

體育專校刊

余晉蘇題



第十期

中華民國廿八年九月十六日

論著

體育的目的

△因時代的背景不同
△其目標各異

語云「欲強其國，先強其身」健康之精神必需寓於健康之身體所以「體育」不是一種嬉遊和娛樂，不僅是人類健身的工具，也就是拯救國家復興民族唯一的要素，茲將體育的目的分為四個時期說明於下：

第一個時期：是以「生存為目的」時期，因為那時人類與獸不分，人和人的相爭，人和獸的搏鬥，那一方面若是體力薄弱，那就作了敵大和野獸的食料，所以那時候的人在這種環境生活下無形中造成了獅虎一樣的體魄，大無畏的精神，尤其是那時的人除去以氣力搦去惡人的敵與及野獸的侵害，和奪取食料外，他的思想是單純的，不但身體上康健異常，就是他的生命是長久綿延的。

第二個時期：是「智力與體力相抵觸的時期」，因為人類漸漸開化，運用他智慧知道負米麥來作食料，建房屋以避風雨，造舟車用代步履，鑄刀槍來衛身體，於是不用費力，不用冒險便可以安然生存，所以年復一年，人類聰明愈進步科學也隨着昌明，生活的工具亦隨着進增，以前需用人力的一概用機器來代替，所以機器由於智力所創造，機器愈發明而體力愈退化，於是人類壽命

政令

教育局訓令 教字第543號

為令遵事查前據該校呈為宿舍不敷應用擬添建十五間附送圖單等件請示遵等情當經據情轉呈核示並指令知照各在案茲奉市公署公字第三〇三九號指令略開案經派員查明所請尚屬需要惟需款較多應准分期修建第一期先建九間另行招商報標辦理飭轉遵辦具報等因奉此合亟轉令遵照辦理並預定開標日期呈候轉呈派員監標此令
中華民國廿八年九月一日

教育局訓令 教字第554號

為令知事查前據呈報增設柔道設備完竣檢附單據請驗收核銷等情當經據情轉呈派員驗收並指令知照在案茲奉市公署公字第三二〇八號指令准予驗收等因奉此合亟轉令知照此令
中華民國廿八年九月十三日

本校佈告 第一五四號

為布告事案據本科二年級休學生宣昌呈請復學應照准此布
中華民國廿八年九月四日

亦隨之遞減，所以智力和體力要相輔而行，僅智力發達，而體力薄弱，智力無形中脫化了；體力偉大，則智力亦無形中增強，所以體力和智力有連鎖的關係，應一面增進體力，一面發揮智力才好。

第三個時期：「軍事體育化」時期，可分為三點：第一點體育可以創造並增進國際間的友誼，國際上的關係往往因各國情形與歷史而有不可解之讎恨，但在運動場中全憑正當的方法，真實的能力，公正的裁判，來取得勝利，在競爭時亦象有不可解的仇恨一樣，但是比賽終了，仍歸握手，敗的還向勝的道賀，一切讎恨完全消滅，此等精神何等神聖，所以說體育可以增進國際間的友誼，第二點競技運動可以澄清並且消滅運動者自私與欺詐的行為；競技運動有規則詳細的約束不准有任何軌外舉動，倘有欺詐自私而傷害他人的時候，就有裁判根據規則加以處罰，因為這樣的方法來約束限制，所以運動者的自私欺詐的行為才可以消滅，第三點以體育的種種方法可以代替一切不正當的娛樂，而使人的道德高尚品格健全，體育的方法具有充分的興趣，所以很容易吸引一般青年人一切空閒，可以用來學習，因此其他不良娛樂可以消滅了，在這三點看來，這三個時期中體育且有「化干戈為玉帛」的目的，以「軍事體育」這句話來做一個段落是最恰當的。

第四個時期：為「現代化體育」時期，目下的體育趨勢在歐洲的國家，體育是在普遍的發展中又有一種極轉直下的趨勢，所謂「體育軍事化

」之聲浪之彌漫了歐洲全部，這種趨勢當然都是有背景的，當歐戰時各國鑒於人民的體格有百分之三十三是不合充當軍人標準的，所以沒有一個國家不對於國民體格嚴加訓練的，甚至各種運動科目沒有一件不含軍事意義的，所以他們有一個「武裝和平澈底」的口號，意思就是和平必須以武力作後盾，幾年來他們以這種方法訓練國民所以表面上雖受條件的限制，而實際就形成全國皆兵了，總而言之，體育的目的，隨時代而變化，決不只是以個人的健康為目的，未來的歐戰爆發的前夕，那個國家不在那裏積極準備，凡我同胞應當猛醒實行體育救國。

本三郊漢臣寫于暑期中

田徑賽之鉛球訓練 馬克陸編

習鉛球者之體格 「續」

一日可行迅速之伸腿動作使動作漸向上行，只有最後二三次用全力行整個的推法，但亦須注意技術，在其他諸日則首須注意臂與肩動作，同時亦須注意臂腕節及手指之動作。

二日可行五至八次之用力推之動作。

三日只練前進之動作，在練習將終了之時，則與推之動作聯合之，但勿問其推之遠度如何，專留意由前進至推之經過中有無停頓及阻礙可矣

四日開頭重行姿勢之訓練，在訓練將終了時，行十二至十次之推球，講求推之效果。

五日此天為一星期中之末一天，將全體之技術聯合一起而練習，但尚不顧及成績可也。

在純粹練習之外，尚有其他項練習須作，如起跑及各種器械運動，尤以任意將鉛球在手中丟接為最有用處，蓋此種活動不但可使腕節強壯，即個人對鉛球亦能生較好之感情，不致見之而厭惡，此學者尤當注意者也。

鉛球步點之圖示
鉛球步點之圖表明如左：



文藝

請新同學注意的兩件事

△正是苦於口而益於心
△逆於聽而利於行的話

暑假完了，學校開課了。新陳代謝的階段，體專又添了一批生力軍。在迎新送舊的當中；我們每個人心裏，都不期然而然的生出一種感感來

，想要對一些新人說幾句話。但這不是用師哥的身份資格所給你們的下馬威，或者是一些無關的人說的風涼話。而是以「同志」的立場以（國家社會為戰場，以發揚體育為願望的志同道合的戰士）來用最誠懇坦白的性情，發出的「肺腑之言」，「經驗之譚」。一方面是在「自勉」，一方面是在「勉人」。

幾句開場白交代清楚，好了，書歸正傳罷。

第一件希望諸位多注意學科——因為一般人總認為體育就是運動，就是打籃球，踢足球，跑，跳，擲等的總稱。尤其還有一部正從事於體育專業者，亦以此為滿足。體育之受人輕視，而稱為有身體無腦筋者即在此。所以我們應當明瞭「二三十年來，吾國體育之不能發達不能改良者，其主要原因，實人材缺乏之一問題也，要之講求體育，不僅徒有不完全不合法之運動，即是了事，凡與體育有密切關係之學科，為體育中之主要原素，均當研究。實言之，運動為達到體育目的之一種工具，係體育中之一部份，與體育有密切關係之科學，為體育之根本，用以改良體育，促進體育者也。不只於此，而徒務運動，是舍本逐末，我們不是輕視運動者，乃輕視不根據學理研究之運動，更輕視以運動為職業之運動，閱者幸有以諒之歟」。（註一）

第二件希望諸位認清我們是「為準備服務而學習」——因為從前在中學裏，諸位致力於體育（實在只是運動）的目的，只是消遣而已，但現在則為師資準備；乃為教人而學習者。雖然無可諱言

的，個人知識不充足不能教人；然則知識充足而教導無方者，亦毫無價值。此與全體主義之全體先於部份之意義相似。所以我們可以說：「個人知識技術優越，不是真優越；能服務人羣，能使別人優越者，才是真優越。」在此種前提之下，我們學習的目標也隨着轉移了。譬如練習各項運動，以前只是為自己的進步而練習，現在是為準備服務，是為指導別人而練習。那麼不但要求自己進步，同時教授法之學習亦絕不可忽略。此或為體育之特性也。諸位以為如何？

以上兩點希望，拉雜寫出，不敬之處，尚希原諒。

「註一」抄自陳奎生著「小學體育之理論與方法」。

衛生常識

運動與便秘之影響

慢性大便秘結不獨損害人體之功能並使血液不潔，全體中毒。成人每日應有大便一次，但坐的職業者及缺乏運動之人，每多不能按時排泄致有大便秘結之患，治療大便秘結之方法以運動為最有效力，而運動中尤以執上運動 Not Work 及使身體俯仰，跳躍等運動為最佳，因其能增進腸之蠕動，旺盛代謝機能，使廢料增多以興奮肝之機能而胆汁得以暢流以增進腸之消化，吸收，蠕動等機能而利便通。

校聞

△本校於本月一日開學並於是日上午舉行開學典禮各主任均致詞勉勵同學應於開學之始立定努力方針以期使學業之研討身心之修養走向至美至善之途徑二日即正式上課云

△近來學校當局為改善同學言行起見規定自本月三日至十日為早起實行週十日至十七日為禮貌實行週在此半月中經校方之嚴厲督促同學之努力實行結果非常圓滿開下週將舉行清潔實行週云

△本校校長李枚寰先生前曾隨同代表隊赴滿參加運動大會已於十三日返京是日下午即到校視事云

△本季錄取新同學二十餘人均已到校上課，舊同學擬於十九日舉行迎新大會以示歡迎並備有遊戲項目屆期定有一番盛況云

△本校紫光體育會不日將開二次全體大會並希望新同學踴躍參加云

△本校開學後每晨增添二十分鐘早操由本三同學輪流負責指導云

△本校柔道教室早已修築竣事本季已正式上課云

同學介紹

宜昌

宜君翼人，性耿直，勤於學，前畢業於省立漢縣師範，民二四入精專，對學識之研討，身心

之修養，均極勤奮，尤以田徑運動，網球技術超
衆，前年曾因事休學，返里任教濼縣簡師，君志
趣高超，向學心切，本季返校復學，入本科三年
級，因幾年之服務經驗，深悉今後努力之目標，
近來用功之程度，較前更爲奮勉，誠他日體育界
之傑才也。

李丁一

李君丁一乃專本本科二年級高材生，素寡言
，喜幽默。言談時雜以電影口吻，舉動常帶有小
孩子的天真氣，頭頂着短的偏分，從面孔上顯出
了誠懇與和藹。對事極其熱心且認真。同學無不
近之，親之，慕之。

李君自去歲入體專，即爲籃球校隊中之佼佼
者，身材中等，任前後職均佳，左右不分，乃其
可貴處。尤對技巧運動深感興趣，有「技巧李」
之稱。暑假前每晚自習後，總留于風雨操場，作
各種技巧之練習。俟回寢室時，同學們已入夢鄉
。自風雨操場改爲柔道教室後，李君大受影響。
但有志之人，決不因此而停止，每晚仍習倒立等
活動。如此苦幹之精神，非他人所能及者。吾國
此項運動之人材甚爲缺乏，李君之前途不可限量
也。

生活雜寫

(一) 飯廳巡禮

維仁

三間通連的房子裏，十幾張八仙桌規規矩矩
的擺成兩行，除去東南角先生們的大圓桌外，滿

坐着七十來個黑粗的哥兒們，每桌當的中，有滿
滿的兩碗菜，一碗是炒南瓜；那一碗還是炒南瓜
，由絲與塊的分別，看去道像兩樣菜，饅頭米飯
之外，常吃絲糕，同學們與絲糕見面時，各有一
種奇異表情，如果你是心理學家可由表情方面，
會認識了有錢階級與普羅階級的不同。

先生們上菜，必須由同學們的眼前過，餃子
啦，烙餅啦，常發出了奇香美味，真使人垂涎欲
滴，聰明的上菜工友，像是看出這點事情，近來
上菜總是加速了步伐，一步并成兩步的小跑，這
一來同學們視線與菜接觸的時間減短了，垂涎的
情形也差的多嘍！

飯廳禁止談話，如果同學們咬耳偶語，東南
角坐着的兩位訓育先生，便不約而同的把四條視
線，直射到談話者的身上。於是「滿懷心願事」
，只有「盡在不言中」了。

整個的三間屋裏，除去筷碗的響聲外，聽不
到別的聲音，後窗上收音機，每每傳出來小蘿
莉的太平歌詞，這倒是寂寞環境中的唯一調節品
了。

(二) 夜半歌聲

上星期五晚間自習時，教室的燈忽然滅了。

四班同學都靜悄悄的坐在廊下石階上，好像是有
所期待的樣子。整個的大院，寂靜的像座墳墓，
禮堂門口，忽然發現一個身高體大，穿白制服的
人，沿着石階，踱來踱去。低着頭在思索事情。

環境立刻變了，穿白制服的高人，「趙主任
，說道我們現在要設法消磨這兩小時的寶貴時光
，希望大家自動唱歌，本三本二便唱起：「清早
起，又早起……可多着呢」。接連着師範班和
本一新同學唱起：「送情郎……送至在十里長
亭，」這些瀟灑美麗的俚詞洋洋盈耳。趙先生又
繼續講些關於意大利巴拉拉少年團的故事。這樣
便把自習時間過去了，同學們只顧興高采烈的歡
唱着，那注意到自身却處在這蕭瑟的秋夜裏。

本刊啓事

本刊創始以來，蒙本校各位先生，諸位校友，與
全體同學熱心贊助，及各讀者之真誠愛護，方克
完成半載之歷史，同仁等雖學識淺陋，棉力微薄
，而對本刊改善之心，未敢稍事鬆懈。茲者開學
伊始，復召開第一次預備會，商討今後進行事宜
，議決自本期起，增闢衛生常識，與同學介紹兩
欄，以期使讀者明瞭衛生習慣之重要，及本校同
學之簡略概況。此或爲一般讀者所樂聞，茲將本
刊編輯部人員：從新組織如下：

總編輯	閻維仁	馬耀華
論著	郭世華	靳開威
文藝	玉希超	賈玉瑞
同學介紹	閻維仁	房廷群
	龔士儀	
衛生常識	鄭漢臣	
校聞	閻維仁	