

乒乓

法練訓

著棋斌俞



版出局書奮藝海上

9
9
2

997.3
990
2

書叢育體

兵
兵
訓
練
法

著
者
俞
斌
祺

勤
奮
書
局
發
行



3 1762 2337 2

俞斌祺先生



(本書著者)

序

言

洪尊三

俞君斌祺，浙江蕭山縣人。年幼失恃，輟學就商，迄今已十五載矣。公餘之時，殫心研究體育，如兵、乒、游、泳均爲個中健者。於民國七年，在上海中國青年會發起組織上海兵、乒聯合會。十六年復組織全國兵、乒聯合會，發起召集中英美日代表審訂兵、乒規則，同年領導選手出席日本，參加第八屆遠東運動大會比賽。連任全國兵、乒聯合會會長及幹事等要職。民國十八年以女子兵、乒人才之缺乏，發起女子個人錦標比賽，藉以訓練是項人才。同年夏發起組織中國游泳研究會，任委員及指導部長等職。數年中得其指導而成功者不下三百餘人。民國十九年上海市舉

言 序

行第一屆全市運動大會，君參加游泳比賽獲得個人錦標。第九屆遠東運動大會。在日本舉行，君會合同志，籌募經費率領乒乓選手出席參加。總之，今日吾國乒乓之盛行，俞君之功，不可沒焉。茲者君本其數年來研究乒乓之心得，著成乒乓訓練法一書，以作學者之指南。稿成之日，袖以示余，深覺其內容之完善，指導之詳明，不僅可供初學者之楷模，且亦宜於精研斯道者之參攷，誠爲練習乒乓者唯一之完書矣，故樂爲之序。

乒乓訓練法目錄

乒乓訓練法

| | |
|------------|---|
| 第一章 乒乓賽史略 | 一 |
| 第二章 乒乓訓練法 | 九 |
| (一) 選擇用具 | 九 |
| (二) 球板握法 | 一 |
| (三) 個人練習法 | 一 |
| (四) 開球法 | 三 |
| (五) 擋球法 | 四 |
| (六) 擊球至左右法 | 四 |
| (七) 知悉球性法 | 四 |
| (八) 擋球抵敵法 | 五 |
| (九) 縮球法 | 六 |
| (十) 推球法 | 六 |
| (十一) 轉球法 | 六 |

| | |
|----------------|----|
| (十二) 削球法 | 一七 |
| (十三) 抽球法 | 一八 |
| (十四) 隊伍組織法 | 一八 |
| (十五) 職員之選擇 | 一九 |
| 第三章 比賽方法 | 一一 |
| (一) 比賽制度 | 一一 |
| (二) 比賽概況 | 一二 |
| (三) 裁判員 | 一三 |
| (四) 場地之選擇及設備 | 一三 |
| (五) 比賽枱之試驗法 | 一四 |
| (六) 排配球員之注意點 | 一四 |
| (七) 比賽員之修養 | 一五 |
| (八) 比賽員之服裝 | 一五 |
| (九) 比賽員必須自備球板 | 一六 |
| 第四章 萬國乒乓球規則 | 一七 |
| 第五章 上海乒乓球聯合會章程 | 一九 |

乒乓訓練法

俞斌祺著

第一章 乒乓賽史略

乒乓又稱枱球，日本名以桌球，英國原名「高雪母」(Gossima)。西歷一八八一年，始創於英發，明者爲英人期佈 (Mr. James Gibb)。降至西歷一九〇〇年，改名曰「乒乓」(Ping-Pong)。當初在倫敦皇后大廳舉行比賽，以資提倡。英皇愛德華第七 (Edward VII) 曾以乒乓用具全套，於耶穌聖誕節餽贈於德皇，由此可見世界各國提倡乒乓之熱烈矣。

法練訓兵乒

東亞以日本提倡爲最早，時在明治二十八年，即西歷一八九四年。

當西歷一九二五年，乒乓球比賽，列入明治神宮大會秩序，於是日本公認乒乓球爲一種錦標運動。嗣後普及全國，各級會社，公共機關，普通貿易商行，及家庭之備有乒乓球用具者，占十分之六七。練習既便，研究又衆，因之技術進步甚速，故能連執第八九屆遠東運動會會外比賽錦標，蓋其技術實遠勝他國也。

中國之有乒乓球比賽，始於民國五年，上海中國基督教青年會童子部幹事美人克勞凱 (Mr. J. C. Clark) 及國人童星門趙士瀛三君，首先提倡，購置乒乓球枱九只，設於青年會童子部，以供會員娛樂。其比賽方法及規則等，均照網球辦法。至民國七年，練習者日衆，是年二月，由青年會幹事顧光祖君協同青年會日校唐昌民君夜校俞斌祺君，共同發起組織上海乒乓球聯合會。進行方法，第一步赴各校組織乒乓球隊，第二步請

求參加聯會。三月中旬，聯會正式告成，屆時出席者，有青年會夜校代表俞斌祺、余鵬，日校代表唐昌民、孫聖章，惠寒義校代表陳全生、謝玉華，東吳第二中學代表董鐘玉、南市普益社代表錢天后君等。大會由顧光祖君主席，公推俞斌祺爲會長，余鵬、董鐘玉爲副會長，陳全生爲書記，錢天后爲會計，唐昌民爲庶務，顧光祖爲幹事，共同商訂聯會章程，改良比賽方法，並赴各校組織乒乓隊。嗣後組織日多，人才輩出。至民國十二年，上海乒乓聯合會會長胡鐵吾、林澤蒼二君，擴充會務，不遺餘力，遂有聖約翰大學乒乓隊、中國枱球研究會、華一乒乓隊等之先後誕生。民國十三年，發起團體聯合比賽，球藝猛進，聲譽鵲起。

泊民國十四年春，旅滬日人桌球會代表城戶尙夫君，經三菱公司經理秋山君之同意，捐助秋山大銀杯一只，以作滬地中日乒乓比賽之

錦標。我國派有代表胡鐵吾君，會同城戶君編訂比賽規則及各項辦法，以供比賽時應用。當此之時，乒兵團體如廣東隊，精武隊，嶺南隊，南洋（即交通）大學，虹口通商銀行，青年會，新青社等，先後成立隊伍，互相比賽，人才球藝，突飛猛進。至民國十五年，虹口通商銀行乒兵隊隊長何逸雲君，爲準備秋山杯比賽計，向該行同人捐得大銀杯一只，以供上海乒兵聯合會各團體錦標比賽之用；並規定凡連勝三次或先勝四次者，得將銀杯永遠保存，藉以鼓勵中日乒兵比賽。結果秋山杯終爲我隊獲得。此次滬地乒兵團體之得奏凱旋，胡何二君之力，實匪淺鮮焉。

民國十五年，有香港乒兵聯合會之組織，由吳大炳君向香港附近區域提倡組織乒兵隊。民國十六年，戴季陶先生在廣東發起運動大會，乒兵亦列入錦標比賽。年來廣東乒兵隊伍之激增，實不能不歸功於吳

君也。嗣後杭州青年會，亦有個人錦標比賽之發起。無錫一地，有華一隊，名將朱癸生，秦仁鏡，馬廷亮諸君組織之晉陵乒乓隊，球藝優良，除上海外，莫與之京。蘇州乒乓隊，最先由東吳大學組成，亦有聯合會之組織，皆出於金季明、李全喜、李澤人等君之努力。至南京、鎮江、北平、天津、大連等處，乒乓球隊，爲數甚夥，惟以組織伊始，尙無優良成績。

民國十六年，上海乒乓聯合會，接得大阪大日本乒乓聯合會來函，欲與我國商議正式比賽規則。聯會以上海一隅不足代表全國，乃登載報紙，徵求意見，結果組成全國乒乓聯合會，採委員制。委員長爲俞斌祺君，委員爲林澤蒼、胡鐵吾、金季明、何逸雲諸君。委員會成立後，於二月二十一日與日代表正式商議，到會者我國全體委員暨紀錄員光華大學乒乓隊長張永初君。日本方面，有總代表久島福太郎君，旅滬日人桌球

協會會長倉知四郎君，理事木村政司，幹事長城戶尙夫，幹事福島敬藏，記錄員眞鍋實，顧問前田君。此外復有英人霍金氏，美人愛格來博士等。此次會議，專事討論乒乓規則，及比賽事宜，并以英美德瑞典等國之乒乓規則，作參考材料。經旬日之久，各項規則，一一完成。是年四月，日本邀請中華隊赴日比賽。事前我國先在國內舉行個人比賽，結果張永祜林澤民李傳書黃祥發金季明數君，當選爲出席代表，由俞斌祺領隊出征。結果中華隊以四勝二敗，凱旋而歸。

是年八月下旬，適值第八屆遠東運動會之比賽時期，地點在滬。乒乓亦在會外表演，成績斐然，轟動全國。自後國內各公共機關，積極組織隊伍，共相比賽；尤以滬地爲最盛，如跑馬廳，金業交易所，紗布交易所，通易銀公司，東亞銀行，南洋烟草公司，復旦大學，滬江大學等，皆有乒乓球

隊之組織。至女子方面，祇有兩江女子體育學校之乒乓隊。至民國十九年五月，第九屆遠東運動會在日本東京舉行，中華隊擬參與比賽，要求日本大會之同意，結果未能如願。後由大日本桌球會名義，邀請中華隊作第二次東渡比賽，旅費中日各半。出發前，中華隊向上海市教育局，跑馬廳，同人俱樂部，三和公司，中國內衣公司，中國乒乓球公司，新利洋行等捐款，共得三百餘元。此事得能玉成，實皆楊錫卿王孟年吳茂卿林澤蒼俞斌祺諸君之力也。赴日後，比賽九次，其中二次爲錦標比賽，我國失敗，餘爲友誼比賽。又有一次，與羣山女校比賽結果，中華隊皆勝，凱旋而返。

回國後，積極提倡女子乒乓隊，以作將來與日本女子比賽之準備。今之廣東，愛國，兩江等女子乒乓球隊，皆負有聲名者也。至於男子方面，

乒乓球隊，因鑒此次東渡之失敗，有陸修律周建文陸慎桐盧仲球黃祥發郭福海馬廷亮朱癸生胡保楚吳茂卿林澤蒼俞斌祺等君之努力提倡組織，培植人才，以備在第十屆遠東運動大會乒乓球比賽時，爭得一席之地也。

第二章 乒乓訓練法

(一) 選擇用具

我國乒乓，雖有十餘年之歷史，但其發達，僅有五六年。乒乓用具，需要驟增，各書局及運動器具公司，尙無完美用具之出售。所有者，僅輕薄有洞，彈力薄弱，古舊不堪之球板。聯合會早已不用。然初學者，不知球板之優劣，尙紛紛購用，一般商賈，祇知保守不思改良，曷勝浩歎！現任全國聯合會主席林澤蒼君，有鑒於此，於民國十二年，創設三和公司，專售合乎標準之乒乓用具。所有三夾四夾五夾板等，均按乒乓規則製造者也。

▲乒乓板之大小 按乒乓規則，乒乓板長不得過八寸，闊不得過七寸（柄不在其內）。板用木製不得夾以橡皮沙布等類。

▲網。網長五呎八吋，闊六吋七五（即六吋六分），球網上端以淡黃（啡色）布爲邊，中穿光滑之藤線。

▲網柱。網柱多以銅鐵製成，柱高六吋七五（即六吋六分），網繫於柱之頂端與下邊，柱頂與網上端宜平，不得高出。

▲網柱應突出枱外。乒乓球往往由外入枱，是否過網，頗難細辨，故按乒乓規則，網柱之轉彎處，當突出枱外六吋。

▲球。乒乓球種類甚多，遠東運動大會規定應用 P.A. 球。邇來金貴銀賤，價值甚昂，故現在多用雜球。球之重量爲一兩之十三分之五至一兩之十三分之二五，（即 $1\frac{1}{12}$ 至 $1\frac{1}{10}$ ）周圓爲四吋十六分之十一（ $4\frac{1}{16}$ ）。彈力性以離枱五呎高處下墮而能躍起離枱二呎五吋至二呎八吋爲度。

(二) 球板握法

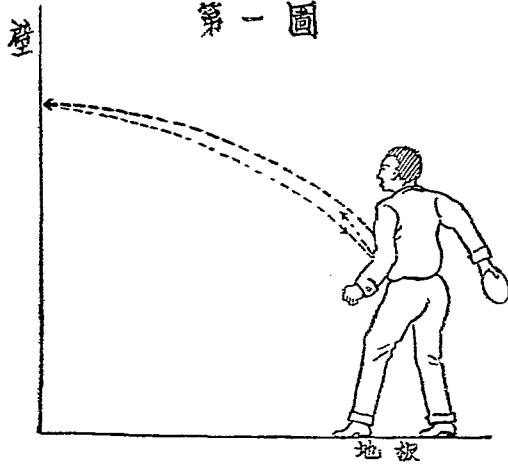
以大拇指與食指，握於球板柄中間 (Between the handle)，再以其餘三指，按於板後中央。初學者二指往往用力不均，以致擊出之球，方向無定。此坐握板不穩之病，學者當使二指緊捏板，不致成側式，以板面向網擊球，練習既熟，自能得心應手矣。

(三) 個人練習法

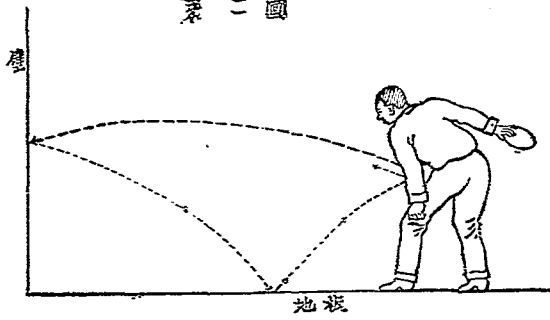
(1) 乒乓球戲，以板擊球，對方回擊，一來一去，往返不已。個人練習法，以一板一球，向壁擊之，當球由壁彈回，再以板擊之，練習既久，自能知球之躍力矣。惟在練習時，擊球輕重，務使平均，擊球之法，如第一圖所示：

(2) 上法練習既熟，可作進一步之練法。習者可擇一平坦之地板，站立地板上將球向壁擊之，則球自能彈回，躍向地板，高約二呎五吋；練

第一圖



第二圖



習者再以板向壁擊之，如是往返不已。當擊球時，身體須作七十五度之

鞠躬式見第二圖。

(四)開球法

開球法以左手大姆指食指中指握球，靠近枱端，高離枱面二吋，右手握板，離枱端一呎二三寸。左手握球不動，板在枱端外作七十五度之鞠躬式，並向球上作壓擊式。當球着板，即受板彈而着枱，復由枱上躍至對方。此種開球，轉而急，對方頗難回擊。惟須注意開球時，球板不能入於枱內。開球之強弱，以壓擊力爲轉移。重則力強而球遠，輕則力弱而球近。故欲希望開球勝利，須視對方人站立地位如何。如站立地位甚遠，則開球宜輕，使球擊至對方近網處，致對方人不及伸手還擊；如站立地位甚近，則開球宜急，使彈力堅強，球越網至對方枱端，既急又高，致對方人不及後退。此法由日本首先發明，奏效頗大；惟初學者須知開球之輕重，過

輕則易致死於網內，過重則易出於枱外。此須由經驗而成，不可輕於嘗試者也。

(五) 擋球法

球之彈力高低，全賴板之斜平。倘板以平坦式擊之，則球必高上，或至枱外；如用直擊，易死網內。故回擊時，板宜作偏平式。

(六) 擊球至左右法

以大姆指食指握球板，欲球擊至對方枱之中間者，則二指執板，須平穩作偏平式直擊，則球必至對方中間。如欲擊球至對方右邊者，則大姆指少加壓力，球板略作偏斜式；如欲擊球至對方左邊者，則食指少加壓力，板稍右側。

(七) 知悉球性法

球之跳躍，有時高至五六呎，有時低至五六吋。倘以一成不變之方法回擊，必致失敗。凡球在跳躍高時，須俟其下落到離枱約二呎時回擊之（球板仍作偏平式）。球低在五六吋以下時，以執板大姆指食指用力下壓，球板於枱上作平坦式，鏊之過網。球既越網至對方，彈力必高，易使對方敲球；故球擊出後，即應後退，離枱端約一二呎，以對付對方之抽球也。

（八）擋球抵敵法

擋球時，須留心對方之站立地位。如離枱端一二呎以外者，則擋球宜輕，使球過網時，對方不及回擊，死於網內。如對方站立地位，近於枱端，回擊宜重；最好能使球落至對方枱端一二吋以內，則球必向枱端躍出枱外二三呎，致對方人不及後退還擊。如是練習純熟，再以輕重互用，加

以左右開攻，則球忽東忽西，或遠或近，使對方頭暈目眩，手足無措。

(九) 縮球法

縮球者，即球從己方躍至對方，當躍向對方枱上時，不受對方之還擊，而即縮回，其方法如下：如對方之球，急而低，近枱中，抽之易於失網，則使用縮球之機會至矣。其縮法將食指大姆指壓倒，板於枱上作平坦式，以板端向球一鏖，球由板中自高低擦而即過網，則球自能縮回矣。此法甚難，精斯術者，寥若晨星，故應用者亦甚少。

(十) 推球法

推球法以大姆指食指執板，球板作七十五度之鞠躬式，用手伸曲，以擋球法推之。如球能在板中間推出，球必急而低，對方不易回擊。

(十一) 轉球法

轉球者，卽球擊出後，自能轉動也。轉球之法，當球在枱之左右邊時用之。其用法，如球在左方，欲擊至對方右邊者，則執板右手，宜向橫伸直，超過右方離球二三呎，球由板中橫的平面擦之，而至對方。如球在左方，則執板之手，超過左方離球二三呎，球由板中自左至右橫的平面擦之，而至對方。

(十二) 削球法

削球者，卽對方擊球，急而富有彈力，球由枱上一躍，幾將跳出枱外數呎。其時如以抽球回擊，恐至枱外；如擋之則愈抽愈急，於是以削球行之。對方之敗，定可預卜。削球之法，當對方球來時，使執板之手，大姆指食指稍握柄之上端半寸，板作偏平式，向球削之，球在板中自板端至中間而擦出。球至對方後，一躍幾至不起，其法與網球相同。

(十二) 抽球法

抽球爲最難練習之一法，當對方擊球急而且高，近於己方枱端，其彈力又甚強，一躍而遂伸出枱外，則抽之必中。抽球之法，板應離球彈力一呎以外，板作鞠躬式，平撲而擊至對方。倘對方回擊，彈力強烈，則須俟球下落離枱約二呎時行之。不宜過高，亦不宜過低，因過高易於出枱，過低易於死網也。

(十四) 隊伍組織法

我國乒乓，始於民國五年，迄今祇有十餘年之歷史，人才技術，均在幼稚時期，加以熱心辦理者，寥寥數人，故完備之隊伍組織，爲數甚少。夫隊伍之成立，端賴人才之培植；技術之超越，全賴組織之得當。故隊伍組織法，猶國家之法律，凡組織隊伍者，當三致意焉。

(十五) 職員之選擇

每一隊伍應公舉隊長一人，副隊長一人或二人，會計一人，書記一人，幹事數人，以隊員多寡事務忙碌而增減之。

▲隊長資格 隊長為一隊領袖，其學識品行經驗，必較勝於人，使隊員信任欽遲。且隊長責任重大，一隊勝敗，均在其一人，故宜慎重選擇焉。

▲副隊長資格 副隊長襄助正隊長，正隊長缺席時，副隊長代為行使職權，其責任亦甚重大；選擇時亦當加以注意。

▲會計資格 會計為掌管隊中財政事宜，凡收支款項，須得隊長許可，方可由會計辦理之；此職須由誠實可靠者擔任之。

▲書記資格 書記掌理隊中文牘及記錄事宜，任斯職者，須文通

字美，辦事細紉。隊中一切記錄文件，概須保存，以備日後查攷。責職重大，選擇宜慎。

▲幹事資格。幹事即隊中庶務，亦為隊長之助理也。任此職者，須有熱誠，有精力，有學識，熟悉兵界情形，傳遞消息，比賽時出外接洽，佈置場所。其責任之大，亦不在人下，選擇時尤當注意。

第三章 比賽方法

比賽方法有二：一爲團體比賽，一爲個人比賽。團體比賽，卽一團體與他團體之比賽，以團體爲單位；個人比賽以個人爲單位。團體比賽每團體人數不得少於五人，多於十一人，且必係單數，個人比賽不限人數。

(一) 比賽制度

比賽制度有二：一爲循環制，一爲淘汰制。倘團體比賽採用循環制，則每一團體，作循環比賽，參與比賽之任何團體，必有比賽相遇；個人比賽，則每一個人必有比賽相遇。此種制度，比賽次數較多，比賽日期較長，惟甚公平。因優劣之判，以每個團體每人勝負之多少計算定之，是故採用者甚多。至淘汰制，如參與比賽團體十六個或個人十六人，先將其分

比賽方法

作二隊。將比賽得勝者八人，再分二隊；再將得勝者四人，又分爲二。二人決賽，勝者即得錦標，次者即爲亞軍。凡在第一次比賽失敗者，即無希望；倘第一次淘汰時，某甲適與某乙比賽，甲乙二人，球技超卓，結果乙受挫於甲，甲遂得寸寸上進，終得個人錦標。而乙因第一次失敗，遂無再行比賽之機會。依此情形，殊欠公平，故採用者都爲節省時日計，在國際比賽時多用之。

(二) 比賽概況

凡二隊相約比賽，事前須將日期時間人數，書面約定。至比賽時間，每隊隊長，或代表，排定名單，同時交與裁判員。裁判員隨即發令開始比賽，人員即照排定之名單。屆時有未到者，得延遲十五分鐘，過時遂作棄權論。凡遇正式比賽，候補不得代理，名單排定後，不能更動，賽員不得化

名，一經查出，即取消其資格。惟友誼比賽，條件由雙方訂定，不在此例。

(二) 裁判員

裁判員責任重大，任斯職者，必須持論公正，熟悉規則，在乒乓界有相當地位，由雙方信任公聘。是故裁判員之判決，必須服從。如有偏袒行為，或因判斷不合規則，而有異議者，祇可由隊長提出質問，或請裁判員解釋。如猶不服而抗議者，可以書面呈報最高機關；由該機關開會時公決之，在場比賽時，應維持秩序，不得紊亂。

(四) 場地之選擇及設備

比賽場所宜寬大，長度至少須四十呎，闊度至少須二十五呎，地板離天花板之高度至少為十二呎。場之中間，置乒乓球枱一；枱之兩端，應留賽員退步地位，每端約十呎。枱之兩旁，保留地位六呎至三呎之間；右方

比 賽 方 法

置裁判員椅子一，左方置記錄枱一椅，以備記錄員之用。枱之四周，圍以橙椅，以供來賓參觀。橙椅之足，最好加以鐵絲圍住四周，以免人多時擁擠也。

(五) 比賽枱之試驗法

凡比賽者在未舉行前，須知枱之彈力。俾比賽不致失敗。其試驗之法，按乒乓規則，由離枱面五呎處墮於枱面，如能躍起離枱面二呎五吋至二呎八吋之間者，則爲合格；否則此枱不能應用。惟在友誼比賽時，得雙方同意，則不在此例。

(六) 排配球員之注意點

排配球員名單，猶兵家之佈置陣線，爲比賽中至要之一步驟也。故比賽前，宜審查兩方球員之球藝。如己方球員強者，足以敵對方球員強

者，己方球員弱者，足以取勝對方球員弱者，則以強敵強，以弱敵弱，勝利定可預卜。如己方球員強者不及對方，弱者又不能敵對方，則可以己方球員強者敵對方球員弱者，己方弱者敵對方強者。則雖失敗，其成績相差，亦必不甚遠矣。

(七) 比賽員之修養

乒乓之術，須用力平均，筋脈調勻，用力過輕則球易於死網，過重則易至枱外。故比賽員在賽前一二日，不得參與劇烈運動，藉以培養腕力也。

(八) 比賽員之服裝

在正式比賽時，服裝必須一律，上身穿短袖襯衫，下則全白西式褲，以壯觀瞻。蓋乒乓係戶內運動，一舉一動，極受人之注意者也。比賽員之

法方賽比

兩足，須穿軟底運動鞋，則舉動輕便，易於進退矣。

(九) 比賽員必須自備球板

曾見少數比賽員，自己不備球板。臨場比賽時，每向他人商借，此實不良習慣也。蓋他人球板，既不悉其彈力性，又不知其輕重，欲望勝利，曷乎難矣！故比賽員，必須有一練習純熟之球板。

第四章 萬國乒乓球規則

近年以來，提倡乒乓球者，日盛一日，而完美標準之規則，尙付缺如。中日兩國，有鑒于斯，特于中華民國十六年二月二十二日，召集各國代表，會議乒乓球規則。當時中國代表，委員爲俞斌祺（中華全國乒乓球聯合會主席委員），胡鉄吾（中華全國乒乓球聯合會委員），金季明（中華全國乒乓球聯合會委員），何逸雲（中華全國乒乓球聯合會委員），林澤蒼（中華全國乒乓球聯合會委員），會議紀錄委員張永初（中華全國乒乓球聯合會委員），日本代表委員爲久島福太郎（日本全國桌球協會幹事），倉知四郎（上海日本人桌球協會會長），木村政司（上海日本人桌球協會理事），城戶尙夫（上海日本人桌球協會幹事長），會

議紀錄委員福島敬藏（上海日本人桌球協會理事）、眞鍋實（上海日本人桌球協會幹事）、顧問前田寅治、美國代表愛格來（顧問）、英國代表霍金氏（顧問）等。議既定，曾在第八屆遠東運動大會施用，頗得各國之贊許也。

▲萬國乒乓球規則

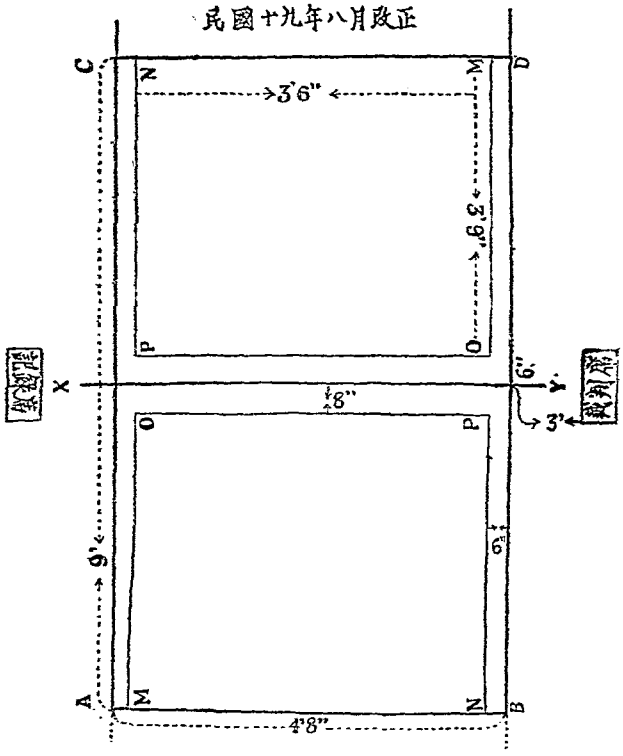
第一章 乒乓球用具及球場

第一條 乒乓球檯面規定以長方形格式照下式圖樣，規定如下：

- A. 檯長九呎，闊四呎八吋；
- B. 檯高二呎七吋；
- C. 檯面必須以標準球由檯面五呎高墜之於檯上能躍起二呎五吋至二呎八吋者爲標準；
- D. 檯面厚以一時至一時四分爲度；
- E. 檯色以深綠色顏料塗之（Dark Green）（不宜加漆）檯之四邊加以四分之三之一吋

標準乒乓球枱格式及尺寸

民國十九年八月改正



| | | | |
|------------|---|------|----------------|
| 桌面闊..... | { | A.B. | 4'8'' |
| | | C.D. | |
| 桌面長..... | { | A.C. | 9' |
| | | B.D. | |
| 網長..... | | X.Y. | 5'8'' |
| 開球直界線..... | { | M.O. | 3'9'' |
| | | N.P. | |
| 開球橫界線..... | { | M.N. | 3'6'' |
| | | O.P. | |
| 開球界線闊..... | | | $\frac{1,}{4}$ |
| 桌面邊線闊..... | | | $\frac{3,}{4}$ |

(即六分)闊之白色邊線。

第二條 檯之兩端退步地位各十呎，檯之兩傍各六呎，檯面離天花板九呎以上。

第三條 開球之界線箱，闊為三呎六吋，長三呎九吋，四周圍以界線劃之，其規律照下行之：

A. 四周圍開球界線，闊為四分之一吋（即二分），以深黃色（Brown）。

B. 開球界線宜離二傍邊線各六吋，離張網處為八吋。

C. 檯之兩端已有白色之邊線，此深黃色之開球界線，可不必重加（邊線闊為六分）。

第四條 網須架於檯之中央，裝置應如下支記：

A. 網高六吋七五（即六吋六分）。

B. 網長五呎八吋（故兩邊宜凸出檯外各六吋）。

C. 網之顏色宜潔白，網眼宜七五之一方吋（即六分見方）。

D. 網邊顏色以深黃色為宜（即棕色 Brown），網邊之闊為一時之四分之三（即六分）。

E. 網須密接兩柱，與檯面而緊結，張如水平線。

F. 兩柱直徑為一時之四分之三（即六分）。

第五條 網高六吋四分之三（即六吋六分）柱爲圓形，柱頂端作凹形，張網線刊其中央與柱面成直角形。

第六條 球板宜用木製，平滑，不得加油漆。長不得過八吋，闊不得七吋（柄不在其內）

第七條 球之表面宜平滑潔白，以火棉參樟腦製成“Celluloid”。

A. 球重自 $1\frac{1}{13}$ 至 $1\frac{1}{13.25}$ 安士；

B. 球之周圍以四吋十六分之十一，即 $4\frac{11}{16}$ 吋；

C. 球之躍力以離枱五呎，高落之能躍起至二呎五吋至二呎八吋者爲合格。

第二章 球場

第一節 總則

第八條 乒乓比賽以甲乙二人對擊，各守其枱之半面。

第九條 每一比賽員，只許執一乒乓球板。

第十條 比賽開始以擲幣(Toss)以定誰先開球；但開球者必須依裁判員之右方開發。

第十一條 競技者由裁判員發令「預備」雙方球員即宜準備；若再令「起賽」則雙方開始

法練訓兵兵

比賽。

第十二條 報告勝負之數目，以開球者起始計算。

第十三條 競技勝負以先獲十點者為勝一回（即 One game），倘各得九與九之時為同點

（Duce），是後以先得三點者為勝，若各得二與二之時，曰又同點（Duce again），由此推類。

第十四條 勝敗以五回為一局（5 Games one Set），一方以先勝三回（3 Games）為勝。

如得雙方同意時，能照下述施行。

A. 比賽回次可以增加或減少；

B. 或以三回為一局，或以六回為一局均可。

第十五條 如一方面達五點之時，及（Duce）或（Duce again）之時，必須交替開球。

第十六條 雙方對換地位，以勝敗一回行之。

第十七條 雙方在比賽時，賽員不得休息。

第十八條 第一組賽畢，第二組繼續賽，兩組相隔時間不得過五分鐘，但已賽過之球員，繼續比

賽時，得休息十分或二十分以內。

第二節 開球

第十九條 開球方法以手持球，以板擊之，先落在自方之枱上，而躍至對方。

第二十條 開球須過網躍至對方橫直界線箱內，但球板不能高過於網，亦不能入枱。

第二十一條 開球時須先落己方一躍過網至對方開球界線箱內。

第二十二條 開球以一次爲限。

第二十三條 開球時應得正裁判員發令後行之。

第三節 球在賽時

第二十四條 下列稱好球：(Good Ball)

A. 開球；

B. 對方擊來之球，經着枱上一躍者，方能回擊；

C. 除開球外，球過網躍至對方觸網觸柱觸枱邊者，皆好球，詳述於下；

(a) 球觸網而過者，即球自己方一躍過網而至對方者(球過網時觸網者)。

(b) 球觸柱而過者，即球觸柱而落在對方者，

(c) 球觸線者，即球過網而觸對方之檯邊或檯端而無正確之躍度者，爲“Touch Ball”；

(d) 球自擊出後，身體或球板過網（但球板不能觸網）；

(e) 手持球板而偶觸手指而擊出者，

(f) 球在比賽，遇中途擊破時，由裁判員察其情形，由正裁判發令停止（Time）作不計勝負。

第二十五條 以下皆稱不利（No）犯規者失一點：

A. 開球不安規則者；

(a) 開球時偶不慎而球離手未擊而墮檯面或落地板者，

(b) 球在擊時板觸網者，

(c) 球擊不出己方之網者，

(d) 球在開球時越網而至對方出於開球界線箱之外者；

B. 球過網而至檯外者；

- C. 球過網而觸物者（除觸網觸柱外）
 - D. 球在一躍以上觸板或觸手者；
 - E. 球在賽時，賽員之身體觸網觸柱或板離手觸網觸柱者；
 - F. 球自己方至對方，而對方擊而未中，縮回至己方者，對方負一球（名縮球）；
 - G. 球自對方至己方未落檯上而回擊者，或球似在檯外而回擊者；
 - H. 身入檯內擊球，球觸身者；
 - I. 在擊球時空手觸檯者；
 - J. 在擊球時板觸網者；
 - K. 在擊球時身體撲於檯上，而兩足離地者。
- 第二十六條 以下皆稱不作勝負，即（Discount）：
- A. 正裁判員未發令而開球者；
 - B. 凡遇有對方之球不能回擊時，得由正裁判發令而許可者（裁判須述理由）；
 - C. 在開球時觸網觸柱觸檯之邊線者，如“Net in”，“Post in” or “Cover”等；

D. 球在賽時，對方移動檯面而乙方不能應付時；

E. 遇有不測而停止比賽者，當由裁判員察其情形而決勝負（或作廢重比）；

F. 正裁判員發令休息者。

第三章 比賽

第一節 總則

第二十七條 比賽分團體比賽，個人比賽二種。

第二十八條 如有意見，應在未發令前發表。名單必須預先排定，不得臨時更改。

第二十九條 比賽如遇中止時，察其比賽情形，於事實上所不能者，得由裁判員及發起人會議議決或延期。

議議決或延期。

第三十條 比賽勝敗，以組數計算；倘在相等時，作不計勝敗，延期再比，或以總回數“Game”

計算之；但必須預先聲明。

第三十一條 如達下列規則者，正裁判員宣告比賽員負一分（One point），若仍固執違命

者，全隊作負論。

A. 比賽開始後，雖經正裁判員宣告而該賽員不繼續比賽者；

B. 當時球在未擊擊來擊去之時，該賽員有阻碍比賽進行者；

C. 賽員經正裁判員發令警告後，而猶不從停止其比賽者。

第三十二條 比賽者不能按時到場，或不能繼續比賽，概作棄權論；但在團體比賽時，正式名單上無名之預備員可代其缺；但事前須得對方隊長之同意。

第三十三條 個人比賽時不准派預備員補充代替。

第三十四條 團體比賽，雙方須在五人以上，每隊須推隊長一人為該隊全權代表。

第三十五條 團體比賽按章以勝分之多少決定之。凡勝分多者，當屬為勝。

第二節 比賽方法

第三十六條 比賽方法，以淘汰法 (Journament) 循環制 (League) 二擇其一施行之；但

遇有難施行時，如得雙方同意得兼用之。

(註) ！如個人比賽，人數太多，採循環制頗費時日，倘採淘汰法，未免公平失當，在此時，可先用淘汰，再用循環，無不使人美滿。

第三十七條 淘汰法以加入賽員，一分爲二，得勝者再比之，至終得勝者爲勝。（註！如失敗

一次者即不能再比。）

第三十八條 循環制以每一賽員或每一團體比賽，自首至尾，以成績最優者爲錦標，次者爲

第二，由此推類。

（但在事實上不能施行時，可採用半循環制，(Quasi-League Method) 限定人數施行之。）

已失敗幾次，得勝幾次，必有相遇，以成績最佳者爲錦標，次者第二，由此推類。

但有不便施行時，由雙方同意，可以淘汰循環兩法兼用之。

第三十九條 淘汰法以不戰勝者，即人員派定而一方棄權而不出席者。

第四章 裁判者

第四十條 裁判員以第三者擔任之（即與二隊無關係者），但在不得已時，不在此列。

第四十一條 裁判員二人，一人爲正裁判，一人爲副裁判。如遇必要時，應有巡邊員二人，記錄

員一人。

第四十二條 正裁判員必須裁判公正，確實，副裁判員助其一切。

第五章 附則

第四十三條 如在比賽時，有規則以外之事發生者，由裁判員及發起人會議而定之。

第四十四條 本規則如有修改時，必須經中日兩國代表大會通過，得履行之（每年至多一次）。

第四十五條 本規則由中日兩國議定，時在中華民國十六年二月二十二日在中國上海。

第五章 上海乒乓球聯合會章程

▲上海乒乓球聯合會之簡章及組織法

第一章 定名

第一條 本會定名為上海乒乓球聯合會。

第二章 宗旨

第二條 本會以提倡乒乓球運動連絡各隊感情為宗旨。

第三章 會員

第三條 本會員有修改上海乒乓球規則俾各隊共趨一致之責任。

第四條 凡中華民國國民組織之乒乓球隊設於上海者皆得入會。

第四章 組織

第五條 本會以入會各隊伍為單位。

法訓練兵兵

第五章 選舉

第六條 本會設下列各職員：會長一，副會長一，幹事一，會計一，書記一，

第七條 本會會務暫分各股計：

一、總務股 股長一，由會長兼任之，股員由股長聘任之。

二、經濟股 股長一，由會計兼任之，股員由股長聘任之。

三、宣傳股 股長一，由書記兼任之，股員由股長聘任之。

四、競賽股 股長一，由幹事兼任之，股員由股長聘任之。

五、裁判委員會設委員七人，主席由會長兼任之，委員由主席聘任之。

第八條 本會職員，由各隊代表大會選舉之，任期一年，連舉得連任之。

第九條 凡屬本會會員，均有被選舉權。

第六章 罷免

第十條 本會職員有不盡職務事，經三隊以上之提議，五隊以上連署，得提出不信任案，由會

長交表決，以定去留。如會長遭不信任案，則該此大會暫時退席，由副會長代行

主席候大會認該案不成後，始重行其職務。

第七章 開會

第十一條 本會代表大會會議，每年舉行二次，定三月九月舉行之。

第十二條 全會職員會議，每月至少舉行一次。

第十三條 凡遇必要時得由會長召集各項會議，或有三隊以上之提議五隊以上之連署，得請會長召集特別大會（附）各項會議細則臨訂之。

第八章 經費

第十四條 本會年費，定每年每隊壹元。

第十五條 本會遇各項杯賽，每隊徵收競賽費兩元，個人錦標比賽，每人徵收賽費半元。

第九章 比賽

第十六條 本會每年至少舉行各隊比賽及個人錦標賽各二次。

第十章 權利

第十七條 凡入本會各隊及各隊隊員，均得參加各項比賽之權利。

第十一章 修改

第十八條 本會簡章經三隊以上之提議，五隊以上之連署，大會三分之二以上之同意，得修改之。

第十二章 施行

第十九條 本會簡章自公佈日施行。

▲附代表大會會議細則

- (一) 代表大會每六個月舉行一次，由會長定期召集之。
- (二) 凡加入本會之乒乓球隊皆得推派代表二人參加會議。
- (三) 凡出席之代表須攜有所屬球隊之證明書。
- (四) 凡出席人數在過半以上者，始作法定人數。
- (五) 本會會長係代表大會之當然主席。
- (六) 本會書記係代表大會之當然紀錄。
- (七) 凡本會一切過去之賬目及工作狀況，須於代表大會中由負責職員報告之。

- (八)代表大會負有修改章程，稽核賬目，審定經費，考查會務及選舉職員等職權。
- (九)代表大會之會議期間，以一日為限；但遇必要時得延長之，至多不得超過二日。
- (十)本細則經代表大會通過後施行之。

▲附職員會議細則

- (一)職員會議每星期舉行一次。
- (二)本會會長係會議時之當然主席，書記係當然紀錄。
- (三)本會職員無故不得缺席。
- (四)本會議以過半數出席為法定人數。
- (五)各職員應將過去所負之工作於會議時報告之。
- (六)本會一切會務，皆由職員會議討論決定之。
- (七)本會細則經職員會議通過後施行之。
- (八)本細則有未盡善處，得隨時由職員會議通過修正之。

上海乒乓球聯合會章程

勤書局

—體—育—叢—書—

中國唯一之體育專書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云『……今幸得上海勤書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優異體育教材方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……』於此可見本書價值之一斑

原 理

| | | | |
|------------|----------------------------------|------|--------------|
| 體育原理 | 中央大學體育科主任 吳蕙端 北平師範大學體育系主任 袁敦禮 | 合作精裝 | 二元二角 一元六角 |
| 人體測量學 | 時事新報運動編輯 蔣湘青 專教授 蔣湘青 | 著 | 一元九角 |
| 小學體育之理論與方法 | 湖南省立第一師範體育主任 陳奎生 | 著 | 一元三角 |
| 民衆體育實施法 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 著 | 一元四角 |
| 健康教育實施法 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 著 | 一元四角 |
| 標準運動實施法 | 衢州中學體育主任 孫 標 | 著 | 五 角 |

行 政

| | | | |
|-------------|----------------|---|------|
| 體育行政 | 國立中央大學體育教授 金兆均 | 著 | 二元二角 |
| 中學運動會指南 | 江南體育師範校長 王復旦 | 著 | 六 角 |
| 怎樣做一個小學體育教師 | 天柱閣小學體育教員 俞子箴 | 著 | |

小學運動會指南
運動救急法
運動衛生

小學體育專家
勤奮體育月報編輯
勤奮體育月報編輯
勤奮體育月報編輯
勤奮體育月報編輯
勤奮體育月報編輯

項翔高著
阮蔚村著
阮蔚村著
阮蔚村著
阮蔚村著
阮蔚村著

六角半
六角半
六角

建築

體育之建築及設備
運動場建築法
體育場指南
體育館之建築及設備
田徑場之建築及設備

中央大學體育科主任
持志大學體育主任
上海市立第一公共體育場場長
勤奮體育月報編輯
勤奮體育月報編輯

吳蕙瑞著
王復旦著
王壯飛著
阮蔚村譯
阮蔚村譯

二元八角
一元四角
七角

歷史

世界體育史略
遠東運動會歷史與成績錄
全國足球名將錄
全國男子田徑名將錄
全國女運動員名將錄
林寶華網球成功史
邱飛海網球成功史
劉長春短跑成功史
第六屆全運會畫報
第十一屆世運會畫報

南開大學體育主任
勤奮體育月報編輯
全國體育協進會主幹
勤奮書局
勤奮書局
體育記者
體育記者
青島大學體育教授
全運會副總幹事
世運中國代表

章輯五著
阮蔚村著
沈嗣良著
編譯所編
編譯所編
蔣槐青編
蔣槐青編
蔣槐青編
馬崇淦等
邵汝幹等

六角
九角五分
特價兩角
特價二角
特價二角
三角
三角
半價三角
三角

體操

德國新體操
按摩術與改正操
早操與課間操
德國復興早操
晨操教材
國花圖案健身操實驗教材
童子軍體操
基本體操
中學機巧運動

留美體育家
中央大學體育教授
湖南省立一師體育主任
中央大學體育教授
湖南省立一師體育主任
江蘇省立體育場編輯
上海中等學校體協會主席
成都大學體育主任
安慶天柱閣小學
成都大學體育主任
金陵女子文理學院體育系
江南體專教授

金兆均著
金兆均合著
陳奎生合著
金兆均合著
陳奎生合著
陸翔千合著
彭禮南著
俞子箴編
彭禮南著
鄒吟廬

八角
二元九角
五角
五角
七角
二角半
七角
一元二角
七角

舞 蹈

| | | | |
|--------|------------|------------------|------|
| 和緩運動 | 中央大學體育科教授 | 張 應 蘭 編 孫 徵 和 | 一 元 |
| 舞蹈入門 | 愛國女學舞蹈教授 | 沈明珍編 | 九 角 |
| 舞蹈新教本 | 愛國女子中學舞蹈教員 | 蔣 佩 瑛 著 陳 嘉 園 | 一 元 |
| 歐美土風舞 | 愛國女學舞蹈教員 | 沈明珍編 | 一元二角 |
| 各國舞蹈新選 | 金陵女子文理學院 | 體育系編 | 一元六角 |

田 徑

| | | | |
|----------------------|---------------------|--------------|-------|
| 田徑新術 | 勤奮體育月報編輯 | 阮蔚村著 | 七 角 |
| 田徑賽訓練法 | 國立中央大學體育教授 | 張 恆編 | 九 角 |
| 田徑訓練圖解 | 東亞體育專教員 | 江良規譯 | 八 角 |
| 田徑賽裁判法 | 持志大學體育主任 | 王復旦著 | 六 角 |
| 五項十項訓練法 | 勤奮體育月報編輯 教育部體育督學 | 阮蔚村著 鄧更生校 | 九 角 半 |
| 女運動員 ^{臨陣以前} | 世界女運動員著名健將 | 人見絹枝著 | 九 角 |
| 越野跑訓練法 | 持志大學體育主任 | 王復旦著 | 四 角 |
| 競走訓練法 | 光華大學體育指導 | 陸翹千著 | 六 角 |

球 類

| | | | |
|--------|--------------------|--------------------|-----|
| 足球訓練法 | 蘇省立鎮江公共體育場長 | 吳邦偉著 | 九 角 |
| 足球規則問答 | 蘇省立鎮江公共體育場長 | 吳邦偉著 | 三 角 |
| 足球成功術 | 英國足球家 | 亨 脫著 | 五 角 |
| 籃球訓練法 | 江蘇省立鎮江體育場場長 | 吳邦偉著 | 九 角 |
| 籃球裁判法 | 美國籃球指導 光華大學體育主任 | 聶 克 爾 著 彭 文 餘 譯 | 六 角 |

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|------|
| 美國籃球新術 | 美國體育記者 上海+華裁判會會員 | 白爾凱原著 張國勤合譯 錢一勤 | 四角半 |
| 女子籃球訓練法 | 山東大學體育主任 | 宋君復 | 一元四角 |
| 網球訓練法 | 第七八九屆遠東運動會 中華網球隊指導 | 馬德泰著 | 五角 |
| 鐵爾登網球術 | 美國網球教練 | 波魯斯著 阮蔚村譯 | 五角 |
| 網球要訣 | 美國女網球家 | 白鄧女士著 | 七角 |
| 世界網球界 <small>獲勝 談</small> | 世界網球大家 | 馬迪夫 海倫各 鐵白女士 登著 | 四角半 |
| 排球訓練法 | 勤奮體育月報編輯 | 阮蔚村著 | 九角 |
| 排球裁判法 | 江蘇省立公共體育場場長 | 吳邦偉著 | 六角 |
| 女子壘球訓練法 | 山東大學體育主任 | 宋君復 | 九角五分 |
| 棒球訓練法 | 勤奮體育月報編輯 | 阮蔚村著 | 九角 |
| 乒乓訓練法 | 上海乒乓聯合會會長 | 俞斌祺著 | 四角 |
| 考而夫訓練法 | 考而夫專家 | 姚蘇鳳著 | 六角 |
| 毬子比賽法 | 上海市毬子賽冠軍 | 周柱國著 | 五角 |
| 手球訓練法 | 勤奮體育月報編輯 | 阮蔚村著 | 四角 |
| 小學壘球訓練法 | 小學體育專家 | 俞子箴著 | 四角 |
| 跳繩遊戲百種 | 勤奮書局編輯 | 阮蔚村譯 | 四角五分 |

游 泳

| | | | |
|----------|--------------------|---------------|------|
| 游泳訓練圖解 | 中國游泳會會長 | 俞斌祺編 | 五角 |
| 游泳訓練法 | 上海青年會游泳指導 | 錢一勤著 | 二元四角 |
| 游泳成功術 | 英國游泳會指導 中國游泳會指導 | 英國海傑著 俞斌祺校 | 六角 |
| 女子游泳訓練法 | 游泳專家 | 江良規譯 | 七角 |
| 游泳之理論與方法 | 北平法商學院體育主任 | 王文麟著 | 一元 |

各種運動最新規則

| | | |
|-----------------|-------------|-------|
| 最新田徑運動記分表 | 中華全國體育協進會審定 | 五 角 |
| 最新田徑賽 全能運動規則 | 中華全國體育協進會審定 | 一 角 半 |
| 最新男子籃球規則 | 中華全國體育協進會審定 | 一 角 半 |
| 最新女子籃球規則 | 中華全國體育協進會審定 | 角 半 |
| 最新網球規則 | 中華全國體育協進會審定 | 一 角 半 |
| 最新足球規則 | 中華全國體育協進會審定 | 八 分 |
| 最新戶外子壘球規則 | 中華全國體育協進會審定 | 八 分 |
| 最新男女排球規則 | 中華全國體育協進會審定 | 八 分 |
| 最新游泳規則 | 中華全國體育協進會審定 | 八 分 |
| 最新舉重規則 | 中華全國體育協進會審定 | 八 分 |
| 最新萬國乒乓球規則 | 中華全國體育協進會審定 | 八 分 |
| 最新業餘運動規則 | 中華全國體育協進會審定 | 八 分 |
| 中小學體育課程標準 | 教育部公佈 | 一 角 半 |
| 國民體育實施方案 | 教育部公佈 | 一 角 |
| 男女籃球記分簿 | 布面精裝 | 八 角 |

小學體育教授細目

小學體育教本

以上兩部空前小學體育傑作
爲小學體育教員必備之教本

各有特長 相輔而行

勤奮書局出版之**小學體育教本**。自發行以來，全國及海外教育團體，均已採用。編輯旨趣，均依照教育部頒佈小學課程標準。作業要項爲目標，各學年體育運動及遊戲教材；所佔分量，亦經專家殫精竭思從長研討之估計，與教育部之小學體育教授細目，相輔而行，確是小學體育課程之善良教本。自小學體育教授細目頒布以外，此項教本，實爲小學體育之善良補充教本，亦是小學體育教師之良友。內容材料豐富，編輯體系，與細目體制極眸脗合，有伸縮活動之配當，在採用者可自由選配，以增教學效能。

上海勤奮書局出版

勤奮書局體育叢書

新課程標準小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

| 書 名 | 適用年級 | 編 著 者 | 冊數 | 價 格 |
|--------------------|------|------------------|----|------|
| 唱歌遊戲 ^{甲編} | 低 | 上海東亞體育專門學校教授 潘伯英 | 一 | 四 角 |
| 唱歌遊戲 ^{乙編} | 低 | 小學體育音樂專家 胡敬熙 | 一 | 五 角 |
| 故事遊戲 | 低 | 上海市立第一體育場編輯 項翔高 | 一 | 三角八分 |
| 摹仿遊戲 | 低 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一 | 二 角 |
| 追逃遊戲 | 低中 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一 | 三 角 |
| 摹擬遊戲 | 中 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一 | 一角五分 |
| 競爭遊戲 | 高中 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一 | 三角五分 |
| 競技遊戲 | 低高中 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一 | 四 角 |
| 鄉土遊戲 | 低高中 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一 | 三角八分 |

(二) 舞 蹈 類

| | | | | |
|------|---|--------------------------------------|---|-----|
| 聽琴動作 | 低 | 小學體育音樂專家 胡敬熙 | 一 | 四 角 |
| 小歌 舞 | 中 | 中國女子體師技師 杜 宇 飛 地 中國女子體師技師 杜 宇 飛 地 | 一 | 五 角 |

| | | | | | | | |
|-----------|------|---------|----------------------|-------------|---|---|-----|
| 小學 | 歌 舞 | 高 | 中國女子體師校長 中國女子體師教授 | 杜宇飛 杜宇飛 | 一 | 五 | 角 |
| 小學 | 土風舞 | 低中 | 中國女子體育 師範學校校長 | 杜宇飛 | 一 | 五 | 角 |
| 小學 | 土風舞 | 高 | 中國女子體育 師範學校校長 | 杜宇飛 | 一 | 五 | 角 |
| (三) 運 動 類 | | | | | | | |
| | 模仿運動 | 低中 | 上海市教育局 體育觀察 | 邵汝幹 | 一 | 四 | 角五分 |
| 小學 | 機巧運動 | 中 | 江南體育 師範教授 | 鄭吟廬 | 一 | 四 | 角 |
| | 小足球 | 高中 | 湖南省立第一師 範學校體育指導 | 陳奎生 | 一 | 二 | 角八分 |
| 小學 | 田徑運動 | 高中 | 體育著作家 東亞體育專務主任 | 阮蔚村 孫和寶校 | 一 | 三 | 角 |
| 小學 | 遠足登山 | 低中 高 | 體育著作家 上海市教育局體育觀察 | 阮蔚村 邵汝幹校 | 一 | 二 | 角八分 |
| 小學 | 器械運動 | 高 | 湖南省立第一師 範學校體育指導 | 陳奎生 | 一 | 二 | 角八分 |
| 小學 | 游 泳 | 高 | 體育著作家 中國游泳研究會會長 | 阮蔚村 俞斌祺校 | 一 | 三 | 分 |
| 小學 | 籃 球 | 高 | 體育著作家 兩江女子體師校長 | 阮蔚村 陸禮華校 | 一 | 三 | 角五分 |
| 小學 | 排 球 | 高 | 體育著作家 東南女體專務主任 | 阮蔚村 秦醒世校 | 一 | 三 | 角二分 |
| (四) 其 他 | | | | | | | |
| 小學 | 姿勢訓練 | 低中 高 | 上海市立第一 體育場編輯 | 項翔高 | 一 | 三 | 角五分 |
| 小學 | 準備操 | 低中 高 | 上海教育局 體育觀察 | 邵汝幹 | 一 | 三 | 角五分 |

體 育 叢 書
兵 兵 訓 練 法

此 書 有 著 作 權 翻 印 必 究

中 華 民 國 二 十 五 年 八 月

△ 二 冊 定 價 大 洋 四 角 正

(外 埠 加 掛 號 郵 費 九 分 國 外 三 角)

著 者

俞

斌

祺

發 行 人

馬

崇

淦

總 發 行 所

勤

奮 書

局

門 市 部

勤

奮 書

局

印 刷 者

華

豐 印 刷 鑄 字 所

經 售 處

全 國 各 省 大 書 局

上 海 勞 神 父 路 三 九 二 號

上 海 四 馬 路 二 七 七 號

上 海 浙 江 路 五 三 六 號

50



7.3
0