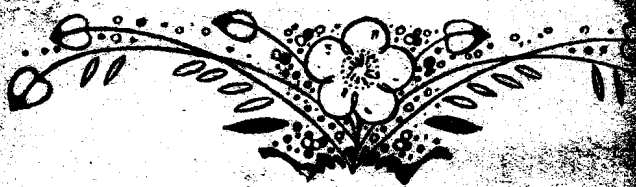


冬季体育指导

# 學生體育指導



上海光華書局印行

中華民國二十二年四月付排  
中華民國二十二年五月出版

每冊實價大洋一元二角  
外埠加郵費五分

1——2000冊

學 生 體 育 指 導



編 者 蔣 槐 青

發 行 者 光 華 書 局

印 刷 者 光 華 書 局

總發行所

上海光華書局

電話：九二六八九

地址：上海四馬路

## 編者的話

從來的國際會議以及一切會議的召集，似乎是在謀世界的和平和幸福；但各國的政治勢力，既有強弱的不同，終不免被少數列強國家所操縱，明中暗裏，都在鈎心鬥角地競爭武備，堂堂儼然，竟也虛偽到這樣！

在時代的潮流中的一切，都虛偽地趕去，狂風颶浪之中，只有『體育』精神獨立，性質超然，不容有任何政治色彩參雜其間，純粹是大公無私的羣衆集合，強弱勝敗，不以任何手腕取巧以得，而以羣衆努力，程度的深淺爲判別。諺云：『強國先強民』，有了堅強的基礎以後，才能繁榮滋長。是以國之奮發自強，固應致力於此，國際間的互相諒解、互相協助，

更不能不亟亟於此。我們更相信，在未來的世界裏，將不復有亞力山大，凱撒，拿破崙一輩人物，而將有鉄爾登，納米，柯顯愛德一流的勢力，顯偉大身手於國際競技場上，博得各國上下人民的讚美和欽仰，促進世界大同，而使 際間的交誼，愈形鞏固！

體育既這樣重要，體育的潛勢力既這樣偉大，所以各國教育家，體育家，潛心研究，力圖振興，歐美各國，固不必論，卽如遠東諸國，如日本如菲律賓，民衆提倡，政府贊助，沒有不是出其至誠之心，一致努力推進。尤其是日本，利用和平戰爭的利器——競技運動——博得世界列強的欽佩，今已嶄露頭角於世界列強。這是一個明證。

回顧我國的體育，非特從來沒有一登世界競技舞台，卽如遠東運動會中，亦常落人後，數十年來，先後對照，雖覺有長足的進步，然五十步與

百步之比，終難有追隨人後的希望。幸而政府極誠贊助，民衆努力提倡，只要我們一致奮鬥，將來希望是無限的。

提倡體育的方法很多，然求技能的進步，不能不根據學理悉心探討。環顧國內的體育出版物，委實如鳳毛麟角，體育家和運動家，都感覺沒有相當的讀物，灌輸知識，即使有之，亦多偏重於專門家的研究，或嫌過於膚淺，不適應用。至於一般青年學生，當怎樣引起他們對於體育發生興趣？怎樣使他們了解體育的意義？怎樣指導他們訓練的方法？這種普遍的迎合青年學生界的體育讀物，更太不注意，太缺之了。尤其是體育幼稚的中國，體育的中心人物，完全着重於青年學生界，那末，我們當怎樣去誘掖他們上進的途徑呢？實在是刻不容緩，急須補究的事情。

本書的取材，就是迎合青年學生的需要，不求其過於專門，亦不是過

於膚淺。凡對於體育原理，運動理論，技術指導，以及關於體育的，運動的，正面的，側面的種種智識，無不詳細列論。而且本書除極力指導青年了解體育的真義，運動的方法外，對於青年當怎樣利用體育訓練而適應社會環境，也是本書立場之一點。我們知道青年學生，正是血氣方剛的時候，常因運動比賽而鬧出亂子，這是習見不鮮的，此風不滅，非特體育界前途有關，即於社會國家也有極大影響。所以對於運動道德的訓練，更是再三的述伸。

我們所需要的青年，體育化的青年，是要有高深的學問，特殊的技能，優美的道德，除本人享受自身的健康，高深的學問外，並須為社會謀幸福，為國家爭光榮，這是編者最後的希望。

末了，還須附帶申明的：就是本書是搜集全國體育作家的名著而編

的，這非特編者感激不盡，就是讀者也惠恩不淺。不過因時間催促，文字方面，未能加以潤色，次序亦混雜，錯誤之處，在所不免，而且材料方面，未能儘量選集，殊覺遺憾。尙祈作家和讀者願諒並指教！

槐青，七，九，二十於上海

# 學生體育指導目錄

## 第一章 體育指導總論

### 第一節 導言

### 第二節 體育之目的

### 第三節 體育學校學生應注意之點

### 第四節 意欲研究體育者應注意之點

### 第五節 一般青年應注意之點

### 第六節 體育與衛生

## 第二章 體育大意

第一節 體育的範圍

第二節 體育的意義

第三節 體育的價值

第四節 體育的需要

第五節 體育的來源

第六節 文明和身體的關係

第七節 運動和身體的關係

第八節 體育和德育的關係

第九節 體育和智育的關係

第十節 孩提體育

第十一節 青年體育

第十二節 女子體育

第十三節 家庭體育

第十四節 學校體育

第十五節 社會體育

## 第三章 運動理論

第一節 運動目的及訓練要點

第二節 肌肉僵硬的治療法

第三節 沐浴

學生體育指導目錄

第四節 按摩法及其意義

第五節 練習期內之飲食

第六節 睡眠

第七節 優劣之習慣

第八節 練習過度之現象及治療法

第九節 練習時受傷之治療法

第十節 保護皮膚

第十一節 疲憊

第十二節 練習時之衣履問題

第十三節 戶內之練習

第十四節 運動會之籌備

第十五節 運動會之評判員

第四章 田徑賽

第一節 對於我國田徑賽的批評

第二節 田徑賽的價值

第三節 田徑賽與學業品性的關係

第四節 練習賽跑之單純動作

第五節 徑賽中發腳和衝刺的重要

第六節 各項運動訓練法

第七節 技術訓練概要

第八節 運動員的資格

第九節 運動員信條

第十節 運動員在訓練期內的衛生

## 第五章 游泳

第一節 游泳的効力

第二節 游泳的種類

第三節 初學淺說

第四節 游泳術的三體

第五節 各種游泳法

第六節 各種跳躍法

第七節 怎樣跳水

第八節 競賽須知

第六章 足球

第一節 足球概論

第二節 足球之利弊

第三節 初學指導

第四節 足球踢法分類

第五節 球員資格及遊戲法

第六節 姿勢之關係

第七節 足球陣法談

第八節 遊戲時之要點

第九節 教練員須知

第十節 球員七誠

第十一節 球員常識

第十二節 隊長之選擇及其責任

## 第七章 籃球

第一節 籃球運動之目的

第二節 籃球遊戲簡說

第三節 基本動作之訓練

第四節 球員之練習

第五節 擲籃之要訣

第六節 訓練法撮要

第七節 球員須知

第八節 球員之衛生

## 第八章 網球

第一節 網球遊戲簡說

第二節 網球方法

第三節 訓練的錯誤及矯正方法

第四節 網球要訣

第五節 網球十誡

第六節 世界網球名家的談話及造就法