

直立姿勢比較圖

一幅定價八分

優良姿勢。爲練習體育之基本。王君小峯。頗費苦心。編製直立姿勢六種。其間以第二姿勢爲最正式。而最有價值。此種標圖。可供男女學校體育上矯正姿勢之用。洵爲姿勢比賽參考之良好標本也。

◎商務印書館發行

中華民國十年
五月
初三版

體育研究一冊

(每冊定價大洋叁角)

(外埠酌加運費匯費)

編輯者 南高體育科辛酉級

發行者 商務印書館

印刷所
商務印書館

總發行所
商務印書館
上海棋盤街中市

分售處

北京	濟南	杭州
天津	太原	蘭縣
保定	開封	安慶
奉天	洛陽	蕪湖
吉林	西安	南昌
龍江	南京	漢口

商務印書館分館

此書有著作權翻印必究

經濟學研究之一得成體有錢氏一冊觀其內容雖
舉附錄而與學上實體實上所宜注意之三要點頗
多可以自證虛予既就本報向學事業前途之廣久
應有以確其地進能方予爲問發吾國經濟前鋒之
一隊且喜其思想言論之宏富其英華者雖區區分
冊不足以盡其詞學他日行事與研究之嚆矢也於其
既成故樂爲之以民國十年八月郭榮文



發刊辭



現在我國大凡一種屬於雜誌一類的印刷品出版，開端必有一篇「發刊辭」。辭中所講的，不外「世界潮流怎樣；我國情形怎樣；學術變遷怎樣……本刊特本……宗旨發行，將以救既往，拯將來……」等等的話頭。卻是同人等出這本研究，篇首雖也照例做這「發刊辭」，但是同人等自問學識經驗，都不充足，這本研究裏面的東西，自己不敢說好，所以也就不敢說上那些大話。至所以不揣譾陋，把這些東鱗西爪的文字印出來，那就是鑒於我國體育界太沈寂的原故。同人等以為近年以來，我國體育界同志，多好為新舊之爭，以致把好好的時光，空空放過，關於體育研究的心得，少有系統的發表，致體育進步

速率加遲，這是一件最可痛心的事！同人等既不願為新舊之爭，復不敢自掩其愚，謹將課餘作業，刊為此本，並非敢以問世，實想藉此小冊，引起同志的批評，改正同人的謬誤。希望大家本研究的精神，將所有的心得，發刊傳世，使我神聖的體育事業，漸放光明，得社會上的信仰，那就是同人等刊印這研究的微意。

商務印書館發行

體育界注意

尚武精神

應用武學問答

(角六册一)

是書爲周子覺君本其生平所學之經驗就軍事學之必不可少及普通人之最當通曉者提綱擇要列入問答分戰術學勤務學射擊學築壘學四類卷末應用戰術十篇尤爲合用

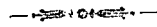
北拳彙編

(角五册一)

海門陸景雲先生本家學之淵源復參以教授之經驗特編是書內容分三編首緒論次基本教練三應用教練說理詳明盡人能解插圖多幅尤便學者練習之用

教育部審定

中華新武術



拳脚科	上 下課各四角五分
率角科	上 下課各四角五分
棍術科	上 下課各五角五分
劍術科	上 下課各七角

運動技術概要

(角四册一)

全書分十一章調查歷次遠東運動會之成績詳備無遺凡關於遠東運動會規程及各種有益之運動方法亦復分章羅列並有插圖三十餘幅想體育界諸君當以先睹爲快也

拳術教學範

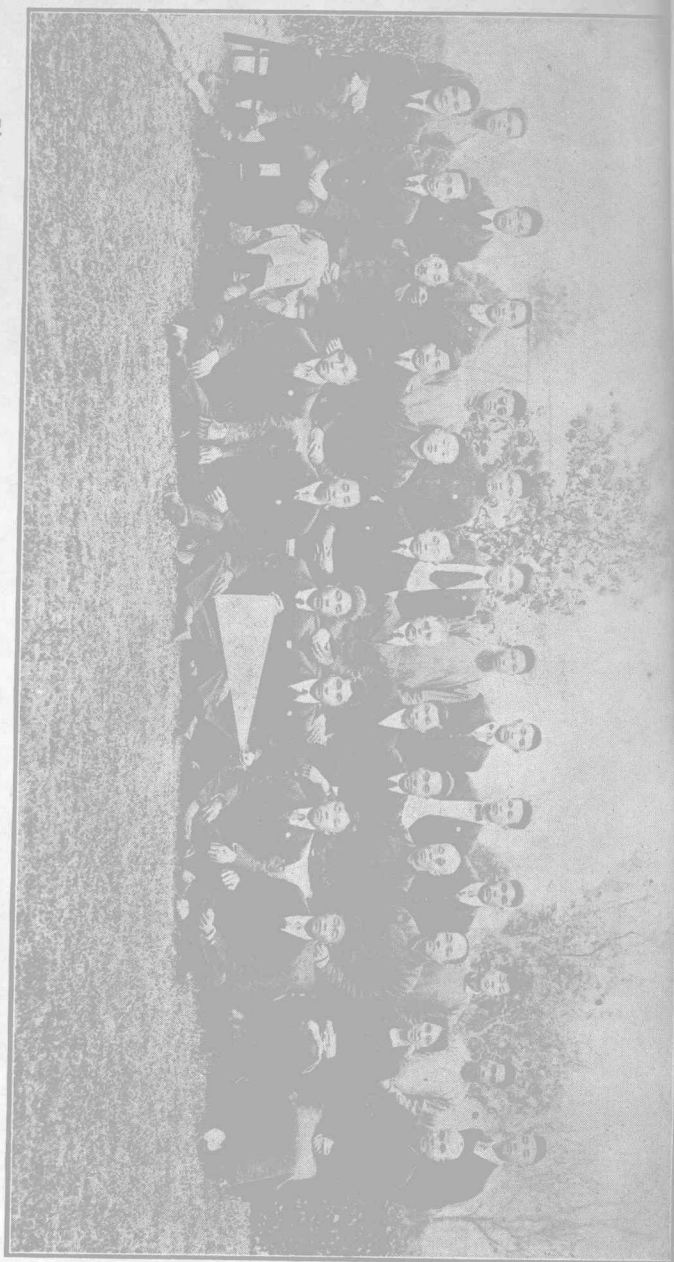
(角八册一)

海門陸師凱先生素精拳術歷任軍警要職極負時名是書一二編卽先生遺著三四編係先生之胞弟師通君所著教程教法均極詳備極便軍警學校參酌教授之用

是書馬子貞君所編可作爲各種學校課外運動參考用書馬君武術精深此書尤悉心編纂由淺入深排列井然插圖甚多極便初學洵爲有志武術者不可不備之書也

王子鶴 李仲霞先生
 江孝賢 饒冰斯夫人
 金翊文 胡耕九先生
 陳榮祖 王伯沅先生
 蔣湘青 張信孚先生
 金兆均 趙士法先生
 屠鼎璣 饒冰斯先生
 王熙壽 郭秉文先生
 范執中 陶知行先生
 夏燧城 劉伯明先生
 李慶銘 張子高先生
 吳邦偉 林壽青先生
 陳奎生 盧頌恩先生

袁宗澤
 江祖澤
 黃霞松
 傅廷棟
 蔣希曾



體育研究目錄

插圖

發刊詞

論著

對於我國體育之計劃	范執中
我之體育觀	蔣希曾
我國田徑賽運動兩大缺點	傅廷棟
兒童遊戲的代價可以計算嗎	王熙壽
普及社會體育之管見	袁宗澤

研究

論空地居室中所佔的地位如何	張鍾藩
沙井特博士對於學校兵操之意見	傅廷棟
遊戲之意義及其價值	江孝賢
柔輦操大綱	蔣湘青
吾國國民遊戲之商榷	金兆均
小學兒童身體底能率	黃霞松
早操之利益	金翊文

生理衛生

體育場組織法	吳邦偉
所得於體育之幾種代價	陳榮祖
美國女童子軍之歷史	金兆均
青年身體的發育及其他生理的改變	黃霞松
便秘之原因及其療法	蔣湘青
腎病	屠鼎鏞
運動對於人身之影響	傅廷棟

演講

理想之體育教師	饒冰士講
醫學與體育的關係	趙士法講
兒童體育訓練之方法	裴滋講
	王子鶴記

教材

遊戲數則	陳奎生
進步的柔輦操教程十則	吳邦偉
倣效體操示例	江祖澤
遊藝會用柔輦操	陳奎生
	屠鼎鏞

翠桐歸日之少壯……………李漢鏞

吳錦官歸……………翁潤青

大學時節……………海潮聲

韓子歸……………蔣滄步

遊廣福……………蔣滄步

步往一園……………吳其暉 張鍾儒

讀東坡遊西湖……………蔣滄步

遊西湖戲示興……………蔣滄步 張鍾儒

競渡歸園……………蔣滄步

鄧士游歐數語……………金大均

雜 記

本級同學小集……………陳奎生 蔣希哲 汪孝豐 張鍾儒

南高體育科室西經會簡章……………

讀政書……………王子純

偶遇新人笑……………陳奎生

如何成一生善之人……………吳宗鼎

解鈴應付結……………陳奎生

親見其書行端……………魏文甫

作歸隱等行遊……………陳奎生

蘇河堤上舊能青園……………陳奎生

紀 事

南京高等師範體育狀況……………陳奎生

南京高等師範體育部第一組盛大聚餐……………陳奎生

東方八大學運動會記事……………蔣希哲

南京高等師範體育部第一組盛大聚餐……………陳奎生

本報職員表……………



論

著

對於我國體育之計劃

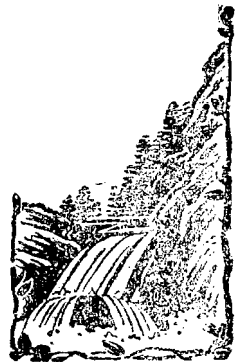
范執中

晚近我國人士，研究體育者，日漸增加，各處運動會，體育學校，衛生事業，疾病預防，種種進行，誠有一日千里之勢，不可不爲我國體育前途賀也。然提倡體育，雖已歷有年所，尙不免「頽唐老朽」「麻木不仁」之誚。夷考原因，非常複雜，實不可以數言了。然其最大者，則有左之三端：

一、因歷來我國人士，未能了解體育之宗旨。試觀我國數千年之歷史，不論政府與人民，均敬重文

人，輕視武士。故體育教育，不復見於史冊。習俗相沿，且不知體育爲何物，以體育爲野蠻，爲粗鄙，爲祇能養成軍國民者也。諺云：「好鐵不打釘，好男不當兵。」以是之故，而人生活動之天性，遂被戕賊。爲日既久，竟失天真。現在雖有少數人從事提倡，然障礙殊大，難見效果。實以我國人士，多數未能了解體育之宗旨所致也。

二、近來提倡體育者，多尙空談，不務實際。自科學昌明，人人漸知體育之重要，竭力提倡。學校加授體操，組織運動會，設立體育場，種種方面，均似不無進步。然多徒有其名，而無其實。學校方面之設



體操課，開運動會，不過借以增長名譽爲宗旨。行政方面施行視察，填造表冊，不過藉以敷衍長官爲目的。而真正圖謀體育之發達與普及者，實未之見。觀前全國教育聯合會議決擴充體育案，其所列條件，實甚完備。但考其實際，各處能遵照施行者有幾，是皆不務實際之弊，亦確由於無真實負責之人士與機關也。

三、全國體育界不能統一取一致之進行。我國目前東西洋留學歸國之士，已不可勝計。其間豈無識見宏遠之士，見教育之不振，思有以更新，而以提倡體育爲懷者。顧卒不能有所建議，或有所建議，而不能見諸實行。其原因究安在哉。無他，乃因體育界新舊之黨派紛歧，或社會不明眞象而起反對，致全國體育不能統一，不能一致進行也。綜上三端，故體育之在今日，仍在飄搖不定之天。欲求其發達普及，不得不洗除積習，擬定適當之組織

與精密之計畫。欲求達此目的，不能不仰賴我賢明之體育家，熱心之教育家，羣策羣力，共圖進行。夫體育一事，佔教育中重要之一部。個人之體育不發達，則智育德育無所附麗。西諺云：「健康之精神，寓於強健之身體。」旨哉言乎。歐美各國，於大戰未停前一二年，對於體育一事，皆有偉大之規劃，設立特別之機關，以便實施。即日本近年，亦積極進行，不遺餘力。我國值此危急之秋，若仍睡而不醒，前途將無若何之希望矣。欲圖亡羊補牢之挽救，非急謀體育之發達與普及，其有他乎。

一、行政組織

體育事業，重要繁難，若無特別之機關，專司其務，則不能達到吾人之目的。按體育事業，在文明諸邦，多設有特別獨立之行政機關。我國現在經濟狀況，異常支絀，此種組織，尙難實行，然亦不可任其全缺。蒙之愚見，主張納體育於教育行政之中，可由暫行教

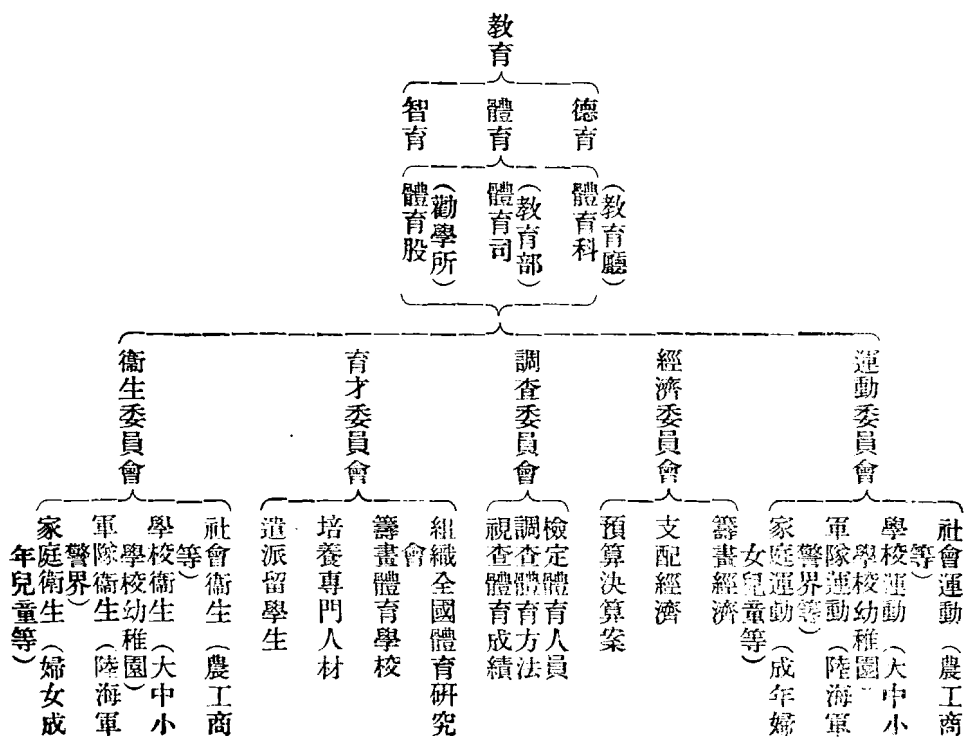
育制度內擴充組織體育一部，以司其事。

(甲)教育部添設體育司 體育行政機關之重要，既如上述。故我國體育界應呈請教育部增設體育司(設司長一人，其餘職員由司長聘請)籌畫全國一切體育事宜。

(乙)各省教育廳添設體育科 應由教育廳召集體育家，於其中推舉數人，組織體育科(設科長一人，由本科推舉呈請廳長委任，其他職員由科長聘請之)籌畫全省一切體育事宜。

(丙)各縣勸學所應添設體育股 組織方法，可依照上例。但股長應由縣知事呈請教育廳委任，籌畫全縣一切體育事宜。

以上三種機關，萬不可缺。然體育事業，非少數人能計劃精密，應酌量地方情形，組織各種委員會，分組研究討論，茲列系統表於左：



二、普及方法。

自來論體育發達與普及之方法，有積極的與消極的二種。二者不可缺一，若偏於一端，則不能獲得良果。就我國現在情形論之，應當兩者並進，方易見效。茲略述於左：

甲、調查戶口稀密，學校優劣，軍隊多寡，城鎮鄉村大小，及經濟狀況。

乙、劃分區域，廣設體育場、公園、醫院、衛生局、及分配指導員等等。

丙、提倡正當之娛樂。（凡有害體育之娼、賭、烟、酒等，皆須剷除之。）

丁、施行嚴厲政策。體育爲一種精神事業，非運以實心，絕無由收其效。我國政策，自來敷衍，民國尤甚。故欲普及體育，須改革敷衍積習，爲第一要圖。對於設施，舍行嚴厲政策外莫由也。

戊、責成地方自治會以督導之。我國人民之體育

知識，尙屬幼稚，在上者宜以身作則，語云：「上有好者，下必有甚。」故體育一事，宜責成地方自治辦理。然在人民知識未能普及之時代，須請地方行政長官以督其成，力盡誘導社會之責。使人人知體育之益，以養成其運動與衛生之習慣。

己、宜固定體育基金。經費爲成功之母。現在各省教育經費，不能獨立，往往移作他用，以致教育廢弛，絕無進步。此後當將教育基金固定，以利進行。體育既屬教育行政範圍內事，教育費有着，設施體育，自易成功也。我國今日之體育，尙在幼稚時代，一設施，均才開始，故需費甚巨。應當於教育費中劃三分之一充體育基金，以爲開辦之需。

庚、宜視地方之需要以定育才之標準。以我國現狀言之，無論何種人才，皆有缺乏之慮，然以體育爲尤甚。我國對於人才之培養，向多偏於學校教員一方面，能在社會中辦事者甚少。茲後造就體

育人才、學校社會兩方面，應當並重。凡體育視察員、指導員、管理員、衛生方面及行政人員，皆當培養，不宜專以造就學校教師爲事也。

辛、各處體育機關，應當互相聯絡，以圖行政之便利。

欲圖體育之發達與普及，各處體育機關，應有相當之聯絡，共同進行，始無捍格之患。其法，即於各省各縣，組織體育聯合會，每年舉行體育行政會議，討論體育進行方法與改革事宜。

以上所陳，條目繁雜，言之非艱，行之維艱，非合羣策羣力，勇往直前，竭力進行，不爲功。辛酉畢業，適本科體育研究產生，蒙不揣固陋，有所陳述，用成斯篇。但管中窺豹，祇見一斑，難免無誤，不過藉此質諸同志，倘荷不棄，敬祈指教。

我之體育觀

蔣希曾

體育與經濟——你講經濟爲什麼不注意體育？

體育與功課——你既用功，爲什麼不注意體育？

體育與美術——你想好看，爲什麼不注意體育？

體育與成功——你要成功，爲什麼不注意體育？

我國向來不重體育。科舉時代，無用說得；即今學校時代，亦是如此。未受教育者如此，受教育者也是如此。這其中的原故，大概是因得常人對於體育的價值，尙多誤解所致。故特提出四項，以爲研究；但是體育的價值，實不盡此四項，這是應當首先聲明的。

一、體育與經濟：有人說：「體育就是奢侈的別名，穿的衣服，一兩天就要換，三四天就要洗，穿的鞋子，我們一雙三個月，他們三雙一個月；還有一雙跑鞋，需錢十多元；一件絨衫，需錢二十多元；真太耗費。外國體育設備，窮奢極侈，更是駭人聽聞！」諸如此說，常有所聞。因爲節省幾文，不講體育者，爲數很多；一面看來，固是國人儉德可嘉；一面看

來，也是體育前途的一種阻礙。我想這種人的眼光，未免太小，但顧目前，不計將來。有形的金錢，看得清清楚楚，無形的利益，卻是莫明其妙。現在不講體育，把身體弄壞，一旦病魔來擾，請醫生，買藥劑，不但花了金錢，并且受痛苦，費時間，拿生命作兒戲；兩相比較，孰爲經濟，孰不經濟？不但個人如此，一國也是如此！中國貧，中國何以貧？由於弱！外國富，外國何以富？由於強！貧則弱，弱則貧，愈貧愈弱，愈弱愈貧；富則強，強則富，愈富愈強，愈強愈富。弱與貧，富與強，循環復循環，不知伊於胡底！我國市上的招帖，報紙的廣告，紙煙而外，首以藥物爲多。據各種調查，藥物一項，每年漏卮超過五百萬元，不講體育，究否經濟？而且不講體育，活力無從發洩，不得不謀所以發洩之處，一遇傳染及引誘，因爲自己體格不健，意志不堅，就也無法抵抗。於是問柳尋花，狂嫖浪賭，固然傷風敗俗，抑且蕩產

傾家，此則更可痛心！此就消極方面言之；再從積極方面着想，更爲有益。蓋身體強健，即能不畏困難，即能耐勞耐苦。因此多賺的金錢，不知可洗幾多衣服，可買幾雙鞋子。據調查所得，外國工廠，注重體育，工人效率增加，獲利加倍，各種體育雜誌所載關於此項之證明書信，常常見之。即依經濟原理而論，經濟不經濟，不在用錢不用錢；在乎適當不當。用得當，雖少猶多；用得其當，雖多猶少；不經濟正是經濟了。再論體育一事，并非都要花錢。照體育道理而論：「人要健康，必須多吸新鮮空氣，多受太陽光線。」空氣陽光，誰能專利？就洗衣而論，自己動手，有何不便？穿跑鞋能跑，不穿跑鞋也能跑的；至於柔軟體操，更加方便了。如能個個講衛生，不吸煙，不喝酒，不零食，滴水成河，積沙成山，要節省金錢，自在意料之中；你講經濟，爲什麼不注意體育呢？

二、體育與功課：有人說：「運動和功課，勢難兼顧。在運動場大出風頭者，學校視之，如同雇工；他們自居，幾同驕子。試問寫得通算得出者，能有幾人？我們不去拉車，要跑得飛快，有何用處？」不知此非注意體育之過，正是不講體育所致。如果人人注意體育，人人注意運動，學校何必參養選手？自己更又何從驕起？即云注重體育者，功課都是不好的，請問不注重體育者，是否都好？常有同學整日不離書本，無所謂休息，無所謂運動，用功極矣；然而每逢考試，夾帶偷看，醜態百出，因此人就送他一個徽號，叫做「福立須」(Footling)，真大冤屈。因為人的腦經，如同一把小刀，用久必鈍，既經鈍了，削鉛筆，切物件，何能迎刃而解？刀用鈍了，必須把事放下，抽空磨他一磨；腦經鈍了，也應當暫行休息，等他回復；如其不然，愈用功，腦經愈鈍，腦經愈鈍，不得不愈加用功，循環復循環，於是真正成了

「福立須」！所以不講體育，功課決不會好的，就是功課非常之好，身體瘦弱，現在所學的，將來何能應用出去？學生的成績，不是專指現在，要看將來。且疾病之起，常不自覺，自以為飯食甚健，面頰豐滿，因而不加注意，一旦發覺，業已措手不及，死亡無論，幸而不死，亦成廢人；何以對自己？何以對社會？學生學生，原所以學生，今乃學死，真堪浩歎！我國留外學生，成績多較他國學生為佳，及其回國，少有生氣。對於學術，也無何等建樹，此何以故？雖說中外環境不同所致，而中國學生，不講體育，也是原因之一。外國學生，歡喜運動，伏案埋頭的工夫，不及中國學生，所以學業的成績，自然相形見絀，其弊在此，其利亦在此。因為歡喜運動，所以養成了一種活動進取的精神，畢業以後，他把這種精神鑽到學問上去，成績自然猛進。又因在校所得不多，常覺不敷應用，於是拚命去幹，身體已有