

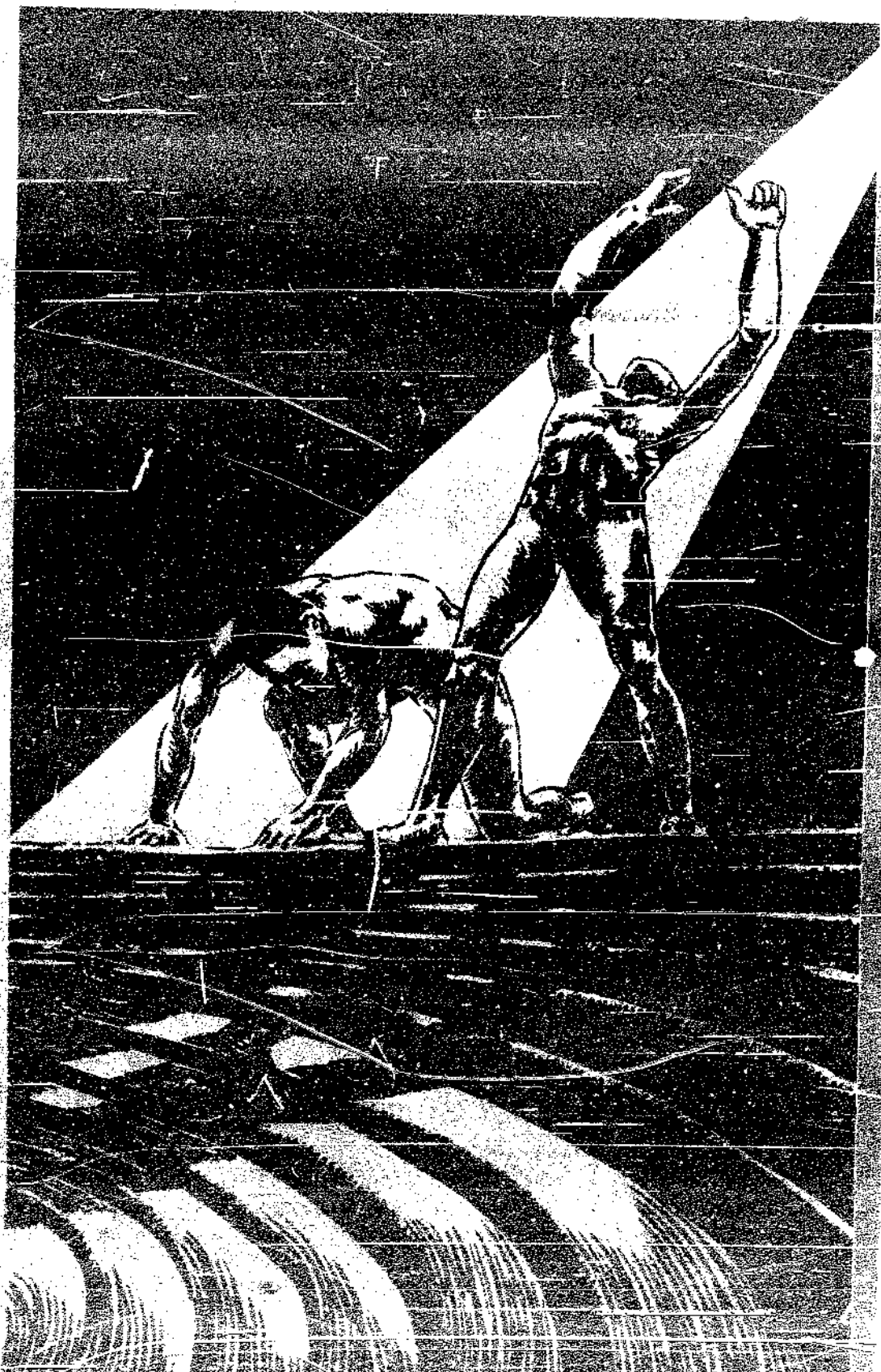
體育研究

贈閱

與

通訊

第三卷 第四期



友協興運動器廠

1914

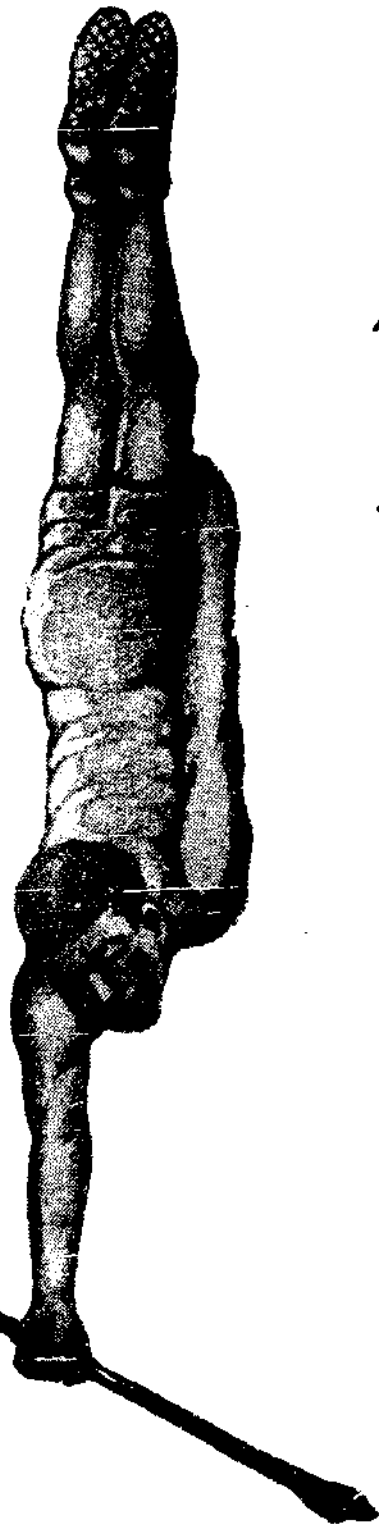


1936

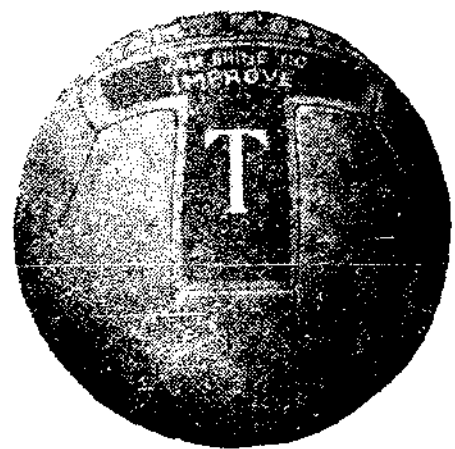
YAH SHING SPORTING GOODS MFG.
SHANG HAI CHINA

地址

上海租界維爾基路樹德里七號 電話八四九號
 南京百子亭四十二號 電話三三二九九號
 杭州英士街壹號 電話一七七四號



精製各種
 運動用具
 童軍用具
 軍訓用具
 器械用具



念四年全運大會用球
 此採大運全

介紹

具用動運產國的靠可最

天津春合體育用品製造廠出品

本廠所造各種運動用品，均經數年之研究，精益求精，以臻完善；即以籃球一種而論，本廠出品有三種特點：第一、球形滾圓；第二、用舊不變；第三、堅固耐用。此外如標槍鐵餅等品，亦皆經久耐用，重量適合，倘蒙賜顧，保證滿意。

製造廠：天津南開馬場道

駐滬辦事處

春生體育用品公司

福州路中市四百號時代大樓

電話九五二〇五號
九五九八五號

體育研究與通訊 第三卷第四期目錄

插

圖

省會果夫杯球類比賽之優勝者
本場婦孺運動場寫真
省立揚州中學初中部之體育設備
金陵女子大學健康選舉的結果

編者瑣話

編者(一—二)

世運會後感言

劉雲松(一—四)

職業學校體育的需要

趙汝功(五—二〇)

丹麥操教材教法

風(二—三)

足藍排球基本動作練習法

馬治奎(三—三三)

機巧運動圖解(續)

美國 L. L. Mc Clow 著
馮知白譯(圖—表)

踢毽舞教學法

章映芬 孫淑銓(五—七)

健康選舉及健康之道……………堅(七三—七六)

世運鱗爪拾集……………馬治奎(七七—八七)

本場婦孺運動場概況……………裴熙元(八八—九三)

江蘇省中等學校器械運動教材……………編者(九三—九六)

江蘇省中等學校早操教材……………編者(一〇〇—一〇三)

本場活動事業概要……………指導部(一二四—一二六)

通 蘇州何先生函詢籃球場建築法……………(一二五—一二六)

訊 陳君桂森東京通訊……………(一二六—一二八)

本省各縣體育場事業概況……………編者(一二八—一三〇)

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

廉件確迎 低取準歡 價期對誠 定約校竭 全速穎顧 完迅新惠 備貨計蒙 設出設如

地址 西府街 電話 四四五

本省陳主席提倡體育，不遺餘力，今夏設置大銀杯四隻，分別男女排球網球四組奪標，名曰果夫杯錦標比賽，舉行以來，省會運動界上，無不興趣倍增，茲將男子組之優勝隊製圖如次。



⇒ 獲得省會果夫杯網球一屆錦標之
鎮醫隊「汪元臣(左)唐賢勳(右)」

者勝優之賽比類球杯夫果會省

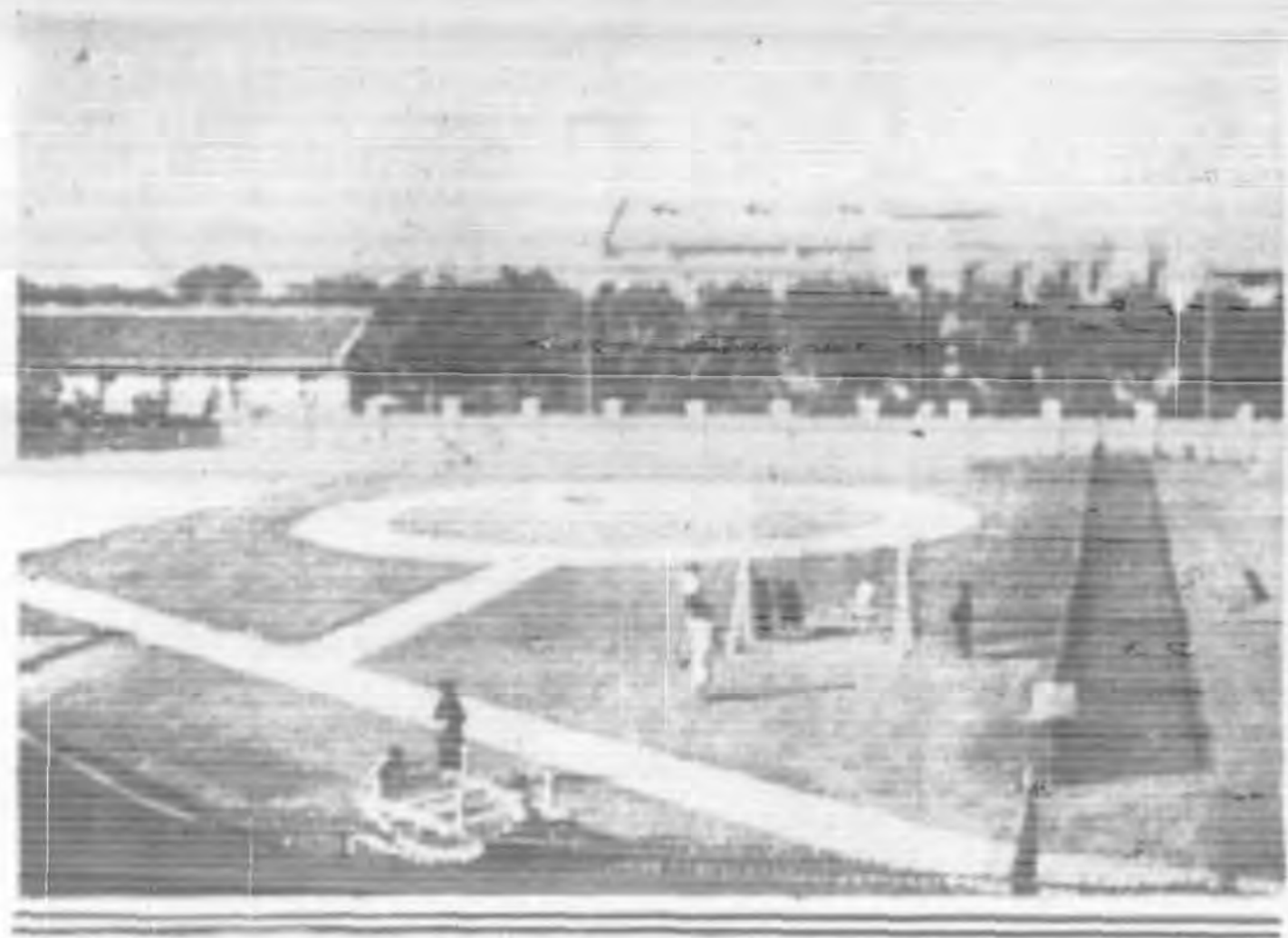
育多念紀軍冠屆一第賽球排杯夫果層榮校學官警省蘇江





吳邦偉攝
詳細說明
請參閱本
期之水場
婦孺運動
場概況

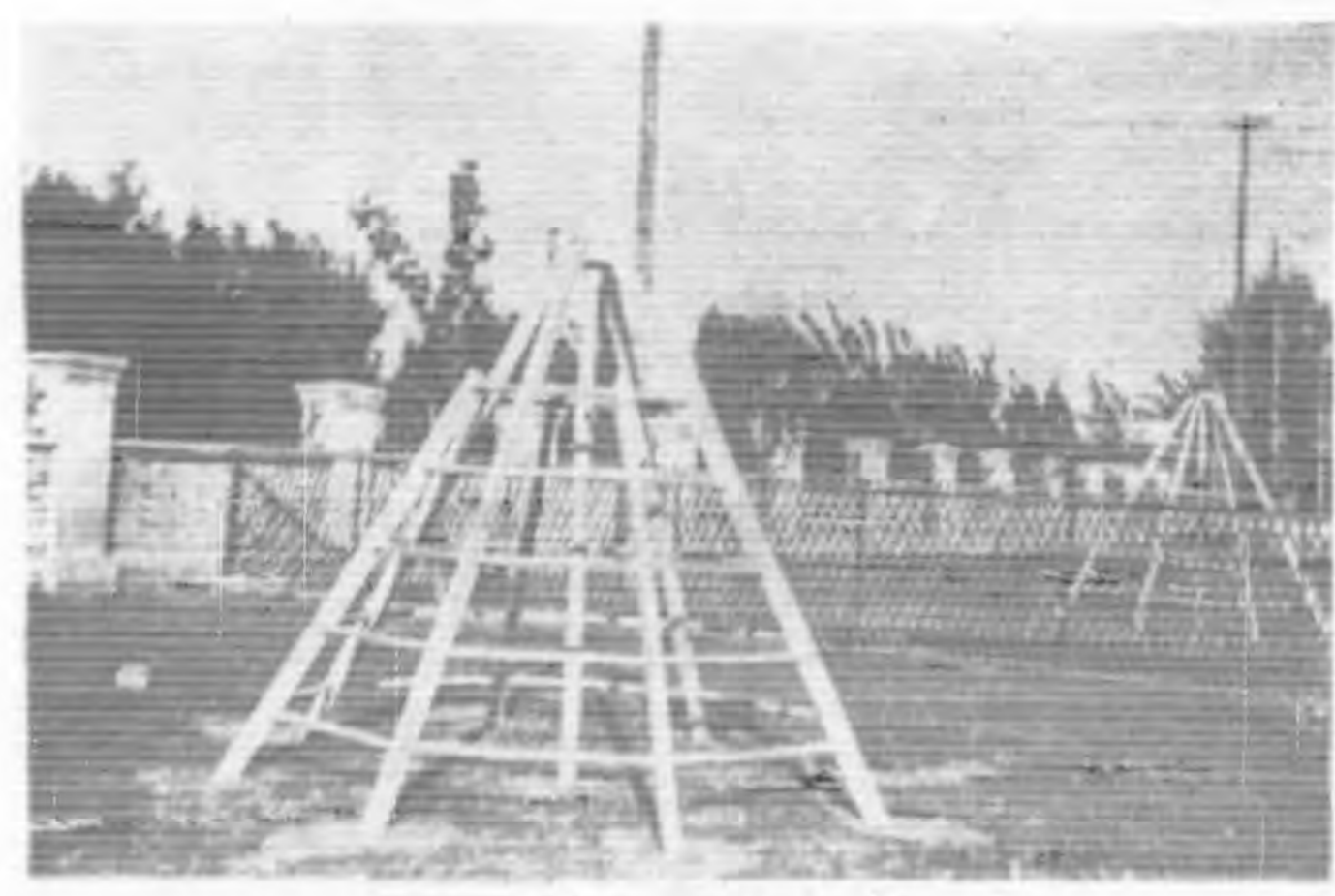
本場婦孺運動場寫真



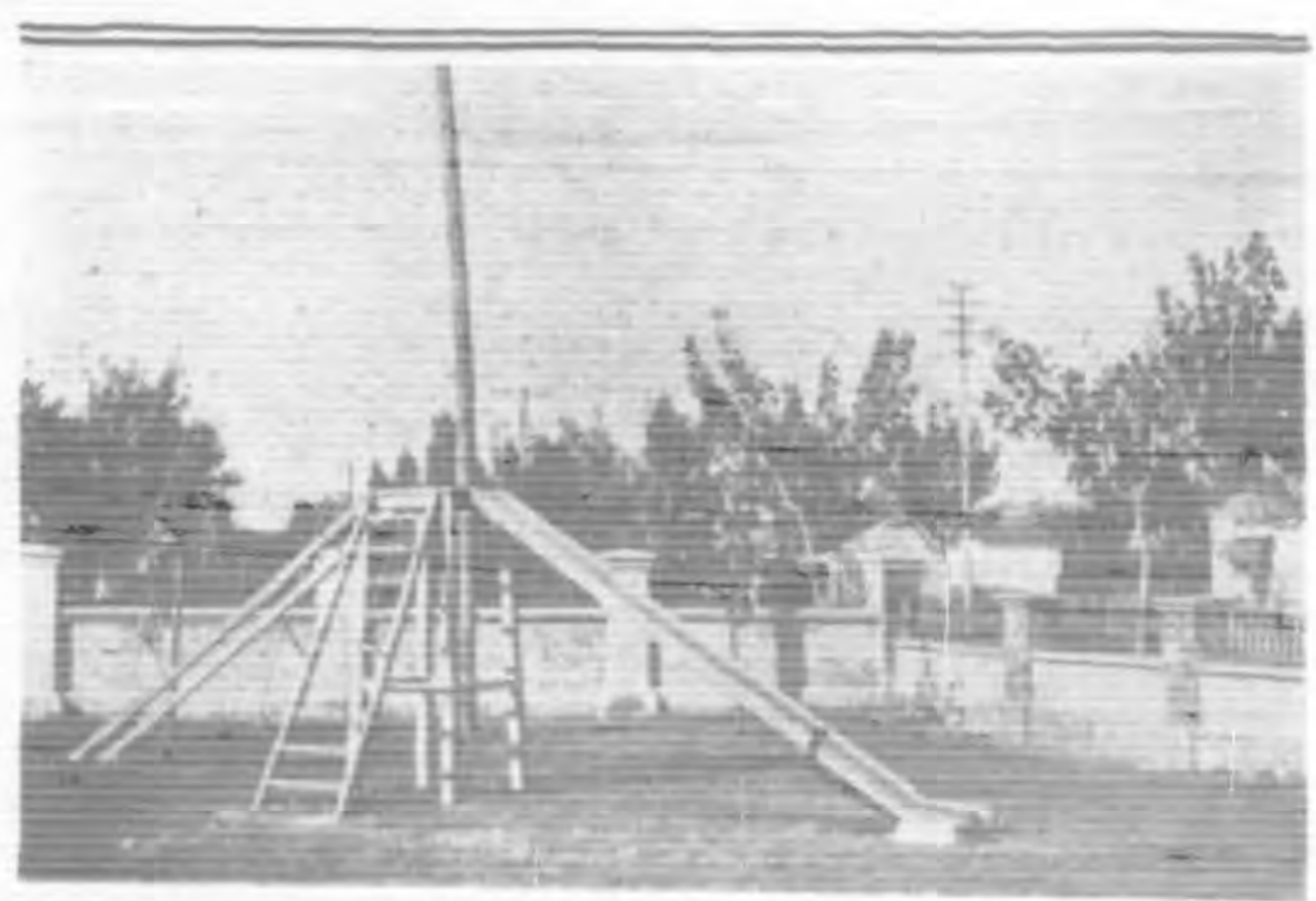
婦女幼童全部全景



人之上梯盤



梯盤



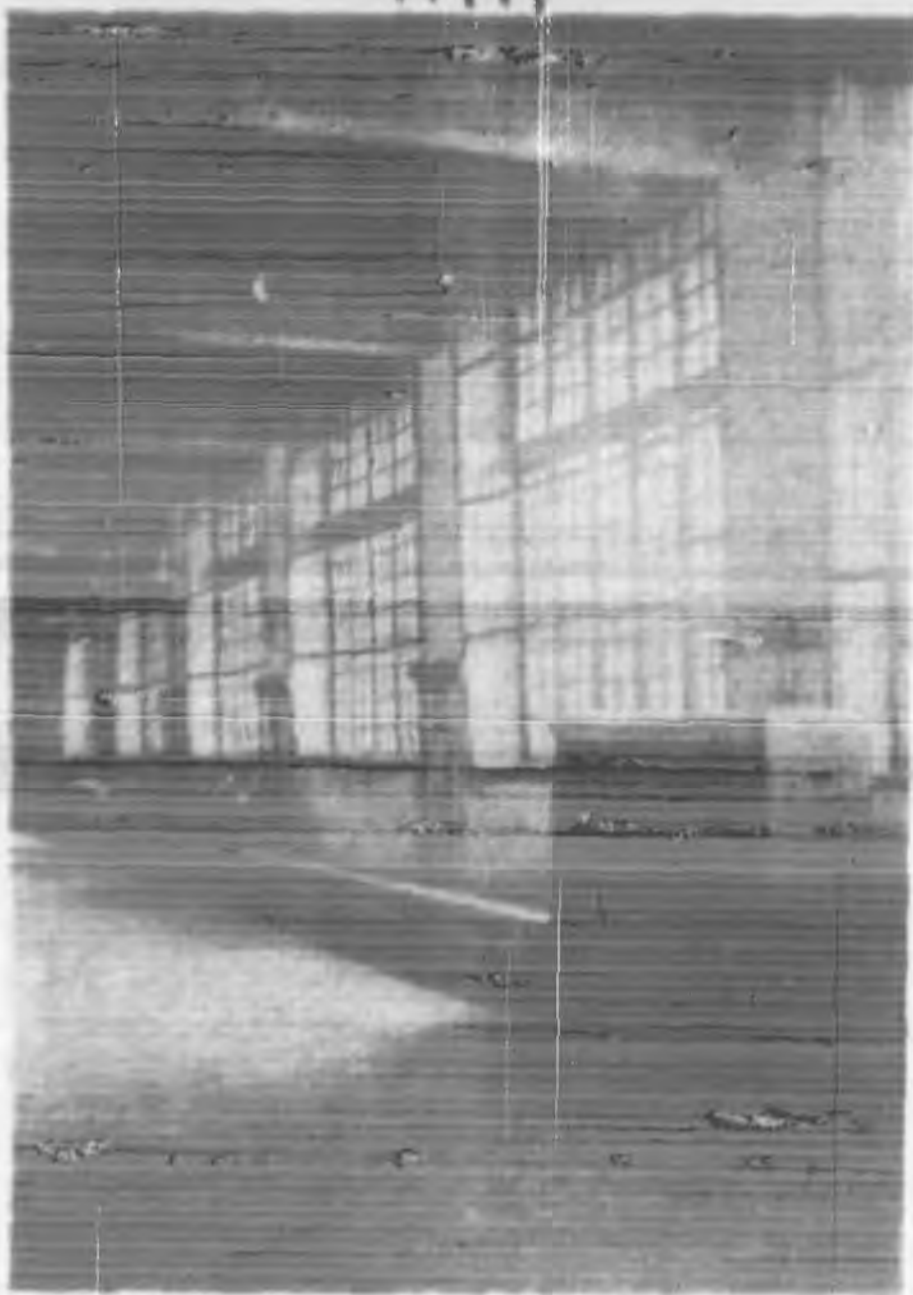
兒童中部之滑板



小橋船具與繩架

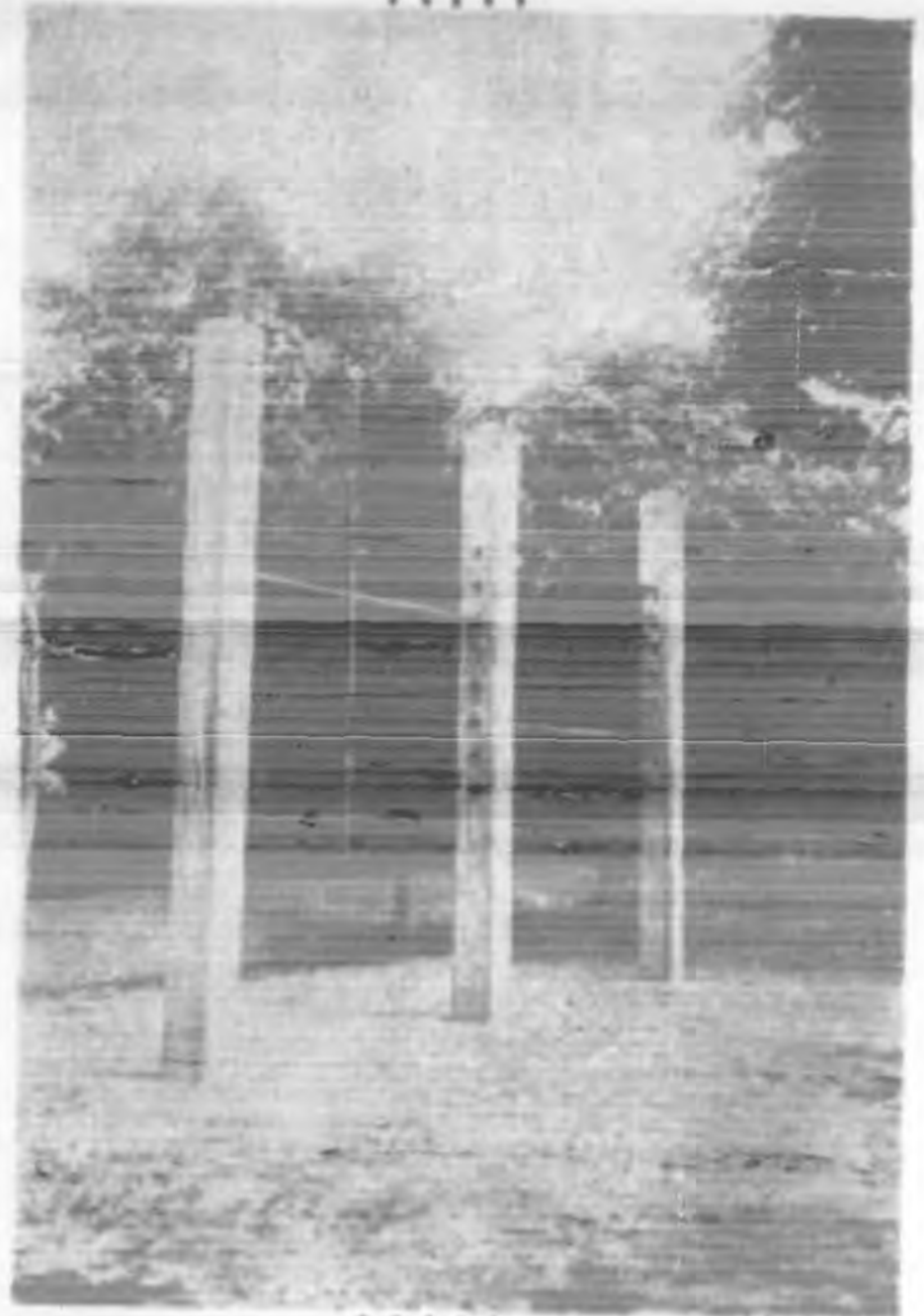


大橋船上之來客



↪ 健身房之一角

省立揚州中學初中部
之體育設備
周鶴鳴攝



↪ 單槓

↙ 雙槓



↙ 網球練習場



↙ 運動場全景



↙ 籃球場之一角



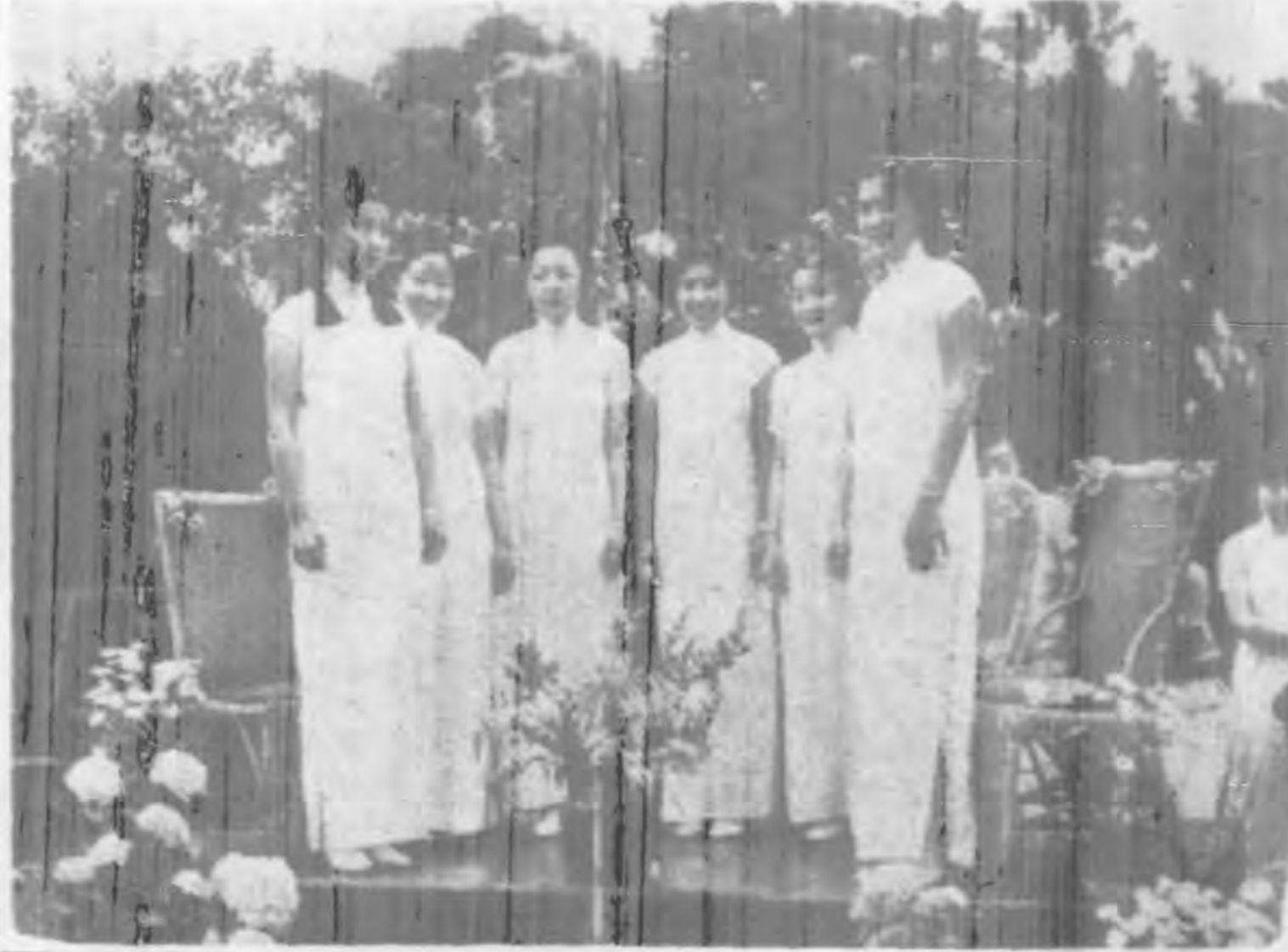
記載
詳本
期七
二頁

劉湘秀
高季容
黃俊美
羅慧林
岑禮明
陳元之
張美麗

當選
的七位
康姐
健小

金陵前校長德康木師母舉行加冕

健康小姐生活之一斑



金陵女子大學健康選舉的結果



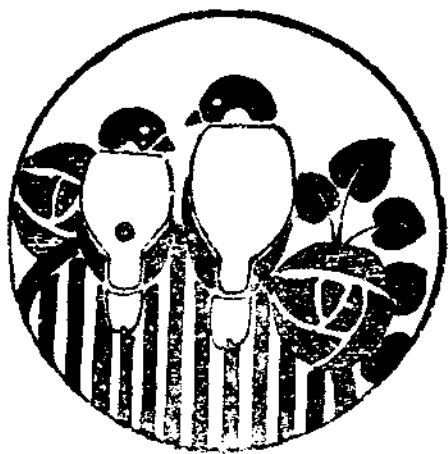
編者瑣話

在以前遠東運動會裏，我們的田徑賽成績從優勝的地位逐漸降到最落伍的時期，我們看了人家的「突飛猛進」，早已在「自嘆勿如」了，可是差強人意的，還有一兩種球類在那兒爭氣，給我們不少的快慰。第十屆世界運動會在美國舉行，我國曾爲着國際地位關係，派員護送着絕無僅有的一個運動員出席，失敗的結果，却引起國人對於體育的注意。第十一屆世運會在德國舉行，我國男女選手，合計共有七八十人，以數量而論，似有驚人的進步，可是全軍覆沒，不能不令人寒心。運動比賽，本來不是單看勝負的；但是我國的選手，田賽方面，連入場比賽的資格都沒有，也談不到勝負，至於球類方面，確也有相當的技術，可是籃球比賽，敗在臨陣失措，足球比賽，敗在後勁不濟，這明明白白顯示着我們隊員的神經衰弱和體力太差。代表隊乃是我國青年體格的典型，他們既有了這種現象，那我們民族的孱弱，可想而知了，這是一件寒心的事。德國在上屆世運會中，並沒佔怎樣優勢，經過四年的訓練，這次竟有特殊的進步，而我們自洛杉磯失敗後，四年以來，依然故我，照此四年四年的

下去，不知抵於何底？這又是一件可慮的事。但是我們現在提倡體育，所要注意的，倒並不是上世運會得分的問題，我們所要注意的，是復興民族的問題，所以這個問題，不是體育界片面的責任，要我們知識階級共同來負着這個重大的擔子。在政府熱心提倡之下，我們更希望負責教育青年的人們，能夠注意到體育在教育上的價值，大家一致在正軌上向前邁進，我們的目標是培植民氣；使整個民族有活潑的精神，強健的身體，和勇敢的性格，這是本刊要向大眾敬告的。

這一期本來是規定的「學校體育專號」，後來因為暑假中各校的體育教員都上南京去受軍事訓練，稿件方面，不能集中，所以現在決計把它移到來年九月再出了。希望服務學校的體育界同志們，在這一年中間，各著宏論，共謀改進！

本期中職業學校體育的需要一文，是趙君汝功服務職校三年來的經驗，他拿事實來證明職業學校對於體育的需要，從這裏面，我們可以明白勞作的不能代替運動。健康選舉及健康之道中所寫的，是金陵女子大學促進學生健康的方法，很值得我們效法，因為普通的中小學裏，極少數能夠注意到學生的健康問題，而不曉得健康確是提倡體育的根本條件，所以本期插圖中特別的擴大宣傳，這兒再作一次忠實的介紹。世運鱗爪拾集是馬君治奎在世運期間從各報上剪裁而成的，倒也是一件關懷體育，煞費苦心的工作，內容毀多譽少，他說：「忠實的責備，是遠勝於他邦人士虛偽的恭維。」我們就把它當作「忠言」吧。再會！



世運會後感言

劉·雪·松·

體育競技之勝負，繫於技術之優劣，道德之修養。而體力之強弱，更有莫大之關係焉。

以我技術之落伍，體力之後人，而參加世運，以與諸先進角逐；相形之下，勝負已判。然吾體育道德之修養，可告無愧於世人。觀乎競賽進行中，從未聞自我而生紛爭之議。一吾人於中英拳賽可見之。——此中央大國民之風度，實乃雖敗猶榮。至云全軍覆沒，自有真因在焉；請申而言之：

曰訓練之缺乏也。代表團出國前之合宿訓練，為時甚暫。以視歐美各國，以及東鄰之早有綢繆，成敗之數，相去何可以道里計？即平日之訓練，亦瞠乎其後，蓋我國體育，素不普及。故選手之產生，幾全賴乎學校。而學校之執掌體育者，又多為跑得快，踢得巧之運動家耳，如何以教人，如何以改進，未能也。非從事於研究體育之專家，不能有優良之

選手，此必然之論也。卽曰主持體育者得其人矣，然學校當局，每犯「選手制」之病。能有一技之長，便得種種優待。選手輩之驕縱傲屹，固令人齒冷；而非選手者，既無享受優待之資格；竟或如何而跑，如何而聯絡攻守，亦不得負訓練責任者之指導，學子輩於體育運動之興趣遂減。更何望選手之多量產生！在校則爲學生，離校則社會一份子；學生時代既受體育不普及之影響，而減少其運動興趣；踏入社會，社會體育又缺乏普遍組織；如此而欲產生優秀選手，直等於緣木求魚耳。彼歐美各國與東隣日本，以體育普及故，拔優秀者於羣衆，我則求諸僅有之若干驕縱傲屹中。採精金於羣山，選毛裘於一狐，爲得爲失，曰勝曰敗，何待乎著龜也哉？

曰體格之後人也。我非無優異材也；百公尺之賽，半程時劉長春非不能並肩而馳也；足球之賽，檸檬時間前，非不能爭得平手也；竟爾覆滅者，何也？後勁不足耳。人我一體，吾胡不濟？先天使然也。科舉貽毒，千百年來，國人皆重文輕武。「萬般皆下品，唯有讀書高。」一明證也。做好文章，則青雲有路。練好武藝，祇能當武官，武官說是武牛。至於武官之地位，可於「好鐵不打釘，好男不當兵。」之諺見之。如斯風尚，及今未泯。長袍闊褂，文縐縐之習仍在，娉婷嫋娜，弱不禁風之姿猶存。人謂健體健國；又曰民乃國之本。是則孱弱之父母，焉有強健之國民？更何由而強國。故我之一敗塗地；蓋先天積弱，體格之不如人遠矣。

曰勞師遠征原氣未復也。與會者何莫非勞師遠征也哉。不知與會各國，近者數小時之旅程可達，跋涉之勞自省。遠者其特別雄偉之經濟，會前一月半月已先抵柏林；氣候與環境之習慣，體力之休養，都得其利。我則阨於經濟，雖有宣揚勇武之壯志，採長補短之苦心，亦僅能於會前數日到達柏林。所謂喘息未定，率爾操戈；勞逸之勢既殊，勝負之數已判。益以氣候之影響，環境之打擊，焉得不敗。籃球之負於日本可爲例矣。誠以隊員一方面切於使命之非輕；他方面感到僑胞吶喊助威之熱烈，精神已興奮過度。如斯環境，使體力未復，神思恍惚者受之；愈興奮愈失措耳。嗟乎！遂使屢敗之將——日本，亦得而迫我爲城下盟矣！舉一反三；則我之各項成績，大都不如未出國前者可知矣。

觀此：則未來世運，我不欲雪「光蛋」之恥可勿論矣。不然者，今後體育之提倡與改善，實乃急不容緩。處經濟困難之今日，巍峨壯麗之運動場，暫可勿需，爲普及計，當於市鎮鄉村，多闢簡易之公共運動場所，使人人有活動之機會。別方面爲改善計，應進而廣設體育人材養成所，產生多量之體育訓練人材；以完成體育之普及與改善。使中華民國，都有康健之體格，活潑之身手，耐勞之精神。強國之基，其樹於斯乎！此乃種果於今日，收效於未來者也。

至若目前補救方法，莫善乎注意小學體育。我國小學，於體育設備，十九缺乏，有之亦多因陋就簡。教育當局又未能獎勵，而求補充。諺云：「目前之青枝，就是未來之棟樑

。是故幼年時期——小學時期，倘無克苦耐勞與有恆之訓練，則成年時期——中學時期，雖強使之學，亦非全材矣。

以上論列，實有感於我代表選手，未出國前，輿論之紛紜。及世運會期中，敗訊頻聞，社會人士嗟嘆之聲而作。蓋所以述吾之觀感，聊盡一份責，并使國人知成敗利弊之所寄耳。當否，還期邦人君子正之，有厚幸焉！

第十屆 世運會特刊

大會盛況活躍紙上
成績詳盡可作參攷

總經售處 上海 山東路二二一號五洲書報社

上海 漢口路新聞報館收發科

代處售 上海 延平路中華全國體育協進會

鎮江 省立鎮江公共體育場

裴順元君主編

材料豐富
插圖名貴

每冊售價四角



職業學校體育的需要

趙·汝·功·

在暑假行將開學的時候，接到裴熙元先生的信，要我在最短期間寫這篇稿子，命題倒是很合我的胃口和環境，因為我在職業學校裏服務，耳聞目見的都是些職校需要體育訓練的事實，不過汝功不文，何況又是人言輕，本來並無說話的必要，但是想到教部所頒佈的課程標準中，職業學校尚無體育正課，（編者按：蘇省最近已訓令本省各職校增設體育正課，每週二小時，一切教材及實施方法與普通中學同。）又似骨鯁在喉，不得不吐，加以本刊是全國的讀物，更是一個落筆的好機會。本文內容，雖然都是些老生常談，不過我總希望能引起同志們的注意；更希望引起全國體育委員的注意，那麼全國職業學校的體育，才有超生的一天。

體育的目的，凡是研究體育的人們，多應該知道，並且應該澈底明瞭；但是研究教育和主持教育行政的人們，更應該知道，更應該澈底明瞭。否則中國的體育，決不能上軌道，決不能達到普及的希望。教部所頒佈的課程標準中，規定職業學校，每日僅有二十分鐘的活動，體育一項，並未列入正課。這點，作者雖不敢斷言是否合理，但是這個問題，至少有研究和討論的價值。

體

育的目的，是依着時代和隨着環境演進的，誰也不能否認這句話，可是牠在教育上的價值，可以說永遠不可磨滅。中國學校體育的目標，自從國民政府奠都以來，已經修改了幾次，我們間接地可以看到牠演進的狀況；但是他希望推行的程度，絕對沒有界限，也沒有限制，職業學校不是例外。南開大學體育主任章輯五先生從美國考察歸來，曾在勤奮月報上發表一篇「中國體育目標之商榷」，在這裏他根據民國廿四年六月廿一日教部公佈修正中學規程，擬定目標如左：

一、關於身體方面者：(1)輔助身體正常發育之機會；(2)輔助發達并維持各器官健康之機能；(3)輔助發達刻苦耐勞之能力，以資適應生活上意外應用；(4)輔助發達體力，適應生活上之需要不覺疲苦。

二、關於技術與能力者：(1)發達運動神經之機能；(2)發達感覺器官與身體活動之調協；(3)發達人類自然活動之能力；(4)發達身體能受腦筋支配之能力；(5)發達本國本土應用之技能。

三、關於發達人格者：(1)得到仁俠精神；(2)得到領袖能力；(3)得到積極活動之性格；(4)得到遇事不消極之精神或態度；(5)自治；(6)團體合作；(7)得到遇事求效率之性格；(8)得到喜愛同伴之精神。

四、關於增加權威方面者：(1)能表演有趣之技能；(2)發達愛校精神；(3)為學校或團體增名譽；(4)其他。

五、關於培養文化方面者：(1)閒暇時間之訓練及利用；(2)增進道德；(3)其他。

六、關於心理衛生方面者：(1)從事有興趣之體育活動，減少憂慮鬱悶；(2)增加神經上之胆量。

七、關於應用智力方面者：(1)得到運動規則之知識；(2)得到技能方面之知識；(3)得到急救術之知識；(4)得到利用體育從事健康生活之知識。

八、關於有益習慣方面者：(1)規定個人有紀律生活之日程，適于個人之健康；(2)養成清潔之習慣；(3)養成每日從事運動之良好習慣。」

讀了章先生所擬的目標，我們可以很了解體育的目的，是包含多方面的，廣義的，不是狹義的。現在我再把體育在教育上的地位，簡單地說明一下：一、體育

為教育之一種形式與方法，不能離教育而獨立；二、體育足以用之達到教育目標；三、體育不但為教育之良好工具，并可為促進新教育之先驅。從上面三點，我們知道體育雖不能盡一切教育的能事，但是沒有體育，則不成其為教育，教育含意很多，範圍也很廣，體育是不可缺少的一種方法。體育的對於教育，等于重要器官之于生活。

體育的目的，和體育在教育上的地位，既已明瞭，那麼體育的實施，應該毫無界限地去推行。這次世運失敗後，總幹事沈嗣良氏在上海青年會演講，他說我們要在世界上立足，非根本普及體育不可，我們更應該注意中學體育的普及，更希望能普及到社會的內層去。這幾句話，是多麼使人欽佩，是多麼使人興奮。師範體育的重要和不可忽視，是盡人皆知，因為師範畢業生，是推行小學體育的主要份子；普通中學體育的重要，也是同樣地使人注意和重視，但是為什麼職業學校的體育，受人忽視呢？太使人莫測其底蘊，太使人懷疑職業學校與師範和普通中學體育的區別何在？

現

在一般職業學校的當局，受了教部所頒課程標準的限制，這數年來，所得到的影響，已是深刻化了。體育設備或場地的不加擴充，是不可避免的事實，學生對於體育忽視的心理，于無形中已養成的了。所謂每日廿分鐘活動的支配，各校是不同的，據作者調查的結果，大約有下列數種：

一、除掉早操之外，別無其他有組織的活動。課後的課外運動，限于設備及場地關係，體育教員大有「望場興嘆」之感。因之，除掉少數技能較高的人出場運動，準備校際比賽外，其他的學生，莫知所從。

二、除掉早操之外，吾蘇省尚有強迫跑步數分鐘，餘同前。

三、除掉早操與強迫跑步之外，另有每週二三次課外運動。

四、除掉早操，強迫跑步，和每週二三次課外運動外，另有每週數十分鐘的活動。

讀

者看到現在一般職業學校體育的情形，作何感想？這種情形能否達到體育的目的？能否使體育達到教育的目標？能否使體育為教育的良好工具，為促進新教育的先驅？有人說，每日有了廿分鐘的體育活動，對於學生身體上所需的運動量，已經足夠了。體育正課。可無列入的必要；發揮這種言論，提倡這種辦法的教育家（？），恐怕對於體育，不能澈底了解吧？體育的目的，以上已經說過是隨着時代而演進的，因為體育正課的教材，是隨着其目的而實施的。體育正課是教，課外活動是複習，兩者相輔而行，不

可缺一的。體育正課，是使學生得到良好的練習方法之外，尙可使學生明瞭體育的一切，而不致走入歧途，更可引起學生對於體育的興趣。看到現在一般普通中學與職業學校體育實施不同的實況，概可知體育正課影響的重大。

凡是一種制度的推行，免不掉有不少的阻力；這種阻力的由來，大概都是被一切謬論所煽惑的。近幾年來，因為學校體育實施方法的不合，和管理上的疏忽，得不到良好的成績，教育家就創着種種的宏論，記得有一位教育家，竭力提倡勞作可以替代體育，他認為體育的目的，養成勞働的習慣，和訓練若干肌肉之外，別無他求了。這種坐井觀天的言論，影響青年人對於體育的心理，真可以說是「罪孽深重」。勞作的目的，我不敢斷言，可是我可以胆大的說，觀乎以上所述的體育目標，和體育在教育上的地位，勞作的不可替代體育，略知教育原理，和體育原理的人，誰也不願否認吧！職業學校體育的被人忽視，也許是受了那種謬論的影響。

職業學校的種類很多，他們所需身體上的活動量，雖有若干區別，可是學生應該受到嚴格的體育訓練是相同的。農科、水產學校等，學生與自然界接觸的機會較多，所以他們間接地對於體格上鍛鍊的機會也不少，然而體育訓練的目的，不僅乎肌肉上的發達，更不可說，因為身體能達健康的狀態，而可以忽視體育訓練。工科學校的學生，平日也有相當勞働的機會，但是這種勞働工作，對於體格上肌肉的鍛鍊，是局部的，決

不能因為有了這種局部的勞動，而就可忽視體育呀。應用化學科學校的學生，他們的時間，大半消磨于實驗室中，更少鍛鍊體格的機會，非特更少鍛鍊體格的機會，他們的體格，真有相當的危險，因之，他們的體育訓練，或許比普通中學更為急需。總之，無論職業學校的性質如何，職校學生的應受嚴格的體育訓練，是同樣無疑的。進一步言，職業學校所造就的人才，將來就業時，更需要壯健的體格，堅毅的精神去應付環境，否則無論他的技術怎樣高超，學識怎樣宏博，假若身體不健，精神不佳，怎能增加工作效能，怎能負此重大責任？準是而觀，職業學校的體育訓練，非但應與普通中學相同，並且應該特別注意。這是替職業學生本身設想的一件事。更進一步說，全國體育專家，希望能普及體育，不但是普及學校體育，並且是社會體育，那麼，職業學校的學生，我可以說是推行社會體育的先鋒隊。因為職校的科目不同，將來就業的地點有異，假使職校的學生，能在嚴格的體育訓練中養好運動的各種習慣，各種德性，尤其是養成領袖的幹才，他們畢業後，往各機關各工廠各農場等服務時，他們可以領導整個社會，向體育的路上去——普及體育——。這樣，職校的體育，可以說是推行社會體育的基礎，職業學校體育的重要，可想而知了。

我們的全國體育督學郝更生先生，領着本國體育考察團到歐洲考察去，現在已經領着他們歸來了。讀他歸國時與記者的談話，我們可以知道，他是抱着無限的熱忱，預備歸國後，來澈底改進和推行全國的體育的。我深深地盼望他在擬具計劃時，別再疏忽地忘掉職業學校體育的重要，並且有改進的必要！完了。

十月四日于省立松江高級應用化學科職業學校



丹麥操教材教法

風

(甲) 教授法提要

丹麥操又稱基本操，首行於丹麥，因其寓矯正姿勢發達內臟聯合各部於自然活動之中，故頗受歐美人士之歡迎，近年來我國學校中採用者日多，教者習者均覺較呆板少活動之瑞典操為有興趣，惟教授方面似較不易，今特將教授時應注意之點提要述之於下：

(一) 口令——丹麥操各節名稱與瑞典操相差不多，惟教授時喊出之口令，有極大之差異，教者務必十分注意：

1. 丹麥操各節無嚴格部位的停頓，活動完全是連續不斷的，故下節口令之喊出，往往在前節體操進行之中，此種口令之喊出，當然較難，除清晰響亮能使全班聽懂之外，喊時之聲調還須與正在進行之動作合拍和諧，同時教者自己須能同時喊口令同時合拍表演而無錯

誤，故實為教授丹麥操較為困難之點，故教者對口令務必事前熟背，以免臨時謾亂，失去丹麥操連續合拍之精神也。

2. 丹麥操重連續與自然之韻律，既不如瑞典操之以訓練聽覺為目的，亦不如軍式操之專以服從為目的，故無論動作進行之中或步伐進行之中，教者除欲以數拍改換其速率外，平常不必多喊一二，一二，只要動作合拍進行即可。

3. 改換動作時，動令之喊出常在兩臂離身體時，譬如上節為足尖跳兩臂前上側下輪流舉，下節為下蹲足側出，則動令之喊出恰在臂上舉之時最為適宜。

(二) 步伐——對於教授丹麥操之步伐須注意下列數點：

1. 丹麥操之要點，在於自然活潑敏捷。惟因於我國人民走路幽閒自在之習慣，學生往往起首因教者之口令而

保持迅速之韻律，繼而漸慢，終至毫無精神，故初學時教者務必牢記丹麥操步伐應有之迅速常以口令矯正之。

2. 複雜之步伐，須分開練習，務使各個皆熟習然後聯入進行之步伐中。

3. 步伐進行時須常注意適宜活潑之姿勢，教者可常作姿勢之提示如頭直，胸挺，腹平，兩臂自然擺動等等。

(三) 矯正工作——丹麥操雖重活動不重部位，不如瑞典操之呆板嚴格，但每一動作適當之方式，合宜之姿勢，教者務必注意及之，凡有錯誤，當立即個別矯正，此種個別矯正工作，最好於課外或課後行之，雖於教者不免多添麻煩，而收效實甚大。

(四) 教案——為設合我國學生運動程度與興趣起見，每課教案以及每季教材之支配，均不必絕對按照丹麥操程序。應注意下列各點：

1. 整個的計劃——丹麥操教材為變化的，複雜的，連續的，並不如瑞典操有一定之部位呆板之節數，故教者除每課應預有教案外，於每季或每半年開始前，務必

有整個的計劃與支配。質的方面，由易而難，由簡單而複雜；量的方面，由少而多，均視學生之程度與興趣而定，而於每季之末，不妨有一結束表演。雖平日固不應為表演而學習，惟教者學者均有一目標，亦是增進學習興趣之法。

2. 教案內容——普通丹麥操，大半含有下列各種活動：

(1) 步伐

(2) 徒手操

(3) 機巧運動

(4) 器械運動——肋木跳箱等

在我國普通學校中不妨稍加變更：

(1) 在步伐之前可加入呼吸運動。在丹麥操中本無正式之呼吸操，惟我國國民多以口呼吸，故不妨加入此種運動，以訓練以鼻呼吸之習慣。

(2) 若人多或設備簡單之學校，不能施行機巧運動或器械操時，則不妨採用瑞典操中之團體競賽遊戲。(蓋因我國國民素少團體活動興趣與團體精神，團體遊戲，亦是一極適合之辦法)

(3) 徒手操在我國普通大中學中，女生以十二節至十六節為合宜，男生可自二十節至三十節，可視學生年齡與體力而酌定之。

(4) 徒手操不外下列三種：

柔韌性操——發達肌肉

堅韌性操——訓練體力

聯合運動——訓練身體各部動作敏捷聯合，選擇之時，須注意平均，不偏重於一種。

(五) 管理方面——丹麥操之運動量較瑞典操為多，活動亦較劇烈。教者須注意下列數點：

1. 心病及身體過弱之人，不宜給與此種體操。

(2) 我國學生，尤其女生，往往易於感覺疲勞，惟教者切勿因一二學生現疲倦之狀，而即與全班休息或減少節數，蓋此種體操，並不致傷及身體，惟其每次感覺疲勞，方能逐漸增進體力也。

(乙) 教材與操法

下列所有之教材不過提示而已，教材之支配，全由教

者因人因地酌量定奪。器械操及機巧運動，須有專門訓練，教材大半須圖示方能明晰，故本篇祇及於步伐分隊及徒手操。

(一) 步伐

1. 通常走步
2. 跑步
3. 足尖走
4. 跑跳步
5. 躍步
6. 側步（向左側步或向右側步）
7. 側滑步
8. 旋轉步（以四拍旋轉一圈仍向前走）
9. 慢步——四拍一步二拍一步等作時相反之臂前平舉膝高舉注意正確之姿勢
10. 側滑步八拍與走步八拍交換作
11. 側滑步八拍與跑跳步八拍交換作
12. 慢步與跑跳步交換作
13. 其他舞蹈用之簡單步伐亦可插入

(二)分隊——分隊前之報數，可在步伐進行時舉行，報數時之速率須與步伐相同。報數後可用跑跳步，跑步或走步分開，行列之多寡視人數而定，分隊無定法，以自然方便為原則，普通用下列數種：

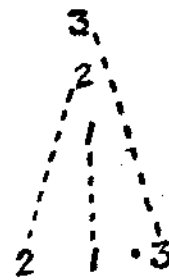
(1)三行分列——一至三報數

口令：一數在中，二數在右

，三數在左，分隊跑步跑

。(或令二三數在中亦可，

宜避免劃一呆板之方法。)



(2)四行分列——一至四報數

口令：各四

左(右)轉

灣成四行

分隊走。

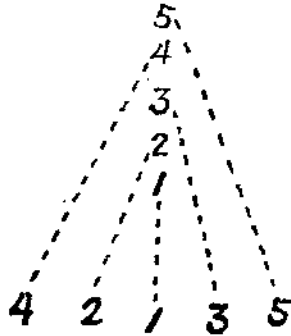
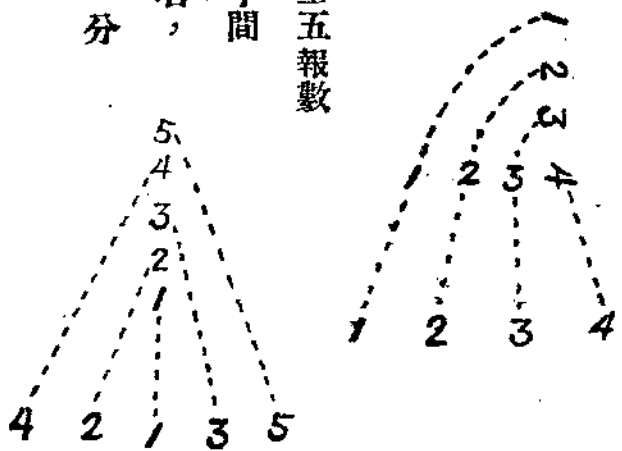
(3)五行分列——一至五報數

口令——一數在中間

，二數四數在右，

三數五數在左，分

隊跑步跑。



(4)六行分列——一至六報數

口令——一數在左，六

數在右，挨次分隊走

；或一二在中，三四

在右，五六在左分隊

亦可，且較美觀。

(5)七行分列——一至七數報

口令——一數在

中間，雙數在

右，單數在左

，分隊跑步跑



(三)徒手操——下列徒手操六課，適合男子採用，大半釋

自 Niels Bukh 之基本體操 (Fundamental Gym-

nastics) 書中，因不及插入照片，讀者可參閱金女

大出版之基本體操書中之圖示。

第一課

1. 足尖本位輕跳。(準備動作)

2. 足開立。兩臂在腹前交叉與兩臂側斜上舉交換做。(

肩臂柔軟性運動)

3. 手叉腰，足開闔跳。(下肢聯合運動)

4. 單臂叉腰，足開立，單臂輪流繞圈。(肩臂柔軟性運

動)

5. 手叉腰，足併立，踵起膝曲，交換做。(下肢聯合運

動)

6. 單臂叉腰足開立，上體左右旋轉，同時單臂向後伸，

左右換做。(腰部柔軟性運動)

7. 足開立，上體下彎，單手握足踝，上體向下擺動四次

(膝直)，左右手換做。(足及背部柔軟性運動)

8. 下匍(兩膝與手掌着地，指尖相對)臂曲與直輪流做

。(肩臂堅韌性運動)

9. 下蹲手落地，膝直，上體前下彎，還原交換做。(足

及背部柔軟性運動)

10 足併立，兩臂上伸側伸前伸下伸輪流做。(臂部聯合

運動)

11 手置頭頂足開立，上體側彎，左四次右四次交換做。

(腰部堅韌運動)

12 手托頭，體前彎(成九十度)。上體向下彈動四次，

與挺胸背拉直(四拍)交換做。(背部柔軟性運動)

13 雙足跳與單足跳交換做。單足跳時，他膝上舉，同時

相反行之，臂前舉。(手足聯合運動)

14 仰臥，臂側伸(手放地上)，頭向前彎，還原。交換

做。(頸部堅韌運動)

15 仰臥，兩臂過頂成圈，上體起坐前彎，還原，交換做

。(腹部堅韌性運動)

16 兩人面對足開立手相牽。膝深曲與膝直，交換做。

第二課

1. 兩足開闔跳，同時兩手上舉過頂相拍。

2. 兩臂前平屈，足開立。踵起臂側平伸，踵落臂平曲交

換做。

3. 單足跳二次，上體前側傾，單腿側舉，同時相反之臂

上伸，左右交換做。

4. 足開立，上體前彎成直角，兩臂前上舉，下後舉，交換做。

5. 手叉腰單足跳，單足尖側點地，左右換做。

6. 足開立，上體前彎成直角，上體左右旋轉同時單臂隨上體旋轉時後舉。

7. 足開立，上體前彎或直角，手托頭上體上下彈動。

8. S形立，（足開立，單臂叉腰臂上彎過頂）上體側彎四次，左右換做。

9. 臂前曲立。踵起膝曲，同時臂前伸、側伸、還原、輪流做。

10. 上體前彎（膝直），手握足踝向下擺動。（每四次起立，前彎時動作快，起立時慢。）

11. 兩臂前舉側舉，同時單足輪流側出。

12. 下蹲（膝向外）手撐地，單足輪流側出。

13. 兩臂成圈過頂仰臥上體起坐前彎（手觸足尖）與還原輪流做。（起時動作快，還原時慢）

14. 仰臥，單膝輪流上舉，膝伸直。（一手按膝骨，一手握足尖助之）

15. 仰臥，兩臂側伸，上體前彎與上體還原交換做。（做時動作慢）

16. 跪立，上體左右旋轉，同時單臂斜後上舉。

17. 跪坐，兩臂背後相握，伸背挺胸與放鬆交換做。

18. 兩人面對立，手相牽，足開立，膝深曲，膝直。（節拍慢）

第三課

1. 單足跳與雙足跳輪流跳，同時相反之單臂前舉，單足跳時相反之單膝高舉。

2. 單臂叉腰足開立，單臂繞圈。

3. 手叉腰立，單足跳，他足尖前點地側點地，左右輪流做。（換足時可換方向）

4. 兩臂上平曲側伸交換做，同時隨節拍前走四步後退四步。

5. 上體前下彎（膝直）手落地，與起立交換做。（動作快）

9. 臂平伸足開立，雙足跳，上體下蹲手落地，與還原交

換做。

7. 足開立。上體彎（手觸地）與上體起兩臂斜上伸交換做。

8. 臂上曲立。踵起膝曲與單膝左右輪流上舉交換做，同時兩臂上伸側伸前伸下伸輪流做。

9. 雙臂上側前下舉與單臂上側前下舉交換做。

10. 手叉腰單足立，單腿繞圈，左右換。

11. 足開立，上體左右旋轉，同時兩臂隨旋轉向後上揮動。（作時兩臂放鬆，動作自然。）

12. 上體下彎足開立，單臂握足踝，上體向下擺動四次，起立，左右交換做。

13. 上體前彎成直角足開立。兩臂交叉與斜上舉交換做（舉時踵起。）

14. 下蹲手落地。單足跳單腿側出，左右交換做。

15. 足開立，上體下彎，手握足踝，上體向下擺動（膝直，上體還原起立時，兩臂由身側上伸，下彎時快還原

時慢。

16. 手托頭足開立，上體前彎，背伸直，同時臂側平舉。

17. 手過頂成圈，仰臥，上體起坐與還原，（動作快）交換做。

18. 兩臂側舉，仰臥，挺胸與放鬆交換做（動作慢）。

19. 長坐，臂交叉與側上舉交換做。

20. 仰臥，單膝上舉伸直，與雙膝上舉伸直輪流做（伸時一手握足尖，一手推膝蓋助之）。

21. 跪立兩臂成S形，（一手叉腰一手上彎過頂）單足側出，上體側彎，每四拍換。

22. 單膝跪，上體前彎，前膝直（手握前足尖上體坐後足跟上）。

23. 單足跳四次，單腿前舉後舉，同時兩臂前伸側伸，左右交換做。

24. 兩人背對足前後開立。手相握，起踵，兩臂側上舉。

25. 上體前下彎，足開立，單手握足踝，（另一臂下垂放鬆）上體向下擺動（換時上體起立，動作起時慢下時快）。

26. 兩人面對手相握，足開立，踵起膝深屈與還原，交換做。

第四課

1. 足尖開闔跳，雙手上舉過頂拍掌還原，交換做（動作快）。
2. 起踵，曲膝，同時兩臂交叉與側斜上舉交換做。
3. 手叉腰，單跳足，同時單足尖側點地與前點地左右輪流做。
4. 足開立，上體下彎成直角，背伸直，兩臂向後拉與上體放鬆交換做。
5. 單臂叉腰，上體左右旋轉，同時單臂斜上伸。
6. 上體下彎，足開立。單臂握足踝，上體向下擺動（左右換時，上體起立，動作慢）。
7. 足開立，上體前彎成直角，上體左右旋轉，同時單臂向側後伸。
8. 兩臂側上曲立，單足跳，單足尖前點地側點地，同時兩臂側伸前伸，左右交換做。
9. 單臂叉腰，單臂高舉成圈成S形立，上體側彎同時相反之膝曲（向左彎則右膝曲）。
- 10 手托頭足開立，上體前彎上體直輪流做。
- 11 下蹲手落地，膝直上體前下彎。
- 12 足開立上體下彎，挺胸同時手掌向外翻。
- 13 單足立，單腿前後舉，同時掌在膝前膝下相拍。
- 14 下蹲手落地。單足跳，同時相反之腿側出，左右換做。
- 15 兩手過頂成圈仰臥，上體起坐（快）還原（慢）。
- 16 仰臥兩臂側平放，頭前伸與挺胸交換做。
- 17 仰臥單膝交換高舉伸直，同時上側前下輪流舉。
- 18 跳欄式坐，（一足前一足後，前足直後膝曲，一手握前足尖，另一手握在後之足尖，使之斜向上）上體前下彎，還原。
- 19 跪立，上體左右旋轉同時單臂斜上舉。
- 20 俯臥，臂側舉挺胸上體上舉離地。
- 21 俯臥，腰上舉。
- 22 手叉腰立，踵起膝曲（動作快）。
- 23 足開立，上體前彎手落地，與上體起立掌反向外交換做。

- 24 踵起曲膝，同時兩臂前舉側舉，與兩臂繞圈交換做。
- 25 手倒立，臂屈伸（作時一人握其足踝助之）。
- 26 跪坐，上體向後彎，（兩人互助，作時一人立背後，以手壓其足踝。）與前彎擺動四次。（助者以手按其背輕推之。）
- 27 兩人仰臥足相抵，上體起立（快），與還原交換做。
- 28 起踵曲膝與單膝上舉交換做，同時兩臂上側前下舉，與單臂上側前下舉輪流做。

第五課

1. 單足跳四次，單腿蕩前蕩後，同時單臂前舉側舉，左右交換做。
2. 足開立，兩臂在身側向前向後輪流繞圈。
3. 足開齒跳，同時臂側平舉前平舉，側平舉，還原，輪流做。
4. 前走四步，後退四步，兩臂前平舉側平舉交換做。
5. 下蹲手落地，跳起上體直立足開，兩臂過頂相拍，起立與下蹲交換做。

6. 足開立，上體下彎（膝直），手握足踝，上體向下擺動四次，上體起立時，兩臂由身側上伸角側舉還原，下彎與起立交換做。
7. 起踵曲膝，同時兩臂前舉側舉及繞圈輪流做。
8. S形立，上體向側彈動四次，相反之膝曲，左右換做。
9. 手托頭，足開立，上體前彎成直角，上體上下擺動。
- 10 手掌地爬立，（膝直不着地）兩臂屈伸交換做。
- 11 手撐地跪立，（膝着地）上體左右旋轉，單臂側後舉。
- 12 下蹲，手置頭頂。單腿側出，上體側彎，每四次左右交換。
- 13 下蹲單足跳，單腿側出。左右交換做。
- 14 仰臥，兩臂側平放，上體起坐前彎（慢）。
- 15 兩手抱膝曲膝坐，頸繞圈。
- 16 手托頭曲膝坐。挺胸肩推後與放鬆交換做。
- 17 仰臥，單膝上舉，膝直（兩手助之），左右交換做。
- 18 仰臥，臂彎過頂，上體起立（快），還原（慢）。
- 19 跪坐，上體下彎，手在背後相握，挺胸兩臂平舉與還

原。

20 (兩人互助) 跪立，上體向後彎(助者立其前，按其膝助之)，與上體向前擺動四次(助者按其背，助其動彈)，交換做。

21 下蹲手落地，單腿側出，左右換做。

22 起踵，曲膝，與單膝上曲交換做。

23 手置頭頂足開立，上體側彎單膝曲。

24 手倒立，(兩人互助) 臂曲臂直交換做。

25 兩人對手相握下蹲，單足跳，單腿前伸，左右交換做。

26 兩人前後立，前者長坐，上體向後仰；後者以膝抵前者之背助之，前後交換做。

27 兩人前後立，前者長坐，上體向前彈動；後者以手按背助之，前後交換做。

28 一人仰臥，足上舉與放下交換做，同伴跪其頭後雙手按肩助之。

29 側臥，一臂置胸前，一臂上伸，兩腿前後擺動(剪刀式操)。

第六課

1. 足尖本位輕跳，同時雙臂上、側、前、下舉，與單臂上、側、前、下舉輪流做。

2. 雙足跳與單足跳交換做，單足跳時，單膝高舉，同時相反之臂前舉。

3. 手叉腰立，單足跳兩次，單腿側舉。

4. 臂上曲立，單足跳，單足尖側點地前點地，同時兩臂側伸前伸交換做。

5. 前走四步，後退四步，同時，兩臂交叉與側後舉交換做。

6. 上體前下彎，手落地，上體起立交換做(動作快)。

7. 下蹲手落地，雙足跳上體直足開立。與本位足尖跳三次，兩臂側前上舉交換做。

8. 足開立，上體前彎手落地，上體起立，掌向外反。

9. 足開闔跳，兩手過頂相拍，與足尖本位跳二次(左右各一)交換做。

10 足開立，單臂相反方向繞圈。

11 起踵曲膝，同時臂前舉側舉。

12 起踵曲膝，與單膝舉交換做，同時雙臂上側前下舉與單臂上側前下舉交換做。

13 足開闔跳同時兩臂由側上舉還原與由前上舉還原交換做。

14 起踵舉膝與單膝上舉交換做，同時兩臂(1)前平曲(2)前伸(3)側舉(4)還原(5)側舉(6)前伸(7)前平曲(8)還原輪流做。

15 起踵曲膝，與單膝上舉交換做，同時兩臂交叉與側上舉交換做。

16 單臂叉腰足開立。上體左右旋轉，單臂隨體旋轉向後舉。

17 足開立。上體前彎，上體旋轉，同時單臂向側後舉。

18 足開立。上體下彎，單臂握足踝，上體向下擺動。

19 手托頭足開立。上體前彎成直角，上體上下擺動。

20 S 形立，上體側彎相反之膝曲。

21 起踵曲膝，同時兩臂前舉側舉與繞圈交換做。

22 下蹲手落地。膝直與上體向下擺動交換做。

23 單足立，單腿前後舉雙手前後相拍。

24 手撐地跪立。手推地上體直，兩臂交叉側上舉交換做。

25 俯臥，胸與腿上舉離地，同時兩臂側舉。

26 俯臥，手叉腰，腰部上舉。

27 臂前平曲立，單足跳四次，同時單腿側點地側舉，前點地前舉，左右輪流做。

28 側撐，單臂自胸前向斜上舉，左右交換做。

29 足開立。上體下彎，單臂握足踝，上體向下擺動四次，換時上體旋轉。

30 跪坐，上體向後仰。(同伴以手按膝上助之)

31 兩人面對足開立，手相握膝深曲。

32 兩人背對足開立，手相牽，斜上舉。

足籃排球基本動作練習法

馬治奎

體育在我國的歷史，可說很短，所以現在的所謂體育家運動員大概都是「半路上出家」的，他們對於各項運動，極少數人受過嚴格的基本訓練。足籃排球的動作比較容易，而且球與球員間沒有危險性，所以還能夠對付，至若棒球就祇好不能進行了，這是一個顯著的證明。體育界上有了這樣一個不良的傳統，到了現在的學校裏，還是都不注意基本的訓練；當教師教授球戲的時候，學生們開口便是「分開打」，這真是羽毛未豐而就想高飛了，那裏能夠成功呢。馬君這一篇足籃排球基本動作練習法內容方面，雖然動作很簡單，方法極初步，可是惟其那些簡單的動作，初步的方法，是學習者必經的階段，所以這篇文章很可以供給小學教師們和初學者當作參考，讀者幸勿以膚淺忽視呀！

——編者附識——

球類運動之中，足籃排球在我國各處都比較是普遍化些，練習的人也比較多一些。於是我就把足籃排球基本動作的練習法，寫成了這樣的一篇文章。所謂基本動作的練習法，這裏寫的才完全真是最淺最簡的幾種基本動作的練習方法。

讀者倘使在這篇文章中，要想得到些高深的方法，其結果會使你大失所望的，因為在這裏所寫的內容，完全是初步的練習方法。不過當他們剛剛選擇定了自己所要練習的那種球類時，倘使把這篇文章，拿來當作參考，也許會很配胃口的。

凡是一個球隊，要躋於上乘之流，非得要每個隊員都

是上驥之材。每個隊員要成為上驥之材，就必須對於這種球術要具有嫻熟的基本技術，所以要想做一個高超的球員，就離不了按部就班的從基本動作去練習，即使一個天才的運動員，也沒有不經練習的過程，而立刻能成功的。

看到很多學校裏面，凡是球隊的人數足夠分開兩方時，往往一上場，就分成了兩面開始就在打起球來了，很少看見每次練習時，能夠照了練習的方法，先把各種基本球類運動的動作來練習的，差不多全不肯在這方面下工夫，即使有也不過很少，或者是一兩個人在單獨練習着，但是集體的練習，可以說極少極少，對於這基本動作的練習，大都是忽視了的，就是假定一個學校裏面，體育教員要想

照這樣按部就班的去指導，實際上隊員們還是不甚歡迎，反以為這是多此一舉，太嫌麻煩的。

實在這種基本動作的練習，是非去埋頭苦幹不能收效的；譬如要成功一個上選的足球員，那就應該每一隻腳的裏面和外面，最低限度能夠去應付對方踢來的球，或者是同隊隊員傳來的球。普通一個初學足球的人，往往只能認定一隻腳去踢球（左或右），而不能兩隻腳都能踢球，所以常看見他們遇到對方踢來的球，落到他不會踢球的那一邊，他不是要移轉了身體去遷就，就得撥弄一下再踢。照這樣去應付踢來的球，在時間上已是很不經濟，在比賽上當然吃了極大的虧。再如停球的基本動作講，初學者，只用慣腳去踏停，其他如膝停球、胸停球等；未經基本動作練習的人，豈能應付裕如。因此對於基本動作受過訓練的球員，對於球可以駕馭純熟，有管轄的本領，自能隨其所欲了。在李惠堂著的「足球」書中第九十頁上，有這樣一段文字記載着：「初學者通病，多喜蹴高球，因其易舉而較饒興趣，實不知高球之對於將來，誠無益而有害。觀乎今日上乘球隊，多用低球傳遞，高球絕少施用，便足引證。」

他如偏用一足，亦初學者所宜痛改，蓋身為球員，苟不具兩足並用之技能，則舉動必因之而迂緩，勢難得稱上選，此兩事為榮華大者，切戒切戒！」

所以一個球員的技術，真似建築一所房屋一般，要謀房屋的堅固耐用，非得要把基礎先來打穩，倘使在建築時偷工減料，那就這所房屋，一定不會堅固耐用的，一個球員的造就，也是這樣。倘使基本動作的技術，還沒有克苦練過，試問怎能到了球場上可以應付呢？現在姑將足球、籃球、排球的基本動作練習方法，分別寫在後面：

足球

甲、踢球的基本動作練習

初練足球的人，第一先要使左右腳都能踢球，倘使偏用一腳，則其技術祇得其半。等到兩腳都會踢球之後，方始靠其智慧和練習時的一種毅力，纔能成為全材。現在把練習的方法，寫在下面：

(一)選擇一處有高牆的地方，地面須平整，用不會踢

球的一脚把球向牆上踢，在球從牆上彈回時；再用這隻腳把球踢出。

踢時由牆之近處，漸向後退，使其距離漸漸加遠，初練時用力不可太猛，否則反彈力過劇，便難以應付了。在初練的時候，這不會踢球的一脚，習慣上會使你感到不方便的，甚至會使你厭煩的，在這緊要關頭，要忍耐着；如果沒有忍耐的心，便會半途中止，全功盡棄！始終不能成爲全材。所以需要持久的努力，勿懈勿怠！

(二)經過相當時日的練習之後，等這不會踢球的一脚，變成能踢之後，便要注意踢球的準點，所以第二步的練習，就牆之任何部位，用白粉筆或白粉去畫上幾種△○□的標記在牆上。每次踢出之前，先自己想一下我要踢準的是那一個記號；然後再把球對準心中要踢的那個標記上踢去，這一件練習的工夫，要練得像射擊一般，百發百中，彈無虛發，那就將來踢球，自能隨心所欲了。

(三)把原來不會踢球的一脚，可以練得照上面兩個基

本動作的熟習程度之後，再按照第一步的方法，用原來會踢的一脚，和原來不會踢的一脚，互相交換去向牆上踢。

(四)用兩腳互相交換去做踢標準記的動作。

乙、盤球的基本動作練習

盤球的一個名詞，有人又稱做「運球」。盤球的功用，是以敏捷的盤踢，衝破敵陣，深入對方陣地之內，一方面是利用盤球的方法，引動對方的隊員，使其陣線紊亂，造成本方進攻上的利益。但是盤球必須要具備敏銳的思想，活靈的動作，快速的衝刺和奔馳；對於球又要有管轄的能力。盤球在前進的時候，往往有很多初臨戰地的球員，常會意圖獨樹奇功；而不肯傳給處於更穩當射門地位的同隊球員，以致錯失良好的機會。像這種地方，就是盤球人的思想錯了的緣故。在吳邦偉先生著的「足球訓練法」第四章上，對於盤球清清楚楚地告訴我們：「盤球近乎單獨行動，用之不以其時，流弊滋甚！因其行難用難也，遂不爲一般足球指導員所重視，球員亦從此缺乏相當之訓練，故

除一二具有天才者能行之外，能者極鮮。至於用之得當，更不多見，竊以爲因噎廢食，大可不必，但能學而知所用，斯可矣。」（頁三〇）又「盤球在進攻方法中占重要之地位，已成不易之論。所貴者；能去其弊耳。盤球之爲害最深者，因球員好勝心之驅使，應用不得其宜，而致破壞全隊之聯絡也。例如左內鋒得球，雖明見中鋒處較佳之射門地位，苟傳與之，勝球可必者；然因覺本人之機會亦殊佳，頗思盤球而進，獨建奇勛，於是不惜犧牲更穩當之機會，以求一試，結果或能如願以償，則屬大幸；若不幸而失機，何能辭其咎耶？然而考其獲咎之由，實球員智識上之錯誤有以致之，而非盤球術本身之缺點也。故云盤球不可不學，學而知所用，是爲貴；則有特夫爲指導員者，善於訓誘，舍其弊而取其利耳。」盤球的技術，是要見機而變遷的，有隙則直入；同隊中的球員；有所處攻門地位較佳於我的，就應當傳與他，要曉得並非要靠盤球來圖觀衆贊賞自己的技術呀。初學的人倘若把盤球算是榮耀，乃就大大錯誤了。所以盤球盤過相當的距離後，就當知足，相機傳出，勿存專圖盤過一人再盤一人以爲得意。倘使前

後反覆盤之不已，非惟徒耗時光，而且一人精力有限，以一敵衆，難道是取勝之理？所以過猶不及。盤球時身體的重心，務須維持其平衡。腳部動作也是同樣重要，要都能去盤才是。

- (一) 把左腳的裏面，單足向前盤。
- (二) 把右腳的裏面，單足向前盤。
- (三) 把左右腳的裏面，雙足交換向前盤。
- (四) 把左腳的外面，單足向前盤。
- (五) 把右腳的外面，單足向前盤。
- (六) 把左右腳的外面，雙足交換向前盤。
- (七) 把左腳的裏外面，單足交換向前盤。
- (八) 把右腳的裏外面，單足交換向前盤。
- (九) 不限腳的那部份，單足或雙足，一步一撥向前盤。
- (十) 不限腳的那部份，單足或雙足，兩步一撥向前盤。
- (十一) 帶球向前盤時，不限足的那部份盤，立刻使球驟然間停止前進。

(十二)在球門之前，向球門的方向前面盤，盤球數步，即將球向球門踢去。

盤球，要似「志士多苦心」一般地「苦心孤詣」練到足不離球，球不離足的程度，真似球大王一書中；形容李惠堂的技术說：「有時人在前而球反在後，球隨人走，令人疑他脚上是有吸力的。」見球大王「李惠堂之技術的解剖」一文。

丙、頂球的基本動作練習

球在頭部以上而來，要把脚去踢它；踢不到，要把手去攔它；又是犯規，在時間上要圖迅速地把它攻門或傳出，那就除用頂球的方法不可。所以像罰角球的時候，如係球在高處飛來，適宜於頂球的時候，老練的球員，都是用頭去頂球的。頂球應先預計球在高處的落點，然後趨前或退後躍起去頂，躍起時尤宜求其達於最高點，跳躍離地的時間，也很有關係的，此點全靠各人平時練習的經驗，測出球的高度之後，自己去決定跳起的時間。球在正面高處而來，大都是用前額去頂的，球在側面高處而來，大都用

顯骨的鱗段去頂的。在練習頂球的時候，對於姿勢就該特別地注意着，因為往往看見初練頂球的人，在頂的時候；看見了球要去頂時，兩目緊緊地閉着，像這樣成了習慣，將來一旦上場比賽，正要目不轉睛地跟着球，豈能兩目緊閉看見了球存着害怕的心理呢？

(一)在牆壁前面，將球向牆上拋去，俟球彈回時，把頭的前額頂去。

(二)照上法用顯骨的鱗段去頂球。

(三)照上法連續頂去(不限定頭的何部)，自己點數每次所頂的次數。

(四)在牆上畫出幾個記號，向自己所想要頂中的記號頂去，每次自己默數頂得正確的次數。

(五)邀同頂球的人四五人，互相輪流連續頂。

(六)初學頂球次數不宜連續太多，因震蕩太劇，腦筋易於受傷。

頂球的姿態，應該要養成自然而優美，莫把頭頸的肌肉縮緊(闊頸肌)，勿使兩目緊閉，兩肩也勿向上聳。

丁、停球的基本動作練習

初在練習足球的人，對於動的球往往不會直接踢，所以常見一輩初學的人必制其動；而使其靜止後，纔再去踢，在這制動使靜的中間，無形中就含有一種停球的動作在裏面。在練習時候的停球，可以泰然去處置，因為沒有對方的來和你搶奪。一旦出場比賽，倘使平日不去熟習，那便怎能安穩的使球停止，到那時一定要手足無所措了。停球的使用，是在對方踢來的球或同隊方面的人傳來的球；倘使不易斷定其速度與力量，或因本人所處的地位，防其踢出的時候，有不準確之虞，那就要用這停球的方法先來使球停止，使其速度與力量減少，地位撥正之後，再照常踢出。停球切忌停之不穩，彈出太遠，以致反給對方奪去，因此，停球既為減少球的速率與力量，除以力制之外，其動作的原理，必須含有避免反彈力的作用。所以停球技術的高妙者，能將身體的任何部份；在任何環境中，可以使球很安穩地停止，但是與人在爭球時，能勿多去停球為佳，因一近敵身，施展便不容易了。

(一)足停球，當球落地重升時，用足向其上部低壓，使其躍勢消滅而成死球，足的各部均可停球 普

通用足的裏面為多，初步練習；可以將球向牆壁擲去；在彈回的時候，用脚底去截住它，足踵離地，足尖向上，使足底與地面成一銳角。(左右足均須練習)

(二)照上法用脚的裏面去截住它，身體向球落處，稍側傾，以內的內弓正對球之來向與地面成一銳角。(左右足交換練習)

(三)照上法用脚的外面去截住它。(身體及足的方法照前；左右足交換練習)

(四)練習者兩人成一組，相對立，互相將球擲給對手，對方的人，即將擲來的球，用足踏停之，(左、右、裏、外、交換練習)然後再將球拾起，擲給對方，繼續練習之。

(五)踝腿停球的基本練習，也可以照足停球的四種方法去練習，不過使球停止的部份，要用踝腿去截住它。

(六)膝部停球的練習時，最好人數多一些，分成相對立的兩面，互相把球擲至對方的齊膝處，對方

的人，俟球在自己近膝處，就用膝部去截住來球，然後再把球拾起擲至對方人的齊膝處，互相繼續輪流而練習之。膝停球較難，用者亦少，膝停球時，宜屈膝使球彈於足之下部而止。

(七)膝停球的練習，將球能使之停止嫻熟後，第二步應照前法使其略停之後，加一個動作，即用足蹴射至對方，互相交換；如是練習之。前鋒嫻此，極有裨於蹴射，因在球門近處，用足去停，則停後之足尚須後伸，始能發射，用膝停球，則小腿後斜，足部已在後方，停球之後，可以乘勢射出，時間極省而且快速，對方猝不及防，必致倉皇失措，而建功較易。

(八)腹部停球，凡遇來球之與腰部腹部相當高度者，可用腹部停球。在腹部停球練習的時候，最緊要注意的，在球之與腹接觸時，要將腹肌收縮而內陷，使不生衝擊，同時上體稍向前彎，胸挺起以助之，兩臂展開，免為球觸，而誤為犯規。腹部停球的基本練習，也照膝部停球的方法練習，練

習者分為兩面對立，互相把球擲至對方人的齊腹處，對方的人，俟球在自己齊腹近處時，就用腹部去阻擋，使它停止，然後再把球拾起擲至對方人的齊腹處，使對方的人用腹部停止之，互相繼續輪流練習。

(九)腹停球的練習，將球能使之停止嫻熟後，第二步應照前法在球於腹部順勢滾落足前時，隨便用那一隻脚，立即把球踢至對方，互相交換練習之。

(十)胸停球的功用與旁的停球功用相同，球從高處躍地而來，非腹、膝、足所能接觸時，在球從地上躍起時，那就只有用胸去截住它了。在要將胸部使球停止時，上身雖向前傾；但胸肌也須依照腹停球一樣，要將胸肌收縮而含胸，不能挺胸的，一挺胸，往往會使球彈擊得太遠。練習者須排成一列橫隊，其中推選出一二人立在橫隊之前，將球從高處向練習者擲去，練習者在球來近已處時，將胸停止之。如是練習多次後，擲球之人加入在練習者中，再在練習者之中，推選出已練過的

一二人出來担任擲球的任務。

(十一)照上法胸部使球停止後，加一個動作再用足踢去的連續動作。

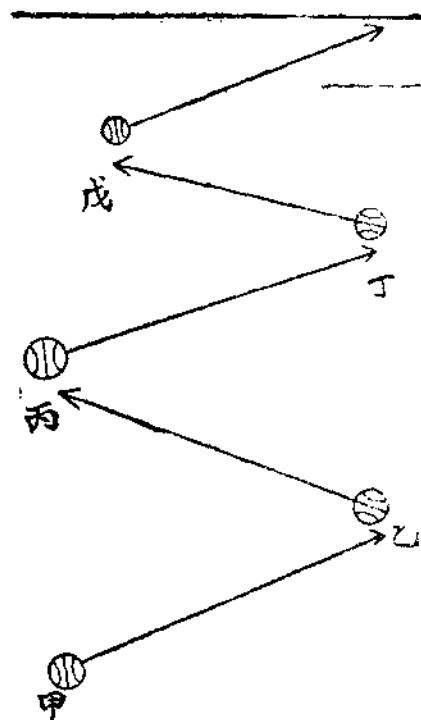
停球的時候，因為球的原動力大，所以停球動作，做得不得其法，反致球離身太遠，倒給了對方很多的利益，這就是不知「柔之爲用」的道理。

戊、傳球的基本動作練習

足球比賽時，要想把球送至對方區域之內的方法，全賴盤球與傳球，要靠一兩個人盤球的單獨力量去進攻，在精力方面，未免太不經濟，雖用之得當，或許可以得到相當的效力，可是單槍匹馬，一人難擋四手，究無聯絡合作進退之爲愈。要能聯絡合作進退，就必須要在傳球的技術方面下工夫。傳球務必求其準確，聯絡則進退一致。傳球約略言之：分遠傳與近傳兩種，遠傳有時用高球傳遞，近傳則宜低捷，用之不當，有害無益。前鋒近對方球門時，即應覓機而射門，勿再多多傳遞，反給對方有補防之餘地，有時射門則力所不逮，若想意圖建功而發躐不中，反不

如傳遞給同隊於較佳地位的隊員，而有把握，所以這也全須看當時的情形，隨機應變。

- (一)兩人在平行線上，互相定位近傳。
- (二)兩人在平行線上，互相前進近傳。
- (三)兩人在平行線上，互相定位遠傳。
- (四)兩人在平行線上，互相前進遠傳。
- (五)三人或五人，在平行線上，互相定位近傳。
- (六)四人或五人，在平行線上，互相聯絡前進近傳。
- (七)四人或五人，前後分開之：或斜向分開立，互相定位由後傳至前方。(見圖)
- (八)四人或五人，前後分開立，或斜向分開立，互相聯絡前進傳遞。(見圖)

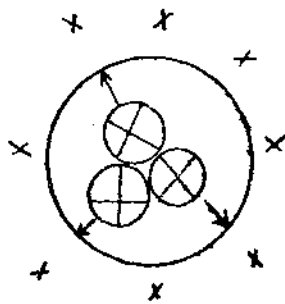


在同隊的球員前進時，宜傳至其前面約四五步，俾得使接球的人，可以衝前接獲，如直接傳遞至其身旁，則接受的人，必須要佇立以待，未免在時間上，太覺耗費而且遲慢，倘使不佇立以待，而仍奔跑前進，一定你傳去的球，會落在接球者的後面，反要使接球者再回過身去，接你傳給他的球，且極易被對方的人奪去。

己、綜合的基本動作練習

依照上面這幾種基本動作，經過相當的時日練習過後，全隊的人可以照下面的一種基本動作練習方法，來把它綜合起來常常練習。就是——

選出全隊中三個人，立成三角形，其餘的人，立成一個圓圈，分別立在圓圈以外，包圍着圓圈以內的這三個人。如左圖。



圈內這三個人，面都向外，背對着背立。圈外的人，將球擲向圈內去，圈內的人，不論那一個速即將球送出圈外，不限定用腳踢出。

除手），從高而來的球，把它頂出圈外，從低而來的球，把它踢出或擋出，先決的條件，要愈快愈好。照這練習的方法，圈內的人由三人而減為二人，由二人減至一人，如是輪流，再調換三人入圈練習。這種綜合基本動作的練習，完全在練習各人動作的敏捷與各人抵禦方法的應用。

本文的參考書：

- (一) 吳邦偉著足球訓練法——勤奮書局出版
- (二) 李惠堂著足球——樂華體育書報社發行
- (三) 球大王——球藝欣賞社編
- (四) 足球世界——大方書店出版



籃球隊中的每一個隊員，應該在比賽的時候要具有幾點基本的先決條件：鎮靜、敏捷、正確、明斷、耐久、自制、合作；倘使一個球員例如上場昏亂，或者動作遲緩，非但自己個人技術的未臻上乘，並且還要影響到全隊的利害。所以每隊中的球員，對於籃球的基本動作，應該要把

基礎先打穩。

甲、傳球的基本動作練習

在自己同隊的隊員方面，我把球送到你的手裏，你把球送到他的手裏，或者他把球送到你我的手裏，這就叫傳球。傳球在距離方面講，有遠傳和近傳兩種。傳球在手的動作和方法方面講，又分成雙手和單手的傳球。雙手與單手的傳球方面，又分成：拋擲傳球，頂上傳球，胸前傳球，側旁傳球，反彈傳球，推拍傳球，肩上傳球，鉤腕傳球等幾種，現在把一種種的傳球方面和基本動作的練習寫在左面：

△ 雙手 ▽

拋擲傳球——兩足分開立，雙手捧球於跨下，用兩臂向前擺動之力，使球自指尖滾出，臂前擺時上體亦隨之前彎，可以增加其力量。此法在接得低球時，隨勢傳出，或於旋轉後將球從對手腿旁傳出，最為適用，但因擺動太小，力量不足；僅適用於近距離內之傳法。

頂上傳球——適宜於體高者使用之，兩手捧球，高舉

過頂，屈肘，球在要離手的時候，手臂伸肘使其直，身體前傾，或同時向前出一步，有時且需跳起，以增加傳球的力量，兩足以前後分開立為佳

，此種傳法因擺動力不大，適於近距離傳遞。

胸前傳球——兩手捧球置於胸前，手指分開，肘節全屈，傳出時用兩臂向前伸的力量將球推出，身體前傾，在接到平球時，隨即傳出為最迅速便利，亦為近傳之法。

側旁傳球——一手在球下托住，一手置於球之側上方，用轉體的動作及運臂的動作傳出之，肘節屈，腰扭轉，擲出時藉前膊伸直，全臂橫擺及轉體的力量。對於姿勢未達純熟地步，傳出方向，難能準確，故宜近傳。

反彈傳球——即在球經地面反彈之力量而傳遞的球，這種傳球法，應用甚廣，在短兵相接時，球員擁擠一處，可以相機乘隙，就在對手身旁或跨下傳遞之。反彈傳球，兩手捧球，肘節前半屈，用伸

展力及腕節的推動，使球由斜方向着地後彈至接球者之前，但亦適宜於近傳，而遠傳不適用的。

推拍傳球——全用手指的彈力以推拍之，這個方法遇高球來時，恐在時間上要多耗時間，且恐失却機會，就順勢推拍給前進同隊的另一個隊員，可以不耗費停滯的時間，但是必須練習純熟，否則用力不當，傳出的方向不能準確，宜於近傳。

肩上傳球——雙手捧球置於肩上，肘屈，傳時盡力伸肘使臂直，身體扭助其勢。

△ 單手 ▽

拋擲傳球——手心向上，手指分開，球托在掌下，全臂向後下側舉，身體順手中持球的方向而側傾，球在離手時應加以腕節的推展，身體隨之扭轉，臂至體前時盡力前伸。此法身體短者比較適宜。

推擲傳球（肩上傳球）——這一種傳球法，比較應用較廣，遠傳近傳都適用，手指分開，球托於掌上，高舉過肩，肘關節屈，身體向托球之手的方向側轉，用全臂前伸的力與前臂擺動之勢，將球擲

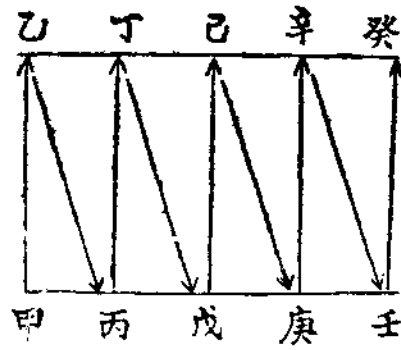
出，擲出時臂前伸。

鈎腕傳球——球挾於掌根與腕關節之間，全臂伸直，由肩後向前作一大繞環，球應在擺動至最高點時離手，擲時身體側轉，使臂的動作得以盡量發展，上體應隨臂的動作而擺動。這種傳球法，遠近都適用，遠傳尤佳。

反彈傳球——將單手捧球，肘節屈，傳時手心向所欲反擊的地點用力使臂伸直，重心前移，身體隨着前傾，練習此法，傳球務求迅速及反擊的地點合宜。

(一)照下圖練習遠傳——鈎腕傳球，單手推擲傳球（肩上傳球），但練習時須注意左右手都要練習純熟。練習時劃平行線兩條，相距約三四十呎，初學者分列站在兩線上，將球往返投擲，由甲傳給乙，乙傳給丙，丙傳給丁，直至傳給末尾一人時，再行照法折回傳遞給甲為止。如是循環繼續練習，初練時，傳者求其傳出的球要準確，在這練習時；中間還含有一種接球的動作在裏面（接球

的基本動作見後)，接球者在這時應該求其穩然後再在速度方面下工夫，在計速度時，可以另請一人持表看此往返循環的傳遞，需費多少時間？逐次比較。



(二)照前圖縮短距離為約十五呎，雙方面對立，將球在胸前互傳。

(三)照前圖縮短距離為約十五呎，做拋擲傳球法，頂上傳球法，肩上傳球法，推拍傳球法等等的練習。

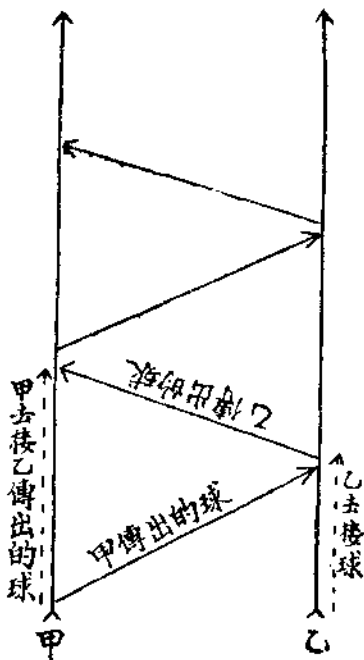
(四)照前圖縮短距離為約十五呎，做雙手反彈傳球和單手反彈傳球等的練習。

(五)立成縱列圓陣，互相在側旁傳球若干次後；向後轉，再互相做側旁傳球若干次。

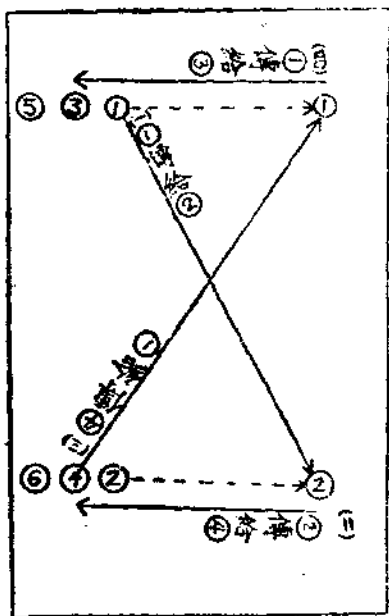
(六)將練習者分成面對縱列兩隊，隊與隊的中間；約距離相隔八九步，任何一隊的排頭；先將球從頂上傳給對隊的排頭，在球一經傳出之後，速即跑

至對隊排頭(即接球者)的前面，約二三步處，去阻擋對隊排頭傳出的球，在對隊排頭的球一傳出，或給阻擋後，則擔任阻擋的人要立刻跑至對隊排尾的後面，讓以後的人依次去練習，在這練習中間除傳接之外，含有一種阻擋的練習法。

(七)兩人前進時互相傳球，兩人相距在十呎至二十呎，甲在傳球時；乙向前跑接甲的球，甲傳出後即向前跑去接乙傳出的球，傳球時可以做胸前傳球、頂上傳球等等的練習，初練時只求傳遞準確，在純熟後可加投籃動作，前進跑去接球時須特別注意者；接球時不可跑動兩步，這在練習時就得要注意到規則，以免養成了不好的習慣，不容易改。



- (八)分兩隊人數相等，做遠傳練習，距離約四十呎（練法見下圖），(2)向前跑去接(1)之傳球，(2)接球後，急速傳給(4)，(1)向前跑，速去接(4)之傳球，(1)接球後，急速傳給(3)，(4)向前跑，去接(3)之傳球。照上法練習互傳。
1. 接球後，急速傳給(3)，(4)向前跑，去接(3)之傳球。



傳球的練習，要單手與雙手練得都能傳遞正確，尤其要注意的是上下左右等等的方向要都能傳出。傳球是全隊聯絡最緊要的動作，傳球而不正確，則影響於接球者關係頗大，練習傳球時，應先從靜止時練習到跑動，尤貴於跑動時的練習要求其準而且速。

乙、運球的基本動作練習

籃球中運球的一雙手，猶在足球中踢球的一雙腳。在籃球比賽中，常見運球者以右手為主，不過左手也一定要練好，方始可以四通八達去運球前進，否則斷難達到靈活的條件，在運球的時候，手指張開，臂屈，身前傾，腿彎曲以助跑勢，其動作全在肘腕兩關節。運球時如用力重大，球的反擊必高，反之，球的反擊則低，所以運球時運用的力量，全靠平常練習時研究的心得。運球時當然要目不離球，但是切勿專門顧及球了，而不去顧及對方的球員，對於這應該要雙方兼顧着，決不能顧此失彼，運球時的靈敏態度，要「耳聽八方，眼窺四處」。球在運時，兩足最好分開，可以使重心穩固些，對方防守嚴密時，運球很難奏功，如傳球的機會較勝於運球，則不如以傳球之為愈。運球該要看清對方倘有隙可進，始可運球，但是大家的聯絡也要注意到的，萬萬不能只管自己單獨去運球，把其餘的四個人，丟在旁邊不管。

(一)用右手運球前進，

(二)用左手運球前進。

(三)用左右手交換運球前進。

(四)用右手運球前進後再行折回。

(五)用左手運球前進後再行折回。

(六)用左右手運球前進後再行折回。

(七)用右手的手掌拍球，由慢拍至快拍，再由快拍而至慢拍。

(八)用左手的手掌拍球，由慢拍至快拍，再由快拍而至慢拍。

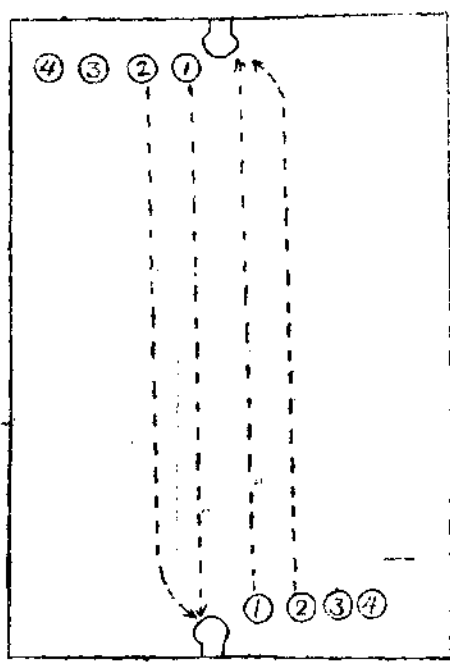
(九)立成縱隊；從排頭起向前運球，運到底線時再向後轉將球傳給後面的人，運球完畢在球傳出之後，再跑回站在排尾之後。(在這個動作中含有運球、傳球、接球三種的聯合動作在裏面)

(十)將人數分爲三人一組，此三人排成平行橫隊，中立者持球向前運，其餘兩人分站於左右兩邊一同向前進，教練員吹叫笛一聲時，中立者將球傳給右邊同跑的人，吹叫笛二聲時，中立者將球傳給左邊同跑的人，如球在右邊的人手中，在吹叫笛

一聲時，右邊者傳給中立的人，在吹兩聲時，右邊的人將球傳給左邊的人，如球在左邊的人手中，吹一聲叫笛時，將球亦傳給中立的人，吹兩聲叫笛時，將球傳給右邊的人。在互相運球前進時，三人須同時進退，且三人之中，無論何人一接得球，就要速即運球前進。

(十一)將人數分成相等之兩隊，(1)拍球前進，繞過目的物，再行拍球回至原處，將球傳給(2)，(2)接球之後再照法行之，將球傳給下面的人，且雙方可以比較時間之快慢。

(十二)將人數分成相等之兩隊，練習運球之外，加一擲籃動作，(1)拍球前進時(2)隨之前跑，跑至籃下時(1)將球傳給(2)，(2)接球後即擲籃，如擲不中；(1)上前接球繼續擲籃，總之必須擲中後，再行折回，折回時仍由(1)運球，運至底線時由(1)將球傳給(2)，此時由(2)運球前進，(3)隨之跑，以後類推。雙方同時練習亦可比賽快慢，但須各佔一方，各投一籃，否則擲籃勢必要衝突了。



丙、接球的基本動作練習

接球的重要和傳球同，如果傳球的人；傳遞得非常準確，而接球的人毫無把握，總把傳來的球遺漏掉；反被旁人奪了去，則對於傳球的人這一番工夫豈不是徒然白費了的嗎？接球也可以約略分為單手接球與雙手接球。接球的唯一目的，是要把傳來的球很穩妥的接住了；再去行使擲籃或者傳球的動作，不能使這傳來的球，反被對方的人去獲得。接球的方向；有高、低、平、偏等等的幾種，接球時的重量有輕重的分別。傳來的球在頭部以上，則須跳起，兩足分開，兩臂伸直，兩掌略成凹形向外，十指分開。接低球時足也要分開，身體半蹲，上體向前彎，兩臂下垂

，肘關節略屈，掌心向前凹，手指均須分開向下，在球一經接到手中，將手指用力抱攏。球在腰胸之間而來；去接的時候，兩足分開，膝微屈，上體略向前傾，兩臂前屈，肘關節向前斜方，掌心向前凹，手指分開，指尖向上，球一着手；兩臂應即順其勢而微向後縮，以便準備擲籃或傳球的動作。傳來的球在身側者，視其球之方向而足出成箭步，上體亦向球來的方向稍彎而略轉體，兩臂側伸，一手在上，一手在下，掌心向前，手指分開。

(一) 兩人互相將球在頭上傳接。
 (二) 兩人互相將球在胸腰間傳接。
 (三) 兩人互相將球在腰部以下傳接。
 (四) 兩人互相將球在身側(左右)交換傳接。
 (五) 兩人互相將球做反彈的傳接。
 (六) 一人用猛力傳出，一人接之，互相交換練習。

接球，往往有接到了球之後，還會重複落掉的，這都是不能聚精會神地專門注視着球，另一種的原因，是不明學理上力學的作用。接球最緊要的是不能在接着球的時候，把球向外推送。應該在球到手時要把球接住了向後收縮

，這就是減少受力，使球與手在同一方向移動，可以減少阻力，這樣就不有反動力了。此外，尤須加以注意的，不能在球接到手後，自以為球已屬之於我，便可無慮了，須知這時在接到的瞬息間，要擲籃就擲，要傳出就傳，絕對不可以猶豫不決，倘使這樣的猶豫着便會給對方的人有一個絕好的機會，可以調兵遣將，可以嚴防陣容，可以乘隙奪球。

丁、擲籃的基本動作練習

擲籃是籃球遊戲中最大的目的。擲中得多，當然得分多，擲中得少，當然得分也少。所以傳球、運球、接球，都是藉以達到這最大目的擲籃的輔助動作。倘使傳、運、接，這幾種方法都已練習純熟了，而獨擲籃不準，就要全功盡棄，所以擲籃的基本動作不能不去下一番苦工夫練習，擲籃非僅前鋒應練習，身任後衛的人，也要練習。擲籃在距離方面，有遠擲近擲之分，擲籃在手的動作方面，有單手擲籃、雙手擲籃、拋擲、推擲等幾種。

單手擲籃——在近籃的地方得球，或拍一步即可擲籃

（初練時可拍一步求其擲籃地位的適宜，但不能養成習慣，以致多耗時間）擲時全臂伸直，身體要跳起，球托於掌心，舉至肩後側，兩足前後分立，重心偏重於後足，上體略向後仰，擲時用臂向前上斜方推送，球離手時；手掌應在球下削過，使球自轉，球推送到籃口以上約三四寸，不宜過高，如在側旁，則以利用遮板的彈力為妥，但利用遮板；須注意遮板構造木料的性質如何，根據木質的堅鬆，運用擲籃力量的輕重。所以每在比賽開始前要先練習擲籃若干次，這就是要使每人可以捉摸遮板木料的性質。單手在頂後擲籃，擲時全體須跳起，身向左或右方側轉，或左右移一步，或後方移一步，閃身用單手由頂後方將球鉤入籃中。

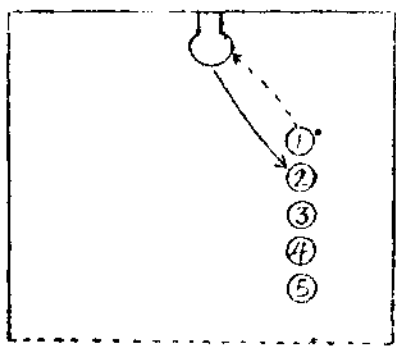
雙手擲籃——在距籃稍遠的地方擲籃時，務須用雙手執球，可以保持身體的平衡，靠接得空中球的時候，兩足的反彈力，全身跳起，立即以雙手擲籃，但此法練習不甚容易，非深下工夫不可。

拋擲——兩手捧球，擲時兩足分開成半蹲的部位，球置於跨前，臂略屈，將球舉至平直時拋出之。擲時指尖用全力使其有自轉的運動，兩膝隨臂向上提舉的動作挺直以助勢，兩目凝神注視球籃，兩臂在擲籃時須平均用力。

推擲——兩手捧球置於胸前，肘節屈，兩足前後開立，擲肘膝略屈，兩臂向前上斜伸，平均用力，大拇指及掌根在球的後下部份加以推展力，使球自轉，膝隨兩臂上伸的動作挺直，後足順勢後舉，求身體平衡。

- (一) 在近籃的地方前面，單手擲籃（左右）。
- (二) 在近籃的地方左右側面，單手（左右）利用遮板的彈力擲籃。
- (三) 在近籃的地方，面背向球籃，單手翻身擲籃（左右）。
- (四) 在距離籃稍遠的地方，前面，側面，雙手擲籃。
- (五) 在籃前與籃側，向籃拋擲擲籃。
- (六) 在籃前與籃側，向籃推擲擲籃。

(七) 在籃之前面與左右兩旁利用遮板的彈力擲籃。⊖前跑擲籃，無論擲入與否，立即再授球後傳給⊖，⊖前跑擲籃，亦無論擲入與否，立即再去接球後傳給後面的一個，依次照前行之（見圖）。



本文的參考書：

- (一) 吳邦偉著籃球訓練法——勤奮書局出版。
- (二) 董守義著籃球術——青年協會書局出版。



排球，這一種球戲，練習得成熟之後，非常有興趣，反之，倘使開始練得不久，對於基本動作，還沒有練習純

熱，那末對於球的來去當然要捉摸不定了。排球的體質，雖然輕而且小，但是却也不易控制着它，一觸手會不知彈到了什麼地方去，非但是管轄不了球，倒要東奔西奔地去拾球，好像做了球的奴隸，於是要感覺到興趣索然了。所以，要能控制一只球，要能管轄一隻球，就非從基本動作練習純熟不可。

甲、發球的基本動作練習

發球在比賽中的關係至大，發球的優劣，能影響到全局的勝負，因為發得好，是進攻敵隊，發得不好是給敵隊以進攻機會，現在把發球的方法列下：

過頭發球——發球員立在端線之外，右手發球者，左腳抵端線後，右腳向後出，左手托球齊頭處，右手高舉作準備發球的姿勢，左腿伸直，右腿彎，同時左手將球拋於空中，右臂由右下方繞至高處，向球猛擊，使球落對方之區域內（左手發球者，腿與腳等的動作部位，一切相反）。

低手發球——發球者立在端線外，右手發球者，左腳

抵端線後，右腳向後出，左手托球在胸腰間，右手下墜作準備發球的姿勢，從下向上將球擊送至對方（左手發球者，相反行之）。

側手發球——右手發球者，以左手持球，右膝微屈，身體扭轉向右側傾，用左手將球拋起，待球落至相當落點時，用右手而橫擊之，擊球時全膊伸直運用強力，同時腰部助以扭轉的助力。

(一) 四人或六人分立於排球場之兩端，互相作過頭發球的練習。

(二) 四人或六人分立於排球場之兩端，互相作低手及側手發球的練習。

在練習發球時應注意站立在底線之外，發球時尤要留心到對方的弱點何在，三種發球之中，以低手發球比較最易而較準確，但低手發球他種發球的力壯，萬不能靠他得分之理，是其短處。發球時有的用拳，有的用手，有的用掌根；這就看各人的習慣而定。

乙、傳球及舉球的基本動作練習

傳球動作的功能，是把對方打來的球，傳到相當優越的地位，然後再運用托球和扣球的動作來下殺手。傳球時應手指張開伸直，傳球的工夫，全用在十個手指之上，但有時也有用手掌的，不過很少，而且不穩。在前衛接球之後，再行將球托起，使中衛可跑上來扣殺，這是托球的功能，所以要使扣球的人，去迎頭痛擊，那就要全靠托球的適當。托球究竟應該托得怎樣高？這是斷難說出一個確定的尺寸來，因為行使扣殺的人也有長矮，傳來的球，也有高低，所以對於這一點，須視當時的情形，和平日合作的練習經驗習慣而定了。

- (一) 兩手在腹部的地方，將球向上低托拍擊，由慢而快，由快而慢，不得在手中須臾的停頓。
- (二) 兩手在頭上將球高托拍擊，由慢而快，由快而慢，不得在手中須臾的停頓。
- (三) 兩人相對立，互相將球低托傳球，愈快愈好。
- (四) 兩人在頭上將球互相高傳。
- (五) 單手（左或右）將球在胸部托拍。
- (六) 單手（左或右）將球在頭上托拍。

- (七) 左右手交換在胸部托拍。
- (八) 將球對牆用雙手向牆上連續高拍。
- (九) 將球對牆用單手（左或右）向牆上連續高拍。
- (十) 將球對牆用雙手向牆上連續低拍。
- (十一) 將球對牆用單手（左或右）向牆上連續低拍。
- (十二) 兩手向上托球前進連續拍擊。
- (十三) 兩手在胸腰間托球，前進連續拍擊。
- (十四) 兩手向上托球，前進連續拍擊時，驟然間立定，球仍須連續拍擊不停止，然後再行拍擊前進。
- (十五) 兩人相對立，兩人中間之距離為六呎至八呎，互相將球在頭上互傳，有時須向前接拍時，俟球拍到傳給對手後，即須立刻歸回原位。
- (十六) 兩人相對立，互相傳球，一人專傳出好球，一人則須專門傳出壞球（即俗稱刁球，使對手不易接到）。有時傳在對手之前，有時傳在對手之後，有時傳在對手之左，有時傳在對手之右，總之，所得的球，使對手不易捉摸，然後再行對調而為之。

(十七)對牆而立；將球擊拍牆上的某一點，須求其準確。

(十八)雙手或單手（左或右），將球在頭上連續拍擊，前進及後退。

(十九)雙手或單手（左或右），將球在胸腰間連續拍擊，前進及後退。

(二十)頭上連續拍擊，計次數及時間。

丙、扣球的基本動作練習

比賽中扣球動作，有人稱做殺球或壓球。扣球好像看起來是排球隊中擔任中衛者的專門任務，好像每隊中的中衛，應該對於這種技術要有深切的訓練，其實這是差誤的，不單是中衛應該熟練，凡是排球隊的隊員，都應該要會這一手的，都應該來下些工夫去熟練的，否則遇到比賽時；凡是扣球的動作，必須要等中衛去扣殺。那中衛非特太辛苦，而且給予對防衛的目標，有時發現到對方陣容紊亂，我們應當立刻乘隙殺去，倘使一定要等中衛來行使職權，那又豈不是太費時間，給對方以整理陣容的機會嗎？

所以凡是排球隊的隊員，都應該要會得扣球的。當在跳起要扣殺的時候，兩足同時離地，小腿向後方稍曲，頭部略向後傾，胸部宜向前挺起，同時舉起手臂，在擊球時，手臂運用全力扣殺，扣殺時有的用拳，有的用手掌，跳起扣殺時，要估計到球的下落時間，倘使跳非其時，往往跳得過遲，等你跳起的時候，球倒已經下落在網的下面了，跳得過份太快；球還沒有升到適當的高度，恐怕又難扣殺到手，所以對於估計球的下落時間，也全靠平日經驗練習純熟。

(一)三人分開立成前中後縱列隊形，照排球比賽中每直行立法，居後者將球傳至前排的人，居前者俟接到居後者傳來的球後，即將球托起在網的頂上，居中者即上前扣殺之。如是練習多次後，居前者調至中立地位，居中者調至後排者的地位，居後者調至前排者的地位，仍照前法練習多次，行更調練習。

(二)依照扣球的動作，在網前個人做跳起及手臂揚起扣殺的徒手練習。

(三)用一根麻繩繫住球口收嘴的地方，另外一端懸掛在屋樑上，或健身房的橫樑上，或大樹枝上，或相當的地方，使球下墜於空中，個人跳起練習托球和扣殺的動作。

丁、截球的基本動作練習

截球（即攔網）原為防止對隊猛烈扣殺的方法，在對方把球行使猛烈扣殺到本方來的時候，前排三個人就要負起責任去堵截它，阻擋它，堵截阻擋的方法，是在對方揚手行使扣殺的剎那間，本方的前面三個人，須同時很敏捷地跳起，好像在一個動作之下，全把手臂舉起，以作屏障，在阻擋的時候，各人的手與手指，也須運用很堅強的力氣，一方看起來，因為防禦，一方面最好在防禦中，帶有一種反攻的動作與力量，但要注意切不可使身體任何部份觸網，如對方的球尚未過網時，且手不可以伸至對方去。截球跳起時的時間估計，也同扣球跳起的时间估計一樣的重要，要跳起時是恰到好處，不能太早或太遲。截球時兩人或三人均須緊密靠攏，三人靠攏時，伸起的六隻手，等

於把網加高了一層，使對方扣球十分困難。在截球動作做完了，球已擋回了對方以後，三個人應該要速即歸還原位去，萬萬不要因為阻擋了一次好球，心中得意洋洋以為職務已了，就忘了回自己的原位。

(一)兩人分立在網之兩方近網處，一人將球傳至對方網前，一人跳起做截球動作。

(二)徒手單獨在網前做截球動作的練習。

(三)六人分立兩面，一面專做扣球的動作，一面專做截球的動作，練習若干次後，交換練習之。

戊、救球的基本動作練習

排球觸網時的救球方法，有用單手去救的，有用雙手去救的，單手救球比較雙手救球困難一點，救球的時候，兩臂前伸，掌心向上，去俯托觸着網的球，在球觸到網的時候，因為有網阻的關係，在網上總有須臾的停留，才會向外彈出，所以凡救觸網球的時候，切記不要心慌，應該沉着待球被網阻彈出之後，再去救球。救球時，身體下蹲，兩腿屈，兩臂下垂，掌心向上，十指張開，在球從網上

彈出時，兩手再由下向上將球托起。

(一) 單獨持球向網上拋去，在球被網阻彈出後，去做救球的動作。

(二) 兩人互相交換救球的動作，一人將球向網上拋去，一人上前去救。

本文的參考書：

(一) 阮蔚村著排球訓練法——勤奮書局出版。

(二) 蕭百新著排球——商務印書館出版。

上面寫的三種球類基本動作的練習法，因為寫作的時

候，一方面還有其他的事務要幹，寫的時候往往不時的停頓下來，所以對於動作的練習方面，大都沒有把它按照難易的次序排好，這是要向讀者表示歉意的。現在總括來說一個大略：基本動作練習開始的時候，應該着手的方法，要由易而至難，分量方面，應由輕而至重，速率方面，應由慢而至快，動靜方面，應由靜而至動，距離方面，應由近而至遠。

一九三六年八月。

中華全國體育協進會發行

體育季刊

全年四冊

材 料 豐 富
文 字 精 警

洵為全國體育

界必讀之刊物

定價一元

機巧運動圖解

美國 L. L. Mc Clow 著
馮 知 白 譯

體育研究與通訊

機巧運動圖解

續

二、穿襠提舉

1. 穿襠提起翻下



演員之體格，須極輕巧。

此式應用甚廣。開始時演員仰臥墊上，兩臂交抱於胸前。投擲員跨立於演員之足旁，背向演員，握其踝部，將演員從襠下向前提起，兩手放開，使演員翻轉落地直立。此式危險之點，在於投擲員得演員提起後，每欲助其翻轉，推演員之足向下。須知演員穿過足下後，已在空中旋轉，俟其身體與地面平行時，即須放手，自然轉至雙足落地。若加以助力，則旋轉力量太大，演員必受背部落地之重跌。投擲員留心此點，即已得此式之竅訣，知此式并不難做，且能與演員以特殊之愉快也。

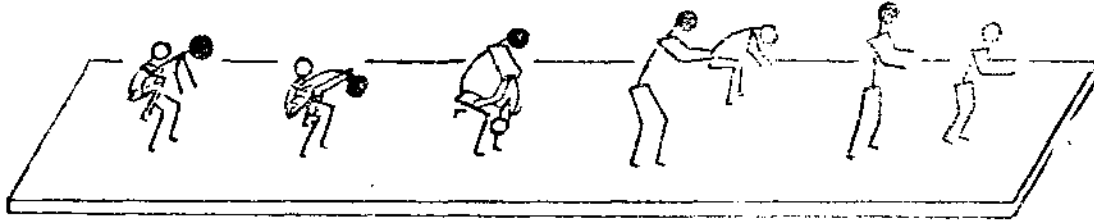
2. 穿襠提起單足落地



此式視之頗奇特，可編入滑稽動作。演員在被提起後，先屈右足落地，再

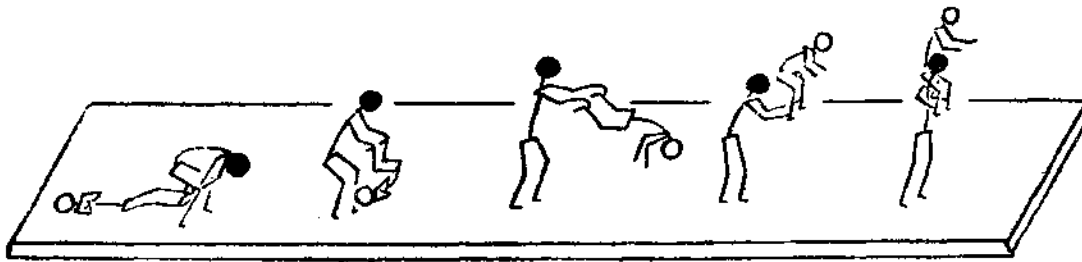
提左足向前落地，如跑步之姿勢。

3. 穿襠提腰翻下 —— (三)



演員立於投擲員之背後。投擲員兩腿分立，膝略屈，上體前傾。演員躍跨投擲員之大腿上，兩手抱其腰部。投擲員從跨下反抱演員之腰，拉演員翻至前方，舉至相當高度，再使之落地。此式在聯合動作上應用頗廣，如演習渾熟，極能引起觀衆之驚異。

4. 穿襠提起騎坐頸上 —— (三)



照(1)式開始，惟投擲員之手須掌心向上，反握演員之踝部。提起後仍不放手，低頭讓演員騎坐頸上。

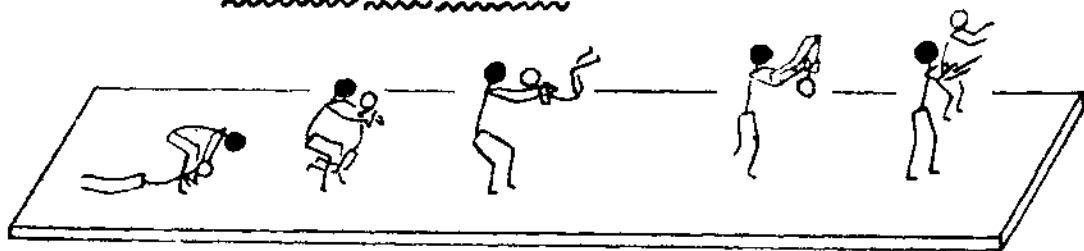
5. 提起射出 —— (三)



演員仰臥，僅用肩頭兩部着地，臀部舉起，屈膝擡腿。投擲員跨立演員髀旁，握其雙手，向前上方提起射出，同時演員兩腿亦向前上方挺伸。投擲員不宜放手太早，以控制演員落地直立，不致傾跌。

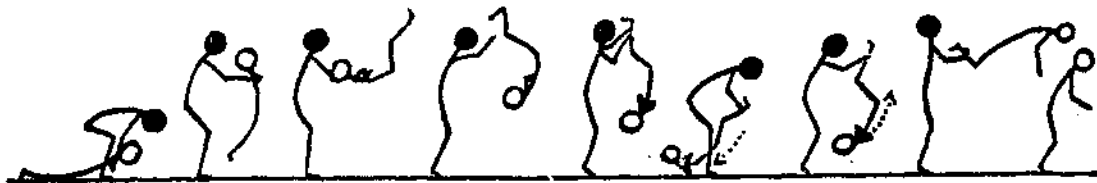
附註：此式如能提射至相當高度，演員可於投擲員放手後，轉體二分之一或一週落地，尤爲精采。

6. 握臂穿襠提起騎坐臂上——㊸



演員仰臥墊上，兩臂交抱胸前，肘向外張。投擲員跨立演員肩側，與演員同方向，握演員雙臂，向前提起，演員順勢翻成向後空心筋斗動作，分腿騎坐投擲員之臂上，投擲員立即放手。

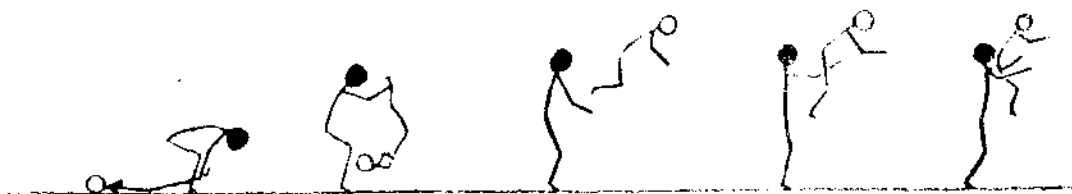
7. 握臂穿襠提起，捉踝提起翻下——㊸



本式演員體格須極輕巧。

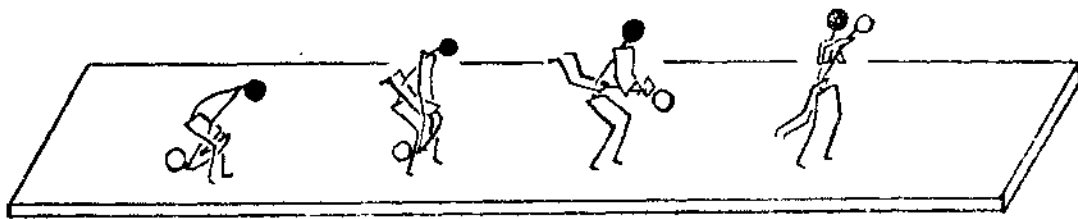
演員俯臥墊上，兩臂交抱胸前，肘向外張。投擲員跨立演員肩側，與演員同方向，握演員雙臂，如(6)式向前提起，至演員之足已向上而翻還己之頭部時，急放手捉演員之足踝。此時演員身體，懸空擺回投擲員之跨下，投擲員立即用「穿襠提起翻下」(本節之(1))動作，使演員雙足落地。

8. 穿襠提起騎坐臂上——㊸



照(1)式開始，投擲員將演員提過跨下後，任其翻近己之頭部，然後放手伸入演員襠下，使演員騎坐小臂上。

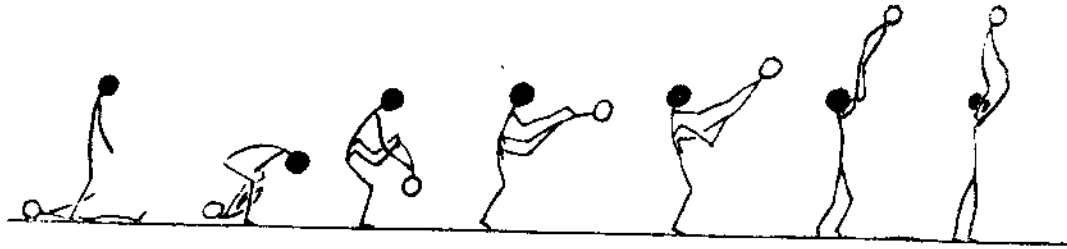
9. 提起上射翻至騎坐腹前位部——㊸



本式之應用，大都為別種動作之開始部份。

演員仰臥，僅用肩及頸後部着地，臀部舉起，屈膝擡腿。投擲員跨立演員髖旁，握其雙手，向上提起，同時演員兩腿緩緩上伸，夾跨投擲員腰之兩側。此時投擲員仍繼續向上拉，使演員翻起坐於己之腹部，并不放手。

10. 提起上射，倒走立肩——④



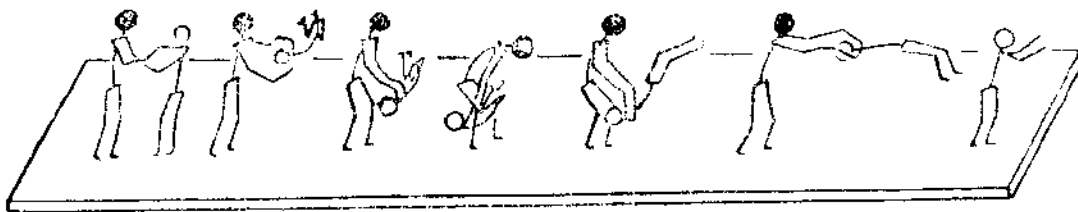
照(9)式開始。演員在被提過跨下後，伸腿抵足於投擲員之腹部。投擲員繼續向上拉，演員頭與肩擺向前上方。此時投擲員上體後傾，演員在投擲員胸前向上退走，至直立於投擲員之肩上。

11. 握手穿襠提起向後空心筋斗——④



演員俯臥墊上，兩臂上伸。投擲員分腿立於演員之前，兩臂穿過跨下握演員之手，向前提起，此時演員順勢做一「向後空心筋斗」動作落地。初學時手不放开，演員當拼足屈膝，由投擲員兩臂中間落下，或用吊環上之「分腿切臂下」動作。入後可用單槓或吊環上之「脫手迴環下」動作，放手翻下。

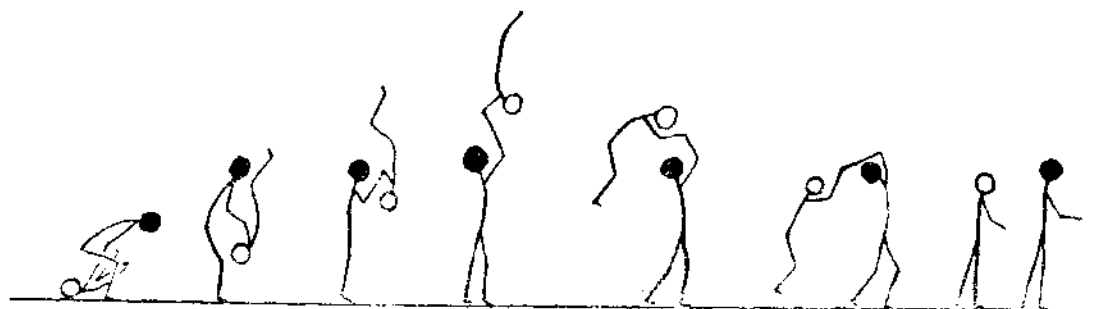
12. 魚躍入臂，提起射出——⑤



二人對面立，臂交叉握手。投擲員右臂向外翻轉，使手掌向上，握演員之右手。左手依常法相握。演員向上騰躍，同時勾頸穿入投擲員之雙臂，成倒豎

部位轉體下降。再做「提起射出」(本節之(5))動作。

13. 提起上射過頭翻下 —— ⑥



演員仰臥，僅用肩及頭後部着地，臀部舉起，屈膝蓄腿。投擲員跨立演員髀旁，握其雙手，向上提起；同時演員兩腿向上射出，成極短時間之高接手倒立；然後向後翻下，放手落地。

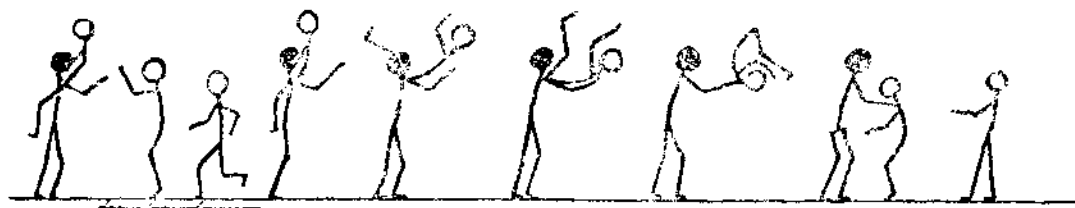
三、滾翻動作

1. 背上雙滾翻 —— ①



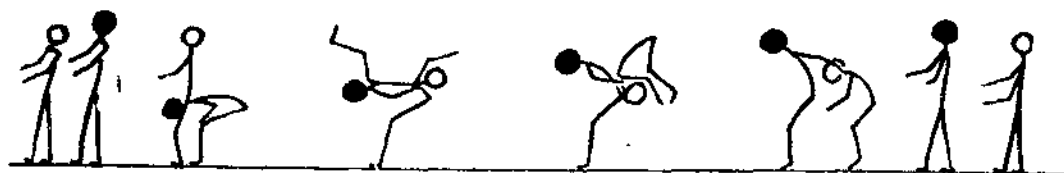
演員夾跨投擲員之背，面向下。投擲員握演員踝部，推之向下，同時彎體向前。演員全體挺直，因足踝被壓向下，上體昂起，頭繼續後仰，順勢做向後滾翻動作，翻過投擲員之背。投擲員此時握踝之手已放開，改從頭上握演員之肩，以防演員背上滑下，而完成其滾翻動作。

2. 臂上向後滾翻 —— ②



演員從對面跑向投擲員，跳起騎坐投擲員肩上，向後滾翻。投擲員兩臂前舉，雙手承接演員之肩，使演員從臂上完成向後滾翻動作。

3. 頸舉，背上向後滾翻——⊖



投擲員從演員後方低頭穿入演員胯下。演員向後仰臥，舉腿屈膝，做向後滾翻動作。投擲員上體舉起助勢，兩手在背後勾握演員之肩，以防演員滑出背上，使演員平安落地。

4. 向後滾翻，夾跨騎坐——⊖



演員從投擲員前面向後滾翻，兩腿分開，夾跨於投擲員髖骨之上。投擲員又握演員腰部，舉起演員騎坐己之腹上。演員應握投擲員之腕部，以支持平衡。

5. 背上側滾翻——⊖



投擲員上體前傾，屈膝跨立，肘撐膝上。演員從側面跑來，躍起翻身，背落投擲員之背上，滾至對面落下。滾翻時，演員必摺腿屈膝，至滾過背部後伸腿落地。

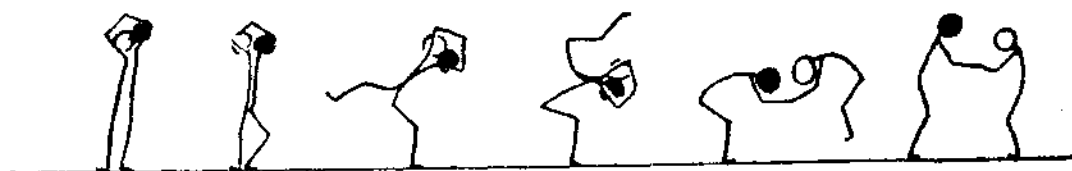
6. 足撐手托向後滾翻——⊖



投擲員仰臥墊上，摺腿屈膝。演員坐於投擲員之足上，向後仰臥，投擲員伸腿撑起，演員兩腿蜷縮，向後滾翻，投擲員兩手托演員之肩部，完成其滾翻

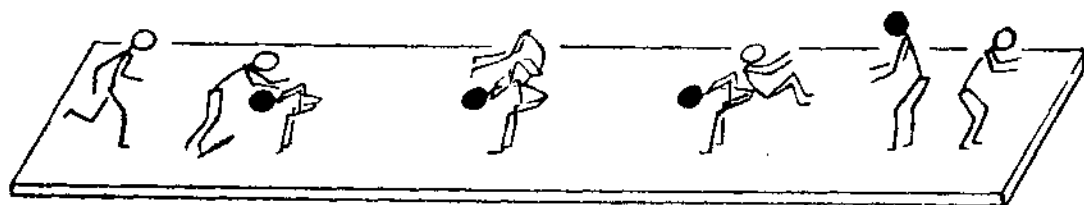
動作，落地立定。

7. 背對背拉手翻過——③



演員與投擲背對背立，舉臂過頭，投擲員從內側握演員之手。投擲員彎體向前，使演員仰臥背上，演員做向後滾翻動作，翻過投擲員之頭，在其前面落地。投擲員須始終握住演員之手，在演員翻過背部後，手須向上提，使演員平安立定。投擲員彎體向前時，不必用力拉演員之臂，僅須注意扶持演員向後滾翻動作之平衡。

8. 從前面滾翻過背——③



投擲員彎體向前，膝半屈，手撐大腿上，兩肘支起。演員從前面跑來，在投擲員之背上做向前滾翻動作。

9. 投擲員兩臂成環形，演員魚躍穿過——③



投擲員屈左膝單足跪下，兩臂做成環形，右臂為環之上半，掩護面部，左臂為環形之下半。演員從右側跑來，魚躍穿過環形，滾翻起立。此動作必須用「遠魚躍滾翻」，演員之足，可不致撞擊投擲員上方之臂，若用「高魚躍滾翻」，則難免此弊。

10. 投擲員分腿頭手倒立，演員穿襠魚躍滾翻——③



演員須從投擲員之後面魚躍，以防萬一能及投擲員之身體時，投擲員可減少傾跌或撞痛等危險。

11. 擺動魚躍滾翻 —— ㊸



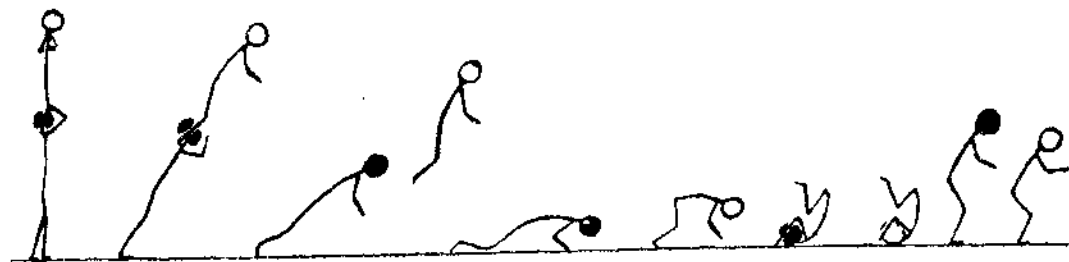
投擲員屈膝跨立，上體前彎，兩手下垂。演員從後面跑來，跳起足踏投擲員之手上，手抱投擲員之腰部。投擲員從跨下推舉演員之足，使演員身體向後上方擺動，再依原方向擺回，此時演員之足又降至投擲員前方，投擲員再用力一推，演員順勢越過投擲員之背，向前魚躍滾翻起立。

12. 背上雙滾翻，投擲員身體挺直 —— ㊹



本式與(1)式動作相同，惟開始時投擲員推踝動作須用力，演員順勢做快速向後滾翻動作。投擲員在推踝之後，身體挺直，使演員從頭上翻過。

13. 立肩前仆，同時向前滾翻 —— ㊺



演員立於投擲員之肩上，二人成一直線向前仆下，身體挺直，至完全失去平衡時，演員跳落墊上，二人同時向前滾翻。

14. 魚躍轉身滑過投擲員背上，投擲員肩上捉踝 —— ㊻



投擲員彎體俯立，演員從前面跑來，向投擲員右肩上魚躍，轉體二分之一向左，仰面向上，滑過投擲員之背，投擲員從肩上抓住演員之踝，挺身放手使演員手落地翻下起立。

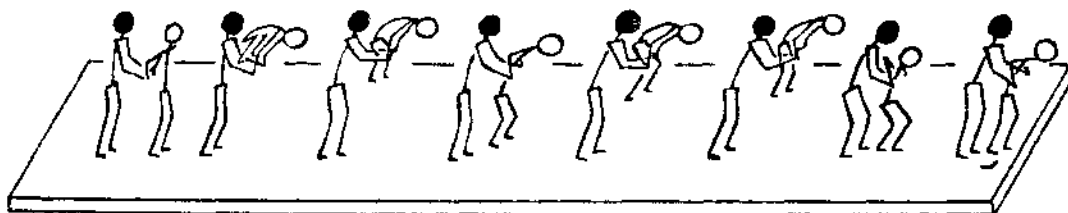
四、手翻動作

1. 膝上手翻——㊸



投擲員仰臥屈膝，足置墊上。演員從前面跑來，手置投擲員之膝上，做手翻動作，投擲員雙手接托演員肩部，往上一推，助其翻過己之頭部落地。

2. 握手，背上跳過——㊹



演員立於投擲員之前，面向前，二人手相握。演員跳起，雙足越過投擲員之左臂；投擲員雙手提舉助勢。演員再從投擲員左臂跳回原處，然後做跳過右臂之反覆動作。投擲員對於演員動作之時間，必須注意，即當演員屈膝下蹲作勢時，投擲員必隨之下蹲；演員跳起時，即提舉助勢。演員落地時須成屈膝姿勢，以便隨即跳起，使騰越過臂動作，聯續不斷。如演員過於矮小，投擲員可跪於墊上。

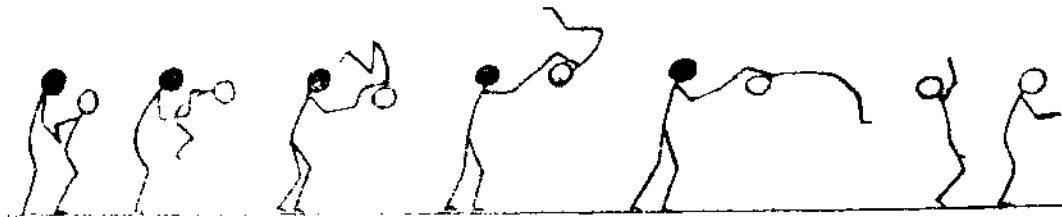
3. 握手，頭上跳過——㊺



預備時同(2)。演員跳起，屈腿舉膝，兩足分開。投擲員向後舉托助勢，演員跨過投擲員之頭，在其身後落地，落地時屈膝，以便隨即跳起，向前跳至原

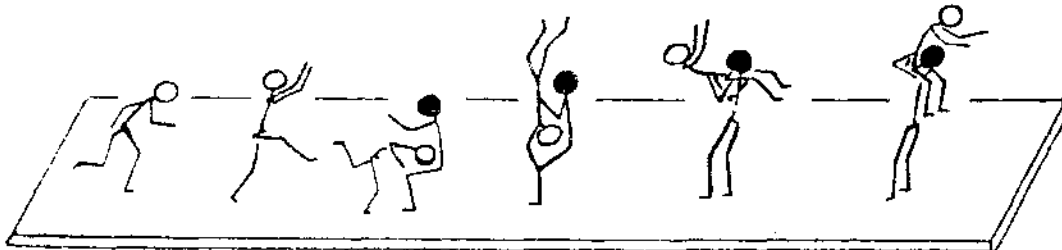
來部位。如演員過於矮小，投擲員可跪於墊上。

4. 握手，手上手翻——(四)



演員立於投擲員之前，面向前，握投擲員之手。雙足跳起，全身彎曲，在投擲員手上向前手翻。如演員身材過於矮小，投擲員可跪於墊上。

5. 膝上手翻至騎坐頸部——(四)



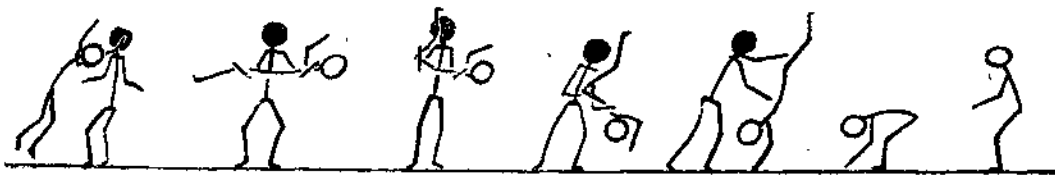
投擲員分腿立，膝半屈。演員從前面跑來，手置投擲員之大腿上接近膝關節之部份，兩足相繼彈起，向前手翻，投擲員握演員之腰，助其騎坐於己之頸部。

6. 手上手翻，足撐助勢——(四)



投擲員仰臥墊上，舉腿，膝半屈。演員立於投擲員之足後，置投擲員之足於己之腹下，握投擲員之手。投擲員儘力蹬足，臀部離地；演員雙足騰起，做手上手翻動作。當演員回背翻向前方時，投擲員兩臂伸直，使演員在己之頭上方落地。

7. 魚躍，半轉體至投擲員之臂上，向後翻下——(四)



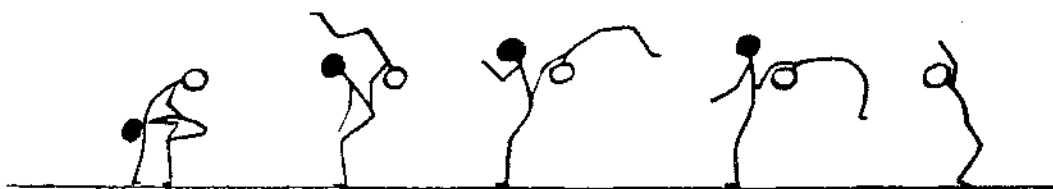
投擲員側立，兩臂前伸。演員從側面跑來，魚躍至騰空時，半轉體仰落於投擲員之臂上，隨即向後翻下。投擲員順應其勢，助其手足先後落地。

8. 肩上手翻托頭助勢——(四)



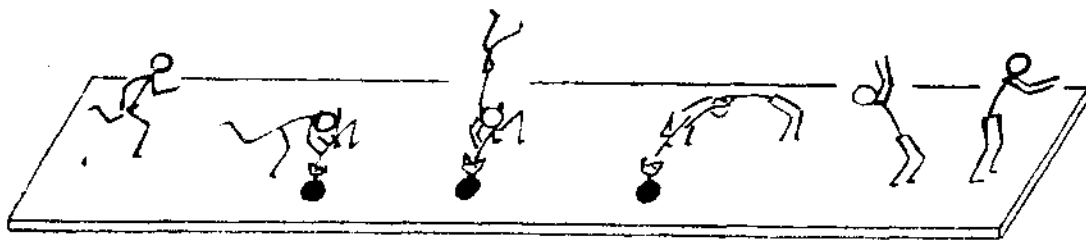
投擲員坐於墊上，兩腿分開，兩臂前舉。演員從後面跑來，撐投擲員之肩，向前手翻，頭置投擲員之手上。投擲員在演員身體翻向前方時，用力舉演員之頭，使其易於翻過。

9. 腰上手翻，頸舉助勢——(五)



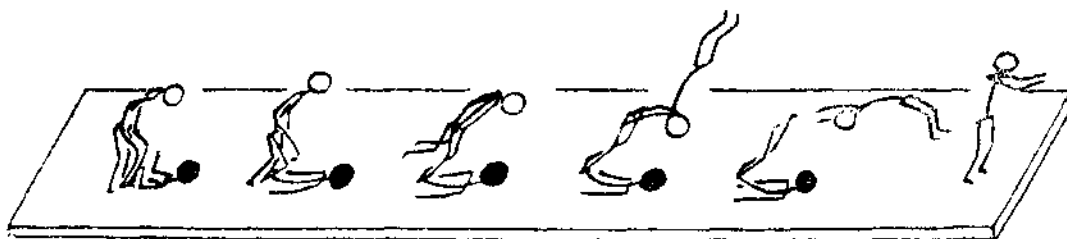
投擲員彎體向前，演員開立，夾跨投擲員之頸部，兩手按投擲員之後腰。投擲員舉頸上挺，投擲演員過頭，演員做手翻動作，向前翻下。

10. 「力士橋」上手翻——(三)



投擲員做一「力士橋」(仰面朝天，以頭與足着地，全體成弓形，兩臂抱胸)，演員從側面跑來，用手翻動作從橋上翻過。

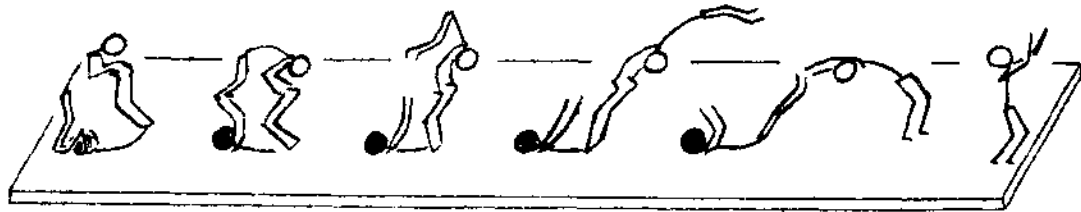
11. 足撐腰，握踝手翻——(五)



投擲員仰臥墊上，腿半屈。演員立於投擲員之足後，將投擲員之兩足分置

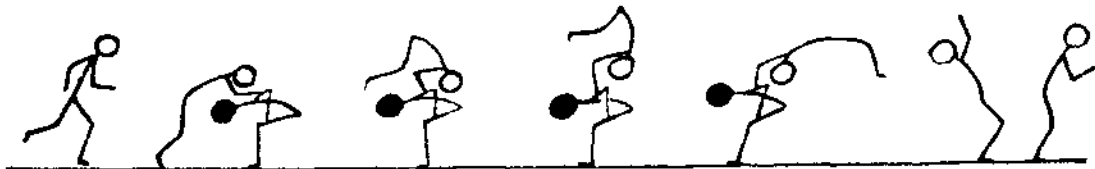
己之腹下近腰處，兩手捉投擲員之踝部。投擲員儘量屈膝與腿，隨即用力挺伸，將演員投擲過頭。演員彈躍助勢，兩手推離投擲員之踝部，凹背下降，在投擲員之頭前落地。

12. 足上手翻，先立手上 —— ⑤



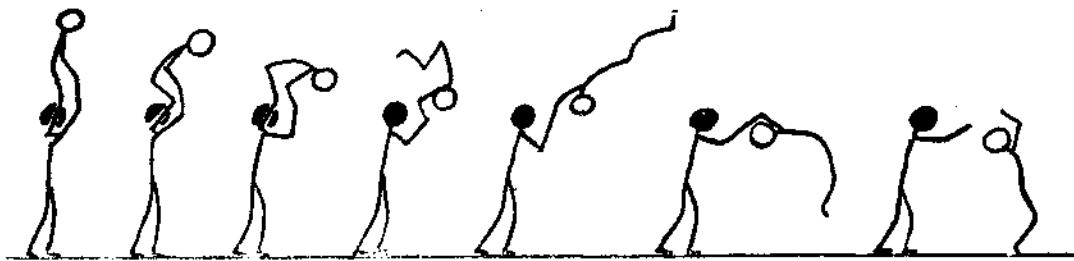
投擲員仰臥，屈腿，手置頭前墊上，手掌向上。演員立於投擲員手上，兩手緊握投擲員之足掌；兩足用力彈躍，投擲員舉手助之向上；演員在投擲員之足上成屈臂手倒立之姿勢，兩手用力一推，向前方翻下，兩足落地。

13. 肘上手翻 —— ⑥



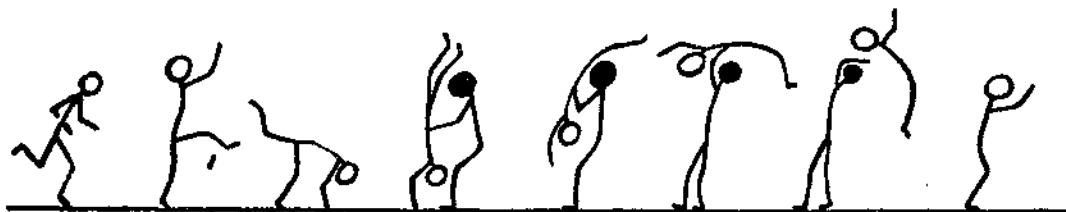
投擲員分腿屈膝，屈體向前，手撐大腿上，肘向上聳。演員從前方跑來，兩手置投擲員肘上，用手翻動作翻過。

14. 手上手翻，先立肩上 —— ⑦



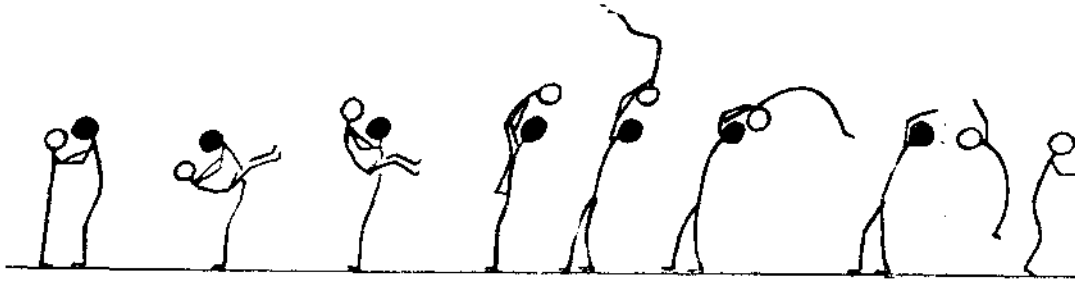
演員用登肩動作（見下節各式）立於投擲員之肩上，兩人手互握；演員向前手翻，投擲員手向上舉，直至演員足將落地時再放手，以防演員向前仆地。

15. 手翻，舉送過頭 —— ⑧



投擲員半屈膝，上體微向前傾。演員從前面跑來，手置投擲員足前，做向前手翻動作。投擲員在演員成倒立姿勢時，握其腰部，舉送過頭，使演員雙足落地。

16. 高撐肩手翻——⑥



演員立於投擲員之前，二人互握肩部；演員跳起來跨投擲員之腰，投擲員舉擲演員過頭，演員從投擲員肩上手翻落地。

17. 肩上手翻——⑦



投擲員半屈膝立，上體微向前傾。演員從前面跑來，兩手分置投擲員之兩肩上，頭亦偏放一側，兩足儘力彈躍，用手翻動作翻過投擲員，在其身後落地。



踢躑舞教學法

章映芬
孫淑銓

【保留版權】

——前言——

踢躑舞在歐美舞蹈中為極流行的一種舞蹈，英謂為 Tap Dancing，我國並無正式譯名，編者因其舞時多踢躑之聲，而 Tap 一字，亦係形容其跳時之聲音，故譯之為「踢躑舞」。

年來因積極提倡體育，鼓勵正當娛樂，國內各學校體育科遂有踢躑舞一科之設立，而社會各團體娛樂集會時，亦往往有此種舞蹈之表演，習者與旁觀者對之均極感興趣，顯有日趨普遍之勢，惟以此種舞蹈來自歐美，習者不多，而習後又不易記憶，且樂譜不易抄錄，英文又非人人可閱讀，是以除一二大學直接聘請外人教授外，其他學校中往往感缺乏教材之苦，而習過踢躑舞之教師亦往往因此而不願担任教授。

作者有鑒於此，特於暇時以數年來學習所得，編成此書，除參考 Edith Ballwebber 所編之 Tap Dancing 及 Illustrates Tap Rhythms and Routines 並抄錄各書較優之圖示及樂譜外，復搜集本校體育科海小姐 miss Height 所有之教材，並附入照片多幀，以助教授，並引起學習者之興趣。

踢躑舞之教材，我國尚無有專門翻譯及編述，故所有步伐名稱，除盡量採用我國已流行之舞蹈步伐名稱外（如跑跳步躍步等），大致均按意譯述，（如 Pull 譯為後滑步，Chug 譯為前滑步等。）或照其原音直譯，（如 Buck time step 譯為勃克步等）編者雖曾力求簡明切當，惟見識淺陋，不妥之處，在所不免，尚祈體育界同人，多多指正。作者對於襄助工作之金女大體育科諸師友，及各同學深為感激，特此申謝！

——踢舞教授法提要——

(1) 音樂於舞蹈，關係極大，踢躑舞亦然。惟踢躑舞重在節拍，與優秀舞 (Netural dancing) 之重在表情略有不同，故學校中若設備完美，具有鋼琴者，固然最好，若設備簡單，缺乏鋼琴者，則不妨以留聲機及鼓鈴等代替。

(2)踢毬舞所備之鞋其後跟高一寸至半寸，跟上及脚底前端，各有銅片一，使跳時能發出清脆踢毬之聲，教師教授時當然以穿此種鞋為適宜，惟於初習者，尤其在人數衆多之班上，務必禁止學生穿著，蓋初習者步法不熟，易有錯誤，踢毬之聲不齊，易引起教授時之困難，且一二人之錯誤，即能影響全班。

(3)初習者于作兩音之毬步時，最易感到困難，因其不能放鬆脚踝關節之故。教師宜多與以訓練放鬆踝關節之動作。

(4)踢毬舞雖多脚之動作，實則全身各部莫不須有和諧之活動，初習者往往因顧及足之動作而忽略全身之優美姿勢，教師於此點務必時時提及，尤其兩臂更應放鬆自由擺動。

(5)毬步為最宜熟練之基本步伐，須多加訓練。初習者往往作時以足尖正向前方，此種方式，學習較為困難，教師須注意令彼等足尖稍轉向外（如外八字式），身體亦稍向斜方，如是姿勢可較為自然，作時不致感受若何困難。

(6)教師示範每一種基本動作後，可分全體學生為數小組，使自揀其困難者多多習之。倘全體隨同教師練習，則教師偶一停止，全體必將受其影響而停止，其效果遠不如分組為大。

——基本步法——

毬步 (Tap) 單聲

重量支一足上，他足尖毬地，重量不變。

踏步 (Step) 單聲

重量交換支左右足上。

單足跳 (Hop) 單聲

重量支一足上向上跳落地時重量不變。

躍步 (Leap) 單聲

重量支一足上向上跳，落地時重量支他足上。

傾跌步 (Fall) 單聲

重量支一足上，身體向前傾跌，落地時重量在他足上。足着地之聲音宜重。

複音步 (Double) 雙聲

重量支一足上，他足尖向前向後滑踢（注意重量不變）練習時起先宜慢，以後逐漸增速，着地之聲後者較前者宜響，數拍為一一，二二，三三，四四，按此類推。（圖一）

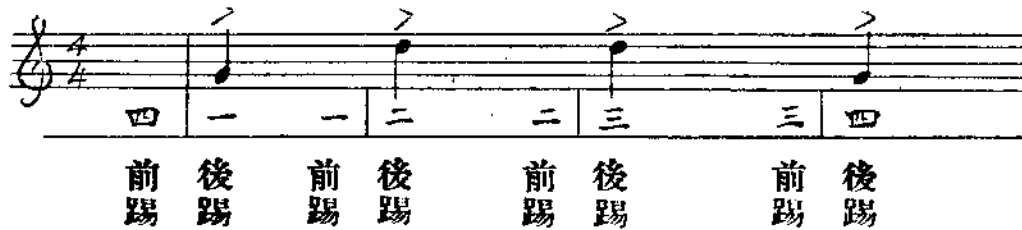


圖 一



「四」 「一」

踢走步 (Spank) 雙聲

重量支一足上，他足尖前踢踢，未着地時作一走步（重量換支他足上）。連續作時，身體傾前，膝放鬆。速度愈增加，此步法愈像跑步，數拍為一一，二二，三三，四四，按此類推。（圖二）

圖 二



踢走(右足) 踢走(左足)
「四，一」 「一，二」

三音步 (Shuffle) 三聲

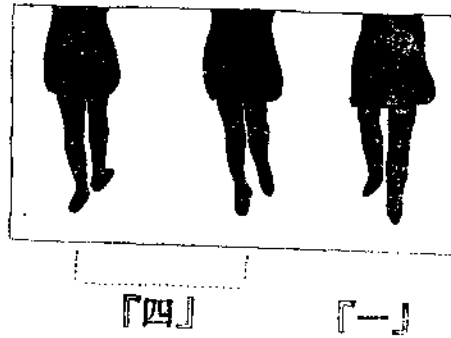
左(右)三音步。（圖三）

重量支右足上。

數 拍

左足作複音步 「四」
左足踏步 「一」

圖 三



前滑步 (Chug) 單聲

重量支一足或兩足上；單足或雙足沿地向前滑，聲音宜重。

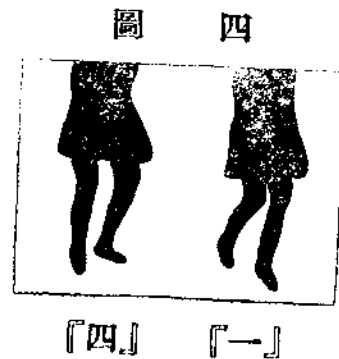
後滑步 (Pull) 單聲

重量支一足或兩足上 單足或雙足沿地向後滑。

換步 (Ball-Change) 雙聲

左(右)換步。(圖四)

重量支左足上，右足尖點地，左足迅速踏一步，重量不變。

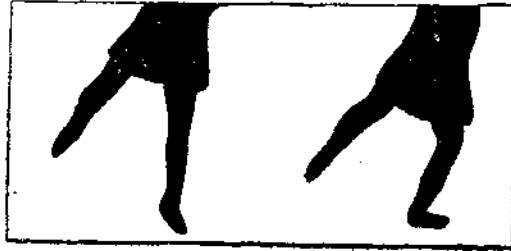


踵步 (Heel) 單聲

左(右)踵步

重量支左足上，左足踵離還原地，足踵還原落地時聲重。(圖五)

圖 五



嗒步(Patter) 四聲一拍

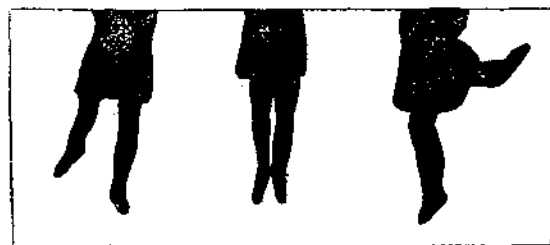
兩足捶攏，足尖交換在本位踏步，普通常為『左右左右』

割步(Cut-out) 雙聲一拍

左(右)割步。(圖六)

重量支左足上，右足踢左足向前，或向旁舉出，同時重量落右足上。

圖 六



預備 踢『四』 落地『一』

掃點步(Brush-Back) 雙聲一拍

右掃點步(或左)

重量支左足上右足尖向後斜方掃滑，於左足踵後點地。

三步旋轉(Three-Step-turn) 三拍

向右(或左)

數 拍

右足向右侧出面向右方。

一

左足跨至右足右面向後。

二

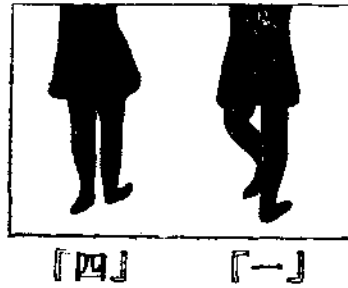
右足向後退一步面向前。

三

尖踵步(Toe-Heel) 雙聲一拍

重量支一足上，他足尖向前掃踢，足踵點地、(足尖起)(圖七)

圖 七



向後轉 (Bandy-Turn) 二拍

右(左)向後轉(圖八)

重量支左足上，右足尖向前一步，身體由左向後轉，轉時足踵離地，作完後左足當再踏一步。

圖 八



右足尖預備向前踏 在右足尖上轉 轉畢

尖踵旋轉 (Single Pigeon-Toe)

在有量重之一足上旋轉。

重量支右足上，右足尖在本位旋轉，使足踵向外，再在足踵上旋轉，使足尖向外，如是繼續作之。

推跌步 (Push-Fall) 雙聲

右(左)推跌步(圖九)

重量支右足上，左足尖置右足踵後，身體向前傾跌，重量支右足上，傾跌時右足踏地之聲宜重。

四 一 一 二 二 三 三 四

推(左) 傾跌(右) 推(左) 傾跌(右) 推(左) 傾跌(右) 推(左) 傾跌(右)

圖 九



「四」 「一」

踢踵步 (Bell) 雙聲一拍

右(左)踢踵步(圖十)

重量支左足上向上跳，左足踵迫踢右足踵。使之在右後方舉起，下落時左足着地。此步法最好右足先在後斜方舉起。使左足在身體跳起時踢之。

。

圖 十



預備 踢踵「四」 落地「一」

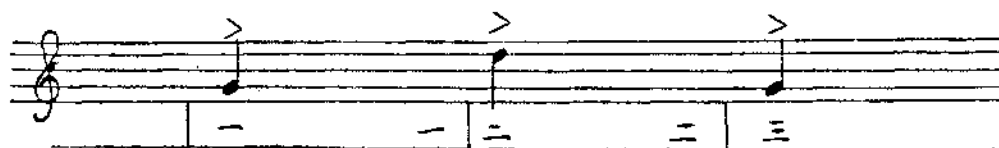
華爾茲三拍步 (Waltz time step) 五聲

左(右)華爾茲三拍步(圖十一)

重量支右足上。

數 拍

左足重踏。	一
右足作複音步。	一，二
換步(右—左)	二，三



左踏 右複音步 換步(右—左)

圖 十一

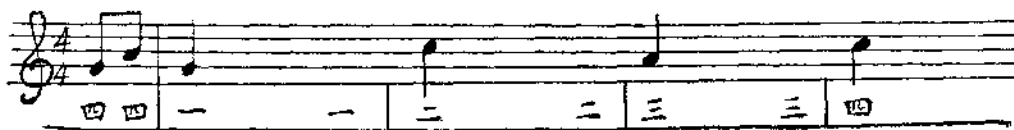


左踏『一』 右複音步『一，二』 換步(右-左)『二，三』

勃克步 (Buck Time Step) 七聲

重量支左(右)足上(圖十二)

	數 拍
右足複音步。	四，四
左足跳(聲重)。	一
停一拍。	一
右足踏在左足踵後。	二
左右向前掃(在足足前面)。	二
左右尖在右足前點地。	三
右足踏在左足踵後。	三



複音步 跳 停 踏 掃 踏 踏 複音步
(右)(左) (右) (左)(左) (右) (左)

圖 十二



複音步 跳(左)『一』 踏(右) 掃(左) 踏(左) 踏(右)
『四，四』 停 『一』 『二』 『二』 『三』 『三』

勃克分步 (Buck Break) 十四聲

重量支左(右)足上(圖十三)

	<u>數 拍</u>	
複音步(右足)。	四，四	
跳(左足)。	一	
停一拍。	一	
右足踏在左踵後。	二	
本位作三音步(左足)。	二，三，三	
複音步(在左足前)。	四，四	} 看圖十三
跳(左足)。	一	
掃(右足)向前斜方。	一	
踏(右足)(前斜方)。	二	
左足尖在右足踵後踏。	二	
右足踏(前斜方)。	三	



複音步 跳 停 踏 三音步 複音步 跳 掃 踏 踏 踏
 (右) (左) (右) (左) (右) (左) (右)(右)(左)(右)

圖 十 三



複音步(右) 跳(左) 掃(右) 踏(右) 左足尖踏 踏(右)
 『四，四』 『一』 『一』 『二』 『二』 『三』

雙躍步 (Buffalo) 四聲二拍

左雙躍步(圖十四)

普通踢毬舞中，均只須向左邊，故練習時不必兩邊俱學習。

	<u>數 拍</u>
左足向左躍步。	四
複音步(右足)。	四

躍步(右足)右足置左足後，同時
左足在右足踝前舉起。

圖十四



躍(左)
「四」

複音步(右)
「四」

躍(右)
「一」

雙跳步 (Roll) 四聲

左雙跳步(或右)。
重量支左足上。

- 單足跳(左)。
- 複音步(右)。
- 單足跳(左)(聲重)。
- 第二次跳時右腿宜略向後舉起，膝放鬆。

數 拍

- 四
- 四，四
- 一

跳複音步 跳 跳複音步 跳 跳複音步 跳
(左) (右)(左)(左)(右)(左)(左)(右)(左)

跳滑步 (Hell Roll) 四聲

左跳滑步(或右)(圖十五)
重量支左足上。

	<u>數 拍</u>
單足跳(左)	四
複音步(右)	四，四
前滑部(左)(聲重)	一

圖 十五



跳(左) 複音步(右) 前滑步(左)
『四』 『四，四』 『一』

打鼓步(Cramp Roll) (兩足併攏) 四聲(甚快)

重量支左足上

	<u>數 拍</u>
右足尖踏	四
左足尖踏	四
右足踵踏	四
左足踵踏	一

此步法起先練習宜慢，以後逐漸增速，最後可於向上跳時作之，則聲可更清楚，似打鼓聲。

鼓滾步(Drum Roll) 八聲

左鼓滾步(或右)重量支左足上

	<u>數 拍</u>
單足跳(左)	四
複音步(右)	四，四
跳(左)(聲重)	一
複音步(右足在左足前)	一，二
右足尖踏(在左足前)	二
左足踏(在右足後)	三



跳複音步跳 複音步 踏踏
(左)(右)(左) (右)(右)(左)

——基本步法練習提要——

複音步 (Doubles) 雙聲

(1)彼此牽手，使身體平衡，重量支一足上，他足離地連續在空中抖動四次。作時足踝放鬆，動作須由臀部發出，以同一足離地作四複音步，左右足如是交換動作。

(2)右足連作數次，更換左足。

踢走步 (Spanks) 雙聲

(1)三人或四人以上排成一行，兩手攔前面一人肩上，用足踵向前慢跑逐漸以足着地，使每步能發二聲，身體重量宜稍傾前。

(2)單獨練習，兩足互相靠近，重量前傾，每步須能清楚發出二音，以後在本位練習。

三音步 (Shuffle) 三音

在本位，向前或退後或轉身練習，作時身體保持平衡。

華爾茲三拍步 (Waltz Time step)

(1)換步 (Ball-Change)

重量支左足上，向前作換步(右—左)，左足踏時須重，右足尖靠近左足踵，如是左右交換練習。

(2)複音步，換步

重量支左足上，右足作複音步，換步(右—左)繼續向前，如是左右交換。

(3)踏步，停，換步。

重量支右足上

	<u>數 拍</u>
左足踏	一
停	二
換步(右—左)	二, 三
右足踏	一
停	二
換步(左—右)	二, 三

練習時與華爾茲音樂相合，其後於第二拍時以複音步代停。

(4) 華爾茲三拍步 五聲

踏，複音步，換步。 在本位，向前或後退，或轉身練習，兩足靠近，注意足尖之動作。

(5) 華爾茲三拍步 六聲

第一拍之踏，可以踢走步代替，即能發出六聲。

重量在右足上

	<u>數 拍</u>
左足作踢走步	三, 一
右複音步	一, 二
換步(右—左)	二, 三

踏步，前滑部(Step, Chug) 雙聲

重量支右足上

	<u>數 拍</u>
(1) 左足踏(向前)	一
左足前滑(右腿前斜舉)(聲重)	二
右足踏(向前)	三
右足前滑(左腿前斜舉)(聲重)	四

繼續向前

	<u>數 拍</u>
(2) 左足踏(向前)	一

左足前滑(右腿稍向後舉膝放鬆)(聲重) 二

右足踏(向前) 三

右足前滑(左腿稍向後舉膝放鬆)(聲重) 四

繼續向前

踏步，後滑步 (Step Pull) 雙聲

重量在右足上

數 拍

左足踏(退後) 一

左足後滑(右腿在後舉) 二

右足踏(退後) 三

右足後滑(左腿在後舉) 四

繼續後退

尖踵，踏步 (Toe-Heel, Step) 三聲

重量支右足上

數 拍

左足踵點地 二，一

右足在本位踏步 一，二

重量支左足上繼續練習

踏步，掃點步，踵步 三聲

重量支右足上

數 拍

左足尖向後踏(步小) 一

右足尖向後掃點 一

左足踵點地 一

右足尖向後踏(步小) 二

左足尖向後掃點 二

右足踵點地 二

起初練習宜慢，以後逐漸增速，此步法對於足踝及足部之訓練，均有相當

效力。

雙躍步(Buffalo)

重量支右足上繼續向左動作

(1)簡單的 雙聲

左足向左躍

數 拍

四

右足向左躍，置左足後，同時左足在右足踝前舉起(聲重)。

一

繼續向左

(2)加用複音步 (Double) 四聲

左足向左躍

數 拍

四

右足作雙步

四

右足向左躍，置左足後，同時左足在右足踝前舉起(聲重)。

一，一

(3)加用踢走步及複音步(Spank and Double) 五聲

以踢走步代替第一躍步

左足向左作踢走步

數 拍

四

右足作雙步

四

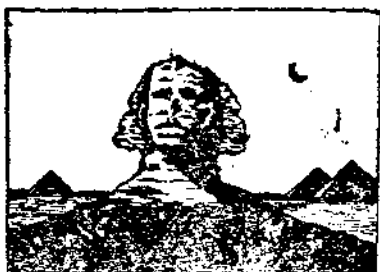
右足向左躍，置左足後，同時

左足在右足踝前舉起(聲重)。

一，一

勃克步(Buck Time Step)

複音步，跳，停，踏宜分開練習，末了三拍的掃，踏，踏須與音樂合配，不可停頓，否則跳時不易準確。



健康選舉及健康之道

附載七位健康小姐的小史

堅

南京金陵女子大學於上學期舉行「健康小姐」的選舉，以姿勢優美，舉止活潑，及體格健全者為標準，教職員，一、二、三、四年級，體育主修及體育專修科各舉一名，經過全體教職員及同學四次連續選舉，復由校醫之檢定，此七位「健康小姐」方才產生，是不為不慎重也。學校提倡這種活動，目的是要使金陵每一份子都注意健康，而俾整個的金陵是一健康的團體。

「健康」兩字似乎是一件很簡單的事，但要實行健康的生活，享受健康的幸福，則非長久的訓練不能有效；所訓練的固為體育，然除體育外尚有衛生的講求，及姿勢的鍛鍊都應並重的，缺一不能使身體健康。因為體育是致強的唯一方法，而衛生是體育的指導，知衛生而後運動則一

舉一動均能有益乎身心，不致猛跳劇跑任意運動而有罹危險，苟使有體育而不講衛生，則體育所訓練的效果，將破壞盡淨，所以衛生與體育是不能分立。同時姿勢在體育中亦佔重要的部分，因為牠是健康的基礎，有良好的姿勢，才有穩固的健康。我們練習體育活動時，首應研究何謂正確的姿勢，則我們的運動方不致與身體的構造及內部器官的功用相矛盾，同時更能促進骨骼及肌肉的正常發達，且增進各器官的功能。但是姿勢的優良與否，又以體育的訓練為轉移，二者互為因果，亦不能分立也。

茲將本人對於衛生的日踐習慣與體育及姿勢的訓練法等簡單列之於下，謬誤之處，請讀者加以指正。

一、日常衛生規則

二、姿勢的訓練

1. 三餐以外，不加雜食；且少食濃厚及刺激物品。
 2. 多食富有維他命、礦物質之蔬菜及水果等。
 3. 早眠早起；勿使身體過勞或過逸。
 4. 多作戶外生活，每日須有二三小時活動。
 5. 養成好運動的特性，而以運動代替不良的嗜好。
 6. 常洗浴，飯後必須刷牙。
 7. 每天定時排泄。
 8. 切禁吸烟喝酒。
1. 無論坐立或行動時，總記得頭直、頸入、挺胸、肩平、正常脊柱、腹入而緊縮等優美姿勢。
 2. 姿勢受心理的影響極大，牠可以代表精神狀態，所以若常常保持愉快的精神，則不致垂頭曲背，有一種疲勞或煩悶的表示。
 3. 徒手操是訓練姿勢的要道，若某部姿勢不良，則以某種徒手操改良之，其功效特大；如右肩較左肩高，則常作左肩上伸動作，漸漸左肩可與右肩相平。
 4. 充分及適當的運動。

二、運動規例

5. 充分的休息與適當的營養。
 6. 常使環境良好。
 7. 不使身體發生疾病、缺陷或其他創傷。
1. 每天必須有相當的運動——一小時至三小時之間。
 2. 切不運動過烈，使身體過勞。
 3. 經期不作任何劇烈運動。
 4. 飯後不即運動。
 5. 凡所習之運動其運動量祇及局部時，必須以徒手操補其不足，使身體不致有畸形的發展。
 6. 劇烈與緩和的動作，常相互而行，如練習跳躍及使用手勁等動作後，即作骨節肌肉放鬆等還原動作，如此運動後身體有相當的調和，不致有傷心肺或其他部分之患。

編者收到本文以後，曾經向作者徵求各位健康小姐的近影和小史，俾讀者可以觀察她們的姿態和研究她們的生活。這還是上學期的事，因為來稿已在六月下旬，上期未及插入，所以文中的一二三年級以目前而論都應該遞加晉級，而四年級則已畢業了。除將各種照片已在插圖中披露外，現在再把各人小史附錄於后。

——編者——

金陵『健康小姐』之小史

金陵體育系為促進金陵同學及教職員們注意健康起見，特舉行「健康小姐」之選舉，選舉標準以票數最多及體格健全者當選；健康標準是：

(一) 體內各器官健全。(由醫生檢驗)

(二) 身體各部姿勢正確——頭不前伸後仰，或偏左偏右；胸腰要挺直；背不凹不駝；腹不突，肩不聳，左右要相稱；腿膝要直，足不內向或外向；脚弓要正常；身體重量要適中。

(三) 行動自然，不可呆板。

(四) 精神活潑，行止敏捷。

同學及教職員皆有選舉及被選舉之資格；選舉人數：大學一、二、三、四年級各一人，大學體育主修及專修科各一人，女教職員一人；七位健康小姐經過一月中旬初選，次選，複選，決選，四次慎審的結果，方才產生，而以體格最健全及票數最多者當選為「金陵健康小姐」。

茲略述七位健康小姐之小史，以滋讀者對於健康者有

以相當的認識或有所做做。

羅慧林

羅慧林女士，年二十二歲，湖南瀏陽人，主修體育系，今年寒假畢業，學術兼優，將來定可在體育界放一光彩。

她自幼即注意鍛鍊體格，常練習騎馬、游泳、球術及舞蹈等，因此獲得極健美的體格，可是他並不是身材魁梧的人兒，却是位窈窕瀟灑活潑天真的女郎。因為她的性格是那般和藹可親、誠懇醇厚，朋輩便給了她「阿彌陀佛」綽號，從羅女士才能看到「真、善、美」的意義。

除了各種體育活動外，她還擅長鋼琴，又是那般用功，她總是謙遜不以本人有所特長而自耀，這正是她令人可敬的地方。

在這七位健康小姐，羅女士又榮膺「全校健康小姐」的銜頭，這是值得頌揚的。

張美麗

體育專修科張美麗小姐，她是上海人，年僅十九，上海聖瑪利亞中學畢業的高材生，尤擅長英文，她的細髮是倦倦的，眼睛不頂大可是眼毛很長，襯上高小的鼻子及一副微撇的嘴，更顯得她有教會學校小姐

的風光。她於各項運動樣樣都能；且又會舞會琴；於網球一技特佳；她會得聖瑪利亞全校的網球單打冠軍，可是她毫不以此自誇，你若請她參加網球比賽，她總很自謙的推却着；她明年體育專修（兩年學程）完成後，還擬轉入四年的體育主修科，以求深造，其上進不息的精神，實可敬佩。

劉秀

一年級劉湘秀小姐，她是常州人，可是她一口的北平口音，加以她那健肥高大的身體及兩條小辮子，你更以為她是北方特產的小姐哩！她是七位小姐中最小而又最天真的一位，今年才十八歲，她那腴潤的兩頰上仍然永浮着嬰兒時的兩朵天然紅彩，脂粉對她是沒有地位的，這才是「真美」呀！她那兩根永不肯捨棄的「小辮子」——也是她的綽號——可真累她不少，近來已算不錯，自己會梳理辮子，以前剛到金陵時，早上不是散着天女似的雲髮，便是眼淚汪汪地扭着「大姐姐」們替她梳理，正表現了她十足天真的脾氣。她又是上帝所喜悅的忠心的女兒，早晚必讀經祈禱。為人敦厚，處處很小心；不但不愛上跳舞場，連進電影院的嗜好都沒有。她於金陵預修醫

學，對於功課極努力；同時因為她將來是位醫生，當然很講求衛生，也很好運動。像這樣一位可愛的女孩，誰不寵愛呢！所以六月三日當她在音樂聲中上去受那榮冕的時候，獲呢得了最熱烈的掌聲。

陳元

二年級陳元之小姐，是廣東人，今年才十九，在平時我們提起了廣東人，就會連想到廣東人有活潑好動的特性；陳小姐更是不出其例；各種球類她都喜歡，雖然因為功課繁忙，不能多抽時間練習，可是她天生是會運動的，縱不練習，技術仍然極好，這種天賦的奇才，倒很難得。她不但有善於運動的本能，她又是一位有科學頭腦主修物理的高才生，同時更擅長音樂，可說是文武全材。每逢星期例假，她除却到禮拜堂去修養身心外，沒有一切無益的嗜好。

高季容

三年級高季容小姐，她年方二十一歲，江蘇人氏，是學社會科學的，她很富有同情心及服務的精神；她時常幫助別人，而常令別人得到安慰，同時她自己心中更感覺快慰，據她說，這是她身體致強的最大原因。她時常帶着一副蛋形的笑臉，說起話來有聲有色，更

能引人注意，真有演說的天才。她做事極求進取又有魄力，今年出席「世界基督學生運動太平洋會議」的四位代表中，她是被派的一位，可見得她平日對於宗教極有研究。金陵有了這位能幹的健康小姐，也是極榮幸的。

岑禮明

四年級岑禮明小姐，也是一位廣東小姐，年二十有二，本屆暑期英文系畢業生，樣樣天賦，

運動亦然，加以她愛好運動，所以運動的成績很好。可是她只以運動作為強身的方法，所以她是運動不忘讀書的；

——南京市曾請她出席上海全運會的壘球比賽，她因功課冗忙，婉詞推却，——但是，她又不是位沉溺於書本的人，有時連夜裏她都跑到游泳池去游泳哩！她為人持重爽直，毅力甚強，倘使你問她「姿勢如何訓練的？」她開口說：「那我就從來不多想牠的；」要是別人藉此大吹其牛，廣東人性情真直，於此可見矣。

黃俊美

女教員黃俊美小姐，南京人，行年二十五歲，她是一位出乎金陵而又入乎金陵的健康小姐；

她於金陵物理系畢業後，又進燕大研究化學，現在又回到母校教她的妹妹們。她極溫存，從未見她對學生說過半句兇話，我們知道脾氣和善的人，也容易康健的。由她那兩隻大眼常露出微笑和藹的態度，她的身材胖而實，壯而美，所以看上去極舒服，從來不穿超過一寸的高跟鞋，頭髮根根是直的，衣服不花又不素，實足表現她樸質的樣子。她每天下午都有化學實驗，並且同時兼教兩班，上午又授化學課程，若不是她身體強壯，怎能擔任這多功課？她雖然終日孜孜吃吃，却毫無疲乏或垂頭曲背的表示，她體力與精神的充實，可想而知了。

作者對於這七位小姐都有很相當的認識，所以上面說的話都很實在，不過因為讀者對於健康小姐的姿態原是要模倣，所以她們各人的一二缺點一概不述。「摘其善而去其惡」，以供讀者的參考，這是作者的宗旨。

——完——



世運鱗爪拾集

馬治奎

展視本刊徵文條例中，有「什組」一條，歡迎「游藝小品文字之含有體育意味者」，作者爰有世運鱗爪拾集之輯也。此次第十一屆世界運動會在德國柏林舉行，關於大會經過始末，見聞感想，隨筆與探討等等的大魁文章，當然會有此次出席世運大會的諸君子來發表，並且坊間很多的書局，已經早有「世運特刊」和各種的單印本，在發售預約了，將來卷帙殺青，可以人手一冊，痛覽無遺，也是將來世界體育史和中國體育史中彌可珍貴的一頁。鱗爪之集，全以報紙刊物中的新聞，消息文字為骨幹，拾其東鱗西爪，搜集彙輯，所以眉其名曰世運鱗爪拾集。所謂鱗爪者，乃膚末而已。

這篇世運鱗爪拾集，是一時高興，湊成枝枝節節之文，隨意攀談，好在都有來歷，決非虛構事實，妄自杜撰，亦曰逢場作戲，偶爾為之，若云別具作用，冤哉枉也。內容誠然有甜，酸，苦，辣；有喜，怒，哀，樂；有詼諧，諷詠，挪揄等等的地方，不過據我細細想了一想，對於各方面的文章，無非都是無形中在加鞭策勵，寓有無窮地熱忱，在祈望着大家前進。本文中雖然有幾段的裏面，驟視之，好似對於某一個人有所訾議，但是若能拿來把它反面看，可以說完全是忠心耿耿；很顯著的有一種厚望的誠意在。所以對於這種地方不應視為誹謗，反應當作忠諫，也許有的地方確有其事，一旦被揭發了隱私，切勿怒髮冲冠，須知揭發者能指出我人的短處，才是真正的知己，可以從此有過則改，最可怕的就是有過不改，我們應該時時刻刻地去尋找自己的缺點與過失，並且歡迎人家幫助我們來找尋，找出來的缺點與過失，被我們克服了那就是我們的進步。深恐為此而發生誤會，特為鄭重解釋。

(一) 世界運動會在未啓幕前，南歐各國正在熱烈地進行一種「火炬競走」，打開報紙來，天天可以看見這種「亞

令匹克火炬」到達了那一個地方的報告，大概火炬的每到一個地方，總有一處的歡迎，成千成萬地人在歡欣鼓舞，喜形於色，真似喜雨亭記裏面所說的：「官吏相與慶於庭，商賈相與歌於市，農夫相與忭於野。」一般地在慶祝太平的盛況。但是，從這新聞報告中反映出來；在中國，似乎缺少了什麼似的，總粉飾不出一些太平氣象。我們盼望去德國的健兒們，去德國的致察團諸君子，去德國的諸位體育界方面的同人等，帶回火炬的曙光來，給我們光明！跟着了這火炬的光明，真個能和平奮鬥救中國！（大會宣傳部長郭培爾氏點燃火炬時，向之致敬，名之曰「和平之火炬」。）

(二) 美國的美人魚霍爾姆女士，出席世運會，因為喝酒，被指導員開除了她的資格，但是在八月一日的時事新報體育版中却載着一段通訊，說某一部份選手在旅途中，有更厲害的越規行動，為什麼我們的管理員不會像他們那樣的執法如山呢？

(三) 美國的運動員歐文思，在百公尺決賽中以十秒二的成績榮膺冠軍，在世運程序中可算是特殊的收穫。歐

文思對德記者稱：「余不知如何得此成績，余驟然身上如添雙翼，在以灰燼鋪成之跑道，似乎燒着吾內心之火，如當發步時全身重量似喪失無遺。德國及民衆之酷愛體育精神，使吾有極佳印象，請對各人說吾甚感德人熱烈歡迎之盛意。」此外，還有人問歐文思的成功祕訣何在？歐氏答曰：「吾以體育家之生活爲生活，此即吾之成功祕訣。」

(四) 中央通訊社特派員馮有真說：「給優勝獎時，優勝者的國旗就上升……」我們盼望着中國的上升期！

(五) 在這次世運中有一幕趣劇——指女爲男，報紙方面新聞報的新園林上嚴獨鶴有一篇談話：「波蘭女選手華拉西維茨女士，在以前創造了女子百公尺的世界紀錄，大家便盛傳她已變爲男子，這個紀錄應該打消。但在本屆世運會中，美國女選手史蒂芬斯女士，竟以十一秒五之成績，榮膺冠軍，華拉西維茨女士屈居第二，於是「波蘭郵報」的駐柏林特派員，也發出一條怪電報來，說：「史蒂芬斯女士，實係男性。」自己的女選手，佔了優勝，被人疑爲男性，別人的女選手，出了風頭，也何妨回敬一下，指爲男性，老文章重抄一遍，却也有趣得很。

在八月十三日的新園林上看見這樣的一段：「世運女百公尺冠軍美國史蒂芬斯，波蘭新聞記者說是男性。得勝的女選手，被指為男性。落選的男選手，是否要被人疑為女性？失敗了；祇會哭，簡直有些像女性的姿態？」

(六)此次我國精選全國運動健將，參加第十一屆世運會之動機，原說不是和世界各國爭短長，祇是想藉此觀摩而已，因此旬日來從報上聽到我國各項運動都落選時，好像在意料中，倒也並不覺得怎樣可惜；不過自慚我國運動程度的幼稚，而更希望出席世運的各選手，應該趁此羣英咸集時，多多的採納些運動新知識，回國來盡量的貢獻給國人，以促進國人對運動普遍的感到興趣和注意，這樣才不負當局這番耗却鉅資的用意。

十日報載：「我籃球隊敗於日本後，均痛哭流涕！」這十幾字，給我瞧見時，真覺得比看到各項運動落選消息，更慚愧了，查此次世運會，各國均有通信員及新聞記者在場，假使把此項消息傳入他國時，則此種懦弱表示，定為外人所鄙視，此可慚者一；我們知道運動如戰爭，勝毋喜，敗毋悲，該隊既不慎敗於日，理應奮發有為，革除致

敗之弊，那末雖然失之東隅，或者可以收之桑榆；現在該隊竟效婦孺之哭以了之，故又為祕魯所挫，這真是失却英雄本色，此可慚者二；有了上面這二個可恥的地方，所以對我籃球隊此次在國外的失敗而痛哭失聲，我不但不表同情，而且十二分的反對！寄語該隊隊員：你們不必為此而悲哀痛哭了，哭！有什麼用呢？應該從此記在心裏，埋頭苦幹，才有反敗為勝的一天！」（見八月十四日上海社會日報）

(七)「中國選手在世運慘遭全軍覆沒，給予同胞們以絕大的失望！雖然說錦標的得失，不必計較；但據消息傳來，田徑賽除符保廬的撐竿跳得入場比賽外，其餘各項簡直連資格賽都未曾通過。足球初賽即遭英國的淘汰，籃球更以選手的不合作不諒解而敗於南美洲的巴西，致失進入第三週比賽的資格，這未免太可慨了。因為能力不如人而失敗，情猶可原，因不合作不諒解而落選，實在有些說不過去，且無面目對國人。」

我並非對中國世運選手有所責難，實在此番我國在世運的失敗，確可給予中國全民族一個教訓，知道現在的

國需要體育普遍化，大家須注意健康運動，造成一個強有力的民族，如果中國人民都是些病夫，那就比沒有長力的運動員，奪不到錦標，格外來得可恥了。」（見新聞報新園林劉春華著「世運小檢討」）

（八）英國的紳士勃郎在這次世運會中也是一個運動選手，他參加的項目，是四百公尺，決賽結果，竟獲得第二名，「中國運動員的成績比之尙望塵莫及，何況中國的紳士，說來真叫人氣沮，更進一步講，以一個享福的紳士而能在運動場上獲得如此良好的成績，足徵人家體育的普遍。」（見新聞報新園林劉春華著「世運小檢討」）我們再看看我國的紳士是怎樣？我國紳士的風度——貪安逸而怕勞動，大腹便便，一副大模大樣的樣子。

（九）八月八日社會日報上有一則「世運什詠」，現在把它抄錄在下面：「逐鹿淞濱憶奮勵，箇儂玉腿似駕雲；那堪世運登場日，爲國爭光跑殿軍。」世運女子百公尺預賽，我國代表李森女士，名列殿軍，殊不易也。「老劉豪氣黯然收；難洗今朝滿面羞；倘若此身化女子，定教成績占鰲頭。」男子百公尺預賽，老劉亦遭落選，然按老劉

確有十秒八之實力，如能易弁而釵，定可打破史蒂芬斯十秒五之紀錄，而奪取冠軍矣。」倘使李小姐和劉先生把這兩首詩寫成了立軸，把它懸掛在朝夕相見的地方，作爲座右銘用，時時可以提醒提醒自己，不斷地去努力，四年過後，等到得了分從日本回來，吐一口揚眉之氣，這時偶然回想一下，未始不要感謝到這首詩，也許會向這首詩會意地一笑了。

（十）「瑪露美郁，鐵餅冠軍，德國小姐，當美國特派播音員請她在「麥格風」上向美國談話時，她用德國口音操着英語說：「我沒有到過美國，却很歡喜到美國來；倘若下次再在貴國開大會，我一定來……」她的天真，她的雄心，愧煞吾大中華男子不少；蓋據記者所知，吾國選手有多位於返國後，即對放棄跑道球場上之生涯矣。

在「麥格風」上說話的都很天真，因爲他或她們都是在比賽完了之後，請過來說幾句，氣喘未已，毫無修飾。卡本脫（男子鐵餅冠軍）說：「我很開心，爲美國的惟一的擲重的冠軍！」當播音員問他：你有什麼話對你的家鄉說呢？他就繼續着說：「對我的母親說，我很好，我

很開心！」

威廉姆斯，四百公尺的黑大王說：「對我的祖母說一聲，她的孩子跑了一個第一。」

(十一) 這次世運會中，田徑賽好似完全是美國人的天下，但美國人平常不大看得起黑種人的，這一次奧文斯等居然抬了一抬頭，恐怕美國人這時也要情不自禁了。不過大家在歡欣鼓舞之時不要忘記了林肯。

(十二) 世運十日記：「看！我們的「捷」報？」

八月一日——柏林在速度與力量之中，看全世界健兒各顯身手。

「八月二日——火炬到，洪鐘鳴，世運大會行揭幕禮，我選手神采奕奕，行經司令台時，四座報以掌聲。

「八月三日——三項預賽中，我選手落選五人，百公尺劉長春，傅金城，程金冠，跳高吳必顯，鉛球陳寶球。

「八月四日——女百公尺李森落選，舉重選手全部落選。

「八月五日——二百公尺預賽，劉程傅落選，跳遠王士林張嘉慶司徒光均未及格，遂遭淘汰。

「八月六日——我國撐竿跳選手符保盧得決賽權，最後

終不過四公尺落選，鐵餅我國選手郭潔冷培根落選，高欄初賽，林紹洲黃英傑落選，千五百公尺預賽，賈連仁力竭落選。

「八月七日——足球賽我敗於英，比數〇對二，標槍代表郝春德三擲不及格落選，三級跳遠張嘉慶一跳傷腳筋，即退出，王士林司徒光亦被淘汰，四百公尺戴淑國落選。

「八月八日——我籃球竟慘敗於日本，比數十九對三十五，自由車選手何浩華淘汰。

「八月九日——我籃球隊前途仍有希望，我國四十五比三十八勝法國。十項運動，周長星脫逃。游泳，女百公尺自由式，楊秀瓊落選。

「八月十日——我籃球不幸敗於秘魯，今日對烏拉圭或埃及還有一戰，如勝，尚有希望。游泳賽我選手陳振興楊秀瓊均告落選。」

本文作者葉恭附註：以上的紀錄完全抄自各報，你看我們的成績，實在太可憐了！（見八月十四日社會日報）

(十三) 新聞報新聞園林獨鶴有一段談話說的「吃鴨蛋」

：「世界運動大會，已經開始競技了。消息傳來，第一天舉行的百公尺跳高擲鉛球三項預賽，我國選手，竟完全落選，老遠地趕到柏林去，一出場就「大吃鴨蛋」，這當然要感覺到萬分掃興。

我國體育程度，比較幼稚，這原は無可諱言的，此次和世界各國的精兵健將，角逐一場，當然難操勝算，不過連預賽都不能及格，却未免令人太失望了。我們在失望之中固然不能責備本國選手，因為這一回出國參加世運的選手，也大都是體育界裏面出類拔萃的人物，他們前去，是失敗了，換了別人去，也同樣是失敗。再說各位選手，在競賽的時候，又決不會不努力，無奈能力已盡，還是不設資格，也就沒有辦法，不過任意責備，確是大可不必，而一定要拿着「勝固欣然，敗亦可喜」等話來為自己解嘲，却又大為不可。

我們認為聽見了我國選手在世運會失敗的消息，應當有一種警惕，這不僅是體育界要警惕，實在全國民衆，都該同時警惕，須知世運預選，不能及格，就是反映着我國青年的體力與技術，和並世各國比較起來，都相差太遠，

甚致於可說是都在水準以下。再進一層說，以代表全國的青年選手，體力的表現，都在水準以下，那麼全中華民族的體力，更可想而知是差着許多級了。立國於今日的世界，正需要強有力的民族，所謂「強有力」。不獨是智力要強，體力也要強，在這個世界大戰的前夕，如果全民族都是很柔懦，很文弱，沒有堅強的體力，如何能擔當未來的責任，如何能應付未來的危難，想到這一層，其意義又何等嚴重呢？

「警惕」原不是消極的慨歎，而是積極的醒覺，有了眼前的「不過標準」。以後却必須迎頭趕上，所謂「復興民族」在凡百事業上要加緊進展，不致永遠落後，在民衆的體格上，也要嚴格鍛鍊，不可自甘落後，倘能如此，那麼吃一次鴨蛋，也就算是得了一次深切的教訓。」

(十四) 八月九日時事新報載：「柏林亞林匹克大會真實運動精神，為八月六日下午四千八百尺自行車追逐賽所發生之意外事件全部證明之，計美對荷蘭之劇烈競爭中，荷蘭一選手因亟欲超出對方，不慎傾跌，後繼者避讓不及，亦被絆倒，於是荷蘭隊即告失敗，而被擯斥。賽後美

國隊向裁判員申請取消此次勝利，再予以重賽，惟大會規則中無此規定，故未予採納，然美國隊此種「仁俠精神」，深為體育界所折服。」

(十五) 世運會秘奧足球賽發生糾紛，秘魯有憤而退出之說，聞當時南美諸小國，均表同情於秘魯，哥倫比亞、智利兩國選手擬與秘魯探同上行動，秘京人心憤懣，有示威遊行，抗議世運會袒護奧大利壓迫小國。顯然，由於競賽上的糾紛，要擴大而成國際政治糾紛。「除秘奧足球的大糾紛以外，又有一個小糾紛，便是我們中量級拳擊選手靳貴弟與英國歇林登對壘，歇林登不待公證人號令，竟先下手將靳擊倒，已議定應取消資格；可是經英國提出抗議，裁判會又為最後判決，認歇林登並未犯規，在競賽時不聽公證人號令，竟可說是「並未犯規」。這真是滑天下之大稽。好在我國的參加世運，根本上已是以禮讓為先，雖然吃了一記冷拳，也就麻糊了事，決不會像秘魯一樣，大鬧特鬧。世運的糾紛，可以說是國際間一切糾紛的縮影，總之是很顯明地「強權戰勝公理」，這一種徵象，隨時隨地，很顯明地表現着，便是激動民族鬥爭的發酵劑，為世界

和平計，決非佳兆。〔見八月十四日新聞報新園林談話〕國際競技場，原來是國際的政治舞台；一言之下強國可以反敗為勝。一舉手之下弱者可以永不超生。弱者啊！如果是低頭到底，甘心為奴，當作別論；不然的話，我們必須挺起胸膛，為正義，為人格，爭得一個永久的自由。因此感覺到帝國主義者；都是抱着以強權勝公理的主張的。我們的孫總理因為受盡了帝國主義者的侵略和壓迫，好像一個人被強盜捆縛起來，手足都動彈不得，多麼的痛苦！所以在總理遺囑上不是很透澈地指示着我們要「聯合世界上以平等待我之民族共同奮鬥」嗎？這次英國下了這隻辣手來對付我國，在反抗帝國主義的侵略，爭取民族的生存和獨立的戰鬥中，只有大眾一同起來，奮發圖強。

(十六) 對於下屆世運會的開會地點，日本和芬蘭兩國，競爭得最激烈，經奧林匹克國際委員會廿五年七月三十一日舉行會議；結果以三十六票對二十七票通過下屆奧林匹克運動會地點在日本舉行。我國代表也投了一張贊成票，會後據代表王正廷談：「盼國人於四年內加緊練習，俾下屆有良好成績。」並見報載日本準備以一千五百萬

元爲下屆大會籌備費用，另以三百萬元爲宣傳費用。並聞此次日本在事前還早就派遣了很多的各國留學生去各國遊說，並且還預先組織了奧林匹克招致委員會。八月十四日社會日報上載有：「下一次的世界運動會，已經決定日本舉行了，這是日本千辛萬苦的運動而來，因爲意味非常重要，這一着棋子着了下去，差不多他已經佔勝了。所以事前的宣傳，早已非常熱烈，在將要決定的幾天，天天報紙上和無線電話中，都在宣傳此事，後來居然成功，那便舉國若狂的祝賀，他們的快活，也可想而知了。各處的放焰火，祝賀咧，紀念咧，僅不過決定，還沒到辦這件事的時候，已經這樣的狂喜，也可以看得出他們如何渴望這件事了。一面，政府方面，先要籌經費，而民間，除開會等祝賀外，也另有各稱舉動。電車上都扯了旗子，也是爲這件事。上野動物園，賣門票時，另贈一張門票，又是紀念這世界運動會在京舉行的。此外還有商店等等，也熱烈捧場，他們的方法；指不勝數了。不過東也慶祝，西也紀念，而所慶祝所紀念的，僅僅在決定二字上，將來實行，當然更爲熱鬧；然而這決定，就是什麼都決定了，所以決定

二字，甚爲重要。」

(十七) 中央通訊社特派員馮有真通信中崇揚這次大會的辦理完善說：「秩序……有條理，真是值得欽佩。我們可以用八個字形容它，就是「無人無事，無事無人。」無論在什麼地方，我們決不會看見掛着徽章而不做事的人；無論有什麼事情，也決不會找不到人接洽辦理。因此各國選手職員和新聞記者，雖然到了一個人地生疎的地方，都不感覺到什麼艱難。」

(十八) 根據八月二十一日辛報載：「在日本的某雜誌上，曾經有一篇關於東京開會的大文章。他的大意說：「如若下屆大會能在東京舉行，則「友邦滿洲國」的選手，一定可以有加入的機會。遠東運動會被中國反對而無形解散了，在世界運動會中，決不會因中國脫退而影響大局的。則滿洲的加入，已不生問題，而各國對滿洲，亦將改變其原有的態度了。但是在競爭會址的時候，應竭力避免這個問題，至會址已確定在東京時，再行進行云。」記者不希望那毫無政治作用的世界運動會，因政治關係，而發生任何不幸事件。該雜誌雖不能爲日本國的代言人，但鑑

於上次遠東運動會的不良結果，這倒不能不注意一下的。」

(十九) 德報對於十一屆世運之印象，咸認為莫大進步。不祇是德國，即全體各國在此世運表演，亦均有無上進步。德意志公論報謂：「每一國家均有若干項運動為其特長，（辛報編者按：我國如何？）而每項運動亦使各國咸感興趣。」

柏林夜報謂：「各國之參加世運選手，多破其本人紀錄。此種事實，不能不歸功於一般熱誠及高尚理想鼓勵所致。當世運開始之時，各選手均整排出陣，但其成功之因，是長久時日之預備。」（見八月十九日辛報）

(二十) 查此次德當局所用於籌備方面之費，共六百五十萬馬克，而門票收入達七百五十萬馬克，兩二相抵，尚可贏餘百萬馬克，約合日幣百四十萬元。其他選手遊客之落於柏林之金錢，如郵電、銀行、運輸、交通、旅館、商店等，為數尚不知幾何？此猶屬於物質方面。至精神方面之所獲，則為希特勒統治德國之成功，幾於萬口一詞，使德國及國社黨在國際上之地位，不知提高幾許，此尤

為希特勒所滿意者也。

這次我們的選手全軍覆沒以後，社會上的輿論，似乎都有些不滿意的表示，看看好像很苛刻地來責備，但是這種責備，適足以顯示着「體育」這件事，已經被大眾所注意了，從此對於體育運動，也許可以給予國人有更深刻的認識，「戲無益」等等謬論，也許可以不攻自破了，換言之，從此社會上的人對於體育運動，總可以不再把它當做遊戲性質的玩意了吧！

言歸正傳——上面這許多的文章，我在開頭就說要把它當作鞭策與鼓勵的方式看，儘管有些地方是諷刺到極點，一拳打到心坎裏，千句併一句，總是大家為了體育前途，爲了這次的全軍覆沒，成績不如人，體力不如人，於是大家感覺到這是整個中華民族的重大事件，不僅是體育界方面一部份的事件，實在是全中國四萬萬同胞。凡有一口氣還在呼吸的人的大眾事件，不和人家去比較，當然還睡在夢裏，不知道我國人的體力低弱到怎樣一個地步。現在去和世界各國的人種互相比較之後，事實很明顯地證明我們的孱弱，所以大家要蹬腳，大家要發急。這樣的一聲

洪鐘，不僅打醒了體育界方面的人，我想還應該繼續不斷底要喚醒大眾，注意着重大的體育問題，關係整個中華全民族強弱的問題，因此我認爲這許多集起來的文章，雖然自己是自己在奚落自己人，自己人在責備自己人，要曉得這樣忠實的責備，是遠勝於他邦人士虛偽的恭維呀！現在第十一屆世運會是閉幕了，一霎間又是第十二屆世運會在日本舉行的時候了，在這四年中間，我們全國的同胞們，至少大家要站起來推進中國的體育事業，使一般不明瞭體育的人，應該有相當的認識，不要再在體育圈外彷徨了，下次出席世運的我國選手，應該在這期間中要朝夕努力，爲國家爭些光榮，替民族揚眉吐氣。但是我們要知道這次在東隣的日本舉行時，會前會後，也許歐美各國的代表們要順道到我們的中國來遊歷一趟的，在這時我們除了去出席的代表外，我們在國內同胞的體魄，也應該要給予他們有一種突飛猛進的印象。至於一切建設、交通、教育、政治等都應該給他們有一種良好的印象，要達到這地步，全要大眾來完成這一切，不要他們來到的時候，我們還是彎着背低着頭去見人，我們該要挺起了胸抬起了頭去見人。要

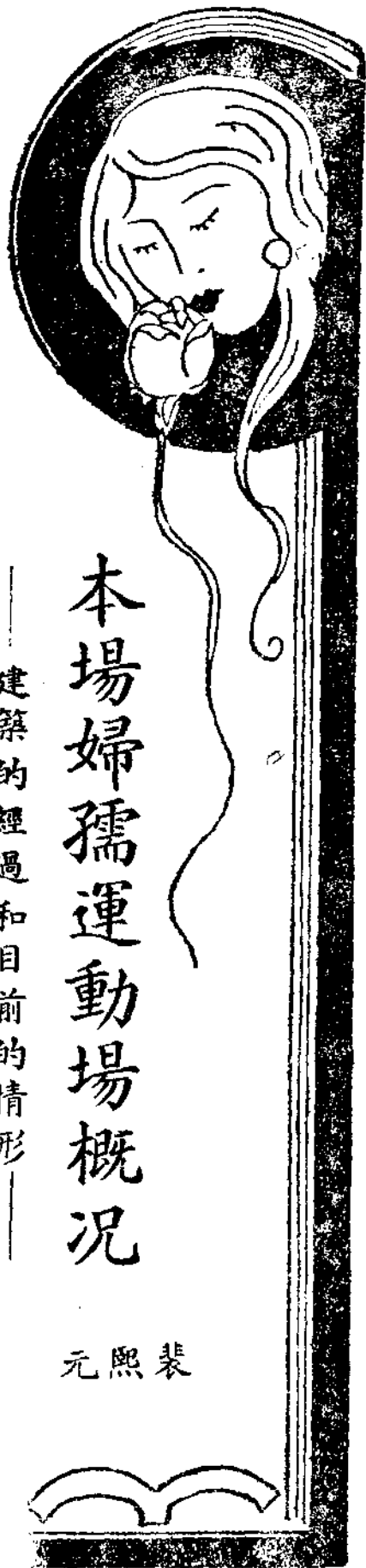
挺得起胸抬得起頭，一切全靠大眾來協力同心準備！準備吧！準備！

現在把此次世運參加單位代表圈外的蘇聯體育來做這篇文章的結論吧，在這裏可以知道人家怎樣的在腳踏實地埋頭苦幹，我們可以把它來做爲參考，現世界創刊號「蘇聯的新青年」裏說：「蘇聯的人民不論老幼對運動的興趣，也都都很濃厚，全聯邦內，有九百萬人是運動家。據說在去年一年中，全聯邦差不多沒有一個地方（不論是大小地方）不會舉行過運動會。我們不是常常在報紙上看到蘇聯運動員在許多項的運動上，如田徑賽游泳等打破世界紀錄的消息嗎？但是蘇聯不願參加所謂「奧林匹克」大會，主要的理由是（一）「奧林匹克」是特權階級的御用機關，（二）「奧林匹克」是以錦標中心主義麻醉青年的，（三）「奧林匹克」根本把勞動者份子摒於門外，（四）事實上另外有一個國際勞動者「奧林匹克」大會的存在。不然，在這次舉行於柏林的「奧林匹克」大會上，蘇聯的運動員一定有驚人的成績出現的吧！在蘇聯每一個工會內都有體育部的設立，許多

從事其他活動的人們爲了「健身卽所以健心」，也都自發地組織運動團體。單祇莫斯科一處，這種團體就有二十四個，由於體育的普遍發達，蘇聯的青年在身心兩方面都得到了確實的保證。在舊社會制度壓榨之下的那種人未老先白頭，僵僕狀態，面色蒼白營養不足的貧血兒，在現在的蘇維埃聯邦是看不見的了，所看見的幾乎無一不是彪形大漢，魁梧雄姿，尤以在人口增加與死亡率減少上把蘇聯新青年體質的強化表現得更加明白。比方在帝俄時代，新生的嬰兒在生後一年不滿的時期內，平均每三人或四人之中要死掉一個，而現在這種比率已經減少到一半以上了。又加肺結核這種疾病，在資本主義國家差不多和工人大衆是形影不離的一種現象，可是在蘇聯，因肺結核而死亡的人數，已經減至百分之五六·五了。大體上說來，蘇聯全國人口的死亡率，一九三四年已經較一九三一年減至百分之四四。而尤以新的一代青年中，發育不全的已較革命前減少至十一分之一。至於蘇聯青年工人肉體發達的狀態，我們根據一九三三年蘇聯政府的調查，可知蘇聯二十一歲的青年體重較之五六年前同年齡的青年體重，平均增加了二至三公斤，如果要和革命前的青年比較起來，要超過三·四公斤。又根據一九三五年的調查，蘇聯工人十二至十四歲兒童較革命前的同年兒童體重增加了二至三公斤。農村集

體農場的農民兒童的體質也大大地改善了，平均農民兒童的體重是增加了一·五至二公斤的光景。住在資本主義的都市裏的市民，特別是工人大衆，他們的體重普通總較農村裏的住民爲輕，胸圍也較小。（兒童也不例外）可是蘇聯兒童剛剛相反。這可見蘇聯工人大衆生活的改善，新住宅的建設，兒童教育制度（托兒所兒童遊戲場）等的創立，對於兒童的成長以至於國民的健康是多麼重要。不僅如此，因爲青年肉體健康的增進，同時青年人的不良嗜好也消滅了。根據一個有趣味的統計，比方吸煙，在青年男子中有百分之四三·七是不吸煙的，在青年女子中則有百分之九八·二是不吸煙的。『我們看了這篇「蘇聯的新青年」之後，雖然覺得蘇聯的田徑成績，未必是果真能打破世界紀錄，但可以說接近世界紀錄的項目是確有的。至於他們這次所以不參加世運會的主因，可以武斷的說，並不是爲了以錦標中心主義麻醉青年的關係，況且這次世運會對於錦標，也已很顯著地改良了。蘇聯的這次不參加世運會，實在是政治上主義上的關係所致。但是我們在蘇聯的這種情形之下，可以看到人家的努力於體育運動，何嘗是爲的錦標，何嘗是爲的比賽，可以說最主要的因素，還是在整個的民族復興。』

（完）



本場婦孺運動場概況

裴熙元

——建築的經過和目前的情形——

自從我國代表團在這次世運會裏全軍覆沒以後，反映着我國民族的體格簡直太差了，體育界的領袖都高唱着「提倡體育復興民族要從根本做起」；他們那麼說，全國的人民也是那麼想，我們盼望在最短期間能夠切實做去！

的確，在過去的十幾年中，對於提倡體育的聲浪，不能說沒有傳播到全國了。就社會體育而論，我們也看見有些縣裏設立着縣體育場，有些省市中設立着省市體育場，可是對於婦女體育和兒童遊戲的設備，國內却極少特殊提倡的事實。但是，我們知道人類一生事業，都是從兒童時期造就得來，智識的學習，品性的陶融，體格的鍛鍊，都應當在那個時期奠定了穩固的基礎，而兒童體質的強弱，

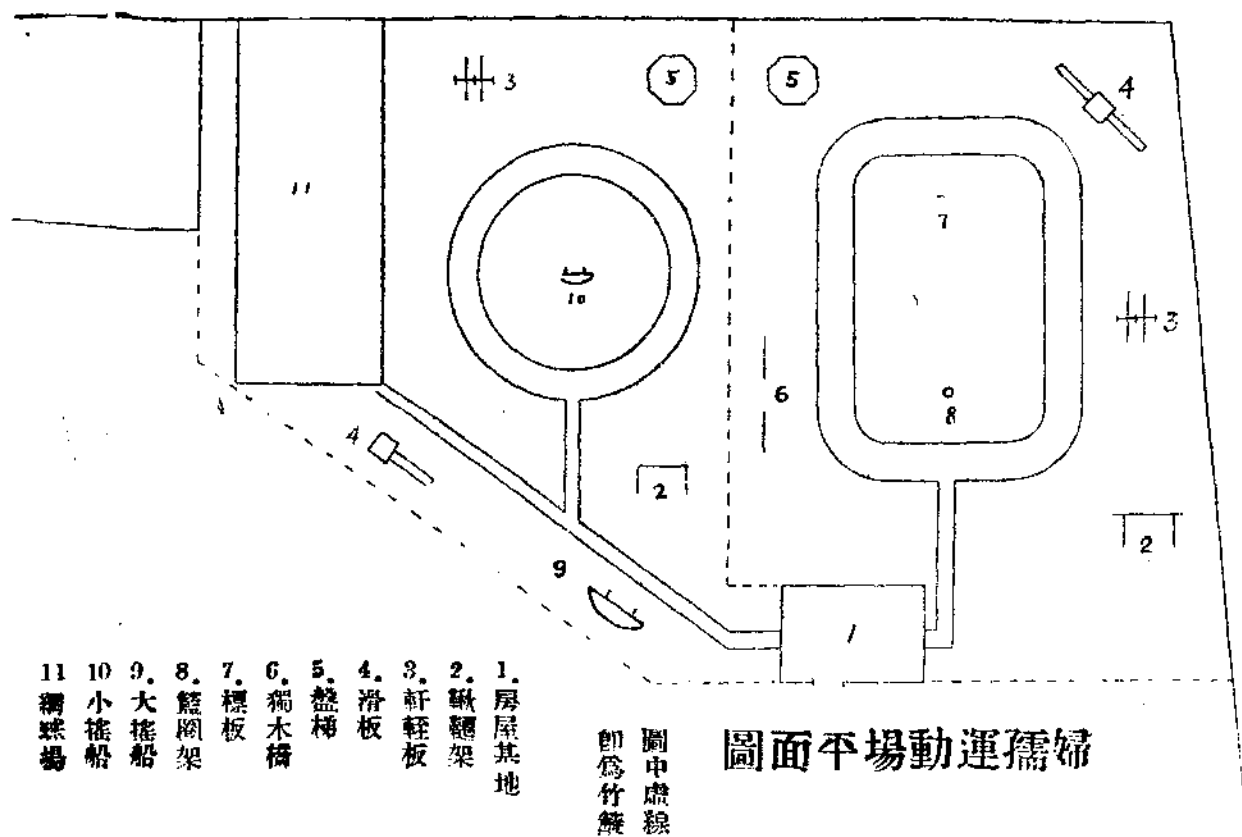
和母親的健康更有極大的關係，——有健全之父母，才能有健全的兒童——所以提倡體育復興民族的根本辦法，還應當從婦孺入手。本場本了以上的兩個原則，所以在本年度開始的時候，積極的把婦孺運動場籌備佈置，因為經費的限止，一切設備雖然還未能盡善盡美，可是也已經略具規模，將來逐漸增加，逐漸改進，也不難成功一個較為完善的場地。現在把建築的經過和目前的情形，略述於後：

一、建築經過

本場東北角上的一方空地，本是留待建造婦孺運動場用的，可是因為經費無着，老是不能實現，幸而有縣體育場那些器械的設備，所以附近的兒童還不致遊戲無所，這

也是本場聊堪自慰的一點。本年三月間，鎮江縣體育場已奉廳令停止了，所以省會對於婦孺運動場的添設，已是急不容緩的事，本場在廿五年度開始的時候，便呈請教廳撥款添設，教廳批准後就在七月初量地繪圖，設計佈置，經過兩個月的時間，才把全部造成，九月底正式開放。

本場是一個長方形，而缺掉西南一大角，東西長八十八公尺，南北闊五十五公尺，除東北西三面都就着已有的圍牆分界外，西南角和南面均用細竹編成漏空的短籬，內外透視，一目了然，且極美觀。在場的中腰，又豎上一條籬笆，隔成東西兩部；東面是兒童部，西面是婦女幼童部。兒童部裏有一個長方形的花徑，婦孺部裏有一個圓形的花徑，路面是用黃沙石灰混合物鋪蓋的，呈着淡黃的顏色，有水門泥的樣子，而沒有水門泥一半的價錢，倘使石灰多用一些，還可以和水門泥同樣的堅固；這樣淡黃的顏色，箱在綠草的中間，色彩也極為和諧。婦孺部的西端，又築了一片網球場，以供婦女運動之用。所有辦公室及室內遊戲的房屋，因一時不及趕造，僅在進門處留一空地，預備在來年春季中估價建築。這就是本場建築方面已經完成的種種，現在把本場的平面和佈置的式樣附圖於下：



1. 房屋基地
2. 鞦韆架
3. 軒輕板
4. 滑板
5. 盤梯
6. 獨木橋
7. 標板
8. 籃圈架
9. 大搖船
10. 小搖船
11. 網球場

二、現在情形

本場全部鋪着草皮，所以初部工程完竣以後，就已綠草如茵，很有一些公園模樣了；不過樹木花卉，各種籐蘿，都因為時間關係，還沒有能夠種植。器械設備，先做了十四件，分別在兩面佈置，後來因為入場遊戲的人數過多，所有的器械不夠分配，已經決定在下月再添三四具以供應用。

因為房屋沒有造好，入場手續只能簡單從事，所以兒童部和婦女幼童部標準的限止，不能嚴格執行，人數的統計，也未能十分準確，平日約計，每日總在二百以上，星期及例假上下午開放，那就要在六七百左右了。現在把暫行的規約和所有的器械，分別說明如下：

甲 本場規約

一、婦女女童入婦女部運動

二、男童按照體高標準分別入場

(1) 體高在一公尺以下者入幼童部

(2) 體高在一公尺以上一公尺四十公分以下者入兒童部

童部

(3) 體高一公尺四十公分以上者不准入場

三、服裝不整潔者不得入場

四、着硬底皮鞋者不得入場

五、患皮膚病者不得入場

六、腳踏車不得攜帶入場

七、要遵守秩序

八、要服從指導

九、不得隨地涕吐

十、不得隨地便溺

十一、不得隨地拋棄果壳

十二、不得故意毀壞公物

乙 器械說明

一、鞦韆 本場有鞦韆架兩具，一在兒童部，一在婦女幼童部，除埋土三尺半外，都是有十一呎的高度，十呎

童部，除埋土三尺半外，都是有十一呎的高度，十呎

的闊度。每具設懸垂板兩塊，但是婦女部的，一面懸着板，以供婦女們應用，一面懸一小木椅，以供幼童們應用，兒童們對於這種器械，都極感興趣，所以鞦韆架下，常是擠滿着人，有爭先恐後的情形，我們一面替他們支配先後，一面也感覺到添置器械的必要，在下月份一定又有一具新的鞦韆架會豎起了。

二、大搖船 船以木製，長八呎，闊四呎高二呎，中設橫板五，可坐十五六人。船下設一木床，船在床上，就像電車在軌道上一樣的道理。船底的兩邊和床接觸的地方，都釘着厚鐵皮，一則堅固耐用，二則擺動容易，三則不損地皮，以目下情形而論，大搖船是兒童最爲喜歡的器械，我們每天都感受到支配困難的問題，因爲只有一具，安置在婦女部，現在已經決定在兒童部中也添置一具了。

三、小搖船 式樣和大船相同，只可坐兩人，但是常有三人同時玩着，這也可以證明兒童興趣的濃厚和器械的太少了。因爲小巧輕便，所以安置的地點可以隨意移動，此種器械，最合幼童玩耍，本場只有幼童部置

備一具。

四、軒板 軒板俗稱蹺蹺板，板長十二呎，闊十吋，厚二吋，架於兩柱間離地二呎高的橫槓上，橫係鐵質，板下中心處設有套軸，套在槓上，即爲支點，因此板就可以上下軒了。板的兩端，有鐵製把手，成半圓形，圓釘於板的兩邊，遊戲時兩手緊握，頗爲穩妥。本場共有兩具，每具設板兩塊，同時可供十六人遊戲之用。

五、滑板 最簡單的滑板祇要用光滑的長板一方，一端支於高處，一端置於地上，成一相當的斜面，即可使用。本場所備者，亦甚簡單，在幼童部者板長十四呎，闊十四吋，支於七呎高的小平台上，一面設木梯上升。在兒童部者，台高八呎，一面設十四尺的長板一方，一面設十二呎的長木兩根，另一面設梯上達，梯邊均有鐵欄，頗爲安全。

六、盤梯 全部以硬木製成，中豎一柱，高八呎，另用木條八根，長九呎半，斜支於豎之上端，下面離柱五呎，列成等邊八角形，每格設木檔五每檔相距十六吋，

狀如一梯，而又可左右盤攀，故曰盤梯，自上而觀，宛如蛛網。本場共有兩架，兩部各置一具，惟因較為呆板，兒童對此尙未發現殊特之興趣；此後當設法指導，再觀後效。

七、獨木橋 獨木橋就是變相的平均板。本場共有兩架，均設在兒童部，一高二十八吋，橋面闊二吋；一高十七吋，橋面闊一吋半。若能再添繩橋與鋼絲橋，那就更爲有趣了。

八、籃圈架 籃係鐵製圓圈，下用三足支於狀如跳高架之木架上端，籃架共高七呎半，籃下繫網，遊戲者以壘球向籃圈拋擲，以投中爲目的；此類遊戲，可作籃球之基本練習，本場共有兩具，兒童好此者頗多。

九、標板 標板爲一三呎見方之木板，固定於六吋高之木架上，板中開一十吋直徑之圓孔，孔後繫一線網，以便承球，板後設一小紅旗，旗杆之中心，扣一短繩，掛於板後，使其平衡，旗杆之下端，與網底結連，平時旗杆倒於板後，當球擲中時，因球之重量下壓，則

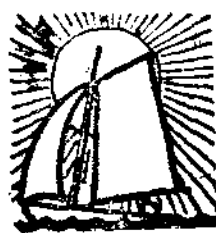
旗卽自板後豎起，頗感興趣。

以上所有的器械都是簡單而初步的設備，我們觀察兒童的心理，大都是喜歡活動的器械，本場所有的器械中間，缺少懸垂和轉動的兩種，我們預備逐漸添置，以求完備，這是器械方面的。至於事業方面，現在因爲設備未全，一切還沒有能照規定的計劃實現，我們以後要做的是：

1. 組織識字班——購備識字課本及方块字，以供失學之學齡兒童來場就學；有時講述故事，或領導遊戲，以引起他們興趣；此外更教授各種簡單工藝及兒童玩具的製造，使他們學一些生產的技能。

2. 舉行談話會——對來場婦女每日作簡短談話一次，介紹兒童保育方法或家庭衛生等知識以及針織刺繡縫紉等方法。

3. 調查與推廣——編輯宣傳小冊，分發附近居民。凡來場之婦女兒童均須登記，並聯絡其家庭。檢查來場兒童的體格。考核各人來場之勤惰，釐訂獎勵之辦法。按時舉行表演展覽或比賽會，藉以表顯學習之成績。



江蘇省中等學校器械運動教材

初中一年級

一 跳箱木馬

橫跳箱橫木馬

1. 原地前正撐向後推下
2. 原地後正撐向前推下
3. 跑前進單跳雙落騰身撐，轉體二分之一坐上，向前推下
4. 跑前進單跳雙落跳起至前正撐並舉腿再下落
5. 跑前進單跳雙落騰身立上，向前跳下
6. 同前法跳下比遠
7. 同前法跳下時於身前後各擊掌一次
8. 同前法跳下時轉體二分之一
9. 跑前進單跳雙落正上側騎坐，一腿繞半環推下(如下馬)

二 墊上運動

10. 跑前進單跳雙落跪上跪下
1. 連續單足跳過墊
2. 同法用雙足跳過墊
3. 連續單跳雙落過墊
4. 連續行蛙式跳過墊
5. 手足行走過墊
6. 原地行多次屈腿碰臂跳躍
7. 原地行多次舉臂分腿跳躍
8. 原地行多次舉臂前後分腿跳躍
9. 原地行多次雙手碰足跳躍
10. 連續雙足跳，同時於身前後各擊掌一次
11. 原地向前滾翻

12 原地向後滾翻

初中二年級

一 跳箱木馬

(甲) 橫跳箱橫木馬

1. 跑前進單跳雙落騰身上，跳下時於頂上及身前後各擊掌一次

2. 跑前進單跳雙落向左(右)正騰越下

3. 同前法向左(右)夾臂騰越下

(乙) 縱跳箱縱木馬

1. 跑前進單跳雙落側騎坐上，手撐擺腿立起、行進跳下，

同時於頂上身後各擊掌一次

2. 跑前進單跳雙落騰上，向前滾翻下

3. 跑前進單跳雙落騰上至側騎坐於遠端，擺腿騰越下

二 墊上運動

1. 跑前進單跳雙落連續向前滾翻過墊

2. 同前法抱腿連續向前滾翻過墊

3. 跑前進，立定，轉體二分之一，連續向後滾翻過墊

4. 同前法腿交叉向前滾翻，立起轉體二分之一，向後滾翻，連續行之

5. 原地臂側舉頭支地向前滾翻抱腿起

6. 原地魚躍滾翻

7. 跑前進單跳雙落分腿騰越過背

8. 頭手倒立

三 單槓

1. 正反握正懸垂引體向上

2. 反握正懸垂引體向上

3. 正握正懸垂引體向上

4. 正握正懸垂兩手向左(右)移動行進

5. 正握正懸垂前後擺動

6. 正握正懸垂使足尖碰杠

7. 正懸垂舉腿至反背懸垂，還原下落

8. 低杠上，前正撐向前迴環下

四 雙 槓

1. 於雙杠近端，上至中側撐向後擺動推下

2. 上至外側坐於左(右)杠上，向右(左)轉體四分之一成前

正撐向後推下

3. 上至中側撐，向左(右)背騰越下

4. 上至側騎坐於雙杠上，向左(右)背騰越下

初中三年級

一 跳箱木馬

(甲) 橫跳箱橫木馬

1. 跑前進單跳雙落併腿撐上，併腿撐下

2. 跑前進單跳雙落分腿騰越過

3. 同前法併腿騰越過

4. 同前法俯騰越下

(乙) 縱跳箱縱木馬

1. 跑前進單跳雙落騰上至俯臥撐，分腿騰越下

2. 跑前進單跳雙落騰身立上，向前滾翻下

二 墊上運動聯合器械

1. 跑前進單跳雙落魚躍過背滾翻起

2. 同前法魚躍滾翻過橫桿

3. 雙人互助起坐滾翻

4. 雙頭後向行走

5. 跑前進向前滾翻抱腿起，前進騰身跳上縱跳箱，舉臂分

腿跳躍下

6. 跑前進單跳雙落魚躍滾翻起，前進分腿騰越側騎坐上縱跳箱，手撐擺腿站起，分腿騰越下

三 單 槓

1. 正握正懸垂舉腿至弓身正懸垂，還原下落

2. 正握正懸垂，舉腿至反背懸垂，放左(右)手旋身下

3. 固定單掛腿擺動上

4. 高槓向後迴環上至前正撐，向後推下

5. 低單杠(手正握)上至前正撐，左(右)足蹬杠於左(右)手外方，向左(右)正騰越下
6. 同前法(手正反握)轉體四分之一，併腿騰越下(若左手反握則向右俯騰越，右手反握則相反)

四 雙 槓

1. 上至中側撐於雙杠上，向前用手行進
2. 上至側騎坐於雙杠近端，連續行之
3. 上至外側坐於一杠上，左右繼續行之
4. 上至外側坐於左(右)杠上，向右(左)背騰越下

高中一年級

一 跳箱木馬

(甲) 橫跳箱橫木馬

1. 由左(右)側方跑前進，單跳雙落背騰越下
2. 前進單跳雙落頭手翻
3. 前進單跳雙落向左(右)正騰越，轉體四分之一下

1. 跑前進單跳雙落分腿坐上，轉體推下
2. 跑前進單跳雙落分腿騰越縱木馬
3. 同前法臥上躍跳箱

(乙) 縱跳箱縱木馬

二 墊上運動聯合器械

1. 跑前進單跳雙落魚躍過背(人數依次增加)
2. 跑前進於墊前立定，轉體二分之一，向後滾翻舉腿挺腹
3. 硬人跌地，向前滾翻，轉體二分之一，向後滾翻舉腿挺腹
4. 雙人互助車輪滾翻
5. 跑前進單跳雙落，魚躍過橫桿滾翻起，前進騰身立上縱跳箱，分腿騰越下
6. 同前法跳上縱跳箱，向前滾翻下

三 單 槓

1. 低單杠上至前正撐，向左(右)正騰越下

2. 低單杠上至前正撐，轉體二分之一成後正撐，向前推下
3. 單高杠短振下比高比遠（可於杠前安放跳高抽行之）
4. 固定單掛腿上至前正撐，向前迴環下
5. 擺動單掛腿上至前正撐，越杠下
6. 單掛臂上至前正撐，向前短振下

四 雙 槓

1. 上至中側撐於雙杠上，擺動數次向左（右）俯騰越下
2. 同前法左（右）背騰越下
3. 背對雙杠近端，懸垂向後迴環至側騎坐於雙杠上，擺動推下
4. 上至外側坐於左（右）杠上，振腿至騎坐於雙杠上，擺動至中側撐俯騰越下
5. 同前法背騰越下
6. 上至中側撐於雙杠近端，左（右）腿向左（右）外繞半環過左（右）杠向右（左）背騰越下

高中二年級

一 墊上運動聯合器械

1. 跑前進單跳雙落滾翻過背
2. 跑前進單跳雙落互助鉤臂騰身翻
3. 互助膝肩倒立

4. 跑前進單跳雙落跳上互躍台，舉臂分腿跳下，向前滾翻起，前進分腿騰越過橫木馬
5. 跑前進單跳雙落跳上互躍台，屈腿碰臀跳躍下，向前滾翻抱起，前進，向左（右）正騰越過橫木馬
6. 跑前進單跳雙落跳上助躍台，屈腿碰胸跳躍，同時於頂上及身前後各擊掌一次，並轉體二分之一下落向後舉腿滾翻起，轉體二分之一前進俯騰越過橫木馬

二 單 槓

1. 低單杠跳起分腿騰越過
2. 低單杠由前正撐部位，腿向左（右）繞雙半環至後正坐向前推下

3. 高單杠擺動單掛腿上至前正撐，向前短振下
4. 固定雙掛腿動數次向前迴環上至後正坐向前推下
5. 高單杠擺動單掛腿上，繞腿至後正坐，手膝迴環下
6. 高單杠雙掛腿擺動

三 雙 槓

1. 上至中側撐，雙腿向後剪絞繞環並轉體二分之一至側騎坐於雙杠上，擺動至中側撐背騰越下
2. 上至中側撐於雙杠近端，左(右)腿交換各向內繞半環推杠下
3. 分腿蹬足上至側騎坐於雙杠上，擺動至中側 俯騰越下
4. 在雙杠近端右手握左杠，轉體二分之一騰上，至中側撐於雙杠上，擺動分腿騰越下
5. 分腿騰上至側騎坐於雙杠上，連續行三次至杠之遠端，放在(左)手推下向左(右)轉體二分之一
6. 上至屈肘側撐，向前振身上，擺動數次向後俯騰越下

高中三年級

一 墊上運動聯合器械

1. 跑前進單跳雙落互助又肩騰身翻
2. 三人聯合魚躍滾翻
3. 跑前進單跳雙落頭手翻過背
4. 跑前進單跳雙落分腿騰越過橫木馬，向前滾翻起，單跳雙落跳上助躍台，俯騰越過橫跳箱
5. 跑前進單跳雙落向左(右)正騰越過橫木馬，向前滾翻抱腿起，單跳雙落跳上助躍台，穿腿跳過橫跳箱
6. 跑前進單跳雙落魚躍過橫木馬，向前滾翻單跳雙落跳上助躍台，頭手翻過橫跳箱

二 單 槓

1. 低單杠上至前正撐，左右腿分開蹲杠於兩臂外方，上體移後倒短振下
2. 高單杠雙掛臂上至前正撐，向前迴環下
3. 高單杠擺動向前迴環上至後正坐，轉體二分之一成後正撐向後推下

4. 高單杠雙掛腿擺動向前迴環下

5. 高單杠雙掛臂上至前正撐，向左(右)正騰越下

6. 高單杠向後迴環上至前正撐，分腿越杠手膝鈎迴環下

三 雙 槓

1. 上至中側撐於雙杠近端，雙腿相併由內向外繞半環過左

(右)杠

2. 上至中側撐於雙杠近端，擺動數次向後分腿騰越下

3. 分腿騰上至側騎坐於雙杠上，繼續行進至杠之遠端，擺

動分腿騰越下

4. 正對雙杠，懸垂騰身穿腿過遠杠至後正坐，向後迴環下

5. 正對雙杠，上至前正撐於遠杠上，向左(右)正騰越下

6. 正對雙杠，手按杠端，跳起雙腿由左(右)繞半環(由左

向前繞時須放左手，相反則放右手)至外側坐於左(右)

杠上，繞腿並向左(右)轉體二分之一成側騎坐於雙杠上

，拉杠分腿下

運動家應有的認識

我國的體育運動比較世界各國，是很幼稚的，幾年來經各地的體育領袖努力，和教育機關督促進行，可說大有一日千里之概，可是要拿我國的成績和世界各國比較起來，真是有天壤之別，是任何人也不能加以否認的，不過我們要追究這個原因，問題雖複雜，很值得注意的，是下面一件事，原來運動項目，如跑、跳、擲以及各種球類的活動，莫不是從歐美學來的，因此需要的各種用具，也大半都是由外國供給，近來國內也有一般廠家，曉得用皮子縫成一個球，用木頭製成一枝標槍，假如你要問他們尺寸大小，重量幾何，大半都閉口無言，不能回答，須知運動品與運動家有密切關係，所謂「工欲善其事，必先利其器」，就是你無論練習何種運動，都應當選擇正當合法的運動器，才不致阻礙你成績的進步，欲解決上項問題，請到我國發明體育用品最早的廠家——天津春合體育用品製造廠——或函詢上海春生體育用品公司，當可滿意解決。



江蘇省中等學校早操教材

柔軟操 一

- 一、由直立之部位，兩臂放鬆行前後交叉擺之動作，兩臂擺動時兩腿隨勢屈伸。
- 二、由直立之部位，兩手由前平，上舉，側平及下垂等不同之部位，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，兩拳用力行向外拉及還原之動作。
- 四、由直立之部位，兩足交互行起踵屈膝之動作，做時宜放鬆，由慢加快。
- 五、由直立之部位，交互行小腿向後鈎踢之動作，鈎時注意後踵着及臀部。
- 六、由叉腰開立之部位，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，還原二，三四向右行之，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，跳起還原二，如此連續行之。（如地上無草皮，可以交互行抱膝壓腹之動作以代之。）

十、由直立之部位，行開足跳，同時兩臂平舉一，跳至還原二，如此連續行之。

柔軟操 二

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

二、由直立之部位，兩手由前平，上舉，側舉及下垂等不同之部位，行屈腕之動作。（呼唱不宜過快，過快則變為振手腕之動作矣。）

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。若干次後，換足行之。

五、由叉腰直立之部位，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。（由慢漸漸加速，兩臂保持原來之部位。）

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，還原二，三四向左行之，左右交換。

八、由直立之部位，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，若干次後，換左足前伸行。

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。（如地上無草皮，可以一腿徐徐前半舉之動作代之。）

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，如此連續行之，下垂時亦須用力。

二、由直立之部位，兩臂在前平，上舉，側平及下垂等不同之部位，行轉臂之動作。

三、由出立兩手託頸之部位，行起踵挺胸之動作。

四、由直立叉腰之部位，兩足交互向前踢之動作，踢時腿須放鬆。

五、由直立叉腰之部位，全蹲一，還原二，如此連續行之
六、由叉腰開立之部位，行上體前彎，兩臂向膝下伸之動作。（膝須挺直。）

七、由開立之部位，上體向左彎，左臂下伸，右肘上聳一，向下振二，三四彎向右，左右交換，連續行之。

八、由開立兩臂握拳側下屈之部位，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，兩臂握拳側下屈之部位，兩拳交互用力打出及收回之動作。

十、由叉腰直立之部位，兩足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，兩臂由下垂及側平舉之部位，行繞小圈之動作。動作宜慢，每一部位，連繞兩圈。
- 三、由直立又腰之部位，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。（膝須伸直。）
- 六、由開立之部位，左手叉腰，右手托頸，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、由開立兩臂握拳側下屈之部位，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。（如地上無草皮，可以舉膝及胸之動作代之。）
- 十、由並足立，行足尖跳之動作，每八數轉體四分之一向左或向右。

柔軟操 五

- 一、由直立之部位，兩臂行前後交叉擺動之動作，擺時兩膝隨勢屈伸，同時起踵。
- 二、由直立之部位，兩臂在前平及上舉之部位，行繞小圈之動作。動作宜慢，每一部位，連繞兩圈。
- 三、由兩手叉腰，一足向後半步之部位，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、由開立兩臂握拳側下屈之部位，動作：(一)上體前彎，兩臂胯下伸，(二)還原，(三)兩臂側伸，(四)還原，(五)如(一)，(六)還原，(七)如(三)，(八)還原。

八、由叉腰開立，上體前屈之部位，行轉體向左側之動作。(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。

柔軟操 六

一、由直立兩臂側平舉之部位，兩臂放鬆下垂，至體前開闔擺一，擺回至還原二。

二、由直立之部位，兩臂在前平，上舉，側平及下垂等不同之部位，行振臂之動作。

三、由出立兩臂及掌側平舉之部位，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。

六、由叉腰開立之部位，上體行前彎後仰之動作。(注意後仰之動作勿太過)。

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，行轉體左右之動作。(轉體時，須保持屈之姿勢)。

九、由開立半蹲，左臂上舉，右臂前頸上仰之部位，左右手交互行上升下拉之動作，如拉蓬索然，每一升拉，兩膝須隨勢振動。

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。兩臂擺動時，兩腿隨勢屈伸。

二、由直立兩臂前平舉手掌向下之部位，兩臂行交叉開閣振之動作。（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，如此連續行之。

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圈之動作。若干數後換足行。

六、由右足向前箭步，兩臂前平舉之部位，左足向前高踢一，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。（轉體時保持屈體之姿勢。）

十、兩臂行上下擺動之預備姿勢若干次後，行向上高跳之動作。兩臂先向後擺一，上舉一，下擺三，再向上擺

同時高跳四，兩臂擺動時，兩腿須隨勢屈伸。

柔 軟 操 八

一、由開立之部位，兩臂連續行自左至右，再自左至右之「8」字形擺動之動作。

二、由直立兩手握拳兩臂向上舉部位，兩臂左右展至下斜舉一（兩臂與身體成字形）還原二。

三、由直立，兩臂前平屈，手掌向下之部位，兩肘行向後繞小圈之動作。

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，左足向右高踢，同時兩臂擺至平舉一，還原二，若干數後，換地行之。

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，上體在彎之部位，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，上體前彎二，兩臂左右展三，復一之姿勢三，還原四。五，六，七，八換右足向前行之。左右兩足，四數交換
- 九、由前蹲撐之部位，兩足行躍起離地之動作。（注意手須撐地。）
- 十、行提膝單足跳之動作。

柔 軟 操 九

- 一、由開立之部位，左右兩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，並須保持側平舉之姿勢。）
- 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，向後小振若干次後還原。
- 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圈之動作，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。（如無草地，可以叉腰直立，舉腿向後之動作代之。）
- 七、由開立，兩手握拳側下屈之部位，上體前彎，同時兩拳向下打一，還原二，如此連續行之。
- 八、由開立，兩手抱頭之部位，上體向右彎一，向下振二，三四向左行之，左右交換。
- 九、由開立，兩臂握拳側平舉之部位，上體向左轉向下彎，同時兩臂下垂一，還原二，三四向右行之，左右交換。
- 十、由直立兩臂腹前交叉的部位，兩足左右分開跳，同時兩臂左右展至斜上舉一，還原二，如法繼續行之。

柔 軟 操 十

- 一、由開立兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由下向上繞圈之動作，每兩數繞一圓。

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、由出立，兩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、由直立兩足並攏之部位，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，兩臂下垂之部位，上體連續行浪紋振動之動作。振時，上體完全放鬆。

八、由叉腰大開立，上體行左後右前，及右後左前繞圓之動作。

九、並足立，兩臂握拳側下屈之部位，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，行足尖跳，及雙膝高舉上跳之動作。（每四數高跳一次。）

柔 軟 操 十 一

一、由直立兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由上向下繞圓之動作。

二、由直立，兩臂握拳側屈之部位，兩臂行側上屈及還原之動作。

三、由直立，左臂上舉向後拉，還原時右臂上舉向後拉一，同樣操二。（三四與一二同）

四、由叉腰直立之部位，行向後聳肩繞圓之動作。

五、由兩臂左右上半屈，左足向前箭步之部位，行上下振動之動作，十六數後，跳起換足行之。（屈膝時毋庸屈成，有如上半圓形屈然。）

六、由開立兩臂側平舉部位，上體向左轉，右手掌擊左手掌一，還原二，向右轉左手掌擊右手掌三，還原四。

七、由開立，左手叉腰，右手托頸之部位，上體向左彎，二，三，四連續向下振，振時其托頸之手，順勢下壓

，又腰之手，順勢推送。五，六，七，八右手托頸，右手又腰，向右行之，左右交換。

八、由開立，又腰，上體前屈之預備姿勢，上體在屈之部位，行自右至左，及自左至右之繞小圓動作，繞時注意上體勿豎起。

九、由大開立，兩手相組握架於左肩上，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。如此連續行之。

十、由並足立之部位，足尖跳起一，足尖再跳，同時小腿向後鈎踢，兩手拍踵二，如此連續行之。

柔軟操 十二

一、由開立，兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由下向上，及由上向下繞圓之動作，每八數交換行之。

二、由開立，兩臂握拳側下屈之部位，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。如此連續行之。

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、由直立又腰之部位，行全蹲托頸及還原之動作。

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，右臂過頂過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、由又腰開立，上體向前彎之部位，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，上體向前，下後，上繞一大圓，兩臂亦隨勢繞一圓一，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，換右足向前行之。

十、由直立叉腰之部位，右足單足跳起，左膝同時提起一，右足再跳，左足前踢二，三，四左足單足跳起，右足前踢，兩足交換行之。

柔軟操 十三

一、由開立，兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由下而上，及由上而下之繞圓動作，每四數交換行之。
二、由開立，兩臂握拳側下屈之部位，兩拳交互行側打及收回之動作。

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，再向振三，還原四。如此連續行之。

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，每四數換足行之。（兩臂可向上成半圓形屈）

五、由托頸直立之部位，全蹲一，二，三連續向下振，四還原。如此連續行之。

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，在左向前向下振二，移體至右三，在右足前向下振四，如此連續行之。

七、由開立兩臂上舉之部位，上體行左右彎之動作。

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

九、由左足向左箭步，上體左傾，兩臂架於左肩上之部位，行右上下擺之動作一，擺至還原二，如此連續行之，擺時兩臂放鬆。

十、由並膝全蹲，手指觸地之部位，行向上高跳之動作。

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而上，及由上而下之繞圓動作，每數繞一圓，二數交換。

二、由開立，兩臂握拳側下屈之部位，兩拳同時行前打及收回之動作。

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

連續行之。

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，兩足交換行之。

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。

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

七、由叉腰直立之部位，左足向左箭步一，上體右轉二，復一之姿勢三，還原四。五，六，七，八向左行之，左右交換。

八、由開立之部位，兩臂在左右平面，行大「8」字形擺動之動作，兩腿隨勢屈伸，上體亦隨之而動。擺時以勿呆板爲是。

九、由出立兩腿屈膝，兩手握拳兩臂前平舉部位，上體及兩臂由前上後下在前後平面內拉鋸狀繞環一週一，再做二，三，四與一，二同。

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，自左至右及自右至左行繞圓之動作，每十六數交換行之。

二、由開立，兩臂握拳側下屈之部位，兩拳同時行向左右打出及收回之動作。

三、由直立，左臂側平舉，右臂握拳側下屈之部位，行伸右臂，屈左臂之動作一，還原二，動作須自然，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，左足向前行箭步之動作一，左足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，兩手握左足髁之部位，上體行連續向下振之動作，四數後，移體向右行之，左右交換。（腿須伸直）

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，還原二，三，四向左行之，左右交換
八、由出立右足在前，兩腿屈膝上體下蹲左手指觸及右足尖的部位，上體及兩腿伸直，左臂放鬆如拉線狀向上舉，並還原至上述部位一，再換二，三，四與一，二同，若干次後，相反同法操練。

九、由直立部位，左足出立，同時上體及兩臂放鬆作無力狀向前下傾倒（上體與下肢成弓形）一，還原二，三四與一二同。

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及自右至左行繞圓之動作，每八數交換行之。
二、由開立，兩臂握拳側屈之部位，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，起踵挺胸一，還原二，如此連續行之。

四、由直立，左手叉腰，右手托頸之部位，上體左彎，左足向左踢起一，還原二，若干數後，換右手叉腰，左手托頸，向右行之。

五、由直立之部位，左足向前箭步，兩手按左腿上一向下振二，再向下振三，還原四。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，同時兩臂落至側平舉一，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，隨上體之彎振而下垂。

八、由開立，兩臂握拳向左下斜伸，上體傾向左，右膝稍屈之部位，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，手拍大腿。

繞圓動作。

柔軟操 十七

一、由前立兩臂上舉之部位，兩臂在左右平面行自左至右及自右至左之繞圓動作，每四數交換行之。

九、由開立，上體前彎，兩臂下垂，如負重物之部位，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動作一，還原二，如此連續行之。

二、由開立，兩臂握拳側下屈之部位，上體前彎，兩拳向下打一，還原二，上打三，還原四。如此相間行之。

十、由提左膝之部位，左膝提起，行馬騰步之跳躍動作，若干數後，換提右膝行之。

三、由開立，兩臂胸前交叉按肩之部位，兩臂左右展一，

柔軟操 十八

向後振二，再振三，還原四，如此連續行之。

四、由叉腰左足立地之部位，右足放鬆行前後擺動之動作

一、由開立之部位，兩臂在左右平面，行由內向外風車繞圓之動作。

，若干數後，換右足行之。

五、由直立之部位，左足向左滑出，右膝屈，兩手按右膝

二、由開立，兩臂握拳側下屈之部位，兩拳同時行側打一，還原二，上打三，還原四，如此相間行之。

，至向側及箭步之姿勢一，還原二，三，四右足行之，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，動作時兩臂須與地面平行。

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）

四、由直立之部位，行交互單足跳之動作，宜放鬆緩行之

七、由托頸開立之部位，上體行左右轉之動作。

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

八、由叉腰大開立之部位，上體行左後右前及右後左前之

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)

七、由開立兩手抱頭之部位，上體左彎一，二，三，四，

連續向下振，五；六，七，八，向右行之，左右交換

八、由叉腰大開立之部位，上體行左後右前繞圓之動作，

在每一方向下振一次，八數一周，再由右後左前繞振

還原。

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，兩臂下伸二複一之姿勢三，還原四，

左右交換。

十、由左足單足立，右腿上提，左臂握拳前平舉，右臂握

拳側下屈之部位，左足跳起上提，右足單足立，同時

屈左臂伸右臂，如此連續行之，逐漸加速。

柔 軟 操 十九

一、由開立之部位，兩臂左右平面，行由外向內風車繞圓之動作。

二、由開立，兩臂握拳側下屈之部位，兩拳同時行前打之動作一，還原二，上打三，還原四。如此連續行之。

三、由直立之部位，兩臂身前後組握一，前上舉二，反掌

上挺三，左右下垂四。如此連續行之。(動作須連續

行之，不為呼唱所間斷。)

四、由叉腰直立之部位，一足單足跳起，同時他足行向前

踢之動作，左右交換行之。(踢時勿用力，須放鬆。)

五、由左足向左箭步，兩手按左膝之部位，左膝行向左振

之動作，八數後移至右箭步行之，左右交換。

六、由開立，上體前彎，兩手握膝之部位，上體連續行向

下指之動作。(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。(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，兩臂握拳側下屈之部位，並膝全蹲，同時

兩臂用力前伸一，還原二，如此連續行之。

十、由全蹲之部位，定位蹬跳三次，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

柔 軟 操 二十

一、由開立之部位，兩臂在前後平面，行由前向後風車繞圓之動作。

二、由左足出立，兩臂握拳前屈，（左前右後）如西洋拳擊之預備姿勢，行快打快縮之動作。

三、由直立，兩臂側屈之部位，兩臂盡力向左右伸，同時挺胸一，還原二，如此連續行之。（動作不宜過速）

四、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。

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

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

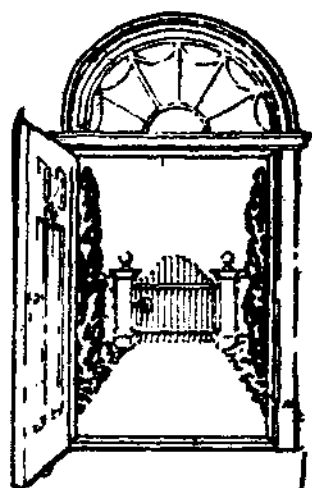
續行之。

七、由開立，兩臂上舉，交組握之部位，上體向左彎一，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，還原二，三四 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。如此連續行之。

十、由全蹲之部位，行三次蹬跳，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。



本場活動事業概要

指導部

▽續
第三卷
第三期

本場自廿四年度六月份起至本刊出版時止，所有活動事業，摘要略述於后：

(一) 第一屆果夫盃排球錦標賽

江蘇省政府陳主席為提倡省會體育起見，特捐助大銀盃二只，作男女排球公開比賽之錦標，詳情已誌前期本刊。本場擬訂章則，於六月初開始報名，計加入者男子組有省黨部建設廳警校電雷鎮師育光等六隊，女子組有女職健康二隊。自六月十三日開始比賽，至六月底全部結束：女子組用三賽兩勝制，女職隊實力較強，連勝二次，獲得錦標；男子組採單循環制，警校隊藉人材之平均，以五戰五勝，榮獲冠軍，建廳隊抗戰到底，始終如一，曾以三勝二

敗居亞軍，精神可佩，鎮師及省黨二隊，一因學校放假，一因隊員出差，致不得不中途棄權，殊屬可惜。兩組錦標隊除保存果夫盃一年外，並由本場贈送各隊員獎章一面，以資鼓勵。茲將比賽規程，全部成績表及隊員名單附錄如后：

果夫盃排球錦標比賽規程

- 一、主辦機關 由江蘇省黨部江蘇省立鎮江公共體育場合組果夫盃排球錦標比賽委員會辦理之
- 二、分組辦法 分男子女子兩組
- 三、參加資格 凡省會各機關學校或團體之業餘排球隊均得報名參加

註：凡體育指導員或以體育為職業者均不

得充任隊員

四、報名日期 五月廿九日起至六月七日止

五、報名手續 於報名期內向省立體育場領取印備之註冊

單逐項填明由主管機關學校或團體之負責人簽名蓋章至省體育場指導部註冊隨繳八寸全體隊員相片一張

六、隊員限制

1. 每隊隊員以十五人為限
2. 任何隊員不得同時代表兩隊
3. 未經正式註冊者不得參加比賽
4. 不得冒名頂替
5. 隊員均須現住省會者

七、奪標方法

各組報名參加球隊如僅有兩隊時用三賽兩勝制決奪錦標如有三隊或三隊以上參加時用單循環制以得分最多者為錦標如遇兩隊或兩隊以上得分相等時由委員會指定日期另行決賽如參加隊數衆多得先分部比賽再由各部優勝隊決奪錦標每場比賽不論男女均用五局三勝制

八、地點秩序

比賽地點在省立體育場比賽秩序於報名截止後抽籤公佈

九、比賽規則

十、裁判員

十一、比賽細則

採用最近全國體育協進會審訂之排球規則
比賽裁判由委員會聘請之
1. 球隊如有違犯業餘規則之隊員參加比賽一經查出立即取消其全隊資格已有比賽亦一併取消不計

2. 球隊如有違犯本規程第六條之任何一項者該次比賽作棄權論犯規之隊員同時取消參加本屆比賽之資格

3. 球隊逾規定比賽時間十分鐘不出場者作棄權論

4. 比賽中發生任何爭議應先向裁判員作口頭抗議待比賽終了後二十四小時內繕具正式抗議書提請審查若不按此正當手續進行而中途停賽者作棄權論

5. 球隊如有特殊事故不能準期出席者須得對隊同意後雙方簽字先日具函向委員會

聲請改期

6. 球員有不正當行為者委員會得予以相當之處罰

7. 球隊已經註冊參加比賽即應本運動精神奮鬥到底不得中途退出或任意棄權如不幸而發生上述情事委員會必嚴予處理除球隊取消比賽資格外該隊所屬隊員亦將停止其下屆錦標比賽之參加權

十二、優勝紀念

各組錦標隊除得保存果夫盃一年外并由委員會贈送獎牌以資紀念

果夫盃排球錦標賽成績表

△男子組

隊名	得勝	失敗	百分比
警校	五	〇	100.00
建廳	三	二	60.00
育光	二	三	40.00
電雷	二	三	40.00
鎮師	一	四	20.00
省黨	〇	五	0.00

警校	電雷	鎮師	育光	省黨	建廳
3/1	0/0	3/2	3/0	0/3	3/3
3/1	1/3	3/0	3/0	0/3	3/3
3/0	3/0	0/0	3/0	0/3	3/3
3/0	3/1	0/3	0/3	0/3	3/3
3/0	3/1	0/3	0/3	0/3	3/3

△女子組

女職 三比一 健康
三比〇

各隊隊員一覽

△男子組

- 警校隊： 郁幹庭（隊長） 吳里蓀 廖冠英 李鈺會
- 陳訓鈞 姜壽昌 寶香谷 錢殿榮 莊鴻安 畢中明
- 張道 貢樹椿 張普 蔣傳璋 陶正發
- 建廳隊： 莫善祥（隊長） 童震 劉漢傑 楊可大
- 潘錦章 陳芝歧 呂興義 段天樞 楊善楨 鄭紹玄
- 程全冠 袁鳳祥 王丕承 江宏澄 高振鐸
- 育光隊： 黃中（隊長） 沙鳴鹿 李純雍 張斌
- 唐賢輔 向固 柏承元 孫懷德 江義林 林家麟
- 郭勁北 鳳兆奎 劉福全 周桂生
- 電雷隊： 黃雲波（隊長） 徐國馨 吳家荀 袁銘
- 商長 王方蘭 林肇英 楊鴻麻 劉傑 張仁耀
- 謝克武 葉蔚然

鎮師隊：許志謙（隊長） 丘永詒 湯禮若 王明仁

花義順 薛子辰 汪朝陽 仲幼英 吳泰廣 桂慶得

朱維基 徐庭高 儲昌生 段全才 陳筱虎

省黨隊：林達飛（隊長） 王一冰 席德慶 鄭 洪

徐公毅 雷滄林 勵柏芳 柏 林 張冠球 程仲明

王豈復 王福九 金廷揚 羊 谷

△女子組

女職隊：劉奇文（隊長） 劉士芬 張一志 趙欣華

周蓉貞 楊秀芳 胡佩貞 李亭蓮 陳蓉秀 吳譚春

劉寶玉 陶崇義

健康隊：葉惠珍（隊長） 張蕙珍 顏佩珊 柏瑞英

周瑤珍 楊大中 陳鳳琴 于在芬 陳瑞梅 陳沅芷

錦雪 楊桂英

（二）第三屆個人乒乓球錦標賽

本屆個人乒乓球賽，自七月初開始報名，加入者計十二

人，比賽採單循環制，每賽五盤三勝，記分用新規則，結

果由李逸雲得錦標，本場特贈銀盃一只，以資鼓勵，前六

名并各贈紀念章一塊。茲將比賽規程及前六名成績列後：

省會第三屆個人乒乓球錦標賽規程

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、分 組 分男女兩組

三、參加資格 凡現住省會男女除有違業餘資格者外均得

報名參加

四、報名手續 報名時須至本場填寫印備之報名單並隨繳

註冊費大洋一角

五、報名日期 七月十七日起七月廿二日下午六時止

六、比賽時期 七月廿五日起時間另訂

七、奪標方法 男女組均用五局三勝採單循環制如參加人

數過多時本場得抽籤分為兩部或數部分別

輪流比賽然後再將各部優勝之前四名舉行

循環賽一次以決名次

八、比賽秩序 比賽秩序由本場排定公布不得更改如遇特

殊事故不能按時出席時應徵得對方同意先

一日雙方具名備函向本場聲請延期

九、棄權處置

逾規定比賽時間十分鐘不到者作棄權論兩次棄權即取消其比賽資格

面之邊角未作正常彈起者及來球越出

臺外而還擊者均為「和球」

十、比賽規則

採用最新乒乓球規則注意下列各點

一、發球線取消

由本場置備如用自備球拍者須經本場檢查許可

二、用「十平」計分法，以一方先得十一分為勝遇「各十」為「平等」平等後以先勝二分者為勝

三、在每一局完成後及在最後決勝之一局中途雙方合滿十分時掉換位置

四、錄取名額

由本場延聘不得異議

四、每逢雙方合滿五分及平等後每加一分時掉換開球

五、附則

與賽員應遵守本場規則如有不正當行為者本場得取消其比賽資格

五、開球人在開球時須將前足站立於開球立足點之後（離臺邊一公尺）

六、姓名

與賽員應遵守本場規則如有不正當行為者本場得取消其比賽資格

六、凡來球彈着臺面縮回未能在其未退過網時還擊者及在球往來時空手觸着臺面或身體碰動臺面或撲在臺上兩脚俱離地者均為負一分

七、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

七、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

八、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

七、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

九、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

八、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

八、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十一、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

九、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十二、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

九、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十三、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

十、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十四、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

十、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十五、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

十一、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十六、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

十一、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

十七、開球過網觸及網或網柱或觸着對方臺

果夫盃排球比賽結束後，即舉行網球錦標比賽，原分

(三)第一屆果夫盃網球錦標賽

姓名	得勝	失敗	名次
李逸雲	十一	〇	一
童本定	十	一	二
柳觀圖	九	二	三
柳肇新	八	三	四
錢玉書	七	四	五
陳伯恭	六	五	六

男女二組，女子組無人加入，而男子組有十隊之多，比賽採淘汰制，由省醫隊得錦標，茲將比賽規程、全部成績及隊員名單附錄於后：

果夫盃網球錦標比賽規程

一、主辦機關 由江蘇省黨部江蘇省立鎮江公共體育場合

組果夫盃網球錦標比賽委員會辦理之

二、分組辦法 分男子女子兩組

三、參加資格 凡省會各機關學校或團體之業餘網球隊均得報名參加

〔註〕凡體育指導員或以體育為職業者均不得充任隊員

四、報名日期 七月二日起至七月十一日止

五、報名手續 於報名期內向省立體育場領取印備之註冊單逐項填明由主管機關學校或團體之負責人簽名蓋章至省體育場指導部註冊

六、球員限制 1. 每隊隊員至少二人至多六人

2. 任何隊員不得同時代表兩隊

七、奪標方法

1. 每隊須有單打二人雙打一組
2. 在單打二場雙打一場中任勝兩場者為優勝
3. 未經正式註冊者不得參加比賽
4. 不得冒名頂替
5. 隊員均須現任省會者

〔註〕單打隊員得兼任雙打

勝

八、地點秩序

1. 比賽用淘汰制複賽及決賽以五盤三勝定勝負以前各週均以三盤二勝定勝負
2. 比賽地點在省立體育場比賽秩序於報名截止後抽排公佈

九、比賽規則

採用最近全國體育協進會審訂之網球規則

十、裁判員

比賽裁判由委員會聘請之

十一、比賽細則

1. 球隊如有違犯業餘規則之隊員參加比賽一經查出立即取消其全隊資格已有比賽亦一併取消不計

2. 球隊如有違犯本規程第六條之任何一項者該次比賽作棄權論犯規之隊員同時取

消參加本屆比賽之資格

3. 球隊過規定比賽時間十分鐘不出場者作棄權論

4. 比賽中發生任何爭議應先向裁判員作口頭抗議待比賽終了後二十四小時內繕具正式抗議書提請審查若不按此正當手續進行而中途停賽者作棄權論

5. 球隊如有特殊事故不能準期出席者須得對隊同意後雙方簽字先日具函向委員會聲請改期

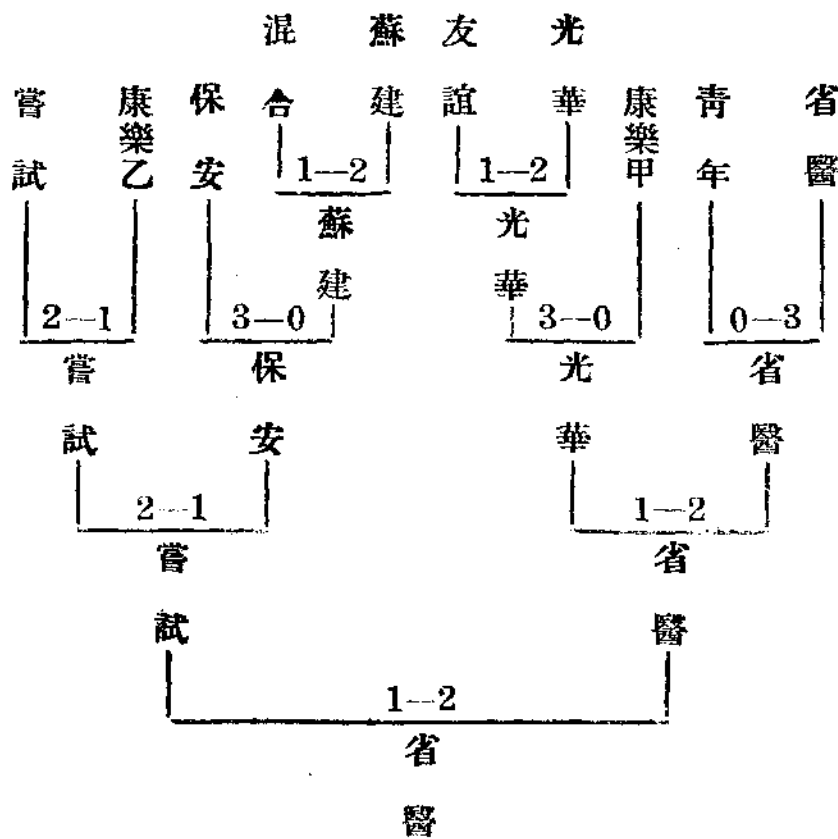
6. 球員有不正當行為者委員會得予以相當之處罰

7. 球隊已經註冊參加比賽即應本運動精神奮鬥到底不得中途退出或任意棄權如不幸而發現上述情事委員會必嚴予處理除球隊取消比賽資格外該隊所屬隊員亦將停止其下屆錦標比賽之參加權

十二、優勝紀念 各組錦標隊除得保存果夫盃一年外並由委

員會贈送獎牌以資紀念

果夫盃網球錦標賽成績表



各隊隊員一覽

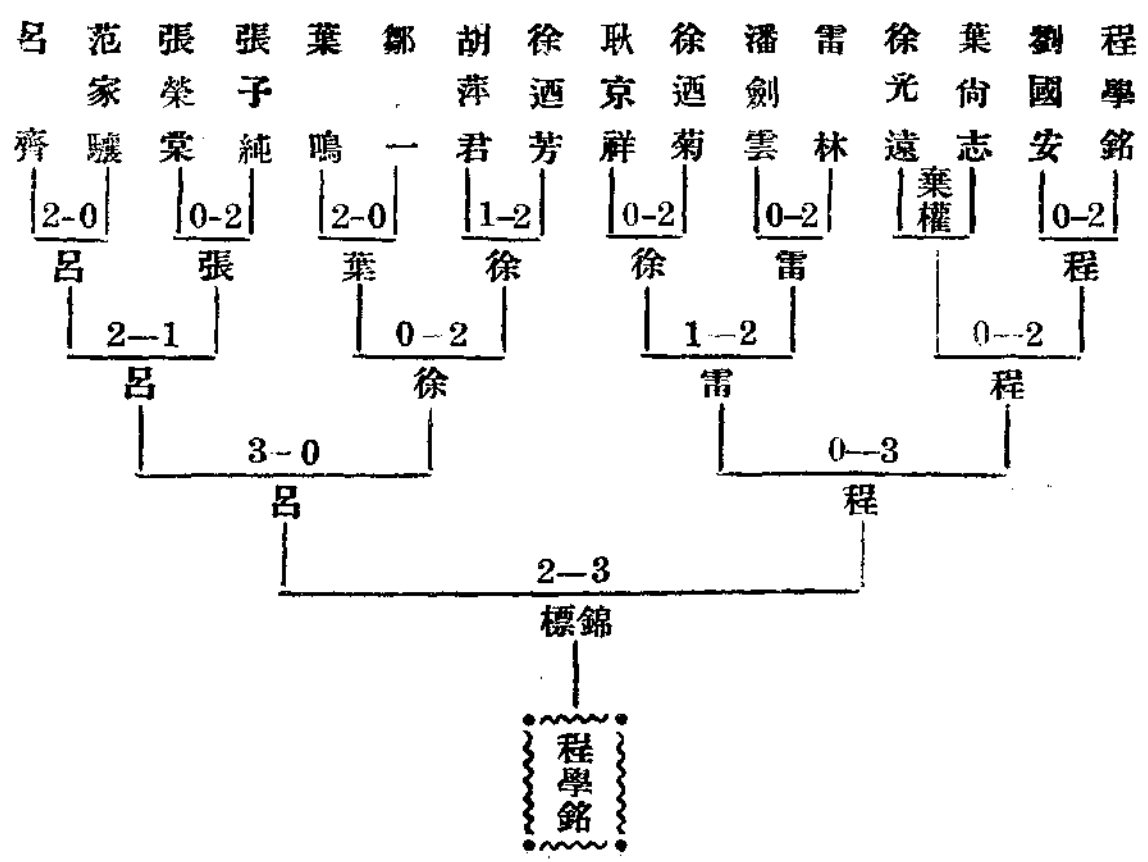
- 省醫隊：汪元臣(醫) 唐賢勳(醫)
- 青年隊：耿京祥(商) 潘劍雲(軍) 張榮棠(軍)
- 康樂甲隊：李世昌(軍) 錢子潮(軍)
- 光華隊：李樹基(學) 凌宣(學)
- 友誼隊：葉尙志(政) 鄒一(政) 王一士(政)
- 蘇建隊：鄭紹玄(政) 莫善祥(政)
- 混合隊：雷林(黨) 葉鳴(政) 陳貫(學) 王冰(黨)
- 保安隊：程學銘(軍) 徐迺芳(軍) 徐迺菊(軍)
- 康樂乙隊：徐光遠(軍) 劉國安(軍)
- 嘗試隊：仲肇湘(政) 張子純(政)

(四) 第五屆公開網球單雙打錦標賽

標賽

本屆公開網球，規程與上屆相同，加入者有單打十六人雙打八組，比賽均用淘汰制，結果由程學銘得單打錦標，程學銘徐迺芳得雙打錦標，茲將全部成績列後：

△單打成績表



八、畢業 學員在本班受訓期滿經教師認為成績合格

者由本場給與畢業憑書成績優良者加贈紀念章以資鼓勵

九、除名 學員在訓練期間如有不正當之行為或缺席

過多經教師認為不堪訓練者本場得取消其

學員資格並沒收其保證金

十、附則 本規程如有未盡事宜本場得隨時修正之

學員一覽表

△少林組

殷鈞(警)	趙松鶴(商)	耿毅(工)	王震宇(工)
孫尙仁(工)	陳永林(工)	侯毓華(政)	王立貴(政)
程悅農(商)	郭煥文(政)	韓永萬(工)	張永齡(政)
陳作民(商)	張南杰(商)	陳友純(警)	嚴大北(商)
陶鍾綸(學)	束義榮(商)	何世奎(公路)	楊奇泰(商)
周傑(醫)	高竹君(商)	沙煥樓(商)	蕭君銘(政)
詹同聲(學)	文星耀(政)	鑑明(僧)	陳興鼎(商)
程桂庚(公路)	胡瑾三(政)		

△太極組

何永壽	貢雲天(商)	童家元(商)	嚴敦源(學)
王恩容(商)	陶邁羣(商)	杜謨宏(警)	楊得富(商)
汪永鏗(政)	曹崑(政)	(以下女子)	楊鶴夫(學)

△兩組兼學

陳光玖(商)	任長庚(學)	張雁泉(商)	凌得友(商)
龐福保(軍)	薛恆年(公路)	左宏福(商)	熊聲()
竇德餘(商)			

(六)第二屆舉重比賽

本屆舉重比賽，規程與上屆相同，(見本刊二卷四期)仍分甲乙二組，加入者計甲組七人，乙組十一人，比賽時因賽員缺席太多，每組各取二名，成績如次：

甲組	一、何亦清	十次	二、許如元	九次
乙組	一、陶天嘯	八次	二、梁天富	四次

(七)婦孺運動場開放

本場自廿五年度起，添設婦孺運動場，經兩月之籌備

，於九月開放，關於場地器械之設置，以及將來事業推進之計劃，詳本期裴熙元之「本場婦孺運動場概況」一文。

(八) 省會黨政軍學體育促進會

公餘運動重行開始

省會黨政軍學體育促進會對於各機關公務人員之公餘運動，前因夏季下午不辦公，暫行停止，茲由省政府會議議決自九月一日起，重行開始，每日下午五時一刻至六時，至本場運動，由本場職員分別担任指導。

(九) 審查各縣體育場廿五年度 工作計劃

廿五年度本省各縣體育場工作計劃，經廳令送交本場審查，簽註意見，呈廳核奪。

(十) 編輯本刊

本刊三卷四期原擬刊行「體育專號」，嗣因各校體育教員大都在南京受訓，預約稿件不能如期收到，不得已改編普通材料，致出版延期。

介

紹

上海老西門

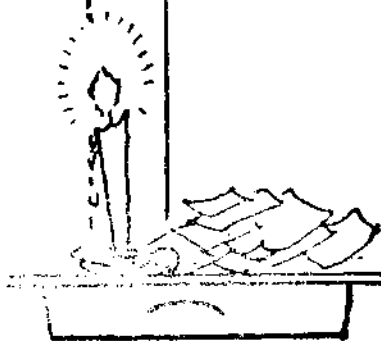
標準運動器具公司

製造獎章，紀念章，其刻工之精美，色彩之幽雅，可與世界各國出品媲美！



通

訊



蘇州何先生函詢籃球場建築法

熙元先生台鑒，敬啓者，茲因建築籃球場事有所請教，尙祈指示，不勝感激，現羅列事略於左：

場地業已掘深六吋，且底層已鋪三吋細石屑，中層亦已鋪泥土二吋，表面用一吋黃沙，亦已鋪好，現在當用石滾壓平。但發現其弊病在未能將場地結實，而不結實之緣故，是否沙與泥土未曾混合？底層仍用石屑，上層沙與泥土混合（雨後壓過），可否應用？底層石屑，中層泥土，上層黃沙，表面可否再行敷以半吋黃泥漿，如此做法堅固否？底層石屑，中層泥土，表面敷以一吋厚黃泥漿，如此做法可否？

以上三點，祈請解答，或有其他補救辦法，乞請一一

指示。專此敬請

台綏

答復

何先生大鑒，大函敬悉，承詢籃球場建築問題三點，除按鄙見一一奉答外，並將較爲妥善之建築法擬列於後，即希參考改造可也。

一、貴處所造球場，面層僅用黃沙一吋，場地未能結實，乃因黃沙全無黏力之故，現在若將土沙混合，澆水重壓，或者免強可以應用，惟黃沙成分尙嫌太多。

二、底層石屑，中層泥土，上層黃沙，表面再敷以半吋黃泥漿，如此做法，非特不能堅固，抑且不能成功，因沙層鬆動，泥漿乾後即須龜裂，更遑論經人踐踏矣。

三、底層石屑，中層泥土，表面敷以一寸厚黃泥漿，則無異石屑上鋪三吋黃泥而已，黃泥地雨後滯滑，不適應用。

總之建築籃球場之原則有三，一曰場基堅固，二曰滲水快利，三曰場面平實。根據以上之原則，姑將較為適當之建築法開列如左：

一、土基完成後，應先澆濃石灰漿一層，以免將來蚯蚓鑽穴。（如加硫黃更為可靠）澆漿後，然後鋪碎磚十分，壓實至七公分為度，是為場基。

二、中層用細煤屑鋪厚八公分，澆水壓實至五公分，如此做法，既堅固而又利於漏水。

三、面層用石灰二成，黃沙二成，黃泥五成拌和之混合土，鋪厚八公分，澆水輓壓平實至五公分為度，因石灰黏性較大，故天晴時不致灰沙飛揚，黃沙成分適當，亦可免浮沙滑腳之弊。

陳君桂森東京通訊

述日本水上運動之普及

熙元學長兄：久未問候，甚念。弟於暑假兩月中多在海濱

生活，沿海著名海水浴場，曾皆涉足，中以伊東海灣為最佳，故住此時間亦最長。該灣深入內地，波浪較小，沙灘亦平，每日入水者平均約千人左右，老者有五十多歲，幼者僅七八歲。曾在該處參觀小學聯合游泳比賽，比賽方法，為游一海灣，約二千米，凡能游過者，給予獎狀，在十名之前者，另給獎品，三百餘人同時出發，浮游海面，隨波上下，有如一羣野鴨，令人可愛。且有在木架跳台上分組做競爭遊戲，或打水仗等，均有規則，分別勝負。日本對於游泳竭力提倡，男女均普及，技術亦精巧，奪得本屆世運會游泳錦標，非偶然也。此次假期中日與東洋水鬼接觸，心得殊多。該地多溫泉，亦有溫泉游泳也，多數在室內，天雨時即在池內練習，每次門票一角，且有茶點可吃，故顧客擠擠焉。弟曾遊修善寺，有露天溫泉池，路過之人不論男女老幼，隨時可以入浴，一概不取分文，弟以人多未便下池，僅窺幽境。目前東京神宮運動場，已開始擴大改建，準備下屆世運會場矣。敝校已於十一日開學，一切如常，尚堪告慰。吾兄近况似奚？場務忙否？祈示一二！手此，敬頌

近安

弟陳桂森上九，十一，自東京寄。

本省各縣體育場 事業概況

編者

前因本省施行公民訓練，除吳縣、鹽城、吳江、銅山、松江、南通、漣水、江都等八縣體育場保留辦理體育事業外，其餘各縣均經定期結束，教廳並通令八縣體育場，此後按月之工作報告，須先寄本場審核情形簽註意見後，呈廳分別飭知。惟按過去情形，截至九月份止，工作報告之能按月寄到者，祇有吳縣松江江都南通鹽城等五縣；銅山吳江漣水，則始終未見寄來，嗣後除將工作報告按月發寄外，關於事業進行方面，如有商榷之處，亦希隨時通函研究，本場自當盡力協助，共謀社會體育事業之發展。茲將各縣場每月重要工作，摘錄於后：

吳縣縣體育場

馬治奎

六月份

- (一) 九月籌備舉辦各小學田徑單項比賽會
- (二) 協助本埠堅毅健身會舉辦自由車蘇常路比賽
- (三) 月底舉行各小學田徑單項比賽共賽三天

七月份

- (一) 一日繼續田徑單項比賽
- (二) 場長協同辦理蘇州體師會考事宜並担任監試

(三) 檢查吳縣吳江兩縣電氣工人體格

查委員會

(二) 組織民衆田徑賽訓練班

班開始訓練

八月份

(一) 編訂第六期實施工作報告

(二) 修理各項固定運動器械

(三) 舉行早晨業餘田徑總練習

七月份

(一) 舉行田徑訓練班學員體格檢查

(二) 編繕田徑訓練班健身操及田徑賽研究講義

(一) 出席本縣教育局召集小學早操劃一教材會議並由馬場長編訂教材

(二) 籌備舉行民衆體格檢查廿五日開始報名

謝葆馨

松江縣體育場

謝葆馨

八月份

(一) 籌辦自由車訓練班

(二) 籌辦田徑賽訓練班

(三) 應一八四團之請代裝無線電擴音機

六月份

(一) 舉行本縣田徑賽最高紀錄審

運動會

(三) 國術部參加本地稅警教練所

鹽城縣體育場

郁陽元

七月份

(一) 張貼體育壁報

(二) 舉行第二屆舉重比賽

八月份

(一) 張貼體育壁報

(二) 舉行個人引體向上比賽

(三) 組織國術訓練班

九月份

(一) 籌備第五屆乒乓球錦標比賽

(二) 組織民衆足球隊

(三) 舉行第五屆乒乓球錦標比賽

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
第四期

中華民國二十五年九月印行

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

郵票十足通用
●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

上海英租界四馬路
電話南三三二九五五

特大章部

熱氣衝擊器 德國製造器 器

熱氣衝擊器 機械製造器

健身器部

健身器部 全部俱備

心理士製造器 精製器材

