

# 體專校刊

## 余晉蘇題



第二十三期

中華民國  
廿九年四月一日

### 政令

#### 教育局指令

教一字第第九四三號

令市立體育專科學校

呈一件為遵案修建宿舍第二期工事附送圖單等件請鑒核撥款由  
呈件均悉查所擬第二期計劃核與奉准原案不合事關變更定案除據情呈請  
市公署核示外應候指令到局另行飭遵仰先查照此令件存  
中華民國二十九年三月二十八日



#### 關於籃球進攻的幾種新方法

賈玉瑞編譯

(註)這裏並不是希望你們完全搬去應用，  
雖然是經驗的結果，還是要看你們當時的

體專校刊

第二十三期

情形來隨機應變的改變他，這只不過供給  
你們作為參考罷了。——本文譯自 The

Athletic Journal, January, 1939, 本

文題目為 The Offense and Defense

Employed by Championship Co-

aches. 前半為敘述在 Ohio 比賽情形

，無譯之必要，故略去，只譯後半之攻擊

法。

籃球遊戲的攻守方法竟是那千換萬變的演  
進着，但是總沒有脫去 Jone Defence 與  
Ball to man 的兩個方法，這兩個方法世界  
各國都在雙取採用着，翻開我國籃球界的歷史  
，相沿的傾向於區域守法，至於 man to man  
的方法，很少練習，記得十屆世運會敗於日本  
我國並非技術不良，乃是氣力不足所致，論兩  
個方法各有優劣點，只是熟練與習慣罷了。

(未完)



#### 妙峯山遊記

老五

春四月余同二三友人旅行妙峯山焉。

下午四時由西直門乘車，歷三家店，至妙峯山  
南路入口，乃登山，路多碎石，山道曲折若羊  
腸，峻險不能並行，想蜀道之難，亦不過如斯  
！行未及半，即已日落西山矣，余等就一古寺  
稍憩，用食畢，復前進，時山道漆黑迷漫不能  
識，乃買得火把數枚照路，越嶺攀峯，忽上  
忽下，若陷陣中。遠見溝中燈火若遊龍，忽高  
忽低，忽前忽後，翻躍飛舞，真乃絕景也。  
至箭溝已一鐘矣，遠望妙峯山頂，香火隱

約，烟霧繚繞，余等即休息於此，席地而眠，晨五時為拾粥之歌聲驚醒，山風拂面，頗覺清爽，「虔誠」，「帶福還家」，之聲不絕於耳。路上之乞丐，行行色色，蜿蜒數里，使人驚奇不已，聞聲時，已近山頂，西望永定河，如漂玉帶，東見一輪紅日自山後徐徐上升，浮雲下過，轉動頗速，真乃美妙雙收也，余觀日出此尚第一次。進香畢，由北路下行，山峯多聳直，石滑幾不可登，每經險處即互助而行，青山白雪與紅日相映成輝，余等如置身畫中，過三盞眼，老爺廟，至瓜子石時，已近午矣。略進食，再前行路已較平坦，於歸途中猶類類回首，當此佳期美景，實令人不勝留戀也。



春在體專

開威

南風微微的吹着；沉醉在惡夢裏的生物；都逐漸清醒了。大地變成了光明燦爛的景象。但「好花不常開，好景不常在」。讓我們及早欣賞美景吧。

體專——多麼可愛的一塊園地。無論桃花柳樹都老早開花出芽了。看啊：鮮艷的桃花佈滿了校園，青綠的細柳生出無數的小芽，

樹上的黃鶯奏着悅耳的音韻，流連花草的蜂兒，妳怎麼還不去啊？體專的一切都陶醉在「春之神」的懷抱裏了，最高級哺乳動物，當然也不能例外。們他受了「春」腺的刺激。又恢復了，固有的熱狂，他們：他們用鐵打的身體，作各種鬥牛式的活動。

他們生着兩隻放大鏡的眼睛，能在各處找所需要的知識。他們知道忍苦耐勞，每天吃些「中國麵包」，和念佛人所用的素菜。他們有演劇的天才，當扮完一個洋車夫後，再來一回「全武行」。

他們知道「春」的美麗；他們知道「春」在剎那間就要逝去。勸人們及時行樂吧！因為「好花不常開，好景不常在。」



如何解決青年人之六大要素

本二費學義

青年人在學校中讀書，是人生最重要的時期，尤其是中小學生，正在發育的時候，他的身心強弱，學力體格，是有極大關係的。自己的良好衛生習慣養成，與將來事業成功之基礎

？都和這個時期有密切的關係。從消極方面說，不獨自暴自棄，狂嫖濫賭，足以損毀一生，我認爲就是起居不時，飲食不節，亦足以戕身誤事而有餘。故我們在青年時期，應該從積極方面，鍛鍊身體，愛惜精神，養成銅筋鐵骨的體格，能含剛強奮發的精神，這才是有爲青年的表示。

而我所說的青年人六大要素是與我們直接發生關係的基本衛生知識，現在我把此六大要素所應注意之點分述之如下：

(一)衣——我們身體要有一定溫度，(攝氏三十七度)而天氣有寒暖的變遷，體溫不變，故我們爲保持體溫才應用衣服，但其材料不外乎植物質和動物質二類，但是動物質類的羊毛爲最宜，除保溫外且有吸溫的功用，並能吸汗液。衣服之顏色，夏日宜白，冬日宜黑，因白色不易傳熱，黑色吸溫，至於衣服之樣式以寬大爲宜，不單能多藏空氣，還可以適暢血液的流行，和筋肉發達。

(二)食——我們的飲食，必須聽從智慧的支配，不可想吃什麼，就去吃什麼，須注意其養料，能否補充體內消耗？供給體內新組織？所以食物：第一乾淨新鮮，第二不吃生冷，第三細嚼，第四器具清潔，第五按時就食，第六食有定量，第七嚴禁煙酒。

(三)住——有兩個要緊的條件：第一窗戶要多，要佔全室五分之一，使空氣流通，光線充

足，第二佈置整潔，忌凌亂骯髒，使人發生不快，灰塵積垢，時加灑掃，陰溝牆角等黑暗地方，更應灑防疫藥水，以便消毒。

(四)行——行的衛生，就是動的衛生，我們對於行動的方法，不可忽視，若過於動，則漫無節制；要是不動，又流於呆板，故行動的功用，能幫助消化，使身體強健，肌肉發達，排泄暢快，故在休閒時能作散步，遠足旅行等活動，是很有益處的。

(五)睡眠——肌肉運動疲勞以後，即宜休養，神經中樞器，亦不能久勞不倦，睡眠是恢復肌肉和神經中樞疲勞的方法，我們青年人睡眠以八小時為最宜，到老年可稍稍縮短，故不單要注意睡眠的時間長短，還要注意空氣的流通，和被褥的適度，並且蒙頭睡眠仰臥俯睡等，皆不合生理衛生，宜戒之。

(六)性慾——青年男女，最應注意的，就是性慾問題，因人生的性慾，屬於生理上本能的需要，而且是最難控制的問題，不過我們要知道性慾過度，不獨個人身體健康方面要受影響。甚而至於傷生，就是社會的一切罪惡，也因此增加，又因我們青年人在校讀書時，正當生精氣成熱青春發動之期，內受性的衝動刺激，外受不良環境引誘，率作不正當的解決方法，而從事手淫，據一般預測的統計：在天津北京漢口上海等大都市；中等學校學生犯手淫者，至少有百分之九十五左右，此種惡習慣對於青

年身體遺害無窮，其正當解決的方法；除了要有明確的性知識與道德的修養外，當設法轉移昇化，轉移昇化的方法如次：

A. 轉移於運動方面：性慾衝動，雖由於生殖機能成熟而起，但可以轉注而移入於旁的活動，其最有效者；莫如運動。因青年期的能力，十分豐富，而生活的維持，又不必自己努力，所以他有的過剩能力，不得不求相當發洩，若能在此時養成了運動習慣，便可發洩過剩能力，因之「性的煩悶」就可免除。

B. 昇化於藝術方面：我們青年人若能多讀些奮勵的詩文詩歌，或於空暇研究音樂圖畫，則性的能力，就可以昇化為藝術的創造力了。



### 介紹馬君驥德——一個有為的青年

馬君驥德本校師範科學生，年雙十，身材短小可謂精悍，腹不大却懷有大志，性直率，對事情極其熱心，「馬虎」二字對他沒有親善過，但小孩子皮氣也有時會發現在日常生活裏

同學之間。

馬君自入校以來，揭示牌上每週的課內外缺席表上，在「馬驥德」三個鉛下面，從未畫過任何記號。其向學之心切，便可見一般了。每天的早晨，同學們拿了臉盆往盥漱室走

時總見他在體操場上活動。「早起」對他是已養成習慣了。每天無形中就比別人多作了一件事。這樣日久天長，積累下來，也會生大的效果的。「早起」是多麼容易做的一件事啊！但沒有決心也是很難辦到的，尤其是當那朔風呼號的時候。

馬君對撐竿跳高，有莫大的興趣，幾乎成了嗜好。對機巧運動尤為努力，膽量也大，撲摔是不大在乎的，現在頗見進步，這便是努力的結果。不久的將來，學校春季運動會馬君定有好的表演。

馬君有件心事，總不願人說起，偶然提及，便會勾起他的傷心來。就是他那心愛的人兒，好容易快要和他結婚了，怎奈天不成人之美，在去年的暑假前，已經長久的離開他了。清明節不久就來到了，在西邊的某一個墳前，便會發現一個二十歲左右的美少年，在那裏呆立着，流着兩行傷心清淚……

——以忱



### 特載

#### 本刊啟事

溯自本刊問世，於茲一載，同仁等以見開時間所限，不敢謂有所開發，啓迪吾見；然在校長及諸位先生指導下，勉竭棉薄，克全始終，幸

無膠誤，尙堪自慰，茲爲紀念本刊週年，與出版本校春運會特刊，復增聘編輯人員召開出版委員會第二次會議與編輯部第二次會議，茲將兩次會議議決事項公布於後以資參閱：

出版委員會第二次議事項：

(1) 擴充編輯部案：

議決：總編輯 閻維仁

副總編輯 毛金相

編輯 靳開威，殷國楨，龔士儀

，郝漢臣，房延羣，費學

義，馬耀華，李丁一，郭

世華，楊顯庭。

(2) 請本校教授賜賜宏文案

議決：由編輯部函請辦理。

(3) 工作分配案

議決：編輯部全體

審查——胡靜齋，張壁宸，趙亞夫

，苗潤田，王冠華。

校對——閻維仁，毛金相

寄發——王蔚然

(4) 本屆春運會增出特刊案

議決：增出特刊一張

(5) 四月三十日爲創刊週年紀念日擬出特刊案

議決：徵集紀念稿件題詞出紀念號

編輯部第二次會議議決事項：

(1) 各欄稿件編擬案

議決：依本部每人職責分配每人每期於校

刊出版前三日負責交稿件一份

(2) 請教職員賜稿案

議決：由本部擬定名單并備函交由總編輯

負責接洽

(3) 稿紙領用案

議決：由正副總編輯負責領發

(4) 本校春運會臨時採訪團組織案

議決：由靳開威負責組織

(5) 校刊週年紀念號籌備案

議決：由閻維仁負責籌備

(6) 臨時動議(一)請學校撥給校刊編輯部

辦公處

(二)攝製編輯部全體影片以

資紀念

議決：由主席趙亞夫先生負責辦理

編輯部啓事

光陰荏苒，日月不居，本刊付梓，瞬屆兩歲。同仁等才疏學淺，綆短汲深，既無成績之可言；更乏生花之妙筆，愧對明達，徒呼負負已耳！值茲發刊週年紀念，尙祈

！值茲發刊週年紀念，尙祈

染翰操觚，厚賜巨著！尙蒙

珠玉頻頌，筆傳燕市，匪特本刊之光，同仁等亦深與有榮焉此啓。

格言選錄(接物類)

幼新

△臨事須替別人想，論人先從自己想。

△欲勝人者，先自勝，欲論人者，先自論，欲知人者，先自知。

△待人三自反，處世兩如何。

△待富貴人不難有禮，而難有體，待貧賤人不難有恩，而難有禮。

△對愁人，勿樂。對哭人，勿笑。對失意人，勿矜。

△見人背語，勿傾耳竊聽，入人私室，勿側目旁觀，到人家頭，勿信手亂翻，不踏無人之室，不入有事之門，不處藏物之所。

△俗語近於市，織語近於娼，評語近於爨。

△聞君子議論，如啜苦茗，森嚴之後，甘芳溢頰。

△聞小人諂笑，如嚼糖霜，爽美之後，寒洩凝胸。

△凡爲外所勝者，皆內不足，凡爲邪所奪者，皆正不足。

△本校春季運動大會校方令由本屆畢業班同學負責籌備決於本月下旬擴大舉行云。

△本校班級排球賽已於上月下旬開始昨日圓滿結束本一班榮膺冠軍云。

△本校四月份同學伙食團校方已派定趙瑞林新開威龐玉和劉寶寰四人負責辦理云。

△本校畢業班所有課業月底即可結束五月初舉行考試中旬在市內實習參觀月底起程東渡云。

△本校校長李枚寰先生先祖母於上月初旬仙逝於本月十四日在西四廣濟寺開吊云。

△本校班級棒球賽現已籌備就緒本週內即可開始云。

校聞

