

鄭貞文

福 建 體 育 通 訊



中華民國十九年九月十五日出版

第三期

福建省立體育場編行

國民體育推行方針之商榷

林蔭南

引言

本文未發揮之前，要介紹王世杰先生過去體育論文中一段話「教育之目的，非僅為智識灌輸，實乃整個機體之生活訓練，體育一項，在表面上雖似僅為大筋肉活動，實則由此引起生理和心理上變化甚多，若為整個機體生活訓練，必不可少之科目，換言之，體育之活動，非僅為大筋肉之鍛鍊，乃從身體大筋肉活動中，對於心身兩面，各給以適當之教育機會。機體活動，與健康增進，乃為身體活動之必然結果，而其他教育上重要問題，如社會道德，基本生活技能，如善用閒暇之方法等等，亦可於各項訓練中，增加而養成之。大而至整個民族問題，民族者個人之積，一般國民之體育，體力，與民族之興衰相關至鉅，體格健康之民族，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，亦即延緩民族生命之重要途徑。」（見東方雜誌第...卷二十號，中國體育之前途一文。）

根上事實，體育為整個教育之一部，教育為求適合於社會實際需要之學科，體育自不能例外，此盡人明瞭之事實，但推行方法，主張人各不同，有以大衆化，經濟化，有以國術化，體訓合一化，有以拚棄一切，專重技藝，各種主張，亦各有見地，不外專重技能，勢必為體育而體育，不為教育而體育，流弊所及，必至於專重技藝，疏於人格陶冶，勢成注意選手訓練，疏忽於一般人體格健康，此身使體育有不普及之弊！

中國一貧弱國家，教育較先進國為落後，前此用以鍛鍊體魄，惟射御而已，射御列于六藝之中，且為士大夫之所享受，一般人向有不得其門而入之感！迨至國際競爭開始，遂覺自衛之力不強，招致亡國喪身之禍，文武武備必要劃分，當時體育訓練，尤有過重於武功之弊！遂摩渡江，覺身體動靜常取均衡！動而不靜！勞必必乏過甚！靜而不動，卒至生機阻滯！遂有注重普及全民體育之舉，乃以國術為訓練工具，卒以人民思想簡單，國術者，以國術為欺人工具，演成此道為士林不齒，遂不能以國術為訓練全民，挽近海禁開，文化水準進，國術式競技運動，亦長驅直入，其優美可取之點固多，歷來舉國亦視為必要提倡之事業，所缺陷者，施行不得其法，偏重競技之養成，遂有專訓練選手，選手亦以技能自矜，因之傲慢不恭，與立身處世之道相去千里，此非體育自身之弊，吾人應加以自覺！

當前目標，宜審察過去體育推行窒礙之點，逐步改革，因之有擬訂推行國民體育方針之商榷，筆者不揣庸陋，爰作蕪蕪之貢，冀以拋磚引玉，使國民體育推行前途不感困難。尚希明達加以教正為幸！

目 標

- 一、達到全民體魄健康，使生活機體得充分發展。
- 二、在小學注意其生長力，循序發達，在中學繼續小學訓練之後，益進其健康之效律，與技能之進步，在大學完成其愛好運動之習慣，以達其技能與健康之邁進。
- 三、在社會體育繼續學校訓練之後，推動其有恆之機會，與輔導全民，知體育方法習練，以堅強其體魄。
- 四、培養公民道德，發揚團結精神。
- 五、訓練其有國防上之基本身體與技能，有捍衛國家之能力。
- 六、養成其堅忍、剛毅、沉着、勤勞、忠勇、犧牲、敏捷、迅速、尚羣、守規、諸美德。

方 針

關於行政方面

- (一) 教育部應設國民體育科，教育廳應設國民體育股，負責推動全民衆之體育實施。
- (二) 中央應組織國民體育委員會，以黨政軍聯合組成之，將議決之要案，送教育部執行。各省應劃分分會，以謀聯絡與集中各方意見，體陳當地政府，或中央體育委員會，採擇施行。
- (三) 中央各省市，應設國民體育館，體育館組織之要點，以推動民教爲中心，一方注意鍛鍊體魄，一方注意于精神訓練，其設備應合於心身之陶冶，可爲公餘課後與旅行寄宿之理想場所，體育智育部門，宜有小規模圖書室，對於科學雜誌、國內外新聞，當搜羅盡有，務設備一廣大之收音機，舉國播音與世界新聞，可於數分鐘聆之詳盡，以充實民衆，對於國內外之常識，奮勉其對於國家民族有深刻之愛護，應有演講廳、劇場

· 電影院，之佈置，每星期宜舉行時時講座，與新生活坐談會，科學講演，衛生講演，學生之講演競賽，劇場務改革前此梨園演劇之糟弊，不問劇情、劇理，專重于演角之技術，有時更注意於坤伶之賣藝，不爲觀劇而爲捧角，流弊所及，轉以劇場爲產生一切傷風敗俗之媒介，所以亟宜從事改良，配合以有關實際需要之威化力劇本，演出時，可轉移觀衆心理，對於演員之藝術，與演員之修養，亦應繩以規律，使其站現身說法之立場穩固，人人尊重戲劇本來之藝術，及信仰演員之人格，社會上視聽所系，關係極大，此責任宜劃歸體育館負責，較爲妥善。電影事業，一般人亦引爲重視，其潛移默化之力頗大，如外國影片之羅克，動作滑稽機巧，一般青年于無意中，亦做其動作，此一例可証其他。時處今日，如前方之我軍告捷情形，及敵人之殘暴舉動，如能於銀幕中表現，其觀感所及，較任何宣傳力量偉大，政府以百政待舉，無暇計及細微，殊不知影響所及，頗有關係，應詳爲計劃，演映與人民德智有關之影片，以培養其道德與養成其善良之習慣，始收社會教育之效。體育部門若健身房、國術室、兵兵廳、遊藝室、游泳場、雨浴室、身體疾病療養室，與矯正室、體力測驗室、健康陳列室，應有盡有，使戶內戶外，均有鍛鍊心身之良好機會，工欲善其事，必先利其器，體育之欲收效偉大，亦應設備完善，並佈置嚴密之指導人才，民衆一入體育館，感覺興趣叢生，有樂此不疲之概，體育場爲季節與氣候關係，有時雨大，及嚴寒酷暑，其感運動不便，晚間公餘，運動時間較多，有體育館運動，亦利用之良好機會，此外若寄宿舍、餐室、禮堂、小食部、理髮部，可附帶設立，利用清潔與提倡衛生原則，爲社會商店模範，使旅行及

(十二) 各省應劃分一縣，各縣劃分一區，爲體育試驗區

休閒時間，有正當之休息場所。

(四)中央各省市，應設立規模宏大之體育場一所，各縣及鎮應普設縣立體育場，及簡易體育場，對於事業及經費，應由教育廳，及教育廳各省劃一規定，不至為費少而事業不易推動，過去各場往往有經費困難，遂至設備不週，因陋就簡，各種業，無法推行。

五 各校之體育行政，應自合辦之組織，並依據目標，規定推行計劃，聘請合格人員，負責推動。

(六)各校體育課程，應按部頒標準規定，不得任意縮減，每級學生在三十人時，不得合班教授，課間應設學校集體活動之一，獲普遍與收健康之效。各校務普通實行，課外運動組織，務求精密，目的在正課所授，課外得充分時間練習，所以不得無存此組織，以發揮其所有之功效。

(七)課外體育活動表演，與社會上之體育競賽，及各級運動會，應積極提倡，學校中應按季節不同，分別舉行，民衆方面，政府務計為規定，以增進運動興趣，並激勵技能之進步，與培養優良公民道德，及運動精神，過去發現為運動而發生糾紛，應力予糾正，與防止各種運動技術，尤宜訂立標準，以求普及之發展。

(八)野外活動，應多予推行，如旅行，登山，爬山，野餐，田獵，游泳，滑冰，使多與自然界接觸，增加其體魄鍛鍊，與修養之效率。

(九)學校體育行政，應由體育專任教員主持，應組體育部，(最近教育部中學體育實施方案，定為九級以上學生應設體育處，下設體育衛生兩組，八級以下，設體育衛生組)以措置體育行政，並應減少其擔任功課鐘點，常與學校各課主任得同

等特遇，宜出席校務教務訓育，及事務，會議，以求行政上之聯絡合作。

(十)學校應規定體育歷，對於全年度體育實施大綱，教材進度，活動情形，成績考查辦法，經費措理，詳為確定。

(十一)各縣體育場，應歸省立體育場督導，經費簡易體育場，應歸縣立體育場指揮，以收系統一員，事業推行容易。

論 著

國民體育推行方針之商榷

何謂運動

疲勞與運動

第練青年體格與實行體育標準攷試

籃曲式跑道作圖法

民衆體育教材之研究

體操教學要領

介紹

籃球裁判綱要

最新短跑訓練法

小學健康操教材

運動會應年表略

消息

國內外消息

各縣通訊

福建 永安

建陽 邵武

場務報道

第一期民衆訓練

播音演稿

編後話

黃守義 講 莊文潮 記 王樹勳 譯 林新 民 林醉 如

按推行目標，以求事業發展。

(十三)舉國團結籌體育人才之培成，提高其地位與待遇，改善過去體育行政機構，使組成強有力之推行機關，事業與人才成爲密切關係，人才愈多，事業推動愈易。舉國體育指導人才缺乏，亟宜培成，以謀補救。

屬於事業

(甲)訓練

(1)在社會體育，常組織民衆體育訓練班，分兒童、青年、老年，每期三月，每日一時，使明瞭運動方法，有愛好運動之習慣。

(2)各社團及有組織之民衆團體，應實行晨操，及定期集合之體育技能訓練。

(3)入伍壯丁，應先受體育訓練，使感覺生活無枯燥之弊。

(4)公務員，店員，工友，應實行公餘業餘體育活動，每團體至少應有各項運動隊之組織。

(5)學校課外活動，全班應分若干小隊，每小隊應組織籃球，排球，乒乓球，田徑，武術，至少應編組一隊。

(6)高中及大學生，應訓練其指導民衆運動，與擔任裁判之工作，以充實體育下級幹部人才。

(乙)宣傳

(1)中央及省應組織體育巡迴隊，爲各種技能之介紹，與動作之示範，使民衆對於體育有正確之認識，目前體育人才缺乏，各地對於體育鮮有正確之認識，有此體育巡迴隊組織，一般民衆必加強其對於體育之認識。

(2)各校紀念週，或集會，當時常講演體育，及健康問題，以喚醒學生之注意。

(3)各播音台，應廣播體育新聞，及體育專家講演。

(4)定期舉行體育宣傳週，以引起一般國民之覺悟。

(丙)獎勵

(1)實行體育獎金，釐定各項體育成績，公佈之，打破某項成績者，給與獎金，以示鼓勵！

(2)學校可規定體育獎學金，體育成績甲等，可得若干之體育獎學金，學校當局，宜妥爲規定以資提倡。

(3)實行體育獎章制度，全國釐定給與獎章辦法，人民程度達於得獎之機會時，應給予獎章。

(4)獎勵體育著作，對於體育有發表文字，政府給與獎金，或貨金，并爲之介紹，與推廣。

(5)獎勵熱心提倡體育人士及機關，體育事業正在推廣，若能獎勵熱心提倡人士及機關，較見難起有人，事業進展易。

(6)獎勵體育行政人員之進修，詳定辦法，以深造其學問，養成其對於體育有深研究之興趣。

(7)各項競賽，及體育表演，務多取名次，并備給獎品，或給名譽上之獎勵。

(8)獎勵各體育器械之發明家，方今體育用具多購自舶來，如能獎勵發明，必有人致力於是項工作，其取價必廉，對於推行亦易。

(9)清寒獎學金，應多設體育名額，以鼓勵此項人才之產生。

(10)對於體育退休，及年功加倍，應加以優待，目的在獎勵來茲，與一般人對於體育事業不生中途放棄之傾向。

經費

經費爲一切事業進行命脈，巧婦難爲無米之炊，能以小量

金錢，而得多量之效。已屬難能可貴，若徒托空言，輒以經費困難為辭，吾知縱提倡體育百年，而絲毫不得見效。

干。

(1) 全國及各省常年應確定體育推動費，佔歲收百分之若干。

(2) 各級體育場，應有充分之設備費，與事業費。

(3) 各校體育場設備，應有多量之經費。

(4) 學生體育費，應全部為體育事業，與課外體育活動之用。

(5) 各縣行政費，常年應劃分若干，為健康事業提倡之用。

(6) 各級學校，宜規定體育設備費，應佔校費百分之若干。

(7) 設立體育館，經費應歸教育經費中之社教經費支出。

(8) 省營體育事業，應由省款文化費開支之。

(9) 設立體育試驗區之縣分，其經費可在教育費撥付，若不敷可附加其地方款收入之某一部。

體育獎金，著作獎勵，製造發明獎勵，及其他事業費，應由中央規定，其經費之來源與支出之數量。

結 論

上舉方針，全憑大處着想，至於逐項細目，可待推行時而斟酌實際情形，與政府財力而決定。

各種方針既定，辦法可分期實現，第一期對於經費之確定，人才之培養，各種法規之頒佈，均屬簡而易行，並無發生若何之妨礙，第二期各種方針之實現，若體育館，體育試驗區，體育巡迴隊，各縣通設體育場，各校體育行政獨立，與計劃其工作日歷，並行政支持者之資歷與待遇之規定，此期當促其整個實現，第三期推動一切之事業進步，如體育館組織，是否完善，工作進行有無障礙，體育試驗區有無推動不得其道，體育巡迴隊，所生反應力之強弱？各縣體育場設備已否達到標準？

工作進行如何？鄉鎮體育場，有否發生困難？各校體育實施，有否按照部令體育方案而施行？體育行政人員，已否達到預定之效數？有無濫竽充數之積習？進修之制度常促其實現，井嚴格規定體育人員之考成辦法，及實行年功加俸辦法，使其忠於職業，定其老有所養，壯有所恃，不無故妄加更調，各大學或專科學校，招考體育系或體育班學生，對於品格，性情，學問，技能，務嚴格選拔，實缺無濫，培養此項人才，必品學兼優，方克以收感化力，其他私立之體育專科學校，或私立大學之附設體育專科，其課程宜詳為審核，設備事務適合，教授資歷當妥為釐定，若其以營業化為目的之學校者，求可不予設立，免貽誤青年，為害於社會，直接民族健康之事業，被其破壞，此政府當局，應澈底取締之，每期之時間，以一年為度，遇必要時，可縮短為半年，進行之步驟，其原則如是，至內容若屬為務加以前後更調者，亦無不可。

本年雙十，教育部召集全國體育會議之舉，舉集英才，籌商國民體育之實施，所產生之國民體育實施方針，定計劃較詳，惟是一種會議，完全視召集人之趨向如何，若認為徒具有會議之名，即可完成其工作，此會議實等於零，所謂議而不決，決而不行，若以會議為採納衆意，即不拘會之前後亦可採衆見，擇其中肯者施行，亦無不可，所以會議目的，為聯絡各方之情感，並表示施政者對於某項事業措施方針，各方面可報告困難之點，與求解決方法，因之會議有會議召集之目標，吾人對於會議情形可勿須詳加討論，惟各負一見之得，使天下人聽此種貢獻，價值如何，亦吾人分內事。

在過渡時間體育推行方法以達到深人民間為重要，將固有足以健身之遊戲與運動，多予科學式改良學校要注重普通之健康，嚴格其道德訓練，人才不敷，務妥為調整，不以濫竽為尚，經費求其最低限度之適用，不為徒具虛名，而忘實際，各種競賽各項表演，力之能及，多量舉行，體育團體輔導其組織，體育人才獎勵其研究，普通人民組織其活動能力，待諸政府國民體育方案實施後，逐逐循方針邁步前進，或許此文可供參考之一助。

何謂運動

鄭法

引言

當此非常時期，須有健全之體魄，方能擔當大事，共赴國難。雪我國恥。運動者，能使弱者強，強者更強。以是不揣陋，爰述何謂運動一篇，冀諸讀者，藉資提倡。其誤識者有以指正之！

(一) 運動之由來

運動之由來，証諸原人時代，(上古之世，穴居野處，茹毛飲血，以力自衛，以力競存。)可斷言為自衛，亦即身體、力之表現也。可以故？蓋生物界欲得維持生活，必自攝取食物以榮養身體。因之，必具備有之動作。原始動物之變形虫能自由伸縮，變化體形以移動自己之位置者，即為運動之根原也。

植物與動物雖同為生物，然植物界之養料，多為無機質，能由土地及空氣中隨時供給，故植物不運動亦可得榮養。動物界之養料以有機性物質為主。有機物係存在于某一部份之物質中，欲得

此種食物，非移動身體去搜尋不可，此即運動之一種主因。他如對於外來危害之防禦與逃避，亦為動物界運動發達之另一原因也。

綜上所述，故前者稱為積極之自衛，後者乃消極之自衛也。

運動之由來

積極之自衛：尋取食物
消極之自衛：防避危害

(二) 運動之意義

運動本有三義：一為物理學之名詞，指物體變其位置者。一指體育界之名詞，指達到一種目的者。一為體育學之名詞，謂適宜之舒暢或遊戲競技也。若以字義言之：(本題專指體育運動)：謂為暢運血脈，謂人體血液須流動舒適，舒適之意即不徐不捷也。動為活動筋骸，謂人體筋骨須轉靈活，靈活係不滯不滯之意也。

(三) 運動之力量

由于肌肉之收縮作用，(隨意肌與骨節之關節動作而成力量。)

運動之力量

肌肉：屈伸收縮
骨骼：支持樞架

(四) 運動之範圍

運動之範圍，可以廣狹二義括之

一、廣義——凡屬運動，樂論有意無意。如農夫之耕田，工人之工作，凡所以運動其身體者，皆可稱之。

二、狹義——守一定之方法與規則而運動，其主旨為體魄之鍛鍊，養成健康之娛樂習慣，增進教育之效率者，如學校之設體育科目也。

(五) 運動之種類

運動之範圍，既如上述，惟其種類繁多，不勝枚舉。茲以下列二項包括之

一、自然運動——即天然運動，係原人時代之自衛動作也。後世之教育家與體育家改其運動項目，如田徑賽，遊戲，漁獵，與簡單舞蹈等是

二、非自然運動——即人造運動，係後世之人所創造，所以訓練體魄之運動項目也。如柔軟操，器械運動，拳術

等是。

(六) 運動之功效

運動之種類雖多，而其目的則一，為發達身體，強健精神也。若言其功效，如次：

「運動能使全身活潑，促進血行及呼吸，增加體內燃燒作用；至使消化增進，肌肉發達，為促進成長，增加體重之唯一良法也。」

(七) 運動之衛生

運動之目的及功效，既如上述，惟晚近以還，報章所載，世界多少大運動家，夭折而死，究為何故？曰：不明運動原理，不注意衛生之故也。蓋因天下之事，有利必有弊，凡百事業，用得當則利，不當則害。運動亦然，運動得法，足以強身，不得其法，亦足戕身。

人體譬如機器，常用則靈，不用則滯。惟機器使用，亦有定時，設若不竭運用之，勢必崩壞。人體亦然，專努力運動而忽視衛生，則肌肉，骨骼，心臟，呼吸，經久運用，必將過勞致傷，殊多危險。是以運動家而不明運動衛生，猶如御汽車者，不知發動機為何物也。我國後漢華陀氏曾云：「人體欲得勞作

，但不當使極耳。動搖則穀氣得消，血液流通，病不得生，譬如戶樞，終不朽也。」封衛氏亦云：「體欲常勞，食欲常少；勞勿過極，少勿過稀。」旨哉斯言，以是衛生一事，良可忽視乎？

茲述運動衛生之要點數則于左，以供參考：

一、運動之時間——運動時間之長短，以適當為度。據專家研究，運動時間：七歲至十二歲，每日當自至五小時，十三歲至十五歲每日當有三至四小時，十六至三十歲每日當有二至三小時。至於每日運動之時，以在早晨或午後四時為宜。

二、運動量之大小——運動量之大小與運動者本身成正比例。以由輕而重，由徐而捷，由小而大；體弱者少，體強者多，快樂時多，敗興時可為訓，萬勿勉強。

三、運動之疲勞——肌肉經久運用，身體即感疲倦不堪，蓋因疲勞毒素之所刺激也。故運動而感疲乏時，即可休息，因休息可補充養分，剷除炭酸，身體疲勞，即可恢復之。

四、運動與沐浴——沐浴之目的，不惟清潔皮膚，興奮精神，增進血行，

預防感冒而已，且為恢復疲勞之良法。故運動之後，以能入浴為佳。

五、運動之注意點：

(1) 飯前飯後之一小時內，不可作激烈之運動。

(2) 運動甫始，須行數分鐘之準備運動，運動完畢，須有相當之休息。

(3) 戒勿過勞之激烈運動而成為疲勞之運動。

(4) 烟酒須戒絕，——香辛類雖能助消化，然多食有害，亦宜慎之。

(5) 運動須求運到身心健康為目的，不宜求為運動明星（選手）者。

(六) 戒為名利而運動。

(八) 運動之方法

本節係指個人每日運動之方法也：

一、晨間運動——當起床之頃，將止曠野，空氣新鮮，陽光充足。斯時也，作大肌肉之活動，行健身之體操，以刺激臟腑，鍛鍊筋骸。法莫善焉！故早晨起床能略作柔軟操或于野外散步，均為健身妙法也。

二、業餘運動——吾人作業，恆至午後四時，故四時以後，當為業餘之標準時間也：

疲勞與運動

林鴻坦

(1) 目的 強健身心，調劑生活，

恢復疲勞(因吾人工作至此時，精神腦力，均感到疲倦矣)並養成工作時工作，運動時運動之習慣。

(2) 項目 分個人練習與團體合作

二種：

1. 個人

A 最適宜者：田徑賽，器械

運動。

B 次適宜者：武術，其他。

2. 團體

A 最適宜者：籃球，排球，

足球。

B 次適宜者：壘球，其他。

三、睡前——臨睡前十分鐘，須作

柔軟操，本項目的，不僅活動肢體，且

為催眠之良法。

民國廿九年六月三十日草于

惠安中學法螺書室

學習一種運動，若能恆的鍛鍊，

他的成績自會進步，即是興趣也會提高

，但在學習過程中，有一種相反的現象

發生，足使興趣低落，對於體育本身發

生疑問，這便是疲勞，所以「疲勞」在

初學運動的人是一種莫大的阻礙，好比

初學賽跑的人，他頭幾天必定覺得腿部

酸痛，初學打網球的人，他的臂部就覺

得要斷下來似的，這都是疲勞的現象。

常疲勞的時候，他們的心理必定感覺到

厭煩而致影響到對於該項運動之興趣，

則學習的效率便逐漸減低，甚至以後不

敢再加重試，所以在學習運動(時，「

疲勞」是值得注意的一個問題。

(一) 疲勞的分類：疲勞可分為生理

上的疲勞與心理上的疲勞二種：

(甲) 生理上的疲勞：又可分為周身

疲勞與局部疲勞二種。

1. 周身疲勞：全身大小肌肉的活身

，而至各部份肌肉都感到乏力，稱為全

身疲勞，例如打籃球，賽跑，足球等運

動，而引起的疲勞。

2. 局部疲勞：身體上一部份肌肉的

伸縮，而使一部份肌肉感到酸痛者，稱

為局部疲勞；譬如打網球而致使臂部的

肌肉疲勞等。

(乙) 心理的疲勞：生理上尚未發生

疲勞的時候，而心理先感覺到疲勞，這

稱為心理的疲勞。

(二) 疲勞的原因：我們要減少疲勞

和疲勞在運動上的影響，必須先明瞭發

生疲勞現象的原因，茲分述于次：

甲、生理上疲勞的原因：

(1) 當運動的時候，各部份互相磨

擦的緣故，把內部陳舊的組織，逐漸磨

損了；這時需要精力來修補，須靠肝臟

中的肝糖，由血液輸送到肌肉內，假若

運動過度，則肝糖來不及供給，結果肌

肉中之肝糖告竭，不能再起收縮，即發

生理疲勞的現象。

(2) 因為精力的消耗把肝糖變為乳

酸，倘若運動度過，乳酸產生過多，惟

積在肌肉內，短時間不易把這乳酸排出

，使肌肉收縮不能自如，發生阻礙，亦

呈生理上疲勞的現象。

乙、心理上的疲勞的原因：

(1) 缺乏興趣：因為一種運動初學的時候比較困難，並且它的效果也不容易見到，假若對於該項運動之效果與目的尚未完全明瞭，有時再加上分段學習法，易使學者感到單調，於是對於該項運動之興趣減低，就發生厭煩的心理而致未達到生理上的疲勞的時候而心理上先感到疲勞。

(2) 注意力不集中，當學習運動的時候，如果受了外界環境的引誘，或是心中想起了其他事項，把注意力分散了，也易發生心理上疲勞的現象。

(三) 如何免除疲勞：免除疲勞是初學運動的人一個重要的問題，減少疲勞的方法，有下列各點。

甲、免除生理疲勞：

1、環境要衛生：要避免疲勞產生，必須對於周圍的環境衛生加以特別注意，如空氣，溫度，光線，都不可忽視，好比建第一個體育場，地點應選擇人口較稀，空氣流通，不要靠近工廠的地方，以覺黑煙的侵襲，溫度，溼度均應注意，溫度最好在華氏二十八度左右，溫度在百分之五十左右，所以冬季，應作戶內運動，夏季則以海邊為宜，即是光線也不宜過強或過弱，至于光線來源

也不宜直射，周圍的環境不衛生，都各易引起疲勞，總之：適宜的衛生環境是免除疲勞，增加學習，效能的一個主要條件：

2、教材要適當：編選教材時，要注意教材的質與量，質要精彩，量要適當，最主要的不可單調，動作要分配平均，別着重于某一部份，學習時動作要調節，以免局部上發生疲勞。

3、代替教材的運用：當學習時將感覺到疲勞的時候，本應予以休息，但在這休息的時候一學習上最有價值的即是運用代替教材，一可調節身體上的疲勞，一可多一次學習的機會！譬如學習跳部運動，可以用擲部的運動來調節，利用不同作用的肌肉運動，來代替將疲勞部份的肌肉。或用一種已學習嫻熟而有興趣的運動，來代替休息，也可以減少疲勞。

4、睡眠：當身體感到疲勞的時候，可以用睡眠來恢復，因為常睡眠的時候，精力差不多都停止了消耗，身體內所堆積的乳酸可趁這舒鬆的時候把它全部氧化成二氧化碳和水排出體外，疲勞也就可以恢復。

3、沐浴：用熱水或冷洗澡可使血液

循環的加速，乳酸氧化，和排出量的增加。而恢復疲勞。

乙、免除心理上的疲勞：

1、提高興趣，興趣是學習的原動力，我們做一件事情，實質方面有了辦法，還不算完滿，必須心中還有一種樂于從事力量，才能勝任愉快，這種力量就是興趣，一種興趣發生的時候一方面懷着愉快，一方面懷着希望，兩種心理的交織，定能勇往邁進，而克服一切的困難，所以我們學習一種運動必須引起優厚的興趣，心理上的疲勞才不會發生。

2、明瞭學習目的，在學習以前對於學習目的及學習方法，要充份了解，那末一切動作，出諸自動，不至神氣沮喪而感到無聊。

3、適宜的學習環境，周圍的環境，力求優美，並須避免有引誘注意力的事物。

4、合理的調節，學習時間，我們須有適宜的支配，如需要長時間的運動項目，最好分為數節，因為時間過長，興趣每不能維持，而發生強度的不適同時興趣，也不可濫用「興奮而返」一必至興味索然，所以保持興趣，可以增強第二次學習的動機亦是減少，疲勞的方法。

鍛鍊青年體格與實行體育標準攷試

水鄉

體育述

青年學生是民族的新生命，是國家的棟樑；尤其是在這抗戰建國中的青年，其責任更加重大。他們如果沒有強健聰敏的身心，是担不起這重大的責任，但是我們仔細一看，現在的小學學生，大多數萎靡不振，彎腰曲背。他們雖穿了童子軍服裝，或軍服，也不能現出勇武的精神來，這不能不供人擔心！這也許是營養不良的影響吧？然而青年人粗衣粗飯，應該不是過得去的。況且能進中學的學生，大概都是小康之家。所以我認為他們的體質，營養不良的成分小，不鍛鍊身體的成分多，你看我說的軍人，他們那裏有好的飯菜吃，但是他們的身體是如那地壯健呀！

在中學課外活動時，如果讓他們自由參加，則運動場上幾乎見不到人。細察其原因：一部分的學生是畏懼運動；他們簡直把運動看作苦工。這是因為小學時代，未受過良好的體育訓練，對運動不發生興趣，沒養成良好的運動習慣，還有一部分學生，認為運動能損害學業，這種似是而非的見解，純是社會思想的遺毒，因為一般的一老前輩一與家長，尚且教他們「要靜靜地念書」才有進步的。

可是我們的國家需要勇壯健、聰敏活潑的新國民。不能讓那衰弱多病的分子存在，因為這對於國家的損失是計算的，我們的政府我們的領袖也再三告訴我們立國與鍛鍊國民體格的重要，所以現在我們不必再談體育訓練的利益，是要研究

怎樣來增強青年們的身體。

剛才說過喜靜不喜動，是我國舊社會給與一般青年的遺毒，所以我們第一步要打破這種思想，我以為消極的方法，就是要強迫課外運動，青年們的天性原是好動的，只因在小學的時候沒有養成愛好運動的習慣，所以弄到一般學生對於體育有畏縮不前的怪現象，故我們在中學裏必須強迫運動，假如能切實地執行一年半載，一定可以改變他們的態度，對運動發生好感。前幾年教育部即已明令各級學校下午三時後不得上課，強迫課外運動，可惜大多數不能執行，未收宏效，積極的方法：要實行體育標準考試，訂下體育及格標準，有了明確的目標，學生們便有所遵循了，並且要實行體育不及格的不能升級，這樣更可使他們明白身體與智識是同樣的重要。

談到體育考試及格標準，教育部尚未有規定，但本省教育廳則早已頒佈有一種中小學的攷試標準，在中學其考試項目分為男生跳高，跳遠，擲鐵球，百公尺賽跑四種。女生有跳遠擲鐵球，擲壘球，五十公尺賽跑等四種。男生依體高體重分甲乙乙三組，女生分甲乙二組，本人曾照標準實施過二年，覺得其中缺點頗多，況且因本省地理上的關係，閩南學生的運動成績未必能適用於閩西的學生，所以我們極希望教育廳能把全省的運動成績，作一次總考試，統計出一種新的標準來，使全省各學校，均適用，則對於推進體育的裨益一定不小，不過重新

訂的標準必須慎重考慮。我以為應台下列幾個原則：

- 一、有改正姿勢的效果，
- 二、有發達全身各部大肌肉的效果，
- 三、有活潑身體機能的效果。

因為體育考試標準，就是學生平時鍛鍊身體的路徑，現在一般青年的姿勢，大多是不歪曲的。姿勢與精神、胆量的表現，大有關係。有正確的姿勢，然後才有抖擻的精神。所以我認為改正姿勢是十分必要。若常練爬繩與引體向上便可達到這種目的。現在的體育學說是不贊成專力發達肌肉的，這是歐西體育家的見解，他們國家太平足衣食，普通人的肌肉，都相當地豐隆，當然只要求結實，但是我國的情形就不同，且適與相反。普通的青年不是患肌肉太過發達，而是患的骨瘦如柴。所以發達肌肉在我們却是必要。常練田徑賽果重等運動可以達到這種效果，為什麼要加上游泳的活動考試呢？現在學校中一秀才一式的學生實在太多了，以本人的經驗，每年招進來的新生，大多數是一呆如木雞一的，年齡愈大的逾趨，我想體育教師們總有同感吧？對於這班學生進到學校以後，惟有鼓勵他們多進遊戲運動，尤其是球戲，漫漫地把他們的動態改變過來，然後才有辦法教授田徑運動。所以主張增加球類運動考試。這無非是鼓勵他們平時要練習球類運動，況且這種運動習慣出校後是較易保持的。

這樣看起來考試項目必須包括器械田徑球類三種，要怎樣選擇，怎樣考試，當然要另加研究，詳訂辦法，這暫且不提。

因為中學時代學生的體力相差太多，所以必須分組普通分甲乙丙三組似較簡妥，分組的方法最好能照教育部所訂頒的，

以體高體重實足年齡之指數相和為分組標準，但是本人曾發覺到虛報年齡，的太多，尤其在閩西這一帶因共亂與徵兵的關係，以多報少，以少報多的尤不可勝枚舉，因此本校的辦法，即除去年齡不算，單用體高體重之指數相和為分組標準，結果反較妥善，這種辦法是否有當，常望大家加以研究。

體育標準考試，能否有效果，則全看能否切實執行不及格的留級，教廳原規定體育不及格的留級，可是照應頒的現行體育考試標準考起來，則不及格頗不少，如是事實上有難於執行之苦，故照我意見寧可把及格的標準放低些，使有百分之九十五以上的學生都能及格，不及格的，准於練習二月後或開學時再行補考，如補考再不及格，就要實行留級。在這種情形之下，我想那補考不及格的，必定是身體太壞了，或平時太不注意運動的結果，這種學生雖然培育起來，對於社會也沒有什麼益處的，又何必痛惜他呢？這樣一來學生決不會輕視體育課，在他們的心理上作一個根本的改革。

上面所述的是本人幾年來服務得來的經驗，我以為凡是一件事，計劃是計劃，事實是事實，空有計劃不能實行還是等零的，在這抗戰建國的過程中，我們體育界的責任可不算小於我希望我所述的不久能成爲事實，則本文可算不虛作了。

六月廿八日於省立汀中

鍛 鍊 國 民 體 格

充 實 抗 建 力 量

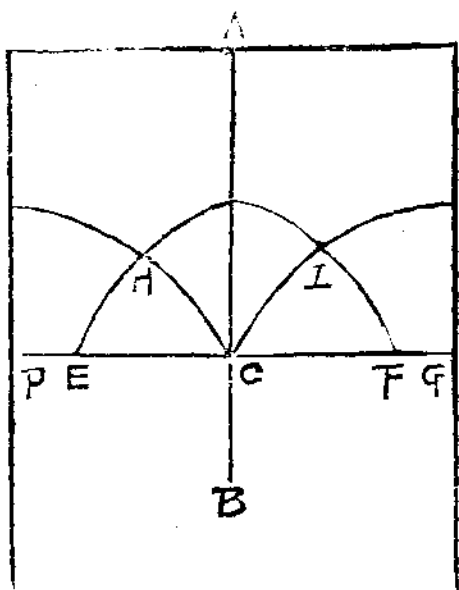


研究

籃曲式跑道作圖法

吳雲龍

吳蘊瑞先生，所著體育設備與建築一書，說明籃曲式跑道，為最新而最合式之跑道，惟其作圖法中，計算與丈量，稍覺其繁，茲特貢獻籃曲式跑道作圖法，以備同志參考，其否合理與簡便，尚希高明指正為幸。
 位於長汀廈大二十九年九月



作圖法：——

設AB線為平行邊線之中分線。取AC等於場寬(DG線)之 $\frac{2}{3}$ 則AC線垂直平分BC線。

以C點為圓心，以 $\frac{1}{3}$ (DG)為半徑畫弧得E, F兩點。

再以E, F兩點為圓心以 $\frac{1}{3}$ DG線為半徑畫弧得H, I兩點(如圖一)

連HI兩點，並延長之得EF線(如圖二)

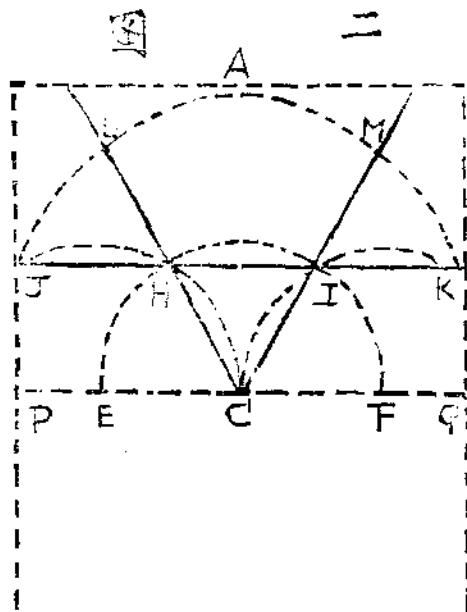
連C, H兩點並延長之得CI線。

連C, I兩點並延長之得CM線。

以C點為圓心，AC線為半徑畫LM弧(如圖二)

民 衆 體 育 教 材 之 研 究

謝 新 民



以H, I兩點為圓心, HJ綫或IK綫為半徑畫LJ弧與MK弧(如圖二)

L, M, L, J, M, K, 三弧相連, 即完成橢圓式跑道一端之弧段矣。

計算法: ——

∵ L, M, L, J, H, I, 和 M, I, K 都是 60°

$$\therefore L, M \text{ 弧長} = \frac{2\pi AC}{6}$$

$$L, J \text{ 弧與 } M, K \text{ 弧都是 } \frac{2\pi}{6} \text{ 或 } \frac{2\pi IK}{6}$$

$$\therefore AC = \frac{2}{3} DG, \text{ 或 } IK = \frac{1}{3} (IG)$$

$$\therefore \text{三弧共長} = \frac{2\pi AC}{3} \quad (\text{完})$$

我們的國家已經到了生死關頭的時候了，但是要組織堅強的抗戰陣綫，來爭取民族的光明出路，這種力量，誰都曉得，祇憑充實軍械的配備與兵員的補充，可是現役軍人為數有限，必須靠着後方民衆作兵役的泉源，使人力不至發生困難！而兵役的補充，必要談到身體強弱問題，要談到身體的強健與否，則必要注重體育，因為體育，可使身體轉弱為強，也可說說體育是鍛鍊身體的極有效力的一種工具。

在這抗倭烽火瀾漫的當兒，一切的一切，都呈着戰時的狀

態，一方面是前仆後繼地拼個有我無敵的決鬥，另一方面是理頭苦幹，積極地提倡着後方生產和各部门的建設，而民衆體育乃關係全民族的健康，所以說說民衆體育的訓練乃目前的要求。

現在社會許多人，他明白體育是有提倡的必要，實際上多走錯了路徑，都以為體育是少數有閒份子，和特殊階級所享受的，不能把體育深入民間，使老百姓都能受到體育好處，那末我們要用何種的方法來推動民衆體育呢？我想要推動民衆體育

首先必須注意他們實際生活情形。大多數的民衆對於體育所得的印象，是非常的彷彿，還談不到認識。並且民衆體育實施方法遺產無多。在這種經營創造的工作開始時候，匪特對於體育沒有共同的正確的明晰的觀念，而且推行起來，更有很多困難。例如工商店員無受體育訓練的餘暇，鄉村農民根本不知道什麼活動是屬於體育，究其原因，固然是不明瞭體育對於自身生密切關係，一方確是受了社會制度和舊時習慣的輕視體育影響。近幾年來在這種不重視體育情形中尚有改變方針，但是有時施行方法，多不適用，有的是關係於經濟問題，有的是關於興趣的問題。探求各種問題的癥結，大半是採用的體育教材缺少詳密的考究，所以推行民衆體育，選材的問題，至關重要。那應我們應用何種教材，才能使現代社會上的民衆感覺到體育的興趣，能夠受體育的訓練呢？很值得加以探討。體育的活動門類衆多，五花八門，莫衷一是，使一般提倡體育者無從捉摸，更找不到有相當統一標準，應用的教材多不一致，因此造成種種推行時的障礙，影響到整個的體育事業，所以民衆體育教材，應具備兩大原則：一為自然及摹倣自然的活動，一為不自然活動，茲分述如後，藉以拋磚引玉，俾促民衆體育之發展，能竿頭日進亦筆者之大所希望焉。

甲：自然及摹倣自然的活動：在二十世紀以前好像是沒有體育，人類得演進而至現代，都是自然及摹倣自然活動的效力，譬如遊戲，攀登，學習禽獸活動等等，就是現在盛行的田徑運動等，也都是脫胎於自然及摹倣自然活動，其分類如下：

一、摹倣操：(1)學習鳥獸活動，及工人伐木，鐵匠打鐵等活動，(2)兒童一切摹倣動作。

二、自試運動：(1)機巧運動——翻筋斗及各種運動等，(2)器械運動，單槓，雙槓，木馬，跳箱，平台，吊繩，秋千，天梯等等。(3)毬子運動。(4)跳繩運動。(5)風箏運動等。

三、遊戲：(1)唱歌遊戲——國歌，進行曲等遊戲。(2)摹倣遊戲——火車，打獵等類遊戲。(3)競技遊戲——搶旗拔河等類遊戲。(4)武俠遊戲——兵盜相追，騎士相搏等類遊戲。(5)故事遊戲——過關，玩具店等類遊戲。(6)鄉村遊戲——打瓦，跳房子等類遊戲。

四、舞蹈：(1)土風舞，(2)天然舞，(3)社交舞。

五、田徑運動。

六、球類運動。

七、民俗運動——高蹺，旱船等運動。

八、國術——角力，舉重，新武術，摔角等。

九、水上運動——游泳，搖船，水球等運動。

十、冬季運動——滑冰，雪車，冰車等等運動。(在南方各地可利用水門汀，建築的平坦場地而作種種冰上活動)。

十一、越野活動——競走，放風箏等活動。

十二、騎射。

十三、遊獵。

十四、軍事常識之活動——打靶，刺槍，手榴彈，跳壕溝，搶陣地等。

乙、不自然的活動：不自然的活動，歷史很久，這種活動的數量，初是用來訓練軍士，養成服從的習慣，所以一舉一動都

有一定的步驟。綜計有數種茲列如下：

- 一、國術——中式武術，太極操等。
- 二、矯正體操——個人體操。
- 三、健身操——藥球等。
- 四、器械操——棍棒，肋梯等類體操。
- 五、瑞典，德國，各式體操。
- 六、軍事操。

以上所說的各種活動，不過是提其概要，而其中每類的細目中，究竟根據什麼標準才能適合現代民衆的需要？這些問題，還是有研究的價值。我們曉得，機械式的事物移植學習極其容易，但中間也有許多活動項目，不能適用於現代的我國民衆，所以選用民衆體育教材，須具備下述之十大條件，否則事倍功半。

一、適合民衆的興趣：依據教育心理的研究則有三條學習公例：
(1)標準傳達：此公例的意義是使人學習一種活動，本身感覺有興趣，于是自己立志去練習。
(2)效果公例：假使練習有興趣結果很滿意，則成爲習慣，可使神經通路的接觸處變爲緊密。
(3)練習公例：以上二者，一爲有興趣，一爲學後滿意，二者俱備後，再按照本條公例多加練習，使所學的東西，愈形堅固。這樣看來，有興趣的教材，使民衆歡喜的教材，才能夠得到學習成功的效果，那末我們選擇民衆體育教材，也要根據這三個公例，才不至於會人騎瞎馬不辦東西。

二、適合民衆的年齡，性別，體育的程度，和身體發育狀況等。

三、適合應用：按照社會的需要，並顧民衆將來的應用。

四、多採用天然活動：體育之起始，由於天然的活動，其最有價值的教材，也是天然的活動，蓋因天然活動，有啟發本性的效能。如前節所述自然活動中的各種運動，皆當儘量採用。

五、注重實際：教導的標準，就是推進效率，不宜專注意外表，須注意教材的分量，是否達到體育的目的。

六、應注意現代應用的教材：時代變遷，用的教材，也應隨之而變。凡違反現代思想的遊戲，切應改正，如啓發民族精神的遊戲，及合乎實際工作的運動，均應多多推行。

七、應注意有快樂價值的教材：一愁一最容易破壞人的健康，所以要解除民衆的愁悶，就得實行含有快樂成分的運動。

八、應注意含有習慣改造和精神陶冶的教材。

九、應注意多用個人方法，少用團體方法，按現在社會情形，民衆團體的組織甚少，但指導個人運動的機會較多。所以應多用個人方法，此種方法，並非過於注意個人，忽略團體，若個人方面均能有相當的成績，其團體自然能夠進步。

十、應注意有階段的指導：指導民衆體育須依照民衆的身體狀態，採用適宜的教材，復按教材的深淺劃分階段，分別指導。

我們既然得到體育上的材料和選用標準，再依據各地民性習俗，利用天然景物，分別實施對症下藥，自易收效。如果我們的四萬萬五千萬的民衆，都能得到體育訓練的好處，那末就不怕沒有兵源的補充。而且更不怕日本鬼子不屈服！而最後的勝利也就屬於我們了。

筆者脫稿於省立體育場九，十一。

體操教學要領

黃震

體 育 概 論

心理學有言：「學習上第一個重要的要素，就是興趣。」如果對於某種事情，發生了興趣，則非達到學習的目的，不覺得滿足；不覺得愉快，所以對於學習要發生興趣，在滿足與愉快的情緒中，自然肯注意而努力地學習了。假使對於某種事情，毫無興趣，而強使學習，便難有美滿的結果。故學習的努力與否是和興趣成正比例的，所以良好的教學法，實為產生努力之策源地，此教育家所一致公認者，各種學習如此，體育當然不能例外，其中尤以體操一科，因為具有規律的教材，及比較呆板的動作，頗難使兒童發生興趣，昔日教學體操時，對於教材之功能，動作之義意，不向兒童說明，一舉一動，惟厲聲之口令是從，口令動就動，口令停就停，幾乎視兒童等於機械，此種專制的教學，足使兒童心理上產生盲從的習慣，實在違背了發達身心的目的，剝奪了兒童的自由，葬送了兒童創造的天性！因此兒童對於體操，不但不發生興趣，且具有憎惡與憤恨的情緒，故每逢上課時，假詞難托，設法規避者，比比皆是，結果養成兒童，不忠實之惡習，而違背了整個教育的主旨，筆者有見及此，故作是篇，以供諸同仁之參考。

(一) 認清教學的目標

不論何種教學，其目標當是兒童，而不是教材，如果誤認了目標，把教材目標，則教學的目的，即不在改變兒童的行為，而在灌輸教材，于是不管兒童的需求，把教材向兒童強裝硬

塞，絕對沒有顧到兒童，能否接受？能否吸收？致兒童視此為莫大之畏途，不合理之教學，當以此為最，所以當我們教學體操時，第一件須認清我們教學的目標，是兒童，不是教材。我們要使教材去適應兒童，不可驅使兒童去適應教材。

(二) 選擇教材的要領

我們既是要教材去適應兒童，所以在選擇教材之前，一定要深刻地了解兒童的生理心理，去尋取兒童的需求，而決定教材的選擇，同時要了解兒童的思想及體力與成人的差異點，從客觀方面着想，當可選擇到比較適當的教材了。

(三) 啟發興趣的原則

體操教材的本身，實在是枯燥乏味並含有幾分機械性的東西，兒童對它很難發生興趣，因此我們要從襯托的一方面去着想，可以多用故事；唱歌；模仿等等方法，去襯托我們的教材，使牠有聲有色，則兒童自會發生濃厚的興趣。

(四) 認清教材的性質

體操教材的性質，可分表演的；矯正的；發達體格的等等種類，表演的是專門供給表演給人家觀賞的，牠的運動價值，因限於需求美觀整齊的條件，遠不及矯正及發達體格的體操，我們平日教學的時候，須認清教材的性質，多採矯正及發達體格的教材，不必含有表演性質的色彩。

(五) 對於教材詳加說明之重要

過去教學體操最大的缺點，就是對於教材不加說明。致兒童不明所以地盲目學習，造成盲從憎惡之惡劣結果。所以今後教學體操時，務必將動作對於生理上之功能，詳細加以說明，最好能同時指出兒童體格上之缺陷，使使產生物身的需要，則興趣自可濃厚，學習即可努力矣。

(六) 口令的注意點

體操是需要口令去帶動動作的，所以口令的聲調語氣須與動作合拍，用力的動作，口令即須沉重，緩和的動作，口令即須柔和，教者宜見景生情，予以權變，如能應用音樂代替口令則更為適宜。

(七) 示範時應具之精神

兒童的動作努力與否？全以教者示範時之精神為轉移，故示範時須有飽滿之精神，予兒童以精神上之振作，如教者示範時之精神萎靡，兒童決無良好之動作表現。

(八) 改正姿勢時應有的態度

兒童的肌肉，控制能力薄弱，對於體操之動作，常不能有十分準確之姿勢，教者須予以改正，但是改正的時候，應當具有同情而和藹的態度，不可稍有鄙視嘻笑的表示，使兒童對於教者發生憎惡，因兒童憎惡教師，即可交替反應到憎惡體操。

(九) 注意兒童之疲勞

兒童體力低微，意志薄弱，生理心理，都容易疲勞，我們要深刻地注意到，予以適當的休息，否則因疲勞亦會厭惡體操，例如使兒童兩臂平舉等動作時間太久，兒童兩臂酸疼，即立時可使興趣驟減，使學習努力的程度微弱。

(十) 關於兒童服裝問題

體操時兒童之服裝，宜寬大合身，過小必妨礙動作，褲帶

宜束於盤骨之上，且不可太緊，太緊則障阻血行，如能使兒童之皮膚多與日光接觸，則更為相宜。

(十一) 兒童站立之方向

體操時，須避免兒童面對陽光，致傷兒童之雙目，或使兒童感覺不快，故以陽光從旁射來最佳，如限於場地之地形，不能使陽光，從旁射入，則教者須面對陽光，以俾兒童安適。

(十二) 教者與兒童之距離及站立之地點

教者須站立於兒童之正前方，並需採取可使全隊兒童視線易于集中之地點，至於距離，則須視人數之多少而定之。

(十三) 其他

作任何運動之前，須使兒童便洩排清，切不可強使忍耐，因在運動時過度忍耐大小便，有使大腸腸光發生破裂之虞！操作後，兒童汗流滿身，須設法予以更換衣服及洗澡之機會，否則穿着汗濕之衣服，非但與衛生不合，並使兒童感覺不快，而視體操為畏途。

上述各點，具體操教學要領之大概也，其餘當尚有其他要點，或已散見於各書報之上，或為筆者未能見及，故均略而未談。

國家至上！ 民族至上！

軍事第一！ 勝利第一！

力量集中！ 意志集中！



介 紹

籃 球 裁 判 綱 要

董守義稱授
莊文潮筆記

(一) 籃球特點：

(二) 籃球比賽對教育價值：

(三) 籃球比賽何以常發生糾紛：

(四) 籃球裁判行政問題：

(五) 籃球比賽對觀衆秩序：

(六) 籃球比賽技術問題：

(七) 裁判與檢察員關係：

(八) 裁判員應站在何處：

(九) 裁判吹笛問題：

(十) 裁判儀表問題：

(十一) 裁判員行動舉行問題：

(十二) 籃球規則問題：

(一) 籃球特點：

(二) 籃球裁判與他球類不同之點，此種遊戲世界第二劇烈第一劇烈首推美國橄欖足球，據生理學家推他美國足球每次

運動能出十二磅汗液，而籃球運動能迫出八磅汗液，球戲運動規則最複雜者係棒球壘球，次係籃球。在大自然活動中佔多數，舉凡跑、擲、跳、拍、投、準競爭，每人賴本能的活動，于

籃球遊戲時盡量可表演描寫動作非常快與緊張彼此容易接觸機會。足球雖有接觸無如籃球機會多。而劇烈比任何遊戲易引起拼命心與競爭心，容易引起觀衆情緒及興趣。

(一) 籃球比賽對教育價值：

(二) 籃球因有以上特點，遊戲者衆多，雖較足球遊戲傳入較遲，而國民之興趣籃球遊戲者較足球濃厚記者本人主張以籃球爲我國國民遊戲於廿五年四月動奮全國徵文千七百六十三人竟獲首獎就歷次全國運動會或各省市縣運動會，專員區運動會，參加球類運動，以男女籃球隊爲最勇躍，籃球遊戲因其特點，是以指導管理，或任裁判者，亦較任何球類困難，對於身體與精神訓練以達教育目的，因籃球遊戲除訓練勇敢耐勞爭競合羣外且可訓練犧牲個人有團體合作精神，自十一屆世界運動大會後，以每屆世運會均定籃球爲比賽項目錦標之一種。

(二) 籃球比賽何常發生糾紛

比賽時人多觀衆多，其糾紛亦多，由學校社會而至縣全省全國遠東，設備系完備，秩序不能維持競賽時因健身房大小高低不同，觀衆未十分澈底明瞭規則，遂至比賽發生離恨，籃球遊戲爲富於戰鬥性技術，後衛與攻隊前鋒，攻守異勢易生摩擦或學校社會不明比賽關係或應付能力不夠此種問題若能避免於他日。

(四) 籃球裁判行政問題

世界各國均有裁判委員會組織，是以應組織裁判委員會以處全國省市縣區比賽問題，裁判委員會採考選制，必經考試及

格者，而後始可任裁判考試方法分三種。(一)口試。(二)筆記。(三)實習，三項，有一項考試不及格者可以補試。實習項目分(一)服裝。(二)態度。(三)判斷。(四)地位。(五)聲音。(六)與他人合作。(七)爭球。(八)運球。(九)帶球。(十)旋轉。(十一)技術。(十二)侵人等以往的經驗臚列條舉如左：

- 一、請中間人任裁判
- 二、勿請本隊有關的人任之以免嫌疑
- 三、勿自薦担任裁判員
- 四、以往江浙八大學籃球比賽繼而江南大學聯合體育會比賽今年預聘明年裁判
- 五、學校聯合比賽由主辦隊負責公同定出辦法
- 六、全國運動會預先配定裁判決賽發覺所請裁判與賽隊有關而對隊抗議此乃預配裁判之利弊不可不慎也，遠東運動會僅請二人，中國體四人至五人，世界運動會請十餘人任裁判
- 七、如何訓練裁判員採用雙裁判制
- 八、任裁判者應有立即改正精神使有進步機會
- 九、裁判員保障問題若是裁判會會員應有保障
- 十、裁判員不稱職時，可否更換規則無明白規定，以環境情形而決定之

(五) 籃球比賽對觀衆秩序

- (一) 平常比賽時以裁判員負責任其實應由主辦維持秩序，或辦理比賽主隊負責
- (二) 比賽時因有教育活動價值，歡呼隊，軍樂隊，可引

起社會興趣，若不發生糾紛，則是進步。

(三) 比賽兩隊的隊員與隨賽而來的觀眾，應設法固定坐位。

(四) 秩序紊亂時可暫停比賽，將秩序維持後再開賽。

(六) 籃球裁判技術問題：

(一) 裁判與記錄計時檢察聯絡法。

(二) 舉手握拳曰侵人犯規。

(三) 兩手掌一橫一縱曰技術犯規。

(四) 通知兩隊長預備。

(五) 未比賽前將所攻的籃預先擇好。

(六) 中圈跳圈進姿勢。

(七) 注意跳圈時賽員犯規直立中圈跳圈是併立。

(八) 跳球時裁判擲球高度規定上一尺高。

(九) 吹笛時先擲至最高點而後吹笛。

(十) 擲球時以單手或雙手為佳，若以便利與避讓球能在兩中隊跳球員之中，習慣用雙手，然以單手為佳。有研究價值必要。

(七) 裁判員與檢察員之關係：

(一) 籃球比賽多採雙裁判制。

(二) 未比賽前裁判與檢察員應互商談各人負責彼此了解。

(三) 跳圈時一注意跳球時賽員下肢一注意上體。

(四) 一注意打球地方一注意無球的地方。

(五) 在場何處誰負責擲球。

(六) 罰球時一站在籃下端綫外，一站在罰球者左(右)邊。

(八) 裁判員應站在何處最合宜：

(一) 預測球之動用時時刻刻在球之前。

(二) 裁判員應在邊綫跑必要時在場之邊綫外亦無不可。

(三) 跳球時的地位，不宜背向記錄員計時員，應面向計時員記錄員。

(四) 普通擲球應站在靠近邊綫。

(五) 本隊球出界立即拾回不宜延緩。

(六) 球出界應扣時間裁判立即跑出界外將球擲與隊員。

(七) 裁判員或檢察員動作不宜太遲以免防礙攻隊時間。

(九) 裁判吹笛問題

(一) 裁判與檢察預備一吹笛與記錄員不同，最好鐘鏢或有特別聲音。

(二) 警笛應掛在頸上，以免警笛擲地或急吹時有不及之患。

(三) 前半時完檢查分數，將球拿住宣佈合法比賽分數。

(四) 有新開記者問分數請。

(五) 暫停四次罰一次。

(六) 暫停時或在何處繼續比賽時則在該處擲球，倘有裁判員儀表問題。裁判行動舉止問題。規則問題等待後繼續希讀者諒之。

九月一日於重慶青木關教育部體政班

圈網球遊戲規則

莊文潮譯

(一) 場地之大小

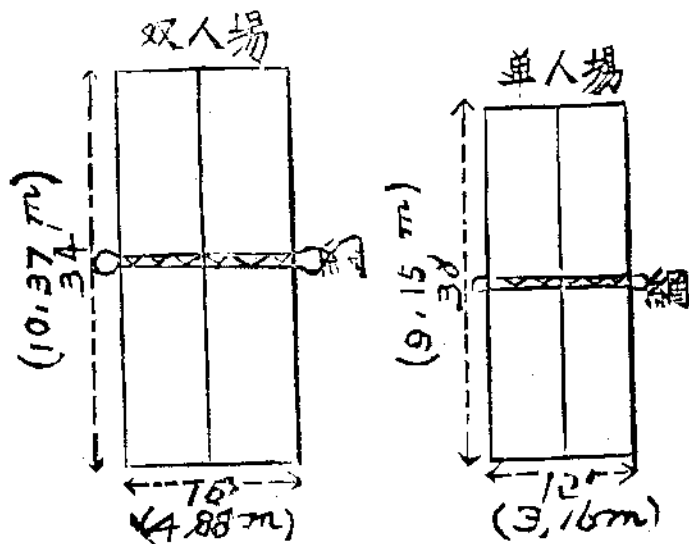
圈網球亦謂小網球場，長九、一五公尺(三十英尺)闊三、六六公尺(十二英尺)網高離地一、五三公尺(五英尺)中綫延長至兩端綫，而分另設發圈綫。

注意：以上為單人比賽場，雙人比賽場地，應多加一英尺，成為長一〇、三七公尺(三十四英尺)闊四、八八公尺(十六英尺)

(二) 遊戲方法

以單人比賽為宜，每人各立場之一區，雙人以比賽時兩人組

成一隊，戶外室內均可舉行，但此種遊戲，每隊最多人數增至六人為限。



(三) 比賽規則

以粗繩或橡皮製成圈，用平手發圈，將圈往遠拋擲過網，對方接住後即行返擲，過頂或向網下拋擲，均所不許，惟擲圈時，可用手腕及手指，使其旋轉，遊戲時，只用單手擲圈，不准使圈觸及腕臂，否則為對發勝一籌，與網球法相同，圈落本區或綫上，均負一籌，倘圈接後落在區外者，亦算負一籌。

圈在區外而接着者為有效，發圈時觸網而過者，仍為有效，對方並須立即擲還，如此往至最後未接圈失敗者即為負一次。

(四) 發圈規則

發圈人立於端綫之右側方，發圈至斜對方，發圈時如網球發球然，得發兩次，所發之球，如觸網一次，而落至對方者可再補發一次，每逢一局終了時，須互換場地，雙人比賽時，第二局首先發圈人，乃第一局局末次之接圈人。

(五) 計分方法

分數計算法與網球相同，採用十五、三十、四十、一局等計算之，如第一次勝為十五，第二次勝為三十，第三次勝謂四十，第四次勝謂一局，若第一次發圈者勝第二次對區接圈者，即謂十五與十五之比，或十五平是也，如各勝三次即謂四十與四十之比，或曰平局(Drawl)此後須連勝二次始可稱勝一局(Game)。

盤之計算亦與網球相同，每六局謂一盤，局數相等時，須連勝兩者始可謂勝一盤(Set)，如六比四局，七比五局，

八比六局等。

注意：若遇每隊有三人以上之比賽，其

勝負分數計算方法，與排球比賽計

分法相同。

附譯：本規則係由計組長民輝示以美國

華盛頓省健康與體育一書原本囑潮

譯出，復承章組長輯五斧正併此聲

明，藉表謝意，然以能力綿薄譯詞

生澁，尚希讀者正之。

本規則

譯自 State of Washington's Health and Physical Education 342

——343頁。

體育書籍，抗戰後並益覺產量減少

，這篇王樹勳先生譯述，確具有相當的

價值，所以把牠介紹，來供諸同志的參

考。在體育發達的國家，或許尚有教新

的短跑訓練法，本來科學進步是日新月

異，不外當王先生譯述的時間，謂之最

新，吾人要挾牠介紹，一定要保持其本

來面目，這需要慎重的申明。

編者附言

九月一日于重慶青木關

最新短跑訓練法

L. Lawson Roberts, D. 著
王樹勳 譯

前 言

L. Lawson Roberts, D. 氏現為美國益

色維尼亞大學體育教授，一九〇八年得

全美百米冠軍，同年並代表美國出席世

界運動會，一九二四年，一九二八年，

一九三二年先後三次充任美國參加奧林

匹克大會田徑賽教練。此文乃於最近所

作，於一九三五年出版，洵為最新田徑

賽指導書籍。今見短跑訓練一章中，可

取法處頗多，故特譯之，以供練習短跑

者之參考。

短距離跑是一切徑賽的基礎，良好

短跑賽員須先有激進的動作與速度，和

豐足而壯健的體力。在美國，常訓練初

習選手的時候，見到普通的青年在選擇

項目時，差不多有百分之五十以上都喜

歡練習百米和二百米跑，其實在這許多

人裏面，有一部分人的天資，是以練習

中長距離為宜的。不過不幸得很，平均

起來美國人對於長跑和中跑跑都不甚有

興趣，在歐洲各國中途和長途則很風行

，這也是歐洲人和美國人不同的地方。

根據人類動作基本原則，走，跑和

衝刺跑形成一種階升的運動。當一個人

從所站立的甲點，移到前方另外一點的

時候，他的身體必須先向所欲去的方向

傾斜，方可起步。否則一定向後方跌倒

。在跑的動作當中，身體一停一停的向

前方傾斜，更形顯著。在跑中身體前傾

是在前腿伸出，後足正踏在地上一點時

的動作，但是在衝刺跑時身體前傾姿

是繼續的。換句話說，衝刺跑中正確的

姿多，就是上體的端正，步調適和用

臂搖動合於拍節，各部分都合於科學的

坐標，用最小限度的力量，收最大限度

的效果。

普通社會上研究田徑運動的人，有

一種錯誤的認識，他們以為良好的衝刺

跑員，和普通人的體形，都還沒有一點

分別。無論如何，在我這三十年來對於

世界優秀短途選手觀察的結果，在事實

上我認為絕大多數的勝利賽員，他們

的身體都有一個平均高度，同時在同等

高度的賽員中，因為他們所富有的健壯

的能力的不同，他們的速度也有分別，

特別是在五十米賽跑當中看得顯明。

良好的姿勢在任何項目中，也不如在短跑中的重要，雖然現在很難說出關於姿勢的規程，只可將重要各點敘述一下：

第一件事賽員務必記憶的是兩足尖須直向前方，既不可足尖向裏，亦不可向外，否則常跑的時候耗減直前的力量。跑員在高速度的背部姿勢，是向前傾斜，直斜到將要跌下的時候，事實上這種難學的姿勢，短體的賽員在比賽的時候我們可以常見到。如果一個賽員他的身體各部重要發展的不平均，所多餘的體重，如同一個正常賽員背負上貨物一樣，所以速度一定會減低的。初練短途的人，對於兩足的改正，上身曲度的形成，上腿的提起和小腿的伸出，都要感受一些困難。在練習蹲伏起跑以前，一種寬鬆自然的大步緩跑練習，是首要的工作。這種跑步至少需要三四個星期，始可開端練習蹲伏式的起跑。

良好的賽員同時也是基于一定規律的練習而成，初學者，最應注意的除去正確的姿勢以外，如同兩臂的擺動，兩腿的曲迴，必須有一種調整的拍節，否則是不會成功的。兩臂的搖動較兩腿快一點，意思是使兩臂帶動步伐加速，但

在事實上兩臂最大功用是使身體均衡，而且使臂比較的動作快是不可能的，反使步伐變小，速度因此可以減低，所以臂的加速擺動是無益的。兩臂的擺動是一種自由的搖動，和時鐘的擺一樣，當動臂向前的時候手先經過腰部，再向上提幾乎觸進眼眉外方。向後的時候，動作較速，手從頭部下落，再經過腰部，直至背後約三二吋的地方。

頭的部位是良好賽員身體的正確姿勢訓練中的重要因素之一，無論在什麼運動裏面，如游泳，拳擊，足球，特別是賽跑，身體是依隨着頭向的方位進行的，所以頭的姿勢必須正確，而部必須對着前進的方向，下顎下垂，和咽喉接近。跑員最須改正的就是頭向後仰，因為頭若向後，身體必挺直，步伐縮小，影響速度。頭部向左右偏斜，賽員所跑的路綫一定彎曲不直，此點也應該矯正。

常跑者將各種正確姿勢熟習以後，可以開始練習起跑 (Start)，在這個時候跑員在起點練習極需有一種忍耐的精神，起跑在短程比賽裏面是非常重要的，如果有了良好的起跑，比賽就等於先勝了一半。起跑對於其他項目也有極大的

補助。短程起跑是用蹲伏的姿勢，因為蹲伏着起步可以省力，而且用較短的時間。蹲伏起跑，兩手放在起點綫後面，愈近起點綫愈好，兩手的距離應當和兩肩的長度相等，大拇指向裏，四指併着向外，都和身體作垂直角。左腳站在起跑綫後六到九吋的跑坑裏面，右腳在左腳後，距左腳一小跑長地方，右膝骨大約和左腳膝骨相齊，這樣可以說是極標準的姿勢。這種蹲法對於特別長大或者特別短小的跑者，不一定完全合適，換句話說，長大身軀的跑者當然需要距離較長較寬的跑坑，同時一個短小有跑員，另外有他自己合適的蹲伏部位。總而言之，各部位的姿勢在使跑者出發的時候，省力，敏捷，平穩。

室內短跑的起步法，因為沒有起跑坑的助力，在方法上有一點不同，起跑的姿勢，仍然是蹲伏，不過兩足的距離較戶外起跑須要近，這樣子出發才有力量。

挖掘跑坑也很重，在挖掘以前，先作蹲伏姿勢，再按蹲伏的痕跡挖掘。前坑較後坑為窪下，坑後壁成一斜坡，後坑的後壁為直切形，和地平面垂直。跑坑掘完之後，將廢土舖平，這時候跑

體 育 通 訊

者作，各就位的姿勢，先將左足踏在前面，次將雙手放在起跑綫後，最後將右足登就後。這時候兩臂直伸，右膝着地，低頭，眼看向起跑綫前方二十到三十尺的一點。此後聽到「預備」的口令，後背提起與地平行，兩臂向前斜傾，將全身重量都加在兩手和兩足的上面，然後腿待機會出發。

這時候賽員必須記牢，一聽到「預備」的口令以後，就深吸一口氣，吸氣的功用不僅是使注意力集中，對於衝刺的時候，可以供給所需要的養氣。在達終點以前跳躍式的跑也是不科學的。

當令槍放出以後，第一個動作是左手前伸，超過頭部六吋，右手後用，和左手在一條綫上。但是兩臂仍然保持相當曲度，同時右足急速舉出地外，但是第一步不要過大，以免影響速度。

在起步的時候，人體是從靜止的立刻變為運動的，初速所需要的力量很大，為補助這種力量的不足，身體必須向前傾斜過去，經過五六步以後，再漸漸的直起身體，直到三十米的地方才可以完全恢復正確部位。在這三十米裏面，體的變換是由高提上體的急奔動作，漸漸轉為大步高速度的衝刺。

當着在接近終點以前，不應常跳躍或跨步去觸綫，應當低頭直視，努力奔馳，假想以一百零五米之地方為終點，才可得到最高的速度觸綫。觸綫的方法雙手舉起，挺胸是錯誤的，正確的觸綫法是在距終點尚有一步的時候急速轉腰，使胸側觸綫。

短跑的快慢，都看上腿前部的大肌肉動作快慢如何，這種肌肉必須要訓練使他發達而適應於快而有力的動作。這種靈活而強健的肌肉訓練的方法，就是多練習二十到三十米的起跑，這種起跑與普通的起跑不同，每步距離勿須過二吋，但是兩腿的抽動則愈快愈好。這種練習必須留心，特別是在比賽之前，因為這種快的動作有一種使肌肉硬化的傾向，這種快動作的練習雖然很有價值，但是無論如何，不若與提舉上體的動作混雜練習其效為大。許多的跑員有一種小步和踢過高的現象，這種現象對於速度極有妨害，但是如果跑的時候上體傾斜適當，上腿能向高舉，小步後踢的毛病自然會免除的。

一百米跑的訓練，差不多需要天天練習，在可能的時候發令起跑最好用槍，每次起跑最遠不要超過二十米，每天

試七八次就夠了。在每次開槍練習之先，緩體動作也是必須的，如慢跑和柔軟操一類的動作，以每天起跑練習以後，應當跑急速的七十米跑。

二百米跑的訓練和百米跑訓練除去途中的用力不同外，大致一樣。跑二百米的時候，賽員必須注意到抵達終點前的力的作用，這種長距離高速的奔跑，每人只能有一百四十米的能力，所以二百米跑員除去速度重要外，更需要一種持續力。二百米不能全部用全速力跑完，起初四十米可用全力，當中的百米到一百米須用大腿開關的步幅跑，最後再用全速力跑完全程，二百米雖分三節跑法，但是各節相接的地方，決不是顯然分明，還是很自然的稍微變更一點速度。

此外短跑賽員對於身體須謹慎保護。尤其短跑賽員的腿須要小心。練習或比賽，在冷天，風天和雨天，最好不出場，以免損傷肌肉。在高溫度氣候的時候最適宜。



小學健康操教材

陳新民

體 育 建 議

- 一、由直立之部位，兩足行踏步之動作，同時兩手在腹前體後拍掌。
- 二、由直立兩臂側平舉之部位，兩臂放鬆下垂至體前開闔一擺回還原二。
- 三、由出立，兩手握拳前屈，（左前右後）如西洋拳預備之姿勢，行快打快縮之動作（右拳一，左拳二，再右拳三）八數後換足。
- 四、由開立兩手握拳後前屈之部位，上體向左轉向下彎，同時右拳向右足尖下打一，還原二，三四向右行之，左右交換。
- 五、由左足出立兩手托頸之部位，行起踵挺胸之動作一，還原二，四數後換右足行之。
- 六、由左足出立，兩臂側平舉之部位，上體向前彎，兩臂下垂

- 在腿下拍掌一，還原二。
- 七、由開立兩臂側平舉之部位，上體向前彎，至右手觸左足其
 - 一，還原二，三四向左行之，左右交換。
 - 八、由直立之部位，左右膝交互行舉膝着胸之動作。
 - 九、由又腰直立之部位，左右足交互行向後鉤踢之動作，踵着臀部。
 - 十、由直立之部位，兩足交互行踏步四數，（左足起）五六七八，上體向左前傾，左手左前屈，掌心向上，同時左足左前方點地，右手由右上方向左手拍掌二次還原，左右足交換行之。
- 附註：呼唱之次數概以一、二、三、四、五、六、七、八、〇
- 八、七、六、五、四、三、二、一、十六數正反唱數之

運動會應用表格

林醒如

運動會需要表格很多，茲將比賽時出徑賽及球類應用之表格十七種介紹，良以篇幅關係，尚有其他應待諸來日登出，至於表格大小，視應用時自為照配，如各表格中發現有遺漏之點，希儘量補充為要。

附一九三九所調查之世界全國本省福州市閩北第四行政區男女田徑賽成績表

檢 察 員 報 告 單

項 目	公尺	賽 男或女)
犯規者號數		
犯規地點		
犯規性質及情形或倒欄數目		
檢 察 簽 名	年	月 日

紀 錄 單

項目 _____ 男或女

賽 _____ 第 _____ 組

本組取 名

名 次	運動員號數	分道次序
第 一 名		
第 二 名		
第 三 名		
第 四 名		
第 五 名		
第 六 名		
第 七 名		
第 八 名		
成 績 _____ 分 _____ 秒 _____ 分之 _____		

年 月 日 終點裁判長
總 裁 判

檢 察 長 報 告 單

徑 賽 計 時 單

公尺	賽 男或女)	部 組
第 名	分 秒 公之	
第 號		
備 註		
計時員	簽字	月 日

公尺 賽(男或女)			部 組	
犯規者號數	被規者號數	犯規地點	犯規情形	報之職 告檢員
檢 察 長 簽 名			月	日

—— 訊 通 有 限 ——

檢 錄 單

項目 _____ 男或女

_____ 賽 分 _____ 組 第 _____ 組 取 _____ 名

分 道 次 序	1	2	3	4	5	6	7	8
運 動 員 號 數								

年 月 日 檢 錄 員

徑 賽 計 時 長 報 告 單

公尺		賽 (男或女)		部		組	
名	次	號	數	成	分	秒	績
第 一 名	第 一 名				分	秒	分 之 之
第 二 名	第 二 名				分	秒	分 之 之
第 三 名	第 三 名				分	秒	分 之 之
第 四 名	第 四 名				分	秒	分 之 之
第 五 名	第 五 名				分	秒	分 之 之
第 六 名	第 六 名				分	秒	分 之 之
計 時 長				簽 名	月	日	

團 體 表 演 裁 判 單

參 加 者.....單 位

表 演 項 目		表 演 精 神 佔 百 分 之 二 十 服 裝 佔 百 分 之 十 教 材 佔 百 分 之 二 十 姿 勢 技 術 佔 百 分 之 四 十 合 計 份 數 為 一 百 份
精 神		
服 裝		
教 材 內 容		
表 演 姿 勢 技 術		
應 得 份 數		

裁 判 員 _____ 簽 蓋 _____ 年 月 日

籃 球 記 份 表

位 置	號 碼	姓 名	前 半		中 後 半		位 置	號 碼	姓 名	前 半		中 後 半	
			前	後	前	後				前	後	前	後
右 鋒							右 鋒						
左 鋒							左 鋒						
中 鋒							中 鋒						
左 衛							左 衛						
右 衛							右 衛						

各 節 分 數

各 節 分 數

各 節 分 數					暫 停	各 節 分 數				
1	2	3	4	總 數		1	2	3	4	總 數

前 半 時 分 數 後 半 時 分 數

前 半 時 分 數 後 半 時 分 數

裁 判 員 檢 察 員 計 時 員 比 賽 地 點 年 月 日 記 份 員

乒 乓 球 記 份 表

比 賽 日 期 比 賽 地 點 比 賽 性 質

隊 名																隊 名																																											
	號 數																號 數																																										
姓 名																姓 名																																											
	名																名																																										
比															份															登															記														
局 數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	局 數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																												
一 局																一 局																																											
二 局																二 局																																											
三 局																三 局																																											
四 局																四 局																																											
五 局																五 局																																											

結 果 為 與 之 比 勝 裁 判 員

—— 體 育 通 訊 ——

排 球 記 份 表

比 賽 日 期

比 賽 地 點

比 賽 性 質

隊 名	隊 名																											
號 數	號 數																											
姓 名	姓 名																											
號 數	號 數																											
替 姓	替 姓																											
補 名	補 名																											
比 份 卷 記																												
局	數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
一	局																											
二	局																											
三	局																											
四	局																											
五	局																											

結 果 為 與 之 比 勝 裁 判 員 記 份 員

團 體 錦 標 總 記 分 表

項 目	單 位	分 數	總 分	名 次

個 人 成 績 總 記 分 表

項 目	姓 名	分 數	總 分	名 次

總 紀 錄 表

項 目				
號 數				
第 一 名				
成 績				
單 位				
號 數				
第 二 名				
成 績				
單 位				

.....組 總 紀 錄 簽 名 年 月 日

.....組 總 紀 錄 年 月 日

男子田徑賽成績比較表

項目	保持者	世界	國	本省	表	第四行政區				
一百公尺	歐文思	一〇秒二	一〇秒七	劉長春	十一秒	戴叔國	十三秒	張文炳	十二秒八	曾國棟
二百公尺	歐文思	二〇秒三	二二秒一	劉長春	三三秒六	戴叔國	二六秒九	葉十明	二五秒八	林世民
四百公尺	威廉姆斯	四六秒一	五一秒六	戴叔國	五四秒	戴叔國	五八秒一	何松元	一分三秒六	曾國棟
八百公尺	漢姆遜	一分四九秒八	二分二秒二	買連仁	二分一二秒五	陳興宇	二分二七秒	蔡金柏	二分二十餘秒	未詳
一千五百公尺	伊斯科門	三分四七秒八	四分二秒一	買連仁	四分二八秒	鄧燦榮	五分七秒	蔡金柏	五分四秒	未詳
三千公尺	勒武洛克	八分一四秒四	九分五七秒二	王正林	三分三二秒一	徐光榮	三九分四五秒	曾敬修	十九分三秒五	林榮盛
五千公尺	納爾生	十四分十七秒	十七分一三秒四	王正林	十六秒八	林紹周	二二秒二	郭嘉基	二二秒	程瑞華
一萬公尺	蘭丁能	三〇分十一秒	三十四分一四秒四	黃英傑	六八秒六	謝有光	三三秒	郭嘉基	六九秒	曾國棟
高欄	湯氏	一三秒七	十五秒七	程金冠	六八秒六	謝有光	三三秒	郭嘉基	六九秒	程瑞華
中欄	哈定	五〇秒六	五八秒三	程金冠	六八秒六	謝有光	三三秒	郭嘉基	六九秒	程瑞華
低欄	歐文思	二二秒六	二六秒四	趙思滢	二七秒八	陳吉來	三三秒	郭嘉基	六九秒	程瑞華
鐵球	托倫斯	一七、四〇m	一三、二六m	陳寶球	一〇、五二m	吳錦琪	八、四六m	沈奇齡	七、一九m	田春濶
鐵餅	歌老特	五三、一〇m	四一、一三m	郭潔	三一、一三m	王先登	二二、三〇m	林萬天	二四、八五m	陳鴻麟
標槍	邢維館	七七、二〇m	五三、八五m	周長星	四七、四五m	林紹周	三四、六〇m	陳乃真	三六、二二m	周隆聲
跳遠	歐文思	八、一三m	六、九三m	郝春德	六、四二m	林嘉揚	五、四六m	陳乃真	五、一四m	曾國棟
三繩跳	田島直人	一六、〇〇m	一四、三六m	王士林	一二、四五m	陳顯榮	一二、〇四m	何松光	一一、四二m	程瑞華
撐竿跳高	范格夫	四、四五m	四、一五m	符保庭	三、二〇m	陳本火	二、八八m	余養現	二、九〇m	柯慶旋
跳高	攸利	二、〇七m	一、八一m	吳必顯	一、七二m	黃慰庭	一、三九m	王建中	一、五三m	洪水濤
四百公尺接力	美國隊	三九、八秒	四四、四秒	廣東中華隊	四八、一秒	閩侯隊	六〇秒	福師隊	六〇秒	林榮盛
千六百公尺接力	美國隊	三分八秒二	三分三一秒	上海隊	三分五八秒	閩侯隊	四分一二秒八	邵武隊	四分一二秒八	林榮盛
五項	摩列斯	七九〇〇、〇	五〇分	王季准	五〇分	張齡佳	五八八七、五	張齡佳	五八八七、五	陳國棟
十項	摩列斯	七九〇〇、〇	九〇分	張齡佳	九〇分	張齡佳	九〇分	張齡佳	九〇分	陳國棟

女子田徑賽成績比較表

項目	保持者	世界	界	保持者	全國	保持者	本省	保持者	閩北體育會	保持者	第四行政區	保持者
五十公尺	梅治立	高維	魏芝	六秒八	李森	七秒	許梅英	七秒六	陳世芬	八秒	江女英	
一百公尺	五可	魏之	魏之	一三秒二	李蓮	一四秒三	許梅英	一四秒七	陳世芬	一五秒四	黃蘭香	
二百公尺	安琪	魏之	魏之	二七秒五	錢行素	三〇秒一	許梅英	三四秒五	吳淑芬	三三秒五	黃寶彩	
八十公尺跳欄	秀來	安琪	哈脫	一四秒三	朱天真	一五秒一	羅玉珍	一六秒八	陳世芬	一七秒	未詳	
跳高	特立	克生	克生	一、三五m	陳翠芳	一、〇六m	羅玉珍	一、〇六m	黃德華	一m	未詳	
跳遠	人見	娟枝	娟枝	五、〇六m	鄭銀嬌	四、四一m	羅玉珍	三、九五m	陳世芬	三、七一m	鄭玉鸞	
鐵餅	毛梅	耶耶	耶耶	一〇、三五m	馬榮	八、六五m	莊淑英	六、七m	陳世芬	七、六三公尺	林淑貞	
鉛球	毛梅	耶耶	耶耶	三〇、五m	陳榮棠	二三、五〇m	許梅英	一七、三四m	林淑妍	一九、〇六m	黃淑貞	
標槍	金特	而	而	三二、二九m	潘瀛初	二九、九八m	蘇剪花	一九、三六m	陳雪琴	二〇、七五m	江女英	
壘球	五、五三m	陳榮棠	陳榮棠	五、五三m	陳榮棠	二九、九二m	濱瓊珠	三六、一二m	陳雪琴	三六、四m	黃玉英	
二百公尺接力	二八秒六	哈爾濱北平隊	德國隊	五四、六秒	上海隊	六〇〇〇	莆田隊	六四秒	福中隊			
四百公尺接力	四六秒四											
一百公尺	柳陳溶	柳陳溶	柳陳溶	一九六	保	十一秒十分九	五十公尺	陳淑芬	一九三六	七秒十分八	保	持者
二百公尺	柳炳溶	柳炳溶	柳炳溶	一九六	保	二十四秒十分四	一百公尺	陳淑芬	一九三六	十六秒		
四百公尺	該約翰	該約翰	該約翰	一九三六	保	五十七秒十分八	二百公尺	陳淑芬	一九三六	三十三秒十分三		
八百公尺	林榮盛	林榮盛	林榮盛	一九三六	保	四分五十八秒	八十公尺跳欄	陳淑芬	一九三六	十六秒十分七		
一千五百公尺	蘇良波	蘇良波	蘇良波	一九三六	保	四分五十九秒五	跳高	陳淑芬	一九三六	一公尺二十二		
五千公尺	鄭深川	鄭深川	鄭深川	一九三六	保	四分十分三	跳遠	雷榕秀	一九三六	三公尺七五五		
一萬公尺	劉方海	劉方海	劉方海	一九三六	保	十九秒十分九	鐵球	趙秀金	一九三六	六公尺八十九		
中欄	柳炳溶	柳炳溶	柳炳溶	一九三六	保	一分九秒三	鐵餅	李美容	一九三六	十七公尺九十九		
低欄	方朝陽	方朝陽	方朝陽	一九三六	保	九公尺零三	餅	張雪琴	一九三六	十九公尺三十二		
鐵餅	李達生	李達生	李達生	一九三六	保	二十四公尺三十五	球	鄭玉珍	一九三六	三十六公尺八十		
鐵球	陳常	陳常	陳常	一九三六	保	五公尺九十九	二百公尺接力	陳如	一九三六	四十九秒		
三跳	沈克敏	沈克敏	沈克敏	一九三六	保	十二公尺七十二	四百公尺接力	省福中隊	一九三六	一分二秒十分五		
三跳	沈克敏	沈克敏	沈克敏	一九三六	保	三公尺零三						
三跳	沈克敏	沈克敏	沈克敏	一九三六	保	一公尺六七五						
三跳	沈克敏	沈克敏	沈克敏	一九三六	保	一公尺六七五						



消息

國外

香港電：倭寇相為實行緊縮起見，除特別軍事預算外餘均削減百分之六外交部省將停止設立體育所。

國內

(一)重慶通訊：六月四日行政院會議，通過六五次會議，關於體育方面有教育部呈為商討全國國民體育實施辦法，擬於本年十

月一日至十五日，召開全國體育會議乙案，經議決通過，該時並邀各省教育廳長出席。

(二)中等學校體育實施方案，已於福建教育通訊第六卷第二三期各期發表。

(三)全國體育會議，各省已陸續送交提案，並報告出席代表人選

各縣通訊

福州



過去福州，為本省政治、文化、商業、中心，關於體育事業的推動，是很有成績。在省立體育場未建築前，連年體育活動是靠着青年會，抗戰後，省場遷沙，體育的工作，目前又是青年會來推行，最近又有抗建體育會的組織，與閩侯體育場產生的醞釀，那末今後福州體育事業，一定可以恢復以前那種的熱鬧，過去的選派全運動選手，與舉行幾屆本省全運會，完全是體育場負責，與一般同志的努力，但是這一班同志，尚有一部分在福州，為體育而服務，鄭先生，就是中堅的一人，所以刊登此稿，要為其特別申明，使大家明瞭近來福州市體育、推動者是那些人。

(編者)

福州體育之前瞻與後顧

渺 萍

一、緒 言

誰都知道，體育之重要，是關係於整個國家的一切，事業的成功與否，是寄托於體魄的健康，可是，常常有一件事情，誰都知道，而誰都忽略，爲了針對着這一個弊害，所以我們得重行申述一下，以爲體育界之參考。

翻開了日歷，我們可以把福州的體育分爲兩個時，抗戰前體育，和目前的情形，的確是有極大的區別，我們中國的體育，說起來慚愧的很，東亞病夫的雅號，在我們以爲是文質彬彬，世道上的吃蛋以我們高聲地自感着資格不如人家，由於這個畸形的觀念，於是就形成了體育界之不堅強，民衆對運動之忽視，所以體育在中國是快趨於破產的地步！

二、抗戰前福州體育之前瞻

舊省會的福州，在從擁甘省政府，以及各廳各機關之所在地人口數十萬的城市，一躍爲其中之大都會，自然對於體育有莫大的創造，和改革，再由各大中小學的極力提倡，漸漸地趨上了正軌，這時候，福州青年爲青年之先聲發於當時的情形，積極籌劃，在民國元年首倡全市運動會，省公署，繼台辦全省運動會於廈門，於是這兩大壯舉，給一般鼓勵和共奮，省府同時基拾民衆之需要，特成立公共體育場倡行運動。當時之緊張情形，空前未有，一籃球，一黑衣盜長光榮光，青年會會員隊；排球；格致，安華，福帥；足球；三一，三山，田徑；海軍學校均是體育界之登高造極了！

(甲)青年會的首獻

青年會是一種基督教機關，負有教育青年的使命，當然對

於這一個體育，是有莫大的貢獻，特設體育部，前由西人幹李福民後由張奇清鄧謀平繼任該部主任負責一切計劃，開健身房一產裏面各種機械式的設備應有盡有沐浴室游泳池爲福建唯一之設備，可以給體育界一種莫大的便利。

(乙)公共體育場的巡禮

公共體育，汽立城南的較場，林蔭南郭功駿歷任場長，一片廣大的平原，有寬天的田徑場，足，排，籃，網……：憶當時夕陽西下，綠圍草場，三五成羣，大有與上海虹口公園映相，胡文虎先生捐助經費二萬元爲建立該場之健身房雖然房內設備不及青年會但是爲著抗戰關係，而該場又遷移沙縣去實施提倡體育工作，所以尙未寬其全功。

(丙)其他拾零

此外還有軍政黨，銀，郵，關，電，鹽等機關公餘體育會捐資建築場所者比比皆是，當時情形，逆沸點了！

三、抗戰中福州體育之後顧

抗戰正隨道一個沸點而爆發了，日本強盜的魔手，已經伸進中原，在每一個角落裏，我們都建立抗敵的旗幟，這個之沿海關防前綫的福州，更感得，敵人的威脅。

爲了長期抗戰，省府的內遷，各機關學校的疏散，大都市也繁華而冷靜，由衰老而年青，直接地負上了抗戰的使命，自然對於體育的計劃放鬆，甚至停滯了。

過這一年，福州的體育界漸漸地萌芽，雖然公共體育場之內遷，抗建體育會，霹靂一聲，抗建杯出現，青年會會員隊獲得冠軍三民主義青年團團候分團三青年杯繼乎其來繼馬獨佔繁

頭，青年團服務社草創游泳場也曾剪線下水比賽 今日青年會舉行本市男女公開籃球比賽以提倡男女並重為本旨冠軍誰屬尚在膠戰中球賽青年會續辦福州第三屆橫渡閩江游泳比賽於九一八紀念日，以上各項比賽，好似一獻桃投李，一拋磚引玉，一套又來一套可見福州體育空氣煥然一新呢！

四、將來的願望

雖然體育不但是一二種的運動，可是牠對於中國抗建的前途。同樣地也負上了極大的使命，我們只要有苦幹的精神，足踏實地的訓練，將來的希望理想的！

最近聽到文好的消息，次本市黨政軍民會議時，某委員提議在公共體育場，為市民造福不成，我們同樣地再作進一步的要求，台區以青年會，城區以體育場為中心，推廣到各處的角色，使體育更有活動的生气，這就是結論中一個熱烈願望！

永春

永春縣立體育場場長潘約翰對於游泳技術研究有素在八月曾舉行秋季游泳比賽組別分成成人與兒童兩組，項目有一千公尺，與四百公尺自由式游泳比賽，盛況空前茲錄成績如次：

成人組優勝者

- 1, 林超英
 - 2, 顏頤魁
 - 3, 黃長清
 - 4, 林光揚
 - 5, 姚慈聰
 - 6, 張逢秋
 - 7, 宋國樑
- 成績三十五分

兒童組

- 1, 邱天球
- 2, 鄭晉連
- 3, 尤玉案
- 4, 邱佩實
- 5, 陳國堯

永安

永安體育場場長曾由省立體育場指導主任林鴻坦兼代林君

除籌備省場邊水工作外並計劃舉行男子籃球及乒乓球賽縣立體育場在省參議會旁之場地最近亦加以整理

大田

大田縣立體育場，要趕在全縣運動大會開幕前整理清楚，經過積極籌備，已于八月一日成立，場長一職由縣政府派第三科科員蘇德馨兼任，場內所用各種運動器具，亦在七月托由趙科員在南平添置三百五十元，現已陸續運到，至於場地亦在開工修築中。

該縣鑒於從二十五年五月開過第一屆全縣運動會後，還沒有再舉行過第二次運動會縣長為了要使大家注意國民體育，假國民體魄起見，于前月舉行擴大縣政會議時，就議決在本年秋季開第二屆全縣運動會，並于八月六日召附城各校校長，及各機關主管人員開籌備會。會議結果，大家感覺到運動大會日期，定十月十日太迫促，就改定十一月十二日。總理誕辰紀念日舉行，推舉范震生，葉維泰，鄭佐國，王虎臣，趙以燕，池繼清留福銀，曾國屏，呂學銓，陳兆年，蘇德馨等十一人為籌備委員。趙以燕為籌備主任。並推羅縣長彭書記長為正副會長。陳文樵為總務部主任，韓振聲為會計部主任，陳秋元為設計部主任，梁程標為設計部工程股股長，吳開德為場地股股長，其他各股人選下次會議就可決定，各項規程亦開始擬草。

繼續這時間之後又定於八月二十四日下午二時在縣府會議廳舉行第一次會議計到：彭書記長等十七人。由羅縣長主席，行禮後即審查籌備委員會章程並推林永長，陳兆年，范成綱，吳雄東，蘇德馨，韓振聲，趙以燕等負責審查各項規程規程由趙以燕召集，蘇德馨為總幹事兼又書股長以林文軒為會計股長

韓振漢為事務股長楊先呂學銓為編配股長范友生為報告股長李俊生為紀錄股長楊茂林為教護股長蔣劍輝為糾察股長，陳兆年為表演股長並推梁段長，吳枝士負責設計修築運動場地各項運動分民衆小學、中學男女等六部，會後梁段長吳枝士即親進行勘察場地初步測繪工程業已完竣不日就可動工云。

安 溪

安溪體育場場長係陳雲衡擔任，經費由五月份起，增為一百元，分配辦法，薪俸十二元，事業費七十八元，辦公費十元，陸續有舉行球賽、及越野賽。十月有舉行全縣體育表演會計劃。

南 安

南安國民兵團體育指導陳玉麟，對於促進該縣國民體育具有熱腸，曾于二十九年七月廿八在該縣溪著溪，舉行第一屆游泳比賽，盛況極為熱鬧，項目為千五百公尺自由式游泳比賽，游泳表演，分成人兒童兩組，參加者甚為踴躍兒童組十三人，成人組十四人由縣長秘書及各機關主管長官擔任裁判各方送到獎品計有條方旗實用品七十餘件結果圓滿茲錄優勝姓名如下：

千五百公尺自由式

- | | |
|--------|--------|
| 成人組 | 兒童組 |
| (一)黃龜切 | (一)黃奕坎 |
| (二)吳天恩 | (二)黃完全 |
| (三)黃巨璧 | (三)楊昌枝 |
| (四)莊傳 | (四)黃衍芳 |
| (五)陳怡安 | (五)蔡究生 |
| (六)劉鴻壽 | (六)楊永菊 |

跳 水 表 演

- | | |
|--------|--------|
| 成人組 | 兒童組 |
| (一)劉恩惠 | (一)黃脚澤 |
| (二)王建章 | (二)戴深淵 |
| (三)蔡建忠 | (三)蔡恩柔 |
| (四)劉鴻壽 | (四)黃世杉 |
| (五)吳天恩 | |
| (六)陳應祥 | |

南 平

南平為閩北交通孔道抗戰後為各方人才集中新委縣體育場林振新下車伊始即妥籌各種設備最近已就緒在本月國民體育衛生運動週時間將舉行公開組男女籃球賽並舉行爬山負重等及團體表演比賽工作殊為積極

國民體育衛生運動週誌感

林振新

九月廿一日至廿七日，是中央定為全國國民體育衛生運動週的日期，今年該是第一屆的吧？後此繼續不斷的第二届，第三届以至於無盡屆，我們從不斷的努力中鍛鍊着四萬萬的同胞，養成堅強的體魄，使之於滿天烽火，極度艱難中，負起祖國復興的偉大使命，在這國民教育積極推行期中，我們可以看到政府的建國綱領，是節節的付諸實施，且亟亟的收着功效，事業的成功，偉大使命的担負，我們都知道是需要健全的體魄做基礎的，小關於個人的成敗利鈍，大至於家國的興衰強弱，亦莫不與健康有極大的關係，第一次大戰後德國國民體育嚴格的實施，在一九三六年柏林十一屆世界運動會裏表現無遺

，素稱舉世體育最發達的美國，亦咋舌稱驚，其更偉大的表現，即最近幾個月的過去，他們以短短的三星期的時間，摧毀了世仇的皇皇大國，我們當然不願歌頌侵略者的威威，但體育之力的表現，六不可抹殺的事實，至少是佔着最大的因素！

抗戰已入了新的階段，勝利之旗已在望了，這是最後的五分鐘，也是最鉅艱的一刹那，五千年燦爛文化的光榮史，更賴以繼續，千萬世子孫的自由獨立，要賴以開來，這千鈞的重任，要我們這大時代大轉變時期中的開士來負着全部的責任的！雄偉的勇士，固然是爭取勝利的先鋒，堅強而壯碩的大衆，尤是得到勝利的後盾，國民體育的普遍展開，是堆砌勝利的鞏固基石，是步到自由復興的階梯！

我們還深切的相信，鍛鍊一個人的體魄，使之入於堅強，並不是什麼神秘或奇難的一件事，只在具了恆心，和勇氣，是可在短期間兌現的，但是，國民體育的對象是一般廣大的民衆，要專靠少數的體育人員去策勵推行，不但力量有限，且應付亦有未週，整個智識界，整個教育份子，才是推行這偉大使命的一羣！

禮建的體育機構，是相當的完善，從沙縣體育幹訓班展開之後，一年來體育空氣在省內普遍的宣騰，較之「七七」事變後的頭兩年裏，顯然是換了一個年頭了！然而各個體育行政機關的過於枯竭，每多因陋就簡確是在積極提倡國民體育中一大障礙，雖然新興事業每受限於環境及經濟的掣肘，致人力物力兩都困乏，惟勢的要求，是這樣的迫切，體育事業的奮興，體育人員的更大的努力，是成爲刻不容緩的了！

我們禱祝着大家共同努力，在最短的期間內有最偉大事實的表现！

九、廿八、于南平。

建 甌

建甌于九月廿一日起舉行各單項體育表演及籃球賽連日已積極籌備參加人數頗多

建 陽

體育場場長爲林受波近來對於擴大場地其積極該縣爲陳世鴻專員所在地陳專員對於提倡體育素具熱腸前日有擬區運動會之舉厥後爲場地與經費發生困難所阻，然陳專員此種壯志未休尚在積極進行，九一八有舉行縣運動會之舉未知場地能如期應用否，最近有舉行爬山負重及各球類比賽該縣國民團指導王大琛對於國術研究有素此後國術之提倡或許較他縣進展較易。

邵 武

邵武縣位居閩北，毗連光澤，爲通贛浙孔道，協和學院於抗戰後，遷該縣之某一村落，成績斐然，院長爲林景潤先生，體育指導爲熊舒果君對於該院體育實施，有條不紊，茲爲紹介以供參考。

本校體育課實施概況

本校自遷邵以來對於體育設備力求充實均係根據教育部頒佈之體育實施方案以養成學生運動興趣爲目的年來除積極開闢場地添設單雙槓滾筒修理球場購買球網及器械運動工具以利運動之推行外設施要項概述如左：

(一) 正課之實施

(1) 分組：分組以技能爲標準每組十二人並指定一人爲組長負責組中諸事宜

體育通

- (2) 時間：每組每週上課二次每次四十分鐘
- (3) 服裝：上課時須一律穿運動衣及軟底鞋
- (4) 罰則：缺課滿三週者不給成績上課遲到十分鐘早退及不穿運動衣者以曠課論
- (5) 教材：計分人為活動與天然活動二種天然活動又以團體遊戲最興味

(6) 個別訓練：個別訓練有二對運動成績優良之學生使其上進對運動無興趣學生使其受基本訓練

(7) 個別矯正：凡姿勢不良之學生使其注意日常之生活隨時矯正

(8) 女生訓練：女子身心與男子不同故對女生大部採取雜項遊戲使對運動發生興味

(9) 成績評定：成績評定計分三部平日成績佔百分之四十術科考試佔百分之四十運動道德佔百分之二十

(二) 課外運動

(1) 校內比賽：校內球術比賽或以年級為單位或以院際為單位或採取三賽二勝制或採取淘汰制均以養成學生運動興趣為目的

(2) 春季運動會：比賽單位有四文學院理學院農學院與附中是比賽項目可分球類田徑賽拔河等

(3) 校外比賽：男女球隊曾與邵武混合隊先後比賽數次並獲得照亭盃東方盃錦標

此外本校尚擬建築雨蓋操場利用小溪建築天然游泳池增購鐵環吊環木馬諸種運動器具使學生便於運動為中華民族訓練健全國民

長汀

長汀縣立體育場場長職務。由包幼達主持，每月經費實支一百五十元，其分配標準薪工九十元，事業四十五。辦公費十五，該場長係新由建甌召任，各種工作已積極推動，最近擬十月十日舉行第二屆全縣運動會，近以本場不敷分配已商請各校學生，將勞動服役工作，來拓體育場面積，其精神良好，服務努力者，並由場贈給紀念品。該場感覺困難情形：(一) 指導員一人待遇薄難以物色適當人員；(二) 場丁一人不敷用；(三) 物價高漲辦公費太少。建議意見：(一) 由福建體育通訊專刊一欄為各縣體育場登載消息，(二) 各縣場有普通性之建議意見，或工作發現困難，請由省立體育場代為改決，或予指導。(三) 縣場經費應增加。(四) 工友至少須有兩名。

將樂

將樂縣體育的推動，由縣立體育場為中心，場長為張明康，草創伊始，諸感困難！第一步為擴大運動場，為時頗久，尚未克全功，最近已積極進行，足見該場之緊張。

附錄 原函

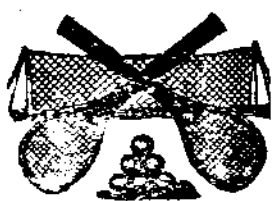
南師場長大鑒：久未稟候，殊良歉仄生月前赴鄉工作返來月餘時間日夕致力於場整及今未克完成，可見寸土千慮担真無可奈何之至，加之敵場無用徵工辦法，一味係是每日派數犯人整理，力量單薄之至，頃查九月體育衛生運動週時日即屆，鈞場除按規定項目之外，諒定能加演新穎節目，敬祈告知俾以後仿行也，將樂本交通梗阻，聞九月一日能開始通車，此後總不至萬分閉塞了，可惜體育器械價益

增昂，經濟有限，不已因陋就簡。前蒙賜寄籃球架式圖已照樣造成，比過去者大有差別，現設籃球已遷兩場，尊處籃球記分表請賜一張以資翻用，第三期福建體育諸多介紹各項規則體育參攷長及運動準備工作并所有應用表格等俾藉遵循中華體育協進會出版各項規則何處可購懇示，生覺一身獨司體育甚乏協助同事悶極，吾師可指示更良好方法乎，以上諸端敢祈

教諭頒示至禱！肅順

體育發達

生
明康謹啓



場務報

第一期之民衆體育訓練隊

第一期民衆體育訓練，是二十九年六月廿六開始，八月廿七日結束，短短時間，當然得不到什麼成績，目的是灌輸他們，有了體育常識，知道運動方法，此後得了興趣的驅使，非自動的，日就月將，成就他們的技術進步。

最初參加是六十一人，在結束時間祇有三十八人，其餘是不竟其全功，原因是曠課，與根底太差，無法加以造就。

平常管教，採用啓發其興趣，遇必要時，纔加以懲戒，畢竟民衆性質純良的，可造之才，是不少，有爲着生活問題，不

寧化

甯化體育場，場長爲雷榕秀擔任，月實支經常費一百員，分配法，薪工六十五，事業二十五，辦公費十員，八月曾舉行籃球比賽一次，其最近計劃，擬修葺場地，使有運動處所，該縣困難情形，爲場地而積狹小，所有運動人員俱備國民兵團場地運動，該場地祇能供一隊之用，因之頓感諸種不便。

能天天享受運動利益，實在可惜！

第二期繼續，擬十月開始，不知道第二期的成績，怎樣？還是看他們的努力。

民衆體育訓練隊簡則

- (一)本隊以訓練民衆有體育常識以養成其有愛好運動習慣以達身心健康爲目的。
- (二)本隊由沙縣國民兵團與省立體育場共同組織之隊設正副隊長各一人以團長及場長兼任之並設教官若干人由隊長聘請之(但純爲義務職遇必時得酌給津貼費)。

- (三) 凡本縣壯丁年在十五以上四十五以下有志向學者可向本隊報名或由國民兵團招定本區壯丁分期受訓。
- (四) 訓練期間兩個月每星期三次「上午六時至七時半及(下午四時至五時半)」課程表另定之。
- (五) 訓練時間屆滿測驗成績及格者准予出隊缺席過受訓時間三分一者應繼續受訓。
- (六) 受訓時應遵守一切規則其違規與不遵命令及半途逃學者得分別徵處之「徵處辦法另定」。
- (七) 在受訓期間內可暫免一切勞動服務。
- (八) 本隊不收一切費用。
- (九) 本隊辦公費暫定 元由國民兵團省立體育場共同負責。
- (十) 本簡則有未完善時得隨時修改之。

民衆體育訓練隊暫行成績攷查辦法

- 一、本辦法按照各學員所習科目考查時分甲乙丙三級甲級為最優乙級為優等丙級為及格不能達到及格時留為第二期續訓
- 二、考查課目分筆試與技能兩種(筆試有能力及口試代之)

筆試課目綱要

- (一) 籃球：籃球賽員之職位名稱與規則，勝負之計算法，球之練習法，場之面積及其他設備。
- (二) 排球：排球賽員職位名稱及規則，勝負計算法，練習之要領，球場之面積及其他設備。
- (三) 乒乓：乒乓球練習法，規則及其勝負計算法，乒乓球台之一切設備。
- (四) 跑：跑的區分，起點終點之注意與一切應遵守之方法

- (五) 跳：跳遠，跳高，練習方法，規則及注意之事項。
- (六) 擲：擲鐵球，鐵餅，手榴彈之方法，規則及注意之事項。
- (七) 其他各項運動：

技術考查綱要

- 籃球
 - 籃球環下自由擲籃十次而入九次者甲等七次者乙等四次者丙等
 - 能表演五種傳球接球方法姿勢正確動作靈敏者甲等四種者乙等三種者丙等
 - 能担任裁判而裁判法能純熟者甲等能担任裁判而無錯誤者乙等能知運用各種裁判規則者丙等
- 排球
 - 表演三種姿勢正確之發球者甲等兩種者乙等一種者丙等
 - 接球姿勢正確而有攻守能力者甲等接球姿勢正確而傳遞純熟者乙等接球姿勢正確而不驚慌者丙等
 - 能担任裁判而純熟者甲等裁判法無誤者乙等祇知裁判規則者丙等
- 乒乓球
 - 攻守純熟而技術老當者甲等攻守自然者乙等術能故守者丙等
 - 能担任裁判而純熟者甲等裁判法無誤者乙等祇知裁判規則者丙等
- 跑

百公尺成績十一秒者甲等十二秒者乙等十三秒十分五者丙等

八百公尺——二分十二秒者甲等二分三十秒者乙等二分五十秒者丙等

跳高

一公尺七十公分者甲等一公尺三十公分者乙等一公尺一十公分者丙等

跳遠

六公尺四十公分者甲等五公尺者乙等四公尺者丙等
擲鐵球(十六磅)

十公尺者甲等七公尺者乙等五公尺者丙等

手榴彈

四十公尺者甲等三十五公尺者乙等三十公尺者丙等
跑、跳、擲、有担任裁判能力而規則純熟者甲等而裁判無誤者乙等祇知規則者丙等

團體國術遊戲測驗法

團體國術遊戲測驗法

團體操，遊戲，國術，有指揮一小組練習力並給與正確之示範動作之注意點者甲等在三項運動中每項祇能自試兩種而姿勢正確不違背生理原則者乙等，能模倣而姿勢正確並知其用力之點者丙等。

三、測驗成績一科列於丙等而勤惰甲等操行乙等者准其畢業兩科丙等而勤惰及操行甲等者准其畢業其餘均留級

四、成績及格者給予證明文件

五、畢業後每月至少有兩次或兩次以上之練習四個月後再行測驗成績一次如有進步可另給證明文件

民衆體育訓練隊成績及格姓名

- (一) 高吓木 (二) 鄭義 (三) 曹長金 (四) 葉善坦
- (五) 陳煥明 (六) 吳裕官 (七) 鄭禮 (八) 李忠
- (九) 高勝明 (十) 張德貴 (十一) 黃德森 (十二) 楊連炎
- (十三) 楊世機 (十四) 張克賢 (十五) 陳濠官 (十六) 許忠武
- (十七) 林萬益 (十八) 陳孚煊 (十九) 俞水兒 (二十) 黃炳塘
- (廿一) 黃維貞 (廿二) 范吓木 (廿三) 黎世坤 (廿四) 黎世魁
- (廿五) 魏樹琛 (廿六) 林仁光 (廿七) 劉元起 (廿八) 鄧水治
- (廿九) 陳建忠 (三十) 陳吓木 (卅一) 楊景星 (卅二) 黎昌壽
- (卅三) 林萬梯 (卅四) 廖以泰 (卅五) 樂鍾祺 (卅六) 魏治萬
- (卅七) 樂若箴 (卅八) 林樹模

健樂男子籃球賽概況

比賽是獎進技術進步，比賽次數愈多，運動員經驗與技能愈有進境，此種事實不用根據歐美，或引經據典證明，就在以閩北來說：過去體育空氣怎樣？從本場遷到沙縣，就產生着國民體育表演會，體光盃籃球賽，公開男子排球賽，公餘兵兵賽，星期籃球賽，體育義賣，白凌盃球賽，春禮勞軍，延沙永樂英盃，希願盃，軼慶盃，心南獎，及八大錦標賽……和現在的健樂球賽，把從前沉寂空氣變成生動，左近縣分的球隊新產量，恰如雨後春筍怒發。可以說，是提倡比賽的收效。

這次健樂球賽，又趁着各校沒有上課的時間舉行，所以參加的球隊，多半為民衆，的確是一種好現象。

籃球有民甲，哈哈，赤身，民乙，六合，甲申六隊。排球是民乙，與六合，未參加，其餘四隊是和籃球賽隊兒相調，籃

球隊，是民甲取得錦標，排球是甲申爭得勝利，茲錄答場酣戰詳情如次：

第一場 是二十九年八月廿四日午後三時開始，與賽隊兒是男子籃球，行開球禮後，各參觀人們已風起雲湧，來觀熱鬧，是役是哈哈對赤身，哈哈隊組成爲黑影，劍魂，流星，三都集合。可謂壯漢，民衆隊中巨擘，赤身隊中，有一部爲醫學院名將，所以雙方，打得精彩萬分，畢竟赤身隊，技術老練，由薛冰人首創紀錄，葉鳴渠連射中鵠，成六比零局面，對方江貴生亦急還顏色，從此雙方各不相讓！上半時以十比六，赤身隊制勝，下半場哈哈隊以所差份數接近，猛鼓起餘勇，兩呈喜色，冀一鼓作氣，猛攻敵城，奪回失地，誰知赤身隊，更勇敢迎敵，乘勝直入，葉鳴渠十足風頭，共得十二份，薛冰人三元及第，王先成六份佔先，祇有陳師聰坐鎮後方，統帥全局，對方勢若江河日下，一蹶不振，結果以四十一比十五，赤身隊勝。

第二場 六合對甲申 六合隊勇將爲陳新民，周景春，黃雲，潘森，陳肇蘇。甲申下場人物爲林琴友，詹仁澄，薩木山，林秉和，翁贊雙方實力甚佳，銀角聲喧林場長親自裁判最初甲申隊先破紀錄勢殊佳妙，六合隊皆饒勇善戰，殺得甲申隊苦於應戰，全局結束以四十四與二十九之比而六合凱旋。

第一局民乙赤身相遇，赤身隊戰法不弱，民乙初出新軍，不堪一擊，結果以三十四與十四之比，赤身勝矣。

第二局，六合與民甲，六合老練雄師，民甲非其敵手，卒

以七十人與四十人比，六合爲表演賽，所以參加決賽，仍爲民甲。

第三場 民甲與赤身決取錦標，銀筋聲動，兩隊英雄相角逐，其始赤身佔優勢，民申隊在此最後關頭，個個尙肯努力，轉瞬間已佔上峯，是日高吓木，仍鼓餘勇，馳騁陣前，曹長金擲籃準確，鄭麟，吳裕官策應周全，赤身隊失敗，錦標，爲民甲佔有。

排球隊甲申戰敗民甲 赤身哈哈相繼棄權

排球隊，甲申實力雄厚，招架殺球尤有可取，民甲隊畢竟新軍初出，然仍能相持三局，份數接近，已屬難能，第一局上半場，民甲佔勢殊優，甲申隊幾被敗北，第二局民甲隊拚死苦，雙方成拉鋸局面，後以甲申連殺數球，始操勝券，第三局民甲本可制勝，卒以士氣不振，失敗，甲申奮凱而旋，赤身與哈哈，不戰棄權，因此甲申取得錦標，可謂不勞而獲矣。

健樂男子藍排球錦標賽簡則

- 一、本比賽爲獎進本縣民衆之男子藍排球技術進步起見，特舉行健康獎，男子藍排球錦標賽。
- 二、凡本縣民衆，不違背業資格者，儘可參加比賽。
- 三、籃球一隊，可參加十二人，排球可參加十五人，一人可參加籃球排球兩項運動，但一人不得加入同項目之甲乙兩隊，違反者該隊如遇優勝，取消其優勝權。
- 四、報名在三隊以上用淘汰制三隊者用單循環制。
- 五、比賽時應絕對服從裁判與遵守規則。

六、報名日期由十七日起至二十二日止。
 七、比賽時由本月二十四日下午四時起。
 八、比賽秩序另定。

九、報名地點本場辦公室。
 十、報名名單可到場領取。

沙縣國民體育衛生運動週體育表演

本屆體育表演規模殊大參加單位多比賽三天結果其間滿茲將各組成績抄錄以供衆覽至於球類男子籃球排球福高勝兵兵隊醫學院隊女子籃球醫學院排球福高甲等。

田徑賽暨各項比賽及接力跑成績總紀錄表

項 目	男子高中及高中以上組			
	第一名	第二名	第三名	第四名
一百公尺	葉士明 二秒四分二	林守銓	莊德新	陳元禮
二百公尺	葉士明 二六秒	陳元禮	鄭文泉	陳伯廬
四百公尺	葉士明 一分二秒	陳元禮	陳伯廬	陸道恕
八百公尺	林崇陶 二分三秒	張新天	王東曦	吳國忠
一千五百公尺	林金泉 五分三十九分六	金流水	黃德瞻	
五千公尺	王東曦 三分九十分六	吳得英	俞兆祥	
百十公尺高欄	林崇陶 三〇二秒	蘇元章	林建燦	
跳 遠	陳乃真 五七一	林守銓	吳健海	陳桂楨
跳 高	吳健海 一五〇m	陳心銓	金志純	蘇元章
三級跳遠	陳乃真 一七五	吳健海	葉王明	游 俊
鐵 球	陳心銓 八七〇	林萬大	詹寶琛	陸道恕
鐵 餅	林萬大 二四米	吳啟江	陳心銓	陳伯廬
標 槍	陳乃真 三三米	林萬大	詹寶琛	柯財福
手榴彈	林揮年 四〇九公尺	詹寶琛	莊德新	柯財福

武裝競走 二七九 林萬能 五〇秒 福高 二八四 張新天 高
 八百公尺接力 一 醫學院 一分五五秒 二 省福高

田徑賽暨各項比賽及接力跑成績總紀錄表

——男子初中組簡師組——

項目	第一名	第二名	第三名	第四名
百公尺	池順官 一三·六秒 沙師 一八〇	江渠生	王際熙	王孫天
二百公尺	池順官 二九秒 沙師 一八〇	江渠生	陳樹銘	秦子傳
四百公尺	黃如升 一分九秒十分三 福初 一七九	陳貞壽	林貽藩	羅紹欽
八百公尺	余振亞 二分四秒十分八 福初 一八六	林貽藩	劉維奎	吳善剛
千五百公尺	胡王珂 三分三秒十分八 沙師 二三四	紀炳文	金振亞	胡幼德
三千公尺	程康意 三分三秒十分五 沙師 二三四	紀炳文	鄭程晃	金振亞
跳遠	王孫天 五·四五m 福初 一八一	陳樹銘	池順官	鄭彥光
跳高	陳樹銘 一·一五m 福初 一九一	吳明官	游邦生	王孫天
三級跳遠	池順官 一一·〇七 沙師 一八〇	江渠生	游邦生	王孫天
撐竿跳高	江渠生 二·五五m 初中 二二七	杜德明	陳貞壽	陳本舜
鐵球	黃均衡 一〇·六m 初 二二一	劉維奎	陳貞壽	趙修松
鐵餅	吳衛傑 二六·三米 福初 二四二	鄭溫展	張宜杜	林貽藩
標槍	邱澤源 二五·三〇 沙師 一九三	黃均衡	王孫天	杜德明
手榴彈	邱澤源 三四米 沙師 一九三	黃均衡	會書亞	陳敷瀾
爬山	程康意 三分四五秒 沙師 一八五	金振亞	紀炳文	
拔河	沙簡師 省初	省初		
八百公尺接力	省福初 五分四分	沙簡師		
八百公尺接力	省福初 二分	沙簡師		
國術表演	李永和 初 一八五	金振亞 初(一)少林羅漢(二)鶴拳		

田徑賽暨各項比賽及接力跑成績總記錄表

成人組(軍警公務員民衆)

項目	第一名	第二名	第三名	第四名
一百公尺	二六〇 茅名駒 二六一〇秒 政三三三 許忠武	民二六六 羅煥新	民一六三 陳煥明	政三〇四 黃德森
二百公尺	三一三 許忠武 三八一〇秒 民二九二 陳榮官	民三二〇 曾延齡	民三一〇 張德貴	民
八百公尺	三〇八 林樹模 三分三十分三 民二九七 范吓木	民二六四 李立德	政二九二 陳榮官	民
一千五百公尺	三〇八 林樹模 三分三十分四 民二九七 范吓木	政二七〇 羅湘濤	政二六九 官書功	政
五千公尺	二九二 高吓木 一四〇m 民二六三 陳煥明	民二六四 李立德	政二九八 陳建忠	民
跳高	二六三 陳煥明 四八四m 政二九一 高吓木	民二九三 黎世魁	民二九二 陳榮官	民
跳遠	二九一 高吓木 六二五m 民三一〇 張德貴	民二六九 官書功	政三〇二 吳裕官	政
鐵球	二九三 黎世魁 三六三二m 民二九九 黎世坤	政二九一 高吓木	民二六九 官書功	政
手榴彈	二六〇 芽露駒 三五 政二六一 王天衡	民	民	政
爬山	桃工 民	民	民	民
挑河	楊景星 四三秒八〇 民三〇〇 俞水兒	民三〇四 黃德森	民	民
挑重	曹長金 一分三秒十分三 民三〇四 黃德森	民三〇二 吳裕官	民	民
負重	軍教 五九秒十分八 政二 民衆	民	民	民
四百公尺接力	軍教 三分二秒十分六 政 民衆	民	民	民
八百公尺接力	軍教 三分二秒十分六 政 民衆	民	民	民
四百公尺	二九七 范吓木 一分九秒十分八 民二九五 曹長金	民二六九 官書功	政二六三 陳煥明	政

田徑賽暨各項比賽及接力跑成績總紀錄表

婦女組(高中組高中甲與高中以上組民衆婦女組)

項目	第一名	第二名	第三名	第四名
一百公尺	趙希筠 一六秒 醫四 王玉清	醫一三 崔久慧	福初三五 茅蘭芳	沙師

體育

二百公尺	趙希筠 三一秒	醫 四	王玉清	醫 一三	崔久慧	初 一七	陳秀雲	初
鐵餅	吳瑞清 一九五〇m	醫 八	周淑安	醫 二二	高水昭	福初 三三	林佑美	福初
跳遠	李金英 四〇二m	醫 一	趙希筠	醫 三七	楊在熹	沙師 五	吳瓊璣	醫
跳高	黎惠英 一〇一秒	福初 一八	吳仙彬	福高 一四	陳淑燕	福初 四三	朱灼秀	沙師
鐵球	周淑安 六九七	醫 六	吳瑞清	醫 七	吳瓊珠	醫 二三	邵一	福初
標槍	吳瑞清 一八一七m	醫 八	周淑安	醫 二六	戴瑞芳	福初 二二	高水昭	福初
爬山	崔久慧 三分五五秒	福初 二一	崔久齡	初 一五	黃錦雁	初 二五	林秀玉	初
拔河	福初		沙師					
二百公尺接力	醫學院 三秒十分二		福初					
四百公尺接力	醫學院 一分十秒十分三		省福初					

婦女甲組(小學與民衆未成年婦女組)

一百公尺	洪招平 十八秒十分二	聖 一〇九	鄭美貞	聖 六二	陳碧欽	和 五四	尤玉英	和
二百公尺	鄭美貞 三十七秒十分三	聖 一〇七	洪招平	聖 一〇八	謝忠	聖 五五	馬麗華	和
跳高	吳發珠 一〇六m	聖 一〇七	洪招平	聖 一一〇	甘秀卿	聖 一〇〇	甘秀卿	聖
跳遠	洪招平 三三七m	聖 六二	陳碧欽	和 一一一	吳發珠	聖 一〇〇	甘秀卿	聖
鐵球	吳發珠 六、一五米	聖 八五	吳桂英	興 一一二	梁香珠	聖		
拔河	聖智 三四秒		和仁					
二百公尺接力	聖智 三四秒		和仁					
四百公尺接力	和仁 一分一二秒		興義					

小女乙組(小學與民衆未成年婦女組)

五十公尺	張蓀仙 九秒	聖 七〇	楊府遇	和 七八	陳筱玉	和 七四	賈爾莪	和
------	--------	------	-----	------	-----	------	-----	---

一百公尺	九八	楊史清	一八秒十分四	聖	七一〇	楊府週	和	七四	賈爾莪	和
一百公尺	九七	周召芳	〇八七m	聖	一一四	甘梅卿	和	一一三	陳秀貞	聖
一百公尺	一一七	陳淑貞	三一二公尺	聖	七四	翁愛美	和	一一四	甘梅卿	聖
一百公尺	七四	賈爾莪	二一四m	聖	一〇三	董北光	和	一〇三	董北光	聖
一百公尺	七一	吳綬榮	三〇八次	聖	一〇一	鍾雅勉	和	七六	吳秀英	聖
一百公尺	九八	楊史清	四六m	聖	一一七	陳淑貞	和	七四	賈爾莪	聖
一百公尺	和仁	和仁	三七秒十分五	聖	和	和	和	和	和	聖

田徑賽暨各項比賽及接力跑成績總紀錄表

兒童男子甲組

一百公尺	三三七	鄭亨清	十五秒十分二	聖	三三三	樂肇麟	和	三五九	劉元椿	聖
一百公尺	三三五	鄭亨富	三十秒十分六	聖	三三〇	曾延齡	和	三一五	程正光	聖
一百公尺	三三五	鄭亨富	一五秒十分九	聖	三三八	劉煊壽	和	三一五	曾克機	聖
一百公尺	三四〇	鄭基舖	二分四六秒	聖	三三五	鄭亨富	和	三一五	曾克機	聖
一百公尺	三三二	樂肇麟	一〇〇公尺	聖	三三一	鄭亨清	和	三六四	陳宗範	聖
一百公尺	三三二	樂肇麟	四五八	聖	三二一	程正光	和	三六三	羅光雙	聖
一百公尺	三三七	鄭亨清	一〇米	聖	三六六	鄧家聲	和	三六三	羅光雙	聖
一百公尺	三四三	俞永錫	二六、一一	聖	三六六	鄧家聲	和	三三五	曾克機	聖
一百公尺	一	興義中心	六六秒十分二	聖	二	和仁中心	和	三一九	朱知棟	聖
一百公尺	一	興義	十三分九秒十分三	聖	和仁	和仁	和	和	和	聖

兒童男子乙組

五十公尺	三三四	陳昌祺	八秒	聖	三六七	洪紹隆	和	三四七	劉世塘	聖
五十公尺	三三四	陳昌祺	八秒	聖	三六七	洪紹隆	和	三四七	劉世塘	聖
五十公尺	三三四	陳昌祺	八秒	聖	三六七	洪紹隆	和	三四七	劉世塘	聖
五十公尺	三三四	陳昌祺	八秒	聖	三六七	洪紹隆	和	三四七	劉世塘	聖
五十公尺	三三四	陳昌祺	八秒	聖	三六七	洪紹隆	和	三四七	劉世塘	聖

百公尺	三四七 劉世塘	一五秒十分六	興三五一	劉訓魁	興三二二	陳壽才	和 三二五	鄉賢豪
二百公尺	三四七 劉世塘	二四秒十分二	興三五一	劉訓魁	興三二五	鄭賢豪	和 三三一	林文惠
跳 高	三六七 洪烈隆	一、〇八 m	聖 三二八	鄭祖鈺	和 三五五	劉訓魁	興 三四九	陳煥儒
跳 遠	三二八 鄭祖鈺	三、九一 m	和 三四七	劉世塘	興 三五五	劉訓魁	興 三六七	洪紹德
壘 球	三五五 林鴻成	三一、四〇 m	興 三五五	官樹圮	興 三二六	黃詩才	和 三五二	謝石堅
手榴彈	三二七 謝子琴	一五、六四米	和 三五三	官樹圮	興 三七一	陳盛金	和 三四八	魏運接
二百公尺接力	興 義	三三秒十分六	和 仁	和 仁	聖 三智	聖 三四八	魏運接	興
四百公尺接力	興 義	一分七秒十分二	和 仁	和 仁	聖 三四八	魏運接	興	興

播 音 事 業

播音為本場宣傳事業之一；由指導部主任林鴻坦先生負責，頗敢成效，茲錄本期演辭，（二十九年九月二十一日）以求指正！

國民體育衛生運動週播音演辭

林鴻坦

各位同胞，今天是本省舉行國民體育衛生運動週開始的一天，兄弟特地來這裏報告幾句話。

體育和衛生兩件事情，是一樣的重要，其目的都在增進國民體格的健全，使每一個國民都能夠發揚強壯，而担負目前艱巨的使命，我們中國國民體格的衰弱，在各方面都可以找出證明，中央衛生署公佈，我國國民的平均壽命，每人只活著三十三歲，如果和丹麥人比一比，還不只打個對折，至于兒童死亡率，大約每千人當中要死一百六十六人，歐美文明國家，兒童死亡人數，每千人中只有三十人左右，真有天壤之別，每年因傳染病而死亡的有六百萬，在量的方面，當然趕不上人衆，就是質的方面，恐怕也成爲嚴重的問題。

現在我國在抗戰期中，爭取勝利，是我們惟一的目的，如果有人問我：怎樣去爭取，那末就會聯想到一集中力量一四個字，所謂力量，是物力財力人力的總和，而人才要爲主要的條件，歐美各國，即在平時，也很注意人口政策，一旦戰爭發生，每個國民都有堅實的身體，發揮出偉大的鬥爭力量，他們對衛生和體育設施，每年列入很大的預算，所以我們應該加緊提倡來一個普遍的運動，現在我們政府，各方面的建設，都一日千里，有長足的進步，對於國民健康一個問題，格外重視，衛生署的設立，全國國民體育會議的舉行，衛生及體育人員的訓練，國民體育的提倡，以及衛生院體育場的普遍設立，可以看到政府的決心了，至於體育和衛生的重要，現在提出幾點和

大家討論。

(一)就人口方面說：總理在民族主義中，對於人口問題反覆討論，不厭求詳，因為我國國民體格的衰弱，確是民族前途上很大的危機，現在歐美各國，對於優生運動，進行不遺餘力，不但要求容的增加，就是質的方面，也加以徹底的改造，現在國際風雲，變化莫測，一個國家完全在鬥爭中去爭取生存，如果沒有鬥爭的力量，必然的受天然的淘汰。中國是歷史悠久的國家，有卓越的文化，和勇敢偉大的民族精神，當然不是日本所能征服，所以我們要更進一步致力於人口的改造，使中華民族，成爲世界上最偉大的民族，中華國民，成爲現代最優秀的國民，同心協力，打開一條生活，第一次大戰法國失敗，簽訂城下之盟，但德意志的人民埋頭苦幹，從事精神和體格訓練，二十年之後，日耳曼民族捲土重來，成爲現在歐洲一個最強的國家，雖然德國國策，不爲我們所相同，而這種生聚教訓的精神，是值得我們欽佩的。

(二)就軍事方面說：現在第一道防綫，不是武器，乃是國民的健康，如果中國人個個精壯雄健，都能站在抗戰最前綫，一定千敵久以重大打擊，並且飛機大砲等武器，不難辦到，而國民健康，則要經過長時間的訓練，所以體育和衛生兩項，我們要積極實施，這次中日戰爭，頃舉國之力來犯，但我們的正規軍，和各地的游擊隊，靠着先天的條件，像爬山和長距離的行軍，使日本疲于奔命，足見我們民衆，平時胼手胝足，終日勞作，到了戰時，便發揮極大的效果，這不過是生活所給我們的磨練，如果我們更有計劃的提倡體育和衛生，豈不是可以得到更大的收穫嗎！

(三)就國民精神方面說：英國哲學家陸克說：「健全的精

神，寓於健全的身體」，因爲健康的人，心情愉快、精神自也非常飽滿，生理健康，往往會影響到心理的健康，我國先聖賢哲遺留下許多寶貴的道德哲學，和由歷史所培植我們特有的國民道德，像忠孝仁愛信義和平等，爲世界各國所尊崇的，但我們不能否認自己民族萎靡怠惰畏縮等的劣根性，而且推究其原因，亦由不健康之所致現在全國實踐精神總動員，在一國家至上一民族至上一口號之下集中力量，作堅苦的奮鬥，要求持久不懈，而不是暫時的興奮，那就非促進生理健康不可。

以上三點關於體育衛生的重要，至爲明顯，至于體育還有一種作用，就是可以訓練國民，從實際生活中，去體驗勇敢和犧牲公正等的道德價值初衛生也含有教育意義，養成清潔整齊等習慣，談到兩者最大的異點，就是體育在積極的訓練，衛生在消極的養護，雙管齊下，則國民體格的健康，是可以計日而待的。

政府覺得這個問題的重要，特定九月廿一日至廿七日止舉辦國民體育衛生運動週，其目的有兩點：

一、作普遍的推動，因爲大多數民衆，沒有正當的休閒生活，和適宜的攝生方法，所以我們的提倡，是迫不及待，而運動的實行，是採取普遍而深入的辦法使每個人民，都能夠知道此中至理，而奉爲生活的目標。

二、俾每個國民都能躬作實踐蔚爲全省的風氣，我們這次舉辦運動週，不過是一種嘗試，深恐力量微弱，雖期有很大的成績，希望各縣一致實行，使整個的福建充滿着健康和幸福的空氣，現在我們所舉辦有下列各項項目：

一、體育表演

二、體育衛生演講競賽

三、健康比賽

四、球類比賽

五、公開演講

六、放映電影後遊藝會等

各位同胞，陳主席治國六年，各方面突飛猛進，福建政治的前途，是光明的，而陳主席更關懷全省的健康，對於衛生教育和國民體育提倡甚力，我們負有責任的，應該矢勤矢勇站在崗位，忠實的執行我們的使命！

編後話

編者

事實與理論是互相配合，相於一方必生弊竇！本刊即根據此原則為出發點，而本期對於實際問題，尤多量徵集，若吳雲龍君之籃曲式跑道作圖法說明，莊文潮君之籃球裁判法筆記，取材較新穎，均富有研究性文字。

本期各縣立體育場亦來稿較多，足見各場對此刊之熱烈幫忙，惟各場所最感困難者，以經費太少，人才專業均感不足，以資施展，結果事業進度遲緩！此實際阻碍，足減少今後本刊來稿，無違勁工作報導之缺憾！所以不得不為各縣場，作增加經費之呼號！

至文藝一欄，本期以稿缺不錄，此欄立意，在調整讀者無乾燥心理，今後當陸續發表，並非吾道中人，要好弄筆墨此應鄭重申明。

大凡初誕生刊物，缺陷之處必多，筆者自當努力改善於今後，惟讀者能多予指正，斯為同人所誠懇接受。

徵稿簡則

一、本刊主旨在介紹體育學術並輔導地方體育設施溝通省內外體育消息探討各種體育實際問題

二、本刊收稿取公開態度凡符合本刊旨趣之文字均所歡迎

三、本刊對於來稿有刪改權不願刪改者須先聲明如係翻譯附原文

原文

四、來稿每篇以六千字為限（譯文例外）不拘文體但須繕寫清楚

並加標點

五、來稿一經登載當以本刊為限以答高誼

六、來稿之版權仍歸作者所有

七、來稿須詳載姓名住址並加蓋圖章以便通信至于發表時之筆名悉聽投稿者自定

八、來稿登載與否概不退還但附足寄費者不在此限

九、來稿請寄沙縣省立體育場編輯股

福建體育通訊

第 三 期

(民國廿九年九月廿五日出版)

編輯者 福建省立體育場編輯股

發行者 福建省立體育場住沙縣市中心街

印刷者 福建省軍管區政治部工廠

(每期大洋一角全年五角郵費在內)