



中學
體育會指南

上海勤奮書局出版

中學運動會指南

王復旦著

第一章 運動會舉行之時間

第一節 春季運動會

春季運動會，在暮春初夏之時舉行；最好在第二月考以後，約在四月二十五日至五月十五日之間。此時氣候已屬和暖，尚未炎熱，爲各種運動最好之時季，日期如能定在星期六，則更爲妥適。一則使全校學生，不論參加運動者，或參與幹事者，藉星期日，得充分之休息。一則使學生家屬，及社會各職業界，於星期六，能多抽閒暇，得來校參觀運動會。如學校規模宏大，學生衆多，運動節目浩煩，運動會日期，可擴充爲二日。自星

期五起，或各項預賽，提前在星期五下午舉行，招待來賓，僅星期六一日。凡運動會日期，一經訂定後，應刊入校歷。每年於是日舉行，或規定每年五月中，第一個星期六舉行。非遇特別事故，不要更改。可使全校學生，牢記本校運動會節期，得於事前有充分之準備，一面亦可使學生家族，明悉學校每年於此日有運動會，無形中有若干助力。

第二節 秋季運動會

秋季運動會，以氣候論，最好在秋季開學，第一月考以後，約在十月五日，至十月二十日之間。因再遲，恐氣候太冷，不宜運動。再早又恐開學未久，無充分練習。競賽無良好之結果。以此點論，秋季運動會，不如春季運動會。因春季由寒而熱，時間極長。秋季則由熱而寒，時間適宜於田徑運動者較短，且天氣炎熱，於田徑運動，並無十分妨碍也。

第二章 運動會經費來源

中學校運動會，全國體育會議既通過議案，教育部亦將執行是項議決案，即每年必須舉行一次。如此中學運動會之經費，應於學校經常費中，規定預算。否則運動之經費，必至全無着落。教職員之捐款等，決不可列爲運動會經費之來源。

學校既劃定運動會經費，切不可用其他名目動用。且宜注意預算確定之後，一切開支，切不可超出預算。如有盈餘，應予保留，以備不時之需。如五週紀念，十週紀念，如欲舉行運動會時，規模當較大，用費自然增多，即可用歷年運動會盈餘之款項補充，萬不應以爲預算內之款項，必至用完爲止。

如學校確以經費困難，在固定之收入中，不易劃出經費，作為運動會開會時之費用，其最普通之方法，可向學生徵收體育費。如某中學有學生三百人，向不徵收體育費，今以學校經費困難，可規定每人每學期應繳體育費一元。則每學期有三百元，每年可得六百元。除運動會預算之外，可作添置體育設備之用。如某校前已徵收體育費，每人每學期繳納一元或兩元，而仍不能將運動會費劃出者，亦可增收半元。即一元者改為一元半，二元者改為二元半，每年亦可得三百元，作為運動會費用。但此項經費，既為運動會而增收，應即將此項經費劃開，不可動用。

第三章 運動會經費預算

每年須舉行之中學運動會經費，希望不可過奢。因一校經費收入有限，且在此困厄之國運中，無不發生困難，而感源涸水絕。如運動會之預算過大，非特學校無力担負，且運動會前途亦易發生阻力。希主持中學體育者，對於此點務必格外注意。茲舉一中等之預算如下：

- | | |
|-------------|------|
| 1. 印入場券與秩序冊 | 計十元 |
| 2. 獎品 | 計五十元 |
| 3. 號布與別針 | 計五元 |
| 4. 職員徽章 | 計三元 |
| 5. 招待裁判員 | 計拾伍元 |

6. 運動場四週圍欄

計叁拾元

7. 運動場設備

計叁拾元

8. 運動場上消耗

計拾伍元

9. 雜項

計貳拾元

共計壹佰七十八元

第四章 競賽方法

中學運動會競賽方法，其單位可分為三種：

一、個人爲單位

將全校高初中學生，以體高與體重相乘之積爲標準，各分爲甲、

乙、丙、三組。

初中甲組 五百磅呎以上 (Foot Pounds) 中國兒童

乙組 在三百五十磅呎與五百磅呎之間 中國兒童

丙組 在三百五十磅呎以下 中國兒童

高中甲組 在六百五十磅呎以上 中國兒童

乙組 在四百五十磅呎與六百五十磅呎之間

丙組 在四百五十磅呎以下

【註】以上之分組標準，以根據麥克樂先生中國兒童年齡體高體重對照表與湯姆斯（Toms）兒童年齡體高體重對照表算得，但能完全合用與否，尙不敢深信。須經多次試驗，與證明，方能確定。因麥克樂先生之體高體重與年齡對照表，僅由少數之中國之城市兒童計算得來。借之作參考則可以，之作全國標準，尙須加以研究。湯姆斯之對照表，係美國兒童之統計，亦不合中國兒童。故以上所定標準，須加以試驗後，再作進一步之修改。希讀者均抱一種研究之態度，加以指正。

算法 將運動員之體高（用英制）幾呎幾吋，乘該運動員之體重若干磅，得一答數，即爲磅呎。（Foot Pounds）觀此數列入何組，即爲何

組。如初中某生之體高體重相乘積，爲四百七十三，則此生應爲乙組，但有下列數點須注意者。

A. 量體高時須將鞋襪脫去。

B. 量體重時，須將術服鞋襪脫去，并宜注意不要在飯後量，最好在上午九時以後，下午三時以後。

C. 計算時幾呎幾吋之「吋」須化爲小數呎，因英吋非十吋爲一呎（十二吋爲一呎）不可粗心，

如不照以上之分組法，可用麥克樂先生分組法。其法如下：

一、年齡乘七

二、體高乘一·五

三、體重

以上三項之總數作分組之標準：

高中

甲 三五〇以上

乙 三〇〇——三五〇

丙 三〇〇以下

初中

甲 三〇〇以上

乙 二五〇——三〇〇

丙 二五〇以下

二、以級爲單位

中學運動會，以級爲單位者，須分高初中兩組，高中各級在一組競

賽，初中各級在一組競賽。分高初中兩個錦標。何級得分最多，即得錦標。但此種班級比賽，殊不合於中學。因年齡與體力關係，初一學生，萬難與初三競賽，高一學生，萬難與高三競賽。故每有比賽，勝利大多屬於初三與高三。

三、高中以科爲單位

今日之高級中學，大都分文理科三科，或另有師範科等。故運動會競賽，可用科爲單位，於年齡與體力上較爲平均。但有時亦有人數不平均之弊，因今日中學生之趨勢，研究理科者少，研究文科者多。故三科人數，決相差不少。

第五章 規程

一校之運動會，事前須訂有嚴密之規程，以利進行。茲擬定各項規程如下：

1. (甲) 以年級爲競賽之單位，分高中組，初中組。
(乙) 以體高體重相乘積爲標準，高初中各分甲、乙、丙三組。分定後不得越組。

高中 甲組 六百五十磅呎以上

乙組 四百五十磅呎至六百五十磅呎

丙組 四百五十磅呎以下

初中 甲組 五百磅呎以上

乙組 三百五十磅呎至五百磅呎

丙組 三百五十磅呎以下

2. 每人至多加入三項運動，（替換跑不在內）每項運動，每級至多加入四人。

3. 替換跑優勝着，另給團體獎品，不計分數。

4. 每項運動取前四名，以五三二一計分。五項十項加倍各給獎品。

5. 遇有分數兩等時，應以何級得第一者多少而定名次之先後，如分數相等，得第一者又相等，則應以得第二者多少而定名次之先後，或以替換跑決勝負。

6. 在報名前應有校醫之證明書，證明無病方可加入。

7. 報名定某月某日下午六時截止，過時概不通融。

8. 參加項目，既報定後不得更正。
9. 號布兩塊，須縫在胸前與背上。不縫在胸前與背上者，不得參與比賽。
10. 冒名或互換號布者，取消運動資格，并交由訓育處處分。
11. 一切比賽，用全國體育協進會審定之田徑規則。
12. 參加五項運動者，不准參加十項運動。參加十項運動者，不准參加五項。參加五項或十項運動者，不准參加其他單項。

第六章 運動員須知

欲求運動會結果圓滿，在開會前，應先印運動員須知，分發全校同學。茲擬若干條如下：

1. 運動會某月某日下午二時起。
2. 報名定某月某日下午六時截止，過時概不通融。
3. 運動員號布及別針，某日某時在某地分發。
4. 號布須縫在背上及胸前，如用別針，四角至少用四只。
5. 在運動前兩小時內，除飲料如開水牛乳等外，不宜多食食物。
6. 在運動前，不宜使腿部與臂部久露在外，致爲風吹或冷氣所襲，使肌肉有不快之感。

7. 非自己已有運動時，不得擅入場內。
8. 須時時注意報告員之報告。
9. 如一聞自己參加之項目開始運動時，應立即入場，至比賽地點，靜候點名，第三次點名不到者，不得參與比賽。
10. 運動完畢後，應立即出場，不得逗遛場內。
11. 須服從裁判員之判決。
12. 運動應奮鬥到底，不應中途退出，以表示精神。