

年

卷

期

3

10

第

第

勤奮體育月刊

第十期 第三卷

中華民國廿五年七月廿九日收

代表團
李森
體育師
送與
歡及

吾國世運代表團出國之時，各界在輪埠熱烈歡送，圖為女選手李森接受歡送者之鮮花。



上海勤奮體育月報社發行



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

●●約預始開起日即●●

每冊定價五角 預約祇收三角五分

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。預約一萬冊，祇收半價。本報定於吾國代表團返國十日後出版。（九月底出版）

供給材料者

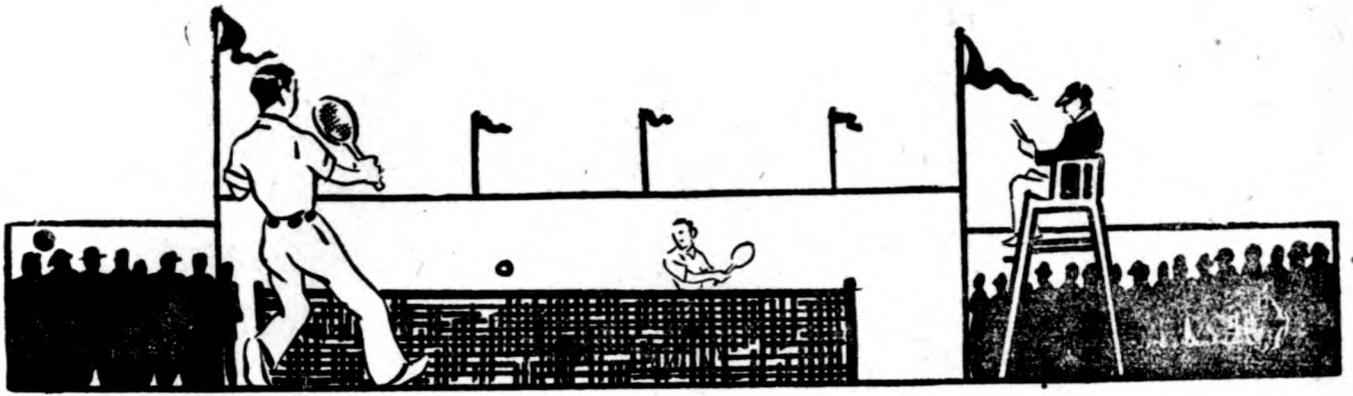
- | | | | |
|-----------|---------|-----|-----|
| 第十一屆世運籌備會 | 中央國際攝影社 | 邵汝幹 | 許民輝 |
| 吳激 | 宋如海 | 錢一勤 | 江良規 |
| 杜宇飛 | 吳邦偉 | 余衡之 | 劉長春 |
| 李惠堂 | 符保盧 | 程金冠 | 李森 |
| 郝銘 | 周余愚 | 陳詠春 | 張造九 |
| 張爾鼎等 | 四十餘人 | | |

預約價目

每冊定價五角，預約在七月底前者，特價三角五分。八月底前四角。合定七冊祇收二元。每冊本埠一分，外埠二分，如需掛號另加八分，國外二角四分。



世運會紀念郵票兩種



勤奮體育月報

第十三卷 第三期

民國二十五年七月出版

勤奮體育畫報

- 歡送世運代表團出國.....(四幅)
- 吾國出席英國嘉勃爾發網球賽四選手.....(一幅)
- 湖北省全省運動會.....(二幅)
- 四川省第二區全區運動會.....(五幅)
- 汕頭游泳場.....(一幅)

祝第十一屆世界運動會開幕(評壇)

編者(八九九)

日本民族體格演進實況

阮蔚村(八九二)

- 一·日本民族與其他民族體質之比較.....(八九二)
- 二·日本民族體質之變化.....(八九四)
- 三·日本民族體質的地域別特色.....(八九五)
- 四·日本民族之職業別與體質之特色.....(八九六)
- 五·日本民族之身體及體力之發育過程.....(八九七)
- 六·榮養與身體發育之關係.....(八九八)
- 七·各種身體條件與作業成績之關係.....(八九九)
- 八·運動及職業予身體上之影響.....(九〇〇)
- 九·日本體育界之現狀.....(九〇〇)
- 十·體育保健衛生現存機關之檢討.....(九〇一)

大學體育課教學實例

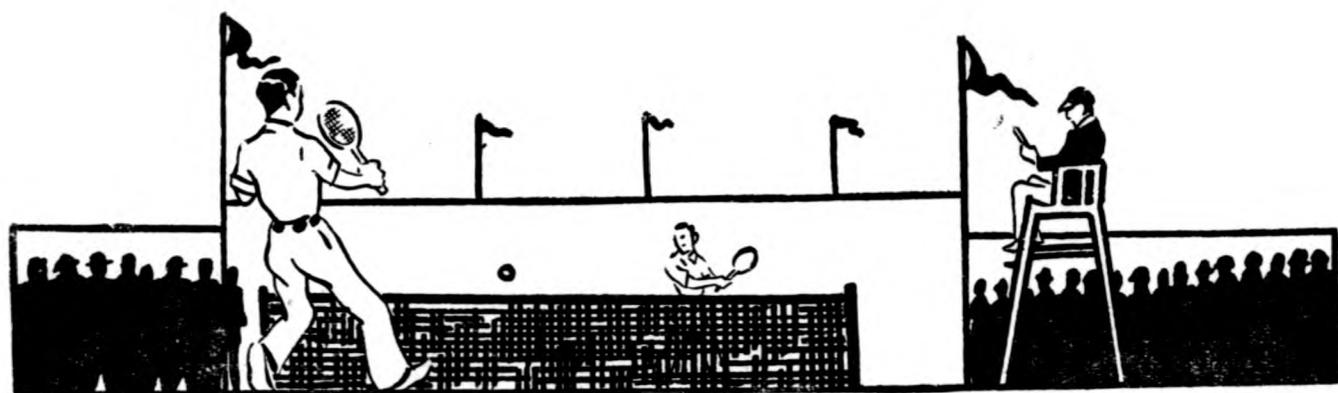
王健吾(九〇二)

學校體育課之危機及其補救辦法

江良規(九〇八)

心理學對於體育的影響

呂延立(九二二)



體育館之價值與建築設備.....阮蔚村(九一八)

一個小學體育實施概況.....胡振民(九二一)

發令員之音調及號令時間距離.....趙曉東(九二八)

教 材

毛巾操教材.....陳芬(九二九)

小學歌舞教材.....胡敬熙(九三三)

世界運動會各國精銳概評.....編者(九三四)

世運會吾國代表團陣容.....編者(九三六)

籃球國手小史.....編者(九三八)

讀 者 園 地

體育訓練應嚴格化.....周邦哲(九四〇)

學校運動應行改善諸點.....田不郁(九四〇)

對於上海大學體聯會成立後之希望.....李爲芝(九四一)

中國舊有的民衆體育組織.....褚運通(九四二)

幾項有輔軍事的體育教材.....賴烈銘(九四二)

讀者顧問.....編者(九四〇)

體育家與運動家(吳德懋·張爾鼎·胡安善·陳韻蘭).....編者(九四三)

一月來之體育行政.....編者(九四七)

一月來之運動比賽.....編者(九四八)

一月來之體育人事.....編者(九五二)

一月來之海外體育.....編者(九五三)

編者談話.....(九一〇)

西湖 毛巾

是美麗的西
子湖縮影！
是毛巾界絢
爛的明星！

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

定價每條三角

每打三元三角

三友實業社啟

門市部 郵售部
上海南京路 浙江路東首

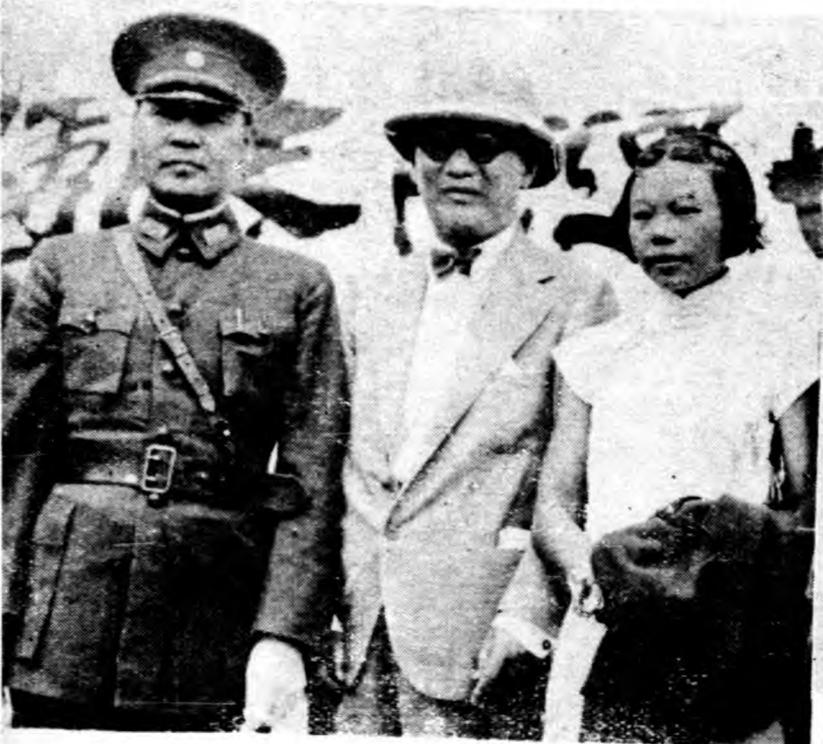


報聞百體奮勁



第十期 第三卷

影合(左)戎楊令司備警滋滬及(中)長市吳與森李手選徑田女



國出團表代運世送歡

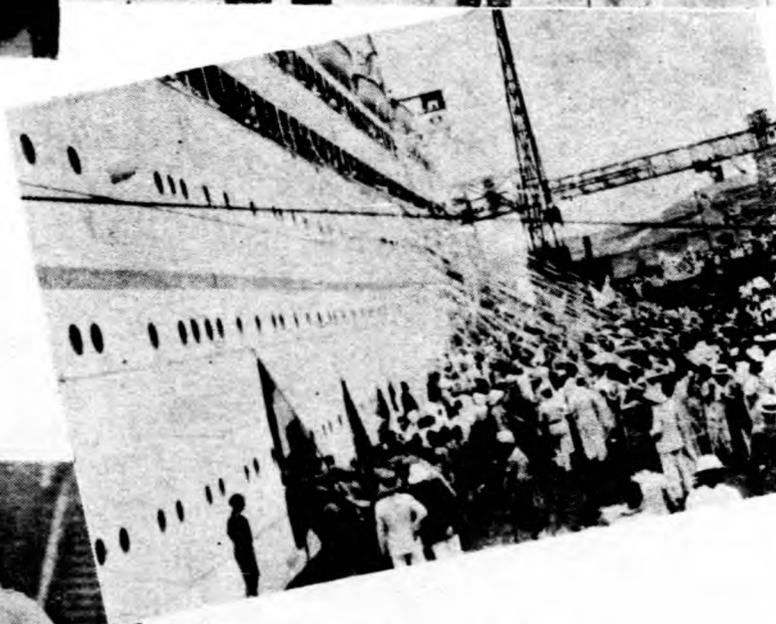
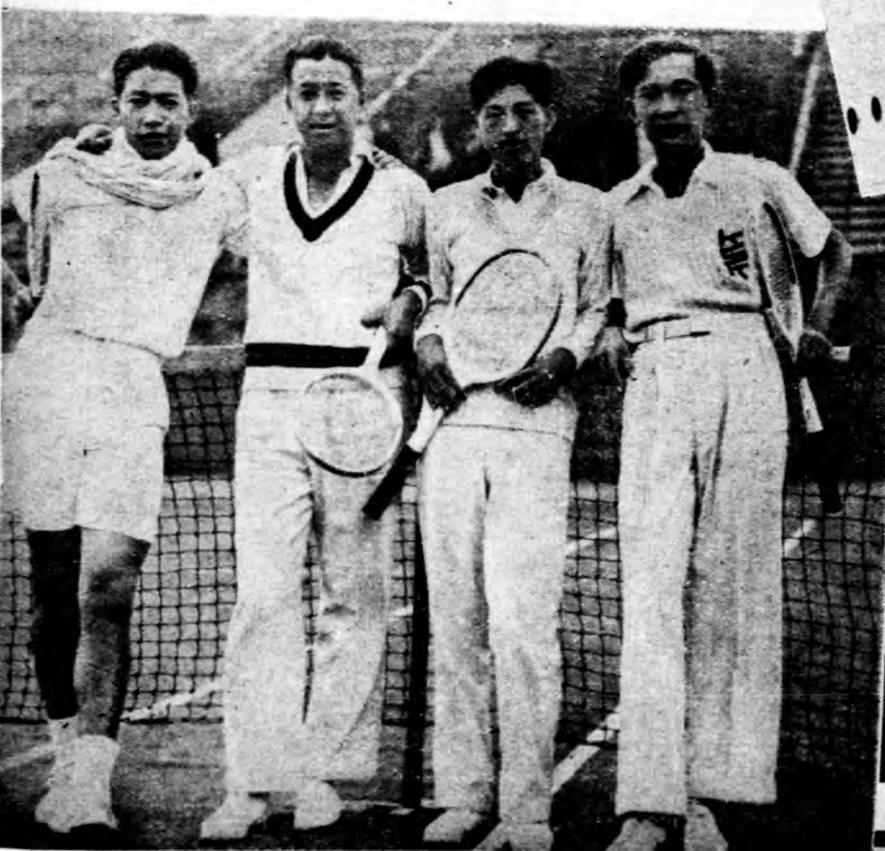
別袂妹幼母慈及父老其與盧保符手選跳竿撐



我國出運會代表團于六月廿六日出國名熱送將須三個月後始能重甲

手選四賽球網登爾勃惠國英席出國吾

佳兆鄭 華賓林 荃惠蔡 基承許



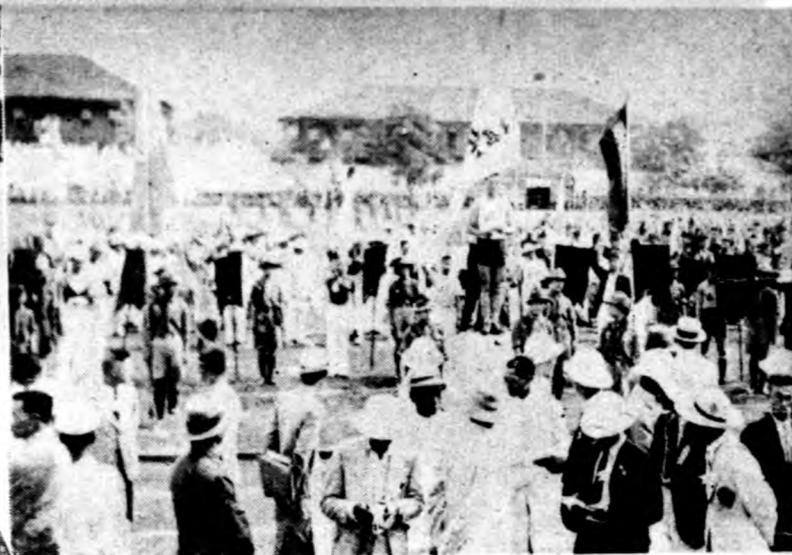
時之原離將船↑

影留陵謁京督手選術國





標錦球籃子女之運全郭



贈素恩潘 會動運區全區二第省川四



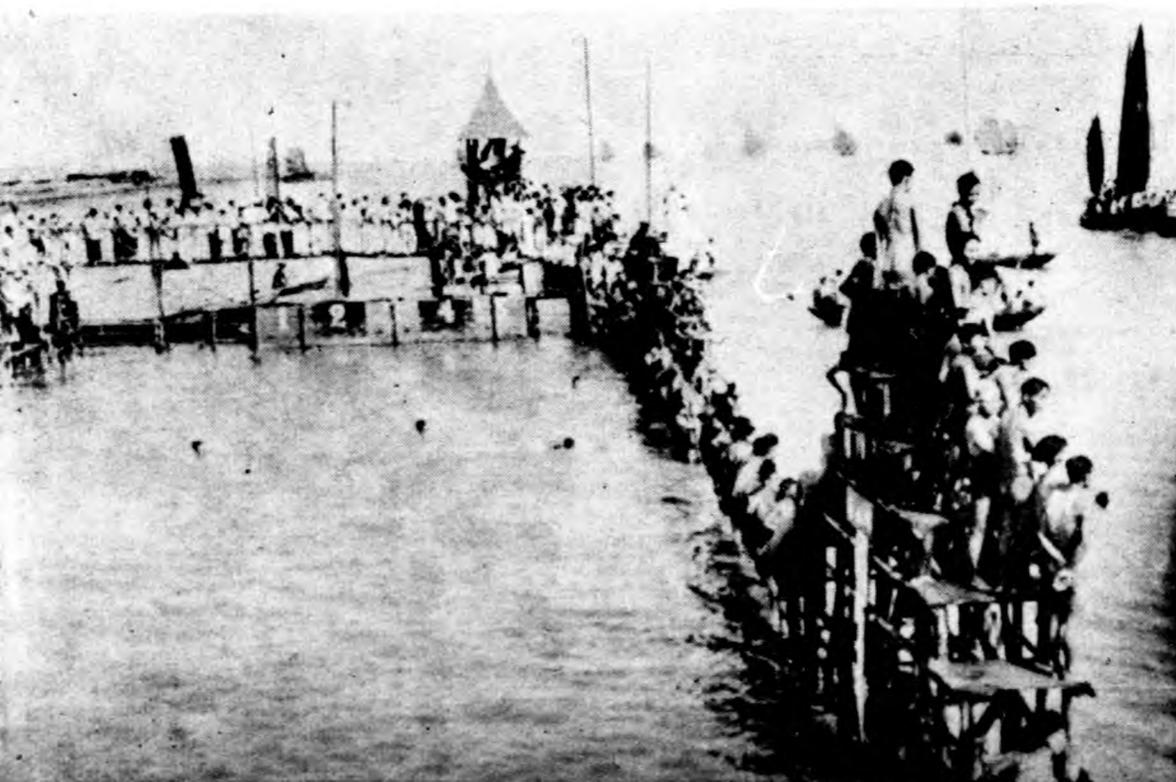
擲鉛球姿勢頗為幼稚

(上)川二區運動會
之女子八十公
尺低欄決賽

(上)四川省二區運動
會，共轄資中，
資陽，內江等八
縣，上圖為開幕
時之入場儀式。
(左)川二區運動會之
女子籃球比賽

汕頭游泳場

汕頭地臨海濱，夏季游
泳最為盛行，圖為新建
之汕頭游泳場。



祝第十一屆世運會開幕

編者

吾國出席世運代表團，業於六月二十六日乘意大利郵船放洋。此次吾國代表團之人數，達百餘人，為吾國第一次大規模出席世運會，吾國在此內憂外患，民困財憊之時。得有此偉大之舉動，實堪榮幸之事業。

大會準于八月一日開幕。回憶四年前之今日，第十屆大會在美國洛杉磯開幕時，吾國只有劉長春一人參加。今者代表團人數百倍于先，而大會之熱烈盛況，更遠勝于往者。

此次吾國參加之項目，應有盡有。如足球，籃球，男子田徑，女子田徑，拳鬥拳，自由車，男子游泳，女子游泳，競走以及圖術表演。除參加各項比賽之運動員外，另有考察團員三十五人，參加柏林之國際體育露營。

吾國今次之出席，政府撥鉅資二十萬元為代表團經費，足見當局熱心體育之一般。惟此次參加大會之籌備工作，難免不無遺憾。

此次吾國出席大會，係由中華全國體育協進會一手辦理，而一切之重要問題，裁決于體協之董事會。至于選拔事務，則由協會指派人員辦理。

各項運動員之產生，多半未經嚴密之選拔。故致怨聲載道，體育界一致不滿。而選拔委員之假公濟私，實為其最大缺點。

選拔之最大問題，厥為田徑。選拔委員會于事先曾聲明，不派女選手及中欄萬米，詎料事實矛盾。以堂堂之協進會董事，全國資望之專家，竟能言行不附，而遭輿論界之衆矢。實為吾體育界之空前恥辱也。

勤奮體育評壇



除田徑外，足球與籃球，亦皆波折重重。如李惠堂之資格問題，其籃隊在平表演與觀衆衝突問題。如此種種，均足證吾國體育界之幼稚，及體協人員辦事能力之薄弱。

今則往事已矣！此次大會參加之國度，有五十之多。各國多係文化先進者，望吾國代表團此次出國，能多吸收外人之所長，庶為下次出席大會之借鏡。且他山之石，可以攻玉。

吾國事事均落人後，而體育較之歐美，更屬望塵莫及。此次吾國籍參加世界運動會之機會，一方可以歡摩各國之技術，一方面不妨用心探討各國推行體育之方法，來日歸國，聯合全國體育同志，切實合作，努力苦幹。以期在下次參加大會之際，吾國體育界不復有如今日之惡劣現象。

第十二世運會大會，日本主辦之呼聲最高。現在東京方面計劃以一千萬元建築大體育場，誘致各國參加。吾國在本屆日世運會中，係初次參加，自然主辦能力，而亦不妨早加宣傳，以奪取第十三屆大會之主辦權。

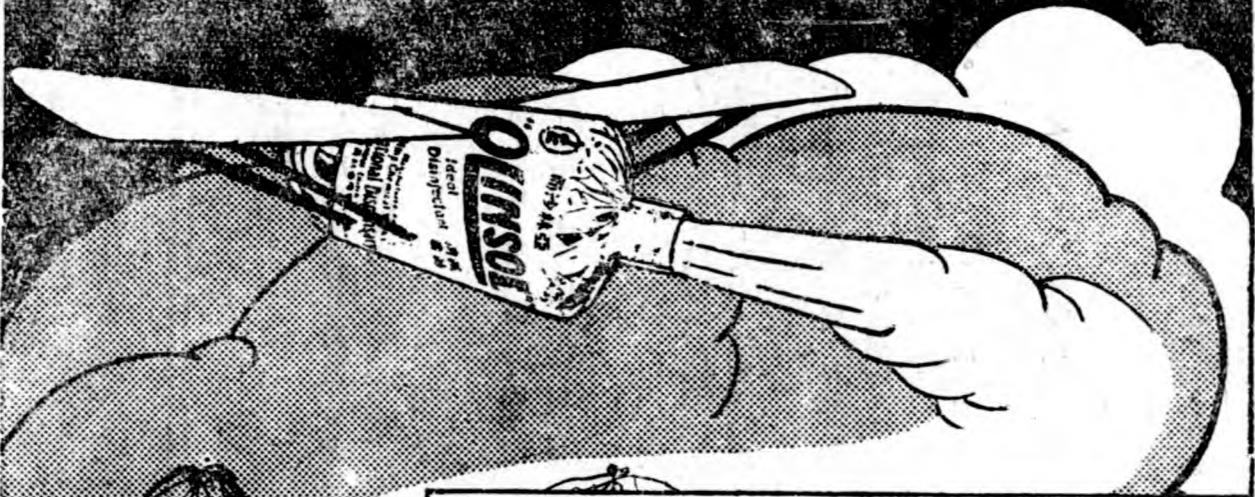
今者第十一屆世界運動會開幕之時。吾國之參加賽，雖將潰不成軍。然若能保持一種良好的運動道德與精神。則不難予各國人士一良好之認象。

在此，謹祝第十一屆世界運動大會之成功！及吾國參加大會之成功！

本社歡送世運代表團

六月廿二日，上海市各界為歡送世運會全體代表，在青年會舉行盛大茶會。本社為歡送團體發起人之一。二十六日全體選手放洋，本社社長馬崇淦及編輯阮蔚村，親至輪埠歡送。

亞林沙而



「亞林沙而」是最合理的消毒劑，含「可利所兒」百分之五十，滅菌消毒，效力偉大。我國家庭習慣，面盆浴巾，大都共用，所以一人傷風害眼或生瘡，往往傳染全家，如於面水浴湯中放入「亞林沙而」少許，殺滅黴菌，則可免傳染，洵高尚家庭必備之衛生用品。



五洲藥房發行

世界運動會徽章

大減價

原售大洋四角 現售一角

本屆世界運動會，定於八月一日在柏林開幕。德人為擴大宣傳，特製大批徽章，備為觀衆及體育界人士購作紀念。上海南市西大吉路二七二號中國徽章公司，特向德國先後運到五批，總數達二萬餘只。現在最後一批，尚存兩千餘只，因鑒吾國多數人士，恐尚未購置，特舉行最後之大減價。每個原價大洋四角，現只售一角，函購每只加郵費五分。合購一打，只收大洋一元，郵費二角八分。此批售完，永無購處。欲購從速。



圖為世界運動會徽章之裝璜

中國徽章公司

上海南市西大吉路二七二號



太平牌

中國膠鞋首創最享盛名的

式樣美觀 經久耐用

征服市上一切鞋類

這成均美倍廉適合現
代國貨創製的精品

精美原料
最新技術
科學管理

我們不願多說自己的好還請
大家來試驗我們的成績吧



本外埠各大商店均有經售

上海正泰信託部膠鞋廠出品



日本民族體格演進實況

阮·蔚·村·

前言

作者之撰本篇論文，在喚起國人之猛醒。蓋日本民族之能誇耀於世界，稱霸於東亞。軍事武備，固為其取勝之利器，而民族體格之演進，實為其致強之基。本論文首在從各方面檢討「日本民族之體質」，次在研究「體質與身體的作業成績關係」，並考察「運動及職業與體質之關係」，最後對「日本體育界與其統制機關之現狀」，加以介紹與批評。俾吾國體育界執政諸公，多事研究，多資借鏡。

第一章 日本民族與其他民族體質

之比較

最近三四十十年之間，各國國民之體質，均有相當之變化，但因測驗調查之方法，年齡計算，及測驗之時間各異，故欲將日本民族之體質，與其他民族作嚴密之比較，殆為極繁難之事也。從吉田博士之「體育衛生統計類纂」中，及其他之著者中，經（一）身長，體重，胸圍等之「人體測定學」方面，（二）肺活量，背肌力，握力等之機能及力量方面，（三）壽命，疾病，生亡等生理方面，等三方面之考察，便可知之。

一、身體方面之差相

A 身長，體重，胸圍，即身體全體之大小觀之，日本人較歐美人為低劣。

B 身體各部之構造，有顯著之差別，即「坐高」與「下肢長」之相異也。日本之「坐高」較高，而「下肢長」較短。歐美人則相反，其「下肢長」較長，而「坐高」較低也。（參閱第一表及第二表）

依身長之比例，日本人以胸部為中心，上半身之發育，與四肢肌肉之發育，頗為良好。

以體型方面論，日本人有短腿胴長之幅員的發育之特徵，歐美人則以長腿胴短之身高發育之特徵。

C 身體發育之停止期，日本人較歐美人為早。

二、機能及力量方面之差相

因材料缺乏，故難斷論，從肺活量及握力方面考察，日本人並非絕對較劣於歐美人。

三、生理方面之差相

A 從疾病方面觀察，由世界主要城市之學童疾病異常觀之，東京市之兒童，齲齒，扁桃腺肥大，及脊柱彎曲等，較其他諸城市為高率。

第二表 日德女子身長下肢長比較表

身長階級 (cm)	下肢長			比下肢長		
	日本 (cm)	德國 (cm)	差 (cm)	日本	德國	差
144	73.6	77.9	4.3	50.9	54.0	3.2
147	74.9	78.9	4.6	51.1	53.4	2.3
150	76.5	80.7	4.2	51.0	53.8	2.8
153	77.7	82.5	4.8	51.0	53.9	2.9
156	79.1	84.4	5.3	51.1	54.1	3.0
159	81.7	86.2	5.5	51.2	54.2	3.0

日本=竹內 德國=Back
(參考書)與第一表相同。

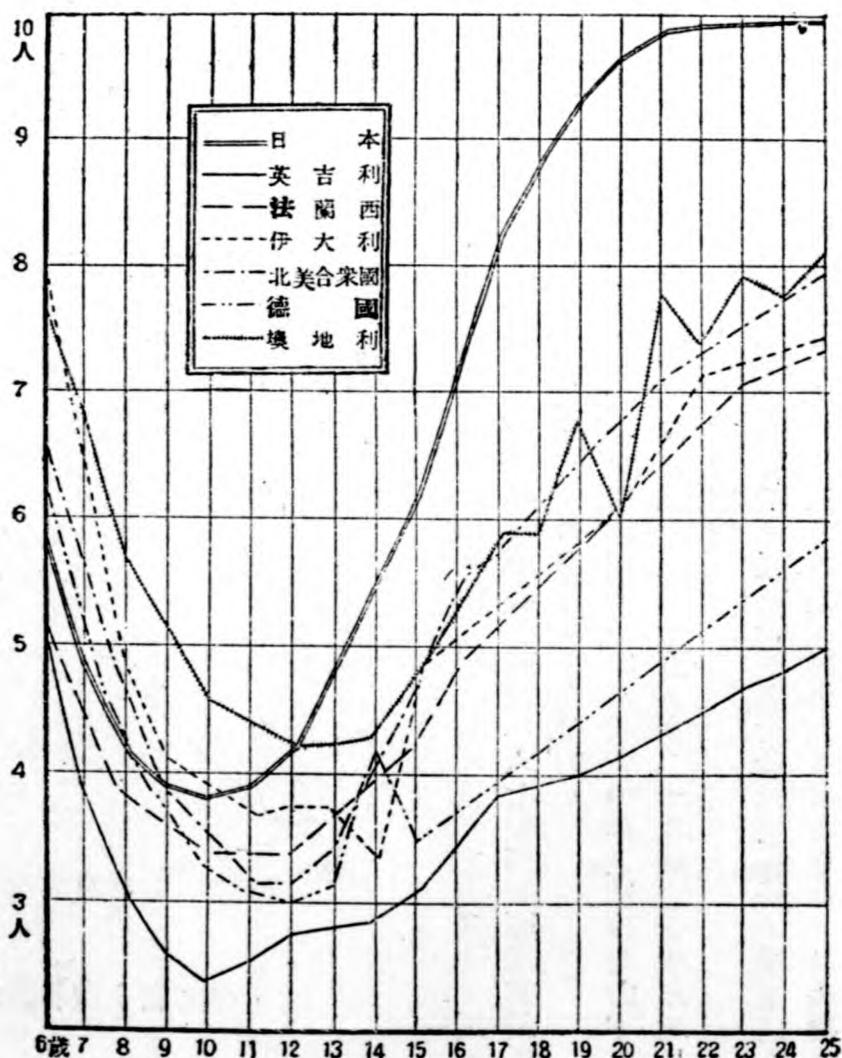
第一表 日德女子身長坐高比較表

身長 (cm)	坐高 cm			比坐高		
	日 (竹內)	德 Back	差	日 (竹內)	德 Back	差
144	80.3	77.6	2.7	55.8	53.9	1.9
147	81.8	79.5	2.3	55.6	54.1	1.5
150	82.9	80.5	2.4	55.3	53.7	1.6
153	84.3	81.7	2.6	55.2	53.1	2.1
156	85.2	82.8	2.4	55.0	52.8	2.2
159	86.7	83.9	2.8	54.7	52.5	2.2

(參考書)竹內茂代:「日本女子體質之研究」
東京醫學會雜誌第四十六卷第十二號

與意大利類似。
C 由死亡率見之，日，英，德，意，美，法六國相比較，十萬人之肺結核死亡者，日本斷然居第一位，其次為法，

第三表 世界各國青少年死亡率(女)



B 從平均命數上觀察，日，英，法，意等十一國國民相比較，日本人於零歲，十歲及於二十歲時，無論男女，短命者最多，

意，德，英，美諸國。其次為六歲至二十五歲之青少年死亡率。十二歲以前尚無甚異別，至十三歲以後，日本人無論男女之死亡率均佔最高峯，特以女子尤甚。(見第三表)其次者為美，法，意，德，英諸國。
更就最近三十年而論，試觀各國死亡率之變化，其他五國，均已漸次減少。惟日本之死亡率，殊少變化。屆至昭和年代，(註：昭和元年——一九二五年。一九三六年——昭和十一年)始漸在減少之傾向。

四、結論

日本民族與其他民族之間，機能及力量，無甚異別。惟體型方面，巖然而異，而生理方面，亦有不同。無他，日本人身體之矮小，僅其腿短而已，此非日人所厭者，而疾病，壽命，死亡等，特以青少年之死亡率較列國為高，乃日人所悲者。

第二章 日本民族體質之變化

茲根據「文部省」「陸軍省」「內務省」所發表之材料為中心，對最近三四十年來之日本民族體質之變化，加以考察研究。

一、身體方面的變化

就觀察明治三十三年（——一八九九年）至昭和四年（——一九二九年）間之學童體格，及大正元年（——一九一一年）至昭和八年間之壯丁體格，可得到下列之結果。

A 各級年齡者，身長，體重，胸圍均次第增加。（見第四表）特以女子之身長進步，較為顯著。

B 發育旺盛時期之增加量甚大。

C 發育停止期，即成熟期次第變早。明治三十三年時代與昭和四年時代的比較，約較早二年。

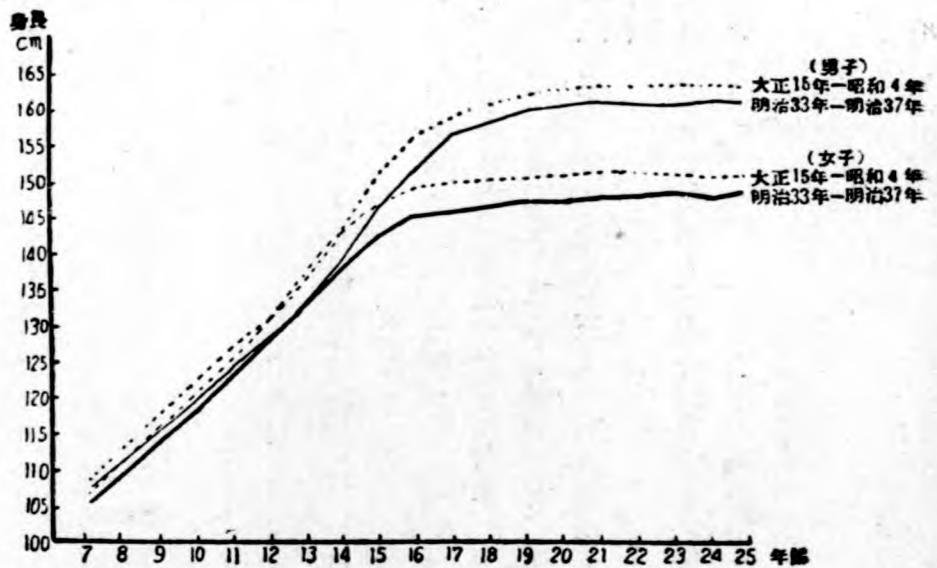
D 體型方面，男生學童，稍向幅員傾向，而女子則向細身之傾向。

E 全國壯丁之身長，體重，如第五表所示，漸次長大，而體型則傾向於細長。

二、生理方面的變化

A 根據「內務省」昭和七年三月之關於國民保健之統計，試觀平均命數，平均壽命已漸延長。

第四表 日本學童年次年齡別身長發育圖



(參考書) 鹽谷宗雄：「兒童身體之發育狀況」

B 再觀該統計，由明治五年至昭和五年之出生率，逐年增加，以大正十二年為中心，前後約六七七年間，顯示其最高率。自入昭和年代，乃漸見減少之傾向。

C 同統計中由明治四十一年至昭和四年之結核死亡率，全國之減少傾向甚微。而由十五歲至二十九歲之青少年死於結核者，反有增加之傾向。

D 根據文部省體育課與衛生課所發表之材料，學童之疾病患者漸次減少，但近視眼，齲齒患者漸次增加。身體檢查

第五表 日本壯丁身長體重年次變遷表)

(根據「陸軍省徵兵事務摘要」)

	身 長		體 重	
	平 均	與大正1—5年之比較	平 均	與大正1—5年之比較
大正 1—5	157.8cm	—	51.77KG	—
6—10	158.8	+0.6	51.96	+0.19
11—15	159.3	+1.5	52.21	+0.44
昭和 2—8	159.9	+2.1	52.76	+0.99

第六表 日本壯丁最近二十六年間體格百分率表

(根據陸軍省「統計年報」)

	甲	第一乙	第二乙	丙	丁	戊
明治40—44	39.03	17.14	14.32	21.50	6.72	1.29
大正 1—5	36.37	15.51	17.99	23.14	5.96	1.13
6—10	34.86	14.88	21.70	22.88	4.96	0.72
11+15	34.56	13.58	25.30	23.38	3.96	0.72
昭和 2—8	30.71	11.24	20.17	31.03	6.71	0.13

成績中需要對疾病監護之兒童，逐本有增加之傾向。

E 第六表所示者，為由明治四十年至昭和八年之壯丁體格變化情形。甲種及第一乙種之優秀者逐年減少，特以甲種之減少率甚為顯著。反而第二乙種及丙種則逐年增加，特以兩種之增加率最為顯著。

三、結論

日本學童之身體，全體漸次加長，同時將發育期縮短，疾病率即健康狀態有漸次低下之傾向。代表日本民族之中堅男子——壯丁之身長，體重雖略見增加，惟體格健康與優秀者漸次減少，反則體格健康不良者漸次增加。由表面觀之，最近三十年間，日年民族全體之體格雖稍長高，而因成熟較早，致康健乃趨於與日俱下之路。

按以上之現象，確為日年民族之未來之一大重要問題。與此問題相關者，為在發育期青少年之體育運動與職業選擇之問題也。讀以下諸章，當可觀其一斑。

第三章 日本民族體質的地域別特色

色

一、身體方面的地方特色

甲、內地人之特色

A 以府縣別(註：日本共有三府，四十八縣)全國壯丁之平均身長比較，如第七表所示。近畿地方(即東京附近)比較為大。四國，東海，北陸，東北部之太平洋地方之中間，以及關東地方之山地間比較為小。

B 同一府縣內之結果比較：以大阪府皆吉氏之成績，兵庫縣及廣島縣學務課之成績，岐阜縣中山氏，及石川縣島氏之成績為中心，共調查一府四縣不同地域學童身體之發育。以各府縣之共同現象，則都市之兒童身長較大於郡部之兒童。胸圍則相反，則都市之兒童，較郡部之兒童特以山村中之兒童為小。

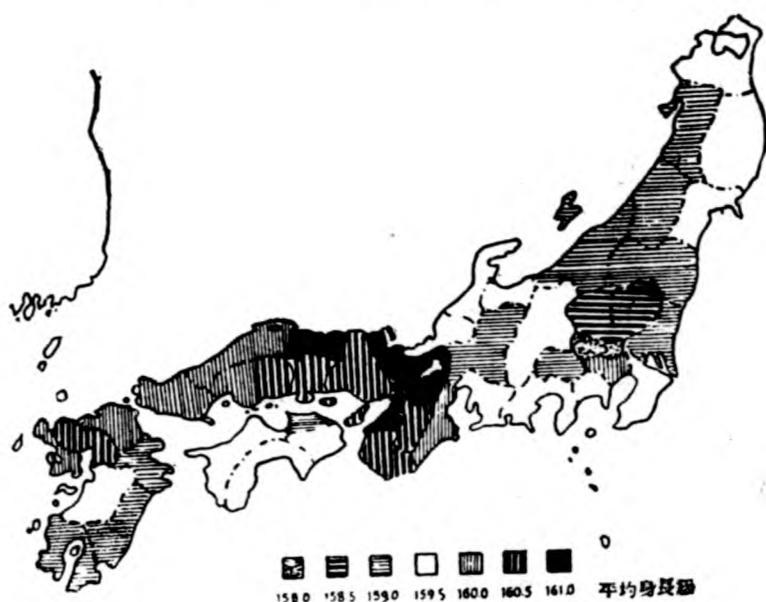
就體型而論，都市兒童之下半身較為發育，身體傾向於細長。郡部之兒童，特以山地之兒童，上半身較為發育，身體傾向於幅員。

又兒童身長，體重，胸圍之最大發育期，都市兒童較早於郡部兒童。

二、僑生日童之特色

在「滿洲國」境內之日本僑生兒童，身長體重較日本內地兒童增加，但胸圍絕無長進。故就體型而言，在「滿」僑

第七表 日本壯丁府縣別平均身長圖



(參考書)東京人類學會編：「日本民族」

奧羽地方向南，則高齡者之數目漸次增加，特以九州之鹿兒島縣之高齡者最多，多數生存於鄉村。北海道較羽奧為少，而樺太地方更少，台灣則更無足記述矣。

B 文部省學校衛生課，於大正年調查全國兒童及壯丁之胃腸病患者，結果知以宮城，山形，福島三縣為中心之奧羽地方為多，而中部，東海，四國，山陰地方比較為少。

C 關於扁桃腺，延川靖氏在長野縣之調查。扁桃腺之肥大者以高層山岳地帶為最多，平坦起帶之農村中最少。

D 據大正十三年內閣統計局之調查，肺結核死亡者之特色，北海道，東京，神奈川，京都，大阪，沖繩之死於肺結核者較多，奧羽地方，而在關東地方，中部地方之小地，中國之瀨戶內面海地方，（註：『中國』係指日本之『中國』，乃日本大島之一也。）四國之南部，九州之東南部則較少。

三、結論

照前述之情形，日本人身體之發育狀態，全國並不一致。各因環境關係而互異，故兒童於初生之後，即因環境而惹起身體上發育之變化，如是在生理上，乃成為地方上之特色。

第四章 日本民族之職業別與體質之特色

一、身體方面的特色

A 竹內茂代女士在「日本女子體質研究」一書中，特將

十九歲至三十歲之成熟女子，按職業之區別，分別考察其身體之特質。如第八表與第九表所示者。身長以精神勞動之人羣最大，身神勞動羣次之，身體勞動羣最小。胸圍則與身長

生之兒童，身體較內地兒童有細長之傾向。根據「關東廳體育研究所公報」第四期）

B 僑生於美國及爪哇之日本兒童，較內地兒童之身長，體重，胸圍大增，特以年齡稍長之兒童，尤有極顯著之進步。

時觀身體各部之平均比例，其最顯著之處，為內地人之坐高較大於身長。僑美第二世日童，正與此相反，年齡愈長，則其下肢長較坐高愈大。

三、生理方面的地方特色

A 據橋本覺氏在全國各地調查九十歲以上之高齡者，由北

第八表 日本成熟女子職業別平均身長表

群別	職業	員數	平均
精神勞働群	女學生	37	152.4
	女教員	792	151.1
	女家庭員	695	151.0
	平均	1524	151.7
身神勞働群	手員	104	149.7
	交換店員	579	149.3
	百貨店	136	149.0
	產看事	190	149.0
	護務出容	67	148.9
	護務出容	200	148.6
	護務出容	75	148.5
	平均	1354	149.0
身體勞働群	女工	437	147.7
	女工	77	147.5
	女工	473	147.1
	女工	228	146.1
	女工	104	145.9
	平均	1369	147.1
總平均		4247	149.2

第九表 日本女子職業別平均胸圍表

群別	職業	員數	胸圍	比胸圍	身長
精神勞働群	女學生	734	78.8	52.0	151.1
	女教員	691	77.5	51.4	151.0
	平均	1425	78.1	51.8	151.0
身神勞働群	手員	103	76.9	51.4	149.7
	交換店員	397	76.2	50.9	149.3
	百貨店	136	80.5	54.1	149.0
	產看事	190	81.9	54.8	149.0
	護務出容	67	76.6	51.5	148.9
	護務出容	200	81.2	54.4	148.6
	護務出容	75	79.7	53.7	148.5
	平均	1168	78.8	52.9	149.0
身體勞働群	女工	487	78.9	53.5	147.7
	女工	77	82.2	55.5	147.5
	女工	473	79.4	54.0	147.1
	女工	227	79.1	54.1	146.1
	女工	104	78.9	54.0	145.9
	平均	1368	79.3	54.0	147.1

(參考書)竹內茂代：「日本女子體質研究」(被測驗者之年齡均為滿19—03歲)

二、生理方面

內務省社會局勞働部昭和七年度「工場監督年報」內關於職工健康狀況之調查，可知職工按其職業之種類，而罹特殊之職業病。職業性質之疾病，為水銀中毒，鉛中毒，砒化水素中毒，酸化炭素中毒，熱中症，潛水夫病，電眼病，濕疹，石炭室素皮膚炎，爆藥皮膚，漆瘡，炭酸瓦斯中毒，阿姆尼亞中毒，若林索爾濕疹等。

更有職業性之皮膚疾患，如癩疽，膿瘍，水蟲，蜂窩織炎等，及職業性之眼疾，結膜炎，角膜炎等。如長野縣製絲及紡績工場疾患調查之結果，肋膜炎非常多，而肺尖加達爾，及肺結核比較更多。殊以十六歲及二十歲間之女子，患肺結核者特衆。

三、結論

由人體測量學方面，按職業之類別，觀察人體之狀況，可知每種職業，有其一定之職業的體型，更可見其生理方面的疾病，而發覺不少職業性的疾病。故須考慮消極方面的疾病治療，如衛生設備，營養問題，及積極方面對職業取締，更於勞働時間中，施以醫療的體育運動。

第五章 日本民族之身體及體力之發育過程

發育過程

一、身體及體力之發育過程

依三輪，三島，長谷川，北原，吉永，高橋，吉田諸氏調查之成績為中心，觀察身長，體重，胸圍，上膊圍，坐高，肺活量，背肌力，跳力，跑力，擲力等。

恰反，身體勞働羣最大，身神勞働羣次之，精神勞働羣最小。體型則精神勞働羣為細身型，身體勞働羣為幅員型。身神勞働羣居前兩者之中間。

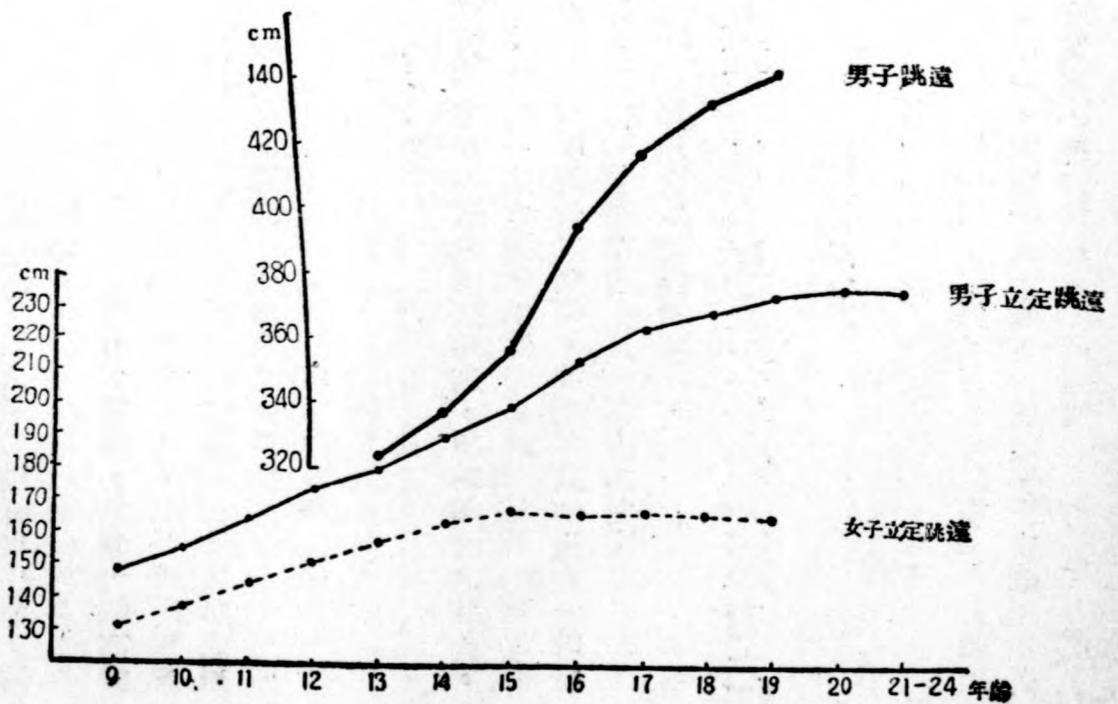
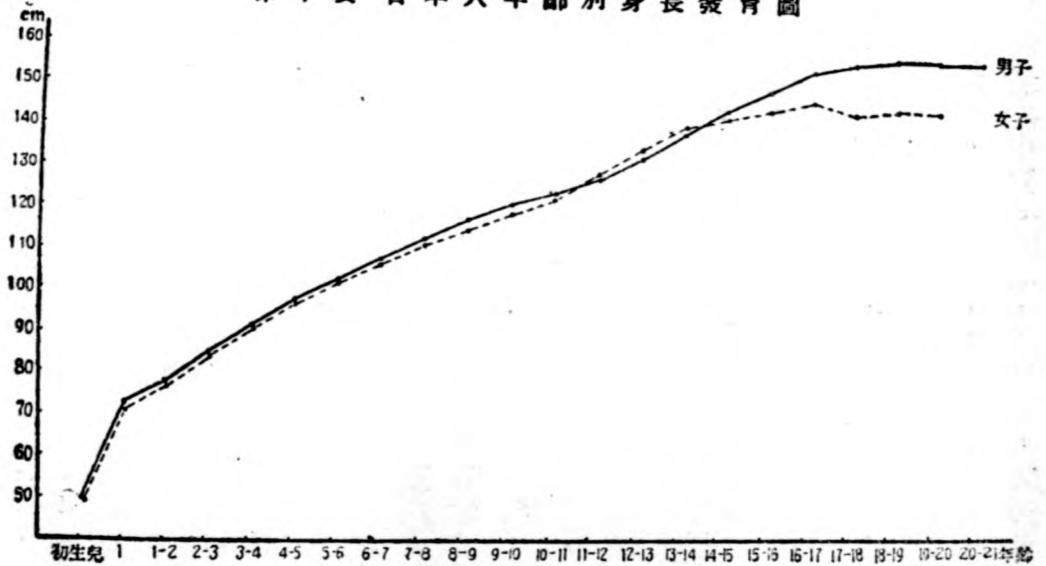
B 吉田章信氏調查五箇聯隊豫備役之下士卒之職業，結果知彼等之身長與體重，以做海上運送業，漁業，農業，陸上運送業者為大，而為坐業之工商業者為小。立業之商工業，及旅館飲食業，及其他職業中，居兩者之中間。

A 任何一種，在其發育之過程中，均有其特殊之發育時期，即最大之發育時期，大體男子在十五歲——十六歲之間，女子在十三歲——十四歲之間。（見第十表及第十一表）

B 發育之停止期，雖依調查之項目，而各有多少之異別，然大體男子在二十歲前後，女子在十八歲前後。但跑力及跳力等體力，女子之發育停止期極早，大體平均在十五歲時得其最高紀錄。

C 身體之發育過程中，在十四歲前後，為女子凌駕於男子之上時期，惟年齡愈長，而體力愈衰，以在十五歲以後，較男子有顯著之低劣。

第十表 日本人年齡別身長發育圖



二、月別身體發育過程

依田厚氏所研究之成績為中心，觀察身長，體重，胸圍之發育過程。

1. 身長之最大發育月為四月至六月間，最小為十月至一月間。

2. 體重及胸圍之最大發育月為九月至十一月間，最大月

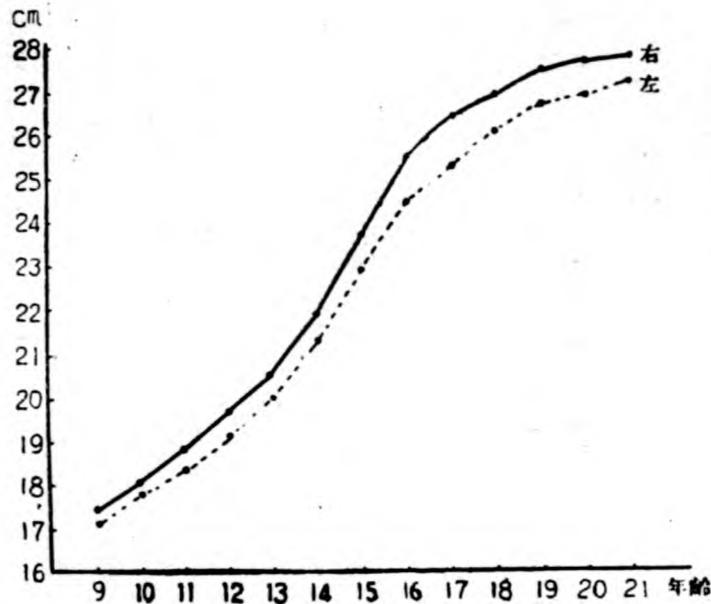
為四月至六月間。

身長增加之月份，體重及胸圍之增加停止。體重，胸圍增加之月份，身體之增加停止。即身與體重及胸圍之發育不同。

三、體格及體力發育之左右差異

依佐藤氏及鹽谷之研究成績爲中心，觀察上膊圍，握力，咬壓力之發育過程，大體左右之差異，依年齡之增進而大別。特以發育旺盛時期之所異較大，而發育停止時之所差進度亦停止。（見第十二表）

第十一二表 上膊發育不均齊之狀況



四、結論

身體及體力之發育過程與其不均齊之間，有其一固定之關係，發育顯著之際，不均齊之程度亦形顯著，而發育停止之時，不均齊之進度，亦趨停滯。試觀一年間之發育狀況，身長伸展之時期，與體重及胸圍之增加時期各異。

根據以上之事實，身體各部需要均齊之發展，端正之姿勢，機敏之動作，而期有理想強健之身體，與夫旺盛之發育。如是在四季中，應用何種體育運動，而適應各種職業者之

需要，乃爲極待研究之事也。

第六章 營養與身體發育之關係

一、據三島氏之調查，母乳營養，人工營養，與混乳營養在發育上有極顯別之差異。即身長，體重，胸圍之發育，無論男女，以母乳營養最佳，混乳營養者次之，人工營養者最壞。

二、據營養研究所之報告，住民因凶作之年而致體格衰降。如昭和九年度日本東北部之冷害凶作時，營養研究所員，調查所得，發現妊產婦異常。乳兒死亡，結核蔓延，及各種凶作病罹患等。又凶年前後出產之兒童，在二十年後之壯丁檢查成績，以岩手縣爲例，甲種合格者極少。

三、琦玉縣第一次農村營養改善實施之成績，由琦玉縣廳之高崎，中島兩氏，在該縣之小久保村，實施營養改善。在一年之後，頗有顯著之效果。對疾病之直接原因及間接原因加以排除，罹病率乃趨低下，而作業能率增加，於經濟的生活改善上，更受良好之影響。

四、從學校方面所着手之營養改善，及夏季在各地局部集中之短期營養改善，其所得之結果，亦皆爲良好。

五、結論 上述結果，因屬真實，然若全部相信，亦有危險。因營養與身體之發育，有密接之關係。故於體育問題與營養問題，須同樣重視。

第七章 各種身體條件與身體作業

成績之關係

一、依高橋博士在山形縣對學童身體及體力之測驗之成績，以其結果爲中心而行研究。

A 學童之身長，體重，胸圍身體的作業成績之關係，如跳力，跑力，擲力等極單之實驗結果，其關係比較似低，男子十四歲與十五歲所示之「相關係數」平均〇·四以上。女子之跳力及擲力，其「係數」與男子無甚差異，而跑力之「係數」亦極小。

B 更視學童身體各部之投力，跑力，跳力之關係，調查之項目無論從前方面，由年齡男女各有多少之差異，一般之相關係數甚低。特以跳力及跑力，女子係數極小。

以上對學童簡單實施之結果，雖實驗之種類及方法各異，然其結果尚不至有任何出入。

二、例如吉田博士測驗日本二十傑級之優秀運動選手之體格，因其身體之作業成績最大，故運動選手之體格，亦凌駕於一般人之上。又岩原博士調查日本體育會體操學校之學生之投擲成績及跳躍成績，知其身長加長二糎，則成績之進步成正比例。如前膊圍，上膊圍，及大腿圍如發達，則握力，前臂屈曲力，下腿伸展力及屈曲力亦加強。如此，體格與身體之作業成績之間，實有密接之係係存生。非僅於實驗之結果知之，無論大人兒童，老人青年，男子女子，由其日常一般作業成績，即可顯示明確之徵象。

第八章 運動及職業予身體上之影響

響

運動選手之體格，較一般人為健壯。又運動選手之中，又因其運動項目之不同，職故其體形亦異。據人體測量學上之研究，每種職業，依其種類，而養成之其各種業不同之體型。又運動與職業，能予內臟諸器官——殊為心臟——種種影響。故近世對於運動醫學，研究者頗不乏人，至相當程度

，或有以公諸於世者。

茲根據日本諸專家研究之結果，綜合各家之意見，在青少年之發育期，應予以適當之運動，使其身體及內臟諸官器發育良好。惟過度或過勞，於青少年之發育上，頗有不良之影響。

故在何種時期，應用何種運動，並實施至何種程度，極對適應其職業，而施以能夠保持健康之運動方法，實為一重大問題。

第九章 日本體育界之現狀

明治六年頒新學制以來，體育在學校教育中占其一部分。六十年以來，海外之體育，大凡均已輸入日本內地。事實日本體育界，現在已成爲各國體育界之一頁縮圖。極爲亂雜，尚未入正軌。適應日本民族之國民體育運動，尙付缺如。今日所見日本體育界之隆盛狀況，然尙不脫開學校體育範圍。由下述各節，可知日本國民體育運動實施狀況之一般。

一、學校體育

學校學生，兒童之體育運動，爲日本體育界之骨幹。日本晚近出席國際比賽之一流選手，多爲學校學生。

二、陸海軍體育

陸海軍之教官，於實施教練時，同時實行體育訓練。其體育運動爲（一）日本化（二）生活化，（三）實戰化。頗爲強悍。故軍事體育在日本，堪與學校體育並行。成形日本體育界之雙壁。

三、工人體育

日本爲工業國，多數國民爲工人。最近曾對工廠勞働者

第十三表

工廠內之運動種類

(昭和七年十月內
務省調查)

1. 乒乓球	11. 柔道
2. 網球	12. 足球
3. 棒球	13. 導球
4. 劍道	14. 洋劍術
5. 角力	15. 游泳
6. 籃球	16. 田徑
7. 排球	17. 鹽雪
8. 撞球	18. 跑冰
9. 體操	19. 登山
10. 射箭	20. 划船

第十四表

工廠內之體操種類
及實施時間(昭和十年十月內務省調查)
調查之工廠2267所，實施者
666所，佔百分之二九。參
加之人數佔百分之六五。

體操種類	實施時間
1. 無線電體操	1. 工作前
2. 國民體操	2. 休息時
3. 工廠體操	3. 終業時
4. 體操舞	4. 隨時
5. 民謠踊	5. 起床後
6. 體育舞蹈	6. 就寢前
7. 徒手體操	
8. 強健術	
9. 其他體操	

之保健衛生，加以考慮，並向之積極宣傳體育運動，並獎勵工人體操。據昭和七年十月，內務省社會局調查全國工廠之運動種類，(如第十三表所示)從事運動者，多為一部分智識階級之職工代表。但普通工人，多因工資過廉，以致勞動時間增多，更無餘地參加運動矣。

更如第十四表所示者，工廠內所施行之體操種類，均有十分之參加可能性。惟體操之時間，多在工作之後，益使過勞矣。

四、一般民衆體育

團體方面，如青年團，及青年學校(即補習學校)等對體育的設備，殆不可見。至於一般勞動階級，一般民衆，更無體育之可言。現在體育雖已輸入農村，但當難期健全之發達。

五、結論

依以上所述，日本今日之體育，僅止於學校。而一般大衆，殆不可見。雖工廠及青年團現對體育提倡體育在其萌芽時代。而職業與運動，仍形背馳，此為日本認為輸入體育之缺陷也。

第十章 體育保健衛生現存機關之

檢討

日本現存之體育保健衛生機關，在積極方面的，有文部省，海軍省，及陸軍省。在消極方面的有內務省。

文部省之「體育課」司學校體育及學校衛生。其研究機關，有「體育研究所」，及「學校衛生調查會」，調查兒童及學生之健康狀態，恐尚無實際的具體研究。

陸軍省及海軍省均有醫務局，對於現役軍人之健康狀態，加以深切之注意。然在軍人退伍之後，並不負責。

內務省設有衛生局，其研究機關有「營養研究所」，及「衛生試驗所」，司防疫等消極方面的工作。對於積極增進日本民族健康之工作，尙少見之。

總之，以文部省，及海陸軍方面對於日本民族健康之貢獻最大。內務省之工作，僅係消極的。惟各機關，尙少聯絡。

結論

讀者諸君，讀畢本篇，將作何感？日本今日之情形，尙不自以為滿。而吾國之體育，又及日本百分之幾？吾國體育執政者，迷夢不醒，優游如意，不知國之將亡乎？「他山之石，可以攻玉」。特撰此文，以為各地體育督學者鑒！



大學體育課教學實例

河南大學體育主任 王健吾

王君執教大學有年，現任豫大體育主任，河南大學共分文理法醫農五學院，全體學生約七百人，農學院二三四年級學生約七八十人，住南關農學院，其餘概在開封城內東北一隅。這一篇敘述，是豫大體育課為例，以供各大學體育教學者之參考，本文係以豫大一校之體育課實施為例。

編者

本校體育，由體育課員負責辦理，設主任一人，由余担任，課員一人，由劉漢章先生担任，教員二人，由王子龍魯麟玉先生担任，國術導師二人，由趙彥賓徐文柄先生担任。南關農學院早操課外運動國術由王子龍趙彥賓兩先生住院担任。全年體育費共約二千一百餘元，尙屬敷用，茲將本年度體育實施概況，分述於後。

一、體育課程實施概況

本校體育課程，自一年級起，每週增加體育兩小時，定為必修科目。並將全年教材預為規定，尙能依照規定進行。每週體育課程共十六小時，第一學期由余及魯麟玉先生分別担任，教學精神，注重思想之灌輸，及本能之測驗，其目的在使學生對於體育有正確的觀念，明白的了解，並能各就本能之所長，選擇適當之運動。故上課時，課堂理論之講授，與操場之測驗並重。此第一學期體育課程實施之情形也。第二學期注重運動技能之學習，初由王子龍魯麟玉兩先生分別担任，繼由王子龍先生又回住南關農學院，往返不便，乃改由余分任。此本校一年來課程實施概況也。

附一年級教材分配表
二十四年度一年級體育教材分配表

教材種類	教授週數	學期	教授開始時期
排球	六(每週三小時)	下上	自九月十五日起
手球	八(每週四小時)	下上	自十月七日起
壘球	六(每週三小時)	下上	自四月十五日起
籃球	六(每週三小時)	下上	自十一月四日起
足球	四(每週二小時)	下上	自三月二十二日起
田徑	十(每週五小時)	下上	自十一月二十五日起
機械	八(每週四小時)	下上	自三月一日起
國術	六(每週三小時)	下上	自九月十五日起
健身操	六(每週三小時)	下上	自二月十五日起

二．早操實施概況

本校早操爲全校住校學生之必修科，每晨於升旗禮後分兩處舉行，一處在本校，一處在南關農院。農院由王子龍先生擔任，本校由余及魯麟玉兩先生分任。第一學期，本校早操由王健吾先生擔任。早操教材，共分三段，第一段標準運動爲跑步，由軍訓課指揮，每晨跑四百公尺至八百公尺，第二段衛生運動爲米勒氏八節呼吸體操，第二段整理運動，爲隨口令一齊呼唱之整齊動作一兩節，由體育課指揮。中間爲提倡國術起見，曾由國術導師趙彥賓先生教授國術操一星期。繼因本校施行軍事管理，全校學生須一律受軍事訓練，早操乃改爲軍事訓練。第二學期軍事管理結束，本校早操，初擬推行國術，本校由徐文柄先生教小八勢，南關農院由趙彥賓先生教國術操，行之四週，農院後由王子龍先生教授早操。本校則分爲三組早操組仍由余擔任，國術另成一組，由徐文柄先生擔任，田徑賽亦另成一組，由魯麟玉先生擔任。繼因集中軍訓關係，田徑組結束，早操改由魯麟玉先生擔任，教材改爲徒手操八節。此本校一年來早操概況也。

早操規則

- 一、凡住校學生均須出席早操。
- 二、早操時間晨六時三十五分至六點五十分爲止。
- 三、早操時以短裝爲原則，不得遲到或早退。
- 四、凡因故請假不上早操者，須向訓育課辦理正式請假手續，否則以曠課論（女生例假得向女生指導員請准給予例假）
- 五、每日早操，凡點名後始行到場者以缺席論。
- 六、因遲到作缺席論，凡缺席三次者亦以曠課一次論。
- 七、凡無故曠早操三次者，於本學期終了扣總平均分數一分

，多者遞加，扣一分者即無獲得本校任何獎學金之資格八、每日早操均須按次站立，不得擾亂位次影響他人。

九、本規則經校務會議通過施行。

三．課外運動概況

本校課外運動，共分國術、田徑、腳踏車、網球、排球、足球、籃球、壘球、德國式手球等九種。而本校體育課主要工作，在如何設備？如何分配？如何管理？如何領導？四大要項。本校課外運動關於設備分配管理者有一，關於領導（指導）者有二，茲分述如下。

一、課外選習 本校學生課外運動，定有規則，均須選習，腳踏車乃網球之選習，因人數太多，每隊每週限選二次及三次，以求普遍及均等。其他未加限制。各種運動選習隊數及人數統計如左：

- | | | |
|------------------|----------------------------|--------|
| (1) 國術（早操國術組六十人） | 下午國術社 | 六十三人 |
| (2) 腳踏車 | 一百六十四隊 | 六百五十六人 |
| (3) 網球 | 七十三隊 | 二百九十二人 |
| (4) 排球 | 八隊 | 一百三十八人 |
| (5) 籃球 | 十三隊 | 一百五十五人 |
| (6) 足球 | 三隊 | 五十二人 |
| (7) 德國式手球 | 無正式組組，僅由教員臨時招集練習，人數隊數無定。 | |
| (8) 壘球 | 無正式組織，僅由教員臨時招集練習，人數隊數無定。 | |
| (9) 田徑 | （特別訓練隊六十八人）田徑隊二十八人（代表隊十一人） | |

以上各項選習人數共一千二百四十六人，全校學生以七百人計算，每人選習運動，約及二項。此本校體育課爲全校

學生分配運動時間，管理用具設備場所之總計也。

二、課外競賽 本校為領導學生運動起見，特與學生生活指導委員會健康部合作，組織課外競賽，利用競賽時機，加以指導，使其互相觀摩，以改正其平日之錯誤。一年內計舉行網球、排球、足球、籃球比賽各一次，除網球採用淘汰比賽法外，概用循環比賽，共舉行比賽六十七場，由本課教職員任裁判。茲將球類比賽參加隊數，比賽次數，及錦標隊統計各左：

種類	參加隊數	參加人數	比賽次數	錦標隊
網球	三十四隊	三十四人	三十四次	張炳亞
排球	六隊	七十二人	十五次	黃風隊
籃球	六隊	六十人	十五次	克克隊
足球	三隊	四十五人	三次	酉辰隊

此外又舉行秋季運動會一次，越野賽一次，春季分項運動會一次，秋季運動會舉行之目的，在普及，故分四個年級為四組，舉行競賽；春季分項運動會之目的，在選拔代表，故分為四日於課後分項舉行。

秋季運動會 報名者一百六十八人 得分者九十八人
 春季分項運動會 報名者二十八人 被選者十一人
 越野賽跑 報告者五十人 得分者九人

(注意：報告者未必參加，得分者必為參加之人，故以得分者作為參加人數，較為切實無虛。)

總計一年來課外競賽，共舉行七種，比賽七十二次，並正式停課一日，舉行秋季運動大會。實際到場參加人員，共三百二十九人。此本校體育課領導學生運動之概況也。

(三)課外特別訓練 本校為提高學生運動技術，擬先自田徑賽起，由體育課選擇，秋季運動會成績較優者六十八人，組織特別訓練隊，乃因學生要求優待未允，及個人無意練習，故訓練結果，僅餘廿八人，成立田徑隊，從事由魯麟玉先生指導訓練，約一月之久，乃舉行春季分項運動會，以測驗其成績，並定選拔田徑代表標準。測驗結果，達到標準者十一人，成績進步頗速，茲將兩次運動會成績比較列表如左：

項目	廿四年秋運會最高成績	廿五年春運會最高成績
一百公尺	十三秒	十三秒
二百公尺	二十九秒六	二十六秒五
四百公尺	六十四秒	六十三秒二
八百公尺	二分四十四秒	二分三十八秒四
千五百公尺	五分三十三秒四	五分十八秒七
高欄	十九秒	十八秒三
中欄	一分十秒四	一分九秒八
跳高	一、五八五公尺	一、五九公尺
跳遠	五、三七公尺	五、七一公尺
三級跳遠	十一、一八公尺	十一、二七公尺
撐竿跳高	二、五九公尺	二、六二公尺
鐵球	十〇、二四公尺	十〇、五五公尺
鐵餅	二六、二七公尺	二七、二公尺
標槍	三五、七五公尺	〇

總計本校田徑賽，實施特別訓練，為期不過一月，而各項成績進步如此之速，亦可見特別訓練之重要。本校體育課於擬辦各種特別訓練之時，先作一事實之證明，以堅固受訓練者之自信心，此本校體育課年來領導學生努力成績進步之概況也。

本校學生課外運動規則

- 第一條 凡本校學生每日均應運動一小時以養成良善運動習慣，本課為推行便利，暫定為選課每人每日以一小時為限。
- 第二條 凡本校學生每人均應選習運動二種以上。
- 第三條 凡選習之運動，屆時均應自動到場。
- 第四條 凡選定課外運動者，屆時均由本課代備用球及公用器具，凡已選定之場所，除得由本課事先通知借用外，屆時概不准他人佔用。
- 第五條 凡本校學生，在未選習運動時間，欲借用體育用品及場所者，均須俟選習學生使用完畢之後，或空餘之時方得借用。
- 第六條 本校課外運動時間，除星期六及星期日外，每日自下午二點起至六點止。
- 第七條 凡本校學生因身體衰弱，或運動興趣缺乏，不能選習本課設置之運動者，本課得設體育班訓練之。
- 第八條 本校所有課外運動，除必須教師教導，殆能進行外，皆以自行練習為原則，本課人員如無他項公務即分往各處輪流視察並指導之。
- 第九條 本校課外運動設置之門類，每期於上課前由本課公佈之。

四·體育設備概況

一、場所本校場地甚廣，足敷全校學生七百人之用，僅東操場一隅，南北長約一千二百英尺，東西廣約七百英尺，惟地勢較低，一遇陰雨，不無遺憾耳。現本校體育場分設東操場禮堂前醫學院農學院四處，統計如左：

網球場

十五所（禮堂前八所，東操場三所，農院三所，醫院一所）

排球場

六所（東操場三所，禮堂前一所，農院一所，醫院一所）

籃球場

八所（東操場五所，農院二所，醫院一所）

足球場

二所（東操場）

手球場

三所（東操場二所，禮堂前一所）

田徑場

一所（四百公尺跑道圈）

雙槓場

四所（禮堂前兩所，農院兩所）

單槓場

四所（禮堂前兩所，農院一所，女生院一所）

早操場

三所（禮堂前一所，東操場一所，農院一所）

國術場

三所（禮堂前一所，西北院一所，農院一所）

二、用具

本校體育器械及運動用品，概由學校備置，田徑用具如跳欄跳高架鐵球鐵餅標槍等皆已備置齊全。國術器械如刀槍劍戟長短兵器及弓箭彈丸等亦甚齊全。球類今年購置，網球約四十打，排球一打半，籃球一打，足球半打，手球一打，壘球一打，今年並購腳踏車七輛。

總之：

本校體育設備，除缺乏體育館外，大致可稱齊全，足可敷全校學生運動之用，此本校體育設備之概況也。

學生借球規則

- 第一條 凡本校學生，均可在規定之時間借球，每次均以借用一小時為限。
- 第二條 借球時間除星期日，及放假日上午八時至十二時外，規定每日自上午二時起至六時止。
- 第三條 凡本校學生借球後，均須按時交回，否則即由本課停止其借球權。
- 第四條 凡本校學生借球後，如有遺失本課得斟酌情形予以

相當處罰。

第五條 凡選修課外運動之學生，在選定之時間內借球均有優先權。

五·體育實施之困難

本校體育實施之困難，東操場地勢較低，且無室內運動場之設備，故一遇風雨，即須停止運動，不能使學生養成每日運動為生活上之習慣。且本校過去因選手制之取消，頗招一般喜愛運動學生之反感，學生興味乃轉移，本校在河南全省體育之地位，乃一落千丈，全校學生對於體育，益覺漠然。本學年開始，曾經極力提倡，學生興味逐漸高漲，操場上頗呈熱烈之景象，乃去冬今春一再受大雨地濕長期之停頓，熱烈之景象，乃日就冷淡，終於消滅。今春不得已，乃藉非常時期，添設腳踏車七輛，以供學生選習之用，學生因切合實際使用，全校學生幾一致運員，爭先恐後，前來學習，惟學生自去年愛國運動發生後，紀律逐漸廢弛，管理乃發生重大困難，一部學生常思侵佔他人使用時間，作為已有。體育課因分配管理問題，終日不得休閒，演實結果，學生二人，受學校記過處分，此種自私的行動，乃逐漸遏止。此因學生過於活動熱烈，自私的行為不能自止，乃發生分配管理上之困難。此亦國人「只顧個人私利不顧公家利害」惡劣根性之流露也。此外學生因運動後，大汗淋漓，苦無一簡便衛生之浴所，使學生運動後感覺一極困難，極不愉快之切身問題，使學生熱烈運動之興味，為一身冷汗所消滅，此亦不能使學生運動養成生活上之習慣重要之困難也。

游泳訓練法

錢一勤著
二元四角

內地讀者的福音

託郵局代訂

勤奮體育月報

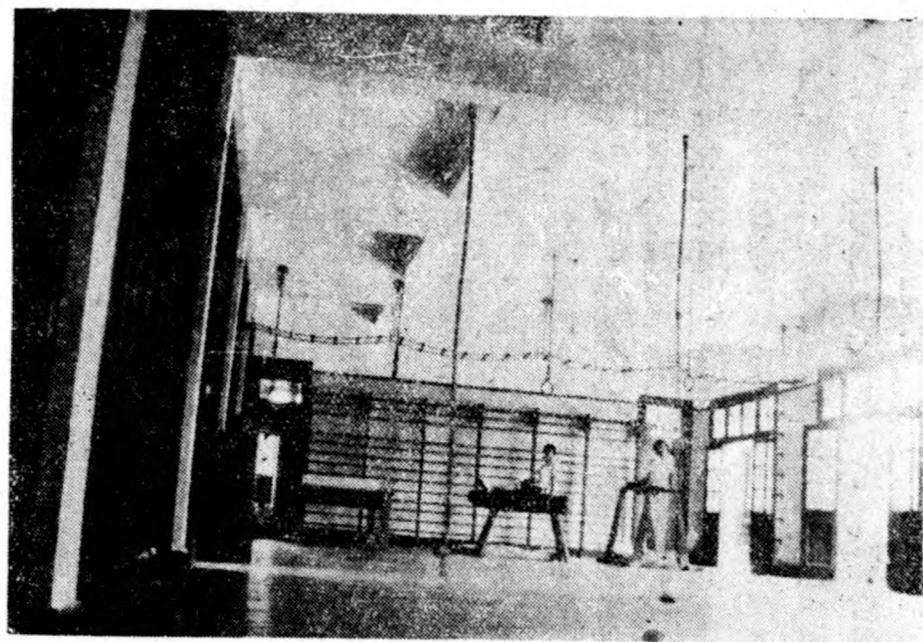
省力，迅速，經濟，

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

▷ 法 辦 細 詳 ◁

- 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。

教育部備案
市教育局立案



本校新校舍健身戶內景

中國女子體育師範學校

招生

學額……第三十四期新生一百名
第三十二、三三期插班生各
二十名

資格……新生須初中畢業插班生
者須高中或同等學校肄業

報名……即日起

考期……第一次七月六日七日
第二次八月十七十八日
(遠道者得隨到隨考)

開學……八月廿五日

章程……函索附郵五分

校址……上海康腦脫路金司徒廟
(江南學院舊址)



學校體育課之危機及其補救辦法

德國軍事體育大學學生
本報駐德特約通訊記者 江良規

近年來各級學校的體育正課，皆有同一的趨勢，向着消沉，腐敗，衰落的路上走。教育當局或是體育界人士，却從未聞有起而予以糾正或是建議者，這實在是一種危險的事實。我很覺感到，提倡學校體育的治本方法，是在乎改正體育正課的設施。開運動會，舉行比賽，實施課外運動等等，雖也是方法的一部份，然而那是不切實的，不普遍的，不是從根本做起的。在國難時期提倡的非常體育是應該迎頭趕上，那種事倍功半的方法，自然應該捨而不用了。現在一般學校的體育正課的普通情形是學校沒有辦法，學生沒有興趣，結果形成了教員敷衍塞責，學生點名劃到的現象。所謂想用體育活動的方法而達到教育上軍事上健康上的功效，那真是微乎其微了。有了遠因，始有近果，這種現象的成熟，當然包括着很多很多的因素。詳細檢討的結果，擇其要而大者，不外乎下列幾點：

一、教材問題

(A) 教材的組織 教材的沒有組織，實在為使學生不發生興趣的最大原因。體育教員在施教時候，對於所採用的教材，根本就沒有統盤的籌劃。一學年沒有進度表，一學期一月或一週，都沒有在事先作一番精密的準備，更沒有從活動量的輕重方面，以學生程度的深淺，作一適當的配合。沒有組織的教材，就免不了發生下列的幾種弊病：

(甲) 施得的教材，不能按步就班，由淺入深。
(乙) 沒有預定之進度表，以作參考，往往容易重複。

(丙) 不能迎合學生體能上，技能上，心理上的需要。
(丁) 不能與各季節各課教材相符合。

所以教材若事先沒有組織，決不能使學生發生興趣。「興趣」為教學上最先決的條件，沒有興趣的課程，是免不

了受學生的厭棄。學校體育正課消沉的原因，此其一。

(B) 教材的選擇 教材沒有組織的缺點已如上述。此外關於教材本身的選擇，也是一件極重要的事件。教材選擇的不當，不僅是不能獲得學生的興趣，而且不足以促進學生的健康，背悖體育課原有的目的。例如舊日的體育課，(今日仍有大多數如此)教員多採用所謂三段教材，上課時，必須先走走，變換隊形，然後作機械化的徒手體操。動作既呆板劃一，又多屬小肌肉活動，不足以刺激內臟，促進生理機能。個別方面，又不能迎合各個差異的需要。體操後，繼之以遊戲。這種固定的，刻板的教材，既然不以學生的興趣和需要為依歸，又不能與氣候，季節，地理作相當的連繫。那末，不論在心理上生理上都不會有功效的可能。況且，體育課的另一方面，是使疲勞的身體和精神得一調劑的機會，同時，所採用的教材，必須含有教育上的價值。所以，我們上體育課

的時候，倘若依照固有的三段教材，開始的時候，先來一段步伐，或是隊形變化。那就是使已經疲勞了的精神，更加的疲勞，豈不是與原定的目的背道而馳嗎？講到教育上的價值，那就更談不到了。所以教材方面的選擇，我們應該時時刻刻注意，時刻檢對，使牠在不違反體育目的條件下，供給一下最理想的教材。這種教材要新鮮，活潑，有功效，有興趣，決不可盲人騎瞎馬，到處亂碰，隨便抓到一些東西能夠把時候混過去就夠了。這是誤人誤己的勾當呀！

一、管理問題

體育課的整齊，間接的與教材有相當的關聯，直接的却是管理問題。管理的責任，正面的固然應該由體育部擔負，側面的却需要訓育處的協助。體育課的不振與管理問題發生關係的是：

(A) 缺席的懲戒 過去一般學校訓育處，對於體育課學生的缺席問題，好像是無足輕重，置之不問不聞。體育教員呢，也就因為訓育處的態度如斯，樂得隨隨便便。因此，上體育課的時候，往往出席人數僅得原有人數十分之一者。這是實在情形，決不是過甚其詞。即使體育部方面對於缺席者有嚴格的處罰時，訓育亦多畏首畏尾，不能切實辦理。

。學生的輕視體育課，這是很重要的理由之一。

(B) 秩序的維持 體育課是需要全體學生共同參加活動的。體育課所佔的空間，是比任何課來得大。要在這麼大的空間內，管理幾十個皆在活動的學生，尤其是在戶外，當然不是一件頂容易的事。所以體育課的秩序，單靠體育教員本人，是不能收效的。時時都需要訓育處的協助。

除了上述二種理由外，體育課的不受學生歡迎，還有一種原因，是體育課在各項課程中所佔的地位的不重要。我以為體育是應當獨立的。體育處應該與教務處，訓育處站在相等的地位。體育課程不及格，應該與全部各重要課程不及格相等，不得畢業或升級。這種方法，看起來，好像太過份些，其實，在這種轉變風氣的過渡時代內，是一種很好的方法。先用勉强的方法，強制他們努力，努力有了結果，學生就全有興趣。這種興趣是真興味可以歷久不變。

三、補救辦法

補救的先決問題，是解決教材的選擇。關於體育正課的教材，近幾年來，衆論紛紜，莫衷一是，有主張純粹採用自然活動的。有主張採用競賽法動的方

者，更有一般主張採用三段教材者。固然，各種教材皆各有其相當價值。但是在體育正課內，時間是有限的，地方是有限的，人數是衆多的。在限定的時間，空間內，我們要使學生受到利益，發生興趣，同時還得易於管理起見。體育課的基本教材，還是應該採用柔軟操。其他如遊戲，球類活動，自試活動等可作為輔助教材。隊形變化，輕器械及呆板的柔軟操切不可用。我們所採用的柔軟操，應該是新鮮的，緊張的敏捷的，而屬於大肌肉活動的。我們不需要輪廓，不需要整齊，需要是各人皆能盡力的做去，達到其自身的生理上限度，例如灣腰的時候，不必全體的學生止於九十度的部位。誰能繼續前傾時，儘可盡其量，這樣才能獲得體操的效果。才能促進機體的進步，不至於太過，也決不會不及。但求動作整齊，美觀，劃一；這是表演；為他人的活動，而不是自身活動。那豈不是捨其本而務其末了嗎？

具體的講來，體育課的教材應該以柔軟操為主，而以器械操，球類活動，遊戲，田徑賽為副。體育課的原則是利用最小的場地，最短的時間，使學生普遍地享受活動的訓練，而促進其機體之進步。要實現這種原則，只要有提倡柔軟操。所謂柔軟操我以謂在中國式

的體操沒有發明以前，不妨採用德國式體操。這是最合乎條件的。其他如遊戲等教材施用時，最重要的是注意到普及。不要使少數人活動，而要使全部人活動。

關於教材的組織，應該先從大處着手，將全學程的大綱訂定，分成幾個大單元。預定在第一學期內預備教畢一大單元等。大綱訂定後，再行配備各種教授細目，使課內的教材，務須與同一季節內的各種課外活動項目相符合。同時以教畢大單元所訂之材料為原則。此外如風雨教材等亦須編撰就緒，以備應用。總之，所以體育教員的每日授課，決不能但憑興之所至而隨便找教材。所有的教材是必須先定的而不是臨時的。體

編者談話

本報創刊，瞬將三載。在過去之三年中，無時不希望努力博讀者之歡心。唯吾國體育界人材缺乏，而於論著自然難有特優之供獻。但本報自任為開拓者之先鋒，努力提倡，公開發表全國體育界之言論著作。近來特別注重誘導後起之秀，特闢「讀者園地」一欄，作為讀者公開投稿之場所。但所收到之稿件，多都類同，全係空泛之言論，鮮有實資之資料。今後投稿諸君，凡有作品，本報一律歡迎。惟請重實際，以「訓練方法」，「教材」，「教學心得」，及最近歐美日本之「體育譯述」，及「學術介紹」等，較為受人歡迎！

本報行將出版之「世界運動大會畫報」，現在正式決定定價五角，預約期內只售三角五分。

本報將於四卷一期，刊行特大號，並特約此次出國世界運動會各職員，各選手，及考察團團員撰稿。介紹最新歐美之體育動向，刊登各種有價值之照片。

本報四卷一期，歡迎全國體育界惠刊稿件，發表宏論。

育部的辦公室裏我們應當能夠發現每週，每日，每學期以及全學程的進度表。這樣的辦法，教者學者，才都能有所依歸，不至於盲授盲受。

管理方面，正面的自然由體育教員本人負責，側面的都應該與訓育處通力合作。在某種情形下，訓育處的人員應該受體育部的指揮。

考成方面，是一件最有效的辦法。學期終結的時候體育部對於每一個學生體育的成績，應該有一張單獨的成績報告單。單中列入該生本學期內對於各項體育活動所達的程度，體能的狀況。最要緊的却是與上學期的比較，證明其一學期內發達的狀況。

考成的獎懲辦法，應該事先審定，由校務會議通過後施行。並須切實執行。最底限度當達到體育成績不及格者不能畢業或升級的限度。體育部有了這樣規程做根據後，才能有力量，有力量後，自會有功效。

最後我總感覺到提倡學校體育，根本的只能從改正體育正課入手。體育正課不但是供給關於活動方面的新智識，更是良好習慣，正當興趣養成的機會。提倡體育的人，決不能輕視體育課。關於體育課衰落時原因太多了，但是我們能下一番功夫，有組織，有準備，有毅力的做去，我相信是不會沒有成功的時候！

——(完)——

大夏大學

體育專修科秋季招收新生

(教育部立案)

<p>校址……上海梵王渡中山路本校，</p>	<p>章程……承索簡章附郵一分，承索「大夏一覽」附郵十五分即寄。</p>	<p>考試日期…… 第一次民國廿五年七月廿四日 兩天。 第二次民國廿五年八月十五日 兩天。</p>	<p>報名日期…… 第一次民國廿五年七月十三日起。 第二次民國廿五年八月一日起。</p>	<p>試科目…… (1)國文(2)英文(3)數學 (4)物理，化學，生物，(任擇二門)(5)術科(體能或標準測驗)。</p>	<p>入學資格…… (1)新制高級中學畢業者。 (2)與高中畢業同等之體育學校畢業者。</p>	<p>修業年限…… 男女兼收，兩年畢業。</p>
------------------------	--------------------------------------	---	--	--	---	---

大陸銀行

辦理商業銀行一切業務

<p>國外代理處</p> <p>紐約 倫敦 巴黎 橫濱</p> <p>神戶 東京 大阪</p>	<p>兼辦</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>保管 儲蓄 信託 貨棧</p> </div>	<p>國內分支行</p> <p>上海 漢口 武昌 北平 南京 蘇州 濟南 鄭州 南昌 青島 長沙 蚌埠 杭州 南潯 無錫 石家莊</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">總行 天津</p>		



心理學對於體育的影響

北平師範大
學體育系 呂·延·立

一、心理學與體育的意義

我們若要研究心理學對於體育的影響，第一我們先明瞭心理學是什麼？體育是什麼？今分述其意義於下：

A 心理學的意義：——心理學是一種比較幼稚的科學，在最近的三十年，心理學的新運動，正如雨後春筍，許多派別相繼而起。這些派別對於心理學應研究什麼，意見各不相同，因而牠的方法現在逐漸改革，牠的內容也正在隨時變更，所以他的界說很難明白規定。心理學是研究靈魂的科學，這是最舊的界說。牠是研究精神作用的科學或研究意識的科學，這比較通行一些的。牠是研究人類行為的科學，這是最近行為派所提倡的。牠是研究意識及行為的科學，這是中道派所擬定的。近來大多數人暫採用。

B 體育的意義：——體育二字就字面講是身體的教育。易被人誤解為只有包有肉體方面的教育，即指肌肉發達，身體健康。牠乃是用身體的活動來教育人而不是身體的教育。袁敦禮先生的簡單定義是說：「體育是拿身體的活動教育人。」其目的是教育人，訓練人的行為，來達到教育目的。

二、心理學與體育的關係

心理學既是研究人類行為的，也就是研究人類對於環境所發種種「順應動作」，行為對於人體生理上有直接或間接

的關係。例如運動時則呼吸系統，循環系統及體之其他部分都受影響而起變化。但若人體生理組織上起了變化亦能影響了行為。例如胃內空虛，胃壁收縮則能引起食的行為，因而行為可說是直接影響生理的。於是心理學研究的基本東西，由生理方面講，不外是刺激反應，交替反射等等。以前心理學是講知情意等；現在呢，是由生理方面研究心理學，因而體育更離不了心理學。

所謂刺激反應不是單一的，部分乃是整個人體的反應，普通人當運動時，只知去作而不會想及感情，即沒有總和的去想，就是將心身分開了，以前研究體育的人，作體育教師的人都是認為體育的目的不外是「發育身體」，「維持健康」，因而只研究生理學，衛生學及解剖學，只是注意到肉體方面，認為每一部分的運動即是訓練該部肌肉的發達，而未想到感情，興趣，忘掉了心理的關係，以後因了思想上的變遷，就認為人的精神與身體是不能分開的，精神與身體並重，人是整個的人，體育是要養成整個的人，即心身一元說，由此而知運動時必附有心理現象。若體育教員或指導員只顧了學生的肌肉發達，身體健康而不顧到感情，興趣，而只顧便學生去努力運動而不顧對學生心理狀態是否適宜，是錯誤的。作體育教師的人若不明瞭心理學即體育失去了其教育價值，流入歧途，若使體育達到教育目的必得明瞭心理學，體育上的興趣問題即是心理問題，因而近代研究體育的人

，都加上了心理學的研究，而特別重視心理的研究以圖促進體育的進步。

就上述所述，若是心身不分，體育與心理學才有密切的關係，若心身分爾，只將人體當作解剖台上的尸體，那心理學與體育發生不了甚麼關係，而體育也失去了其真意義，無教育價值。因為體育與心理學有上述的密切關係，於是心理學的發達而影響了體育的進步。

三、各時代的心理學派對於體育的影響

A. 中世紀的心理學對於體育的影響。

今將中世紀的心理學者笛卡爾 Descartes 之心理學說作代表述後，視其對於體育的影響如何——

笛氏對心理學主要的貢獻為心身問題。笛氏為二元論者，將人類之「心」「身」分開，而成兩種絕對不同的東西，不能混為一談，認心為思想之原質，身為延廣之原質，此二者所受到的定律亦不相同，身體為機械之構造，心靈寓於中腦裏面之第三腦上的松果腺中，這松果腺很近腦之中央，很容易於接收各方面之消息及傳布命令，所以笛氏以為研究心理學須以內省直觀法。他為內省心理學之鼻祖。

關於心身問題前略提及，今笛氏之主張二元說，影響體育很大，我們討論於下：心身問題是學術歷史上的一大問題，至今未有完全解決。在哲學已有千年的爭辯，但自科學發明以來，尤其生物學及心理學之進展，此問題之解釋，到現在始漸趨一致。

心身二元說在普通人之腦中實佔最優越之地位。自原始人類對於自身之解釋即趨向於二元說。彼等因鑑於生與死之不同，及夢寐中所見之人與醒時不同，遂認為人身之外，另有一種影像。此兩種觀念之聯想，遂成靈魂之觀念，我國神怪

小說及所記載之鬼神，無不與此觀念相符合，他們認為人身之外，另有靈魂，可離人體而遊蕩，由此種觀念而構成靈魂說，即心身二元論。數千年之宗教家，哲學家亦都如此信認。像這種靈魂說自然是迷信，但近代哲學家不講靈魂仍承認二元說。自十八世紀都是主張二元說，不過二元說有種種不同。如上述笛氏即其一。以後洛克氏 Locke 主張「副現象」之二元說。所謂副現象即認識為連續之觀念，隨腦之變化被動而發生，只為身體無意義之複影而已。此外更有近代之「互助作用」(interactionism) 之二元說，認心身間互有因果效用。還有「並行說」(parallelism)，此說視身體為純粹之機器，心身間無聯屬，這種二元說非常多，且各自不同。總之無論何種二元說，均不能予吾人以滿意。現在哲學家及科學家均脫離了二元說而傾向於一元說。

一元說發生雖較遲，但亦有長久之歷史，最初的一元論不足以充分解釋心身之關係，與二元論亦正相同。此不完備之一元論，實為促進二元論發展之主要原因，主張一元論者，可分為唯物與唯心兩大派。唯心主義者是主張只有心而無身；唯物主義者是主張只有身體而無心靈，此兩派均為片面之理論，此不待詳為研討。但唯物論是講自身的，機械的，因而又有所為「機械論」。

現在我們應當認定心身為一體，主張「一元論」可是既不是唯物論者，也不是唯心論者。是主張心身不分的。近來哲學家，科學家多是。這種心身唯一無法可分的主張。達爾文的進化論是講心身同時進化的，不不能開。生理學及解剖學家都是講心身的組織與功用同時進化的。

我們既認定心身為一體，今日之體育實施是否根據此觀念？杜威曾言：「教育乃所以增加速率於向正當方向進行之動力，分所以增加有效能力於移開障礙物各種素因之運動。」

此各種障礙物中之主要者，即為有關於傳統的心身區分之各種設施，及由此所發生對於以有意義合理智之行動為一切教育發展之目的之忽略。此心身之劃分，曾影響每一學科之教材，每一教授及管理之方法。最深者為表彰理論與實際之區分，及思想與動作之區分。其結果，所謂文化教育趨於板滯迂遠，每時不與生活有關之事務相隔絕；而工業與手工教育，充其量不過供給器械及方法之運用，而無宗旨及目的之理解……此心身分界之牆垣，雖尚未至完全崩潰之時，已開始損裂，視心身為互相隔離之忘誕，已在各方面開始暴露。至少根據於傳統觀念之從事與心有關之事業者，及孜孜於身體方面之事業者之間，已開始合作矣。」此數語不啻為今日之體育痛下砭針也。

將體育看為純粹的身體的活動，這是現在一般人的觀念，也就是受這心身分開的觀念之影響。他們就認為凡屬身體之動作，不問其影響於全部機體如何，均為體育，認為體育指導者，乃純為從事於身體之事業者。這種違背科學上心身一體之觀念，在我國體育界頗佔重要地位，養成了一般人不用思想，不向理論而只勇往直前去作，因而體育界受了這種錯誤觀念的影響很大。

吾人既知心身非二體，則體育之功用若認僅為增加體力，強壯體格，矯正身體缺陷之觀念，其不合理已不待言，故應對於已往所有之一切動作，加以深切之檢討，考慮。我們既認機體為一元，不獨選擇動作須顧及此原則，即指導方法與教授環境，均不能不深加注意，體育界之錯誤觀念受其影響非淺。

B. 十九世紀之心理學說對體育的影響。

當十九世紀科學最為發達，加以科學家加利歐等之新發明，所以無論什麼學問，都以科學的方法研究，注重客觀

的事實及近代科學的分析方法。心理學亦應用了這科學的方法，所以心理學的材料差不多是由於生理學而來。一切神密說法而變為，把生命認是物理與化學的歷程。今將其代表人物的學說概述一二：

(1) 繆奈 Jahnness muller 之心理學說：

繆氏對於心理學的貢獻是將一種新的觀念加之於神經系統的動作，是他對於感覺的研究，特別是對視覺的研究，是他對於印像的保留與回憶的觀察，以及他對生命所有的學說，他之把一切動作都看作有感覺與運動 (sensozi motor) 的性質，是為現代研究之先鋒，預知了現代人們把運動解釋為「觀念運動」，乃預知現在人們用刺激與反映的方式來說明心理歷程。繆氏得到這種見解是因看培爾與麥真代的發現。——即脊髓神經系之後部含着感覺神經，而前部含有運動神經，所以他們謂在脊髓神經系中之動作為一種反射之動作。在此反射動作中其刺激是由後部的神經走入而由前部的神經走出以刺激肌肉。——繆氏又把這種結果精確的實驗證實而且把其推廣以包括一切動作。即包括有脊髓神經的動作，又包括腦的動作。在有意義的動作上，其感覺神經動作按帶到腦中之後，心靈就支配着運動神經去動。衝動所要走的路，根本上還是一種對於刺激所起的動作。

(2) 阿露 A. C. 的心理學說：

阿氏是承繼繆奈的遺席。用內省法研究簡單反應時間，這種實驗，差不多人人皆曉，每次田徑賽舉行時，與賽者都要在運動場上嘗試一會。與賽者聽見準備口令即屈身作準備狀態，槍聲一旦發作，立即跑出，在實驗室內，主試者通常以屈指為反應，以聲或光為刺激，這種反應異常迅速，由刺激到反應的時間，以一秒的千分比計算，這是一種客觀的實驗。但心理學者却不以此種客觀的記錄為滿足，要推想刺激

與反應時間究有何種心理歷程；馮德曾經說過，刺激與反應間，顯然有刺激的知覺及運動的意志二種心理歷程。阿氏要求他的受試者，在反應後立即回憶並報告反應的經驗。結果證明了運動的意志，努力趕快運動的決心，乃發生於刺激之前，為接受刺激的準備狀態之一部分，有了那種準備狀態，刺激自然引起那種反應，所以在反應期間，通常沒有經驗可以報告，在刺激前有準備的經驗，在反應後也有許多別種經驗，但在反應期間通常不過一秒的五分之一。田徑賽的運動員大概也是如此。當他聽見準備口令時，心理上緊張起來，他的運動意志於槍聲發作前已如箭在弦上了，槍聲一響立即激發起動。

(3) 瓦特 (Watt) 的心理學說

瓦特也是用內省法研究比較複雜的反應，即聯想反應，刺激是示與試者一個字，反應是受試者說出一個字，在節制的聯想上，如瓦特所應用的反應字，必與刺激字有一種規定的關係，規定的關係或為意義相同，或為意義相反。或為全部的部份，或為部分的全體，或為較高的等級，或為較低的等級，或為其他。主試者事前對受試者說「舉出意義相反的字」或說出「某全體的部分」，使受試者準備妥當，然後給予如「北」「屋」等刺激字，受試者的反應必須受刺激字及規定的關係限制。倘若我說出「高」字作為刺激字，不規定關係時，你便能自由聯想，你的反應字視聯想的次數，新近反強弱如何而定。你們或許有人聯想到「高球」，「高廟」「天」，「山」，「飛艇」等字，雖然這些比較適當些，但倘若我規定出意義相反的關係，你便能事前有所準備，毫無躊躇的舉出「低」字以對了，這種準備狀態顯然能促進反應的效率。

總而言之，大多數的反應都是事前有準備的，就阿霍和

瓦特研究的結果，以橫線代表時間如下：

P. S. R.
反應前時間 反應時間

P. 點為準備符號，S. 點為刺激，R. 為反應，反應前時間即反應準備時間，反應時間即反應或作時間。

上述三位心理學家都是根據生理學的實驗而來的心理學者，過去的體育上沒有顧到這些問題，近來生理學的進步，又加此派心理學者專來研究刺激反應諸問題，而亦助長體育的進步，體育上所談的也不外乎是刺激反應，運動時的一切動作都是有運動前的一種準備時期，再一有刺激即起反應，此為運動的基本。若要明瞭刺激反應的理論是生理學上研究的問題，不過近來實驗心理學家亦都拿來成惟一研究的對象。體育是訓練動作靈敏，即反應迅速的，當然應當研究刺激反應，明瞭刺激反應，因而體育界需要研究這種心理學，借其扶助而促進體育的向上發展。

C. 二十世紀之心理學說對體育之影響。

二十世紀以來，心理學異常發達，心理學者的數目和心理學專題研究的數量都比以往增加了十倍，心理學和生物科學及社會科學比以格外密切，和教育，醫學等應用科學比以往也格外接近。

現代心理學的派別非常多，如行為派，目的派，心理分析派，完形派及中道派等，其各派意見又極不一致。今擇其一二要者述下：

(一) 行為派 (behaviorism) 對體育的影響：

行為派的代表人物以華村 (John B. Watson) 為中心。今述其行為主義於下：他在一九一四年出版的比較心理學導言上，宣佈其主張說：「心理學由行為主義者看來是一門純粹客觀的實驗的自然科学，它的理想的目的，在預測行為，

控制行爲，它的主要方法不是內省，它的材料的價值也非視其能否用意識說明爲斷。……心理學必須放棄事事都以意識爲主體的時候，不再以觀察意識的狀態，哄騙自己的時候，似乎已到了，……現在要把心理學當作「行爲的科學」去寫，永不用意識，心理狀態，意識內容，意志，意象，心一類的名詞，是可能的。……心理的事實，能由刺激反應，習慣養成，習慣組織一類的名詞說明。……一切必理研究的目標，全在求得關於反應與刺激之準確的智識，有了這種智識，然後才能控制行爲。……」

華村否認的心理學上所說的意識的存在，隨意識而去的，有意識的經驗之原素即感覺，情感和意象，感覺一詞，他有意避諱，用「對光反應」，「聽聲反應」，「嗅氣反應」等等客觀的名詞替代，他甚至也用客觀的名詞討論後像。

華村對於意象和情感，是否認其爲事實，他竭力說明一般人所謂意象，一部分是運動的「衝動」，一部分是語言的反應；一般人所謂快感與不快感，一部分是由性器官或其他性區域而來的衝動，一部分是趨就或逃避的潛伏動作，意象和情感都不是從腦中興起的，與刺激反應的行爲有不同，一切行爲都是刺激反應的單位集合而成的，這種單位，皆以感官接受刺激爲起點，以肌肉或腺發作反應爲終點，形成一種弧形的途徑進行。腦不必過於重視，或奉之若神，心理學者一向崇拜腦，但行爲主義者認爲這種崇拜等於把腦從全身抽出，作爲靈魂的替身。心理學者一向認腦爲記憶和思想的器官，認記憶和思想純爲「中樞的」歷程，只能由內省觀察，不能由客觀方法研究，與刺激反應的行爲迥然不相同。

行爲不是時時能由外面觀察，行爲不是時時「外表的」，行爲可以潛伏在身體的內部。腑臟的行爲隱藏在體內是「潛伏的」行爲。再如默語即細微的語言動作，因過於細微

不能由耳目直接觀察，所以也是潛伏的行爲。總之行爲即本能和習慣亦即學習的非學習的反應，有的是外表的，有的是潛伏的，行爲派的心理學，大部分的工作，即追尋個人的外表的和潛伏的習慣之發展經過；這種智識能應用以控制人類的行爲，收進人類的行爲。行爲派心理學者也竭力歡迎交替反射說，認交替反射爲一切學習的基礎

行爲派之解釋行爲完全着眼在刺激之差異上，而不顧刺激對於意識之影響，行爲一辭。在心理學上較通常含義爲廣，舉凡有機體之肌肉作用及腺作用皆包括在內。如洒掃應對，飲食起居，瞳孔之張縮，汗腺之分泌，血液之循環，腸胃之消化等，亦皆稱爲行爲，心理學是以研究有機體全體的行爲爲目的。

行爲派心理學所研究的既如此廣，且是主要的是研究有機體全體的行爲，研究體育的人受了牠的影響而積極的去研究牠，以助體育的進展。因爲體育上的一切活動不外是行爲的影響，感到與體育關係至爲密切，若要確實明瞭體育上一切行爲的動機，最後結果及與人類的影響，必得瞭解行爲的真意。因而研究體育的人積極從事研究此派心理學以圖體育的進展。

(二) 中道派心理學之對體育的影響。

現代心理學上走中道的人實在佔大多數，世界各國都有此派的著名學者，他們雖然有的傾向此派，有的傾向別派，但他們都不承認是任何一派的信徒，他們不願囫圇吞棗，接收似何一派的學說。換言之，他們不整個的接任何一派的系統。倘若我們是走中道的人，這種拒絕並不足以阻攔我們承認各派研究的價值。假使寫實派給我們以熱的感覺或色的經驗之詳盡而可靠的分析，我們便鞠躬受之，假使行爲派用實

驗證明與我們，看嬰兒的交替怕懼如何養成，我們便有應用這種心理材料的自由。本假使完形派確實證明一切學習都依一度的頓悟，我們便應該依此修改學習的見解，假使目的派說服我們使我們深信個體當接受刺激時決非消極的被動的，我們便應該承應目的的事實，假使心理分析派使我們爭開眼睛認清性慾動機的重要，我們便應該感謝他們。凡積極可靠的研究結果，不管來自何派都是無黨無偏的心理學者的好資料。不屬任何一派的心理學者，沒有預定的系統，但要聯合各方面所發現的事實構成一種系統，這種工作難免被人譏笑，但決不能因譏笑而搖動，他深信當今的任何系統，都是臨時的，都必須按研究所發現的新光而加以修正。心理學的田園尚未開闢的地方尚多，每一學派站在一種見地上所見的某段田園較為遠大，擬就我們所期望的一幅略圖，作為我們探討的指南。

中道派者，對於現代心理之派別，有時有點憂慮，派別分歧，好像表示不健全的狀況，現代心理學好像不知如何措手足的模式。但人人必須承認個人的活動是極其複雜的。派別也許由這種複雜狀態產生的，複雜的活動有許多方面要研究，專門研究一方面的心理學者，當然異常重視該方面的事實，也許認該方面的事實為基本事實；完形派專門研究知覺，認知覺上的形象為心理學的基本事實，行為派專門研究肌肉的和腺的行為，認這種行為為心理學的基本事實；目的派專門研究目的活動，認目的為心理學的基本事實，等都是如此。所有派別均看重在一方面，對於心理學的範圍應該擴大，以便包容各派別所看重的事實及研究的結果。

總之：現在世界上大多數的心理學者，却擇中道，無黨無偏，派別既如此多，如此複雜，而各派的見地不同，也不能說某一派是對的，某一派是錯的。各派都在努力研究，繼

續進展，有的是偏於心理學的科學化，有的是偏於心理學的實用化。各派所見的前途都不同。但若要想綜合各派，建設一種完備的心理學；一時很難做到，但我們却可以希望明瞭各派對於現代心理學的積極的貢獻。中道派確擇各派之長，棄其之短。

此派是最近的一派，而是綜合各派的意見，較最完善的一派，凡是心理問題都去研究，而且從各方面去研究，其思想是較其他派別新，對體育只有好的影響，其理論能助體育的進步，研究體育的人對此派學說應詳加研究。

其他派別很多，不便一一詳加討論，此篇不過介紹予大家體育與心理學的關係，影響，意乃拋磚引玉，願志在從事體育研究的人，應從事研究心理以求體育的進展。

結論：體育界對於心理學應有的認識

就上述我們既然知道心理學之影響體育如此重大，其關係如此密切，因而體育界對心理學應詳加研究，而有相當認識，促進體育向上，改正體育之的錯誤觀念。現今各國已有好多研究體育的人傾向到注意心理學的研究，學體育的人應熟諳以下心理學原理：

1. 學習是經驗的過程對情境而反應。
2. 所有學習都有神經的根據。
3. 為要學習有效，學生必須自己活動，此種活動可由學生的需要及志向激起之。
4. 興趣是學習最好的動機，是需求志向的結果。
5. 所有學習必須為學生的能力所及經驗方能有效。
6. 苟學生對活動有所愛好，且習之有恆，則學習所為有效，結果是使其自覺喜樂滿足。
7. 學習方法及速率人名不同。
8. 學習速率和準確常為正相關。
9. 一種學習將不遷移於其他所有學習，但其他學習與原動之學習有相同之點者，則原學習可遷移於他學習。

優良體育的實施必須根據於健全的心理學原理，體育教師必須諳熟以上心理學原則。對於學習定律，學習曲線，有效學習的方法，發展技能的方法，練習在學習上的應用，究及學習遷移的原理與事實都應十分熟習。



體育館之價值與建築設計(下)

阮蔚村

六·室內跑道

依照吾國之氣候，體育館有設置室內跑道之必要。因冬季時間較長，若中學，專門學校，及大學無體育館之設備，則教員及指導員，於實施體育訓練時必感覺困難。

冬季之訓練，實為來春活動之基礎。此時為最有效力之活動準備時期故室內跑道之建築，實為體育館建築之所不可缺乏之物也。

室內跑道以前多設於地面，現在則提高成「跑堤式」。係用鐵筋洋灰之建築，地面鋪冰板。

此種室內跑道，以成兩個正半圓形為最佳。橢圓形及正方形，則四角之角度過急。漸習賽跑之際，則轉灣不易。行圓週賽跑之際，常需要相當之速度。故跑道之周圍，須力求 Tangent。換言之，即將其角度切直是也。

至於跑道之寬狹，照依體育館之寬狹而有變化。體育館之狹小者，則跑道亦狹。體育館之寬者，則跑道亦寬。

如體育館寬五十呎至六十呎之際，則跑之寬可由六呎至八呎，而跑道之寬，得由五呎至五呎以上，

至於跑道上所敷之物，應斟酌跑堤所能負之重量為準。

凡體育館之有跑堤者，應將固定的運動器具，與器械，設置於跑堤之下。如此則體育館於使用上，極為便利。

跑堤係由壁面突出，用鐵骨吊於樑上。美國之體育館建

築，多採用此法，堅固而且安全。跑堤之高度，離地十呎至十二呎。跑堤之支柱，務須選擇極堅固之材料。但如支柱過多，則易使體育館之面積縮小，且於運動之際，甚易發生阻礙及危險。故支柱應力求其減小，而吊梁則須求其堅固。

跑堤之地面，應敷以水平的厚板，厚板之下，應敷以堅固之枕木。其欄牆以四呎高為合宜。欄牆之構造，以木製或金屬均可。此欄牆之設備，務使其予跑道無甚障礙。欄牆之構造須直垂直。且與跑道須稍有相當之距離，否則於轉角處，跑時身體有與欄牆接觸之虞。欄牆之表面若須圓滑，若用金屬，須使金屬之管形，材料。如用木材，忌用木材之有角者，以免發生危險。橫欄須設三段，以防跌倒時之墜落。

如跑堤之構造，全用鐵筋洋灰。則用以支持此跑堤之橫突出之鐵材，須求其十分堅固。並須與建築師研究，求其能負特殊之重量。

以上所述者，為體育館跑道之一般的條件，僅為指導員之便利及任務着。至於建築學上之微細問題，乃建築師之專門學術。此章不過求其一般理論。只要吾人先將體育館之理想設計，及為運用便利之計劃擬定，庶可免於無智與盲目的解決，而結果使體育館失其使用上之價值。

七·道跑轉彎處之高度

德國體育館建築專家加爾締姆氏，對於跑道轉彎處之高

度，發表以下之理論。

此雖為田徑場之偉大方面的理論，然於體育館之轉彎跑道，亦適用此原理也。

現在世界百米之最高紀錄，為皮酷克所造成之十秒二，堪稱為今日人類之最高速度也。若以此種速度跑之於轉彎跑道上，則此種轉彎跑道之構造法，實有應加考慮之必要。

今假定百米跑十二秒，即一秒鐘跑八米，若在籃弦形之跑道上賽跑，其大半徑轉彎處之高度，為一米對〇·一三六米，小半徑處轉彎處之高度，為〇·二七二。外邊之跑線，因半徑較大，故高度亦減少。

如右述之高度，實際則不需要。特以室外田徑場轉彎處之傾斜者，遇大雨之際，及連綿雨之際，則跑道易生溝渠。跑道外面之煤屑則向內邊流去。

按跑道上層之質料，須加以考慮而決定。每寬一米其高度不得高於六厘。直線之部分，不需加高。稍有傾斜度之處，每米高二厘許為宜。如此由直線處跑近轉彎之處，則轉彎不發生阻力也。

由直線至轉彎處，其寬度若為五米，則轉彎處須長十米至十五米。若兩較寬，則轉彎處非長十五米至二十米不可。

巴黎之哥倫布田徑場，其跑道之轉彎處，並不特別建高。而倫敦之維姆波利運動場，亦將轉彎處之高度廢除。

關於此點，吾國於建築跑道之高度，於去取問題，實有研究之問題。

建設跑道，既有前述諸問題發生，故於跑道轉彎處之高度，亦不可存絕對不必須之觀念。此理論之研究動機，因抵抗遠心方之急速轉彎，能使身體依遠心力而投向外方之物理學上之理論也。

若轉彎跑道處，無相當之高度，則跑者其轉彎時，需要

其應用以上之力量，結果使其注意力消耗矣。

以上所述，係加爾締姆氏理論研究之一部分，可做為建造體育館跑道之參考。

八·體育館之寬與跑堤及跑道之寬

跑道之寬，須與體育館之寬成正比例。今將三者之寬度

示例如下：

跑道之寬	四呎	四呎六吋	五呎	五呎六吋	六呎七吋	七呎九吋
跑堤之寬	四呎六吋	五呎六吋	六呎	五呎六吋	七呎八吋	八呎一〇吋
體育館之寬	四〇呎	四五呎	五〇呎	五五呎	六〇呎	六五呎

九·室內運動場

德國加爾締姆氏為極有力主張設室內運動場者。室內運動場可作為冬季之訓練場及練習場。冬季較久之地方，及夏季多雨之地方，當然極應設置之。雖體育館內有設置跑道者，然現在之體育館亦不能滿足運動員之願望。體育館於體操設備居第一位。若在體育館行田徑運動，不但難使田徑賽運動員滿意，且為事實所不可能者。為求收納多數之田徑運動者，以建築室內運動場較有價值。加爾締姆氏對於建築體育館之意見如下。

一、跑道周圍長一二五米。

二、跑道寬二·五米。

三、跑道兩直線間寬十二米。

連兩旁跑道之寬，共有十八米之寬。此十八米之寬，可用以設置一網球場。

若欲在此地建游泳池，可建一寬十二米之游泳池。游泳池在平時上敷以板，可做種種之運動。使用游泳池之時，可將板取去。

四、設拳鬥場及摔角場於中央。
 爲便於各種運動及表演之用，可建造舞臺式之運動場，可於舉行各種運動及表演，感稱便利。

五、觀覽席以二五〇座及三〇〇座爲足，或者減至一〇〇座至一五〇座亦可。

以上所書五點，均爲建築室內運動場之條件。

室內運動場之建造方針及設備，自然須以新時代文化之進步發展爲原則，使其能夠容納大多數之運動者，以及愛好運動者，得到愉快及滿足。

於提倡建設體育館之同時，吾人更須急喊提倡室內運動場。普通之室內運動場，以能於使用時感覺便利即可。跑道之周圍長一二五米至一五〇米。跑道用煤屑建築或敷板皆可。跑道之寬度以二·五米至四米即能充分用上。轉彎之半徑過小之處，則轉彎處之跑道，應使其有傾斜度。

如室內運動場內設網球場，則屋頂之高，至小須在九米以上。

十·室內游泳池

室內游泳池之設備，爲建造體育館時應考慮之問題也。與室內運動場同樣需要游泳池。

室內游泳池之設備，與戶外游泳池相同。而室內游泳池於體育訓練上，更能發揮其能力。室內游泳池之水槽，須有

五米之深處，以備跳水之用。池之面積，至少須寬十二米長二十五米。最好須有十五米之寬，五十米之長，爲室內理想之游泳池也。

觀覽席應設於池之兩邊。跳板之設備，不可過短。觀覽席座數，應視游泳池之目的而寬。學校及俱樂部之中游泳池，以一〇〇座至二〇〇座即充分矣。

此種室內游泳池，及室內運動場，與室內網球場之設備，吾國尙不多見。故今後吾國之建築體育館者，希望考慮及此美國今日之體育館，多爲二〇米×四〇米之方形。且爲便於賽跑運動及其他於生理上發生有效影響之運動，體育館內多有跑道設備。

體育館欲求其效果偉大，非有游泳池之設備不可。（吾國清華大學及上海交大之體育館）皆有游泳池之設備。

加爾締姆氏有言：「體育館內如無游泳池，爲現代體育文明之恥辱也」。

十一·體育館專書介紹

本文係擇譯日本安田弘嗣先生著「體育館」中之一部分。該書插甚爲圖豐，本報因篇幅關係，不能將全文及精美之照片，全部刊載。查吾國之於體育館建築設備尙無專書。現特將此書全部譯成中文，本年秋季當可出書。本篇文字，僅括述要點。詳細文字插圖，均請閱末來之單行本中。

新書預告

日本安田弘嗣著 阮蔚村譯

體育館之建築與設備

本文目次

第一章 體育館之傾向	第二章 體育館建築之原則	第三章 體育館之建築	第四章 室內跑道 Indoor Track	第五章 室內競技場	第六章 室內游泳池	第七章 體育館之傾向	第八章 體育館之寬度	第九章 體育館之高度	第十章 體育館之構造	第十一章 照明	第十二章 探光通風	第十三章 看臺與更衣室	第十四章 浴室	第十五章 管理員與指導員室	第十六章 器具與器械室	第十七章 訓練室	第十八章 映寫室	第十九章 醫務室	第二十章 教室
------------	--------------	------------	-----------------------	-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	---------	-----------	-------------	---------	---------------	-------------	----------	----------	----------	---------



一個小學體育實施概況

奉化城內縣
立錦溪小學
胡·振·民·

一、緒言

在一般人的心目中，以為蔣委員長故鄉——奉化，一切的一切，終可有進步了。其實除縣政已上軌道奮力前進外，對於教育的情狀，是一點也固不定基礎。原因全在經費的無着。體育是教育中的一部，惟因教育尚在躊躇難前，何況早被人們輕視的體育呢？民衆體育，根本是無從提起，就是體育先驅者——學校，多數還是變相的私塾。重於智識的傳授，而忽於本能的發展。自從郵奉路通車以來，交通日較便，因此學校和民衆的體育也如春潮一樣，漸漸地有些轉機了——尤其是學校體育。

錦溪，是奉化第一中心小學，早有悠久歷史，地位又居城區的中心，故在奉化的小學中，任何的成績，終是佔着一二位。茲將平日實施的體育概況，報告出來，以給未到奉化，而想着奉化的同好，藉以一窺大概。

二、設備

誰也知道運動是能促進身體的健康，可是小學生的運動常識缺乏，和環境的使然。有的整日不喜歡運動，有的却漫無紀律的妄動。所以設備了用具和場所，而引起運動興趣，並教以方法，使能趨於正軌，藉以堅強身體，發展智力。

惟因經濟和場地的限制，只得因陋就簡。這是城市學校的普通病。現在人數又多，（有三百的兒童）場地反少。（六百方尺）經費又無。（因教費稀少，難以獨立）。在此情況下，來實施體育，確實是難又其難了。好在距離縣體育場路途（約二里）尚近，得以一補其弊

，已有設備如左：

- A 體育場二，甲三百六十方尺，設籃球場一，沙坑一。乙、二百四十方尺，設籃球場一，沙坑一，排球場一。（合籃球場）
- B 體育用具：活動單槓一，滑梯一，軒輕板二，鞦韆一，跳高架二，籃球，橡皮球，乒乓球二，鐵環二十，棍棒啞鈴短棒等輕器械略具，草墊五塊，吊環吊繩各二，其他。

三、體育方針

過去，兒童對於體育的態度。多抱敷衍輕視，根本不知學了體育，究爲何故。故自去年始，即訂定了方針六條，以供兒童修養身體的標準。

- A 鍛練體格使兒童身心均衡發育。
- B 培養其遊戲精神。
- C 培養生活上需要之身體技能。
- D 養成運動習慣。
- E 培植其勇敢，敏捷，忍耐，誠實，公正，快活等的個人品格，並犧牲，互助，服務，和協等團體精神。
- F 了解衛生常識。

四、每人每週活動量的分配

早操 每日十分每週一小時。晚操每日十分每週一小時。課外活動每日三十分，每週三小時。

普通體育 每週二小時半，每天三十分，週六無。
每週共計活動量爲七小時半，每人每日平均活動量爲一小時十五

分。據教育先進說：「兒童每日的運動量，祇少應有三小時。」照本小學的活動現況，對於兒童生理，殊有未合。好在本小學每節課外休息時間，均可稍事活動，以補其缺。

五、體育分數的計算

以體育教師主觀的給分，固然能明瞭兒童成績的優劣，不過總免不了偏斜更因沒有確切的證據。給兒童們的觀看，那玩強的性格。始終是不肯信任你的，這點不僅本小學如此，即一般學校，也有同樣之感吧！現在為免除兒童懷疑，故定有標準。教師固然可以免去偏袒的罪名，兒童本身也就能死心塌地的服從，無從去懷疑了。一面兒童自身因能算出和明瞭應得的分數和等第，因而更能從事於體育運動了。不過我們所定的方法，雖則不見得是盡善盡美。但比之主觀評定，要優越得多，對於施行以來，也不見有何困難的。計算方法如下：

體育分數以檢查體格，體操，標準運動，運動品性，姿勢，五項分數總計之。

依照上項標準規定體育總分百分比如下：

- A, 兒童的體格.....30%
- B, 運動的技能.....30%
- C, 身體的姿勢.....10%
- D, 運動的興趣.....20%
- E, 運動的品德.....10%

算法是： $X = Y \times \frac{X}{100}$ X+A+B+C+D=體育總分

設 X 是體格平均積分。Y 為體格積分，等於 80，而 $\frac{X}{100}$ 則為該

項所佔的百分比，那末代入公式如下： $X = 80 \times \frac{30}{100} = 24$

就體是格平均積分。

第一公式中的 A 為姿勢平均積分；B 為技能總分；C 為興趣積分；D 為品德積分。

體育總分 = 24 + A + B + C + D

(註)上述總分數以 90——100 為優，70——80 為良，60——70 為中，50——60 為可，50 以下為劣。以中等分數為及格分數。

甲·考查體格的表式如下：

乙·姿勢考查的標準

姓名	年齡	年級	標準	分數	附註
			胸部是正常嗎 頭部能端正嗎 目光能否前視 兩臂能否伸直 走步能穩當和自然嗎 兩肩能否平直 轉動時兩臂能勿動嗎 行動能合于自然嗎 安坐能否勿偏仰前倚 直立能否正直	10 100	

甲·體格考查分記表

姓名	年齡	年級	標準	分數	附註
			體高 體重 胸圍 目力 聽力	$X \times \frac{30}{100}$	

註：一，體高體重二項，根據麥克樂氏所定之中國兒童，體高體重年齡對照表給分，和標準愈近，分數愈多。
二，胸圍則照王懷琪著的體育測驗一書中國胸圍年齡對照表給分。
三，視力聽力據測驗後之優劣給分。
四，上項每項至多二十分。

註：本表協助訓導處於平時考查記載每項至多十分

丙·運動興趣考查標準

姓名	年齡	年級	標準	
			分數	附註
			早晚操能否按時出席	
			課外運動能否則按時出席	
			課外運動能否持久	
			能否踴躍的去參加課外運動	
			體育課能否按時出席	
			各種競賽運動能否樂意參加	
			運動遊戲玩具有否自己置備	
			各種競賽運動是否喜歡去參加	
			是否親近擅長體育的教師	
			是否歡喜交結喜歡運動的朋友	
無體操分			$\times \frac{20}{100} =$	

註：上表每項至多十分 協同訓導處考查之

丁·運動技能的考查：分早操，晚操，課外運動，體操，等積分之和計技能測驗分。40%。

A 早操，晚操，課外活動。一月內全出席者給一百分，並加給體育總分一分。三項中每項缺課一次減一分；考如不出席滿二分之一者，不給分。（有特殊原因例外）以一學期平均之。

B 體育課一學期內全出席者，給一百分。並加給體育總分二分，每缺席一次少一分，無故缺席者倍之。無故缺席滿五次者，除應扣分數外，再加扣體育總分一分。五次以後，每缺席一次者，扣體育總分一分。遲到，或早退，以二次作缺席正課一次。

C 標準運動：計技能測驗分60%

1. 分組以年齡體高體重為準：男女各分三組公式如下： $\frac{體高}{100} \times \frac{體重}{1.5} + 體重 = 分組總數$

2. 分組總數在二四四以上為甲組。一九五以上，二四四以下為乙組。一九五以下為丙組。

丁·品德考查標準

姓名	年齡	年級	標準	
			分數	附註
			能誠實嗎	
			能勇敢嗎	
			能敏捷嗎	
			能忍耐嗎	
			能親愛嗎	
			能合作嗎	
			能服從嗎	
			能領導嗎	
			能有公德嗎	
			能不驕傲嗎	
品德總分			$\times \frac{10}{100}$	

註：本表在運動時觀察填載 每項至多十分

這是體育成績的報告單，也是體育成績總分表。在每學期末，報告兒童家屬一次，這不僅查便利，因家屬明瞭體育究係何物，便能協助的互助了，這是本小學一點小小收穫。

六、自己管理自己

兒童生性是好動的，何況又是在這散漫的操場上。所以操場上的秩序問題，一般教師，總是搖頭嘆息，沒有辦法的。因是在不得已時，只好担任担出「胡常判官」的態度，用強力鎮壓兒童。結果呢，一時是靜默了，但不能持久，更能引起兒童心理對於體育一課的厭惡而憎厭了。

其實兒童的鬧動，確是愛好運動的趨勢了。不過不能用於適當吧了。今為免除上述弊病，使活動力趨於正向，得其充分發展，故不論課內課外，於勢級中分成若干隊，選出隊長。如此秩序易於管理，就是運動成績，也因有了實際競賽，就能突飛猛進。茲述分隊方法，和

類別	組別	甲 組			乙 組			丙 組		
		及格標準		比 率	及格標準		比 率	及格標準		比 率
		男	女		男	女		男	女	
速率的測驗	五十公尺				10"	12"	每少 $\frac{1}{5}$ 加一·五分	11"	13"	每少 $\frac{1}{5}$ 加一·五分
	七十五公尺	12"	13"	每少一秒加五分						
	一百公尺	18"	19"	每少 $\frac{1}{5}$ 秒加二分	19"	20"	每少 $\frac{1}{5}$ 加二分	21"	23"	每少加 $\frac{1}{5}$ 二分
	二百公尺	34'	36'	每少 $\frac{1}{5}$ 秒加一·五分	38"	40"	每少 $\frac{1}{5}$ 秒加一·五分			
	四百公尺	1'20		每少二秒加一分	1'30'		每少二秒加一分			
敏捷的測驗	立定跳遠	1.6尺	1.5尺	每多一寸加五分	1.3尺	1.1尺	每多一寸加五分	1尺	0.8尺	每多一寸加五分
	急行跳遠	2.8尺	2.3尺	每多一寸加二分	2.2尺	2尺	每多一寸加二分	1.8尺	1.5尺	每多一寸加二分
	三級跳遠	7尺		每多二寸加一分						
	急行跳高	8寸	6寸	每多一寸加五分	6寸	5寸	每多一寸加五分	5寸	4寸	每多一寸加五分
	撐竿跳高	1.5尺		每多一寸加四分	1.2尺		每多一寸加四分			
力量的測驗	擲壘球比遠	18尺	15尺	每多一尺加五分	14尺	10尺	每多一尺加五分	10尺	8尺	每多一尺加五分
	擲壘球比準	6分	6分	每人五次距離十尺	6分	6分	每人五次距離七尺	6分	6分	每人五次距離五尺
	足球踢遠	20尺	15尺	每多一尺加五分	16尺	9尺	每多一尺加五分			
	籃球擲準	5個	5個	一分鐘內加一個加四分	4個	3個	一分鐘多一加四分			
	發球計準	3分	3分	每人五次	3分	3分	每人五次(距離近五尺)	12次	12次	每多一次加五分
	鉛球比遠	6尺	5尺	每多一寸加一·五分	5尺	4尺	每多一寸加二分			
耐勞的測驗	仰臥撐雙伸曲仰	8次	6次	每多一次加三分	6次	4次	每多一次加三分			
	仰臥雙腿上舉	7次	5次	每多一次加四分	5次	4次	每多一次加四分	3次	3次	每加一次加四分
	仰臥起坐	6次	4次	每多一次加五分	4次	2次	每多一次加五分	2次	1次	每多一次加五分
	雙膝全曲	15次	13次	每多一次加三分	11次	10次	每多一次加三分	8次	7次	每多一次加三分
	跪撐雙臂曲伸	8次	6次	每多一次加三分	6次	3次	每多一次加三分			
	引體向上	3次		每多一次加五分						

備

註

- 1.本表最高標準，以全縣運動會紀錄為最高標的。
- 2.測驗時，每人可在各類中，任擇一項測驗之
- 3.甲組鉛球為3.6公斤，乙組為2.7公斤重。
- 4.發球計準為排球，惟丙組則為毬子比多。
- 5.壘球比準即打靶。

奉化縣立錦溪小學體育成績報告單

姓名		性別	年級	組別	年齡
體格測驗	體重	公斤	應得	分	占體育分
	體高	公尺	應得	分	
	胸圍	公尺	應得	分	
	目力		應得	分	
	聽力		應得	分	
體育的積分	早操	出席數	共得	分	體育總分
	晚操	出席數	共得	分	
	課外運動	出席數	共得	分	
	體育課	出席數	共得	分	
占技能的測驗分				分	請家長注意事項
標準運動	速度	秒	得	分	
	遠或高	公尺	得	分	
	遠或準	公尺(次)	得	分	
	做	次	得	分	
占技能的測驗分				分	
技能測驗共		分占體育		分	

奉化縣立運溪小學校長陳載 印 體育教員 印 二十五年 月 日

隊長任務于下：

甲·選舉法：各級票選五人做隊長，然後輪流挑選隊員，第一挑選者，即為副隊長。如此每隊人材能力，決無偏偶之虞。

乙·隊長的任務：

A 隊長須公正和悅具有為隊員模範之資格。

B 在活動時間隊長和隊員應互相扶助。

C 隊長在課外有支配本隊和他隊比賽之權。

D 隊長當盡規勸隊員，行有規則舉動之義務。

E 隊員對運動上不明之處，隊長當詳為解釋，或代向體育導師

各級教室。)

體格檢查如僅有檢查，沒有補救醫療，那是太無價值了，所以我們將檢查結果，都統計成表，以供兒童明白大概。一面用適當的方法治療，重大的病症，通知家屬，延醫診治；輕症的則由校醫治療。至於姿勢不正等，則用改正操，在課外活動時施行。(操法另文再詳) 茲錄體格檢查規程及表式如下：

一、體育教員與校醫共同負檢查之責。

二、新生須先得檢查證後，方能註冊繳費。

三、檢查表格等由體育股規定，須誠實填寫。

詢問。

F 記錄本隊運動成績，如有不及格者，須竭誠勸告練習。

G 隊長在體操課或課外活動時，有輪流值日之職務。

H 隊長一聞體育導師之命令，應即率領隊員聽令運行。

I 隊長有協助導師對於課外活動，各種事務之進行，及佈置場地之義務。

J 上體育課時，隊長負檢查隊員服裝，及協助值日調查隊員，缺課之理由，上課活動負點名之責。

K 隊長有代表本隊發表意見，並出席隊務會議。

L 隊長缺課時，由副隊長代任一切職務。

七、體格檢查

體格檢查是使兒童明瞭自己身體的缺陷，藉以注意和矯正。更可給學校做設施教育的根據，也是幫助學校體育進步之惟一法門，本小學于每學期大規模舉行一次。至於體重和體高，則每月舉行一次，由各隊長負責。將成績紀錄於體重格記載表如下：(張貼于

小學體格檢查表

姓名 _____ 性別 _____ 生日 _____

項目	年齡	學期											
		1		2		3		4		5		6	
		上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下
體 高													
體 重													
胸 圍	吸												
	呼												
	差度												
視 力	左												
	右												
	眼疾												
聽 力	左												
	右												
	耳疾												
鼻													
牙 齒													
脊 柱													
營 養													
膝 足													
種痘次數													
病 疾													
備 註													

看我們的身體

六年級

月 日	項目	姓名	年齡					
			12	13	12	14	14	
			凌如英	王大禹	孫茂永			
2,10	體高							
	體重							
3,10	體高							
	體重							
4,10	體高							
	體重							
5,10	體高							
	體重							
6,10	體高							
	體重							

上表重以公斤為單位，長以公尺為單位。

- 四、每學期舉行總檢查一次，時間由體育股規定。
 - 五、兒童如有疑惑處，或疫症流行時，體育股得臨時舉行檢查，以免傳染。
 - 六、如檢出惡劣傳染病者，通知其家長，令其停學醫治。
 - 七、如檢出皮膚病，及輕微傳染病時，由校醫治療之。
 - 八、如檢出初期肺病，及畸形發展者，由體育股得在課外活動時用體育方法治療。
 - 九、如檢出身體健美者除給予健康錦標外另行攝影以留紀念。
- 八、早操
- 早操分寄宿生和通學生兩種，異時舉行。寄宿生在起身後，由寄宿所長領導舉行，教材由體育導師教他。通學生舉行的時間，在早課後（本小學同學到校均頗早，第一節即自修四十分），實在是課前操，由體育導師領導。
- 教材多用模仿操和矯正操及呼吸運動等。均以二星期更換一次。
- 檢查缺席，則由隊長負責記于冊中。
- 早操時由訓導處和監護教師共負維持秩序之責。

至於於排列位置，以矮者在後，高者在後，均有一定之地位。

九、晚操

晚操也就是課後操，是在功課完了之後，放學

之前，操好後，就是晚會，接着是放學，目的而在活動身體，和隊伍的整齊。教材和缺席的記載，均和早操無異，惟少呼吸運動，排列則依放學路數的隊形。

十、普通體育

每級每日時間為三十分，在學期始，導師均將本學期應授教材預為規定。根據部頒體育課程標準預定，取材重天然活動，低級以唱體合併，主體是遊戲和表情。中級以遊戲模仿韻律等為主體。高級則加授球戲及田徑賽國術等。重靈敏活動，少呆板鍛鍊，課內教材。力謀和課外活動一致。俾能應用。至於我國固有遊戲，更力提倡，我們為求兒童生理適合發展起見，在中級以上，是男女分班教學。

中國固有的道德，本甚講究。外人亦很讚美，而已也以禮義之邦以自居。然而現在，什麼都淪落到不可收集的地方了。所以在平日運動時，選材固以興趣為主。然於運動品德，更形注重。我更為適應兒童生活起見，多和他課聯絡教學。

茲舉男生五年級教材要目如下：

十一、課外運動

課外運動均以隊為單位，每級分為五隊，再合各級為五大隊，以田徑，籃球，乒乓球，器械，墊子，毬子和小皮球，五組輪流舉行。由各隊長負責秩序和點名，體育導師及監護教師，巡迴指導。此外又有國術班，為喜歡習練國術者而設。隨各人志趣加入，改正操班，由體育教師指定加入受操。茲錄課外運動規約如下：

- 一、本小學以普及體育為主，勵行強迫課外運動與正課無異。
- 二、本小學課外運動項目，暫分為籃球，排球，田徑賽，乒乓，器械，墊子，毬子，小皮球，及國術改正操。
- 三、課外運動時間，除星期六，星期日，和假期外，均於每日下午四時起至四時半止。
- 四、課外運動上下均以搖鈴為號。
- 五、有缺席者照早命缺席方法計算。

周次	教材要目	備註
1	一、編排隊伍 二、體格檢查	
2	一、基本動作 二、遊戲	
3	審美徒手操	
4	一、續前 二、小足球遊戲	
5	跳高方法	
6	長棒	
7	徑賽	
8	籃球遊戲	
9	墊上運動	
10	田徑賽	春
11	排球遊戲	假
12	角力	
13	國恥遊戲	
14	水手舞	
15	鄉土遊戲	
16	疊羅漢	
17	墊上運動	
18	運動成績考查	
19	同	
20	右	

- 六、運動時，不任意缺席，如有特別事故，須向本隊隊長請假。
- 七、各隊應服從指導員命令。
- 八、凡經驗明有肺病，畸形，體弱，腦病者，得專習改正操。
- 九、成績優異，習練努力者，由體育股給與獎章等以示鼓勵。

十二、嚴格實施標準運動

我會親見了好多學校，外譽上倒是很有名，可是校內實際情形，十之七八是不喜運動，且是不會運動，如此包辦的體育，在目前是不能立足了。在現在是需要個個兒童，都強壯的體格，靈敏的身手，所以我們訂定運動標準，嚴格施行。使兒童得有目標的遵循，而齊步前進；更于考查技能的優劣，是十分的客觀和公平。我們是先施行測驗，加以統計而定出的。茲錄規程如下：

- 一、以普及運動目的，務使兒童身體與運動技術，一律平均發展，以收身體健美之效。
- 二、各項標準運動，各生須一律學習。

- 三、分組標準，係依照各生之年齡，體高，體重分別規定。
- 四、各生對於標準項目，至少須及格三分之二。
- 五、所列各項目，即為普通體育一部分之教材。
- 六、所有項目則按季教學，由體育導師規定。
- 七、課外運動成績，可移作標準運動成績。
- 八、每周各隊至少測驗一項，並將成績公佈。
- 九、各隊可領取標準運動表及記分表各一張。
- 十、標準運動所得分數占技能測驗60%。
- 十一、如有打破記錄者（即超出最高標準者）由體育股給以獎品，以資紀念。

——(完)——

發令員

口令之音調及號令時間距離

北平育英中學 趙曉東

一、口令之音調 發令者之口令，最為重要。音調應當溫柔清朗，使各個運動員能聽得真切。同時得到精神上之安慰。否則運動員受刺激，致其精神緊張，肢體擅動，其站好與預備之音調，又各不同。請站好（各就各位）之音調宜和藹洪亮，可少長，預備之音調宜短促溫柔，使運動員能聽到則可矣。

二、各號令間之時間距離 發令時之號令，分為三段。第一段為請站好，第二段為預備，第三段為放槍。其各段間

之時間各有一定，第一段至第二段間，最多不得過五秒鐘。各運動員蹲好時，可提前發第二段號令。總之在五秒鐘內，要以運動員之是否蹲好為轉移，過五秒鐘後，雖仍有未蹲好者，亦不能再等候。否則時間太久，其他運動員心中憔悴，精神容易堆喪。踣踞疲乏，肌肉發死，動作不能靈活。速度因之而減低，如時間太短，不給運動員以充任之時間蹲好。預備之姿式亦必不能正確，心中發荒，氣力因之而溢洩必致影響運動員之成績無疑。預備至放槍間，一定為二秒鐘，決不可稍長，亦不可稍短。若長則運動員更易疲乏，甚有不能支持，而有作偷機之行爲。太短則運動員無預備好之機會，出發必不整齊，狡滑之運動員見此。必起偷機之念，較引之運動員，常因此而失敗，或成績減色。是以各號令間之時間，必須準確。

毛巾操教材

兩江女師體育教員 陳芬

毛巾操在家庭中及男女中小學均極適用，因此種體操隨時隨地都可以舉行，而毛巾又為每人日常生活必需之物品，隨處可以取用，不必特別購置，又無其他設備也。

毛巾操之動作甚多，茲就其中選來十二節，編成次序。自第一節起，至十二節止，即能普及於全身之運動；每次舉行，即就此次序操完十二節即足矣。此十二節之名稱如后：(一) 臂部運動。(二) 胸與臂部運動。(三) 足掌與臂部運動。(四) 四肢運動。(五) 肩背運動。(六) 四肢與腰部運動。(七) 側體運動。(八) 旋體運動。(九) 頸部運動。(十) 腹部運動。(十一) 跳躍運動。(十二) 呼吸運動。以上十二節做完後，可以任意加入擦背運動。

毛巾操之動作，如能時常舉行對於人身有下列之影響：

- 一、能使肌肉發達，身體大小之比例進於美觀。(換而言之能使身體變成有曲線美)。
- 二、常時在光線充足地方舉行毛巾操，可以使肌肉及身體柔軟部分增進血液循環，因此更可使新陳代謝之作用旺盛。
- 三、毛巾操之動作能增進腺體之滲透作用，使髓鞘與關節間不致滯澀，而能各自活動。
- 四、毛巾操之各種動作中，有大部分動作可以改正體操之用，能改正不良之姿勢。
- 五、若能露體在日光下舉行毛巾操，能增進血液中之養化作用，更能使肌肉之血液暢流，對於腦，肺，腸，子宮，肝及腎諸臟之積血，可使之還原及消散。
- 六、若於浴後舉行毛巾操，能刺激交感神經，增加分泌液，使無紋肌之活增加，各種器官生理上之錯亂作用，均藉此而還原。

準備

口令：「預備」(在休息時之

預備)各人將毛巾自地上取來，或自頸上取下，握於左手。毛巾之兩端掛下，左手握於毛巾之中間。同時各人兩腳分開，作用稍息之姿勢，兩手放在後面，以右手握住左手，兩手相交靠於臀部之上面，作立整之準備。

口令：「立整」！各人做立整之姿勢，左手握毛巾，靠於左腿旁，眼看前面。

動作

第一節 臂部運動

- 口令：「報數」！報數為分隊之準備，如欲分為四隊，則唱「一至四報數！」如欲分為六隊，或三隊，則唱「一至六」或「一至三」報數！如乃視人數多少而定。
- 口令：「分隊」！分隊方法頗多，另詳分隊及走步講義中。茲取與(一)同
- (一) 兩手握巾，由前向上舉，兩手伸直，毛巾橫於頭頂上。
 - (二) 兩手握巾，由後向下伸，毛巾橫於背後臀部。
 - (三) 兩手握巾，由後向上舉，兩手伸直，毛巾橫於頭頂上。(十六舉動)。
 - (四) 兩手握巾，由前放下，毛巾橫於大腿前。
 - (五) 同(一)
 - (六) 同(二)
 - (七) 同(三)
 - (八) 同(四)
 - (八) (七) (六) (五) (四) (三) (二) (一) 同前，共十六舉動。

第二節 胸與臂部運動

(一) 兩手握巾前平舉。
(二) 兩臂側屈，兩手與左右肩等高，毛巾橫於頸部之前，挺胸。

(三) 兩手握巾前平舉，與(一)姿勢同。

(四) 兩手握巾放下，毛巾橫於大腿前。

(五) 同(一)

(六) 同(二)

(七) 同(三)

(八) 同(四)

(八) (七) (六) (五) (四) (三) (二) (一) 同前。

第三節 足掌與臀部運動

(一) 兩手握巾由前向上舉。
(二) 起踵。
(三) 足根着地。
(四) 兩手由前放下
(五) 同(一)
(六) 同(二)
(七) 同(三)
(八) 同(四)

(八) 同(四)

(七) 同(三)

(六) 同(二)

(五) 同(一)

(四) 同(一)

(三) 同(一)

(二) 同(一)

(一) 同(一)

第四節 四肢運動

(一) 兩手握巾前平舉。
(二) 兩腿下蹲，同時起踵。
(三) 足根着地，兩腿伸直，同(一)姿勢。

(四) 兩手握巾下。垂

(五) 同(一)

(六) 同(二)

(七) 同(三)

(八) 同(四)

(五) 同(一)

(六) 同(二)

(七) 同(三)

(八) 同(四)

(八) (七) (六) (五) (四) (三) (二) (一) 同前。

第五節 肩背運動

(一) 兩手握巾，由前向上舉
(二) 兩臂側屈，毛巾橫於頸後肩上，兩手與左右肩等高。
(三) 兩手握巾向上舉。
(四) 兩手握巾，由前放下，毛巾橫於大腿前。
(五) 同(一)
(六) 同(二)
(七) 同(三)
(八) 同(四)

(六) 同(二)

(七) 同(三)

(八) 同(四)

(七) 同(三)

(六) 同(二)

(五) 同(一)

(四) 同(一)

(三) 同(一)

(二) 同(一)

(一) 同(一)

(八) 同(四)

(七) 同(三)

(六) 同(二)

(五) 同(一)

(四) 同(一)

(三) 同(一)

(二) 同(一)

(一) 同(一)

第六節 四肢與腰部運動

(一) 兩手握巾由前向上舉，同時右足前側出一步，左腿伸直。
(二) 身體向前彎，兩手握巾向下着伸地。
(三) 身體還原兩手握巾向上舉，同(一)姿勢。
(四) 兩手握巾放下，右足收回，還立整姿勢。

(五) 同(一) 改左足前側出一步，右腿伸直。

(六) 同(二)

(七) 同(三)

(八) 同(四)

(六) 同(二)

(七) 同(三)

(八) 同(四) 左足收回。

(八) (七) (六) (五) (四) (三) (二) (一) 同前。左足交換做。

第七節 側體運動

(一) 兩手握巾，由前向上舉，同時右足向右出一步。
(二) 身體向右彎。
(三) 身體還原。
(四) 兩手握巾由前放下，同時右足收回，還立整姿勢。
(五) 同(一) 改左足向左出一步。
(六) 身體向左彎。
(七) 同(三)
(八) 兩手握巾由前放下，同時左足收回，還立整姿勢。

(八) 同(四) 左足收回。

(七) 同(三)

(六) 同(二)

(五) 同(一)

(四) 同(一)

(三) 同(一)

(二) 同(一)

(一) 同(一)

第八節 旋體運動

(一) 兩臂側屈，兩手握巾，與左右肩等高，毛巾橫於頸後肩上，同時右足側出一步，左只伸直。
(二) 上體向右轉。
(三) 上體還原。
(四) 右足收回，還立整姿勢。

(五) 同(一) 改左足前側出一步，同時兩手由上而前放下，毛巾橫於大腿前。

(六) 同(二)

(七) 同(三)

(八) 同(四)

(七) 同(三)

(六) 同(二)

(五) 同(一)

(四) 同(一)

(三) 同(一)

(二) 同(一)

(一) 同(一)

第九節 頸部運動

(一) 兩手握巾，兩臂側屈，兩手與右左肩等高，毛巾橫於頸後，同時頭向後仰。
(二) 兩手向前合攏，毛巾掛於頸上，同時頭向前低。
(三) 兩手分開，同時頭向後仰。
(四) 兩手向前合攏，同時頭向前低。

(五) 同(三)

(六) 同(四)

(七) 同(三)

(五) 同(一) 改左足側出一步，右腿伸直。

(六) 上體向左轉。

(七) 上體還原。

(八) 同(四) 左足收回，還立整姿勢。

(八) (七) (六) (五) (四) (三) (二) (一) 同前。左右交換做。

第十節 腹部運動

(一) 右小腿提起毛巾鉤右膝，同時兩手上拉。
(二) 兩手放下，使右足足尖點地。
(三) 兩手上拉，同(一)

(八) (七) (六) (五) (四) (三) (二) (一) 同前

(七) 同(四)

(六) 同(三)

(五) 同(二)

(四) 同(一)

(三) 同(一)

(二) 同(一)

(一) 同(一)

姿勢。

(四) 兩手放下，同(二)姿勢。

(五) 同(三)

(六) 同(四)

(七) 同(三)

(八) 同(四)

(八) 左小腿提起毛巾住左膝。同時兩足開立跳。

(七) 兩手放下，使左足足尖 足閉立跳。

點地。

(六) 同(八)

(五) 同(七)

(四) 同(八)

(三) 同(七)

(二) 同(八)

(一) 同(七)

第十一節 跳躍運動

(一) 兩手握巾，由前向上舉

(二) 兩手由前放下，同時兩

(三) 同(一)

(四) 同(二)

(五) 同(一)

(六) 同(二)

(七) 同(一)

(八) 同(二)

(八) (七) (六) (五) (四) (三) (二) (一) 同前。

注意：體弱者跳躍運動減少次數，做八舉動；再弱者，可以免去

做跳躍運動；女子經期可免做跳躍

運動。

第十二節 呼吸運動

準備 兩手握毛巾之兩端，毛

巾橫於背後腰部之。與兩臂等高。

吸氣 兩手向外分開，頭向後

仰，徐徐用鼻孔呼氣。

呼氣 兩手向前拉，頭向前低

，徐徐同鼻孔呼氣。此時身體不可

向前彎呼吸運動，視所在地點之空

氣好惡而定次數，空氣好，則多做

數次，空氣不好，則少做幾次。有

時竟可不作。

(完)

二十五年上期

吾國田徑五傑表

一·百公尺

十秒九 傅金城

十一秒 趙秉衡

十一秒 程金冠

十一秒 陳嘉佑

十一秒 林鴻坦

二·二百公尺

二十二秒八 劉長春

二十三秒 程金冠

二十三秒一 劉嘉猷

二十三秒七 楊梅鵬

二十三秒七 李培德

三·四百公尺

五十二秒四 賈連仁

五十二秒六 李世明

五十三秒一 陳明良

四·八百公尺

二分〇秒三 賈連仁

二分一〇秒九 李世明

二分一〇秒九 趙妙根

二分一〇秒九 傅元祥

二分一〇秒九 王義安

五·千五百公尺

四分三十一秒一 賈連仁

四分三十一秒一 凌學文

四分三十一秒一 邱宗臣

六·萬公尺

三十五分十六秒六 王正林

三十八分五秒 金仲康

三十八分五秒九 張衡

三十九分二秒三 藍時傑

三十九分二秒三 褚道元

七·高欄

十五秒六 林紹周

十五秒七 黃英傑

十六秒七 陳嘉佑

十六秒七 周長星

十七秒一 黃大瑞

八·中欄

五十八秒三 程金冠

六十一秒四 孫惠培

六十二秒二 沈秉燕

六十三秒 惠惠靈

六十五秒二 董翰文

九·跳高

九尺八七五 吳必顯

十·跳遠

七公尺〇三 王士林

六公尺七八 張嘉慶

六公尺六八 王強

六公尺五七 葉遂安

六公尺五二 王楨士

楊恒煥

蔣懷仁

陳實球

劉福潤

劉景峯

程孟年

田景堯

郭潔

王廣福

冷培根

馬文彬

張齡佳

周長星

彭永馨

郝春德

王學武

梁友

小學歌舞教材

種 菜

(預備)

兒童排雙行橫隊，相對立，兩隊相距約三四步。

(表演)

「一鋤一鋤空空鬆」(甲排)兩足前後跳開(右前左後)，按拍作鋤地狀。

「一刀一刀掘成洞」(乙排)蹲下，作掘地狀。

「菜秧種下了」(全體)蹲下作種菜狀。

「再把鬆泥來壅壅」(全體)蹲着，兩手作取泥壅培狀。

「每天留心澆澆水」(甲排)起立作提壺澆水狀。

「每天留心捉捉蟲」(乙排)起立俯下，作捉蟲狀。

「菜兒長大了」兩隊排頭排尾各相接，搭成單行橫隊圓形，各人手攙着手。

「滿田青蔥蔥」各半面右轉，按拍用跑跳步行進，同時兩臂一舉一落。

(附註)

輪不到表演時，可以拍掌唱。

可利用實物。

種 菜



一鋤一鋤 空空鬆；一刀一刀 掘成洞；



菜秧種下了，再把鬆泥來 壅 壅。



每天留心澆澆水；每天留心捉捉蟲



菜兒長大了，滿田 青蔥蔥。

胡·
敬·
熙·

如何使閣下的成績進步？



請參考：

田徑訓練書籍

田徑新術

阮蔚村著 定價七角

本書為田徑運動最新之方法，出版以來，深蒙全國體育家之愛戴。插圖豐富，理論詳確。凡練習田徑者，不可不閱。

田徑訓練圖解

江良規譯 定價八角

本書注重插圖，初習者可以一目了然，易於領悟。為世界著名田徑著作之一。

田徑訓練法

張恒著 一元六角

本書著者張恒君，畢業於東南大學體育科，我國田徑界之名宿，為八百八十碼全國紀錄之保持者，曾出席第三屆全國運動會及第六屆遠東運動會，歷任中國公學，廈門大學，浙江大學等體育主任。以其經驗，寫成此書。

田徑裁判法

王復旦著 定價六角

本書係持志大學體育主任王復旦所著，詳述田徑賽中各項裁判員之須知，以及各項運動裁判方法，各種紀錄之表格，並附有田徑賽運動會之組織法。凡辦理田徑賽者，不可不閱。

五項十項訓練法

阮蔚村著 九角五分

本書係阮蔚村君根據最新之科學訓練方法而編成，並由教育部體育督學郝更生君詳加審校。書內指示各種方法。最為新穎，為田徑界不可多得之名著。

女運動員臨陣以前

人見娟枝 定價九角

原著者人見娟枝女士，為日本女子田徑賽各項紀錄之保持者，並為五十米，二百米，四百米，三級跳遠世界紀錄之創造者。歷次赴歐美參加國際女子競技，為世界女運動第一奇女子。憑其個人經驗，著成是書，劉家壩譯筆，亦殊暢達信美。

越野跑訓練法

王復旦著 定價四角

本書久已卓著，例舉訓練方法，並載訓練日程至詳。

競走訓練法

陸翔千著 定價六角

競走一項，吾國業已普及，但少專書，本局特請陸翔千君著成本書，對於競走之訓練方法，至為盡詳。

田徑運動紀分表

每冊五角

最新田徑賽規則

一角五分

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

富豐圖插筆執家專由係書各列上

世界運動大會

本日

三級跳再制霸王

五千米 撐竿跳成績頗優

傾全力於馬拉松

東亞民族之能在世運動會中制霸者，只有日本一國。本屆世運動會中，日本抱定抑美挫德之決心。除日本已穩執游泳錦標外，而對田徑賽，更必作絕大之努力。

日本之最有希望項目，為三級跳與五千米。三級跳自上屆冠軍南部隱退後，由大島代其王位。但今年大島尚無近作。而一鳴驚人者為戶上研之，其在關西各大學運動會，造成十五米七二一之好紀錄，以此成績，取得世界冠軍，當無疑問。且日本於三級跳陣，極為充實，錄之如下：
大島 無近作
戶上 十五米七二
吉田 十五米五二
田島 十五米四二
五千米一項，

日本之呼聲瀾雲，村社最近之成績為十四分四十一秒六，列於本年各國之第一位。其次為田中之十五分十秒，惟此項不及三級跳



三級跳之王 大島謙吉 (最高紀錄五十八米八) 日本本屆田徑隊長

陣容之充實，最怕之敵人為芬蘭。撐竿跳一項，美國成績有壓倒日本之勢，但日本至低限度，亦可獲亞軍。最近日本三選于之成績如下：
大江季雄 四米三六
西田修平 四米一〇
安達清 四米一〇
跳高方面，日本朝隈善郎之二米近作，可望入選。

惟跳遠一項，日本已殆危。原田征夫選手之成績，不過僅七米三〇。

他如吉岡百米近作十秒四，二百米二一秒七，均可在世界得分。村上正之百十米高欄十四秒七，亦有入選希望。中村與村社之千五百米成績，均為三分五九秒。最低限度可有一人得分。

日本將傾全力於馬拉松。或可包辦世界之前三名。日本出席大會之鹽飽，中村，孫基順三人，今年之成績，世界各國，尚無與倫比者，茲將其成績誌下：

鹽飽 二小時二六分五三秒
中村 二小時二七分十五秒
孫基順 二小時二八分三二秒
女子方面，最有希望之項目，為山本定子的標槍，在日本全國預選時，成績為四十一米三十二，平素成績，在四十三四米左



戶上研之最近三級跳成績 二十五米七二

右。

鐵餅要算是中村女士，成績屢過四十米，下圖為其擲鐵餅姿勢。



加利利 (意) 五千五百米



各國精銳概評

美國

美國雖為世界田徑最強之國，但最怕日本德國。

百米奧文斯之最近十秒二，四百米維康之最近四六秒一，八百米伊斯特曼之最近一分五十二秒九。千五百

米維介之近作三分五二秒六，均有取冠軍之希望。

至於田賽希望更濃，跳高有馬戴與約翰遜，跳遠有古拉克，撐竿跳有梅烏，鉛球有托倫斯。鐵餅有鄧氏，其最近成績為五十二米二五。



李智年 (芬) 米千五



.....10秒2.....

奧文斯

美國黑人短跑明星傑西奧文，六月二十日以十秒二成績，破百米世界紀錄，百米世界紀錄為十秒三，係托倫及加拿大之威廉士所共同保持，威氏創於一九三〇年五月九日，托倫於一九三二年八月一日平等之，奧文之成績，殊為驚人。本屆大會，冠軍呼聲頗高。

芬蘭

標槍長跑 成績卓絕

芬蘭之標槍，舉世無敵。其最近傑作為七十六米四十，將來

執世界錦標，易如反掌。尼加能之成績，亦超過七十米，亦可在大會得分。

芬蘭除標槍外，為長跑之王國，李智年為本屆五千米及一萬



尼加能 (芬) 槍標

米之優勝候補者。此外如維達能，馬吉，阿哥哥拉，比介爾特均為長跑界之老將與新人。

他如鉛球，十項，鐵餅，芬蘭均有優秀人才。

中國

我國諸運動員，在比賽時，只有符保盧，王士林，吳必顯三人較有希望，但不易得分。競走蔡正義可望入選，舉重黃社基頗有得分希望。



施特西 (美) 米百八

德國

德國之實力，頗為雄厚，且係地主，更能發展其技

倆無異。徑賽方面，德國不乏良手。特以鐵餅之修雷達選手，成績達五十二米四〇。鉛球德國可與美國抗衡。而標槍亦可肉搏芬蘭。女子方面，德國實力尤為充足。

其他

如瑞典，意大利等，均有優良選手。瑞典安達蕪鐵餅近作擊破世界紀錄。意國之貝加利，威風依然，本屆有連蟬千五百米錦標之希望。



顏德安 (瑞典) 餅鐵

世運會

吾國代表團陣容

△團員百餘人本月下旬抵德

△全軍動員

吾國參加世運會代表隊，於六月二十六日乘意郵「康梯浮台」出國。廿八過香港，七月二日過新加坡，六日過哥倫布，九日過孟買，十四日過馬世佛，十七日過博賽，廿日抵威尼斯，轉乘火車直達柏林。



賢傳戴表代府政央中

△職員

總領隊王正廷，總幹事沈嗣良，代表郝更生，沈嗣良，陳時。幹事周家駙，施肇康（兼會計），助理余衡之。德國顧問 Fred Cordt，駐德代表黃維立，助理宋如海，繙譯員黃元愷，梅復香（女德人）。駐德醫生施正信。助理舒鴻，陸翔千，江良規。總教練馬約翰，足球隊主任容啓兆，教練顏成坤，管理黃

家駿。籃球隊教練董守義，管理李清安，田徑隊教練馬約翰，管理宋君復。助理沈昆南，舉重隊管理葉良，國術隊管理郝銘，助理顧舜華。

△選手

田徑代表隊

傅金城，賈連仁，陳寶球，吳必顯，王士林，黃英傑，劉長



盧保符

春，戴淑國，李森（女），程金冠，王正林，林紹洲，冷培根，



城金傅

郭潔，符保盧，周長星，郝春德，張嘉慶，司徒光，蔡正義，周



學事入留後世仁賈
大軍德將運在連

余愚，張造九，鄭成山。（以上四人競走）

游泳代表隊

陳振興，楊秀瓊（女）。

足球代表隊

包家平，黃紀良，李天生，譚江柏，麥紹漢，蔡文禮，黃美順，徐亞輝，陳鎮和，李國威，梁榮照，梁樹棠，鄭季良，楊水益，李惠堂，卓石金，馮景祥，張顯源，孫錦順，葉北華，曹桂成，賈幼良。

籃球代表隊

王玉增，王雨珍，牟作雲，王鴻斌，李紹唐，劉雲章，沈聿恭，劉寶成，馮念華，蔡演雄，王士選，尹貴仁，于敬孝，徐亦熊。

舉重代表隊

黃社基，沈良，翁康廷。

自由車代表

何浩華。

拳擊代表隊

李夢華，王潤蘭，靳貴第，

靳桂。

國術表演隊

張文廣，溫敬銘，鄭懷賢，金石生，張爾鼎，寇連興，翟連文（女），傅淑雲（女），劉玉華（女）

△考察團

總領隊：郝更生，正指導：袁敦禮，副指導：（男）吳激，（女）高梓。

男子組

趙文藻，郭頌棠，胡安善，余永祥，吳邦偉，許民輝，樂仙渠，李洲，邵汝幹，傅鏡如，侯洛荷，吳德懋，錢一勤，余兆均，彭文餘，劉權達，葉觀傑，夏翔，李友珍，徐英超，王懷琪，江振德，王守方，譚鑾斌，陳員德。

女子組

崔亞蘭，杜宇飛，陳詠聲，黃麗明，杜隆元，張匯蘭，黃蘊之，謝文秋。

籃球國手小史

王玉增

他是河北新城人，現年廿六歲，在北平師大畢業。平津球迷多識廬山真面目，因為他球技絕妙，及他那惹人注目的秀麗面孔；故有「白面秀才」「大姑娘」的綽號。他是在民十八年出羣拔萃的英雄，本市，華北，全國；遠東等運動會，都當過正式代表。他除去擅長籃球外，跳高一項於第五屆全運會時亦曾掛個第四名，現在供職南京中央軍官學校。

牟作雲

阿牟是一個小球迷。在育英時除去課堂外，差不多整天的功夫，都消磨在球場上。俗云「鐵打房樑磨繡針，功到自然成」真是不差。他果然成名了。在中學時他就代表平市出十四屆華北運動會，如此不斷的一直到現在，竟代表我國參加世運會。他籃球以外的運動便是田徑賽，如標槍，三級跳，在華北及全國亦保持過紀錄。他現在才廿四歲，也是冀省人，並且是師大體育系三年級學生。

沈聿恭

小沈是廣東番禺人，現在二十二歲。在天津美商泰隆洋行供職。他是唐寶堃的老夥伴，在天津訓練出來的球技，黑白隊是他成名的淵源。會歷屆代表河北省參加華北及全國。民廿二年代表河北省時曾得過籃球冠軍，他的佳妙處是投籃準而且穩，並得個人投籃第一名，身軀雖矮，但他却能利用短身冲刺敵陣，建立大功。

于敬孝

大于是老選手，十三屆華北運動會時，就已姓名威鎮全國，現在雖然他在北平。以前却在天津効力。華北，全國等運動會他都是河北省的代表。民廿三年曾代表我國出席遠東，他的補助運動是排球，在第十四屆華北運動會時，曾代表燕京取得冠軍。他的年齡是廿七歲，為所有代表中最長者。籍貫是山東蓬萊人，現在北平育英中學充任物理教員。

王南珍

現年是廿三歲，江蘇宜興人。他是個新進人材，在上海暨南大學卒業，運動的位置是後衛。先後曾代表上海市出席全運會及上海萬國盃賽，他除去籃球外，餘除足，排，棒球也都是他的拿手戲。田徑賽標槍曾超過四十公尺的紀錄。

王鴻斌

在天津開灤礦務局供職，今年廿三歲，天津市人。過去他曾代表新華籃球隊出席津市各種球賽，民廿二年就代表河北省參加第五屆全運會，居然是年取得盟主。去歲的六屆全運會他還是代表，又獲第一名。他除去籃球外，足球代表開灤加入津市之萬國足球賽，行際賽也替開灤爭過錦標呢。

蔡演雄

是在上海國立暨南大學攻讀的學生。現年是二十三歲；原籍在廣東豐順縣，南洋高商也是學校。曾代表該校籃球與田徑賽隊遠征過菲律賓，結果的收穫亦頗良好。排球田徑亦是他

的長擅運動。上海白虹隊亦曾充過代表，跳遠成績亦透過六公尺二十餘的紀錄呢。

劉雲章

是代表隊の後衛，籃下的「佛羅」是他的絕技。民國十八年就代表河北省立六中參加十四屆華北運動會，後在平考入師大，亦曾代表師大遠征大連。最近的第六屆全運會他是平市籃球代表，此次在滬參加世運會預選運時，他正在病魔纏繞的時候。故未能充一表演他的技能，滬上觀衆對他的惡評實有冤枉了他，現在他是師大英文系學生，年二十五歲，河北省安國縣的老哥們。

李紹唐

在天津號稱鐵衛的李紹唐，於名鎮全國的五虎相繼離津後，他就登上了籃球舞台稱雄，雖然是新進的英雄，但技術進展頗速，而他生長在天津，現仍然讀書。民二十三年曾參加華北運動會一二十四年出席六屆全運，都是河北省籃球隊充任後衛，此次我國參加世運會仍是担任他的老行當。

尹貴仁

廣東東莞人，年齡廿五歲。在上海國立暨南大學肄業，他是滬上聞名的籃球將，暨大籃球隊的主將，曾代表該校奪得過滬市球賽冠軍。一年的全運會他也是滬市的代表，此外游泳，排球，田徑賽，他都能玩玩，可是近來，對於別項運動均都疏忽了，只專修擅長的籃球運動了。

徐兆熊

江蘇上海人，現在天津經商，是具有業餘

資格者一位運動員，年齡在二十六歲。身材不足五尺，體格肥胖，打球時一舉一動，永久是跳躍，他於民二十一年就代表河北省參加十五屆華北運動會。去歲雙十節的第六屆全運會，他又被選為籃球代表，此次他赴滬參加世運預選。因水土關係竟而抱病，現方痊愈，但他的行動，體格仍是依然故我，未有稍變。

馮念華

是滬江大學畢業生，現在浮居上海經商。年二十六歲，廣東是他的故鄉。在學生時代的他，即代表滬江大學足球隊，參與上海西青籃球錦標賽，及公開錦標賽，屢得冠軍，並亦會代表上海中華隊出席萬國盃賽，凡四次之多。又曾代表滬市出席全運會不下三次，其技術之巧妙在滬頗得觀衆好評。

王士選

現任中央軍官學校第十期第二組工兵隊區隊長，原籍吉林永吉人，他的身材很矮小，但是縱躍頗高攻守擅長，在南京時蔣院長因其技術佳妙，曾贈上書「橫掃江南」四字之銀盾一座。其技術之佳，可想見一斑。過去曾參加十四屆華北運動會及加第五六屆全運會，均係代表南京市。

劉寶成

是個入選的福將，因為李震中，劉建常均未參加預選。故得仗仗高大身材當選，現在他還是個小孩子才廿一歲。孩童氣概未脫，去歲他在平攻讀。因為想家，竟中止讀書返里，不下今日集中訓練時當作何感想。過去他也曾代表河北省參加華北及全國兩運會，他除了籃球外，田徑方面，高欄，中欄也還不錯。

勤奮體育月報

三卷七期

推行國民體育的見解
組編全國黨政軍體育促進會之建議
特種教育方案與體育訓練
辦理運動會應加注意改進諸點
德國新體育之優點與適用
小學體育訓練法之研究
關於餅餅訓練之要素
女子運動應注意之事項
體育基礎生理學
急救術

邵汝幹
鄧堪舜
編者
錢一均
金兆均
何志浩
江良規
陳富清
阮蔚村

兒童遊戲體操
鄉土遊戲訓練法
兒童手球訓練法
小學體育考察紀
日本體育考察紀
世界運動會史略
第十一屆世界運動會消息彙報
補救學校體育缺陷辦法
體育與興趣測驗的必要性
體育科應增設實施民衆體育的特種課程

霍連貴
韓敬亭
俞敬熙
胡維瑛
周維瑛
本報
賴烈報
鄧宛章
徐瑞華

勤奮體育月報

三卷八期

對於我國參加世界運動大會的願望(評壇)
中國婦女之健康問題
國立北平師範大學體育系概況
光華實驗體育設施大綱
怎樣做一個體育實施法
國術初步練習途徑
小學運動會分組比賽方法
體育基礎生理學

邵汝幹
朱曉初
呂右青
周順生
陳晉初
胡振民
何學詩
項翔村
阮蔚村

運動時心臟內血液之放出量
田賽三項訓練法
兒童手球訓練法
小學歌舞訓練法
第十一屆世界運動會消息彙報
各種體育比賽器材
論機器運動場上的同志
供獻給運動場上的同志
復興民族之體育圖

莊文湖
阮蔚村
俞敬熙
胡維瑛
編者
十軍者
蔣克信
張一屏
張金奎
梁超

勤奮體育月報

三卷九期

歡送吾國世界代表團(評壇)
體育館之價值與建築設計
拳門比賽法
師範學校體育教材支配法
非常時之國民體操
英美日三國體育訓練之比較
體育基礎生理學
兒童手球訓練法

編者
阮蔚村
鄧堪舜
編者
錢一均
金兆均
何志浩
江良規
陳富清
阮蔚村

仿效體操教材
水球規則
修正高中體育課程標準
復興民族體育事業之重要
提倡小學體育與復興民族
體育經費與體育研究
我國參加世界運動會應有的意義

海軍連營
教育新部
錢炳新
馮炳新
魯克明
徐立年
黃密勒



體育訓練應嚴格化

周哲邦

我們應吧！時代之演進，國家之垂危，教育是有時代性，而有牠的作用，所以體育訓練也應該要含有用處在裏面，並不是趨向自然，以健康娛樂為目的，應該是達到健康後，還要增加牠的作用，否則，達到了牠的健康而不適用他，則為害社會更大也，如反革命，綁出殺場的犯人……等，你看他們那個不是有強壯

的身體，因此現時代的體育訓練，是要更進一步，使學以致用。像軍事訓練與重軍訓練之旗語，架橋，露營，演習，打靶……等科目技術，是能在戰場上使用，是能在求民族生存時需要的；體教訓練也應該注意到非常時期之用處，能幫助殺敵人之用處，所以「體育軍事化」

「軍事體育化」的口號，應該拿出來呼喊，牠的內容也應該拿出來實施：如像球類運動，器械運動，田徑運動，武裝運動，障礙運動，打靶，射擊，擲彈，負重，划船……等項目，是很能訓練真真服從，整齊，勇敢，敏捷，犧牲，耐勞，抗敵諸美德。

(一) 教材力主實用——與軍隊其他教材有連貫不悖的性質，幫助軍事科目與增加士兵之健康率與戰鬥力，絕對禁止貴族式的教材。

(二) 教法絕對嚴格——廢除過去普通體

育之教法，散漫，隨便，願做則做，願動則動，等惡習，應與其他訓練無異，服從命令遵守紀律，更與軍風紀不相違背，實行強迫普遍的教法。

(三) 設備更經濟耐用原則——國家經濟困難，應該體諒力不從心之嘆，如器械類，障礙物，木板橋……的設備，很適合國民性的運動。

如此就當世界第二次大戰之前夕，已訓練出人人有青年之胸膛，沉着的頭腦，超越的技術，軍事的常識，那怕外人橫暴，那怕大戰爆發，你知道嗎？希臘曾有句說話，「人民之身體，青年之胸膛，才是真正的國防」。同志們！努力吧，中國復興於此時開端矣。

——(南京中央防空學校)——

學校運動應行改善諸點

田不郁

事實告訴我們，在學校裏關於運動方面，需要改善之點還有許多。茲據管見所及，作一簡單的探討。

一，應施行普遍運動——有些學校太注重選手制了。為了使他們替學校爭光榮奪錦標，而忽略了多數學生的健康，這該是如何的謬誤呢？此後應改行普遍制，使大家都有多的運動



答香港謝楚生君

(問) 敝人素好運動，因前誤犯手淫，而致遺精。現已戒絕年餘，但遺精尚未愈。每於運動，疲勞之夜就遺，現特詢數題。祈在本報揭曉為盼！

(一) 跳高有妨礙腎臟否？

(二) 遺精是否因跳高震動精囊而遺呢？

(三) 已染遺精的人是否不宜於跳高？

(答) 遺精係腎病，與跳高無關。但運動忌過勞。盼早延醫治療，否則成痼殊難進步。

答長沙鄧秀癡君

(問) 鄙人欲利用暑假期中，赴京往體育教師訓練班受訓，不知確在南京舉行？抑在青島舉行？什麼日期？貴社素提倡體育，消息靈確。望貴社示知。感激不盡！

(答) 今年京青皆無體育訓練班。

答香港施哲明君

(問) 閣下欲採購舉重器具，最宜按舉重規則仿造。因此具國內尚無售出者。去年全運會所用之舉重器具，一時曾發生問題，後卒託「國際舉重協會」代辦一具。最近北平市立體育專科學校，仿造成功，與舶來品無異。閣下果欲仿造承購，請函該校詢問。

答廣州陳國治君

(問) 敝人練習中距離跑及長途跑，整整玩了二三年之久。對於每次比賽，皆為落選。時感灰心，但現心不願放棄，精求希望進步他人耳。今有

機會。並指導學生運動組織球隊，田徑賽練習隊，提倡各隊作友誼比賽，以增進他們對運動的興趣及經驗，使其體格日益健康。

二，應行強迫運動——有些死讀書或身體衰弱的學生，對運動是無甚興趣的。到了運動時間，因為自己技術較差，怕被人譏笑，而索性不去練習，學校當局應督促他們多運動，並告以運動的重要。久之，他們自能領悟運動的利益，而發生興趣。但切不可一味強迫，對有疾病者——尤其是有暗疾者，不應迫其勉強作激烈運動，以免發生危險。

三，應時常考試，檢查體格——考該，能督促學生努力練習，防止學生敷衍報到而荒蕪時間的流弊。檢查體格，也能籍以明瞭他們身體上的缺點。以便「對症下藥」的加以補救。再者，關於運動的術技，規則，道德各方面，體育教師也應時常加以解釋，指導，藉收「事半功倍」之效。

此外，對運動器械的設備，學生心理的糾正等方面，亦須極力推行籌設。雖然上述的諸條，已成爲「老生常談的」事了，但真正作到的學校，却還不多見呢！希望學校當局切實注意。（正定中校）

對於上海大學體聯會成立

之希望

李爲芝

我國體育，近數年來，經全國上下之積極提倡，努力推行，殊有顯著之進步。各種體育會之組織，亦如雨後春筍，錢塘秋潮。在政府主管下者，有全運省運區運等大會，人民自行

辦理者，亦有各種民衆之運動大會。其他目的，悉在洗雪東亞病夫之恥，振作民族精神，良可喜也。惟回溯從前蘇省中體聯運會之中途停止，及目前江南八大學體聯會之壽終正寢，則不禁感慨系之！猶幸最近上海體育界諸公，有鑒於此，乃有上海大學體聯會之組織發起，期以團結精神，整齊步伐，在真正之體育目標下，向前邁進。作者欣慰之餘，敢貢芻蕘，以供採擇，尙祈海內高明有以教之。

一，所望於學校當局者 今日我國體育之目標，已隨嚴重國難而改變，力挽頹危以體育爲兒戲與娛樂之類風，而進入復興民族之大道。故此上海大學體聯會之組織，目標宜遠大，宗旨宜純正，組織宜健全，對於過去以選手錦標爲宜揚校譽與貪慕虛榮之觀念，尤當力求打破。

二，所望於各大學體育主任者 諸公均係我國體育界先進，且爲本體聯會之柱石！自應負有改進體育領導青年之責任。即將來體聯會之發展如何，亦爲諸公是賴。深望會內諸公肩起教育重任，以合作犧牲苦幹之精神，力謀本會事業，前途之發展。

三，所望於各校運動選手者 運動員應爲一般青年之表率，體育場實係人格試驗場所。須知競爭比賽，僅係教育上之一種方法，勝負固不足驕，敗又何足恥，與其非法取勝，無寧守法而敗。運動者每不明此旨，動輒發生無謂之糾紛，甚至大打出手，殊爲我體育界莫大之污點也。深冀運動諸君，常抱公平競爭之心，消除錦標虛榮之念，大會之前途光明，體育之前途無量，幸與諸君共勉之。——大夏大學

數則疑問，希請良師指教詳細。

1. 敝人十八歲體重一百二十五磅，身高五尺二寸五分，是否合於練習中距離及長途跑之身材？

2. 按上述身材，在八百公尺，千五百公尺，一萬公尺，長途跑，是否相宜練習？是否造成優盛成績？

3. 關於練習秩序，若何分配？才能相宜，每次練習，是否用快力或者慢力？

4. 在練習以前，須做何種運動，隔離幾分鐘？才能開始跑步？

〔答〕閣下年事正輕，體高體重，亦頗適長跑，請努力鍛鍊，多參加比賽。至於練習之法，請閱「田徑新術」及「田徑訓練圖解」二書。

答開傑常策扶君

〔問一〕現年廿五歲，已婚。身長五尺八寸，體重一五九磅。此等身材適合短距離賽跑，或中距離賽跑？（四百米，八百米）

〔問二〕於四年前，曾練習長跑，中隔二年改爲短跑，於某次運動會，一下午所造四項成績：百米一二秒，二百米二十四秒一，四百米五十四秒三，八百米二分十秒，若繼續練習能否進步。

〔問三〕請指示練習四百米之程序。

〔答一〕閣下之身體，頗適於中距離。

〔答二〕由長距離改習短跑，頗不適。以閣下之成績論，以四百米最佳，希專習此項，心有深造，勉之。

〔答三〕四百米練習程序，請閱「田徑訓練法」。

新書預告：

田徑場之建築與設備

阮蔚村譯

中國舊有的民衆體育組織

補運通

我國民衆舊有的體育組織當首推武會。武會之組成，純爲善緣及娛樂之性質。這種武會在華北最爲普遍，各村鎮城鄉無論大小村莊，皆有香會善社之組織，因各地人民之喜好不同，故武會之種類各地亦異。歸納的說不外五虎，少林，五鬼叉，獅子，龍燈，旱船，高蹺，竹馬，擲沙袋……等。我們既有此許多的體育組織，應急速以科學方法改良之，提倡之，推廣之，來推抵制目前的洋體育，如何提倡改良推廣呢？以淺者之見，其法不外以下數端，茲分述如左：

(一) 組織民衆自衛團 中國近數年來外受強鄰之壓迫，內有軍閥戰爭，天災人禍，農村破產，土匪遍野，民不聊生，政府應令全國各鄉鎮，一律組織自衛團。在工作之餘，習練國術。再時派人指導之，如此一則可以強健身體，二則又可衛護生命財產，此實一舉兩得。

(二) 利用佳節行盛會 民衆們整天的勞碌着，至佳節多以賭博消遣人，此正宜給以正當娛樂；以緩和其身心；以糾正其不良習慣。不致再有其他不良不正當之行爲。於社會教育也有很大的幫助。

(三) 體育指導之訓練 在今日之中國，求一體育領袖並非易事，偶有一二人，擅長片技。而一般人，羣起驚異，目之爲體育名家，以爲體育領袖之才能不過如是。而體育智識，經驗，品性，等方面全不顧問，並且一般

體育教師，多貪戀都市，鼓吹洋體育。不肯到農村去。我們現在需要的教師，固然技術要好，而智識，品性，經驗等也是同樣的重要，並且要到農村去指導民衆之運動。

總之我們要想使體育全民化，使人人走上健康的路，使全民族整個的得到健康，必須利用中國舊有的體育組織去普及民衆體育。

——天津河北省立天津師範學校——

幾項有輔軍事的體育教材

賴烈銘

1. 單槓槓器械運動

單槓和雙槓，這兩項器械，給與人們鍛鍊的利益，依學習上各種動作，分析研究，大部份是增強肌筋，擴大肺量，矯正不良姿態，養成健全體魄，與刻苦耐勞勇敢之精神，而富有冒險之胆智，此對於我衰弱萎靡之民族，最適宜之療藥，而急宜火速提倡實施之運動也。

2. 足球

足球比較其他各項運動，是偉大的。足球給與人們之利益，不單是增強肺部，發達體魄，且有養成勇敢活潑團結之精神，對於截掃射擊盤踢各種動作，尤能促進眼力之準確，頭腦決斷之靈敏，故此項運動，極適改除我國國民之劣根性。對於兒童之小足球，尤更宜熱烈提倡；其功效之所在，英國足球運動之普遍，就可給與我們借鏡矣。我國足球，華南頗算發達，其他實未有若何之顯著成績，我國南北氣候，雖有點寒熱之差。但足球之運動，對此毫無影響。今我國足球，近雖有相當進展，但未能普及於大衆。故目前急宜提倡普及。

3. 游泳

游泳是自救救人的法寶。我們學會了游泳，不單促進身體平均發展，養成良好姿態，對於肺量之擴大，尤爲特效，偶遇有危難，且得以自救而救人，在炎熱的天時，精神疲憊，更可以振奮提起，同時對於食量之增進，更爲浩大。水中運動，人人都會感到有無限的興趣，這可謂爲我們人生之天性，不過我國國民，目前對於游泳之觀念，仍多有「怕溺」之弊，而視爲畏途，城市之處，尤少有游泳場之設備，雖有問津者，亦苦無地以嘗試，此亦爲我國目前極需設備提倡之一良好運動也。

4. 越野跑

運動一定要從緩至快，由快至緩，而恢復原狀，對於我們之身體，才有相當之裨益。若是驟快驟緩，盲幹一場，極易損壞身體，是故運動極需講求研究的越野跑就是長途跑，亦是一種增大肺部，助長各部器官發展之運動。養成耐勞刻苦之習慣。鑒賞野外大自然之景緻，助益於我們，誠非淺鮮，此亦爲我們鍛鍊體魄良好運動之一。

5. 划艇

划艇亦是一種增進肺量強健體魄的良好運動，學習駕駛之術，養成同舟共濟之精神，動盪於綠波之上，觀水鳥之飛旋，帆舟之駛騁，排除我們沉悶之性情，以暢其心胸，如置身於仙境，其裨益於人生，可想而知矣。偶有不幸沉輪事件之發生，有救生之艇，以划駛拯救許多人於險難中，此亦爲我們極需提倡之運動。

家 動 運 與 家 育 體

(八十)



吳 德 懋

吳德懋君，福建浦田人，南京東南大學體育科畢業。曾得第三屆武昌全國運動會個人總分第一，並保持鐵餅，標槍，五項三種全國紀錄。第七屆遠東運動會舉行于菲律賓，吳得五項冠軍，成績二三四〇分，為國人吐氣揚眉。吳曾任閩省參議，及中大體育科教師，現由閩教育廳派赴德國考察體育。



胡 安 善

胡君安善，字靜齋，遼寧省撫順縣人。畢業於東北大學體育系。現任東北大學體育主任，兼東北體育協進會常務委員與總幹事。胡君對於體育組織行政，素有研究與心得，並富於領袖才能。曾辦理若干次東北五省區運動選手，參加全國運動會，及華北各大運動會，成績卓著，經驗良深，尤為吾國體育界不可多得人材。現在派赴德考察，回國後，當必有更多貢獻，吾人不勝厚望焉。



張 爾 鼎

張爾鼎，二十三歲，山東蓬萊縣潮水集人。六歲時即習擊技，得國術真傳，乃能登峯造極。本屆世運會，張君應選國術隊長。張畢業于山東省立八中，肄業北平民國大學體育系，已修滿二年，現肄業于日本東京師範大學體育科。世運閉幕後，張君仍將返日繼續攻讀。



陳 韻 蘭

陳韻蘭女士。江蘇吳江人。體格偉健。性情豪邁。有丈夫氣。民國十九年畢業於南京金陵女子大學體育系。在校時學術兩科冠儕輩，曾充南京市球類選手出席杭州運動會，見者咸譽為巾幗英雄。是年秋，任教蘇州景海女中。翌年應江蘇省立蘇州女子師範之聘，任體育主任。女士不競虛名，務求實際。年來該校體育日趨普及，成績斐然，皆女士努力之證也。近於授課之餘，編譯書稿頗勤。

步槍騎鎗手槍射擊教範
詳解 一冊 一元八角

步兵須知 一冊 五角

伍班教練教育要領 一冊 二角五分

德式野外各個教練 一冊 二角

德式步兵班戰鬥之研究 一冊 三角五分

新步兵操典草案 一冊 三角五分

騎兵類

騎兵操典草案 一冊 二角一分

十八年騎兵操典 一冊 三角

騎兵射擊教範 一冊 六角

騎兵野外勤務 一冊 五角

騎兵陣中勤務 一冊 一元五角

騎兵工作教範 一冊 二角五分

東北騎兵射擊教範 一冊 三角五分

騎兵典範令問答 一冊 二角五分

騎兵教程彙纂 一冊 四角七分

馬術教範 一冊 三角五分

最新騎兵須知 一冊 四角

獸醫寶典 一冊 五角

新編滬造山砲教練(精裝) 一冊 一元三角

六年式山砲問答 一冊 一角五分

三八式野砲問答 一冊 一角五分

滬造山砲問答 一冊 二角

克魯伯管退山砲問答 一冊 一角

砲兵斥候 一冊 七角

砲兵偵探 一冊 八角

最新砲兵教練筆記 一冊 八角

砲兵觀測通信教範 一冊 五角

砲兵射擊情形 一冊 二角五分

砲兵射擊教範講授(洋裝) 一冊 三元

砲兵官長須知(精裝) 一冊 二元六角

一三式野砲砲件問答 一冊 一元

砲兵陣中勤務之參考 一冊 三角

最新砲兵野外實施筆記 一冊 四角

砲兵教科書 一冊 三角

工兵類

工兵操典 一冊 二角

電雷摘要問答 一冊 三角

築城學參考書 一冊 一元二角

築城作業實施圖解筆記 一冊 四角

電氣問答 一冊 二角八分

通信技術及器具學參考書 一冊 二角五分

水雷問答 一冊 二角五分

架橋筆記 一冊 八角

爆破筆記 一冊 三角五分

戰地電氣交通 一冊 五角

電雷統宗 一冊 一角二分

日式野戰築城參考 一冊 一元二角

德式野戰築城之研究 一冊 二元二角

最新化學戰 一冊 一元二角

最新野戰築城摘要 一冊 六角

電話白話問答 一冊 四角

輜重兵類

輜重兵操典 一冊 三角

輜重兵捆包教範 一冊 四角

輜重兵野外勤務 一冊 一角六分

輜重人力輸送法 一冊 二角

地形及測繪類

簡易測繪學 一冊 一角五分

簡易測繪雙要圖描畫法 一冊 五角

與寫景圖 一冊 二角

增訂迅速測圖學 一冊 二角

最新測量符號 一冊 二角

教授距離測量法 一冊 一角三分

初級幹部要圖指針 一冊 五角

地形判斷研究集 一冊 三角

地形偵察研究集 一冊 三角

地形測圖學(合裝) 一冊 一元六角

軍用報告紙 一冊 二元

軍用繪圖紙 一冊 二元

地形學摘要 一冊 四角

航空及防空類

最新蘇俄軍隊防空教令 一冊 五角

軍事航空學 一冊 四角

軍隊對於航空機之行動 一冊 三角

航空要綱 一冊 八角

一冊 一元二角

一冊 一元七角

一冊 一元二角

勤奮書局特別啓事

本書局創辦以來，專門出版各種體育叢書，歷承全國各大中小學採用。茲因業務日趨發達，讀者普遍全國。現應顧客之請求，特設「讀者服務部」。代辦全國各地出版之書籍，及運動器具等。手續簡捷，發貨迅速，如承惠顧，無任歡迎。

上海勤奮書局總發行所啓



世運代表團遠離國門

吾國出席世運代表團，於六月廿六日出國。六月十四日，上海市長吳鐵城，及德國駐滬領事，在上海大光明影戲院，舉行招待茶會。二十二日到京謁陵，並在勵志社應蔣院長茶會，並由院長訓詞。全體選手於二十三日晨返滬，是日下午復應上海各團體之歡送，在青年會舉行盛大茶會。全體選手極應酬酢之忙。現吾國代表團已遠離國內，預定七月二十六日可抵德京。

協進會審查業餘資格

中華全國體育協進會，於六月十四日舉行第五次常務董事會出席者，郝更生，沈嗣良，褚民誼，吳蘊瑞，列席者，馬約翰，宋君復。主席褚民誼，紀錄施肇康；討論事項，為應付各報排擊協進會對田徑選手選拔之失當。

一、關於審查張齡佳業餘資格問題，由馬董事報告。張齡佳自去年畢業後，確在清華大學體育部圖書館服務。惟其聘書誤填體育助教名稱，致與業餘規則有不符之處。為維持業餘規則起見，特提請董事會公決，決議，停派張齡佳代表田徑出席世運十項運動。

二、聘請張伯苓（召集人）郝更生，蔣湘青三人為修正業餘運動規則委員會委員。決議，通過並指定名譽總幹事沈

嗣良為當然委員。

三、聘請馬約翰（召集人）許民輝，褚民誼，吳邦偉，宋如海五人，為全國各項運動最高紀錄審查委員會委員。決議，通過並指定名譽總幹事沈嗣良為當然委員。

十九省市設置體委會

教部前通令各教廳局，應迅設置體育委員會，及主管體育督學，以利民體體育進行。現悉已報部設置者，計有皖，滬，平，津，粵，蘇，晉，青島，冀，閩，陝，湘，魯，甘，鄂，青海，滇，黔，浙，等十九省市。

江大體育協進會瓦解

江南各大學體育協會，創辦迄今已歷十一載，過去成績甚佳。現以京中央金陵等退出，因於本屆年會決定，自下屆起更改為上海各大學體育協會。自後，江大對體育事業上，雖繼續存在。但名義已成過去，回溯十一年來該會歷史，首屆祇設籃球，棒球，田賽，徑賽四錦標，次年添設網球，排球，及越野等四錦標。但田徑棒籃等，因國民軍抵滬未賽。此後至民二十年，復增設女子及游泳兩錦標。廿二年又增全錦標，但棒球則於此時取消。至本年度該會計設錦標七項，均已解決，至是江大體育協進會宣告結束。



一月來之運動比賽

中華足球隊蕩平爪哇

△門票收入達四萬盾

世運足球隊到爪，頓戰各埠，為期二十一天，前後共戰十一場。平均計算，表面上固是隔日即有一戰，實際上則大不然，蓋往來各埠火車汽車上之行程須耗費七八日之時間。今竟有十一場之役，不能謂為不苦矣。幸得各個精神飽滿，皆能一一蕩平，成績斐然。另附表於後：關於門票收入，世運隊此來，雖值不景氣時期，因王者之師先聲奪人，球藝吸引，收入亦能得到斐然成績。（此是對不景氣時候說話，蓋因此次收入若與第一次樂華南來之豐年時期收入，相差幾乎三分二）。十一場之收入，共約四萬一千五百盾。

△在爪比賽總眼

日期	地點	對方隊名	結果
五月十七	吧城	吧城選手	(勝)二比一
五月十九	萬隆	萬隆選手	(和)二比二
五月廿一	泗水	土人選手	(勝)十比二
五月廿三	泗水	荷中選手	(勝)三比一
五月廿四	泗水	泗水選手	(勝)三比一
五月廿六	瑪瓏	瑪瓏選手	(勝)一比〇
五月三十	壠川	壠川選手	(勝)九比〇
五月卅一	梭羅	梭羅選手	(勝)六比二

六月二日	梭羅	梭華青年	(勝)五比二
六月四日	吧城	吧城盟主安青年	(勝)七比二
六月五日	吧城	吧城華聯	(勝)三比〇
共計十一場	勝十場	和一場	勝球五十一，失球十一

△個人建功紀錄

- (一)李惠堂：十四
- (二)馮景祥：八
- (三)孫錦順：六
- (四)譚江柏：五
- (五)楊水益：四
- (六)鄭季良：三
- (七)曹桂成：三
- (八)賈幼良：二
- (九)葉北華：二
- (十)卓石金：二
- (十一)陳鎮和：一
- (十二)黃美順：一

李世明八百米創新紀錄

上海持志大學田徑隊，於五月十四日，在無錫社橋教育學院與梁溪隊舉行比賽。結果李世明之八百米成績，以二分之一秒九，打破全國紀錄。各項成績如下：

- 一百公尺 陳嘉佑(持)戴淑國(持)彭開佐(梁)十一秒九
- 二百公尺 李培德(持)彭開佐(梁)張廣林(梁)廿三秒七
- 四百公尺 戴淑國(持)李培德(持)張廣林(梁)五三秒六
- 八百公尺 李世明(梁)李厚達(持)金仲康(梁)二分一秒
- 千五公尺 邱宗澄(持)張學成(梁)吳漢章(梁)四分卅四秒五
- 高欄 陳嘉佑(持)馮彬風(梁)高兆龍(梁)十六秒七
- 鐵餅 冷培根(持)張嘉夔(持)惠鳳岐(梁)卅七米卅七
- 鉛球 冷培根(持)張嘉夔(持)高其昌(梁)十一公尺八一

標 槍 李世明(梁)周 承(持)沈育才(梁)中途折斷
 跳 高 朱明生(持)許廷榮(梁)巫蔭桐(梁)一公尺七二五
 跳 遠 彭開佐(梁)過曾望(梁)吳深培(梁)六公尺二〇

航空游泳表演成績

上海航空協會，為募捐購機為蔣院長祝壽，特發起邀請楊秀瓊，來滬表演。結果參觀者不多，而楊秀瓊亦無特殊成績。

五十自由(男)溫敬令 徐 亨 何月殿 陳玉泉卅秒正
 五十自由(女)人數不足，改由楊秀瓊秀珍及徐亨表演自由泳之基本動作，及姿式，不計時。

二百蛙式(男)吳幹生 鍾壽均 三分廿七秒正
 一百蛙式(女)楊秀瓊 楊秀珍 (不計)

一百自由(男)陳文和 黃日雄 朱炯培 六十九秒五
 一百混合(女)楊秀瓊(五十米自由九十米風車泳)(不計)

跳水表演 霍征鴻 朱炯培 楊秀瓊 陳寶彝
 一百仰泳(男)許守強 黃日雄 吳紹鍾 一分卅七秒正
 一百仰泳(女)楊秀瓊 楊秀珍 (不計)

三式接力(一) 許守強(仰)何月殿(俯)陳文和(自由) 一分五十七秒七

- (一) 黃日雄(仰)鍾壽均(俯)徐 亨(自由)
- (二) 吳紹鍾(仰)吳幹生(俯)溫敬令(自由)
- (三)

編者與讀者

- 仲達君：惠賜消息極感。准排下期。以後消息，仍請見示！
- 鍾還珠君：請將廣州市教育月刊地址示知！
- 郭功駿君：垂詢廣州教育月刊地址，請直接函問鍾君較為迅

世運籃球出國前之表演

我國出席世運籃球代表隊，六月六日午後在津作首次表演。籃隊為王鴻斌，牟作雲，王玉增，李紹康，王南珍，白隊為尹貴仁，徐兆熊，劉寶成，劉雲章，蔡演雄。結果四三比三六，籃隊勝。兩隊表演因在外場，而風勢較大，故成績頗受影響。成績除王玉增，王鴻斌外，甚乏精彩。主辦體協會拒新聞記者入場，各報拒登此項消息。

北平五大學競賽一覽

北平五大學體育聯合會主辦之春季競賽，現已比賽完畢，清華獲總錦標，燕京屈居第二位。各校成績如下：

△各項錦標一覽

男子足球	冠軍輔仁	亞軍清華
男子籃球	冠軍師大	亞軍燕京
女子籃球	冠軍燕京	亞軍清華
男子乒乓球	冠軍清華	亞軍燕京
男子越野	冠軍清華	亞軍師大
男子田徑	冠軍師大	亞軍清華
男子排球	冠軍清華	亞軍燕京
男子棒球	冠軍輔仁	亞軍燕京
男子網球	冠軍清華	亞軍燕京
全部總錦標	清華亞軍	

速！

- 禹如山：大著兩冊，均收。團體操甚佳，當於本報刊載。
- 史龍雲君：承介紹稿件，甚感。中大體育科同人稿件，均極歡迎。
- 李立賢君：函稿均經收到。



一月來之體育人事



△賈連仁君，山東信陽人。本屆世界運動會，被選為八百公尺及千五百公尺代表。賈君出國前，曾至魯省府及魯教廳請求資助，韓主席及教長何思源，允其所請，賈君遂被派為留德官費生。賈君擬於世運會閉幕後，投考柏林體育軍事大學。

△江良規君，中央體育科畢業，曾任東亞體專教員，已隨世運代表團出國，入德國體育軍事大學肄業。三年後歸國。江君並担任本報駐德特約記者。

△通州潞中體育主任李友珍，此次赴德考察。會後將赴美入春田大學肄業。據李君云，此次出國，故國不堪回首。

△王禾未得出席世運，殊為可惜，暑假王將赴莫干山養腿。王於五月二日，在蘇州與伊麗女士訂婚。

△張齡佳，擬明春渡美，入春田大學專攻體育。

△留美之黃中孚，現已被聘為四川大學體育主任。

△中央通訊社，本採訪世界運動會消息，特派馮有真，同行赴會。

△北平志成中學滕爽慘案，自女主角劉景桂被判無期徒刑，上訴於南京最高法院，尚未判決。對男主角遂明有教唆殺人嫌疑一案，平地院審訊數月，始於十八日下午四時判決。其判決書略謂，遂明幫助殺人一罪，處徒刑六年，並褫奪公權八年。判決確定前羈押日數，准予抵押徒刑等語。並諭知如不服可上訴於冀高院。遂聞判後，異常懊喪。是否上訴

，尚無表示。

△芬蘭駐滬總領事，曾向吾國體育當局表示，歡迎吾國世運代表團至該國表演。

△吾國出席世運自由車代何表浩華，係荷蘭華僑，曾獲全荷自由車冠軍。

△山東省國考冠軍林秉禮，在濟指導國術，頗有相當聲譽。民政廳長李樹春，省委林濟生，均請該君指導。

△天津市體育督學傅鏡如，由省府派赴德國考察體育，由市府撥旅費兩千元。

△蘇州東吳大學院體育主任王守方及學生程金冠出席世運，該校校長楊永清，行前特為二君餞行。

△東北中跑名將李世銘，因有家歸不得，下學期將入持志肄業。

△世運田徑選手，留滬二旬，每晚出外跳舞，均為時報老勝所發現。而原定出國前之最末測驗，亦因此而流產。

△山西大學工學院院長王監先氏之女公子王春菁女士，其網球技術，在我國女選手中，為不可多得之人才。曾連獲全運會兩屆冠軍。山西太原，為提倡網球起見，組織國際網球協會，開會計有球場四方，每日前往練習者，頗不乏人，參加會員有三十餘人。其中國籍以德國人佔半數，中國人次之，餘為英美人等。該會並謀發展前途，特聘請王春菁女士担任為秘書進行一切會務。



一月來之海外體育



法國不正式參加世運會

關於法國應否參加奧林匹克運動會一項問題。經內閣會議（六月十九日）決定並不正式參加。但法國各運動員，可以私人名義參加。政府並當撥款資助經費。按德國自廢止羅卡諾公約，並派兵開入萊茵河非武裝區域之後，法國對於奧匹克運動會，即有拒絕參加之議。

希滿林膺世界重級拳王

前世界重量錦標德人希滿林，六月十九日在紐約與現錦標黑人喬魯易相約比賽十五回合，迫至第十回合，希滿林一眼中拳失明，依然奮鬥。第十二回合，黑霸王喬魯易在對方左右拳鋒交攻之下，倒地不起，希滿林遂得勝利。二人各得券資十四萬之美金，門票收入總額為六十萬金元，其他關於拍電影等開支為五萬二千元。

我國參加溫勃爾登網球賽

六月二十三日溫勃爾登網球雙打賽。許承基與林寶華以六比三，六比四，六比〇擊敗愛爾蘭之葛色爾與波歇爾。許林二人之聯絡部位及扣球均有精采演出。至蔡惠全及何君之雙打，則以四比六·三比六·三比六·三比六·敗於英國之剛道與威可佛。吾國之單打四組，均一敗塗地。

休士(英)



許承基(中)

巴西(捷)



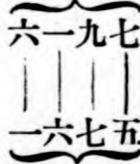
林寶華(中)

卡斯梯羅(阿根廷)



蔡惠全(中)

曼尼士(瑞士)



何君(中)

世界新紀錄一覽

△四百米

美國芝加哥六月十九日路透電，加省阿七威廉氏(Arc-hie Williams)，頃以四十六秒一創世界四百公尺新紀錄。(按：舊紀錄為美國卡爾之四十六秒二，遠東紀錄為日本中

島亥太郎之四十九秒二，我國紀錄爲戴淑國之五十一秒六。

△高欄

美國喬奇亞大學選手佛里斯唐氏，百十公尺高欄亦以十四秒一打破美國倍特十四秒二之世界紀錄。(按遠東紀錄爲日本村上正之十四秒八，全國紀錄爲林紹洲之十六秒二，林最高成績不過十五秒六。)

△標槍

六月十八日芬蘭京城電，芬蘭著名選手耶維能，頃以七十七米二十三之成績，打破世界標槍紀錄，舊紀錄七十六米六十六，亦係耶維能所造成。

△千五百米

莫斯科六月十五日電，莫斯科運動比賽者，著名運動家柴明斯基打破一千五百公尺全國紀錄，時間三分五七秒九。

△二英里

美國紐傑賽州潑林斯頓城六月十三日電，長跑選手唐拉許，頃打破二英里世界紀錄，僅費時八分五十八秒三。至舊紀錄八分五十九秒六，乃係芬蘭著名長跑家腦彌所造成。唐拉許并將代表美國，出席奧林匹克世界運動會，參加五公尺賽跑。(編者：王正林可在世運出場五千及一萬，馬拉松可勿多此一舉也。)

△馬拉松

柏林六月廿一日海洋社電，今日在格林華特舉行之德國

馬拉松錦標賽之結果，殊出意料之外，優勝者爲布勒斯勞選年巴錫克，成績爲二時五十一分二十二秒。新自美國返德之名手布林則較晚一分鐘，今日天氣酷熱，不特對成績發生影響，賽員於中途退出者，亦較往年爲多。

△競走

六月十五日拉脫維亞京城電，拉國競走選手達林斯，現在華沙練習競走，以爲參加八月間奧林匹克運動會之準備。本日達林斯以三小時二十七分四十秒之時間，行畢四十公里，造成世界新紀錄。

△女百米

聖路易六月十五日電，海倫史蒂芬女士，今日以十一秒三，打破波蘭瓦許女士十一秒八之世界紀錄。

△女鐵餅

六月四日柏林電，德國擲重選手毛梅友女士，頃擲鐵餅以四十七公尺九九，造成世界紀錄。(舊紀錄四十四公尺七六，亦係女士於去年六月五日所造成。)

△女標槍

瑪德里六月十五日電，西班牙女子標槍選手瑪麗諾，頃造成世界女子標槍新紀錄，成績五十四公尺四八，打破一九三二年奧林匹克運動會五十三公尺二〇之世界紀錄。

△撐竿跳

潑林司頓七月四日路透電，世界撐竿跳高紀錄，今日在全美錦標賽中打破，舊金山之范洛夫以十四呎六吋四分之三(合四公尺四三)之成績，打破白朗去年所造之十四呎五吋八分之一(四公尺三九)之紀錄。