兩 江江 光華 華東中學
 在比賽進行中男子乙二部夏光乙三部晨隊棄權兩次照章取消其會員資格。乙五部青年因比賽糾紛由委員會議決取消該隊會員資格。女子甲組兩江崇德乙組光華均因隊員不齊願自退出委員會議決甲組暨南東南甲兩隊改作表演賽採三賽兩勝制結果東南甲以兩勝告捷茲將各組成績表列後：

各組成績

甲組甲部

隊名	比賽次數	勝次數	百分率
海賊	六	六	一、〇〇〇
麥令	六	五	、八三三
東華	六	四	、六六六
真茹	六	二	、三三三
東亞	六	二	、三三三
江灣	六	一	、一六六
鷹隊	六	一	、一六六
甲組乙部			
梵王	六	六	一、〇〇〇

乙組一部

全黑	六	四	、六六六
健華	六	四	、六六六
青光	六	三	、五〇〇
大同	六	二	、三三三
砲隊	六	一	、一六六
猶太	六	一	、一六六

乙組二部

優游	七	六	、八五八
七隊	七	四	、五七二
藥光	七	四	、五七二
梁溪	七	四	、五七二
友愛	七	三	、四二九
慕爾	七	三	、四三九
健美	七	二	、二八六
俠光	七	二	、二八六
乙組二部			
光華	六	六	、一〇〇〇
正風	六	四	、八六七
樂施	六	三	、五〇〇

南光	六	三	、五〇〇	申青	五	四	、八〇〇
岡進	六	二	、三三三	羅浮	五	四	、八〇〇
復中	六	二	、三三三	羣毅	五	三	、六〇〇
阜豐	六	一	、一六六	虹隊	五	二	、四〇〇
精武	五	五	一、〇〇〇	平平	五	二	、四〇〇
衣隊	五	四	、八〇〇	幼敵	五	〇	、〇〇〇
大華	五	三	、六〇〇	乙組六部			
新光	五	一	、二〇〇	郵務	五	四	、八〇〇
澄清	五	一	、二〇〇	留雲	五	四	、八〇〇
中社	五	一	、二〇〇	藥光	五	三	、六〇〇
乙組四部				銀星	五	三	、六〇〇
浦光	六	五	、八三四	火烽	五	一	、二〇〇
天行	六	四	、六六五	黑貓	五	〇	、〇〇〇
國華	六	四	、六六五	女子乙組			
商工	六	二	、三三四	兩兩	三	三	一、〇〇〇
黑星	六	二	、三三四	東南乙	三	二	、六六七
初光	六	二	、三三四	華東	三	一	、三三四
東方	六	二	、三三四	江江	三	〇	、〇〇〇

比賽結果乙組五部申青羅浮兩隊，乙組六部郵務留雲兩部，均得分相同。於是各舉行決賽，以定錦標之誰屬。結果羅浮郵務均告勝利，獲各該組優勝也。本屆各組優勝隊名如左：

甲組甲部 海賊 甲組乙部 梵王

乙組一部 優游 乙組五部 羅浮
乙組二部 光華 乙組六部 郵務
乙組三部 精武 女子乙組 兩兩
乙組四部 浦光

(完)



新書

棒球訓練法

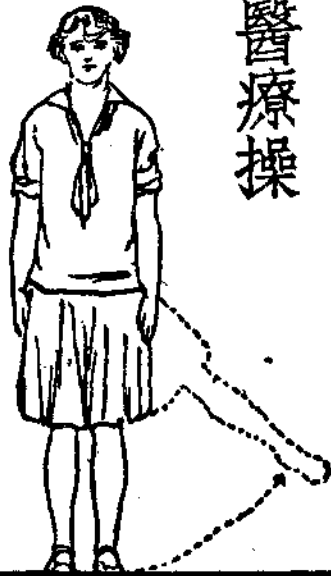
本報編者阮蔚村著 南華體育會棒球教練蔡慧一校

棒球在吾國如鱗角鳳毛，而棒球賽在吾國，更無踪影。一般體育同志，多要求出版此書。本報編者，應讀者之要求，費年餘之光陰，特撰成此集。並請兩華會蔡慧一先生精校。吾國之有棒球賽，此書為始。全書一厚冊，插圖豐富，現已付印，不日即可出版。

讀者們望眼望穿的！
體育界緊急需要的！

實用婦女醫療操

新書



陳韻蘭女士譯

本書原著者為芹呢女士，經陳韻蘭女士譯成中文。內容切合實用，並有價值。插圖極豐，甚便試用。本書現在印刷中，不日即將出版。

總發行所：法租界勞勿路三九二號

上海勤奮書局發行

上海萬國足球賽

上海之有萬國足球賽，已有二十七年之歷史矣。吾國於一九二九——三〇年曾獲錦標一次。翌年仍得繼續保持一次。當時因樂華正在鼎盛時代。其後因樂華停頓，滬上著名球員星散。以致三年以來，未克染指斯項錦標矣。本年海上足球，又復舊觀。華人屢奪各項錦標，而於萬國盃再度保持。茲記萬國盃足球賽之略史，及本屆比賽情形如下：

歷屆錦標得主

一九〇八——〇九年	蘇格蘭	一九一五——一六年	英格蘭
一九〇九——一〇年	英格蘭	一九一六——一七年	英格蘭
一九一〇——一一年	英格蘭	一九一七——一八年	英格蘭
一九一一——一二年	愛爾蘭	一九一八——一九年	英格蘭
一九一二——一三年	英格蘭	一九一九——二〇年	英格蘭
一九一三——一四年	英格蘭	一九二〇——二一年	英格蘭
一九一四——一五年	英格蘭	一九二一——二二年	英格蘭
		一九二二——二三年	英格蘭
		一九二三——二四年	蘇格蘭
		一九二四——二五年	蘇格蘭
		一九二五——二六年	蘇格蘭
		一九二六——二七年	蘇格蘭
		一九二七——二八年	英格蘭
		一九二八——二九年	葡萄牙
		一九二九——三〇年	中華隊

一九三〇—三一年	中華隊
一九三一—三二年	無比賽
一九三二—三三年	蘇格蘭
一九三三—三四年	英格蘭
一九三四—三五年	中華隊

本屆比賽經過

猶太	英格蘭	二比一
葡萄牙	葡萄牙	六比六
俄羅斯	俄羅斯	一比一
蘇格蘭	中華隊	一比三
	葡萄牙	二比三
	中華隊	中華得錦標

中葡決賽情形

中華與葡萄牙兩國，相遇於決賽，乃於三月二十四日，在本會足球場舉行，結果吾國以三比二，擊勝葡隊，奪得業已放棄三年之萬國杯。上半時中華陣綫紊亂之狀，得未曾見。前鋒與內衛，慌張失措，更以球運不佳，一籌莫展。反被葡隊攻入一球。下半時一刻鐘內，仍無起色。李義臣踢十二碼球，竟亦不中。觀衆焦急之

狀，不可言喻。自葡萄牙守門自己失手，負一球後，中華形勢乃稍有轉機。接後李義臣孫錦順又各建一功，最後葡萄牙罰入十二碼球，乃成三比二之結果。局勢雖十分緊張，但表演極少精彩。葡萄牙實力強勁，攻守堪稱平均，僅守門庸弱，左翼稍差耳。柯拉沙與谷司坦穩健老練，英勇如昔。中華隊在上半時，各人表演，一無可取。孫錦順雖甚賣力，但一事無成。下半時一刻鐘後，方入適可狀態，遂能獲勝。申園四周看台，擠得水洩不通，座前空地，亦均軌滿。後來者無立足之地。羣衝入場內，圍坐四面邊界外，總數在一萬五千人以上。為本年足球季第一次盛況。見上半時中華健兒表演之失常，怨聲不絕，如熱鍋底上螞蟻，焦灼萬狀，及至最後得勝，西聯會長葛林姆旭授萬國杯與中華隊長李甯以後，一種熱烈如狂，歡天喜地之狀，更不可以形容矣。兩隊出場陣綫如下：

▲中華隊

顧尚勤 馮運佑 李義臣 孫錦順 賈幼良
 李甯 馮運佑 孫錦順 賈幼良
 徐亨 江善敬 梁樹棠

▲葡萄牙

雷米狄 柯拉沙 馬山爾 維克脫爾 斯考塔 法凡脫
 馬山爾 維克脫爾 斯考塔 法凡脫
 蘇業

上海國際籃球比賽誌詳

本會主辦之上海國際男女籃球錦標賽，迄今已及十屆。本屆由籃球委員會議決定於三月二日開始舉行，乃由本會東邀滬埠各國體育團體，派隊參加。比至截止日期，男子僅中美兩隊應約。女子因英美兩球隊均正在採用男子規則比賽，不便參加。女子規則比賽，但本會認為全國女子既一律應用女子規則，決不能因此更改，致亂適從，故決定本年女子錦標，暫停比賽。

本屆比賽既祇中美兩男子隊參加，乃採三賽兩勝制。於三月二日作第一次比賽。結果美隊以五十七分對三十一分勝。第二次於三月六日舉行。我隊又以三十六對五十六分見屈。本屆錦標遂歸美國保持。茲將兩次成績載後。

第一次成績

美國隊	鄒中	罰中	犯規	得分	中華隊	鄒中	罰中	犯規	得分
史密新	二	〇	〇	四	錢敬維	〇	〇	一	一
強生	四	〇	〇	八	梁國權	〇	〇	〇	〇
樂克	七	四	〇	十八	周達堂	〇	〇	〇	〇
史規亞	二	〇	一	四	馮念華	三	一	〇	〇
蘭茵	二	〇	二	四	陳祥龍	〇	二	〇	二
拉姆根	〇	〇	二	〇	王雨珍	〇	〇	〇	二

第二次成績

美國隊	鄒中	罰中	犯規	得分	中華隊	鄒中	罰中	犯規	得分
勃利士	四	四	一	十二	孫寶慶	二	〇	〇	四
卡爾生	三	一	〇	七	徐亨	三	一	〇	七
沙利文	〇	〇	一	〇	陸鍾恩	四	〇	三	八
共	二四	九	七	五七	陳宗祺	〇	二	一	二

上半時 美國 三十一分 中華 八分
 下半時 美國 二十六分 中華 二十三分

美國隊	鄒中	罰中	犯規	得分	中華隊	鄒中	罰中	犯規	得分
洛克	八	二	三	十八	錢敬維	五	一	二	十一
史密新	〇	一	一	一	馮念華	一	一	三	三
史規亞	一	〇	〇	二	徐亨	〇	〇	四	〇
強生	一	一	三	三	陳祥龍	三	〇	一	六
蘭茵	二	三	一	七	孫寶慶	三	一	四	七
勃利士	三	〇	一	六	陳宗祺	〇	〇	一	〇
拉姆根	二	〇	〇	四	陸鍾恩	二	五	二	九
卡爾生	六	二	一	十四	共	十四	八	十七	三六
沙利文	〇	一	〇	一	共	三十三	十	十五	五六

上半時 美國 二十八分 中華 十四分
 下半時 美國 二十八分 中華 二十二分

勤奮體育月報社

贈送體育季刊一萬份

訂閱

勤奮體育月報

全年一
份

祇化大洋二元二角

奉贈

中華全國體育協進會出版

體育季刊

全年
一份

值洋一元六角

—— 出一種代價 讀二種刊物 ——
多購則多贈 良機切莫失 ——

勤奮體育月報，旨在提倡體育復興民族。內容以研究各種體育理論及技術，並作中外運動界有系統之記載，翔實精警，深得社會各界之贊許。出版以來，風行各地。月出一冊，全年十二冊，每冊二角，全年二元，茲為優待讀者起見，凡兩種刊物全時聯合訂閱者，祇費大洋二元二角，計得勤奮體育月報十二冊，及「體育季刊」全年一份四冊，（值洋一元六角），故出一種代價，可讀二種刊物，誠空前之良機也。

△國內郵費不收國外另加三元五角

言萬百數洋洋 庫寶之界育體

報月育體奮勤 卷第一

送奉費寄元兩洋收只卷全購合止期二十第起期一第卷一第

購補速請者閱訂未

體育專號

第一卷 第三期

我國小學體育之現狀與改革
 問題(陳奎生)兒童與遊戲
 體育(許少甫)怎樣提倡小學體育
 外運動指導法(熊子儀)
 體育運動實施法(李)
 體育(郭效沙)新體育器材
 體育(郭效沙)新體育器材

第一卷 第四期

今後小學體育的新建設
 (吳濤)小學體育中心
 練習(程登科)小學體育
 後進的進德(王秋如)
 日本小學體育教學原則
 的研究(王振聲)小學體育
 小學體育行政問題(王)
 小(下冊)

全國運動會特刊

期二第卷一第

全國運動會特刊

大會各項紀錄

男子田徑賽
 男子足球賽
 男子籃球賽
 女子田徑賽
 女子足球賽
 女子籃球賽

大會十日誌

男子排球賽
 男子網球賽
 女子排球賽
 女子網球賽

關於女子田徑賽之批評
 王復旦
 王復旦
 孫和賓
 陸禮華
 李飛雲
 劉雲松
 蘇汝幹

創刊號 第一期

本報創刊(馬崇淦)體育之現狀
 全國體育協會之成立(吳樹梅)
 體育之社會地位(劉雲松)
 體育之歷史(孫和賓)
 體育之未來(孫和賓)

游泳網球專號

第一期

初學游泳法
 游泳的生理訓練法
 網球基本練習法
 網球基本練習法
 網球之原因
 網球之原因
 網球之原因

第二期

游泳網球專號

游泳網球專號

游泳網球專號

遠東運動會專號

遠東運動會專號

遠東運動會專號

中學體育專號

中學體育專號

中學體育專號

勤奮體育月刊

內容一覽

歡迎訂閱 歡迎投稿

第一週紀念特刊

第二卷第一期

勤奮體育畫報 勤奮體育畫報 勤奮體育畫報...

上海之工人體育 德國之青年體育 日本之少年體育...

怎樣做一個小學體育教師 怎樣做一個小學體育教師...

本期刊大售洋三角

第七八屆

華北運動大會專號

第二卷第二期

華北運動會畫報 第十八屆華北會精神上的成功 第十八屆華北會的印象和批評...

第二卷第三期

上海市大體育場 體育之我見 體育之我見...

田徑訓練 越野跑 田徑訓練...

本期刊大售洋三角

第二卷第四期

體育季刊 體育季刊...

足球特輯 足球特輯...

本期刊大售洋三角

第二卷第六期

波蘭四民體育之新施設 波蘭四民體育之新施設...

本期刊大售洋三角

定價 每月一元二角 全年十二元

閱訂迎歡

報月育體奮勤

冊四年全「刊季育體」會進協育體國全送附

內在費郵角二元二洋大收共年全者讀待優

本報宗旨提倡體育復興中國

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

內容豐富切合實用畫文並茂

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

全國體育專家輪流擔任著述

本報絕對公開，歡迎投稿，並延請全國體育專家擔任著作，略舉姓名如下：

褚民誼	張伯苓	張之江	郝更生	沈嗣良	吳蘊瑞	黃鹿明	袁敦禮	陳英梅
俞樹梅	吳激	張信孚	許民輝	馬約翰	金光均	丘紀祥	吳邦偉	董守義
方萬邦	許萬生	劉雲松	彭文餘	彭三美	中國樞	董承康	趙文藻	章軾五
張鍾藩	陳伯青	王健吾	高梓	宋君復	宋如海	凌希陶	錢一勤	程立科
謝似顏	蔣湘青	舒鴻	彭禮南	王庚	張瀛園	崔亞蘭	蔡慧一	夏翔
徐紹武	吳國南	吳德懋	陳奎生	徐致一	涂文	楊效讓	孫和賢	朱了洲
姜容樞	金一明	王復止	陸禮華	秦醒世	杜宇飛	陸翔子	潘伯英	李繼元
沈明珍	楊柱南	斐熙元	王壯承	項翊高	薛學海	蔣佩天	陳慕蘭	葉良
候洛淘	胡敬熙	林秉禮	劉長春	趙少樹	孫美華	任勁華	趙泉	蔡雁賓
陳敦正	溫懷玉	陳如松	郝銘	張建業	俞子箴	江良規	謝希雲	陳緒蘭

報月育體奮勤

單定

茲寄上大洋 元 角 訂購

貴報 份(自第 卷第 期至第 卷第 期止) 元

查收為荷此致

上海法租界勞神父路三九二號

勤奮體育月報社發行部收

通信處 姓名 啓

(注意)報費請由銀行或郵局匯寄如不通匯兌之處可以一分郵票代用

讀者注意

體育月刊全年四册一元六角，國外加郵費一元二角，勤奮體育月報全年十二册只收二元，國外加郵費二元二角。兩種刊物合訂，全年十六册，國內定價二元二角，國外另加郵費三元五角。

勤奮書局
優待讀者大贈送

多購多贈
落得便宜
優待學校
切莫錯過

購書壹元
贈書券兩角

書券十足通
用等於現金

本局發行體育叢書，小學體育教本，中小學體育教授細目，青年用書，學生用書等數百種，及勤奮體育月報，體育季刊等定期刊物。歷承全國教育機關讚許及採用，無任欣感。茲因開學時期，為優待起見，除舉行各種特價外，再奉贈書券，凡直接向本局購滿本版書滿洋一元者，贈實洋書券兩角，多購多贈，並無限制。惟採購在同時已舉行特價之書籍或定期刊物，恕不奉贈。

上海勞神父路三九二號
上海四馬路二七七號
勤奮書局謹啓

小 學 體 育 教 育 本

優待 全國教育機關 體育運動人士 不惜鉅大犧牲

全部廿五册 實價九元二角

特 價 犧 牲

祇 售 六 元

敬告全國小
學體育教師

本書係根據教育部最新小學體育課程標準而編輯，內容精湛，取材豐富，全部共二十五册，自小學一年至六年，包含體育教材數十種，應用不竭。教師備此一書，教材即無缺乏之虞，誠體育教師之萬有文庫也。

小 學 體 育 教 育 本 全 書 目 錄

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

▽ 專家編著 切合實用 ▲

郵寄
國內加寄費二角三分
國外加寄費一元八角

總發行所
海勞神
父路三百
九十二號

勤 奮 書 局 發 行

門市部
上海四馬
路二百七
十七號



全國體育專勤奮書局體育叢書



生理	衛生	建築	歷史	行政	原理															
體育原理 精裝三元 平裝二元 中央大學體育系主任 吳蘊璋著	體育行政 二元二角 中央航空校體育主任 金兆均著	民衆體育實施法 一元四角 江蘇省立教育學院體育主任 王庚編	健康教育實施法 一元四角 江蘇省立教育學院體育主任 王庚編	小學體育之理論與方法 一元七角 湖南第一師體育主任 陳奎生著	標準運動會實施法 四角 浙江立第八中學體育主任 孫煥編	中學運動會指南 六角 江蘇省立第一中學體育主任 王復且著	小學運動會指南 六角 江蘇省立第一中學體育主任 王復且著	比賽方法 印刷 中青年會體育指導 錢一勳譯	世界體育史略 六角 前開大學體育主任 章輯五著	遠東運動會 九角 全國體育協進會主任 沈嗣良校	林寶華網球 成功史 三角 中報體育記者 蔣槐青編	邱飛海網球 成功史 三角 中報體育記者 蔣槐青編	劉長春短跑 成功史 三角 青島大學教授 宋若復校	體育建築及設備 二元八角 中央大學體育科主任 吳蘊璋著	體育場建築法 一元四角 前開大學體育主任 王復且著	體育場指南 七角 上海市立第一公共體育場場長 王壯飛著	人體測量學 一元九角 前復旦大學體育主任 蔣潤青著	運動衛生 六角 體育著作家 汪子岡著	運動急救法 六角 體育著作家 汪子岡著	用實婦女醫療操 印刷 中大醫學院 陳韻蘭譯
實用按摩術 二元九角 中央大學體育科教授 金兆均著	童子軍體操 五角 湖南第一師體育主任 陳奎生著	德國復興體操 五角 江蘇省立體育場編輯 蔣潤青著	基本體操 九角 金陵女子文理學院 體育系編	中學機巧運動 印刷 江蘇省立第一師體育主任 陳奎生著	遊戲和機巧運動 印刷 中青年會體育指導 錢一勳譯	舞蹈入門 九角 愛國女學以舞蹈教授 沈明珍著	各國舞蹈新選 印刷 金陵女子文理學院 體育系編	歐美土風舞 一元 愛國女學以舞蹈教授 沈明珍著	田徑賽訓練法 二元 中央大學體育指導 張恆編	田徑賽裁判法 六角 江蘇省體育會 王復且著	運動裁判法 六角 江蘇省體育會 王復且著	五項十項訓練法 九角 體育著作家 蔣潤青著	女運動員訓練法 九角 世界女運動家 人見絹枝著	越野跑訓練法 四角 江蘇省立第一師體育主任 陳奎生著	競走訓練法 六角 上海中華學校體育會 王復且著	游泳訓練法 二元四角 上海青年會游泳指導 錢一勳著	女子游泳訓練法 九角 東亞體育教授 江良規譯	游泳成功術 六角 中國游泳研究會會長 俞斌編校		

總發行所

門市部

全國各大省市均有分銷處

中華全國體育協進會 (定審)	他	其	球棒	球排	球網	球籃	球足
	毬子比賽法 四角 周柱國著	考而夫訓練法 六角 蘇蘇風著	手球訓練法 四角 阮蔚村著	女子壘球訓練法 九角五分 宋君復著	排球訓練法 五角 吳邦偉著	網球訓練法 五角 馬德著	籃球訓練法 九角 吳邦偉著
最新新業餘運動規則 最新新游泳規則 最新新男女排球規則 最新新網球規則 最新新足球規則 最新新壘球規則 最新新女子籃球規則 最新新男子籃球規則 最新新田徑賽全運動新規則 各種運動新規則	實價 八角	實價 八角	實價 八角	實價 八角	實價 八角	實價 八角	實價 八角

小學體育教授細目	高中女生體育教授細目	高中男生體育教授細目	初中女生體育教授細目
教育部編	教育部編	教育部編	教育部編
中	刷	印	在

教育部編·勤奮書局發行

中小學體育教授細目

本書係教育部編由本局發行全部分為五類(一)高中男生體育教授細目(二)高中女生體育教授細目(三)初中男生體育教授細目(四)初中女生體育教授細目(五)小學體育教授細目現通令全國各校於二十三年度起遵照採用實施

體育專家執筆論並重
勤奮體育月刊報
體育教師必讀書館考
體育專家執筆論並重

新課程標準 小學體育教本

專家編纂 內容精富 取之不盡 用之不竭 體育教師 不可不備

敬告全國小學體育教師

教育部公布之小學體育新課程標準，規定在二十二年度起實施。要實施這標準，必須有切合標準之教本。始能收實際的效果。本局有鑒於此，所以特請了數十位小學體育專家編訂新課程標準小學體育教本計二十五種，以應此急迫的需要。現在各書均已出版，幸請諸君從速採購。

(一) 遊戲類

唱歌遊戲	編甲	低級	四角	東亞體育專科教授 潘伯英著
唱歌遊戲	編乙	低級	五角	上海市立萬竹教員 胡敬熙著
故事遊戲		低級	三角八分	滬市一體育場編輯 項翔高著
摹仿遊戲		低級	二角	江蘇省立教育學院 王庚著
追逃遊戲		低級	三角	江蘇省立教育學院 王庚著
摹擬遊戲		中級	一角五分	江蘇省立教育學院 王庚著
競爭遊戲		中級	三角五分	江蘇省立教育學院 王庚著
競技遊戲		高級	四角	江蘇省立教育學院 王庚著
鄉土遊戲		高級	三角八分	江蘇省立教育學院 王庚著
(二) 舞蹈類				
聽琴動作		低級	四角	上海市立萬竹教員 胡敬熙著
土風舞		低級	五角	中國女子體師校長 杜宇飛著
土風舞		高級	五角	中國女子體師校長 杜宇飛著
歌		中級	五角	中國女子體師校長 杜宇飛著
舞		適用	五角	中國女子體師校長 杜宇飛著

(三) 運動類

模仿運動		低級	四角五分	上海市教育局體育督學 邵汝幹著
小機巧運動		中級	四角	江南體育師範教員 鄧吟虛著
小田徑運動		中級	三角	體育著作家 孫和寶著
小足球		中級	二角八分	體育著作家 陳奎生著
小籃球		中級	三角五分	體育著作家 阮蔚村著
小排球		中級	三角五分	體育著作家 阮蔚村著
小遠足登山		中級	三角二分	體育著作家 阮蔚村著
小器械運動		高級	二角八分	體育著作家 阮蔚村著
小游泳		適用	三角	體育著作家 阮蔚村著
(四) 其他				
小姿勢訓練		低級	三角五分	滬市一體育場編輯 項翔高著
小準備操		高級	三角五分	上海市教育局體育督學 邵汝幹著

備有詳章可索

PHYSICAL EDUCATION QUARTERLY

Published by China National Amateur Athletic Federation

(Office: Yen-Ping Road, Shanghai)

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE

392 Route Pere Froc, Shanghai, China.

All rights reserved

投 稿 簡 章

- 一、本刊登載之文字，不拘長短，文言白話均可，凡關於體育之論著，譯述，批評，研究，教材，調查，記載及圖照等，均所歡迎。
- 二、本刊編輯，對於收到之稿件，有取捨權。不登之稿件，概不退還，但附有郵票者不在此例。
- 三、投稿須標明清楚加新式標點，符號，否則不閱。
- 四、投寄譯稿，請附原文，如原文不便附寄時，請將原文之題目，著者姓名，出版日期及出版處註明。
- 五、投稿者請將姓名及通信處註明。至于披露時署名由投稿者自定。
- 六、投稿之稿，經揭載後，均致薄酬。
- 七、來稿請寄南京大石橋國立中央大學體育科吳蘊璋收或上海勞神父路三九二號中華全國體育協進會編輯部。

不 許 轉 載

體育季刊 第一卷 第二期
中華民國二十四年四月出版
每冊零售大洋四角

編輯人 吳 蘊 璋
南京中央大學體育科

出版者 中華全國體育協進會
上海延平路申園

發行人 中華全國體育協進會
上海法租界勞神父路三九二號

發行所 勤奮書局
上海英租界四馬路二七七號

印刷所 中國科學公司
上海福祿路六四九號

廣 告 定 價 表

等第	特等	優等	頭等	上等	普通
地位	底封面外而	(一)底封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)底封面裏頁 (四)文圖字畫中內頁	(一)封面裏頁對面 (二)封面裏頁對面 (三)封面裏頁對面 (四)封面裏頁對面 (五)正文首篇前後	正文前以外	其餘地位
位	全頁	六十元	五十元	四十元	三十元
頁	半頁	四十元	三十元	二十五元	二十元

廣告概用白紙黑字，如用色紙或彩印，價目另議。繪畫刻圖，工價另議。連登多期，價目從廉。詳細廣告刊例，函索即寄。

定 價 表

特優	目價定預		零售每冊實價大洋四角，郵費另加。國外及香港澳門，郵費另加。
	全年	時數	
本報國內，香港澳門照國外。	冊二十	冊	全年四冊
郵費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
刊費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
冊費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
動費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
勤費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
冊費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
刊費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
冊費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
動費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊
勤費國內，本埠，外埠，另加大洋二元二角五分。日。	一元六角	折半	全年四冊

定閱諸君如詢問事件或更改地址務請將姓名戶號單號定在何處寄何處開明方可定辦實錄定戶太多簿冊繁重非此四項不易檢查難免仍有誤寄特先聲明