

25 MAY 1940

體育專校刊

余晉蘇題



第二十二期

中華民國

廿九年五月十六日

政令

北京特別市公署教育局訓令

第一三四五號

市私立中小學
市立體育專校高級工業商業兩職校

為令遵事查二十九年度行將開始關於本市各級學校設置免費學額一案仍應遵照上年成案及該規定學額比率辦理計專科學校應設百分之十中等學校應設百分之十五小學應設百分之四十各該校應即佈告學生一體週知凡因家境清貧請予免費待遇者限自五月三日起一個月內來局領取申請書依限填送聽候審查核發證明書逾期即行截止不再延緩以便此項手續適於開學前辦理齊楚除分令呈報並登報公告外合行復發表式一份仰遵照並將二十九年度應設免費學額切實填報務於七月十五日以前送局以憑審查為要此令
附發表式一份
中華民國二十九年五月四日

教育局指令

字第一四〇七號

令市立體育專科學校

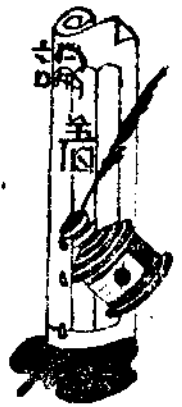
呈一件二十九年度五月二日
為呈報本校第四班學生畢業考試由本月六日至十一日舉行並組委員會聘定委員主持考試事宜附呈考試科目表請鑒核備案由
呈件均悉准予備案存此令
中華民國二十九年五月十一日

體育專校刊

第二十六期

體育指導的根據

大谷武一著 谷坤英譯



在初等教育裏，體育一科亦得到顯著的發展了，這是很明顯的事實。但是體育的前途，尚有很多想不到而極須改善的問題堆積在那裏。但為這些懸案的解決，我們須要一致的經過一番的努力。一面要寧靜的關心注視體育指導界的現狀，必然的我們向着新的研究上邁進。如是這些問題才會被我們發現的。

如果能够象這樣做可以概括的說：尤其體育指導的指導方面今後應有很大的多的反省。考慮的餘地在，我想才能夠做到好處。即以現時體育指導上尚須要多方的補救，這是不言而喻的了。

實際的，在現在指導者的精力以及時間恐怕是被無用的消耗了。可是為了現在的學校體育着想，有求其最合理化之必要。確實的，體育的指導應該這樣作才好，所以說我們對體育的新研究是當前的事，先就指導的合理化來論，被失掉的可惜的光陰以及精力要挽回來，作為有效的使用這是不不可不考慮的。

然就從來對體育的研究的態度看來，其重點專注意於材料的玩味，內容的檢討，這些指導方面的研究，還不免有草率之感，不用說體

體育指導的根據

育的效果主要是因其實行之性質而得到收獲的，是以今後對於內容須要研究，於實施上還須下一番的功夫，不用說是很要緊的事。

有多麼精緻的教材，若不能充分的實用，就如同畫餅一樣，無論其姿態畫到如何的味美，營養是如何的充足的并無實效者是一樣的道理，此後再怎樣做兒童才能得到充分的所謂運動量的供給，要從事努力的焦點極應向這方面移動。但是想到我們對體育擔負着的使命的重大，同時要關心其最終的趨向的計劃實行的困難的時候，誰也要將現下一切的無益的消耗省掉，決意的轉向來做有效的活動，這是必然的道理。

可是怎樣完成體育科重大的使命以及達成最近的傾向而愈行擴大的任務的範圍，現在更極須說明我想這是很明白的事實，因其使命之重大的根基而完成計劃的現狀，是有多麼困難的狀態，似應有十分反省的必要。

先就體育科所分配的時間來想一下，體育科雖則是身體教育，應由身體活動而達到精神教育及所謂不可違背重大的價值與使命，因為分配的時間，正課的鐘點一週間不過有短短的三小時。但用這短短的時間而達到體育科的使命，誰都對指導上縝密的計劃了，一秒鐘過去了，一分鐘也不要虛糜，指導者要以他的全付精力來作有效的活動，這是任何人都會意料到的當有的結論。

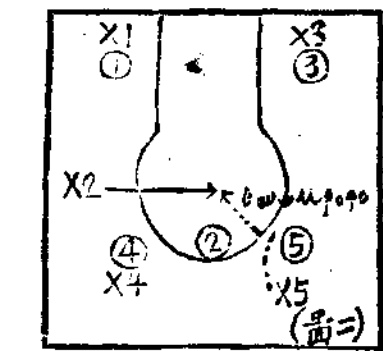
那麼一面將受指導的一班的兒童數目來說

，處處都有遠超過適當數目的情況。所以歐美對於體操的一個學校最大限度至多不過三十人，我國(日本)的現狀自四十人至五十人，甚至也有五十人以上的情形再沒這樣希罕的啦。

既是那樣，於體操的設備上更不甚週到。普通的說無論作體操所需要的器械，也無論是競技上所需要的設備，很是缺乏，多數尚且不及必要數的一半的狀態。這樣看來，體育上實施的重大的關係有的為時間和學級過大，再者設備，極其困難因而成為指導的能率低減的條件具備，有利的條件因之成為一無所有之狀態，任何人都明瞭於體育的指導上所謂有效的活動是如何的必要的。所以在現下從事指導體育之際，常常要考慮如何省掉一切無味的消耗，把時間和精力(energy)慢慢使其因此轉變為有實效的工作，現在本此方針，特別注意的揚明緊要而具體的事實以為指導的指針。

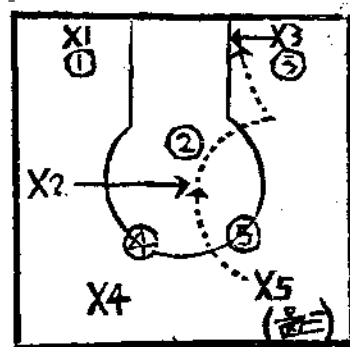
關於籃球進攻的幾種新方法 (續)

賈玉瑞編譯



但是有時(2)移動到罰球線前，那我們又該改變攻擊的方法，X5就應跑至(2)身後，X5用 ROUNCE PASS 傳給 X2 這時 X2 可以在無人防衛的情種下，或運

球投籃或穩投籃。(圖二)。



X3、X3可以得到一個很有把握的投籃(圖三) (未完)

有時 X5 從側方跑到 (2) 前是被 (4) 與 (5) 防守着，所以 (4) (5) 漸漸接近減小當中的空隙，這時 X5 傳給 X2，急跑至籃下，X2 用 Bounce-pass 傳給

小學墊上運動與其教材 (續) 本二 賈玉瑞

B 二人之動作

- 1. 挽臂屈膝行走——甲乙二人靠背挽臂立，復屈膝，甲向前行，乙乃向後隨退，



- 2. 分腿騰越橋作——被跳者弓身向前，腿半屈，雙手撐於大腿上，頭平昂，跳者在後，雙足齊跳起，雙手撐於被跳者之背上，縱身分腿騰過，復作被跳

者之姿勢，待他人跳過，如比輪流騰越，兒童頗或興趣，尤以分組比賽，



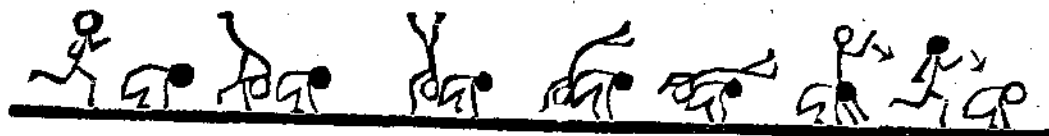
3. 向前車輪——乙滾下，雙足舉起，甲立於乙之頭前，甲乙互握足踝，甲以乙之雙足代其手推乙足向下而向前滾翻，乙再前滾翻繼續不已，



4. 魚躍穿腿滾翻——乙成頭手倒立而分腿，甲由乙之後側跑來，由乙雙腿空間向前魚躍穿滾，此動作可以穿過許多人，



5. 手背翻——乙蹲下低頭，手可扶地或不扶地，甲由後方跑來，靠乙之腰背部作手翻，由乙之背部滾過，雙足落地，再蹲下，使乙手翻翻過，如此可以輪作，



6. 抵背環肘滾翻——背相靠立，互相勾臂，甲向前俯身，將乙負起，使其由甲背翻過，



(未完)



男女青春期對於運動上之注意

男女兒童青春發育時期遲早不同，女子的青春時期通常比男子早二年，青春發育遲早與所處的環境及地帶亦有不同，住在鄉村的兒童比住在城市的遲些，生於熱帶的比生於寒帶的要早些，最普通的平均數男子十五歲起始，女子十三歲，女子到了這個時期，身體上的變化比男子顯著的多。

(一) 女子在青春發育期就開始有月經，健康的女子平均四星期來一次當月經期女子感到很多的苦惱，在主觀及客觀上發生很多異常的現象，主觀方面，所謂子宮卵巢之緊張感，疼痛感，足之疲勞，全身違和，胃腸官能障礙，利尿障礙，通便障礙，過性熱感及急突之顏面潮紅與蒼白等；在客觀方面如脈搏動脈血壓，筋力肺活量呼吸均感異常現象，所以在月經期女子對於一切運動都懶於去做，按生理上亦不適宜運動，因為在這個時期子宮粘膜炎，微血破裂以致出血是月經，如做激烈運動子宮膜不

易復原且多量的血和粘液要分泌出來，疲勞過度則發生過量分泌，有害於身體，故當女子月經時，不可不停止運動，形成一種例假，就是月經前後五六日亦不宜做激烈運動，男子却沒有這種關係。

(二)男子在青春期內，不但不能停止運動；而且要多做運動，因為到了這個時期都有強烈的性慾衝動，若沒有一種適當的運動來調劑，往往流於放縱性慾而陷於性的罪惡中，就是不致如此，而精神上亦受莫大的影響，而使身體衰弱，又或因爲思想過度以致發生失眠，夢遺，手淫等不好現象，而使精神身體都呈萎靡狀態，照這樣看來男女青春期對於運動顯熱不同。

(三)女子到了青春期身體發育及官能之變化亦與男子不同，如胸圍之增大，骨盤廣闊，皮下脂肪增加乳房隆起等對於一切運動，均感不便，精神上亦起很大的變化；舉動慎重尤其內心，胆量與氣力亦漸減少，故不宜做激烈運動，男子則不然所以關於青年男女對於運動不可不注意。

可是玩皮的天性還未曾除掉。他大喊一聲，能驚動全校的人們，誰也熟習這可與泰山吼聲相比的音調，不但如此；並且還有着泰山似的體格，和游泳，不久你總會見到這黑裏透亮的人兒在游泳池裏活躍。

這個黑人兒，善器械操，無論冷熱天，他永遠是在操場上拚命的幹着，天氣的變更亦阻不住他的意志和興趣。在每天的課餘，雙槓和單槓上，總恍動着他那優美的身軀，尤其各種動作姿勢，更要比旁人高一籌，他是我器械隊的基本隊員。除器械外君於長跑亦很有心得，曾兩度代表我參加全市馬拉松接力賽跑，誠爲體專增光不少。

他的綽號叫「瘦子」，然而瘦在那兒，却又都指揮不出來。

格言選錄(存養類)

- △常操，常存得一恒字訣，勿忘，勿助得一漸字訣。
- △靜守此心，則心定，欲抑其氣，則氣平。
- △怒是猛虎，慾是深淵。
- △忿如火，不遏則燎原，慾如水，不遏則滔天。
- △懲忿如推山，窒慾如填壑，懲忿如救火，窒慾如防水。
- △心一鬆散，萬事不可收拾；心一疏忽，萬事不入耳目；心一執著，萬事不得自然。

△一念疏忽，是錯起頭，一念決裂，是錯到底。



(一)五月十一日本校實施防空演習，由本二同學擔任救護，本一及師範科同學擔任警戒防火等工作。學校爲使演習逼真起見特將荒草一堆燃着，一時火烟衝天，但頃既爲防火隊所撲滅，同時救護隊亦實地演習救護治療等工作云

(二)本校機巧隊及馬拉松隊，每星期各有三次練習，由苗先生等擔任指導，隊員莫不準時出場，故成績大有進步。

(三)本校現正舉行季中考試，至本星期六止(十八日)將全部完竣。

(四)本科三年級同學，由十三日起至十八日止，爲市內見學時期，廿日至廿五日實習完畢後，既將啟程東渡云。

(五)蚊子和蒼蠅現正繼續向專集中，聞不久將實行總攻，同學等紛紛建築「蚊帳式」之立體防禦線，同時學校當局並供給「鐵拍」等武器，故蚊蠅之潰滅，恐爲期不遠矣。

(六)校園中菜蔬，現以葱之產量最豐，而近期中，白菜豌豆等亦將成熟，同學莫不歡悅異常。



李君海冬

可樂

君字樂人，生於河北省沿海的秦皇島上，性直爽而不修邊幅，雖然已有二十一年的年齡，