

年

卷

期

3

6

第

第

勤奮體育月刊

第三卷 第六期

中華民國廿五年三月卅日 收到



舉國全國之女短跑家李森女士

上海勤奮體育月刊報社發行



小學體育教育人員必備

教育部編 小學體育教授細目 出版

▲全書四冊 合售實洋壹元四角 掛費郵費一角六分

第一冊：

第一冊為總論，及作業要項說明。本冊指示小學體育之教學方法，及對本細目之活用方法。小學體育教師，閱此第一冊後，即可充分運用本書所載之教材數百篇矣。

第二冊：

第二冊為各種教材示例。刊載小學高中低年組適用之遊戲教材。計有故事遊戲，競爭遊戲，追逐遊戲，球類遊戲。共計遊戲教材一百五十八篇，可以取之不盡。

第三冊：

第三冊為韻律活動，包括舞蹈，唱遊，及歌舞劇等。每篇教材，除述敘表演法外，皆附有樂譜，教材豐富，可以用之不竭。

第四冊：

本冊為體操及運動。體操分準標操，普通體操及太極操。運動則分田徑運動，球類運動，墊上運動，機巧運動，及輕器械運動。書末並附有小學體育設備之計劃方法。

上海法租界勞神父路三九二號
上海英租界四馬路中二七七號

勤奮書局發行

第六屆全國運動大會畫報三版

半價三角

定價六角
現因存書
無多半價
三角出售
欲購從速
賣完為止

內容精彩
終生引為
感事有盡

大會盛況，
活躍紙上。
體育界人宜
手此一冊。

半價券

茲寄上大洋
報冊
此致
上海勤奮書局
姓名
地筆
角
分騰全運畫

上海勤奮書局

上海勞神父路三九二號

內地讀者的福音

可託
郵局代訂

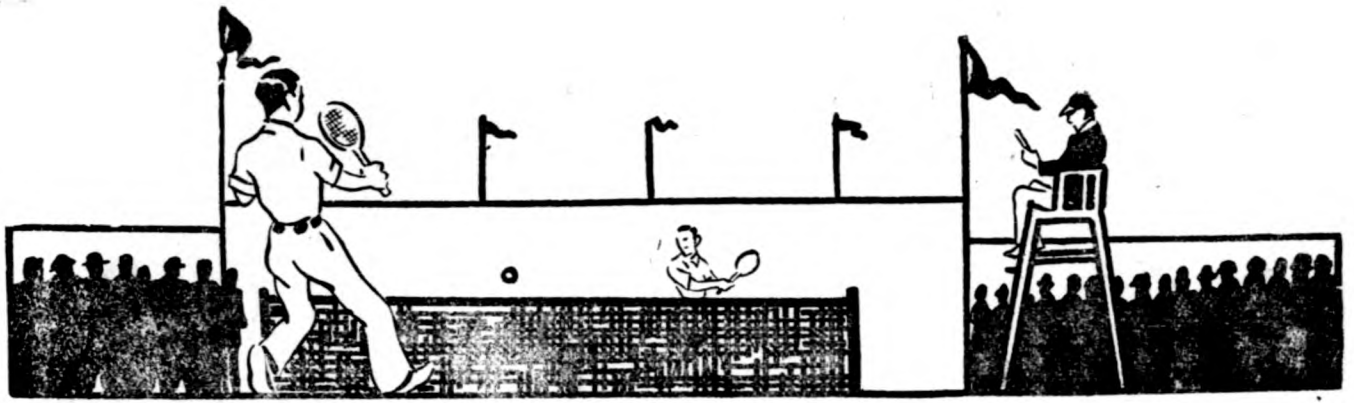
勤奮體育月報

省力，迅速，經濟。

◆ 詳細辦法 ◆

只要您交兩塊錢給郵政局，開明你的詳細地址，並且寫明要訂勤奮體育月報全年一份，從幾卷幾期起，郵局就會替您把本報訂來，免了你自己寫信匯款的麻煩！

- 一、本局為便利內地讀者起見，特與全國郵局特約。各地讀者，均可託郵局代訂本報。
- 二、委託郵局代定本報者，應繳清本報售價，（兩元）並依式填具郵局製就之託訂刊物單兩份，交由代訂之郵局辦理。
- 三、定價之匯費，郵局得一概免收，但匯費超過每元二分時，得依其超過之數，繳納補水。
- 四、全國各地之郵局均可代訂本報。



勤奮體育月報

第三卷
第六期

民國二十五年三月出版

勤奮體育叢報

第四屆世運會冰上比賽
上海史高塔盃足球賽
世界最新徒手操圖解

三幅
二幅
一幅

評壇

第八屆全運會應在廣州舉行之商榷
給參加第十一屆世運會的籃球選手諸君

劉雪松(四六九)
崔策(四七〇)

推行國民體育的重要原則

邵汝幹(四七三)

實施鄉村體育具體方案

儲劍虹(四七五)

小學體育成績考察法的究討(三)

何志浩(四八一)

徑賽運動員個別訓練之差異

陳福清(四八六)
熊舒果(四八六)

急救術(一)

阮蔚村(四九〇)

足球攻守策略

李惠堂(四九三)

日本體育考察紀(四)

周維琢(四九四)

體育基礎生理解剖學(十四)

阮蔚村(四九七)

籃球錦標賽幾個實際問題的討論

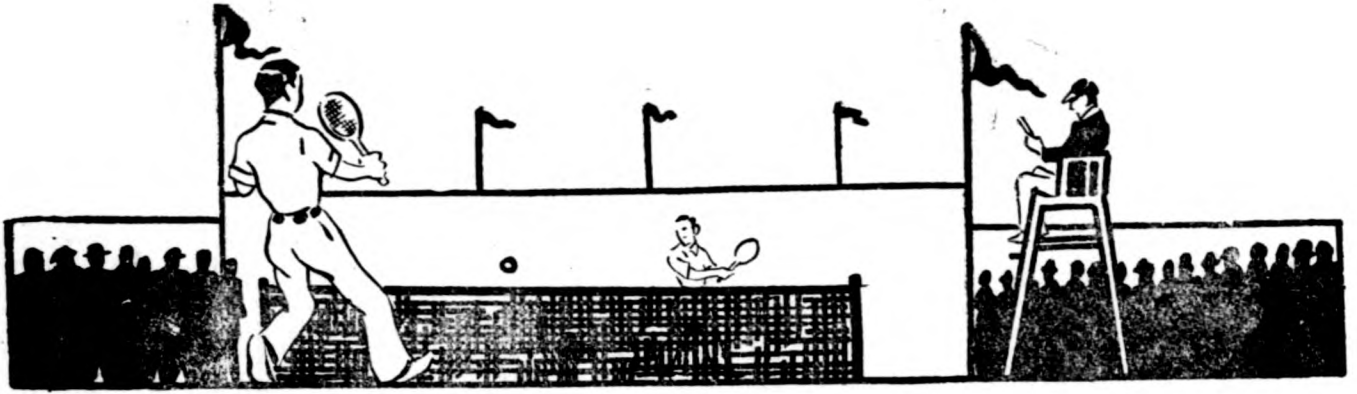
周順生(四九九)

籃球裁判法提要

孫延陸(五〇五)

世界運動會史略(二)

蔣槐青(五〇九)



教 材 兒童手球訓練法(一) 俞子箴(五二)
 小學歌舞教材 胡敬熙(五四)

特 載 我國參加世運會項目及人選檢討 編者(五五)
 第十一屆世界運動大會彙報(一) 編者(五〇)
 第四屆世運會冰賽成績總表 編者(五一)

讀者 園地 乒乓球運動 胡仁源(五三)
 怎樣建設西北體育 龐紫石(五三)
 發展農村體育的先決問題 徐長溪(五三)
 給體育教師的一封信 孫淑銓(五三)

讀者顧問 編者(五三)
 讀者交際場 讀者(五五)

新書介紹(小學體育教授細目) 編者(五六)
 體育家與運動家(方萬邦·邱承基·王庚·董叔昭) 編者(五七)

記 載 一月來之體育行政 編者(五八)
 一月來之運動比賽 編者(五九)
 一月來之體育人事 編者(五三)
 一月來之海外體育 編者(五五)

編者談話 編者(五三)

西湖 毛巾

是美麗的西
子湖縮影！
是毛巾界絢
爛的明星！

西湖毛巾，整齊平服
的絨圈，軟軟地，正
像明鏡般的湖水，一
樣盪漾迷人！
西湖毛巾，軟白的質
地，印上逼真的西湖
景色，美麗的四圍，
正是整個的西子湖的
縮影！
西湖毛巾，軟的，白
的，香的，美的，一
經揩用，像遊西子湖
似的，會使你迷戀！

定價每條三角

每打三元三角

三友實業社啟

門市部 郵售部

上海南京路浙江路東首

期三第 卷六第

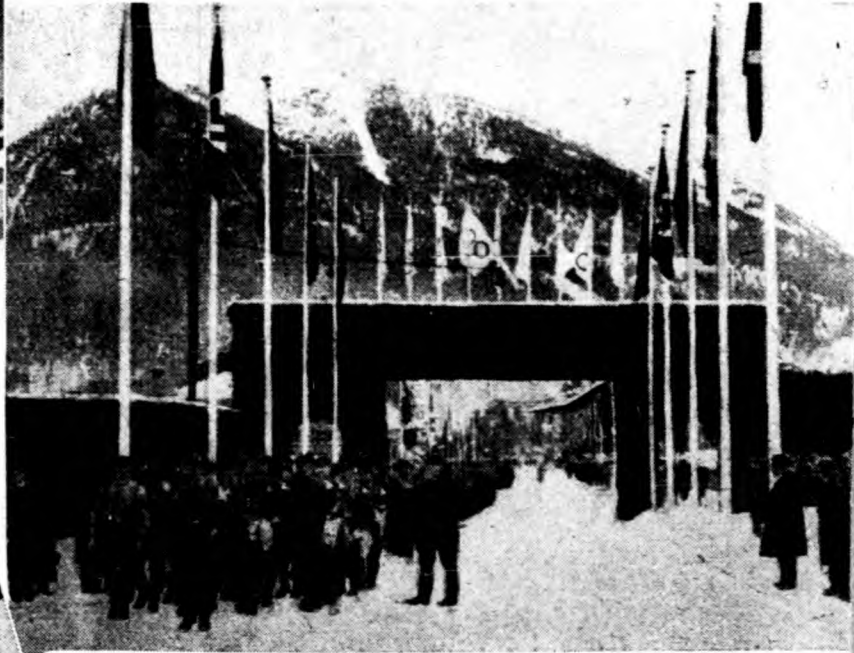
賽比上冰會運世屆四第



冰滑勢姿人雙个



賽比雪撬个



門正場會爲上行舉德在日六月二于賽冰運世个

賽球足盃塔高史海上



(右)上海史高塔盃華東對葡萄牙之決賽

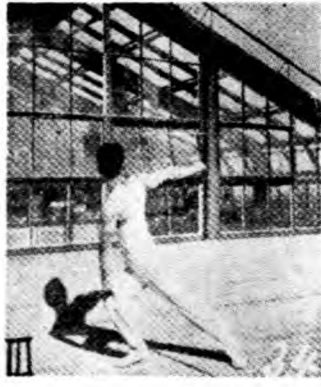
(上)獲得史高塔盃之華東健兒

(左)世運冰賽之各國女選手



世界最新徒手操圖解

本徒手操，為世界體操錦標大會所採用之徒手操教材。按世界體操錦標大會，于去年八月在伯爾義舉行，此項教材被認為世界最新之徒手操。本體操共分三段，每段六節，每節四呼唱。本報特將此項教材攝成圖解，第一段及第二段已刊本報。本圖解之特點，即不需文字說明，可使讀者一目了然。



第八屆全運會應在廣州舉行之商榷

廣東省立體育專務長

劉雪松

際斯國際風雲日緊，弱肉強食之秋，我國國脈之不絕，有如絲縷。復興國族，挽救垂危，有待於我人致力者正多，而民族自強，厥為最要之道，國步越艱難，則體育之待興愈亟。時至今日，除使完民族有剛勇耐勞，不屈不撓之精神力量，無以禦強敵而救垂危，此國難以還，各地繼續舉辦運動會，藉以提倡體育所由來也。考運動會舉辦之意義有二：

(一) 檢閱過去成績，以相策勵推進，

(二) 引起全民衆對於體育之興趣與練習，

全國運動會之舉辦，集各省之精英，角逐於一場，其意義之深長與收效之宏大，更非其他可比。溯自六屆全運盛會閉幕之後，國人對於體育之意義，有更深之認識，良好之印象，而對於今後全運大會舉行地址，益為關注，關於七屆大會地點，早已規定於首都舉行，而八屆地點，則尚為各省爭持未決之焦點，鄙人忝列體育界，管見所及，以為八屆大會地點，應在廣東舉辦，不辭簡陋，臚列理由如左，敬與全國人士商榷：

第一，區域之商榷：我國之有全運會，始於清宣統二年七月，由青年會西教士所主辦，舉行於南京，此為首次全國運動會；民國三年，由北京體育競進會所主辦，舉行於北京，此為第二屆；第三屆於民國十三年五月，在武昌舉行，由全國業餘運動會所主辦；第四屆於民國十九年四月，舉行於杭州，由教育部所主辦；第五屆於民國二十二



年十月，舉行於南京，由教育部所主辦；第六屆於民國二十四年十月，舉行於上海，由教育部所主辦。依上列歷屆大會地點而論，以首都為中心，則首都之東南西北四區，除南區外，北區之北平，西方之武昌，東方之上海，杭州，皆已次第舉行。為求體育之普遍起見，則第八屆之全運會應在南方舉行，揆之情理，固屬其宜。

第二，運動場所之商榷：歷屆全國運動會之舉辦，除第一二三屆外，第四屆舉行於杭州，而杭州大運動場告成；第五屆舉行於南京，則南京之大運動場告成；第六屆舉行於上海，則上海之大運動場告成。照各運動之建築論，有後來居上之趨勢，首都之運動場，美則美矣，惟上海之運動場，不將可以冠全國，且可雄視東亞。觀乎世界各國體育，正在角逐之時，各國運動場，無不鉤心鬥角，以求其設備之完美，柏林之場所，已駕洛桑磯而上之，則吾國未所之運動場所，豈可忽視？照目前全國場所而論，天津，青島，上海，杭州，南京，武昌已有相當之設備，獨西南之廣州，占全國都市第二位之廣州，對於完備之體育場所，尙付缺如。為普及全國體育計，為平均分配場所計，乘時襄助廣州建築場所，此其時也。

第三，地勢之商榷：廣州位於本國最南部，為我國第二大埠，自開埠以來，積極建設，市內馬路縱橫，市塵幅驂，交通便利，且北擁白雲，南橫珠江，東頻羅浮，西鄰鼎湖，皆為廣東絕勝，舟車瞬息可達。自三年計劃實施以還，全省公路可通，而西村之省營工廠，新建市橋之糖業，已成爲全國唯新表現，自中山紀念堂與夫珠江鐵橋之完成，市容之壯觀，尤非昔日可比。桂林山水甲於天下，而粵桂毗鄰，朝發而夕可至，人生實在親臨之必要。觀乎歷屆全運會之舉辦，非偏於北，則偏於東，已乏山水之勝，兼偏重一方，為使健兒於參加運動

之便，遊名勝，考建設，奮發精神，充實學識，捨廣州實無以加之。

第四，從歷史方面之商榷：廣東為革命策源地，廣州尤為革命史績之中樞，黃花崗七十二烈士之墓，紅花崗溫生才四烈士之墳，與夫史堅如之祠，舉凡革命之遺跡，在在足令今人追昔憶今，景仰振奮，從運動而憑慰革命先烈，而激發壯志，其意義更為深長。

第五，從環境方面之商榷：廣州地居溫帶，氣候溫和，且歷年建設以來，戰痕漸消，上下和洽，省府主席林雲陔氏，教育廳長黃麟書氏，對於社會教育之提倡，不遺餘力。故連年以來，舉凡全國醫學會，全國經濟學會，全國社會教育學會等開會，皆捨北而就南，不避跋涉，到粵舉辦年會，滿意而返。對於體育一項，在廣東尤有深長之歷史，年來體育之進步，設施之普及，遠非他省所能及，去年省立體育成立，尤為全國各省之創舉。對於籌辦第八屆全國運動大會，莫不已下決心，苟全國決定於粵舉行，即可着手籌備，有此環境，有此人事，八屆全運會，苟不在粵舉行，實屬交臂失之！

第六從交通方面商榷：廣州雖處極南，實為南方各省之總匯，香

給參加十一屆世運會的籃球選手諸君

東京高師體育系 崔 策

我國體育之爬上世界歐林比克，論歷史縱僅有一次的過去；而出場選手亦只有一人；這樣是不是會矯近了一般外人對我的「卑視」「病夫」的觀念呢？不問可知；然而其意義亦相當重要。至內憂外患日急的現在，外人是否以完整的國家看待我們，更屬疑問了。那麼今次的多數出席世運，事關外交與國際地位，所派遣的選手必須是國民中最結實最優秀的分子，纔能代表這個堅強民族的力量，纔能宣示這個復興古國的氣象於世界的競技場去，其意義之重要且深長可知了！

身為選手諸君，担当以上的重任，不知下了怎樣的決心去完成此種使命？不過還敢保證我們優秀的選手，身經數次國難的光臨，早已痛感於心，尤其在國疲民飢的今日，還要大量化消於參加世運，其必要更為諸君所熟知。

港，為尤水路之樞紐，廣九鐵路于三小時可達香港，廣三鐵路至三水駁輪，可轉入廣西，東區省道，可達惠州汕頭，苟粵漢鐵路通車，則至北平，天津而轉京，滬各地，更屬不成問題。且中國，西南兩航空站，以此為終點，粵，滬瞬息可至，而市內旅店林立，足以安息征人。食在廣州，口腹免虞不飽，公共汽車網，現已完成，匪論遠近，勿勞跋涉，故交通方面，在廣州比之各地，實更便利。

上列各項，僅就大體而言，至若在粵舉行，尤與巡迴表演，普遍體育之旨相吻合，而於推進民衆體育，發展體育教育，皆有極大之影響，當斯外患日亟，國難臨頭之秋，振奮民族精神，強健國民體格，以期肩鉅艱而救垂危，固有藉於全運會之鼓勵策進，而全運會舉行地點之適宜與否，關係於效率之增減至大，實未可以等閒視之。頃聞廣東省教育廳體育督學許民輝氏，有函陳教育部商請，是則八屆全運會，應在粵舉行，有識之士，早有同感，不獨管見已也。敬希教部負責諸公與全國熱心體育學者，對此問題，予以縝密之考慮，妥善之決定，以達普遍體育，復興民族之目的，并以慰百粵人士之熱望也。

然而做到怎樣纔算完成使命呢？此乃必須研究之點。為選手者，對於個人的品格，行動等外表的表現，自當講求，但對於技術的修鍊更是急務！

吾國籃球發達最為普遍，歷史已久。人材可謂明星燦爛，猛將如雲，個人技術已達頂點，在東亞敢作霸王之豪語，對美國亦不甘敗下風！為參加各項中最有希望者之一，蓋此次參加七十餘團體，而事實上的決勝者，唯有中，非，美三家鼎立。籃球始祖的美國，依去年全明星隊 (All Star team) 來日本遠征的表演，雖每戰皆捷，而且所長者，依作者親目所觀的眞本領唯有「純熟」而已，如往中國遠征則未必能如何也。其個人技術之長所，除恃其笨重的長身外亦無他，跳躍力，敏捷性皆不如我國選手充足。以全體論唯在攻擊時常用後衛上籃，及中鋒在籃下轉身等投法得分，足供吾人作戰略上之參考而已。其次為在遠運會上以遠投準確打敗了我們的菲律賓。不過我們敢說上次的敗，並非技術的差別，只是戰略的失敗，願選手諸君，在此數月中當加倍於聯絡合作工夫，諸選手雖各自胸有成竹，不妨開誠佈公的

劑效特血補之步進最代現

人造自來血



宇作

血液周匝全身，無微弗屆，凡全身一切生理所需之供給，如消化器採取之營養分，肺部攝取之養氣，均賴血液以輸送。是以血足則身強體健，血虧則身弱多病。

人造自來血：為近代最進步之補血特效劑，功效準確，按日服用，必能返弱為強，立致健康。

五洲大藥房發行

各大藥房均售



大瓶三元 小瓶二元



推行國民體育的重要原則

邵·汝·幹

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，元清八股取士，以致民氣萎靡。故無論古今中外，凡注意國民體育訓練，則其國家必稱雄圖霸。反之，必為衰賤的民族。

試觀現代東西各國，無不殫精竭思，努力國民體育的建設。吾中華民國，為難保自己國家民族生存計，對於國民體育的推行，政府與人民，多有復興民族體育的提倡。

自本黨三全大會決議，中華民國教育宗旨及其實施方案中，規定提倡體育原則後，國民體育法的頒行。第三屆第四次中央全體會議，對於提倡國民體育，發揚民族精神一案，交國民政府飭交主管機關切實辦理的決議。二十一年八月中旬，教育部召開第一次全國體育會議，決定國民體育實施方案，通令全國教育行政機關，切實督促推行。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，都有救亡圖存之計，教育界鑒於民族意識的急宜灌輸，極力提倡民族復興教育，體育界鼓吹體育軍事化，為應付非常局面的準備，這種民族復興所需的體育運動，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。前者為規畫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提倡，後者為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，必能為復興我華民族的國民體育，建築一個很堅實的基礎！

現在國民體育，在新時代教育上的真義義，其重要原則約分為下：

一、要充分訓練各個國民整個機體的發育 體育是人們整個的機體活動的教育，不是機體某一部分的鍛鍊，要使身體各部組織得平均發展，各部器官有連繫增進的切能。所以身心要合一的訓練，同時要注意智識行為的修養，以收整個機體活動的效能。

二、要有平均發展整個國民體育的機會 國民體育要大衆化，要平民化，不是為某一個人或某一部分有受訓練的機會，凡是中華民國的國民，無論男女老幼，應當有運動機會，並且要使勞苦民衆，都有享受體育運動的權利。

三、要訓練國民適應環境的能力 體育目的因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，使國民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身心的工具。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，以矯治一切浮囂凌亂的習氣。

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，及社會的背景，亦必有獨特的意識狀態，建設其需要的體育運動。採用歐美體育，未必盡合乎國情，一味提倡國術，亦未能順應體育思潮，必也採取歐美體育的長處，以為訓練國民體育的條件，同時重新佐價固有的國術，使之科學化，現代化，形成新中華的體育基礎。他如注重軍事訓練，為國民生活上國防上所需的準備。乃是目前迫切所需的運動。

最後，我們還希望着國民體育組織系統的健全，因為組織是各種體育事業的骨幹，一切計畫辦法，始能隨之推行，又須主其事者，挺身實幹，努力推動，則國民體育，應有進展的希望。——(完)——

生生牧場

贈送牛乳燉罐

▲牛乳消毒的熱度▼
是一百四十五度至一百五十度，須三十分時間，這是科學上告訴我們的，若是不足一百四十五度，毒菌未能殺盡，若是超過一百五十度呢，牛乳內所具的滋養成份之生活素「維他命」，受了毀壞，滋養全失。

生生 設備完全，有自動報告與記錄的消毒機械，
牧場 可無熱度的不足與超過之虞。

我們A字消過毒的牛乳，飲戶不必再用火來煮沸，祇要將牛乳倒入燉罐，在溫水中稍為燉熱即可，保證安全而滋養特富，茲為飲敝牧場牛乳各飲戶保全滋養力起見，特定製牛乳燉罐，首批千只，早已贈罄外，第二批到有五千只，特再贈送，如蒙 索取，請開示地址，當飭司送上，歡迎定飲。

地址 大西路一七五

電話 二二〇九，二〇四八

生生第一商店

設在新 開河麵 粉交易 所下特 設廉潔 食堂規 定不取 小賬歡 迎惠顧

南 市 電 話 一 二 八 七 三

大學投考指導

盧紹稷編 每冊六角

▲掛號郵費一角一分

高中或初中畢業生，欲投考一著名的合意大學，或專科學校，誠為一件不容易之事。必須在投考前有充分的準備，才有錄取的希望。本書對於投考問題，作整個的詳細的指導。內容分：(一)投考大學以前應當怎樣準備，(二)大學入學考試應當怎樣應付，(三)大學錄取以後應當怎樣準備。對於考試的常識，可謂羅列無遺。未附全國公立大學及專科學校之概況，以供選擇，尤便學者。

中學投考指導

盧紹稷編 每冊六角

▲掛號郵費一角一分

小學畢業生投考中學的時候，因為缺乏投考常識，最易誤入歧途，貽害終生。本書指導青年：(一)中學教育的法規，(二)各地中學的內容和性質，(三)中學的費用，(四)注意將來的出路，(五)考試的方法，(六)考試的規則，(七)身體的鍛鍊，(八)考試前後的準備，一切詳細的說明。投考者，備此一編，投考問題，當不難迎刃而解矣。

勤奮書局出版



實施鄉村體育具體方案

蘇州農業學校體育教員

儲劍虹

一、引言

鄉村體育，也可以說是農民體育。

我國鄉村土地面積，占全國百分之九十以上，農民的總數也占到全國百分之八十五。國家是以土地和人口做主體的。一國的強弱。是以民意而轉移的；土地廣，人口衆，而一般民衆沒有團結，奮鬥等精神，勇敢，犧牲諸德性，結果便像散沙一般，我國便是個確證。

教育是發揚民意的工具，強國的要素；而體育是輔助教育成功的唯一方法，也是教育的要素，教育與體育是息息相關的；教育失了體育，便成畸形；體育離了教育，便是貧血。我們果然知道教育要推行到鄉村去，同時我們更知道體育亦要推行到鄉村去，至於怎樣着手推行，便是本文所要討論的。

二、目標

(一)供給農民機體平均發展之機會，養成農民健全之體魄。

- (二)灌輸農民衛生智識。
- (三)養成農民以運動遊戲為娛樂之習慣。
- (四)培養農民合作，團結，俠義，勇敢，進取等精神。
- (五)促進農民社會交際，破除民間階級觀念。

三、鄉村體育機關

(一)區立體育場 場地面積，地鄉村之比例如左：

甲、二十鄉(鎮)以下——場地面積至少五畝(天然游泳池在外)

乙、二十鄉(鎮)以上，三十五鄉(鎮)以下——場地面積至少七畝。(天然游泳池在外)

丙、三十五鄉(鎮)以上——場地面積至少十畝。(天然游泳池在外)

(二)簡易體育場 場地面積無限止，以散佈各處為原則，場所之多寡與住戶之多寡應有以下之比例。

甲、二百五十戶以下之鄉(鎮)須設

- 簡易體育場二所。
- 乙、二百五十戶以上，四百戶以下之鄉(鎮)須設簡易體育場三所。
- 丙、四百戶以上之鄉(鎮)須設簡易體育場四所。

四、鄉村各體育場最低限度設備標準

(一)區立體育場，應有下列之各種設備。

甲、成人部

(1)天然游泳池——利用清潔池沼或小河，岸邊宜加以佈置。

(2)石鎖三把——三十公斤，四十五公斤，六十公斤。

(3)石担三架——六十公斤，七十五公斤，一百公斤。

(4)國術場——利用空地

(5)國術器械——木刀三把，木槍三枝，木棍二根，單刀二把，大刀一把，長槍一枝。

- (6) 箭靶及弓箭器具二副。
 - (7) 單槓二架。
- 乙、兒童部。

- (1) 小足球場一片——利用空地。
 - (2) 小橡皮球三箇。
 - (3) 毽子五箇。
 - (4) 繩二十根。
 - (5) 鞦韆架二架。
 - (6) 軒輊板二架。
 - (7) 籃球板一塊——設置牆壁上。
 - (8) 大橡皮球一隻——作為籃球。
 - (9) 鐵環十副。
- (二) 簡易體育場。
- 甲、成人部
- (1) 天然游泳池——利用清潔池沼或小河，略加人工佈置。
 - (2) 空地一片——作為國術場及踢小足球之用。
 - (3) 石鎖二把——三十公斤，四十五公斤。
 - (4) 石担一架——七十公斤。
 - (5) 國術器械——木刀二把，木棍二根。

- 乙、兒童部
- (1) 橡皮球二箇。
 - (2) 毽子五箇。
 - (3) 繩十根。
 - (4) 鐵環六副。

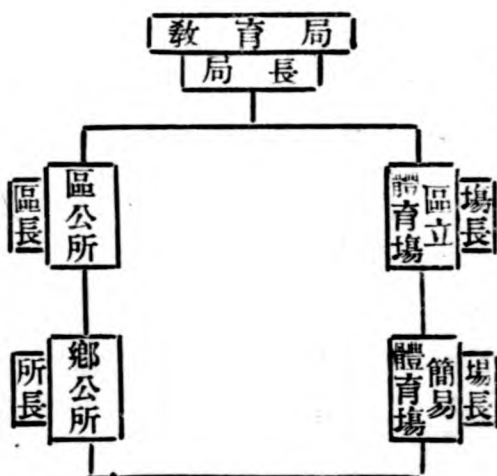
附註：為利用天然環境，及適合民衆需要起見，各體育場可斟酌情形，增減設備。

五、鄉村體育人員

(一) 區立體育場 設場長一人，幹事一人，設計及辦理本區內之體育事宜。

(二) 簡易體育場 設場長一人，辦理場務。如經濟困難之鄉(鎮)，請當地農教館康樂部主任，或小學體育教師兼任。

附鄉村體育機關行政系統表



六、鄉村體育人員之資格

(一) 區立體育場場長 體育專科學

校畢業，或體育師範學校畢業服務二年以上者。

(二) 區立體育場幹事 體育師範學校畢業。或相當學校畢業而有體育之學識與經驗者。

(三) 簡易體育場場長 體育師範學校畢業，或有同等學力，曾任體育職務二年以上者。

七、體育經費

(一) 區立體育場之經費來源

甲、建築與設備——由中央規定撥各縣烟酒稅之一部分充之。

乙、經常費——由各縣社會教育經費項下撥付。

丙、補助費——由中央攝製體育電影，發售體育郵票，及體育照相，月份牌或募捐等。

(二) 簡易體育場之經費來源

甲、建築與設備費——由中央規定劃撥各縣烟酒稅之一部分充之

乙、經常費——由區公所及農教館經費項下撥付。

丙、補助費——如組織體育巡迴表演團，發售體育上之應用品或募捐等。

八、推行方法

(一) 調查

甲、地方調查——調查各區有若干鄉(鎮)，各鄉(鎮)有若干住戶，作為設立體育場多寡及面積之標準。

乙、人口調查——調查各住戶之人口，男女老幼，分別統計，作為各項設備多寡之標準。

丙、消遣調查——調查農民一年內何時方有餘暇，暇時作何消遣，作為提倡種類，各適合農民需要之標準。

(二)宣傳

甲、組織巡迴表演團。

乙、舉行體育及衛生上的講演。

丙、各地報章設置體育新聞欄。

丁、張貼運動姿勢及以圖畫為主的廣告標語等。

戊、各地運動比賽應多利用鄉村地點，如越野賽跑，自由車競賽，爬山比賽等。

己、發售體育日記本及應用品。

庚、設置體育壁報。

(三)實施辦法

甲、區立體育場及簡易體育場事業進行辦法

(1)當地農民及婦女宜按時集合，作簡短的體育或衛生上的講演。

(2)當地兒童宜按時集合，舉行各種遊戲。

(3)對於來場運動者，宜加以組織

，定期訓練之。

(4)宜按時舉行婦女及兒童健康及衛生上之檢查或比賽。

(5)宜按時舉行各種體育比賽。

(6)對於農民職業工作上之比賽多加舉行，如搖船比賽，挑柴比賽，伐木比賽等。

(7)隨時利用機會，引起其對於體育上之注意。

(8)每日工作，宜訂定時間，以便管理及訓練。

(9)每日工作完畢，宜擇要記錄，以供研究。

(10)宜聯絡當地商店，學校及各機關，以擴大體育上之力量。

(11)徵集農民對於運動之意見，及觀察農民之心理，詳為紀錄，以作改進之參考。

(12)研究及實驗切合鄉村體育之新事業。

乙、辦理鄉村體育實驗區

(1)每縣應指定一鄉(鎮)為體育實驗區，時期暫定兩年。

(2)實驗區試驗有良好結果之方法，應呈報縣教育局，由縣教育局轉知各鄉村體育場遵照辦理。

(3)鄉村體育實驗區應有以下之行政人員：

a 區主任一人——由教育局聘任。

b 指導員二人——簡易體育場場長

，農教館康樂部主任，

c 幹事二人——由教育局聘任。

(4)所有經費由教育局設法。

(5)區址可利用鄉間廟宇或庵寺等

(6)實驗區之事業如左

a 調查農民消閒方法。

b 舉行各種宣傳事宜。

c 組織各種體育團體。

d 舉辦各種運動比賽。

e 組織巡迴指導團。

f 舉行婦女兒童健康比賽。

g 徵集農民對於體育上之意見及好

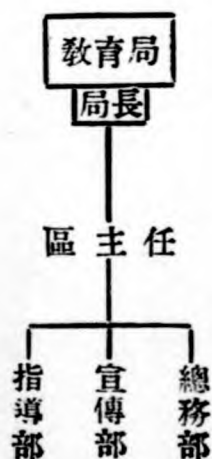
尚。

h 研究及改良農民舊有之體育活動

i 研究及實驗切合體育上之新事業

j 報告實驗結果及於上級機關。

(7)鄉村體育實驗區之系統表如左



九、鄉村各體育人員

之職責

(一)區立體育場場長之職責。

甲、秉承教育局長，辦理場務。

乙、設計全年場務計劃及實施方法

等。

丙、支配場員任務及俸額。

丁、每年度開始終了，編製預算與

決算。

戊、每月召開場務會議，並為主席

。

己、每月召開區體育委員會會議，並

為主席。

庚、每月終了編造工作報告。

辛、每日記載本場工作情形與重要

消息。

壬、參加各種民衆體育活動。

癸、釐訂各項規程與簡章。

子、按期舉行鄉村間之比賽。

丑、處理其他一切場務。

(二)區立體育場幹事之職責。

甲、秉承場長辦理場務。

乙、舉行各種宣傳運動。

丙、組織各種體育團體。

丁、指導農民體育上之活動。

戊、辦理婦女兒童健康等比賽。

己、購置及保管體育用具。

庚、統計每日來場各種運動之人數

辛、辦理各種運動比賽。

壬、保管經濟賬冊文件，並按月編

造收支告報。

癸、處理其他一切場務，

(三)簡易體育場場長之職責：

甲、秉承區長，辦理場務。

乙、舉行各種宣傳工作。

丙、調查農民對於體育上之好尚。

丁、收集農民固有之體育活動，以

供研究而改良之。

戊、舉行健康比賽。

己、組織各種體育團體。

庚、指導農民體育活動。

辛、聯絡各鄉舉行比賽。

壬、每月編造本場預算決算。

癸、處理其他一切場務，

十、考成方法

(一)由各縣教育局委託縣立公共體

育場場長，或派體育視察員，調查各區

各鄉(鎮)之體育活動情形，品評其成績

揭曉之。

(二)凡成績優良或成績惡劣之各體

育場，應分別獎懲之。

(三)考成方法另訂之。

十一、分年實施計劃

第一二兩年

甲、體育經費之籌措。

乙、各區設立區立體育場。

丙、各鄉鎮設立簡易體育場。

丁、體育人員之設置。

戊、組織調查委員會。

己、組織區體育委員會。

庚、區立體育場及簡易體育場之工

作標準：

1. 達到體育設備最低限度標準。

2. 從事各種宣傳工作。

3. 調查農民之好尚。

4. 按期舉行區體育委員會會議。

5. 每月開場務會議。

6. 組織各種體育團體。

7. 指導農民體育活動。

8. 按期舉行健康及衛生上之檢查。

9. 按期舉行各鄉村間之比賽。

10. 每年度編製預算決算。

11. 每月編造工作報告。

12. 釐訂各項規程。

13. 保持各種成績及文件。

14. 辦理教育局指定事項。

15. 處理其他一切場務。

第三四兩年

甲、辦理鄉村體育實驗區。

乙、擴充體育場設備。

丙、區立體育場面積達到標準。

丁、簡易體育場達到標準。

戊、辦理考成工作。

己、體育人員達到標準數。

庚、體育經費按期撥發。

辛、區立體育場及簡易體育場之工作標準。

1. 按照全年場務計劃切實辦理。

2. 儘量擴充設備。

3. 按期舉行各鄉村間之比賽。

4. 按時集合當地農民指導其活動。

5. 舉行體育上之表演。

6. 按期舉行健康及衛生檢查。

7. 組織婦女衛生班。

8. 組織各種體育團體。

9. 每月編製本場預算決算。

10. 每月編造工作報告。

11. 分別統計每日來場運動人數。

12. 定期舉行各種會議。

13. 徵集農民之意見及調查農民對於體育之好尚，以資改進。

14. 收集農民舊有之體育活動，研究而改良之。

15. 研究及實驗切合鄉村體育之新事業。

16. 聯絡當地各機關。

17. 處理其他一切場務。

十二、結論

上面所述的，是個人的意見，自知錯誤之處，在所不免，不過，照目前中國的鄉村情形來講，要提倡鄉村體育，離開下面的幾個條件是不行的。

(一) 運動項目要適合農民需要。

(二) 體育場要多設。

(三) 體育設備要簡單。

(四) 領導者要有傳教式的精神。

(五) 要多行宣傳與比賽。

一般人說：目前中國，受了數十年的天災人禍，內亂外患；弄得農村潰崩，民不聊生，一般農民受了生活的壓迫，食不飽，衣不暖，還有什麼閒情逸興，來講究體育呢？不過，話雖有理，但是我要說他只知其一，不知其二了！要曉得強盛的國家，先要有多數健全的國民，我國農民，占到全國百分之九十以上，大家知道，體育是要普遍化的；那末，一般體育家，不到鄉村去提倡體育，不把農民做惟一的目標，不是捨本求末嗎？又有一般人說：農民日出而作，

日入而息，終日勞碌，那裏還有功夫來運動呢！並且農民的體格強壯的多，何必還要多此一舉呢！這話在驟聽之下，似覺有理，然而你如果時常到鄉村裏去跑跑，便會恍然了！一般農民大概在農忙時（夏秋）都是整天工作的，不過有時偶而天公幫忙，也會閒幾天，其餘的時間，大多消耗在茶肆酒店，謂予不信，鄉村中的茶肆酒店特別的多，便是個確證。還有兩點更值得我們注意的；就是烟，賭，最近幾年來，這兩樣弱國害民的禍根已漸漸蔓延到鄉村去，如果再不設法消彌，中國民族前途，實在不堪設想，所以要改進農民的生活，調劑農民的精力，非提倡鄉村體育不行。再者，農民因為勞動的關係，身體當然強壯的多，但是因為他們工作勞逸不均和不注意衛生的緣故，死亡率並不比城市人低，何況體育的目的，並不是單純的強身作用，還有教育的意義，培養德性的功能呢！全國的體育家，我們大家應該把目光轉移過來，絕對不能因為農村狀況不佳，便遇難而退呀！——（完）——

新書 全國田徑名將錄

△五月底出版

△勤奮書局編輯

預告

本書為搜羅全國田徑名將之小史照片而編成，不但劉長春，符保盧，陳寶球等之小傳，即全國田徑界之無名小卒，亦多被搜羅在內，歷年十傑表中之英雄，及出席全國及遠運代表，各省市運動會之得分者，列被列入，共達千餘人。

以服各社地會銀行公國實業銀行

中國實業銀行

儲蓄部 行蓄部 信託部 貨棧部

為謀主顧安全便利
準備充足手續簡捷

委託垂詢

竭誠招待

各種章程
函索即寄

總管理處 上海博物院路十四號

上海分行 上海北京路一百卅號

上海各辦事處 南京 天津 漢口 蘇州 無錫 常州 揚州 南通 蕪湖 安慶 蚌埠 濟南 青島 煙台 濰縣 鄭州 開封 徐州 蚌埠 蕪湖 安慶 蚌埠 濟南 青島 煙台 濰縣 鄭州 開封 徐州

外埠分支行處

南京 天津 漢口 蘇州 無錫 常州 揚州 南通 蕪湖 安慶 蚌埠 濟南 青島 煙台 濰縣 鄭州 開封 徐州

上海市銀行業同業公會會員銀行

中國實業銀行儲蓄部

辦理下列各種儲蓄存款

- (一) 活期儲蓄存款
 - (二) 定期儲蓄存款
 - (三) 長期儲蓄存款
 - (四) 特種定期儲蓄存款
 - (五) 零存整付儲蓄存款
 - (六) 整存零付儲蓄存款
 - (七) 特種零存整付儲蓄存款
 - (八) 存本付息儲蓄存款
- 備有詳章 承索即奉

總部

上海 博物院路十四號

本埠分支部

南京路五八九號 南市外灘
北京路博物院路口 北四川路老靶子路口
法租界西新橋 愚園路中實新村

外埠分支部

天津 英租界領事道 漢口 特三區江漢路
南京 白下路昇平橋 廈門 中山路角海浜
青島 河南路新三號
北平 唐山 秦皇島 石家莊 濟南
濰縣 蚌埠 鎮江 無錫 蘇州 常熟
泰州 南通 杭州 甯波 定海 溫州
安慶 蕪湖 長沙 南昌 鄭州 蘭谿
湖州 揚州 鼓浪嶼 福州



小學體育成績考察法的究討(三)

何志浩

1. 不定期考查

此又分明查和暗查兩種。明查就是考查他故意做成的姿勢，暗查就是考查他自然的姿勢。考查的方法，可先製成考查表，每一級裝訂一本書，掛在各教學室內，考查時，由各教師任意在教學時或集會時，暗查或通令明查他立或坐的姿勢（受查的人數，隨機會而變更，或一部份，或全級），同時記載相當的分數，如好的記五分，次之的記四分，再次之的記三分二分一分。到了學期終了時，收集各級的考查簿，總計各兒童暗明查的各總分數，及次數；然後各以次數做除數，總分數做被除數，算出他的暗明查平均分數，又因暗明

不定期姿勢考查表(表內舉例)

年級用

姓名	1		2		3		20		總計				平均分		乘比例數		總分	總平均分	標準分
	暗查	明查	暗查	明查	暗查	明查	暗查	查明	暗查		明查		暗查	明查	暗查	明查			
									次數	分數	次數	分數							
某	2	4	3	4	3	5			15	42	9	36	3	4	21	12	33	33	66

兩查的重要性不同，其比例定為七與三之比，就是再將暗查的平均分數乘七，明查的平均分數乘三，將此兩項的乘積相加，以去除之，其商數再去對以下的標準分數，即得此定期考查姿勢的分數。（考查表式和標準分數附在下面）

2. 定期考查

這種考查，是考查兒童立行的正確姿勢，因手續至繁，可在學期將終時，考查一次就行。

A. 立的姿勢

標準分數：

原分	標準分	原分	標準分	原分	標準分	原分	標準分	原分	標準分
5.0	100	4.0	80	3.0	60	2.0	40	1.0	20
4.9	98	3.9	78	2.9	58	1.9	38	0.9	18
4.8	96	3.8	76	2.8	56	1.8	36	0.8	16
4.7	94	3.7	74	2.7	54	1.7	34	0.7	14
4.6	92	3.6	72	2.6	52	1.6	32	0.6	12
4.5	90	3.5	70	2.5	50	1.5	30	0.5	10
4.4	88	3.4	68	2.4	48	1.5	28	0.4	8
4.3	86	3.3	66	2.3	46	1.3	26	0.3	6
4.2	84	3.2	64	2.2	44	1.2	24	0.2	4
4.1	82	3.1	62	2.1	42	1.1	22	0.1	2

團體操考查記分表 (表內舉例)

年級

項目	姓名		某某															
	目	記	分															
準備操	基本動作30%			26														
	各種步法30%			24														
	行進變代40%			33														
	總分100			83														
記分標準	團體操名稱	國術	舞蹈	體操														
	正確25%	25	20	22														
	姿勢25%	24	23	23														
	精神25%	20	18	20														
	技術25%	22	19	20														
共計分數	91	80	85															
總分數(連準備操)				339														
總平分				34.7														

列表述明如下：

(二) 德性方面：

甲，考查的項目：分六種如下：

1. 勇敢 (義俠，進取，犧牲，果斷)

2. 合羣 (愛羣，奉公，團結)

3. 守法 (服從命令，遵守秩序，嚴守規約)

4. 忠實 (誠實不欺，忠於服務，禮貌不忽，富有公德，服裝整潔)

5. 忍耐 (熱心，忍苦，耐勞)

6. 敏捷 (活潑，靈敏，取巧)

以上六種德行，乃是與體育訓練切實有關係的，故列為本編考查的項目。

乙，考查的時間：可在體育作業時考查，如遊戲時，運動時；準備操時；及各種姿勢操作時。

丙，考查的方法：

1. 在某種體育作業時，看這種作業內，含有何種德性，就行考查何種德性。

2. 每一次考查時，並不一定全體兒童都要考查，又不是各種德性都要一一考查回來，更不是依照考查表內的順序來考查，可由教師任意任時隨機考查。

3. 考查時，要注意兒童年齡的大小，因為德性的發達與年俱來，以此我們考查年齡較小的兒童，應該寬宥一點。

4. 考查記載的方法，由教師主觀來評定記載，記法可用五、四、三、二、一來表明，好的記五，次之的記四，餘類推。

5. 到學期將終時，混合總計各兒童的每次平均數，再將此平均數，去對照標準分數，這標準分數，就是該兒童的德性成績。

體育科德性考查表 (表內舉例)

姓名	某某																			
勇 敢	2	3	3																	
	4	4	2																	
	1	2	1																	
	3	4																		
	3	3																		
合 羣	1	2	1																	
	2	3	2																	
	3	4																		
	2	3																		
	1	1																		
守 法	4	5	2	1																
	4	4	1	3																
	1	7	4	4																
	2	2	5	5																
	5	3	6																	
忠 實	3	4																		
	3	3																		
	3	4																		
	2	2																		
	1																			
忍 耐	4	2																		
	3	3																		
	2																			
	2																			
	4																			
敏 捷	5	2	3																	
	5	4	3																	
	4	4	5																	
	3	4	5																	
	3	3																		
總計	次數	74																		
	分數	218																		
	平均分	2.9																		
	標準分	58																		

甲，標準的分數：與前面不定期姿勢考查的標準分數相同，此不贅列。
乙，考查表的格式：

(四)早操方面：早操的成績，可用出席缺席操作三項來評定。每次早操完畢後，都應有好好的考查，使兒童不致疏忽，早操的時候，各兒童應有固定的隊伍和位置，且每隊應設正副隊長各一人，來幫助教師實施早操教學時的一切事務。早操成績考查的方法，可分下列數點來說明：

甲，教師的準備：在早操班以前，體育教師應帶早操點名冊，及成績考查簿，在早操開始前，將點名冊，發給各隊隊長點名。

乙，隊長的觀察：正副隊長，應立在自己隊伍的前後，在早操時，觀察及記憶自己隊員的不良情形。不良情形可分三種：(一)動作錯誤(二)列伍不齊(三)精神不振，如某兒童犯一種，就為操作不良而論。

丙，隊長的報告：在早操完畢後，各隊正副隊長，依隊次的先後，報告自己這隊的缺席隊員，和操作不良的隊員於體育教師。

丁，成績的記載：教師根據各隊隊長的切實報告，將報告的結果，記在各隊的早操成績考查表上，記載的方法：缺席的記以「○」號，操作不良的記以「？」號其他的隊員，都記以「十」號，表明其他的兒童



徑賽運動員個別訓練之差異

美國 Kansas 大學 H. W. Hargiss 著

中央大學體育科

熊舒果 合譯
陳福清

此文係美國著名運動指導哈克斯最近之著作，載於 Athletic Journal March, 1936. 其中所闡理論，特別注重個性之發展。不應以呆板之姿勢及方法以限制各個身心特質不同之個人，以致影響其成績，實為指導運動之特殊見解，與前此吾人訓練之方法迥然不同，故特譯之，以供關心運動者之參考。

譯者識。

Hargiss 是一位老練而兼有多年經驗的運動指導。他曾經擔任過許多高等學校的運動指導。在一九〇九年開始他的事業。那個時候，他在 Marion 地方 Kansas 大學擔任足球，籃球，及徑賽指導。一九一〇年他改任 Emporia 大學運動指導，同時對於足球和籃球的訓練，得有特殊的成功。後來在 Kansas 大學任一年運動助教後，又在本州 Emporia 大學的師資專修科表現着很顯著的成績。後經在 Oregon 州的專門學校任職二年，又回到 Emporia 大學的師資專修科。從一九二一年到一九二七年之中，他所訓練的一隊，曾得過四次的足球錦標和五次的徑賽錦標。一九二八至一九三一年，他專任 Kansas 大學的足球指導。這一隊就奪得了一九三〇年的美國西部六大學的錦標。一九三二年後，他復改任 Kansas 大學的徑賽指導。在他的指示訓練之下所產生出來的著名運動員，有擲鐵餅的 Have cole，撐竿高跳的 Cowan，跳高的 Williams，推鉛球和擲標槍的 Knuck，足球健將與亞林匹克大會中之十項運

動冠軍 Bansch，以及一英里世界紀錄保持者 Cunningham am。

徑賽所給予指導員去研究個人特性的機會是比較任何其他運動為便利。從科學的研研和經驗，乃可得到去決定何種運動項目及其工作量(運動量)，是最合於發展各個不同的運動員。

我們對於徑賽的知識，開始是從訓練跑馬及拳術職業家一類人而得來的。他們的這種勢力，直到現在還是存在着。有幾種徑賽項目，其發展與訓練運動員，仍舊依着這種固定的方法。

一、個別訓練之方法

許多年輕而無經驗的指導者，常常從書本上，或由著名運動員的訓練程序中，得到如何去指導的知識，而容易因此引人入於迷途。譬如說一英里賽跑絕不能定出一個普通的訓練程序，而使凡練習一英里者均依此方式而練習。若如此，結果定是失敗，有許多年輕的指導及運動員，為着練習一英里賽跑，都寫信向我要 Cunningham 的訓練程序的大綱。其實將 Cunningham 訓練程序，去適用於每個賽跑者，乃無問題的是一種錯誤。這已被今日幾個著名的中距離跑家——Cunningham, Boutron, Beccali, Lovelock, Nyre Vengke 所證明。他們每人各有一完全不同的訓練程序。

最近訓練跑馬的人，也都有各不相同的訓練程序。他們是依據溫度和馬體特性的不同而差異的。在跑馬（賽跑的馬）之中，常常一種馬與他種良好的馬經過數代的相互結合，來增進牠們的速度，以及比賽的能力。但是在文明的現在，從沒有把這個方法施用人種的改良上去。所以我們很希望我們競技隊中的運動在心理狀態，身體準備，神經反應，都有較大的差異。因此，我們即於某種適合發展某個人之運動項目及其運動量，亦得較大伸縮之可能。

著名訓練員 Mike Murphy 曾經說過：「奪得錦標者正和詩人一樣，是生成的而不是做成的。」這或許是這位老指導在他的心中，覺得能有良好成績的要件，必須由遺傳得到身心的特質。有許多小孩在一塊兒賽跑，其中某一個能較其他孩子為迅速，或者是某小孩的智力較其他小孩為好，這是很普通的一回事。我們時常看到某運動員具有天賦的特質，而仍不能成一錦標獲得者。最近不論在智力或體力的錦標獲得者，事實上他們都具有遺傳的特質。同時又有堅毅忍耐力從努力工作，而使其完成。賽跑本來是每人都可去練習的，也就是能從決心及正當之指導，便得到較好之成績。如是則在其健康，勇氣，榮譽，及鎮靜各方面，都有益處。

二、基本訓練

各個人不同的訓練方法，是應當在基本訓練後去決定。有幾種基本訓練與適合環境的變遷，是一種基本的，同時也是被賽跑者的經驗而得來的。越野賽跑是最適合於心肺，神經系統，如肌肉的一種方法。對於練習四百四十碼以上距離的運動尤為重要。牠甚至對於跑短距離者，跳欄者，跳遠者，也有益處。（冬天的時候每一個禮拜穿着重而無釘的鞋子，去跑二到五英里的距離。這是一種很好的季前每田徑季前

）工作的程序。

在這全季之中，還有一個不可少的訓練，就是柔軟體操。其他如和緩運動，棍棒操，擴胸器，跳繩，擊砂袋，單杠等等，對於徑賽，都是很有價值的。因為他們能夠發達「和協」和「節奏」。

三、適宜項目的決定

經過了準備季的訓練後，就可以去參加實際的比賽。從這實際比賽的中間，去決定那一個項目是最適宜於各個人。有許多的運動員因為他們對於某項運動特別感到有興趣。因此去專攻那一項運動。但是他們沒有顧到他們本身天賦的特質。我們往往可以看到許多運動員在大學裏所擅長的幾項運動，和他們在中學時代所擅長的完全是不相同的。所以在學校開始訓練運動員的時候，做指導的人替他們注意去選擇適宜的項目。那是很重要的。

幾年前，有一個青年到我任職的那個專門學校裏來讀書，這個青年，他在高中時見長於短跑和跳遠，可是進了專門學校後，他便成了一個一英里賽跑的錦標者。現在 Kansas 大學新生的徑賽隊裏，還有一個青年，他是本州的跳高和四分之英里的冠軍。但是到了這裏，竟是發現了他具有極好跳高欄的天才。關於這一稱的例子，實在是不勝枚舉。

四、訓練的程序

這各個人把他最適宜於他天賦的特質的項目決定之後，第二步就應該要注意去實際訓練，而同時每個人適宜的訓練是必需的。有許多的賽跑者每星期盡力的練習二項比較每天去盡力練習，是要得到更好的結果。有句老話說：「你若用一個大桶常到井裏去汲水，則不能希望水的供給持久」。這

句話是適用於許多的賽跑者，對於這些賽跑者，做指導的人不要希望他們在一個星期裏每天都拼命的去練習。而希望他們在星期六那天，即有驚人的成績出現。

某一個賽跑者須要很大的速度訓練，而另外一個在這種同樣的項目中，却要耐力的訓練。這一類的事實，是常常容易發見的。

在賽跑者姿勢正確以後。超過距離的練習。是可以不必的，可是速度與每步之長度。却很重要。而同時「節奏」與「放鬆」，也是不能忽略的。在一個賽跑中，某個運動員能夠保持均勻的步伐，他便可以得到勝利，創出良好的紀錄。我已經證明賽跑時疲乏之恢復，是由「節奏」中得來的，而不是在跑程中四分之三的距離時，把速度減慢，來應付終點的衝刺。Cunningham是造成世界一英里新紀錄的英雄。我們觀察他的跑程中速度的分配，就可以知道他每一個四分之一距離所費去的時間都很平均，而且又很接近的，如六十二秒，六十三秒，六十二秒，和五十九秒七。有許多卓越的指導員，把這個看做例外，而且說：若是Cunningham在他跑程的前半部秒跑一分五十八秒，或是二分的話，那他在四分另四秒的時間跑完一英里是很容易。這個說法，也許是不錯的，但是我們沒有實地去試行過。當Eastman跑半英里的時候，他的成績是一分四十八秒九，他起初四百四十碼是不到五十二秒。倘若在他跑第一個四分之一英里的距離時，是五十三秒五的話，那他可以再用五十四秒的時間跑完全程。當我觀察這種賽跑，我是已經證明Eastman在最後的一百碼的距離中，是失去許多的時間。

Cunningham和Eastman是兩個得到錦標的最好例子。在他們各個人的特性，是需要一種與普通完全不同的訓練程序與方法。Cunningham是一個短而肥而且強有力量的

人，Eastman則為瘦長而具有短跑速度的運動員，這是無疑義的，他的指導員自然在賽程的開始，有要利用他這種速度，照我猜想起來，他在跑程中恢復疲勞是利用加力（*boost and wind*）。但是Cunningham却從未經過這種現象，他是在跑程進行中漸漸得到力量。

我們研究獲得錦標的運動員的訓練方法，在每一個項目裏面，都給了我們充分的證明。有的運動員是要多量的訓練工作，才可以得好的成績，而同時其他運動員是只要較少的練習，才能得到同樣的成績。Pahvo Nurmi他是喜歡多練習的人。在冬季的時候，他每天下午總得要做幾次很劇烈的練習，到晚上還得要跑一次。Jolie Ray，他自己的練習方法，是非常不合理的，然而他是在任何長距離，甚至於馬拉松跑，也得到多年的錦標。

五、個別的姿勢

指導徑賽運動員，另外也有一個重要的地方，就是去研究每個人的姿勢。實際上每一個項目我們可以找到各個運動員有他自己的特殊的姿勢，因此我們可以知道這一種姿勢就是他自然與放鬆而形成的，除非是一種極不合理的姿勢，如果你要去改變他自然姿勢，我相信這是一種錯誤。

各種姿勢的工作量與運動種類的訓練，統統要有伸縮。我們在短跑者與跳躍者那裏，便都可以看出來；我們很少看到兩個短跑者，他們的姿勢完全相同；同時兩個跳高者也沒有完全一樣的跳法。在洛杉磯第十屆世界運動會裏，短距離的優勝者的體格完全不相同，但是每人有一種姿勢適合他的體格。吐倫（Tolan）體格而肥。他跑的姿勢乃是聳直而上騰的。星卜森（Simpson）身高而四肢細長，但是他跑的姿勢反低下而掘土狀態。墨托加夫（Metcalfe）是一個大而有力的人

。講起他的體格，恰巧在吐倫與星下森之間。於是他跑的姿勢，也就是混合星下森與吐倫的形式。如果去指導這個優勝者，要他們跑成一個同樣的姿勢，或以給一種相同的訓練程序，那就是愚笨到極點了。

其次我們注意跳高的人，也可看到很多的姿勢。他們跑向橫竿起跳的時候，有些人是利用距離長，速度快，有些人是用距離短，速度慢。這些跳高運動員，我們要讓他們跳各人自然的姿勢，所謂最好的姿勢，就是要使他們在最高的一點過橫竿。

數年前，有幾個朋友在一引旅館裏的會客室裏，要Horns Wagner告訴他們擊球的特殊技術，於是Horns Wagner把他們集在一起，同時注意到周圍沒有一個打棒球的人能夠聽到他的話。他說：「擊棒球成功的祕訣，就是「去擊球」。我們還可以記得有人問Nurmi(腦爾彌)要他解答「如何練習實跑」的問題，Nurmi(腦爾彌)的回答是：「如何去

學習賽跑，就是到外面去跑」，他的話就是這樣結束了。指導徑賽是一件很有興趣的事，因為指導員要從心理與身體各方面的差異，應用各種不同的方法去應付。指導員不應該去改變他們運動員自然的姿勢和方法，而要把各個不同人的訓練與教授的程序規定出來。(完)

●新告預書●

全國女運動員名將錄

勤奮書局出版，歡迎自動投稿列入！

本書與「全國足球名將錄」及「全國田徑名將錄」為姊妹篇。不久即可出版。凡全國女運動員之小傳照片，均將列入。歡迎全國男女運動員，隨時將其本人小宜及照片，投寄勤奮書局編譯所，皆可列入。

上海勤奮書局啓

小額定期儲蓄存款

定期三月 週息七釐
期滿本息續轉 每次加息一釐

詳章備索

中國企業銀行儲蓄部

四川路三三三號
西門方斜路十四號
電話一六九八〇
電話二一〇六九



急救術 (一)

阮蔚村

急救貴敏捷，然亦無須慌張，其目標有三，茲述於下：

(一) 遇緊急外傷或患重病者在醫生未到前，施以急救或可免即時之危險。

(二) 受傷後立刻予以消毒手續，以免細菌侵入，而增加醫療上之困難。

(四) 減輕受傷的痛苦。

一、受傷的種類及治療

1. 創傷 (Wound)，皮膚分爲內外兩層，外曰表皮，內曰真皮，有防止細菌侵入之功；表皮無知覺，真皮受創，始感覺痛苦。所謂創傷者，即皮之破也。創傷計分五種：

A 擦傷 因砂或硬物的磨擦，而傷及皮膚。

B 撞傷 皮不破，而局部呈腫痛狀，蓋皮下層出血故也。

C 切傷 由薄而犀利的物件，(如鐵片或刀及玻璃渣)切破皮膚，傷口細而長。

D 刺傷 傷口小而深危險最大。

E 裂傷 裂傷之形狀及危險性，與刺傷同。

2. 創傷治療的方法 第一須注意消毒，傷口若在毛髮較

多的地方，如頭部，腋下，及腿部，宜先將創口四週的毛髮剪去或剃去。因每根毛髮上，所藏細菌，其數甚衆也。然後用硼酸水洗滌傷口，洗淨後再以2%的碘酒塗於傷口的四周

，傷口內亦宜滴入碘酒少許，因碘酒的功用，不只能殺菌，並能使皮膚生出薄膜，而塞住傷口也。最好用消過毒的棉紗包紮傷口，手術以愈速愈妙，因細菌的繁殖力甚強。稍遲即懼危險也。

倘遇傷口過大，血爲湧出者，則宜先止血而後消毒，血色鮮紅而如波浪湧出者則爲動脈出血。若血色暗紫而流緩者，則斷定爲靜脈出血。若毛細管破裂，出血不久即可自止，不必用止血手續，宜先消毒。

二、止血法

1. 止血法要義

血液中有凝結素，一遇空氣，即能凝結，再若稍加包紮，毛細血管出血，能立即凝固。

動脈出血時，可將止血帶緊束於心臟與傷口之間，若爲靜脈出血，則須將止血帶束於傷口離心臟較遠處，若遇血流過急，則不論其動脈出血或靜脈出血，即置止血帶於心臟與傷口之間，因動脈被阻，靜脈自不能有血回去也。

2. 紮止血帶之注意

(甲) 包紮要緊，方能止住動脈出血，上肢以脈搏是否停止跳動，以定包紮是否足緊，下肢以足背動脈爲標準。

(乙) 止血帶之包紮，不能超過三小時，過此限度則局部僵死，最好每隔二小時放鬆一次，放鬆時用紗布極力按於傷

口處，以減少其出血量。

3. 皮下出血處理法

表皮未破而內部青腫或起血泡時，均為皮下出血。消毒後先用冷罨法使血管收縮，過三五日再用熱罨法散法淤血。

三、異物

平日稍不留意，常有許多異物，如灰塵石砂之類，落於耳鼻及眼簾之內，耳鼻無多大危險性，故無須急救。若眼中落砂，必致流淚畏光，工作勢不能不立即停止，處理方法如下。

1. 揉眼催淚法 左眼有砂，可自己揉右眼，可使左眼中流出若干淚液，石砂或可隨同流出，切不可揉左眼，致愈揉愈痛，毫無功效也。

2. 眼中取砂法 右手持牙簽或火柴等物，置於上眼皮向上壓，同時右手拉起上眼皮向上翻，細細檢查砂在何處，若在上眼皮上即可消毒棉花擦出，若在眼珠，可用硼酸水洗去，若洗擦不下，則極為危險，可速延醫生。

四、骨折

1. 骨折之現象及治療

人忽受嚴重之外傷時，施急救之際，須先察其是否為骨折，然後再施救濟。骨折之現象，約分六端，分述如次：

(甲)骨折處必異常疼痛。

(乙)面部失去功用。

(丙)骨折處局部發生畸形(Deformity)並腫起。

(丁)數小時後，傷處發現紫青紅等顏色。

(戊)若稍用手壓，即痛不可忍。

(己)持受傷處之兩端，挫動之有摩擦(Crepitus)聲。

受傷後如現象與上列之條件有二三相同處，雖未骨折，亦須按骨折之手續施救，常可無虞。

骨折計分二類，一為簡單骨折，二為複雜骨折，骨雖折而皮未破裂者，屬於第一類，若為複雜骨折，則急救刻不容緩，因外皮既破，細菌侵入極易，往往有骨雖接牢，而潰爛出膿，多年不愈，以致終身殘廢者，皆由骨折時，細菌侵入骨髓管之故也。救濟骨折者，尚應注意下列數事：

(甲)大骨折後受傷者，每易精神衰弱，此時萬勿移動，必先使傷者精神恢復，乃可施以手續，救急的手續如何妥當，亦難免發生人命之危險也。

(乙)複雜骨折應速為消毒，以防細菌侵入，而致終身殘廢。

(丙)大骨折後，應先摸脈搏之有無，以斷定動脈是否為骨折而切斷。若然，則難免殘廢，故施急救之先，如發覺動脈或靜脈已斷時，應通知傷者或其親屬，以免後日之糾紛。

(丁)骨折後可再試是否有知覺，能否稍稍動作，若完全不能動作時，即為神經被切斷之現象，亦應先通知其家屬。

2. 治療的原則

(甲)急救骨折之先，宜先觀察受傷者有無比骨折更重要的疾病發現，蓋骨折者每因出血過多而血液不足，心臟遂增加速度，以補其不足，以致精神萎靡，若再與以痛苦，可即因此而不救。故宜令其多飲開水，勿令冷風吹襲。能飲止痛藥雅片精(Tincurs Opium)更佳，若脈搏不加多，面色不蒼白者，則無妨先救骨折。

(乙)對於簡單骨折，複雜骨折，及創傷施行急救時，應先消毒，以免毒菌侵入骨髓管，及將消毒得十分清淨時，再貼上絆創膏。

(丙)急救時不應做的事情有二，分述於下：

(一) 複雜骨折，骨端外露時，不可用物試探，以免細菌侵入骨內。

(二) 骨折後易發生畸形。不應為之矯正，以免刺斷動脈靜脈及神經。

(三) 每一骨骼，必有上下兩個關節，急救時應將上下兩關節束牢，便不能動，以免傷處被挫動。

(四) 當受傷人倒地時，在未辨明是否骨折前，萬勿將其移動，應就地施行急救手續。

(五) 骨折辨明，施消毒手續後，乃可移動，移動時兩手執受傷處之兩端，並稍用力向兩端牽引，以免傷骨之摩擦，以增病人之痛苦。

(六) 骨折後不要惜服裝，而使傷者痛苦增劇，最好在縫合處切斷。日後稍加縫紉，則衣服尙可應用。

3. 骨折之分述

(甲) 頭顱骨 頭顱骨為扁形之固定骨骼內腦汁，如受震動，每至神志不清，有過數分鐘或數小時而更醒者，亦有時因而斃命者，但醒者亦不足斷定其無恙，蓋頭顱與腦之間，尙有若干血管，若血管破裂，則清醒後數小時至廿小時，血液壓迫腦體，則成不治之症矣。故腦部受震昏迷後，雖移時更醒，亦須將其送入醫院，若過廿四小時無變化，方謂無虞。

(乙) 牙床骨 如牙床骨破裂，可用四尾綑帶兜起，前尾繫於腦後，後尾繫於腦前。

(丙) 鎖骨 鎖骨之形為細長之骨骼，故易於折斷，如受傷者之一肩下垂，前傾或縮短者，則可斷定為鎖骨折斷無異。急救之方法有三：

(一) 肩前傾者，可抬起，後推用綑帶緊束之，便復原形。
(二) 肩下垂者，可抬高肩部，而將傷肩之臂膊縛於胸腰。

(三) 右肩縮短者，又將右手縛左肩上，使勿移動。但以上三種方法，不可拘泥，可酌量情形而採用某種救法。

(丁) 肋骨 肋骨為廿四條，皆作細長形，故易折斷。如欲診察傷者某種肋骨折斷，可令病者仰臥，用手輕壓胸部，問傷者何處覺痛，即為何處骨折，亦可令傷者行深呼吸，亦可察出受傷地點。救法將傷者之肋部，沿受傷肋骨，上下各縛絆創膏一條，愈長愈好，以固定肋部肌肉。肋骨之內為胸膜，肺在胸膜內，肋骨折斷時，宜察傷者呼吸是否困難，痰內有無鮮血，以定肺部曾否為肋骨刺傷。

(戊) 骨盆 骨盆受傷後，宜先查膀胱是否破裂，診查方法，令傷者小便少許，若不能出尿，或極困難而有血色者，則斷定為膀胱破裂無疑，應盡先治療，否則過十二小時其危險大矣。診查骨盆何處受傷，以兩手推傷者之左右跨，何處痛楚最甚，即可查出。急救之術，應先使病者睡於板上，用沙袋壓於傷者盆骨上，或用毛巾白布將傷者盆骨束起亦可。

(己) 脊骨 人從高處躍下，或背受重物壓撞，脊骨最易折斷或壓扁，此處受傷最為危險，因全身最大之神經，即藏於脊骨之內，若神經受傷，則下身恐即失其知覺，其運動力脊骨平時為直形，排列頗為整齊，受傷後如察有一部之忽然突起或下陷，即為脊骨已折之徵象，如下身已無知覺或不能運動則可知神經亦受重傷。急救之方，使傷者仰臥板上，傷處可用衣服或較柔之物墊高。移動時宜謹慎所以防脊神經之因移動而被傷也。

(庚) 四肢 四肢骨折之急救法分述於次：(一) 上臂折斷可緊縛於胸旁(二) 小臂折斷可用夾板夾起。(三) 大腿骨折斷用木板將折斷面由腋下起至腳趾止縛牢，使將膝關節固定。

足球攻守策略

世界運動會中華
足球代表隊隊長 李惠堂

一、射門

射門爲取勝最後一擊，爲球賽中最要之關鍵。然欲求其準確勁疾，非有相當訓練不爲功。蓋球門區域，防禦森嚴，機會之來，稍瞬即逝。舉足輕重，得失隨之。且球來強疾高低，右左前後，千變萬化，苟不隨機應付，則失諸俄頃，比比皆然。考射球之秘訣，全在用力得當，部位適宜，體力平衡，時間正確，非徒靠膂力便足收效也。至姿勢方面，尤足唇齒關係，姿勢不優美，則平衡失，則氣力耗，則部位劣，則角度差，欲奏功。微倖運之助，又烏乎可。

一、十一碼罰球

射此罰球，看來易若探囊，然失敗屢見不鮮。良以有時比數接近，形勢緊張，一得一失，關係全賽成績。故主職者責任已重，未免忐忑。致射時或越楣，或斜出，或過軟弱，或中守門，雖全球射門聖手，亦不敢必其百發百中也。執是職者，平時宜有訓練研究，臨時宜機警鎮靜，射出之球。最妙離地二三尺，使守門者用手用足，均感不便。且宜從其左方施射，蓋常人對付左方，多不

自然，而球之去勢，更宜適中。太軟則易爲所截，太硬則又恐控制不能隨心所欲矣。

二、運球

運球進攻佔敵壘，爲球員不可忽視之工夫。運時宜先審視敵方地位，控球宜用足之外踝，球與本人之距離，毋過遠過近，太遠則有時鞭長莫及，易爲劫奪。太近則費時失事，兩非所宜。至有時遇球高來，亦可以頭運之。

四、足停球

足停球須有相當功夫，始臻完美，稍一不慎，機會消失。審斷球之來勢，明瞭球之躍法，更以本人之走動，及下足之時間配合之。自能收效，以胸部停球，亦一法也。

五、臥地剷球

剷球爲守衛最後之解圍良法，用之得當，事半功倍，剷時審定機緣，一舉而出，切勿猶疑不決。然非至無法能救時萬毋輕易嘗試也。

六、盤球

余嘗謂足球貴在合作，單個進展，收功非易。且悖無原理，識者非之。故

盤球一道，宜多研究，切忌多用。然有時敵來堵截，難蹴難傳，則勢惟有盤球應付當時環境，捨此外無他法也。

七、頭頂球

應付高球頭頂實爲最簡利敏捷，審察球之來勢，支配跳躍時間，頂時宜以目視球。用額之上方迎之，足離地宜高，勿畏縮膽怯，解圍攻門，頭球實球賽中之一重要份子也。

八、傳球

傳球爲球賽中最扼要者，於傳遞準確得宜，則進迅速，取勝不難。反之，則阻滯失機，難侵敵壘，此固在乎隨機應變，然同隊中仍須充分之瞭解也。

九、臥射法

臥地射門，爲余生平慣技，不識者方以余爲膽怯懦弱，不知臥射之益。(一)可以避敵衛之衝撞。(二)帶球前進。突然臥射，舉動於一剎那，出守門者意料之外，措手不及預防。(三)有時球之去勢過速，離身太遠，隨奔隨射，足或不逮，臥射足以伸長，走射不得者，臥射能之。爲前鋒者。不可不嘗試之。



日本體育考察紀

(四)

河北省立正定師範體育主任 周維琢

△慶應義塾大學

淺井清先生談話：本校體育由體育會管理之——體育會為學校中之一種自治組織。——所有學生全為會員，每會員年納會費七元。每年會費可收入六萬元。選手對外比賽每年收入亦可得六萬元，就中以野球(棒球)佔數最多。兩項收入十二萬元皆歸體育會支配，分做兩部用；一部份為少數選手用，另一部份為其他會員用。選手用款只限比賽門票得來之一部。一般學生所納會費大概為一般學生所用，不然選手化用一般會員所納之會費，一般會員是不高興的。

體育會中分十八部，計為：柔道，劍道，弓術，端艇，水泳，野球，蹴球，網球，器械體操，競走，曲棍球，相撲，山岳，馬術，英國足球，滑冰，籃球，空手(拳脚)。學生入那一部運動，係先由學生自己選擇，再由學校斟酌讓其入某一部中作部員。一方面是學生自己的希望，同時學校方面各部皆定有一個標準，及格者才能入部。不及格者再十八部外另設有普及部，為一般不及格會員所設，可隨自己所好去選擇參加各種活動。此部每年費用需一萬元。以下問答：體育方針——一方面發達選手，另一方面普及一般技術不好者。體育會的組織——會長一人，理事若干人(兼為評議員)會內十八部，每部設部長一人，部下設有幹事五人(幹事由學生充任。)

學生參加活動情形——一般學生參加者約為半數。學校對不參加者也不加干涉。

選手方面——各部皆有選手，代表學校參加校外比賽。

△東京私立女子體操音樂學校

鹽川先生談話：本校有學生七十人，只有一二年級兩班，修業二年畢業，兼學體操與音樂。每日午前十時至十二時為學習體操時間。午後六時至九時為學習音樂時間。午後一時至六時為練習鋼琴時間。練習鋼琴時有先生在旁指導，一個一個的教授。學生很辛苦，一天工作很忙碌，每天五時就要起床的。本校暑假只放假二十五天，星期日不休息，因為星期日大半有人參觀，所以不休息。星期一休息半日，半日學禮法。其他學校三年的課程，本校二年修了，程度很好。日本各中等女子學校體操音樂教員差不多都是這邊畢業生。體操功課多用身體，但是修身，數學，英語是用腦筋的，調和起來身體不至於太疲勞。

學生一律住校，絕對不許通學(因為功課太忙)，所以成績很好。

今天下午讓諸位看的有三種；

一、德國式體操——從前多為一段一段的，現在是連起來一直作下去的。二、舞蹈——是體育方面的健身舞，不是很花樣的。三、器械操——女子作此種體操者很少，也不

是不能作。她們作的動作大半是簡單些的。

活動：（先生學生一樣裝束，上著短袖白褂，下著短黑褲子。）

徒手操——1. 上體向前左右俯逐次加深。2. 臂上舉上體左右彎。3. 臂前上振同時向左右轉體。4. 由上動作兩臂由後前繞向前彎體。5. 兩臂體前向外大環。6. 同上向內繞大環。7. 雙臂體前交振至斜上方，同時起踵。8. 開立姿勢上體前屈，臂左右伸，向下彎交振至屈位。9. 左（右）箭步姿勢，上體後仰臂左右伸，再向前彎，兩臂向前合。10. 坐地，雙股舉起。11. 坐地舉股姿勢下腿屈伸。12. 蹲撐一足側出左右交換跳。13. 蹲撐，一足後出前後交換跳。14. 俯撐屈腰。15. 臂左右斜前伸。16. 大腿向外繞轉。17. 大腿向內繞轉。18. 三人攜手把上兩動作聯合起來作。19. 腿前，踢，臂左右擺（半屈）。20. 臂左右伸腿左右踢。21. 臂上伸腿後踢。22. 胸前抱肘姿勢開合跳。23. 左右高跳一呼還原。24. 開立姿勢，臂前後振盪。25. 雙臂上舉體前彎逐次加深。

舞蹈——動作略。

器械操——（一）單槓（低的）——1. 正撐上，前翻下。2. 倒翻上槓上擺一次下。3. 短振。4. 單掛腿上，後一腿擺過槓跳下（一手握槓）。5. 跳上正撐，腿分兩次移至前方振下。6. 正撐作一前翻短振下。

（二）雙槓——1. 外側坐轉體俯撐，一腿向後高振下。2. 同上動作背坐於一槓，向上振腿下。3. 背騰越（腿振甚高）。4. 槓中正撐，擺腿至前牙分腿觸槓即向後擺，再前擺至外側坐向對方跳下。5. 槓端繞腿，前正撐騎坐，腿向後擺以肘抵腹部至肘腹撐，再前振至騎坐，騎前進，腹騰，越下。6. 槓中滑腿，轉身騎坐，一腿橫置槓中振腿跳下。

（三）跳箱：（縱的）1. 蹲跳上，走前進跳上。（橫的）1. 腹

騰越。2. 側前進，一手撫箱頭作側騰越。3. 同上換手作背騰越。

△文部省體育研究所

吉田章信先生之談話：本所於十年前成立，屬文部省轄管，目的在作體育之研究與指導。研究發表之問題已有一百五十一個。研究會每年開一次。每月之第一期六招集各官廳及所員開講話會。對於運動關於醫事方面有疑問時，本研究設有醫事相談部，地址設於文部省地下層辦公。每日平均有十一人去相談。相談時間為每日下午一時起。來相談之人最多者是高等專門學校以上之學生，其次為中學生，再其次為各界人士平均最多的是學生。

首先創辦此種事業者為德國，在德國這種機關設立的很普遍。東京方面是及不上人家的，但就盡義務方面說，比較起來似稍多一點。此種精神，已竟施行到各府縣，雖然不完全，但造福於運動員很多。

本所無附屬學校。指導方面定有講習會。人民皆可請求作會員聽講。講演者多為各專家担任。

講習會：講習會分有二種；長期者三月，短期者十天。講職員多為全國中等學校之體操教員，主事，醫士及小學校長以及其他會社之人。每年開長期會二次，短期會三四次不定。

對研究生之指導：本所研究生為六個月畢業。研究題目係由研究生自己擬定，經指導主任贊同，研究六個月後發表之，主管機關認為成功，始得畢業。實際六個月能畢業者很少，差不多都要二三年才能完成論文。現在研究生醫士為多。

社會某方面有來函請求講演者，本部即酌量派專門人材

前往講演。又關於體育相談本所亦設有，因地點不適中，多來信相談者。

設有之研究部：

- 一、解剖學部——調查研究及指導教授與體育有關之解剖學。
- 二、生理學部——調查研究及指導教授與體育有關之生理學。
- 三、衛生學部——調查研究並指導教授與體育有關之衛生學。
- 四、化學部——調查研究及指導教授與體育有關之化學。
- 五、運動醫事相談部——專理有關運動醫事相談事項。
- 六、心理學部——調查研究及指導教授有關體育之心理學。
- 七、教育學部——調查研究及指導教授教育學上有關體育之問題。

八、體操部——

- 1. 關於體操之調查研究及指導教授。
- 2. 關於教練之調查研究指導及教授。
- 3. 關於武道之調查，研究，指導及教授。
- 4. 關於水泳之調查研究指導及教授。
- 5. 其他不屬遊戲部及競技部諸運動之調查研究指導及教授。

九、遊戲部——

- 1. 關於競爭遊戲之調查研究指導及教授。
- 2. 關於唱歌遊戲之調查研究指導及教授。
- 3. 關於行進遊戲與舞蹈之調查研究及指導教授。

十、競技部——

- 4. 關於球技之調查研究及指導教授。
- 1. 關於走技之調查研究指導及教授。
- 2. 關於跳技之調查研究指導及教授。
- 3. 關於投技之調查研究指導及教授。
- 4. 關於競技會管理之調查研究指導及教授。
- 5. 關於運動競技場之調查研究指導及教授。

設備：除各研究部有專室外另有光線室，天秤室，器

械標本室及圖書室等。又有名體操研究室者，一切裝置看來與體育館差不多，據云與普通體育館不同。計有體操，遊戲及武道之研究兼指導室。男女更衣室及男女浴室各一。運動設備裝有十四種。計為：1. Chest weight 大小各二具。2. 肋木十二欄。3. 固定梯子二個。4. 吊梯子二個。5. 窗梯子，縱一，橫一。6. 平行槓四具。7. 籃球籠一。8. 鐵槓三。9. Travelling ring 一。10. 排球網支持裝置一。11. 吊繩四。12. 吊棒四。13. Flying-ring 一。14. 斜吊繩一。

屋外設備：1. 鐵槓四。2. 網球場——軟硬球用場各一。3. 弓道場一。4. 運動場有三百米之跑道。

(未完)

蔣湘青先生著

人體測量學

布面精裝 一元六角

△全書目錄

第一章 總論	第九章 學校中體格測量之實施
第二章 人體測量學歷史	第十章 捷康的檢定及指數之簡捷計算法
第三章 測量所用之度量衡制	第十一章 人體測量之類別
第四章 測量之器具及其運用	第十二章 體高之研究
第五章 測量之紀錄	第十三章 體重之研究
第六章 被測量人歷史及生活之調查	第十四章 胸腹與肺量之研究
第七章 測量身體各體之方法	第十五章 藤井特之運動員體格研究
第八章 力之測驗	

運動衛生	阮蔚村著	蔣湘青校	定價六角正
運動急救法	阮蔚村著	汪子岡校	定價六角半

春合工廠駐滬辦事處遷移

總發行所：上海法租界三九二號
 發行局：上海英租界四馬路七號

天津春合體育用品製造廠，鑒於國內體育發達，日趨繁盛。該廠為求服務普及起見，於三年前在滬設立辦事處，以供華東及國外方面需求。早為運動界所稱道，近悉該辦事處原設於北四川路橫濱橋地址，因感交通不便，特於上月遷至文化中心福州路復興里七號。一般常年願主。以該廠服務精神可嘉，皆紛紛大批購貨。



體育基礎生理解剖學

(十四)

阮·蔚·村·

第九章 背部之肌肉

Muscles of the back

當記述背部肌肉之際，依其深淺之位置，區別之為第一層至第五層較為便利。

第一節 第一層 First layer

一、僧帽肌 Trapezius 為頸部及背部之皮下三角形之大扁平肌。起始點在後頭結節，經上頸線內部頸韌帶，及全胸椎棘突起部，其上部纖維水平走過，下部纖維向外上方走過，附着于鎖骨之外端及肩胛棘。

其作用為脊柱固定之際，上部纖維將肩胛骨向內上方牽引，解肢向上舉。中部纖維中，以上部肩胛骨內上骨為軸，使肩胛除其對肺尖之壓，且可使上骨外角向上方，下角向腋窩移動，其下部專向內方即脊柱牽引。下部纖維將肩胛骨向內下方牽引。換言之，肩之向下，即肩胛骨與脊柱接近也。

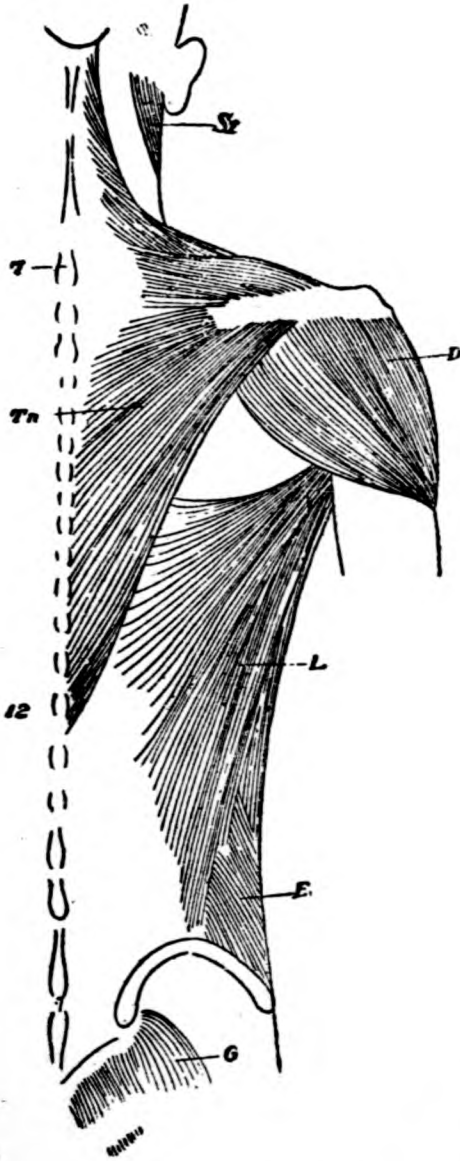
本肌用以保持肩胛骨正常之位置，為最重要之肌肉。如「肩高」「肩低」「長頸」等肩胛部姿勢，均與本肌之發育如何而定。

本肌分布之神經為副神經 Spinal accessory 及頸椎神經叢 Cervical plexus。

二、闊背肌 Latissimus dorsi 在腰部及背部下半部之皮下，背部向側方迴轉，成為腋窩之後緣。上部纖維之一部分

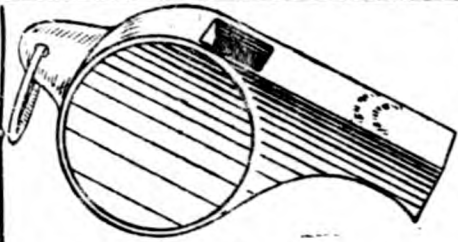
肉肌之部背 圖五十五第

(層一第)



- Tr 僧帽肌
- L 闊背肌
- 7 第七頸椎棘狀突起
- 7n 第十二胸椎棘狀突起
- 12 三角肌
- St 胸鎖乳嚙肌
- G 大臂

最新發明 電木喇叭



一著名電木喇叭

式樣新穎
顏色美觀
聲音響亮
堅固耐用
永不變色
清潔衛生
地球商標
務請認明

●是體育教師，運動裁判，
軍警教練的唯一良友。
●是發號施令，節省精神，
增加效率的無上利器。
採用以後，保證萬分滿意。

經售處
各大公司
運動部各
體育用品
公司各文
具社各書
局
特約經理
上海商務
印書館
各省分館

惠購注意
最近市上發現
假冒劣貨購時
務請注意
指明地
球老牌
俾免受欺

歡迎各地書局文具體育用品商店經理利益優厚函詢即覆

體育界，軍警界

請採用

上海西門靜修路三在里五十六號
普及電器五金廠出品

·蔽于僧帽肌。
起始點在下部三——四個之肋骨，第六以下之胸椎棘狀突起，薦骨棘狀突起部，及腸櫛之後部，由大腿膜起始，肌纖維集束于外上方，與大圓肌共成爲短腱，成形爲腋窩之後緣，向上膊骨上端之內側迴轉，出于前方，停止于小結節。此停止點所到之部分，一般蔽于二頭膊肌之上。
其作用爲于脊柱固定之際，將上膊向後內方牽引，上膊向後方迴轉；又協同大胸肌使上舉之臂下降。
上膊固定之際，(例如做懸重運動時)胸廓舉上，有助吸氣。上膊若向外旋，停止點部之腱，絡纏上膊骨，增加肌肉之收縮，懸垂運動之際，全身上舉。
本肌分布之神經爲長肩胛下神經 Long Sub-scapulari

(未完)

新課程標準體育教育 小學田徑運動

定價三角 阮蔚村編

小學之田徑教學，殊爲重要，田徑運動爲高小所不可缺之體育教材，蓋田徑於運動上之義意特別偉大，可養成仁俠，果斷，剛強諸特性。本書爲小學教育最良之教本。
▲小學運動會指南
項翔高著 定價六角
項翔高著定價六角本書小學體育專家之經驗與心得而著成，書中舉凡小學運動會之目的，種類，時期，運動會材料，競賽分等，以及一校運動會與聯合運動之組織，籌備，裁判等，均無不詳加指示，凡辦理運動會者不可不讀也。



籃球錦標賽幾個實際問題的討論

周順生

一、籃球錦標賽之意義

籃球比賽，是以科學的方法，理智的聯絡，作合理的競爭，與技術上的研討。是以籃球比賽，在鍛鍊國民的體魄健康之外復含有極大的教育價值。何怪乎，歐美各國發明之，提倡之，不遺餘力，而游戲者，進攻退守，如臨大敵，各用盡其過人之智力，作當仁不讓之競爭，以求獲得不關生計宏旨的分數上之勝利。籃球錦標的空氣，增進游戲的興趣，以求普及，而達教育的最高目的。其用意至美，其法亦至善也。

二、片斷問題之片斷討論

吾國提倡籃球運動已有二十餘年，籃球錦標比賽，在各省市雖有多次之舉辦然當事者類多因陋就簡，不事改善，以故提倡年限雖久，而成績尚無進步之可言。本來吾國之民性，喜摹倣。少創造，對於言論，率多人云亦云，不肯發展個人之思想。對於實行，則是墨守成規，照樣辦理，提倡者儘管貼標語，喊口號，用文字擅揚理論，用演講宣傳方法。言之諄諄，而聽者眇眇。以致提倡者雖至力竭聲嘶，絞盡腦汁的提倡，千方百計之誘導，而舉辦者仍是沿用故法，照舊施行。視提倡者之宣傳與演講如同春風過牛耳。作者廁身於體育界已數年矣。對於籃球遊戲，素抱積極提倡主義，舉辦錦

標比賽之機會雖少，而提倡與研究之苦心，決不敢稍讓於他人。民二十四年秋，作者因病寄留滬上，藉以遍覽各種比賽，誠不幸中之萬幸。西青，中華及鐵城杯等籃球錦標比賽，每逢兩雄相遇，有精彩之表演時。雖因而廢棄寢食，亦必往觀焉。且鐵城杯錦標比賽，在上海市中心體育館舉行，因地處毗鄰，往返頗為便利，且不收門票，以始百餘場比賽，親歷吾目者，為數已逾大衍。縱觀各次比賽，大致堪稱功德圓滿，若加以嚴格考核，則不能令人滿意之處，亦是罄竹難書。此足證吾國提倡體育，年代雖久而成績與方法尚在萌芽時期，其幼稚可知矣。茲將感官所及，摘其要者，作片斷之縷述，為異日辦理錦標比賽者之借鏡。

(一) 裁判上宜有的改進

籃球裁判員之執行裁判，猶醫學家之臨床實施診察病况，法學家之當庭宣決疑案，須有明確觀察的方法，神速果敢的判斷力，並兼具有健捷的脚步，與清析的言語，實行公正嚴厲的裁判，增加比賽的興趣，使結果得到美滿，始不負雙方聘請的盛意，與觀衆之期望也。至若籃球規則，不過一法規具文而已，身為裁判者，不能不熟讀規則，依法執行各種違例，宣判各種犯規，以希達到裁判上之最高效能，但亦不能徒恃規則之嫻熟，即能為一高尚之裁判，而夜郎自大，目空一切，漠視裁判上應有的知識。與審慎的練習。所謂「博覽羣籍，不如親身一試」者是也。故裁判員於臨場執行職務

時，除熟悉規則之外，須具有高超的思想，過人的經驗，玲瓏的口齒，健步如飛地實行診察與判斷，方能勝任愉快也。否則終身難為高超悅人之裁判矣。總計今年滬上各種籃球錦標比賽之裁判員，雖多為滬上一時人選，若考其實際裁判情形，有的固然能夠自稱其職，但亦有一般學識膚淺經驗缺乏，呆立場中，狀若行尸者，則又不能不令人掩目咋舌。此種情形在一般錦標賽中尤為司空見慣，然此又難怪籌備會之不能量才聘用。實因上海市體育館，距市面太遠，往返既不經濟，又易浪費時間，經驗豐富，技能優良之高等裁判，類多嫌地遙遠，拒聘不受，加以時間急促，無暇物色優良人材，只得隨機敷衍，以補職責。或已應聘，因特殊事故，臨時不能到場執行職務，但雙方球隊已到，又不能因裁判無人而延期改賽，遂不得不將錯就錯，臨時覓人替補其缺，類此者屢見不鮮。事實如此，而又能順利進行，不弄出風馬牛不相關之笑話，亦云幸矣。

裁判員臨場執行職務時，要振奮起全付精神，應付比賽，以雙方攻守之更易，為己之進退標準，應進則進，應退即退，緊緊隨於球之後面，方能觀察清晰判斷無訛。否則呆立場中，以希觀察之明確，評判之公允，靜待球員射籃之命中，而得美滿之結果者，是猶緣木求魚，炊沙為飯，磨磚而祈鏡也，烏可得哉？蓋惟有敏捷活潑，神速公正之裁判，才能使比賽緊張，表演精彩，而增進遊戲之興趣也。故在歐美各國，每逢足球賽季節之前，欲為裁判者，須常習野外賽跑，健壯其體魄，充實其元氣，以求增進其執行裁判之效能。是以吾希望，吾國現廁身於體育界之青年同志，不欲為裁判則已。如欲為裁判，則於規則學理探討之外，尤須勞動筋骨，健強體力，含蓄蓄銳，待機應聘。在授聘之時，仍當先自檢點，個人之學識，個人之體力，是否能勝其任，而應付裕如。

。既已授聘，即當遵守聘約，應時到場，以全付之精神，整個之體力，使全場比賽，在裁判員嚴密監視之下，順利進行，而求精神上，道德上，技術上，優勝劣敗之真正勝負。切勿明知學識不足，體力羸弱，自諒不能勝任，而因酬金之主宰，接受聘約，至臨場執行裁判時，則呆立場中，手足勿措，進退狼狽，視高尚鄭重之裁判，如同小兒之嬉戲也。事關緊要，幸各勿忽！

舉止神速，判斷公正，固為裁判員之惟一要素，而口齒靈巧，聲調清朗，亦為優良裁判不可少之成份。先天的賦予，雖能為造就的條件，而刻苦的研究，嚴格的訓練，實為優良裁判員成功的最大條件。古諺云：「吃盡苦中苦，方為人上人。」意在斯乎？且籃球裁判，為一種專門技術裁判員須有專門的研究，長期的實驗，方能領略裁判中的真實學識。若專恃天賦的優厚，沒有深刻的研究，與實際的訓練，厥難為個中妙手。譬若有良田一頃，有人耕之，耘之，於是種豆獲豆，種瓜收瓜。否則雖有膏腴之沃土，終為蓬艾叢生之荒地。先天之賦予，猶肥沃之土地，不能耕耘利用，何望收穫之豐登？為裁判須有準備，無待贅述。最近海上某錦標賽之裁判員，類多率爾操觚，敷衍職責，判斷的公允與否，姑置不論。即以宣判犯規時，聲調的底微，語言的含糊，非特不能令觀衆明悉其判詞，即為裁判助手之紀錄員，亦常弄不清楚，而致鳴笛問何號又見不鮮紀錄簿上之張冠李戴，比賽後之意外糾紛，均由此而生。關於此點之補救方法，一在裁判員事先之刻苦練習，使聲調清朗，判詞明確，一在裁判方法之改善。夫犯規之發生，常在比賽緊張的時節。此時鳴笛宣判犯規，則賽員之脚步声，觀衆之喊叫聲，與裁判員之判詞，一時交加齊發。即令裁判員有驚天震地，吼聲如雷之判詞，亦難使紀錄員，與觀衆之聆悉。故吾意於鳴笛時，正式宣

判某號有何種犯規，使比賽停止，急速置球於罰球線上，一方用手指示明，罰球的次數，一方重複宣布某號犯規，某號罰球。是時賽員之二十只脚，均已立定；觀衆的叫囂，亦已停止；裁判員的判詞，稍帶清朗，即能全場聆悉。果若是，則非特觀衆聽之暢快愜意，即紀錄員亦不至弄出張冠李戴，牛頭不對馬面之錯誤，而裁判上之糾紛，亦能免去過半矣。希爲裁判者，勿以漠然視之。

(2) 紀錄員應有的職務與改善

紀錄員爲裁判員之助理，其職責即在記錄裁判員，宣判之各種犯規，與各隊投籃命中之分數，計算比賽之結果，判別兩隊之勝負。然籃球錦標賽紀錄員與計時員，常爲大會中之專任職員，西青中華與鐵城杯等籃球錦標賽均採此種辦法。是以紀錄員之職責，又當分爲兩項討論，一爲比賽時之紀錄，一爲比賽後之統計，謹將管見所及，分述於后。

比賽時之紀錄員，須專心致志，觀察兩隊之攻守，與球在何隊籃下，及競爭之情形，靜聽裁判員之鳴笛，與宣判之命詞，以求紀錄之準確。縱觀過去之紀錄簿，率多任意草塗，非特於觀瞻上不成體統，即察看時亦不易清楚。故紀錄員職務雖小，亦非門外漢所能勝任，勿謂宰鷄焉用牛刀也。依作者愚見，非僅於紀錄之文字符號，應當繕清楚，準確無訛，即記載各隊得分之記號，亦應分別清楚。以及上下兩半時，各隊得分之總數，均應採取符號，一一標記明白。務使閱者感覺清晰悅目，並能察知何數，爲投籃中之得分，何數爲對方犯規，擲罰球之收穫，此皆紀錄員所當注意者也。至於各隊替補賽員之手續，紀錄員只須將替補者之姓名號數，與被替補者之號數職位，登記於紀錄簿，俟比賽告一段落，或成死球時，即鳴笛聲明，某隊替補。他若報告裁判員，某號進，某號出，何人替補何人，乃係替補員與隊長之責任，紀

錄員自不宜越權追問。否則徒增裁判員，執行職權之困難矣。

比賽後的統計，是指紀錄員在每場比賽完畢後，將比賽的結果，登記於紀錄表，並將優勝者的錦標分數，填寫於總計分表中，以備考核比賽結果，錦標之誰屬，但籃球錦標比賽，除因參加隊數太多，而期限短促之運動會外，其餘各種錦標比賽，類皆採用單循環制與雙循環制比賽。西青，中華等錦標賽，所製之各組比賽，應用之表格，吾雖未獲目觀，但在憶料中亦是相沿故習，無特殊創造之新式樣，而一般錦標賽，裁判股所製之單循環與雙循環制比賽應用之總紀錄表，式樣既不美觀，而用時又感覺不便，尤以女子甲組之雙循環制比賽總紀錄表之式樣與製法，更足令人捧腹。但此處因限於篇幅，不能列舉各組比賽總紀錄表之式樣，與詳細之內容，僅將各表應行改革之要點，分述於後。並另製單循環制比賽總紀錄表，雙循環制比賽總紀錄表，單循環制比賽總計分表，及雙循環制比賽總計分表之式樣，各一張，以資參考。圖表一爲單循環制比賽應用之總紀錄表，分左右兩半部，左下半部之各方格中，虛線之上下，記兩球隊比賽結果之比分。右上半部之各方格中，虛線上方填記裁判員之姓名，虛線下方

記錄比賽之日期。例如圖表一，計有松，竹，梅，蘭四隊，參加比賽，松蘭之戰，其比分为四十六對四十九，蘭隊勝，填記

圖表一

籃球錦標賽單循環總紀錄表

松			
	竹		
	96	梅	
	47		蘭
46			
49			

年 月 日 會 製

於表之左下半部之下角方格中，裁判員為某某，應填寫於右上半部之相當方格中之虛線上方，虛線之下邊，則繕記比賽日期，為某月某日。其餘若竹梅兩隊之戰，比分为九十六對四十七，均可類推之。圖表二為單循環制比賽應用之總計分表，與圖表一相互並用，專記各隊比賽優勝之得分。例如圖表一中，松蘭之戰，蘭隊勝，則在圖表二之下邊，蘭隊之右旁，填寫「2」

圖表二

△△籃球錦標賽△組單循環計分表

得分隊	日期	○月○日	○月○日					總計
松								
竹			2					
梅								
蘭		2						

二十四年△月製

可依理填記，無需多敘。圖表二之右邊，總計一行，預備在該項錦標比賽總結時，計算各優勝所得之總分數之用，以定錦標之何屬。圖表三為雙循環制比賽應用之總紀錄表，計有甲乙丙丁四隊，參加比賽，第一周循環賽，用表之左下半部，填寫紀錄。第二周循環賽之紀錄，登載於表之右上半部。此表中之方格填寫完，則該項比賽已宣告終結矣。表中之每一方格中，用虛線或紅線分成四部份，左邊之長方形，記載裁判員之姓名，下邊之長方形，填比賽之日期，右方之兩三角形，記兩隊比賽結果之比分。例如圖表三，乙丙之賽，乙隊得三十分，丙隊

得三十六分，裁判員為某某，日期為一月三十日。使閱者一覽即能詳盡無遺。其餘各隊之比賽紀錄，均可做此填記，不復隊述也。圖表四為雙循環制

比賽，各隊得分之總計分表，其用法與圖表二之填記法同，用者可自查考，無庸分述。按海上某籃球錦標賽之紀錄，此項表格，尙付闕如。統計各隊得分之總數時，須在總紀錄表中尋找，此種辦法，對於時間，既不經濟，辨別又不易清楚，吾不知何故，而不用總計分表耶？下表方格中，虛線上下，填兩隊之比分。右上表方格中，虛線上

圖表三

△△籃球錦標賽雙循環總紀錄表

甲			
	乙		
		丙	
			丁

甲: 30, 36
 乙: 36, 30
 丙: 39, 36
 丁: 36, 39

二十四年△月製

圖表四

△△籃球錦標賽△組雙循環計分表

得分隊	日期	一月三日							總計
甲		2							
乙									
丙			2						
丁									

△△年△月△會製

寫裁判員的姓名，虛線下記比賽的日期。例如圖表三中，甲戌之戰，全場之比分，為三十六對三十一，甲隊得勝。比賽的日期，為一月八日，裁判員的姓名，為某某某，一在下表中的左下角，一在上表中的右端，遙遙相對，一目盡悉，使觀者容易瞭解表之內容。其餘乙丁之戰，甲丙之役，其結果應在何格，讀者可類推之，亦無難解之處，恕不多贅。

(3) 指導員與球員應有之注意

指導員為球員之導師，亦為一球隊中的最高領袖。師生如父子，其關係之密切，不言而喻。為指導員者，担任某球隊之指導，即應於事先，多方設計，搜集有關科學之理論，參考著名指導員的方法，如何教練球員？如何指導球隊？取他人之長，補己之短，宜未雨而綢繆，勿臨渴而掘井。計劃已成，即時教導之，訓練之，鼓勵之，精之以技，約之以禮，循循善誘，教誨不倦。待球員個人之技術嫻熟，再進而教以聯絡之方法，與攻守之戰術。要之，指導員之責任，在於陶冶球員的道德，訓練球員的精神，指導進攻退守的策略，及聯絡傳遞的技術。至若比賽的勝利，則屬訓練球隊之附產品，宜置之度外，勿須計較也。故在比賽時，指導員宜靜觀敵隊之戰術，何者為其所長，何者為其所短，以為應比賽，改進戰略之根據。在休息時，即當指導球員，如何攻？如何守？方能克敵致勝。若是則下半年開始後，或乘其不備，而攻其虛，或變換戰略，以挫其銳氣，防其所長，攻其所短，苟非兩隊勢力真正懸殊，必操勝卷無疑。所謂「知被知己，百戰百勝」者，即是此理。切勿在比賽時，任意叫罵，使球員惶恐失措，驚亂無序，致精彩之表演，喪失於叫罵之聲中。使裁判員認為有場外指導之花規，即是當面不罰，亦易引起裁判員輕視之心理，而起不滿之表示。在比賽後，指導員對球員，宜勉以勝勿驕，敗勿餒，不怨天，不尤人，寧獲榮譽

之失敗，不取僥倖的成功。今日之失敗，正為他日成功之基礎，繼續努力，何患無出人頭地之日。切勿評論裁判的不公，而激起球員的憤憤不平，致生軌外之舉動，而增裁判上的糾紛。為球員者，亦應遵守運動道德，服從指導命令，循規蹈矩，專心學習，以冀深造。勿求不榮譽之勝利，而遭他人之唾棄。要知各種錦標比賽，全為聯絡情感，觀磨技術而設。體育館亦為精美技術表演的場所，而非英雄用武之地。且錦標之誰屬，亦非武力所能解決，勝負的判分，自有輿論的評判。奈何因洩私憤，而起同室操戈之無禮，以遷怒於他人耶？若夫勝則雷掌歡呼，以傲氣驕人；敗而叫罵辱罵，拳腳擊人，以為比賽雖負，而武力尚可報復也。此種蠻橫無禮的暴動，為遊戲規則所不許，亦智者所不屑為也。

三、餘論

冬季室內各種籃球錦標比賽，均已先後宣告結束，幸賴當事者，熱心勤慎，博得美滿的收穫。惟最近錦標中某體專對某大學一場糾紛，頗為美中不足。總之本年冬季籃球錦標比賽，雖有數隊中途輟棄，不能貫徹有始有終的運動精神，但亦可算功德圓滿矣。然則斯文之作，又將成為雨後之傘，有何補於衣履透濕之人耶？作者意為不然，有前車之覆，方成後車之鑒。本季辦理比賽之缺陷，即為異日改進之途徑。由是推論，則此篇拉雜之談，雖為一人的愚見，亦未必無小補於後人也。

總上所述，盡是管見所及，拉雜寫出，以供獻給體育界後起的青年同志，作為吾輩以後的參考與借鏡非別有他圖也。最後所要誠摯表明的，為作者的言論，是以研究理論為主體，改善方法為對象。既非專指某一人，又非別指某一事，更非藉此而干犯各個籃球錦標賽的行政。乃深深期望體育執

政者，本提倡體育之宗旨，領導後起的青年同志，作推進體育的工作，改良方法的研究，熱心誠意，實事求是，繼續努力的幹，幹，幹，到底以往者不可諫，來者又可追的精神。貫徹始終。為裁判者，要窮年累月地研究學理，實習技能，對於規則的解釋，條文以外，更須探討其精神，以希能得裁判的最優方法，增進裁判時的效能。總之，事事須問一究竟，知其然而不足，更求知其所以然，方可釋手。為指導者，須有博學，審問、慎思、明辨的工夫，熱心教導，諄諄然有誨人不倦之風。以和藹的態度，濃厚的興趣，感化學者的心理，誘導學習的努力。授者如此，而學者自能順從指導的意旨，專心致志的研究，孜孜矻矻，朝乾夕惕，精益求精，密益求密，對學理有所不知者，必求知之而後已；對技術有所不能者，必求知之而後快。汲汲然，學如不及，惶惶然，猶恐失之，追本窮理，溫故知新，久之自能豁然貫通矣。一人倡導，十人篤行，千萬人仿效之。一地如此，全國風行。不數年則普及體育的目的已達，現代的非人體育自然消滅矣。果若是，則何患乎國家之不富強，社會之不健全，民族之不能復興也。有志於體育的青年，請嘗試之。

——完——

訂增版五

南指生學

◀目要書全▶

大學生指南	中國學生指南	華僑學生指南	工學院學生指南	商學院學生指南	法學院學生指南	理學院學生指南	農學院學生指南	師範學院學生指南	童子軍指南	出洋留學指南	社會科學指南	經濟學指南
歐元如	廖茂如	鄭洪年	余權時	李桐孫	樓基孫	于寅恭	俞鳳翼	沈叔真	朱金屏	王慶文	孫慶文	唐慶文
職業教育指南	英國語言指南	藝術指南	體育指南	運動指南	音樂指南	圖書指南	翻譯指南	衛生指南	外語指南	升學指南	職業指南	樂學指南
高踐四	江問神	沈亦凡	胡寄翹	吳伯琦	蔣禮園	陸子通	仲麟	杜子麟	劉子麟	汪子麟	潘子麟	楊子麟

大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

兼辦

保管 儲蓄 信託 貨棧

國內分行

- 上海 漢口 武昌
- 北平 南京 蘇州
- 濟南 鄭州 南昌
- 青島 長沙 蚌埠
- 杭州 南潯 無錫
- 石家莊

國外代理處

- 紐約 倫敦 巴黎 橫濱
- 舊金山 漢堡 大坂
- 神戶 東京 大阪

總行天津



籃球裁判法提要

山東中興職業
中學體育教員 孫延陸

各種比賽中職員之地位，對比賽所發生之關係最為重要。如籃球在數年之前，凡人之稍懂籃球遊戲者，均可貿然担任裁判。故影響運動技術進步甚大，若免其一切之障礙，而非組織裁判會不能實現。必經嚴格之考查，及實習並須參加規則討論會，至充分了解規則之真意義時，始能得會中之承認出任裁判之職務。吾國之籃球裁判，多數裁判法尙未統一，因此譯裁判法提要以供參考裁判之滿意，全恃乎裁判員及球員與觀衆三方有充分之諒解，各守其本分，各盡其責任，心理之推測觀，及球員對於裁判應有之觀念有五：

1. 衣服清潔準時到場。
2. 報告及判決之語詞音清切而易懂。
3. 舉動敏捷及伶俐。
4. 判斷準確毫無遲疑。
5. 態度和藹安詳。

而裁判員所希望球員及觀衆者，爲明瞭所佔之地位，係受人之聘執行規則，兼無偏私之心。而執行之時，確乎盡其心，力求裁斷之準確，或有不免錯誤，應如球員明知規則所不許而仍不免於犯規者，得球員及觀者同樣之原諒。

裁判員受人之聘書或口頭之聘請而已應允時，必須踐約。每有裁判員已經人聘定。而因此另有地域較便或報酬較豐之處，遂舍彼就此，臨期通知原聘球隊取消前約者，實失運動人之資格。裁判會對於此種卑劣行爲，現正謀積極對付方

法以制止之，至於裁判一次之比賽，自始至終，應有手續。比賽中裁判員對於執行之方法，述其大要如次：

(甲)受聘：

(A)須照聘約實踐不宜失信。

(B)一星期前須將所允裁判之各次比賽日期地點詳列表格以免遺忘。

(C)不論外埠或本埠赴約時之旅行方法，應早作準備

(乙)赴約前之準備：

(A)全身清潔之制服。

(B)適用之靴鞋。

(C)號叫碼錄規則書等各種應用物品。

(D)將規則書細讀一遍凡疑難之處應推求其詳解。

(E)無畏無懼，有決心之精神，且具準備凡有所見必用公平之判斷法評之意志。

(丙)到場時之工作：

(A)到場須有充分空餘之時間。

(B)視察球場。

(C)與其他比賽職員討論。

(D)覓相當之更衣室以不得與任何球隊隊員混雜爲宜。

(E)確知比賽開始時間，

(F)準備比賽後之回程。

(丁)比賽前：

(A) 從早裝束妥當。

(B) 與其他比賽職員確定比賽時裁判方針。

(C) 檢查比賽用球——大小、輕重、形狀。

(D) 檢查球籃是否合例——大小、距離、高低。

(E) 分配記分員及記時員席。

(F) 向記分記時員說定各種暗號及施用手續。

(G) 檢查碼表哨子或手鎗等是否通用以免臨時誤事。

(H) 介紹兩隊隊長及職員。

(I) 與兩隊隊長確定規則。(更動規則以適用球場之情況)

(J) 記兩隊隊名以便比賽中呼喚。

(K) 如認為需要時將所訂之場規向觀衆宣告以免誤會。

(L) 注意所用哨子是否適用。

(戊) 比賽中：

(A) 指明兩隊所擲之球籃。

(B) 詢明兩隊隊長及各隊員完全準備。

(C) 注意記分員及記時員與其他各職員是否準備。

(D) 中圈跳球。

(1) 注意二隊中鋒是否照例立好預備跳球。

(2) 如見有犯規或違例處，應毫無遲疑地宣佈勿存試看下次之觀念。

(3) 球拋起後，暫勿移動位置，以免妨礙比賽陣局。

(D) 觀察「查」之方法：

(1) 裁判員觀察「查」犯規，如何移動，其地位為一有價值之問題。按各人各有習慣，以無統一方法之必要。然從試驗結果所得當以與檢查員分工合作一前一後為最佳。(甲隊

進攻裁判員最好介於球及甲隊球籃之間從。正面觀察，而檢查員則跟在球之後，以照應後方設球為乙隊所奪得則檢查是與裁判員之地適得其反，可免跑全場之苦也。現在檢查之主權擴大，即本意將實行雙裁判員之制也。)

(2) 所處的地位應詳細觀察而不礙雙方攻守陣局，若場中遇混戰時，不妨暫時在場外觀察以求不妨陣局之驟變。

(3) 在進攻方向之正面觀察，較為清切。

(己) 球出界：

(A) 指出應由何人取球擲入，且注意其是否迅速，或有延誤的向之處。

(B) 指示守者立於適當之地位。(場外無餘地守者應離場線三尺。)

(C) 默計擲球入界之時間，不五秒鐘。(不必呼出)

(D) 預料球擲出之方向而立於適當之距離外等球之來

(E) 球若滾入人叢，或看台下，應速令計時員，「暫停時間」將所發之時間除去。

(F) 注意記分員有無記號通知球員之替補。

(庚) 爭球

(A) 如遇有規則上允可宣佈，「爭球」之時應立即鳴笛。

(B) 速即到爭球處將球拾起。

(C) 若宣佈爭球時有要求「暫停時間」者，將跳球之二球員號數發表以免過後遺忘。

(D) 跳球若有在旁之球員。應立三尺外之地位。

(E) 跳球若有在旁之球有爭奪地位事應代為佈置平均。

(F) 跳球時的裁判員，應立於靠近邊線之一邊，面向場中，使球員多得球之機會，而於球隨即出界時更辨別清楚。

(G) 注意跳球者之犯規，而在旁候球者尤宜留心。

(H) 球究由何隊使出界，應查看準確在底線更關得失尤

當注意。

(辛) 犯規「犯規之有意或無意」乃一問題，然裁判員最好照規則行事勿為無意二字所欺。

(A) 遇有犯規隨即鳴笛宣佈切勿遲疑。

(B) 宣佈犯規之性質。

(C) 用暗號告知記分員，究屬何種犯規。

(D) 速即將球攜置罰球線上。

(E) 何人擲球應認清楚。

(F) 默記罰所限之秒數。

(G) 裁判員若立於罰球圈後正對球籃則對於罰球者，旁立者，及球是否中均能看清。

(H) 如罰中應即攜球至中圈跳球，以免影響比賽中之延遲比賽，使球無延遲之機會。

(I) 叮囑記分於任何球員得四次侵人犯規時，應立即鳴笛通知。

(壬) 違例：

(A) 宣佈違例之性質。

(B) 注意球隨時即入於應行擲球入界球員之手。

(C) 預料擲入之方向以便查所觀察較切之地位。

(D) 使守衛者立於適當之地位，勿擾擲球者之行動。

(癸) 休息時：

(A) 取得比賽用球。

(B) 與正式記分員校核所記分數。

(C) 報告二隊比例數。

(D) 勿與任何球隊接觸或混雜一起。

(E) 時時注意休息時間之過去至應行通知球隊準備時勿

忘通知。(在餘三分時應通知之)

(F) 勿與他人談論比賽中事實。

(G) 勿與指導員，或球員在休息時作何爭辯。

(H) 設有錯之處。不宜向人自認其過「恐因受虧一隊，儘可根據此口頭之承認，而引起無謂而可免之爭執」。

(I) 新聞記者問訊，可介紹向記分員接洽。

(天) 後半時開始：

(A) 中圈跳球應保持本來之方向使兩隊得均等之機會，以預進攻之方向。

(B) 時間將至前應注意，使進方均在場準備。

(C) 時間已至即應開始勿可遲延。

(D) 在未開始應詢問兩隊隊長及各職員是準備妥當。

(地) 延誤時間：

(A) 與記分員校核紀錄是否準確。

(B) 與隊長確定延長後即時舉行。

(C) 與他職員確定特殊責任分別注意。

(D) 校正計時員之時錶。

(E) 確悉比賽終了時之號叫並無錯誤。

(亥) 暫停時間：

(A) 告明記分員應記入何隊名下。

(B) 繼續比賽時如系跳球，應指明球員在某處舉行。

(C) 注意替補員有無犯規。(最好替補在繼續比賽前務在否一處。)

(D) 如同時有數替補員入場，可令中鋒立於比賽重行開始之處，其餘各球員比立於本位使對隊可認明對爭而不致混亂然後再令開始比賽。

(E) 某隊有「暫停時間」幾次，令記分員隨時報告。

——(完)——

聚興誠銀行

慶重川四 ◎ 處理管總

分支行
 上海 南京 蘇州
 北平 漢口 宜昌
 沙市 武昌 長沙
 常德 萬縣 重慶
 瀘州 成都
代理處
 天津 綏定 長壽
 江津 內江 嘉定

關機融金之一唯游上江長 員會會公業同業行銀埠各

民國二年創辦
 資金一百萬元
 公積卅二萬元
 財部註冊立案
經營
 各種存款放款
 匯兌押匯貼現
 買賣有價證券
 代理收付款項

部辦代

代客買賣
 代客報關
 轉運貨物
 代理保險
 手續簡捷
 取費低廉

部蓄儲

宗旨：提倡儉約
 資金：四十萬元
 會計：完全獨立
 保障：穩實可靠
 董事：無限責任
 服務：手續敏捷
 利息：特別優厚
 章程：承索即奉

廠工花印緞綢之大偉最國全

辛 勤工作……冀塞漏卮
豐 滿收穫……全期國人
織 料選擇……素取上乘
印 藝精良……月異日新
綢 疋羅列……應有盡有
廠 設滬北……柳營路畔
廣 事研求……更謀改進
告 述原委……請君採用

售經有均局綢司公大各國全 品出廠本

○五七二九話電弄記龍路津天所行發…號四路營柳北開廠總



世界運動會史略 (二)

申報體育記者蔣槐青

第三章 歷屆亞林匹克運動會田徑

成績

一·第一屆

第一屆大會，於一八九六年舉行於希臘京城雅典 Athens，田徑項目，僅十有二種，成績之幼稚，僅及我國目下之記錄。十二項運動之結果：美得其九，英得其二，希臘則僅得馬拉松一項。亞林匹克運動會之開會地點，當時有人曾主張確定永遠在希臘者，惟此事頗多窒礙難行之處，故未成爲事實。

項目	優勝者	國籍	成績
一百米	勃克 T. E. Burke	美國	十二秒
四百米	勃克 T. E. Burke	美國	五四秒二
八百米	弗拉克 E. H. Flack	英國	二分十一秒
一千五百米	弗拉克 E. H. Flack	英國	四分三三秒二
百十米跳欄	寇蒂斯 Curtis	美國	十七秒六
撐竿跳高	霍脫 W. W. Hoyt	美國	三米三〇
急行跳高	克拉克 E. H. Clark	美國	一米八一六
急行跳遠	克拉克 E. H. Clark	美國	六米三五
急行三級跳	康諾萊 J. B. Connolly	美國	十三米七一
十六磅鉛球	軋萊脫 R. S. Garrett	美國	十一米二二

二·第二屆

一九〇〇年舉行第二屆大會於法國巴黎，田徑賽項目由十二種增至二十二項，成績大有進步：如四百米時間四十九秒四之美國龍氏，高低欄之克倫士林(美)，鏈錘一百六十七呎四吋之弗浪那根等，均成爲亞林匹克史中不朽之人物。比賽結果：英國得三種第一，法國及匈牙利各得一種第一，其餘冠軍，均屬美國。

項目	優勝者	國籍	成績
六十米	克倫士林 A. E. Kraenzlein	美國	七秒
一百米	雅維斯 F. W. Jarvis	美國	十秒八
二百米	脫斯堡萊 J. W. B. Tewksbury	美國	二十二秒二
四百米	龍 M. W. Long	美國	四十九秒四
八百米	泰沙 A. E. Tysoe	英國	二分一秒四
一千五百米	朋納脫 C. Bennett	英國	四分六秒
馬拉松	梯托 Teatq	法國	二時五九分
百十米高欄	克倫士林 A. C. Kraenzlein	美國	十五秒四
二百米低欄	克倫士林 A. C. Kraenzlein	美國	二五秒四
四百米中欄	脫斯堡萊 J. W. B. Tewksbury	美國	五七秒六
二千五百米跳浜	啞頓 G. W. Orton	美國	七分三四秒

鐵餅 軋萊脫 R. S. Garrett 美國 二九米一九
 馬拉松 魯依斯 S. Lones 希臘 二時五五分二十秒

四千米跳浜	列茂 C. Rimmer	英國	十分五八秒四
撐竿跳高	白克士 I.K. Baxter	美國	三米三〇
立定跳高	依烏雷 R.C. Ewry	美國	五呎五吋
急行舞高	白克士 I.K. Baxter	美國	一米九〇
立定跳遠	依烏雷 R.C. Ewry	美國	十呎六吋四
急行跳遠	克倫士林 A.C. Kraenzlein	美國	七米一八
立定三級跳	依烏雷 R.C. Ewry	美國	三四呎八吋半
急行三級跳	潑林斯 J. Myer Prinstein	美國	一四米四七
十六磅鉛球	希爾頓 R. Sheldon	美國	十四米一〇
十六磅鏈錘	弗浪那根 J.J. Flanagan	美國	四九米七三
鐵餅	鮑歐 Bauer	匈牙利	三九米〇四

三・第三屆

美國自得兩次勝利後，興趣益佳。第三屆大會，遂要求一九〇四年在美國聖路易城舉行，美選手之加入者，十分踴躍，一以地主關係，一以積久之努力，成績突飛猛進，是會可謂美國一國總攬之成績展覽會，他國咸望塵莫及。田徑賽節目與第二屆同，僅少四千米跳浜一項，美國選手獨攬全部節目之冠軍，可稱為運動史上為美國最光榮之一頁。

項 目 優勝者 國籍 成績

六十米	海恩 A. Hahn	美國	七秒
百米	海恩 A. Hahn	美國	十一秒
二百米	海恩 A. Hahn	美國	二一秒六
四百米	希爾孟 H.L. Hillman	美國	四九秒二
八百米	拉脫巴台 J.D. Lightbody	美國	一分五六秒
千五百米	拉脫巴台 J.D. Lightbody	美國	四分五秒四
馬拉松	希克斯 T.J. Hicks	美國	三時二分五三秒
百十米高欄	修爾 F.W. Schule	美國	十六秒

二百米低欄	希爾孟 H.L. Hillman	美國	二四秒六
四百米中欄	希爾孟 H.L. Hillman	美國	五三秒
二千五百米跳浜	拉脫巴台 J.D. Lightbody	美國	七分三九秒六
撐竿跳高	地伏拉克 C.E. Dvorak	美國	七米三四
立定跳高	依烏雷 R.C. Ewry	美國	四呎十一吋
急行跳高	瓊斯 S.S. Jones	美國	一米八〇二
立行跳遠	依烏雷 R.C. Ewry	美國	二呎四吋八分七
急行跳遠	撥林斯 J. Myer Prinstein	美國	七米三四
立定三級跳	依烏雷 R.C. E. Wry	美國	七呎四分一
急行三級跳	潑林斯 J. Myer Prinstein	美國	十四米三二五
十六磅鉛球	路斯 Ralph Rose	美國	十四米八〇七
十六磅鏈錘	弗拉那根 J.J. Flanagan	美國	五米二四
五六磅重球	台斯馬梯 E. Desmartean	加拿大	三四呎四吋
鐵餅	希列達 M.J. Sheridan	美國	二八呎十吋半

四・第四屆

第四屆亞林匹克運動會，於一九〇六年仍在希臘雅典舉行，斯會之召集，由於希臘所邀請，故參加國誠屬有限，規模亦較小，競技節目，亦多更易。結果，美國仍佔優勝，英法瑞典加拿大次之。查是會與第一屆相隔十年，希臘委員提議，此後仍參照希臘古代之方式，定每四年舉行一會，當場一致議決；惟第五屆大會因已定於一九〇八年舉行，未便因此更延。

項 目 優勝者 國籍 成績

百米	海恩 A. Hahn	美國	十一秒二
四百米	匹爾葛列 P. Pilgrim	美國	五三秒二
八百米	匹爾葛列 P. Pilgrim	美國	二分一秒二
千五百米	拉脫巴台 J.D. Lightbody	美國	四分十二秒

五英哩	霍屈雷 H. Hawtry	英國	二六分二六秒二
馬拉松	希林 W. J. Sherring	加拿大	三時五二分三秒六
百十米高欄	利維脫 R. G. Leavitt	美國	十六秒二
千五百米競走	朋海 G. V. Bonhag	美國	七分十二秒六
撐竿跳高	哥特 Gouder	法國	三米七〇八
立定跳高	依烏雷 R. C. Ewry	美國	五呎一呎八分五
急行跳高	利海 C. Leahy	愛爾蘭	一米九〇五
立定跳遠	依烏雷 R. C. Ewry	美國	十呎十吋
急行跳遠	潑林斯 J. Myer Prinstain	美國	七米四八
急行三級跳	啞康納 P. O'Connor	愛爾蘭	十四米九一五
十六磅鉛球	希列達 M. J. Sheridan	美國	十四米二一
鐵餅	希列達 M. J. Sheridan	美國	四〇米八九三
希臘式鐵餅	雅維能 W. Jaervinen	芬蘭	一一五呎四吋
標槍	李明 E. Lemming	瑞典	五四米八二四
新五項	梅浪寶 H. Mellander	瑞典	二四分

五·第五屆

亞林匹克運動會真正名副其實者，當以一九〇八年為始，以前數屆，均未脫離雛形時代也。一九〇八年為第五次大會，在英國倫敦舉行，田徑項目，大半均有創新紀錄。加拿大南非洲及瑞典之一鳴驚人，尤足使大會生色。美國於百米二百米中，逢其第一遭之失利，美選手於徑賽中，僅勝八百米，千五百米，馬拉松，高欄，中欄。希巴特之八百米，僅費時一分五二秒八，此項成績，歷久無人打破，至一九二六年時，始被德國貝爾則醫生 D. Peltzer 在史丹福橋重創一新紀錄。而弗浪那根之連勝三次拋鏈錘勝利，尤足使後人紀念者。是會閉幕，美國依舊不失冠軍地位，英國選手，首次予美國以劇之烈競爭。

項目	優勝者	國籍	成績
百米	華克爾 R. E. Walker	南非洲	十秒八
二百米	基爾 R. Kerr	加拿大	二二秒四
四百米	海斯惠爾 W. Halswelle	英國	五十秒
八百米	希巴特 M. W. Shepard	美國	一分五二秒八
千五百米	希巴特 M. W. Shepard	美國	四分三秒四
五英哩	伏葛脫 E. R. Voigt	英國	二五分二秒二
馬拉松	海依斯 J. J. Hayes	美國	二時五十分八秒
百十米高欄	史密遜 F. Smithson	美國	十五秒
四百米中欄	培康 C. J. Bacon	美國	五五秒
二百米跳浜	路塞爾 A. Russell	英國	十分四七秒八
三百米競走	拉納 G. E. Larnar	英國	十四分五五秒
十英哩競走	拉納 G. E. Larnar	英國	一時五分五七秒四
千六百米接力	英國隊	英國	三分二七秒二
撐竿跳高	葛爾勃 A. C. Gilbert	美國	三米九五
柯克 E. T. Cook			
立定跳高	依烏雷 R. C. Ewry	美國	五呎二吋
急行跳高	帕透 H. F. Porter	美國	一米九三
立定跳遠	依烏雷 R. C. Ewry	美國	十呎二吋四分一
急行跳遠	阿倫斯 F. Irons	美國	七米六〇
急行三級跳	阿希英 T. J. Ahearne	英國	十四米七六
十六磅鉛球	路斯 Ralph Rose	美國	十五米三四
十六磅錘	弗浪那根 J. J. Flanagan	美國	五四米七四一
鐵餅	希列達 M. J. Sheridan	美國	一三四呎二吋
希臘式鐵餅	希列達 M. J. Sheridan	美國	一二四呎八吋
標槍	李明 E. Lemming	瑞典	一七八呎七吋半

——(未完)——



兒童手球訓練法 (一)

俞子箴

第一章 緒論

中國提倡體育，已有三十多年的歷史了，至今不能普及，使大中華民族復興，他的主要原因，就是現在所流行的體育運動項目，完全是從歐美傳播過來的，因為各國所處的環境不同，各個民族需要更是不同，所以他的運動裏完全表現着貴族化；除了消耗多量的金錢以外，還要置有優良的用具和設備，力可玩得起來，這樣！爲着經濟，環境，風土，人情，體能等等的關係，不能適合於中華民族的胃口，所以三十年來的中國體育，仍然沒有跑出了學校大門，和城市繁華的區域。若果我們欲使中國體育運動深入民間，普及起來，爲抗敵的後盾，那末！必須創造適合中國國民性，環境等等的運動項目，使國民練習，這才是因地制宜的辦法。但是中國現在所需要的運動項目，第一、是不要很大的場地，隨時隨地都可以遊戲；第二、要方法容易，使人人看了就會玩；第三、要設備單簡，並且經濟無論任何階級的人都可以享受運動的權利，方爲合宜。

作者往昔觀察鄉村兒童數人作互相對拍球的遊戲，本擬加以改革，作爲適合小學胃口中國式的正式球戲，後因屑事羈身作罷。去歲從時報上看見了唐紹華君發表了一篇「中國式手球計劃」以後，玩法與作者舊時觀察兒童所玩的相同，不覺又引起了實驗本遊戲的動機，所以拿唐君所擬的計劃，

加以研究，實驗，經過了半年之久，成績卓著，兒童們無不歡迎接受，無形中成爲小學惟一的正式遊戲方法。但是此種遊戲，不但包括上面三種優點，並且含有下列數列功效：

- 一、運動程度和緩，不拘老幼男女都可以練習。
- 二、左右手隨意互相拍擊，不致有畸形發育的現象。
- 三、比賽時雖然競爭緊張，却沒有發生互相撞擊的危險。

四、養成勇敢和飽滿的精神，鎮靜的態度，活潑的動作，健美的體格。

五、增進取進心和競爭心。

六、發達判斷力與思想！因爲球小，場子也小，在最短最速的時間內，必須要有迅刻的判別對方拍來的球！如何應付，同時還要思想自己怎樣回擊的方法，以及方向，並且隨時觀察對方弱點，如何進攻，此所謂「隨機應便」。

此種遊戲的優點與功效，既如上述。值此普及義教之時，很可以採作鄉村小學兒童鍛鍊身體的方法，希望熱心人士共同提倡，如是！中國體育不難普及！

第二章 遊戲的大意

本遊戲分單打和雙打兩種；單打是每一人爲一隊，雙打每隊爲兩人。玩的方法，是各人或兩人，各據場地的一方，

小學歌舞教材

小蜜蜂

(預備)

兒童排成單行縱隊圓陣。

(表演)

「小蜜蜂」兩臂在胸前互抱。

「嗡嗡嗡嗡」點頭，踏步。

「飛到西」左手叉腰，右臂上舉，上體左傾，仰首視右上

方。

「飛到東」右手叉腰，左臂上舉，上體右傾，仰首視左上

方。

「西邊菜花黃」右置步行進，兩臂側舉飛舞。最後俯身下

視。

「東邊桃花紅」左置步行進，兩臂側舉飛舞，最後側首仰

視。

「嗡嗡嗡嗡……」忙做工」跑跳步前進，同時兩臂按拍舞動。

「採了百花蜜」立定。右足向前滑出，上體彎下，右手作

拾物狀，左臂後屈，手背靠緊腰背；上體後傾，左膝微屈，

右手作取物送入口內狀。

「藏着好過冬」兩手作插入衣袋狀，接拍踏步。

小蜜蜂



小蜜蜂，嗡嗡嗡，飛到西，飛到東。



西邊菜花黃；東邊桃花紅。



嗡嗡嗡，嗡嗡嗡，小蜜蜂，忙做工。



採了百花蜜，藏着好過冬。

胡敬熙



我國參加世運會項目及人選檢討

記者

▲田徑賽

首先要說的就是田徑賽，因為田徑各項是世運的主體，趣味的集中也在這。所以我國此次參加比賽的主體也是田徑賽。我國決定的田徑選手是十二個人，這數目真是少了又少。但是，在生着羸弱病而營養又不足的中國田徑界內，真能選出十二個成績出衆技術超羣的代表來，恐怕是件不容易的事。如果拿這十二個人，每人參加一項計算還不夠分配參加所有的田徑項目。如果是拿技術來做標準，那麼中國選手一個也不配到柏林去觀戰。所以我們欲求在柏林能給異邦人士一個不錯的印象，同時失敗得也不太慘的話，最好以少派為妙。先從幾個成績最好，能同國外的水準差不多的選手中選出幾個成績優或希望大的運動員來，到了柏林，醜可以少露，更可以他山借鑑，回國來能對我國田徑界有所貢獻。那才能吻合我國派送選手的初衷。「兵在精而不在多」試看山西

長跑軍祇有三四個人，就可以替山西拿回幾十分去。這是個明證，再進一步說人去得倒不少，可是能拿得出手的却不多。騰笑友邦，所謂「求榮反辱」是也。故而選派的田徑選手自應從四人到六七個人，既可少耗公帑，又可以移這筆費用到他項運動裏去，這真是一舉兩得，「甯缺勿濫」正是我們現在應該引為座右銘的，堂堂中國的田徑陣線，以拙臆度像後而所寫的。

百米——百米一項，中國向來不大夠國外水準，幸而有劉長春的十秒七還將就得過，其餘十一秒開外的成績，真是提都不用提。劉君是國內有名的選手，成績資格都夠得上標準，體格良好更是一個優良的中國選手典型，所以劉君被選充一百公尺代表，是毫不成問題的大關呢。如果我們以為劉君是老了，前途沒有多大希望的話，改派傅金城也可以。傅君的資質體格成績也還說得過，將來正有作為。

二百米——二百米同百米情形差不多，用不着細細來說它。

四百米——這項特別型的距離跑，中國人似乎缺少天才，多少年來，人家往四十六七秒上漲，我們仍舊停滯在五十二三秒之間。成績相差何止天壤，所以這項應當不派。雖然戴淑國曾有五十一秒六的中國空前紀錄，但是和東隣日本的庸材渡邊，日本昭和（九年度四百米第廿名）比較起來，仍舊相差十分之二秒。（渡邊是五十一秒四）如果和一九三五年世界第卅傑沙里納士（智利）的四八秒七比較起來，要慢上二秒九。同第一傑魯外路（美國）的四七秒一，真難相提並論呢。

八百米——八百米同四百米一千五百米一樣的成績落後，像賈連仁的成績，要同英國的包耶爾（世界第十二傑）比較，相差要到六十秒之多。在日本本國的順序上，賈君將能附在榜末（第廿名），試問這項的成績能不能同美國的魯濱遜（一分五十一秒四）一較雌雄呢。

一千五百米——這項更糟了，賈連仁，邱宗臣一般千五跑家的成績都幼稚得了不得，成績相差的懸殊，叫人看見真會笑了起來。所以八百米及一千五百兩項，省點公費是上着。

五千米同一萬米——我國的長跑項目祇有一萬米，而沒有五千米，專門練習五千米的人也沒有，成績自然不能令人滿意。一萬米這項，在國內山西軍的風頭可算出足了，不過他們的成績都並不高明，試以世界第二十傑（一九三五年度）阿司克（芬蘭）的卅分卅八秒四，和第卅傑沙路彌（芬）卅二分二〇秒五，來和谷得勝的卅四分十一秒六做一個對比，這以卵擊石不是我信口一說的吧，所以五千米同一萬米也應當不派。

三千米障礙——我國根本沒有這項人才，當然談不到派送選手了。

馬拉松跑——這項同三千米障礙一樣沒有人才，所以選派代表一層也談不到。

高中欄——高欄的沒落不景氣，在中國好像不是一年的事了。日本從十六秒關很快的進步到十四秒六（村上正）去了。我們還是在十六秒關外打轉轉，真是叫人氣忿得很。拿日本第二十傑（高田）的十六秒三來說，中國還不選代表的問題，了難立刻解決了。中欄在四百

米水準低的中國，要想求一個像樣子的中欄選手，恐怕很難的吧。一九三五世界第三十傑日本的相原豐次（五五秒五），可以說是個不成材的中欄手了。但是中國最高紀錄同他還差三秒五，這等幼稚的程度，還是不用到柏林去丟臉，與其多拋廢國家的金錢，倒不如兩欄不派人來得圓滿些。

五萬公尺競走——首先聲明的是競走一項是列於田徑的徑賽中的，並不是另有競走一項比賽，中國體協會當局的以競走為另一種項目，實在是一個絕大的錯誤。所以規定的競走選手一人，可以直接附於田徑賽選手若干人之內，用不着另立什麼門戶，出新花樣，這一項我國的成績很不錯，是中國各項運動足以夠得上世界水準的一項，在以前的世界五萬米競走紀錄是由英國人古林所保持，他的成績是四小時五十分，十秒正，是他於一九三二年在洛杉磯造成的，而在一九三五年中，世界前九傑都打破他的紀錄。最高的是瑞士人休瓦甯所造的四時卅一分卅二秒，中國紀錄是蔡正義在六屆全運會表演時所造的四小時五十六分六秒，比現在的最高紀錄雖不如十六分六秒，可是較之舊有紀錄和日本的紀錄（四時五十五分正，和田英治造成於昭和八年），却相差無幾了。而况蔡君的成績

可以佔世界第十四位呢，其餘像張造九的成績也不錯，也可以佔第二十位之間，可以說是中國體育史上的光榮一頁。如果我們敢確定以前所丈量的路線不錯，計時準確，蔡張二君的姿式步法果沒有訛錯的話，蔡張二君一齊派去，也不算浪費。

跳高——跳高在我國向來沒有出息，一米七十以上的選手很難找到。一米八十以上的更是寥寥若晨星了。所幸東方人天富彈力，跳躍的天才極多，所以就有吳必顯這麼一位純憑天才彈力而不恃技術的選手出現，他的成績雖祇一米八四（這成績是廿三年夏天六月廿四日在天津民隊華強公安三角對抗時造成，在數百觀衆視線之下而精密丈量的，所以相當的可靠）但是他能躍過一米九十那簡直是任何人全可以看得出的事實了。可惜他不肯努力練習，並且左手臂常常妨礙他越竿的動作，故此成績祇止於一米八十間。他如果能努力練習，竭力改進姿式，世運上名雖不一定，但能給外邦人士一個好印象是不用說的。

撐竿跳——這項比較起來是我國田徑界的最能令人滿意的一項了，從前能跳過三米廿，就可以稱雄一方做個獨一無二的大跳家，現在顯然不行了，不但符保盧，王禾二人的成績出衆，就是馬

德光，黃毅也都卓而不羣。符君技術優，王君希望大，成績較之美國的古列巴（四米四十）波拉文（四米卅九）雖相差很遠，可是同日本的西田（四米十）却差不多，世運能否上名，全憑符王二君的及時努力。

跳遠及三級跳——跳遠的不振是因爲百米水準低，如同中欄之和四百米有聯帶關係一樣，像歐文思（八米十二）皮考克（七米九九）一般的偉大選手我們不用想中國能有一個，就是日本的宮順行雄（七米四二佔世界第卅傑）我們也望塵莫及，幼稚的六米七八十，那裏配到歐林匹克的跳遠坑去跳跳呢。三級跳的世界紀錄已經到了十五米八二了，日本小輩柴田隨便跳跳也是十四米五五，我們的新跳王張嘉慶，只十四米一二五。

三擲——推鉛球一項我國曾經自豪過是遠東第二，那知道遠東的霸者高田（日本也祇配去替美國大漢鐸倫斯拾拾球呢，我國的最高紀錄是陳寶球在遠東所造的十二米八〇，世界紀錄是鐸倫斯的十七米四十，十六磅重的一個小彈子，竟會差到四米六十那麼遠，比賽一層再休提起。鐵餅同鉛球一樣的幼稚，人家一擲就在五十米左近，我們連四十米都出不去，不羞死也得氣死。彭永馨的標槍一向保持了中國的王座，不容他人

再事觀覲，（雖然白春育有過五十二米四八，但那是例外）不過我們有大彭的成績仔細地研究一下，他的弱點，就不難暴露出來了。耶維能，薛派拉都把七十五的成績（傳說已經突破八十米了）就是叢爾小邦的愛沙尼亞國的蘇拉也有六十九米六二的驚人成績出現，日本的長尾也是在六十八九米間的選手，差了廿幾米的玩意，如何拿得出手，索與三擲不派人，擲鐵鎚根本沒人練習不再多贅了。

全能——我們以之爲萬里長城的十項大將張齡佳的成績（五八八七，五九〇分）在中國很夠瞧的了。如果和外國比較一下，馬上就會叫你自覺愧慚，小國如捷克斯拉夫他的成績也到六七一四，〇三分，何況德國的支維勒的八七九〇，四六分了。故而十項運動不必破財費事，接力各項因爲徑賽選派人數不多，也不須再勉強成軍，乾脆全能運動完全不派，倒來得省事。

理想的中國軍陣容

百米及二百米——劉長春，（或傅金城）一人（或二人）

五萬米競走——蔡正義，張造九，

二人。

跳高——吳必顯，一人。

撐竿跳高——符保盧，王禾，二人

共六人（或七人）

▲游泳

男子部

百米自由式——看看中國男子游泳紀錄，再看看外國女子的游泳紀錄，能叫你啼笑皆非。我們的百米自由式選手所謂翻江鼠的陳振興，照他的成績（一分五秒七）看來，他就是加入女子組，也未見能佔盡了便宜。日本的小卒井上茂（一分一秒二）可以說是泳國的不肖子了。可是同陳君的成績略略比較一下，都差上四秒五，這項的沒落和陳君的不及格，於是顯明的用不着再斤斤兩兩的去選拔什麼百米自由式的中國代表了。

四百米及一千五百米自由式——楊維莫是中國的後起之秀，據說才十六七歲，年紀既輕資質又好，成績也還可以。將來的造就，正不可限量。中國的長泳都賴乎楊君一個人的是否有出息，來定將來的興衰，我以爲他應被派出國，總比派陣振興強上幾倍，所得所失不難言喻。

百米仰泳——劉寶希是中國的仰泳霸者，但是他的成績却不高明（一分十九秒），在這往返一次的短短泳程中，

與世界的權威者要差上十秒八，不用我們太苛求，祇看他的成績同世界女子紀錄賀爾姆女士的一分十八秒三來輕輕襯托一下，劉君代表中國的資格自然沒有

了。

二百俯泳——蛙王郭振恆在六屆全運時給我們的印象太惡劣了。那種萎靡不振的情形，真是出乎意料。一年多所希望他能造一個較優異的紀錄的願望化成了泡影，這次全運，他的紀錄，（三分九秒五）和他保持的全國紀錄二分五十八秒相差到十一秒五之多，叫人不禁嘆惜他怎會轉變得這樣快。不過在澳洲百年大會時，他的意氣很盛，前途不是沒有希望。六屆全運的不振，水冷天寒是件大原因，所以郭君不妨派為二百米俯泳的代表。

花式跳水——跳水的技術，目前中國選手尚談不到美妙，故此也不必派。

女子部

百米自由式——首先要鄭重聲明的，不是我腦筋迂腐思想陳舊，和重男輕女藐視女權，我敢說中國的女子游泳選手離對外比賽的程度還遠呢。（除去菲律賓賓的女子）我們不要以為楊秀瓊等在遠東風頭很健，包辦女泳冠軍，六屆全運時又連連打破遠運紀錄，就是她們的技術高超，須知東亞的水上霸主（也就

是世界的冠軍）日本，他們的女子泳手並沒有參加比賽，那些所謂的遠東紀錄，都可以說是中非對抗所造成的畸形紀錄，我們就率然得意忘形，以她們為干城之選廟堂之器，真是可笑又復可憐。

（可憐中國民衆對體育之不認識），不出硃砂，紅土為貴，故而楊秀瓊能稱雄於十屆遠運，如今堂堂世運大會好手畢集。如楊女士的百米自由式紀錄是一分廿三秒，日本的十傑冠軍是一分十五秒，第十傑是一分十九秒四，世界紀錄則是一分六秒，這種超然的比數，就是我們不能派楊女士出席世運的一個證明，劉桂珍女士當然更不成問題了。

四百米自由式——中國女子沒有這項，成績也很壞，談不上競爭，我如不必再多此一舉來檢討它了。

百米仰泳——比中國男子都好的女子仰泳紀錄，姑且不論，先以我們的近鄰日本來說吧。橫田操女士的紀錄是一分廿五秒一，很不成材的大木櫻子也有一分卅六秒六的成績。我們楊女士的一分卅七秒，能不能再以為奇貨之可居呢？所以我敢冒大不諱來冒犯楊秀瓊女士一下，楊女士還不夠資格到柏林去為國爭光。

二百俯泳——保持世界紀錄的唯一日本女選手前畑秀子，她經過許多年的

苦練，才能以三分〇秒四來保持女子世界二百米俯泳紀錄。這成績叫郭振恆君也怕不能很容易的創造，何況陳玉瓊和楊秀瓊呢，（日本的下駟材原日出子也有三分卅八秒四）故而不論他自由式仰泳俯泳都不可以妄派一個選手，免得糟踐有用的金錢，是不是呢。

中國男子（女子無）游泳陣線
四百米及一千五百米自由式——楊維莫，一人。

二百米俯泳——暢振恆一人。
共二人。

▲足球

足球是中國的國技，球技既佳，歷史又深，世界各國全知道中國足球的大名，而沒有看見過中國足球的造詣究竟怎樣，這次既能夠觀摩他人球技，又能發揚自己精神，用意良好，收穫必多。足球被選派真是再恰當沒有的了，此次選出的三十個人中，大約都差不多。所選出的港滬粵華僑各隊員，球技都可觀，不過足球在中國人的範圍裏，發展得太驚人。全國的好手實在難以擷數，華僑中的好手，尤其衆多，為免滄海遺珠計。似乎不應該這麼潦草大略的隨便一選，選出的卅個人雖然高強，須知能人背後有能人。焉知沒有出類拔萃的好

手，隱在暗處而被忽略了。不過我們可以向中國足球隊（中國好手網羅無遺的足球隊）敬祝馬到成功，發揚光大。

▲籃球

籃球我們應該切實的認識清楚，此番所選出的十四個人，並不是我們中國的最堅硬的隊伍。而是二流的陣綫，這十四個人裏，除去王玉增、牟作雲、王鴻斌、李紹唐、王南珍，以外。都是些後起新手，球藝不能說出衆，經驗不能說豐富。有的入選的隊員，在青島暑訓時，表演的惡劣，球技的幼稚。雖然士別三日，便當刮目相看，可是他們那種迂緩的打法，永遠印在我們腦子中，斷定他們不能有多大的成就。更勿論做我們四萬萬人的代表了，在國內赫赫有名的唐寶堃，劉振元，李震中，尹鴻祥，張景實五個人。此次因為沒有參加預選，無法選中。固然有人說他們是驕矜，非此不足以警效尤的，但是他們有他們的苦衷。也不能一概而論。他們五個人不被選入是中國籃球隊的絕大損失，實在可惜。現在我把我的拙見「中國籃球理想代表隊陣綫」列在後面

牟作雲、唐寶堃、王鴻斌、劉振元、沈聿恭、于敬孝、王玉增、李震中、劉寶成、王南珍、張景實、李紹唐、尹

鴻祥、劉雲章、

▲舉重

舉重是我國的國技（舉石担），不過世運會的舉重，同舉石担略有不同，所以必須事先練習才能談加入，人選必須俟選拔來決定，不用我多說，不過這項，加入不加入都在兩可之間，沒有多大關係的。

▲自由車

自由車的比賽，在中國很少見，好手不能說沒有，以前誰好誰壞，無從知道，如今冒然選拔，恐怕有無所適從的弊端哩。這項選不選也在兩可之間。

▲國術表演

我對於國術是個門外漢，對這次國術參加世運，不敢表示什麼意見，不過為發揚我國固有體育，是應該派遣的。

▲西洋拳

這個玩意兒，中國差不多的人皆不敢玩，一來化費較大，二來危險也大。

兼之在國內並不通行，以前在上海有一位富商郭德的兒子（就是海上名媛郭安慈女士的父親）同一個外國人賽拳得了勝利，這多年來再沒有聽見有中國人賽拳。最近三十二軍幾位選手在上海出了一陣風頭，所以就醞釀着派他們到柏林去參加世運。這是很滑稽的，譬如叫一個才會唱一兩句戲的人去登台，那結果一定會鬧得一塌糊塗的，卅二軍的拳門健兒們雖然是中國僅有的碩果，但是他們的歷史技術體格都不合格，螳臂當車，恐難應付。

末後，我們應當注意，「一件將來到的大事情，我們必須有一種慎密的近法應付它」。轉過來說，一樁代表國家能使民族榮辱的事體，更須要「內容充實不苟，人才網羅無遺，不存私毫偏見，少耗國家公帑」。能如此，則軍容整齊，英才畢集，用少數的公款，得較多的實惠，既可以不使真材埋沒。又可以不使庸材倖進，日復一日，年又一年，中國的體育才能不糊糊塗塗的畸形發展，而能真正樹立了堅固的基礎。

（完）

阮蔚村編
沈嗣良校

遠東運動會歷史與成績

▲每冊寄大洋九角

上海勤奮書局發行



第十一屆世界運動大會消息彙報

第十一屆世界運動會，已決於本年八月在柏林舉行。參加世運各國選手，刻均紛紛籌備，准於六月初啓程前往。參加大會，籌備會現已開始種種籌備。屆時德國全民對世運選手，將有最熱烈之歡迎。茲特將大會日程，會場設備等情探誌如次：

大會日程

(一)八月一日開幕典禮，(二)二日田徑賽，角力，近代式五項運動，劍術，曲棍球，舉重。(三)三日田徑賽，角力，近代式五項運動，劍術，曲棍球，舉重，足球，馬球，(四)四日田徑賽，角力，劍術，曲棍球，足球，馬球賽，帆船，滑馳。(五)五日田徑賽，近代式五項運動，曲棍球，足球，舉重，馬球賽，帆船，(六)六日田徑賽，角力，近代五項運動，劍術，曲棍球，足球，馬球賽，帆船，射擊，手球，自行車比賽。(七)七日田徑賽，角力，劍術，曲棍球，足球，馬球賽，帆船，射擊，手球，自行車比賽，漿艇賽。(八)八日田徑賽，角力，劍術，曲棍球，足球賽，帆船，射擊，手球，自行車比賽，游泳，籃球，瑞典式體操。(九)九日田徑賽，角力，劍術，曲棍球，賽帆船，游泳，籃球，德國體操。(十)十日角力，曲棍球，足球，賽帆船，手球，自行車賽，游泳，籃球，拳術，體操。(十一)十一日角力，曲

棍球，足球，賽帆船，游泳，籃球，拳術，體操，划船賽。(十二)十二日角力，曲棍球，賽帆船，手球，游泳，籃球，拳術，體操，划船賽，騎賽，棒球。(十三)十三日角力，曲棍球，足球，賽帆船，游泳，籃球，拳術，划船賽，騎賽。(十四)十四日角力，曲棍球，賽帆船，手球，游泳，籃球，拳術，划船賽，騎賽。(十五)十五日角力，足球，游泳，拳術，騎賽，(十六)十六日騎賽，閉幕典禮。

會場一瞥

世運會場經德政府之精工建築，成功一形勢集中之偉大建築。其各部位位置，大致排列如次：大會總場在全部中心，面積恰佔三百二十三畝，會場內含有四百公尺長之競賽場，球場，及跳躍，擲射場，周圍看台約可容觀衆十萬人。特別來賓觀禮台，及新聞記者席，在場之南部。報告台設在大會東門。大會西門，面對鐘塔，遙遙可覩全部場景。輝煌威壯，世無其匹。與總會場毗連者為游泳池，共有兩池。一為潛水池，長寬為六十五尺。一為水上競技池。長一百六十五尺，寬六十五尺。可容觀衆一萬八千人。至角力舉重拳術等，規定在中央廳比賽，內可容觀衆二萬人。大會騎賽，特假中央跑馬廳舉行，賽船則在基爾灣內角逐。

第四屆世運冰賽成績總表

一九三六來第四屆亞林匹克冬季運動大會，二月六日在德舉行正式開幕典禮。適值天降瑞雪，益復相映成趣。希特勒元首暨多數要人，均皆到場，運動場上面，即係滑雪跳高場。觀衆在會場四周者不下三萬餘人，當元首蒞場時，樂隊高奏國歌，觀衆歡呼雷動，各國選手常在觀衆鼓掌聲中，結隊行經元首之前。旋出德國亞林匹克委員會主席哈爾脫發表演說，略謂本屆大會，得有如許外國選手前來參加，至堪欣幸。奧林匹克運動會在全世界各國，均當以和平佳節目之。此乃德國一向之見解，所望全世界人士均能加以了解。至是，希特勒元首乃在羣衆靜寂無譁之中，正式宣稱，「一九三六年奧林匹克冬季運動大會，茲已開幕」。德國選手威利波納，亦即在各國國旗之前宣誓，場前並置有火炬，一經燃着，須俟至大會閉幕時，始乃熄滅。開幕典禮，於以完成。元首乃與各國選手領隊握手，旋即離場。參加單位之多，選手

之衆。爲歷屆所未有。競賽八日，精采表演倍出，成績打破紀錄者竟有四項之多。下次會期及地點，本年世運會議席上可以規定。茲再將此屆大會冠軍及成績彙誌於次，以供留心體育者參考。

△冰球

冠軍——英吉利。
亞軍——加拿大。
殿軍——美利堅。

△雪橇

△雙人雪橇▽
勃革與斯邦。(美國)
成績五分二十九秒二十九

(破紀錄)
△四人雪橇▽
冠軍——瑞士，成績五分十九秒八五。
亞軍——瑞士，成績五分二十二秒七三。

△冰跳

冠軍——隆德(挪威)成績十七六米。
亞軍——伊里克森(瑞典)成績七十五米。

△花樣

△雙人數字式▽
冠軍——海拜爾及貝爾(德國)
亞軍——愛里克及密新(奧地利)
殿軍——羅特爾及高拉斯(匈牙利)

△強迫數字式▽
冠軍——位索尼亞海民(挪威)得分三五一·五六。
△女子花樣滑溜▽
冠軍——孫亞海涅(挪威)得分二三一·七〇。

△姿態表演▽
冠軍——加洛查化(奧國)得分二五七·四三。
△女自由式▽
冠軍——菲莉德斯萊(瑞士)得分七八三·二五。

△溜冰

△五百米▽
冠軍——巴朗格魯得(挪威)成績四十三秒四。
△一公里▽
冠軍——巴朗格魯得(挪威)成績一分七秒六。
△千五百米▽
冠軍——馬通(挪威)二分十九秒二
亞軍——巴得魯(挪威)二

分二十二秒一
△萬米溜冰▽
冠軍——巴朗格魯得(挪威)成績十七分二十四秒三
△五千米▽
冠軍——巴朗格魯得(挪威)成績八分十九秒六。
△五十公尺▽
冠軍維克蘭(瑞典)三時三十分十一秒。
亞軍——維克羅姆(瑞典)三時三十三分二十秒。

△橇雪

△十八公里冰速▽
冠軍——拉爾松(瑞典)成績一時十三分三十三秒。
亞軍——哈根(挪威)成績一時十四分三十三秒。

△念五公里▽
冠軍——意大利成績二時二十八分三十五秒。
亞軍——芬蘭成績二時二十八分四十九秒。
殿軍——瑞典成績二時三十五分二十四秒。

△總分一覽

冠軍——挪威一百分
亞軍——德國四六分
殿軍——瑞典四二分
四名——芬蘭三八分
五名——美國三三分



乒乓運動

胡仁源

乒乓運動是否應當提倡？這問題無所諱言的，大家都可以回答：「因為乒乓球運動是合理的運動，自應努力提倡」，第一是均衡，拍乒乓球是需要身體全部協和的力量，才可以將球拍好。例如：扣球手，眼步，及腰椎等部份須得動作一致。雖然一手持球板，但凡拍一有效球時，絕非一手所能勝任。所以乒乓球運動，可以促進身體各部份的均衡發展。第二是，便利，乒乓球運動無論男女老幼，隨時隨地都可以玩，並且只需要二人就可以興高采烈的拍起來，所以說牠便利。第三是省費，乒乓球運動不像其他球類需要消費若干金錢。例如：棒球籃球足球等，皆需要大量款項，購買器具，還要寬廣的場所，但是乒乓球運動只需要一個七呎的檯子，一個球和一個球板，便可以開始乒乓球運動，所以說牠最省費。有以上的三個理由，可以證明乒乓球運動是理化運動的，像這樣一種合理化的而即便利又經濟的運動自然應該努力提倡了。（北平市立體專）

發展農村體育的先決問題

徐長溪

一連在本刊的「讀者園地」中讀過幾篇提倡農村體育的文字，使我非常的興奮，事實，

中國的體育要達到普遍的目的，非積極的發展農村的體育不可，但是據目前的事實看來，農村體育是否能發展，真是一個疑問，作者執教於農村，眼見農村體育的實施，有很大的困難，並非一二個體育同志的能力所可解決，現將困難的問題提出，借供體育同志的參考研究：

(一)農村破產 世界不景氣的浪潮，沖擊次殖民地的中國，幾千年不改方法的中國農村，那裏阻得住此浪潮呢？只好宣告破產。農村破產，農民的生活感到萬二分的痛苦，爲了維持最低的生活費，他們只有向增加工作的路上走，本素習慣了「日出而作日落而息」的信條，現在爲了維持生活，只有更加努力的勞作着，一日十幾小時的勞作，弄得他們已經筋疲力倦，惟一恢復疲勞的方法，只有晚間幾小時的睡眠，試問他們那裏的時間？那裏來的精力？可以從事運動？好閒是每個人所愛，誰會不願意玩玩呢？無情的生活重擔，逼得你不能玩呀！

(二)沒有指導的人 許多人都知道農村體育的重要，許多人都竭力呼喊到農村去，但是結果去的，究竟有誰呢？這和幾年前上海的要人們一樣，臥在沙發椅上寫開發農村的文章一樣令人不解，提倡體育是不能靠空喊就能成功的，而且農村是那樣的玩固，貧困，是否



讀者顧問

本欄規約

- (一) 凡讀者有何關於體育上之問題，均可函本欄討論之。
- (二) 每次所提出之問題，至多不得過五項，來函不得過二百字。
- (三) 凡編者不能解答之問題，當在本欄公開討論之。

答常熱張宗藩君

- 「問」敝人現在二十二歲，身高五尺四寸，體重百零五磅，在去年夏季練習百米，最佳成績十五秒。據友人謂練習百米非跑直道一百五十米，敝處只有一百米直道。未知可能成功否？
- 「答」如欲跑百五十米之速度跑，而苦無若是之直道，不妨在起碼之五十米處轉彎。
- 「問」敝人練習標槍三月餘，若無教師指導，不知採用何種方法爲佳。
- 「答」請參閱本報所刊彭永馨著之「標槍練習法」。(一卷一期)
- 「問」劉長春君著之準備操續集，不知在何期可以發表？
- 「答」劉君並無續稿。

歡迎投稿

歡迎詢問

爲一般人所能過慣，大家沒有看清路徑，空口的呼喊是沒有用，也不是少數的熱心的同志所能做成功，要使農村體育的發展，最要緊還是全體的總動員，實行到農村去，這樣才有效力，否則空口說話，還是沒有用！

上面的二個大難題，如果沒有辦法解決，發展農村體育還是空想，於農村的農民還是沒有什麼益處，不知道體育同志們有什麼解決的方法嗎？

怎樣建設西北體育

龐紫石

『建設西北』『到西北去』在這聲浪高唱入雲，大家一致努力合作之下，的確對於西北是健樹不少。如開發水利，修築公路，建設陪都。救濟農村等已有跡可考，成績著著。然而！落後的『西北體育』我覺得尙有急待建設的必要，在此國難嚴重，國勢危機之際，我們絕不能忽略此重要問題。

『體育』是人們整的機體教育在學術上講也是一種應用科學。『她』不但能促進教育的成功，並且是國家民族興衰的核心。體育普及發達的國家其民族生活必有顯著的進步。反之，大都民族不振，國基不固，所以現代之大教育家，大政治家，莫不注意其國家民族體育的改革和發展，冀求其民族在國際間的出路。

西洋古代文化首推希臘然其人民生活莫不以體育爲中心。斯巴達之尙武精神，雅典之軍國教育，其重視體育可見一斑。現代國家於其科學發明，研究實驗之餘，更致力於戶外運動，此種現象全國普遍，共謀其國家的發展，民族的生存。這種自強不息的精神，要皆以體育

爲發端，爲培養的核心。近如德意志的復興，睥睨歐洲，大和魂的崛起稱雄東亞。回顧吾國，不禁爲之咋舌，吾國自鴉片以還一挫於八國聯軍，再敗於中日之役，迄今國勢日弱，民族凋蔽，東北大好河山，盡被敵國奪去，在此岌岌不可終日之際，我們要圖中興。淮雪國恥，這種自立救國，恢復民族的偉大事業，要非從『體育』着手不可！

西北數省山脈環繞，河流交縱，平原千里，一望無垠。在過去的歷史上有不少的燦爛的陳跡，兼之農產豐饒，人民純樸，實天府之地，然而時代之輪在不停的展動，這座古老的園地。不無影響，年來荒旱，匪夷爲災，農村破產，人民困苦，工商業之衰零較之沿海各地相差天壤，尤體育之不振，不盡思之黯然！西北既抱有天然地域，堅毅樸實的人民，對於體育能稍加提倡則挽救國難，收復河山，不惟斯賴！

體育事業之推行，固非易事，不但要以政治，經濟爲基礎，人材之需要亦一大問題。在此國家困苦的過渡時期，惟望政府與人民，個人與團體，各盡所能，各盡所知，用分工合作的原則，共襄斯舉。有系統的具體的，從大處計劃，小處着手，以作復興之基礎，事無難易，作之在人，惟望政府與人民，共同努力，以不畏難的精神挺身前進，爲西北國民訓練之始。（陝西大荔縣同州中學）

給體育教師的一封信

孫淑銓

親愛的教師們：

在最近的幾年來，我們不能不感覺快樂，

就是體育已有了特殊的進步了。你看，在全運會開會時，只要看一看那些觀衆們的數目及旁觀時的急切的表示，已可曉得體育在我們中國，確已十二分的普遍化。在這過渡時代的你們，是何等地榮幸，你們能把一般的民衆，帶到那更廣闊的途徑上去，你們是民衆們的領導者，是學生們的引領人，多可羨，你們這般的職務。

有人說，體育在中國，已到了最高發展程度了，牠沒有更進一步的可能。因爲社會中，終還是混雜了許多固執的人，他們仍是堅信着體育不是一件了不起的事兒，而是像小孩子樣的跳跳蹿蹿的一種玩意兒，他們不會被同化，更不會棄去他們自己的主張來服從現在的潮流。這些話，我亦相信，社會的心理，確是有一部分極難改革；可是話要反過來說了，究竟事情是人做的呢！石頭尙且能爲滴水穿成窟窿，窗幹尙且能爲繩索磨斷，何況人力？事之難成，倒是在乎做的人有否力量，有否自信心，及有否手段。懦弱，退縮，事之必敗無疑；可是，怎樣一個人就能有力量，有手段？這就是我要與諸位討論的，在下面，我提了三個比較更重的幾項條件。

（一）普通知識的基礎須堅固——體育教師的地位，在社會上，所以較其他教員底下的緣故，實在一大部分是爲了有的體育教員自己弄得太糟。這話似乎我說得有些過火，其實，事實確實有之。當我在初中時，有幾個連書都念不上來的同學，誰都瞧不起她們。在某一個時候，我們曾討論着各人的將來的志願，她們幾人的志向，是最有趣了，她們說，她們見了

讀書就頭痛，叫她們頑，倒是頂高興的，後來，她們都入了體專。看罷，這種戕害體育前途的人，配得上誤體育否？你說她們究竟會不會爲了體育本身認真的幹去否？這種害人害己的東西，怎叫人尊敬，怎叫人相信呢？看到這樣，體育的叫人輕視，是的確有緣故的了。

做事須從自己做起，朋友們，我願你們都有鞏固的基礎。

(二)不失正當的教育的目的——據說，體育的目標，是供養幾個球員以給與學校出風頭搶奪獎品的，有的學校，的確在幹着這種勾當，在當時聽了這種話之後，我不知氣到如何，但是過後一想，或許是當事人錯認了體育的目標亦未可知，我不能儘把狹窄的思想來猜度人家，在這裏，我想起了我中學時代的一件事來了：當我是一個孩子時，整天地喜跑跳，特別喜歡玩球，在球之中我長大了，入了中學，同學們加了我一個綽號爲大將，我亦不無有些

自負，在某次與他校比賽時，我適患着寒熱，我的體育老師却對我說：「起來罷！否則爲了你這一病，錦標就沒有希望了，橫一豎只一刻兒工夫呢，明後天儘你睡好了，不然，眼看着將爲我們得到的銀盾，要給人家奪去了。」後來，她送了我些吃的東西，當時，我真不曉得該怎樣感激這位老師，我爬了起來，臉青白的上了球場，拚命地爲了老師的一二句話而不惜自己的力體，結果，我却自知吃了虧了。這怨誰，自己的頭腦不清，這是免不了要怪的，可是支配我的情感的老師，却也不能辭其咎。爲了比賽而比賽，是正常的；爲了錦標而比賽，我却十二分的反對，朋友們，這種爲錦標而比賽的不正當的思想，我真誠地希望你們避免牠，遠離牠。

(三)體育應有一定的廣義的宗旨——這宗旨是什麼？就是「體育不單是要養成學生健康的身體。對於智慧方面，道德方面，品性方

面，學生的衛生常識方面，均須極極地培養，使均有健全的發展。」體育而只能使學生身體康健，是死的體育，牠失了體育之真正的價值，在最近的幾年來，報紙上時常可以看到在比賽時，雙方球員發生衝突以至毆打裁判員的事件發生。這毆打裁判員，諸位要認清不是一件光榮的事，而是野蠻人的行爲，我們以爲這種球員是可恥的，他們根本已失去了運動員的資格，在嚴格方面說，這種品性不良的人，我們應堅決地拒絕他們是懂得體育的人。在這種情形之下，指導員的不負責任，張明顯地指示給我們看了。

朋友們，體育是一件了不起的事，你們是負有了不起的責任，我願你們大家負起重擔來，爲了體育的前途而努力！

末了，我願你們每個人都有良好的收穫！

你們的朋友淑銓

〔南京金陵女大體育系〕

三期卷 勤奮體育月報

▲全國體育專家執筆

▲研究體育者必讀

目 要

爲徵求我國應採何種體育運動爲國民遊
戲說幾句話
我國應採用足球爲國民遊戲徵文第一
我國應採用籃球爲國民遊戲徵文第二
改革體育術語的商榷
體育訓練與復興民族
體育基礎生理學解剖學
中學早操教學要點
小學體育成績考查法的研討
武裝五項運動比賽注
國術功用與貫通論

邵汝幹 排球初步訓練教材
黃健行 小學鄉土遊戲教材
莊文潮 日本體育考察記
楊介生 世界運動會史略
吳蘊生 美國體育概況
陳宇光 雲南全省運動會紀詳
阮蔚村 其他有畫報卅餘幅，李延祥楊定一許雲
劉超德 翔李立聖等之讀者園地，體育家與運動
何志浩 家（陳在奇劉雪松潘瀛初原瑞恒）一月
鄧堪舜 來之體育行政運動比賽體育人事海外體
姜容樵 育等

早操與課間操

金兆均陳奎生合著本書對於早操與課間操之理論，且於早操與課間操之實施，如排，編制，考查及記載諸法，則有詳細說明。書末附早操教材十六例，如根據編配上之原理，加以變化，自能產生無窮新的材料。

(定價五角)

勤奮書局出版

上海 勤奮書局發行

訂閱全年十二冊祇收二元，國內郵費不收，本局出版體育目錄，函索即寄。

勞父神路三百九十二號
四馬路中二百七十七號

讀者交際場

發起旨趣

本報宗旨，除供獻教材，討論體育問題，及研究技術方法外，並負有溝通體育界消息，及使讀者互通聲氣，互相聯絡之責任。現為進一步，使本報讀者增加交際機會，特設「讀者交際場」一欄。凡本報讀者，儘可將其本人照片小傳寄下，當一一刊載，關於讀者與讀者間之通訊，本欄內，亦可代為刊登。請諸位，踴躍參加。來件請書明勸奮體育月報社交際場。

讀者介紹

州成烈體專畢業，前任教山東黃縣中學，現任教杭州虎林中學

△胡希遜 二三歲，家住江陰倉廩橋，現任教吳淞水產中，對於體操頗有研究，其好友為吳渭水，姜元衡，劉戎波諸君

△鍾珠還 廿四歲，廣東新會縣人，任教於廣州市立卅二小學，與羅鎮良，梁植初，何培根為友。

△朱福升 年卅歲，鎮海人，現任教於宜昌之益世小學。

△時壽芝 常熟人，年卅五歲，執行律師。君與蔡欣然，溫玉書，張月華，張合璧，朱孟常，錢味青，鄧虎生，沈振之，趙不求諸君，對於常熟之體育，頗多努力。

△孔憲模 二十四歲，象山人，任教於慈東莊橋集成小學。喜音樂及體育。

△黃敦涵 文學士，廣東人，前任廣東省童子軍事業協進會常務董事，現由廣東省官費派遣東渡留學，肄業於東京師大體育科。通訊處為東京市淀橋區諏訪町二三六（疋田方）。

△俞子箴 廿九歲，安徽東流人，小學體育專家也。畢業於上海東亞體專，現任教安慶

△謝斌 二五歲，句容縣天王寺人，蘇

天柱閣小學

△龔亮 廿四歲，湖南人，上海大南門民立中學體育教員。家住湖南淑浦四區，甚喜讀本報。

郵筒

△程登科，劉昌合二君鑒：大作之續稿，請即寄下。

△俞子箴君：來函已悉，先刊「兒童手時訓練法」，由本期始。

△禹如山君：大作體操稿件，請先賜下一閱！

△陳晉初君：大作已收到。

△張震海君：承索本報投稿簡章，請閱本報底封面便知。

△仲達君：寄來消息。容刊下期。

——編輯部啓——

全國足球名將錄

▲特價每冊兩角▲

上海勸奮書局出版

新書介紹

小學體育教授細目

錄原書「編輯導言」

一，本書系統，完全依照民國廿一年十一月本部所頒之「小學體育課程標準」及二十三年一月十五日本部召集「體育教授細目編輯委員會」所修改之小學體育目標編輯。各年組應教學之各類體育項目及教材，悉與新修改之「各學年作業要項表」相符合，無參差出入之處。

二，據「小學課程標準」所載「小學教學通則」：「各科教材的選擇，應根據各科目標，以適社會（本地的與現時的）需要及兒童經驗為最要」；又「教材的組織，應盡量使各科聯絡成爲一大單元」；又「教學應注重『做』……因勢利導以使兒童自發活動，自行試驗，努力進行……身體力行的『做』去，這是教學唯一最緊要的原則」。因此，本書與初中和高中編制相異。蓋中學教材活動之範圍，不及小學的寬大，故中學可按週編製，與教者以應用之便利而小學則否，祇能分年組編製，因小學教學，注重有目的的與自發活動的設計方法，須打破科目的界限，使其整個活動，成爲一大單元，若將體教教材亦按週編製，則毫無伸縮之餘地，有失小學教育之本旨。

三，教師使用本書，須先閱讀第一編總論及第二編作業要項說明各章各節，俟獲得全書之綱領後，再使用第三編之各類教材示例，必

能左右逢源，運用自如。而第三編所示各類教材，僅有例樣，故教師須自明瞭「體育原理」，「體育組織與行政」，體育教學法與「各種體育動作名稱及方法」等等，再按照地方，學校，學級，種種情形編爲教程，實施教學，必能獲得極圓滿之效果也。

四，小學體育教材，除一部分體操（如準備操，普通體操，太極操）外，其餘均應用含有遊戲性質之比賽方法施行教學，以增興趣，而符合小學教學通則之要點。

五，小學體育標準成績，因未舉行全本標準測驗，無可靠之統計材料以資編造，故暫付缺如。

六，本書係初次試編，各年組中所採用之教材，大半均經各處小學實用過者。惟我國幅員遼闊，東西南北情形各異；即一縣之中，鄉城亦別，而甚者同處一城一市，各校情形亦有相差極遠者。如此複雜之境，而欲使本書恰能膾合各地需要，勢不可能。惟期用者採試驗態度，將各人使用本書之經驗及意見，逐次詳爲記載，寄呈本部，作爲重編之參考，是所厚望。

七，本書之編輯人爲陳英梅先生及陳奎生先生，由吳蘊瑞先生任主編。

本書全書四冊，實價大洋壹元四角，掛號寄費一角六分，上海勞神父路三九二號勤奮書局發行。

劉長春短跑成功史

蔣槐青編 每冊三角

上海勤奮書局出版

家 動 運 與 家 育 體

(四十)



方 萬 邦

方萬邦，福建閩侯縣人，民國八年畢業于北平國立師範大學體育科，精通學術，擅長運動；畢業後歷任山西太原第一師範、瀋陽國立高等師範、湖南長沙兌澤中學、楚怡中學、福建協和大學及廈門集美學校等體育教員。十五年先生更求深造，赴美留學，入哥倫比亞大學教育學院攻體育，獲體育學士及體育碩士學位；返國後，任北平師範大學體育教授，安徽大學體育系主任兼教育教授，現任上海復旦大學體育部副主任兼大學體育系主任。先生學識淵博，著述豐富，其傑作有「體育原理」、「新體育教學法」、「師範體育教科書」、「簡易師範體育教科書」等。初中文庫「田徑」、「球類」等，均已先後刊行於世。此外鴻篇儒論散見於各種教育及體育雜誌者尤多，對於吾國體育界實有莫大之貢獻。



王 庚

王庚，江蘇丹陽，畢業於國立東南大學體育科。歷任蘇浙、閩，諸省立中學師範體育主任。著作頗多，已出版者有「健康教育實施法」、「民衆體育實施法」、「公共體育場」、「傳染病預防法」、「健康精言」、「體育遊戲教材」、「高級衛生學」、「摹倣遊戲」、「追逐遊戲」、「競爭遊戲」、「鄉土遊戲」、「競技遊戲」、「摹擬遊戲」、「機巧運動」等。民國十八年春，江蘇省立民衆教育學院。聘為體育及健康教育專任講師。七八年來，對於民衆體育之提倡，頗為努力云。



許 承 基

許承基，年二十二歲，爪哇土生之華僑，精網球，名震南島。第五屆全國運動會舉行于南京，許初次返國參加，結果擊敗全國諸名流，一鳴驚人，爲國人所賞識。一九三五年台維斯盃比賽，許及鄭兆佳被派出席，成績極佳。去年十月，許又返滬參加六屆全運會，結果得個人單打冠軍，被稱爲國人第一流名手。今年又被派赴歐出席台維斯盃賽。



董 叔 昭

董君叔昭 安徽合肥人。家居姑蘇近十載，今年暑期將畢業於光華大學教育系。君自幼好運動，入東吳初中部時即代表中學足籃球參加江浙私中錦標賽。高中將卒業時始改習田徑賽，九一八後來滬入光華大學，成績日進，八百米曾保持全國紀錄。最近四百米，亦屢破全國紀錄，難能可貴。君於教育頗有心得，其對心理學尤有深刻之研究，他日造福社會，國家正未可限量也。



參加世運田徑國術預選五月舉行

本屆世界運動會，定八月間在德京舉行，我國推派之各項選手，已由全國體育協進會主選，其中國術舉重與國術兩項，定五月五日在滬初選。十五日仍在原地複選，名額規定田徑選手十二人，舉重選手四人，國術選手六人。體協會為徵集全英才向世運舞臺一獻身手起見，頃特分函各省市政府選送，或保送優良人才來滬參加預選。

邵汝幹任上海市體育場場長



上海市中心區，體育會組織規則，業經上海市府公布，茲悉該場董事共設十五人，除吳市長潘局長為當然董事外。

並聘請王正廷，沈嗣良，俞鴻鈞，沈怡，蔡增基，貝松蓀，宋子良，董大酉，黎照寰，郝更生，蔣建白，邵汝幹，容啓兆等十三人為董事，聘書業由政府發出，臨時董事會當即取消。又市政府委任上海市體育督學邵汝幹（本報編者）任體育場場長。中華全國體育協進會主幹沈嗣良任名譽場長。

豫主席籌辦十九屆華北會

第十九屆華北運會，去年因無承辦省份延開，頃豫主席商震，提倡體育，擬在開封舉辦，暫定雙十節開幕，華北體聯已派董守義往接洽。

魯省籌備第四屆國術考試

中央國術館規定，各省國術館每年應舉行省考一次。但數年以來，各省實行考試尚不多觀，齊魯素多健兒，對國術練習，民間早已普遍。省府主席韓復榘自兼任國術館長後，更努力提倡，成績尤著。各部軍隊與各縣民團公安局等，均以國術為必要科目。各地國術館更普遍設立，担任指導，人才輩出。全省國術考試每年舉行一次，業已三屆。所考取甲乙各等選手歷次參加全運及華北運動會，成績斐然。現在冬去春來，冰雪漸融，正應籌備舉行第四屆省考，以甄拔人材。韓復榘代月前面諭國術館長竇來庚，即日着手籌備一切。並為遴選超等國術人材起見，擬將歷屆省考名列甲等之男女選手，再行報名參加考試，且前為普及國術。通令各縣成立之縣國術館，館長皆知縣長兼任，其副館長一職，韓主席令選派擅長國術之專門人材充任。故此大四屆省考，各縣國術館副館長，亦令一律來省參加。藉便甄拔人材，大會經費有案可援，不成問題。屆時亦擬較往年擴大舉行之，竇來庚來諭後，即進行籌備一切。



足球

一月來之運動比賽



出席世運足球候選人公佈

參加第十一屆世界運動會中華足球代表，業由全國體育協進會定選拔委員會沈嗣良(召集人)，郝更生，顏成坤，馬約翰，容啓兆五人，經該委員會一再商議。規定選拔辦法。初選名單及比賽日程正式公佈如後：

根據全運會及最近比賽表演之各個成績。初選球員三十名。於四月初在香港舉行預選賽，以作最後之選拔(取二十人)，名單如下：

守門：包家平(香港)黃紀良(廣東)張榮才(上海)後衛：李天生(廣東)譚江柏(廣東)蔡文禮(馬來亞)麥紹漢(廣東)李甯(上海)前衛：梁榮照(香港)徐亞輝(廣東)黃美順(香港)，李國威(香港)，梁禮安(馬來亞)，梁現贊，(香港)，林志泉(馬來亞)，梁樹棠(上海)，譚福順(北平)，陳鎮和(上海)，前鋒：李惠堂(香港)，謝慶福(馬來亞)，馮景祥(廣東)，曹桂成(香港)鄭季良(香港)，葉北華(廣東)孫錦順(上海)，賈良幼(上海)，楊水益(廣東)，張顯源(爪哇)，卓石金(香港)，李玉信(爪哇)。

足球代表隊五月二日出國

我國參加第十一屆世界運動大會足球預選賽，已由全國體協會正式公布，決於四月間在港舉行。查選拔委員沈嗣良，郝更生，馬約翰，容啓兆，經一再商議，電知隊長李惠堂。據李君語記者謂，關足球預選賽，體協會現已正式擬四月四日至十一為預選賽日期，十二日為決選日期。屆時選拔委員容啓兆與郝更生，將來港主持，俟正式隊產生後，將在港舉行練習，二十四日全隊抵滬，在滬約外隊練習數場。足球隊原定於五月七日出國，惟體協會當局或恐因時間短促，故改提早於五月二日趁法郵出國。此次將繞道經西貢轉征南洋，限期於五月十五日抵荷屬爪哇然後轉星洲，檳城，暹羅，仰光，加利吉打，而赴德國。沿途所經各埠，將與當地勁旅週旋，藉資練習，李君本人現正分頭發函向所經各埠之體育會接洽，派隊與我隊比賽。據聞容啓兆博士現已被體協會聘為代表，我國足球領隊與教練兩席，尙未正式決定誰人負責云。

滬東華隊獲史高塔杯

東華二月一日在出人意料之外，以佳美之表演，擊敗強勁葡萄牙，奪得史高托杯，繼續保持一年。結果三與一之比，逸圍八千觀衆，喜出望外，歡呼如狂，東華聲勢，盛極一時。葡軍中鋒柯拉沙，因傷未曾出席，使葡軍減色不少。上半

▲上海中華隊

張榮才

李甯

江善敬

顧尙勳(上) 陳鎮和(上) 曹秋亭(上)
 李義臣(下) 顧尙勳(下) 顧尙勳(下)
 馮運佑(上) 李義臣(上) 孫錦順(上)
 周光中(上) 孫錦順(上) 鍾勇森(上)
 許竟成(下) 鍾勇森(下) 賈幼良(下)

籃球

中華籃球隊大破海賊

參加亞林比克之中華籃球隊理想中之五隊員，一月卅一日晚與海賊作第一次試賽，結果以四十三與三十之比大勝。使海賊遭遇數年來未有之慘敗，理想隊初次合作。表演已甚美妙，下半時起，海賊竟陷入走頭無路之紛亂狀態中。申園是晚之觀衆，約計二千餘人，裁判員瞿鴻仁。

▲中華	擲	罰	犯	分	▲海賊	擲	罰	犯	分
王鴻斌	三	〇	二	六	史密亞	二	〇	一	四
馮念華	一	〇	〇	二	史規亞	三	一	〇	七
牟作雲	一	五	二	七	萊恩	四	二	三	十
王玉增	七	二	三	十六	白那特	〇	〇	〇	〇
王雨珍	四	〇	二	六	別塞爾	二	〇	〇	四
李紹唐	二	〇	二	四	拉根	〇	〇	〇	〇
劉雲章	〇	〇	〇	〇	卡爾生	二	一	三	五
共十八	七十一	四三			白洛林	〇	〇	〇	〇
					共十三	四	八	三十	
上半時	中華	念七分			海賊	十八分			
上半時	中華	十六分			海賊	十二分			

海賊戰勝中華代表隊

出席世運會全國籃球預選，二月一日為最後一次，仍假海賊為對手。晚七時在申園舉行，中華二十名候選人，除王玉增于敬考鮑文沛，三人未出場外。餘十七人分四批上場，觀察各個技術，作最後之甄別。惟其如此，球隊失去重心，表演平淡，乃為海賊乘機取勝。成績為四十七比三十一，相差十六分之多。在中華因屬預選，勝負在所不計，而海賊則認為已擊敗中華隊，報復前晚失敗之恨矣。最後觀衆高呼王玉增出場，但選拔委員堅持成見，不體輿情。比賽完畢，遂有少數不安份之觀衆，包圍董守義，舒鴻等，意欲報以非禮。此種場合之下，吾人固痛恨觀衆之胡鬧滋事，但亦不能為選拔委員諸君辯護。

▲中華	擲	罰	犯	分	▲海賊	擲	罰	犯	分
沈聿恭	二	一	〇	五	史密亞	三	二	一	八
王鴻斌	三	〇	〇	六	白乃特	一	〇	〇	二
馮念華	三	一	一	七	史規亞	四	一	一	九
尹貴仁	〇	〇	二	〇	蘭英	四	一	一	九
徐兆熊	一	〇	二	二	別塞爾	五	〇	三	十
牟作雲	二	〇	一	四	卡遜	四	一	三	九
劉寶成	二	一	二	五	共廿一	五	九	四	七
徐亨	一	〇	一	二	上半時				
王士選	〇	〇	〇	〇	海賊十二				
孫寶慶	〇	〇	〇	〇	中華十四				
趙志華	〇	〇	〇	〇	下半時				
劉雲章	〇	〇	〇	〇	海賊三五				
蔡演雄	〇	〇	〇	〇	中華十七				
李紹唐	〇	〇	一	〇					

李鶴鼎 ○ ○ ○ 二 ○
 尹煥文 ○ ○ ○ 二 ○
 王南珍 ○ ○ ○ ○ ○ ○
 共十四 三十六卅一

拳門

李夢華擊敗布京士

三十二軍拳擊選手，二月四日晚九時一刻，與本市西僑拳擊名手，相會於西青年會健身房。拳擊在我國尚屬萌芽時代，三十二軍提倡最早，亦僅二年歷史，故此大比賽勝負，實尚不能作為定評，蓋三十二軍拳擊代表。固抱觀光與切磋之心而來也。中西觀衆達五百餘人，是日比賽，原分十組，第四組未舉行，三十二軍四選手。係第六組至第九組。茲分誌其比賽情形如下：

▲靳桂對勞蘭 第一合，靳桂首取攻勢，勞蘭則甚穩靜，待機出動，靳即被擊中頭部，鼻出血。第二合中，即為勞蘭所乘。勞三合，僅有招架遂敗。

▲靳貴對柴茨 靳貴弟為三十二軍中最佳之拳擊選手，

惜於第一合中，即為對手擊中太陽穴，踏地至七秒鐘始起，於第三合中被擊敗。

▲王潤蘭對夏納 第一害王待機進攻，對方中拳甚多，頗佔優勢。第二三合成平手，故勝利實可操左券，但裁判宜告夏納勝利，

▲李夢華布京士 布京士為聖約翰大學學生，從拳法上觀之，實非弱者，李因本軍三告失利，故抱破釜沉舟之決心，應戰三合，均佔絕對優勢，布京士口部被李擊中，流血甚多，結果李勝。

網球

台杯代表定許林鄭三人

我國網球健將許承基，自去年得獲第六屆全運會網球錦標後。過往爪哇，久未返國。現全國體協會已決定派許氏與林寶華鄭兆佳三人赴法，出席台維斯杯網球賽。許氏得此消息後，經已起程返國。過非時曾參加國際網球錦標比賽，不幸因球證不公，臨時棄權。

法練訓球足

法方之術技之球足練訓導指

角九冊每 著偉邦吳

答問 規則 球足

問疑切一之上則規球足釋解

角三冊每 著偉邦吳

術功成球足

書專新最球足著原脫亨國英

角五冊每 譯同福吳

錄將名球足 全國

史歷之手選球足國全載刊

角二冊每 印編奮勤

則規新球足

則規之改更新最年六三九一

分八冊每 行印奮勤

局書奮勤海上



一月來之體育人事



▲我國女子短跑健將錢行素女士，曾創造五十米及二百米全國紀錄，現仍保持低欄紀錄，為我國有數之人才。現已畢業於東亞體育專，被上海西摩路智仁勇女子中小學延請為體育指導。每日指導全校女生，練習運動甚勤，為衆所欽佩。查智仁勇對於德智體三育並重，運動場頗為廣大云。

▲上海康梯路上海網球會，因經費困難，虧累甚鉅，無法維堪，宣告停辦。本市體育界黎寶駿，周家騏二人，將設法接辦，俾予愛好體育人士以便利免中途停頓，頃據周氏語記者謂，本人等為維護體育事業頗有接辦之意，現黎君因事赴菲律賓，一俟返滬後，將籌商辦法進行一切云。

▲河南低欄十項名將張平堂，以外侮日亟，亟須提倡國防體育，以健身體，刻已擬妥草案。其所擬定之國防體育課程為：(一)田賽：攀繩昇高，軟昇高，跳躍越溝，炸彈擲遠。(二)徑賽：負重跑，持桿跑，爬山，登城，涉水。(三)器械：單槓，雙槓，木馬，跳繩，舉重。(四)遊戲：救護，消防，搶旗，拔河。(五)球類：足，籃，排。(六)國術：搶刀，劍戟，斧鉞，鈎叉，桿棒，拳術。(七)越野：武裝賽跑，武裝競走。(八)軍事操。以上八課程，以田徑賽及越野軍事操為主云。

▲阮蔚村任勁華因意見不合，業已解除婚約。

▲上期本報所刊「排球初步訓練」作者禹如山君，現任教浙江南潯鎮南潯中學。

▲周順生君，現任教于上海光華實驗中學。

▲浙江省立體育場長陳柏青，前奉派赴歐考察，場務由祝家聲代理，陳氏返國後，因將赴京任事，對體育場長一職，特向教育廳辭職照准，遺缺委派祝家聲接充。

▲我國現已決定，派選代表參加世運會拳擊錦標賽，遴擇選手。為李夢華與王潤蘭兩氏。並聞協進會當局，將延聘西青會西人格爾，為教練等因，遂有人發現一位籍屬我國之拳擊奇才，深願世運選拔會當局注意。緣此人，在上海精武體育會，任拳擊教練，名陳漢強，年四十二歲，自幼生長於澳洲，膂力過人，體格健壯，對於拳擊各種技術，可謂登峯造極。平生曾參加正式拳擊比賽三百五十餘次。賞者披靡，大有百勝將軍之雄風，尤足令人驚異者。即陳君成名以後，仗其神勇，竟打遍澳洲英雄好漢，獲得全澳拳擊比賽之最高錦標，於是澳洲拳王陳漢強之名，聞傳歐美矣。此次來滬作祖國之游，精武會震其盛名，堅請擔任該會拳擊教練，乃者趁協進會尚未正式聘請格爾之時，特表而出之。我國既有如此奇才，自當立予延聘。所教練方面言，亦可收到詳盡體貼之效力。

勤奮體育月報 月出一冊

▼刊載體育消息

▼詳確靈敏完璧

全年十二冊，定價二元。

歡迎訂閱，歡迎投稿。

江蘇教育體育專號

第四卷第十二期

價目：零售每冊大洋三角全年十二冊大洋三元

●教育論壇

爲體育界進一言……………周佛海
對於江蘇省體育設施之期望……………郝更生
普及體育聲中各方應有之覺悟……………吳邦偉

●教育譯著

對蘇省中等學校體育普及芻議……………程登科
蘇省學校體育今後調整之商榷……………吳激

體育之前規與推進中小學之體育……………吳蘊瑞
江蘇體育之現在與將來……………吳邦偉

運用團體比賽方式來普及體育……………張東屏
運動與勞作的不同……………裴熙元

小學體育問題的商榷……………吳敬喬

●國際情報

列強青年體育訓練之實效及吾國今後青年體育應有之動向……………程登科
各國體育之動向與我國體育應有之改進……………林涵

日本青年體育訓練之現況……………盛子鶴

●教學研究

小學體育科教學研究……………通師附小
小學體育成績考查……………周方滔
遊戲十二則……………馮公智、吳邦偉
室內遊戲教材……………王質夫

理想的教學……………唐盛元

●特別紀載

江蘇省中等學校體育實施綱要……………周佛海
蘇省四屆全運之飛躍……………編者

●調查報告

江蘇省立中學特殊視察報告……………王駿聲
省立蘇州中學普通科視察報告……………王駿聲

省立淮安中學視察報告……………王駿聲
省立南通中學視察報告……………王駿聲

省立揚州中學視察報告……………王駿聲
省立常州中學視察報告……………王駿聲

一月來之江蘇教育〔工作紀要〕……………編者
本刊第四卷總目錄……………編者

訂定：江蘇省教育廳編審室庶務股發行



一月來之海外體育



台維斯盃賽

中國首戰遇法國

中國在台維杯歐洲知一週中得勝之希望，已降落至零度。因二月三日抽籤之結果，中國首遇法國。第一週賽，共六國出場。為中國，法國，摩納哥，荷蘭，西班牙，德國，抽定秩序如下：

▲歐洲帶



古巴對澳洲
美國對墨西哥

德女子創世界游泳記錄

(德國哈爾城二月十七日電) 德國著名游泳家霍爾士納女士，頃以一分二十三秒四之時間，完成一百米蛙式游泳，打破世界紀錄。舊紀錄為一分二十四秒半，亦係女士所造成。

邱承基在非遭慘敗

不遠千里遠征之我國網球健將許承基，在全菲國際網球錦標賽會初獻身手時，於先勝兩盤之後，竟中途棄權，使無名小卒菲選手羅耶里示奪得最後勝利，大負臨場中外觀衆之熱望。許氏所遇對手為全菲網球十傑表中無名之羅耶里示 K. Royales。但交綏之下，許氏竟大失常。雖以七對五及七對五先勝兩盤，然每盤必經多次之等分 (Dance) 始克獲勝。第三盤開賽後，許氏以三對二之比佔先時，以畫界綫事向球證提出抗議，停賽凡十餘分鐘，後不知何故，許氏自願讓全盤勝利與對手。球證遂以六對三判羅耶里示勝第三盤，其後雙方由第一網球場遷往中央場續賽，羅耶里示乃以六對一之比勝第四盤，雙方既各勝兩盤，勝負關頭，在於第五盤，羅耶里示方以一對〇佔先時，許氏忽患抽筋仆地，遂自願棄權。羅耶里示又微倖獲勝，結果羅氏以五對七，五對七，六對三，六對一，及一對〇(第五盤未終賽之結果)獲得最後勝利。

中國創造體育用品第一家

採購籃球的諸君注意

河北省立農學院
 貴人做籃球西...
 任用不列...
 貴人做籃球西...
 任用不列...
 貴人做籃球西...
 任用不列...

河北省立農學院董子平先生來函

宣傳鼓吹，固然是經營工商業的一

種利器。但是竟靠宣傳，而不提高貨的

成色，即謂之欺騙，終久是要失敗的。

商業格言說：「人叫人千聲不理，貨叫

人立即就來。」你的貨若貨高價廉，何

愁沒有買主？所以尙宣傳的沒好貨，好

貨不尙宣傳。請看河北省立農學院體育

主任董子平先生的來信可爲殷鑒。

我國自學制革新，體育始漸萌芽，

本廠即隨之問世，一本實事求是之宗旨

，輔助我國體育之發展。迄今已有三十

餘年之歷史，請閱第六屆全國運動會河

北省預選會之來函可見一斑矣。

敬啟者：此次本會全運預選蒙

貴廠慨贈各種體育用品，不勝感激採用之

餘，覺均甚精健，尤以男女標槍及鐵餅之

藝精良製造得法，實不愧爲我國體育用

品之發源地也。

此致

步雲工廠

第六屆全運會河北預選會來函

第六屆全運會河北預選會來函

河北保定

布雲工廠

分廠設四川重慶武庫街