

年

卷

期

4

3

第

第

勤奮體育月刊

第四卷 第三期



德國婦女之樂球體操運動

上海勤奮體育月刊社發行

中華民國二十五年五月出版

第十屆
世界運動大會畫報

燦爛光輝之競技寫真，人應備此一冊。



總領隊王正廷



總幹事沈嗣良



考察團團長郝更生



本報記者邵汝幹

第二版出版書

定價五角
特價四角

本報詳載第十一屆世界運動大會會場，大會各項田徑賽，球類運動，拳鬥，游泳等，全部優勝運動員，及各國選手，開幕閉幕圖照，一覽無餘。用上等銅版紙道林紙精印一厚冊，裝訂精美，便於翻閱，人手一冊，愛不忍釋。

內容之一斑

本畫報由邵汝幹君親自赴德搜集材料，並請德國特克及泰爾兩著名攝影師担任拍照。此書早已出版，由阮蔚村編入中英文說明。該書封面為三色版印之火炬接力進場，內容凡田徑游泳之每項比賽，皆有姿勢及個人照片。他如足球，籃球，馬術，帆艇，拳鬥，擊劍，撐角，以及大會會場，柏林景像。而關於吾國選手之生活照片特多。文字共有二萬餘言。

定價及郵費

每冊定價五角，現應讀者要求，仍按特價四角出售郵費每冊本埠一分，外埠二分，如需掛號另加八分，國外二角四分。

上海勤奮書局發行

(總發行所) 上海法租界勞神父路三九二號

(門市部) 上海英租界四馬路二七七號

柯達八厘電影鏡箱



用以自拍電影

非常經濟簡便

用柯達八厘電影鏡箱。皆可自拍電影。因其具有四大特點。

- (一) 小巧靈便
 - (二) 拍法最便
 - (三) 用途甚廣
 - (四) 底片經濟
- 用法之便較拍平常快照更易。祇須對準景物。構紐一揷。即有明晰之電影拍成以供放映。雖拍第一捲。亦大有可觀。務希一試始知用此鏡箱自拍電影之如何容易也。
- 且用片亦極省。一尺足抵四尺。底片拍成。交本公司沖晒。不取分文。
- 鏡箱連放映機與銀幕全套定價自洋三百〇六元起
- 印有說明書歡迎索閱

美商 柯達公司

上海圓明園路一八五號

贈券

請即寄下柯達八厘電影鏡箱說明書一份此致
上海柯達公司
姓名
住址

Ciné-Kodak Eight

勤奮體育叢書目錄

教育部長 王世杰

對於本叢書之讚美

我中華民族以文弱召東亞病夫之譏，由來已久。自學制革新，體育始在教育上佔相當地位。惟其設施僅限於學校，迄未普及社會大眾；即在學校，亦往往僅以選手比賽為目的，殊失體育之真義。

吾人須知教育真正目的，為整個機體生活之訓練，體育雖係人體大肌肉活動，足以助健全發育而增健康，然其效果必由生理作用引起心理上之變化，對於智育·德育·羣育·美育俱有密切關係。故欲充分發揮教育效能，發展體育實為主要工具。且以今日國民健康之低劣，與民族精神之萎靡，欲延續民族生命免於自然淘汰，尤非普及國民體育不為功。是以近來體育科學化與大眾化運動，已漸為國人所重視。

政府為推行國民體育，於民國十八年四月公布國民體育法，二十一年八月召開第一次全體體育會議，議通過實施國民體育具體方案，今更幸得上海勤奮書局諸君熱心提倡，發行體育叢書，舉凡近世中外優良體育教材及方法，均有所貢獻。將來我國國民體育之發展，實多利賴，于此祝其成功。

▲原理

體育原理

吳蘊瑞

精裝二元二角
平裝一元六角

人體測量學

蔣湘青

精裝一元九角
平裝一元三角

小學體育之理論與方法

陳奎生

一元四角

民衆體育實施法

王庚

一元四角

健康教育實施法

孫振

四角

標準運動實施法

孫振

四角

體育行政

金光均

精裝布面
二元二角

中學運動會指南

王復且

六角

小學運動會指南

項期高

六角五分

運動救急法

阮蔚村

六角五分

運動衛生

錢一勤

六角五分

比賽方法

錢一勤

四角五分

體育之建築及設備

吳蘊瑞

精裝布面
二元八角

運動場建築法

王復且

一元四角

體育場指南

王壯飛

七角

田徑場之建築與設備

阮蔚村

印刷中

體育館之建築與設備

阮蔚村

印刷中

體育教學法

吳蘊瑞

精裝一元八角
平裝一元三角

怎樣做一個小學體育教師

俞子威

印刷中

▲細目

初中男生體育教授細目(三册)教育部

教育部

二元二角五分

小學體育教授細目(四册)

教育部

一元四角

▲歷史

世界體育史略

章輯五

六角

遠東運動會歷史與成績

阮蔚村

九角五分

第六屆全國運動大會畫報

馬崇淦

三角五分

第十一屆世界運動會畫報

馬崇淦

三角五分

全國足球名將錄

勤奮編譯所

三角

全國田徑名將錄

勤奮編譯所

三角

全國女運動員名將錄

勤奮編譯所

三角

劉長春短跑成功史

蔣槐青

三角

林寶華網球功史

蔣槐青

三角

邱飛海網球功史

蔣槐青

三角

實用按摩術與改正體操

陳奎生

精裝布面
二元九角

實用婦女醫療操

陳韻蘭

七角

早操與課間操

陳奎生

五角

德國復興早操

裴熙元

五角

德國新體操

陸翔千

八角

晨操教材

金兆均

七角

童子軍體操

彭禮南

七角

基本體操

彭禮南

七角

國花園案體操實驗教材

金陵女子文理學院體育系譯

一元二角

中學機巧運動

俞子威

二角五分

小學鄉土遊戲和機巧運動

鄒吟虛

七角

和緩運動

蔡雁賓

四角

▲舞蹈

舞蹈入門

沈明珍

九角

舞蹈新教本

蔣佩瑛

一元

歐美土風舞

沈明珍

一元二角

各國舞蹈新選

金陵女子文理學院體育系編

沈明珍

一元六角

▲田徑

田徑賽訓練法

張恒

精裝布面
一元六角

田徑賽判裁法

王復旦

六角

田徑新術

阮蔚村

七角

田徑訓練圖解

江良規

八角

田徑運動

吳蘊瑞

一元八角

五項十項訓練法

阮蔚村

九角五分

女運動員臨陣以前

人見娟枝

九角五分

越野跑訓練法

王復旦

四角

競走訓練法

陸千

六角

▲足球

足球訓練法

吳邦偉

九角

足球成功術

吳福同譯

五角

足球規則問答

吳邦偉

三角

小足球

陳奎生

二角八分

籃球訓練法

吳邦偉

九角

籃球裁判法

彭文餘

六角

美國籃球新法

張國勳

四角五分

小學籃球

錢一勳

三角半

女子籃球訓練法

阮蔚村

一元四角

網球訓練法

馬德泰

五角

網球要訣

吳邦偉譯

七角

鐵爾登網球術

波魯斯著

五角

世界網球家勝訣

阮蔚村譯

四角五分

▲排球

排球訓練法

阮蔚村

九角

排球裁判法

吳邦偉

六角

▲壘球

棒球訓練法

阮蔚村

八角

▲游泳

小學壘球訓練法

童子儀

三角五分

游泳之理論與方法

王文麟

八角

游泳訓練法

錢一勳

布面精裝
一元七角

游泳成功術

海傑

六角

泳游訓練圖解

俞斌祺

五角

女子游泳訓練法

江良規

七角

小學游泳

阮蔚村

三角

▼其他

跳繩遊戲百種

阮蔚村

四角五分

乒乓訓練法

俞斌祺

四角

考而夫訓練法

姚蘇鳳

六角

手球訓練法

阮蔚村

五角

毽子比賽

周柱國

五角

▼小學遊戲

唱歌遊戲(甲編)低

潘伯英

四角

唱歌遊戲(乙編)低

胡敬熙

五角

故事遊戲(低)

項翔高

三角八分

摹擬遊戲(低)

王庚

二角

追逐遊戲(低中)

王庚

三角

摹擬遊戲(中)

王庚

一角五分

競爭遊戲(中高)

王庚

三角五分

競技遊戲(低中高)

王庚

四角

鄉土遊戲(低中高)

王庚

三角九分

▼小學舞蹈

聽琴動作(低)

胡敬熙

四角

小學歌舞(中)

杜宇飛

五角

小學歌舞(高)

杜宇飛

五角

小學土風舞(低中)

杜宇飛

五角

小學土風舞(高)

杜宇飛

五角

▼小學運動

模仿運動(低中)

邵汝幹

四角五分

▲小學機巧運動(中)

鄒吟塵

四角

小足球(中高)

陳奎生

二角八分

小學田徑運動(中高)

阮蔚村

三角

小學遠足登山(低中高)

阮蔚村

二角八分

小學器械運動(高)

陳奎生

二角八分

小學游泳(高)

阮蔚村

三角

小學籃球(中高)

阮蔚村

三角五分

小學排球(中高)

阮蔚村

三角二分

小學壘球訓練法

童子儀

三角五分

▼小學體操

小學鄉土遊戲和機巧運動

蔡雁賓

四角

小學姿勢訓練(低中高)

項翔高

三角五分

小學準備操(低中高)

邵汝幹

三角五分

▼童子軍

童子軍體操

彭禮南

七角

童子軍營地佈置術

曹庸方

三角五分

各種運動新規則

最新田徑賽規則	最新全能運動記分表	最新足球規則	最新女子籃球規則	最新男子籃球規則	最新網球規則	最新排球規則	最新游泳規則	最新萬國兵規則	最新業餘運動規則	最新新式球規則	最新壘球規則	最新戶外球規則	最新女子體育比賽記分簿	最新男子體育比賽記分簿	最新國民體育實施方案
---------	-----------	--------	----------	----------	--------	--------	--------	---------	----------	---------	--------	---------	-------------	-------------	------------

一角五分															
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

上海勤奮書局發行

發行所：上海勞神父路三九二號
門市部：上海四馬路中二七七號

小學體育教育授細目

教育部編輯：

通令全國小學採用！

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，及對本綱目之活用方法，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，除逐敘表演法外，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。體操分準備操，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。

全書四厚冊 合售實洋一元四角

(郵費一角六分)

教育部編 初中男生體育教授細目

全書三冊 合售實洋二元兩角半

(郵費一角六分)

小學體育教育全書目錄

新課程標準 小學體育教本

(一) 遊戲類	唱歌遊戲(甲) 四角	唱歌遊戲(乙) 五角	故事遊戲 三角八分	摹仿遊戲 二角	追逐遊戲 三角	摹擬遊戲 一角五分	競爭遊戲 三角五分	競技遊戲 四角	鄉土遊戲 三角八分
(二) 舞蹈類	聽琴動作 四角	小學歌舞(中) 五角	小學歌舞(高) 五角	土風舞(低) 五角	土風舞(中) 五角	土風舞(高) 五角			
(三) 運動類	土風舞(高) 五角	模仿運動 四角五分	機巧運動 四角	小足球 二角八分	田徑運動 三角	遠足登山 二角八分	器械運動 二角八分	游泳 三角	籃球 三角五分
(四) 其他	排球 三角二分	姿勢訓練 三角五分	準備操 三角五分						

全書二十五冊 合購全套特價六元(郵費二角六分)

編輯 旨趣

本書係根據教育部最新小學體育課程標準而編輯，內容精詳，取材豐富，全部共二十五冊，自小學一年至六年包含體育教材數十種，應用不竭。教師備此一書，教材即無缺乏之虞，誠體育教師之萬有文庫也。

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神 父路三百 九十二號

門市部 上海四馬 路第二百 七十七號



勤奮體育月刊報目錄

第四卷第三期

勤奮體育彙報

第六屆華中運動會

(八幅)

河南全省運動會

(八幅)

評壇

第十一屆世運會後……………邵汝幹(一九三)

廣東省體育之檢討……………凌道揚(一九三)

論著

體育之原理與價值……………謝雲卿(一九五)

現代體育教師的六大要素……………朱曉初(二〇一)

技術指導

馬球比賽法……………阮蔚村(二〇七)

橄欖球比賽法……………阮蔚村(二〇九)

籃球阻礙進攻法……………君恕譯(二二三)

訓練方法

田徑賽基本訓練……………江遠南(二二五)

裁判法

排球裁判法……………趙泉(二三三)

給籃球裁判員的建議……………白肇杰(二三三)

教學法

小學校的健康教育……………朱惜寺(二三三)

拳術的步法……………卞人杰(二三五)

教材

農人的辛苦(仿效操)……………史融(二二七)

刈稻(摹擬遊戲)……………徐長溪(二二七)

打粟(競爭遊戲)……………徐長溪(二二七)

打石子(競爭遊戲)……………徐長溪(二二七)

爭球遊戲(球類運動)……………趙振武(二二七)

雙投籃(球類運動)……………胡柯鴻(二二九)

多人躲(追逐遊戲)……………胡柯鴻(二二九)

彩帶舞(舞蹈)……………胡柯鴻(二二九)

拍手操(體操)……………楊有菴(二四〇)

小學歌舞教材……………考鴻九(二四二)

意大利之青年訓練……………江良規(二四三)

奧國體育鳥瞰……………江良規(二四六)

童子軍大檢閱營地生活實記……………章映芬(二四八)

體育與國防……………周邦哲(二五〇)

非常時期的小學體育……………張振國(二五二)

改進鄉村小學體育的我見……………霍連貴(二五二)

關於象山體育的一個理想建設傅瑞華……………(二五四)

江蘇省中學體育實施綱要……………(二五五)

體育家與運動家(孫淑銓·孫錦順·江良規·陳鎮和)……………(二五七)

一月來之海外體育……………(二五八)

一月來之體育行政……………(二五九)

一月來之運動比賽……………(二六〇)

一月來之體育人事……………(二六一)

載記

三角牌



西湖毛巾

經用，經用，真經用。

西湖毛巾，色澤潔白，柔軟合度，絨圈細密。毛頭勻淨，若夫圖紋清晰，風景如繪，巧工細藝，尤為難能可貴，問世以來，蒙各界踴躍競購，允稱美麗西子湖之縮影，毛巾界絢爛之明星。

西湖毛巾之質料，糯軟堅牢。具悠久之耐用性。足足數倍於普通毛巾，每條三角二分，試細比較之，即覺廉宜合算，况式樣美觀，歷久如新，故時人號為白面將軍，以其軟白而經用也。

取西湖毛巾，日常揩面，非常舒適，美景當前，並足調劑精神，以此送人，顯見情感，吾人處此複雜之社會中，禮尚往來。人事紛繁，若用西湖毛巾以為禮物，則經濟，優美，實惠，可稱數善兼備。

三友實業社 門市部 啓

上海南京路
浙江路東首



勤奮體育報



第四卷 第三期

第六屆 中華運動會

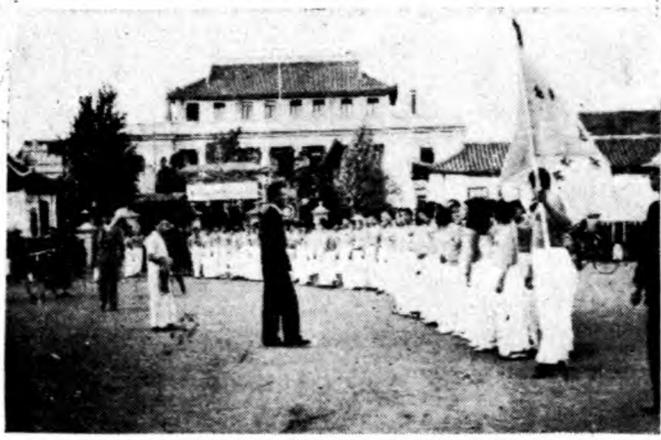
開幕之日各省選手整隊入場



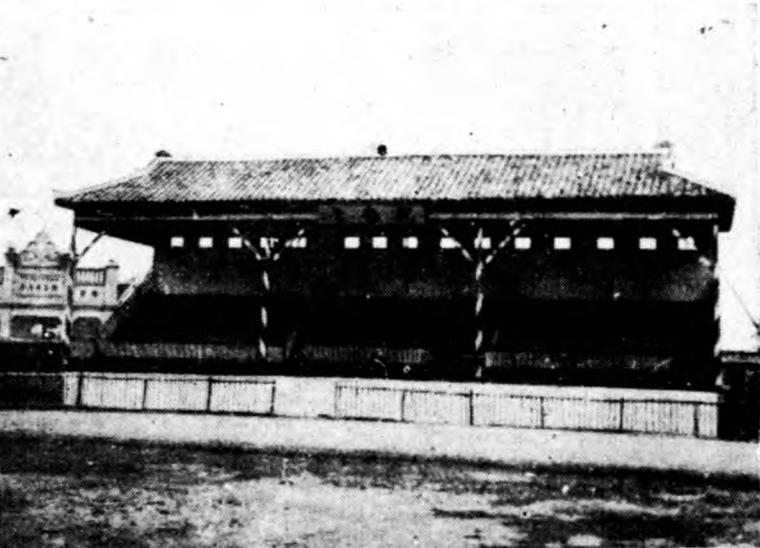
大會副會長朱經農（湖南省教育廳長）



大會主席何長健



→ 江西代表團



← 田徑場中之司令台

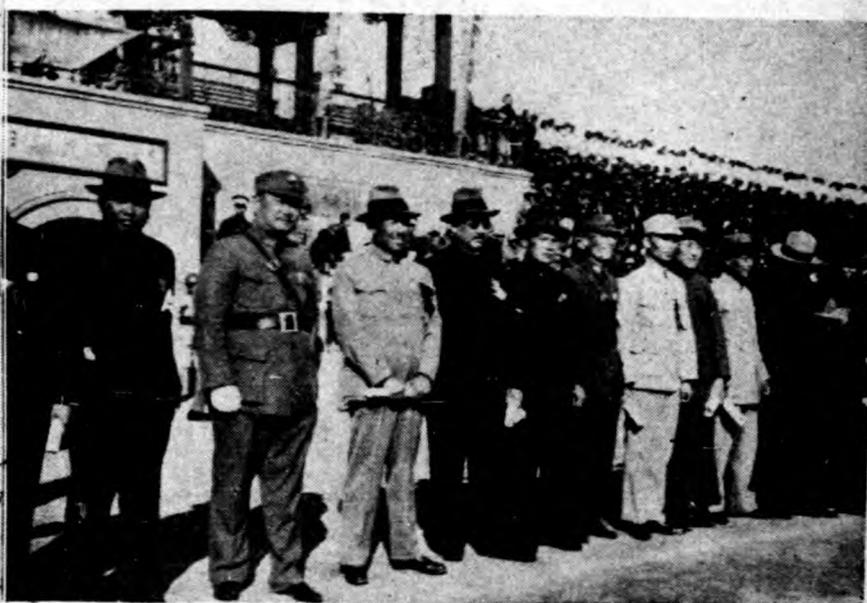


女田徑優勝者
（右）劉谷慧（左）羅光華



湖北省之女選手

河南全省運動會



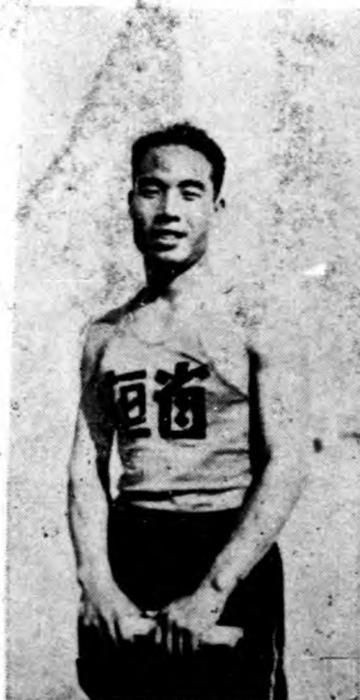
開幕日到場之軍政要人（左數第二人為劉峙，第三人為南震）



原恆瑞去年全運之標槍冠軍，今年又打破其個人所創之紀錄。



← 原恆瑞女士擲標槍姿勢



→ 十項冠軍及個人第一張平堂



（上及右）三十二軍馬球隊與表演



河南省垣之女運動員

矮克發「迅速分色」軟片 (即伊速固)

本年度最新貢獻

感光速度增至四千四百度

六種優點 與眾不同

一——速度加倍……此片感光速度原為一千三百度

已較普通片特快三倍現又增為四千四百度故

任何光綫雖極小之鏡頭亦可得美滿效果

二——雙層藥膜……感光過度與不足均無

影響

三——細致分色……多得遠景色彩

均勻無過黑過白之虞

四——銀加粒細……放大無須修改培增清晰

五——免除返光……強光影像無暈光模糊之弊

六——藥膜堅固……炎夏不易溶化

說明書函索即奉

各大照相材料店均有經售

矮克發洋行謹啓

上海四川路
二百六十二號



人造自來血

血液盛衰，關乎身體之強弱，故強身之道，補血為先，人造自來血含有添生新血原素，功效正確，藥性和平，凡服過者類能道之，非一般標新炫異之投機藥品所可及。

五洲藥房發行



露

勤奮體育評壇



第十一屆世運會後

邵汝幹

轟轟烈烈，第十一屆世運大會閉幕已久了。回想柏林大會的組織完備，設備新穎，秩序井然，宣傳迅速以及民衆熱烈情形，與夫選手成績的驚人紀錄，腦海中，深印着不能忘却的影像。兩月以來，時興歡欣的回憶，同時增感了不少的悵惘；勝者回歸祖國，料想他們有無限的興奮，敗者，當然有說不出的頹喪情緒，向何處訴苦？

吾國出席世運代表團，在世運大會開會時各選手已竭其所能，盡力做去，無如體格不如人家，以致各項運動成績，處處失敗，項項落後，自閉幕後，沒精打彩的離開柏林，至十月三日始回抵上海。敗軍之將，辱國之兵，處處受人譏諷，在在遭人冷笑，夫復何言，尙忍言哉？

常聞人言，當一個選手易，當一個在世界舞台而無成績的國家選手代表難，勝固可喜，敗難見人。這幾句話，是不啻爲此次出席世運大會選手而發，也是選手們心中所欲言者，雖然失敗。是人情所不喜聽者，此次出席世運大會，早知失敗，我們代表團毅然參加大會各項比賽，其意義與收穫豈僅在運動比賽勝負之間，而國際間，予以深切之認識，

了解新中華民族復興的精神，其重要固遠在運動比賽之上，而在失敗中，找一致勝之路，是世運會後最重要的問題。

一千九百四十年東京大會，是一天一天的接近了，我們應如何努力準備，充分訓練呢？歲月倏倏，苟且因循，不自振拔，結果恐怕還是個失敗的，世運會上獲得名位，豈是倖致的，必要埋頭苦練，或有一躍成名之望。

兩月來體育界動態如前，也許在設計籌畫之中

廣東省體育之檢討

一 過去之檢討

我國古時本注重體育，人民之體格，亦多半魁梧奇偉，古時的射禮。便是鍛鍊體格，提倡尙武之方法。迨後射禮廢止，一般智識階級，便習於文弱，相沿既久，進成爲病夫國，一旦與強健雄壯之民族相角逐，豈有不事事失敗之理，既屢經失敗，則

，未肯輕輕露佈，記者參與歐遊之一，想出幾個問題來討論討論。

- 一、體育行政組織要集中，並且要政府來統制。
 - 二、青年戶外生活應積極提倡。
 - 三、青年勞働服務應努力進行。
 - 四、學生軍事訓練應如何充實內容。
 - 五、初中童子軍訓練課程內容問題。
 - 六、民族體育方案的建議。
 - 七、科學化下的國術如何着手編配。
 - 八、怎樣灌輸民族體育意識。
 - 九、如何培養人民愛好運動習慣。
 - 十、小學體育應趨的途徑。
 - 十一、普通體操要積極提倡。
 - 十二、第十二屆世運選手應如何選拔。
- 上列問題作者因限於篇幅未能一一立論，當在本報逐期發表。深願同志們，共同來研究討論作體育界有力的主張，這是世運會後應有的呼聲，亦是全國體育界應做的事情。

凌道揚

覺悟到非提倡體育不可，但體育之提倡與實施，已經卅餘年，而成績未見美滿，國民健康，仍甚缺乏，此種原因，固不止一端，而最重要者有二：

一、缺乏創造能力 我國自海禁大開後，不光是體育摹倣外人，事事皆摹倣外人，但體育事業，若毫不選擇，一味摹倣，則必得不到美好之結果，因國民之體格不同，社會之環境各異，必須發揮自

已之長，並取他人之長，以補己之所短。且就摹倣來說，也未能步驟一致，起初則摹倣日本，後則摹倣美國，最近則又摹倣德國之趨勢。

摹倣本不算壞事，因摹倣性乃是人類本能之一，特摹倣之後，更要自己創造，若不能創造，徒事摹倣，則不免有東施效顰之醜矣。

二、誤認體育之目標 體育之真正目標，本為強種強國，鍛鍊全體國民，皆具有強健雄壯之體格，英毅勇武之精神，能負重任，為國抗敵。可是過去體育界所共犯之錯誤，乃是以運動為出風頭爭虛榮之捷徑，以致學校有優待運動員，甚至收買運動員之弊端發生。結果僅養成少數選手，奪得錦標，便為無上之光榮。學校之用意如此，個人心理亦如此，此種體育，叫作選手體育也可，就是叫作錦標體育，亦無不可。因運動員之目的，既在奪取錦標，而學校之目的，只在養成選手而已。

奪得錦標多的學校，體育赫赫有名了，大眾注意了，學生數目增加了，但考之實際如何呢，除少數選手外，大多數之學生終年未踏進運動場一步者，固多多也。此種事實，全國皆有，不獨吾粵為然，特恐吾粵或者比其他各省尤較甚，因吾粵民族，好勝心理，比各處皆高的緣故。

二 現在之情形

過去是現在之因，現在乃過去之果，我國體育既犯以上所說之二種錯誤，則現在之情形如何，不難推知。據本人之觀察及調查，目前廣東體育之優點固多，而缺點實亦不少，茲略為指出如左。

一、體育人材之缺乏 查各校體育教員，優良者固多，但由未經專門學校訓練之選手担任者亦不

少，一般人以為只要是選手，便能教體育，其實大不然，教體育者，固然必須懂得運動，而運動家，則未必一定都能教體育。女性方面之體育人材，則更加缺乏了。

二、體育風紀之不良 體育之本旨，固在鍛鍊體魄，增進健康，然還有一種目的，便是藉此養成合作與守紀律之美德，此在我國尤為重要，因我國之民族特性，多半渙散，不守紀律，此點，不獨吾粵為然，全國皆然，如開一次大規模之聯合運動會，總不免有幾次糾紛，即平常之比賽，亦常有彼此衝突毆打評判員之事，聽說廣東比他省還要厲害些。

三、體育設備不完 廣東省之經濟地位在華南是首屈一指，但一觀東較場體育之殘舊，與全市運動場之缺少，以比上海，南京，青島等地，誠不覺慚愧之至，至各學校之體育設備如何，因本人尚未觀察，未便批評。

四、體育成績落後及體育興趣降低 在體育救國聲中，年來，京滬及其他各地，體育事業之猛進，可說一日千里，本省不但不見猛進，反倒落後，觀於第六屆全運會之失敗，即可證明。同時多數市民及一般青年，對於體育之興趣，亦未見增高。這大概是因受政治之影響，一方因提倡乏人所致。

三 將來應趨之途徑

現在之因，便是將來之果，現在之情形既如此，則將來之結果，不言可知。所以要想將來之成績好，一定要從現在起，加以改進。至於改進途徑如何，我本人未十分明瞭情形之先，本不便發表意見

，不過根據以上所說現在之缺點，提出幾項補救之方法來，與諸君商酌之。

一、要力求普遍化，大眾化，打破選手制度，使大多數民衆，皆有機會參加，以提高全民之健康。

二、養成體育習慣，提倡人人每天皆應有練習之時間，養成一種對體育之嗜好，使以前一般嗜賭之民衆，走出煙窟賭館，進入運動場去，俾所有之病夫，盡變為強壯之國民。

三、認清體育之目的乃在強種救國 以前既錯認體育之目的，今後當覺悟以前之錯誤，知道現在之危險地位，人人練成健強之身體，剛勇之氣魄，合作之精神，守紀律之美德，統一步驟，共同努力作救亡圖存之運動。

四、完備體育建設 廣東之運動場，既不敷應用，民衆團體應與政府合作，上下齊心於最短期內，完成一大規模之中心運動場，以為常時作聯合運動及第八屆全國運動會之用。此外並多設普通運動場，以為全民運動之用。

五、多造就體育領袖 希望省立體育專盡力整頓，增加班額，造就多數之體育領袖人才，以領導百粵民衆。

全國現代
高中作文精華
全國現代
初中作文精華

每部定價二元二角
特價一元七角
合購兩部特價二元



體育之原理與價值

北平師範大學體育系 謝雲 卿

近代歐美體育的發展，大有一日千里之概，我國近十數年來雖極力的在提倡着，而較諸東西各國相差懸殊，推究其本，固然一部分是受了過去政治不穩定的影響和國家財力所限，但根本的原因，是在一般人不瞭解體育，尤其是大多數知識階級份子，他們認為體育的活動只是粗魯人的舉動，認為體育只是在鍛鍊强有力的肌肉，他們忽略了體育的真義，漠視了體育價值的所在，本文所要談的，就是按照人類生活的各方面，而討論體育價值的所在。

一 由人類進化史談到體育之重要

宇宙的生物，他們的祖先，都是同一個來源，這由進化論上來講，我們是不能否認的。我們由生物進化的歷程中，談到體育所占的地位：以單細胞生物阿米巴 *Ameba* 來講，他也有新陳代謝的作用，當牠飢餓要覓食物的時候，牠必須運動其身體，變成各種不同的形態，而向前移動，以達到尋求食物

的目的。棘皮動物，腔腸動物，他們的組織，則較阿米巴 *Ameba* 漸趨於複雜，牠們的細胞不只一個而是由較多的細胞組成，有分工合作的趨勢，所以牠們的動作也就複雜的多了。爬蟲類，牠們的肌肉已經發達的完善多了，而動作亦較諸前者迅速自由，同時也就是利用身體，而去謀食的方法漸趨複雜，既至哺乳動物，如貓狗等的肌肉，漸與人的肌肉組織相近，同時神經系統的發達，亦隨肌肉的發達而漸趨複雜；下等動物的肌肉與神經的發達，可相對比，而動物愈高其神經的發達較之肌肉則漸緩慢，故身體之各器官，在進化論上來講，並不是同時發達的。總之，動物之由單細胞而演進到人類，中間所經過的種種變化，都是在適應環境，而適應環境主要的條件，就是在動。故由動物的肌肉來觀察，其首先發達者為腰部，次為四肢，這也就是證明肌肉較神經是先發達。由動物的進而上言，假如肌肉不先發達，其他器官一定難以保持健全，如消化，呼吸，排泄等作用，若想使其靈敏，強大，除運動以外，無較好的方法。

談到人類本身的演進：自有人類以來，迄今約有百萬年，但自文化的發端到現在，也不過只有五千多年，而其餘的九十餘萬多年，人類是怎樣的在過活呢？這簡單的來說，他們只是依賴着肌肉的活動，去求食，防禦敵人，以維持生命。他們那時無所謂教育，他們智慧的表现就是依賴肌肉的活動，他們的自初生至老死，中間的教育，不過就是學習如何利用肌肉的活動，去謀食，禦敵，以維持生命。

如果以兒童作研究的對象，我們很明顯的看到，兒童的天性是好動而不好靜的，由亥慈潤廷 *Hethrington* 的研究，更可證實。他曾創辦了一個學校，依照兒童年齡之大小而分成數組，使他們任意的活動，他調查的結果，大底由五歲到十五歲的兒童，他們大肌肉的活動，平均每日有五小時，由十五至十七的兒童，平均每天有二小時，十八九歲的兒童，平均有二小時了，這足可證明人的天性是好動的。由此看來，體育在人類的演進中是居主要的地位。

二 生長發育與體育

小兒初生的時候，他的軀幹與頭部是特別的大，頭部的寬度幾與兩肩相等，頸部幾無，而四肢是特別小，換言之，他的內臟器官與身體的比例，較之成年人為大，內臟器官的組成，較之身體其他各部為完全。其初生後，身體的生長最速，故消化系統的組織必須先期完成，以供滋長，嬰孩時期，腹部大於他部，最初數年，消化器官的生長，最為迅速，後則漸緩，迨至成人時，消化器官則已充分的成熟，大凡身體各部之生長，速遲各無一定，大約由六歲至十歲時體力之增加很速，然仍含有嬰兒時代的狀況，此時心臟小，重量適當成人者的三分之一，體重為成人的三分之二。換言之，以小的心臟，供大的身體用，這就是體育對於兒童有誘惑性的主因，唯有體育可以滿足他們的生長與發育。又兒童的淋巴系統，主要任務是在營養及抵抗疾病，而淋巴的流動，是依着肌肉的活動，在兒童時代，養成久坐的習慣，是有害於身體的健康，故由淋巴液之抵抗和營養上講，體育對於兒童的生長和發育亦甚切要。

其次再由小兒之代謝作用方面來講，他是比成人為速，小兒在三歲時，身體之大小，為成人的百分之二十，而其所需要的食物，則適當成人的百分之四十，這是因為嬰兒表皮之接觸空氣面與其體形大小之比，較諸

成人為大，大約六歲的小孩，其表皮之與外界空氣面接觸為成人的百分之六十，因之他熱的消耗量大，產生多量的熱，必須多量的氧，四五歲的兒童，在同一重量單位之體重，他所需之氧，比較成人所需要的多四五倍。六歲的兒童，大約是二倍於成人。需要氧愈多，則二氧化碳的排出量必多，若欲使此氧與二氧化碳交換流暢以利小兒之生長與發育，只有給與適當的運動。

三 由生理方面談到體育的

價值

人的機體，由生理學上觀察，好似一個機器。這個機器與普通的機器是一樣，壞了要修補；不過他可以自身隨時的改變以適應環境。機器不用了，可以保持原來的狀態，人則不能。人之所以能維持個體的生活，不但要適應外界的環境，同時內部的也要適合，內部與外部的適合，是有密切的關係，如外界受了刺激，內部立刻發生反應，此反應是內部一致的聯合，但此種內部的一致聯合訓練，只有體育能為之，非其他的科學可能匹比。

四 體育在普通精神病理學

上的價值

就有生存競爭的心理和本能，這是他們祖先賜予他們的。但是有些人在幼小的時候，把這些本能發洩的過分，而養成一種霸道，唯我獨尊的劣根性。或者是受了特別過分刺激，而發生過於興奮的現象，結果是作無謂的犧牲，甚至同類相殘。又有的青年在他們的生活，無法發洩他們生存競爭的本能，尋找不到發洩的機會。他就有點精神病，這並不是發狂，也不是什麼非常病態，所以一般人也就不注意。此種精神混合現象，輕重不一，有時他表現出有病的象徵，有時他的舉動如常人，有時他自己覺得身心不安，不知道是什麼衝動，使他暴躁，生意見。或者有時此種競爭精神混合現象，使他作不規則的遊戲，或作其他軌外不良的活動。諸如此類，人們都不大注意他。就是醫生，也不認為此是病態。久之他的做事能力減少，惹起他內心的情緒，而過度的耗廢腦力，以至結果身體日趨衰弱，這是很常見的事。所以領導體育的人，見到這種情形，明白了他的心緒，則可以把他這種在日常生活中無機會發洩的競爭欲望，給予適當的運動，而使其得到滿足。

又有的人，常作無意識的閉止情緒。他常想自己是落人之後，處處蔑視自己，而重視他人。但實際講來，有的地方他優越於別人，不過他只見到少數人比他好，而就認定一切的都比他強。這樣的人要常常給以競賽

遊戲的運動，使他學會各種的遊戲，他就覺得自己不是不如人，而矯正其自棄的心理。有的人，在幼小的時候，受到不良的家庭教育。為母親者，常利用巨獸或神鬼的名詞恐嚇兒童，而使其停止啼哭或不復輕舉妄動。久之養成兒童胆怯懼怕強大的人，或是自然界科學的現象。這種兒童，若令其做競爭的運動，養成他勇敢的心理，如此他以前閉塞在內心的情緒，自然可以發洩出來，同時可以消滅了那種不科學的恐懼心理。諸如此類的精神病態，體育對於他們，都有相當的效果啊！

五 體育與今日之科學

溯自科學發達以來，以機器代替了手工，生產力的增加，較之昔日手工業時代強過百倍。機器分工愈趨細膩，文化愈高，結果，勞心者，終日伏於公事桌上，弄得手無搏雞之力，而勞力者，終日以強有力的肌肉，混得一飽，這樣繼續的演進，使得身體呈平均偏僻的發展現象，而多為小肌肉的動作。大肌肉之活動，日漸減少，整個機體的使役不常見，體力的減縮，耐久力的降低，日甚一日。身體各器官的機能，日漸退化。文化進步，科學發達的產品，使得一般人民，終日萎靡不振。唯有體育，牠是能夠補救此種缺點，他能使身體平均的發展，矯正不良的姿勢和奇形的發展，而能調解文化單調

的生活。

六 體育與職業

職業成功的條件有三：（一）為生產力的增高，（二）為工作興趣的濃厚，（三）生產時期的長久。生產力和健康是成正比例，這是人人不能否認的。比方一個身體軟弱的人，他在一天當中，可編織五個魚網，則一個身體健康的人，也許能夠織成七個魚網。這就是就量的方面來說。再就質的方面來講，身體健康的人，他的精神興奮，注意力集中，工作時很有興趣，感不到任何痛苦，故其作品自然很精緻巧妙的。但在那精神不振，以工作為苦惱的人，他的作品，可以想見，決談不到什麼精美，一定是很粗笨呆板的。據美國專家的測驗，美國的華僑，每日工作效率，只等於白人的百分之六十五，其中原因雖然很多，但由於體育之不發達，亦是一個主因。故欲想提高國民生產力，非發展體育不可。

又工作興趣對於職業成功，有莫大的關係。人當其盡力去作一件事情的時候，若其抱着一種遊戲的態度，那麼他作起來一定很容易成功。因為遊戲的動機 play active 力量最大。我們常見古今中外一些藝術家，為藝術而願犧牲一切，一般學者，為擁護他們的主張，而不顧險惡。又譬如我們讓一個人肩負着一桿獵鎗，走十餘里的路，他一定感

到痛苦與孤單。可是一個狩獵的人，為追逐鳥獸，奔馳數十里於嶮峻不平的山路上，他也感不到任何的苦痛，反而充了無限的真摯精神。這都是由於他們把工作不認為艱難困苦的工作，而把工作以遊戲的態度去作的原故。大抵不會遊戲的人，亦不會做工。身體健康的人，遊戲時姿意遊戲，做工時努力作工；視遊戲如工作，視工作如遊戲。要身體健康，必須是喜歡運動的人，這種人才能說工作如遊戲，能視工作如遊戲，才能專精於職業。

此外工人常因為身體的多病，而停止工作，這不但是個人的損失，而還是社會的一種負擔，據可靠的調查，美國因工人多病，每年的損失，有一億萬之鉅。如體育發達，工人的疾病自然減少，同時間接的又可延長個人生產時間的長久。所以體育就着上面的三方面來講，對於職業成功，有莫大的幫助啊！

七 體育與娛樂

古代的人民，他們的生活簡單，他們的慾望很少，所以滿足他們慾望的方法也因之減少。自科學發達，文化日漸進步以來，人們的慾望，日漸增多，而滿足的方法，自然也就很多，但在此方法的裏面，不免有些人入於歧途的。但體育足以補救這些險惡的不正當的滿足方法，而給以高尚娛樂。一般生

活艱難的人，工作單調，沒有時間和金錢以謀適當之娛樂。中上階級，餘暇雖多，而多耽醉於不正當的娛樂中，如喝醉，賭博，宿娼，吸烈性毒品等，這些娛樂不但有礙衛生，損傷身體，還會鬧到傾家敗產的地步。所謂高尚娛樂，就是能增進個人身體的精神和健康，而又無損於他人的娛樂。高尚娛樂的方法很多，但體育是其中的一種。如打球，遠足旅行，游泳等，既可增進健康，復能豐富生活。今日我國一般的有知識的聞人學者，他們受傳統的娛樂的影響，多偏於理智的，戶內的消遣。如下棋，作詩，弄賦，許多費盡腦力的娛樂，這都失却了娛樂的真義。科學愈發達，機器的應用愈廣，民衆的餘暇愈多。我們應利用此日漸增加的餘暇，謀豐富健全的生活：如果不然，則人類日趨衰落矣。

八 體育與社交

人的一切痛苦，煩惱，疾病，罪惡，雖不敢說是完全由於性慾的得不到滿足，但至少的說，他是引起人類一切痛苦原因之一，這是不可掩飾的事實。要想解除這許多的煩悶，祇有改善兩性間的關係；要改善兩性間的關係方法很多，但體育亦是其中的一種。現在社交雖較以前公開，男女接觸的機會還是很少，只不過是上課，集會，看電影，聽戲等，而且如跳舞，看電影的娛樂，有時還

會引起兩性間變態的現象。如果有運動的興趣和技能，不但男女的接觸機會更多，而且能使兩性間的關係，格外純潔，高尚，和諧，豐富。

九 體育與家庭

一個家庭的和美完善，先決的條件，就是要夫婦必需各盡個人的職責，和衷共濟，互相合作始可。但常見許多多愁多病的婦女，往往對於家務無力主持，起初推諉，繼則厭惡，甚而使夫婦間的感情，鬧到離婚厭世的地步，這都是由於他們對於體育不重視的結果。體育使人有健康的身體和精神。有了健全的身體，則對於家務，隨便視若遊戲似的，毫不費力的就擔負起來了。同時體育是家庭中的高尚娛樂，是適合兒童心理的要求。有了適當兒童的遊戲，可以促進和培養愉快家庭，又如增加家庭社交的範圍，及訓練家庭份子種種的合作力，體育都有相當的價值。

十 體育與公民生活

一個人要想為良好的公民，其基本的條件，必須有下列的四項：

(一) 團體及國家的觀念，有犧牲自己而愛護團體的精神。

(二) 有合作的能力，堅忍互相的精神。一方面能為領袖及服從的才能，一

方面能了解他人的心意。

(三) 有遵守公約，及共守法律的習慣與義務，作事有勤苦，敏捷，公正，責任心，不因私人的利益，而妨礙他人及團體。

(四) 在同等公平的情形下，有競爭的心理，不以奸猾巧詐的手段而壓迫或欺騙他人。

此四種條件的養成，體育實為最良善的方法。行為與觀念的養成，非口授所能作者，應使學生的生活，實地的去練習，在遊戲之中，處處是可以給與此種觀念的完整訓練。如公平，服從，勇敢，犧牲，合作，互助，勤苦，耐勞，責任心，而使人養成一個完善的公民。

十一 體育與道德

道德的養成，須有適當的機會，以實際去練習道德的行為，絕非課堂上，書本中死板板的倫理訓話和格言而能夠養成的，這是為學者們所公認的。體育的本身，就是一種道德的生活。一個人的私德，在他平常的與人談吐來往中，我們有時不容易看出來，他可以用欺騙假意的手段，而朦蔽人，但在運動場中，個人本來的道德，是能夠充分的表露出來。蓋體育為青年自動的活動，且其對於此種活動，感有極大的興趣，能於其中得到極度的滿足。又一切合乎社會標準道德行

為，均能以效果律養成之，可無異議。如合作，互助，勇敢，守規，自治，尊重及服從團體等道德，隨時在運動中，有陶冶的機會。所以體育是道德養成唯一的良法，是毫無猶疑的。

十二 體育與健康

今日一般愚昧體育的人，你若問他什麼是體育，體育的目的是什麼？他毫不遲疑的，回答體育為在使身體強壯，氣力大，防止生病。這實是一般不識體育者的錯誤觀念。體育唯一的目的，並非健康，且達到健康的道路上非只限於體育，不過體育在他達到他目的的過程中，附帶的得到健康。由體育上所獲得的健康，主要的是充分的發育，充分的發育即為健康的基礎。所說的發育，不是僅指肌肉的發育外形的發育，尤要的是在神經系統的發育，內臟主要器官的發育。所說的健康，非僅指強健的肉體，和過大的體力，他如精神的舒暢，人格的健全，都包括在內。故體育之各種活動身體，與奮精神等運動，實為養成愉快與樂觀健康的狀態最好的方法。體育多團體的活動，其對於健康社會人格的養成，也是一種好的方法。此外體育中有的運動，可利用牠來矯正身體發育不良的姿勢，使其有均齊的發展，優美的姿勢，這都是他在健康上的供獻啊！

十三 體育與民族復興

一個國家的興亡，雖說不是完全以其體育的發達程度而定，但我們不能否認體育是立國基礎之一。試看，自歐戰到現在，十餘年的光景，德國民族的振作，國內種種事業的恢復與建設。他雖為戰敗的國家，可是誰敢輕視他，那個國家不是整日的提心吊胆的在監視他，畏懼他呢？推究其源，不外是體育的力量。德國對於體育特別重視，以體育訓練人民，能吃苦，耐勞，兩相映照，體育之重要不言而喻。故欲想復興民族，打倒帝國主義，實現民族獨立，應積極提倡體育，他如選舉，複決，創制，罷免，納稅服務等也需要有強健的身體，然後始能勝任，國家或可為之一振。

總之，體育與健康，職業，家庭，公民，道德，娛樂，生長，發育等生活有密切的關係，體育是以身體的活動來教育人的。常常看見，在大的運動會中，運動員往往為好勝心理的驅使，而侮辱裁判員，甚或毆打裁判員，誣賴其評之不公，又有的運動員，為了獲得獎品的虛榮心理，而使身體過烈的不適宜衛生的運動，甚至有的為此而廢命，這都是由於他們不懂體育，不知道體育的價值是什麼的原故。

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

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

詳 細 辦 法

- 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。

大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

國外代理處

紐約 倫敦 巴黎 漢堡 舊金山

神戶 東京 大阪 橫濱

兼辦

保管 儲蓄 信託 貨棧

總行 天津

國內分支行

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

籃球專書

籃球訓練法

江蘇省教育廳體育督學 吳邦偉著

本書除指導籃球基本技術外。並於籃球防守進攻之方法。範示圖表五十餘幅。說明其步驟。及各種陣式之變化。而與籃球罰球出界等。又列成特殊圖表三十餘幅。極便學者觀摩。(定價九角)郵購掛號寄費一角一分。

女子籃球訓練法

山東大學體育主任 宋君復著

女子生理與男子各異。故女子籃球訓練方法與男子自亦不同。本書對於女子籃球遊戲之基本動作勢進攻防守方法。各種陣式之變化。切實指導。詳盡無遺。又有插圖百餘幅為女體育家高梓女士等表演姿勢。頗為名貴。未言男女籃球規則之異點。以資識別。尤便學者。(定價一元四角)郵購掛號寄費一角六分。

美國籃球新術

中華運動張國勳合譯 裁判會會員 錢一勳合譯

本書為美國著名體育記者白爾凱氏所著。共四十篇。首先十餘篇。專述關於規則上之解說。為初學入門。其餘皆演述美國各地錦標賽中之精華及種種不同陣法。為籃球隊及教練之可貴參考。(定價四角五分)郵購掛號寄費九分。

籃球裁判法

光華大學體育主任 彭文餘譯

於裁判員之資格道德以及種種裁判方式。均有極明瞭之說明。籃球裁判員及運動員。手此一編。無異得一經驗豐富之顧問。(定價八角)郵購掛號寄費一角一分。

最新男子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
最新女子籃球規則 中華全國體育協進會審定 定價二角
男女適用籃球記分簿 布面精裝

勤奮書局出版

總發行所 上海法租界勞神父路三九二號
門市部 上海英租界四馬路二七七號



現代體育教師的六大要素

中央軍校
洛陽分校 朱曉初

敘言

一個國家體育的普及與否，關於吾輩擔任體育教師的，有莫大的關係。我記不得那一位體育家，曾經說過『體育教師乃是使民族強盛的基本隊伍』換一句話說，就是一個國家的強盛，體育教師應負有提倡民衆身心之修養，鍛鍊民衆最健全的體格，並且要人民在體育上獲得豐富的智識，養成種種做人應有的美德，那末一個國家才能有良好的地位。

想吾輩負有體育使命者，總能承認以上幾句話，是不錯而合於事理的，既然我們承認了，那末我們體育教師的責任，就非常重大，這重大的責任，在我們的肩上，那末我們首先還須明瞭自己的地位，怎樣來做一個良好的體育教師，使民衆能合於以上的幾點成爲一個良好的國民。

假若反轉來說，體育教師自己不知道自己的地位，那末可以說，影響人民身體的健康效力等於零，國家亦將永遠不能健全獨立了。所以我們做體育教師的人，最重要的，須要自己以身作則，拿學而不厭，教而不倦

的精神，來對我以外的一切。鄙意以爲有六大要素，而現在要寫出來貢獻給大家的，淺陋之處，還希望讀者們的指教。

一 要有堅毅的決心來打定體育的精神

每一個人，若着手做某一種事情，都應該下一個堅毅的決心來打定有始有終的精神，爲什麼我們要有堅毅的決心，來打定有始有終的精神呢？我先來舉一個例。

譬如我們看見兩個大小的球，跌在我們左右，那時我們的心裏，一定有一種希望，希望是大的這一個，奪到我的手裏，於是小的這個，雖然近於大的這一個，但是總不肯先去搶小的這一個，等到跑過去的這一個搶不着的時候，再回轉來搶小的這一個，但是小的這一個，却早已亦被別人搶去了，真所謂：『含淚看心杯，早已空無所有』這實在是見異思遷，貪心的結果。

照以上這一個例看來，所以我們做體育教師的，既然擔任了提倡體育的任務，我們就應走的路，來盡力的倡導我們的體育，來增進人民健康的體格，來建造我們強盛的國

家。不改變方針或半途拋棄，始終的幹，凡是我們體育同志，都要有這勇敢和忍耐，這樣我相信，我們中國的體育，一定有極大的希望，對於自己亦有無量的益趣。

但是我也聽到一種不良份子，破壞我們體育的前途，他們的口號是，『體育是青年人一種快樂的玩具，老來就不可靠他吃飯，我們還是少去弄着的好，也省去我們跌跌流血的痛苦。』還有一種是：『體育是害人身體的，像我們從小沒有練過體育，現在也活了五十多歲呢。』

啊！前者是一個不懂體育意義的人，或者是專喜打打球，踢踢球的幾位不曾明瞭體育是一樣什麼東西的人，所說的話，他們只知道，體育乃是奪得獎品以爲榮，有些人，因爲打球跳高是容易給人家看到贊好，所以亦會特別的在打球跳高上出風頭，這都是狹小的思想，將來的體育是這樣就能算了的嗎？就是目前的體育，也似乎大大的不同了。所以我很希望體育同志要有堅毅的決心來打定體育的精神。

二 要有研究和發明

我們既然抱定了有始有終的精神，來幹我們的體育，同時我們還應從體育中來研究我們更深的體育，我們要把我們的身體送給社會，爲社會求貢獻，爲社會來發表我自己的見地，這就是我們的發明，最重要的，我

們要術課和學課並進，我常見到有一種好運動的朋友，他們運動是很熱心的，但是他們的身體，却並不怎樣強健，我記得粵省在民國二十三年五月十二日開全省運動會的時候，長跑健將陳榕根君，他參加萬公尺比賽，不料跑到半途，竟暈倒在地，無藥可救，結果在十三日晨九時，長眠不返矣！當日在報紙上，登得天翻地覆，說陳君是中暑而死的，說陳君……的，但是在實際上，據我私人的猜度，是決不會一個長跑的健將，而因中暑斃命的，我的見地，以為他沒有受到很好的教育，來使他學課和術課看作同樣的重要，同樣去練習和利用，他只知道用死功夫，來鍛鍊他的賽跑，他並沒有知道運動員的內部修養，他在運動的時候，差不多每一次都要過度，致體內受傷，發育不良，結果弄得臉黃肌瘦，精神萎靡，運動亦就此退步，平時即或有強烈的運動一下，體內就發生變化，在那時，就很有危險性發生了，陳君，我相信也是這樣的緣故吧！所以我們研究體育，乃是學術二課並進，反轉來說，專講學課，那麼他的體格從沒有練習，嘴上空談，亦是一種無用之物。

我們再來看我國體育的由來及其進步，我國的體育可以說從周朝以前就有的了，不過那時候沒有歷史的記錄，以致後世無傳，然而考其有歷史以來的時候，已經遠過於任何一國，現在我列表於後：

在周朝的時候，學校與民間，舉行重舞

春秋戰國時候，沒有武器而戰爭。

秦時有角力，投石，超越等運動。

漢晉時有投壺以射術劍術鞦韆等。

梁武帝時有達摩十八手。

洪秀全時有八段錦與易筋術。

唐代有擊球劍術等，當時最名重的，有

河南登封縣嵩山地方的少林寺所創拳術

，稱為少林派，少林派亦可稱在唐宋之

間。

唐宋之張三峯創內家拳。

以上皆是我國先代鍛鍊體格及修養心身的一種良好美德，但是他們所不注意的，所欠缺的，就是他們沒有去研究學課的緣故，因此到今日在無形之中，慢慢的淘汰，而洋化的體育，亦早就鑽進我國了，實在這是我國體育失敗的原因，所以我們研究體育，一定要兩課並進，使其有超過他國的一天。

我們現在這不景氣的中國，西歐體育遠超我國的時候，我們要研究體育，亦不可以太採用西歐的體育方式，我們要拿西歐的體育方式，只能作我們的參考，同時我們要恢復我們古有的體育，加以研究，使其改進，不過這一種改進，都在我們擔任體育教師的肩上。

我們現在來看日本吧，他們在明治以前，所有的體育是什麼？他們現在的體育為什

麼這樣進步？他們為甚麼為算得進五大強國之一？而我國呢，說起來真覺得自己慚愧，他們在明治維新以前，所有的體育，還是採取我們古時的運動，如擊騎射等，他們甚麼比我國強盛呢？因為他們的目光已經早已認識中國的古有的體育是很有價值的，是可以養成每一個國家，人人有英雄之思想，所以他們認為不得不採取中國古有的體育，同時加以悉心的研究，和訓練，所以他們的人民，就漸漸的高大，體壯，以致國家亦就此強盛了，因此在這地我很希望同志們，我們無論是在西洋體育，中國體育，在術課上，在學課上，我們都要加以研究，為什麼還要研究我們古有的體育呢？因為我們古有的體育，其中有於民族意識，民族性，民族精神，血統有關係，等相同而有連繫性的，所以我們要恢復我國古有的體育，同時我們要有堅毅的精神來實行，在堅毅精神裏，我們的自信心，要放得定，這是我們最要緊的切身問題，一個人往往沒有自信心，即沒有堅毅的決心而失敗，這實在是可惜的，古人有這樣一句話，「失敗即成功之母，」這句話是很對。

我國自鴉片戰爭，海關大開後，西洋的各種文化，都塞進了我國來，當時我們一般頭腦不清楚的人，以為外國人所發明的東西，是件件都精明，是中國人所不及的，而且可以救我們中國危險的，因此把自己的東西

，好像什麼都不好，所以甚麼都不肯研究，我們古有的體育亦就此而凋零，回憶起來，誰人都要可惜可痛的一件事，我國民族被弄到這危險的地步，何嘗不是這個原因呢，那麼我們恢復我們的健壯，就必須要恢復我們古有的體育，同時我們要有參考研究和發明，才不負我們做體育教師的任務和責任，我們再不要故步自封的，等到把我們的一切都送給了別國，再來研究和發明我們的體育。

三 要有實驗與檢查

我們負有體育使命的，既然有了研究和發明，而不實驗，徒有理想和議論，是不足以能證實我們研究所得的理論，是否有正確的實用，結果是否良好，這等等問題，我們負有體育使命的，都應有這個責任來解決他，故此我們做體育教師的，要以我們平日所研究的情形，一一的都拿來實驗一下，以實驗所得的結果，來解決我國體育事業最重要的問題。我曾經看到賴氏實驗教育學中說，他的主張教育方法，一定要有實驗而決定，亦要實驗而規定，這就是教育學的原理，賴氏的實驗教育學，是代替舊教育學和新教育學用實際才能解決關於教授上及教育的方法以及諸問題的，舊教育學是由於教育者自己私人的觀念，個人的議論而構成的，是無價值之可言的，其方法之不善，理論之獨斷，

是勢所不免的，假使我們要校正這主觀的觀察，那麼我們非用實驗的方法來實驗以外，則不足以證明其正確的事實，因為實驗是能夠精確的測定研究之對象及其因果之關係，一無流弊的發現在我們眼前，所以現在我們體育上各項術科或學科，其中有無流弊，我們做體育教師的，都要細心的研究或實驗，依研究所得的優劣各點，實驗所得的結果，來改進我們實驗的失敗，繼續的再去研究和實驗，這樣方才有良好的結局。

試看我們中國研究體育的同志們，雖則不少，但是要去按部就班的由研究而再實驗，却是很少。假使說有呢？大多還是虎頭蛇尾，所以一些兒也不會有好的結果做出來，我們看，我們中國的一般少數體育家，所出版的書，假使你要買來一讀，總之逃不了我抄你的，你抄我的，調查這個抄錄的來源地，却總逃不出是一些外國貨，最使我們可笑的，他們所寫的東西，還自己說着，都是由於研究和實驗所得來的結果，這實在是使我們體育同志寒心的，我曾經聽見一位有經驗的體育同志親口告訴我，中國現在的一般體育著作家，都是用一把小剪刀和一瓶漿糊呀！我們要曉得這兩句話，是在說甚麼？爲什麼我們一般體育作者死要歡喜指外國人的油呢？這實在表示我們中國是沒有真正的體育作者和研究實驗的人，的確我這位體育同志所說的話，委實是不錯的。不過我們說話

也要調轉來說，我們的體育，一方面當然要自己發明。但一方面却並不是不可以參考外國貨的，不過我們拿的外國貨，不可以直抄，我們要把外國人的理論很仔細的去研究和實驗，假使這項運動，真正沒錯誤的時候，有適中國人的需要的地方，那麼我們當然要採用，再要我們加以工夫把他寫出來，同時再有研究和實驗，倘若不合之處，再加以修改和討論，方才可以來貢獻給我們中國人的需要。所以我國的體育是有進步的，不過我們在實驗中，最好還要加以一種檢查，因為檢查是發覺實驗中之「錯」與「不錯」，否則我們在實驗中，有了錯誤，就錯到底，所以檢查是在我們實驗中重点工作，我希望體育同志們，作爲極應注意之點，更希望個個能很認真的實行。

四 思想要統一

我們做體育教師的，既然有了始終之精神，亦有了研究與發明，又有了實驗與檢查，這等等的條件，但是還不可以算是一個完美的體育導師，假使我們要做一個完美體育教師的時候，我們的思想觀念，亦要清楚，而且要絕對的一貫，因為我們現在的一般體育同志們，各人有各人的思想，各人有各人的主張，你不管我，我亦管不你，換一句說，就是現在的一般同志們，都是抱着：「各人自掃門前雪，不管他人瓦上霜，」的態度

，所以我國體育不能進行的原因，這也是一個大病。所以我希望我們體育同志，大家不要以為自己的私見謀自己的利益，我們要放開良心來說話，思想總要絕對的一貫和統一，那麼我國的體育才有辦法。

五 要有團結的精神

要有團結的精神，假使我們已有上面的四條，而沒有團結的精神，我們單靠要有堅毅的決心，打定體育的精神，還有研究和發明，要有實驗與檢查，思想要統一，四條都做到了，還一個沒用，當然我們的體育也決不會有發展的一天，我們要做一個完美的體育教員，必須要認識「團結」這兩個字，有了團結，那末這個團體就有成功，就能永久，假使這個團體或者有一二個人是不團結的，或者想出種種方法來破壞團體，那這個團體決不能成立了，即使成立了，我可以斷定也不是長久的。我們的體育界，被人家攻擊，時出流弊，這也是不團結之故，所以我希望同志們，我們要團結，一定要同牛皮膏一樣的不容易散開的，日後我們體育界有發生不良的事件，無論是小事，或者是大事，我們應當要用團體來代表，千萬不要獨斷獨行，那末我們的體育才有辦法了。

六 要修養人格

我們做體育教師的，已然有了以上的幾

種條件，但還不能稱為一個完美的體育教師，何故呢？我們要做一個完美的體育教師，還要加一種人格的修養，我們常常看到各省市縣的學校，一般學生，對於我們體育教師，總要比其他教員要來得親近，感情濃厚，我們體育教員所說的話無所反對，所以現在有些學校請體育教師來兼任訓育事務，這是一個確實生效的辦法，作者從前在普通中學裏，曾經也擔任過訓育的事務，成績甚佳，所以我們做體育教師的，已然有此地位，負此責任，當然要保守自己的人格，其一舉手，一投足，實在是影響學生非淺，加以學生對於師長之敬仰，及其父兄之信賴，益足增其感化之效力，古者視師與君親並重，也可知教權的尊嚴了，古時候之為師者，多以人格為本位，常以己身作則，而為後學者之模範，門人事師如君父，每欲企及而不可得，甚至一趨一步，亦効之，其景仰之心愈切，其感化之力愈大，所以我們在這種地方看起來，我們做體育教師的，應當處處地方保守人格，現在我有四個條件，關於我們人格有極大的關係，寫述如下：

(A)「虛心」

怎樣叫做虛心呢？我想大家已早明白，就是一個人有極大的本領，千萬莫在大眾之前誇大，自己本領大了，總還要想自己的本領不好，這就是虛心，但看我們現在的一般體育教員，說起來實在有一肚皮的牢騷，有

許多體育同志，技術比較好些的，他就要在大眾的面前吹牛，說甚麼我跳遠很好，有相當的把握等語，這種人真正是對於體育「莫明其大禮堂。」不知道自己的人格早失去了，我倒要問問看，我們的體育單靠術科的嗎？難道你單靠跳得高，跑得快吃飯的嗎？這種是江湖客賣技的體育，真可使人笑死，看輕，所以體育界弄不好的原故，這也一部分原因，我們做體育教員的，無論技術是怎樣好，學理是怎樣通，或者曾經到外國去塗金過的，我們應當要虛心，千萬不要說大話，說大話是要折穿西洋鏡的，有什麼用處，我們有了真正的本領，別人也會來尋你的，決不用吹牛，還是說你對體育的興趣吧，不要再賣弄技術了，」

(B)「謙恭」

我常常聽到非體育界一般人的言論，說我們體育界的一般同志，粗野得很，都是武將軍，還有許多人說，我們沒有禮貌。這句話，我確實要承認，因為我常常看到我們一般同志們，說起說話來總好像兩樣，一些兒禮貌也沒有，不過這種同志們，實際上很少，十個裏也不過一二個，所以我們做體育教員的應當要有謙恭的態度。

(C)「儉樸」

儉樸這兩個字，我們早應當要實行，說起來真好笑，我們在一個大的運動會中，我們做體育教員所穿的衣服，大都是穿漂亮的西

，這是他們有錢，我也不好來反對，不過少數的同志們，所穿的服裝，大不成樣子，譬如上身穿着紅色，下身穿着白色，怪頭怪腦的，唉！我們大家想一想！這樣的體育同志，對於我們體育界是榮是辱？所以我素來主張我們體育教師，要儉樸，並不是不穿西裝叫儉樸，總之我們不要打扮得同一般公子一樣。

(D) 不吸煙

有些同志，在操場上，或在運動時，嘴裏含着一枝香煙，吸完一枝再來一枝，以為是時髦，引起了一般玩皮的學生，也受了這種壞習慣，甚至於影響全校，但是香煙含有毒質尼古丁，吸久成癮，有傷腦經，和體力，其害不亞於鴉片，我們做體育教員，絕對應該戒除的。

結論

我要對體育同志說的話很多，不過在此地再說下去，怕一般歡喜浪漫的同志們講話，或者在罵我不識相，所以我暫時告個結束，不過在這裏，我還要說幾句關於文外的話，我本來不想寫這篇稿子的，為甚麼呢？我想就是寫好了，恐怕也沒有一個地方去使我登出來，因為現在的報館，雜誌，一般主筆先生，怕是委曲了人心，所以死也不敢將這種稿子披露出來，所以弄得我有空的機會而不敢寫，後來我仔細的一想，祇有上海勤奮

書局體育月報是素來公開到底，提倡體育也是不遺餘力，記得曾經我也投幾篇關於以上的稿子，居然也蒙主筆先生大胆的刊了出來

，所以我現在又大着胆，將稿子寄下。登與不登，那是完全要看主筆先生的心意了。

——(完)——

利生工廠紀實

召舞

天津利生工廠。規模宏大。出品精良。銷行廣遠。在中國為創造體育品唯一之大工廠。資本二十萬元。職工三百餘人。出品銷路。西至新疆四川。南至雲貴兩廣。北至吉林黑龍江等省。每年銷貨。約在四十萬元左右。總製造廠在天津河北中山公園後。佔地三十餘畝。建築新式廠屋二百餘間。前後左右培植花草樹木。整齊清潔。秩然有序。規模之大。設備之週。計劃之精。他家實無倫比。內分製革部、製球部、製鞋部、木工部、棉織部、尤以製革部係用最新科學方法製造球皮、鞋皮、底皮、一切設置。頗稱完備。所有機器。如軋光機、軋花機、底皮機、磨裏機、噴染機等。應有盡有。無一不備。所謂工欲善其事。必先利其器。該廠足當之而無愧矣。此外尚有化學試驗室、同人俱樂部、工友圖書館、員工訓練班、工餘體育場等之設備。廠外又闢有種植區域。培養各種樹木。專供製造體育品之各種原料而用。每至工餘。綠陰叢中。工友三五成羣。互相遊戲。空氣新鮮。精神煥發。令人景仰。第六屆全國運動會去年在上海舉行。審定該廠出品籃球為標準籃球。國內各大運動會採用各種體育器具。多為利生出品。其製造之成績。可見一斑。營業總部。設東馬路青年會南。分部設法租界天增里。北平、漢口、新嘉坡、俱有分號。該廠創辦人孫潤生君鑒於我國體育用品之需要。在民國五六年即着手研究。至民國九年始宣告成功。正式營業。廿年以來。滲淡經營。煞費苦心。樹有今日之規模。中國體育得有現代之發展。該廠實有力焉。

全健則今 病多前從



司各脫

乳白鱈魚肝油

改良體質 增進康健

兒童之需要滋養，猶如燈火之需要膏油，不可或有缺乏，常服「司各脫乳白鱈魚肝油」之兒童，精神上必得到無限之愉快，否則頹廢自甘，常有懨懨欲病之勢，強弱之判，不啻霄壤，因本品內含維他命及礦質等名貴滋養料，異常豐富，兒童食之，能使筋強骨健，活潑伶俐，欲造成兒童之幸福，非此不足為功。



各藥房均售
請認明漁夫商標

司公限有碱洋門內卜商英 理經總國中



馬 球 比 賽 法

阮蔚村

一、馬球之歷史

馬球運動淵出自祖國，自紀元前六百年，始傳入波斯。當時之比賽方法，係以七人為一組，規則與今日流行之馬球運動類似。其後由波斯傳播至印度，印人習之者頗多。既印度淪亡，英軍入據，英人對印人之馬球技術，頗存好奇之心理。因之駐印之英騎兵，乃起而做効之，遂製定正式之規則。一八七六年，英軍乃將此技介紹於英國本土，英國官民因多善騎，故特歡迎馬球運動。同年美人哈尼特氏，亦將此技介紹至美國；不久美國即有美國馬球俱樂部與華盛頓馬球俱樂部之組織。馬球在英國，頗得皇室之獎勵，現英皇太子維爾遜殿下，對此技甚為擅長。英人對乘馬技術之得以深造，實根據於斯。

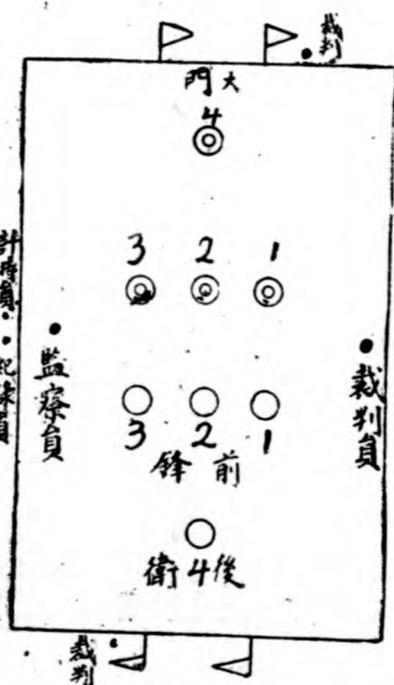
馬球之輸入日本，始於一九二二年，首習之者為陸軍戶山學校，次第傳授於民間。同年秋宮內省之主馬寮（即侍衛日皇之馬兵），在日皇宮內舉行馬球比賽，當時之攝政宮殿下（即現日皇）曾親身參加，

二、運動場之設備

馬球運動場之橫度為百五十碼，長度為三百碼。理想之最佳馬球場，為平坦之草地，但普通之硬地亦可用。在兩端線之中央，按設球門。門之間隔距離為十碼，高度為十呎。為避免發生障礙起見，門上不設橫梁。兩門柱上端，可以插懸比賽團體之旗幟。場之兩側，須設有板塢。塢高十吋，以防球之出界。球場雖需廣大之場所，然設備極為簡單。

三、馬球之用具

馬球比賽之用具，不外分為「特別馬」，球，及棍杖三種。所謂之「特別馬」，即

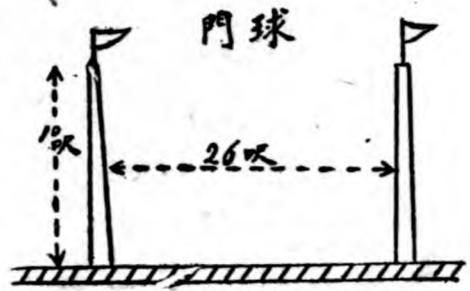


係五齡以上，訓練純熟之良馬。若馬之年齡過於幼稚，則必不慣於嚴密之技術，且非以精小短悍者則不能適用。一流之良馬，其自身可隨球奔跑，不需騎師調動或轉換方向。若用素無訓練之馬，則決不易作良好之表演。用球係用竹根製，或用獨木製，中徑為三吋又八分之一重量為五盎斯，外部塗以白色。球員擊球用之杖棍，用木藤竹製者均可。棍頭分樽形，卷葉形，與船首形者數種。普通使用者，如左圖所示。



四、比賽之人員

正規之馬球比賽，係以四人與四人對抗，間有以二人或三人為一隊者。隊員之配置，分為前後兩線，居前線者三人，稱為前鋒，居後方者一人，稱為守衛。前鋒三人，為一二三號，後衛一人，置於離前鋒處之相當距



第三圖

離。比賽開始之後，各得自由活動，各負其特別任務，四人均負有攻擊與守衛之責。

各隊員均持有特別之任務，一號主在擊肘敵人之後衛，惟我之四號，其行動亦不能擅離職守。當我之一號出動之同時，我之二號須急起而代其位置，傳遞來球以供予前方。二號之使命，在始終取攻勢，努力向敵人門際擊球。三號之任務，兼攻擊與防禦兩項工作，供給多數之球與二號，故二號之前進，全恃三號之支援，若遇本方受敵壓迫時，三號須退守，與四號共担防禦之責。三號之任務，必較其他地位頗感繁忙，其職責有似足球及棍球之前衛。

四號遇本隊取攻勢時，須努力支援前方三人，有時可前進填補三號之位置，惟不得離門關過遠，以防敵人直銳之射擊。

五、比賽之實施方法

在比賽開始之先，雙方先將位置配佈就緒。場內之裁判員，分為裁判及監察各一人，另外於球門處，各設裁判一人，復於場外設記錄席與計時席。比賽開始時，由裁判員鳴笛，將球投入場之中央，同時場外之鑼鼓齊鳴，以激動人馬之振作。若遇將球擊出邊線以外時，則由裁判員將球拾起，由出界之位置投入場內。投球之際，各隊員之位置，須照比賽開始時之隊員配佈方法。

球出端線以外時，如係由攻擊者擊出，則球須讓防禦者將球由界外擊入界內之任何處。如防禦者防禦起見，將球特意擊出界外，則以犯規，罰去四分之一分。(即四次共減一分)

六、比賽之時間

比賽之時間，若以四人為一組之際，則以七分半鐘為一節，全程共計八節。每節之間，應作三分鐘之休息。第四與第五兩節度之間，應將馬鞍卸下，作七分鐘之休息。若以三人為一組時，則比賽時間減為六節，二人一組時，則減為四節。

七、球之運用方法

球之運用方法，係以杖棍強擊球之側面，使其滾轉而行。此種擊法稱為「Flie」，與傳球之傳球方法類似。無論何種傳球，均宜以二號為中心，且傳球應利用短傳，長遠者較為不利。

例如立於A處之騎手，向B處擊球，且個人復逐球向前奔馳，此際須兩側之我方球



第四圖

員向前接受此傳球，因馬之速度過快，如三人齊集一處，則勒馬不易，恆能發生衝突之危險。由此可見長傳不如短傳。短傳最宜利用二人並列進行之方法。球之速度與距離，均不宜遠速。

八、犯規

馬球之運動，全恃棍杖以操作，故如球從空中飛來，不得以手或用身體將球攔住。若以棍杖攔壓敵人，或用棍擊敵人之馬，以及球在敵馬脅即用棍杖擊球，均作犯規論。敵人驅球來時，我方不得以肘肩阻礙敵人之行動。

馬球之重要規定，為擊球之際，須站在球之右方，以右手擊球，若在球之左方擊球，則與擊球之敵人以障礙，故作犯規論。若以棍杖攔敵人之棍杖，或擊敵人之棍杖，亦屬犯規。凡犯規一次，即扣除半分。每擊中一球即為得一分。八節比賽終了時，以計算得分之多寡而決勝負。



橄欖球比賽法

阮蔚村

一、橄欖球發達史

國人稱Rugby爲橄欖球，（亦有稱爲美國足球者），蓋其球形似橄欖也。橄欖球係發祥自古希臘時代，因次第之演進，乃有現在之狀態。希臘時代之Harpaston球運動，與羅馬時代之Harpastum球運動，殆與今日流行之橄欖球運動類似，當時之球型，亦有如今日者，惟比賽時殆用手而絕不用足，特別注重於團體行動訓練。橄欖球在昔時，頗得軍事當局之瞭解與採納。

凡被羅馬征服之各地，均甚盛行此技，其後乃傳至加里亞地方（今法國之領土），由斯復傳入英國。至十一二世紀時，橄欖球運動乃漸趨於隆盛之途。惟英國之沿用此法，流弊頗爲不少，因當時之作此種遊戲者，係以村與村爲單位，以村端爲陣地之極端，兩隊之人員，往來奔馳競爭於陌路之上，故對途中行人，頗有撞衝傷害之虞。一時得罪於英政府，遂下令制止作此運動。惟國民深嗜之高尙娛樂，事實及政府所不能制止者，故英政府之禁令，無異一紙空文，而橄欖球

運動，仍舊繼續存在於民間。時屆第十七世紀橄欖球運動乃漸趨於近代化，英政府遂亦將禁令取消。

英國之橄欖球運動，雖曾經過悠久之時間，惟當時用球之樣式，各學校及各地方，均色色不同。既至一八七〇年時，形式乃得統一，同時橄欖球亦得其現在之名稱。橄欖球至十九世紀之末葉，在英國非常盛行，橄欖球協會，乃擁英帝爲總裁，迄今該會之總裁仍由皇室要人任之，一方橄欖球在法國，亦漸趨於普及之途。

現在世界最著名之橄欖球大比賽，爲英格蘭，維魯斯，蘇格蘭，及愛爾蘭各代表隊之對抗比賽。近年法國亦加入，遂將此會擴大爲國際橄欖球錦標賽。此會歐洲體育界對之頗爲重視球季計由九月至翌年四月，每屆九月初。橄欖球協會即着手規定此一季中之重要比賽日程。除以上諸隊能稱霸歐洲外，他如新錫蘭之代表隊，確爲世界之勁敵。因新錫蘭本爲英國之殖民地，此技傳入該邦頗早，復於不久即有協會之組織。一九〇四年新錫蘭代表隊渡英遠征，比賽凡七十次，未

曾一度失敗，全勝凱旋而歸。近年南非洲亦成立強而有力之橄欖球隊，協會組織亦臻完善，且於每四年遠征英國本土一次，英國亦恆至南非遠征。

橄欖球之球形，與普通之足球不同，乃橢圓形者也。所謂之美國式足球，即係由橄欖球改造而成，使用之球，完全與橄欖球相同，惟規則方面，則歐美稍有差異。美國之橄欖球隊每隊爲十一人，英國則每隊爲十五人。且美國之動作較英國爲猛烈，因英國規則所規定者，對持球之一人，得以捕之倒之及向之肉搏，惟對不持球之人，則不可作此舉動。然美國規則，對不持球之人，亦可施以肉搏。英國規則之性質，至身體上有危險迫來時，可將球傳遞與他人，可不使有人體與人體接觸之危，反視美國規則，完全與此岐別。因之，美國每年爲此犧牲者，恆有十數人之多。美國式足球，對裁判員須有絕對服從之精神。裁判員視比賽之動作有危害生命時，得立即宣告暫停。前羅斯福大總統在任時，鑒橄欖球每年死人過多，爲倡導人道起見，遂擬下令禁止橄欖球運動。惟美國之

體育界一致反對，其理由為美國之汽車殺人較橄欖球尤多，大總統何不先禁止汽車，而其個人復出入均乘汽車乎？維爾遜大總統於就任時，亦擬禁止之，但始終未克成功。雖然每年有多數之青年為戲橄欖球而死於非命，但美國之民間依然獎勵之。

一、橄欖球與其他運動之比較

橄欖球運動在精神上與其他運動之比較，其團體合作精神稍勝一等。如網球雙打及棒球運動，雖亦係合作運動，但全係自力奮鬥，無體與體之接觸，及挽救他人之機會，橄欖球乃體與體之戰爭，徹底勿使持球之敵人逃潰。但其精神又與柔道及擊劍之個人搏擊不同。橄欖球乃為一種廣汎的對抗，可充分發揮本能的爭鬥性。

比賽之際，隊員不能向本隊隊員發激勵之話，或對對方作失禮之言，英國之橄欖球比賽，球場上寂靜無絲音。除於戰略上或傳球時，發一二祕號外，他即如場外之觀眾，亦靜肅無言。中學生之比賽，則較此稍差。

一九一四年八月四日，英國對德國國交斷絕，翌日朝佈告宣戰。英國橄欖球協會之 Twickenham 運動場乃於斯日提供英陸軍應用。該會之代表隊長，旋即投軍入營，該會之各隊員亦均繼續加入。一週之內，蘇格蘭與維魯斯兩協會之運動場，亦均提供陸軍應用，全體球員，盡加入軍隊。數日後盡開前線作戰，無一人畏怯，均視死如歸。大戰後調查之結果，英國橄欖球協會戰死之球員，共有五十八人之多。牛津與劍橋兩大學運動員之戰死者，共有卅人。一次，新錫蘭軍與土耳其軍作戰時，英軍為謀奪土軍之一戰壕，乃由軍隊中撰拔敢死隊，結果應募者二十人，內有十八人係橄欖球員。由此可證橄欖運動，可養成剛毅奮勇之精神。

二、橄欖球運動法一

橄欖球之球場，如第一圖所示，由 A 至 B 處為端線，BB 與 AA 處為邊線，球場呼為 Field of Play 比賽即在其中進行。球場長百十碼，寬七十五碼，惟於不得已時可酌情形縮少，但不得擴大，務須照所規定之寬長度為佳。比賽之方法，乃以一球由甲隊運之



第一圖

攻乙隊，或反則由乙隊運之攻甲隊。越過二十五碼線內則為球門 (The goal) 球門即為兩方之陣地。比賽之際，甲隊則努力越乙之門線，抱球而向乙之球門，反則乙方則努力持球攻甲之球門。CD 處稱為界線 (Half-way line)，EF 處稱為二十五碼線，A'B' 處稱為死球線 (Dead ball line)。

兩隊之隊員，每方為十五人，甲隊以球努力侵向乙地，反則乙隊努力侵向甲地。隊員之配置，計分前鋒 (Forward) 八人，前衛 (Half back) 一人，中衛 (Three-quarter) 四人，後衛 (Full-back) 一人。前鋒人員，始終與球接觸，努力作成攻敵之機會。中衛之任務則在供給前方，以便前鋒有攻門之機會。前衛乃協助前鋒造成種種之機會，並傳遞聯絡由後方供給前方之球。惟最近因戰略之變化，前衛亦可前進而自身造成種種之機會。而不專作為前鋒與中衛中間之傳遞員。但依著者之拙見，以前衛為聯絡機關較為妥當。以此種陣線之分配，合力而全奪一球。奪球之際，因規則無適當之規定，故動作非常複雜。奪球之主要條件，為球員不得在球之前方奪球，即甲隊之 A 隊員雖球門較近時。不得向離球門較遠之乙隊 B 隊員奪球。奪球之際，須由後方追前方之人，如此則奪球時始可不致煩亂。奪球時，如球直接墮地，亦為無效。

落地之球，祇準用足蹴之，且於人叢中

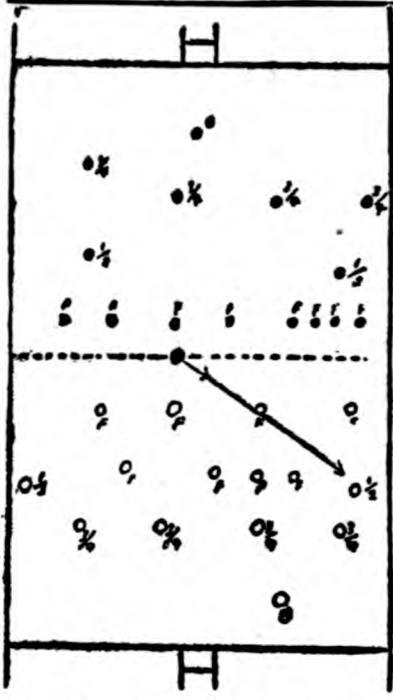
不得以手拾球。捕捉持球之人，其動作名爲 Tackle，被捉之人則必須墜球於地，其動作名爲 Down。總而言之，可對持球之敵人加以摑抱，且抱摔倒之。被敵摑抱之人，可將球傳與本隊之另一隊員。此際不得放擲球於前方 (Throwing forward)，亦不得推衝球於前方 (Knockon)。

四、橄欖球運動法二

橄欖球之規則，大體如上所述。開賽之際，以球置於中央之界線上，將此球踢出而爲開球。開球之前，須先用拈圖法決定擇場或開球權。勝拈圖者，若擇場區，則須將開球權讓與對隊；若讓對隊擇場區，則我可得先行開球之權宜。開球之際，兩隊之人員，如第二圖所示。立於中央線上者，即開球之中鋒員。

假定開球後，球被白隊之 1 所捕住，(見第二圖)，則彼可持球前進，如未捕着，

第二圖



亦可用足蹴之。蹴球以後，始可外出，作種種戰略上之策動。

裁判員計有正裁判一人，担任場中之裁判事務，邊線裁判二人，於球出界時揮旗以示意。

球於觸線界時，即稱爲出界。球出界後，兩隊之前鋒須並列於邊線附近，由一前衛拾球向前鋒上處拋擲。兩方之前鋒各努力奪取此球，得球後能進時儘可前奔，不能進則

第三圖



可傳球與後方，亦可用足盤球而帶之前行。

此外，如投球於前鋒之前，或有其他輕犯規時，即須試行 Scrummage 之法，(見第三圖)。

Scrummage 乃一種集團奪球之法。兩隊各以三人爲前排，三人後有二人以頭突推之。二人之後，復有三人以頭突推之。此事由前鋒員任之。Scrummage 之費時，恆占比賽全時間十分之六。Scrummage 之地

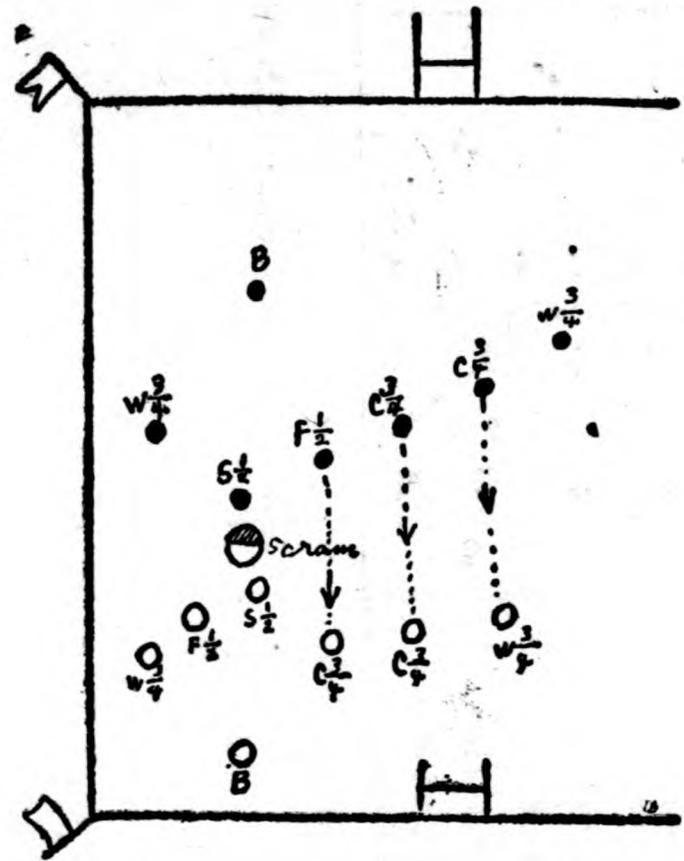
點。即在犯規之同地舉行。

橄欖球運動之勝負，決定於一定之時間以後。英國之橄欖球運動爲九十分鐘，分爲前後兩半時每半時四十五分鐘。日本之規則，以六十分鐘爲原則，前後兩半時各爲三十分鐘，此蓋因東亞人種體力不敵西人之故也。比賽於開球之後，若球被彼我兩方之球員密集圍住，不克前後進退，此時須由裁判員鳴笛之下，執行 Scrummage。

關於 Back-men 之配置，如第四圖所示：圖之上方爲攻擊隊，下方爲防禦隊，有記號者爲前衛，B 爲中衛 B 爲後衛。一方以一前衛橫居爲 Scrum 將球由橫方擲入 Scrum 內，努力使我方之隊員能將球奪取。若球出於本隊之後，則我之前衛可轉身拾球，再將球傳與我方之另一前衛或中衛。(見第四圖)。

圖中所示者，乃突進之開始。突進者之一隊，與持球者之一隊，均宜列成雁行。如第一之持球人，被對方 Tackle 即將腿抱住，而將人摔倒，則可將球傳與第二人；如第二人再被敵人抱住，可將球傳與第三人。敵方必一一倒我之隊員，我則可一一將球傳出，終至可乘敵之不備，向敵門攻去。如能將球置於敵門之地面上，則稱爲 Try，獲三分，蓋橄欖球運動最少之分數爲三分也。Try 之地點，即在門柱 (Goal-post) 之中央處也。(見第五圖)

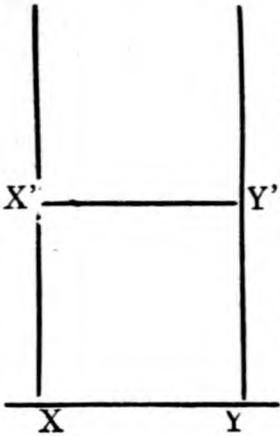
第四圖



● Scram

F 1/2 Tly-half. S 1/2 Scram half. W 3/4 Wing's quarter. C 3/4 Ceptef three quarter. B Full-tack.

第五圖為球門之正面圖，以木竿二枝樹於地上復於上方之中央加以橫木。X'Y'之間為橫木，其距離為十八呎六吋。X'X'與Y'Y'之高度為十呎，不得較高於十一呎以上。凡



第五圖

驅球至球門處，如能用足將球蹴越球門橫木以上，則將三分取消，作為勝五分。如不能蹴越橫木，則只獲「Try」之三分。

五、橄欖球運動

法二

橄欖球之踢蹴方法。

計分為三種。普通之蹴法，名曰 Punt-kick；開球時踢法，名曰 Place-kick，另有一種名曰 Drop-kick，乃球一度與地面接觸，瞬間而蹴出之。遇球於越位(Off-side)時，或持球之人被人將腿抱住而仍不肯將球放棄，或於人

叢中將球用足踢出，均作為犯規。凡犯上項規則，或作其他之無禮行為，均須讓蹴方罰任意球(Free-kick)。如果對方已越位，而我方不知而反持球抱之，則須讓對方罰我任意球。罰球之地方，須在犯規地點之地方。如離球門過近，可由主罰者用 Place Kick 或 Drop Kick 踢球越敵之球門，罰門稱為 Penalty goal 如能將球蹴越橫木則為獲三分罰球時不得用 Punt-kick。

尚有一種得分之方法，為敵方主罰任意球，我方如能以足踵立地而將球捉住，如裁判員認為我之接球相當，則可於敵隊罰我之後，我再罰彼一任意球，如能罰中越過橫木，則為勝三分。

另一種得分方法，為於混戰中將球敏捷奪來，用 Drop 踢法而越橫木之上，則算為獲四分，其名曰 Drop-goal。如 Try 或射門不成功之際，仍將球移中央界線處發球。

兩隊之隊員，逐鹿百十碼長之場區中，欲一氣持球而攻敵門，乃為事實上所不可能，因一人之力，決難逃出十五人之門關，故須用相當之聯絡及傳遞方法而進攻。

攻擊之際，務須努力使球接近敵門，因在敵陣中雖球出界，亦於我方有利，且能始終予敵以壓迫。出界後再戰用 Scram 時，可使我方得不少 Try 之機會。

球達死球線(Dead ball line)時，或敵人踢球穿過我之球門橫木以下時，則我在二十五碼線處，用 Drop-kick 法開球，其名稱為 Drop out。如係本隊之人員將球踢出死球線，則彼我兩方在我之出球地點最近處行 Scrummage。

橄欖球運動之趣味湧湧，富有勇敢及俠毅之精神，惟其動作較為危險，故國人鮮有問津者。



籃球阻礙進攻法

包勒爾著
君恕譯

包勒爾 (Stuart Baller) 在尼波拉斯加省學校間的體育界力量很大，差不多人人都知道。他常教練出很好球隊。一九三六林肯中學校的籃球隊，在包氏指導之下，而獲得本省的冠軍。最後一場，是與克利泰中學××決賽，表演的非常精彩。林肯中學校所以能得到勝利，大部由包氏所教的障礙進攻法，能有有效的應用出來而致。

在一九三六年的籃球規則第一頁「運動」的標題下說：「籃球運動是有兩隊人，每隊五人，所作之運動也。球從這個隊員傳遞到那個隊員，其目的多得分數。得分數的方法是投球入自己籃中，同時要阻對方得球或阻礙得分數。」

我們在此對於籃球運動的目的深一層解釋，即是「得分數……和阻礙對方得分數。」得分最多的隊，就是勝利者，無須贅述。至於這種運動是在極敞陋場子舉行，或者在舊式劇場，或者在最新式的籃球場舉行，其最後的目的都在多得分數，獲得勝利，同時阻礙對方得分數。

關於得分數的方法有三：如「急攻」

「遠投」和「誘攻」。這三種方法是好球隊所必需的，關於「急攻」，當後衛在對方籃下捉住球，而跑到場之一角，此刻前鋒順邊線跑到安穩地方，以便後衛遞球給他。然後中鋒與前鋒互相傳遞，希望把運到他們的籃下時，則有近而且無阻礙的投射，命中頗易，此急攻之成功也。

運用「急攻」法奏效的時候，則必須用「遠投」或「誘攻」法將球傳入。利用「遠投」法時，在於對方防守的嚴密，球不能遞入，但當防守嚴密，則防守的區域縮小，假如攻隊的後衛「遠投」的準，由於中鋒及前鋒的供給，有多次投籃的機會，一定能成功的。但是用這種方法，不定常獲勝利，因為後衛一投不中，球有時為對方捉住。是時則指導者必遭幼稚之譏笑。更有應當注意的就是這種方法，亦像「急攻」法一樣，對於前面所講的運動第二目的（阻止對方得球），有所違反。遠射命中，固然可以博得觀眾的歡呼，但是如果求得最後勝利，必須應用最好方法，如運球到籃下，而行進投，如此循環不息，方能奏效。所以指導人應守的原則，就是建立一種進攻的方法，能使隊員近籃，則有得分的希望了。

最好方法是球不出本隊隊員的手，然後可以施種種方法運球近籃，以便投射。有兩種方法可以達到這個目的。一個是抄捷徑穿過防守，而達籃下。一個阻礙的進攻法 (Screening)。

阻礙的進攻法，就是以合乎規則的方法，阻礙對方的人接近持球者。這個方法就是我們現在所討論的。

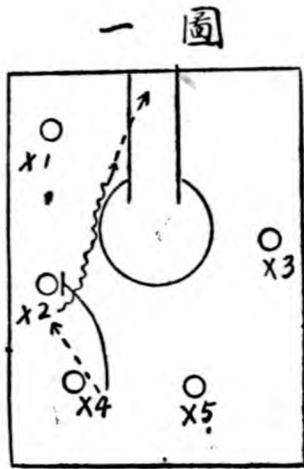
在了解阻礙進攻法之先，要知道球員的普通權力和特別權力。每個隊員在場中任何一點，祇要不妨害對方，都有踴躍的權力，其他隊員在此點則無權力。對方任何人接觸了他，就是犯規。根據這個原則，礙阻進攻法變為籃球進攻法之一部了。並且在籃球運動的分析中，又指出一個事實來，就是防守人必須站在攻擊人和籃子的中間；反之，則為錯誤的舉動。為躲避對方的後衛，攻者常以一人跑在持球人的前方，站在可以阻礙對方後衛前進之路（前已述過，有此特權），然後持球人帶球從阻礙者的前方穿過奔籃或遞球與阻礙者，然後再穿過他的前方，接取回球，而奔籃下。換句話說，攻者用合法的手段，阻止對方人接近也。當五個人皆嫻熟於穿過他遞給球的前方，則此五人所組成之隊，可以用阻礙進攻法陷陣而得到籃下，以增紀錄。

運用阻礙的進攻的隊，傳球要低，持球須將兩腿叉開站穩，身體曲縮，球伸於外，

以便本隊人穿過時提取。同時身體曲下，亦可看出背後守者的脚步，且阻止他奪球。

運用阻礙的進攻法隊，當球在手時，必須知道以下三種可能：(一)持球人可以遞球與穿過他前方的本隊人；(二)持球人可以伴做遞球與穿過他前方的本隊人，然後轉身帶球近籃；和(三)持球人將球帶出而遞與本隊人，然後持球人作另一個阻礙或帶球到邊線，回遞與穿向籃下的本隊人。是時中鋒有擇選權，就是可以伴做遞作遞球穿過他面前的本隊人，然後跳起投籃。這種投籃法，頗難防守。這就是阻礙的進攻法的成功。

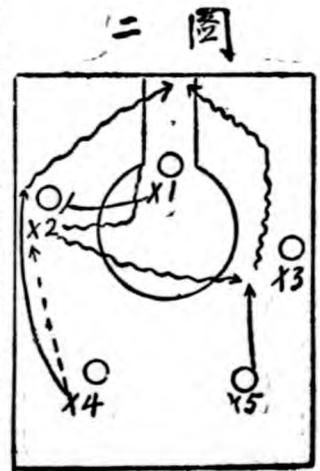
阻礙的進攻法，場子的面積大小皆適用，尤其是小場子特別適宜。為明瞭起見，繪圖以明之：



圖一說明：圖一是很簡單的阻礙的進攻法，在大場和小場，皆可利用，而達到目的。

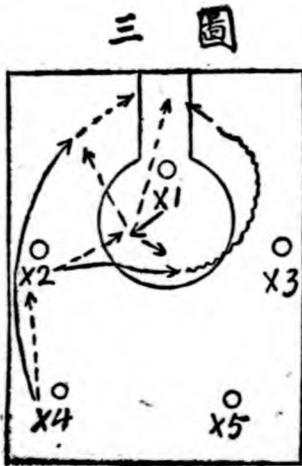
後衛X4遞球與前鋒X2，即從X2之裏面去阻礙X2防守X2之人，X2接到球後，待X4阻礙住防守他的人，則帶球到籃下，而行一投，是時防守者跟在後方，欲阻止亦來不及了。

了。



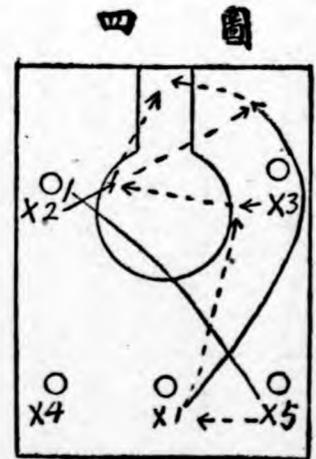
圖二說明：圖二的阻礙的進攻法，可以用於小場，若稍變更，大場亦可使用。後衛X4，遞球給前鋒X2後即跑到邊線處，X2可以遞球給X4，當X4跑過時，或伴作遞給。

在這個時候，中鋒X1去阻礙X2的防守者，然後X2向籃跑去，假如中途被阻，則帶球向右方去，遞球與X5而阻住防守自己的人。X5向籃下跑去。假如未攻入，球又轉回時，則中鋒X1代替X2，X4代替中鋒，再進攻，如是循環不已，必能成功的。



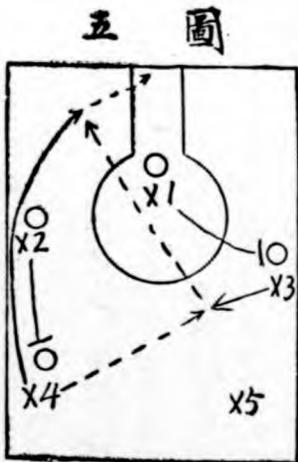
圖三說明：圖三適於大場子。X4將球遞與X2，X2再遞與中鋒，這種動作自己阻礙自己守者，X2遞給X4後，即穿過X1的前面，X1遞球給X4，這時X4已到籃下，投籃

或遞給X2。同時中鋒亦有跳投的機會。



圖四說明：圖四是二人在內，三人在外時用之。後衛X5遞球與中鋒X1後，即從X1前邊跑過，而阻礙X2的防守者，中鋒接到球後，再遞與X3，而從X3後方跑過去。X3再遞與X2，因為X2的防守人已為X5所阻住，故X2可以穿到中央接球，是時X2或投籃或遞給已衝到籃的中鋒X1皆可。

效力非常大。持球人X4因X2將他的防守者阻礙住，而得自由，同時X3的防守人由中鋒X1阻止住，亦得自由，所以他由中鋒的前面穿過，從X4手接到球，X4即順邊線超到後方，而從X3手接到來球。



圖五說明：圖五是雙重阻礙的進攻法，效力非常大。持球人X4因X2將他的防守者阻礙住，而得自由，同時X3的防守人由中鋒X1阻止住，亦得自由，所以他由中鋒的前面穿過，從X4手接到球，X4即順邊線超到後方，而從X3手接到來球。

或遞給X2。同時中鋒亦有跳投的機會。



田徑賽基本訓練

上海東亞體育專 江遠南

第一章 引言

提倡運動的先決問題，最緊要的，有二：(一)剷除妨礙體育的各種阻力。(二)應用完善的教學法指導運動員，並注重不良習性的改善。這是略具體育經驗的人，誰也不會否認的。攷我國田徑賽已有數十年提倡的歷史，但各種阻力已澈底剷除沒有？運動員的謬誤觀念和不良習性已改善沒有？真正運動的功効到底獲得沒有？這幾番驚人的疑問，能不令人面赤耳熱，目瞪口呆？由實地觀察中可以明瞭我國田徑賽的程度，雖日有起色，但仍屬襁褓時期，若與歐美相較，未有不垂頭羞媿，自歎不及！以技能的最高紀錄而論，連遠東運動會的湯欄恐難謝却，更那有資格登上奧林匹克Olympic大會的舞台去呢？以普及運動而論，除幾處通都大邑和文化比較先進的地方正在努力提倡外，其他各地，似乎依然沉默着。以練習者的實際功効而論，他們最高的熱望，多在於光輝奪目的錦標和炫耀他人的風頭，他們訓練的祕訣，是苦練和蠻幹，在拚命奮鬥中追尋他們的希求。而且他們練習的動機，多為着運動會的參加，一到運動會閉幕後，他們也就退而靜養

了。這種勇毅奮鬥的精神，雖是片斷的，却也可佩！但運動學理，置之不顧，科學方法，視之如遺，品格的修養，既不注重，良習的培養，也不勵行。這樣糊塗鬼混下去，則我國體育前途，怎不佈滿悽風苦雨呢？目前田徑賽的消沉氣象，當不足怪了。由此可深信我國田徑賽不發達的重大原因，並不在於體育人士提倡不力，也不在於習者的怠惰因循，却在於負責指導的人多缺乏教學的研究，和習者忽略訓練的法則。以至習者雖衆而無真正功効的產生，致減少興趣和信仰。這種現象，不能不阻撓普及運動的力量。縱有長期苦練的精神和拼命蠻幹的決心，亦不能棄掉科學方法而求到美滿的成功。美國體育家白克瞞氏曾明白的告訴我們：「運動成績的進步，固以天才和訓練為轉移，但體育上科學方法的研究和應用，也是緊要的，蠻練是不濟於事的。」可知運動的成績是運動姿勢的表現，而運動姿勢並非生而優良，確是根據科學方法的研究，而把各種正確的方法應用到實際的練習上去，以養成優良的姿勢。所以運動的方法是技能進步的源泉，也是發達運動的起點。我們練習運動，不要忘掉研究方法的精神，更不要忽略正當方法的實

行。我們要看重自己的時光和精力，更要看重自己的品德和健康，切莫蠻幹，切莫慌張，一次失敗，二次再來，我們是遵守理論的指導，不是任意胡行。編者有鑒及此，所以對於田徑賽教學法方面，甚為注意，尤以其基本訓練更為用心探究。因凡百事業的成功，均建築在牠的基礎上。可知田徑運動的基本訓練確需刻不容緩的研攷，而滿足時代的需求。這點小小的供獻，就是適應這種迫切的需要而產生的。

本文是專論基本動作的方法和功効，俾習者明瞭各種動作的性質而便於措施練習的方針。再把此種動作的功効及其編配的原則，略述於後，以資參考。

(一) 功効：

A 對於技能純熟者：

(一) 增進實力，俾運動天才盡量發揮。

(二) 實驗方法，可改進不良姿勢。

(三) 最低限度，可保持固有的技能。

B 對於初習者：

(一) 強健體魄，以作正式練習的基礎。

(二) 培養實力，發揮天才。

(三) 培養各種良好姿勢和習慣。

(二) 原則：

A 動作簡易，功効反大。

B 增進肌肉的敏捷性。

C 發達速度和耐力。
D 對於正式項目中的動作有密切關係者。

第二章 賽跑基本動作

(一) 脚尖慢跑：

A 此項動作和普通跑法不同，唯純用脚尖，略含跳躍動作，呼吸宜有調節，姿勢宜自然。

B 功效：(一) 增進腿部和脚部的彈力，(二) 發達肺量，(三) 增進耐勞力，(四) 鍛鍊全身各部肌肉的協合力，(五) 培養各種跑法的基本姿勢。

(二) 脚尖快跑：

A 法與前同，唯習時多保持靜住，須由緩至速，由速至緩，每至速度最高時，幾有飛行之概。

B 效與前同，尤能增進脚尖的彈力和腿部的速度，可作起跑等動作的補助。

(三) 踢腿：

A 立正。(一) 左脚向前上方盡量高踢，腿須伸直，同時右臂前振，左臂後擺，上體微向後傾。(二) 左腿下落後振，脚尖着地，同時兩臂相反而動。(三) 如上法續行，約三四次，即可換脚相反而行。

B 功效：(一) 發達腿、臀、腹、諸肌，(二) 可增長步幅，(三) 膝關節易於伸直，以作衝跑和騰跳的補助。

(四) 手臂擺動：

A 箭步。(一) 兩臂微屈，握拳，上體略向前傾，肩部須平穩。(二) 左臂前振，右臂後擺，(三) 雙臂相反而行。

B 功效：(一) 發達臂和胸諸肌，(二) 培養各種跑法的臂部動作。

(五) 箭步踢腿：

A 箭步。(一) 後伸之腿向前方提動，脚尖止於前踵後。此時膝關節須深屈，同方向之臂須後擺。(二) 後伸還原，依法續行。此中一伸一屈的動作，須迅速有力，尤須連貫一致，不可稍有停頓。約五六次，換腿相反而行。

B 功效：(一) 操練臂部和腿部伸屈諸肌，(二) 培養起步落脚的迅速能力。

(六) 箭步跳：

A 箭步。(一) 雙脚前後交換跳。如右腿在前而屈，左腿在後而直，跳時兩脚前後交換，落地時，右脚一變而在後，左脚則在前。(二) 依法續行。身體應隨動作而活動自如，不可呆板，尤宜注意身體的重心，否則易於傾跌。

B 功效：(一) 增進腿部彈力，並可刺激內臟。(二) 培養換步的迅速力。

(七) 直立上跳：

A 立正。(一) 腿部挺直上跳。(二) 脚落地時，先以脚尖和脚球 Ball of foot，踵部可微微着地。但不可專用脚尖，恐脚部肌肉僵硬，亦不可專用脚踵，恐腦部振動受

傷。至於全身肌肉須盡量放鬆，自然顫動，好似波濤裏的船兒，逍遙忘形。

B 功效：(一) 發達衝力，(二) 增進脚部和腿部的彈力，(三) 培養身體各部肌肉的協和力。

(八) 臂部拉動：

A 開立。(一) 兩臂前斜上舉，上體略向前灣。(二) 隨即將兩臂用力拉回至前後屈的部位。其向後拉動的速度愈大愈妙。

B 功效：(一) 增進肘關節的伸屈力，(二) 兩臂擺動力既大，則賽跑的衝力亦可增強。

(九) 側舉轉體：

A 就兩臂側平舉和斜體箭步的部位，上體向左右盡量扭轉。其速度須緩和，不可猛烈暴行。

B 功效：(一) 發達腰部諸肌，(二) 增進跑時腰部扭轉的速度。

(十) 挺腹上跳：

A 立正，(一) 兩臂後伸，兩腿略屈，上體微向前傾。(二) 兩臂前上振動，兩脚盡力跳起，在空中腿須伸直，同時腹部前挺，上體後灣，在空中成弓形。

B 其效可操練腹肌，增進跑時的衝力。

(十一) 挺胸：

A 兩手托頸，肘節後張，同時起踵，盡力挺胸。

B 功效：(一) 強健背和胸諸肌。(二)

培養衝刺中挺胸動作的迅速力。

(十二) 仰臥起坐：

A 仰臥。(一)兩臂在頭上伸直。(1)上體起坐，且向前灣，兩手撫脚，腿部和脚部均不移動，在此部位稍停，即還原。

B 功效：(一)發達胸、腰、腹、諸肌，且使膝關節伸直。(二)增進跑時的衝力。(三)發達耐久性。

(十三) 闊步跑：

A 取自然而活潑的跑法，盡量闊張步幅，兩臂的振動亦增大用力，每次約跑三十公尺，因少則無效，多則疲勞。

B 其效可培養步幅的正直和擴大，俾無傾斜之弊而增其速力。

(十四) 呼吸動作：

A 先宜練習各種深呼吸，繼而在慢跑中練習多次的淺短連合呼吸。大概四步一呼或一吸，不過呼吸時切忌勿促用力，宜輕淺自然。此項呼吸動作須切實練習。

B 功效：(一)發達肺量，(二)養成有調節的呼吸習慣，俾生理上和技能上均無意外的妨礙。

(十五) 各種放鬆肌肉的動作：

A 法則：(一)兩臂前後或上下輕微的擺動，(二)兩腿交換前後或上下輕微的擺動。(三)緩和的跳躍動作。(四)輕便的慢跑。(五)輕微而活潑的轉體或灣體方面的簡單動作。(六)其他自由動作。

B 功效：(一)增進肌肉的機敏性，(二)

「準備」和「整理」動作 Warm up and

Cooling down 的功效。(三)放鬆肌肉，可避免肌肉僵硬之弊。

(十六) 多練習起跑和衝刺 Start and finish，因其為短跑中的唯一關鍵。起跑須敏捷有力，衝刺須一氣前衝，有如飛行之概。

第三章 跳欄基本動作

(一) 短跑練習：此法為跳欄中的唯一基本練習，因跳欄中的動作，除起跳過欄和落地等動作外，即為奔跑動作了。可知跳欄和奔跑的速力是有極密切關係的。有志於跳欄者，捨此何求！

(二) 高跳：

A 此法與普通跳法不同，即採用前後分腿跳法。(一)急跑，在最後一步將近橫竿時，前脚着地彈起，後腿即向前伸踢過竿，上體前傾，後腿深屈，小腿外張。兩臂隨腿之動作而自然擺動。(二)前脚着地後，上體即前傾屈膝，兩臂着地。如能在過竿後繼續前跑數步更佳。學者可逐漸練習。此法宜在沙坑中實驗，以免各種意外危險。

B 功效：(一)增進勇氣和判斷力。(二)增進起跳的彈力，(三)培養過欄的姿勢，(四)練習落地的平穩。(五)培養起跳過欄和落地諸動作的連合力。

(三) 分腿坐：

A 就正坐式。(一)一腿向前伸直，脚尖向前，後腿向後橫屈，與前腿約成直角，小腿深屈在外。(二)上體前屈，頭須正直，兩眼注視前方，同時兩臂交換前後拉動。依法換腿而續行。

B 其效可培養過欄的姿勢：(一)膝節伸直，(二)大小腿深屈，(三)上體向前深屈，(四)腰部機敏增大。

(四) 步點練習：跳欄中的步點，實為致勝的祕訣，因各欄間的步點準確平穩與否，對於跑的衝力和下次跳欄動作，均有莫大的影響，若步點正直確當，則速力易增，成績自當優良。若步點錯亂，則身體的平衡易失，衝力易減，且跳欄動作亦難圓熟靈活，終必敗北，現將各種步點的支配和用法略述於後：

A 高欄、中欄、低欄和女低欄的步點支配表如下：

項目	起跑線	
	第一欄	地位
高欄	7-9	21-25
中欄	9-11	11-15
低欄	7-9	3-5
女低欄	3-5	

B 步伐須平穩而正直，且須準確，不可變亂步點，起跳和落脚尤須迅速而敏捷。

C 先將各種距離測量準確，然後依上次標準多次實驗，待步點準確而熟習後，始可盡力練習，否則易於養成不良習慣。

第四章 跳高基本動作

(一) 單腳交換跳：

A 須用脚尖，兩臂自然擺動，由低漸高，由緩至速，約五六次即可交換他脚而行。

B 功效：(一) 增進脚和腿的彈力，並可激刺內臟，(二) 放鬆肌肉，增進速度。

(二) 並脚跳，(三) 出立跳，(四) 開立跳，(五) 分腿跳：以上四種均與第一種性質相同。其法甚簡，習者可領悟之。

(六) 急跑高踢：

A 此法與第二章第三動作「踢腿」略同。(一) 向前急跑數步，以一腿伸直，盡量上踢，愈高愈佳，在下之腿亦須伸直，脚踵提起，上體微向後傾。同時兩臂向上引動，似有奮身飛起之概。(二) 還原，繼續換腿而行。

B 其效可增進腿部的高度，以培養過竿時的動作。

(七) 轉身交換跳：

A 急跑中，如左腿前踢起跳，上體即向右急轉二直角，雙臂上引，同時右腿須向後伸踢，然後上體灣下，雙腿依次落地。

B 功效：(一) 增進踢腿的高度，(二) 培養轉身和過竿的適當速度，(三) 培養踢

腿過竿轉體和伸腿諸動作的連合力。

(八) 開立灣體：

A 開立，(一) 上體向前下方盡力灣體，但速度須緩和，切不可暴力蠻行。兩臂須由左右側方環抱小腿，若頭能觸膝更佳。(二) 稍停即還原。

B 其效可操練腰腹諸肌，並使膝節伸直，以增進過竿時的速度。

(九) 落地動作：

A 兩臂上舉，左腿前踢，右脚單跳數次。繼而用敏速的動作，向右轉體成右脚單立，左腿後上舉，兩臂下伸，上體成水平的均勢，左右腿可交換行之。

B 其效可增進腿部的彈力和轉身的適當速度，且可實習落地時的姿勢。

(十) 轉身伸腿：

A 在桌上側坐，右腿與台邊平行，左腿向下後方用力伸踢，上體向右扭轉，兩臂上引助勢。後可換腿而行。

B 功效：(一) 增進腿的擺動力。(二) 發達轉身的適當力量，(三) 練習過竿時的各種動作。

(十一) 急跑伸腿：

A 向前急跑數步。在最後一步時，上體微蹲，右(左)膝深屈，繼而用力伸直，脚尖着地。同時他膝亦隨勢向前上方高踢，此法對於屈膝伸腿等動作，須迅速一致，不可稍有停頓。

B 其效可培養下列各動作的速度：(一) 下蹲，(二) 屈膝，(三) 伸腿，(四) 起踵上引，(五) 上面各動作連貫一氣的迅速力。

第五章 跳遠基本動作

(一) 練習短跑，尤注重衝刺的努力。並多練第二章中的「脚尖慢跑」和「脚尖快跑」二項。其效可發達衝力，以作急跑的準備。

(二) 多習前章中的「單腳交換跳」和「並脚跳」等動作，以增進脚部彈力，作起跳的補助。

(三) 蹲跳：

A 雙脚並立，膝半屈，上體微向前傾，然後用極迅速的動作，向上伸膝舉踵，同時雙臂前上振動，作躍起之勢。

B 其效可增進腿部的彈力，並實習起跳中的各種動作。

(四) 起跳動作：

A (一) 雙脚前後分開，約三呎許，上體下蹲，膝屈，後脚踵上提，雙臂亦前後振起，保持急跑時的姿勢。(二) 然後前腿用力伸直，且迅速提踵，同時後腿亦急速前踢，膝略屈，兩臂前上引動，似有前躍之概。其效與前同，不過多一後腿前踢的動作而已。此法如能在急跑中練習，更可增進起跳的速度。

(五) 雙手支於單杆上或兩桌間，躍起時，左(右)膝盡力高提，小腿下垂，然後右膝急向前踢，雙脚併攏，前伸落地。其效可培養起跳後的騰空姿勢，和落地動作的速度。

(六) 同上，撐起後，雙腿交換前後跳動，其效亦與前同。

(七) 箭步灣體：

A 箭步。上體盡量前灣，以胸腹觸腿，同時雙臂由兩側方互抱大腿。

B 其效可強健腹部諸肌，並練習空中灣體的姿勢。

(八) 落地動作：

A 並脚跳數次，最後一次着地時，上體前灣，雙臂後伸，繼而急速前上伸，或撐地亦可，其效在於練習落地的姿勢。

(九) 伸腿動作：

A 坐桌上或仰臥地上，將小腿用力上踢，膝節併攏

B 其效可增進膝關節的伸屈力，以作落地前的伸踢動作的補助。

第六章 撐竿高跳基本動作

(一) 對於腿力和脚力的培養，均用前章徑賽基本動作各法，以切實練習。

(二) 多練前章「蹲跳」和「起跳動作」諸法，以培養起跳的姿勢。

(三) 照前章「踢腿」「仰臥起坐」

側舉轉體」和「開立灣體」等動作多練，以作過竿轉體的準備。

(四) 正握單杆上，懸垂，引體向上至肩與杆齊為止，其效可增進臂部和胸部的力量，以作握竿上撐的培養。

(五) 握竿急跑：

A 前後立，上體微向前傾，左(右)手在前，正握跳竿，右手在後，反握下端，相距約二呎許。前手高齊胸部，後手低齊臂旁，且將後臂貼近腰部，竿的後端不可着地，前端亦不可高過頭部，然後向前衝跑。其速度宜逐漸增加，步幅亦宜逐漸放大，上體須平穩，動作宜自然。

B 功效：(一) 實習握竿，(二) 培養握竿急跑的平衡力。(三) 培養急跑的步點和姿勢。

(六) 移手握竿：

A 依前法握竿急跑，在跳穴前的適當處(以握竿的前手距竿端的長度而定)將竿的前端穩抵跳穴，同時雙脚盡力躍起，並速將前手向上移動，與後手接近，立即順勢將竿推直，全身懸空，過竿時，須轉體推竿，然後徐徐下落，跳入池中。

B 功效：(一) 培養起跳的迅速力。(二) 實習移手的動作，以增跳起的高度，而便於過竿。(三) 懸空和落地亦有實驗。

(七) 騰身過竿：

A 單杆前四五尺處，置一跳高架。其橫

竿的高度，可臨時增加，然後正握杆上，前後搖浪，在最後一次的後擺，即順勢躍過跳高架的橫杆，雙手急放，同時上體須用力前傾，意在過竿，後雙脚輕輕落地。

B 功效：(一) 增進舉腿騰身的速度，(二) 培養過竿的姿勢。(三) 實習放竿的動作。

(八) 落地動作：

A 由數尺之高處跳下，雙足稍分開，脚尖先觸地，上體前傾，屈膝，兩臂前下振動或撐地亦可。

B 功效：(一) 培養落地的平衡力，(二) 養成落地的各種良好姿勢。

(九) 對於增進臂力及發達胸部的各種器械體操，須多事練習，如俯臥撐，雙臂屈伸，懸垂。和搖浪諸動作。

第七章 鉛球基本動作

(一) 換脚跳：

A 開立。上體向右側傾，膝微屈，然後右腳向左前跳，但不宜過高，約在左腳前一呎處，同時上體左轉前傾，左腿後伸懸空，右臂在前，左臂在後，保持單足立的均勢，此法雖屬舊式，但習者仍多。

B 功效：(一) 增進脚部的機敏力，(二) 培養身體的平衡力，(三) 實習出球時的各種動作。

(二) 開立轉體：

A 開立。上體右側傾，膝屈，如前法，後上體向左側轉動，尤以胸部更須用力向左前方挺出。此動作須迅速而有力，還原時須緩和。

B 功效：(一)發達胸腰諸肌，(二)培養轉體的速度，(三)增進出球時的速度。

(三)伸臂：

A 開立。膝屈，上體向右側傾，同時右臂側屈，手掌向上，手指自然張開，如握球狀。然後用力向左前方斜伸，臂須伸直，手心向前。同時右腿伸直，腳踵提起，上體亦用力前屈。依法還原續行。

B 功效：(一)增進轉體力量，(二)增進伸臂速度，(三)發達伸腿速度，(四)培養出球時各動作的連合速度。

(四)仰臥伸腿：

A 仰臥，兩腿交換上舉，動作宜速。

B 其效可增進腿部彈力，並發達臀部諸肌，以作雙跳步的培養。

(五)與本章第三節預備伸臂姿勢同。

雙脚前移向左側，後脚進至圓圈(直徑二、一三公尺)中央，前脚即靠圈之前邊，須稍偏左後，同時右肩向右下方略轉，以便順勢出球。其移步速度須由緩至速，則前進與推球的動作，當可圓滑無阻。習者可多次實習，酌量支配步點的位置。如圖：其效有下列各點：(一)實驗移步的速度支配。(二)實習步點的位置。(三)養成移步轉體和出

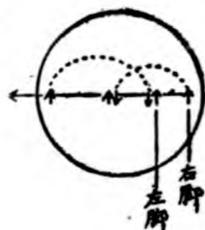
球諸動作的連合力。

(六)手掌擺動：

A 手掌盡量向後拉動，約與小臂成直角，繼而用力前擺，指節尤須敏速。

B 功效：(一)發達手腕和指節的彈力，(二)增進出球的速度。

(七)對於增進臂力和轉體速力的各種動作，須多事練習，但對於培養脚力的動作亦不可忽略，如前章的「脚尖快跑」，「仰臥起坐」，「雙臂屈伸」等動作。



第八章 鐵餅基本動作

(一)前章所述的各種增進體力的動作，須多練。如「箭步轉體」「開立灣體」等動作。

(二)繞臂：

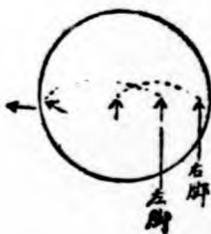
A 開立，屈膝，上體右側傾，同時右臂在右下方伸直，後用力向左上斜方繞出，臂仍伸直，手掌如握餅狀。此時右腿伸直起踵，上體向左前方稍傾，左腿伸直，左臂後擺。還原續行。

B 其效可培養轉體，伸腿，繞臂諸動作的協和力，以增出餅的速度。且可實驗手臂

繞動的位置，俾餅在空中有適宜的高度和方向。

(三)旋轉步點：

A 開立，屈膝，上體右傾，右臂右下伸直，如握餅狀。左臂左斜上舉，全身重心在右腿上。然後右腳向左前低移，左腳亦隨之轉動，致身體旋轉半圈而右肩在前。此時兩腳須在直線上。繼而以右腳為中心，再轉半圈，致左肩在前，此時左腳須順勢繞一大步，所以使擲餅的部位適當。旋轉終了之時，須回復擲出部位，否則整個旋轉的價值，無從生矣。其速度須由緩至速，不得停頓，如圖，二·四五公尺的圓圈：



B 功效：(一)培養身體旋轉的平衡力，(二)實驗旋轉的速度支配。(三)實習旋轉後的擲餅姿勢。(四)增進出餅時的速度。(五)培養移步，轉體等動作的協和力，伸速度培增。

(四)挺胸：

A 開立，屈膝，上體右傾，如前法。然後胸部以極速的動作，向左前方挺出，上體亦隨之微屈，還原時須和緩，繼續而行。

B 其效可增進胸部擺動速度，以培養出餅時的力量。

(五) 轉體：

A 雙手叉腰，開立，上體向前左後右繼續轉體，務使肌肉放鬆。

B 其效可發達腰腹諸肌，並增肌肉的協和性和旋轉的速度。

(六) 出掌轉體：

A 開立，半蹲，兩臂前後屈，握拳。(一) 右手向左側用力伸出，指尖向上，掌心向左，臂高齊肩，上體左轉。(二) 灣體向左後至右前，再向左後，同時右臂屈於頭上隨身體之灣轉而自由移動。此時左掌向右侧方伸出，右手還原屈於身旁，上體右轉。依上法相反而續行。

B 功效：(一) 發達背腹臀諸肌，可增進上體的擺動力，(二) 可作旋轉和出餅各動作的補助。(三) 凡擲重運動均可採用。

第九章 標槍基本動作

(一) 多練屈指和手腕動作，以增進手指的彈力而使擲槍的速度增加。

(二) 多練前述各種灣體和轉體諸動作，以培養腰腹胸背諸肌的彈力。

(三) 出槍：

A 開立，上體稍向右灣，右手握槍狀，後伸於右下方，從肩上前伸至全膊伸直，時手腕須向下捺，同時上體向左轉，且向前

灣，動作宜自然。

B 功效：(一) 增進轉體的力量，(二) 培養臂部前伸的速度，(三) 養成出槍姿勢的好習慣，(四) 增進出槍的速度。

(四) 灣體前後：

A 開立，上體盡力後灣，雙手合併如握斧狀。置於右肩，上體用力前灣，作伐木狀。

B 其效可操練腰腹諸肌，以增進出槍的速度。

(五) 繞臂：

A 開立，右臂在身前向左右上繞環，當繞至右上方時肘須屈，由耳上前伸。在左下方繞時，肘須直，同時上體須隨勢左右擺動，其各部動作須聯合一氣，且須迅速有力。

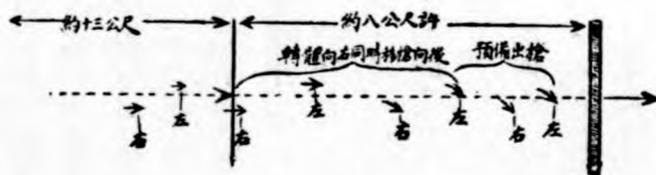
B 功效：(一) 發達肩背腰和臂的彈力，(二) 實習繞環和出槍的動作，以養成良好姿勢。(三) 增進出槍的速度。

(七) 急跑步點：

A 準備急跑的姿勢有二，即拖槍與荷槍二式。若用拖槍式，則屈膝開立，上體右側傾，右手握槍在後，肘微屈。後向前急跑，初慢後快，肌肉放鬆，約跑十三公尺時，即準備作最後六步之努力，如圖：在前三步中，須向右轉體四分之一，且將槍徐徐後伸，此二者須迅速一致。繼而行一交叉騰步，復以短步向前用力踏下，同時右踵提起，膝股

關節伸直，上體向左前扭轉，右臂用力前繞，由耳上出槍。此中各動作須連貫一氣，且須迅速有力，俾將全身力量集於手指而增出槍的速度。此法可專習最後六步之支配，且注意右轉及拖槍諸動作。

B 功效：(一) 培養急跑速力的支配和姿勢的正確，(二) 實驗最後六步的位置支



配，(三) 培養急跑，轉體，繞臂等動作的協和力，(四) 養成急跑步點的良好習慣。

完

研究體育

請讀體育叢書



排球裁判法

天津著名排球裁判 趙 泉

第二章 應具之條件

排球設備簡單，可容多人運動，且易提起興趣，然為促進其興趣起見不得不有相當的規則與指導。

局或全局)。

七、隨時注意發球次序以及其他錯誤事。

裁判員及職員具有相當之準備及修養方能勝任，其資格必具之條件如下：

十一、更換場地。

十二、宣佈每局之比數。

八、襄助裁判員觀察不到之處，必要時予以說明。

十三、完了時宣佈何隊得勝及結果。

第三節 記分員；只用一人其職權有下列八項：

第一章 職員及職權

第一節 裁判員：裁判員一人，為比賽時最高職員，其職權在判決比賽是否在進行，何時發球，何時死球與失敗及得分等之宣告。其權限自比賽起始至比賽終了止，而比賽中之糾紛解決也為其職內之事。故其職權可約分十五項：

十四、得因天氣或意外事宜佈停止或中止比賽。

一、填寫雙方隊員姓名號碼及發球次序。

二、決定比賽是否正在進行

十五、判決棄權(某隊過十五分鐘不到，或不足九人登場，或故意延遲等)

二、記錄雙方得分之比數。

三、決定球屬何方。

第二節 檢查員一人或無，計算比賽之暫停時間，宣判碰網，過網，或阻碍以及其裁判員未顧及之犯規等，遇裁判員需求，則須盡量予以襄助。

三、宣佈每次得分之比數。

四、何時成死球。

其職權概括約八項：

四、附記發球失敗次數。

五、決定某隊得分。

一、宣判碰網或過網。

五、報告每次發球人號碼。

六、判決一切犯規及違例。

二、宣判阻碍及犯規。

六、登記取消資格之隊員號碼及姓名。

七、承認替補員入場。

三、計算暫停時間。

七、登記替補員姓名號碼及發球次序。

八、宣佈暫停。

四、計算休息時間(每局終了休息三分鐘)。

八、登記比賽之時間地點結果同時請各職員簽名。

九、在某種情形予以警告。

五、注意場外指導。

第四節 視線員：正式比賽為四人遇視情形得增減之。其職權如下：

十、取消球員比賽資格(一分)。

六、重複通知記分員何隊得及得分。

一、宣佈界內界外球。

一、令比賽開始。

七、在比賽中注意發球次序及發球次序。

二、附帶記錄本區發球次序

二、決定比賽是否正在進行

二、記錄雙方得分之比數。

三、宣佈每次得分之比數。

三、決定球屬何方。

其職權概括約八項：

四、附記發球失敗次數。

四、何時成死球。

一、宣判碰網或過網。

五、報告每次發球人號碼。

五、決定某隊得分。

二、宣判阻碍及犯規。

六、登記取消資格之隊員號碼及姓名。

六、判決一切犯規及違例。

三、計算暫停時間。

七、登記替補員姓名號碼及發球次序。

七、承認替補員入場。

四、計算休息時間(每局終了休息三分鐘)。

八、宣佈界內界外球。

八、宣佈暫停。

五、注意場外指導。

二、附帶記錄本區發球次序

第七節 嫻熟國語：術語切

第一節 熟悉規則——對於規則須了解而純熟，且能應用，而國運動會所採用者為根據。

第二節 遵守時刻——準時到場且應早到以避免意外阻碍。勿因風雨中止。

第三節 明敏果斷——要膽大心細，不可遲疑不決，或妄加武判，同時須有清晰頭腦與敏捷的動作。

第四節 公正無私——要始終如一，不可忽鬆忽緊，須嚴格執行，比賽時不要與雙方職員隊員接近，以避免嫌疑。

第五節 注意集中——注意力集中，不要為外力所感而使精神受牽掣。

第六節 態度和靄——遇隊員無理質問時，須力守鎮靜，不可發怒，應慢慢予以解釋。

忌用英文，應用國語或本地方言。

第三章 事前之準備

執行職務前須有相當準備

第一節 熟讀規則——對規則應再溫習一遍，遇疑問處須加思索。

第二節 明悉特訂——須注意規則外之特定條文，如比賽之局數及棄權等。

第三節 應備物品——應用的東西應事先預備，如規則銀哨，及錶等物。

並須攜帶原聘函以備入場或否認裁判事項。

第四節 樸素服裝——服裝須樸素而大方，不可濃，以失掉裁判員之尊嚴與他人之信仰心。

並須攜帶防風雨物，如雨衣，防風鏡等以防天氣驟變。

第四章 場內之處理

第一節 檢視設備

一、(一)網高：

男子二公尺三十。

女子二公尺。

中級二公尺十五。

(二)網寬一公尺。

(三)柱與線的距離在五十公分到一公尺。

(四)面積 女子球場每半場為九×九〇八。

男子球場為一一×一一〇二。

(五)球重 男子用者以二八〇—三四〇g

女子用者以二五〇—二八〇g

二、裁判員檢查員之座台之方向與記分員記錄員之桌，跑錶，記錄表，發球次序表，檢查員之笛(須與裁判員有別)等物件之準備。

三、球場之檢視：戶外之球場須注意有無障阻物，如有而不能除去者須與雙方隊長商議辦法。

第二節 支配職員

一、分配職員職務及位置。

二、事先須檢視一下球有無破壞處(氣不足)並雙方隊得分時所示之不同手勢

三、填寫雙方名單注意隊長之號碼姓名及位置以便接洽時方

便，比賽前須給雙方隊長介紹一下。比賽前須與檢查員預商合作方法並希望其襄助之點。

第三節 選擇場地

選擇場地——選擇場地後須先告訴雙方隊員比賽之局數並決定場地有障阻物之辦法，以及對於風雨時網動是否屬於碰網之處理；再者便是球之選用，如會方預備，使用會的球；如未預備，可輪流分局使用雙方隊所用之球。比賽起始時，須看諸隊員是否都站在相當地位，並詢問隊長是否已準備，然後開始比賽。

第五章 職員之位置

一、裁判員據網之一端，其坐之高度須超過網過二呎，位置須背陽光與風向。

二、檢查員據裁判員之對面網端，位置也須高過網高二呎。

三、記分員據檢查員旁。

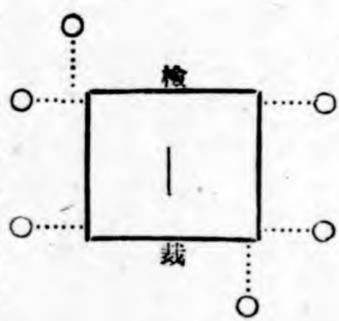
四、視線員如有：

(一)二人則須據兩邊場地角而立。

(二)四人時立於場之四角

(三)六人時可兩人看邊線

，一人看端線，而對方三人也如此，但須與對方三視線員對角。然兩人之對角位置，易妨礙球員之出場投球，若離場太遠却又不易看清球是否出界，抑或壓線球。只能看球之斜面不準確，比較適宜的位置可站兩端線之延長線，在裁判員方面邊線可由裁判或檢查員看如圖：



註：○係視線員之位置

第六章 犯規及違例

第一節 發球失誤

一、從預備發球起，至球離手前踏進或越過端線。

二、發球者立於邊線之延長線外。

三、雙手發球為失誤。

四、拋擲或以臀部以下之肢體擊向對區。

五、球未從網上落入對區。

六、發球在未與對方人接觸前，觸及任何物體或地面。

七、球落界外。

八、發球非藉自己力量而憑藉外力使之過網者。

九、還擊或發球自立柱外斜入對區者為失誤。

（球已出界而與對方人接觸着即為好球）。

第二節 發球次序發生錯誤時之處理。

發球如次序發生錯誤時，在對隊未發球前察出，則該發球者所得分為無效，至輪及本隊發球時，由次一人行之。但也因情之不同而異其辦法。例如應由第二人（二號）發球，誤由第四人（四號）發起，其解決辦法如下：

一、在四號未發球前查出，立即更正。

二、四號誤發，已有一次失誤，查覺後，立即更正，由二號續發一次。

三、四號誤發，且已得分，經查覺後，立判失敗，所得分數無效，由對隊發球並得一分，如本隊再獲發球權時，二號不補發，由三號發球。

四、四號誤發球，得分後又失敗，於對隊發球前，查覺發球次序錯誤，四號所得分數取消，失敗仍有效，換言之，即對隊獲發球權，並得一分。

五、四號誤發，得分後失去發球權，於對隊發球得分或失敗後查覺錯誤，則四號所得分數有效，下次輪及本隊發球時，則由三號發球，恢復原來次序。

六、如發球次序錯誤，其責任在職員（職員將號碼呼錯）而於得分後發覺，則既往不究，得分有效，立即恢復原來次序。

第三節 碰網球

一、發球碰網（一）在合理發球時，此球擦網之上緣而入對區，謂之碰網球如第一球已得分，此次球碰網後，還有二次發球機會。如第一次失誤，第二次係碰網球，則還有一次發球機會，若仍碰網，則仍有一次發球機會。

（二）球在本區合法，經觸網之上緣後，未落地前，由對方球員接觸者，無論界內界外，均為碰網球。

二、還擊碰網，比賽中間碰網，則除還擊三次外，還可加一

次救網，所以還擊與救網共有四次機會。如頭一排人救網未救起，球又落網上，則可再救一次，故救網時一人可有連接兩次機會。

第三節 裁判時注意事項：

一、遇發高球時，於球未落地或對方接觸前，裁判員切勿早鳴笛。

二、發球時，跑跳均不犯規。

三、無論發球或還擊，球行路線，必須經過網上與兩邊綫垂直之假定豎平面內，否則以失敗或失誤論。

四、確記發球失誤次數。

五、碰網球未經落地或對隊接觸前，切勿鳴笛。

六、球入網內成死球（發球時為失誤）。

第四節 持球——持球之判斷

，因時間之久暫，無一定之標準，究竟至如何程度為犯規，難有肯定之解答，須憑個人之經驗及理解判斷。其判斷之方法有三：

一、角度觀察：角度愈大持球之可能愈小；角度愈小者持球之可能愈大。

二、方向觀察：

（一）手與球接觸後，向相反方向進行者，持球可能小。

（二）手與球接觸後向同一方向進行者，持球可能大。

（三）球在空中，手與球同向進行，及觸球後，手臂即停止進行，則持球可能小。

（四）改變球行方向者，持球可能大。

三、部位觀察：

（一）在網上，應注意方向之改變及角度之大小。

（二）高球，須注意球行方向，並勿自高向下觀察，身體可傾斜，自底線橫視，觀察較為清楚。

對持球應注意之事項：

（一）夾擊，球落何方，何方便失一分，或成死球，若遇夾擊情形判為死球，較為公正，但須看的清楚。

（二）背對裁判員時，持球往往不易看出，此時檢查員須特別注意。

（三）硬球過來最易持球，裁判再檢查須多加注意。

第五節 連擊

一、球已與手接觸而再與本人身體其他部分接觸者，如衣服肩頭等，為顯然連擊。

二、前排關門或還擊時，球落入本區，於未觸網前，原人即行挽救，亦為連擊。

三、網下救球，手分先後，一托一推，焦點移動，亦為連擊。

四、托高球時，左右手不同時觸球。

五、球觸網時，原人先後連擊三次者，為連擊。

連擊注意事項：一焦點是否移動，二網上擋球多人殊當注意。三擊球聲音之辨別。

第六節 觸網：球在進行中，軀幹頭髮衣服均不得觸網，否則犯規。

一、因戶外風力關係，網成弧形，逆風一隊常被觸及解決方法如下：

(一)以假定垂直豎平面為標準，逆風隊觸網未侵入豎平面者不計；順風一隊實際未觸網而侵入豎平面者，以觸網論，(此法近於理想)。

(二)無豎平面之假定，逆

風一隊被網觸及不計，實際觸網犯規，須於事前雙方說明。

二、劈擊入網，網觸對區不為犯規。

觸網注意事項：劈擊，扣壓，反壓，擋球，挽救入網球及球員奔跑過速者，最易觸網，但有時劈擊扣壓碰網之上緣而落入對區時，因動作之迅速，每易誤認為球員觸網，不可不慎。又雙犯規成死球。

第七節 越網：大多指網之上部而言，球在對方並未過網，而本隊隊員以身體任何部分，越過網上之假定豎平面者，謂為越網。越網情形總括有三項。

(一)球已過網而再與球接觸者。
(二)關門時手過網。
(三)手順球勢而過網者不在此例。(如頭排扣球手之隨球過網)

越網注意事項：(一)球與手臂接觸之點是否在豎平面內。
(二)網下救球，伸入對區，並無阻碍，不作犯規。

(三)雙犯規成死球。

第八節 阻碍

在網下越入對區，未與對區

球員接觸，或妨碍其行動者，不為犯規；反之，即為犯規。若對區球員於此時故意加以阻碍，或故意觸及本隊球員，則對區亦能因此造成阻碍犯規行為。

第九節 夾持
球在網上雙方前排將球互夾在網上者為死球，謂之夾持。網內夾持，以持球論。

第十節 雙犯規
(一)一方碰網一方越網。
(二)如一方扣球過網，而他方關門也過網謂之雙方犯規。
(三)如某方夾球或持球在裁判員鳴笛以前又發現對方同時犯規者可判之以雙犯規論，此球成死球。雙方同時犯規，成死球，得重發。所謂同時犯規，係指在一種動作之空間，時間雖有先後，亦謂同時。

第十一節 球出界
球之任何部分與界限外之場地接觸者為出界球。還有的情形球之大部雖似在界內而與地接觸極小之球面出界也為出界球。發球時一次出界失誤一次，兩次出界讓發球權予對方

第十二節 臂下觸球

臂部以下肢體碰球，為失誤。觸臂部以上部分算還擊一次。

第十三節 利用助力
利用助力而將球還擊對方者(如二排還擊以按頭排身體為助力者)。

第十四節 每次還擊次數以三次為限；球入網內，多加一次，計四次。
一、觸及臂上肢體衣服，或毛髮，以擊球一次論。
二、二人同時觸球，應作二次，非經第三人或網部接觸後，二人不得再擊；違則以連擊論。

三、入網本隊得擊四次：
(一)任何一次入網得共擊四次。
(二)連續入網，得共擊四次。

四、觸網後第四擊成夾持者，得再擊三次或成死球。

五、一人不得觸網後，連擊三次。

第十五節 私自離場

一、未得允許私自離場者失一分。
二、替補時甲應離場而乙誤

離場，失一分（但出場拾球則例外）

註：多人犯規，性質則一，罰則與一人犯規同。

第十六節 延誤

故意延誤失一分（有風時發球者例外）。

第十七節 替補不合手續

一、不可在球進行時替補，應該在成死球時行之；否則犯規失一分。

二、替補員與被替者號碼未報告裁判員者。

三、第三次加入比賽者。

四、失却隊員資格者，再行參加比賽。

五、替補時過一分鐘者。

第十八節 場外指導

比賽進行時，場外指導，對隊勝一分。

第十九節 行爲

一、與職員有所爭議。

二、有批評或侮辱行爲。

三、毀辱態度，影響判決者。

四、侮辱個人或對隊。

註：凡球員以上行爲者，取消該球員一局或該比賽之資格。

第七章 得分及失敗

一、連續二次失誤。

二、將球從球網下擊入對區

三、持球，但雙方球員同時將球夾持，應成死球，而令重發

不得判作得分或失敗。

四、連繫

五、以臀部以下之肢體或衣服觸球。

六、利用他人或物件之助力而躍起擊球。

七、還擊除救網球多加一次

外，而超過法定次數者。

八、除成死球時外，無論何時，球員之軀幹或衣服與網接觸，但球被擊入網內，致網觸對區之球員者，不得判該球員爲觸網，而比賽仍應繼續進行。

九、球在對區以內，而比賽正在進行時越網與球接觸。

十、阻礙對隊之進行。

十一、受場外任何人員之切實指導者。

十二、未得裁判員允許而私自離場者。

十三、故意延誤比賽之進行

十四、替補手續不合。

除犯以上十四種規則爲失分外，還有幾種情形並不算失敗或得分：

一、雙方夾持。

二、球落網內被網兜住。

三、雙犯規

四、職員意見不一致。

五、網線斷落。

六、觀衆入場。

七、球在空中破裂。

如遇以上情形，皆成死球，對方並不得分。

第八章 比賽時要點

一、裁判員宣告暫停

a 如遇隊長請求替補

b 隊員受傷時。

二、警告與取消隊員資格 a

如球員態度不好，輕者警告，重者應取消其資格。 b 遇觀衆過分興奮，影響比賽進行時也應予以警告。

三、任何一邊先得十一分，宣告換邊。

四、每局終了時宣告比數。

五、每局終休息三分鐘，而

於休息期中，隊員可隨意離場。

六、次局開始時，應讓失敗

隊先發，次局均由雙方上局發球之次一人發球。

七、宣告比賽終了，宣告何

隊得勝及比數。

八、中止比賽，比賽時每因天氣，時局，以及種種意外事，可斟酌情形，中止比賽。

九、判決棄權，棄權有一局與全局，須視情形而定。

(一) 不足法定人數(九人)登場(係指第一局，若第一局人數足法定人數；第二局因球員受傷不夠九人，不得以棄權論)

(二) 遲到十五分鐘。

(三) 裁判員宣告比賽，而

隊員拒不比賽。

十、檢視紀錄，比賽終了時

，各職員應於紀錄簿上簽名。裁判員應檢查比賽之用品，器械，並檢視紀錄冊有無錯誤，而加以更正。並須將一切紀錄，用球，記時表等物交還管理員或主辦機關。

第九章 規則上特點

規則上特點

規則上特點

規則上特點

規則上特點

規則上特點

規則上特點

規則上特點

規則上特點

一、發球時跑跳皆可。
 二、無論發球或還擊，球須經過網上，與兩邊線垂直之假定豎平面內。

三、發擊高球或遠球時，在球未落地或未與球員接觸前，切勿先鳴笛。

四、裁判員應有自信力，不可受觀衆及球員之朦蔽。

五、職員與裁判須有自治力，不可相互依賴，有誤比賽進行。

六、裁判與檢查若意見不一致時，或同時鳴笛，裁判員應先詢問檢查員之判決，加以追認。必要時，得以裁判員之判決為根據。

第十章 排球紀錄法

關於排球比賽紀錄方法，在規則上迄無明文說明，全國體育協進會暨歷屆全國運動會，亦無明白規定。普通記分方法，以習慣相沿，因陋就簡，從未改進，比賽情形，難得充分表現，遺憾殊深。茲根據各報章雜誌，參以其他記分法與個人意見，制定紀錄方法，舉例繪圖說明如後。惟

記分員分量加重，遽爾從事，所感困難，自可逆料。初次採用，可暫先刪去「四角用法」，一俟熟練，然後再照法紀錄，自可游刃有餘矣。

關於記分方法，在表格上，與普通並無變更，僅於登記時，加以變化；發球次序表則在形式上，予以改革。

第一節 排球記分方法（參閱附圖排球記分表）

例：一、發球次序 假定甲隊照下列球員先後次序發球五六七八九四三二一。

乙隊照下列球員先後次序發球：九一二三四五六七八。

二、角的利用 右上角代表對方第一排，左上角代表對方第二排，左下角代表對方第三排，右下角代表本方。

三、符號應用 左方球員（一），中間球員（二），右方球員（三）。

持球（H），連擊（D），觸網（TN），越網（ON），阻碍（B），出界（O），四次（四），五次（五），發球未經對方接觸落入界內得分（G），

本方扣擊得分（S），對方攻擊，本方前排躍起防守落入對區界內（C）……或採用其他符號。

四、記分方法 以正號表示本隊球員發球得分（可不書明），以副號表示對隊球員發球本隊得分。

例：一，甲隊五號先發球，並未失誤，因乙隊前排左方球員持球犯規，甲隊先得一分（參照附表）。

二，甲隊五號繼續發球，乙隊二排右方球員連擊犯規，甲隊再獲一分。

三，甲隊五號續發乙隊前排中間球員觸網，甲隊勝第三分。

四，甲隊五號仍發球，在進行中，乙隊前排中間球員越網擊球，犯規，甲隊勝第四分。

五，甲隊五號發球後，在進行中，乙隊前排右方球員阻碍對方犯規，甲隊勝第五分。

六，甲隊五號發球後，乙隊後排左方球員還擊出界，甲隊勝第六分。（以上均在甲隊空格內紀錄）。

七，甲隊五號發球，乙隊還擊過網，甲隊還擊四次，最後擊

球者為甲隊三排中間球員，乙隊勝第一分。

八，輪及乙隊九號首先發球，球勢猛而有力，直落甲隊界內，乙隊勝第二分。

九，乙隊九號繼續發球，甲隊還擊過網，經乙隊二排左方球員扣擊直落甲隊界內，乙隊勝第三分。

十，乙隊九號發球過網，甲隊擬擊還，為乙隊前排左中兩球員防護球被擋落入甲區，乙隊勝第四分。

十一，乙隊九號發球，甲隊還擊過網，乙隊還擊，球入網中，五次仍未還入甲區，最後觸球者為乙隊二排右方球員，九號因失發球權，甲隊勝一分（第七分）。

十二，輪及甲隊六號發球，乙隊還擊時，前排中間球員持球，甲隊獲第八分。

十三，六號再發球，乙隊還擊過網，經甲隊二排右方球員扣入乙區界內，甲隊獲第九分。

十四，六號繼續發球，乙隊還擊過網，甲隊擊球四次，最後觸球者為三排右方球員，六號失發球權，乙隊勝第五分。

局數	第一局		第二局	
	甲	乙	甲	乙
1	5	5		
2	5	9		
3	5	9		
4	5	9		
5	5	6		
6	5	8		
7	9			
8	6			
9	6			
10	1			
11	7			
12				
13				
14				

十五，乙隊一號發球，甲隊還擊時，前排左方球員阻碍乙隊隊員犯規，乙隊勝第六分。

十六，乙隊一號發球甲隊還擊過網，乙隊三排右方球員還擊出界，一號失發球權，甲隊獲第十分。

十七，甲隊輪及七號發球，直接落入對區得分。甲隊先勝十一分，以十一比六，取得換邊權。

十八，以後記分方法同上。

五、前場結果，照上例，甲隊係以十一比六取得換邊權，普通記分方法，於換場後，每接續紀錄，比賽終了，欲求前場結果，渺不可得。故記分員於換場時，應於得分較少之一隊記分表上，作一標記，庶便查核。即於乙隊之第六分格內，作一對角線，（自右上至左下，或自左上至右下，均可）則前後結果，一目了然矣。

第二節 發球次序表紀錄法
普通所用次序表，僅有球員姓名及號碼，球員位置及發球情形及次數，無從得悉，而替補員登場，每苦無處書寫姓名及號碼，且於比賽成死球時替補，延誤時間過多。茲為補正以上缺點，擬定新發球次序表（見附圖）每隊於比賽前，先將隊員姓名號碼位置登記，替補員亦同，中間替補時，僅將替補員號碼照表填寫，極省時間。備考中可註明隊長姓名，與賽隊，日期，時間，地點，視線員姓名，及其他特殊情形。大規模比賽可由記分員及各視線員共同紀錄：普通比賽，由視線員附帶紀錄即可。其紀錄方法，舉例說明如下：

一、符號代表
/ 等於好球。
○ 等於碰網球。
× 等於失誤球。
∅ 等於死球如雙犯規夾持等

1	2	3	4	5	6	7	8	9

發球次序	發球員號碼	替補員號碼	發球情形及次數
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

註解：紀錄方法均自左向右者 本人第二次發球空一格紀錄，替補員接發空兩格。 好球=1，碰網球=○，失誤球=X，雙犯規夾持意外阻礙=∅。
--

一、一週球，空一格紀錄。替補員登場發球空兩格紀錄。
 二、紀錄要點
 一，每格均自左至右橫形紀錄。
 三、紀錄方法
 例如：
 （一）按發球次序第一人為

七號發球，第一球為失誤球，則在第一格記×；第二球為碰網球，按規不計，則在第二格內記○，再發一次；第三次為好球，則在第三格內記/，惟比賽進行中，不幸雙犯規或夾持被判死球，則於第三格/上加○，即等於死球，按規再發兩次。

(二)再發球，第一球好球，則於第四格內記/。如本隊得分，則發球時接續紀錄；若對隊還擊得分，則七號失去發球權。

(三)第二週輪及七號第二次發球，則空一格紀錄，即空第五格，自第六格記起。

七號第二次發球，第一二球均為失誤，則在第六七格內記××，七號又失去發球權。

(四)假設本隊於此時以十二號球員代替七號，則於『替補球員號碼』格內，填寫十二。輪及十二號發球時，則空兩格紀錄，即空第八九格，自第十格記起。十二號發第一球為好球，則在第十格內記/，如得分，則接續發球。再發球又為好球，則於第十一格內記/。得分再發，十二號連續兩次失誤，則於第二行第

一二格內記××，十二號失去發球權。輪及十二號再發球時，仍空一格紀錄。舉一返三，餘均照此紀錄。

總之：凡發好球，即『/』後，有空格者，係表示雖為好球，但本隊並未得分，且失夫發球權，該球勝利屬諸對隊。凡發好球即『/』後，接續紀錄者，則係表示好球及本隊得分。

▲新書預告：

疊羅漢教學法

李查滋原著
阮蔚村譯

此書係專門指導疊羅漢之方法，共分二十二章，插圖特別豐富，每個教材，均切合適用。

田徑場之建築與設備

安田嗣宏著
阮蔚村譯

本書述田徑場建築圖樣多數十種，並引用德美田徑場最新設備，對於跑道看臺之建築，至為精詳，為體育界及建築界之重要書集。

體育館之建築與設備

安田嗣宏著
阮蔚村譯

本書述體育館之建築及設備方法，內有體育館之設計圖樣，各國體育館之模型，及室內游泳之建造，地板，壁面浴室，管理室，之構造建築等，應有盡有，末附管理方法，尤為實用。



氏臣尼 水汽

生衛味美 渴解潤滋

樂可口可子播 蕉香示沙擦搨

所行發海上
樓四行銀海上路西江
○四四九一話電

如意牌搪瓷器皿

：樣花的登摩：料質的好上

，用耐的常非

！們人的界動運

。用採致一請



路門北老海上 品出司公瓷搪豐華

新課程標準 小學球類運動教本

小足球運動，盛行於吾國各地，而兒童尤喜為之，陳君奎生，特本其歷年教學之經驗，寫編此書，指摘小足球遊戲之利弊多端，以供教者研究。

小足球
陳奎生編
(二角八分)

小學排球

編村蔚阮

排球遊戲，最適用於小學各生，於高小學生，及小學各生，均宜教之，書例詳盡，方法可小，為教者之參考，不備。師均不。

小學籃球

編村蔚阮

六年級以上，於小學各生，均宜教之，書例詳盡，方法可小，為教者之參考，不備。師均不。

勤奮書局出版足球專書

●足球訓練法 江蘇省體育督學 吳邦偉著

△每冊定價九角 △掛號寄費一角一分

●足球成功術 英國足球名將 亨脫原著

△每冊定價五角 △掛號寄費九分

●足球規則問答 江蘇省體育督學 吳邦偉著

△每冊定價三角 △掛號寄費九分

●小足球 湖南省立一師體育主任 陳金生編

定價二角八分 △郵費九分

最新足球規則 每冊八分



給籃球裁判員的建議

北平市立體育會 白肇杰

——美國國家籃球董事會副會長倫
茲氏——

一、比賽開始以前

- 一、部署記分員及記時員，並規定比賽時應用之手續，信號，及規則等事項。與記分員說明當球員四次犯規後立即鳴笛報告。

- 二、引見各隊隊長與其他職員。

二、比賽開始

- 一、通知隊長「準備」。
- 二、注意記時員，記分員，及其他職員是否準備。

三、中圈跳球時：

- A 注意雙方是否正當準備跳球。
- B 注意其他隊員是否已退出六呎半徑圈（參看附錄）。
- C 拋球於雙方皆極合適之充分高度。
- D 拋球後應於其地位稍事停留，不可立即退走，致礙進行。
- E 迅速判定第一次之犯規。

三、場上工作之位置

- 一、選擇一不妨礙球員動作及比賽進行之位置。

- 二、必須追逐球前。

四、爭球

- 一、宣佈爭球，必須當兩球員確已堅持一球

，且雙方機會均等而無任何鹵莽行為時

- 二、罰球區域內跳球時，其餘球員在跳球者未觸及球前，不得進入罰球圈內。

- 三、跳球時所站之地位，應背對距邊線較近之一邊。

五、犯規

- 一、判斷所有犯規應迅速。

- 二、用言語及訊號宣告犯規之情形。

- 三、通知記分員犯規球員之號數及被判罰球之次數。

- 四、迅速將球放置罰球線上。

- 五、確定主罰之球員。

- 六、注意罰球之時間限制。

- 七、應站於罰球區域後端之場外（即端線外籃球架下之部位——譯者。）

六、半時終了後

- 一、將球捉獲。

- 二、與記分員考核分數。

- 三、宣布確實比分。

- 四、避免接近雙方球員及指導。

- 五、禁止與任何人接談比賽情形。

- 六、聽取隊長及指導之建議。

- 七、不可與球員及指導爭辯。

- 八、不必歉謝錯誤。

七、比賽終了後

- 一、迅將籃球交於主隊之管理員。
- 二、與記分員考核分數。
- 三、宣布比分。

八、當以下情形請不必鳴笛

- 一、球完全進籃以後。
- 二、進行時之跳球。
- 三、當罰球擲中後，對方已接球，並準備於界外發球時。
- 四、宣布違例後，球正當由界外擲入時。
- 五、宣布犯規後，而主罰球員已準備擲罰球時。

附錄

△一九三六——三七年籃球規則之更改

- 一、與中圈作同心圓，作六呎半徑，二吋寬之第二次圈。中圈跳球時，除跳球者外，其餘球員在中鋒未觸及球前，不得進入此圈內。

- 二、關於替補員入場不得與其他隊員交談之規則，有所更改。替補員應迅速聲明入場，比賽在替補員聲明後應即繼續開始，但替補員於比賽開始前得與同隊隊員交談。

- 三、每隊得有四次暫停機會，而不受處罰，與以前只有三次機會者不同。

- 四、為明瞭計，記時員與記分員之職務，已重新書明（但未見原文——譯者。）

- 五、於規則第十五條侵入犯規項下，加入一段新解釋，當一球員阻擋投籃，或與對手同爭一球時，彼確已觸球，而同時又以腕關節以下部份觸及對手之手部，並無另外任何接觸部份，此種觸及，不必視為犯規，但僅及於偶而或比賽之正當行為者。



小學校的健康教育

朱惜寺

年來我國人壽水準的低落，實在使人驚懼！總理說：「我們即使不受外人的侵略，也將受自然的淘汰。」就我國人目前的體格看來，的非杞憂的話。所以我們要復興民族，使我民族獨立生存於世界上，實行健康教育是刻不容緩的。

健康教育的涵義頗廣，不是單指身體的健康就完事；舉凡精神，性情是否健全，都是健康教育上的問題。美國全國教育聯合健康教育研究委員會和全國醫藥會解釋健康教育的意義說：「健康教育是指身體的，精神的，社會的和道德的健全而言……健康者並不是不生病而已。却是使人能有最優良的體格，精神和道德。」這樣看來，教育者須從這幾方面求兒童有健全的發展。

本文所討論的為地方小學健康教育的行政組織及實施方法。惟作者深居鄉僻，難免不踏「坐井觀天」的錯誤，故希讀者指正！

甲、行政：

勺、組織：

- A. 校方：
- 一、單級小學與初級小學，全校之健康事宜由校長主持之。
 - 二、完全小學，教師在三人以上者設一

健康委員會；計劃全校健康教育的發展和改進。三人以下者得由校長主持之。

B. 學生方面：

- 一、單級小學與初級小學，學生自治會下設健康股；股下設衛生，運動幹事若干人。
- 二、完全小學，學生自治下設衛生運動二股；各級得設幹事若干人。

乙、校舍：

- A 課室要多開窗戶，使空氣流通；並要自左採光，光線不足處開天窗。
- B 多栽花木。如無場地，則多植盆花。
- C 盡量利用空地——如天井，走廊等處——給兒童作遊戲的場所。
- D 環境清潔，一塵不染。

勺、設備：

設備：設備是與經濟有密切的關係的，當今農村經濟崩毀的時節，各校維持已感不易，欲求設備週全，自然不可能，所以在這裏祇擇重要而易舉辦者，分教學，清潔，運動，衛生四類，以為參考。

A 教學設備：

課桌椅要適合兒童身長，黑板無反光

，置備衛生掛圖等。

B 清潔用具：

掃帚，噴水壺，簞箕，痰盂，面盆，字紙籠，掛鏡，肥皂，蠅拍，鷄毛帚，抹布等。

C 運動設備：

鐵環，單人跳繩及多人跳繩，沙坑，小橡皮球，跳高架，籐圈，籐圈架，毬子，高槓，軒輕板，陀螺，乒乓球用具，搓鈴，竹，梯——以上二種供兒童攀懸之用。

D 衛生設備：

金雞納霜丸，萬金油，八卦丹，藥水，棉花，硼酸，紗布，橡皮膏，碘酒，酒精，臭藥水等。

註：手巾與茶杯，各生須自備。既可免除傳染，又可養成不用公共手巾，茶杯的習慣。

乙、教學：

勺、衛生：

A 教學目標：

- 一、了解人體的構造。
- 二、各器官功能的認識。
- 三、生理變化的認識。
- 四、疾病的防禦。
- 五、各種衛生習慣的養成。

B 訓練方法：

一、晨間訓話：——

食的衛生——多吃，亂吃的危險，不潔淨的東西不入嘴，和各種動植物滋養料的分晰。

衣的衛生。——衣服勤更換，要隨氣候而增減。

住的衛生——多開窗戶，勤洒掃，開通陰溝等。

教室的衛生——換氣，通光，打掃等。家庭，社會衛生的研究及設計改善。各器官的形態，功能的認識及健康法的研究。

起居衛生的研究。

蒼蠅，蚊子等傳染病媒介的撲滅。

普通疾病的預防及治療。

急救法。

看護常識。

各種嗜好品的危害及積極鍛鍊身體的利

益。

性教育的灌輸——高年級可行。

二、衛生習慣考查：

開學時健康委員會將各種衛生習慣如「飽食前後勿運動，三餐外不食他物，睡時被不覆首」等調製表冊，令兒童每週填寫報告一次。教師宜隨時監督，以促其實踐。並隨時舉行家庭訪問，使各家屬共同注意其子弟的健康。

註：小學兒童智識程度高下不同，故講解衛生智識時宜分級舉行。俾各級兒童均能

了解實踐。

文、體育：

A 教學標準：

一、項目及活動分量：

韻律活動：適宜於一，二，三三級。其活動分量一年級約佔45%；二年級約佔30%；三年級約佔25%。

表情遊戲：同上。

唱歌遊戲：適宜於低年級。

舞蹈：各級均宜，其活動分量一年級約佔8%；二年級約佔12%；三，四，五，六各級約各佔20%。唯五，六年級女生之分量應多於男生。

非正式遊戲：同上，唯五，六年級男生之分量應多於女生。

步伐：各級均宜。其活動分量自一年級起逐漸遞增。

器械：一，二年級用於遊戲。三，四，五，六各級均可練習。其活動分量三，四年級均各佔20%；五，六年級均各佔30%。唯五，六年級男生之分量應多於女生。

二、教學時間：

初級小學每課最多定20分鐘，高級小學則定30分鐘。每天都有。

三、教材：

教材以自然活潑，能引起興趣者為主；天然活動教材為最適宜。

註：一、上列體育課項目及活動分量係根據

美國哥倫比亞大學體育教授韋廉氏之前後期小學體育活動支配表。

二、鄉間兒童因環境適宜，勞動機會較多，其體格的水線要比城市兒童來得高，所差者動作呆滯耳。故教育者不必再用刻板式的體操強他們學習；要特別注意兒童身手。活潑，感覺靈敏，反應迅速幾方面的訓練。

勺、健康活動：

A 清潔檢查：

分團體與個人兩種。團體檢查課室內黑板，地面，椅桌，牆壁，窗戶等是否清潔。每日檢查一次。個人，檢查兒童之頭髮，耳，目，齒，鼻孔，臉，頸，頸，衣服，手，指甲，鞋襪以及抽屜課業用品是否清潔。每週祇少檢查三次，如時間應允，每日檢查一次更佳。範圍較大的學校，檢查工作可交學生會下衛生股職員担任。

B 體格檢查：

體格檢查是考查兒童過去之成績，作以後體育詳施的準備的工作。可惜我國鄉間小學困於經濟，無力聘請校醫或購買測量器械；所以多將這部重要工作放棄了！茲為屈於環境，祇得參酌幾條可以用主觀眼光看得出來的檢查標準，以為補救。檢查工作由健康委員會担任，每

學期檢查二次：開學後一月內檢查一次，作本學期體育教學的參考。散學前一月檢查一次，俾兒童明瞭本學期的成績，以促其以後的注意。檢查項目如下：

- 一、營養是否充足？
 - 二、脊柱是否正直？
 - 三、肌肉是否發達？
 - 四、胸圍是否擴大？
 - 五、體重是否增加？
 - 六、面色是否紅潤？
 - 七、營養器官是否健全？
 - 八、感覺器官是否健全？
 - 九、身體各部是否強壯？
 - 十、有否皮膚病？
- 各項檢查結果，以甲，乙，丙，丁分別等級。

C 種痘及注射防疫針：每年舉行一次。

D 姿勢比賽：
姿勢與健康關係至大，尤在小學時期的兒童，骨質未堅，最易變壞。故應以比賽方法，促其注意。

- 一、胸部能否挺直？
- 二、安坐時是否倚前仰偏？
- 三、頭部有否歪斜？
- 四、行動是否合於自然？
- 五、兩肩能否平正？
- 六、腹部有否隆起？
- 七、舉步能否自然而穩當？

- 八、目光能否前視？
 - 九、兩臂轉動自如否？
 - 十、兩臂手能否伸得平直？
- 比賽方法，可參照美國各小學通行的辦法。

法。

第一步：繪圖解釋怎樣是個好姿勢——開學後即宜行之——

第二步：學生立正，教師手執木棍，長與人齊，在旁一一比較；其身體是否正直？不及格者坐下。

第三步：初步及格者排列一處，做幾個簡單的上肢動作；注意低頭，駝背，平胸，凸肚，低肩或圓背等各種缺陷。發現時淘汰之。

第四步：除做較難的上肢動作外，同時步行前進；注意其行動是否自然？舉步是否穩當？兩臂轉動自如否？這樣檢查後，再觀察其安坐時是否倚前仰偏？目光能否前視？及格的即為姿勢比賽的優勝者。可給以紀念章。嗣後如發現其有不良姿勢時，得隨時收回之。

E 撲滅蚊蠅運動：

當春夏之交時，舉行撲滅蚊蠅運動，以鼓勵兒童除滅病害。拍子可於勞作課自製。

F 遠足：

每年春秋二季各舉行一次。分組舉行或全校舉行均可。不過事前須計劃旅行目的的工作。

G 各種運動比賽：

如跳繩，踢毽，滾鐵環，擲石子比賽，拍球，放風箏，以及各種跑，爬，跳等

動作，根據時令，分別舉行比賽。
H 課外運動：課外運動為學校生活最有價值，最有興趣之事業。並利用此有組織的課外運動，輔助訓練上的不足，其效尤著。茲將實施方法略述於下：

一、將所有之運動設備——如籃球，排球，跳繩，踢毽，田徑賽等——依運動量之大小，分為若干類。根據年齡之大小，令兒童於其身心適宜之某類運動項目中，選擇若干項——規定最多與最少之限度——然後整理分組，編訂日期，地點。——分組時須注意兒童技能是否相等？比如加入籃球者三十人，那末將技術較深者編入甲組，次之編入乙組，再次之編入丙組。以增運動時之興趣。

二、將每日運動者之姓名填入點名冊內，於課外運動開始時至各場點名。——有職責者例外，如值日生等——視各生出席之多寡給分，作體育成績之一部。

三、於各組中選品學兼優者二人充正副領袖，負責管理該組之秩序及運動器械。

四、各運動場由教師分別擔任指導。

註：以上組織適用於範圍較大之學校，初級小學課外運動時可由兒童臨時決定參加何項運動，免得對某項運動發生厭倦而減少練習興趣。

音樂會，藝術展覽會，園藝欣賞會等均能陶冶性情，愉快生活，與健康教育有關，須聯絡運用之。

臨末，這篇拙作為作者三年來參考各種書籍與個人經驗結構而成。唯小學健康教育事體重大，決不是這樣簡單就可完事的。故望讀者予以多量的指教！俾我未來的主人翁能享受健康的幸福，而國家前途亦利賴焉！



拳術的步法

卞人杰

練拳術本來就是練的十部三彎。十部即「手眼身法步，肩肘腕胯膝。」三彎為「項要彎，腰要彎，腿要彎。」故拳術練法，除練趟子外，更須各部份分開單獨練習，以期盡天矯敏捷之能事。而尤以練步為最重要，何以故？因拳法全憑兩腿前後進退，左右趨避，閃展騰挪；兩手非步法不能應用。故步法不靈，縱手上功夫如何高明，亦難於用出。何況手足本有相連之勢，步下不好。手上亦未必練得好。故無論內外家，終以練步為第一。而步法緣於樁法，無樁功即無步法，兩下有相係之勢。蓋兩腿為一身之基礎，平常人因為沒有經過鍛鍊，血氣上浮，軀幹上重下輕，稍一動作，即覺足下失穩，遑論進退趨避，故先論樁法。

樁法內外家各自不同，內家拳的樁法常與拳術本身有連帶關係，蓋內家拳為練的功夫，樁步中含有身法，故練樁即練拳，亦即練功。外家拳為練的法式，練樁即練樁而已，並無別種作用。其法式亦有分別，大抵內家拳都站前三後七的樁勢，外家拳則都是練的馬樁。所謂前三後七的樁步，形式略同半馬式，勁全坐後腿，例如形意八卦等拳，全

是此種步法。茲不詳述，單論馬樁練法如次。

馬樁在少林稱地盆，在南拳（指江浙二省言）中稱坐馬勢，在拳法中則稱馬步或馬檔。外家拳諺謂「檔如不成，步必不穩；檔如不下，步必不靈。」即指此言。至有謂湖南湖北稱此為站樁者實誤，蓋站樁一稱立樁，即站立樁步之稱，例如練形意拳中的三體式，亦可謂為站樁，並非馬樁之專稱。馬樁之式有三：

（一）川字式 兩腳向左右分開一大步，同站立於一橫線上，不可前後參差。兩腳趾和後跟，均正對前後方，兩腳距離，因人之高矮而定，大約常在二尺左右，以穩定安舒為度，兩腿屈下，以水平為度，過高或過低均不宜。兩手輕插腰際，兩腳及膝宜稍向裏扣；腰宜直，呼吸自然，意向下注，肩宜鬆，頭正，眼向前視。

（二）八字式 一如川字式，但使兩腳尖向外扭，致成倒八字圖式。

（三）一字式 此式較上兩式為難練，非於上兩式練有相當時日者，不能站穩。練法：兩腳向左右開步，其間距離，較川字式

稍小，兩脚尖儘量向外扭，使正對左右方，兩腳橫列於一線而止，其餘均同上式。

站樁時間，以早晨為宜；起身舒筋躍腿後即可練習。站時忌（一）兩腿不平，（二）身腰不正，（三）呼吸屏氣，（四）眼光散亂。因兩腿不平，則腿不長力；身腰不正，則氣不下行；呼吸屏氣，則氣結於胸；眼光散亂，則神不收斂。犯一忌即是毛病，終難成功。初站時每覺一站即兩腿酸痛難，可勿勉強；蓋功到自成，勉強反致疾病，但亦不能一站即起，終以適中為度。練後必散步，使氣血舒散，進步始速。又初站時可數數字以測功夫之進退，至能一時二時不疲即為功，勤練大抵一年可成。有更進一步練梅花樁者，則為專門功夫，非普通練拳者所必習。因此係生跟之勁，多練兩腿反將僵滯。

以上三種樁法，川字式最佳，八字與一字式俱有弊病，蓋練時兩腳向外扭，久成習慣，致成八字步之形勢，至不雅觀。而練馬樁之目的，無非使足下穩健，八字與一字式既未必較川字為佳。則單練川字已足，固不必務異而致礙及外觀。

樁法一變即為步法，步法以應用為功，因勢變法，其式繁多，不勝殫述。茲列基本步法數種於次。所謂基本步法者，一切步法皆從此脫化而出，能熟此數種，其餘即不難迎刃而解了。

（一）弓箭步 此步法脫化於馬步，左

右可互成式，越子中最多，然不適用於打法，因前脚既坐實，進退便滯。練法：並步直立，左足向左橫開一大步，左腿屈膝作勾股形，此為弓足；右腿斜向撐直，此為箭足，以其形如弓箭，故名。身腰轉左擺正，前不宜過高或過低，大約以垂視能見足尖為度。後足撐直，膝不宜屈，後跟不可離地。兩手插腰，頭正，眼平視。如身撐，足向右轉，即成右式。

(二) 半馬步 亦名釣馬步，適為一半馬步可成，故名。越子中多用之為開勢式，在打法中則稱矮馬，因其進退便利，幾全用之，故宜多練。練法：並步直立，勁坐後腿，虛出前脚一步，膝向裏扣，眼向前視，兩手比打式（即以右手交又左上，置當胸，肘離脅，）如過勁於前足，向前或左右虛出後脚，即成另一式。

(三) 倒弓步 成弓箭步，但身仍正面，眼略後視，有將轉未轉之勢。向下坐即成仆腿。

此三種為基本步法，其餘如丁字步，即半馬之收小者，高馬步，即弓箭步之高起者，茲不贅述。此均成式之步法，尚有關於蹠跳及不成定形之步法，另述數種如下：

(一) 倒箭步 先成倒弓步，身作傾斜之勢。如為右式，先提左脚越右步，同時右脚向前跳開一步，落地，仍成右倒弓式，略向後顧。反向作之，即左式。此步練好，一

步能越一丈餘遠，小說上常見所謂一個箭步能去若干遠者，即此步法。

(二) 過步 先成馬檔，向右過步，即以左足跨過右一步，再上右步，仍成馬檔。向左法同。

此外尚有移步，即不論成何種步式，以右或左脚向前後或左右移開半步或一步。偷步，以右或左脚後面之左或右橫出一步，勁仍坐前脚，胯不可突出。盤步，即偷步之向前過步者，惟勁坐盤過一脚，故定式仍似偷步。此等步法，在打法中其用甚廣，但不必單獨另練，故不詳述。其餘如交叉步，絞絲步，插步，點步，皆不外從以上各式所化出。又有移步換形，變動陣行之步法，如八卦步，梅花步，十字步，七星步，玉環步等，轉走不定，非功到不易練，非目見不能明其變化，因不具論。

步法用出即為腿法，而腿法在拳術中固稱重要，但實際上應用極難。非覷定破綻，反以失誤！因「打拳一陣風，踢腿半邊空」也。其法甚多，且各門派皆有所謂獨到出奇之腿法，難以概論。茲述普通所見腿法數種如次。

(一) 跼腿 勁坐後腿，提一足用彈勁向前直踢，一如射箭之意。此腿法最普通，無論何種拳術中均有。略矮即彈腿中之寸腿，略高而足趾向上，即撩陰腿。

(二) 細腿 即半馬之落地式，勁全坐

後腿，以虛脚裏向細掃即成。如連環換式踢之即名連環腿，加撐腿左右打開，即成鋪地錦。此式在打法中為用甚廣，但實用需加椿功。又有兩人連踢式，最長擺勁，尤能練出稱勁，效益甚多，暇當另圖解之。

(三) 蹬腿 蹬腿大都橫用，前用者極少，練法，即起右或左腿，橫向蹬出，趾踵正對前後，身稍傾斜稱之。此式大都雙手拉開，以攔敵人之手。

此外腿法至繁，今不多論，又有所謂旋風腿，拐子脚等，俱飛起之腿法，當另論之。

前已言之，步法為拳術之基礎，未有聞不懂步法而能習拳者，但現在一般習拳者，似於此多不措意，致成功頗少，因述此篇，使初學者知步法之要而得致力之方。惟筆者知寡識淺，遺誤自所不免，幸專家匡正之。

排球訓練法

每册九角

排球裁判法

每册六角

排球規則

每册八分



小學教材特輯

農人的辛苦 (仿效操)

蘇州私立萃英中學
中學體育主任 啟

曾記得勤奮月報二週紀念徵求大運動中有這樣的幾句：「……我國立國亞東，占世界最廣之幅員，與保有悠久之歷史，擁有多數之人民，處茲最艱難之環境，與最痛苦之時期，欲復興民族。當以提倡國民體育。鍛鍊人民體魄。為惟一之方法。惟我國近年對於提倡體育。雖有相當進展。然實際方面。尚云幼稚。故亟應提倡國民遊戲。以為鍛鍊中心。俾深入民衆。普及全國。以達復興民族之目的。」

雖然我們要提倡國民遊戲做鍛鍊的中心，然而我們也該化國民最普遍的動作，做鍛鍊民族的輔導，相輔而行，既容易深入民間，尤能迅速的普及全國，而達到復興民族的最後目的。作者來自鄉間，深知耕種實況，今將耕田起至收米程序，編成做操，以供同好者之研究及糾正，則幸矣。

第一節鋤田：當四月中旬，收麥完了，農人用鐵耙翻鋤田土。

動作：由左足後伸右足屈膝兩臂握前上舉的部位。兩臂用力向下壓，同時上體前彎。一向後拉上體後仰，同時伸右足屈左足。二再向後拉如掘土勢。三兩臂提起如還原之姿勢。四如此連續行之。

第二節車水：翻田完後，宜上水，我國古法，有用牛拉水，有用人車水，但貧農乏牛，故車水為最普遍最通常之上水方法。

動作：由左足提起右足立地兩手前平屈之部位。左足用力向下踏右足再提起。右足用力向下踏。

左足提起如還原之姿勢。二。左右交換連續行之。動作宜慢。

第三節鋤田：車水後宜將田中土塊耙平以便插秧。

動作：由左足後伸右足屈膝兩臂握拳前斜伸之部位。兩臂後拉，同時右足直伸左足屈膝。一。還原。二。如此連續行之。

第四節插秧：

動作：由開立上體前彎左手握拳腿上屈右手下伸之部位。右手提起。一向下伸。二如插秧之姿勢。

第五節耘田：當秧插入成禾後，田中生有野草，而害禾之發育，故農人除草的方法，謂之耘田。

動作：由左足出立左臂前伸右臂握拳胸前屈之部位。兩臂前伸再振。一還原。二連續行之。

第六節割禾：稻成熟後，農人用鐮刀割禾。

動作：由左足左出立上體前彎左手握拳胸前屈右手右斜伸之部位。右手自右而左，同時左手向前手指伸屈如握物。一還原。二如此連續行之。

第七節打稻：當禾割後捆稻在田中打下，糶稻則挑上場打。

動作：由兩足開立兩手握拳右肩上屈之部位。兩手用力向下打如打稻之姿勢。一還原。二如此連續行之。

第八節曬米：將稻之外壳去的方法，是用磨磨的。

動作：由開立兩手前平屈之部位。兩手前推同時兩足起踵。一還原。二如此連續行之。

第九節篩米不論它去壳還是去糠篩米就是最好的方法。

動作：由兩足開立兩手前屈握篩之部位。右手由下而上左手由上而下如篩米之姿勢。

第十節打米：去糠的法子就是打米，有二人打的有一人腳踏打的。這地不對打的單人法。

動作：由右足出立左手下托右手肩上屈之部位。右手下壓左手略上托助壓的姿勢。一還原。二如此連續行之。

從上面這十節動作裏，我們可約略知道一些米的來由。「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦，」這就是農人的辛苦。我們且把它名之罷！

(蘇州私立萃英中學)

刈稻 (摹擬遊戲)

徐長溪

地點——室外運動場。

目的——使兒童明瞭刈稻的情形。

人數——不拘。

年級——高中年級。

用具——稻草二大束，刈稻刀二把。

佈置——將場的一端劃一條出發線，在距離出發線二十公尺處，再劃一條與出發線平行，然後把稻草二束安放在線後。

分隊——把兒童分為兩隊(人數必須相等)，各成一隊，面向稻草處站立。

方法——各隊前一人，手持刈稻刀一把，待動員令一下，各人立刻前進，到稻草處一手拿住稻草

尾、連刈三下；然後把整束稻草抽出三株，回身跑回出發線，把刈刀交給第二，然後跑到該隊最尾一人的後面站立，這樣的繼續前進，以先做完的一隊，為優勝。

規則——(一)前人沒有踏入出發線內時，後人不得前進。(二)交接刈刀，以當面交接，不得用拋擲交接。(三)刈稻次數為三，不得減少，遊戲完畢，每人手中必持有稻草三株，不得減少或增多。

打粟 (競爭遊戲)

徐長溪

地點——室外運動場。

目的——使兒童明瞭農事的知識。

人數——不拘。

年級——高中年級。

用具——打稻桶二個；稻草兩把。

佈置——將場的一端劃一條出發線，在距離出發十公尺處，再劃一條線，線後安放兩打粟桶。

分隊——把兒童分為兩縱隊(人數平均)，面向打粟桶。

方法——各隊第一人，雙手各持稻草一把，動令一下，各人立刻前進，踏入終點線，靠近桶邊，雙手把稻草高舉過肩。向桶邊連打三下，然後把稻草帶回，交給第二人，繼續前進工作，以先打完的一隊為優勝。

規則——(一)動令未下，不得踏出出發線。

(二)必須踏進終點線，靠近桶邊，始得開始打粟。

(三)須待前一人踏進出發線，把稻草交接清楚，後人始得前進。

打石子 (競爭遊戲)

徐長溪

地點——室外運動場。

目的——使兒童有打石子的常識。

人數——不拘。

年級——高年級。

用具——大石塊兩(一尺四方)鐵錘鐵錐各二支。

佈置——將場的一端劃一條出發線，在距離出發十公尺的地方，再劃一條線為終點線，線後安放石塊，石塊邊放鐵錘鐵錐。

分隊：把兒童分為兩縱隊(人數相等)，面向石塊方面。

方法——動令一下，各隊最前一人，向前進，走到終點線內，一手拿鐵錘，一手拿鐵錐，把鐵錐立放在石塊上，另一手把鐵錘舉起，向鐵錐打下，後把鐵錘鐵錐放回原處，走回出發線，向第二人肩上一拍，然後退到隊後去，第二人及以後各人，依法繼續前進，以先做完的一隊為優勝。

規則——(一)動令未下，不得跑出發線後。(二)鐵錘鐵錐，必須有聲響出。(三)第二人未被第一人拍着肩時，不得踏出發線。(四)打石子完畢後，鐵錘鐵錐必須放在石塊邊的原位。(廈門鼓浪嶼岩仔脚E130號)

爭球遊戲 (球類運動)

趙振武

人數：廿人，(如場地甚廣，指導員已可按場地之大小而增減人數之多少)

場地：以廿五公尺之長線作為邊線，以十五公尺之長線為端線，作成一個長方形之遊戲場，中圈之半徑為一公尺(位於全場之中心)。把全場分作一，二，三等區，一，三，兩區為勝負區，第二區為爭鬥區。一，三兩區之畫分，皆由端線起向內三公尺處，畫一於端線平行之直線，而造成一，三兩區，其餘為第二區。全場之大小，已可看人數之多少而增減之。

作法：指導員先把全隊人，分為甲乙兩小隊，每隊各選出隊長一人。然集體隊員於中圈周圍。叫兩位隊長到圈內去選邊，以較好的一邊作為自己的家。(第一區或是第三區)用單雙數的方法或其他的均可。

開始動作的時候，場中之圈內不得有任何一人。把球放在圈之中間。指導員鳴號後，就可以開始動作了。各球員從外邊向圈內去爭球。球停在圈的勝負區域內，就算。勝這一個球，勝一球算得一分，此局算完，然後再從中圈開始。如甲隊一球員得到了球，即可向自己的家中跑去，其餘的甲隊球員幫助之，將球送回家去。同時已隊球員要設法阻止甲隊運球，而以奪球得為目的。

兩隊之勝負，須在未開始前，雙方決定十個球或八個球，進行完為止，以得分之多少而分勝負。

規則：(一)遊戲時拉人，抱人皆可，而不能打人和推人。如犯打人和推人之規，指導員可以依輕者警告，但不能過三次。過者除名。重者一次除名等方法去辦理。被除名之球員不得再參加此次遊戲。並不准其他球員加入以補充被除名球員之位置。(二)非球到勝負區內，不算得分。如拿球的人到了，而球不到，也不算得分。球在線上或過線一

半皆作得分論。(三)球出界線(邊線)或球過勝負區而出端線，拿球出界或拿球人踏在線上，均為出界。球出界後，指導員把球從球出界之近處擲至場內，然後再進行比賽。

球：普通玩之籃球即可。此遊戲兩隊或兩隊以上之團體均可以用。隊多的話，可以循環或淘汰方法以分冠軍軍。
(河南省立開封師範)

雙投籃 (球類運動)

鎮海區立靈山中胡柯鴻
心小學體育教員

- 一、目的：訓練兒童有準確投籃的技能。
- 二、地點：籃球場。
- 三、人數：二十人至四十人。
- 四、用具：籃球兩隻(放於中圈)
- 五、方法：將全體學生分為甲乙兩隊各成單行縱隊，立於籃球場四邊線外面。相對動令下後，兩隊排頭(或排尾)向中圈取球運球向前方的籃擲球，至擲進後將球運向後方照法擲籃。擲後再運球至中圈，跑回本位，拍第二人。第二人照前繼續行之，以何隊先畢者為勝。
- 六、規則：同正式籃球規則，惟第一人未拍到第二人時，第二人不能出發，餘同。

多人躲 (追逃遊戲)

胡柯鴻

- 一、目的：養成兒童聽覺靈敏。
- 二、地點：室內室外都可。
- 三、人數：三十人至七十人。
- 四、組織：將全體學生走成二圓陣。

五、年級：中年級。

六、方法：學生走成二例圓陣後原地向左轉，面向圓陣內，另選三人至五人為躲藏員，在圓外任意的走，走到隨便那一位的後方立定，內圈的人得知本伍已有三人時，應趕快跑出圓外到別一伍去躲藏，一人已經躲在一伍上他人也可以躲在躲人的後面，一伍變得有四人。那末前面二人都要向另一伍去躲了，如三人四人都這樣的躲藏起來，是很有趣味的。(這遊戲本人已試過多次，學生覺得非常有興趣，諸位不妨一試)

七、規則：(一)在圈各生不許向左右探視應用耳察聽。(二)被躲前面的一伍應在五秒鐘內跑向他伍。(三)一伍後面如有兩人躲着那前面二人須同時跑向他伍。

彩帶舞 (舞蹈)

編者識(本稿之投稿人姓名不詳，請補示)

預備

學生兩臂下垂，兩手持彩帶一條，每手握彩帶之四分之一處。(即彩帶在體前佔四分之一，每手下垂彩帶四分之一。)彩帶於手握之處，更各縛一紙花，紙花徑約三四寸即可。各生在立正，走步，或預備作操時。均兩手叉腰，手心向外方。花面向前方。(彩帶即用紅黃白綠等色洋布，每條長約四尺，寬約三寸。)先站成單行橫排，一至五報數，人數以三十人為合宜。每五人為一組，彩帶和花的顏色，五人相同。各生用跑步隨排首跑至操場之中心，教者吹笛為號，每一至五報數之各小排，隨一數生左轉彎走，各生間隔以稍遠為佳，聞二次吹笛

，各生即立定，預備表演。

動作

第一節

一、左臂左下方伸，花面向左方，右臂屈於胸前，花面向上方，同時身體向左轉，左足向左出一步，足尖着地，右膝屈於左足後方，上體左傾，目視左足。

二、兩臂不動，左足用足尖點地一次

三、左臂徐徐向左方平伸，花面向上方，同時左足退至右足尖之右方點地一次，身體直立，目視左手。

四、兩手叉腰，左足與右足靠攏，身體轉正，面向前方。

二、兩臂先屈於胸前，復由胸前推至前方，手較胸稍低，花面向前下方。同時左足起踏脚一次。

二、兩臂復由胸前推至前方，花面向前方，手高與目齊，同時右足起踏脚一次。

三、兩臂仍由胸推前至前上方。手高與頭齊，同時左足起踏脚一次。

四、兩手叉腰，同時右足與左足靠攏。

三三三四動作與一二三四同，不過向右方行之，四三三四動作與二二三四同。

第二節

一、兩手叉腰，左足向左方一步，足尖着地，身體半面向左轉。

二、兩臂不動，左足跳起，隨即落至原地，同時右足向前方提起，足尖向下，體向左方。

三、兩臂不動，左足向左方一步，足尖着地，身體再半面向左轉。

四、兩臂下垂，左足跳起，隨即落至原地，同

時右足向前方提起，足尖向下，身體轉向左方。（即前預備作操隊形之後方也）。

二、二、三、右臂屈於胸前。花面向前方。左臂向左方平伸，花面向上方，同時左足落於右足旁，身體徐徐下蹲，半面向左方，目視左手。

四、兩手叉腰，身體起立，面向前方。

三、二、三、四、動作與一、二、三、四、同。
四、二、三、四、動作與二、二、三、四、同。

第三節

一、二、三。兩手叉腰，左足起用足尖向前方跑出三步。

四、兩臂不動，身體由右方向後轉，右足與左足靠攏，身體直立，目視前方。

二、二、三、兩臂下垂，由下方而徐徐向左上方伸，右臂屈於口際，花面向前方，左臂左上方伸高與頭齊，花面向上方，身體半面向左轉，目視左手，同時左足起踏脚三次。

四、兩手叉腰，同時右足與左足靠攏，身體轉正，面向前方。

三、二、三、四、動作與二、二、三、四、同。
不過向右方行之，四、二、三、四、動作與一、二、三、四同。

第四節

一、兩臂前平伸，花面向上方，左足用足尖跳起，隨即落地。同時右足向前方提起。足尖向下。

二、兩臂不動，左足用足尖再跳一次，同時右足由前方移至後方，仍提起足尖向下。

三、兩臂不動，左足用足尖仍跳一次，同時右足又移至前方，仍提起如前，足尖向下。

四、兩臂叉腰，左足用足尖再跳一次，同時右

足與左足靠攏。

二、右臂向右上上方舉成弧形，花面向左方，左臂平屈於胸前，花面向前方，左足用足尖向右足之尖端點地一次，同時身體左傾，目視左足。

二、兩臂不動，左足用足尖向右足之後方點地一次，身體左傾，目視左足。

三、兩臂不動左足用左尖向右足之尖端點地一次，身體左傾，目視左足。

四、兩臂叉腰，左足與右足靠攏，身體直立，目視前方。

三、二、三、四、動作與二、二、三、四、相反，四、二、三、四、動作與一、二、三、四、相反。

本操共四節，表演時可重復一次，共作八節。

拍手操（體操）

楊有菴

預備

學生以四十人為適宜。先站成單行橫排，一至五報數，次各生兩手叉腰，手心向外，隨排首跑至操場之中心。教者以吹笛為號，學生均向左轉，隨着齊隨原地跑步，聞二次笛聲時，一至五報數之一數生，仍原地跑步。二數生向前跑三步，三數生向前跑六步，四數生向前跑九步，五數生向前跑十二步，各生跑至規定之地點時，仍原地跑步。聞三次笛聲，各生立定，兩手仍叉腰，預備作操。

第一節

一、二、兩手在胸前拍手二次，同時左足起在原地踏脚二次。

三、兩手仍在胸前拍手一次，同時左足向左方踏脚一次。

四、兩臂向前方平伸，手心向下，同時右足與左足靠攏，身體左轉，面向左方。

一二三動作與一二三同。

四、兩臂向左右平伸，手心向上。同時右足與左足靠攏，身體向左轉，面向左方。（即前預備作操隊形之後方也）。

三三三四動作與一二三四同。

四二三四動作與二二三四同。

第二節

一二三左足向左方出一歩，屈膝。同時左手放於左膝上，手心向上，右手拍左手三次，身體左傾，目視左手。

四兩手叉腰，左足退回與右足靠攏，同時身體轉正，面向前方。

二二三右臂右側方舉成弧形，手心向左方。左臂向左方平伸，手心向下，同時左足起原地踏脚三次，頭向左轉，目視左手。

四兩手叉腰，同時右足與左足靠攏，頭轉正，目視前方。

三二三右足向右方出一歩，屈膝，同時右手放於右膝上，手心向上，左手拍右手三次，身體右傾，目視右手。

四兩手叉腰，右足退回與左足靠攏，同時身體轉正，面向前方。

四二三左臂左側方舉成弧形，手心向右方，右臂向右方平伸，手心向下，同時左足起原地踏脚三次，頭向右轉，目視右手。

四、兩手叉腰，同時右足與左足靠攏，頭轉正，目視前方。

第三節

江蘇教育

中國先哲精神生活專號

中國先哲精神生活	編者	王安石之精神生活	劉英士
孔子之精神生活	蔡元培	文天祥之精神生活	易君左
孟子之精神生活	周邦道	陸秀夫之精神生活	洪北平
墨子之精神生活	李範之	王守仁之精神生活	顧怡生
關羽之精神生活	馮玉祥	張居正之精神生活	居正
蘇武之精神生活	郭泰琪	戚繼光之精神生活	何應欽
班超之精神生活	錢基博	史可法之精神生活	曹 芻
諸葛亮之精神生活	向紹軒	顧炎武之精神生活	祁述祖
張巡之精神生活	張煦侯	顏元之精神生活	張蔭梧
范仲淹之精神生活	張一塵	曾國藩之精神生活	周佛海
司馬光之精神生活	柳詒徵	廖仲愷之精神生活	甘乃光
岳飛之精神生活	楊 杰	秋 瑾之精神生活	柳亞子
朱熹之精神生活	唐文治	陳英士之精神生活	陳果夫

此要紀外及文藝等要目繁多不及備載
尚文藝等要目繁多不及備載
有文藝等要目繁多不及備載
學要目繁多不及備載
研究要目繁多不及備載
調查要目繁多不及備載
報告要目繁多不及備載
工作要目繁多不及備載

● 要目預告 ●

一、兩臂向前方平伸，手心向下。同時兩足開立，相距約有一足遠。

二、兩臂由兩側向上方舉。兩手在頭上拍手二次，兩足仍開立不動。

四、兩手叉腰，兩足還原，復立正之姿式。

二二三左臂向左方平伸，手心向上，左臂亦左伸，手心向下，拍手三次。同時左足置於右足之右後方。身體半面向左轉，目視左手。

四、兩手叉腰，同時左足退回與右足靠攏，身體轉正，目視前方。

三二三四動作與一二三四同。

四二三右臂向右方平伸，手心向上，左臂亦右伸，手心向下，拍手三次。同時右足置於左足之左後方，身體半面向右轉，目視右手。

伸，手心向下，拍手三次。同時右足置於左足之左後方，身體半面向右轉，目視右手。

第四節

一二兩手在胸前拍手二次，同時左足起踏脚二次。

三兩臂左右平伸，手心向下，同時左足置於右足之右後方，身體下蹲。

四兩手叉腰，左足與右足靠攏，同時身體起立

二二兩手在胸前拍手二次。

三右手叉腰左臂向上伸，手心向左，同時左足向左出一步，足尖着地，身體右傾。

四兩手放下，左足與右足靠攏。

三二動作與一二同。

三兩臂左右平伸，手心向下，同時右足置於左足之左後方，身體下蹲。

四、兩手叉腰，右足與左足靠攏，同時身體起立。

四二動作與二二同。

三左手叉腰，右臂向上伸，手心向右，同時右足向右出一步，足尖着地，身體左傾。

四兩手放下，左足與右足靠攏。

本操共四節，作畢時可重復一次，共作八節。

(唐山西北井開墾學校) (完)

小學歌舞教材

孝鴻九

小客人 (三年級適用)

澎澎澎 搞大門，原來 小客人。
小客人 小客人，請請請 進門。
請坐 小客人，再問你的尊姓。

排列：一列圓陣，面向中心，兩手側舉向圓形看齊。
。預備時兩手叉腰，(以手背置於膝上)
一、澎澎澎敲大門，兩手前拍兩次，再以手自前側

- 展作開門狀，上體先前傾，再將胸挺起。
 - 二、原來是個小客人，右手前指上體少前傾，再以小指伸出。
 - 三、小客人，兩手左前斜上舉，再右前斜上舉，小指伸出。
 - 四、請請請進門，兩手自右前斜徐徐移至左前斜。
 - 五、請坐小客人，以手作扶椅狀，再兩小臂前舉，小指伸出。
 - 六、再問你的尊姓。先以手指口，再向前指，後兩臂前舉，兩拇指伸直。作完手叉腰。
- 註——作熟後，可加演下肢簡單步伐，茲從略。

明月 (一二年級適用)

1. 明月呀! 明月呀! 你在天上 究竟有多大?
2. 兄弟呀! 姊妹呀! 我在天上 實在真大!

幾寸長? 幾寸寬? 說個比方像不像銀盤?
萬里長! 萬里闊! 說個比方我比中國大!

- 排列：一列圓陣，面向中心，兩臂側舉向圓形看齊，預備兩手叉腰，(手背置於膝上)
- 甲、(一) 明……明：呀！兩手側斜上舉，作圓形，先向左，再向右。
- (二) 你……大？右手食指前指，再上指，後踏兩步，臂前舉，作圓形，振動兩次，作問訊狀。
- (三) 幾……幾：寬？小臂前舉，手心上下相對，距四五寸，再左右相對。
- 乙、(一) 兄……妹呀！同甲之(一) 惟以小指伸直，餘四指屈。
- (二) 我……大！以左手自指，再向上指，後伸臂作大圓形。
- (三) 萬……闊！同甲之(三) 惟兩臂伸直。
- (四) 說……大！以右手指口，再小臂自胸前側展，後再屈臂作大圓形，作自誇狀。
- (四) 說……盤？先以右手食指指口，再小臂自胸前側展，再以手作圓形，上下振動兩次，作問訊狀。

意大利之青年訓練

本報駐德特約記者 江良規

德意兩國之青年訓練為當今舉世矚目之運動，其對於國家之強盛，有極大之意義。故赴兩國考察者，莫不對於此點加以深切之注意。德國方面之青年訓練方法，記者因欲留德攻讀一較詳情之認識擬於課後作一有系統之記述。意大利之青年訓練，較德國更有悠久之歷史。記者雖留意為時甚暫，未得其詳，幸承留意同學高君多方指導，並供給材料，始得草成是篇。青年訓練者為意大利法西斯黨最重要工作之一，亦為法西斯黨所屬於世界之一種偉大工作。法西斯黨青年訓練之目的，在使意大利全國人民自幼以至成年，實行黨的訓練。使人民進入黨之年齡時，已成為健全之黨員。所謂黨的訓練，其中包含之成份，多以體育活動為方法，而以政治軍事為目的，故吾輩研究體育者，對於此項組織，自不能不更加以注意。意大利法西斯黨對青年訓練之組織，至為詳密，本文因限於時間僅挾其概要，以觀其內容，而知其青年訓練之途徑。至於其訓練內容，活動概況施用教材等項，記者擬於本年內，編於高君合篇德意兩國之青年訓練一書，當可詳述之。

巴里拉之意義 *Balilla*

法西斯黨之青年訓練工作，通稱為巴里拉工作。巴里拉原為一意大利兒童之名，生於意國北琴諾代地方，一染師之子。一七四六年時該地為奧軍佔

領，某日奧兵數人，拔一陷入泥中之重砲，囑在旁之意大利人助之，意人拒其請，奧兵大怒以手杖擊之，適巴里拉經過其地，見而大憤，即拾石塊擲擊奧兵，於是意人羣起攻擊奧兵，一時激動該城全城居民，俱執木棍或石塊，驅逐奧兵，五日之後，琴諾伐城內不復有奧兵之蹤跡矣。因此舉充滿熱心之愛國情緒與民族意識，故即以巴里拉之名作為一切青年團體之總稱。

巴里拉之歷史

自一九二二年法西斯革命後，巴里拉之組織，即懷胎於國民體育訓練中，但正式成立，認為係國家的一種團體，則始於一九二六年四月三日第二二四七號法律之頒佈。迨一九二九年十一月十四日政府命令巴里拉之主管機關由內政部改為教育部。意大利原有童子軍之組織，自巴里拉成立後，即逐漸減少，至一九二七年即完全取消，而全部熔冶於巴里拉組織之內矣。

巴里拉之行政系統

a. 中央 全國巴里拉團由政府首領即墨索里尼統轄之。下設中央會議，全員為內政部所派之代表二人，海軍，陸軍，教育，國民經濟各部各派代表一人，黨軍總司令所派軍官一人，全國體育協會代表一人，工餘俱樂部代表一人及體育專家若干人，

共二十三人組織之，此外有會長一人，副會長一人，會長係由政府首領於黨軍官中選出提請國王委任之。中央會議閉會期間由中央執行委員會負責。委員係由政府首領，會長及副會長於中央會議會員之可能常任於羅馬者選出五人担任之。蓋因全國巴里拉團總部設於羅馬也。會員及委員之任期均為四年，中央執行委員會內設組織部，體育部，衛生部，宣傳部及行政部。

b. 地方：全國巴里拉團中央執行委員會之下，各省各設一省執行委員會，省長之代表，中學校之代表，黨軍地方代表各一人為當然委員，此外由中央執行委員會委派省執行委員會會長一人，委員七人共同組織之，任期均四年。省之下為縣，各縣由縣執行委員會，由委員五人至十五人組織之。並以縣長之代表，醫生、中學校代表及黨軍代表為當然委員。

巴里拉之組織

a. 巴里拉前期之組織；

(甲) 預備巴里拉團——男孩自誕生以至六歲者之組織

預備幼女團——女孩自誕生以至六歲者之組織

(乙) 狼子隊——自六歲至八歲之男女兒童之組織。

(註) 所以稱狼子隊者，因相傳羅馬人之祖先為羅馬洛羅馬洛在嬰兒時與其同胞兄弟萊莫同被其母所遺棄，幸為一母狼所見，即餵奶而使此二嬰孩長大，後羅馬洛稱帝，萊莫被羅馬洛所殺，今羅馬人即為羅馬洛之後裔，遂稱狼之子云。

此時期兒童之訓練，係為最簡單而幼稚的，如注意兒童清潔健康，供給以槍砲車輛式之玩具，短距離之散步，簡單之遊戲等。對狼子隊之兒童，並略灌輸黨之知識，如告以法西斯黨之優點，敬崇黨之領袖等。

b. 巴里拉之組織

甲、巴里拉團——男孩自八歲至十四歲之組織

幼女團——女孩自八歲至十四歲之組織。

乙、前衛隊——男子自十四歲至十八歲之組織。

少女隊——女子自十四歲至十八歲之組織。

此項巴里拉之組織悉採軍隊方式，團員隊員均有制服。男孩自八歲至十二歲者為徒手。十二歲至十四歲者有輕便木槍，自十四歲至十六歲有槍械，十六歲至十八歲並有手演彈。其隊伍為十一人為一伍，三伍為一區隊，三區隊為一小隊，三小隊為一中隊，三中隊為一大隊。每隊有一隊長，巴里拉團之隊長由前衛隊任之，前衛隊之隊長由黨任之。

c. 巴里拉後期之組織。

巴里拉後期之組織，指青年完畢巴里拉訓練後之組織，此項組織可分為下列數種：

甲、少年法西團——男子自十八歲至二十一歲之組織。

乙、女子法西團——女子自十八歲至二十一歲之組織。此二團體均創設於一九三〇年。該年十月十八日墨索里尼佈告「法西斯大評議會設立少年法西團，凡十八歲以上，二十一歲以下之青年，完畢

前衛隊之訓練者，得加入少年法西團。少年法西團直接附屬於法西斯黨。

少年法西團及女子法西團均為青年男女在受巴里拉訓練後而在未正式入黨前之中間組織，附屬於縣黨部少年法西團之訓練，著重於預備軍事及政治訓練，亦即政治的軍事預備訓練，以備二十一歲後正式入黨及加入黨軍。預備軍事訓練由黨軍担任指導之女子法西團之訓練則注重於指導女子打字，速記，繪畫，音樂，跳舞，攝影，外國語以及烹飪家事救護等。

丙、婦女法西團，女子年在二十一歲以上，完成女子法西團之訓練者，得加入婦女法西團，每一縣黨部有一婦女法西團之組織，女子法西團即附屬於婦女法西團。

丁、大學生法西團——以前各組織，為青年未入黨前之訓練組織，但大學生法西團員有已入黨者，有尚未正式入黨者，以上之組織均男女分開，

此則無分男女。加入大學生法西團之資格有三即：(一)年齡自十八歲至廿一歲已完成前衛隊或少年法西團訓練之大學生。(二)年齡自二十一歲至二十八歲已入黨之大學生。

(三)年齡自十八歲至二十八歲在大學畢業後三年內法西斯思想健全者。

各省城法西斯黨部附設一大學生法西團，中央黨部附屬大學生總法西團，設秘書一人。省大學生法西團設秘書長一人，秘書一人，及一執行委員會。均受中央秘書長之指導。

大學生法西團之主要活動，在於法西斯文化與精神方面，自一九三二年起，每年有大學生論文競賽，由法西斯黨擬定關於黨務之論文題，題目依科別而不同，如政治，經濟，社會，工程，電機，歷史，博物等，各有專門題目。凡全國大學生均可參加競賽。論文評判結果，各科之第一名，或給以獎

組織	年份			
	一九三二年	一九三三年	一九三四年	一九三五年
巴里拉團	七九八，五四四	一，五六二，六五一	一，九五二，五九七	二，一一一，〇〇三
前衛團	一三五，八三八	四四三，二七八	五三五，晉七四	六七七，九七〇
幼女團	六三二，七三二	一，三二二，二二八	一，六三二，六八九	一，八〇二，五九九
少女團	九〇，三二九	一二五，九二二	二〇〇，九七一	二九八，八三六
少年法西團			六五七，六一三	七四〇，〇九九
女子法西團			八三，〇五三	一二八，一九一
大學生法西團	五六三，三〇	五四五，一九	五六四，五〇	六八六，五九

金，或供給費用便赴外國考察。

茲將意大利法西斯黨最近發表之青年訓練參加人數統計列上：（見上表）

巴里拉之活動

「全國巴里拉團」，為法西斯黨對青年兒童精神與體格之最高訓練機關。目的在使青年兒童成為未來的法西斯黨員。並為國家之優秀公民。故巴里拉之活動亦即追向此方，活動方式分為體格與精神兩面：

a. 體格方面：巴里拉有各項體育活動，因氣候之不同，地理之環境，巴里拉之性質，年齡之長幼而殊，如各項球類，田徑運動，游泳，划船，露營，滑冰，滑雪等。巴里拉之組織係採軍隊方式，故又有各項軍事運動如射擊騎馬等。尚有海員巴里拉，則更注重於水上運動。總之，此項訓練在使青年

兒童度活潑，有生趣而刻苦之生活，以養成其勇敢，創造，服務，奮鬥之精神。

b. 精神方面：注重訓練兒童愛國愛黨之思想，授以黨務常識，增進其普通智識，並施以職業教育。此外並有互助捐款之保險制度，以養成兒童之經濟合作精神。

巴里拉之經費

全國巴里拉團之經費來源有下列數種：

- a. 政府津貼，由財政部撥發。
- b. 捐款（會員或非會員）
- c. 團員繳納之會費。

茲抄錄該團一九三三年之經費支出，可知其活動概況。

- 教育津貼 四〇萬利拉
- 旅行津貼 一八〇萬利拉
- 學校設備 一六五萬利拉

表統系織組練訓年青童兒黨斯西法：錄附

年齡	組織名稱	男	女
誕生——六歲	預備巴里拉團		預備幼女團
六——八	狼子隊		狼子隊
八——十四	巴里拉團		幼女團
十四——十八	前衛隊		少女團
十八——二十一	少年法西團		女子法西團
十八——二十八	大學生法西團		大學生法西團
二十一以上	黨員		黨員——婦女法西團
二十一以上	黨軍		

小學體育教授細目

△是教育部編訂的最新體育課程
△令全國小學體育教員一致採用

全書四冊合購大洋一元四角

上海勤奮書局出版

- 保險 四〇〇萬利拉
- 船 二二萬二千利拉
- 生產及補助教育 四二〇萬利拉
- 書籍 五七〇萬利拉

學 校 體 育 章 證



定價

定做五十個九元正
定做一百個拾六元

購訂手續

凡學校及團體定做者請示正公函，貨製妥後寄上付款。

中國徽章公司

廠址：上海南市西
大吉路二七二號



奧國體育烏瞰

江良規

一、奧國之體育行政組織

奧國之體育行政最高機關為教育部第四司內之體育科。教育部共設四司為（一）文化司——包括宗教，博物館，展覽會等事務。

（二）大學司——辦理全國大學教育。（三）美術司——因奧國之音樂，在全世界中首屈一指，故教育部為保存其本國之國粹並加以發揚計，特設是司，並聘有專家若干人，組織委員會，以為咨議機關。（四）其他司——其他司內設十科，體育科即為其中之一科，設科長一人，副科長一人，職員若干人，管部全國學校，教育，及民衆體育事務。各省教育廳設廳長體育督學一人，督學人選由部指派。或由教育廳推薦，經部審定合格者充任。廳督學之職責為，全省各中小學體育課程之視察及指導。並須於視察後呈部備案。其組織系統為：

文化司

大學司

教育部

美術司

其他司

體育科——科長——教育廳督學

青年假期合宿科

此外於第四司內新近成立一青年假期合宿科。此科之工作專為辦理全國青年假期內合宿訓練事務。因奧國自歐戰後，受凡爾賽和約之限制，全國受軍事訓練之公民，不得超過規定之限度。故是司之設立，實即變相之軍事訓練，每逢假期，即將規定年齡之青年，集於一處，施以軍事，體育，政治之訓練。其訓練情形與意大利之巴里拉類同。

體育科之主要工作為：

（一）大學體育——於每一大學內，指派體育主任一人，負責辦理。凡學校與體育科一切事務之商酌及傳達亦均由其轉呈。

（二）中學——中學體育課由教育廳督學秉承體育科之意志主辦之。

（三）小學——直接由教育廳辦理，訓練各級任教員兼任體育課，無專任教員。

（四）國有各運動場所之管理。

（五）滑雪運動。

按滑雪運動為奧國最主要運動之一，亦即奧國之國民遊戲，每逢滑雪季節，全城士女，無不趨之若狂。學校以滑雪運動為必修科，無論男女學生必須修習。滑雪必須在山坡上舉行，故於規定之日期，全體學生即往

露宿該地，滑雪場四週有特建之宿舍，以供前來滑冰者之居住。政府於可能範圍內盡量供給利便。故滑雪運動之管理及施行，另列一目，以示注意。

二、課程

時間——中小學體育科之時間每週平均約三小時半。冬季每週兩小時，夏季四小時。此外冬季另定時日為滑雪週，滑雪週之時期自兩星期至四星期不等，視學生年齡之大小，需要之不同而各別。大學無正課，全以課外活動為主體。

課程內容——教材內容與歐洲其他各國均有不同。該國主張不重形式而尚實際。訓練方法以兒童興趣為依據，尚自然啓發，而達盡量發展個性之境界。該國極不主張採用有形之體操，抹煞兒童個別之喜尚與本能，而欲使兒童自其自身活動中獲得經驗。故該國之體育教材，富教育的生活的成份，與德國及其他國家不同。例如小學體育課以「救火」為教材，使學生實地參加活動，如失火時之秩序，水之搬運，梯子之架設，受困者之救護，跳布術之運用等。此項教材，既有充分之運動量，同時有興趣，而且使兒童得於課間學習各種生活技能之一部份，較之終日排隊，開步走，一二一之教材，自覺活潑而有興趣。此外對於例假日之運用，更為適當。如星期六或星期日等，則由各教員分隊

組織郊外遠足隊，或爬山隊。養成學生對於旅行之習慣及爬山之技能。年齡較大之學生則授以機車駕駛，滑翔等技能，以為軍事訓練之準備。

三、師資訓練

全國有國立大學四所，其中三所設有體育專修科。修學期限為四年。入學程度與普通大學科系不同。中學畢業者不得直接入體育系，須在大學內修畢二年級者始能入體育科。體育科學生修畢一年，考試及格，經政府核定者，得為初中教員。高中體育教員須為大學體育系畢業而經國家考驗及格者始得充任，故師資規定極嚴。教員於相當時期後，由政府召回，開辦短期訓練，授以新材料，以資進修，而免陳舊，其法良善。小學體育課由各級任教員兼任，無專任教員。故師範學校內對於體育功課，極為慎重，不及格者，不得畢業。政府並另外創設短期訓練班加以訓練。奧國全國體育師資，均受政府之統制。各學校所有人數，亦以需要之多寡為依歸。故全國無過剩之體育教員，亦無失職之體育教員，有國無遺材，人盡其職之情形。關於此點，願吾國政府，就現今國內體育師資需要之情形，加以適當之研究。

四、維也納之集中體育場

維也納之集中體育場亦為特色之一。該

城供設有集中體育場五處，分設於城之東南西北中。集中體育場之設立，其目的在供給全城小學體育之用。學校內不設體育場，於規定時間，赴場運動。路途近者，步行前往，路途較遠者，則由政府備大汽車接送。唯全城設有五處，各校均能得一距離較近之處，每一集中體育場規模極大，有滑冰場，足球場，遊戲場，草場，障礙賽跑場，手榴彈擲遠及擲高場等。此外並有浴室，更衣室，救護室，器械室等。規模極大。每一集中體育場聘有指導員若干人，以供兒童指導之用。此種辦法亦有相當利益，一則各校欲於人口稠密之所，皆有充分之空地，建築運動場，殊屬不易。二則各校可節省一部份教員經費。集中運動場於午前開放以供一般民衆運動之用，午後則專供兒童運動。

五、迪安那游泳池

該池為世界最大之室內游泳池，建築費八十萬英鎊，約合華幣一五六〇萬元。計七層，頂上一層為太陽浴場，內又分設兩廊，其下各層則為各種浴室，如芬蘭浴室，蒸汽浴室，土耳其浴室，雨淋浴室及按摩浴室等。此外更有一種泥浴，浴時以泥塗全身，此項沐浴，為醫治皮膚病之用。各種浴室，應有盡有，惜記者非浴室及建築專家，未能道其詳。各項體格檢查之設備，及太陽燈X光等亦莫不俱備。最下層始為游泳池，池有

二，終年水溫如一。其一並能製造人造浪，Artificial Wave其法以四十四匹馬力之抽水機，於池之兩端，行一收一吸之動作，池中浪濤澎湃如印度洋，沉浮其中，極饒興趣。

六、維也納大學體育系

該校體育系為全奧最高體育學府。設備尚稱完善，然規模極小，與國內各著名大學較尚覺不及。該校之按摩術與改正操，生理衛生及解剖等學科，極有聲望，因維也納大學之醫科，舉世聞名，與該系合作，故所得結果亦較佳。本團前赴參觀時適值假期，學生多離校，由該校當局放映平日學生生活狀況影片一卷，藉知大概。此外如警察學校，青年寄宿舍等，均大同小異，無甚區別，不贅述。

小學

體育教育授細目

——教育編部輯

——勤奮書局發行

全書四厚冊

合售實價一元四角

(完)

童子軍大檢閱營地生活紀實

金陵大學
體育系 章映芬

這是全國童子軍大露營大檢閱的營地，時間是民國廿五年十月八日到十一日，地點是首都中山門外陵園新村。參加單位三十二個，實到童軍總數是九千九百八十餘男女童軍人數是九與一比。我與中大及金女大的體育科女同學們被請去作女童軍生活指導員。這一股屬於露營組。這股的主任是女大體專主任凌太太。

一 上任

那天三日星期六下午，我們全體由凌太太帶着去察看營地。五日星期一便有一部分人帶了行李鋪蓋上任。露營組組長說一口廣東官話：「子

(諸)位少(小)幾(姐)，無論從那方面講女子體育應該由女子管理，現在我們把女童軍的事業交給你們女子去管。希望有良好的成績……辦公室快樂路，你們可先佈置一下。」

辦公室是個棚：也像其他辦公室一般。顯出不久便要折去的神情，不過上下左右四方六面都是簾片，倒頗榮潔舒服，四面還有可吊上吊下的窗戶。靠窗有棵活生生的小樹，匠人不

把牠砍去，叫牠屈尊坐幾天辦公室做了我們天然的衣架。我們搬進桌椅，釘上雪白的道林紙，排起紙墨筆硯，四壁貼起表格，正中桌上插瓶花。這辦公室正別緻像樣呢！凌太太說最好有人能住在裏面以便看管物件，我及幾位女大同學醉心於簾片，就毛遂自薦。捨棄了尖角的矮逢帳，躺在高大的棚裏，睡覺時還有窗可下，有門可關，在營地裏正是個貴族啊！

從那天起我們就算開始辦公，在營地足足住了一星期回校時又黑又黝。可是却帶回了新鮮的經驗與精神上無限的愉快。

二 營地生活

生活指導自然包含引路而況即以地主身分論，也該把東南西北弄得清清楚楚。於是我們第一件工作便是讀地圖認路。這營地可不小，周圍小說也有五六里，繞一團正勁走也得半點把鐘頭。

全營地劃分兩大部，以誠實路作分界線，一面是各單位營地一面是各種辦公廳以及職員營地商店等。共有

十二門與十二路，以童子軍十二規律詳實忠孝助人禮節等為名，自中山陵下車進營地牆樓，第一門便是誠實門，進門的大路便是誠實路，與誠實路並行的有快樂路公德路等，快樂與公德之間有條淺水小溪，溪上是智仁勇三條小木橋，作交通要道。這一帶原是山地，溪邊却頗有樹木，營地各處裝着自來水，食用都方便不必借用溪水，但清早與傍晚也往往有少數童軍在溪邊洗着青菜與蘿蔔。他們吹着哨，哼着短歌，在落葉堆裏穿來穿去，別有風趣。

爲了人數關係，江浙。山東，南京，上海等處，營地平坦寬暢，交通也便，其餘東北四省及廣東廣西等地則屬斜坡且多樹木，紮營較難，一位辦事人感嘆地說，這樣分配爲的怕他們未必能來！我們經過那裏看見遼寧等牌子斜插在山坡上，落葉淒涼地亂掃，簡直像虛設的牌位，叫人禁不住傷心忿恨，當真我們能棄牠們在一邊就此忘了嗎？

三 各地健兒一瞥

從三號到七號是報到期，我們五號去，還有許多單位未到，已到的都忙着紮營理編建築營門等，最早是江蘇南京，三日就有一部分去。六七兩天到的最多。北平代表十九人是需裝南下的，八號剛到達營地，往年運動會中北平總是够神氣的單位，現今竟是如此，我們怎樣說？八日那天東北四省也有代表報到。雖則祇十九人，却叫全營地都興奮，路上大家遇見便高興地說「東北四省也來了！」

下午我們去拜訪，像喪旗的黑白布上寫着東北四省。營帳祇五個，紮在小小的察哈爾的營地上。誰都做不住心酸，我看見許多人在那旗下出出進進，許多人帶着眼淚。

河北與廣州九號才來，廣州有一百二十多，河北祇二十人，山東一千多人於八日夜半到達營地，他們營地恰在我們辦公室對面，那晚夜半，我從夢中醒來聽得棚棚外足音嘈雜，自遠而近，有脚杖疾走之聲，和着慌野秋葉聲，我想起歐陽修的秋聲賦來，輕輕推出棚門一瞧，黑漆漆一大堆，不知有幾許，聽口音，才知是山東到了，九日晨起身，猶疑是夢，可是對面空地上，一夜之間，已是營帳林立排得非常整齊，蓋頂一律有韓主席贈的字樣。

許多人都稱贊浙江到時最有紀律

，交通繁營，雜務的分配等等。都顯出他們組織的嚴密，辦事的有條理，上海則異口同聲為大眾所不滿，喧嘩，散漫，費了許多力量在裝點門面上，營地佈置却欠整潔。做他們憐居的江蘇女童軍一到就向，我們訴苦說「他們會吵，不安靜：」

四 大檢閱

開幕閉幕方式都無甚了得，最驚心動魄的是大檢閱。事前一再預習。檢閱組主任親自導演，他雖然那麼一副軍人氣概，對年輕的童子軍們却還用着教育方法。他一路檢閱一路矯正，最後還揀出揚州中學那隊來做個榜樣，表演給別的隊伍看。

大檢閱是國慶日的早晨，籌備處通知七點鐘到中央體育場，天矇矓亮，就人聲嘈雜各單位童軍忙著起來燒飯準備到檢閱時，觀衆千千萬萬不亞於全運會。而場中童子軍的整齊的服裝，嚴密的排列，較全運會開幕典禮更另有一種悲壯氣息，當蔣會長到場檢閱各單位向他致敬時，我不知身處其間的年輕的心感受到怎樣一種力量，不過我看得出他們已經忘了各個自己的存在，他們是這國家這民族這團體中的一個。是站在同一的旗幟，同一的領袖之下的。至於觀衆，看到這種可愛的悲壯的景像。從內心發出

一種呼聲來「這是我們的國家，我們的同胞！」可是當東北四省的代表走過時，歡呼聲中都禁不止流下淚來。給與全國青年及無數觀衆一種悲壯的氣息，團結的精神，這是這次童軍大檢閱的莫大價值！

五 會後感言

十一號閉幕，各單位便紛紛拔營歸去，我們便也回校上課。營地的故事多多，零碎的我不再說，不過有幾個我在營地上所找到問題我願提出說。

(一) 童軍的康健問題——在營地各辦公室中，最忙的怕是營地醫院，在預習檢閱時會場竟有好幾個童軍昏倒，而且你在各營地行經時也常可發現憔悴的面容與瘦弱的體格，他們的有精神的表示往往不是飽滿而是興奮。他們的服務往往帶點疲倦之態。而缺乏一種蠻幹的生氣。這許多都是康健問題，我們青年學生的體格應該怎樣訓練以增進其健康，這實是教育家體育家應竭力注意的，耐勞服務是童子軍的精神，不過這種精神得建築在勝任的體格上啊！

(二) 女童軍的制服問題——許多人都批評女童軍的服裝不適合而且不美觀，尤其那條布裙，行走既不舒服，穿着總顯得又矮又胖，舉動滯呆

，而且此次參加各單位，所穿的裙也花色繁多各不相同，質料有綢的有布的，顏色有青的有黑的，式樣有多翔的，有扣子一排的，有像洋裝的，實在不整齊，我自己對女童軍經驗極少，不知各位專家對此種現象有何意見。

(三) 童軍禮節問題

童軍十二規律中便有禮節一條，不過這次在營地却為禮節發生許多問題，譬如童軍相互遇見就應行禮，可是當來來往往到處都有童軍的時候，這禮節就太麻煩，一步一禮簡直行路難，而況往往對面竟心不在焉不會留心，那你的禮就白費。你自己一不留心也不免失禮，此外對辦事人員致敬時，更是笑話百出，往往不穿制服的人也行起童軍來，甚至有的吃了一驚手足無措，也有有的不會注意毫不還禮。其後露營組離會對禮節加以規定修改，然而笑

話仍多，下次露營時，我們希望事前有個妥善的辦法以免有禮反成無禮，還空鬧出笑話。

(四) 吃飯問題

自己燒飯自己吃這原是童子軍露營中重課程之一，要是露營而上館子去吃飯，這未免失去露營意義，然而在這次大檢閱的燒地上，我們却發現許多埋鍋不燒飯成隊上館子的童子軍。起先兩天，大家以為尚未佈置就緒，可是後來却發現不燒飯童軍越來越多，我想籌備處明明並未想到這點，所以營地飯館的數量不多，於是飯館生意興隆，整日座上客滿門外還有成隊的人站着等，而職員們的吃飯就當真成了大問題。非一二小時休想吃到而童子軍自身排着隊伍等別人吃完了再擠進去吃，實在也不見舒服。對於這點，我覺得以後露營時童子軍領隊們有注意之必要。

田徑賽訓練法

張恒 (一元六角)

本書敘述田徑賽之種種訓練法深切實用。指導員讀之，可得科學的指導方法。運動員讀之，易使技術進步各項姿勢插圖不下百種。

田徑新術

阮蔚村 (七角)

本書以最新穎之方法及最標準之姿勢，編著而成。內容豐富，為訓練田徑最新之專書。

田徑訓練圖解

江良規 (八角)

田徑訓練，首重基本姿勢之養成，本圖解範示世界最新式各項田徑訓練上優美正確之姿勢詳解說明，均有獨到之處，為練習田徑之良師。

讀者园地

體育與國防

中央防空學周邦哲
校體育教官

一，大戰爆發之危機

國際風雲，轉變奇速，第二次世界大戰之爆發，已現吾人眼前，吾國自門戶開放後，與世界各國關係極密，如戰爭爆發，難免不捲入漩渦，此時為中國復興機會，也就是滅亡之時機，何等嚴重。吾國數十年來，外受帝國主義之侵略與剝削，內受天災人禍之演進，造成民窮財盡，元氣大喪，今處此嚴重情景之下，世界各國莫不窮兵黷武，秣馬勵精，努力求存，吾國老大民族，豈能坐以待斃呢！

二，世界各國軍事情形

自歐戰終結後，凡爾賽條約之簽

前後及最近之軍費額統計表：

(一) 英美日法意五大強國大戰

英	美	日	法	意
一九一三——一四	六六一、〇〇〇	五三六、〇〇〇	一八一、〇〇〇	九六、〇〇〇
一九二四	一、二七三、〇〇〇	一、四九二、〇〇〇	四七三、〇〇〇	四一七、〇〇〇
最近	二、五七三、二五〇	三、一七四、〇〇〇	一、二五九、二〇〇	一、三八五、六三〇

定，以後的和平，似可展望，但實際條約所限制者，僅為戰敗之德國耳，其他戰勝諸國，對於軍備的擴充，更勝於前，因此世界各國所遵守之軍縮會議，反變為軍擴會議，更現在無形瓦解，又蘇俄第一次五年計劃，業已告成，日本獨霸遠東之野心，更似顯露，既佔了我東三省，又侵我華北，德國凡爾賽條約之被撕破，意大利之併吞阿比西尼亞，法蘭西之自負等，均足證明世界之尖銳化。今更舉數國軍事上之統計，以證明戰爭之可能性

三，戰爭應具的條件

在未來大戰之爆發，已屬可能性，在戰爭中，欲覓我中華民族之出路，惟有自強奮鬥，以求生存，如利用列強間之互相衝突，運用圓妙之外交手腕，達於埋頭苦幹之地位，實非可能，故真正的勝利和永遠的榮譽，非即時從戰爭之重要條件作準備；夫戰爭之重要基礎，首言軍器，次言兵力，前者為吾國工業幼稚，實不能從事製造，只有求之於列強，近年來經各方努力研究，稍有成就，如能繼續苦

幹下去，決不難解決此問題。後者為軍隊之戰鬥力，此項戰鬥力為士兵技術上之訓練與體格之訓練，關於士兵技術上的訓練，素極馬虎，鬆懈，呆板，不科學化，不能成為精幹軍人。關於士兵體格上的訓練，更不可言喻也，列強曾有譏言「別國軍隊每人只有一枝槍，中國軍隊每人有兩枝槍」另外一枝即烟槍也（當然只屬於內地軍閥之一小部份）由此可知中國軍隊之訓練情形與體格狀況。我們要知道現在的戰爭，是一個國家與一個國家，或許多國家與許多國家整個民族的

(二) 大戰前後及最近五大強國軍器增加數目表：

英	美	日	法	意
機關槍數	大炮數	機關槍數	大炮數	大炮數
一九一三 四、〇〇〇	二、一〇〇	一、三〇〇	一、二〇〇	一、四〇四
一九二四	二、二〇八	四、九〇〇	二、八一七	一、九〇六
一九二八	二、二八四	七、六五〇	三、〇〇〇	二、三六〇
最近	二、二六、四〇〇	五八、七〇〇	八、五七〇	六、五〇〇

戰爭，並非屬於士兵們在前線的戰爭，所以如遇戰爭爆發，中國整個民族均為戰鬥之一員，因此有形成「兵即是民。民即是兵」之制，可是吾國民衆不特曾受軍事訓練者極少，就論及體格，確不能應付刻苦耐勞之戰爭，中國向有「東亞病夫」之稱，如須全體總動員之時，則為弱與強鬥，衰與健爭，烏有不招失敗而滅亡之理呢？故在準備戰爭中，關於士兵之體格與全體民衆之體格，實為唯一重要條件，因此體育訓練於國防極有密切關係矣。

四，世界各國體育情形

關於體育與國防之關係及其重要，理論上前段已述及，現在根據歷史上之事實，來證明國防堅固與否，全賴國民體育之普及與健全為轉移：

(一) 德國被敗於法——一八〇

八年德國於普法之戰失敗後，有楊氏 (Fredrick Indrick John 1778—1838) 者，出而提倡體操及器械運動等，以訓練人民身體與精神，於是一八九一年遂有滑鐵盧之勝仗。又歐戰時，德國受世界各國之環攻，失敗後，而有凡爾賽條約之簽定，及種種嚴厲不平等的條約加諸於身，德國在無可如何情勢之下，無日不想民族復興，以雪恥辱，故力主普及全民體育，強

迫兒童學習游泳，更以體育為軍隊訓練之主要科目，軍隊，學生，民衆全體總動員均受體育訓練，當時訓練目的，以民族鬥爭為基礎，故不久有凡爾賽條約之撕破，盛強一如戰前。就現在之「國社黨」亦以體育為訓練中心。

(二) 俄國——在未革命以前，

世界競技場上，很難找到他的影子，就是在國際新聞社裏，也很難訪到他的一點體育消息，革命過後，第一次五年計劃成功，驚動了全世界，他的內政為世界所矚目，他的體育採用軍事化與大衆化，也有驚人的發展，他們訂有特殊獎勵運動辦法，凡是因運動而身體健康及運動技術優良者，就給與「勞動防衛資格證」，可以享受該證的一切權利。他們運動項目，均與軍事有關，如千味以上的徒手或武裝競走，游泳，搬運子彈，投手榴彈，救獲等等；同時在數月以前，曾有十二萬體育人才，參加軍事表演，純以體育來養成軍國民之義。

(三) 意大利——意大利人在世界上

是有名的實利主義派，故自墨索里尼秉政後，凡國內不合實際的事情，均逐漸改良與禁止，以體育言，意國各級學校，如游泳，騎馬，打靶，賽船，爬山，旅行，劍術等等有關實用的運動，皆極力推行，並在一九三五年

起，組織了六歲到八歲之「狼子團」，他們訓練是以體育與軍事並重，又如「岡盜團」亦莫不以體育為訓練主科。他如表演，舞蹈，消費，遊戲及各種不合實用之球類，均被禁止。如此之體育主張，要實行他的體育統治與獨裁，再加上他心雄萬夫之法西斯主義，人民自然只有跟着他槍頭向外，踏地中海而跨重洋，於是阿比西尼亞亡矣。

意大利首相墨索里尼曾言「國家外交能佔勝利者，並非由於政治家與外交家，實由於體育家」。偉哉斯言，夫弱國無政治與外交，所謂有健全的人民，始有健全的思想與民族，有健全的思想，始有健全的政治，有健全的民族，始有強硬的外交也。故意大利對兒童及青年之體育訓練，極為注意，認體育事業，為國家新興事業之一，每年消耗於體育上者，何啻兩千萬元，亦不足為惜。

(四) 美國——我們在各大報章

上常常可看到，英美攜手，英美軍事談判……等等聯刊字樣，在我們腦海裏所印着的，似乎英美分執歐美軍事牛耳，這是同根生的原故，當然脫不了彼唱此和之步調。美國之所以能維持數十年門羅主義式的局面，乃因美人寬度所致，亦賴有偉大之軍備，始能度此安閑生活，其此兩因，他們對

於民間體育，向抱客人主義，將德，意，瑞……諸國式之體育，無不羅用盡致，近年來又盜人之長補己之短，樹名曰「美國式」，其注重仍以軍事體育為中心，如夏令營及學校有關軍事之種種武威比賽，郊外運動（如打獵旅行等運動已成爲美人習性了）無不極力推行；又看每屆世運會，無不保持其王座地位，可見美國之推進體育，並不亞於任何國家。

(五) 日本——為後起之秀，向

被稱為「矮子國」，可是最近的統計，他們自從提倡體育以來，數十年間，平均要增高五六寸之多，的確現在的日本人並不矮了。他們除了努力苦幹外，決不僥倖偷巧，所以現在國家列為世界之強國，體育亦為世界之健敵，由這次世運會的成績就可證明。我們在這裏得個結論，國家之強弱與體育之進步，決對成爲正比例的。其他如英，法，諸國，莫不以體育來樹立國防的基礎，茲所體育能有此種功能者，都因其能作以下之三種準備：

1. 技術上的準備——士兵們打戰

時，跳過壕溝，即體育上的跳過橫木馬與跳遠之技術，其他如游泳為準備武裝渡河的基礎，賽跑與障礙跑為訓練衝鋒與退却之用，打靶，投彈均為準備戰爭之用，這種種技能都是體育

技能應用於軍事方面。

2. 體格上的準備——長期作戰而不疲乏，必須具有健強之體格與持久之耐勞力，尤其是空軍，因為高飛空中，空氣稀薄，養氣的壓力小，惟有多量的紅血球，方不減其身體之養氣量，反之紅血球不足，一到高空，身體頓呈疲乏。關於訓練空軍人才的體格，以游泳，划船為最好，田徑運動次之，器械運動又次之，所以凡是一個健全軍人之體格，必須以體育技能訓練之。

在國難日亟的聲浪中，各種不適用的東西，似乎有改除的必要，創出一種時需品，來適應我國今日的需要，挽救這垂危的民族。

環顧國內「非常時期」的口號響遍四週，我認為體育也應有「非常時期」的過程，與方法，來補救於萬一。我是小學體育導師，不是什麼專家，姑且來談談關於小學體育方面應有的改革，不敏尚希諸公指教。

在過去，小學所施行的，偏重於體操方面，及田徑賽方面。不以兒童個性與興趣為依歸。凡開一個小學聯合運動會，種種的弊病，層出不窮，參加每一個單位，全副精神，都集於

3. 精神上的準備——體育訓練可以養成國民服從，團結，勇敢，合作

，冒險，耐勞等精神，例如足球籃球，排球等運動。可以訓練團結能力，一致精神，器械，國術可以訓練勇敢，冒險等精神，游泳等可以訓練耐勞等精神，這種種皆為體育訓練戰場精神。

由上幾點看來，體育可作軍事上的準備，於國防上實有極密切關係在焉。

非常時期的小學體育

鄧縣縣立四眼環 張振國
小學體育導師

(完)

錦標上面，藉此作學校聲譽的宣傳，故在未開運動會以前，不願學生的生理與學業，終日奔馳於操場之上，以完成理想中的宏願。結果的如何，各位先進所謂「阿嚏心事自家知」了。

我們知道，此次奧林匹克運動會中，德國會得總分第一，也不是偶然的事吧！他們的訓練，不是完全以田徑為主而是多方面並進的。處處地方，總是養成冒險的精神，刻苦耐勞的習慣，來應付他們的環境，充實國家的基礎。所以依我國現在情勢來講，也應有相當的目標與方法。那麼今後用什麼方法來充實「非常時期」小學體育的基礎呢？可分下列數端。

(一) 田徑賽取消。在小學時期中可不採用。

(二) 添用團體操，養成有紀律，等好習慣，教材務求大肌肉活動為主，不求姿勢之優美。

(三) 採用球類比賽。以養成種種美德與團結的精神。

(四) 用下列方法，以代田徑賽

場地設備 用泥土築成形似土城一個障礙物，高約三公尺至八公尺間，相距此土城三十公尺處再掘一土坑，其闊約一公尺至四公尺，深四公尺，再前三十公尺處用五公尺至十公尺之球網，四端用鐵釘釘於地上比賽時須從此網下穿過，再前二十公尺處用杉木做成灣曲形障礙物，其高約一公尺至三公尺，四公尺闊。在比賽時，亦可分組，丙組得酌量減少，甲組各物相距得酌量增加之。

(五) 打靶 用氣槍為之，十公尺至二十公尺處，用木頭豎起，每木

柱相距約四公尺柱高約五公尺，柱頭上用二英尺見方木板，釘緊，色白，共發十槍或二十槍，以中多者為第一名。

(六) 攀樹比賽 採用個人比賽法，如開運動會時得自由參加，設備方面各就其環境而施行之。

(七) 毬子比賽 毬子為我國數百年來，普及風行之良好運動方法，兒童對於此種運動，興趣極濃，故應可採用。其方法可參考周柱國先生所著「毬子比賽法」一書勤奮書局出版。茲不多述。

(八) 划艇比賽 如四週環境良好，河流修長，亦可採用划艇比賽，養成冒險的精神。上述種種不敏因時間關係，不能盡情佈露，聰明的人，自然會更有良好的方法，來適應兒童心理，養成種種美德，救濟以往種種弊病，來適合目前的需要，振興這垂危的民族。

改進鄉村小學體育的我見

江蘇省立黃渡鄉村霍連貴
師範學校體育教員

提倡體育應從小學植其基礎，使兒童的天性發展，養成習慣，到了長大的時候自然而然的不會消滅了。吾國自興辦學校以來，提倡體育不遺餘力，為何到了現在進步還是遲緩？推

其原因，實因我國各地小學對於體育本不注重，有名無實，以敷衍門面罷了。尤以鄉村小學的體育設施，根本都談不到，就我個人觀察所得，覺得有下列的幾種現象：

(一) 小學體育教師不明瞭體育的範圍，以為體育就是體操，體操就是體育，所以學校裏除了上體操的體操課外，簡直是沒有別種運動的方法。

(二) 小學校的體育科，是排在日課表內，當作一種學科。平日除了上課以外，教員就敷衍塞責的，使兒童運動一下以外，就沒有兒童運動時間了。甚至兒童在課餘的時候，跑一跑，跳一跳，教師就板着臉兒很嚴厲的申斥他。

(三) 有的小學，雖然對於體育很注意，可惜對於衛生方面毫不顧及，以致學生蓬頭垢甚或因運動過度，而致疾病，亦屢見不鮮。

(四) 鄉村小學體育教師多半不明體育原理，對於體育的目的如何？效果如何？兒童的發育程序如何？全未注意。所以往往低年級的兒童，同高年級的兒童同時間同程度同教材教起來了。推毀兒童運動興趣莫此為甚。

(五) 教師選擇教材，全憑自己高興。不注意兒童的心理和生理狀態，不顧及兒童需要不需要，有興趣沒有興趣。以致妨害兒童的發育，和活動的本性。譬如器械操，踢球之類，雖然是有益的活動，但用之不當却很有害。正像使嬰孩吃牛肉，是沒有什麼區別的，牛肉富有滋養料的，並且

味道極好的食品，但是要等待它發達着充分的消化力，和味覺才行。如果給那消化器薄弱的味覺極少的嬰孩吃，不但得不到營養，且反有害於消化器官。所以器械操，和踢球一類的運動，雖然是很是趣味，但在那必要的各種能力尚未發達的時期幼稚兒童而行，則非但無效，反使兒童身心方面發生種種的障礙，所以小學的體育教材，非慎重的選擇不可。

普通鄉村小學，請不起大學專科學校畢業的體育教師，大多數都是一般師範畢業生來擔任的，可是現在對於師範生——尤其是鄉村師範生的體育訓練怎樣呢？師範生體育，多數只知體操，而忽略體育師資的訓練，對於體育教學的方法，及理論等等，不加以適當的指導。在此種種情形下，他們既不知道體育的意義和教學的方法，將來畢業出去要它擔任鄉村小學的體育教師，不能勝任。所以要想把體育從小學培養其基礎，必先從師範體育教師切實的照教部規定之辦法去實行不可，不然，體育仍無進展的可能性，至於訓練的辦法，當有教部規定的勿庸我顧問。茲為改進鄉村小學體育計，將鄉村小學體育應改進的幾點寫在下面：

(一) 對於各種教材及方法的選擇，須以兒童的需要和興味以養成活

用體育教材的能力，兒童心理和生理常生變化，喜新厭舊，故以變化為主，且游戲本能，要以兒童時代為最盛。所以每於做效操，及柔軟操後，必繼之，以游戲，養成兒童活潑之精神，發展兒童的天性，及自然之本能，對於此種須特別注意培養之。

(二) 對於兒童的體智興趣，能力性等，須有充分的認識。

(三) 衛生是體育最重要之一，鍛鍊身體是積極的，注意衛生，是消極的方法，專鍛鍊身體而不重衛生，仍不免發生疾病，故鍛鍊身體與衛生須相輔而行。

(四) 體育檢查的必要，在小學裏對於體育檢查一事，可以說是還談不到，而體育的進步，如何？可推想而知，兒童正在發育時期，在每學期必須檢查一次，有無缺憾。對於教材方面能選定，一方面，不致於妨礙兒童的生理，這是最要緊的一點，在今小學校裏，每開運動會時，使兒童加入各種賽跑等的競技運動，差不多同中學大學開運動會時，有相同之點，在表面上看來，好像中國現在的小學體育，比以前進步得快了。但是一考其實際，大都是違反兒童生理的動作，所以對於兒童體育的檢查忽略，兒童之能力，對於此項運動是否適合，對於其生理是否有妨礙，就無從可知

了。因之無論什麼運動，必須按照兒童所檢查的結果去實行，才合乎兒童身心之發展。此即對於兒童體育檢查的重要性。

(五) 設備方面：凡一學校學生體育技能的優劣，全在乎學校設備之完備與否。所以體育的技能，與體育的設備有不可分離的關係。但是我們中國一般的小學，尤以鄉村小學為甚，大多只有空空的一角操場，豎着兩根竹桿，做的小足球門，或只有木馬，乒乓球及台而已。總之，寥寥無幾，這樣試問再有好的技能表演嗎？「設備可影響課程，課程可影響設備。」一點也不差。那麼小學應如何的設備呢？據新體育教學法的小學設備方面應有下列各項：1. 場地 2. 單槓 3. 巨人步 4. 鞦韆 5. 滑板 6. 軒板 7. 籃球架 8. 足球門……等雖然亦因經濟所不可能，但小學教師應竭力的設法，最經濟的辦法，像足球門，用竹桿，滑板用現成的樹木等，亦可也。這樣兒童的體育興趣，隨之而高，體育技能自然會好了。

結論——由上列幾點看來，對於鄉村小學體育的改進，似乎尚覺不克包括殆盡，但是這一點小小的意見，亦可作為小學教師的借鏡。以期達到我們理想中的小學體育的程度，促進兒童德智體三育之並進也。



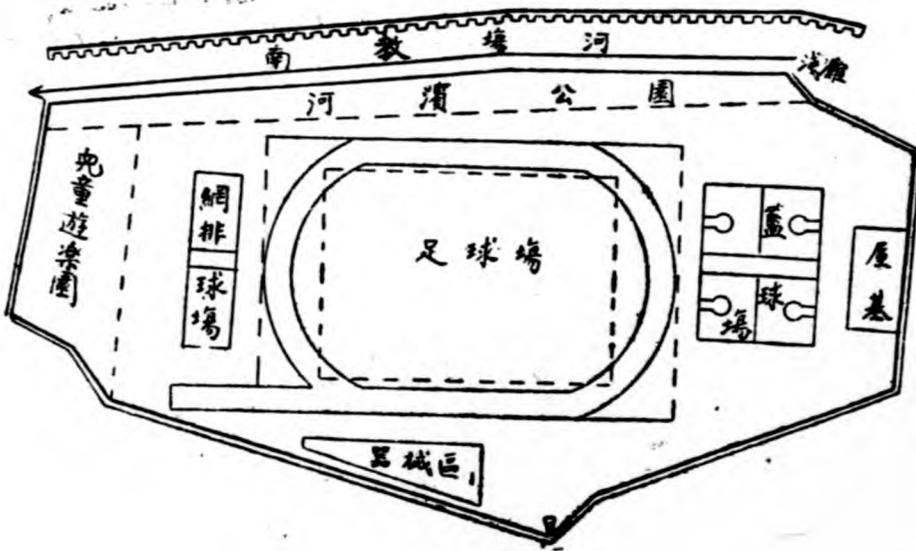
關於象山體育的一個理想建設

傅瑞華

國家強盛，有賴於國民健康。國民健康，則賴於大眾體育。斯巴達民族的勇敢精神，本於校園體育的制度。羅馬的強盛，本於騎士尚武的精神。拿破崙橫行歐陸的時代，德意志各聯邦均感受其蹂躪的痛苦，甚至於崩析分離，於是楊氏奮起從事體育的鍛鍊，作救亡圖存的宣傳。同時瑞典也因國內有國家主義派的發展，而外又受帝俄及丹麥諸國的威迫，國勢垂危不堪，較我國今日尤甚，於是凌氏救亡運動的興起，藉體育為強國的教育。迄至今日東西洋各國，對於健全人材的造就，犧牲精神的養成，無不建設在體育的基礎上面。「體育救國」早已為世界人士所公認。今日政府亦已本此目標，力謀造成國民體育的發達，更謀體育的深入民間，普及社會。我象山社會對於體育向來漠視，原因實由於政府之不提倡和社會的無督促。至今象人之需要體育，誠似大旱之望雲霓，政府若再忽視，將來國民之體魄，有退無進永為東亞病夫矣！國民政府會頒布國民體育法竭力推廣，力圖民族之生存，謀國勢之強盛，况近正世界戰雲瀰漫，國家厲行民衆訓練之秋，體育場所之籌建實是刻不容緩。而我象至今猶置若罔聞，未免過忽矣！瑞華瞻顧現在趨勢，環念實際情形，以應時代之需要，特書請政府鑒核，並草理想建設一文向希執政諸公。及主持社會體育者，予以注意且加指正焉！

象山城南有現成之大教場，地大氣寬，廣闊適

宜，滿地綠草亦甚合設置體育場之要求，惟雨後雨水稍有貯積，可設出水溝。四週設芭植樹，亦可減少場中水分，亦可避免過強之風力，而增加自然之



美，場南而之教場河，儘可利用，稍加開闢，即成風景幽美之區域。

兒童遊樂園 現在世界各國對於兒童的遊樂園，隨處都有。由都市以至於鄉鎮，無處不有兒童遊樂園。這是民衆體育的基礎。不有兒童焉有民衆呢！中國亦已注意及此，故在公共體育場內，亦必須有兒童遊樂園的創設，園內設置對於兒童有興趣之運動器械。如軒輕板，滑板，浪橋，鞦韆，巨人步，大轉椅，跳台等。

河濱公園 設立一個體育場，並不是掛了一塊招牌，幾個辦公廳，幾個破球，幾片荒蕪不堪的球場，就算民衆體育，如此欲民衆光臨難矣！所以體育場必須要公園化，才能吸引民衆，亦能強增加運動者之興趣，場之東南沿河十數公尺內。可設河濱公園，多植樹木草皮，填平淺灘，河身略加整理，河邊種植柳樹，即成風景幽雅之區域，且可供划船競渡遊戲。

田徑場 跑道為三百米盤曲式跑道中可容一長七十公尺，寬四十公尺之足球場，兼擲區。球門後有七八公尺之餘地，可掘沙坑設置應有之設備毋令人掃興而回。

球場 設足，籃，網，排球場，大足球場內又可分兩小足球場，網球場與排球場可兼用。

器械區 器械運動，能養成一個人有胆量，有體力，有耐勞的習慣，所以對於軍事訓練，有極大之幫助。為目前中國所需要提倡的一種運動，區內設置鐵槓，雙槓，木馬，跳台，及舉重器械等。

(附註：跑道外之觀區，公園區，兒童樂園區，均可植茶青樹作界。)

籌建民衆禮堂 象山位於象山港之邊三面皆海

，四面皆山，人民頭腦極舊，散漫異常，毫無國家觀念。縣城內亦無一新的建設，也沒有正當的娛樂場所，故民衆禮堂之籌建亦爲社會之需要，以作實施精神訓練之中心機關。本場之西南角，有三十公尺之屋基一方，可建民衆禮堂。分上下兩層，上層

專供民衆集會，集團結婚，戲劇表演，放映電影等用。下層設民衆浴室，圖書館，閱報室，娛樂室，辦公室，會客室等。

以上所述各節，自覺所陳意見，非常謙陋，還望體育界諸公，多多予以指正，尙希象山當局，於

最短期間內，產生真實效力，興工建築。實爲我象山民衆之福利。而爲復興民族之出發點，中華民族幸甚！幸甚！

江蘇省中學體育實施綱要

江蘇省教育廳訂

總綱

- (一) 凡本省公私立中等學校，自本年度起，均須依照本綱要之規定，對全校學生施行嚴格之體育訓練。
- (二) 各校實施體育訓練，應以左列各項爲最後目標，同時或分期用切實之方法，獲真實之結果。一。使每一學生之體格得充分發育。二。使每一學生之精神能活潑堅毅。三。使每一學生之體能足以應付一切環境。四。使每一學生之行爲能自然合於團體紀律。五。使每一學生之生活有蓬勃之朝氣。(三) 各校自本年度起，應運用本校體育行政組織之力量，確訂計劃，切實推進全校學生體育訓練。(四) 各校自本年度起，應繼續編製體育經費預算，減除無謂耗費，增加必

要建設。(五) 各校自本年度起，應製定擴充體育建築設備之具體計劃，分期實行，以應本綱要實施之需求。

(六) 各校自本年度起，應依照部頒中等學校體育課程標準，及本綱要之規定，對於體育課程，早操，課外運動，校內外運動比賽等，一切體育活動製定詳細計劃，切實推行。(七) 各校自本年度起，應依照本綱要之規定，對學生體育訓練成績，實行嚴格考核，不及格者，不得升級及畢業。(八) 各校自本年度起，應切實辦理學生體格測驗，每學期至少一次，以作實施體育訓練之根據。(九) 本綱要之推行，各校校長教導主任，訓育主任，事務主任，初中部主任，各級任導師，體育教員，及童子軍教練員，軍事教官，校醫，應共同負責，全校職教員，均有協助義務。(十) 本

綱要推行之成績，由省縣督學及特派人員隨時考核，以憑獎懲。

行政

- (一) 各校應組織體育委員會主持全校體育行政。(二) 體育委員，由校長，教導主任，訓育主任，事務主任，初中部主任，體育教員，童子軍教練員，軍事教官，校醫，及熱心體育之職教員組織之，由校長指定體育教員一人爲常務委員。(三) 體育委員會，每學期至少集會二次，其職權如下，一。於學年之始確定本年推行體育計劃。二。編核體育經費之支用計劃及支用實況。三。計劃運動場地及設備之擴充或整頓。四。審訂全校體育活動管理各項辦法。五。謀學校衛生之進步學生生活之改良。六。其他有關全校體育之改進事項。(四)

經費

- (一) 各校應將學生繳納之體育費，學校預算內之體育經費，及其他屬於體育之經費，由體育委員會另編支用計劃及支用實況，於學年開始及終了時，由校長分別專案呈報。(二) 各校體育經費，應專供體育消耗及設備之需，不得任意挪用。(三) 各校體育經費之支配標準如下。一。處育消耗費，如運動用品之購置，設備

(四) 體育委員會常務委員，承校長之命及體育委員會之委託，依照本綱要之規定，計劃及執行全校體育事宜，並按時將實施情形編爲工作報告，提出每項體育委員會議審核。(五) 已組織體育委員會之學校，所有體育學科會議，無須設立，其應行事項，概由體育委員會代行之。(六) 各校應領導全校學生組織各種體育團體，俾收普及發展之效。(七) 各校學生組織之體育團體，應向體育委員會正式登記，無論何項活動，均應受體育委員會之節制與指導，登記及管理辦法由各校自訂。

之修理等費，不得多於全數百分之五十。二。體育事業費，如本校運動會及對外比賽等費，不得多於全數百分之二十。三。處育設備費，如運動場地建築，固定設備之購置等費，不得少於全數百分之三十。

設備

(一) 各校應遵照頒發各校體育設備最低限度標準方案，擬具分期擴充計劃，連同經費預算，分別呈准辦理。(二) 各校應盡量利用校內空地，布置體育環境，藉以引起學生之興趣，而收效於無形。(三) 各校應設法利用鄰近校外之天然環境，供學校體育訓練之用。(四) 各校運動場地及設備，在可能範圍內，應設法開放，供鄰近民衆業餘運動之用，但宜訂立詳細管理辦法。(五) 各校應有相當室內運動之設備，使雨雪期內，學生得有適量之活動。

早操與強迫跑步

(一) 各校早操時間，以六時卅分起為原則，冬季嚴寒之時，(以室內溫度至攝氏三十五度以下為標準)得由體育委員會決定，改作課間操。(二) 早操教材，由廳審訂公布，各校應一律採用，但體育教員，對於各節動作之多寡，得斟酌自定，該項教材，凡二十次序。每兩週換一次序。

均須於事前印發各生使能明瞭動作之名稱及做法，為將來自習及轉教他人之用。(三) 早操時，由各級任導師負督促管理之責任，並稽核缺席人數，每週公布一次。(四) 強迫跑步之在早操後連續舉行者，早操教材宜酌減分量，使學生不致過於疲勞。(五) 學生上早操，應與緊急集合同樣注意敏捷，若動作已經開始，而猶未入伍者，即作缺席論。(六) 學生上早操，應一律穿指定之制服或運動服裝，違者作無故缺席論。

課外運動

(一) 各校自本年度起，應即試行課外強迫運動，使每一學生，每日至少有四十分鐘之戶外活動。(二) 為實施強迫課外運動起見，各校編排課程，應設法令每日四時以後，別無功課。(三) 各校實行課外強迫運動，得於下述四種方法中擇一施行，一。四時後別無功課，場地設備充足者，全校學生同時出場運動，事前由各生擇定一項，由體育委員會分配妥當，按時作各項活動。二。四時後別無功課，但場地設備不足，不能容納全校學生同時出場活動者，將全校學生分成二組或三組，各組輪流登場運動。當一組運動時，他組由學校指定其他課外作業，自修音樂園藝勞作等，以免浪費時間。三。場地設備完足，

但四時後必須編排其他課程者，凡無課之各班合作一組，按(一)項辦法施行。有課之各班，另訂時間，分別或合併舉行。四。場地設備不足，四時後仍有其他課程者，即以原班級為單位，分別或合併，在空時間內舉行。(四) 課外運動之項目，不厭其多，但每項運動，均應令有相當之運動量，其不能激起生理作用者不得列入。(五) 各校試行強迫課外運動，應有詳細之計劃，縝密之組織，嚴格之管理。(六) 凡有運動天才之學生，各校應另組各種選手隊，予以特殊訓練，助其自然發展。

運動比賽

(一) 各校自本年度起，應按季舉行各種運動比賽，藉以引起學生之興趣，激勵學生之進取。(二) 各校宜於平日多行大團體競技比賽，所採項目，除引用技能測驗之各種方法外，可視學校之環境，學生之好尚，自行酌定。(三) 各校於舉行運動比賽時，宜邀請學生家族來校參觀以卸除一部份對於體育訓練之擬。(四) 各校於舉行個人競技比賽時，宜設法予附近民衆以公開參加機會。(五) 各校對於本地之各種正式運動比賽，宜酌量參加。(六) 各校宜隨時會合當地各校舉行各種運動比賽，以資切磋。

緊急集合

(一) 各校自本年度起，按月至少舉行緊急集合訓練一次。(二) 緊急集合，訓練應注意動作敏捷，若動作已經開始，而猶未入伍者，以失機論。(三) 緊急集合，應分日夜間兩種，輪流訓練。

成績考核

(一) 各校應實行學生體育成績之嚴格考核，以符智德體三育並重之旨。(二) 學生體育成績之考核辦法另訂之。(三) 各校應將學生技能測驗成績，隨時製成各種比較表或統計表，懸掛公共場所或各級教室內，以觀歷次進展之情形，而資策勵。

體格測驗

(一) 各校於每學期之始，應舉行學生體格測驗一次，其辦法另訂之。(二) 各校應將學生體格測驗之結果，擇要製成統計，以供參考。(三) 各校應將學生體格測驗重要統計，製成各學期比較表，以顯示學生身體發育之狀況。

附則

(一) 本綱要如有未盡善事宜，得由教育廳以命令補充或修正之。(二) 本綱要公布施行後，凡從前頒布各種有關體育之法令與本綱要抵觸者一律廢止。(三) 本綱要由江蘇省政府教育廳公布施行，並呈報教育部省府備案。(完)



一月來之體育行政

全國體協董事會

△董事長王正廷赴美

吾國此次出席柏林世運會，已證明吾國技術體力均不如人，非根本努力訓練，殊不足追隨諸國之後，王正廷沈嗣良郝更生諸氏，因鑒於此次失敗，為作一統盤提倡體育之計劃，於十一月八日在申開全國體育協會董事會，出席者有褚民誼，王正廷，沈嗣良，郝更生，等，議案如下：

(一) 世運會德國顧問考特及勞也甫二君，協助服務，應由本會董事會名義具函伸謝。

(二) 修正通過草擬參加世運會報告書目錄，並規定編著原則如下，一代表團，二世運會，三考察團報告，照片隨文附插，推定沈嗣良袁敦禮郝更生三君，會同編輯之。

(三) 決定參加一九三七年台維斯杯國際網球歐洲帶比賽，並預選許承基鄭兆佳二人為出席代表

(四) 函復高麗足球隊於耶誕來滬比賽事，但不能負擔其往返旅費。

(五) 否決參加一九三七年國際學生運動會比賽。

(六) 繼續租用申園運動場地一年。

(七) 決定提議下屆代表大會，修改會章第五章第十五條第二項如下，「董事會設董事十五人，由代表大會推舉之，主席董事一人，由董事互推之，董事任期每年改選三分之一，(第一次董事十五人，由抽籤平均分為三組，第一組任期六年，第二組任期四年，第三組任期二年)。

(八) 備文建議政府，設立體育最高機關，以謀統制全國體育事業。

(九) 呈請政府津貼準備參加十二屆世運會經費，及本年常年經費。

(十) 決定停止繼續遠東運動會組織進行。

(十一) 參加一九四〇年世運會準備事。交總幹事擬具辦法，請常務董事會審核辦理之。

(十二) 照准王正廷董事辭去主席之職，推舉張伯苓董事接任之。

(十三) 選定留英華僑何愛瑛女士在可能時，加入台維斯杯網球隊，赴各國參加比賽。

平市公共體育場

△圖樣決定明春興工

平市公共體育場近日以來，即實行計劃建築一切，現已將圖決定，其建築之形勢，即二中央門為橢圓形之田徑場，百公尺之直線跑道，二百公尺則為細線，西面為司令臺。田徑場外之東西，設立網球場四，籃球場二，門外則為一棒球場，一足球場，此圖已繪過三次，甚為詳盡。社會局體育督學李洲焦嘉酷及袁敦禮，工程師楊廷賢等，曾審核體育場詳圖，對各部分詳討一切，大部亦已告竣。並囑工程師另繪詳細剖面圖，月內呈社會局，轉呈泰德純再呈宋哲元，俟批准後，即行撥建築費。存入銀行，因天氣寒冷，尚未興工。故展至明春着手，惟於年內先行招標承造，平市盛傳建築費改為十萬元之說。據記者分向各方面探詢，均謂建築田徑場看臺等，則須十四萬元。跑道及跳坑為一萬五千元，其餘一萬五千元，則為修理球場及作為基金。十萬元則相差過鉅云。

一月來之海外體育

日本籌備世運近況

一九四〇年，第十二屆奧林匹克大會之主權國日本，已開始準備，東京市及日本體育協會，朝野有志者，特組織籌備委員會，着手一切。目下決先建築競技場及西式旅館，關於競技場之構築，政府派人指導督工。文部省於來年度預算，特支五萬四千五百圓，委事務官一名，技師二名，體育官二名。及書記，助手，屬員十餘名，為亞林匹克大會準備監督處。文部省之設監督處，目的以專門的立場，對於各項競賽場之設計，構築從事指導及監督。

三千米世界新紀錄

瑞典京城於九月十六日舉行三千公尺賽跑，芬蘭名手賀克脫，(即第十一屆奧林匹克大會五千公

尺冠軍)，當以八分十四秒八之時間，營膺冠軍，並打破世界紀錄。(按世界紀錄，乃丹麥選手尼爾森所造成之八分十八秒四。)

二英里世界新紀錄

十月二十四日，瑞典京城舉行二英里賽跑，芬蘭選手賀克脫，(即十一屆奧林匹克大會五千公尺賽跑冠軍及日前在此間以八分十四秒八，造成三千公尺賽跑世界紀錄者)，頃又獲得冠軍。以八分五十七秒四之時間，打破二英里賽跑世界紀錄。舊紀錄係美國選手拉許於本年六月間所造成，為八分五十八秒四。

愛爾蘭足球隊戰勝德國

愛爾蘭與德國足球，於十月十七在柏林比賽，結果愛爾蘭以五對二勝德國隊，上半場二對二成和局，愛爾蘭隊球術甚精，而德方選手似有疲意，觀衆不下四萬人。



河南全省運動會

王子英

(開封通訊) 河南全省第六屆各界運動會，於

十月廿一日在開封龍亭後，河南體育場舉行開幕典禮。會期凡四日，廿四日閉幕。廿五日下午二時在大陸電影院中給獎。各區運動員已分別返鄉，在本

屆大會中，收穫頗豐。計男高田徑全能破本省紀錄者凡五項。其中萬米前四名，均破本省最高紀錄。尤為難能。膺選之運動員，皆為四十軍士兵。男初破本省紀錄者凡十項，五千米且破全國，女子組破本省紀錄者凡五項，就中尤以原恒瑞以三十一米二五，打破其本人所保持之二八米五五之全國紀錄為最珍貴。茲分誌全部田徑全能成績，及各項球類錦標如次：

△男子高級組徑賽成績表(錦標隊：省垣區)

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
百公尺	姚光乾(省垣)	陳珊(十一區)	李位西(四區)	卜紹斌(十區)	十一秒八
二百公尺	姚光乾(省垣)	李位西(四區)	王化西(四區)	白福奎(十區)	二四秒二
四百公尺	張平堂(省垣)	姚光乾(省垣)	顧漢書(四區)	凍應陽(省垣)	五五秒四
八百公尺	侯珍修(四區)	劉玉(十區)	梁玉山(四區)	齊慶明(四區)	二分二秒四
千五百公尺	華鴻春(四區)	許漢明(三區)	梁玉山(四區)	閔炳緒(四區)	四分三十四秒六
萬公尺	許漢明(三區)	李作蘭(四區)	劉文紀(四區)	華鴻春(四區)	三十六分一秒一
高欄	程其武(省垣)	許耀東(省垣)	宋肅曦(四區)	王璣(省垣)	十八秒二
中欄	張平堂(省垣)	王璣(省垣)	吳琨(省垣)	喬連和(省垣)	六一秒二

△男子高級組田賽成績表(錦標隊：第四區)

鐵餅	劉國祥(四區)	吳國三(省垣)	楊德政(省垣)	劉鴻捷(四區)	三十二公尺四六
跳遠	胡昌來(四區)	張平堂(省垣)	唐惠川(十區)	趙覺黎(四區)	五公尺九三
標槍	馬萬章(十一區)	孫慶基(四區)	白萍(四區)	魏逢春(十區)	四三公尺四二
跳高	林紹賢(省垣)	刑啓基(省垣)	孫慶基(四區)	王慶利(十區)	一公尺七一·五
鉛球	劉國祥(四區)	吳殿三(省垣)	黃光甫(八區)	魏逢春(十區)	十公尺六八
三級跳遠	王慶利(十區)	趙覺黎(四區)	梁允中(四區)	許耀東(省垣)	十三公尺〇四
撐竿跳	王文福(四區)	張平堂(省垣)	郭金城(四區)	朱子遇(省垣)	三公公尺三五五

△女子田徑決賽成績表(錦標隊：省垣區)

廣東全省水運會

時雖秋深，金風驟起，而一般之嗜水人仕，慮欲作鳥倦飛而知還，高唱游罷回歸歌調，大有等候

來夏再試之勢，而省體協會為提倡水上運動，及檢閱游泳技術起見，故不惜虛耗時力，經數閱月籌備之全省水上大會，業已完竣，尋於上月十八在東山水上體育會舉行開幕典禮，一連三天，迨二十日下午六時行閉會禮，旋由省府主席黃慕松先生頒發獎品，歡呼而散，統觀其大會之設備，簡樸得宜，行禮時莊嚴而隆重，觀衆之擁擠，運動員之精神，競爭之劇猛，新紀錄之產生，與及裁判員之認真，殊足可紀也。

男子全部成績

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十公尺自由式	李羅敏(南華)	吳年(鐘聲)	吳俊文(鐘聲)	葉漢全(南華)	廿九秒·八
百公尺自由式	李羅敏(南華)	吳年(鐘聲)	葉漢全(南華)	曾何福(華人)	二分卅九秒·八
二百公尺自由式	陳振南(青年)	李羅敏(南華)	麥偉明(水體)	黃景煥(水體)	五分四十秒·七
四百公尺自由式	陳振南(青年)	麥偉明(水體)	陳強強(個人)	雷秉昌(南大)	三分十四秒·八
二百公尺俯冰	劉美脩(水體)	曾耀興(華人)	徐金滿(南華)	鄧顯光(粵秀)	六分五十二秒三
四百公尺俯冰	劉美脩(水體)	方宗宇(華人)	陳敏波(華人)	鄧顯光(粵秀)	一分廿三秒二
百公尺仰泳	陳啓謙(華人)	吳年(鐘聲)	蘇天謨(鐘聲)	李漢琪(青年)	廿三秒五十五秒
千五百公尺自由式	麥偉明(水體)	陳振南(青年)	潘永楷(青年)	吳傑文(鐘聲)	二分六秒二
二百接力泳	鐘聲社	青年會	水體會	華人會	

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
五十公尺	艾民娟(省垣)	劉菊鳳(省垣)	鄭錦天(省垣)	楊淑敏(六區)	七秒二
百公尺	艾民娟(省垣)	劉菊鳳(省垣)	鄭錦天(省垣)	高秀榮(省垣)	十五秒
二百公尺	艾民娟(省垣)	鄭錦天(省垣)	劉菊鳳(省垣)	馮紀昭(省垣)	三十二秒
二百接力	省垣區	第三區	第九區		三十秒四
四百接力	省垣隊	三區隊	九區隊	一區隊	六十秒
低欄	張秀蘭(省垣)	王泮六(省垣)	魏日新(三區)	張敬文(三區)	十五秒五
跳高	唐慧芳(三區)	楊敬民(九區)	許芝蘭(省垣)	孫彥筠(省垣)	一公尺二二五
鐵餅	白曉蘭(省垣)	王鳳(三區)	李蘭芝(三區)	宋文光(三區)	二五公尺三四
跳遠	楊敬民(九區)	劉菊鳳(省垣)	孫仁義(三區)	石清漣(省垣)	四公尺二四
鉛球	白曉蘭(省垣)	王鳳(三區)	朱鳳英(九區)	李庭玉(九區)	八公尺七五
標槍	原恒瑞(省垣)	白曉蘭(省垣)	劉玉蘭(省垣)	李秀媛(省垣)	三十一公尺二五
壘球	原恒瑞(省垣)	馬清華(省垣)	劉玉蘭(省垣)	白曉蘭(省垣)	四四公尺二五

四百接力泳

南華會

鐘聲社

華人會

青年會

四分四十六秒(破全省)

女子全部成績

- 五十公尺自由式 陳煥瓊(水體)
- 百公尺自由式 陳煥瓊(水體)
- 四百公尺自由式 陳煥瓊(水體)
- 百公尺仰泳 梁詠嫻(個人)
- 二百公尺俯泳 陳玉瓊(水體)
- 百公尺俯泳 林都麗(鐘聲)
- 二百接力泳 華人會

- 梁玉貞(華人)
- 楊秀珍(南華)
- 楊秀珍(南華)
- 楊秀珍(南華)
- 楊秀珍(南華)
- 林都麗(鐘聲)
- 陳玉瓊(水體)

- 楊秀珍(南華)
- 梁玉貞(華人)
- 胡月英(強華)
- 陳鳳卿(華人)
- 盧保金(華人)
- 盧保金(華人)
- 水體會

- 伍舜英(華人)
- 吳月馨(鐘聲)
- 梁玉貞(華人)
- 林都麗(鐘聲)
- 沈偉容(南華)
- 沈偉容(南華)
- 南華會

- 三十八秒二
- 一分卅一秒(平全省)
- 七分卅七秒六
- 一分四十三秒(破全省)
- 三分四十三秒
- 一分四十四秒
- 二分四十九秒三

廣州祝壽足球大賽

廣州體育界舉行籌款購禮祝壽，十月廿四日下午四時在省公共運動場舉行省港足球表演比賽，同時敦請執信女校全體女生共六百餘人舉行表演千人操，甫屆三時，男子球迷們聯袂前往觀戰者，絡繹於途，大東路上，車水馬龍。由黃炳坤任球證，鏖戰間，陳洪光得黃永康接濟，急行帶上，勢如飛矢，深入警隊腹地，旋即力射。陳其松撲救不及，遂失一城。九華乘勝之威，剎那間黃永康又入一球，警察反攻，葉北華深入不毛，還敬一球。上半時成二對一，九華佔先。半場賽罷，旋由執信女校表演。干戈再動，警察隊由馮景祥力助葉北華再建一功，造成終場二比二之紀錄。雙方陣勢如下：

- 馮擊宇 陳洪光
- 劉松生 黎國釗
- 黃鼎芬 黃永康
- 鄒文治 楊君保
- 鄧廣森

粵警察

- 譚江柏 陳明貴
- 劉慶才 葉北華
- 馮景祥 李天生
- 李浩 鄭藹祥
- 楊水益

陸軍隊

- 禮正 胡華臣
- 衣雲士 德架
- 拖拔 金車路
- 花喬臣 羅蘭士
- 中福 士蔑夫
- 納皮遜

香港華聯勝軍聯

麗華杯賽，參加者亦為去屆之四隊，(即華聯，西文員聯，陸軍聯，海軍聯)分在海軍場與漆咸道場舉行，陸軍聯擁有雄厚之實力，而與少壯派之華聯隊作戰，一般人皆以為陸軍可穩操勝券。豈料初生之犢不畏烈虎，陸軍壓迫愈甚，而華聯反抗愈力，經七十分鐘之劇戰，打成平手。加時再賽，卒以一球之差，造成四比三之比數。淘汰陸軍。

女子跳高全國新紀錄

廣州葉慕貞創一公尺三三七

廣州白虎田徑隊，於十月二十一日在大沙頭運動場舉行本年度第一次田徑檢閱成績運動會，是日上午八時開始，直至下午五時賽畢，女子楊異珍五十二公尺以七秒正，及走跳遠四公尺七二，兩項破省紀錄，葉慕貞急行跳高以一公尺三七破全國紀錄，其餘各項成績，亦均有可觀云。

女子擲壘球全國新紀錄

上海全市運動會成績，已誌上期本期，該會女子組成績，以陳榮棠女士之壘球擲遠最佳，成績五十一米五三，打破全國紀錄。

港九華

- 馮擊宇 黃華繼
- 劉松生 黃炳
- 黃永康 梁現贊
- 鄒文治 曾仲雲
- 鄧廣森



一月來之體育人事



△天津市籃球名將田永慶現任民德中學體育教員

動界之標準體格。

十一月八日在該校禮堂與朱女士舉行結婚典禮，

△工業化學家周冠軍；近受安徽某機關之聘，

聞朱女士亦為體育界健將，執教於某女校，證婚人

勢將放棄網球生活，中國會同人以周君一去，網軍

為民德校長康輔德。

勢力大受影響，公議鼓鳴包圍周君，頗有行不得之

△網球名手梁建業，近自澳門來滬，並在中國

歎。

會練習，梁君身材較陸鍾恩尤高一肩，可謂中國運

△南京社會局長陳劍如，為增進京滬網球比賽

興趣起見，特捐贈銀杯一座獎勵優勝隊。業餘會馬少伯，李丕組，趙敏恒，李烈俊，余志忠等健將特別奮興。

△志成中學桃色情殺案之運動健將逸明，幫助殺人部分，自上訴後，高院於十月二十日開庭審理，辯論終結，二十四日十一時法院開刑二庭宣判，由魏庭長升座，將逸明判處無罪。並將地院原判之徒刑六年撤銷，逸明言喜極。當即要求取保釋放，審判長亦加允許，按逸自二十四年三月間入看守所，迄今已羈押一年有餘。

中國的幾位女體育家素揭

陳風

陳英梅

是賢妻良母

在有數的女體育家中凌道揚太太陳英梅女士是唯一的空前輩。體育界人幾乎都知道她，而女體育界中的人物也幾乎十之八九是她學生。她人短小精悍。衣飾樸素，梳着個蓬鬆鬆的頭至今還在金女大任教，她是體育主任。雖然現今她已是個有家的太太四個孩子的母親。她却從未離開社會與學校。這為的她積極樂觀却肯耐勞之故。她對家事都親自操作，什麼都弄得有條有理。還愛自己做洋點心招待客人。你要是有什麼事同她商量，她的態度總是誠懇熱心。而且一本正經

為你設法，她愛用功的學生，她常說：「要多看書，要多練習，不看書不練是不興的哪！」

張匯蘭

最不受虛名

張匯蘭先生從前是中大女生體育主任，現在她在天津市立師範學院。她是個腳踏實地埋頭苦幹的人物，能用人，肯工作却不愛與人爭虛名。前些年她在江蘇時，她是唯一受大家歡迎的女子籃球裁判員，她拿着哨子跟着球在場中東奔西跑。一點也不放鬆。你要是犯規決不饒你。

黃麗明

有兩個寶寶

黃麗明女士三年前才是陳太太，

現在已有兩個寶貝，不過並未礙到她的工作。她朝去夜回至今還是女大體育部主任，新近剛去了德國回來，整日匆匆忙忙大有席不暇暖神氣，她人心腸最好，肯原諒人，重情感。要是她從外國回來請她演講，她總要說上好些「傷心」：「看看外國，想想我們，真是傷心！」在校學生若做壞了事，她想着實教訓一場，倒不提防自己先流下淚來！不過你別由此想她是「好好先生」，她辦事認真，對答流利絕不肯媽虎半點。

高梓

最能幹善交際

高梓女士是誰都知道的那更生太太，他們是體育家的一對明星，這位郝太太有個高高的模範的體格，一副精明強練的幹才，擅交際，有手段，的是能人，她現在任中大女生體育主任。中大女生誰都佩服她。

陳樾梅

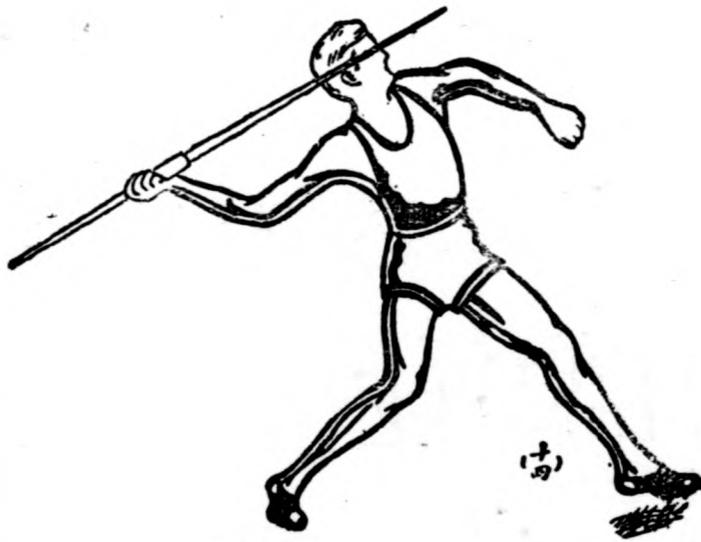
是杭立武太太

陳樾梅女士自從做了杭立武太太，就在金女大做個先生。暑假內她有了個千金，據說圓臉大眼十分有趣非常像她。當真誰見了她都會覺得她親熱可愛，可是她在燕京兩年却出了凶名，女生見了女校體育部幾乎比較長辦公室還怕，什麼事一是一二是二絕不肯含糊，同時大家却非常歡喜她。對於運動的興趣幾乎是別校找不出的。因為她熱心肯做，提倡得法。

利 生 出 品

風 行 全 國 到 處 歡 迎

備有
目錄
函索
即寄



強 健 民 族 的 新 利 器
發 展 體 育 的 極 先 鋒

天津利生工廠，是中國創造體育品的第一家，也是中國創造體育品唯一的大工廠，出品籃球，足球，排球，壘球，鐵餅，標槍，球拍，球網，鉛球等，一切體育場體育館器具，童軍用品，運動服裝，應有盡有，零整批發，通函購貨，皆所歡迎。

營 業 部

東馬路青年會南
電報掛號〇五五〇號

總 廠

河北中山公園後

分 號

天津法租界天增里
北平燈市口中間
漢口五族街青年會上首
新嘉坡大馬路酒店街



中國創造體育用品第一家
保定雲工廠精製
高美運動器具



貨品標準化
 價目經經濟化

樣本備索
 歡迎函購

The Chin Fen Sports Monthly
 (The Leading Sports Monthly in China)
 General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE
 392 Doute Pere Froc, Shanghai, China.
 All rights reserved

投 稿 簡 章

不 許 轉 載

- 一 本報絕對公開，歡迎全國體育界熱烈投稿。
- 二 本報歡迎關於體育之專著、譯述、批評、研究、教材、調查、記載、及圖照等，文言語體皆可，惟以清順為主。
- 三 投寄譯稿，請附原本，如原文不便附寄，請將原文題目原著姓名，出版日期，及地點等註明。
- 四 本報得將來稿酌量增刪，預先聲明者，不在此例。無論登載與否，概不退還。
- 五 稿末請註明姓名，地址，以便通信，揭載署名，得由投稿人自定。
- 六 投寄之稿，俟揭載後，酌致薄酬如下：
 甲、現金或書券——每千字二元至五元。
 乙、本刊——贈閱半年至全年。
 丙、特優巨作，報酬從豐。
- 七 來稿請寄上海法租界勞神父路三九二號勤奮體育月報社編輯部。

勤奮體育月報第四卷第三期(總第三十九號)
 中華民國二十五年十二月出版

編輯人 阮邵 蔚汝 村幹
 發行人 馬 崇 淦
 發行所 勤奮體育月報社
 上海法租界勞神父路三九二號
 上海四馬路二七七號
 印刷所 中國科學公司

廣 告 定 價 表

定 價 表

普通	上等	頭 等	優 等	特 等	等第	
					地 位	全 頁
其餘地位	首 篇 以 外	(一) 封面裏頁對面 (二) 底面裏頁對面 (三) 目 錄 後 (四) 圖 畫 前 後 (五) 正文首篇前	(一) 面裏頁 (二) 底封面裏頁 (三) 圖 畫 內 (四) 文 字 中	底封面外面	八十元	半 頁
	正 文 前 後					
廣告概用白紙黑字 如用色紙或彩印 價目另議 繪畫刻圖 工價另議 連登多期 價目從廉 詳細廣告刊例 函索即寄	其餘地位					
		三十元				

零售每冊實價大洋二角 特號價目另定 預定價不加郵費 國內及香港澳門一角半	一月一冊 全年十二冊	目 價 定 預		
		年全	期時	
	冊二十	數冊	國內	國內郵費不收，國外照加。
	二 元	四 元 四 角	國外連郵費	

國內預定全年不收郵費
 日本照國內郵票代價一律作九五折計算

定閱諸君如詢問事件或更改通信地址務請將
 一 定單號數
 二 姓名
 三 在何處
 四 原寄何處
 四項詳細開明方可遵辦實緣定戶太多簿冊繁重非此四項不易檢查難免仍有誤寄特先聲明

THE CHIN FEN SPORTS MONTHLY

(The Leading Sports Monthly in China)

Vol. 4, No. 3

Price: 20 cents a copy, \$2.00 a year

General Sales Agents: CHIN FEN BOOK STORE

392 Route Peré Froc, Shanghai, China

All rights reserved

傑心學兩
作血生部

書新一唯文作究研生學中

庫文生學之言萬百八洋洋

全國現代高中作文精華
全國現代初中作文精華

內容豐富精良以上兩書，係徵求四千餘中校學生作文成績，精選而成。共計一千六百餘篇，分記敘，說明，議論，學術，書後，描寫，小品，傳狀，應用，詩歌，翻譯等十二大類。題材包括宇宙，自然，氣候，節季，山岳，江河，國際，國家，民族，社會，元首，民衆，心理，情緒，意志，夢幻，詢問，慶慰，哀悼，花卉，蟲介等問題，與動態，包羅萬象。巨細靡遺，本書為學生作品空前巨著，教育當局，同聲讚美，學生閱讀後可展文思，可拓心胸。研究他人著作，以增進自己思想文筆。購書全部如獲良師，受益實多，誠非虛語。

優待本報讀者 高初中每部四百萬言，各四大厚冊，每冊祇售五角半，每部四冊合售二元二角，優待本報讀者，每部祇收一元七角，若購兩部，合收三元正，郵費奉送，掛號加八分。國外六角五分。函購向郵局購匯票掛號寄出，以免遺失。

務須從速訂購 兩書業已出版，優待本報讀者，現售特價，各五千部，售完即截止，購者從速。

兩書業已出版
現在仍售特價

申報教育主編 馬崇淦編
國學專家 胡樸安
大夏大學教育學院長 邵爽秋 校閱
上海市教育局督學 謝恩皋

全國四千餘中學校學生之最優作文
教育當局學校校長教員等一致讚美
閱讀他人作品後必能增進自己寫作

版出局書奮勤海上

號二九三路父神勞海上 所行發
號七七二路馬四海上 部市門

中宣部註冊證警字第三〇二四號
中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

每册零售大洋貳角