

Przedmowa	str. 5—8
(Materiały i źródła. Metoda opracowania. Znaczenie Sokola na Śląsku.)	
CZĘŚĆ I. POCHÓD IDEI	9—192
I. Narodziny idei sokolej	11—23
(Ideologia Sokolstwa polskiego. Sokół w Czechach. Sokół we Lwowie. Sokół polski do 1892. Związek Sokolów polskich: w Austrii i w Państwie Niemieckim. Literatura przedmiotu.)	
II. Podłoże śląskie	24—34
(Polskość etnograficzna Śląska do wieku XIX. Samorodność ruchu polskiego na Śląsku w wieku XIX. Działacze śląscy i wielkopolscy. Polskość polityczna. Na Cieszyńskim. Z literatury przedmiotu.)	
III. „Sokół“ na Cieszyńskim do roku 1924	35—45
(Gniazdo w Cieszynie. Dalsze gniazda i ich stan w r. 1910. Gniazda w Bielsku i Dziedzicach. Sokół cieszyński a Legiony Polskie. Po wojnie światowej. Literatura przedmiotu.)	
IV. Na Górnym Śląsku przed powstaniem Okręgu	46—63
(Gniazdo we Wrocławiu. Gniazdo w Bytomiu. Stosunek rządu pruskiego do Sokola. Gniazda w Katowicach, Siemianowicach, Rybniku, Roździenniu, Królewskiej Hucie i Lipinach. Stosunek Sokola górnośląskiego do Związku Sokolów polskich w państwie niemieckim. Literatura przedmiotu.)	
V. Okręg Śląski (1902—1901)	64—128
(Powstanie Okręgu Śląskiego. Zakładanie i wznawianie gniazd w 1903. Złot w Szczakowej 1903. Od 1904—1907. Wzmoczenie się nacisku rządowego w 1906 i odpór polski. Wydział Okręgowy w 1907. Stan Okręgu w 1909 i 1910. Złot Grunwaldzki. Zmiany w Wydziale Okręgowym w 1911 i 1912. Nowe gniazda. Własne boisko na Zadołu. Nowe gniazda w 1913 i 1914. Więźniowie nyscy. Zastój podczas wojny światowej. Wyniki działalności przedwojennej. Wznowienie działalności w 1917. Sokół i konspiracyjne związki w 1919. Rozrost Okręgu i pierwsze myśli o Dzielnicy. Literatura przedmiotu.)	

VI. Dwulecie pierwszej Dzielnicy	129—162
(Spadek po Okręgu. Podział Dzielnicy na Okręgi i ich organizacja. Rozrost gniazd w 1920 i stosunek do Komisarjatu Plebiscytowego itd. Złoty w 1920. Gniazda z r. 1921 i konfiguracja Okręgów. Sokół a plebiscyt i powstania górnośląskie. Po plebiscycie. Podział Dzielnicy na dwie. Zanik Dzielnicy na Opolszczyźnie. Literatura przedmiotu.)	
VII. Druga Dzielnica (1922—1937)	163—192
(Okres Kobylińskiego 1922/3. Okres Dreyzy. Skład Przewodnictwa 1923—1932. Bezpartyjność Sokola. Organizacja Dzielnicy. Okręg Cieszyński. Złoty Dzielnicowe 1924 i 1928 oraz udział w złotych pozaśląskich. Okrzepnięcie życia sokolego na Śląsku. Okres Kowalczyka. Skład Przewodnictwa 1932—1937. Reorganizacja i stan okręgów. Złoty i zawody. Komisja Oświatowa. Zarządy okręgowe. Zakończenie.)	
CZĘŚĆ II. GNIAZDA	193—245
Wykaz osób z części I	247—253
Wykaz miejscowości z części I	255—261
Spis rzeczy	263—264