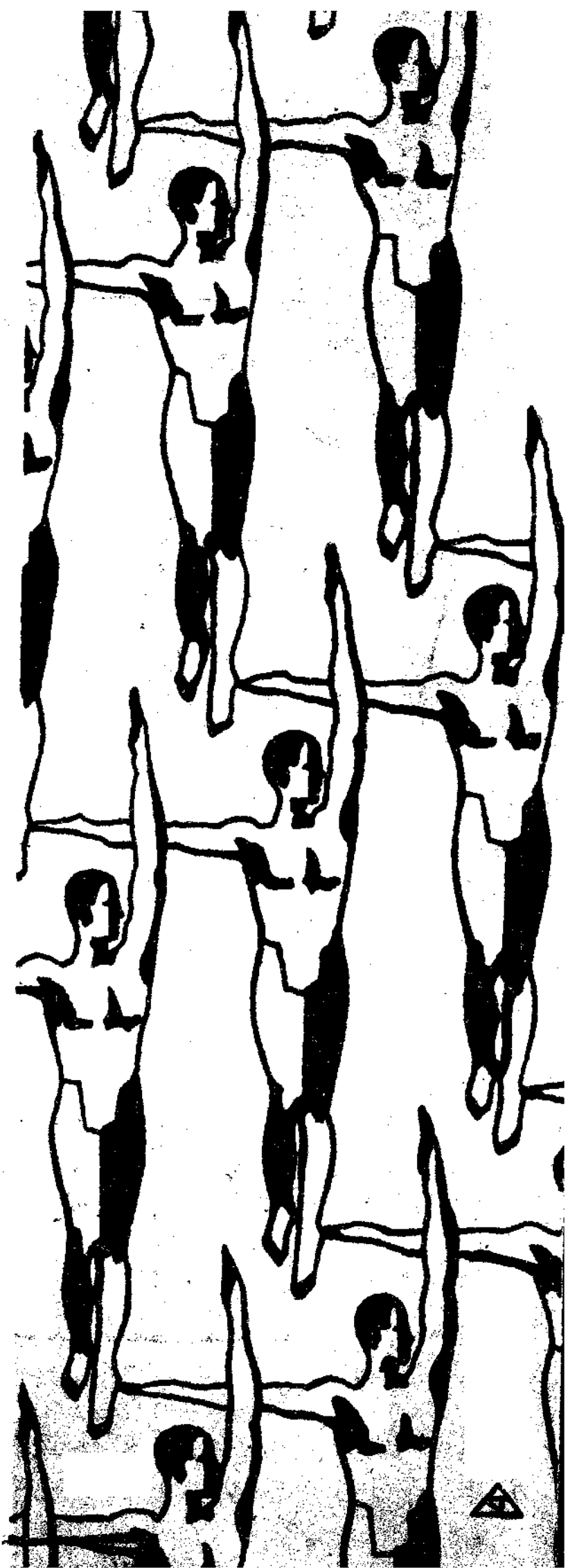


體育研究與通訊



# 鎮江江南印書館

承 印

鉛印文件 書籍雜誌

簡帖商標 廣告包紙

股票證書 簿記表冊

五彩石印 傳單名片

代 製

鋅版 銅版 鉛版

特 點

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

地址西府街 電話四四五

## 本刊第四卷第一期要目

體育訓練上的兩性問題.....	丁景清
田徑賽補助運動訓練法.....	吳文忠
民衆體育節期之建議.....	王復旦
舞蹈的哲理.....	Barbara Page 著 孫淑銓 譯
青年與體育.....	金光均演講 史雲龍筆記
器械運動部位名稱解釋.....	周鶴鳴
機巧運動圖解(續).....	美國 L. L. Mc Clow 著 馮知白 譯
踢毬舞教學法.....	章映芬 孫淑銓
重光樓前一日記.....	鶴鳴
體育目的之研究.....	劉秀蓮
我在兒童時代的遊戲生活.....	許鳴寰
本場活動事業概要.....	指導部
浦東沈先生函詢場地建築及器械設備.....	
大會師範體育概況.....	
銅山縣舉行分區運動會.....	
一九三六—一九三七男子籃球規則更改.....	
本省各縣體育場事業概況.....	編者

## 本刊四卷三期要目預告

今後我國體育訓練之目標.....	吳邦偉講 陳當時記
田徑賽補助運動訓練法.....	吳文忠
敬告青年體育從業員.....	馬治奎
日本體育的演進.....	蕭忠國
器械運動部位名稱解釋(續).....	周鶴鳴
機巧運動圖解(續).....	美國 L. L. Mc Clow 著 馮知白 譯
踢毬舞教學法.....	章映芬 孫淑銓
歌唱遊戲三則.....	吳韞琨
全白隊史略.....	吳泰康
江蘇省立南京公共體育場活動事業 概況(二).....	張東屏
本場活動事業概要.....	馮公智
江蘇省立如皋師範學校體育教育計劃.....	
江蘇省各區運動會成績彙誌.....	
一九三六—一九三七女子籃球規則之更改.....	
本省各縣體育場事業概況.....	編者

# 體育研究與通訊 第二四卷 目錄

## 插

## 圖

- 江蘇省會第五屆越野跑出發時之情形
- 江蘇省會第四屆競走出發時情形
- 江蘇省會第五屆越野跑軍警組之團體錦標自立隊
- 江蘇省會第五屆越野跑公開組之團體錦標飛鵬隊
- 江蘇省會第五屆越野跑個人第一名向固
- 江蘇省會第四屆競走個人第一名孫迺庚
- 江蘇省會第四屆競走之優勝者

如何使體育普遍化……………王 揚(一—三)

田徑賽補助運動訓練法……………吳 文 忠(四—五)

從體育師資問題談到私立體育學校……………竺 士 賢(三—四)

我國學校體育嬗變史話……………馬 治 奎(五—六)

器械運動部位名稱解釋(二).....周鶴鳴(元—四)

機巧運動圖解(續).....美國 L. L. Mc Clow 著  
馮知白譯(四—五)

踢躑舞教學法.....章映芬 孫淑銓(三—六)

江蘇省立南京公共體育場活動事業概況(一).....張東屏(四—五)

本場活動事業概要.....指導部(六—八)

### 通 訊

十二圩胡先生函詢網球場建築法.....編者(八—八)

日本體育教師之待遇.....蕭忠國(八—八)

本省各縣體育場事業概況.....編者(八—八)

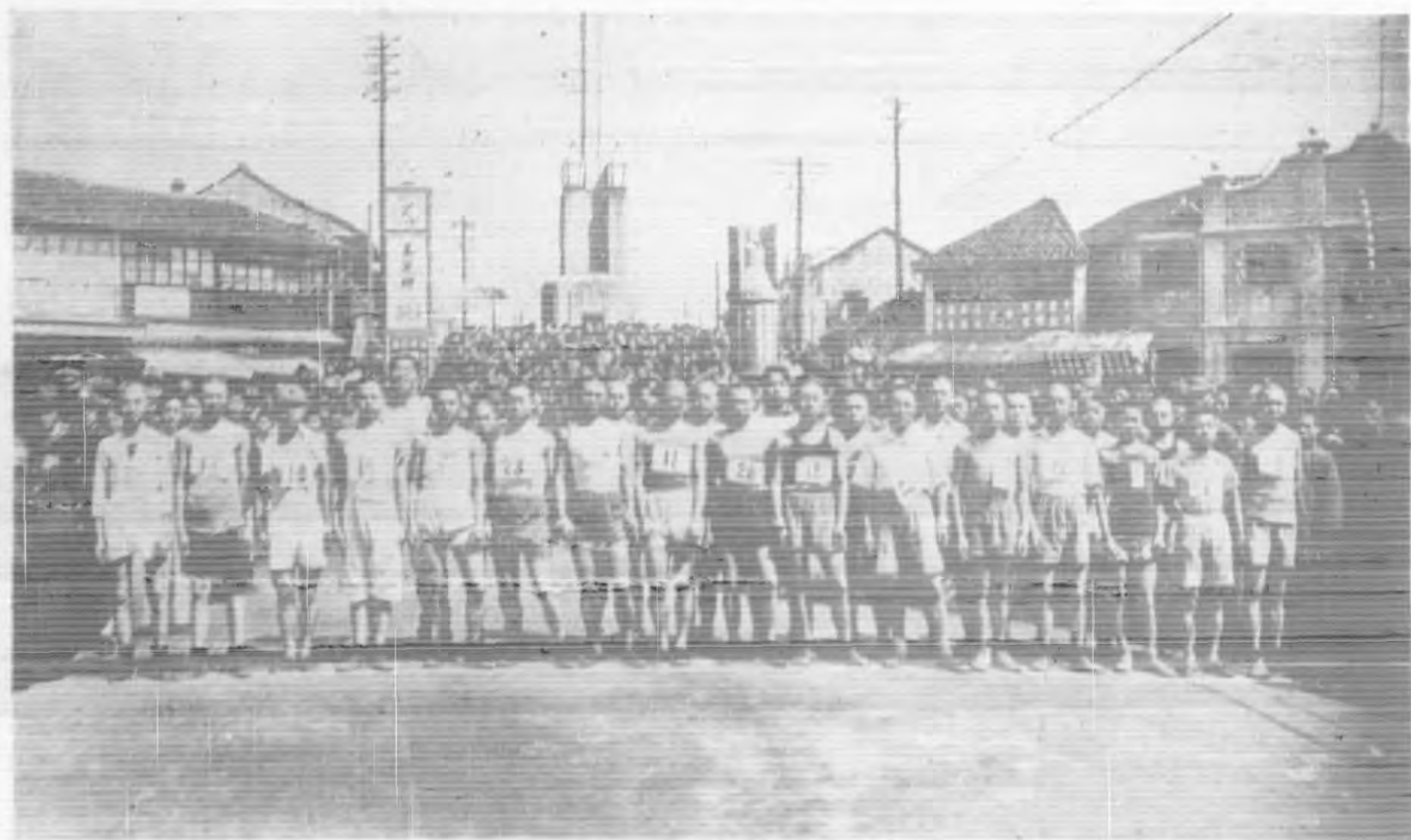
本刊第一二三卷總目錄.....(九—一〇)



一月六年二十 形情之時發出跑野越屆五第會省蘇江



三月六年二十 影攝時發出走競屆四第會省蘇江



走競屆四

體團之組開公跑野越屆五

跑野越屆五

庚迺孫名一第

隊鵬飛標錦

團向一第人個



隊立自標錦體團之組警軍跑野越屆五



者勝優之走競屆四







# 如何使體育普遍化

王揚

## (壹) 引言

一個國家民族的興衰，其重要的機構，恆視其人民各個體格強弱為轉移。斯巴達的強盛，成就於軍訓體育制度，羅馬的善戰，歸功於騎士尚武精神，燕趙傳習劍角，所以多慷慨雄豪，元靖八股取士，以致民氣萎靡，故無論古今中外，凡注意民衆體育訓練，則其國家必稱雄圖霸，反之必為衰敗的民族。

我國提倡新的體育，雖有三十餘年，可惜提倡者，在起首就走了二十多年的錯路。在民國初年的時候，大家都在那裏提倡體育，但所注意的，僅在學校體育一部份，那個時候受學校教育的國民，頂多佔百分之五，試問學校體育就是辦得十分有成績，對於整個的民族，能不能發生什麼印象？我國不識字之民衆，在百分之八十五以上，在那時，決沒有人注意到這三萬萬四千萬人的體育問題。直到國民政府定都南京以後，才有人士大聲疾呼的

說，我們要提倡民衆體育，我們欲復興民族，不能不提倡普遍化的民衆體育。中國國民黨三全大會決議，中華民國教育宗旨及其實施方案中，規定提倡體育原則及國民體育法的頒行。第三第四中央全體會議，對於提倡國民體育，發揚民族精神一案，受國民政府飭主管機關切實辦理的決議，決定國民體育實施方案，通令全國教育行政機關切實督促施行，數年來全國教育界及體育界同志在各方面努力宣傳竭誠提倡，對於國民體育事業，似乎獲得相當的收穫，但在全民體育上看來，尙未達到我們的願望，因為國難嚴重，全國人民都有救亡圖存的計劃，教育界鑒於民族意識的激輸，極力提倡民族復興教育，體育界鼓吹體育軍事化，爲應付非常局面的準備，這種復興民族所需要的體育運動，是最迫切的，是最需要的。

最近中國國民黨中央執行委員會民衆訓練部，特設體育指導科，暨國民體育設計委員會，前者爲規劃關於國民體育之訓練方案，及指導各級黨部關於國民體育之指導，後者爲關於國民體育之設計推動事項以促進民族的健康，鑒往策來，必能爲復興我中華民族的國民體育，建築一個堅實的基礎。把國民的體格鍛鍊強壯，把國民的意識培養起來，到那個時候，又何愁外侮不能抵抗呢？

(貳) 為什麼體育要普遍化？

爲什麼體育要普遍化？對於這個問題的解答，我可以這樣說，體育普遍化是時代的所趨，事實的演進，國民的要求，我們就以下各方面的觀察，皆證明體育需要普遍化。

1. 就生理方面說。人們的身體，要達到充分的發達，永久能保持在健康的水平線上，各時期須予以適當的運動，使他自然的平衡的發展。反之，一個不好活動的人，若於某一時期，失去了這種運動的機會，便不能達到健全和充分發展的目的。因此爲適應各個人們生理上的需求，獲得健康上的效果，體育是要普遍化的。

2. 就教育方面說。「教育機會均等」，是全世界一致的呼聲，體育是教育中的一部分，在教育機會均等的原則下，體育應該普遍化，也成鐵一般的定論了。不幸我國的體育，竟走上了「選手運動」的一條路，而忽略了體育普及的重要使命，這種畸形的發達正是表明體育落後的特徵，在在卻剝削了大衆身體訓練的機會，假如要使我們的體育走上新生的途徑，這種選手制的體育必須加以改善，而建設那合理的正常的普及體育，有普遍化的體育才能使人們的身體平均的發展，亦惟有普及體育才可以使我們病弱的青年獲得新生的希望。

3. 就經濟方面說。經濟的支配適當與否？是以效果來判斷，體育的設施，若依據了這種原則，無疑地普及體育較選手體育經濟的多，若把全部的體育經費只供給少數選手的揮霍，不僅是不經濟，而且更不公平，因此普及體育在經濟方面，也有充分的理由。

(4)就生活方面說。教育即生活，生活即教育，生活的好壞，對於人們的習慣、態度、知能、健康……都有極大的影響，體育生活在教育中有特殊的效能。非其他生活可以代替，蔣委員長提倡的新生活運動，訓練國民的健康是主要的目的，可知普及體育是新生活不可少的。因為現在社會的生活，多失於偏頗、乾枯、單調、浪漫、萎靡，若不予以適當的調和，很難達到理想教育目的的實現，調和的方法，最好是實行普及體育，這樣，不僅恢復心身的疲勞，更能促進美滿豐富的生活。

(5)就民族方面說。我國民族的衰落，國民體格的瘦小，精神的萎靡，是無可諱言的，復興民族是人人應負的責任，是目前最迫切的工作，也是整個教育的目的。但是復興民族的先決問題，是要使個個國民有健全的身體，健全的精神和健全的人格，體育是訓練這種國民的良好工具，他在復興民族的教育裏，是佔何等重要的地位啊！

(6)就目前情形說。我國目前已至生死存亡的關頭，努力奮鬥，就有一線生存的希望，稍微懈怠一點，就要趨於滅亡的道路，自從蔣委員長提倡新生活以來，繼之更有「自力更生」最近所提倡之「經濟建設運動」，雖然方法各有不同，而挽救我們的危亡則一，最近各省已先後實行公民訓練，亦為抗敵救亡的一大主力，然多偏重於軍事方面的訓練，而缺少體育方面的練習，淺見以為目前公民訓練，應將軍事訓練與體育訓練並重，體育訓練軍事化，軍事訓練含有體育的精神，樹立吾民族健康基礎，增強國防之永久雄力，非普

及體育不可。

### (叁) 體育普遍化的原則

由上面所說的無論從那一方面皆需要體育普遍化，然在目前我國一切皆落後的社會中，必須要顧到下面的幾個原則才能比較的容易施行：

(1) 要適合我國國情。所謂國情，就是國內民衆的經濟狀況，文化歷史，以及民情風俗習慣等，提倡大眾體育，先要問問是否適合這種情形？如果提倡一種體育方法，根本動搖民族觀念，那就不是是一種好方法。曾有人提議拿網球做中國的國民遊戲，那簡直是笑話！試問中國人有幾個人能買得起一個網拍，和外洋貨的網球？如果我們提倡一種方法，不適合國情，也和那以網球爲國民遊戲一樣的笑話！一樣的行不通，更何談普遍化呢？

(2) 顧到民衆的經濟能力。體育如果欲入民間，必須要經濟化，否則就是空談。因爲我們提倡普及體育，不能以大都市的經濟狀況爲標準。前面已經說過，我國民衆百分之八十五以上爲農民，所以提倡普及體育，換一句話說：就是提倡體育深入民間。即以鄉村體育設施爲我們的對象，那麼我們先要研究一下，鄉村的經濟狀況如何？所以提倡鄉村體育，最好是不花費一文，例如道路可做跑道，稻場可作拳術場，足球場，大樹下掛二根繩子，加一塊木板，可當作鞦韆架，兩樹中間加一橫棒，可作單桿，有很多的運動和器具，都

可利用自然環境，這不是很經濟嗎？作者親目所見，在無錫鄉村的民衆，有以磚石以代鉛球運動者，民衆們如果欲買一個鉛球，當然是很吃力的，但是找一塊石頭代之，則可不費分文，其運動之效能，又與鉛球有何分別？

(3) 適合科學原理。現在有許多人，以爲民衆體育，拿些淺薄的陳舊的方法就行了！因之有把數百年甚至數千年以前的老方法，拿來做民衆體育的法寶，這實在是太錯而特錯的。我們應當知道，數百年以前，一切科學原理，還沒有發明，在從前以爲很好的方法，但經科學以證明，就知道已經不對了。例如從前以爲飯後散步，有助消化，靜坐能夠養身，打拳者往往以足跟用力踏地，以顯本領，諸如此類，在近來大家都知道是不合體質原理了。提倡民衆體育者，對於此點，宜特別加以注意才好！

(4) 有集團訓練的價值。所謂集團訓練，換句話說；就是要藉體育訓練的力量，能遷移到旁的事業上去，如組織一個鄉村足球隊，養成隊員之互助合作精神，可以將這種精神去組織鄉村合作社，或鄉村自衛團，那不是很有價值的嗎？

(5) 有軍事教育的精神。軍事精神這個名詞，本來是由希臘的人民無「自我觀念」，所生的子女，即屬於國家，欲國家強，必先求子女強，所以當時希臘政府與全民，都十分注重體育，並且十分有紀律，此即現在大家所講的「體育軍事化」。此種精神，歐美各國做做者極多，到最近因國際風雲之緊急，有很多的強國，更振作精神的在那裏提倡此種精

神。瑞典的民兵，是世界最有名的，其訓練的大部分要素是體育。所以我們提倡普及體育，切忌抱了嘻嘻哈哈的態度，宜振作精神，絕對的要有紀律，還要養成民衆有耐勞吃苦之習慣，仁義忠信之風尚，如此才可談到發揚民族精神。

#### (肆) 體育普遍化的途徑

我們要想達到體育普遍化的目的，必須按着下面幾個步驟及方法，才比較容易收到效果：

##### (1) 體育目標的認識

一、要充分訓練各個國民整個機體的發育 體育是人們整個機體活動的教育，不是機體某一部分的鍛鍊，要使身體各部組織得平均發展，心身合一的訓練，以收整體活動的效能。

二、要有平均發展民衆體育的機會 體育要大衆化，要平民化，要普遍化，不是爲某一個人或某一部分人有受訓練的機會，凡是中華民國的國民，無論男女老幼，應當有運動機會，並且要使勞苦的民衆都有享受體育運動的機會。

三、要訓練民衆適應環境的能力 體育的目的，固然在訓練人們機體得平均發展，而運用體能來應付一切非常環境，又當充分培養，使民衆具有支配環境的能力，發展勇敢仁

俠的精神，以收體育特殊的功能。

四、要養成刻苦耐勞的習慣 體育是一種鍛鍊心身的工具，不是消閑的娛樂，又不是玩意的遊戲，要努力培養國民刻苦耐勞的美德，沈着勇敢的精神，以矯一切不良的習氣。

五、要適合民族迫切所需的體育運動 一個國家民族，必有其歷史的背景及社會的風俗，亦必有其獨特的意識狀態，採用歐美的體育，未必盡合於國情，一味提倡國術，亦未能順應體育思潮，必須採歐美體育之長，以爲訓練國民體育的標準，同時重新估價固有的國術，使之科學化，現代化，形成吾國體育之基礎，其他如軍事訓練，尤爲目前國民所不可少之訓練。

## 2) 政府通盤的計劃

提倡普及體育，如果僅靠民衆團體之提倡，力量是很微的，一定希望政府有整個的計劃，關於此點，有三點比較要緊：

一、速設中央體育機關 關於此點，希望程登科先生所擬的體育行政系統表，能早日實現。

二、經費 世界各國對於體育經費，都列入中央預算，我國也應當從速設法，分述其要點如下：

• 中央政府應指定專款列入預算。



- b. 政府應從速頒布各省市縣鄉村體育經費之百分率。
- c. 民衆體育經費應絕對獨立，無論如何，不准挪用。
- d. 民衆體育機關，須求經費用得其所。
- e. 政府與民衆合作，設法籌劃體育基金。
- f. 整理地方公產，劃一部分作爲辦理民衆體育之用。

### 三、積極訓練民衆體育人材，分述其要點如左：

- a. 大學體育科設民衆體育系，或民衆體育專修科，以養成高級民衆體育人材。
  - b. 民衆教育學院添設體育專修科。
  - c. 師範學校附設體育科。
  - d. 整頓私立體育學校，並加添民衆體育課程。
- (3) 改正過去錯誤的思想。

我們要提倡普及體育，先要把民衆對於體育的錯誤思想糾正，民衆們把體育看成什麼呢？

- 一、有的當體育就是比賽，比賽就是體育。
- 二、有的當體育是出賣拳頭之流，因之把從事體育者，看作江湖一派的人物。
- 三、有的當體育是有閒階級的消遣品，是有錢人們的玩意兒，因之有許多老百姓，自

以爲是不配談體育的。

四、有的人當體育是學生們應當學的，其他的人，可以不必談他。

五、有的當體育是年青的人應享的權利，年齡大的人，可以不必學了。

因爲一般民衆有了上面各種謬誤的觀念，再加之一班不明體育爲何物的智識階級從中附和，於是將體育變成大都市有閒階級的熱鬧品，其結果使體育遠離鄉村，遠離佔我國人口百分之八十五以上的大多數鄉村民衆；另一方面，在大都市，體育只以比賽爲重，驕縱選手，忽略了品德和健康，再從體育界的本身說，則多模倣歐美，遠離了我國的習俗，普及體育如果這樣的提倡下去，就是再提倡一百年，也是無效的！

#### (4) 宣傳體育之真義

因爲一般大衆，都不知道體育到底是什麼一回事？所以從事體育的人員，宜乘機會多宣傳體育的真義，給民衆一個正確的認識，宣傳的方法當然很多，最有效的方法，不外乎下列各種：

- 一、開映體育電影，
- 二、舉行體育展覽，
- 三、體育義務指導，
- 四、體育壁報，

五、組織健康教育宣傳隊，

六、常常舉行健康比賽，

七、體育演講。

(5) 利用故有的組織

我國民衆舊有的體育組織當首推武會，武會的組織，純爲善緣及娛樂之性質，這種武會，在內地最爲普遍，各村鎮城鄉無論大小村莊，皆有香會善社之組織，因各地人民之喜好不同，故武會之種類各地亦異，歸納的說，不外五虎、少林、五鬼叉、玩獅子、龍燈、火把、旱船、竹馬、高蹺、擲沙袋、放烟火……等，我們現有這許多的體育組織，應以科學方法改良之，提倡之，推廣之，來抵制一般的洋體育迷，如何提倡改良推廣呢？以淺者之見不外下列各法。

一、組織民衆自衛團 中國近數十年來，外受強鄰之壓迫，內有軍閥的戰爭，天災人禍，農村破產，土匪遍野，民不聊生，政府應令全國各鄉鎮，一律組織自衛團，在工作之餘，練習國術及現代操，再時常派人指導，如此一則可以強健身體，二則可以保護生命財產，三則國家一旦有事可以充實國防。

二、利用佳節舉行盛會 民衆們整天的勞碌着，至有佳節多以賭博消遣，此正宜給以正當娛樂，以緩和其身心，以糾正其不良習慣，不致再有其他不良不正當之行爲，於社會

教育也有很大的助力。

三、體育指導之訓練 在今日之中國，求一體育領袖並非一易事，偶有一二人士，擅長片技，而一般人士，羣起驚異，目爲體育名家，以爲體育領袖之才能不過如是，而體育理論、智識、品性等，多置而不顧，並且一般體育教師，多貪戀都市，不願到鄉村去。我們現在只能希望在可能範圍之內，而多訓練體育指導人才。

(6) 實施體育的場所

實施民衆體育場所，不僅是公共體育場，這一點我們須首先認清。如果專門靠體育場去提倡民衆體育，一定是偏面的發展，結果是和鄉村隔離，因爲我國現在所有的公共體育場，均設在大都市和城市內的。下列的各種場所，都可做實施民衆體育之中心機關，例如：

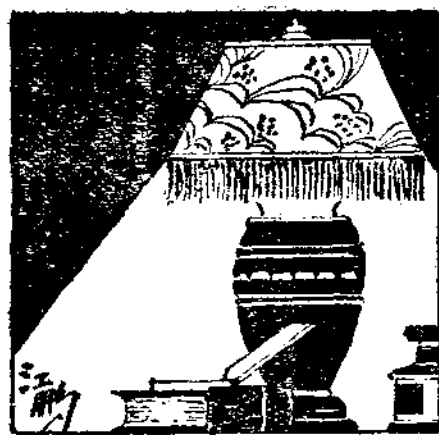
- 一、民衆教育館和農民教育館及民衆實驗區。
- 二、區公所，鎮公所，鄉公所。
- 三、鄉村茶園。
- 四、公園。
- 五、學校體育場。——將大中小學的體育場，一律開放。
- 六、國術館。

- 七、鄉村改進會。
- 八、名勝區域。——如大廟宇等。
- 九、公共遊戲場。
- 十、公共健身房。
- 十一、游泳池。
- 十二、其他適當場所。

### (伍) 結論

總之，體育是一種重要的教育，普及體育不論在生理、教育、經濟、生活、民族以及目前的情勢，無論從那一方面，牠都有充分的理由，應使牠成爲全民的體育，若把牠硬做少數人的專利品，不但有違背體育原理，並且違背教育宗旨，以目前我國國民體格的衰落，處現在的世界，吾人應如何砥礪精神，鍛鍊體魄，來拯救這危亡的國家，來挽救這危亡的民族。

一九三七年六月廿二日寫于無錫教育學院。



## 田徑賽補助運動訓練法

吳文忠

### 第三章 跳欄必需之補助運動

#### 第一節 跳欄之要素

跑、爲跳欄運動絕對之要素。集速度力量持久力技巧以及戰鬥之精神堅決之意志，方能收獲優越之成績。故練習一百十公尺高欄者。須練習一百五十至二百公尺之跑。練習二百公尺低欄者。須練習二百公尺之跑。練習四百公尺中欄者。須練習五百至六百公尺之跑。因跑之速度與耐久力均可從練習而養成也。至於過欄之技巧。亦須作主要之練習。因跳欄時每越過一欄。須耗費相當之精力。故跳時所費之力量。須作合理之使用。使身體越欄精力節省時間經濟。由此設想。跳欄之補助運動。必不可少矣。

#### 第二節 腰腹之柔軟訓練

跳欄時能有合理之方法者。恆能獲得良好之成績。所謂合理者。當不外以經濟之時間。準確之步伐。耐久之力量。作敏捷之跨越。然此數條件。均須在補助訓練中求得之。

跳欄時之跨越動作。須有向前與上舉兩種力量。故腰腿之聯合訓練。實為必要。而補助運動之目標。在使身體各部受部份之訓練。以養成諸關節能於柔軟訓練中。產生敏捷之動作。而合跳欄之要求。茲將跳欄所需之柔軟運動列下。

① 坐地。兩腿前伸。兩手置於膝上。開始練習時上體向前彎屈。胸部與大腿接觸。此時兩手順勢向前推動。身體向前屈。至握兩足尖為止。初作時不可猛烈用力。宜漸漸向前屈。練習後作身體後仰之運動以調節之。

② 兩腿開立。兩臂側舉。開始時身體先向左腿下屈

體育研究與通說 田徑賽補助運動訓練法

(圖十六第)



。右手伸至左足尖。左臂在上方伸直。兩膝不可稍彎。然後改換向南方。以同樣方法行之。

(如第六十圖)

③ 兩腿開立

身體在右腿之外側方。右手握左足後

(圖一十六第)



方之足腕。左手握右足前方之足脛。兩手握住後。繼之引體向左腿之後方。使腰背諸肌均在伸張之部位。左右交換作。(如第六十一圖)

④ 兩腿開立

上體向前下屈。兩臂下垂。兩手交叉



握。開始時身體向左扭轉。

再向後屈。至右側方。然後再回至原來之姿式。繼再由右側向左扭轉。頭亦隨身體轉動。注意兩腿不可彎曲(如第六十二圖)

(圖二十六第)

⑤ 參閱第二章第三節

中。四、五、六、七、八、九、十、十二諸運動中。均對跳欄有非常之幫助。

⑥ 如第六十三圖 身體正坐。起跳腿在後(右腿)。

(圖三十六第)



前舉腿在前(左腿)。兩腿約成直角。後大腿與小腿成直角。小腿又與足頸成直角。此種姿式在跳欄中。可謂三直角姿式。練習時須注意前腿宜向正前方。足尖向

上。上體直立。肩與胸亦向正前方。此姿式實為跳欄基本之姿式。

(圖四十六第)



如將此姿式作實際練習時。則將上體向前屈。同時下顎靠近前腿之膝。左臂向後揮引。右手突向左足之前方(如第六十四圖)。練習時以能換腿調節為最佳。

上體前屈時。更可用兩臂左右張開。帶動上體再向前屈(如第六十五圖甲)。至兩臂伸直着地之部位(如第六十五圖乙)

(甲圖五十六第)



⑦ 預備時與跳欄之姿式同如以左腿在前。則以左手置於左腰側並撐地上。右肘外張右手置於左肩上。(如第六十六圖)

(乙圖五十六第)



此動作之用意。在使右肘靠近右膝。上體微向前屈。右肘在右膝內旁觸地。然後再換反對之方向以作調節之練習。

(圖六十六第)



運動時之最要點。為右手勿離左肩。頭微向右傾。伸頸。左手幫助身體前屈。此動作最難作者。為肘節觸地。如經長時間之練習。定有可能。

運動之主旨。在伸展腰肌背肌與大腿諸肌。故對跳欄運動員。為最有效之補助訓練也。

⑧ 預備姿式同前 惟改換右腿在前左腿在後。開始時左手觸右肩。上體向前傾。但勿作成圓背之姿式。頸部向前突出至右膝之前方。同時腹肌放鬆(如第六十七圖)繼以左肘靠近右膝。再將身體向左扭轉。左肘由膝之下方



(圖七十六第)



觸地。繞向左膝之上方(如第六十八圖)然後上體行微挺起。同時右肘與頭均有向左方扭轉之勢。目視左下方。(如第六十九圖)

⑨ 預備時右腿在前左腿在後 作

(圖八十六第)



跳欄之姿式。上體直立。兩臂自然向前下垂。右膝微高舉目向前視(如第七十圖)。運動時上體前屈兩臂突然向前伸。右膝再行高舉。同時腰部微向上提(如第七十一圖)。

⑩ 兩腿左右分開坐 由身體向左

(圖九十六第)



扭轉。成跳欄時之姿式。兩腿盡量向前後分開。腰向下落。上體向前腿盡量彎屈。兩手伸向前足之兩側(如第七十二圖)。

此動作須特別注意前膝須十分

伸直。如以左腿在前為習慣者。可多行向前屈體之運動。其功效在伸張前大腿後面諸肌(股二頭肌等)。與後大腿

(圖十七第)



前面諸肌(股四頭肌與縫匠肌等) 以便利跳之動作也。

⑫ 參閱第二章第四節二十二

圖

⑬ 仰臥 兩臂平伸於體側。

兩手觸地。運動時伸腿越過頭頂。足部過頭着地(如第七十三圖)。此動作在撐竿跳高中亦為必要之補助運動。

(圖一十七第)



第三節 起跳腿

與前舉腿之關係

起跳點之位置。在於跳者身體之長短與跳力如何而定。一般優秀選手之經驗。其起跳點大約在欄前二百十厘米至二百四十厘米。跳欄之動作常因步點之當否。而判分勝負。若步點不確。雖有良好之跨欄姿式。亦足影響其成績。故一俟步點練習準確

(圖二十七第)



(圖三十七第)



後。當即在過欄上努力矣。

起脚時上體宜竭力投向前方。同時與舉起之膝相近。但在初舉時。膝關節並非完全伸直。乃先舉大腿。次行伸膝。而後伸直。前腿過欄後。速屈膝。再向欄下伸。同時得因起跳脚蹬地之動作。更加向前之速度。

上體在欄上前傾。前腿過欄後。同時後腿於起跳之瞬間成側平舉。膝蓋向外展。大小腿間成直角。作敏捷之跨越。欲使種種動作合理。須先問闊肌有無伸長之鍛鍊。因跳欄之動作。以腿肌不能受絲毫牽制。常見初學者起跳太高。即因闊肌未能伸長故也。補助運動確有伸長肌肉。活動關節。增加運動能力之功效。茲將前舉腿與起跳腿之補助動作列下。

(一) 舉腿之訓練

① 預備時兩足併齊。在欄後約一公尺處。兩臂撐於欄端。以支持傾斜之身體。先屈左腿之膝。置於欄之第二格橫木上。此時須過分提引大腿向上。同時右腿之膝伸直

(圖四十七第)



。足踵提起。腰亦在直舉之部位(如第七十四圖)。

前腿向胸提舉。正合跳欄之需要。

② 預備時立於欄後。前舉腿之足踵。置於欄之頂端

(圖五十七第)



。次再將上體屈向左腿。左臂亦舉右腿向同方向前伸。右臂後引。此時後腿(左腿)之膝須十分伸直。並行舉踵。以足尖着地。胸腰竭力向前。注意

不可作成圓背之姿式。頭向上。目視橫木前十米處。(如第七十五圖)

(二) 跳腿之訓練

① 參閱第二章第四節第十三、十四、十五、十六、十七、十八、二十三、二十四、二十五各圖。

② 立於棹旁。兩手支持身體。右腿屈膝成側平舉。右手握住小腿。左腿須保持直立。次再屈右肘。向上提舉

(圖六十七第)



右腿。小腿與足保持直角之部位(如第十七十六圖)。

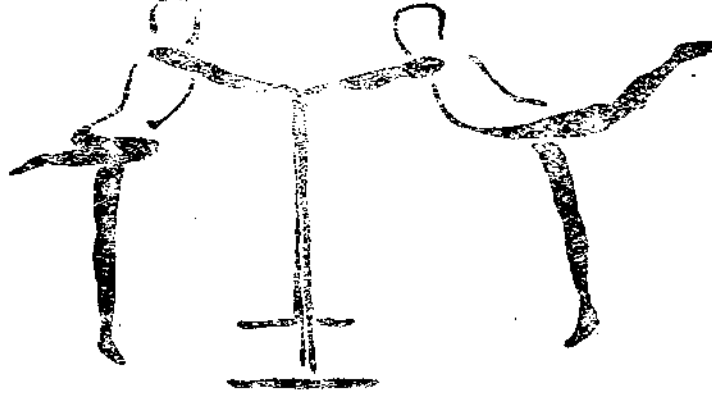
③ 左腿(前舉腿)立於欄旁。上體微向前傾。右腿屈膝自側方平舉過欄。同時右臂前伸。左肘微屈後振。身體向前。繼續再過第二欄時。不妨換右腿為前舉腿。此動作之要點。在右腿提舉時。身體不可向左方傾斜。右臂前伸。左臂後屈。身體直向正前方(如第十七十七圖)。

(圖七十七第)



④ 預備時兩足併攏。立於低杠或欄後一米處。兩手握欄。兩臂支撐傾斜之身體。開始時左腿由後提舉高過腰部。盡量上舉右腿伸直。以右足尖着地(如第七十八圖右)。此動作作畢。再

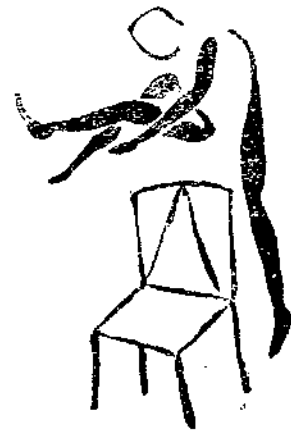
(圖八十七第)



體育研究與通訊

田徑賽補助運動訓練法

(圖九十七第)



將右腿在側方平舉(如第七十八圖左)。注意身體正向前方。

⑤ 置數椅於一行。其高度不妨較欄稍低。間隔數步。排列一欄。作舉腿與跨越之練習(如第七十九及八十八圖)。

(圖八十八第)



### 第四章 跳躍必需之補助運動

#### 第一節 跳躍技術之要素

跳高與撐竿跳高之目的。在使其高度盡量增高。而跳遠與三級跳遠之目的。則求距離盡量加長。撐竿跳高在跳躍競技中。並非純粹之跳躍技術。因賴竹竿之力量。以懸體上昇。且跳躍技術中之姿式與方向。亦頗不

同。吾人之身體與皮球。皆能本物理之原理而彈起。惟身體爲有機體。由複雜之骨骼筋肉及關節而構成。非若其他物體之簡單。吾人如用力拍球。其反跳必高。因球受強度之壓力後。其反動力亦較大故也。如此則跳躍技術中之需要彈性也明矣。

當吾人試行跳躍之動作時。必支配身體之各部。先行屈膝縮腹。然後手向下壓。腿用力蹬地。再伴以身體各部之技巧。故彈力、速度、技巧等均爲跳躍技術中之基本要素。

研究跳躍技術之目標。在檢討身體各部位變化之方法。彈力之養成及伸縮之時間。而伸之方向卽身體重心移動之方向。

各項技術中均有共同之要素。然身體變化之狀態。得因項目之不同而異。茲就補助

訓練之方法研究之。

## 第二節 跳高必需之補助運動

### (一) 跳高之要素

跳高之要素有三：(1)腿肌發達彈力強。股腰諸關節十分柔軟。(2)跑時之速度調和及步點適當。(3)綜合姿式之能力。

#### 甲 助跑之速度

跳高所需助跑之距離。無須太長。而所跑之速度亦不必過大。因助跑之目的。頗少增加向前之速度。而重在產生向上之能力。善利用助跑者可獲得準確之步點。插脚之遠近。亦自合適。如助跑之速度過大。必影響起跳腿蹬地之動作

助跑之練習。在熟知本人之步伐而支配之。

## 乙 助跑之方向

練習跳高之運動員。得任意採用正面跳（東方式）又名剪式。與斜面跳（西方式）又名滾式。正面方向之助跑。在跑至末兩步時。身體須側轉。而踢起之腿。不可與橫竿成直角。否則不易過竿。斜方向之助跑。在於身體與橫竿所成之角愈小。則過竿之可能性愈大。亦即身體觸竿之機會愈少也。

## 丙 跳之方法

A. 正面跳（剪式） 跳高中以起跳時蹬足之動作爲最重要。蹬足動作之良否。頗能左右身體上升之程度。前腿高舉向竿。後腿亦帶動臀部高踢。兩臂前後振。以助身體向上之力。俟身體彈起在空中時。急將上體臥倒。前腿在空中伸直並向後振。同時跳腿亦向右擺。繞過橫竿時。上體向內轉。以使臀

部向上。腹部向竿。如此不致觸竿也。

B. 斜面跳（滾式） 如以左足（內足）起跳。則右足（外足）高踢。以使身體與橫竿幾將平行。意在避免觸竿。兩臂向竿前上舉。俟身體橫臥在竿上時。自頭至足成一直線。同時上體再左轉。外腿向後外振。以使內腿過竿。

就上述二種姿式。腿部均須有豐富之彈力腰股亦須柔軟靈活。故跳高之補助運動。須使腰腹與大腿受特殊之訓練也。

### （二）高踢與跳起姿式之訓練

① 參閱第二章第四節一至十諸動作 因該節爲舉腿與伸長腿肌。而跳高中高踢之動作。正需此種伸長性之訓練。亦爲跳高中必要之運動也。

② 預備時右足立於磚上 左腿放鬆直立。初學時右手可扶牆壁等物。

開始時左腿向前上方高踢。直起直落。次再利用下落腿之擺動力。再向上高舉。膝腰與足尖均在伸張之部位。

(圖一十八第)



大腿盡量靠近身體。以使兩腿間之角度增大。

而便於高跳也。熟練之後。可走數步。再行舉腿。左右腿交換練習(如第八十一圖)。

(圖二十八第)



參閱第二章第三節第四圖及第五節第三十二圖。

④ 橫臥地上 起跳腿在下。上舉腿在後。上體在地上向側方扭轉。此運動與跳高時。腰在空中扭轉之姿式同(如第八十二圖)。

(圖三十八第)



⑤ 兩腿開立 上體向前下方深屈。兩臂自兩腿之外方。握住小腿。使上體與腿接近。頭在兩腿

(圖四十八第)



中間。兩膝伸直。此動作在增強腰部之柔軟性(如第八十三圖)。

⑥ 空中動作(一) 坐地。兩腿伸開約成九十度。左手放近於右膝前。右手放於右腰之後方。兩肩向右侧轉。在右腰外側之地。放一手帕(如第八十四圖)。

(圖五十八第)



兩臂屈。身體亦向右侧屈。肩在地上。面部幾觸手帕(如第八十五圖)。上體完全側於地上。但兩腿之位置不改變。膝亦不可彎曲。次再還原再作。

(圖六十八第)



⑦ 空中動作(二) 此動作較前者更進一步。尤對正面跳者。最為有力之補助。  
預備時同第八十五圖之姿式。惟手帕放近腰之前方。練習時上體橫屈。兩足與兩手支撐身體。使腰部離地面高。兩腿仍須伸直(如第八十六圖

。次再屈臂。頭向前屈。鼻觸手帕。(如第八十七圖)

。以上動作完全作到。再伸直兩臂。抬頭。復成原來之姿式。如覺疲勞。可用相反方向之屈體運動以調節之。

(圖七十八第)



⊗ 空中動作(三) 直立。體重

在左腿上。兩臂自然下垂。開始運動時。右膝引向左胸之上方。兩臂與上體向

相反之方向(右)扭轉。頭

頸盡力向腰之右方下屈。右

腿上舉。身體向右方扭轉下

屈時。左腿應完全伸直。並

提起足踵。動作完全做到時

(圖八十八第)



。再回到原來之姿式(如第八十八圖)。

此動作之目的。在補助起跳腿在空中提舉。使越過橫

竿。

⊙ 空中動作(四) 立於椅旁：使腰在最高之部位。

右腿在左腿前交叉舉。足之外踝置於椅端。此時兩腿務必

伸直。開始時胸部收縮。上體向前下方。兩手掌盡力向下

。頭向前方(如第八十九圖)。身體屈至相當程度後。再直

立起。練習一次後，可稍行休息

。再以兩腿前下屈之調節運動。

右足作畢可換左足。最後可用踏

步或身體後仰之運動以行調節。

此動作爲腰之柔軟運動。練

習上體扭轉之能力。伸長上舉腿

(圖九十八第)



諸肌。

⊕ 高跳之練習 補助運動並不分室內室外。凡切近

實際之練習者。均可採用。跳高中爲養成跳躍向上之能力

。必須多練

習起跳之動

作。

(圖九十九第)



練習時

將橫竿放於較高處。慢跑兩三步。後腿即高舉向前上方。

並將臀部帶起。膝並不完全伸直。踢起之足盡力舉向橫竿

(如第九十圖)。

此運動可練習助跑後二三步之步調。體勢與插腳點之

位置等。此外尙有其他器械運動（助躍台跳箱等）均可用以練習。以補助跳之力量。

(甲) 踢高之練習 踢高之動作甚多。冬日或雨天可在室內練習。用以增進跳躍力與管制身體之能力。



(圖一十九第)

右腿落地（如第九十一圖）。

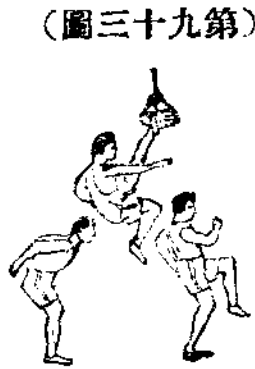
B. 雙足立定踢



(圖二十九第)

預備跳時兩臂向後振。兩膝微屈。兩足同時向上跳起。踢向目標。上體不十分向前。以免向後倒之危險。此動作對於跳遠之落地姿式。極有幫助（如第九十二圖）。

C. 單足立定踢 預備跳時



(圖三十九第)

同前。以左腿起跳。右腿上舉。舉至空中時。急以左腿代替。並高舉踢向目標。右腿落地（如第

九十三圖)



(圖四十九第)

D. 單足前踢與後踢 向前踢時。身體微向後仰。任何一足舉起踢高。他足則提起足踵。以足掌落地。雙足可交換練習（如第九十四圖左）。

任何一腿後舉。以足尖踢向目標。他腿則伸直。足掌着地（如第九十四圖右）。

所踢之目標。可在房樑等地。用繩懸一球或豆袋等物。最初練習時。不可懸之太高。可從低處漸漸加高。須適合跳者本人之能力。

E. 雙足後踢 練習者立於目標之前。起跳時上體向



(圖五十九第)

此動作對於跳遠將騰空之動作。極有幫助。

後屈。兩臂上振。小腿盡量向後高踢。足向後踢時。上體須十分向後。以維持身體之平均（如第九十五圖）。



### 第三節 跳遠與三級跳遠必需之

#### 補助運動

#### (一) 跳遠之要素

跳遠與三級跳遠之要素。在於跑力與跳力之合成。前跑之速度大。可使距離增遠。而身體昇在空中之時間長。亦足使身體向前移動之機會多。因是所跳之距離。亦必愈遠。

跳遠所需助跑之速度。可由練習短跑中得之。故跳遠之運動員對短跑之訓練。當為基本之條件。跳遠競技之勝負。多在踏板之時機而決定。助跑之速度頗能影響起跳之動作。故助跑之訓練。實為跳遠成功之第一步。

#### 甲、助跑之速度與距離

跳遠運動員之能獲得優越成績者。其短跑之成績亦必可觀。世界跳遠名選手。百米成績之在十秒五六者頗不乏人。第十一屆世界運動會美國黑人歐恩斯。其百米有十秒二之實力。故跳遠之成績已達八米零六。足見其跳力與跑力之強。跳遠中之要點。即在大速度之助跑中。有管理步

伐之能力。故助跑距離之長短。身體之姿式。步伐之大小。速度之變化等。均為極切要之問題。助跑距離之每段間之步伐。須依個人之步伐為標準量妥。普通之距離。不得在二十五米以下。前世界跳遠紀錄保持者。日人南部忠平。其助跑之距離為三十七米。起步九米。中段十二米。最後段為十六米。最初跑時由零漸加速。中段需要極大之速度。後段除保持原有之速度外。在最後兩三步。須以全副之精神。作踏板之準備。

#### 乙、起跳時之動作

在助跑之最後兩三步時。因有跳之準備。其跑之速度自宜稍減。然後再降低身體之重心。起跳時之重心在跳腿上。起跳之足先以足踵落地。次再伸踝。最後以足尖離地。跳起之後。跳腿伸直。與跳腿同方向之臂向上振。此時臂腿與軀體恰成一直線。同時相反之腿急屈膝。並用力高舉。大小腿間成直角。相反之臂。微向外張。此為踏板後之初步姿式。

#### 丙、空中與落地之姿式

A. 挺身式跳法 跳遠運動員如採用挺身式跳法者。

則於起跳之後。上體盡力向前。挺胸挺腹。兩臂盡力向後振。兩腿後伸。以增加身體重心向前之速度。挺身之後。上體順勢前屈。兩臂上舉。同時兩腿向前舉。落地時。兩腿盡力前伸。上體前屈。兩臂由後方向前上方舉。

B. 蹲踞式跳法 用蹲踞式跳法者。可於起跳後。上體盡量向前屈。兩臂向前上舉。同時兩腿屈膝向前伸。落地前。兩腿向前下方。兩臂向後振。以保持身體於落地時前後平均。

(二) 補助運動

(圖六十九第)



① 直立

起跳腿(右)伸直。以足掌着地。

左腿屈膝向上提

舉。動作須敏速。但上體不可前傾。亦不可後仰。兩腿交換提舉(如第九十六圖)。

② 立於踏板上 兩臂前後自由擺動。兩腿隨勢彎曲。俟兩臂至後方將欲前擺動。上體前傾。兩臂向前上舉。兩腿屈膝。用力跳起。兩臂前伸。小腿後振。將落地時。

(圖七十九第)



兩臂向後振。兩腿伸向遠方。同時兩臂亦向前(如第九十七圖)。

③ 兩手握單杠 或高雙杠上 挺胸屈膝。向後舉腿。再將兩腿向上振。兩足上舉。使大腿與胸接近(如第九十八圖)。

④ 屈膝立上

體前傾。兩臂向後上方振。目向前視(如九十九圖) 作跳之準備。

開始時。兩足用力蹬地。向前上方起跳。肩臂向後引。膝微向後屈。胸腹向前挺(如第一百圖)。此時急縮腹。兩腿向前振

(圖八十九第)



(圖九十九第)



。上體隨勢前屈落地。此動作恰如蛙跳。

第四節 撐竿跳

高必需之補

助運動

(一) 撐竿跳高之

要素

(圖百一第)



甲、助跑

撐竿跳高與跳遠同樣需要助跑之速度。助跑之距離。與跳遠相似。而跑之步伐較跳遠為短。初學時往往覺持竿跑之不便。實則一切力量均須賴竹竿插穴而產生也。故持竿跑之練習。亦為必要之事項。

乙、持竿與插穴

兩手持竿 目視竿之下端。身體宜向正前跑去。兩臂作自然之擺動。跑至最後數步。竿根由上方落至前下方。使竿根落穴口。沿穴面插入。

丙、引體與舉腿

插穴後。於適當之起跳點。而行滑竿引體之動作。即將身體靠近竹竿。兩臂微屈握竿。兩腿盡量向前上方高舉。使足在最高之部位。

丁、轉體與推竿

當兩腿高舉近竿時。速行蹬足轉體之動作在此屈肘倒立之後。兩手推竿。兩腿下振。推竿時兩臂須伸直上舉。以使上體不觸橫竿而落地。

(二) 補助運動

撐竿跳高運動員能引體向上者。多賴有懸垂之能力。而懸垂力之產生。則由肩臂胸腹諸肌之力綜合而成。故跳員之上體必須發達。補助運動在訓練身體各部位肌肉。以助其應用也。

① (參閱第二章第七節第四十八、四十九、五十、五十一諸圖。)

② 兩手握單杠 兩足離地。屈臂引體。每次使下顎靠近鐵杠。次再還原。如此連續作。

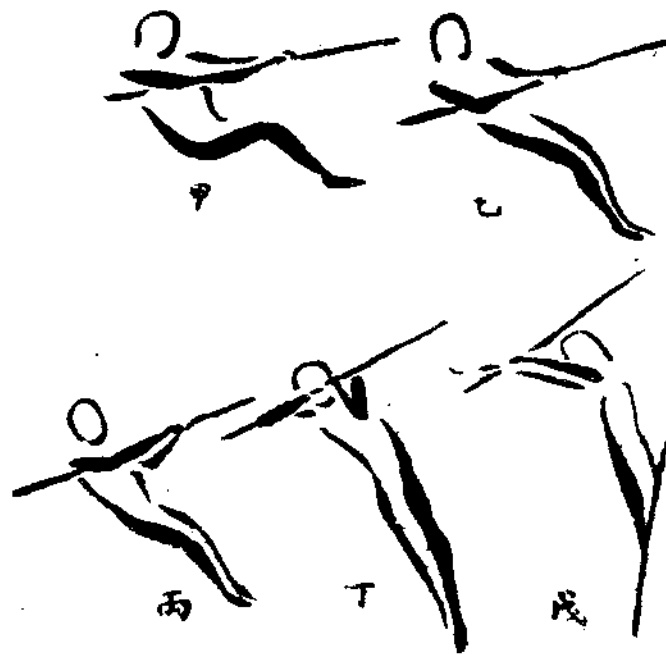
③ 兩臂伸直 兩手撐地。屈膝。兩足踵提起開始時

兩臂彎曲。兩腿向後伸出。成屈臂伏立之姿式。此時兩足併攏。上體與腿成一直線。下顎近地。還原時兩臂伸直。兩腿向前屈膝跳。

④ 兩手握單杠 雙足離地。屈肘引體。兩腿併攏向前。上方提舉。至身體與腿成直角之部位。再行下落。

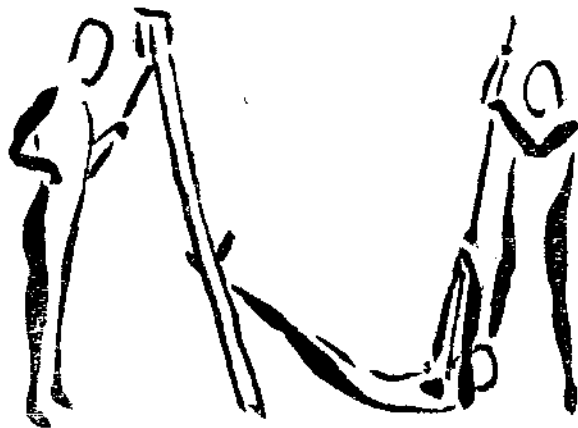
⑤ 兩手握杠 雙肘彎曲。兩足離地。身體懸垂。兩腿向前平舉。與身體成直角。提腿宜慢。兩臂須全屈。再行下落還原。

(圖一 零 百 一 第)



⑥ 兩手持竿於身體之右方 兩腿併攏。斜向後撐。背向穴。腰下落。兩踵着地。竿之下

(圖二 零 百 一 第)



補助運動之實施。在應用於實際。練習聯合之動作。足能幫助引體轉體等能力。  
 ⑦ A. 兩手握竿 竿與地面垂直。腰背着地。仰面向天。足踵踏於適當高度之梯子或台階上。持竿之臂宜伸直(如第一百

零一圖甲)。

繼甲之姿式。竿在右臂之腋下。上體微向右下傾。兩

腿亦微伸直(如第一百零一圖乙)。

繼乙之姿式。上體向下轉。腰漸向上。兩腿亦在預備

伸直。兩足踵亦微轉動(如第一百零一圖丙)。

如此身體向後方。兩臂亦改變位置。竿向上舉。同時

腿伸直(如第一百零一圖丁)。

身體之方向與最初之姿式適相反。兩手預備推竿。身體直

立(如第一百零一圖戊)。

(圖三零百一第)



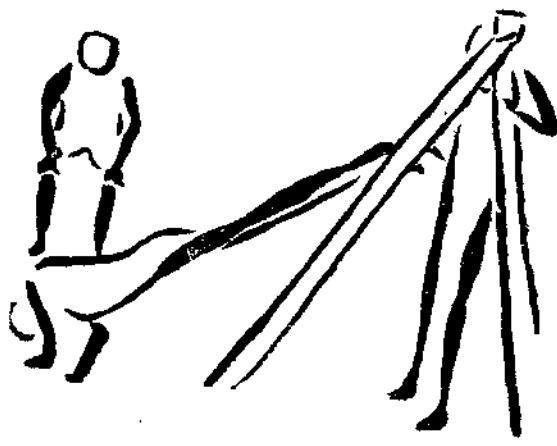
零二圖)。

B. 繼A之姿式 兩臂行深屈。身體上引並向側轉。胸近竹竿。臂伸直復成原來之姿式(如第一百零三圖)。

Ⓐ A. 兩足放於適當高度之梯子或肘木上。

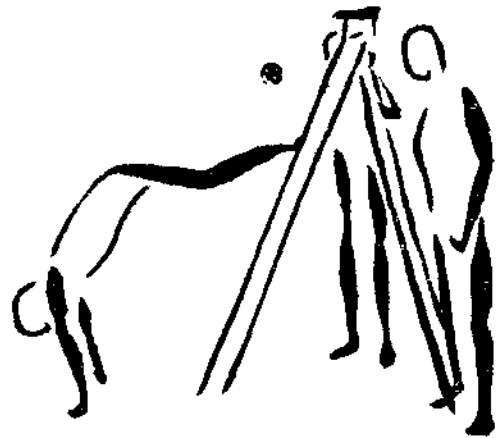
兩腿併攏與身體成一直線。兩臂屈成斜倒立之姿式(如第一百零四圖)。

(圖四零百一第)



B. 繼A之姿式兩臂突然伸直。身體向上挺起。兩臂與地成直角。腰與臀部向上舉。兩腿勿彎曲(如第一百零五圖)。

(圖五零百一第)



此動作恰似撐竿跳高時。倒立後預備推竿之姿式。伴者對於初學者。於身體高舉時。可將梯子稍向前移動。以使其易於舉起。一方練習臂力。同時更能獲得倒立之要領。

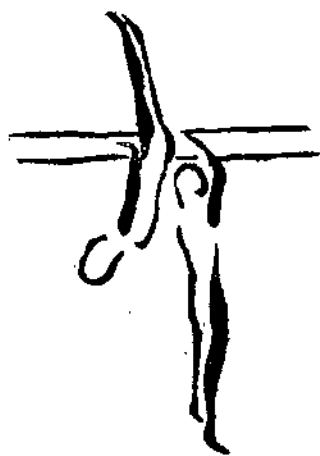
(圖六零百一第)



Ⓐ 攀繩 利用器械體操中吊繩或樹枝。

兩手上伸握繩。兩腿隨上舉之動作上舉(如第一百零六圖)。

(圖七零百一第)



⊕ 立於單杠或高雙杠旁。兩手握緊。兩腿伸直併齊向上舉。腹部近杠(如第一百零七圖)。然後再還原。

(圖八零百一第)



⊕ 仰臥 兩腿併直。兩手放於身體之兩側。開始時兩腿與腰急速向上舉。頭與肩胛骨着地。兩手托緊腰部(如第一百零八圖)。成仰

立之姿式。

(圖九零百一第)



⊕ 仰臥 兩臂伸直在地。兩腿併直盡力向後伸舉。肩與頭支持身體。兩腿舉過頭。並以足尖着地(如第一百零九圖)。

練習時宜由慢而快。切勿停止呼吸。

(圖十百一第)



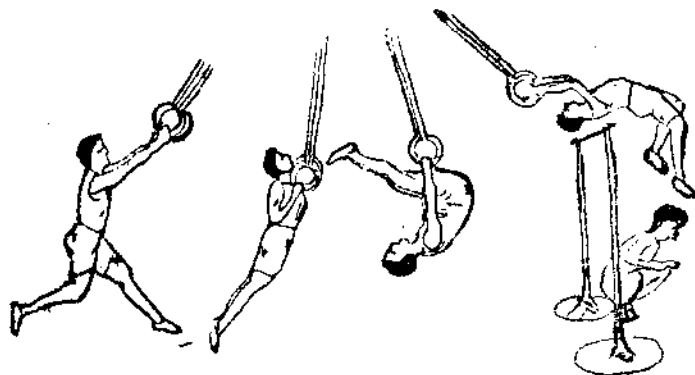
⊕ 仰臥 兩手托腰。頭與肩着地。兩足伸直上舉(如第一百一十圖)。繼之以左足(或右足)向後下方伸去。至足尖着地之部位(如第一百十一

(圖一十百一第)



⊕ 兩手握吊環。作前後擺動。向前擺時。使屈臂之動作與實際引體相合。次再練習兩

(圖二十百一第)



臂伸直。下肢上振。擺至最高度時。須將身體全屈。俟繩與地面將垂直時。再微屈臂。身體伸直上引。此動作在練習認識伸臂與屈臂之時機(如第一百十二圖)。

⊕ 其他之補助運動 欲使撐竿跳之技術精進。必須練習有補助性之器械體操。始能獲得技巧。練習單杠、雙杠、吊環等為最有效之運動。



## 從體育師資問題 談到私立體育學校

竺士賢

我

們看到外國人雄赳赳的樣子，就想到我國人身體的衰弱了。自從這次參加第十一屆世界運動會歸來，國人更明白同胞身體的孱弱，精神的萎靡，運動比賽失敗，乃是技術的相差倒不為恥，而體格的不如，體力的太差，却是我們的奇恥，也是應當心驚胆寒的一點。

現

在第二次世界大戰將要臨頭的時期，各列強對於備戰及增進國防，是十二分的重視。我國的環境，更比別國嚴重，對於國防，也應當加倍重視。民族體格健全是國防上的根本問題，至少也得和軍械等相提並論，因為有了充足的軍械，若是沒有人能拿起應用，衝鋒陷陣體力不濟，那還談得到抵抗戰爭嗎？國防更從何談起呢？所以民族體格健全問題，却是國防上最重要的條件。

體

育訓練是攸關人民體格健全的，所以負責體育訓練的人，責任何等重大。但是我國體育師資的缺乏，是大家知道的，吳蘊瑞先生說：「吾國體育師資不合格者居多，合格者反少。若認真提倡體育，則體育師資頓生問題。……添設各級體育師資訓練機關，以供需要，如此既可集中專權，復使統一訓練，而全國各級學級體育，以及國民體育之指導人員不致感受缺乏矣。」

進

一步研究，我國公立體育師資訓練機關情形：  
「國立中央大學，國立北平師大，國立北平女子文理學院等體育科系。在國民體育實施方案公佈後，增設的有中央國術館的國術體專，北平市立國術體專，廣東省立體專，上海市立體專，省立重慶大學體育科，及冀豫

兩師資訓練班。其中二十年歷史的中央大學體育科，前後的畢業生僅一百七十餘人，其他可想而知。……」這是袁仲濂先生在教與學上講過的話。由此我們知道幅員廣大的我國，體育師資養成機關，寥若晨星。所訓練出來的人才，又是如此少數；師資恐慌，是意中的事。

### 明

眼人見到這一點，就創辦私立體育學校，男的有東亞成烈，女的有愛國東南兩江中國，已停辦的有南京男女體師蘇州中山上海華東江南等體育學校。

現在存在的幾校都有很悠久的歷史，即以成烈而論，開辦以來，已有十九年了，畢業生約有五百餘人。其餘各校的畢業生，也不在少數，所以私體的畢業生，在體育師資中竟佔百分之九十以上。我們不談體育師資問題則已；如談體育師資問題，則私立體校是不能忽視的。

### 我

國提倡體育，已有數十年的歷史，所得的成績，不過如此，而一般體育界同志，在社會上的受人蔑視，依然如故，這種惡劣局面的造成，追根窮源，那過去的大批私體畢業生，應當負相當的責任，而私立體校的當局們，更不能巧辭其咎。我唱了這種武斷的論調，

也許會引起一部份同志的見怪的，可是以客觀的地位來說，這正是我們應有的覺悟，應有的自白，作者本人也是私體校畢業而服務體育界的一分子，我們平日耳所聞目所見，以及服務以來所受到的種種教訓，不能不教我們回想到母校——私體校——所給予我們的教育，真太淺薄了，這並不是我個人的管見，有許多同志都有這樣的感想，因此我們本了大公無私的精神，對於私立體校提出兩點意思來貢獻：第一、是希望教育當局切實整頓現有的私立體校；第二、是設法補救已往的私體畢業生，——假期中給他們進修的機會。

### 講

起整頓現有的私體問題，我們先得明白過去各種不合的情形。以學校表面而論，其中似乎也有較好的，但是大都拿運動來做廣告，以賺錢為目的，所以校舍簡陋，設備不全，即以網球一項而論，因為網球建築較貴，日常消耗亦大，故各校大都付闕，即有也是不堪應用。但是此種運動，社會上已屬十分普遍，而專門學習體育之私體畢業生，反而莫明其妙，一旦担任裁判，簡直手足無措，這豈不是笑話？至於教師的資格和品學，更是



一榻糊塗，辦學的既是商業性質，請教員當然以價廉而易於指揮的為原則了，所以很多學校，是把畢業生中之技能較優者留校，或者把同等學歷之小有運動名聲者請來，充當術科方面的主要教員，其中即使有一二熱心教課的人，然而知識有限，可憐烏鴉窠裏那會生得出鳳凰呢？這已經算是上等的了。至於次一等的，除却上課時作不正當的灌輸外，（如比賽時怎樣傷害別人，怎樣取巧求勝等等）還會率領學生出去打架，這種教員，怎樣不教畢業生將來也是教那些青年學子走入歧途呢？在體育界上造成了「運動以錦標為目的」，「比賽以打架為後盾」的風氣，罪魁禍首，就是他們，這是術科教員的情形，至於其餘各科的教員，大部以兼任為多，下了課就一切不管的，學校裏根本對於內堂功課，也是視為點綴而已，所以只求其能夠敷衍，也就罷了。談到教員的品德，也是難滿人意，那是大家知道的，有幾個敗類，竟利用着他們優越的地位，什麼醜事都幹，什麼笑話都有，這是據他們親眼目睹熟悉內幕的人說的。這樣，他們對於平日的管理方面，當然是放任的了，大半男生，都是短褲背心赤足木屐的在課堂上上課，

課餘以後，披了一件運動衫，套了一雙籃球鞋，就會在街上亂晃，一天到晚臭汗滿身，氣喘不息，行動舉止，都沒有人樣，對於整潔和儀表，完全不加講究，養成了這種習慣，到社會上去服務，怎不教人蔑視？這裏我們再來談他們招收新生的情形。他們招生是抱「來者不拒」「多多益善」的主義，所以入學考試十分馬虎，學生程度參差不齊，有小學畢業的，有初中一二年級的，甚至有專靠一技之長，連小學都沒有畢業的，不管他們程度的能否銜接，只要羅致無遺囊括到他們的學膳各費就算目的已達了，所以也別怪他們成天的向操場上跑，程度和環境逼得他們這樣呀。但是這並不是學生自誤，乃是學校誤人，因為學生年幼無知，第一看不出私體校的內幕，以致誤投陷阱，等到一旦覺察要想回頭，而國、英、算等主要功課，已經荒廢太久了；第二入學容易，年限短促，只要一二年後就可學習成功，服務社會了，誰知學校裏讓你們糊裏糊塗混了兩年，畢業出去，各種常識既然不夠，就是體育方面，也是一知半解，所學甚微，這豈不是誤人子弟嗎？

上

面講的，並不是故意攻擊，乃是事實的報告。

在近年以來，雖然也有着手改善的，可是遺毒很深，恐怕不是短時期中所能生效的，照此下去，還不知道要貽誤多少青年，對於體育前途的阻力也很大，所以我們希教育當局能夠把現有的私立體校，切實整頓，假使大家做些表面文章，上下敷衍，是無濟於事的。整頓的方法有三種：第一是派員監督，凡是規模較大設備較全的學校，政府可派一專門人員駐校監督，使他們按步就班的辦事；第二是公私合辦，凡是有相當基礎，過去較有成績的學校，政府可以給予他們經濟和人材上的幫助，使他們逐漸改進；第三是嚴厲取締，凡是成績惡劣，不堪整理的學校，索性勒令停辦，免得害人子弟，這是我們對於整頓學校的意見。至於已經畢業的學生呢，應當切實調查清楚，在假

期中辦理補習班，給他們進修的機會。但是應當注意的，補習的宗旨，不必在術科方面去下工夫，要在精神上去訓練，思想上去改造。

從

上面看來，我們知道體育師資是那樣的缺乏，私立體校又是那樣不行，優良體育師資的養成，確是一件急不容緩的事，但是以江蘇文化之先進，教育之普及，對於體育之重視，然而對於體育師資之訓練，至今還沒有有一個公立的機關，各級學校的體育教員，大半仰給於私立體校，還有一部份小學，簡直沒有體育教員，一方面固然是他們不設法聘請，一方面實在也沒有相當的人材，結果使那班鐘點不足的教員去濫竽充數，這樣上下敷衍，怎不弄得一塌糊塗呢？當局沒有注意到基本的工作，儘管在那裏努力治標，這是收效很難的一件事。



# 我國學校體育嬗變史話

馬治奎

我

國學校體育胚胎，起於兵式體操，時期是光緒二十三年到三十年之間。那時朝野有鑒於

民氣頹弱，非提倡尙武精神，不足以挽回「病夫」之譏，所以在各級學校之中添設體操，課這體操課的教材，完全是採用兵式操，甚至小學之中，也從徒手各個教練操起，要操到搦起木槍。因為當時國內體育人材缺乏，所以各級學校大都就各地駐軍部隊中去聘請比較學識優良的下級長官——如連排長之類——來充任了體操教練之職，（那時皆稱體育教員為體操教練）有的到了校中專門教授兵式體操，有的除兵式操之外，間或也教教徒手操以及器械操中之單槓木馬。這時的學校當局，對於體操一課，根本是視為點綴而已，絕對談不上對於體育有真知灼見，惟其如此，反因一輩教兵操的教練之中，間有幾位目不識丁，以及

無所謂教授法等等，更漠視了體育本身，藐視了體育教員，至今還是一般舊時學者收藏着這種傳統思想牢不可破。其實時代已經不同，由皇帝專政到軍閥時代，由軍閥時代而到國民革命，中間也已幾經變遷，現代的體育，已隨着時代在前進了啊！

從

兵式操的一個時期轉變到體操與遊戲階段的變遷，這恐怕是隨着日本體育的轉變而變遷的，因在日本明治三十八年十月，日本也鑒於體育之重要，力須改革，組織了一個體操遊戲調查委員會，委托了文部省普通學務局長澤柳政太郎為委員長，札委醫學博士三島通良，東京高等師範學校教授坪井玄道，波多野貞之助，女子高等師範學校教授井口阿克哩，東京高等師範學校助教授可兒德、川瀨元九郎、高島平三郎等為委員，專

為担任體操遊戲調查的使命。根據他們的調查報告書中謂：「所謂瑞典式體操，殊於大體可採用者，即為決定，宜速於文部省召集各府縣學校體操教員，開短期講習會，以講習其要旨，誠為當務之急。」這時日本的柔軟操採取瑞典式，我國則從日本的柔軟操中去採取些瑞典式。因為柔軟操與遊戲的興盛，而兵式操遂漸歸淘汰，我國的各級學校之中，也漸漸地解聘了軍人式的兵操教員，同時就延聘了歸自東瀛的體育教員，有幾處學校裏面直接就聘請了日籍教員。但在清末民初的時候，兵式操還未完全淘汰，不過在體操課的鐘點支配中加進了柔軟操與遊戲。此時小學的體操課鐘點，每星期是三課，變為一點鐘兵式操，一點鐘柔軟操；一點鐘遊戲。因為此時的體操教員之中，既然有的是日本留學生，有的是日本人，所以有的學校裏面對於輕器械中的啞鈴棍棒球竿操，也盛行過一時，於是社會中一般女流之輩和小孩子們，就稱體育叫做「洋操」。

### 經

過這一階段之後，有人鑒於體育師資需要造就，始有專門造就體育師資的學校設立出來

徐傳霖先生方自日本留學歸來，就在上海設立過一處遊戲傳習所。在民國初年，徐一冰先生又創辦了一處中國體操學校，後來江蘇師範和浙江師範也辦過一兩班體操傳習所。上海愛國女學亦專設體育科；培植女子體育的師資人材。繼則南京高等師範學校增設體育專修科，由美國人麥克樂先生主任其事，由此人材輩出，大風大變，改變了昔日體育上的一切錯誤觀念，從此我國的學校體育漸趨於普及化而有了一些新的氣象。麥氏除努力於教授之外，更能致力於著作，從文學方面來灌輸，他所編輯的刊物，單印本大部由商務印書館出版，至今坊間還存有發售，雖然有許多的書在目下看起來已是陳舊了，但在當初確是最新的供獻，尤以當時由南高師發行的體育季刊（由商務總經售）；可以說是體育定期刊物中的先鋒，至於他教授的熱忱學識的淵博和體育心理方面的建設，更是國內任何體育專家所望塵莫及的，所以麥克樂先生對於中國體育提倡之功，憑良心說是值得褒揚和紀念的。北京高等師範學校看見南高開辦了體育專科，同時也感覺到體育師資的缺乏，於是也聘了一位美國人 Shoe-Maker 到校主持體育，附設體

育科。從此以後各處的私立體育學校更如雨後春筍般地相繼設立起來。除原有的中國體操學校與愛國女學的體育科外，又有吳淞的中華體育學校，創辦於民國七年，後遷蘇州，校長柳成烈先生為奔走革命工作，遭軍閥所謀害，嗣於國民革命軍事底定，乃改名成烈體育學校。上海則又設有東亞體育學校，南京另有體育師範學校，浙江有杭州體育學校；不數年後，南京金陵大學亦增設女子體育科，上海有兩江女子體育學校，東南女子體育學校，中國女子體育學校，華東體育學校，江南體育學校，大夏大學附設體育科，廣東先有廣東體育學校，繼有廣東省立體育學校，四川成都國立高師亦辦過體育科，另外有一處私立的民本體育學校，在重慶有西南體育學校，湖北也辦過省立體育專。北京民國大學亦增設體育科，蘇州有中山體育學校及東吳大學也辦過體育科，上海女子青年會亦設立過體育科的，後來歸併到南京金陵女子大學的體育科中去的，還有上海青年會也辦過體育班，造就的是體育幹事而非體育師資，不過有一部份畢業生，依然是幹着體育教師的職司，以上的各校現在存在者仍存在，停辦者已停辦了。

## 學

校體育一方面自麥克樂先生灌施了一些新學識外，一方面因為各處教會學校的西籍教員，大都喜歡跑跳跳玩玩球戲，日積月累薰染了一些歐風美雨，於是田徑運動及球類運動就奠定了一個基礎，各校的同學對於田徑和球戲也發生了興趣，因此有的學校中先就本校自己先開起運動會來，漸漸聯合了各校舉行聯合運動會，推而廣之，舉行起全省運動會全國運動會，以及參加遠東運動會等等。在那時參加遠東運動會的選手完全是各校的運動員。凡是出席過全國運動會或遠東運動會的選手，往往就會在自己母校中担任起體育教員的。其中果然不乏品學兼優的，但是大多數是只有一技之長，或者懂了一些規則皮毛的人，也都濫竽其間，這一類的體育教員，當時就有人稱為票友式的體育教員。因為他們體育知識的限制，所以只能注重了田徑和球類，忽略了柔軟操等等其他活動，他們最壞的結果，就是形成了選手制度的惡習，忽視了全體學生的健康，這個流弊行過很長的時間，用盡很大的力量，還沒有能夠把他完全改整過來。

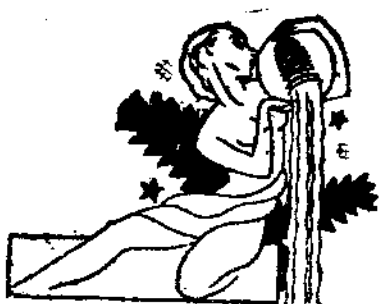
### 經

過了這幾次的過渡時期，到現在可以說逐漸的在改進之中。自從政府當局召集體育專家的確定了國民體育實施方案，江蘇省教育廳也召集了中等學校體育會議，頒佈了體育實施綱要，教育部設立了體育督學，教育廳也設立了體育督學，我們就可以知道政府當局的對於體育是極力地在蓄意改善與力謀推進了。在國民體育實施方案之中，可以很清楚的知道，學校體育的實施方針：「不以養成運動選手為目的，應以全體學生共同運動普遍發展體育為宗旨。」在江蘇省教育廳頒佈的體育實施綱要中，也釐訂了：學校體育行政的組織方法；學校體育經費的如何支配；學校體育至少限度的設備；體育課程鐘點及種類的規定；實行早操與強迫跑步及課外運動；體育成績的考核辦法與給分標準；規定每一學期的教材。從這樣看來，學校的體育，已很細密地計劃推行，可以說上了

軌道。不過，還希望教育當局，要隨時予以襄助打破學校體育進行的各種阻力。至於各級學校對於部頒及廳頒的學校體育各種規程，自然應該一體遵行努力去幹。

### 中

學的體育在近幾年中，確乎是突飛猛晉在前進着，像規定的五項測驗，給起分數來，絕對不能再如以前的只憑主觀，事實勝過雄辯。不過，現在的小學體育，却也非下一番工夫整頓不可，有的小學果然很認真，但是內地有許多小學，大都沒有體育教員，擔任體育功課的人，冷天穿着皮袍，袖手旁觀，熱天就躲在遮蔽太陽的地方站着，上課向來是聽憑小學生亂動，這是國民體育基礎極大的危機。所以各縣對於小學體育的視察，確有設置縣體育督學的的必要，因為整頓小學體育，纔是提倡體育的根本辦法。



## 器械運動部位名稱解釋(二)

周鶴鳴

保留版權

### (陸) 動作

(A) 騰越

完全的騰越動作，包括跳，片時支撐，推出及越過器械等等的動作，即先由器械的一方，用各種不同的方法，使身體越過器械而落於器械的另一方。在騰越時，足部作預備跳，往往採用單足跳雙足落的方法，騰越的種類甚多，茲分述於下：

(a) 向前

(通稱蹲騰越) 正對器械，跳起經片時撐，屈髖節及膝節，兩腿向前由兩臂中穿過(參看圖十三)。

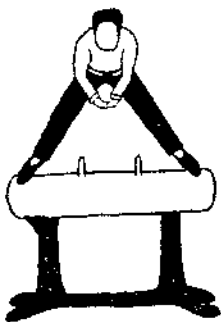
(b) 向後

背對器械，跳起經片時撐，屈髖節及膝節，兩腿向後由兩臂中穿過。



(三十圖)

向前蹲騰越



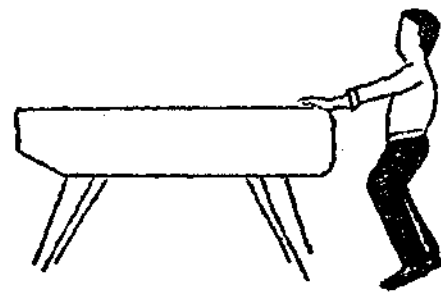
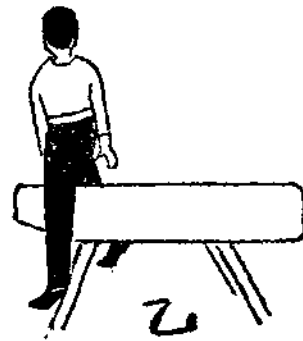
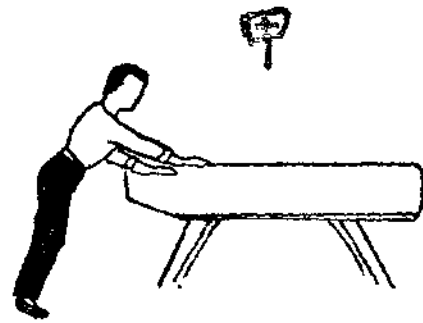
(四十圖)

向前分腿騰越

### (一) 蹲騰越

體育研究與通訊

器械運動部位名稱解釋



丁

(五十分圖) 向後  
騰越

(二)分腿騰越

(a)向前 (通稱分腿騰越) 如向前蹲騰越，惟髌節及膝節伸直，兩腿左右分開(參看圖十四)。

(b)向後 前側立於馬前，經騰身撐即轉體二分之一並向後分腿騰越(參看圖十五甲乙丙丁)。

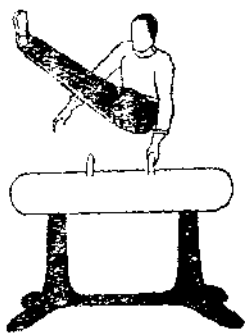


(六十圖)

夾臂騰越

(三)夾臂騰越

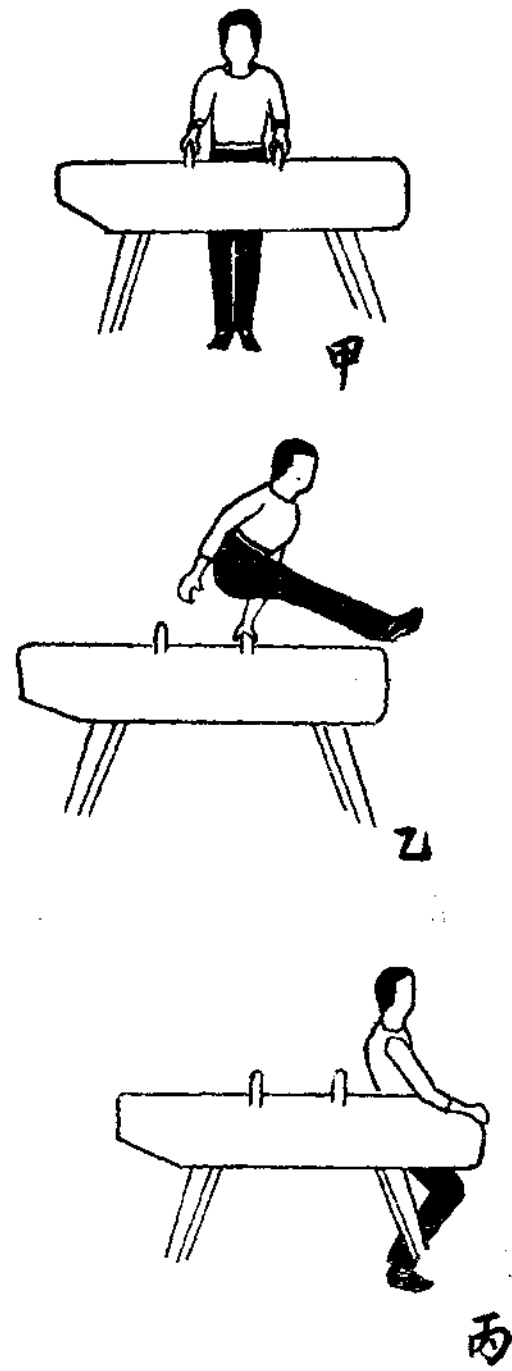
為向前蹲騰越的混合動作，即騰越時，一腿屈膝於兩臂中穿過，另一腿伸直在一側經過(參看圖十六)。



(七十圖)

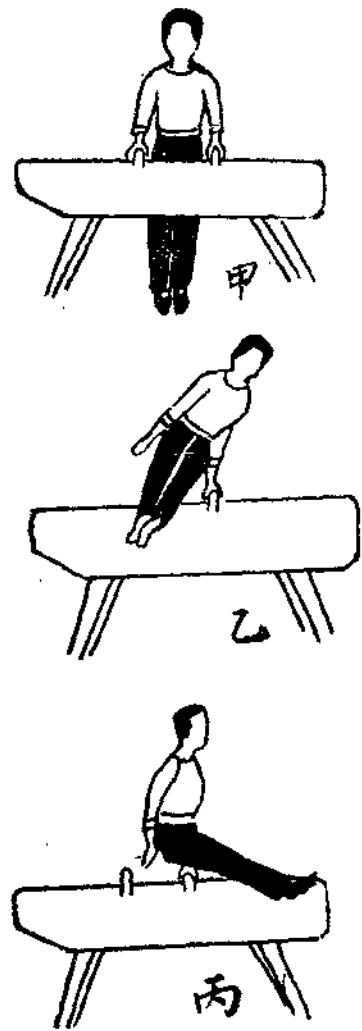
單背騰越



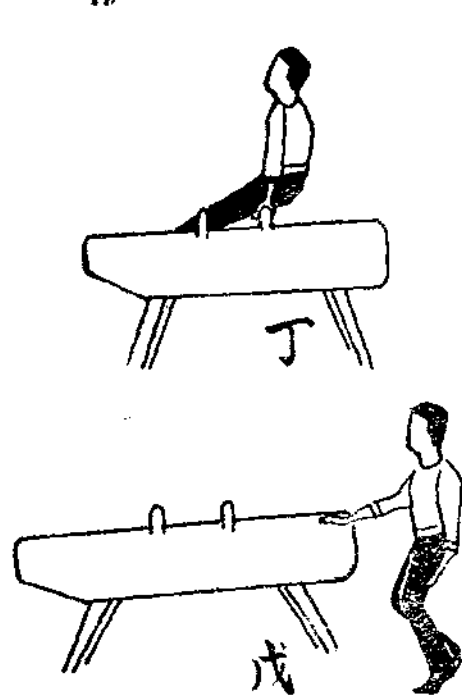


(八十圖)

雙背騰越



(九十圖)  
越騰背三



(四)背騰越

(a)單背騰越

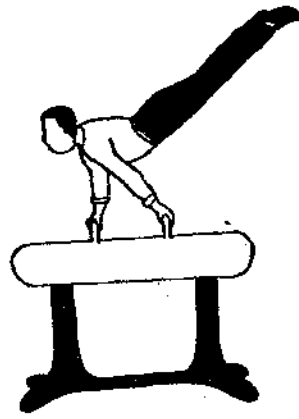
正對器械，跳起經片時撐，同時轉體四分之一，臂向下，兩腿伸直相並於

(b)雙背騰越

同方騰越過器械（參看圖十七）。於單背騰越後，不落下，兩腿順勢繼續繞環，再作一次單背騰越（參看圖

十八甲乙丙。

(c) 三背騰越 於雙背騰越後，不落下，兩腿順勢繼續繞環，並換手再作一次單背騰越（參看圖十九甲乙丙丁戊）。

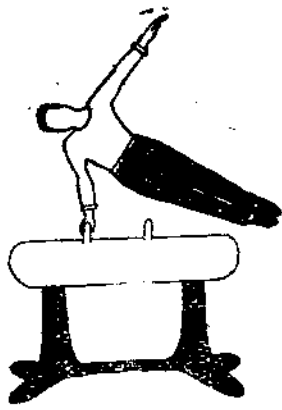


(十二圖)

俯騰越

(五) 俯騰越

正對器械，跳起經片時撐，面及胸部向下，兩腿相並後上舉，挺胸挺腹成倒立姿勢，兩腿於一側騰越器械（參看圖二十）。



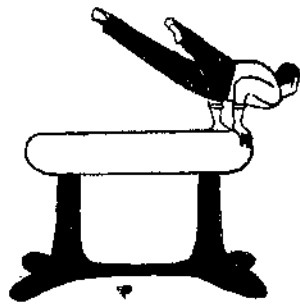
(一十二圖)

(六) 正騰越

如俯騰越，惟面及胸部向前方，兩腿伸直相並於器械的一側騰過，向左正騰越時放左手，身體之右側向下（參看圖二十一），向右正騰越時則相反。

(七) 剪絞騰越

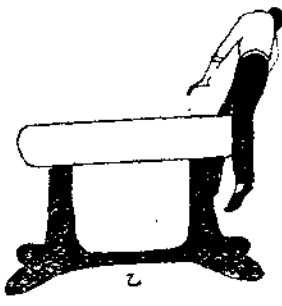
正對木馬，跳起騰身撐於馬頸上，即轉體二分之一，向後分腿騰越下（參看圖二十二甲乙）。



(二十二圖)

剪絞騰越

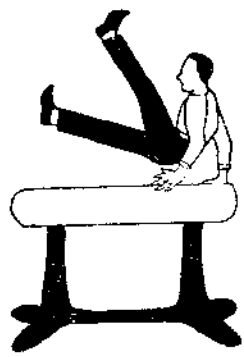
(甲) 騰身撐於馬頸上



(二十二圖)

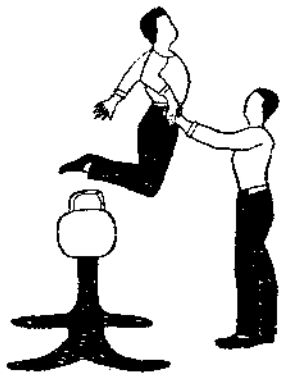
剪絞騰越

(乙) 已轉體二分之一準備向後分腿騰越



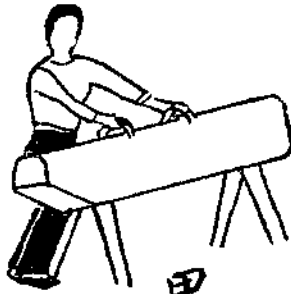
(五十二圖)

剪腿騰越



(四十二圖)

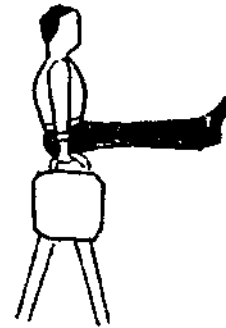
挺身騰越



甲



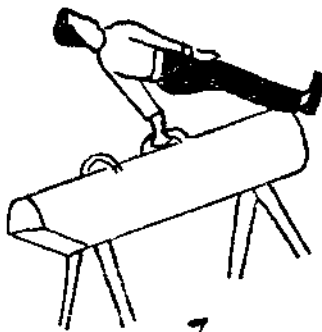
甲



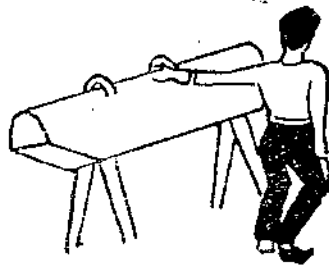
乙

(三十二圖)

縱身騰越



乙



丙

(六十二圖)

旋身騰越

(九) 挺身騰越 如蹲騰越，惟髌節伸直而膝節保持彎屈

(參看圖二十四)。

(十二) 旋身騰越

正對木馬，左手反握，右手正握，跳起即轉體四分之一成俯騰越的姿勢，同時放右手繞腿向前成仰臥撐部位後，擺退下落於木馬之另一方，若反向行時，則左手正握而右手反握（參看圖二十六甲乙丙）。

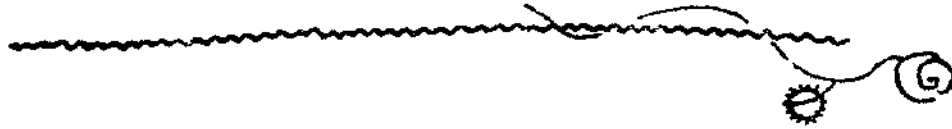
(待續)

(八) 縱身騰越 如蹲騰越，惟兩腿伸直（參看圖二十三

甲乙）。

(十) 剪腿騰越

側立於器械的一側，近器械的一足上擺，其他一足起跳，經片時撐，兩足先後擺過器械而同時落地（參看圖二十五）。



# 機巧運動圖解

國 L. L. Mc Clow.

馮 知 白 譯



續

## 七、足平衡

### 1. 騎坐足上



投擲員仰臥墊上，腿半屈成斜舉部位。演員從投擲員足後三四步處跑來，握投擲員足尖，跳起騎坐於投擲員之足上。投擲員載送演員過頭，使演員在己之頭上方降落墊上。

### 2. 足上腹平衡



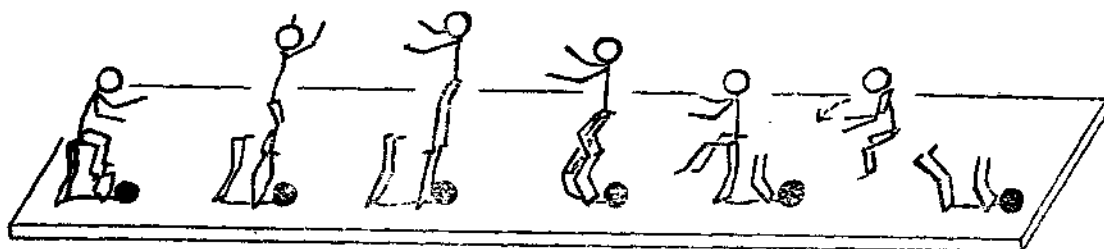
投擲員仰臥墊上，腿半屈成斜舉部位，演員立於投擲員足後，握投擲員之踝部，將投擲員之足抵己之腹部。演員兩足一蹬離地，投擲員舉腿至與地面垂直部位，使演員身體成水平，此時演員放手做兩臂側舉姿勢。

### 3. 騎坐足上至手上平均立



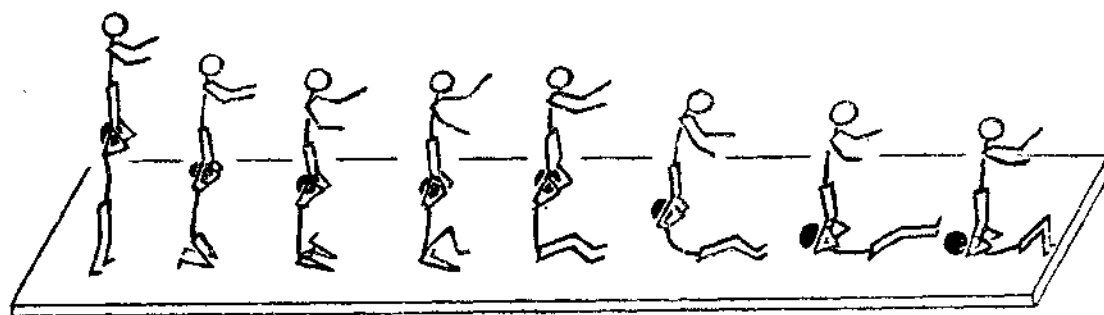
照1.式騎坐足上，投擲員握演員雙足，演員起立於投擲員手上，投擲員俟演員已將平衡後數秒鐘，再將演員放至頭上方之墊上。

4. 騎坐足上，半轉身至手上平均立——(四)



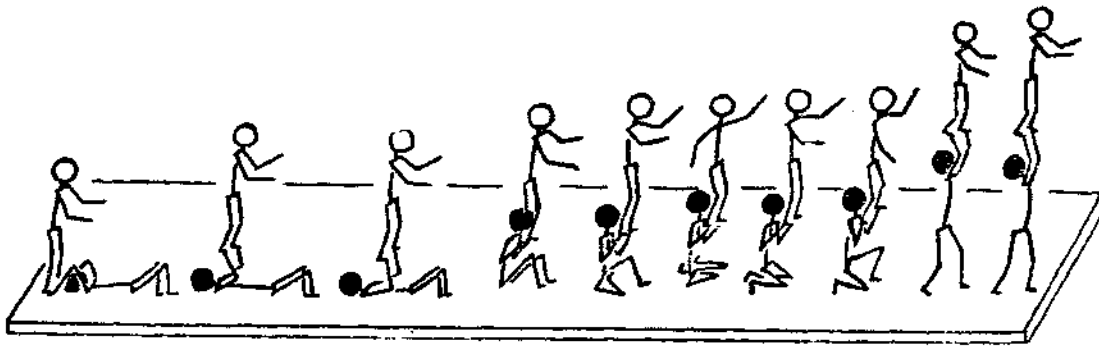
此為本章中之靈巧而易學之動作。開始時，照本節1.式騎坐足上部位，投擲員交臂握演員雙足，兩手姆指均在演員足內側，虎口均向演員足跟，然後向上一舉，演員兩腿伸直，轉體二分之一，成手上平均立。數秒鐘後，投擲員兩手向足方移動，舉足置演員臀下，使演員騎坐其上，放手，載送演員立於前方墊上，或輕輕一蹬，演員至較遠處落下。

5. 立肩，投擲員臥下——(四)



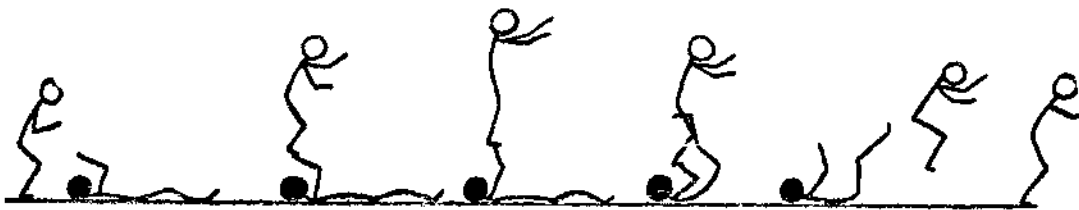
演員立於投擲員肩上，投擲員勾握演員小腿，緊貼頭側，緩緩下蹲跪下至坐之部位，然後向後仰臥。當臥下時，演員雙足從投擲員肩上向前移動，以保持平衡。

6. 手上平均立，投擲員從仰臥部位起立——(五)



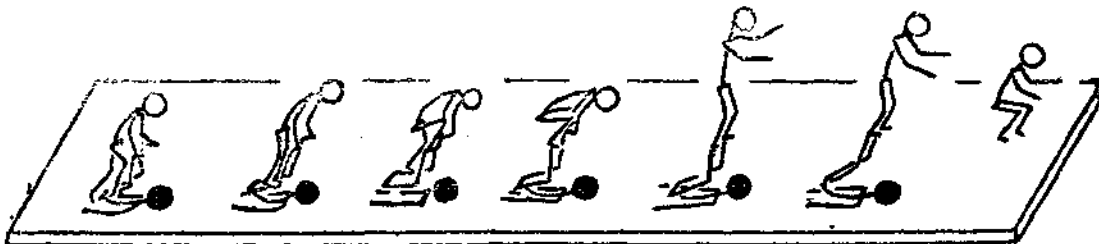
投擲員仰臥，兩手反置肩頭墊上，手掌向上。演員立於投擲員手上，投擲員舉起演員至手上平均立，再移之向前，屈臂，上體坐起。此後由坐或跪之動作，為最難之部份。其法先屈雙膝，疊放右方墊上，左足屈置襠下，左足在臀之左側，然後撐擺臀部向左成跪之部位。學者對於本式動作，每每放棄不學，大都為畏由坐至跪之難，但如依上文所述步驟演習，則可平穩渡過。一般之錯誤為跪起時兩手一高一低，致演員失去平衡；或演員自己移動重心，不由投擲員控制，亦難成功。既已跪起，則起立托舉過頂，非難事矣，本節4.7.兩式，移作本式開始動作，當較美觀。

### 7. 跳至手上平均立——㊸



此為最精美之手上平均立動作。投擲員仰臥，屈臂上舉，手掌向上。演員立於投擲員頭前，屈膝跳起，立於投擲員手上；投擲員兩臂伸直，保持演員之平衡數秒鐘，再移之向前，使演員騎坐己之足上，然後蹬送落地。

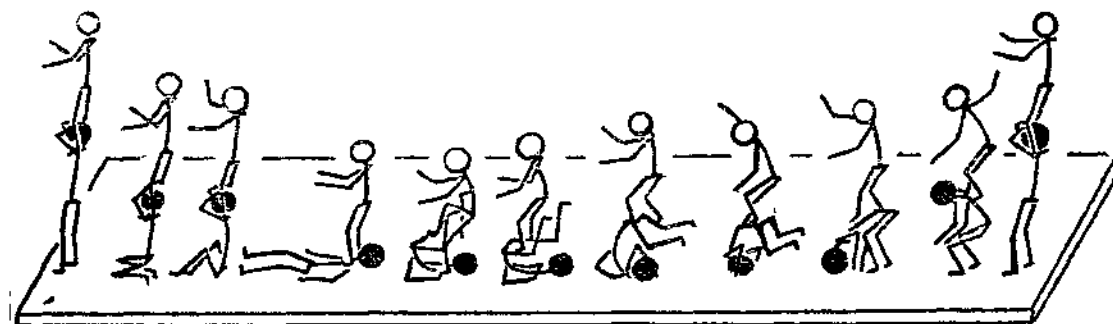
### 8. 足上平均立——㊹



投擲員仰臥，屈大腿貼近腹部，膝半屈，足心向上。演員立於投擲員足後

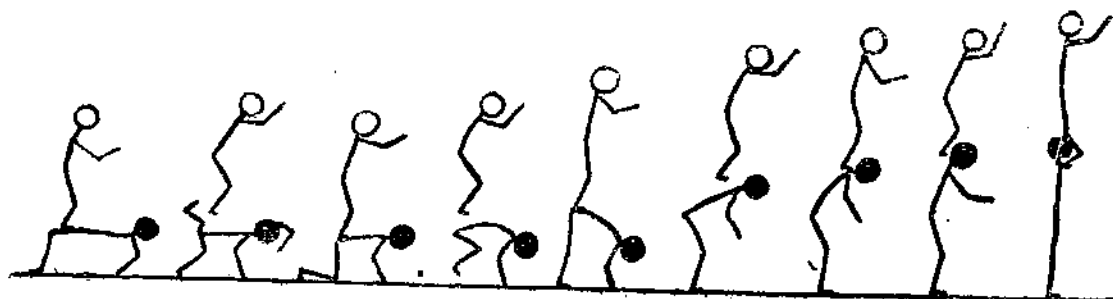
，手扶投擲員雙足，將己之右足踏上投擲員之左股，左足繼之踏上右股；再依次登至投擲員之足上，放手起立，下降時，投擲員雙足向頭後方移動，演員跳落墊上。

9. 從立肩部位繞體走一週 —— ⑦



演員立於投擲員肩上，投擲員向後臥下，如本節之5。然後投擲員屈腿貼近上體，足分開。演員兩足依次登上投擲員之後股，投擲員同時緩緩向後滾翻，至匍匐部位時，演員乃走上投擲員臂部，投擲員再緩緩起立，演員繼續向上走過背部而立於肩上。本式最難部份，為向後滾翻時演員之不失平衡，然若耐心練習，自能得之。

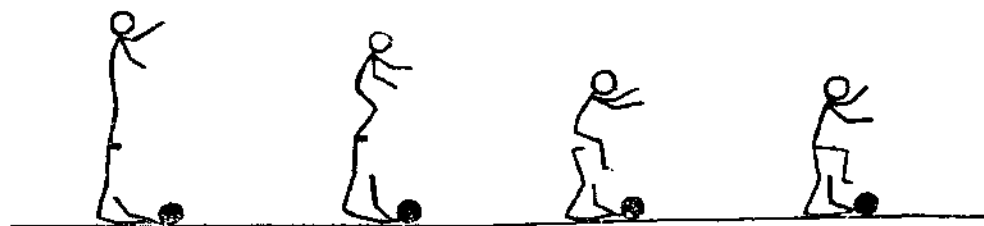
10. 四跳立肩 —— ⑧



投擲員兩手反撐地面，面向上，演員立於投擲員大腿上。當演員第一次跳起時，投擲員急轉身至跪撐部位，演員落於投擲員之臀部。演員第二跳時，投擲員乘機將兩腿伸直。演員第三跳時，投擲員手離地起立，演員落於投擲員之背上。至演員第四跳時，投擲員全體伸直，成直立姿勢，演員落於投擲員之肩上。

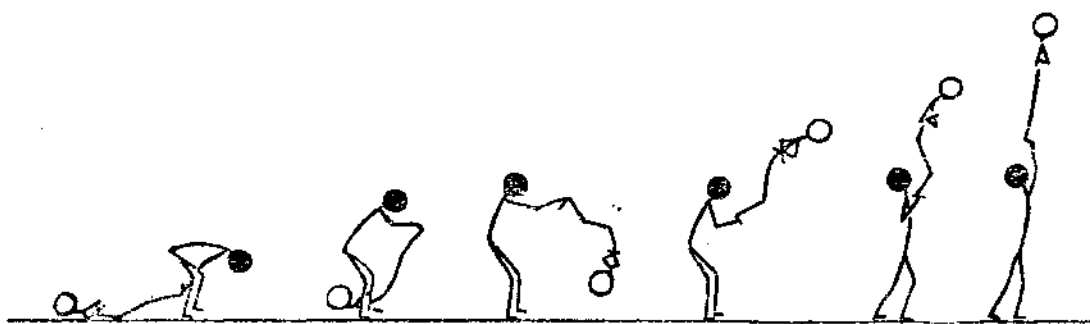
(注意)此式如開始時，投擲員俯臥地面，演員立於投擲員之臀部，則較為容易。

11. 從足上平均立至坐於投擲員之足上——(八)



照8.式成足上平均立時，演員微向前跳，屈膝，上體略向前傾，至坐於投擲員足上之部位。從此部位，可用數種下法，如向後空心筋斗翻下，（本章十之3.）或立於投擲員之手上，由投擲員送至頭前方落地。

12. 穿襠提起至手上平均立——(九)



本式頗為精彩，但須用極小之演員。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，握其兩足，將演員從襠下向前提起，擺向上方，使演員立於手上，隨時將兩臂伸直，成手上平均立之姿勢。

13. 從手上平均立之部位，魚躍穿襠下——(九)

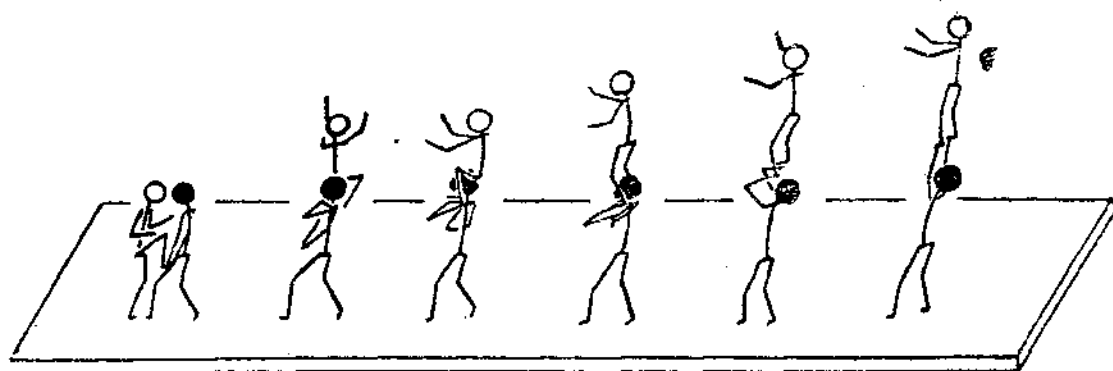
本式為前式之倒演動作。

從前式手上平均立之部位，演員向前擺下，穿過投擲員之襠下，仰臥墊上，如前式開始時之部位。投擲員兩手須緊握演員之足部。

做此兩式之提擺動作時，如氣力不足，可於提起後，再讓演員擺回襠下，如此連做數次，以增提擺之高度，至能舉至直立部位為止。

14. 從前面踏手登肩至手上平均立——(十)

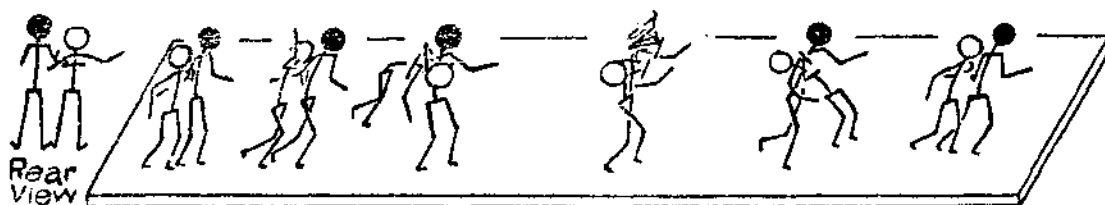




二人對面立。投擲員雙手疊置襠前，右手在上，左手在下，演員右足踏投擲員手上立起，左足從投擲員頭後繞至其左肩，同時投擲員之左手仰置己之左肩，使演員左足立於手上。演員繼續提起右足 投擲員右手仰置右肩上，接住演員之右足，然後投擲員兩臂伸直，舉演員至手上平均立之部位。

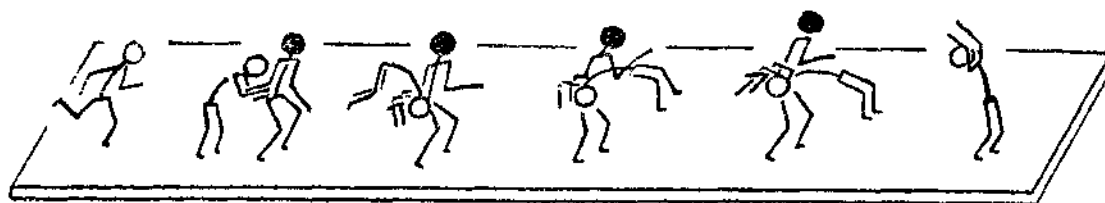
## 八 向前空心筋斗

### 1. 勾臂向前空心筋斗 —— ④



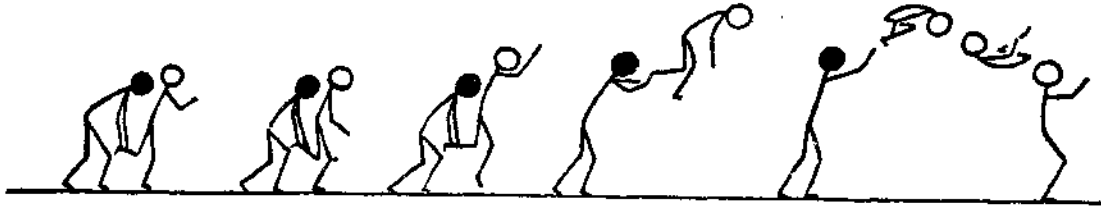
二人並肩立，投擲員在左。投擲員右臂置演員背後，演員左臂勾住投擲員之右臂。二人從墊上前進，演員取勢做向前空心筋斗之動作。此式頗滑稽有味。

### 2. 越臂向前空心筋斗 —— ④



投擲員分腿半蹲，右臂向右平舉。演員從後面跑來，做向前空心筋斗動作，越過投擲員之臂，當翻越時兩臂勾抱投擲員之右臂，使動作容易而無危險。

### 3. 向前空心筋斗，後面舉腿助勢——(六)



二人同方向立，演員在前。演員一足向後屈舉，投擲員兩手握其踝部。演員做向前空心筋斗動作，投擲員提舉其足以助勢。

### 4. 俯臥撐向前空心筋斗，投擲員提踝助勢——(六)



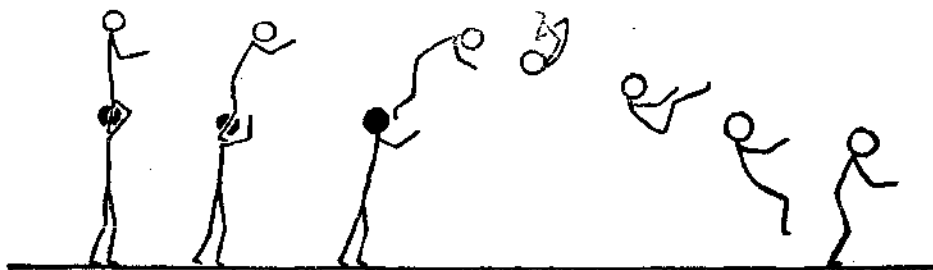
演員成俯臥撐之姿勢，投擲員立其足後，兩手分握其踝部，提起其足，再緩緩放低，演員此時亦屈臂取勢，隨即雙手用力彈起，投擲員同時向上提舉，使演員完成向前空心筋斗動作。

### 5. 穿襠抱腰提舉向前空心筋斗——(七)



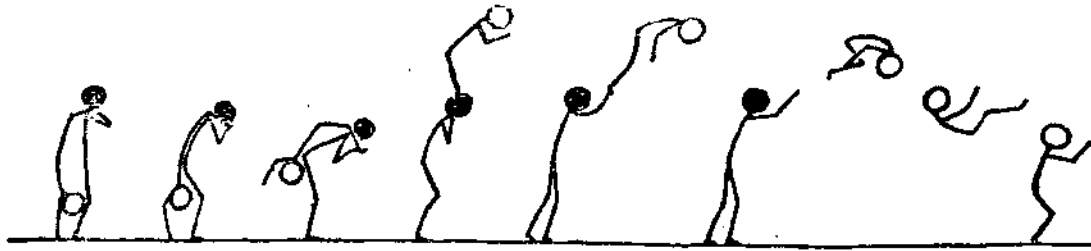
投擲員分腿立，演員背對投擲員坐於地上。投擲員彎體向前，從胯下抱持演員之腰部，穿襠提舉，藉擺動之迴旋力量，使演員成一向前空心筋斗動作在對面落地。演員在空中須屈膝蜷體，兩手抱脛，至降下時徐徐伸體。此式如迴旋力量太大時，演員有面部仆地之虞，故初習時應有人在旁保險。

### 6. 從立肩部位向前空心筋斗——(八)



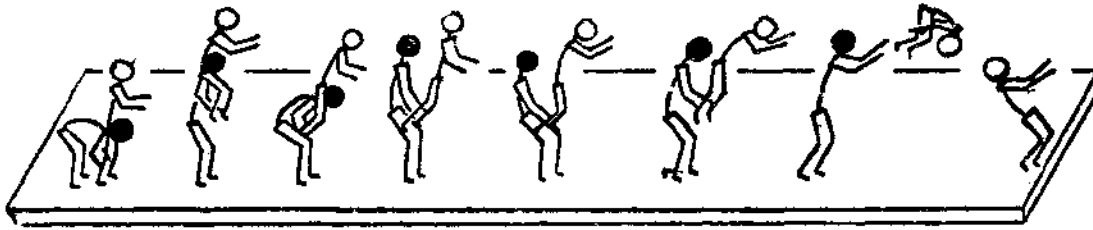
做登肩動作後，演員從投擲員肩上做向前空心筋斗動作，惟翻下時動作須慢，因立在肩上，不須過大之迴旋力也。

7. 手倒立，向前一個半立筋斗——(八)



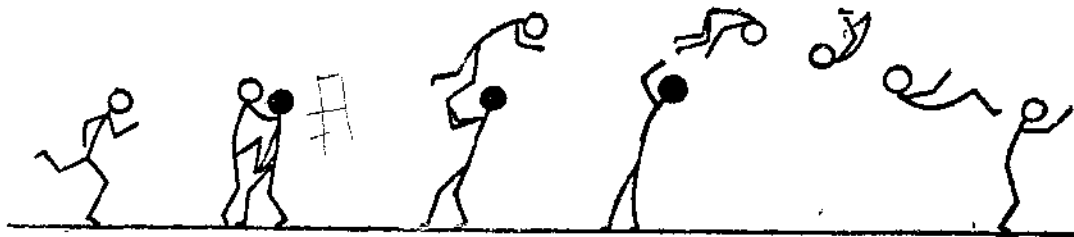
演員從投擲員後方做手倒立，投擲員從兩肩上握住其足踝，彎體向前，拉起演員，使成起坐姿勢而繼以向前空心筋斗之動作。當翻筋斗時，投擲員須將演員高舉，向前輕輕推離以助勢。

8. 腿上向前空心筋斗——(九)



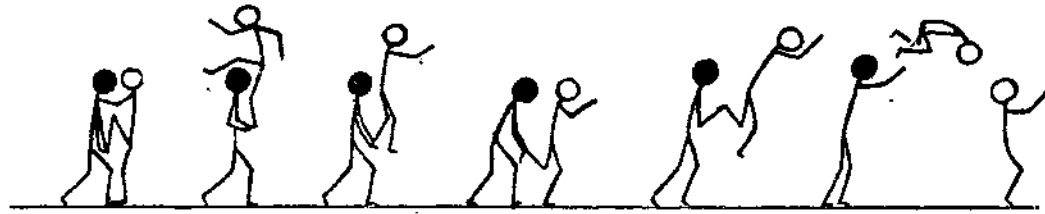
二人同方向立，演員在投擲員之前。投擲員彎體向前，頭置演員膝下，將演員舉起，投擲員握演員小腿，分置演員兩足於己之大腿上，頭從演員胯下縮回，演員此時須略側體向前，以保持兩人之平衡。從此部位，演員做向前空心筋斗動作，投擲員舉投員擲小腿以助勢。

9. 踏手向前空心筋斗，從投擲員頭上越過——(九)



投擲員兩腿分立，一足斜向前出，兩手交握仰置膝前。演員從前方跑來，一足踏上投擲員之手，投擲員舉之向上向後，演員越過投擲員之頭時，做向前空心筋斗動作。

10. 踏手，轉體二分之一，向前空心筋斗——⊕



投擲員兩腿分立，一足斜向前出，兩手交握仰置襠前。演員對立前方，右足踏立投擲員手上，迅即向右轉體二分之一，左腿從投擲員頭上跨過，繞至投擲員前方落地。投擲員移握演員之踝部，助演員做向前空心筋斗動作。

體育研究與通訊

機巧運動圖解

中華全國體育協進會編印

體育季刊

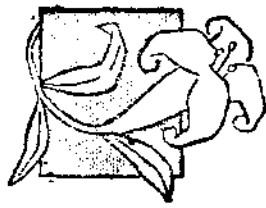
第三卷一期

軍事訓練與體育……………	吳蘊瑞
可否將體育童軍國術打成一片……………	劉雪松
古希臘的體育訓練……………	張泳
大學男生普通技能測驗……………	章輯五
安徽省體育概況……………	周名璋
網球技術的研究……………	崔玉芬
8字形籃球進攻法……………	田漢祥
以電影作體育訓練的方法之功效……………	健民
運動常識測驗……………	陳均謨
器械操墊上運動及累塔……………	陶德悅
世界女子田徑最高紀錄……………	本會

總代售：北平、濟南、開封、廣州、成都、南昌、上海  
上海雜誌公司

零售每冊國幣三角  
預定全年國內連郵只收壹元  
即日預定三卷全年贈送二卷  
合訂本一冊惟須加郵寄裝訂費三角以直接向該會訂閱者為限！  
全國各郵局均可代訂

(交)



# 踢躑舞教學法

章映芬  
孫淑銓

【保留版權】

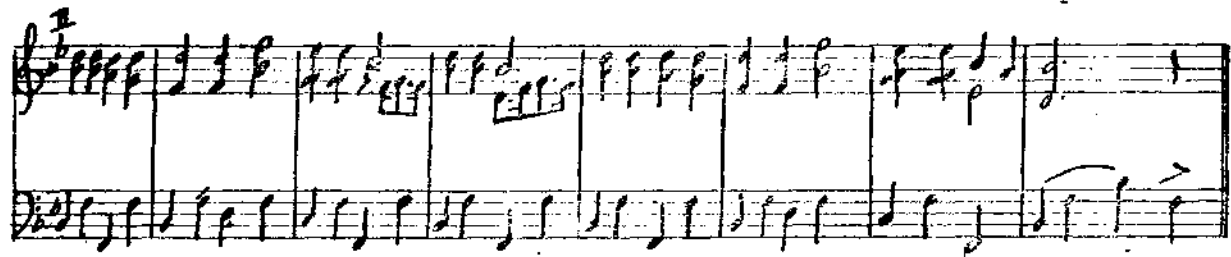
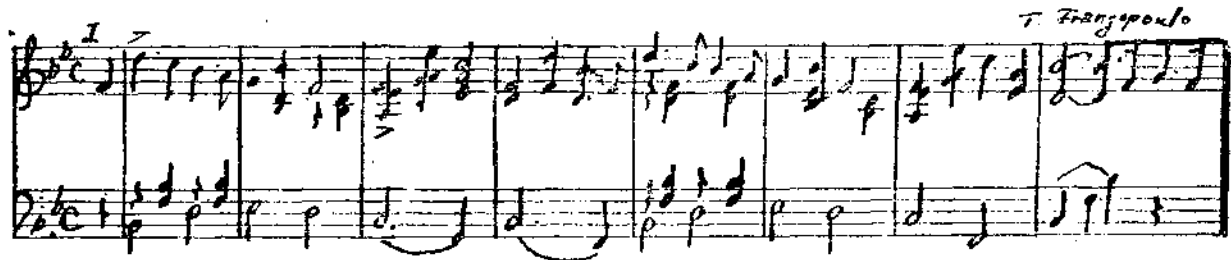
## 拉拉隊隊長

(Cheer leader)

(單人舞)

體育研究與通訊

踢躑舞教學法



——提 要——

- 音樂： Cheer Leder 4/4  
 分段： 共分六段，每段八節，每節四拍。  
 步伐： 推跌步，單足跳，跑步，跑馬步，跳躍步。  
 服裝： 拉拉隊長穿法蘭絨大學外套，手執號筒。

——作 法——

第一段

1. 身重支於右足上，左足稍前出。兩臂前，上，下，側舉（足不動）……………一，二，左足前出作推跌步，臂半灣握拳（圖一）兩臂平行左，右，左移動……………三右足前出作推跌步，臂動作如前，末一拍，左足，併與右足……………四
2. 重復(1)之動作，惟末拍足不併合。



(圖 一)

第二段

1. 右足單足跳，左足側步，右足併與左足，同時兩臂交叉作鐘擺之揮動，重復作兩次……………一，二，足踵轉向外，兩臂平舉；足尖轉向外，再轉

向內，足踵轉向內，同時兩臂作鐘擺揮動兩次

(圖二).....三，四。

2.重復(1)左足跳，右足側出.....一，二，三，四



(圖 二)

**第三段**

1.向右作七側跑步，每拍一步（左足後，右足

側步，左足前，右足側步）左足起.....一，二，

重量在左足上，右足向前踏一步拍手。

右膝高舉，兩臂斜側上伸.....一，

重復踏一步，膝高舉，臂斜伸.....一，

2.重復(1)跑向左.....一，二，三，四，

體重復移於左足上，兩臂側舉，然後於此部

位膝深屈兩次.....一，

重復上述動作，右足前出.....一，

重復本段第一節拍之動作.....一，

3.左足前踏一步由左足向上一跳，兩臂上舉向

外繞圈，落地時兩足併合.....一，二，

雙足跳兩次臂前上舉，再跳一次（最後次離

地最高）.....一，二，

注意： 本舞蹈所有動作均如體操活動須劃分清楚。



(圖 三)

**第四段**

1. 作四跑馬步向左侧，同时两臂侧举向外绕圈  
四次.....一，二，  
膝深曲，手指触地，向上一跳成左足前出推  
跌步，两臂并举.....一，  
重复膝曲及推跌步.....一，
2. 重复(1)之动作跑马步向右.....一，二，三，四，

**第五段**

1. 面向左，向前跑七步，膝高举同时手握拳左  
右向前交换伸.....一，二，  
作一跳动双步(三快步)斜向前，右方同时两  
臂向外绕大圈.....一，  
重复双步向前左方.....一，
2. 面向右，重复上述动作.....一，二，三，四，

**第六段**

1. 左足前出推跌步，同时两臂前上举，重量在  
左足上  
体重移于右足上，两臂下举后举.....一。



# 勃克路丁舞

(Buck Routine)

(簡單的)

體育研究與通訊  
舞臺舞教學法



五七

## — 提 要 —

分段： 分八段，每段四節，每節八拍。

步伐： 踵步，前滑步，後滑步，三音步，複音步，換步，尖踵，割步。

排列： 形式不拘，為整齊起見，最好排成單行。

——作 法——

**第一段**

靠室右邊向前直線進行。

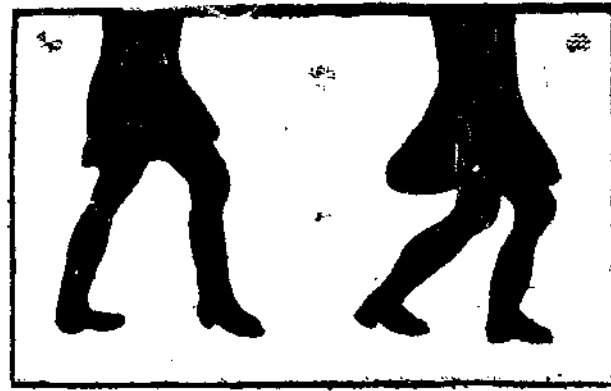
- 第一節： 1. 右足尖前點地……………一 } 圖一  
           重踏右足踵……………二 }  
           左足尖前點地……………三  
           重踏左足踵……………四  
 2. 重複本節(1)……………一，二，三，四

- 第二節： 1. 左足前滑(聲重)，同時右腿前舉。……………一  
           右足走前一步……………二  
           右足前滑(聲重)，同時左足前舉……………三  
           左足走前一步……………四 } 圖二  
 2. 重複本節(1)一，二，三……………一，二，三

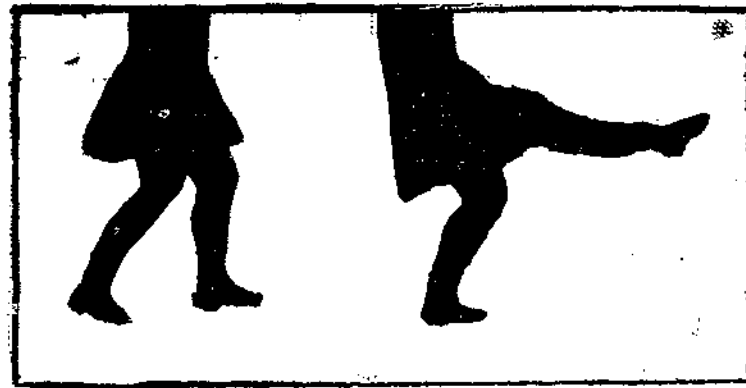
- 第三節： 1. 左足尖前點地……………四  
           重踏左足踵……………一  
           右足尖前點地……………二  
           重踏右足踵……………三  
 2. 重複本節(1)……………四，一，二，三

第四節 (面向前)

1. 左足起三拍步……………四，一  
           右足起三拍步……………二，三  
 2. 左足起三拍步……………四，一  
           傾跌步(右)……………二  
           傾跌步(左)……………三



(圖 一)



(圖 二)

**第二段**

- 第一節： 1. 右足起三音步.....四，一  
           左足起三音步.....二，三  
           右足在本位踏.....四  
           左足在本位踏.....一  
           右足向前斜方掃出.....二  
           左足前滑（右足仍前舉）.....三

圖三



(圖 三)

第二節： 重複本段第一節

- 第三節： 1. 右足起三音步……………四，一  
           左足向前斜掃出……………二  
           右足前滑……………三
2. 左足起三音步……………四，一  
           右足向前斜方掃出……………二  
           左足前滑……………三

第四節： 重複本段第三節

**第三段**

- 第一節： 1. 拍腿(右，左，右，左)……………四，一  
           右足踏……………二  
           左足踏……………三
2. 停……………四  
           換步(右—左)……………一  
           右足踏……………二  
           左足踏……………三

第二,三節： 重複本段第一節(作二次)

第四節： 重複第一段第四節，但用右足起作三音步

**第四段**

- 第一節： 1.左足複音步……………四  
     左足踏至右足後面……………一  
     右足向旁側出一步……………二  
     右足前滑，同時左足前舉……………三  
 2.左足向前踏出一步……………四  
     左足後滑，同時右足後舉……………一  
     右足踏……………二  
     左足踏……………三
- 第二節： 重複本段第一節，但用右足起作複音步
- 第三節： 重複本段第一節
- 第四節： 重複第一段第四節，但用右足起作複音步。

**第五段**

(面向右牆)

- 第一節： 1.左足三音步……………四，一  
     右足尖踵步……………二，三  
 2.左足前走一步……………四  
     右足向後掃……………一  
     左足後滑，同時右足仍後舉……………二  
     右足前走一步……………三
- 第二節： (面向前牆)……………，
- 1.左足三音步……………四，一  
     右足三音步……………二，三  
 2.左足三音步……………四，一  
     兩足拖擺前滑……………二  
     兩足拖擺後滑……………三
- 第三節： (面向左牆)

重複本段第一節，但右足起作三音步

第四節： (面向前牆)

重複本段第二節，但右足起作三音步

**第六段**

- 第一節： 1. 左足三音步……………四，一  
           右足三音步……………二，三  
           2. 左足三音步……………四，一  
           右手拍前舉之右腿……………二  
           右足尖點地，膝直……………三
- 第二節： 重複本段第一節，但用右足起作三音步
- 第三節： 1. 左足三音步……………四，一  
           右手拍前舉之右腿……………二  
           右足尖點地，膝直……………三  
           2. 右足三音步……………四，一  
           左手拍前舉之左腿……………二  
           左足尖點地，膝直……………三
- 第四節： 重複本段第一節

**第七段**

- 第一節： 1. 右足向前斜方掃出……………四  
           左足前滑……………一  
           右足踏至左足後面……………二  
           左足向前掃出……………三  
           2. 右足前滑，同時左足仍前舉……………四  
           左足躡步……………一  
           保守此部位不動……………二，三
- 第二節： 重複本段第一節但用左足起
- 第三節： 1. 右足尖踵步……………四，一  
           左足前走一步……………二  
           右足前走一步……………三  
           2. 左足尖踵步……………四，一  
           右足前走一步……………二

第四節： 左足前走一步……………三  
 重復本段第一節

**第八段**

第一節： 1. 左足複音步……………四  
 換步(左—右)(身體向前傾跌，重量支右足  
 上，音重)……………一  
 左足踏後一步(重)……………二  
 右足後掃(右足着地時間愈長愈好)……………三  
 2. 左足後滑(重)……………四  
 右足走前一步……………一  
 左足複音步……………二  
 換步(左—右)……………三

圖四

第二，三節：重復本段第一節(兩次)  
 第四節： 1. 左足複音步……………四  
 換步(左—右)(重)……………一  
 左足向後走一步……………二  
 右足後掃(右足着地時間愈長愈好)……………三  
 2. 左足後滑……………四  
 停……………一  
 右足割左足前出……………二  
 左足踵在前點地……………三



"四" "一" "一" "二" "三" "四"  
 (四 圖)

## 江蘇省立

# 南京公共體育場

## 活動事業概況(一)

張東屏

查本場平時活動事業。除日常指導到場運動之民衆外。復依照時令。分別組織各種錦標比賽及訓練班等。爰就第一學期分別述其梗概。先在本刊發表。所以稍留痕迹。藉作他日之查考云爾。

### 南京第四屆網球會

本場於上年度五月上旬，擬定規約，整理場地及休息室等，籌備繼續組織第四屆南京網球會，計七月份參加會員男性者有傅奎等二十四人，女性者有張傑等五人，共二十九人，八月份男會員有左明等二十九人，女會員有陳希鮑等二人，共三十一人，九月份參加者男子有丁文治等十七人，女子有田文華等二人，共十九人。於九月底按照規約辦理結束，茲將本屆規約附後。

### 南京網球會簡章

- 一、本會由江蘇省立南京公共體育場組織定名為南京網球會
- 一、本會以促進網球技術增加身心健康聯絡友誼及鼓勵社會體育為宗旨
- 一、本會於每年網球季時徵求會員會員之入會規約另訂之
- 一、本會設委員會由體育場聘請委員三人主持會務
- 一、本會設幹事二人由體育場指導員担任料理日常事務
- 一、本簡章有未盡善處得修改之

### 南京網球會第四屆徵求會員規約

廿五年五月

- 一、會員 分男會員與女會員兩種凡品性端正無不良嗜好者均得繳費入會為本會會員

- 二、會費 (一)全期(自六月一日起至九月三十日止)男會員七元女會員

五元



(二)分期(一個月)男會員兩元女會員一元五角(無論在某月之任何一日起均作一個月計算)

三、入會手續 到本會填寫報名單並隨繳會費及本人最近二寸或四寸半身照片兩張

四、會 址 公園路江蘇省立南京公共體育場

五、球 場 本會暫設硬地球場四面在體育場辦公室旁

六、拍球期限 自六月一日起至九月三十止

七、拍球時間 每日下午二時半至六時半每逢星期日及放假日自上午九時起

八、會 證 本會會員由本會發給會員證以便鑒別此證限本人應用期滿仍須交還本會平時亦不得借與他人

九、拍球次序

入場拍球以到場之先後為序如會員衆多時應彼此輪流入場並以組成雙打為原則每四十分鐘告一段落俾使各會員機會平等利益均沾倘會友攜帶親友拍球須俟球場空閒時方可加入並須先在簽名簿上簽名每人每四十分鐘納法幣一角或每一場地每四十分鐘納法幣三角又非會員來會拍球至五次以上者本會得請其繳費入會以示限制

十、用 具 球及球拍等均須自備球網由本會置備

十一、工 役 拾球童子由本會雇用

十二、暫停拍球 凡遇天雨地濕或有正式比賽時則須暫停拍球

十三、服 裝 拍球時服裝宜整潔背心長衫請勿穿着以重觀瞻着有跟或硬底

皮鞋者不得入場拍球以免損壞場地

十四、勸 告 本會委員及辦事人之勸告會員應絕對遵從

十五、附 則 除星期一、四兩日上午整理球場停止開放及星期日放假日本會開放外其餘上午來場拍球者每四十分鐘每人納銅元十枚或

每一場地納銅元二十枚再本規約有未盡善處本場得修改之

## 南京第九屆網球錦標賽

本場於七月十五日繼續組織南京第九屆網球錦標賽，二十日開始報名，八月一日報名截止，計參加公開組男子單打錦標者有郭啓達等二十七人，男子雙打錦標者有張叔荃李昌伯等十四組。女子單打錦標者有羅慧琳等六人，女子雙打錦標者有黃山農金琳等三組，參加青年組(男子單打)錦標者有顧樹森等五人，自八月八日開賽，至二十六日全部結束，茲錄各組錦標得主於後：

男子單打錦標——馬少伯

男子雙打錦標——李雲岩 張箕曾

女子單打錦標——黃山農

女子雙打錦標——茅於文 陳希鮑

青年組錦標——凌宏璋

### 中年組錦標——李瑞甫

#### 附本屆錦標賽規約於後

## 南京第九屆網球錦標賽規約

廿五年七月

一、主辦機關 江蘇省立南京公共體育場

二、職員 1. 由主辦機關聘請委員三人組織委員會處理重要會務及解決一切障礙事項

2. 設幹事二人由主辦機關指導員擔任之

3. 裁判員由主辦機關聘請之

三、分組標準 甲、公開組分五個錦標

1. 男子單打錦標

2. 男子雙打錦標

3. 女子單打錦標

4. 女子雙打錦標

5. 混合組(男女混合組成之雙打)錦標

乙、青年組(男子單打)錦標

丙、中年組(男子單打)錦標

四、報名資格 甲、公開組凡在本京各機關或住居本京有業餘資格者均得報名參加比賽

乙、青年組凡在本京各機關或住居本京其實足年齡在二十歲

丙、中年組凡在本京各機關或住居本京其實足年齡在四十歲

以下有業餘資格者均得報名參加比賽

丙、中年組凡在本京各機關或住居本京其實足年齡在四十歲

以上有業餘資格者均得報名參加比賽

註 1. 違犯業餘運動規則者不得參加比賽

2. 一個球員以參加兩個錦標比賽為限惟不能參加同一錦標內之兩個雙打比賽

3. 乙丙兩組為願及青年之體力未足及中年之精力較遜起見

故另設錦標以資提倡凡年齡不合規定者不得參加

五、報名地點 公園路江蘇省立南京公共體育場

六、報名日期 自七月二十日起至八月一日下午六時止

七、報名費 報名時應繳報名費如左

1. 男子單打 國幣一元

2. 男子雙打 國幣一元五角

3. 女子單打 國幣五角

4. 女子雙打 國幣一元

5. 混合組 國幣一元

6. 青年組 國幣一元

7. 中年組 國幣一元

八、報名手續 將主辦機關印就之報名單詳細填明隨繳報名費及本人最近二寸或四寸半身照片一張交到公園路江蘇省立南京公共體育場

註

1. 凡參加兩個錦標比賽者應繳照片兩張
2. 凡參加青年組或中年組者其確切年齡必須具有機關或家長

與關係人之證明書

九、比賽日期 預定自八月七日起至八月三十一日止時間每日下午三時起星期日上午九時起

十、比賽方法 均採淘汰制比賽勝負除男子單打雙打及青年組之複賽（最後

四人或四組）決賽採五賽三勝制外餘均採三賽二勝制

十一、用具 網球用鄧祿普（Dunlop）球由主辦機關供給球拍等須各自備

註 球價高昂初賽次賽時不能完全供給新球以資節省附此申明

十二、比賽地點 公園路江蘇省立南京公共體育場

十三、場地 硬地球場

十四、服裝 以短衫短褲或短衫長褲橡皮底鞋或布底鞋為標準

十五、比賽規則 按照二十四年全運會網球規則

十六、延期棄權 球員如有特別事故不能按規定日期比賽者須得對方同意並視

全部秩序上毫無妨礙後先日將其理由書通知主辦機關申請延

期經主辦機關認可方為有效否則作棄權論

十七、遲到辦法 遲到十分鐘者作為棄權論但對對方之遲到可酌量辦理雙方不

到俱作棄權論

十八、處罰 球員如有違犯本規約者委員會有議決處罰之權處罰種類依其

輕重而定約分下列二項一、警告二、停止其比賽權

十九、抗

議

球員如有抗議事件應將正式抗議書於事實發生後三十六小時內提交委員會議解決之委員會之判決為最後之決定

二十、獎

品

各組優勝者由主辦機關贈予錦標以留紀念

## 南京第八屆乒乓球錦標賽

本場於八月三十日繼續組織南京第八屆乒乓球錦標賽，九月五日開始報名，十五日截止，計參加男子個人組者有戚家祿等十九人，男子團體組者有公餘甲等十三隊，男童個人組者有祝柏鹿等十二人，女童個人組者有袁應珍等六人，男童團體組者有新生等三隊，女童團體組者有努力等二隊，聘請張信孚袁仲濂徐紹武先生為委員，自九月十九日起賽，至十月四日全部結束，茲將各組錦標得主列後。

男子個人組錦標——竺永康

男子團體組錦標——克利特隊

男童個人組錦標——章 佺

男童團體組錦標——龍門隊

女童個人組錦標——高蕙芳

女童團體組錦標——進步隊

附本屆錦標賽規約於後

# 南京第八屆乒乓球錦標賽規約

一、主辦機關 江蘇省立南京公共體育場

二、委員會 由本場聘請委員三人組織委員會處理重要會務及解決一切

### 困難事項

三、幹事 由本場指導部主任之料理錦標賽一切進行事宜

四、裁判員 由本場聘請之

五、分組 分成人與兒童兩部

(壹)成人部分男子個人及團體女子個人及團體等四個錦標

(一)男子個人組錦標

(二)男子團體組錦標

(三)女子個人組錦標

(四)女子團體組錦標

附註 一、凡住居本京或在本京各機關之服務者均得報名參加

加

二、一個團體須加入五組替補二組(替補不足則聽)

三、一個球員不能參加兩個團體比賽

四、凡違犯業餘運動規則者概不得參加

(貳)兒童部分男童個人及團體女童個人及團體等四組

(一)男童個人組

(三)男童團體組

(三)女童個人組

(四)女童團體組

附註

一、身高在六十二英寸以下之兒童住居本京或在本京工

讀(商舖工作學校讀書)而有一實足年齡十六歲以內

「家長或師長等證明書者均得報名參加

二、參加團體賽者每一團體須加入五組替補二組(替補

不足則聽)

三、一個球員不能參加二個團體比賽

六、報名處 公園路江蘇省立南京公共體育場

七、報名日期 即日起至九月十五日下午六時截止

八、報名手續 將報名單詳細填明並隨帶本人最近二寸或四寸半身照片一

張到本場繳費報名(團體者須團體照片或個人二寸或四寸

半身亦可)手續不全概不報名(兒童部另須證明書)

九、報名費 (一)成人部男子個人組每人國幣三角團體組每一團體國幣

一元女子個人組每人國幣二角團體組每一團體國幣五

角

(二)兒童部不論男女個人組每人國幣一角團體組每一團體

國幣四角

十、比賽日期 預定九月十九日起至十月四日止時間除星期日上午九時起

外餘均在下午二時半起晚間九時半止

十一、比賽方法 男子及兒童之個人組採淘汰制外其餘各組均採單循環制倘遇參加之人數或團體過多時則分部舉行比賽復將各部之優勝者再作最後之決賽各組比賽均採五賽三勝制團體以五組中勝三組者為勝（團體比賽必須在規定時間五分鐘前將當日出場比賽員名單由其指導員或團長填寫交於本場幹事不得更動倘組數不足則該組即作棄權論）

十二、比賽規則 採萬國乒乓球協會規則用九平計分制

十三、用具 由本場供給1. 乒乓球用軟球(2號連環牌球) 2. 乒乓球拍用長九英尺闊四英尺八寸高二英尺七寸之規定者 3. 球拍(球拍欲自備者亦可惟須合乒乓球規則之規定)

十四、地點 公園路江蘇省立南京公共體育場

十五、延期賽權 比賽秩序由本場編定不得更改如個人或團體有特別事故不能比賽者須得對方同意並約定補賽日期(須在比賽期內並不得妨礙全部比賽秩序為原則)後先日繕具理由書通知本場申請延期否則作棄權論

十六、遲到辦法 照規定時間逾十分鐘不到者即作為棄權論倘得對方之通融則可酌量辦理雙方不到俱作棄權

十七、處罰抗議 球員如有違犯規約及比賽規則者委員會有議決處罰之權球員若有抗議事件應將正式抗議書於事實發生後三十六小時

體育研究與通訊 南京公共體育場活動事業概況

內提交委員會解決之委員會之判決為最後之決定

十八、獎品 成人部各組之優勝者由本場贈予錦標兒童部各組之優勝或成績較佳者均贈予特別獎品以資鼓勵

## 南京第二屆射箭訓練班

本場於九月二十三日繼續組織南京第二屆初級射箭訓練班，聘請張唯中先生擔任指導，十月四日報名截止，計參加者有朱錫純王劍英等十一人，於十月七日開始訓練，每週授課二小時，為期四週，十一月五日結束，茲將本屆規約附錄于後。

### 射箭訓練班簡章 廿五年九月

- 一、本班定名為江蘇省立南京公共體育場第二屆初級射箭訓練班
- 二、本班以訓練初級射箭技術及鍛鍊身心健康為宗旨
- 三、本班指導員由本場聘請張唯中先生担任之
- 四、凡有正當職業品行優良年在二十歲以上有志學習初級射箭者均得報名加入
- 五、報名日期自即日起至十月四日截止
- 六、名額以二十人為限(不論性別)
- 七、報名手續由本人持最近四寸或二寸半身照片一張到本京公園路省立南京公共體育場辦公室填單報名

八、訓練時期自十月七日起至十月底止  
九、訓練時間每星期二次規定如左

1. 星期三下午五時至六時

2. 星期日下午五時至六時

十、本班概不收費(用具自備)

十一、用具竹弓箭一張羽毛箭一枝(價約法幣八角)本班可代辦

十二、報名參加者須遵守本場一切規約

十三、報名參加者須按照規定時間到場練習不得中途退出遇有特別事故不在

此例

十四、本簡章有未盡善處得由本場隨時修正之

### 南京第三屆分項運動比賽

本場於十月四日繼續組織南京第三屆分項運動比賽，十月十六日報名截止，計參加男子公開組跳高者有沈鐵俠等十一人，又擲鐵餅者童萬鎔等九人，男子社會組跳遠者有張年春等三人，又推鉛球者有劉義理等四人。女子組跳高者有田澤坤等二十五人，又推鉛球者有林瑞怡等十人，於十月十八日上午十時開始比賽，茲將結果列後。

#### △男子公開組

跳高

1. 蔡英傑 2. 盧欽中 3. 程銘盤 4. 鮑賢琦 成績一、五七二

#### 擲鐵餅

1. 葉官泰 2. 林明運 3. 林啓仁 4. 鮑賢琦 成績二八、六五

#### △男子社會組

#### 跳遠

1. 張年春 2. 華特 3. 劉義理 4. 缺 成績五、九六

#### 推鉛球

1. 張年春 2. 封室玲 3. 劉義理 4. 黃鴻聲 成績九、六二

#### △女子組

#### 推鉛球

1. 吳紹德 2. 陳祖恩 3. 林瑞怡 4. 程慧瑞 成績七、三二

#### 跳高

1. 袁佩瓊 2. 林瑞怡 3. 羅警華 4. 凌厚仁 成績一、二二二

附本屆規約於後

#### 南京第三屆分項運動比賽規約

廿五年十月

一、主辦機關 江蘇省立南京公共體育場

二、分組 分三組(一)男子公開組(二)男子社會組(三)女子組

三、與賽資格 (一)男子公開組凡年齡已逾十六歲適合業餘運動規則而非

臨時住居本京並有正當職業者均得參加

(二) 男子社會組凡年齡已逾十六歲適合業餘運動規則而非臨時住居本京並須不在學校讀書者均得參加

時住居本京並須不在學校讀書者均得參加

(三) 女子組凡年齡在十四歲以上適合業餘運動規則而非臨時住居本京並有正當職業者均得參加

住居本京並有正當職業者均得參加

#### 四、比賽項目

1. 男子公開組 「跳高」 「擲鐵餅」

2. 男子社會組 「跳遠」 「推鉛球」

3. 女子組 「跳高」 「推鉛球」

#### 五、註冊日期

自即日起至十月十六日下午六時止

#### 六、註冊手續

將本場印就之註冊單詳細填明連同本人最近二寸半身照片一張及註冊費等送交公園路本場註冊領號布既註冊後不得更改所繳各件概不退還

#### 七、註冊費

每人參加一項者國幣一角二項者二角

#### 八、比賽日期

十月十八日上午十時男子公開組「跳高」男子社會組「跳遠」下午三時男子公開組「擲鐵餅」女子組「推鉛球」四時男子社會組「推鉛球」女子組「跳高」

#### 九、比賽地點

公園路江蘇省立南京公共體育場

#### 十、延期比賽

遇天雨不能比賽時由本場臨時通知改期比賽

#### 十一、錄取名次

取前四名  
由本場聘請

#### 十二、裁判員

由本場聘請

十三、比賽規則 採用民國二十四年第六屆全國運動大會田徑賽規則

十四、服裝 服裝均歸自備

十五、號布 由本場發給每人同樣號布二個綴於胸前背上各一不用本場發給之號布不得與賽

十六、獎品 各項前四名由本場贈給獎牌以示鼓勵

## 南京第五屆太極拳訓練班

本場於十月上旬繼續組織第五屆太極拳訓練班，二十日報名截止，計入班受訓者男子有楊興漢許明秋等四十八人，女子有楊安慰陳國華等六人，共計男女五十四人，聘請李雅軒郭憲三兩位先生為導師，於十月二十一日開始訓練。為期兩個月，每逢星期三、五、日三天為訓練時間，分兩班教授，凡未經學習者入初級班，已經受過訓練者入研究班，至十二月二十日結束，並全體攝影以留紀念，茲將本屆規約附後。

### 太極拳訓練班簡章 廿五年十月

- 一、本班定名為江蘇省立南京公共體育場第五屆太極拳訓練班
- 二、本班以却病養生陶冶性情使運動民衆化為宗旨
- 三、本班指導員由本場聘請精於太極拳者擔任之
- 四、本班設初級班及研究班二組

甲、初級班凡對於太極拳有相當興趣而志願學習者不論男女均得報名參加惟名額以五十人為限

乙、研究班凡受本場各屆初級訓練期滿者或經本場相識者之介紹者為限  
五、報名日期自即日起至十月廿日止自度職務及其他有不便之處而未能依時出席者請勿報名

六、報名手續由本人持最近四寸或二寸半身照片一張到本京公園路江蘇省立南京公共體育場辦公室填單報名(無照片者請勿勞駕)

七、訓練期為兩個月自十月卅一日起至十二月廿日止  
八、訓練時間暫定如下

(一)初級班 星期三下午五時至五時五十分  
星期五下午五時至六時

(二)研究班 星期日上午七時至七時五十分  
星期三下午五時五十分至六時三十分  
星期日上午七時五十分至八時四十分

九、本班概不收費

十、教授課程

(一)初級班訓練太極拳及推手

(二)研究班研究太極拳原理及應用

十一、報名參加者須遵守下列規約

(一)遵守本場一切規約

(二)按規定時間到場練習絕對不得中途退出倘因故請假須事前申明理由  
(三)一切不頁嗜好須概行摒除  
十二、本簡章有未盡善處得由本場隨時修正之

### 南京第九屆足球錦標賽

本場於十月二十四日繼續組織南京第九屆足球錦標賽，先行訂定規約整理場地，旋於二十六日通告各機關，自十一月一日起開始報名，小橡皮球組十日截止，足球組十五日截止，計參加小橡皮球組者有兵工米鼠等十一隊，參加足球組者有政院金剛等九隊，聘請金兆均徐紹武張信孚徐振東蕭伯平為委員，於十一月十五日開始比賽，至十二月二十七日全部結束，兩組比賽共計六十二場，結果小橡皮球組一中隊得錦標，足球組國體隊得錦標，茲錄全部成績及比賽規約于後。

#### ▲附比賽成績于后

#### 足球組

隊名	賽	勝	負	和	得分
國體	七	五	〇	二	十二
衛生	七	五	一	一	十一
交校	七	四	三	〇	八



津浦	七	三	二	二	八
遠校	七	二	五	〇	四
中大	七	二	五	〇	四
金剛	七	一	五	一	三
海軍	註	中途以事申明退出成績不計			
院政					

### 小橡皮球組

#### ▲皮字部

隊名	賽	勝	負	和	得分
一中	五	五	〇	〇	十
兵工	五	四	一	〇	八
震京	五	二	三	〇	四
兀靈	五	二	三	〇	四
米鼠	五	一	三	一	三
馬校	五	〇	四	一	一
▲球字部					
遠校	四	四	〇	〇	八
四藏	四	三	一	〇	六
竺小	四	一	二	一	三
萌芽	四	〇	二	二	二

覽風 四 〇 三 一 一

#### ▲決賽

一中——遠校——二比〇 一中得錦標

#### 附比賽規約于后

### 南京第九屆足球錦標賽規約

廿五年十月

- 一、主辦機關 江蘇省立南京公共體育場
  - 二、比賽種類 甲、足球組 乙、小橡皮球組
  - 三、分組標準 足球組凡在本京之中等學校以上及各界組織之業餘球隊均得參加
  - 四、註冊日期 自即日起至十一月十五日下午五時止
  - 五、註冊手續 每隊須將本場印就之註冊單詳細填明並須由該隊之主管機關
  - 六、註冊費 足球組二元小橡皮球組一元
  - 七、註冊手續 每隊須將本場印就之註冊單詳細填明並須由該隊之主管機關
- 註 凡違犯業餘運動規則者均不得參加
- 小橡皮球組凡住居本京有正當職業身高在六十二英寸以內各均得組織球隊參加比賽(年齡體重學籍等均無限制)
- 尖指導員及隊長等負責蓋章並隨帶全體照片一張(或個人二寸半身)然後到註冊處繳費註冊倘有手續不全概不註冊

- 八、球員限制 足球組每隊球員以十八人爲限小橡皮球組以十二人爲限不足則聽候註冊後不得增改未註冊之球員不得參加比賽每一球員不得參加兩個球隊比賽
- 九、比賽日期 足球組自十一月廿一日起至十二月二十日以前止  
小橡皮球組自十一月十五日起至十二月十三日以前止
- 十、比賽地點 公園路江蘇省立南京公共體育場
- 十一、比賽方法 採單循環制惟遇每組參加之隊數過多時則用抽籤法分爲兩部或數部分別輪流舉行比賽再以各部之優勝者作最後之決賽
- 十二、比賽規則 足球組採民國二十四年全國運動大會足球規則及本年修改之兩條(修改條文另錄之)  
小橡皮球組採小足球規則
- 十三、延期賽權 比賽秩序由本場編定不得更改如球隊因特別事故不能如期比賽者須得對方同意並約定比賽日期(須在規定比賽期內)  
(一) 先日繕具理由書通知本場申請延期否則作棄權論無放棄權兩次之球隊以後無繼續比賽之權利
- 十四、遲到辦法 逾規定時間十分鐘不到場者作爲棄權雙方不到俱作棄權論
- 十五、雨雪延期 如遇雨雪不能舉行比賽時由本場事前通知倘臨時雨雪則用電話通知凡無電話之球隊不及通知者則由該隊在出發前向本場詢問(本場電話二二〇七六)
- 十六、服裝 參加比賽之球員足球組須穿球衣球鞋小橡皮球組須穿球衣惟不得穿硬底球鞋
- 十七、職員 (一) 委員會由本場聘請委員五人處理一切重要事宜  
(二) 幹事二人由本場指導員任之  
(三) 裁判員由本場聘請
- 十八、處罰 球員或球隊有違犯本規約者委員會有議決處罰之權處罰種類一、警告二、停止球員或球隊之比賽權球隊被取消資格後其已有之比賽亦取消不計
- 十九、抗議 球隊如有抗議事件須於事實發生後兩日內將正式抗議書提交本場委員會惟本委員會之議決爲最後之決定
- 二十、獎品 各組之優勝者本場贈予錦標以留紀念

### 南京第三屆狩獵隊

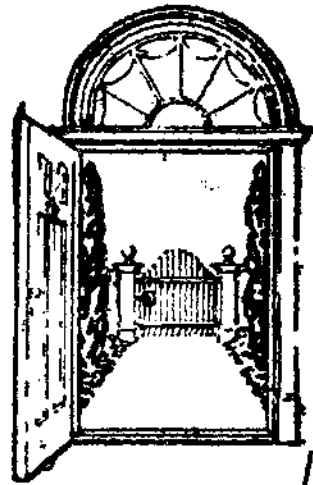
本場於十月二十六日繼續組織南京第三屆狩獵隊，至十一月八日以前到場報名者，有周錫三等十一人，聘請蔡企邕吳仲歐先生爲本隊指導，每逢星期日及假日出獵，在出獵前二日由本場幹事會同指導商定地點，然後通知各隊員以便集合，同時出發，自十一月八日起，至廿六年二月底止，共計出獵十三次，所往地點，均在本京附近之孝陵

衛、大勝關、牛首山、江浦、龍潭、八卦洲、淳化鎮、湯山、坡頭村、公有林等處，每次出獵各有所獲，興趣甚濃，茲將本屆規約附後。

## 南京公共體育場狩獵隊第二屆徵求隊員

規約 廿五年十月

- 一、組織機關 江蘇省立南京公共體育場
- 二、定 名 江蘇省立南京公共體育場狩獵隊
- 三、宗 旨 野外集合鍛鍊身心健康兼除有害禽獸為宗旨
- 四、職 員 本隊設指導員三人幹事二人
- 五、註冊手續 由本人持二寸半身照片一張到公園路省立南京公共體育場填單繳費
- 六、納 費 (一)註冊費 自備獵槍者每人一元借用本場獵槍者每人三元 (自備獵槍者槍照手續等必須完備)  
(二)雜 費 每人於每月初繳國幣四元以備車資茶水等之雜用至每月底結算有餘發還不足補繳
- 七、註冊日期 自即日起至額滿為止
- 八、隊員限制 凡年在十八歲以上身體強健有狩獵興趣而無精神病者均得參加自備獵槍者人數不限惟借用本場獵槍者以十二人為限
- 九、獵 具 本場備有獵槍三枝損壞遺失照價賠償子彈自備  
註 (一)借用本場獵槍於出獵時由指導員分配時間輪流應用非在本場規定狩獵日期獵槍概不借出  
(二)備隊員中欲托本隊代購子彈者須一星期前將貨款先交本隊然後定購
- 十、狩獵時期 自廿五年十一月八日起至廿六年二月底止每逢星期日及假日為狩獵日期時間及地點經指導員決定由幹事事前通知
- 十一、狩獵辦法 依照國民政府公布之狩獵法施行(另印之)
- 十二、射擊練習 1.用槍 2.瞄準 3.固定瞄射 4.活動射擊 5.找尋禽獸之要點  
以上數端擬於十一月內另訂時間演習講解
- 十三、出獵信條 (一)狩獵時如有傷害行人均應受刑事裁判  
(二)用具必須絕對謹慎  
(三)遵守指導員之指導  
(四)出獵前睡眠時間必須充諒
- 十四、服 裝 衣服鞋帽均須自備
- 十五、本規約有未盡善處得隨時更改之



# 本場活動事業概要

馮公智

## ▽續 第四卷 第一期

本場最近三月（民國廿六年一月至三月）之活動事業，摘要略述於后，以供參考。

### （一）第五屆越野賽跑

本屆越野跑為增加興趣提倡普及起見，特分公開軍警兩組舉行，兩組中又各分個人團體兩種，路程與上屆相同，參加者計公開組個人七人，團體兩隊；軍警組個人十三人，團體七隊，兩組總計五十六人，原訂於一月廿四日舉行，嗣因天雨延期一週，比賽結果，有廿三人跑畢全程，當分贈獎牌，並攝影以作紀念，茲將規程及成績附錄於後：

### 省會第五屆越野賽跑規程

六、報名手續 自一月十三日起至二十日止凡願參加競賽者至本場報名處填

英里半）

過中山橋直達本場前終點計全程長七千二百七十公尺（合四

四、賽員資格 參加之賽員必須年在十六歲以上而具有業餘資格者凡任體育

四、賽員資格 體隊員兼作個人計惟隊員必須合本規程第四條資格

個人凡省會民衆及軍警除有違第四條規定者均得分別參加

一、主辦機關 江蘇省立鎮江公共體育場

二、分組 1. 公開組 2. 軍警組

三、比賽種類 兩組各分團體個人兩種

四、賽員資格

五、比賽路程

六、報名手續

寫報名單領取號布

七、比賽日期 一月廿四日下午二時

八、比賽細則

1. 號布應縫於胸前無號布者不准參加比賽
2. 出發時以放槍為號發令員認為不公尤時得招回重發
3. 進行中用汽車前導沿路有檢察員監視賽員不得抄走近路違者取消資格
4. 賽員不准有推撞他賽員之舉動或其他不正當之行為違者由裁判員將號數錄下或即令其離開路面
5. 賽員在中途如欲爭先超越應在他賽員之兩旁直進不得妨礙他賽員之進行
6. 賽員在中途停止進行或已離開路線後即為放棄其比賽權離此後跑至終點亦作無效

九、個人優勝

以賽員之身軀任何部份(頭及四肢不在內)越過終點線之先後而定名次倘遇二人或二人以上同時到達終點者則其名次相並列如有兩個第一同時到達終點則同取第一而缺第二餘類推

十、團體優勝

以全隊賽員所得總分數較少者為優勝計分方法以第一名得一分第二名得二分依次類推(個人除外)例如甲隊隊員到達終點之名次除個人參加者外為第一、第八、十二、十三、則總分為三十四分倘有二人或二人以上同時到達終點者則將二人或二人以上應得之分數平均計算之如兩個第五則各得五分其餘

類推如某隊隊員未能完全到達終點作為無效但其到達之名次及個人優勝仍當計入如遇兩隊以上所得總分相等時以各隊第一人到達之先後決定之

十一、獎勵 各組個人之前十名及團體前三名均由本場贈給獎品以資鼓勵

### 第五屆越野賽跑成績

#### △公開組……個人 成績廿八分廿四秒十分之五

名次	姓名	職業	名次	姓名	職業
一、	向固學		二、	楊志強	學
三、	何金桂	學	四、	孫汰非	無
五、	黃健侯	學	六、	李陸芝	學
七、	尹達	律師			

#### △公開組……團體

名次	隊名	隊員	姓名	名次	姓名	職業	名次	姓名	職業
一、	飛鷹	楊志強	李陸芝	黃健侯	何金桂	十六			

#### △軍警組……個人 成績廿八分四十七秒十分之六

名次	姓名	職業	名次	姓名	職業
一、	錢子潮	軍	二、	徐仁先	軍
三、	呂虹亮	軍	四、	唐振球	軍
五、	姜濱	軍	六、	劉禮泉	軍
七、	劉炳泉	軍	八、	劉爾忠	軍
九、	姚明燮	軍			

十、談開林軍

△軍警組……團體

名次	隊名	隊員姓名	分數
一、	自立	劉炳林 劉玉光 唐振球 徐仁先	廿七
二、	康樂	姚明燮 錢子潮 張志強 呂虹亮	廿八
三、	和平	劉爾忠 談開林 魏有成 韓永程	四十一

(二) 第三屆踢毬子比賽

本屆踢毬子比賽，於本年二月初舉行，規程與上屆相同（見本刊三卷二期），惟第八條之5.修改為「5.花式踢：每人任踢五種每種以廿分為最高分數，給分標準分三項，（一）動作難易（八分），（二）姿勢優劣（六分），（三）次數多寡（六分），以三項總分多寡定名次。」報名參加者計男子組六人，女子組廿三人，兒童組十九人，分四日賽完，成績大部均有進步，茲列表於后：

第三屆踢毬子比賽成績表

△男子組

項	目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	備註
交踢式	何金桂	楊奇生				四十六次	本場最高紀錄
	懸足交踢式	何金桂	胡鴻麟			十六次	十六次
絞剪踢式	何金桂	楊奇生				十次	十次
	定位懸踢式	何金桂	楊奇生			十七次	七十九次
花式踢	何金桂	胡鴻麟				八十一分	八十五分

△女子組

項	目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	備註
交踢式	楊秀英	李鳳英	沈秀珍	呂秀英		卅二次	四十三次
	懸足交踢式	竺士文	楊秀英	李鳳英	沈秀珍	十六次	十六次
絞剪踢式	楊秀英	呂秀英	沈秀珍			二次	二次
	定位懸踢式	劉景昭	楊秀英	陸美英	倪玉林	四十二次	四十二次
花式踢	楊秀英	曾傳生	姚玉英	謝月華		七十九分	八十六分

△兒童組

項	目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績	備註
交踢式	張福海	顏世富	王朋庚	仇重明		四十次	四十次
	懸足交踢式	張福海	張益身	王朋庚	仇重明	廿次	廿次
絞剪踢式	楊錫麟	吳勳詳	胡伯亮	顏世富		四次	四次
	定位懸踢式	張福海	秦錫林	孫子瀾	顏世富	五十五次	五十五次

### (三)組織足球隊赴南京比賽

本場第五屆足球錦標比賽結束後，即選拔各隊精銳組成混合隊，定期練習，作出征準備，因去年曾赴蘇州比賽，今年乃決以南京為目的地，以期能與實力較強球隊角逐，藉收觀摩之效，事先致函省立南京體育場代邀兩隊，當蒙京場張場長約定國光與衛生署兩場比賽，混合隊原訂於二月廿七日前往，嗣因天雨，改期於三月六日出發，由公智率領，到京後，當日下午與國光隊作戰，詎天不作美，陣雨驟至，兩隊在溜滑之場地上周旋，結果混合隊以連絡欠熟，失去四球，按國光隊為國體專校之師生混合組織，實力強勁，此賽與混合隊以不少借鏡，惜天雨地滑，雙方俱未得充分表現耳。次日對衛生隊之戰，因混合隊員在昨賽中有三四人受傷，實力大減，又以零比五敗北，賽後即乘車返鎮，此行雖無去年全勝之榮，但各球員經驗上獲益不少，且選定之隊員中如惠文炳呂濟孫懷德等均因故不能隨征，臨時以他人補入，亦影響實力不小也，茲將隊員

體育研究與通訊 本場活動事業概要

### 名單附後：

張師道(隊長) 曹樹椿 莊鴻安 吳里濠 郁幹庭 司銓 郭勤北  
席德慶 向 固 高鴻儒 唐賢勳 董伯盈 蔣傳璋 顧發祥

### (四)第三屆跳繩比賽

跳繩運動，兒童嗜之者極多，為學校及家庭中之良好活動，且人數不拘，消費不大，室內戶外隨地可行，在冬季尤應提倡，本場以前曾舉行比賽兩次，今年為第三屆，規程仍舊，但加入者，倍形踴躍，計男子組八十三人，女子組七十三人，較之上屆多至三四倍，自二月廿七日開始比賽，歷五日方告結束，各賽員及參觀者，均興趣盎然，成績亦大有進步，各組每項前三名，均由本場分贈獎牌，以資鼓勵，茲將全部成績附後：

#### 三屆跳繩比賽成績表

##### △男子組

項	目	第一名	第二名	第三名	成	續	本場最高紀錄	保持者
一分鐘雙足正跳	蔡鵬英	承永林	王興萃	一六六次	一六六次	蔡鵬英		
一分鐘雙足反跳	宋郭順	承永林	朱錦餘	一五六次	一五六次	宋郭順		
五十次單足正跳	劉勇良	王儀正	鄧時霖	一五·四秒	一三·三秒	陸坤鏞		

五十次單足反跳 承永林 王儀正 樊增延 二一·四秒 三、八秒 陸坤勳  
 雙足交換正跳比 蔡鵬英 樊增延 承永林 六五八次 二三次 紀兆麟

△女子組

項	目	第一名	第二名	第三名	成績	本場最高紀錄	保持者
一分鐘雙足正跳		袁定華	陳妙英	王翠英	一六二次	一三次	袁定華
一分鐘雙足反跳		陳敏菴	何強珍	范桂琴	九九次	一〇三次	戚先容
五十次單足正跳		陳妙英	范桂琴	梁貴芬	一五·八秒	一五·八秒	陳妙英
五十次單足反跳		黃 鑫	陳妙英	陳敏菴	一六·二秒	一六·二秒	黃 鑫
雙足交換正跳比		黃 鑫	文富秀	陸志璋	九五七次	九三次	黃 鑫

(五) 第四屆長途競走

本屆競走，因女子組參加者僅三人，故臨時取消，男子組計卅八人，路程仍舊，走畢全程者廿六人，第一名何金柱因犯規被取消資格，由第二名孫迺庚遞補，故無成績，茲將前十名優勝員一覽錄後：

第四屆長途競走優勝員一覽表

名次	姓名	職業	名次	姓名	職業
一	孫迺庚	學	二	秦 邵	軍
三	胡耀民	軍	四	傅思說	軍

五	張光槐	軍	六	劉德福	軍
七	唐肖子	軍	八	項步將	軍
九	魏金泉	軍	十	王安華	軍

(六) 省會民衆風箏比賽

此次風箏比賽，爲引起多數人參加起見，特聯合鎮江縣黨部及縣教育局合組比賽委員會辦理，事先擴大宣傳徵獎品，結果參加之風箏，達七十三件之多，大小獎品百餘件，委員會聘請張公任萬君默吳劍真許體剛吳邦偉嚴惠宇張清源柳建揚方震馮公智裴熙元姚其蘇陳邦才葉養源宋景祚等爲評判員，盛況爲歷屆所未有，茲將比賽規程附錄於后，以資參考。

江蘇省會民衆風箏比賽規程

- 一、主辦機關 由鎮江縣黨部省立鎮江公共體育場及鎮江縣教育局合組風箏比賽委員會辦理之
- 二、宗旨 提倡民間固有遊戲增加戶外運動興趣
- 三、參加資格 凡省會民衆不論男女均得報名參加
- 四、分組 1. 甲組凡年齡在十六歲以上者均得參加  
2. 乙組凡年齡不足十六歲者均得參加



五、人數限制 每一風等至多可有四人報名主持（如必須四人以上主持者應於報名時申請增加）

六、報名地點

仙鶴巷鎮江縣黨部  
中正路省立鎮江公共體育場

七、報名日期

自三月二十七日起至四月三日止

八、比賽日期

四月五日下午二時起天雨或無風順延

九、風等種類

分下列四類：一、人物二、鳥獸三、鱗介昆蟲四、其他

十、評判標準

(一) 放收迅速(四十分)(二) 停空時穩定或活躍(三十分)(三) 像真及美觀(三十分)

十一、比賽規則

(一) 逾規定時間點名不到者取消(二) 號布須縫於胸前(三) 無號布者不得在場協助(四) 開始令後方得將風等升上(五) 中途不得將風等收下(六) 開收風等令後方得將風等收下

十二、獎勵辦法

凡各組各類前三名均由委員會贈送獎品以資鼓勵

## (七) 籌備第五屆籃球錦標賽

本屆籃球錦標賽，訂於四月初舉行，三月內公佈規程，（與上屆相同，見本刊三卷三期）開始報名，仍分男子甲乙及女子三組，至三月底報名截止，計加入者男子甲組八隊，乙組十二隊，女子組四隊，為增加競爭興趣及經濟時間起見，將男子乙組按實力高下，分成一二兩部，添設錦標及獎品，以資鼓勵。現正編排比賽秩序及分配裁判，

預計自四月七日開始比賽，至五月中旬方能結束。

## (八) 舉行對外友誼比賽

本場為增進省會運動興趣起見，分別邀請外埠各種球隊來鎮比賽，本年一月間有常熟立德籃球隊，三月間有南京魚雷營籃球隊，衛生署足球隊網球隊先後來鎮，由本場約定省會各球隊分別應戰，計共舉行友誼比賽十一場，互有勝負，省會運動空氣，為之濃厚不少。

## (九) 襄助籌備鎮江全縣小學運動

### 表演會

近來教部及蘇教廳對於體育普及問題，實施甚力，故此大鎮江縣小學運動會，亦秉此旨，作嶄新方式的嘗試，定名為運動表演會，注重團體普及，不重個人技能，事前由鎮江縣教育局邀請本場同仁担任籌備工作，規定大會項目為四種：一、大會操（最低限度須佔全校人數百分之七十），二、團體操表演（節目多寡不限），三、團體標準比賽（中高級每人必需參加），四、個人競技（中高級自

由參加)，關於大會操之教材編訂及指導，由本場吳場長担任，團體標準比賽方法及個人競技規則，（特殊項目）由公智擬訂，至於註冊編配及佈置裁判等事，亦均由本場同仁分別負責，各小學現均積極準備，預料下月中開會時，定可一新耳目，茲將團體標準比賽方法，特殊個人競技規則及團體操記分表錄後，以資參考。

### 鎮江全縣小學運動表演會

#### 團體標準比賽方法

- 一、團體標準比賽項目有賽跑立定跳遠擲籃球比遠三種
- 二、各校兒童應按本會運動秩序表上規定時間整隊入場至指定地點準備比賽
- 三、比賽時各年級兒童應按高矮排列依次做去不得紊亂
- 四、賽跑時按年級及男女分別劃定及路線（標準見後）出發時以八人為一組發令員先呼「預備」稍停後即鳴號揮旗令運動員起跑至滿規定時間時（高級八秒鐘中級六秒鐘）計時員立即鳴號此時裁判員即判定有幾人越過及格綫
- 五、跑過之兒童仍應按原來次序排列于終點處
- 六、立定跳遠亦按年級及男女分別劃定及格綫（標準見後）各人依次從起跳綫後（足尖不得觸及起跳綫）起跳以足跟着地時之最近點為準判定其是否及格

- 七、立定跳遠每人祇准跳一次起跳之前足尖不得離地作彈躍動作
- 八、擲籃球比遠應從起跳綫後（足尖不得觸及起跳綫）用單手從肩上擲出每人祇准擲一次以球落地之最近點為標準判定其是否及格（及格標準見後）
- 九、每項比賽以及格者為得一分以各年級男女兒童在每項比賽中所得總分之和算出與參加總人數之百分比為該項比賽成績以三種比賽之總成績評定各參加學校之次序

例如某校參加人數為二百人其成績如下：

年級	三年級		四年級		五年級		六年級		總計	百分比	總成績
	男	女	男	女	男	女	男	女			
賽跑	24	18	28	19	26	15	22	19	166	83%	79%
立定跳遠	20	14	20	19	27	15	0	17	152	76%	
擲籃球	28	20	21	18	25	18	21	15	156	78%	

十、各項比賽標準如下：

#### 1. 賽跑：

年級	時間	及格標準
六年級(男)	八秒鐘	四十二公尺
六年級(女)	八秒鐘	三十九公尺
五年級(男)	八秒鐘	四十一公尺
五年級(女)	八秒鐘	三十七公尺

四年級	女	六秒鐘	二十八公尺
四年級	男	六秒鐘	二十八公尺
三年級	女	六秒鐘	二十六公尺
三年級	男	六秒鐘	二十六公尺

### 2. 立定跳遠：

六年級	男	一·四五公尺
六年級	女	一·二五公尺
五年級	男	一·三五公尺
五年級	女	一·一五公尺
四年級	男	一·一〇公尺
四年級	女	一·一〇公尺
三年級	男	一·〇〇公尺
三年級	女	一·〇〇公尺

### 3. 擲籃球比遠：

六年級	男	七公尺
六年級	女	五公尺
五年級	男	六公尺
五年級	女	四公尺
四年級	男	四公尺
四年級	女	四公尺
三年級	男	三·五〇公尺
三年級	女	三·五〇公尺

## 鎮江全縣小學運動表演會

### 個人競技規則（田徑賽規則除外）

#### （一）八十公尺障礙賽跑

體育研究與通訊 本場活動事業概要

（一）在起跑線前二十公尺處設低欄架一排欄高約五十公分至四十公尺處置平枱一排枱高約一公尺至六十公尺處置高欄架一排欄高一·〇六公尺

（二）運動員聞令出發後跑至二十公尺處跳過低欄至四十公尺處爬過平枱至六十公尺處從高欄內鑽過直至終點以到達終點後先定名次

（三）運動員犯下列規則之一者取消其比賽資格

1. 起跑時兩次犯規者
2. 撞倒或繞過欄架者
3. 越出分道線而妨礙他人者
4. 爬過平枱或鑽過欄架時妨礙他人者

#### （二）五十公尺攀登比快

- （一）運動員不得帶手套或其他可以借力之器物
- （二）比賽時運動員立地上手握繩之任何部份聞令後方得開始爬升至最高點時用手擊鈴然後下降
- （三）下降時仍應用手握繩滑下至落地為止不得中途放手跳下違者取消其比賽資格
- （四）爬升及下降時均得手足並用

#### （三）五十公尺自由車比慢

- （一）車輛自備車上殺車設備須事先拆去方得應用
- （二）出發時運動員先以一足踏於踏板上槍聲既起另一足應即離地登車前進故愈遲運者為犯規召回發第二次犯規者即取消其比賽資格

(三)車輛應在一百十二公分寬之分道線內進行不得出線(以車輪與地面接觸部份為標準)違者取消其比賽資格

(四)雙足踏車動作應繼續不停且不得倒踏違者取消其比賽資格

(五)以車輛後輪越過終點線(以車輪與地面接觸之部份為標準)之先後定名次

(四)六十公尺番薯賽跑

(一)番薯為長十公分直徑四公分之圓木棒

(二)在起點線後各道均置番薯三枚預備時各人先持一枚聞令出發後跑至終點

(離起點十公尺)將番薯置于終點線外之圓圈內跑回起點再取番薯一枚送

至終點如此往返三次以最後一次回到起點線之先後定名次

(三)運動員犯下列規則之一者取消其比賽資格

1. 起跑時兩次犯規者
2. 未到終點即將番薯擲入圓圈內者
3. 越出分道線而妨礙他人者

鎮江全縣小學運動表演會團體操記分表

學校名稱		表演名稱	表演人數	可能分數	所得分數
教 材 學 生 教 師	1. 價值			10	
	2. 功效			10	
	3. 程度			10	
	4. 姿勢			20	
	5. 精神			20	
	6. 動作			20	
	7. 態度			5	
	8. 教法			5	
總計				100	
備註					

(十)建築婦孺運動場管理室

本場婦孺運動場開放以來，逐日到場人數極多，自二月份起建築管理室一所，並添置設備，如識字班桌椅及遊戲器具等，以利推進。

(十一)擬訂省會小學體育實驗區

組織規程及實施辦法

教育廳為推進本省小學體育，增進兒童健康起見，特創設省會小學體育實驗區，期於最短期間，將實驗成績訂成具體方案，以便推行至全省各小學，為學校體育樹一基礎，本場吳場長奉委為該區主任後，即擬訂組織規程及實驗計劃，並由本場同仁協助實施工作，茲將本學期實驗計劃概要錄後，以供參考。

江蘇省會小學體育實驗區二十五

年度下學期實驗計劃概要

甲、屬於體育行政者

行政工作首重設計指導與考核本學期內因一切尙未進入正軌自難確立詳細而統一之方法故擬以分別協助各校體育設施之改進爲原則而以訂立小學體育法規爲目標

(一)每兩週輪赴各校視導一次對於體育課程課外運動

體育設備及兒童健康等隨時隨地與負責人員作切實之商討藉以增加體育教學效能減除困難

(二)根據視導結果評定各校負責人員實施體育成績之優劣分別予以獎懲並就經驗製成小學體育成績考核要項及評定成績之方法標準供此後地方體育行政人員之應用

## 乙、屬於體育課程者

教材之選擇與運用及教學方法之合理爲體育課程之要

素前者擬充分供給後者擬切實研討而爲進行便利計先行組織小學體育討論會以本區各小學體育教師爲當然會員必要時並通知教育行政人員及各校負責人員參加(小學教師對於體育具有興趣或願參加研究者亦得列席)每兩週集會一次討論問題之主要者如左

(一)小學各年級體育教材之編製(以教部編訂之小學體育教授細目爲參攷)使教材內容與其他課程發生聯繫

(二)各則教材教學方法之討論使能適合兒童心理而發揮其應有之教育價值

(三)各則教材施用結果之研究與修正使所有教材均能適合實用

(四)編定兩週間各級體育教授細目逐次加以改善確定最合理之方法

(五)商定小學運動比賽或表演之項目及方法

(六)其他有關小學體育之問題

各校體育教師對於討論會決定之事項均有依法執行之義務而對於實施結果尤有將教學心得詳細記錄提出報告之責任

## 丙、屬於課外運動者

遵照教育部最近頒佈之小學課外運動實施辦法每日下午三時以後不排其他課程以便集中力量推行課外活動並依下列原則舉行各種團體運動比賽或表演期達普遍發展之目的

(一)低級每二週至少作表演或競爭遊戲一次

(二)中高級每二週至少作團體運動比賽或表演一次

(三)所有表演或比賽各校均以同年級學生在同時聯合舉行以資比較

(四)所有表演或比賽成績均請專家評判至學期終了時總結一次以定學校整個成績之優劣

(五)所有比賽或表演之項目方法均在小學體育討論會中提出共同商決於兩星期前通知各校以資準備

(六)除參加集會比賽或表演之各級外餘均由級任教師領導在本校或赴校外練習其項目方法由各校自定

(七)如遇天雨地濕應在教室內舉行相當之遊戲活動其詳細辦法另訂之

### 丁、屬於兒童健康者

小學生之健康非單獨之體育訓練問題而係整個學校之健康教育茲僅擇其與體育較有關係而為小學教師所易於實行者數項試行之

(一)中高級學生每月舉行身長體重測驗一次由各級任教師製成統計及各月個人與團體比較表懸掛本級教室內使能隨時引起兒童對於身體發育之注意

(二)本學期中每校至少舉行健康比賽一次選出最健康

及最不健康之兒童五至十名分別予以獎勵及指導可能時得舉行小學生健康聯合比賽一次

(三)試行健康檢視每節上課時教師應在一二分鐘內注視全班兒童之姿勢態度及清潔等運用其迅速之判斷將兒童中之最佳者或最劣者提示並以簡單之言語促全班兒童之注意

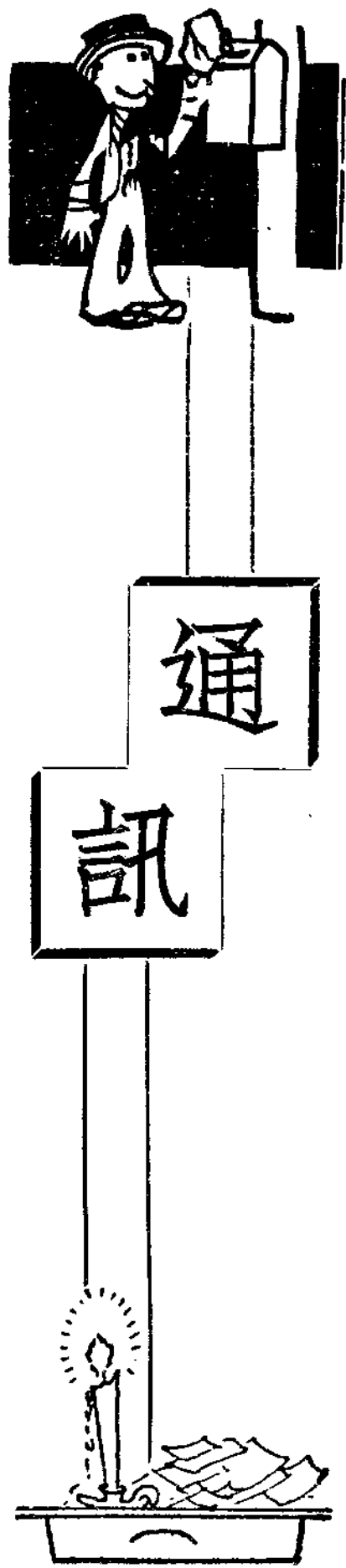
### (十二)第六屆田徑訓練班

本屆訓練班，因在縣區及省運動會之前，故加入者頗為踴躍，訓練班規程仍舊（見本刊二卷四起），期間自三月底起至五月底止，并將學員一覽錄後：

姓名	職業	姓名	職業	姓名	職業	姓名	職業	姓名	職業
樓壽春	軍	宋金官	軍	沈肇斌	軍	張志強	軍		
方枕宇	軍	馮已巢	軍	柏承源	學	孫明毅	鐵路		
李駿	鐵路	李驥	鐵路	道良玉	學	桑普甫	新聞		
楊曼玉女	學	吳子哲女	學	楊秀瑛女	學	吳玉亭	軍		
孫潤庚	學	范忠保	學	景榮寶	商	管志興	學		
薛瑞農	商	何亦清	政	仲聯臣	政	林家麟	政		
吳泰康	郵	周步春	電報	向固	學	尹達	律師		
何金柱	學	張德昇	學	朱立鈞	學	陳錦雲	無		

### (十三)編輯本刊

本刊四卷二期，於二月集稿，三月出版。



## 十二圩胡先生函詢網球場建築法

敬啓者：此間擬建網球場一所，惟以當地工匠對於此種常識不甚豐富，因念貴場各項設備，極稱完善，想一切土木工程，必係當地招標承辦，茲乞貴場按過去情形將所建網球場之一切材料及費用若干，開一近似估單之類惠下，以便進行爲荷。草此，敬頌  
各位先生健康！

### 答 覆

某某先生台鑒，接奉來函，藉悉 貴處擬建網球場一片，以便公餘運動之用，承詢各節，奉答於後，即請查照

參考可也。至於價格估計，須視當地材料之貴賤與工價之大小而定，且建築之考究與否，亦大有出入，即以鎮江而論，每片球場自數十元至三百餘元不等，可斟酌經濟情形，再定做法，此復，順頌 大安。

### 附網球場做法

- 一、先在平地挖土，做成二十公分（八吋）深之土基，滾壓平實後，應澆濃石灰漿一度，然後將碎磚鋪厚十五公分，壓實至十公分爲度。
- 二、碎磚上層鋪煤屑八公分，壓實至五公分。

三、煤屑層滾壓平實後，再鋪細黃泥五公分，壓至三公

，黃泥應用二分篩篩去粗粒，及草根雜質，壓平後，

上面須遍撒硫黃粉，並澆濃石灰漿一度，以防蚯蚓。

四、面層用濃厚紅泥漿澆一薄層，待其將乾未乾之時，再

播撒一份石灰與二份細黃沙之混合物，然後用半噸重

之小輓筒縱橫壓三四次，至已乾燥，乃再滾再撒再壓，至厚度達二公分半為度。

注意：照以上做法，大約需費二百餘元，如各層減薄，

則可較低廉。硫黃與石灰漿，必不可省，因蚯蚓為患，場地損失甚大也。



## 日本體育教師之待遇

蕭忠國

日本體育教師之待遇，較我國為高，除民間體育團體

不詳外，普通幼稚園與小學體育教師，每月薪金男自四十

元至一百二十元，女自三十元至九十元；中學體育教師，

男自六十元至一百六十元，女自五十元至一百三十元。至

於高等以上學校，因多數無體育教師，故待遇不一，其中

如私立慶應大學，每年所費體育經費，共計十三萬餘元，

校內設備約佔七萬元，對外比賽約佔六萬餘元，有體育教

授二十名，每月薪金，最低限度約在一百五十元左右。





# 本省各縣體育場 事業概況

編者

體育研究與通訊

各省各縣體育場事業概況

## 吳縣縣體育場

馬治奎

二月份

(一)擬訂本縣各小學體育考查標準 教局令馬場長指定本縣各小學校體育教員四人至六人共同討論擬訂小學體育考查標準

(二)宣傳一日間生活正規 由馬場長擬定後分發本地各報登載以資宣傳

(三)籌備第二屆民衆舉重比賽 由本場先擬簡章登報宣傳於本下旬開始報名

(四)重行組織早晨健身隊 本場之早晨健身隊自二十五年三月間奉令結束時亦即結束現正重行擬訂章程再行組織

審核意見：

查該場本月份工作，缺乏中心活動，此後務宜注意，使每月至少有公開之中心工作一種，以

激起民衆對於運動之興趣。一日間生活正規，內容雖稱完備，但恐非一般民衆所能依照實行，似宜另訂簡單易行之規條，作初步之推行，然後逐漸增加，以至完善。小學體育考查標準，確屬需要，訂定試行後，仰即專案呈報，以便審核辦理。舉重比賽分組重量，是否於賽前複量，抑僅以報名時所註明者為根據，規程中未曾說明誠恐有取巧等

情，應注意之。

### 三月份

- (一) 徵求早晨健身隊隊員 本月中旬由本場擬訂簡章登報宣傳徵求新隊員並通知老隊員重行來場報到

- (二) 代本縣扶輪社主辦扶輪杯全蘇籃球錦標賽

- (三) 舉行第二屆民衆舉重比賽 計報名參加者有三十六人出席比賽者二十六人

- (四) 出席教育局舉辦本縣各小學聯合運動會籌備會議推場長馬治奎擬訂各種章程(略)

審核意見：  
查該場本月份工作，尙無不合，惟舉

重比賽方法：此後宜依照正式規則辦理，庶與全省全國運動會比賽方法符

合，以利選拔人材，比較成績。又小學聯合運動會，宜增加團體競技比賽項目，促進普及功效，即其他運動項目，亦不必泥於田徑賽正式項目，諸如踢毬、跳繩、攀登、擲籃壘球、拍皮球等，均不妨採用。

### 澧水縣體育場 王一五

#### 一月份

- (一) 國術練習團 練習 實到練習者四十名尙能準時到齊
- (二) 擬定越野賽跑規程 通告各機關及民衆

- (三) 越野賽跑展期 越野賽跑定於本月二十二日舉行後因雨雪道路泥濘且報名者亦僅三

四人故未能如期舉行

審核意見：  
查該場本月份工作，除識字班應按教

局審核意見詳細報局備查外，其餘如國術練習團及越野賽跑章程則辦法，均未附呈，應於下月報告時附送，以備查考。越野賽跑參加者僅三四人，是否在展期中設法宣傳鼓勵，以求人數之增多。且此三四人苟不能全數出席，似無正式舉行比賽之必要，而宜從事於此項運動之推進至相當程度後，始行正式比賽，即其他中心活動，亦應酌量本地需要，然後舉辦，不得隨意列入工作計劃，幸注意之。

#### 二月份

- (一) 徵求國術團團員 本月一日印發通告

- (二) 舉行越野賽跑 本月中旬即發通告計劃路線二十日開始

報名但越野賽跑本屬激烈運動又因天氣寒冷無人參加擬

在下月舉行遠足此地無山水  
可以瀏覽能否舉行尙不可知

(三)踢毬子比賽 參加者共三十  
四人取六名

查該場本月份  
工作，大體尙

無不合。惟越野賽跑進行兩月，迄未

成功，雖因民衆對此尙乏興趣，然該  
場對於事業計劃，全無把握，亦可見

一斑。此後該場選取各月中心工作，

自應以地方通行而能得實效者爲主，

凡民衆尙未熟習者，應先事提倡訓練

，至有相當程度後，始舉辦正式競賽

。至於改作遠足，自屬可行，但遠足

非必有山水可以瀏覽之處方能舉行，

是在如此規劃使能發生興趣耳。該場

舉行之毬子比賽，未能具體成績附報

，此後務宜注意。又查該場下月預定

事項中，列有籃球比賽一項，宜將規

程辦法附呈，以備審核。如該項僅作

友誼比賽解，則下月中心工作爲何事

項，應即設法規劃，充實工作內容，

是要。

### 三月份

(一)舉行籃球錦標賽 先擬訂規

程分發通告參加者共四隊探

淘汰制二十二日先行初賽二

十三日決賽

(二)擬訂體育會會章 由二十一

人發起呈請黨部組織縣體育

會由本場擬訂會章開會通過

後呈黨部縣府備案

### 審核意見：

查該縣教育局

審核意見，至

爲確當，該場此後宜力自奮勉，切實

推動各種訓練事業，以達普及民衆體

育之目的，完成體育場應負之使命。

各縣體育場每月至少有中心工作一種

，此項規定，非設有一中心工作後即

可滿足。試以本月工作報告而論，除

作籃球比賽三天，及籌備體育會外，

其餘二十餘天，所做何事？即以籃球

比賽而言，加入者僅四隊，儘可用循

環制，使各隊多得觀摩機會，同時使

運動之興趣與精神得由是而振起，籃

球以外之運動，亦宜隨時顧到，勿令

一曝十寒，其勉之。體育會組織規章

及經過情形，亦望補報，以備查考。

### 鹽城縣體育場

郁陽元

### 一月份

(一)舉行第三屆踢毬子錦標比賽

本月初先行擬訂簡章擴大宣

傳辦理註冊置辦錦標等等至

，希該場酌量辦理。

二十六日下午比賽當日結束

二月份

成績尙可觀衆百餘人

隊之組織故本月份應舉辦  
之女子籃球賽未克舉行殊  
屬憾事但今後當努力提倡  
以期實現

(一)擬訂跳繩比賽及越野賽跑簡

(一)張貼體育壁報 本場選擇國

章 參考各處比賽簡章擬訂

內外及本省本縣之重要體育

跳繩及越野跑簡章各十條擬

消息繕寫張貼佈告處每逢星

於下月舉行比賽

期二四六三日更換之

審核意見：

查該場本月份  
工作，尙無不

(二)舉行兒童跳繩比賽 參加該

項比賽者有二十餘於本月二

合。惟有宜注意者，各種比賽分組以

十一日上午舉行結果韓月生

年齡爲標準，殊恐有不實之處，頗易

得兒童組冠軍張素貞得女子

引起爭執，如酌增身長標準，似較妥

組冠軍

當。跳繩比賽僅用一種跳法，殊覺過

(三)舉行第二屆越野跑錦標賽

於簡單，雙足並跳及單足跳等，均可

本月二十八日舉行二屆越野

列入，以增興趣。又男女兒童是否分

賽跑參加者計十八人沿途由

別比賽？簡章中未見明白規定，此後

公安隊維持秩序唐玉書奪得

宜加注意。越野賽跑能否設法於事前

錦標

加以身體檢驗，以策安全，而資提倡

附註：查本縣各界尙無女子籃球

審核意見：

查該場本月份  
工作，大體尙

無不合。惟女子籃球一項，既知當地

無此組織，自應事先設法促成，或與

中等學校接洽先行組成二隊，作數次

表演，藉以引起一般之認識與興趣，

然後加以提倡，逐漸推廣，即其他運

動之有提倡價值而爲本地所未曾見者

，均當用此方法以求養成風氣，爲民

衆開一門徑，亦即盡體育場應盡之職

責。又按該場每日運動人數，平均在

三百五十人以上，不爲不多，則在運

動方法上作系統之訓練，諒爲一般民

衆所需要，此後應擇到場民衆較有興

趣之項目，訂立規章，按時訓練指導，其功效當較每年舉行一次錦標比賽為尤大也。

### 三月份

(一)舉辦民衆識字班 每日下午四至六時爲上課時間嚴格點名不到者加以處罰

(二)舉行第二屆風箏比賽 本月上旬擬訂簡章張貼標語擴大宣傳至二十八日下午開始比賽統計風箏式樣共有三十餘種莫不維妙維肖到場觀衆有一千餘人熱鬧異常

#### 審核意見：

查該場本月份工作，除風箏

比賽以外，並無其他體育活動，殊欠緊張。又據該場在備註欄內第一項所

述，田徑賽訓練班因須辦理民衆識字班，故擬延至六月份舉辦等情，民衆識字班固屬重要，然顧名思義，田徑賽訓練班尤爲體育場主要之日常工作，四五兩月，又正爲田徑賽適當時季，尤宜設法兼顧，仍依原定計劃尅日成立，以作縣區運動會之準備，若待時過境遷，再行訓練，恐參加人數必受極大影響也。

### 江都縣體育場

劉兆樞

#### 一月份

(一)編著體育叢書 本場爲研究乒乓技術起見特搜集各種材料編纂乒乓要訣一書內容分十三節現已脫稿不日付印

(二)舉行乒乓友誼賽及總練習 本月十日下午益壯隊與耀揚

隊作友誼賽耀揚以三比二獲勝十七日耀揚在本場舉行總練習

(三)舉辦第一屆拍皮球比賽 本月十六日午后舉行第一屆拍皮球比賽男女兒童加入競賽者共四十人比賽足拍及跨馬拍兩種式樣

#### 審核意見：

查該場本月份工作情形，尙

無不合；惟查各月報告，該場對於兒童運動，及乒乓運動，似能熱心提倡，積極推行；然體育場之事業，決不能限於局部，嗣後於其他各種活動，尤其屬於成人及青年者，宜設法推動，以收普遍之效。編著體育叢書，自屬增進運動技術之一法，所編乒乓要訣，仰於印行後呈送兩份到廳備查。

## 二月份

(一)舉行籃球友誼賽 本月七日  
下午捷電與黑光在本場舉行

友誼賽一次

(二)乒乓總練習 本月廿八日上

午本場耀揚乒乓隊舉行總練

習

(三)舉行第一屆象棋比賽 二十

八日下午舉行第一屆象棋比

賽參加者計十人初賽於今日

結束

### 審核意見：

查該場本月份  
工作除籃球比

賽及乒乓練習各一次外，更無其他體育活動，殊屬不合。象棋比賽，雖屬民衆娛樂及游藝之一種，體育場自得加以提倡，然不得以此爲中心活動，

希即注意！

## 銅山縣體育場

吳綺虹

## 一月份

(一)舉行第二屆女子競走會並宣

傳放足 本月初旬先擬定各

種章則及告婦女書在徐報公

佈並繕印標語以資宣傳八日

商請婦女會協助宣傳放足及

女子競走事宜八至十五日辦

理競走註冊及沿途警備等事

項十七日上午舉行比賽參加

者三十六人結果滕敬萱得冠

軍成績較上屆進步

(二)舉行國術訓練班畢業考試

本場國術訓練班本擬延長兩

月至二月份結束後因教師郭

九亭先生因病逝世一時又無

適當教師可聘故不得不提前

於本月底舉行畢業考試計應

試者共有四十六人成績及格

准予畢業者十六人

### 審核意見：

查該場本月份  
工作情形，尙

無不合。女子競走與放足宣傳同時舉行，以事實證明其利害，確甚合宜；此後仍應依照該縣教育局審核意見，本此原則，繼續辦理，並設法推動至鄉村。即如該場前所舉辦之第四行政區業餘運動會已收成效，亦宜繼續至他區輪流舉行，以求普及於全境；競走一項自可列作運動項目之一。該場國術訓練班，已有學員畢業，應設法增添高級班，予畢業學員以繼續研究練習之機會。

## 二月份

(一)舉行三屆男子越野賽 本月

初旬擬定簡章張貼標語十日

至二十四日辦理註冊手續二

十六日丈量路程二十八日上

午比賽參加者共四十人到達

終點者三十人賽後給獎至四

時方結束

(二)計劃增設花園 本場空地頗

多擬增設花園以增運動興趣

審核意見：

查該場本月份

工作，尙無不

合。惟越野跑章則結果等附件，未經

附呈，此後務宜注意，以便指示。該

場擬增設花園，業經教局核准，自宜

切實辦理，如能與婦女及兒童遊戲運

動設備聯合佈置，尤屬合宜。

## 松江縣體育場

謝葆馨

## 一月份

(一)擬訂踢毬比賽規則

(二)舉行第八屆乒乓球錦標賽

(三)舉行第三屆彈棋遊戲比賽

審核意見：

查該場本月工

作，尙無不合

，惟彈棋比賽參加人員，缺席次數過

多，宜設法予以鼓勵，一方面加以限

制，如缺席次數超過比賽次數五分之

一者，不列名，不給獎；一方面加以

激勵，如不論勝負如何，有能完全不

缺席者，由場給予紀念品。又踢毬比

賽簡則第六條，對於成績相等之解決

法，宜有明白規定；普通組似可增列

花式踢法一項，使踢毬技術，有全部

表演之機會，促其進步；小學生如能

採用團體比賽方式，尤佳。

## 二月份

(一)國技部表演隊往四鄉宣傳

利用廢歷新年工商界休息之

時本場國技部特組織表演隊

往本縣四鄉表演以資提倡

(二)舉行第八屆乒乓球團體比賽

本屆比賽照例仍分甲乙丙三

組參加者每組有數隊

(三)舉行第四屆乒乓球個人比賽

參加者二十七人分爲三部採

單循環制各部前三名再行決

賽

(四)召集城區各小學體育教員舉

行二屆聯運預備會 查此項

聯運會於去年五月舉行一次

結果甚佳本年擬繼續舉行特

召集各代表舉行預備會議決

由本場擬具辦法呈局核准後

案呈報。

進行

三月份

### 審核意見：

查該場本月份  
工作進行，尚

(一)組織外埠國術團體會 本

縣各外埠國術團體除指導事

項由本場派員主持外經費由

民衆自籌特組織聯誼會以資

研究

(二)擬呈增加二十六年度經費維

持附辦國技部事業 本場原

設國技部自二五年度奉令停

辦後另行設法維持已及一年

茲擬呈請增加預算

(三)舉行本場復興足球賽二十

五年三月本場奉令結束是年  
四月一日奉令恢復本場為紀  
念起見特舉行項比賽惟參加  
者祇有兩隊比賽於下月結束

### 審核意見：

查該場本月份  
工作報告，內

容尚無不合。該場辦理國術訓練及宣  
傳事宜，頗為努力，並有相當成效。

所請於二十六年度增撥經費，以資維

持一節，自應由教育局斟酌過去情形

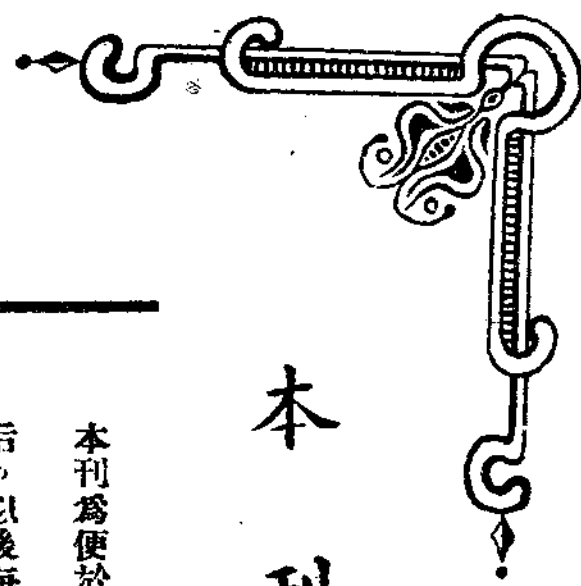
，予以增加，藉謀發展。至於組織縣

體育會及籌辦縣區運動會，應即遵照

廳局之指示，認真辦理。

無不合。小學聯合運動會之舉行，於  
學校體育關係至大，惟該項運動會，  
似宜由教育局規定辦法，作為永久性  
之活動事業，而由體育場負一切技術  
上之責任；運動項目，尤宜妥為選擇  
，並以團體比賽或表演為主，以促進  
普及之功效。縣體育會為社會體育之  
基礎，自應依據中央法令，切實組織  
，並將組織經過及一切章程細則，專





# 本刊

第一卷  
第二卷  
第三卷

# 總目錄

本刊為便於翻閱起見，特將第一二三卷各期之要目彙成總目錄，附載於后。以後每卷之總目，即在每卷之第四期彙登，希讀者注意！

## ●第一卷第一期要目

- 怎樣普及民衆體育
- 第十屆世界運動會和初次參加的我國
- 從政治上觀察世界各國的提倡體育
- 小學體育實施方案草案
- 運動裁判法
- 家庭兒童遊戲設備

體育研究與通訊 本刊總目錄

小學體育視導法

田徑賽基本動作及練習日程

出席第一屆全國體育會議報告書

全國體育會議江蘇省提案

國立浙江大學體育學程及實施辦法

江蘇省立上海中學體育概況

本場兩年來之概況

皖北災工教育中之健康教育

裴熙元

指導部

吳邦偉

袁宗澤

劉志彭

省會第一屆民衆業餘運動會記

胡執中

第十屆世界運動大會成績表

●第一卷第三期要目

約述體育主義之諸說

陳奎生

改善全國私立體育學校之管見

程登科

國難與體育

袁宗澤

小學體育實施方案草案

吳邦偉

實用婦女醫療操

陳韻蘭譯

運動裁判法

吳邦偉

網球之研究

姜靜南

團體競技遊戲

裴熙元

江蘇省第三屆全省運動會規程一束

編者

本場最近活動事業概要

袁宗澤

三月來國內體育界大事述要

編者

●第一卷第四期要目

創造適合中國國情的運動

陳立夫

改善全國私立體育學校之管見

程登科

一九三三年美國籃球錦隊之戰略

袁宗澤

實用婦女醫療操

陳韻蘭譯

●第一卷第二期要目

實用婦女醫療操

陳韻蘭譯

小學體育上值得注意的四點

俞子箴

談運動會

東屏

小學體育實施方案草案

吳邦偉

運動裁判法

吳邦偉

田徑賽運動臨陣要訣

董承康

團體競技遊戲

裴熙元

江蘇省運動會史略

袁宗澤

江蘇省中等以上學校第一屆聯合運動會簡章草案

編者

本場最近活動事業概要

袁宗澤

江蘇省會第一屆自由車競賽記

裴熙元

江蘇省會第一屆越野賽跑記

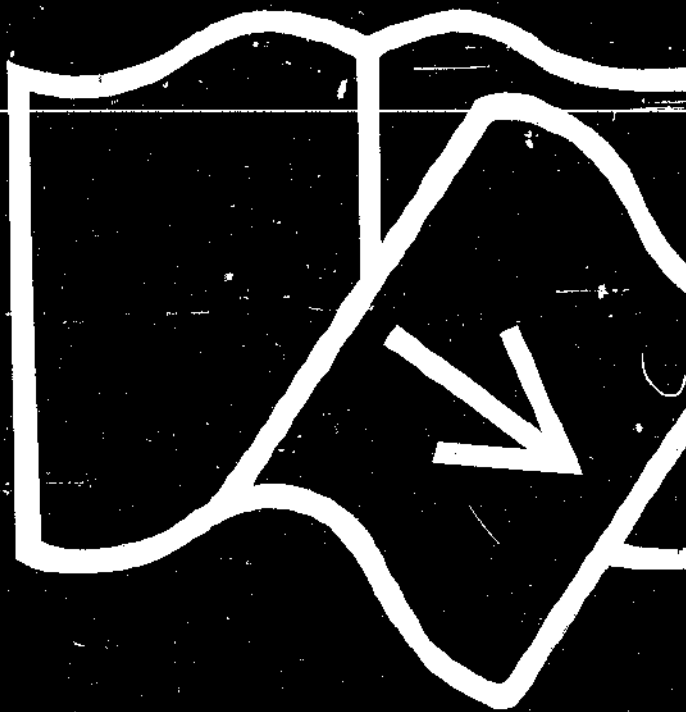
編者

最近國內體育界大事述要

編者

最近各項運動規則之摘要

吳邦偉



原件短缺

德國操動作對於肌肉功能的解剖

周鶴鳴

中國體育藏書目錄

俞子箴

排球遊戲之歷史及在我國體育上之地位

徐 燕

江蘇省中等學校廿四年度體育實施綱要

教育廳

教室體操教授案

李守之

江蘇省第一屆暑期體育講習班概況

編 者

游泳之基本訓練

楊元華

江蘇省第四屆全省運動會紀略

編 者

女生健康週的意義和組織

野 鶯

本場活動事業概要

指導部

機巧運動圖解

馮知白譯

●第二卷第二期要目

籃球訓練方法選譯

馮公智

實施鄉村體育具體方案

章映芬

二年來蘇省中等學校體育的回顧及今後的願望

趙汝功

實施鄉村體育具體方案

儲劍虹

兒童健康檢查

馬公智

本場活動事業概要

指導部

姿勢與人體

孫淑銓

●第二卷第一期要目

今後中國民衆體育的動向

王汝珉

機巧運動圖解

馮知白譯

中國女子健身操問題

章映芬

小橡皮球是適合國情的運動

俞子箴

德國操動作對於功能的解剖

周鶴鳴

江蘇省會各機關聯合運動會規程一束

編 者

網球史略及其在球戲中之評價

包和清

本場活動事業概要

指導部

教室體操教授案

李守之

附 錄

機巧運動圖解

馮知白譯

實用婦女醫療操

陳韻蘭譯

小學體育實施方案草案

吳邦偉

運動裁判法

吳邦偉

團體競技遊戲

裴熙元

●第三卷第四期要目

世運會感言

劉雪松

●第三卷第三期要目

職業學校體育的需要

趙汝功

提倡體育應行注意的幾點

周名璋

丹麥操教材教法

風

女子體育訓練的重要與目標

孫超雄

足籃排球基本運動練習法

馬治奎

體能測驗及其效用

孫淑銓

機巧運動圖解

馮知白譯

女子籃球戰術之研討

江良規

踢毽舞教學法

章映芬 孫淑銓

德國換動作對於肌肉功能的解剖

周鶴鳴

健康選舉及健康之道

堅

關於女子腳的問題

陳越梅

章映芬

世運鱗爪拾集

馬治奎

機巧運動圖解

馮知白譯

本場婦孺運動場概況

裴熙元

談談體師畢業會考

馬治奎

江蘇省中等學校器械運動教材

教育廳

省會足球隊赴蘇比賽記略

馮公智

江蘇省中等學校早操教材

教育廳

本場活動事業概要

指導部

本場活動事業概要

指導部

本刊啓事

本刊爲求普遍宣傳推廣事業起見，擬將存書廉價出售，凡補購第一第二兩卷者，連郵費祇取一元。以上兩卷，共計七本，內缺第一卷第二期一冊，惟該期中所有廢稿文稿，已在第三卷第二期中補行刊出，上下仍可銜接。研究體育者，幸勿失此機會！

## 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

第四卷 第二期

中華民國二十六年三月印行

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	封面裏之對面	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

車部

新式脚踏車 國產腳踏車

電氣設計 機械製造

器械部

健身房器械 全部俱備

心理製造

精製器材

上海老西門口  
電話南一二二八

