

部 說 民 國

集 康 健 民 國

息 不 強 白

(育 體 年 青)

生 更 郝 者 訂 校 明 漢 劉 者 著 編

行 印 局 書 中 正

國民說部發刊旨趣

近來民衆讀物之刊行，日見其盛；據所觀察，在今日高唱民衆教育及識字教育之時，此種刊物應運而生固甚正當，而事實上亦確需要。第以一般民衆所受新教育之根基尚淺，其生活習慣環境情形，均尙隱蔽於舊觀念，而不自知新需要之所在。故雖有寶物，等於泥沙，蓋未明其用，亦不知其可貴也。因此關係，無論民衆教育之呼聲沖天，識字運動之宣傳遍地，民衆讀物之刊行盈千累萬；而民衆不知享受或不能享受，依然如故。事倍功半，至爲可惜！查中國社會教育社第三屆年會通過民國二十四年三月教育部修正試用之民衆學校課程標準草案，規定國語科教學方法要點：「第六條，要培養自動閱讀的能力；第七條，要獎勵課外閱讀和欣賞的興味」。但如何培養閱讀能力，如何增進欣賞興味，則教材之選擇，讀物之編纂，大有關係。坊間一般民衆讀物未能深入民衆，固由於我國民衆教育水準之低；但亦未嘗不因編選技巧未能適應對象之故。各省市民衆教育實驗機關，間有改變作風，適合民衆口味讀物之編印，但又限於地方，零星不全，不易普及。本局有鑒於此，於是詳察民衆普通興趣，調查民

衆平時習慣，因勢利導，利用舊國舊有章同小說之體裁，結構，編輯小本讀物，每冊在萬字左右，灌輸世界時代新知，培養中華民族意識，使民衆閱讀能力欣賞興味，無形加強。此種方式，利用爲民衆教育之工具，與今日利用故事體裁編爲兒童讀物，作小學校教本之補充材料，用意相同，於民衆教育上當能發揮其功能。故本局敢毅然嘗試，以「舊壺裝新酒」之意，採用章回體裁，編成國民說部一百冊，以供民衆閱讀之用。其內容則應時代之需要，分爲十集：曰歷史集，曰革命集，曰地理集，曰名人傳記集，曰健康集，曰生產經濟集，曰政治集，曰防衛集，曰科學集，曰生活集。合言之：各集均有相當聯繫，使可滙通活用，俾民衆讀者於整個人生上，得到正確之認識；分言之：歷史集，革命集，地理集，名人傳記集，政治集，屬於「教」的方面，足以善導民衆思想；健康集與防衛集，屬於「衛」的方面，足以領導民衆自衛；生產經濟集，科學集，生活集屬於「養」的方面，足以增進民衆生產。故國民說部不僅可供各省一般民衆學校之用，即黨，鄧，皖，豫，閩省等施行特種教育區域，中山民衆學校，亦可採用此書以作訓練民衆之工具也。

自強不息回目

- | | | |
|-----|--------|--------|
| 第一回 | 實施體育訓練 | 造就健全國民 |
| 第二回 | 奮發青年意志 | 挽救社會頹風 |
| 第三回 | 培養刻苦風氣 | 鍛鍊奮鬥精神 |
| 第四回 | 區長苦口婆心 | 指導教練盡力 |
| 第五回 | 灌輸軍事知識 | 準備爲國犧牲 |
| 第六回 | 教授救護技術 | 慫恿女子參加 |
| 第七回 | 實驗成績斐然 | 縣府獎勵有加 |
| 第八回 | 青年實力充足 | 民族精神復興 |

第一回 實施體育訓練 造就健全國民

話說江蘇崇明縣，近來推行行政教合一運動，將全縣分爲幾個實驗區。每區設區長一人，管理一切事務。本書不說別的，單表區長張秀柏一人。此人年少英俊，是一個愛國的青年，辦事認真，所以任事以來，很有成績。他眼看近年來我國國難嚴重，外患頻仍，有心提倡青年體育，以奮發民族的精神，拯救國家的危亡。乃召集全區青年壯丁，在民衆教育館裏，開一個懇切的談話會。在席上，他首先報告道：

『同胞們！我國在此國難嚴重，外患迫急的時候，眼看國民的精神體魄，是怎樣的萎靡孱弱，不知振作，照這樣下去，我們的國家還有什麼希望呢？就是人家不來滅我們，恐怕我們自己也要走到滅亡的路上去了。我們要挽救這種危機，首先要使國民的精神體魄，強壯



圖一 諸青年體育

起來。怎樣可以使國民的精神體魄強壯起來呢？除了提倡體育外，沒有第二個方法！體育的功効，不但可以鍛鍊個人的身體，養成強健的體魄；並且可以增加生產的能力，修養心靈，強種強國。所以體育在教育中所佔的地位，本來非常重要，是任何人所不能否認的。

『一國的青年，就是國家將來的主人翁。青年有希望，國家纔有希望；如果青年沒有希望，則國家一定也是沒有希望的。所以我們提倡體育，尤以青年人爲重要。我們現在內憂外患的煎迫中，要死裏逃生，惟有提倡青年體育，切實施行青年體育，纔能造就整個健全的國家。體育是使國民身心健全的重要訓練，也是復興民族國家的基本工作。所以一國青年體格的強弱，往往表示一個民族的強弱。因爲青年是國家的基礎，如果個個青年都能注意體育，個個青年有健全的體魄

和健全的精神，則國家民族，必能達到強健的地步。

「現在我們且看歐洲大戰後的德國。凡爾賽和約限制德國的常備軍，不得超過十萬，而德國有六千數百萬人口，此數尚不及其千分之一。可是德國雖受這種條約的拘束，不敢明目張膽的擴充軍備，卻另有一種復興國家的方法，那便是從體育上着手。德國每個青年，必須受嚴格的體育訓練，在訓練中，同時教以作戰的技能和知識，寓軍事於體育之中，使全國青年的心目中，個個都存有雪恥圖強的共同目標。近年來希特勒執政，更是英明果斷，勇往邁進，沒有多少時候，就把歐戰賠款減輕。向爲國人認爲奇恥大辱的萊茵魯爾兩個區域的法國駐軍，也完全撤退了。他如國際間的歐洲聯盟問題、軍縮會議、與經濟會議等，德國也居然成爲其中主要的角色了。德國所以能達到這

個地步，其原因何在？我敢武斷的說：都是提倡公民體育及實施青年體育的功效。

『說到這裏，兄弟有個很大的感想：覺得我們大中華民族，具有悠久光榮的歷史，廣大的領域，然而至今不能稱強世界，反而處處受制於人；體育的不發達，實爲其中的一大原因。我國因歷史上重文輕武舊觀念的錯誤，根深蒂固，牢不可拔。及至元清，異族專政，以科舉制度，籠絡有爲的青年，使其一生光陰，都消磨於故紙堆中。於是社會以白面書生、文質彬彬爲高尚，體育一道，更不爲人所重視。因此國民的體格日弱，民族的精神日頹，忍辱偷安，一蹶不振。坐使錦繡的河山，任人宰割，試看中國一般青年，偻僂駝背，志氣消沉，有幾個能挺身出來爲國家爭權利爭名氣的？無怪「東亞病夫」的雅名，一

向騰笑於世界，至今未息！

「試思我國原有四萬萬的人口，除去老幼不計，身強力壯的青年，也當在一萬萬以上，倘使平日稍稍受一點訓練，稍有組織，國家聲譽亦何至淪落到這個地步呢？所以現在我們如其要謀救國，應當首先提倡青年體育，是毫無疑義的。」

欲知全區青年，聽了張區長這一番演說後，將要怎樣的奮發進取，且看下同分解。

第二回 奮發青年意志 挽救社會頹風

卻說許多青年，聽了張區長這一番演講後，個個十分感動，人人激昂興奮起來，都情願在張區長領導之下爲國效勞。過了沒有幾天，

張區長又召集第二次演講會，大家又齊集到民衆教育館裏去聽講。張區長登臺說道：

『人心不古，世道淪亡』，這兩句話，並不是說：古人都是君子；而現在的人，都是盜賊小人，沒有一個好的；不過是感覺得現在的人，比以前的人，壞的分子加多，優秀的分子減少罷了。

『青年人血氣方剛，精神容易興奮，並且缺乏處世的經驗，所以往往容易受不良環境中惡勢力的引誘，以致誤入歧路，墮落了終身，這不但是他個人的不幸，也正是國家的大損失。現代物質文明進步，社會情形，更加複雜，惡劣環境的引誘，更加強烈，青年的墮落機會，也特別增多。當政者若不知對症下藥，因勢利導，想出切中時弊的辦法來矯正青年的畸形生活，國家前途的危險，真有不堪設想之處』

哩！人類有一段很長的幼稚時期，過着家庭中的生活，也有充分的機會，使其養成種種生活的技能和習慣，以備將來去應付社會。所以這個時期的教育，很是重要。倘使一個青年在這個時期中，已經受了惡習慣的薰染，很足以增加將來教育上的困難，增加妨礙社會前進的力量。我們祇要平心的想一想，都市中的家庭，什九是拿賭博性的娛樂，爲排遣空閑的恩物的，而對於子女的教養，則完全放棄不顧，這是多麼危險啊！兒童在家庭中，對於這種不良的消遣方法，平日耳濡目染，無形中也便養成了習慣。這些兒童長大起來，成爲青年，也必定是腐化的分子無疑。所以社會若希望有良好的青年，第一步應先從家庭下手。

『社會上引誘青年誤入歧途，使青年消磨壯志的事情，到處都

有。例如：淫蕩的戲劇，穢褻的電影，下流的歌曲，鄙俗的小說，以至燈紅酒綠、紙醉金迷的妓院，在在都足以消沉青年的志氣，造成全社會的頹風。我們現在要革除此種惡劣風氣，積極方面，應由政府嚴加取締；消極方面，可以提倡青年體育和運動比賽，來代替此種不良的消遣方法。

「在此國難嚴重的當兒，我們所要造就的青年，是有愛國思想的青年，將來能爲國家犧牲的青年。可是目前我們看到的青年，大半是舉止輕浮、身體孱弱、志氣消沉、貪生畏死的傢伙。青年如此，國家還有什麼希望？從前英國有個中將名叫貝登堡的，當一八九九年時，在非洲麥法根爲國家打了勝仗，回到英國來，看見國內一般青年，個個頹廢墮落，萎靡不振。他嘆了一口氣說道：「英國將成爲羅馬第二」

了嗎？」說廢後亡國的意思於是他便大發宏願，立刻著成了一部訓練青年的書，題名警探術，以救時弊。此書一出，很博得社會的贊許，當時的學校和軍隊，大都採爲教材。後來他又在英國南部一個海島上，召集當地兒童二十餘人，親加訓練，成績也很好。不久，他又著了一部童子警探，給全國童子軍訓練之用。不久，就革除了英國青年墮落的風氣，掃盡社會的頹風。

『目前我國青年的頹喪風氣，遠過當時的英國，社會上的不良習慣，亦遠過當時英國的社會，我們現在國家與民族的地位，亦遠不及當時的英國。然而當時的英國，尙且引以爲憂，亟亟致力於青年的訓練，我國如猶不知及時急起直追，眼看不久的將來，就要步朝鮮和印度的後塵了。所以我們現在急須提倡青年體育，實施青年體育，以代

替不良的習慣，改善家庭的生活。以體育的遊戲，革除不良的消遣，奮發青年的志氣，而挽救社會的頹風。』

且說一班青年，靜聽張區長激昂慷慨的在那裏演說，個個覺得他說的的確入情入理，佩服不已。等到張區長講完了，臺下的掌聲，象雷鳴一般的響起來。

欲知後事如何，且看下回分解。

第三回 培養刻苦風氣 鍛鍊奮鬥精神

卻說張區長看見上兩次的演講，全區青年都聽得津津有味，於是決定再召集一次演講會。這次來聽講的青年，比前兩次，更加踴躍。張區長這次講的，也更加精彩，他說：

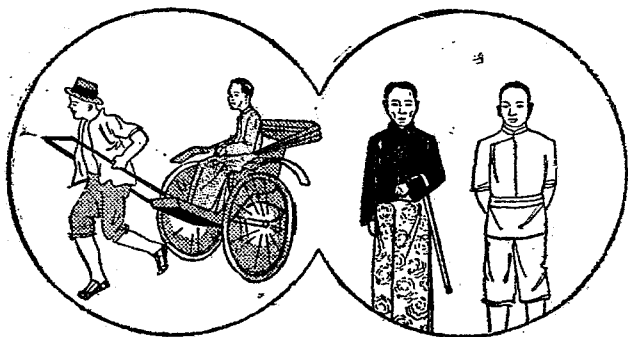
「朋友們！我們生在這弱肉強食、不講公理的世界，沒有健全的團結，決不足以保衛國家的。健全的團結，從那方面做起呢？大抵首先要從「刻苦」兩字上下工夫。

「諸位！你們知道世人爲什麼要拿『東亞病夫』這個名詞來加在我們的頭上，而不加在東鄰日本人的頭上呢？中國人和日本人同屬黃種，而且日本人的身材，還比我們矮小，爲什麼他們居然躋於世界列強的地位？我們難道不知相形見絀，而發奮振作一番麼？現在我們拿兩句話來下一個結論，就是：日本之所以強，是在刻苦奮鬥上得來的；中國之所以弱，是在好逸貪懶上造成的。

「我們要知道：好逸貪懶的人，抱着得過且過的享樂主義，沒有進取的志氣，無論做什麼事，總是馬馬虎虎，不肯盡心盡力，去推求

進步。結果弄得：好安逸，怕勞動，不肯鍛鍊身體，以致身體衰弱到不堪，凡事無進取之心。奮鬥的精神，爲之消磨淨盡。中國人就是犯了這個毛病，相沿成習，以致生產衰落，文化落後，國家力量，日漸不振；民族精神，日益衰微；釀成了現在百事荒廢的景象。終至外患頻仍，無力抵禦。國難嚴重，不能自救。亡國之禍，迫在眉睫。而全國青年，獨是醉生夢死，不知自拔，不知振奮，到處貪安享樂，好像國家的興亡，和他沒有絲毫關係似的。照

自強不息



圖二 活動者強壯 懶惰者衰弱

這樣下去，國家還有復興的希望嗎？諸位！現在世界第二次大戰的空氣，已經彌漫全球，強鄰壓境，兵臨城下了！我們情願把錦繡的河山，拱手讓給人家嗎？情願一輩子做亡國奴嗎？到了國亡之後，還可以像現在一樣的任意享樂過日子嗎？同胞們！可以醒醒了！趕快振作精神，養成刻苦耐勞的習慣，以救目前的危機。這是我們急不及待的應有的自覺呀！

『青年體育的訓練，是養成刻苦耐勞習慣、創造奮鬥精神的最好方法。因為各種體育的訓練，都可以鍛鍊身體，使身體強壯。身體強壯了，便能吃苦耐勞。各種運動的比賽，可以養成堅強的意志，及剛毅奮鬥的精神。我們有了吃苦耐勞的習慣，剛毅奮鬥的精神，方纔可以從事於個人的學業、社會的建設、國家的生產。為國家的聲譽而奮』

關，爲民族的生存而犧牲。故提倡青年體育，實爲目前最適合而急切的要務，爲矯枉救弊的對症良方！

『我們中國人往往缺乏常識，爲要愛護子女，而拚命給他多穿衣服，說這樣可以避免傷風感冒。其實兒童衣服穿得太多了，反使其手足不能自由活動，精神不能活潑。又以爲多吃東西，便能長大得快，以致往往弄出兒童腸胃中的毛病，身體反不能得到正常的發育。又常把兒童關在家裏，禁止兒童作野外的活動，致使兒童活潑好動的天性，勇敢冒險的精神，都無形中被消滅了。循至整個中華民族的精神，也被這種很通行的不良習慣，不合理的思想埋沒，弄成個個青年袖手駝背，頹喪畏縮，沒有一點朝氣，豈不很可惜嗎？

『所以我很感到青年訓練的重要，提倡體育的急切，決定從今天

起實施本區青年的體育訓練，各位都是本區有爲的青年，愛國的青年，想來必定都很願意受這種訓練的！」

一班青年聽了，大家都異口同聲的喊道：『我們都願意受區長的體育訓練！』個個都擎起手來表示贊成。

欲知張區長如何實施體育訓練，且看下回分解。

第四回 區長苦口婆心 指導教練盡力

卻說張區長苦口婆心的再三向全區青年演講後，知道本區青年，已被他的言論所感動，個個獲得覺悟的啓示了。於是遂聘請了邵修善朱士賢兩位先生，做體育指導員，把原有的民衆體育場，加以擴充和修葺，並且添辦了各種運動器具。張區長同兩位指導員，先商量訓練

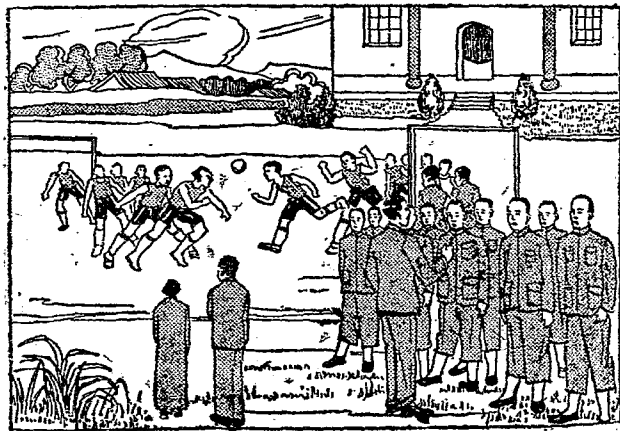
的科目，決定先以富有興趣而切合於生活需要的運動，加以訓練。再定了一個日期，召集各鄉鎮長，開一次談話會，報告本區要實施青年體育的目的，及青年體育訓練的意義，並報告訓練的計劃。各鄉各鎮的青年，由各鄉鎮長負責通知，並須勸令來受訓練。散會後，各鄉鎮長，受了區長的命令，不敢怠慢，各自分頭召集境內的青年，前來受訓。到了開始訓練的一天，各鄉各鎮的青年，因為都曾聽過張區長三次的演講，心中都已感動，所以報到的竟有一百六十餘人，其中有農夫，有工人，也有商人。個個興高采烈，來受青年體育的訓練。指導員一聲口令，祇見那些受訓的青年，依着長短在那裏排隊，聲音嘈嘈雜雜的。張區長親自出來訓話，他說：『今天我看諸位前來，受青年體育的訓練，真是高興極了。諸位要知道，青年體育的訓練，確實可

以強壯身體，可以代替一切不良的消遣。諸位在工作餘暇，儘可隨時來做體育上一切運動，不但可以恢復疲勞，並且還可增進生活的技能。希望各位青年，要有恆心，要始終如一，那時不但各位個人有好處，國家的一綫生機，也可以因此得以延續。』

張區長訓話完畢，正式的訓練，便開始了。一百六十餘青年，依照各人身體的高矮，分爲八隊，每隊選出隊長一人，做一隊的主腦，訓練的科目，分田賽、徑賽、國術、足球、籃球、划船、器械操、柔軟操、乒乓球等科。每天訓練時，指導員派定每隊作一種運動，輪流交換。田賽中以跳遠、跳高、推鉛球、擲鐵餅、擲標槍爲最重要。徑賽中以長跑爲主體。國術以劈劍、摔角、射箭爲要目。籃球、足球以能聯絡合作及勇敢爲原則。器械操以機巧堅忍爲標準。柔軟操、乒乓

球，則適宜於身體衰弱、不宜劇烈運動的青年。邵修善朱士賢兩先生，輪流指導，十分熱心。張區長亦分頭督促，很覺忙碌。

數星期後，受訓練的青年，都覺得很有興趣；而且能把一天工作的疲勞，完全忘卻，所以更加喜悅。幾月之後，一般青年，覺得身體日漸強壯，非但可以恢復工作的疲勞，而且做起事來，比較從前沒有受訓練的時候更有



精神。而工作的進行，也比從前快得多，生活的技能，也較從前精進。於是天天愛到民衆體育場去，已成爲一種習慣了。到了夏天，張區長復於江邊開闢一所游泳池，添了游泳一科，教青年們作水上的運動，更增加大家不少的興趣。此外，民衆教育館裏又添闢了一個圖書室，一個閱報室，及一間談話室，以備青年於運動之後，作爲休息和閒談的場所。

欲知後事如何，且看下回分解。

第五回 灌輸軍事知識 準備爲國犧牲

卻說自從張區長提倡青年體育一年之後，來受訓練的青年，個個身強力壯，精神煥發；並且對於各種運動，都有了相當的成績。而全

區中烟、酒、嫖、賭等事，也差不多完全絕迹；社會上的頹風，亦已掃除淨盡了。張區長於是更進一步，要供給一般青年以軍事的學識，期達到爲國犧牲的重大任務。乃復召集全體受訓的青年，開一個懇切的演講會，他說：

「諸位！我們體育訓練的目的，除了強健我們的體魄，修養我們的身心，增進我們的生活技能，挽救社會上的頹風，改良不良的消遣習慣外，還有抵禦外侮，保護國家，增加國防力量等等重大目標。古人說：『天下興亡，匹夫有責。』足見每一個國民，都有保衛國家的責任。體育足以強健身體，創造奮鬥的精神。此種訓練，如不以保國禦侮爲目標，便要失去體育訓練的本旨了。我們要知道：民衆的身體，青年的胸膛，是國家的堡壘，是國防的基石。意大利首相墨索里

尼曾經說過：「國家外交之勝利，非由於政治家及外交家，實由於體育家。」由這句話看來，足見體育對於國家關係的重要了。德意志已故的總統興登堡也曾發表宣言，謂：「國家應注意青年身體之鍛鍊，使其重秩序，愛同輩，習節儉，養成其對於國家及故鄉，有犧牲之精神與志願。」由此可見體育最大的目標，還在於養成爲國犧牲的精神。現在世界風雲緊張，國際第二次大戰，行將爆發，歐美各國的體育訓練，均寓有軍事化的色彩。因爲體育不軍事化，則不能適合目前的需要，而虛浮無實用；可是軍事如不體育化，又不能普及全民的軍旅，使可爲國犧牲。

「現在我國處於帝國主義侵略之下，衰微已至極點，自救之道，惟有提倡體育，但體育若不與軍事相連，仍不足以致用，不適於需

要。故我國青年體育的目標，應該以國防爲中心。青年爲國家的精華，負有救國家救民族的重大責任；故青年的體育訓練，應充分灌輸軍事的學識和技術，以增加國防的實力，養成勇敢、敏捷、堅忍、耐勞的精神，與服從、奮鬥、愛國家、愛民族的思想。一旦國家有事，始能同心協力，衝鋒陷陣，努力效忠於戰場。

『試看比利時政府於一九二一年正式頒佈了一道法令，規定全國青年，滿十八歲以上者，都應該受一種體育的檢試。檢試及格的，就是一個預備兵了；不及格的則由政府強迫送入軍營裏去服務兩個月。這種辦法，既可以充實國家的力量，同時也是提倡體育，強迫青年運動的良策。我國民衆也很可以自動來提倡倣效的。』

『現在我們既經受了一年多的體育訓練，個個都已身強力壯了，』

以後更進一步再受軍事的訓練。諸位想來都很願意受這種訓練的。』聽講的青年，聽了張區長這一番演講，個個異口同聲的大聲喊道：『願意，願意，我們都很願意！』

欲知後事如何，且看下回分解。

第六回 教授救護技術 慫恿女子參加

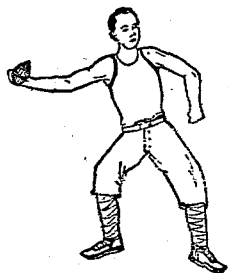
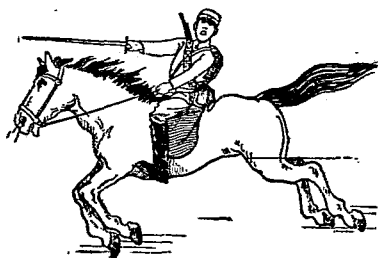
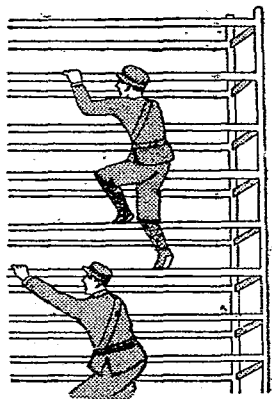
卻說張區長自當衆宣布了實施軍事訓練後，便同邵修善朱士賢兩位指導員，議定了一個軍訓的程序，添購些軍操器械。在原有的體育訓練課程外，再加跳河壕、爬木牆、手榴彈擲遠、手榴彈比準、武裝賽跑、武裝障礙賽跑、騎術等科。水上運動，也添加了武裝游泳一項。一班受訓的青年，因為已經受了一年多的體育訓練，身體都已很

強壯，所以新添的軍事項目，經過一個月的訓練，便都很純熟了。

張區長看

看軍訓的成績很好，於是更進一步，呈請縣政府，報告本區一年以

自強不息



圖四 軍事技術

來實施青年體育訓練的經過情形，及以後的計劃，請發給槍械子彈，以便切實作軍事的訓練。

卻說縣政府接到了張區長的呈文後，便派人調查。調查員親到本區，看見體育訓練的成績，便大加贊賞，回去遂把張區長熱心訓練青年體育的情形，呈復縣長。縣長聽了，十分高興，遂發給槍四十枝，子彈數千發，並派一位軍事專家徐振德來任教官。張區長看到縣長如此贊助，更加努力，於是命受訓練的青年，各人做一身軍裝，好整齊整齊軍容。

等到軍裝都做好後，徐教官便開始訓練了。不到半個月，軍事訓練的基本操法，已經操得很好了。徐教官看這些受訓的青年，這樣用心練習，進步很快，自然也很高興。遂接續教以偵探、追蹤等功課，

和到野外實習。他如，陣形的變化，各種作戰的技能，徐教官都盡力教授他們。每隔十天，率領受訓青年，至海濱實彈打靶一次，成績優良者，予以獎賞，三個月後，儼然變成一支有力的隊伍了。徐教官又常常帶領這些青年，露宿郊外，作野外實地的練習。遇到了一種地形，或一帶林木，或一條河流，一個山丘，徐教官都就地口講指畫，告訴他們，在軍事上應該如何利用地形？如何應戰？何處可以進攻？何處可以退守？青年們都聽得津津有味。到了晚上，把營帳搭好了，大家就睡在裏面。

徐教官下令作野戰實習時，先把青年分做二隊，一隊取守勢，一隊進攻。說明了攻守的規則後，守的一隊，佔據海邊土丘林木做防地，攻的一隊又分作幾路，向守的一隊進攻。這時候，星光滿天，月

明如水，衝鋒的號角吹起來了，雙方開始接觸，喊殺之聲，震天動地。經過了兩小時的混戰，始各鳴金收兵。檢查結果，各有勝敗。直到三更以後，徐教官派好步哨及守衛兵士，其餘的始各就睡。第二天早晨，徐教官復教了許多戰地工程的實習。下午方纔拔營回去，一路步伐整齊，軍容甚壯。回來後，又演習了幾次巷戰，纔散隊。此外他們還組織了一個狩獵會，每星期出去打獵一次，成績也很好。張區長看看本區青年訓練的成績，已得到社會人士的信仰；因想到青年女子，亦應當受相當的訓練。於是又發起召集本區青年女子數十人，作一次簡單明瞭的演說，勸她們也來受一點體育的訓練，並學點軍事看護的知識。那些女孩子們，也都很願意。張區長於是又請縣立醫院院長，來擔任教授，數月以後，也得到了相當的成績。

欲知後事如何，且看下回分解。

第七回 實驗成績斐然 縣府獎勵有加

卻說張區長熱心提倡青年體育以來，不到兩年工夫，已經獲得很好的成績，心中十分歡喜。那些受訓的青年個個自己覺得身強力壯，並且獲得了不少軍事的知識，都很感激張區長熱心提倡的盛意，大家愈加努力的天天操練。

一天晚上，本區附近的港口，忽然來了幾十個盜匪，打家劫舍，兇橫無比。這消息，霎時間便傳到張區長的耳朵裏來了。張區長聽到了這個消息，就去通知徐教官，立刻召集平時受過訓練的青年四十餘人，荷槍實彈，前往抵禦。這時盜匪正搶得起勁，驟然看見官兵來

了，就整齊人馬，頑強反抗。徐教官命青年們四面埋伏，取包圍的形勢；和盜匪激戰二小時之久，盜匪漸漸不支，要想脫走，但是港口，已經給張區長及邵修善朱士賢等人，帶着一班青年，截住了歸路。盜匪正在進退無路的當兒，縣政府派來的公安隊亦已趕到，隨即合力勦捕，終於全部給殲滅了。此役當場斃匪六人，活捉十七人，繳得槍二十餘支，子彈百餘發，匪船一艘。青年方面，亦有七八人受



圖五 青年軍出發自衛

傷，幸無死亡。這時候東方已經發白，方始整隊而歸，受傷的青年，先由女子救護隊施行急救，擡往醫院裏去受診治。在歸途中，大家高唱着凱旋之歌，軍容壯烈，鄉人觀者如堵，都歡呼慶賀，聲振四野。

自從這次盜匪搶劫的事情發生後，報紙上都刊登着張區長熱心提倡青年體育的功勞，徐教官及邵修善朱士賢兩體育指導員，切實教導的成績，和該區青年們受訓的努力。把平日訓練的經過，勦匪激戰的情形，都詳詳細細的披露在報紙上，表示贊揚的意思。

縣長得到了這個消息也十分高興，立刻買了許多吃的東西，用的東西，親自到政教合一實驗區來犒賞這班青年，嘉獎張區長、徐教官及二位指導員。又到醫院裏，慰問受傷的青年，並囑令醫生盡心診治。此時，張區長乃召集全體受訓青年，及女子救護隊，列隊演習，

請縣長檢閱。這些青年操演各種操法，及陣法變換，動作都很靈敏，步伐整齊，個個精壯威武。縣長看了，拍手叫好，心中愉快無比。操好了，又請縣長訓話，說的不外是些稱贊慰勞的話，青年們聽了，個個眉飛色舞，喜悅逾恆。

縣長乘這個機會，調查調查該區一切行政上的事情，知道自從張區長提倡青年體育以來，不良的風俗，不良的習慣，都已革除淨盡，烟、酒、嫖、賭等事，完全絕迹，社會上的頹風，一點也看不到，到處都呈現着蓬勃的生氣。縣長更加贊賞張區長不迭。縣長回去後，復把繳得盜匪的槍械，發給張區長，作為青年訓練時之用。又做了一塊匾額，題上「模範區」三字，賞給該區。並通令全縣各區長，也仿照實驗區所實施的青年體育訓練方法，請張區長至各區指導。這個命令出

來後，各區就紛紛仿倣。這樣全縣實施青年體育訓練，經過一年以後，成績斐然可觀。

欲知後事如何，且看下回分解。

第八回 青年實力充足 民族精神復興

卻說張區長不久又想出了青年體育會考的辦法，規定每年公開會考一次，及格的青年，給予獎狀，成績特優的青年，加以榮譽的表彰，不及格的，勉其努力補習。

後來他又把本區青年體育訓練的辦法，及經過的情形，寫成了一篇文章，投登在報紙上，以資宣傳。這篇文章，題爲「體育訓練的目的是復興民族精神」，現在把它錄在下面：

「青年是社會上的中堅分子，國家未來的主人翁；所以國家的強弱，民族的盛衰，皆以青年的優秀與否爲斷。並且青年是人生的黃金時代，在生命史中，佔着最有價值的一段，好比一年四季中的春天，是播種的良辰。古語說得好：「種瓜得瓜，種豆得豆。」倘使在這個時候，沒有好的種子播下去，將來怎能有美滿收穫的希望？青年時期，在生理上，是發育得最快的時期，感情也很容易衝動，沒有堅定的意志，易受外界不良環境的引誘。倘使在這個時期，沒有正當的指導和監督，非特發育上不能正常，並且容易走入歧途，前途萬分危險，擔負教育責任的人，尤宜注意。體育的目的，普通一般人認爲可以使身體強健，不容易受病菌的侵害，是延年益壽的不二法門；這種觀念，固然不能說它不對；但還不是終極的目的。

「我們無妨把體育打開來看看，就可以知道古時斯巴達的體育家曾有過一句名言說是：「人民的身體，人民的胸膛，是國家牢不可破的干城。」那時斯巴達的體育訓練，祇有貴族有福享受，平民是沒有資格享受的。貴族藉體育的訓練，使肌肉發達，體力增強，養成壓迫平民的實力，以保持他們在政治上的優越地位。再拿現代的事情來講：在墨索里尼領導下的意大利，也很知道體育的重要，盡力的去提倡，凡是法西斯主義的青年，都要受嚴格的黨化體育。又看歐戰失敗後的德意志，竟想出了極巧妙的方法，就是拿提倡體育來做練兵的基礎，不上幾年工夫，已經成績斐然了。素稱「近東病夫」的土耳其，近年來因為他們能注重體育。奮力圖強，竟把這個惡名取消了。

「試看人家提倡體育，真的為體育而體育？為健康而體育？完全

沒有政治的作用嗎？我們中國人真是太迷信和平了！太輕信人家說體育沒有政治作用了！所以造成今日的惡果。事實告訴我們，我們已經受了騙了！但也不要灰心，往者已矣，來者可追，只要有志氣，有決心，有毅力，天下沒有什麼事情不會成功的。同胞們！可以醒悟了吧！快快認清體育的目標，鍛鍊我們的身體，鍊成一個不壞的金剛，生氣勃勃的，向前挺進！養成勇敢有爲、不屈不撓的精神，抱着爲國宣勞、禦侮抗敵的決心！養成刻苦耐勞的習慣，不怕艱難的意志，以救目前嚴重的國難，使我們中華民國轉弱爲強，洗雪「東亞病夫」的奇恥大辱，來復興中華民族。

『青年們！時間不允許我們再猶豫徬徨了！現在已到第二次世界大戰爆發的前夕！太平洋上的戰雲，瀰漫着整個的東亞！帝國主義

者，貪求無饜，得寸進尺，我們已成爲釜中之魚，俎上之肉了！我們願意束手待斃嗎？願意把錦繡河山，拱手讓給人家嗎？有些「夜郎自大」的同胞，還在那裏說着風涼話，以爲我國擁有五千年之文化，四萬萬的人民，敵人是亡不了我們的！在此一髮千鈞的時候，還是醉生夢死，唱着這些狂妄的論調，亡國之禍，真是不遠了。青年的同胞們！和平之神，已被飛機大礮的威力屈服了，依賴不足恃，乞憐不中用，我們要抗敵禦侮，自救危亡，惟有實施青年體育訓練！惟有厲行軍事教育！」

陳立夫主編 國民說部總目

第一集 國民歷史集

徐忍齋校訂
林一厂

上古演義
秦漢演義
魏晉六朝演義
隋唐演義
晚唐演義
五代兩宋演義
元史演義
明史演義
清史演義
清季演義

第二集 國民革命集

徐忍齋校訂
湯增璧

孫中山先生傳
民國紀元
救國津梁
討袁記
光復記
護法記
北伐記
十二忠烈傳
建國三先烈
革命三士傳

鍾顯泉編
胡亞東編
王息庵編
符懋德編
符懋德編
王息庵編
壽昌編
壽昌編
黃大白編
黃大白編

第三集 國民地理集

張秀炯校訂
鍾顯泉

地球來歷
全國展望
錦繡江南
平浦道上
長江流域
臨海道上
白山黑水
西北遊記
閩浙百思
西南遊記

第四集 國民名人傳記集

張秀炯校訂
徐漢樞

萬世師表的孔子
復興越國的勾踐
威震西域的班超
昌明女德的班昭
西遊取經的唐僧
抗金護宋的李綱
盡忠報國的岳飛
成仁取義的文天祥
抗英拒毒的林則徐
行乞興學的武訓

郭啓東編
郭啓東編
紹台編
紹台編
桂芬編
許逸超編
許逸超編
許逸超編
李旭旦編
李旭旦編

第五集 國民健康集

胡定安校訂
鄒更生

白衣姑娘
寶資
喫與喝
失足恨
人面鬥爭
強身強種
自強不息
慈生考察記
急救術
壽林良藥式

第六集 國民生產經濟集

蔣勉成校訂

經濟致富記
黃金夢
歷海詢金錄
僑商歸國記
桃源境
田家樂
王先生遊記
吃飯難
悲歡離合
愛鄉記

陳邦賢編
鄒象伊編
黃長才編
陳仲公編
李紫衡編
陳仲公編
劉漢明編
朱章安編
朱章安編
陳叔泉編

第七集 國民政治集

薩孟武校訂

民衆救星
青天白日滿地紅
國際春秋
李三求知記
張生與光記
張志誠論政
學徒問難記
李博士外傳
苦鬥成功史
村農問政

第八集 國民防衛集

馬宗榮校訂

張志誠編
王萬成編
張宗麟編
章石承編
林佛慈編
林佛慈編
方令增編
章永超編
金煜編
齊德修編

第九集 國民科學集

薛德增校訂

氣象與人生
動物自衛術
光榮的煤
維他命
萬能的水
電世界
烟酒害
人種改良
草木花卉
雞生蛋蛋生雞？

第十集 國民生活集

金曜軒校訂

幸福的家庭
人人樂
光明之路
除舊佈新
老少無欺
隱逸錄
移風易俗
雙千萬龍
古授村奇聞錄
徐德記

中華民國二十五年四月初版

國民說部第五集之七

自強不息

(青年體育)

實價國幣壹角

(外埠酌加運費匯票)

編著者 劉漢明

主編者 葉楚夫

校訂者 郝更生

發行人 吳秉常

印刷所 正中書局

發行所 正中書局

上海福州路
南京太平路

(447-21)