

王學政著

體  
育  
與  
教  
育

商務印書館印行



M4  
680-55  
!

體



3 1762 1086 6

育

與

教

育

王學政著

商務印書館印行

## 序

自新體育興起以來，體育遂被視爲教育之一部門，甚或爲一種最有效的教育方式。吾人對體育之看法，應以其對於人類生活之貢獻爲依歸。

其實體育並非一種技能，或一種特殊的技術，甚或非純爲一種衛生或健康的方法，而爲我人生活之一種表現。體育之作用不外乎在訓練敏銳的想像力、建立人類高而行爲之標準、促進身體良好之姿態以及培養一種活力，俾可藉以貫徹我人理想中之希望或目的。惟體育主要之方式殆爲遊戲，使青年人習得各種應用於閒暇與娛樂之技能，因而獲致良好的完整之發達，蓋在今日文明生活之下，遊戲亦爲一種學習而得之技能也。由此可見，體育活動藉各種競技與遊戲能供給青年們以無上之教育機會，俾發達其社會性，樹立行爲之標準，並形成良好之態度。

新體育注重於利用身體之教育（但非即身體之教育）並以生物學上之心身一元論爲基，將人類視爲整個的。新體育之真諦亦即在如何利用身體之活動，以教育我人，有如一種爲人羣謀福利之社會事業焉。

英美各運動場上許多標語，如「公平競爭」(Play fair)「努力競爭」(Play the game)「再努力中的」(Hit the line hard)「再接再厲」(Follow through)等不僅爲運動場上的裝飾品，且爲許多成人之職業所採用，蓋亦爲人類行爲寫實的警句之一部分也。

總之，在出自青年遊戲本能之體育活動中，我人誠可深切社會生命是現實而懇摯的。

然而體育何以具有此種意義、目的、或效果？本書不僅以此問題為中心，且將闡明增進體育的教育價值，其關鍵何在。

本書之作，旨在使一般國人，甚或許多從事教育者能了解體育之真諦，因而注重之，提倡之，俾使我教育前途對於今後建國具有更大貢獻。今日我國學校仍多認體育僅為一種身體之訓練，對其在教育上之地位多所蔑視；前此我國教育落後，或未能予以積極之改進，想均與此種偏見之存在不無關係。今後欲使我教育有澈底之改進，吾人對體育的教育之關係亦須有透澈之認識。

筆者有鑒於此，僅就歷年研究心得，撰為此小冊，深望能藉此而使國人對體育之重要怪有更深切之認識，則不勝大願矣。

民國三十四年二月二十四日於重慶

# 目錄

## 序

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第一章 | 體育之基本原理及其與教育之關係 | 一  |
| 第二章 | 體育在教育上的地位       | 一四 |
| 第三章 | 體育之目的           | 二四 |
| 第四章 | 運動競技之傳統         | 三九 |
| 第五章 | 在文明生活中體育基本問題之分析 | 四七 |
| 第六章 | 體育心理            | 七三 |
| 第七章 | 體育與情緒的關係        | 八七 |

# 第一章 體育的基本原理及其與教

## 育之關係

體育是教育的一端或一種教育的方式，歐美體育與教育權威亦多認體育爲一種最有效的身心整個教育的教材。在整個教育的歷程中包括許多方式教材，而體育則爲其中的一種——最有效的一種。體育既爲教育的一部門，其作用當然不外更在輔助我人達到教育的目的，完成教育的意義；祇是其所採用的方式——大肌肉活動——與教育其他各部門所採用者不同而已。這就是體育的意義及其在教育上的地位之梗概。至於何以體育具有此種意義？何以要以大肌肉活動爲其方式或手段？何以能藉此以收教育的效果？欲了解其理由，須就教育的意義，體育的基本原理，尤以有關人類本性者，以及社會環境之需要等方面作進一步的檢討。

### 教育的意義

教育的意義，由於觀點不同，其解釋亦多紛歧，茲就心理學、生物學、社會學、政治學與經濟學五方面的觀點，檢討教育的意義如下：

一、心理學的教育意義——教育是以人類的本性爲基礎，使個人的慾望得以滿足並發展個

人的本能。此外亦有稱教育即改變行為的方式或培養習慣者。

二、生物學的教育意義——教育是幫助人類去適應環境，此適應的作用，除指改變人類行為的方式，使適合環境而言外，亦包括改變環境，使其適合我們的理想之意義。

三、社會學的教育意義——教育是生活的預備或教育即生活。此外亦有稱教育是發展社會的活動者。

四、政治學的教育意義——「教育是百年大計」，「百年樹人」，「教育為立國之本」等都是教育在政治學的理論上之本質。

五、經濟學與教育的意義——教育是以勞動來發展一個健全的人，或使智力與勞力平均發展。

以上五種教育的意義，雖各有其得失或偏頗之處，但是可見教育的意義是如何廣汎。其實凡足以影響我人身心各種活動者，皆可稱為教育，然而欲明瞭體育與教育的基本關係，或了解體育何以具有其教育價值，尚須將教育在心理學上的本質再作深切的檢討。

教育在心理學上的目的，在使被教育者改變其行為的方式，以適應複雜變幻的大社會生活。而改變行為方式的歷程，則皆可歸入刺激與反應的公式，今人行為雖很複雜，然而一切有意的行為和所有本能等，都是對一定的刺激而發生的反應，皆可化為刺激與反應的公式如下：

S (刺激) ———— ↓ R (反應)

教育的作用，亦可綜合為經驗之保存和習慣之養成，而此種作用亦均可溯源於刺激與反應的公式。刺激能引起反應，如反應結果滿足，並時有重習的機會，久而久之，即成為習慣。而所謂品性，人格或行為，其大部份也是由習慣所形成，其歷程的公式可寫作：

刺激 ———— ↓ 反應 ———— ↓ 習慣 ———— ↓ 品性人格或行為的方式

由此更可見教育涵義之廣。在心理學上，教育有一個廣義的解釋，就是啓發人類的本性，使人類的生長及發展的能力完全實現，因而加強其適應生活環境的能力。啓發本性，就是促進人類生長和發展的能力之基礎。至於如何啓發人類的本性，其基本原则，首在察人類的本性或順調而起的內心衝動，具有適當的出路或發洩的機會，如本性受抑壓，則不僅無以啓發，且足致心理與生理之失常；獨如性慾為人類強烈的本能，如受無理或過分的禁制，則能使人格枯竭，形成心理失常或精神病。譬如不少染有偷竊習慣的青年男女，其動機並不在滿足物質上的貪慾，而是由於順調而起的性慾受過分的抑壓所養成。反之，如此種強烈的衝動有適當的出路與良好的調節，則有如若干哲聖所言：「足以化為人類情緒的芳香之浪花。」可見其他本性，如受抑壓或得以啓發，也能發生類似的結果。

#### 體育的基本原理

體育為一種以大肌肉活動及各種與其有關的因素（如各種能影響食物、睡眠、休息、排泄



、氧化、體溫之調節、精神狀態等行爲或習慣）爲手段，求達教育之目的，或謀生理、心理與倫理三方面平衡的發達之方法。然而體育何以要用大肌肉活動爲其手段？大肌肉活動何以能達到教育之目的，或能使生理、心理、與倫理三方面平衡發達？欲了解此種理由，首須認識體育人類本性上的基本原理。茲舉該項原理四則如下：

一、兒童機體之生長和發達，具有許多生物學上的需求，或各種本能之需要，而大肌肉活動，則爲其中主要的一種。大肌肉活動爲人類強烈本能之一，亦即一種出自我人內心有力的衝動，實與性慾等本能同出於一轍。此種本能又稱生存活動，因爲凡跑、跳、擲、攀、提、舉等本能的機動活動，皆爲人類始祖所賴以生存之技術。但是今日一般人，多認爲是文明之生活中，由于機械已代替了人力，致使人類大肌肉活動之本能已有顯著的改變，且已非必需。在文明生活中，此種本能確被抹殺，文明生活對於此種本性之啓發，亦至爲不利，但是這并不足以表示今人不復再具或再需要此種本能。威廉士嘗稱：「……人類生存世上，已有五十萬年以上之歷史。在此五十萬年間人類生活狀況，習慣甚爲或人類之本身，至近世始有真正顯著的演變。五千年以前的人類與二十世紀的人類，除貧困，獸性與道德標準不同外，其心身之特性，實無多大變遷。……」人類心身的特性既無若何變遷，其機動活動之本性，在原始人既極爲強烈，其改變之可能當更小。況且今日偏重于物質文明之生活，其歷史亦不過數百年，而自有人類至數百年以前，在此數十萬年間，大肌肉活動始終爲人類謀生存之主要技能。以此數十萬年

之歷史與區區數百年之文明生活相較，後者誠微乎其微；其各種現象實不足以作準。祇是在文明的生活中，此種本能極易被抹殺而已。其實這也和今人的性慾因受文明生活的剝激，而變為過分熾烈同理，並非由於人類的性本能已有所改變。

大肌肉活動既為一種強烈的本能，或內心有力之衝動，則其與本性之啓發的關係，實與前述性慾之是否有適當的出路所引起的影響相似。誠如威廉士所言：「……罪惡的原因，雖然可以從多方去解釋；但是許多青年之罪惡，實在是由於都市生活使兒童時期遊戲、冒險、活躍等自然的慾望遭受抑制而引起。……」

本能為教育歷程的根基，這一部分是由于凡屬本能之活動最容易養成習慣。而今大肌肉活動既為人類最有力的本能之一，不僅其本身極易成為一種習慣，由其直接間接所激起的各種反應或行為的表現也是如此。可見大肌肉活動的本能，實為教育歷程的主要根基之一。

再者單就人類的本性方面而言，大肌肉活動的慾望實與性慾相同，都是出自自我內心一種強烈的衝動，而皆須有相當的滿足方能引起愉快振作的精神，俱有助於本性之發展。而體育活動則為使今人滿足此種慾望最好之方法。其實最初人類從事大肌肉活動，除求獲得衣、食、住與安全，以維持生命，或全係受此種強烈的衝動所驅使之外，并無其他意義。其後教育與科學進步，始以各種學科為基礎，按照社會環境的需要，將大肌肉活動加以組織，以收促進全人的發展，加強適應的能力之效果。故體育實在是針對人類內心一種強烈的衝動以及應今日社會環

擾之需要而產生。

二 人類一切行為，無論其爲「精神」或「身體」者，皆以感官、神經、肌肉、腺爲其生理基礎。教育在心理學上之目的，從廣義言，爲改變行為的方式，已如前言，而欲改變行為之方式，當然亦須使生理基礎有所改變。

然而在文明生活中，由于偏重于物質之文明，分工之精細，工作之專門化，以及生活之趨于靜止，而缺乏大肌肉活動之機會等主要的缺陷，對於行為的生理基礎之發展，至爲不利。在今日偏重于物質文明的生活中，由於心身各種活動之範圍多趨于專門化，致其生理基礎的活動亦偏於各人所專門的一方面。按用進廢退之原理，其所偏重之方面，固能有特殊之發展，（但亦常因應用過度而呈過分緊張的狀態，可能突趨崩潰，今人易患心理失常與精神病，其主因即在於此。）惟其所廢棄的部分，亦難免因失用而呈衰退。例如今人在若干方面的思想異常進步，其大腦當有特殊的發達，但是其他行為的生理基礎，如感官，肌肉等，則有退化趨勢。今人的知覺一般而論，反不若畜牧漁獵時代之民族和農民，也就是由于該種生理基礎，因被廢棄而欠發達所致。卽就神經系統而論，今人偏狹的活動，也祇能應用到神經系統的一部分。其他失用的部分，其功能常因而日益衰退。今人反省的行為或思想，雖看似十分複雜而發達，但實際上亦難免有偏頗之弊，例如多偏重于物質文明方面。故僅就大腦方面，今人是否能完整或真正良好的發展，亦屬疑問。蓋以所有反省行為，其聯結在大腦之中，而大腦的皮質部可分爲

若干司動區，各司專門的任務；而偏重物質文明方面的思想行為，則祇能控制該種思想行為的司動區參與活動，因而獲得發達。據若干哲學家云：「由于道德文化不能與物質文明相調協，文明生活已走向窮途末路。」由此可見，除偏重于物質文明的反省思想外，今人對於其他各種有關道德文化的反省思想。實多所忽略；故大腦上控制該種行為的司動區也多欠發達。

此外，行為的生理基礎，亦可分為接受、聯結與反應三種器官。而神經系統則屬聯結器官。人類一切行為包括刺激、反應與感應結（即聯合、刺激與反應）三部分。當接受器官受刺激後，即發生一種衝動；此種衝動，則由神經線傳達至反應器官，反應動作遂行發生。故欲改進行為的方式，聯結器官——即整個神經系統，其脊髓、延腦、神經節、大腦各部分，都要有完整和平衡的發達，各部門亦須有良好的調協。

不僅神經系統的發達是如此，欲使本性之啓發，能有良好的效果，整個行為的生理基礎，也需要完整和平衡的發達，其各部份間亦須有良好的聯繫或調協。

然而欲達到此目標，並非端賴偏狹或專門化的活動或高級的反省行為之訓練所能為功；而須「心」「身」並進，手腦並用，從多方面促進之。在各種活動中，以本能的活動最為重要。蓋以各種本能活動其「遺留」於神經系統的痕跡最深，如皆能得到適當的出路，則整個神經系統以及接受和反應器官，也都能獲得相當的活動。而今大肌肉活動既為人類強烈本能之一，其對於行為的生理基礎之發達，關係之深，可想而知。

肌肉活動無不受神經之控制，當肌肉活動時，神經系中凡控制該部肌肉的部份，亦呈活躍。大肌肉活動，尤以各種變幻複雜，情緒熱烈，並需要相當的思想和審斷力以及靈敏的反應者，能伸感官，四肢與軀體的肌肉、思想、情緒等，均達到十分活躍的程度，並具有良好的聯絡或調協，使脊髓、延腦、神經節、大腦等部分，甚或整個行為的生理基礎，均參加活動，於是各區的聯合神經原皆得以發達。例如在籃球賽中，動作迅速，千變萬化；情緒熱烈緊張；又須隨機應變，當機立斷，運用敏捷的思想；以及與同隊隊員保持緊密的合作，隨進隨退，或前後呼應；此外，復須眼耳並用，目顧四方；加以鬥爭的衝動十分旺盛，精神倍覺興奮，而交錯雜陳；同時亦需敏於服從裁判，與尊重對手。可見心身均有極大的活動，各種活動之間，亦甚為調協；於是不僅整個行為的生理基礎亦呈相當的活躍，其各部分間的聯絡，也甚為緊湊。

三、按心身一元論，生命為一，心身一體，不可分割。我人一切活動實無從分為精神或身體的。所謂「身體活動」並不能完全脫離所謂「精神活動」而存在。例如球賽中，情緒興奮，亦須運用思想，可見精神的作用，亦相當活躍。至於所謂「精神活動」亦不能脫離「身體活動」而存在。例如在閱讀時，不僅呼吸，循環等生理功能，仍繼續不輟，且能影響閱讀的效能，例如光線不足與空氣混濁，均能使閱讀的效率減低。故大肌肉活動，並非純然為一種「身體活動」，而亦能使精神蒙受相當的影響，尤以各種需要複雜的技能或組織者，更能引起許多強烈的衝動。而此種衝動，則能發我人潛伏的能力，並發達反應系統，使行為的表現達到更

高的水準。又赫撒靈頓嘗云：『……遊戲實爲一種強大的道德力量。研究教育者都知道直接或自覺的訓練精神方法，其功效實不及在不知不覺中，自動實行的結果。體育的一個主要作用，就是利用各種富於「精神」的成份之「身體活動」，以激發兒童的情緒與其他種種反應，然後由領導者在無形之中，加以暫導與支配，使能適應社會或道德的標準。……』可見許多所謂「身體活動」，尤以各種有組織而活躍的大肌肉活動，對於「精神」的影響，實較「精神活動」或直接的「精神訓練」如精神講話等對於「精神」的影響尤大。

四、行爲具有遷移的作用，即在某一種情境之下，各種行爲的表現可能遷移至其他情境。某一方面行爲的表現常足以揭露或斷定他各方面行爲的趨勢。例如忠孝爲愛國之本，凡在家庭中，能孝敬父母尊長者，對於國家，始知愛護。家庭是一個小社會，國家即爲一個大社會；在小社會的環境中，各種行爲的表現，常可斷定我們在大社會中各種性質相類的行爲的趨勢。反之，在大社會的環境中行爲的表現，也足以揭露我們在小社會中行爲的傾向；例如有些人對父母看似頗爲忠孝，但是在社會中則禍國殃民，無惡不作，則此種人斷非爲真正的肖子。此外英人亦有云：「英國偉大的政治家皆自運動場上培養出來。」由此可見運動場上所培養的行爲或人格品性，多可用於政治舞台上。

至於行爲遷移的原因其主要者有四：

(一)一切行爲皆出自同一基礎，已如前言，無論在何種情境之下，行爲的表現，在表面

上雖或因諱飾而有差異，而實際上，其特質均可追溯到同一源淵，實具有同等的傾向。

(二) 情態 (Emotional mood) 的影響。在情緒反應行將發生之前，身體活動即起變化，準備應付即將發生的「緊急情形」或在情緒消退後，身體內外的變化，一時仍未能恢復常態，此種變化即為情態。在任何環境中，同樣的情態，對於各種行為都有同樣的影響，自無待言。例如在盛怒之後，表面上情緒雖已消退，但是一時往往仍具有此種情態，即在其他漠不相關的環境中，亦大有一觸即發之勢。譬如有些人因私事而發怒之後對於公事亦易動氣。同樣在得意之秋，則動輒雀躍歡踴，其原因亦在於此。可見在一種環境中所形成的情態足以影響其他環境中行的表現。

(三) 行為的方式，或品性人格，其大部分是由習慣所形成，在運動場上，許多行為一旦養成習慣之後，則可成為整個品性及人格的一部分，而遷移至其他情境之中。

(四) 行為遷移最後的一個主因就是刺激與反應的交替作用。我人一切有意的行為以及所有本能等皆可化為刺激與反應。膝蓋受打擊（刺激）而發生膝上踢的動作（反應），即為一種簡單或原始的刺激與反應。人類一切行為，無論其如何複雜或屬於高級的反省行為，皆可追溯到刺激與反應的公式。每一反應雖各有其原本的刺激，但是刺激和反應尚具有一種交替作用，例如某種反應的原本刺激為A，又假設另有兩種本來不能引起該種反應的刺激為B和C。如能使A和B，C間成立一種關係，則B和C便也能具有A的效力，亦可引起同樣的反應。例如小

兒見白兔（刺激）本愛將其玩弄（反應），但如每次以白兔出示於小兒之時，同時突然發出響聲（刺激）使其受驚嚇（反應）如是久而久之，過後即無響聲亦能使本來愛玩弄白兔的小兒見白兔而生畏。這就是表示見白兔的刺激和響聲的刺激已發生聯繫，於是不僅使後者的反應（懼怕）遷移至白兔之上，也使前者原本的反應（愛玩弄白兔）改變。英國偉大的政治家所以皆自運動場上培養出來，主要的原因，就是不僅其體育發達，他們還能使運動場與政治舞台，在觀念上，發生良好聯繫。

由此可見行為的遷移，並不是無條件的。欲使在一種環境中的行為遷移至另一種環境，必須先使該二種環境之間，發生聯繫。例如有些運動員在球場上合作的能力至佳，但是在其他方面即缺乏此種精神，其原因不外將球場上合作的行為之意義看得過狹，如僅為求勝利而合作；殊不知球場上合作的意義，並非僅限於優勝的目的之達成，而實與其他場合中合作的精神或需要同出於一轍。是以欲使各種情境之間發生聯繫，除上述交替作用之外，尚須養成一種普遍的觀念或態度，了解各種行為或事物間的關係，並揭發各種情境中共同或性質相近的因子。

### 體育的定義

「體育」一詞英名 Physical Education 在字義上的解釋，即為「身體教育」。然而其涵義實際上並非祇限於身體方面，而實為我人整個機體的教育，已可自上述原理中明察之。再者，德、智、體、羣、美五育之分並非指此五方面可以分割或獨立存在；體育亦自不能脫離德、



智、羣、美諸育。茲按照上述體育與教育的關係，訂立體育的定義數則如下：

一、體育是以快樂與健康的生活爲目的，以人類生活的經驗爲根據，在生命的旅程中，指示適當的途徑之教育。

二、體育是以大肌肉活動及其有關的因素，如營養、休消、睡眠、排泄、氧化功能、體溫之調節、精神狀態等行爲或習慣爲手段，謀使生理、心理、倫理三方面皆能得到平衡的發達。

三、體育就是以各種興趣濃厚的活動來教育兒童，如何使用各種相當間接的方法，去抵抗今！缺乏活動的生活之威脅，而取得更多和更良好的娛樂機會，啓發或加強他們對戶外的生活愛好心；以及如何根據今日生活中的缺點，去選擇適當的活動，藉以抵抗或補救職業上的缺陷與其他各種惡影響，因而獲得良好的發達。

四、體育的目的在供給精明強幹的領袖與適宜的設施，使個人或團體在此處境之下，得有機會，以發展其健康的身體，振作與滿足的精神，以及健全的羣育。

五、體育爲教育之一端，其內容包括：（一）兒童在大肌肉活動中的組織和領導，以求按照社會的標準，獲取該種活動中遺傳之發展與調整；（二）與該種活動之領導具有天賦的聯繫之健康或生長控制，以使教育的歷程，不致妨礙生長。

六、體育訓練是以運動來訓練身體和心靈；其目的在保障優越的健康，增進身體的剛強與心身的效能，以及促進神經肌肉與心理運動的教育。

七、體育爲整個教育系統中主要之一部；並以健康，品性與人格教育爲其主要的範圍。

八、體育包括各種利用活動，知識和習慣來增進健康，生長與發達，以及控制所有足以影響理想，娛樂技能和興趣的骨境之方法。

九、近代科學化的體育思想已公認體育的兩大目的爲：（一）健康，即指身體正常生長與發達，成爲一個有效的機體而言；（二）心理運動教育（*Psychomotor Education*）着重於身體的控制與人格品性之表現。

## 第二章 體育在教育上的地位

競技運動——一種最有效的體育方法

在大學和中學中，所有運動競技的問題，實屬整個的，而不應作個別的看法或視為兩種獨立的社會活動；否則此種問題，將難以解決。運動競賽的效果，體育活動課程之發展以及其指導者之選擇皆能牽涉及各學校的教育方針。詳言之，各種校內與校際競賽均應視為學校體育之一部分。但是過去許多人對體育的看法則不同；在運動方面許多問題之發生，也就是由於將運動與一般教育方針分割所致。而此種本應為統一完整的活動所以被分割，則實可溯源於兩種有關教育宗旨的觀念：

兩種不同的教育觀念

無在中學或大學中，任何教育的方式皆不能單獨在學生生活所有各方面上，完成整個教育的宗旨。雖然每一學校皆能反映其創辦者之習慣、見解、態度與理想；但是欲使其影響及於此種複雜的集團中所有各分子，殆不可能。在學校中學生生活的情形，對人生的態度，對人類關係的見解，皆為學校教育中重要的問題與任務。

運動競技其情境殊易動人。例如校際競賽一方面能啓發強烈的競爭心與精誠的忠悃，另一

方面也能引起許多盲目的熱心。不少最強烈的情緒皆出自校際競賽——此種情緒當然有處良好的，亦有屬愚昧的。其對學生們所發生的影響常因活動的表現不同而異。其對於運動員的影響與其對於觀衆的影響又有區別。無論此種不同的影響其教育價值如何，有一種事實乃爲一成不變者，即無論如何其對於學生生活總有最強烈的影響。在二十年後其重要性如何雖難以斷言，但就目前而論，對於大部分青年學生，除此之外，實無其他更重要的活動。

我人對於所有與遊戲有關的態度之影響，必須充分了解，蓋以目下許多問題之產生，皆由於對其真切之影響缺乏深切的認識所致。祇願學生思想方面的發展實爲一種狹窄的教育思想，也就是過去使競技運動和體育分家或形成雙軌制的原因。

#### 學生思想之發達

凡學校如祇顧及學生的學術興趣與思想之發展，則常會遇到重大的困難。在學校中並非僅用思想，心身實有不可分的關係。狹義的思想訓練，實與狹義的身體訓練同屬謬誤，對於社會之發展均屬不宜。由於心身不可分之關係，「教育家」們終被迫而承認身體亦應予以訓練。學者派的哲學，制慾的動機以及清教徒之傳統，竟形成一種三位一體的反對遊戲，舞蹈或運動競技等之勢力。具有此種見解之教育家固未必反對身體的訓練，但却認該種訓練顯然是一種操練，自屬辛勞，並且具有顯著的「愛默生氏超絕論」(Emersonianism)之色彩。

於是在學校中一味因襲歐洲的方式，形成一種體操；此種操練大半以人爲的或或發明的柔

軟操爲根據，其目的在改正姿勢的缺點，訓練紀律並使學校的主要任務——思想之發達——得以推行。此種體育方式在美國始終未能迎合兒童的理想。雖然有些人曾竭力設法使歐洲的整齊、紀律、團體操以及其他出自半軍事化而不可適於民主政治的訓練法再度興起，但所得效果殊未能與其所耗費的精力相抵。今日我人對若干體育方法所以仍未能充分認識，實與此種在過去最爲辦學者所嘉許的體育方式之流行有關。此種情形亦可自運動競技的項目中明察之。

#### 學生的興趣

在任何學校環境中，青年遊戲，情緒表現，競爭等本能的慾望，均具有強烈的影響。在此種出自本能的衝動之活動中，我們可以真正體會到：「生活是現實和慾望的」。然而仍有不少具有陳舊的見解之教育機關，對於此種遊戲、舞蹈、競技、運動以及戲劇等的觀念，尚不易予以接受。其實約在一千六百年以前自拍拉圖身體和靈魂的思想產生以來，此種反對遊戲、舞蹈、競技等活動的觀念已曾經重大的改變，且已失去其地位。然而近代體育中仍具有許多畸形的現象，如藉運動以賭博，職業拳鬥家，粗暴而無禮的大力士等之存在，此種精神上的缺點，使今日體育仍未能與拍拉圖之說完全脗合。甚至即在一百年以前，一般人對運動家的觀念仍偏重於其外表。

此種謬誤的觀念，雖確曾使那些視教育爲優越和聰穎的生活者遭受重大的挫折，但遊戲和運動競技却始終繼續存在，這並非因爲教育家們已了解其價值，而大部分是因爲他們沒有力量

去禁阻此種活動。大學生們對於各種無操練的色彩之競技運動尤感興趣，此種活動，如無精明的教育家之指導，雖或有失教育的意義，但仍能有很大的發展。在另一方面，學校當局却主採用體操式的體育，然而此種方式則為大部分學生們所嫌惡，於是自行往來各種為過去辦學者所忽視的競技運動，至為熱烈。由於此種雙重的發達，致在若干學校中，成立一種有關競技運動的組織；此種組織全然不受學校體育系之支配。這種奇異的現象亦可溯源於狹窄的教育觀念；並有失體育活動的真義，蓋以所有各種競技運動皆應為良好的體育課程之一部分。

#### 教育的目的

關於教育的目的宜從生活方面解釋之。職業訓練僅為生活之一部分，學校教育的目的在乃優越的生活，而並非在狹窄的職業訓練。優越的生活既非僅限於職業的活動，是以在學校中，對於許多生活的經驗，亦須予以密切的注意。離開學校之後，欲維持或培養廣泛的興趣，良好娛樂與社會生活，最有效的方法，就是在求學時期內，對廣泛的興趣，良好娛樂與社會生活，獲得充分的經驗。各種學生的組織，運動競賽與娛樂等，皆能使學生們得到無數培育高尚的理想與良好的行為標準之機會。「僅使學生獲得豐富的智識，敏銳的想像辦深刻的欣賞藝術的能力，殆不足夠，個人行為與的理想必須予以提高並加強之，意志力必須予以試驗與調整，身體健康必須予以保持與發達，健康的習慣亦必須養成——總之，不僅須有良好的訓練，並須使全人得以調協。所以在工作與訓練之外，十回需要良好的休閒生活，娛樂與遊戲的機會。無論男

女，其整個教育實在是一種複雜的過程。是以學校的課程必須充分廣泛，以應此種需要，對學生一切的經驗均須嚴密注意。這並非風指學校當局須予學生以嚴格的管理而言；最重要者厥為學校當局須盡量誘導與供給學生以各種利便，俾使思想，身體和意志的力量與習慣得以發達與養成，以促進離開學校以後的生活，使其更有價值，更為豐裕。」（譯自美國密執安大學一九二六年體育實施報告。）

#### 體育為教育之一部門

在過去三十年內，體育本身曾經重大改變，一方面使所有各種學校體育活動均隸屬於體育系之下，並取得密切的聯繫，另一方面使所有體育課程之推進均能以教育的觀點為根據。此種變遷一部分是一種對各項能左右教育實施方針之影響而起的反應，一部分則與心理學與教育哲學的新發現有關。

自新體育的意義，目的、方法、原理與課程成立以來，我人對體育的認識已遠較昔日任何時期為深切，尤以對下列三方面可以具有更澈底的了解：（一）為體育所獨有的教育價值（二）其對於青年心身發達之影響；（三）其具有教育意志的活動，工作及其所激起的各種愉快的情緒對於人生之貢獻。

（一）體育為一種最有效的教育方法——在英國，無論大中小學各校均認體育為學生應有的活動。體育活動與純粹的智慧學習，在教育中佔有同等的地位。在英國所以公認體育為一種

教育的方法，實由於英國教員多能認識「一個球隊之教練與課堂中的指導一樣，對於兒童品格之形成，均具有同等重要性」。（嘉尼祺改良教育基金：「英國各級之遊戲與競技」。）

在美國學校運動遊戲的傳統雖不若英國之明顯，但由於對體育的價值能具有更深刻的認識，以致對於體育活動所獨有的教育機會仍能充分利用。此種價值可歸納為下列三項：社會性，行為標準之樹立，態度之培養。

體育的社會性價值之大小，有賴於成人所採取之觀點。由於學校及其他環境中社交的機會甚多，致作為團體遊戲與競技所獨具的社會價值常被忽視。然而實際上在學校或家庭中能引起最激銳熱烈的情境之活動厥為團體遊戲。在遊戲中，求勝而又切望獲得團體的贊許之衝動，其強烈的程度，俾除其領導者外，在何人皆不能控制該種情況。如領導得法，此種環境在激烈的情況之下，實有促進社會性的功用。須知在順利平和的情境之下，欲為社會的一分子，與人相處，並非難事；故唯有能激起強烈緊張的情況，藉以培育社會性之活動，才能有無匹的教育價值。

欲獲得此種社會性的效果，首須樹立行為標準。所有社會行為常隨我人對各種環境慣常的反應方式而異。無論文化發達的程度如何，在任何環境中，皆有許多習俗，為我人所需遵循者。然而此種之認識及其遵循乃自學習得來。習俗亦可代表社會上一種領導的勢力，由為青年所崇拜的成人加以維持，遂代傳襲，當然不免有多少改變。遊戲時行為標準之樹立，不僅能支配學校中遊戲的情境，亦能成為社會上各種事業成敗的因素之一部分。在運動場上的標語或各種



行為標準之表現，皆能應用於成人職業方面，例如，「努力競爭」(Play the Game)「公平競爭」(Play fair)「努力中的」(Hit the line hard)。「再接再勵」(Follow through)等不僅為裝飾運動場或體育的標語，亦為一種有關人類行為寫實的警句。雖然不僅在運動場上所習得的行為並非能遷移至生活中所有的環境，一切在學校中所獲得的經驗也並不是在任何時地皆能成為有效的技術或能力；但在遊戲中的標準常能在其他環境中發生作用，並確具有社會與教育的價值，則已為許多聞名的人生觀察家所承認。

在美國學校中成人對各種運動競技之反應，尤能顯出體育對於態度之培養。實具有無上的教育價值。校友們對遊戲的態度如何，亦須視其昔日在校時所得的經驗而定。在英美一般校友對其母校諸如英文科目之改變，或動物學教授之調換，或音樂鐘點之增減等一類的變動，多不甚注意；彼等最愛談論者，厥為對母校體育行政方面的批評。此種活動實已深入彼等生活之中，且也形成一種足以支配其言行之強烈的態度。

雖然若干校友的態度難免有不當之處，或對於母校並無多大幫助（學校當局對於其校友不適當之養成，亦須付負其責任）但是無論如何，可見此種激烈的活動對於我人情操影響之大，且能培養切求獲得自我表現與滿足的機會之態度。

由此可見體育能經由各種競技與遊戲，供給我人以培養社會性，態度與樹立行為的標準之教育機會。此亦即體育所以為教育的一部門的理由之一也。

(二) 體育與青年良好的發達之關係——無論在何時何地，體育總能顯示出該時該地的觀念。德國在解放之戰後，體操開始大興，實可反射彼時德國國家主義，保衛國土與日耳曼文化的思想。法國在一八七〇年的戰事之後，其思想之控制對於其體育方法，影響亦至鉅。

競技運動，其教育價值，所以能被發現，實與現代的教育思想有關。在民主國家中，教育的目的自須反射民主的思想，例如平等的信仰，即無論出生或地位如何，任何人皆應享有豐裕和愉快的生活。

昔日團體操在歐洲乃專為鍛鍊平民的體格而設，而遊戲與舞蹈則為貴族所專享。但是在美國自傑克遜 (Andrew Jackson) 當選總統並由擁有平民的權利者執政之後，此種制度在美國已無立足之餘地。在美國免費公立學校與各種公立運動場之設立，教育機會之平等以及其他無數為使其全體青年均能得到良好的發達而採取之措施，皆能顯示美國政治與社會哲學的特徵。

於是在此種觀念之下，體育並不是一種技術或一種特殊的技能，並非以衛生為目的之體操，而實為生命之一途。體育是一種能使青年獲得良好的發達之教育方法，並使彼等學習如何遊戲，以培養良好的娛樂技能。

如生活的教育，其目的仍在於想像力之增進，興趣之擴展，個人行為的理想之提高，身體良好的姿勢與靈敏性之促進，活力與毅力或不屈不撓的精神之加強，則欲使青年獲得良好的發達，體育的方法必須盡量利用，其訓練亦須加強之。此體育所以為教育的一部門其解釋之二

也。

(三)體育對於生活的貢獻——任何爲社會所認許的教育，應能使社會上各分子均能得到優良的生活。是以今日教育必須在生活上能發生作用。

體育的作用當然也應在使我人獲得最優越的生活。大部分肌肉的技能，除僅是一種以自我爲中心的發達外，並無其他意義，於是體育的目的趨於歧途，如非以個人自身的虛榮爲主，則側重於各種毫無生活的作用之技能。此種錯誤的目標必須予以糾正。此外，對於各種具有商業的目的或以增進學校的聲名，或求個人在物質上的酬報爲目標的運動競技，必須認清其真義，並加以適當的矯正，方不致與教育的主旨背道而馳。過度的運動競技雖不宜忽視，但因偶見運動過度之害而指摘所有運動競技亦屬謬誤。競技遊戲能使我人獲得豐裕的生活之可能性甚大，殆無疑義。無在英國本企，或其殖民地，運動遊戲對於英人生活貢獻至鉅。英人不價認遊戲爲一種純粹的教育方式，且能將其視爲生活之一途。在美人生活中，體育活動亦佔重要的地位；其不斷的發展，將使其對於教育與社會均能有莫大的貢獻。

體育中對於習慣之培養與實際的生活，貢獻最大者厥爲學校中的競技運動。但此實有更精細的解釋之必要。在此方面，各種體育活動的價值不同。例如足球在此方面的價值不如高爾富球，籃球亦遠遜於網球，游泳亦非棒球與田競賽可比。總之，就此方面而言，團體遊戲的價值實不及個人的運動。

今日體育雖已甚爲流行，但其推行仍有待於專家之督導；其課程亦須慎爲審定。主持體育者必須具有遠大的眼光，而能在體育外表上的效果外，顧及青年們離開學校後在生活中的需要。

雖然今日一般人多側重於若干本身價值殊大而對於生活的貢獻則甚小之活動；以致對其他具有更大的教育意義之活動，反而多所忽視；但此絕非指體育對於生活無若何貢獻而言。體育對於生活的貢獻不僅已屬明顯無疑，且將日益增加。此體育所以爲教育的一部門其理由之三也。

## 第二章 體育之目的

### 身體的教育與利用身體的教育

欲明瞭體育的真諦，首須認清體育是一種身體的教育抑成爲一種利用身體的教育？身體的教育具有若干附帶的學習；利用身體的教育也能有若干顯著的身體的效果，皆爲顯明的事實。但此問題實可代表兩種不同的體育觀念，其所着重之點亦有不同。

身體的教育觀念較爲流行。其支持者咸認強健的肌肉，韌帶等爲其主要的效果。不僅許多「體育家」具有此種狹窄的觀念，即屢談體育的教育價值、目的、歷程者，亦有不等犯此種錯誤。實際上此種觀念僅爲一種身體的教育而已，實與其他狹義的訓練同出於一轍。肌肉之發達與精神或思想之訓練，同爲一種淺近的理想。

以全力集中於數種固定的目的，實爲形成片面的教育觀念之主因。在教育歷程中，無論其爲現世唯俗的抑或宗教的教育，片面的目的往往較易於達到。在人類的歷史中，各種特殊的訓練，殆不可勝數。從四世紀起迄十四世紀止，支配着整個歐洲的超感覺之訓練，其痕跡仍遺留於今日文明的社會中，今日言語、習俗、信仰、態度等均受有此種傳統的影響；精神上唯一的真正的現實，亦即築於此種基礎之上。思想的訓練，雖然歷代以來，皆爲各級學校所注重，無

庸多所闡述，但是從無明確的原則。在思想、精神與肌肉三種片面的訓練中，恐仍以後者為最無稽。身體的教育，此種片面的訓練，絕無增進人類幸福與世界文明之功，僅以促進排汗，腸胃的蠕動作用等為目的而已。

着重於利用身體的活動為教育的手段之新體育，乃以生物學上心身一體之說為基礎。此種觀念的生命視為整個的。迷信精神至上者，雖認肌肉之訓練為無稽的，但亦常忽視心身一體的含义。雖然「蘇格拉底患頭痛」確仍勝過，沒有頭腦的赫耳客利（Heracles），然而新體育的真諦乃在以身體的活動，來教育人類，實為各種以促進人類幸福為目的之社會性的努力之一部分。事實上沒有一個人，一個社會或國家能單獨從生活任何的一方面，獲得完整豐裕的生活，殆屬明顯。無論把身體或思想或精神奉若神明，均屬大謬。

新體育對於人類的貢獻，並非片面的。無論身體或思想方面，均不能單獨解決現代生活複雜的問題。何況科學對於今人生活亦有重大的影響。故體育如將我人生命視為一元的。

體育觀念之改進並不是一種皮相的變動，而實為一種使今後體育能有更大的發展之趨勢。體育應具有較健康，錦標之奪取，強健的肌肉、汗液之暢流等更為崇高的目的。今日的新觀念認體育大部分祇是生活之一途而已，其活動之目的乃在樹立一種超乎尋常的標準。在此種理想中括有若干崇高的因素，如勇敢、耐力、體力、各種遊戲的真諦、理想乃愈快、自尊心之表現，以及誠實、進取、積極等優越的生活以必需的精神。

可爲片面但亦不可爲完整訓練並非僅體育一項如是。整個教育亦遭遇着此種問題。往昔學者主義使心身分割，並認身體是污穢的，且主性惡之說，於是彼時教育的主要任務乃在拯救人類，矯正其本性。在此種觀念之下，教育變成一種矯正的計劃。今日公關贊同此種觀念者雖已至爲罕見，但是在教育的實施上，犯有此種錯誤者，則爲數殊多。

反之，今日的教育理論則趨向於一種現實的生活教育。此種教育觀念認兒童之發展具有許多不同的可能性。行爲主義心理學更證實兒童具有一種隨應性與未成形的素質；故教育的作用應在促進發達，殆已爲科學與常識所證實。

#### 生活的教育與現代的體育

生活的教育（現代的教育）與利用身體的教育（現代的體育）具有相互的關係，其要旨亦相同。此種體育須作廣義的解釋，始能成爲一種生活的教育，如體育僅以其本身的訓練與次要的目的爲限，則將失去其生活的教育之意義。欲使生活的教育（新教育）與利用身體的教育（新體育）溶合一貫，一般教育家須明瞭新體育的意義、目的與範圍；同時體育家亦須了解新教育的目的及其他一切有關的事項。

生活的教育須能發達各種爲優越的生活所必需的技能、態度、智識與習慣；此並非僅爲體育專家的見地，任何現實的生活觀察家，亦有此種觀念。欲達到優越的生活之目的，我人對體育及於男女兒童、青年、成人的影響，必須作更深切的探討，體育最大的價值殆在於爲其所能

引起的興趣，所注重的良好的素質，以及為其所能養成的態度。過去曾有一度認體育的主要功用乃在於姿勢，健康與體力之增進，此實在是因漠然於生活的動機，目的與興奮性所致。

### 體育與休閒教育

在任何文明的社會中，皆有一種悲慘的現象，此即彼輩不能適當利用其閒暇的時間者之生活。彼等所以缺乏適當利用休閒時間的能力，如非由於生活的技能異常拙劣，則由於在今日工商業發達的世代中，工作過於緊張所致——以致失去良好的生活之能力，並忽略甚或誤認其所以努力於各種企業的真正目的。

欲解除因今日工商業所引起的種種束縛，以促進人類之幸福，實非空談所能為功。由於習慣，各種微小的偏見，休閒教育之缺乏以及今日生活沉重的壓力，使我人一再忽略閒暇時間適當的利用。

過於重視遊戲的「副產品」，實為一種謬見，如不予以糾正，則閒暇時間之應明，對於生活將無若何裨益。在體育中，我人對於網球或高爾富球，往往多偏重於其健康的價值，而對其本身所具有的其他價值，則多所忽視。學校教員雖常教訓兒童勿錯過寶貴的光陰，但殊不知時間所以為寶貴，乃因我人能將其適當應用所致，閒暇的時間，也是如此。

是以我人應將身體的教育與生活教育作同樣的看法，皆須着重於其對優越的生活之貢獻。體育必須進而具有現代教育的目的——即在使現實的生活達到最優越的境界。



### 七條基本的原則

欲對體育與教育之關係，認識更深，必須了解其基本的原則。此種原則常須隨體育與教育間新的關係之發現，予以變更或擴展之。惟目前所能適用者不外下列七項：

(一) 學校體育為男女兒童獲得有計劃的發達活動的主要機會，須具有適當的教育的目的，並須在曾經專業訓練的教員的指導下推行之。

體育與教育既有前述的關係，可見未經專業訓練的運動員絕不宜為體育教員，實屬明顯。僅以獲勝或以訓練少數優越的運動選手為目的之教練，也就是因為未能明乎新體育與新教育間的關係所致。

(二) 社會上負有同時施行身心整個教育的責任之主要教育機關厥為學校。故推行生活的教育之任務，不應委諸其他機構。

因之，學校體育不應受軍事機關支配。過去認軍事操能發達身體，或具有其他體育的效果之觀念，實屬大謬。

(三) 體育除能補救許多遺傳與家庭環境中的缺點外，應藉各種活動以發達活力與磨利身肩主要的器職。

各種紀律操，空式的體操或柔軟操，其效果多被誇張過甚；其實僅就生理發達方面而言，此種操練亦難有滿意的功效。

(四) 學校必須負供給場地，設備與支配時間之責，俾所有男女兒童均能獲得適當的發達。

欲使體育能達成教育的意義，各種設施與利便至為重要。生活的教育當然需要鼓舞激勵的生活，並須能供給發達活力的機會。

(五) 欲消滅各種純粹職業化或其他有失教育的主旨的體育活動之缺點，適當的領導，實屬重要。田徑賽、遊戲、球類、體操、舞蹈等，必須視為一種生活的教育方式，其組織並須以其在生活中的意義為依據。對於所有各種機動的技能，必須加以檢討，並確定其主要的特質，以及截長補短，儘量消滅其缺點。

(六) 建立優越的生活之標準，亦為學校的責任。凡負有教育兒童的責任者，對於一般兒童之所好，必須具有善於應付的能力；教員之選擇，尤以體育教員，亦應以此為準則。學生姿勢之促進或矯正常被誤認為體育部的主要責任之一；其實姿勢乃為身體反應各種精神與肉體上的刺激時所起的一種表現而已。所有教員皆應負有發達學生的勇氣、自信力與自尊心的責任。此種因素與良好的姿勢，實具有直接與密切的關係。

(七) 體育部與學校當局同負有領導學生，以樹立一種足以代表目前最佳的社會傳統的行為標準之責任。然而此種責任最大者，仍為體育部，蓋以在體育活動中，常能引起許多情境，驅使個人採取自私或反社會的行為。欲使社會性、道德、對於遊戲的態度以及對敵手寬宏的反

應等因素，得以發達良好，領導人才最爲重要。教育與體育的關係既如前言，更可見學校當局與體育部在此方面具有共同的責任。

#### 體育的目的

體育與教育的關係，既以上列七條基本的原則解釋之：下列體育的目的當屬明顯無疑：

「體育的目的在供給精明強幹的領導者與適當的設備，俾使個人或團體俱能在一種有益於身體，且能使精神愉快，並感滿足與具有良好的羣育的情境之下，獲得活動的機會。」

茲再將所謂「精明強幹的領導者」、「適當的設備」、「活動的機會」之意義作更詳盡之解釋，並舉所謂「有益身體、精神愉快與羣育良好」的定義如下，俾能對此體育的目的具有更深入的認識。

「精明強幹的領導者」 往昔體育之推行幾全以職業爲目的，體育的教育價值以及學校對於體育的責任，在不久以前始被認識，體育之領導者，究需何等能力，實須視體育的目的爲何而定。故欲分析體育之領導者，首須分析各種活動的目的。

體育運動的目的是否僅在予青年充沛的精力以自由發洩的機會？運動競技是否純以獲勝，復仇或獲取金錢的酬報爲目的？在學校中，其組織與行政又是否以改良學生的習慣，技能與態度爲宗旨？在研究這三個問題時，又可引起另一問題：上述三個問題所舉的目的是否能在同一

個運動員的行爲中獲致調協，或其中是否有兩種目的是歸於一致幾全是互相顛頭的？

有人以爲體育有一部分乃趨於放任主義，實屬錯誤。任何放任主義殆不適用於體育活動。在體育上最可靠的管理學生的方法，厥爲使其能將剩餘的精力用於各種更有價值，眼光遠大與更崇高的目標之上。在運動競技中。許多關於道德方面的制裁，久而久之勢將轉變爲各種良好的興趣——蓋以興趣乃出自原本的道德之動機——於是使青年們無暇再神往於巴邱斯（Bacchus）與維尼斯（Venus）神龕之前，誠如許多入因專心一意於欣賞文學之美，而竟不知如何去欣賞的文學一般。

凡其有教育的意義之運動競技，絕不應築於職業化的基礎之上，殆無疑義。因受校友的影響·例如求獲得校友在經濟上的援助，而祇願少數選手之訓練，純以奪標取勝爲目的，以歡合校友們的心理；以及過分見視勝敗的虛榮心，與由此種心理所形成的校與校間傳統的仇讐等，皆爲職業化的目的之表徵。

在教育之觀點之下，運動競賽優勝並不見得較失敗更有價值或更爲光榮。光明正大的行爲實與優勝具有同等的重要性。不顧道義之心，而僅求獲勝，實爲運動指導上常見的錯誤，然而若干膚淺的評論或會因此而提出諸如我人參加運動競賽是否無須求勝等一類的問題。欲答覆以類問題實至爲容易。運動競技之勝利誠如事業之成就，但切勿祇求自己能獲勝，而卑視他人，或竟勝他人皆失敗。此種自我主義殆爲任何人格高尚者所不齒。若干球隊教練的見解，以

爲利用勝負之心，以激勵球員的情緒，使其達到異常激奮的境地，殆爲一種訓練其品性最好的方法，實屬大謬。此種方法僅能形成以自我爲本位，衝動性與空虛的品性而已，且能使學生們對真正的美質、良好的表現與自尊心產生謬誤的觀念。

至於第三個問題，其答案乃屬正面的。改良青年的習慣，技能與態度，實爲體育理想的作用，此外上述三種目標皆爲互相頡頏的，凡在首二種觀念之下，能夠達到其預期的目的之領導者，在第三個目的之下，必一無所成。

故欲達到此種教育的目的，體育的領導者必須受專門的訓練。總之，體育如在對體育毫無認識者之領導下，則將使運動員的行爲築於放任的基礎上。至於凡僅知道如何激勵運動員的鬥爭心之體育指導，則祇可在職業化的目的上，有所成就。但如運動競技之組織與行政是以改良青年的習慣，技能與態度爲目的，則其領導者不僅在各有關方面與遊戲的技能上，須有良好的訓練，對於教育上改良習慣，技能與態度的作用亦須具有深切的認識。

〔適當的設備〕 體育的目的能否達成當然與適當的設備有關。在美國若干擁有數千學生而僅有五個網球場的大學亦計劃建立一個田徑場。此乃捨本末之計也。蓋以田競場固然需要甚大，但在學校體育建築計劃中，應先行充實其他爲全體學生所需要的戶內與戶外之設備，然後方宜建立田徑場。網球在美國大學中甚爲普遍。對於一般大學生需要較大，五個網球場供數千學生應用當然不足，故在此較爲普及之方面，未能充實之前，先行建立田競場，殆有未當。總

之，體育之設備，應以各種能促進全體學生對所有為學校所認許的習慣、技能、與態度之學習效率為方針。

「機會之解釋」今日仍有兩種頹頹的教育思想存在。其一可以定式的紀律訓練的理論為代表，其目的全在於使個人能模倣往昔所訂立的各種標準與式樣。另一種則可以個人主義的理論與民主思想為其代表，其宗旨在使個人的才能隨各種在不斷的演變中之標準而獲得最大的發展。在此種思想之下，每個人均有自由發展的機會。所謂活動的機會，其深奧的意義亦可自此種教育思想的含義中明悉之。此種良好的活動機會對於所有教育寶貴的作用，個人日常生活中的興趣以及體育之設施與利便皆有顯著的影響，自無待言。

「所謂有益於身體之意義」認競技運動常能損害健康，此種見解在今日仍甚為流行。所謂「運動家之心」(Athletic heart)亦被認為激烈運動必然的結果。此外更有許多人不僅指摘競技運動能使器臟蒙受嚴重的損害，且能促成早夭。

如此種見解無訛而能成立，競技運動的問題縱然頗為嚴重，但如其在教育歷程上所產生的德育與羣育的價值，足以補償其在身體方面所引起的損害與壽命縮短之損失，則其存廢問題又須另作考慮。幸而運動競技尚無須賴此種補償作用以斷定其價值。從青年對於各種激烈與冒險性的遊戲之經驗中，可以見到此種活動實有加強身體的勇氣之功效；但是此種效果並非有賴於為其所能引起的各種嚴重的傷害，蓋以嚴重的損傷並不是冒險性的遊戲必然的結果。此外許

多事實亦可證明運動家的壽命並無減短的現象。度勃連(Dublin)曾調查安麥斯特(Amherst)、布拉文(Brown)、科涅爾(Cornell)、達脫穆斯(Dartmouth)、哈佛(Harvard)、馬諸塞農學院(Massachusetts)、條蘭(Tulane)、衛斯力楊(Wesleyan)、威斯康星(Wisconsin)、薩耶魯(Yale)各校運動員，發覺其壽命較其他爲壽險公司受保險者的壽命爲長。尤以獲得兩三種運動獎狀的運動員，其壽命更長。雖然此並非一種必然的事實，但大致仍可反證運動家壽命較短之流行的觀念。雖然確有不少運動員患心臟病，但此並非由於運動競技之故，而實在是與許多文明的因素有關。此種文明的因素至今尙未爲我所充分明瞭。

然而如何使體育活動能有益於身體，則確爲一個值得密切注意的問題。欲解決此問題，其關鍵有二：(一)體格檢查之施行；(二)按照性別，發達之階段以及各人不同的體能，選擇適當的活動。醫學檢查至爲重要。凡患扁桃腺腫脹、牙齒缺陷、脈竇失調等流行之缺點者，在未矯正以前，須避免劇烈的運動與勞力。至於活動之選擇，兩性過青春期後，其身體結構上之區別更爲顯著，故所習的活動亦不同。女童與青年婦女所適宜於習行的項目亦有差異。欲使體育活動能充分適應女子在生理上特殊的需要，女生體育最好是由女教員担任，蓋以女子對其自身的情形當然較易於獲得深切的認識故也。由男體育教員指導女生所以不甚適宜，其主因即在於此。一個曾受專門訓練的女體育教員，在此方面，甚或勝過一個對體育認識欠深的男醫生。

發達的階段與從事體育活動之能力，亦爲選擇活動項目中兩種主要的根據；對於缺乏體育

活動的經驗與訓練者，尤須注意此兩種因素。此外各種體育設備，均須具有衛生的條件，始屬重要。在男運動員方面，許多無稽的迷信，如任其繼續存在，甚或予以懲儆，則不僅為教育上的污點，對於健康亦為一個嚴重的威脅。汗衫、運動褲以及其他個人的運動用品，是否清潔衛生，關係一個運動員的成就甚大，也是無可諱言的事實。如青年運動員仍保守其迷信或神怪的觀念，甚或竟迷醉愛各種奇異的衣飾之程度，則須授以各種有關土人與部落的習俗，科學與迷信，論理學與自然律等之基本科目，以求破除之。

各種不衛生的行為不獨能影響自身的健康，且能損害整個團體；例如運動員穿著污穢的運動衣過去多為人所忽視；甚或有認為當然者，誠屬大謬；實則此種行為殆與在都市中糞冢，在公共場所隨地吐痰或拋棄垃圾等行為無異。

此外諸如競賽過多，例如在一個季節中足球比賽超過十二次以上，或籃球比賽在三十次以上，以及過於偏重競賽之勝負，或練習過度，在比賽之前使情緒過於興奮，使女子練習男子籃球或推球等，皆能使體育對於身體不但無益，而且有害。

「精神愉快並感滿足」不少運動員對於訓練不但無愉快與滿足之感，且覺厭倦。此乃由於訓練的歷程有遠體的主旨或趨於歧途所致。譬如我人對遊戲往往因過分側重於其組織、發達與效果等方面，及採取用各種機械化的方法，以致失去此種活動的真諦。此外在有些活動中常因受各種「復仇」的觀念，校友的見地等的影響，反而使其基的目的為之消失。



雖然迄今尚無任何實驗的結果可以證明體育運動能增進思想力，但是在游泳之學習，或網球與其他無數的機動動作中，確具有許多情緒上的問題，實與學習詩詞、地理、經濟法、或歷史等科目時所引起者無異。況且在前者中，其情緒上的刺激亦遠較後者所能產生的為大。在成年人雖多認後者的重要性較前者為大，惟前者對於兒童與青年則遠較後者為重要。

由於一般人對體育活動與各項課室問題的觀念之間，具有此種區別，致形成一種流行的偏見，以為運動員的學業成績必甚劣。於是誤認運動技能與學業成績是互相頡頏的。此種見解雖頗為流行，但實與事實相反。

在嘉尼祺改良教育基金 (Carnegie Foundation for the advancement of Teaching) 的獎勵下，曾對各大學運動員作一種專門的調查統計，達數年之久。在這個調查中，有一個目的就是研究一般運動員是否多為壞學生。哥倫比亞大學的報告，首先證實運動員並非壞學生。其後普林斯頓與哈佛大學俱提出同樣的證據。哈佛大學斯涅頓氏 (Snodden) 在調查該校一九二七級之後稱運動員的學業成績平均雖略遜於非運動員，但其修畢全部課程的年限往往較後者為短，況且運動員亦鮮有選修各種短期速成的科目者。最後斯氏復謂，「欲斷定體育運動之利弊，學業成績不足以作準。」

密執安大學 (University of Michigan) 亦曾作同樣的研究，其結果報告如下……  
「運動員之獲得學位者在比例上較非運動員為多。」

「運動員缺課時數平均亦較非運動員爲少。」

「在運動員與非運動員中，試讀生之比例相同，各佔總數之百分之三十八。」

「自一九二一年冬季迄一九二六年春季，按照哈佛所採用之計分制，運動員的學業成績平均爲84，非運動員爲80。後者平均成績雖略較前者爲高，但在運動員中，無論選修「困難」或「輕易」的科目者，俱較非運動員爲多。」

按照此種報告可見體育運動與學業成績並非難以兩立的。今日正值我人對體育在學校教育上的重要性認識日益加深之際，各種對運動競技之指摘，均能使整個教育蒙受相當的威脅。

一九二七年美國哥倫比亞大學校長蒲脫勒氏(Nicholas Murray Butler)爲該校「校友通訊」撰文，強調體育運動在大學生生活中的地位稱：「在願與智力測驗成績優異的學生之A、B、兩種獎狀外，尚有C字獎狀，乃爲由有關主管當局頒與運動成績特優的學生者……蓋此種活動與成就，俱爲大學教育中完整之一部。」

「所謂具有健全的羣育之運動」那一種運動始具有健全的羣育？這雖然是一個很重要的問題，但由於判斷與觀念之不同，致其解釋亦頗紛紜。

在民主思想之下，對於良好的社會性，價值最大者厥爲各種傳統的特質。真誠、誠實、公平、互相遷就的精神、精忠、謙遜、禮義、服從公意、自制、自治、平和勇敢、博愛等，對於社會之穩定與人類之幸福確有相當的貢獻。

運動員的行爲實有賴於運動場上指導的情形。許多不良的教學法，對於主要的體育多所忽略，固能便爲教員者無從督導，但尤令人危慮者乃爲若干指導者反而縱使青年們採取各種欺騙、不公平、誇張、消極適應、無禮、放任、甚或粗暴的行爲。美國往昔有些學校爲羅致運動家起見，對運動技能優越的學生不但予以免費，每人另給美金一千五百元，並供給汽車一輛。此種運動員勢必養成虛偽與不誠實的習性，來日離校；其整個人格在社會上之表現誠可堪虞。在此種學校體育的業餘問題反映之下我人實不難了解在政治舞台、工商業場合、甚或國際之間、許多人所以毫無信義的原因。

認體育競技能損害健康的見解實無充分的根據；以爲體育運動與學業是勢不兩立的觀念亦屬陳舊；但是運動行爲在社會性與道德上的缺點，則確屬事實，且甚爲嚴重。

凡負有推進學校與社會體育的使命者，不僅須明瞭競技運動對於體育與德育之貢獻，並須認清其責任之重大。總之，從事體育教育者必須具有一種勇氣以擺脫各種陳舊而無效的習俗與傳統之羈絆，而富於創造的精神。

## 第四章 運動競技之傳統

### 人類悠久的運動經驗

今日新教育的原理雖已有顯著的改變，但是仍有許多人認運動競技祇是一種無意義的嬉戲，甚或因見該種活動偶有流弊，逕行主張廢棄遊戲、競技、田徑賽等項目，而着重於各種定式的體操。競技運動雖然具有若干缺點，可能轉變為一股破壞社會的勢力，然而其強烈的影響仍舊存在。在今日許多人的生活中，運動競賽已為重要的一部份。各報章多為體育運動特闢專欄；在歐美各國，每年參與考爾夫球、網球、棒球、足球、籃球、手球、以及其他許多戶外活動者，實無可勝數；此外亦有一部份人，雖技能較遜或缺乏參與的機會，但仍能本競技運動的精神，捨身為人羣服役。

事實上人類從事運動競技已有悠久的歷史。早在美國發明棒球，印度發明馬球，英國發明板球，蘇格蘭或荷蘭發明考爾夫球之前，人類對於各種遊戲和競技已有數百年的經驗。在早期的種族中，競走、賽跑、摔跤、拳鬥、擲準、踢、打等都是普遍的活動。各種形式新穎與組織完善複雜的組織，雖為文明的產品，但是許多現代競技，其基礎早為原始的競技所樹立。泰姆士河上的划船競賽，實由美國印第安人的獨木舟競賽演進而成。

遊戲實與饑渴一樣，同爲人類普遍的遺傳。今日若干尚未開化的種族，本來亦具有測試技能的慾望；於是當他們與現代化的競技方式接觸時，往往能感到濃厚的興趣，熟習各種技能，更時有驚人的演出，使西方體育進步的文明國家爲之驚震，並欽佩不已。在原始生活中，競技與遊戲其範圍狹窄而單純，正如其藝術形式之簡單，文字之生硬，言語範圍之偏狹。早期運動競賽雖亦受習俗與規則相當的限制，然而仍爲一種測試技能與勇氣自然單純的方式之表現。在文明社會的領導之下，此種競技已有更大的發展；及至人類對於各種教育的作用已有更深刻的認識時，遂將運動競技加以組織和調整，藉以獲取一定的教育之效果。

但是並非所有現代化的競技組織，皆具有教育的目的，也不是所有預期的教育之目標均能立刻達到。例如職業化的運動競賽顯然是達到商業的目的；在商業的立場上，爲求適合社會上一般的心理與大眾娛樂之需要起見，常將競賽規程加以改變，難免失去或有悖教育的意旨。

過去曾有一部分對體育的觀念趨向於軍事方面。在早期的世界史中，軍事當局嘗反對遊戲，因爲此種活動所欲培養者爲行動之自由，以及自動和創造的能力。昔日帝王皆主張採用團體操，紀律形式主義和服從命令的活動；蓋以此種活動對於尊君服從的思想之訓練較爲適宜故也。今歐美軍部對於競技遊戲提倡甚力，不過其目的則由其主持的機關酌予更改，以應軍事上的需要。在今日馬球或其他各種運動競技，對於各種兵種，實較團體操爲理想。然而在軍部主持之下，其主要目的不外乎利用各種本能的活動和興趣，以引起愉快的動機，誘導青年

們去學習軍事。在今日文明的社會中，利用運動競技，以達成各種不同的目的，與在早年未開化的民族中，各種自然表現的活動，實在是同出於一轍的。

### 我國體育之傳統

我國體育最初全倣效德日之體操，偏重於軍事方面。及至清末民初，美國體育隨教會學校之設立，輸入我國，運動競技之風遂開。其後再由青年會之提倡，及我學校之聘請美人教授體育，於是受美國體育的影響日深，遂有雙軌制之產生。民十年東南大學聘美人麥克樂氏為體育科主任。麥氏以新穎的資料，自修的方法介紹於我國，並主張除體操；其理論思想均以心理學，生物學等科學為根據，無形中遂在我國種下自然體育深固的基礎。

總之過去我國體育之傳統，受美國的影響最大；今後此種趨勢當更見加強，蓋以我國正與英美兩強為民主而奮鬥。我與英美之間，國情縱有不同，但莫不以民主為依歸。體育既然具有教育的意義，我國正在走向民主之途，加以過去受美國體育的影響甚大，我國體育的傳統，與英美最為接近，實無疑義。故欲洞悉我國體育傳統的真相，首須明瞭美國體育傳統的泉源，及其早期的影響。

### 美國體育傳統的泉源

美國的運動競技和遊戲大部分是來自英國。數代以來遊戲為英人生活中顯要的一部分；具有數世紀悠久的歷史之運動競技，已在英國深種下游戲的慾望。有些人認為英人愛好競技遊

戲，實在是受昔日羅馬帝國侵略的影響，因為英國式足球（Rugby）實溯源於往昔羅馬時代一種稱為Marpston的球戲；此種球戲包括兩個特點，即互扭奪球與球之攜帶；而這也就是英式足球的主要特性。

運動競技所受的評擊並非始於今日；此種反應實可比諸十四世紀時英人的反響。彼時倫敦街道上因球戲所引起的妨礙殊大，甚至有人將此種情形控訴於朝廷。在愛德華三世（一三四九年）統治之下，曾明令禁止足球戲。其後在亨利八世與伊利薩伯時期因受過去禁止足球之影響，亦頒布勒令禁止遊戲。昔「愛約爵士（Sir Thomas Elyot）」曾指摘足球戲稱：「足球只是一種粗野狂暴和極其激烈而易於引起傷害的行為而已；此種行為終致引起毒惡之心與深仇；是以此種嬉戲心須永遠加以禁止」。總之過去帝皇貴族對於運動遊戲之禁止與今日不利於此種活動之評擊，實在是大同小異的。

競技運動傳統的特性以及此種衝動在縱體上的性質，其一部分亦可自昔日的禁令中洞悉之。昔日英國朝廷雖明令禁止運動競技，但是此種活動始終存在，遊戲實非各種勒令所能禁絕。諸如板球等一類的遊戲迄今已有近六百年的歷史。在英國波尼圖書館（Bonian Library）所藏的一冊抄本中，可以見到遠在一三四四年，英國僧侶從事板球戲的記載。英人愛好遊戲之心，實在是由此種古舊的傳統中演變而成。在公立學校與各大學的支持下，競技運動在英國已能蔓延於社會上所有各階層。英國教育當局對於此種傳統之延續，也有很大的貢獻。

在加尼視的報告 (Carnegie Report) 中嘗稱：「在英國的教育機構中，無論其普遍提倡遊戲競技之動機為何，惟在任何方面，總不致忽視青年和成年男子愛好此種活動的本性，以及此種活動在教育上的重要性。」

英國教育家所以重視遊戲競技的價值，當然是因為這些活動具有道德和社會性的效果。英國教育家對於此種活動熱烈的贊助，已使其為英國青年教育中主要的一部門；在英國學校中，遊戲競技的缺點亦較在美國學校中為少。

在英國教育部所頒布的體育訓練方案之附錄中，有一段云：「團體遊戲為教育的一種工具，此種工具則利用人類羣居的本能；而此種本能約在十歲時方開始顯現，及至青年期則更見加強，可能促成良好或惡劣的行為，實為品性的主要泉源。此種本能之發達，在人類的本性中，實與競爭的本能具有同等深淵的根蒂其重要性實不容忽視。欲控制此種本能，以求達成更廣汎的目的，並對於個人與團體均有裨益，則必須將此種本能之啓發，目為教育主要的根本目的之一。」

#### 早年美國競技運動所受的影響

美國學校的遊戲與競技運動是從英國熾烈的競技傳統發展出來，雖為一般公認的事實；然而此外尚有其他影響。早年在美國的英國移民曾傳入許多運動競技，言語，法律與家庭生活的習俗。可是在這個「新英國」中的清教徒並不是一個愛好競技運動的民族。清教徒的苦行主義



變成基督教的星期禮拜之後，復受摩西所設的規律之限制，須遵守希伯來人安息日的規定。在神學者的目光中，認享受和愉快的生活是否適當，實屬疑問。

美國的學校雖為遊戲競技在美國發展的背景，然而其影響並不顯著。在富倫氏 (Charles Follen) 領導之下，波斯頓體育館將楊氏體操 (Jahn Gymnastics)——一八二六年——介紹於哈佛大學的學生。在十九世紀的頭數十年內，正當手工業最發達之時，許多學校認體育祇是一種勞力的工作而已。自此時期起，迄十九世紀末葉，美國學校祇知道教育主要的目的僅在思想之訓練。至於身體的訓練，則大部分認為是以矯正、治療或紀律之培養為目的；於是在課程之組織上，遊戲競技僅為一個次要的因素。即流行於彼時的狹義之體育訓練，在有些學校中亦不予以贊助。在威廉士學院一八五四年至一八五八年的章程中，曾有任學生自行設立與管理體育館之規定。一八五四年安麥斯特學院 (Amherst College) 第四任校長斯端司氏 (William Augustus Stearns) 在其就任辭中嘗稱：「對於定式體操與徒手柔軟操之利害，余願作慎重之考慮。」一八六二年復頒布法令，規定大學中增設軍事訓練，且須與其他自然科學與文藝等科目並重。

在哈佛大學，由於受富倫氏提倡楊氏體操的影響，繼有波斯頓體育館之設立。富倫氏的後繼者為立勃氏 (Francis Lieber)——立氏其後成為哥倫比亞大學歷史政治系的名教授。其在波斯頓最顯著的成就，厥為其所設立的游泳學校，使游泳成為在體操與軍事操之外一種最風行的活動。

美國學校體育，其範圍僅限於體操與軍事訓練的時期，曾達六十年之久，然而美國學校仍爲美國遊戲競技發展的背景。耶魯與哈佛大學學生所組織的賽船會，安麥斯特，普林斯頓（Princeton）、威廉士（Williams），耶魯各大學或學院早期的籃球隊，以及各種田徑活動之組織，大部分都是由學生自行推進的。今日在若干學校中，學生對於運動競技的影響仍舊存在，仍不受學校當局之控制。

在一七六一年普林斯頓大學校董會對於學生的遊戲競技深表不滿，並頒布下列規定：「各校董有鑑於學生因球戲而時有損毀校長辦公室之情事發生，特嚴格禁止所有員生從事球戲，凡有再犯者，每次罰款五先令。」此種規定實與昔日英皇的禁令同出一貫。在其後的一代中，對於學生從事遊戲的態度，尙無若何改變。一七八七年普林斯頓大學教職員對於盛行於校內的棒球戲仍表反對，並發表聲明如下：「該種遊戲，其本身實屬卑下，而其從事者皆爲頑皮粗野的學生，並且由於冷熱之驟變，對於健康至爲不利，又復易於釀成意外，使參與者趨於畸形之發展或變成殘廢……各教職員深感彼等應負禁止學生參與前述遊戲之責。」然而今日此種遊戲仍能盛行於普林斯頓。

競技運動，過去曾受帝皇勅令禁止與在若干時期內備受所謂「先見」者之反對，但是仍能自其昔日簡單的方式不斷的發展，而成爲今日成千成萬的人之生活中一種有力的活動。今日此種活動即使蒙受商業化並缺乏道德修養的拳鬥家，摔角家與藉以賭博圖利者不良的影響，此種

活動始終仍為青年們獲得愉快和享受的主要途徑。此種活動實為一種教育青年的工具。對於社會貢獻至鉅，殆無疑義。青年們在此種活動所習得者，將使其生命更為豐裕，增進人類的幸福，而成為終生的能力，體力與健康的功能不絕的泉源。這些都是運動競技正當的目的。由於許多不正當與無價值的目的之發生，故領導彼等使其能與教育的意義融合之努力，實至為重要。

## 第五章 在文明生活中體育基本問題之

### 分析

今日許多體育上的問題，仍未能以適當的原理爲其解決之基礎，而常以傳統、習慣、或若干時間與空間上特殊的限制爲根據。但在任何民族中，體育俱爲一種很流行的基本活動，故欲揭發其原理，實非難事。縱然今日體育大部分爲傳統的產物，其原理之研討，仍屬必需。在體育與人類生長和發達的基本關係之研究，各種足以響響人類的環境變遷之分析，以及原始生活與現代工業社會的比較等之中，常能揭發若干體育的原理。然而一般人對於此種之研究，多以物質設備的限制爲基礎，實屬謬誤。任何教育課程，如僅以機會之多寡爲其取決的標準，而不以原理爲根據，則所得結果殊難滿意。

今日體育問題雖與數百年前者殊異，但是在同一民族中，無論其時代演變如何，其體育教育在不同的環境間，所具有的共同之因素，總較在不同的民族中爲多；例如甚至美國在一九二五年之時，其與德國在一八〇七年，或瑞典在一九二五年，在體育上共同的因素反較美國在今日與昔日內戰時期所具有者爲少。在任何時代中各種不同的民族，對於若干體育的目的，如體

力、健康、活力等，皆甚注重。但是我人對於體育歷程澈底的分析，以及各種能使體育課程適合時代與環境的影響之研究，絕不可受體育間接的目的之支配。

凡屬前進的國家，其教育上許多重要的問題，皆與現代文明的生活有關。體育自不爲例外。是以欲明瞭今日的體育原理，實有將文明生活中經濟，政治與社會的影響加以檢討之必要。然而如此則須先認清體育的意義及其目的。同時對於體育課程在經濟上所受的限制，在政治和社會上所受的影響，亦須注意。按照歷史上的經驗，須知此種因素亦隨時闕與空間而轉變。

從此種分析中，可知過去基於人類在生物學上的遺傳與目前環境之適應的體育原理，其意義實嫌過狹。在許多社會中，雖亦有體育之設施，但是因爲能遵循體育的原理，致其課程至爲貧乏。其政治與社會的因素亦可能缺如此兩種因素對於體育，影響至鉅，且能使體育課程與近代生活與時間和空間的哲學相融合。

但須知此種影響多具有暫時的性質。教育的歷程必須與自然保持調協；體育在生物學上基本的特質雖不宜忽視，惟人類社會中，凡有關經濟、政治、社會影響的見解，指示和控制之因素，亦須充分注意。爲求了解和達成體育真正的意義起見，從事領導體育工作者，對於居住問題，軍縮問題，童工法，工作時間與例假之規定等無數經濟、政治、社會運動，均須深爲領略，並密切注意及之。體育既爲教育之一端，故研究體育者須將今日工業之特質加以檢討，以

洞悉其缺陷，並盡可能避免之；須將政治制度加以檢討，以領悟其整個的意義，並在可能範圍內予以改進；須將社會思想加以檢討，以鑑定並幫助解釋生命的真諦乃在於發達演進之說。

人類遺傳的需要與工業社會的需求間之抵觸，實為今日文明生活中一個恆久與嚴重的問題。對此問題欲謀挽救之策，首須了解其影響何在。因襲異時異地的體育方法，對於一個國家，殊難以促成真正的進步。例如在一種不同的秩序中由於政治、社會、軍事與經濟的需要之反響而產生的體操系統，在此方面，並不能應素種自由平等的美國民族與正在走向民主的途徑的我國之需要。總之，目前的設施，應有如一片沃土，俾使播種於其上者得以滋長茂盛，具有遠大的發展。因之解決此問題之途徑，其梗概不外乎緩和今日經濟制度下的需求，使科學智識能用於具有更為廣汎深遠的意義之方面，促進各種有利於生長與發達之社會與政治的觀念或理想。茲分述經濟社會與政治的影響與體育的關係如次：

#### 經濟影響與體育

所有教育方式均能反應經濟的影響；在若干方面，體育受教育影響之支配較其大各種教育方式為大。由於豐富的自然資源之開拓與交通運輸迅速的發展，曾在經濟上引起重大的改變。此種變遷，對於體育，影響至鉅。諸如人口之徙遷與繁殖、城市生活的趨勢、工業化的社會、女工與童工問題，經濟機構的國際性，凡此種種問題，尤以在首次大戰之時，皆為其最迫切者。英美諸強，雖俱為全球工業與經濟最發達的國家，但其演變最劇，進展最速，由早年農業

社會一躍而起者，則非美國莫屬。可見在上述各方面，其所受影響也最顯著，故其過去所受經濟、社會與政治的影響，及其與體育的關係，實大可供我人借鏡。茲分述體育在美國所引起種種基本問題並將其分析如次：

「人口之徙遷與繁殖」自一八四〇年迄一八六〇，美國人口漸次遞增，但同時由於國外之移民，使其人口有大量的增加。在一八四五年與一八五五間，歐洲移民，潮湧而至，其中主要的民族有愛爾蘭人，德人與英人。在一八五〇年，美國移民為數約二百萬，但此後十年內，其總數竟超的過四百萬。

迄一九一四年，此龐大的移民曾在美國引起許多不同的因素。此部移民由於不習慣共和的政府，加以本來的習俗和傳統之保守，以致往往在美國形成各種不調協的社會。彼等不僅不能溶合同化，反而形成如「小意大利」、「新波希米亞」、「德國城」以及其他移民本來的特徵。

然而在這些團體中，仍有不少捐棄其本來的傳統習慣，而無論在戰時與平時期中，皆成爲一個效忠於美國的公民。可是在許多細微的方面，所有各民族，仍保守着彼等固有的習俗和觀念在美國若干社會中，其教育之設施，仍帶有國外學校的色彩，尤其是體育，此種情形更爲顯著。此時美國土生的民族正忙於交通運輸之建設，以及防禦印第安人之襲擊與向西部之移植，無暇注意及體育的問題。於是若干人民遂將其本國的操體系統施行於美國，不僅能獲得早年的領袖之稱許，且成爲彼時美國的體育核心。但是此部民族則從未顧到歐洲民族其體育的意

義、目的、方法與教材是否亦能適用於另一個新興的民主國家。

美國移民的潮流始於一八四五年，其後源源繼續達七十年之久；在此期間，各種有關國外體操系統的問題，遂行產生。然而較此更為重要者，仍屬各種由於此部新增的人口，大部分為不適宜於美國的環境和衰退的民族所組成；許多社會與優生學的問題也就是因此而引起。至於美國民族的生活，因國外移民之注入，而所蒙受的損害，究達何種程度，雖無從繼定，但從徵兵統計之觀察上，或可明悉其梗概。

【健康情形】 按照徵兵體格檢查統計所知，美國土生的國民與移民，其健康情形，略有不同。在一九一九年，美國憲兵司令呈遞軍部的第二次報告書中有云：「按統計數字，土生之壯丁，其健康顯較僑生者為宜於服役，但凡生於美國本土者，無論其父母為外國人或係土生者，則無顯著之區別。」

此種調查顯示在一九一七年凡移居美國不久之移民，尤以在一八九六年移入者，其健康多不能達到美國陸軍的標準。按彼時調查統計所知，在每十萬男子中，能適合服役的標準者，土生者較民多三千五百人。

【都市生活的影響】 表一示自一八八〇年起。美國人民移居都市的情形，誠為社會狀態顯要的變化之一。至於集中於都市之主因，除人類好羣之本性外，即為交通與工業之發達。但是由於一八四九年加利福尼亞金鑽之發現，大量人口向西部遷移，致使在一八五〇至一八六〇



表一 美國都市與鄉村人口——1880——1920

|         | 1920        | 1910       | 1900       | 1890       | 1880       |
|---------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 總數      | 105,710,620 | 91,992,266 | 75,994,575 | 62,247,714 | 50,155,783 |
| 都市居民    | 54,304,603  | 42,166,120 | 30,380,433 | 22,298,359 | 35,797,167 |
| 鄉村居民    | 51,406,017  | 49,806,146 | 45,614,142 | 40,649,355 | 35,797,616 |
| 百分比(總數) | 100         | 100        | 100        | 100        | 100        |
| 都市居民    | 51.4        | 45.8       | 40.0       | 35.4       | 28.6       |
| 鄉村居民    | 48.6        | 54.2       | 60.0       | 64.0       | 71.4       |

年間，鄉村人口向都市遷移之勢減緩。一八六〇至一八六四年間之內戰，對於此種趨勢亦有相當的阻礙；然而及至一八八〇年，此種傾向又行加速。

凡由鄉村遷移至都市的人，多為具有遠大的抱負與進取心以及勇氣者。於是常使在鄉村社會中優秀與有企業心的分子減少，有時甚或使整個區域變成荒廢。雖然一般人多以爲鄉村居民

較都市居民爲健康，但是按照若干報告，鄉村居民疾病却較都市居民爲多，其理由甚多，例如優秀分子集中於都市中，能改進城市的生活，如潔淨的飲水與食物之供給，以及其他種種努力，使許多由都市引起的缺點得以補償。此外鄉村兒童，其疾病與身體的缺陷亦較多。

【都市與鄉村生活的缺陷】今日已有許多事實可以證明今日的都市生活對於我人較鄉村生活爲適宜；都市兒童亦較鄉村兒童爲健康。伍特氏（Wood）曾按其研究學校兒童健康之結果，斷定鄉村兒童其身體上的缺陷較都市兒童爲多，又按照較近的調查，更足以證實此種現象。錫伯氏（Shepard）與第爾氏（Deitch）曾報告稱，在明涅索達大學中。凡出生於農村的學生，其身體缺陷較出生於大都市者爲多。關於傳染病方面，按調查所知，農村生活較爲不利，但郊外都市生活則無若何區別。然而此種調查殊欠完整，蓋其調查範圍尙嫌過窄，於是無從斷定其趨勢，或缺乏標準的檢查與統一的紀錄。

但須知都市居民已能感到其環境的限制，並曾以其創造的能力，來補救各種缺陷。今日都市居民在健康上反較鄉村居民爲進步，其主要理由則在於此。

然而另一方面，按照一九一九年美國徵兵的報告，在已登記的都市男子中，不及格者佔百分之二一，六八；在已登記的鄉村男子中，不及格者百分之一六·八九。由此看來鄉村居民較都市居民爲健康。惟事實上並不盡然。蓋以在拉甫（Lave）與達文博（Davenport）二氏對服役男子身體缺點之統計研究中，有一段殊可參考，茲摘譯如下：

在整個美國，每一千個受檢驗的男子中，平均有五七七種缺點，即所發現的缺點略超過所有受檢人數之半數。此為籠統的數字，但都市居民與鄉村居民有別。在鄉村區域中，其單獨的數字為五二八，而在都市中則為六〇九，即在鄉村登記之男子其缺點較在都市中登記者為少。至其理由則一部份在於都市中檢查較為嚴格，以及在人口密集之區域中，優秀的檢查人員較多所致。一

表二示美國馬里蘭(Maryland)、馬薩諸塞(Massachusetts)、依列臘愛斯(Illinois)、俄亥俄(Ohio)、紐約(New York)、東賓夕法尼亞(East Pennsylvania)、西賓夕法尼亞(West Pennsylvania)以及密蘇尼(Missouri)諸州中，都市與鄉村應徵男子體格不及格的原因其平均的百分率之比較。

在該表中可以見到都市應徵的男子，其患酒精毒，藥物毒，發達上的缺陷。耳和眼的缺點、扁平足、性病、弛脫、神經與精神失常以及肺病者，其百分率較高。此外相差較為顯著者有第三、六、七、十、十二、十八、二十一各項。總之按照徵兵之調查統計，鄉村男子較都市男子為健康。

表二 美國都市與鄉村應徵男子體格不及格的原因（百分率）

| 體格不及格的原因(身體缺陷類別) | 平均<br>都市 | 平均<br>鄉村 |
|------------------|----------|----------|
| 1.酒精毒與藥物毒        | 1.9      | 0.6      |
| 2.骨骼與關節          | 8.9      | 10.9     |
| 3.發達上的缺陷         | 9.7      | 6.3      |
| 4.消化系統           | 0.2      | 0.3      |
| 5.耳              | 5.8      | 4.4      |
| 6.眼              | 10.9     | 9.0      |
| 7.扁平足            | 9.3      | 7.4      |
| 8.生殖泌尿官(性病的)     | 1.4      | 1.1      |
| 9.生殖泌尿官(非性的病)    | 1.2      | 1.5      |
| 10.心臟與血管         | 8.9      | 10.4     |
| 11.弛脫            | 10.1     | 9.6      |
| 12.精神功能過低        | 1.5      | 5.9      |
| 13.神經與精神失常       | 4.6      | 4.2      |
| 14.呼吸系統(肺病的)     | 5.6      | 5.3      |
| 15.呼吸系統(非肺病的)    | 1.8      | 2.4      |
| 16.皮膚            | 0.1      | 0.2      |
| 17.牙             | 5.9      | 6.7      |
| 18.甲狀腺           | 2.0      | 3.4      |
| 19.結核(非呼吸器的)     | 0.1      | 0.1      |
| 20.其他缺陷          | 0.7      | 0.5      |
| 21.未經指明之缺點       | 9.2      | 11.9     |
|                  | 100      | 100      |

【城市其他不良的影響】然而此種趨向於城市之潮流，尚有其他影響，足為體育之一種特徵。此種影響不獨可自都市應徵男子在發達上缺陷大量的增加中見之，且足使機動教育的範圍日益縮小。都市兒童，無論男女，皆已失去充分的手工勞作教育之機會。雖然具有企業心與能幹的人多集中於都市，使都市環境能有很大的改進；但仍有許多都市社會，一方面其人口之分配驟變，而另一方面則尚未能感到各種缺點有予以矯正的需要，同時對於適當的補償都市環境之能力，亦缺乏充分的自信力，人類對於許多問題之應付，常受其傳統被動心之影響；對於此類問題自不為例外。今人仍不能使其社會充分反響我人最優越的思想與審斷力。

【工業化的影響】工廠制度之發達對於體育亦有顯著的影響。雖然最初此種制度在英國發達較速，但是在美國內戰之後，其發達之速率始達頂點。工業之發達，其速率亦可自生產量增加的情形中明察之。自一八五〇年迄一九〇〇年，美國人口增加三倍（自二三，一九一，八七六增至七六，一四九，三八六）而農產物亦增加三倍（自一，六〇〇，〇〇〇，〇〇〇，增至四，七三九，〇〇〇，〇〇〇金元）。但在同一時期內，投資於工業的資金則幾增加達十九倍（自五三三，〇〇〇，〇〇〇增至九，八三五，〇〇〇，〇〇〇金元）其產品的價值亦增加達十二倍（自一，〇一九，〇〇〇，〇〇〇增至一三，〇一四，〇〇〇，〇〇〇金元）。

工業制度曾改變美國的家庭與美人之生活。昔日美國工業多集中於家庭內，工廠至為罕見，於是使家庭中年幼的分子能得到發達與訓練的活動之機會。在家庭中已能得到許多發達自

勤與領袖才能以及盡職守的德性之機會。在兒童工作與遊戲的生活中便能得良好的體育活動。現代化的小平房，其前後窄小的草地和後天井，僅足供晒衣或安置煤炭箱之用；都市中新式的公寓祇是在今日商業與工業制度之下，由成人所組成的社會之產物。此種環境當然不能使兒童們獲得為適當的發展所需要的機會。在最近一百五十年以來，美人會在本土開拓無數的天然資源，築成二十萬哩的鐵道，建立許多大城市，聚集數百萬居民於一區域；最近又復在國際貿易與金融方面獲得領導的地位，然而人類在生物學上至少具有五萬年的歷史而十分強烈之本性，殆非在此一百五十年內所能改變。機體對於發達性的體育活動之需要仍然存在；工廠制度與都市生活使我人對於體育具有更大的需要。

機械勞力已使人類工作時間縮短。工業生產的組織亦以較短的時間製造較多的產品為原則——表三示八小時制與十小時制工作效率之區別。近來復有人極力主張每星期工作五日的八小時制。此即工業機械顯著的動向之一。每星期工作四十小時的制度，如被採用，則我人生活須重予以調整，蓋以一方面工廠員工閒暇之時間增加，另一方面則能形成一種經濟上的變遷。使產品之消耗更大。該建議是否有利，姑且不論，惟閒暇的時間。可因此而增加，則無疑義，閒暇的時間固可用於良好的娛樂，但亦可用於不良的方面。閒暇時間之增加使體育上發生一個新的問題。

表三 八小時與十小時制工作效率之比較

| 每小時的工作 | 八小時制 |      |      |      | 十小時制 |      |      |      |      |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|        | 第一小時 | 第二小時 | 第三小時 | 第四小時 | 第一小時 | 第二小時 | 第三小時 | 第四小時 | 第五小時 |
| 上午的效率  | 89.6 | 96.4 | 97.4 | 94.4 | 82.7 | 93.8 | 95.6 | 97.2 | 90.4 |
| 下午的效率  | 95.7 | 94.4 | 94.2 | 89.8 | 90.1 | 91.6 | 91.1 | 90.7 | 79.1 |

在一小時制中，每小時工作最高與最低之效率相差在10以下；而在十小時制中，相差最多之則幾達20。

【女工與童工問題】由於婦女與兒童亦參工廠工作，使體育在今日的社會中，具有更大的重要性。婦女與兒童對於家庭工業會有很大的幫助，甚或即為家庭工業中，主要勞力之來源。工廠制度之發達，使大部分家庭工業完全改觀。首先使婦女與兒童離開家庭工業走入工廠者厥為紡織工業。由於工廠生活的影響對於婦女與兒童特別有害，於是工業中女工與童工之顧用途引起許多嚴重的社會問題。在有些工業中，尤以製造各種棉織品、製帽、製手套、製革、紡織等工廠，女工的數目多超過男工。但是女工的數字會有相當的波動。在一八五〇年約佔全美所

有工廠全體職工的百分之二三。三；一八六〇年爲百分之二一。三；一八八〇年則減至百分之一六·七。迄第一次世界大戰發生，壯丁被徵入伍，於是婦女自然投身於軍火工業及其有關的專業中。戰後此種影響仍然存在，在此次大戰前美國女工已超過一九一四年之數字。

但是各種在工業上保護婦女的努力，常遭受若干過於重視男女平權的婦女之反對。此種婦女寧可犧牲其同性們的福利，力求建立一種原則，俾能在消滅男女在勞力上之不公平等。

工廠生活對於若干婦女實能損害其生殖功能，對於人種之改良妨礙至大，且有悖體育在生物學上與社會上的價值。雖然有些婦女具有相反的經驗，但一般而言，對於種族前途實屬不利。

在另一方面，童工問題，尤爲嚴重，蓋其絕無可取之處也。兒童福利運動最初乃針對童工之僱用而發生，兒童常因參加煤礦、棉織等工作而失去遊戲與從事有目的的活動之機會，以致缺乏發達的生活。雖然童工對於人類、社會、生物學等關係個人國家前途重大的因素均屬有害，但是由於今日經濟問題之嚴重，即反對童工最力者有時亦不得不爲之低首。

「世界經濟領導地位之取得及其影響」最後，上次大戰，在美國經濟上所引起的影響，在上述種種問題中，亦佔有重要的地位。戰後美國在經濟上已取得全球領導的地位。彼時全球各國爲爭取汽油、煤、橡皮以及貿易上之優勢、外債等，與擴充市場起見，不得不致力於加強國內工業之組織，以求促進生產，避免浪費與減低成本。此種影響，其直接所引起之壓力殊大，



對於機體之需要亦顯然增加。於是許多大公司、工廠、商業機構等，為補救此種缺點起見，設立福利部，並供給各種娛樂的設施。由於疾病、效力減低、疲勞等在經濟上所引起的損失頗為可觀，致使此種補救的努力更見加強。然而此種企圖究竟是否能充分補償此種緊張的情形，能力之損失以及國民健康所受之影響，當然仍屬疑問。故此項問題仍然存在，體育之需要並因此而減少。

至於問題之癥結可分析為下列兩點：即工作之壓力過高與閒暇時間之增加。美國民族曾經數代艱辛之努力，征服廣大的一洲，可見其具有「困苦生活」的傳統；過去並無假日，晝寢與其他有利於遊戲、休息、娛樂的習慣；是以在教育上應作更大的努力，以指導其國民如何適當利用閒暇之時間。體育課程必須包括活動技能之訓練，以便用於閒暇之時，並須有助於我人對人生的態度之培養，以及我人在娛樂與自我表現的形式之下，適當應用閒暇的時間。

〔經濟制度日趨複雜之後果〕 經濟制度嘗隨人類生活由游牧、農業時期進入工商業之階段，而日趨複雜。監獄、醫院、感化院、救濟所以及其他在文明前進的途中，人類為謀補救各種不正常的現象之努力，都是今日複雜的經濟制度之產品。此種足以妨礙人類本性與在生物學上的需要之經濟影響，終必招致不幸的遭遇。人類的機體會經數千年之期間，始能逐漸適應文明的生活；故欲在目前區區之一百五十年內，突然加以急劇的調整，實可危慮。一個國家整個豐裕的生活不應為狹窄的經濟觀念所危害。除非能使生活更有價值，更為愉快，更為和平，以

除非能使我人維持享受的能力，經濟的收獲將失去其意義。獲得財富之後，如不能善用，則爲一種社會損失；既有閒暇的時間，而不能適當運用，則又能爲禍個人與社會。經濟之成就應爲一種具有社會的價值，並能促進個人健康之措施。但是過去許多企圖解釋這個名詞者，皆未能注意及此，故在此種觀念之下，體育實爲一種生活的方法，而非純然爲一種技術。

【經濟影響與體育制度之決定】 美國體育的方法與實施，其觀念都是來自歐洲的傳統。凡美國在體育上所啓發者皆可溯源於歐洲健身操的系統。然而美國體育實施之方式乃爲其內戰後經濟的影響所決定。工廠生產制度之影響，使人口之增加與向都市遷移之趨勢俱爲加速。幸而在此期間，經一番努力與奮鬥之後，同時得以建立免費公立學校之制度，使教育的機會不再爲少數富有者所獨享，而能達到普及的地步。

美國體育的方式則爲此兩種現象混合的影響所支配。美國過去對體育活動在發達上的價值所以認識較遲，乃因學校中設備與師資之缺乏以及受認教育實施於教室中的觀念之影響所致。往昔由於城市中之遊戲的場地，工廠制度使兒童失去許多在家庭中遊戲的機會，以及學校對於體育之不重視，曾使兒童們不能滿足其身體在發達上的需要。是以美國今日的體育方式乃針對此種現象漸次發展而成。此種情形亦足以解釋今日一般人所以多偏重於體育矯正之效用，而漠然於體育整個的教育意義之理由。

#### 社會及於體育的影響

#### 第五章 在文明生活中體育基本問題之分析

今日社會上，各種主義與標準對於體育的動向，影響至鉅。十九世紀時，歐洲的體育尤能顯示當時社會觀念。從該種體育制度中，即在今日，仍可能揭示彼時社會的情形。

由於經濟影響之雷同，歐洲的教育方式雖頗能適用於美國；但在另一方面，由於不能與美國強烈的社會影響密切調協，致常變成雜亂無章，殊難充分迎合美人的理想。在經濟的影響下，歐洲的體操方法，既可節省物質設備與具有矯正的效果，而又不需要訓練良好的師資，在另一方面，固可為美國學校所採用；然而在另一方面，須知任何體育制度，除非其方法與教材，在原理上能與基本的社會觀念融合，實不能發展成爲一種完整的體育方式。

「社會觀念與秩序」迄一八二八年，當傑克遜 (Andrew Jackson) 當選爲美國總統時，則爲歐洲體操制度在美國體育中開始失去其地位之時。蓋以彼時美國的社會觀念開始轉向於平民的權別與福利方面。於是各種有關個人方面的思想相繼產生，例如尊重個人人格，保障人權與身體自由等。蒲脫勒氏於一九二六年在哥倫比亞大學致詞中曾稱：「在整個世界中，無一物較人格更爲神聖。而在不侵害他人同樣的權利之原則下，凡以自己的人格支配自己的信仰與行爲，實爲一種絕對無上的權利。如無此種個人的權利，則將無團體的利益可言，蓋以團體乃由個人所組成。」

此外，今日對於「人類生存的主要目的爲何？」這個問題之解釋，亦受社會觀念顯著的影響。在二十世紀中，對於這個問題之解釋已更趨向於生物學方面。由於科學在其他許多方面之

及新發現，使生物學者的解釋——「發生作用」——更爲鞏固。此種解釋顯然是指生存的目的乃在於生活之適應，使生活完整，活躍蓬勃與美滿，並且能在所有各方面，盡量發揮各人最大的功能。此種觀念不僅與歐洲認體育爲一種軍事訓練以及偏重於體操與矯正方面之見解相反，並主張體育應爲一種對於個人所有各方面皆能引起愉快，擴展與發達的效果之活動。

在美國教育中，最大的改革厥爲教育機會之均等。自獨立的宣言中宣佈：「所有人類天生自由平等」之後，雖然此所謂平等，其意義尙嫌含糊，欠正確，以及其完善具體之方法尙有待於研究，但此種觀念的影響已能及於美國體育之方式及其推進的情形。然而我人須認清，在所有體育問題之研討中，政治上的平等不可與生物學上的平等相混視。各個人的品性，智慧，勇氣與人格等確有差別。今日社會的理想所要求者即爲使各人所具有的素質能有獲得最大的發達之機會。欲獲得此種機會的平等，在社會上必須避免歐洲與東方生活中顯著的階級觀念。同樣，所有各種體育的方式，不可僅以某一階層的文化之設施與方法爲準；其設計與方法皆須以能使所有個人均可得到自由發達的機會爲原則。

〔自我表現與自我實現〕個人自由的發展常因受強烈的生物學的衝動之影響，而有更大的效果。此種有力的衝動能使個人自我表現與自我實現的慾望更爲加強。但是我人不必因此而爲社會團體的福利憂慮，蓋以自我表現並非即爲自私之謂。自私行爲最常見於人格受阻塞之人。社會意識能使我人更爲尊重他人的權益，而自我表現與自我實現則含有個人與他人間的關

係之意義。羅斯氏 (Ross) 曾對此種情況作有力的解釋稱：「欲造就超越的種族，殆非如一般人所想像，以為僅須將利己主義與利人主義的素質，如油與水一般互相混和所能為功；而須混和進取好鬥的意向與反應，俾能發達正大或出自良心的自我主義。」過去體育上定式紀律的理論，努力的哲學以及貴族階級之軍事目標皆有悖於此種見解，實屬謬誤。而與此種陳舊的理論相對者即為人類在生物學上的需要之解釋以及具有時間性與空間性的社會觀念。

「體育與社會控制」雖然一個賢明的君主亦能注意及自由活躍的生活之重要，使其人民亦能獲得此種機會，且可避免民主國家中許多不良的現象，如過於激進，效能欠高與無用的努力等，但是此種情況仍不一定能適合於具有不同的特性與傳統的美國人民。在民主國家中，促進社會秩序與控制的力量，必須來自人民之本身。舊觀念之改變與新思想、發明、設施之產生、科學之貢獻與真理之發現以及迷信之破除，或對舊習慣與傳統所取懷疑的態度等皆產生而加強此種力量。然而欲求此種勢力得以永久存在，不拘其政治的方式如何，任何個人均須遵循一切有關社會控制與穩定的規律或法令。社會控制可以代表一個民族發達的階段；在民主方式中，欲獲得社會之控制，其途徑殊多，而不若在君主國家中之單純統一。其成就的希望則有賴於是否對民主具有真誠，以及在教育各方面上之努力。

體育對於歐洲的君主之觀念實有相當的影響，但是在今日美國歐洲的方式則已失去其地位，至是其缺乏成功的要素故也。然而認體育對於美國以個人主義哲學與民主社會思想為基礎

的社會控制之發達具有顯著的影響，殆非毫無根據的見解。

羅斯在其喚動一時的「社會控制」一書中，認同情社會性，公平心與忌惡如仇的感覺等為建立與維持社會秩序的因素。羅氏復認同情心不僅能促使我人扶助弱者，且能消滅階級之存在，加強整個社會之團結，對於社會控制之創立與維持，實有莫大價值。此外羅氏又稱：「社會秩序是由同情心所建立，正如堅硬的骨骼是由柔軟的纖維所構成一般。」復云：「大社會的組織，其基石並非友誼之扶助，而是可靠的行為。」於是羅氏判斷社會秩序的骨架得以結合者殆為復從，而同情則僅為結締組織而已。

「服從之意義」此種服從的意義並非指一般人在教育的方法中，所欲訓練的軍事上之服從。在民主國家中，欲維持社會秩序，所需要者乃為自治的能力，以及能服從有關各個人的理想觀念，宗旨與原因等。在體育中，與其他重要的教育之階段一般，對於不負責或無責任心的舉下的習性，必須予以矯正。故在此方面的領導者，必須能充分認清自治問題的複雜性。團體與領導者皆須能產生一種社會壓力，以幫助團體中各分子去履行其對於團體應負的責任。訓練自治與服從理想，宗旨，原因的方法，並無定則，迄今尚無一種方法，能對於所有各個人，皆有同等之價值。欲培養服從的德性，首須使我人能服從各人自己理智的判斷力；但此種服從自我的目的非在求能以誠對待友人等，而在敏於接受在各種情境下所應負的責任。此外對於外界與內在的勢力之服從，基本的差別，尚須具有深切的認識。為求達到維持民主的社會秩序之目

的在體育上所注重者厥爲後者即對內在的勢力之服從。

【社會性——社會控制的一個要素】按羅斯氏社會性爲若干合羣的本能之一種表現。但吉亭氏(Giddings)則認合羣並須一種本能；蓋以凡神經機構、感官、肌肉、分泌腺等相近的動物較易於適合類似的環境。合羣究竟是否一種本能姑且不論，惟我人均有願與同類相處的衝動，因爲如此能感到更大的滿足，於是能形成各種社會性的娛樂，遊戲，競技，舞蹈，宴會以及其他各種社交行爲。反之，如能與使我人感到生異或行爲與我人不同者相處，則不能感到此種滿足與引起上述各種社會活動。此種活動能使我人所隸屬的範圍擴展，培養友誼的意識，自動的互助心，以及一種團結的精神；凡此種種行爲俱爲維持社會秩序所必需。凡從事教育者皆深悉此種影響對於維持學校秩序的價值；也正是由於認識此種競技遊戲的價值之故，戴可勃天(De Conberlein)恢復奧林匹克競技，以爲維持世和平的一種手段。

羅斯氏復稱：「社會性即使並非社會秩序的基礎，亦另有其他功用。各種具有社會意義的團體，會社，俱樂部等都是隨社會性之發展而形成。美國人在任何方面皆易於團結，而無猜疑，妒忌與各種卑下的意向，是以其人民對於許多事物，皆可予以個人行動之自由。至於缺乏社會性之人，則須強制團結之。」

【公平心】公平心是一種智慧的素質，並無同情心中所含有本能之因素。在具有同等的行爲標準和責任的家庭或其他環境之下，公平之心在兒童早年之訓練中，已露端倪。羅斯氏對

此種因素更有詳盡的敘述如下：

「在運動競技中，「公平競爭」的精神，其真正的性質，至為明顯。此種精神包括各種子競爭心以相當限制的規則之遵守。並能使對抗雙方不致貪圖出於僥幸或環境上的利便，以遵循習慣上之禁例，使競爭的努力軌範於指定的範圍內。專業或商業上的競爭也是如此。公平競爭的意向亦能促使我人自動遵守諾言。遵守口頭之約或遵守諾言按時償還債務均為公平的精神之基本的表現；責任的意識常可溯源於債務的意識。」

「純粹的公平之動機最常發生於各種與機會均等有關之方面，如戰爭、運動競技、貿易各種全業與政治等。」

「然而此種精神是否即為社會秩序中公平競爭的德性？運動中公平競爭的精神，在社會上僅具有驅使我人去遵循為我們的對手所遵守的規則與限制之功用而已。是以在社會上的競爭中，愛好公平競爭之心能促使我人去依從為我們所有的對手均遵守的規則，使運動場上遵守規則的精神得以普遍化，俾能與社會已成立和現行的秩序相照合。但是此種特性仍不能引起相互的制裁，對於團體的意旨尚無若何認識，蓋以許多個人的意旨須為團體而犧牲。」

「在此種精神之外，尚有許多其他的勢力必須從其基層上建立之。在一個新社會中，首先須建立者厥為法律。合理的規例訂立之後，如有公正之心，則較易於遵守，蓋如此能使競爭雙方均明悉在競爭中所應禁忌之行爲。此亦即所有完善的法律之基礎，但仍須不斷執行，否則勢將



被廢棄。總之，單純的夙愛公正之心，其本身並不能單獨使我人獲得完善的社會秩序之要訣。

在社會性與公正心之中，同情之心，雖可由服從而加強，但並不一定足以維持社會的秩序，況且在社會控制因素之分析中，尚有第四個分子，這就是個人或團體的忌惡如仇之心。羅斯氏曾指出憤慨或忌惡如仇之心對於不公正的意識之反應，還是屬於利己的方面，他說：「我人對各種不公正的行爲愈爲避忌，則我人對該類行爲愈感憤懣。」

「體育對於社會控制之貢獻」對於羅斯氏所提出之四種因素，體育究有何貢獻？體育對於此種因素的控制之增強，使其具有更大的影響，又究有何幫助？在此方面，同情心的影響至微，實屬明顯；況且任何激烈的體育活動均能阻止各種形成虛偽的同情心之薄弱意志之與情感。此外，缺乏自治性的同情心對於社會之控制亦無若何價值，此種自治性乃包括個人人格之尊重，而唯有對各種標準之服從對於社會之控制方能具有真正的影響。正是由於這個原因，在精明的領導之下體育中各遊戲，競技等活動能使我人趨於堅定有恆之方向。

體育對於社會性的影響至鉅。其課程中各種娛樂性的活動，各種節目，演劇，賽會，競技，舞蹈等對於社會性之貢獻尤大。體育教師與專家們當可證實此情形，殆無疑義。徒黨之組織區域間之仇視，社團間之爭執等，在運動場上各種社會活動中，均可消失。

關於公正之心，在精明的領導之下，體育在學校中能予守規律與公平競爭的精神，寬宏的度量，以及此種意識中其他重要因素之訓練以一種最好的機會。體育實爲今日世上，唯一的

訓練公正心的基礎之組織。蓋以今日各國政府的理想多偏重於將來，往往不能應今日社團在保護上各種特殊的迫切需要；工商業的理想亦偏於某一方面或某種階級，誤認階級的福利即為整個社會的福利，實有悖公平的意義。體育在這方面的教誨始終為「公平競爭」，「誠實」，「光明正大」。體育館與運動場實為我的實驗室，我人可於本能的個人與自私行為之衝動下，在其中不斷試驗此種標準。克里特（Pach-Creed）在討論運動道德之教育時，對世上政治家與外交家備加指摘，並認唯有在遊戲競技及其可能的附帶之價值中，可以建立世界秩序與控制之真正基礎。

羅斯氏對於被征服的民族對其統治者的影響之討論，亦頗為重要。羅氏曾指出霸權所能引起的起的惡果，並稱：「世上最令人感沮喪者莫過於能服於人為的統治之下。」體育的教育功能，如有缺點亦必在對於被統治者之對待方面。歐洲統治階級，帝皇與貴族的傳統，其根蒂異常深固，雖不致明白吐露反對民主的主張，但其形式的體操已可顯示其真正的理想。體育或一般教育上，消極的處分實為一種勉強的壓制，與人為的統治無異。公正心之培養則能削弱許多人對教育上所謂鐵腕的方法錯誤之信仰。

最後，當兒童在遊戲時，在其對於裁判的態度與行為中，所得到的教訓，實為其後在更複雜的社會秩序中，忌惡不公平的表現之中發端。欲使小我能消沉於大我之中，並能與處於領導地位之個人獲致調協，忌惡如仇，或憤懣之心，不僅在社會中即於整個國家的立場上，俱為一

種很有價值的訓練。此種組成社會秩序的因素，其含意亦具有國際性。在為學校，體育指導與友伴認為是適合於社會的標準環境之下，如能頻頻獲得此種訓練之機會，則不僅有利於我人之生長，且能使其與團體的標準相融合。

總之，從各種有關體育原理的社會影響中，可以明顯見到在民主的國家，體育必須始終表現民主的理由。

#### 政治及於體育之影響

在早期的社會團體中，社會生活完全受會長或一族的領袖之支配，體育殊難存在，誠如我所知。原始生活的活動僅能予人類以一能訓練，使其能適合其所隸屬的種族部落之需要。彼時團體生活所以異常缺乏，其主因就是由於彼時人類須將大部分的時間與精力耗於爭執與戰鬥中，蓋以尚未習得大團體之生活故也。在戰爭之外，各種類似戰爭的狩獵活動，追逐以及個人格鬥中體力與技能之測驗等，皆為彼時優勝劣敗的主要標準。此種能力特強者則可成為會長。一則部落的會長，如能致力上述各方面，或吞併其他部落則很容易成為帝皇。自會長進至帝皇、遊牧流浪生活演變為村落社會生活之後，過去部落的習俗與禁律，仍有繼續存在之趨勢。類似戰爭的特性仍然存在，並且甚至使皇帝能獲得更佳的增強其權勢或復仇之機會。

其後社會的政治組織雖曾經多次重大的轉變，但其偏重於軍事方面之特性仍然存在。戰爭中所需要的忠勇俠義的精神乃起源於昔日種族部落時代。此種精神與戰爭的關係至為明顯，

但是欲培養此種精神，並不一定需要戰爭，在戰爭之外，尚有其他活動可用以訓練之。

「以戰爭爲目的之體育」會長，諸侯，帝王與貴族們對戰爭的準備對於體育的影響殊大，致使一般人誤認體育的目的除矯正外，即在服兵役之準備。矯正的觀念大部分是出自經濟的影響，而其軍事的目的，則爲政治趨勢之反應。

一個帝王統治的國家亦爲一種政治社會；在這個社會中，統治者無時不在計劃如何維持其與國家間之關係。此種國家首先僅爲一種武力的團體，然後再成爲一個政治的社會，在有利於君主之理想之情況下，形成各種階級。至於國家的理想則與人民莫不相關，甚或認爲超乎人民之上；並藉所謂皇帝神聖的權力，或儒侶與君王似神的能力使民衆順服並畏懼其勢力。統治者對於平民之控制，其主要企圖在驅使彼等效忠國家，皇室，或在軍事方面，受其奴役以達政治上的目的。雖然在十八與十九世紀中，國家主義不斷的興起，終於成爲一種政治的組織，對於君主制度頗有非議，然而在現代國家大部分的生命中，體育仍爲帝王所利用。在歷史中我們可以讀到德式體操與德國軍事之關係。當普魯士皇威廉三世在位之時曾宣稱：「如各人之教育超出其所隸屬之階級與職業，或予以爲其所不能應用之教育，以及激發爲其命運所注定不能變得滿足之需要，則教育無論對於個人與社會，均將一無貢獻。」可見體育在德國實爲君主所利用。體育的紀律作用與所謂以鍛鍊體格爲主之要活動皆可追溯到此種淵源。

個人與國家，帝王，僧侶或其他統治階級間之關係，對於體育的影響頗大。自有史以來，

帝皇與僧侶即無時不在諄諄教誨平民們，以增進彼等之服從心與易馭性。在若干政治社團中，使平民對巫術魔力，帝皇神聖之權威；階級天生之觀念等低下的信仰心永續不滅，實為統治者的一種主要工作。此種目的在若干重要的方面，確有特殊的意義，對於人類的健康，幸福，發達與完滿的生命影響頗大。例如英國在一八一八年以前，貴族們特准觸犯二百二十三種為法律所明訂的禁例；在德國農奴制繼續存在，及至一八〇七年十月九日史泰恩（Stein）頒布其聞名的解放法令時，始被取消；瑞典在整個十九世紀中，其平民並無投票權。此外在其他國家中尚有無數事實皆可證明此具情形。

甚至在民主國家中，每當戰後，學校中，對於軍事操一時至為盛行，致使體育亦具有軍事的色彩。在一般常人中，能認識體育的功用不僅在作為發達機體與活力的媒介，亦為促進幸福。獲得豐裕愉快的生命者，為數甚鮮。使此體教育方式偏於軍事方面的原因，亦與固執的並將一切軍事訓練與職業軍隊作籠統的看待之軍事觀念有關。

須知適當之體育並不違犯平和主義，實屬明顯。固然今日的體育能驅使我人為自由平等而戰，但是已不再為昔日陳舊的動機所利用。體育雖然對於一個正在從事戰爭的國家在生物上之需要有很大的幫助，但是其宗旨仍在於和平合作的教育，而不是侵略的訓練。此外，在上次大戰時訓練軍隊的方法，按照經驗所知，實大有重予檢討之必要。總之無論過去之傳統與習慣如何深固，今後體育在民主國家中絕不應再具有昔日陳舊的軍事目的。

## 第六章 體育心理

今日體育可以分爲兩種明顯而顯顯的方式。在若干學校中，所注重的活動爲遊戲、球類、田徑、舞蹈以及自然體操等；其課程之組織與管理，也莫不以兒童在生物學上的需要、本能、能力以及兒童與生長活動的關係爲根據，總之一切俱力求遵循所謂「興趣說」(Theory of interest)。

1 然而同時另一部學校，則仍偏重於戶內的人爲體操，並用命令式的方法施教；蓋以他們認爲此種運動，除其本身對於兒童的益處外，還能有其他收穫，如服從、紀律、集中、貫注、準確以及姿勢等。簡略而言，他們都是以「努力說」(Theory of effort)爲根據。

其實體育課程之組織，師資之訓練，各種方法之原則，莫不以此兩定律爲基礎。在未能了解其所根據的哲學之前，逕行介紹或批評一種課程，實有未當。又欲求解決目前和將來的問題，亦須先在「興趣」與「努力」的訴訟中，將原告與被告雙方的理由作澈底的檢討。

### 興趣說

在體育活動中，興趣的要點，在使活動與參與者打成一片。而這也就是欲求獲得完整的反應所必需的一種關係。若干活動，幾全爲一種外表的表現，不僅無上述調協的關係，有時且能

引起內部的反抗。興趣說也能使活動與參與者之間，發生一種現實的關係，藉以防止注意力之分散。此外，在體育上興趣說還有一個要旨，就是在體育本身的效果之外，尚須注意如何使參與者，對其練習能持之以恆；故須在若干良好的體育活動之方式中，啓發一種愛好心與技能，俾在離開學校之後，仍能繼續不輟。而欲使在將來仍能繼續習行，興趣則爲唯一的保證。

此外興趣與學習，運動的衛生效果之達成，甚或身體缺點與畸形之矯正等，其間的關係，亦可顯示出興趣在體育上的重要性。從此種關係中，亦可見努力說的缺陷。任何在強制之下進行的工作，當強制的壓力一旦除去之後，工作則立刻停頓。所以在努力說之下，並不能形成恆久的活動。況且即使在努力說中，課程之實施亦有賴於基本的興趣，不過都是屬於低下的興趣，如畏懼或出於情操的興趣，（例如學生與教員間個人的感情）。採用努力說的結果，使活動和參與者之間，不能凝爲一體，致失活動的一元性，而更其成爲一種分裂的活動。

再者努力說實際上也不能培養奉公守法服從領袖的理想公民。努力的哲學，有一個主要的後果：就是形成個人對獨裁者的反抗。在歷史上受束縛的國家之興起，家庭中悲慘的決裂，以及許多兒童逃學的情事，皆能顯示出對努力說的反抗。由於「自導的興趣之主要汁液已被榨出」，杜威：教育的興趣與努力——凡能適用此種歷程的人，如不是眼光窄小、固執、獨裁、祇知盲從其領袖、則便是愚笨、無毅力、無勇氣、人格崩潰、奴隸性、順從以及無抵抗的。

### 努力說

主張努力說者，亦自具有其理由。彼等認為生命有時至為艱苦，並非隨時皆具有愉快的形態。因此在兒童時期則須開始訓練從事艱辛的工作。主此說者復稱迫使一個人為其所不願為者，則能加強其意志力。此外又以為凡服從恭順的兒童，均將成為服從守法的公民。

主張努力說者批評興味說祇是將困難的問題裹以糖衣，並保信此種情形在倫理上也有未當。彼等復認僅依賴興趣的結果，足以形成一種脆弱的性格，使我人意志不堅，見異思遷，不能專心而又過於容易感到滿足。至於在他們的心目中，努力說在體育上最大的價值，就是藉類似軍隊中訓練的服從性來培養服從的公民，因為在服從命令的運動中，所採用的抑制之方法，不僅能抑制運動中各種不必要的動作，並能訓練我去抑制各種無價值和有害於社會的衝動。努力說之應用，也沒有時間的區別。在今日大、中、小學的體操課程中，我們仍可以見到努力說之流行。

在過去體育上與趣說與努力說的訴訟中，這就是雙方的基本理由。我們具此初步的認識後，則可進而決定各種更複雜的論點。

與趣說的原理及其與人類的本性和發展之關係

自哥白尼(Copernicus)、刻卜勒(Keppler)、與伽利略(Galileo)發現若干新的定律之後，人類則須將其對於整個世界的觀念作新的調整。雖然仍屬同一世，但是對宇宙的性質既有新的解釋，則思想與行動亦須產生新的方式。在文明的世代中，我人對於整個世界和生命的性



質之觀念，需要不斷的改變。甚或在今日，我人對電學的思想，對於動物趨性的解釋，理化方面的研究，皆需要重新組織，即使我人對地心吸力的認識，也可能需要變更。

今人對於過去自然科學的知識，已有顯著的改進，在這方面不少陳舊的觀念已被廢棄；對於新事實之接受，也相當容易而迅速。今日工業大有日進千里之勢，其主因即在於此。然而在社會科學方面，我人對於新事實之接受則較為困難而相當緩慢。同樣在教育方面對於教育心理學的知識在實際上的接受亦屬失敗；祇事因襲過去傳統的方法之趨勢，在目前仍異常流行。

各種關於人類本性的，本性與養育的特徵及其所受到的限制之研究；桑戴的學習律；種種更進步的有關人類生長的可能性之思想——凡此種種均與傳統的努力說和慣常的現狀相抵觸。即在原始之時，促使人類去從事各種能引起滿足的工作之因素，也就是對各該活動所感到的興趣；其結果足使神經系中若干神經原，在演進的歷程中，而於對若干反應感到滿足，而對其他反應也易於引起煩惱。此種反應會使人類有重大的演變，並能斷定我人的能量、能力和內部的衝動之特性。而此種因素，則又可代表人類真正的本性。

在今日仍認地球是平的，或仍深信人類為宇宙的中心，固屬無稽而蠢愚；然而同樣的，在今日仍忽視人類神經系統中神經原的組織之主要性質，所有反應滿足與煩惱的結果，以及興趣與本能、智慧、品性間密切的關係，亦屬徒然和蠢愚。桑戴氏曾謂：「我人所傾向者厥為曾經調整而接近本能和習慣，並與效果律（學習律之一）聯合的事物。滿足或煩惱的趨勢，也就是

決定人類智慧和品性的要素。在常識上稱此爲「需要」或「興趣」，這實在都是很好的名詞。」茲對這個興趣的問題，尤以其與體育的學習和實施的關係，再作進一步的研討如次。

### 興趣心理學

當一個兒童投擲一件物件時，他能從這種行爲中得到滿足，因爲在他的神經系統中，能起一種神經聯結，準備產生與該種行爲毫無不爽的作用。兒童所以愛好投擲的動作，也就是因爲與其相稱的神經聯結之作用，能夠引起滿足。在類似的情況之下，攀懸、跳躍、奔跑等及其聯合的動作，所以亦均具有濃厚的興趣，也就是因爲在神經系統中，業已具有此種聯結，或已有準備。此種神經聯結實和兒童的骨骼或肌肉的構造自屬具體的，況且其實際情形亦受若干定律之規範；而此種定律，大體而言，實較有關肌肉收縮的定律更爲詳盡和完善。人類皆具有一「吸收」興趣和享賞與其社會生活有關而變化無窮的體育活動。

興趣心理學之研究，已揭露興趣所以能使個人與事物疑爲一體的眞諦。行事之人與行爲之間具有一種關係；二者之間應具有一種不可分解的聯結。欲對一活種動發生興趣，須使有關的神經原處於準備該種行爲的狀態中。總之整個身體的組織均須有準備方能產生理想的效果。所謂意志或願望，也就是一種準備的狀態。在此種情況之下，我們的精神可以集中於所希望達到的目的之上；並且「能對該事發生一種內心的衝動，同時在感覺（器官）和思想上，凡有助於該事的一切，也皆有所準備」（啓爾伯特）。是以適宜的事物或情境，能引起適宜的反應，於

是能在這種反應中，獲得興趣。因此在此種分析中，我人應以科學的事實為依據，而不宜純以情緒為基礎。

欲對一事物發生興趣，首須抱定宗旨，具有一定的目的。根據這個論點，所謂「我人須使工作發生興趣」一語，其是否適當，實有加以檢討之必要。在討論體育教材考核標準之時，常有人發出諸如下列一類的言論：「一種大部分為定式的活動所組成的體育課程，如在一個精練的教員之手中，亦可引起濃厚的興趣。」

此種認人為活動可以藉良好的教學法而發生興趣的謬見，其形成乃由於蒙受下列兩種錯誤的觀念之影響所致。第一，就是不以遺傳的能量、本能、慾望或需要為選擇教材的基礎，却根據政治或社會上一時的人為之標準（例如十九世紀時，德瑞在軍事上的需要）。第二，即為僅針對着各種外表和人為方面的手段之策劃，端賴各種與人類本性無關和無意義的活動，以求表面的裝飾，俾能吸收相當的注意力。試看學童舉行體操，其動機實不外乎其與教師之間具有好感，或懼怕教師的懲罰，而非出於自願；故兒童自動舉行體操，實至為罕見。這就是一個常見的例證。

興趣說。在許多人，常能引起一個疑問，這就是：「興趣是否指任兒童為一切為他們所喜好之事而言？」其實即使提倡興趣說最力的人，其對於此說的解釋，也不致於急進至這個地步。此說的含意至為明顯；在體育中，活動之選擇，必須按照兒童的經驗、本能、需要和能

力，已如前述。況且並非一切本能皆具有同等的價值，自然亦非盡善。凡屬良好的教材，一方面必須能使兒童對其產生深刻的意識，另一方面須與己能為彼等所欣賞，並具有意義和興趣的事物相配合。兒童雖不宜放任而為一切為他們所感興趣之事，然而凡促使他們所為的事物，其本身必須具有興趣。使兒童對與他們的本性無關的教材發生興趣，則不僅徒勞無功，並為一種不良的教學法。因為此種教材的本身，根本無引起滿足的特質，而祇是一種虛有其表，在外表上曾予以裝飾的活動而已。

最後，各人對於此種觀點的反應，當然的須視各人所企圖從事者，方能斷定。故仍須視我們的希望，究竟是在求獲得一種恆久並能在適當指導之下，產生各種副產品（如健康、技能與生長的價值等）的活動；抑或在求發達各種無關而且常屬無用的技能，並將其視為一種目的。我們須認清各人的動機，究竟是在培養一種享受各種良好愉快的活動之能力，俾使在學校生活結束之後，仍能繼續習行；抑或有如苦行主義者一般，置興趣於不顧，而從事所謂「硬幹苦練」，甚或由於主張所謂「正式」「嚴格」的訓練，而認遊戲為一種浪費時間，毫無裨益的遊戲，或功效較遜的活動。

此外，我人對於下列三點，亦須予以注意：

第一，在今日許多學校中，體育課程標準仍以呆板人為與沉悶的動作為主，致令兒童愛好自然的機動活動之本能被抑壓或埋沒。今日主張努力說的人為數甚多，且為其辯護主力。第

二，所謂每日十分鐘，在課室中舉行，以矯正姿勢爲目的之「學校體操」仍極盛行。此種動作對於姿勢在生理學與心理學上的因素，實多所忽略。在學校中姿勢的問題，實有一部分是與專額威嚇爲動機的專制式教學法有關；此種方法不僅奴化兒童的思想和精神，亦能影響及他們的身體。身體姿勢的問題並非全屬於身體機械的方面，而與疲勞、營養以及心理的狀態，關係至深。最後一點，就是實際上能使我人體會競爭與合作中艱辛的滋味的，並不是呆板服從命令的體操，而是各種容許和能促進好鬥本能的發展之活動；此種經驗，則又爲訓練爲今日社會生活中最需要的修養——容忍、尊重他人的意見、仁慈與和平——之基礎。

#### 努力說與形式上的訓練

努力說形式上的訓練，實在是二位一體的，其主要的根據，就是認從事一種不快之事，能使我們獲得一種有用的能力。然而誠如杜威教授所指出，在邏輯上，努力說常能引起矛盾的結果，例如當愛默生（Emerson）在演講「補償」（Compensation）一題時，曾稱如我人確能從無興趣的工作中得到一種有用的能力，則我人自會藉此種能力，獲得許多興趣良好的活動——而主張努力說者既認從事有興趣的活動不能發達此種能力；則我人自會藉此種能力，獲得許多興趣良好的活動——而主張努力說者既認從事有興趣的活動不能發達此種能力，則努力說豈非亦能引起爲彼等認爲是不良的後果（即本來有興趣的活動？）

在定式的體操之教學中，努力說的應用最爲明顯，然而其淵源却可追溯到軍事教育的影響。在歐洲大陸的國家中，常將軍事與體育混合。服從命令或指揮的方法，具有軍事上的準確性之動作，團體操外表上的雄壯——凡此均可溯源於十九世紀時社會、政治和軍事上的需要。形式上的訓練，其淵源爲時較遠，而非起源於體育教育。今日旅行小亞細亞者，仍可見許多事蹟，皆足以表徵昔日默罕默德的信徒們，每屆一定時間，則須以面對麥迦（Mecca）即默罕默德的誕生地或回教的發源處）舉行默念；以及十六世紀時在耶穌會（天主教的一派，假宗教爲名，大張其勢力於各國政界）的學校中之兒童，皆爲此種定的一種方式。在今日的世界中，我們必須團結起來，抗拒此種所謂「服從紀律」的觀念，使其不能藉普魯士主義的方式，以控制全球。然而事實上，則在最民主的國家中，帶有封建主義的色彩，主張服從的本能的見解，仍極爲流行。「在我們的民族中，應有一部份特別長於服從，而另一部份則特別長於指揮或統率那些較能服從之人」——在今日這種觀念居然仍能存在於最崇尚民主自由的美國中。

在研究形式的訓練時，我人須知，在歷史上此種方法屢爲帝王，諸侯與教廷所利用，以訓練對神權之服從，培養一般的易服性與奴隸性。桑戴教授會謂：「過去對於服從的本能與恐懼行爲的集體與極端之訓練，實有礙人類的進步，並抹殺真正的真正。善，美；我人亦可推知往昔人類的領袖，其對人道的觀念，實遠不及今日的領袖。昔日所啓發者並非各種好奇的心理，經驗、博愛的精神和屬於本人的興趣，而是一種恆久的服從性和懼怕的心理。至於形成此種狀

態的主因，厥爲忽視人類的本性。彼時帝王，僭假與教師們並不知道自由可以使人忠誠信實，慈愛與自尊可以使人廉潔善良。」

此外，努力說與形式的訓練，尙有許多其他的影響。茲再看當我人參與一種活動時，所引起的各種有關的態度，與此說的關係。在定式的體育活動中，在外表上雖爲服從，然而在內心中則爲反抗。而此種表面接受而內心抗拒的經驗，則與其相關的態度關係至深。啓爾伯特教授稱此種相關的態度爲隨同學習 (Concomitant Learnings) 茲研討此種學習的意義如次。

#### 隨同學習的意義

關於興趣與努力之討論，在體育上所着重者厥爲方法方面。方法即爲從事一事時所採取的途徑。茲從效果的立場上，將各體育方法分爲下列二類：

一、技能方面的教學法，例如模仿，圖表之應用，動作之分析，音樂之配合等。此方法所能產生的直接之效果，則有技能、體力、耐力、速度與其他技術上相關的價值。

二、體育上與整個生活有關的方面之教學法。此方面與各種活動，如跳高、游泳或舞蹈等技術無關，而祇涉及由各該種活動所引起的態度、意念、理想與感賞力。此種隨同的學習，其在體育中之重要與其在一般的教育中無異。然而各種呆板的體操或定式活動，則不能有同等的效果。

茲再看形式主義者，主張努力說與形式上的訓練之人，以及定式體操專家的領導下，體

育活動究能引起何種隨同的學習。在此種方法之下，兒童們對體育的見解如何？爲何有些青年男女，進了大學之後便常企圖免上必修的體育課？他們對遊戲具有何種概念？是否認遊戲爲一種毫無意義的嬉戲？他們對於自我表現 (Self-expression) 與誠實良善的關係之見解又如何？他們究將他們的身體視爲一種表現自我之工具，抑或視爲一架製造汗液的機會？他們對於專制獨裁有何感想？是否有嫌惡之感？他們對於自治的意義是否有相當的認識？他們對於自治與友誼，學校和國家間的關係，又有何種認識？他們對於他們所了解與所希望達成並能自動推進的目標，所盡的力量與合作的情形，究達何種程度？——在體育上主張努說者，對這些問題，皆多所忽略。

此外，隨同學習的效果，使興趣說能吸引許多熱誠的擁護者。總之，體育活動所能培養的感賞力，理想與態度，及其在民主國家中的價值，仍有賴於興趣與努力的訟案之判決。

凡不拘形式的方法，皆爲有隨同的學習。普魯士、我國上古代、回教國家、耶穌會以及其他軍事化的教育，皆爲努力說的代表。其中沒有一種方式能顯示出以個人自由爲基礎的民主精神，或促進社會的合作以及乎個人能力以最大的發展之機會。而這些都是屬於方法上的問題。

### 興趣主義與真正的努力

在體育上，興趣主義，不僅沒有忽視真正的努力，反而能促進其發展。興趣主義並非與真



正的努力相頡頏，因為真正的努力與興趣關係至深。人生確具有無限艱辛，在我人職責中，有許多是為我們所欲規避的，也有許多則能替我們敲開興趣和時間之門。當遭遇困難和為我所趨或所避的職責時，我們則能啓發一種具有進取性的恆心和一種終生繼續不輟的活動。努力並非一種目的，而祇是在使能力加強，成爲一種真正的努力，藉以完成一種不斷發展擴充的活動。所以，須知努力的目的並非在其本身，也不是各種為各人自己所未能欣賞的價值，而是一種僅得為我人將精力投資於其上的目標之努力或真正的企圖。如將此種努力的方式再作進一步的分析，則可以發現其中尚具有下列兩種情形：

一、我人具有真正的企圖後，從事一種活動，可能因受種種障礙而失敗。而失敗的結果則能使精神上產生一種抑壓的狀態；因為一方面我們對該種活動既定的目的仍能驅使我們繼續努力，另一方面各種障礙則又促使我們放棄該種企圖。杜威教授曾稱「此種矛盾的趨勢，是由傾向與規避嫌惡與渴望的事物之心理所混合而成。」這也就是可能由真正的努力而引起的一種精神上的經驗。

二、當一種活動或真正的努力，遭遇上述情形時，也許能使我人放棄原有的目的。困難挫折能使我們中止一種工作之進行而詳加思索；重新檢討是否值得為該種目的而努力，或是否另有更好的方法。然而即使決定放棄既定的目的，其整個情境亦與純然因意志薄弱而灰心不同。在此種情境之下，表面上雖中心努力，但是實際上，該種企圖仍具有強烈持久的潛勢力。況且

此所謂「放棄」或「中止」，有時亦可能具有由於新途徑之發現而改變方針的意義。其結果能使不聰明的努力和徒然的奮鬥，進入具有深刻的意識和思想之階段。盲目奮鬥時所用的精力，亦可由是轉向於思維方面。如此不僅能加強我們對我們的目的之意向和提高興趣，並且經由自省的思慮，使我們對迅速擴展的活動能作更聰穎的努力。

是以我們不應將各種無意義，無興趣並全然屬於外界和有違本性，而祇是因受教師的威嚇或其他刺激之驅使而勉強的努力與各種興趣濃厚，意義深刻和具有由於上述情形而引起的自省思想之真正的企圖相混視。

此種見解，也就是今日體育教學法的新趨勢之先兆。今日教師已不再為一種「發動機」，以在班上產生能力，而成為一個指導學生們如何去應用其既有的能力之領袖。我人必須根據此種原則，去研究各種活動的教學法。體育課程包括許多有價值和主要的技能與身體的控制。但是與其由教師採用定式的方法，領導全班，以求達到一種自覺的目的，例如劃一的反應，不由教師將各種真正的興趣有關的機動活動問題介紹與學生。當一種問題成為個人或其所隸屬的團體之切身問題時，則每個人均能為其而作真正的努力。例如游泳最新的教學法，則採用此種原理；而在學習時，划水的動作、平衡、呼吸等困難則又能引起自省的思慮，而變成自覺的。總之，採用此種方法，能使我们得到最大的發達思想的機會，這就是體育真正的教育基礎。

所謂「最有效」的教學法

凡能適應一種情境，使在該種情境下的個人或團體俱能獲得最大的裨益之方法，皆屬最有效的方法。爲求達到使個人在與社會最大的福利有關的各方面，獲得最大的發達之目的，教師應準備去發現，迎合和應付各種情境的需要，而不應祇是偏重於行動的定律方面。有些人因缺乏自導的能力，對遊戲反嫌惡。如予這些人以無限制的自由，而同時又不給以學習自由的真義和明瞭如何獲得自由之機會，實爲方法上一個嚴重的錯誤。教師對於各種活動的組織，必須隨時予以輔導。有時爲迎合一種情境，俾使個人與團體均能獲得更大的利益起見，也不妨酌量採用形式的方法。形式的方法，所以謬誤，其原因乃在其目的。故如不以其特殊的效果爲目的，在必要時，酌量採用此種方法，並無不合之處。

所以，學生對於各種方法，亦須加以檢討。興趣既爲促使我人持久繼續各種有價值的活動之要素，則方法之選擇自應以興趣爲主要的根據。然而須知並非一切興趣俱屬良善，例如有些人愛孤獨而不好羣。故爲教師者，應一方面領導各人參加其所好的活動，另一方面則同時謀培養完善的興趣，例如對不好羣者，則一方面採用各種足以促進和維護團體活動之方法，另一方面則採用各種能適合對團體感到不滿的各個人之方法。

## 第七章 體育與情緒的關係

### 情緒的影響

人類的情緒，其可以控制者，究有若干，雖然一般教育家的見解頗有紛歧，但通常則多認為不外乎愛、怕與怒三種。而我人一切的感情 (Feeling) 皆由此三種情緒——愛、怕、怒——所引起。人類所有創造與破壞的行為，也就是此種基本的勢力或情緒所形成的結果。在一個熱心於團體的進步，具有正義感，且能領略教育與藝術的價值之社會中，創造的行為才能有最超越的表現。至於破壞的行為，其主要者，則不外各種反社會的活動，自私與忌恨的行為。

訓練情緒，以供給創造的行為之機會，則為教育的基本目的之一。欲培養創造的行為，成功的感覺最為重要。成功的結果為滿足。我人在完成一種工作或職責之後，尤其是因此而獲得贊許，則往往能感到滿足。拉塞爾氏 (Langli) 嘗云：「祇須能有適當的自我表現或獲得一種自足 (Self-satisfaction) 或優勝的感覺，則可能獲致成就。」如欲引起理想的學習，在教師所給與學生的學習情境中，必須具有獲取成就的機會。

在各種感情中，有些可以用於所有的教學中，而皆能產生創造的效果。競爭的感覺，尤以在體育活動的行為中，實為一種基本的力量。兒童最初，祇要能為其他兒童所能為者，便感滿

足，但此種心理的時期甚短，其後則發生一種希望勝過他人的慾望。在小學一二年級的兒童中，皆可見到希望平等或超越團體中其他份子的慾望；及至第四年級，此種慾望開始更趨顯著。對於年齡較小的兒童，競爭的感情可用以鼓勵其進取之心。我們常見教師們的鼓勵甲童跑得快和乙童一樣快速，或勝過乙童。在初小的兒童中，競爭大部份是屬於個人的；但是及至第四年級時，便迅速發達成爲一種社會性的競爭。此種社會性的競爭，具有一種創造的社會價值，可自各種流行的團體遊戲中洞悉之：此種遊戲皆需要相當的組織。團體遊戲之推行，須俟團體中所有分子，其競爭的感情皆已成熟，將能認識欲達到其共同的目的，並非個人單獨的力量所能爲功，而須賴整個團體協同的努力之後，始能有所成就。在九歲以前的兒童，鮮能爲團體而犧牲自我。故在此時期必須注重此種行爲——爲團體而犧牲自我——的培養，訓練的方法，則以各種團體的遊戲爲最理想。在所有各種社團中，人類終生的行爲不僅要遵循，並須接受與應用敵對與競爭的衝動。體育教師對於敵對與競爭的勢力量，尤須有深切的認識，俾能善爲應用，以收爲此種衝動所能產生的創造之效果，蓋如輝特尼(Vohlsley)所言，在兒童期與青年期內，此種勢力在體育活動中較在其他純粹的智識之學習中爲強烈。

【競爭性務須慎爲應用】在將競爭性用作一種教育的因素時，對於行爲有時亦可能發生若干不良的影響。競爭可能變爲一種自私的行爲或趨於過分。尤其是在僅求勝過他人，而不顧自身是否確有進步的競爭中，更容易引起此種情形。此種競爭對於羞怯的兒童當然是有害的，

蓋其不但不能使他們挺身以赴，反而能使他們內心中日益畏縮不已。年齡較大的兒童或中學與大學年齡學生，常犯過分偏重於競爭的錯誤，爲了要獲勝，青年們常過其消耗其體力和使其神經負擔過分的工作，而犧牲健康，以致失去該種遊戲的價值，而產生不良的效果。競爭的感情也可能因此而與所欲達成的目標失去適當的比例；而使整個情境純爲情緒的表現所支配。優勝固屬理想，但是平衡與控制也是同等重要的。

過分的競爭固然有害，然而在競爭的情境中，兒童學習的效率確較在協同的情境中爲大。競爭的努力，如有良好的調整，實爲人類進步的關鍵。是以競爭性必須在精明嚴密的督導下應用之。

「妒忌與競爭的關係」 妒忌常爲一種因競爭性的指導不當而引起的感情，並與不均衡和卑遜的感覺有關。妒忌與怒和怕兩種情緒也有密切的關係，實爲一種破壞的勢力。妒忌的感情在被激發之時，至爲強烈；有時可能持續數年之久，譬如我們常對甲童稱頌其行爲與能力，而對乙童則很少予以注意或僅事批評。則可能使乙童產生一種卑遜的感情，而故意忽略甲童所受稱頌的行爲和能力，並對甲童起仇恨的心理，或使二者的情感終生不能恢復調協。幸而妒忌的行爲多屬短時的。妒忌的行爲，其徵兆也很顯著，於是凡精幹的教師對於此種破壞的勢力，多能善爲應付。妒忌與競爭一樣，可能是屬於個人或團體的；然而此種反應的嚴重性，則與受其影響的人數成正比。妒忌爲各種不快，不調協和邪惡的遭遇之根基，在教學的問題中，對於

此種行為實不容忽視。良好的教學應能使妒忌轉變為一種智慧的努力，而不致任其變成一股盲目而不合理性的勢力。

妒忌亦與競爭之失敗有關。故在另一方面，一個精幹的教員應能培養一種尊敬與愛護對手以及對優勝者不但不致忌恨而反感到欽佩的態度，並使學生們領略優勝劣敗之理。不願自身技能優劣，或是否足以獲勝，而祇是盲目讚揚本隊，實為一種卑下的態度。故欲善用競爭的本性，必須培養一種良好的態度，俾可不論其為本方或對方，而純以真正的美質與功德為褒譽的標準。

「懼怕是屬於破壞性的」關於懼怕的情緒，其解釋也頗為紛歧。拉塞爾稱懼怕是一種純然出自我人內心的情緒，因受若干外界的作用之刺激，而呈活躍。懼怕是由目前或行將發生的事件，所引起的一種銳敏的牽懷疑懼之狀態。但如再作詳細的分析，懼怕的情緒包括許多急劇與特殊的生理變化，例如瞳孔放大，心跳與呼吸加速。這也就是身體準備應付緊急情形的徵象。此外懼怕的狀態尚能使身體生產化學變化以及使若干腺之分泌增加。

能引起懼怕的刺激甚多，但其中最常見者有聲、色、荒僻、黑暗、異常的環境、迷信、恐嚇、譏諷以及公意等。在兒童的行為中，懼怕的形式亦有多種，但是在若干時期內，往往具有相當固定的反應方式。在兒童與青年期內的懼怕，除非得以釋然，可能遺留於成年期，甚或具有更嚴重的性質，與更深的根蒂。懼怕的情緒必須加以分析與克服之。據輝特尼氏云，應付與

控制懼怕的方法，其主要者有二：其一爲舉實例爲證，其二就是對懼怕情境之檢討與獲得更深的認識。成年人或其他備受讚揚的兒童，其無畏的行爲能激奮其他怯懦的兒童起而效法之。對懼怕的行爲之檢討，雖不能立即使此種情緒得以釋然，但是常能使懼怕的反應漸次消失。尤以兩法並用，收效更宏。

在體育之教學中，常見的懼怕之反應，厥爲身體的受傷與感情之傷害。懼怕攀懸或與他人身體衝撞，以及跌傷，擦傷等則皆屬於前者。後者則包括懼怕因反應呆硬失宜而受團體的制裁與譴責。這些懼怕的情緒，均需要以特殊的措施和方法來應付之。

教學的方法必須能適應學生情緒上的需要。所以爲教師者，對這一方面，須具有特別敏銳的感覺，能以認識各種創造的與破壞的情緒之趨勢和各種由此而引起的行爲之先兆。使教師能夠控制團體的情緒衝動，最有效的方法，應屬於非正式，自然和社會性的；又經由教員與學生間密切的聯絡，此種方法可能一方面阻歇各種在醞釀中之不良的情緒反應，而在另一方面同時激發各種有價值和創造的反應。是以爲教員者，其自身必須具有模範的行爲以及各種理想的素質，控制力和知識。

#### 情緒的教育與體育

在所謂思想的教育中，對於情緒，往往多所忽視，今日一般人仍常將兒童分爲乖戾，固執野鄙、卑怯、以及難於感化等類。此種觀念實屬陳舊，蓋以今日對情緒已有更進步的認識，於



是教育家們對於兒童個人的情形也能有更正確的觀察，和更正確的分類。在體育中身體的活動能夠引起情緒的因素，已為近世教育學者所公認。有關體育的道德和社會性的價值之論著。亦至為常見。遊戲、競技、舞蹈等活動常能引起各種含有情緒和行為的成份之情境。在運動場上和體育館中，常能表現出各種不同的行為方式。行為的趨勢須視在引起該種行為的環境中，各種不同的因素而完。是以在課堂中討論倫理學，對於個人的行為，影響至微，但是在團體的標準之下則影響甚大。

#### 體育為一種訓練品性的方法

體育活動能供給一種重要的訓練品性之工具。此種手段在若干方面，也是獨立和特殊的。體育並非僅為一種製造汗液的工作，而實有改造靈魂的功用。

在體育競賽中，如能服從裁判，即使受對方之激怒，亦能避免發生各種粗暴或不軌的行為則能習得自治，自我犧牲，忠於團體等德性以及獲得其他社會的價值。此外更有些人深信此種忠誠，自治與自我犧牲等精神能滋長於我們的神經系統之中，於是如在其他情境中，遭遇着類似的公平的因素時，我們的反應仍能遵循理智與社會的標準，而不致引起純然出於情緒或屬於個人和原始的行為。

此種見解未必盡然。事實上許多即使在異常困難的情境之下，仍能制止各種反社會的行為之運動員，並不一定也能有良好的道德和社會性的控制能力。其中實含有其他的因素。總之，

凡對一種情境所發生的反應，必須能引起滿足的感情。

然而我們須明瞭遊戲之本身並無道德與社會性的價值；在遊戲之中，道德與社會性之控制，亦非必能在該種聯絡中發達成爲更強的感應結。例如裁判無能對於引起激怒的情境之運動員未能予以適當的處分，或偏袒某一方，則能引起各種困惱的狀態，於是削弱各種良好的反應。

茲舉品性，情緒訓練的定律四條如下：

一、遊戲競技等活動雖然可能有發達道德與社會性的價值之功用；然而此並非其必然的效果，有時甚或可能激起各種不良的因素，則亦須注意及之。

二、在遊戲競技中，由激怒的情境而引起的反應，其控制情形，往往須視裁判員的能力或是否公平而定；如裁判無能而不公，則可能削弱各種良好的感應結。

三、在遊戲和競技中，各校或各團體傳統的社會標準，如鄉土觀念等，對於良好的行爲標準之發展，實屬不利，有時甚或反能促成各種反社會的行爲，阻礙各種理想的感應結之發達。

四、指導不當，例如鼓勵學生採用各種不公，奸騙或反社會的行爲，甚或指示如何以不軌的方法詐取勝利等，則也能形成不良的感應結。

體育與舞蹈

據占姆斯與蘭治的定律 (James-Lange theory) 凡在激怒和情緒擾亂的情境中，各種情緒之激發激發並非在身體的反應發生之前，而是與身體的反應，同時並進的。從嚴格的心理學

之立場上而論，在舞蹈中可以見到下列的三種事實：

一、各種所謂「審美的舞蹈」，皆具有固定的方式和預知或預先決定的姿勢，其實祇是一種定式體操，不過伴以音樂而已。是以華爾滋步注實與軀幹或四肢的動作同出於一轍。

二、在自然的舞蹈中，個人對於一種情境的反應，一部份是由外界的刺激，如音樂、其他舞者、化裝等一類的因素所引起，另一部分則為各種正在進行中的觀念力之作用（各種故事、戲劇等的結構，則為由此種作用所引起的情境所組成）所激發。唯有在此種情況之下，自然的舞蹈才能成爲一種適合正確的心理需要，並具有教育的意義之活動。

三、所有以自我表現的本能爲基礎之有關舞蹈的定律，其根據殊成疑問。

在教育觀點上，舞蹈適當的過程、與音樂、背景、劇情、故事之體裁等之選擇，關係至深，殆無疑義。故對於環境的意響須較昔日更爲注意。進步的情形實有賴於環境的影響。唯有在教育機構中，舞蹈之發展才能達其最大的可能性。在各種職業化的「舞蹈學院」中，即使有完善的佈置，但亦不能產生適當的環境之影響；蓋以在教育機構中，於此方面，所能習得者，遠較在職業化的藝術家之指導下所能收獲者爲多，前者的教育價值亦遠在後者之上。

中華民國三十四年十一月重慶初版  
中華民國三十五年二月上海初版

(37071 滬報統)

體育與教育一冊

定價國幣壹元陸角

印刷地點外另加運費

著者 王學政

發行人 王雲五  
重慶白象街

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館  
各地

版權所有  
翻印必究

52

1071

