

體專校刊

余晉蘇題



第十二期

中華民國廿九年七月一日

政令

本校布告 第一號

為布告事本校訂於六月二十五日起至八月三十一日止放暑假六十八日諸生應自放假之日起三日內遷出校外並於期滿前三日回校繳費註冊以便上課為要此布

中華民國二十九年六月二十二日



批評學校體育成績優劣的幾種錯誤觀念

陳大白

運動會的性質，多半是集合各校一部份優秀的選手，在一起作技術的比賽，目的是藉着

體專校刊

第二十九期

這種方式，促進兒童青年對於體育發生濃厚的興趣，而收彼此觀摩之效的，一般人都認為凡能在運動會上獲得最大勝利的，直接就會連想到這個學校的體育，一定是優越超羣的，殊不知這種批評法，是極靠不着的，為什麼呢？單從選手本身來說吧，他們雖是代表，但他們祇能代表他們自己而不能代表全校的學生，比如說吧：某校有學生五百名，而祇產生出三位像

歐文思，士倫和吉岡這樣大名鼎鼎的一流人物，其餘的四百九十七名，都是無聲無臭泛泛平常，或是大多數都是些低能兒，就是在某個運動會上能够包辦大會的錦標，名列接前茅，你能批評他那學校的體育成績是很好嗎？（補1）

事實告訴我們，大凡人數衆多的學校，人才濟濟，容易產生天才兒童作體育教員的，稍為留心，即可抓到大批選手，所謂「事半功倍」，反之，人數較少的學校，體育教員，雖嘔盡心血，也很難得訓練出一班優秀的整齊的選手，所謂「事倍而功半」，「徒勞無功」。

說吧：甲校容有學生五千名，乙校五百名，丙校五十名，各選選手若干名同到一個運動會去角逐田徑運動，其結果無疑的是甲校第一，乙校第二，丙校第三，所以也可以說：「人數與人數之多寡成正比例的，」你能够竟批評甲校體育成績好，而丙校體育壞嗎？而況乎學校因性質之不同，設備之不同，學生受體育訓練時間多寡之不同，其能產生優秀選手與否？都很成問題的，譬如各大學體育系，體育專科學校和一般普通大學學生比較自不可同日而語，普通師範和體育師範因為準備學生畢業後要擔任小學體育教學之工作平日因為特別注重體育訓練，容易產生選手，自然也不能和普通中學或職業學校學生相提并論的了。

（未完）

拾零

做一個良好球類運動指導員應注意的幾點

1. 做球員之模範指導員應潔其身而自愛。
2. 想個方法能使球員有興趣。
3. 球員個人若有缺點時，應分別各個訓練。
4. 應使球員抱友愛態度才能謀合作精神。
5. 應視球員的體能而定時間的練習的長短勿使過勞。
6. 對於球員不宜有偏愛而他們發生猜忌。
7. 先從個人着手然後再依法去配合成隊。
8. 應以嚴正態度和諷的言語來誘導球員。
9. 對技術上須有充分預備，並在示範時，講解方法的利與弊。
10. 在一個比賽得勝之時，應警戒球員格外去努力勿使球員驕傲，若失敗更當勉勵，莫使球員灰心。
11. 教育的目的是在普及所以對劣等生應當提出一部份時間去單獨練習切不可看為單純不可教，而拋棄不顧。

紅，蓋因慍及登車，故弗能成寐，晨九時，由校出發，十時四十分吾等即在各主任諸校友歡送聲中，抑抑與古城暫別矣！

是日晴波曠遠，天色奇麗，沿途麥禾一碧，花鳥帖魂，心乃滋適。午後一時在車中進午餐，每食蔥頭炒飯一盤，此亦不過點心而已。

午後三時車抵塘沽，出國手續辦理甫罷，吾等即登北銘小船，（此係向海口大船轉送乘客之小艇）詢該船水手得知距開船時間尚有四小時之久，諸同學竚立船面，倍覺無聊，等車，等船真人間苦事也。

鐘鳴五響，吾等覺腹鳴心慌，飢不可支，船上亦不賣飯，遂將携來麵包，爭於饕餐。待晚七時，檢查乘人後船已徐徐東行矣。

行經數度轉灣，始進海口，俄而海天在眼，茫然無際，海鷗飛翔，魚帆盪漾，景物清幽，响襟殊快，此時已不悉，何謂憂煩！何謂恐怖！佈麗麗乎已有遺世之意矣！

船行二時，接筑前丸大船，遂換乘該船，入三等客艙，內中設備，尙稱舒適，據聞該船亦日藉旅船中之上選，唯床鋪稍覺狹窄，實美中不足處。舉遇名佐佐木之一日軍待吾等甚為優渥，呼茶喚水，殷勤倍至，并以半口華語於互打趣，此亦旅途中意外佳語也。

喫茶畢，詢購晚膳，孰意又因時間過晚竟遭碰壁吾等不幸輒如斯極，無奈復嚼麵包，盡

數食完，仍有不足食量者，只有徒呼急急已耳。

夜已深，吾等蜷臥艙板已遂入夢鄉。

（三十日）昨夜因過度疲憊，故驟眠頗酣。晨起時已七句鐘。忽聞船外浪湧聲，詢於船僕方知已於昨日午夜開船矣。

盥洗畢，諸同學欲觀東海日出，乃扶梯上甲板，依欄東望旭日共晨霞齊升，俯首視海，浪花與船煙同飛，殊覺胸襟快慰。

回艙時，早點已陳，食米飯，每人三菜一湯，雖均為日食。但亦不覺難嚥。飯畢，胡先生召集開會，商討諸同學畢業後服務問題，此乃校長之囑托也。會罷後以進入社會應注意事項詢於胡先生，胡先生勸示極誠。吾等甚為感恩。

十二時進午飯，飯後唱聲大作，音調奇亂，令人搥腹。船艙中頓呈欣歡情態。

午睡後，即食晚飯，湯菜均優於午前。同學等乃放量而食，於是原給之米飯，已不足量矣，復向船僕索要，彼等亦作三矣，孰意吾等腹腔仍覺報屈也。

時鐘九鳴，船搖漸劇，諸同學忽感頭昏胃悶，繼之袁先生首作嘔聲，滿楊諸君，接續於否。自此暈船之罪臨於吾等之身矣。

（三十一日）晨興諸同學皆倒臥不起，詢查



本校第四班畢業生參觀團東渡

日記

（五月二十九日）天將破曉諸同學即談笑紛

結果，始悉昨夜半數同學作嘔未吐者亦覺心神昏迷故均減口不語形同命人。船僕詢及早餐，亦無人作答。蓋因顧命尚恐不及；故無心顧飯矣！

近午時海風殊寒毛氈亦不能支正是「乘客切勿著單衣，暑天海風帶雪寒。」願以此告諸來日東渡人士。



夏季衛生

龔士儀

夏季天氣炎熱，正是各種病菌生長最旺盛的時期，傳染的迅速，直可使我們的生命，危於片刻。若稍一疏忽，徒滋後悔，所以對於夏季的衛生，須特別注意，尤其是我們學體育者，偶然染病在身，則前功盡棄，雖恃有抵抗力，不致演成了不起的現象，而亦不如事前加以注意為妙，夏季衛生的積極方法，可以分爲避暑衛生，慎食衛生，和防疫衛生三項：

1. 避暑衛生——避暑的事情，本是資產階級所能辦的事，而窮人是決做不到的，原因是由於有錢的人多半整年居於複繁擾攘的城市內，不免覺得煩惱枯燥，所以借此長期到海濱及各名山勝地去避暑，一則可以淘養身心，欣賞自然美景，二則尋得清涼佳境，消遣長夏，避去赤日的炎熱，精神是多麼的愉快。此項雖

然不是我們所能享受者，而供爲參考亦未嘗不可，現在把避暑的方法摘要如下：

深山避暑法——是最普通的一種方法。在中國內地各名山均有極好的避暑設備，所以每年中外人都不在少數。因爲深山裏樹木蔭翳，既有優美風景，令人賞心；又有林木花果，地氣高爽，可以祛暑。

海濱避暑法——濱海地方氣候帶有海洋性質，沒有嚴寒酷熱的變化，所以宜於避暑。遠望水天一色，近聽怒潮澎湃，使人覺得無上的快慰。有時海濱入浴鍛鍊體格；有時而海對日，澄清心意；較諸深山大不相同。

2. 慎食衛生——夏天因人體水分過甚，口渴氣喘，對於生水冷食，祇求適口，而不暇選擇。不知生水冷食，是微菌最喜滋生之所。抵抗力強的人，食後或可倖免；至於抵抗力薄弱的人，就不免發生霍亂痢疾等症。偶一不慎，即成不治。每屆夏令，因爲飲食不慎而斃命者，不知凡幾，我們對於夏季的飲食，千萬不可疏忽。茲將慎食法臚列於後：

A. 不喝未沸飲料——不沸的水，含有未死的細菌，異常危險。所以在外面泡末的茶水，當再煮沸，方可飲用。

B. 不食攤售瓜果——路旁攤上的瓜果，最不清潔，既有塵埃的附着，又有蚊蠅的飛集，均足以傳染疾病，切忌購食。且其他潔淨的生冷食物，亦不可因一時的可口食過其量。

C. 不食腐敗食品——食品腐敗，是病菌滋

生後的現象，切不可因爲愛惜食物，不顧及身體，勉強進食。要知道拋棄已腐敗的食物，免除身體疾病，是極經濟的方法，絕非浪費。

D. 不食油膩厚味——油膩厚味不易消化，夏季以不食爲宜。至於酒館菜館的菜肴，很不潔淨，以少食爲是。爲能選擇富有滋養料而易消化之素食，最爲相宜。總之夏季的食品，去其油膩，不如素潔。

3. 防疫衛生——夏季易生疫病，如虎列拉等，傳染的迅速，實是驚人！我們爲綢繆於未然計，應當在夏季疫病未發生以前，想種種治本的防疫方法。等到疫病既生以後，再設法治療，已爲治標之法。防疫的方法，可分五點：

打防疫針——在疫病未發生前，我們爲保全身體的安全計，應請醫生打防疫針。因爲防疫針可以預防各種疫病的傳染，是很安全的方法。萬不可因爲自己身體強，抵抗力大，以爲決不會傳染疫病。要知有許多多身體健壯的人，而犧牲在疫病上，反不覺醒。

注意飲料——在沒有常識的人，往往將患疫病的排泄物或與患者接觸之物件拋於河內。假使就拿這水來吃，或洗滌食具，就很容易傳染。所以我們在這時期，吃用都要沸水。病者用過的物件，儘可消毒及焚毀，以安全多數人的性命。最近據醫學家的研究，霍亂流行的原因，百分之九十，是在飲料水。從前德國某地方，亦有一次霍亂大流行。後來地方上帶

水政，嚴行消毒，方把霍亂症慢慢的消滅，所以夏季的飲料，當格外注意。

撲滅蒼蠅——蠅的足上有吸盤，極易移帶各種病菌。所以有蒼蠅棲息過的食物，不要再吃。一方面再儘量撲滅蒼蠅，以滅傳染的媒介。

禁止挑痧——有許多人在染到疫病以後，不請醫生，診斷，反請一般無醫學常識的挑痧人來挑痧，這是十分危險。挑痧的人，一點不懂什麼，祇管亂挑。往往將血管觸破，弄到病者無法可救，所以千萬不要挑痧。患疫以後，須立刻延請良醫診治。

破除迷信——在鄉間不開通的地方，每至炎熱的夏季疫病盛行的時，一般愚夫愚婦，捐些錢來，做一無價值的舉動，像打醮等，以為可擋住疫神蒞至。這種愚笨的舉動的結果，白白費了許多的資財，反而多死許多人。與其如此浪費，不如捐助去籌備些公衆衛生的設置。



毛金相

他是本二班裏「四大天王」之一，又是全校的大排頭。

他那油黑的面孔，閃閃的眼睛，長的鬚角，高的鼻梁，表面看來他就決不會是一個慢性的人。無論是坐着聽講或是普通的走路，他的

腰板總是挺的那麼直，他的一舉一動却顯示出他性情的急躁與剛直。

因為性子太急，同學對他不免常常發生小的隔膜，尤其是對他認識不清楚的人，雙方更容易發生誤會，以至對他生出憎恨之心。但是若仔細將他的為人認識清楚以後，你便知道他是一個有為的青年，實足代表出青年人的火氣，而缺乏「少年老成」罷了，要知道「少年老成」的人是沒有希望的。

因為性子太急，就會常常生氣。有不合他心意的事，他當時就會嚷嚷起來，同時再有人說逗氣的話，他的眼睛能瞪得更圓些。這種情形尤其在玩球遊戲時是容易看到的。大毛又生氣了。

他做事非常認真，就拿平時玩球說，並不是什麼正式比賽，他却比別人鄭重的多，老是那麼緊張，集中，拚命的去玩，沒有絲毫苟且偷懶的時候，其他事情也就可想而知了——自能做的事決不依賴旁人。

他的學術兩科成績均佳，每學期考試必持全班之牛耳，也是全校同學中得分最多者，下學年的公費生十分之十是他了。各項運動雖然沒有驚人的成績，也都能達水平線以上，他是本校足球隊的代表，馬拉松的健將，機巧隊的隊員。其餘田徑賽中高欄，跳高，鐵餅等項目成績亦很優越。尤其對國術一科更有莫大的興趣。

——耀華——



校聞

△本校學生考試業於六月十七日至廿二日舉行完畢，此次考試成績如何與下學年校定公免費生關係甚大，故學校及全體同學對此次考試，均極重視云。

△本校第四班畢業同學全體日前東渡參觀於廿三日晚由胡主任率領安返北京，聞此行四週內一切經過情形均極良好云。

△第四班畢業同學畢業典禮於上月廿六日上午在本校大禮堂舉行，到會長官有市長代表袁科長，局長代表傅科長，及孫督學等，來賓有各校代表本市體育界名流學生家長畢業校友等甚衆，開會時各長官訓詞懇切，該班代表趙瑞林答詞恭謹最後由主席——校長——頒發畢業證明書，儀式異常隆重云。

△本校本學期業經結束完了，現已由學校公布自六月廿五日起至八月三十一日止放暑假六十八日云。

△本校本年暑假招考新生，開自七月一日起始報名七月十日及十一日，舉行考試云。

△暑期留校同學十餘人現已移入學校指定宿舍，並全體參加臨時廚房，每日飲食起居頗有紀律，每晨運動場上，又漸熱鬧云。

△本校同學暑期游泳練習，業經學校向關係方面辦理完竣，聞於下週內當可開始云。