

百 科 小 叢 書

體 育 概 論

陳 詠 聲 著

王 雲 五 主 編

商 務 印 書 館 發 行



書叢小科百

論 概 育 體

著 聲 詠 陳

編 主 五 雲 王

行 發 館 書 印 務 商

中華民國二十三年一月初版

(一五二〇)

百科叢書 體育概論 一冊

每冊定價大洋貳角

外埠酌加運費匯費

著者 陳詠聲

主編兼 王雲五  
上海河南路

印刷所 商務印書館  
上海河南路

發行所 商務印書館  
上海及各埠

\*\*\*\*\*  
版 翻  
權 印  
所 必  
有 究  
\*\*\*\*\*

(本書校對者湯蔭人)

## 序

自從歐風東漸以來，我國的體育隨着學校的發達總算一年年的在進步，然而多半祇是步着西人的後塵，由機械式的體操訓練進化到運動競技的訓練。現在的學校體育幾乎僅成爲少數運動選手的訓練，但圖運動場的榮譽，而置多數學生於不顧，這種畸形發展，完全將體育的本旨失去了。

近年來已有人發覺我國體育已往的錯誤，於是有「體育要大衆化」的呼聲喊了出來，這是很可喜的現象。不過我們要認清楚，體育不僅是「體操」或「運動」，也不僅是「健康教育」而是整個的身心教育，因爲現代體育的目的，不僅是要養成強健的身體，並且要養成健全的心理，二者必須同時訓練的。

本書就是把現代體育的真義，目的，和實施的方法，很簡要的敘述出來，使大家對於體育有一個清楚的概念，不致再走錯路，這樣對於我國體育的前途或者不無小補。不過這次因爲時間匆促，

而我對於編書又沒有充分的經驗，疏忽錯誤之處在所不免，還望閱者不吝指正爲幸。

陳詠聲識 廿二年十一月

# 目次

第一章 總論	一
第一節 體育的意義	一
第二節 體育的目的	四
第三節 現代體育的原則	六
第四節 體育與德育	一四
第五節 體育與衛生	二〇
第二章 兒童體育	二四
第三章 青年體育	三〇
第四章 女子體育	三一
第五章 民衆體育	四〇

第六章	學校體育	四二
第七章	體育教材	四七
第八章	運動會	五七
第一節	運動會的沿革	五八
第二節	運動會的意義	六一
第三節	運動會的組織	六二
第九章	國術	六三



# 體育概論

## 第一章 總論

### 第一節 體育的意義

「體育」這個名詞英文叫做 (Physical Education) 意思是關於身體的教育。和中文「體育」兩字的意義倒是很相符的。所謂關於身體的教育好像與關於心靈的教育，即是和德育與智育立在對等的地位，是界限劃分得很嚴似的；其實不然，因為現代教育的原則是以個人全部為中心，決不可以將一整體的機體硬切開做德智體三部份，所以體育祇是教育的一種方法，切不可與德育智育分立的。如是「體育」這個名詞應當解釋為「以身體活動為方式的整個機體之教育。」

體育是教育的一種方法。這種見解還是最近幾年發生的。以前的人對於體育的真義僅認識

一部份，於是體育的效果也跟着祇能達到一部份。但是人們是進化的，這種狹義的體育，年復一年的發展，漸漸的達到今日的地步，其中演進的過程，約可分為以下的幾個時期。

第一期 體育就是「體操」(Drill)約從西曆一八九〇至一九〇〇年之間，這個時候一般人以為「體育就是體操」，那時所採用的體育教材都祇是些注意形式整齊的，機械式的，被動的動作，如徒手體操，器械體操之類。這類體操最先是德國人實行最力，不久歐美各國都相繼的漸漸注重了。

第二期 體育就是「運動」(Athletics)約自西曆一九〇〇至一九一〇年之間，體育的趨勢已一變而為「體育就是運動」。那時所採用的教材，多半是球類，田徑賽之類。這種體育首先是由美國學生界發起的，他們以為青年人的心理多好勝，慕虛榮，若利用這種心理來作競賽的運動，必定能使他們自動努力去做，而可達到較好的體育效果。同時可將紀律與規則來約束他們，使他們能夠養成奉公守法，忠勇服務的習慣。但是這種運動的結果，祇發達了少數強健的人，而使多數較弱的人望而却步不敢參加，這當然不能算是體育的成功。

第三期 體育就是「遊戲」(Play)約自西歷一九一〇至一九二〇年之間，體育的趨勢已變爲「體育就是遊戲與娛樂」(Play and Recreation)。此說由英國首先提倡，不久各國相繼倣尤。遊戲漸漸成爲常時人們閑暇時應有的消遣，因此更發生有所謂「業餘運動」(Amateur Sports)各國都很盛行，尤其以英國爲最。這種以體育視爲一種娛樂的見解，當然不能算明瞭了體育的真義，祇不過是看到了體育的一方面罷了。

第四期 體育就是「健康」(Health)約自西曆一九二〇至一九三〇年之間，人們已進一層的認識「體育就是健康。」換句話說，他們以爲凡是有益身體的運動就是體育。在這時期以前的體育多沒有顧到生理衛生方面，所以缺乏了科學的根據，從這個時期起，體育纔算是漸漸的科學化了。雖然，這種體育還祇是限於身體健康的教育，不是整個體育的真義。

第五期 體育就是教育(Education)約從一九三〇年起體育的趨勢已側重教育方面，可說是「體育就是教育，因爲體育祇是一種教育方法，而不是一種目的。所以現在的體育應當包含了以上五個時期，體育的特點，應當認清了人體生理上與心理上的需要，依照年齡的長幼，男女的

性別，給以相當的訓練，使逐漸養成良好的習慣和強健的身體，做一個健全的國民，這才是體育的真義，也就是教育的真義。

## 第二節 體育的目的

體育祇是教育的一種方法，上節已經說過了。教育的目的，因着空間與時間的變遷，常常在改進，體育當然也是日漸的在改進着。從前體育的目的，祇是爲促進身體的健康，現在的決不止此，比較要寬廣的多了。現代體育的目的，可分爲兩大類，一爲健身的目的，一爲教育的目的，這兩類又可分爲若干細則，特分列於下：

### 一、健身的目的：

甲、發達身體 使全身肌肉、骨骼及各器官都發育到可能的最高點。

乙、矯正姿勢 矯正種種不良的姿勢，如歪頭、平胸、彎脊、凸肚等，養成正確優美的姿勢，並使舉動靈敏，態度端莊。

丙、振作精神 恢復疲勞，消遣除悶，養成愉快耐勞的精神。

丁、醫療疾病 各種醫療體操可以治療各種疾病，如消化不良，身體肥瘦等病。

二、教育的目的：

甲、養成一種支配全身的能力，使身體各部都能服從意志而動作。

乙、養成自衛的技能，例如拳術，游泳等。

丙、改變不良的天性，養成良好的習慣。

丁、養成衛生的習慣。

戊、促進智育：

1. 使感覺靈敏，反應迅速。

2. 養成注意力。

3. 使思想敏銳，想像力超越。

4. 增進記憶力。

己、促進德育：

1. 養成個人自制力。

2. 養成合作的精神。

3. 養成果敢、堅忍、公正、忠毅、犧牲的精神。

上面所列的各條目的，都是生活裏面無論待人處己，服務社會所必需的條件，缺少一樣都不能算是一個健全的人。如此可知體育對於人生是如何的重要了。

### 第三節 現代體育的原則

體育比較一般的教育進步要慢得多，因為平常的學校對於體育一科，多不能和其他科目一樣的注重，其所以致此者，約有以下的幾個原因：

一、從前人們對於教育較廣的範圍還沒有清楚的認識，不知學生對於體育與德育智育有同樣的重要。

二、多數的體育家對於教育的普通原理與其趨勢缺乏相當的知識。

三、通常的教育家對於體育一科沒有注意來研究。

四、體育家訓練的範圍太側狹，多半祇是體育專門學校出身，他們以爲體育是獨立的一科，好像與普通教育漠不相關，遂致與別的科目完全隔絕了。

體育的不能爲人重視，固然有以上的四個原因，然而體育的本身也有錯誤，在過去，體育祇是單純的爲促進健身的目的，再則體育無論是技藝的或矯正的運動都是太重形式。體操課時所作的機械式的運動，想使學生得到滿意的矯正的結果是不容易的。除個人作特別的治療體操外，欲矯正學生的姿勢和體格，最好是施行自然的、有趣的、自動的體育訓練。

從前的體育祇着重肉體的鍛鍊，而對於心理和個性毫不注意，不知運動對於精神上可以發生間接的影響。在運動的時候，如能同時加以精神的訓練，必定可以收到很大的教育效果的。現代體育極力提倡的自然活動，很能適合這種需要。爲說明自然活動主要的原理，特將牠幾個基本觀念分述於下：

(一) 由「做」來學習 (Learning by doing) 教育主要的目的是要使人體的機能成爲一種自由發表的工具，並達到工作的效能。人們所「做」的事情（所謂「做」是指用神經與肌

肉聯合的動作），總比單是由眼看到的，或由耳聽見的，或是直接由其他五官感覺到的容易記牢些。所以由「做」得來的學識比較由耳聞目見的學習要有較永久的價值。自然活動就是一種最好的「做」的學習。

(二) 完全的機能訓練 (Complete motor training) 在體育館或操場上所實用的行爲心理學，正和在課堂內或實驗室內所用的一樣。在特殊情形之下，前者所包含的要素和原則比後者更爲豐富。如果兒童有着全身的機能訓練，那末將來可以得到以下的幾種結果：

1. 優良的姿勢和體格，
2. 器官的健康與活潑，
3. 動作的敏捷與效能，
4. 增進學習的能力。

普通機械式的體操，差不多祇是發達肌肉的運動，祇有自然活動，纔是完全的機能訓練，纔能有以上四種好的效果。



(三) 適合現代教育原理 (Agreement with Modern Educational theory) 如果體育課程在心理學方面與哲學方面是一致，那末，體育無論在整個的教育方面或與其他科目方面都是有組織的聯帶關係。

(四) 活動的具體目標 (Concrete goals in activity) 這種計劃可以根據人類進化的程序尋出進行的方法。原始的人類或古時的人，他們能够養成壯健的身體和堅強的意志，多半是從兒童時的遊戲與平時的打獵、釣魚、耕田、打仗、做工、經商等實際生活中去「做」出來的；這些事他們總是自己不知不覺的在做着，並不懂得肌肉與神經是怎樣去運用的。他們所做的事都是有具體的和專一的目標。現代的兒童與青年對於自然活動，雖不必一定要學着原始生活的方式去做，但是應常用同樣的精神來實行的。

(五) 達到圓滿結果的幾個必需的條件 (Conditions necessary for satisfactory results) 自然活動的課程要達到圓滿的結果，必須具備以下的十個條件：

1. 要在戶外運動 (An out-of-door situation) 運動必須在戶外舉行，體育館或健身房

祇宜備作臨時急需之用。

2. 十二歲以上學生要男女分班 因為這是少年時期的開始，男女體質上的差異日漸顯著，必須將體育課程分爲男女兩部，纔能適合生理上的需要。

3. 檢驗身體 (Medical examination) 要確知各人身體適宜物質的需要，必須先經過醫生的檢驗。

4. 關係將來需要的運動 (Exercises related to future needs) 運動的形式要合乎自然，這樣纔可以滿足兒童好遊戲的天性，發展他們的能力與特長，但一面並須顧到人類遺傳下來的活動習慣，與個人將來實際上的需要。在教育方面說不是肌肉與神經每一個可能的動作都是適宜的，即令這種動作可以強壯肌肉和神經組織，增加體內調節的能力。我們應根據實際的經驗和新的心理學去訓練兒童。不論是體育或教育中其他的科目，除僅爲學生解決將來的生活問題之外，更應使他們養成應付寬廣的環境與緊急事變之能力。

普通的體操，大部份的徒手操和健身房內的器械操，都是屬於人工的機巧與機械式的動

作一類，太覺死板和笨拙。男女孩子們對於這種體操多半感覺乏味與憎惡，以致沒有好的效果。因此大家以為體操對於學生並不重要，甚至體操教員都有是這樣着想的。

普通的體操在體育教育中正像藥物之於醫學界一樣，醫學界已漸漸利用其他的方法來代替藥物的治療，體育教育也應仿照這個辦法，必須少用普通的體操和各種不合自然的運動，而儘可能的多作自然運動。

在學校裏每個學生要給以相當的體育訓練，是一件很重要的事。同樣的重要，我們應使每一個學生對於體育感覺興趣，並熱心去做。是這樣纔能使他們達到增進健康的目的。現在的體育大都變成了違反健康的運動，以致引起社會上一部份人士反對這種教育，這是很不幸的事。所以要廢除普通的體操，而亟應施行合理的、愉快的、有益衛生的運動。這是目前體育最重要原則之一。

5. 要有一定的目標 (A definite objective) 體育和其他功課一樣，學生要練習的或是(一)表現一種意思、感覺、或情緒，例如用跳舞、手勢或戲劇的表演來表現；或是(二)向着

一定的目標。這種目標是肌肉努力運動的結果。例如擊球、籃球、擲籃、向指定目標游泳、野外賽跑以及其他各種遊戲。在教室內應教以衛生習慣並使其實習。另外要給以相當的時間使他們作遊戲，並使他們基本的機能訓練得到休養的機會。凡可以增進身體健康的幾種特性總應充分的供給，而可以完全不用那種普通的體操。但是個人如有特殊情形時，則不在此例，因為這已屬於衛生學之範圍，可不多說。

6. 體育與其他科目之關係 (Correlation with other subjects) 體育的活動應該和別的科目或其他的活動相聯絡，無論是在校內的或在校外的。教育所用的輔助的、特殊的、和象徵的表現方法，應由活潑的動作來推廣之。這種動作可由體育儘量的供給。體育教員或體育視察員對於整個學校的課程和校務都應該明瞭，然後體育與各科目之間方能互相融洽，不致有發生衝突的地方。

7. 自然式體操之技術 (A natural gymnastic technique) 普通體操或其他體操的技術（走步、跳舞、遊戲、田徑賽不在內）應包含實際的和自然的動作，或與此相仿的動作。是這

樣，完全的動作或原來的表演實行起來更有效，可以達到強身與熟練的目的。體育課程亦可從舞蹈和遊戲裏面取出些有益的動作，作教材。小學生也可以讓他們自己想出些動作，並可將其構成體操，這樣很可以得到合乎生理的效用。例如教小學生作一種增進緣繩(rope climbing)能力的體操，像這樣的體操，自然沒有瑞典式那樣機械式的精密，然而牠能使學生發生濃厚的興趣，因而收到較良的效果，這是普通體操所不及的。

8. 體操的程序要基於人生實際的行爲(Gymnastic procedure based on real conduct in life) 最可注意而又不合理的事，就是健身房或操場實際上成了學校裏面唯一令學生們作機械式動作的地方。在將來，體操的技術應當照着人生的實際行爲重新改造過，以符合心理上與功能上的需要，一定比現在流行的，整齊的，機械式的體操強得多。

9. 不要自覺(Lack of self-consciousness) 在向着某種外表的目的作個人或團體體操時，不應當想到自己的身體或想到運動的結果會如何增進自己身體的健康，因為有了這種自覺，就不能專心於運動，這樣反會減損教育最良的效果。

10. 社會與道德的結果 (Social and moral result) 在正常的娛樂、競賽以及人類各種行為裏面所得到有益於社會與道德的結果，很可用來作體育教育的參考資料，來監督並指導體育，這樣必能使體育教育達到完滿的效果。

#### 第四節 體育與德育

一個人身體鍛鍊得強健了，不能說是已經完成了體育的目的，因為體育如果祇是訓練些無用的健者出來為社會之蠹，甚至為害人羣，豈非反做了為惡的工具，而失了教育的本旨。所以體育與德育切不可劃分開來各自為政，而是應當相輔而行，如此方能養成身心都健全的國民，纔能算是達到了體育的目的。

要訓練健全的德性，如由遊戲與競技着手，比較其他方法有效得多。教練遊戲如不用良好的教授法來指導學生，仍難收到好的效果，宜時時在遊戲與運動中注意學生的德育訓練纔行。

西人所謂運動員精神 (Sportsmanship) 可說是遊戲或運動時所必需的德性。有許多運動員對於這種德性沒有素養，以致競賽時常常發生爭鬪和毆打公證人情事，這是很不對的。所以在

運動時注意運動員精神的訓練，是養成高尚的人格與健全の德性最好的方法。現在將運動員精神所包括的特性分述於下：

一、正在比賽時要

要	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>一、公平</li> <li>二、努力到底</li> <li>三、頭腦鎮靜</li> <li>四、爲快樂與本隊的勝利而比賽</li> <li>五、有合作精神</li> <li>六、遵守訓練的戒律</li> <li>七、服從指導員及隊長</li> <li>八、忠實的爲自己的本隊努力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、欺騙，作偽</li> <li>二、半途而廢</li> <li>三、發怒，卽令是有錯誤</li> <li>四、爲金錢或其他的獎賞而比賽</li> <li>五、祇顧炫耀自己的本事</li> <li>六、浪用自己的身體</li> <li>七、故意規避</li> <li>八、賭賽，不定要賭賽纔能表示忠心</li> </ul>

九、常與對手以公正的待遇，

九、取巧，而須款待對方有如來賓一樣，

十、對於裁判員要尊重，就是有不妥當的判斷，也要溫和的接受。

十、因為失敗而責備裁判員，甚至叫罵或動武。

一、失敗後

十一、要向對手道賀，給對方一很好的印象。從失敗中學得如何矯正自己的過失。

十一、不要將自己的失意形於色，不要藉詞寬恕自己的過錯。

三、得勝後

十二、要大量，謙虛，並體諒對方的失意。

十二、不要誇張，自鳴得意，或譏刺對方。

四、平時

十三、要有高尚的意識。

十三、不要做高尚人士所不應做的事。



十四、要盡力於學業或職務。

十四、不要因運動荒廢學業或職務。

此外隊長、隊員、指導員、裁判員及觀衆等應有的精神再分述於下：

1. 隊長應有的精神：

甲、若是本隊失敗了，應該在離場以前向對方的隊長致賀，要行得很愉快很大方，以爲全隊的模範。

乙、若是得勝了，應當向對方的隊長對他們的精神、勇敢及其他優點表示敬意，並用友誼的態度來安慰他們的失意。

丙、要盡力招待賓隊的隊長，表示着慇懃和親熱的態度。如果是在中立的地點，也要去拜訪對方的隊長，和他交談。

丁、比賽時對於某點不合規則要提出抗議時，應該用合法的、和藹的態度，切不可太激烈或發怒。

2. 隊員：

甲、要服從隊長並與以代表全隊說話之權。

乙、懇懇招待賓隊隊員，指示他們換衣處及其他等等。

3. 指導員應注意者：

甲、指導員常因懷着舊恨，致將反對他校的心思在學生面前表示出來，這是不對的，應該時常將運動員應有的精神教導學生纔是。

乙、指導員每喜站在界綫外面，很匆忙的在球場上跑來跑去，既勞神又費時。

丙、指導員每喜大聲的叫喊來反對裁判員的決斷，這種不良的習慣很容易影響給學生，所以應該戒絕的。

4. 裁判員：

甲、如果想要叫大家信從「裁判員的尊嚴」自己首先必須有高尙的人格。要保持高尙的人格，對於日常生活應當十分謹慎。

乙、要有光明的態度，比賽前後，切不可與人私談或作耳語，引起觀衆與運動員的輕視。

丙、要大公無私，不可稍存成見，祇以動作之優劣是非秉公判決，方不至引起運動員及觀衆之不平。

丁、要熟諳比賽的規則，對於新行的規則，尤須瞭然胸中，因爲一切的評判完全要依據規則，不能有絲毫的含糊。

戊、動作要敏捷，以免誤球繼續的進行，致耽誤比賽的時候。發令要快速，聲音須洪亮，可以減少許多誤會。

#### 5. 觀衆：

甲、無論看見那方表演得好的時候，都應該拍手喝采，以鼓起雙方的興趣，促成有精采的比賽。

乙、要遵守場規，留意：

一、要站在界線外。

二、不要站在球門附近。

三、要愉快的接受裁判員的決斷，切不可吵鬧，威嚇，或對於裁判員，隊員，或別的看客做出使人難堪的行爲。

四、兩隊登場時，要給以熱烈的歡迎。

五、對於受傷的隊員要加以鼓勵。

#### 第五節 體育與衛生

體育與衛生是促進人們健康的兩種根本要素，缺一不可的。譬如足球，是一種很好的運動，可以活動全身肌肉，增進體力，但是若是剛吃完飯，馬上就與人家比賽，作劇烈的競爭，必至引起消化不良，甚或腹痛。這是因爲飯後胃部正在行消化作用，需要多量的血液，而劇烈運動也是需要多量血液，使血液分散於全身各部及皮膚表面，於是胃部的血液減少，不敷應用，消化不良乃必然的結果。足球踢得不好以至失敗，不過是身外虛榮的損失，但是惹起消化不良甚至發生胃病，那末身體的損失就大了。所以要講究體育不可不注意衛生，茲將衛生上最應注意的幾項分述於下：

1. 運動 運動有很多的種類，其運動有大小之別。例如器械體操比柔軟體操的運動量要大

些運動量的大小能影響人體內臟各器官，運動量愈大，刺激器官的效用也愈大。運動量的大小對於男女的性別，年齡的長幼，身體的強弱，所發生的效果也各有不同。女子、幼童，或身體孱弱的人不宜作大運動量過大的運動，因為運動量過大，每易惹起心臟、肺臟等病。強壯的青年或成人則不宜作運動量過小的運動，因為效果太微無濟於事，必須作運動量較大的運動，方能於身體有益。

上面說過，飯後運動每易惹起消化不良，那末運動究竟在什麼時候舉行最適呢？這個也不能說得一定，因為各人的環境有所不同，大致是早晚和午後四時以後最好。早晨運動亦不宜太劇烈，因為運動過勞，日中讀書或工作就會沒有充分的精神。下午四時以後作各種運動都很適宜，這時人們的腦力與精神都已感覺疲倦，運動可以把他恢復起來。晚上臨睡前可作柔軟體操，這種運動可以使腦部的血液向下流行，頗有催眠的作用，容易引人入睡，凡是患失眠症的人，在就寢前作這種體操是頗有功效的。

過度的運動，不但無益而且有害，這是一般人都知道的，但是怎樣纔是運動過度呢？這層又是很不易確定的，因為運動量的大小對於各人的影響各有不同，在甲以為適中，在乙則以為過度。現

在祇能將運動過度常有的現象列述於下，以資辨別：

1. 面色變為蒼白，
2. 夜間不能安眠，
3. 全身異常疲乏，次日醒後仍難恢復，
4. 食量大減，
5. 肝胃作用失常，腹痛，或大便困難。

運動過度的原因，多半由於練習運動者，事先沒有審查自己的體格，不知心、肺、肌肉、神經以及其他的內臟之強弱如何，就貿然去作極劇烈的練習。總之，每天的運動務求合乎身體的安適，不一定要到精疲力倦的時候纔肯罷手，這樣做去決不會再有運動過度的危險了。

2. 睡眠 吾人日間工作後的疲勞，有了一晚的睡眠，不僅能使四肢五官恢復原狀，並使神經休息後得到清醒的腦力，以便支配次日整天之工作與思想。如果是夜中工作的人，那末白天必須睡眠來補足之。睡眠的時間不宜過長或過短，成人通常以八小時為度，小兒與老人則應酌量加長，

以適合其需要爲度。

3. 飲食 每日進食要有定時有定量。對於食品選擇尤宜注意，通常以富於滋養料而又易於消化者爲佳。切不可但圖食品之美味可口，而不顧其營養價值如何，以致食之無益，甚或有害，豈非失了食物最大的功用。總之，難於消化的油炸食品及煮熟過度之蛋白質食品，或不潔之食品如臭豆腐及臭鹽蛋之類，以不食爲妙。

4. 清潔 個人之清潔以常沐浴爲最要。運動之後，宜行全身沐浴，水之溫度，以不覺過涼或過熱爲度。每日沐浴以一次爲佳，過多則既費時又消耗體溫太多易致疲乏。其次宜注意室內之清潔，如陽光之充足，空氣之流通，房屋之洒掃，器具之洗抹，衣被之洗晒，總以養成清潔之習慣爲要。此外大便極須注意。每日必須通便一次，因便秘不但可以引起腸胃病，並可影響全身，如頭暈，混身乏力，皮膚發癢等，不可不留意也。

## 第二章 兒童體育

欲研究兒童的體育，不可不先知兒童發育的程序。兒童的發育約可分爲三個時期：

1. 學齡前兒童 約從出生後至五歲，
2. 初級小學兒童 約從五歲至九歲，
3. 高級小學兒童 約從九歲至十二三歲。

現在將各時期兒童身體與心理方面的發育現象及體育實施的要點分述於下：

### 1. 學齡前兒童

一、身體方面 這個時期的兒童，身體的發育非常迅速，第一歲最快，較出生時約可長大至二三倍。自此以後纔漸漸慢了。身體的發育既快，所需要的飲食——營養科——當然也比較的要充足些。因爲剛剛學習各種動作，如行路，握物等等，所以肌肉的運動，還不能十分如意。



二、心理方面 自出生後至三歲時，心理的發達，還沒有顯著的現象，約從四歲起其心理纔有下列幾種較明顯的表現：

甲、模仿 這個時期兒童的模仿性最盛，常喜仿做成人的行爲。由這種模仿性所發達的結果，可以養成許多良好的或不良的習慣和性情。如果不良的習慣和性情一經養成，以後即用很好的教育亦不易糾正，這個對於將來成人時代的行爲影響極大。許多成人的犯罪，都是幼年時代所種的惡因，以致習慣成性，雖明知而不能不故犯；這種欲罷不能的惡根性，祇有在幼年時代防漸杜微，纔能收事半功倍之效。

乙、恐怖 凡是生物莫不具有恐怖心，幼童的有恐怖心也是由於天性。恐怖心可以產生戒心，使兒童因此可以知道如何防護的方法。由恐怖心發達的結果，好的方面可以養成機警和勇敢的習性，壞的方面將養成畏縮和懦弱的習性。

丙、好奇 這個時期的兒童，莫不具有濃厚的好奇心，喜歡聽神怪的童話，常喜將各種東西破壞，拆開來看個究竟，這項天性如果有好的指導，很可以養成探險，創造種種習性，以爲將來成

人時代應用。

丁、自私 這個時期兒童的自私心很重，例如自己的玩具總不願給別人玩耍。又如大人若是稱贊別個小孩比自己好的時候，必定非常嫉妒。這種自私心若不在這時期內設法糾正，必會養成利己損人爭權奪利種種不良根性。

總之，這個時期是兒童教育上一個最重要的時期，既稱爲「學齡前兒童」，多半都是尙未入學，這個教育的責任，完全要由父母自己負擔，特別是做母親的要盡力。這時的體育，最要注意的是飲食起居要有定時，頑耍與模仿的種種活動，總須啓發他們好的天性而應杜絕他們不良的行爲。處罰兒童不宜動輒打罵，這樣對於個性強的兒童不但不能使其畏懼，反將養成其倔強的性格，對於個性較弱的兒童因爲動輒得咎，漸漸養成其自暴自棄萎靡不振的習性。所以要使兒童趨向正軌，祇宜偶一責罰，以養成其羞恥心與自尊心，至於憤怒的毒打兒童甚至於受傷，這是人類最殘酷的行爲，非極力免除不可的。

## 2. 初級小學兒童

一、身體方面 這個時期的兒童，身體的發育雖沒有前時期的迅速，但仍是盛旺的，故需要很好的營養。這時牙齒正在脫換之期，食物不能十分細嚼，所以消化器官的作用頗強，以補齒力的不足。這時的心肺之發育很慢，僅達到成人四分之一的尺寸，但因身體發育迅速，所以心肺的作用特別的盛旺，以供身體各部血液之需要。因此這時期的兒童最易感覺疲倦，所以課程的調節應該格外注意。腦的發育很快，十歲左右的兒童腦積和成人的已差不多大小了，凡用動作構成的藝術，最好在這個時期予以基本的訓練。

二、心理方面 這個時期兒童的好模仿和好奇心與學齡前兒童同樣的盛旺。此外還有：

甲、好儲蓄 凡是自己所愛好的東西如玩具、圖畫、金錢之類都喜把他儲藏起來，時或取出來炫耀於人，或是獨自的欣賞着。

乙、好誇耀 喜把自己認為得意的事件或物品誇示於人自鳴得意。

丙、勇敢 好與同伴吵架，不肯示弱於人。

丁、好遊戲 不願用腦，最討厭靜坐着看書，但對於各種遊戲非常高興，毫不覺倦。

總之，這個時期的兒童，要多給以運動的機會，但每次練習的時間要短，分量也要少點，因為他們的注意力，還不能十分持久。他們極易感覺疲倦，因之常常發生不良的姿勢，所以運動須多選擇含有矯正姿勢的材料。教法要自然，要簡易，並多用遊戲，以不致違反其天性的發展為度。在本期前半段時期的兒童，多喜歡作單獨的比賽，可以使他們少作團體競爭的遊戲。他們這種個人主義的思想，若趁此時期來發展牠，可使他們日後能盡各人的所長，為社會健全的一份子。為養成兒童守法和自制的的能力，須訓練兒童遵守各項運動規則。為養成兒童的合羣心，以遊戲與競賽為最宜；本期末的兒童，可使他們多作自動的，有組織的比賽運動。教法總以引起其興趣，俾能自願熱心去做纔好。

### 3. 高級小學兒童

一、身體方面 兒童的身體已漸漸增強，肌肉、心、肺和其他器官也比較的發達。能够忍受比較劇烈一些的運動了。這時期女孩比男孩的發育更快，從這個時期末起，兒童即進入青年期，而男女的差異將日漸的顯著了。十二三歲兒童的腦積，已與成人的大小相等，此後腦的體積不會

再發達，祇不過因使用之頻繁，漸漸增長其腦紋而已。

二、心理方面 這個時期兒童心理最顯明的表現，約有下列的幾種：

甲、好勝 因為富於好勝心，所以發表慾頗強。可以順着他們這種天性，多給以發表技能的機會，如開運動會，賽球等等。

乙、勇敢 遇事不願退讓，能够忍耐堅持，並富於冒險和奮鬥的精神。

丙、合羣 這時愛羣之心比前期的兒童增進許多，喜歡組織會社，如公衆或朋友服務等。

丁、領袖慾 這時極富於領袖慾，多喜以將來的偉人或名人自許。若順其天性於予以正當的訓練，很可以多造就些偉大的領袖人才。

總之，這個時期兒童的身體，肌肉和心肺，既已能擔負較劇烈的動作，則每次運動的時間可以延長，運動的分量也可增加，可以教授各種的體操，田徑賽，游泳，球類及各種團體遊戲等。但是身體的發育究竟尙未完全，總不宜發生運動過度的弊病方好。再則要養成良好的姿勢，這個時期宜特別注意，如發覺有不良姿勢，宜速即予以切實的矯正運動纔是。

### 第三章 青年體育

兒童從十四五歲起以至於成人，這個期間就是青年時代，也就是人生最可寶貴的一個時期。這時男女的身體上的差異已經顯著的不同了。男子發育最明顯的現象是聲音的轉變，因聲帶的變寬，由兒童尖銳之音，變爲低沉之大聲。同時軀幹和四肢發達得很快，身長突然的激增，約從十七八歲起多數男子漸較同年的女子爲高，但這個因地帶氣候的不同，及各人體質上的差異有所不同，不能一概而論。女子發育最顯著的現象，就是乳房的膨大，和月經的來潮。這個時期無論男女因爲發育得快的緣故，身體需要很多的營養料，如果營養不良是很能影響身體的發育，以致每每發育不全，所以這時的飲食宜充分纔好。還有這時因爲身體激劇的增大，心臟和肺臟常致供不應求，因過度的工作，竟至有由強健變爲軟弱者，這是體育上不可不特別注意的。

青年時期血氣方剛，大都好勇鬪狠，同時也富於團結犧牲的精神，如利用這種天性，在運動的

時候使他們能向着正當的方面去發揮，很可以養成勇敢的健全的國民；不然，如讓他們任性去做，好勇鬪狠變成了乖戾惡妒，團結和犧牲的精神變成了結黨營私的習氣，這樣好的天性竟至變成了爲害人羣的惡根性，豈非很危險很可惜，這是體育上很要留意的一件事。

青年體育實施的方法，將在下列三章有詳細的敘述，關於女青年的體育，在女子體育一章內，關於學界青年，在學校體育一章內；關於農工商各界青年與成人在民衆體育一章內，所以本章不再贅述了。

## 第四章 女子體育

女子體育發達得很遲並且也極慢。以前並沒有什麼特殊的指導，祇不過是跟着男子們在同一條道路上走。直至最近幾年才有人漸漸注意到，女子體育是有和男子體育分別的必要。以前婦女們在體育界中沒有什麼組織也沒有領袖，所以男子們自然而然做了她們的領導者。他們不知

道女子在生理上沒有男子那樣強壯，責成她們來作同樣劇烈的運動，實在是不大合理的事。再則女子體育和男子不同處，是不僅要訓練成健全的個人，並要養成將來的健全的母親。

關於女子體育與各種的活動祇有女子自己來任指導最合宜，因為男性指導員祇知根據自己的經驗和能力來施訓練，不管女子的能力够得上够不上，衛生上相宜不相宜。另一方面，女生在生理上有不相宜的地方，也不便和男指導員公開的討論。所以女子們必須趕緊造就有資格的領袖人才出來，以應付這種迫切的需求。要做一個好的領袖，對於體育行政和體育訓練兩方面都應有充分的學識和經驗，才能勝任愉快。

### 關於女子運動應注意的幾點

#### 一、運動不宜過度

女子運動時如稍感疲乏固無大礙，但如有過度之處，苟不注意，常有惹起疾病的可能。運動過度最顯著的現象是全身覺得疲倦，骨節感到酸痛，疲勞太甚者，甚至晚上睡不着覺。如發覺有運動過度的徵候時，必須停止練習，安靜休養，好讓身體漸漸復原。



## 二、月經期不宜作太劇烈的運動

凡比較劇烈的運動如田徑賽，籃球，等在月經期內必須停止練習，不然時有溢洩多量血液之可能，在年富力強的時候，雖尚不覺得怎麼樣，但及至將來作母親時，纔知道病根已深不易恢復了。所謂月經期間之養生，並不是定要靜臥床上纔好，其實祇要是使身體不十分費力的輕便活動都是無妨的，反過來說，即算是身體強壯的女子，在此期內，也不應勉強作平常一樣較劇烈的運動。開運動大會或是各種球類比賽，這種比平時練習更要劇烈的運動對於病中的女子更不相宜，是以想像得到的，所以女選手中如有帶病的，祇好任其缺席，不然，這真是一樁很殘酷的事，必須竭力反對的。

女子體育的訓練有三個重要的目標，特分述之於下：

1. 要養成健而美的體格 愛美之心人皆有之，而尤為女子的天性，濃裝艷抹的美固難免不有甘為男子的玩物之譏，然而天然的健康的，却是女性應該提倡的。我國歷來所謂美人，大都是偏見的殘廢的，有的祇偏重顏面一局部稱之為「國色」，「絕色」。有的好細腰，有的好小

脚，美其名曰「柳腰」，「日金蓮」，不惜傷害女子的體格以供男子們的玩狎，真是再殘酷的行爲沒有了。這種纏足的風氣直至前清末年纔漸漸得到解放。不幸這種惡習還沒有禁絕，（江北山東一帶鄉村的女孩仍有纏足者。）而束胸的風氣又盛行一時，連學界的女子都普遍的沾染了這種惡習，至今雖解放了不少，仍不能完全打破。這些有礙身體發育，危害身體健康的殘廢的美，非極力撲滅不可的。近年夏季女子赤足之風氣又盛行一時，這雖也是提倡天然的健康的的一種，然須更進一步注意全身的健美纔好。一個健美的女子應具備以下的條件：

- a、全身肌肉發達得很勻稱，
- b、體內各器官都很健全，
- c、面部紅潤呈康健的美，
- d、牙齒整齊潔白，
- e、五官靈敏，
- f、胸廓豐滿而勻稱，

g、腹部扁平而帶圓形。

h、脊柱正直，姿勢優美。

i、舉動靈活。

2. 要養成做事的效能 我國的社會歷來是「男子持外，女子治內」，所以女子多是足不出户終日躲在家內的。自從歐風東漸以來，女子纔因學校的開設，漸漸的得到了解放，而「男女平等」的呼聲也就瀰漫了全國。不過到了現在仍祇達到了一部份的目的，多數的女子仍是在家內操作的多。本來女子在外面謀職業，因體力上究竟不如男子的強壯，不宜擔負太繁重的工，何況女子還有爲人妻母的天職，內外兼顧，不是身體強健的女子不易擔負的。要養成女子做事的效能，必須注意體育的訓練，使她們有健全的精神，敏捷的舉動，耐勞的操作，持久的習慣等。

3. 要養成高尚娛樂的習慣 娛樂是人生不可缺少的，牠可以連絡人們的情感，恢復疲乏的精神。我國女子因爲沒有高尚的娛樂，差不多祇以打牌賭博爲唯一的消遣，勞神傷財莫此爲甚。要養成高尚娛樂的習慣，不可不提倡普遍的女子體育，使她們多作戶外活動，如散步；及西人

所謂 Picnic (郊遊) 拍網球, 游泳, 乘腳踏車, 騎馬, 划船等。

關於女子體育的設施, 各國有所不同, 現在把古代的斯巴達, 現代的英國, 美國, 日本等國的女子體育分述於後以供參考。

1. 古代斯巴達的女子體育 斯巴達 (Sparta) 是古代希臘一個著名的強健的民族, 不僅全國的男子都鍊成鋼鐵一般的身體, 就是兒童和女子的身體都經過了嚴格的訓練的。他們以為要謀全國民族的健全, 共同擔負保衛國家的重任, 不可不先有健全的母親和強壯的兒童。可是不幸, 關於他們的女子體育沒有特別的紀載遺留下來, 使後人無從知道那時的詳細情形, 祇約略的曉得她們的體育包括着體操和音樂, 在運動方面有跑, 跳, 擲標槍, 擲鐵餅, 舞蹈, 游泳和角力等項而已。

2. 英國的女子體育 英國以一個小小的島國, 而他的勢力遍佈了全世界, 這是什麼緣故呢? 他沒有別的魔力, 祇不過憑着他們國民愛好運動的天性和勇往直前的精神而已。他們對於戶外運動非常注重, 所以英國的各項運動早已站在世界很重要的地位。英國的男子固然有着

強壯魁梧的身體，而女子也具有高大優美的體格。英國的女子若與法國女子比較，英國的是強健的，耐勞的；而法國的是秀麗的，奢侈的。勇往直前是英國人顯明的特性，他們無論參加何種競技，都是出全力來爭勝負，雖勝不驕，縱使失敗亦不以爲意，女選於亦然，決不像日本的或我國的女選手因爲失敗竟至怨人甚或哭泣，她們得勝了，也不像美人或法人的歡喜欲狂。英人之愛好運動自幼即成習慣，所以雖至老不衰。我有幾個英國朋友就是很好的例子，他們都是中年以上的人了，而她們對於運動，如遠足，拍網球，游泳，乘腳踏車等，視爲日常生活必不可缺的事，這種精神是在我國女界中所難找到的。

3. 美國人大半是英國的移民，所以他們也具有英國人的特性，就是對於戶外活動的愛好與勇敢和耐勞的精神。據沙景特博士 (Dr Sargent) 的統計，美國的女子遠不及男子的體力強，就是軟弱的男子也此普通的女子要強些。所以他們以爲女子們不能擔男子們同樣繁重的工作，因之所得的代價也應少些。自從歐戰以後，女子經過努力的服務，在社會各種事業上都佔了相當重要的位置，從前人們以爲不適於女子的工作，現在差不多都可以由婦女擔任了，可見

體力是可以鍛鍊出來的，不過不可操之太急罷了。美國女子體育的團體祇有兩個是總攬全國的，特分述如下：

一、美國體育會 (American Physical Education Association) 附屬的婦女運動的全國委員會 (National Committee on Women's Athletics) 這個會是負着指導全國女子體育的責任，並解決女子體育的種種問題的。這個會是與美國業餘運動同盟會的婦女部 (Women's Division of the National Amateurs Athletic Federation) 立在對等的地位，而通力合作的。會中又分爲許多小委員會，由這些小委員會供給出版女子的各項運動的規則。

二、美國業餘運動同盟會的婦女部 (Woman's Division, N. H. A. F.) 美國女子運動的團體有數百處，而這個同盟會的婦女部做了各團體的總機關，這個是爲全國女子謀娛樂、安全、健康等等應享的幸福的。加入了這個婦女部的，有美國著名大學、各公立私立學校、省市的教育會、女青年會 (Y. W. C. A.)、女青年體育會、女童軍、少女團及其他工商業團體等，可見她們會務發達的一斑了。

總之現在美國的女子體育差不多完全在女子自己指導之下，她們以為祇有她們自己來擔負這種工作，纔是最適宜的。她們工作的成績一天天證實了她們所提倡的理論，現在她們仍在那裏努力的前進着。

4. 日本女子體育 日本向來是重男輕女的，女子多半是不大出門專在家裏操勞的。她們很會服侍丈夫，非常愛清潔，能够忍耐吃苦，所以除貴族婦女之外，因為勞動的緣故身體多半是很健壯的。近數十年來，日本教育的進步極快，尤其在體育上。他們的體育在國際間已得到了相當的地位，全國人民的體高已普遍的增加了二三吋，由此可見他們體育訓練成績的一斑。日本的女子體育也隨着進步了不少。有一個特出的女運動家人見絹枝女士為日本的體育界增光不少，她曾參加過幾次世界運動會，並保持了世界女子運動最高紀錄三分之一之多，日本全國女子各項運動紀錄幾全為女士一人所獨佔。她這樣驚人的成績，轟動了全國女子的聽聞，促起她們對於體育的注意。

日本女子的身體與她本國的男子相仿，這就是說，同年歲的男女差不多是一樣高大的，特

別是她們和他們的體重是相等的，這種現象是男女作同樣運動的結果，日本有一種運動叫做 *jin-jitsu*，每每使男女孩童同年同高度的在一起比賽。女孩們也常往運動場加入與男孩比賽，這當然是要經過審慎的考慮的。

日本人對於深呼吸很注重，日本的女子也是如此。日本近年來肺結核病患者漸漸減少，就是冬季患咳嗽的也很少，這都是他們練習深呼吸的效果。

## 第五章 民衆體育

現在我國的體育，差不多祇是學校體育，一般的民衆大都沒有受到體育訓練的機會和環境，以至積弱成性，被外人譏爲「東亞病夫」。要洗去這整個民族的恥辱，不是提倡少數人的體育訓練所能濟事，必定要努力提倡一般民衆的體育。所謂一般民衆是指無論農、工、商、那界未受過學校體育的人，與受過不充分或不適當的體育訓練的人。對於這類人民的體育應提倡的原則，是要根



據他們生活上的需要，適合經濟上的條件，迎合他們的心理，施以相當的訓練，以勸導教授為始，自動自治為終，且要實驗與推行同時並進。

提倡民衆體育的方法很多，最重要的約有下述的幾種：

1. 普遍的設立公共體育場，公共健身房，國術館，各種球場，跑冰場，游泳池等。
2. 組織全國，各省，市，縣等體育協會，舉辦各種運動訓練班，體操班，國術班，遊戲班等。
3. 組織遠足隊，旅行團，游獵隊等。
4. 舉行民衆運動會，民衆健康比賽等。
5. 舉行民衆體育展覽會，遊藝會，及各種表演及講演等。
6. 發行各種體育運動之刊物，用淺易的文字，報告各地體育新聞，闡明簡易的體育原理，及各種運動訓練的方法，使民衆對於體育除實地練習外，更進一步對於體育的意義與內容有深切的瞭解。
7. 為造就民衆體育的服務人員，在各體育專校或大學體育系須添設民衆體育一科。此外

各省市教育廳應舉辦「民衆體育服務人員訓練班」，畢業後分派各地服務。

有了方法不能實行還是等於幻想，必須有得力人積極的提倡，政府與社會團體經濟上的協助，一般民衆普遍的參加，這樣纔可以逐漸實現以上的計劃，使整個的民族達到健全的地步。

## 第六章 學校體育

中國目前的體育設施，差不多祇限於學校以內，學校之外幾無體育設施之可言。就以學校體育而論，大都是設備不全，而又過於偏重少數學生的訓練。所以學生對於體育，常以其個人的興趣，個性與環境爲轉移。天性好動的人，下課後就不大看書，專在操場上討生活；好靜功用的人，日夜埋頭書案，不肯去參加運動，視體育爲無足輕重，過猶不及，這豈是教育上應有的現象。爲改革這種畸形發展的教育制度，第一要設法使一般的學生明瞭體育的重要，然後進一步作切實的獎勵和訓練。要使學生認識體育的重要，須實行以下兩點：

1. 須添設體育原理一課 教授體育原理，使學生對於體育的真義，體育與教育，與德育，與衛生，與個人，與社會之各種關係都能明確的認識，那末，他們對於體育必定能够漸漸的注重了。

2. 須嚴格的勵行體格檢驗 體格檢驗有兩種很大的意義，第一可以知道各人身體發育的情形而施以適宜的體育指導。第二如發覺有何疾病，可以及早治療。每學年應舉行體格檢驗兩次，第一次約在每學年開學後一月內舉行，可以作為該學年體育設施的根據；第二次約在每學年放假前一月內舉行，以便考核該年內學生體格有無進步，以為下學年體育設施之準備。每次檢驗的結果應該公佈，使學生明瞭各人體格之強弱，因而發生一種競爭心，這個對於體育訓練的進行助力不小。一方面並須將結果報告各生家長，使他們也明瞭體育的重要，可以間接督促學生對於體育的注重。

體格檢驗通常分為體育檢驗與醫學檢驗兩種：

a. 體育檢驗 所謂體育檢驗，是指身體各部的測量與試力運動的檢驗。這種檢驗普通都是由體育教師擔任，檢驗的項目約可分為以下幾點：年齡，性別，身長，體重，上身體高，胸圍

(分呼出時與吸入時兩種)，胸寬，胸厚，肺量，脈搏，試力及運動等。

b、醫學檢驗 醫學檢驗就是疾病的檢驗。檢驗的項目可分為營養，心臟，肺臟，五官，脊柱，胸部，腹部，足部等及各種疾病之有無。此種檢驗須由醫生擔任。除施行普遍的檢驗外。如發覺有病之學生，或身體有缺陷的學生，對於此類學生即須再行個別的檢驗，並施行醫療或用特殊的運動來治療。

學生對於體育的重要認識清楚了，所需要的是適宜的體育訓練。要使學生得到好的體育訓練，第一需要相當的體育設備，第二需要良好的體育教師。關於這兩點再詳細的分述於後：

1. 需要相當的體育設備 所謂相當的設備，是要看一個學校的經濟情形而定。經濟不寬裕的學校，祇宜選擇必不可少的，消耗少而效用大的體育設備。如果是經費充足，地方寬廣的學校，則可依照下列的幾條原則辦理：

- a、須有整個的建設計劃，以便逐漸實現。
- b、須依人數的比例作為設備之根據。

c、須依設備不同的性質分區佈置。

d、各種設備以南北向爲佳，因爲日光不致偏曝一面。

體育設備的種類約可分爲下列的幾種：

一、健身房或體育館的設備 這種設備在風雨，嚴寒或炎熱的時候最適用。主要的運動設備，平常是一籃球場，同時也可作排球場與各種徒手體操與器械體操之用。如果地方寬裕，可以加設個人體育室，技擊室，手球室等。體育館內之四壁可以設橫梯，擴胸器，及其他器械，屋樑可懸掛鞦韆吊環，吊繩等器械。

二、運動場的設備 運動場可分爲田徑場，球場及器械區三類。田徑場又可分爲跳高跳遠場及跑道幾種。球場可分爲足球場，籃球場，網球場，排球場等。如學校地方狹小，可以斟酌去取或歸併，如網球場可設法改爲排球場。器械區應設備的器械的種類很多，最普通者爲：單槓，雙槓，木馬，浪橋，懸垂及攀登之器械等數種。

三、普通辦公應用的設備 除應有體育辦公室外，須有器械管理室，更衣室，浴室等。如再有

餘地，則可加設體育陳列室，體育書報室，會客室，體格檢驗室及醫藥室等。

2. 需要良好的體育教師。欲使學生得到適當的體育訓練，有了良好的體育設備，沒有良師來指導也是枉然。但是我國一般的學校對於體育教師或指導員素來不很重視，待遇多半不如其他各科的教師，所以總難請到好的教師，有時即算請到了，多因為待遇太薄，不能安心服務，自然也難收到好的效果。所以要請聘用良好的體育教師，不可不先增高體育教師的待遇。良好的體育教師或體育指導員，必須具備以下的幾個條件：

- a. 要有體育專校或大學體育專科的資格，充分的體育知識與經驗，並須有領袖才幹。
- b. 應當熟悉普通教育的情形。
- c. 應當熟悉學生的本性和心理。
- d. 要知道選擇學生最適用的教材。
- e. 要善於利用學校的環境與設備。
- f. 應當常與學生在一起運動，隨時幫助他們或指導他們。

- g、要有高尚的品性。使學生發生信仰心。
- h、要有熱心的精神，使學生對於體育也能熱心的來練習。
- i、要服裝整潔態度嚴正，這樣纔能使學生發生尊敬之心。
- j、要富於研究的精神。施行各種訓練與計畫，都要虛心從事，要時時研究所行的方法是否有效，這樣纔能精益求精，達到完滿的結果。

## 第七章 體育教材

體育教材可分為自然活動(Natural activities)與不自然運動(Unnatural activities)兩大類。所謂自然活動是人類本能的天然活動，這種活動不一定是原始人類的，而是隨着人類社會的文明演進的，他所轄的範圍是一天天的推廣着。所謂不自然運動完全是人爲的專重形式的機械的運動。從前的體育多側重不自然運動，所以收不到好的效果。現代體育鑒於以往的錯誤，特

建立了八項自然活動的課程，而主張廢除這種重形式的不自然運動。這種見解雖是不錯，但是因為還是萌芽的時期，不自然運動一時還不易戒絕，所以我仍將兩種運動的詳細綱目分列於下，以資比較。

甲、八項自然活動的課程 (The program of eight units of natural movements)

一、日常生活的動作 (Activities of daily life)

1. 普通的動作 坐，立，走，跑，跳，爬，上下車輛，彎腰拾物，舉重物等。
2. 特別的與急救的活動 例如自衛，角力，躲避車輛，跳出險地，爬樹，水內救生術（如人工呼吸法），陸地急救法（如各種不同的背人方法）。

此項活動最好與他項活動聯合教授，例如走步跳步可在舞蹈，遊戲，競技及其他等項運動內一併教授。

二、遊戲 (games) 這項運動包括有下列各種動作：捉，跑，跳，高跳，爬，投，擲，躲避，追逃。

此項運動是兒童生活從學齡前直至小學時代最有益的活動，在自然活動中也占着很



大的部份，如果能實施得當，對於教育上可收到很好的效果。

三、田徑賽與球戲 (Athletics and Sports) 這項運動所包括的是：

1. 田徑賽 長短距離賽跑，跳低欄，跳高欄，跳遠，三級跳遠，跳高，撐竿跳高，擲鐵餅，擲鐵球，擲標鎗等。

2. 球戲 足球，籃球，棒球，女子壘球，排球，手球，網球，高而夫球，杖球 (Hockey)，小足球 (Soccer)，羽毛球 (Badminton)，回力球 (Halla-lari) 等。

四、表演 (Dramatic expression) 包括有：

1. 有節奏的動作 (Rhythmic activities) 如用音樂合拍子的柔軟體操。

2. 仿效的動作 (Mimetic activities) 如模仿木匠鋸木動作之體操。

3. 手勢 (Pantomime) 如啞劇中之表情動作。

4. 演劇 (Dramatization)

5. 舞蹈 (Dancing) 又包括有：

a、自然舞 (Natural dancing)

b、土風舞 (Folk dancing)

c、國民舞 (National dancing)

d、抒情歌舞 (Lyric dancing)

e、人物舞 (Character dancing)

f、木屐跳舞 (Clog dancing)

6. 節期表演 (Festivals)

7. 神劇 (Pageants)

五、社會服務與準備職業的活動 (Social service and prevocational activities)

1. 校外服務 (Out-of-school occupations) 學生可以幫助家人作一部份事情，這種活動對於體育是很有助益的。

2. 手工訓練的活動 (Manual training activities) 如築木屋，造小橋之類。

3. 職業生活的訓練 (Training for vocational life) 如農村學生之栽花種地。

4. 戶外嗜好 (Out-of-door hobbies) 如童子軍之露營 (Camping) 徒步遠足 (Walking excursion or hikes) 等。

六、自己測驗的動作 (Self-testing activities) 包括有：

1. 跳躍與跳越 (Jumping and Vaulting)

2. 攀援 (Climbing)

3. 持久的跑 (Running for endurance)

4. 各種運動技能的測驗 (Athletic skill tests of all kinds) 如跳遠，跑步的測驗。

5. 體育效能的測驗 (Physical efficiency) 先知道各人的年齡，身長與體重，然後測驗其各種體育效能，如爬繩，擲籃等。

6. 自衛 (Self-defense)

7. 拳術 (Boxing)

8. 角力 (Wrestling)

9. 器械操 (Apparatus activities)

a. 輕器械操 如啞鈴，棍棒等。

b. 重器械操 如雙槓，單槓，木馬，跳箱等。

10. 技藝 (Stunts) 如立倒立 (Head-stand) 翻筋斗，疊羅漢，學各種動物的走路。

七、個人矯正姿勢運動 (Individual Corrective exercises) 如矯正駝背之體操。

八、娛樂的活動 (Recreation activities) 這種活動可分為室內的 (indoors) 與戶外的 (out-of-door) 兩種。室內的如打彈子，看影戲之類，對於體育沒有什麼大關係，可置不論。戶外的娛樂的活動有下列的各種，對於在社會上服務的成年人是極有益的。

1. 徒步 (Walking)

2. 遠足 (Hiking)

3. 野宿 (Camping)

4. 釣魚 (Fishing)
5. 打獵 (Hunting)
6. 滑冰 (Skating)
7. 各種球類 (Sports)
8. 放風箏 (Kiting)
9. 騎馬 (Riding)
10. 打拳 (Boxing)
11. 舞蹈 (Dancing)
12. 園藝 (Gardening)
13. 探險 (Exploring)
14. 開汽車 (Automobiling)
15. 游泳 (Swimming)

16. 划船與航行 (Boating and Sailing)

乙、不自然活動 (Unnatural activities)

一、各種變化複雜的走步 (Figure marching)

二、兵式操 (Military drill)

三、團體柔軟體操 (Free bandwork drill) 這種體操有一種好處，就是在天氣不好的時候，可以使許多人在一很小的雨操場內舉行。這種體操又可分為下列幾種：

1. 健身體操 (Health gymnastics) 最要注意運動量的大小。

2. 改正體操 (Corrective gymnastics) 如瑞典式體操 (Swedish gymnastics)

3. 表演體操 (Exhibitive gymnastics) 如德國式體操 (German gymnastics) 這

種體操也可說是一種健身體操。

4. 複式器械體操 (Fancy apparatus work)

5. 技巧的舞蹈 (Fancy dancing)

看以上所載的詳細綱目可知體育教材是如何的繁雜，如要一一的採用既是不可能而且也不一定都是有益的，所以不能不加一番選擇的工夫。凡是要選擇一樣東西，必須先有相當的標準，有了標準纔能有所根據。茲將選擇教材的標準分述於後：

1. 教材要有興趣 現代教育心理學發明了三條學習的公律第一是準備律 (Law of Readiness) 大意是學生學習一種活動前，心內應感覺興趣，要有動機，自己很願意學習這種東西。第二是效果律 (Law of effect) 大意是練習有的結果如果是滿意的，就易成爲習慣，反之，若是結果不能滿意，那就養成厭棄的習慣。第三是練習律 (Law of Exercise) 大意說凡是「一種學習，愈練則愈易成功，反之則難得成功。根據這三條公律，第一是要使學生感覺興趣，第二是要使學生做過之後，覺得滿意，於是可按照第三公律多加練習，這樣就易於養成固定的習慣，而可收得好的效果。

2. 教材要適應學生的年齡 身體的發育是隨着年齡增長以至於成人。各種年齡的發育情形不同，體育教材的選配也要不同。例如對於小學生不應該提倡長距離賽跑等太劇烈的運

動，對於大中學生當然不能教他們作幼稚的遊戲。

3. 教材要適應學校的環境 所謂學校的環境是指「經濟的狀況」「設備之良否」「學生之多寡」等等。教材的選擇不可不適應學校的環境，如果環境良好，選擇教材無論是「質」的方面或是「量」的方面都應謀盡量的豐富；反之，如環境不良，那末應當就可能的範圍選擇適當的教材。

4. 教材要適合國情 一國的情形各有不同，所以各國對於教育的方針與設施也應當各不相同。現在我國人民最缺乏自治與合羣的精神，所以團體與紀律的訓練特別的重要。選擇教材照着這個標準，應多採用團體競技和遊戲的訓練。

5. 教材應多採用自然活動 前面說過，自然活動在教育上有很好的價值而不自然活動所含有的教育價值很少，那末，選擇教材自然應該多採用自然活動。若從小學起，就施行適當的遊戲和運動，逐年增進，漸漸就可不用不自然活動了。如果因為操場太小，時間太少，設備不全，那就祇好酌量採用些不自然運動。



6. 教材要適應氣候 選擇教材應當隨着氣候的變化有所不同。例如春季多雨，不能不酌量選擇戶內運動的教材；夏季太熱，宜少作運動量過大的練習；秋季乾燥，可多作球類競技的運動；冬季有冰雪時，可練習滑冰等。

7. 教材應切合實用 譬如武術內有許多教材，從前雖有用處，而現在則無用了；反之，如學習了各種球戲，以後脫離學校服務社會時，祇要遇有適當的地點，業餘之暇還可以應用以前學習的技能來鍛鍊身體。學以致用，教材如不切合實用，豈不失了教育的本旨，所以不能不注意選擇，現在實用的教材。

8. 教材應分別等級 要使學生由淺入深，常有進步，教材不可不循序改進。這個自然不是一件容易的事，因為每班學生的程度總難得齊一，最好按照學生的年齡與體育的程度，不照平常的班次，而另外分別班次來教授，這樣必能收到較優的效果。

## 第八章 運動會

### 第一節 運動會的沿革

世界最早的運動會要算希臘第一次世界運動大會(Olympic Games)是在雅典(Athens)舉行的，距現在已經二千七百餘年了(即西歷紀元前七七六年)，以後是每隔四年舉行一次，仍繼續在雅典舉行，每次人民都是很熱烈的參加的，直到西歷三九三年纔中止。從這時起中斷了一個很長的時期，直至西歷一八九六年經法人柯柏丁(Courbetin)的提倡，纔重新恢復起來。這就是近代的第一次世界運動大會，開會的地點仍是在雅典，茲後第二次在巴黎(Paris)，第三次在美國聖路易(Saint Louis)，第四次又在雅典，第五次在倫敦(London)，第六次在瑞典京城，司脫克荷姆(Stockholm)，第七次原定在法國舉行，後以歐戰正酣而停頓，後來改在比國的安特瓦浦(Antwerp)，第八次在巴黎，第九次在荷京阿姆斯特丹(Amsterdam)，第十次在美國

的洛杉磯 (Los Angeles) 這次中國也派了一人參加，就是劉長春君，此爲華人加入世界運動大會之嚆矢。

至於國際運動會我國參加最早者，要算遠東運動會。「遠東運動會」這個名稱完全是站在歐美人方面說的，不合會員國（中國、日本、菲律賓）的自稱，應該稱爲「東方國際運動會」纔恰當。先是菲律賓羣島 (Phillipine Islands) 本屬西班牙，西班牙人敗走後纔轉屬於美國。美國人經營該島不遺餘力，關於體育一項亦有長足之進步。有個美國人勃朗 (Elwood S. Brown) 發起向東方各國徵求派員參加該島二月間舉行之嘉年會 (Carnival) 中之運動會，其會原來的名稱爲遠東奧林匹克競技大會 (The Far Eastern Olympic Association) 後因「奧林匹克」一字怕與世界運動大會相混，纔改爲遠東運動會 (The Far Eastern Athletic Association) 會員國原定五個爲：中國、日本、菲律賓、暹羅 (Siam) 馬來 (Malay) 但是實際上僅有中日菲三國，暹羅與馬來並未參加。第一屆爲西歷一九一三年二月二日，在菲京馬尼拉 (Manila) 舉行，從那次起，我國每次都派員參加的。第二屆爲一九一五年五月十五日在上海，日本始行加入比賽。第三屆爲一九一七

年五月八日，在日本的東京。第四屆爲一九一九年五月十二日在馬尼拉。第五屆爲一九二一年五月三十日在上海。第六屆爲一九二三年五月十九日在日本大阪。第七屆爲一九二五年五月十六日在馬尼拉。第八屆於一九二七年八月二十七日在上海。第九屆於一九三〇年在日本東京舉行。第十屆預定在菲律賓。在以往的九屆遠東運動會中，我國的運動成績總算是進步了不少，但是日菲二國比我們的進步更快，相形見絀，後來幾次差不多總是我國落後，真是應該立起直追的。現代的國際比賽，各國都是推舉國內有名的選手出席，我們也應該仿效他們，常開地方的運動會，選出地方的選手，每年開全國的運動會，以產生全國的代表選手，派去參加國際比賽，這樣做去總有成功的一天。

我國全國第一屆運動會是在民國紀元前一年（即宣統三年）舉行於南京。當時南京正在開「南洋勸業會」，而運動會不過是牠的附帶的集會，而且還是由中國基督教青年會所倡辦的。這次運動的節目不很完備，參加的運動員人數也不多。第二次在北京舉行，其時爲民國三年五月廿二日。第三次爲民國十三年五月廿二日在武昌舉行。第四次爲民國十九年四月一日在杭州舉

行第五次爲民國廿二年十月十日在南京舉行。運動項目和參加人數漸漸的增加了，成績也進步了許多，逐漸造了不少的新紀錄，總算是可喜的現像，但願此後更將突飛猛進，以爲國際比賽的準備，爲民族爭光榮。

## 第二節 運動會的意義

以前幾章說過，祇着重少數數人的選手的訓練，是學校體育的錯誤，而運動會差不多祇是選手的比賽，豈不是也應在廢止之列？然而不然，我們知道，凡是一種學習如果沒有比較就沒有競爭，難得有長足的進步的，運動會的目的，就是要使許多傑出的運動員集在一起來比賽，使他們因爭勝更能發揮各人的長處，比賽後的結果能使他們益發努力來練習，以期下次做到更好的成績，另一方面未參加比賽而作旁觀的學生，受着選手表演的刺激，因而發生一種豔羨心，對於體育易感覺興趣，也很注意來訓練了，所以運動會也可說是提倡體育的一付最好的興奮劑。

再則這種集團的比賽，因着通力合作很可以產生偉大的團結力，以爲他種團體事業的動力，這於社會國家都是間接有很大的影響的。

至於派員參加國際的或世界的運動大會，這是一國民族發奮圖強最好表現的機會。我們要想把國家強盛起來，第一步不能不使全國的民衆鍊成強壯的體魄，要促進這個目的，厲行普遍的體育訓練或籌開各種運動會，都是同樣的重要，應當相輔而行的。

### 第三節 運動會的組織

運動會雖有大小之分，但其組織大綱是大致相同的，今將其組織方法分述於下：

#### 1. 事務所的組織 事務所又可分爲二部

甲、總務部 專管運動場之佈置，入場券之發行，廣告的宣傳，來賓的招待，販賣部的設立，運動場秩序的維持，獎品的準備，臨時救急隊等等，設主任一人，幹事若干人分工合作。

乙、技術部 須聘極有經驗之運動專家爲主任，聘有各項運動專長的爲各股幹事。凡運動員之編號，運動器械之檢查，運動節目及時間之支配，分數的紀錄，以及比賽的評判等事均歸此部擔任。

2. 經費的支配 運動會自學校的小運動會以至全國及世界運動大會無不需預籌經費，

而運動會本身籌款之妙法莫如發售入場券。且如估計觀衆人數過多時，賣票爲限制人數最好的方法。經費籌得之後，對於經費的支配應有預算，而支配的方法不外以下幾點：

甲、運動場的建築和設備不宜過於浮華，但求堅實耐用合於運動原則，便於觀衆之觀看爲主。

乙、宣傳費如登報、發通告、印秩序單等等須有相當限制，以足引人注意爲度。

丙、獎品不過爲一種紀念物，重在名譽，實質不必過奢以節省浪費。

丁、其他各種費用，總宜有相當的限制，方免有超過預算之虞。

## 第九章 國術

「國術」二字，照字面上解釋應當是某一國特有的技術，但是現在流行的所謂國術，實在祇專指我國固有的武術。現在的國術約可分爲三大類：

1. 徒手 如各種拳術，摔角，角力，飛牆走壁之類。

2. 器械的 如十八般武藝中的弓，弩，鎗，弓，劍，矛，斧，鉞，戟，鞭，簡，撾，叉，爬頭，綿繩，套索，白手（僅此一種是不用器械的。）此外習重力的器械如千斤擔，石鎖，鐵棒等。又輕便武器如梭標流星等。

3. 遊藝的 如蹴鞠，踢毬子，踩高蹺，舞獅子，翻筋斗及戲劇中各種雜耍。

我國有了幾千年的歷史，而我國的武術也有了很久的進化過程。在槍炮未傳入中國以前，武術幾乎完全做了戰爭的工具。自甲午及庚子戰後之後，清朝纔漸廢棄舊式的兵器和操練的方法，而採用了歐美的軍械和軍操，於是武術差不多被淘汰淨盡。殘留於民間的，僅僅在舞台上的武劇與江湖的賣藝者，還可以看見一班。直至最近幾年經過張之江、褚民誼等先生一提倡，在南京設立中央國術館，各省設立許多分館，作大規模的國術比賽，國術又重新恢復，漸漸盛行起來。本來國術的效用，既可鍛鍊身體又可訓練自衛的技能，在民族史上原有其不能磨滅的價值，應該特別提倡來代替體育上別種活動。然而現在的國術的材料，還沒有經過科學的研究；教學的方法，也沒有



心理學的根據，是不是各種活動都於生理衛生上適宜。種種問題還待解決，所以我以為祇能漸進的，用研究態度來採用國術的一部份，而不宜貿然的作猛烈的訓練，纔免致發生不良的效果。