

# 人體測量學

著 青 湘 蔣

# 人體測量學

● ● ● ●

人體測量學

體育叢書

人體測量學

著作者 蔣湘青

勤奮書局發行

Li

民國七年  
七月  
二十

# 體 育 叢 書

## 人 體 測 量 學

此書有著作權翻印必究

中華民國二十年九月初版

一冊全定價大洋一元九角正

(外埠酌加郵費)

著 者

蔣 湘

青

發 行 人

馬

崇

淦

發 行 所

勤

奮

書

局

印 刷 者

華

豐

印

鑄

經 售 處

上海勞  
神交路

中華全國體育協進會

上海 (四門) 市一公共體育場標準運動器具公司 (中央路) 華東運動器具公司 (四川路) 強華公司連長記網板號 (棋盤街) 啓新書局文華發行所 (南京路) 文明書局三和公司 (尚文路) 尚文商店 (金神父路底) 明書華店 (北四川路) 小小書店 精武體育會倫德儲蓄會 (徐家匯) 蘇新書店 (真茹) 南新書店 (江灣) 復新書店

(新) 家 坡 (世界書局) 南京 (共和書局) (杭州) 世界書局古今圖書館小說林開明書店文藝書店 (蘇州) 文怡書局 (無錫) 文華書局樂羣書局 (常熟) 常熟書局 (陰) 四民書社 (鎮江) 中央書局商務分館 (南通) 南通日報營業部 (松江) 世界書局 (安慶) 世界書局特約所 (長沙) 商務書館世界書局民治書局長沙書局 (重慶) 平民書店 (廈門) 新的書店 (天津) 天津書局博古書局佩文齋 (北平) 新亞洲書局 (廣州) 商務書館世界書局民智書局共和書局華南書店 (漢口) 現代書局 (吉林) 裕興書莊 (泰興) 大同書局 (濟南) 中山書店各省中華書局及各埠各大書局

# 體育叢書序言

中華全國體育協進會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目觀彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育、養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！

生 先 青 湘 蔣

( 著 書 本 )



## 蔣湘青先生小史

蔣湘青先生，聞名中外體育界久矣。君生性活潑，自幼愛好運動，故選體育爲其終身事業焉。民十卒業於國立南京高等師範體育科。在校時，歷充足球、籃球、田徑等隊代表。十年春，以十呎四吋得華東八大學運動會撐竿跳第一名，公認爲華東紀錄者。凡四年。君除精運動外，對於體育學術，尤多研究供獻，其著作有「體育概論」「田徑賽運動」（二書屬萬有文庫商務印書館出版）、「田徑賽ABC」（世界書局出版）及今之人體測量學等書。在譯述中者，尚有多種。君迭任約翰大學體育教員，光華大學體育部顧問，中華全國體育協進會幹事，並襄助沈嗣良先生主辦遠東運動會兩次，復任大學體育主任，在協會時，會務多由其苦心經營，該會之得粗具基礎，以及直接間接有助於全國及國際體育之發展者，蔣君之力，實居不少。君現任時事新報「教育界」「運動界」兩欄主編，兼中央大學商學院體育主任，東亞體育專科學校講師。君又爲中華運動裁判會之發起人，海上著名足球籃球裁判員之一也。對於運動會發令一職，更具經驗，奉行規律，不稍苟忽云。

## 例言

(一)本書注重原則及方法之應用，故文字力求通俗淺顯，俾除作體育導師之參攷外，更可用爲普通體育學校之教本。

(二)本書引用各種係數之標準，多屬歐美人之體格統計，對於中國人之研究，比較爲少；希望吾國體育界同仁，能於最近的將來，共相探討，從事測量，冀獲新的發現。

(三)本書所採度量衡之單位，以法國之十進制爲標準，惟書中取材，則英法俱有，應用之時，讀者可先加以化合。

(四)本書計算係數，關於度制之單位，皆用百分米突，歐美人之係數標準，亦皆由百分米突算出。但測量時爲求精密而易觀察進步起見，度制以取千分米突爲佳，統計時則仍改用百分米突可也。



(五) 研究人體測量學，須先習解剖學與生理學，始能充分明瞭，而領略此中之奧妙，測量後求其應用，則又宜運用統計方法，以收最後之效果。

(六) 本書本擬列入統計法一章，深恐與普通體育學校之程度不相銜接，故略。讀者可向商務書館購買朱君毅先生所著之教育統計學一冊，以作參證而資應用。

(七) 本書在中國尚屬第一冊，錯誤在所不免，至希讀者隨時指教，希望於再版時訂正。倘能將比較可靠之中國人體格的統計惠賜補充，則尤爲欽幸矣！

# 人體測量學目錄

## 第一章 總論.....一

(一) 測量體格之旨趣.....二

(二) 測量員之資格.....三

(三) 研習測量之步驟.....四

(四) 測量後應做之工作.....四

(五) 測量之趨向.....五

## 第二章 人體測量學之歷史.....八

## 第三章 測量用之度量衡制.....一二

(一) 採用十進標準制之理由.....一二

(二) 十進標準制之說明.....一三

(三) 英法兩制混用之補救法.....一五

|                  |    |
|------------------|----|
| (四)英制化十進制之方法     | 二六 |
| (五)英磅與公斤之等數表     | 一七 |
| 第四章 測量之器具及其運用    | 十八 |
| 第五章 測量之記錄        | 二八 |
| (一)記錄之方法         | 二八 |
| (二)學生之記錄表        | 三二 |
| (三)對學生應有之供獻      | 三三 |
| (四)將記錄報告家屬       | 三四 |
| 第六章 被量人歷史及其生活之調查 | 二六 |
| (一)調查之項目         | 三六 |
| (二)調查表之分發        | 三七 |
| (三)調查時應有之聲明      | 三七 |
| (四)陰曆年齡化陽曆年齡之方法  | 三八 |

第七章 測量身體各部之方法……………四二一

(甲)測量的要點……………四三

(乙)測量的方法……………四五

第八章 力之測驗……………五五

(一)各種試力之方法……………五六

(二)計算全身體力之公式……………五八

第九章 學校中體格測量之實施……………五九

(一)測量室之設備……………六〇

(二)測量之表格……………六一

(三)測量之時期……………六二

(四)派定測量時間之通知……………六二

(五)測量之應用……………六六

第十章 健康的研究及係數之簡捷計算法……………六九

(一)單純尺寸無應用……………六九

(二)求各種係數之重要公式……………七〇

(三)身體整個的研究……………七十二

(四)計算係數之簡捷法……………七三

## 第十一章 人體之類別……………七六

(一)人體可分小軀中軀大軀三類……………七七

(二)小軀類與大軀類之比較……………九〇

(三)身體類別與食物之關係……………九〇

## 第十二章 體高之研究……………九三

(一)體高之生長率……………九三

(二)男女體高係數大小之原理……………九五

## 第十三章 體重之研究……………一〇三

(一)伍特之正常體重說……………一〇三

|                    |     |
|--------------------|-----|
| (二) 麥克樂之中國男女學生體重統計 | 一一〇 |
| (三) 學校提倡正常體重之方法    | 一一六 |

|              |     |
|--------------|-----|
| (四) 過肥之原因及治法 | 一二〇 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| (五) 過瘦之原因及治法 | 一二五 |
|--------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (六) 體重增高之普通原理及係數之計算 | 一二八 |
|---------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 第十四章 胸膛與肺量之研究 | 一三二 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| (一) 胸膛之構造與形式 | 一三三 |
|--------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| (二) 胸圍之大小與死亡率 | 一三六 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| (三) 胸膛厚寬之關係 | 一三九 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| (四) 胸之伸縮與肺量 | 一四三 |
|-------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第十五章 薩井特之運動員體格研究 | 一五一 |
|------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| (一) 遴選各項運動員之根據 | 一五三 |
|----------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| (二) 運動員之本能與天性 | 一五六 |
|---------------|-----|

# 人體測量學

蔣湘青著

## 第一章 總論

人體測量學者，乃測量吾人身心發育之程序，考核體格強弱優劣之一種科學也。此種科學，在體育學術中佔極重要之位置，蓋體育方法之實施與改進，以此為基礎，以此為根據焉。例如學校之中，每學期測量全體學生之體格，而將歷次所得之各種度量，統計比較，可以觀察學生個人及全體體育之進步何如，健康率之高下何如：遇有姿勢不良者，則速之改進；遇有某種疾病者，則速之治療。是以為體育導師者，不能不研究人體測量學，更不能不切實從事測量學生之體格也。

學校對於學生所負之責任，除智識之授予，德性之陶冶訓練外，關

於體格之改進，健康之保持，亦正同等重要而負同樣之責任。學生在入學之前，因先天及環境等之種種關係，身心發育之情狀不一，體質之好壞各異；爲人師者，當因勢利導，對症施藥，務使體育方面，各受完善合理之訓練，同達均齊發達之地步，俾能學以致用。總之，學生在畢業離校之時，不僅應有豐富之學識，並宜有良好之人格與健全充實之體魄也。如某生在入學後，其身體上有某種之缺陷，而此種缺陷，又爲體育方法所可矯正救濟者，至畢業時，倘其缺陷一仍其舊，卽爲體育導師之未盡其責任。今之從事斯道者，每視體育爲一種有形技能的傳授，忽略學術上之探討，不在普遍方面着眼下工夫，實一謬誤而極危險的趨勢。體育須科學化，已成爲現下一般有識者公認之原則。但所謂科學化者，除方法而外，更須以人體測量學爲出發點也。

(一) 測量體格之旨趣



1. 引起學生對於體育運動之興趣及信仰；
2. 作體育部選配教材及運動之依據；

3. 使學生了解體格應達之標準；

4. 改正不良之姿勢及疾病之預防；

5. 補救先天之不足及身體上之缺陷，使合乎平均發育之原則；

6. 預防運動過烈而得不良之結果；

7. 將測量成績報告家屬，使知體育之重要及功效。

## (二) 測量員之資格

1. 須習解剖，生理，心理，診斷，統計諸學；

2. 須知體育原理，研習醫學操及按摩術；

3. 須深究人體測量學之理論與實際方法；

4. 須具毅力及耐心，對於測量工作，能發生興趣，而不視為畏途。