

年

卷

期

1

4

第

第

勤奮

體育

小學體育專號



十五米全場紀錄之張潔女士

第一卷 第四期

上海勤奮書局發行



上海老門
海西口

遊藝公司
遊藝大會

造製械機
家圖象形
有維妙維

家獎術藝
術首國各
計設家專



恭賀

新禧

勤奮體育月報社

勤奮書局

全人鞠躬

提倡體育

不惜犧牲

勤奮書局

優

待

全國讀者

● 憑此單購書 ● 八五折新算 ●

體育叢書優待券

優待「勤奮體育月報」定戶辦法

- 一、凡選購本局書籍五種以上八五折五種以下者一律九折
- 二、寄費加一掛號國內每件八分
- 三、購書時須以此券為憑
- 四、本券僅用一次只限向本局或門市部直接購買為限各經售處概不適用選購各書請填入下列表格
- 五、選購以本報書為限

購者 地址

勤奮書局發行

發行所 上海愛多亞路三九二號
門市部 上海四馬路五五四號

教育部長王世杰

對於「體育叢書」之讚美詞

王世杰

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

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

政府為推行國民體育，於民國十八年四月公布國民體育法，二十一年八月召開第一次全國體育會議通過實施國民體育具體方案。今更幸得上海勸業書局諸君熱心提倡，發行體育叢書，舉凡近世中外優良體育教材及方法，均有所貢獻。將來我國國民體育之發展，實多利賴，于此祝其成功。

勤奮書局新課程標準

小學體育教本編輯要旨

▲小學教師備此教本走遍全國學校

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實為其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機消滅，本能消失，豈不大謬！待既消滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖年年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；因一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自為政，取財教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益，對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部備了一件重要工作。聘請專家，確定小學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

▲最新教材用之不竭包君終身無憂

但是，教部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因為沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的。舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚，所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：（一）質量要精，須與新標準配合無間。（二）分量要多，使教育者應用不盡。（三）富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

（一）求廣的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚為巨編。

（二）求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材的類別，小學體育課程標準中，定有下列的各學年作業要項：

圖書總覽

（總序）

圖書總覽

圖書總覽

圖書總覽

圖書總覽

圖書總覽

圖書總覽

目 次

七、關於在歐戰中德法戰事	一、編譯(頁1)
八、關於在歐戰中德法戰事	二、編譯(頁10)
九、關於在歐戰中德法戰事	三、編譯(頁14)
十、關於在歐戰中德法戰事	四、編譯(頁14)

一、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁1)
二、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁10)
三、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
四、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)

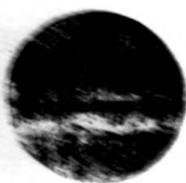
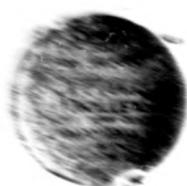
一、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁1)
二、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁10)
三、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
四、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
五、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
六、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
七、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
八、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
九、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
十、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)

一、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁1)
二、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁10)
三、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
四、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
五、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
六、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
七、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
八、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
九、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)
十、關於在歐戰中德法戰事	編譯(頁14)

協興運動器械廠

地址上海法租界大馬路西首維爾蒙路樹德里七號
電話一八四〇九號 電話電掛六六六三號

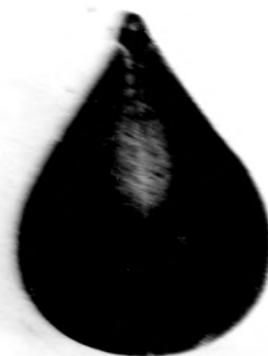
本廠開辦二十餘年中
製造運動器械之首創



本廠出品
各種賽跑用具
各種田徑用具
各種運動衣衫
足球用具
籃球用具
排球用具

上開各種均本廠
自製出品欲知詳
細價目請閱本廠
目錄函索即寄

網球用具
乒乓球用具
撐高跳用具
游泳用具
橄欖球用具



各運動器械公司

各書局文具社均經銷



濟南小學運動會

女子百米賽跑

開幕情形

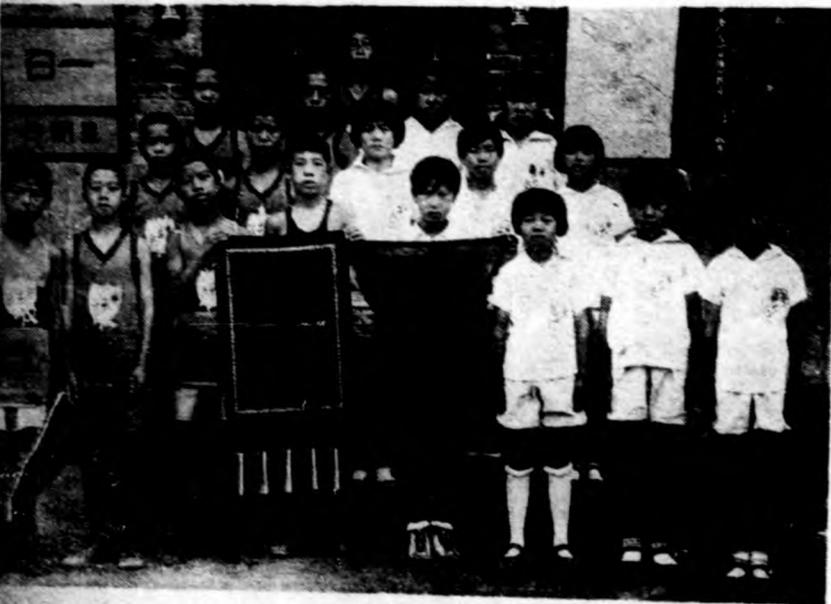


獎品之一斑

國術表演



天津童子組球類比賽
(天津公共體育場主辦)



女子排球冠軍市立第五小學隊

男子排球冠軍市立第二十八小學
男女籃球冠軍市立第二十六小學



女子籃球亞軍啓明小學



國內體育近事

「清高國勵志」
中華錦標隊
(自右至左)陸雨田(幹事),徐
讓臣,蔡正義,周如泉,呂崇
義,呂正俠,張道九,史友舉
(教練)



給獎之時情形(授獎者為李特夫)



第一名蔡正義到逸園終點

上海中華女子籃球聯賽甲組冠軍江隊(即東南隊)



上海中華女子籃球聯賽甲組冠軍江隊

上海全市童子軍大檢閱



湖北省童子軍大會操



(一)



圖四第



圖三第



圖二第



圖一第



圖八第



圖七第



圖六第



圖五第



圖二十第



圖一十第



圖十第



圖九第

日



第十二號



第十三號



第十四號



第十五號



第十六號



第十七號



第十八號



第十九號



第二十號



第二十一號



第二十二號



第二十三號

言者輯編

時代是不停頓的向前邁進着，一九三四年又到人間。諺云：『一日之計在於晨，一年之計在於春。』所以在這意義偉大的一年的開端，自然人們都要有他們新的見解，新的計劃，和新的興趣和新的方法，尤其是我們體育界的人，處今日新月異的環境中，更需要順應時代的智識，順應時代的技術，來為體育界而服務，來為社會而服務，來為國家而服務，來為民族而服務。本報既負着領導全國體育界的責任，更當本此宗旨向前猛進。所以一九三四年，可說是體育界努力的第一年，也可說是本報為體育界及大眾服務的開端。

本報在過去不過三個月的成績，真想不到能得到海內外的同志一致擁護，因為銷路的激增，我們不僅是由大都市而到內地，由內地而到鄉村，並且遠隔幾萬里的歐美，南洋，和日本，及世界各國，也有了本報的蹤跡，我們的光榮，不僅是在國內，為體育界唯一的體育月報，就在世界上幾十份的體育雜誌中，也佔有相當的位置。此點不禁為吾體育界慶，為中國幼稚之體育界賀！

本報的能夠博得大眾的歡迎，因為我國能夠認清我們的目的。我們不是像以往不懂體育的人，所辦的那一種沒有價值的棒角式，和專載運動消息的體育刊物。體育既是「教育的一部分」，我們決不肯離開這個範圍，縱然我們也不捨棄體育是「健康主義」和「軍事準備」的原則。本報在一九三四年的供獻，並不是要專門來出專號，因為這樣，許多讀者一定感到無聊和敗興。以後我們的目的的是這樣：（一）評壇，歡迎全國體育界，對於吾國現在體育之畸形，將其所見所聞隨時隨意的評擊。（二）論著，特約專家郝更生，吳蘊瑞，程登科，陳奎生，吳邦偉，吳激諸君為本報長期撰稿。（三）譯述，介紹歐美及日本最新之學術，隨時在本報發表。（四）教材。每期登載中小學適用之教材數篇，按期載舞蹈遊戲等佳作，並歡迎各地體育教師，以其經驗之作，投寄本報。（五）技術，本報對於技術及理論並重，除按期登載阮蔚村之田徑新術外，並隨時登載各種適應節季之訓練方法。此項材料，注重圖解，希投稿者注意。（六）消息，分一月來之體育行政，一月來之運動比賽，一月來之體育人事，一月來之海外體育等欄。（七）調查，如各大中小學校之體育概況，均歡迎各學校當局詳細惠函見告，本報願為刊載。（八）特約通訊，本報為促進邊遠省分之體育。特按期登載此項特約通訊，並約定駐歐美之訪員數位，隨時為本報寄稿，以供獻新智識予國人。

大華足球

三三全運會
審定採用

量準確

大華足球分量優良

大華足球原料優良



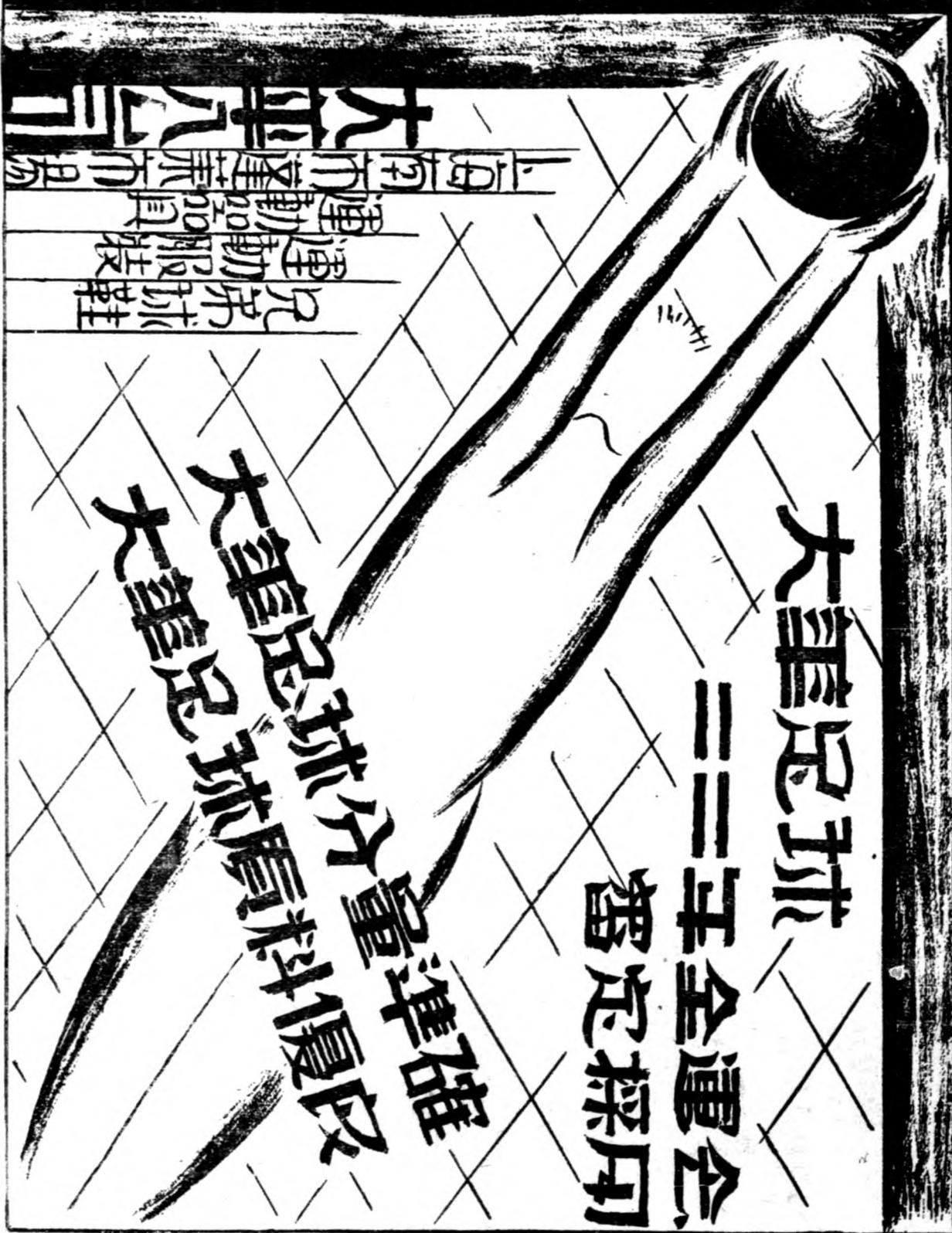
上海南京路大華公司
運動器材部
兄弟足球鞋
運動服裝

大華公司

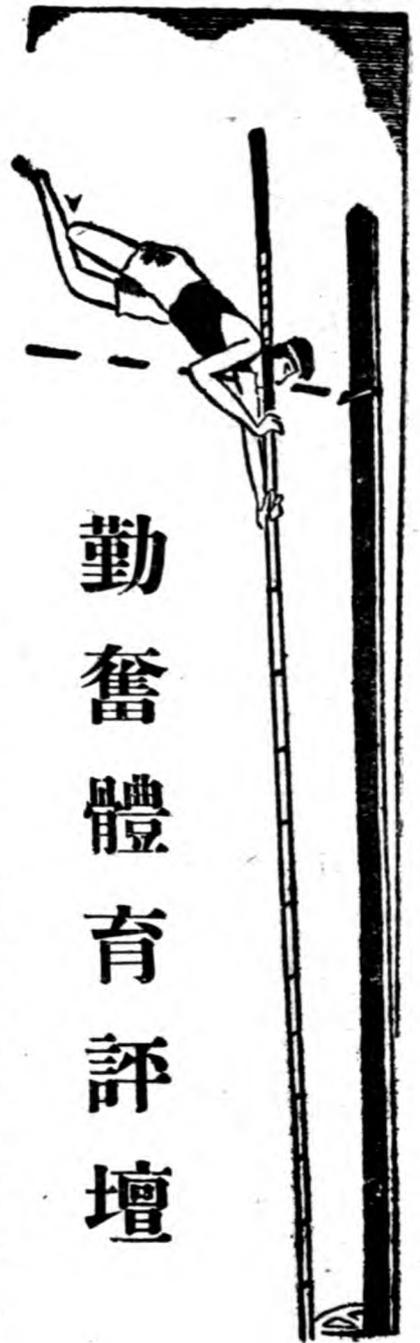
大華足球

三三全運會
暫定採用

量準確
球質料優良



大華兄弟
運動服裝
運動用品
上海南京路



勤奮體育評壇

敬獻於教育部體育督學之前 邵汝幹

教育部為積極推行體育起見，組織全國體育委員會，設置體育督學員。除辦理關於全國體育事業外，又注意各省市體育事業的進展，調查視察，以期改進。於民國二十二年十一月十五日，首任體育督學郝更生氏到京就職，郝氏到部視事後，即着手整理關於體育法規及編著體育教材等事，內部工作，大致就緒。郝於十二月十八日到滬，視察上海市體育狀況，關於體育行政，體育專校，以及公私立中等學校體育設施等等，分別調查，為期雖僅十日，亦可以窺上海市體育大概的現狀，並觀全國體育設施的一角。

郝氏是全國體育界富有毅力熱心做事的人，在東北大學，山東大學，華北體聯會，所辦事業的成績，斐然可觀，建樹了不少的偉舉。想全國體育界同志耳聞目觀者衆，毋庸編者再來譽揚了。

上海為全國文化的中心，亦為全國體育最發達的地方，惟諸多設施，粗具規模，此後進展，正待促進。握全國體育總推動的郝氏，必將改進上海市體育為全國體育促進的開始，我想郝氏視察所及，認識上海市各級體育機關的設施，何者應行提倡，何者急宜改善，何者應督促舉辦，何者宜按期

改進，積極指導，忠實見告，一切體育行政的出發點，俱應以視察所得的結果為轉移。即體育視察的作用，將成為體育行政的核心。中央之於各省市，今後應如何使體育行政中的視察制度，連為一體，在合作組織中，責任顯明，動向一致，一定順序，來改造現今的體育視察制度，並推進全國各級教育機關體育設施編者，是熱潮奔騰着，懷抱着無限企求！

打倒不忠實及腐化的體育同志

程登科

記得這「打倒不忠實及腐化的體育同志」的口號，好像在杭州體專的運動會特刊上曾經發表過的，現在年代遠了，許多人也忘記了，可是登科的腦海裏始終是沒有忘記的，所以不妨再將這口號向大眾面前，再來大聲的喊幾聲，其實用着登科來領頭高叫，因為諸位對於體育底目的及功能與重要，早已洞悉胸次，真是用不着我來「畫蛇添足」的再為重提，設若諸位體育同志，到了今日還不知道體育是什麼東西，那末：你們絕對不會再住在體育學校的，也是不願意來的，因為你們寶貴的光陰和父兄血汗的金錢，都作了無味的犧牲和拋擲，如此說來；凡到了體育學校的同志們，體育的宗旨和目的，都是明白了的嗎？不！絕不！這不但是登科個人敢武斷回答的，也是代表各位忠實熱心的同志們回答的，為什

麼登科敢放胆而武斷的回答呢？因為登科曾在各地的私立體育學校任了三四年的教職，對於各位男女體育同學來校的心理及旨趣，也曾作了幾次的分析和統計，其中百分之八十是腐化的，他們求學的目的和來校的心理，自己的希望，通通都弄錯了，像這類的體育同志，真是我們體育前途的障礙物，是我們的公敵，他們腐化的程度各有不同，大約分下四種：

(一) 祇求技術的

這是他們根本不知道體育的學科的重要，同時也是他們無有資格去研究體育的學科，因大多數是小學及初中畢業生，普通常識尚且不足，那能希望他去研究高課的學科呢？因為他們不能，於是就認為不要緊，盡量的忽視，以後出去當指導或體育主任時，男的祇要跳得高，跑得快，跳得遠，女的祇要舞蹈美唱曲好，就可以受學生的熱烈歡迎，有這種思想的體育同志，一百之中至少有六十個，同志們！祇求技術的男女同志們！你們的思想錯了！因為你們的祇求技術的進步，不求學科的輔助，就往往受社會人士，及頑固不化，思想陳腐的校長先生們的譏諷了！不說他們的腦子簡單，就說你們是舞女，是江湖買技之流。體育教師的人格，和教育上應有的地位，不惟不一天一天的提高，反而把我們固有的聲譽及信仰都弄得沒有了，無怪中國體育提倡了二三十年，進步和信仰全無，大半都是你們這些專門注意技術的錯處。那末：請你們自己想一想，我們應不應該聯合起來把你們打倒？又請你們早夜細細的揣想一下，體育的學科，是不是應當注意的，反轉來說：你們祇是求學科的深造，也是在被打倒之例，因為體育是實際的，不是吹牛談天的任你在操場上說得天花亂墜，五花八門，自己不能做給學生看看，也是不受歡迎，別人不說你是「老太爺」，就要叫你「吹牛將士」

或給你一個尊號「大飯桶」。愧哉！體育同志！

(二) 借住旅館的

這種人真是可恨又可憐，當然不能稱他為體育同志。不過他們既來到體育學校掛了校章，繳了學費及膳宿等費，在口頭上及表面上，不能不給一同志的街頭與他，與其將來待他畢業後，開罪於他，將他打倒，不如早為之計。請主持體校的校長先生們，於入學前就要嚴格的考驗，多方的調查，探其是否因考其他學校名落孫山後，無路可走，無校可取，祇得來暫住旅館，借名求學，專習體育。若然，雖伊等哀求至再，亦不令其入校，徒將大好校舍改作若輩旅舍，言念及此，非常痛心。不惟要將借住旅館的學生打倒，同時又極端的主張，將那開設旅館的校長先生們打倒。借住旅館的同志啊！你們自己的光陰可惜麼？許多高屋大廈的旅舍，及富麗莊嚴的旅館不去住，專來住在體校鬼混，你不惟是破壞體校的令譽，及為了體育界的公敵，反而將自己青春虛度，各人的年華拋擲，就是努力求學的機會，也因借住旅館而失掉了，真是為你們的光陰可惜，為你們前途可危。你們現無志於體育事業，不如早去，自奔前程，你們自己又承認是體校的旅客，不去又不改，那末：對不住了！不容你們再濫竽充數了，一定要聯合中心的同志將你們打倒。

(三) 自欺欺人的

這種人根本就不能讀書的，都是些公子，是特等的懶王，是不肯用心和不吃苦的青年，這般人到體育學校來的志願，是想求一個專門學生的資格，每日的時光祇是修飾，講漂亮，談愛人，寫情書，出風頭，當代表等而已，那裏有心學科和術科呢？根本自己就不知道體育是什麼？在家裏哄騙父母的血汗錢，在校裏又自己哄自己，等到兩年混滿，公然得以畢業，那末：就出去做那半年一換的體育教員了，直接的

去哄那不可勝數的學生，這不是自欺欺人嗎？這不是腐化的體育同志嗎？談到這裏，登科可為校長先生應當大負其責，嚴加訓導，設數戒不改，則實行開除，萬不容忍在內，設若現在還不將這種欺人哄人的體育同志打倒，則以後更不堪回首了！

(四)特別快車的

這種搭特別快車的，不惟體育底目的不知道，學理不明白，就是那技術的教學方法，也未及學，究竟這是那一種的人呢？待我詳細的把他指出來，恐怕他們自己聽了，良心設若發現，連自己也該承認應該打倒的，茲將搭特別快車的原因敘述如左：

1. 是普通的運動員，對於各項運動的技術，已有相當的成績，堪作助理，因助教而想正教，於是設法以體育為謀生的工具，似乎資格不夠，乃入體專半年或一年而出任正式體育教師，名利雙收，正值需人孔殷之際，誰不願意搭此半價的特別快車呢？

2. 是因經濟困難，三年五載的學食費，父兄實難供給，設入他校即有半途廢學之慮，終歸不能深造，同時感覺體校畢業後，似較普通師範，或其他的專門學校出路寬廣些，薪水多，任課少，又無重大責任，所課錢多事簡，與那苦讀三年的師範生，化去七八百的專門生，較好多多，因以上的關係他不能不搭特別快車，其實體校兩年的體育課程，也就是開的快車，現在我們平心靜氣的調查一下，那搭特別快車的，在社會上的成績就可以知道他車搭得快，離開學校也很快。最初受學生們很熱烈的歡迎和贊賞，但在三五月後即受學生們很激烈的驅逐和輕視了！因為一個人體育教師被學生們驅逐離校，就引起許多校長，教務長，同學先生們的幻想，以為各個體育教員都是一知半解，都是些飯桶，所以薪水低

落，待遇不良，此罪應由那搭特別快車的體育同志們負責，現在這一般昏迷的份子，還有時自鳴得意，我們還不起來攻擊他，恐怕中國體育教員的人格，要被他們喪失淨盡，體育教育的前途和光明，也要被他們弄得天昏地黑日月無光的了！忠實熱心的同志們，你們對此還要容忍嗎？

以上所述四種腐化的體育同志，實在是罪大惡極，為體育前途計，為體育教員人格計，為日後提高優良平等待遇計，不能不大聲疾呼的出來，領頭打倒一切體育的腐化份子和不忠實的體育同志！質諸列位以為然否？

發展我國小學體育之我見

愈子箴

在這國難未已復興，民族的當中，首要的工作，為提倡普及體育，鍛鍊國民的體魄，為收復失地的後盾，而在這個提倡普及體育工作當中，更注意小學體育，因為小學體育，乃體育的基本。歐美各國，能稱雄於世界者，何嘗不是一切工作，都由基本做起。所以小學體育，成為近代體育研究的中心，——是注重的，但是欲謀我國小學體育發展，不能平着一紙空文，就可以實現，更不能理想去規劃，非腳踏實地，按照地方情形，步步的做去，才能收事半功倍之效果。作者為管見所及，得平日感受小學體育困難的問題，及急於要解決的事件，逐條寫在下面，盼望各省市身為體育指導的先生們，教育當局，小學體育同志，趕快覺悟，共謀解決，努力追上歐美各國，如此，不獨中國體育有救，而且失地的收復，亦在意中事，這是本篇的主旨。

一、確定體育經費

經濟乃百事之母，有了牠可以成事，沒有牠，事情就不完成。我國小學體育不能發展，何嘗不是缺乏經費？我介紹

一段皖省會小學的體育經費情形如下——在民國十六年以前，每個小學生都要繳三毛錢的體育費，共計每人每學期繳學雜體育等費約二元左右，自十七後，安慶的教育當局為減少學生負擔計，不收體育費，但是一般的糊塗校長，怕弄錢太少，開一大會議決，每人多收夫役費二角，雜費多三角，學費增加，另外還什麼常捐，圖書捐等類，實際上並沒有減少，反而加重，（這因為體育費要作體育的用途，不能措油，所以改爲別的名字，使體育教師無法藉口；）有時還要減少夫役，工錢自己上腰，報銷這些假名字，這樣的趨勢，不但設備無力，反而連一個足球都買不起，時刻感受無米之炊，小學體育是無法發展了，所以欲謀今後小學體育發達，必須由教育當局的規定，明令各校徵收學生體育費若干？並在學校辦公費項下，每月抽出百份之十五，作體育上之用費，統交給體育主任收存，於銀行，歸體育部開支，以便隨時應用。

二、擴充設備

俗語云：「工欲善其事，必先利其器，」學校欲謀體育有實效，非設備完全不可，所以設備乃是體育發展的利器，設備不全，就是阻礙體育的進展，現在各地小學，不但設備不全，連一個很大的操場都沒有，每逢教學時，均感不便，好像英雄無用武之地一樣，這件事也在體育實施方案裏規定，給一個最低的限度與全國各小學，限制在那一年度內一定完成，否則空口說話，是無濟於事的。

三、實行部頒規定體育時間

「運動和吃飯睡眠一樣的重要」，這句話早經教育家與體育家所公認，因為吃飯睡眠，是我們每天必需的，而運動也是每天不可斷絕的，現在各地小學的體育鐘點，每班僅九十分鐘，每周只受三小節的體育訓練，（每節三十分鐘）

中間還要斷絕三天不運動，小學裏的體育時間，根據兒童的心理而言，每天必須有的，因為兒童發育尚未完全，天天須得運動，一則好鍛鍊他的身心，再則好養成他們運動的習慣，不過一般校長先生們，不遵照教部頒發體育課程時間規定，往往減少，因此不敷支配，中間斷絕，所以我們要打破他們這種措油的主義，必須按照部頒體育課程時間來支配，高年部每天有三十分鐘，中低年部每天應有三十五分鐘的體育訓練，使兒童天天有體育訓練的機會，這件事深望教育當局督促實行。

四、統一體育成績的考查法

體育成績考查，在過去全年肉眼的觀察，隨意給分，以致弄成學生忽視體育，因此各地會考的課程中，也沒有體育一項，所以欲謀體育之進步與普及，應由各地體委會規定項目，分發各省市縣教育當局，囑其到各學校去考查學生體育成績，限期交卷。再由各省市縣分別統計，呈報中央，然後頒發下來，作全國小學體育成績考查的標準和方法，但是各學校方面，將體育分數，不與其他各學科平均成一獨立的地位，如果各級的學生中，有體育達不到統一標準者，則不得升班或畢業，如此的辦法，我國小學體育不難普及，而學生愛好運動的習慣，也不難養成了。

五、教材教法要統一

體育成績好壞，全以教材和教法為依歸，過去的教材全採用人為機械式的，教法當然注重呆板的形式，所以學生視為畏途，絲毫不發生興趣。現在受着潮流的推動，漸漸趨向到自然活動方面了，但是通都大邑或有研究的小學體育教師，在那兒改正，不用形式呆板的教學，以趣味為中心。可是窮鄉僻壤的地方，還在那裏喊「一二一」啦！勤奮書局有見於此，特請全國小學體育專家，編輯「小學體育教本」，促

進全國小學體育統一教材，這是我們何等感激他，可是不免就忽略了教法，以作者的愚見，盼望勤奮書局趕快聘請專人，編著一本小學體育教本的指導書，同各科教學法一樣，內容包括各項運動的教學法，教材的支配法，教材綱要支配表，（如某月某日星期幾是什麼運動）最底的設備圖說，小學體育行政組織，成績考查法，以及各種表冊等等，這樣各地小學體育教師，備此一套教材，才稱「走遍全國學校，用之不竭，包君終身無憂，」並不是作者呆板，實因為我國小學體育教師，學體育的很少，（多半是師範生兼充，而師範生在過去受的體育訓練有限故）有研究的更少，若不用此方法，很難統一，並希全國各地小學，在同月同日同時都教這一類的教材，開起運動會來，不要廢去很長的時候預備，表演起來，同一教材，也可以知道好壞了。

六、課外運動時間應列入正課計算

體育運動，決不是在每天三十分鐘體育課而而奏效的，全在平時課外運動的訓練，不過現在各地小學的課外運動與早操，完全是體育教師盡義務，若果我們要體育教師注重課外運動的指導，那末對於課外運動指導的時間，非列入正課計算不可，籍此可以使小學體育安心供職，免除缺課之弊，否則祇有勞而無酬報？

七、領袖的訓練

在小學裏想上一班的體育課，同時有兩位體育教師指導，是事實上做不到的事，既然事實上不能實現，我們的理想而且一級之中，小學又多，在分組運動的時候，一位體育教師，實在是顧及不到，祇好合手全新中運動和品性優良的學生，在每日的早晨訓練他，不但指導他們的技術訓練方法，而對於普通的體育常識，稍微灌輸一點，此種方法，有兩點好處，第一對內，幫助教師，訓練其他的學生，第二對外，

全校領袖集合起來，成爲一校代表隊，一舉教得，實在是個好法兒，並且他們既爲體育的領袖，不能有越軌的行動，比較選手制強得多，至於其他的學生，須用強迫的教學，每個學生必須用力運動，用心學習，對於各種運動樣樣能來，尤其是絕對服從領袖的指導，不得苟且下去。

八、規定各項運動的比賽

體育運動非比賽，不得求其進步，但是各項運動比賽，各地教育當局和學校沒有規定一個不得變更的日子，所以就弄成隨他人一時的高興，今天要開運動會，明天要比賽，後天要踢毬子造房子比賽等等，假若不高興的時候，一年中或五年十年連一樣都未舉行一次，所以以作者之愚見，懇求教育當局規定一個統一運動比賽日，什麼日子開運動會，什麼日子是什麼比賽，全國一律，全省市相同，各地各校一樣，這樣一來，不但免除預備的功夫，而且使籌備手續簡單，以及養成學生重視平時練習，及成績，和輕視獎品的心理。並能訓練勝而不喜，敗而不餒的好習慣。

鑒以往之失敗，知未來之可追。
勿臨渴而掘井，宜戰前而揮戈！

第十屆遠東大會將於明年 在非舉行
二 欲知中國二十年來參加遠東大會之經過

請

閱

遠東運動會歷史與成績 (定價九角五分)

本書係體育雜誌收藏家阮蔚村經多年之苦心蒐羅而成，書內詳載由第一屆至第九屆大會之歷史，並將每屆之田徑，游泳，足球，籃球，網球，棒球，腳踏車，及女表演各項紀錄詳記無遺。本書實爲中國唯一運動史料孤本，凡欲知我國體育界在過去遠東會中之光榮歷史者，不可不閱。全書搜羅歷屆遠東運動會之照片，達數百幅，均係不易見得之珍貴品，用銅版紙精印，極爲美觀。

勤奮體育月報 創刊號

第一期目錄 每册大洋二角

勤奮體育書報……………(六十八幅)

本報趣旨……………(馬崇淦)

勤奮體育評壇……………(邵汝幹)

吾國體育不振之原因……………(吳縉瑞)

歷屆全運動之追溯及本屆希望(郝更生)

全國體育協進會之前途……………(沈嗣良)

對於體育上的認識……………(尙樹梅)

美國社會體育概況……………(劉雪松)

原始舞蹈遊戲……………(陳伯青)

體育師範之使命……………(王復旦)

小學體育教師應有的修養……………(孫和賓)

怎樣辦理學校體育聯合會……………(陸翔千)

國術之意義……………(吳圖南)

歷屆全國運動會歷史與成績……………(阮蔚村)

德國小學體育與衛生教材……………(程登科)

足球訓練的幾個問題……………(王庚)

田徑新術(一)……………(阮蔚村)

小學航空救國中心教學……………(邵汝幹)

唱歌遊戲(一)……………(胡教熙)

體育息刊……………(編者)

目錄繁多 不克備載

勤奮體育月報 全國運動會特大號

第二期目錄 每册大洋三角

勤奮體育書報……………(五十五幅)

編輯者言……………(編者)

勤奮體育評壇

——全國運動會雜感……………(王復旦)

——男子田徑技術之批評……………(王復旦)

——評第五屆全國運動會之女子田徑賽……………(孫和賓)

——中國女子籃球在全運會給予我們的印象(陸禮華)

——關於女子排球的幾句話……………(李飛雲)

——所見的全運會女子壘球……………(溫懷玉)

——對於全運會女子游泳比賽之觀感……………(劉雪松)

——本屆全運會的百米決賽和表演……………(蘇人)

——談談本屆全運會……………(邵汝幹)

——全國運動會籌備經過……………(褚氏誼)

——大會各項錦標比賽一覽……………(阮蔚村)

——開幕典禮……………(編者)

——男子田徑賽……………(編者)

——男子田徑……………(編者)

——女子田徑……………(編者)

——女子游泳……………(編者)

——女子游泳……………(編者)

——女子籃球……………(編者)

——女子排球……………(編者)

——女子網球……………(編者)

——女子壘球……………(編者)

——女子棒球……………(編者)

——女子壘球……………(編者)

——國術……………(編者)

——閉幕典禮……………(編者)

——大會十日誌……………(編者)

勤奮體育月報 小學體育專號

第二期目錄 每册大洋二角

勤奮體育書報……………(四十幅)

勤奮體育評壇

——小學體育教師修養問題……………(傅敏鈴)

——提倡體育聲中之小學體育……………(黃孝甫)

——我國小學體育目標改革問題(陳奎生)

——兒童與遊戲……………(許少甫)

——怎樣提倡小學體育……………(邵汝幹)

——小學課外運動指導法……………(俞子箴)

——體育運動實施大綱……………(李實)

——個人運動與團體運動……………(郭效汾)

——舞蹈教材……………(阮蔚村)

——小學適用韻律操……………(王秋如)

——十個小學遊戲教材……………(俞子箴)

——低年級遊戲教材……………(阮蔚村)

——小學歌舞……………(潘伯英)

——唱歌遊戲……………(胡敬熙)

——滬津濟鄂小學運動會成績……………(編者)

——一月來之體育行政……………(編者)

——一月來之運動比賽……………(編者)

——一月來之體育界……………(編者)

——一月來之海外體育……………(編者)

——台維斯盃形勢之轉變……………(蔣槐青)



今後小學體育的新建設

中央大學體
育科教授

吳·澂

凡事欲謀建設，以先要定一個目標，有了目標，再依目標去培養人材，人材有矣，目標定矣，而欲達到新建設之目標，又不得不予以適當之途徑，最後再由行政人員，加以考成，以謀統一，則整個小學體育之改善，有期待矣。激本文，對於小學體育毫無經驗，茲舉數端於左，以求同志們之指正：

(一) 改變體育目的

我國提倡體育，亦有一二十年，在這過程之中，不能說是沒有進步，而進步之遲緩，乃是大家所公認。根本原因，在辦學者不明體育之重要，處強隣壓之下，還不知奮發圖存，而誤信非戰公約為金科玉律，因之自來所抱體育目的，老實實以健康教育等為最終之目標，一成不變，殊不知今也時過境遷，大非昔比，非將體育之目的擴大。以捍國衛民為責志，則不是以保民族之生存，試觀自世界大戰之後，先進各國，知戰爭之最後勝利，不盡在乎器械之精良，而在士兵有清晰之頭腦，堅強之精神，耐勞之身體，而能盡量運用器械。凡此健康之精神與體格，非用體育來鍛鍊，其道莫由，此所以大戰後無論戰勝與戰敗國家，將其未來國家主人翁之小國民，與以保守疆土及禦侮雪恥之重任而加以適當之訓練，所以他們定體育最終之目的，是為戰爭。德總統與登堡，獎勵全國青年之從事體育，有謂「鍛鍊身體，是人民對於祖國應盡之義務」。意即人民練好了身體，為國家效死疆場也。

。舉世滔滔，皆以體育之目的為捍衛國家以求自存矣，而我中華民族處於暴日虎視之下，東北四省，亡於反掌之間，併吞全華，不無可能，今之能苟延殘喘者，全仗列強之均勢，此後欲謀民族復興，恢復失地，非注全力於小學體育不可，又非以捍國保種，為我們目前之體育目的不可。

(二) 培植體育師資

政府為普及國民教育起見，各省師範學校林立，因之國內國民教育，已有相當之進步。今者教育當局，更進而認清體育為復興民族，救國雪恥之要件矣，然而養成負責整個民族盛衰之小學體育師資之重任，盡付之幾個私立體育學校之手，此實今後中國體育上之一大危機。不才非反對私立體校，亦非體校全無好師資之培植，然以過去成績看來，有不能盡滿人意者。且政府人員自己放棄責任，亦無怪體校之越俎代庖，茲將特鄙見所及，略舉體育師資之培植及改善之方法如下：

(甲) 各省省立師範中，擇一規模較為宏大者，創設體育專科，以養成本省需要之體育人材。

(乙) 各省省立師範，宜聘有有程度之體育教師，平時與學生以體育上之理論及實習功課，使一班畢業學生，均有襄助體育教員，教授體育功課之能力。

(丙) 在大學體育科中，開設體育速成班，招收普通師範畢業，對於體育有興趣之學生，加以一年之訓練，畢業後

出任小學體育教師。

(丁) 將現有私立體專，令其按照部頒標準辦理，充實內容，提高程度，畢業時由教部舉行會考，不及格者概不與以畢業。

(戊) 由教部教廳或大學體育科開辦暑期補習班，以增進各小學體育教員之新知識，此種補習班，又可分為二種。

(1) 短期者 重教材方面修學時間限為六週。

(2) 長期者 理論術科並重，其所授功課，有連續性

，凡連修三期暑校而考試及格者，給與暑校畢業文憑。

(三) 釐訂課程標準

此種釐訂課程標準之責任，當由教育行政機關，召集國內體育專家任之，其着手點當按國內各地之風俗，人情，氣候，及兒童身心發育之盡序定之。標準既定，則非特實施體育者所遵循，即督學之考程成績方面，亦有具體之辦法。

(四) 勵行軍事體育

體育之目的既如第一節所述要擴大而為雪恥復讎復興民族矣，則對於體育之設施方面，得不向軍事方面着想，現代戰爭，一大科學之戰爭也，雖最終之勝利，在有堅強之身體，來用運器械。而兒童對於軍事方之科學常識，不能不在小學時期養成了，茲將科學方面之與軍事有關者，列舉於左，為體育教師者，可於無形中教授之。

(1) 歷史 列舉歷代名人之忠勇事略，如殺身成仁，捨生靖國，等故事，用來激勵人民之愛國心，使人人明悉無國家，即無生命之警語。

(2) 地理 關於地理方面，使兒童能認識軍用地圖，及地圖上各種特別標記，以備行軍時能看圖進行，此外各圖上比例尺之倍數，及看圖後在沙盤中能堆出實地之地形等。

(3) 物理 彈子之拋物線，電報，電話，星象，氣象，等常識及指南針之實地使用。

(4) 衛生 健康之原則，急救術，足部之保養。

(5) 化學 毒氣及妨禦面罩之使用法。

(6) 算學 測量之技術及實地測量之計算，以圖上之比例尺，推算其實在之距離。

小學生一入高小，即能實行郊外軍事活動，其着手點即以現有之幼童軍為始。因其一切設備，服裝，均已齊備，無須重起爐灶也。祇須於童子軍功課之外，多做軍事之活動可矣。如能者此時期即養成兒童一種軍事淺識，再中學而大學，焉有不待機復仇，為民族爭光榮哉。茲將小學軍事訓練中之術科及其他直增之項目如左。

(甲) 術科

(1) 天然活動。

(2) 競爭及武的遊戲。

(3) 障礙賽跑。

(4) 攀登運動。

(5) 爬行運動。

(6) 打靶(無真槍可以氣鎗代之)。

(7) 投手溜彈。

(8) 掘戰壕。

(9) 武裝遠足

(10) 警探搜索與藏匿。

(11) 國術(重摔角及攻守術)。

(12) 柔軟操(不得過五分鐘)。

(13) 游泳(在小學畢業前一定要學會游泳)。

(乙) 運動的下午當由官廳規全國各小學在星期作業中間，每週空出一個，下午將整個的時間來做運動，使全校學

生到郊外去與自然界接觸，有時可訓用之作軍事訓練，有時可以之作短程旅行。亦能整個下午，用於比賽之上。

(丙)旅行 小學生要使其每月舉行遠足一次，交通便利之處，可以利用舟車，不便者可以實行武裝遠足。在暑中可舉行長途旅行，此舉非但可以增進學生之常識及健康，并可使小學生親歷祖國土地，而生愛國之心。

(丁)露營 暑中強迫小學生到郊外去露宿，養成他們自勵耐勞及與自然界奮鬥之精神，在外實行軍事訓練，以儲救國雪恥之人材，同志們蓋勿爭先做行，出來領導青年，向外發展。

(戊)唱歌 唱歌之陶冶性情，人盡知之矣，而唱歌之能提起尚武精神，愛國觀念，知之者尚還不多，鄙意以為我國學校所用之歌詞，大多萎靡不振之氣象，甚至毛毛雨等不倫不類之詞曲，亦風行於學校之中，此後教育當局，常有慷慨激昂雄壯無比之民歌，來激發人民之愛國心，學生每次上體育課時，用唱歌來開始，以振作學生之精神，下列三種歌詞，為小學生當熟習者。

(1)國歌 世界無論那一個國家，其國民對於本國之國歌，無有不脫口而出，爛熟胸中者，祇有我們貴國人民，不知道現在有不有國歌，還不知道黨歌是否即是國歌？國歌為一個用聲音來代表國家的標幟，其重要與國旗相等，試觀我全民衆中能唱國歌者，能有幾人，照這點看來，我國人民愛國心之薄弱，在小學時期不訓練小學生熟唱國歌亦是一個最大原因，望教育當局勿以小節而忽之。

(2)民歌 以古代聖賢豪傑之事蹟，文豪愛國之詩歌，編為歌曲，使人民隨地唱之，發揚其國民性，及保存古來相傳下來的民族奮鬥精神，如馬伏波大丈夫當以馬革裹尸等詞為民歌大好之材料。

(3)愛國雪恥歌 以列來國恥編成沉痛之歌曲。使小學生早夕放在口邊，時時刻刻不忘救國雪恥為民族圖生存而奮鬥。

(五)增設體育督學

教部自王部長履新以來，認定復興民族，救國雪恥，以健民為着手之點。對於前年全國體育會議之議決案件，均先後實行。壯嚴燦爛之全運會方過，而破天荒之體育督學已聘專家郝更生先生担任。郝先生已於一月前履新，而規劃全國整個的體育方針矣，此為體育在行政界止，占一個地位之創始，亦即日後體育史上不可廢滅之點也，然高級機關既時督學之設矣，倘中下兩級行政機關中無專門人材，中間承上啓下，則在上者雖有整個計劃，亦不能普及全國，鄙人以為欲謀今後體育進步之速，則中下級體育督學之設置，亦為要圖，有了省縣督學，前促小學體育之進步，當有一日千里矣。

(六)增加教師待遇

小學體育教師，在資格方面既如二節所述，要重嚴栽植，而教師所負之責任，又如此之重，故對於小學體育教員之待遇，理宜從豐，至少限亦宜與他利教相等，其教學確有成績之教師，當由督學報呈加以褒獎，精神上得到安慰，事業上定有進取。

綜上數端，皆是很平庸，人人能想到的老僧常以之為閒談資料，則可以為今後小學體育的新建設則不可。此次承邵阮兩先生之囑，而不能滿足兩先生之期望者，實深抱愧尚望兩先生與談者諸君有以諒之。總之我國今後之小學體育，在可能範圍內要引兒童到自然界上去，在郊外作種種有益身心及軍事有關之運動，小學生之愛國心，服從心愛唱歌，小朋友之團結，藉體育來培養軍事上之常識與技能，即此數點，鄙人認為是今後小學體育上之應行注意者也。



小學體育的中心訓練

中央大學體育科教授 程登科

小學生是中國真正的主人翁，是復興中華民族的基本幹

部，無論什麼黨政，任何國家。都要將一般純潔的青年，加為特別的訓練，作為政黨的基礎，或國家的後盾，這些事實，祇要吾人稍為留意世界的政潮，略為應用視覺和聽覺，就可以知道名震全球的意大利，勃興的德意志，舉世喧赫的新蘇俄，以及復興的土耳其諸國，無一不以青年運動為中心，小學體育為基礎，都要將時代的青年抓着，增加兒童們的民族意識，注意小學生們的身心訓練，照現世的潮流，和中國現在的環境與需要，對於青年運動和小學體育，更應從速規定中心訓練底目標和方式，登科在本刊的創刊號裏，特別介紹了德國小學體育的教材和目標，同時也推想到中國的小學體育，現在國人已認定體育是強國強種，禦侮雪恥的工具，同時教育當局，執政諸公，已認清小學體育就是健強公民的基礎，是復民族和改換民氣的出發點，也是培植主人翁的核仁，那末：小學體育中心訓練，就為了將來青年的重心點，小學體育的目標和方式，也就為了全國兒童的新生素，小學體育有這樣的重要，如此的影，當然今後的政府，社會，家庭，以及個人都應集中全力於小學體育的中心訓練，現因限期短促，字數有定，兼之登科供職他處，暇時無多，不能盡量敘述，再者吾國小學對於體育的設備，經費人材三者，均不十分注意，又說到小學們的運動慾，與歐美不同，登科以為在小學體育行政專統一之茲，應注意以下數點，作為現在小學體育的中心訓練的目標，可否之處，尚得體育同仁詳細

的商榷：

1 以德智體羣美五育為小學體育中心訓練的核仁

體育的功能，不僅是叫小學們有健康的身體，已盡了體育的能事，應當用體育的方法，養成社會的完人，五育並重的健強國民，為國家的後盾，吾人要施行小學的中心訓練，就要每上一小時的體育課，就要使小學生們得着五育的訓練，這就要施教者選擇教材之好壞耳，那末：以後的教材就要根據五育而編製，其應注意點特別列左以待參正：

1 體育上之注意點：

(1) 要能發達肌肉，內臟及關節的教材。

(2) 要能平均發達，身心舒適的教材。

2 智育上之注意點：

(1) 要能發達腦部及聯絡各腦系增加智力。

(2) 要能養成靈敏的判斷力和機警。

3 德育上之注意點：

(1) 要能養成正大光明，誠實無欺的德性。

(2) 要能養成服從守法諸美德。

4 羣育上之注意點：

(1) 要能養成和衷共濟，精誠團結的精神。

(2) 要能養成合羣友善的美習。

5 美育上之注意點：

(1) 要能陶冶性情，及增加美感與健美的體魄。

(2) 體操時佐以音樂，使全身肌肉弛，顯其天然美的訓練，習慣的訓練，通通均已顧及，說能這樣普及全國厲行下去，小學體育已上正軌也，願吾儕體育同志努力吧！

II 利用教部所辦暑期體校專門培植小學體育中心訓練幹部人材

吾人要施行小學體育的中心訓練，應有幹部人材，在同一指導之下，用同一的系統和方式，然後才能達到同一的中心目的，不然仍是各自為政，好者自好，壞者仍壞，尤其是現在的一般小學體育教師，大多數機私立體執所出身其本身的學術訓練及精神道德的修養，敢說過半數沒有創作能力，和自編教材的本領，那末：非補充他們的教材不可，又非給予整個的系統及組織不為功，登科個人以為培植小學幹部人材，是實行小學體育中心訓練的治本途徑，不然小學體育仍無進展的可能性，至於補習的辦法，及應修的學術課程等，自有教部規定，勿庸登科顧問，茲為提倡小學中心訓練計，特為提出以便當局注意及此耳。

III 增加改正體操及畸形矯正

中國小學男女兒童的畸形，學校當局，體育教師，均未顧問，亦無法過問，這是多麼痛心的一回事！小學們的畸形為坍塌，圓背，雞胸，脊柱彎屈等，凡屬體育教師，在畸形的初期，均應有法矯正，阻其病理的畸形進展，尤其是預防畸形的的方法，除體育教師應當知道外，學校當局，地方政府亦應特別加以注意，又應在市立醫院特設畸形矯正班，專門治療和改正，這層工作設在小學裏沒有注意到，無論你體育如何的普及，運動如何的好，終逃不了造就許多畸形的兒童，中心的訓練那能達到呢？

IV 舉行標準運動規定教材公布每週進度

小學運動的標準不宜過高，也不宜過多，祇求其普及而用而已，且要合乎兒童們的身心，例如跑，跳，擲，的三項運動，或單扛，雙扛，木馬的初級天然活動，均可定為標準，又在每學期之始：應將全學期的教材綱要公佈出來，或正式的告述他們，使學生們知道本學期要學習的運動項目，及考試的標準，同時又將每週的進度表按時公佈，這是要提高小學生們的體育興趣，發達他們的運動慾，至於教材的內容，又多用國恥遊戲，武的遊戲等，激發小學生們的愛國觀念及犧牲精神，盡量向體育軍事化方面推進。

V 結論

由上面的四點看來，對於小學體育的中心訓練，未免太窄，似乎不能包括一切，好在這是登科個人的主觀，私人的意見，但於身體的訓練，精神的訓練，習慣的養成等，均未闕如，設全國小學體育，均能身體精神同時並重，即可達到健全的公民，政府的後盾，國家的實力等目的，這是登科個人以為小學體育中心訓練的注意點！

★ ★ ★ ★ ★

體育出版物介紹

青島體育週刊

青島體育協進會出版之體育週刊，由宋君復，宋國模，白宗鼎，沈瑞珍，高梓，谷源容，傅寶瑞，張貽先，趙庶常，衛國坦，顧綬卿等担任編輯，自二十二年十一月創刊以來，頗受華北體育界之歡迎，緣因該刊，內容富豐，售價低廉，全年四十八期，預定只收大洋壹元，另售每冊三分。通訊處青島滙泉體育場交青島體育協進會。



小學體育今後應取的途徑

安徽高中
體育主任 王秋如

現在小學體育，比較去幾年好像有了若干進步，然而僅限於都市或交通便利的地方，(?)及少數的學校，(?)內或鄉村，簡直不堪聞問，多量兒童當然在鄉村，中國幅員廣大，尤其是內地，這不能不急圖挽救與改進！

▲小學體育一般的病症

小學體育課程標準恐怕還有大多數體育同志沒有看見，看見的有幾個照它去做？沒有見者，更是不必去談。平時教授體育，有不有整個系統？整個計劃？我不能說：「沒有」，然而確是一個極大的疑問，體育的進度怎樣？選手法嗎？普遍化嗎？平民化嗎？貴族化嗎？每一個時間的教授，有沒不主要目的？這都值得我們研究和探討的。

我常見到某地的(也是普遍的現象)

小學，在體育的時間，除了「立正，看齊，開步走，跑步」外，並沒有什麼教授的中心，頂多動動手兒脚兒，就算舉了體育的能事，高級如此，中級如此，最可憐的活潑靈瓏的低級小朋友，也受了這種殘酷體育的摧毀，談起來多麼痛心，我的姪兒，也是受的這種教育。

這個病症，實在是缺少體育真正的人才。在體育學校畢業的學生，總想到中學裏去教。高中師範科畢業生，少數走入體育的歧途，多數忽視了體育。在學生時代縱然做了一個運動員，但是對於小學體育，毫無研究，除了「跑，擲，跳」之外，絕少其他技能和知識，試問一個運動員，最多能指導他所善長的運動，如何能教體育？所以小學體育教師，感覺到非常缺乏，尤其是內地或交通不便的地方。

在經濟這樣低落的中國，小學一切設備，都感不足，體育設備，除了都市城鎮中校好的學校略有一點設備外，鄉村那是談不到了。然而城市的學校，它的地址，又很狹窄，運動場的面，小得可怕，不但不能設置跑道，就是跳遠的沙坑，也難找一個妥適地點。如果這種狹小地址的學校，請一個師範科運動員去教，真是一籌莫展，無所施其技了。

(作者在將來擬發表——一文)縱有一二廣大的歧誤與改進——運動場，總是極少數的，不易多得。

球類運動，除了小橡皮球，可以隨

便遊戲外，要找一個相當小橡皮球場，更是難得。學校為經費關係，地址關係，不但不能推廣及設備完全，就是如簡單的排球場籃球場，至少也須四五十元，牠的銷耗，——球——還不算，試問窮苦的小學，這項設備費，從何處出來？銷耗費，從何處收人？至若貴族的鞦韆，更是不敢問津。有的人說：可多收學生體育費，不知小學教育，是一種普遍教育，學生家庭富的固有窮的實佔大多數。入學時學費，雜費，講義費，已足夠負擔；加上平時書啊，紙啊，筆啊，墨啊，圖工費啊，……真能把父兄的肩背，壓矮了半截，還有那不好的兒童，他會假借學校名目，問父兄去要錢。窮的父兄，受經濟上壓迫，平時已難乎為繼，這時，不得不忍痛教兒童退學了。其中的弊端，是如何大，我們辦教育的，應體貼到這一層。

運動會是表現平時運動的成績，不是拿牠來做裝飾品，為學校做門面的。然而一到要開運動會的時候，體育教育，忙得不亦樂乎，爭奇鬥勝，好像變把戲一樣，觀衆也就同看把戲一樣，完全

失却了運動的意義。甚至不問氣候怎樣，做起新的衣服，着起運動背心，露着小臂，赤着小腿，就算有了運動精神，擔任評判的先生們，竟也有批評着說：「服裝整齊，精神可嘉。」然而這種資產化的表現，氣候上的戕賊，毫未顧及，此種情狀之下，不但增加了學生的父兄負擔，並且引起了學生虛榮心驕矜心，這種壞的印象，深入在兒童的腦筋裏，多麼可怕。況照這樣去批評，假使貧兒院去開運動會，豈不是一無所取嗎？真的，像這種運動會的歧誤觀念一日不打破，體育不但走入歧途，且將賣成貴族化資產化的專利品，平民永無加入可能了！體育不能生產，且增加了消耗，像中國經濟這樣的低落，辦這種不能生產而增加消耗的教育，不久總有崩潰的一日。小學教育，是中國教育的生命線，得這種結果，是多麼危險！所以我主張小學體育要平民化普遍化，就是女生表演跳舞，那蝴蝶飄舞的綢衣，襲人的緋色，雪白的粉臂，櫻桃紅嘴唇，都市化的鋪張，都要把牠丟到太平洋去。認清了運動目的，才是小學體育前途的幸福。

國術是合於中國民性的體育，我們宜如何去提倡，去改進，成為合於兒童身心的基本訓練。褚民誼先生編的太極

操，是按着生理次序，編成動作，提倡體育，推行國術，是一個最好的借鏡。我曾於某地某一個運動會，見有兩校舉行「八段錦」操演，得了評判員兩個同樣的批評：「一、教材陳腐，列丙等。一、服裝整齊，精神可嘉，惟教材稍舊，列甲等。」試問：「舊」與「陳腐」何能批評在同一教材方向，並有「甲、丙、」之差，若說服裝整齊，請問「服裝整齊」是不是關於體育本身的實質？這種批評上的病症，實有澈底了解的必要！

▲今後的途徑

認清了上面「小學體育一般的病症」就可尋出「小學體育不少的途徑。」關於小學體育課程標準，政府早經頒布，有幾個照這標準？有幾個知道此標準？課外活動，是否與課內教材，含有一致進展的原則？所以每學期應有一個整個計劃，每個時間，應有一個系統教材。

例如：

體操為主的教學

準備運動……走步，變隊（五分鐘至十分鐘。看年級高低而定。）

主要運動……根據兒童需要，指示方法

，示範，摹倣，改正，批評。

評。

結束運動……走步，（或舒緩運動）呼吸

。（五分鐘）呼吸運動，應天氣，顧向，日光，灰沙，……決定趨避與停止。

遊戲為主的教學

準備運動……走步，變隊，姿勢訓練。

（十分鐘——十五分鐘。）

主要運動……引起動機，說明目的，指示方法，準備用具，（徒

手游戲無商訂規則，（教師暗示由兒童商訂）實行（即演習）批評。

結束運動……走步，下肢，舒緩呼吸，

（五分鐘）

運動為主的教學

準備運動……走步，變隊，姿勢訓練。

（十二分鐘）

設計體育為主的教學

準備運動……包括田徑運動及球類。引起動機，說明方法，決定

某項運動，示範，討論規則，演習，批評。

準備運動……走步，變隊。（六分鐘）

主要運動……設計某一種單元教材，引起動機，提起摸倣興趣，

商榷與訂正，演習，批評

結束運動……包含在一個單元裏面。

以上係三、四、五、六、各年級教

評。

以上係三、四、五、六、各年級教

評。

評。

評。

評。

兒童年齡體重身長分級表

年齡	月數	身長 英寸	體重 磅	指數	之和 指數	組別
9—6	以下	50	61	1	1	丁組
9—6	至9—11	50	61—64	2	2	
10—0	10—5	51	65—67	3	3	
11—6	11—11	52—53	68—70	4	4	丙組
12—0	12—5	54	71—75	5	5	
12—6	12—11	55—56	76—80	6	6	
13—0	13—5	57—58	81—85	7	7	乙組
13—6	13—11	59	86—89	8	8	
14—0	14—5	60—61	90—94	9	9	
14—6	14—11	62	95—100	10	10	甲組

例如：——

十歲二月 年齡指數為3
 53英寸高 身長指數為4
 71磅 體重指數為5 指數和 12 丙組

學方案的四個舉例。

小學一二年級，多取下例教材：

圓陣進行，聽琴動作，故事遊戲，音樂遊戲，摹倣遊戲，姿勢比賽，簡易土風舞，簡易姿勢訓練，簡易體操，模倣運動，拍人遊戲，換位遊戲……教材。

依據上列分配方法，教授上既不感困難，兒童心理上，亦受益無量。小學體育教師，亟應從此着手，課前多多準備。

關於出徑賽分組，現在通行有下列三種：

九十磅以上——甲組
 七十磅以上——乙組

七十磅以下——丙組

小學體育，最好舉行分團運動，全校體育在同一時間內舉行，以分團（團以身長，體重，年齡分。）次序，由各級級任教師，擔任指導。說到此處，可以知道體育常識，是小學教師所必要的。無如師範科學生，多數走入歧途，忽視了學生時代的體育，致小學體育人材，大感缺乏。然而這種分團方法，事實上頗難舉行，運動場地狹小，為中國小學共同感受到的一種無法解決的痛苦。分組較為確當的方法，當以「身長，體重，年齡」三者之和來分。茲介紹計算方法如下：

按照上列計算方法，再以體能（指天生的能力）技能（指學習來的能力）測驗方法來分隊，如此可以打破年級制，兒童可以確實得到有益的訓練，如再能以兒童興趣分組，則更為精密，這種精密分配，小學教師，要重在每個級任先生，都能擔任指導和教授。因為一個體育教師，萬萬忙不了的。

關於兒童特殊的體態（背曲，體弱，……）應分別施以個人情形下所需要之教材，以期達到美滿普遍的收穫。

根據上述種種，可知服裝新舊與否，實與體育本身無關。團體操的批判，當以「姿勢，動作，精神，教材，」四項，為主要依據。我們第一不要因為開運動會，而增加學生負擔，學校開支，荒廢學生光陰，停頓他課練習，要隨時都能把它拿出來表演或測驗。並且幾組可以分開來做，例如：「今日甲組，明天乙組，……」這樣，纔算體育上了軌道，兒童身心上得到真正益處，社會觀衆的心理錯誤，也可糾正過來。

體育格言

健全之精神，

寓於健全之身體。



日本小學體育教學原則

阮蔚村

日本小學的體育教學原則，分爲二種；一曰系統的教學法，一曰單元的教學法。系統的教學法，如對教學要目，及主要教材作有系統的支配是也。單元的教學法，如時間之支配，及指導之日程屬之。

日本小學體育教學之目的及次序有三；一爲教材之選擇，二爲教材之配合，三爲教材之支配。

一、教材之選擇

1 選擇適合兒童心身能力之教材

日本各小學對於此項特別重視，因教材之是否適合於兒童之心身能力，於兒童之體育前途有重大關係。例如高年級兒童適用之各種比較激烈之運動，決不可強制實施於六七歲之低年級兒童。於選擇教材時，以「可能」「必要」「要求」三點爲目標。

2 選擇適合小學體育設備之教材

日人對此雖特加注意，但多數之小學校，其體育設備尚不完善。如運動場之狹小，器具機械之缺乏，在日本偏僻之村鎮中，尚比比皆然。故一切小學體育教師，除努力選擇適合小學體育設備之教材外，尚須顧及實際環境，如無操場設備者，不得不採用課堂或案間之體操與遊戲。

3 選擇適應節季之教材

歐美諸國之小學校，對此特別注重，於四季教材之調換，循環不息。日本體育界，雖感覺此項問題殊爲重要，但至現在，並未見諸實行。惟在東京，京都，大阪，奈良，大阪，神戶，和歌山，名古屋等大都市，多數規模宏大之官立小學，均已開始試行適應節季之教材，以爲各地小學之取法與借鏡。

二、教材之配合

1 基本教材與應用教材之配合

日本小學體育教學之教材，在原則上分爲二類，一曰基本的教材，一曰應用的教材。兩者則恰當配合，不能稍有偏廢，例如徒手體操，（日人謂之基本教材）過多則不可，專事遊戲與競技，（日人謂之應用教材）亦不可。

日人之於基本及應用教材，分釋如下：

基本的教材

- 1 秩序，行進，（即整隊，走步）
- 2 下肢，頸，上肢，胸，體側，腹背。（即徒手操，基本操）

應用的教材

- 1 懸垂，平均，跳躍，倒轉體（即應用操，器械操。）
- 2 遊戲及競技

2 低年級教材之配合

徒手能（包括整隊走步）

A 遊戲（競爭遊戲，唱歌遊戲）

B 徒手操
器械操(遊戲化者，與自然化者)

O 徒手操
器械操
遊戲

3 中高級教材之配合

A 徒手操
器械操
所謂以體操為主案者(不良者)

B 徒手操
遊戲，競技
所謂以遊戲為主案者(不良者)

C 徒手操
器械操
遊遊，競技
所謂正規之方案(日人所謂最適當者)

D 除上列者外，女生以舞蹈遊戲為主要案，高小學生並行課間操。(日本初小無課間操)

三、教材之支配

日本小學於體育教材之支配目標如次：

1 開始時用緩柔之準備活動，繼以較強之主要運動，最後再以緩柔之整理運動。

2 教材須包括所使身體各部平均發展教。

3 須考慮其於第二次之影響。

4 同一之姿勢，或類似之姿勢，不可過重複。

日本小學體育教材之支配次序如次：

A 低年級(一二學年)共計三十分鐘

遊 倒 跳 平 懸 戲 轉 躍 均 垂	走 背 體 胸 上 下 走 側 肢 肢	走 整 步 隊
雖包括數種，但時以一二種為主。	以上之各種運動，係以遊戲化之方法行之。次第再移向技術之養成。	寒季時應行經度之跳躍，並參配以跑步，專以增進體溫為主。

B 中年級(三四學年)共四十分鐘

呼 走 吸 行	遊 跳 平 懸 戲 躍 均 垂	遊 徒 遊 戲 手 戲 化 之	走 整 步 隊
	雖包括數種，但時擇一二種為主。	種類數目無定，次序形式不一，可自由行之。	在遊戲以前行之，如吾國之準備操。

<p>動運理整</p> <p>呼走體下</p> <p>吸步肢</p>	<p>材教的用應</p> <p>競遊倒跳平懸</p> <p>技戲轉躍均垂</p>	<p>材教的本基</p> <p>走背腹體胸上頸下</p> <p>步側肢肢</p>	<p>走整</p> <p>步隊</p>	<p>呼走體下</p> <p>吸走肢</p>
<p>如中年級同。</p>	<p>此項原則，以上體及下肢為主運動，各節運動之時間，務須妥善支配。教材之數量，二個，三個或四個均可。</p>	<p>不拘次序，只求能多行上下肢之連台運動。</p> <p>不拘次序，胸與背，腹與背，體側與背或上下肢與連合運動，得隨時隨地配合之。並利用肋木，或其他器械。就一練後得增加其數目。</p>	<p>如中年級同。</p>	<p>應依前數項運動之強弱，而於此時行適量之整理運動。</p>
<p>鐘分二一</p>	<p>間時之餘其</p>	<p>練材本做分十五，時學為分十五以四習之教基鐘五以間之教鐘五以四</p>	<p>鐘分二一</p>	<p>鐘分二一</p>

C 高年級(第五學年至第八學年)共四十五分鐘
 ★注意：日本小學初小六年，高小二年。

日本因國家之制度，人民之思想，與吾國不同，而日本小學之體育趨勢，亦與吾國背道而馳。日本小學體育教學，與吾國最近之小學體育趨勢，顯然有不同之點。日本小學體育學，體操之分量過多，而遊戲之分量太少，以國人之眼光視之，日本之小學體育之動向，似較落伍。吾國現在小學體育之趨勢，則重雙軌之遊戲教材，而排斥單調之體操。兼以日本之學制與吾國不同，故日本現行之小學體育教學原則，吾國取法之處甚少。作者姑撰此文，以盡報告記載之責，俾吾國教學小學體育者，於可能之範圍內，聊作參考研究云耳。

新課程標準

勤奮書局發行

小學運動教本

下列四種教本，均新課程標準之標準體育運動教本模仿與遠足登山，理論與方法並重，器械運動與游泳，插圖尤為詳明

書名	年級	編者	冊數	定價
摹仿運動	低中	邵汝幹	一	四角五分
學小遠足登山	高中低	阮蔚村	一	二角八分
學小器械運動	高	陳奎生	一	二角八分
學小游泳	高	阮蔚村	一	三角
學小籃球	高	阮蔚村	一	三角五分
學小排球	高	阮蔚村	一	三角二分

冠 生 園

十 大 糖 果

最新機器自製自造色味精美

一	105	蜂	奶	橘	杏	合	椰	真	奶
二		蜜	油	子	花	桃	子	杏	油
八		太	花	輓	軟	糕	輓	仁	太
朱		妃	生	糖	糖	糖	糖	糖	妃
古		糖	糖						糖
力									
		巧							
		格							
		力							
		糖							

上 海 南 京 路 中

冠 生 園 食 品 公 司 啓

二 招 請 各 埠 食 品 商 店 經 理 二



小學體育教學的研究

南通實驗小學體育主任 王振堯

小學體育在教育上地位的重要誰都不能否認，因為兒童在小學時期，是一個身心健康，培植應付環境能力的基本時代。我們要增強國民的體格，健全國民的基礎，固然要端賴政府的提倡，同時小學體育教師，也應負起艱鉅的責任來。

我們要使小學體育達到教育的目的，在教育上獲得最大效果，固然不要忽略了兒童的需要和適應兒童環境的兩個原則，而對於教材的選擇，教法的研求，尤其是當前刻不容緩的事件。茲將個人管見所及和研究實施的經過，分述如下，以供小學體育同仁的指正。

(一) 小學體育教學的過程

甲、遊戲的教學過程：

- (一) 教師活動——兒童活動
- (二) 引起動機——決定目的
- (三) 提示要點——計劃討論
- (四) 布置場所——排列地位
- (五) 說明規約——準備進行
- (六) 發令演習——實地表演
- (七) 判斷勝負——共同批評

說明：

- (一) 引起動機——決定目的
- (二) 從兒童需求上引起。
- (三) 從體育上引起。
- (四) 有時兒童自動的提出或練習熟的遊戲。(此節可省去)
- (二) 提示要點——討論計劃
- (一) 提示遊戲的內容和意義，及應注意各點。
- (二) 搜集材料，討論分組並計劃做的方法。
- (三) 說明規約——準備進行
- (一) 教師須振作精神，以喚起兒童的注意。
- (二) 較複雜的遊戲，兒童不能完全了解時，教師可先行示範，或由兒童試行演習。
- (三) 遊戲用具，應在此時分發。
- (四) 發令演習——實地表演
- (一) 發令須敏捷。
- (二) 注意規約的遵守和執行。
- (三) 注意兒童遊戲的道德。

(五) 判斷勝負——共同批評

- (一) 兒童發表意見判斷優劣。
- (二) 教師從旁指導，加以補充。
- (三) 判決勝負須顧及有無違犯規約。

(四) 共同批評的事項，如方法有無錯誤，紀律是否遵守，勝負原因所在。

(五) 批評結果，優點應予鼓勵，劣點討論糾正辦法。

乙、運動的教學過程：

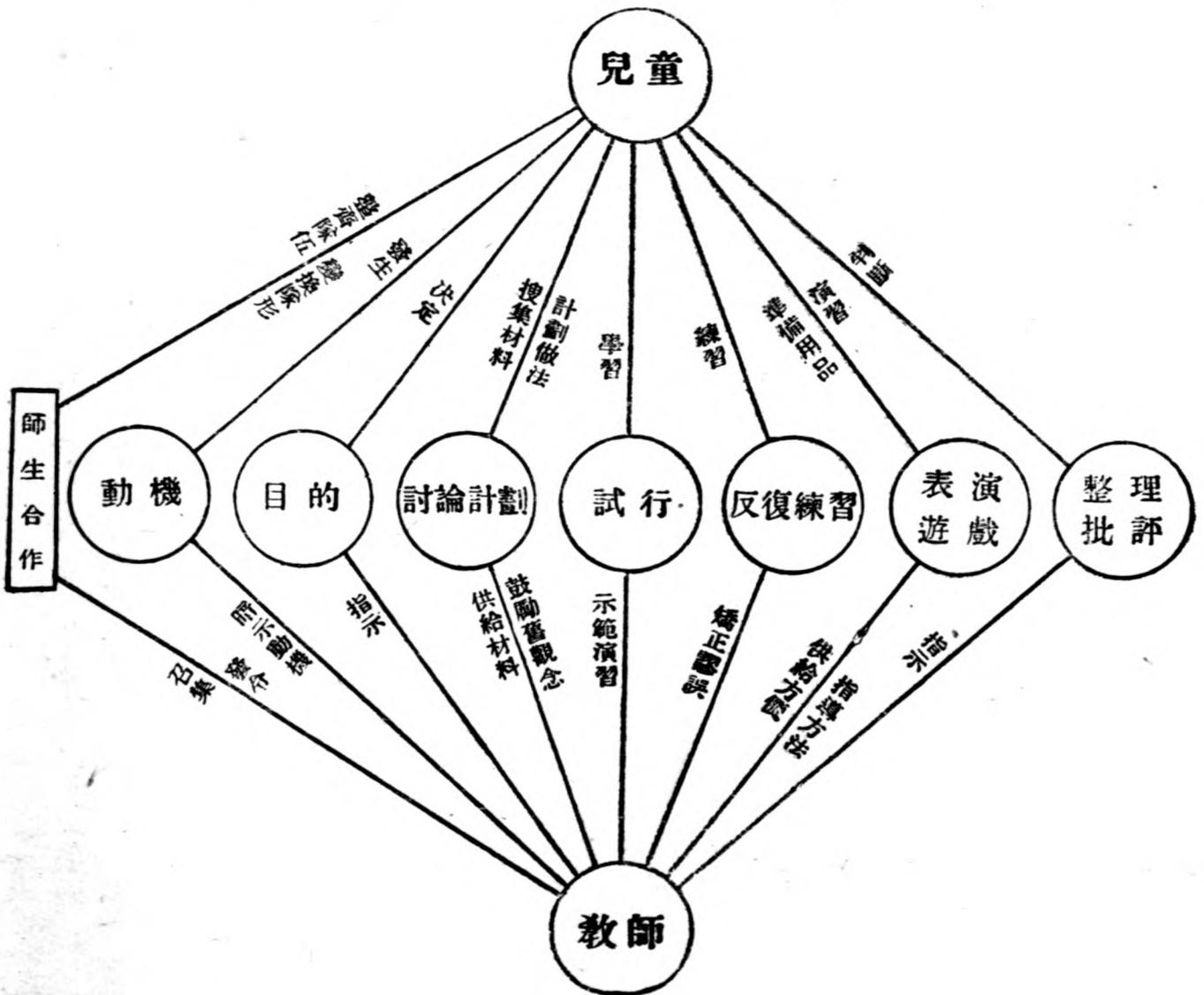
- (一) 教師活動——兒童活動
 - (二) 引起動機——決定目的
 - (三) 發令準備——調節筋肉
 - (四) 說明方法——分組演習
 - (五) 判斷結果——批評討論
- 說明：
- (一) 引起動機——決定目的
 - (一) 從生理需要上引起。
 - (二) 從運動會引起。
 - (三) 從級別比賽上引起。
 - (四) 從學校的活動引起。
 - (二) 說明方法——分組演習

- (一) 說明規約。
 - (二) 說明此種運動的意義。
 - (三) 說明方法上應注意各點。
 - (四) 其餘和遊戲過程的說明相同
- 內、體操的教學過程：

- (一) 教師活動——兒童活動
- (二) 引起動機——決定目的
- (三) 發令進行——布置行列
- (四) 示範說明——試習動作
- (五) 矯正姿勢——依法操練
- (六) 判斷優劣——整理批評

說明：

- (一) 引起動機——決定目的。
 - (二) 從生理之需要上引起。
 - (三) 從姿勢之糾正上引起。
 - (二) 示範說明——試習動作。
 - (一) 分節節明，說明後即開始演習。
 - (二) 教師參加活動，並示範動作，給兒童模倣。
 - (三) 矯正姿勢——依法操練。
 - (一) 反覆練習，增進兒童體格鍛鍊上的效能。
 - (二) 個別校正。
 - (三) 巡迴考察。
 - (四) 口令不宜過快。
 - (五) 其餘同遊戲運動教學過程
- 丁、三段教材分配的教學過程。



(二) 小學體育教學的實例

——五年級上學期——

甲·教材 球類運動

(一) 做效操(籃球的模倣動作)

(二) 上肢運動——頭上擲球。

兩臂上屈作持球狀。然後兩臂向前上方舉起，作球擲出狀。

(二) 四肢運動——擲毬球。

兩臂上屈兩踵開，然後兩臂上伸兩踵提起，作擲球入籃狀。

(三) 平均運動——接空中球。

兩臂上舉，左腿後舉，挺胸作接球狀，然後復正姿勢，右足如法行之。

(四) 彎體運動——拾球擲籃。

左(右)足向前一步，上體向前下面灣，兩手作拾球動作，然後身體直立，兩臂向上據擲。

(五) 轉體運動——左右傳球。

向左(右)箭步，上體向左(右)轉接球，然後身體向右(左)轉，作傳球動作。

(六) 跳躍運動——中央跳球。

左足向前半步，右手臂向上伸，左手靠腰後部，身體向上跳起，作中央跳球動作。

(七) 呼吸運動——玩籃球吃力後的動作。

兩臂向前上方舉起(吸氣)，左右

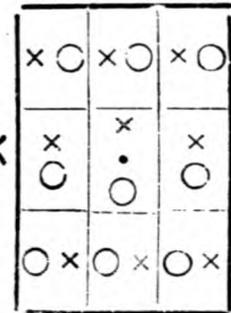
分開放下(呼氣)。

(二) 遊戲表演——九區傳球。

(一) 人數：遊戲員十八人，領袖一人。

(二) 用具：籃球一個，紅綠帶十八條，漏粉器。

(三) 準備：將長方形的籃球場，劃分為相等的九個區域，兒童分為兩隊，每隊九人，分站於各個區域內，如下圖：



表示球場及九個區域的劃分

- × 表示甲隊隊員所站的地位。
- 表示乙隊隊員所站的地位。
- △ 表示領袖所站的地位。
- 表示籃球。

(四) 做法：開始時，領袖立於中央區域，拋球向上，中央區的兩人，躍起跳球，傳給同隊隊員

，同隊隊員再互相傳遞，以不為他隊隊員所獲得為目的。

(五) 勝負：各隊員每人接得一球，即得一分，如甲隊隊員，互相傳遞。已達五次，至第六次球才被乙隊接去，則甲隊獲得五

分，乙隊再依法傳遞，結果以何隊得分最多為勝。

(六) 公約：

一·規則：

1. 不可用腳踢球；
2. 不可推人撞人；
3. 不可走出自己的區域範圍；
4. 持球不可跑兩步以上。

二·罰球：如甲隊違犯規則，乙隊就可以得自由發球權。

三·爭球：在爭球的時候由領袖鳴笛，在爭球地點重行跳球。

四·出線：球出界線，由領袖指定未觸球的隊員，擲球入界。

乙·目的：

(一) 發展兒童天性，並矯正其不良的姿勢；

(二) 練習籃球的基本技能，並養成運動的習慣。

丙·時間：三十分鐘。

丁·教具：籃球兩個，紅綠帶若干條。

戊·教學經過：

(一) 整齊隊伍；

星期四的上午，五年級甲組的體育

課，小朋友們排隊走到操場上，排成一列橫隊，先把隊伍整頓了一下。

(二)變化隊形：

隊伍整齊了，就開始練習走步，步法常常變化，隊伍隨時更易。如二(四)路進行，左右分開轉灣走成一二路，然後再左右轉灣，併攏成二(四)路走，兩隊有時相向而行，有時相背而行，最後走成四排橫隊立定，小的兒童站在前面，大的兒童站在後面，兩臂側平舉，使左右前後相等，各不相犯。

(三)動機和目的：

在少息的時候，小朋友說話了：「昨天六年級練習籃球，我們今天也要玩籃球呢！」

「籃球，你們都要玩嗎？」我問：

「要！」他們一齊回答。

「好，你們知道籃球的玩法麼？」我又問他們。他們聽了，都在手舞足蹈的，做出擲球的樣子，

我對他們說：「你們拋球的姿勢不很對，我想和你們把籃球的幾個動作先練習一下，然後再去玩籃球，好嗎？」

他們都表示贊同，就這樣決定做籃球運動的做效操。

(四)討論計劃：

目的決定了，這時便從事搜集材料，討論做的方法，

(五)試行練習：

做法商定以後，教師這時便示範動作，兒童依法演習，如發現兒童有動作不正確者，先用口頭暗示，使他自已自動矯正，如仍舊不對，教師便說明他的錯誤處，而加以正確的指示，等試演完了，便正式的依照計劃，按步就班的練習起來。

(六)遊戲表演：

操習完了以後，他們都要玩籃球。我先說話了：「現在有三十八個人，籃球怎樣玩法呢？」

「拿兩個球，分開來玩。」

「我們一個一個的練習擲籃。」

「我們一齊練習傳球。」

「我們要練習接球。」

他們的意見很多，這時教師供給他們的方法，最後這樣決定的：

(一)我們做九區傳球的遊戲。

(二)我們分爲兩隊，一數到十九數

爲第一隊，二十數到三十八數爲第二隊，每隊再分爲兩組，用紅綠帶來分別。

(三)我們每隊舉隊長一人做領袖。

(第一隊陶明德，第二隊吳寶珠。)

(四)第一隊遊戲時，第二隊在場外

，由隊長領導做傳球接球的遊戲，十分鐘後和第一隊交換遊戲。

我把遊戲的方法說完以後，便開始

遊戲，一個個都很高興。

(五)整理批評：

運動終了，兒童自由發表意見，判斷各種動作的優劣，評定遊戲勝負的結果，教師從旁指示，並補充說明優劣各點的所在，然後分別加以獎勵和糾正。

勤奮書局
體育叢書

是

全國體育界的指南針

勤奮小學
體育教本

是

小學體育教員的食糧

勤奮書局
體育月報

是

中國唯一體育參考書



小學體育與兒童生理

鎮江東南職業
中學體育主任 丁嘉福

作者經過許多地方，受過許多小學聯合運動會的敦聘，擔任小學聯合運動會的裁判員；常常看見身高不及三呎，年齡未屆十歲的兒童，參加二百米賽跑；跑畢的時候，兒童所有天然嬌豔的面色，一變而為令人可怕的死灰色，非經過三四小時的長時間，不能恢復；並且運動後的脈搏，照理應該強大而快速的，乃作者會親自診斷過這種兒童的脈搏，二百米跑畢後，竟然是細弱而滯鈍的，無異大病將死者的現象！作者每見這種現象，不禁憐憫與恐懼之心並生；蓋兒童天真蓬勃的生理，反因這種運動而斃傷，稚年受損，終身大患！作者是以不揣庸陋，難安緘默，特草斯篇，以供研究。

一

作者曾與前國立東南大學體育科主任麥克樂先生，對於小學體育，作長時間精詳的探討，麥克樂先生非掛名的體育家，國人皆知，無庸贅言；且麥克樂先生對於醫學，亦曾深切的研究，是故對於生理學，也有相當的了解，當時探討的結果，大綱為：(1)小學體育的目的，(2)小學兒童的生理狀態，(3)小學體育與兒童生理的關係，(4)小學兒童的心理趨向，(5)小學體育與兒童心理的影響，(6)合宜的小學體育教材，(7)小學體育的實施法，(8)小學體育與體育教

育的重大關係，(9)小學體育在教育上的地位，(10)歐美各國小學體育的現狀與趨勢，(11)中國小學體育情況的調查，(12)小學體育與民族性，(3)怎樣提倡小學的體育教育等；對於小學體育，可以說多所論列，當時麥克樂先生本擬命作者合編「小學體育教育」專書，後因麥先生回美，作者又因從事革命工作數年，致迄未編著，今作斯篇，雖屬有感而發，而取材則多為前與麥先生探討所得的片段。

二

吾們要知道，小學的體育教育，乃是：(1)助長兒童生理的合宜發展，(2)改正兒童生理上的缺憾，(4)扶植兒童心理的正當趨向，(4)發展兒童固有的本能，(5)灌輸兒童以運動智識，(6)培養兒童對於運動的興趣與習慣，(7)養成兒童仁俠的精神，(8)啓發兒童明瞭人類應具的德性等等；總之：小學的體育教育，應該拿切合於兒童底生理與心理的動作或活動，來助長兒童底生理與心理的合宜發展，使得兒童的身心發育健全，所以小學體育，最重要的問題，不在於使兒童對於各種競技運動，有優良的成績，或養成特殊的技能；而在於扶助兒童身心的健全發展，更着重於「扶助」上面。因為，吾們應該知道：成人的體育，是着重在鍛鍊成堅實的體格，與練習成特殊的技能；而兒童的體育，則着重於助長兒童身心的正當發展；因為成人的體格，或已發育完

全，或將近成熟；而兒童的身心，或將要發育，或竟尚在幼稚的孩提時代，實在相差太遠，談不到鍛鍊體格與練習技能。因此：無論在生理或心理上，兒童體育，絕對不能與成人體育相提並論，所以兒童絕對不能與成人做同樣的動作或活動；就是小學體育，應該與中學大學第分別的。但是，什麼動作或活動，是合於小學兒童的，那末必須要明瞭兒童的生理狀態的。

四

小學校兒童的年齡，大概自七歲至十六歲；自七歲以下及十六歲以上，皆屬極少數，故不具論；身高則大約自二呎八吋至五呎；再短或再長，也不具論。普通自七歲至十三歲，大概完全是兒童時代，尚未脫孩子的狀態；其身高也很少超過四呎者。自十三歲以上，則為開始發育時期。所以小學校的兒童，生理上各種機能，都是很稚弱的，既不能發生長時間的持續性，也不能負擔強大的忍耐力，更不能適應劇烈的激性；其新陳代謝的機能，更屬脆弱，以致每有某種生理上的組織，因使用過度，陳的分子耗費過大，而新的分子不能產生，或不及補充，致使某組織有「死」的危險！所以小學校的體育教育，無論什麼動作或活動，都應該根據兒童的生理狀態，適當活動，否則遺害極大；因為成人的體格，假使勉強活動，或使用過度，最多不過發生疲勞，或某組織偶然受傷，就容尤恢復的；那兒童的體格，則隨時有根本損傷，喪失其發育的能力，致使某組織有終身減少其機能，或竟消失其功用的危險的？現在為簡便而易於明瞭起見，根據「體育生理學」，將小學兒童的機能，依照年齡大小，列表於下：

第一表 兒童心臟的「持續性」，「忍耐力」，「活動量」。

年齡	持 續 性	忍 耐 力	活 動 量
七	五分之二秒 五米賽跑	十一次	成人之 1/1000
八	五分之二秒 五米賽跑	十一次	成人之 1/1000
九	五分之四秒 七米賽跑	十五次	成人之 2/1000
十	一秒 十米賽跑	十次	成人之 7/1000
十一	一·五秒 十二米賽跑	九·五次	成人之 10/1000
十二	二秒 十五米賽跑	九次	成人之 15/1000
十三	二秒 十五米賽跑	九次	成人之 15/1000
十四	三秒 二十米賽跑	八次	成人之 30/1000
十五	五秒 四十米賽跑	七次	成人之 60/1001

十六	八秒	六次	成人之
五十米賽跑			80/1000

(註)上表的「持續性」，乃指心臟使用時的「久」「暫」，表顯於賽跑的活動，而測其功能。「忍耐力」，乃指心臟使用這些時間，表演這樣動作，已達極度的忍耐，假使時間再久，動作再多，就不能承受了。「活動量」，乃指心臟活動的限度，與成人之心臟活動的限度作正式的比例，而能及成人的幾分之幾。

吾們看了第一表，可知兒童的心臟，實在柔弱得很，充其量，只能使這些時間，實行這些動作；假使再要勉強增加動作，延長時間，那於親常的生理所不能勝任，就易發生損害的危險了！吾們應該明白：兒童從事於有規則的運動，如舉行各種賽跑比賽等，其生理上的變化，絕對與兒童自己的自由活動，或玩玩遊戲等，不同；因為兒童自己自由活動的時候，其心題上祇有希望與快樂，所以他的生理上底各種組織多數弛緩，最多不過是局部的緊張，因此體力的消耗與機能的銷費很少；但是，舉行正式比賽而做有規則的動作時，那是他的心理上感受到極大的影響，像希望心·勝利心·羞恥心·恐懼心·虛榮心·怨恨心等等同時發生，以致生理上發生極大的變化，而使全體的他云全部緊張，因此體力的消耗與機能的銷費極大！所以有些兒童，他自由活動時，可以一天玩到夜，不覺得疲勞，而於生理上沒有損害；但是，輪到正式比賽的活動，那就不能了！心臟為全體的總循環，一種損害，影響全體，假使正式的賽跑，照正常的生理，實以第一表為極度的活動了；再行增加活動，如舉行五十米以上

的賽跑等，雖當時沒有顯著的損傷的現象發現，不過究竟於生理上有影響，而於兒童的發育受斷傷的，尤以十四歲以下的兒童為最易摧殘」

♀ 第二表 兒童血管的「膨漲力」，「堅韌性」。

年齡	膨漲力	堅韌性
七	五米賽跑 九十六度	全上 九十八度
八	五米賽跑 九十四度	全上 九十六度
九	七米賽跑 九十五度	全上 九十六度
十	十米賽跑 九十八度	全上 九十九度
十一	十二米賽跑 九十六度	全上 九十七度
十二	十五米賽跑 九十一度	全上 九十三度
十三	十五米賽跑 九十一度	全上 九十一度
十四	二十米賽跑 八十八度	全上 九十度

十六	九十一度	九十二度
	五十米賽跑	全上
十五	八十九度	九十一度
	四十米賽跑	全上

(註)在「體育生理學」上，考察生理的狀態，計算生理上變化的程度，都是借一種動作來試驗的，是以舉行某種動作，便可診斷生理上的變化到什麼程度了；所以本文就依照這種方法計算的。第二表兒童底血管的「膨漲力」與「堅韌性」，是很難診斷與計算的，現在是以一百度為最大限度，就是以一百度為「膨漲力」與「堅韌性」的最大效能；在百度以下，其漲力與韌性能勝任，在百度以上，則不能勝任，就有破裂性能勝任，在百度以上，則不能勝任，尤有破裂的危險！譬如：七歲的兒童，舉行五米賽跑，其血管的「膨漲力」已達到九十六度的高度，其血管的「堅韌性」已達到九十八度的高度，若再增加賽跑的距離，則勢必超過一百度，血管就不能勝任而有破裂的危險了！這是照學理上講是如此的，但是事實上，大家認為一定是如此的；有人以為七歲的兒童，照這個表上只能有五米的賽跑，那末有跑二十米三十米的兒童，不見得他的血管的「膨漲力」與「堅韌性」不能勝任而破裂，那豈不是妄人瞎說嗎；吾們應該知道：這種測驗的結果，乃是合宜的活動限度，在這限度以內，血管決不會疲勞過度，而使生理發生惡的影響的，假使超過

這種限度，雖是血管不會真的破裂，但是必定疲勞過甚，而使生理上無形中遭受極大的損傷，影響於全體的發育的！所以吾們寧願小心翼了，按照迂闊的學理，保險有利無弊，毋使兒童無形中遭受運動的貽害。

第三表 兒童肌肉的「持續性」，「忍耐力」，「新陳代謝」，「活動量」。

年齡	持續性	忍耐力	新陳代謝	活動量
七	五米賽跑 九十一度	八十七度	滯鈍	成人之 0.5/1000
八	五米賽跑 九十度	八十六度	滯鈍	成人之 0.5/1000
九	七米賽跑 九十二度	九十度	滯鈍	成人之 0.8/1000
十	十米賽跑 九十度	八十八度	滯鈍	成人之 1/1000
十一	十二米賽跑 九十度	八十九度	滯鈍	成人之 2/1000
十二	十五米賽跑 八十九度	八十六度	滯鈍	成人之 3/1000
十三	十五米賽跑 八十八度	八十五度	滯鈍	成人之 4/1000

十六	五十米賽跑	八十七度	滯鈍	成人之 8/1000
	九十度			
十五	四十米賽跑	九十一度	疲勞	成人之 6/1000
	九十三度			
十四	二十米賽跑	八十九度	疲勞	成人之 5/1000

(註)第三表也是利用賽跑的動作來診斷的。肌肉的「持續性」與「忍耐力」，以一百度為最高限度；超過最高限度，在一百以上者，就表明肌肉已失掉了「持續性」與「忍耐力」，而不能繼續活動了！「新陳代謝」機能，以敏捷·滯鈍·疲勞·等，代表功能的大小。肌肉的「活動量」，也與成人作比例。

吾們看了上面三種表，就大約可以知道兒童生理狀態的一般，也可以知道小學體育與兒童生理的關係了。還有幾種表關於心理方面者，容當另作「小學體育與兒童心理」一文來說明。吾們看了這三種表，大概就可以逃定小學兒童底活動的限度了；所以小學校的體育，照理絕對不應該有競技運動，因為十二歲以下的兒童，不能從事各種賽跑的競技，充其量，祇有十五歲與十六歲的兒童，最多也不過能够練習五十米賽跑，再長的距離，就不合於生理了。

五

吾們應該知道：小學校的體育教育，最大的目的，是在于「助長」兒童生理的合宜發展，就是「扶助」兒童身體的健全發育；所以無論什麼動作或活動，必須適合於兒童的生

理狀態，而使兒童的全體機能，都能夠勝任，不致於疲勞過甚，妨礙身體的發育，這是最要緊的。現在小學校裏，每每使弱小兒童，加入各種賽跑等的競技運動，開小學運動會的時候，差不多同中學大學運動會有相同的競技，在表面上看起來，好像中國現在的小學體育，進步得很快，成績很好了；但是，一考其實際，大多是違反兒童生理的動作，兒童無知，勉力從事，貽害真是不堪設想！所以作者每次看見小學校運動會，有身高不及三呎，年齡未過十歲的兒童，謬然加入五十米賽跑，已屬觸目驚心，或竟有加入百米競賽者，真要嚇死了！作者根據兒童生理的立場上來講，真是不願中國的小學體育，這樣的進步！這種有違兒童生理的體育，竊恐不獨影響兒童身體的發育，貽害兒童終身的幸福，而於整個民族的健康，實有極大的關係！因此，作者以為根據兒童的生理學，小學裏絕對不能有二百米的賽跑；十三歲與十四歲的兒童，身高在三呎半以上者，方可參加五十米賽跑；十五歲與十六歲的兒童，身高在四呎二吋以上者，方可參加百米賽跑；這樣已屬勉強而行，其他絕對不能「好高騖遠」，「妄求虛榮」，而置兒童的生理於「不顧」的！願全國熱心小學體育的同志們，毋醉心於錦標的虛榮，而妨礙兒童的發育，尚請力矯時弊，以除隱患！

本報文字

歡迎批評



小學體育的行政問題

江蘇省立教育
學院體育主任王 庚

(一) 小學體育之內容研究

小學體育到底包含着什麼東西呢？這個問題是值得研究一下的。有許多人以為小學體育，只要上幾點鐘體育課就了事。這未免將他的範圍看得太狹。茲將管見所及。分述如左：

1. 正課

小學教育之課程，早已由教育部頒佈，勤奮書局編輯部已聘請專家多人，編成新課程標準小學體育教本全套，諸位可以參考！教材內容，分為遊戲，舞蹈，運動，姿勢訓練及準備操四大部分，各部教材的如何分配，教本內部有極詳細的說明，此地不再多述。

2. 早操

小學低年級多數是走讀生，所以不必再有早操。但高年級須每晨實行早操，早操的時間，有十分鐘夠了。早操的材料，須常常更換，以增加兒童的興趣。有許多學校不叫早操，名為課間操，就是在上午上了一課之後，舉行十分鐘的體操，這種辦法也好的。

3. 課外運動

課外運動在小學低年級，可以任其自然，中年級與高年級每天可規定半小時至一小時之時間。作為課外運動時間。體育教師負指導之責，如運動人數太多，教師照顧不及，則另組織領袖班，由年齡較高之學生任之，以助課外運動之進行。

4. 體格檢查

歐美各小學校，對於體格檢查一項，極為重視，對於新入學的兒童，尤其注意，因為有幾種運動，對於某器官有連帶之關係，如某器官不健全，則不能練習某種運動了。試舉例以證，心臟極衰弱者，不能多練賽跑，還有體重，體高之生長，和健康大有關係，一個健康的兒童，其體重與體高都有正常的發展，和比例，還有傳染病的關係，如不檢查，則有許多病無從知道。因此小學校裏，每年必舉行體格檢查二次或三次。檢查的時候，最好請校醫為之，但我國小學校有校醫者殊不多見，所以檢查的責任，在體育教員身上，但一校之中，學生多則數百人，決非體育教師一人或二人所能勝任。所以全體教職員應該共同檢查，如某教師為檢查體高部主任，某教師為檢查體重部主任之類。檢查的種類，至少應顧到下列各部

A 體重（輕幾公斤或重幾公斤均應通知學生，使他平日注意）。

B 體高

C 年齡（應該用實足年齡）

D 姿勢（不良的姿勢應通知學生特別注意）。

E 心肺之健康

F 有無慢性疾病（如有應通知學生家屬，從速醫治）

G 有無傳染病（如有應令其暫時停學）

H 其他(如問學生種過牛痘否等。)

檢查體格，並不是為學校藏一份成績，最要者在通知學生或通知其家屬，使他知道身體缺點之所在，而促其注意。

5. 衛生教育

學校對於兒童的身體，平常宜養成他有衛生的習慣。關於這一層，中華衛生教育會訂定小學生衛生習慣規則十一條，大可供各小學之參考：

A 我坐，我立，我行，時時正直。

B 我每夜必睡十小時餘，睡時常開窗。

C 我食時必先用水與肥皂洗淨我的手及指甲。

D 我早晚，至少刷牙齒二次。

E 我每星期至少沐浴一次。

F 我咳嗽或打嚏時，必用手帕掩口鼻。

G 我不隨意吐痰。

H 我食時取菜勿用自己之筷或匙。(即用雙箸制)

I 我食飯時必細嚼。

L 我每日必准時大便一次。

K 我非不得已時，不探望病人，以免傳染。

上面的十一條，都是平日習慣上所最易忽略的。做教師的隨時都宜留意。還有每天早晨，宜實行晨間檢查。如兒童之衣服手指面部都清潔否，有何特別之病態否，這也是實施衛生教育之一種。

6. 校際賽與級際賽

在小學高年級可舉行籃球足球校際賽，與級際賽，以增加兒童運動之興趣。

7. 其他臨時活動

如運動會，遠足，清潔運動等，可配量情形，一學期中舉行一次或數次。

(二)兒童的發育與教材的實施

兒童運動本能的發現，是有一定的時期。這一層對於教材的實施，大有參考的價值，列表以明之：

時期年歲	身體的發育	神經系的發育	本能趨向的發育	心理的發育	道德的發達	社會性的發達
第一 期 六至四	體重三十五磅，肌肉發達甚速，動作不能正確。	發達極速，小腦未十分發達，故不能正確。	模仿性，好奇心，愛心。	稍具推理力，開始思想，力開。	趨從心極發達，崇拜師長。	知道選擇朋友。
第二 期 十至七	體重四十二磅，高四十二吋，五吋，肺小，極易疲倦。	逐漸發達，記憶力漸強，而由具體的而歸納的。	模仿性較前，自發性，好奇心。	明求性漸進，求知心發達。	忠誠心，但對於團體之忠誠行爲。	男女孩在一處遊戲，合羣性不能離。
第三 期 四十至一十	體重五十二磅，高五十二吋，五吋，但力不強。	記憶力極強，且極可靠。	好勝心極強，遊戲。	用理性與判斷力，有進步。	對於團體有忠誠心，君子的發達。	男女有別，愛他心漸發達。
第四 期 七十至五十	體重七十八磅，高五十八吋，六吋，至六吋，長不及。	聯合本能發達，性志願。	喜發表意見，見常發生，私心甚強。	幻想，高，私心，不願受他。	喜發表意見，見常發生，私心甚強。	歡喜參與團體。

以上所列的表，都是根據統計學而來的。有許多情形，不免有籠統之弊，但是大概情形，我們可以知道。這個表最大的用處就是在分配運動教材的時候，可以給我們一個大大的參考，現在分述如左：

(甲)第一期兒童所應用的教材

本時期大都是幼稚園的學生。這時期本性的發現是模仿。所以模仿的遊戲，兒童最表示歡迎，如模仿各種動物的行動和叫唱，人類事業中有趣的動作，——如拉黃包車之類。——皆可以編成遊戲教材，但在教學時候，應十分留意，因

爲本時期的兒童，思想沒有發達，所以做一種遊戲，教師應使學生個個都明白他的內容，那麼兒童才發生做的動機，發生濃厚的興味。因此幼稚園的體育教師，宜和其他的教師聯合一致，用大單元的設計，不必另外分開。

本時期的兒童，很喜韻律的遊戲。所以遊戲唱歌，可用表情的方法。至於歌詞的內容，宜合乎兒童的經驗，切忌用成人的經驗。有時竟可以用兒童每天唱的歌謠，依歌謠的內容，演成各種動作。演的時候。宜同時叫唱。

本時期的兒童，競爭心還沒有發達，所以競爭的遊戲，他們是不歡迎的。但是個人的遊戲，他們歡迎得很。如拍皮球，浪床，秋千等。

(乙)第二期兒童所應用的教材

本期的兒童，大都是前期小學的學生。本期的學生，模仿性仍很發達，所以模仿遊戲，仍然可用。不過可以和其他的體操等，可以聯合起來，成一個小單元的設計。例如做割草的體操，那麼可以編一種割草的遊戲。如此則兒童對於遊戲的趣味，可以加倍的濃厚。以作者個人的研究和經驗，本時期的學生，最喜歡賽跑。作者從前在師範將畢業的時候，每一個人要試教，作者就担任體育的試教，所教的是一二三年級級的學生。——是分級的——我在上課之前，問他們歡喜那一種運動？他們都同聲一致的說，『我們這點賽跑。』我有時不徵求他們的同意。他們總是說：『王先生，我們這點鐘賽跑』。沒有一次，不是如此。於此可見本時期的學生，好勝心極發達。現在可以舉一個例子在下面。四年級用。

名稱

國恥紀念。——因為我教的時候，曾在五月九日

人數

四十人。——人數過多，恐乏趣味。

方法

分甲乙兩隊。每隊分發八塊牌子，每一牌，書一字，八字爲『五月九日，毋忘國恥。』跑的距離爲三十米左右，在三十米終點處畫一白綫，起點處也畫一白綫。教師給八塊牌子於每隊第一人。動令出發以後，每隊第一人跑至終點處排成『五月九日毋忘國恥』八字。排成後即跑歸原處。第二人再把八塊牌子拿回，給第三人去排列。如此輪流下去，那一隊先完，即算那一隊先勝。

規律

若字句排錯，或其他不規則的行爲，雖先完亦作敗論。

上面一種遊戲，兒童很歡迎，所宜注意者賽跑的距離，不宜過長，因爲本期的兒童，心肺很小，若距離過長，心肺必致不及格，對於生理上有極大的妨礙。又本期的兒童，運動時間，切不可過長，體育術科時間，每次最好二十分鐘，至多以三十分鐘爲限。因爲容易疲倦，有人稱本期兒童爲『疲倦期』。所以各種競爭的遊戲，雖然可用，但兒童的生理狀態，宜特別注意。

各種天然活動，本時期的兒童，極表示歡迎，所以運動的種類，宜擇富於天然活動者。

合羣的遊戲，在本期可以用。但不能用聯合進攻的遊戲。因爲本期的學生，決無聯合的觀念。

本期的兒童，道德不佳，體育教師，應該負極大的責任，因爲體育教育最大的價值，就是能夠實驗一個人的人格怎樣。一個不良的學生，在其他情形上，他的品格不良，有時可以逃避過去，但在運動場上，是不能的，他的一舉一動，就是他人格的表現。品格不良的學生，在運動場上的品性更不良，所以體育教師對於本時的兒童，訓練上宜加留心，有不良的情形發生，使他覺得非常逆意，使他那一條壞的神經

路，不接連起來，則下次不致再犯。

(丙)第三期兒童所應用的教材

本期的兒童，大都是後期小學和初級中學一二年級的學生，本時期的體育術科，男女宜分班。

本期的兒童，心肺和身體，已漸達到強壯的地步，所以各種運動的技能，都可以開始練習，聯合遊戲，亦可採用。如足球，籃球，網球等，他們都絕端的歡迎，其他各種團體競爭遊戲，本時期尤不可缺少。

本時期的兒童，在遊戲的時候，往往缺乏運動上的君子精神，Sportsmanship因此體育教師，宜負責任，不使學生惡劣的精神發現。

(丁)第四期兒童所應用的教材

本時期大都是高級小學初級中學和高級中學的學生。本時期適在春機危險期。最易受外界的引誘，這種情形，最易入於歧途有體育的訓練，可以免去其危險，體育教師對於本時期學生關係之重大，也可想而知了。

本期的兒童，發現犧牲的志願，所以宜多用聯合的團體遊戲，使他們這種精神，時常發現，而養成高尚的人格。

本時期的兒童，胆量已發現，所以宜用武的遊戲，冒險的遊戲，使他的胆量變強。

本時期的學生，崇拜英雄之心極發達。所以體育教師宜自作英雄，使學生崇拜。所以教師的一舉一動，務必高尚，使學生有所模範。發生學校風潮，以本時期學生做主動的為多。因為他們這個時候，不情願受他人的屈服，除非你有高尚的人格，體育教師，誠宜自勉。

以上所述，僅是一個大綱，欲詳細研究，當閱『兒童心理』和『體育心理』專書。運動天性的發現，在教材分配上，占很重要的位置，所以作者還要作進一步的研究，即運動

天性的測驗是也。有時候同一級的學生，年齡相差很遠，他們所發達的運動天性，當然是不同。有時竟有同年齡的學生，其對於運動興味亦各異，蓋是運動天性發達遲早的緣故。因此體育教師，就發生困難問題，某種教材，對於一部分學生很合用，但還有一部分學生則不合用。於是不得不用分組的方法。分組的標準，可以借助於運動天性的測驗。

如要測驗兒童的『聯合性』，是否發現？可以用下面的遊戲方法：

名稱 躲避球

人數 四十人以上。——人數愈多愈有興味。

用具 籃球或足球一個，紅帶子若干條。——視人數多少而定。

方法 分甲乙兩隊，其中有一隊每人發紅帶子一條。甲隊的人成單行的圓陣，乙隊的人，散立在圓陣的中間。——圓陣不可過小，亦不可太大。如二十

人為一圓陣，則直徑須十米，——教師的動令下了之後，甲隊的人用球擲乙隊之人，乙隊之人，被擲中之後，即算失敗，不能再在圓陣中間，至乙隊之人盡被擲中之後，再互相更換。甲隊之人在中間。如此輪流為之。

規律

圓陣之內的一隊，不能跑出圓陣，圓陣的一隊，不能移動位置。

目的

這個遊戲，要希望優勝，一定要用互相傳球的方法，只有擲中的希望。若單獨擲去，是極難擲中敵隊的。教師可先將這種關係，告給學生，然後任其自然遊戲。

教師這時候最重要的任務，就是紀錄各學生傳球

給人的次數，如某生傳球給人的次數很多，可見他聯合本能已發現。對於聯合進攻的遊戲，可以多用。若是某生的聯合本能沒有發現。他決不肯把球傳給別人，這樣的練習，次數愈多愈好。無論那一種運動本能，都可用遊戲的方法去測驗，體育教師苟肯虛心的研究，可以得到不少的新智識，並可以增加自己對於本事業的樂趣。

運動的天性，也可用獎勵的方法，使他的天性，變為強固而有價值，獎勵的方法，也可用遊戲法。舉例如左，

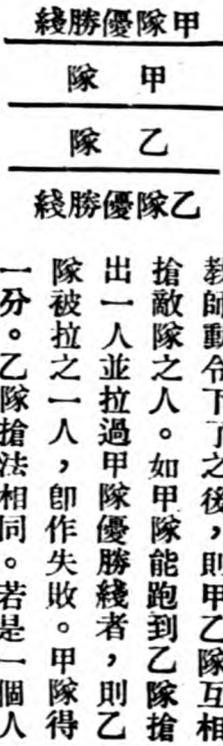
名稱 搶人競爭——武的遊戲

人數 四十人——人數愈多愈有興味。

用具 紅帶子若干條。

方法 分甲乙兩隊，各據一方；中畫白線一條，長約三十米。闊約三吋，距中綫五米處每邊再畫一線，三線平行。繪略圖以明之。

中綫



教師動令下了之後，則甲乙隊互相搶敵隊之人。如甲隊能跑到乙隊搶出一人並拉過甲隊優勝綫者，則乙隊被拉之一人，即作失敗。甲隊得一分。乙隊搶法相同。若是一個人能連搶三人以上，則每搶一人作得二分計算。連搶五人以上，則每人作三分計算。

規律

可以二人搶一人，但欲得加分之獎勵，所搶之人數，須比單人加倍如單人搶出三人，每人即作二分計算，雙人必須六人。

目的

這個遊戲最大的功用，就是養成學生有進取心，

有大的胆量。並可養成學生有聯合進攻的習慣。上面所說的遊戲測驗和獎勵法，用的時候，教師宜酌量情形，即兒童的年齡，和所要發達的天性，宜有相當的比例，不能相差過遠，例如七歲之兒童，聯合的本能，絲毫沒有發現，教師要強迫他這種天性發現，是沒有用的。恐讀者發生誤會，故特聲明幾句。

(未完)

小學體育之理論與方法

陳奎生著 定價一元七角

小學體育，為鍛鍊體魄之基礎，關係至鉅。然以我國體育之落後，至今尚無專書。本書著者，為我國體育家先進，十餘年來歷任全國各地師範學校，體育學校講授「小學體育」學程凡三十餘次，並親身致力小學體育之訓練多年。本書之成，原稿修訂增刪數十餘次，堪稱心血結晶之品。書中理論根據科學，不尚空談。所列方法，重在實用，教材豐富，足資應用。各節均附圖表說明，尤為清晰周詳。小學教師，備此一冊，當無教材恐慌之慮。師範學校及體育專科學校，採作課本，尤為適合。餘如各級體育教員之作為參考，亦不可少。

上海法租界勞勞神父路三九二號

勤奮書局發行

金兆均著

體育行政

定價二元二角

勤奮書局出版



體育怎樣會考

浙江省立衢州
中學體育主任 孫 標

體育是否要會考？會考體育的方法，應該怎樣？這是體育同志們值得注意而亟待討論的問題。

一、體育是否要會考

甲，根據過去的事實 體育會考，是提倡體育和考查體育的一種方式。我們為要明瞭這種方式的使命和效果，就該說到過去體育的情形。中國過去體育的情形，可分三個階級來說：第一階段，為體操時期，在這時期，大家只知練體操，以為體操整齊，用力，便算有精神；機械式的動作，全是被動的運動，說能養成服從的美德；有時做幾種行進式的舞蹈，說能陶冶性情；於是一般體育指導者，大做其體操司務工作，什麼穿花走步，輕器械體操，行進游技等，還有兩段三段的教材和教授法，都會應時產生，以為這樣該能達到體育的教育目的了；第二階段，為運動會時期，一般關心體育的人士，尤其是些中國式的體育專家們，覺得世界運動成績進步很快，我國記錄太低，運動空氣欠濃，因而多致力於運動會的工作，設法鼓吹，

組織。果然，什麼全國運動會，全省運動會，分區運動會，各市，縣，各學校，每年度都有個運動會；甚至國難當頭，經濟極困苦中，也居然用去十萬九千元，在首都轟轟烈烈地舉行盛大的第五屆全國運動大會。可見上自政府，下至

士民，為救國，救民族心切，都在硬著頭苦幹，這種精神，不能不說是很好的現象。可是除了少數職業式的運動員，為着打破記錄，為着擊得錦標，死命地在場上跑跳，多數的學生，依然靜寂，一般民衆，且視運動為有閒階級特有的玩意兒，若無絲毫影響者！運動既未普及，教育二字，更談不上。在革命政府指導之體育教育，如此情形，當然不能認為滿意。因此黨國要人情，多主張提倡國術，尤其是軍事訓練方面，因為自九一八中日戰爭，中國以器械懸殊而失敗，惟大刀隊則屢奏奇功，更見軍人國術之值得提倡。深信此中國式軍事化的體育，不久將造成新局面，而成為中國體育史上之第三階段了。在第三階段時期內，我們所亟宜研究的，是教材科學

化，訓練軍事化，運動大衆化；這三化主義的目的，全是在求普及，以復興民族精神為目標。體育會考，就是為達到普及，達到復興中華民族精神的目的的工具了。

乙，根據現行的法令 體育之宜重視，宜改革，不僅是體育界人這樣說；就是教育家，政治家，軍事家，都正在提倡，督促，實行。所以去年政府有全國體育會議之召集，今年教育部有暑期體育班之創設，不久，全國運動大會，又跟着舉行，這樣接二連三的努力推進，無論所走的是光明道路，或是黑暗歧途，總之在政府方面，不能不說，他是注意體育了！尤其是教育部新近頒布之中學規程內，明白地訂明「學生體育一學期不及格者，即予留級」，這種辦法，何等切要。自本學期起，各地學校，自應嚴厲執行，不過在未奉到體育成績考查法以前，指導體育者，須特別審慎，切不可全憑個人主觀，或意氣用事，鑄成大錯。我們應根據教部所頒之現行中學規程，為慎重體育科測驗，考查學

生體育成績起見，各級學生畢業，非舉行體育會考不可，此其一。有人說，學生畢業，是否需要會考，尙有問題，何況體育。此乃不重視體育者一種無意識的論說。凡青年學業，欲求進步，端賴督促，督促之方法雖多，而考試和測驗，決不能免。會考乃是聯合測驗的一種方式，雖然手續比較困難，立意不可厚非。體育之測驗，與其他智的各科之測驗，方法不同，形式亦異；凡智的各科之測驗，大都在紙上顯露，經主試者評定後，才分出優劣。至於體育測驗，多在運動場上，何人方法靈敏，何人體格高強，當場試驗，當場比較，一方面引起民衆注意，一方面促進學生研究精神；於個人，於團體，平均成績，優劣自分，較之運動會專以少數人爲標準，猶不知勝過幾倍。況且畢業會考，必在寒假暑假，體育精神，正宜在嚴寒酷暑時顯露出來；倘必若春秋二季，天氣溫和，始能運動，始能開運動會，那末，真所謂廢時失學，還有什麼業餘運動的意義呢？所以我們應根據全國體育會議通過，經教育部修正公佈之國民體育實施方案，關於考成方法內載——各級各類考試，均須以體育爲必試科目——一條，理應舉行體育會考，此其二。有以上兩種法令根據，無論在理論上，實質上，

成提倡方式中之效能觀點上，體育科即應舉行會考，是毫無疑義的了。我們審古證今，推及將來，即使其他各科不會考，體育也須舉行會考；運動會或可不開，體育不可不會考！能如是，體育教材，才能統一，運動才能普及，全國一致的在復興民族精神之共同目標下，努力訓練，以期達到體育最偉大的實際的效果來！

二、會考體育的方法

甲、頒布體育考成辦法 要舉行體育會考，首先要有一定的步驟和方法，否則，盲人瞎馬，仍是找不出光明途徑來，第一步，要從速頒布各級學校體育成績考查辦法。這辦法雖是教育部體育委員會的職權，但各地方環境不同，程度不齊，南方所流行的體育教材，施於北方，未必適宜，城市所流行的體育教材，施於鄉間，亦不可能，教部雖能負責頒布辦法，至多也不過幾條考成原則。所以要求普遍實行，還須各地方教育行政機關，組織地方體育委員會，俟教部將原則頒布後，酌量地方情形，根據部頒原則，釐定辦法，公佈切實施行才對。現先將各級學校應施行之體育成績考查標準，憑個人管見所及，擬定如後，以資參考。

(一)分組標準 體育教學方法，與

其他智科不同，尤其是標準運動，必須依據學生能力，先行分組，後定標準，所以要測驗或考查學生成績，非先決定分組方法不可。此種方法，麥克樂氏發明最多，可惜缺少系統，中國各地學校，能完全依據麥氏分組，而施以適當運動標準者，實不易多見，大都似是而非，美其名而無其實。因爲麥氏之分組方法繁多，最近又發明一種新的方式，（吳蘊瑞先生或在編譯中）用意甚佳，但所定運動標準，其分數計算，一若世界運動會之五項十項方法相同，在計分用百分制度之我國，各個心理上，習慣上，似乎甚覺麻煩；另一面又未能引起運動興趣。故要決定分組標準，須先審察本國教育環境及學級編制情形才行。

1. 高中以上學校學生，以身高，體重二種爲標準，分甲，乙，丙三組。

2. 初中以上學級，以足歲，身高，體重四種爲標準，分甲，乙，丙，丁，戊，己六組。

3. 小學高級學生，以足歲，體重二種爲標準，分丙，丁，戊，己四組。中級，低級無須分組。

4. 初中以上學生畢業，舉行體育會考，以足歲，（根據畢業年齡計算）體重二種爲標準。

(二)考查標準 我國體育一科，向

來，均以體育爲必試科目——一條，理應舉行體育會考，此其二。有以上兩種法令根據，無論在理論上，實質上，

成提倡方式中之效能觀點上，體育科即應舉行會考，是毫無疑義的了。我們審古證今，推及將來，即使其他各科不會考，體育也須舉行會考；運動會或可不開，體育不可不會考！能如是，體育教材，才能統一，運動才能普及，全國一致的在復興民族精神之共同目標下，努力訓練，以期達到體育最偉大的實際的效果來！

甲、頒布體育考成辦法 要舉行體育會考，首先要有一定的步驟和方法，否則，盲人瞎馬，仍是找不出光明途徑來，第一步，要從速頒布各級學校體育成績考查辦法。這辦法雖是教育部體育委員會的職權，但各地方環境不同，程度不齊，南方所流行的體育教材，施於北方，未必適宜，城市所流行的體育教材，施於鄉間，亦不可能，教部雖能負責頒布辦法，至多也不過幾條考成原則。所以要求普遍實行，還須各地方教育行政機關，組織地方體育委員會，俟教部將原則頒布後，酌量地方情形，根據部頒原則，釐定辦法，公佈切實施行才對。現先將各級學校應施行之體育成績考查標準，憑個人管見所及，擬定如後，以資參考。

(一)分組標準 體育教學方法，與

其他智科不同，尤其是標準運動，必須依據學生能力，先行分組，後定標準，所以要測驗或考查學生成績，非先決定分組方法不可。此種方法，麥克樂氏發明最多，可惜缺少系統，中國各地學校，能完全依據麥氏分組，而施以適當運動標準者，實不易多見，大都似是而非，美其名而無其實。因爲麥氏之分組方法繁多，最近又發明一種新的方式，（吳蘊瑞先生或在編譯中）用意甚佳，但所定運動標準，其分數計算，一若世界運動會之五項十項方法相同，在計分用百分制度之我國，各個心理上，習慣上，似乎甚覺麻煩；另一面又未能引起運動興趣。故要決定分組標準，須先審察本國教育環境及學級編制情形才行。

1. 高中以上學校學生，以身高，體重二種爲標準，分甲，乙，丙三組。

2. 初中以上學級，以足歲，身高，體重四種爲標準，分甲，乙，丙，丁，戊，己六組。

3. 小學高級學生，以足歲，體重二種爲標準，分丙，丁，戊，己四組。中級，低級無須分組。

4. 初中以上學生畢業，舉行體育會考，以足歲，（根據畢業年齡計算）體重二種爲標準。

(二)考查標準 我國體育一科，向來，均以體育爲必試科目——一條，理應舉行體育會考，此其二。有以上兩種法令根據，無論在理論上，實質上，成提倡方式中之效能觀點上，體育科即應舉行會考，是毫無疑義的了。我們審古證今，推及將來，即使其他各科不會考，體育也須舉行會考；運動會或可不開，體育不可不會考！能如是，體育教材，才能統一，運動才能普及，全國一致的在復興民族精神之共同目標下，努力訓練，以期達到體育最偉大的實際的效果來！

無考查辦法，更無標準可言，全評體育指導員主觀評定甲，乙，學生亦多不重視，最近數年來，始稍注意成績之考查方法，然大都各行其是，甚無系統。現在教部體育會，聞已在擬議，預料不久當有極精密之體育成績考查辦法頒布了！茲略述幾點意見如下：

子，平時成績

1. 早操：以百分計算，請假缺席者，每次扣一分，曠課一次，作五次缺席論，一學期內，缺席逾三分之一者，此項分數不給。

2. 課外運動：以百分計算，請假缺席者，每次扣三分，曠課一次，作五次缺席論，一學期內，曠課三次者，此項分數不給。

3. 精神努力：學生習慣，態度，技能及各種課外活動，由教員根據平時觀察評定之。

4. 高中以上學校如體育系獨立者，應列入體育正課一項。

丑，測驗成績

1. 健康檢查：每人每學期須受健康檢查一次或二次，以正常體重及有無疾病為標準。

2. 常識測驗：各種體育衛生常識。

但測驗題以平時教學為限。

3. 標準運動：訂定男女生標準運動

成績考查表。體育成績，如因運動標準測驗未及格而不及格者，得於次學期補考一次，經補試後，如再不及格者，則照章留級。

寅，計分標準

A 平時成績佔體育總分百分之四十

1. 早操佔百分之十。

2. 課外運動佔百分之十，普通學生

不與早操者，佔百分之二十。

3. 精神努力佔百分之二十。

4. 高中以上學校，如體育系獨立者

，體育正課應佔百分之十，精神努力佔百分之十。

註：早操，課外運動，體育正課三

項，如在大學或有特殊情形之學校，可以出席次數計算，不必分請假與曠課。

B 測驗成績佔體育總分百分之六十

1. 健康檢查佔百分之十。

2. 常識測驗佔百分之十。

3. 標準運動佔百分之四十。

乙，施行運動標準測驗 這種測驗

，很重要，在體育成績考查辦法中，所佔分數特多，但不易擬定。麥氏運動

標準之分數計算法，既有上述種種缺點

；而於團體方面，更是不便。我們要舉行體育會考，就須得另尋方法。茲先決定幾個原則如下：

1. 動作不能太困難，如撐竿跳高等。

2. 丈量距離，不能太遠，如標槍，

鐵餅等。

3. 運動次數，不能太多，如體力測

驗中之仰臥起坐，每人可勉強做七八十次。

4. 技術不能太專門化，如單足起立

之動作，有的人能做二三十次，有的人簡直一次也不能做。

5. 設備不能過煩，如跳欄等。

6. 裁判不能太費時間，如長程跑等。

總而言之，我們定標準的原則，要簡單，要團體化；使教材容易統一，使運動容易普及，使體育訓練，有個中心；使各級學校體育，可以舉行會考！茲將各組運動標準綱要，擬定如後，各項運動，另有分數對照表可查，本文從略。

各組運動成績與分數標準考查表

類別	項目	成分標 績數準	男 女 組 別											
			甲 組		乙 組		丙 組		丁 組		戊 組		己 組	
			男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
跑	五十米	60分							11'	11''	12''	12.5	13''	13''
		100分							7''	7.5	8''	8''		9.5
	百米	60分	16''	19''	17.5	19.5	18.5	20''						
		100分	12''	15''	13.5	15.5	14.5	16''						
跳	跳遠	60分	3.50	2.20	3.40	同	3.20	2.10	3.米	1.90	2.60	1.70	2.20	1.50
		100分	5.50	4.20	5.40	女	5.20	4.10	5.米	3.90	4.60	3.70	4.20	3.50
	跳高	60分	1.20	0.80	1.10	甲	1.米	0.78	0.90	0.78	0.80	0.74	0.70	同 男
		100分	1.60	1.20	1.50	組	1.40	1.18	1.30	1.16	1.20	1.14	1.10	己 組
推	鉄球	60分	1.50	3.80	6.80	3.30	6.30	2.80	5.80	2.30	5.30	1.80	4.80	1.30
		100分	10.50	7.30	10.米	6.50	9.50	6.米	9.米	5.50	8.50	5.米	8.米	4.50
拉	引體向上	60分	3.次	1.	3.	1.	2.次	1.	2.	1.	1.次	1.	1.	1.
		100分	10.次	8.	10.	8.	9.次	8.	9.	8.	8.次	8.	8.	8.

註

- 一，以六十分為及格，在及格數以上，除拉力一項外，每慢十分之幾秒，或每低每近若干百分米，應減一分或二分。(查分數對照表)
- 二，以百分為滿格，有一項在滿格數以上者，體育測驗成績，即以滿分計算。
- 三，甲，乙，丙，組跑百米，丁，戊，己組跑五十米。
- 四，跳高跳遠每人必須選習一項。
- 五，推鉄球甲，乙，十二磅，丙丁組八磅，戊，己組六磅。
- 六，引體向上，以下顛過橫槓為標準。

依上表所述，所謂跑，跳，推，拉，四項運動，二項主力在脚，二項主力在手，除拉力一項，係利用鐵槓或其他橫槓外，餘三項均屬田徑運動，必須依正式規則認真測驗，否則，便無所謂運動標準了。

末了，再寫幾個實用的競技，以作體育會考的餘興；另一面，也算本文的結論！

- 一，在冬季舉行體育會考，近山的地方，可作爬山的遊戲。
 - 二，在夏季舉行體育會考，近水的地方，可作渡江的比賽。
 - 三，在都市中舉行體育會考，可比賽騎馬，或自由車比快。
 - 四，在鄉鎮間舉行體育會考，可比賽角力，或作越野賽跑。
- 總之競技的方式很多，求興趣，不一定要打球，要知道球是有間歇特有的玩具，中國的平民，決不會永遠給你們賞玩的啊！

恭賀新年

努力救國

勤奮體育月報社賀



姿 勢 訓 練 的 價 值 和 方 法

上海市一體
育場編輯

項·翔·高

最完美的身體，不外兩個條件：(一)各部組織勻稱健全，不會發生疾病。(二)身手活潑耐勞，能適應各種工作。姿勢訓練，是完成第一條件的主要科目。因為直立的動物，受地心吸引力的影響，容易脊柱前彎，胸部凹縮，這不但人類如此，猩猩也有這種毛病，假使這種毛病，光是外表的不美觀，我們還用不着費許多心血去研究它，想許多方法去補救它，可是生理上的作用，並不這樣單純，例如頸推前彎，胸膛必然受到壓迫，筋骨不能自由伸縮，呼吸時祇靠膈肌上下力量，促成肺葉下半部的工作，肺尖部廢棄不用，活動能力逐漸減退，很容易造成肺癆病。其他像心臟受胸部的壓迫，不能自由轉動，礙及血液的環流，大腸胃肝胰脾等器官，因胸膛的壓迫，牽連下降，腸系膜拉緊而伸長，腹部內血液流動不利，……所以，外部的不美觀，即表示內臟安置的不適當，和機能的不健全。姿勢訓練，雖說是要造成優美的姿勢，實際還在造成強健的體格。不過，成年以後，骨骼肌肉，發育已全，小腦支配肌肉，已成強固的習慣，有了不良的姿勢，很難改變。所以，姿勢訓練的價值的完成，祇限於兒童時代。

姿勢訓練的方法，不外發達肌感，姿勢考驗及比賽，改正體操，改正習慣，四種。對於施行這四種方法之先，尤要在養成辨認姿勢好壞的能力，所謂好姿勢，就是外體能保持均衡的狀態，即內臟得各守應佔的部位。若用姿勢棒一桿，

(即製底腳能夠豎立的直木棒)立於身側，下端在脚的前部三分之一處，沿腿旁胸側肩前而至耳前，脊柱與棒恰成一平行線，各部分肌肉放鬆，胸膛略前，下額與腹稍向後縮，全身正而且直。所謂不良的姿勢有六：(一)猩猩式，是胸椎前彎，腰椎後彎，胸凹腹凸，全身從側成了形。(二)駝背，是頭部前傾，背部後凸，胸膛內陷，脊柱從側看成)形。(三)鴿子式，是胸膛過向前挺，腰椎過向後彎，胸部的肌肉很僵硬，脊柱從側看成(形。(四)脊柱偏彎，是脊柱向一側彎曲，左右兩肩高低不平，胸部左右發育也不平均，脊脊從正看成乙形，或己形。(五)圓背，是肩膀前闊，肩胛骨向後凸出，從後面看背部成)形。(六)聳肩，是兩肩上聳，胸膛扁平，好像冬天怕冷的樣子。要教兒童辨認得出姿勢的好和壞，和自己為姿勢的好和壞，有四種辦法，(一)教室內繪掛姿勢圖，把上述的好姿勢和壞姿勢，表示得清清楚楚，常令兒童審視。(二)用講述問題等方式，使兒童熟記好勢的必要條件，和壞姿勢的種類。(三)教室內置姿勢棒，常令兒童測視自己的姿勢。(四)在兒童經行的地方，裝置大鏡子，令兒童常常審視自己的姿勢。這四種辦法，兼施並行，兒童於姿勢的辨認，自能正確無誤，然後再予以下的訓練。

(一)發達肌感 兒童有知道自己姿勢上的壞處，而不能遵從教師的指導，把這壞處改變掉的，其因原在肌感的遲鈍，不能體驗得到好姿勢的做法。訓練之法，可令兒童內脚平

行而立，中間相離約四五吋，先教他頭往上頂頰。稍後縮，再教他兩臂左右平舉，以踝骨為中心，擡身體前後搖曳二三。往後搖時，臂稍向後張。未次向前搖時，將兩臂放下而注體重於腳部前面三分之一處。胸膛要放鬆，腹部要稍縮。這樣就成功一個好姿勢。如有不合的地方，教員要個別的矯正。但是這種矯正，不可用手按納，把兒童硬裝成一個較好的姿勢。應從示範或說明中，把它改正過來。

(二)姿勢攷驗及比賽 兒童在特別注意的時候，能做成一個好姿勢，過後更消失掉，這還不能算訓練成功。所以進一步的訓練，是要把好姿勢永久保持。對於這點，美國班克樂夫特女士發明的姿勢考驗，最為有效。考驗方法，分做三級。第一級是直立的考驗。教員分兒童若干組，按次令他們做成最好的直立姿勢，從正面及側面個別審察。不及格的，紀錄表上做一個記號，教他退出。第二級是走步的考驗。凡第一級考驗及格的，方得參預本級的考驗，教員也把他們分成若干組，按次排成縱隊，向前行走，教員從旁觀察。批評的標準，除注意直立姿勢中應有的條件外，臂要擺動自然，腿要舉步暢適，身體各部份的肌肉，不可緊張或僵硬。不合這標準的，即不及格，在紀錄表上做一個記號，教他退出。第三級是體操的考驗。凡第二級考驗及格的，方得參預本級的考驗。教員把他們分行排列，自己站在容易觀察全部兒童的地位，用口令指揮他們做簡單的體操動作，視察他們在運動上肢下或軀幹時，能否把頭胸肩背腰綫等關連的部份，保持適合的姿勢。不能保持的就是不及格，記錄了，隨令退出。能保持的就是好姿勢。考驗過從，把四等兒童在教室內分列而坐。其第二級考驗及格而平時又不表現壞姿勢的，分坐另列一等，以資觀摩。每月把這考驗的結果，演成分數，如第一級不及格的另分，及格的四十分，第二級及格的六十

分，第三級及格的八十分，第三級及格且平時不表現壞姿勢的百分。把各級兒童的平均分數，比較高下，這就是姿勢比賽。

(三)改正體操 這種體操，有兩個種類：一是普遍的改正。在體育課時間內。準備操(即走步)之後，遊戲或舞蹈或運動之前，做幾節改正姿勢的運動，像聳身頭部挺胸肩背平均等，旨在把全體兒童的姿勢，整理好了，再做別的運動。一是個別的改正。檢出壞姿勢的兒童病點，各授以適切的矯正動作，每日令他練習幾次。茲舉猩猩式的改正操作，以示一例：(一)聳身(二)挺胸(三)肩側舉上舉(四)上體前彎(五)屈膝(六)呼吸。

(四)改正習慣 不良的習練，足以破壞優美的姿勢。所以，矯正習慣，也是姿勢訓練中的重要事件。其類有三：(一)直立或行走時，頸項要直，不可彎首俯視。(二)坐在教室內(甲)聽講時。把臂部後退，靠近椅背，軀體上聳，上半身像直立時一樣，兩手按於大腿上。(乙)體移近桌面時，兩小臂平均按於桌上，軀幹正直。(丙)執筆寫字時，兩小臂須平均支於桌上，頭頸得略向前彎，惟胸椎腰椎仍須正直。(丁)疲乏時，仰身靠於椅背之上，但臂部須貼近椅背。(三)睡眠勿用高枕。

上述四種訓練法，限於篇幅，舉其大概而已。閱者要知道它的詳細，可參看拙著小學姿勢訓練。

小學姿勢訓練

項翔高著定價三角五分

按摩術與改正操

金兆均 譯定價二元九角
陳奎生



快樂的回憶

(舞蹈教材)

阮蔚村

——插圖參閱本期畫報——

排列：自由

動作：第一節 十六拍子

(一)兩手手掌向下，由側方徐徐上舉，同時舉踵挺胸，背向後彎，目注視上方。(見第一圖)

(二)手掌向下，在頭上描一圓圈，左足後退一步，兩膝微屈，體稍前傾，目注視左斜下方。(見第二圖)

(三)(四)伸膝，同時左手舉向左斜前上方，右手伸向左斜後方，體微後傾，注視左斜上方。(見第三圖)

(五)手不動，左足屈膝向左斜前方輕出，體前傾。(見第四圖)右足向後作一跳步，左足輕舉於前方，身體微向後傾。(見第五圖)

(六)照前法作同樣之交替踏步。

(七)(八)左足膝斜屈，左手伸向左側方，右手繞持於胸前，右足向右斜前出體，體微傾向右斜前方，屈左膝，注視右斜前下方。(見第六圖)

(九)至(十六)同(一)至(八)。惟向右斜前方行之。

第二節 十六拍子、

與第一節相同，重複行之。

第三節 十六拍子

(一)左足後蹬，兩手握拳揮向身後，右足屈膝高舉，上體前躬。同時以左足作單跳步。(見第七圖)

(二)兩手揮向斜前上方，同時右足前出，左足後伸，身體充分發伸，行一單跳步。(見第八圖)

(三)左足由左側方放下，右足以足尖靠左足，左手伸

，右手屈於右肩上，頭向左傾。(見第九圖)

(四)照前法作同樣之交替踏步，右足右側出，左足伸足尖前出，將伸在左上方之手，屈於左肩上，頭向右傾。(見第十圖)

(五)(六)同(三)(四)，惟互交替行之。

(七)兩手由側方放下，在身體之前下方交叉，行步行轉身，(見第十一圖)

(八)足後踏舉踵，將兩手指組合舉向頭上，目視斜前上方。(見第十二圖)

(九)(十)右足後伸至第七圖之部位，續做(一)至(八)同樣之動作。

第四節 十六拍子

繼續第三節之運動，重複行之。

第五節 十六拍子

(一)右足向右踏出，同時身體向右，右手舉向斜前上方，左手伸向後下方，胸後屈，目視斜上方。(見第十三圖)

(二)兩手在左體側交叉，左足前出，右足屈膝高舉，上體充分前躬，左足行一單跳步。(見第十四圖)

(三)(四)同(一)(二)惟相反行之。

(五)(六)以右足起用小腿向前行三步，同時兩手舉向斜前上方。(見第十五圖)

(七)(八)兩手向後描一圓圈而舉向斜前上方，左足在後方緩緩舉起。(見第十六圖)

(九)至(十六)向後轉二分之一(復向原位之左方)，重做

快樂的回憶

A Hegetto

阮蔚村作曲

(一)(八)之動作。

第六節 十六拍子

(一)右足右出，左足與右足交叉而向前踏步，兩手手掌向下由側方旋向體前，上體前躬。(見第十七圖)

(二)右足向後作一跳步，同時左足前舉，左手保持原姿勢，右手手掌向上，舉向斜上方。(見第十八圖)

(三)(四)在左方作同樣之動作。(見第十九圖)

(五)(六)兩手叉腰，右，左，右，右，行輕踏步，最後落點在右足上時，踏聲稍重，左足輕舉向前方。

(七)(八)用左足作同樣之運動。

(九)至(十六)運動同(一)至(八)，左右互相交替行之。

第七節 十六拍子



做第一節之動作。

第八節 十六拍子

做第二節之動作。

第九節 十六拍子

(一) 兩手圈舉於頭上，手指相組，右足右出。(見第二十一圖)

(二) 兩手從體前交叉放下，右手舉向斜前上方，左手伸向後下方，同時左足交叉前出，兩膝微屈，體向後仰，目視斜前上方。(見第二十二圖)

(三)(四)同(一)(二)惟在左方行之。

(五)(六)兩手向右揮，上體前躬，同時向右一旋轉。

(見第二十三圖)

(七)(三)兩手圈舉於頭上，手指相組，同時左足屈膝前舉，右足踵起。(見第二十四圖)

(九)至(十六)同(一)至(八)惟從左方行之。(完)

勤奮書局

體育叢書



拍掌操

愛國女學體
育科教員 陳芬

第一節 兩臂運動

- (一) 兩手前平舉，拍掌一下。
- (二) 兩手向外分開在身後拍掌一下。
- (三) 兩手由左右向上舉拍掌一下。
- (四) 兩手由上向外分開在身後拍掌(同(二))。
- (五) 同(一)。
- (六) 同(二)。
- (七) 同(三)。
- (八) 同(四)。
- (八)(七)(六)(五)(四)(三)(二)(一) 同前。

第二節 側體運動

- (一) 右足向右側出一步，右手向右平舉，手心向上身體向右彎，同時左手由左而上，向右手拍掌一下。
- (二) 左手由上而下垂拍左腿一下，同時上體還原。
- (三) 左手由左而上向右手拍掌，同時身體向右彎。

(四) 同(二)。

(五) 同(三)。

(六) 同(二)。

(七) 同(三)。

(八) 同(二)同時右足收回還立整姿勢。

(八) 左足向左側出一步，左手向左平舉，身體向左彎同時右手由右而上向

左手拍掌。

(七) 右手由上而右放下拍右腿，同時上

體還原。

(六) 右手由右而上向左手拍掌，同時身

體向左彎。

(五) 同(七)。

(四) 同(六)。

(三) 同(七)。

(二) 同(六)。

(一) 同(七)同時左足收回還立整姿勢。

第三節 轉體運動

- (一) 右足向前出一步，右臂前平舉手心向上左手由後而上向右手拍掌一下
- (二) 右手由上而後拍左腿一下。

(三) 左手由後而上拍右手掌一下。

(四) 同(二)。

(五) 同(三)。

(六) 同(二)。

(七) 同(三)。

(八) 同(二)。

(八) 向後轉左手前平舉，右手由後而上向左手拍掌一下。

(七) 右手由上而後拍右腿一下。

(六) 右手由後而上拍左手掌一下。

(五) 同(七)。

(四) 同(六)。

(三) 同(七)。

(二) 同(六)。

(一) 同(七)同時還立整姿勢。

第四節 轉體運動

- (一) 左足向前出一步，左手前平舉，右手由後而上拍左手掌一下。
- (二) 右手由上而後拍右腿一下。
- (三) 右手由後而上拍左手掌一下。
- (四) 同(二)。
- (五) 同(三)。

- (六)同(二)。
- (七)同(三)。
- (八)同(二)。

(八)向後轉右手前平舉，左手由後而上拍右手掌一下。

(七)左手由上而後拍左腿一下。

(六)左手由後而上拍右手掌。

(五)同(七)。

(四)同(六)。

(三)同(七)。

(二)同(六)。

(一)同(七)同時還立整姿勢。

第五節 腰部運動

(一)右足向前出一步，左膝跪下，同時

兩手在右腿下拍掌一下。

(二)兩手由左右分開向上拍掌一下。

(三)兩手由左右放下在右腿下拍掌一下

(四)同(二)。

(五)同(三)。

(六)同(二)。

(七)同(三)。

(八)還立整姿勢。

(八)左足向前一步右膝跪下同時兩手在

左腿下拍掌一下。

(七)兩手由左右分開向上拍掌一下。

(六)兩手由左右放下在左腿下拍掌一下

(五)同(七)。

(四)同(六)。

- (三)同(七)。
- (二)同(六)。
- (一)還立整姿勢。

第六節 旋體運動

(一)右足向右出一步，左膝跪下，同時

兩手在右腿下拍掌一下。

(二)兩手左右分開向上拍掌一下。

(三)兩手由左右放下在腿下拍掌一下。

(四)同(二)。

(五)同(三)。

(六)同(二)。

(七)同(三)。

(八)還立整姿勢。

(八)左足向左側出一步，右膝跪下，同

時兩手在左腿下拍掌一下。

(七)兩手由左右分開向上拍掌一下。

(六)兩手由左右放下在左腿下拍掌一下

(五)同(七)。

(四)同(六)。

(三)同(七)。

(二)同(六)。

(一)還立整姿勢。

第七節 腹部運動

(一)兩足蹲下兩在前撐於地下。

(二)兩足向後伸直成俯臥撐姿勢。

(三)同(一)。

(四)還立整姿勢。

(五)同(六)同(七)同(八)拍掌。

- (八)同(一)。
- (七)同(二)。
- (六)同(一)。
- (五)還立整姿勢。
- (四)同(三)同(二)同(一)拍掌。

第八節 四肢運動

(一)兩手拍掌

(二)右手向右上前斜舉同時左足向後點步

(三)右足向上跳同時左手拍左腿。

(四)同(五)同(六)同(七)同(三)。

(八)兩手拍掌同時還立整姿勢。

(八)兩手拍掌。

(七)左手向前斜舉，同時右足向後點步

(六)左足向上跳同時右手拍右腿。

(五)同(四)同(三)同(二)同(六)。

(一)兩手拍掌同時還立整姿勢。

第九節 跳躍運動

(一)兩手左右平舉，同時兩足開立跳。

(二)兩手向上拍掌，同時兩足閉立跳。

(三)兩手由上向左右平舉，同時兩足開

立跳。

(四)同(二)。

(五)同(三)。

(六)同(二)。

(七)同(三)。

(八)還立整姿勢。

第十節 舒緩運動

(一)同(二)同(三)同(四)踏脚。

(五)同(六)同(七)同(八)兩手拍掌。

(八)同(七)同(六)同(五)踏脚。

(四)同(三)同(二)同(一)兩手拍掌。

小學愛國遊戲教材

江西省會東
壇巷小學 胡通

體育者，身體健康之起點。遊戲者，體育運動之基礎。國家之興衰，必繫乎國民身體之強弱。身體之強弱，惟體育是賴焉，昔者外人譏我國家為神州睡獅，比我國民為東亞病夫；此乃我國忽視體育之所致也。今者外侮日亟，國難方殷，倭日既佔我東北四省，又侵我上海，殺我同胞，焚我房屋。茫茫大地。恐無完土。岌岌乎殆哉。嗚呼！今欲使睡獅醒來，逐走倭賊，病夫起來，收回失地，惟有亟謀國民身體之健強，然國民身體之健強，必自提倡體育始而體育之最有效最宜，可謂遊戲為兒童第二生命。故小學課兒童體育，以遊戲為重。余生性最好研討體育，近自九一八以來，教授兒童體育，常以國難及國恥事件，為教材中心，在使兒童對於國難及國恥事件，刻骨銘心，牢記不忘並藉娛樂以激起兒童雪恥救國之決心。近鑒此項教材獨付缺如，為體育教師者，殊感困難，余不自量，將近年教授所得募集十編貢諸同好願共研究焉！

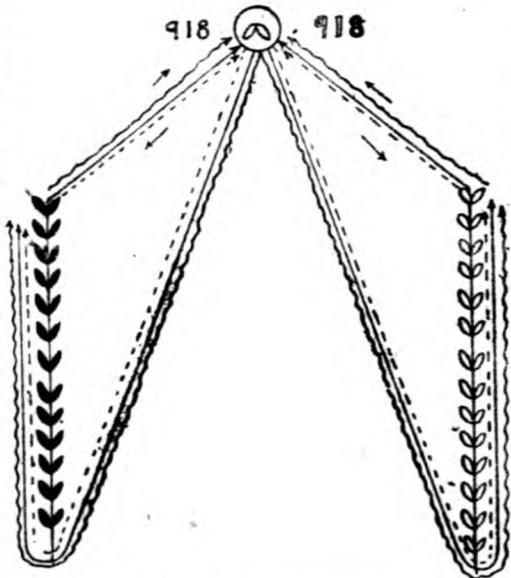
(一) 毋忘國難

- (要旨) 勉勵兒童毋忘國難。
- (用具) 籐圈六個。短棒四根。
- (準備) 用籐圈乙個。短棒乙根。扎成(9)字棒短。一

根當作(1)字。兩籐圈相連成爲(8)字各備兩份。場地畫闊隔五步直粉線兩條，距兩線頭端前十步，畫直徑一尺半之圓圈一個。(如第一圖)

(排列) 教師手執(9)各兩字，立於圓圈內，分全部兒童爲甲乙兩縱隊，立於粉線上，與教師相對。

第一圖



圖例	(9)	∩	∪	—	—	—
	表示教師所站之方面	表示甲隊所站之方面	表示乙隊所站之方面	表示教師所站之方面	表示甲隊所站之方面	表示乙隊所站之方面

(演法) 聞動令一發。各隊排頭即奔至教師前而立，教師即以(9)字給與排頭曰「毋忘國難」。排頭答曰「是」，即接受(9)字繞本隊一週，回至本位。如教師言傳與排二，排二受之，亦繞本隊一週，仍歸本位。如排頭言，傳與排三。排三如法遞演，但排頭將(9)字傳與排二後，仍奔到教師前接受(1)字轉授排二，再如法接受(8)字。轉授排二。將

918 三字傳畢，排頭即退立於排尾後。排二如法傳畢，即退立於排頭後。餘者依法而行，傳至排尾接到(9)，即交還教師。復歸本位再接(1)字，再接(8)字。將三字完全交還教師後，即繞本隊一週，立於隊後，仍為排尾。以何隊排尾先畢為勝。

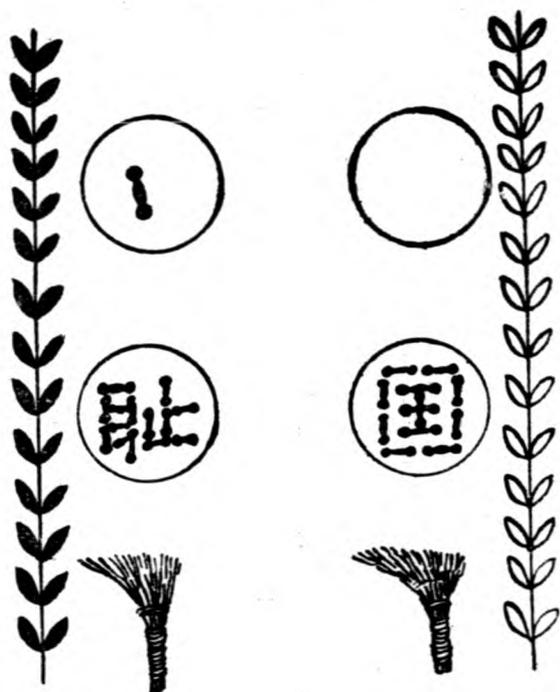
(規則) 1. 奔跑時，字須高舉。2. 傳受字時未歸到本位，不得傳受。3. 授字傳字時，態度須莊嚴。秩序宜肅靜。

(二) 雪洗國恥

(要旨) 鼓舞兒童雪恥救之熱誠。

(用具) 啞鈴若干枚。紙國旗若干面。(旗杆長度與啞鈴相等。) 新帚兩把。

圖 二 第



(準備) 於場之中央，畫圓圈四個，距圈左右五尺，各畫粉線乙條。再將啞鈴及紙旗各一半。於右圈內排成國字，再以一半於左圈內，排成恥字。但紙旗應壓於啞鈴下，每啞鈴兩端，須用粉筆寫各種國恥紀念日，及各種可恥條約。新

帚兩把。放於兩圈之下，空圈內各置抹布一條。

(排列) 演者分為甲乙兩組，各成縱隊立於粉線上。

(演法) 動令一下，各組排頭即馳至圈前，各以帚掃除一啞鈴於空圈內。再以抹布洗去啞鈴兩端字跡，以示雪恥之意。洗畢持帚置原處。即拾紙旗高舉奔歸原位，再拍排二如法演之。以何組啞鈴先掃畢者為勝。下次須易他演之。

(規則) 1 掃時不得弄動紙旗，及其他啞鈴，若被掃動，應即如法排好。2 第一次甲組掃國字，乙組掃恥字，第二次反之。

(三) 打倒日本

(要旨) 訓練兒童應用三民主義力量。來打倒日本。

(用具) 棍棒一個，紅青白三色大木球三個，日本小國旗一面。

圖 三 第



圖 例	〃	表示白組靴口
	〃	表示青組靴口
	〃	表示紅組靴口
	○	表示白組所用白球
	●	表示青組所用青球
	●	表示紅組所用紅球
	∪	站之地位
∪	表示白組兒童所	
∪	表示青組兒童所	
∪	表示紅組兒童所	
∪	站之地位	
∪	表示紅組兒童所	
∪	表示民生界綫	
∪	表示民權界綫	
∪	表示民族界綫	

(準備) 於場地上畫每邊長一丈五尺(「民族」「民權」「民生」)三界線。成一正三角形。形之中央畫小圓圈一個。角之三端，各畫「」形為靶口。於紅球上書民族二字，青球上書民權二字，白球上書民生二字。棍棒上繫日本小國旗一面，豎於三角形之中央，以代表日本國。(如第二圖)

(排列) 法以全體兒童分為紅，青，白，三組。紅組即民族。青組即民權。白組即民生。各蹲於各界線外，成一列橫隊。各組排頭各執木球一個，以示炸彈。(紅組執紅球...)

(演法) 開動後，各組排頭，馳至各靶口，(例如紅組至紅靶口用民族力量去打倒日本。)對準中央棒，用力擊倒之，擊畢拾球歸位，交球與排二。如法遞演，至排尾止。以何組擊倒次數最多者為勝。

(規則) 1 打者須立於靶口前。球須穿靶口而過。2 各組生未接到球時，不得移動位置。3 打倒後須由教師扶起，以俟來者再打。

(罰法) 名曰「做亡國奴」。法以次負者，以帶束腰作馬首。最負者，以兩手緊握馬首之帶。俯身體作馬身，勝者即騎其上，繞三角形一週，即各歸原組地位，再演之。

(四) 抵制日貨

(要旨) 警戒兒童勿用日貨。

(用具) 大足球一個，代表日貨。

(準備) 場上畫直徑四尺小圓圈一個，為日貨公司，再於圈外畫大圓圈一個，兩圈相距約丈許。(如第四圖)

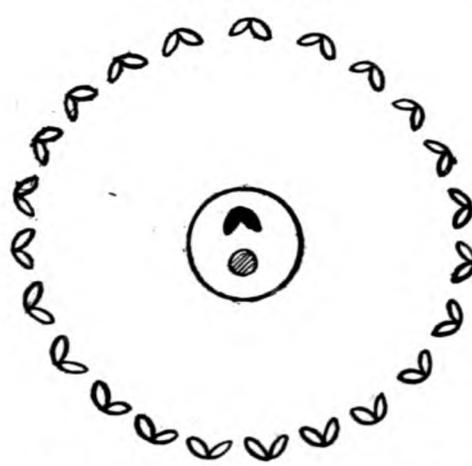
(排列) 法以全體兒童散立於大圈綫上，用報數法，點

一兒童立於公司內，手持足球為奸商。

(演法) 動令下後，奸商即以球呼某生名而擲之。若某生接到該球，即對準奸商擲還之。奸商被擊，或球落於公司

內。則某生可謂已抵制日貨，若擊還之未中，或球來時未接到，或球未落在日公司內，則某生可謂居心購用日貨，而奸商之日貨，可謂售脫矣。某生應罰為新奸商，舊奸商無遊戲權，應退立於圈外，最後以不充奸商者為勝。

第四圖



圖例				
	表示球代日貨	表示日貨公司	表示民衆	表示奸商

(五) 尋刺植田

(要旨) 訓練兒童為國犧牲之精神。

(用具) 木刀一把。(滿塗白粉)手流粉彈一枚。(用手

帕裹石膏粉，以麻繩束成流彈。)

(準備) 場地之中央，畫三尺直徑圓圈一個，為日衛隊室。(如第五圖)

(排列) 令全體兒童環圍圓圈列成圓陣。任由各人或立，或坐，或蹲，或臥，或俯，或仰，為公園內民衆，舉一兒童為刺客。於圓陣外行走，舉四兒童為日衛兵，立於圓陣四方。

(演法) 開動令發後，刺客即任意立於某兒童背後，拍其肩道。「君知此圓內，誰為日本司令植田」。被拍者任意認定某兒童所穿所載或坐或蹲答道，植田身穿×衣褲，頭戴

圖 五 第

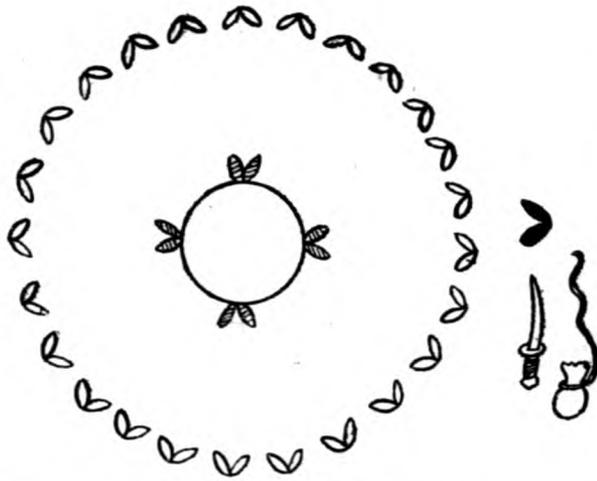


圖 例					
	表示刺客所	表示日衛兵	表示各兒童	表示刺刀	表示手流彈
	站之方向	所站之方向	所站之方向		

×帽，坐於×方。刺客聞言。即前往尋刺，法以短刀刺之，或以留彈擲炸之。被指者見刺客前來，即向圓外逃走。若被擒或被短刀所觸及流彈所炸，(以上身見粉跡為憑)即為刺斃矣。若無法逃避，可衝入衛兵室而避之。但圓陣兒童可握手抵制其衝入。倘已衝入衛兵室，刺客可拚命衝進刺殺之衛兵須握手防止刺客衝入。刺客在衝進時，倘被衛兵按住，即該刺客被擒，應退出場外，再造一人繼任刺客。刺客能將被指者刺斃為勝，被指者能逃避於衛兵室為勝。勝者歸位，負者作下次刺客。

(規則) 1 被指者避入衛兵室，刺客可候其出，或設計騙其出。2 被指者避入或逃出，有一足在圈外，被刀所刺，亦為被刺。3 問者聲音宜細，答者聲音宜大。

(要旨) 鼓舞兒童為國鋤奸除害。
(用具) 大銅元九枚。小銅元九枚。

(六) 搜查漢奸

圖 六 第

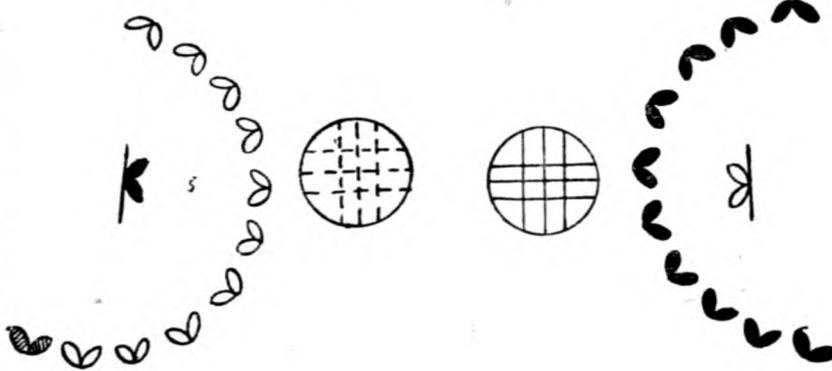


圖 例								
	表示東村	表示西村	表示東村	表示西村	表示東村	表示西村	表示東村	表示西村
	之方向	之方向	之地位	之地位	之地位	之地位	拘留所	拘留所
	村民所站	村民所站	村長所站	村長所站	警察所站	警察所站		

即偕東村警察，同時退出場外。村長須防禁警察，窺視場內預備情形。各村民反手合掌相擠而蹲，教師將大銅元九枚，散布於東村民手內。小銅元九枚，散佈於西村民手內。為充漢奸證據。動令下後，東村警察即向西村挨戶搜查，西村警察即向東村挨戶搜查。其搜查手續是；警察挨戶問村民曰「

(準備) 場前畫東西兩弧線，相距一丈許，於各線後一步，各畫大圓圈一個為牢。
(排) 分全體兒童為東西兩村，背向立於各線上為村民，各村另選兩人，一為村長，一為警察，均立於村外。
(演法) 預令下後，東村村長即偕西村警察，西村村長

汝為漢奸乎？」村民曰，「否！」。警察復曰：「我要搜查」。村民聞搜令，非者可任其搜查，是者即行逃走。在逃時可任意供出某人與我同黨，某人被供亦逃，警察可擇一人追捕之。若捕獲搜出證據，即為漢奸。應拘之入牢，（東村漢奸入西牢，西村漢奸入東牢。）非者應縱之歸村。但在搜查時，有證據者可將證據傳與他人，倘非者不願其搜查，亦可故意奔逃。依法自首戶搜至末戶，以何村警察搜獲漢奸最多者為勝。

（規則） 1 警察自首戶搜至末戶均未搜獲一漢奸，應即撤職。法以停止遊戲一次，由該村再迭招人接充。2 警察未遵照手續搜查，即屬違法，得由村長禁止搜查該戶。3 舉候第二次時，須將第一次所散銅元收回。再行分散。

（罰法） 「鎗斃漢奸」令全體漢奸面牆而立。於其後相距十五尺外。畫一線為打靶線，另選一人為打手，立於線上。執皮球以作彈子。勳令下後，打手即將皮球依次對準漢奸。換人一一擲之，以示鎗斃意。

（七）倭兵登陸

（要旨） 使兒童知一二八慘狀。

（用具） 日本小國旗一面。條桌六張。（兒童所用課桌）

（準備） 於場之北面，將桌六張擺成一線為岸，於桌前三步畫弧形，為滬民居住線。桌後五步，畫長菱形為日兵艦，距桌三丈許畫機線一條，為租界線。

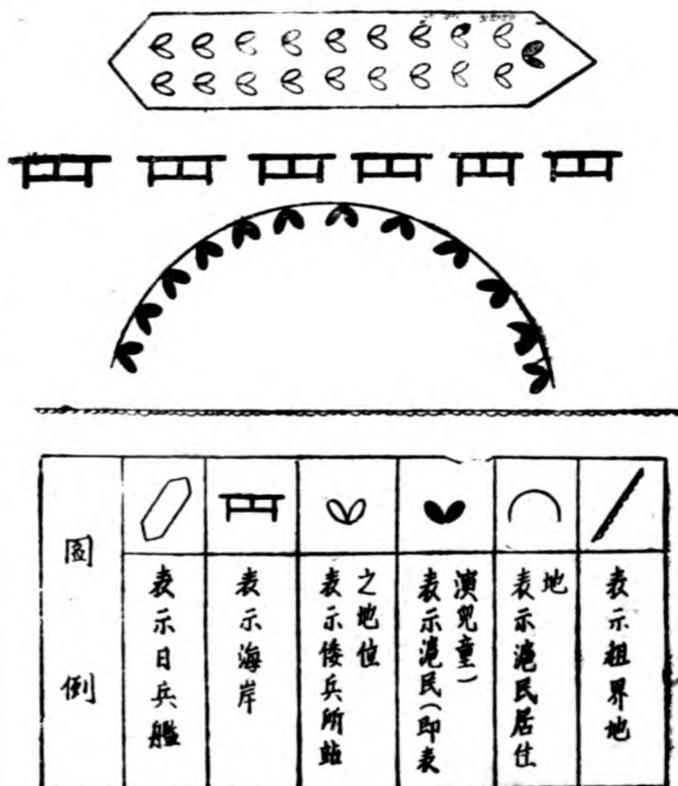
（排列） 以全體兒童分為兩隊，乙隊為倭兵，蹲於艦內。另派一人手執日旗。立於隊前為司令。乙隊為滬民，背北向南立於弧線上。

（演法） 聞勳令下，滬民唱打倒日本歌。倭司令於歌聲中，忽然下令大呼「上岸岸呀」。倭兵聞令聲，即全體即踰

桌追捕滬民，捕獲若干。即拘入艦中，滬民聞令聲。全體即逃至租界線內，而矮兵狀未歸艦時，滬民全體即同呼「團結起來打倒日本」呼畢反追矮兵而捕之，兩次相比，以何隊捕獲人數最多者勝，第二交換地位演之。

（規則） 1 矮兵往返必須踰桌而過，必得由側面偷過。2 滬民未全體到租界內，不得呼口號返捕。3 已被捕者不得逃脫。

圖 七 第



（八）滬民避難

（要旨） 養成兒童團結抗日之精神。

（用具） 白色小方旗五面，各書「英租界」「美租界」「法租界」「公共租界」「黃浦江」等名稱。

（準備） 於場之中央畫圓圈一個，中插「公共租界」旗。再於四角畫四圓圈，內插英，美，法，租界旗及黃浦江旗。

。(如第八圖)

(排法) 演者圍旗作圓陣，另推一人為日浪人，手執槍一支立於圓陣外。

(演法) 動令下後，圓陣生唱打倒日本歌，繞圈而行。日浪人於歌聲中，忽然大呼殺！殺！殺！聲。圓陣生聞聲即逃入各租界內躲避，或投黃浦江自盡。未得躲避者，即繞各租界而逃。日浪人即一一擒而殺之。(以手刺其頸斃於地上) 逃者如無力再逃，或恐被擒時，可剝頸自殺，或投江自盡。如遇租界內人跑出，可乘機插入，追者須另尋他人捕之。若圓外人斃盡，即依法再演，但在未演前。應去銷圓圈一個，放此遞演。至第五次時，圓陣生仍唱歌繞圈而行，但再聞殺

圖 八 第

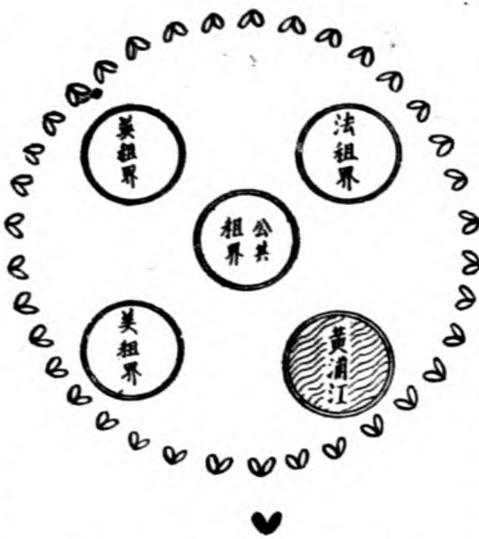


圖	∩	∩	○	●
例	站之方向 表示滬風所	所站之方向 表示日本浪人	表示租界地	表示江

聲，圓陣生即呼團結起來，共追日浪人而擒之，搏其皮。(脫衣食其肉。(用手拊肉)而寢事。再呼口號如下。1 同胞團結起來。2 大家快來復仇救國。3 中華民國萬歲等。以祝勝利。

(規則) 1 日浪人不得穿過租界捕人。2 躲避者須具有勇敢之精神！非將被擒時。切莫輕易自殺。以示我國民剛勇之態度。3 逃者倘已被擒，在未被捕時，得設法或用力掙脫

而逃。4 凡被殺及已自盡者，均無表演權，應退出休息。5

各租界內人，得自由掉換地位，或與逃者掉換亦可。6 每次未演前，須宣告每圈內最多准立機人，假設全體是三十人，每圈內最多准立五人，餘五人為無避躲地位者，即洩者。7 在第二次未演前，應取銷英租界，(收旗)第三次應取銷法租界，第四次應取銷英租界，第五次取黃浦江，最後所剩五人即為團結抗日人數。

(九) 四將抗日

(要旨) 鼓舞兒童拚命日救國。

(用具) 粉槍若干支。(用手帕裹粉繫於童子軍棍頭端) 粉流彈八枚。(製法見五) 繩須二丈長。木大刀四把。

圖 九 第

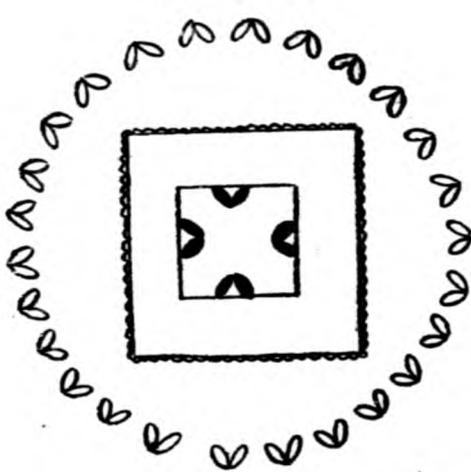


圖	□	□	∩	∩
例	地界 表示上海本國	租界 表示上海各國	表示四將	所站之方向 表示日兵團攻

(準備) 場地上畫大小正方形二個，相距五尺，小正方形為華界，中豎國旗一面，大正方形為租界。(如第九圖)

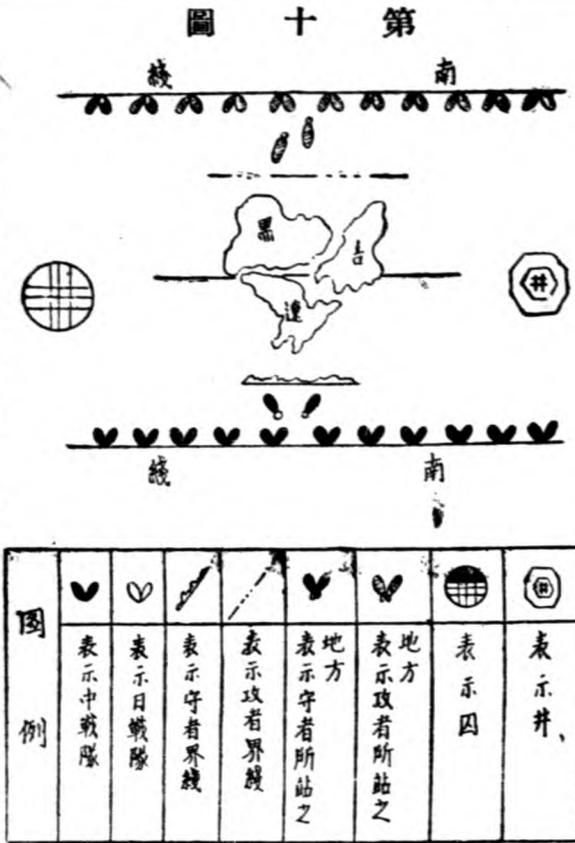
(排列) 舉四兒童為馬蘇李丁四將，各執粉流彈一枚，立於小正方形內，(面相外)其餘兒童沿方形排成圓陣為日兵，各執粉槍一枝，面相內而立。

(演法) 開動令後，日兵用粉槍向四將刺之，四將左手執木刀抵制敵槍，右手持粉彈擲炸敵人，倘某將被敵人粉槍所刺，即為斃命。日兵被四將用粉彈炸身，亦為斃命。倘粉槍被流彈纏住，即為繳械，該日兵應入方形內為俘虜，幫同四將抗日。以何方傷亡未及過半者為勝，已過半為負。

(規則) 1 在殺刺時，以衣服上見粉跡為斃命。2 斃命者無游戲權，應退出。3 日兵所立地位勿得移動，亦不得踏入租界地。4 粉槍及粉流彈或已戰環即為廢械，無戰鬥力。

(十) 誓守國土

(要旨) 養成兒童守土之責。
(用具) 以厚紙製成東三省地圖三塊。



(準備) 場地上依圖劃長粉線三條，短粉線二條，將東三省地圖置中央線上，再於線之兩端，畫井一個，畫囚一個

(排列) 法以全體兒童分為中日兩戰隊，中戰隊立於北

線上，為守土者。日戰隊立於南線上為攻者。

(演法) 開動令下後，中戰隊排頭即至守線上，緊細防守三省土地。日戰隊排頭，即馳至攻線上，設計引動守者之視力，或談話或騙誑，乘其不覺，竊其土地一塊，即奔歸本位線上。若在未歸位前，被守者擒獲，即為中戰隊俘虜，應拘入囚內。否則守者失敗，應投井自殺，以徇節義。第二次動令下後，各隊排二依前法遞演。(守者仍守攻者仍攻)至排末止，以何隊歸還本位者人數最多為勝。下次兩隊須易地如法舉行。

(規則) 1 動令者下不得偷跑。2 雙方不得故意拉扯。3 土地被竊去由教師取回放置原地上。

新課程標準

小學學舞蹈教本

各 (一) 聽琴動作適用於小學低級及幼稚園。
(二) 小學歌舞適用於三五六學年之男女學生。
(三) 土風舞為吾國之空前教本，高中低年級均適用。
(四) 各書除說明文字外，尚附有簡譜。

聽琴動作 低 胡敬熙 一册 四角

小學歌舞 中 郁茲地 一册 五角

小學歌舞 高 杜宇飛 一册 五角

小學土風舞 中低 杜宇飛 一册 五角

小學土風舞 高 杜宇飛 一册 五角

勤奮書局發行

一九三四年

最新棒球規則 (每册三角)

勤奮書局出版



聽琴動作和唱歌遊戲

上海萬竹小學體育教員 胡敬熙

——教學實例六則——

(甲)關於聽琴動作的

(1)由故事出發的實例

樂曲：Cade's March 陸軍學生進行曲。見商務印書館發行

進行曲第三十六頁。

動作：一，吹號集合——兩手握拳，湊近嘴唇，作吹號狀；

同時按拍踏步。

二，整隊行進——作荷鎗狀，昂首挺胸，振作精神，正步行進。

三，前線探敵——上體略俯，手作執槍前舉狀，輕步前進，頭左右顧。

四，埋伏避敵——先埋伏十一拍；復輕步前進四步。如是反復二次。

五，衝鋒殺陣——上體略俯，手作執槍前舉狀，跑步前進。

教學：一，教師講述軍隊作戰的故事。講一段故事，奏一節

樂曲。故事的大要如下：

1 戰事緊急，吹被集合。——奏樂曲第一節。

2 整隊開赴前線。——奏樂曲第二節。

3 散開，分赴前線探敵。——奏樂曲第三節。

4 偶聞槍砲聲，立即埋伏；待槍砲聲稍息，再起來

前進。——奏樂曲第四節。

5 前哨行近敵方防線，奮衝鋒。——奏樂曲第五

節。

二，教師復奏全曲，分節設為問題，使兒童回憶樂曲所描寫的情形。

三，教師復述故事大要，隨述隨演動作，鼓勵兒童模仿。

四，教師指導兒童聽琴演習。

(二)由動作出發的實例。

樂曲：見開明書店發行進行曲選上編第二十一頁第三十七曲

動作：見勤奮書局發行聽琴動作約十一頁馬兒跑跳。

教學：一，教師演馬兒跑跳的動作，會兒童模仿。

二，教師呼「一，二」口令，令兒童演習。

三，教師奏樂，令兒童作節拍練習。(如呼節拍節隨

節等)

四，教師奏樂，替代口令，令兒童演習。

(三)由音樂出發的實例。

樂曲：The Restless Galop. The child's Own Music Book p. 3

-96299。

動作：由兒童自由發表。例如：

一，跳躍。

二，打鐵。

三，拍球。

教學：一，教師設法集中兒童的注意力。

- 二，教師奏樂，兒童擊節傾聽。
- 三，兒童講述曲中描寫的大意。
- 四，教師奏樂鼓勵兒童用動作來自由反應。
- 五，教師分別如以獎話，並暗示他兒模仿較好的動作。

(乙)關於唱歌遊戲的

(四)先教歌曲後教遊戲的實例

遊戲：穿山洞。見勤奮書局發行唱歌遊戲乙編第四頁。

歌曲：穿過山洞打敵兵。見勤奮書局發行唱歌遊戲乙編第三

頁。

教學：一，複習穿過山洞打敵兵歌。（複習以前的教學步驟，因偏重於音樂的教學，這裏從略）。

二，教師就歌詞設為問題，以引起兒童遊戲的動機。

例如：

1. 教師：歌裏面說什麼人前進？

兒童：兵。

2. 教師：他們怎樣前進？

兒童：（模仿軍隊行進的動作）。

3. 教師：他們在什麼地方前進？

兒童：在山洞裏行進。

4. 教師：他們為什麼要向前進？

兒童：去打敵兵。

5. 教師：你們可喜歡做小兵？

.....

三，教師介紹遊戲方法。

四，教師指導兒童遊戲。

(五)先教遊戲後教歌曲的實例

遊戲：凱旋門。見勤奮書局發行唱歌遊戲乙編第二頁。

歌曲：走進凱旋門。見勤奮書局發行唱歌遊戲乙編第一頁。

教學：一，在穿山洞的遊戲演習純熟以後，教師可用問題來引起兒童學習本遊戲的動機。例如：

1. 教師：你們做過穿山洞的遊戲嗎？

兒童：做過。

2. 教師：穿過山洞去做什麼？

兒童：去打敵兵。

3. 教師：打败了敵人便怎樣？

.....

二，教師介紹遊戲方法。

三，教師指導一組兒童試演。

四，兒童共同批評，並訂定遊戲規則。

五，教師指導全體兒童演習。

六，遊戲時發見了脚步不整齊的缺點，教師要馬上抓住這個機會，提出來給大家討論補救方法。

七，兒童共同討論。教師相機暗示。（用歌曲來齊整

步伐）

十，教學歌曲。

十一，唱歌遊戲。

(六)歌曲遊戲同時並教的實例

遊戲：全家的人見勤奮書局發行唱歌遊戲乙編第五十四頁。

歌曲：全家的人見勤奮書局發行唱歌遊戲乙編第五十三頁。

教學：一，教師表情唱歌，令兒童模唱。

二，教師就歌詞設為問題，使兒童回憶。例如：

1. 教師：那一個手指代表爸爸？

兒童：（伸出大拇指）

2. 教師：那一個手指代表哥哥？

兒童：（伸出中指）

本教育體準標程課新

動 運 徑 田 學 小

角三價定 編村蔚阮

項翔高著定價六角
 家項翔高先生其歷年辦理運動會之經驗與心得，著成種類，以時舉凡運動會材料，競賽分等，以及籌備、裁判、會與聯合運動之組織，凡辦理運動等，均無不詳加指示，凡辦理運動者，不可不讀也。

▲小學運動會指南

項翔高著 定價六角

小學之田徑教學，殊為重要，田徑運動為高小所不可缺之體育教材，蓋田徑於運動上之義意特別偉大，可養成仁俠，果斷，剛強諸特性。本書為小學教育最良之教本。

三，復習表情唱歌。

四，教師用口令替代前二項的問題，令兒童迅捷地伸指。例如：

1. 教師：媽媽。

兒童：(伸無名指)。

2. 教師：小娃娃。

兒童：(伸小指)。

3.

五，唱歌遊戲。

新課程標準

—勤奮書局發行—

小 學 遊 戲 教 本

晚近小學體育之趨勢，已由被動式之體操，而轉變向勻位自由活動，遊戲佔小學體育中之重要地位，本局按教育部佈之小學體育課程標準，編纂小學體育教本於遊戲一類，搜羅完備，書中圖尤說明，尤為詳確實細，便小學體育專科教學，及普通級任教員參考取材施教。

書 名	適用年級	編 者	冊 數	價 格
唱歌遊戲	祇	潘伯英	一	四角
唱歌遊戲	低	胡敬熙	一	五角
故事遊戲	低	項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	王 庚	一	二角
追逃遊戲	中低	王 庚	一	三角
摹擬遊戲	中	王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	中高	王 庚	一	四角
競技遊戲	高中低	王 庚	一	三角八分
鄉土遊戲	高中低	王 庚	一	三角五分



一月來之體育行政

教育部令

糾正米磅制度之名稱

▲應改公尺與公斤

教育部奉教育部第一一五二四號訓令內開，案准實業部工字第八一八三號咨內開，案據全國度量衡局呈稱，查本年各省市舉行全國運動會預賽，其所公布之運動會各項規則，其競賽規程內，所列各項運動項目，有推十六磅鉛球，五十米，百米，二百，四百米賽跑，游泳等項，而各報所載運動結果，亦類多雜「米」「磅」之名稱，磅係英制，與我國現行衡制不合。米雖與我國現行標準制之長短相符，然依法應稱公尺。各運動會事先未能注意及此，遽爾訂立公佈，殊與劃一前途有礙。且運動會開會時，人山人海，觀衆奚啻千萬，若以不合定章及名稱不正度量衡昭示於人，萬一為拒現新制之奸商所藉口，則新制推行，勢必倍感困難。果運動團體所用度量衡器及其名稱，應以標準制為原則，業於本年四月間呈請鈞部轉咨教育部通飭遵照在案，茲擬懇鈞部再予咨請教育部，令飭全國運動大會及各省市教育主管機關轉飭糾正，以符法令等情，查此案前已咨准貴部轉函全國運動會業照辦理在案，惟各省市教育主管機關，誤用各項名稱，亟應預為糾正，以免分歧。據呈前情，除指令外，相應咨請查照辦理見覆為荷，等因。准此，查此事關係統一全國度量衡

至鉅，除轉請二十二年全國運動大會查照更正外，合行令仰該局遵照并轉飭所屬各體育場及各級學校一體遵照，此令。

教育部體委會常務會議

▲函促全國體育協進會

▲擬定明年遠東會預算

教育部體育委員於十一月廿九日在教部開九次常務會議，褚民誼主席，報告一年來會務重要工作，議決四案：(一)設立體育專校事，因張常委與訓練總部接洽，該部所辦軍事體育學校性質不同，似難合辦，請郝更生張炯兩委員擬定辦法。(二)參加明年遠東運動會，本會既與中華全國體育協進會合作，即函該會速擬預算送會。(三)本會照章每年改組一次，現在改組在即應將一年來會務經過，作總報告，函報部。(四)褚委員重行發明電流跑表，送會試驗，俟試驗合式，即採用，並加以實地試用。

教育部體委會改組

▲聘定委員二十人

教育部體育委員於去年十二月七日改組已定函聘委員二十人如下：(常委)褚民誼，張之江，袁敦禮，郝更生，吳蘊瑞，沈嗣良，程登科。(委員)王正廷，張伯苓，黃麗明，馬良，徐致一，關頌聲，吳激，許民輝，凌陳英梅，馬約翰



(。留時會委一舉此秋一國於成立員育部教育)會員委育體部育教
影之議員次第爲，年廿民立會委體)

，張匯蘭，高錫威，張信孚。
籌備中之

國立體育專門學校訊

▲經費問題不易解決

教育部對於籌設國立體育專校事，先決問題爲經費，經常費俟開校後才要用，尙非急需，目前當務之急爲開辦費，起碼要先建設體育館，查中央大學體育館建費在十萬以上。現在人工比前昂貴，此一項再加以職員學生宿舍，非十幾萬不辦，此費究從何方籌措，聞日內教育部主管司與體育督學將與部長洽商，俟開辦費有着，然後再進行籌備事件，俾明年暑假後可以開學。又體育督學草擬之體育教材，關於初中應用者，大約暑假前可成功，關於高中應用者，暑假前可以訂定云。

體育教師南針

中小學體育教授綱目

▲教部聘吳蘊瑞等主編

教部公布中小學體育教授綱目，(或稱教授細目)編輯辦法六條，及編輯委員名單如下：(一)中小學體育教授綱目，分小學初中高中三級，編輯先從初中入手，向上續編則爲高中，向下續編則爲小學，(二)初中部份，定寒假期內完成，高中及小學部份，定暑假假期內完成。(三)每級分三冊，三級共九冊，每冊字數不得過四萬字。(四)編輯者由教部擇聘國內體育專家有實際教授經驗者担任之。(五)出版辦法另定，(六)定二十三年一月十五日，在南京成賢街教育部內，開會完成初中體育教授綱目，編輯委員會委員名單，吳蘊瑞，(主編)，陳奎生

，吳激，程登科，張滙蘭，凌陳英梅，宋君復。
 教部體育督學

郝更生視察上海體育

▲並在東亞監考

教育部體育督學郝更生於十二月十八日到滬，在滬視察各學校體育概況，並在東亞體育專監考，約留一週始返京。

上海市籌建

東方第一之大體育場

▲現正着手進行

上海為世界著名市場，各國僑商麇集，文化機關林立，而大規模之體育場，博物院，圖書館，醫院等，尙付闕如，殊為遺憾。現滬市政府為積極發展該市文化起見，在市中心區內，擬籌建人規模之體育場博物院及圖書館等。預定資金二百萬元，體育場一百萬元，博物院三十萬元，圖書館三十萬元，醫院四十萬元。上述數目：僅限於建築經費，草擬計畫，繪製圖樣，積極籌備進行，大約在六月以後，可以開始建築。其中尤以體育場進行最為積極，規模亦最宏大，佔地三百畝之廣，建築費雖僅一百萬元。但地址即就市中心區之公園改造，可以不再另購地皮，將來該場建築完成後，其規模宏大，將超過南京中央體育場。聞一九三五年全國第二次運動會，及一九三七年遠東運動會，均已預定在此處舉行云。

江蘇教育廳派員

視察各縣之民衆體育

▲計吳邦偉等六人

江蘇教育廳為推進民衆體育起見，對於各縣縣立體育場及民衆教育館之體育部，積極加以整頓，並經製訂各縣體育場二十二年度標準工作，作為體育場及民衆教育館之體育部推進民衆體育之根據。茲悉該廳以各縣體育場對於民衆體育推進情形如何，能否引起運動之興趣，尙須加以考查，特派吳邦偉，張鍾藩，許肖傳，袁濟東，裴熙元，袁仲濂等六人。分赴鎮江，丹陽，揚中，江都，泰興，泰縣，崇明，海門，啓東，如皋，南通，無錫，吳縣，武進，崑山，漂陽，江陰，靖江，常熟，吳江，宜興，上海，松江，南匯，青浦，奉賢，金山，川沙，寶山，嘉定，太倉等三十一縣，視察各體育場及民衆教育館體育各部辦理之狀況，及各縣民衆教育推進之情形。又悉該廳業於十二月十五日召集各該員舉行談話，討論視察標準，及特殊注意之點，談話後即分別出發，實地視察云云。

滬市教育局公佈

民衆體育實驗區辦法

▲實驗期間暫定二年

上海市教育局，十一月三十日公佈本市民衆體育實驗區辦法云，案查教育部頒佈國民體育實施方案，第三章第四條乙項之規定，各省市應辦理民衆體育實驗區，推廣民衆體育，業經本局訂定上海市民衆體育實驗區辦法十條，呈奉市政府教育部核准備案在案，合將該項辦法，抄錄公佈，俾衆週知，此佈。抄附上海市民衆體育實驗區辦法，第一條，上海市民衆體育實驗區（以下簡稱本實驗區）隸屬於市教育局，以實驗部頒佈體育實施方案，並推廣民衆體育為宗旨。第二條，本實驗區設在市立第一公共體育場內，以滬南區為實驗區域。第三條，實驗期間暫定二年，於二十二二十三兩年度在

實驗區實驗，二十四年度起將所實行之辦法，普及全市。第四條，本實驗區工作人員規定如左，甲，區主任一人主持本區一切事業，由市教育局長聘任之。乙，副主任一人，由本區內公共體育場場長兼充，襄理本區一切事務。丙，市立民衆教育館特派幹事一人，丁，特約區教師一人。戊，聘任幹事一人至三人，已公安衛生警察若干人。第五條，本實驗區工作人員原有職守者，不另支薪。第六條，本實驗區行政系統如左，市教育局第四科區主任，副主任，體育股，保健股，宣傳股，總務股，特約教師，幹事，公安衛生警察。第七條，本實驗區事業如左：甲，每年舉辦民衆業餘運動會二次至四次，乙，舉辦各種球類比賽，丙，組織國術班。（如中華新武術，及太極操等凡合於科學方法體育原理者，均可採用）。丁，組織各種健身團，（如商人早晨有暇，則組織商人早操班）。戊，巡迴體育與國術指導。己，每年分別舉行成年男子及婦女健康比賽，庚，體育演講。辛，體育壁報。壬，體育展覽會。癸，體育出品。第八條，本實驗區常年經費由市教育局支給之。第九條，本辦法如有未盡事宜得隨時修正之。第十條，本辦法自市政府核准公佈之日施行。

河北省教育廳

飭令各縣速組體委會

▲確定經費添聘指導

教育部頒發通令遵辦國民體育實施方案通令各縣組織體育委員會等情，十二月十二日河北省教育廳已接到此令，今誌下「令各縣縣政府查國民教育實施方案，業奉體育部頒發轉令遵辦在案，各縣欲期達到規定之標準，應先有完善之組織，與確定之經費，現在各縣業已成立體育委員會，規定體育經費者，尚居少數，殊違教育部提倡體育之本旨，本

年河北省體育委員會第三次會議，有鑒於斯，議定通令各縣組織體育委員會，并添聘指導員及各縣應行確定推行體育經費兩案，本廳覆加查核該議決案，切實可行，除分令外，合行令仰該縣從速組織縣體育委員會，聘指導員，并酌量劃定體育經費，以便次第興辦體育事業，仍將辦理情形，隨時具報，爲要，此令」。

河北省教育廳

津貼保定體育聯合會

▲每月撥洋二百元

保定體育聯合會經保市各院校長及體育界人員熱心組成後，即分向河北省教育廳及省黨部呈請立案，並請津貼，現教廳方面以保市爲冀省之重要學區，對於該會之前途希望甚切，特爲撥款維持，而省黨部方面，雖亦經該會常務耿順卿赴平向杜委員松年及主任王南復等當面聲請，但尚未得相當之結果，茲將兩處批示抄錄於下，教育廳批文，呈件均悉，查該會聯合各校，促進體育，殊堪嘉慰，所擬簡章及各種細則，尚無不合，應准備案，并由本廳每年暫助給補助費二百元，以示提倡，自本年度起，分上下兩期來廳領取，該會既係聯合設立，各院校亦宜盡力資助也，仰即知照，件存此批。



一月來之運動比賽

第二屆

星洲華僑運動會成績

▲高欄破全國紀錄

星洲華僑第二屆運動會，田徑成績尚不弱，男子組打破舊紀錄者四項，女子組凡三項，陳亞九高欄十六秒三，且破全國紀錄金岩所保持之十六秒五，與本屆全運會冠軍，林紹周之十六秒二，相差極微，全部成績如次：

▲男子田賽

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
一百米	陳天福	林振豎	黃宏昌	甄榮壽	六·四五米
二百米	羅華傑	岑蔭平	葉炳耀		一·七八米
三百米	謝慶福	陳招思	林復己	何炳坤	·二·一米九
四百米	謝慶福	王天津	陳茂青	林復己	三·五·五七米
五百米	李亞木	陳德漢	陳大福	鄧司馬	十二·三七米
六百米	謝慶福	林復己	林誠義	徐右民	二六·七九米
七百米	謝慶福	林復己	林誠義	徐右民	二·九七米

▲男子徑賽

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
一百米	梁龍華	顏翠芳	陳恩洽	陳亞九	十一秒四(新)
二百米	梁龍華	顏翠芳	陳益昌	黃宏昌	念五秒二
三百米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	五七秒四
四百米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	三分二秒四(新)
五百米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	三分二秒四(新)
六百米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	三分二秒四(新)
七百米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	三分二秒四(新)
八百米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	三分二秒四(新)
九百米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	三分二秒四(新)
一千米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	四分五秒五
一萬米	陳亞九	梁嘉卜	顏翠芳	陳仲楷	十六秒三(新)

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
四百米接力	逸士盾	A華體	逸士盾	B華友	五·一秒四
六百米接力	逸士盾	華友	華體	崇武	四分八·二秒

▲女子徑賽

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十米	曹漢華	葉炳妹	吳惠卿	曾蘭英	七秒二(新)
一百米	曹漢華	吳惠卿	葉炳妹	曾蘭英	十四秒二(新)
二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
四百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
八百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
一千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
一千六百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
二千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
三千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
四千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
五千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
六千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
七千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
八千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
九千二百米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)
一萬米	曹漢華	曾蘭英	曹漢華	鄒愛常	卅二秒(新)

杭州市之冬季籃球賽

▲參加者甚為踴躍

浙江省立公共體育場主辦之杭州全市籃球賽，由廣東兄弟公司捐贈冠亞軍錦標，不日即將開賽。計此次參加者，有高中，國立藝專，市中，宗文，安定，助產，女職，女中，清華，錢塘，穆興，女中初，市中二部，鹽務，杭中，中山等十六校。參加之踴躍，為杭市自有籃球賽以來所僅見。

飛華杯越野賽跑錦標

▲個人第一金仲康

華光田徑隊與飛馬越野隊，聯合主辦之飛華盃公開越野賽跑，於十二月三日下午三時，在江灣復旦大學門前舉行，

此次參加者甚形踴躍，共計十四隊，賽員一百一十一人。全程依江大之四哩半路線，核計七千餘米。自復旦大學大門外翔般路出發，經東體育會路，折入西體育會路而返。此項最高紀錄，為江大賽中董叔昭之二十五分五十一秒正。到達終點者共九十四名，金仲康始終居前，以二十三分四十秒二獲第一，王正林第二，落後有五十米之遙，藍時傑第三，陳行佩退居第四，團體方面華光甲以六十二分得冠軍。白虹，青友，紅黑，上中四隊因到達終點者，均未滿六人，不足法定人數，故取消資格，賽後即在復旦大學體育館舉行發獎禮，由陸禮華給獎，個人團體兩冠軍各得銀盾一座。

滬萬國競走

中華隊保持錦標六年

▲蔡正義為國人吐氣

上海萬國競走之錦標，自一九二八年起，迄今已第六年，均落中華隊之手，而個人冠軍，此次為中華隊預備選手蔡正義所獲，雙喜臨門，可欣可賀，蔡之成績為二時七分十五秒。中華隊新進選手有此成績，洵屬不易。法國居第二，英國第三，意大利第四。十二月十日沿途觀衆，人山人海，而逸園之中，尤擠得水洩不通，當中華選手進場時，掌聲雷振，歡呼如狂，備極熱烈。

▲四國得分

(一)中華隊

呂崇義 三分
周如泉 六分

二十一分

呂文俠 五分

張造九 七分

(二)法國隊

列壽 四分
安尼 九分

三十四分

海爾別 八分

茄勃 十三分

(三)英國隊

亞朋

二分

四十分

法拉斯

十二分

台維斯

十一分

(四)意國隊

愛凡列諾

一分

金氏

十五分

飛拉立

十四分

洛雪尼

四十一分

▲優勝名次

個人冠軍

蔡正義

二時七分十五秒

曼南的

二時九分十四秒

愛凡列諾(意)

二時十一分

西朋(英)

二時十三分四二秒

呂崇義(中)

二時十四分十一秒

例壽(法)

二時十四分十七秒

牛琪堡

二時十四分五十秒

呂文俠(中)

二時十五分二七秒

周如泉(中)

二時十五分五十秒

張造九(中)

二時十六分五五秒

霍華特

二時十七分二六秒

海兩別(法)

二時十七分四一秒

徐靄臣

二時十八分十六秒

鄭成山

二時十八分二十秒

安尼(法)

二時十九分

洛雪尼(意)

二時十九分三六秒

台維斯(英)

二時十九分三八秒

法拉斯(英)

二時二十分

▲屢屆錦標

英格蘭

一九〇五年

法蘭西

英格蘭

一九〇七年

法蘭西

一九〇八年	德意志	一九〇九年	英格蘭	路，出薦橋，回原處，計程七千米。女子組參加者十一人，
一九一〇年	英格蘭	一九一一年	愛爾蘭	路由同地出發，經金錢巷，新民路，迎紫路，湧金路，開元
一九二三年	英格蘭	一九二四年	愛爾蘭	路，薦橋，再回原處，計程三千米。茲將比賽情形，誌之於
一九二五年	法蘭西	一九二六年	英格蘭	下，女子組於下午一時五十分起步，號令一起，二十二條粉
一九二七年	愛爾蘭	一九二八年	中華	腿開始前進，陳安美一路當先，至新民路時，錢宇光並駕齊
一九二九年	中華	一九三〇年	中華	驅，後則為姚文琴，汪銘芬，沈薰賢，李荻，至湧金路時，
一九三一年	中華	一九三二年	中華	競爭最烈。錢宇光遙遙領頭，陳安美繼之於後，直至民生路
一九三三年	中華			將達終點時，陳玉珍忽從五十米外，加足馬力，竟爾第一，
	個人第一			奈因跑步犯規取消，於是第一屬於陳安美，第二錢宇光，第
一九〇四年	奧亭	一九〇五年	馬其斯	三朱大珍，第四姚文琴，第五汪銘芬。餘均陸續趕到，成績
一九〇六年	法斯冬	一九〇七年	法斯冬	二四分五五秒。打破去歲二五分三五秒之紀錄。女子組既告
一九〇八年	法斯冬與惠勃並第一			返終點，男子組即告出發，起步二十人，前進後，張禹一路
一九〇九年	阿瑪新	一九一〇年	馬克拉	領先，邱開騮，趙建鏢，陳克昌，許世潑，緊隨不捨，金震
一九二二年	惠特	一九二三年	惠勃	元居第七，達菜市橋尚未變更，直至錢塘路時，始為邱開騮
一九二四年	楊氏	一九二五年	楊氏	第一，張禹第二，以後則為陳塊昌，趙建鏢，一時競爭頗烈
一九二六年	櫻井	一九二七年	楊氏	，抵達終點時，雖為邱開騮第一，但由檢察員報告，在錢塘
一九二八年	周余愚	一九二九年	楊氏	路時會犯規，故亦取消資格。故趙建鏢第一，張禹第二，陳
一九三〇年	周余愚	一九三一年	石金生	克昌第三，許世潑第四，金震元第五，成績四〇分五六秒。
一九三二年	石金生	一九三三年	蔡正義	吾國遠東預選會

男女越野競走賽誌盛

▲男子冠軍趙建鏢

▲女子冠軍陳安美

杭州省黨部民衆俱樂部爲提倡體育起見，特於十二月十日下午舉行男女越野競走比賽。男子組參加者二十六人，路程自省黨部門前出發，經金錢巷，新民路，東街路，菜市橋街，聯橋大街，經法院路，錢塘路，湖濱路，湧金路，開元

定今年二月在滬舉行

▲決排斥僞國參加

遠東運動會我國已由體育協進會及教部體育委會，會同籌備。我國預選會約今年三月間在滬舉行，預選辦法，學校方面由體委會遴選本屆全運會得分之前三名。業餘方面由體協會擬訂辦法，在各省市選擇，然後舉行預選，取一二名出席遠東。至參加經費，已由協進會預算，關於僞國參加問題，日本方面如正式提議，我國將討論交涉辦法，惟無論如何

，決不與偽國共同參加。關於偽國參加一節，全為日方所製之空氣，迄無事實表現，我主持體育者，不宜於此時多作無謂之談話，披諸報端，示人以虛，而壯彼之胆。蓋結果反足促成放烟幕彈者之成功，抑尤有進者，假令偽國果真請求參加矣，則主持大會之非律濱體育協會，決無不徵求中華全國體育協會之意見而即准予入會者，其理至為膚淺，亦且有章則為之規定。辦體育，首重苦幹，不尚空談，年來我國多數體育家，既不知書本為何物，復未諳訓導為何事，胸無點墨，略識皮毛之流，即濫竽學府，自視為唯一之體育人物，體育之毫無改進與不能普遍也宜矣。今日國內體育家之大病，為浮泛不切實際，並喜假報紙為其吹噓出風頭之工具，此種動向，殊為危險。希從事斯道者，而今而後，少說多做，不求功，不求名，則體育之趨於正軌與發達，庶幾可期。

別開生面之

上海市工人運動大會

▲在積極進行中

上海市總工會，對於會務建設，不遺餘力，如發展勞工教育，已於滬北滬西二區。設立勞工子弟夜校，成績卓著。最近鑒於工人體育之重要，為促進工人康健，及提倡民衆運動起見，擬於今春舉行上海市第一屆全市運動大會。推劉心權，李夢南，陸機雲，范一峯，劉祖培，為籌備委員。特於去年十二月十五日下午在該會所召開第一次籌備委員會，計到劉心權，陸機雲，徐多，李夢南，劉祖培，先由主席劉心權報告開會宗旨，即討論進行辦法。議決各項要案。(一)聘徐肯同志為本會體育顧問。(二)推徐肯同志擬具競賽計劃。(三)定名為上海市總工會第一屆工人運動大會。(四)競賽種類，暫分田賽，徑賽，國術，球類四種，每一工會至少參加

一種。(五)通令各工會限本月二十五日以前書面來會報到。(六)下次會議，定十二月二十八日舉行。

籃球觀止

平津籃球明星大會串

▲藍白隊擊敗老母雞

全運會奪得籃球錦標之河北隊(即天津隊)，原名藍白隊。去年十二月四日赴平與王錫良孟玉琨等老將組織之老母雞隊比賽，兩隊健兒，俱為平津兩場之明星，故一旦交鋒，宜其轟動一時，全運錦標，畢竟厲害，以四十五比三十八勝。戰期既屆衆健兒，會於一堂。斯戰也，遠東老將，孟玉琨姚恩漢老當益壯，終屬難，唐寶瑩確是靈活，劉振元已見進步，于敬孝勇猛可嘉，惟氣力不足，張景實從後掩殺，籃下功夫確是好，招壽昌還是鬆懈，老鷄沈崇訓葛克投籃準確，王汝霖堪稱後起之才，王與民接球尚佳，王錫良奔前奔後，馬不停蹄，立功甚偉，藍白打法較老雞靈活多多，顯露津沽籃球長處，兩軍球品乾淨，非不得已，甚少犯規，打法固佳，惟對轉身仍須注意，應練習轉身打法，則使人更難捉摸也。

▲藍白隊

▲老母雞

位置	姓名	得分	犯規	位置	姓名	得分	犯規
右鋒	唐寶瑩	十九	二次	右鋒	孟玉琨	二分	〇次
左鋒	劉振元	八分	〇次	左鋒	沈崇訓	十四	〇次
左鋒	姚恩漢	〇分	〇次	左鋼	張兆基	二分	〇次
中鋒	于敬孝	八分	〇次	中鋒	葛克	十四	〇次
中鋒	李震中	四分	一次	右衛	王與民	二分	〇次
右衛	招壽昌	〇分	〇次	右衛	王錫良	四分	〇次
右衛	李震中	〇分	〇次	右衛	王汝霖	〇分	二次
左衛	張景實	六分	二次				
				共	三八	二次	

共 四五 五次

上半時 藍白二七分

下半時 藍白十八分

老鷄十二分

老鷄二六分

江浙私中球賽

約翰金陵平分二錦標

▲約翰籃球金陵足球

江浙私中籃球決賽，約翰遇金陵，於廿二年十一月十六日在蘇州舉行。籃球約翰上屆冠軍，本屆仍擁有相當實力，全隊合作極為迅速，是其特色，金陵傳遞上亦極緊湊，惟欠鎮靜，進攻時稍見差池，實係作戰失敗主因。上半時開始後，雙方曾有激戰，嗣後約翰漸趨妙境，金陵一度衰落，上半時結果二十二比十五。再戰聲中，約翰乘勝後餘威，極佔優勢，金陵雄心不死，志在恢復，奈精神恍惚，志與願違，如是角逐良久，約翰即青雲直上，而金陵則有退無進。最後結果終以四十一比二十七敗北，本屆籃球錦標仍為上屆盟主約翰蟬聯。又足球比賽金陵以三比〇勝約翰，兩校平分足籃錦標。

本報絕對公開

歡迎讀者投稿

一九三三——三四年

男子籃球新規則

球員退場可重行加入兩次——
一九三三至三四年之籃球規則，經美國及加拿大全國籃球委員會於六月中在紐約舉行年會時討論之結果，其全部修改之條文如左：

▲第五章

第四條 每一比賽中，球員被替出後，除因四次侵犯人規或奪權犯規而被取消資格者外，得再重行加入比賽二次。（換言之：即每一球員總計得加入比賽三次。）

註：舊規則每一球員只准重行加入比賽一次，共計二次。

▲第六章

第十四條 球員擲中時，不必鳴笛。

▲第七章

第三條 除「非同隊之球員二人，各以一手或雙手按球，而無逾軌舉動，仍均堅持不下時」外，不應宣告爭球。

註：若干裁判員常在尚未成爭球時，即行鳴笛，或鳴笛過早，致破壞比賽之連續性；且球員已經得球，或有得球之可能，因裁判員之鳴笛宣告爭球而失去，殊不公允。故此條之更改，在減少跳球之次數，因使比賽少有間斷。

第九條 二球員運球行走時，或正在運球終止，可以兩記節拍停止，或使球脫手。

第一節拍為：甲「若球入手任何一足落地」。

第二節拍為：乙「雙足躍起接球，球入手後，單足落地，或雙足同時落地」。

註：一若球員於第一節拍後，其他一足落地，或雙足同時落地。二若球員於第二節拍後停止進行，旋轉時可用任何一足作中樞。准以後面之足作中樞，如雙足之地位不能分別前後者，旋轉時僅起任可一足，投籃或傳球，但球須在提起之足未落地前脫手。

▲第八章

第四條 全局若分四節比賽時，第二節及第四節無須以中圈跳球起始。十秒鐘規則內，在適合所定四例中，僅准在前場首次觸球之球員將球送回後場一次。

▲第十章

第一條 比賽中若經宣告球在前場出界，裁判員或檢查員必須將球遞給球員。

▲第十三章

第五條 球員罰球時，職員之一，須立在罰球弧線之外罰球球員之後；其他一職員，須立在罰球員視線外近端線處。

第六條 若球員投籃時，對方犯規，球已擲中，應判一次罰球。若罰球未中應繼續比賽。



一月來之體育人事

人之得矣

宋君復主持青島體育

▲望今後更加努力

青島市自沈鴻烈兼領市政以來，對於體育，特加提倡。適郝更生應山東大學體育主任之聘，偕同宋君復



復君宋之育體島青持主

羅青市體育人才，共謀體育之發展，兩會均由郝氏負責主持。經一載之努力，青市體育，得有蓬勃氣象，近聞郝氏受任教育部體育督學之職，離青赴京。所有山大體育主任，及青市各體育組織之一切任務，均有宋君復繼任云。

從菲島到埃及

等來青市長對於郝氏等，極爲借重。一方由教育局變更體育委員會之組織，一方經沈氏之提倡，成立體育協進會，網

章輯五別後的一封信

▲想一觀金字塔

(上略)五於十一月十四日晨五時乘輪由滬開行，十六日上午八時抵香港，停十小時。予登岸拜訪青年會之高錫威先生，同進午餐。下午除購買零星之什物外與蕭氏夫婦及黃君乘汽車遊全港。五時，回輪，予在海內毫不暈船，飲食甚佳，轉告諸同志勿念！此輪十八日上午八時抵菲律賓濱(因旅客的關係臨時改變的)在馬尼拉停六小時，予則喜出望外，如此可以登美國屬地一睹美國人體育之設施，并擬至青年會及遠東運動會之籌備委員探詢明年遠東運動會之消息。此輪由香港起已入熱帶，厚呢絨衣不能着身，每日須穿白大絲綢衣及草帽外出方可。十八日，由菲島再至新加坡，印度，紅海，蘇彝士運河等處，與藝術家劉海粟君相約擬至埃及一睹金字塔等處之名勝。餘容另述，此祝
著安！

章輯五啓

短跑怪傑

劉長春高就衛生教員

▲月薪一百七十元

怪傑劉長春今經某師長介紹與南京軍需總校，後經該校聘定爲北平分校衛生教員，俟今年一月八日北平軍需分校開學後，即到校上任，聞月薪約一百七十元云。

運動場佳偶

李媛芬趙輝文訂婚

▲一個跑一個跳

全運會女跳遠冠軍李媛芬小姐，自返羊城，曾參加中山大學運動會，跳遠復以五米零三，再度超過其個人保持之全國紀錄。李小姐為市立師範之學生，近已轉入中山大學高中二年級，與中大文學院學生趙輝文定婚，舉行註冊禮。趙君為全粵長距離跑之魁首，每日課餘之暇，此雙未婚伉儷，均馳聘於運動場上，一時傳為佳話。

一別二載

戴麟經重返申江

▲代表東華露頭脚

上海足球界望眼欲穿之戴麟經氏，已於十一月五日下午二時半，攜其愛妻李愛琳女士及其麟兒，乘芝巴德荷輪安抵



重返申江之戴麟經

滬江。是日到埠歡迎者，有戴氏家屬及東華體育會全體職員隊員二十餘人，戴豐彩仍健，惟較前稍為清瘦，據云，自巴

城至香港，一路風浪稍大，致船期延誤，不及趕到東華與法商之戰，致遭敗北，深為惆悵。惟望返母隊後，努力隨征，冀能獲得史考托杯，為吾華人爭光。

死而無怨言乎

樊憲生踢足球殞命

▲體育界之犧牲者

滬星光足球隊隊員樊憲生，前因與德律風比賽不慎，致腸部受傷，送中國紅十字會開刀，不料病體墮地，傷勢轉劇，經兩星期，救生乏術，竟於十一月十九日逝世，體育界聞之，不勝惋惜，聞樊君身後非常蕭條，又無骨肉，此次善後事，俱由新光隊同人捐助，為之入殮及其他事云。

被因蕃邦

李仲三數日不得一飽

▲跳大王的苦環境

我國跳王李仲三，於民國二十年赴德留學，專攻體育。在國外曾代表我國出席意大利萬國學生運動會，爭國光榮不少。近因旅費告罄，函請其兄李冠軍設法匯款三千元，李兄因李君出國旅費尚係東拚西湊，此時實無此鉅款再匯。但李君尚有數月即將畢業，若不匯款接濟，不但不能卒業，反將被困於異邦，最近李君在德，竟三日未得果腹。李兄無奈，請天津某大報代為設法，並將李仲三之來函公佈，言詞頗為淒慘。聞前日該報收到有無名氏助李君款五百元，想海內不無慷慨之士。對於此有希望之青年，決不肯使其流離於海外也。如有與李兄通函者，請寄河南豐樂鎮六河溝煤礦公司考工組即妥。

運動不忘勤職

周賢言赴美鐵路實習

▲今年遠東不能出席

足球健將周賢言，有鐵門之稱，於十七年卒業於上海交通大學，奉派在京滬滬杭甬兩路車務處實習。至二十年冬，派充營業課(原名商務課)課員，去年八月，兩路營業所開幕，乃調充該所事務員，任問訊工作。茲爲更求深造起見，經與美國聖太飛鐵路公司副經理安其爾君函商，准在該路實習，並由安君負責指導一切。所有舊金山至芝加哥往返之車票，均由該路發給，周君以良機難遇，擬於最近首途，以期今年十二月實習期滿後回國。故籌備資斧，一面遵照部章，開具資歷證明書，並擬習科目，呈請在赴美實習期內，保留原資原薪，現已奉鐵部照准矣。

我國職業拳鬥家

樸濟建遠征日本美國

▲何謂吾國皆病夫

年來國人對於體育事業之提倡，已可稱不遺餘力。但世界各國所共有之拳鬥一項，尙付闕如。現滬上有樸濟建者(Jackie Park)，數年間受西籍拳鬥家之教練，已有青出於藍之勢。在滬上先後已與各國職業選手對戰四十餘次，全獲勝利。去年十一月十八日，與美國海軍選手對壘，又告大捷。本年正月初，又將與英國「弗來會脫級」(Flyweight) (身重一百二十磅左右) 香賓保持者，一決雌雄。並聞樸君已允日本帝國拳鬥會之招請，將於今春東渡獻技，然後再赴美國，與美選手角一勝負。

阮蔚村發明

室內短跑練習機

——中國體育界之科學彈——

阮蔚村君，前留學日本時，因感吾國體育之不科學化，故百般設法研究，近五年來，對於吾國體育界之供獻，厥功至偉。

客秋因鑒吾國氣

候，南北各殊，未屆

冬令，而華北各地，

即金風

凜凜，

於運動

之練習

，頗感



不便，因有創造「室內短跑練習機」之動機，經數月間之研究，大功乃得告成，其所製造之室內短跑練習機，如圖中所示。經試驗之結果，頗爲合用。極適於冬季，及陰雨時之室內練習，實爲世界之短跑界造福不少。查此項發明，歐美尙無，而竟首創於吾所謂之病夫國，誰云吾國體育界無人。現在世界各國之體育館設備，雖有室內跑道，但頗不便短跑。此機發明之後，在室內練短跑之問題解決矣。



一月來之海外體育

世界運動會波瀾

德國保證不排猶太人

▲受美國警告之結果

第十一屆世界運動會，定於一九三六年，在柏林舉行，最近德國方面忽有排斥猶太人參加世界運動會之舉。美國業餘運動協會，為主持世界人類公道，特電德質問，如果德國不准猶太人參加，美國決退出世界運動會。十一月二十日，美國業餘運動協會，已接德國歐林匹克委員會來電，切實担保德籍猶太人，在訓練上不受歧視。對於一九三六年在柏林舉行各項歐林匹克運動，悉行參加。按該會前接德電，報告猶太人在練習運動時，常受騷擾，且將被擯參加運動會，故曾有決議，不准猶太人參加世界運動會，今將此決議取消。

日人積極運動主持

第十二屆世界運動會

▲宣傳費達二十萬

第十一屆世界亞林匹克大會，已決定在德京柏林舉行。至於第十二屆舉行地點問題，各國競爭頗烈，其中以日意兩國最有希望。意首相黑索里尼，決投鉅款在羅馬近郊建築一

座雄偉之競技場。日本方面，亦不居人後，極力運動在本國舉辦，目下決組織誘致委員會及準備委員會，進行一切。並預算投二十萬金為宣傳費，日方決集全國有力者之力，及受

全國民衆後援。現由東京市政廳，東京商工會議所，日本體育協會，外務省，內務省，大藏省，文部省，鐵道省，遞信省六大臣，警視總監，東京府知事，大阪，神戶，京都，神戶，名古屋五大市長等，組織準備委員會。並公推內閣總理大臣為會長。委員會活動之資金，由東京市政廳及大日本體育協會分擔，大會促成運動之宣傳費，由本年起，支出宣傳費二萬金。由大會促成委員會支配，一九三五年委員赴歐美游說費定十萬金，海外宣傳費則定八萬金云云。日人為爭一等國名譽，雄視世界體育界起見，不惜鉅金，其努力令人生畏。

遠東運動會

菲律賓建築大會會場

▲規模並不宏大

非列賓之體育場，向稱幼稚，欲求一完美雄大如青島南京東京者，距離尚遠。故非列賓體育協會決定在馬尼拉南郊哈利遜公園附近建築一座，廣袤九萬平方米矣。預算經費非幣一百萬比桑，(中幣一百七十萬)之新競技場，開工以來，

因經費不繼關係，僅完成五十米突之游泳池及網球場而已。新籌款之法，決定發行馬票，因非人賭博心甚烈，故發行馬票為籌款之法頗有把握，聞徑賽之觀覽席可容觀衆一萬五千人。棒球場觀覽席可容觀衆八千人，網球場，籃球場，拳鬥場，游泳池等，皆從新建築，或加修葺。新競技場沿涂兩傍，椰林並列，風景幽絕，令人精神煥發，惜交通不便，附近有拉加里大學及日本人之俱樂部焉，將來中日兩國選手或下榻於兩所，亦未可料也。

末雨而綢繆

日遠東選手定期出發

▲四月廿七日乘輪赴菲

日本對於今年在菲列賓舉行之第十屆遠東大會，已於去年十二月十九日由大會籌委籌劃一切矣。大會會期計一星期，當此時期，正炎暑季節，故日方委員對於本國選手健康狀態及氣候狀況，特別注意，至於出發期決於明年四月廿七日，由神戶搭乘日本郵船平安丸首途赴菲，而全日本預選大會，即於明年四月廿日告終，即決定出場選手，合宿練習一星期，然後首途出發。

世界網球王

柯顯定今春周遊世界

▲先至南美比賽

法國網球明星最近淪為職業選手之柯顯，準備於明春偕同法台杯選手團教練馬丁潑拉，及長跑家拉杜美谷出征南美。柯顯與潑拉並計劃於美洲與鐵爾頓及梵恩士等比賽後，再赴阿根廷，巴西，烏拉圭，及智利等處。目下渠等正遵守合同，在柏林及柯本哈琴等地比賽，至拉杜美谷官稱，渠久擬赴南美一行，故極盼與柯顯出征之志願實現云。

皮之不存毛將焉附

偽國竟定足球為國技

▲滑稽荒謬至極

日本電通社消息，「滿洲」體育協會，因選定國技曾在協議中，因滿人傳統的對於球戰感有興趣，決定以足球為國技，乘機養成優秀團體，以備出席遠東運動會，及世界運動會。

國際球賽之一幕

英國足球戰勝法蘭西

▲英倫不愧為發祥國

去年十二月六日，英法兩國舉行國際足球比賽於倫敦，環而觀者達數萬人，法國人士不憚渡海而來，抵此者已有萬人之多，上半局終結時，英國以三對〇佔先，下半時為一對一，結果英國以四對一獲勝。

英兩大學校際對抗

牛津劍橋越野賽跑

▲冠軍牛津阿爾勃萊

去年十二月九日，牛津劍橋兩大學越野競賽，在鏗脫之好顧寇佩舉行。牛津代表阿爾勃萊以四十二分二十七秒之成績，畢七英里半之全程。打破上年勒夫洛克及梅倍所保持之四十二分三十六秒之紀錄，牛津並以二十對三十五連膺四屆勝利。

德國田徑隊將東來

德國田徑隊定今秋東來遠征中國日本。

特約通訊

四川萬縣的體育

(一) 萌芽時期

萬縣居長江上游，為四川門戶，水陸交通，頗稱便利。自與英訂約開為商埠後，漸臻繁盛，民十四楊子惠氏駐節斯土，復自動關為商埠。從事建設，數年之間，日益發達，而所謂僻處西陲之民衆，未克見之現代體育，亦漸際此萌芽焉。先是民十以還，足球風行一時，當時有共和足球隊等之組織，然範圍較狹，缺感殊多，旋楊子惠氏進駐萬縣，提倡體育，不遺餘力，于民十五年春，召集一次省縣聯合運動會，舉行于市屬西較場，主要項目，除田徑外，僅有足球籃球網球數種，成績以省四師校為佳。是後校與校，社團與社團，時有球類之比賽。於是萬縣體育，亦已粗具模型，此可謂之萌芽時期。

(二) 興盛時期

自此次運動會後，進益於萬縣運動人士者甚鉅，即平時少人注意之籃球，初則有人學步傳遞，總則雷厲風行，好為時尚當公園正修運動場，省四師校曾一度與駐萬美國兵鑑，在公園比賽籃球。觀衆比肩接踵，非常踴躍，結果省師校大奏凱旋。即此可概見其成績矣。十七年二月一日，萬縣商埠局公共體育場，舉行開場典禮。同時萬縣體育會，經數日之籌備，亦於是日宣告成立。楊軍長亦親臨與會，其熱烈偉大，稱盛空前。楊軍長又於軍政治學校內，特設體育班，因之

四川萬州日報體育記者 李鵬

萬縣體育會文書主任兼編輯主任

萬縣市立體育館指導員 文起高
萬縣女子職業學校體育主任

體育人士，先後來萬者，有劉慎旃，宋少奇，何超騰，陳鳴政，張理燊，陳年鄒，陳了一，孝鴻九，樂仙渠。十七年春，又開一次運動會，成績又進步多多，楊軍長又擬于十八年春，召輪下川東(約二十餘縣)運動會于萬縣，斯時真可稱興盛時期。

(三) 衰落時期

好境不再，暴極否來。楊軍長川東運動會之目的未達，而川局陡起狂瀾矣。楊軍於十八年離萬，廿一軍遂即入駐斯土。當時軍事傍午，何言體育？體育志士，亦因政治變遷而他走。留萬者寥寥無幾，運動場上每日所見者，為檢閱也，操練也，不復見健兒之活躍矣。體育會亦無形解體，此時期可謂衰落時期。

(四) 復興時期

民十九年冬，黃載光，阮季騫，孝鴻九，何超騰等，乃發起萬縣球會。跟即舉行一次球類錦標比賽，分籃，足，排球，網，棒球五種。廿年萬縣市體育館國術館落成。乃將球會改組為萬縣市體育會，從新整頓，駐萬二十一軍第三師師長兼市長王陝基，對於體育極力提倡。在體育館成立之日，召集下東國術人員及體育專家，到萬縣參加，又決完三項辦法：(一)舉辦冬季籃球錦標賽，(二)于廿一年元旦舉行市縣聯合運動會，(三)于廿一年四月一日在萬舉行東川運動大會。

開此三件已循序舉辦成績亦頗相當，計冬季籃球賽，成人組錦標手鎗隊獲得；女子組女中獲得；小學組省師附小獲得。至市縣與東川兩運動會成績表列后。市體育會復于東運會開幕之后，舉辦春季籃球銀杯賽，夏季網球銀杯賽，秋季排球銀杯賽，冬季足球銀杯賽，每季皆有球賽由體育會各製一大銀杯，連勝三年者，即可永久保存。蓬蓬勃勃，將來進展，方興未艾，氣象翻新，此可謂之復興時期。

(五)市縣運動會

萬縣市政府暨萬縣市政府為促進市民體育，養成健全體格，并遴選出席四月舉行之東川運動大會萬縣代表起見，特定于二十一年元旦日至三日，舉行市縣聯合運動會于西山公園。大會職員，由市政府會同聘請，經費約二千元，正會長王陵基，副會長謝明霄，總幹事阮李騫，事務部長黃載光，運動部長何超騰，文書主任李鵬，庶務主任謝伯謙，招待主任殷懋芸，孫志培，糾察主任張吉祥，獎品主任蔣季良，佈置主任文鼎，醫務主任胡越華，田賽主任胡明遜，徑賽主任文啓高，足球主任余登先，籃球主任徐國祥，網球主任郭鳳笙，排球主任程天眷，編配主任黃載光，文啓高。小學團體操評判長全叔衡，左紹先，汪紹修，孫筱權，王顯舟，彭興道，殷駿成。評判員陳精業，任瑞軒，程天驕，張孟時，何聲揚，梁燕賓，程篤，胡希賢，陳子昌，吳永藩，楊永震，夏時長，黃維銑，劉繼禹，崔子居，方敬。文書股員賀孝則，彭克德，何慶川，報告員李小淵，醫股員胡仕傑，李文珉，獎品股員廖濟康等。內分四組比賽，中級組加入者有省四師校，萬縣中學，鄉村師範，公開組加入者，有航字隊，維志隊，星光隊，威字隊，手鎗隊，謙字隊等。女子組加入者，有女子中學，女子職業中學等。小學組加入者，有省師

附小縣立一高，市立一高，豫章小學，兩湖小學，縣立一初，崇德小學，區立三初小，區立四初小，區立五初小，區立六初小等。結果得錦標者，計中級組，田賽，省四師，徑賽，省四師，足球，省四師，籃球，省四師，排球，省四師，網球萬中校。公開組，田賽，航字隊，徑賽，航字隊，籃球，航字隊，足球，星光隊，網球，星光隊，排球，維字隊。女子組田徑賽女中，籃球排球均為女中。小學組田徑賽，省師附小，籃球，省師附小。

▲中級組田徑賽總成績表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
一百米	黎俊德	袁茂春	李錦伯	易少泉	十二秒五分之一
二百米	夏純凱	黎俊德	陳榮貴	黃莊一	二十七秒五分之三
四百米	袁茂春	程 獻	楊和聲	陳家貴	六十秒四分之三
八百米	衝茂春	程 獻	王瀟波	陳成熙	二分三十秒
一千五百米	楊立舜	余盛善	晏正琳	黃美瑜	五分二十一秒
五百米高欄	文 彰	崔太武	趙文伯	夏純凱	二十二秒
一百米低欄	馮春淵	張王讓	文 彰	程 獻	三一秒五分之四
八百米接力	省四師	鄉村師範	萬縣中學		一分五秒五分之四
標 槍	崔大武	張玉讓	楊子凡	莫紹忠	三十六米廿七
鐵 餅	夏純凱	李滋祥	張 容	熊顯柳	二十一米四七
鐵 球	黃莊一	楊世豐	張 容	鄧 中	九米七
跳 高	黃莊一	楊子凡	張王讓	趙文伯	一米四六
跳 遠	馮春淵	鍾 華	張王讓	黃紹忠	五米四十二
撐竿跳	周紹修	何 勳	吳體美		二米卅
三級跳	馮春淵	鍾 華	鄧 中	李滋祥	十一米三十二

▲公開組田徑賽總成績表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
一百米	王禹治	周 傑	陳 孜	傅 楷	十三秒二分一
二百米	王禹治	姚席貢	吳定城	蕭 榮	廿八秒五分一
四百米	王禹治	蕭 俊	陳 孜		六五秒二分一

(六)萬縣田徑賽最高紀錄表(二二年)

▲男子

八百米	彭彰禮	張良	艾玉癩	楊錫五	二三分一
千五百米	張良	羅子民	胡文	曾體均	五分八秒
三千米	張良	傅四海	周榮		十分五七秒半
百十米高欄	程德林				
二百米低欄	彭彰禮	程德林	陳鵬	王占元	三三秒二分一
鐵餅	龍必成	潘少祥	胡錫五		一八米四九
標槍	楊國風	彭廷瑞	况中良	吳洪	八米七八
跳高	陳昆	程德林	傅楷	吳洪	卅米四七
跳遠	陳昆	蕭孟科	陳鵬	蕭孟科	一米四十四
撐竿跳	吳洪	石正金	李潤民	陳鵬	四米四五
三級跳	彭彰禮	李潤民	雷孟科	吳明言	二米三十四
					十米三四

▲小學組田徑賽總成績表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十米	蕭永敬	王化澤	陳光立	徐志魯	七秒三
一百米	高洪祿	伍福奎	譚二元	王化儀	一四秒
二百米	高洪祿	易忠福	蕭必昌	劉隆慶	二九秒八
四百米	易忠福	蕭必昌	劉隆慶	柳繼忠	一分八秒
跳高	高洪祿	余朝佐	駱永庶	余盛美	一·四四米
跳遠	余伯衡	譚二元	伍福奎	余朝佐	四·二六米
鐵球	余朝佐	王化一	易忠福	譚二元	一〇·一四米
四百米接力	省師附小	市立一高	縣立一高		五九秒五

▲女子組田徑賽總成績表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十米	盧蜀瓊	陳代美	程次蕩	胡天珍	九秒十分之一
一百米	鄧大瓊	盧蜀瓊	易代芳	余朝買	一六秒二分之一
二百米	鄧大瓊	徐友菊	余朝買	盧蜀瓊	三七秒
跳高	鄧大瓊	徐友菊	程宜珍	胡韻智	一米一六
跳遠	胡韻智	徐友菊		張守清	一米一六
四百米接力	女子中學	職業女校			七一秒

▲女子

項目	紀錄	保持者	日期	運動會名稱
五十米	八秒三	郭道榮	六月十九	省四師運動會
一百米	一五秒四	郭道榮	六月十九日	省四師運動會
二百米	三七秒	鄧大瓊	二月一日	市縣運動會
四百米	一分二四秒四	王正芬	三月廿日	萬縣預選會
八百米	一八秒八	鄧大瓊	三月廿日	萬縣預選會
跳高	一米一六	鄧大瓊	一月一日	市縣運動會
跳遠	三米三二	張守清	三月廿日	萬縣預選會
鐵球	六米五一	張寶常	三月廿日	萬縣預選會
籃球擲遠	一六米〇三	胡韻智	一月一日	市縣運動會

項目	紀錄	保持者	日期	運動會名稱
一百米	十二秒	黎俊德	六月十九	省四師運動會
二百米	二六秒	黎俊德	三月廿日	萬縣預選會
四百米	五六秒八	袁茂春	三月廿日	萬縣預選會
八百米	二分一六秒	袁茂春	三月廿日	萬縣預選會
一千五百米	五分二秒	張良	三月廿日	萬縣預選會
三千米	十分五七秒五	張良	一月一日	市縣運動會
一萬米	四十分二四秒	張良	三月廿日	萬縣預選會
百十米高欄	二二秒二	彭彰禮	三月廿日	萬縣預選會
二百米低欄	三十秒八	彭彰禮	三月廿日	萬縣預選會
鐵球	九米二七	黃玉一	三月廿日	萬縣預選會
鐵餅	二二米	蔡定邦	三月廿日	萬縣預選會
標槍	三六米二七	崔泰武	一月一日	市縣運動會
跳高	五米六五	馮春淵	六月十九日	省四師運動會
跳遠	一米四六	黃玉一	一月一日	市縣運動會
撐竿跳	二米三四	吳洪	一月一日	市縣運動會
三級跳	一米九九五	馮春淵	一月一日	市縣運動會
八百米接力	一分五六秒八	省師隊	一月一日	市縣運動會

(七)東川運動大會

東川運動大會，于民國二十一年四月一日起至五日止。在萬縣舉行，參加男女健兒千人，十二位，參加比賽，觀衆每日約在五萬以上，其熱烈之盛況，爲四川空前未，雖全省預選會，川北運動會，皆不及也。是會不特川東一隅，川北之廿軍，(包括廣，岳，渠，蓬，營五縣)鄂宜之宜沙，皆派選赴會，計有萬縣，梁山忠縣，開江開縣，雲陽鄂都，重慶市川師，江津廿軍宜沙勵進體育社(爲郭旅長所組織)等十二單位，分男女兩組比賽，川中各地體育家，均來赴會，成績亦佳，打破了許多全省紀錄，獎品之多，據云杭州之全國運動會，亦無此次之多，價值二萬餘元，大會經費共約二萬元，(各地選手一切費用均係自備)。

全體職員表

正會長王陵基；副會長李圭如；名譽會長葉餘馨謝明，；總幹事阮季騫；事務部長黃載光；文書股主任李鵬；股肱崔拱北易孝思；會計股主任蔣季良；股員王德三，李琳；員待股主任金叔衡；股員王禹成，宋友梅，王菊軒，黃道誠招黃彬，孫志培，鄒瑞，胡駿一，顏子敏，胡壽昌；獎品股主任陳官湘，鄭獻徵，黃載光，劉聘侯；編配股黃載光，李性良，陳漢平；陳設股主任胡明遜，徐國祥，王禹成，宋友梅，顏子敏；糾察股主任金叔衡；編輯股主任李鵬；股員程天厚；救護股主任胡越華，胡仕傑，林應彬，林義鏞。

▲徑賽部 總裁判李性良；總指揮何超騰；總紀錄郭李笙；田賽紀錄員胡明遜；徑賽紀錄員龔國恩；終點裁判長升更生；終點裁判員陳子昌，艾云先，馮鶴，馮祖恩，張揖鳳，何忠殷，李雪琴，梁蔭南；佈置股文啓高；佈置員蔡華生，徐國祥，何聲揚；檢查裁判長陳漢平；檢查員陳了一，文

啓高，徐國祥，羅仁福，吳永藩；記時長李瑄卿；記時員張夢石，任瑞軌，陳子昌；田賽裁判長郭鑄成；田賽裁判員會福盛，羅毓泰；丈量員皮廣瑜，蔣福善，周必佑；報告員張羽，余登先；發令員石維禎；徑賽檢錄員鄧步宮。

男子田徑賽總成績表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
一百米	楊世民	黎俊德	文岐山	李鳴廉	一二秒五
二百米	婁華章	黎俊德	文岐山	謝惠民	二六秒七
四百米	楊世民	袁茂春	楊鐘靈	文岐山	一分
八百米	張蜀樞	張明達	袁茂春	張良	二分二一秒
一千五百米	張良	丁文達	黎林	龐洪圖	五分四秒
萬米	張明德	黎林	丁文達	李濟安	三九分二秒
高欄	彭彰禮	楊鐘靈	文彰		十九秒八
低欄	彭彰禮	汪志溥	馮春淵	鍾世金	三〇秒〇三
中欄	彭彰禮	張蜀樞	白偉	文彰	一分五秒
跳遠	李瑤	馮琳	王洪範	曹明緒	五米九八
跳高	陳盛堂	馮琳	李瑤	趙文伯	一米五三
鐵餅	蔣先必	代申之	熊玉璋	王治中	二五米四九
鐵球	楊興國	江順規	余方伯	王治中	一米四八
標槍	鍾健美	楊興國	鍾世金	吳純清	三八米九〇
撐竿跳	楊興國	代申元	喻少芝	賀光澤	二米九三
三級跳	汪德溥	蔣先必	馮春淵	李瑤	一一米八四

女子田徑賽總成績表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十米	何祥貞	盧蜀瓊	胡韻智	朱學林	九秒
一百米	何祥貞	鄧大瓊	鄧希南	張守清	一七秒
二百米	盧蜀瓊	鄧望南	余貫貴	程次堯	三八秒二
四百米	薛紀一	唐家全	余朝買	程次堯	一分二四秒二
八十米低欄	鄧大瓊	余朝買	程次堯		一八秒九
跳高	鄧大瓊	胡韻智	程宜珍	余仲媛	一米〇九
跳遠	張守清	胡韻智	黃星珍	胡天秀	三米四四
籃球擲遠	張秀容	王正芬	曹俊	賴盛瓊	一六米一九

鐵球 張洪常 胡韻智 廖先德 張秀德 七米五四
 八百米接力 開縣隊 梁山隊 二分三二秒

▲得標者一覽

男子		女子	
田徑賽	廿軍隊得	田徑	萬縣隊得
徑賽	廿軍隊得	籃球	萬縣隊得
全能	廿軍隊得	排球	開縣隊得
足球	廿軍隊得	網球單打	開縣隊得
排球	廿軍隊得	網球雙打	開縣隊得
網球單打	廿軍隊得		
網球雙打	廿軍隊得		
籃球	重慶隊得		
籃球場	萬縣隊得		

(八)四川田徑賽最高紀錄(廿一年度)

▲男子

項目	紀錄	保持者	開會日期	運動會名稱	地點
一百米	一二秒	劉伯鈞	廿年八月五日	全省預選會	成都
二百米	二五四秒	余紹先	廿年八月五日	全省預選會	成都
四百米	五六八秒	孟光海	廿年八月五日	全省預選會	成都
八百米	二分十秒	袁茂春	廿一年一月一日	萬縣運動會	萬縣
一千五百米	五分一秒	樂以中	廿年八月五日	全省預選會	成都
三千米	十分五秒五	張良	廿一年四月廿日	川北運動會	廣安
一萬米	六分四秒	張良	廿一年二月一日	萬縣運動會	萬縣
一百米高欄	一九秒一	李占廷	廿一年四月廿日	川北運動會	廣安
二百米低欄	三〇秒三	嚴國喜	廿年八月五日	全省預選會	成都
四百米中欄	一分五秒	彭彰禮	廿一年四月二日	東川運動會	萬縣
八百米中欄	一分五秒	彭彰禮	廿一年四月二日	東川運動會	萬縣
急行跳遠	五米九八	李瑤	廿一年四月二日	東川運動會	萬縣
三級跳遠	三米五〇	顏岱宗	廿一年五月十四日	成都運動會	成都

▲女子

項目	紀錄	保持者	開會日期	運動會名稱	地點
急行跳高	一米五八	楊興國	廿年八月五日	全省預選會	成都
撐竿跳高	三米〇六	馮琳	廿一年四月廿日	川北運動會	廣安
鉛球	二米四八	蔡志中	廿一年五月十四日	成都運動會	成都
鐵餅	三米九〇	楊興國	廿一年四月一日	東川運動會	萬縣
標槍	四一米	程必春	廿一年五月十四日	成都運動會	成都
五項運動	一六分八〇分	楊興國	廿年八月五日	全省預選會	成都
十項運動	一六分三三分	蔣先必	廿一年四月二日	東川運動會	萬縣
四百米接力	五二秒一	楊景之	廿一年四月一日	東川運動會	萬縣
八百米接力	一分五秒八	廿軍隊	廿一年四月廿日	川北運動會	廣安
一千六百米接力	四分一秒	省師隊	廿一年一月一日	萬縣運動會	萬縣
		華大隊	廿一年五月十四日	成都運動會	成都

(九)二二年度四川田徑最高紀錄表

▲男子

項目	紀錄	保持者	成績
一百米	一一秒八	黎俊德	一一秒八
二百米	二四秒	董中林	二四秒

四百米	戴智仁	五七秒
八百米	左季高	二分一三秒
千五百米	左季高	四分三二秒
萬米	劉大林	三分五五秒
中欄	藍文波	六五秒
高欄	陳松喬	一七秒八
鐵球	羅童松	一二米七二五
標槍	江順規	四七米
鐵餅	羅童松	三二米八二
三級跳	蔣先必	一二米四十
跳遠	李 猺	六米三二
跳高	王洪範	一米七〇
撐竿跳	戴智仁	三米一〇
五項	江順規	二五〇〇分
十項	尹子建	四一〇〇分
項目	保持者	成績
五十米	蕭 滌	七秒一
一百米	吳素芸	一四秒一
二百米	王茂英	三〇秒
八十米低欄	吳素芸	一五秒
跳遠	蕭 滌	三米六七
跳高	蕭 滌	一米二〇
鐵球	王茂英	九米五一
鐵餅	王咏璧	二一六六三
標槍	李恕容	二二米一〇
擲壘球	張成蓮	三三米〇四

世界標槍紀錄之更新

阮蔚村

第十屆世界運動會標槍冠軍之芬蘭耶維能氏，現復以其天賦之體格，巧妙之擲法，突破七十五米之標識。今後之世界標槍紀錄，漸有升至八十米線之可能，今夏以來，世界標槍紀錄，曾三度更新，外報頗較此項消息，最近耶氏所造成之世界新紀錄，竟達七十六米一〇。消息傳來，殊為驚人，聞其個人最戰紀錄，達七十六米三〇，但不能公認。擲標之技，北歐人民素所擅長，蓋芬蘭為旅之先祖，每以擲矛而狩獵野獸。耶維能氏更新世界紀錄，已七次矣。其大民前之瑞典李敏克氏，亦曾更新世界紀錄六次，此人現已五十三歲矣。此外芬蘭之紐拉氏亦曾更新世界紀錄四次，聞此人現已移居美國矣。

茲將過去三十年間標槍之世界紀錄列後，其突飛猛進之痕跡，令人不勝驚愕：

一九〇三年	李敏克(瑞典)	五三米七九
一九〇七年	李敏克(瑞典)	五四米一四
一九〇八年	哈魯涉(挪威)	五四米四〇
一九〇八年	李敏克(瑞典)	五六米二八
一九〇八年	李敏克(瑞典)	五七米三三
一九一一年	李敏克(瑞典)	五八米二七
一九一二年	沙里斯特(芬蘭)	六一米四五
一九一二年	李敏克(瑞典)	六二米三二
一九一四年	紐拉(芬蘭)	六二米五八
一九一五年	貝魯特能(芬蘭)	六四米三五
一九一九年	紐拉(芬蘭)	六五米八一
一九一九年	紐拉(芬蘭)	六五米九五
一九一九年	紐拉(芬蘭)	六六米一〇
一九二四年	里脫斯雷約姆(瑞典)	六六米六二
一九二七年	貝比雷(芬蘭)	六九米八八
一九二八年	陸特古斯特(瑞典)	七一米〇一
一九三〇年	耶維能(芬蘭)	七二米三八
一九三〇年	耶維能(芬蘭)	七二米九三
一九三二年	耶維能(芬蘭)	七四米〇二
一九三三年	耶維能(芬蘭)	七四米二八
一九三三年	耶維能(芬蘭)	七四米六一
一九三三年	耶維能(芬蘭)	七五米六五
一九三三年	耶維能(芬蘭)	七六米一〇

特 載

復興中之愛國女學體育科

愛國女學體育科主任 李繼元

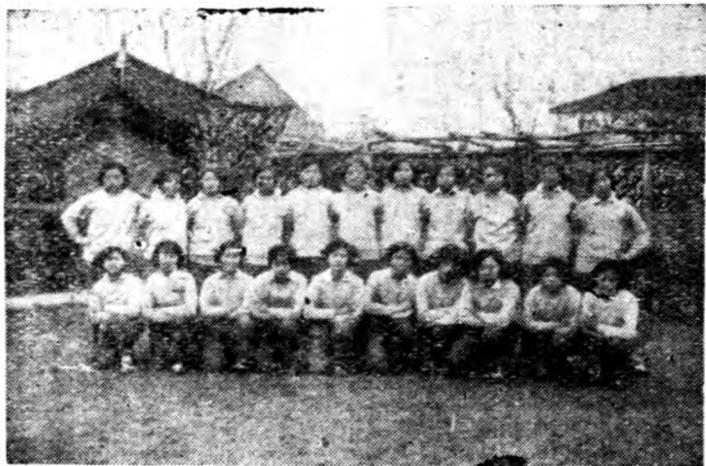
本校自滬戰後，全校精華，毀壞殆盡，於體育科為尤甚。凡一切設備，研究材料，講義，學籍，成績及紀念品等均損失無遺。全校根本，幾至傾覆。幸得本校校董及校長具有堅決精神，軍路藍縷，重啓新基，而鑒於國族之被迫，於體育尤加注力提倡；各地學子相率來歸，不稍餒却，於是重新組織體育科，改編課程，擴充設備，增聘教員，並預定三年計劃，循序進行。有破壞而後有建設。自顧現狀，蓋信不謬。因述本科目標，沿革現況，及計劃等如下，尙望諸同志有以指正焉。

(A) 目標

- (1) 養成俠義勇敢刻苦耐勞之風尚以發揚民族之精神
- (2) 培養合作團結抗敵禦侮之復興民族精神
- (3) 藉體育訓練完成教育上應有之條件
- (4) 適應現代潮流養成社會上需要之師資
- (5) 養成以運動及遊戲為娛樂之習慣

(一) 沿革 本科於民國三年由本校添辦，迄今達二十週年。當時社會人士對於女子體育，尙少注意，而本校首先提倡，開女子體育之先河。聘美國體育專家麥克樂先生規劃一切，其目的在造就中小學女子體育師資。初定修業年限為半年，以供當時社會需求。嗣於民國八年改修業年限為二年，於十九年改為三年。一切課程組織及招生程度，悉遵教部

所領定制辦理。歷屆主任及教師均為國內體育專家而負有聲望及經驗者，故時有研究精華刊佈。畢業生迄今達千餘人，服務社會者遍國內外。歷屆全國運動會以及滬



舉行之遠東運動會，本校均加入團體表演，護得榮譽。此外舞蹈及國術，當時尤以本校為嚆矢。排球籃球田徑賽在社會人士尙未注意女子體育之前，即已有良好成績之表演。女童子軍，在國內亦本校首先創辦，(民國八年)歷獲各屆露宿檢閱優勝。以上均本科過去沿革及概況。惟劫後成績及學籍盡已遺失，不能作有系統之報告為可憾耳！

(C) 復興中概況 本校自遭劫後，即力圖復興，而本科更積極進行。雖學生人數不多，但於寧缺勿濫主義。師生

精神均極煥發。關於課程設備及課外作業均有積極之設施本改進。分述之如下：

(一) 課程方面：

(甲) 改訂課程組織：

本科課程編製，原極完密，茲更按本校學生之程度及社會之需要，並參照教部所頒之體育師範課程標準詳加修訂，其最要者即仍採學分制——以本科課程項目繁多，其每學程時數多少不等，但為主要科目則一，若用百分法計分，恐此失彼——此外舞蹈球術田徑賽國術均詳細分門別類，循序教授，以免重複或遺漏之弊。

(乙) 訂定術科教材大綱：術科係指外場課而言，凡田徑賽，球術，舞蹈國術體操等課均包括在內。此類課程既無教本，又乏教學標準，教學時恐有重複及遺漏之弊，本科有鑒於斯，特組織術科教材委員會，聘請校內外專家擬定教學大綱，每週小時均按照實行，俾有所準則。實施以來，成績方面，確有顯著之進步，惟此項大綱尚係試驗時期，極願公諸社會，與諸體育同志相互研究，(大綱下期在本刊發表)以期成立一完善之女子體育師範科術科教材系統。

(丙) 訂定術科測驗標準：術科教材大綱，規定復，其成績考查標準亦照此項標準草就。已實行測驗二次，成績尚佳。(測驗標準在下期本刊發表)

(2) 建築及設方面：

(甲) 新建健身房：本年暑假將兩擦場原址改建宿舍，另於宿舍之西北新建健身房一座——長七十呎闊四十呎高二十五呎適合於女子籃球場之用——內設排球壘球場等。器械方面設置亦甚完備——計肋木四架，單槓三付，吊壞一付，吊繩三根，吊木二根，立竹十根，跳箱一座，雙槓一架，倒立架兩付，平均木一架，擴胸器一付，彈簧跳板一座——此

外更衣室換衣箱器具儲藏室及保管室，設備亦極完善，將來與新宿舍內淋浴室聯絡，頗稱便利焉。

(乙) 田徑賽場：於健身房之北新闢田徑賽場一，跑道一週百八十米，直約約百米，跳高坑一，擲標槍鐵餅鐵球等處亦均甚裕如。女學校自建之田徑場，在滬上以本校為最適宜。

(丙) 網球場

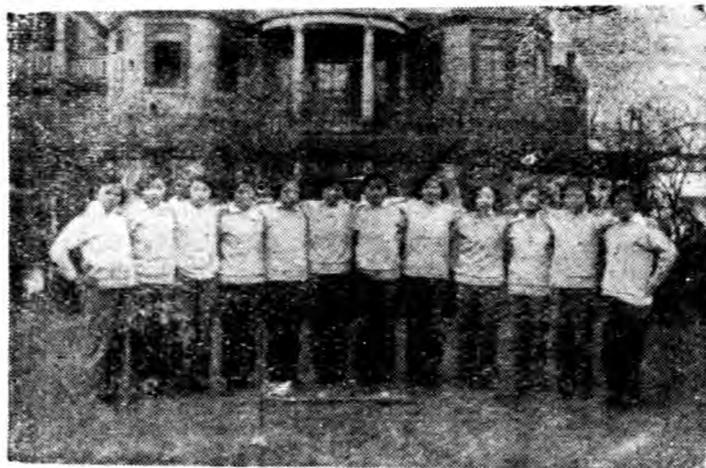
於親愛賞之南關草地網球場一，健身房之南關硬地網球場一，草地網球場之傍更建休息室，納涼亭，為夏季運動後休息之所，

(丁) 手球場

藉新宿舍後牆建手球場一，既可作正式手球場又可為單人練習網球之用，除誠一舉兩得。

(戊) 南院操場

本校分南北二院，南院為高中教室，於教室之前，原有操場一片，內設籃球場，排球場，本年又增闢跳坑鐵球圈，以



便高中學生練習田徑之用。

(3) 教學及實施情形：本科現共三班，內外賞功課除一二年級球術外，均按章開班分別教授，一切成績考查及教務實施，除按照教務處規定者實行外，特別嚴格督促，以體矯育，科學生不讀書之弊。於生活方面，注意紀律化，逐日飲食起居作息時間均有一定之規律；尤注意宿舍清潔及制服整

齊：教室有教室制服，操場有操場制服，田徑賽則跑鞋短褲，跳舞時短裙裸足，精神煥發，秩序井然；而在教室受課時則又均長袍布服，溫文儒雅，以洗粗野之氣。此種精神，確為現代女子之模範，本科同仁，願本斯旨推而廣之，課外運動係由本科學生自治會主持之。並於每日四時後由體育股點名，由教員從傍指導演講會同樂會亦由自治會主持，每間一週舉行一次。一可以練習講演之能力係將未教學之預備；一



隊 球 排

芬先生教授數月以來成績斐然本屆三十二週紀念會定有良好成績表顯排球隊

(早操及選手運動體格檢查等詳全校體育概況)

(D)推廣方面 本科事業與社會之相閱甚大，宜互相輔助以謀體育事業之發展，因特組織推廣委員會，進行一切推廣事宜。此委員會包括組織及研究二股。組織股又分介紹及

校友二組。調查研究股分出版及研究二組。現各方面均已着手進行出版之愛國體育季刊亦不久將與社會人士相見也。

愛國女學體育科啓事

敝科原定計劃，擬於每學期出版單行本體育季刊二冊，將本科概況及教學情形公諸社會，嗣以由校中出版恐難普遍，遂徵得勤奮月刊編輯所同意，將全部稿件逐期披露，於體育月刊，庶廣流傳，本期先刊登小學教材及本科概況，他如研究統計論文等，以後當陸續披露，惟同人等學識淺薄，謬誤之處，當所難免，當望大雅不吝指正幸。

(4)計劃

綜觀上述之概況，一切設備，及教學方面，雖粗具規模，但距吾人之目標相差尚遠，緩定三年計劃，逐步循進，除第一年計劃屬於建設整理者已漸次實現外，第二年計劃為充實及研究，第三年計劃為提高程度，亦均在積極準備中，尙望社會人士及熱心體育諸公子以贊助指導俾期於實現也。

- 第一年計畫 ▲建設及整理 ▼(1)規定三年計畫步驟及預算(2)重訂課程組織(3)訂定各項規程(4)編訂課程綱要
- (5)訂定術科教材大綱(6)訂定術科測驗標準(7)組織推廣委員會計畫一切推廣事宜(8)出版體育雜誌(9)組織體育教材研究委員會(10)整理中學部體育組織及實施(11)實行紀律化(12)添建健身房及棒球場等(13)擴充原有之採球場等
- (14)審定並採取各教本(15)規定課外作業辦法(16)規定獎學辦法(17)添建體格檢查室醫療室及調養室
- 第二年計畫 ▲充實及研究 ▼(1)繼續第一年工作修訂並改進第一年1 2 3 4 5 6 諸項(2)擴充田徑賽場(3)改建淋

浴室及更衣室(4)籌建游泳池(5)加開綿球場增加免費學額(6)挑選選手赴各地比賽並考察各地體育狀況(7)器械體操成績表演(8)其他各項成績表演(9)充實一切內容(10)改善全校衛生實施(11)組織醫療班(12)研究女子體格問題(13)整理二年來一切計畫

第三年計畫 ▲提高程度 ▼(1)繼續第一二兩年工作(2)

提高程度籌辦專科(3)聘請專家設計(4)研究專科課程(5)研究國術及吾國固有體育(6)進行並預備專科一切應有條件(7)進行專科立案手續(8)籌畫專科基金

(9)籌備專科招生手續(10)游泳池完工

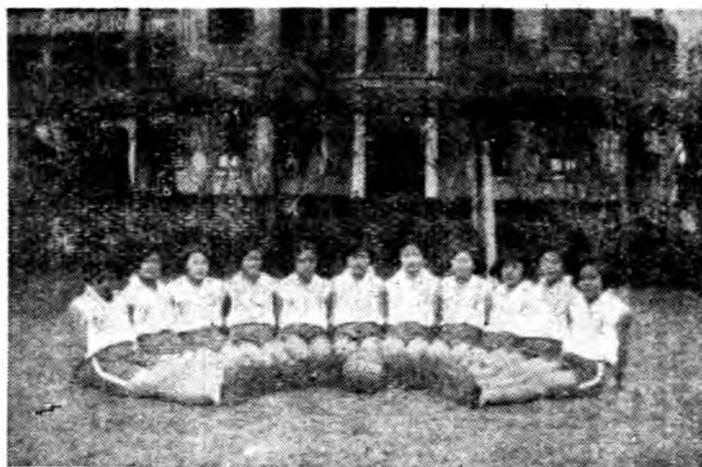
隊

球

(F)結論 本科之

目標，沿革概況及計畫等既如上述，則今後吾人之主張方針，亦不能不確定無疑。體育為完成教育之工具，在本科

目標中業經提及。際此民族式微，國民體格衰弱之秋，尤宜進一步以復興民族之體育為目標。此次全國運動會在京開幕時，諸要人之言論，亦莫不以此意相鼓勵。教育部王部長於全運特刊發表中國體育之前途一文曰：『民族者，個人之積，一般國民之體質，體力，與民族之興衰相關甚鉅。體格強健之民族，其表現為創造，為進取。體格衰弱之民族，其表現為苟安，為退化。故發展國民體育亦即延續民族生命之



重要途徑。』本校同人即本此宗旨，向上發展，一方面完成其個人之教育條件，一方面造就指導完成以上條件之師資，以發達女子體育為前題，以養成女子體育人才為目的。不盲從，不敷衍，不商業化，亦不因噎廢食，更不作無謂之宣傳。謀全科學生普遍發展，務使人人均超過所定標準。於招收學生方面，採嚴格主義，但成績優良，家境情寒者，則定有免費學額扶助之，獎勵之，以期造就優良之人才此則本科同人所抱之一致之主張也。

▲附全校體育概況

本校向設體育部，兼辦體育科及全校體育事宜。本學期起，體育科事宜為體育科辦公室辦理，而全校體育之實施，則由訓導處設健康課主持之，以期體訓合一。茲將一年來之全校體育概況，分述如左：

(一)普通體育 高初中均每週授課二小時。其教材均按照各季時期，分別教授A走步B柔軟體操C土風及健身舞蹈D各項球術及田徑運動。

(二)運動技術標準測驗 自上學期起開始舉行標準測驗。每學期舉行二次，每次成績，均有顯明之進步。(測驗成績，統計及測驗標準詳愛國體育專刊第一期)

(三)早操 本校早操分太極拳普通操田徑賽三種，每日由訓導處點名督促，體育導師輪流教練；而太極拳更由孫校長親自指導；成績尤為邁越。

(四)校內競賽 按氣候冷暖，舉行下列數項內競賽，1. 籃球 2. 壘球 3. 排球 4. 網球 5. 田徑賽運動會 6. 團體操表演會。本年已舉行者籃球高二錦標，排球及田徑賽初一錦標。

(五)選手運動 舉手運動係舉運動中成績最優者組織而成，代表學校與他學校或團體比賽，互相觀摩，藉求進步。

本校現有籃球隊，排球隊，網球隊，乒乓球隊，田徑賽隊，競走隊等均按時練習，由教員從邊指導，成績尚有可觀。此次全市公開女子競走，本校林韻芬君以十分二十分秒榮獲第一。上期全期全市中等學校運動會，本校獲乙組第二甲獎第四。

(六)體格檢查於每期開學及放假時各舉行一次。其目的為考查學生軀幹與全身之比例；身體各部有無缺點。為教授體育之標準。並組織醫療體操班，設法矯正其缺陷。其有疾病得斟酌情形，停止運動，就醫診治之。

體育建築及設備

中央大學體育科主任 吳蘊瑞著

本書對於體育上各種建築及設備，貢獻現代最新式最科學之方法，並介紹歐美各國關於體育上之各種場地之建築，各種運動用具之製造，均各附插圖，俾讀者瞭如指掌。(布面精裝定價二元八角)

運動場建築法

江南體育學校校長 王復旦著

關於各種運動場之建築方法。著者完全以中國現在情形及經濟狀況為依據。並於各種運動場之建築方法，皆有具體之計劃。插圖百餘種。(精裝布面定價一元四角)郵購寄費掛號一角六分。

體育場指南

上海第一公共體育場場長 王壯飛著

本書關於辦理公共體育場之方略。以及建築設備管理各方面。靡不詳加指示。辦理公共體育者。手此一書。不啻如得指南矣。(定價七角)郵購掛號寄費一角一分。

體育建築專書三種

勤奮書局發行

新課程標準 小學球類運動教本

小足球

陳奎生編

(二角八分)

小足球運動，盛行於吾國各地，而兒童尤喜為之，陳君奎生，特本其歷年教學之經驗，寫編此書，指摘小足球遊戲之利弊多端，以供教者研究。

小學籃球

編村蔚阮

籃球適於高小五年級，教學之方法，及教學之程序，並對普通規程，則與小學籃球規則之點，亦詳加解釋。(定價二角五分)

小學排球

編村蔚阮

排球遊戲，最適於高小學生，本書例舉各種教材，及教學之方法，均為詳盡，凡小學教師，均不可不備。(定價二角二分)

小學體育教本

勤奮書局發行

小學姿勢訓練

項翹高編 三角五分

小學生之於姿勢訓練，特關緊要，設稍疎忽，貽誤將來不淺，故小學校中對於姿勢之訓練，為各項體育施設中之最重要者。

小學準備操

邵汝幹編 三角五分

準備操，如整隊步伐，轉向，變排等，在每次上課時間內，低年級不得過五分鐘，中年級不得過六七分鐘，高年級不得過七八分鐘，并且要自然而不流於機械。本書為小學準備操之最良教本。



教育部體育班同學會消息(三)

▲福州郭維森 福州鶴齡英華中學體育主任郭維森君，最近來函云，自閩變發生以來，各校學生無心上課，近來省垣已漸甯靜，延平已恢復交通，各校陸續開課，惟下午仍休課云云。

▲陝西龐紫石 龐君自陝西來函云，自客夏由京返陝後，乃由陝西省教育廳，派往陝西省立第二師範學校服務。陝西省立第二師範在大荔縣，地處偏僻，龐君能努孳孳為我內地體育服務，實令人敬佩。

▲湖南何椿 湖南汝城縣何椿君來函云；自回鄂後，對於體育即極力提倡，曾與教育當局共事商榷，每以經費和志趣不同，終竟願違。內地提倡體育之難，蓋可想見。不但汝城如此，即其他各縣，亦有同樣之情形云云。

▲江蘇周銘章 周銘章君中央大學體育科畢業，現任江蘇省立鎮江師範體育主任，周君於學術兩科，均屬高才。自服務鎮江埠以來，不但該校體育成績蒸蒸日上，即全鎮人士，對於體育亦有相當理解，周君之功厥偉！

▲南通王振堯 南通王振堯君，現任南通中學實驗小學體育主任，最近來函宣稱，寒假期內，擬到滬遊歷。

▲四川但昭榮 但昭榮君，自四川以後，即就任開縣縣立中學體育主任。川中育事業，最近經各軍人領袖之提倡，已有顯蓋之進步云云。

▲江陰孫寒華 江陰南菁中學孫寒華女士，最近來函宣

稱，現該校舉行各種球班際比賽，女士獨任編配，裁判等務，致終日忙碌非常。女士於課內課外，提倡提倡之熱忱，可見一斑。

▲杭州龐月琴 杭州龐月琴女士，最來來函云，該埠舉行冬季籃球比賽，由兄弟公司捐贈錦標，該校亦參加比賽云云。

▲濟南趙少梅 濟南育英中學國術教練趙少梅君，最近來函云，該君提倡國術十年如一日，幸國術現在已得到一般人士之理解，今後仍當努力國術界服務，俾有供獻於國人。

▲河北張文聚 張文聚君，最近來函稱，現該君仍任教河北省立第十師範，對於勤奮體育月報特別讚美云云。

▲兗州張伯林 兗州山東省立第四師範張伯林君來函云，最近該校舉行三週年紀念大會，張君担任遊藝服主任，除指導新舊劇及操場表演外，並籌備一切，月餘之間，鞏固不堪。

▲浙江孫樞 浙江衢州市立第八中學體育主任孫樞君，於該處之體育提倡特別努力，良以孫君之學識資格，均宜豐富，最近並著「體育怎樣會考」一文，在本報發表。

▲岳州盧政清 湖南岳州郡聯立中學盧政清君來函云，該處體育雖總盧君等努力提倡，已有顯著之進步，但終以內地經費有限，談到成績，較之江浙，可謂望塵莫及矣。

▲山東高壽千 山東黃縣民衆體育館遊藝部主任兼黃縣

體育場場長高壽千君，最近來函云，該縣之體育自經高君努力提倡以來，成績猛進不已。

▲天津劉海寰 天津市立師範劉海寰君，精體育理論，為天津中小學體育教師之傑出人才，以是人贈以「天津吳縉瑞」之雅號，最近劉君自行編印「小學鄉土遊戲」一書，專係搜集華北兒童之各種遊戲而編成教材，並由吳縉瑞先生題序。

▲浙江董 巍 浙江鎮江縣董 巍君來函稱，下學期已受新昌縣立中學之聘，任該校體育之職，今後之通信處，在浙江新昌縣立中學，請各位同學注意。

▲威海叢樹林 威海衛南長峯學校叢樹林君來函云，威海體育尚有可觀，業餘運動方面，足球特別發達。叢君在威埠任職，非常努力，惟於教材，時感缺乏云云。

▲天津陳郁波 天津市立第廿八小學教育主任陳郁波君，任教該校有年，成績斐然，最近該校會保持天津全市小學運動會總錦標。該君公餘，輒與同學張文浩君（市立廿六小學體育主任）共同研究小學體育，將來對於吾國之小學體育，定有不少之供獻。

▲廣東尤清谿 廣東潮安縣立中學體育主任尤清谿君來函云，潮州各縣之體育，成績猛進不已，尤君自負倡導之責，更特努力云云。

▲上海高君珠 上海民立中學教員高君珠女士，於十二月十五日，與毛錫貴君結婚於滬一品香酒樓。

▲上海蔡晉鴻 蔡晉鴻君原任鐵道部立浦鎮扶輪學校體育主任，客秋來滬，在上海真如暨南大學實驗小學任教。

▲浙江羅玠如 現任浙江省立第九中學體育主任羅玠如君，本為運動健將，民國十九年第一屆上海全市運動會時，為羅君之黃金時代，曾稱雄海上多年，其後連任上海中學體

育教員，吳淞中學體育主任，浙江大學體育教練等職，最近羅君來函宣稱，公餘仍常運動，成績並未退步。

▲安徽章 峯 最近之半年，章君奔走安徽各地，曾服務數處，日無甯時，深望今後仍繼續努力。

▲湖南胡仲蓀 湖仲蓀君，最近寄同學但珍之函內稱，業於十一月在湘舉行結婚。

▲上海沈敏學 沈女士，原在浙江服務，最近來滬，任教於滬浦伯路國祥女子職業中學。

▲上海孫孫琪 孫女士，原亦在浙服務，最近來滬，任教於滬邁而西愛路福煦路鳴旦中學。

上海市同學會年會誌盛

上海市同學會，為聯絡感情，討論會務起見。特於二十二年十二月廿四日上午十一時，在滬霞飛路四五一號，俄菜館舉行年會餐，出席者計有陳如松，顧舜華，李實，張建方，周邦哲，文起高，葉玉書，江秀蓀，蔡雁賓，阮蔚村等，盛極一時，並議決要案多項，第三次餐會，定於今年二月中旬舉行。

各地教育教師待遇概況

▲前東北大學體育科教授，每月月薪三百六十元，事變後東北大學遷平，各教授如吳縉瑞宋君復諸君，每月只支一百元。

▲陝西省立中等學校體育主任之待遇，每月一百三十元，如同學龐紫石，梁伯河，安竹筠等均如此。

▲山東省立中等學校體育教員之待遇，月薪八十元，至一百二十元。

▲天津市立小學體育主任，最高之待遇，每月七十八元，同學陳郁波，張文浩二君如此。

▲上海滬江大學體育教員陳如松君，每月之月薪一百二十元，上海交通大學顧舜華君月薪一百元。

▲最苦者莫如內地各縣民衆體育場場長，每月之月薪僅由二十元至四十元。

勤奮體育月報

優待讀者全年十二册
祇收二元正郵費內在

▲本報宗旨提倡體育復興中國

邇因強鄰侵食，國難臨頭；雖復興方法，萬緒千端，但提倡體育，實為要圖。本局有鑒於斯，延請全國體育專家，編著有系統之一「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：圖畫文字並茂，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，供給中小學體育教師教材，研究運動競技方法；並採中外體育界消息，作系統之紀載。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述，略舉姓名如下：

褚民誼	黃麗明	董守義	邵汝幹	高梓	彭福南	夏翔	楊效讓	杜宇飛	王壯飛	胡壽彭
張伯苓	許明輝	方萬邦	趙文藻	宋君復	蔣沛青	許禹生	孫和賓	陸翔千	項翔高	龐紫石
沈嗣良	馬約翰	徐紹武	吳邦偉	梁如海	王庚	吳國南	朱了洲	潘伯英	鄒吟廬	郭維森
張信孚	郝更生	劉雪松	尚樹梅	凌希陶	朱石澤	吳德懋	陸佩萱	李繼元	蔣佩英	趙少梅
吳蘊瑞	金兆均	彭文餘	張鍾潘	錢一勤	張臨剛	陳奎生	王復旦	沈明珍	陳慕蘭	夏鏗
袁敦禮	丘紀祥	彭三美	陳伯奇	程登科	崔冠蘭	鄭揚新	陸禮華	張恆	顧舜華	張家勤
陳英梅	章輯五	申國權	王健吾	謝似顏	蔡慧一	涂文	秦醒世	斐煦元	張建業	姚峙安

勤奮體育月報

單定

勤奮書局體育月報社發行部收

上海法租界勞神父路三九二號

茲寄上大洋 元 角 訂購
貴報 份(自第 卷第 期至第 卷第 期止)乞
查收為荷此致

(通信處)

啓

(注意)報費請由銀行或郵局匯寄如不通匯兌之處可以一疊郵票代用

本報定價

半年六册定價一元
郵費一角五分全年
十二册定價二元郵
費奉送
國外寄費全年一元
八角
日本朝鮮照國內
香港澳門照國外

體育用品中國首創

(保定)

(河北)

布雲工廠

本廠創自清末，體育用品爲中國第一製造家。所出各種球拍，球網，鉄餅，鉄球，籃球，標槍等，不獨在中國首屈一指，即在歐西各國，亦獲莫大之榮譽。如一九三一年冬，美國哥倫比亞大學特派考察中國工業專員阿期德先生曾蒞本廠參觀，頗蒙贊許。他如比國發起世界運動品比賽會，更承教育部指令參加。工商部發給特等獎憑，各種出品並經全國運動會及歷屆華北運動會正式採用。即按標槍尺寸過長超出郵章數倍，蒙交通部特許郵寄，種種優點，未便自矜，似此諸端，可證所言非謬。

本廠

營業部
製造廠

保定

唐家胡同
茂耀胡同

分廠四川重慶武庫街

各省大書局及體育用品商店均有代售

通函購貨無任歡迎（備有目錄函索即寄）

The Chin Fen Sports Monthly

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE

392 Route Pere Froc, Shanghai, China.
All rights reserved

投 稿 簡 章

- 一 本報絕對公開，歡迎全國體育界熱烈投稿。
 - 二 本報歡迎關於體育之專著、譯述、批評、研究、教材、調查、記載、及圖照等，文言語體皆可，惟以清順為主。
 - 三 投寄譯稿，請附原本，如原文不伴附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及地點等註明。
 - 四 本報將來稿得酌量增刪，預先聲明者，不在此例。
 - 五 稿末請註明姓名，地址，以便通信，揭載署名，得由投稿人自定。
 - 六 投寄之稿，俟揭載後，酌致薄酬如下：
 - 甲、現金——每千字二元至五元。
 - 乙、本刊——贈閱半年至全年。
 - 七 內、特優巨作，報酬從豐。
- 來稿請照寄上海法租界勞神父路三九二號勤奮書局體育月報社編輯部。

不 許 轉 載

勤奮體育月報第一卷第四期
中華民國二十三年一月十日出版
小學體育專號(下冊)
本期零售大洋兩角

編輯人 阮邵 蔚汝 村幹
發行人 馬 崇 淦
發行所 勤奮書局體育月報社
印刷所 華美術印刷公司

上海法租界勞神父路三九二號
上海四馬路五五四號

廣 告 定 價 表

工價另議 連登多期 價目從廉 詳細廣告刊例 函索即寄	普通 其餘地位	上等 首篇以外 正文前後	頭 等		優 等		特 等 底封面外面	等 第 地位
			(一)封面裏頁對面 (二)底面裏頁對面 (三)目錄後 (四)圖畫前後 (五)正文首篇前面	(一)封面裏頁 (二)底封面裏頁 (三)圖畫內 (四)文字中	全 頁	半 頁		
	二十元	三十元	四十五元	五十元	八十元			
	十五元	二十元	二十五元	三十元				

定 價 表

一月一冊 全年十二冊	預 定 價 目		零售每冊實價大洋二角 特號價目另定 預定不加費 國內及香港 一分 國外及澳門 一角半
	年 全 冊 二十	期 時 數 冊	
	二 元	國 內	
	四 元 二 角	國 外	
	一 元 二 角		
	二 元 一 角		

國內預定全年外加郵費二角四分半年一角二分
日本照國內郵票代價一律作九五折計算

定閱諸君如詢問或更改地址務請將姓名戶號定單在何處寄原稿何處四項詳細開明方可辦實緣定戶太多簿冊繁重非此四項不易檢查難免仍有誤寄特先聲明

體育用品界之權威

天津 睿合體育用品製造廠

▲▲資格最老。

▲▲經驗豐富。

▲▲出品最新。

▲▲售價低廉。

天津南開學校大街，電報掛號三三零五

駐滬
代表
春生體育用品公司

上海虹口土慶路九三號
電話華界四一四二二三號