

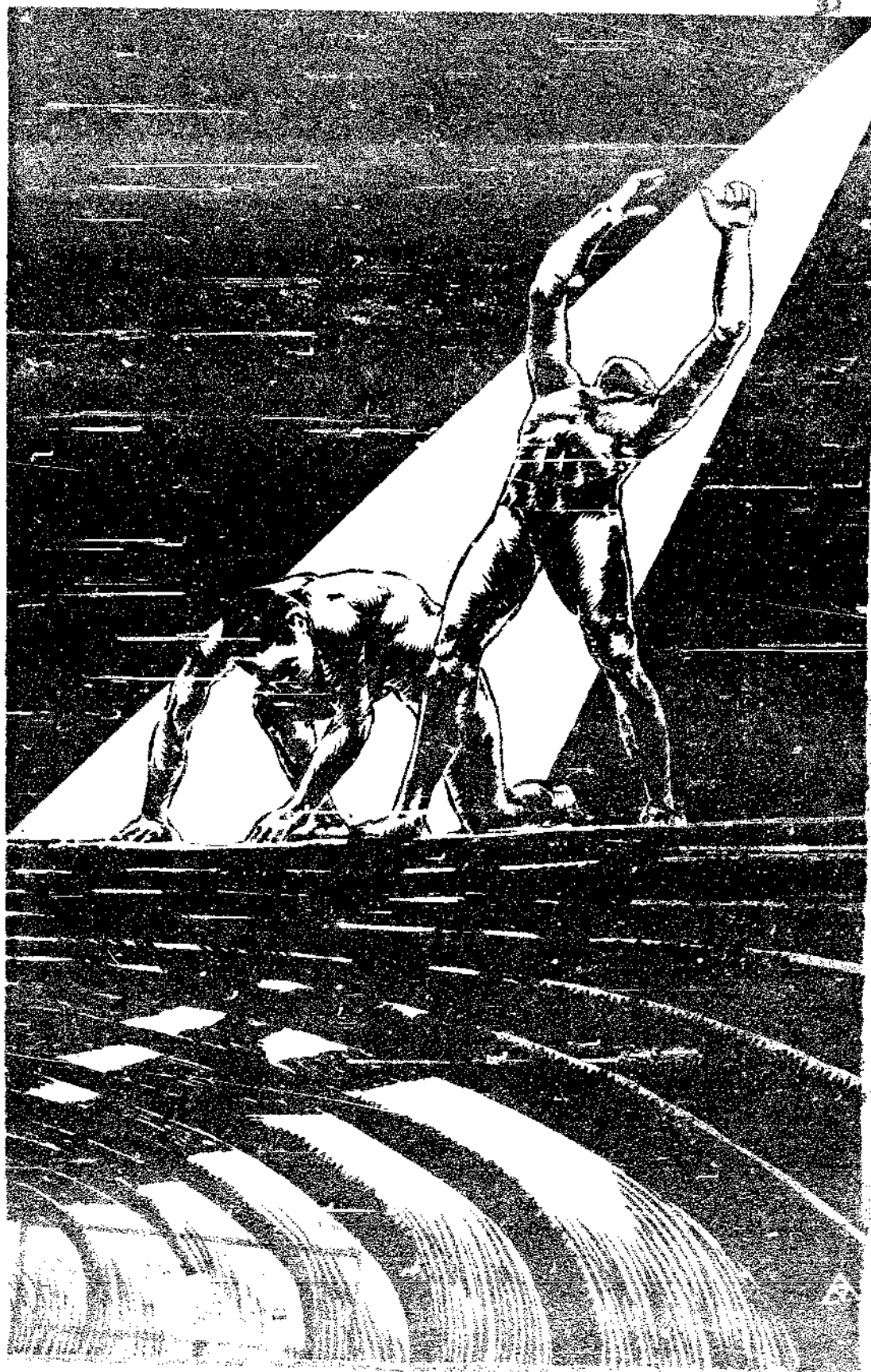
體育研究

與

通訊

第三卷 第一期

中華民國廿五年一月十三日



第六屆全國運動會

採用

天津春合體育用品製造廠出品

本廠向來的主張，是以國家的生產，來供給國人應用，定價普遍化，使大眾均有購買的能力，因之可以多銷，多銷便可擴展勞工的生路，所以本廠能得國人的同情和信仰。



製造廠

天津南開馬場道

分公司

上海北四川路

春生體育用品公司

體育 第一 致贊 許的 ← 自強公司

體育用品

營業要目

體育用品 體育書報 童軍用具 運動服裝 軍訓另件 獎旗徽章

第一分銷處 甯波北大街 第一分銷處 嘉興興集街 第三分銷處 鎮江中山路廿一號 第四分銷處 蕪湖半邊街 第五分銷處 南京中央黨部消費合作社 南京辦事處 太平路二六三號

總店 上海法租界太平橋電話八五九四

（由路）乘七十，八十，兩路無軌電車可以直達門口

體育研究與通訊 第三卷 第一期 目錄

插

圖

- 江蘇省第四屆全省運動會男子組球類錦標隊(五幀)
- 江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班始業典禮攝影
- 江都縣立體育場舉行第二屆自由車比賽出發時情形
- 淮安全縣小學乒乓球比賽會之優勝者
- 四屆省運會奪得女子網球單打冠軍及雙打冠軍之影
- 江蘇省第四屆全省運動會開幕典禮攝影
- 江蘇省第四屆全省運動會女子組球類錦標隊(三幀)

今後中國民衆體育的動向.....王 汝 珉(一——二)

中國女子健身操問題.....章 映 芬(二——七)

德國操動作對於肌肉功能的解剖(三).....周 鶴 鳴(八——三〇)

網球史略及其在球戲中之評價.....包 和 清(三一——三三)

教室體操教授案(三二).....李 守 之(三一——四四)

機巧運動圖解.....美國 L. L. Mc Clow 著 馮 知 白 譯(四四——六〇)

中國體育藏書目錄.....俞子箴(二—八)

江蘇省中等學校廿四年度體育實施綱要.....(八九—二三)

江蘇省第一屆暑期體育講習班概況.....編者(二四—三三)

江蘇省第四屆全省運動會紀略.....編者(三四—三九)

本場活動事業概要.....指導部(四〇—四三)

貴州體育之概況.....姜榮林(四四—四五)

答四川梁先生問題一束.....(四五—四九)

答上海章先生問題四則.....(五〇—五二)

江西省暑期體育訓練會之經過.....鄧堪舜(五三—五七)

江都縣立公共體育場二十四年度進行計劃大綱.....劉耕南(五八—六三)

本省各縣體育場事業概況.....編者(六四—七〇)

通 訊

鎮江江南印書館

承 印

鉛印文件 書籍雜誌
 簡帖商標 廣告包紙
 股票證書 簿記表冊
 五彩石印 傳單名片

代 製

鋅版 銅版 鉛版

特 點

設	備	完	全	定	價	低	廉
出	貨	迅	速	約	期	取	件
設	計	新	穎	校	對	準	確
如	蒙	惠	顧	竭	誠	歡	迎

地址 西府街
 電話 四四五



△足球錦標隊——二區

江蘇省第四屆全省運動會男子組球類錦標隊



△網球單打冠軍——一區 黃石經



△排球錦標隊——三區

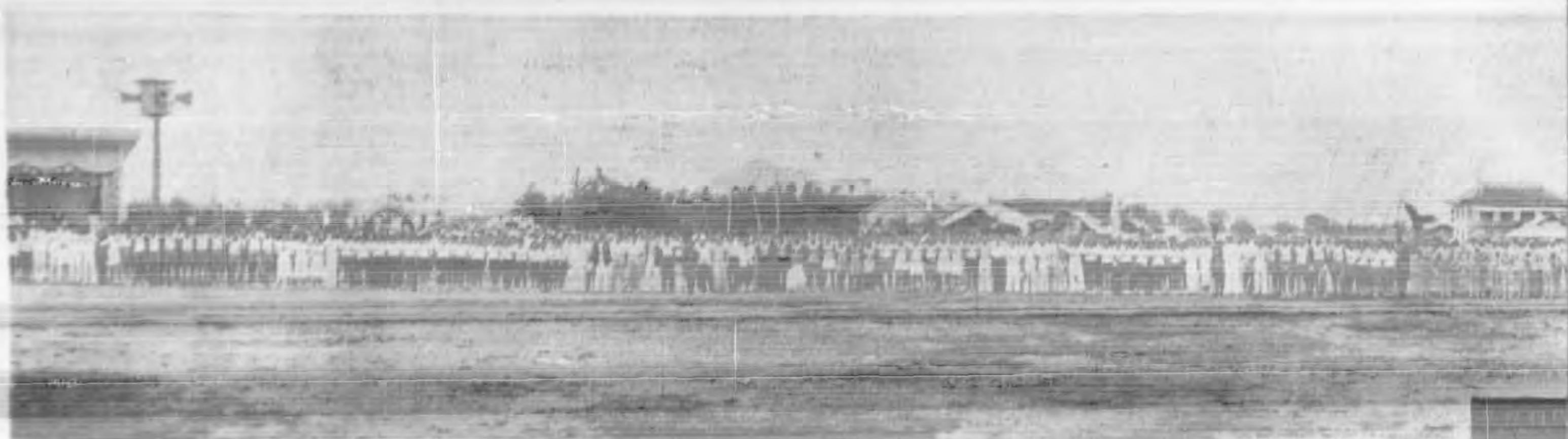


區八——隊標錦球藍(左)



△網球雙打冠軍(胡光·陳燕)

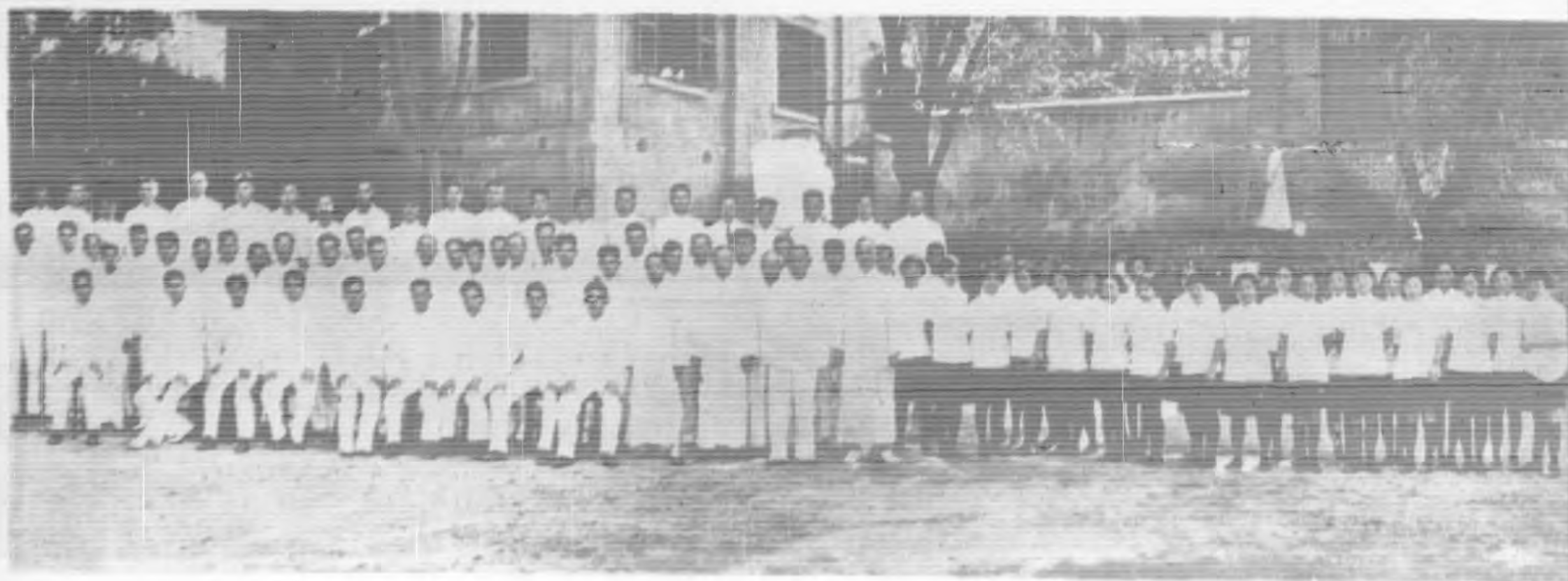
江蘇省第四屆全省運動會



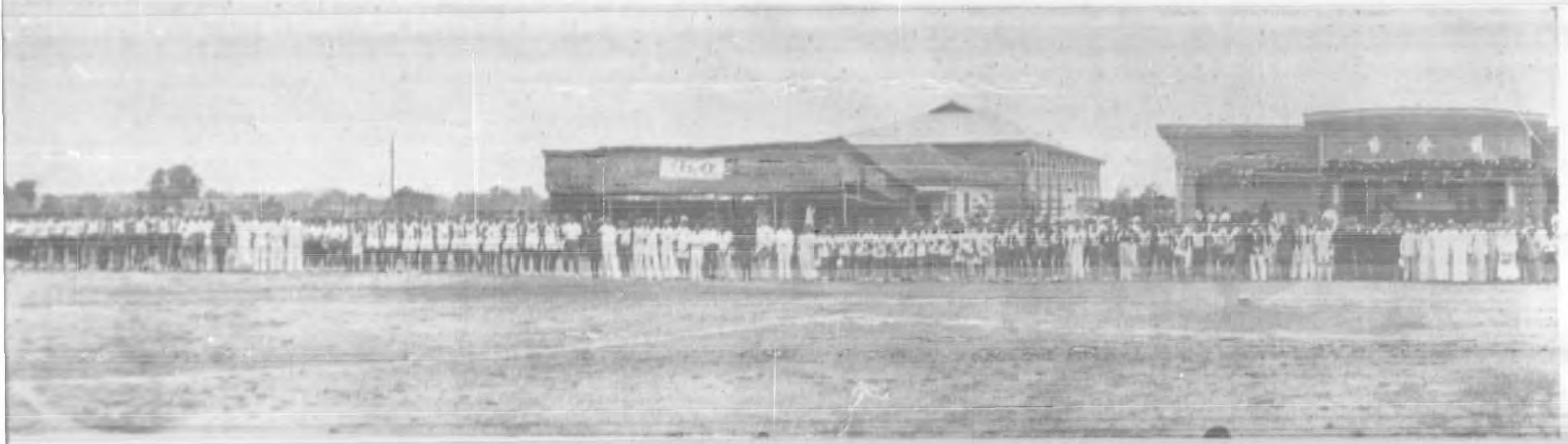
江都縣立體育場舉行第二屆自由車比賽出發情形 四月二十八日



江蘇省教育廳第一屆暑期體育會



會 開 幕 禮 典 攝 影 二 十 四 年 九 月 十 二 日



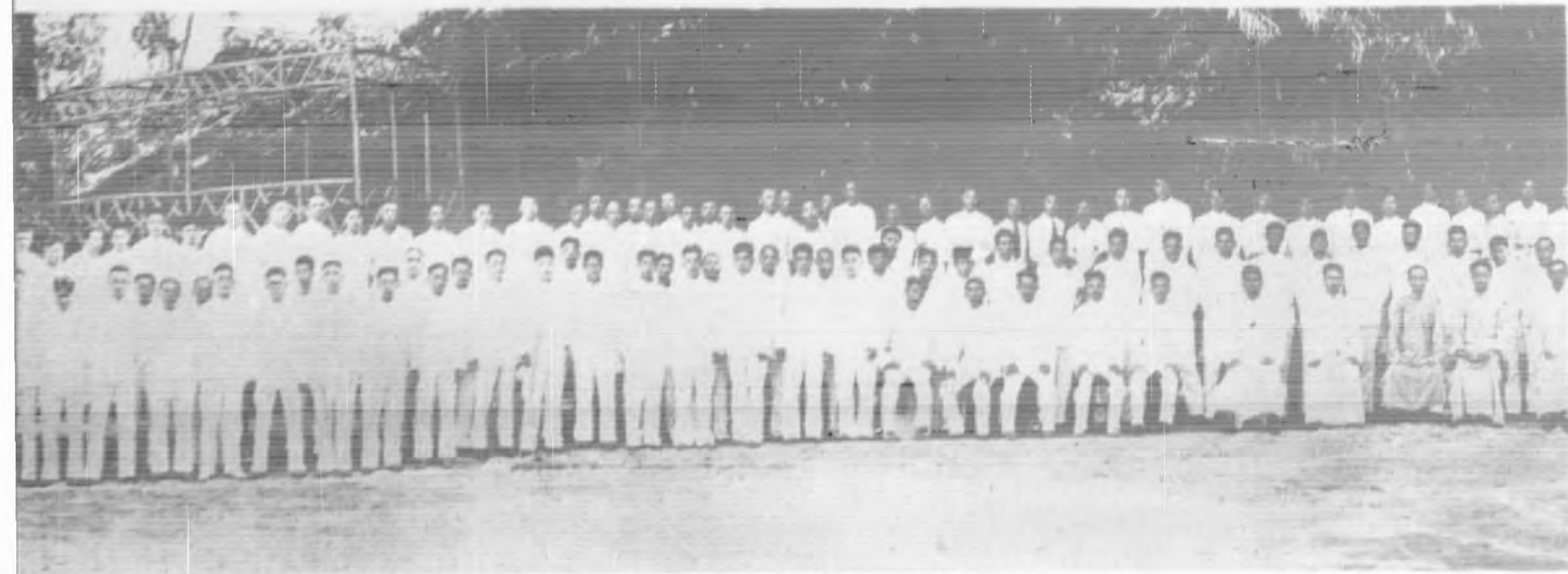
淮 安 全 縣 小 學 乒 乓 比 賽 之 優 勝 者 四 六 二 日 廿 年 十 月



左 圖 為 四 屆 省 運 會 奪 得 女 子 網 球 單 打 冠 軍 之 寶 鏡 雲 右 角 為 與 寶 女 士 合 得 雙 打 冠 軍 之 孫 德 芬



講 習 班 始 業 禮 典 攝 影 二 十 四 年 七 月 十 五 日



江蘇省第四屆全省運動會女子

組球類錦標隊

△排球錦標隊——二區



△籃球錦標隊——二區



△壘球錦標隊——八區

今後中國民衆體育的動向

王·汝·珉·

壹 緒論

我國國民，身體衰弱，精神萎靡，是民族前途的極大危機，提倡民衆體育，可以復興民族，是無疑義的。但是提倡民衆體育究竟從那一點着手，向那一點出發，確是一個問題，我們研究體育的，應當早爲熟思討論，俾他日從事領導時，不致人云亦云，隨波逐流，毫無主見。

民衆體育是對於社會全體羣衆所施行的體格訓練，而使之適應環境的教育。從表面上看來，體育僅限于肌肉的運用，但經現代教育家科學家的研究，承認體育的確具有道德上、精神上、生活技能上的價值。從民族的立場上講，民族是個人集合而成，所以民衆的健康和民族的盛衰有密切的關係：體格強健的民族，是樂觀，進取，創造；反之，則悲觀，偷安，退化，所以發展民衆體育是延續民族生命的唯一要道。

貳 目前中國民衆體育的狀況

在研究「今後中國民衆體育的動向」一問題之前，讓我們先觀察目前所有的狀況。

從我們被辱罵爲「東亞病夫」以來，我國政府，對於體育不無提倡的決心，對於民衆方面，亦頗予以相當的注意。近年以來，體育界似乎很有蓬勃熱鬧的氣象，然而我們試細察民衆對於體育之認識如何？體育對於民衆究竟做了些什麼事？這結果恐怕難叫我們樂觀！

(一)民衆把體育看做什麼？這可分爲四種態度：

1 體育是出洋把戲，是賣拳頭之類，運動會猶如往日的擺擂台，看誰打倒誰，很是有興味的。但他們覺得從事於體育者，多屬知識淺薄，舉止粗野，本之重文輕武的觀念，他們輕視體育。

2 體育是公子小姐們有閒時有閒錢無處消磨，特地到外國去學來的洋花頭。他們有的羨慕，以爲是福氣的頑意見；有的痛恨，以爲引人廢業，一無好處。

3 體育是時髦的，洋化的，從事於體育，是出風頭的，是漂亮的，是合於潮流的。

4 體育就是比賽，目的就在得錦標，因錦標而拚命；因獎品而運動，因取得勝利，不惜損傷健康，喪失道德。某某學校或某某團體體育好，曾得某錦標，這是慣常聽到的民衆

論調。

(二)目下體育對於民衆有些什麼供獻？

真是糟糕！不知有幾個民衆想到體育是一種健康身心奮發精神的教育！但我們且慢責怪民衆，我們且看看體育對於他們曾做了些什麼事？有些什麼供獻？

1 體育只在都市有閒階級的人堆中湊熱鬧，遠離鄉村，遠離大多數平民。

2 驕縱選手，只以錦標爲重，忽略品德健康。

3 只有少數選手運動的機會，甚至民衆體育場，民衆運動會，也只是一部分的民衆在活動，大半的民衆做看客。

4 模倣歐美，遠離我國習俗，不使與民衆生活發生密切的關係。

民衆對於體育誤會，體育未曾發展其真正的意義，深入民間，要是照這樣下去，民衆體育會趨向馬戲化，與健康脫離關係，注重特殊選手，而使民衆處於旁觀地位；會趨向於商業化，以體育爲職業，以運動爲賭博，這樣便糟了，錯之又錯，毀了體育，毀了民衆。

我們應當如何設法改良領導他，使成有益正當之動向？

叁 今後中國民衆體育的動向所應遵守的原則

體育的意義和目的是什麼？我國民衆所需要的是什麼？我國國民性的缺點是什麼？民衆體育所能給民衆的訓練是什麼？根據這許多問題的答案，今後民衆體育應以下列數點爲原則，而進行發展之。

(一)中國化——見他國之長而模倣採用之，原是有益之事，但一國有一國的特殊情狀，一地有一地之風俗習慣，同一事情，宜於該處，未必宜於他處，故若模倣而一味抄襲，恐非惟無益，且或有害。我國自與西洋通商以來，醉心歐美文化，留學者往往如運貨車，萬事都有依樣畫葫蘆之弊。體育界上亦未嘗無此情形，這是極宜改良避免的，而於民衆體育尤宜注意，蓋即使民衆不因洋化而厭忌，而能漸漸俯就，亦必因體育失去我國固有習俗，動搖民族觀念，豈非更屬危險？况歐美所有，未必全好，我國亦有遊戲，亦有運動，未必全無價值，故今後中國民衆體育，務必極力避免洋化，採其長，截其短，以與我國固有的融合而使中國化，能適合各地習尚，深入內地鄉村，且尤必合于民族的特徵和時代。關於民族有民族性：民族意識，民族精神，同時要抓住時代的輪齒。

(二)科學化——廿四紀最大的特點，即應用科學來解決人類一切問題。體育是民族盛衰的關鍵，尤應科學化，各國體育測驗的發達，就能證明體育要科學化。現代體育課程的編製，實施的方法，行政管理，教育法等，無一能脫離科學者。歐美各國民衆體育的發達，

體育科學化實爲一大原因，故體育理論和方法，日新月異，常有新發明，進步自易。蓋現有的體育不是單純的技術練習，一方面根據自然科學，尤其是生物學，他方面根據教育科學等。中國人素無科學頭腦，又缺乏科學的態度，只知盲從，因襲，保守，極少有新的創造，且不能追隨其他科學的進步而發展，故體育科學化，實爲目前急不容緩所應遵守的原則。

(三)經濟化——不必多說，「中國窮」是事實，貧乏是我國國民普遍的境况，所以體育要深入民衆，務必經濟化，廢除一切遺族色彩的運動，廢棄消磨時間金錢的娛樂，設備種種，務須國貨，且既爲公家購置，除在特殊情形下，運動者不應收費，務使全民衆均有參加之機會，除廣設公共體育場外，就各地生活風俗習慣編成各種最經濟的遊戲和運動，使成爲家喻戶曉的民衆體育，民衆隨時可以運動可以遊戲，所費不多，當然容易提倡，容易普及。

(四)團體化——團體化者，以增進大衆健康，訓練團體生活爲原則。蓋體育本不在驚人的記錄，而民衆體育尤宜以大衆的健康爲原則，體育既以活動身心爲主，則務必使大衆爲運動者而非旁觀者，每人都應該參加運動，體育不是在得錦標作爲誇耀朋輩的事業，而是增進人類生活力的一種科目。對於團體生活，我國民衆素乏訓練，若體育給與團體運動，

團體遊戲，是訓練團體生活的極好機會。

(五)普遍化——既稱爲民衆體育當普及于全民。

1 普及民衆體育應從學校着手——一般普通學校有體育設備，有指導，提倡較容易，應當極力矯正選手制注意少數運動員的弊端，體育訓練應當普及於全體學生，按學生的年齡，性別，體能訂定體育標準，不達標準者就不能升級或畢業，在學生時代受相當訓練，養成運動的習慣，將來入社會照舊繼續訓練提倡和指導，足以影響民衆。非但普及于全體學生，並應普及于教職員，使他們切實能得運動的好處，改變他們對於體育的錯誤觀念，輕視的態度，使認識體育真義之所在，教職員往往是家庭裏有地位的人，所發的言論，有相當的權威，能左右家庭裏人的思想。如果他們切實得到體育訓練的好處，那末，他們會提倡指導家庭的人受體育訓練，對於家庭體育化的影響也非常重大。

提倡體育的人，常常感到不能使民衆集中而施以體育訓練的困難，民衆學校或民衆識字班，是真正民衆聚集的場所，除教以文字，普通常識，和生產技能外，尤應特別注意體育訓練，倘民衆學校學生對於體育有相當興趣和技能，亦能影響其他沒有入民衆學校的民衆。

2 普及民衆體育應設法使民衆成爲有組織——以區或村爲組織單位，組織各種競技比賽

體育會，由民衆推舉對於體育訓練有經驗者充任隊長幹事，由各地體育場派員指導。各地民衆不論男女老幼有了體育組織，普及民衆體育易于實現。

3 普及民衆體育應當根據民衆心理：

子、利用民衆休閒時期，實施體育訓練，使成爲民衆休閒娛樂。譬如當農民秋收正忙的時候，而舉行業餘運動會，自然沒有民衆參加，就是作壁上觀的也沒有了。

丑、編就適合於成人和婦女的遊戲——遊戲材料大概適合於兒童而不適合於成人和婦女心理的，故認遊戲是兒童的玩意兒。要普及民衆體育，須先明瞭民衆的心理，編就對於生活上有價值的成人遊戲，到各處鄉村化裝表演，引起民衆興趣，引導民衆參加。久之，此類遊戲，自能傳播于內地鄉村，民衆學會了有興趣的遊戲，在閒暇時，自動的隨便表演，以代替不正當的消遣。

(六)軍事化——中國人常把「散漫」和「自由」，「放肆」和「活潑」混淆，以爲「散漫」就是「自由」，「放肆」便是「活潑」，不明白「自由，活潑」的真義。按「自由」是屬於團體的，而並不是團體中個人的自由，我們常常可以見到上體育課時，學生七零八落，不按時到班，點名後便溜之大吉，精神渙散。唯一的補救辦法，就是實施軍事化的教育來矯正，且軍事是國防上民族爭鬥的重要條件，故體育極宜軍事化，以禦侮抗敵，做國家後盾。

肆 今後中國民衆體育實施要點

(一)設立中央體育機關——設立中央體育機關，計劃體育行政和教材的統一，體育的發展和改進，實施方案等等。凡關於體育一切事宜，均由該機關計劃而執行，務使散漫凌亂的中國體育，成爲有系統劃一的組織，由體育總監，體育部長，體育督學等組織之。

(二)注意宣傳工作——中國固有體育的埋沒，即因忽略於宣傳，歐美各國報紙，盡量登載體育消息，名人著作等，時有專書出版，雜誌刊物遍銷全國。宣傳可分下列三點：

1 口頭宣傳——如體育專家及著名運動員之演講，極能吸引聽衆，故效力頗大。

2 文字宣傳——文字宣傳以報紙力量爲最大，因爲報紙散佈最廣，且係自然教育，具有暗示和模仿作用，故影響於民衆的行爲非常重大，中國報紙近年來對於體育之宣傳，不可謂不出力，但所登載的，往往只關於運動消息，或趣聞軼事，而於著作則極少，故此後對於雜誌，刊物，廣告文字宣傳應儘量的努力改進！

3 電影宣傳——電影是視覺教育，宣傳的效果更加深切，所謂耳聞不如目見。宜特別多攝影體育新聞片以引起民衆對於體育的興趣。

(三)體育經費的確定——一切事業的成敗，常視經費的有無而定。體育事業亦不能例外

。歐美各國體育事業的經費，列入國家預算，不足時則由其他雜捐或私人捐助來補充，竭力提倡，宜其體育普及而發達。回顧我國國家預算，從未見有體育經費的列入，遇必需舉行體育事業時，不得已，割肉補瘡，暫時撥幾千元幾萬元，以應目前之急。學校也無規定的體育費，全靠學生體育費的收入辦理。至於舉辦省縣市鎮的公民體育事業經費，更無着落。因此政府曾幾度頒佈國民體育實施方案，終於成爲紙上談兵，這是必然的結果，我們中國誠然是「窮」，但是要在「窮」中設法，確定體育經費，來發展體育。大戰後的德國，便是一例。

(四)體育人材的訓練——歐美各國對於體育人材的訓練極爲注意，因此國家體育計劃易于推行。我國體育教育以過去而論，大半操之於營業性質之私立體育學校，此種私立學校所訓練的，數量上當然不夠，而人材也不能合標準，現今的私立學校在課程方面雖然已較進步，國立的也增多，但對於訓練方面，還宜實施有系統的學術德三方面的訓練，矯正已往的錯誤觀念和謬誤的態度。以作健全的民衆體育的領導。

(五)與民衆教育聯合進行——體育本是健康心身的教育，故極宜與民衆教育聯合發展，相輔而行，使與民衆生活發生密切的關係，必能事半功倍。

伍 結論

總之，今後中國民衆體育，應做實際的工作，不應再趨表面的鋪張；否則，就是再空口高聲叫喊提倡民衆體育，普及民衆體育，十年幾十年，還是徒然！深願從事體育事業者，對着正當的途徑努力發展，則強種強國，亦非奢望也。



馬球運動的起源和評價

馬球的發源地是波斯。波斯的古代史上有很多記載馬球的事實。後來漸漸傳佈開來。西入土耳其。東經西藏到我們中國。當時中國就有很多人熱烈地去學習。不過中國史上絕少記載。年久已經失傳了。

英國政治家邱吉爾氏對於馬球很感興趣。他幼年時也是馬球賽的健兒。他稱「馬球是世界上最有英雄氣概和遊戲意味的運動」。

我國目前對於這種「上馬殺賊」的勇武運動。是值得提倡的。



(一) 前言

中國女子健身操問題

章映芬

一 前言	四 適合中國女子之健身操
二 瑞德丹三種體操之不同	五 太極拳是否可作健身操
三 中國女子之體格與所需之訓練	六 結論

無論球類田徑賽是怎樣發達與普遍，健身操在各國，仍有其存在之價值。在我國體育還極幼稚的時候，大眾對於球類田徑賽的興味果然蒸蒸日上，但影響所及，在事實上還是極少數之特殊人員，即使在學校中也不能打破這種現象，一方面是環境設備的不完美，別方面也是因為中國人民性情素來厭動，體格素來衰弱，對於劇烈些的運動，有的不喜歡，有的體格方面還沒有資格參加。有許多人，若加以勉強，也或至為強身反而傷生，也是意料中事。在這種情狀之下，在中國，尤其是對於婦女，健身操實在有竭力提倡普遍採用的必要。因為健身操是身體各部動作的基本練習，雖然並不能怎樣引起人們的運動興味，

但在健康方面說，無論男女老幼可說百分之九十九是有益無損的，而況一旦明白其價值並養成習慣，那麼隨時隨地，不論團體或個人都可極方便地得到相當的運動。

(二) 瑞德丹三種體操之不同

各種健身操，其最大的目標，無非同樣的欲增進人民工作能力，健身以強國，但因爲國民性及環境之差異，以及創始者注意點之不同，各國所盛行之健身操乃各有其特異之處。

現今世界各國所流行的健身操有三種：瑞典操丹麥操及德國操，這三種中，以瑞典操爲最早，德國操及丹麥操則均始創於十九世紀以後，而丹麥操乃根據於德國操及瑞典操而成，又稱爲基本健身操，現在略述這三種的特異點如下：

◀◀◀ 瑞典操

動作嚴整劃一，重口令及動作之部位，訓練注意力並身體各部動作之反應迅速，對於矯正姿勢有特殊的功效，但極易過於呆板乏味，而活動則限於局部。

◀◀◀ 德國操

不重口令，多劇烈大肌肉之活動，無顯明之矯正操，惟求身體各部在活潑動作中自然發展其正常的位置，動作雖有節拍，惟按各人運動量之不同，恆

不求其整齊，一切訓練均重自然與活潑，而最新式之德國操爲更甚，與瑞典操之嚴整劃一適相反。

◎丹麥操

在德瑞兩者之間，使一切動作合繼續不斷之節拍，多活動而並不如德國操之劇烈，矯正說明均在動作時出之，使人精神和諧，動作活潑，惟姿勢往往不易正確。

(三) 中國女子之體格及其所需之訓練

我們已經知道現今所流行的各種健身操之不同及其特長，但在選擇採用之前，我們還須對我國女子之體格習慣各方面加以視察，並明瞭其急需要之訓練。

下列數點是在採用健身操以前應該加以注意的：

- 1 我國婦女身體普遍軟弱，與德國瑞典丹麥諸國之婦女相差甚遠，活動能力當極幼稚，故運動不宜劇烈過分，以致反傷身心。
- 2 由於遺傳習俗種種，我國女子姿勢極爲不良，駝背平胸凸肚頭向前勾，以及種種不正常之走法等，隨處可見，故今後極宜有矯正姿勢之運動。
- 3 肌肉骨格纖小不發達或發達不勻稱，故宜給與發達身體各部之運動。

4 精神萎靡不振，行動遲緩，舉止呆板，沒動的習慣，故應給與振作活潑之運動，而訓練其有活動之趨向與興趣。

5 身體各部動作不能適宜聯絡，故宜給與訓練動作聯絡和合拍和諧的運動。

在體育初來中國之時，日本式之瑞典操及舊式之德國操曾一度盛行於各中小學校，但近年來自從各方注重球類田徑賽後，瑞典操已成過時物，而課間操及早操也大爲一般人所忽略。最近則各體專及幾處大學之女生部似乎很提倡丹麥操，而新式之德國操，也有被介紹到中國來的趨向。

然而根據上述種種，我國女子是否應當完全抄襲別國的健身操呢？這並非時髦不時髦的問題，却是值得大家考慮的，那一種健身操，才能給與中國婦女最大的利益？

(四) 適合中國女子之健身操

作者以爲瑞典操太呆板少活動，不能啓發活潑之精神。最近德國操，多大肌肉活動，太劇烈，中國婦女的身體，還不夠資格。而丹麥操實最爲合適。因爲有瑞德二者之長處，而無過與不及的弊病也。惟純粹之丹麥操，實施上亦有困難之點，故中國女子之健身操，應混合此三者而以丹麥操爲主，其混合之法略述如下：

1 丹麥操中之步伐甚好，可完全採用之，惟在步伐前宜多注意訓練立正與行走時之姿態。

2 絕對之丹麥操，自第一節連做至末一節，中間並無特有之休息及停止，此種於中國女子，往往體力不及，因之而失去興趣，而於目下對於沒有足夠訓練之教師，亦感困難，因為當學生合拍地在做第一節時，教師須合拍地喊出第二節之口令，當改換時，學生須立時改做，而教師於必要時且得隨時表演，而在動作進行時矯正姿勢，更屬困難，故免因困難而乏味而失敗，不妨仿瑞典操之將各節分開，兩節之間稍有停止，此時用作聽口令及矯正姿勢並分析正確之動作方法。

3 在丹麥操開始之前，教以簡單正確之瑞典操部位，以免動作錯誤。

4 如在室外或空氣新鮮之處，可採用德國操中之呼吸操一節，雖然有許多人以為呼吸操並無多少價值，但中國婦女素來呼吸微弱，且有以嘴呼吸的習慣，故此節不妨採用也。

5 操後最好能加入瑞典中之團體遊戲，以引起興趣並發展女子之團體觀念，至於丹麥操後之墊上運動及機巧運動，雖然很有價值，但在高中以下之女子，除非操班人數不多，教師能妥為負責保護，方可採用，不然，還以不用為妙，因為中國女子自幼無活動習慣，一旦勉強，易生危險。

(五) 太極拳是否可作健身操

這裏我要把太極拳憑空提出來討論討論：

近來，有許多人正在提倡，以太極拳作為健身操（也許有人說女子更為合宜），從各方面說，我們並不否認太極拳有健身之最高功效，並不否認其有特殊之運動趣味，但就其性質以及我們現今女子所需要之訓練而言，則恐怕未必適合，其理由如下：

1 太極拳以「涵胸拔背，氣沉丹田」為要件，而現在我們所要給與青年的運動，尤其於女子，都正是要矯正「涵胸拔背」，而使之體態正直，心性活潑，這是根本不合適之一。

2 太極拳一舉一動之理極深，注重於運氣內功！能精，固然不無價值，但學習既費時間而且不易。得其門徑，更非一朝一夕之事，那麼對於在極短時間內欲得多量之活動及需要振作精神之青年女子實不相宜。

總之，中國女子向來好靜厭動，所以現在我們所要給與的是活躍興奮的運動，太極拳是一種靜而緩慢的運動，以之作特殊之技術研究則可，以之作現今中國女子健身操則不合，這並不是存心仿外而排棄國粹，這完全是時代所趨，適應環境需要的問題。

(六) 結論

中國女子，自動去運動的能力還極小，故除竭力設法鼓勵田徑賽和球類之普遍外，在日常生活中，無論學校或工廠，甚至對於家庭婦女，最好能設法給與早操或課間操（學校），而於學校中之正式體操課，亦宜多多提倡健身操，以增進大眾康健而養成日常生活中運動之習慣，同時表現活潑之精神。

作者經驗極少，就所見而論。極望體育同志有以教之！並對於健身操能注意提倡也。

介紹

江蘇教育第四卷第十二期。將出體育專號。內容豐富。編制精當。全書十數萬言。均係國內體育專家名作。研究體育者不可不讀。對於體育有誤解者更不可不讀。

每冊售洋三角

江蘇省教育廳祕書室庶務股發行



德國操動作

對於肌肉功能的解剖

(三)

周鶴鳴

【權板留保】

第四段 下肢動作

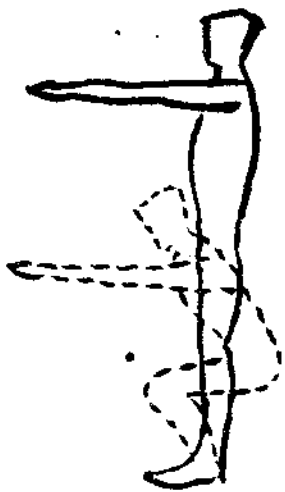
五六 交換分膝蹲立



(一) 操法 由兩手插腰部，兩足踵靠緊起，屈股關節和膝關節而成分膝蹲立。

(二) 口令 由兩手插腰至分膝蹲立再還原——！再同樣操——！

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腰肌，(腸腰肌)臀肌(臀大肌，梨狀肌)下肢肌，(股四頭肌，腓腸肌，腿後肌，脛骨前肌)當在兩手插腰部時，倘使腓腸肌收縮，則兩足踵起，又腰肌，(屈股節)腿後肌，(屈膝)脛骨前肌，(屈足腕節)同時收縮，則屈股關節，膝關節和足腕節而成分膝蹲立姿勢，在此時倘使臀肌，(伸股節)股四頭肌，(伸膝節)腓腸肌(伸足腕節)收縮，則伸直以上各關節而還原，所以本節體操，是一節能強健下肢的動作，可以當作中距離或長距離跑的補助體操。



(四)注意 操練時眼視前方，胸部挺出。

五七 交換蹲立

(一)操法 由兩臂前平舉部位，(兩足間約有半呎之距離)屈髖和膝節成蹲立姿勢。

(二)口令 由兩臂前平舉部位至蹲立並還原——！再同樣操——二！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，其肌肉的作用除多腹肌(腹肌收縮則屈髖節)外，餘均與第五六(交換分膝蹲立)相同，惟本節的運動量較大，可以訓練下肢的耐力，為長程跑的補助體操。

(四)注意 操練時兩臂須始終保持在前平舉部位，眼視前方，胸部挺出。

五八 蹲立兩腿交換向前屈伸

(一)操法 由蹲立兩手插腰部位，兩腿交換向前屈伸，先左腿，後右腿。

(二)口令 由蹲立左腿伸再屈——！右腿伸再屈——二！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌和腰肌，(腹肌和腰肌收縮，乃屈髖節)下肢肌(股四頭肌，腿後肌)當在上述部位時，倘使左腿的股四頭肌收縮，則伸直左腿，此時若其腿後肌收縮，則由伸而屈，右腿行屈伸的動作時，其肌肉作用與此相仿，所以本節體操，是一節能強健下肢的動作，能增加下肢的耐力，可以當作中長距離跑的補助體操。

(四)注意 操練時上體宜挺直，胸部宜挺出。

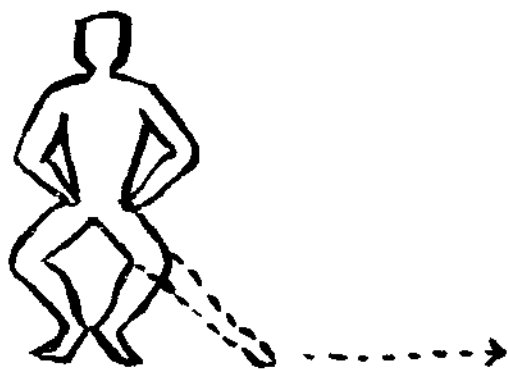


五九 分膝蹲立兩腿交換屈伸

- (一) 操法 由分膝蹲立部位，兩腿交換屈伸，先左腿，後右腿。
- (二) 口令 左腿伸再屈——！右腿伸再屈——！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腰肌，（腸腰肌）臀肌，（臀大肌，臀中肌，臀小肌，梨狀肌）下肢肌，（股四頭肌，腿後肌）當在分膝蹲立部位時，倘使左方的腰肌，臀肌，左腿的股四頭肌同時收縮，則使左腿向左伸直，在此時若左腿的腿後肌收縮，則屈左腿還原，右腿屈伸時的肌肉作用與此相仿，所以本節體操，是一節能強健下肢的動作，能訓練下肢肌的耐久力，可以當作中長距離跑的補助體操。
- (四) 注意 操練時上體須挺直，胸部須挺出。

六十 分膝蹲立橫行步

- (一) 操法 由分膝蹲立部位，向左行橫步，再由左向右行橫步。
- (二) 口令 兩腿向左各移一橫步——！再移步——！
- (三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腰肌，（腸腰肌）臀肌，（臀大肌，臀中肌，臀小肌，梨狀肌）下肢肌（股四頭肌，腿後肌，大腿內側諸肌）當在分膝蹲立部位時，倘使左方的腰肌，臀肌，和左腿的股四頭肌同時收縮，則提起左腿伸直膝節向左橫移一步，當左腿一步移出後，右腿的腿後肌，大腿內側諸肌均收縮





，以使右腿亦向左橫移一步，向右移步時，兩腿的肌肉作用與向左移步時相反，所以本節體操，是一節能強健腰部，臀部，和下肢的動作，能訓練下肢肌的耐久力，可以當作中長距離跑的補助體操。

(四)注意 向左或右移步時，上體宜挺直，胸部宜挺出。

六一 蹲立撐分腿跳

(一)操法 由蹲立撐部位，分腿向後跳。

(二)口令 由蹲立撐部位，分腿向後跳再還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操的肌肉作用，和第三五動作(蹲立撐兩腿前後跳)相同，但本節當在蹲立撐向後跳時，臀肌(臀中肌，臀小肌)也須收縮，使兩腿分開落地，所以本節體操，是一節能強健腹部，腰部，臀部和下肢的動作。

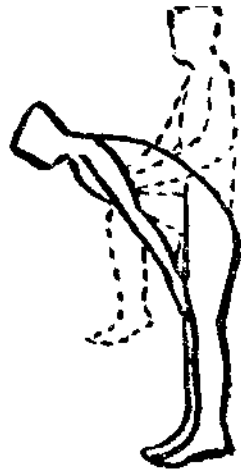
(四)注意 向後跳時，兩腿間的角度能愈大愈好。

六二 大步臀下振

(一)操法 由兩臂左右平舉，兩足前後大開立的部位，行臀部上下彈振動作，若干次後，交換右足在前，同法操練。

(二)口令 臀部上下彈振兩次——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長腰肌，(腸腰肌)下肢肌，(腿後肌，股四頭肌，大腿內側諸肌)和髂股韌帶，當在上述部位時，(左足在前)倘使左方的腰肌



和右方的臀肌收縮，則使臀部向下振，而前腿（圖中左腿）的腿後肌，右方的腰肌和後腿（圖中右腿）的腿內側肌即被拉長，右足在前左足在後臀部向下振時，其肌肉作用適與此相反，所以本節體操，是一節能強健腰部臀部和下肢的動作，可以當作跑，跳高，和跳欄的補助體操。

（四）注意 操練時前足的足踵足尖均不可離地，而後腿膝節宜伸直，用足尖抵地。

六三 兩手抵膝舉腿

（一）操法 由正立彎體向前，兩手抵膝（即兩手向下壓）部位，左右腿交換向上舉，

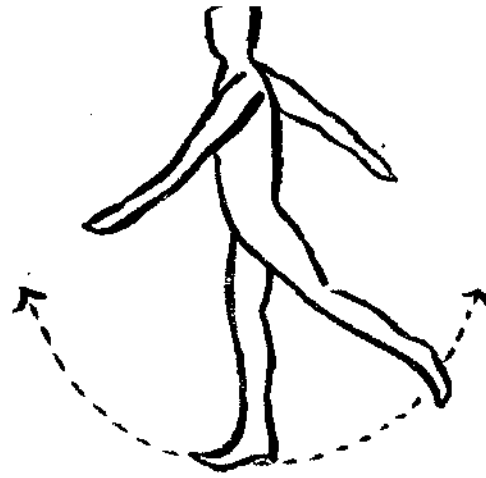
（兩手抵右膝，則舉右腿，抵左膝則舉左腿）

（二）口令 如上述部位，舉左腿再還原——一，舉右腿再還原——二。

（三）功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌（腹內外斜肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌）（上肢的肱三頭肌及胸肌也收縮，使兩臂伸直下壓，以增加舉腿肌的抵抗力）當在上述部位時，倘使左方的腹肌，腰肌，同時收縮，則舉起左腿（左膝腿後肌始終收縮，以使左腿屈膝）舉右腿時的肌肉作用，亦與此腿同，所以本節體操，是一節能強健腹和腰部的動作，可以當作跑的補助體操。

（四）注意 在舉腿時，兩臂須用力向下壓，以增加舉腿肌肉的抵抗力，而增強腹腰肌的收縮力。

六四 交換前後擺腿



(一) 操法 由正立部位，左足向後移一步，(用足尖碰地)行向前並向後擺腿動作，兩臂放鬆隨勢振動，若干次後，交換擺右腿。

(二) 口令 前後擺腿一次——！再擺——！

(三) 功能 本節體操為放鬆動作，是放鬆下肢肌，(股四頭肌，腿後肌，脛骨前肌，腓腸肌)當在正立左足向後移一步的部位時，倘使左方的腰肌，腹肌，收縮，則擺左腿向前，若臀肌收縮，則擺腿向後，在此前後擺動時，下肢肌均放鬆，擺右腿時其肌肉作用與此相仿，所以操練本節體操，能使下肢肌作用和諧，活潑，並恢復疲勞。

(四) 注意 擺腿時下肢各肌宜放鬆作無力狀。

六五 低體彈簧步

(一) 操法 由蹲立部位，上肢和上體放鬆下垂，向前移步，(左足先開步)每行一步，上體向下彈振一次。

(二) 口令 左足向前移一步——！，右足向前移一步——！

(三) 功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌，腰肌，下肢肌(股四頭肌，腓腸肌，腿後肌，脛骨前肌)而上肢肌和上體肌肉均放鬆，當在蹲立上肢和上體放鬆下垂部位時，倘使左方的腹肌，腰肌和左腿的腿後肌，脛骨前肌同時收縮，則移左腿向前一步，若其股四頭肌和腓腸肌收縮，則伸直膝節和足腕節蹬地推送身體前進一步的距離，右腿移步時，其肌肉作用與左腿相同，所以本節體操，是一



節能強健下肢的動作，可以當作中長距離跑的補助體操。

(四)注意 移步時上體和上肢肌肉須放鬆，而上體尤宜隨勢上下彈振。

六六 蹲立向前跳。

(一)操法 由蹲立部位，擺臂繼續向前跳。

(二)口令 向前跳一步——！再跳——！

(三)功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮下肢肌，(股四頭肌，腿後肌，腓腸肌，脛骨前肌)(上肢肌，胸肌，背肌，也收縮，使兩臂前後擺動以助勢，)當在蹲立部位時，倘使下肢的股四頭肌，腓腸肌同時收縮，則伸直膝節和足腕節而向前跳一步，至跳出後而落地時，下肢的腿後肌和脛骨前肌即收縮，使兩腿的膝節和足腕節復屈而還原成蹲立部位，所以本節體操，是一節能強健下肢的動作，可以當作跳的補助體操。

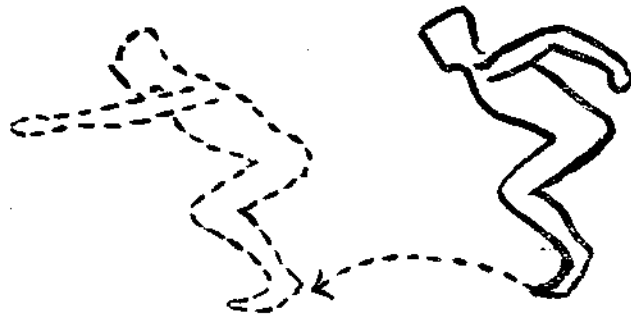
(四)注意 跳出時胸部挺出，落地時用足尖。

六七 足尖步。

(一)操法 由兩臂向上舉部位，兩腿伸直用足尖走步，(左足先開步)兩臂盡量向上拉。

(二)口令 左足向前走一步——！右足向前走一步——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長胸肌(胸大肌，胸小肌，前鋸肌)背肌，(背





闊肌)腹肌(腹內外斜肌腹直肌)當在用足尖走步時，上肢的三角肌，(舉臂向上)肱三頭肌(伸肘節)均收縮，使兩臂盡量向上拉，而臀肌和下肢的股四頭肌，腓腸肌亦收縮，使兩腿各關節均伸直，並盡量向下拉，因此胸肌，背肌，腹肌，即被拉長，所以本節體操，是一節能強健全身的動作。

(四) 注意 走步時全身各關節的伸直，兩臂向上拉，兩腿向下拉。

六八 大·腿·提·高·步。

(一) 操法 由正立兩臂向前平舉部位，提高大腿向前行步，用左足先開步，(或向前走或原地走)

(二) 口令 提高左腿向前一步——！提高右腿向前一步——！口令宜快而有力。

(三) 功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮腹肌，(腹外斜肌，腹內斜肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)下肢肌，(股四頭肌，腿後肌，腓腸肌，脛骨前肌)當在上述部位時，倘使左方的腹肌，腰肌，(屈髖節)左腿的腿後肌(屈膝節)脛骨前肌，(屈足腕節)同時收縮，則提高左腿向前一步，(足未落地)此時若左方的臀肌，(伸髖節)左腿的股四頭肌，(伸膝節)腓腸肌，(伸足腕節)同時收縮，則伸直左腿向下蹬地，右腿提高跨步時，其肌肉作用與此相同，所以本節體操，是一節能強健腹，腰，臀，和下肢的動作，可以當作短跑的補助體操。

(四) 注意 操練時兩腿須盡量提高！



六九 兩腿交換∞字形繞環

(一)操法 由正立兩手插腰，左右腿交換向前平舉部位，行∞字形繞環，先左腿，後右腿，先向左繞（如圖中箭頭所示方向）若干次後相反繞。

(二)口令 左腿繞∞形一週——！再繞——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌，（腹外斜肌，腹內斜肌）腰肌，（腸腰肌）臀肌，（臀大肌，臀中肌，梨狀肌）下肢肌，（大腿內側諸肌）（股四頭肌亦收縮，以保持膝節伸直）當在正立兩手插腰，左腿向前平舉的部位時，倘使左方的腹肌收縮，則使左腿向上繞，左方的腰肌和臀肌收縮，則左腿向外和向下繞，大腿內側諸肌收縮，則左腿向內繞，這幾部肌肉一正一反的聯合連續收縮，而使左腿成∞字形繞環，相反繞時，肌肉的作用相同，惟次序不同，右腿繞環時的肌肉作用與此相仿，所以本節體操，是一節能強健腹，腰，臀和下肢的動作。

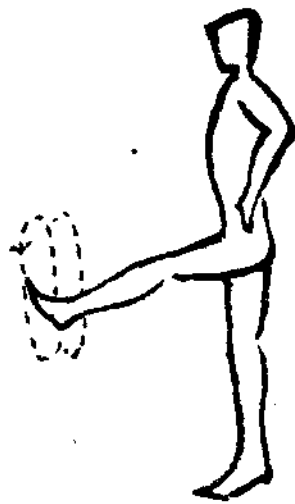
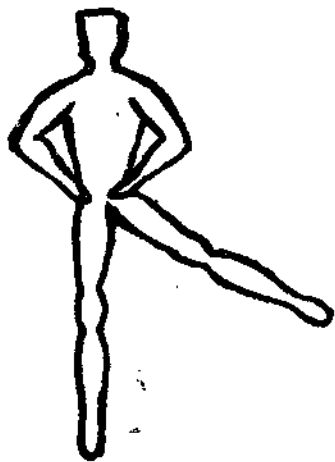
(四)注意 操練時上體宜固定不可搖動。

七〇 側舉腿

(一)操法 由正立兩手插腰部位，兩腿交換側舉，先舉左腿，再舉右腿。

(二)口令 左腿側舉並還原——！右腿側舉並還原——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腰肌，（腸腰肌）臀肌，（臀中肌，臀小肌，梨狀肌）下肢肌，（大腿內側諸肌）（下肌的股四頭肌也收縮，以保持膝節伸





直)當在上述部位時，倘使左方的腰肌和臀肌同時收縮，則側舉左腿，此時倘使左腿的大腿內側諸肌收縮，則收回側舉的左腿還原，右腿側舉的肌肉作用與左腿同，所以本節體操，是一節能強健腰部，臀部，和下肢的動作。

(四)注意 側舉腿時，上體宜固定，不可左右搖動。

七一 單足高踢

(一) 操法 由正立部位，左右足交換向上高踢，先左足高踢，若干次後，再換右足高踢，在高踢時兩臂宜自由擺動，以維持身體重心之平衡。

(二)口令 左足向上高踢一次並還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為伸展動作，是拉長下肢肌，(腿後肌，大腿內側諸肌)當在正立部位時，倘使左方的腹肌，腰肌，和下肢的股四頭肌(伸直膝節)同時收縮，則舉左腿向上高踢，而左腿的腿前肌和右腿的大腿內側諸肌即被拉長，右腿高踢時，則拉長右腿的腿後肌，左腿的大腿內側諸肌，所以本節體操，是一節能強健下肢的動作，可以當作跳高和跳欄的補助體操。

(四)注意 一腿高踢時，最好能使膝節碰胸，但並非上體向前彎以胸碰膝，支地一足宜用足尖，以防向後摔倒。

七二 衡立

(一)操法 由正立兩臂左右平舉部位，上體向前彎，同時一足伸直向後舉，成衡立姿

勢。

(二)口令 如上述部位；用右足支地成衡立姿勢再還原——一，用左足支地成衡立姿勢再還原——二。

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢肌（上肢的肱三頭肌收縮，乃使兩臂的肘節伸直）背肌，（斜方肌，薦棘肌）腹肌，（腹內外斜肌）腰肌（腰方肌，腸腰肌）臀肌，（臀大肌，梨狀肌）下肢肌（股四頭肌，腓腸肌）當在正立部位時倘使右方的腹肌，腰肌收縮，則轉體向前而成衡立姿勢，此時上肢肌，背肌，臀肌和左下肢肌均收縮，以保持兩臂左右平舉，身體及下肢伸直與地面平行，用左足支地衡立時，其肌肉作用與此相仿，所以本節體操是一節能強健全身的动作，是一個平均運動。

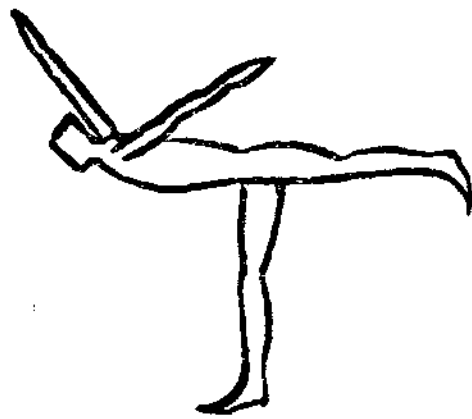
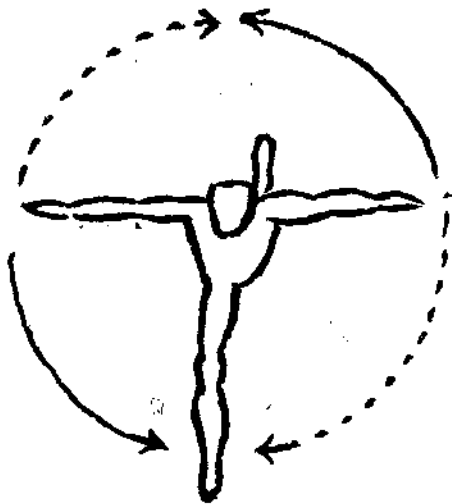
(四)注意 衡立時身體與舉起的一腿須伸直與地面平行。

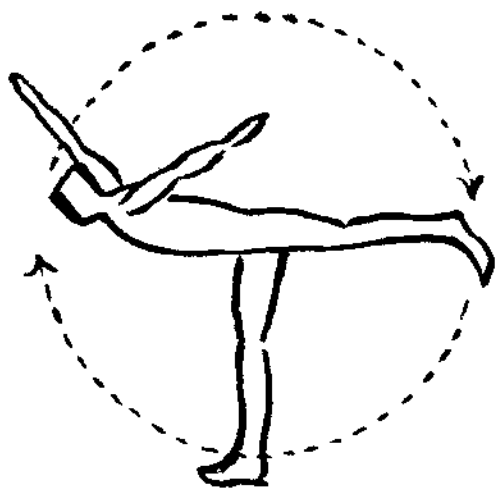
七三 衡立轉體

(一)操法 由正立部位，兩臂左右平舉，上體向前彎，同時一足向後舉，成衡立姿勢，並左右轉體。

(二)口令 由衡立向左轉體——一，向右轉體——二。

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮腹肌，（腹外斜肌，腹內斜肌）（衡立的肌肉作用，參考第七二動作）當在衡立部位時，倘使左側衡腹外斜肌和右側的腹內斜肌同時收縮，則轉體向左，反之若右側的腹外斜肌和左側的腹內斜肌同時





收縮，則轉體向右，所以本節體操是一節能強健全身的動作。

(四)注意 轉體時動作須緩慢，而兩臂須始終保持左右平舉之部位。

七四 衡立反身

(一)操法 由衡立(右足支地)部位，一足(左足)由後下方向前上繞，頭部由前上方向後下繞，至繞成仰面衡立為止。

(二)口令 由衡立繞腿向前及繞頭向後成仰面衡立——，還原——。

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮背肌，(薦棘肌)腹肌，(腹內外斜肌)腰肌，(腰方肌，腸腰肌)臀肌，(臀大肌，梨狀肌)(衡立的肌肉作用，參看第七二動作)當在衡立部位時(右足支地)倘使背肌(作用甚微)和右方的臀肌同時收縮，則繞上體向後，同時左方的腹肌及腰肌也收縮而使左腿由後下向前上繞，乃成仰面衡立姿勢，所以本節體操，是一節能健全身的動作。是個平均運動。

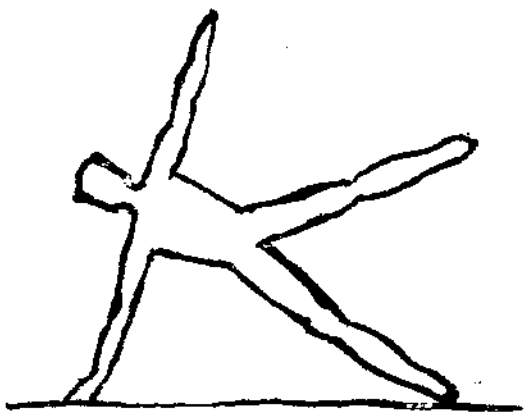
(四)法意 反身時動作須緩慢，初學者可用兩人在旁攜手幫助操練。

七五 單手側撐舉腿

(一)操法 由單手側撐部位，一臂高舉，一腿行側上舉動作，先用右手撐地，左臂左腿上舉，若干次後，交換左手撐地，右臂右腿上舉。

(二)口令 舉腿再還原——！再同樣操——！

(三)功能 本節體操為遲慢的收縮動作，是收縮上肢的三角肌(使一臂上舉)和肱三頭肌，(使撐地一臂伸直肘節，支持上體重)腰肌，腸腰肌，臀肌，(臀中肌，



臀小肌，梨狀肌）下肢肌，（大腿內側諸肌，股四頭肌）（股四頭肌收縮，乃使支地的一腿膝節伸直以支持重量）當在單手（右手）側撐的部位時，倘使左方的腰肌，臀肌同時收縮，則側舉左腿向上，此時倘使左腿的大腿內側諸肌（恥骨肌，股薄肌，內收大肌，內收長肌，內收短肌）收縮，則使左腿下落還原，用左手側撐，側舉右腿時的肌肉作用，和右手側撐側舉左腿的肌肉作用相同，所以本節體操，是一節能強健腰部，臀部，和下肢的動作。

（四）注意 操練本節體操，側舉的一腿與腰部間的角度能愈小愈好，（即舉腿愈高愈好）

七六 直坐雙腿交換屈伸。

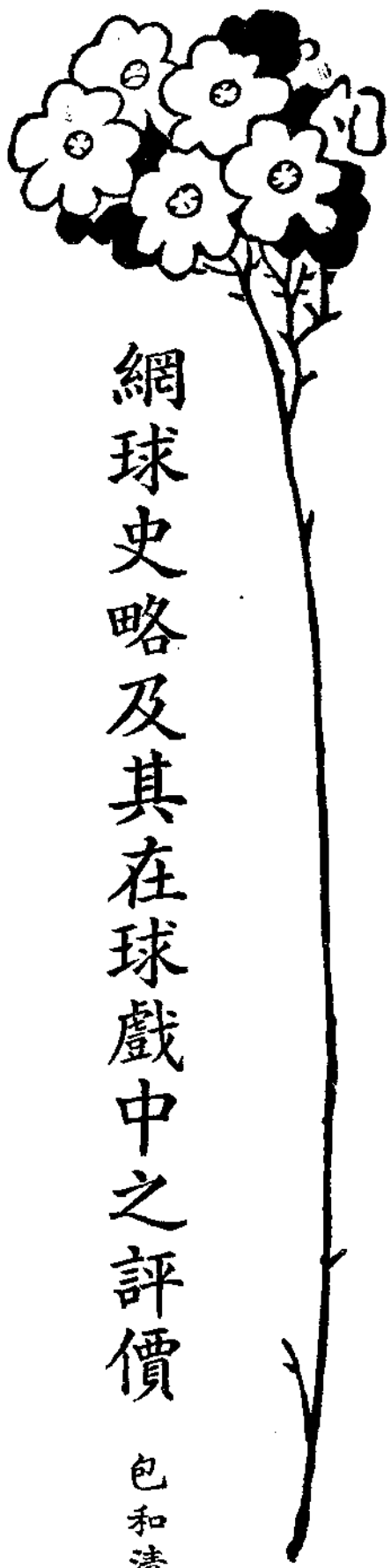
（一）操法 由真坐部位，左右腿交換屈伸，先屈左腿，後屈右腿，先伸左腿，後伸右腿。

（二）口令 先屈左腿，後屈右腿——！先伸左腿，後伸右腿——！口令宜緩緩加快。

（三）功能 本節體操為快速的收縮動作，是收縮腹肌，（腹內外科肌）腰肌，（腰方肌，腸腰肌）臀肌，（臀大肌，梨狀肌）下肢肌，（股四頭肌，腿後肌），當在直坐的部位時，倘使右方的腹肌腰肌和左腿的腿後肌同時收縮，則屈股節及膝節在屈的部位時，若股四頭肌收縮（臀肌收縮甚微）則伸腿，屈伸右腿時的肌肉作用與此相仿，所以本節體操，是一節能強健腹腰和下肢的動作。

（四）注意 屈腿時股膝兩節間的角度能愈小愈好。





網球史略及其在球戲中之評價

包和清

網球乃法國之自然產物，其歷史甚早，是路易Louis

之前，已見盛行，但僅為帝王貴族之娛樂，後傳播至英國

，而成為一固定不變公共愛好之一種球戲，此種球戲最初

行於法國時，皆以手掌擊球，後改用手套，張網索，嗣後

又用一種木器，以代手擊，此即今日所用網拍之起源也。

此種球戲，最早依附於英國之「場網球」Court Tennis

而英國即稱之曰「網球」，今日網球一名詞即由於英國所

傳者也。

網球遊戲，昔日均在庭園中舉行，但為避免氣候關係

，故亦有在室內球場舉行者，十六世紀時，各國如德、法

、瑞士、意、英、美、諸國，對此種球戲，熱心提倡，故

此時球藝之進步甚速，後漸漸發展，至十八世紀之末，

一八七四年（網球遊戲

Sphairistiké，始正式成

立，定名曰，同時對於

球場之式樣亦有規定，

將原有界線加闊，中間

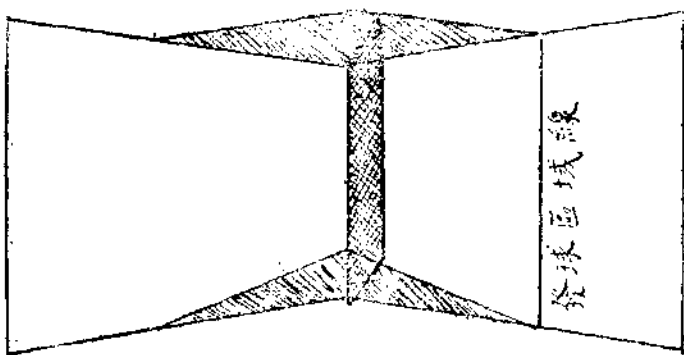
架網，場上祇有一邊劃

有發球界線，此外在球

場中間，備有界網，在

界網之兩端再架邊網，

自最高處漸向左右傾斜



此圖為1874年之網球場底線較闊除中網外尚有邊網發球僅在一端亦有發球區域但未隔分為二。

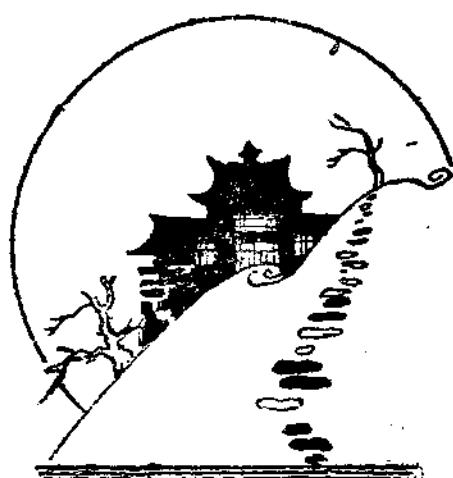
而拉緊之（如圖）在一八七五年將此項球戲改名爲 Lawn Tennis）並有新規則之規定，但其場地之大小，未加更改，橡皮球上原無被覆，此後外加氈皮。一八七七年將球場形式改爲四角長方形，網高原爲四尺，乃減爲三尺半，網球之重量，亦同時規定之。一八七八年發起雙打，即二人同在一邊，互相聯絡合作。一八八八年美國 Lawn Tennis Association 方有基礎，同時更改規則，及改良遊戲方法，後又經數度改變，乃成今日之球戲。

對於網球之史略，已如上述，但此種球戲，在球戲中究有何種價值？今再試述如下：

據普通一般人之觀察，及一般在學校中兒童之心理，大都以爲足球籃球爲主要運動項目，而把網球列爲次要運動，此種觀點，從表面觀之似有相當之理由，但實際言之，視其永久之價值，則亦各有所長。按足球、籃球之所以

能成爲大中小學之主要運動項目者，實因運動較爲劇烈、人數較爲衆多而已，試問學生離開學校生活供職社會之後，是否仍有從事足籃球之機會。據目下社會環境而觀，凡服務社會者，殊不易湊集二十餘人，從事足球遊戲，或湊集十餘人從事籃球遊戲，故團體遊戲，決不適宜於有職業者也，而運動項目中之適於少數人運動者，以高而夫、網球、乒乓、及田徑賽等爲最佳。蓋網球遊戲，興趣極濃，運動量亦甚適宜，賽員無身體之接觸，絕少受傷之機會，故此種運動，老幼咸宜，男女均可爲之。不特此也，網球遊戲對於青年性情之陶冶，品格之培養，尤有莫大之助益，故其價值不僅在運動身體，鍛鍊身心也。惟其建築設備及用具，較他種遊戲稍爲昂貴，是其缺點耳。

二十四年九月於首都遺族學校



教室體操教授案 (三)

保留版權

李守之

複式教室體操教授案

初級小學第一二學年複式教授案舉例

(三十分鐘之支配法)

(甲) 準備運動

教授時間定五分鐘；因教室內之行進

步伐，遠不若操場之便利也。

- (一) 各生徒依長短之次序，各歸座位。一年生在左，二年生在右。
 - (二) 各生徒起立離位。
 - (三) 立正與稍息。
 - (四) 向前看齊。
 - (五) 踏足與立定。
 - (六) 轉法。
 - (七) 各歸坐位。
 - (八) 坐正。
- (兩手置于膝蓋上挺胸縮額目平視)

(乙) 柔軟體操或做體操

教授時間定十分鐘按

複式體操教授，較難于單式，故體操教學上之支配，

不得不增加時間耳。

A. 柔軟體操 二八呼唱

第一節 上肢運動

- 一年級生(一)兩臂側舉。(二)還原。(三)兩手叉腰。(四)還原。

- 二年級生(一)兩臂側舉。(二)兩臂前闖。(三)(四)依次還原。

原。

第二節 下肢運動

- 一年級生(一)左足向前伸。(二)還原。(三)(四)右足行之。

- 二年級生 部位叉腰(一)左腿向前舉。(二)還原。(三)

(四)右足行之。

第三節 頭部運動

預備——兩手叉腰。

一年級生(一)頭向左屈。(二)還原。(三)(四)向右行之。
二年級生(一)頭向左轉。(二)還原。(三)(四)向右行之。

第四節 下肢運動

預備——起立離位，兩手叉腰。

一年級生(一)左足向左踏出。(二)還原。(三)(四)右足行之。
二年級生(一)左足向前踏出。(二)還原。(三)(四)右足行之。

第五節 舒緩運動

一年級生(一)兩臂前舉。(二)還原(三)(四)像法行之。

二年級生(一)兩臂前舉。(二)兩臂側展。(三)(四)依次還原。

B. 做體操 二八呼唱

第一節 一年級生做磨墨之動作 二年級生做寫字之動作

一年級生(一)左手叉腰，同時右臂伸前。作握墨狀。(二)

右手向外旋一圈。(三)右手仍旋一圈。(四)兩臂同時還原。

二年級生(一)左臂前屈，置於案台上，同時右手握筆，作蘸筆狀。(二)右臂提起，作寫字狀。(三)同(二)之動作。(四)兩臂同時還原。

第二節 一年級生做車水之動作，二年級生做腳踏車之動作

一年級生 預備——兩臂置於案上。(一)左腿向上提起，同時左足踏一下。(二)右腿向上提起，如左足行之。(三)(四)如法行之。

二年級 預備——兩臂向前斜下舉，手置案上。(一)左膝向上提起，同時左足向前踏下，並即回收。(二)左膝向上提起，如左足行之。(三)(四)如法行之。

第三節 一年級生做抄書之動作 二年級生做抄筆記之動作

預備——兩臂屈于胸前，置案上，右手作提筆狀。
一年級生(一)頭向左轉，似看書之狀。(二)頭復正，同時右手稍動，作寫字式。(三)(四)向右行之。

二年級生(一)頭向後屈，面向黑板，似看黑板上之筆記。

(二)頭向前俯，同時右手稍動，作寫字狀。(三)

(四)如法行之。

第四節 一年級生做做踢毽子之動作 二年級生做做

踢皮球之動作

預備——起立離位，兩手叉腰。

一年級生(一)左小腿向右舉。如盤踢狀(二)左足尖落地

。(三)(四)同(一)(二)。(五)右小腿向左

舉。(六)右足尖落地。(七)(八)同(五)

(六)

二年級生(一)左腿向前舉。(二)還原。(三)左膝向上提起

。(四)左足踏下。(作踏住皮球式)(五)(六)(七)

(八)右足行之。

第五節 一年級生做做放風箏之動作 二年級生做做

放輕氣球之動作

一年級生(一)兩臂半前屈於胸前，作放線狀。(二)(三)兩

臂向後振動兩次(目視上方)(四)兩臂下垂。

二年級生(一)(二)左臂由前舉移至側斜上方之部位，略向

後振動兩次，目視上方。(三)(四)臂下垂。(五)

(六)(七)(八)右臂行之。

(丙)唱歌遊戲 教授時間定八分鐘

名稱——小小義勇軍

F 小小義勇軍 4/4

3.4	5	3.4	5	5.6	3.4	5	2.3	2	2.3	2	2.3	4.3	2	50
義勇軍	義勇軍	我是義勇軍	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵
8.4	5	3.4	5	5.6	3.4	5	3	3	30	5	5	30	5	50
倭日本	我敵	敵	人	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵	敵
2.3	2	2.3	2	2.4	3.2	1	兵	兵	兵	兵	兵	兵	兵	兵
向前進	向前進	向前進	向前進	向前進	向前進	向前進	打	打	打	打	打	打	打	打
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

要旨——養成兒童有衛國從軍之熱誠。

預備——兩手叉腰，離座立課桌旁，一二報數，或一年級

作一數生，二年級作二數生。

動作——義勇軍義勇軍我是義勇軍——(八拍)(一)(二)(三)

(四)兩手握掌置右肩作托槍狀，同時前進四步。

(五)(六)(七)(八)面向前踏足。

年紀小胆氣豪敵人好打倒——(八拍)(一)(二)兩手

向前伸，小指撓起，餘指曲。(三)(四)左手拍胸

，再向前伸，大拇指撓起。(五)(六)(七)(八)右

手握掌向右斜上伸，同時右足重踏地一下。

矮日本我敵人槍口瞄瞄準——(八拍)(一)(二)膝屈

，同時兩臂向前平舉。(手心向下)(三)(四)兩手

交叉按於兩肩。(五)(六)(七)(八)右膝跪下左膝

屈，兩手作瞄準狀。

乒乓乒乓乒乓乒乓乒乓——(八拍)(一)(二)(三)

(四)二年級生(或二數)站起拍掌，一年級生不動

。(五)(六)(七)(八)一年級生(或一數)站起拍掌

，二年級生不動。

向前進向前進矮奴殺乾淨——(八拍)(一)(二)(三)

(四)各生向前三步，退後三步。(五)(六)(七)

(八)膝屈下蹲，同時兩手置於頭頂。

打打大帝——帝打大打帝大打(八拍)(一)(二)(三)

(四)(五)(六)(七)(八)兩手撓起大拇指和小指。

(餘指屈)右手小指接左手大拇指。右手大拇指放

口前，作吹號狀，面向排頭前行。

一二三四五六七八九一二三四四一三三四(十六拍)

(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)

(十一)(十二)(十三)(十四)(十五)(十六)握拳原地跑步。

(丁)競爭遊戲 教授時間定七分鐘

名稱——電報密碼

要旨——養成學生精密判斷力，且知電報密碼之效用。

組織——依原座位之次序，等分生徒為甲乙兩組。(如一

年生常有誤會可與二年生雜座)每組人數相等，

各組靠教桌之右面第一行第一人，立在教桌前面

；教師于兩生徒之手心中，隨意寫一簡單之密碼

，如——，……，等。

動作——聞動令後，此兩學生，即回到本位；將教師所授

之動作，寫於後面第二人手心中。第二人如法行

之，至末一人跑至講台上，以此記號寫在黑板上。

勝負——以何組爲快，而教師所授之字不錯者爲勝。

規則——前學生寫給後學生手心時，宜在桌下，以防其他學生之偷看。

初級小學第三四學年複式教授案舉例

(三十分鐘之支配法)

(甲)準備運動 教授時間定六分鐘

- (一)各生徒依長短之次序各歸座位，三年級生在左，四年級生在右。
- (二)各生徒起立離位。
- (三)立正與稍息。
- (四)向前看齊。
- (五)踏足與立定。
- (六)轉法。
- (七)報數。
- (八)步伐。
- (九)各生徒各歸原位。
- (十)坐正。(兩手置膝蓋上挺胸縮額目平視)

(乙)柔軟體操或做體操 教授時間定十分鐘

A. 柔軟體操 二八呼唱

第一節 上肢運動

三年級生(一)兩臂左右屈。(二)兩臂左右伸。(三)復(一)

之姿勢。(四)兩臂還原。

四年級生(一)兩臂左右屈。(二)兩臂向前伸。(三)復(一)之姿勢。(四)兩臂還原。

第二節 下肢運動

三年級生(一)兩手叉腰。同時兩足合併。(二)兩踵起。

(三)復(一)之姿勢。(四)兩足分開，兩臂還原。

四年級生(一)兩手叉腰。同時兩足合併。(二)兩腿舉起。

第三節 轉體運動

預備——起立離位。兩手叉腰。(三年級生)兩臂側屈。

(四年級生)

三年級生(一)上體向左轉。(二)復正。(三)上體向右轉。

(四)復正。

四年級生(一)上體向右轉，同時兩臂左右舉。(二)上體復正，臂仍側屈。(三)(四)如法向左行之。

第四節 彎體運動

三年級生(一)上體前彎，同時兩臂前舉。(二)還原。(三)

(四)如法行之。

四年級生(一)上體向左轉，同時兩臂側屈。(二)復正。

(三)(四)向右行之。

第五節 平均運動

三年級生(一)兩臂前舉，同時起踵。(二)下蹲，同時兩臂

下伸。(三)(四)依次還原。

四年級生(一)兩臂左右舉同時起踵。(二)半蹲，臂前闔。

(三)(四)依次還原。

第六節 跳躍運動

三年級生(一)兩手叉腰，同時開足跳。(二)兩手下座，同

時兩足合併。(三)(四)如法行之。

四年級生(一)兩臂左右舉，同時開足跳。(二)兩臂前平屈

足合併。(三)(四)如法行之。

第七節 呼吸運動

三年級生(一)兩手叉腰，同時起踵吸氣。(二)踵臂還原呼

氣。(三)(四)如法行之。

四年級生(一)兩臂側舉吸氣。(二)還原呼氣。(三)(四)如

法行之。

B. 做體操 二八呼唱

第一節 三年級生做繞線之動作 四年級生做穿

針線之動作

三年級生(一)(二)兩手握拳，兩臂屈於胸前，兩肘向兩側

，兩小臂在胸前，急速繞環若干次。(三)(四)右

臂屈于胸前不動，左臂作弧形，向前斜上方振動

二次。(五)(六)(七)(八)左右臂之動作，交換行

之。

四年級生(一)兩臂屈於胸前，左手握拳，置於桌上。肘向

側，右手握拳，稍提起。(二)右手作穿針之狀，

從左上穿過。(三)右手大拇指及食指稍動，右

臂作弧向前斜上方。(四)兩臂還原。(五)(六)

(七)(八)相反行之。

第二節 三年級生做脫鞋之動作 四年級生做做着

鞋之動作

三年級生(一)左足向右舉，小腿置於右膝上。(二)右手握

拳向下脫。(三)左手握拳向前拉。(四)還原。

(五)(六)(七)(八)右足行之。

四年級生(一)左膝向上提。(二)兩手握拳，左手在左腿之

左，右手在左腿之右，兩臂前下伸，作着鞋狀。

(三)兩手食指伸直，左足向前伸。(四)還原。

(五)(六)(七)(八)右足行之。

第三節 三年級生做做撐夫收理撐索的動作 四級年

生做做撐船之動作

預備——起立離位，立在課桌之旁。

三年級生(一)左足向前箭步，上體稍向前傾。(二)上體右

轉，頭向右前方，右手伸縮作收索狀。左手微動

於胸前，作接索狀。(三)復(一)之姿勢。(四)還

原。(五)(六)(七)(八)左足行之。

四年級生(一)兩臂胸前屈，手握拳，左手向前踏出，作持

篙狀。(二)上體右轉，臂向前伸，作撐船狀。

(三)(四)依次還原。(五)(六)(七)(八)相反行

之。

第四節 三年級生做做拍皮球之動作 四年級生做做

搬運物件之動作

三年級生(一)上體向前傾，左手作拍皮球狀一下，同時右

手叉腰。(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)同(一)

之動作。(二)至(八)左手叉腰，右手作拍球狀。

四年級生(一)上體向前彎兩臂于腿前，兩手作取物狀。

(二)左足向前一步。(三)右足向前一步。(四)直

立左足靠上。(五)同(一)。(六)左足退後一步。

(七)右足退後一步。(八)上體直立，同時左足退

下靠上。

第五節 三年級生做做坐軒輕板之動作 四年級生做

做走平台之動作

三年級生(一)兩足開立，手叉腰。(二)兩腿下蹲。(三)兩

腿升直，兩踵起，兩臂徐徐側伸。(四)兩腿下蹲

，手叉腰，如(三)(四)之動作。反復至(二)(八)

時，兩足併立，兩手下座。

四年級生(一)兩臂左右舉，左足前出，同時起踵。(二)兩

臂向前圍，右足向伸進一步。(三)同(一)。(四)

同(二)。(五)(六)(七)(八)如法行之。惟前進時

，宜用足尖。(二)至(八)後退，至末拍立正，兩

手下座。

第六節 三年級生做做追人之動作 四年級做做跑下

扶梯之動作

三年級生(一)兩臂半前屈，手握掌，同時左足跑跳一下，

右手前伸作捉人狀。(二)右足跑跳一下，左手前伸作捉人狀。(三)(四)(五)(六)(七)(八)如法行之。

四年級生(一)兩臂前斜上舉，兩手握拳，同時左足提高踏下。(二)右膝提高踏下，(三)(四)(五)(六)(七)

(八)如法行之。

第七節 三年級生做吹熨斗之動作 四年級生做

嗅香之動作

三年級生(一)上體直立，兩臂胸前屈，兩肘向後斜方，兩

手輕輕握拳，右手在前，左手在內，同時吹氣，

(二)吸氣。(宜緩不宜速)(三)(四)(五)(六)(七)

(八)如法行之。

四年級生(一)上體直立，兩臂胸前屈，兩肘向下，兩手心

向上，置鼻前作嗅物狀，同時吸氣。(二)兩臂前

伸兩手向上，同時呼氣。

(丙)唱歌遊戲 教授時間定七分鐘

名稱——灑掃

灑 掃 4/4

3 3 2 5 —	6 1 6 5 —	3 2 6 5	2 3 2 1 —
踏 早 起	開 了 門	提 着 水 壺	地 上 噴
1 1 2 3 —	3 2 1 6 —	1 2 1 6 5	3 5 1 —
踏 丁 步	掃 丁 身	向 前 後 左 右	掃 灰 塵
3 3 2 5 —	6 1 6 5 —	3 2 6 5	2 3 2 1 —
灑 掃 掃	灑 均 勻	掃 中 掃 掃	一 掃 新

要旨——訓練兒童愛好清潔。

預備——兩手叉腰，離位立課桌旁。

動作——清早起(四拍)(一)兩臂交叉胸前。(二)(三) 1 2 3 4

(四)兩臂向上劃大圈由左右徐徐還原。同時頭後 屈，胸前挺。

開了門(四拍)(一)兩臂向上屈(二)向前伸。

(掌向外指向上)(三)向左右分開(四)還原。

1 2 3 4 握着水壺(四拍)(一)(二)深屈膝。右手下座作提

物狀。(上體微向前彎)(三)(四)還原。(右手仍

下垂)

1 2 3 4 地上噴(四拍)(一)(二)(三)(四)原位向左旋轉

一週作噴水狀。

持了帚——(四拍)(一)(二)上體前屈，以右手向地

一握，作持物狀。(三)(四)還原。

俯了身——(四拍)(一)(二)(三)上體徐徐向前屈。

(四)還原。

向前後左右(四拍)(一)右足向前一步。(二)左向
後轉收左足。(三)(四)上體向左右轉，同時右手
下垂，隨上體自然搖動。

掃灰塵——(四拍)(一)(二)(三)上體向前微屈，以

右手向下左右搖動作掃地狀。(四)還原。

灑與掃——(四拍)(一)左手作灑水狀。(二)還原。

(三)右手作掃地狀。(四)還原。

要均勻——(四拍)(一)(二)(三)兩手在前作搖移狀

。(四)還原。

室中清潔(四拍)(一)(二)兩手作弧形于胸前，

(掌向內指相對)(三)(四)左手還原。右手伸食指

在前劃一圓形(指向下)還原。

一番新——(四拍)(一)(二)(三)右手由前向左右分

開。(五)還原。

(丁)競戰遊戲

教授時間定七分鐘

名稱——摸壁競速

要旨——養成學生敏捷和精密之心。

組織——依前法，分學生為甲乙兩組，每組人數相等，各
用網目巾一條，置于各組之末座，教桌左右，置
粉筆二枝。

動作——聞動令後，各組之末座一人，即用網目巾蔽目，

起向前行，趨至教桌上，以手摸粉筆，取回交末
二座之一人，並以網目巾代為蔽目；末第二人即
以粉筆，仍交教桌上；如法行之，至首座完結。

勝負——以何組先畢，而粉筆仍能保全不斷者為勝。

規則——網目巾一條，交替時，教師宜注意其作弊。學生
作遊戲時，他生不得推人或換人，或以足伸出座
位外，擋其去路。

總上所述，複式教室體操，除體操外，宜多作唱歌游
戲。其運動之便利，雖不能如單式之自然，操場之爽快。
然後按照次序，有條不紊，其利益豈淺鮮哉！普通小學功
課，多半小時之支配，余故舉例案，以供同志之商訂。

體育雜誌

第一卷第三四期合訂本要目

現代中國軍警體育概況.....	程登科	江蘇體育行政及計劃.....	吳邦偉講 顧允慶記
現代國際體育的新趨向.....	陳奎生	南京市兩個兒童娛樂園之建築圖解.....	熊家鹿
排球記分的商榷.....	袁宗澤	體育實習問題研究.....	包和清
體育與國防.....	吳蘊瑞講 劉廣琳記	我對於國術的所見.....	范振興
改善總錦標的意見.....	俞淑芬	農村體育.....	葛衢康
運動員應該注意的幾點.....	許肖傅	短距離賽跑之姿勢及其理論.....	劉岱譯
我對於兒童年的感想和希望.....	郭功駿	體育不可畸形發展.....	吳壽祺
小學遊唱教材之研究.....	李蘭芬	介紹雙槓上幾個動作及其瑣話.....	魏丕棟

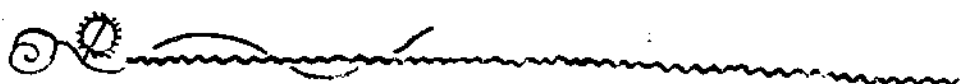
體育研究社出版

社址：暫設南京國立中山大學

價目：每冊二角五分全年六冊一元五角郵費加一

機巧運動圖解

美國 L. L. Mc Clow. 著
馮 知 白 譯



續

四、頭手倒立

1. 單純倒立——㊸



手與前頭部放在墊上成三角形，距離各約一尺，指尖向前。蹬足向上，兩足先後踢起，全身重量大部移在手上；然後彎背成弧形，兩腳拚攏，足尖伸直，成倒立姿勢。初學者往往不知彎背，與用手支持重量，致不易保持平衡；又用頭頂代替前頭部，亦屬習見錯誤。教者應立於其側，持其踝部，矯正以上各點，待其完全正確，再教以下式滾翻起立。

2. 滾翻起立——㊹



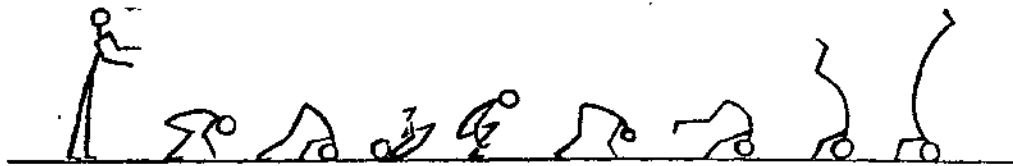
從前式倒立部位，屈膝與腿，頸與肩背成弓形，雙手一推，用向前滾翻動作握脛起立。

3. 撐拔倒立——④

雙足開立下蹲，兩手撐地，膝跨肘上。身體向前傾，雙足上舉，使前頭部着地；然後足伸直，成頭手倒立姿勢。

4. 頭肘倒立——④

兩臂交叉互抱，用頭與肘着地倒立。

5. 向前滾翻，頭手倒立——④

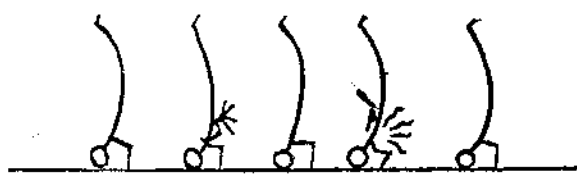
向前滾翻至蹲立時，順勢接做(3)式撐拔倒立動作，(雙足不分開)如聯續得宜，極美觀而有趣。

6. 燕子撒水式落下——④

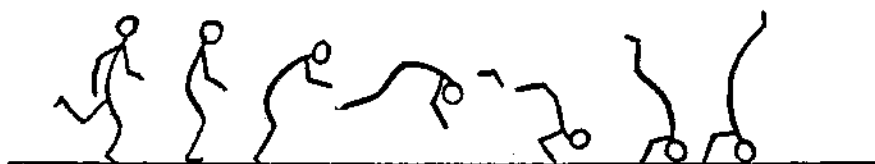
從頭手倒立部位，儘力彎體成深弧形，向原來方向下傾，兩手用力支配重量，使面部胸部腹部膝部依次滾掠墊上；然後兩手一推，屈膝躍至蹲撐部位起立。

7. 倒立拍手——④

從頭手倒立部位，兩手離地拍掌。做時注意保持平衡。

8. 兩手交換拍胸——④

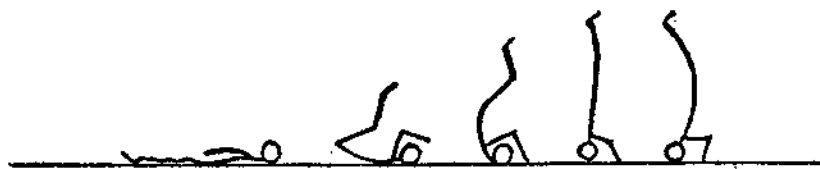
從頭手倒立部位，舉左手拍胸，左手還原，舉右手拍胸；如此左右交換做。

9. 魚躍倒立——⑤

開始時用急行魚躍滾翻動作跳起，高度與遠度相稱。手落地時，停止滾翻動作，使全身重量停在手上；然後頭向手前落地，伸腿彎體，成倒立姿勢。

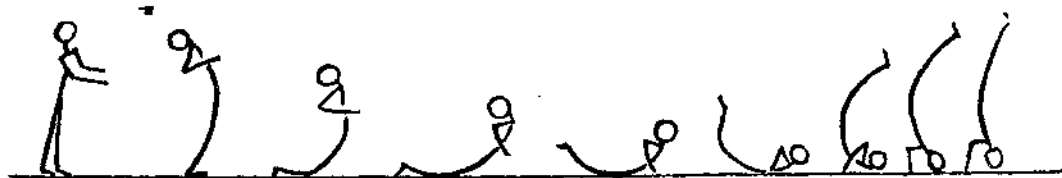
10. 向後滾翻倒立——⑤

用向後挺伸滾翻動作，至頭倒立部位，然後兩手放至與頭適當距離處，分支重心，成頭手倒立。

11. 仰臥，向後滾翻倒立——⑤

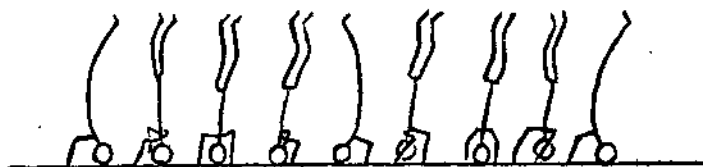
動作全前式，惟缺少前式之動力。做時仰臥墊上，屈膝舉腿，雙足用力向上踢（略向後方），成極短時間之頭倒立，然後雙手置於離頭適當距離處，成頭手倒立。

12. 弓身滾起——㊸



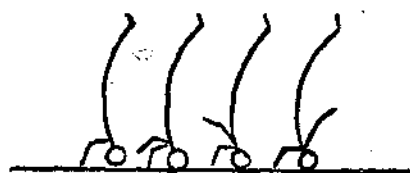
從直立部位，彎體成弓形；頭向後，腹向前，兩手屈於腰旁。全身重量，漸漸前傾，使膝部腹部依次滾掠地面；兩手着地用力一撐，腹部離地向上，由胸部面部滾至前頭部，此時注意支配平衡，成頭手倒立姿勢。

13. 鐘針旋轉——㊹



從頭手倒立部位，以頭為中心，用兩手向任何一方爬行一週。

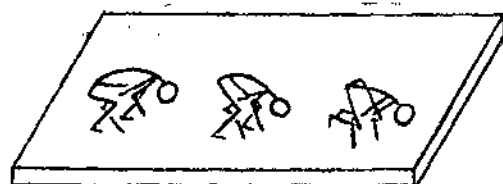
14. 單手頭手倒立——㊺



從頭手倒立部位，漸漸將一隻手上重量移去，將此手舉至空中，由頭與另一手保持平衡。

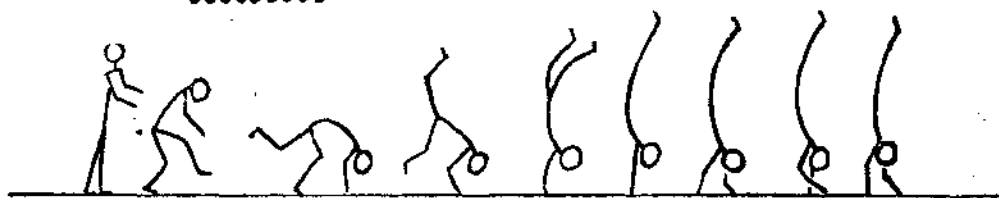
五、手倒立

1. 雙手撐立，膝跨肘上——㊻



全蹲，兩膝分開；手置墊上，指尖向前。膝跨肘上，雙足離地，保持平衡至三十秒鐘。練習此動作，對於撐拔倒立頗有幫助。

2. 雙手行走——⑤



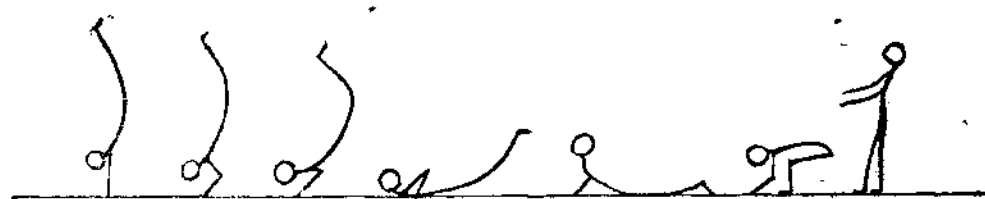
從直立部位，彎體向前，雙手置墊上，全時一足向上踢起，他足繼之；至手倒立部位時，雙足拚攏，足尖伸直，背微彎，頭抬起向前方注視。此時雙足微向前傾，使重心向前，兩手交換前進以保持平衡。

3. 滾翻起立——⑥



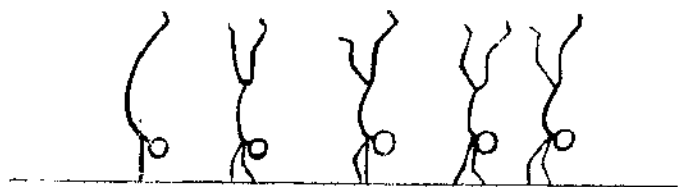
從手倒立部位微向前傾，屈臂勾頸，使頸後部着地，全時縮腿屈膝，做向前滾翻動作；滾至腰後部時，雙手握脛蹲起。此動作開始時必須傾體，使重心向前，否則滾翻成摺刀式時膝部將撞擊面部。

4. 燕子撒水式落下——⑦



先做手倒立，重心移向後傾，屈臂彎體成極深弧形，緩緩滑下，使胸部腹部依次滾掠墊上，至滾過膝部時，雙手推地，屈膝躍至蹲撐部位起立。

5. 分腿手行——⑧



照(2)式用手行走，惟兩腿分開。

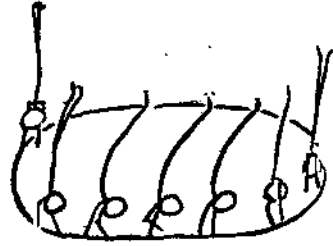
6. 分腿手行，左腿在前，右腿在後——(六)

此式，雙腿前後分開，重心之支配與前式略異。

7. 向後手行——(六)

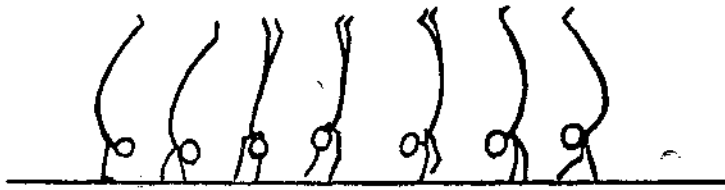
此動作因重心不易支持，初學時較向前行走為難。

8. 圓圈上行進——(七)



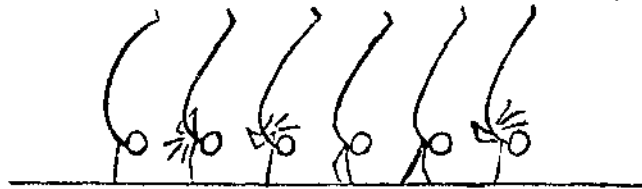
前進時之方向，略向圓心，外方之手向前移動之距離較大。

9. 行進時向後旋轉——(七)

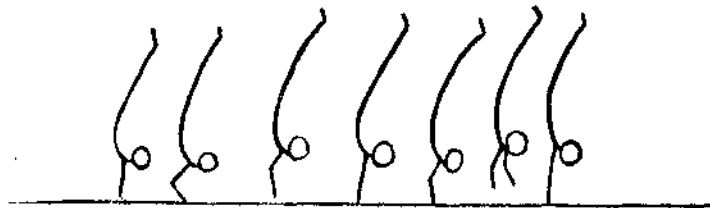


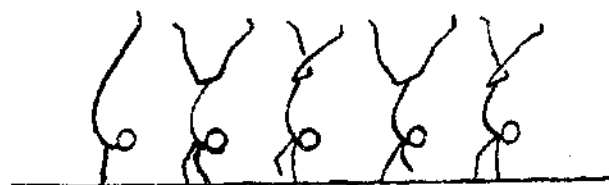
身體重心略傾於內方作旋轉之手上，外方之手跨一大步，內手移向後方，轉體二分之一，再向原來方向前進。

10. 行進時，兩手交換拍胸——(七)

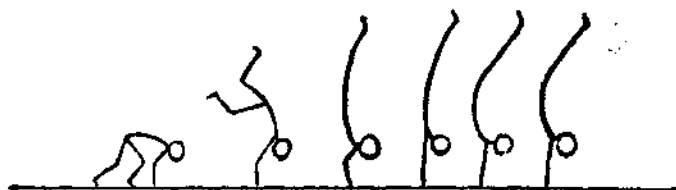


11. 向前手躍——(七)

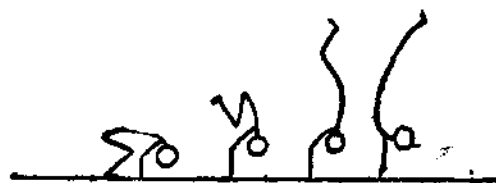


12. 行進時雙腿作絞剪式前後擺動——(八)13. 向前滾翻，手倒立——(八)

做時須連接而來，勿使停頓，方美觀而有趣。

14. 倒立持久(四十五秒鐘)——(八)

靜止倒立，較手行為難，因其不易保持平衡也。做時手指儘力分開，使支持重心之點增大；豎起時，頭向後仰，背部凹進作弧形。如重心向前傾時，兩臂須儘力伸直；如重心向後傾時，兩臂須下屈。依此法屈伸得宜，即能繼續保持平衡。

15. 雙足拚攏踢起——(八)16. 撐拔倒立——(九)

開立全蹲，膝分開，肘在膝內，手置墊上。傾體向前，足離地。繼續前傾，使重心越過支點，然後臀部向上舉，兩腿上伸，至倒立部位。此式極常見之錯誤，為伸腿太早；須知上體未與地面垂直以前，不能伸腿，否則必向原來方向倒下。

17. 向後滾翻倒立——⑨

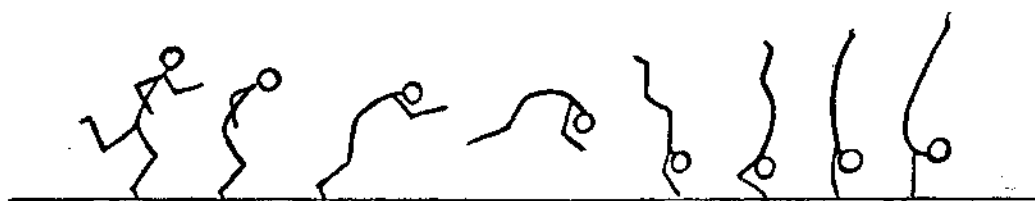


做向後挺伸滾翻動作，停止於手倒立部位。

18. 仰臥，向後滾翻倒立——⑨

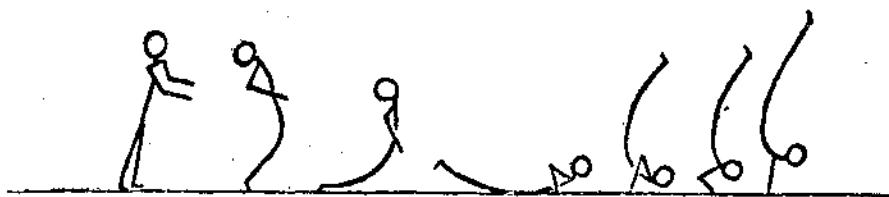
從仰臥部位，舉腿過頭，雙手放至肩前着地，指尖向肩，雙足用力上踢（略向後方），伸腿彎體，成手倒立。

19. 魚躍倒立——⑨

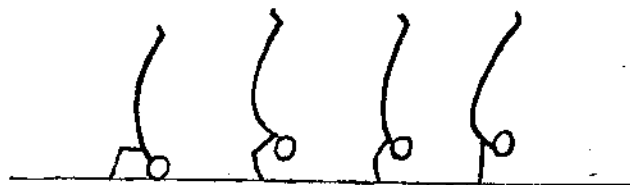


此為一種優異的機巧運動。躍起時須高遠兼顧；雙手落地時，注意屈肘動作，藉其彈力，減輕震動。

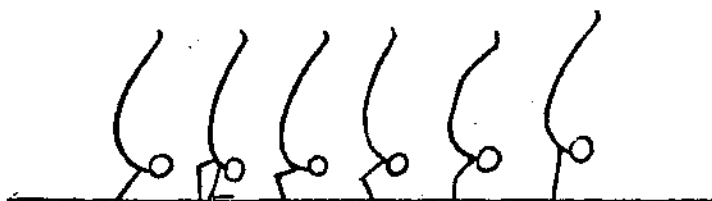
20. 弓身滾起——⑩



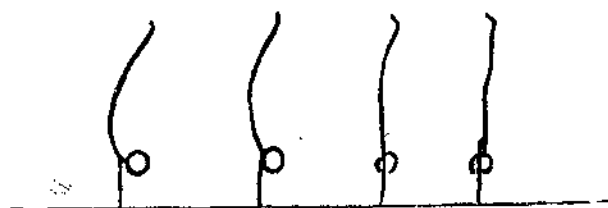
從直立部位，彎體成極度弓形，向前傾下，使膝部腹部依次滾掠地面，俟滾至面部時，兩手用力一推，使頭離地，撐至手倒立部位。

21. 從頭手倒立部位——(⊕)

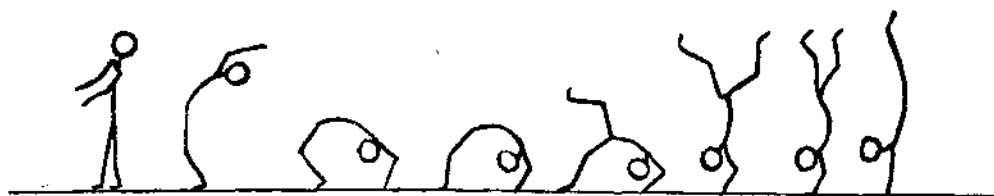
從頭手倒立部位，撑起成手倒立。

22. 從小臂倒立部位——(⊕)

先做小臂倒立。傾體向左，使重量移至左方小臂上。右臂舉起，手置墊上。再將重心移向右手，全時左臂用力撐起，成屈肘倒立姿勢。然後兩臂挺直，成手倒立。

23. 直體倒立——(⊕)

此動作頗不易做，因頭垂至兩臂中間，身體成一直線；故重心易於傾側，極難保持平衡。

24. 彎體向後倒立——(⊕)

此動作除軟腰者外，習之亦頗不易。做時從直立部位彎體向後，兩臂上舉過頭，在後方着地。然後一足上踢，他足繼之，至手倒立部位。

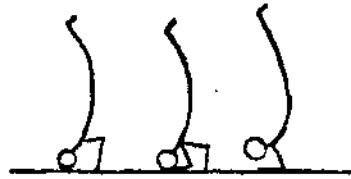
六、小臂倒立

1. 單純倒立——(五)



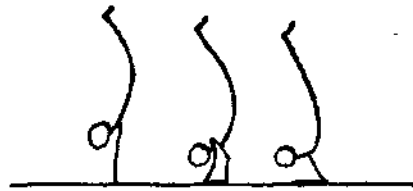
一足向前跪下，一足後伸；小臂置墊上，手指儘量分開。後伸之足，用力上踢過頭；跪下之足，繼之而起，成小臂倒立。

2. 從頭手倒立部位——(六)



先做頭手到立。傾體向左，抬右手向前以小臂着地。再移重量向右，抬左手使小臂着地；如此兩臂分支重量，成小臂倒立。

3. 從手倒立部位——(六)



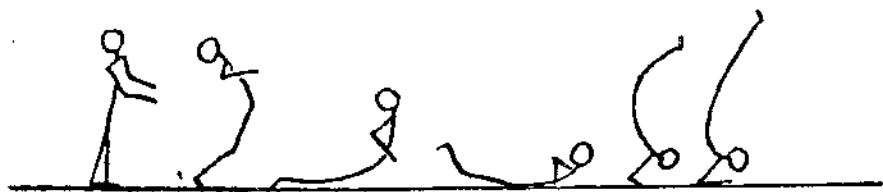
先做手倒立。一手屈肘下降，（手在原處不動，）使小臂着地，他手繼之，成小臂倒立。

4. 向後滾翻倒立——(七)



做向後挺伸滾翻動作，翻至小臂倒立部位。

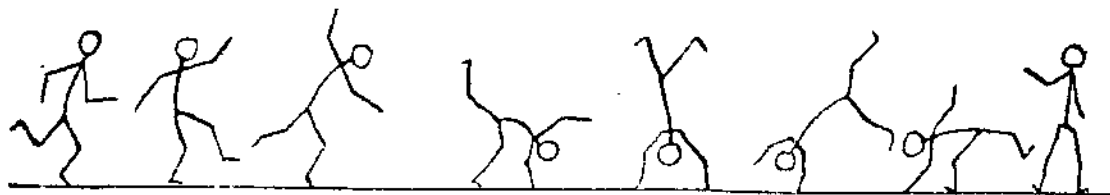
5. 弓身滾起——㉞



弓身向前滾下，膝部腹部面部依次掠地，兩手在頭旁力撐，使頭離地；然後小臂平放，成小臂倒立。

七、車輪(即側翻)

1. 急行車輪——㉟



向前跑至最後一步時，轉體四分之一向右，左足在前，左臂上舉。身體重量放在左足上，傾體向前，左手落地。右足向上擺動，全時右手向前着地。此時做一極短時間之分腿倒立(兩手距離亦較闊)。然後抬起左手，右足向前落地，左足繼之下降，至分腿直立部位。

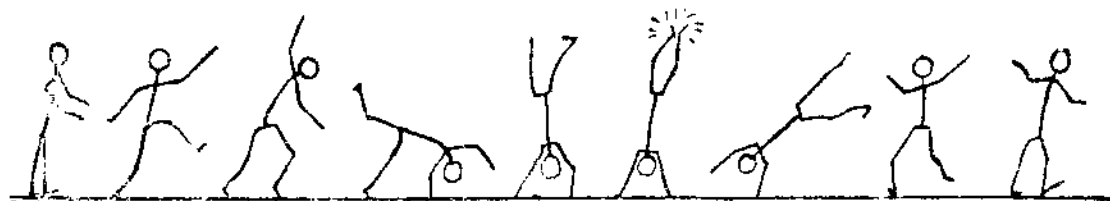
2. 立定車輪——㊱

此式動作全前，惟無向前跑動之勢，故做時須快速而用力。

3. 反手車輪 ㊲

學者對於車輪動作，大都只能向一方做，(左或右)此式令其向另一方向做，故較難。

4. 空中擊踵——㊳



做急行車輪動作，翻至倒立部位時，兩踵相擊一次。

5. 單手車輪——㊸



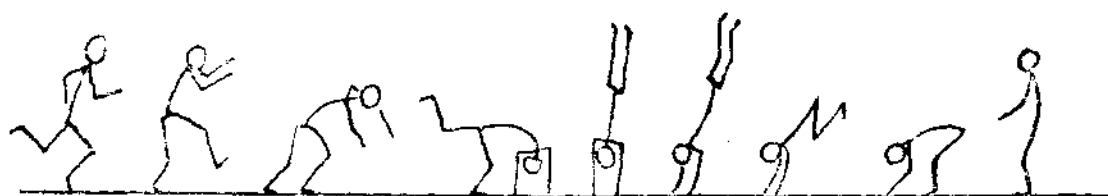
祇用先落地之手支持重量，翻一車輪動作。做時速率須加大。

6. 魚躍車輪——㊹

開始時用魚躍動作，使身體懸空，然後落地翻一車輪。練習時最好躍過一目的物（如跳高架上橫竿之類），逐漸加高。

八、旋轉翻

1. 急行旋轉翻——㊺

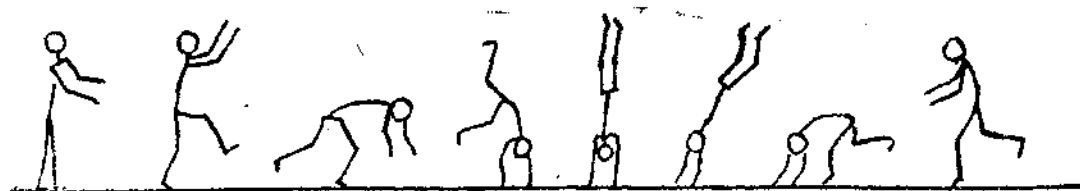


向前跑至最後一步時，左足向前舉，兩臂上舉，彎體向前，左足與雙手依次着地，左手在後，右手在前，左足一蹬，右足向上踢，轉體四分之一向右，成極短時間之手倒立；然後折腿下降，全時雙手一推，雙足拼攏落地，起立時方向與開始時相反。學者在雙足落地後，可接做一次微跳（如手翻及空心筋斗落地後一樣），使重心穩定。

2. 立定旋轉翻——㊻

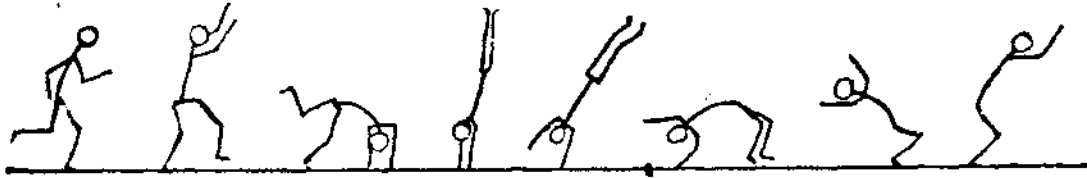
動作全前，惟從立定部位做。可改正急行旋轉翻起跑太遠之習慣。

3. 旋轉翻單足落地——㊼



動作全1.式，惟最後稍有改變，僅用一足落地起立，故對於平衡之支配，稍須注意。

4. 急行向前旋轉翻——㊸



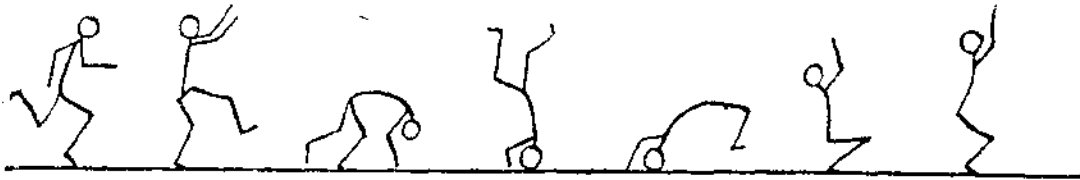
開始時動作全1.式，至手倒立部位時，轉體四分之一向左，背部凹成弧形，雙足拼攏拆向後方落下，雙手一推，如向前手翻動作起立，起立時方向與開始時相同。

5. 立定向前旋轉翻——㊹

動作全4.式，開始時須加快速率，使動力增大。

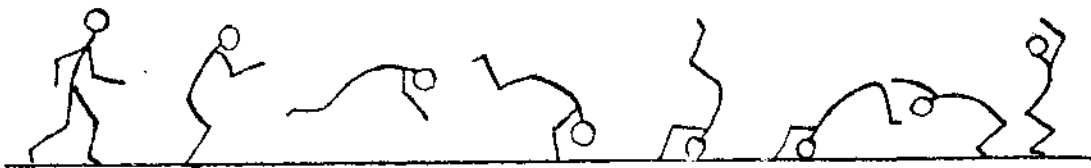
九、頭手翻

1. 單純頭手翻——㊺



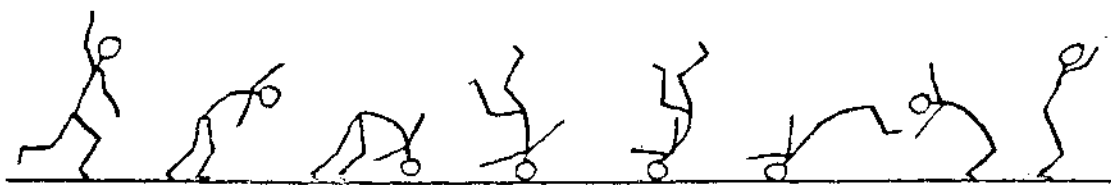
向前跑至右足落地時，做一單足跳，左足前舉，雙手上舉，上體微向後傾。左足隨即落地，體重擺向前方，彎體使手頭相繼着地。右足用力向上踢，雙手一推離地，頭向後彎，背凹進成弧形，同時兩腿一彈，至雙足落地起立。

2. 魚躍頭手翻——㊻



跑至最後一步時，雙足全時落地跳起，成魚躍姿勢。手落地後，立即屈臂使頭着墊上，此時兩腿向後一彈，雙手用力一推，頭向後挺，如前式起立。

3. 急行頭翻——㉗



照1.式開始，前頭部輕輕着地，兩臂側舉。雙足儘力騰起，身體向後彎成深弧形，兩腿彈下落地。此動作普通錯誤為開始時向前彎體太快，頭落地太重；雙足騰起動作，亦受阻礙。

4. 立定頭翻——㉘

照前法從立定部位做，教者從旁保險。

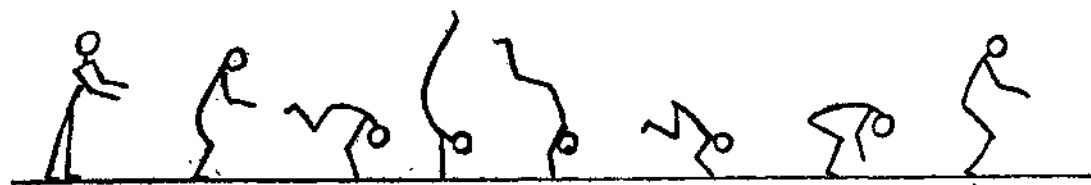
十、手翻

1. 俯臥撐，蹲躍穿臂——㉙



從俯臥撐部位，雙足躍起，由兩臂中間向前穿過，至坐的部位。

2. 折體下降——㉚



先做立定魚躍式成短時間之手倒立，屈腿猛折向下，全時兩手用力一推，足在手離地後落地，還原至直立姿勢。

3. 急行手翻——㉛



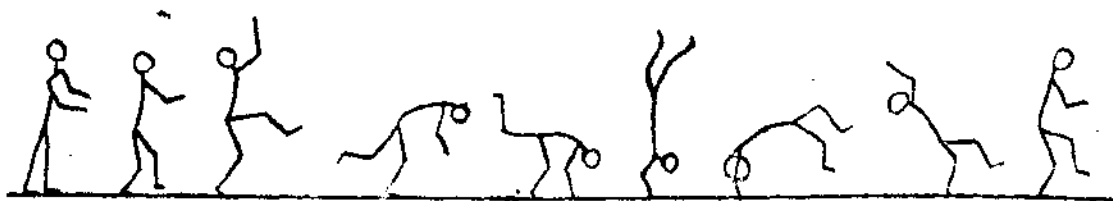
向前跑，右足做一單足跳，左足前舉，雙手上舉，上體微向後傾。左足隨

即落地，體重擺向前方，彎體使手着地。右足用力向上騰起，雙手一推離地，頭向後挺，背凹進成弧形，至雙足落地起立。

4. 立定手翻——㉗

動作同前，惟須多用力以助勢。

5. 手翻單足落地——㉘



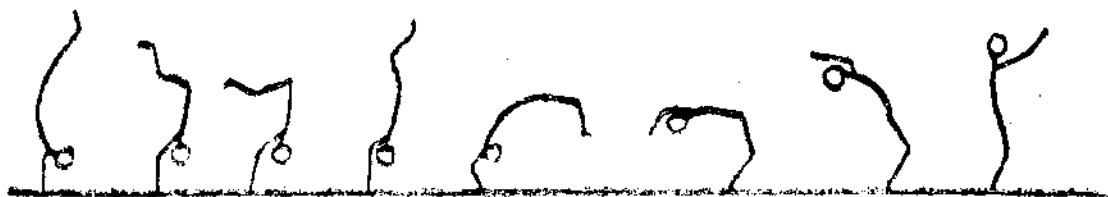
用一足落地起立，較單純手翻多需一點控制的力量。

6. 從頭手倒立部位——㉙



從頭手倒立部位，屈腿下降；然後兩腿快伸彈起，雙手儘力一推，全時頭向後挺，背部凹成深弧形，至雙足落地立定部位。

7. 從手倒立部位——㉚



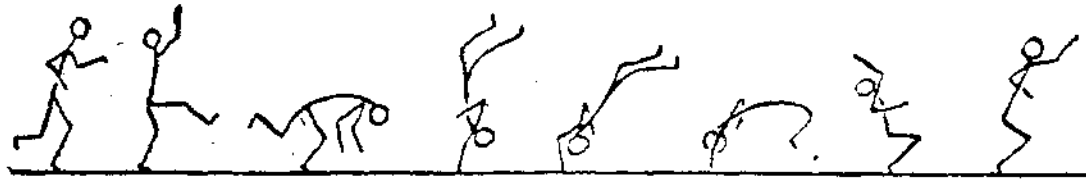
從手倒立部位，微屈雙臂，全時腿亦稍折向下。雙手儘力一推，伸腿彈起，背凹成深弧形，頭向後挺，雙足落地立定。

8. 魚躍手翻——㉛



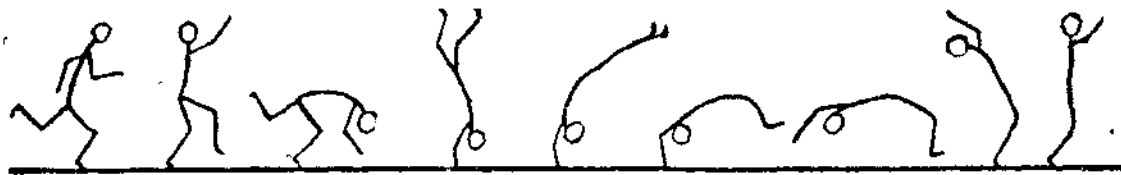
跑至最後一步，雙足同時落地跳起，魚躍至手落地時，微屈雙臂，隨即做手翻動作，身體後彎，頭向後挺，雙足落地立定。此式頗巧妙美觀，已能手翻者習之甚易。

9. 單手手翻——(八)



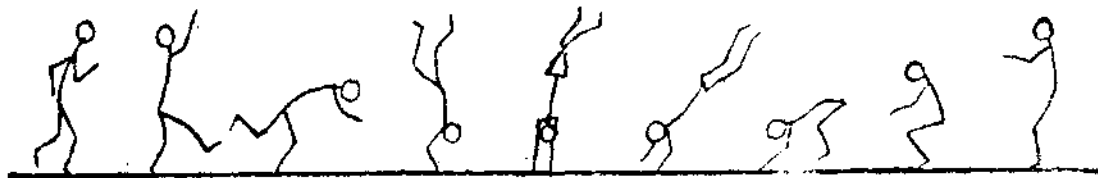
此式動作與手翻全，惟祇用一手落地，另一手屈置背後。做時兩腿須用極大彈力，減少手落地時之重量。

10. 伸張手翻——(八)



通常手翻至手倒立後，均先屈腿做彈躍動作，本式不同之點，即在從手倒立部位起，至雙足落地時止，兩腿伸直，全體向後彎成弧形。

11. 手翻轉體二分之一——(八)



手翻至手倒立部位時，兩腿擺動作勢，轉體二分之一，折體下降，起立時方向與開始時相反。

12. 車輪手翻——(九)



向前跑至最後一步時，左足向前舉，兩臂上舉，彎體向前，左足左手相繼

着地。左足一蹬，右足向上騰，同時右手在左手之前着地。彎背成弧形，右手一推，右足落下，左足向右足遠前方着地起立。此式手足動作與車輪相同，身體部位與手翻相同。

此式與「急行向前旋轉翻」(八之4.)及「向前翻走」(十二之16.)近似，但各有不同之點，做時須注意。

十一、向後手翻

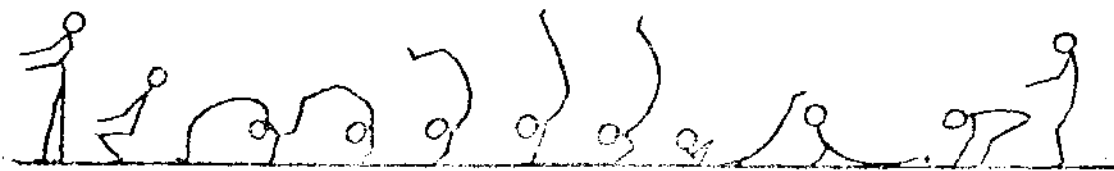
1. 單純向後手翻——⊕



半蹲，兩臂擺向下方，上體直。隨即兩臂回擺向上，頭向後挺，彎背成深弧形，兩腿儘力彈伸，雙足一蹬，兩手落地，臂略直，成短時間之手倒立。然後兩腿猛折向下，雙足落地起立。

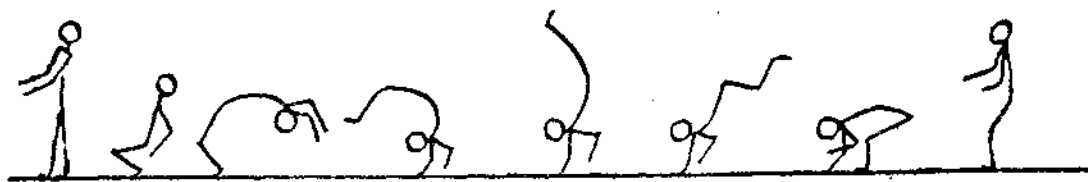
習此動作之通常錯誤為：兩腿彈躍力量不夠，上體前傾，頭向後擺太遲，兩臂擺動太快，及頭向後方或左右轉動等等。

2. 燕子撇水式落下——⊕



照前式向後手翻動作，做至手倒立部位時，背保持弧形，屈臂使胸部着地滾下，至腹部膝部依次掠過地面時，兩手與膝，推地躍起立定。

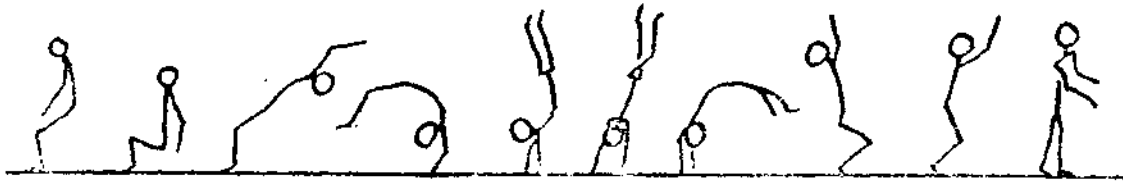
3. 單手向後手翻——⊕



此式動作除僅用一手着地外，全與1.式相同。做時須注意彈躍之動量，使

足夠翻轉身體，則手落地時所受重量不大。

4. 向後手翻轉體二分之一——(⊕)



向後手翻至手倒立部位時，轉體二分之一，彈躍起立。初學時最好單做手倒立，練習轉體落下動作。

5. 翻成手倒立——(⊕)

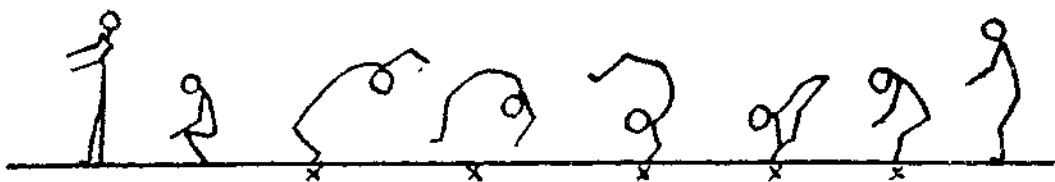


向後手翻，停止於手倒立部位。此式與通常向後手翻動作略異，做時須較慢。兩腿彈躍力量，以能達到倒立部位不再向後為足，使身體重量，停在手上，重心不致傾側，保持手倒立之平衡。

6. 翻成頭手倒立——(⊕)

此式動作與前式相同，惟手落地後，屈臂使頭落地。

7. 定點向後手翻——(⊕)



向後手翻，手足均在原跳起處落地。做時須盡力彈躍，彎背成「弓腰」(十二之2.)。

8. 越過原地——(⊕)

動作與前式相同，惟旋轉力量更須加大，使手足進至跳起處前方落地。



中國體育藏書目錄

俞子箴

二十四年九月三十日止

緣起

研究體育，不能只顧着技術高超，就是對於體育的理論——學科——方面也得十二分的明瞭，因為技術在體育中是運動的當然結果，學科則為知其所必然的一種科學，二者不可缺一。

我國往昔的體育，多半注重技術，不管你是何等人物，只要運動技術高妙，就可以充任體育導師，因此體育界就養成了錦標的風氣，而近年來的趨勢則不然，除努力技術外，并深探體育的學理，一部份人已在「為什麼這樣」的五個字上面做工夫了，既然趨勢如此，我們身為體育導師的人們，不得不搜集體育用書，以供研究之用。例如歐美各國，都有體育總機關印有全國體育圖書總目錄，使研究體育者，選購採用，但是我國尙付闕如，因此一般體育同志，均有欲購不得之感，子箴不才，服務體育界十有餘年，特將平時收集書籍，以個人的愚見分爲二十八類，開列於後。至於軍事，國術，童子軍等書籍暫不列入。凡書名上有「△」記號者表明，正在收買，凡書名上有「⊕」記號者係無法購得，讀者諸君，如願割愛出讓，作者當加倍奉酬，通信處爲「安慶芳園安徽省立安慶天柱閣小學」。

各種運動規則，上海勤奮與體育書店，體育書局均有出售，因有時間性的關係，作者每年必購一套，以作歷年改革的參考，概不列入。

自此後作者當更加努力收藏，並擬另闢一藏書室，印成最完美之目錄，奉贈全國體育同志，另外還擬辦一郵借用書

辦法，使各地無法購買用書的同志，或已脫版不易購得的用書，俾便傳覽，如體育界同志不吝宏才，指示更妥善之辦法，則尤為感激。

分類如下：

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 一 體育總論 | 一一 體育格言 | 二一 舞蹈 |
| 二 體育原理 | 一二 運動會 | 二二 健身運動 |
| 三 體育史 | 一三 體育教材 | 二三 健康教育 |
| 四 體育指導 | 一四 體育教本 | 二四 體育雜誌 |
| 五 體育行政 | 一五 田徑運動 | 二五 紀念冊 |
| 六 體育教學法 | 一六 球類運動 | 二六 年刊 |
| 七 體育測驗 | 一七 游泳 | 二七 體育專號 |
| 八 裁判法 | 一八 遊戲 | 二八 體育掛圖 |
| 九 建築與設備 | 一九 體操 | |
| 一〇 體育場 | 二〇 機巧運動 | |

一 體育總論

書名	作者	出版處	出版年月	價目
運動學	吳蘊瑞	上海及各埠商務印書館	十九年三月	二、〇〇
兒童體育心理	蕭百新	上海四馬路新中國書局	廿一年一月	〇、三〇
體育學	羅一東	上海及各埠中華書局	十三年十月	〇、三〇
體育學	章凌信	北平文化學社	十六年九月	〇、六〇
體育概論	陳詠聲	商務印書館	廿三年一月	〇、二〇
體育與人生	郝更生	上海博物院路廿號青年會	十四年四月	〇、〇六

體育與救國	中央執行委員會	同	上	廿二年十月	贈送
體育講義	廣東二屆暑期體育班	同	上	廿二年七月	贈送
體育之新研究	江蘇省體育研究會	江蘇教育會		八年二月	〇、二〇
體操之生理	徐傳霖	上海中國圖書公司		宣統元年十月	〇、八〇
體育之行進與改造	教育雜誌社	商務印書館		十四年十二月	〇、一〇
民族復興根本問題	化之	南京中國日報社		廿二年十月	〇、一〇
我國體育之檢討	中國日報社	同	右	廿二年十月	〇、〇五
今後體育應有的動向	中國日報社	同	右	廿二年十月	〇、〇五
體育革命	劉慎旂	同	右	廿二年十月	〇、〇一
中國日報發表之論文選集	中國日報社	同	右	廿二年十月	〇、〇八
團體遊戲心理學	王尙	商務印書館		十七年六月	〇、三〇
小學體育	凌陳英梅	教育部暑期體育班		廿二年七月	講義
體育之科學的基礎	郭人驥	上海斜橋醫院		十八年六月	〇、五〇
黨化體育課程	時希聖	蘇州新教育社		十六年八月	〇、四〇
△應用力學及人體肌動學	徐福生	東南大學體育科		十四年	講義
△體育之理論與實際	廣東省黨部青年部	商務印書館		民國元年	一、〇〇
△青年運動須知	朱士方	同	上		未詳
△實用體育會話		上海法租界太平橋受福里三五號體育書店			〇、四〇

一一 體育原理

體育原理	吳蘊瑞	上海法租界勞神父路勤奮書局		廿二年九月	二、二〇
體育原理	方萬邦	上海大夏大學		廿二年七月	一、六〇
體育原理	宋君復	商務印書館		十八年十月	〇、〇二

體育管理

龐醒躍

上海東亞體專

十三年十月

一、〇〇

三 體育史

小學體育之理論與方法

陳奎生

上海勤奮書局

廿一年九月

一、七〇

學生體育指導

蔣槐青

上海光華書局

廿二年五月

一、六〇

運動員指南

李培藻

商務印書館

十四年四月

〇、三〇

課外運動法

李戛聲

同 右

九年二月

〇、三〇

△體育常識

張功良

上海光華書局

(百科常識全書)

印刷中

四 體育指導

中國田徑賽小史

阮蔚村

天津百城書局

二十四年四月

〇、三〇

世界體育史略

章輯五

上海勤奮書局

二十年七月

〇、六〇

中國體育史

郭希汾

商務印書館

十四年一月

〇、五〇

劉長春短跑成功史

蔣槐青

上海勤奮書局

二十二年八月

〇、三〇

西洋體育史

朱重明

蘇州中山體專

十四年六月

〇、二〇

日本的體育

南京中國日報社

同 上

二十二年十月

〇、〇五

希臘的體育

同 右

同 右

二十二年十月

〇、〇五

法國的體育

同 右

同 右

二十二年十月

〇、〇五

德國的體育

同 右

同 右

二十二年十月

〇、〇五

蘇俄的體育

同 右

同 右

二十二年十月

〇、〇五

△中國體育概論(英文)

郝更生

商務印書館

十五年

二、〇〇

△十屆世界運動會報告書

沈嗣良

上海勤奮書局

二十二年十二月

一、二〇

△林保華網球成功史

蔣槐青

同 右

二十二年八月

〇、三〇

△邱飛海網球成功史
④歐美體育史

蔣槐青
盧頌恩

同
東南大學
右

二十二年八月

○、三〇
未詳

五 體育行政

國民體育實施方案
廣州市體育實施方案
廣東省中小學體育實施方案
中小學體育課程標準
體育行政
學校體育行政
學校體育指南
競技遊戲比賽支配法
運動記錄表
杭州高中體育概況
④體育組織與實施
△比賽方法
△毽子比賽法
△毽子比賽法
△毽子比賽法

教育部
廣州市體育委員會
廣州教育會
教育部
金兆均
黃祥霖
黃祥霖
錢一勤
孫和賓
訓育處
修振家
錢一勤
周國柱
徐震池

上海勤奮書局
同
同
同
上海勤奮書局
同
廣州中華書局
同
上海青年會
上海東亞體育專
杭州高中
北平文化學社
上海勤奮書局
同
商務印書館
右

二十二年一月
二十二年八月
二十三年十一月
二十二年一月
二十二年九月
十九年十一月
二十一年八月
十八年十月
二十年十月
二十三年五月

○、一〇
○、五〇
贈送
○、一五
二、二〇
○、六〇
○、八〇
○、二〇
○、四〇
贈送
○、五〇
印刷中
○、四〇
○、三〇

六 體育教學法

體育教學法
小學體育教學法
體育教學法

吳蘊瑞
屠鎮川
孫和賓

上海勤奮書局
世界書局
上海東亞體育專

二十二年七月
二十二年六月
二十一年九月

○、九〇
○、八五
○、九〇

新體育教學法	方萬邦	上海大夏大學	二十二年七月	一、八〇
小學體育教學法	朱重明	蘇州中山體專	十三年八月	〇、三〇
體育科開始教學法	浙江教育廳	同 上	二十一年八月	〇、〇三
初級體育教練法	錢江春	中華書局	十二年十一月	〇、三〇
柔軟操教學法	朱士方	上海體育書局	十五年四月	〇、四〇
小學遊戲教學法	王懷琪	商務印書館	十八年十月	〇、四〇
遊戲教學法	王國元	同 右	十五年十月	〇、三五
小學體育教學法	王小峯	同 右	十四年十二月	〇、一〇
正式球戲教學法	金兆均	安徽教育廳	十九年六月	講 義
兒童遊戲教學法	朱影波	商務印書館	二十年九月	〇、八〇
△幼稚園遊戲教學法(兩冊)	梅葵儒	世界書局		〇、四〇

七 體育測驗

標準運動實施法	孫 熾	上海勤奮書局	二十三年五月	〇、四〇
個人田徑賽運動成績之測量	麥克樂	商務印書館	二十年五月	〇、九〇
體育測驗法	王懷琪	上海虹口公平路東有恆路 中國健學社	十四年十一月	〇、四〇
運動技術標準	麥克樂	中央大學	十二月	〇、二〇
中國男女學生體力標準測驗計分法文進文		青島體育場	二十二年四月	〇、二〇
各級學校體育成績及進度考查表江西體委會		同 上	二十二年	贈 送
體育成績試驗表及運動規則		同 上	八年四月	〇、一〇

八 裁判法

籃球裁判法	彭文餘	上海勤奮書局	二十年九月	〇、六〇
-------	-----	--------	-------	------

田徑賽裁判法

王復旦

同 右

二十年九月

〇、六〇

△運動裁判法

吳邦偉

同 右

二十三年六月

〇、六〇

△排球裁判法

吳邦偉

同 右

二十三年六月

〇、六〇

足籃排球裁判法

倪則舜

同 右代售

二十四年九月

〇、四〇

九 建築與設備

體育建築及設備(上卷)

吳蘊瑞

上海勤奮書局

二十二年七月

二、八〇

體育場建築學

黃滄一

廣州中華書局

二十一年八月

一、八〇

運動場建築學

王復旦

上海勤奮書局

二十年九月

一、四〇

小學最低限度體育設備法

張鐘英

南京京中實驗學校

十九年三月

〇、二〇

△小學體育設備法

王小峯

商務印書館

十八年

〇、三〇

⊕中小學體育設備標準圖

山東教育廳

同 上

十八年

未詳

⊕球場指南

方同源

商務印書館代售

〇、四〇

一〇 體育場

體育場指南

王壯飛

上海勤奮書局

二十年六月

〇、七〇

怎樣辦理公共體育場

孫和賓

上海南京書店

二十二年四月

〇、五〇

公共體育場

王庚

浙江教育廳

二十年四月

〇、三〇

民衆體育實施法

王庚

上海勤奮書局

二十二年九月

一、四〇

上海市第一公共體育場概況

同上

同上

二十年三月

〇、一〇

兩年來安徽省立公共體育場

王叔瀾

同上

二十三年八月

贈送

一一 體育格言

健光

王懷琪

中國健學社

十四年九月

〇、三〇

一二 運動會

遠東運動會歷史與成績	阮蔚村	上海勤奮書局	二十二年八月	〇、九五
小學運動會指南	項翔高	右	二十二年五月	〇、六五
中學運動會指南	王復旦	右	二十二年六月	〇、六〇
世界運動會叢錄	宋如海	商務印書館	十九年三月	〇、八〇
世界遠東全國田徑賽及游泳紀錄	中華全國體育協進會	上	二十年九月	贈送
全國運動大會要覽	杭州全運會	上	十九年四月	贈送
同右秩序冊	同	右	同	贈送
同右總報告	同	右	同	贈送
江蘇中學三屆聯運會	江蘇鎮江體育場	上	十九年三月	贈送
四屆華中運動會特刊	安徽教育廳	上	十九年三月	贈送
二屆華中運動會報告書	湖南教育廳	上	十三年五月	贈送
上海市小學一，二，三，三屆聯運會紀念刊	上海市教育局	上	十八年三月	贈送
第九屆遠東運動會特刊	中華全國體育協進會	上	十九年八月	贈送
民二十二年全運會秩序冊	大會宣傳組	上	二十二年十月	贈送
安徽省會第二屆聯運會特刊	皖教育廳	上	十九年十月	贈送
湖南長沙市民秋季聯運會特刊	籌備處	上	十七年十一月	贈送
安徽省會第一屆中小聯運會特刊	皖教育廳	上	十八年五月	贈送
第四屆華中運動會特刊	籌備處	上	十九年三月	贈送
安徽全省中等學校一屆聯運會特刊	皖教育廳	上	十八年十一月	贈送
七屆遠東運動會中國預選會特刊	全國體協會	上	十四年五月	贈送

江西五屆學聯運動會一覽
運動

事務部
丁潛菴

第五屆全國運動大會總報告

籌備處

江蘇大學區中等學校聯運動會紀念刊
怎樣舉行小學運動會

籌備處
周方滔

一二 體育教材

個人與團體之競技運動

金兆均

體育教材

麥克樂

小學體育新教材

張能潛

體育彙編

王秋如

體育教材

蔡雁賓

分級體育活動教材

凌陳英梅

體育教材

李惠迪

一四 體育教本

初中男生體育教授細目(一,二兩冊) 教育部

復興高中體育教本(第一冊)

王毅誠

復興初中體育教本(第一冊)

王復旦

復興初中體育教本(四冊)

蔡雁賓

復興高小體育教本(兩冊)

蔡雁賓

世界初小體育教本(八冊)

張百天

聽琴動作

胡敬熙

同上

十七年十一月

贈送

上海醫學書局

十九年三月

〇、二〇

中華書局

二十三年九月

四、〇〇

同上

十七年五月

贈送

浙江高中附小

二十二年三月

〇、一〇

中央大學

十九年四月

一、八〇

商務印書館

十七年四月

一、〇〇

上海兒童書局

二十三年二月

〇、四〇

安慶中華書局

二十二年五月

二、〇〇

上海大東書局

二十三年五月

〇、二五

上海女青年會

二十三年一月

二、〇〇

長沙各書局

〇、三〇

上海勤奮書局

二十二年八月

一、五〇

商務印書館

二十三年八月

〇、六五

同上

二十三年九月

〇、七〇

同上

二十二年五月

一、五〇

同上

二十二年六月

一、〇〇

世界書局

二十三年十月

二、八〇

上海勤奮書局

二十二年十月

〇、四〇

競爭遊戲	鄉土遊戲	競技遊戲	追逐遊戲	摹擬遊戲	摹仿遊戲	故事遊戲	唱歌遊戲(甲)	同 右(乙)	小學游泳	小學排球	小學田徑運動	小學籃球	小學器械運動	小學足球	模仿運動	小學遠足登山	小學準備操	小學姿勢訓練	小學機巧運動	小學土風舞(高)	同右(中)	△小學體育教授細目	△初中女生體育教授細目
------	------	------	------	------	------	------	---------	--------	------	------	--------	------	--------	------	------	--------	-------	--------	--------	----------	-------	-----------	-------------

王庚	王庚	王庚	王庚	王庚	王庚	項翔高	潘伯英	胡敬熙	阮蔚村	阮蔚村	阮蔚村	阮蔚村	陳奎生	陳奎生	邵汝幹	邵汝幹	阮蔚村	邵汝幹	項翔高	鄭吟廬	杜宇飛	杜宇飛	教育部	同 右
----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

同同同同同同同同同同同同同同同同同同同同同同

右右右右右右右右右右右右右右右右右右右右右右

同同同同同同同同同同同同同同同同同同同同同同 七〇

右右右右右右右右右右右右右右右右右右右右右右

未詳	未詳	〇、五〇	〇、五〇	〇、四〇	〇、三五	〇、三五	〇、二八	〇、二八	〇、二八	〇、二八	〇、三五	〇、三五	〇、二〇	〇、二〇	〇、四〇	〇、三八	〇、二〇	〇、一五	〇、三〇	〇、四〇	〇、三八	〇、三五	〇、三五
----	----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

△高中男生體育教授細目	同 右	同	同	未	未
△高中女生體育教授細目	同 右	同	同	未	未
△歌舞(中級)	杜宇飛	同	同	○	○
△歌舞(高級)	杜宇飛	同	同	○	○
△初中男生體育教授細目(第三冊)	教育部	同	同	○	○
△復興高中體育教本(二二三兩冊)	王毅誠	商務印書館	同	○	○
△復興初中體育教本(二二三兩冊)	王復旦	同	同	○	○
△世界高小體育教本(四冊)	張天百	世界書局	同	未	未

一五 田徑運動

田徑賽訓練法	張 恆	上海勤奮書局	二十年九月	二	○
田徑運動	吳蘊瑞	同	二十一年九月	一	○
田徑賽的理論與實際	謝似顏	上海開明書局	十六年八月	一	○
田徑賽訓練法	白 水	上海大衆書局	二十三年三月	○	○
田徑賽規範	程登科	杭州集益合作書局	十九年八月	○	○
田徑賽運動	王復旦	商務印書館	二十三年一月	○	○
女運動員臨陣以前	劉家璽	上海勤奮書局	二十年十月	○	○
五項十項訓練法	阮蔚村	同	二十二年七月	○	○
田徑賽運動	麥克樂	商務印書館	十二年十一月	○	○
田徑賽ABC	蔣湘青	世界書局	十七年八月	○	○
運動技術概要	遠東運動會	商務印書館	六年九月	○	○
田徑賽初步	瞿秋白	上海中華書局代售	十三年五月	○	○
田徑游泳競技運動法	教育雜誌社	商務印書館	十四年十二月	○	○
越野跑	王復旦	上海勤奮書局	二十年八月	○	○

競走訓練法

陸翔千

同 右 二十一年十月

△田徑賽術

董守義

北平利華公司 一、二〇〇

⊕田徑賽練習必攜

江良規

上海國光書局 未詳

田徑訓練圖解

阮蔚村

上海勤奮書局 二十四年九月

田徑新術

蕭忠國

同 右 同 〇、七〇〇

各項運動圖解

裴順元

上海體育書局 同 〇、八〇〇

女運動員

裴順元

上海體育書局 同 〇、七〇〇

每册三角
已出三册
〇、三〇〇

一六 球類運動

(一) 球類……………

△小學適用之五種球戲規則

江西教育廳

同 上 二十三年

⊕球戲百種

徐一冰

上海西門林蔭路中國體操學校八年五月 一、二〇〇

球戲

朱士方

上海法租界太平橋受福里 二十年九月 〇、四〇〇

卅種球戲規則

中國體育社

上海法租界呂班路蒲柏坊 二十二年三月 〇、五〇〇

(二) 足球……………

足球訓練法

吳邦偉

上海勤奮書局 二十年三月 〇、九〇〇

足球成功術

吳福同

同 右 二十二年三月 〇、五〇〇

足球規則問答

吳邦偉

同 右 二十年三月 〇、二〇〇

足球規則

王懷琪

中國健學社 十七年九月 〇、三〇〇

足球百〇八將

體育書報社

上海法租界馬浪路振華里四十號二十三年十一月 〇、四〇〇

上海萬國足球中蘇決賽特刊

全國體育協會

同 上 十五年三月 〇、三〇〇

埠際足球特刊

上海體育評論社

同 足球百〇八將 二十一年十一月 〇、二〇〇

①足球

△足球術

△足球世界

足球瑣事集

李惠堂
董守義

天津庸報館

北平利華公司

上海雜誌公司

上海信箱一五〇五號

二十四年一月
二十三年十二月

未詳
未詳
〇、三〇
〇、二〇

(二)籃球

最新籃球術

籃球訓練法

女子籃球訓練法

美國籃球新術

最新女子籃球遊戲

籃球

女子籃球規則綱要

△籃球戰術

△籃球術

董守義

吳邦偉

宋君復

張國勳

王懷琪

麥克樂

瞿越

俞杰

天津青年會內體育週報社

上海勤奮書局

同 右

同 右

大東書局

商務印書館

上海東亞體育專

商務印書館

北平建設書局

二十一年十月
二十年三月
二十一年十一月
二十二年一月
二十三年四月
七年四月
十九年三月
二十四年一月

二、〇〇
〇、九〇
一、四〇
〇、四五
〇、二〇
〇、二〇
〇、三〇
〇、二〇
〇、六〇
未詳

(四)排球

排球訓練法

排球

阮蔚村

蕭百新

上海勤奮書局

商務印書館

二十一年四月
二十三年一月

〇、九〇
〇、二〇

(五)網球

網球訓練法

世界網球各家獲勝秘訣

網球

網球術

△實用網球術

△網球射擊法圖解

馬德泰

吳福同

麥克樂

孫揆

彭紹綱

未詳

上海勤奮書局

同 右

商務印書館

中國圖書公司

上海青年會

同 右

二十年八月
二十一年七月
六年三月
六年二月

〇、五〇
〇、四五
〇、五〇
〇、一五
未詳
未詳

△網球射擊法圖解	未詳	北平建設書局		
△網球要訣	吳邦偉	上海勤奮書局		○、七〇
△鐵爾登網球術	阮蔚村	同	右	○、五〇
△網球術	陳岳州	商務印書館		○、五〇
(六) 棒球……				
棒球	潘知本	商務印書館		十一年五月
室內棒球術圖解	王懷琪	大東書局		○、二〇
△棒球訓練法	蔡慧一	上海勤奮書局		○、二〇
△女子壘球訓練法	宋君復	同	右	未詳
(七) 乒乓球……				
乒乓訓練法	俞斌琪	上海勤奮書局		○、四〇
乒乓指南	吳茂卿	上海光明書局		○、五〇
乒乓	曾迺敦	商務印書館		二十二年十二月
(八) 籠球……				
籠球遊戲	王懷琪	大東書局		十四年三月
籠球遊戲	朱士方	上海體育書店		○、二〇
(九) 高而夫……				
考而夫訓練法	姚蘇鳳	上海勤奮書局		二十年九月
高而富	玫夷	上海大衆書局		○、六〇
(一〇) 手球……				
△手球訓練法	阮蔚村	上海勤奮書局		○、四五
(一一) 槌球……				
槌球運動法	倪瀨森	商務印書館		未詳
(一二) 圈球……				
圈球				十一年五月
				○、一〇

圈球遊戲

王小峯

商務印書館

九年三月

〇、一〇

(一三)杖球……

杖球

潘知本

商務印書館

十二年三月

〇、三〇

(一四)檣球……

檣球

劉大紳

商務印書館

八年三月

〇、七〇

一七 游泳

游泳訓練法

錢一勤

上海勤奮書局

二十年九月

二、四〇

游泳成功術

吳福同

同 右

二十二年六月

〇、六〇

△游泳術

顧拯來

商務印書館

〇、七〇

△游泳新術

李石岑

同 右

〇、五〇

△游泳術圖解

懷甯

上海青年會

〇、四〇

△游泳法術

未詳

世界書局

〇、一〇

△端艇游泳術

鄭紹泉

商務印書館

〇、四五

△游泳新術

未詳

上海青年會

〇、六〇

△女子游泳訓練法

江良規

上海勤奮書局

二十三年七月

〇、七〇

△游泳成功術

白開

上海大眾書局

〇、四〇

△游泳訓練圖解

俞斌祺

上海勤奮書局

二十四年九月

〇、五〇

一八 遊戲

合羣遊戲大全

女青年會

上海女青年會

十三年

〇、六〇

遊戲專論

治永清

商務印書館

十三年三月

一、二〇

最新遊戲法

黃斌生

同 右

十八年十月

一、〇〇

體育遊戲教材	王庚	中華書局	二十二年二月	〇、五〇
徒手遊戲三百種	王懷琪	中國健學社	十九年四月	二、〇〇
兒童遊戲與競技	蕭百新	商務印書館	二十三年一月	〇、三〇
兒童遊戲新法	陳鶴琴	兒童書局	二十一年七月	〇、二五
兒童遊戲	陸復成	同 右	二十一年五月	〇、二五
計設的兒童遊戲	楊彬如	商務印書館	十一年十月	〇、三〇
兒童遊戲和運動法	蔡雁賓	上海新中國書局	二十二年七月	〇、二〇
民間遊戲	嵇宇經	商務印書館	十七年七月	〇、五〇
鄉土遊戲	兒童學會	天津百城書局	二十二年十二月	〇、六〇
中國遊戲	朱士方	上海體育書店	二十二年三月	〇、四〇
兒童鄉土遊戲	陳大瑤	安慶中華書局	二十三年六月	〇、二〇
遊戲新教材	陳志起	中華書局	十五年九月	〇、三五
最新遊戲教材	朱士方	上海體育書局	十年十二月	〇、三〇
平民初小遊戲教學書	殷子固	商務印書館	十七年十月	〇、二五
反正遊戲	王懷琪	同 右	十二年四月	〇、一二
兒童遊戲	王伍	同 右	十一年九月	〇、二〇
小學遊技	譚競	同 右	四年四月	〇、三五
行進遊技法	汪應鈞	同 右	六年一月	〇、三五
唱歌遊戲	王季梁	同 右	十年八月	〇、二五
作戰遊戲	孫拔	同 右	五年七月	〇、四〇
修身唱歌聯絡教材(一二兩冊)	嚴樹森	同 右	七年八月	〇、四〇
表情唱歌遊戲	施永湘	上海麥家園新民圖書兄弟公司	十七年七月	〇、三〇
國恥唱歌遊戲	戴標	無錫光華書局	十四年五月	〇、〇六
社交適用遊戲法	青年會	上海青年會	十年六月	〇、一〇

遊戲指導法
 圓陣遊戲大全
 鞭打遊戲
 跳舞場
 疊羅漢團體遊戲合刊
 故事遊戲(六冊)
 教室內競爭遊戲
 小學適用的民間遊戲教材
 ④遊戲運動
 △遊戲法
 △遊戲指導法
 △不用器具的遊戲教材
 △幼稚園音樂遊戲
 △高小遊戲法
 △聽琴動作
 △交誼會遊戲
 風箏

葛雷
 王懷琪
 王懷琪
 王懷琪
 吳志青
 張九如
 戴標
 俞子箴
 麥克樂
 未詳
 未詳
 楊彬如
 沈百英
 董瑞春
 胡敬熙
 王母我
 陳澤鳳

同右
 中國健學社
 同右
 同右
 大東書局
 商務印書館
 中華書局
 安慶世界書局
 浙江省教育會
 北平建設書局
 同右
 商務印書館
 同右
 上海文明書局
 上海體育書局
 商務印書館
 南京正中書局

十年十一月
 十六年六月
 十八年十二月
 十七年九月
 十年十月
 十四年二月
 十一年二月
 二十四年一月
 十年九月

○、○六
 ○、○八
 ○、○六
 ○、○三
 ○、○五
 ○、○二
 ○、○四
 ○、○三
 ○、○一
 ○、○六
 未詳
 未詳
 ○、○二五
 ○、○七
 未詳
 ○、○二
 ○、○二
 ○、○二五
 ○、○四

一九 體操

三段教材(正編)
 同 右(續編)
 同 右(三編)
 普通操

王懷琪
 王懷琪
 王懷琪
 張英毅

上海中國健學社
 同右
 同右
 上海新民圖書兄弟公司

十七年一月
 十四年十二月
 二十一年三月
 十九年一月

三、○五
 二、○〇
 四、○五
 一、○四

基本體操	金陵女子文理學院	上海勤奮書局	二十二年六月	一、二〇
柔軟體操六十部	孫和賓	上海東亞體專	十九年二月	〇、五〇
太極操	褚民誼	上海大東書局	二十年八月	〇、八〇
設計的模仿操	楊彬如	商務印書局	十三年十月	〇、三〇
優美拍掌操	黃滄一	廣州中華書局	二十一年四月	〇、六〇
體操釋名	麥克樂	上海青年會	五年三月	一、〇〇
兒童設計的做做體操	蔡雁賓	上海新中國書局	二十二年五月	〇、二〇
優美體操	袁瑩	商務印書館	十五年八月	〇、三〇
兒童仿做操	黃一德	上海兒童書局	二十一年五月	〇、一四
仿效體操	趙光紹	商務印書館	九年十月	〇、二〇
體操遊戲	沈鏡清	同 右	十一年九月	〇、四〇
體操教本	楊彬如	世界書局	十八年三月	〇、二〇
體操教材續編	趙光紹	商務印書館	十九年七月	〇、三〇
米勒氏十五分鐘體操	張 謬	同 右	九年九月	〇、四〇
初級平民學校體操教本	殷祖赫	同 右	十七年六月	〇、二五
體操步法撮要	麥克樂	同 右	十二年十二月	〇、二〇
柔軟體操與步法	蕭百新	同 右	二十二年一月	〇、三〇
柔軟體操	麥克樂	浙江教育會	十年九月	〇、〇八
童子軍體操	彭禮南	上海勤奮書局	二十二年六月	〇、七〇
晨操新教材	徐一行	上海兒童書局	二十二年十一月	〇、三五
晨操教材	彭禮南	上海勤奮書局	二十一年五月	〇、七〇
早操教本	朱士方	杭州集益合作書局	十九年五月	〇、四〇
德國復興早操	裴熙元	上海勤奮書局	二十二年二月	〇、五〇
早操與課間操	陳奎生	同 右	二十一年六月	〇、五〇

啞鈴操教材	朱士方	上海體育書店	二十二年十月	〇、四〇
啞鈴與短棒	徐一行	兒童書局	二十三年四月	〇、一八〇
布蘭島成組木棍體操	李培藻	商務印書館	十四年四月	〇、二五〇
保哲氏啞鈴體操	李培藻	同 右	十四年四月	〇、三〇〇
國旗體操	王懷琪	同 右	十三年一月	〇、三〇〇
手巾體操	王懷琪	同 右	九年四月	〇、二五〇
女子手巾體操	王懷琪	同 右	九年一月	〇、二〇〇
初中柔軟體操教材	吳聖明	中國健學社	十六年四月	〇、五〇〇
慶祝體操	王懷琪	同 右	十七年十月	〇、四〇〇
國恥紀念體操	王懷琪	同 右	十八年十月	〇、六〇〇
家庭體操	須家楨	商務印書館	十二年二月	〇、三〇〇
德國室內體操	吳欽泰	同 右	十四年七月	〇、三〇〇
教室柔軟體操	李浮夢	同 右	十五年五月	〇、二五〇
棍棒	麥克樂	同 右	六年八月	〇、二五〇
體操教材	趙光紹	同 右	六年二月	〇、三五〇
徒手操教材	女青年會	上海女青年會	十三年七月	〇、七〇〇
瑞典式療病體操	徐傅霖	中國圖書公司	宣統元年	〇、三五〇
實用按摩術與改正操	陳奎生	上海勤奮書局	二十一年十二月	二、九〇〇
柔軟體操	麥克樂	上海青年會	八年七月	〇、二五〇
體操講義	孫 揆	商務印書館	七年三月	〇、四〇〇
普通體操	徐傅霖	同 右	三年五月	一、〇〇〇
△陣陣聯絡體操	王懷琪	中國健學社		〇、四〇〇
⊕分級器械運動	麥克樂	上海青年會		〇、八〇〇
⊕課外簡易體操	未 詳	上海中華書局代售		未 詳

△柔軟操動作圖解	孫和賓	上海東亞體專	十七年	〇、二〇
△婦女醫療操	陳韻蘭	上海勤奮書局	未詳	未詳
△童子軍健身操	朱士方	上海體育書店	未詳	未詳
實用早操一週教材	倪則舜	同	二十四年九月	〇、五〇
德國新體操	金兆均	同	同	一、〇〇
和緩運動	張匯蘭	同	同	一、〇〇
△太極操口令	褚民誼	大東書局	同	〇、四〇
④中國新體操	吳志青	同	同	一、〇〇
△美國標準柔軟操十二式	李培藻	商務印書館	同	〇、二五
△小學適用體操教材	趙光紹	同	同	〇、三三
△小學適用體操教授細目(甲乙)	趙光紹	同	同	一、六五
●體操新教案	徐傅霖	同	同	一、二〇
△單級體操教授案	孫 揆	同	同	〇、三〇
△共和國教科書新體操(初高)	徐傅霖	同	同	一、六〇
△體操講義	徐傅霖	同	同	〇、八〇
△師範學校新教科書體操(預本科)	徐傅霖	同	同	一、三〇
△小學體操教科書(初高)	黃元吉	同	同	〇、九〇
△小學體操詳解	沈廷誥	同	同	〇、六〇
△新體操教授書	徐傅霖	同	同	〇、三五
△新體操參考書	徐傅霖	同	同	〇、四〇
△小學體操範本	徐傅霖	同	同	一、〇〇
△小學體操範本參考書	徐傅霖	同	同	〇、六〇
△女子體操範本	徐傅霖	同	同	一、四〇
最新體操健美體操大全	蕭百新	同	同	〇、四〇

△單級體操法

趙光紹

同 右

〇、三〇

△體操教授新論

王秋如

同 右

〇、三五

△中國體操學校體操遊技講義

徐一冰

上海中國體操學校

二、〇〇

電火棍棒練習法

莊文潮

廈門新的書店

二十三年九月

〇、六〇

二〇 機巧運動

堆砌圖案

王懷琪

商務印書館

十八年四月

〇、六〇

西湖風景登羅漢

王懷琪

同 右

十二年六月

〇、二五

徒手登羅漢

王懷琪

同 右

十二年十月

〇、五〇

器械登羅漢

王懷琪

同 右

十五年十二月

〇、二五

中國登羅漢

王懷琪

中國健學社

十六年十二月

〇、八〇

踢毽術

沙 濤

商務印書館

十二年三月

〇、一二

△中學機巧運動

鄒吟廬

上海勤奮書局

二十四年十月

印刷中

△遊戲和機巧運動

蔡雁賓

同 右

二十四年十月

〇、四〇

△跳繩遊戲(學生文庫)

陳嶽生

商務印書館

二十三年

未詳

△登羅漢大全

王懷琪

中國健學社

二十三年

二、四〇

△跑冰術

王懷琪

商務印書館

六年

〇、六〇

二一 舞蹈

學校舞蹈教材

高少是

中華書局

二十二年二月

〇、五〇

舞蹈入門

沈明珍

上海勤奮書局

二十年九月

〇、九〇

表情歌舞

張英毅

上海新民圖書兄弟公司

十六年二月

〇、九〇

八段錦舞

王懷琪

商務印書館

十八年八月

〇、三〇

舞蹈術	張英毅	上海新民圖書兄弟公司	十二年七月	一、二〇
新舞術	孫繡君	中國健學社	十八年八月	〇、八〇
歌舞遊戲	朱士方	上海體育書店	十八年四月	〇、六〇
最新行進遊技	李秉	中國體操學校	九年十二月	〇、四〇
△實驗舞蹈全豹	徐傅霖	商務印書館		〇、六〇
△舞術圖解	阮靄南	上海北四川路虬江路口樂生跳舞研究會		二、〇〇
△跳舞指南	奏瘦鷗	大東書局		〇、八〇
⊕古中國的跳舞與神祕故事	李璜	上海國光書局		一、〇〇
舞蹈新教本	蔣佩英	上海勤奮書局		一、〇〇
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	同		一、六〇
歐美土風舞	沈明珍	同		一、二〇
△舞蹈術	留餘室主	商務印書館代售		〇、五〇
△土風舞	沈明珍	上海體育書店		一、六〇
△中國童謠表情歌	楊效讓	同		一、二〇
△跳舞的藝術	單大聲	同		〇、三五
△舞侶	唐傑	上海良友公司		未詳
△交際跳舞術	周瘦鵑	大東書局		〇、五〇
△交際舞	黃志誠	同		〇、一〇
⊕舞蹈	施子璜	上海開明書店		一、〇〇
	麥克樂	上海青年會	四年	未詳

一二一 健身運動

八段錦

王懷琪

商務印書局

十七年一月

〇、二〇

一三三 健康教育

健康教育	中華兒童教育社	二十三年四月	〇、八〇
健康教育	胡定安	二十一年六月	〇、七五
健康教育	屠鎮川	二十一年五月	〇、八五
體格檢查身體發育	無中實小	十九年五月	〇、三〇
人體測量學	蔣湘青	二十年九月	一、九〇
學生健康的檢查	麥克樂	二十年一月	〇、四〇
運動生理	程瀚章	十三年十一月	〇、七〇
健康教育實施法	梁士杰	二十二年二月	〇、二五
運動衛生	阮蔚村	二十一年九月	〇、六〇
運動救急法	阮蔚村	二十一年九月	〇、六五
運動與衛生	葛綏生	十六年十一月	〇、五〇
救急法及衛生大意	楊鶴慶	十四年二月	〇、一〇
氣候與健康	顧壽白	十三年三月	〇、一〇
健康學	江孝賢	十四年一月	〇、五〇
健康精言	王懷琪	十三年五月	〇、五〇
實用急救法	趙士法	十年六月	〇、三五
△健康教育	薛德煊	二十一年	〇、五〇
△健康與衛生	胡貽毅	十四年	〇、五〇
△衣服與健康	薛德煊	二十二年三月	〇、二五
△健康指導	丁捷臣	二十三年九月	〇、三五
△健康教育實施法	江西教育廳	二十三年	〇、〇七
	大東書局	二十三年四月	〇、八〇
	中華書局	二十一年六月	〇、七五
	世界書局	二十一年五月	〇、八五
	無錫中學實小	十九年五月	〇、三〇
	上海勤奮書局	二十年九月	一、九〇
	商務印書館	二十年一月	〇、四〇
	商務印書館	十三年十一月	〇、七〇
	兒童書局	二十二年二月	〇、二五
	上海勤奮書局	二十一年九月	〇、六〇
	同 右	二十一年九月	〇、六五
	中華書局	十六年十一月	〇、五〇
	商務印書館	十四年二月	〇、一〇
	同 右	十三年三月	〇、一〇
	中華書局	十四年一月	〇、五〇
	中國健學社	十三年五月	〇、五〇
	商務印書館	十年六月	〇、三五
	上海新亞書店	二十一年	〇、五〇
	上海青年會	十四年	〇、五〇
	上海新亞書店	二十二年三月	〇、二五
	中華書局	二十三年九月	〇、三五
	同 上	二十三年	〇、〇七

二四 體育雜誌

名目	主編	著者	出版年月	價目	發行期數
體育季刊	東南大學體育季刊社		十一年五月	三、六〇	出至十二期
體育	北平王府井大街一二四號體育雜誌社		十六年五月	一、五〇	出至五冊
體育週報	天津青年會內體育週報社		二十一年二月	八、一〇	出至六十一期
體育季刊	天津春合體育用品製造廠		二十二年一月	一、二〇	出至四期
體育雜誌	中央大學體育研究會		十八年六月	〇、九〇	出至三期
體育月刊	香港體育報社		二十年六月	〇、一〇	出一期
新體育	北平王府井大街樂社		十九年三月	〇、六〇	出至三期
體育月刊	南京體育場		二十一年十月	贈送	出至九期
體育研究	南高體育科商務印書館代售		十年十一月	〇、三〇	只一期
體育彙刊	上海愛國女學體育研究會		十四年七月	〇、五〇	出一期
上海東亞校刊	上海東亞體育專科學校		八年十二月	二、一〇	出至四期
體育運動	上海體育運動週刊社		二十二年三月	〇、四〇	出至四期
體育季刊	湖南體育會		十四年三月	〇、四〇	出至二期
體育月刊	上海中華體育師範		十三年五月	〇、一〇	出至二期
體育新聲	上海大中國體育新聲社		二十年十月	〇、六〇	出至二期
廣東體育導報	廣東教育會內體育導報社		二十年十一月	〇、五〇	出至十期
體育週刊	上海體育出版社		二十年十月	〇、四二	出至七期
體育研究會會刊	南京高等師範學校		六年十月	贈送	
東華體育刊	上海東華體育會		二十二年十月	〇、二〇	出至一期
④教育與人生(不全)	上海申報社		十二年十月	二、五〇	出至五十期
廣州體育週報	廣州體育週報社		二十年三月	〇、六〇	出至廿六期

上海體育界	上海市教育局	十七年四月	贈送	出至十四期
體育月刊	江西公共體育場	二十三年三月	贈送	出至四期
體育之光	廣州晨曦體育研究社	二十年四月	〇、一〇	出一期
⊕體育週刊	香港士丹利街二九號			未詳
體育報	上海旅派路二號	二十年一月	〇、一六	出至八期
體育週報	上海海甯路四七七號			未詳
⊕體育雜誌(已有三三期)	江陰中國體操學校同學會	八年十一月	〇、一〇	未詳
⊕中國體操學校月刊	浙江南潯鎮中國體操學校			未詳
⊕體育季刊	北平西單牌樓西斜街東口路北五號京師體育研究社		〇、二五	未詳
⊕體育界	中國體操學校		每期〇、一〇	未詳
⊕體育叢刊	北平西單牌樓北西斜街五號體育研究社			未詳
體育評論	上海體育評論社	二十一年十月	全年一、二〇	已出百二十期
體育研究與通訊	鎮江體育場	二十一年十二月	全年一、二〇	已出至六期
浙江體育月刊	杭州體育場	二十年一月	全年一、二〇	已出至五五期
勤奮體育月報	上海勤奮書局	二十二年十月	全年二、〇〇	已出至十六期
⊕國術軍事體育週刊	南京中國日報	二十二年十一月起至二十三年十月止		
體育季刊	中華全國體育協會		全年一、二〇	已出二期
體育雜誌	中大體育研究社	二十四年三月	全年一、六〇	已出四期

一二五 紀念冊

名目	出版年月	價目
江蘇鎮江公共體育場紀念刊	二十年四月	贈送
愛國女學體育科十六屆紀念刊	十八年八月	贈送

蘇州成烈體育研究會特刊
中國女子體育專二十周年紀念冊
全國體育會議日報

十九年六月

二十一年八月

贈贈贈
送送送

二六 年刊

南華體育會兩年來工作記
白虹田徑隊年刊一，二，三，三期
天津體育協進會年刊一，二兩期

二十一年十二月

二十年十月

二十年

贈贈贈
送送送

二七 體育專號

名目
東方雜誌 (三十卷二十號)
華美 (一卷三期)
時事月報 (九卷四期)
科學的中國 (二卷八期)
新教育 (十卷四期)
小學教師 (一卷十六期)
康健雜誌 (一卷六期)
現代學生 (三卷一期)
申報 (申報特刊)
文華 (九期)

出版處

出版年月

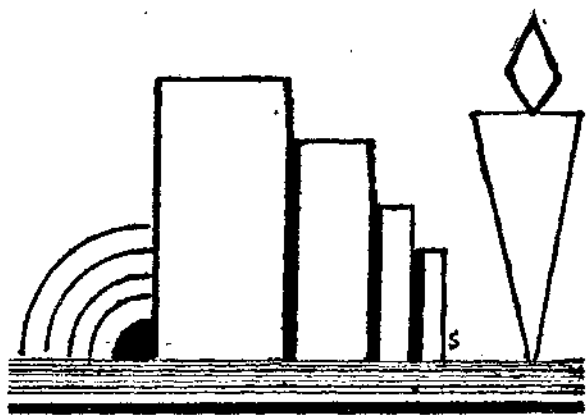
價目

商務印書館	二十二年	〇、二五
上海華安出版社	二十三年六月	〇、一〇
南京時事月報社	二十二年十月	〇、二五
中國科學化運動協會	二十二年十月	〇、二〇
商務印書館	十四年五月	〇、二〇
江蘇教育廳	二十三年五月	〇、〇四
上海康健雜誌	二十二年十月	〇、二〇
上海大東書局	二十二年十月	〇、五〇
上海申報社	二十二年十月	贈送
上海文華圖書公司	十九年四月	〇、三〇

二八 體育掛圖

柔軟體操基本動作圖	孫和賓	上海東亞體育專校	九年	〇、三五
直立姿勢比較圖	王小峯	商務印書館	八年三月	〇、〇八
五禽簡易健身法	瞿秋白	蘇州中華體育專		〇、〇三
易筋經十二式	王懷琪	大東書局	十三年六月	〇、二〇
易筋經二十四式	王懷琪	同 右	十三年八月	〇、一五
女子八段錦圖	王懷琪	同 右	十五年十一月	〇、三〇
五禽戲舞蹈圖	王懷琪	同 右	十五年十一月	〇、四〇
田徑賽運動指導圖	吳 鐸	上海新亞書店	二十年	四、〇〇
⊕體育上肌肉動作應用表	麥克樂	上海青年會	九年十月	未詳
△女子跳舞掛圖	王懷琪	中國健學社		〇、五〇
△女子登羅漢掛圖	王懷琪	同 右		〇、五〇
△五禽戲圖	王懷琪	大東書局		〇、二五
△八段錦全圖	王懷琪	同 右		〇、四〇
△八段錦教授圖	王懷琪	同 右		一、二〇
△袖珍八段錦圖	王懷琪	中國健學社		〇、二〇
△田徑運動姿勢圖	衛生署	同 上		一、四〇
田徑賽最高紀錄比較表	上海東方文學社	同 上		〇、二〇
男子游泳最紀錄比較表	同	同 上		〇、二〇
民國二十二年全國田徑新紀錄	同	同 上		〇、二〇
全國田徑賽最高紀錄	同	同 上		〇、二〇
米勒氏五分鐘運動掛圖	朱士方	上海體育書店		〇、四〇

完



江蘇省中等學校

二十四年度體育實施綱要

本省教育廳爲使全省各中等學校體育訓練趨於一律起見。自本年度起。釐訂體育實施綱要。規定柔軟操及器械操教材。通令各校。一體遵行。本省教育長官之注重體育。於此可見矣。茲將實施綱要及各種教材。一併附載於後。

編者

總 綱

一、凡本省公私立中等學校自本年度起均須依照本綱要之規定對全校學生施行嚴格之體育訓練

二、各校實施體育訓練應以左列各項爲最後目標同時或分期用切實之方法獲真實之結果

- (1) 使每一學生之體格得充分發育
- (2) 使每一學生之精神能活潑堅毅
- (3) 使每一學生之體能足以應付一切環境

(4) 使每一學生之行爲能自然合於團體紀律

(5) 使每一學生之生活有蓬勃之朝氣

三、各校於本年度內應完成全校體育行政之系統組織作實施全校學生體育訓練之中樞

四、各校自本年度起應確立體育經費預算減除無謂耗費增加必要建設

五、各校自本年度起應製定擴充體育建築設備之具體計劃分期實行以應本綱要實施之需求

六、各校自本年度起應依照部頒中等學校體育課程標準及

本綱要之規定對於體育課程早操課外運動校外運動校內外運動比賽等一切體育活動製定詳細計劃切實推行

七、各校自本年度起應依照本綱要之規定對學生體育訓練成績實行嚴格考核不及格者不得升級或畢業

八、各校自本年度起應切實辦理學生體格測驗每學期至少一次以作實施體育訓練之根據

九、本綱要之推行各院校長教導主任訓育主任事務主任初中部主任各級級任導師體育教員及童子軍教練員軍事教官校醫應共同負責全校職教員均有協助之義務

十、本綱要推行之成績由省縣督學及特派人員隨時考核以憑獎懲

行政

一、各校應組織體育委員會主持全校體育行政

二、體育委員會由校長教導主任訓育主任事務主任初中部主任體育教員童子軍教練員軍事教官校醫及熱心體育之職教員組織之由校長推定體育教員一人為常務委員

三、體育委員會每學期至少集會三次其職權如左：

(1) 於學年之始確定本年體育推行計劃

(2) 編核體育經費之支用計畫及支用實況

(3) 計畫運動場地及設備之擴充或整理

(4) 審訂全校體育活動管理各項辦法

(5) 謀學校衛生之進步學生生活之改良

(6) 其他有關全校體育之改進事項

四、體育委員會常務委員承校長之命及體育委員會之委託依照本綱要之規定計劃及執行全校體育事宜並按時將實施情形編為工作報告提出每次體育委員會議審核

五、各校應領導全校學生組織各種體育團體俾收普及發展之效

六、各校學生組織之體育團體無論何項活動均應受體育委員會之節制與指導

經費

一、各校應將學生繳納之體育費學校預算內之體育經費及其他屬於體育之經費由體育委員會另編支用計畫及支用實況於學年開始及終了時由校長分別專案呈報

二、各校體育經費應專供體育消耗及設備之需不得任意挪用

三、各校體育經費之支配標準如左

(1) 體育消耗費 如運動用品之購置設備之修理等費不得多於全數百分之五十

(2) 體育事業費 如本校運動會及對外比賽等費不得多於全數百分之二十

(3) 體育設備費 如運動場地之建築固定設備之購置等費不得少於全數百分之三十

~~~~~ 設 備 ~~~~~

一、各校應遵照應頒各校體育設備最低限度標準方案擬具分期擴充計劃連同經費預算分別呈准辦理

二、各校應盡量利用校內空地佈置體育環境藉以引起學生之興趣而收效於無形

三、各校應設法利用鄰近校外之天然環境供學生體育訓練之用

四、各校運動場地及設備在可能範圍內應設法開放供鄰近

民衆業餘運動之用但宜訂立詳細管理辦法

五、各校應有相當室內運動之設備使雨雪期內學生得有適量之活動

~~~~~ 體 育 課 ~~~~~

一、各中等學校體育課程鐘點必須達到部頒標準不得短少

二、男女生同校之學校女生應與男生分班上體育課女生人數過少者得另訂時間合併上課

三、飯前飯後一小時內及每日四點鐘以後均以不排體育課為原則

四、上體育課時學生應先行整隊待教員到場由班長發令立正致敬

五、學生出席缺席人數及缺席姓名由班長於整隊後查點清楚報告教員

六、上體育課時教員應注意紀律訓練以增進訓管之效能

七、上體育課時學生應一律穿制服或運動服裝違者作無故缺席論

八、體育課應以教授運動基本方法為主不得任學生之好尚

隨意活動

九、體育課應以全班學生有均等活動機會為原則必要時得按上學期各生體育成績試行能力分組以維學生運動興趣

十、體育教員對於體育課程之教材應事先編製進度及細目依照實行但器械操及墊上運動教材以應頒之教材為標準除酌加補充教材外各校均應遵守

十一、凡二十四年度起所招新生均應依照頒發器械操及墊上運動細目如數教學以前各年度舊生各校得酌量過去教學程度加以變通但須合於下列數量上之標準

(1) 初中二三年級每學年內至少須教學器械及墊上運動動作十五種

(2) 高中二三年級每學年內至少須教學器械及墊上運動動作十種

(3) 職業學校視鐘點之多寡酌為減少

十二、體育課教材種類之分配悉依部頒標準施行但每次上課柔軟操或器械操或墊上運動之教學時間不得少於二十分鐘

十三、體育課教材之選用應以發達肌肉增進奮鬥勇毅果斷合作犧牲等公私品德者為主游戲娛樂者次之

十四、女生得酌量採用器械操初中時期尤宜多量施用墊上運動舞蹈以健身土風等類為主體輕器械操得以代柔軟操

十五、女生體育課例假各校應有嚴格之規定及詳細之記錄以維身體之健康而免不良之結果但遇借此規避者必須予以嚴重之告誡

十六、如遇天雨地濕除每月得有一次改於教室講授體育常識外應在健身房或其他場所照常上課不得藉故停止其無室內運動場者必須改於教室講授常識及運動規則或方法如能略作室內運動或靜的游戲尤佳體育常識講義由教員自編印發各生

~~~~~ 早操與強迫跑步 ~~~~~

一、各校早操時間以六時三十分起為原則冬季嚴寒之時（以攝氏三十五度以下為標準）得由體育委員會決定改作課間操

二、早操教材由廳審訂公佈各校應一律採用但體育教員對於各節動作之多寡得斟酌自定該項教材凡二十次序每兩週換一次序均須於事前印發各生使能明瞭動作之名稱及做法為將來自習及轉教他人之用

三、早操時由各級任導師負督促管理之責任並稽核缺席人數每週公佈一次

四、強迫跑步之在早操後連續舉行者早操教材宜酌減分量使學生不致過於疲勞

五、學生上早操應與緊急集合同樣注意敏捷若動作已經開始而猶未入伍者即作缺席論

六、學生上早操應一律穿制服或運動服裝違者作無故缺席論

~~~~~ 課外運動 ~~~~~

一、各校自本年度起應即試行課外強迫運動使每一學生每日至少有四十分鐘之戶外活動

二、為實施強迫課外運動起見各校編排課程應設法令每日四時以後別無功課

三、各校實行課外強迫運動得於下述三種方法中擇一施行

(1) 四時後別無功課場地設備充足者全校學生同時出場運動事前由各生擇定一項由體育委員會分配妥當按時作各項活動

(2) 四時後別無功課但場地設備不足不能容納全校學生同時出場活動者將全校學生分成二組或三組各組輪流登場運動當一組運動時他組由學校指定其他課外作業如自修音樂園藝勞作等以免浪費時間

(3) 場地設備充足但四時後必須編排其他課程者凡無課之各班合作一組按(1)項辦法施行有課之各班另訂時間分別或合併舉行

(4) 場地設備不足四時後仍有其他課程者即以原班級為單位分別或合併在空時間內舉行

四、課外運動之項目不厭其多但每項運動均應含有相當之運動量其不能激起生理作用者不得列入

五、各校試行強迫課外運動應有詳細之計劃縝密之組織嚴格之管理

六、凡有運動天才之學生各校應另組各種選手隊予以特殊

訓練助其自然發展

~~~~~  
運動比賽  
~~~~~

- 一、各校自本年度起應按季舉行各種運動比賽藉以引起學生之興趣激勵學生之進取
- 二、各校宜於平日多行大團體競技比賽所採項目除引用技能測驗之各種方法外可視學校之環境學生之好尚自行酌定
- 三、各校於舉行運動比賽時宜邀請學生家族來校參觀以却除一部份對於體育訓練之疑慮
- 四、各校於舉行個人競技比賽時宜設法予附近民衆以公開參加機會
- 五、各校對於本地之各種正式運動比賽宜酌量參加
- 六、各校宜隨時會合當地各校舉行各種運動比賽以資切磋

~~~~~  
緊急集合  
~~~~~

- 一、各校自本年度起應每月至少舉行緊急集合訓練一次
- 二、緊急集合訓練應注意動作敏捷若動作已經開始而猶未

入伍者以失機論

- 三、緊急集合應分日間夜間兩種輪流訓練

~~~~~  
成績考核  
~~~~~

- 一、各校自本年度起應即實行體育訓練成績之嚴格考核以符智德體三育並重之旨
- 二、學生體育成績之考核項目及標準如左

(1) 技能測驗（按江蘇省中等學校體育技能測驗暫行辦法施行）

▲男生

項目	最高標準	及格標準	最低標準	成績中所佔百分比
賽跑	一〇〇公尺	六五公尺	四五公尺	百分之十 (百分爲滿分)
推鉛球	一二公尺	四、五〇公尺	三公尺	百分之十
立定跳遠	二、六〇公尺	一、三〇公尺	一公尺	百分之十
攀登	七公尺	四、五〇公尺	二、五〇公尺	百分之十
擲籃	一〇〇分	六〇分	二〇分	百分之十

〔註〕賽跑以十二秒鐘內所跑距離計算

擲籃分數高中學生以擲中數乘三再加擲數求得之
初中學生以擲中數乘四再加擲數求得之

▲女生

項目	最高標準	及格標準	最低標準	成績中所佔百分比
賽跑	六〇公尺	四〇公尺	三〇公尺	百分之十
推鉛球	九公尺	三、六〇公尺	二公尺	百分之十
立定跳遠	二公尺	一公尺	〇、七〇公尺	百分之十
爬繩梯	一五秒	一分二〇秒	爬	百分之十
擲籃	一〇〇分	六〇分	二〇分	百分之十

〔註〕賽跑以九秒鐘內所跑距離計算

擲籃分數以擲中數乘四加擲數乘二求得之

(2) 體育課

(甲) 球類技術——佔成績中百分之十

(乙) 器械操——佔成績中百分之十

(丙) 體育常識——佔成績中百分之十

(3) 精神努力——佔成績中百分之二十

〔註〕學校之尚無體育課程者精神努力改作百分之三

十體育常識改作百分之二十

三、學生體育成績應製成詳細表式依法填寫結算應得分數

並於反面付體格測驗表以備查考

四、各項技能測驗給分標準由應另訂詳細分數表公佈施行

五、學生上體育課及參加其他體育活動如有缺席及曠課情

事應酌扣體育分數其辦法規定如左

(1) 正課缺席依照各校學業考查規程辦理

(2) 早操無故缺席每次扣體育總分二分

(3) 課外運動無故缺席每次扣分與早操同

(4) 凡不穿制服或運動服裝出席體育課早操或課外運動

者作無故缺席一次論

(5) 無故早退一次作無故缺席論遲到二次作無故缺席一

次論

(6) 體育課早操或課外運動無故缺席二次者除扣分外予

以普通警告經兩次普通警告者予以特別警告滿二次

者即令退學

(7) 強迫跑步故意規避或無故缺席者依照實施強迫運動

暫行辦法辦理

(8) 緊急集合以失機論者依照緊急集合訓練辦法辦理

六、凡因病或病後不能參與第一學期考試或學期考試不及格者准於第二學期開學後二星期起內補行考試（除第九第十第十一三條之規定外）

行本年度初中二三年級及高中各年級學生體育成績由各學校體育教員根據各生上年度體育成績視其進步之程度核定之

七、凡一學年內第一學期考試不及格者或補考不及格者得暫時保持其原級但學年考試再不及格者（即接連兩學期不及格）不得升級或畢業

一、本綱要如有未盡善事宜得由教育廳以命令補充或修正之

八、凡第一學期考試及格或補考及格而學年考試不及格或因病不能參加考試者於下學年招生期內補行考試再不及格者不得升級或畢業

二、本綱要公佈施行後凡從前應頒各種有關體育之法令與本綱要抵觸者一律廢止

九、凡技能測驗及體育課各項中有四項或四項以上不及格者作體育不及格論不得補考

三、本綱要由江蘇省教育廳公佈施行並呈報教育部省政府備案

十、凡技能測驗及體育正課各項中有二項不滿二十分者作體育不及格論不得補考

十一、凡精神努力一項分數不及格者作體育不及格論不得補考

十二、各校應將學生體育成績於每學年終了時造冊呈廳以備查考

備查考

十三、本綱要所訂成績核辦法自本年度初中一年級起實行

一、由直立之部位，兩臂放鬆行前後交叉擺之動作。
二、由直立之部位，兩手由下垂，前平，側平及上舉等不



柔軟操 一

同之部位，行手指屈伸之動作。

三、由開立，兩臂握拳前平屈（手背向上）之部位，兩拳用力行向外拉之動作。

四、由直立之部位，兩足交互行起踵膝屈之動作，做時宜放鬆，由慢加快。

五、由直立之部位，交互行小腿向後鉤踢之動作，鉤時注意後踵後着及臀下。

六、由又腰開立之部位，行上體前彎之動作，彎時兩臂下垂，手指觸地。

七、由開立之部位，上體左彎，同時左臂下伸，右肘上聳一，向右行二，左右交換，連續行之。

八、由開立兩臂側平舉之部位上體向左轉向下彎，同時兩臂下垂一，還原二，三四上體右轉行之，左右交換。

九、由前蹲撐，左足後伸之部位，兩足跳起，同時屈左足伸右足一，跳起至還原二，如此連續行之。

十、由直立之部位，行開立跳，同時兩臂側平舉一，跳至還原二，如此連續行之。

柔軟操 一一

一、由直立之部位，兩臂行前後擺動之動作，兩臂前擺時起踵，後擺時屈膝，兩臂及肩關節，須完全放鬆。

二、由直立之部位，兩手由下垂，前平，側平，上舉等不
同之部位，行屈腕之動作。（呼唱不宜過快，過快則為振手腕之動作矣。）

三、由開立兩臂前平屈手掌向下之部位，兩肘行向後振之動作。

四、由一足立地，兩手抱他足之部位。他足小腿行前後擺動之動作。若干數後，換足行之。

五、由又腰直立之部位，上體行前彎之動作。

六、由開立兩臂握拳側平舉之部位，上體行左右彎之動作。（由緩漸漸加速）

七、由開立兩臂上舉之部位，上體向左轉向下彎，同時兩臂下垂（兩臂須放鬆）一，還原二，三四向右行之，左右交換。

八、由右足前伸，兩臂後伸，上體前傾之部位，右足向後

- 擺，兩臂用力前上擺，上體後仰一，還原二，如此連續行之，若干數後，換左足前伸行之。
- 九、由前蹲撐，左足向左伸之部位，兩足跳起行交互屈伸之動作。
- 十、定位跑。

柔軟操 三

- 一、由直立之部位，兩臂握拳側上屈一，兩臂左右下垂二，（下垂亦須用力）如此連行之。
- 二、由直立之部位，兩臂由下垂，前平，側平，等不同之部位，行轉臂之動作。
- 三、由出立兩手托頂之部位，行起踵挺胸之動作。
- 四、由直立之部位，一足立地，他足行向前踢之動作，做時注意放鬆，左右交換。
- 五、由直立又腰之部位，全蹲一，還原二，如此連續行之。（用雙數呼唱亦可）
- 六、由又腰開立之部位，行上體前彎，兩臂向胯下伸之動作。（膝須挺直）

- 七、由開立之部位，上體向左轉，左臂下伸，右肘上聳一，向下振二，三四轉向右，左右交換，連續行之。
- 八、由開立兩手握拳側屈之部位，上體向左轉向下彎，同時右拳向左足尖下打一，還原二，三四向右行之，左右交換。
- 九、開立半蹲，兩手握拳側屈之部位，左右拳用力行打出及收回之動作。（打出收回，均須用力。）
- 十、由又腰直立之部位，行前後交叉跳之動作。

柔軟操 四

- 一、由直立之部位，兩臂漸漸上伸，至最高點，再放鬆下垂。下垂至兩臂擺勢完全消失後，再續行第二動。
- 二、由直立之部位，兩臂左下垂，側平等不同之部位，行繞小圈之動作。
- 三、由直立之部位，右足立地，左足行向左踢之動作，踢時注意放鬆，上體略向左側，左右交換。
- 四、由直立之部位，行全蹲之動作，蹲下時兩手扶踵。
- 五、由又腰開立之部位，上體前彎，兩臂下垂一，向下振

至手指觸地二，再向下振至手掌觸地三，還原四，如此連續行之。（膝須挺直）

六、由開立左手叉腰右手托頸之部位，上體向左彎一，向下振二，左手托頸，右手叉腰，上體彎向右三，向下振四，左右交換，連續行之。

七、由開立兩臂側平舉之部位，上體向左彎，向後轉至右手觸左足尖一，還原二，三四向右行之，左右交換。

八、由開立兩手握拳側屈之部位，左右拳交互行打出及抓回之動作，打出抓回，均須用力。

九、由前蹲撐之部位，兩足跳至分腿俯臥撐一，再跳至前蹲撐二，如此連續行之。

十、由並足立，行足尖跳之動作，每八數轉四分之一向左或右。

柔軟操 五

一、由直立之部位，兩臂行前後交叉擺之動作，擺時兩膝隨勢屈伸，同時起踵。

二、由直立之部位，兩臂在下垂，前中，側平及上舉等不

同之方向，行繞小圈之動作。

三、由兩手叉腰，一足向後點地之部位，行起踵挺胸之動作。

四、由托頸直立之部位，行全蹲及起立之動作。

五、由直立之部位，左足向前高踢，同時兩手在腿下擊掌一，還原二，三四右足行之，左右交換。

六、由開立之部位，上體左彎，同時左臂下伸，右手過頂屈一，向右行二，左右交換，連續行之。

七、由開立兩臂側上屈之部位，動作：（一）上體前彎，兩臂膝下伸，（二）還原，（三）兩臂側伸，（四）還原，（五）如（一），（六）如（二），（七）兩臂上伸，（八）還原。

八、由叉腰開立，上體前屈之部位，行轉體向左右之動作。（轉體時，須保持屈之姿勢。）

九、由前蹲撐之部位，兩足跳至俯臥撐一，再跳回至還原二，如此連續行之。

十、由直立之部位，行前後交叉跳之動作。

柔軟操 六

一、由直立兩臂側平舉之部位，兩臂放鬆下垂至體前開闊擺一，擺回至還原二。

二、由直立之部位，兩臂在側平，前平，上舉等部位，行振動之動作。

三、由出立，兩臂反掌側平之部位，兩臂連續行向後振之動作。

四、由叉腰直立之部位，半蹲一，還原二，全蹲三，還原四，如此連續行之。

五、由直立之部位，右足高踢過頂，同時右手打右足背一，還原二，三四左足行之，左右交換。

六、由叉腰開立之部位，上體行前彎後仰之動作。

七、由開立之部位，上體向左彎，同時左臂下伸，右臂過頂屈一，向下振二，三四向右行之，左右交換。

八、由開立，兩臂握拳側平舉，上體前屈之部位，行轉體向左右之動作。（轉體時，須保持屈之姿勢。）

九、由開立全蹲，左臂上舉，右臂前屈，頸上仰之部位，

左右手交互行上升下拉之動作，如拉蓬索然，每一伸拉，兩膝須隨勢振動。

十、由直立之部位，單足跳起，左足向左點地一，再跳右足收回二，如此連續行之，八數後，換右足向右點地，每八數左右交換。

柔軟操 七

一、由開立之部位，兩臂自左擺向右一，再由右擺向左二，如此連續行之。

二、由直立兩臂前平舉手掌向下之部位，兩臂行交叉開闊振之動行。（呼唱宜快）

三、由開立，上體前彎，兩臂下垂之部位，上體由前彎至前屈，同時挺胸，兩臂側平舉一，還原二。

四、由直立之部位，行並膝全蹲之動作。（用雙數呼唱）

五、由右足立地，兩手抱左腿之部位，左小腿行由內向外繞小環之動作，若干數後，換足行之。

六、由右足向前箭步，兩臂前平舉之部位，左足向前高踢，同時兩手在腿下擊掌一，還原二，若干數後，換右

足行之。

- 七、由開立，兩手過頂屈之部位，上體行左右彎之動作。
- 八、由出立，兩臂側上斜舉之部位，上體前彎，兩手在出立之腿後擊掌一，上體後仰，同時兩臂前上擺二，如此連續行之。

- 九、由托頸開立，上體前屈之部位，上體行轉體向左右之動作。（轉體時，須保持屈之姿勢。）
- 十、兩臂行上舉下擺之預備姿勢若干次，行向上高跳之動作。

柔軟操 八

- 一、由開立之部位，兩臂連續行自左至右，再自右至左之（8）字形擺動之動作。
- 二、由直立之部位，兩臂在前下斜方，前平舉，及前上斜方之各部位上，行交叉振之動作。
- 三、由直立，兩臂前平屈手掌向下之部位，兩肘行向後繞小環之動作。
- 四、由叉腰直立之部位，全蹲一，向下振二，再振三，還

原四，如此連續行之。

- 五、由左足在右足上交叉立，兩臂在胸前交叉下垂之部位，左足向左高踢，同時兩臂擺至側平舉一，還原二，若干數後，換他足行之。
- 六、由叉腰開立之部位，上體前彎（不用力）一，挺直二，如此連續行之。

- 七、由開立，上體前彎，兩臂下垂之預備姿勢，上體在屈之部位轉向左，兩臂同時向左後方擺，以助上體左轉之勢一，還原二，三四向右行之，左右交換。（上體向左右轉時，須略帶振勢。）
- 八、由直立之部位，左足向前箭步，兩臂前平舉一，上體前彎，兩臂左右展二，復（一）之姿勢三，還原四。
- 九、由前蹲撐之部位，兩足行躍起離地之動作。（注意手須撐牢）
- 十、行提膝單足跳之動作。

柔軟操 九

- 一、由開立之部位，左右臂分開連續行由後至前，及由前

至後，(8)字形擺動之動作。

二、由直立，兩臂側平舉，手掌向前之部位，兩臂行交叉抱肩及還原之動作。(還原時，兩臂應用力張開，並須保持側平之姿勢。)

三、由開立兩手身前交組握之部位，兩臂反掌前上舉，並在上舉之部位上，向後小振若干次再還原。

四、由直立之部位，並膝全蹲一，向下振二，再振三，起立四，如此連續行之。

五、由右足立地，兩手抱左腿之部位，左小腿行由外向內繞小環之動作，若干數後，換足行之。

六、由俯臥撐之部位，兩足交互行舉腿向後之動作。

七、由開立，兩手握拳側屈之部位，上體前彎同時兩拳向下打一，還原二。

八、由開立，兩手抱頭之部位，上體向右彎一，向下振二，三四向右行之，左右交換。

九、由開立，兩手握拳側平舉之部位，上體向右轉向下彎，同時兩臂下垂一，至於觸地一，還原二，三四向右行之，左右交換。

十、由直立，兩臂在胸前交叉下垂兩足左右交叉立之部位，兩足開立跳，同時兩臂擺至側平舉一，跳至手足還原二，如此連續行之。

柔軟操 十

一、由開立兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由下向上繞環之動作，每兩數繞一環。

二、由直立，兩臂上舉，手掌向前之部位，兩臂行交叉開闊振之動作。(兩臂須高舉過頂)

三、由直立，向臂身後交組握之部位，兩臂行盡力向後拉之動作。拉時同時起踵挺胸。

四、由直立之部位，一足向前踢起，同時兩臂側平舉，左右足交換行之。

五、由直立兩足並擺之部位，行並膝全蹲之動作，蹲時，足跟不得離地，兩手可前下斜伸。

六、由開立之部位，上體左彎，左臂下伸，右肘上聳一，二，三，四，上體連續向下振，同時左臂下伸，右臂上聳之動作，亦順勢連續行之，五，六，七，八向右

，左右交換。

七、由開立，上體前彎之部位，上體連續行水浪紋振動之動作，振時，上體須完全放鬆。

八、由叉腰大開立，上體行左後右前，及右後左前繞環之動作。

九、並足立兩臂後前屈之部位，並膝全蹲，兩臂用力前下斜伸一，還原二，動作不宜過快。

十、由並足立之部位，交行足尖跳，及雙膝高舉上跳之動作。

動之動作，十六數後，跳起換足行之。

六、由直立之部位，左右膝交互行舉膝着胸之動作。

七、由開立，左手叉腰，右手托頸之部位，上體向左彎一

，二，三，四，連續向下振，振時，其托頸之手，順勢下壓，叉腰之手，順勢推送五，六，七，八，左手托頸，右手叉腰，向右行之。

八、由開立，叉腰，上體前屈之預備姿勢，上體在屈之部

位，行自右至左，及自左至右之繞小環動作，繞時注意上體勿豎起。

九、由大開立，兩手相組握架左肩上，上體扭轉向左之部

位，行砍木頭之做做動作（一）上體前彎，兩臂向膝

下擺，（二）上體挺起，同時扭轉向右，兩臂架右肩

上，（三）如動作（一）（四）還原。

十、由並立之部位，足尖跳起一，足尖再跳，同時小腿後

鉤，兩手拍踵二，如此連續行之。

柔軟操 十一

一、由直立兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由上向下繞圈之動作。

二、由直立，兩手握拳側屈之部位，兩臂行上屈及還原之動作。

三、由直立之部位，行向後聳肩繞之動作。

四、由叉腰直立之部位，左右足交互行向後鉤踢之動作。

五、由兩臂左右上半屈，左足向前箭步之部位，行上下振

柔軟操 十二

一、由開立：兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由

下而上，及由上向下繞圓之動作，每八數交換行之。

二、由開立，兩手握拳後前屈之部位，左右臂交互行前打及收回之動作。

三、由開立，兩臂前平屈，手掌向下之部位，兩臂左右平展一，向後振二，再向後振三，還原四。

四、由兩臂左右上半屈，左足向前箭步之部位，行上下振動之動作。每八數後，跳起換足行之。

五、由直立叉腰之部位，全蹲托頸一，還原二。

六、由左足立地兩手抱右膝，連續上登行壓腹之動作。若干數後換足行之。

七、由開立之部位，上體向左彎，同時左臂下垂，右臂過頂屈一，二，三，四，上體連續向下振，五，六，七，八，左臂過頂屈，右臂下垂，上體左彎行之，左右交換。

八、由叉腰開立上體前彎之部位，上體起至前屈一，還原二，如此連續行之。

九、由左足向前大出步，兩手相組握置於右肩上，上體前傾，扭轉向前之部位，上體由前，下，後，上，繞一

大環，兩臂亦隨勢繞一環一，上體用力前彎，兩臂用力下擺，如打鐵錐之做做動作二，若干數後，換右足向上行之。

十、由左足向前點地之部位，右足單足跳起，同時前踢一，右足再跳，左足落至點地之部位二，如此連續行之。

柔軟操 十三

一、由開立，兩臂平側舉之部位，兩臂在左右平面，行由下向上，及由上向下繞圓之動作，每四數交換行之。

二、由開立，兩臂握拳後前屈之部位，左右拳，交互行向側打出及收回之動作。

三、由左足向後點地，兩臂反掌前平舉之部位，兩臂行左右展之動作一，向後振二，再向後振三，還原四。

四、由兩臂左右上半屈，左足向前箭步之部位，行上下振動之動作，每四數，換足行。

五、由托頸直立之部位，全蹲一，二，三，連續向下振四，還原。

六、由開立，上體前彎，兩手叉腰之預備姿勢，上體在彎之部位，移向左一，在左足前向下振二，移體至右三，在右足前向下振四，如此連續行之。

連續行之。

七、由開立兩臂上舉之部位，上體行左右彎之動作。

四、由直立，兩臂前平舉，手掌向下之部位，一足向前高踢，至足尖及掌，左右交換。

八、由開立之部位，上體行扭轉向左右之動作，兩臂及肩關節完全放鬆，隨上體扭轉之勢，擺向左右。

五、由叉腰，直立之部位，左足向左箭步一，左足收回二，三四右足行之，左右交換。

九、由左足向左箭步，上體左傾，兩臂架左肩上之部位，行擲鐵餅擺動之動作。

六、由大開立，上體前彎，兩臂下垂之預備姿勢，上體在彎之部位，移向左一，在右足前向下振二，移體向右三，在右足前向下振四，如此連續行之。

十、由並膝全蹲，手指觸地之部位，行向上高跳之動作。

七、由叉腰直立之部位，在足向左箭步一，上體右彎二，

柔軟操 十四

一、由開立，兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由下向上，及由上向下，繞環之動作，每數繞一圓，每二數更換。

復(一)之姿勢三，還原四，五，六，七，八，向右行之，左右交換。

二、由開立，兩臂握拳後前屈之部位，兩拳同時行前打，及收回之動作。

八、由開立之部位，兩臂在左右平面，行大「8」字形擺動之動作，上體隨兩臂之擺勢向下彎，擺時，以勿呆板為是。

三、由開立，兩臂前平屈，手掌向下之部位，兩肘向後振一，再振二，兩臂左右平展三，向後振四，如此交互

九、由前蹲撐左木蹠起之部位，右足行跳起之動作，若干數後，換足行之。

十、行一次足尖跳，再一次高跳，高跳時，將足跟觸及臀部，如此相間行之。

柔軟操 十五

- 一、由開立兩臂上舉之部位，兩臂在左右平面，自左向右行繞圓之動作，每十六數交換行之。
- 二、由開立，兩臂握拳側屈之部位，兩拳同時行向左右打出及收回之動作。
- 三、由直立，左臂後前平舉，右臂背後屈之部位，行伸右臂，屈左臂之動作一，還原二，須自然並注意挺胸。
- 四、由直立之部位，一足向側踢起，同時兩臂側平舉，左右交換。
- 五、由叉腰直立之部位，左右向前以箭步之作動一，左右收回二，三四右足行之，左右交換。
- 六、由大開立，上體向左轉向下彎，兩手握左足踝之部位，上體行連續向下振之動作，四數後，移體向右行之，左右交換。
- 七、由直立之部位，左手托頸右手叉腰，左足向左箭步，上體右彎一，還原二，三四向右行之，左右交換。
- 八、由左足向走箭步，上體扭轉向右，兩臂下斜伸之部位

，上體向左扭轉，同時兩臂向左擺，行割草之做做動作一，還原若干數後二，在反對方行之。

- 九、由左足向前出步，兩手前握，如捧木球之姿勢，行拋木球之做做動作，（一），（二）右臂盡力擺向後上方，（三）右臂盡力向前擺，如拋木球，（四）還原。
- 十、由一次足尖跳，再一次高跳，高跳時，手足須向後擺，行向後弓身之動作，如此相間行之。

柔軟操 十六

- 一、由開立兩臂上舉之部位，兩臂在左右平面自左至右行繞圓之動作，每八數交換做。
- 二、由開立，兩臂握拳後前屈之部位，兩拳同時行向上打出及收回之動作。
- 三、由出立之部位，兩臂由前平舉至左右展，同時移體向前，起踵接胸一，還原二。
- 四、由直立，左手叉腰，右手托頸之部位，左足向左踢起一，還原二，若干數後，換右手叉腰，左手托頸，再由右足行之。

五、由直立之部位，左足向前箭步，兩手按左腿上一，向下振二，還原三，休止四，五，六，七，八，右足行之。左右交換。

六、由直立，兩臂上舉之部位，行全蹲之動作，蹲時上體向左轉，同時兩臂落至側平伸一，還原二，三四向右行之，左右交換，呼唱宜緩。

七、由開立之部位，上體後仰一，向後振二，上體前彎三，向下振四，如此連續行之，在前彎後仰下振時，兩臂及肩關節，須完全放鬆，一隨上體之彎振而下垂。

八、由開立，兩手握拳向左下斜伸，上體傾向左，左膝稍屈之部位，兩手緊握，用力右拉，如拉繩狀，同時伸左膝，屈右膝，上體移至右傾一，鬆至還原二，如此連續行之。

九、由開立兩臂前平舉之部位，上體左轉，左臂用力向後擺一，還原二，三，四，向右行之，左右交換。

十、行交互舉膝上登跳之動作，舉膝時，以手拍大腿。

一、由開立兩臂上舉之部位，兩臂在左右平面行由左向右，繞圓之動作，每四數交換做。

二、由開立，兩臂握拳後前屈之部位，兩拳向下打一，還原二，上打三，還原四。

三、由開立，兩臂胸前交叉按肩之部位，兩臂左右展一，向後振二，再振三，還原四。

四、由左足立地之部位，右足行放鬆行前後擺動之動作。

五、由直立之部位，左足向左滑出，右膝屈，兩手按右膝，至向側反箭步之姿一，還原二，三四右足行之，左右交換。

六、由開立，上體前彎，兩手按膝之部位，上體連續行向下振之動作。（膝須挺直）

七、由托頸開立之部位，上體行左右轉之動作。

八、由叉腰大開立之部位，上體行左後右前，及右後左前，繞環之動作。

九、由開立，上體前彎，兩臂下垂，如昇重物之部位，膝直上體後仰，同時兩臂用力由前擺向後，如將重物，拋向後方之姿勢一，還原二，如此連續行之。

柔軟操 十七

十、由提左膝之部位，左右膝交互上提，行馬騰步之跳躍動作，若干數後，換提右膝之行。

換。

柔軟操 十八

一、由開立之部位，兩臂在左右平面，行由內向外風車繞之動作。

八、由叉腰大開立之部位，上體行左後右前繞環之動作，

二、由開立，兩臂握拳後前屈之部位，兩拳同時行側打一，還原二，上打三，還原四。

九、由直立之部位，兩臂側屈，左足向左箭步一，上體向左轉向下彎兩臂下伸二，復(一)之姿勢三，還原四，左右交換。

三、由開立上體前傾兩臂前平舉之部位，兩臂行左右展及還原之動作，動作時兩臂須與地平行。

四、由直立之部位，行交互單足跳之動作，宜放鬆緩行之。

十、由左足單足立，右腿上提，左手握拳前平舉，右手握拳屈腰際之部位，左足跳起上提，右足單足立，同時屈左拳，伸右拳，如此連續行之，逐漸加速，如火車頭起行式。

五、由左足向左箭步，兩手按膝之部位，左膝向左振之動作，四數後換右箭步行之，左右交換。

柔軟操 十九

六、由直立，上體前彎，兩手抱大腿後之部位，上體行連續向下振之動作。(膝須挺直)

一、由開立之部位，兩臂在左右平面，行由外向內風車繞之動作。

七、由開立，兩手抱頭之部位，上體左轉一，二，三，四，連續向下振，五，六，七，八，向右行之，左右交

二、由開立，兩臂握拳後前屈之部位，兩拳同時行前打一，還原二，上打三，還原四。

，連續向下振，五，六，七，八，向右行之，左右交

三、由直立之部位，兩臂身前交組握一，前上舉二，反掌

上挺三，左右下垂四。（動作須連續行，不爲呼唱所
間斷）

四、由直立之部位，一足單足跳起，同時他足行前踢之動
作，（勿用力，宜鬆緩，）左右交換之。

五、由左足向左箭步，兩手按左膝之部位，左膝行左振之
動作，每八數後，移至右箭步行之，左右交換。

六、由開立，上體前彎，兩手按膝之部位，上體連續行向
下振之動作。（膝須挺直）

七、由開立，兩臂上舉交組握之部位，上體行左右彎之動
作。（由慢加快）

八、由開立，兩臂握拳側平舉之部位，上體行左右轉之動
作。

九、由並足立之部位，並膝全蹲，同時兩臂用力前伸一，
起立握拳側屈，兩肘向後伸二。

十、由全蹲之部位，定位兩次蹬跳，再用力向上跳，跳至
空中時兩腿左右分開，再落至還原，如此連續行之。

一、由開立之部位，兩臂在前後平面，行由前向後，風車
繞之動作。

二、由出立，兩手握拳前屈，（左前右後）如西洋拳預備
之姿勢，行快打快縮之動作。（右拳一，左拳二，再
右拳三，休止四。）

三、由直立，兩臂側屈之部位，兩臂盡力向左右伸，同時
挺胸二，還原二。（動作不宜過速）

四、由直立之部位，右足單足跳起，同時右足向右點地，
（勿用力，宜放鬆。）左右交換，連續行之。

五、由左足向前大箭步兩手按左膝右踵離地之部位，上體
向下蹬至右踵着地之動作，若干數後，換他足向前行
之。

六、由開立兩臂側平舉之部位，行上體前彎，兩臂在胸前
交叉擺一，上體向下振一次，再回至還原二，如此連
續行之，

七、由開立兩臂上舉交組握之部位，上體向左彎一，向下
振二，彎向右三，向下振四，左右交換，連續行之。

八、由開立兩臂前平屈之部位，上體向左轉兩臂左右展一

柔軟操 二十

，還原二，三，四向右行之，左右交換。

九、由直立之部位，行舉重之做做動作：(一)開立，上體前彎，兩臂下垂，(二)上體直，兩臂前屈，同時半蹲，(三)兩臂用力上舉，同時膝直，體上挺，(四)還原。

十、由全蹲之部位，行兩次蹬跳，再向上跳，跳至空中時，兩腿前後分開，再落至還原，如此連續行之。

器械操教材

初中一年級

(一)跳箱

- 1 跳坐於跳箱上
- 2 騰身立於跳箱上
- 3 前正撐
- 4 後正撐
- 5 側上側騎坐
- 6 正上側騎坐
- 7 撐身舉腿
- 8 騰身上跳下同時擊掌於頭上
- 9 跳下比遠
- 10 跳下同時轉體二分之一

(二)墊上運動

- 1 單雙足跳
- 2 四脚象走
- 3 蛙跳
- 4 單跳雙落同時擊掌
- 5 雙足跳同時雙踵相觸
- 6 雙足跳同時兩足後舉
- 7 雙足跳同時雙手拍足尖
- 8 雙足連續向前
- 9 雙足連續向前行曲折跳
- 10 向前滾翻

初中二年級

(一)跳箱及木馬

- 1 俯臥撐
- 2 仰臥撐
- 3 側臥撐
- 4 側騎坐分腿越下
- 5 側騰身上向前滾翻下
- 6 跪撐跪跳下

(二)墊上運動

- 1 向前抱腿滾翻
- 2 向後滾翻
- 3 雙臂側舉向前滾翻
- 4 頭手倒立
- 5 原地魚躍

(三)單槓

- 1 正懸垂兩手向左(右)移動行進
- 2 正懸垂前後擺動
- 3

引體向上 4 低槓上前正撐向前廻圓下

上及身前後

(四)雙槓

- 1 中側撐上向後擺動下
- 2 外側坐於左(右)槓上向後下
- 3 側騎於雙槓上即向左(右)背騰越下
- 4 上至中側撐向左(右)背騰越下

- 1 弓身懸垂
- 2 反背懸垂
- 3 左(右)單掛腿上
- 4 向後廻圓上

(四)雙槓

- 1 側騎坐於雙槓上連續行之
- 2 外側坐於一槓上左右交換連續行之
- 3 外側坐於左(右)槓上向右(左)背騰越下
- 4 側騎坐於雙槓上向左(右)俯騰越下

初中三年級

(一)跳箱及木馬

- 1 分腿騰身上
- 2 併腿騰身上
- 3 側騎坐向前滾翻下
- 4 側撐騰
- 5 背撐騰越
- 6 俯撐騰越

高中一年級

(二)墊上運動聯合器械

- 1 魚躍過橫桿
- 2 雙頭反向
- 3 雙人起坐滾翻
- 4 魚躍滾翻側騰身上木馬或跳箱向前跳下同時擊掌
- 5 向後滾翻轉體二分之一向前進跪撐於木馬上跪跳下
- 6 跳起在空中舉臂分腿作大字形向前滾翻分腿騰上木馬再跳下同時擊掌於

(一)跳箱或木馬

- 1 側撐騰越
- 2 背撐騰越
- 3 分腿正騰越
- 4 併腿正騰越
- 5 分腿側騰越

(二)墊上運動聯合器械

- 1 向前滾
- 2 向後滾翻
- 3 魚躍滾翻
- 4 雙人滾翻
- 5 分

腿騰越過背 6 雙足側跳過橫桿至遠方再跳回至近方終跳過至遠方

(三)單槓

1 低單槓上至前正撐左(右)足蹲槓於左(右)手外方即向左(右)正騰越 2 低槓上至正前撐雙足向左(右)廻半圓向前下 3 左(右)手反握右(左)手正握向左俯騰越 4 短振比高 5 單掛腿上向前廻圓下

(四)雙槓

1 槓端懸垂迴圓 2 上至中側撐擺動背騰越 3 上至中側撐擺動俯騰越 4 上至側騎坐於左(右)槓上向右(左)背騰越下 5 內側坐於左(右)槓上即騰越振至側騎坐於右(左)槓上向右(左)背騰越下 6 上至仰臥撐之部位向左(右)旋身騰越下

高中二年級

(一)聯合器械及墊上運

1 分腿騰越過向前滾翻 2 由助躍台跳下同時擊掌三次再向前滾翻 3 由助躍台跳上木馬再跳下向前滾翻轉體二分之一向後滾翻 4 向前滾翻上縱跳箱分腿越下前進分腿越過橫木馬 5 騰身坐於縱跳箱上向前滾翻下 6 向後滾翻轉體二分之一向前滾翻跑前進併腿騰越過橫木馬

(二)單槓

1 低槓從前正撐之部位雙足向左(右)繞半圓至後正坐於槓上向前推槓下 2 單掛腿上至前正撐向前短振下 3 向前廻圓上至後正坐之部位推槓下 4 面向內立向後廻圓上即向後推槓下

(三)雙槓

1 上至中側撐向後剪絞繞圓向左(右)背騰越下 2 分腿蹬足上至側騎坐於雙槓上俯騰越下 3 單腿向外繞圓過一槓 4 穿腿上至俯臥撐之部位向左(右)背騰越下 5 在槓之近端右手握左槓轉體二分之一騰上至中側撐由內向外分腿越槓端下 6 分腿騰上至側騎坐於雙槓上連續行三次至槓

之遠端向前推下

高中三年級

(一) 聯合器械及墊上運動

- 1 頭手倒立向前倒滾翻一次前進騰身坐於縱跳箱上分腿越下
- 2 由助躍台分腿跳過橫跳箱向前進分腿越橫木馬
- 3 正騰越過橫跳箱向前滾翻轉體二分之一向後滾翻
- 4 由助躍台併腿騰越過橫跳箱向前跑分腿騰越過縱木馬
- 5 魚躍過人向前跑側撐越過橫木馬

- 1 單掛臂上短振下
- 2 雙掛臂上向前迴圓下
- 3 向前迴圓上轉體二分之一向後推槓下
- 4 向後迴圓上轉體二分之一至後正坐之部位向後正騰越下

(二) 雙槓

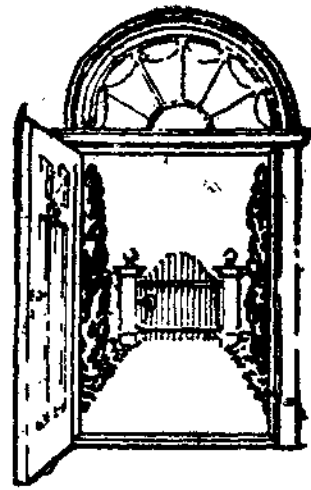
- 1 單腿向內繞圓過一槓
- 2 雙腿向外繞圓過一槓
- 3 分腿騰上至側騎坐於雙槓上向前手躍行進及槓之遠端至俯臥撐之部位向左(右)旋身騰越下
- 4 上至後正坐於雙槓上向後迴圓下
- 5 蹬足上俯騰越下
- 6 上至側騎坐於雙槓向前分腿迴圓至側騎坐背騰越轉體四分之一下

(一) 單槓

體育教員與運動員共勉之

江蘇省教育廳第一屆暑期體育訓練班散學時周廳長之演詞中說：

「從事體育的人員，要技能與道德並重，如有技能而無道德，則等於馬跑之速，鳥飛之高，與禽獸何異？」



江蘇省教育廳第一屆

暑期體育講習班概況

者編

◆江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班章程◆

第一條 本班由江蘇省教育廳主辦定名為江蘇省教育廳

日起至八月十日止

第一屆暑期體育講習班

第七條 本班學員以下列各項體育服務人員為限

第二條 本班以訓練本省各中等學校及體育場服務人員

甲 本省省縣立男女中等學校必須保送其所有

並討論研究本省體育實施方案為宗旨

現任體育教員來班訓練

第三條 本班設正副主任各一人綜理班務由江蘇省教育

乙 本省已立案之私立男女中等學校必須保送

廳委派之

其現任體育教員一人來班訓練

第四條 本班組織分教務事務兩部每部設正副主任各一

丙 本省各縣教育局或縣政府第三科得保送該

人商承班主任分理班務由班主任呈請江蘇省教

縣現任體育場場長來班訓練

育廳委任之各部得因事務之需要酌設幹事書記

第八條 本班課程以切合實際需要為主故均為必修課但

若干人由班主任聘任之

必要時得分組上課

第五條 本班設江蘇省立鎮江師範學校內

第九條 本班學員應繳膳費七元講義費三元雜費二元由

第六條 本班講習期間定為四星期自二十四年七月十五

保送學校或機關支給之

第十條 本班學員往返旅費均由保送學校或機關按照路程實際需要支給之

第十一條 本班學員講習期滿考核成績及格由教育廳發給證明書及核辦法另訂之

第十二條 本章程由江蘇省教育廳核准施行並呈報江蘇省政府備案

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班

註冊須知

一、各學員應自七月十一日起至十三日止（上午八時至十

一時下午二時至六時）親到本班辦公室辦理註冊手續

二、註冊時應先向教務部呈繳保送書隨領聽講證講義證課程表及其他必須填報之表格於十三日下午六時前填交教務部

三、憑聽講證向事務部繳納膳雜及講義等費領取收據及入舍證

四、憑入舍證按指定之房間舖位居住

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班

學員服務辦法

一、本班學員應輪充值日員為本班服務值日員分教室術科

及宿舍三種職務

二、教室值日員由教務部每日指定學員三人輪值之其職務為

1. 管理教室之清潔窗戶之啓閉

2. 協助講師處理教具

3. 受講師之命令辦理有關教學之一切事務

4. 傳達學員關於學科教學上之意見

5. 協助本班執行各種規約

三、術科值日員由教務部每日指定學員五人輪值之其職務為

1. 上課前整隊檢點缺席人數填入報告單

2. 上下課時司敬禮口令

3. 協助講師或助理任領導職務

4. 管理各組運動用品

5. 傳達學員關於術課教學上之意見

6. 協助本班執行各種規約

四、宿舍值日員由教務部指派各室學員輪值之其職務為

1. 管理寢室清潔衛生事宜

2. 同室學員有疾病者代為轉呈請假並照拂就醫事宜
3. 每晚檢點本室學員有無外宿情事隨時報告教務部
4. 協助本班執行各種規約

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班

學員服裝之規定

一、服裝由學員自備在講習期間一律按時穿着以求整齊

二、男學員服裝以用國貨布料為原則其式樣規定如左

- 甲、日常服裝（上教室及集會進膳時穿着）
1. 衣袴為中山裝一律白色
 2. 帽用國貨草帽
 3. 鞋概用黑色皮鞋或樹膠鞋
 4. 襪以用黑色為原則

乙、運動服裝（上早操及術科時穿着）

1. 全白背心短袴
2. 鞋概用運動鞋
3. 襪以黑色為原則
4. 帽及燈籠袴各學員得自由備用但均以白色為原則

三、女學員服裝以用國貨布料為原則其式樣規定如左

甲、日常服裝（上教室及集會進膳時穿着）

1. 白色短裝衣服袖至少過肘節黑色圍裙
2. 鞋概用黑色皮鞋（鞋跟不得厚於三公分）或樹膠鞋
3. 襪以用黑色為原則

乙、運動服裝（上早操及術科時穿着）

1. 白色短袖及領衣黑色束管短袴
2. 鞋概用運動鞋
3. 襪以黑色為原則

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班

管理規約

總則

- 一、本班學員在講習期間對於本規約之規定應絕對遵守
- 二、本班學員對於本班正副主任各部主任及講師之命令應絕對服從
- 三、凡由班主任部主任簽名公佈之一切通告均為本規約之一部本班學員應隨時遵行

四、本規約如有未盡事宜得由班主任隨時修正或補充之

一 教室規約

一、學員在教室聽講應按教務部編定之席次入座由教務部幹事按座點名

二、聽講應按規定時間入座不得遲到早退或無故缺席

三、講師入室及退課時均須起立致敬

四、講師如有詢問學員應起立作答學員如有疑問應待講師講解告一段落時起立發問

五、聽講時應振作精神端坐靜聽不得任意談笑或離坐

六、教室內除必須應用之書籍物品外其他一概勿准攜入

七、教室內不得隨意涕唾及吸煙

八、教室內聽講學員應一律穿着規定服裝並不得揮扇

二 運動場規約

一、各學員上術科時應按時至指定地點集合整隊由值日員檢點缺席人數填入報名單

二、講師或助理到場時應由值日員發立正口令致敬並報告

缺席人數

三、上術課時學員應絕對服從講師或助理之命令講師或助理如指派學員充當領導或其他職務不得藉故推諉

四、上術課時學員應一律穿着規定服裝

五、教授完畢聞講師或助理解散令後應由值日員發立正口令俟講師答禮後始得解散

六、術科之在江蘇省立鎮江公共體育場舉行者並宜遵守該場一切規約

三 宿舍規約

一、學員居住房間及舖位均由事務部指定之不得自由變更或至他處住宿

二、寢室佈置須整齊清潔簡單樸素合乎新生活要點

三、每晨起床後應將一切按下列規定整理完善

1. 床上被褥須鋪疊整齊

2. 箱籠物件一律放置床下

3. 鞋子一律正放於床下靠門之一端

4. 帽子一律懸掛於床後正中牆上

5. 蚊帳一律懸起繫於床上靠門之一端

6. 當日替換衣袴及襪均應仍放箱內至更換時取出換後

隨即將換下者歸入箱內或付洗

- 四、午睡起床後應將床被重行整理清楚
- 五、除應用物品外一概不准帶入寢室內
- 六、寢室內外不得隨意涕唾及拋棄零星物品
- 七、洗晒衣件均須在指定場所
- 八、熄燈後不得談笑致妨公衆安甯尤不准燃點燈燭蚊香等以防危險
- 九、寢室內不得留客住宿

四 膳堂規約

- 一、膳堂席次均由事務部指定各學員不得隨意變更
- 二、進膳時應待同桌者到齊始得舉箸
- 三、進膳時不得高聲談笑更不得有敲桌等無意識之舉動
- 四、學員不得添菜或留客同餐
- 五、廚房所備菜餚如有不潔或不合情事應由值日員報告事務部處理之
- 六、進膳時一律穿着制服

五 浴室規約

- 一、浴室開放時間規定爲每日下午六時至八時
- 二、入浴時間因設備不多每人以十分鐘爲限各學員應顧及公衆勿過事延長
- 三、浴室同時可容十五人各學員應自動取水並於浴後將污水傾去以待後來者應用
- 四、水量供給頗爲困難各學員用水宜竭力經濟
- 五、浴巾及肥皂等應用物品均歸學員自備

六 請假規約

- 一、學員因事請假須得班主任之特許並應注意成績考核規約第一條之規定
- 二、學員因病請假應請宿舍值日員填寫請假單轉呈教務部核辦
- 三、學員染病輕者得仍住宿舍內依醫生之指示按時前往診療重者經醫生之指示應即遷入調養室由醫生按日診視至接到醫生通知後應即日遷回宿舍
- 四、學員臨時發生疾病或因傷不能上術科時應先得教務部之許可並隨即請醫生證明方得認爲正式請假否則上課

不到作無故缺席論

五、學員請假外出或下午赴體育場上術科時須服裝整齊儀容端正

七 運動用品管理規約

一、運動用品除足籃網排壘球由本班供給外其餘如跑鞋球鞋球拍等均歸學員自備

二、全體學員因術科實施之需要分成五組每組由本班備給足籃排球各一枚網球六枚供各組學員在講習期間練習之用

三、各組由值日員保管各種球類用品之責本組學員需用時可向其簽名領用如有遺失領用者應負賠償之責任

四、值日員交代時應將保管物品交繼任者至結束時由最後一人點交教務部收藏

八 作息規約

- 一、本班學員作息均按下表實行
- 二、本班學員作息均以號音為準
- 三、本班學員於早操後應即參加升旗禮不得早退
- 四、本班大門於晚十時關閉過時者任何人不放進內
- 五、本規約如遇必要時得由本班隨時通告改變之

作息表

上午六點	起身
六點三十分	早操
六點五十分	升旗
七點	早餐
七點四十分	第一課上課
八點三十分	第一課下課
八點四十分	第二課上課
九點三十分	第二課下課
九點四十分	第三課上課
十點三十分	第三課下課
十二點	午餐
下午一點至三點	休息
四點	第四課上課
四點四十分	第四課下課
四點五十分	第五課上課
五點三十分	第五課下課
五點四十分	課外運動
六點五十分	降旗
七點	晚餐
八點至九點三十分	自修
九點五十分	就寢
十點十分	息燈

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班 課程一覽

甲 學科 (男女合)

學科種類	擔任教員	授課時數
體育行政	吳邦偉 張東屏	十小時
運動裁判法	吳邦偉 吳激	八小時
德國遊戲	程登科	三小時
體格測驗	程登科	三小時
田徑賽研究	程登科	三小時
柔軟操研究	吳激	三小時
器械操研究	吳蘊瑞	二小時
體育建築及設備	吳蘊瑞	五小時
實用統計學	吳蘊瑞	四小時
健康教育	王庚	三小時
教材討論	各教員	三小時
問題討論	吳邦偉	五小時
技能測驗	吳蘊瑞	三小時
精神談話	吳邦偉	二小時

乙 術科 (男女分)

術科種類	擔任教員	授課時數
柔軟操(男)	吳激	五小時
足球, 籃球(男)	俞晉鳴 周鶴智 程登科 馮公智	九小時
排球, 網球(男)	俞晉鳴 周鶴智 程登科 馮公智	九小時
田徑賽(男)	俞晉鳴 周鶴智 程登科 馮公智	五小時
器械操(男)	吳蘊瑞	十小時
墊上運動(男)	程登科	十小時
自由練習(男)	程登科	九小時
舞蹈(女)	黃麗明	十二小時
丹麥操(女)	崔亞蘭	八小時
壘球(女)	崔亞蘭	九小時
籃球(女)	周月英	四小時
排球(女)	馮公智	三小時
網球(女)	馮公智	二小時
田徑賽(女)	周月英 俞晉鳴	五小時
自由練習(女)	俞晉鳴	十一小時

甲 學科

一、體育行政 分學校及體育場兩組教授

學校組：學校體育場之組織及管理——正課——早操——

課外運動——校內比賽——體育成績考核——體育圖表

體育場組：體育場之組織及管理——訓練班之組織及實

施——運動競賽之組織及管理——鄉村體育之特殊設施體育圖表

二、體育建築及設備

跑道之測量及建築——球場之建築——主要設備之構造——

成人及兒童器械之構造

三、體格測驗

人體測量方法大要——醫學檢驗方法大要

四、實用統計

求中數均數法——求差法——相關度概要——實用製圖法

五、裁判法

田徑賽——足球——籃球——網球——排球——壘球

六、教材研究

田徑賽初步訓練法——器械操教材之支配及教法——墊上運動教材之支配及教法——走步及柔軟操教材研究——球類基本訓練法——舞蹈教材研究

乙 術科

一、田徑賽 起跑——步法——跳遠——跳高——三級跳遠——撐竿

跳高——推鉛球——擲鐵餅——擲標槍——跳欄——競走

二、球類 足球——籃球——網球——壘球

三、器械操 單槓——雙槓——木馬——跳箱——吊環

四、墊上運動 徒手（單人——雙人）

五、舞蹈

六、走步柔軟操

丙 課外

一、實施計劃之研討

二、教材之編訂

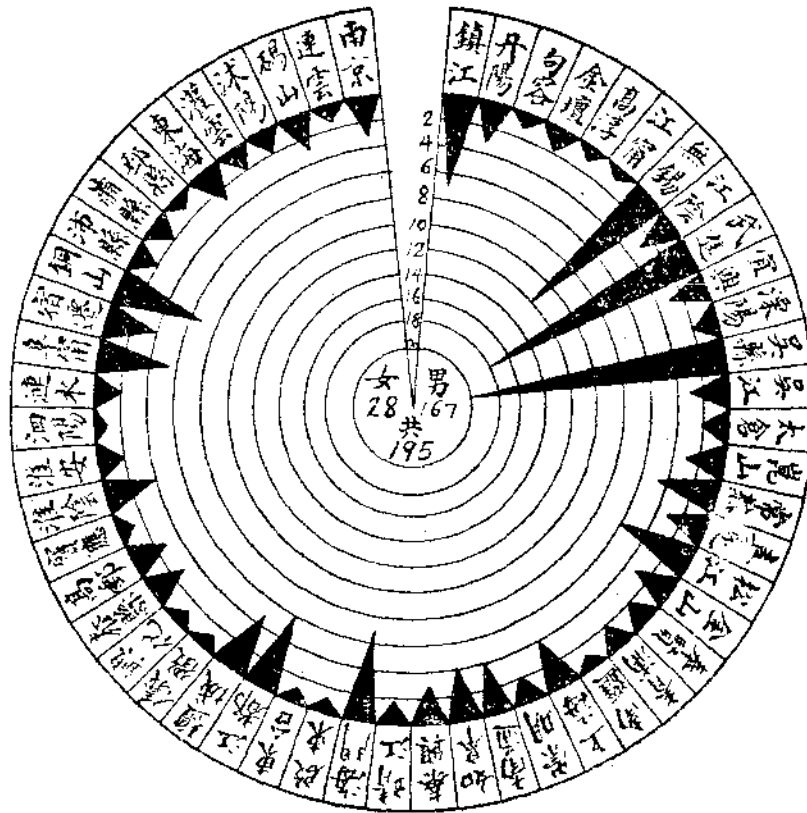
三、問題討論

四、名人講演

五、分隊比賽

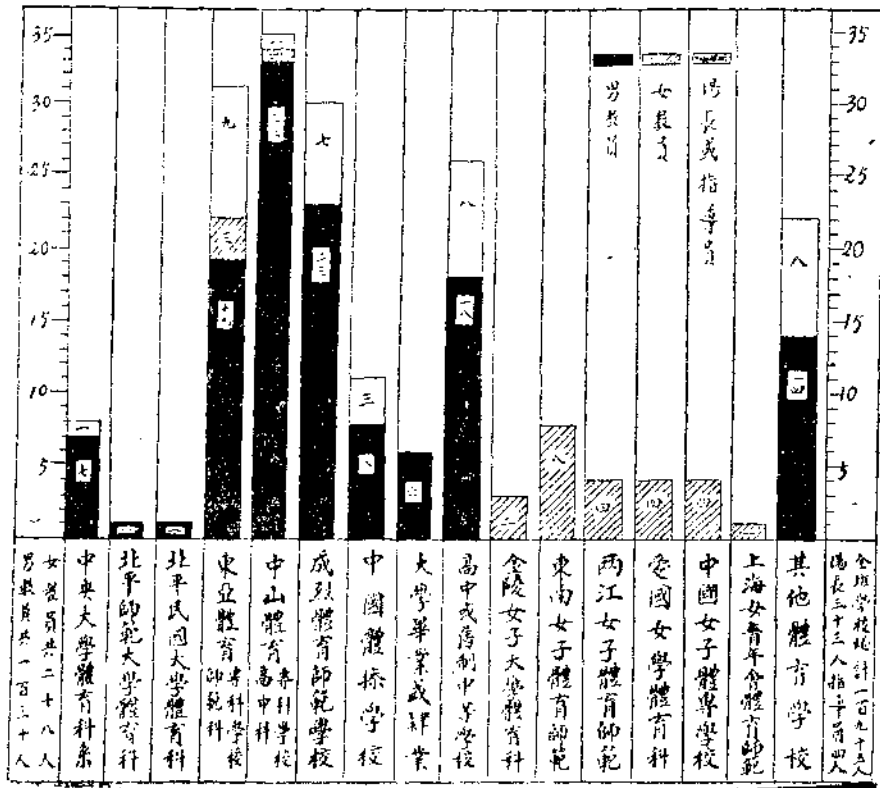
六、實習裁判

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班各縣學員統計表

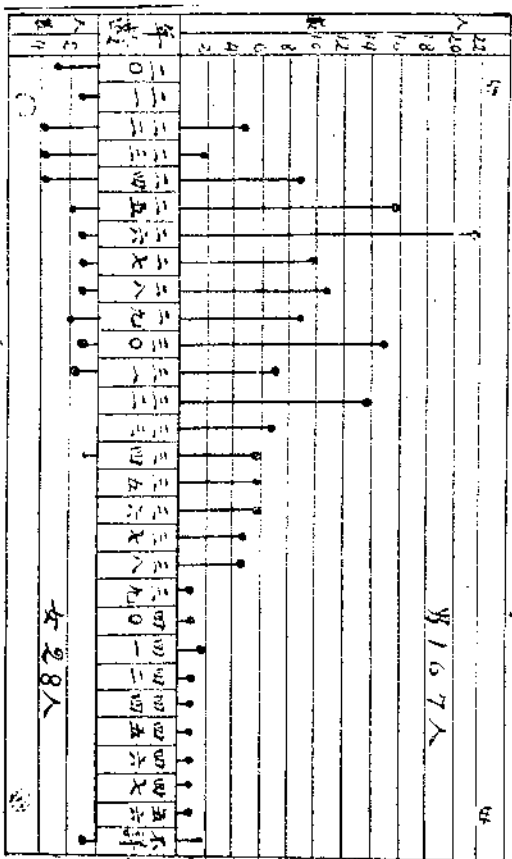


體育研究與通訊 江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班概況

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班學員學歷統計表



江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班學員年齡統計表



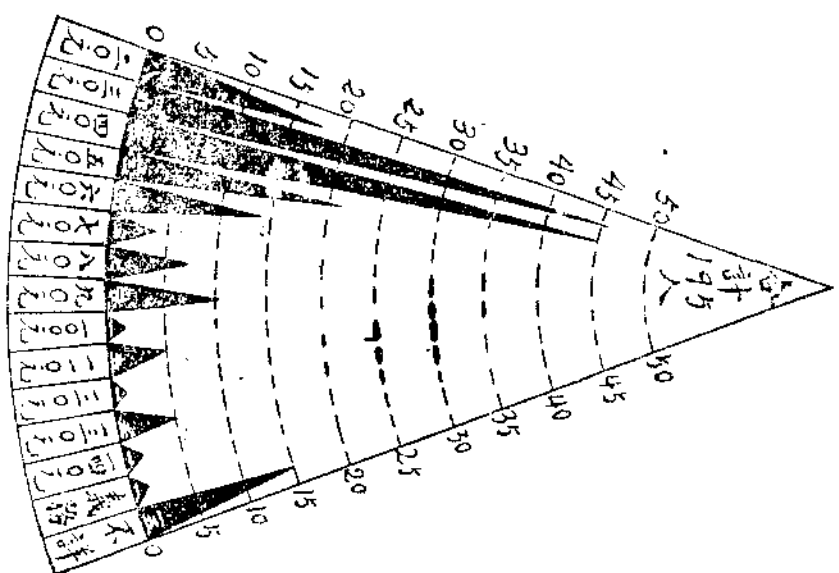
江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班學員服務機關統計表

機關類別	人數
省立學校	45
縣立學校	55
私立學校	58
縣體育場場長	33
體育場指導員	4

總數 195人

■ 男學員 □ 女學員

江蘇省教育廳第一屆暑期體育講習班學員年齡統計表





江蘇省第四屆

全省運動會成績彙誌

編者

江蘇省第四屆全省運動會。於民國廿四年九月十二日至十五日在鎮江本場舉行。參加運動員共有六百七十人。

由十三區改為八區。一也。取消總錦標制。二也。網球錦標。單雙打分開比賽。先定單雙打之冠軍。再觀錦標之誰

內男運動員四百七十五人。女運動員一百九十五人。男女各項錦標。於四日間劇烈競爭中逐一解決。男子組八種錦標。除八區奪得籃球錦標三區奪得排球錦標外。其餘均為第二區霸佔。女子組五種錦標。二區得其三。八區得其二。其餘各區。已無染指之分矣。

屬。三也。此乃規程方面之改進。至於成績方面。在女子組中。則有四項田徑新紀錄之產生。男子組中。則除全能運動之成績盡被打破外。田徑賽中復有十種新紀錄之造成。各區球隊之實力。亦無不有均等之進步。

本屆大會競賽規程中之變更者。共計有三。競賽單位

告。茲僅將其各種成績彙誌於後。以便存查。

男子徑賽記錄表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	備
一百公尺	程金冠三區	曾榮忠八區	蔣有琛三區	吳子靜四區	一一·四秒	破省紀錄

男子田賽記錄表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	備註
二百公尺	程金冠三區	吳子靜四區	葉潔二區	曾榮忠八區	二四·一秒	破省紀錄
四百公尺	吳子靜四區	李延祥八區	陳同估八區	沈秉燕三區	五四·三秒	破省紀錄
八百公尺	李延祥八區	葛敬德二區	王延發八區	金仲康二區	二分一三·四秒	
一千五百公尺	金仲康二區	何寶山四區	吳漢章二區	任嘉二區	四分三〇·二秒	破省紀錄
一萬公尺	金仲康二區	楊細根五區	陶金保二區	何寶山四區	三五分三四·四秒	破省紀錄
一百十公尺跳欄	張紫影二區	陳天和一區	徐敬義二區	劉中八區	一八·四秒	
四百公尺跳欄	程金冠三區	吳伯鈺二區	張紫影二區	瞿志威四區	六二·五秒	破省紀錄
跳高	朱明生二區	張紫影二區	葛楚南五區	邵鐘二區	一·六九公尺	破省紀錄
撐竿跳高	談玉中二區	閔君祥二區	徐威士三區	堵道元三區	三·〇八二公尺	
跳遠	孫寶珊五區	黃成棟四區	王世常二區	朱章岑三區	六·一一公尺	
三級跳遠	劉中八區	王國楨三區	蔣懷仁二區	孫寶珊五區	一二·四九公尺	
推鉛球	沈天驥二區	董承良二區	王榮季三區	曹金凱八區	一〇·六七公尺	破省紀錄
擲鐵餅	吳玉麒四區	曹金凱八區	張錫慶三區	徐調聲一區	三〇·四三五公尺	破省紀錄
擲標槍	朱瀚三區	董承良二區	陳朝舜三區	周承二區	四一公尺	破省紀錄

女子田徑賽總記錄表

項 目	第一名	第二名	第三名	第四名	成 績	備 註
五十公尺	吳菊心二區	陳梅仙二區	龐媛玉三區	蔣芝蘭一區	七·五秒	平省記錄
一百公尺	吳菊心二區	龐媛玉三區	陳梅仙二區	陳慧珍三區	一三·九秒	破省記錄
二百公尺	吳菊心二區	張桂英二區	陳惠珍三區	徐自彰二區	三二·五秒	
八十公尺跳欄	徐碧雲二區	高芝蘭一區	馮杏仙二區	吳文瑛二區	一六·五秒	平省記錄
跳 高	龐媛玉三區	朱兆百二區	陳梅仙二區	趙慧貞四區	一·二三公尺	
跳 遠	龐媛玉三區	陳梅仙二區	高芝蘭一區	潘發英二區	四·七六公尺	破省記錄
推 鉛 球	孫德芳八區	馮玉珍三區	譚瑞英四區	邵維榮二區	七·七五公尺	破省記錄
擲 鐵 餅	韓彩明一區	馮玉珍三區	邵維榮二區	劉桂紅一區	二一·五九公尺	新項目
擲 標 槍	周其嶷三區	謝濬貞二區	龔鏗平三區	邵維榮二區	二〇·九三公尺	
壘 球 擲 遠	王桂卿一區	錢慧玲二區	朱若英二區	竇織雲八區	三五·三〇公尺	
四百公尺接力跑	吳菊心 朱桂芬 張桂英 陳梅仙	蔣芝蘭 韓彩明 張枕仙 王桂卿	葛祖慧 郭可坤 吳毓貞 吳金芝	竇織雲 張恭沛 陳麗英 孫德芳	五九秒	破省記錄

男子田徑各區得分記錄表

項	區目								別	田
	第八區	第七區	第六區	第五區	第四區	第三區	第二區	第一區		
賽				2			9		高	跳
						3	8		高	竿
				5	3	1	2		遠	跳
	5			1		3	2		遠	級
	1					2	8		球	鉛
	3				5	2		1	餅	鐵
					7	4		槍	標	擲
	9	0	0	8	8	18	33	1	分	
	三				四	二	一		總名	
賽					1	7			尺	公
	3				3	5	2		尺	公
	1				5	1			尺	公
	5				3		8		尺	公
				3	1		7		尺	公
							7	3	欄	跳
	1				1	5	5	欄	跳	
	7					4		尺	公	
	17	0	0	3	14	18	33	3	分	
	三				四	二	一		總名	

女子田徑各區得分記錄表

項	區目								別	
	第八區	第七區	第六區	第五區	第四區	第三區	第二區	第一區		
						2	8	1	尺	公
						4	7		尺	公
						2	9		尺	公
							8	3	欄	跳
					1	5	5		高	跳
						5	4	2	遠	跳
5				2	3	1			球	鉛
							5	6	餅	鐵
						7	4		槍	標
1							5	5	遠	擲
2				4			10	6	力	接
8	0	0	4	3	28	66	23		分	
四				五	二	一	三		總名	

全能運動總記錄表

項 目 第一名 第二名 第三名 第四名 成績 備註
 五 項 運 動 蔣懷仁二區 楊東海二區 曹金凱八區 楊 恪二區 二〇二一分 破省記錄

體育研究與通訊 江蘇省第四屆全省運動會成績彙誌

全 能 運 動 各 區 得 分 表

區別	項目	第一區	第二區	第三區	第四區	第五區	第六區	第七區	第八區
	五項運動	18	4	10	2	6			4
	十項運動	4	10	2	6				
	四百公尺接力跑	4	2	10	6				4
	一千六百公尺接力跑		4	6					10
	總分	4	34	18	12	0	0	0	18
	名次		一	二	四				三

十 項 運 動

潘絳年二區

吳玉麒四區

吳泰廣一區

徐威士三區

三九六五分

破省記錄

四 百 公 尺 接 力 跑

蔣有琛

吳禮本

朱章岑

程金冠

李延祥

王延發

陳同估

曾榮忠

黃成棟

李蘇生

沈振中

吳子靜

禮吳本

朱 球

陶劍萍

程金冠

劉 中

李延祥

孟瑞傑

曾榮忠

葛敬德

蔣懷仁

楊東海

吳伯鈺

楊東海

彭 琦

馬廷俊

葉 潔

一 千 六 百 公 尺 接 力 跑

無

三分四五·二秒

破省記錄

四六·九秒

破省紀錄

五項運動記分表

體育研究與通訊

江蘇省第四屆全省運動會成績彙誌

運動員姓名	跳 遠		擲 標 槍		二 百 公 尺		擲 鐵 餅		一 千 五 百 公 尺		總 分
	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	
蔣懷仁二區	6.045	566	32.95	304	26"	473	23.86	294	5' 7.5"	374	2011
楊東海二區	5.75	500	30.71	270	25.5"	512	23.16	278	5'10.9"	355	1915
曹金凱八區	5.23	389	31.45	281	27"	401	30.37	448	5'42.4"	215	1734
楊 恪二區	5.615	469	28.85	243	27.7"	356	22.12	255	5'18.4"	317	1640
朱慶餘六區	5.185	379	34.07	321	26.5"	436	24.485	308	無	無	1544
陳朝舜三區	5.22	387	36.48	358	27.2"	388	無	無	5'30.4"	263	1396
王國楨三區	6.185	598	32.00	289	25.6"	504	無	無	無	無	1391
吳殿三八區	無	無	36.92	365	28.4"	314	24.02	297	無	無	976
張龍寶四區	4.305	211	33.57	313	無	無	23.805	292	無	無	816

十項運動前半部記分表

一一九

運動員姓名	百 公 尺		跳 遠		推 鉛 球		跳 高		四 百 公 尺		前 半 部 積 分
	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	成 績	分 數	
潘絳年二區	13.1"	399	5.66	480	8.32	315	1.563	522	62.6"	369	2085
吳玉麒四區	13.2"	383	5.56	459	9.41	399	1.442	405	64.2"	327	1973
吳泰廣一區	12.7"	464	6.11	582	8.46	326	1.457	419	59.3"	467	2258
徐威士三區	12.7"	464	5.60	467	7.905	284	1.457	419	62"	385	2019
閔君祥二區	12.6"	481	5.65	478	7.14	230	1.442	405	60.6"	426	1949
周雲林四區	12.6"	481	5.59	465	7.80	277	1.342	314	66.7"	268	1805
朱章岑三區	12"	597	5.50	446	7.32	242	1.457	419	58.3"	501	2205
周炳徽五區	12.6"	481	4.90	323	7.53	257	1.342	314	64.2"	327	1702
許廷榮二區	13.8"	300	4.87	318	7.29	240	1.457	419	64.3"	324	1601

十項運動後半部記分表

運動員姓名	百十公尺跳欄		擲鐵餅		撐竿跳高		擲標槍		一千五百公尺		後半部積分	總分
	成績	分數	成績	分數	成績	牙數	成績	分數	成績	分數		
潘緯年二區	20.2"	373	26.105	345	3.05	519	35.33	355	5'24.6"	288	1880	3965
吳玉麒四區	19.8"	400	27.78	385	2.91	469	34.70	330	5'40.1"	223	1807	3780
吳泰廣一區	19.3"	437	25.18	324	2.76	418	無	無	5'23.3"	294	1473	3731
徐威士三區	20.1"	379	24.13	300	2.91	469	30.00	260	6'10.2"	120	1523	3547
閔君祥二區	19.5"	422	19.75	205	3.05	519	無	無	5'43.2"	212	1358	3307
周雲林四區	20.8"	334	20.18	214	2.50	332	32.97	304	無	無	1184	2989
朱章岑三區	21.3"	305	18.92	188	無	無	無	無	無	無	493	2698
周炳熾五區	22.3"	252	26.105	345	2.61	368	無	無	無	無	935	2667
許廷榮三區	無	無	24.37	319	無	無	21.75	145	5'27"	278	742	2343

全省田徑最高紀錄與全國紀錄之比較

男子

項目	全省紀錄	保持者	全國紀錄	保持者
一百公尺	一一·四秒	程金冠	一〇·七秒	劉長春
二百公尺	二三·七秒	程金冠	二二·一秒	劉長春

四百公尺	五四·三秒	吳子靜
八百公尺	二分一三·一秒	宋澤安
一千五百公尺	四分三〇·二秒	金仲康
一萬公尺	三五分三四·四秒	金仲康
一百十公尺跳欄	一八·三秒	黃德成
四百公尺跳欄	六二·五秒	程金冠
跳高	一·六九五公尺	朱明生
跳遠	六·六九〇公尺	張嘉夔
撐竿跳高	三·一五〇公尺	周鶴鳴
三級跳遠	一三·〇五〇公尺	張嘉夔
推鉛球	一〇·六七〇公尺	沈天驥
擲鐵餅	三〇·四三五公尺	吳玉麒
擲標槍	四一·〇〇〇公尺	朱瀚

女子

項 目	全 省 記 錄	保 持 者
五十公尺	七·五秒	莊銘儀
一百公尺	一三·九秒	吳菊心
二百公尺	三〇·八秒	劉劍霞

五百公尺	五一·六秒	戴淑
一千公尺	二分三一·二秒	賈連仁
一千五百公尺	四分二一·四秒	張寶祥
一萬公尺	三四分一·〇秒	孫澈
一百十公尺跳欄	一六·二秒	林紹洲
四百公尺跳欄	五九·〇秒	譚福楨
跳高	一·八三〇公尺	吳必顯
跳遠	六·九一二公尺	郝春德
撐竿跳高	三·九〇〇公尺	符保盧
三級跳遠	一四·一九二公尺	司徒光
推鉛球	一二·六九〇公尺	陳寶球
擲鐵餅	三七·八五〇公尺	冷培根
擲標槍	五〇·二七五公尺	彭永馨

項 目	全 國 記 錄	保 持 者
五十公尺	六·九秒	張潔琮
一百公尺	一三·二秒	李 森
二百公尺	二七·五秒	李 森

八十公尺跳欄 一六·五秒

跳高 一·二五二公尺

跳遠 四·七六〇公尺

推鉛球 七·七五〇公尺

擲鐵餅 二一·五九〇公尺

擲標槍 二二·五六〇公尺

壘球擲遠 三七·五三〇公尺

四百公尺接力跑 五九·〇秒

全 能

項 目 全 省 記 錄

五 項 運 動 二〇一〇分

十 項 運 動 三九六四分

四 百 公 尺 接 力 跑 四六·九秒

陳實襄
徐碧雲

莊銘箴

龐媛玉

孫德芳

韓彩明

楊祿一

楊祿一

吳菊心

朱桂芬

張桂英

陳梅仙

一四·三秒

一·三五五公尺

五·〇六〇公尺

一〇·三五〇公尺

三〇·〇五五公尺

二八·五五〇公尺

五〇·四五〇公尺

五四·六秒

全 國 記 錄

二六二五分

五二三分

四四·四秒

錢行素

朱天真

鄧銀嬌

馬驥

陳榮棠

原恆瑞

潘瀛初

陳淑卿

李寶蕙

李宜南

錢行素

保 持 者

王季淮

張齡佳

鍾連基

何培根

朱仲熹

趙秉衡

一千六百公尺接力跑

三分四五·二秒

李延祥
王延發
陳同怙
曾榮忠

三分三一·八秒

宿笑如
劉康福
李延祥
曾榮忠

註：

按五項運動之全國記錄原為三〇二〇·一五〇分十項運動之全國記錄原為五八
八七·五九〇分本表係按原有成績照新記分法計算

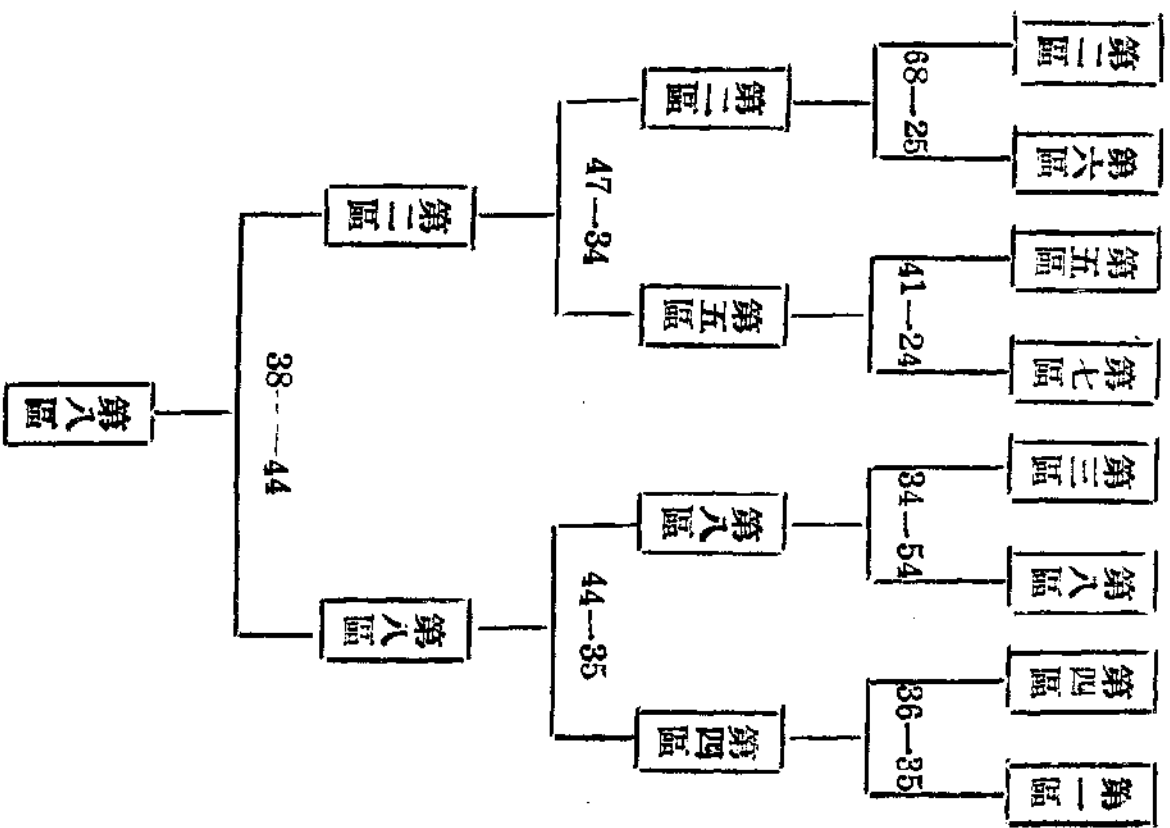
國術比賽總記錄表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
拳術單人	張祚啓一區	韋宏岐三區	吳志潮五區	馬杏三四區	
拳術對手	顧慶葵四區 莊云初四區	張金生四區 朱鴻賓四區	無	無	
器械單人	吳志潮五區	張正林五區	程萬里七區	楊興祖四區	
器械對手	周長讀八區 金忠清八區	張金生四區 馬杏三四區	方關茂四區 王志其四區	無	
角重量級	王子慶七區	無	無	無	
角中量級	吳福元二區	韓劍雄二區	吳子元二區	黃嘉麟二區	一九七
角輕量級	丁大雄二區	顧玉才二區	程萍客三區	無	六二
鍵盤踢	姚楚寶二區	無	無	無	
鍵交踢	姚楚寶二區	無	無	無	
力重量級	顧廣葵四區	無	無	無	六七五·二五公斤
力中量級	吳志潮五區	邊子林二區	羅謙五區	張金生四區	八三六·〇〇公斤
力輕量級	黃嘉麟二區	章宏岐三區	楊興祖四區	張杏生二區	八五八·二五公斤

體育研究與通訊

江蘇省第四屆全省運動會成績彙誌

續成賽比標錦球籃子男

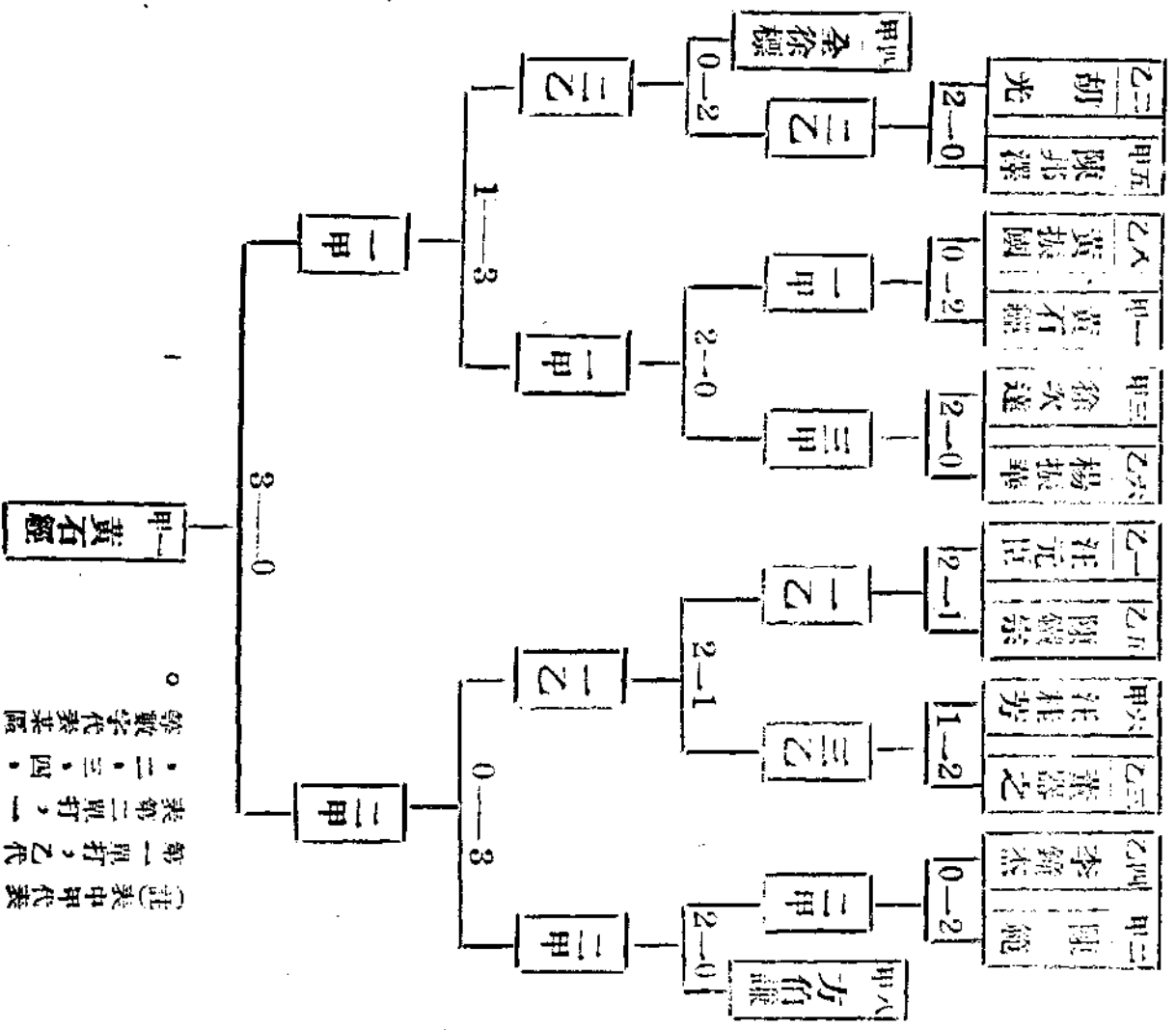


男子組球類成績

區	項別							
	一區	二區	三區	四區	五區	六區	七區	八區
拳	5		3	1	2			
拳術對人			8	1	8		2	
器械對手				5				5
器械對手								
角力重級							5	
角力中級		10						
角力輕級		9	2					
毽球盤踢		5						
毽球交踢		5						
力測重級		3		5				
力測中級		3	3	1	7			
力測輕級		6	3	2				
分	5	38	8	23	17	○	7	5
名次		一	四	二	三			

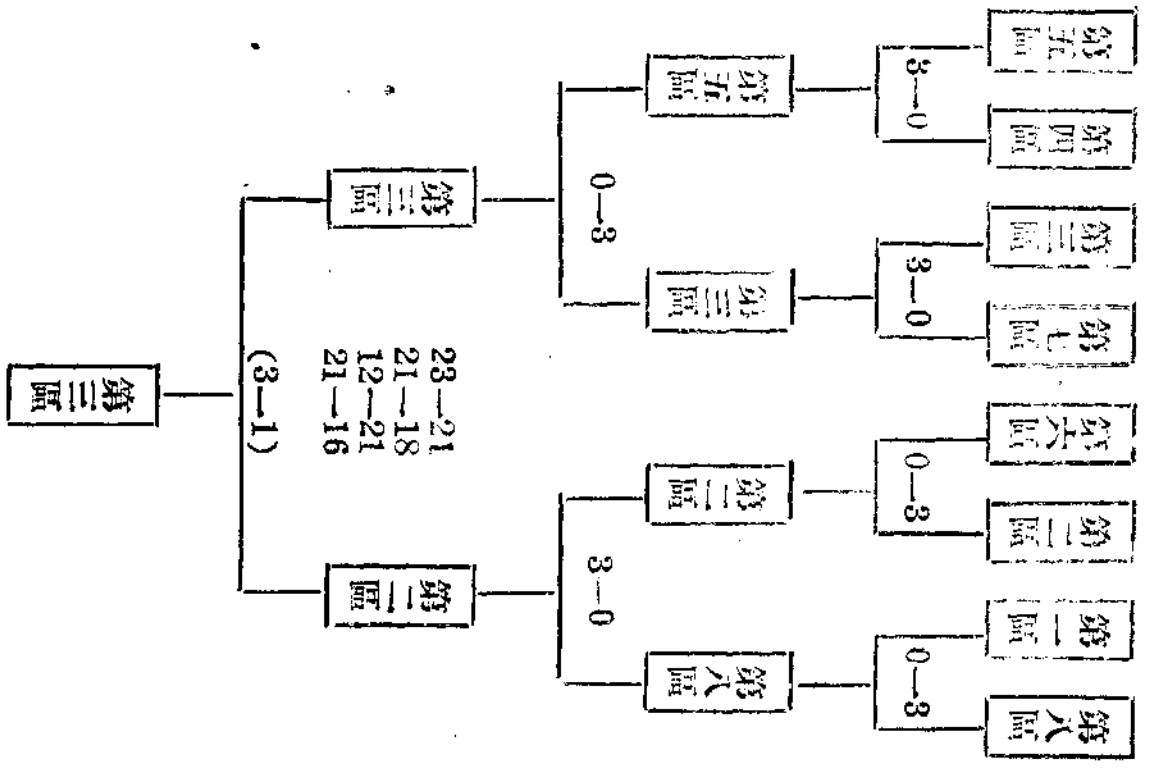
國術比賽各區得分記錄表

續成打單賽比標錦球網子男

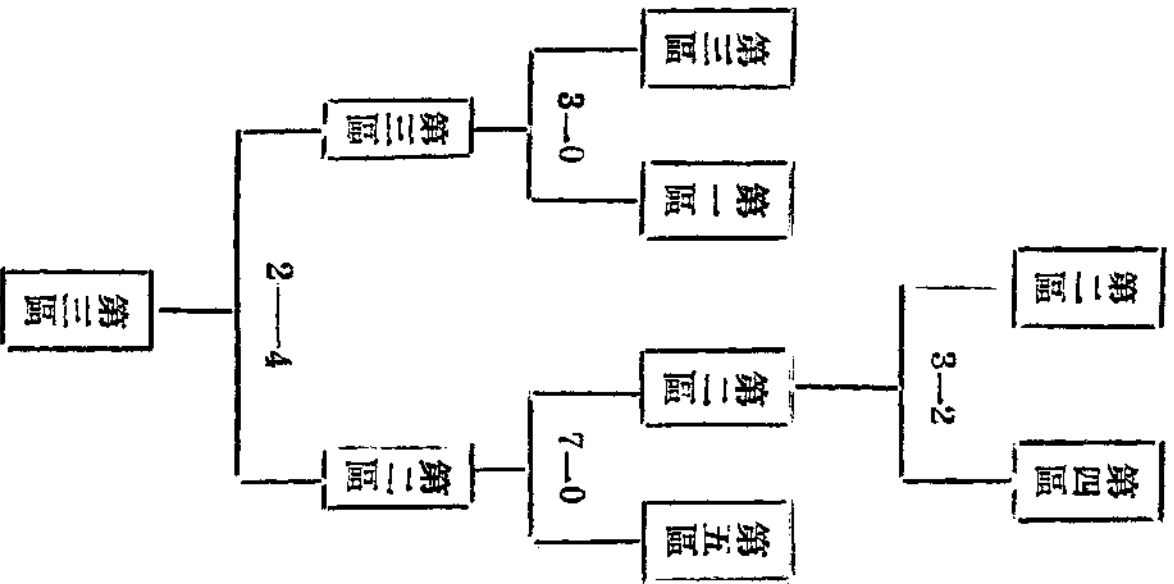


(註) 表中甲代表第一單打，乙代表第二單打，一、二、三、四、等數字代表某區。

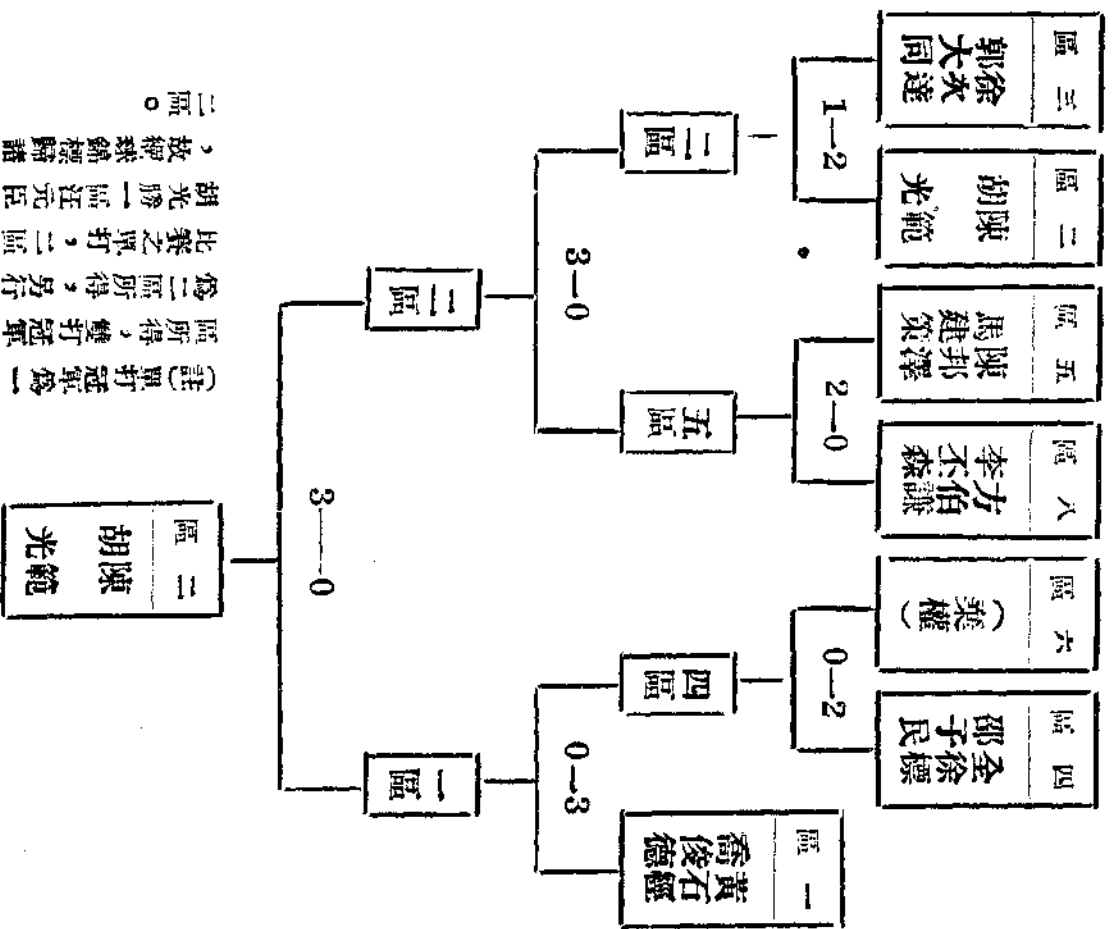
續成賽比標錦球排子男



績成賽比標錦球足子男

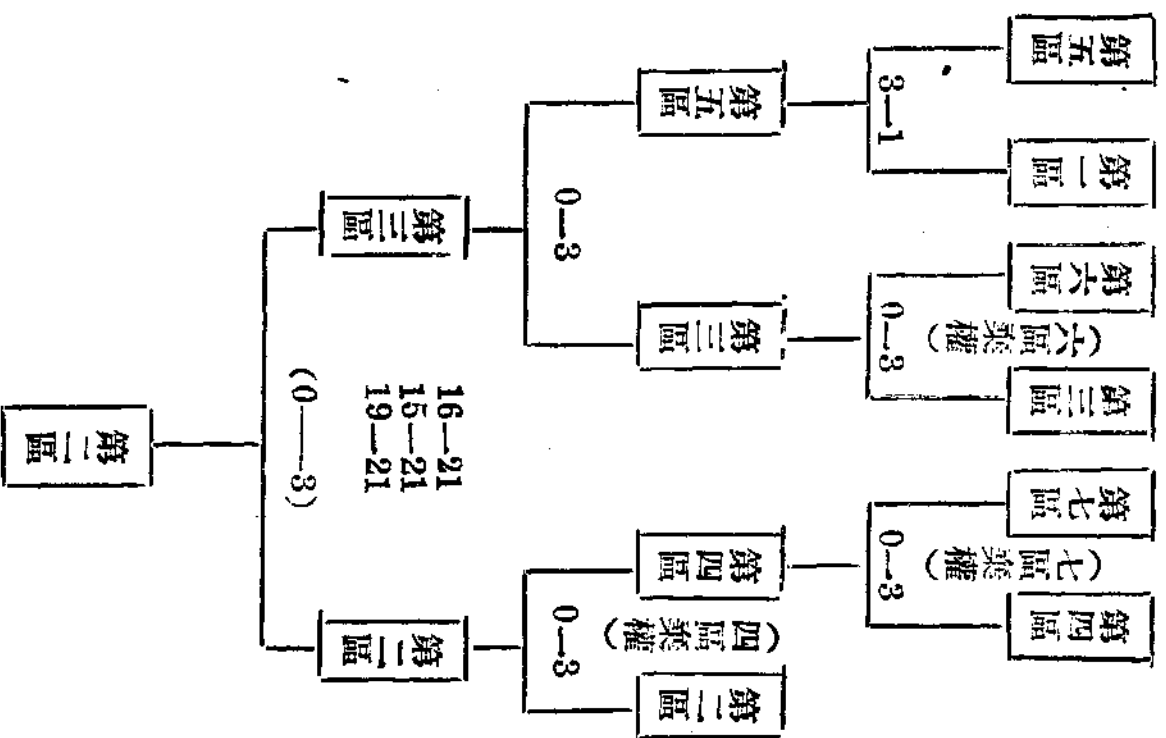


績成打雙賽比標錦球網子男

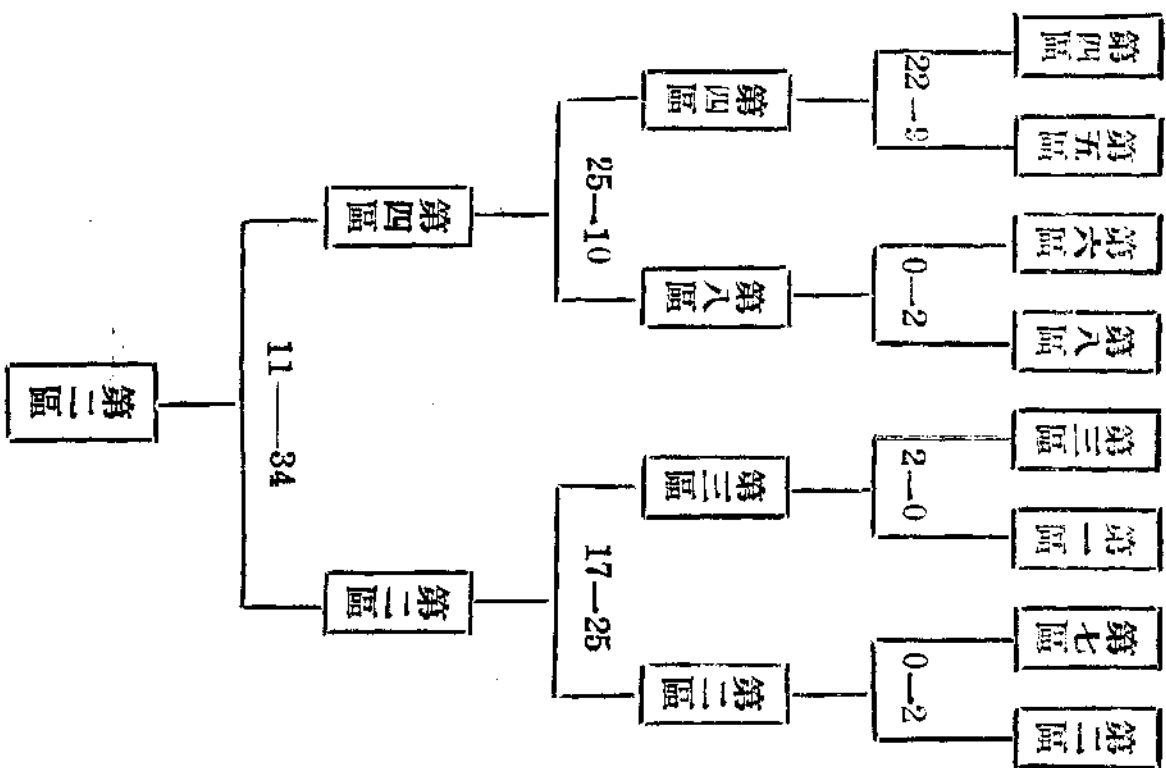


(註)單打冠軍爲二區所得，雙打冠軍爲二區所得，男行比賽之單打，二區胡光勝一區汪克臣，故網球錦標歸二區。

績成賽比標錦球排子女

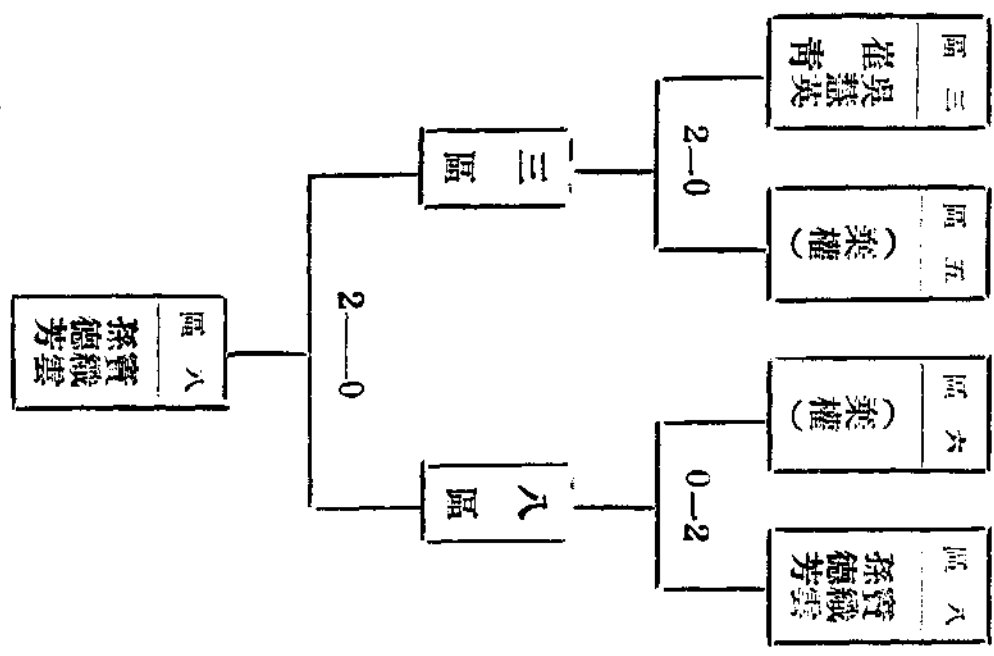


績成賽比標錦球籃子女

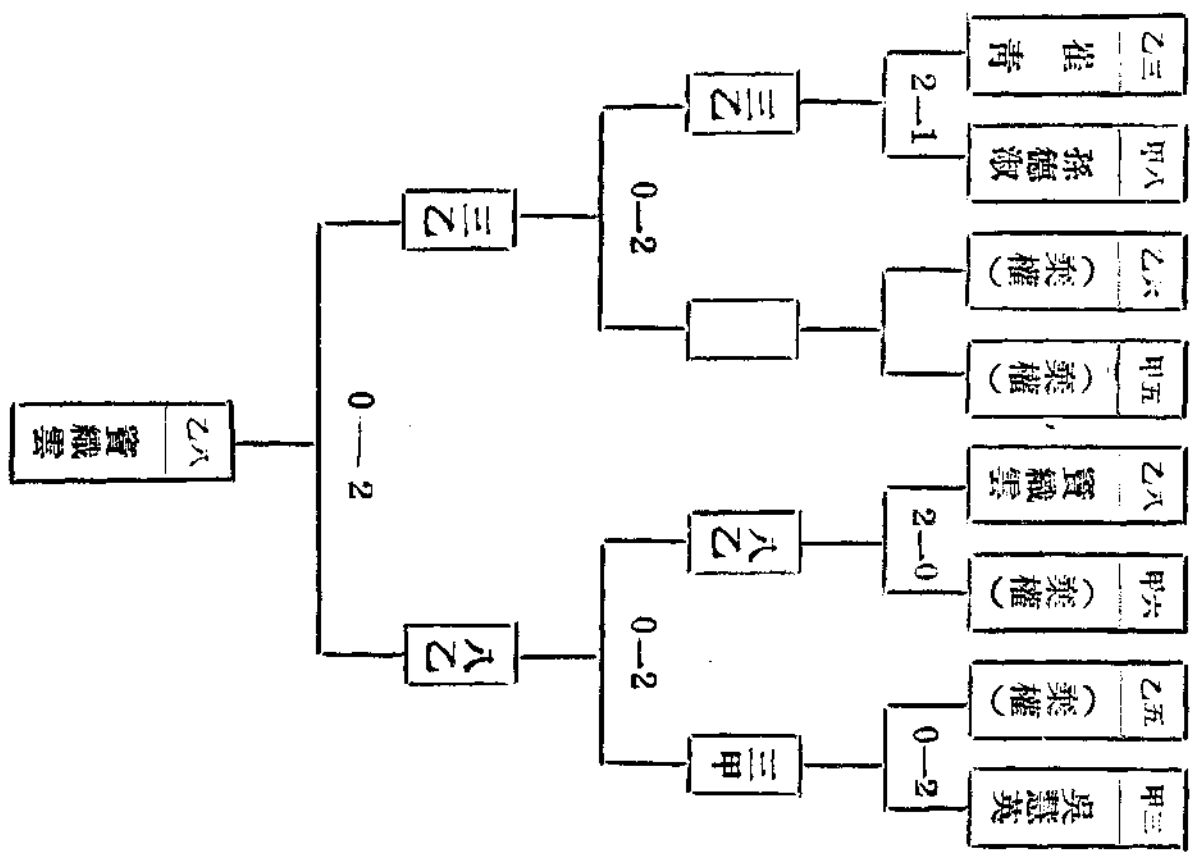


女子組球類成績

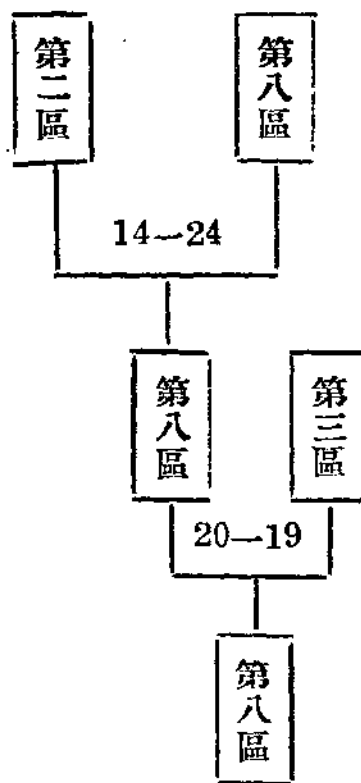
績成打雙賽比標錦球網子女



績成打單賽比標錦球網子女



女子壘球錦標成績續



錦標得主一覽表

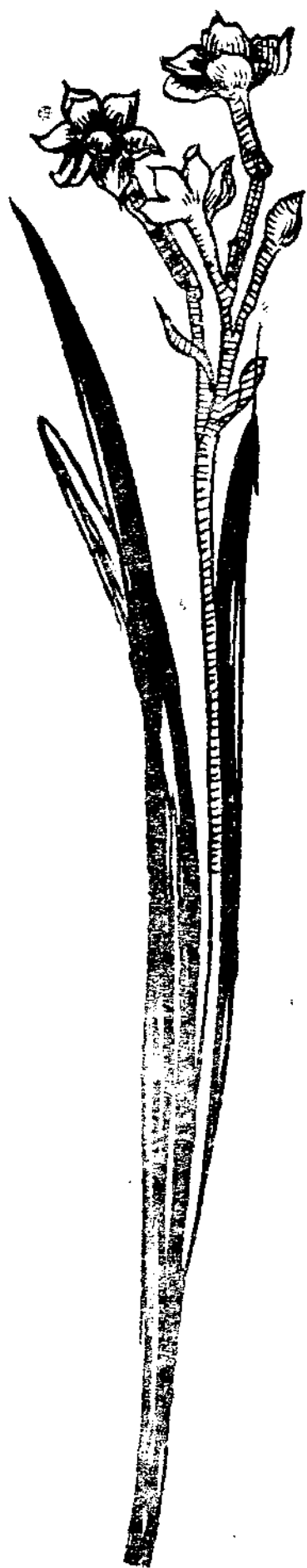
▲男子

- 田賽……………第二區
- 徑賽……………第二區
- 全能……………第二區
- 足球……………第二區
- 籃球……………第八區
- 排球……………第三區
- 網球……………第二區
- 國術……………第二區

▲女子

- 田徑……………第二區
- 籃球……………第二區
- 排球……………第二區
- 網球……………第八區
- 壘球……………第八區

完





本場活動事業概要

部導指

▽續 第二卷 第四期

本場自廿四年度七月起，至本刊出版時止，所有活動事業，擇要略述於次：

(一) 第二屆個人乒乓球賽

本場於廿二年十二月舉辦省會第一屆個人乒乓球比賽，參加者異常踴躍，本年舉行第二屆比賽，於六月間籌備，通告報名，計參加者男子組十九人女子組三人，比賽採單循環制，廣續七日，始告結束，茲將比賽成績分列於后：

第二屆個人乒乓球錦標賽成績表

一、男子組（中途棄權者未列入）

姓名	得勝次數	失敗次數	名次
郭煥文	十三	〇	一
苗有恆	十二	一	二

二、女子組

于書馴	十一	二	三
薛以祥	十	三	四
李筱圃	九	四	五
陳麟	八	五	六
黃福永	六	七	七
陳振基	六	七	七
夏廣九	五	八	九
黃鴻賓	四	九	十
陳伯恭	三	十	十一
于芝生	二	十一	十二
李文懷	二	十一	十二
黃廣伯	〇	十三	十四

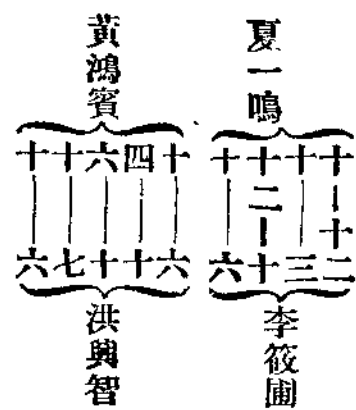
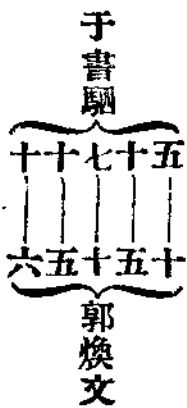
姓名	得勝次數	失敗次數	名次
劉燕喻	二	〇	一
潘桂華	一	一	二
陶 荇	〇	二	三

(二)第二屆團體乒乓球賽

二屆個人乒乓球比賽既告結束，本場乃續辦第二屆團體乒乓球比賽，加入者計有鎮華、ABC、健康等三隊，規定每隊以五人為正賽員，用單純環制，比賽結果，鎮華隊得錦隊，由本場贈送銀盾一座，以資紀念，茲將全部成績附錄於后：

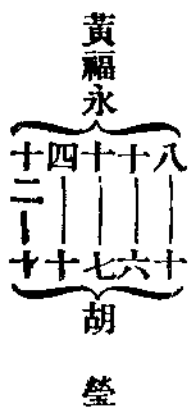
鎮華對ABC (三比二鎮華隊)

鎮華隊 ABC隊



鎮華對健康 (五比〇鎮華勝)

鎮華隊 健康隊

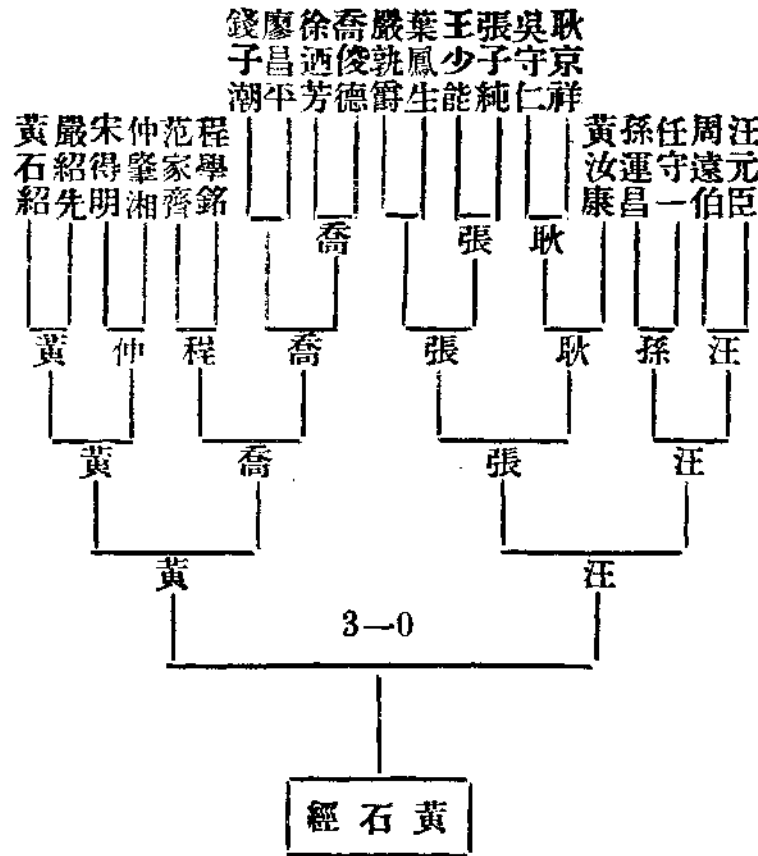


健康對ABC (五比〇ABC棄權)

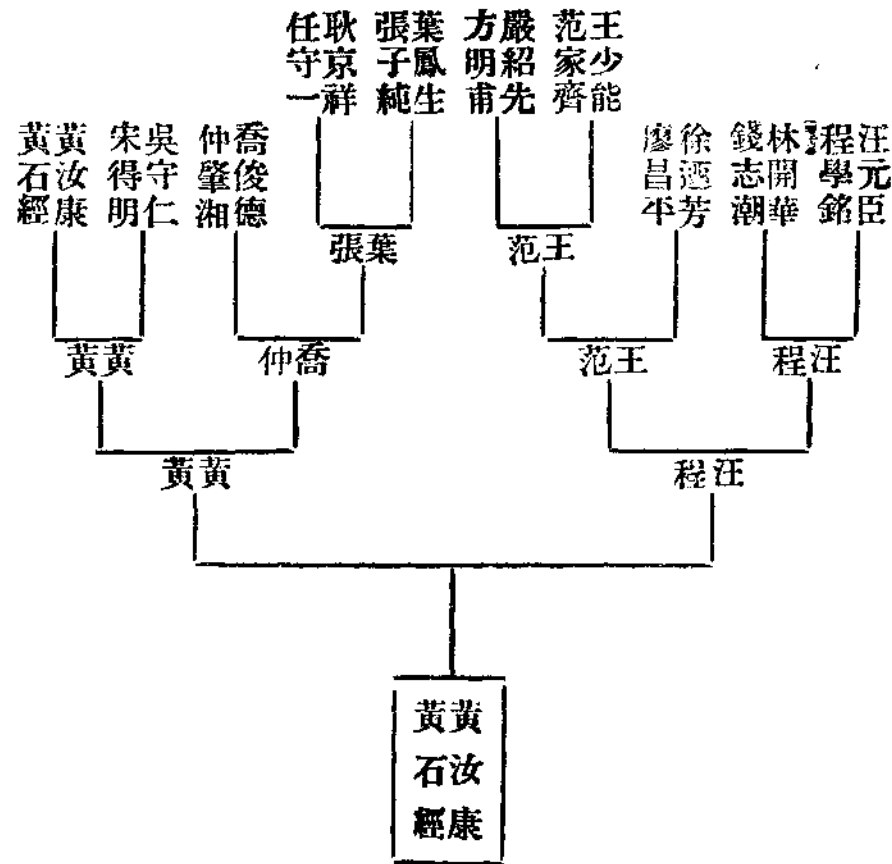
(三) 第四屆公開網球單雙打錦標賽

本場於本年度七八兩月舉行第四屆公開網球比賽，分單打雙打兩種錦標，比賽用淘汰制，計加入者單打廿一人，雙打十組，歷兩星期方告結束，結果由黃石經得單打錦標，黃汝康黃石經得雙打錦標，茲將全部成績列后：

單打秩序表



雙打秩序表



(四) 第三屆公餘網球錦標賽

在四屆公開網球將近結束之時，本場又繼續舉行第三屆公餘團體網球錦標比賽，每隊至少二人至多六人，用台維斯杯制淘汰，計參加者有醫師、省鐵、公餘、混成等四

隊，比賽結果由省鐵隊得錦標，茲將各隊隊員姓名職業一覽表附後：

公餘網球賽各隊隊員姓名職業一覽

省鐵隊	仲肇湘	(政界)	喬俊德	(鐵路)
醫師隊	汪元臣	(醫師)	程學銘	(醫師)
公餘隊	葉尙志	(政界)	鄒拱如	(政界)
混成隊	李衡	(政界)	徐迺芳	(政界)
	周遠伯	(政界)		

(五)襄辦第一屆暑期體育講習班

本省教育廳爲整頓全省體育起見，特於本年七月舉辦第一屆暑期體育講習班，關於籌備及開辦後行政授課等事宜，本場場長及職員，均分別主持及襄助，所有規程、課程、以及各種統計，均詳見本刊本期該班概況篇中。

(六)襄辦第四屆全省運動會

本省第四屆全省運動會訂於九月十二日至十五日舉行，關於籌備工作，以及大會進行事宜，本場同仁，全部加

體育研究與通訊 本場活動事業概要

入，主持下列事項：

- 一、修訂各種規程草案
- 二、監修場地設備
- 三、編印大會通告
- 四、指導各區運動會
- 五、主持大會競賽事宜
- 六、整理成績彙編報告

(七)辦理本省參加第六屆全國運

動大會事宜

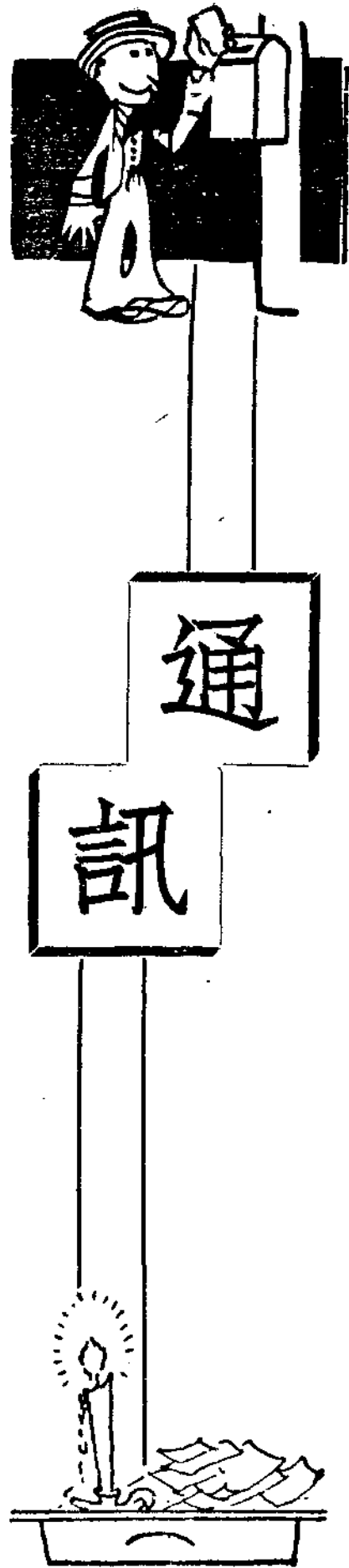
全省運動會結束後，卽由選拔委員會選定本省各項運動選手，由本場分別通知，并向全國運動會辦理註冊手續，編擬經費預算，以及出席辦法等事宜。

(九)解答體育問題

各處來函詢問體育上各種問題，本場就範圍以內能力所及，一一加以解答，內容詳本刊通訊欄。

(十)編輯本刊

本刊三卷一期，於七月開始編輯，九月出版。



貴州體育之概況

姜榮林

貴州僻處西南。因交通不便之故。各種事業。似較他省均遜一籌。而又以體育為最。九月五日。為選拔出席六屆全運選手之故。全省運動遂應運而生。會場設於貴陽郊外之南廠。參加單位二十有三。運動人數百數十名。據云此會在黔。尙屬創舉。以八十一縣千餘萬人之貴州。而參加全省運動會者僅如上數。且武裝同志居三分之一以上。由此觀之。則貴省之體育情形。可知矣。民衆團體。因有特殊情形。未能赴會者。不足深責。而為民衆領導之學校團體。參加者亦復寥寥。甯非怪事。今將管見所及。略述如下：

貴陽為黔之省垣。學校體育。如同點綴。課程編配。亦多不遵部令。甚有無體育之課而又禁止學生課外運動者。豈非滑天下之大稽乎。教育多屬兼任。其資格除一二係私立體專畢業外。餘則為講武堂等校畢業。所用教材。大半為舊時半軍事式之體操。詢之該校。均係一二十年之老教員也。以斯等人而任體育。猶能冀體育之發達乎。體育設備。更屬簡陋不堪。而場地之狹小。出人意外。公私立中等學校十餘所。除高級中學有半面足球場外。餘則概付缺如。至於體格檢查。則聞所未聞也。社會體育。則更無人過問矣。自省府改組後。中央軍駐節於此。設新生活俱

樂部於中山公園。對於體育竭力提倡。一切設備。除足球場外大致已具。惟所置器械。稍覺粗笨耳。爾來。省立民衆教育館有健康部之組織。附設一小規模之體育場。器械

之部。可云盡有。惟球類遊戲。限于場地。祇設籃球排球各一而已。至於田徑場之設備。仍屬烏有。是誠一憾事也。



答四川梁先生問題一束

女子籃球

(一)第四章丙第一條：「球員與球接觸後，將球向上拋或拍起……」，此處所指接觸後與將球向上拋或拍起，係同一動作否？如球員接觸（並未接住）球後，再將球（指在手中者）向上拋或拍起過頭而復接住之（或觸及），爲合法否？

答：不論接住或未接住時，將球拋拍至頭部以上，均爲「挑球」。

(二)拋球過頭，待球落地數躍，然後接住或觸及，不違例麼？

答：拋球過頭後，待其落地，然後接球，或與球接觸，亦

爲「拍球」之一種（原文爲 Loop bounce），故若於數躍後接觸，即成不合例之拍球，而爲違例。

(三)第四章丙第二條註：「在地上彈躍一次以上而被原人接住或觸及，謂之不合例之拍球」，如拍向地，（或有本條之各種情形）待球彈躍若干次後，始接住或觸及之，合不合例？

答：不合例。

(四)第四章已第一條(乙)(1)對手在場角（潘知本謂兩邊爲牆者）時，用雙臂在其前面防守」，照規則原意，似以潘氏所云爲是，但規則並無註釋，先生以爲何如？

答：場角二字，確宜加以解釋，本條係指室內球場二牆之交角而言。

(五)第十章乙第二條註(1)「替代之隊長，負受前隊長所有之球隊技術犯規」如隊長先未出場比賽，則於進場後，(替代隊長是否離場姑置勿論)應負受替代隊長之球隊技術犯規，是否？

答：此項解釋，應離開人而從職務上確定之。如甲為正式隊長，惟未上場，故由乙代理隊長職務，假定該隊已有二次球隊技術犯規，此後甲如上場，(不論是否代乙)，而乙將代理職務交還於甲，則應將乙名下之二次球隊犯規轉記於甲之名下。又如甲雖上場而乙並不將職務轉移，則該項犯規亦無轉記於甲名下之必要。再換一種說法，如甲為正式隊長，數分鐘後退出，而將隊長職務交丙代理，則在此數分鐘內，如甲之名下已有球隊技術犯規，應同時隨職務之轉移而轉記於丙之名下。

(六)第十一章第二條添「(丙)中圈發球後，未滿兩次傳球而即擲籃者」，中鋒拍球後，任何隊隊員得球，即為一傳，是否？再由得球者傳予他球員，即可射籃否？又中鋒拍球後，待球落地即接住之，為一次傳球否？

答：十一章二條丙係指「中圈擲球」之開球方法而言，按現在中國所用者完全為「中圈跳球」之開球方法，故本項不適用。如為「中圈擲球」法，球由裁判員擲與中鋒，則中鋒接球後必須傳二次後(如中鋒傳與右鋒，右鋒傳與左鋒，即完成二次傳球)擲籃方始有效。(協進會規則上丙項與對則倒排，宜注意，罰則括弧內應改)(第一條丙第二條甲乙丙)，蓋將丙字漏去故也。

(七)第十章丁第一條「(甲)非同隊之球員二人，同時以雙手按於球上，謂之爭球」，而(2)球員已按第一條之規定將球接住後，如其對手再將手加按於球上，該對手即為犯規」，按於球上，僅指球在地板上麼？接住僅指球在空中麼？此兩點於爭球和犯規似極有關係，請詳示。

答：按於球上之解釋，不限於地板上，若二人同時在空中接球，各以手捧住，亦成爭球。接住亦不僅指空中，若球在地上，而已被甲球員用雙手捧住，則認該球已為所得，對隊球員即不能再用手按球。總至問題不在空中地上，而在是否同時按住，及是否完全接牢。

(八) 拋球向空，落地後復以手拍之，然後接住，對否？

答：按所述情形，當然為一次以上拍球，前一次即如第二問之情形，後一次即為通常拍球也。但拍後不接，則應認該次拍球為傳球，不成違例矣。

(九) 擲球向地，躍起時復以手挑之向空，對否？又挑後再行接住，對否？

答：擲球向地躍起時挑之，若不接，不違例，理由同上則，若再接觸，即成連台拍挑，而為違例。

(十) 第十一章第一條罰則二，有助長後衛犯規之嫌，然否？

答：視球員之道德及守法精神而定，但無論如何，後衛決無得球之機會，故亦不致發生若何影響也，此種規定極複雜，用意何在，不易推測，吾人惟有信賴定此規則者之專門智識經驗耳。

(十一) 第四章戊第三條球員持球向任何方向作逾量之行進，謂之帶球跑，『提起後方之足，及原地跳起等動作，均包括於其中』，有『記號中之語，應作何解？

答：提起後方之足，指跑動時接球，於二步內停止者，如

再將後方之足提起，亦作帶球跑論（其意可參閱同章丙第四條，旋轉應以後方之足為中心，即不能再提起也），原地跳起而在原地落下，仍作兩步論，故亦成帶球跑（本問題可參閱男子規則較易明瞭）。

(十二) 因場地過小，遮板之在端線上者，球觸板之上下左右四邊，應怎樣判法？

答：最好能按規則樹於場內二呎處，無論在場內或端線上，球觸板邊，繼續比賽。

男子籃球

(一) 第七章第二條：「……球體之任何部份，觸及界線或線外之地面，物件或出界之球員者，謂之球出界。……」球觸及在界線上之球員，為球出界，如在界線上之球員劫取此空中行將出界之球，或稍有所動作時，應判球出界？抑球員出界？

答：不論球觸線上之球員，或線上之球員觸球，球均為出界，而該球員即為使球出界之球員。球員出界為判決球出界之根據，故球員出界不能單獨成立（球員出界無

野則)。

(三)第七章第九條之「帶球跑」，先生所解釋者與廿一年全國體育協進會出版之規則盡同，但時報之，一九三四——五年之規則顯有不同。又勤奮體育月報第一卷第四期六十四頁與先生所解釋者異。

時報之一九三五年規則與浙江體育月刊第二卷第四期六五至六六頁所載者同。而中華全國體育協進會出版之體育季刊第一卷第一期一七三頁載「第七章第九條(乙)球員在快跑或運球完畢時接球，可容其用兩步立定或將球擲出，其第一步計算法如下：(1)如球員在任一足着地時接球，則在球接住時為第一步，(2)如球員雙足離地時接球，則在得球後其任一足或雙足同時落地為第一步。第一步後其任一足或雙足同時再着地時算第二步」復多一「再」字，似極肯定離地接球之球員，雙足落地後可再跳起落地，此點當否？

如球員快跑時接球，一足落地(第一步)他足再向前落地(第二步)此時擲籃或傳球，可否提起後方之足？如在此兩步後，有相當之停止，兩足離地，可否？無相當之

停止，(兩足前後落地，即乘勢騰空跳起)兩足可離地否？此問務請詳示。

答：規則有時間性，所指各種解釋是否同時，(或許我的解釋在新舊之交之時)我在何處解釋過，已不能記憶，如有不同之處，應以體育協進會之最新規則為準。勤奮一卷四期所載為消息，並非確定之文字，不能為憑。按新規則之條文，雙足落地後目可再跳起落地，所宜注意者，為雙足同時落地一點(不能稍有先後)，而不在雙足可以同時跳起也。若兩步立停後擲籃或傳球，當然可以提起後方之足，但球必先離手而後足可落地，雙足同時跳起亦可。

(三)第八章第八條如球員由前場運球到後場，作傳球到後場論否？又運球到後場，再繼續運到前場，作傳球到前場論否？運球到後場而傳與在後場之本隊隊員，作違例品？

答：運球至後場與傳球至後場同為違例。運球至後場後，再運至前場者，如運球至後場為合法(即在四種例外之內)則再運至前場，自應作傳至前場論。運球至後場而傳

與後場之本隊隊員者，如運球至後場為合法，則傳球並不違例，但重新受十秒鐘內傳至前場之限制。

(四)不同隊之兩隊員，同時拍球，其後為二者之一接住，復向前拍走，作連運論否？又同時拍球之前，此接住而後拍走者，已先運球，作連運論否？

答：如係同時不作連運論，雖已先作運球，亦不作連運，因球已在空中被對手接觸也。

(五)擲球入場時，球未進場即復在他處落地，應怎樣？

答：如無意落地，自可重擲。若已正式擲球而仍落於場外，應作該球員使球出界論，由對隊球員在球落地之處擲球入界。

足球

(一)擲球入場時，球未進場或已越邊線豎平面後，未落地前復被風吹出，應作如何判決？

答：由對隊在球越出界線豎平面處擲球入界。

排球

(一)救球之遠離場地者，擊球過網時，觸及邊線外之網頂或柱之上端而仍落入對方場內，算好球否？如在網之假定延長水平線上過去，落入對方後場角，對否？

答：觸界外網頂而落入對區者為好球，因網為正式設備。若觸網柱，則為出界，因柱為界外之物件。在網之假定延長水平線過去落入對方後場角，依規則條文中從網上擊入對區之意義解釋，並作失敗論。但此點係我個人之意見，未敢斷定，作為參考可也。

出路問題

我是個篤好運動和喜歡研究體育的人，所以初中畢業，即投考兩年期限的天健體專(校址在四川)，兩學期後，因事輟。二十年秋，負笈上海，本想進東亞體專，惜乎當事者太不原諒我們遠道求學的苦處，收費過昂且急，結果暫入中國體校，一二八事變後，復轉入江南體育學校，畢業後，回到四川，處處所遇，皆不如意。(四川教育，毫無保障，體育課程，尤不注重。)我現在決計再進高中普通科，一面注意各種科學的平均發展，一面注意體育上重要的技能，

同時訂閱書報，添購新出體育用書，將來決努力於體育理論與行政（訓練法當然不會拋棄），技能則為手段而已。（有幾種理由，使我不能專注意技能，但並不是不注意技能。1. 我體高僅五呎四吋，恐無特殊成績。2. 運動種類太多，不易一一擅長。3. 年華一過，自然淘汰。4. 沒有理論作根據，等於猛幹，如江湖醫藥之流有背教育主旨。）高中畢業後，究入大學體育科為好，抑入單獨的體專（如將來之國立專）為好？

我教女子和小學生，都覺得不大適宜，初中又因注意童子軍，也覺麻煩。研究童軍，國術，和軍事教育，誠然是應該的，不過個人精力有限，那得萬能？所以我請先生切實的指示。

如國立體專成立，須具何種資格始得入校？意料中有

些什麼手續？待遇大概怎樣？國內大學有體育科的，以那幾處較好？

答：足下對於體育之見解甚是，體育不僅運動技能，而為體育教員者，尤應有品德之修養，充分之智識，辦事之能力。足下既有志研究，高中畢業後，自以入大學體育系為宜，因專科為體育教員之培養機關，對於高深之研究尚感缺乏，而各種科學之平均發展，尤以大學為易求也。童子軍國術及軍事教育，雖不必深切研究，然終以有相當認識為宜，專長於一門，有時亦能感受困難。國立體育設立事，非有所聞，恕難奉告。國內大學體育科有中央大學，北平師範大學二校，各有所長，我亦不便作任何批評，請原諒。



答上海章先生問題四則

(一) 田徑賽中之撐竿跳一項，撐竿穴之大小做法，已詳載

於規則中，惟穴之後方，應離沙坑多少尺寸，因規則

中無規定，請指示。

答：撐竿跳穴，因架子可移動，故距離沙坑若干無須規定，普通均沿沙坑之邊緣。

(二)籃球比賽，某隊在罰球時，裁判員最宜立於何處，可得明瞭之觀察，而不妨球員之進行動作？

答：罰球時裁判員所立地點，以罰球圈兩旁相當距離外為較合，遠近發後，自當視球員散立之情況而定，如有檢察員，則二人中之任何一人立於籃下後方，則被罰隊反攻時，仍能一前一後，作清切之觀察。

(三)籃球比賽時，甲隊球員得有二次擲籃之機會，在第一次罰球已擲過而第二次罰球未擲時，裁判員又發現乙

隊有技術犯規之事，此技術犯規之罰球，應如何執行？

答：二次連罰中如有技術犯規發現，則第二次應作技術犯規之罰球，而將原有罰之第二球，在最後執行，因技術犯規罰球之結果為死球，故須先執行，則原罰之第二球不中時，仍得繼續比賽。

(四)校方每學期舉行體格檢查，以身高體重年歲及肺量胸圍胸厚為測驗，而元欲分體格之等第，請問以此數項能否分出等第，用何種方法？

答：以身高體重年齡肺量胸圍胸厚等合算分組標準，當然可以，但太複雜，且不需要，故以仍用部頒方法為是



江西省暑期體育訓練會之經過

鄧堪舜

緣起

查贛省運動成績，素稱落後，省際比賽，每遭敗北，

為利用暑假期間，選拔真材，積極訓練，藉以提高我省運動成績，及訓練競賽精神起見，特由江西省黨政軍學體育促進委員會會同省立體育場南昌市光體育會負責籌辦暑期

體育訓練會，以資訓練。

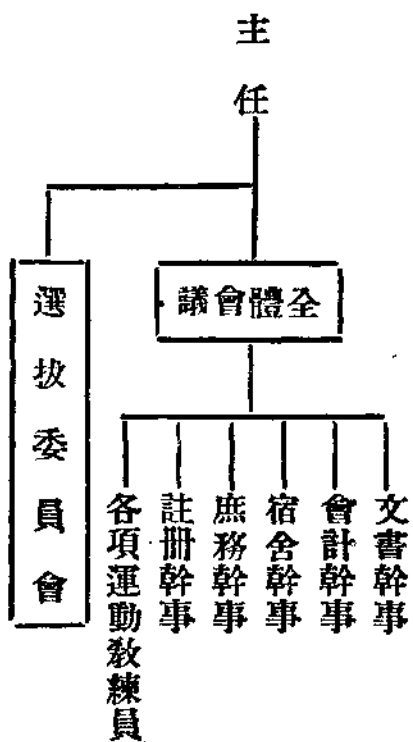
籌備經過

本會主任一席，由省立體育場場長余永祚先生担任，嗣以余先生因病請假離職，于七月中旬本會首次會議，改選堪舜担任，掌理一切，自維才具短絀，時間侷促，事務紛紜，至難應付，對於本會全責，本難應命謬任，無如黨政軍學體育促進委員會主任幹事程教育廳長一再催促，只得勉力担任，積極籌備，一面將各項規程辦法等擬訂呈請省政府綏靖公署備案，及頒發各區市縣轉飭各該管轄範圍內各機關團體軍警隊部學校遵照選派運動員來省參加受訓，一面組織選拔委員會請賀鑑千等十七人為委員，選拔本會受訓之運動員，並審查報名參加受訓者之資格，函聘尹俠民等二十餘人為本會幹事及運動教練員，以資襄助各項會務及訓練事宜，並購置或借用各項器具及醫藥用品等，以備應用，以上乃本會籌備之經過情形也。

組織

本訓練會設主任一人，教練員若干人，幹事若干人，掌理各種訓練事宜。

暑期體育訓練會組織系統表



地點及期限

本訓練會辦事處，設省立體育場，訓練場所除游泳設南昌市光體育會游泳場外，餘概設省立體育場，期限自七月二十日起至八月二十日止。

訓練項目

本訓練會訓練項目規定如左：

- 男子部：一、田徑賽 二、游泳 三、籃球
四、足球 五、排球 六、網球

女子部：一、田徑賽 二、籃球 三、排球

選手資格

參加本訓練會之運動員，須具下列資格之一：

一、田徑賽達下列標準由各機關學校負責選派者，（凡地方政府正式舉辦之運動會紀錄均得承認之）

甲、男子部：一百公尺一二秒 二百公尺二四秒八

四百公尺五八秒 八百公尺二分一五秒 一千五

百公尺四分五〇秒 一萬公尺三三分 高欄一八

秒 中欄六二秒 鐵球一〇公尺 鐵餅二九公尺

標槍四〇公尺 跳高一公尺六〇 跳遠六公尺

三級跳遠一二公尺 撐竿三公尺

乙、女子部：五〇公尺八秒 一百公尺二五秒 二百

公尺三二秒 低欄一六秒 鐵球八公尺 鐵餅二

一公尺 標槍二二公尺 壘球三五公尺 跳遠四

公尺 跳高一公尺一五

二、由本會選拔委員會就省會運動員中，選拔技術優良堪受訓練者，或自由報名參加經本會選拔委員會審查合

格者。

「註」1. 在訓練期間，如有不規則之行爲者，得隨時取消其參加資格。

2. 凡暑後必須離省之運動員，不得選派或被選拔。

報名地點期限及手續

本訓練會報名地點，在省立體育場，日期自七月一日起至七月十八日截止，凡自由報名參加本訓練會者，均須備報名手續經審查合格，並接得本會通知後，方得參加訓練，外縣機關選派參加者，須於七月十九日以前持機關證明書來會報到。

規則

（一）訓練辦法及管理規則

○凡參加本會受訓之運動員，須嚴格遵守本會一切規則，絕對服從教練員之指導。

○本訓練會時間規定如左：

1. 田徑賽每日早晨六時至八時
2. 球類每日上午八時至十時
3. 游泳每日下午五時起

◎凡參加訓練之運動員，須按時到場練習，不得缺席或遲到早退，勸告後再犯者，即取消其參加資格，及本會所供給之一切待遇。

◎公共之運動用具，由本會供給，個人之運動用具，則概歸自備。

(二) 寢室規則

1. 起臥須按規定時間。
2. 床榻已放置妥貼，不得任意搬動。
3. 起床後一切被褥衣履須收拾整齊。
4. 寢室中禁止留客住宿。
5. 寢室中一切用品，安置均有定所，不得紊亂。
6. 寢室中須注意清潔，臥具宜時加洗晒。
7. 就寢後不得談笑或燃燭。

(三) 教職員服務公約

1. 各職員對本會各職須完全負責。

2. 各職員不得擅離職守，如有特別事故暫離職時，須自請兼代人，並須向本會主任請假徵得同意。
3. 本會各教職員純屬義務，概為無薪職。
4. 各教練員對各該組運動員須嚴加管理。
5. 各教練員每日須按規定之練習時間出席指導，並須各自召集運動員開會討論各該組一切事項。

各項運動員待遇

本訓練會各項運動員規定待遇如左：

- 一、田徑賽選手，由外地按標準選派來省及省居者，經本會選拔委員會審查成績確能達到或超過本會規定之標準者，由本會供給膳宿及往來旅費，但必須在本會宿舍住宿，(省會選手無往返旅費) 審查成績不及標準者，僅供給伙食住宿，其往返旅費，則由選派機關負責。

- 二、球類游泳選手，本會供給茶水外，概無任何待遇。

- 三、受本會待遇之選手，如有不規則行為得隨時停止並追

繳其待遇費。

訓練經過

本訓練會自七月初籌備以來，爲期兩週有餘，各項課程，編配極爲完善，迄七月中旬，外縣各機關團體選拔來省受訓者甚多，如星子臨川南豐永豐九江等縣，均已先後到省，但恐人數過多，而天氣炎熱，體育場房屋不敷住宿，曾函一職醫專兩校，商借教室後，外地來省人數，體育場房屋足供居住，比飭梁耀庭幹事妥爲佈置，關於運動指導及宿舍管理，由堪舜督促之，準於七月二十日上午六時開始訓練。

一、分組訓練 本訓練會各項運動教練員，早經分配妥善，茲爲便於訓練起見，特將訓練項目分成若干組，關於各組訓練時間，及一切訓練事宜，由各組教練員負完全責任支配，茲將分組情形紀錄如下：

男子田徑賽組負責教練員鄧堪舜

選手：共四十一人

女子田徑賽組負責教練員吳云龍

選手：共十七人

女子籃球組負責教練員吳球

選手：共十人

男子足球組負責教練員龔鎮藩

選手：共二十五人

男子排球組負責教練員陳英

選手：共十二人

女子排球組負責教練員傅秉鉞

選手：共八人

男子網球組負責教練員沈榮熙

選手：共七人

男女游泳組負責教練員楊德美

選手：男子七人女子五人共十二人

二、男子田徑賽組嚴加訓練 查訓練會創辦之主旨，原爲選拔真材，積極訓練，藉以提高贛省運動成績，故訓練辦法與原定者稍有更改，將各項運動項目分成若干組，並妥爲分配教練員，男子田徑賽組，則由堪舜親自督促指導，嚴加訓練，除注重技術上之訓練外，尤重學理之講述

，精神道德之培養，俾受訓者能養成健全之公民，有高尙人格道德而為青年之表率，茲將男子田徑賽組作息時間表列下：

上午六時	起床
六時	整理床舖
六時半	基本訓練
七時半	沐浴洗刷
八時	早餐
八時—九時	自由休息
九時—十一時	學理上之研討
十一時半	午餐
十二時—下午二時	午睡
下午三時—五時	精神與道德之訓練
五時—七時	正式訓練
七時—八時	沐浴洗刷稍事休息
八時	晚餐
八時—九時	自由休息
九時半	點名
十時	息燈就寢

三、程教育廳長視察體育會 本會自開始訓練以來，極為緊張，程教育廳長以此受訓選手關係本省體育前途頗為重大，于七月廿五日下午三時，特親至本會視察職員勤惰，及質詢訓練成績，同時至選手寢室視察選手生活，並向各選手作簡單訓話，大意希望各位努力受訓為江西青年之表率。

四、舉行田徑賽成績測驗 為檢查田徑賽選手運動成績及進度起見，先後舉行成績測驗三次，計達標準者男子有黃伯剛等五人，女子有廖梅芳等六人，成績均甚優異，首次舉行測驗時，敦請省黨部俞委員，綏靖公署彭參議，程教育廳長，市政會龔主任蒞場訓話，以資鼓勵。餘二次均請各教練員參加表演，並歡迎本市各界人士到場參觀。

結 束

本訓練會訓練屆滿，于八月二十日午後七時假省立體育場舉行閉幕典禮，敦請黨政長官蒞臨訓話，同時舉行茶話會，計到程廳長暨各黨政長官代表及暑訓會教職員選手等八十餘人，席間程廳長暨黨政機關代表均有極懇切之訓

話，末由各教練員及受訓選手表演游藝，以助餘興，受訓各員除黃伯剛一名成績優異，經本會簽呈程教育廳長電請中央軍校張副主任准予留省作長期訓練，俾能代表本省出席本屆全運會外，餘均于翌日即分別首途四縣，于是本會即告結束。

查此次暑期體育訓練會，事屬創舉，年來本省運動空氣，漸形濃厚，尤以南昌為最，故參加受訓者約百五十餘人，外縣來省參加者僅十三人，餘均為省居選手，且係黨

政軍學各界人員，雖人數衆多，訓練期短，而精神頗佳，

故成績尙有可觀，益以教育廳程廳長一再以負責辦理告諸同人，更足以激發無窮之希望。而各受訓選手，除一二因特別事故早日遣回外，餘均能按時出場受訓，此種精神，殊堪嘉慰，至於擔任指導員者，均係義務職，於此烈日當空之際，能克盡厥職，尤為難能可貴，此皆暑訓會特殊之收穫也。



江都縣立公共體育場二十四年度進行計劃大綱

劉耕南

序言

光陰過得真快，如同流水一般，我們辦理民衆體育事業，已經八九年了，一切事務，雖然覺得是上了軌道，但是還不如火車般前進。也許是我們工作沒有十二分努力，不過有些事，教育行政當局也得負一部份責任才好。計劃

是年年都有，能不能實踐？也是一個重要問題。譬如我們要建設幾間房屋，擴充些場地，這些切要事都應當馬上做起來，但是公家沒有錢那就完全沒有辦法了。二十年度新計劃，我們現在是仍舊擬定了。最希望的，就是教育行政當局來多方扶助我們，多方指導我們，一致的努力，逐漸實現出來才好！

第一部

行政方面之改進

- 一、場務管理及改善 本年度場內一切事務之處理，主分工合作並用，關於日常工作及指導方面，視本場之設備與環境，由各指導員分別担任，例如運動指導事宜，職業既專，精神貫一，必能引起民衆來場運動之興趣，其他不能分部者，則全體共同担任，關於管理方面，則分班值日，一切救護清潔等事務，悉由是日值日人員全權負責辦理，俾各專其職守，而不致於漫無秩序也。
- 二、舉辦單項運動及小學運動會 全縣小學運動會，遠在十餘年前曾舉行一次，厥後從未有提倡舉行之者，要之兒童之健康爲成人健康之基礎，兒童時代不加以注意，則將來成人或爲病夫，現日本爲世界公認之體育國，何以故，誠以該國對兒童健康訓練極其嚴格，回顧我中央政府對於兒童體育方面，並未聞有隻字片紙之提倡，本場爰於本年度內促進行政當局舉辦全縣第一屆小學運動會，以資提倡，至關於成人體育方面，
- 三、增設體育書報室 本場爲民衆業餘運動之所，休息之餘，自宜供以正當之娛樂，以養身心，茲擬於本年度增設體育書報室一所，多購關於體育之書報，以供研究，俾得悉體育之原理，及謀技術之進步。
- 四、設問字代書處 本場爲救濟文盲起見，特設一問字代書處，由本場職員輪流值日，爲一般民衆問字及代寫書信。
- 五、添置器械 本場擬于本年度舉辦國術器械訓練班，場中原有器械不敷分配，決定添置器械，以資應用。
- 六、組織體育研究會 吾國體育正在萌芽之際，欲明其原理，必須有深刻之認識，故本場擬聯合體育界先進，及熱心體育者組織體育研究會，互相研究，俾明瞭體育之原理，及技術之改進。
- 七、出版體育叢書 欲使民衆有體育上之智識，必需有固定之刊物，以供研究，本場有鑒於斯，擬於本年度聘

除與小學運動合組籌備外，並擬籌備一種單項運動，其方法至善，而收效至大，即經濟方面，一頗節省也。

請名譽編輯一人，以司其事，一俟籌有的款，即行出版，以享讀者。

八、處理埠際比賽事項 往年因有外埠來揚遊覽者，每要求來場比賽，或有直接函請本場介紹比賽者，本場既負提倡全縣體育任務，絕非閉關自守，故步自封，不與外界相接觸，而後能促進本縣之體育發達，亦絕非不與鄰縣體育互相聯絡，而後可收觀摩之功效，本場有鑒於斯，爰於本年敦請本縣體育界領袖，組織埠際比賽委員會，主理埠際比賽事。

九、體育宣傳 中國體育之不發達，其主要原因固在體育人才之缺乏，然對於歐美各國體育知識，不能儘量貫輸，舉凡外人之所唾棄者，吾國人反視為拱壁，以致望塵莫及，本場為提倡及宣傳體育起見，擬翻譯各項原文，或編著中國固有遊戲，成爲小冊，以增加體育智識，而求其進步也。

十、巡迴指導 爲謀社會體育普遍起見，爲謀聯絡地方感情起見，則體育方面固宜多與地方接觸，不特此也，體育乃一縣體育中樞機關，對於體育負有提倡指導之

責，對於巡視各學校各團體有應盡之責，本場擬於本年度內添設視察指導一人，專爲攷察本縣體育起見，並將其攷察結果，編成報告，藉爲改進本縣體育之方針。

十一、公共衛生 本場每年於五月及十一月參加清潔運動，並於夏季舉行滅蠅運動，以現金收買蒼蠅，分散蠅拍，及關於清潔衛生之小冊，並派員宣傳，以期家喻戶曉，俾一般民衆明瞭清潔運動之旨，本年度仍繼續按次舉行，對於來揚運動者之衛生，本場尤屬關懷，對於一切用具，如面巾等，每日用消毒法消毒，以防止沙眼及一切皮膚病之傳染。

第二部

擴充及改建計劃

本場場地狹小，不敷應用，迭次呈請教育當局購地擴充，皆限於經濟困難，致一切計劃成爲泡影，茲值二十四年度伊始，聞購買場地經費，已列入本年度預算，對於擴充一節，或可成爲萬一之希望，爰將改建計劃，分爲兩部，一則關於舊有部分如何佈置，一則力謀建設新的場地，

茲繪圖縷述於后：

甲、舊有場地之部

一、更換水泥樁，廢止圍牆，本場四週圍牆，長約五百公尺，高不及五尺，隨手可以攀登，且大樹之根部，即着於圍牆之脚上，每年因倒牆修理，損失不貲，茲為節省修理起見，將舊有圍牆一律改為水泥，柱貫以有刺之鉛絲，對於防守及場景兩方面，皆無不便之處。

二、本場房屋稀少，不敷支配，每感秩序不甯，將原有之辦公廳三間，改為休息室，會議室儲藏室之用，在舊辦公廳之北，另闢瓦屋三間，為職員辦公室，如斯則來場運動者，得有休息之所，則秩序自可安甯。

三、改建足球場，舊有之足球場，長不過三十餘公尺，面積狹小，且網球場及田徑場所，互相毗連，每當練習足球時，倘各項運動同時舉行，則感覺不便，且易發生危險，今本場既謀擴充場地，除跑道有一部繞足球場外，餘地悉作改建足球場之用，如此則足球場可展長七十餘公尺，寬三十餘公尺，一切障礙皆可設法取消，練習足球時可免其他危險矣。

四、籃球場改建為草地公園，原有之籃球場，位置場之東北，三面圍以短牆，且位於直徑圓徑兩跑道之間，殊屬不合，然限於地面關係，故敷衍應用，今既有新場地可發展，並將籃球場遷於新場地之上，直徑跑道移於東邊圍牆之下，則整個籃球場四面圍以冬青樹，場地之中，建一草亭，雜植各種花木，來場運動者，不但可以鍛鍊體魄，且怡心悅目也。

乙、新擴充之部

本場場地不敷應用擴充之謀，久在計劃中矣，茲以二十四年度開始，本場前面空地，已經教局核准購買，發展之期，予以實現，此後第一步工作，先將前面舊有之圍牆及大門遷至最南面第一區公所之西，使本場大門與第一區公所並列，原來大門前，本屬通衢，南面空地既歸場者，東西兩面，理宜添砌圍牆，聯為一氣，若是則從前往來行人，令其繞道，一時恐不易矯正，茲擬定兩全辦法，東西兩面，暫設木柵各一，定時關閉，舊日之往來行人，不致障礙，本場秩序，得以勉強維持，一俟行人繞道習慣，而後再作第二步之設施，茲將新置場地之佈置設計于左：

(一)擴充跑道 本場跑道不敷應用，茲經整個計劃，加以擴充，茲就新購地域，將可實現者，臚列于左：

甲、延長百公尺跑道 本場直徑跑道，原不足一百公尺，此後前面空地，既已收入，即將舊有直徑跑道，向東略移，而向南延長至一百八十公尺之直徑跑道。

乙、擴大圓週跑道 南面圍牆既已遷砌向南，場地較大，原有之圓週跑道，亦即向南擴大至三百公尺，較原有者擴大二分之一，並且成爲一橢圓式合法之圓週跑道矣。

二、增設球場 本場因原有球場不敷應用，茲除將足球場擴大，其他球場遷移外，並再增設手球場一，獨立之排球場一。

三、增設兒童運動部 本場兒童運動器具，以場地關係，夾雜于成人運動場中，看護方面，殊感不便，茲將所有兒童運動器具，及各種器械，統置一處，設于場之西南隅，爲兒童運動部，如此則看護固便，亦較整策矣。

四、所有計劃另圖表明，茲從略。

第三部

籌設簡易分場

本城城東游民感化所前，空地擬籌設簡易分場一所，本場位於城西，一般城東民衆來場運動，殊感不便，本場爲謀便利城東民衆運動起見，擬于本年內在城東感化所地方籌備簡易體育場一所，內設足球場一片，籃球場一片，網球場排球場各一片，二百公尺跑道一圈，場之四週繞以土牆，設指導員及保管員各一人，並聘請縣中體育教員襄助一切，開我江都學校與社教聯絡之先聲。

江都縣立公共體育場

二十四年度工作日程

七月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行游泳比賽
5. 舉行手球表演
6. 出版第七種體育叢書
7. 研究小學體育教材

八月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第五屆公開運動會
5. 舉行第五屆網球比賽
6. 修訂各項章則

九月份

1. 編造七月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行區運動預選會
5. 參加省運動會
6. 舉行婦孺乒乓球比賽
7. 開辦第二屆民衆學校(本月起十二月止)

十月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第三屆婦孺跳繩比賽
5. 赴四鄉宣傳并表演各項競技

十一月份

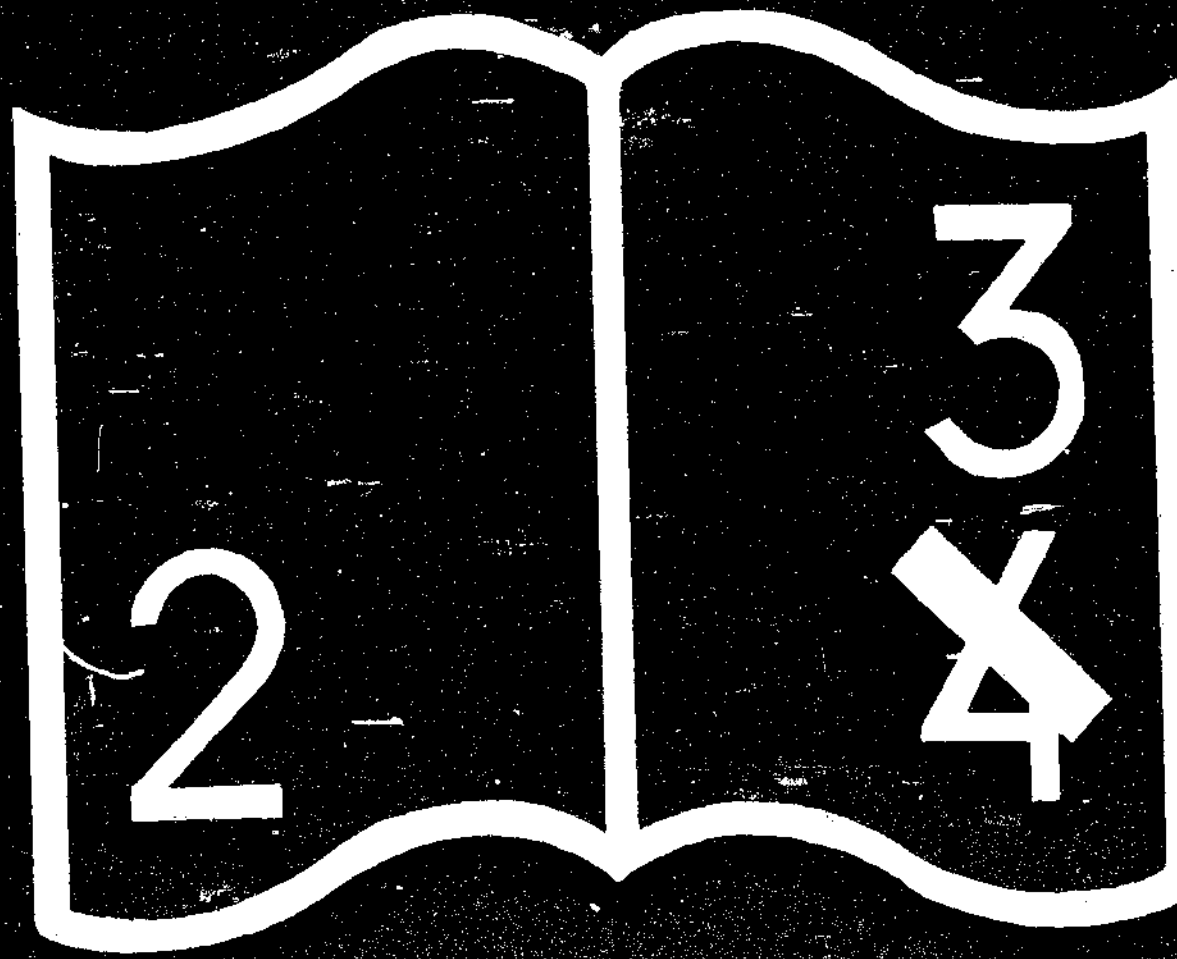
1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第三屆小足球比賽
5. 舉行第三屆舉重比賽
6. 舉行第三屆國術訓練班

十二月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第一屆足球比賽
5. 舉行第六屆踢毽比賽
6. 舉行第一屆足球訓練班
7. 調查本縣小學體育概況

一月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉辦第六屆越野賽跑
5. 出版第八種體育叢書
6. 研究小學體育設備



编码错误

二月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第六屆籃球比賽
5. 舉辦婦孺國術訓練班
6. 開辦第三屆民衆學校(自本月起?月止)

三月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第二屆風箏比賽
5. 舉行第六屆乒乓球比賽
6. 舉行民衆體格檢查
7. 舉行全體小學兒童體格檢查

四月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第二屆兒童健康比賽

五月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行排球比賽
5. 舉行公務員公餘運動會
6. 舉行小學運動會
7. 舉行衛生運動
8. 舉行滅蠅比賽
5. 舉行第一單項田徑運動會
6. 舉行六千公尺競走比賽
7. 赴四鄉宣傳及表演

六月份

1. 編造上月份工作報告
2. 舉行場務會議
3. 逐日更換壁報
4. 舉行第八屆兒童課餘運動會
5. 舉辦田徑訓練班
6. 開放游泳
7. 調查本縣體育概況



本省各縣體育場 事業概況

編者

南匯縣體育場

四月份

- (一) 舉行第二屆風箏比賽
- (二) 組織小足球訓練班
- (三) 舉行第三屆乒乓錦標賽

五月份

- (一) 組織第二屆田徑訓練班
- (二) 組織游泳訓練班
- (三) 小球訓練班繼續訓練

六月份

- (一) 調查民間習用遊戲
- (二) 小球及田徑訓練班繼續進行

七月份

- (一) 舉行游泳比賽
- (二) 田徑訓練班繼續訓練
- (三) 籌備民衆業餘運動會

靖江縣體育場

張·接·

四·月·份·

(一)率領本邑金烏籃球赴江陰比賽

(二)球類練習賽六場

五·月·份·

(一)率領靖江足球赴蘇州比賽

(二)球類練習賽六場

六·月·份·

(一)擬定自由車比慢規則

(二)球類練習賽五場

七·月·份·

(一)舉行第一屆自由車比慢

(二)舉辦田徑訓練班

(三)球類練習賽五場

崑山縣體育場

王·守·梅·

四·月·份·

(一)舉行自由車競賽

(二)增設壁報

五·月·份·

(一)舉行舉重比賽

(二)張貼壁報

六·月·份·

(一)國術部出發各鄉巡迴宣傳及表演

演

(二)張貼壁報

七·月·份·

(一)籌備第四屆全縣民衆業餘運動會

會

(二)張貼壁報

吳縣縣體育場

馬·治·奎·

四·月·份·

(一)舉辦全縣各界風箏比賽會

(二)代外埠來蘇球隊接洽球類友誼

比·賽·

五·月·份·

(一)協助吳縣日報社主辦全蘇運動大會

大·會·

(二)協助吳縣第一學區各小學校聯合運動會

合·運·動·會·

六·月·份·

(一)舉行競走表演賽兩次

(二)規定本月初爲體育宣傳週辦理體育宣傳事宜

體·育·宣·傳·事·宜·

(七月份缺)

鎮江縣體育場

李·璟·

四·月·份·

(一)協助各小學在本場舉行全校運動會共六次

動·會·共·六·次·

(二)民衆國術訓練班按月繼續訓練

五·月·份·

(一)協助小學運動會共三次

(二)舉行省會兒童標準運動賽

六月份

(一)舉行省會民衆個人乒乓球錦標賽

七月份

(一)籌備蘇省一區運動會鎮江縣預選會

八月份

(一)舉行鎮江縣預選會

(二)籌備蘇省第一區運動大會

□無錫縣體育場 沈濟之

四月份

(一)舉行兒童網球擲遠比賽

(二)舉行丕成杯籃球賽

五月份

(一)籌備石担比賽

(二)丕成杯籃球賽繼續進行

六月份

(一)舉行石担比賽

七月份

(一)組織夏令訓練營

(二)籌備第五屆民衆業餘運動會

□武進縣體育場 李德章

四月份

(一)舉行全縣籃球公開賽

(二)舉辦全縣教職員籃球錦標賽

(三)函請省常中與私常中籃球代表作表演賽

五月份

(一)籌備全縣自由車競賽

(二)籌備回力杯籃球公開賽

(三)教職員籃球賽繼續進行

六月份

(一)舉行全縣第一屆自由車競賽

(一)舉辦回力杯籃球錦標比賽

(二)籌備二區運動會本縣預選會

七月份

(一)舉行區運預選會

(二)訓練入選運動員

□江都縣體育場 劉兆樞

四月份

(一)舉辦第二屆自由車比賽

(二)協辦青白西華對抗運動會

五月份

(一)組織耀揚乒乓會兒童組

(二)舉辦第二屆國術訓練班

(三)舉辦第一屆兒童田徑訓練班

六月份

(一)舉行兒童課餘運動會

(二)各訓練班繼續訓練

七月份

(一)率領青白田徑隊耀揚乒乓隊赴
鎮江比賽

(二)訓練班繼續訓練

銅山縣體育場

吳綺虹

四月份

(一)舉行放風箏比賽會

(二)協辦保長訓練

五月份

(一)舉行兒童跳繩比賽會

(二)籌備銅山縣體育協進會

六月份

(一)舉行第二屆夏季公開籃球比賽

七月份

(一)舉行全縣運動會籌備會議兩次

(二)擬訂各項規程及辦法

儀徵縣體育場

趙國璋

四月份

(一)舉行放風箏比賽

(二)籌備跳繩比賽

五月份

(一)舉行跳繩比賽

六月份

(一)舉行兒童體格檢查

(二)舉行體育公開演講

七月份

(一)舉行乒乓比賽

泰縣縣體育場

朱錫康

四月份

(一)繼續訓練國術班及兒童田徑隊

(二)舉行城區小學乒乓賽

(三)舉行國術表演會

五月份

(一)舉行舉重比賽

(二)各訓練班繼續訓練

(一)舉行體育公開演講

(二)結束國術訓練班

七月份

(一)舉辦網球錦標比賽

六合縣第一民教區域

中體育場

達應利

四月份

(一)協助各學校球類比賽

(二)張貼壁報

五月份

(一)舉行第一屆舉重比賽

六月份

(一)舉行球類友誼賽

七月份

(一)舉行民衆業餘個人乒乓錦標賽

阜甯縣體育場

孫賜鈺

四月份

- (一)舉行風箏競賽會
- (二)組織國術及小足球訓練班
- (三)舉行跳繩比賽
- (四)派員參加駐工施教隊

五月份

- (一)舉行網球比賽會
- (二)本場小足球與學塾兒童舉行比賽

六月份

- (一)協助黨政軍學公餘運動

- (二)組織田徑賽隊

七月份

- (一)籌備參加七區運動會
- (二)訓練各項球隊

松江縣體育場

謝葆馨

四月份

- (一)舉行八區籃球錦標賽
- (二)結束二屆彈棋遊戲比賽
- (三)籌備二屆民衆業餘運動會
- (四)籌備松蘇一屆兒童遊戲比賽會
- (五)組織兒童田徑訓練班

五月份

- (一)舉行二屆民衆業餘運動會

- (二)舉行一屆兒童田徑遊戲比賽會

- (三)協助松地各學校舉行運動會

六月份

- (一)舉行松江各初中第一屆田徑對抗運動會

抗運動會

- (二)組織暑期田徑及籃球訓練班

- (三)視道本縣各簡易體育場

編者按：凡運動會之祇有兩個單位

競賽者謂之「對抗」，三個單位者可

稱「三角」，三個以上者應稱「聯合」

。查松江各初中第一屆田徑對抗賽

，共有正心、縣中、縣師及松職等

四校參加，不應稱作對抗，嗣後以

改爲松江初級中學第某屆聯合運動

會，較爲合宜。

七月份

- (一)組織本場參加縣預選球類代表隊

- (二)繼續視導簡易體育場

- (三)籌備四屆夏令籃球錦標賽

江陰縣體育場

張鎬

四月份

- (一)舉行男女及兒童組籃球錦標賽

- (二)舉行一屆跳繩比賽

五月份

- (一)各組籃球錦標賽陸續進行

- (二)舉行自由車比賽

六月份

(一)舉行個人乒乓球賽

(二)赴鄉間宣傳體育並散發個人衛生信條及表演國術

(四)舉行國術班聯合大表演

(六月份缺)

七月份

生信條及表演國術

七月份

(一)組織田徑隊訓練班

(二)籌備參加區運動會

(三)籌備全縣中小學及業餘運動會

淮安縣體育場

牛慶彭

四月份

(一)本月施種牛痘

(二)舉行風箏比賽

(三)舉行國術公開表演

四月份

(一)舉行燈謎競賽

(二)舉行放風箏比賽

(三)舉行兒童健康比賽

五月份

(一)舉行自由車比賽

(二)檢查小學生體格

(三)舉辦乒乓球訓練班

六月份

(一)舉行男女組乒乓球比賽

(二)舉行防疫宣傳

七月份

(一)籌備全縣運動會

(二)舉行全縣運動會

金壇縣體育場

王宗晉

四月份

(一)舉行小足球訓練班結束總比賽

(二)舉行第一次風箏比賽

(三)籌辦第四屆公開籃球錦標賽

五月份

(一)舉行第四屆公開籃球錦標賽

(二)籌備第四屆公開網球錦標賽

六月份

(一)舉行第四屆公開網球錦標賽

(二)籌備訓練兒童衛生隊

七月份

(一)組織游泳隊

(二)籌備全縣運動會

(三)舉行乒乓球比賽

(二)舉行跳繩比賽

(一)舉行踢毽子比賽

五月份

□ 陽山縣體育場

郭守訓

四月份

(一) 舉行兒童田徑賽表演

(二) 舉行球類友誼賽

五月份

(一) 舉行自由車比賽

(二) 舉行國術表演

六七兩月之報告未曾收到

□ 嘉定縣體育場

金殿藩

四月份

(一) 施種牛痘

(二) 舉行全縣小學運動會

五六七三月之報告未曾收到

□ 高郵第一民教區城西

體育場

高松

四月份

(一) 舉行石担比賽

(二) 舉行中小學運動會

五六七三月之報告未曾收到

□ 常熟縣體育場

錢元鼎

七月份

(一) 舉行虞雄田徑隊與蘇州堅毅隊對抗比賽

(二) 舉行球類友誼比賽

四五六三月之報告缺

□ 鹽城縣體育場

郁陽元

七月份

(一) 籌備二屆全縣運動會

(二) 舉行舉重錦標比賽

(三) 舉行攤販衛生宣傳

四五六三月之報告缺

徵文簡章

- 一、本刊歡迎下列稿件
- (1) 論著 關於體育理論運動方法之宏著
 - (2) 譯述 各國體育名著之翻譯或專家演講之筆記
 - (3) 研究 體育原理之發現運動技術之心得及實施方案或單簡問題之探討
 - (4) 教材 學校或社會體育實用教材之介紹
 - (5) 記載 學校或社團體育進行概況運動比賽等之記錄
 - (6) 攝影 運動姿勢及名家團體等各種照片
 - (7) 通訊 編者與讀者或讀者與讀者關於體育問題之互相探討規則之解答
 - (8) 什俎 游藝小品文字之含有體育意味者
- 一、凡投寄之稿件不拘文言語體但須繕寫清楚並加標點
- 一、本刊得將來稿酌量增刪如有不願增刪者請於投稿時聲明
- 一、來稿無論登與不登概不退還如欲索還須預先聲明並附寄郵票
- 一、來稿如係譯件請附原文
- 一、來稿登出後酌酬現金
- 一、投稿時須註明姓名及通信處
- 一、來稿請寄交鎮江城內中正路省立公共體育場本刊編輯處

體育研究與通訊

第三卷 第一期

中華民國二十四年九月印行

編輯者 江蘇省立鎮江公共體育場

發行者 江蘇省立鎮江公共體育場

印刷者 鎮江江南印書館

地址 西府街內
電話 四四四五號

本刊價目

每季一期	大洋三角
全年四期	大洋乙元

郵票九五扣

●寄費加一●

廣告刊例

等第	地位	全面	半面
特等	封面內面及底面	五十元	五十元
優等	封底裏之對面	三十六元	二十二元
上等	正文及插圖前	二十四元	十五元
普通	正文中後	十六元	十元

- 一、廣告均用本刊白紙黑字
- 二、色紙彩印價目另議
- 三、繪圖製版工價自理
- 四、長期廣告取價從廉

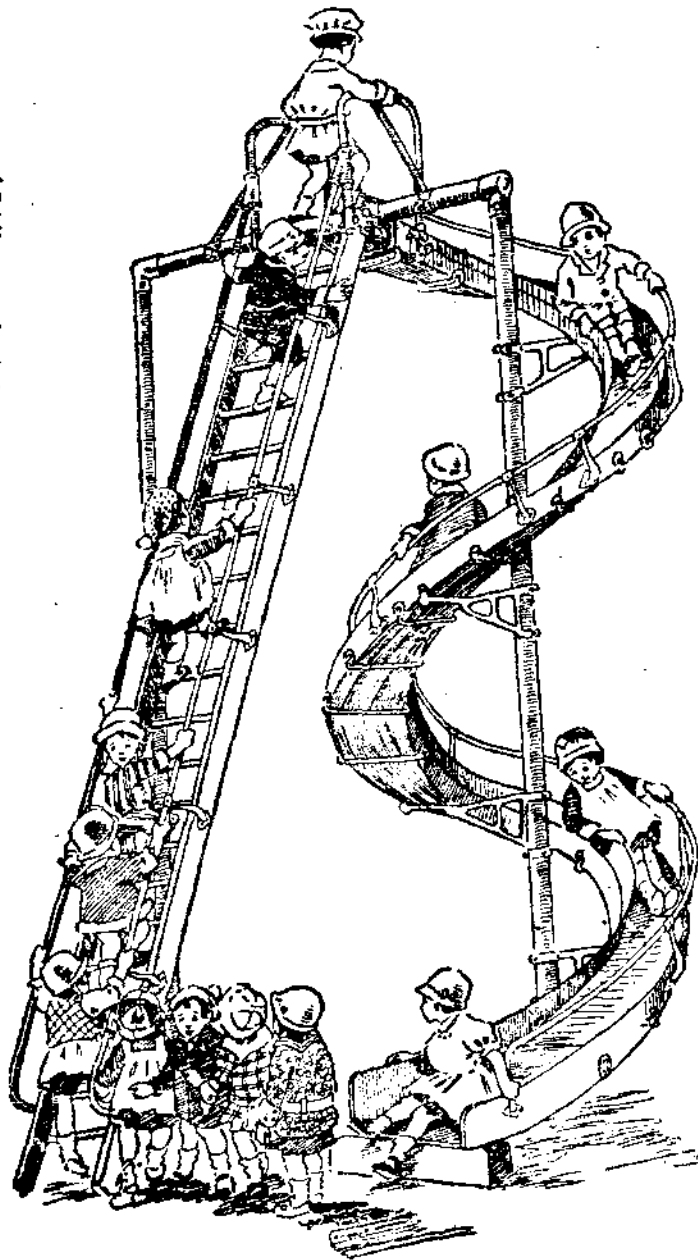
標準運動器具公司

上海老西門

由本公司
之裝設
舉例如

光華大學健身房
省立上海中學健身房
上海市立體育場婦孺部
青島大學健身房
東南女體師健身房
浙江大學健身房
上海民衆教育館兒童樂園

揚州中學健身房
麥倫中學健身房
復旦大學運動場
兩江體育學校健身房
愛國女校健身房
中央陸軍軍官學校健身房
美國公學運動場



器械部

本公司所出之健身房器械。材料精良。製造堅固。復請專家。根據學理。代為設計。先後承接偉大健身房裝設。數十處。經驗之豐富。與日俱增矣。