



# 中學體育測驗

龔以恂編著

上海勤奮書局出版

期



53

體 育 叢 書

中 學 體 育 測 驗

編 著 者 上海新民中學體育主任 龔以恂

校 閱 者 上海市體育場指導組主任 王復旦

俞 十 箴

上海勤奮書局發行

# 序言

王復旦

中國體育，尚在萌芽時代，對於一切統計測驗等方法，尤屬幼稚。年來各方提倡體育，聲浪甚高，然對於體育成績之考查，及體育測驗等，尚無合式標準。吾友龔君以恂，服務新民主學，平日對於統計測驗等問題，頗有心得，經數年之研究，與實地試驗，著成中學體育測驗一冊。洋洋數萬言，內容豐富，方法切實，足為今後中學體育測驗之準繩，亦足為中學考查體育成績之正鵠。今由勤奮書局出版，爰書數語為序。

# 自序

龔以恂

戴季陶先生於十九年全國運動會開幕詞中有云：「有健全之體魄。始有健全之精神。合健全之國民。始成健全之民族。亦唯有健全之民族。而後能創健全之文化。」誠哉斯言。夫一民族之繁榮衰頹。自有其歷史上特殊原因。決非起自俄頃。而消滅於一時者。更未有見其民族疲弱萎靡。而其國家強盛稱霸於世者。證之史冊。當非謬談。

我國古代教育。射御與書數並重。民習勞勤。氣吞牛斗。故有優美之文化。高尚之道德。產。漢晉以降。崇尚清談。唐宋而後。重文棄武。乃不免二度受制異族。良可痛心。辛亥以還。國人漸知提倡。無奈政局變遷靡定。民衆中毒恆深。加以提倡者不能從大處着想。以至今日。人民體魄。仍不能臻於強健。

考我國體育教育之設施。對於民衆。尙等於零。云乎學校。則類多敷衍塞責。雖間亦有在積極提倡者。但又多犯偏重少數學生之病。其去提倡體育之本旨甚遠。夫提倡體育。當以全體爲對象。舉凡學生。均得與以審慎之考核。嚴格之訓練。因材施教。量力而行。自能奏效。若夫

盲目爲之。則體育之效果未見。學生之體格已愈趨愈下矣。當此強鄰壓境。山河變色。苟不急謀提倡。國家安危。於也有關。况一般青年。備受刺戟。奮發蹈厲之氣。溢於眉睫。如能與以適當之訓練。適當之指導。則收效必大。不獨外侮可雪。民族前途。亦將放一異采也。

本書內容。純以全體學生爲對象。以實際體格爲根據。以強迫訓練爲手段。以部頒體育標準爲依歸。如能切實施行。其成功自可預期。然是項制度。尙屬初創。其中不免失誤。深祈海內學者。有以教之。如能合力研究。力促厥成。則不獨著者與學生有幸。全民族亦與有幸也。

本書承陸筠如先生多方幫助。銘感特深。謹以誌謝。

龔以恂先生  
(本書著者)



上海私立新中國中學體育主任

勤書局  
奮

# —體—育—叢—書—

中國唯一之體育叢書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云「……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優異體育教學方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……」於此可見本書價值之一斑

## 原 理

體育原理	中央大學體育科主任 北平師範大學體育系主任	吳蘊瑞合作 袁敦禮	精裝 平裝	二元二角 一元六角
人體測量學	時事新報運動編輯東亞體育專教授	蔣湘青著		一元九角
小學體育之理論與方法	湖南省立第一師範體育主任	陳奎生著		一元三角
民衆體育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著		一元四角
健康教育實施法	江蘇省立教縣學院體育主任	王 庚著		一元四角
標準運動實施法	衢州中學體育主任	孫 燦著		四 角
中學體育測驗	新民中學體育主任	龔以恂著		九 角

## 行 政

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著		二元二角
中學運動會指南	江南體育師範校長	王復旦著		六 角
怎樣做一個小學體育教師	天柱關小學體育教員	俞子箴著		七 角
小學運動會指南	小學體育專家	項翔高著		六角半



運動救急法

勤奮體育月報編輯  
東亞體育專門學校教授  
醫勤奮體育月報編輯  
東亞體育專門學校教授

阮蔚村著  
蔣汪蔚于  
蔚于蔚于  
蔚于蔚于

六角半

運動衛生

六角

### 建築

體育場之建築及設備

中央大學體體科主任

吳蘊瑞著

二元八角

運動場建築法

持志大學體育主任

王復旦著

一元四角

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛著

七角

體育館之建築及設備

勤奮體育月報編輯

阮蔚村譯

田徑場之建築及設備

勤奮體育月報編輯

阮蔚村譯

### 歷史

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著

六角

遠東運動會歷史與成績

勤奮體育月報編輯  
全國體育協進會主幹

阮蔚村著  
沉嗣良校

九角五分

全國足球名將錄

勤奮書局

編輯所編

二角

全國男子田徑名將錄

勤奮書局

編輯所編

二角

全國女運動員名將錄

勤奮書局

編輯所編

二角

林寶華網球成功史

體育記者

蔣槐青編

三角

邱飛海網球成功史

體育記者

蔣槐青編

三角

劉長春短跑成功史

體育記者  
山東大學體育教授

蔣槐青編  
宋君復校

三角

第六屆全運會畫報

全運會副總幹事

馬崇淦等

三角

第十一屆世運會畫報

世運中區代表

邵汝幹等

三角半

### 體操

德國新體操

留美體育家

金兆均著

八角

按摩術與改正操

中央大學體育教授  
湖南省立一師體育主任

金兆均合輯  
陳壘生

二元九角

早操與課間操	中央大學體育教授 湖南省立師體育主任	金兆均合著 陳奎生	五 角
德國復興早操	江蘇省立體育場編輯 上海中等學校體協會主席	裴熙元合譯 陸羽千	五 角
晨操教材	成都大學體育主任	彭禮南著	七 角
國花圖案健身操實驗教材	安慶天柱閣小學	俞子箴編	二 角 半
童子軍體操	成都大學體育主任	彭禮南著	七 角
基本體操	金陵女子文理學院體育系		一元二角
中學機巧運動	江南體專教授	鄒吟廬	七 角
非常時期小學遊戲教材		何品豪	四 角
實用婦女醫療操	蘇州女師體育主任	陳韻蘭譯	七 角

## 舞 蹈

和緩運動	中央大學體育科教授	張匯蘭編 孫徵和	一 元
舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九 角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳蕪蘭	一 元
歐美士風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	一元六角

## 田 徑

田徑新術	勤奮體育月報輯編	阮蔚村著	七 角
田徑賽練練法	國立中央大學體育教授	張恆編	九 角
田徑訓練圖解	東亞體專教員	江良規譯	八 角
田徑賽裁判法	持志大學體育主任	王復旦著	六 角
五項十項訓練法	勤奮體育月報編輯 教育部體育督學	阮蔚村著 郝更生校	九 角 半
女運動員 <small>臨陣以前</small>	世界女運動員著名健將	人見絹枝著	九 角
越野跑訓練法	持志大學體育主任	王復旦著	四 角

競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	七角
<b>球類</b>			
足球訓練法	蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
足球規則問答	蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三角
足球成功術	英國足球家	亨脫著	五角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九角
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學育體主任	聶克爾著 彭文餘譯	六角
美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱原著 張國勳合著 錢一勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會 中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鉄爾登網球術	美國網球教授 勤奮月報編輯	波魯斯著 阮蔚村譯	五角
網球要訣	美國女網球家	白瑯女士著	七角
世界網球界 <small>獲勝秘訣</small>	世界網球家	馬迪夫人 海倫雅各白女士著 鉄爾登	四角半
排球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六角
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子冠軍	周桂國著	五角
手球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	四角
小學壘球訓練法	小學體育專家	俞子箴著	四角

跳繩遊戲百種	勤奮書局編輯	阮蔚村譯	四角五分
--------	--------	------	------

## 游 泳

游泳訓練圖解	中國游泳會會長	俞斌旗編	五 角
游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	一元七角
游泳成功術	英國游泳會指導 中國游泳會指導	英國海傑著 俞斌旗校	六 角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七 角
游泳之理論與方法	北平法商學院體育主任	王文麟著	八 角

## 其 他

童子軍營地佈置術	童軍專家	曹庸方	二角半
童子軍唱歌集	中國一六三七團長	洪惠濤編	三角半

## 各種運動最新規則

最新田徑運動記分表	中華全國體育協進會審定	五 角
最新田徑賽規則 全能運動	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新男子籃球規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新女子籃球規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新網球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新足球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新戶外女子壘球規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新男女排球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新游泳規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新舉重規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新萬國乒乓球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新業餘運動規則	中華全國體育協進會審定	八 分
中小學體育課程標準	教育部公佈	一 角 半
國民體育實施方案	教育部公佈	一 角
男女籃球記分簿	布面精裝	八 角

勤奮書局體育叢書

新程準  
課標

小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲	甲編 低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲	乙編 低	小學體育家 音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競枝遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育家 音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體操校長 杜 宇 飛 中國女子體操教授 郁 茲 地	一	五 角

小學	歌 舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一 五 角
小學	土 風 舞	低中	中國女子體育師範學校校長 杜宇飛	一 五 角
小學	土 風 舞	高	中國女子體育師範學校校長 杜宇飛	一 五 角

### (三) 運 動 類

	模 仿 運 動	低中	上海市教育局體育視察 邵汝幹	一 四角五分
小學	機 巧 運 動	中	江南體育師範教授 鄒吟廬	一 四 角
	小 足 球	高中	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一 二角八分
小學	田 徑 運 動	高中	體育著作家 阮 蔚 村 東亞體專教務主任 孫和寶校	一 三 角
小學	遠 足 登 山	低中 高	體育著作家 阮 蔚 村 上海市教局體育視察 邵汝幹校	一 二角八分
小學	器 械 運 動	高	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一 二角八分
小學	游 泳	高	體育著作家 阮 蔚 村 中國游泳研究會會長 俞斌祺校	一 三 角
小學	籃 球	高	體育著作家 阮 蔚 村 兩江女子體師校長 陸禮華校	一 三角五分
小學	排 球	高	體育著作家 阮 蔚 村 東南女體專教務主任 秦曆世校	一 三角二分

### (四) 其 他

小學	姿 勢 訓 練	低中 高	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一 三角五分
學	準 備 操	低中 高	上海市教育局體育視察 邵汝幹	一 三角五分

教育部編育  
小學體育教授細目

教育部通令全國小學採用 訓令四〇七七號

……仰各省市教育廳局轉飭所屬小學自二十五年起  
遵照實施並於學年之終將施行結果呈報到部……

全部四冊合購特價一元四角

小學體育教育員之萬寶全書

第一冊

本冊為總論及  
作業要項說明  
指示小學體育  
之教學方法及  
對本書之活用  
方法

第二冊

本冊為各種教  
材示例刊載小  
學高低年組適  
用之遊戲教材  
計有故事競爭  
追逃球類等遊  
戲教材一百五  
十八篇

第三冊

本冊為韻律活  
動包括舞蹈唱  
遊及歌舞劇等  
每篇教材除敘  
述表演法外皆  
附樂譜

第四冊

本冊為體操及  
運動體操分準  
備操普通操及  
太極操運動分  
田徑球類墊上  
機巧及輕器械  
等運動書末附  
有小學體育設  
備之計劃方法

勤奮書局

上海勞神父路三九二號

體 育 叢 書

# 中 國 學 體 育 測 驗

版 權 所 有 不 許 翻 印

中華民國二十六年四月

售價新幣玖拾元正

(函購加掛號郵費一角六分)

編 著 者

龔 以 恂

校 閱 者

王 復 旦

發 行 人

馬 崇 淦

總 發 行 所

勤 奮 書 局

上海法租界勞神父路三九二號

門 市 部

勤 奮 書 局

上海英租界四馬路二七七號

印 刷 所

中 國 科 學 公 司

代 售 處

全 國 各 大 書 局



# 中學體育測驗目錄

第一章 緒論	一
第一節 已往國內中學體育實施上的錯誤與缺點	二
第二節 中學體育實施原則	六
第二章 體育測驗的意義和效能	九
第一節 體育測驗的定義	九
第二節 體育測驗的效能	一二
第三章 體育測驗的種類	一七
第一節 訓練的個別測驗	一七
第一項 平日測驗	一八
第二項 總成績測驗	二一
第三項 訓練的個別測驗之利益	二三
第二節 興趣的團體測驗	二五
第一項 校內的級際競賽	二六
第二項 校際比賽	二七
第四章 測驗前的準備	三二
第一節 體格檢查	三三
第二節 分組	三八

第五章 測驗項目的規定

四五

第一節 規定測驗項目的原則

四五

第二節 一般項目之規定

四九

第一項 必修項目

五〇

第二項 選修項目

五一

第六章 田徑賽運動測驗

五四

第一節 成績取得之方法

五五

第一項 個人作單位的成績之取得

五六

第二項 團體作單位的成績之取得

五七

第二節 成績之計算

六二

第三節 場地佈置及附屬品

七四

第一項 徑賽場地的佈置及附屬品

七七

第二項 田賽場地的佈置及附屬品

七八

第四節 田徑測驗用表格

八二

第七章 足球運動測驗

九三

第一節 射球比遠測驗法

九五

第一項 脚尖射球比遠法

九五

第二項 脚背射球比遠法

九八

第二節 射球比準測驗法

一〇一

第一項	傳遞的射球比準法	一〇一
第二項	攻門的射球比準法	一〇三
第三節	帶球進行速度測驗法	一〇六
第一項	直線的帶球進行速度測驗法	一〇七
第二項	曲線的帶球進行速度測驗法	一〇八
第四節	合法衝撞速度測驗法	一一〇
第八章	籃球運動測驗	一一四
第一節	籃球擲遠測驗法	一一六
第二節	投籃比準測驗法	一一九
第一項	靜態的投籃比準測驗法	一一九
第一目	投籃速率測驗法	一二〇
一	以時間作單位的投籃速率測驗法	一二〇
二	以次數作單位的投籃速率測驗法	一二三
第二目	近投測驗法	一二七
第三目	遠射測驗法	一二一
第四目	罰球測驗法	一二一
第二項	動態的投籃比準測驗法	一二二
第三節	傳球比準測驗法	一二三
第一項	單手傳球比準測驗法	一二五
第二項	雙手傳球比準測驗法	一二六

第四節 運球比速測驗法.....一三九

第一項 直綫的運球比速測驗法.....一三九

第二項 曲綫的運球比速測驗法.....一四一

第九章 排球運動測驗.....一四五

第一節 發球比速測驗法.....一四六

第二節 彈球比速測驗法.....一四八

第三節 彈球比高測驗法.....一五二

第四節 發球過網比速測驗法.....一五七

第五節 壓球比速測驗法.....一五九

第十章 壘球運動測驗.....一六一

第一節 壘球擲壘比速測驗法.....一六三

第二節 壘球擊球比速測驗法.....一六八

第三節 壘球擲遠測驗法.....一七二

第四節 壘球跑壘比速測驗法.....一七七

第十一章 游泳運動測驗.....一八一

第一節 游泳速度測驗法.....一八四

第一項 蛙式速度測驗法.....一八五

第二項 自由式速度測驗法.....一九二

第三項 仰游速度測驗法.....一九六

第二節	潛水比遠測驗法	二〇〇
第三節	水球擲遠測驗法	二〇四
第十二章	器械運動測驗	二〇七
第十三章	毽子運動測驗	二一一
第一節	單足平裏踢測驗法	二二三
第二節	盤踢測驗法	二二五
第三節	交踢測驗法	二二七
第四節	踢毽比遠測驗法	二三〇
第五節	翻花樣測驗法	二三四
第十四章	舉重運動測驗	二四二
第一節	單臂舉重測驗法	二四三
第二節	雙臂舉重測驗法	二四六
第三節	拋石欽比遠測驗法	二五〇
第四節	拋沙袋比遠測驗法	二五四
第五節	担重跑比速測驗法	二五五
第十五章	跳繩運動測驗	二六一
第一節	向前繞身跳繩測驗法	二六三
第二節	向後繞身跳繩測驗法	二六五
第三節	鴛鴦式跳繩測驗法	二六七
第十六章	結論	二七一

# 中學體育測驗

龔以恂編著

## 第一章 緒論

中學教育是由兒童教育至成人教育中間的一個必經的重要的階梯。因其既不像成人教育那末根深蒂固。一時難於改正。也沒有如無知兒童那樣混混噩噩。不聽指揮。所以中學教育負於人類教育上的使命。實較其他所負的。來得重大。中學教育無論在智育德育體育各方面。都握有人的成功和失敗的大關鍵。如果把這重要而必經的大關鍵。忽略了過去。那末在人類教育的將來。決不能獲得相當的成功。

人是社會的產物。也是國家的因子。社會國家的向前邁進。或是向後退却。都以它的因子是否在邁進或是退却爲唯一準則。而教育是握有人類成功和失敗的關鍵。由此教育便也握上了社會國家的邁進和後退的關鍵。教育成功。社會國家因之向前邁進。教育失敗。社會國家也便因之向後退縮。那是概可想見所及的。

中學教育是人類教育重要的關鍵。其簡接所負於社會國家的責任。當也是一個重要的關鍵。換句話說。中學教育是推進社會國家的一個原動力。原動力上有了障礙。一切都要發生問題。那末我們應得怎樣去保護這唯一的原動力。

西諺「高深底學問。基於健全的體格。」總理在民族主義中說「尼泊爾。又叫做廓爾額。這民族是勇敢善戰的。英國雖然征服了印度。但至今還是怕廓爾額人。」體格訓練的重要。於此可見一斑。在中學教育中。不僅是智育和德育的訓練。體育訓練。更佔着重要的位置。因為事業的得失。每視體格強健與否作轉移。體質薄弱的人。每遇比較困難的事。類多萎縮不前。知難而退。且體質薄弱的人。每易造成悲觀主義者。和厭世主義者。這種要付以復興民族的責任。也等於緣木求魚了。

中學體育教育是負擔起訓練整個民族的體格。作救亡圖存的整備。我們須怎樣努力推進它。為民族的前途。為國家的前途。須得努力工作。不應再有些忽略了。

## 第一節 已往國內中學體育實施上的錯誤與缺點

過往國內中學。關於體育實施上的最大錯誤與缺點。便是不能實行「因材施教」和「單是爲了少數學生而提倡。」究其原因。第一點大多忽略了學生體格上的不同。在生理上。學生因先天的遺傳。後天的攝身關係。發育上便顯示着各種不同的速率。於是體力也因此有異。如果盲目地與以同樣的訓練。那末體格強健的。便要感受太幼稚的乏味。體格薄弱的。便也感受不能勝任的困難。結果非但不能使學生收得體育訓練上的效果。抑且使學生視體育訓練爲唯一的畏途。其次便是不入正途的提倡。各中學多用競爭的方法。引起學生對運動興趣。但結果除了對一部份學生發生效力外。大部份學生都與我無關的不去參加。這當然依舊歸於失敗。茲將已往的關於體育實施上的錯誤及缺點。撮述如下。

A 運動會不能普及全體 已往各中學對體育實施上唯一的可引起學生的興趣和注意的。便是各種競賽和運動會。對學生參與競賽的規定。多採自由參加主義。凡對體育訓練並不發生興趣的學生。儘可袖手旁觀。不去參加。即使被迫參加的。又多是抱了世事的態度。敷衍塞責而已。所以加入的。總是一小部份。與全校學生總數的比例。常在十七十八（百分比）之間。鮮有超過百分之二十者。不獨一校如此。各校都有這種現象。不獨一年如此。歷



年均如此。這樣學校體育的設施。難道單爲了這百分之七十八間的少數學生。學校化了一整筆經費。不少的精力。而結果仍不能使全校學生。大家提起興趣。在原則上是說不過去的。

B 過去所得成績不足以代表整個學校。過去各校的成績。大多自運動會中及學校代表隊所產生的最高記錄。也便是由幾個得天獨厚的優秀份子所造成的。這種畸形的發展。學校當局。便以爲自己的體育。已有了顯著的進步。引爲自滿。更有一批自認爲批評家的。盲加頌揚。極贊許之能事。結果徒事使學校當局。對訓練一二優秀份子上。特別努力。對整個的學校體育。却漠然處之。好像他唯一的任務。便是訓練這一二少數人物。如果平心靜氣一想。這種少數學生所造成的成績。是否是學生一般的成績。少數學生體格的強健。是否是全校學生均各強健的表示。這一種特殊的現象。是否是一般的現象。

綜而言之。這一種並不是由全體同學所造成的成績。只可說是一種畸形的發展的結果。絕不能代表全校同學。

C 無從考核學生體育訓練的成績。學校訓練學生體格至某一程度。當有所考核。以

便作以後訓練的根據。若以往各中學所取得的成績，多爲一批少數學生。這種成績，誠如前段所述，不能代表整個學校。當也不能作全校學生進修的根據。學生既受訓練，當每個個別地去考核他的成績。而後依該生成績表現，規定適當的訓練標準。因如果以少數人的成績，作爲全體的成績。那末所規定出來的標準，除了造成這記錄的學生，能夠到達外，其餘的，都不能及格。這當不能作爲合理的標準。那末對學生的訓練，當也是沒有幫助的了。對學校體育行政上的供獻，更是有限了。

D年級爲訓練分組標準的錯誤。大部份學校，其平日對學生體格訓練上的分組標準，都以年級作爲唯一的分組標準。例如初中一與以甲種訓練，初中二便與以較深的乙種訓練。雖然這一種分組標準，在時間的支配上，獲得了相當的便利，可不必另外分組和支配時間。可是究其實在，却是個大大的錯誤。因學校年級的高下，百分之九十，均以學生的智力作唯一的根據。（雖於入學試驗中，參以體格檢查，但與年級並無相當標準規定）所以體質薄弱，身材短小，年齡幼稚的學生，在高班次中，時有發現，而身強力壯的學生，在低班次中，讀書的，也不在少數。如果以年級來作分組的標準，那末在高班次中，體力薄弱的，對較深的

訓練。便要感受難於勝任的痛苦。而低級中身強體壯者。對淺易的訓練。也要感受輕而易舉。毫無興趣。這樣對體育訓練的效果上。一定得不到相當的滿意。所以把年級作為分組的唯一標準。也不是一個比較正確而能易於見效的良好辦法。

E 沒有改正的根據。顧名思義。改正二字是基於一事物不合標準。或已入歧途。所以謀改正。在改正之前。一定有一不合準則的事物發現。否則盲談改正。一無根據。試問從何改起。

要對學生施以體育上的改正。當以事先求得學生已往所犯的缺點為急務。因學生的體格。決不會等速率的發展。若不加考慮和考查。則壞者並未改好。好者反已改壞。所以在實施之前。須求得學生的缺點。然後視實際情形。給與改正或較深的進修訓練。過往的體育實施上。是無從測得學生的缺點。當也不能談改正。即有改正。也是不入正道的盲目改正而已。

## 第二節 中學體育實施原則

過往中學體育實施上的錯誤。既已闡明於前。這一種不入正途的實施。當不能一誤再

誤。依舊循例而行。當以過往的錯誤。作為前車之鑑。另求一個適合的方案。

在方案未產生之前。先一述中學體育實施上的原則。然後依據着原則。去找尋方案。中學體育實施原則如下。

A 以普及為原則 普及二字的意義。是指中學體育訓練。須普及於一般學生。也就是全校學生。一般的都有相當訓練的機會。相當測驗成績的機會。學校體育。本非訓練一二人為職旨。舉凡全校學生。都有享受這種訓練的權利。況學校整個體育設施。是以全體為實施對象。那末體育訓練的須普及至全體學生。是無可疑義的。再就學生方面言。學生入學。除智學德學俱希進益外。身體的健康。亦在求得之中。那末學校頒行的體育訓練。當也不可太偏重於少數學生了。

B 以獲得根據為原則 根據是改進唯一的要素。沒有根據。沒有改進。也不能進步。學校體育便形停頓。但體育的實施。當不能停滯不進。那末非先求得根據不可。根據者何。即學生的成績。學生的缺點。以及學生的生理年齡。學校體育實施。每學期每一人的成績。都須記錄清楚。每人生理的變化也應考核清楚。以便在以後訓練上。可即根據着規定程度。否則。學

校既無根據。訓練標準。當亦無從決定。由此盲目實行。愈行愈錯。

C 以學生體格為施教的原則。人既天賦不同。當不能以施於甲者施於乙。須考察學生的程度體力。體質作為根據。而後再就其缺點。改正之。或就其程度。加以進一步的訓練。否則不獨不能收效。亦且反使學生易於受傷。所以必須根據體格。按步訓練。這才可免盲目的弊病。

D 以代表整個學校成績為原則。學生的成績。當以全體的成績為準則。一個學校體育發達與否。須以全體學生體育發達與否而定。少數學生的成績。決不可以代表全體。換句話說。學校要求體育發達。須以全體學生為表現對象。絕不可以一二優秀學生所表演的。作為全體所表演。

綜上所述。今後中學體育實施方法。須根據上列各原則。於是「體育測驗」便由此而生。

## 第二章 體育測驗的意義和性質

### 第一節 體育測驗的定義

體育測驗的定義有二。一爲狹義的定義。一爲廣義的定義。茲分述如下。

體育測驗狹義的定義是「體育測驗是一種手段。利用這手段。可作人類體格上程度的取得。」「體育測驗是一種手段」是說體育測驗是被人類所利用的一種方法。一種制度。也可說是一種技術。這種方法。制度。技術均是計算一種成績的度量。換句話說。體育測驗是一種測算成績的方法。制度和技術。至於這種方法。制度。技術使用的對象。那便是人類。人類體格。因環境上的不同。所造成的。也就各個不同。爲要求得其不同的狀況。不同的程度。不得不利用一種方法。一種制度。一種技術去求取。這種方法。制度。技術便是體育測驗。

說得明白一點。「體育測驗是一種考核人類體格訓練成績的特殊方法」前已講過體育測驗實施的對象是人類。而牠實施於人類上的目的。便是要取得人類底體格實況。因

人類是不斷在發育。不斷在進步或退步。由此便產生了不斷的訓練。體育測驗所測求的。便是這一種在不斷訓練下底成績。

再就廣義的體育測驗的定義「體育測驗是一般的。精確的。個別的向人類討取體格上不斷訓練的成績。然後根據着這實際狀態施以改正的。或是較進一步的訓練。」

「體育測驗是一般的」是說使用這種測驗的對象並不是少數人類。也不是局部的人類。是以大多數的。整個的人羣。作為實施對象。因體育測驗是毫沒有偏私。並不是爲少數人而特設的。牠是普及於整個人類。無論那一位。殘廢的或是完好的。富有的或是貧窮的一切賢愚。不分界限。都得享受這種測驗。也都得被這種測驗所測驗。

「體育測驗是精確的」是進一步的證明。這一種測驗全沒有一些假借和不實的地方。使用這一種方法。是很公平的。精細的。正確的。冀求一個完滿的解答。牠不厭求詳地雖一忽一毫之微。也是在牠預計的求取之中。牠不但對一兩個人如此。即便對羣衆裏的個人也是這樣。換句話說。牠總是很精細的。正確的。在求取人類體格上的狀態。

「體育測驗是個別的」是指使用這種方法的對象。雖是一個很大的人羣。在測驗時。

仍得一個一個分別測算。一項一項科目分別求取。人類的體格。各如其面。均不相吻合。那末當不能測算一二人的成績。便可以爲全體的成績。在過往的體育實施上。便這末着。以一二優秀份子的成績。代表了全體。這樣便造成了不能一般的得着進步的一個大大的錯誤。體育測驗便不然。牠先按體格分成多少組。每組中。又分成若干項。然後仔細地分門別類的逐一加以測驗。

「向人類討取體格上不斷訓練的成績。」是指以過往測得的成績。作爲未來的根據。一方面在不斷的的測求成績。一方面便在不斷的根據着成績去訓練。這樣不間斷的測求和訓練。便可使人類的體魄完善。健全。同時也可說是一個必要條件。那就是在測驗之後。須有訓練。反之。沒有訓練的測驗。仍不能謂之體育測驗。同時中止的訓練。和中止的測驗。也不得謂之真實的體育測驗。

「施以改正的或是較進一步的訓練。」訓練爲體育測驗後的必要條件。既已伸述如前。那末在訓練上。有二種不同的方向。其一便是改正的。凡學生在訓練過程上。或是受着其他外來的影響。發生了一種不合正規的現象。這種現象。如果不加改正。則越練越深。甚至於



不可改革。所以在測驗上。凡一見錯誤。便得立刻改正。不使滋延。至於進一步的。那是指在訓練途中並不發生不規則的現象。在預期的時間裏。完畢預訂定的課程。這時便得加深程度。繼續訓練。決不可停滯不進。

體育測驗二種定義。既已詳細解釋於前。現在得求在中學體育實施上。是需要那一種。無疑的是後者廣義的體育測驗。因為中學生的體育。正需要一種含有一般性的。正確性的。個別性的。而又是不斷的在訓練。不斷的在測求成績的一種制度。廣義的體育測驗。便是這一種制度。所以中學的體育實施。是正需要這一種的。

## 第二節 體育測驗的效能

關於體育測驗的效能。茲撮述如後：

A 使學生具有自省的能力 一學期中。除總測驗外。尚有定期的平日測驗。不定期的平日測驗。平均至少每月可得測驗的機會一次。學生在一次測驗後。即可檢閱一下自己的結果。像進步的速率。退步的程度。和一切缺點等。由此可檢討一下自己自上一次檢驗到現

在其間所用的訓練方法是怎樣。是否適合。是否努力。這一種自省的態度。對於訓練上的幫助。是特別奏效的。因為一個指導所指導的人數。往往很多。在指導的時候。一時殊難顧全。顧此失彼。自屬難免。且時間上亦不許指導者有充分的支配。當訓練時除特殊惡劣者外。一切細小的錯誤。還得學生自己去領略。當一次測驗過後。學生可先注意自己的缺點在那裏。然後在指導者表現各種姿勢的時候。留心觀察。而後獨自練習。這樣他所得的姿勢。自會正確。其進步的程度。也自會加速。否則。指導者雖諄諄勸誘。學生依舊無動乎中。在時間上。既已浪費。在實際的效果上。仍不能獲得。至於自省的所以能夠奏效。因在仔細觀察過後。便可成爲一種直覺。於是便油然地產生良好佳美的姿勢了。

B 免除苟安的習氣 在一動不如一靜的習慣下的我國順民。做學生的。當也免不了這一種惡習慣的表現。不獨體育訓練上如此。其他功課。也是這樣。只要可以減少工作的地方。總是想盡方法去謀。所以平日教師在指導着各種姿勢和方法的時候。學生總是在教師不注意自己的時候。賴動幾下。甚至有的還要溜走。即使在場練習的。也很多陽奉陰違。敷衍而已。雖然這些是由含有遺傳作用的苟安習氣所養成。但沒有一個良好的制度。也是一

個大原因。至於他們所以苟安偷賴的原因。不外下列數點。

甲，體質薄弱。先天不足或是後天的失調。使身體軟弱無力。各種操作。也就不願參加。

乙，意志薄弱。這一種是隨上一項而來的。大概體力薄弱的。類多意志薄弱。這一種學生。每易給壞環境惡化。因其並無自己的主見。一切都隨波逐流的過去。於是便養成了苟安的習慣。

丙，無耐勞訓練。經濟富裕的家庭。做子女的類多不善操作。一切雜事。均由僕役代做。所以一見勞動的事。便要行不前。

丁，思想悲觀。體力薄弱者。甚易給悲觀的思想所侵襲。對人生總覺失望。毫無樂趣。無論什麼事情。也便感不到興味。

戊，受環境影響。平日交友不慎。傳染了不良行爲者。平或日所閱書籍。多爲淫蕩不堪和浪漫頹廢等作品。無意間。也便染受了。於是日趨墜落。不可自拔。一切勞作。也就無心顧問了。

上列五種學生。對日的體育訓練。類多不十分注意。這都是因沒有一個良好的體育訓

練制度所致。在一個完滿的制度中。如有一個周詳的制度來管理。這一種習慣很易改良。

體育測驗對感受不良影響的學生。很易奏效。因為平日訓練完全由個人而團體。換句話說。它的訓練標的是一個學生。它能使學生無可規避的機會。雖然犯有上列各端的學生。開首時有些感到不十分舒適。但久而久之。良好的習慣。驅逐了不良的習慣。以自代。同時對運動的興趣。也就油然而生了。

C 養成團結的精神 在體育測驗的團體測驗中。其方法完全以團體中各單位的總和作標準。凡團體中的份子。不論優劣。均須參加。個人能夠多努力一分。也就是團體多一分勝利的希望。個人失敗。團體也隨之失敗。這樣使學生養成自身對團體的重要觀念。而達到一種團體即我。我即團體的一種直覺。訓練其平日行為即成爲尊重團體。服從團體。愛護團體。同時也可使其信仰團體。一切公衆行為。都得服從。團結的精神。也就可以養成了。

D 容易奏效 體育測驗的一切設施。一切分組和測量訓練等。都和已往的不同。過去的不能奏效。既如前述。體育測驗制度的所以與前不同。容易收實際上的效果。其原因分述如下。

甲，體育測驗取得學生平日成績。爲唯一標的。因在平日測驗中。容易發現學生的缺陷。既知每個學生的缺陷。那末可以對症發藥。當可迅速地收得實際的效果。否則無的放矢。缺陷和效果。均不得悉。這一種實施。在原則上。是不能吻合的。

乙，體育測驗訓練並不以級作單位。其分組的標準。是完全依照學生的年齡、體高、體重。和醫生檢驗後的體質結果。然後按其實況。分成組別。由此施與適當的訓練。這樣可免除學生對訓練程度上的困難。同時也可使興趣增加。

丙，體育測驗因制度嚴密。學生便沒有逃避的機會。久而久之。學生也不作如是想。這樣秩序既得以維持。實際效果也較易收得。

歸納地說。在已往因平日沒有統計。沒有成績的參考。無從訂定標準。無從施以改正。體育測驗是隨時都可以指出學生的缺陷。學生的程度。那末可以隨時加以矯正。隨時加以訓練。在此項狀態之下。當很易收得實際上的效果。

### 第三章 體育測驗的種類

體育測驗因其被測驗者的不同。測驗時目的底不同。在它使用方法上。便也不能利用同一的方法。查體育測驗的對象有二。一種是以個人作為測驗對象的。一種是以團體作為測驗對象的。而其測驗的目的。也可分為二種。一種是以進修訓練為主要的目的。一種是以增厚興趣為主要的目的。二者可并合成。一是訓練的個別測驗。一是興趣的團體測驗。茲分述如下。

#### 第一節 訓練的個別測驗

訓練的個別測驗為何。是這一種測驗的舉行。其目的完全為求得學生個人體育狀況之後。作進修的訓練。此項測驗。猶如平日學校中的考試。使每一學生。均得一表顯其體格進步狀況的機會。換言之。也是學校體育行政的一種成績。測求此項成績。可先將各組測驗項目。預先規定妥善。並預先頒佈計分標準。使學生得以平日認定按次練習。否則失之太泛。學

生對測驗項目無從得悉。其所表現的成績。當也不能有良好的收獲了。

### 第一項 平日測驗

平日測驗是在訓練途中。測算學生的成績。這一種測驗。在成績的收獲上。是最為正確。因人的平常行為。才算正常的狀態。在規定的重要的測驗上。學生因受心理上的刺戟。他表現的時候。難免失常和做作。於是所表演出來的成績。也就因這種牽制。不很正確。

平日測驗在規模上。也可不必鋪張。儘可由體育指導平日在指導的時候測算。所以也是一種較為簡便的測驗法。

平日測驗又可分成二種。一種是定期的平日測驗。一種是不定期的平日測驗。茲分述如下。

A 定期的平日測驗 是由體育指導視實際情形。規定一個時間。測驗學生的成績。這一種時間的規定。須注意下列數項。

甲、須視訓練可否告一段落 規定測驗的時間須檢查訓練上。是否可告一段落。在訓練期中。舉行測驗。學生的精神。很易分散。且尙未達一階段。學生的成績。當不能良好。

乙、與上次測驗時間不可相隔過久。更須注意的。每次測驗時間的距離。不可隔離太多。也不可時短時長。大約以每月一次較爲最適宜。因太長者使學生最易發生懈怠。太短者使學生侷促。時短時長。使學生的精神。不能貫注。諸如此項均須注意。

測驗的次數。不宜太多。太多容易妨礙學生訓練的時間。也不宜太少。太少可養成懈怠的習慣。大約每一月或一月半舉行一次。較爲適宜。亦即每學期不得超過三次以上。（因尚有一次總測驗）也不得少過二次。

部頒的「男女生體育教授細目」上。頗多足以給實行體育測驗的學校。不少的幫助。如編排訓練項目。及定期測驗的日期等。很多便利。在教授細目上。舉凡各種訓練。和體育測驗。均有關係。如「跑之練習」和往賽運動。「跳之練習」。「擲之練習」和田賽運動。「雙槓和單槓」。「游泳」等都有相當的聯帶關係。如果每一單元訓練完竣。或幾個有關係的單元訓練完竣時。舉行一次定期測驗。這樣不獨可使學生的興趣增加。精神貫注。並且在程度上。也有相當的銜接。同時成績方面也可較爲優良。否則教授和訓練的科目。不相銜接。很容易使學生的精神分散。興趣減少。成績上當也不無影響了。



B 不定期的平日測驗 是一種並不規定日期。事前也不須通知學生。即使在測驗的時候。也不一定通知學生的測驗。在學生平日練習的時候。均可實行。只要把他所得的成績記錄下來。如果要通知學生的話。那末在練習開始時。通知他們即可。所以這一種測驗。在預定計劃上。是不需要規定時間。這一種制度的實行。完全是爲補充定期的平日測驗之不足。所以這種測驗的項目。大多依定期測驗所規定的項目爲根據。

又在定期的平日測驗上。有時因各種意外的打擊。發生延期。或須加多次數時。這時便可利用這種不定期的測驗。免得同原定的計劃。發生衝突。

使用這一種測驗時。須注意下列數項。

甲、不宜太多 測驗的次數不宜太多。太多足以使學生的精神煥散。使學生的訓練時間減少。指導者的計劃不易決定。和不能在預定的期間中。完成預定的計劃。

乙、事前以不使學生知道日期爲原則 實行這種制度。完全以知悉學生正常的成績爲唯一目的。設若使學生事前明悉。在他們的心理上。必起重大變化。反不能達到目的。

使用這種制度最好的辦法便是每次訓練。均把記錄記下。一則可使學生養成司空見

慣的習氣。二則也可測得正式的正常成績。

不定期的平日測驗。在分數計算上。可佔三分之一的地位。這樣可使學生在平日訓練上。不致輕視。不致懈怠。

## 第二項 總成績測驗

學生一般的心理。每希望能在較大的場合裏。表現一下自己的能為。所以在已往的體育行政上。有春季或秋季運動會。來調濟這一種實施上的缺陷。不過過去的運動會。多採自由參加主義。結果反使學生得到了苟安的機會。運動會的旨趣和效力。也就因之喪失無遺。這裏所云的總測驗。在原則上或旨趣上。是和運動會差不多的。可是在手段方面。却大不相同。唯一的差別。便是不准學生托故不參加。至於測驗的項目。也自不同。是把學生這學期中。所訓練的項目。都得參與。像別種學科的大考一樣。學生不參加。便失去三分之一計算分數的機會。同時在此種測驗中。可舉行級際比賽。以增加興趣。因不過在計算上稍為麻煩些而已。其餘的仍不可避免。

總測驗的次數。以每一學期一次。較為最適宜。因每次籌備及一切佈置。均須長時間方

可。太多則指導者的心上。不易兼顧。

日期的選擇。爲最困難的一種工作。如果選在學期中途。則訓練尙不告一段落。學生的精神。很易因此分散。所得的成績。也會因此惡劣。如在學期結束時舉行。則一方面接近大考。防礙課業。一方面天氣太冷或太熱。對室外劇烈運動。均不適宜。且很足以使學生的身體受傷。興趣減少。這種情形之下。要選擇一個良好的時期。確甚棘手。比較上適宜一些的時間。大約在秋季裏。以年假前一星期中。最爲適宜。因這時天氣。尙不至於太冷。而距離大考的時間。至少有二個星期。同時一學期的訓練。至此也可告一段落。在春季裏。以六月十日至六月十五日間。最爲適宜。因這時天氣。已靠近霽雨節。大概不會太熱。同時一學期的訓練工作。至此亦可告一段落。不過困難的。便是霽雨季節裏。天氣陰晴難測。且濕氣太重。不無影響成績。但除了它。要找一個較好的時間。確也不可多得。總之規定總測驗的日期。須面面顧到。才不影響他項工作。或自身。

在總成績測驗時。可備些獎品。獎與成績優良的。和在平日訓練時。最努力練習者。至於獎品的質料。不必太好。只要能夠表示一種紀念足可。如與以實物上的獎勵。那當爲最切實。

際了。

總測驗時。事務較忙。可分成競賽場地事務等股。分別負擔職務。凡裁判員的聘請。獎品的支配。(如規模較大。可另設一股)等均屬競賽股辦理。凡場地的佈置。可交場地股辦理。至其他雜務。及採辦什物。均可由事務股辦理。體育指導可充任幹事。總攬一切。便可以得行事上的種種便利。

### 第三項 訓練的個別測驗的利益

訓練的個別測驗。是完全以矯正平日不良的姿態。發達內臟組織。強固肌肉訓練。使各器官應付特殊不測的環境。有敏捷的動作。至於個人品格的陶冶。勇敢精神的養成。皆為其中必須達到的目的。

A 矯正的 人類因環境上的支配。在不知不覺之間。養成一種不良的姿態。例如穿中國裝而不帶手套。在天氣寒冷時。每易把二手交叉地伸入袖中。久而久之。便不自覺地養成了一種胸部縮小。背部駝起的姿勢。或是頭部常向左右側。久之也會養成一個歪頭的姿勢。如果實施體育測驗制度。對犯有此項病端的學生。可先施以改正體操。使其各部間支配適

當恢復原狀。改正體操的唯一的原則。務使其盆骨、胸腔、頭部部位端正。四肢支配適當。惟亦須顧到學生的身心。使用這種改正方法。全以學生所犯的弊端作為標準。

B 發達內臟組 人體內部各組織。如肺部。胃部循環系統。排洩系統等都使其逐漸發達。因肺部發達。呼吸作用旺盛。肺量也隨之增加。應付劇烈運動。也就能勝任。胃部發達。消化功能靈敏。一切腸肝胰等。也隨之加強。循環系統。是一種血液在體內不斷的起新存代謝作用。心肌加強。輸送血液的力也加強。排洩系統。亦即是能使在運動過後。它的代謝作用旺盛。至於其他內分泌系統等實施運動之後。均可加強。

C 發達肌肉 肌肉發達。體質也會隨之發達。而要使肌肉發達。適宜的運動可以奏效。例如肺量增加。韌帶必鬆緩。呼吸肌也可以盡量收縮了。又如跳高。可使腿的後肌伸展。上踢的運動量也加大。同時肌肉發達。也可使操勞的程度加深。在個別訓練上肌肉的發達。是其重要的準則。

D 養成應付不測的環境的技能 人生過程中。其間一切外來的意想不到的侵襲。是防不勝防。若無相當的技能。那末一旦發生禍變。終不及避免。體育測驗。便是養成這種專門

的技能。因其既具有冷靜的頭腦。遇事不慌。可隨機應付。又有救護的技能。安然脫險。例如海行遇險。游泳便可以致用。格鬥可以養成攻擊和防身的技能。田徑可養成伶敏等技能。種多為練習運動後的利益。

E發達勇敢進取的心理 勇敢的心理。均視其體格而定。大凡體格強健的。他既有堅強的意志之外。更有勇敢的精神。體格薄弱的。便多萎縮不前。運動以後。體格便不期然地強壯起來。勇敢的精神。也會油然而產生了。且如拳術擊劍等科目。更容易促進自信決心。這樣便可遇事向前了。

綜而言之。訓練的個別測驗。全為養成個人體格的強健。改進個人意旨。和矯正一切不良的習慣為責旨。

## 第二節 興趣的團體競賽

團體競賽。一方面果然可以表示整個團體的體育的現況。一方面也可作為一種提高學生對運動興趣的方法。據一般的心理。人類每喜在他人面前。或是在比賽的時候。獲有機

會能表演他自己的所長。團體競賽是在公共場合中。給與表演的機會。正適合學生的所好。所以團體競賽。在實施上。可以獲得調劑乏味枯燥的生活。每學年中舉行二次為最佳。即每學期一次。不過其範圍一次專以校內各級做單位。一次可向外作校際的比賽。

### 第一項 校內的級際競賽

校內的級際競賽是以校內各級作為比賽的單位。其實施手續如後。

甲，先將各級中屬於各組別的分明。分別編入特製的簿藉中（如體格檢查時用團體檢查表的。此項工作可省去）作編排人數的根據。

乙，其次須查各級學生所加入訓練的項目。即可作為今次比賽項目。不必再行報名。如用報名亦可。

丙，規定日期。須先一月公佈。不可太形侷促。

丁，成績計算是依各團體中各份子。所得成績相加。（限於同組的）除人數。取得一平均數。然後按表查得分數（表見後）相比較。

戊，關於秩序的編排。須參酌參加的人數。人數多時間長。反之則少。須注意衝突。

己，其他可同平日開運動會的各项手續。（可參閱勤奮書局出版王復旦著「中學運動會指南」第二、三、四章。）

## 第二項 校際競賽

校際競賽是二校或二校以上學校約定某日或集中某場地共同舉行測驗。互相比較。以計優劣。這一種競賽。動員的人數。一定很多。不論在精神上。或是物質上。損失必大。然其所收得的効果。也較任何為大。關於實行校際競賽。有三種方法：

甲，全體制 如果要求最公平最正確最有興趣的一種。則舍此莫屬了。這一種比賽法是將參加各團體中各份子。集合在一起。同時加以測驗。這樣場地相同。氣候相同。當然是很公平的。不過它的缺點。確也不少。

1，不經濟 學生全體動員。人數必多。它往返所費。定也不少。如在一埠。尚可支持。如在隔埠。則為數更大。當此一般經濟。均在沒落期中。如果徵諸學生。則學生必不能負擔。徵諸學校。亦無從籌措。或能勉強支付。則為了一次比賽。竟化如此巨款。未免合不上。

2，荒廢學業 往返需時必多。學生的學業。損失也多。



3, 秩序很難維持 人數一多, 食宿, 住均將發生問題。這種秩序, 確難維持。雖云可用自己管理自己的方法。但總不會有良好的成績。

上列三端, 均為全體制免不了的。全體制的難於實行, 也就爲了這一點。

乙, 代表制 是由全體學生中, 選出若干, 出席比賽。它所選取代表的方法, 是同平日運動會中不同的。它的方法, 是以百分比率來選取。有二種不同的單位。

1, 以校爲單位的 即在校中選出百分之若干優秀份子參加。不分組別。例如

甲乙二校對抗。由雙方決議。各派代表百分之二十充任。查甲校共有學生一千二百人。乙校學生八百人。則

$$1200 \times \frac{20}{100} = 240 \text{ 人} \quad \text{甲校應派人數}$$

$$800 \times \frac{20}{100} = 160 \text{ 人} \quad \text{乙校應派人數}$$

2, 以組爲單位的 就是說這代表須在各組中, 平均選出。例如甲校一千二百人的組別分配如下:

# 中學體育測驗

A組

二百人

B組

二百四十人

C組

一百六十人

D組

二百人

E組

一百四十人

F組

一百六十人

G組

一百人

那末計算方法是

$$\text{A組} \quad 200 \times \frac{20}{100} = 40 \text{人}$$

$$\text{B組} \quad 240 \times \frac{20}{100} = 48 \text{人}$$

$$\text{C組} \quad 160 \times \frac{20}{100} = 32 \text{人}$$

$$\text{D組} \quad 200 \times \frac{20}{100} = 40 \text{人}$$

$$E \text{ 組} \quad 140 \times \frac{20}{100} = 28 \text{ 人}$$

$$F \text{ 組} \quad 160 \times \frac{20}{100} = 32 \text{ 人}$$

$$G \text{ 組} \quad 100 \times \frac{20}{100} = 20 \text{ 人}$$

上列二種選出的方法。以第二種較為正確。

C, 分別測驗比賽法 各校學生。可不必離校。由裁判員會同各校體育指導。分別向參加各校學生。測取成績。這一種在經濟方面是相當成功的。可是它的弊端也有如下。

1. 沒有興趣 分別測取。與校內測驗無異。學生方面。仍不會面。興趣大減。因雙方相見。下自有一種好勝心理。潛伏着。興趣也便因之提高。

2. 環境各異 環境為造成優良成績的一大原因。兩地測驗。氣候各有不同。設備亦難一致。其所得成績。當也不會正確。

上列三種團體比賽法中。以組作單位的代表制。較為最適宜。在興趣和經濟雙方。均能顧到。至於應採取何法。惟視實際情形確定。最為妥當。

校際比賽的時間因參加人數很多。所需的時間當非有充分的時間不可。然費時太多。影響學業甚大。更易使學生精神不能貫注。身體容易疲勞。所以次數上。以每學年舉行一次。日期以春假中最高為適宜。因一則可以不妨礙學業。一則也可得充足的時間。至於場地。可揀學業上有關係的地方。如工廠區可使學生得實地觀察的機會。風景區可使學生心曠神怡。這樣一舉多得。收穫也就更來得偉大了。

## 第四章 測驗前的準備

體育測驗是完全根據學生的體力體質而實施的一種制度。所以其手續和工作。也比較已往者來得麻煩。但如稍有懈怠。不獨難收實效。且前功盡棄。至為可惜。所以為指導者。不可不謹慎從事。

在實施以前的籌備工作中。最為重要的。便是學生體格的檢查。和學生訓練上的分組。分組的標準。完全取決於體格檢查。故其步驟。先須實行體格檢查。茲把這二種重要的工作。逐一說明如後：

### 第一節 體格檢查

學生大多在不同的環境中長成。他們因為先天遺傳的不同。和後天調養的得失。體力和智力。決不會在同速率下發展。甚且有些學生因先天的遺傳。而患有神經衰弱。目力不足。及其他疾病等。後天的失調。而患有心臟。腸胃等病的很多。其他如四肢殘廢。扭腰歪頭的。當

亦不少。這種不同體格和體力的學生，設若使其受同樣的訓練，不但不能促其強，而且反易促其死。所以每次於開學的時候，須經嚴密的檢查，以便分組。

體格檢查以每學期舉行一次。因人類的體格，每天都在發育中，隔開時間太多，則所檢得的結果，決不能永久代表。至於檢查的日期，以在開學前一星期中，最為適宜。這樣既可使學生不妨礙學業和訓練的時間，又可得充分的時間去工作。（如學生數太多，可再行提前數天。）況分組的時候，須憑檢查結果計算，又非一星期不可，所以提前提前在註冊之前，是最為妥當的時間。

關於體格檢查的表格，務求詳細。現擬定二種於後。一種是個人的體格檢查表。這一張表格，在校醫或檢查者逐一填就後，須主任檢查簽字，由學生暫時保存。於選課時連同選課表，交至教務處。（如無檢查表者，可不准註冊。）再由教務處轉交體育部。一張是團體的，也是以級作單位的體格檢查登記表。可由主任檢查順便填就，直接移交體育部。體育部於收得二張表格後，可核對一下，有否疑問，然後把教務處轉來一張，交回校醫處，以便存查。團體的一張由體育部保管，以備作分組的標準。

現在把二種表格的式樣擬定如後。如屬必須。自可加減項目。務根據實在需要決定之。

新 民 中 學 學 生 體 格 檢 查 記 錄 表

應列入 組

項 目	第 一 學 期		第 二 學 期	
	程 度	評 語	程 度	評 語
視 力	左 右		左 右	
聽 力	左 右		左 右	
沙 眼	左 右		左 右	
牙 齒				
扁 桃 腺				
營 養				
皮 膚				

姓名	性別	實足年齡	歲	月	日	已 未
年級	中 年級	生日	年	月	日	時
籍貫	住址	兄弟姊妹排行	人	月	日	年
				婚 事	已 未	年
				檢 查	年	月
				本 人 在 校 住 址		





新 民 中 學 中 年 級 學 生 體 格 檢 查 記 錄

姓名	性別	年齡	檢查日期	視力	聽力	沙眼	牙齒	扁桃腺	營養	皮膚	心臟	肺	畸形	發展	肌肉	體高	體重	其他	評語	備註
A組																				
B組																				
C組																				
D組																				
E組																				



上列二種表格內容。不過就學生易患的病症。和各種重要的參考而訂。其他如有特殊的病症要填入。自可增加項目。務使表中內容。在各種環境中。切合實用爲是。

上表填入。務使清楚。表內評語一欄。於填表時。更須格外注意。以詳細爲原則。並須註可。否作劇烈運動。或輕微運動等。設有特殊危險的症狀。則須以醒目的顏色（如紅色）填入。以便一目瞭然。

在檢查時爲求工作効力增加。可分生理檢查。丈量磅重各部舉行。

至於表上所列符號。檢查者可以平日熟習者使用。惟務求一列。以免錯誤。並須通知體育部。或在表上註明。

## 第二節 分組

依體格檢查的結果。把學生分若干小集團。然後按照標準。施以適合底訓練。上節已述及人類因天賦與環境上的不同。體格上也顯示着差異。在體育的訓練上。當也不能一例施教。如果盲目地給與同樣的項目。同樣的程度。同樣的教練。其結果當不能完滿。這樣施行訓

練既不能達到目的。反易學生體格受損。其去體育的本旨未免太遠。

晚近教育多尙實行男女同校。但在體育訓練上。却不可以言合教。那是了然的事。因男女在智育上並無十分差異。但在體格的發育上。却並不一致。因女子在十三歲以前。她們的發育程序。與男孩還無多大差別。但自十三歲起。便大相懸殊。中學生的年齡。又多在十三歲以上。所以男女生在體育上。是決不可相提並論。而與同樣的訓練。總之爲使體育訓練達到真實的效果起見。男女二方是應先加以劃分的。

其次便要論及分組的方法。過往一般的學校的分組方法。都以年級作唯一標準。這種分組法。在時間的分配上。確甚便利。已論之在前。但在實際的效果上。却是個大大的失敗。現試一述其錯誤的地方。

甲、蔑視學生先天的遺傳和後天的調養爲一樣。

乙、蔑視學生體格爲一樣。

丙、蔑視學生發育程度相等。

丁、蔑視學生體質及所患病症爲一樣。

上列各種謬誤見解。是以級作分組標準的弊病。因學生體格體質。發育和天賦的不同。是鐵一般的事實。如果不去顧到。那將來必不會成功。我國提倡體育。已有二十多年的歷史。但人民的體格。並不進步。其實。因當亦不無關係。

還有一種分組的方法。這大約見於競賽會中學校於體育訓練上。是從未用過的。便是以體重或體高體重並用的分組法。這一種分組標準。如用在訓練上。當較用年級來區分的好。但實際上它依舊忽略了年齡和發育的關係。和患有病症的與運動的關係。

教育部頒佈的體育標準有麥克樂氏的男女生年齡體高體重分級方法。是打破以年級作標準的先聲。在方今中學體育實施上。要算最爲完美的一種（據著者調查。國內尚無依此項標準分組訓練的學校）但其中也缺少了學生的體質。所以只要把學生的體質滲入。便成爲一個良好的完善的分組標準。

茲把麥氏的分組計算標準表列後。

中學體育測驗

女生年齡體高體重分級表

指數	年齡	歲月	體高(英寸)	體重(磅)	指數	指數之和	級別
1	9-6	以下	50 以下	61 以下	1	12以下	A
2	9-6	9-11	50	61-64	2		
3	10-0	10-5	51	65-67	3		
4	10-6	10-11	52-53	68-70	4	12-20	B
5	11-0	11-5	54	71-75	5	21-29	C
6	11-6	11-11	55-56	76-80	6		
7	12-0	12-5	57-58	81-85	7		
8	12-6	12-11	59	86-89	8	30-37	D
9	13-0	13-5	60-61	90-94	9	38-47	E
10	13-6	13-11	62	95-100	10		
11	14-0	14-5	62	101-105	11		
12	14-6	14-11	62	106-110	12	48-57	F
13	15-0	15-5	63	111-113	13	57以上	G
14	15-6	15-11	63	114-115	14		
15	16-0	16-5	63	116-117	15		
16	16-6	16-11	64	118-119	16		
17	17-0	17-5	64	120-121	17		
18	17-6	17-11	64	121-122	18		
19	18	以上	64 以上	122 以上	19		

備準的前驗測

男生年齡體高體重分級表

指數	年齡	歲月	體高(英寸)	體重(磅)	指數	指數之和	級別
1	9—6	以下	50 以下	61 以下	1	12以下	A
2	9—6 至	9—11	50	61—64	2		
3	10—0	10—5	51	65—67	3		
4	10—6	10—11	52—53	68—70	4	12—20	B
5	11—0	11—5	54	71—75	5		
6	11—6	11—11	55—56	76—80	6		
7	12—0	12—5	57—58	81—85	7	21—29	C
8	12—6	12—11	59	86—89	8		
9	13—0	13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6	13—11	62	95—100	10	30—37	D
11	14—0	14—5	63	101—106	11		
12	14—6	14—11	64	107—112	12		
13	15—0	15—5	65	113—117	13	38—47	E
14	16—6	15—11	66	118—122	14		
15	16—0	16—5	66	123—127	15		
16	16—6	16—11	67	128—130	16	48—57	F
17	17—0	17—5	67	131—133	17		
18	17—6	17—11	68	134—135	18		
19	18—0	18—5	68	136—138	19	57以上	G
20	18—6	18—11	69	136—141	20		
21	19	以上	69 以上	141 以上	21		

計算方法是。

1. 先將學生的年齡體高體重等按表查得指數。
2. 將查得的指數相加得指數之和。
3. 將指數之和再查表上的級別便得。

現舉例如下。

男生十三歲二月高五十九英寸重九十五磅。

13歲2月的指數爲9

59英寸的指數爲8

95磅的指數爲10

指數之和爲27 按表查得爲C級

女生的計算同男生。

上列三種分組的方法以麥克樂氏的一種爲最完美現在根據這一種分組法。滲以體質狀況。然後再決定組別。



體質狀況。在體格檢查時由醫生決定。醫生於學生體格檢查後。就其狀況批上等級。其等級亦可分爲七種計「越、優、中、常、可、弱、劣」。凡體質列入「劣」等者。不論查得指數之和爲若干。一律列入A組訓練。體質列入「弱」等可退一級訓練。列入「可」以上者。就其原  
有級次訓練。

使用上列方法須注意下列三點。

1. 學生患有姿勢不正者。可另設一班。施以改正訓練。惟不得離組（即除各組規定的訓練外）改正訓練。以每日二十分鐘爲度。教材由教師自由決定。

2. 學生患有殘疾者。可另成一組。施以特殊訓練。每星期以三小時或每日半小時爲度。組中規定的運動訓練全免。

3. 學生患有心臟等危症者。由校醫簽特別記號。一切運動全免。但每日須受深呼吸及緩和體操三十分鐘。（上下午各十五分鐘。）

此種方法使用時。手續甚煩。中學如能依照實行。則甚合學生體質。其效果必甚佳良。如學校中指導者少。工作來不及者。可請高中部學生幫忙。協助計算之。

## 第五章 測驗項目的規定

測驗項目的規定。也就是規定一適合於中學生一般的體格的項目。換句話說。那幾種項目。在中學生時代。較為適宜。中學生一般的體格。因正在發育的緊要關頭。所以訓練項目的分量。須配合適當。太重易使學生受傷。妨礙發育。太輕便使學生的興趣減少。所以頒訂的時候。先宜酌配。否則鑄成大錯。後悔無及。

### 第一節 規定測驗項目的原則

規定測驗項目的困難。既如上述。那末規定之先。先規定它的原則如下。

A 以學生體力體質及能力為原則。學生的體力體質和能力的不同。既如前述。那末於規定項目的時候。不得不加以注意。規定的項目。務使適合。不宜太重。也不可太輕。不宜太難。也不可太簡單。分組以後。就各組的平均能力。然後製成標準。發育不適宜的立刻改正之。項目的多寡。輕重。宜以學生為轉移。如G組與A組。當不能一律看待。

B 以能幫助發育爲原則 中學生的年齡適在發育之中。正如一棵剛長成的植物，不能使其過度。有礙發育。於規定的項目上。須注意這一種項目。是否可以助長發育爲準則。如舉重拳鬥等。於年齡幼稚體質薄弱的學生。甚易受傷。故須慎重加以考慮。

C 以養成專門技術爲原則 規定的項目。也不可以太廣泛。太廣泛足以使學生的精神分散。同時也易發生顧此失彼。結果仍一事無成。所以規定的時候。項目務求實用。將來在生活上容易使用到的。如跑跳擲游泳等。使其養成一個能手。一旦需用。便可得到不少的幫助。但也忌太少。因太少可使其發達不甚平均。

D 以調換項目的時間不可過促爲原則 項目一多。於時間上。不得不減少。於是訓練的機會也愈形減少。學生練習時尙未得有綱領。便須調換。結果等於沒有訓練一樣。所以一定要有充分的時間。

E 以互相有聯帶關係爲原則 規定的項目。在體格的訓練上。須互相呼應。不可特樹一幟。如跳躍和跑便有關係。雙槓單槓可以幫助撐高擲部等。均各有幫助的。所以項目訂定時。首先宜顧到。

F 以學生興趣爲原則 確定項目的時候，也應考慮一下。所規定的項目，是否學生歡迎。換句話說，是否可投學生的所好。雖然事實上不必徵求學生的意見，但如能投其所好，則學生的興趣，也會提高。練習也可勤奮。至於怎樣去獲得學生的意見，那末只要考慮是否是大眾的所好。人是脫不了大眾。大概大眾所歡迎的，也就是一般學生所歡迎的。

G 以學校經濟環境爲原則 一切事業的進展，類多賴於經濟的充裕經費拮据的學校，其設備當不能如意。所以規定項目的時候，先要審查一下。學校是可以照辦，否則甯可不用。因項目已規定而不去實施，無異對學生失信。這一種不良的行爲，決不能使學生感受到的。

H 以天時轉變爲原則 冬冷夏熱，那是一定不變之例。規定項目的時候，最好能利用天時。符合天時。如秋季末了一節訓練項目，不妨滲溜冰。這樣既可使學生運動，又可把興趣提高。又如春季一學期末了，不妨加一游泳。學生一定表示歡迎。同時如果在某種氣候裏，配以不相合的運動，不但使學生興趣減少，亦且使學生感到苦痛。所以能適應天時的規定項目，定可使學生增厚興趣。

I 以有數字的計算標準爲原則。數字的計算標準，便是須有客觀的可以表現的計算標準。換句話說，是該項成績的計算，須憑有實在的有形的計算標準。一切單憑主觀條件下所能決定的項目，力宜避免。萬不得已時，亦須經多數人的批評才可。因這一種主觀的批評，每使學生藉口不公正。如足球籃球等，優劣雖易分別，但如進一步要考求它的標準，實在是說不出來的。至有些以射門或投籃準確爲標準，這是不能了解這種運動的所爲。因足球等的好壞，決不在乎投籃命中或射門正確。

有了數字的標準，無論在改良上，判決上，都易於解決。但沒有數字可作標準的運動項目，也不能擯棄。作爲課外的練習，也是一個補助訓練的良法。不過不必計分罷了。

J 以適合學校環境爲原則。學校環境，各有不同。大別之，可得鄉村和都市的不同。大概鄉村學校規定節目中，可滲入越野跑等。因其環境適合這種運動。都市的學校，很難辦到。因環境使然，所以在規定項目的時候，可先審查一下學校的環境，揀不適宜的，擯棄之。適宜的增加之。

上列十大原則，爲規定項目的時候，必須參照的。俾於決定各組學生練習各項運動時。

得一規定。

## 第二節 一般項目之規定

規定學生運動項目的原則。既如上述。欲求一個適當的支配。確非易事。如規定項目太多。則失之太泛。易使學生造成學而不專。習而不精。和使學生的意旨不能堅定。但如規定項目太少。則也能造成學生懶惰的習性。荒於練習。項目太難。又能使學生視為畏途。興趣減少。且也可妨礙發育。學生身體受傷。但項目太易。更能造成學生輕視運動的觀念。興趣減少。總之。規定項目。須經進審慎之考慮。周詳之計劃。決不可以隨隨便便敷衍了事。因規定出的項目不甚適當。則常會造成學生及學生家長的匪難。且行政上亦會感受重大的打擊。所以最好在規定項目的時候。邀集各校體育主任及指導者。並請體育專家列席。作一正式探討的會議。集多數人的意見。規定項目。決定計劃。並得於平日行政上感受困難時。隨時更換。庶幾各弊可免。而效果易見。

現為要求規定項目時便利起見。將各種運動項目。按各組體格。分成必修與選修二種。

## 測驗項目規定

茲分述如下。

### 第一項 必修項目

必修項目是由體育部按各組學生的體力程度。於開學時預先頒佈。使學生在各種學科選修時。列入課程中。此種項目。一經規定。不得中途變更。學生也不得藉故要求更換。平日上體育課時。指導者便可講述各種方法。督促學生練習。依次舉行該項運動的各種測驗。

運動項目規定。由學生填入選課表後。交教務處簽字。再由教務處轉交體育部。體育部接到學生名單後。即可依預定訓練計劃施行訓練。茲為學校規定項目的多少數量。適合起見。暫定如下。以供參考。

- A 組 二種運動項目。
- B 組 二種運動項目。
- C 組 二種運動項目。
- D 組 二種運動項目。
- E 組 三種運動項目。

F組 三種運動項目。

G組 三種運動項目。

此種運動項目決定時。各項性質。不必相同。例如A組必修項為二種。則一種已規定。則另一種可規定為田徑賽。這樣學生於訓練時。不致混認為一。至於各種運動中的測驗方法。除田徑賽中各項目。須依學生的體格。不必全體列入外。其餘如球類等各項運動。均得按法測驗完竣。方得認為及格。

### 第二項 選修項目

選修項目為適合學生的運動興趣起見。由學生興趣的支配。在規定各種選修項目中。隨意選出項目。例如A組的選修項目定為二種中選取一種。則學生可於選課時。在規定的二種中。選填一種。關於辦理選修項目訓練時。可分成二種方法。視學校實際環境。而定去捨。一、是按各組作為單位訓練。此項辦法。如必修項目一樣。依各組作為一訓練的團體。此項運動訓練。如在學生數較多的學校。行之頗甚適合。因人數一多。同興趣者也多。於是一組中選同一項的也多。訓練時可使學生都受訓練。不必另想辦法。



## 定規的目項驗測

二、是按運動項目作爲單位訓練。此項辦法可在人數較少之學校中施行。因學生數一少。各組的人數也少。在平日必修項目訓練時。已覺人數太少。若隨學生意旨選課。則便會發生每組每項人數太少。這時可把各組中關於選一同項目的學生合併。受同一訓練。這種辦法。較之人數少而利用以組作單位的訓練方法。在行政上。確可獲得不少的幫助。

學生於選定項目後即交教務處簽字。而後由教務處會同必修項目送交體育部。迨一星期後學生不得任意更變項目。以利進行。茲將各組選修項目數量。支配如次。

- A 組      二項中選一項。
- B 組      二項中選一項。
- C 組      三項中選二項。
- D 組      三項中選二項。
- E 組      三項中選二項。
- F 組      四項中選三項。
- G 組      四項中選三項。

# 中學體育測驗

## 學生選課註冊單

姓名			
年級			
性別			
年齡			
體重			
身長			
指數和			
必修項目	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
選修項目	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
應入組別			

註一此表由學生自填送教務處轉體育部

二組別一項由體育指導填入

三必修與選修項目須依列入組別填入

## 第六章 田徑賽運動測驗

田徑賽運動。即普通學校舉行運動會時所列入的項目。可分爲田賽與徑賽二大部。田賽更可分成跳與擲二部。茲將各項目分列如次。

### 徑賽

五十公尺 一千五百公尺

一百公尺 三千公尺

二百公尺 高欄

四百公尺 低欄

八百公尺

### 田賽

擲部：

鐵球

標槍

鐵餅

跳部：

立定跳遠

急行跳遠

三級跳遠

跳高

撐竿跳高

上列各種項目中。徑賽中如三千公尺。高欄低欄。均是較深的運動項目。田賽中如撐竿跳高。亦是具有專門技能者。難加測驗。此種運動項目。對中學生的體魄。似不甚適合。於測驗時。可減去之。因此項運動。不但不易練習。抑且有傷。與在行政及學生體魄上均發生妨礙。不如捨之不用為妙。

田徑賽運動的測驗法。茲分述如下：

## 第一節 成績的取得方法

體育測驗唯一的特點。便是一般的推進多數人的體格訓練。推進的根據。又非取得各

個成績不可。因人數的增多。它的手續也自較繁重。在已往的運動會中。其所取得成績的目標。只有第一二名而已。其餘的可以不必顧問。但體育測驗中的田徑測驗則不然。它的目的是要使全體中每個分子都有訓練的機會。所以它不能不作每個分子成績的取得。因此它的測算工作。也就比較繁重了。

關於取得成績所使用的方法。因單位的不同。或是項目性質的不同。所以也就不能一致。茲撮述如下。

### 第一項 個人作單位的成績之取得

以個人作單位。也就是各個份子。每個去取得他的成績。其方法如後。

A 田賽 測驗田賽的成績。只須使參加該項測驗的學生。環立在測驗項目所用的場地上。先逐一點名。點名分爲三次。求時間上的經濟起見。中間距離不必過長。約每隔三分鐘舉行點名一次。每次點名前。須在揚聲器前通知一次。三次不到。除聲請告假者外（田賽可告假。徑賽不可）即作爲無故不到。以後不得補到或補測。唱名過後。人數已確定。棄權者可把姓名或號數劃去。以免誤會。開始測驗時。不必試擲或試跳一次。（如與以試擲或試跳者

亦可）起跳點的規定。須在五十分以上。每人可跳或擲三次。就其三次中成績最優的一次。作為本人成績。

B 徑賽 和田賽的測算成績一樣。各個單獨測算成績。跑道線可劃分六條至八條（四百公尺以上可搶圈。）每一跑線。須置備馬錶 Stop Watch 一只。由裁判員執管。開賽前由徑賽幹事。或徑賽裁判長。指定各裁判員測時的對象。最好以跑線規定。迨起點發令時。即可開始計算。跑到終點為止。將測得的成績。報告記錄員登記。如另有裁判員觀察名次。則可核對。是否有錯誤。

## 第二項 團體作單位的成績之取得

以團體作單位的成績取得。即其取得成績的對象。不是個人。而是團體。所以應從團體的立場上。製定測算的方法。

團體測驗。一方面固然為表示團體的成績。但一方面。也是訓練學生團體生活。所以凡項目中。能協力造成成績的地方。必須促其發達。

A 田賽 田賽項目中。因有的可利用協力。有的不能利用協力。所以其方法也就不同。

## 田徑賽運動測驗

茲述如後。

1. 立定跳遠和擲鐵球 這二項節目形式上可實行協力表演。跑道上每十公尺處作一記號。參加賽員可自起點起。依次連續跳或如一號由起點跳出或擲出。二號便就其所得成績的地方繼續跳或續。至最後一人跳畢或擲畢。即可測量其全部成績。然後除以參加的表（成績計算表）查得成績（數字）以判優劣。舉例如下。

甲校E組立定跳遠共四十人參加。計共跳長七十八公尺。其算

$$78 \div 40 = 1.85 \text{ 公尺 (平均每人成績)}$$

1.85公尺按表計得分65分（計分標準列後）

擲鐵球的計算法同此。

2. 跳高和撐竿跳高 測量跳高或撐竿跳高的成績。因事實上。

連續舉行。故必須測求各個的成績。相加除以人數。得平均數。而後再例如後。

甲校G組學生二十人。參加跳高。結果五人在一、三〇公尺處失敗。六人在一、四二公尺。三人在一、五〇公尺。四人在一、五五公尺。一人在一、六二公尺。一人在一、七二公尺處失敗。那末這成績的計算是。

$$5 \times 1.30 = 6.50$$

$$6 \times 1.42 = 8.52$$

$$3 \times 1.50 = 4.50$$

$$4 \times 1.55 = 6.20$$

$$1 \times 1.62 = 1.62$$

$$1 \times 1.72 = 1.72$$

---

$$\text{合計} \quad 29.06$$

$29.06 \div 20 = 1.453$ 公尺每生平均成績。按表計得96分。

撐竿跳高的測算同此。

3. 其他 其他如鐵餅、標槍、急行跳遠、二級跳遠等因所跳或擲的距離較遠。且像跳遠，



三級跳遠等非用砂坑不可。所以這些項目成績的測算，必須先將每組參加學生所得的成績相加，再除以人數，得平均成績。按表索取數字的成績。

團體測驗每人跳擲的次數，可定為一次。如遇出線犯規等，可繼續一次。但二次出界犯規，即可除名，不計成績。

**B 徑賽** 在徑賽的項目中，類多可以表演協力取得成績的地方。除三千公尺以上距離太長，需時太久外，其餘均可表現。（萬公尺及三千公尺，除中學生體格方面有特殊的發達者，方可參加外，其餘的可免除）

徑賽成績的取得，因距離不同，也就分成二種不同的方法，述之如下。

1. 來回比賽法 這一種比賽法，可用在短距離的賽跑上。這裏的所謂短距離，便是包括一百公尺和二百公尺。這種方法的使用，可把一個團體等量的分成二個小集團（如人數是單數，那末在起點一方面多分配一個）分站在起點和終點，即線之二端。事前必須先行支配好跑的次序，以免爭奪推讓，影響成績。發令以後，二端人數，依次交換跑去，至跑完為止。計時可自始至終，中間不必捏停。舉例如下。

學生十人的百公尺團體成績測驗。先將單數的站到起點。雙數的站到終點。如下圖。



發令後。一數即向終點跑去。迨一數到達終點時。二數跑回起點。(裁判員可注意是否偷跑)依次跑畢。至十數跑回為止如所得成績。共二分十三秒。則每人平均成績為十三秒。

2. 接續比賽法 這種方法。舉凡徑賽中。無論短、中、長各距離均可應用。但對中距離的應用。特別適配。長距離中一千五百公尺。亦甚適宜。但三千公尺以上。因時間所費太多。不甚適宜。此項比賽法。和平日運動會中的接力賽跑一樣。先將與賽人員。分別依次站定起點。(建築場地時。如能築每圈四百公尺者更便)然後依次跑去。至最後一人為止。測算時間。中途儘可不必停頓。繼續下去。和來回比賽法一樣。以所得的總成績除以參加人數。即可得平均數。再按表查得成績即可。

## 第二節 成績的計算

關於製定體育測驗成績標準一項。至感困難。因此種標準的製定。須依一般的中學生的表現為準則。而一般的準則。又須有精密的統計和調查。事實上在我國體育的發達史中。對這種工作。從未做過。所以一般的標準。無從採取。同時此項工作。又非一二人力所能辦到。因之不得不由著者就近考察。測取成績的一法。

著者曾於最近測驗中學男生五百餘人。依其體格體力體質的不同。五百餘人計分七組。所得成績。因從未經過訓練。以致甚為幼稚。這也是意料中的事。姑錄入。在政府體育行政當局。未頒佈正式的標準之前。作為一種參考。

### 項目

### 平均成績

A組 八十人

立定跳遠

一、四九八公尺

跳高

一、〇四公尺

中學體育測驗

五十公尺

八秒十分之五

一百公尺

十八秒十分之二

二百公尺

三十八秒十分之三

B組 七十五人

五十公尺

八秒正

一百公尺

十七秒十分之三

二百公尺

三十六秒十分之二

立定跳遠

一、五五公尺

急行跳遠

三、九四二公尺

跳高

一、一二公尺

八磅鐵球

六、一四公尺

C組 九十人

一百公尺

十五秒十分之八

田徑賽運動測驗

二百公尺

三十四秒正

四百公尺

一分十三秒十分之五

立定跳遠

一、七一公尺

急行跳遠

四、一〇公尺

跳高

一、一二五公尺

八磅鐵球

六、五〇公尺

三級跳遠

八、一五公尺

D組 六十二人

百公尺

十五秒十分之一

二百公尺

三十五秒十分之三

四百公尺

一分十一秒十分之八

八百公尺 二十二入

三分四秒正

十二磅鐵球

六、一一公尺

中學體育測驗

跳高

一、一八公尺

跳遠

四、一八公尺

立定跳遠

一、七五公尺

三級跳遠

八、八四公尺

E組 五十五人

百公尺

十四秒十分之五

二百公尺

三十一秒十分之一

四百公尺

一分十秒

八百公尺 二十人

三分二秒十分之六

跳高

一、十八公尺

跳遠

四、三〇公尺

十二磅鐵球

六、六五公尺

三級跳遠

八、八〇公尺

田徑賽運動測驗

鐵餅

十四公尺二十五

F組 六十二人

百公尺

十四秒正

二百公尺

三十秒十分之三

四百公尺

一分九秒正

八百公尺 三十六人

二分五十秒十分之六

一千五百公尺 十六人

六分二秒十分之七

跳高

一、二公尺

立定跳遠

一、九公尺

跳遠

四、五六公尺

三級跳遠

八、八四公尺

十二磅鐵球

七、四〇公尺

鐵餅

十六公尺

中學體育測驗

G組 七十八人  
二百公尺低欄 十四人  
四〇秒十分之二

一百公尺  
十三秒十分之三

二百公尺  
三十秒正

四百公尺  
一分八秒十分之六

八百公尺 四十人  
二分五十二秒正

一千五百公尺 二十四人  
五分四十秒十分之六

十六磅鐵球  
六、六四五公尺

跳高  
一、二五公尺

立定跳遠  
二、〇二公尺

跳遠  
四、八二公尺

標槍 練習槍  
二十一、五二公尺

鐵餅  
十八公尺正



## 田徑賽運動測驗

尙有高欄中欄撐竿跳高因被測的人數太少。甚至僅一二人能受測的。故無從測得。現如根據上列所得的平均數。作爲六十分（及格分數）再參考十項運動計分。與當時之最高紀錄。暫訂定計算標準如次。

項目	計分單位	分數
五十公尺	每十分之一秒	一分二厘
一百公尺	每十分之一秒	一分二厘
二百公尺	每十分之一秒	一分
四百公尺	每五分之一秒	九厘
八百公尺	每五分之一秒	九厘
一千五百公尺	每五分之一秒	五厘
立定跳遠	每百分之一公尺	九厘
跳遠	每百分之一公尺	八厘
推鐵球	每百分之一公尺	七厘

跳高

每百分之一公尺

二分

擲鐵餅

每百分之一公尺

三厘

擲標槍

每百分之一公尺

一厘

三級跳遠

每百分之一公尺

七厘

計算方法是先以上列的標準爲六十分。凡超過標準。或不及標準的成績。先求得其和標準的差額。乘以上列計分的數。加上或減去即得。茲舉二例於後。

甲生屬D組。其百公尺成績爲十四秒十分之六。他的得分如下。

D組百公尺標準爲十五秒十分之一。十四秒十分之六與十五秒十分之一的差數爲十分之五秒則

$$5 \times 1.2 = 6 \text{分}$$

六十分加上六分即得六十六分。(甲生的得分)

乙生屬F組。其跳遠成績爲四·四八公尺。他的得分計算如下。

F組跳遠標準爲四·五六公尺。今該生的成績。與標準的差爲百分之八公尺。則

田徑賽運動測驗

$$8 \times 8 = 64$$

以六十分減六·四分即得五十三·六分。即該生的成績。

女生：（著者因服務學校並無女生故無從測得成績茲酌量規定如次）

項目

及格成績

A組

五十公尺

十一秒

一百公尺

二十二秒

立定跳遠

一公尺

急行跳遠

三公尺

跳高

三呎

B組

五十公尺

十、五秒

一百公尺

二十秒

中學體育測驗

立定跳遠

一、〇五公尺

急行跳遠

三、一〇公尺

跳高

三呎二吋

C組

五十公尺

十秒

一百公尺

十九秒

立定跳遠

一、一〇公尺

急行跳遠

三、二〇公尺

跳高

三呎四吋

D組

五十公尺

九、五秒

一百公尺

十八秒

立定跳遠

一、一五公尺

田徑賽運動測驗

急行跳遠

三、三〇公尺

跳高

三呎六吋

六磅鉛球

六公尺

E組

五十公尺

九秒

一百公尺

十七秒

二百公尺

三十六秒

立定跳遠

一、二〇公尺

急行跳遠

三、四〇公尺

跳高

三呎七吋半

六磅鉛球

六、五〇公尺

F組

五十公尺

八、五秒

中學體育測驗

一百公尺

十六秒

二百公尺

三十四秒

立定跳遠

一、二五公尺

急行跳遠

三、五〇公尺

跳高

三呎九吋

六磅鉛球

七公尺

G組

五十公尺

八秒

一百公尺

十五秒

二百公尺

三十二秒

立定跳遠

一、三〇公尺

急行跳遠

三、六〇公尺

跳高

三呎十吋

六磅鉛球

七、五〇公尺

女生田徑的及格成績。概如上列標準。至於分數的增減。可查男生所用的表。不必另製。其他如成績計算。亦概與男生同。

### 第二節 場地佈置及附屬品

古諺「工欲善其事。必先利其器」在體育的訓練上。當也不能例外。有了良好完善的場地。才有良好完美的成績產生。一個合手標準的場地。不獨可使成績正確。而且也好像具有一種誘惑性。使學生對運動的興趣。不知不覺間會油然而發生。所以推進學生體育的先決條件。便是能建築一塊可以同時容積二百人運動。一切設備。合乎一切標準的場地。

建築一塊完善的運動場一般的必具條件如下。

1 易於瀉水 積水的運動場。在雨後不獨妨礙運動進行。且可使已築成的場地。因之毀損。一塊正式的場地。須高出周圍至少半英尺。（尤其是跑道。）四周圍以深可二英尺。可通暢流入下水道或河浜的壕溝。以便雨後易於瀉水。不致淤積場中。

2 周圍不得小過三百公尺。運動的周圍太小。在使用的時候。便得發生最多的困難。一所擁有三百學生以上的學校。非有周圍三百公尺的運動場不可。因支配上不獨感受困難。場地一小。轉灣角度愈趨近直角。學生於練習時。每易犯出線或扭腰的弊病。

3 地面平坦。無論運動場的四周跑道。或跑道中心地。均須平坦。地面高低。不獨妨礙運動。而且甚易積水。建築或修理場地的時候。須用重壓器壓平。如能中心稍高。四圍稍底者。更妙。

4 灰塵稀少。運動場一多灰塵。不但阻礙運動進行。且也不合衛生。運動時學生必氣喘。呼吸頻促。如有灰塵。每易吸入有傷肺部。且灰塵每易與排洩的汗液混合。障礙排泄運動。為避免灰塵。建築跑道須用煤屑。(煤渣不可。)中心地可鋪草皮。

上列四點。為運動場建築時。必具的條件。不可忽視之。

### 第一項 徑賽場地的佈置及附屬品

徑賽場地的佈置。須依照下列各項。

A 轉灣須有半徑二十四公尺的角度。跑道的轉角過小。容易使學生腰部受傷。其轉



灣的角度。不得小過半徑二十四公尺。大約周圍三百公尺以上的場地。其轉角可超過二十四公尺。

B 劃線 跑道上須劃以白石灰線。使運動員便於認清。每條分道的闊。不得少過一公尺。至於分道線的多寡。視整個跑道的闊狹爲定準。但不可少過六條。也不宜多過十條。

C 訂定起點和終點 跑道的圈外。可訂定各種項目的起點和終點。以資便於認識。記用木牌。上書項目的起點或終點爲最妥。訂牌時須視該項目所用的測驗方法。卽是否是用來回的還是接續的。以免錯誤。

D 丈量欄的地位。

甲 高欄 各欄相距三十呎。起點至第一欄爲四十五呎。全長一百十公尺。

乙 中欄 全長四百公尺。各欄間距離爲三十六公尺。起點至第一欄。也是三十六公尺。

丙 低欄 全長二百公尺。各欄距離十八公尺。起點至第一欄。是十八公尺。

丁 女子低欄 全長八十公尺。各欄距離爲八公尺。起點到第一欄是十二公尺。

各欄置放地點。最好在線外釘一小木牌。上書高欄或低欄等名目。安置時易於認明。

E 接力區 如用接續法。那末須在接點前後各劃十公尺。作為交替區。

F 附屬用品 開列於後。

- 1 馬表。
- 2 紅綠旗。
- 3 筒和簽（竹製）
- 4 發令槍及子彈或藥紙。
- 5 終點用木棒。及決勝用棉紗線。
- 6 記錄板及鉛筆。
- 7 口笛。

「註」四百公尺中欄以跑馬蹄形為最適宜。它裏外圈的計算法如下。

第一線與第二線  $2\pi (r + \text{分路線的闊} + 20)$  —  $2\pi (r + 30)$  第一線以後可用  $2\pi (r + \text{分路線的闊}) - 2\pi$ 。

## 第二項 田賽場地的佈置及附屬品

A 跳部 跳部方面最主要的設備是砂坑和跑道。砂坑是防止身體自高而下的撞擊。跑道是預備起跳時作跑步所用。跳部各項目的進行。是相互不同。所以它的建造。亦因之而異。茲將其建造和式樣。規定如後。

1 砂坑 砂坑長須四公尺以上。闊須三公呎五十以上。比較完善的須長五公尺。闊四公尺。坑深至少一英尺半。滿置細黃砂。如用木屑和泥沙的混合品亦可。沙面須和地面平。不可太低或太高。坑的四邊。可用木板圈住。不用木圍。則不可和草地毗連。因草易蔓生坑邊。入草間。能壘成高堆。妨礙運動。

2 跑道 因其應用不同。分成下列數種。

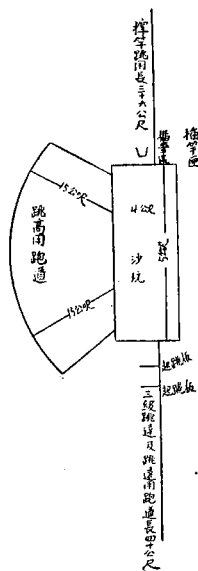
甲、跳高用跑道 無論直跑或斜跑。凡跳高用跑道須十公尺至十五公尺的扇面形。上層鋪煤屑。黃砂更好。黃泥易黏附鞋底。不甚適宜。

乙、撐高跳跑道 跑道長至少三十五公尺。闊一、二五公尺。坑邊埋一插竿。泥穴易阻過竿的速力。道面亦須鋪煤屑。

丙、跳遠三級跳遠跑道 道長至少須四十公尺。闊一、二五公尺。跳遠的起跳板。埋

在離砂坑邊二、五十公尺處（坑長五公尺）三級跳遠的起跳板。可分為二處。一埋在離坑邊十一公尺處。一埋在坑邊九公尺處（或八公尺亦可）起跳板以鬆木質製成上漆白色。便於認識。道面亦須煤屑舖成。

茲將一個四用砂坑的圖形繪列於后。



### 3 附屬用品

甲，跳高撐高用架 架以四平面板圍成。內層為一可以活動的四平面木柱。平面上各挖洞若干。至可以插釘。每洞間距離約二吋。即〇、〇二公尺。全長約二、五〇公尺。下置三脚架。使可直立地面。

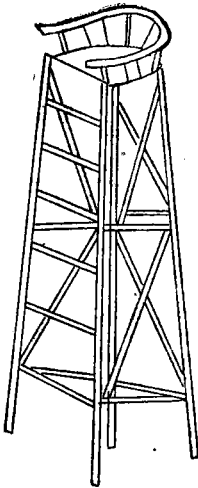
乙，跳遠用插釘 是用以量跳遠及三級跳遠用。以細鐵棒製成。上端灣成圓形以便

攜帶。全長約·五〇公尺。上端圓形直徑爲三吋至四吋。式樣如下。



丙，皮尺 須全長三十公尺（卽一百呎）皮尺二根。帶之一面爲英尺。一面爲公尺。字碼清明。較短的皮尺。不甚適用。

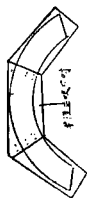
丁，裁判台 台高約二公尺左右。上端置椅式平台。用四脚支撐在地面。上小下大。一邊橫置木數根。便於昇降。如下圖。



戊，插竿匣 木質可用薄鉄皮包裹。前方深二十生的。長約一公尺。埋置時須側斜。如

B. 擲部

1 擲鐵球用 除團體比賽的擲鐵球。可在跑道上接續舉行外。以個人作單位的體育訓練。須另僻場地。鐵球用的場地。任何空地均可。擲球區的圓周。直徑為七呎。前部裝有四吋高四吋闊的抵趾板。其灣度須通合半徑三呎六吋。板為弧形。形式如下。

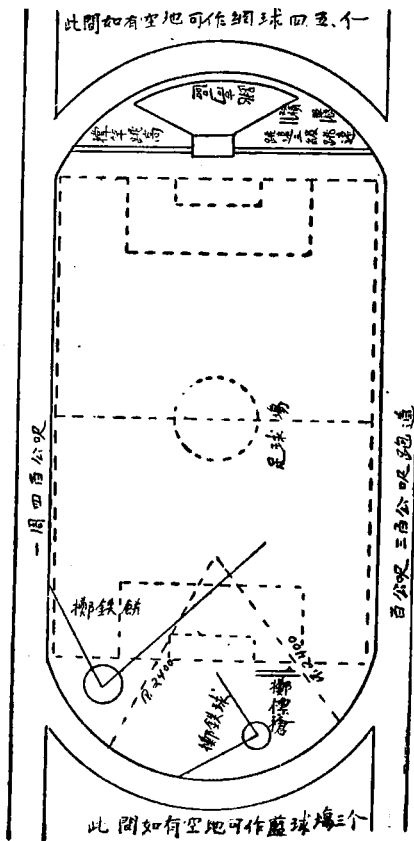


2 擲鐵餅用 擲鐵餅用鐵圈。可以薄鐵圈成。直徑長為二、五〇公尺。圓形的前端。劃有適成直角形的界線二根。距擲區卅公尺二十五公尺及二十公尺處。各劃一孤線。角度與鐵圈相等。便於丈量。

3 標槍和棒球擲遠 這二項須有長七十公尺的場地。於一端十五公尺處。埋一長十

二呎闊二吋的木片。漆以白色。於線前二十五、三十公尺處。各劃平行白石灰線一條。於丈量成績時。獲得不少的便利。

茲將各項運動項目。均可應用的運動場地。計劃如下。



第四節 田徑測驗用表格

# 中學體育測驗

## 個人測驗報名單

○裝訂用○

未受測驗項目	本次測驗項目	已受測驗項目	年級	組別
			中 年級姓 名	

## 徑賽起訖點通知單

第一線	第二線	第三線	第四線
第五線	第六線	第七線	第八線

茲有 組 賽員共 人 參加  
公尺賽跑。各人  
位置如下。

撕下處



# 田徑賽運動測驗

## 團 體 總

三級跳遠	跳遠	標槍	鐵球	鐵餅	三千公尺	一千五百公尺	八百公尺	四百公尺	二百公尺	一百公尺	五十公尺	團體名稱	
												別組	稱名
												組A	
												組B	
												組C	
												組D	
												組E	
												組F	
												組G	
												數總	
												組A	
												組B	
												組C	
												組D	
												組E	
												組F	
												組G	
												數總	







田徑賽運動測驗

組  
跳遠三級跳遠鉄餅標槍鉄球立定跳遠等成績記錄表  
(團體名稱) (項目名稱) 成績記錄表

次序	參加者姓名	個人成績	票	記	平均數	得	分	備	註
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									



## 田徑賽運動測驗

### 團體賽成績記錄

	組							公尺
團體名稱								
出席人數								
總成績								
平均成績								
得分								
名次								
備註								

### 個人賽成績記錄

	組									公尺
名次		1	2	3	4	5	6	7	8	
姓名或號數										
成績										
得分										
備註										

註一 表左上角「組」是指分組學生的缺點可記備註欄

各組各級加入項目人數總登記表

級別	全級	五十公尺	一百公尺	二百公尺	四百公尺	八百公尺	一千一百公尺	一千五百公尺	三千公尺	鐵餅	鐵球	標槍	跳遠	跳高	三級跳遠	撐高	立定高欄	中欄	低欄	女子低欄	備註
初中一																					
初中二																					
初中三																					
高中一																					
高中二																					
高中三																					

註 各項目下單填加入該項目的人數





## 第七章 足球運動測驗（限男生）

足球運動一項。在我國現行各項運動中。是較爲最普遍的一種。所以在技術方面也較爲最有成績。足球運動練習設備甚爲簡單。只需空地一方。（略有高低者亦適用）。足球一隻。集三四人即可開始練習。甚至街頭巷角。也可作個人練習的場所。國人習此者頗衆。但以全國人口作比例。則較諸歐美各國。仍覺瞠乎其後。良以我國體育界。差不多全由學校包辦。其他各界。因限於生活及工作時間。雖對此興趣萬分。亦只好忍痛放棄。現上海天津等大商埠中。亦有工商足球隊成立。但爲數甚少。希負有提倡國民體育當局。有以促進之。

學校體育雖云發達。但亦因種種牽制。頗現停頓狀態。試述於後。

A 設備不週 十餘年來。我國教育經費支絀。已成鐵律。私立學校。在完全依靠學生學費收入作爲支付標準的會計制度下。各種關於學生智力教育的設備。尙簡陋不堪。奚及向被人們所輕視慣了的運動設備。故大都無較爲寬大的操場。尤其一班處於地價昂貴的都市中。連操場都沒有的也有。卽如公立學校。也因其經費來源的受政局盪動而時斷時續。不

得不因陋就簡。所以也不能創立較完美的場地。以故足球運動在我國各學校中也不能普及發展。當也不能與一班先進的國家相提並論了。

B 提倡不力 考歷來各中等學校體育行政。足球一項。向列入課外運動項目中。除組織一學校代表隊。與以特殊的訓練外。對於其他各同學。鮮有普遍訓練的。玩也好。不玩也好。悉由學生自便。以致一般好逸惡勞成性的學生。也就不去熟練。即對於一班練習足球的學生。除技術上略加訓練外。精神訓練。向不注重。所以每逢比賽。打架爭吵。習爲常事。此等惡劣舉動。更使一班要學未學的學生。裹足不前了。

C 家庭教育的不良 家庭教育可左右一個人的旨趣。我家庭教育。太半父兄受好靜惡動的思想所控制。對其子女。都希彼等能文質彬彬。含棄運動。又因足球一項。時有折骨斷筋等事發。反對尤烈。甚至縱使其子弟。作墜落的消遣。而不准其練習運動者。這當然也不能完全責他們思想古舊。一方面足球運動的惡劣行爲。以及子弟習後荒廢課業早已印入彼等的腦海。當也難怪他們嚴厲反對。此後學校應一方面努力提倡。增加學生興趣。一方面着重精神訓練。以杜各家長的口實。庶幾可收雙管齊下的效力。

綜上所述。不過是較大的普通原因。其他尚有更複雜的特殊原因。均足以破壞或打擊足球運動的發展。不勝枚舉。

足球運動對於體力的訓練。厥功殊偉。其一切基本動作。在在可以促進肌肉的發達。所以在中學中。須列入必修課程。

茲將各種測驗方法開列於后：

## 第一節 射球比遠測驗法

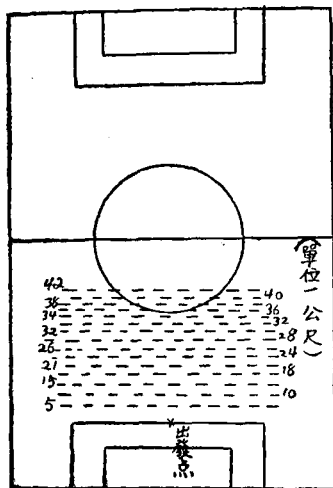
射球是足球運動中基本動作之一。大凡體力雄厚。肌肉發達的射球較遠。這種測驗。可分成二種。試述如下。

### 第一項 脚尖射球比遠法

此項測驗方法。須在長度至少五十公尺以上的足球場舉行。先將足球安置在預先規定的球場端線上。（或另劃一起發點亦可）起發線後。最少須有十公尺長度的空地。在出發線前五、十五、十八、二十一、二十四、二十六、二十八、三十、三十二、三十四、三十六、三十八、四

## 足球運動測驗

十公尺處。各劃一鮮明的白石灰橫線。線長以二十五公尺爲最適宜。如能再增長。當更好。惟不得超過一百碼。測驗時。先令學生報到。點名後。令學生依次把球踢出。學生蹴球時。須注意是否以脚尖觸球。如不用脚尖的。概作犯規。不計分數。學生蹴球後。球的進行。概須離地。離地的高度。可不必規定。球不離地面進行的。亦作不計分處分。惟可補踢一次。二次均不離地。即不計分。每人以踢三次或五次爲適宜。太多足以耗費時間。損傷精力。於精神及時間方面均不經濟。太少使學生失去表現正常成績的機會。球踢出後落地處。即作爲成績的計算點。落地點在五十分以下者。可不必丈量。同時也不計分。茲將場地佈置繪圖如下。



# 中學體育測驗

## 足球脚尖射遠計分標準配合表

40公尺								
38公尺								
36公尺								100
34公尺						100	90	
32公尺					100	90	80	
30公尺				100	90	80	70	
28公尺			100	80	80	70	60	
26公尺		100	90	80	70	60	50	
24公尺	100	90	80	70	60	50		
21公尺	90	80	70	60	50			
18公尺	80	70	60	50				
15公尺	70	60	50					
10公尺	60	50						
5公尺	50							
標準								
計分組別	A	B	C	D	E	F	G	

- 說明
1. A組以10公尺及格B組15公尺C組18公尺D組21公尺E組24公尺F組26公尺G組28公尺爲及格
  2. 凡不滿50分的成績概不計分
  3. 凡超過100分者概作100分計算惟名次上有先後

此項測驗計分方法。依學生的體力分成七組後。各組及格標準。逐漸提高。又以速度越遠。進步越不易。故不用直線或相等法計算。概用弧線或遞減法決定。茲列表如下。

第二項 脚背遠射比遠法

此法是測驗學生利用彈出地面之球。用脚背向前方輸送的遠度。測驗前可先使學生有充分的練習機會。因是項踢法。每有失之過高不能達遠的弊病。當球從地面彈上落下時。如果不去控制球落下的速率和脚背應取的角度。則便造成過高或歪斜的結果。平日指導學生練習時。可不必蹴球。先須指示彼等踢球一足離地時的角度。和上身的姿勢是否準確。次須指示奔跑速度。與丟出之球落下的速度。以及球落下處和奔跑出發點是否配合適當。否則也會造成失球的弊病。總之在在需要指導者的糾正。大概該項踢法以取四十五度拋物線進行自較遠。測驗時可如足尖射球法那樣。先在場之一端劃一條出發線。線的後面須有五公尺的奔跑空地。線長以三公尺至五公尺為最適宜。線的前方。在十五、十八、二十一、二十四、二十六、二十八、三十、三十二、三十四、三十六、三十八、及四十公尺處。各劃長約三十公尺至四十公尺之橫線。球落地點即為成績計算點。此項踢法。遠度自較用脚尖來得遠。所以標準亦須提高兩級。茲將計分標準表列後。

中學體育測驗

足球脚背蹴遠計分標準配合表

茲將足尖足背射球比遠測驗的記錄表擬定如後。

40公尺								100
38公尺							100	90
36公尺					100	90	80	70
34公尺				100	90	80	70	60
32公尺			100	90	80	70	60	50
30公尺	100	90	80	70	60	50		
28公尺	100	90	80	70	60	50		
26公尺	90	80	70	60	50			
24公尺	80	70	60	50				
21公尺	70	60	50					
18公尺	60	50						
15公尺	50							
遠度 分 組別	A	B	C	D	E	F	G	

- 說明
- 1 A組以18公尺B組以21公尺C組以24公尺D組以26公尺E組以28公尺F組以30公尺G組以32公尺爲及格標準
  - 2 50分以下概不計分
  - 3 100分以上概作100分計算惟名次上須有先後以示區別





## 第二節 射球比準測驗法

射球準確。亦爲足球運動基本動作之一。在平日訓練中。宜多多練習。其時間至少佔全部時間的五分之二。因射球準確與否。直接間接均關係勝負。射球又因其所充任的位置不同而分別。內衛及守門員。以傳球準確爲最重要。中衛線射門與傳球均須熟練。至於前鋒。似以偏重射門爲宜。射出之球。須勁急有力。遲緩者無效。

射球比準更可劃分二種方法。一是關於傳球準確的射球。一是攻門的射球。茲述如下。

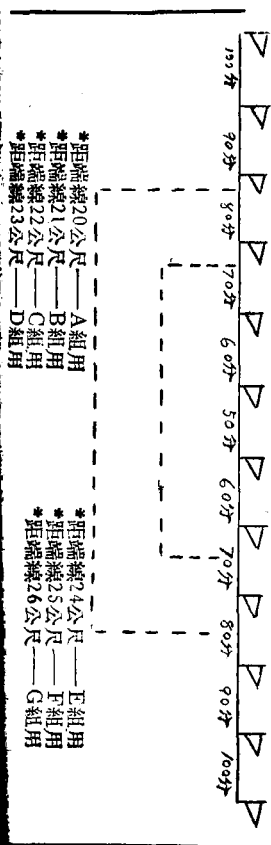
### 第一項 傳遞的射球比準法

此項測驗球與目的地的距離宜較遠。大約至少相隔二十公尺。因太近工作較易。足以養成學生的懶惰習性。但也不可相隔過遠。因太遠學生自分難於成功。必自灰心。於是便自暴自棄。反不易收得實際效果。

傳球式的射球比準所用的場地。可在平日足球場上舉行。略小的場地。亦甚適用。場地佈置。可在邊線上插樹標記。標記以三公尺以下二公尺以上的木桿爲之。每一標記間距離

## 足球運動測驗

三公尺。離標桿二十公尺，二十一公尺，二十二公尺，二十三公尺，二十四公尺，二十五公尺，二十六公尺處各劃一白線。以備各組使用。得分的計算。以射球較難的定為最高。例如直線進行的球較易。則可定為較低的得分處。斜射較難。則可定得分較多處。測驗時將球依各組標準安置在預定的發球點。然後使學生依次踢出。審視其踢出之球。從那一個標幟中間通過。便可決定其得分的多寡了。但裁判者亟須注意的。便是球進行的速度。太遲緩的作不合法處分。大約二十公尺的距離。以最遲不得超過四秒至五秒間。超過即可不給分數。每人射球次數。以三次至五次為最適宜。每次射球記錄。均須記載明白。然後相加起來。除以次數。所得的一個平均數。便作為正式成績。茲將場地佈置及得分說明繪圖如下。



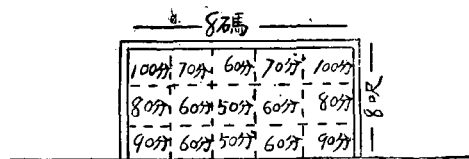
說明

- 1 在出發點射入正中一格作50分計算餘如圖上所載
- 2 射出之球不論脚尖脚背均可惟時間不得超過四秒至五秒
- 3 射出記分地之球即作無分論
- 4 射出之球太高可審視經過何格以決定其得分標準數

## 第二項 攻門的射球比準法

攻門的射球比準法是以平日足球運動所用的球門作為目標。在球門的闊度上等分成五格。用較粗之草繩。自上面橫木到地。劃分成五。再就球門的高度上。等分為三格。亦以草繩分割清楚。這樣便把一個球門。劃分成十五個格子。射門時球直線射出的較斜線射出為易。所以靠近直線的地方。分數宜少。難射的地方。分數宜大。射球點可依組別不同加以區別。A組以十二碼為射球點。升一組增加一碼。即B組為十三碼。C組為十四碼。D組為十五碼。E組為十六碼。F組為十七碼。G組為十八碼。射出之球的速率。以不得超過三秒為合格。否則亦作不記分處分。凡斜出球門之球即作失誤。亦不記分。每人射球次數以三次至五次為度。相加計算。如傳遞的射球比準法一樣。茲將場地佈置及分配多寡繪圖如下。

## 驗測動運球足



\*十二碼——A組

\*十三碼——B組

\*十四碼——C組

\*十五碼——D組

\*十六碼——E組

\*十七碼——F組

\*十八碼——G組

1. 如學生程度低則每組射門距離可改下  
 說 若干
2. ——代表所用之草繩
3. 球射出後即可檢查其射入何格加以明  
 明 白記錄如共射三次則均須記錄相加除  
 3 即得

# 中學體育測驗

## 足球攻門傳遞射球比準測驗記錄表

組

姓名或號數	第一次得分	第二次得分	第三次得分	平均得分

裁判員簽字

記錄員簽字

## 第二節 帶球進行速度測驗法

帶球進行俗稱盤球。是指從某一地點。學生將足球用足逐漸帶出。至目的地為止。帶球的方法。有用脚部之外踝邊者。有用內踝邊者。甚亦有用脚尖者。測驗時可不必限制。但於指導時。須使其多用脚部的內外踝邊。因使用脚部內外踝邊。較其他為便利而準確。帶球時切須注意球員與球之距離。不得超過二公尺以外。因二公尺以外的球球員便失去其控制該球之能力。指導者在指導時。即可訓練。不可在測驗時臨時宣佈。以增學生之困難。

帶球可養成足踝關節的靈活。身軀輕便。腦子靈敏。如能訓練其左右脚交替。則速率更能增快。脚與球之接觸。大約每二步或三步接觸一次。如用每步接觸一次。則不獨速度減少。而且也不切實用。指導者切宜忌之。

帶球測驗的出發點和目的地的距離。可依組別而定。大約A組以四十五公尺。B組五十公尺。C組五十五公尺。D組六十公尺。E組六十五公尺。F組七十公尺。G組七十五公尺。為最適宜。計分時因其距離已有區別。故不妨合用一表。

# 中學體育測驗

帶球直線進行配分表

25秒	50分
23秒	60分
20秒	70分
18秒	80分
16秒	90分
15秒	100分

- 說明
1. 各組均可用此表核算分數
  2. 不滿十五秒者作十五秒算
  3. 超過二十五秒者不給分數
  4. 帶球出線者無效

75公尺	G組
70公尺	F組
65公尺	E組
60公尺	D組
55公尺	C組
50公尺	B組
45公尺	A組

出發點

及其計分標準繪圖說明如下。

當然後劃二條平行石灰線。自出發點至目的地止。中間闊度以三公尺爲度。茲將場地支配

帶球的速度測驗有二種方法。一種是直線進行的。一種是曲線進行的。直線進行的似較容易。需時亦少。曲線進行比直線進行較爲困難。所以需時間也較多。（如果A組B組C組不用曲線帶球進行則亦可。）茲將二種方法敘述如後。

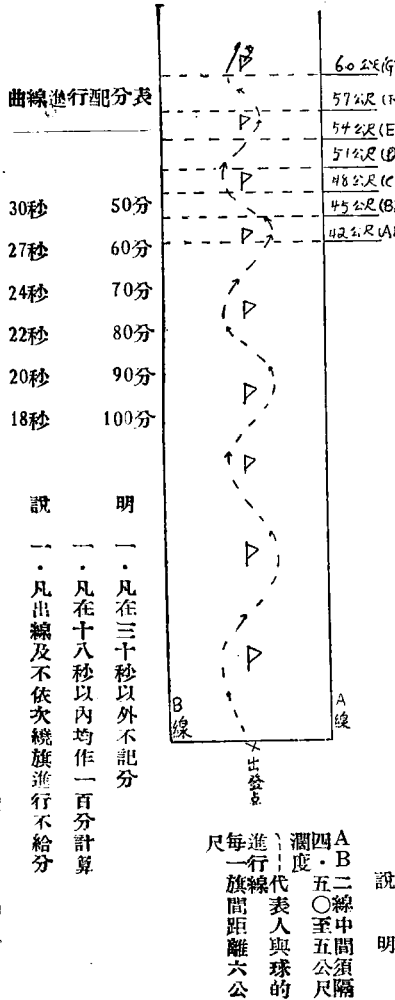
**第一項 直線的帶球進行測驗法**

直線的帶球進行測驗法是指學生帶球前進時。須直線進行的。先將各組距離分配定



第二項 曲線的帶球進行測驗法

曲線進行測驗法是先將出發點至終點距離依直線進行一般劃成。惟中間闊度須自三公尺增至四、五〇至五公尺。因太狹小。轉身不易。且球每易越出界外。在二線的中間每隔五公尺或六公尺之距離內。置一小旗。須形成一直線。然被測驗學生。帶球進行時。須盤繞各旗。不得遺漏。以其自出發點到終點所需的時間。作為記分標準。其配置自較直線的為低。因曲線進行速度上大受打擊。茲將場地佈置圖及配分標準列後。以供參考。





#### 第四節 合法衝撞速度測驗法

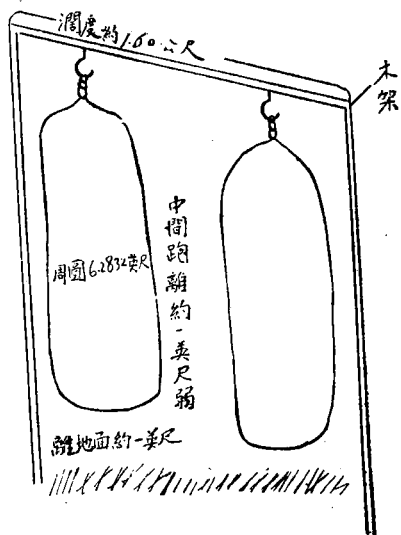
依據現行足球規則第九章第四條規定「撞人在比賽時爲可能者。但不得過於猛烈。致生危險。球員除對手有意阻礙外。不得由後撞人。」及第九章第一條之規定「球員不絆人。踢人。打人或跳起撞人。」於此合法的衝撞。規則上所允許。所謂合法的衝撞。是指這種衝撞。爲謀自身利益起見而並不使敵人發生意外的危險。換言之。也就是輕微的撞人。是規則所許可。這樣衝撞亦須練習了。

合法的衝撞。在平日練習時。可架設十個高約二公尺。闊約一、五〇公尺之木架。成一直線安置在空場上。每架距離爲五公尺。計全長爲五十公尺。每一架懸黃砂布袋二隻。袋以粗布製成。袋高三呎。圓周以直徑二英尺卽六、二八三二呎爲度。袋內置黃砂。重量依各組體力作標準。最好依各組平均體重作袋的重量。例如A組平均體重爲六十磅。則袋內置砂六十磅。懸袋上至架橫木須一呎半。下離地亦須一呎半。可向四周隨意推動爲合格。茲將各組使用砂袋重量規定如下。

測驗的時候可使學生在袋的中間。把二袋左右用臂或肩推出。然後身軀即乘機前進。依法走至最後一架止。當推動砂袋時。須注意學生是否是用臂力和肩力。若推動砂袋時使用手力。則可作為犯規。同時亦須注意其推動砂袋。是否二袋同時向外推出。若祇推出任何一袋。則仍作犯規論。不給分數。此項推動。須有長期的練習。否則行走稍一遲緩。二砂袋同時向內盪入。其勢不小。苟不留心。甚易受傷。茲將給分標準。規定如左。作為參考。同時體育指導

A 組	五十磅砂袋
B 組	六十磅砂袋
C 組	七十磅砂袋
D 組	八十磅砂袋
E 組	九十磅砂袋
F 組	一百磅砂袋
G 組	一百十磅砂袋

砂袋的構置如下圖



- 說明
- 1 每架距離最少四公尺最多不得超過五公尺
  - 2 以長度二十公尺計算可置架十付砂袋二十只

## 足球運動測驗

可隨環境酌量增減。以符實用。測驗時每人可得跑的機會三次。三次中以其成績最高一次為準。

茲以全長掛袋十對。每對距離爲五公尺。其分數和時間的配合。可使用下表。

衝衝進行配分表

19秒	50分
18秒	60分
17秒	70分
16.5秒	80分
16秒	90分
15.5秒	100分

### 說明

1. 凡超過 9 秒者概不計分
2. 凡減少至 5.5 秒內者均作 100 分計算
3. 出發點可即設於第一袋
4. 終點於最後一袋後置一絨線斷線爲準

關於衝撞練習。國內尙屬創建。卽素以體育著稱的歐美各國亦不甚多見。然究其效力。確甚易於成功。在中國的國術內。本有這項運動。例如太極球。卽其一例。惟太極球行稍覺遲緩。推砂袋不獨可使二肩二臂的力增加。甚且可使胸部發達。體力增強卽下肢肌肉。亦可收效。在運動各項目中。亦爲一最有興趣最有宏效的運動。如能努力推行。獲益定非淺鮮。茲將測驗記錄表式樣。擬定如次。



## 第八章 籃球運動測驗

籃球運動創於美國。傳入我國。不過近二十年。中事以其需費不多。興趣濃厚。一般學校均爭相設備。雖技術不甚精明。但在教育界中。已是很普及的了。惜工商農界。仍未擴及。爲一大遺憾。

籃球運動之與心身鍛練。奏效甚大。茲分述如下。

A 可使四肢平均發展。籃球是用手的一項運動。然用手亦須用足。因籃球運動除用手投籃傳遞外。並須奔跑迅速。手足並用。發展自當平均。

B 訓練視線準確。不論投籃。仰或傳遞。均須達到目的地爲一般的原則。而投籃中的傳遞準確。均以視線準確爲依歸。若投籃。則必須算定投出之球所取的角度。撞板時反射的角度。和拋物線原理等。在在需要眼力。眼力準確的。也就每易於成功。反之則不易奏效。其次如傳遞。亦須觀定目標。否則每易造成失誤。尤其在比賽的時候。傳出之球。須審視接球者奔跑之速度。和傳出之球的速度。否則稍一錯誤。便鑄成極大失敗了。

C 可使身體活潑。籃球一項在運動時不但奔跑迅速。傳遞準確亦須防避對方的進攻和襲擊。更須避免敵人的搶奪和阻止。所以一舉一動。都須隨機應變。所以也可養成敏捷的頭腦。和活潑的身體。因每一滯呆。不但喪失本隊獲分的機會。抑且易使敵方造成勝利。

D 養成決斷的毅力。路動時投籃。傳球。及運球等。都是取決於俄頃的事。那時間不容髮。決無一絲豫猶和考慮。而欲以此一煞那之間。不會造成錯誤和失誤。其決斷力自屬上乘。但此項決斷力決非立時可以造成。須經多回之練習。才能逐漸產生。

勝而不驕。敗而不灰心亦為籃球運動成功之要點。這種堅強的毅力。在比賽中自可養成。

E 養成團體生活習慣。籃球本非一人運動。故一隊的勝負。全視全體隊員的能否合作。而全隊的合作。須去除私見。犧牲個人。不論比賽和練習。隨時都須留意。這樣便可在無形中。養成團體的生活。

綜而言之。籃球運動的對人生無論在智育德育體上。都有極大造就。茲不贅言。至於籃球運動在測驗的材料上。因活潑靈敏等概無客觀的批評條件。只可憑各主觀



者的眼光。所以本書概不採入。此間所採納的均選擇富有客觀標準的動作。作為測驗的標準的。述之如下。

## 第一節 籃球擲遠測驗

籃球擲遠是測驗學生臂力體力的程度。臂力與體力堅強的。擲起球來自較薄弱的來得遠。而臂力體力的堅強。均須視其平日練習如何而定。所以擲遠測驗。亦可測驗其平日練習勤惰。在我國各項運動中。籃球擲遠。大多使用於女子。男子間或有之。但又多偏重於年幼體弱力小的學生。其實籃球擲遠運動。不獨女子和年幼體弱力小的學生很感適宜。即年壯力強的也無不適合。

籃球擲遠測驗時。可在足球場上舉行。劃一六十呎寬一百呎長的長方形區域。每隔五尺。劃一橫線。便於檢查成績。如能在線端標明距離。則更覺便利。標明距離的標記。不必用木牌（如用木牌者更好）只要將白石灰標出即可。開始時使學生立於起發線後。起發線後須有五公尺平坦空地。以便作衝刺。學生擲球時。可作急行。衝至起發線。將球擲出。其足不得

踏過起發線亦不能將球斜出二旁之邊線。踏過和斜出均作不計分處分。如三次失誤。即無成績。須俟下屆測驗時補賽。每人投擲以三次爲限。三次中取最遠一次作計分標準。計分點即籃球落地點。平常籃球因本身量輕。落地時一無痕跡。爲裁判便利起見。可於籃球未擲出前。先塗上一層白石灰。當球與地面碰擊時。石灰便紛紛落下。石灰落下的最近處。便可作丈量的標的。茲將男女計分標準列後。以備參考。



## 第二節 投籃比準測驗法

投籃比準是籃球運動最重要目的之一。其準確與否。直接關係一隊之勝負。所以投籃者必須眼光準確。心不荒亂。立定投籃。須審視球與籃之距離。及所採取的角度。用力的分量。如急行時。更須注意身體進行的速度。所以急行投籃。常較靜止投籃缺少把握。但這種技能。如能長期練習。亦不甚困難。投籃既關係一隊之勝負。練習時間。自宜增多。須佔全部時間十分之四以上。才能收效較速。否則仍不能獲有成功。

投籃比準測驗可分為二種。一種是站定的投籃。即是靜態的投籃比準。一種是急行的。即是動態的投籃比準。茲分述如下。

### 第一項 靜態的投籃比準測驗法

靜態的投籃比準測驗法就是立定的投籃比準測驗。是學生可站定一地位。不必作任何行動。只須把獲得之球。算定角度及用力分量。將球擲出。投入籃中。此項方法又可分為三種。述之如下。

第二項 投籃速率測驗法

這一項又因採取單位的不同可分為二種。

一、以時間作單位的投籃速率測驗

這一種測驗法。在測驗前。須規定一測驗時間。在這規定的時間中。使學生盡量投籃。以投入次數愈多愈妙。換言之。投入次數愈多。得分也愈多。普通規定時間。大多採取一分鐘制。即使學生盡一分鐘之時間。將球接續投入籃中。測驗時可使學生自由站立離籃最近而投籃時最感便利之一點。（大約在籃之左或右一呎處）然後用馬錶計時。當口笛一鳴。馬錶即捏動。學生開始將球投籃。至六十秒止。計算其所中的次數。然後按表配給分數。茲將其配分標準擬定如下。

## 中學體育測驗

### 女生以時間作單位投籃比準配分表

100分	10	11	12	13	14	15	16
90分	9	10	11	12	13	14	15
80分	8	9	10	11	12	13	14
70分	7	8	9	10	11	12	13
60分	6	7	8	9	10	11	12
50分	5	6	7	8	9	10	11
次數入投 組別	A	B	C	D	E	F	G

注意 上表為規定一分鐘內次數比準

### 男生以時間作單位投籃比準配分表

100分	12	13	14	15	16	17	18
90分	11	12	13	14	15	16	17
80分	10	11	12	13	14	15	16
70分	9	10	11	12	13	14	15
60分	8	9	10	11	12	13	14
50分	7	8	9	10	11	12	13
次數入投 組別	A	B	C	D	F	F	G

注意 上表為規定一分鐘內次數比準



## 二、以次數作單位的投籃速率測驗

以次數作單位的投籃速率測驗法是預先規定入籃次數多寡，然後加以計時。測驗其所費的時間多少，作為計分的標準。所以這一種測驗，以費時愈短愈妙。至於學生站立地點，如以時間作單位的速率比賽測驗法，由學生自擇較易有把握的地方。當裁判員口笛一鳴，學生即可開始投籃。而裁判之馬錶亦於斯時掀動。至該生最後一隻入籃之球落下地面，或被該生接着為止。視其所費之時間，然後配以分數。現將這一種測驗的分配標準暫定如下，以供參考。（暫定投籃次數為十次）



女生以次數作單位投籃速力測驗

40秒							100
44秒						100	90
48秒					100	90	80
52秒				100	90	80	70
56秒			100	90	80	70	60
60秒		100	90	80	70	60	50
64秒	100	90	80	70	60	50	
68秒	90	80	70	60	50		
72秒	80	70	60	50			
76秒	70	60	50				
80秒	60	50					
84秒	50						
88秒							
92秒							
96秒							
秒 數 點 組 別	A	B	C	D	E	F	G

註。各組均以投籃進十次為準

男生以次數作單位投籃速力測驗

30秒							100
33秒						100	90
36秒					100	90	80
39秒					90	80	70
42秒					80	70	60
45秒				100	70	60	50
48秒			100	90	60	50	
51秒		100	90	80	50		
54秒	100	90	80	70			
57秒	90	80	70	60			
60秒	80	70	60	50			
63秒	70	60	50				
66秒	60	50					
69秒	50						
數 秒 分 組 別	A	B	C	D	E	F	G

註。各組均以投籃進十次為準



第二目 近投測驗法

近投測驗法是不以時間來限制。而以投入次數和所投次數的比例爲配分標準。至於站立地位。可於籃下中心點劃一半徑一公尺之弧形。學生可隨意站弧形之任何一邊。至於投籃所採取的姿勢。不論單手。雙手。胸前擲出。頭頂擲出均可。由學生自擇較有把握的使用。但投時不得自由跑動或跳起。現暫規定投籃次數爲二十次。其計分如下。

女生近投測驗配分表

20/20							
20/19							
20/18							
20/17							
20/16							100
20/15					100	100	90
20/14			100	100	90	90	80
20/13		100	90	90	80	80	70
20/12	100	90	80	80	70	70	60
50/11	90	80	70	70	60	60	50
20/10	80	70	60	60	50	50	
20/9	70	60	50	50			
20/8	60	50					
20/7	50						
次數 進 試 別	A	B	C	D	E	F	G

# 中學體育測驗

## 男生近投測驗配分表

20/20							100
20/19							90
20/18						100	80
20/17					100	90	70
20/16				100	90	80	
20/15			100	90	80	70	
20/14		100	90	80	70		60
20/13	100	90	80	70		60	50
20/12	90	80	70	70	60	50	
20/11	80	70	60	50	50		
20/10	70	60	50				
20/9	60	50					
20/8	50						
20/7							
次籃進 數 分 組別	A	B	C	D	E	F	G



### 第三目 遠射測驗法

測驗前自籃下中心處劃一半徑十呎之弧形線一條。學生須站在線之外端。至於所站之地位不必加以限制。投篮姿勢。可以其平日熟練者。較有把握者使用。這一項測驗。在學生的立場上。自較前者為難。因距離一遠。苟非勤於練習者。把握甚少。力因距離較遠。女生與D組以下之男生。可不必與賽。茲規定共射十次。

G組 中籃四次及格。每進一球增十分。

F組 中籃三次及格。每進一球增十分。

E組 中籃二次及格。每進一球增十分。

此項測驗。非程度較高。練習勤奮。眼光準確者。不易成功。且須力持鎮靜。不可稍有昏亂。否則每投必不易入籃。如嫌距離太遠。則可減近。否則多數學生均不及格。行政上亦感有棘手。且反易促成學生灰心。不能收實效。最好自近而遠。更較切合。

### 第四目 罰球測驗法

罰球測驗法可在罰球線上舉行。一切規則。均與罰球規則同。測驗時學生可隨意採取



## 籃球運動測驗

任投籃方式。但單手投球。律所禁止。不宜採取。計分方法。則以投入次數與總投數作比例。茲將此項測驗的計分方法列後。

組別	投入次數	投球總數	得分
A組	三次	十次	六十分每進一球計十分
B組	三次	十次	六十分同前
C組	四次	十次	六十分同前
D組	四次	十次	六十分同前
E組	四次	十次	六十分同前
F組	五次	十次	六十分每進一球計八分
G組	五次	十次	六十分同前

### 第二項 動態的投籃比準測驗

動態的投籃比準測驗法本可分為近投遠射二種。但遠射的動態比準測驗。因學生對身體速度與用力二項。甚難支配適當。故測驗時常見很多連一次都不能投入。且此項遠射

動應投籃。常會被命運所支配。把握甚少。不適宜於初學籃球的中學生。故決捨之不用。此間所採用的爲急行的近投。(Under Basket)

急行近投測驗。可不必劃定投籃的起發點。但須劃定運球的出發線。運球的出發線可自球場端線中心劃一四公尺半徑之弧線。學生持球時。須站在線外。然後運球前進。至籃下投籃。惟進行的速度。須有規定。因無規定。易生舞弊。茲規定須在四秒鐘以內。否則可作犯規論。取消計分。至於學生所採取投籃的方式。可一任自便。不論單手雙手仰或跳起。但運球時須不觸犯籃球規則爲原則。此項測驗。較上列各種測驗均輕而易舉。故亦不必分組。惟在運球的時上。幼小者和女生稍可延長。其計分標準仍可以投進次數與投籃總數作比例。至投籃總數。平常以十次爲準。投入五次爲及格。每次進一球加十分。如十次全進者可名次排在前面。與投進十之九次。不必加以怎樣明顯的分別。

### 第三節 傳球比準測驗法

傳球準確。亦是籃球運動中的一個重要原則。傳球(Pass 派司)本有方法甚多。如



一一加以測驗，不獨時間上勢難辦到。即於中學生的體格上，亦不無影響。所以此間所採取的測驗使用方法，只限於單手與雙手二種。至於單手與雙手中各種方法，指導者可於練習時教授。並須介紹何種方法，易於成功。使學生於平日練習時，有所偏重。大概單手傳球以過頂傳球較易準確。雙手傳球，以胸前推出較易成功。茲時測驗方法，分別介紹如次。

### 第一項 單手傳球比準測驗法

單手傳球比準測驗法，是利用一手傳球。換言之，當將球傳出時，須以一手爲之。至於使用何手，則可自便。以其平日使用熟者爲之。單手傳球比準在測驗時，可先預製木牌，上標明地位與分數（式樣列後）。學生可站在牌的前面。男生G組傳遞的距離定爲二十呎。F組十九呎。E組十八呎。D組十七呎。C組十六呎。B組十五呎。A組十四呎。女生G組十六呎。F組十五呎。E組十四呎。D組十三呎。C組十二呎。B組十一呎。A組十呎。將球向牌的中心點傳去，視其是否適在中心及離中心多少距離爲計分標準。每人可得傳球機會三次。三次中以其成績最佳一次，作爲計分準則。學生於測驗時，如將球傳出牌外，即作不計分處分。傳球時不得將腳踏進劃定之界線。如有違犯，可補傳一次。二次均出男，即作不計分處分。

第二項 雙手傳球比準測驗法

雙手傳球比準測驗法是於傳球時須雙手將球送出。雙手傳球。因有二手同時可以控制球的角度。自較單手傳球來得準確。但雙手傳球。不易用勁。故所傳的距離恆較單手為近。故長傳用單手。短遞用雙手。測驗時每人可得傳球三次。以三次中成績最優一次作準計分。牌可與單手所用者合用惟距離另擬如下。

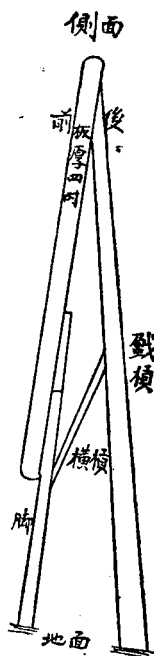
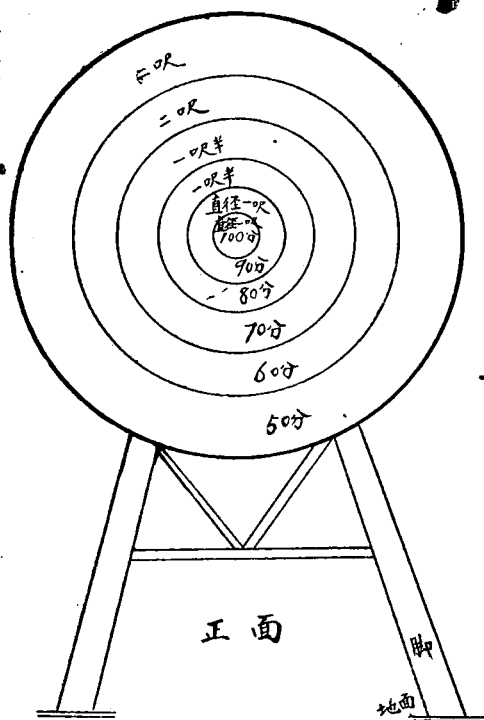
男生		女生	
	距離		距離
A組	十二呎	A組	十一呎
B組	十三呎	B組	十一呎半
C組	十四呎	C組	十二呎
D組	十四呎半	D組	十二呎半
E組	十五呎	E組	十三呎
F組	十五呎	F組	十三呎半
G組	十六呎	G組	十四呎



籃球運動測驗

牌測驗正比球傳手雙單

茲將計分牌的製法呎吋列後



說明 | 圓心直徑一呎爲 100 分點 90 分點爲一呎 80 分點爲一呎半 70 分點爲一呎半 60 分點爲二呎 50 分點爲二呎共牌直徑爲九呎

## 第四節 運球比速測驗法

運球是用單手拍球前進。當籃球運動時。一時自己的隊員。都被對看管。勢難傳球。於是不得不借重個人運球。一則可以擾亂對方陣線。一則又可乘機傳遞他人。或投入籃中。所以運球也是一種重要的基本技能。

運球一技。甚難精超。一方面要注意所運的球。不致遺失。一方面又得注意自己的速度。避免對方的阻擋。更須注意自己的隊員所在位置。以便乘機傳出。如果一味運球。不獨不能見效。反能損壞自己的陣勢。所以運球一技。雖不可不會。但也不可使用太多。

運球貴在神速。如稍一遲緩。對方急易於防備。所以平日練習時。須多多注意進行的速度。但一味直衝。也甚易犯規。所以也得有時曲折前進。防避對方。使對方不易捉摸。

運球的測驗。大多偏重速度方面。而運球進行。又不能單取直線。所以分成二種。一種是直線進行的運球測驗。一種是曲線進行的運球測驗。現概述如下。

### 第一項 直線的運球比速測驗法



## 籃球運動測驗

直線的運球比速測驗法是指當球員運球進行時。所採取的進行途徑是直線的。直線的運球。自較曲線的運球爲易。測驗時預先劃就相距三十公尺距離的橫線二根。球員於拍球進行時。須從出發線運至終線。然後結算其所費的時間。配給分數。茲將各組配分的假定標準列後。以供參考。

女生：

G組 十一秒及格。(六十分)每進一秒加十分。

F組 十二秒及格。每進一秒加十分。

E組 十三秒及格。每進一秒加十分。

D組 十四秒及格。每進一秒加十分。

C組 十四秒半及格。每進一秒加十分。

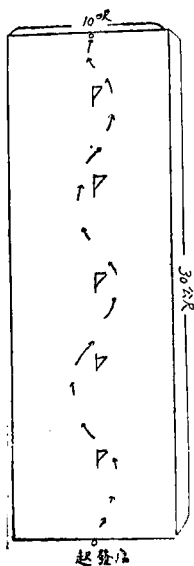
B組 十五秒及格。每進一秒加十分。

A組 十五秒半及格。每進一秒加十分。

男生：

## 中學體育測驗

終點。再於二端線劃二根平行線。中間闊度爲十呎，中間每隔五公尺豎一旗桿。如下圖：



B 曲線運球比速測驗法。猶如足球運動中的曲線帶球測驗法一樣。先劃就起發線和

### 第二項 曲線的運球比速測驗法

- |     |                  |
|-----|------------------|
| A 組 | 十五秒及格。每一秒進十分。    |
| B 組 | 十四秒及格。每十分之八秒進十分。 |
| C 組 | 十三秒及格。每十分之八秒進十分。 |
| D 組 | 十二秒及格。每十分之八秒進十分。 |
| E 組 | 十一秒及格。每半秒進十分。    |
| F 組 | 十秒及格。每半秒進十分。     |
| G 組 | 九秒及格。每半秒進十分。     |

## 籃球運動測驗

測驗時學生先站在出發點。依次運球繞旗而進。前至終點。計算所費時間。以定優劣。但運球時不得運出邊線。犯者作不計分處分。茲將配分假定標準錄後：

女生：

G組 十四秒及格每進一秒加十分

F組 十五秒及格每進一秒加十分

E組 十六秒及格每進一秒加十分

D組 十七秒及格每進一秒加十分

C組 十七秒半及格每進一秒加十分

B組 十八秒及格每進一秒加十分

A組 十八秒半及格每進一秒加十分

男生：

G組 十二秒及格每進一秒加十分

F組 十三秒及格每進一秒加十分

A 組	B 組	C 組	D 組	E 組
十六秒及格每進一秒加十分	十五秒半及格每進一秒加十分	十五秒及格每進一秒加十分	十四秒半及格每進一秒加十分	十四秒及格每進一秒加十分



## 第九章 排球運動測驗

排球運動盛行於新加坡一帶。我國南方各省市亦多有精於此者。北方各省近幾年中。推進甚多。但以全國而論。較之足球籃球運動。更不普及。且排球運動一項。差不多全偏重在一般學校。私人及工商界。鮮有組織成隊者。良以排球運動的發展歷史。太覺短促。一般人民對之興趣。亦極平淡。不若足籃球運動。已引起多數人的注意。但排球運動的效果。實不亞於足籃球。自後當有長足的進步。那定可預言者。

在一般學校中的學生。練習排球運動的。確不乏人。然以排球運動作為體育測驗者。尙付缺如。因排球運動的歷史。既短促於先。一般學校所有的體育測驗。都偏重在田徑賽及足籃球方面。於後。以致被人忽視。復因排球運動在客觀條件上。甚難有表現的機會。無客觀條件的測驗。深易引起學生的糾紛。所以一般學校。也就不去採用它了。

排球運動測驗著者個人的觀點。可以利用作測驗教材的。確不易找尋。茲將尙可作為測驗材料的各種動作。述之如下。

## 第一節 發球比遠測驗法

發球比遠測驗是利用臂力將球擊出。測量其遠度。作為計分的標準。此項測驗使用的場地。以廣大的運動場為適宜。因在普通所用的排球場。太覺狹小。不敷應用。測驗前。須先劃一五十呎寬一百呎長的長方形區。每隔五十呎各劃橫線一條。長度與長方形的端線相等。以長方形之一端作為發球線。測驗時。使學生站立在發球線後。依次受驗。先將球往空中拋起。俟球落至相當程度時。即以手捏拳或高擊或底拍將球向界內發出。在球初着地點。量至發球線止。以定各人所擊的距離而分優劣。但切宜注意的。發球未落地前。賽者一足踏於發球線內。即為失誤。如將球發出邊線者。亦為失誤。凡三次失誤。即取消計分。每人可得發球機會三次。三次中以最遠一次為準。

女生

A 組

十呎及格每尺增加一分

茲假定發球比遠測驗的計分標準於後。體育指導可視實際情形略有增減。當屬至善。

中學體育測驗

男生

F 組	E 組	D 組	C 組	B 組	A 組	G 組	F 組	E 組	D 組	C 組	B 組
五十呎及格每呎增加一分半	五十呎及格每呎增加一分	四十呎及格每呎增加一分	三十七呎及格每呎增加一分	三十呎及格每呎增加一分	二十呎及格每呎增加一分	三十四呎及格每呎增加一分	三十一呎及格每呎增加一分	二十八呎及格每呎增加一分	二十五呎及格每呎增加一分	二十呎及格每呎增加一分	十五呎及格每呎增加一分



G組

六十呎及格每呎增加二分

## 第二節 彈球比遠測驗

彈球是將球拍出時須用手指將球彈出。彈球在排球運動中是一件最重要的基本動作。學排球運動者不可不知。也是不可不會。彈法是將兩手各指照定來球的底部向前彈去。彈球的功用是容易使所發出的球易有把握。換句話說。即易準確。此種方法。尤其是置於後排及前排的運動員。幾每一來球。須用此項彈法彈出去。所以彈球在排球運動中。多作為派司（即傳球）的重要工作。以其可隨心所欲也。彈球切忌使用單手。單手彈球不但不能準確。且力量亦甚薄弱。如遇稍勁急的來球。每易造成失誤。反而彈向後方。所以彈球必須雙手並用。以右手五指控制球的右方底面。以左手五指控制球的左方底面。這樣左右均有控制。雙管齊下。易收準確的效果。且使用雙手。氣力亦足。拍出之球。可使他人甚易再傳或加以擊殺。練習時切宜注意。

彈球比遠測驗。在測驗前依上法劃就長方形場地一方。惟長度似略可改短。只須七十

## 中學體育測驗

呎左右長即可。闊度亦可縮短至三十呎左右。測驗時學生可將球拋過頭頂。俟球落至適當程度用雙手十指將球推出。此時須注意彈球時有否大聲發出。因用指彈球。決無大聲。大聲發出是非用指而用掌的特徵。宜使學生重拍一次。再犯者不得重拍。即作不計分處分。球落地處。即作為成績計算處。如球落地時因並無痕跡。難於計算。則可於球上稍塗石灰。惟不得太多。太多彈球時石灰紛紛下落。易落入眼內。必至眼球紅腫。指導者切須注意。如能換以別種較好的方法。則更好。茲將男女生彈遠計與標準。假定如下。

女生：

- |     |                  |
|-----|------------------|
| A 組 | 八呎及格。每增一呎加二分。    |
| B 組 | 十二呎及格。每增一呎加二分。   |
| C 組 | 十五呎及格。每增一呎加二分。   |
| D 組 | 十八呎及格。每增一呎加二分。   |
| E 組 | 二十呎及格。每增一呎加二分半。  |
| F 組 | 二十二呎及格。每增一呎加二分半。 |

排球運動測驗

男生： G組

A組

B組

C組

D組

E組

F組

G組

二十四呎及格。每增一呎加二分半。

十五呎及格。每增一呎加二分。

十九呎及格。每增一呎加二分。

二十二呎及格。每增一呎加二分。

二十四呎及格。每增一呎加二分。

二十六呎及格。每增一呎加二分。

二十八呎及格。每增一呎加二分。

三十呎及格。每增一呎加二分。

如加滿一百分者。概作一百分計算。惟在名次上。可列先後。以示區別。

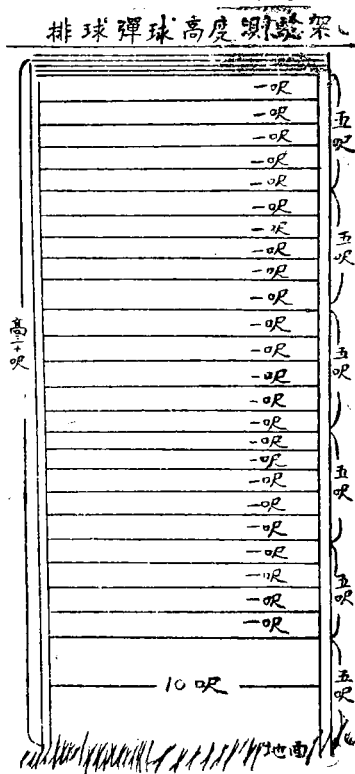


### 第三節 彈球比高測驗

彈球比高測驗。也是利用彈力來作為測驗的標準。彈球比高。如同前法。須用雙手十指彈球。不得用掌心或拳擊出。如用掌心或拳擊出者。便是犯規。可再作一次彈球。再犯者即取消這一次的計分。彈球比高測驗。因視線和空氣阻力及地心吸力的關係。成線當不及比遠來得好。那是必然的。

彈球比高測驗時。須作一比高測驗架。架的製造。是用二根長約二十五呎的木柱。豎在地上。如用活動式的架子亦可。惟須有很堅牢的脚。不使架子易於坍塌。架上自五呎起。每隔一呎。橫一較粗的繩。繩須有各種顏色。易於辯別。普通以每五呎橫一紅線。餘者均用黑色或黃色橫成。架的闊度。以十呎為最適宜。其圖如下。

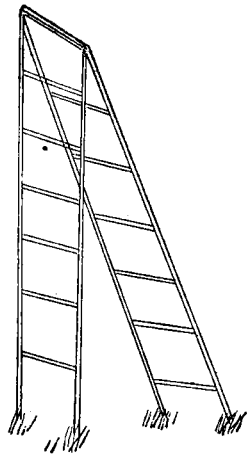
測驗前。將架移在排球場或籃球場。及任何空地上。架旁置一梯。須二面有級。可左右分開站立的。其形如下。



註 | 如用活動架架脚可裝  
一有重量的架脚即可

## 排球運動測驗

梯高約二十三呎左右如八間裝一活動之橫木更妥



測驗時。學生可立在離架約一公尺至二公尺間。將球向上推去。惟不得用掌或拳。須自架的一面推向對方。穿架而過。彈時可雙腳跳起。以助臂力。惟在球未落地前。不得跳過測驗架。至對方領域。裁判員可立於架旁之二面梯上。審視彈出之球。由何格穿向對方。卽在某格之下面一根線上高度。錄入記錄簿中。作爲成績。學生彈球次數。以三次爲最宜。然後就三次中之某一次最高記錄。測算成績。茲將假定計分標準列下。以供參考。





排球運動測驗

女生：

A組

六呎及格。每增一線（一呎）加五分。

B組

七呎及格。每增一呎加五分。

C組

八呎及格。每增一呎加五分。

D組

九呎及格。每增一呎加五分。

E組

十呎及格。每增一呎加五分。

F組

十一呎及格。每增一呎加五分。

G組

十二呎及格。每增一呎加五分。

男生：

A組

八呎及格。每增一呎加五分。

B組

九呎及格。每增一呎加五分。

C組

十呎及格。每增一呎加五分。

D組

十一呎及格。每增一呎加五分。

E 組

十三呎及格。每增一呎加六分。

F 組

十五呎及格。每增一呎加七分。

G 組

十六呎及格。每增一呎加七分。

#### 第四節 發球過網比準測驗法

發球在排球運動中亦佔一極重要的地位。因發球得力。幫助排球成功不少。每有發球二次觸網。或竟將球擊出界外者。不啻使對方坐享其成。所以發球須在平日勤加練習。

發球一道。並不在乎過網而已。須勁而有力。急若流星。且須擊成弧形。方爲上手。同時發手須隨心所欲。因一隊中。總有弱者。球宜多發向弱者那方面去。這樣才可收事半功倍之效。一味用勁發球。亦不能成爲美技。此等爲指導者。宜多所指示之。

發球比準測驗。可在平日排球場上舉行。先據場之一半作爲發球區域。另一半作爲計分區域。測驗前先就記分區域。劃成計分格。計闊劃五格。長劃四格。每格大小須平均。近網一格。發球總不發到。可不必列入。其圖如下。

## 排球運動測驗

100分	70分	70分	70分	100分
60分	60分	50分	60分	60分
90分	80分	70分	80分	90分
發球區				

發球區

測驗時。學生均須站在發球區發球線後。不得進入場內。妨礙視線。發球時。學生依次舉行。先站在發球線後。至於所站的位置。可不必規定。一任學生自由擇定。發球時須按照排球規則實行。雙足不可離地。及不可踏過發球線。發出之球。不得觸網而過。如有發生。可重發一次。(即半次)二次觸網。即成一次。每人可得發球三次(每次中可得二次)取成績最優一次作為計分。網上四呎處橫一線。所發之球。須由線下穿過。線上穿過者與觸網同。可重發一次。此項測驗。裁判員祇須有二人。一在發球區審視學生發球時是否犯規。及兼須審視發球穿過網時。是否由網上之橫線下而過。如有犯規等事。即可通知對區域中之裁判員取消計分。一須站在計分區中。審視發出之球的落地點。加以計分。這樣便可改少許多糾紛。如不

准學生站在計分區邊線者更妙。因學生常多叫喊。七嘴八舌。每能使裁判員思想混亂。妨礙工作。學生發球時。站在發球區的裁判員。須把姓名號數（祇號數亦可）報告對方領域中之裁判員。以免錯誤。至於所得分數。即學生成績。須俟學生依次發畢。測驗終了時報告。以資使工作專一。（此項測驗不分組別。惟A組可免去之。）

### 第五節 壓球比準測驗法

壓球一道。在排球運動中。最覺重要。勝負關鍵。均在壓球得法與否。但壓球一法。亦是排球運動中最難工作。因一般學生。均不多練習。而壓球又非多練習不可。況且壓球須跳得高。壓得有勁。才可使對方失敗。不然不但不能勝利。且使對方獲有勝利的機會。一得一失。相差甚巨。

壓球本高級程度者所運用的。一般女生及男生中屬於A組B組C組者。因體力上的關係。不能成功。故壓球一項。僅可對男生在E、F、G三組中者施行測驗。餘者可免除之。

壓球比準可在發球比準的場上舉行。測驗時學生可站在發球區離網約一公尺半處。

地位任學生自擇。然後一裁判員可將球高拋取在被測驗學生面前離網約一尺半至二尺處。學生俟球落至相等地位時。躍起擊向對方領域中。此時拋球之裁判員須注意學生所擊之球。是否用力使勁壓去。及球之進行是否勁急。如學生不用勁擊球。或僅以手掌輕輕擊出。皆作犯規論。得重擊一次。並須注意學生是否觸網及踏過界線。如有犯者。均作不計分處分。可通知對方裁判員。取消計分。學生可得三次壓球的機會。以三次中成線最優一次作計分標準。如學生將球擊出線外。亦作不計分論。

裁判員於拋球向上時。學生如以為所拋之球。不合本身利用。可要求裁判員重拋一次。但不得藉故遷延時間。裁判員於當時可審視學生的態度。以定去取。如犯規重者可逕取消其參與測驗底資格。不可猶豫使學生有所藉口。

站在計分區的裁判員。可留心注意學生擊出之球的落地點。及是否出線。(出線球不計分)然後將分數記入冊中。

不是當時測驗的學生。不得藉過站在計分區的旁邊。以減少糾紛。並亦不許其參加意見。妨礙判斷。



## 第十章 壘球運動測驗

壘球即室內棒球 (Indoor Base-Ball) 我國練習此項運動者為數甚鮮。即在處於體育界中領導地位的學校中。除大學中有是項球隊的組織外（係室外棒球）中等學校中。提倡此項運動者。十不得一。最近各女子體育專門學校中。稍有組織成隊。但皆係閉門造車。甚少作探討的友誼練習。以致壘球運動一項。甚少有顯著的進步。

壘球使用的場地。可在運動場或室內體育館。壘球場作方形。二壘之間的距離是三十五呎。但對角二壘間即本壘至第二壘及第一壘至第三壘之距離為四十九呎半。由本壘之中心至發球區域之前綫。其距離為三十呎。若在體育館內。可減少至二十七呎。本壘距離發球員區域。是二十三呎。由本壘至第二壘之距離是三十八呎三吋。

壘球運動是練訓視綫臂力和機警的最獲效果的一種。例如擲球及接球均是訓練視綫和臂力的一種。偷壘和跑壘均是訓練機警的一種。實是各項體育運動中最能收力智並用效能的一種。學校體育對此可極力提倡。本書論及者均是關於是項運動中。各基本動作

而富有客觀的測驗標準者。茲分述如下。

### 第一節 壘球擲壘比準測驗法

壘球擲壘比準是訓練學生視綫和臂力的一種測驗方法。因學生投球須有準確的眼光和堅強的臂力。同時須雙方相互呼應。才會有優良的成績表現。否則縱有準確的視綫。堅強的臂力。也是無補於事的。

關於壘球擲壘比準測驗。測驗前備有壘球二個。以八呎見方之厚帆布一塊。懸於場上。離地高約二十吋處。開一十八吋寬。三十六吋長之長方形口。口沿須密縫。最好用小鉛皮圍絞。使其不易破裂。離布前依各組程度各劃七尺長三尺寬之擲球區。以備各學生擲球用。茲將男女生各組擲球距離規定如下。

〔女生〕

A 組

二十三呎

B 組

二十四呎



壘球運動測驗

G組	F組	E組	D組	C組	B組	A組	〔男生〕	G組	F組	E組	D組	C組
四十五呎	四十三呎	四十一呎	三十九呎	三十六呎	三十三呎	三十呎		三十五呎	三十呎	二十八呎	二十六呎	二十五呎

## 中學體育測驗

再於開就之長方形口中間即十八吋處橫一紅綫。凡能由紅綫上方之方口中投入。則可加十分計算。若在紅綫下方之方口中投入。不加亦不減。

測驗時學生依次站在發球區。將球向帆布上開就之方口投去。須穿口而出。（如舉行接球測驗者可使接球員站在帆布方口之後約一公尺處。預備接對方發來之球。計分標準另訂。惟切須注意。發球和接球者須同等程度即同組者爲合宜。至於接球測驗法。不另成章。此間附帶之。）每人可投十次。投球時學生不准踏出發球區。裁判員可嚴密監督之。毋使發生流弊。茲將各組計分標準規定如下（男女通用）

A 組 須有十分之四穿過方格才能及格。每進一次加十分計算。

B 組 同 A 組。

C 組 須有十分之五穿過方格才能及格。每進一球加十分計算之。

D 組 同 C 組。

E 組 須有十分之六穿過方格。才算及格。每進一球加十分計算之。

F 組 同 E 組。

G 須有十分之六穿過方格，且六次中至少須二次穿過紅綫以上。否則扣十分計  
算計之。每進一球加十分計算。

至於接球測驗的計分標準如下。

- A 組 十分之五及格。每多接一球加十分。
- B 組 十分之五及格。每多接一球加十分。
- C 組 十分之五及格。每多接一球加十分。
- D 組 十分之六及格。每多接一球加十分。
- E 組 十分之六及格。每多接一球加十分。
- F 組 十分之六及格。每多接一球加十分。
- G 組 十分之七及格。每多接一球加八分。



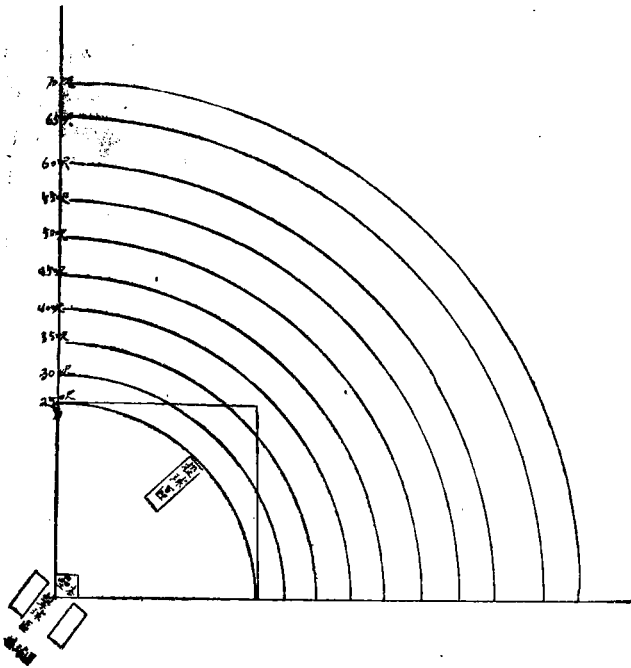
## 第二節 壘球擊球比遠測驗法

壘球擊球比遠測驗。是取得學生使用棒去擊球的程度。此項測驗。學生須有堅強的臂力。準確的視力。和平日練習的心得。所謂堅強的臂力。即學生臂上的肌肉須發達。所謂準確的視力。即學生對投手發來之球。要判定球之進行的速度及狀態於一瞬間。而後配合自己將棒迎球的姿勢和速度。所謂平日練習的心得。即學生於平日練習中。將球擊出時所採用的最良好的角度。大凡棒球運動中。握有十分勝利把握者。即在乎擊球時是否得法。棒球擊球的角度太大。則擊出之球。必高而不遠。易使對方接得。不獨本身的全功盡棄。亦且妨礙整個球隊的勝負。擊球角度太小。亦易使敵人獲有相當機會。至於擊出邊綫和失錯等。更易使敵人占盡銳氣。擊球最好的角度大約在四十五度拋物綫。一則球的高度。可使敵人失却空中截球的可能性。一則球的進行。是依着拋物綫。必遠而急。這樣便可隱握勝利。但如要將球擊出四十五度左右。又非平日多所練習不可。俗諺熟能生巧。如能注意練習。自有巧妙發生。由此觀之。棒球中擊球之重要。不言可知。

壘球擊球既如此的重要。練習壘球者。當亦須注意用功。庶幾可操勝利的左券。否則勝利既不能問津。而臂力的發展。又復依然故我。壘球之功不見。又何必要有此項設備呢？

壘球擊遠測驗須先就平日的運動場（足球場亦可）劃就長約三十公尺闊約二十五公尺之長方形一塊。擇長方形四角之一作爲本壘。於距本壘中心綫三十呎處。劃一投球區。自二十五呎以前每隔五呎劃一弧形（自兩邊綫起止以本壘作中心點）因便於計算。至於邊綫外。可以免去。茲將場地佈置圖附後。

驗測動運球壘



測驗前備有棒二枝。球（十二吋）二隻。並須預先請妥裁判員祇少二人。一司擊球區擊球時學生的行動。並須審視投手發出之球。是否合度。不合度者須令重投。一司擊出之球落地點。亦即成績的計算點。擊出之球須有相當高度。隨地面滾者無效。並須邀妥投球員若干人。視被測驗學生數為聘請投球員人數作正比例。大約每十人須有一位投球員。因人的精力有限。學生數多而投球員少。易使投球員感受疲勞。末後所投之球。勢必發生影響。於學生的成績。測驗所費的時間。具有很大的關係。為指導者。不可不注意及此。至於投球員的身分。可視學生中比較精於此道者為之。不必向外邀請。

測驗時先使學生各試擊一次。可使學生略知投手所投出之球的概情。在擊球區後。於學生中替換請作接球人。然後令學生依次擊球。擊球機會凡三次。每次凡三打。（投手失誤除外）如三打均為失誤。即作不記分計算。如將球不能打得五十分錢者。亦不得計分。打球失誤時。站在擊球區之裁判員。可通知場內記錄成績的裁判員。如雜聲太大。則可以別種標記替代。茲將男女生擊球計分標準。假定如次。（見插頁）



### 第三節 壘球擲遠測驗法

壘球擲遠在我國體育界中。向列入女子田賽擲重項目之內。觀乎歐美各國。在女子田賽中。並無是項運動規定。良以歐美女子的體格。確較我國女子來得強健。這當然是要歸功於她們的先天雄厚。後天訓練適宜。致以這一種輕而易舉的項目。不去列入正式項目中。我國女子。向以帶三分病氣爲美德。方今解放開始。雖亦已較前觀念。大有轉變。但因先天的關係。和歷史的短促。仍未能追隨於歐美各國巾幗英雄之後。爲適宜運動與體力起。把此項運動。列入田賽擲重正式項目之中。法至善。計亦良得。本運動原則。無論輕重。都可以訓練體魄。故據著者意見。不但女子應得提倡。即男子又何獨不可。或謂男子體力較強。故不甚適宜。其實男子體力較強。自可把程度提高。又何必因噎而廢食。所以本文不以此項運動列入女子田賽。而列入球類運動測驗中。即以其男女均甚適合。而男女生均得受此項測驗。

壘球擲遠測驗。可於普通田徑賽場及足球場等較大的場地上舉行。先在場之一端劃一長約三公尺之擲球綫。綫後須有最少長約十公尺之空地作爲跑衝區。以增進擲球的遠

度擲綫的前方二十公尺處劃一五十分綫。亦即是計分綫。以後每逢五十均須劃一石灰綫。以縮短測驗時丈量的時間。綫各長約二十公尺。因學生所擲出之球。進行的方向。每多歪斜不正。並備壘球一隻。以周圍十二吋爲合度。太大易使幼小學生。不能握全的毛病。擲時於球上稍塗白石灰。以便易於辯認成績計算點。測驗時學生可於擲球後作急速之衝刺以增進遠度。但不得踏出綫外。如有踏出即可作爲失誤論。取消計分。此項測驗須有裁判員最少二人。一司擲球區工作。一司成績區工作。二者須互相呼應。如以場地較大而不便的話。可用紅綠旗作通話替代。若把紅旗招展。卽代表該被測驗生已犯規。取消成績。如以綠旗招展。卽代表並不犯規。卽可計算成績。這樣便可減少不少重聽的麻煩。至於學生投擲時所採取的方式。不可用甩丟式。須用投擲式。亦卽是投擲一手。須在肩上擲出。在肩下甩出者卽作爲犯規論。亦須取消其成績。每一學生。可得三次投擲機會。三次中以最優一次。作爲成績計算點。茲將男女各組的壘球擲遠測驗的假定配分標準。作表如下。

女生壘球擲遠配分表

39								
38								100
37								
36						100		
35								90
34							90	
33					100			
32								80
31				100	90	80		
30								
29				90	80			70
28			100				70	
27		100		80				
26			90		70			60
25	100	90					60	
24	90		80	70				50
23		80			60	50		
22	80							
21			70	60	50			
20		70						
19	0		60	50				
18		60						
17			50					
16	60	50						
15	50							
14								
尺 公 分	組 別	A	B	C	D	E	F	G

男生壘球擲遠配分表

54								
52								
50							100	
48								
46						100	90	
44					100			
42				100			80	
40					90	80		
39					90			
38			100			80	70	
37					80			
36		100					70	
35				90				
34		90				70	60	
33					70			
32	100		80				60	
31		80						
30	90					60	50	
29			70	60			50	
28	80	70						
27						50		
26				60	50			
25	70							
24		60	50					
23	60	50						
20	15							
尺 公 寸 別	組 別	A	B	C	D	E	F	G



#### 第四節 壘球跑壘測驗法

跑壘是壘球運動基本動作之一。跑壘時須愈快愈妙。但在每壘發脚時更須審視場上的形勢。不可離壘。一俟有較佳之機會。才可進一壘。否則即有被殺之憂。跑壘和擊球。是含有重大的連帶性。因平常跑壘。均在將球擊出後。所以此項測驗。決不可以如徑賽那末地發了口令便走。同時跑至一壘。必須審視全場一週。才可決定繼續進行或停止向前。所以此項連動的計時又與徑賽計時不同。總之。原則上已與徑賽有異。使用方法。當不可同日而語。

跑壘測驗的發脚可先使被測驗學生站在本壘。手擎木棒。另邀善於投球的同學。將球由投球區投向擊球學生。此時被測驗生即可將棒迎球。將球擊出後即將棒棄去。跑至第一壘稍息。等待第二人擊球時再進第二壘。依次跑回本壘。自第一壘起。學生可離壘一步。但後足仍須踏在壘上。完全離壘者無效。即作失誤論。如於此時能利用滑壘。則更可縮短跑壘時間。當學生衝至一壘時。在二秒鐘內須佔住壘上衝過頭者。須即縮回壘上。過時亦作爲失誤論。

關於計時方法。須預備可繼續計時之馬錶四只。由請得之裁判員四人當計時。每一計時員。須跟定跑壘學生一人。由本壘起至回歸本壘止。計時可站先一壘。便於準確。計時的開始即在球與棒接觸時。當球與棒接觸時。必有一聲音發出。裁判員於此時即可捏鐘。至學生站到壘上為止。時捏錶行。時捏錶停。故必須用可繼續進行的馬錶。餘者太感麻煩不甚適宜。

測驗時先就壘球規則將場地劃就四邊相同的方形每角置壘一。以一尺見方之粗布裹細砂製成。細砂不可過多。過多隆起太高。易生危險。故務使平坦為原則。測驗時可使學生依次將球擊出後。丟棒前進。（本壘處亦須長住裁判員一人。監視學生犯規。）至於擊球之遠度。可不必論及。惟須在邊綫以內。綫外者無效。每人可得跑壘之機會三次。以三次中之最優一次為準茲將男女生計分標準假定如次。

女生 ABCD四組除外。

E組 十五秒及格。每一秒加五分。

F組 十四秒及格。每一秒加五分。

G組 十三秒及格。每一秒加五分。

# 中學體育測驗

	男生
G 組	A B 二組除外
F 組	十五秒及格。每一秒加五分。
E 組	十四秒及格。每一秒加五分。
D 組	十三秒及格。每一秒加五分。
C 組	十二秒及格。每一秒加五分。
B 組	十一秒及格。每一秒加五分。



## 球壘運動測驗

### 壘球跑壘測驗記錄表

組

姓名或號數	第一次			第二次			第三次			最高記錄	得分
	1-2	2-3	3-4	1-2	2-3	3-4	1-2	2-3	3-4		

裁判員簽字

記錄員簽字

說 | 1-2 2-3 3-4 是指自第一壘到第二壘到第三壘到  
 明 | 本壘間多費之時間

## 第十一章 游泳測驗

游泳運動爲炎熱的天氣中最適宜的運動。一則可藉水的溫度。使周身涼爽。二則可以得身體各部訓練的機會。使肌肉發達。三則可利用太陽光殺滅各種皮膚病。如能在海水中練習。更得到含有礦物質的海水療病的機會。和與大自然接觸。使身心感受莫大的舒適。

游泳在我國。除南方已形普及外。其餘如中部和北部。一以氣候的關係。一以歷來習慣的關係。習此道者甚鮮。誠所謂北人騎馬。南人操舟。一利於陸。一利於水。年來提倡游泳的呼聲。高入雲霄。但仍不能獲有滿意的效果。究其原因。無非所提倡者是貴族階級的游泳。例如上海一隅。游泳池先後興築的十餘家。然均售票價。限制人數。中下之家。免飢寒者已鮮。又烏得這種閒錢。至於其他各地。有作游泳池以售票者。有就海灘游泳者。然皆非錢莫行之地。除小資產階級以上的人羣。可享受外。其餘依舊並無益處。希我國政府提倡體育當局。興建免費游泳公共場所。派員蒞場指示。至於池的建築。不必考究。務使數量增加。合乎衛生條件者已足。

## 游泳測驗

游泳在我國中等學校中。簡直和沒有是項運動一樣。私立中學因不必去說。即公立中學中。亦以經費的支絀。無力建造游泳池。以全國中等學校作一統計。凡有游泳一項運動設立的學校。幾一萬中難有一所。以故各學校均棄之不倡。學校中如斯。國民游泳更無論矣。

游泳的益處。不勝舉述。茲就其大者述之如后。

A 飢肉及骨格系統之平均發育 游泳時全身各部。均有運用機會。手的划水。足的鼓水。胸的調節呼吸等等。都可使飢肉發達。骨格增強。又因其是全部運動。各部的發展。均臻平均。不如如有數項運動。只能局部的發達。結果使身體得到一個畸形的發展。

B 改正姿勢 圓肩駝背的人。在水中。必須下沉。欲保持上浮水面。須將胸膛挺出。脊柱伸直。這種動作。便可糾正已往的不良姿勢。且游泳中跳水一項。更可使姿勢優美。所以平日如患有不良姿勢的人。可多習水中運動。在無意間便可改正過來。

C 發達內臟各器官 游泳使胸部發達。已如上述。不必贅言。其他如促進消化能。加強心臟。也是一種很顯著的效果。

D 養成應付不測環境之技能 近代海運發達。人類需用頻煩。大者遠涉重洋。小者隔

江過海。無不借重於水運。水運交通。雖甚便利。但大凡事物。有利必有弊。難保兩全。如水運者。一旦舟行海中。觸焦漏水。風大船覆。隨時可發生生命危險。不會游泳者。於此時只有坐守死神的光臨。雖心急如火。各術皆全。亦不能幸免。如平日熟習游泳術者。此時不但可以自救。仰且可以救人。雖不能一定獲有相當把握。但較之不會游泳者。總可多有辦法。

Ⅱ 養成良好的消遣技能 夏日酷暑侵人。心神煩亂。於是不是午睡過度。便是邀集朋輩作叶子戲。或尋竹林遊。抽煙墜落。由此開始。把一個有用之身體。剝瘦殆盡。一過夏季。百病叢生。不但不能工作。亦且有喪失生命之憂。若習游泳。游入水中。涼爽舒適。小步海灘。心曠神怡。如能約集朋輩。在休息時作學術的探討。更得益匪淺。由此一則可避炎暑。二則可訓練身體。三則可養成生活急救技能。四則可免除墜落的消遣。有害無弊。其價值之大。自不言可知。

F 樹立新祖會標準 吾國舊俗。男女授受不親。所以防淫亂。這一種禮節。是只能控制於一時的消極禮節。防愈嚴。弊愈多。古來實例。不知凡幾。防不勝防。那末功效在那裏。近代社交公開。男女交際。是很平常的事。以後更須積極的樹立社會標準。其最良工具。當推水中活動。因在海邊池中。青年男女。廣集一處。兩性很易接近。但在衆目共睹之下。情緒自會控制。習

久亦不足怪。不復往昔之想入非非了。呂東萊曰「不見可欲而不亂者。善力尙淺也。見可欲而不亂則其心真入於善矣。」由此已往的社交。只能控制了俄頃今後的社交。方才可稱爲真善不亂。青年血氣方剛。正可藉此訓練。以促進他涵養的功夫。養成真正的善者。

但游泳雖盡是益處。亦不得有注意。平日患有心臟病者。不可入水。入水更易使心臟病症增速。平日患有肺病者。也不可入水。患肺病的。隨時有肺部破裂之慮。一旦浸入水中。肺外壓力增厚。大者肺部破裂。小者受重大創傷。增加病况。切宜戒之。其他凡身體薄弱者。習時宜時間減少。或先習陸上各種運動。把體力增厚。然後再行習水中運動。庶幾百弊可免。

中學生正當發育時期。如身體各部均無毛病。對此項運動。宜多多練習。茲將各種測驗法。述之如后。

## 第一節 游泳速度測驗法

游泳速度測驗。卽就學生的游泳速率。規定一計分標準。測得其對游泳的練習成績。大凡平日練習努力。體魄強健的。速率亦快。平日懶於練習。體魄衰弱的。速度必不會快。游泳速

測驗。因學生游泳時所採取的方式不同。又可分爲蛙式俯泳仰泳三大類。茲將其分別度之於後。

### 第一項 蛙式速度測驗法

蛙式游泳是當游泳前進時其所採取的式樣。同平日蛙所採取的式樣相同。游時手作划水行動。同時二脚須向後伸出。此項運動的速度。全操之二臂。和頭部的沉沒水中得法。因二臂柔弱無力。划水所起的反動力必小。前進必遲緩。頭部不沒入水中。胸部的範圍較大。水阻力必大。亦可減退前進的速率。指導者在練習時。多多從旁指示之。

蛙式速度測驗。可在游泳池舉行。池的建築。須長度二十五公尺與闊度二十公尺之比。例。（闊度可略減少亦可）因便於計算。

蛙式游泳的距離。最少爲二十五公尺最多爲二百公尺。因中學生體力有限。距離太長。費力必多。以正在發育時期的中學生。必爲過度運動而傷及內部。所以切宜避免長距離游泳。卽如學生有此能力。亦不必增加。最多可舉行特別賽。以觀其成績。學生中各組體力量弱不同。技術高底有異。所以各組的測驗項目。亦當視其程度而別。距離的長短。亦隨之而另有

# 游泳測驗

規定。茲就各組體力。分別決定其游泳項目如後。

## 女生

A組 二十公尺 四十公尺

B組 二十公尺 四十公尺 六十公尺

C組 二十五公尺 五十公尺 七十五公尺

D組 同上

E組 二十五公尺 五十公尺 七十五公尺 一百公尺（就中二十五公尺可以免去）

F組 五十公尺 一百公尺 一百二十公尺

G組 五十公尺 一百公尺 一百五十公尺

## 男生

A組 二十五公尺 五十公尺

B組 二十五公尺 五十公尺 七十五公尺

C組 五十公尺 一百公尺

D組 五十公尺 一百公尺

E組 一百公尺 一百五十公尺

F組 一百公尺 二百公尺

G組 一百公尺 二百公尺

測驗時先就游泳池的闊劃成每條二公尺闊的分線。數以六條至八條爲最適宜。每條一條。須備馬錶一只。每一錶須有裁判員一人管理。各計其所指定的學生的速度。發令員一人。站在出發點。鳴鎗爲號。記錄員一人。隨時記載計時員所報告的學生成績。檢察員二人。分站游泳池的二旁。隨時審視學生的姿勢。然後以測得的時間。配給分數。以判優劣。

如舉行團體測驗比賽。可使依照徑賽中的接力比賽。惟距離長短。須與池的長度。配合適當。然後依次接力游去。自第一人起至最後一人止。測其共同所得的成績之和。平均一下。按照配分表配給分數以定優劣。

游泳在我國。不甚發達。學生之幼小者。不能入水者多數。體育指導可審視實際情形。如



## 游泳測驗

太不能游泳者不必舉行。免得學生被迫參考。有傷身心內部。至於計分標準。在開始之初。力就減低。俟其續有進步。再行增加。茲規定其標準如下。

女生

### A組

二十公尺 二十秒及格。每秒進五分。

四十公尺 四十五秒及格。每秒進五分。

### B組

二十公尺 十八秒及格。每秒進五分。

四十公尺 四十二秒及格。每秒進五分。

六十公尺 七十秒及格。每秒進五分。

### C組

二十五公尺 二十五秒及格。每秒進五分。

五十公尺 六十秒及格。每秒進五分。

中學體育測驗

D組

七十五公尺 一百秒及格。每秒進五分。

二十五公尺 二十四秒及格。每秒進五分。

五十公尺 五十五秒及格。每秒進五分。

七十五公尺 九十五秒及格。每秒進五分。

E組

二十五公尺 二十三秒及格。每秒進五分。

五十公尺 五十三秒及格。每秒進五分。

七十五公尺 九十秒及格。每秒進五分。

一百公尺 二分十秒及格。每秒進五分。

F組

五十公尺 五十秒及格。每秒進五分。

一百公尺 二分及格。每秒進五分。

游泳測驗

G組

一百二十公尺 二分二秒及格。每秒進五分。

五十公尺 四十八秒及格。每秒進五分。

一百公尺 一分五十五秒及格。每秒進五分。

二百公尺 五分及格。每秒進三分。

男生

A組

二十五公尺 二十五秒及格。每秒進五分。

五十公尺 六十秒及格。每秒進五分。

B組

二十五公尺 二十四秒及格。每秒進五分。

五十公尺 五十八秒及格。每秒進五分。

七十五公尺 九十秒及格。每秒進四分。

中學體育測驗

O組

五十公尺

五十六秒及格。每秒進四分。

一百公尺

一百二十秒及格。每秒進三分。

D組

五十公尺

五十五秒及格。每秒進四分。

一百公尺

一百十五秒及格。每秒進三分。

E組

一百公尺

一百十秒及格。每秒進三分。

一百五十公尺

一百六十秒及格。每秒進二分。

F組

一百公尺

一分四十五秒及格。每秒進三分。

二百公尺

三分四十六秒及格。每秒進二分。

G組

## 游泳測驗

一百公尺

一分四十秒及格。每秒進五分。

二百公尺

三分四十秒及格。每秒進三分。

### 第二項

自由式游泳測驗法

所謂自由式即當游泳時所採取的方式。並無限制。聽憑自便。以自己最善長的技術。表現出來。大概平日最易練習。成績最易進步者。是俯泳。所以一般自由式均以俯泳替代。俯泳不獨全憑臂力推進。即二足亦有相當的助力。此項運動。對於中學生。實較蛙式者為適宜。且實用。所以平日教練的時候。多宜注意。

自由式游泳成績自較蛙式為佳。所以其計分標準。亦當較前提高。測驗時。可如上項所述那樣。每一學生須指定計時員一人。其他如發令員。檢監員。記錄員。均須出場。開始時。可先抽定位置。然後發槍前進。茲將各組所適宜的項目及計分標準。假定如後。

女生

A組

二十五公尺

二十五秒及格。每秒進五分。

B組

五十公尺

五十秒及格。每秒進五分。

七十五公尺

八十秒及格。每秒進四分。

二十五公尺

二十五秒及格。每秒進五分。

五十公尺

四十八秒及格。每秒進五分。

七十五公尺

七十八秒及格。每秒進四分。

C組

五十公尺

四十六秒及格。每秒進五分。

一百公尺

二分及格。每秒進四分。

D組

五十公尺

四十五秒及格。每秒進五分。

一百公尺

一分五十秒及格。每秒進四分。

一百五十公尺

二分四十五秒及格。每秒進四分。

驗測泳游

E組

一百公尺 一分四十五秒及格。每秒進四分。

一百五十公尺 二分四十秒及格。每秒進四分。

F組

一百公尺 一分四十三秒及格。每秒進三分。

一百五十公尺 二分三十八秒及格。每秒進四分。

G組

二百公尺 四分及格。每秒進三分。

一百公尺 一分四十秒及格。每秒進四分。

男生

A組

二十五公尺 二十四秒及格。每秒進五分。

五十公尺 四十八秒及格。每秒進五分。

中學體育測驗

B組

五十公尺

四十六秒及格。每秒進五分。

七十五公尺

一分十秒及格。每秒進四分。

C組

五十公尺

四十四秒及格。每秒進五分。

一百公尺

一分四十秒及格。每秒進四分。

D組

五十公尺

四十二秒及格。每秒進五分。

一百公尺

一分三十五秒及格。每秒進五分。

E組

一百公尺

一分三十三秒及格。每秒進四分。

二百公尺

三分五十秒及格。每秒進四分。

F組



G組

- 一百公尺 一分三十秒及格。每秒進四分。
- 二百公尺 三分四十五秒及格。每秒進四分。
- 四百公尺 八分及格。每秒進二分。

一百公尺 一分二十八秒及格。每秒進四分。

二百公尺 三分四十秒及格。每秒進三分。

四百公尺 七分五十秒及格。每秒進二分。

上列各項目及計分標準。是參閱全國記錄。世界記錄擬就。因我國中學體育行政中。向無游泳一項。所擬標準。自不足準。如教部頒定標準後。當即可裁改。

第三項 仰游測驗法

仰游是脊向池底。面向天。用二手划水前進。因生理上適應環境所生成的二臂與二脚活動限制。俯游進行的速率。較之俯泳大減。其計分標準。當亦減低。至於測驗時各種籌備。可參閱上項。茲不多贅。

女生

A組

二十公尺

二十五秒及格。每秒進五分。

四十公尺

五十秒及格。每秒進五分。

B組

二十公尺

二十三秒及格。每秒進五分。

四十公尺

四十八秒及格。每秒進四分。

六十公尺

八十五秒及格。每秒進四分。

C組

二十五公尺

二十八秒及格。每秒進五分。

五十公尺

七十秒及格。每秒進四分。

七十五公尺

一百十五秒及格。每秒進四分。

D組

游泳測驗

E組

五十公尺

六十五秒及格。每秒進四分。

一百公尺

二分二十秒及格。每秒進三分。

F組

一百公尺

二分十秒及格。每秒進三分。

一百五十公尺

三分三十秒及格。每秒進四分。

G組

一百公尺

二分五秒及格。每秒進四分。

二百公尺

五分三十秒及格。每秒進四分。

男生

A組

一百公尺

二分正及格。每秒進四分。

二百公尺

五分十秒及格。每秒進三分。

B組  
二十五公尺 二十八秒及格。每秒進五分。  
五十公尺 七十秒及格。每秒進五分。

C組  
二十五公尺 二十六秒及格。每秒進五分。  
五十公尺 六十六秒及格。每秒進五分。

D組  
五十公尺 六十四秒及格。每秒進五分。  
一百公尺 二分三十五秒及格。每秒進四分。

E組  
五十公尺 六十二秒及格。每秒進五分。  
一百公尺 二分二十秒及格。每秒進四分。

一百公尺 二分十秒及格。每秒進四分。

F組

一百五十公尺 二分五十秒及格。每秒進三分。

一百公尺 二分五秒及格。每秒進四分。

二百公尺 三分四十八秒及格。每秒進二分。

G組

一百公尺 二分正及格。每秒進四分。

二百公尺 三分四十四秒及格。每秒進三分。

## 第二節 潛水比遠測驗法

潛水比遠是由池邊跳入水中。在一口氣的時間中。在水面下所進行的距離。換句話說。即是躍入水中後所進行的距離。潛水比賽。須有發達之胸部。才能造優越的記錄。同時又不能浮上水面行動。在水中更須維持身體的均勻。務使成一直線。因一有彎曲。水阻力必大。進行也就因之而減少速度。所得成績。也由此減少。其他如二腿須飢肉發達。彈性堅強。也是

造成良好記錄的要素。不勝枚舉。識者自能體會而得。

練習潛水的益處。便是能使胸部擴大。臨事不亂。若舟行海中。一旦遇難而不及逃出時。可在水中認清方向。逃出不若一般不會潛水的。遇事便亂撞亂衝。損喪精力。於事依舊無補。且潛水更可練習水中開眼。審視水底物體。於臨危環境的應付。爲功至大。

潛水測驗可自游泳池的一端。作爲出發線。在池的旁邊。標明距離。自被測者入水起至出水止。丈量其所得的距離。配給分數。因不必計時。手續至甚簡單。每次測驗。可有二三人同時入水。視裁判員之多寡而決定一次測驗學生的數目。

測驗時先使學生集中出發點。然後依次躍然水中。每人有三次潛水的機會。三次中就其最優一次。作爲計算成績的標準。茲將潛水比遠的配分標準。假定如次。以供參考。

女生

A 組 四公尺及格。每一公尺加十分。

B 組 四公尺五十及格。每一公尺加十分。

C 組 五公尺及格。每一公尺加十分。

## 游泳測驗

### 男生

D組 五公尺五十。每一公尺加十分。

E組 六公尺及格。每一公尺加十分。

F組 六公尺五十及格。每一公尺加十分。

G組 七公尺及格。每一公尺加十分。

A組 五公尺及格。每一公尺加十分。

B組 五公尺五十及格。每一公尺加十分。

C組 六公尺及格。每一公尺加十分。

D組 六公尺五十及格。每一公尺加十分。

E組 七公尺及格。每一公尺加十分。

F組 七公尺五十及格。每一公尺加十分。

G組 八公尺及格。每一公尺加十分。

註。 每公尺加十分即是每十分之一公尺加一分。





不及六十分者。須與以補測一次（第四次。）再不及格。即作不計分算。

潛水比遠以足跟所在地。作為成績計算點。手指所在不算。

如在測驗時妨礙其他學生進行者。不得計分。

凡得分超過一百分者均作一百分計算。

### 第三節 水球擲遠測驗法

水球猶如陸上之足球。惟以手代足。一樣有前鋒後衛等。玩時以射門多少為決勝。水球一項。須游泳術較精才可。否則自身尙不能維。持烏論帶球擲球。所以女子須在F組以上。男子須在D組以上。年齡幼小者。可不參加。

水球擲遠。為水球運動重要技術。球如排球。浮於水面。擲球時須在水深過頂處實行。否則易發生弊端。測驗時須先就池的較淺一端。離擲球點五公尺處起。每隔二公尺。橫一繩。測驗時學生須游於水面。然後由裁判員擲球與彼。在規定的擲球區內將球向前擲出。擲時不准用手或脚依靠池邊借力。須全身均在水中。犯者即取消計分。擲出之球。須離水面前進。落

至水面。即作成績計算處。每人可擲三次。三次中以最遠一次作準。茲將計分標準。假定如後。

女生

F 組 五公尺及格。每進一公尺加十分。

G 組 六公尺及格。每進一公尺加十分。

男生

D 組 五公尺及格。每進一公尺加十分。

E 組 六公尺及格。每進一公尺加十分。

F 組 七公尺及格。每進一公尺加十分。

G 組 八公尺及格。每進一公尺加十分。

此項運動較爲困難。體育指導可視實際情形。以定取捨。



## 第十二章 器械運動測驗

器械運動是利用特製的運動用具。實施體魄的鍛鍊。此項運動。在姿勢的訓練上。收效特大。而此項運動的程度測驗。亦即在於所表演的姿勢的正確上。姿勢的正確與否。雖為顯而易判的。但苦無相當客觀的評判標準。所以器械運動的計分。除一二種可引用百分法計分外。餘者不可引用。為便利評判起見。就各組程度。規定若干方式。能在測驗時完全可做者。即作為及格。一項不能者。須補後方能過班。不分等第。至於各組程度不同。自有動作煩簡來限制。茲將各組動作規定如此。

### A 組

#### 一、短跳箱

- 甲 雙手向前撐上箱面。然後兩腿分左右向前跳下。
- 乙 上至跪於箱上。向遠方跳下。
- 丙 跳前進向左騰越下。

丁 以右手騰越。左手同時上舉。同時以左手騰越。右手上舉。

(以上每須作三次)

二、雙槓

甲 雙手撐槓騎坐右槓上。即向右背騰越下。雙手撐槓騎坐左槓上。即向左槓背騰越下。

乙 雙手撐槓騎坐於右槓上。即騰越振動側騎坐於左槓上。向左背騰越下。雙手撐槓側騎坐於左槓上。即騰越振動側騎坐於右槓上。向右背騰越下。

(以上各做二次)

三、低跳高架

甲 左足雙落單跳。同時轉體二分之一向右。右足雙落單跳。同時轉體二分之一向左。

乙 雙足跳同時二分之一向左。雙足跳同時二分之一向右。

丙 雙足跳分腿過架。

丁 跑前進至末一步。向右轉體四分之一。向右側跳過架。同時轉體四分之一。跑前至

至末一步。向左轉體四分之一。向右侧跳過架。同時轉體四分之一。

(以上每項作二次)

#### 四、單槓

雙手反握槓。引體上昇。(不准借足力)上昇第一次作五十分。以後第上昇一次加十分。五次以上。概作一百分計算。(女生可免去)

#### B組

#### 一、橫木馬

甲 向左正騰越。向右正騰越。

乙 向左俯騰越。向右俯騰越。

丙 蹲騰越。

丁 向左俯騰上至側騎坐於馬上。向左俯騰越下。

向右俯騰上。至側騎坐於馬上。向右俯騰越下。

(以上各做三次)

## 器械運動測驗

### 二、墊上運動

甲 作蛙跳。

乙 作滾翻。(向前)

丙 作向後滾翻。

丁 向前跳雙手撲足踵。

(以上各作三次)

### 三、低單槓

甲 右手反握，左手正握，向左正騰越。左手反握，右手正握，向右正騰越。

乙 上至雙足躡於槓上。即向遠方跳下。須距槓柱一公尺。

丙 從正握立之部位。雙腿速向前舉近槓。即短振下。

(以上各做三次)

### 四、單槓

雙手反握槓。引體上昇(不准借用足力)上昇第一次作五十分。第二次。每次

加十分五次以上。即概作一百分計算。(女生可免去)

C 組

一、縱木馬

甲 上至側騎坐背上。即以左腿繞半圓向左。同時轉四分之一向右。立即向右正騰越下。上至側騎坐背上。即以右腿繞半圓向右。同時轉四分之一向左。立即向左正騰越下。

乙 由馬之右後方。向前左斜跑至馬之右側。以內腿踢起。外足跳。向左側方騰過木馬。由馬之左後方。向前右斜跑至馬之左側。以內腿踢起。外足跳。向右側方騰過木馬。

丙 上至蹲於臀上。落體向前。至俯臥撐之姿勢。再從遠端分腿騰越下。

二、雙槓

甲 上至側騎坐於雙槓上。雙手握於前方。振體向前。向右背騰越下。

乙 分腿騰上至側騎坐於雙槓上。向左俯騰越下。

丙 從雙槓之橫面前進。向左俯騰上。至側騎坐於雙槓上。向左背騰越下。



(以上各做三次)

三、墊上運動

甲 雙手抱雙膝。向前滾三周。

乙 雙手抱雙膝。向後滾三周。

丙 頭手倒立。(此項可靠近牆壁。以足蹙牆上)

丁 魚躍滾翻三周。

四、單槓

行引體上昇之動作。(不准借用足力)以二次爲五十分。第三次起每次加十分計算。

D組

一、低橫槓

甲 上至前正撐於槓上。左足向左擺。至踏於左手之外方槓上。再擺右腿向左。即向左正騰越過槓下。

乙 在斜體俯臥撐於橫槓上。跑前進。用一足上擺。一足跳起。向後迴圓至前正撐於槓上之動作。再向後跳下。

(以上各做三次)

## 二、雙槓

甲 由槓之近端。上至中側撐之部位。交互手行過全槓。至槓之遠端。再向前跳下。

乙 由槓之一端。上至中側撐之部位。擺腿向前。繼續行分腿左右至側騎坐於雙槓上。及還原之動作。至槓之另一端。脫右手。轉體二分之一向左下。

丙 由槓之一端。背向槓內。上至中側撐之部位。繼續向後行分腿左右側騎坐於雙槓上。及還原之動作。至槓之另一端止。脫左手。轉體二分之一向右下。

(以上各做三次)

## 三、木馬

甲 在鞍背上。行蹲騰越之動作。

乙 在鞍背上。行分腿騰越之動作。

四、單槓

行引體上昇（不准借助足力）二次爲五十分。以後每次加十分。滿一百分後不再增加。

E組

一、吊環

甲 在握環直立之部位。雙足跳起。向後迴圓至臂懸垂之姿勢。再行還原。

乙 在靜勢屈臂懸垂之部位。左右手行交互向左右伸之動作再還原。

丙 上至反臂懸垂之部位。在還原時。鈎左膝於左手上。至膝鈎單垂之姿勢。再脫左手再握。左足下垂。然後跳下。

丁 雙手握一環。雙足跳起，卽向後分腿迴圓。至三十秒鐘脫手下落。至直立之部位。

（以上各做二次）

二、無鞍木馬

甲 跑前進。上至左足躡於臀上之部位。上體立起。右腿後擺。再跨步向前。然後向前方

跳下。

乙 跑前進。上至左側坐於馬臀上。右足向右前繞。至側騎坐於臀上之部位。向右俯騰越下。

丙 跑前進。上至雙足蹲撐於臀上。上體前仆。至臥撐之部位。再向前分腿騰越下。

丁 跑前進。上至側騎坐於馬背上。擺腿向後。至蹲撐於臀上之部位。向前扑至俯臥撐之姿勢。即向前分腿騰下。

(以後各做二次)

三、有鞍木馬

甲 上前至正撐於鞍背上。擺左是踏於頸上。再舉左手向上。然以再握。左腿還原。向後跳下。

乙 跑前進。上至左足蹲於鞍背上。上體立起。向前遠方跳下。

(以上各做三次)

四、墊上運動

甲 向後跑。身俯下。雙手撐於墊上。雙足向後用力跳起。身體上前方倒下。雙手用力推體立起。

乙 靜立墊旁。雙手交叉於胸前。身扑下。以頭着墊。然後用足向後推去，身即向前滾。至足踏墊上。立即將雙手撐墊躍起。直立墊上。

(以上各做二次)

### 五、單槓

引體上昇不准借助足力。三次爲五十分。以後每上昇一次。加十分計算。

### F組

#### 一、跳方(簷置)

甲 跑前進。上至雙膝跪於箱之近端。用左足踏於箱上。上體起立。擺右腿向右。向箱之右方跳下。

乙 跑前進。雙足跳上。至蹲撐於箱之近端。雙手前扑至俯臥撐之地位。再向前分腿騰越下。

丙 斜前進。雙腿由箱之左方向右背騰越。至右側坐於跳箱上。再向前下方跳下。

丁 斜進向左行俯騰越之動作。立起後退再斜前進向右行俯騰越之動作。

(以上各做三次)

### 二、雙槓

甲 跑前進。上至中側撐於槓之中部。雙腿向前後擺動。向左(右)俯騰越過左(右)槓下。

乙 右手反握。左手正握。正立於近槓之後方，雙足跳起。向左正騰越過近槓，轉體四分之一向右。至中側撐之部位。前後擺動三來復。俯騰越過遠槓下。

丙 在槓之近端。外側坐於右槓上。雙手握於臀後。擺雙腿向左。背騰越。過雙槓下。

丁 跑前進。由掛臂懸垂之部位。行蹬足上。至中側撐之動作。擺雙腿向後至側騎坐於雙槓上。灣體向前行肩倒立之姿勢。再還原向後俯騰越下。

(以上各做二次)

### 三、單槓

甲 行擺動掛膝上。至膝鈎前正撐之部位。再依次還原。

乙 由正握懸垂之部位。先引體再向後迴圓上。至前正撐之部位。再行還原。

丙 由正握懸垂之部位。雙足穿雙臂。向後迴圓至反臂懸垂之部位。再行還原。

丁 引體上昇（不准借助足力）四次爲五十分五次及格（六十分）以後每上昇一次加十分。

（以上除第四次引體上昇作一次外。其餘均須做三次。）

G組

一、單槓

甲 由正握懸垂之部份。雙足穿雙臂鈎住槓。再將足圍槓上昇。同時臂亦上昇。至身體橫越槓之對方。雙臂鈎上槓，然後放臂足下。（卽俗稱插背）

乙 身橫立於槓之一端。左右手相對捏槓引體上昇至肩部。然後以左右替換移向槓之對方下。

丙 雙手反握懸垂之地位。二足蹬起。繞槓俯上。雙手撐住身軀。然後還原下。

丁 引體上昇每次作十分計算。(不准借用足力)

(以上除第四項引體上昇作一次外。餘均須做三次。)

### 二、雙槓

甲 雙手撐身上昇至臂直。於槓之一端。然後左右手交相移前進。至另一端。即後退至原處下。

乙 雙手握槓。足蹬地躍起。二足相竝。作頭下脚上之姿勢。二臂伸直。五秒鐘還原下。

丙 跑前進。至槓之中部。上至中側撐。身體下落至屈臂中側撐。再下至掛臂懸垂之位。前後擺動。順勢振至平肘撐。再前後擺動。順勢振至中側撐。向左或向右背。騰越下。

(以上各項須作三次)

### 三、墊上運動

甲 牽手跳翻 甲坐於墊上。兩腿伸直分開。二手左右上舉於耳側。乙立於甲之背後。二手與甲牽着。然後從甲之頭上躍過。落於甲之二腿中。乙即向前滾翻過去。甲趁



勢立起。如乙之跳法。跳過乙向前滾去。如此連續舉行。

(此項測驗一人可由助教担任。不至發生舞弊與爭執。)

乙

原地魚躍下。令學生立於墊中。二腿稍屈。二臂向後。然後盡量向上躍起。至少須離地一呎高度。當全身離墊時。上體立即向下。然後二腿上舉。於是二手先着地(墊)兩臂隨身體下壓而灣屈。以胸部腹部腿部先後着墊。而成俯臥之姿勢。

(以上各做三次)

關於上述測驗。大部份借重於部編高初中男生體育教授細目的器械運動測驗方法。因部編關於此項測驗。至為完善。特誌。

## 第十三章 毬子測驗

毬子是我古時民間運動中的一項。不論富貴貧賤。習者頗多。良以毬子一項。既不需寬廣的場地。更不需昂貴的設備。只需雞毛三根。青錢一個。便可構成運動。考毬子一項。創於漢盛於隋唐。歐洲一帶。雖有毬子之名。但推行不廣。習者甚少。所以毬子一項運動。猶如我國拳術。堪稱國技。

踢毬子的益處甚夥。茲歸納述之如下。

一、價廉物美。毬子構造。至為簡單。只需雞毛三數根。或羊皮（帶毛）一小塊。甚至以紙剪成絲狀也可。基於青銅錢上。即成。手續簡單。所費有限。運動時。更不需特製場地。無論壁角室隅。均可練習。風雨無阻。而收效宏大。

二、興趣濃厚。毬子一物。構製雖甚簡單。但花樣甚多。平踢、承接、外環、裏環、雙飛、絞、躡、偷踢、偷接、鴛鴦、鞋面、人面、採花、掘草等名目。頗多。不勝枚舉。而每種花樣。都是新奇有趣。奈人尋味。較之球類田徑運動。不相上下。一習此項運動。必能引人入勝。樂而忘返。

三、腿眼準確 踢毬子雖云以足踢。然亦須準確的視線。與腿相互呼應。否則必致失誤。法儒盧梭曾對毬子的批評謂「當彼等踢毬子時。可以使腿眼練得準確」真是門內之言。

四、無受傷危險 球類運動。多少都帶有一部份危險性。雖無性命之憂。但骨拆斷筋。皮破血流。習爲常事。尤其是美國式足球。受傷等於家常便飯。甚且因而喪命。如毬子者。可無是項危險發生。因其行動不必劇烈。技術高超。自可練習而得。且踢時只須本人一人。更無傷害可能。幼年老年。兩均合宜。

五、鍛鍊筋骨 毬子踢時。雖只可用足。但轉身。跳起等動作。均牽動全身。血脈由此流通暢盛。肌肉由此益臻發達。其他如幫助消化。堅強內臟組織。收效亦甚宏大。且緩緩踢來。無過分疲勞的危險。

六、養成和善的美德 踢毬子時。須養氣靜神。不可浮躁。浮躁者必失敗。且動作爾雅。頗有儒者之風。由此便可逐漸改革習性。所謂沉着踢來。不論旁人優劣。卽此之謂。

踢毬的益處甚多。上述不過其大者而已。其他尙夥。茲不多述。要之在中學生時代習之。確是一項有利無損的運動。

毬子運動。向爲個人私自練習身心的。無公開比賽。而一般時髦的人。又多認爲小孩玩具。把它忽視。以致一千餘年來。毬子不但依舊不能被人重視。且逐漸走向淪亡的途中。迨至民國十七年。上海舉行上海中華國貨展覽會於南頭新體育堂。前行政院秘書長褚民誼氏。極力提倡。認作正式比賽項目。當時加入的人數。雖並不算多。但由此已深深影入人們的腦海。至民國二十二年在京舉行全國運動大會。特設毬子錦標。徵集各省市派遣選手參加。並制定規則。才被人重視。此後各地亦風起雲湧。爭相設立錦標。公開比賽。至此毬子運動在體育界始站上一正式運動地位。

考我國中等學校體育行政。毬子一科。列入正式運動項目者。至今尙無。其實毬子既爲有益無損的運動。自宜提倡。希我國體育界。有以提倡之。

### 第一節 單足平裏踢測驗法

單足平裏踢卽任便用一足。非踢毬之足。立定。踢足須用內踝邊。把毬子踢起。俟其下落。再踢上去。如此連續踢去。至毬子落地爲止。此項踢法較易。平日小學學生。常有超過百數以

## 健子測驗

上。測驗時可先使學生站在空地上。有健身室者更佳。依次踢去。學生所踢的種子可由學生自備。以其較熟。成績亦可較佳。並須邀請計數員。把學生所踢的數目記錄。因此項測驗。很容易延長時間。所以計數員須多。使多數學生同時舉行。以改少測驗時間。茲將配分表列後。

### 女生

A組 以連續踢上五十次爲及格。(以後每次踢上稱一脚。五十次即五十腳)每  
一脚一分。

B組 以七十腳爲及格。每一腳作一分。

C組 以八十腳爲及格。每一腳作一分。

D組 以九十腳爲及格。每一腳作一分。

E組 以一百腳爲及格。每腳作一分。

F組 以一百十腳爲及格。每二腳作一分。

G組 以一百二十腳爲及格。每二腳作一分。

註。不滿二腳者無分。

男生

A 組 以六十腳爲及格。每一腳作一分。

B 組 以八十腳爲及格。每一腳作一分。

C 組 以一百腳爲及格。每一腳作一分。

D 組 以一百二十腳爲及格。每一腳作一分。

E 組 以一百四十腳爲及格。每一腳作一分。

F 組 以一百六十腳爲及格。每一腳作一分。

G 組 以一百八十腳爲及格。每一腳作一分。

此項測驗。須經相當訓練時間。否則泰半將不及標準。其原因非脚力不到。實不多練習的緣故。

## 第二節 盤踢測驗法

盤踢已由教育部體育委員會認爲正式比賽的主要賽。是用左右脚之內踝邊。輪踢毬

## 健子測驗

各一次爲一盤。(以後均以盤作單位。不滿盤者不計分)換句話說。即以左右腳之內踝邊。替換踢毬。踢毬之高度。並不規則。由學生自便。測驗時可在健身房中舉行。每一被測驗者。即派一計數員爲之代計數次。茲將配分標準規定如後。

### 女生

A組 以三十盤爲及格。每一盤作一分。

B組 以四十盤爲及格。每一盤作一分。

C組 以五十盤爲及格。每一盤作一分。

D組 以六十盤爲及格。每一盤作一分。

E組 以六十五盤爲及格。每一盤作一分。

F組 以七十盤爲及格。每一盤作一分。

G組 以七十五盤爲及格。每一盤作一分。

### 男生

A組 以四十盤爲及格。每一盤作一分。

B 組 以五十盤爲及格。每一盤作一分。

O 組 以六十盤爲及格。每一盤作一分。

D 組 以七十盤爲及格。每一盤作一分。

E 組 以八十盤爲及格。每一盤作一分。

F 組 以九十盤爲及格。每一盤作一分。

G 組 以一百盤爲及格。每一盤作一分。

### 第三節 交踢測驗法

交踢在部制比賽規則列入特別賽。以其動作實較平踢盤踢爲困難。交踢是用二足跳起相交。一足在上。一足在下。在下之足。在身旁用內踝邊踢。在身之左邊者謂左交踢。在右者謂之右交踢。測驗時不論左交踢或右交踢可不必限制。由學生自擇。交踢的場地須較大。室隅舉行不甚適宜。如能在健身房中爲最好。茲將配分表列後。

女生



## 健子測驗

### 男生

- |     |                |
|-----|----------------|
| A 組 | 三脚及格。每一脚作五分計算。 |
| B 組 | 四脚及格。每一脚作五分計算。 |
| C 組 | 五脚及格。每一脚作五分計算。 |
| D 組 | 六脚及格。每一脚作五分計算。 |
| E 組 | 六脚及格。每一脚作四分計算。 |
| F 組 | 七脚及格。每一脚作四分計算。 |
| G 組 | 七脚及格。每一脚作三分計算。 |
| A 組 | 五脚及格。每一脚作四分計算。 |
| B 組 | 六脚及格。每一脚作四分計算。 |
| C 組 | 七脚及格。每一脚作四分計算。 |
| D 組 | 八脚及格。每一脚作三分計算。 |
| E 組 | 九脚及格。每一脚作三分計算。 |



F組 十脚及格。每一脚作三分計算。

G組 十一脚及格。每一脚作二分計算。

#### 第四節 毬子比遠測驗法

踢毬比遠是令學生以毬向遠處踢去。測量其遠度。配給分數。以判優劣。在毬子運動中。向無是項比賽法規。因踢毬的目的。在乎數多。不在乎遠近。究其實際。平日踢毬姿勢。均為小腿灣曲運動。不免有偏重一面之弊。要知腿的肌肉組織。不能偏重一面發達。故宜參加一些相反的動作。才不至發生局部特別發達的弊病。毬子踢遠。於是產生。踢遠方法。須將小腿與大腿形成一直線。踢的一足稍取斜勢。立的一足的膝灣可略曲。然後將毬拋往空中。俟其落至適當程度時。將踢之一足。用力向前掃去。踢毬進行的角度。最好採取拋物線角度。以其能遠度增加太高與太低。均不能踢毬使遠。此種均在多練上可會心自得。

踢毬比遠之毬。須由學校製備。不可任學生自製。以杜流弊。製此項毬子。重量大約以二個銅元的重量為最適宜。所用雞毛。亦不宜太多。因毬子重量太輕。受空氣阻力加大。反不能

## 中學體育測驗

踢遠。

測驗前先就場地上劃一起發線。線後須有二公尺空地作爲跑步用。線前十呎處劃一線。以前每二呎劃線一條。至四十呎止。此項場地。如借用籃排球場。更甚適宜。測驗時須審定風勢大小。風力太大。迎風踢出。足以減少速度。順風踢出。增加速度。此項成績。具不準確。切宜捨之不用。

測驗時先令學生站在起發點後。依次將裁判員交給之毬踢出。每人可得三次毬踢機會。三次中就其最遠一次。作計分的標準。裁判員須有三位。二司丈量速度。一司監督起發線學生是否出界。(踏入起發線內者無效。)另邀記錄一人。計算成績。茲將各組遠度配分標準擬定如下。

女生

A組 十呎及格。每二呎作十分計算。

B組 十一呎及格。每二呎作十分計算。

O組 十二呎及格。每二呎作十分計算。

男生

- D組 十三呎及格。每二呎作十分計算。
- E組 十四呎及格。每一呎半作十分計算。
- F組 十五呎及格。每一呎半作十分計算。
- G組 十六呎及格。每一呎半作十分計算。
- A組 十五呎及格。每三呎作十分計算。
- B組 十七呎及格。每三呎作十分計算。
- C組 十九呎及格。每二呎半作十分計算。
- D組 二十一呎及格。每二呎半作十分計算。
- E組 二十三呎及格。每二呎作十分計算。
- F組 二十五呎及格。每二呎作十分計算。
- G組 二十七呎及格。每一呎半作十分計算。



## 第五節 翻花樣測驗法

翻花樣是更較興趣的比賽。毬子的花樣甚夥。平日練習努力者。花樣必多。懶惰者自少。故亦可測驗學生平日練習的勤惰。翻花樣測驗所以也可稱爲平日勤惰的測驗。

每次花樣須接續表現三次。三次中有二次成功者即作爲合格。否則不能作爲正式花樣。此項測驗。須先由學生自由指定多種花樣。然後逐一表演。但不能指定其所規定的花樣數一倍數以上。以杜僥倖的流弊。茲將各種花樣。演譯如後。以便使學生採取。勤加練習。

### 一、平踢

1. 裏踢 非踢足立定。踢足用內踝邊鞋面踢毬。(左右足均可。但只算一樣)
2. 外踢 非踢足立定。踢足用外踝邊鞋面踢毬。(左右均可。但只算一樣)
3. 尖踢 非踢足立定。踢足以鞋尖踢毬。腿部彎曲與否。任學生自便。但不得作爲二種花

樣論。

4. 跗踢 跗踢足立定。踢足用脚背踢毬。

5. 跟踢 非踢足立定。踢足後灣。膝前屈。使脚跟向上踢毬。

6. 底踢 形式與前者同。但須以鞋底踢毬。

7. 撞膝 非踢足立定。踢足曲膝。以膝蓋撞毬。

8. 踹尖 非踢足立定。踢足脛下垂。膝不屈。以足尖踢毬。

二、承接

1. 鞋頭 非踢足立定。踢足伸上迎毬。使停於鞋頭。

2. 鞋面 分裏鞋面和外鞋面二種。用裏鞋面迎毬。稱爲裏鞋面。用外鞋面迎毬。稱外鞋面。二均通用。但只算一樣。毬須停滯鞋面爲準。

3. 鞋跟 踢足後折。曲膝使脚跟向上。迎使毬停於跟上。

4. 鞋底 形式上與前者同。但須停住於底上。

5. 膝蓋 以膝蓋迎毬。使停住於膝蓋上。

6. 頭面 毬子須由脚踢起過頭頂。以臉迎之。停於臉上。

7. 頭頂 毬子由脚踢起。高過頭頂。以頭頂迎之。停住於頂上。



三、跳踢

(以上六、七、二者續踢可將毬使之落下。用脚迎之作鞋面。再踢上作第二次)

1. 交踢 雙足跳起相交。踢足在非踢足後。用內踝邊鞋面踢毬。

2. 雀踢 雙足跳起相交。非踢足疊在踢足上。兩腿伸直。用足之尖部踢毬。

3. 踉踢 非踢毬一足屈膝作跪。倚靠於踢足膝灣處。踢足一、踉邊鞋面。向非踢毬一足旁踢毬。

4. 踏踢 非踢足脚底。踏於踢足膝灣處。成三角形。踢足用內踝邊鞋面。向非踢毬一足旁踢毬。

5. 提踢 非踢足向前伸直。踢足用內踝邊鞋面。在非踢足旁踢毬。

6. 前踢 雙足並立跳起。用任何一足尖踢毬。

7. 後踢 雙足並立。同時跳起。用任何一足鞋跟踢毬。

8. 橫踢 雙足並立跳起。用外踝邊鞋面踢毬。

四、其他

1. 跨過踢

毬子由手往上拋。俟其落下。用一足或腿在毬上跨過。然後行踢毬或接毬。此花樣有二。一是踢足踢。如瓦腿足之花樣。不論平踢，承接，跳踢皆可。最普通者有跨裏踢，跨尖踢，跨鞋頭，跨鞋面等。一是非踢足跨。是是不踢毬的一足跨毬。另一足踢毬。更有向外跨向內跨之別。一任踢者自便。此外尚有外環，裏環，雙飛，蹠，蹠等花樣。均在跨毬後行之。

2. 偷踢

非踢足立定踢。足在非踢足後踢毬。偷裏毬的姿勢。和蹠毬相似。惟由尖之姿式與雀相似。但踢時非踢足須立定。

3. 偷接

和偷踢相同。但須把毬接住。有鞋頭，鞋面，鞋跟，鞋面等。

4. 鴛鴦

踢毬時。踢毬之足爲踢足。立地或助勢的足爲非踢足。踢時有左踢右踢之名稱。但測驗時可作爲一種計算。惟鴛鴦者。須二足替換踢毬。更有鴛鴦頭，鴛鴦交踢等。

5. 不移動

普通把毬踢出後。二足可自由移動。不移動則除踢足有活動外。非踢足不准移動。如犯。概不計分。

6. 提空 提空踢。踢足自踢。繼後。即不得着地。又稱鶴立。跌。皆喻其不可一足踏地。但足可移動。

7. 不移動提空踢 皆如上法。但站地之一足。不可移動。

8. 盪 非踢足提空。只踢足可着地。

9. 蹲 繼踢出後。身往下蹲。伏。繼下。落。即立起。踢。繼。再行蹲下。

10. 轉 繼踢出後。身體須轉一圈。再行踢。繼。

11. 搖鼓 用一足。一次裏踢。一次外踢。

12. 順踢 一足踢裏脚。餘一足踢外脚。

13. 逆踢 左右足均外踢。

14. 老和尚下山 用一足踢。先踢撞膝。後踢鞋頭。

15. 老和尚上山 先鞋頭。後撞膝。

16. 老和尚渡江 先撞膝。後攀踢。

17. 採花 先裏踢。後鞋頭。

18 掘草 先外踢。後鞋頭。

19 救 跳踢中雜裏踢。

20 連 使用一次花樣。接續踢出。

21 九龍奪珠 頭頂一盤。連踢毬子九隻。俱須入盤。

22 朝天鏡 踢毬後。踢足後上伸。接毬於鞋底。

23 龍戲珠 毬踢至臂上。伸屈臂將毬子由肌肉上彈起。如足踢狀。

上述共有四十六種花樣。其外當尙有不少花樣可做。只須新奇悅目。興趣濃厚即可。全在會心者自悟自創。茲將各組翻花樣的測驗。配分標準如下。

女生

A 組 三種爲及格。以後每種以五分計算。

B 組 四種爲及格。以後每種以五分計算。

C 組 五種爲及格。以後每種以五分計算。

D 組 五種爲及格。以後每種以四分計算。

驗測子礎

男生

- |                 |                 |                |                |                |                |                |                  |                  |                  |
|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|
| G 組             | F 組             | E 組            | D 組            | C 組            | B 組            | A 組            | G 組              | F 組              | E 組              |
| 十二種爲及格。每種以十分計算。 | 十一種爲及格。每種以十分計算。 | 十種爲及格。每種以八分計算。 | 九種爲及格。每種以八分計算。 | 八種爲及格。每種以六分計算。 | 七種爲及格。每種以五分計算。 | 六種爲及格。每種以五分計算。 | 七種爲及格。以後每種以五分計算。 | 六種爲及格。以後每種以四分計算。 | 六種爲及格。以後每種以五分計算。 |



## 第十四章 舉重運動測驗

舉重運動是以手將重若干磅之重物。利用單手或雙手高高舉過頭頂。此項運動。可使腿部臂部的肌肉發達。胸圍增大。故其對於身體的鍛練。奏效甚大。

舉重是我國國術運動中外功練習的必要工作。惟以該項運動。變化太少。興趣不濃。以故習此的很少。考舉重在我國。頗具歷史上的價值。古時刀槍交戰時代。都用作考選武士用。所謂「力能舉鼎」者。即舉重運動。惟自民國以來。歐風東漸。一般人們。都練足籃球等易於引起興趣的運動項目。對舉重一項。逐漸漠視不問。良可歎歎。考歐美各國。對舉重確甚重視。平日常有是項比賽發現。今次世界運動會在柏林開幕。特設舉重錦標。徵集各國選手參加。其重視概可想見了。

舉重在我國學校體育訓練中。向無地位。一以學生對此。都覺得枯燥乏味。不喜練習。雖亦有練習者。亦只限於練習國術運動的少數同學而已。一以近世球類田徑器械游泳等運動發達。學校辦體育行政。每多迎合學生心理。故均不作主要科。學生亦心向興趣濃厚的球

類等運動。舉重便被人所遺忘。視為無足輕重的運動項目。試一查我國各中學。有舉重一科的。十不得一。可以明證。

中學生適在身體發育時代。身體的訓練。至甚重要。而舉重一項。又為訓練臂力腿力胸圍的良好教材。不可令其湮沒。為體育指導者。宜極力提倡。一可保持國學。一可訓練體魄。誠亦有益無損之運動。最近教育部頒佈中學男女生教授細目。舉重一項。已列入正式項目。惜不規定測驗標準。但舉重一科。對中學生訓練體格的適宜。已可想見。

我國練習舉重運動的器械。都用石担石鎖。此種器械。毫無伸縮可能。雖可多做幾副。但手續麻煩。亦不甚經濟。最近美國有專製舉重運動器具的公司。分別將各種重量的鐵餅。貫在橫槓上。因鐵餅的重量不同。且可自由增減。所以舉重用的器具重量。也可自由增減。此法似較為科學化。我國宜極力仿製之。希各運動器具公司。有鑒於此。共謀推進。

茲將各種舉重測驗方法。舉述如下。

## 第一節 單臂舉重測驗法



## 舉重連動測驗

單臂舉重測驗。是只用一手將重物舉起。測驗時須先將重物提離地面。約至膝灣處。直接提至頂上。可利用惰性作用。每易發生流弊。第二步將重物提至肩頭處。同時手掌反身向外。第三步才可將重物慢慢舉高。至臂伸直。重物舉起後。須經五秒鐘在空間停留。舉上而立即丟下者。不得計分。放下時。亦不可直丟。免生危險。舉行此項測驗的器具最好用可以使重量增減的重物。因學生的臂力不同。一如其體力。如係用固定的重量的重物。則甚難增減。學生若有稍微的高低。實難考究。學生第一次舉起後。如以為尚可增加重量。則可直接向裁判員要求增加。增加若干。可由學生自行決定。至不可再加為止。至第一次重物的重量。須按配分標準及格重量作算。不能舉上者酌減。分數亦減。如有超過計分標準。概作一百分計算。但名次可排列先後。舉時每人只許一次。不得藉故要求增加。以省時間。

單臂所用之手。不論左右手均可。以其平日習練一手行之。不必加以限制。茲將各組配分標準。開陳於後。以供參加。

女生

A組 十四磅爲六十分。以後每一磅作三分計算。

## 中學體育測驗

### 男生

- |    |                    |
|----|--------------------|
| B組 | 十五磅爲及格。以後每一磅作三分計算。 |
| O組 | 十六磅爲及格。每磅作三分計算。    |
| D組 | 十七磅及格。每磅作三分計算。     |
| E組 | 十八磅及格。每磅作二分計算。     |
| F組 | 十九磅及格。每磅作二分計算。     |
| G組 | 二十磅及格。每磅作二分計算。     |
| A組 | 十六磅及格。每磅作三分計算。     |
| B組 | 十八磅及格。每磅作三分計算。     |
| C組 | 二十磅及格。每磅作二分計算。     |
| D組 | 二十二磅及格。每磅作二分計算。    |
| E組 | 二十四磅及格。每磅作二分計算。    |
| F組 | 二十六磅及格。每磅作一分計算。    |

G 組 二十八磅及格。每磅作一分計算。

上表所列。因我國向無舉重成績。雖外國已有此項運動成績記錄。但與中國人的體魄。根本不同。自不可作為參加。所以上表訂定的。是最低限度。指導於測驗之先。可視學生的成績。自由增減。以符實用。

## 第二節 雙手舉重測驗法

雙手舉重測驗。是利用左右手將重物舉起過頭頂。二手伸直。但舉重時的動作。須如單手舉重一樣。分成三個步驟。第一步先將重物用二手提至膝灣處。第二步再將提至膝灣處的重物。用肘提至肩頭上下。同時反手握槓。第三步慢慢將重物舉起。二臂伸直。使重物在空中停留至少五秒鐘。然後再將重物徐徐放下。雙手舉重的重物。須如担形。二個或數個以上之鐵餅。繫於一手可捏圓形的木棍二端。二端重量須相同。不得有高下。且該項鐵餅的重量。須有伸縮可能。並可自由裝卸。以便隨時增減。

測驗時先使學生站於場上。(測驗用場地不必太大。只須一畝正方地足可應用。)依

## 中學體育測驗

次使學生測驗。每人只准舉一次。如覺太重或太輕。可即要求裁判員增減。增減數目。可由自擇。但不得要求過分。以經濟時間。至其舉至再不能增加重量時。檢查加在桿上的法碼。加上桿重多少重量。則爲其所舉的重量。茲將男女生雙手舉重測驗的配分標準。假定如次。以供參考。

### 女生

- A 組 三十磅及格。以後每磅作一分計算。
- B 組 三十四磅及格。每磅作一分計算。
- C 組 三十八磅及格。每磅作一分計算。
- D 組 四十二磅及格。每磅作一分計算。
- E 組 四十六磅及格。每磅作一分計算。
- F 組 五十磅及格。每磅作一分計算。
- G 組 五十五磅及格。每磅作一分計算。

### 男生

## 舉重運動測驗

- |     |                 |
|-----|-----------------|
| A 組 | 四十磅及格。每磅作一分計算。  |
| B 組 | 四十五磅及格。每磅作一分計算。 |
| C 組 | 五十磅及格。每磅作一分計算。  |
| D 組 | 五十五磅及格。每磅作一分計算。 |
| E 組 | 六十磅及格。每磅作一分計算。  |
| F 組 | 六十五磅及格。每磅作一分計算。 |
| G 組 | 七十磅及格。每磅作一分計算。  |

(上項標準。根據自初中一至高中三六級大小不等的學生所得的成績。再參閱國外各種舉重成績。由自己經驗擬定。因我國中學對舉重一項。尙未舉行。故略減低標準特誌。)



### 第二節 拋石鎖比遠測驗法

石鎖形如舊式銅鎖。是用石塊敲成鎖形。中橫一可用手握的橫木。不使活動。爲我國國術運動中必需的練習工具。創設迄今。數千年於茲。依舊維持其固有的形式。絲毫並無改進。可見我國的沒有進取精神了。這種式樣。甚覺呆板。因重量毫無增減餘地。若歐美各國。都已換用活動式的鐵鎖。其重量可自由增減。這種器具。不論初學已習。均甚適配。不獨此也。卽對於經濟方面。亦甚成功。因可免做重量不等的石鎖。且裝卸便利。對時間上。亦收得莫大的成功。

舉行石鎖擲遠測驗。如可利用新式器具（卽美國最流行的一種 Bar Bell 或 Dum Bell Set 可自由增減重量。以鋼片製成）則更好。卽利用舊式石鎖舉行。亦無不可。但鎖的重量。須配合準確。D 級以下。可用十五磅重之石鎖。E 級以上。可用二十五磅重量之石鎖。

測驗時先將石鎖重量配合準確。所用場地。大可不必講究。在未加建築的土地上行亦好。因石鎖量甚重。一經丟出。着地時。必深深落入泥中。地面必起高低不平的狀態。場地如屬

完美。亦自難免此種高低不平。則非再經重築。便不合應用。劃一擲鎖線。線後只要一公尺餘地已足。因擲石鎖的姿勢。不如擲鐵球鐵餅等。只須將石鎖提在手中。左右足前後一呎至二呎站立。乃將石鎖前後擺動若干次。至適當程度時。石鎖即可用力拋出。用時將後足與前足位置對調。以增加拋出的力。（切不可使學生利用擲餅法。因不比鐵餅在手中易於控制。一不留心。將造成慘劇。）石鎖落地點。必有一凹進地內的痕跡。即可就其凹處最近一點。作成績的計算。每人可得拋鎖機會三次。三次中以其最優一次作配分遠度。餘者作廢。如拋時將一足踏出界線。即作出界犯規論。不計分數（最好在拋鎖線上。製一直線長約二公尺。厚約四吋。闊約四吋的抵趾板。踏在板上及踏出板外即作出界）茲因配分標準作表如後。



女生拋石鎖比遠配分表

34								
32								
30								
28				100			100	
26			100	90		100	90	
24		100	90	80	100	90	80	
22	100	90	80	70	90	80	70	
20	90	80	70	60	80	70	60	
18	80	70	60	50	70	60	50	
16	70	60	50		60	50		
14	60	50			50			
12	50							
數 分 別	A	B	C	D	E	F	G	
	用15磅重的石鎖				用20磅重的石鎖			

男生拋石鎖比遠配分表

38							
36							
34							
32				100			100
30			100	90		100	90
28		100	90	80	100	90	80
26	100	90	80	70	90	80	70
24	90	80	70	60	80	70	60
22	80	70	60	50	70	60	50
20	70	60	50		60	50	
18	60	50			50		
16	50						
數 次 組 別	A	B	C	D	E	F	G
用15磅重的石鎖					用25磅重的石鎖		

#### 第四節 拋沙袋比遠測驗法

拋沙袋的意義和拋石鎖的用意。可說是大同小異。所不同的。拋石鎖的遠近。全憑臂力。所借重於腿力的甚少。拋沙袋者。臂力固是其促進遠度的大原素。但其尚可借重腿力和惰性作用。因沙袋的拋法。可利用拋鐵餅的姿勢。沙袋擲遠。亦是我國國術運動中基本工作之一。如練習袖箭等。不得不自拋沙袋做起。但不練習拋沙袋工作者亦甚多。所以拋沙袋一項。反有湮沒無聞的趨勢。至於學生體育訓練中。更其少見。著者曾服務於國立同濟大學運動會中（民國二十五年春季）見過一次。餘者絕無僅有。故曾仔細考察。見其尚稱實用。本書採納。亦一大原因。

沙袋可以我國土布做成。約一呎六吋見方。內實黃沙。不必裝滿。只須一半已足。如壘球運動中之壘。黃砂重量。可視學生的體力強弱作輕重的標準。大概女生和男生D組以下者用八磅。男生E組以上者用十二磅。

拋沙袋第一要義務使砂袋拋出後進行時作正方形。不作平方形或在空中翻滾者。受

空氣的阻力必大。前進必甚遲緩。速度必甚減短。欲求拋出後成正方形。拋時可捏四角中之一角。袋內之砂。便集在捏手對方一角內。然後如擲鐵餅方形。先使身體旋轉。約一轉半後。將袋拋出。拋時須將袋作平線進行。至於所採取的角度。以四十五度拋物線爲最適宜。此項運動。着重取巧。換言之。卽須有精明的技術。才能成功。

測驗時須備八磅十二磅砂袋各三只。以備有漏沙破裂的事發生。裁判三人。二司落地點。因沙袋落地。並無痕跡。一司拋袋線。審視其是否出界。出界者無效。在出發處劃一拋袋線。長約二公尺。線後須有四公尺見方的空地。須平坦。免發生危險。茲將計分標準擬定如後。

### 第五節 担重跑比速測驗法

担重賽跑是訓練肩力的最好運動。平日在學校中風行的各種運動項。大多是訓練偏重於四肢胸腰各部。鮮有顧及肩部的。所以每多肌肉發達。體力宏大的運動員。反不能担物前進。因其肩部的負重能力。平日並未鍛練。一旦担重。自覺不慣。担重肌肉的發達。位於肩骨之後背。須發達至與肩骨成平行。才能担物平穩。否則所担之物。不但易於傾斜。且以皮肉與

女生砂袋拋遠配分表

40							100	
38						100	90	
36					100	90	80	
34				100	90	80	70	
32			100	90	80	70	60	
30		100	90	80	70	60	50	
28	100	90	80	70	60	50		
26	90	80	70	60	50			
24	80	70	60	50				
22	70	60	50					
20	60	50						
18	50							
數 分	呎 組 別	A	B	C	D	E	F	G

男生砂袋拋遠配分表

44								
42								
40								
38				100			100	
36			100	90		100	90	
34		100	90	80	100	90	80	
32	100	90	80	70	90	80	70	
30	90	80	70	60	80	70	60	
28	80	70	60	50	70	60	50	
26	70	60	50		60	50		
24	60	50			50			
22	50							
呎 數 分 別	A	B	C	D	E	F	G	
	八磅砂袋				十二磅砂袋			



肩骨的磨擦。生劇烈的疼痛故。非有多時的練習。不易奏效觀。夫平日担物販夫。即可一目了然。

担重賽跑。即於賽跑時。肩上須加担一副。然後前進。跑至相當距離。因所担之物。跑時有前後擺動的阻力。所以苟不使跑時担子平穩。反能減少速率。担可以竹或木棍爲之。務使其着肩部平滑。否則易生痛楚。担長不得過五呎。距二端距離約五呎處。各釘高約二吋左右的竹或木釘二枚。這樣可使担物不易中途脫落。担時在担的二端。各掛砂袋二只。高約三呎。內實黃砂。或別種重物重量可依各組學生的體力作標準。大概女生自D組以下。每袋實黃砂約十磅。E組以上。每袋實黃砂十二磅。男生自D組以下。每袋實黃砂十二磅。E組以上。實黃砂十四磅。袋口須繫一粗繩。以備懸掛用。

測驗時。先備就担子六七付。每一被測驗學生各担一付。場地可在徑賽場上舉行。距離不可太長。五十公尺足夠。並備馬錶六七隻。計每一賽員一只。由指定計時員一人計算時間。餘者同徑賽測驗時同。茲不贅言。跑時學生須担上担子。聽發令員鳴槍後。向前跑去。途中不得將袋丟落。丟落者須担上後再跑。至終點爲止。測算成績。配以分數以定優劣。現將担重跑



## 舉重運動測驗

測驗法的配分標準擬定如下。

女生 (D組以下每袋十磅。E組以上每袋十二磅)

A組 三十秒及格。每秒進四分。

B組 二十八秒及格。每秒進四分。

C組 二十六秒及格。每秒進五分。

D組 二十四秒及格。每秒進五分。

E組 二十八秒及格。每秒進四分。

F組 二十六秒及格。每秒進五分。

G組 二十四秒及格。每秒進五分。

男生 (D組以下每袋十二磅。E組以上十四磅)

A組 二十六秒及格。每秒進四分。

B組 二十四秒及格。每秒進四分。

C組 二十二秒及格。每秒進五分。

D組 二十秒及格。每秒進五分。

E組 二十四秒及格。每秒進四分。

F組 二十二秒及格。每秒進五分。

G組 二十秒及格。每秒進五分。

此項運動較爲新奇。學生對此興趣自亦較爲濃厚。且很切實際。尤其一般農業學校。鄉村師範等學生。須列入必修課中。才切實用。否則必蹈只知理論而不知實際工作的毛病。證之海內教育家。以爲如何。

(此項測驗所用表格。可參閱徑賽用表格。)

## 第十五章 跳繩運動測驗

跳繩運動是我國北方歷代相傳的民間運動之一。現已普及至長江流域一帶。惟多爲兒童玩具。成人甚鮮有練習此道的。考跳繩的歷史。是祇遠在一千四百餘年前的產物。按北齊書後主紀：「童戲者好以二手持繩拂地而脚上跳。且唱曰「高末」。」北齊迄今。已一千四百餘年。由此可知其已有一沉長底歷史了。

跳繩運動是全身運動中較和緩的一種。二手持繩之二端。作前後擺動。繩卽成弧形繞身而行。拂地時。雙足跳起。讓繩穿過。動作至甚簡單。至於用具。亦甚經濟。只須較粗之草繩一根。任何空地上卽可練習或比賽。近年來長江流域一帶兒童。每逢冬天。除毬子外。都習此項運動。因甚易取暖故。成人習者頗少。大概興趣已隨年齡的增加而去的緣故。

最近各運動器具公司中。也有跳繩用具發售。其形以木握手二根。中間繫一繩。這種器具。使用起來。自較無握柄的便利多多。但加以仔細觀察之後。其功效反不及無握柄的來得好。因無柄的以手握繩。則手和腕關節處。均有活動。如用木柄。此項活動。便無形中淘汰。希卽

有以改進之。

跳繩運動的最重要規程。卽雙足跳起時。須並在一處。跳起又須用足尖跳動。不可作走路狀。左右足前後跳動。亦不可作蹲身狀。下落時足跟足尖同時着地。雖參差跳躍可減少費力。但其促進運動的效能上。却已大減。極宜改革之。

跳繩運動。在我國學校體育行政中。不論中小大學。均無是項運動規定。除小學生在冬季時作課外活動外。中學大學。却是絕無發現。卽是領導體育界當局。亦絕無提倡表示。這大概完全被認爲低層興趣的謬誤思想所束縛。究其實際。運動絕無低層高層之分。凡足以能促進身心健康者。均得足以提倡。希我國負責體育行政當局。有以提倡之。如能以跳繩一項。規入必修課中。則更好。茲將各種測驗方法。舉述如下。

### 第一節 向前繞身跳繩測驗法

向前繞身跳繩測驗。是指所用之繩的進行。由背後甩上向面前下落。此項跳法。爲最輕而易舉的運動。故亦可稱爲順行跳繩運動。測驗時只須備繩三數根。並請計數員數人。大概

## 跳繩運動測驗

每一測驗時的被測驗學生。須有一人。代爲記數。裁判員二人。巡視各學生跳時的姿勢。如有犯規。可卽口頭警告。警告滿三次仍不悔改者。卽取消其計分。記錄員一人。就各計數員報告之成績記錄表中。計數員可請學生爲之。不必向校外聘請。茲將配分標準錄後。

### 女生

#### A 組

以一繞週身爲一分。六十次爲及格。

#### B 組

以一繞週身爲一分。八十次爲及格。

#### C 組

以一繞週身爲一分。一百次爲及格。

#### D 組

以一繞週身爲一分。一百二十次爲及格。

#### E 組

以一繞週身爲一分。一百三十次爲及格。

#### F 組

以一繞週身爲一分。一百四十次爲及格。

#### G 組

以一繞週身爲一分。一百五十次爲及格。

### 男生

#### A 組

以一繞週身爲一分。八十次爲及格。

B組 以一繞週身為一分。一百次為及格。

C組 以一繞週身為一分。一百二十次為及格。

D組 以一繞週身為一分。一百四十次為及格。

E組 以二繞週身為一分。一百六十次為及格。

F組 以二繞週身為一分。一百八十次為及格。

G組 以二繞週身為一分。二百次為及格。

此項測驗前最低限度須經三星期之練習。因其進步甚易。而不曾習過。即不能及格。

## 第二節 向後繞身跳繩測驗法

向後跳繩測驗。與前者適得其反。繩須由前面甩上。後背下落。繩須反捏。以便活動。其餘可參閱前節。茲將配分標準規定如左。

女生

A組 四十次為及格。每次作一分計算。

## 跳繩運動測驗

### 男生

- B 組 五十次爲及格。每次作一分計算。
- C 組 每跳一次作一分計算。
- D 組 七十次爲及格。每次作一分計算。
- E 組 八十次爲及格。每次作一分計算。
- F 組 九十次爲及格。每次作一分計算。
- G 組 一百次爲及格。每次作一分計算。
- A 組 每跳一次作一分計算。六十次即六十分。
- B 組 七十次爲及格。每次作一分計算。
- C 組 八十次爲及格。每次作一分計算。
- D 組 一百次爲及格。每二次作一分計算。
- E 組 每二次作一分計算。一百二十次即六十分。
- F 組 一百四十次及格。每二次作一分計算。

G組 一百六十次及格。每二次作一分計算。

### 第三節 鴛鴦跳繩測驗法

鴛鴦跳繩跳法是雙腳離地之間。繩須繞身二周圓。俗稱二圈。亦即是使繩的速度加速一倍。此項運動較順跳與逆跳（即向後繞身跳繩法）為困難。但如勤加練習。手腕活動加速。脚尖彈性加強後。亦不難成功。初步練習時。所用的繩具。可向各運動公司購買。方今流行的一種。以其可略減少腕力。練熟後仍須使無木柄的跳繩。以增進腕關節活動。

鴛鴦跳繩法。可在平日跳繩場合中練習或測驗。因不須另造場地。但場地最好以木板或黃砂壓實做成。泥地易起灰塵。足可傷及二目。不合使用。計數法以一跳（二圈）為一對。中途如嫌腕力不加而欲略事休息者。可用順跳法。但順跳次數不計。自第一次跳起至最後一跳跳過止。為配分的根據。

測驗時可使學生作一圓形。互相監視。但不准叫囂或不規則行動。以擾亂被測驗學生的注意力。而妨礙成績。如有發見。輕者警告。重者記過處分。就學生中品行端尚者。作計數員。



## 跳繩運動測驗

可站在被測驗學生身旁。但亦不得有危害行動。記錄一人。可由指導自任。餘者與上二節同。茲不贅言。現將鴛鴦跳繩測驗法的配分標準。開陳於下。

### 女生

A 組 十五次爲及格。每次作二分計算。

B 組 二十次爲及格。每次作二分計算。

C 組 二十五次爲及格。每次作二分計算。

D 組 三十次爲及格。每次作三分計算。

E 組 三十五次爲及格。每次作三分計算。

F 組 四十次爲及格。每次作三分計算。

F 組 四十五次爲及格。每次作三分計算。

### 男生

A 組 二十五次爲及格。每次作二分計算。

B 組 三十次爲及格。每次作二分計算。

中學體育測驗

- |     |                  |
|-----|------------------|
| C 組 | 三十五次爲及格。每次作二分計算。 |
| D 組 | 四十次爲及格。每次作二分計算。  |
| E 組 | 四十五次爲及格。每次作三分計算。 |
| F 組 | 五十次爲及格。每次作三分計算。  |
| G 組 | 六十次爲及格。每次作三分計算。  |



## 第十六章 結論

統計上述關於中學體育的測驗方法。計四十七種。足夠一高初中合辦的中學作為測驗學生體格之用。而上列各種方法。却又不需多大經費來實行。故於經濟上。亦獲有相當的便利。在此國家與私人經濟。均臻萬分拮据時代。自宜力從節儉為是。

關於上述各種測驗方法的學生技術訓練問題。可先將各組必修選修項目決定。然後開始訓練。惟人非萬能。為體育指導者。當不能件件皆精。故學校指導的聘請。員額不妨增多。如以經費支絀。難促實現。則可聯合幾個學校。合資聘請。切不可因噎廢食。因陋就簡。敷衍塞責了事。

至於上列擬定的各種測驗標準。雖云杜製。但均參考各種記錄。配以學生的生理標準。使用時如覺太高或太低。則可隨時更變。惟須對學生早日公佈。免生非難。並希我國體育負責當局。有以促成之。則以後對行政上。自可減少不少困難。

我國體育落後。人民體格孱弱。尤其是一班學生。太都肩不能挑担。手不能攜物。足不能

走路。暮氣沉沉。大有老之將至之態。苟不亟謀補救。將亦衰亡。定可預卜。願國人共策共勵之。本書著述。因自來從無是項辦法。故絕少參考。閱者及各體育教育專家。如能不吝珠玉。共相探討。力促成功。則固著者所盼禱者。

(全書完)