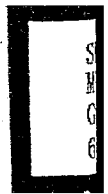


青 年 體 育

方 萬 邦 著

教育部教科書編纂委員會
青年讀物組青年體育叢書之一

商 務 印 書 館 發 行



MG
G80
6

青 年 體 育

著 邦 萬 方

會員委輯編書用科教部育教
一之書叢育體年青組物讀年青

行發館書印務商



3 1762 9377 1

自序

青年是人生的黃金時代，亦是國家民族的新生命，他們身心強健與否，不論對於個人事業的建樹，或抗戰建國的成功，均有莫大的關係。在此生死存亡最後關頭的今日，青年的責任是特別的重大，目前國家最大的需要，便是怎樣增強青年力量，以完成抗戰建國的使命，本書之作就是適應這種時代需要而產生的，務使這立國之本的青年體育，能夠迅速地得到健全的充分的發展！

本書文體採用白話，文字力求淺顯，說明力求清晰，每章都附有重要的問題及參考，以便讀者們的研討。全書共分八章，都五萬餘言，關於青年體育的目的、內容、方法闡述盡詳，其主要目的在補助中等學校體育課程的不及，指示青年體育正當的途徑。喚起青年學生對於體育的興趣，養成他們體育之自動能力與習慣，以充分發揮體育教育的效能。

本書的寫作，因為時間匆促與參考困難，遺漏錯誤在所不免，尚祈海內同志們予以指正，是幸！

二十八年元旦序於重慶大學饒家院

目錄

自序

第一章 青年體育的意義與價值……………一

一 青年的責任……………一

二 青年體育的意義……………二

三 青年體育的價值……………三

增進青年健康幸福 加強青年抗戰建國的力量 發展青年優美的德性 增進青年生活的能力

第二章 青年身心發育的狀態與體育……………一三

一 初中青年（十三至十五歲）的特徵與體育……………一三

二 高中青年（十六至十八歲）的特徵與體育……………一五

三 青年體育的目的……………一六

第三章 世界各國青年體育的新趨勢……………一二五

一 德國……………二六

二 意國……………三三

三 英國……………三五

四 法國……………三六

五 俄國……………三九

六 美國……………四〇

七 日本……………四五

八 結論……………四七

第四章 我國青年體育不發達的原因及其改進途徑……………五〇

一 缺乏良好的師資及幹部人才……………五〇

二	缺乏優良的環境及設備	五三
三	缺乏健全的組織	五五
四	缺乏完善的課程	五七

第五章 青年男子的體育

一	田徑運動	六二
二	球類運動	六八
三	自試活動	七二
四	野外活動	七四
五	韻律活動	七六
六	遊戲	七七

第六章 青年女子的體育

八一

第七章 如何增進青年體育教學的效能……………九〇

一 教學效能的意義……………九〇

二 如何增進青年體育教學的效能……………九一

須有整個的教學計劃 須有適宜的環境與設備 須有適當的組織方法 須有適當的管理方法

須有相當的教學技術 須有合理的測驗與考成方法

第八章 青年運動練習須知……………一二八

一 健康的檢查……………一二一

二 危險的預防……………一二二

三 良好態度的養成……………一二三

四 飲食的衛生……………一二四

五 新鮮的空氣……………一二五

六	有恆的練習.....	一三五
七	皮膚的衛生.....	一三六
八	睡眠的衛生.....	一三七
九	健康的診斷.....	一三八
十	受傷的防護.....	一三八

青年體育

第一章 青年體育的意義與價值

一 青年的責任

青年是國家的元氣，社會的命脈，他們身心發展如何？對於國家、社會、民族的前途，均有莫大的關係。換句話說，國家的富強，社會的進步，民族的復興，是有賴於奮發有為堅苦卓絕的青年。無論國難怎樣地嚴重，國家怎樣地危險，民族怎樣地衰弱，有了這樣優秀青年肩起抗戰建國與復興民族的艱鉅責任，便可以排除萬難到達光明的彼岸。反之，使舉國青年都沉湎於頹唐、憔悴、萎靡、疎懶、散漫、消沉的生活，毫無振作進取的精神，雖無敵國外患，其國家民族亦將陷於萬劫不復之境！青年的

責任，既如此重大，所以現在歐美各國莫不積極從事於組織青年、教育青年、與訓練青年的工作，使青年的身體、心智與道德各方面能力的發展，能够適應其國家社會環境的需求，肩起他們應負的責任。隨着時代之輪邁進！可是青年的責任與能力，是隨着國家社會的環境演變而不同，中國現在的環境突變了，在這突變環境之下，青年的責任更形重大，青年的能力更要增加，現在青年教育尤其是體育教育最迫切的問題，便是如何造就適合時代需要的新青年，以完成抗戰必勝建國必成的偉大使命。

二 青年體育的意義

青年是人生的黃金時代，健康的青年，好似一個玲瓏的鳥兒，常常顯露着愉快活潑的態度，他們身心發育的迅速，有如雨後春筍，「欣欣向榮」就生長意義言之，青年正在發育旺盛時期，最好利用各種體育的活動，使他們固有的能力，都能够得到充分的發展，爲了適應他們這種的需求，在良好體育教師或領袖指導之下，每日每人至少須有二小時以上的戶外大肌肉活動。又因青年具

有好動的天性，體育乃成爲他們教育良好的工具，對於他們身體心智和道德各方面能力的發展，均有莫大的貢獻。就成熟意義言之，青年是兒童和成人的橋樑，兒童能夠得到成人的健全發展，是要靠青年時期的教育，而體育尤爲此期教育所不可缺少的要素，如果青年教育中缺少了體育，無疑的，他們便不能得到健全發展的目的，而且缺少了這種教育，更非其他教育方式所能夠替代的。更就性別意義言之，男女到了青年時期，其生理和心理的發育，已有了顯著的差異，他們所需要的體育課程，也不能一樣，關於劇烈競爭的運動，男女更宜分開練習，以免受到不良的影響，指導青年體育者務宜特別加以注意。

青年時期，血氣方剛，精力非常旺盛，且易喚起性慾有關的感情作用，很有發生犯罪作惡的趨勢，體育教師最宜注意因勢利導，使他們所有的精力，都借着正當的體育活動以發洩之，而獲得教育上美滿的效果。

三 青年體育的價值

青年體育的意義，前已說過了，現在再進而討論青年體育的價值，惟其價值甚多，限於篇幅，此處祇擇其較為重要的四點，分述如次：

(一) 增進青年健康幸福 健康是人生的莫大幸福，同時也是國家的最大富源。森林、鐵路、礦產等是國家的有形寶藏，而人民的健康卻是國家的無形寶藏，但這無形的寶藏，對於個人國家民族的關係，其重要性遠過於那些有形的寶藏。實言之，國民健康的程度如何，對於個人國家民族的進展，均有莫大的影響。國民的不健康，小則個人工作效能低減，阻礙了一切事業的發展和成功；大則，民族的死亡率增高，生產力低減，精神物質俱受重大的損失，國民健康如此，國家安得不貧！民族安得不衰！我國國民體格的孱弱，實屬無可諱言，我國的死亡率約在百分之二十五乃至三十，英、美的死亡率僅僅百分之十二乃至十五，二者相較，我國每千人中多死十五人，以我國四萬萬人口計之，每年之逾格死亡為六百萬人，查淞滬之戰，據官方報告，我軍死亡一五二〇〇人，日軍死亡一九〇〇〇人，共計不過三四二〇〇人。歐洲大戰為歷史上最殘酷的一頁，而三年餘的總死亡，亦不過四〇〇〇〇〇人，而我國每年乃有不應死而死的人民六百萬，其慘酷實比古今中外任何的戰爭

爲烈！由此各國死亡率比較的結果，我們便可知我國國民健康的改進，實爲刻不容緩之圖。再就青年而論，青年是國家社會的中堅分子，青年體格怎樣，很可以代表一般國民健康的狀況，祇看我國空軍學校每屆招生有許多有志青年以體格不堪造就而被擯棄，便知他們體格的狀況了，現今我國青年體格如此孱弱，若再不急起直追，前途何堪設想！補救之法，含積極提倡青年體育之外，其道末由。語云：「流水不腐，戶樞不蠹」物理如是，身體亦然，誰都曉得，運動可以發達肌體，強健身心，並促進體內各器官系統的功能。時常愛好運動的青年，常具有活潑健美的身軀，舒暢愉快的心情，敏銳有神的目光，清醒喜悅的臉色，堅強豐潤的肌膚，機巧敏捷的身手，和美滿豐富的生活，一望而知他是一個強健有爲的青年，較之面黃肌瘦，心情抑鬱，志氣消沉的虛弱的青年，其享受健康幸福之差。奚啻霄壤之判。由此可見體育是增進青年健康幸福的有效方法了。

西人以健康爲人生莫大的幸福，因爲牠是生命的源泉，不但小孩子青年人得了健康，他們便有了蓬蓬勃勃的生氣；便是老年人得了健康，雖然已經滿頭的蕭蕭白髮，而精神還是鑠鑠飽滿，態度還是生動活潑，舉止還是輕快敏捷，談笑還是談諧有趣，工作還是努力奮鬥，他們是保持着黃金

的青春。他們是得着生命的真諦！要享受這種健康幸福的人們，趕緊實行你們日常衛生和體育的生活吧！美國以健康為青年教育的首要目的，這是很值得我國教育者的注意和效法的，今日我國國家已到了最後生死的關頭，健康便是一劑萬靈藥，用之可以救我們的青年，可以救我們的國家，更可以救我們的民族！

(二) 加強青年抗戰建國的力量 體育非僅為鍛鍊青年身心健全的工具，且亦為抗戰建國的利器，在這國難最嚴重時期，我們除堅定抗戰必勝，建國必成的信念外，我們必須認識提倡青年體育，即為抗戰必勝，建國必成的一種有效方法，這一層，我們從歷史上可以得到事實的證明。

凡會讀過世界史或體育史的人們，都曉得古希臘國運的盛衰，和體育尤其是青年體育有密切的關係，牠是接受東方文化而在西歐第一次開放文明之花的先進國，牠的歷史的重要時期，約在紀元前一千年，到紀元時的一千年間，那時牠的文化已樹立了近世文明的基礎，尤其是體育在歷史上有重要的意義，和永久不滅的價值。古希臘是以體育為訓練國民的主要教育，鼎鼎有名的「阿林匹克競技大會」，便是國家用以提倡國民體育的方法，使體育成爲全國國民生活的中心，

以改進其民族精神與體格。先哲柏拉圖 (Plato) 在他的著作共和國 (The Republic) 裏也會這樣說：「音樂和體育兩種藝術，常以爲一種是訓練着身體，一種是訓練着精神，事實上，卻並不如此……兩者的教師是都能改進那靈魂。」這種身心一元的體育觀念結果，不僅改造了他們的體格，更影響了他們精神的發展，使具有美麗體格的希臘人民都有了美麗的精神，在這個體育鼎盛的時期中，產生了極多的偉大人物，造成光明燦爛的文化和藝術，至今仍令人景仰不置。

希臘民族在歷史上，所以有了那樣崇高尊貴的地位，殊不能歸功於體育，即說希臘國家的基礎是建立在國民體育上，亦未爲不可。可是時過境遷，後來希臘的體育，卻漸漸地走入歧途了，體育不再爲國民教育的工具，不再爲民衆生活的中心，此時希臘體育已過了黃金時代，先前所提倡體育的正大宗旨，早已蕩然無存，「阿林匹克」的運命不能持續，而希臘的國祚也隨之滅亡！希臘的光榮與覆滅已成爲歷史的陳跡了，前事不忘，後事之師，現代世界各國正在效法古希臘體育的精神，而從事於強種建國的運動，此卽可以證明希臘體育價值之所在，可是，這部體育史曾經啓示了我們民族的盛衰，國家的興亡，均與提倡體育之是否適當有關，失之毫釐，謬以千里，從事於體育

倡導者該要怎樣地慎重呀！

體育與建國的關係，已由希臘史得到確切的認識；體育與軍事的關係，更有不少歷史上的例證。簡言之，古代體育，沒有不和軍事戰爭發生了密切的關係，牠們體育的主要目的，即在養成勇敢強健的戰士，以捍衛國家抵禦外侮。體育中之自然機巧的動作，如跑、跳、擲、打、擊、踢、躲、躲、登、騎、射、泗水等，都是這些戰士們所常習的技能，他們對於這些技能熟習之後，便能隨時隨地展其所長。他們追奔逐北，越壘過壕，莫不運用敏捷的身手和精熟的技能，以爭取最後的勝利。現代的戰術雖與古代的戰術不同，但作戰時戰士需要強健體格與矯捷身手，卻是一樣。善擲的軍士在前線拋擲炸彈，所收的功効要比不善擲者來得多。善跑的軍士在前線衝鋒陷陣，或追逐敵人時所收勝利的效果，比較不善跑者來得大。他如耐久的能力，勇敢的精神等，無一不是增加戰鬥力的要素，而此種要素，是要靠着體育訓練來發達的。我國現正從事於抗戰建國的工作，那末，對於這種加強青年抗戰建國力量的體育，不得不加以積極的提倡。我以為抗戰與建國的關係，好似車的兩輪，鳥的兩翼，缺一不可，陳立夫先生在他的近著「當前體育的認識」裏說的好：「中國今日非抗戰無以建國，亦惟有

建國始足以抗戰，」詞簡意賅，示以努力之路，誠不愧爲全國青年良好的導師。

(三)發展青年優美的德性 體育不但可以鍛鍊青年的體格，以爲復興民族的基礎，且亦可以陶冶他們優美的德性，以發揚民族的精神，常人以爲體育祇從事於體格方面的訓練，而對於心智與道德的發展，卻沒有什麼裨益，這種觀念真是一種重大的錯誤。在組織完善的團體運動裏，隊員的一舉一動，都有一定的法則以爲準繩，力避踰規越軌的行爲，以養成良好的態度與習慣。我們要曉得，良好態度的養成，實較技能的進步尤爲重要，蓋因態度與日常生活的關係至爲密切，良好態度養成之後，則一生應用無窮，其在教育上的價值，遠非運動技能所可比擬。現代教育家都相信體育尤其是團體競爭運動，對於國民道德的訓練，實較其他方法爲有效。我國青年所必需的德性，如團結、合作、自治、公正、忠勇、仁俠、奮鬥、犧牲、進取、領袖材幹、服務精神、遵守規律及服從團體制裁等，都可從日常遊戲活動中養成之。這些德性即西人所謂「運動員精神」(Sportsmanship)，便是遊戲運動的最高的教育價值，這種精神不僅在運動場上表現，更應儘量遷移到日常生活裏去，成爲風尚，才算是青年體育教育完全的成功。

(四)增進青年生活的能力 體育對於增進青年生活能力有二：一是生產力的增加，一是生存力的增加。就生產力方面說，健康是一切事業的原動力，誰都曉得健康和工作效能有着密切的關係，增進青年的健康，便是提高他的工作效能，同時也就增加他的生產力了。推而進之，文化是人力的表現，事業是人力的結晶，工作是人力的發洩，所以人力的增加，便是生活能力的增加，而人力又是體力與心力的總和，西哲有言：「健全的精神，寓於健全的身體，」這樣說來，體育對於青年生產力的貢獻如何，也就可想而知了。再就生存力方面說，現代科學昌明，環境改善，人類雖已超越了穴居野處，與茹毛飲血的時期，惟其日常生活中仍在不能缺少古代人類生存所必需的自然活動，善於此種自然活動者，在日常生活上殊多便利，否則隨時隨地都要感到相當的困難。我們處於現社會的複雜環境中，人人均須練就矯捷的身手和靈敏的反應，藉以增進生活的效率，並適應不時的需要；手足舉動弛緩與神經反應遲鈍者，不但低減了工作的效能，難得美滿的生活，且有時因為缺乏適應環境的能力而竟至遭遇了危險。例如，有人走到交通複雜的地方，他若不善於跑，或缺少矯捷動作的能力，偶遇汽車迫近時就容易發生危險了。又如有人住在樓上，不幸樓下失慎，猛烈

的火焰已把樓梯燒斷，在此千鈞一髮的當兒，他若具有跳躍的本領，便可以避免這意外的不幸。這些意外的遭遇，雖不必人人盡有，但應付臨時危急的運動能力，卻為人人所必備，凡人運動能力低劣者多因青年時忽視體育，不會勤緊訓練，所以要發展運動的本能，以增進生活的能力，即應由學生時代尤其是初中時代，開始積極地從事於自然機巧運動的訓練。

討論問題

- (一) 現在我國青年應有的責任。
- (二) 青年體育重要的意義在那裏？
- (三) 健康的價值是什麼？個人的？國家的？民族的？
- (四) 體育是抗戰建國的基本工作嗎？
- (五) 什麼是運動員精神？它的教育價值如何？怎樣培養這種精神？
- (六) 體育對於生活能力方面有何貢獻？

參考舉要

(一) 賴斗岩、蘇德隆編：「師範衛生教科書」第一章（商務）

第一章 青年體育的意義與價值

- (一) 丁祖蔭譯：「青年期心理學」上册（商務）
- (二) 陳立夫著：「當前體育之認識」時事新報二十七年國慶體育特刊
- (三) 陳詠聲著：「體育概論」第一章第四節（商務）
- (四) 方萬邦著：「課外運動——田徑」第一田徑運動的價值（中華）
- (五) J. F. Williams: "Personal Hygiene Applied" chpt I-3, W. B. Saunders Co.
- (六) E. A. Rice: "A Brief History of Physical Education" A. S. Barnes and Company,

第二章 青年身心發育的狀態與體育

現代各級學校體育的設施，多以客觀的需要為標準，中等學校體育教師對於青年時期身心發育的狀態，必須十分瞭解，始能選擇適當的教材和方法以適應他們的需求。本章先述初中青年與高中青年的特徵，再定體育實施辦法，這樣，學校整個體育的計劃，便能適應全體學生需求了。

一 初中青年（十三至十五歲）的特徵與體育

（一）特徵 體育課程的整個計劃，該是依據學生的能力興趣和需要而定，吾人自幼而長，身心兩方面是連續不斷的發展，不能劃分的；但人生各時期的發育狀況是不相同的，所以中等學校體育教師對於青年時期特徵，不能不加以充分的研究與認識，據心理學家研究的結果，十三歲至十五歲青年的特徵：（1）生長發育迅速；（2）動作笨拙；（3）易於疲勞；（4）抽象推理能力增加；

(5) 注意力強；(6) 心境沉悶；(7) 感情極強，不易控制；(8) 富有團體服務精神；(9) 喜歡參加小團體組織；(10) 名譽心盛，喜歡他人褒獎；(11) 易受性的誘惑；(12) 缺乏對成人意思的了解；(13) 愛好刺激與冒險的行爲；(14) 崇拜英雄，服從年長的領袖；(15) 不受父母約束；(16) 偏好少數的遊戲；(17) 女子尤好土風舞和化裝的表演。

(二) 體育 爲適應上列各項的需要，初中青年時期的體育應注重於較高組織的團體運動與遊戲。課外組織如墊上運動，疊羅漢器械運動等都是此期青年適當的運動，而各種舞蹈組織，對於女子，尤爲適宜。此期體育宜特別注意於習慣和態度的養成，使運動成爲他們日常生活的一部分，到了成人之後，仍能繼續不斷地參加，以完成他們美滿豐富的生活。此期體育的種類宜多，藉以發展各種運動的能力與興趣，力避體育專門化，對於學生專習某一項運動的不良習慣，尤宜避免。各種運動，如球類游泳等，宜使他們普遍參加，田徑運動尤應使其各項兼習，以收全能發展之效。此期青年身心發育尙未完全，切不可令其參加校際劇烈競爭的運動，以免疲勞過度；他們又因缺乏動作靈巧和耐久力，對於足球籃球等劇烈運動的比賽，尤易受傷；且他們好勝心極強，比賽時情緒

過於緊張，亦屬危險之事。惟在各種運動比賽中，如能提高運動道德標準和名譽心，對於他們卻有很大的裨益。

二 高中青年（十六至十八歲）的特徵與體育

(一) 特徵 高中青年的特徵：(1) 生長發育逐漸緩慢；(2) 體力和持久力大為增加；(3) 動作較為靈巧而易於控制；(4) 注意力和推理力較強；(5) 自信力極強；(6) 情緒較易於控制；(7) 富於忠心與義俠精神；(8) 酷嗜刺激與冒險的行爲；(9) 崇拜英雄心仍強，惟喜歡批評他人行爲的價值；(10) 喜歡參與與己有益的團體；(11) 運動興趣益為偏狹，有趨於專業化的傾向；(12) 名利心亦較強。

(二) 體育 此期體育不論男女青年均應以充分發達各種球類運動的興趣與技能為要着，更宜注意於全校體育的普及，韻律活動，競爭遊戲，水上活動和個人活動，在女子體育課程方面應占重要的地位；器械運動，鬪爭運動和其他劇烈競爭運動，在男子體育課程裏都有適當的位置。

學青年大多數不能升入大學，所以此期體育應盡力注意於發達他們將來有用的技能，如果這些技能不予以相當的發展，則將來更難有學習的機會了。又此期青年，心性未定，感受力甚強，對於各種德性的陶冶，尤易收效；但若不加注意，各種不良習慣，任其存在，日後要想根除，便非易事了。

三 青年體育的目的

青年時期身心發育的狀態，已如上述，下列各種運動目的，就是根據他們發育的需要而來，使他們所有的能力能够得到健全的充分的發展。從教育立場說，體育目的是運動者的指南，倘從事運動者能夠明白各種運動目的之所在，他們的精力便用到恰好的地方，向着目的邁進，收效之宏，可以預卜；否則，沒有目的的活動，好似盲人瞎馬，不特徒勞無功且易誤入歧途，所以作者不憚煩難，把各種運動目的分爲教育、生理、社交和情緒各方面，使從事運動者更易明白，藉收教育之效。

一 操法

(1) 教育方面 發達團體一致行動的習慣。

(2) 生理方面 (1) 培養韻律的意識。(2) 養成身體行動的各種良好的姿勢與習慣。
(3) 發達體力，增進身體的健康。

(3) 社交方面 由一致行動，而認識團體與個人的關係。

二 矯正運動

(1) 教育方面 授與人體機動學的知識，並養成自動應用這種知識的良好態度與習慣。
(2) 生理方面 (1) 預防不良姿勢的發達。(2) 矯正身體不良的姿勢。(3) 應用教育方法，使身體得到最大的效果。

三 機巧活動

(1) 教育方面 (1) 發達各種健全的德性，如合作、進取、毅力、勇敢、忠心、及創造力等。(2) 預備小團體需要的各種活動，為學生課外活動之用。

(2) 社交與情緒方面 (1) 供給學生各種大肌肉活動的機會，以測驗他們各種能力。
(2) 供給青年自我發表和情緒控制，並尊重他人的利益，以發達他們健全的社性。

(3) 生理方面 供給各種自然機巧的大肌肉活動，以發達神經肌肉的協作及內臟器官的能力。

四 器械運動

(1) 教育方面 (1) 發達控制身體的能力，以增進勇敢、自信、決斷、毅力等各種良好德性。

(2) 利用全身各部分的合作，以發達韻律和優美的發表能力。

(2) 社交與情緒方面 (1) 供給青年團體活動的情境，測驗他們自己各種能力的機會。

(2) 參加各種劇烈的運動，使成功時得到更大的滿足。

(3) 生理方面 (1) 應用激烈的大肌肉活動，以增進內臟器官和神經系統的能力。(2) 供給各種自然的基本活動，如攀登、跳躍、騰越等以滿足他們天賦的本能。

(4) 社交方面 發達個人對於團體的各種能力，與領袖能力服從等。

五 壘羅漢

(1) 教育方面 (1) 利用各種壘羅漢的方法，研究各國人民業餘生活，而與其他單元聯

絡。(2)供給自我發表及創造的機會，並使運動者對於構造的均衡，基礎的穩固，及部分與全部關係之調協，能有鑒賞的能力。(3)由運動員位置的分配，使他們認識個性的（如個人的能力，體格的特徵，和運動的能力）及其應用。

(2) 社交與情緒方面 培養各種小團體機巧運動的興趣，和以運動為消閒娛樂的習慣。

(3) 生理與教育方面 (1)供給學生各種困難的動作，使他們的反應迅速而正確，以測驗其各個能力。(2)培養敏捷的習慣，以發達神經肌肉的技能與內臟的能力。

(4) 社交方面 發達共同的興趣，和互助合作的精神。

六 韻律活動（包括各種舞蹈）

(1) 教育方面 (1)與歷史、地理、藝術、音樂等學科之單元相聯絡。(2)利用韻律活動表演與音樂、戲劇、藝術的關係，以發展內在的創造和藝術的能力。(3)利用兩性舞蹈的機會，以養成良好的態度，理想和行為標準。

(2) 社交與情緒方面 (1)利用各種韻律的活動與音樂，以滿足運動者情感與戲劇表

演的本能。(2)供給運動者自我表現的機會，以促進團體的興趣，達到公共的目的。(3)利用社交娛樂式的有節奏的身體活動，使運動者由成功的愉快，得到滿足，並發達他們休閒運動的興趣與技能。

(3)生理方面 (1)發達身體各部分肌肉的合作，以增進身體韻律活動的效能。(2)發達有節奏的身體活動興趣，以促進身體的技能和正常的發育。(3)利用普通的合理運動方法，以養成身體良好姿勢的習慣。

七 球類遊戲

(1)教育方面 供給青年課餘的娛樂活動，以增進他們的知識、技能與經驗。

(2)教育和社會方面 發達各種良好的德性，如合作、公正、勇敢、奮鬥、進取、仁俠、毅力、負責、和領袖材幹等。

(3)生理和情緒方面 利用劇烈運動的不斷練習，以發展神經肌肉控制的能力，並由技能的進步，以滿足內心對於成功的希望。

(4) 生理方面 利用各種劇烈的運動，以增進身體的健康與能力。

八 個人戶外活動（包括高爾夫球、射箭、滑冰、網球、划船和田徑等）

(1) 教育方面 利用自試的活動，在個人或競賽的環境之下予以進步測驗和能力發展的機會。

(2) 情緒方面 (1) 發達青年良好運動的興趣與態度，以備現時或將來能够繼續的參加。(2) 利用參加露天遊戲運動的機會，以調和室內生活的緊張狀態，並增加個人娛樂的經驗和能力。

(3) 社交與情緒方面 在上課時間適當領袖指導之下，得到心理的滿足和技能的進步，而養成個人課餘運動的選擇能力。

(4) 生理方面 發達基本的運動技能至最完全的地步，使各種有節奏的動作，均能作有效率的與適當的控制，以求神經肌肉有更美滿的合作。

(5) 社交方面 使個人參加團體活動，達到社會適應的目的，並藉此情境，養成尊重他人

權利的美德。

九 團體遊戲

(1) 教育與情緒方面 (1) 使青年參加在良好領袖下之團體活動，以滿足其在生理上、智慧上及情緒上自我表現之基本欲求。(2) 指導情緒的反應，以發展良好的思想、行為態度和習慣。

(2) 情緒與生理方面 由參加活動而增加心理上的滿足與愉快，並促進神經肌肉控制的能力。

(3) 教育與社會方面 (1) 使青年在團體遊戲的情境中，發現並解決意料不到的種種問題，以引起迅速而準確的身心反應，敏捷的思想，正確的判斷等能力，從而決定並發展其領袖的特性。(2) 測驗個人在實際遊戲情境中的技能。

十 鬪爭運動（包括拳擊、摔角、劍術等）

(1) 教育方面 (1) 使學生明瞭並實踐規則，以養成公正精神及運動道德。(2) 藉危險

及刺激等因素，以發展自信心和勇氣以及精警、迅敏、忍耐、決斷等。(3)由遵守訓練規律及注意身體狀況而得到健康。

(2)情緒方面 (1)發展迅速而準確的思維，俾於比賽時在各種情境中，可以察出對手的弱點與力量，而為適當的應付。(2)由參加娛樂性的競爭運動，而得到心理上的快樂和善用閒暇的技能。

(3)生理方面 (1)促進器官的發展，增加身體的效能和生活力。(2)增進生理的效能和神經肌肉的合作能力，以應付此種活動中之劇烈刺激。

討論問題

- (一)什麼是青年身心發育的特徵？體育課程該怎樣的去適應它？
- (二)初中體育與高中體育有何差別？
- (三)兩性青年體育有何差異？
- (四)怎樣普及全校的體育？
- (五)青年專習一項運動比較兼習多項運動，孰為優劣？

(六)運動員何以要明白運動的目的?

參考舉要

(一)「祖蔭」丁瓚「青年期心理學」(商務)

(二)蔡元培著「體育概論」第三章第四節(商務)

(三)Nixon and Cozens: "An Introduction to Physical Education" Chpt. 7, 1934, W. B. Saunders Company.

(四)The Research Committee of the Newark Physical Education Association: "Aims and Objectives of Physical Education Activities, Primary, Grammar Schools and Junior High Schools," The Research Quarterly of the American Physical Education Association, Vol. VIII, No. 1, March, 1937.

第三章 世界各國青年體育的新趨勢

青年責任的重大，和他的地位的重要，前已說過了。所以現代世界各國尤其是新興的國家，莫不努力從事於青年的訓練，以爲牠們復興的基礎，在這種訓練中，青年體育自然是牠們主要的工具了。至於各國青年體育的方法，則隨各國的環境和需要的不同而異，作者以爲一國體育的發達，和牠的政治、經濟、理想、風俗、習慣、生活等都有密切的關係，實言之，現在世界各國青年體育的趨勢，是完全受着牠們社會背境的支配，決非偶然之事。茲爲節省篇幅起見，此處祇述德、意、英、法、蘇、美、日七國的青年體育，其他較小的國家，大半都是受着牠們的影響，似無敘述的必要。故暫從略。語云：「他山之石，可以攻玉」我國現在正在生死的關頭，對於抗戰建國復興民族基幹工作的青年體育，亟宜積極推行，毫無疑義，本章所述各國青年體育的特點，正爲我們今日所需要，也正是我們今日的他山之石。

一 德國

羅天放先生在他的近著：「德國的國民性」裏，說德國的國民性有三個特點：（一）堅苦沉着，埋頭苦幹，百折不回。（二）整齊嚴肅，遵守規律，服從命令。（三）做事切切實實，澈始澈終，不敷衍，不取巧，不苟且的精神。這種觀察是很對的，就在德國現行四化主義的青年體育方面，這些特點也很可以看得出來，在軍事化的體育裏，特別發揮他們堅苦卓絕的精神；在標準化、普遍化和健康化的體育中，充分顯露他們整齊嚴肅的雄姿，而青年體育的進展之速和收效之宏，卻不能不歸功於他們做事認真和不敷衍，不苟且的精神了。惟德國的新體育是完全由於戰後的新環境所造成，這是很值得讀者們的注意。

（二）健康化 大戰時德國人精神上的緊張痛苦，食物的缺乏恐慌，對於全國兒童青年的健康是有很大妨害的，所以戰後國民健康的恢復，成爲復興的主要工作之一，推動時代的巨子那塞斯氏（Nasse）力倡國民消遣的活動，以增進人民的健康和幸福，在他的「健康爲力之源」的口

號下，集中精力，推行健康工作，凡對於國民健康有益之事，莫不力加提倡，而於青年體育如遊戲、舞蹈、溜冰、滑雪、划船、游泳、擊劍、旅行、爬山、韻律健身操等，提倡尤不遺餘力。學校方面除提倡游泳與其他運動外，並勵行假期旅行，露天學校及性教育，並為營養不足，神經衰弱和患心肺病的學生，設立特別班，以促進他們的健康幸福，這種健康教育對於復興德國民族健康的貢獻，是值得我們的注意和效法的。

(二) 普遍化 要謀體育普遍化，必須先有健全的行政組織，德國體育行政的組織是很嚴密的，加以全國人民都能遵守規律，服從命令，所以全國體育的推進，是異常迅速，成效是異常顯著的，德國最高的體育行政機關就是體育部，體育部之下，為全國體育總會，總會轄十六個大會，大會以下，為鄉鎮分會，現在已有六萬五千個以上的小會了，全國會員將達千萬，其中青年男女當占多數，而會員數目還是逐年增加，其體育普及的情形，也就可想而知了。

德國的體育會不論大小，必須有體育指導員和相當設備，方能認為正式體育會，而准其立案。德國政府對於青年體育，尤為重視，每年由國庫撥三百萬馬克來作補助青年體育的費用，青年體

育除注重游泳、划船、海水浴、日光浴、球類、田徑、溜冰、滑雪等項運動外，對於青年旅行，尤為注意。全國有旅行宿舍二千數百餘所，青年定期旅行，學校列為一定的課程，政府並訂有各種優待辦法，藉資提倡。旅行宿舍雖然遍佈全國，但為養成青年刻苦耐勞的精神，和露宿的習慣，仍常令其實行野外露宿，就用個人所攜的雨衣，作為帳棚，既極便利，又切實用，這也算是再好不過的辦法了。

(三)標準化 德國政府對於普遍化的體育，尚不能認為滿意，還要全國青年的運動，都能够達到政府所規定的標準，並隨時舉行標準的考試，及格的給以種種獎勵。茲將一般青年及希特勒青年團標準考試辦法略述如左：

(1)青年標準考試 此種考試係施行於十八歲以上的男青年和十八歲以下的男女青年，其考試的項目和標準是依據青年的能力和國家的需要而定，凡應試及格的青年，即給以青年章，現在全國青年得此獎章者，不下百數十萬人，可見德國青年體育的普及和進步了。茲將各級青年考試的項目及標準，分述於下：

(1)十八歲以上男青年標準考試項目（共十五項）

- (A) 百公尺賽跑 十五秒
- (B) 急行跳遠 四公尺
- (C) 一磅重手榴彈擲遠 二五公尺
- (D) 推十六磅鐵球 六公尺
- (E) 三千公尺跑 十四分
- (F) 三百公尺游泳 十分
- (G) 鎗打靶實習(臥、跪、立各三鎗,距離五十公尺,各以三中二爲及格。)
- (H) 步鎗打靶(除距離一百七十五公尺外,餘均同上)
- (I) 二萬五千公尺背二五磅武裝跑 五時三十分
- (J) 使用地圖 十萬分之一(1:100000)
- (K) 測繪地形 限時繪圖
- (L) 防禦工事 學築戰壕等

(M) 測量距離

猜測遠近

(N) 通信記號

旗語電碼等

(O) 戰地實習

偵探偵營等

(2) 十八歲以下男女青年標準考試項目

以年齡為單位分為左列四組：

甲組男女（十七至十八歲）

(A) 百公尺

(A) 七十五公尺

(B) 鐵球 (5kg)

(B) 鐵球 (4kg)

(C) 跳遠

(C) 跳遠

(D) 跳高

(D) 跳高

男的

女的

乙組男女（十五至十六歲）

(A) 百公尺

(A) 七十五公尺

(B) 棒球擲遠 (80gr.) } 男的

(B) 棒球擲遠 (80gr.) } 女的

- (C) 跳高
- (D) 跳遠

丙組男女(十三至十四歲)

- (A) 百公尺
 - (B) 棒球擲遠(soft.)
 - (C) 跳高
 - (D) 跳遠
- 男的

- (C) 跳高
- (D) 跳遠

丁組男女(十一至十二)

- (A) 七十五公尺
 - (B) 棒球擲遠(soft.)
 - (C) 跳高
 - (D) 跳遠
- 男的

- (A) 七十五公尺
 - (B) 棒球擲遠(soft.)
 - (C) 跳高
 - (D) 跳遠
- 女的

- (A) 五十公尺
 - (B) 棒球擲遠(soft.)
 - (C) 跳高
 - (D) 跳遠
- 女的

(2) 希特勒青年團標準考試 此種標準考試項目，係於一九三三年在德京舉行全國青年運動會時所訂的，其分數計算法，各項以二十分爲滿分，將各項所得之分數相加，即得個人本次考試的總分數。茲將考試項目及成績計分法列表如左：

考 試 項 目	零	分 二	十	分 增	加 一	分
武裝競走 26km, 12½kg.	五小時	三時二十分		五分		
手榴彈擲遠 520gr.	一二公尺	五二公尺		一公尺五十		
急 行 跳 遠	三公尺四十	五公尺四十		十公分		
五 百 公 呎	二分四五秒	二分五秒		一秒		
打 靶	七十分	七百三十分		三十三分		

其他尚有學校，民衆及軍警等標準考試項目，限於篇幅，不及細載。

(四) 軍事化 什麼是體育軍事化？簡言之，便是寓軍事教育於體育。德國實施軍事化體育，完全是適應她的國家環境需求，德國自歐戰失敗之後，即受極嚴酷的不平等的凡爾賽條約束縛，尤其是在軍備方面，她那樣大的一個國家，祇許她有十萬常備軍的存在，大有使她非陷於萬劫不復

不可；但是不甘屈居人下長於奮鬪性的德國民族，卻不顧環境如何困難，而依舊埋頭苦幹，再接再厲，從毫無辦法之中研究辦法，從毫無希望之中尋求希望。那末，德國既不能坐而待亡，要想雪恥圖強，就不得不擴充軍備，而又不敢明目張胆的擴充軍備，爲了避免列強干涉起見，祇有實行體育軍事化之一途，藉體育以訓練軍事，這就是德國體育方針亟變的主要原因了。體育軍事化的實施，是以全國青年爲訓練的核心，希特勒青年團（Hitler Youth）的組織，就是利用充滿熱血和富於愛國心的青年，施以明恥教戰的嚴格訓練，使每一個青年都具有作戰的能力和爲國效勞，共赴國難，不怕犧牲的精神。這樣，才能夠解除凡爾賽的不平等條約，而導國家於復興的康莊大道！我國目前處境深感困難，三民主義青年團組織伊始，作者除介紹些德國體育的特點，以供國人參考借鑑外，對於德人不屈不撓奮發圖強的決心和毅力，尤足爲我們欽佩效法的。

二 意國

意國青年體育完全以軍事爲目的，儘量發揮古代羅馬的尚武精神，所謂幼年團（Piccolo

Italiano)少年團(Balilla)、先鋒團(Avanguardista)和青年團(Giovane Italiane)等組織，可說是後備兵的訓練所，這種新奇目的的青年體育，很容易喚起世界各國人士的注目，而法西斯蒂的巴拉拉男女青年訓練尤爲顯著，到今日已獲得世界青年運動的冠軍。

幼年團和少年團團員，包括男女兒童，年齡自八歲至十四歲；先鋒團和青年團團員，包括男女青年，年齡自十四歲至十八歲。但少年團和先鋒團的組織，是採用古羅馬戰時的小隊單位組織，團員的人數和編制方法，完全與軍隊一樣，他們只有團體意志，沒有個人私見，上下一心，服從一切命令。意國青年體育方針有二：一是訓練國防的武力，一是培養國防的精神，平日除注意身體訓練以增進國防技能外，同時也將法西斯蒂主義灌輸給他們，使他們有了健全的身體，堅定的意志，並要服從墨索里尼總理效忠黨國。在法西斯黨握政的十一週年紀念時，加入青年訓練人數達三百四十五萬四千另六十九人，及至今日據黨部人數統計報告已超過多多，約有六百萬的少年兵了。但是青年訓練的分機關遍布了全國，訓練課程，除軍事初步訓練外對於體育，尤爲注重，內有跑步、足球、網球、划船、游泳、滑雪、騎馬及柔軟操之種種科目，依青年年齡之大小，而施以適當的訓練，並鼓勵

他們參加各種體育比賽與表演。一九三二年參加全國體育大會表演競賽之男女青年計有一二五〇〇〇人，參加 Dux 野營軍事體育比賽之少年先鋒團計六二〇〇〇人。女青年團體育的主要目的，則在提倡婦女健美的體格與互助服務的精神。

三 英國

英國青年體育和歐陸其他各國青年體育截然不同，英國人愛好運動 (Sport) 的天性，是有她的悠久歷史和社會背景的，當大陸國創造各種體操系統時，英國的青年依舊是繼續地參加着戶外活動。英國是一個風景絕佳，氣候宜人的島國，兀立的位置，強大的海軍，使她永遠受不到敵國的侵略，她的體育發展，自然不會摻和衛國禦敵的目的了，所以在體育史上也不會產生像德國 楊氏 (Jahn) 那樣的人物。英國的立憲政體，個人自由和個人主義，是天然活動發達的原因，而人民職業又大都是從事着富有餘暇的商業和大量生產，所以他們儘有閑暇參加一切戶外活動，而況更有着那宜於戶外運動的好氣候呢？英國提倡體育用意，是在造就自治能力，高尚人格和豐富生

活。至於學校青年體育尤爲注意，除體育正課外，課外運動亦甚爲發達，教材以球戲、田徑及各種天然活動爲中心，體操和器械運動卻不能喚起一般學生的興趣。英國青年最喜歡的運動，如高爾夫球、草地網球、足球、馬球、曲棍球、英式棒球、田徑運動、搏擊、擊劍、划船、帆船、騎馬、自由車等，尤流行於倫敦和英屬各地，其中以網球、足球兩項運動最爲他們的特長，世界罕有其匹。英國青年的競爭心特強，對於各種運動都喜歡比賽，因之他們技術的進步，也很迅速，牛津和劍橋的划船競賽，成爲世界聞名的壯舉了。

四 法國

法國是沒有自己發明和創造的體育，一般青年因受中世紀厭世主義與經院哲學的影響，對於體育不感興趣，因之法國體育的發展亦較歐洲先進的國家爲遲緩。但自十九世紀以還，法國因受日耳曼民族之不斷的侵略與壓迫，尤其是在一八七〇年普法戰爭以後，她便感覺着非積極地提倡軍事體育，決不足以雪恥圖強，由是強健國民的體格，以增加禦侮衛國的力量，便成爲全國一

致的呼聲，而體育的進展亦極爲迅速，由國民體操進而注重競技運動，由城市而推及於鄉村，由自然聯合的運動團體，進而至於各種業餘體育的組織，由一地方一團體而普遍了全國，年來進步尤速，大有後來居上之勢，於此可見法國提倡體育的精神和努力了。現把法國青年體育的趨勢，分述於次：

(一)軍事化 法國提倡體育的動機，是純以軍事爲目的的，自普法戰爭失敗之後，體育軍事化的呼聲更高，且置體育於軍部管理之下，一切體育上的計劃與設施，都以軍事準備爲中心，換言之即寓軍事於體育之意，祇看一九二〇年法政府所頒布的國民體育法，以陶冶剛健的意志，鍛鍊健全的體格，和增加衛國禦侮的能力，爲其體育主要的方針，便可瞭然了。軍事體育的教材以瑞典式體操爲主，他如登山、射擊、足球、競馬、游泳、腳踏車等與軍事有關的運動，亦在積極提倡之列。

(二)健康化 法國體育除國家所需要的軍事化外，對於增進國民的健康，亦爲一般國民熱切的要求。他們都認爲體育是提倡正當娛樂的一種良好方法，法國現在體育俱樂部遍佈了全國，其總數不下三萬餘個，全體會員約有五百餘萬人，我們祇要看到法國業餘運動發達的情形，便知

道一般國民對於健康的注意了。此外法國政府更能注意都市公園化，以供一般人民閑暇遊憩之所，藉以增進他們的健康幸福，如巴黎四郊爲一極大曠野森林，人民遊憩其間，數以萬計。散步場亦爲近郊的人民遊憩場所。他如公共游泳池和公共浴室，在法國不論都市鄉間均已設立，這也是提倡國民健康的良好工具。

(三)藝術化 愛美是法國人的天性，因此他們對於運動又具有特殊的眼光，自然活潑、優美和足以充分表現情感的動作，都是法國青年尤其是青年女子所最歡迎的，換句話說，就是體育的動作要藝術化，審美化。法國是美術音樂的發達地，那末，要得到藝術的美和真，不能不養成健美的體格和優美的姿態，音樂家的歌喉圓潤，亭亭玉立，舞蹈家的體態輕盈，動作和協都是由健美的體格和姿態表現出來，於此可見法國青年愛好藝術化的體育，也不是偶然之事了。

我國向來對於形體美的觀念是錯誤的，所謂「嬌小玲瓏」「弱不禁風」等，都是文學家用以形容女子美的詞句，於是她們不惜摧殘身體，以求多愁多病的美，就遺傳學方面說，有健全的父母，才有健全的子女，中國民族的孱弱，未始不是這種錯誤的觀念所造成，那末，藝術化和健康化的

體育正是我們今日復興民族的良劑。

五 俄國

俄國革命前的體育是貴族階級的專利品，一般平民以及勞動者的子弟，絲毫沒有參與的機會，但自革命以後，國民體育漸入正軌，而發展情形，亦與日俱進，在第一個五年計劃的建設中，體育的建設亦被列入，由此可見蘇俄當局對於體育的重視了。在第二個五年計劃，對於體育的設施，尤為注重，其進步亦較為迅速，例如，在一九二八年蘇俄全國僅有八十萬受體育訓練的人，但至一九三二年他們的數目已增加至六百萬人了。同時在體育環境建設方面，亦有驚人的進步，在一九三二年蘇俄全國已有二萬八千所工人體育場，一萬九千所兒童運動場，四千個競技場，二千個體育館，二百五十個游泳池和三百個滑冰場，以後蘇俄的體育更有繼續不斷的進展，按年俱增，現在當不止此數了。蘇俄目前的專家，大部份是五年計劃中訓練成功的青年，在各種重要工業上，青年領袖佔百分之六十以上，所以蘇俄的青年，已成爲國家最重要的分子，而一般青年對於體育尤感興

趣，學校、機關、工廠、農村，都成爲他們體育發達的中心。

蘇俄體育的發展情形，已如上述，至於蘇俄體育的政策，則以大衆化、健康化、生產化、軍事化爲其體育的主要方針，他們深信要增進國民工作的效率，和衛國禦侮的力量，非先使他們具有一個能吃苦耐勞的強健體格不可。體育是社會的產物，何種社會，即有何種體育，蘇俄是一個無產階級的社會，她的環境，她的需要，使她都會走上這四化主義的體育，蘇俄產業革命的成功，和國家的強盛，實賴其擁有一萬萬數千萬體魄強健精神飽滿的國民，也可說是大衆化、健康化、生產化、軍事化體育政策的成功。

六 美國

美國是經濟教育最發達的國家，她因有地理的優勢和強大的海陸空軍，國防上十分安全，沒有被人侵略的危險，所以她所需要的體育不是軍事化，而是豐富美滿和幸福的生活。美國體育的特點，是純粹以教育爲出發點，體育在教育園地裏佔有極重要的地位，體育的價值也一天高似一

天，此不得不歸功於彼國教育家體育家的努力與合作。現在美國的體育，不論量與質的發展，均極迅速，從量的方面，要做到體育普遍化，全民化；從質的方面，要儘量發揮牠在教育上的效能；但是要達到這兩種目的，則非有優良的體育環境，與精明的體育領袖人材不可，美國體育設備的完善，在世界上可稱首屈一指，祇就中等學校而論，幾乎每個中學都有運動場健身房游泳池等的設備，其國內運動場所之多，尤非他國所能企及。關於體育師資的訓練，美國目前公私立大學給體育博士學位者已有八校，給碩士學位者幾達三百校，其視我國體育師資訓練機關，寥寥無幾，且多不合格，相形之下，未免有望塵莫及之慨！美國體育因受教育理論與實際的影響，而有下述幾種新動向：

(一) 普遍化 「教育機會均等」在美國今日已成天經地義，體育的普遍化早已離開理論時期，而從事於實際的工作和事實的表現了。體育不僅為全體學生必修的課程，且有許多學校規定畢業班學生必須通過游泳的測驗，才能畢業，「每人必須參加一項運動」尤為近來學校普及體育最流行的口號。至於社會體育事業的發展，亦有長足的進步，據一九二五年報告在七百四十

八個城市裏，共有八千六百另八所的公共體育場，私人的體育團體尤多，體育普遍化可謂名副其實了。

(二)生活化 教育卽生活，是美國人最信仰最流行的教育哲學，體育是教育的一部分，自亦不能例外。但是若要體育與生活打成一片，青年對於運動不僅應具有相當的技能，更須注意於理想、態度與習慣的養成，使在體育上所學的，一一都能應用到日常生活裏去，這樣，體育的價值自然會格外增高了。

(三)科學化 美國目前體育科學化的程度，可說較世界上任何國家爲高，國內從事於研究工作的體育專家，數以百計，體育上任何部門均有專家從事研究，不論問題的大小，都能以客觀的方法，謀妥善的解決，而體育亦因之日新月異，進步無已。換言之，美國現在的體育已進入自力創造時期，再不肯模襲他人了。但是提起體育科學化來，我們真覺得慚愧而又可憐，偌大的中國，至今尚無一個從事研究工作的體育專家，不僅沒有像美國衛生體育協會研究季刊（The Research Quarterly of the American Association for Health and Physical Education）那樣充

實的刊物，連一個客觀研究的專題，也從未會見過，東鱗西瓜，一味盲襲，言之猶有餘痛，若再不急起直追，我國體育前途，何堪設想！

(四)自然化 體育自然化是二十世紀美國體育主要革新運動之一，提倡最力者當推彼國體育專家渥德(Wood, T. D.)、韋廉士(Williams, J. F.)、赫斯林頓(Hetherington, G. W.)諸氏，美國人愛好自然活動，而厭棄有形式體操，自有其政治、社會、教育等背景，因限於篇幅，祇能作簡要的說明：就政治言，美國是民本主義的國家，民治人權的思想，特為發達，因之對於富有專制階級色彩，毫無個性自由發展的有形式體操自難獲得國民心理的歡迎。又英、美原屬同宗，國民性亦復相同，所以盛行英倫三島的自然戶外活動亦同樣地在美國繁榮滋長。就社會言，美國是工商業極度發達的國家，人民集中，都市生活日形擁擠，查美國城市人口佔全國人口百分之八十，僅紐約一城，人口竟達八百萬之多，一般住民都感居所狹隘，空氣日光不足，殊於健康有礙，而單調的機械的枯澀的文明社會生活，惟有提倡戶外自然活動，才能得到適當的調和。就教育言，美國自從杜威博士正式發表了她的名著：民本主義與教育(Democracy and Education)後，使教育急遽地

注重於民治精神的培養，違反了這種精神的教育均在淘汰之列，他如自動教育、一元教育、社化教育、客觀教育等都是自然體育催生的產婆和保姆而爲有形式體操的致命傷。惟其所謂自然體育，不僅指自然的動作和方法，更要自然的環境。惟有人類生活經驗遺傳下來的自然活動，和適合身心發育程序的自然方法，才能使蓬蓬勃勃的青年們感覺着興趣。亦惟有自然的環境才能調劑現代文明社會的生活。人爲環境，無論如何不及自然環境；健身房的富麗堂皇，怎及得平原曠野的幽靜恬淡；室內的活動，決沒有草地上那樣的天然風景，充足日光和新鮮空氣，富饒的美國已想從物質的供養中掙扎出來，回到大自然裏去；經濟落後的我國，更應充分地利用着這健康的美妙的自然環境。

(五)娛樂化 美國因工業的發達，機器生產力的增加，人民工作時間減少，空閒時間加多，業餘時間的利用，遂成爲今日教育上急待解決的問題，所謂休閒教育 (Education for Leisure time)，其主要的目的，就在養成青年們正當娛樂的知能、態度與習慣。體育即是他們正當娛樂的一種良好方法，休閒教育月報 (Recreation) 是美國最流行的一種體育刊物，每逢星期六或星期

日全國人民都到郊外或鄉間去，利用空閒的光陰，作種種有益身心的活動，爬山呀！釣魚呀！露營呀！划船呀！……一切的一切，都足以表現他們是過着豐富美滿的快樂生活，真是令人羨慕不置！

七 日本

日本自明治維新以後，對於國民體育提倡尤力，而其運動成績亦突飛猛進，不但歷屆遠東運動會，日本代表都有長足的進步，卽在世界運動會中，他們更有驚人的表現，水泳一項自奪取錦標後，大有執世界牛耳之勢。日本現在的體育是實行與研究並重，一面從事於國內整個體育的計劃與推行，一面更致力於試驗研究和改進的工作。日本過去的體育，大都抄襲歐美，可是她現在的體育，也像其他事業一樣的走上創造之路了。國家設立體育研究所，集全國專家以研究之，另有衛生研究所、理化研究所、營養研究所等機關爲之聯絡，互相助長，收效尤大。至於日本體育的動向，據作者個人觀察，明治時代的體育，仍爲少數的團體機關所佔有，尙談不到體育大衆化；大正以後，社會思想發達，遂形社會體育的形態，一般民衆都有運動的機會，可稱體育普遍化的開始時期；但自昭

和以來，法西斯主義彌漫全國，軍人弄權，政府成了軍部的尾巴，而國民體育的方針亦漸趨於軍事化的傾向。青年體育是以訓練勇敢愛國的戰士，其教官都是由現役的軍人擔任，不但授以軍事上實際作戰最新的知識與技術並予以充分的實地演習。體育是由體育專家指導，教材以體操爲中心，訓練整齊劃一和服從遵守紀律的精神，球類與競技多爲課外活動。他如游泳、遠足、騎馬、登山、棒球、柔道、擊劍等都含有軍事的意義，亦極力鼓勵青年學習。最重要的是精神一方面的訓練，使各個青年都有堅定的意志，統一的信仰，和大和民族的精神，並能爲國家爲天皇，而犧牲一切，這樣，才算達到了訓練最大的成功。

青年女子的體育側重體格與道德的訓練，以爲賢妻良母的準備，有健康的父母，才有健康的兒女，可見她們體格訓練的重要了。至於道德方面，吃苦耐勞和服從男子尤爲日本女子的天性，她們們日常的生活，除了養育以外，還有很繁重的操作，亦非強健的體格，不能勝任。日本女子學校體育是特別的嚴厲，項目與男子大略相同，除舞蹈由女導師教授外，其他運動多爲男教員指導，以便技術提高，體質強化，「弱不禁風」的女子實在找不到。日本因近來國民體格的增高，都相信體育有

改進入種的效果，號稱「東亞病夫」的中國，曷不急起直追！

八 結論

日耳曼和羅馬的民族，同以勇敢好戰聞名於世，所以德意的體育，從未脫離了軍國民主主義鐵血主義的民族英雄色彩。體育祇是一種教育工具，善用之，固可置國家於強盛之域，不善用之，亦足以亡國，以之為衛國禦侮保障和平則可，以之為侵略人國則不可，諺云：「善游者溺，善走者蹶，善戰者亡」，史蹟昭彰，殷鑑不遠，提倡體育者不可不慎。法國人民因受宗教思想束縛，對於體育甚為厭惡，一八七〇年普法戰爭，燃起了他們愛國的熱血，而開始努力於軍事體育的提倡，可是他們祇認為這是人民對於國家的義務，而不是權利，惟有藝術化的體育，才是他們青年內心的需求。英、美係兄弟之邦，國民性甚為相似，所以她們體育的目的和方法，也沒有什麼差異。蘇俄以體育為國內各種事業建設的基礎，年來已有顯著的成效，足供我們取法甚多。日本諸事師法德，體育當無例外，埋頭苦幹是其所長，好大急功是其所短。

討論問題

- (一) 世界各國的體育，各有其長短所在，我們應如何採長補短，以成盡美盡善的體育。
- (二) 各國體育動向不同的原因何在？
- (三) 用公正客觀的態度，批評德、意、英、法、俄、美、日各國的體育。
- (四) 中國體育應如何改進，才能適應目前抗戰建國的需求？

參考舉要

- (一) 陳柏青編：「歐洲各國及日本之青年訓練」(正中)。
- (二) 吳之仁著：「德意志國民消遣之一般」體育季刊第二卷，第二期，(中華體育協進會)。
- (三) 程登科著：「德國體育現況」體育季刊第一卷，第一期，(中華體育協進會)。
- (四) 蕭忠國著：「德國青年體育概況」體育季刊第一卷，第二期，(中華體育協進會)。
- (五) 中國日報編：「德國的體育」(中國日報社)。
- (六) 吳徵著：「德國國民體育獎章運動制」體育季刊第二卷，第四期，(中華體育協進會)。
- (七) 陳柏青著：「意大利之體育團體」體育季刊第二卷，第二期，(中華體育協進會)。

- (八) 蕭忠國著：「意大利青年運動之狀況」體育季刊第一卷，第三期，（中華體育協進會）。
- (九) 金兆均著：「新大陸體育的趨勢」體育季刊第二卷，第四期，（中華體育協進會）。
- (一〇) 方萬邦著：「新體育教學法」第五章自然體育與非自然體育（商務）。
- (一一) 方萬邦著：「體育原理」第九章我國體育之新途徑（商務）。
- (一二) 中國日報編：「法國的體育」（中國日報社）。
- (一三) 馬瑜著：「蘇俄體育」體育季刊第二卷，第二期及第三期，（中華體育協進會）。
- (一四) 中國日報編：「蘇俄的體育」（中國日報社）。
- (一五) 北平師大體育系一九三五級編：「日本體育島瞰」體育季刊第二卷，第二期及第三期，（中華體育協進會）。
- (一六) 中國日報編：「日本的體育」（中國日報社）。
- (一七) Rice, E. A.: "A Brief History of Physical Education." A. S. Barnes and Company.
- (一八) Williams, J. F.: "The Principles of Physical Education." Chpt. IV, 1927. W. B. Saunders Company.

第四章 我國青年體育不發達的原因及其改進途徑

青年是國家的柱石，民族的新生命，青年體育的發達與否，有關於國家民族的前途甚大，我國提倡體育不下四十年，而青年體育仍無顯著的進步，社會體育的不發達，事實俱在，固不待言，即就學校體育而論，亦係有名無實，除造就幾個出風頭的運動選手外，一般青年的體格孱弱如故，積極方面，既不能達到「強種強國」的目的，消極方面，也不能洗雪「東亞病夫」的恥辱，言念及此，痛心曷極！雖然，凡事有因始有果，我們為謀正本清源計，我們必須細究青年體育不發達的癥結所在，然後施以對症下藥的改進方法，這樣，青年體育才能得到健全的合理的發展，而不致再有種種不良的現象，和誤入歧途的危險，青年幸甚！國家民族幸甚！

一 缺乏良好的師資及幹部人才

人才是事業發展和成功的要素。沒有專門人才，任何事業都不易發展和成功的。缺乏良好的師資和幹部人才，實為青年體育不發達的主要原因之一；中等學校的體育教師大多數是資格不合或未受充分的專業訓練。一般青年體育的組織、訓練和指導，更因幹部人才的缺乏，而無法進行，即進行亦不能得到健全的發展。兒童體育是青年體育的基礎，小學體育師資的缺乏，尤足以妨礙青年體育的進展。總之，我國青年體育的落後，實因國內體育師資訓練的機關太少，且多不能認真辦理，而任用體育教師的機關，又不知怎樣羅致適當的體育人才，以致濫竽充數，貽害青年，造成許多不良的現象，和畸形的發展，其改進途徑，可分下列三種：

(一)積極從事於青年體育師資及幹部人才的訓練 關於此項人才的訓練，作者很贊同袁敦禮先生的主張，(註一)統由師範學院辦理，其他學院的體育科系，以及獨立體育專科學校，非遇有特別需要，以不設置為宜，理由甚為簡單，師範學院是師資訓練的機關，體育師資當亦不能例外，否則，教育方針無定，辦法不一，殊難收到統一和合作的效果。

(二)改進師範學校體育課程以培養小學體育師資 師範是小學師資訓練的機關，其體育

課程應以培養小學的體育師資爲主要目的，過去師範的體育與普通中學大都相同，只注重師範生本身的訓練，而不注意他們將來教學的準備，所以小學體育師資的缺乏，體育不能普遍的發達，可說是師範體育課程的失敗，作者有鑑及此，曾編有師範體育教科書及簡易師範體育教科書兩種，已由商務出版，希望對於這個問題，能够得到相當的解決。至於小學體育教師必須由師範學校養成，而不宜由體育師範尤其是私立體育師範養成，除上節所述的理由外，更有下列幾種理由：

(1)我國小學教師多係級任制，就是一個教師要負一班的責任，要教各種的課程，她對於兒童的心理和個性也特別知道清楚，若單把體育另外請人去教，不但不經濟，且要減少教學的效能。(2)小學體育是國民體育的基礎，非做到百分之百的普及程度不可，且據美國體育專家赫斯林頓 (Hetherington, C. W.) 氏研究結果(註1)小學兒童每日應該有四、五小時的運動，要達上述兩種目的，則又非全校教師都能負體育指導的責任不爲功。(3)教導小學兒童的體育，方法最爲重要，無需高深的技術，故師範生經過適當的體育課程訓練之後，必能勝任愉快。

(三)舉辦體育教師進修班 調查全國不合格和落伍的體育教師，並在師範學院內設進修

班，或仿照美國哥倫比亞大學師範學院暑期學校的辦法，設立暑期體育訓練班，依學生的程度和需要，以定進修的年限。

二 缺乏優良的環境及設備

運動的場所和設備是提倡體育必需的條件，南人操舟，北人乘馬，三島倭兒之擅長游泳，蘇俄青年之善於滑冰，這都足以證明體育環境的重要了。沒有游泳池，自然學不會游泳，沒有運動的環境和設備，根本就談不到體育。惟此處所謂優良的環境和設備，不是一個空洞的抽象名詞，最好要有客觀的標準，關於運動場地的大小，設備的種類，都應該以運動的人數，運動者的年齡，與需要等為依據，此外氣候的寒暖，經濟的裕窘也有相當的關係。就場地言，小學每人須有五十至一百方呎，初中每人一百至一百五十方呎，高中每人一百五十至二百方呎，惟人數多的學校，每人所佔的地方可略為減少，人數少的學校反是。就設備言，小學應多設置各種簡易器械，如鞦韆、浪橋、滑梯、跳臺、沙箱、吊環、吊繩、吊竿、天梯、軒轅板、巨人步、籠形攀援架、樹形攀援架、多種聯合器械等（註三）和遊

戲的用具。中學因青年個性和運動能力的發達，設備的種類應儘量擴充，務期適合全體學生的需求。我國學校大都場地狹小，設備簡陋，而體育教師對於體育環境和設備，又多不知善爲利用，往往只圖自己的便利，不顧客觀的需求，例如對於自己所愛玩的運動，設備力求完善，自己已愛玩或不會玩的運動設備，則置之不問。所以年來提倡體育普及的呼聲，雖高唱入雲，而學校體育的不發達如故，原因即在乎此。學校體育如此，社會體育尤甚，國內公共體育場寥寥無幾，且多設備不完全，較之歐、美先進國家，平均每三數里就有一個公共體育場，相去奚啻霄壤之判！那末，要謀青年體育健全的發展，必須積極推行下列各種改進的途徑：

(一) 增闢公共體育場 關於增闢公共體育場的辦法，當從調查統計着手，根據各地人口的密度，人民生活的狀況，經濟發達的情形，以定需要的程度，先急後緩，逐步進行，或先作三年或五年的具體計劃，按年實施，由城市而鄉鎮而普及全國。其內容的設備，亦以客觀的需要爲標準，諸事力求經濟，要以最少的金錢，獲得最大的效果。

(二) 開放學校體育場 在公共體育場未開闢之前，學校體育場暫行開放一部分的場地，或

一部分的時間，以供校外兒童青年運動，亦是一種良好的辦法，學校體育教員應負行政管理和指導的責任，要使本校的體育場能夠得到最高的效用。

(三)儘量利用天然的環境 體育教員如能利用天然的環境，可以減少場地和設備的許多困難。在多樹木的學校裏，便可利用現有的樹木，以作攀援的設備，如吊環、吊繩、吊竿、繩梯、鞦韆等。在郊外或近山近水的學校，則可多作野外的旅行和活動，這樣，不但可以節省許多設備的經費，且能增進青年體育的興趣與效能。

(四)充實體育的設備 青年個性十分發達，對於愛好運動的心理，多不一樣，甲之所喜，往往爲乙之所憎，而乙之所喜，又爲丙之所憎，所以要使體育設備能夠適應他們全體的需求，達到體育普及的目的，非極力擴充運動場所及設備不可。惟於擴充設備之前，須作客觀的調查和研究，務使供求相應，不致勞而無功。

三 缺乏健全的組織

我國國民缺乏組織能力，是不容諱言的事實，旁的可不必說，即就學校體育而論，也是顯而易見的，體育正課有教員領導，班級小的在一處運動，尚可順利進行，班級大的分場練習，便感困難，一到課外運動，那就更不然了，有的學校完全不管，這種學校對於學生體育，既無組織，又乏設備與指導，課外運動是不會發達的。有的學校體育教員很肯負責，但是多數學生的目的，專在點名割到，出場不運動，穿長衣皮鞋者有之，服旗袍高底鞋者有之，偷跑者有之，惡作劇者有之，形形色色。無奇不有，教員在此場指導。他場便七零八落，亂七八糟，尙未到終場，而學生已如鳥獸散了，這不僅是體育的失敗，可說整個教育錯誤的結果，學校當局因平時太過於負責任，不論行政教學都沒有給學生自由行動的機會，他們從小就是被動慣了，一旦叫其自動組織，怎樣能够談到社會體育，我們更覺得太沒有組織了，偌大的中國，說也可憐，除了中華體育協進會和中華體育學會，我們再看不見什麼正式的體育組織和團體了。人口不及中國六分之一的德國，現在已有六萬五千餘個的體育團體和七百萬以上的會員，（註四）即體育素不聞名的法國，現在也有三萬餘個的體育團體，和三百餘萬的會員了。（註五）他如意、俄、英、美等體育先進的國家，莫不以健全的體育組織，來發展她們全

民的體育。所以我們要謀青年體育的進展，也就不能不注意他們體育的組織了。在學校方面，體育教員除授以適當運動的方法和技能外，尤須注意培養青年愛好運動的態度，領袖的才幹，和服從合作的精神，使他們都具有自動組織的能力，以達到普及體育的目的。在社會方面，現在我國三民主義青年團已經成立，將來發展，未可限量，我們只要仿效意大利青年訓練的辦法，以身體訓練爲青年訓練的基幹工作，那末，我國青年體育的組織和發展，便不成問題了。此外我們更可取法蘇俄的體育，以鍛練國民強健的體格，爲一切事業建設的基礎，黨、政、軍、學、農、工、商等，凡羣衆集聚的所在，都有體育俱樂部的組織，政府一面獎勵各業人民自動組織體育團體，並積極從事訓練國民體育的幹部人才；一面更公佈國民體育組織法，藉資遵循，而收統一之效。這樣，體育才能深入各業的民衆，才能達到全民普及的效果。

四 缺乏完善的課程

課程是達到教育目的的主要工具，沒有完善的課程，便不能實現理想的教育目的。我國學校

體育課程最大的缺點，就是：（一）沒有整個的計劃，既無一定的進度，又乏客觀的標準；（二）多採用雙軌的編製，正課體育與課外運動，分道揚鑣，失卻聯絡和合作的效果；（三）側重少數的選手，阻礙普及的推行。所以牠的改進途徑，也要從這三方面着手：第一、體育教員於學校開學之前，對於體育課程須有整個的計劃，這種計劃不是依個人主觀的成見規定的，而是根據學生的能力、興趣和需要、學校的環境、設備、經濟狀況等客觀標準製成，教師要編製完善的體育課程，須先調查學校的實際狀況。然後根據這種狀況，以決定目標，最後再選擇達到此目標最有效的教材與方法。關於體育課程的整個計劃，在本書第七章裏有極詳細的說明，此處暫且從略。第二、學校體育課程宜採用單軌制，把體育正課和課外運動打成一片，學生在正課內所學的，完全可以應用到課外去，這樣，才可以養成學生體育自動的能力和習慣，才可以達到體育生活化和普遍化的目的。第三、教育機會均等已成天經地義，畸形發展的選手制，在教育機會均等的原則下，絕無存在的理由。我們現在所急待研究解決者不是普及體育的問題，而是普及體育的方法問題，因為許多體育教師還沒有找出良好的方法，以致大家都認體育普及為不可能，而不敢嘗試，這實在是我們體育界的弱點。普及體

育的確需要富有能力的體育教師，如課程的支配，組織的嚴密，管理的完善，設備的適宜，計劃的周到，領袖的訓練與運用等，非有精明能幹的體育教師，決難勝任，雖然在抗戰建國復興民族的教育宗旨下，普及體育，勢所必行，至於教員能力不夠，更當積極從事於良好師資的訓練與進修，不能因噎廢食。

(註一) 袁敦禮著：「對於體育師資訓練的一點意見」教育通訊第三十三期。

(註二) Hetherington, Clark: Physical Education Review, May, 1917, P. 281.

(註三) 方萬邦著：「師範體育教科書」第三冊，第一章，第二節，簡易的器械運動（商務）。

(註四) 中國日報編：「德國的體育」（中國日報社）。

(註五) 中國日報編：「法國的體育」（中國日報社）。

討論問題

- (一) 如何發展全國青年的體育？
- (二) 怎樣改進青年體育師資及幹部人才的訓練？
- (三) 怎樣改進青年體育的組織？

第四章 我國青年體育不發達的原因及其改進途徑

青年體育

六〇

- (四) 怎樣改進青年體育的環境和設備？
- (五) 怎樣改進青年體育的課程？

參考舉要

- (一) 方萬邦著：「新體育教學法」第八章（商務）。
- (二) 袁敦禮著：「對於體育師資訓練的一點意見」教育通訊第三十三期。
- (三) 方萬邦著：「體育師資的訓練與修養」商務教育雜誌第二十六卷。
- (四) 教育部編：「國民體育實施方案」。
- (五) 方萬邦著：「我國現行體育之十大問題及其解決途徑」商務教育雜誌第二十五卷，第三號。
- (六) 方萬邦著：「體育原理」第九章（商務）。

第五章 青年男子的體育

青年體育的價值和目的，前面已經說過了。現在所討論的，是青年體育內容的選取問題，何種運動是富有教育的價值，對於青年有最大的貢獻？怎樣才可以使這些價值能夠完全實現？現在一加以說明，使從事運動者，何去何從，瞭如指掌。不至盲人瞎馬，誤入歧途了。作者對於青年體育極力主張採用自然機巧的大肌肉活動，摒棄一切陳腐、呆板和不自然的動作。自然活動是人類日常生活所必需的活動，其教育價值甚高，尤能適合青年心理，而引起他們熱烈濃厚的運動興趣。機巧活動是訓練神經和肌肉合作的最好方法，惟有神經肌肉合作，才能使運動技能進步，我們對於一切外來的刺激，才能得心應手予以適當的反應，使全身的精神，都能用到恰好的地方，毫無虛擲。大肌肉活動最易刺激內臟器官，使週身血行旺盛，尤能適應青年生長發育的需求。所以自然機巧的大肌肉活動，無論在青年生活上，國防上或健康上，均非積極提倡不可。現在把青年男子最適宜的

運動，分述如次，以供採擇。

一 田徑運動

田徑運動爲人類天然的活動，經希臘「奧林匹克競技大會」提倡之後，牠的價值便一天高似一天了。現代世界各種運動會，自鄉村小規模的運動會推而至於世界運動會，莫不以田徑運動爲其主要項目。田徑運動因此便成爲訓練現代青年最普遍而又良好的方法。田徑運動在人類競存方面實有莫大的貢獻，在「弱肉強食，優勝劣敗」的太古時代，人民穴居野處，其生活固無時不在和環境奮鬥中，日與強敵猛獸相周旋，他們時常運用跑的本能，以逃避外來的襲擊；同時追奔逐北，或馳赴患難與救急等，亦均非善跑不可，當時的境地有高山、峻嶺、削壁、危崖、斷澗、橫溪、深坑、空谷，他們必須具有跳躍和攀登的技術，才能夠應付了隨時隨地的困難。至擲的技能，尤爲古代人民生存的要具。如擲槍以刺走獸，投石以擊飛禽，他們亦須備具了擲的技能，才能夠獵取日常的糧食。總之，古代人民莫不運用跑、跳、擲的本能，以維持他們的生活，克服一切環境的艱難與險阻，綿延了

今日人類的繁榮。我們可以相信，當時的人民，倘若沒有跑、跳、擲的技能以自衛，那末，毒蛇猛獸等等的迫害，早已把他們弄到沒有瞧類了。近代科學昌明，環境改善，人類雖已超越了穴居野處，茹毛飲血的時期，惟其日常生活裏，仍在在不能缺少田徑運動一類的本能活動。善於此種本能活動者，在日常生活上殊多便利，否則隨時隨地都要感到相當的困難。我們要曉得，處於現社會的複雜環境中，人人均須練就矯捷的身手和靈敏的反應，藉以增進生活的效率，並適應不時的需要；手足舉動弛緩與神經反應遲鈍者，不但低減了工作的能力，難得美滿的生活，且有時因為缺乏適應環境的能力，而竟至遭遇了危險。這意外的遭逢，雖不必人人盡有，但應付臨時危急而使化險為夷的運動能力，卻為人人所必備。所以青年時代亟宜努力從事於田徑運動的訓練，藉以發展運動的本能并增進生活的能力。其次，田徑運動在國防上亦富有軍事訓練的價值，古代軍事家已利用此種運動，訓練他們勇敢善戰的青年，以作衛國的干城，在抗戰到最後關頭的今日，對於增強戰鬥力的田徑運動，尤有積極提倡的必要。

關於田徑運動的訓練方法：第一須注意運動者的體格與所習的運動是否相宜。運動員的體

格，倘能適合於所從事的運動，則進步迅速，可收事半功倍的效果。至若運動員所選擇的運動與其體格不相適宜，不僅徒勞無功，且足以妨害身體與精神的健康。所以從事田徑運動者必須明瞭各項運動的基本技能和體格的關係，而加以慎重的選擇，務使其能夠適合於自己的體格。田徑運動各種項目所含的基本技能不一。有的注重於速率，有的注重於體力，有的卻以耐力為最重要；惟身體各部分肌肉的合作為各種技能的普通要素，各項田徑運動無不需要之。茲將各項田徑運動的基本技能與運動員體格的關係，列表說明如次：

田徑運動的基本技能		運動項目	運動員體格
合作	速率	五十公尺 三級跳遠	身體輕捷，動作靈敏，腿部肌肉發達，富有彈力而反應迅速。
	體力	跳遠 跳欄 撐竿跳高	
耐力	鐵球	跳高	體格堅實，肌肉強健，軀幹及臂腿的肌肉尤須發達而敏捷。
	鐵餅	標槍	
力		八百公尺 一千五百公尺以上	心肺須健全，尤以心臟力要堅強。
			身高臂長 肌肉發達

據右表所述：合作為各種技能的基礎。無論從事於何種運動，必須注意全身各部分肌肉的合作，始能獲得技術的進步，而身體各部分肌肉的合作，要靠訓練控制身體各部分肌肉合作的神經

系統，一切運動的技能，都是由訓練神經與肌肉合作中得來，從呆板笨拙的動作，進而至於純熟靈巧的技能，實係練習神經肌肉合作發展的過程，這也足以證明田徑運動的訓練與練習的重要了。速率是靠迅速的神經傳遞與敏捷的肌肉收縮反應，速率雖可由適當的訓練而增加，但常為個人生理能力所限制，生成動作遲緩者，決不能練成短跑家，初習田徑者應有自知之明，展其所長，棄其所短，成功甚易。例如心肺堅強，速率不足者適於練習長距離競走；反之，身體輕捷腿肌發達而富有彈力者，則宜習短跑與跳躍運動，倘所習項目，不合自己能力，則徒勞無功，未免枉費心力了。體力是由身體各部肌肉發達而增加，田徑運動需要體力之處甚多，善於跑和跳的運動員，他們腿部的肌肉必須十分強健，善於擲的運動員，他們腹背和手臂的肌肉，亦必須發達而富有力量。運動的訓練雖可以增進體力，但體力的增加，決非短時間練習所能奏效的，練習時務須從容不迫而有恆心，以免用力過度，反有害於肌肉的發達與身體的健康。耐力為一種抵抗疲乏的力量，運動員的疲乏，常因體內養氣不足，呼吸困難，不能從容排出體內激增的碳酸；而心臟薄弱循環緩慢者，尤易發生氣衰力竭的弊病，所以凡欲參加劇烈或持久的運動，最好須先經過體格的檢驗，心臟柔弱或患有心

臟病者，或因得病新愈，而心臟未曾康復者，或缺乏相當訓練者，均不宜參加劇烈與持久的運動，以免身體受傷。初中青年心臟發育尚未完全，對於長距離競走、高欄、中欄之類的劇烈運動，尤宜避免。

第二、須注意各項運動的要點所在，藉以增加練習效能，例如跳遠運動以跑的速度與跳的高度為最重要，因為跳的速度是由速度與高度二力相合而成，跳者必須跑得快，腿上富有彈力，才能跳得遠，否則，跳的速度就要減少了。又如跳欄運動的要點即在過欄時保持身體原來的高度，使落地的速度加快，所以兩腿必須劈開，跨大步過欄，同時上體前傾，利用兩臂的擺動以保持身體的平衡，並增加過欄的速度。關於擲的項目（如鐵球、鐵餅、標槍等），一般人只注意於手部的拋擲動作，實則蹬腿、伸臂及挺胸三者為最重要，但這三個動作必須協同，才能增加擲的力量。至於擲標槍的跑法，擲鐵餅的轉法和推鉛球的跳法，都要和蹬腿、伸臂、挺胸等力量相加，才能加大擲的效率，故自始至終的動作，須連續不斷，否則難收合作的效果。短跑以速度為最要，但要謀速度的增加，不能不注意於良好的姿勢和全身肌肉的合作。至於詳細之點，可參考專書及運動照片等等，必能心領神會，得心應手，未可以言語形容。

第三、須注意保持身體的健康狀態，運動員對於飲食、睡眠、休息、沐浴等日常生活衛生須特別留心，並時常檢驗自己的身體，以斷定其所習的運動是否適宜。適宜的運動，對於身體固屬有益；而不適宜的運動，卻反有害於健康，以下所述健康的徵兆即顯示適當運動的效果。不健康的徵兆，常由運動員飲食失調，睡眠不足，運動過度，生活不宜，或身體器官發生疾病所致。發現不健康徵兆時，即可斷定其運動與生活之不當，應迅速就醫診治，以免病象日深，並須參酌情形的輕重，減少運動時間或完全休息，藉資調養，俾克恢復健康。

(一) 健康的徵兆。

- (1) 具有正常而準確的體重。
- (2) 具有堅強而豐滿的肌肉。
- (3) 具有清潔而潤澤的皮膚。
- (4) 具有清醒而喜悅的臉色。
- (5) 具有敏銳而有神的眼睛。

(6) 具有舒暢而活躍的心情。

(二) 不健康的徵兆：

(1) 體重低減。

(2) 肌肉柔弱。

(3) 皮膚鬆懈或粗糙。

(4) 面色蒼白。

(5) 眼現黑暈。

(6) 心情鬱抑。

二 球類運動

球類運動可稱爲自然化的體育，因其中所包括之各種基本技能均屬人類的天然活動。跑與擲爲籃球的基本動作，托與擊爲排球的重要技術，跑、擊、擲三者爲壘球技術的要素，跑與踢則爲足

球的主要技能。這些跑、擲、托、擊、踢等無一不是屬於人類的自然活動，因而名之爲「自然化的體育」。新體育係以自然活動爲主體，使人類日常生活所必需的運動技能得到充分的發展。各種球類運動，即是根據現代教育的原則，從人類自然活動中加以合理的編制與組織而成，使其能够適應青年身心發育的需求。不特可以強健體魄，增進技能，鍛鍊感官，發展智力；且可以陶冶德性，培植人格，以完成國民教育的天職。道德乃由人與人之間的關係而成。就道德訓練方面言之，團體運動實遠勝於個人運動，球類運動係屬組織最完善的團體運動，隊員的一舉一動，均有一定的法則以爲準繩，力避踰規越軌的行爲，而對於感情的控制、羣性的發展、領袖材幹的訓練、國民道德的培植，尤爲注重。以下所述的各種球類運動，均爲自然化體育中最流行最適宜而又最富教育價值的青年運動，讀者倘能深明斯旨，身體力行，則日就月將，裨益當非淺鮮！

籃球爲我國現在最普遍最流行的運動，不論各級學校以及民衆體育場無一處沒有籃球的設備，而玩之者不分少壯男女對於此種球戲亦莫不感其興趣之濃厚。故有許多人士主張以籃球作爲我國國民的遊戲，此可想見我國籃球運動的普及了。籃球一術在國內之所以不脛而走，實因其

技術奧妙，變化無窮，傳遞迅速，動作矯捷，易於投籃得分，充分發揮各隊員個性。似此種種特色，莫不適合於青年的心理，而使他們對於籃球具有特殊的愛好，玩之不厭。惟球類運動大都技術高超，動作繁劇，初習時不易得心應手，且常感覺過於疲乏，而於未受相當訓練之初中青年，困難尤甚。故他們最好先從事於各種球類的預備遊戲，循序而進，以建立正式球類運動訓練的良好基礎。這種困難的問題，便可迎刃而解。籃球的預備遊戲當以端線籃球、六圈籃球、大將球、角球等（註一）為最佳，亦為青年體育的良好教材。

棒球為美國最流行的國民遊戲，近來日本對於此種運動，提倡甚力，尤屬後起之秀。據專家研究，棒球具有軍事教育的價值，可以棒球作為拋炸彈、擲手榴彈等的練習。查此種遊戲傳入中國甚早，因倡導者不得其法，不能引起一般青年熱烈的興趣，殊為可惜。現在抗戰已到了最後的關頭，對於富有軍事價值的棒球，再不能不加以積極的提倡了。

壘球脫胎於棒球，亦發源於美國。此種遊戲對於女子和初中青年尤屬相宜，並可作為練習棒球的預備，牠不但可以訓練個人的技術，而團體的聯絡方法尤為重視；他如敏捷的思想，果斷的能

力、機警的動作，攻守的策略，以及互助、合作、犧牲、奮鬥的精神等，均可在此種遊戲中養成之。至於隊員的任務，各有專長，必須分配適宜，始克臻於完善。

排球的性質和其他球類運動稍有不同，雖不如籃球、棒球那樣的激烈和活潑，然亦有特長之點。此種遊戲設備簡單，場地小而運動人數多，動作緩和而危險性較少；故一般學生均喜參加，於提倡普及運動方面尤易成功。且因兩隊隊員沒有身體接觸的機會，遂使從事運動者更能力求技術的進步。

足球為我國最負盛名的運動。每屆遠東運動會的足球錦標，都是我們獲得，實為我國生色不少。此種運動適與排球相反，須有廣大的場地和相當的設備，一般學校往往限於環境，不能普及，可算為這種運動的缺點。

小足球可為足球基本技能的準備，初中以下的青年對於足球運動，似嫌過於劇烈而帶有危險性；最適宜的方法應先從事於足球具體而微的小足球練習，俟其技術純熟之後，再進而練習足球，這樣既無危險，且易成功。小足球練習的方法與足球大略相同，惟其組織與設備較為簡單，場地

較爲狹小，教育效果亦相同而興味則過之。足球的玩法適與籃球相反，純用腿部的活動，倘能二者兼習，使四肢平衡發展，尤於生活有益。關於個人技術與團體聯絡方法的訓練，與上述各種球戲略同。

網球是一種家庭的遊戲，因其設備組織簡單，動作緩和，沒有過度疲勞和意外的危險，且富有娛樂性，不拘年齡、性別、職業都可參加，誠爲今日學校、家庭、社會業餘消遣最好的一種運動。惟其所用之球，多係舶來品，價格極昂，未免過於貴族化，決非一般平民所能享受，若欲使此種遊戲深入民間，其所用物品，必須自行製造，務使價格低廉，能够適合一般國民經濟能力才可。

他如曲棍球、高爾夫球、美國式足球（或稱橄欖球）馬球等，或因運動太劇，或因設備困難，或因過於貴族化，不能適合國情，非假以時日，很難得到相當的發展。

三 自試活動

自試活動包涵機巧、器械和鬪爭三種運動，對於青年神經肌肉合作的發展尤屬有益，他們經

了這些運動相當訓練之後，便能憑藉矯捷的身手或器械的技能，以應付外來的刺激和環境的困難。所以自試活動不論在生活或軍事上均有很大的價值，既可保身，復能衛國。

機巧運動（如墊上運動，壘羅漢運動等）的最大特色，好似體操一樣，能夠解決人多地小的問題，而其價值遠在體操之上，運動者可在短時間中和小場所內得到異常滿意的運動效果。且此種運動不論在何種設備或環境中均有練習的可能，動作活潑有趣，最能適合青年心理，除發展神經肌肉合作的技能外，對於增進機體的健康，和公民道德的教育，亦有相當的貢獻。

器械運動可分輕重兩種，輕器械如啞鈴、球竿、棍棒、短棍等，祇是體操的變相，沒有什麼運動價值，在新體育課程中已失去地位。重器械如木馬、雙槓、吊環、跳箱、吊繩、助躍台等，在新體育中雖具有相當的地位，但其動作可分騰越、懸垂及支持三種，而價值亦不一樣，必須加以慎重的選配，才能獲得美滿的效果。騰越運動多在雙槓、木馬、跳箱、低單槓上行之，這種動作在日常生活裏頗多應用，而在軍隊中用處更多，可以增加抗戰的能力，應該把牠作為基本的訓練。又因此種動作多係大肌肉和機巧的活動，對於內臟器官和神經系統的發達，甚有裨益，在器械運動中應居首要的地位。懸垂

運動多在單槓、平梯、或吊環上行之，有改正身體姿勢的功用，所以在器械運動中亦有相當的價值。支持運動通常多在雙槓或有鞍木馬上行之。這種動作做得太多，容易養成圓肩駝背和上肢動作不靈巧的弊病，有礙自然體育的發展，所以在新體育課程中多不採用。

鬪爭是人類重要本能之一，此種本能的發達對於民族的進取和生存均有密切的關係。我們要使此種本能充分發展，非予以適當環境的激勵與培植不為功。我國數千年的文化教育已使整個民族的鬪爭本能逐漸消失，鑄成了今日柔弱、畏縮、頹唐、萎靡的民族！新教育系統中亦很少供給兒童青年發達此種本能的機會，倘再不設法鼓勵培植之，恐怕整個民族將失去了自衛的能力，如何能競存於世界呢？所以擊拳角力之類的鬪爭運動，實有積極提倡的必要，尤其是我國的國術，須加以現代科學教育的洗禮，以成爲健身衛國的利器，藉以激發青年奮鬥進取的精神，並養成他們自衛的能力。

四 野外活動

文明是征服自然的代名詞，社會愈文明，人民的生活，離開自然界亦愈遠，因此單調的、器械的、枯澀的生活，便成爲今日社會上，尤其是都市社會普遍的現象，這種生活若不設法調和補救，對於人們身體和精神的健康都有很大的損害，野外活動便是利用自然環境，以調劑現社會生活的良好方法，騎馬啦！划船啦！爬山啦！打獵啦！遠足啦！露營啦！釣魚、游泳、溜冰、滑雪啦！不但可使從事野外活動的青年們得享受大自然環境生活的樂趣，且可練習許多有用的技能；這些技能，或有助日常生活，或足供業餘消遣，或具有自救救人的價值，或增加衛身禦侮的能力，現在歐美體育先進的國家，每於星期假日鼓勵牠們青年多作長途旅行和野外活動，這是值得我們效法的。自然化的體育潮流已彌漫了世界，我們青年的體育，不僅注意自然的內容和方法，更要積極利用大自然的環境，因爲人爲環境，無論如何不及那自然環境，健身房的富麗壯偉，怎及得山巔、水涯、林間、曠野的消遊自在，在健身房裏決沒有草地上、露天中那樣的充分日光和新鮮空氣，富饒的美國已經想從物質的供養中掙扎出來，回到自然中去，在我們經濟衰落的中國，偉大宏壯的體育館、游泳池等設備，不消說是辦不到的，也無需蹈人覆轍再作那無益之舉了。所以今後的我們體育，應該多提倡野外活動，

充分地利用着健康的美妙的大自然環境。

五 韻律活動

韻律活動的範圍很廣，凡帶有自然韻律的一切人類活動都屬於它。此處所謂韻律活動，祇包括劇情表演、舞蹈及用音樂的活動。這種活動不獨可鍛鍊肌肉，強健身體，並可啓發人們的感情和思想，養成優美的情緒與德性。韻律活動在生理方面，藉大肌肉和肌肉放鬆的活動，可以增進體內官能、舒展力和身體行動的優美姿勢。在社性方面可以發達自制、發表、合作和欣賞的能力。在藝術方面，它是最富於人生之美的意義的，韻律的自然和諧，音樂的優美意味，和動作的美妙表情，惟有參加這種藝術活動的人們，才能體驗感覺得到，殊非言語筆墨所能形容的。不消說這種韻律活動，尤其是舞蹈是最適宜於青年女子的了；但是有些的舞蹈，如土風舞、木屐舞（或稱踢踏舞）之類，青年男子也感着相當的興趣，若能把青年男女同在一處練習表演，他們的興趣更顯着格外的濃厚。

音樂是舞蹈的靈魂，沒有音樂的舞蹈，便只有動作而無精神。因為音樂的和諧、高低、抑揚，能夠表達情意，激發舞蹈者的精神，使束縛的思想，不自然的動作，都消失在音樂鼓舞之中，而為自由的活潑的和自然的表現。音樂是富有刺激性的，能使緊張的肌肉放鬆，呆板的動作流暢，欣賞舞蹈的能力，也為之激發。今日的舞蹈，都從藝術、歷史、風俗、習慣和日常生活中得來，每種舞蹈須有各別的音樂予以適當的配合，使它特有的意義和內容，能夠得到真實妙曼的表現，且有許多民衆的舞樂常代表了民族的特性，因其是起源於原始社會的舞蹈而逐漸演進而成的，所以這種韻律活動，在無形間，又把民族的特性輸給了青年們，使他們漸漸的受着感應，而鑄冶成了民族的新分子，所以韻律活動在青年個人的意義和民族的意識兩方面，都該讓它在中等學校的體育課程裏佔一個重要的地位。

六 遊戲

天真和活潑是青年的特性，遊戲的目的即在培養這種天真和活潑的精神。所以遊戲的生活

是健康的、活躍的、愉快的、有意義的，凡是健康的青年沒有不喜歡遊戲的，他們不僅把一部分的光陰消磨在遊戲之中，而他們的整個生活裏都瀰漫了蓬蓬勃勃的青春氣象。就遊戲本身說，遊戲之所以能受人們的歡迎，自有牠的特殊價值：第一，遊戲比較其他活動更爲自由、活潑、有趣，可作休閒消遣的方法。第二，組織設備簡單，輕而易舉，只要學生集合起來，略加編制，便可開始遊戲了。第三，遊戲不需要特殊的技能，任何學生都可參加，雖先前沒有練習過的，也能夠做得很好。第四，遊戲多自然活潑的動作，對於身心發育甚有裨益，並可養成許多優美的德性。

遊戲的種類繁多，程度不一，因之，遊戲的分類便成一種困難的問題，專家的主張，亦不一致，竟至聚訟紛爭，莫衷一是；但是仔細的分析起來，可得以下十一個分類的原則，所有遊戲的分類法，都是由這些原則參合應用罷了。以用具分有：(一)無設備的遊戲；(二)有設備的遊戲。以性別分有：(一)男孩及成人的遊戲；(二)女孩及婦人的遊戲。以年齡分有：(一)幼孩遊戲；(二)兒童遊戲；(三)青年遊戲；(四)壯年遊戲；(五)老年遊戲。以年級分有：(一)初小遊戲；(二)高小遊戲；(三)初中遊戲；(四)高中遊戲；(五)大學遊戲。以隊形分有：(一)橫隊形遊戲；(二)縱隊形遊戲；(三)圓隊形遊戲。以

場所分有：(一)健身房遊戲；(二)教室遊戲；(三)運動場遊戲；(四)樹林遊戲；(五)家庭遊戲。以方法分有：(一)替換遊戲；(二)拍人遊戲；(三)鬪爭遊戲；(四)淘汰遊戲；(五)分隊遊戲。以動作分有：(一)跑的遊戲；(二)跳的遊戲；(三)擲的遊戲；(四)攀緣遊戲；(五)騰越遊戲；(六)競爭遊戲。以技術分有：(一)敏捷遊戲；(二)速度遊戲；(三)耐勞遊戲；(四)技巧遊戲；(五)準確遊戲；(六)體力遊戲。以心理效能分有：(一)敏捷遊戲；(二)集中遊戲；(三)自制遊戲；(四)運動技術遊戲。以感覺訓練分有：(一)視覺遊戲；(二)聽覺遊戲；(三)觸覺遊戲。

以上所述分類方法，各有其目的所在，我們必須先有確定的目的，然後才能決定應用何種分類的方法。最要者選擇遊戲時須能適應客觀的需求，太簡易的教材固不能引起遊戲者的興趣，但是過於繁劇的活動也容易發生疲勞過度的危險。青年正在發育旺盛時期，對於遊戲技能尤感興趣，故此期的教材當以競爭及球類預備遊戲為最佳，至於各種遊戲的方法，可參閱專書，此處限於篇幅，未及細述。

(註)參閱方萬邦著「師範體育教科書」各冊關於球類的預備遊戲（商務）。

討論問題

- (一) 怎樣選擇青年男子的體育？
- (二) 左列各種運動對於青年男子有何貢獻？
 - (1) 田徑運動。
 - (2) 球類運動。
 - (3) 自試活動。
 - (4) 野外活動。
 - (5) 韻律活動。
 - (6) 遊戲。
- (三) 我國新青年應有之體育訓練。

參考舉要

- (一) 方萬邦編：「課外運動——田徑」(中華)。
- (二) 方萬邦著：「新體教學法」第二編，一至四章(商務)。
- (三) 方萬邦著：「運動員平時練習應注意的事項」(新中華第三卷第十九期)。

- (四) 方萬邦編：「課外運動——球類」(中華)。
- (五) 方萬邦編：「師範體育教科書」第一冊，第二章，第三節及第四節，(商務)。
- (六) 方萬邦著：「體育原理」第九章，(商務)。
- (七) 方萬邦編：「簡易師範體育教科書」第四冊，第九章，(商務)。
- (八) 吳蘊瑞著：「體育教學法」第二編各章(勤奮)。

第六章 青年女子的體育

青年男女體育應否差異？現在還是一個沒有解決的問題，歐洲各國多主張男女能力大略相同，凡是男子能做的事，女子都可以做的，因此體育也無甚區別；美國體育教育家多認男女體育應有區別，且於小學五年級起就要分班教練。我們根據解剖、生理與心理的事實，證明青春期後的兩性運動應該有分別：就解剖方面說，女性的盤骨寬大，在青春期後便可很明顯地看得出來，她們因為盤骨發達，腿骨乃有顯著的傾斜，此種變化阻減女性奔跑的能力，所以女子跑的速率和耐力均遠不及男子。又女子身體的重心較男子為低，因此跑、跳等運動不及男子，而器械上翻身、騰越、擺搖之類的動作都不適宜於女子。男子臂部的韌帶既堅且闊，女子則細而弱；她的背部肌肉又不及男子強壯，所以拋與擲的運動也遠遜於男子。這三點可證男女身體構造不同，他們所需要的運動便有差異了。就生理方面說，女子應該極力避免擲重跳躍等有妨礙生育機能的劇烈運動。女子在經

期中可否運動？關於這問題有着各種不同的意見：較舊的以爲女子的月經是病的表徵，應該靜靜的安息，不宜作任何運動；急進的卻站在相反的地位，絕對不贊同那守舊的主張，他們要月經期的女子繼續着日常一切的活動；這種紛歧是由於兩者觀點的不同，舊派採取了病理學的立場，新派卻視月經爲一種正常的生理變化，雖然新派的意見是比較健全，不過兩者終嫌各走極端，月經期的女子對於運動，最合宜是在相當範圍內加以限制，例如停止跳躍和比賽的活動等，但是除去一些性質劇烈，時間長久的活動外，她們應依舊繼續從事於日常的生活。女子因生理上發育和男子不同，而選擇運動標準也不能一樣，像跳高、擲重、跳遠、撐竿跳高、二百公尺以上賽跑等劇烈運動都應該避免；郊遊、徒步、游泳、划船、騎馬、舞蹈、拍網球、乘腳踏車等卻都是青年女子的良好運動，女子因身體浮力大，水上活動尤爲適宜。總之，女子的運動應該多注意於技術的進步，少注意於體力的增加。解剖學生理學告訴我們：一般女子身體的構造都是肩小盤骨大，在人體機動學方面對於女子運動是處於不利的地位，絕不能和男子抗衡，祇有少數近似男性的女子，肩寬盤骨小，如美國女運動家斯蒂芬女士，日本女運動家人見絹枝女士之流，因有男子相似的體格，所以才有出類拔萃的

特殊的運動成績；但是，這是例外的，我們不能因為少數女子有特殊的運動成績，來轉移我們對於大多數女子體育訓練的方針。再就心理方面說，男子的競爭心比女子強，女子在天演進化過程中，很少經驗着戰爭的事實，尤其缺少戰敗後的涵忍，對於善得善失的精神遠不及男子，這也是女子不宜參加劇烈競爭比賽的一種理由。所以女子體育最好多舉行團體的表演，少作熱烈的競賽。這些科學的事實都顯示着男女確有不同，因此兩性體育的差異，也成爲定論了。其次女子體育應用男指導員？在我國今日亦有檢討的必要。有人主張女子體育尤其是關於競賽運動，應請男教員指導，藉以提高女子技能的水準，這種似是而非的理論，最易使人相信；要知男指導員的長處，也就是他的短處所在，因爲兩性身心發育不同，一般男指導員祇知根據自己的經驗和能力來施訓練，多不能適應女子體能與健康的需求。且有許多生理上的問題，也不便和男指導員作公開的討論，以致無法解決；若用女指導員便沒有這些困難問題了。所以在教育觀點上看，男教員指導女生體育實害多而益少，這是很值得我們體育界考慮的。

我國女子體育因受數千年禮教的束縛，非常落後，自歐風東漸，女子纔因學校的開設，漸漸地

得到了解放，而提倡女子體育的呼聲，也就一天高似一天，現在她們的體育雖然有了相當的進步，可是去我們的理想，相差尚遠。語云：「他山之石，可以攻玉」作者極願意介紹幾個女子體育特別發達的國家，作爲我們今後女子體育進展的南針：

斯巴達是古希臘時代一個最強盛的民族，國民對於體育愛好若狂，跑、跳、擲、舞蹈、游泳和角力各項運動，成爲他們生活的中心，不僅全國的男子都鍊成鋼鐵一般的身體，就是女子的體育也要受同樣嚴格的訓練。斯巴達女子的第一天職在養育強健的兒童，所以女子教育也是養成強健的體格與堅強的意志爲目標。她們的美就是健康。她們的愛國心極強，每送自己的丈夫或兒子赴疆場時，總祝福他們能獲得戰死疆場的榮譽，「你攜楫而歸，否則乘楫而歸」一語，成了母親送兒子出征的唯一的別辭。因此有五子都戰死戰場而得報歡欣的母親，愛國觀念之深，與爲國犧牲的精神，殊足令人景仰不止！

德國民族的強悍，實有她的歷史背景，在羅馬衰弱的時候，日耳曼民族崛起，勇敢善戰，體格極爲雄偉，男兒如此，女子亦然，垂髫之時，即熟習武事，騎不置鞍，在波浪急湍之中，能武裝游泳，平時有

裸體持槍的戰舞，出入白刃之間，翩翩飛舞，尤足令人驚歎，每至軍馬倥傯之際，常有巾幗豪傑，挺身而赴國難。有名的古詩（Das Nibelungenlied）裏描述英雄與美人比賽武術，爲古代北歐膾炙人口的名著。這種勇武行爲的風尚，仍瀰漫在今日德國女子中。

德國大戰後，元氣斲傷，達於極點，處境之難，不亞於我國今日，但不久便能克服一切困難，而恢復其國際地位。其所以能如此迅速成功者，不能不歸功於青年訓練。我國對於德國女子有那樣強健的體魄，堅強的意志，和勞動服務的精神，不覺油然而起敬。現在她們體育的普及和運動成績的蒸蒸日上，使全國的青年女子都向着健康、勇敢、堅苦、耐勞、奮鬥、獨立之途邁進，其目的不僅在造就強健的母體，促進民族的健康，更希望她們亦能拔劍而起，挺身而鬪，分擔捍衛國家的一部分責任。

英國女子因爲愛好戶外的天然活動，都具有高大健美的體格，英國女子若與法國女子比較，英國是強健的耐勞的；而法國是秀麗的，奢侈的。英國女子對於運動，如遠足、游泳、拍網球、打高爾夫球、乘腳踏車等，視爲日常生活必不可缺的事，她們的運動精神，也非常之好，無論參加何種競技，都是出全力來爭勝負，雖勝不驕，雖敗不餒，這種善得善失的精神，很值得我國女體育界效法的。

美國女子的性情和英國大略相同，都具有戶外活動的愛好，和勇敢耐勞的精神。所以美國女子體育是很普及的，她們體育的組織，有兩個主要的團體負責指導全國婦女體育的責任：一是美國體育協進會（American Physical Education Association），附設全國婦女運動委員會（National Committee on Women's Athletics），一是美國業餘運動同盟會的婦女部（Women's Division of the National Amateur Athletic Federation）。這兩個團體立在對等的地位，通力合作以推進全國女子的體育。現在美國的女子體育，差不多完全在她們自己指導之下進行着，她們以為祇有自己來擔負這種工作，才能得到最健全最適宜的發展，事實上已經得到證明了。我國提倡女子體育三十餘年，尚無一個正式組織的女子體育團體，其體育之不能長足進步，這也是一個重要的原因吧！

總之，今後的我國女子體育要做到普遍化、生活化和合理化，要能適應時代的需求，必須取法斯巴達女子的為國犧牲，德國女子的努力途徑，英國女子的運動精神，和美國女子的組織能力。

討論問題

- (一) 青年男女體育應否差別，與怎樣差別？
- (二) 各種球類運動男女規則不同，有何意義？
- (三) 舞蹈、游泳、滑冰及其他富有娛樂性的活動，男女共同參加，有何利益？
- (四) 你對男教員指導女生運動與女教員指導男生運動的意見若何？
- (五) 那幾種是青年女子最好的運動？那幾種運動是她們最宜避免的？
- (六) 女子運動不及男子的原因何在？
- (七) 女生請體育例假時，應該怎樣辦法？
- (八) 我國女子體育應該怎樣改進，才能適應目前抗戰建國的需要？

參考舉要

- (一) 高梓著：「中國女子體育問題」教與學第二卷，第七期（正中）。
- (二) 陳詠聲著：「體育概論」第四章（商務）。
- (三) 方萬邦著：「我國現行體育之十大問題及其解決途徑」教育雜誌第二五卷，第三號（商務）。
- (四) Rice, E. A.: "A Brief History of Physical Education," A. S. Barnes and Company, 1929, Chpts

III, V, XI, XIII.

(註) Wayman, A. R.: "Education through Physical Education," *Leasand Febiger*, 1923, *Chapt 1*,

VII, XII.

第七章 如何增進青年體育教學的效能

一 教學效能的意義

「效能」(Efficiency)原係機械學上的一個專門名詞，例如我們要配置機器作有用的工程時，有兩件事必須詳細計劃：一是該機器所作的工作之數量及其產品；二是該機器發動時所消耗的力量，如電力、煤油和其他燃料之類。那末，甚麼叫做「效能」？簡單的說來，「效能」就是以最少的時間和精力（消費）得到最大的效果。如有二輛摩托車，負重相同，速度相同，但是在同一時間內，這一輛較那一輛少消耗若干數量的汽油，則前者的效能較後者為優。又如甲作一件事，只需三小時即已完畢，乙作同樣的事，卻要五小時纔能竣事，當然，甲的作事的效能是比乙大的。像這種意義應用到教育上去，便有所謂教學的效能，就是使學生學習各種活動時，能以最經濟的時間和精

力獲得教育上最大的效果。我們如欲增進教學的效能，必須使學生忙着活動，對着教育目的進行，並隨時供給適當的學習情境，排除一切的外誘和阻礙，務使他們的精力與時間毫不虛擲，都能用到有價值的事物上，而獲得美滿的成功。

二 如何增進青年體育教學的效能

(一) 須有整個的教學計劃 體育教師如欲教學之進行順利，達到預期的目的，在學校開學之前，對於體育教學須有整個的計劃。這種計劃不是依個人主觀的成見規定的，而是根據學生的能力、興趣與需要，學校的設備、環境與經濟狀況等客觀標準製成。教師編製課程的步驟亦先由調查學校實際狀況着手，然後根據這種狀況以決定目標，最後再選擇達到此目標的最有效的教材與方法。對於教材的「質」和「量」的選擇與分配教師須十分謹慎，務使與各年級學生之年齡程度、能力相適應，最好於各種運動的教材搜集完備之後，再按教材的深淺難易，分配於各年級編成體育教程，詳列每學年每學期及每週課內外作業要項。茲擬學校體育計劃大綱及各種體育教

源		來		費		經	
合	計	學校體育經常費 (應佔校費百分之二一三)				學生體育費	
合	計	途				用	
		費 雜	費 備 設	費 業 建	費 理 修	費 耗 消	
		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
		(一) 學生體育費應歸銷耗費項 下。		(二) 學校體育經常費應歸建築費 與設備費項下。		(三) 各項用途應作詳細具體計劃 後，將各種用費悉數填入， 以便稽核。	
		(四) 每年度預算收入支出務求平 衡。					

註備	體育書籍	各種體育活動及組織
	<p>現有書籍：</p> <p>本年度擬行添購的書籍：</p>	<p>體育研究會，體育委員會等組織？</p> <p>運動會——秋季，春季？</p> <p>體育遊藝會，體育表演會？</p> <p>遠足旅行？</p> <p>校內比賽？</p> <p>校外比賽？</p> <p>其他？</p>

注意：此表應於開學前填寫兩份，

一份送校或呈廳核准。

體育主任（簽名蓋章）
校長

（附註）吾國學校體育，因缺乏整個具體計畫，以致進步十分遲緩，作者有鑒及此，爰乃製就此表，以供學校體育教師參考，或於促進學校體育有所貢獻，竊望體育教師於每年開學之始，能將各種新計劃，依上列表格，填寫完全，使學校體育經費的支配，課程的編製，行政與管理的方法，擊劃周詳，自能處置裕如，有條不紊，似此有計劃的學校體育，是很容易進展的。

(乙)體育教程年表(某年級)

季		春			季			秋	校 層	運動 種類
六	五	四	三	二	一	十	十	九		
月同	月同	月同	月同	月同	月同	月同	月同	月同	3 2 1	運動 細目
右	右	右	右	右	右	右	右	右	3 2 1	遊 戲
									3 2 1	運動 細目
									3 2 1	田徑 運動
									3 2 1	球類 運動
									3 2 1	自試 活動
									3 2 1	韻律 活動
									3 2 1	野外 活動

第七章 如何增進青年體育教學的效能

(附註)教師應考察學校實際情形，及學生需要，而選配適當的教材，填入表內，以為全年體育教學的整個計劃。

(丙)體育教程週表(九月份)

野 外 活 動	韻 律 活 動	自 試 活 動	球 類 運 動	田 徑 運 動	遊 戲	週 數			
						一	二	三	四

(附註)教師對於每週所授教材，亦須有預定的計劃，若每班每週二小時，則第一小時與第二小時的教材，應作不同的記號。

(丁)教案編製表 教師有了體育計劃大綱，教程年表與週表之後，對於每一課教材的運用，還須有充分的準備與詳細的計劃，方不致次序凌亂，減少效能。所以教案的編製實為不可少的手

續。但編製的方法與形式很多差異，作者根據杜威的五段思考，和克伯屈的學習程序，擬就體育教案編製表，以供國內同仁試用。

體育教案編製表 第 年 月 年 日 級 (星期)

單元名稱	課業要項	業	概況	說明	時間	分配
教學內容						
教學時間						
準備教具						
提示目標						
引起動機						
嘗試活動						
討論研究						
示範說明						

備	測驗與聯絡	正式比賽	分組練習
註			

(二)須有適宜的環境與設備 環境與學習的關係很大，南方人不能滑冰，北方人不會泅水，這就是環境足以限制運動的證明，我們如要使青年們學習進行順利，必須供給他們適宜的運動環境和設備。學校不但須有健身房、遊戲場、游泳池、更衣室、沐浴室等設備，而且這些設備更須有適當聯絡，務求全體學生參加運動時毫無不便之感。

(三)須有適當的組織方法 同在一級的學生往往因年齡、發育、能力的不同，於體育教學上發生困難，如教材太易，技術優良的學生不生興趣，如教材太難，程度不及的學生感着困難；因為智力和體力的標準根本不同，從智力測驗所定的班級，決不能適用於體力的分組。又體育的教學，每班人數以二十至三十五較為適宜，人數過多或過少，均足以妨礙教學的效能。所以體育的教學應

用合理的組織方法，使程度相似的學生，編在同一班級，以期教學上兩感便利。現把體育上通常應用的分級方法，分述如次：

(1) 性別 男女自十二、三歲後，發育漸漸不同，興趣亦異，是以初中以上的體育，男女應分班授課。

(2) 體格檢查 學校每學期或每學年應舉行體格檢查一次，如發現身體發育不良或有缺陷的學生，應設特別班，予以特別指導。

(3) 年齡體高體重 此種分級方法，較為普通，有只用一種者，有兼用二種者，但三種合用最為妥善。其計算公式有二：

$$\text{(甲)} 7 \times \text{年齡} + \frac{1}{2} \times \text{體高 (公分)} + 2 \times \text{體重 (公斤)}。$$

如有一個學生，年十二歲，體高一四六公分，體重四十公斤，則

$$7 \times 12 + \frac{1}{2} \times 146 + 2 \times 40 = 237$$

「二三七」即是該生的級別，普通各級之間以二十二為級距，例如：

一七九以下

一級

一八〇——二〇二

二級

二〇三——二二五

三級

二二六——二四八

四級

二四九——二七一

五級

二七二——二九四

六級

二九五——三一八

七級

但如果學生的人數很多，這級距太大了，教員可以斟酌情形，隨時減小，以免同級或同組學生運動能力相差過大。

(乙) 年齡體高體重分級表

指數	體高	年齡	體重	指數	指數之和
1	50—51	10—10-5	60—65	1	9及以下 甲級
2	52—53	10—10-11	66—70	2	
3		11—11-5	71—75	3	10—14 乙級
4	54—55	11—11-11	76—80	4	
5		12—12-5	81—85	5	15—19 丙級
6	56—57	12—12-11	86—90	6	
7		13—13-5	91—95	7	20—24 丁級
8	58—59	13—13-11	96—100	8	
9		14—14-5	101—105	9	25—29 戊級
10	60—61	14—14-11	106—110	10	
11		15—15-5	111—115	11	30—34 己級
12	62—63	15—15-11	116—120	12	
13		16—16-5	121—125	13	35—38 庚級
14	64—65	16—16-11	126—130	14	
15	66—67	17—17-5	131—133	15	39及以上 辛級
16	68	17—17-11	134—138	16	
17	69及以上	18及以上	137及以上	17	

例如五十四吋高的學生——體高指數是四。

十二歲八月的學生——年齡指數是六。

八十三磅重的學生——體重指數是五。

指數之和是十五。

該生屬於丙級。

此表應用時亦可變通，如表上共分八級，我們可以按照實際情形將學生所得的指數分成四級或五級。

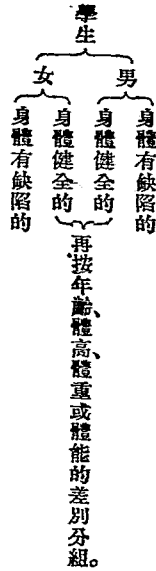
(4) 體能 現在體育界尚無劃一標準的體能測驗，各校所採用的，多未能根據科學方法制定，比較可靠的標準，只有美國卜氏 (Brace)所著體育測驗一書 (Brace, D. K.: "Motor Ability Test," A. S. Barnes Company, N. Y.)可供參考。

(5) 技能 此種能力多係由學習得來，其測驗方法，可分普通與特殊兩種，例如從各種體育活動中，選出幾種基本的自然活動，如跑、跳、擲之類，就可用作普通技能的測驗。這種測驗也可用簡單的機械，如體力測驗等。至於特殊的測驗，各種運動都有牠的特殊技能，譬如籃球可用下列幾種測驗：(1) 投罰球；(2) 投籃、接球、傳球正確；(3) 運球投籃；(4) 自由投籃；(5) 傳球速度 (參閱方萬邦著「新體育教學法」第二六二頁至二七〇頁)。

以上列各種方法測驗的結果來分級，使各級學生的能力、興趣和需要都能適應，當然能夠得

到較好的結果。

普通體育的組織法，應先把男女分開，再就身體健全與否分組，身體有缺陷者應設特別班，身體健全者再按年齡、體高、體重或體能等分組。附表如下：



(四)須有適當的管理方法 教師的管理能力如何，對於教學效能有很大的影響，普通體育課管理方法，應注意下列各點：

(1) 準備教具 教師於上課前，須將應用的教具預先準備完妥，以免臨時張羅，浪費時間。一般教師對此多不甚注意，每於上課時，諸事尙未佈置就緒，要用足球，要跑去找出來，需用其他用品，又要跑去找出來，這樣，不但時間不經濟，而且減少學生的興趣。

(2) 準時上課 學生準備上課，如更衣、沐浴等事，均應力求迅速，既不延誤時間，又可養成

敏捷與衛生的習慣。

(3) 點名迅速。教師點名，亦須以節省時間為宜，呼名法太費時間，而且減少上課的興趣，故須有節省時間的計劃。

(4) 教練基本隊形。若要節省活動變隊的時間，最好於開始上課時，便將時常應用的各種基本隊形教練純熟，於變換隊形時動作十分敏捷，增加學生活動的精神與興趣不少。普通應用的隊形有下列三種：

(1) 橫隊形 點名、跑步及行進時用之。

(2) 圓隊形 舞蹈及遊戲時用之。

(3) 縱隊形 點名、替換賽跑、體操、訓練技能、各種遊戲及小隊教練時用之。

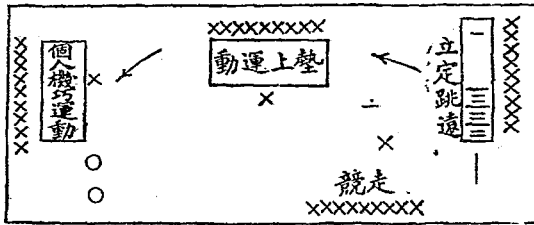
(5) 實行分組練習。每班人數太多，不論管理上、教學上都感困難，補救這種缺點，應實行分組練習，普通每組以八人至十二人為最佳，各組設組長，幫同教員負管理和指導的責任，教員對於各組長，須另外加以指導，並授以教學方法。假定一班四十八人，分為四組，每組十人，每小時上

課時間爲五十分鐘，除點名排隊等時間十分鐘，尙餘四十分鐘，每十分依次換組練習，這四組的運動，可以輪流練習完畢（如圖一）。如分組練習運動爲跳高、立定跳遠、擲鐵球與五十公尺賽跑，其次序如次：

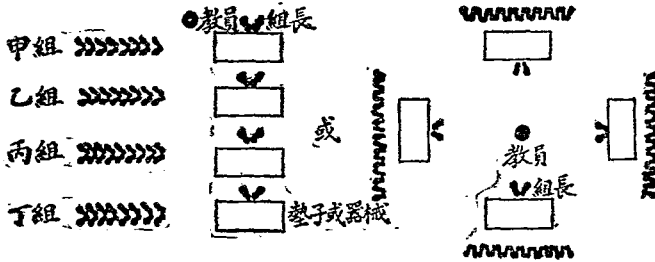
組別	一	二	三	四
甲	跳高	立定跳遠	擲鐵球	五十公尺賽跑
乙	立定跳遠	擲鐵球	五十公尺賽跑	跳高
丙	擲鐵球	五十公尺賽跑	跳高	立定跳遠
丁	五十公尺賽跑	跳高	立定跳遠	擲鐵球

現把各種分組練習的計劃圖解如下：

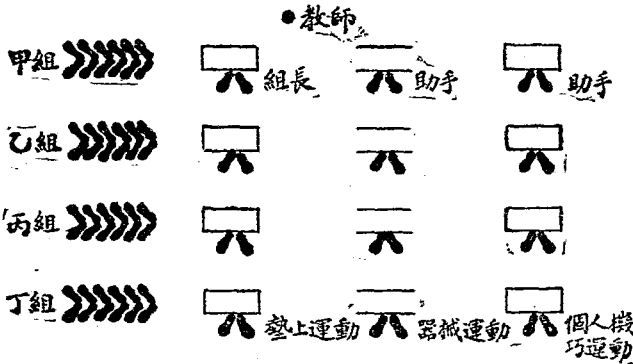
第七章 如何增進青年體育教學的效能



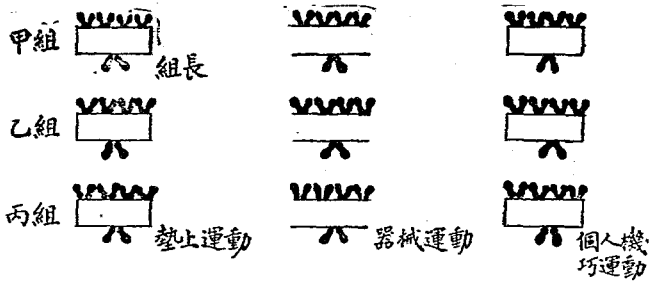
圖一 係分組輪流練習法。四組依序輪流練習。



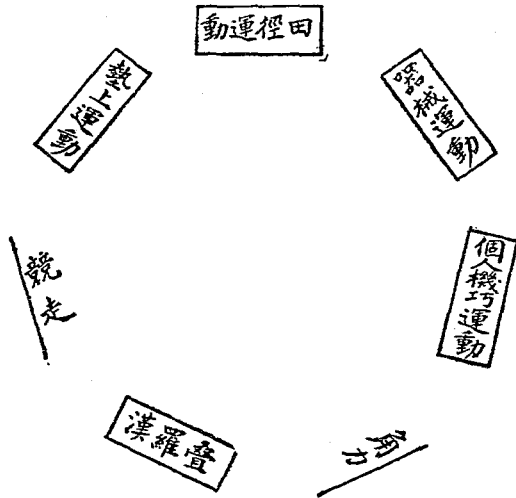
圖二 係非輪流式分組練習法。教師是負責管理的全責，每次各組做同一的運動，由教師指定，以技能或身長為分組的根據。



圖三 係三種運動非輪流式分組練習法。教師亦負責管理的全責，每人連續地做墊上、器械和個人機巧的三項運動。這些運動先經教師佈置後，由各組長示範。各組的組織，是以能力分組方法，組員的升降，亦以能力進步為標準。



圖四 係三種運動輪流式分組練習法。上圖所示各組輪流時間分為三節，由一種運動至他種運動是由於學生自己管理的。各組的組織是依據着個人的能力，甲組是最好的，丙組是最劣的。



圖五 係聯續輪流式分組練習法。此種組織法，亦是由學生自己管理的。每季可練習六種以上的運動，但每次只能舉行三四項運動，其餘留得下次繼續。這種組織的優點，是能容納較多不同樣的活動在一學期中練習。分組方法可以性別，年齡，體高，體重或體能為標準。

(6) 各組領袖的選舉與養成 教師教學時一人精力有限，不能顧到各組練習，所以必須指派或選舉學生中技能優越而有領袖能力的為組長，幫同教師負管理和領導各組活動的責任。在施行分組教學法的學校裏，應組織領袖班，每週集會一次，商討關於下列事宜：(1) 教材的選擇和研究。(2) 活動的管理、指導和訓練方法，最宜注意使之瞭解。(3) 過去錯誤的討論、解釋和改正。其主要目的在養成學生領袖能力和服務合作精神。為資識別起見，各組長於上課時應佩戴臂帶。此外教師尤宜注意學生自治精神，服從領袖習慣和其他良好德性。並鼓勵組長和有能力的學生，去幫助班中能力較弱的學生，使能努力求進步。

(7) 多舉行各種比賽和表演 為增進教學管理效能和引起學生運動興趣，體育課內應多舉行各種比賽和表演。茲略舉班內比賽、班際比賽與組際比賽各實例如下，以資參考。

(甲) 班內比賽 這是一種極有趣味的機巧運動比賽會，對於普通體育班都能適用，茲將比賽程序臚列如下：

(1) 比賽日期——每月最後的一課。

(2) 比賽項目——

第一組 個人機巧運動 (a) 向前滾翻 (b) 側翻 (c) 金雞獨立。或任選其他三種個人機巧運動。

第二組 鬪爭機巧運動 (a) 鬪鷄 (b) 拔河。或任選二種鬪爭機巧運動。

(3) 比賽規則——在第一組中，凡參加運動員應做上列三項運動，每項運動都有一定的分數，就是動作最難的給十分，其次八分，最易的六分。三項合計二十四分，這是第一組運動員可得的最多分數。

在第二組中，評判員任意抽選身長體重相似的對敵者使之互相鬪抗，以決勝負。凡參加運動員均應參與本組一項比賽，勝者得五分，負者不給分數。

(4) 會場管理——全體學生分爲人數相等兩組，各占場之兩端，每組再按人體高度分爲四排，中央應爲空地，評判員（教師）和記分員（學生）就坐這空地的旁邊。開會時，第一組個人機巧運動，前排四人相繼出席參加第一項機巧運動，做完即行歸位，每人得試

作兩次，記分員登記評判員評判的結果。次由對方首排四人出席做同樣的動作，這樣地繼續進行直至各排做完為止。第二組鬪爭機巧運動，比賽者可一雙或兩雙同時舉行，一試便決勝負，記分法同前。

(5) 比賽時間——一個籌備完善的比賽會，可在通常五十分鐘的體育課時間內舉行，所有一切籌備佈置，都要在事前辦妥，初次舉行這種比賽會，運動項目宜少。

(6) 記分法——運動員做完第一組的三項運動，和第二組的一項運動，其最多分數可得二九分(10+8+6+5=39)，如遇分數相等時，應使他們做新的運動，以姿勢和速度為評判優劣的標準，若三人相等分數都是二九分，則繼續比賽結果，最好的應得二九分又三分之一；其次二九分又三分之一；而第三的為二九分。若四人相等分數二四分，則優勝者最高分數為二四分又四分之一；次為二四分又四分之一；又次為二四分又四分之一；最後為二四分。(附記分單如下)表內名單次序以體高和性別為標準，男女都以低的在前，高的在後。

記分單

學校 級 年 月 日						
姓 名	第一巧運			第二巧運		總 分
	組	機	勵	組	機	
	向前滾翻	側翻	金鷄獨立	關雞	拔河	
某 君	6	8	10	0	相等事實	$24\frac{4}{5}$
某女士	6	8	10	0		24
教員簽名						

以下係某中學舉行班內比賽會的計劃：

日期——月之最後一課。

項目——選擇課內最有興趣的運動。

第七章 如何增進青年體育教學的效能

年級——初中三男女合。

人數——三四（男二十女十四。）

時間——五十分鐘。

規則——另行公佈。

評判員——某教員。

記分員——某學生。

注意事項——男女兩組

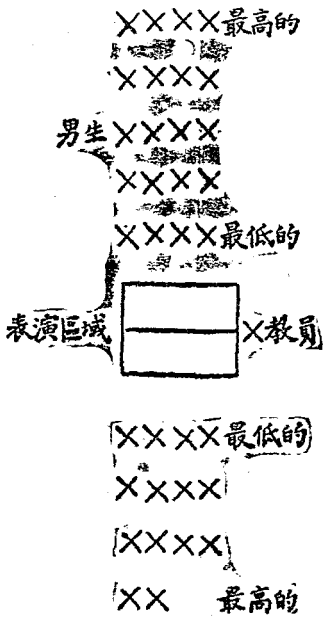
比賽，相間繼續進行，男生組用

女評判員，女生組用男評判員。

下圖係會場佈置的情形。個人

成績記分法亦可根據常態曲

線分配 (Normal Curve Dis-



Exhibition) 爲標準。每月舉行班內比賽一次，教師應將成績保存，於學期終了時結算一次，個人得分最多的，便是本學期的優勝者。

(乙) 班際比賽 班際比賽辦理方法與班

內比賽同，其會場計劃約如下圖。

比賽時間——二小時。

與賽者——兩班全體學生。

運動秩序——

第一排四人(男生甲)

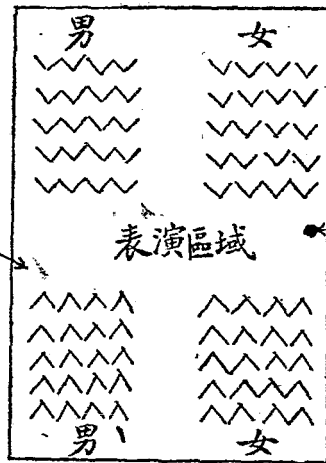
第一排四人(男生乙)

第一排四人(女生甲)

第一排四人(女生乙)

第二排四人(男生甲)

第七章 如何增進青年體育教學的效能



第二排四人（男生乙）

第二排四人（女生甲）

第二排四人（女生乙）餘類推。

記分和評判——一位教員評定和登記他班的分數，並要將這記分保存。

記分單——與班內比賽同。

優勝者——總分或平均分數大的。

（丙）組際比賽 要增進學生練習的興趣，最好每月舉行一次組際比賽會，就選平時練習的二、三種運動在體育課內舉行，惟這些運動項目應於開會前公佈，以便準備。組際比賽會可分兩種：一是改變日常分組活動的組織；一是仍照通常例行的方法。在第一種裏，要使各組能力相似，應先就全班學生身體高低的次序分爲四隊，然後再用平均分配法分爲四組。每項運動都要全體參加。茲舉例如下：

人數——四十。

年級——初中一。

性別——男或女。

比賽項目——(1)——立定跳遠，(2)攀繩，(3)擲靶。

記分員——教員。

評判員——三個學生由教員指派或由學生選舉均可。

比賽時間——五十分鐘。

會場管理——各組排列如圖。

(1)立定跳遠(須備四個跳墊，或劃線地上)。

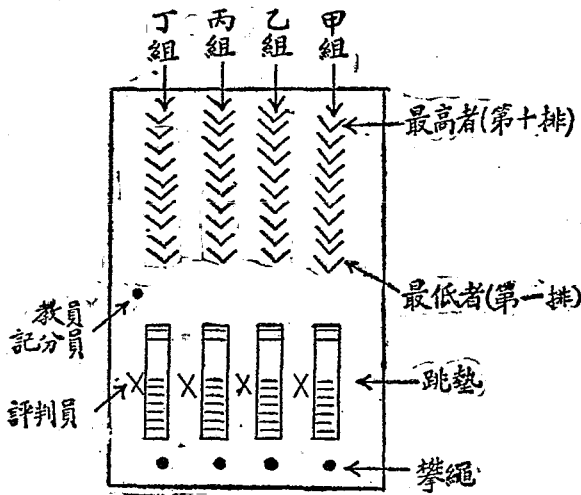
管理——教師令第一排四人到跳墊上跳，評判員就把他們跳的遠近，在墊子上作個記號，記分員將每次結果記下，第一名得三分，第二名二分，第三名一分，其餘一名無分。各人跳畢即歸原位，第二排四人進至起跳處待教師發令時即向前跳，如前例評判員作跳的記號，教師記載牠的結果，跳者退歸原位，以後各排照樣繼續進行，至全體跳完為止。

規則——每賽員只准跳一次，若兩人成績相等時，可將他們分數平分，例如第二、三成績相等，每人得二分半，第二、三相等每人得一分半，第三、四相等每人得半分。

(2) 攀繩——須備四條繩子，四組縱行列坐於繩子前。

管理——第一排走至攀繩處，待教師發令時開始攀緣，評判員立於相當距離之處。誰取第一名或第二名等都有一定的標準，成績評定後，即將結果報告記分員，第一名三分，第二名二分……同前。

規則——繩的上端於一定的高處結一小鈴，作為終點。計分法同前，凡賽員



在發令前出發者取消該項比賽資格，教師規定攀繩的方法。

(3) 擲靶——須備

有四隻靶子，十六個豆囊，各組縱列靶前。

管理——第一排四

人到擲線上，發令時每人擲四個豆囊，評判員計算分數，並將結果報告記分員（教員）記分法同前，（參閱組際比賽記分單）

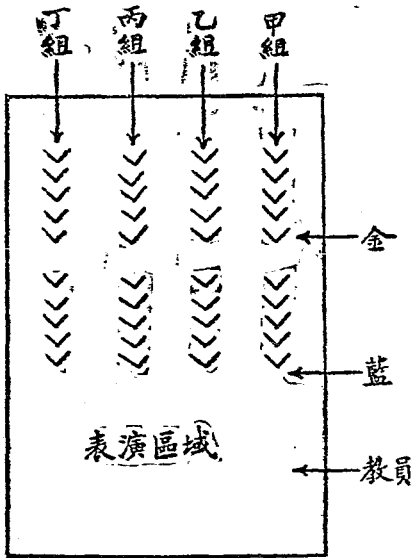
單分記賽比際組

項目	遠跳定立				繩攀				分總人個				組別 行列
	甲組	乙組	丙組	丁組	甲組	乙組	丙組	丁組	甲組	乙組	丙組	丁組	
1	1	0	3	2	3	2	1	0	2	3	1	0	1
2	3	2	1	2	1	3	0	3	1	2	3	1	2
3	2	1	3	0	3	1	2	1	0	3	2	1	3
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
分總項	10	11	12	21	5	11	28	16	10	15	17	18	16
	10	15	17	18	5	11	28	16					
分總組	31	37	57	55									

規則——成績相等的判決亦與前項同，擲時足越出線者，此項所得分數不計。最後教師把這三項運動的分數逐組結算，並宣佈得勝的組名。茲附記分單於後。

又有一種組際比賽，牠的組織仍照日常分組一樣，將原有的組數都分爲「金」和「藍」兩隊，這些「藍」隊隊員只能和本組的「金」隊隊員比賽，不能和他組隊員比賽，

因爲他們是按體高來分組的，那末，藍隊中的一組，當然不能和金隊中體高不同的一組比賽。各項比賽的分數，就得勝者的顏色而記，結果得分最多的那一隊顏色，算爲優勝者。一小時內應舉行兩項比賽，如疊羅漢（創造力、形式和動作難易等爲評判標準）和



競走。下圖便是這會場的計劃。牠的管理方法是由甲組的藍隊向前表演疊羅漢，分數評定是由一至十；甲組的金隊表演和記分亦與前同。以後乙組的藍隊和金隊相繼作同樣的活動，直至各組的顏色都做完爲止。

記分單

組別	藍金	疊羅漢	競走	總分		
				藍	金	
組甲	藍	7 9	5 0	9	12	21
組乙	金	5 4	0 5	9	5	14
	藍	8 6	5 0	6	13	19
組丙	金	9 8	5 0	8	14	22
	藍					
組總分				32	44	

競走是由各組的藍隊與金隊比賽，每組勝者均得五分，教員結算兩項運動的分數，並宣佈得勝者是屬於藍隊或金隊。下列記分單，在這比賽中，藍隊以四四分得勝，金隊得

三二分爲負，丁組以得分最多，得組際優勝。

(五)須有相當的教學技術。教師要得完滿的教學效果，必須對學生有深切的認識，時時觀察他們的興趣、體能、心性等。教師須有誨人不倦的精神，尤其是對於笨拙的學生須能循循善誘，加意指導。教師應多與學生共同活動，極力避免與他們作不必要的談話。學生動作如有錯誤，最好採用問答法以矯正之。研究技能時，須加以正確的示範。最緊要的，教師對於整個的教學須有統制的能力，使全體學生活動所費的時間和精力，毫不虛擲。此外學生良好態度的養成，亦爲教學主要目的，教師須隨時注意。

(六)須有合理的測驗與考成方法。

(甲)標準測驗。

(1)分組方法。

- (1)班級分組制 此種分組方法，在學校行政方面，固爲簡便，但其結果則不甚優良。
- (2)年齡分組制 此法雖較班級分組制爲佳，但亦不甚妥善；因爲學生所報的年齡

往往不確，檢查十分困難，而且同一年齡的學生，運動能力亦不能相同。

(3) 年齡體高體重分組制 此法最佳，亦較為公允。其計算公式如下：

$$7 \times \text{年齡} + \frac{1}{2} \times \text{體高} (\text{公分}) + 2 \times \text{體重} (\text{公斤})$$

〔參閱本章第三節組織方法第三

項(甲)〕。

(2) 各組男女運動測驗及格標準表。

項目	及格標準		球		擲		跳		遠		百		公	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
第一組	(公尺) 三〇	(公尺) 二五	(公尺) 三四〇	(公尺) 二二〇	(公尺) 三·四〇	(公尺) 二·二〇	(秒) 一·六	(秒) 一·八八						
第二組	三三	二六	三五〇	二三五	三·五〇	二·三五	一五·八	一八·五						
第三組	三四	二七	三六〇	二五〇	三·六〇	二·五〇	一五·六	一八·二						
第四組	三六	二八	三七〇	二六〇	三·七〇	二·六〇	一五·四	一八						
第五組	三八	二九	三八〇	二七〇	三·八〇	二·七〇	一五·二	一七·八						

第 六 組	四〇	三〇〇	三・九〇	二・八〇	一五	一七・六
第 七 組	四二	三二	四・〇〇	二・九〇	一四・八	一七・四

(乙)獎章測驗 此種測驗分爲初、中、高三級。每一級及格給以一只獎章，三級獎章形式相同。而顏色不同，中心用初、中、高三字或增加星的數目以示區別。每一級試驗有三種運動，如有兩種成績超過標準，一種不及，還不能算及格，必須三種都能達到標準，才算得一級及格。第一級及格，即給他第一級獎章；第二級及格，即給他第二級獎章；第三級及格，即給他第三級獎章。但得着高一級獎章，須交還原級獎章。下列各級的成績標準，不算很低，就是要鼓勵學生，運動成績的進步。

性別	級別	項	目及	格	標	準
初	級	五十公尺				八秒
		立定跳遠				一・七三公尺
		引體向上				四次

第七章 如何增進青年體育教學的效能

女					男								
高	級	中	級	初	級	高	級	中	級				
急行跳高	五十公尺	擲籃球比遠	急行跳遠	五十公尺	擲籃球比遠	立定跳遠	五十公尺	引體向上	急行跳高	二百公尺	引體向上	急行跳遠	一百公尺
一公尺	八·二秒	十公尺	四·三二公尺	八·六秒	八公尺	一·三二公尺	八·八秒	九次	一·二七公尺	二九秒	六次	五·六四公尺	一五·四秒

級——擲籃球比遠

十二公尺

舉行此種測驗時，應先做跳擲與引體的運動，凡及格的，才有資格加入賽跑運動。賽跑不要記個人成績，可用四個裁判員，一個發令員，一個記時員，兩個終點裁判員。發令員放槍或吹笛（吹笛時須把手中旗摔下）時，記時員即按馬錶，他不要看跑來人，只看馬錶，到了標準時間，即吹笛子。兩個終點裁判員，一個在跑道左，一個在跑道右，牽繩高舉過頭，一聽哨聲，即把繩放下，阻止跑員前進。這時看已跑過的算及格；否則不及格。教員可預先公佈試驗的日期，以激發學生運動練習的興趣。

（丙）進步測驗 此種測驗方法，即於開學時作一首次的測驗，再於學期之中，或學期之末繼續測驗，以考察學生進步的程度及教員訓練方法之是否適當。此種測驗最能增加學生努力體育的熱忱，並促進教員致力於教學的改善。

（丁）考成方法 除施行上述各種運動測驗，對於學生體育成績的考查和計算方法亦須加以縝密的計劃。體育成績考查的主要目的，在喚起學生的運動興趣，養成學生良好的運動精神與態度，並鼓勵學生勤於練習和力求進步的熱誠。所以體育成績考查不可偏重於技能，而漠

視了精神、態度和道德，因為人們的體格多不相同，其固有的運動能力亦有差異，倘若專重技能成績，則將增加強者驕矜的態度，而使弱者常陷於失望之中了。以教育的觀點論之，這種錯誤的考成方法是應該極力避免的。茲擬下列三種成績考查標準，以供採擇：

第一種成績考查法：

- (1) 勤惰佔百分之三十。
- (2) 精神與態度佔百分之三十。
- (3) 進步佔百分之四十。

此種考查目的，在激勵學生運動的興趣、態度和精神。

第二種成績考查法：

- (1) 正課佔百分之五十。
- (2) 課外運動佔百分之三十。
- (3) 早操佔百分之二十。

此種考查目的在使學生明瞭課程的輕重與價值，若要獲得體育成績的完全與優異，對於各種體育課程就都要努力了。

第三種成績考查法：

- (1) 技術佔百分之四十。
- (2) 知識（運動規則及方法等）佔百分之二十。
- (3) 態度（道德及精神）佔百分之四十。

此種考查目的在使學生除注重運動的技術和態度外，對於運動的知識亦須留意。

討論問題

- (一) 說明教學效能的意義。
- (二) 怎樣增進青年體育的效能？
- (三) 用什麼方法來補救過大的班級？
- (四) 怎樣訓練學生的領袖？

- (五) 非輪流式分組練習與輪流式分組練習有何差別？試繪圖說明之。
- (六) 擬一個班內或班際比賽的具體計劃。
- (七) 現在體育考成方法有什麼缺點？怎樣補救？
- (八) 說明標準測驗、獎章測驗及進步測驗的目的和方法。

參考舉要

- (一) 方萬邦著：「新體育教學法」第四章（商務）。
- (二) 方萬邦編：「師範學校體育教科書」第一冊第一章第三節第四節（商務）。
- (三) Williams, Danbach and Schwendenar: "Methods in Physical Education," Chapt. VI, W. B. Saunders Company, 1932.

第八章 青年運動練習須知

體育訓練的目的，不僅在於促進運動者的技能，且亦所以培成他們健全的體格與精神，使能做到盡美盡善的地步。欲求達到此種目的，練習時決不可專以增進技能為能事，而疏忽了身心的修養，尤其是青年正在生長發育最旺盛的時期，因其生理和心理上的需求，對於各種遊戲運動莫不有特殊的愛好，提倡體育者不怕青年們不肯從事練習，而只恐他們昧於養生的道理，常作過度的運動，殫精竭力，以求進步。初中青年心臟發育尙未完全，對於競爭劇烈的運動，尤宜避免，使不致發生意外的危險。又青年血氣方剛，每多感情用事，倘無適當的指導，難免有逾規逾軌的行為。此既有礙於身體與精神的健康，復貽害於運動道德與人格的修養。所以他們練習運動時除注重技術外，對於健康的保護、情感的節制、良好習慣的養成，以及運動道德的陶冶等，亦須加以特別的注意。青年運動的效果有四：一曰矯正的效果。一切大肌肉自然活動均能增進運動者身體的健全發

育，以收普通矯正的效果。如發達軀幹的肌肉，以維持身體的良好姿勢，並保護內臟器官不受壓迫；發達足部的肌肉，以作輕捷優美的步態，並善於奔跑與跳躍；發達臂部的肌肉，以作各種機巧敏捷的活動，而適應環境的需求。二曰衛生的效果。運動是否有益於衛生，恆視運動的種類、運動的環境與運動者的生活習慣之適宜與否以爲斷。譬如發育尙未完全的青年竟作長距離賽跑等的劇烈運動，或在不衛生的環境中從事遊戲，或運動之後，飲食失調、睡眠不足或缺乏沐浴更衣的習慣，這不但不能得到衛生的效果，甚且有害他們的健康。所以體育活動要得到衛生的效果，對於運動時間的分配，衛生環境的設備，和運動種類的選擇，就不能不特別加以注意了。三曰生理的效果。此種效果可分爲生長與發達兩方面來說，從生長方面言之，運動對於體量的增加具有相當的貢獻。例如骨骼與肌肉系統運動則發達，不運動則退化；故欲促進青年身體的生長與發育，不可不養成他們日常運動的習慣。就發達方面言之，體質的改進大半要倚靠運動，而身體大肌肉的活動尤爲重要。運動對於身體能力的發達各有不同，機巧的運動可以發展身體的敏捷，速度的運動可以發展身體的速率，持久的運動可以發展身體的持久力，此外尙有運動可以發展準確力與體力等茲將

各種運動所發達之能力列表如左，以資參考：

			足	曲	手	游	籃	棒	跳	跳	短	速
			球	棍	球	泳	球	球	遠	欄	跑	率
			划	球	標	鐵	鐵	撐	跳	桿	中	體
				操				竿			距	
								跳			離	
			船	艇	槍	餅	球	高	高	角	跑	力
舞		手	標	網	籃	棒	撐	跳	跳	跳	拳	敏
	墊						竿					
	上						跳					
	運	球	槍	球	球	球	高	遠	高	欄	擊	捷
蹈	動	操	騎	舞	手	游	網	籃	遠	高	長	持
	划									而	距	
			馬			泳	球	球	足	夫	離	
		艇		踏	球	擲	棒	乒	地	球	跑	久
	船			網	高	擲	上		打	打	射	準
					而		網					
					夫							
					球							確

		騎	
	地		馬
		球	

四曰心理的效果。體育活動對於心理的效果，可分為健全與不健全兩方面。健全的效果在發達運動者良好的態度與習慣，如對於團體運動有合作，互助，犧牲的精神，對於體育活動技能有欣賞和判別的能力，對於遊戲運動進行有良好的態度等。不健全的心理，和好勝心太盛，偏於感情用事，態度卑鄙，心地窄狹等是。指導者對於健全心理的反應，須予以儘量的發展與鼓勵；對於不健全心理的反應，則宜善事預防或力圖矯正。這樣，體育對於青年人格的陶冶，纔能獲得美滿的結果。若要使這些的目的與效果完全實現，青年從事於運動練習時必須注意下述各點：

一 健康的檢查

青年從事於運動練習時，尤其是劇烈競爭的運動，須受詳細的健康檢查；學校若無此種設備，則應請校外醫生辦理之。其目的即在檢驗運動者的體格是否適合於劇烈運動，尤其注意他們身

體發育的程度，是否已有勝任運動的能力。檢查時對於個人及家族的歷史、體高、體重、皮膚、肌肉、骨骼、內臟器官、神經系統、血壓與便溺等，均須加以一番慎重的檢查；而尤以心臟的檢查為最重要。檢查後若發現身體上有何種缺陷時，輕者應由自己設法矯正，重者即須由專門的醫生施以矯治。這樣既可保護身體的健康，又能增進運動的效能。從事於運動者往往忽視此種檢查手續，漫不經意，因身體不適於運動而受的損害，一時不易發現，卒致貽患終身，殊為可憫！

二 危險的預防

運動員於練習時，對於各種危險的防護，務須十分留意，否則隨時隨地均有發生受傷或危險的可能。如運動員的身體不適宜，飲食過度、睡眠不足、缺乏準備運動等，常使運動者發生生理上的危險。又如運動鞋不合適、運動器械損壞、跳竿不結實、跳板裂縫、跑道凹凸不平等，亦易使運動者受傷。至於拋擲鐵餅、鐵球、標槍時，往往因心神恍惚，缺乏注意力，尤易發生危險。所以運動員從事練習時，身體與精神均須有充分的準備，以求獲得生理和心理上的良好效果；其所需用的運動器具，事

前務須詳細檢查，並須隨時留意運動場中各種運動情形，以避免危險的發生。總之，運動員受傷的原因，多由於動作失宜，運動過度，器具不適用，事前缺乏發暖運動的準備，以及運動後忽略衛生之所致。爲避免此種不幸的遭遇，練習時務須防患於未然；倘有受傷，應卽加以診治與調養，切勿因受傷輕微而不加注意，致釀成後患，而不易治療。從事運動者宜深引以爲戒！

三 良好態度的養成

運動員態度之適宜與否，大有關係於運動的成功。我們體力常受精神的支配，運動員若具有良好的運動態度，便能充分發揮運動的能力；所以運動員於練習或比賽時應盡其所長努力幹去，以達到盡美盡善的地步，不可存有僥倖之心與卑鄙之念。此外更須保持良好的運動道德與精神。臨場宜勇敢，勿畏怯，因爲運動競賽和戰爭一樣畏怯的心理往往會低減作戰的能力而致失敗；惟亦不宜過於輕敵，反因趾高氣揚而僥事。

四 飲食的衛生

運動員的飲食與常人的飲食並沒有什麼差異。從前頗有人主張運動員應有特殊飲食的供給，這是錯誤的。我們身體所需要的營養，原為構造、修補、發生熱力與調節官能作用的食物。運動員所需要者，自亦不能例外；他們食物的選擇，也應受普通營養衛生原則的指導：蛋白質是發達身體肌肉最主要的物質；二氯化碳與脂肪是供給體溫與運動力量的主要滋養料；水、無機鹽、粗糙的食物和各種維他命都是調節身體官能作用的食物，而維他命尤為預防疾病增進健康的要素。所以運動員在練習期間所需的飲食，應為多量的水與牛乳、新鮮的蔬菜、適當的穀類和一些肉食。至於飲食的分量應視進餐前後運動性質如何而定。身體疲乏時切勿多食。運動比賽之日，食物須選簡單而容易消化的，其分量亦以適中為宜。此外運動員須絕對禁止飲酒吸煙及其他含有刺激性的食物。

五 新鮮的空氣

運動員若欲獲身體健康的效果，必須注意環境的衛生，新鮮的空氣即為環境衛生中之一要素。我們置身於空氣混濁不流通的空中，即會感覺到許多病象，如發熱、疲倦、頭痛、昏昏欲睡等狀態。此種病象係由不良空氣對於身體健康的影響。蓋因室內空氣多不流通，過於潮濕或乾燥；所以室外空氣常較室內為佳，非不得已時務宜常在戶外練習，健身房則僅供不時之需，（如雨日時祇能舉行室內運動）罷了。

六 有恆的練習

運動員對於運動練習的程序，須有一定的計劃。此種計劃是個別的，隨個人的能力、興趣、需要和環境之不同而異。最好自己先作一具體的計劃，如運動的練習程序，時間分配及日常衛生習慣等，羅列周詳加以慎重的試驗，務使此計劃完全適應於自己的需求。倘試驗時發生困難，自己不能

解決，亦可就正於體育指導與學校醫生。計劃已定，即須努力奉行，俾克養成習慣。而對於運動的練習，尤須有恆，「日就月將」，收效甚大；否則「一日曝之，十日寒之」，決無成功之望。

七 皮膚的衛生

皮膚是身體的城廓，其重要的功能，在於調節體溫，排除老廢物，並保護身體使其不易受傷，而防禦病菌的侵襲，關係於健康者至為重大。運動員對於皮膚的衛生，尤宜注意，每次運動出汗之後，必須沐浴更衣，務使養成習慣。現今吾國學校對於沐浴設備多不完全，以致學生每於運動之後，大汗淋漓，即着衣服，殊於衛生有礙，尙望學校當局注意及此。而運動員則須注意下列關於皮膚鍛鍊與清潔諸習慣：

(一) 皮膚的鍛鍊 鍛鍊皮膚的方法，最好是：(1) 按日作冷水浴或溫水浴，尤以雨淋浴為佳，藉以活動皮膚的細胞，並增進血液循環系統的作用。(2) 常作日光浴或常使皮膚露於空氣之中，以增進身體的健康。(3) 注意衣服的穿着，務求溫暖適度。

(二)皮膚的清潔 若要常使皮膚保持清潔(1)每日須用溫水沖浴一次(水的熱度約爲華氏表九十至九十八度)以滌除皮膚上面的油垢(2)溫水浴之後，繼以短時間的冷水沖洗，可以增加皮膚出汗的作用。(3)須保持頭髮與頭部的清潔。(4)運動員須養成運動後沐浴的習慣。

八 睡眠的衛生

睡眠爲恢復疲勞調養身心的最好方法，身心愈感疲乏時，所需要的睡眠亦愈多。運動員對於睡眠尤宜十分注意，睡眠不足，非特運動成績難以進步，甚且妨害身體的健康。運動員於將臨比賽之前夕，每因精神與奮過度，不獲安眠，致影響運動能力，而遭失敗者數見不鮮。所以運動員不論爲身體的健康與運動的成功計，均應養成良好睡眠的習慣。左列睡眠的衛生規則，從事於運動者尤須力行不怠：

- (一)每日須有八至十小時的充足睡眠。
- (二)須養成準時就寢與準時起床的習慣。

(三) 臥室須恬靜，空氣須流通。

(四) 睡眠時須摒絕一切煩擾與思慮。

(五) 被褥溫度務求適中。

九 健康的診斷

青年從事於運動練習時須常檢查自己身體健康的狀況，以斷定其所習的運動是否適宜。適宜的運動，對於身心固屬有益；而不適宜的運動，卻反有害於健康。運動員的不健康，常由飲食失調，睡眠不足，運動過度，日常生活不適宜或體內器官發生疾病所致。發現不健康的徵兆時，即應診斷其原因之所在，而施以適當的矯治，以免病象日深，並須參酌情形的輕重，減少運動時間或完全休息，藉資調養俾克早復健康。

十 受傷的防護

受傷的情事，在體育活動中自是難於避免的，從事運動者對於防護受傷的知識應當特別注意，以免於不幸時，不知所措。但「預防勝於療治。」事前如舉行健康檢查，練習時小心指導，均可預防重大的受傷。只有像足球一類劇烈的運動，比較易於受傷，更須加意防護，不可稍為疏忽，即輕微的受傷，亦須迅速診治，以免釀成後患。茲將普通體育活動中應有的防護知識，分述如次：

(一) 肌肉疼痛的防護。肌肉疼痛的原因，大都由於運動過度，舊傷發作，寒氣侵襲，睡眠失宜，喉核發脹，及身體其他部分不健康的影響。疼痛的部位常在頸部、肩部、臂部、及背的下部。預防的方法，以適宜運動與日常衛生為最佳。如發作時，應即停止運動，以資休息，並用暖氣或熱水熨肌肉，施行按摩手術，或紮裹疼痛的部位。

(二) 肌肉僵硬的防護。運動過於劇烈，運動過度或初習運動時，往往發生肌肉僵硬的現象。防護方法應視情形如何而定。如因運動過度應即從事休息與安眠，或施行電氣浴與按摩手術；如屬普通情形，並不十分嚴重，祇要舉行二十分鐘的溫水浴，即可痊愈。

(三) 肌肉扭傷的防護。初習運動的人，肌肉較弱，而且未經相當的鍛鍊，殊易發生扭傷。即常

從事運動的人，如一時不慎，用力過猛，筋肉驟受震動，亦易發生扭傷的現象。扭傷的部位，常在小腿、大腿關節、肩臂、腹部的兩側及腰背部等。療治的方法以休息並施行電氣浴爲宜。若施按摩手術，則須於受傷二十四小時之後行之。

(四) 肌肉痙攣的防護 肌肉痙攣，如轉筋等，每使受傷的人感到異常的痛苦。其原因多係運動過度，身體疲乏或驟作劇烈的運動等。情形輕者，熱水浴後即可復原；如痛苦稍重，須於受傷部位迅速施行強烈的按摩手術，並作電氣浴。

(五) 脛骨發痛的防護 脛骨發痛多因過度運用下腿部的肌肉，初次練習跑跳等運動，頗易發生此病。患者宜休息，待其自愈。電氣浴、用碘酒摩擦等法，亦可見效。

(六) 硬肉與雞眼的防護 運動者如穿着窄狹的運動鞋，腳掌及脚跟處常生長硬肉，足趾骨關節上面及足趾之間發生雞眼。防護的方法，最好選擇合適的運動鞋。若足部發現硬肉與雞眼，應即由醫生設法移除之。不可自己隨便剷除或由扞脚匠割治，以致貽患將來。

(七) 瘀腫的防護 運動員於練習運動時，偶因不慎而受外物的打擊或撞傷，致受傷部位的

血管破裂，血液流入肌膜之內，即發生瘀腫的結果。瘀腫處常呈紫黑色，可用冷水中與冰帽等加於傷處，以防其發腫並減痛；或用電氣、熱水巾加於傷處，可裨助血液的循環，而獲得消腫與減痛的功效。和緩的按摩或揉搓，亦可施用。

(八) 創傷的防護 創傷可分為割傷、扯傷及刺傷三種。其部位大都在膝部、肘部、手部、肩部及大腿關節各部。傷勢重者常有發炎與潰爛的危險，應即加以洗滌，並時常換藥，以防毒菌蔓延。創傷輕者可於傷處搽以碘酒，並封以清潔的藥布。輕傷若無多量的出血，則敷藥之後不必封紮。

(九) 灰塵入眼的防護 運動時常有灰屑細砂等物被風吹入眼中，使其不能張開，感覺刺痛而異常不適。如將眼睛緊閉數分鐘，待眼淚流出，用清潔的手巾揩拭，灰塵即可除淨，切不可用手揉眼。如侵入的灰塵於流淚後仍未除淨，可立於鏡前，用手指翻轉眼皮，尋找入眼的灰屑與細砂，設法用手巾或藥棉將其措出。

(十) 鼻孔流血的防護 運動者傾跌或碰擊，鼻部每致受傷，血管破裂而出血。受傷輕微，出血不多者，祇要停止動作，仰起頭部，用冷水或冷氣加於鼻部，即可止血。傷勢較重，出血不止者，應即靜

坐或躺臥，頭部高仰，並加冷水或冷氣於頭部與面部，以止流血。如果血仍不止，即應延醫診治。

(十一) 惡心與嘔吐的防護 運動者如缺乏相當訓練，每於一項競賽完畢時，疲乏不堪，神經受刺激而影響於消化器官，致成惡心與嘔吐。故運動者應視力之所及，慎擇運動項目，運動之前不可過飽，倘發生惡心或嘔吐，應即靜臥於空氣新鮮之處，以資休息，並於額上加以冷巾，藉以蘇暢精神。

(十二) 昏厥的防護 運動時，突受猛烈的撞擊或重跌傷及內臟，以致神經受震，循環發生阻礙，血壓低降，而發生昏厥。昏厥情形嚴重者，往往不省人事，皮膚蒼白，額部出汗，兩唇脫色，呼吸失常，周身發冷，脈博輕微，血壓低降，而有性命之虞，應即請醫生施以急救。普通救治昏厥之法，即使患者仰臥，頭部向後低垂，用熱湯巾，煖水袋或氈毯等使周身發暖，或摩擦患者的手足兩部，增進其血液循環的作用。昏厥者如完全無知，不可強其吞咽何種藥物；惟神志稍清者，則可餵以熱茶，牛乳及咖啡等，如以「阿摩尼亞」香露少許和溫水使患者飲入，可收提神醒迷之效。

以上所述，祇是幾種最普通的事例，因為篇幅關係，未能多所列舉，運動者如遇其他的受傷情

形，可請校醫診治。

討論問題

- (一)運動的效果是什麼？怎樣獲得美滿的效果？
- (二)怎樣預防運動的危險？
- (三)那幾種是體育活動中最普通的受傷？其防護方法若何？
- (四)青年練習運動時應該注意的事項。

參考學要

- (一)方萬邦著：「課外運動——田徑」第四節（中華）。
- (二)方萬邦著：「運動員平時練習應注意的事項」新中華第三卷第十九期。
- (三)Williams, J. F.: "A Text-Book of Physical Education," Chpt. II, VII, W. B. Saunders Company, 1931.
- (四)Nixon and Ozens: "An Introduction to Physical Education" Chpt. 9, 10, W. B. Saunders Company, 1934.

中華民國三十年十月初版

(35872.13)

☆ 教育部教科用書編譯委員會
青年讀物組青年體育叢書之一
青年體育一冊

每冊實價國幣柒角

外埠酌加運費匯費

著者 方萬邦

發行人 王雲五
長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館
各埠



版權所必究
翻印必究

(本書校對者潘同贊)

五二四一六上

52

002245-

(4)

