

# 世界體育史略

章輯文著



華僑書局出版

796

0051

時

MG  
5811.9

3

書業育體

世  
界  
體  
育  
史  
略

著  
作  
者  
章  
輯  
五

勤  
奮  
書  
局  
發  
行



3 1762 5704 0

1204/

## 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，目覩彼族對體育進步，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！

章輯五先生

(本書著者)



## 章輯五先生小史

章氏輯五字，濟武，天津人。在前清宣統二年，畢業於直隸省高等工業學校機器科，在學部覆試列最優等第一名，給予舉人學位。卒業後，留校教授物理英文諸科，兼課外運動管理。民國二年，因所用非所學，改就天津上海大連等處美孚油行副工程師。民國四年，因得南開學校之聘，任物理英文等教員職，兼課外運動管理及童子軍教練。歷充天津學校體育聯合會會長，中華童子軍聯合會名譽總幹事。民國十二年，因感於中華民族體育教育之急需，遂赴東南大學，隨美國體育名家麥克樂先生，研究中國體育問題。民國十三年，仍返天津南開學校服務，充南開大學中學，女子中學，小學四部體育課主任。歷充華北體育聯合會名譽書記，天津體育協進會會長，天津中國童子軍會指導員，天津市公共體育場委員，及青年會體育委辦。

# 世界體育史略目錄

第一章 導言	一
第二章 中西體育歷史的概況	三
希臘	三
斯巴達	四
雅典	五
羅馬	七
歐林比亞運動會	八
職業運動的發軔	九
黑暗時代	九
文藝復興時代	一〇
意大利	一四
德意志	一五
瑞典	二三
丹麥	二六

英吉利	二七
美利堅	三〇
國際體育	三四
中國	三七
第二章 二十年來中國之體育	四〇
黃帝	四〇
三代	四〇
儒釋道	四一
前清變法	四三
民國成立	四四
遠東運動會	四七
五四運動	四九
改新學制	五一
中華全國體育協進會	五四
舊觀念仍熾	五五
三民主義教育	五六
注重軍事訓練	五七
國民政府的提倡	五九

# 世界體育史略

章輯五著

## 第一章 導言

中國今日，「提倡體育」和「注重體育」的聲浪，一天比一天的高；這是一種轉弱爲強的極好現象。查其動機，不外二種：一是自覺的，一是外感的。

關於自覺方面的：就是在這二百餘年來，滿清政府籍愚政策之下，國民的體魄，因爲受政治社會種種的影響，日趨衰弱。國民因爲缺乏健康而發生夭亡，疾病，煩悶，鬱怒，悲哀等等的社會現象，這是當然的。所以在這二百餘年來，沒有產出甚麼偉大的人物，或創造甚麼偉大的事業來！正如胡漢民先生所說的：「體力不强，不能做繁重切實及偉大冒險

的事；只能做一點虛浮空洞的事。學一點淺近的法律政治，預備做官。所以道德容易墮落；作些高等遊民，蠹蝕社會，搗亂國家的份子！

關於外感方面的：就是在中國門戶開放之後，跟外國人接觸的時候，感覺到外國人之所以能致富致強者，注重體育是一個大原因。

在世界運動會中，中國就沒有得着地位。在遠東運動會歷年比賽成績中觀察，吾們不禁有望洋興歎之感。這也是因為世界潮流，逼迫吾們，使吾們不能不提倡體育，注重體育的！

提倡體育同注重體育，在現代的中國裏，是不可辯駁的需要。但是為甚麼中國在這提倡體育，和注重體育的聲浪中，還不能像日本或非律濱那樣充量的發展呢？其中的障礙，背景甚多；有志提倡體育的人，不可不澈底明瞭，決定策略，務使對於提倡體育持懷疑或「口是心非」態度的人無隙可乘，方能有濟。不然雖日唱提倡體育的高調，也無功的！

## 第二章 中西體育歷史的概況

### ▲希臘

推溯各國體育教育的源流，都是跟着政治，學術，風俗，習慣，宗教，社會思想等等的變遷轉移，互有連帶關係的。談到西洋新體育的沿革，多自希臘入手。在上古時代，距今兩千四百餘年前，斯巴達一族，不過是在希臘中的一個小邦，版圖極小，四週圍着都是強暴的鄰居。因為受環境的壓迫，斯巴達的人民，不得不努力抵抗，奮鬥圖存。他們訓練人民的方法，除了體育之外，並沒有別的教育。他們爲了產生先天健全的兒童起見，首先注重女子生活上的健康，實施女子體育的訓練。注重音樂體操，尤其練習跑，跳，擲標槍，擲鐵餅，舞蹈，游泳，摔跤等等。一個初生下來的嬰孩，首先送到議會中檢查身體，以定存棄。凡是身體強健的，就留着；他，倘

若是殘弱的，就把他拋棄了！在初生下來的前六年，准其在家庭生活，受父母的撫養。到了七歲的時候，就須離開家庭，送到公共的地方，跟其他的兒童共同生活，由國家委派員司，施以相當的訓練。以造成將來之戰士 (Citizen-Warrior) 爲目的。

▲斯巴達

斯巴達人鍛鍊兒童的方法，非常嚴厲。每夜在乾草鋪上露宿，不給被褥，稍長時，由自己檢拾蘆葦，製成草床。無論冬夏，均着極薄之單衣，不穿鞋，不戴帽，頭髮蓬勃如亂草。每日所給之食物極少，不足充飢，而許兒童自由偷竊。但須機警將事，倘偷竊時爲人查覺，輒受極刑。鞭棍笞撻爲兒童平常之處罰。凡青年能耐苦刑而不表示疼痛者，爲社會所鼓勵。其目的在養成能爲團體犧牲，服從紀律，吃苦耐勞，堅強的愛國戰士。

他們平日訓練的方法，是按照年齡分成小隊 (Packs) 由若干小

隊集成各團(Companies) 每隊每團均由年齡較長能力較強經驗較多的青年領導，并由國家選派指揮官，教練指導。他們訓練的教材不外乎摔跤，賽跑，跳躍，擲標槍，擲鐵餅，韻律的走走，游泳，騎馬，打獵及各種激烈的遊戲。遇着特別的節期，舉行各式的宗教舞，土風舞，戰士舞(Pyhic Dance)等等。

到了十八歲的時候，他們才離開公共訓練場所，從事警探的(Scouting)工作：如測繪地圖，露營生活，野外作戰等。因年齡經驗逐漸成熟，從此就在公家服務了。斯巴達因為厲行體育教育的關係，征服了四鄰，在配勞配納塞司(Peloponnesus)半島中一時稱霸。

▲雅典

雅典的教育，也是注重體育的；但是他們的目標與斯巴達不同。殘弱的嬰孩，也是拋棄的；但是取決於嬰孩的家長。滿了七歲的兒童，也須

受相當的教育，但是國家不負直接的責任，不過監察教師的行爲及其設施而已。他個教育的方針，趨重於平均的發展，優美的姿勢，性情的良善。教學的材科不外乎體操音樂（Gymnastics and Music）二科。關於體操者，注意身體及意志的鍛鍊。關於音樂者，注意文藝及感情的陶冶。并以體育爲智育的基礎（Physical Education as a Basis for Mental Education）。他們所做的體育方法，多注意在娛樂遊戲方面。發明兒童遊戲器具甚多：如金木質的搖響器，木馬，鞦韆，軒輊板，高敲腿，放風箏，抽陀螺，打水瓢，捉迷藏，擲石子，及各種球戲。各地私立的競武場（Palaestra）甚多，青年在其中所習者爲摔跤，打拳，賽跑，持重跳遠，擲標槍，擲鐵餅等。他們認爲最完美的人，就是能跑，能跳，能擲的五項運動者（Pentathlon）至今世界各大運動會中，仍行延用。走路，游泳，舞蹈，爲養成優美姿勢的訓練。到了十八歲成爲壯丁時候，（雅典人稱爲 Ephebe）就

令他們施行忠於國家的宣誓；加入軍營，受二年的軍事訓練，練習擲槍，打獵，騎馬，露營等技能。

### ▲羅馬

自紀元前第三世紀至紀元後四百多年的時候，羅馬帝國的強盛，可以稱爲世界之冠了。她的版圖幾佔歐洲全部，南至撒哈拉沙漠，東至阿拉伯，西至大西洋，北至多瑙河。他們的文化，除了從希臘帶過來的文學，美術，及科學哲學外，又加羅馬人作事效率，樣樣切實用的精神；發明許多法律和政治及社會的組織。這個時候可說是西方文化最蓬勃的萌芽時期了！

羅馬國的教育，以軍事爲主，學校極少，多不注重。幼年時期的教育，如讀書，寫字，算數皆由家庭父母傳授。年齡稍長，即加入武神場（Field of Mars）練習跑，跳，擲，游泳及使用兵器等技能；均受嚴格之軍事訓練。

每日上午平均步行十五英里；無論嚴寒酷暑，道路崎嶇，每人必須攜帶全副行裝，并盛甲兵刃，足供兩星期以上之用的乾糧，露營的木樁，以及一切應用的器械，計重量約在八十五磅以上。夜間的營舍皆用壕溝圍護，上插柵欄。他們發明軍事教育的方法極多：如各方向的進行走步法；各種變換隊形法；集合及疏開隊形法；練習走步廿英里。（慢步每小時四英里，快步每小時五英里。）有時爬山，有時泅水，有時跑，有時跳，並預設各類障礙，必須擲槍舞刀披甲執盾使其練習進攻抵禦的方法。在國家太平的時候，他們就為公家服務，如修路，開河，建橋，築壘，及公共運動場（Amphitheater）等事。一遇多事之秋，便個個是効命疆場的健兒。

▲歐林比亞運動會

希臘時代，每四年舉辦一次的歐林比亞運動會（Olympic Game）。相延有一千二百年的歷史，（自紀元前七百七十六年至紀元後三百

九十三年)對於希臘的文化及國民的體育,有極大的影響。

### ▲職業運動的發軔

到了羅馬時代,歐林比亞運動會日漸衰落,對於高尚仁俠業餘的精神,一變而為卑鄙營業擂台角鬥式的運動,為高尚人士所不屑為。高貴富足的人,以觀運動比賽為消遣,運動者有時角鬥流血身死,不過博得觀眾一笑!有時人與人之角逐不足以饜饗他們的興趣,便使各種猛獸與運動人角逐,至是體育的價值,可算是破產了!

### ▲黑暗時代

自紀元後四百七十六年以後的中古時期,歷史家叫做「黑暗時代」(The dark Ages)。舊的文化既已破產,新的文化更是渺渺茫茫。宗教的思想,教皇與寺院的制度,清淨的教風,種種苦修的生活,禁慾主義(Asceticism)的思想等等,皆為講求體育健康的障礙。如此相傳有二千

多年的工夫，在「文藝復興」的時代，雖然有人如盧塞（Eutner）、徐越（Zwingli）、芒泰克（Montaigne）、洛克（Locke）、康米納斯（Comenius）諸人，提出體育的重要，但是沒有發生甚麼效力。直到了德國人 葛斯馬（Guis Muths，1759—1839）在希弗德爾（Schnefenthal）教授五十多年的體操，著書論說闡明體育的意義，社會上才得着體育的影響，學校內才有了具體的體育教材。

#### ▲文藝復興時代

文藝復興時代，對於教育革命主張最力的人物，確推洛克（John Locke，1632—1704）及盧梭（Jean Jacques Rousseau，1712—1778）。二氏為英國牛津大學之畢業生及講師。在一六九二年曾著 Some thoughts on Education 一書，對於體育的見解，極其正確。他說：「一個人須保持他的身體強健之後，他才能夠服從命令接受心

志上的指揮。」又說：「健全之精神必寓於健全之身體。」(A Sound mind in a Sound body.) 又說：

「多數兒童的身體，全都被吾們摧殘損壞了！他們在冬天的時候不應該穿很厚的衣服；如果怕生凍瘡，就應每天常用冷水洗腳。她們爲維持健康預防危險起見，就應該練習游泳。他們應該常常在空曠的地方生活；就是在冬寒的時候，也不可常在室內。他們所穿的衣服不可太緊，鬆寬多透空氣爲妙，特別在胸部的地方尤其要鬆。他們的食物，應該粗草簡單，不可飲酒。有時不給他們飲食，養成了他們有抵禦飢餓的能力。每夜應該睡在較硬的床上，不可過於舒適，應該練習早起……」

他總起來的意思就是：「plenty of open air, exercise and sleep; plain diet, no wine or strong drink; very little or no physic; not

too warm and strait clothing; especially the head and feet kept cold; and the feet often used to cold water and exposed to wet.] 洛克在他的 *Essay Concerning Human Understanding* 論中發表關於體育的意見，他說：

「做成一個完全人的需要，除了讀書之外必須練習些別種的活動，這些活動也是要有教師指導的。練習舞蹈可以使人的姿勢美觀……音樂費去學習的時間太多，吾的意見應該把她放在課程的末節，不必注意……擊劍與騎馬爲人生需要的本領，必須學習……」

盧梭在紀元一七六二年出版的 *Emile, A Treatise on Education* 一書，對於體育上的主張跟洛克相同的地方很多。他的教育思想的影響，成了教育革命的種子，演出來教育革新實行家巴斯斗 (John-

In Bernhard Basedow, 1723—1790) 伯泰齊 (Pestaluzzi, 1746—1827) 諸人在 *Emile* 書中第二編，他說：

「你們若訓練你們學生的智慧，就應該訓練智慧所支配的能  
力。應該給學生接連不斷的操練，使他們健康智慧合理，使他們  
實際工作，活動奔跑喊叫，使他們連續不斷的活動，使他們成爲  
有精神的勇士……在訓練吾們的思想之先，應該練習吾們的  
四肢，吾們的智慧，吾們的各部器官；因爲這些四肢百體，全都是  
吾們智識的工具。吾們若要吾們工具完善合用，吾們必須強健  
吾們的身體……身體與精神是不能分開的，人必須有健全快  
活的身體，然後他們的思想才能敏捷正確……使學生跳高跳  
遠爬樹躍牆，使他們自己找着地心吸力的關係，如何使身體活  
動得着均衡……當他們踢毬子的時候，他們可以練習腿眼的

準確；當他們抽陀螺的時候，在不知不覺中增長了許多的力量

自從「文藝復興」教育革新之後，各國施行的體育方法不一而足。泰半全都是激於愛國的熱誠，各人發明強國強種的體育制度甚多。現在限於本文的篇幅，不能一一詳述。茲特選擇其中最重要的，簡略言之，使讀者明瞭演成近代體育的梗概。

▲意大利

十五世紀中一般憂時之士，羨慕上古黃金時代希臘羅馬之文化，研究希臘文及臘丁文，追求考古學。意大利教育家費爾特（Vittorino Feltrino, 1378-1446）在一四一三年在滿吐亞（Mantua）教授意國貴族子弟的時候，除了教授希臘文臘丁文古典學之外，有注重上古時代體育的功課，延聘教師教授舞蹈，騎馬，刺劍，游泳，摔角，跑，跳，射箭，球戲，

打獵，釣魚及大團體攻守的遊戲等。有時費氏親率學生至 Lagodi Gar de Venice Alps 等地，作長途之旅行，成績斐然，聲譽滿布全歐。

▲德意志

現代體育之胚胎，實發見於德人巴斯斗 (John Bernhard Basedow, 1723-1790) 在狄叟 (Dessau) 所創之私立學校 (Philanthropinum) 在一年半之時間，只收男女學生十五人。每日之課程，五小時讀書，二小時體育，(習舞蹈音樂刺劍騎馬等) 二小時手工。每年暑期，命學生露營兩個月，習打獵，釣魚，游泳，跑跳，爬山，及地理自然等科。嗣因巴氏短於行政的能力，中途停頓。其後循襲巴氏的意義而仿效者，則大有人在。葛斯馬氏 (Guis Muths, 1759-1839) 在德國體育師範學校 Schneepenthal (爲歐洲首創專門研究體育之地) 曾用五十餘年之精力，試驗研究體育之各種方法。并著作關於體育之書籍甚多，如 *GY*

*Gymnastics for the young Games Manual of the Art of Swimming & Mechanical Avocations for youths and men Catechism of Gymnastics A Manual for Teachers and Pupils*。世界各國之攻體育者，皆譯成藍本，流行甚廣。書中之教材取先人安得兒(Andre)的方法頗多：如合韻律之走步法，平均木上之行走，急行躍高，撐竿躍高，跳遠過溝，騰躍，平舉重量，打靶，賽跑，跑跳繩，滑冰，划船，遠足及室內體操等。有時命學生作爬繩，爬杆，爬繩梯，垂爬橫杆，單足跳。有時以遠讀法試驗目力，并紀錄學生之成績，以定其需要而使之進步。

世人研究德國體育者，多推詹恩氏(H. J. Jahn, 1778 - 1852)爲德國體育之始祖，(Father of German Gymnastics)而不重視葛斯馬氏(Guts Muths)。因爲葛氏之目標，在創造一種兒童之體育制度，適用於學校的學生；詹恩氏所注意的，爲發達德國民衆的體育制度。一個

是注意教育的，一個是注意愛國的。

德國民衆體育的鼻祖詹恩氏，在紀元一七七八年八月十一日生於普魯士邦的藍芝(Lanz)之一小村內。其父充村內牧師，頗忠職守，體壯且偉。母也篤信宗教，壯勇過人，殷勤善理財。詹氏無兄弟，只有姊一人，長詹恩氏兩歲。在十三歲前之教育，皆爲家庭父母所傳授。其母授其誦讀路德馬丁聖經之譯本，其父教他地理歷史臘丁文法文等。暇時多在空曠之地遊玩，常與長者接觸交談。十三歲時始入 Salzwedel Gymnasium 學校。因其能力超羣，觀察力敏捷，及記憶力之強壯，進步甚快。十六歲時升入柏林之 Gymnasium Zum Graven Kloster 學校。因在鄉村曠野所得之習慣，一變到大城內之學校生活，自覺頗不舒適，且與同學及教授誤會隔閡甚多。十八歲時改入海魯大學 (University of Halle) 攻讀五年。因受其父之命，研究神學，然非詹氏本性所好。自幼年時

代，他心中喜歡的確是普魯士及日爾曼的歷史，德國的言語及文學。他曾用三年的功夫，著作普魯士人愛國心的發展（*The promotion of Patriotism in Prussia*）。對於學校功課，不甚重視，并常到德國各地旅行視察。曾在學校攻擊鄉誼會（*Landmannschaften*）的組織，因是開罪於學校當局，離開海爾（Halle）大學，改至吉那（Jena）。因其演說之流利，博得學生中之領袖地位。一八〇二年五月，因受聯合黨政治犯之嫌疑，更名改入北部葛雷斯瓦大學（University of Greifswald）。在學校之生活，極不安定。在一八〇二年曾在尼白勃（Neubrandenberg）教授私塾，并至脫克落（Torgelow）玻璃工廠教授工徒。每晚率領學生在河邊練習游泳，練習跑跳，摔角，及其他激烈遊戲。每晚鄰兒隨從遊戲者，達二三十人。在一八〇六年，因感於日爾曼受法蘭西之壓迫，曾著 *Handb. gok for Germans and German Nationality* 一書，并親自加入軍營。

法蘭西得勝之後，普魯士割讓土地過半。一八〇九年詹氏仍返母校（*Oster*）教授歷史，德文，數學諸科。每星期的三六日下午半天，照着學校的慣例是放假的，教員與學生共同遊戲。詹氏利用這個機會，常到 *Halle* 及 *Kottbus* 的大學門口與學生聚集，練習跑，跳，摔角等遊戲。有時遠足至南部 *Hasenheide* 作 “Black man” “Robber and Traveler” 等遊戲，加入的青年日漸增多。他們所發明的遊戲器具甚夥。抄襲葛斯馬氏所用的跳高架等方法。在一八一一年春天的春天，詹氏在哈森海德（*Hasenheide*）實行他的運動場計劃。在樹林的當中，用木料製成運動器具甚多。在六月初旬，該運動場 *Turnplatz*（德人稱運動場為 *Turnplatz*，體育為 *Turnen*，運動員為 *Turner*，運動術為 *Turnkunst*，運動會為 *Turntag* *Turnfest*）舉行開幕，兒童每人交納入場費十四戈老錢（*14 Groschen*，合中國錢七角餘）充作場中用費。品格好的貧兒，可特許

免費。加入者由八十人增至二百人。運動的服裝不分貧貴，皆着灰色蘇布的短掛長褲，外人指他們爲 “The unblackened Rascals”。中午的食物只吃麵包，鹹鹽，或麵包牛油雞子。所飲的是冷水，菸酒糖果是禁食品。除去每星期三六日之外，又加增二五日的下午爲學生遊戲時間。嗣後日漸發達，至一八一二年擴充場址至東南部。詹氏與其學徒曾研究 *Guts Mutts* 的體育法，發明橫槓，雙橫槓，木馬，跳箱，各式撐支之騰躍體操等。本年內從各地來此參加運動之各級民衆，達五百餘人之譜。每日來此參觀運動者也不下數百人。Hasenheide 運動場，曾因霍鐵盧 (Waterloo) 抵抗拿破崙之戰，中途停頓。詹氏首先加入軍隊。然其場之價值已爲由國家民衆所公認。詹氏薪俸達八百 Thalers。每年發一百五十萬 Thalers 爲場中經費。場中所需用木料，統由國家供用，概不取值在一八一五年詹氏會同 *Eiselen Massmann Durre* 諸人，曾著 *Die*

Deutsche Turnkunst (German Gymnastics) 一書，自此書出版後，運動場運動，益形發達，各地仿效者甚多。據一八一六年十月詹恩氏之報告，柏林之運動員已逾千數。在十月十八日舉行利普斯克戰勝 (Battle of Leipzig) 週年紀念的時候，詹恩氏演說民衆體育的重要，舉行唱歌及體操競技等表演。夜間舉行營火及提燈大會。觀衆逾千萬餘人。同月三十一日吉那 (Jena) 及凱爾 (Kiel) 兩大學授予詹恩氏以博士學位 (Doctor of Philosophy) 贊許他愛國引導青年的精神，承認他的演說及文學的能力。在一八一八年七月十三日，詹恩氏因鼓動政治改革的嫌疑被捕，押解至司潘斗城 (Fortress of Spandau) 在 一八一〇年二月二日，經威廉第三下諭，停止運動場活動，解散運動團體；因彼等有集會結社鼓動人心的舉動。詹氏於是年五月三十一日判決釋放，在柏林十英里內不准其居住，不准與學校接近。在一八四二年六月六日，政

府公布恢復學校體育。運動場的民衆體育又行復活。但詹氏因傷感過甚，對此已不發生興趣。一八五二年十月十五日因病卒於佛來堡。

(Freyberg.)

詹恩氏雖死，而日爾曼各邦之民衆體育，未見停頓。至一九二〇年，民衆運動場達八五一八處。體育會達一萬餘處，會員逾百萬。

德國學校體操之鼻祖，當推司匹斯 (Adolf Spiess, 1810-1858)。

自一八四二年，普魯斯政府規定體操爲學校之必修科，與智識學科並重。小學體操由級任教員擔任。中等以上學校，另聘體操專門教師擔任，與他科相同。司匹斯對於各級男女學校體操教材，編制甚詳。爲一種極嚴密之體操制度 (System of gymnastics) 除採取葛斯馬氏之方法外，復加入自由體操 (Free Exercise) 團體走步 (Class Exercise in Marching) 加以音樂諧助。

▲瑞典

在近一百餘年來，研究世界體育方法最可注意者，確爲瑞典體操。他們的發達分三方面進行，就是教育的，軍事的，和醫療的。他們爲預備領導這三方面的人才起見，於一八一四年瑞京（Stockholm）設立中央體育學院。該院創辦的院長，就是瑞典體育的鼻祖凌氏（Per Henrik Ling, 1776-1837）。凌氏於一七七六年十一月十五日生於瑞典南部司馬蘭地方（Småland），六歲喪父，隨母改嫁，幼年生活甚苦。一七八四年入韋戈叟（Vexjö）N. Larovik學校，地方風景極佳。凌氏聰穎過人，意志甚強，喜作獨自創造的思想。稍長因得同鄉之助，於一七九九年六月得倫德（Lund）大學畢業證書。尤善法德英各國之文。是年七月遊麥京寇本海根（Copenhagen）入該地大學五年，仍攻言語學及丹麥文，并入刺劍學校，從法人孟萃卡（Montichard）習刺劍術。先是凌氏右臂欠

患痛風症，因習刺劍而得痊愈。此後追求體育對於人身之價值，曾參觀納需提戈氏 (Nachtegall) 的體育學校，究研葛斯馬氏的 *Gymnastics for the young* 韋司 (Vieth) 的 *Encyclopedia of Bodily Exercises* 諸書。并酷好戲劇學，曾著 *The Envious man* 及 *Elif the Coth* 等劇本。一八〇四年回瑞典倫德 (Lund) 大學充刺劍導師，并採用丹麥方法，教授騰躍及木馬跳箱上之技能。一八〇六年研究解剖學及生理學。在一八〇九年因瑞典國受俄羅斯之凌辱，曾著愛國詩詞 *Gylfe* 激勵國人，并深究強國強種的方法。一八一三年，就任皇卡魯堡軍校 (The Royal military Academy of Karlberg) 刺劍術導師。并上書教育委員會，請求政府施行訓練體育人才方案，并仿丹麥國辦法，設立中央體育師範院。於一八一四年瑞王採用他的建議，設立中央皇家體育學校 (The Royal Central Institute of gymnastics) 并在北郊 Norra

建築體育館，擴充設備。各國代表來瑞典願受訓練者頗多。一八三六年凌氏曾著體操法 (A manual of Gymnastics) 及刺劍術 (Bayonet Fencing) 諸書。并發明醫療體操法 (Medical gymnastics)。除教授體操外，他的詩詞及戲劇上的著作，未嘗停止。卒於一八三九年五月三日，埋在安尼倫 (Annelund)。繼續工作的人，卜藍亭 (Branting) 喬治 (Georgii) 及雷得貝克博士 (Dr. P. J. Liedbeck) 等，替他寫完未告終的一書體操原理 (General Principles of gymnastics)。他的學生，稱讚他爲「使體操立在科學根據上的創始者。」

凌氏的體操方法，採取丹麥人納須提戈 (Nachtgall) 所用的甚多。他比當代葛斯馬氏，詹恩氏及納須提戈諸體育家高出一籌的地方，就是他的體操方法按照他所學的解剖學及生理學的知識，得着科學上的根據。他的體操目標，是爲健康美觀及發達體力的。自從他的體育方

法出世之後，歐洲體育界中，起了很大的革命，新舊體操兩派互相批評攻擊。一八九九年，丹麥國特別指派委員會，審查舊的體操及凌氏體操的方法，編定 *The Handbook of gymnastics* 一書，為各學校體操教本。

▲丹麥

歐洲各國首先注重學校體育，創制體育系統，造就體育教師，實行體育制度者，應推丹麥國。推行此種運動四十餘年之領袖，即是納須提戈 (Franz Nachteggall, 1777-1847) 納氏幼年在私立學校讀書，稍長入丹京大學攻神學，因父早亡，未能畢業。并在私塾教授歷史地理及臘丁文諸科，奉養寡母。自幼好習體育，常讀葛斯馬氏 *Gymnastik für die Jugend* 體育諸書，頗感興趣。在一七九五年，招聚大學學生及商人，組織體育會。并在 *schouboe* 等校，教授體操。一八〇四年，丹王聘納氏充當陸軍體操師範學院院長。一八〇九年十一月七日政府通令全國中

小學校規定體操爲必修課程。一八二八年政府採納納氏的建議，設立普通體育師範學院，造就體育教師，普及全國體育，并審定 *The Manual of Gymnastic* 爲全國體育教本。至一八三〇年在全國二千四百公立學校中，已有二千三百校實行體育教程。政府復于一八三八年三月二十八日，採取納氏之建議，設立女子體育實驗學校。納氏卒於一八四七年五月十二日。納氏對於體育上并無特殊的發明，不過善組織能教授，且善與當代重要人物交際，故成功最大，使丹麥國在十九世紀中，爲體育先進之第一國。

### ▲英吉利

論到英國的體育，在德意志的民衆體育會 (Turnverein) 及瑞典的學校體操發達之前。他們的各公立學校及大學內的運動遊戲狀況，已經佔學生生活的重要部份。西爾滿 (Montague Shearman) 在寫英

國運動史的書中，指出「賽跑賽跳賽擲重等運動不但爲英國各城各鄉普遍之特色，恐爲有史以來各國所不及。」在十七世紀中，栢頓氏 (Robert Burton) 說到英國人在治療憂鬱病的解剖 (Anatomy of Melancholy) 書中舉出許多遊戲的功能：如打獵，釣魚，打球，射箭，足球等遊戲。在一八〇一年斯車提 (Joseph Smith) 出版的英國人的遊戲及消遣 (The Sports and Pastimes of the people of England) 述說英人各時代中的娛樂方法頗詳，花樣極繁。有時歡喜遊獵，打靶，鷹獵，釣魚，射箭；有時喜歡遠足爬山，划船，游泳，滑冰；有時喜歡決鬥，刺劍，打拳，摔角。最近之普通遊戲爲拋球，(Curling) 曲棍球 (Hockey) 戈爾福 (Golf) 網球，(Tennis) 棍球，(Cricket) 及足球 (Foot ball) 等。美國人克利爾 (Price Collier) 在一九〇九年寫英國人的書中說：「你若坐在一個汽車中，在星期六的下午從南到北走遍英國全圖，你就可以看見無論男女老

幼都在那裏不是踢球打球，就是看賽球的。」到英國考查教育的人，都曉得牛津及劍橋兩個大學的學生，對於運動比賽及賽船等事興趣的熱烈！

英國體育界中供獻最多者，當推馬克拉仁 (Aschibald Maclaren, 1820—1884) 馬氏生於蘇格蘭之阿漏海口 (Allon) 十六歲時，赴法學習劍術及體操，并習醫學。對於體育興味最厚，立志改良體操方法，使成科學化及教育化。於一八五八年，在牛津之 Alfred street 自建體育館。馬氏受政府之託，研究改良體育方案，曾著 *A military system of gymnastic exercise for the use of Instructors*，為各地體育教師之藍本。一八六三年後，著英國的體操制度 (*National Systems of Bodily Exercise*) 及軍事體育館 (*Military Gymnasia*)。又著訓練之理論與實習 (*Training in Theory and Practice*)。一八六九年出版體育制度之理論

與實施(A system of Physicle Education Theoretical and Practical)一書，爲世界之名著。一九〇二年英王愛德華七世，指派委員會考查改良學校體育的方法。於一九〇四年在國會通過規定之體操教程(Syllabus of Physical exercise)在各地實行，其中採取瑞典方法最多。造就體育教師人才的地方爲日佛林 (Dunfermline college of Hygiene and Physical Education)衛生體育專門學校，成立於一九〇五年十月四日。

#### ▲美利堅

美利堅爲後進的國家，他們好遊戲本能的發達，有自英國遺傳者；他們體操的方法，有採用瑞典及法國的制度者，不過融化光大，盡量發展。他們體育界的特殊人物，當推路易氏 (Dio Lewis, 1823—1886)。路氏於一八一三年三月三日生在紐約的 Cayuga 鄉間。十二歲時身體

的發育即見成熟，聰明絕頂，讀書敏捷，過目成誦，精神娛快，且嗜詼諧。十五歲時，即教授兒童。十八歲時入 Lower Sandusky 學校，除教授外，自習臘丁文及希臘文，并幾何代數諸學。因得當地人士之捐助，設立 The Dio Clesian Institute 學校。復從 Dr. Lausing Brigg 醫士習醫學。一八四五年至波士頓入哈佛大學攻醫學。於一八四八年，會同馬卡特醫士(Dr. Lewis Mac Carthy)在巴非樓(Buffalo)發刊月報順勢治療者(The Homeopathist)。一八五一年得 Homeopathic Hospital College of Cleveland 學校的名譽醫學博士學位。在一八五五至一八六〇的五年中，在美利堅的中北各部，到處演講，注意「預防疾病的衛生」。他說：「一兩的預防勝過一噸的治療」(An Ounce of Prevention is worth a ton of cure)。在一八五六年，他曾至法京巴黎搜集演講上關於生理的材料。在他的講演詞中，他說：「吾自己感覺吾的

一生的責任，在使人民知道健強的精神必寓於健強的身體。全國學校的體育，應該改良。」他又說：「吾用了八年的工夫除了預備演講之外，要想發明一種新的體育制度；現在全美所用的舊德國式的體操，只是爲強壯青年預備的，不是爲需要體育的人預備的。運動員的體育已經發達夠了，現在需要體育的老年人，胖人，軟弱人，小孩子，女子們，確是沒有人注意，這是根本錯誤了！」

在一八六〇年，美國教育會開年會的時候，路氏關於「新體育」的演說上發生最大的影響。在一八六一年，在波士頓設立新體育師範學校(Normal Institute of Physical Education)學校的設備，免去許多笨重的器械。添置多種輕巧的器械。體操時雜以音樂，使男女長幼皆感興趣。學校的課程，置解剖學，生理學，衛生學，及體操術。學生入校時，施行各種力量能量健康的測驗。身體有缺欠者，由路氏單獨指導每日

操練二次。路氏之著作甚多，如男子新體育（The New gymnastics for men）及婦女與小孩（Women and Children）等書。爲當代之傑作。

在一九二二年十二月出版之美國體育雜誌中，卜魯沃氏（Brew-

er）讚揚美國今日體育的制度說：

「吾們採取德國人的團體操，重器械操，發達吾們的大肌肉強壯吾們的胸體。利用瑞典人的矯正體，醫療操，鍛鍊吾們的青年男女，使之平均發展，充滿美觀。採取各國的長處，擴充融化在體育制度上，可爲世界各國之冠。」

美國體育發達之原因，由於社會及教育進步演成者居多。關於發展體育事業者，概由以下三種大運動造成：

（一）競技運動（The Athletic Movement）此種精神由英國遺傳得來。最初由大學起始而及中學，至一九〇五後及小學。當年因爲迎

合觀衆的影響，流弊叢生。現今因得教育家的批評和奮鬥，已逐漸改進入於教育正軌矣。

(二)公共體育場運動(The Playground Movement)自一九〇六年後由兒童之遊戲場演進爲成人閒暇時間娛樂之體育場，由繁華大城漸及鄉村，現已普遍全國。

(三)健身體操運動(The Health Through Exercise Movement)因爲處今日經濟競爭工業發達的世界，成人工作之苦有碍健康。故與此“Keeping Fit”運動，以修養國民的抑鬱。今日成人組織之戈爾福(Golf)網球(Tennis)體育會等組織甚廣。

#### ▲國際體育

關於國際間的體育，當以恢復摩登世界運動大會(Modern Olympic Game)爲各國所注意。(上古希臘的歐林比亞競技會始創於紀

元前七七六年，每四年舉行一次，至紀元後三九四年由羅馬教皇下令停止。首創恢復之議者爲法蘭西人古巴丁。(Pierre de Coubertin, 1863生)古氏爲巴黎世家。當他在二十一歲的時候，曾遊歷英國考查儀頓(Eton)羅比(Rugby)哈魯(Harrow)各學校學生的生活狀況。他感覺到英國人比法國人的長處，全都是由於提倡運動得來的。他看出來英國人的重視賽船賽球等遊戲，實在是英國人強國的秘訣。他看出英國人的能力，膽量，忠實，及公平心(Spirit of Fair Play)全是由於遊戲中鍛鍊出來的。他在一八八八年著作 L'education en Angleterre，說到法國人斯文浪漫教育的危險，深得政府的讚許，并指派委員會討論提倡運動的方法，以大政治家并學者的西門(Jule Simon)爲該會委員長。古氏在一八八九年巴黎博覽會中曾組織體育會議。是年秋季被派至美國調查體育。於一八九二年在叟布(Sorbonne)運動場的演說

詞中，提出恢復歐林比亞運動會的議論。在一八九三年二次遊美，在一八九四年至英倫遊說恢復世界運動大會之議。是年六月在巴黎，斐布招集各國代表，研究具體計劃。到會者逾十二國，決定自一八九六年起在雅典古城舉行第一次世界運動大會，仍延舊例每四年（The Olympiciad）舉行一次。是後復得希臘政府及希臘國民M. Antonopulo及A. Hercati的贊助，并希臘富商阿烏拉夫（M. Averoff）捐助鉅款，修建運動場，於是世界運動會得此復活，至今相延未斷。（第二次在一九〇〇年舉行於巴黎，第三次在一九〇四年舉行於北美聖路易（St. Louis），第四次在一九〇八年舉行於倫敦，第五次在一九一二年舉行於瑞典，司陶克候姆（Stockholm），第六次在一九一六年應在柏林舉行，因歐戰停止，第七次在一九二〇年舉行於比利時之安提沃浦（Antwerp），第八次在一九二四年舉行於法京巴黎，第九次在一九二八年

舉行於荷蘭京城阿姆斯特坦 (Amsterdam) 每次的內容，逐漸繁複，由各種體育競技之外，又擴張至文藝美術等的展覽。由一星期之會期，而擴至一月之會期，聞將來有擴至一年會期的建議。

### ▲中國

中國的文化最古，風俗習尚與歐美各國完全不同。追求中國體育的沿革，因為缺乏有系統的記載，實在困難。然而推源溯流，考諸典籍，說到中國體操遊戲方法的元始，遠有超乎歐西昌明之前者。不過具體而微，未能發揮光大，或者遺落失傳，或者演進淘汰，以致演成「提倡（本色的）體育乏術」的遺憾！

中國上古時代，發明體育方法最多者，當為黃帝軒轅氏，如角抵，擊劍，射御，舞蹈，游泳，蹴鞠，捶丸等。唐虞夏商周為中國歷史中之黃金時代，文事武功無一不備。除將前人已發明者發展利用外，又創拳術，劍術，弓

矢，樂舞，水戲，擊壤，投壺等。此時可與歐西希臘羅馬相比之盛，有不期而同之點。

自秦政迄後併吞六國，墮名城，殺豪俊，收天下之兵，聚諸咸陽，銷鋒鑄鏃，以弱天下之民。一人爲剛，萬夫爲柔，民氣之摧殘，體育之不振，自茲始矣。嗣後體育練身之法，多爲道家術士所專，普通人民莫能問津。世人以禮教爲重要，以雍容揖讓爲嫻雅，屏武力於不言。宋人標主靜默，又案無爲之說，葆精惜氣，不使勞瘁。以飲酒爲高，以疎懶爲達，風流所播，日益委靡。後以武人不學，更爲世人所鄙棄。至今日體質羸弱，精神不振之國民，遂以養成。

自秦漢迄至前明體育上的發明亦有可記載者如華佗之五禽戲，達摩之十八手，八段錦，角抵戲，少林拳，韃韃，拔河等。

明朝張松溪的內家拳，雖享名一時，然不能普及民衆。自前清政府

焚燒少林寺後，國技家如甘鳳林、石達開、馬永貞諸人星散，轉輾傳播，支派遞分，漸入於下等社會，至今亦乏系統可考。清政舉官左文右武，武官以善騎馬、射箭、舉重定進退。武人多目不識丁，爲文人所鄙棄。人民重文輕武之觀念，深入腦海矣。至一九〇九年，天津之霍元甲，創立精武體育會於上海，提倡國術，復設分會於各地，自此民衆化的體育，始有近代化的雛形。

清季末年，廢科舉改學堂。堂內課程抄襲日本的制度，設兵式體操一科。自光緒末年，因基督教青年會及各教會學校之輸入，中國得見新體育及運動的形式。

### 第三章 二十年來中國之體育

在東西文化接觸之後，中國一切的一切，全都感覺到迫切趨變的狀態。中國有四千多年相積的文化，處在今日急流湧進的變化之中，人民思想的複雜，各種學說主義上的衝突，可以說是已經達到極點了！

#### ▲黃帝

在歷史中考察，凡構成一個偉大的民族，建設成一個獨立的國家，其民族國家中的份子，第一個條件，必須有強健的身體。中國民族的始祖，首推黃帝軒轅氏。黃帝就是一個體育衛生家；對於養生的道理，體育的方法，發明最多。在前章中已略略言及。三代大見昌明。

#### ▲三代

在商朝治理國家的目標，按照洪範書上所載，是人民造成五福，排

除六極。所謂五福者：一曰壽，二曰富，三曰康寧，四曰攸好德，五曰攸終命。六極云者：一曰凶短折，二曰疾病，三曰憂，四曰貧，五曰惡，六曰弱。由此可見三代時候的政治設施，都是以謀人民的身體健康爲第一要義。孔子教育的六藝：曰禮；曰樂；曰射；曰御；曰書；曰數。其中除數而外，雖書爲文事，亦須運動筋骨；射御二藝爲顯然的體育訓練。孔子曰：「吾何執？執御乎？執射乎？吾執御矣。」說文以訓儒爲柔，皆非孔子之真。嗣後學儒者，多尙空談，懶於活動。以揖讓尙禮雍容嫺雅爲學者之風。宋儒言道不言器，舉古者致用之學皆屏棄而不言，以致民族久習于文弱，構成病夫的國號。

### ▲儒釋道

普通國民中思想的背景，受種種的箝制者，縮到他們的根株，就是儒、釋、道三家學說的影響。他們大抵的論調多是直接或間接注重在精神方面的生活，對於內體，多不措意。然釋道二教，對於體操發明之方法，

也不算少，惟未盡適合於生理耳！

莊子在宥篇中，說到廣成子論治身長久之道，曰：「無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。目無所見，心無所知，汝神將守形，形乃長生。」道家之說，流傳中國數千年之久，皆以葆精神氣，虛靜寂寞爲指歸。流傳所播，遂有附會陰陽企圖神仙之謬說。釋家對於技擊之供獻最多，如達摩羅漢十八手，易筋經諸術，皆爲拳術之基礎，可爲本國體育之特產。惟其方法多爲寺院僧徒所專，不及民衆。

自清代開始，至十九世紀的末期，教育仍沿用舊制。科舉制度較明代尤盛。以左文右武帝王御用式的教育，摧殘民衆。一種「勞心者治人，勞力者治於人」的思想，盤旋於青年人的腦際。吾聽見過一個故事，說有一次天津的某候補道，被外國的領事約請，參觀他們打網球，打完了

之後，這位領事向某候補道說：「你看打球好不好？」他回答說：「你未免太辛苦了，若是雇一個人替你來打，豈不好嗎？」這雖然是一個笑話，未必真有這樣的事實，然也足以代表當時一般國民對於運動的觀念了！所以體育一項，無人過問，且爲一般文人雅士所不屑爲。自鴉片戰爭以後，西學東漸，基督教徒紛紛東來，此後各種新式的學校，相繼創立。

#### ▲前清變法

至一八九八年（光緒廿四年）中日戰爭失敗，光緒「立意維新」，「變法自強」。興學校，廢八股，攷試用時務策論，派滿洲子弟出洋留學。至一九〇五年，完全廢除科舉，設立學部，興辦學堂制度，并宣布教育宗旨：一忠君，二尊孔，三尙公，四尙武，五尙實。學堂內的課程，皆抄襲日本的成法。每週令學生習兵式體操二三小時，以敷衍「尙武」的宗旨。擔任教師者，皆係一般不學無術的退伍軍人。所授的教材，不外些呆板無趣

味的「立正」「開步走」「托鎗」等等。在初行的時候，學生因為礙於學堂的壓迫，不敢反對。在學堂的當局視為可以敷衍的科目，毫無意義的。實行日久，因為教師的應付無方，漸漸成為兒戲的科目。在近代研究教育心理者，皆知「兵式體操」的方法，在中小學校學生時代中，為生理及心理上所不容。於是在「體操班」上的搗亂糾紛，日有所見。在教師方面的觀念也認為不易生效，暫時「混飯」而已。在學校的當局，認為一種費力不討好，無可如何的討厭東西！

#### ▲民國成立

中國因為受列強的侵略，國內的經濟發生劇變，到了一九一一年，武昌起義，推倒滿清政府，一變而為民主政治。民國元年改學部為教育部，改學堂為學校。在九月二日，宣布教育宗旨：

「注重道德教育，以實利教育，軍國民教育輔之。更以美感教育完

成其道德。」

學校的系統及課程，也加改訂。中小學校，仍設體操一科，每週三小時。井於民國元年十二月二日，公布中學校施行規則。關於體操方面者，  
解去：

「體操要旨，在使身體各部平均發育，強健體質，活潑精神，兼養成守規律尚協同之習慣。」

「體操分普通體操兵式體操二種。兵式體操，尤宜注重。」

「女子中學校，免課兵式體操。」

在這個體操要旨中，已經露出新體育的意義；不過執行教育的人，能夠認識體育價值的就很少。能夠篤信不疑，認真提倡的人，又是鳳毛麟角了！大多數的教育當局，仍然抱着教育宗旨中的「以實利教育，軍國民教育」輔佐道德教育；并以「兵式體操尤宜注重」的思想，來執

行一切。在推行七八年的工夫，所感覺到「毫無效果」「討厭」「麻煩」的東西，惹起一般人的懷疑，及「沒有辦法」的態度！

說到新體育中的「運動」，實發軔於幾個少數教會立的學校及各地的基督教青年會中。在一九一〇年十月十八日至二十二日，在京博覽會後，舉行首次全國運動大會。其中參加的運動員，都是教會學校的學生，或者是青年會的會員。一般國立的學校，多不注意。不過在學生界中，富於運動本能(Play Instinct)的心理，漸次活躍。因為學校沒有相當的設備，缺乏指導的教師，學校當局只可採取不聞不問的態度，聽其自由活躍罷了！教育部中不少明達之士，曾公布注重尚武精神的訓令，云：

「本部公布教育宗旨，以軍國民教育為道德之輔，原期各學校學生，重視體育，養成強壯果毅之風。惟學校教課，勢難於體操一科，

獨增教授時數。凡辦理學校人員，宜體此意，引導學生於體操正科外，爲種種有益之運動。專門以上學校體操，不列正科，尤宜組織運動部，隨時練習，以免偏用腦力。每年春秋兩季，應酌開學校運動會，互相淬勵。以惰弱爲恥，以勇健爲榮，庶學生體軀日強，智德亦因以增進。處茲外患交迫，非大多數國民具有尙武精神，決不足以爭存而國強也。此令！

此種訓令，在各學校當局視之，不足輕重，不過一種官樣文章而已！即或有人有意注重體育，也因爲「沒有設備」「沒有教師」「沒有辦法」也只得把她置之高閣罷了！在教育部的當局，雖然公布這樣的訓令，亦沒有切實推行的決心。

▲遠東運動會

一九一三年（民國二年）遠東運動會首次在菲律賓的馬尼拉

舉行。發起的人，是非律濱青年會的體育幹事卜郎君。(E. Wood) 他出於 (W) 舉辦之前，卜氏曾到中日兩國徵求意見。所接洽的人，也是中日兩國青年會的幹事，并不是政府的代表。所以一般的國民，對於有國際關係的遠東運動會，視為青年會中的一種組合，漠不關心。

到了民國四年，(一九一五年) 第二屆遠東運動會在上海舉行。中國得了足球，隊球，游泳，田徑賽的錦標。中國的民衆才得着看見國際體育競賽的意義，惹起教育界人的注意。各地高等師範學校逐漸添設體育專修科，造就體育師範人才。全國童子軍協會，也於是年成立，分地推行童子軍訓練。體育事業確是從此逐漸普遍起來了！學校中的兵式體操，受天然的淘汰。又兼趨重「洋化」，模仿「西法」的心理，對於本國的武術及課程內的兵式體操，益加輕視。教育當局因為時勢所迫，學校內逐漸有體育部的組織。因為當時體育教師的缺乏，有聘請著名運

動員作體育導師的。各地舉行運動會的，也一日比一日的發達起來了。但是學生沒有得着相當的訓練，而勉強使他們參加運動會，沒有適當的體育導師，而勉強使他們辦體育。又加上學校當局樣樣求「速成」的態度，比賽重勝負的心理，(To win the game by all means) 於是造成一種極普遍的體育病徵：如優待運動員，津貼運動員，供給「訓練桌」(Training Table)一個著名的運動員，可以在學校中橫行霸道，任意要挾，流弊叢生，此後惹起一般學者的反感。

#### ▲五四運動

到了民國八年「五四運動」的時候，「比賽運動」曾受極嚴酷的攻擊和批評。他們攻擊「比賽運動」的理由，是：比賽爭勝，是引起學生的虛榮心的，時常發生學生要挾學校的弊端；學校互相的嫉妒或仇視；運動過度有害健康。種種事實的揭穿，於是對於運動的觀念由懷疑

而變到反對的程度了！就是對於體育熱心提倡的人，因為駁不倒他們公認的事實，也有灰心此事的，也有半信半疑的，把勇氣打消一半多了！大凡一種文化，若是經過一番的攻擊或者是批評，必然有一番的改良或進步。在表面看起來，彷彿像是中國體育的退步，發現出來的事實，弄到中國在第二屆遠東運動會迄後，屆屆失敗，到了「每况愈下」的現象。其實各地真正信仰體育的人，確是在暗中追求弊端的由來，謀切實合理的解決。他們攻擊「比賽運動」的觀點，只是注意在消極方面的弊端，而忽略教育的本旨，應該注意積極方面的建設，同時設法免去弊端。並且應該知道一切教育的設施均以一「順應被教育者的本能」(Instincts)興趣，(Interests)欲望(desires)導之入於正軌」為最高的原則。青年好勝的虛榮心，嫉妒仇視的心，是人人全都有的東西。不在比賽運動中發洩，就在別的事業中發洩。在學校中若是沒有得着相當的指導和

訓練到了社會的時候更不知道怎樣發洩，所以美國克拉克大學（Clark University）的校長郝魯博士（Dr. G. Stanley Hall）曾說：

「體育的目標，不專是爲發達肌肉的，實在是爲訓練理智合道德的。在設定的環境之下，能夠訓練他們的理智，感情，意志更活潑，更真切，更機巧，更富麗。」

哥倫比亞大學的校長也說：

「學校的教職員中，得着訓練學生品行的機會最多者，莫過於校中的體育主任。」

宛德比魯大學（Vanderbilt University）的達德雷教授（Prof. Dudley）曾說：

「運動場在學校之中，爲學生道德訓練的實驗室。」

▲改新學制

到民國十年的時候，美國的大教育家孟祿杜威諸氏相繼來華，對於中國教育的內容，作相當的研究和討論，學制課程均謀適當的改進。在民國十一年，教育部頒布新學制，宣布七種新的標準：（1）適應社會進化的需要，（2）發揮平民教育的精神，（3）謀個性的發展，（4）注意國民的經濟力，（5）注意生活教育，（6）使教育易於普及，（7）多留各地方伸縮餘地。對於體操一科，才有改為運動或體育的擬議。選擇審訂適宜發育兒童心身的教材，注意付來伯魯（Froebel）一派的活動教育（Motor Expression）的方法。以為從前每週教授二三小時的體操，是太簡單了，既然是體育，應該日常注意，天天練習。又以為機械式的柔軟體操合兵式體操，是不能包括所有體育的。學校應該設法，必須將體育事項，（連衛生也在內）支配得天天都有，庶幾合於兒童身心發育，并且漸漸養成習慣。這是民國十一年後一般新教育者對於體育的觀

念。

在這個時期之中，東南大學體育系主任麥克樂君（C. H. McCloy）供獻最多。他所研究的中國學生體格的統計，體育測驗的標準，新體育的教材等等，使中國的體育趨近於「普及化」及「科學化」的地步。麥氏的研究和著作的影響，實在不小啊！

民國十四年（一九二二）第六屆遠東運動會在日本舉行的時候，中國選手領隊的人，是上海青年協會體育主任美國人葛雷博士（Dr. J. H. Gray），彼時因為沒有中國適宜的代表，在運動會閉幕的時候，葛氏代表中國登台演說，頗引起在日華僑及中國選手的反對。感覺到中國的體育，中國人不管，而使外國人任意操縱，有失中國的體面引為恥辱。於是在民國十五年五月廿五日在武昌舉行第三次全國運動會的時候，全國體育的領袖，組織中華全國體育協進會，推倒中華全國業餘

運動會（葛雷博士爲該會的名譽幹事）公舉張伯苓博士爲會長，沈嗣良先生爲名譽幹事。此後中國的體育，才收到中國人的手裏來。這并不怪乎他們外國人的把持，辜負了他們的熱心，實在是因爲中國人太漠不關心，自暴自棄了！

#### ▲中華全國體育協進會

自從民國十五年後雖然有了中華全國體育協進會的組織，每屆遠東運動會的時候，募捐款派選手，並舉行分區足球比賽，但其工作尙未充分發展也。

各地方的體育事業，確是在暗中慢慢地發展，如華南體育會近來的發達，華北體育聯合會裏參加團體的擴張，華中體育聯合會雖然成立較晚，最近也能夠團結一致了，這不能不算一種好的現象！

中國在第七、八、九各屆遠東運動會中，所得的失敗的痛苦，是國民

所知道的。他們把失敗的責任，全都放在體育界人的身上，固然體育界同人是不能辭其咎的；然而負全國教育總責者，當然爲一國的元首，其次則爲教育部的部長，他們對於體育的觀念和態度如何？注重體育的方法又如何？恐怕他們的影響比任何「人微言輕」「有心無力」的人都大吧！

#### ▲舊觀念仍熾

在民國十七年的時候，北京的教育當局，曾下令禁止學生作運動比賽的事。他們認爲運動比賽，容易使學生浮燥，比賽重勝負引起學生的虛榮心。某大學文科的科長，布告學生，說：「文科的學生不用習武」等等的謬見。這雖然不是全體教育界的主張，然亦足以代表一般教育界反對體育的舊觀念。他們的見解，仍然是民國八九年間所見到對於體育隨便放任所產出來的「惡結果」。不問自己當初未肯認真辦理隨

便放縱的「惡原因」

### ▲三民主義教育

自國民政府成立後，教育部改置大學院，（一九二八年十月又改稱教育部）宣言教育行政學術化，并實行「三民主義教育」。在國民黨中央執委四次全體會議宣言中關於教育方針者，及國民政府訓政時期施政宣言中關於教育建設者，錄之如左：

「保障教育之獨立，充實教育之內容，防止青年之惡化腐化。普及國民教育，提高民衆知識，以造成健全之國民。……而對於女子教育尤須認真培養博大慈祥之健全母性，實爲保國救民之要圖，優生強種之基礎……」——四次宣言。

「……普及三民主義之國民教育，充實中學以上之教育內容，注重學生體格之訓練，提高實用科學之智識，使國民之身體精

「神皆有充分健全之發育，始克保證民族無窮之新生命。因此之故，凡智識未充，判斷力未備，而身體發育尙未臻健全者，決不宜任其參加政治鬥爭與社會鬥爭，而自趨於戕賊……」——施政宣言。

### ▲注重軍事訓練

在民國十七年南京的全國教育會議中，通過施行強迫軍事訓練的議案。由教育部會同訓練總監部通令全國中等以上學校，一律加課軍事教育，每週至少三次，以二年爲限。各中等以下學校，一律注重體育，每星期亦至少三次，至畢業時爲止。他們注重軍事訓練的目的，是——

「在鍛鍊學生身心，涵養紀律，服從負責耐勞諸觀念。提高國民殉國之精神，以增進國防之能力。」

民國十八年四月十六日，政府公布國民體育法，其中推行體育最

要緊的條件是——

「中華民國青年男女，有受體育之義務，由父母或監護人負責督促。」

「各自治之村鄉鎮市，必須設備公共體育場。」

「高中或與高中相當以上之學校，均須以體育爲必修科，與軍事教育同時切實施行。如無該兩項功課之成績，不得舉行畢業。」

在同年的四月廿六日，又公布中華民國教育宗旨：

「中華民國之教育，根據三民主義，以充實人民生活，扶植社會生存，發展國民生計，延續民族生命爲目的。務期民族獨立，民權普遍，民生發展，以促進世界大同。」

關於體育實施的方針

一各級學校及社會教育，應一體注重發展國民之體育。中等學校及大學專門，須受相當之軍事訓練。發展體育之目的，固在增進民族之體力，尤須以鍛鍊強健之精神，養成規律之習慣爲主要任務。」

#### ▲國民政府的提倡

東北邊防司令長官張學良氏鑒於中國民族之衰弱，及歷屆遠東運動會內中國失敗之恥辱，捐助三十萬之鉅款在東北大學北陵故地建築偉大之運動場。復邀請德日選手，在該場舉行中日德運動會，此爲北方官長首先提倡體育的好現象。民國十九年四月浙江省政廳主席張靜江氏建議於國民政府，在杭州舉辦全國運動大會。中華全國運動會首次於一九一〇年十月十八日至二十二日，在南京舉行。第二次於一九一四年五月廿二日至二十四日在北京舉行，第三次於一九二四

年五月二十二日至二十四日在武昌舉行。此爲第四次。(但專由政府主辦者此爲第一次)經費逾數十萬，各地參加之男女選手過兩千餘名，爲空前之盛舉。國民政府議決訂于民國二十年在南京舉辦第五次全國運動會，通過經費五十萬。復於四中全會，依張學良氏之建議，通過注重國民體育案。由此觀之，政府諸公提倡體育之決心，足以昭示天下矣！

中華全國體育協進會審定

# 各種運動最新規則

最新全徑賽 全能運動規則	實洋二角
最新男子籃球規則	實洋二角
最新女子籃球規則	實洋二角
最新足球規則	實洋一角
最新網球規則	實洋一角
最新男女排球規則	實洋一角
最新游泳規則	實洋一角
最新業餘運動規則	實洋一角
最新萬國乒乓球規則	實洋一角

(郵購每册寄費二分掛號費八分)

總發行所  
上海法租  
界勞神父  
路三九二  
號

## 勤奮書局印行

門市部  
上海四馬  
路五五四  
號

# 勤奮體育叢書

中國唯一之專書 體育專家之結晶  
強身救國之利器 國民人人所必讀

## (一) 體育學理

體育原理

東北大學體育科專任教授  
北平師範大學體育系主任

吳蘊瑞合著  
袁敦禮合著

在印刷中

體育行政

國立中央大學體育教授

金兆均著

定價二元二角  
特價一元九折

人體測量學

復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育專門學校教授

蔣湘青著

定價一元九角  
特價一元四角

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦著

定價一元九角  
特價一元四角

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著

定價一元九角  
特價一元四角

小學體育

之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導

陳奎生著

定價一元九角  
特價一元四角

廣按摩術與改正操

中央大學體育教授  
湖南省立一師體育指導

余兆均合著  
陳奎生合著

定價一元九角  
特價一元四角

早操與課間操

湖南省立一師體育指導

余兆均合著  
陳奎生合著

定價一元九角  
特價一元四角

運動救急法

運動著作家  
東亞體育專門學校教授

蔣湘青著  
于岡校

定價六角  
特價九折

醫

汪于岡校

定價九折

運動衛生

運動著作家  
東亞體育專門學校教授  
醫師

阮蔚村 著  
汪于岡 校

定價六角特  
價九折

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛 著

定價七角特  
價九折

舞蹈入門

愛國女學舞蹈教授

沈明珍 著

定價九角特  
價九折

(二) 運動訓練

田徑賽訓練法

國立中央大學體育教授

張恆 著

定價二元特  
價九折

田徑賽裁判法

江甯體育學校校長

王復旦 著

定價六角特  
價九折

足球訓練法

中央大學體育教授

吳邦偉 著

定價九角特  
價九折

足球規則問答

中央大學體育教授

吳邦偉 著

定價九角特  
價九折

籃球訓練法

中央大學體育教授

吳邦偉 著

定價九角特  
價九折

女子籃球訓練法

江蘇省立鎮江公共體育場場長

宋君復 著

定價一元四角特  
價九折

美國籃球新術

美國體育記者  
上海中華裁判會分員

白爾凱原 著  
張國勤 譯

定價四角半  
特價九折

籃球裁判法

美國籃球指導  
光華大學體育主任

孟克爾著  
彭文餘譯

定價六角特  
價九折

游泳訓練法

上海青年會游泳指導

錢一勤著

定價二元四  
角特價九折

網球訓練法

第七八九屆遠東運動會中華隊網  
球指導

馬德泰著

定價五角特  
價九折

世界網球家

獲勝  
秘訣

世界球網大家

馬迪夫人  
海倫雅各女士著

定價四角半  
特價九折

排球訓練法

運動著作家

阮蔚村著

定價九角特  
價九折

棒球訓練法

南華體育會幹事棒球專家

蔡慧一著

在印刷中

女運動員

臨陣  
以前

世界女運動著名健將

人見絹枝著

定價九角特  
價九折

越野跑訓練法

前光華大學體育主任

王復旦著

定價四角特  
價九折

競走訓練法

光華大學附中體育指導

陸翔千著

定價六角特  
價九折

乒乓訓練法

上海乒乓聯合會會長

俞斌祺著

定價四角特  
價九折

考爾夫訓練法

考爾夫專家

姚蘇鳳著

定價六角特  
價九折

書 叢 育 體  
略 史 育 體 界 世

究 必 印 認 假 作 著 有 書 此

中華民國二十年七月初版  
中華民國二十二年三月二版

一册全定價大洋六角正  
(外埠加郵費一角一分)

著 者 章 輯 五

發 行 人 馬 崇 淦

總 發 行 所 勤 奮 書 局

上海法租界勞勿路三九二號

門 市 部 勤 奮 書 局

上海四馬路五五四號

代 售 處 全 國 各 大 書 局

