

體專校刊

余晉蘇題



第十二期

中華民國二十九年五月廿一日

政令

北京特別市公署教育局訓令

教二字第一四三九號

令市立體育專科學校

為令遵事查前據該校呈為遵案修建宿舍第二期工事附送圖單等件請鑒核撥款等情當以所擬計劃核與定案變更經予轉呈核示并指令知照各在案茲奉

市公署天字第一八四零號指令內開呈件均悉來呈所請擬將該校第二期規定應蓋宿舍六間增為九間一節核與前案不符自應仍遵定案辦理至原呈估價九間共八千八百五十八元每間合洋九百八十四元亦嫌昂貴經參照上年標價及今年市價詳為核減計每間造價減為八百六十三元五角六分間共需建築費五千一百八十一元應即以此數為標準由局飭校招商投標茲將六間工料合算表抄發仰即轉飭遵辦具報等因附發核算表一件到局奉此合亟照抄原表令仰遵照迅即招商標辦并預定開標日期呈候轉呈派員監標此令

附抄發核算表一件

中華民國二十九年五月十五日

局長王養怡

北京特別市公署教育局訓令

教一字第一四五七號

令市立體育專科學校

為令遵事查前據該校呈為本科第四班畢業生循例赴日參觀請撥案補助旅費等情當經轉呈撥案飭撥并指令知照各在案茲奉

市公署天字第一八六四號指令准予援例撥給飭

轉知照等因奉此合亟轉令遵照仰即備具領據來

局將奉准上項補助旅費一千五百元照類具單分

別發給各生檢同領收證呈候轉請

核銷仍將該生等啟行日期具報備查此令

中華民國二十九年五月十七日

局長王養怡

北京特別市公署教育局指令

教一字第一四九八號

令市立體育專科學校

呈一件為建築宿舍第二期工事擬定開標日期送圖單各件請派員監標由

呈件均悉已據情轉請

市公署派員屆時前往監標仰即知照此令件存

中華民國廿九年五月廿五日





漫譚體育與學術

閻維仁

士農工商，儒冠其首，歷來學者之爲士所重，於茲可窺一斑，夫士之足重者何也？蓋以其博學廣知，思清而理澈，然士之才智果何由而致之歟？此無他，惟假諸典籍而已。然光陰如駛，卷帙繁多，縱較首勤劬，尙虛不足。况人生七十，古之所稀。苟欲爲學豈不大可憂哉！羣思而後，惟就各人體格強加鍛鍊，庶精力充沛，獲享遐齡，而歲月綿延，亦得廣學，用是而觀，學識與體力不容偏廢，固無異議。

自唐以還，開科取士，讀書遂爲獵功名之鈎餌，所謂學而優則仕是也。「一朝爲田舍郎，暮登天子堂」之諺，足觀梗概。宋代理學者層出迭見，其中當以二程朱陸等人爲著，朱子註四書，理學極爲精湛，然亦不無拘泥之處。後之學者盡爲科舉所牢籠，發議陳詞，悉本四書朱註，降至明清，競作八股時文，文章更一變而爲技術，誠每况愈下矣，當時學者以中試能立致青紫。乃無論貴賤率皆三更燈火十載寒窗，竭全力以習之。自唐迄清，垂千餘年，科舉制度，感人甚深，只作文字方面之投機，置身體鍛鍊於不顧，於是，天亡衰弱者日繁，而病夫之美稱立致，鼎革而後倡辦新式教育，於

學校各科目中，亦列入體育一項，以示學術與體力并重，實則古人亦不乏明達之士，第鮮見引，若運甕之陶侃，舞劍之劉鋹，非其著者耶？當道者鑒於體育與教育關係甚密，乃復將體
育一事列爲專科，擬爲學校，籍資倡呼，用意至善，蓋人無學識則業不克成然苟無堅強之體格，則學識亦不獲用，謂學識與體格二者互爲表裏，孰曰不宜！

小學墊上運動與其教材 (續) 賈玉瑞

7. 扶肩貼背向後滾翻——乙俯身立於甲後，將頭穿置甲之膝下，甲向後仰，屈膝舉腿，貼乙之背向後滾翻，乙則抬頭，並以手扶甲之肩下，甲落下立地。



8. 抵膝手翻——甲仰臥，此可使力大之兒童，或教師爲之，將雙膝屈起，足抵地，乙從前方跑來，雙手撐甲之膝上，向前手翻而過，當乙翻起時，乙須以手推甲之雙肩，以助其翻。



9. 按膝手翻——甲半蹲開立，乙由前方跑至甲前，雙手分按乙之大腿膝部上，俯身作倒立。



10. 登膝牽起——甲仰臥屈膝，乙由後雙手握甲手，藉擺跳力雙足登甲雙膝上，使身重心向前，牽引甲由仰臥而立起，乙跳下，二人可同作一前滾翻而終。



11 卸尾前進——在上之一人，以雙足勾於下方人之腰或置於身上，繼續前進。



12 甲仰 翻分腿 乙魚躍穿滾——此動易作，而時間難恰巧教師可在旁數數，使其動作同時開始也。



13 輪流倒立負翻——甲倒立於乙後，雙足分置肩上，乙持足俯身向前，使甲雙足落地，此時乙亦作倒立，照甲之動作，如是輪流行動。



C. 三人之動作——三人之動作，對於兒童較難，茲將最易而更合於兒童體格者，說明圖解於後。

1. 交叉側騰橫張——甲乙丙三人伏於墊上，各距二尺餘，乙由中間向右滾，身腿須直，此時甲將手足一按，將身騰起，越至乙之左方，向左而滾，丙亦騰起越至甲之右方，向右而滾，如此三人輪滾不停。



(未完)



睡眠的問題

費學儀

A. 睡前是否應該運動？因為它能使你因肌肉緊張，而使你易於夜間醒來，譬如勞心者，就沒有這種影響，所以我們睡眠前最好不要使

自己感情激動，平常我們常有這樣經驗，假如
明天要有什麼難渡的關頭，今夜總不會睡好的，故睡前不要有什麼興奮運動最好。
B. 你不要發愁睡眠的姿勢和位置——因為你平均能够十五分鐘換個樣子，中樞神經會管理讓你各部份全體休息到了，還有不要發愁作夢會防礙你睡，他——夢——有時會助你深睡——惡夢可例外。
C. 你應該注意睡眠的時間與穿的衣服——這

個問題很簡單，但望你要遵守穿的衣服以寬大，週身不要任何地方束縛為合格。
睡的時間，我們青年人以七八小時，兒童以九十小時為宜。總之，能養成早睡早起，於睡時更不要操心籌慮，更不要想——你最美滿最得意的幻想，——尤其「春」在活躍着——
D. 睡眠時何以會患失眠或夜中屢次甦醒？經過若干人精密的調查，知道不是因為吃不舒服，就是肚中太缺乏食物，因為普通人的消化力，在飯後四小時胃就會空虛了，例如我們在七時吃晚飯，七時吃早飯，當中有八九個小時肚裏空着，有時胃要反覆的一動，於是我們睡眠就受了防礙。
故我們建議，應該在睡前的半小時左右，能喝些暖的甜飲料，那麼管保你能睡得香甜，所以說食物能補充你一部份睡眠的。
但是還有的人因為夜裏能聽見每一下鐘響，而斷定自己澈夜失眠，其實這種觀念是錯誤了，因人的睡眠因人而異，不是人人都睡着了，有你時的器官部份，會醒着的
又有人以為躺在床上閉目屬數……一二三四五……可以安然睡着了，但也因人不同，也有相當功效的。
又深信宗教的人，往往少有失眠的情事，因為他們把一切交托給神——上帝——就很安然入於美滿甜密的睡鄉。



介紹趙元鏗

趙君在本二同學中身量算是最矮，說起話來聲音聽他最高，故此有「小喇叭」之稱。他長有兩個大眼睛，但又極其喜歡睡覺。每遇空暇時間，即想睡上一覺。近來天氣較熱，愈顯得厲害了。就是每晚上床不過三五分鐘，即能入睡，無論同學們怎樣吵鬧，對他卻毫不影響。這也許是他平時練習的成績，但是這底確也是一個好的習慣。

他對於各項運動却有絕好的天才。

譬如他的墊上運動吧！是最能表現他身體的機巧性，翻起筋斗來，好像富連成的戲子一樣。

至於短距離賽跑，在小學時他就有很好的成績，翻閱舊的體育雜誌，還可以看到本市運動會，小學組五十公尺成績是六秒二，就是他所造的紀錄。在初中時也曾得過本市初級組跳遠冠軍，他的過去是多麼光榮啊！

他對各項運動練起來都容易進步，但是却沒有下過一番苦心，因而也不能有出奇的成绩，唉！聰明人倒不肯的努力，不知道爲了什麼！

格言選錄（存養類）

- △只是心不放肆，便無過差，只是心不怠忽便無逸志。
- △處逆境，心須用開拓法，處順境，心要用收斂法。
- △喜來時，一檢點；怒來時，一檢點；怠惰時，一檢點；放肆時，一檢點。
- △天地間真滋味，惟靜者能嘗得着天地間真機括惟靜者能看得透。
- △氣忌盛，心忌滿，才忌露。
- △有才而性緩，定屬大才；有智而氣和，斯爲大智。
- △以和氣迎人，則乖沓滅。以正氣接物，則妖氣消，以浩氣臨事，則疑畏釋，以靜氣養身，則夢寐恬。
- △觀操守，在利害時，觀精力，在飢疲時，觀度量在喜怒時，觀鎮定，在震驚時。
- △大事，難事，看擔當，逆境，順境，看襟度，臨喜，臨怒，看涵養，羣行，羣止，看識見。



△本校新宿舍區建設計劃，業經學校早爲規定，昨奉 市公署令准，於最近添建新宿舍六間

——以忱——

——開威——

，現學校正在趕辦開標手續，不日即將開標云
 △本校招考新生委員會，對本年度招考本科一年級新生事宜，業經開會討論，開決定新生名額爲三十五名，考試日期約在七月十日左右云

(一)上月十六日有「台灣人見學旅行團」來校表演；首由領隊人說明見學目的，台灣種族，物產嫁娶等情形後，乃開始表演；計有土風舞（豐年祭，新年舞），台舞歌曲，中國舊劇及歌曲等。直至黃昏時始圓滿閉會。

(二)六月份伙食委員，校方已指定爲趙元鏗，閔學恭，孟廣清等三人負責辦理云。

(三)本屆畢業同學，在本市各省市立中學實習完了後，已於五月二十九日乘車東下。預計在東京大坂等地見學一個月，返國時暑假已開始矣。同學咸不勝依依。

(四)本校早操，因本三同學已東渡，改由本二同學輪流擔任指揮。聞本二實習後，將由師二同學擔任云。

(五)游泳池已於日前開幕，本校同學多於課餘時前往練習。聞學校仍將按往年慣例，呈請減低游費，以便同學練習云。

(六)近來同學對於棒球，極感興趣，課餘時到處發現二同學相對投球。

(七)本校校醫金奉三先生獨力經營之三共醫院，日前擴充內部，修飾一新，本校教職員等，多擬前往致賀。