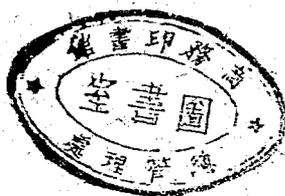


體 育 概 論

劉 德 超 著



商 務 印 書 館 行



MG
G80
7/2

體 育 概 論

劉 德 超 著



3 1795 8082 8

商 務 印 書 館 印 行

目錄

第一章 總論

- 第一節 緒言.....一
- 第二節 體育之目的辨.....二
- 第三節 體育之意義.....四
- 第四節 體育之學說.....六
- 第五節 遊戲原理及其學誅明.....三三
- 第六節 健全青年與健全公民應有之體育.....二六
- 第七節 運動君子精神之解釋.....三〇
- 第八節 運動員與體育家之區別.....三三
- 第九節 教育與體育.....三五
- 第十節 時令運動與人生.....四〇

第二章 體育課程	四五
第一節 爲學工具之基本科目	四五
第二節 文化科學基礎之科目	四六
第三節 教育上之基本科目	四七
第四節 體育專業訓練之科目	四八
第三章 軍事體育	五六
第一節 軍事體育簡釋	五六
第二節 軍事體育化	五七
第三節 體育軍事化	六八
第四節 軍事體育	七九
第四章 體育史略	八五
第一節 體育史之意義	八五
第二節 體育史之重要	八六
第三節 古代西洋體育史略	八八

第四節	希臘三大哲與體育	九三
第五節	希臘古代運動會	九六
第六節	古代運動會之衰亡及亞靈匹克之復興	一〇〇
第七節	體育明星傳略	一〇四
第八節	吾國體育之鳥瞰	一一九
第九節	愛國體育家徐錫麟秋瑾傳	一二一
第十節	技擊家霍元甲與精武體育會	一二六
第五章	體育與人生	一三〇
第一節	緒論	一三〇
第二節	兒童體育	一三〇
第三節	少年體育	一三一
第四節	青年體育	一三一
第五節	老年體育	一三三
第六節	女子體育	一三四
第七節	家庭體育	一三六

第八節	軍隊體育	一四〇
第九節	社會體育	一四〇
第十節	學校體育	一四一
第十一節	運動標準與年齡之關係	一四一
第六章	運動理論	一四七
第一節	運動目的及訓練要點	一四七
第二節	肌肉僵硬治療法	一五四
第三節	沐浴	一五六
第四節	按摩法及其意義	一五七
第五節	練習期內之飲食	一五九
第六節	睡眠	一六二
第七節	優劣之習慣	一六三
第八節	練習過度之現象及其治療法	一六五
第九節	練習受傷之治療法	一六七
第十節	保護皮膚	一六八

第七章	各國體育概要	一七二
第一節	德國體育	一七二
第二節	瑞典體育	一七四
第三節	英國體育	一七六
第四節	美國體育	一七七
第五節	法國體育	一七九
第六節	土耳其體育	一八〇
第七節	日本體育	一八二
第八節	蘇聯體育	一八三
第九節	意大利體育	一八六
第十節	中國體育	一八七
第八章	各國青年訓練與體育	一九四
第一節	德國之青年訓練與體育	一九四
第二節	意大利之青年訓練與體育	二〇〇

第三節	日本之青年訓練與體育	二〇四
第四節	英國之青年訓練與體育	二〇八
第五節	美國之青年訓練與體育	二一三
第六節	法國之青年訓練與體育	二一六
第七節	蘇聯之青年訓練與體育	二一九
第八節	中國之青年訓練與體育	二二五

第九章 體育行政

第一節	何謂體育行政	二三二
第二節	體育行政之範圍及應注意之點	二三二
第三節	我國體育行政概況	二三三
第四節	各省市地方體育行政概況	二三三
第五節	民衆體育組織	二三五
第六節	學校體育行政組織	二三六
第七節	視察與指導	二四一

體育概論

第一章 總論

第一節 緒言

體育概論，乃討論有關體育業務上較重要問題之課程也。體育包涵，本極廣闊，欲澈底詳知，另有各種專門課程單獨研究，本書所述，乃舉其大者顯者擇要論及，故名體育概論。

體育乃隨人生以俱來，自有人類，體育活動，即隨之暗滋潛長。善用之則進德修業，有助個體國家之興隆，不善爲用，則損傷衰亡，報償幸爲顯明。

方今世界風雲，變幻莫測，然細考之，不外國家民族爭生存，軍國主義之倡導，階級利益之獲得，所採方法原則，均不外強種健國，民族優生，體育普及，寓軍事於體育之中，故軍事與體育關係，須爲述及。

一軍之來，必有其因。體育爲民族之原力，亦屬建國之條件，故研究探討，據事實，尙料

學，於歷史背景，環境促成等項，尤爲注意，夫如此，始可窺以往而策將來，則體育史尙焉。體育有上述之關係，則體育本質爲何？是意義與目的之研討，遊戲原理之推究，爲不可忽略之問題。

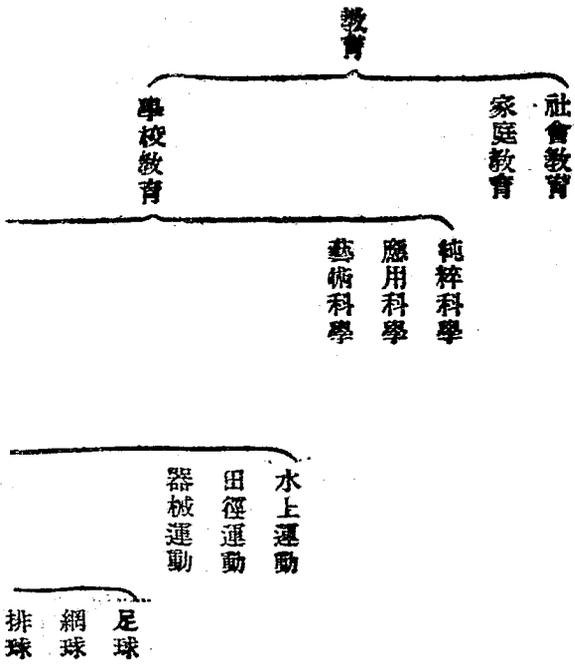
各國既重民族優生，與體育普及，青年爲國家未來主人翁，教導訓練，自極重要。故運動理論，如衛生習慣，練習方法，作息飲食，均不可忽，尤其各國體育概要，青年與體育訓練情況，他山之石，可以攻玉，頗值吾人之借鏡與參考也。

根據上述，可知體育之業務，至爲廣大，關心民族前途國家興替者，未可漠然忽視也。

第二節 體育之目的

第一段 目的之定義 目的乃活動之結果(Result of activity)，以運動言，任何運動完畢之後，必有結果，如心臟之加速，血液之流暢，體溫之增高，皆爲運動之結果，亦即運動所需要之目的。但正確之定義，嚴格言之，目的固爲活動之結果，尙須經過科學之分析，與專家之選擇而決定。今試以教育言，教育分學校教育，社會教育，家庭教育三種，而每種又可分爲極複雜之科目，此點即所謂科學之方法是也。譬如科學之方法爲組合(Synthesis)與分析(Analysis)，則教育之大前題，可分甚多不同之科目，是曰分析；反之，由甚多不同之科目，其共同目標即爲達到教育之目的也，是曰組合。

茲舉例圖示如左：



第二章 體育

軍事體育

早操 正課 課外

球類運動

韻律活動

墊上運動

遊戲運動

籃球 棒球

神經與肌肉之發達

內臟器官之發達

情緒之發達

思想之發達

三四

放鬆運動

收縮運動

伸展運動

快而用勁之運動

由上之分析，可說明教育之複雜情形，故各有其不同之目的，不同之結果。吾人研究體育，應在複雜情形中，採取其良好結果或目的，庶於國家有補益也。

第二段 目的與意義 意義是一個概括的觀念，為籠統而非具體的，故欲求籠統變為實際，非具體變為具體，于是非使概念求其明確不可。概念明確，目的乃因此而生。故意義與目的之區別，實無區分可言，不過前者是理論的，而後者則根據此種理論作具體實現者也。

第三章 體育的之種類

壹、直接與間接目的 以比賽為例。直接之目的為參加比賽者本人之事，乃比賽者獲得經驗，增進技能之機會。間接的目的，為影響第三者之認識。故舉凡運動會以及競技比賽事，宜如能按照秩序有條不紊進行，則其間接目的必大。

貳、現實的及未來的目的：一切事情，皆有現實與未來兩方面。譬如以跳高為例。東方方式之跳高，必須練習踢腿。踢腿之動作，如能有極好之完成即為達到踢腿之目的，是實現的。但踢腿究為跳高而練習未來之目的，實跳高而非踢腿之本身也。又如吾人讀書，讀得好是現實目的，讀得好而能將來應用於社會，乃未來之目的也。

參、教師的及學生的目的：教師目的是用有組織有系統有理想之目標或用競爭之方法心理和興趣的實驗，隨時隨地以促進目的之實現，故為間接的未來的目的。學生的目的，祇求在可能範圍之內活動與滿足。故若欲引起學生興趣之滿足，教材必須有分析有獨立性活動性，與前後有

相互關係，可使學生能學習成功者，此為直接的實現的目的。

第四段 目的之訂定 目的猶射箭之鵠的，所以示吾人以前進目標。領導一切活動入正軌而合時宜之謂也。目的之訂定，須合乎各種客觀條件，所謂客觀條件，乃依照歷史背景，適合國家政策，根據教育哲學與宗旨，適應民族性與社會情況，而與氣候、物產、職業、需要、等均有關係。此外并應注意所定目的須伸縮有彈性，除目的之外，更宜發展遠大之目的，故每個工業化國家體育目的，未見能為另一農業國家之用也。

第五段 目的與目標 目標與目的，二者在內涵上極不相同，目的為指示趨向之最髙標準，目標乃從目的中分析出來，以指示要點，故目的較目標遠大而高超。目標僅為達到目的時必經之階段，依準目的而指示吾人接近目的進行之途徑耳。故教育部於各級學校課程標準中，有各個體育目標之訂定，而體育目的，則尚未有極具體之公佈也。

茲將兩者性質以圖表明於左：



第六段 國民體育目標

我國國民體育目標，於十九年全國體育會議中明白訂定下列五點：

- 一、供給國民機體充分平均發育之機會。
- 二、訓練國民隨機運用身體，以適應環境之能力。
- 三、培養國民合作團結之精神。
- 四、養成國民俠義、勇敢、刻苦、耐勞之風尚，發揚民族之精神。
- 五、養成國民運動及遊戲為娛樂之習慣。

第七段 各級學校體育目標

各級學校體育目標之訂定，大致按照學生年齡、性別、生理、心理、增進身心發展、加強品學效率而定。故各級學校因主環境之不同，所定目標，因亦各異。

茲將教部所定各級學校體育目標列下：

小學體育目標

- 一、發達兒童身體內外各部器官之功能，以謀全體的適當教育。
- 二、順應兒童愛好遊戲本能，發展其運動能力，兼養成以運動為娛樂的習慣。
- 三、培養兒童勇敢、敏捷、誠實、忍耐、公正、快活等個人品格，並犧牲服務和協互助的團體精神。

初中體育目標

- 一、鍛鍊體格，使身心發育健全，以作振興民族之準備。
- 二、從團體運動中，培養服從、耐勞、自治、忠勇、合作、守紀律、及其他公民道德。
- 三、養成生活上所需要之運動技能。
- 四、增進肢體反應之敏捷。
- 五、養成優美正確之姿勢。
- 六、養成以運動為娛樂之習慣。

高中體育目標

- 一、繼續鍛鍊體格，使身心發育健全，以作振興民族之準備。
- 二、從團體運動中繼續訓練公民道德。
- 三、養成生活上所需要之運動技能。
- 四、改進身體發育之本島姿式。
- 五、養成以運動為娛樂之習慣。

師範體育目標

- 一、鍛鍊體格，使身心發育健全，以期振興民族。
- 二、訓練團體良好生活，及善用閒暇之技能。

三、養成担任小學體育科目之知識及技能。

大學體育目標

一、鍛鍊健全之身體。

二、培養公勇合作之精神。

三、訓練應用於一般生活及國民需要之技能。

四、養成以運動調節身心之習慣。

抗戰軍興，教育部根據建國綱領教育部門，將各級學校體育目標加以修改，閱者可參閱各級學校體育實施方案一書，茲不贅。

第八段 各國體育目標及各專家之體育目標

各國體育目的，依據風土人情，時代環境，教育哲學，教育目標而異，第三段中，已曾述及，故各國有各國之目的，茲將體育較發達之各國體育目的列舉如左，藉作參考。

德國

德國體育教授細目尚未刊出，然德國體育家地姆博士（Dr. Carl Diem）於一九三六年世界體育會議學生體育營之講演中，關於體育目的，已可窺見。今分述如左：

教育目的

體育之目的，在乎養成有能力之健全公民，愛護民族國家。

在體格方面：

- 一、發達內臟與器官。
- 二、訓練姿勢，注意肌肉之調協。
- 三、皮膚之鍛鍊，多與日光空氣接觸。
- 四、發達肌肉及神經系：利用各種運動以發達肌肉神經，其所採運動，大別如下四種：拉長伸展動作，放鬆動作，用力動作，快速有彈性動作。

在精神方面所注重者：

- (一) 愉快——快樂生力量。
- (二) 自然活動。
- (三) 競技運動——獲社交上之愉快。
- (四) 高尚精神。
- (五) 民族精神——運動能提高民族精神。

美國

美國體育目的，為集合四十八州體育教授細目所載，茲匯列於下：

- (一) 休閒教育——教授遊戲及運動，以為餘暇生活之消遣娛樂。
- (二) 樹立健康生活習慣。

- (三) 培植公民高尚之品格。
- (四) 良好姿勢之訓練。
- (五) 發達內臟，增進身體之發展。
- (六) 使身心與動作調協。
- (七) 學習能玩許多娛樂之遊戲。
- (八) 知大肌肉活動之利益。
- (九) 發達現在，并為將來生活上之助力。
- (十) 愉快——供給體育活動之機會。
- (十一) 知戶外活動之利益。
- (十二) 參加活動，能發達社會之交際。
- (十三) 完全注活技能之灌輸。
- (十四) 惟健康身體，可創造樂趣。
- (十五) 灌輸身心上保健與活動之知識。
- (十六) 利用遊戲為學習之步驟。
- (十七) 補助身體及人格上天賦本質之發展。
- (十八) 個別活動能力之發現。

(十九)發達衛生經驗。

(二十)發達有興趣自試之活動。

(二十一)確定定期之體格檢查習慣。

(二十二)養成休閒活動之習慣。

(二十三)身體方面之發展：

改正姿勢、肌肉調協、正確、韻律、精力、優美、均衡、身體管理、快速、自制、耐勞、柔軟性(彈性)。

神經及道德止之發展。

合作、服從、意志偉大、友愛、努力、可靠、思想健全、純潔、恆心、領袖、犧牲個人、忠實、博愛、自信、改正人生觀、啓發、坦白、公正、自治精神、敏捷、誠實、禮貌、情緒的控制、果斷、進取、愛國、高尚的社交觀。

英國(國家正式頒布條文)

- 一、培養身心之健康：積極方面，求身心之充分發展；消極方面，使身心健康預防疾病。
- 二、陶冶良好之品格：借體育訓練以陶冶國民之態度，行爲，和道德。如忠勇、合作、公正、服從等。
- 三、休閒教育與正當娛樂：閒暇時以體育爲娛樂，既能增進健康，又能減去不良之消遣，

維持社會之安寧與秩序。

意大利

(一) 國家至上，領袖至上。

訓練國防的武力，訓練國防的精神，預備戰爭，崇敬領袖。

(二) 養成國民健康的體格，注重兒童身心發展，期達健全國民目的。

(三) 完成體育在教育上的功能，注重集團活動。

(四) 軍事化，應用化，普遍化。

蘇聯

(一) 使每個國民能負擔國防勞動的體力。

(二) 以運動變為一種政治教育。

(三) 體育與生產企業有密切之關係。

(四) 集團的運動比賽盡量發展，個人爭榮之最高紀錄不重。

(五) 以體育運動訓練全民為公服務，消滅社會上之私利與階級觀念。

體育專家之目標，乃各據研究體育學之立場見解而具其主觀，蓋體育學範圍甚大，吾人精力有限，難達完善，因主張潛研之不同，故發為目的不無偏重，然見仁見智，在致力體育事業之士善為觀察取捨耳。

第三節 體育之意義

體育根據自然之活動，直接鍛鍊吾人之身心，間接增進德、智、體、羣、美諸育，乃以身體活動為方式之整個機體教育也。此種見解，為中美教育家及體育家近年來所認定。以往人士對於體育，僅認識其一部之真義，認為所收效果僅能達到某一部份，然世界一切，均在進化演變之中，以往狹談體育觀，經過年復一年之發展，乃漸達今日之地步，其演進過程，約分下述數時期。

第一期 體育即體操 (Gymnastics)，此種見解，約自一八九〇年，至一九〇〇年之間，在此時開，一般人認為體育即是體操，是時所採教材，均祇注意形式之整齊，故多被動，太機械，如徒手體操，器械體操之類。此類體操，德瑞兩國倡導之，尤以德國實行最力，隨即歐美各國，相繼仿行。

第二期 體育即運動 (Athletics)，一九〇〇年至一九一〇年之間，體育趨勢，已一變為體育即運動。是時所採教材，大多球類田徑賽之類，始肇之者，即為美國，認青年人心理多好勝，慕血榮，吾人若利用此種心理以競賽運動，必能使青年運動而努力，則較好體育效果可收，更以紀律規則約束之，則忠勇服務之習慣，奉公守法之精神，即於不知不覺養成。然此種訓練，祇少數強者獲效益，體弱而無運動興趣者，大多望而却步，殊無勇氣以參與，故為普遍

完全着想，不能謂此種體育爲成功。

第三期 體育即遊戲(Play)，約一九一〇年至一九二〇年之間，體育已由運動而日趨爲「體育即遊戲與娛樂」(Play and Recreation)之觀念。倡導者，以英國爲先，不久各國相繼仿效，遊戲遂漸爲當時人們閑暇時應有之消遣，「業餘運動(Amateur Sports)」即因此而盛行於各國，此種以體育爲娛樂之見解，實未能明瞭體育之真義，祇觀察到體育一方面而已。

第四期 體育即健康(Health)，約自一九二〇年至一九三〇年之間，大多數已有更進一步之認識，除消遣娛樂以外，尙知運動有益身體，且於衛生生理方面亦已顧及，體育之趨於科學化，至是乃日漸明顯，然亦祇健康教育一部，非整個體育之真義也。

第五期 體育即教育(Education)，一九三〇年後，體育乃漸側重教育方面，體育即教育，體育爲教育一種方法，因之日形確立。現代體育應包含上述五時期，按各人生理心理之需要，依年齡性別與環境，施以適當之訓練，使有身心並健之體魄，成一健全之國民，完成教育之真義也。故按吾國之國情，及教育之理論，若將體育兩字錯雜倒置，則簡而至明，一覽了然矣。蓋有體即須育，凡爲人類，卽有身體，欲求身體之長久存在，必須用種種方法以育之，舉凡一切滋養身體之補品，合于生理之運動，衛生習慣之養成，甚而至心境之曠達，情緒之愉快，是皆包含于體育中也。然此不過照字義簡單而言，苟依此範圍以進行，其最終目的，僅得輪奐爲壽。夫所謂壽，享高齡之謂也，昏昏憤憤，以嬉以存，生無意義，琦彭同天。故體育訓

練，首重精神，所謂精神訓練者，卽育德育智育體三項總和之結晶，具此總和而精誠團結，而協力合作，以組織健全勇武之民族，以建立雄偉強大之國家之謂也。依此吾人若再從而分析之。

一、體育爲健康教育，故以衛生生理爲基礎。

二、體育爲訓練公民之良好工具，以人格爲教育之中心。

三、體育爲教育之一，謀社會之進化，與國家之生存，厲行國民身體鍛鍊，增進人類生活能力，乃一種變化活動之教育。

四、體育爲發揚民族，訓練青年之工具，故與政治學經濟學社會科學有極密切之關係。

總上言之，體育含義，乃在萃智德體羣美，以健全個體社會民族國家而促進自衛，或發揚其能力爲歸結，證之原人時代之生活，悉注意于日常身體之鍛鍊，養成一種技能用以覓食，利用堅強體能戰勝環境，啓發精深思考，克服自然，繁殖強健細胞，發揚民族。上古時代，部落之爭鬥，其事最顯，降及以後，若斯巴達之立國精神，秦漢時代之尚武爲雄，趙武靈王之服胡騎射，成吉思汗之遠征西歐，無非體育意義之發揚，體育精神之貫徹，吾人類賴之得以瓜瓞綿延至今無衰者，特恃此萬能之軀耳，故曰有體務須育也。

第四節 體育之學說

體育學說應事實需要而產生，猶之文學由社會，時代，歷史，背景促成各類學說也。今吾人分析文學，有所謂浪漫主義，古典主義，頹廢傷感，以及普羅，布爾喬亞，國防文學等各式類之派別。體育及於今日，其學說之分歧，蓋亦不下於文學，誠以時代轉移，生活欲求，事實演變，以及各個國家民族需要之互為因果，流風所及，於是學說因立場與背景之不同，而嬗變因以興衰。但學說主義，有為古代素所輕視，而數世之後，忽然風行，亦有視為神聖之學說，而竟無人過問者。吾人致力體育，應參照國情民性，知所取捨，融匯貫通，運用適當，庶免不合國情，不切實用之譏也。茲分列各派學說於左，藉知概要：

第一段 個人健身說：平居日常生活，無所變遷，身體不能撐持抵耐，故時勤事運動，以保持身體正常之健康，鍛鍊呼吸循環消化排泄諸器官，使機能健實，所謂戶樞不蠹，流水不腐，晉陶侃之晨夕運甕，漢劉備之練肉復生，米勒氏（Miller）之勤加練習，一以作未雨之綢繆，一以禦意外之侵襲。此個人健身之說也。

第二段 療治疾病說：倘有不慎，已染疾病，生理現象，于是反常，或過胖，或太瘦，或大便祕結，或神經衰弱，或貧血，失眠，或手心足底發熱，或肺臟骨節結核，身體既受損傷，精神更覺痛苦，欲脫離痛苦之海，不願求靈於藥石，于是大發願心，持之以恆，作適當之運動，以驅除疾病，而求恢復健康。此療病之說也，瑞典國體育家林氏首先發明，繼之而盛行於全球。

第三段 矯正偏頗說：自近世產業革命後，人民離古代生活情形愈遠，則身體上所受之損失亦愈大，故物質文明發達區域內人民，幾有全日無絲毫運動，而安富尊榮以度其生活者，亦有終身僅慣用身體之一部份者，因此吾人身體，日見羸弱，有心者憂之，乃倡爲文明病之說，文明病者，一指文明進步，國民之道德日益墮落，一指機械工業發達，將人類所能爲之事，盡行代替，而人幾可不必活動，卽有須勞其軀體，而所行部份，非過於狹隘，卽太覺偏頗，以致人類身體，日見退化，將來危險，不堪設想，乃本救世之心，研究種種人體運動之方法以圖補救，改正職業影響之失，學校之有體育運動，亦有此涵義。此矯正之說也，瑞典人最重視之。

第四段 增加效率說：社會進步，生活繁複，需要既多，供給亦當增進，故有時工廠工作時間須延長，增加出產，以備需要也。而資本家每利用此種機會，以圖獲利，爲資本經濟之所述，遂亦不顧工人之痛苦，而妄于平時隨意延長工作時間者屢見不鮮。工人爲謀救死（卽生活）之微資，不敢抗命而實行牛馬之勞作，究之人非物比，過勞則身心損傷，工作效率大受影響。資本家有知此非好現象者，本其爲求私利之心，特減少功作時間，設置運動場所，體育器械，俾工人得于工作之餘，以專體育運動，以恢復其身心。資本家犧牲其最少之金錢，而工人因體育設備以從事運動結果，工作效率及出產增加，仍無損失，工人得有機會從事運動，結果恢復疲勞，各方受益。此增加效率之說也，盛行於今日發達機器工業之國家。

第五段 比賽競技說：施行操作，而欲達到較高之目的，則賴乎精巧準確之動作，故技術尚焉。欲知彼此技術之高下，故比賽尚焉。世界第一大希臘亞林匹克運動會即舉行比賽，其目的固不專在競技，而競技實佔其中主要之一部份。迄夫近世，則以教育進步之故，欲訓練青年奮鬥之精神，耐苦之力量，及有益于生活之各種動作，常藉此運動以爲教育中之一方法，惟有意者不明此理，遂發生流弊，將其真意失去，當事只知注意競技一項，不知背景何若，故無補於教育，受人非難，蓋去競技之本意遠矣。

第六段 增進健美說：人體弧線，變化極爲複雜，故足以代表宇宙特像之最美者，希臘思想注重美的觀念，故當時舉行競技，競技員均裸體從事，而徑賽不僅重速率，且步趨必須合於一定之節奏，有音樂存乎其間。雅典風俗，頗重身體之美觀，十六七歲之少女，以半裸體與青年男子一處跳舞，以示色相，並無羞怯之態。斯巴達至有純裸少女與男子角力者，即現代東西各國人士角力，亦均裸體。西洋更常舉行體格比賽，倡導裸體運動復古運動。今日蘇聯每當夏令游泳時，男女一絲不掛，其目的非僅以身體偉健，肌肉發達者即爲合格，必須其身體之大小長短，方圓凸凹爲含有美的意義，合於美的標準，方得謂之最優體格也。

希臘最重人體之美，故常有美術家雕刻當時運動之像，以示國民，一以崇拜英雄，一以引起國民注意身體之美也。其著名雕刻家，里克萊特斯所遺留擲餅人之像，其體型尺寸之比，與最美之人體相合。一八九三年美哈佛大學體育教授沙井特博士，特置四男四女之石像八座陳列

於芝加哥所開之世界博覽大會中，意欲感動教育界人士注重青年之身體鍛鍊，使之達於一定標準之程度，而完成人體的真美也。

西洋婦女，袒胸露臂，表現健壯之美，我國女性，柔弱萎頓，相尙病態的美，尤偏重面部之柔美，實由從未研究體育之故，不知人體之真美何在，故有此謬見也。

上述希臘中雅典斯巴達皆注重人體之真美，此體育中美的表現之主義也。抑有進者，面貌之美，生於自然，非人力所能強致，況夫面貌係人身體之一小部分，縱美矣，而其他部份若欹斜羸瘠，失其自然，其人安得謂之爲美乎？必也身體主幹部份均齊發育，有比例均勻之四肢以配之，五官正確之面貌以隨之，湊成一方圓大小長短凸凹相稱之全體，然後方得謂之爲真美，如其人行合理的體育運動，使身體各部份均能如上所述者，縱其人天生之面貌不美，然其肌膚之清潔，目光之精明，體魄之雄偉，姿勢之正確，亦足以完成其美。古昔希臘雕像之所表示者，有寬大之胸膛，堅實之腰腹，而測知心肺之強碩，腸胃肝腎之健康，此皆從體育訓練中得來之真美也。英赫景森博士（Dr. T. B. Hutchinsson）曰：「無體育即無美術，希臘當日之男女，實發明人類完全之美的至理。」斯言也，實足以啓示吾人之猛醒歟？今日之廝面婆，好敷厚粉，班髮嬉喜搽油膏，銅鈴之眼，故作星眸之態，寬徑之口，輒效鷄後之門，醜人多作怪，令見者肉麻，實因此輩囿於謬誤之美的觀念，故具此苦心而醜態百出也。至滿身污垢，兩鬢凌亂，臭氣逼人，不自知趣，香豔刺目，引人思邪者，則又下中之下矣，更無一美之可

言也。

第七段 娛樂消遣說：吾人爲謀生活，日勞其身心，緊張太過，漸覺鬱悶，故極思變更活動方式，以圖調劑，於是業餘消遣之組織即乘時而起，學校課餘，多舉行娛樂之事業，居民每過年節，即舉行燈會競渡等以弛放長時間之緊張，其於娛樂精神，慰藉情意，大有功效，此娛樂之說也。惟謀利之徒，每利用此種心理，於大城巨埠之中，特闢設營業性質遊戲場，如各處之大世界，跳舞場，跑狗場，彈子房，屋頂花園等，名雖懸掛俱樂部招牌，實則迎合社會中一般墮落士女之心理，而有多少不合法則之陳設佈置，對於國民之身心，社會之風化，實有妨礙，此於體育前途影響甚大。當局應倣歐美市政之辦法，另派專員，徹底調查，嚴加取締，毋使此導邪之場所，假提倡體育之美名，而謀一己之私利也。

第八段 體育教育說：現代體育家謂體育者，教育中一部份之事業也。按體育一名詞，爲屬於物體之意，與教育相連，乃屬身體之教育而言，現代之教育主義爲勤勞爲自動，體育重勞力實行，重自我實現，實勤勞教育也。體育本爲教育所包涵，可曰教育的體育教育，藉體育而實現，亦可曰體育的教育。現代體育家研究體育之功效，咸認體育不僅能鍊鍛身體，使之強健活潑，耐勞合用，實爲涵養德性，啓發智識，最優良有效之一種教育方式，此教育主義之說也。

第九段 軍國主義說：原人時代，戰爭時多，非有偉大之體魄，美巧之技術，不能佔住村

落，獵以食物，掠奪奴隸，保護室人。及後文化日進，戰爭形勢漸有收斂，不專尚力，而且尚爭。組織能力發達，遂有劃定疆域，區分領土之事，各守其地，相約不侵，以生以息，越時既久，人心變動，佔有竊據，時見發生，而戰端又復重開矣。各民族爲防禦外患，乃發展勢力起見，遂用一種特別方法，訓練國民，使其諸行陣之方，具殺敵之勇，後之練兵，卽爾時之遺制也。古之斯巴達教育國民，全探軍國民主義，近之意大利日德諸國，其教育宗旨，均期養成軍國民。德日兩國，更迷信此主義之可能。我國對於軍國主義，起伏無常，前清變法之教育，新興學校，卽設有兵操一科，民國初年，改變目標，養成軍國民尙武爲教育宗旨，民四五九國恥以後，全國各中等學校，一律加受軍事操。後受民八五四運動之影響，學術界思想爲之一變，軍事操在學校中，幾等虛設。近則屢受外侮，五卅，九一八，一二八之變疊起，政府又極力整理，全國中等以上學校之軍訓，嚴定規章，通令遵照，近年更有集中訓練之舉，果能持之以恆，切實澈底執行，於民族前途，當有至大之裨益。觀此可以知體育與軍國主義相關甚切，自古已然，歷史既久，影響亦大，實以體育重實行，而戰爭全賴人體動作以爭勝，故軍國主義之說，易入人心也。

第十段 體育救國說：一國制度，一種學說，必與國家民族生密切之關係，體育爲國家基本，人牛原力，一切措施，在增進力量，發揮效率，故必須適合國情，適應民族需要，聽受政治支配，針對一國國策，使此蓬勃之體育精神，貫注於國權國力之中，發揚光大，俾國力充

實，民氣磅礴，表現屹然立國之精神，此體育救國之說也。假使體育而為矯正偏頗，療治疾病，使人民僅有健康之軀，而無中心思想，國家民族觀念，則雖有健康之軀，與草木何異，安南，馬來亞，印地安人民，固亦有頑強之軀也，然懶惰偷安，蠢然生息，結果終淪為奴隸。體育而僅為教育人羣，脫離政治，不明本國國情，環境需要，則所訓練之對象，為美國公民乎，德國公民乎，抑蘇聯日本公民乎？倡君子羣而不黨，體育超然，體育無國界之說者，可以悟矣。考體育救國之說，始於古之希臘，德瑞兩國，繼承其後，今之德、俄、土、意諸國體育，有所謂應用化，軍事化，國防化，蓋完全以救國為目標，實行體育救國之學說也。

第五節 遊戲原理及其學說

第一段 遊戲原理：遊戲為極普遍之活動，一切遊戲均能不經而走，普遍於世界。在一般生物方面，不論鳥獸魚蟲，均有遊戲，因遊戲之作用，乃得使身體發達，以適應生活上之需要。至於人類對於遊戲之方法式樣，更為複雜，各國家各民族均有其不同之遊戲，表現出人類對遊戲之興趣與態度，因此，遊戲於吾人實至有興趣與價值也。

根據以上所述，吾人可以肯定言曰，遊戲是發自內心的，由內心之衝動，而表現之於行動或事件者也。

遊戲與工作不同，工作乃勉強的被動的，而遊戲是自發的具有情操與興趣原素，故遊戲入

多好之，而工作則有使人望而却步之感。但吾人若能運用遊戲原理與方式，以加大工作效率，如蘇聯著樂哈納夫運動，我國之勞動服務競賽，則雖屬工作，亦具有遊戲之原素矣。

第二段 遊戲學說：根據過去傳統思想，總括此等學說，計有下述各派；

一、精力剩餘說 (The surplus energy theory)，此派從生理方面著重，然有精力者不一定需要遊戲，相反，身體疲倦者或有遊戲興趣，同時此說對於成人與兒童之遊戲情緒與成分，未能明白論及，不無缺憾。創此說者，為德國希樂爾 (Schiller) 與英人斯賓塞爾 (Spencer)。

二、娛樂消遣說 (The Recreation theory)，由英人 Load Kames 氏所創，認遊戲是消遣，對遊戲定義之解釋為人類需要遊戲，俾能於工作後新鮮而舒適 (Play is necessary for man in order to refresh himself after labour)。德人葛斯馬 (Guss Muths) 氏，亦主茲說，不過渠等僅能解說遊戲之需要，並未說出遊戲之原理也。

三、遊戲本能或生活準備說 (The instinct practice theory)，此說為自心理方面立論，為瑞士人葛樂斯 (Karl Groos) 一八九六年所倡導，以兒童所以遊戲，乃在為將來生活之準備。氏所著動物之遊戲 (The play for animal)、人的遊戲 (The play for man)，其意見發揮極詳，謂小貓玩捉小物，所以習捕鼠，男孩好分隊遊戲，女孩好玩小囡囡，一以習奮鬥，一以習保育云。

四、生活復興說 (Recapitulation theory)、英心理學家赫爾 (G. Stanley Hall) 創此說，謂人類之進化由低等動物而高等動物，最後而進化爲人，故自生物方面言，一切動物由單細胞達於長成之路徑，該動物必現其千萬年祖先進化至於今日所經之狀況云。

五、自我表現說 (Self expression theory)、麥啟 (Mitchell) 與赫壽靈敦 (Heatherington) 氏均主此說，赫氏云自健康與遊戲之關係上說，身體健康，於遊戲方感興趣，否則相反，自心理之趨勢說，體強者多作競爭激烈勇敢遊戲，體弱之人，雖有時亦作遊戲，則完全相反，麥氏則謂遊戲表現出六種希望云。

六、發洩情感說 (Catharsis theory)、發洩情感之理論，始於亞里斯多德 (Aristotle)，附和者爲科拉 (Carr)，認遊戲爲發洩情感之一種工具，如打架爲人之本能，不能壓抑，但打架又爲社會人情上與法律所不許，於是藉遊戲機會以發洩，且能免除真正打架時之憎恨。此種理論僅爲遊戲功用之一種，實未能包括整個遊戲也。

七、生理生長說 (Physiological growth)、生長生理說，又稱阿波利頓說 (The Appleton theory)，乃因阿波利頓氏所提倡，氏注意遊戲與生理生長之關係，認爲遊戲活動，完全爲滿足生理生長之要求，兒童於生理上時刻在生長，遊戲乃使兒童生理上獲充分生長之策動力，換言之，當生理機體未得充分生長時，則須要遊戲，如生理機體已得生長成熟，則遊戲之慾望會隨之消失矣。

上述理論亦係片面之觀察，實未將整個遊戲體察清楚，如成年人各種生理機體均達生長成熟，成年人之遊戲興趣，並未比兒童減少也。

第六節 健全青年與健全公民應有的體育

吾國因五千年歷史之背景，與傳統的重文輕武的積習，體育觀念，尙未具有，人民飽食終日，無所用心，精力剩餘之利用，休閒教育之灌輸，衛生習慣之養成，體魄鍛鍊之講求，概未注意。顏子短命，李賀噁心，青年天才之不幸也；出師未捷身先死，創業未半而中道崩殂，人生若此，能不令人疾首痛心耶。

方今世風轉變，一切與人生有關係之活動，均能利用腦力之創造，而爲人生之補助。電梯之以代昇降，車輛之以代步行，使吾人大肌肉活動，再無鍛鍊之機會，甚且小肌肉活動亦少施用，則人類身體之退化，當可猜知。夫以此等人而言行動，則呆笨遲鈍，言思想則少靈活，舉凡與人生活動原則有關者，將不見其能適用，就今臉如傅粉，身長玉立，不幾等于縫衣店中玻璃室內之模特兒乎？吾人試以吾國諺語：「少年老成」，「未老先衰」，與「年長而勿衰」，(keep young while growing old)之一語相較，則吾人能不警惕覺醒耶？

青年爲民族生命之所寄，不僅有強健之身體，堅實之體魄也，思想之健全，尤屬重要。愛國，愛民族，負責任，守紀律，此思想習慣之體育觀也；富貴不能淫，貧賤不能移，威武不

體屈，見危授命，見利思義，此操守意志之體育觀也；有正當之娛樂習慣，有合乎規律之生活，動作靈敏，做事迅速，尚公團結，自愛愛人，此表于實際行動上應具之體育觀也。今日吾國青年苟且偷安，暮氣沉沉者，比比皆是；整年不洗澡，指甲逾寸長者，比比皆是；舉生心理心理兩方面而論，皆不合乎體育原則，實由于無體育觀念所致也。語云：少長若天性，習慣成自然，在青年時既不了解體育為何物，一入中年，復受社會惡劣習慣之陶冶，不良事件之暗示，宜其與體育背道而馳，相去相隔日遠矣。為求補救，今後健全青年之體育，當有左列之各點。

- 一、運動比賽之目的為健身救國，團結禦侮，決非鬥牛跑狗之可比也。
- 二、健全青年，每日應有發汗運動一小時。
- 三、大小便有定時而流暢，運動後須沐浴，襯衣袴常洗換。
- 四、飲食有定時定量，不可暴飲暴食，每日須飲冷開水。
- 五、睡眠時不可看有刺激之書籍，飲與菸之濃汁。
- 六、睡前宜行五分至十分鐘之全身運動，冬日尤宜加運分量，運動後勿停。
- 七、游泳球類及大肌肉之運動類，雖不能精嫻，但須學會，庶不致臨場袖手，現可憐窘態也。
- 八、興之所至，手舞足蹈，高歌大笑，此為青年常態，但須注意不妨害他人。

九、音樂美術，能陶冶人性，變化氣質，青年人如春天鳴雀，自以嫺習爲宜。
十、多瀏覽報章雜誌，多參閱名人成功傳記，及古代忠烈偉人之記述，自能有助抱負與操守也。

十一、養吾浩然之氣，發揮體育上仁俠精神，總裁云：「革命軍人，不能成功，便當成仁。」岳武穆云：「文官不要錢，武官不怕死。」此實體育之真精神也。

至于

一般民衆，對體育應有之觀念，除具上述各點外，并有棧列各點：

一、認定體育固爲娛樂與消遣，同時亦爲強身健國之基礎。

二、國術爲吾國之良好體育，凡爲國民均須嫺習。

三、應有良好之清潔習慣，始可創造良好之居處環境。

四、若加入比賽運動，在未受訓練前，應以下四問題觀察自己。

(一) 余之身體組織，是否能擔任此種劇烈運動。

(二) 余之意志力量，是否能使我始終加入訓練。

(三) 何種運動，爲余所最喜，且能以之爲終身運動者。

(四) 我如何受訓練，方能達到健身強國之目的。

五、飯後三千步，求缺齋主之良言也。運動之時間，最好在早晨，早餐前或午後三四句鐘時，亦適合運動，睡眠前半小時亦甚相宜，并可防失眠之症也。

六、浴浴之于身體鐵鑊，頗有實效，因其刺激之故。暫時閉鎖腺口，收縮血管，驅逐血液入身體內部，使肺臟營深呼吸，心臟起活潑之作用。沐浴完畢，血液因反動再向皮膚而流，使皮膚呈現紅色，增進皮膚之官能。至于使皮膚強壯一層，自不待言。然其效雖大，而行之者，須當注意左列數事：

(一) 宜在夏天起始。

(二) 浴後宜以乾布摩擦全身，至皮膚紅潤為止。

(三) 時間不宜過長，至多以五分鐘為限，以防冷氣侵入。

七、四肢五官，內部外形，發育正常而完全，無惡劣之嗜好，無乖僻之根性，與生人相見，使人無厭惡印象。

八、打倒「苟全性命於亂世」，剷除「明哲保身」之學說。「見利思義，見危授命」，為目前非常時代下一般公民應有之體育精神。

九、實行新生活，都可謂適合體育原則，能實行新生活者，皆為良好而最合體育理想之公民也。

十、體育精神，重在奮鬥勇敢。有始有終，凡為發掘，須以體育之精神從事於事業，雖受敗壞性，亦須以體育一貫之精神赴之。

第七節 運動君子精神之解釋

運動君子精神，乃英文 (Sportmanship) 之譯語也。何謂運動君子精神，吾人于此專門名詞，不能不探討其究竟，而加以解說焉。

第一段 歷史之追溯：運動君子在吾國古已有之。孔子曰：「君子無所爭，必也射夫，揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」是運動君子之精神，吾國古已有之矣。歐洲中古時代，英法貴族，重武輕文，日常消遣，非遊獵即運動，否則舉行武術競賽。當競賽時全身武裝，乘馬持槍矛等武器以角逐，一遇角逐，常於無意中使競賽者負傷，故漸而訂定一種競賽之規則，即協商一貴族不能欺騙對手之貴族，獲得不公平之利益，此實運動君子之濫觴也。

中古時代以後，競爭運動大為發達，舉凡球戲暨各種運動，均經發明規則，以除去危險之行動，然與實際人類本能本性無涉也。現代社會已進而為文明社會，所謂文明社會，對體育運動應利用競賽激動力，發展現代文化，免去發生仇恨，唯其如此，故當有自持自守之慣習，節制之能力，豪俠之精神，而運動君子精神尙焉。

運動君子精神，當初在英國時，一般人不注意其實際之精神，只以社會地位為轉移。換言之，上層社會如軍官士子，均自以為運動君子也，而農工商雖具此精神，上層階級亦不加承認。及後民主精神日漸普及，階級觀念在，主見極深之英國，亦以消滅。而運動君子之真精神乃

得表現。

第二段 君子精神之本質：所謂一個運動君子，其於運動也，爲修養身心，以增進社會之利益，保娛樂與健康并重。直言之，有誠實公平之心理，禮貌忍讓之節制，不肯乘規則之缺點，以獲不公道之利益，不肯用不合理之方法，以勝過對手，其重視品格，較重視勝利爲尤甚，彼犯業餘運動之嫌疑者，皆彼所不肯爲不願爲也。基於上述，特訂定君子運動員之標準於次：

甲、普通標準

- 一、君子運動員在本隊對手或大衆之前，所表現爲義氣的誠實的行爲，公平的舉動，禮貌的態度，節制之生活。
- 二、君子運動員不曲解運動規則，及違犯運動規則。否則棄以爲偷得不公平之利益，直與一偷竊行爲等。
- 三、君子運動員一旦失去業餘資格，卽不再以業餘名義與賽，更不願表示不體面或不合理貌之欺人行爲。
- 四、君子運動員一至比賽，盡其力之所及，表現出公平正直誠實之方法。
- 五、凡百技已能外，希求旁犬場衆，非君子運動員也。

乙、對於本隊者

一、熱心補助其同伴。

二、協力施用大家規定之進攻與防禦方法。

三、忠實謹守一切訓練條件。

四、求全隊之勝利，爲全隊之賢代表。

丙、對於對手者

一、尊重客隊。雖對手野蠻，只能忍性，不能效尤。

二、己所不欲，勿施于人。

三、對手有長處，務須承認，無存妬忌之心。

丁、對裁判員者

一、認識其有誠實意向，公平心理，有裁判能力。

二、卽有不是，不可當面批評謾罵。

三、不乘裁判員疏忽時，或規則不詳明時，竊取不公道之利益。

戊、觀衆之運動君子精神

一、見運動員有不高尚行動，切勿喝采。

二、見運動員有不義舉動與精神，切勿發聲，以示不加褒貶之態度。

第八節 運動員與體育家

近年來體育空氣，日形濃厚，所從事體育或運動之人，常被人注意，不呼之曰運動家，即呼之曰體育家，名詞混雜，界限不清，指鹿爲馬，令人仔細思之，不禁有啞然失笑之感。然則運動員與體育家果爲何如人乎？彼兩者有涇渭之分乎？吾人殊有研討之必要。

欲判別體育家與運動家，須先了解體育與運動之性質。體育是整個身心之發育培育與保育，外形身體之健美，發育之完全，內涵如氣魄思想人生觀以及處事爲學之精神，殆均包含於體育中。而運動不過一種活動之稱謂，屬於體育方法之一種，爲體育所包含。兩者性質既異，趨向亦自然不同。體育在英文有Physical culture與Physical education兩者稱，前者偏重於文化方面，後者有教育之任務，故後者爲較積極而專門。明瞭體育與運動，由此亦可知體育家與運動家之迥然有別矣。

運動家英人稱爲Sportsman，競技上稱爲Competitor，正式遊戲謂之Games player，乃指對某項運動專心研究，勤苦練習，發訓練造詣上爐火純青，於競爭比賽時，動作輕鬆，姿勢美妙，成績優異，穩占運動發頭，如我國李惠堂之足球，杜秀瓊之游泳，金仲康谷得勝之長跑，黃伯度之摔跤，大而言之，如名聞世界之孫唐之力氣，克銀漢(Cunningham)之中距離，納米(Nanni Nanni)之長跑，耶維能之十項，賈貝羅斯之棒球，此輩對一項或數項運

體育家（Expert physical education）英人稱之爲 Sportmaster。較運動家修養更深，包涵更富厚，認定體育之重要，具有致力體育之興趣，因而選之爲修身事業，故其在學時雖受普通課程（Academic course）、基本科學（Fundamental science）、教育課程（Course in education）外，尚須受極多體育課程（Physical Education Course）之專業訓練（Professional training in physical education），使其在技術上學識上觀念見解上意志態度上做事能力上有高人一等之專門見解。亦有在運動技術上不及運動家之優美精到，但於理論之分析，組織與訓練，自較運動家透澈深切，穩健充實。故體育家大多爲曾受長期體育學校之專業訓練，於學識技能，事業推進已耗不少之時日，下過深切之功夫，按部就班，依序發展，於其推進事業時有殉道之精神，具研究之態度，常以其見解與實驗相組合，發爲心得之論文。故年齡愈大，經驗及理論愈豐，見解乃更深切獨到。故體育家生命較爲永恆，如瑞典之林氏（P. H. Ling），雖已成古人，而其精神尚存留於世界各國體操中，鬚髮斑白之沙井特（Sarrent）已逝世，而其著作與主張，仍活躍於體育界。至若運動家僅在熱烈會場內，促空氣之緊張，獲短時之榮譽，故運動家與體育家之成就及作用，顯然有別也。

然事實亦非千篇一律全部如此者，運動家有完成爲體育家，體育家亦有成爲運動家者，誠如郭沫若氏所云，Weiling與Proudhon均爲工人出身，但均逃入小資產階級之陣營，Karl

育家，全在其本身之是否努力學習與培育耳。

第九節 教育與體育

二。教育之範圍甚廣，人生在世，實無時無刻不在直接或間接受教育，幼小時有幼稚教育，長大時有成人教育，學校內有所謂品格教育，藝術教育等，將來問世以後，尚有所謂社會教育，故舉凡一切與人生有關係之種種活動，莫不有教育之意味。體育屬教育之一種，其目的即教育之目的，殆無疑義。

以往人士對於教育與體育之關係，認識不清，多有誤解者，故對於體育未能以其真正價值立論，殊可悲也。即近今一般思想落伍之徒，尙遺留有不少陳舊概念（Prejudices），其思想有以下三派。

壹。宗教派（Puritanism）此種人迷信宗教，其教育主張，以莊嚴呆板爲重，故有假道學氣味，因此關係，教育與體育之本意，乃大相逕庭。

貳。生活派（Scholasticism）專門注意書本智識之獲得，不與現世社會相接觸，故往往學非所用，無補現世。

叁。超然派（Asceticism）此派重靈魂，輕身體。

以上三派皆爲二元論者，惟近代科學發達，由種種實驗之結果，已證明二元論之絕對謬誤矣。故最近各諸家對於教育概念，益其大成如下：

一、從生物學之立場談教育。

人類之能優於其他動物者，以其爲習性之動物也。且其可塑之程度，較其他生物爲高，其所以高之特點有五：

1. 腦力智慧之發展。

2. 智力理性之發展。

3. 幼稚期甚長，於是受學期之機會亦多，而成熟亦遲。

4. 人類需要各方面不同之教育，而達到獨立地步。

5. 從生物之原理，證明人類之好玩性甚強，且好玩遊戲之時間亦長，在此期中即無形學得將來生活之準備，即所謂遊戲生活準備說者是。

二、從活動之立場談教育。

此派學說以爲一切教育皆從活動中發生效力，無活動即無教育，活動又分二類：

1. 遊戲：不必需的，有目的的，與生活直接有關係。

2. 工作：必需的，有目的的，與生活有直接關係。

三、從領袖立場談教育。

其學說以爲教育目的，在乎培養領袖，將來社會國家全恃領袖而組織，庶不致呈散漫之現象。故以上三種，係從教育方面而言。四、從發達的立場談教育：

持此說者，認爲教育爲發達個體，是後天的與生長（Growth）之意義不同，生長爲先天的自然的，與遺傳有密切關係。但吾人除先天有其種種本能外，尙必須經過後天之種種培養，以達到儘量可能之發展，此即教育上發育之學說也。在教育立場上言，設人類在各方面有其可能的發展而不加以阻礙，則此人類之本領，當極度發展，故教育與體育之目的，即爲如何求得吾人後天之發展而享受完美之人生，今舉出其欲求發展之各面如下：

- (一) 心理的發展 (Mental development)。
 - (二) 品質的發展 (Character development)。
 - (三) 體能的發展 (Physical development)。
 - (四) 精神的發展 (Spiritual development)。
 - (五) 社交的發展 (Social development)。
- 五、從適應環境的立場談教育：

此說以爲教育爲環境而成立，所以教人怎樣去適應環境是也。人類之環境有三種：
(一) 自然環境 (Biological environment)。

(一)物質環境 (Material environment)。

(二)社會 (即人) 環境 (Social environment)。

人類適應環境之方法有二種：一、爲心理的。二、爲社會的。

六、從理想的標準的立場談教育：

教育底目的，使人達到某種理想的，某種標準的，爲求達到理想與標準，必賴有專家規定一個範圍，或制定條文，以達到教育之目的。

理想和標準，重質而不重量，譬如欲收某種運動之功能，則必選擇此適宜之運動從事練習，方能切實收效，否則不顧其質，而廣事運動量之發展，恐未必獲益也。

欲達到理想標準之過程中，在可能範圍內，必須竭力排斥傳統思想 (Tradition)，守舊習慣，落後文化等，一方面盡量根據進步思想 (Progress Ideal)，用科學的觀念去求實行。理想的實行計畫

(一)品性的：如新生活運動，以明禮義，知廉恥、負責任、守紀律、爲養成一個健全公民的標準。

(二)活動的：如軍事訓練勞動服務，以收服從耐苦之美德。

(三)健康的：由專家擬定計畫推行之。

(以上三種，乃從教育之結果而言)。

七、從個性主義的立場談教育：

人與人之間，各各不同，古語云：「人心之不同，正各如其面。」因各人之容量（Capacity）（先天的）、能力（Ability）（後天的）彼此異殊，故教育不宜刻板一成不變，必須注重個性之發展及不同之需要，而能手以適當之教育。

八、以民族主義的立場談教育：

近世潮流，國家思想民族主義之觀念流行頗烈，然細細研究，在此整個世界充滿火藥氣味下，欲求其民族之生存與綿延，自非注重國家思想民族主義不可，故教育之目的，即教其國與如何愛護國家，拯救民族是也。

九、以自然的立場談教育：

人為自然界之產物，有各個不同之本性，故教育在教人以適應自然為目的，在十八世紀工業革命之後，歐美物質文明高倡以來，科學化之管理使失業者疊疊，因而身心不用，結果漸趨衰弱，故有反對機械，而趨向自然之說焉。

十、由社團組織（Institutional）之立場談教育。

提倡教育應由家庭學校社會三方面會同實施，打成一片，而效果方大也。

（以上四種，從教育之形式組織而言。）

以上為教育之概念，體育與教育關係極密，故體育之概念，當亦包括以上十個條文中矣。

第十節 時令運動與人生

時令運動，即按照氣候，季節、風俗、習慣、施行身體鍛鍊之運動也。時令不同，則練習之項目自異，夏日游泳，冬日滑冰，自然之理也。此等運動，東西洋各國均有流行，以民間情況風俗習慣之不同，氣候與歷史意義之特殊，相沿既久，乃變為一種固有之民間遊戲，或鄉土運動。其種類浩繁，決非屈指能數，計其大者，於吾國有下列各點：

時屆夏令，天氣日暖，端節競渡，既有歷史之意義，復合時令之運動，吾國長江流域，最為風行。三月清明，九月重陽，天高氣爽，原野如畫，郊遊旅行為至良運動也。吾國則有祭祖登高之習俗，其實乃舍戶外運動之深意也。

秋實已收，農忙期過，木葉搖落，白雪覆地，而獵狩運動又至。殘臘既盡，大地春回，奮興於新春之數月，有籠燈花燈之舉行，直接參加此遊戲者，多則數百人，少亦數十人，其中勇氣精神之表現，及觀衆人數之衆多，足堪為散漫頹萎民族之興奮劑也。上述各類運動，吾人倘能追溯其意義而加以改革提倡之，使變為民衆通行之運動，則又安知不高出於西洋划船擊毬旅行野賽滑雪獵狩等運動耶？近年中央黨部民訓部依據舊時節序，及各地一般風俗習慣，訂定十二體育節，命令各級黨部提倡推行。陳果夫氏於移風易俗一文亦均注重體育，推行健康教育，此實國民體育發展之好現象也。

茲附體育十二節推行表於左：

月份	節	季	運	動	項	目
正月	玩燈節					一、元旦鄉土遊戲表演，(如龍燈車船高樺舞獅等)二、國術表演，三、球類(籃足球)
二月	踢毬節					一、踢毬子比賽，二、室內體育表演會，三、球類(足籃棒)
三月	踏青節					一、放風箏比賽，二、遠足，三、球類(排壘球)
四月	兒童節					一、兒童遊藝會(各種兒童運動表演，健康比賽等)二、田徑運動(各種單項比賽)三、球類(足網排球)
五月	競渡節					一、划船比賽，二、打靶，三、球類(網小皮球)
六月	衛生運動節					一、衛生運動宣傳週，二、游泳，三、球類(網小皮球)
七月	游泳節					一、游泳，二、自行車比賽，三、球類(網，乒乓球)
八月	露營節					一、月夜露營，(可舉行各種夜間比賽，如夜戰，長途競走，賽跑，營火會等)二、游泳，三、球類(網籃球)
九月	登高節					一、登高或爬山比賽，二、拔河比賽，三、球類(網壘排球)

十月	國慶節	族運動會(各種民間遊戲,田徑運動,球類比賽等)三、發給總獎(全年成績最優者得此總獎)
十一月	室內運動節	類(籃球、足球、器械及墊上運動表演,三、跑繩比賽,四、球類(籃球、足球、器械及墊上運動)
十二月	狩獵節	一、打獵,二、滑冰及滑雪,三、越野跑,四、器械及墊上運動,五、球類(足球、籃球)

練習題

- 一、試述目的與意義之關係。
- 二、試述目的之種類。
- 三、目的與目標有何區別？
- 四、試述體育意義發展之步驟。
- 五、體育之目的為何？體育之意義安在？試詳述之。
- 六、體育目的應怎樣訂定？
- 七、試釋部定各級學校體育目標之意義及其理由。
- 八、試比較德美兩國體育目標之異同，并申述其理由。

- 九、美國如何只有各州體育目標，其理由為何？
- 十、試述體育學說產生之厚因。
- 十一、試略舉各種體育學說概要。
- 十二、一個欲專志體育事業者，於學理與技術應有如何準備？試申述之。
- 十三、青年體育應注意那幾方面？
- 十四、試述國民體育與新生活之關係。
- 十五、何謂運動君子？
- 十六、申論運動君子與一校校風之關係。
- 十七、詳述君子運動員之標準。
- 十八、何謂運動員？何謂體育家？
- 十九、十二體育節之內容為何？
- 二十、近今諸教育家對教育概念集其大成為何？試分述之。

參考書

- 一、鄭法 小學體育實施法（商務）
- 二、陳奎生 小學體育之理論與方法（勸業）

- 三、教育部各級學校課程標準(勤奮)
- 四、各級學校體育實施方案(正中)
- 五、體育研究與通訊四卷一期(江蘇省體育場)
- 六、勤奮體育月報四卷六期
- 七、陳詠聲 體育概論(商務)
- 八、王 庚 民衆體育實施法(勤奮)
- 九、劉慎旃 體育革命(拔提)
- 十、蔣槐青 學生體育指南(光華)
- 十一、陳獅秀 獨秀文存第一卷(亞東)
- 十二、王 庚 高級衛生學(無錫教院)
- 十三、謝似顏 田徑賽之理論與實際(開明)
- 十四、金兆均 體育原理(編者筆記)
- 十五、Nixon and Cozens: Introduction to Physical Education(美國書城)

第二章 體育課程

第一節 爲學工具之基本科目

語云「做一行像一行」，吾人既立志爲從事體育工作之一員，必須名實相符。故當求學訓練期間，即須將求學時代之工具預備妥善，所謂「工欲善其事，必先利其器」者是。

流光如電，稍縱即逝，故吾人當入學之初，即須捉住現實，將爲學工具之基本科目把握穩定。否則日月逝矣，歲不我延，將有心餘力微老大徒傷之憾也。

求學工具之基本科目，約分左列數點：

一、中文：生而爲中國人，自應利用五千年來悠久美麗之中國文，故於國文不一定詞藻華麗，只求充分能發表個人之見解，所謂清順明白，暢所欲言，「辭達而已」斯可矣。

二、英文：爲世界上普遍通行之文字，且美國體育發達，書籍浩繁，欲吸收工具之完善，非將英文預備完善不可。

三、其他：德國科學發達，對於體育頗爲完善，日人善能取長去短，吸收他國之精華，蘇聯體育制度完善，作風特殊，故第二外國文以德文、日文俄文任習一種，而能獲得應用爲佳。

夫如此等發表工具之國文良好，吸收工具之第一第二外國文具有，基本科目可謂已無問題。

第二節 文化與科學基礎之科目

鑒以往，策將來，明瞭以往人類活動之方式，各國各族人民社會之特性以及所處環境與衰情況，則各國通史，哲學概論，以及本國史地，風俗習慣之了解，政黨意識之認清，決不可忽，庶於文化及國民職責上，有良好的基礎也。

至於科學基礎之打定，應選習左列各課程。

一、社會學 (Sociology) 體育之理論與實施，須以此為對象，視社會之需要與否，而定教材之分量。

二、醫藥常識 (Common sense of medicament) 乃研究普通一般疾病之醫療，如疾病之原因，症候之現象，傳染及預防之方法，診斷藥物之投治，使患者藥到病除，未患者早先為之預防，俾人人健康，享受最高限度之生活，對於社會有最高之服務。

三、急救術 (First aid) 屬外科學之一部份，在遭遇意外之事，或臨時猝發之病症，立時設法施救，以全患者之性命，研討應救之方術之課程也。

四、生物學 (Biology) 生物學內所討論之進化論，物競天擇，遺傳變生諸問題，均與體育有關，故吾人欲研究生物生活現象，人體之發育，須有賴於斯。

五、生理學 (Physiology) 解剖學 (Anatomy)，藉此可知整個人體之構造與功能，蓋吾人身體各部之健康與功用，皆與生理學解剖學有密切之關係，人體如機器，機器之能耐與否，全在使用機器之人有無充分之學識與經驗，設其人洞明機器各部之構造，深悉其功用，熟諳其運用之方法，則機器自然經久耐用，不易損傷。體育活動之所以必須注重生理學及解剖學者，以此故也。

第三節 教育上之基本科目

體育乃教育重要之一，以身體活動之方式達教育之目的，故教育上之基本科目，必須學習，茲擇要列其課程於左：

一、教育概論 (Introduction to Education) 討論教育上各種情形，與教育之基本科目，如各國教育，及教育名人學說制度等類是也。

二、教育統計 (Statistics of Education) 教育者應知普通之統計，俾以最經濟之科學方法一覽了然，或以教育上實際之材料作成統計，使人得以明瞭。

三、教育心理 (Educational Psychology) 為研究行為與本性，及刺激反應情緒學習諸問題，其有助體育訓練，關係至大，吾人體育上許多問題，須由教育心理解決之。

四、學校訓育 (School Discipline) 討論訓育制度，各級學校學生之各種訓育問題，與

一般訓育之主張等之課程。

者、中等教育 (Secondary Education) 爲研究中等教育目的意義功用，並及我國與世界各國中等學校制度，原理，原則，課程，教育方法，組織行政，人員諸問題之課程也。

第四節 體育專業訓練之科目

既有上述各節之基礎，則內部充實，再加專業訓練，發揚光大，必可有成。專業訓練課程較繁，按其性質，分左列兩段：

第一段 專業訓練之學科

一、體育概論 (Introduction to Physical Education)，使人了解體育之目的意義功用及原理原則與方法，給與一般的概念，以作他日進一步之研究。

二、體育原理 (Principle of Physical Education)，爲較體育概論進一步之研究，其內含乃根據心理、生物、社會、政治、哲學等各方面，著以明瞭體育之立場與意義，作一切體育活動之根據。

三、體育行政 (Administration of Physical Education)，使從事體育者明瞭各國參體育機構辦法，及各級學校體育之目標課程，以及民衆體育等之行政組織與管理方法之課程也。

四、體育測驗 (Measurements and Tests of Physical Education)，使吾人知測驗之方法，以測驗吾人之成績，且由此而使體育合理化，走上科學之途。

五、體育建築與設備 (Construction and Equipment of physical Education)，為研究體育方面之器材設備製法之知識，「工欲善其事，必先利其器」，有良好適用之器材設備，則於體育活動應用上，當收事半功倍之效也。

六、運動裁判學 (How to be referee)，及養成裁判能力，增加裁判經驗，對於規則應用時感覺困難以圖解決之討論，俾執行運動競賽，有良好之結果也。

七、人體測量學 (Anthropology)，為測量人體各部份之功用構造及一切現象之課程，如學校內之體格檢查，心、肺、力、血液各方之測量是也。

八、按摩術及醫療操 (Massage and Medical Exercise)，運動活動中有者可以醫治疾病，如吾國古代消腫舞後漢華佗五禽戲等是，有者可以改正不良之姿勢，恢復吾人之疲勞，如擴胸行體向上之矯正凹胸駝背，按摩術之恢復疲勞、矯正姿勢是也。

九、衛生學 (Hygiene)，乃研究保衛生命，增進健康之科學，在個人注重衛生之道，曰個人衛生，在團體者曰公眾衛生，乃與體育有密切之課程。

十、軍事體育 (Military Physical Training) 討論體育應用於軍事上以縮短訓練加強戰鬥力量，故各兵種有關體育之特殊訓練，考試標準，規則建築製造等均須論及之課程。

十一、童子軍 (Boy Scout) 研究童子軍初、中、高三級課程，及特種課程，乃發揮兒童野外活動之教育，及品德與應用技能之訓練。

十二、運動學 (Kinesiology) 亦稱人體機動學，乃根據解剖學力學以研究吾人在運動上之法則之科學也。

十三、體育史 (History of Physical Education) 「溫故而知新」，故體育史乃探討以往體育活動之事迹，如學說制度訓練方法等，考其得失，以資取法也。

十四、衛生教育 (Health Education)，乃研討衛生之知識，灌輸於人民，使知衛生之道，有延年益壽之法，因而羈族強大，民族健康之課程也。

十五、音樂 (Music) 陶冶品性，表達情意，振作精神之課程，於組訓青年及民衆，功效極大。

十六、社會體育 (Mass Physical Training) 亦稱民衆體育，乃討論體育對國民之組織與訓練，舉凡教學程序之訓練方法，管理規則與制度，考試標準及徽章，均包含於本課程內。

十七、體育教學法 (Method of teaching of physical education) 乃與教育心理學取最密切之聯繫，研究體育上各科教材教法，以最經濟之精力時間，學習事物，達最大之效果也。

十八、教學實習 (Practice of teaching of physical education) 包含參觀試習試教事項，於最後一學年選習，以免他日執教有「閉門造車」之感。

十九、體育研究及報告 (The report and research in physical education) 關於體育學理或技術上專題之研究，於最末一年選習之，研究時題目自擬，或由教師指導，對於參考資料之搜集，研究內容之次序，由指導教師校改，研究結果，作成報告或畢業論文。

第二段 專業訓練之術科

一、體操 (Gymnastics) 完全為基本訓練，依其種類可分非自然的體操，與自然的體操兩種。

(一) 非自然的：此種體操，雖具改正身體姿勢之功能，然動作呆板，於兒童好動心理，大相背逆，故未能引起一般人之興趣，是其缺點，現有趨向廢棄不用之途，如瑞典操，舊德國操等是。

(二) 自然的：取材大多以自然的活動為主，在活動時有連續性，如丹麥操，德國操，美國操等是。

二、舞蹈 (Dance)：舞踏原屬體操之一，乃肢體前部或身體一部份之活動，養成高尚之品格，優美之姿勢，規矩之舉動，使吾人身體健康，發育平均，精神愉快活潑，並發表吾人情感之一種藝術也。依其性質，約分下列四點：

(1) 宗教舞 (Aesthetician)，乃賦於一種溫雅柔美嚴肅之舞踏，多用於宗教舉行典禮之時。

(二) 演劇之舞蹈 (Stage Dance)，完全為表演性，使觀者得到愉快為目的。

(三) 交際舞 (Social Dance)，在宴會之餘以聯繫友誼，表達情意，獲得愉快，為文明人士之高尚遊戲。

(四) 學校舞蹈 (School Dance)，又分為健身舞、土風舞、優秀舞等類，其目的不外表達情意，健全身心，陶冶品德也。

三、機巧運動 (Stunts)，包含墊上運動，疊羅漢，及器械操等。具有矯正姿勢之價值，動作優美，身心愉快，能養成勇敢自信心，適合各個人之能力，動作時注意演進與合作，需要保護時，應分組；表演時，人數以二十人左右為宜，身材高矮大小均需要，人人應胆大心細。

四、自衛活動 (Self defence activities) 包括拳術 (Boxing) 角力 (Wrestling) 擊劍 (Fencing) 等，乃使身體靈敏，反應快速，發達力量，並養成吾人富於忍苦耐勞勇敢之課程也。

五、遊戲運動，為發達兒童本能，養成團體活動習慣，表達社會行為之一種課程。其種類甚多，如社交遊戲、團體遊戲、歌唱遊戲、鄉土遊戲，徒手或器械遊戲之類是也。

六、水上及冬季運動 (Water and winter sports)，屬於應用體育，水上運動內包含游泳、跳水、競舟、救生、水球，冬季運動包含滑雪、滑冰、登山、越野、室內運動等是。

七、競賽運動，按其性質，分為左列各類：

(一) 田賽 (Field)，在一定範圍內以及尺計成績，作高度遠度之活動，計有跳高 (High jump)、跳遠 (Broad jump)、三級跳遠 (Hop step jump)、撐竿跳高 (Pole vault)、推鉛球 (Put shot)、擲鐵餅 (Discus throw)、擲標鎗 (Javelin throw) 等項目。

(二) 徑賽 (Track)，在規定之跑道上有一定之距離，以時間決定成績之活動，其項目爲五十公尺、百公尺、二百公尺，屬短距離 (Short distance)；四百公尺、八百公尺、一千五百公尺，屬中距離 (Middle distance)；三千公尺、五千公尺、一萬公尺，屬長距離 (Long distance)；馬拉松 (Marathon) 之距離，在廿五英里，越野賽跑 (Cross country) 爲無一定之距離之野外跑。另有接力 (Relay)，包含二種，一爲同程接力，乃每人跑同等之距離，有二百、四百、八百、一千六百公尺等項；異程接力，乃指每人跑程不相等而云，其項目爲一千五百公尺等是。其餘爲跑欄，即一百十公尺高欄，四百公尺中欄，二百公尺，八十公尺 (女) 低欄是也。

(三) 球類 (Ball games)，乃係具有組織，注重合作，鍛鍊品格，有益身心，在一定人數，規則，場地，器材下舉行之運動，其項目計有足球、籃球、排球、網球、棒球、壘球、曲棍球、馬球，且均已列入世界運動會項目中矣。

練習題

- 一、試述求學基本工具爲何，並闡明其重要性。
- 二、一個致力體育者，應如何去研究中文與外國文。
- 三、體育爲何要適合國情，怎樣使體育才能適合國情，試申論之。
- 四、要體育合乎科學，吾人在求學時應當如何去研究？
- 五、試述體育與教育之關係。
- 六、體育統計與測驗，何以在體育教育上很重要？
- 七、一個致力體育的人，何以需要專業訓練？
- 八、試闡明體育行政和運動競賽，對推行體育工作之重要。
- 九、試述運動裁判學與人體機動學與體育活動之關係。
- 十、丹麥操德國操英國操之特點爲何？
- 十一、試述自然體操與非自然體操之優劣。
- 十二、水上運動及冬季運動對吾人有何效益？
- 十三、試說明機巧運動和自衛運動之效益。
- 十四、何謂田賽運動？何謂徑賽運動？
- 十五、試述足、籃、排、網、棒、壘、曲棍球、馬球之特具功效。
- 十六、試略述足、籃、排、網、棒、壘、曲棍、馬球等之遊戲方法，及其史略。

參考書

- 一、袁敦禮 體育從業員的修養（重大講詞）
- 二、蔣槐青 學生體育指南（光華）
- 三、教育部 體育課程綱要（青木關教部）
- 四、謝似顏 理想的體育教師（新體育北平中華樂社發行）
- 五、高 梓 體育概論（中大體育系筆記）
- 六、周月英 體育概論（重大體育筆記）
- 七、章輯五 體育概論（合川重幹班講義）
- 八、饒冰士 理想之體育教師（商務體育研究）
- 九、程登科 體育與新生活之關係（渝新運導報）
- 十、劉德超 體育原理（重大體育科講義）
- 十一、美國大學課程 The Physical Education Curriculum（南加州大學版）
委員會

第三章 軍事體育

第一節 軍事體育簡釋

我國體育切效之首先爲人認定，始自光緒末年徐錫麟秋瑾之創大通體育會，自茲以降，學校雖列體育一科，而根本意義，無人了解，歧途驅馳，愈走愈遠，實際言之，徐氏當年提倡之體育實早亡矣。故目前流行於都市學校之所謂體育（實際乃數項運動）者，不能謂其爲完全體育也。

「九一八」後，東北四省相繼淪亡，一二八之砲聲，震醒沈睡之中華民族，舉凡一切企圖，均在振起民族，復興國家，少數體育先進，乃呼出體育革命之口號，倡體育軍事化，軍事體育化，與軍事體育諸主張，以求有助於古老國家與衰頹民族，此種主張，有時代之背景，與事實之需要，故頗能風靡一時。吾人仔細考究上述三項主張，目的雖同，而本質各殊，張冠李戴，殊屬非是，故於後述各節，分別闡明其要旨，申述其意義，以資取法也。

軍事體育在吾國正值草創時期，而外國德意蘇聯諸邦，已有顯著之成績，我國軍事體育因屬大時代之產兒，故其理論與實際及教材各方面，尙多缺點，闡明其意義，發揮其精神，是賴

致力體育革命者今後之努力也。

第二節 軍事體育化

第一段 軍事體育化之意義：所謂軍事體育化者，即以體育之原理與方法，滲入軍事中，溶化軍事，使軍事有體育力量存在也。

軍事何以須體育化，其理殊多，體育為軍事之基礎，即吾人欲訓練強大之軍隊，不能捨體育而不問，而超越此身體機能活動訓練之階段，茲舉其理由，分別言之：

- 一、軍事基本技能訓練為體育：軍事之動作，軍隊之訓練，重在戰鬥力與破壞力強大，即講求如何擊退敵人，消滅敵軍，夫如是則技能尙矣。戰術之精嫻，技能之高超，匪一朝一夕可能至，必經若干訓練之時日，方可成功。設有人而為空軍，業事先已習花式魚躍術，精於器械操，則一旦駕駛習花式翻身，必易學會，以渠腦筋之中樞神經，已受訓練，迷走道路練習與進行自易也。有此一例，即可推想體育上一切基本訓練，可為軍事訓練之助。苦以擲部投擲之方式而為擲手榴彈，跳躍之動作發彈為超越戰壕，跳降落傘，駕駛之動作為坦克滑翔之駕駛，實有事半功倍之效焉。
- 二、體育為軍事上精神之訓練：軍事動作尙勇敢，重進取，冒險胆大，有莫知方，是為最要，而此種精神，彈雙槓，木馬，跳躍台，天橋等類之器械蓋有焉；軍事動作，尙穩

性，講合作，主忠心，重服從，而球類訓練盡有焉。其餘若活潑敏捷，身手玲瓏，臨危應智，態度從容，則田徑國球等，亦包含之，故軍事上精神之訓練，體育極具此功效，欲求士氣之充裕蓬勃，體育訓練可走不少捷徑也。

三、體格之訓練。吾人一方在求參與戰役之各個細胞，有頑強之體格與耐久之能力，同時亦須注意參加份子之神經敏捷，反應速快。換言之，精神支配肌肉之動作功能務須強大也。設僅注重體格之強大，而舉動遲頓，體力癡呆，於軍事不特無益，反足害之。蓋今日之戰爭，乃科學與智慧之戰爭，凡為士兵非有對使用器械敏捷機巧之能力，在炮火掩護下，飛機、機槍、坦克車領導下能自由作戰，并能于污濁空氣之戰壕中，忍受猛烈轟炸，使神經不至變為不顧死生，爬出戰壕之幽禁的恐怖，則身心并健一元論之體育訓練不可忽視也。

第二段 軍事體育化之史實：夫軍事之滲入體育，收體育之效益，獲戰爭之勝利，考之過去史跡，與現在之事實，頗屬不少。最顯著者若吾國南宋初年岳少保以拳術刀法破金人，明嘉靖時，戚繼光以技擊訓士兵殺倭寇，歐洲滑鐵爐 (Waterloo) 之戰，英將威靈吞 (Wellington) 言英軍致勝，乃受野球 (Cricket) 訓練之效果。

第一次歐洲大戰，綿延五年，自美國加入，德奧遂乃大敗繳械，忍受凡爾塞條約之宰割。美兵之所以有如是戰鬥力量，據美國青年會體育總幹事白狼氏 (Brown) 之演說，則棒球

(Pase Pail) 輿有功也。吾國自「九一八」，「一二八」之後，強鄰逼侵，痛心已極，幸得宋哲元軍於喜峯口一役，以大刀隊深入敵營，建功而返。此雖科學戰爭中不甚科學之成功，然其能奏效於短兵相接，確爲事實，亦一軍事體育化之證也。

第三段 軍事體化之方法：由上軍事體育化之史實言之，則推行提倡，殊爲必要。且吾國遭受外強之壓迫，人心之悲憤，民族之覺醒，已至最後關頭，則軍事體育化之應施行也明甚。個人以爲推行軍事體育化，須首自方法入手，軍事體育化之方法，以個人之意，當分左列各點：

一、組織方面：關於組織方面，須自行政系統入手，軍事體育之施行，在於全民，而行政系統之訂定，亦須自全國入手。自縱的方面言，則須統制，有自上而下，一貫聯繫之系統。下級機關，秉承上級之意志與指示，埋首工作，按照法規所載，依序進行。在上者監督指示，考核計畫，務使上下銜接，趨向一致，組織嚴密，面面俱到，并參照吾國之情形與客觀條件之需要，分爲若干時期，以逐步進行，庶免一蹴難就也。

關於軍事體育化之系統，程登科氏「中國新體育系統之創造」一文，連續發表於勤奮月報：一方面育材，供給軍隊，民衆學校以優良體育教育與指導；一方面分工合作，處理全國體育事件，並按照情形分爲若干時期，依序推進以求合理化。其主張見解，殊值吾人介紹，茲將其系統表，摘要列左：

第一期 軍政部 政治部 植教部 體中央黨部 育中央團部 材 專 期

國立體育學院 國民體育委員會 國家體育總會

- (一) 專修科
- (二) 師範科
- (三) 行政科
- (四) 民衆科
- (五) 國術科
- (六) 童子軍科
- (七) 軍事科
- (八) 衛生科

(九) 附設
 農期補習
 短期訓練
 遠行教授
 體育講習

- (一) 國際比賽
- (二) 體育督學
- (三) 考試及宣傳
- (四) 流行指導
- (五) 全國運動會
- (六) 省區分會
- (七) 編制及統計
- (八) 青年及婦女

各主任一人

期二第 期二第 系統 育體 部五團 員委 育體 民國

會總育體家國

會總育體家國

- (一) 全國學校體育總指導
- (二) 全國青年體育總指導
- (三) 全國社會體育總指導
- (四) 全國軍隊體育總指導
- (五) 各省體育總指導
- (六) 各週流行體育總指導
- (七) 全國運動大會體育委員會
- (八) 國際運動員比賽
- (九) 各省體育分會
- (十) 體育編輯
- (十一) 體育統計
- (十二) 體育考試
- (十三) 體育宣傳
- (十四) 體育研究
- (十五) 婦女體育
- (十六) 殘廢體育
- (十七) 體育建設

八一任主設各

院學育體立國

- (一) 專修科
- (二) 師範科
- (三) 行政科
- (四) 民眾科
- (五) 兒童科
- (六) 衛生科
- (七) 軍事科
- (八) 附設
- (九) 暑期補習班
- (十) 流期講習
- (十一) 體育講習

各科 長一人 設科

第三編 民族復興期

資料科——國立體育學院

- (一) 專修科
- (二) 師範科
- (三) 行政科
- (四) 民衆科
- (五) 附設
- (六) 國術科
- (七) 童軍科
- (八) 衛生科
- (九) 軍事科

暑期補習
短期訓練
流行教授
體育講習

部五團黨教政訓

署育體民國

會員委育體民國央中

第三章 軍事體育

指導科

- (一) 國際運動比賽委員會
- (二) 全國學校體育總指導
- (三) 全國青年體育總指導
- (四) 全國社會體育總指導
- (五) 全國軍警體育總指導
- (六) 全國流行體育總指導
- (七) 全國運動大會委員會

- (一) 全國體育指導
- (二) 全市體育指導
- (三) 全縣體育指導
- (四) 全鎮體育指導

- (一) 國術體育會
- (二) 器械體育會
- (三) 游泳體育會
- (四) 田徑體育會
- (五) 足球體育會
- (六) 網球體育會
- (七) 籃球體育會
- (八) 棒球體育會
- (九) 排球手球體育會
- (十) 騎馬體育會
- (十一) 遠足體育會
- (十二) 冬季體育會

六三

- (一) 顧問參事
- (二) 總務
- (三) 編審
- (四) 建築
- (五) 研究
- (六) 考試

- (十三) 舉重體育會
- (十四) 體育記者體育會
- (十五) 划船體育會
- (十六) 體育教員聯合會
- (十七) 飛行體育會
- (十八) 車輛體育會

行政科——各國體育總會

(七) 宣	(八) 法	(九) 統	(十) 育	(十一) 婦	(十二) 競	(十三) 農	(十四) 國	(十五) 訓	(十六) 學	(十七) 軍	(十八) 工
傳	規	計	年	女	賽	村	術	練	務	警	障

各設主任一人

(十九) 社會
(二十) 醫學

二、人材方面：在上邊第一表內有培植體育專材之一期，人材之供給已無問題，然所謂軍事體育化人材，果爲如何之人材耶？以己之意，軍事體育化之人材歸納言之，不外以下四點：

(一) 苦幹 苦幹云者，身先士卒，身體力行，吃苦耐勞，忍氣受怨而不辭，如何困難不灰心，古人云：人一能之己百之，人十能之己千之，近人云：事實勝於雄辯，埋頭苦幹，即茲意也。

(二) 能幹 苦幹之工作易，能幹之工作難，所謂能幹者，遇事均有本領以應付，且能措置裕如，結果圓滿，收效佳良是也。

(三) 學術兼優 學術兼優者，即學識與技術兩者並佳也。換言之，有完全技能，(即球類，田徑賽，水上運動，輕重器械，技擊，音樂，舞蹈，射擊……等)均須精嫻，兼具文筆流暢，一切體育學識，及政治軍事社會學之豐富頭腦，能閱一種以上之外國文，有研究心，創造性，茲可謂相距匪遙。

(四) 品德咸備 品德者，人格道德之謂也，良好之人格道德，無以具體解說，但以適合一個社會，一個國家與民族之共同生活習慣制度，而能增加其幸福，是謂善良。故以極平常之

外觀形式言，則守秩序，知禮節，無嗜好，盡職責，遵行新生活等是也。

苟具上述之四點，而負推行軍事體育化之責，則前途匪遙，欲達可期。昔耶穌傳教，慘死於十字架上，有十二大弟子繼其志，雖如何顛沛流離，白刃加頸，亦所不顧。楊氏努力於復興德國之體育，尙受梅特涅（Meternich）政策之高壓，然其後輩繼續其志，終使楊氏體育精神灌注日耳曼民族精神中。凡事皆可爲，惟在我人是否爲本身職責努力耳。

三、教材教具：軍事既須受體育之滲化，故體育訓練在人員課程各方，均應有其固定地位；設備運動各方亦須予以改善；教材之供給，尤爲需要。關於新教材除程登科之「軍事體育」，王庚之「民衆軍訓練之教材問題」，作者之「軍事遊戲」，吳光傑之「德國國民體育教範」外，尙有待他人之多方努力焉。

四、管理方面：爲使教學能依序進行，收效宏大迅速，秩序整齊劃一，故所採軍事之部勤以管理之。其詳細辦法，軍訓部已分別訂定，只待吾人切實執行也。

第四段 結論：處現在之局勢，正是最後關頭，以時以地以人而論，體育之觀念，決不能若美之自由活動，英之紳士遊戲，瑞典改正體操，法之爲愛美而練習體育也。時危勢迫，機不可再，必也全國一致，一心一德，有組織，有計劃，以共同研究軍事體育化之方法，而擴大充實之。庶國民一份子之天職可盡，專業訓練之成績可表現也。爲求本題意義之明顯，茲總括而歸納之：

軍事體育化是軍事與體育打成一片，加強衰弱古老民族之國防力量。

軍事體育化是提高體育之價值。

軍事體育化是使體育更切於實際，更擴大其範圍，更便應用。

軍事體育化是復興中華民族有力量有意義之辦法。

第三節 體育軍事化

第一段 體育何以要軍事化 吾國提倡新體育已數十年，收效未大，成績未顯，故張瀛若於「體育與國防」一文中，譏體育教師與運動員，猶馬戲客與虎豹犀象，叫化子與狗，其不滿現代體育之表示，可見一般矣。平心而論，今日之體育，實有其不可掩飾之弱點。本身不健，如何能有力量以強國家。以生物學之立場言，一生命不得新細胞新血統之參和，此細胞將一直衰老凋謝，再無新生復興之日。體育今後若不加以整頓改良，恐體育救國，永爲紙上之空談已，現代體育既不能滿足吾人之欲求，而現在之國運與處境，又遠非國泰民安時可比，則體育之需要改弦更張——軍事化也明甚。猶恐人有疑吾言者，試舉體育需要軍事化之理，以實之。

(一) 改革散漫無組織 吾國教育主旨，自歐戰告終，和平自由之說，日益高漲，更加五四運動後，自由放任空氣，及美國之自然活動主張，層層相因，暮氣日甚。體育教師上課，玩球類，玩田徑，秩序紊亂，教程無有，體育組織，有名無實，體育教師地位，無形中墜。今日

中學尚有上體育不能整隊，不能報數，不能作預備活動者，而大學體育之未達理想，更無論矣。夫軍事尙整齊，有組織，紀律嚴明，進度一定，以軍事之精神之方策化體育，則今後體育，或有實用之價值與開展也。

(二) 取締自由放任之惡習 少數學校或團體，對運動員予以過分待遇，流弊所及，養成頹風，莠草亂苗，劣馬害羣，言之可憐。夫運動選手原為代表一團體一單位之整個品格，而非僅取其技術也，以一單位之代表而如此，能毋起白玉有瑕之感？更因運動選手有形無形中，常為後進青年所模仿，若不速即矯正，則放任惡習，何堪設想。夫軍事重階級，分上下，紀律嚴明，有團體之自由，禁個人之放縱，故其組織完善。體育既染自由放任之惡習，惟以尙服從之軍事訓練醫治之，則此種惡習當可革除也。

(三) 加強體育之功能 現時一般體育從業員之認體育者，不自健康，即曰良好公民訓練，與強種強國工具。夫打打球，賽賽跑，便能立即強國乎？出出風頭，獲得第一，果屬良好公民乎？閱播生固當年震旦大學之健將也，結果竟淪匪類；劉長春兩次代表我國出席世運會之名體育家也，成就何在。數十年提倡新體育之效果，事實上無顯著具體之表現。當茲大戰正酣之時代，體育從業員有幾人有可歌可泣之事跡以供獻革命乎？有幾人有偉大業務與具體計劃以供獻於國家乎？凡事物之陳腐不適於實際之應用，不合時代與環境之需要，革命根苗，即自此始。過去體育師屬有名無實，自應加以改革，俾收實際之效果，完成時代之使命，是則體育之

須軍事化誠其時矣。軍事有實際應用之功效，體育爲基礎之訓練，以軍事化體育，則兩者之優點已吸取，其收效之大，當可審知，故體育軍事化，實增加體育之效果，加強體育之功能也。

(四) 提高體育價值。吾國因五千年來封建思想之流毒，至起重文輕武之觀念，更因從事體育者分子複雜，良莠不齊，種種客觀條件之互爲因果，致體育價值自有新體育以來，從未爲人認定，卽有少數高瞻遠矚之士，而大都口是心非，或徒裝門面。然退而論之，過去體育較之軍事固尙差勝一籌也。民十三四年時，體育教員於操場猶有整齊之動作，行徒手之教練，而是時兵操教員（卽現在之軍事教官）已無命令學生整隊之力量，體育與兵操教員相較，固尙略高一等也。自十八年而後，賀衷寒，潘佑強諸氏，長國民軍事教育處，整頓學風，使軍事訓練，系統完整，計劃精密，軍事教官之地位，如旭日之東昇，今且高出體育教師之上矣。若體育軍事化，一方能增加應用之功效，一方能提高體育之價值，與軍事教官切實聯絡，有嚴密之組織，取長去短，相得益彰也。

第二段 體育軍事化之意義與功效 所謂體育軍事化，卽以軍事之方式滲入體育之中，使體育受其同化而收實用之反響。意卽體育與軍事不可分離，如人生粗織然，體育爲皮，軍事爲肉，軍事爲髓，體育爲骨。有骨而無髓，則太空虛，有皮而無肉，徒有外表，均非強健完備之訓練也。若軍事化體育，則骨髓相輔，皮肉相連，愈加充實，愈形強健。以之訓練學生，則學生有實際的中心目標，以之訓練國民，則消沉之民氣可以振興，散漫之意志可以團結，部伍嚴明，

新鮮活躍。然求所以達到實現此種目標者，必體育同志之自覺，革面洗心，深戒過去之失敗，方矯已往之缺點，臨淵履冰，切實從心理建設入手，不僅接收軍事化之外形與皮毛，於軍事之內在精神——刻苦耐勞，切實盡忠，不浪漫，不浮躁——實地做到，則體育軍事化之意義，殆云近似。蓋當茲體育衰微與積習太重之時，積極主張軍事化者專重形式，斯乃大謬。須知一種制度之實現，一種積習之改革，其間必經若干時代之醞釀，若干時代之鬥爭過程，宣傳，組織，訓練，爭論，革命，犧牲，努力，奮鬥，而後有達到成功之日。德國楊氏之提倡體育，身受縲絏之苦，死後百餘年，其主張與精神，乃得日昌，今且爲日耳曼人立國之精髓矣。故推行體育軍事化，須自心理建設入手，擴大宣傳，使大眾了解，同時吾人能身體力行，以作表率，一人如此，全國體育從業員均如此，則軍事化之體育自能發揮光大也。茲舉其功效，分述於次：

(一) 實收國防體育之效益：吾國過去體育，雖有健身救國強國強種之口號，然實際太抽象，太空洞，如何方可達到此問題，從未有人顧及。體育軍事化在心理上，人人有民族之意識，愛國之觀念，潔身自愛，身體力行，光明磊落，私德完備，絕非若過去空口說白話，或口是心非者之可比。在技術上則擲射動作改爲手榴彈擲遠，步槍手槍射擊；駕駛運動，演化爲滑翔及各種戰車潛艇之駕駛，一旦國家需用，則戰鬥力之強大，祇須略加訓練，即可勝任愉快，德國國民標準運動，蘇聯伏羅希羅夫射手考試徽章其明證也。

(二) 養成武健風尚之國民：國人因五千年來重文輕武之積習，好靜惡動，智識分子所謂

優秀者流，只存焚膏繼晷，死用功未之觀念；頑劣者流，沉醉於風花雪月之浪漫中，於動的活動，亦不注意，因果相循，不俾身體孱弱，而國家觀念民族意識愈亦消沉。故黃族賤種，東亞病夫之謔，有由來也。次則新體育在吾國流行已數十載，而民族痼疾，未能醫治，其原因由於吾國體育多受美國體育之影響，夫美國人民安居樂業，國力充足，以體育為和平之戰爭，認體育可以消滅戰爭，乃適合美國國情之體育也。今我國處境為何如乎？民窮財盡，大敵當前，病弱相迫，死亡遍野，提倡如是體育，安能強我國家，造成武健之風尚？故體育軍事化實在矯正以上之缺陷，達成武健風尚之目的。將私人精力溶化於集體組織中，呈現整個生命與信仰於一集中權力下，使人人有健全之身體，健全之思想，健全之行動。換言之，體育軍事化，實整個國民風俗習慣之根本改造，從新創造新國民之剛健勇武精神也。

(三) 復興民族：夫民族衰老，凡為國民，勢必求所以改造復興之。近東病夫土耳其，民族極度衰弱，幾瀕滅亡，然土耳其民族在亂未耳改造之下，幾度努力，幾經奮鬥，已求得最後出路矣，游牧民族之習慣重演，武健風尚之習慣已成。考其原因，雖非體育軍事化，然土耳其注重體育，遣派大批青年軍官至德瑞研究體育，歸來創辦軍事體育大學，取消婦女之面紗，改革國民之服飾，厲行體育之訓練，是則體育之能復興民族，實非紙上空談。

(四) 收復失地：自九一八後，東北四省，相繼淪亡，大好河山，日形破碎，城郭人民，半非我有。吾人試一思祖宗創業之艱辛，尺地寸土之可貴，遠東大敵，誓必與之最後一拚，以

求雪大恥，復失地。吾人之壯志未衰，熱血猶存，必能根據上述各點，竭誠推行體育軍事化，則每一國民受過軍事體育之訓練，即國家能戰鬥之精兵，更有精神上之鼓勵，意識上之自覺，彼此相互督促，兢兢業業，靡朝靡夕，生聚教訓，以與國仇作最後之奮鬥，是體育軍事化，實能達到收復失地之目的也。

第三段 實施概要

壹、生活方面

關於生活方面，今假定以一個學校言，則于施行體育軍事化，必有其集體的整齊一致之生活，對於行動語言，尤不能逾越校規紀律之外，此體育軍事化在形式上藉以養成統一意志於無形也。其他方面之須注意者，有左列數點：

一、學生、教課 學生上課，分內場（教室課堂）與外場（操場），普通學校，對課堂受業，尙多遵守秩序，而於操場則諸多忽視，近年江蘇教廳曾有操場規則之頒布，頗堪爲教學之助，茲特輯錄於后。

二、開上課號時，應即到運動場——教員指定地點集合。

三、由本班體育幹事率領整隊（橫列），并稽核缺席者之姓名，填入缺席報告單。

四、體育教師上場時，幹事即發命令立正，全班向其敬禮，并即報告缺席幾名，實到幾名；

體育缺席報告呈交。至體育教員命少息，體育幹事始歸隊立於排首。

四、上課時，學生應絕對服從體育教師之命令。

五、除遊戲運動經教師准許自由外，不論立正少息，或行動之時，不得任意談笑。

六、在運動場上，不得隨意涕吐。

七、上課時學生須一律穿規定之運動服裝，如穿長衣上課，體育教師得令其退出，並作一次曠課論。

八、遲到早退及缺席之稽核辦法，與其他課程同。

九、因病因傷不能受體育課者，應先填具請求免課單，經體育主任核准，但仍作普通缺席論。

十、退課時，體育教員宣佈解散，全體左足向前半步，右足靠上，同時兩手在胸前拍掌，齊呼「九一八」。

丑、休息 所謂休息，一指用腦聽講以外，一日之內，各個時間之休息（娛樂散步），一指晚上入睡安眠而言。入睡安眠，各校均有訂定之宿舍規則，但須嚴格執行。

寅、會食 爲因執行團體紀律，故於開會食號聲後，必須整齊隊伍，由幹事或級長發佈命令，魚貫入堂，盛飯完全後，發坐下開動之令，始許就食，并禁嘈雜之音，以杜囂張浪漫之氣。卯、升降旗禮與紀念週 升降旗與紀念週，均爲養成國民民族意識與愛國觀念之訓練，并

有養成進德修業敦勵品格之要旨。吾人應善爲利用，使學生不致認爲奉行故事，尤應免使學生有乾燥無味之感。升旗前唱國歌，由校長指導，體教官師或號兵司令於升旗時鳴禮號，全體對旗致敬，升旗後呼口號，在早上即分隊早操或跑步若干分鐘，表現團體之之行動。紀念週時，則請有學識者作學術與政治分析之講演，庶學生對國家觀念與民族意識更堅定也。

辰、禮節 禮節爲人與人間往來應有之表現，人之所以高出於萬物，卽以具有知識，有儀態，有禮貌也。時至今日，放任瀟灑之性既成，禮節一項，亦遂忽視，故世風之壞，要非無因。夫禽獸相見，尙有以鳴聲相照會，觸鬚相接觸，嘴唇相親近，人爲萬物靈長，反而不若，是一羞也。故個人以爲體育軍事化，應切實行陸軍禮節（如穿武裝），不論路途會見，學生入教師寢室，辦公室，以及服裝之整齊，清潔，態度之正直大方，言語之簡潔明暢，均須合於軍用禮節，以表現體育軍事化之精神。

貳、課程方面

夫體育既軍事化，則軍事智識之灌輸，必不可少，故左列課程，凡屬體育同志應爲注意焉。

子、普通科之究研

一、操典，二、射擊教範，三、軍語，四、野外要務令摘要，五、各兵種性能，六、築壘教範，七、地形，八、兵器，九、戰術，十、軍事交通，十一、軍士衛生大意，十二、汽車學

駕駛，十三、防空及防毒，十四、偵探常識，十五、戰略。

丑、特科之研究

一、彈道學大意，二、電信，三、水上及海上戰鬥常識，四、測候，五、敵國現勢，六、戰時經濟，七、失地故事，八、民族英雄故事。

寅、體育技術之研究

關於現在流行之田徑運動，似應加以擴充與演化，以其與國防無積極之輔助，對軍事無深切之聯絡，跳得如何高，決無飛機之高也，奔跑如何快，決無子彈之速也。蘇聯在推行體育軍事化之當年，取締極少數之破紀錄份子，而嚴厲使體育普遍化，大眾化，蓋其意義，盡在於茲。故現在田徑賽球類訓練，另須加以與軍事有輔助之技術也。

卯、其他

除上述所列外，關於個人及集團訓練，尚有以下各種。

一、露營，二、旅行，三、攀登，四、駕駛（如騎車馬等），五、水上運動（游泳、划船、魚躍、潛水等），六、越野，七、滑翔訓練。

叁、精神方面

關於體育軍事化，生活方面完全為外觀的形式，課程方面雖於學理上有種種課程為精神之

訓練，然有一定之限度。至於精神方面，須隨時隨地由行動表現，庶每一青年之腦海有民族之意識，愛國之觀念，與殺敵之決心焉。

子、訓話

關於團體訓話之時機，每日晨夕升降旗前後，或在整隊入食堂前，均可行之，故一日內所發生之事故，校長或教導主任可乘時解決糾正之，至少數人或個別訓話，原無一定，大致於辦公室或教師房中分析事實之因果是非得失，依理指導，勸慰，鼓勵之。

丑、比賽精神之改進

現在之比賽，太注重勝負與得失，比賽原可聯絡友誼，結果甚或反傷友誼，况非常時期之體育，原為強國家與民族作國防之訓練，故個人以為比賽除勝負而外，另有精神勝利之獎勵，比賽之前除隊長與隊長行禮外，各隊員應彼此互行敬禮，比賽之後，通常為三聲歡呼，個人以為應改××（即隊方隊名）為「九一八」「九一八」「九一八」，則比賽與國家觀念可連，而比賽之意義較大也。總之，比賽應以精神為主，德國青年訓練，其口號為「進行即訓練，競技即戰爭」。故個人主張錦標為東北四省，口號為「九一八」，即茲意也。

寅、自我訓練

上述兩點訓練，均偏重於被動，有勉強矯正之性質，非善策也。最重要者為使青年學生能自覺過去之非，自動訓練自己，使於無形之間，品性與道德有長進之改善，則小組會議，進修

體育會，暨報刊物之組織，殊不可少。關於進修會，南京中大體育科及重慶大學體育科，均有是項組織，成績極佳。關於小組會議，則每年集中軍訓與夏令營，於晚上均有是會之組織。個人於體育季刊一卷四期介紹皖光田徑隊之組織與訓練，其中隊員訓練一節，亦頗具小組會議之意味，體育同志可以參閱。總之，精神訓練，在鼓舞其向學爲人之勇氣，堅定其刻苦耐勞之意志，增加其愛族愛國之觀念，認清本身之職責，認清敵人之險目，則人民的身體，人民的前胸，便是我們的國防，庶幾相距匪遙矣。

第四段 結論 時至今日，全世界已充滿火藥氣味，爲求生存計，每一國家均在摩拳擦掌，以備暴風雨之來臨。體育軍事化之於世界各國，乃潮流之所趨，而無其他解決辦法以爲之解決者，至體育軍事化之在吾國須爲推行者，爲求自救於滅亡，增強吾國之國防力量也。況體育原爲人生與國家民族之需要，而非墨守成法，一成不變者，今世界潮流已遠非和平禮讓之時，苟吾人尚存和平禮讓之觀念，以推行不切實際之體育，是兵臨城下，不知亡國滅種之悲也。再退而言之，苟體育不軍事化，則不能應國家民族之需要，軍事訓練當取而代之，此種趨向，猶水之就下，莫之能禦。况吾國過去對體育之趨向爲娛樂與健康，苟國破家亡，自身流離，則是時也，尙有心爲娛樂而體育乎？若以健康立場言，則增進健康，而無應用之技能，無軍事之準備，亡國之後，爲征服者之奴僕，雖有健康之身，於民族國家無益也。

第四節 軍事體育

第二段 軍事體育與普通體育之區別：軍人身體之強弱，管理之嚴格，與普通大異。故體育訓練自與普通體育不同，茲將二者區分表列於左：

一、教材之區分。軍事教材，多在應用，與軍隊其他教材有連貫銜接之性質，乃在增加士兵健康與戰鬥力，非貴族式之教材，乃運動程度相等，且為大羣士兵所能為者。故設備經濟均極簡單，非若普通體育之可此者。

二、教法之區別。軍事體育教法，與軍隊訓練士兵無異，尚嚴格，重秩序，務與軍風紀無違。上下課時絕無遲到早退，談笑自若，懶做則教，好動則勸等弊。故軍事體育教學法，乃全部一致，強迫教學法也。

三、年齡之區別。士兵年齡與身體強弱與民衆學生不同，蓋士兵已受一貫之紀律訓練，其運動量較之民衆與學生亦為強烈，此其於年齡上最可注意之處。

四、設備之區分。軍營體育，設備與建築較為簡單，因駐防不定，又缺乏經常的款，以故設備簡單。然非常適用而耐久，此非普通學校體育設備之可比者。

五、經費之區分。軍事體育於吾國尚屬萌芽時期，體育經費，尚未劃定的款，列入預算。即有若干開明軍隊列有專款，但亦不多。此種款項，大多由喜好體育運動之上級長官私人津

貼，殊有擴充調整之必要。

六、教練之區分。理想體育教官，應負身心之訓練與藝術政治生密切關係，現在體育教官，不如學校體育教師力量之大，尙待吾人之努力也。

第二段 軍事體育之繼續及管理：爲求全國軍隊體育有一致的組織，便於訓練、競賽、考核、並收共同效果，增加戰鬥力量起見，理應於軍政部航委會海軍總部下添設體育行政組織與人員，以負專責（如蘇聯德國之體育組織）。其管理工作大要如下：

- 一、訂定及管理各部體育訓練進度。
- 二、訂定及管理各部體育考試標準，及獎章獎狀等條例。
- 三、訂定及管理各部體育獎懲條例。
- 四、訂定及管理各部體格檢查及組織管理體育會俱樂部等事宜。
- 五、訂定及管理各種運動服裝，與課外活動等事宜。
- 六、訓練及管理各部體育團隊，及選手事宜。
- 七、訓練及管理各部對內對外比賽表演等事宜。
- 八、訓練及管理各部體育幹部事宜。
- 九、規劃及管理各部體育經費與設備事宜。
- 十、規劃及管理各師及獨立直屬部隊運動會事宜。

第三段 應有的建築設備。

壹、建築方面

- 一、風雨操場。
- 二、露天游泳池。(能有室內池，四季可用更佳)。
- 三、四百米跑道。(在跑道兩端空處及側面添設跳欄各場)。
- 四、浴室。(以雨淋浴為佳)
- 五、更衣室。(應與浴室風雨操場相連)
- 六、體格檢查室。(應將磅秤，肺活量器等置門外，以便自動測驗)。
- 七、各種比賽場。(如國術、舉重、角力、籃球、棒球、拳球、手球等)。
- 八、器械室。(專門儲藏器具之用)
- 九、軍事障礙跑場。(如板牆、刺網、獨木橋、天橋、跳台、水溝等)。
- 十、俱樂部或遊藝室。(內設書、畫、音樂、兵兵等)。

貳、設備方面

- 一、田徑賽(標槍、鐵餅、鐵球、手榴彈、鐵刺網……等)。
- 一、球類(足、籃、排、手球等)。
- 三、器械操(單槓、木馬、跳箱、大梯、浪橋、平台、高槓、木板場、砂坑等)。

- 四、國術（刀、槍、劍、棍）。
 - 五、角力（角力衣、角力砂坑，或墊子等）。
 - 六、舉重（如石鎖、千斤擔、鐵壓鈴、鐵重擔）。
 - 七、搏擊（如手套、砂袋、跳繩、綿布牆、梨形球等）。
 - 八、普通操（如肋木、鐵球、藥球、遊戲用具等）。
 - 九、野外旅行（如露宿應用物等）。
 - 十、武裝賽跑（如鎗、彈、水壺、背囊等）。
- 上述設備與器材，並非一蹴可就，乃係按照進度，年有加添，而漸臻充實者。此軍事體育實行上不可少者也。

第四段 軍事體育教材

- 一、普通教材 此項教材為軍事體育教材之基礎，其項目為國術、健身操、器械操、球戲、角力、舉重、墊上運動、搏擊、田徑賽、騎射、歌詠等。
- 二、中心教材 乃依據前述，而進一步訓練士兵者。其項目計為武裝賽跑，武裝游泳，真跳水溝，擲手榴彈，搬運子彈，自由打靶，器械體操，障礙賽跑，墊上運動，球類運動，駕自由車，應用地圖，測繪地形，國術教材，騎馬比賽，體力測驗，划船比賽，野外實習等。
- 三、應用教材 完全係複雜困難之軍事體育活動，先將各個中心教材練習純熟，有靈活堅

強之體力，始可進步練習應用教材。此種教材，原無一定，視所練部隊性質如何而定其項目，如山嶽部隊，湖濱部隊，沙漠部隊，實各有其特異之訓練也。其詳參閱程登科「軍事體育」，及一九四二年美國十二月號雜誌文摘尤金多樂斯著「隆美爾及其部隊」，十一月號生活雜誌費爾德著之「美國坦克師團巴頓將軍及其部隊」，則軍事體育應用教材，已得其大半矣。

練習題

- 一、體育爲何須革命？
- 二、試申述軍事體育化之意義。
- 三、試列舉軍事體育化之理由。
- 四、試詳述軍事體育化之史實。
- 五、各以己意發揮軍事體育化之方法。
- 六、程登科氏「中國新體育系統之創造」內分幾個時期？最重之點爲何？試舉出之。
- 七、所謂軍事體育化之人材爲何？試分述之。
- 八、欲擴大軍事體育化教材與內容，應如何着手研究與搜羅？各以己意申述之。
- 九、體育爲何需要軍事化？試舉出其理由。
- 十、試述體育軍事化之功效。

- 十一、試舉出體育軍事化之實施概要。
- 十二、何爲軍事體育？

參考書

- 一、血汗月刊體育專號。
- 二、教與學，國防教育專號（正中）。
- 三、程登科 軍事體育（廣東體育專講義）。
- 四、體育季刊（體育協會）。
- 五、劉慎旃 體育革命（拔提）。
- 六、島山花城 現代體育論（東京會文堂）。
- 七、吳光燾 德國國民體育教範（中華）。
- 八、軍國民雜誌體育專號第一卷七期。
- 九、國術體育軍事週刊（南京中國日報）。
- 十、劉德超 軍事遊戲（南京拔提）。

第四章 體育史略

第一節 體育史之意義

體育史者，係何意義之課程耶？欲明乎此，須先明體育學之意義。體育學近始成爲獨立學科，乃集近代各學科之大成溶匯而組成之一種新科學。故體育學言其本身，乃以生理學，衛生學，教育學，倫理學爲主；言其手段，則政治學，經濟學，社會科學以輔助之；言其方法，則依心理學，解剖學，物理論理上之智識整頓而組織之一種科學也。

體育學之探究，必須遵以上所言以進行，然吾人精神有限，焉能完善，故世之研究體育學者，各有偏重，如吾國過去之日本派體育，瑞典派體育，現在有吳蘊瑞，程登科，金兆均等派之學說也。

夫體育之事實，乃人類種族身體活動現象之結果，體育事實或爲時代所左右，風俗習慣所限制，土地氣候所影響，種種偏見，錯綜雜陳，吾人對此等事實，以歷史的研究，考其異同，較其得失，以資取法，是卽所謂體育史也。

故體育史者，網羅古今人類之所創作，關於身體訓練之事實及理論與實施之經驗，以科學

的研究，系統之敘述，明其客觀條件，變遷發達狀況之科學也。

第二節 體育史之重要

體育史之意義所述如上，但吾人何以須研究體育史，蓋有左列之要點也。

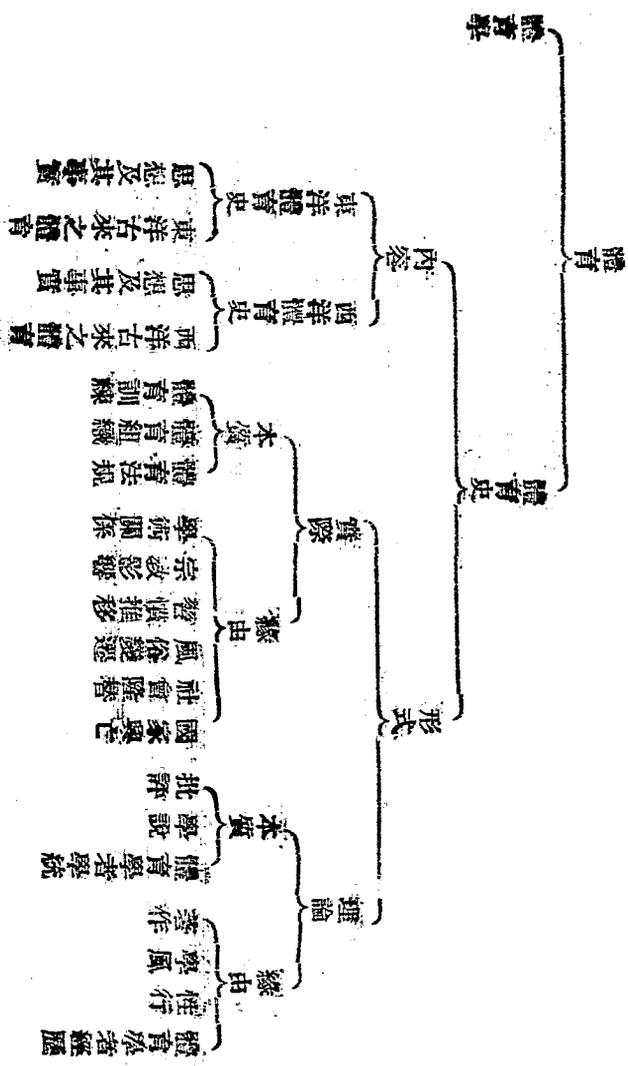
(一) 欲探究以往體育興衰派別等事實，不可不研究體育史。

(二) 欲擴大體育家眼界，知己往而策將來，不可不研究體育史。

(三) 明瞭以往人羣對環境所起反應之紀錄，以及過去人類行為之遺蹟，求能將歷史納入現代生活界，使生密切之關係，不可不研究體育史。

(四) 德教育家斯米特 (Schmidt) 云，「現在者，過去之結果也。」孔子云，「溫故而知新。」故體育史之價值極大。

(五) 體育史為從事體育者之基礎，無體育史，猶無基礎之建築物也。體育史既有上述之重要，吾人為研究起見，特將其系統列表於下。



體育學 體育史

批評

第三節 古代西洋體育史略

第一段 古代西洋體育：讀古代西洋體育史，吾人多知爲希臘體育，蓋希臘爲文明之古國，不僅爲體育策源地，同時文學美術政治等亦極發達也。希臘爲南歐依山瀕海之國家，內則山脈起伏，外則河海包圍，無數島嶼，宛然棋布，地勢與亞細亞及亞非利加對峙而立。海岸線曲折，頗多良港，交通便利，足資文化進步。氣候溫和，風景美麗，土地肥沃，物產豐富。其異性勇邁，體質活潑，具偉大之懷抱。全國凡二十餘府，各自獨立而成國，外形似聯合，內實參攬爭，其中以多利亞人(Dorians)所立之斯巴達(Sparta)，與依阿尼人(Ionians)所立之雅典(Athens)爲最有勢力。

第二段 斯巴達之體育：斯巴達國之社會組織，以戰爭爲最終之目的。人民雖在平時，一如戰時，雖在鄉里，一如臨陣，嘗謂凡百技術及財產，一經戰敗，頓失價值。故其教育目的，在使兒童振作勇氣，培養愛國心，以爲戰爭準備。男子幼時，先在家庭受養護，並授以讀書習字音樂諸科。至七歲後，離家而受國家統一之訓練。

斯巴達爲希臘南部拉哥尼亞(Laconia)州之首府，後襲用爲國名。其人民分三階級，最上曰市民，即斯巴達人，戶口不過九千，居貴族地位，以握政權，而役奴隸，壓平民。次曰柏里科(Perioeci)即平民(Ywellers Around之義)，戶口三萬有餘，初爲亞加亞(Achaians)自

由民族，當多利亞人侵入，自即降服，故不拘其身體，任業農商，負租稅，充兵役，惟無參權。最下者曰黑格茲（Helated即奴隸Cantives之義），人口三十餘萬，初亦亞加亞人，雖當多利亞人侵入，反抗不服，故遂淪為奴隸，服苦役，無論政治上，社會上，皆無絲毫權利。

斯巴達之公共食堂

斯巴達人民，凡三十至六十之男子，皆會食公共食堂的Messe，違此則至公權，雖國王莫敢抗也。食時十五人為一組，繞棹而坐，有談有笑，以期親睦，少者聆老者談，俾知市民由來及國家大勢，並練習言語應對，老者常談國世從軍諸事，故全國教育，所取為軍隊主義，以養成有規律有秩序之國民。蓋斯巴達市民僅九千人，而被征服土民，則十倍之，欲以少數馭十倍之衆，非有偉大武力不可也。

李考格（Lycurgus）體育法（亦名李考格憲法）

李考格以非凡立法天才，成李考格法（Law of Lycurgus），其重要者：

1. 凡斯巴達市民，不拘男女，皆必受教育。第一強健體力，第二陶冶愛國心，所以養成強壯國民也。

2. 結婚須經國家之承認，男女婚嫁，須在二十以後，兩親間若有一非斯巴達人，則其所生，不得認為正當之子，一般人之子女，必須受國家之檢驗。

3. 其俗：國家無教育不健全兒童之義務。人之初生，由官先檢其體格，不及格者，委棄山

野，親生父母，不得過問。兒童七歲以前爲母之子，在家受母教。衣尚寬以舒體。室燃火，以養成耐受強烈光線習慣。任其獨寢，以剷除恐怖畏懼之念。減衣食，以養成耐飢寒之習。課以古代英雄傳記希臘神話，以興尊歷史之念。

七歲後曰「國家之子」，離母入公共教育場，由教官教育之。場中設備儉樸，有寢室食堂體操場等，可容八千至二千兒童。是等兒童，盥衣惡食，浴在河中，擄取河濱蘆葦爲之。分爲隊組，以年長者爲其長。

體操爲教育上最重要部份，一般兒童在教育官監視之下，承組長及隊長指導，朝發與晚發後各行二次裸體體操，目的非在增腕力與身體發達，實養成尙武勇敢忍苦之習也。所習項目：劍術、乘馬、游泳、競走、狩獵、角力、投槍、軍舞等。軍舞合數人爲一組，各帶武器，編成隊伍，合音樂之拍子而行之，或跳或踊或仰或俯，作與敵戰鬥之狀，以爲國家有誓之備。

精神教育，以音樂爲主，在陶養愛國心，鼓舞勇氣，以防放縱不羈之弊。詩歌多以「爲國戰死」之名譽爲歌詠。

最奇之教育，使人習竊物欺敵之術，平時教以竊取生活上必需之物，以不爲人所偵獲爲貴，否則發覺捕獲，教育官輒痛切鞭笞之。嘗有一少年竊一狐，隱諸懷，至被抓破其臟腑，終不肯洩露之。

更奇者，每年且定有鞭撻兒童之競賽，縛兒童於神壇之前，集其父母宗族而笞楚之，乃在

獎勵勇武之精神，故常鞭之至死而不聞呼痛者，軍國民教育，可謂白日經天矣。

二十入兵營，任守衛，受軍隊教育，如此十年始止。年長者爲少年師，若發現少年有過，隨時皆有改過自新之權，怯弱者須嚴重處分，故斯巴達年長者爲少年提敬也。

三十始結婚，爲一家主，參與國事，有市民之資格，充現役兵，六十始止，優者選爲議員參與國政焉。

女子教育，以健身爲第一。教育法與男子同，惟不與男子同入公共場所耳。服裝輕便，習競走角力，投槍諸技，以活潑身體，鍛鍊胆力，雖在強烈日光，或狂風暴雨下，亦毫不爲苦，使有擔當國家大事，兼良妻賢母資格也。故其婦女言行，頗足爲教世法。某婦五子皆戰死，或告之，婦曰「妾所欲聞者，不在兒之死，唯斯巴達之勝負耳。」某婦其子出征，臨別授以楯曰，「勝則持之歸，不勝則以此載爾尸歸」。其勤王敵愾之忱，男女均等，蓋婦女均以教養健全強壯子女爲職，不以其夫與子之死國而傷也。故斯巴達結果乃成大強國，當紀元前四百八十年斯巴達留尼達士 (Leonidas) 據德奧摩比勒 (Thermopylae) 之險，率兵三百以拒波斯百萬之衆，卒以戰死，其勇武氣象，愛國熱忱，實歷史上所罕見也。

第二段 雅典 (Athens) 之體育。雅典爲中央希臘南部亞的加 (Attica) 州之首府，相沿而爲國名，在伊阿尼人種中最強，稱霸一時。初爲王政，以國王主持之，紀元前一千零五十年多利亞人來侵，其勢極猛，雅典王哥德樂 (Cottus) 以身殉難，國人紀念國王，自後不復立

王，證執政官以掌行政。人口五十餘萬，然自由民僅十三萬五千餘人耳，其餘悉爲奴隸。土地雖不豐，而三面臨海，交通稱便，頗助文化進步。居民性活動而愛自由，有審美修養，與哲學研究，與斯巴達人迥異其趣，故偉人如蘇格拉底 (Socrates) 柏拉圖 (Plato) 亞里斯多德 (Aristotle) 先後輩出也。

其國有哲人梭倫 (Solon)，生於紀元前六百三十九年，爲哥德洛之後，曾獲亞靈匹克運動會一等賞，性剛勇，文武兼備，改革雅典政治，使社會入於安定。

其教育意見，不若斯巴達人之偏重體育，又非若小亞細亞市府伊阿尼人之專求文化，實能折衷二者，樹教育之標準。

教育法有曰「市民皆有使子弟習體操及音樂之義務，違者當科以譴責。」

男子初生，多由親母或保母養育之，但上流社會爲謀兒童身體健康計，其乳母多由斯巴達雇入。兒童半歲，親母讓之於保姆，保姆教兒童以遊戲及其他方法，即(一)強健身體，(二)尊敬長上，(三)講述古代英雄傳記，希臘神話等是也。

七歲入學，爲兒童公共生活之第一步，是爲第二期教育。但無公共寄宿舍耳，此與斯巴達不同之點，兒童入學，只受音樂體育兩科之義務訓練。

音樂與體操既爲義務教科，故最注意。教授時先體操後音樂，兒童受家庭教育之後，即受此體操教育。體操教育在體操學校 (Gymnasion) 以體操教師及助手教授之。其法：早晨先聚於

一定之處，用軍隊之步法排成行列。整隊入校時，先致禮於教師，次致禮於學校所祀之武神，然後入教操場。體操目的在調和發達其體力，使其體力爲意志所役用。所習之武技，亦與斯巴達相同，爲游泳、跳高、競走、鐵餅、投槍、角力等是。其中以游泳爲最重要，欲以增進健康，強壯體力。其餘跳高競走以練其足，擲鐵餅投槍以練其手，角力以練全身氣力，有時又加跳舞及其他遊戲，以爲可以養成共同心也。

十六歲後，依然以體育音樂爲主。體育在體育傳習所（Gymnasium）行之，此等場所，由國家款項建設，中有庭園廊廡花木之勝，房舍廣大，蓋場中非僅供練武技，且爲交際集會之所，及精神修養之所也。國民入此場內不用教員，行動自由，或共同運動，或與朋輩交際，互相討論，而習知政治，通曉國家行政事務，擴充國民智識，普及文化事業，故此等傳習所，實爲新思想之淵源也。

十八歲以後，卽成國家之人，得有士族資格，然猶必入城外野營，從事野外演習二年，使慣於戰鬥，熟習地理，至二十歲始完全爲士族焉。

女子於體育與教育，均不重視，與斯巴達相反。終日深居室內，故身體柔弱，容顏蒼白者比比皆是也。

第四節 希臘三大哲與體育

世之論哲學者，必言希臘之哲學，而論希臘哲學，又必言柏拉圖及亞里斯多德與蘇格拉底。蓋三子者，實希臘文明之代表也。上述三人幼均受體育訓練，其對哲學之供獻固大，而於體育亦有供獻焉。

一、蘇格拉底：以紀元前四六九年生於雅典，父業彫刻，母爲產婆，幼學體育與音樂，於當時詭辯派之說，攻鑽尤精。氏一身從戎三次，以耐勞忠勇聞，時雅典市民生活無貧富貴賤之別，故氏以貧寒子弟，醜陋容貌，得與上流名門交際，大有裨益於性格之完成，氏嘗希臘盛極將衰之時，對頹廢人心，詭辯風行，不顧危險，挺身力爭，終受一般人士之誤解。如民主黨之政治家安尼士司 (Anaxias) 及雄辯家李孔 (Lykon) 等盡力橫斥，曾有人控氏以誘惑青年否認舊神之罪，遂受死刑判決，雖其友克利圖 (Kriton) 勸之逃亡，氏不以爲然，從容仰藥死，年七十一。

氏之對青年，不處教人之態，有其學之心，不欲以己所信強弟子，只檢查其信念與糾正其謬誤，指示可以達於真知之道。教不求酬，終日在山林市場遊園工場以教人，此種場合，蓋深具體育之意義焉。其巧妙議論，崇高道德，極能受羣衆之服膺，當時青年，尤爲傾倒，而稱氏爲青年之戀人焉。

二、柏拉圖：父名亞里斯敦 (Ariston)，生於雅典之名門，幼慧敏，美儀容，二十入蘇氏之門爲弟子，凡八年，蘇死，氏離國遊學，後見重於西西里 (Sicilia) 政治家提婁 (Gion)，

但反因此得奇禍，被販爲奴，後爲人所救，還雅典著書講學以終生。

柏氏著作，總計三十六篇，爲文雄渾有光彩，以阿普路奇亞 (Apolonia) 紀蘇格拉底在法庭之辯論，伯羅達哥拉斯 (Protagoras)，高爾極斯 (Gorgias) 則以駁辯詭辯派之說爲主；理想國 (Republic)，饗宴篇 (Symposium)，法律論 (Laws) 等則充分發表其自身意見與哲學，尤以理想國爲最整飭，對體育意見發揮尤多，其中主張不外巴斯達國家體育與雅典體育之調和也。書中論財產妻子，唯國家有之，國家有選擇配偶之責，凡男女在嚴格規律之下共同生活，身心俱優者，使成配偶，其所生子女，爲國家所公有，不許父母各私其子女，任情而溺愛之，須一律收容之於公共養育所，使親子全不相識，教育之權，悉操之於國家，不許父母置喙於其間。男女受同一之教育，首三年以身體之運動爲主，自三歲至六歲教故事遊戲等以陶冶其性情，合斯兩者，以謀身心優美之調和也。七歲後男女分別教育，關於身心兩方，愈加嚴厲。

軍事教育，以體操音樂爲主，體操爲角力、舞蹈、戰法、獵狩諸技。角力以發達其四肢腰部，使不致於畸形；舞蹈以調和其身體各部之運動，使達於優美；戰法者，使練習操弓馭馬之諸技；獵狩者使習知指揮獵犬，捕獲禽獸之法；音樂則包含種種科學。柏氏以爲偏於體操，易陷於鄙視精神，毫無高尚之趣味，驕傲成性，稍遇逆意，動輒以腕力壓他人；偏於音樂者，則失於柔弱，無振作之氣象，安逸成性，力避肌肉上活動之事業。所以體操與音樂二者，務宜均齊并重也。

柏氏深以女子教育，應如斯巴達，并謂女子能力與男子無異，故女子應與男子受均等之教育與體育。氏晚年所著法律論有曰「良善之教育，乃養育身體與精神，使發達至美妙完全也」。

三、亞里斯多德：生於馬其頓，父爲名醫士，與國王交好，年十七，入柏氏之門，凡二十年。後爲國王菲廉（Philip）之師，出入王公之門，威勢並重，於研究學術，極有幫助，及菲廉死，國中不滿亞氏者，借不敬神之罪逐之出雅典，氏於流浪之中客死歐保亞（Eubolia）島。

亞氏對體育之主張，謂兒童生後最初五年間，爲體育時期，於此期內學問及其他作業，皆不宜施教，蓋有害於身體發達也。故於此期兒童，應養成堪受風雨寒暑之習慣，以增長其皮膚之抗力，欲達此目的，須以遊戲爲主，遊戲者，最適合於兒童生活者也。五歲至七歲爲第一期訓練，在此期內，使兒童觀察他人勉學。如女兒身體孱弱，則宜時加保護，男子身體強健，應加以監督，是爲兒童第二期訓練，至十四爲止，在此期內以體操爲主，目的在養成兒童強健及勇氣也。

第五節 希臘古代運動會

第一段 希臘運動會之產生：希臘古代運動會，爲體育史光耀燦爛之一頁，而當時教育訓練，佔極重要之位置也。

希臘當時因語言政治風俗習慣之不同，各城邦之間，幾有老死不相往來之勢，幸得另一種勢力無形中促進其民族之觀念，團結之機會，則當時之各種運動集會是也。

荷馬 (Homer) 時代，尚無大規模之運動集會，惟人民宗教心理頗深，時常舉行各種宗教慶祝儀式，於儀式中有舞蹈歌韻運動等比賽，因競爭之強，觀衆興趣之濃，而範圍與組織乃日益擴大，最後在白羅奔宜蘇 (Peloponnesus) 一帶，促成四大運動集會焉。

第二段 亞林匹亞 (Olympia) 大會：因在 Olympia 城舉行得名，是地有小森林與神廟，神廟所供者爲人民崇拜之英雄，及亞林匹亞優勝者。廟西有體育館，東則運動場 (Stadium) 與跑馬場 (Hippodrome)，所謂亞林匹亞之各項比賽，卽於是地舉行焉。場爲馬蹄式，周圍看台可容四萬人，據十九世紀末，德人開掘之報告，跑道自起點以迄終點爲一九、二二九公尺長，至跑馬場專爲供給兵車競賽，較運動場尤大云。

亞林匹亞會每四年舉行一次，日期在夏至之後，會前凡屬希土，均須宣佈和平，赴會旅客與賽員均受保護，有暴行者，認爲瀆聖，衆共攻之。慶祝會前一月，報告專使卽往各地，凡希臘本部及黑海沿岸小亞細亞、埃及、意大利、西西里均預爲報知，大會禁奴隸與女子參加，蓋因宗教與階級觀念所致也。

會期共五日，此五日分爲兩部，一二日專爲祭祀各典禮，三四日則舉行比賽，最末一日給獎，並慶祝各優勝者。競賽開始之前，先選裁判員十人，賽前一日，在主神祭壇前祭禱，宣

賽，其時裁判員服特製之紫袍，以示隆重，並以別於常人也。

參加大會賽員資格規則，訂定極嚴，最重要者爲：

- (一) 凡屬希臘血統 (Greek blood) 始得參與。
- (二) 無政治、道德、宗教上污點者。
- (三) 得裁判員八人以上證明，本人對競技有十月上之訓練，最後一月且在亞林匹亞練習者。

至大會項目，當初原爲不同距離競走，一日之時間已夠。繼後亞林匹亞慶祝日盛一日，項目增加，須兩日半始畢，大會優勝者之獎勵以黃金小刀斬卜神樹之葉（即橄欖樹）製成橄欖冠，以冠優勝者頭上。此時裁判員宣佈其姓名歷史，及其父母姓名鄉國名稱，士子詩人爲文作詩以鼓舞，國人關路開城以歡迎，其光榮與南面無異也。然一旦戰事發生，此等優勝運動員，勝時爲衝鋒陷陣之前鋒，敗北爲殿後掩護之戰士，如此優待，理固宜然。

第三段 皮斯安會：皮斯安 (Pythian) 爲次于亞林匹亞之運動會，乃紀念亞波羅 (Apollo) 戰勝之慶祝會。特別之會序爲音樂比賽，有歌頌亞波羅之詩歌，敘述亞波羅之勝利，其餘則賽馬，賽兵車爲大會特色，賽員之衆多，尤爲他會所不及，至此會期，約有數日，惟確爲幾日，已不可考，比賽分三部，即音樂，單人運動，騎馭是也。運動項目與亞林匹亞相似，不過徑賽項目較多，童子與成年兩隊混合舉行，不似亞會之分別舉行也。至騎馭比賽，乃因希

離北部產馬著名，故參加極爲熱烈，此於大詩人蘋達（Pindar）詩中，即可證明，阿塞西拉斯的優勝（Ode on the Victory of Arcestias）篇中，曾述及競賽中不下四十輛兵車中途倒斃，則參加總數，可想而知矣。

優勝者獎給花冠，加於額上，由父母雙全之童子，自亞波羅殿後小谷中摘取者，其勝利獎繪情形，與亞林匹亞同。

第四段 尼米安會：尼米安（Nemean）運動會，此會創於紀元前五百七十三年，祀奉之神與亞林匹亞同，大會每二年一次，在亞林匹亞後第一第三年行之，慶祝會在富留斯（Phliaga）山下之尼米阿（Nemea）谷。此地經後人開掘，除有長約六百五十呎看台之遺跡，其他建築設備，已無足跡可考。

尼米安大會興趣，完全集中於運動比賽，最多者爲童子運動項目，特別項目爲武裝競走，極早之軍事體育也。騎馱項目亦有，但較少耳。音樂比賽部份則更缺乏，賽與大會之賽員，大半來自雅典及近海各地。優勝者，戴給綠芝菜花冠，評判員着暗色袍，表示從前喪葬來源之意，至尼米安至何時代而停止，今已無可稽考。

第五段 依斯米安會：依斯米安（Isthmian）運動會，爲觀衆最多之會。然論祀祭儀式之隆重，不若皮斯安，論運動成績優異，不若亞林匹亞。但因地居適中，且在科林斯城（Corinth）之風景區，水陸交通，極爲便利，成爲交通至便之商業區。是會自紀元前六世紀之初起，

每二年舉行一次，在亞林匹亞後之第二第四年舉行之。大會期傳爲一種休假日，雖賤屬奴隸，亦得於是日休息焉。

大會慶祝聖地，在二堡壘之上，四週繞以牆垣，中爲波西丹（Poseidon）神殿，通神殿道之兩旁，三爲整齊之松林，一則大會優勝者石像。殿旁有戲台一座，運動場長約六百五十呎，處於山谷中，看台爲大理石製成，極爲輝煌。

是會會期亦有數日。慶祝開始，先祭波西丹神，次舉行比賽。其項目亦分音樂，騎馭，運動數種，惟童子項目特多耳。划船爲特別項目，騎馭比賽頗爲重要。音樂中除琴笛歌韻之外，戲劇詩詞亦包括於內，示文武兼重也。大會之優勝者，得建像於波西丹殿外神道，獎品爲荒索葉編製之冠，惟較異者，非當日新摘之鮮葉，乃早先摘出製好之乾葉耳。

第六節 古代亞林匹亞運動會之衰亡與復興

第二段 古代運動會衰亡之原因：希臘最盛之時代，爲紀元前五百年至二百年，史家稱之爲黃金時代。及紀元前二百年乃漸形衰落，終遭羅馬人滅亡。羅馬人唯物質利之民族也，言其優點，則意志強固，智謀深遠，重信義，尙廉恥，胸襟寬大，而具有堅強之愛國心，言其劣點，則殘忍苛刻，窮兵黷武，無相親相愛之同情，乏社會友道之睦誼，苟非親族，雖細微之事，無契據不足以徵信，對理想不重視，蓋虛榮之事不取也。故認希臘人傳下之各種比賽，幾

品不過植物之葉，一錢不值，非議之，賤視之，於是各種比賽，日形消歇，而改建Coliseum爲鬥人鬥獸與人獸相鬥之用。

傳至尼羅(Nero)大帝，乃打毀亞林匹亞神廟，對各種競技加以毀滅，及紀元前三百九十四年，Trajanus大帝乃完全毀滅各種競技，而希臘文武兼重之身體訓練，至是告終矣。

第二段 亞會之復興：迨至近世，機器日益發達，人民身體因少運用之故，不免趨於衰弱之途，於是有法人科伯亭(Comberin)者，深明希臘運動集會之教訓，首倡亞會之恢復，登高一呼，使中斷千餘年之亞林匹亞會又於一千八百九十六年復興。氏爲巴黎世家，出世時，值普法之戰，法爲普敗，賠款五十億佛郎，割亞爾薩斯洛林兩州於普。科氏受此刺激，年長後即以雪恥爲己任，一千八百八十七年科氏往英考察教育，認英國賽船賽球遊戲爲強國祕訣，同時英人能力胆量忠實與公平，亦由運動鍛鍊而成，歸著「英國教育論」一書，力詆法國斯文教育之危險，稱頌英國教育之合法。科氏之言，深得政府贊許，并指派委員會，組織提倡運動法，一千八百八十九年，巴黎博覽會中，組織體育會議。是年秋，科氏又被派至美，調查體育，於一千八百九十二年，在叟布(Sarabono)運動場演說，力主恢復亞林匹亞會。一千八百九十三年，科氏二次遊美，再次年二次遊英，遊說恢復亞會，是年六月，復在巴黎叟布召集各國代表，研究具體計劃，到會者逾十二國，決定自一千八百九十六年起，在雅典舉行第一次世界運動會，仍照舊例，每四年舉行一次，此亞會恢復之經過也。自恢復以來，爲時至今且十一屆

矣。

第三段 歷屆概略：(一)一千八百九十六年開第一屆亞林匹亞會於希臘首都雅典城。運動項目十四種，運動員來自美州者，佔最多數。結果美於十四項中，獲九個錦標，為本屆運動之冠。

(二)一千九百年第二屆在法京巴黎舉行。此次運動項目，增至二十三種。運動結果，美國獲勝，得十七個第一。

(三)一千九百零四年第三屆舉行於美國聖路易城，仍由美國獲勝，奪得錦標。

(四)一千九百零六年第四屆又在希臘雅典舉行。此屆運動與第一屆運動，相隔十年，希臘委員提議此後世運宜仍照希臘古代方式，於每四年舉行一次，萬國委員遂決議通過。本屆運動結果，美得總分七十六分第一，英得四十一分第二。

(五)一千九百零八年第五屆舉行於英國倫敦城。本屆運動，英美兩國運動員，偶生爭執，因關於四百公尺決賽，英選手言美選手於賽跑時妨礙其進行，故美得捷足先登，裁判員欲令彼等復決，美方拒絕，不無美中不足之感也。

(六)一千九百一十二年第六屆舉行於瑞典。此屆結果極為美滿，而業餘運動與職業運動問題，亦由此發生關係。本屆個人第一名為美之士人多若卜氏，瑞典國王賀稱其為世界全能無比之運動大家，但於最後一日委員會審查多氏曾加入美國小鄉村以棍球為職業之比賽會，故當

時即罷黜其所獲之尊榮錦標。

(七) 一千九百二十六年第七屆，本須在德京柏林舉行，而是時歐戰已起，世界各國，皆在慘無天道之槍林彈雨中，早置此國際友誼之體育比賽於度外。一千九百二十四年始恢復舉行於比國之安提克布城，世界各國經此次大戰後，體育訓練，較前倍蓰，故本屆運動會新加入者凡七國，即芬蘭，匈牙利，波蘭，智利，日本，烏拉圭，愛司圖利等是也。

(八) 一千九百二十四年第八屆又舉行於法之巴黎。本屆新加入數國。發起此項國際體育比賽之法國男爵科伯亭，以體育比賽而聯絡世界各國之友誼，此種目的，誠美善矣。本屆更加入萬國美術展覽品一項，同時舉行於巴黎，以示體育與美術之確具密切關係也。運動結果，美國第一。(○壹)

(九) 一千九百二十八年第九屆舉行於荷蘭之阿門司且城。加入比舉計四十五國，男女運動員約千五百人，運動結果，美居第一，得總分百三十二分，芬蘭得六十二分，德得五十九分，瑞典得五十五分，法四十六分，荷四十分，吾國體協會曾派代表參加焉。

(十) 一千九百三十二年第十屆舉行於美國洛杉磯。其組織較前為完全，是時也，吾國正值中日戰爭緊張之時，而日人卵翼下之偽國，擬借此偉大運動會，淆亂世界聽聞，派于希渭劉長春兩人代表偽滿參加，吾國體育人士深恐一旦成事，於國家顏面有關，乃將計統計，派于劉兩人出席，惟于居天連，為日人監視，於是遂由劉氏單獨代吾國出席。

(十一)一千九百三十六年第十一屆，舉行於德京柏林。雖在希特勒統制下，以體育爲其宣傳政治手段，故是屆盛況，尤爲空前。吾國足、籃、田徑、游泳、競走，諸隊均出席參加，但結果慘敗而歸，莫大之恥也。

第七節 體育明星傳略

體育之領域極大，以過去數千年之歷史，人材之多，對體育供獻，有當不在少數，左述數人，蓋其顯著者耳。

(壹)畢斯杜 (Johann Bernhard Basedow 1723—1790)：氏爲假髮匠之子，初求學於本城，後攻神學于萊比錫 (Leipzig) 凡數年。離校後，執私塾之教鞭者凡八年。一千七百六十二年，任教於丹麥之勃朗 (Borlange) 貴族子弟學校，教倫理、美術、文學課程。該校於學生之身體訓練，有騎術、擊劍、舞蹈、體育教員各十人，以教學生，且遂引起畢氏他日改革體育之心。一千七百七十一年，氏得 Ansbach 公爵之助，受聘至 Dessau，得以實現其身心并重之計劃。一千七百七十四年，氏自辦一私立高等學校名 *Philanthropium*，至一千七百九十三年，始告停辦。

是校每日有五時授課，三時練習舞劍、騎馬、跳舞、音樂等，十二時爲手工，氏以學生年齡大者，可習兵式操，夏日應有兩田野外露營，攻習地理及自然科學，田獵、釣魚、划船、游泳，制勝、騰躍、新教大著利從事跳舞，舞劍，騎馬，跑馬等項目。幼年學生，受特別之身體訓練，作

且有秩序之比賽。跳地、角力、擲槍均有之。跳遠為開一小溝去許八呎寬，跳高則樹兩丈木樁，距離一呎半，高各五呎，以一時為一渡，並有器械如香圈、彈弓之軍械等，以長木架於其上，使兒童作吊掛等遊戲。

至其課目中有歌唱，朗誦，游泳，溜冰，射箭，兵操，徒步旅行，走梯棒，沙袋，栽花伐木等，學生極少，不過十四人，然現代體育之有今日進步，實肇氏為其胚胎也。

(貳) 葛斯馬 (Gatsmuths, 1811-1889)：氏為硝皮匠之子，一千七百九十六年為畢斯杜氏體育助手。氏家非充裕，一千七百五十九年生於普魯士古城，一千七百七十九年久海蘭 (Holland) 大學攻神學，然氏對於數學、物理、外國語等教育尤感興趣。三年後至醫士利特爾 (Littell) 家任家庭教師，有學生六人，小者三齡，長者九齡而已。兩年後利特爾患熱腸症死，氏攜其子入沙柴姆 (Schaffhausen) 氏所辦學校任教。是校者，歐洲最先開辦，專門研究體育之德國體育師範學校也。氏於斯校，執教十二年，所任之課為地理，法文，練身術，園藝，游泳等，初只學生十二人，一千七百八十五年十三人，一千七百九十年五十四人，一千八百零二年六十一人，一千八百零三年六十二人。

葛氏盡忠體育，曾用五十餘年精力，試驗研究體育之各種方法。學識經驗，均極豐富，並著關於體育之書籍極多，如青年體育 (Gymnastic for the young) 一千七百九十三年出版，遊戲運動 (Games) 一千七百九十六年出版。及游泳術手冊 (Manual of the art of

(swimming)，成人與青年之器械運動 (Mechanical avocations for youths and men) 等。世界各國之攻體者，皆有譯本，流行甚廣。書中教材約為合韻律之走步法，平均木上之行走，急行跳高，撐竿跳高，跳遠過溝，騰躍，平舉重量，打靶，賽跑，跑跳法，滑冰，划船，遠足，及室內體操等。有時命學生作爬牆，爬杆，爬牆梯並爬橫竿，單足跳，有時以遠足考驗目力，並紀錄學生成績，以定其需要而使之進步。蓋氏為一多才藝能發明創造之體育家也。

(差) 德國國魂興國體育家楊氏 (Friedrich Ludwig Jahn 1778—1852) 生平與事業：楊氏於一七八年八月十一日生於漢堡 (Hamburg) 與柏林 (Berlin) 間之小村中，距伊下 (Erlbe) 河約數英里。父為村中牧師，偉軀幹，忠懇負責，天性頑強，平居於其田園羊羣外，別無所好，蓋安分盡職人也。母亦教徒，強健而熱心教會。當氏八歲左右，常至鄰里會參加七年戰爭之老兵處，得聆軍營之故事，暇常就父學德語及史地，不喜與常見嬉，而樂與成人習騎馬游泳打獵術。幼年時代之生活，蓋已打定愛國家勇敢熱烈之基礎也。

學校生活：由現代德國學校觀念觀之，楊氏實未受過系統教育，對於各種運動活動如游泳，射擊，爬樹與在黑暗星光中辨路，均為極成功之事，但在學校却為一雜牌學生，據云氏曾在十個大學讀書，此言也。實證明氏從未經受完善之學校生活也。一千七百九十五年十月八日，入 Salmwedel 之高級語文學校，學識進步極快，故三年後一七九四年得升入柏林寺院

之高等學校 (Berlin Gymnasium zum Frauenkloster) 第八班，但肄業僅六月，突輟學而歸，蓋氏於教室之禁錮，與守紀律之訓練，頗感厭煩，初過集團生活缺乏交際，誤解教師與同學漠視己也。

一千七百九十六年入海蘭 (Halle) 大學，研究神學，非氏個性所好，實從父命。在校三年，作論文「普魯士人之愛國心」(The promotion of Patriotism in Prussia)，獲法幣十Thaler 之稿賞。氏於國家觀念及歷史均極濃厚，且有口才，但對當時學校中之同鄉會，頗表反對。又因戰爭之影響，對於功課，不甚重視，暇常往國內各地旅行，以瞻仰祖國河山之偉大，渡其流蕩之生活。後轉學耶拿大學，因口才之流利，頗得同學擁護，惟因受政治嫌疑，故更名入高雷斯瓦 (Greifswald) 大學，隨因在校秘密結社，鼓動風潮，不久又遭開除，從此不復進學校矣。

楊氏之工作與事業：氏因體受折磨，故一變而為沉靜博學之士，初任職家庭教師，後至 Trossdorf 地製造廠，暇常教附近兒童於小河習游泳，山崗習跑步，兼及攀緣，跳躍，角力，與生動性之遊戲，從之者三二十九。

一千八百零六年法帝拿破崙侵略德，氏為祖國而加入義勇軍，然法軍勢盛，普國大敗，普國失地大半。氏於此時飽經憂患，與普魯士王室同一命運，過其逃難之生活。一千八百零九年始移住伊下河上遊，目擊兵敗國破之狀，成德人日記 (Handbook for Germans) 與德國國誌

(German nationality) 兩端，其內容爲述日耳曼言語風俗歷史之偉大，希其聯合團結，成一偉大完整統一於憲法政治下之強大帝國也。

一千八百零九年聖誕節起，氏已變成全柏林最引人注意之平民英雄，與全德抗禦法帝運動團體生密切關係。蓋其時氏任訓練學校歷史德文數學教員，每當星期六三兩日下午，常攜學生作戶外活動，自一千八百一十年起，并常攜學生至海蘭校門外曠地作賽跑跳躍角力等遊戲，或哈非海德 (Hafenheide) 山崗樹林荒地作黑人及暴客與旅行者之遊戲，以捕鳥者之茅舍爲匪巢，以樹幹爲城市，作旅客之出發點，凡屬青年，均歡迎參加，故發明遊戲至多，時或改變地方，成羣結隊而往，是爲遠足旅行之嚮矢。蓋氏領導青年有一種特別天才，採流動之教學方式，藉運動活動以收他日軍事訓練之效也。

一千八百一十一年，氏與門徒 Friedrich Eriksen 於哈非海德森林空地作成運動器械甚多，跳高，跳遠，撐高，攀緣，軟梯，figure of eight 跑道，及角力場，均簡單俱備，十字棋與十字徽章亦于是時規定，體育制度至是大備。是年六月初，舉行開幕禮，凡參加學生收費十四 groschen，作爲補修場中器械之用，加入者由八十人至二百人，服裝不分貴賤，皆服灰色麻布裝，取其堅牢而價廉也。但當時反對者，罵之爲灰色無賴漢 (the unblacked Rascals)，其實氏實統一運動服裝第一人也。

楊氏授教學生於此，并研究馬志馬，斐斯 (Voth) 等體育法，發明單雙槓木馬跳箱各式支

據之騰越，來學者日見衆多，氏遊戲之餘，并設法養育爲公之精神，以爲異日效命國家之預備，楊氏之着眼訓練青年，要全在於此。

楊氏之教授法：楊氏體育事業既日形發展，來自各階層中之學生，日亦衆多，關於體操運動之訓練，大部命富有經驗之學生任之，分學生爲若干組，以少數諳練之學生輪流示範，傳布其方法，於是此種外觀若和睦健身，而內實培養愛國精神，預備與法國決戰之體操，遂暗滋潛長，普遍發展矣。

一千八百一十二年，拿破崙征俄失敗，自莫斯科隻身逃歸，月盈則虧，况屈服於拿氏之敵國正多之乘機而動，以雪前恥，此其時矣。

普法之役，德人忍辱已久，故一千八百一十三年三月十七日普王斐烈威廉 (Frederick William) 第三，重父與法宣戰，王并下令於國人云：「……是爲吾民最後之戰，國之存亡幸與均視此舉，爾等勉旃，非獲勝利之和平，即粉身碎骨亦弗辭也！」楊氏率領徒衆，慷慨從戎，除身體之不適於軍旅生活及兵戎之間者，悉與俱焉。大戰於來比錫 (Leipzig)，拿破崙大敗，率殘卒六萬遁至萊茵河畔之楡斯。而楊之門徒 Christian 亦因以戰死。然法軍已成強弩之末，自此而後巴黎陷落，百日帝盡，拿氏雖作最後困獸之鬥於滑鐵盧，終於囚死孤島聖海倫 (St. Helena) 矣。

德意志國民自經此戰後，重秩序，保安寧，望和平，增幸福。文人學士，均倡自由統一之

說，氏以參戰有功，俸金由五百增至八百 Mark。場中經費與建築材料，悉由國家供給，體育之能興國，楊氏實首創之。考楊氏當年訓練學生，專心一志，以身爲先，艱辛困苦，在所不顧，非若現今一般體育教師之昏昏憤憤，不知云何。而楊氏當時之體育訓練，目光遠大，寓意深長，以體育爲工具，作變換目標之政治與青年訓練，故其十字徽章，十字旗幟，均爲聯合四字，即

(一) Frisch 新鮮活潑之意。自肉體上解釋，則體內新陳代謝，新的機能乃得復生，自精神方面說，腦筋經休息後，緊張之狀因以解除，腦系疲勞恢復，始成活躍之狀。

(二) Frei 自由之義。身體強健，固人人所欲，然非目的也。有強健之身手，目的在得自由，以勝過一切環境困難。氏初受法帝壓迫，後雖解除，又受封建國家，及梅特涅 (Mettrich) 政策之壓迫，欲求全民衆政治上之解放也。

(三) Frolich 快樂之意。有此精神，則世上事業皆可爲，不致消極悲觀。體育極能培養此種精神，國家在國難中，體育之所以重要，即此故也。

(四) Fromm 信賴之意。個人襄助社會，即國家信賴國民，否則不配稱信賴國民，體育能訓練忠實守法國民，即此故也。

楊氏體育之遺遺：一千八百一十六年氏著德國之體育運動 (Die Deutsche Turnhand)

她以體育訓練德國青年之身體與政治。全書共分五部，凡二八八頁，於體育教師之忠告尤懇切而詳細。此書出後，氏之聲譽益隆，而徒衆已滿佈普士全境。一千八百一十七年十月十七日，氏於依森納克(Eisenach)舉行來比錫(Leipzig)及宗教改革三百週年紀念會，楊氏於奏樂之後，大行演說，所講題目爲「德國民族論」，并大談烟火，舉行歌唱、體操、競技表演，觀衆在萬人以上。時正梅特涅秉政，氣傲萬丈之時，德人既脫法帝之壓迫，又受梅氏之專制，值茲熱烈應壯之盛會，觸景生情，悲憤不已。楊氏學生既憤政治之專橫，故於大會中對德人之保守政策，大加非難，舉凡教身令狀及普魯士警察總監制定之法典，概投火中，此種反抗專制之革命行爲，一發不可收拾。會有樞密議員被人暗殺，政府以爲楊氏教唆，梅特涅於是借詞出而干涉，一千八百一十九年七月十三日，氏遂被捕解司潘斗城(Kortress of Spandau)，復諭令停止體育活動，解散體育會(Turnverein)青年團(Burschenschaft)。耶拿大學亦遭解散，教授免職。凡言論出版自由悉遭禁止。氏在獄凡四年，政府始悉氏爲德國同盟之加入人，而非教唆指示者，冤獄既伸，於一八二三年十一月廿一出獄。風波之餘，若在他入至少暫時當作雌伏也，但氏猶如駿馬之不受羈絆，出獄而後，更肆無忌憚，激烈指摘國家憲法與制度，於是又遭兩年徒刑之監禁，至一千八百二十五年，始獲釋放。但柏林十英里內附近之學校，均不許其居住，便衣偵探，隨時監視。至一千八百四十年，威廉第四接王位，始取消警察之監視，并頒賞氏以參戰有功之鐵十字勳章。一千八百四十二年六月，內閣正式承認體育爲男子教育必修之

課程，體育會依然復興。然氏於國政既飽經憂患，於家庭復慘遭回祿，更常受過激社會主義青年之攻擊，暮年遭際，亦堪傷矣。一千八百五十二年十月得病，於是月十五日辭世，年七十有四。

楊氏體育影響之一般：方楊氏之受警監也，幸其忠實助手，猶能秉氏提倡體育之志，努力推行。一千八百二十八年，得政府之諒解，設立室內健身房與室外運動場，四年之後，又設若干分校，且均意外發達。分校後由 *Eselen* 轉移 *Junker* 辦理，教授極多之體育從業員，編著有價值之書籍，實德國新建體育會承先啓後過渡時代之橋樑也。

威廉第四即位，德國統一之基已孕，王尤體育運動以自由發展，故此後楊氏體育，處處復興，各地體育會因旅行表演比賽之結果日趨團結，一千八百六十年滑鐵盧百年紀念時（三月十六—十九），全德體育會議開始，出席之體育家凡千餘人，代表城市共一百三十九。次年爲哈菲海德運動場五十週年大紀念期，柏林舉行第二次體育會議，時爲八月十日至十二日也。當時到會之體育家多至二千八百一十二人，其中一千九百一十六人來自京外，代表地域凡二百六十二處，可謂盛矣。

楊氏體育事業既已普及，其體育訓練即成爲國家主義之教育訓練，故一遇外患，全國身強力壯之少年，無不奮身而起，實行執干戈以衛社稷。一千八百七十年至一千八百七十一年，適值普法戰爭，體育家一萬五千人連合運動家共一十二萬人，應俾斯麥（*Bismarck*）毛奇

(Molke)之召而赴戰場，體育學校與健身房，亦漸停止其活動而變為臨時醫院，此均楊氏體育精神之表現也。

楊氏雖死，而楊氏體育精神之表現，德國之統一，行軍間之經驗，戰場上之經驗，使國民隨時得認識楊氏體育效力之需要及價值，蓋捨此而外，實再無出其右者矣。

一千八百八十年，德國已確定體育目的為「提高德國體，培養人民身體，高尚道德，并養成愛國心與同種統一之精神。」而楊氏亦為德國人至堪紀念之偉人，不僅紀念，且公認之為統一德意志之使者。

一千八百七十八年為氏之百年生年紀念及死後五十週年紀念（一千九百零二年），各體育聯合會無不開會紀念之，全德國體育運動會，且於柏林體育場建紀念碑，其墓旁有體育館及博物館，其中陳列，頗多楊氏遺物，足見國家與國民對楊氏之尊重也。

(肆)軍事與醫療體育家林氏 (Per Henrik Ling 1786—1869) 傳..

(一)瑞典體育概述：瑞典體育在百餘年前，已隨軍隊醫療體育而日發達，一千八百一十四年，政府於京城斯德哥爾摩 (Stockholm) 辦中央皇家體育院 (The Royal

Central Institute of Gymnastics)，林氏即為發起人之一，并任第一任校長。故不可不知其事蹟。

(二)林氏幼年之生活：氏於一千七百七十六年十一月十五日，生於瑞典南部之可買蘭省

(Smaland)，其先人居此已七世矣。父業農，母爲瑞典名作家盧培克(Rudbeck)之甥女。林氏年六歲而父歿，母再適一傳教士，氏幼年性甚豪放，常受繼父之約束，深感不自由而悲觀，幸其家臨湖濱，風景如畫，獨自遊嬉，堪遣愁懷也。

(三) 學校生活：一千七百八十四年氏離家入文克茹(Vaxjo)之拉羅文(Laroverk)中學，頗現聰慧之才智，不意於一千七百九十二年十月某晨與同學戲，擊破校長室之玻璃一方，畏罪他去，翌年具悔過書後得入校。校長以其能改過，予以證書，令入冷特(Lund)大學，得同鄉之助，於一千七百九十九年獲畢業證書，得任京都城市辦事處書記。

(四) 流浪生活：一千七百九十九年末氏離瑞典而往哥本海根(Copenhagen)作漫遊，因極爛法、德、英語，且心機靈敏，爲人翻譯或充家庭教師，以及商店會計，均稱職也。

(五) 一度從軍：一千八百零一年四月二日，丹英之戰，納爾遜(Nelson)率艦隊侵入哥本海根港，氏應募爲丹軍，後丹軍敗北，氏在後方，故得免於難。

(六) 圖書館員：後氏又服務於皇家圖書館，遇有機會，則借人書讀，以習丹語增智識，閒暇閱書籍，故氏文學極佳，而於詩、哲、文、神緒學均優，並常會接文士，故埋德日深，後之撰述德法丹奏短詩，並譯名家作品，爲瑞典抒情詩，作劇本，皆此際

肇其基也。

(七) 體育之開端：氏在哥本海根，常入法人孟琴卡(Montichord)之擊劍學校，習操法及劍術，以此得醫其右臂之痛風症宿疾。一千八百零四年回瑞典，被任命特大學擊劍導師，採丹麥方法，教授木馬跳箱及跳馬術，一千八百〇六年從事生理及解剖之研究，翌年編擊劍術之組織一書，頗得師生之信仰，以其能推陳翻新，非沿用時昔舊法也。

(八) 當時瑞典之國運：時瑞典國境，烽火時起，國運極為可悲，蓋自一千八百〇五年國王葛斯多夫第四(Gustavus IV)遭拿破崙之仇視，加入英俄奧聯盟，而法軍已蹂躪瑞典國士波米雷利亞(Pomerania)，且於一八〇七年掠取斯特策(Stralsund)與盧格兩地矣。一千八百〇八年開往英國之船舶，復為俄軍所襲擊，並佔芬蘭(Finland)全部，而英國復背盟，將其紮那威之軍擊回，丹麥亦乘勢擾其南部。故氏所著詩Gylfe，對芬蘭之喪失，認為瑞典大恥，寫俄國為貪得無厭之野獸，以發揮愛國觀念，激勵國人，研究強國強種之法，以作他日回家之用。

(九) 中央體育院之創立：氏見丹麥納須提戈在哥本海根辦體育師範，以訓練丹麥之軍隊及學校人材，有感于衷，乃呈請政府于瑞典亦開辦體育學校，以造就瑞典之新材，得 Esaias Tegner 之助，由瑞典皇諭旨照准，并着氏主持一切，時一千八百

十四年也。

- (十) 林氏體育事業之發達：氏于城之北部之 *Normal* 建築體育館，一千八百一十五年十二月十三日，瑞典王且賜給時費幣幣九千八百元為建築費。從此逐年改善，課程及行政組織，日臻健全，校務逐漸擴充，至一千八百三十年除指導之外，有正教二人，主任一人 *Larso Gaboriel Bruntinger* 著，初辦時之助教也，不久以任事之勤苦而升正教，更不久升主任。 *Erilbugust Georzi*，乃氏初期之學生也，至此亦升正教。
- (十一) 林氏之發明及著作：氏極信體操與教育醫藥，在國防上有重要之關係，故其教授，皆按教育，醫療，兵式操三者着手。其訓練人才，亦極衆多，尤其軍隊中任體操之軍官，皆由瑞王命其前來就學，且令林氏及 *Bronina* 往來於各營教授。一千八百三十六年，發行軍隊體育雜誌 (*Reglementa for Gymnastik*)，及創術雜誌 (*Reglementa for Bayone ttaking*)，以供軍隊之用，一千八百三十八年出軍式體操，及銃刺教範兩小冊，并發明醫療操 (*Medical Gymnastics*)。
- 氏于文學，除教授體操外，未常稍廢。故于一千八百六十三年成 *Symbolism of the Eddas for the unlearned*，為普及民衆之民族古代傳說神話，而一千八百一十六年所出之 *Srone Scandianavian*，係古代賢豪列傳，刊入瑞典文藝學社有數之巨著。其長篇詩文戲劇等，共分三部，二千五百餘頁，較之體操著述尤多焉。

後氏身體日衰，于一千八百三十九年五月三日死于瀋京，葬於城北里許之山崗，塋其墳，可俯瞰 Malaren 之 Bunnariken 灣，體育同志爲之立碑以紀念之。

(十二) 結束：考林氏之發明體操也，以強身建國爲主，吾人于其文學作品中，可以見之，其于體操動作與方法，悉仿丹麥人納須提戈，而比其同時代之葛斯馬，楊氏諸人則高出一籌，以其動作之方法，係按照解剖學生理學之學理研究而來，有科學之根據，對身體上某部有缺陷而可以體操補救之，實非空想家與不切實際之人也。

至於文學之天才，著作之豐富，對軍事體育之倡導，尤爲難能可貴，故林氏不僅醫療體操家，殆軍事體育之始祖，文學戲劇之作家，文武咸備之全才也，求之於體育界中有幾人哉。

(伍) 馬克拉 (Archibald MacLaren) 與英國體育事略：

凡留意英國古代體育史者，除公私立各級學校之種種戶外遊戲外，莫不推重牛津大學體育館主任馬克拉氏之教訓與著作。其供獻於英國體育者至鉅且大，是馬氏之生平與事業不可不知也。

一、早年身世之概要：馬氏之身世，因年遠記載簡略，已無詳細之考證，惟據其女所述：其父爲鄰近某教堂之牧師，幼奉長老會教派。一千八百十九或二十年生於蘇格蘭福斯 (Forth) 河北岸之阿樂阿海港。年十六，經遊法京巴黎，在彼習擊劍體操之術，攻醫藥，然彼對體育之

興趣特濃，立志改革體操術，使成一真正科學，俾與他種科學同等。于是乃至牛津大學設立劍術學校於屋利耳港，不久即改為體育館，一千八百五十八年捐資建大學體育館於熊港口之愛爾弗街 (Aelfred Street)。

二、個性與器宇：馬氏生平之性情，有軼事數則，頗饒興趣。一千八百五十三年正月有莫利斯與龔士伯爾尼二人者，後起之詩家與畫家也。年少英俊，時往屋利耳港訪劍客麥凱耳 (McKay)，此人為著莫利斯傳者。追述二人與馬氏交：見馬氏年富力強，愛慕之情，油然而生，遂成良友。連三人特往色猛城與馬氏餞饗，每學期必三四次焉。龔士伯爾尼夫人於其夫行述，稱馬氏為「品質高尚，舉止溫和，慈藹可親」。是則馬氏之為人於此可見矣。

三、事業與著作：馬氏除專心於牛津大學體育館事業之發展外，對體育軍事化與軍事體育化，尤有特別之供獻。一千八百六十年，受託製定英國軍隊中體育教育制度，結果成「教練用陸軍體操制度」一書，經英軍總司令官批准，於一千八百六十二年通令各軍營採用。此事之成也，由於一千八百六十一年阿爾豆克脫地方已仿照牛津體育館，於海茂雷少佐之部下，奉命試行馬氏制度，及推行軍事化體育，選送資格較深之軍官一人入牛津受訓，學成返阿耳豆克脫辦師範學校，以擴大其新體育事業。

馬氏除成上述之作品外，并成「體育之國家制度」，與「陸軍體操術」兩論文，載於當時極負盛名之雜誌。一千八百六十四年復編輯軍中教練用劍制度。該冊首發而該書已經繼

令官批准，并飭各軍營依調奉行。有上述專冊之宣傳，故軍事體育能廣被於國民也。

馮氏生平最有感權之著作爲「訓練之理論與實施」，此書以划船運動爲討論之中心，并詳論其運動在公立學校及大學校之實施方法，蓋氏認定此種遊戲爲運動中之最需判斷力，最爲複雜之技術，須具身心相應之能力，而經長時間衝門練習始可完成也。於茲書中，凡運動，睡眠，空氣，沐浴，衣服等皆有專論，且多經驗之談，故當時頗有紙貴洛陽之概焉。一千八百六十九年「體育教育之理想與實施」亦係氏之名著，此書分三部，自三頁至一百〇一頁爲生長與教育。一百〇五至一百四十二爲體育之實用制度。四七五至五一八爲附錄十一種，此書將作者意見及長久經驗均行輯入，第二部尤爲豐富云。

考英國今日自然活動與划船競賽之流行，及海軍戰鬥力量之強大，固爲英國歷史背景與政治卓見之所致，然氏於宣傳與提倡之力，實不可殫也。

第八節 吾國體育之鳥瞰

第一段 歷代體育之略述：吾國體育，始自黃帝，試觀劉向別錄上云：「蹴鞠，黃帝作，蓋因娛戲以練武士」。以帝爲醫學家軍事家，有尚武之精神，得修養身心之秘訣也。故黃帝非特爲吾國開國之偉人，且亦開體育之先河，常本其體育知識，創各種運動，以之鍛鍊國民，時全世界各國，尚在蒙昧時代，更不知體育爲何物也。

商周時代，戰爭不已，不有武力，何以禦侮，故當時教育，除禮樂書數外，更有射御，導以樂舞，德智兼全，文武并重，所謂六藝教育，各方兼顧，實極體育之盛世。

及秦吞六國，聚兵咸陽，銷鋒鑄鼎，坑儒焚書，文武命脈，至是幾絕。陳涉吳廣之徒，揭竿起事，志士豪傑，在當時尤不忘武事也。

漢重佛老，晉尚清談，輕武重文之習，於焉以興，因而人民文弱，致有五胡亂華之禍。唐宋而下，唐代雖有盛衰，然太平時往往崇尚風雅，至宋講研理學，不重武事，因而領土盡入蒙古之手。明代光復，仍不重體育，倡八股，憇士子，遂令滿清入主中華，種族衰弱以迄於今，可慨也矣。

第二段 國技之源流：我國體育命脈所賴以維持者，僅有武術，流傳最古，惜歷朝俊秀皆崇尚文章，鄙視武事，故武術雖代有傳人，要習若穴隱士，苦心潛修，殊少公開研究之機會。又因各人自私，傳授之時，亦必匿其緊要，以致精萃失傳，且能者亦皆口耳授受，絕少圖譜記載，而史冊所載，僅記事實，至應用方法，則多無從考查也。

後漢華佗創五禽之戲，所謂五禽，乃以動物自然之動作爲基礎，而效其動作，以運動軀體。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥。

佗之言曰：「人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則殺氣得銷，血脈流通，病不得生，如戶樞，終不朽也」。又曰：「五禽之戲，亦以除疾，兼利臟腑。體有不快，作一禽之戲，怡然

出汗，身體輕便而欲食。……」梁時天竺達摩轉入中土，發明強身見信之舉，實南北朝之高僧，所創十八手，爲後世少林拳之濫觴。所謂十八手者：卽朝天直舉、排山運掌、黑虎伸腰、雁翼舒展、揮肘鉤胸、挽弓開膈、金豹露爪、腿力跌蕩等是也。其後始有易筋經，八段錦，岳武穆以之練士兵，至明有戚南塘之拳經，清初有百家著內家法，今俱行於世。民初精武體育會提倡於前，近時中央國術館廣羅長於此道之專家講求，於是武術有研究之根據也。

第三段 新體育之興起：自甲午戰敗，人民知積弱之不足圖存，學校中逐漸增設體操一科，民間體育事業亦漸興起，光緒三十四年後，徐錫麟與秋瑾創體育會於紹興，是爲社會上有體育之權輿。翌年河南開封設有私立體育專科學校，二者皆爲清廷解散。其後杭州有體育講習所，兩浙師範學校，設有體育專修科，宣統二年大力士翟光甲設精武體育學校于上海，從學者多一時俊傑。嗣後浙人徐一冰設中國體操學校於上海，畢業者亦衆。及武昌起義，各省文士多投筆從戎，而閩浙湘陝鄂直魯粵等省有志之士，提倡體育者接踵摩肩，浙江呂公望王卓夫等恢復體育會，且設浙江體育學校。民國成立以後，先有江南高師體育科，繼有上海青年會之男女體育師範學校，課程有定二年或四年者，其後保定直隸高等師範，亦添體育科爲三年，嗣北京高師女師與廣州高師均次第設體育科，北平定三年，廣州定二年，此爲吾國新體育已往之大概也。

第九節 愛國體育家徐錫麟秋瑾傳略

體育之真義，原爲復興民族，保護國家，證之西洋楊林諸氏固無論矣，卽若吾國岳武穆戚繼光諸人，亦莫不然，有明末案，國勢日頹，民心渙散，終至國土淪陷異族，人民馬蹄而豕尾者三百年。然其間愛國志士，前仆後繼，欲恢復固有之山河，徐錫麟秋瑾革命先烈之傑出者，兩氏目光銳利，首先認定體育爲復興民族之基礎，以體育訓練志士，作匡復國家之壯圖，誰謂復興民族之體育，吾國無人注意哉。追憶先賢，謹述兩氏之傳略，以證體育匪僅健康娛樂也。

一、徐錫麟，浙江會稽人，爲一有志有胆有思想之革命先進，精文藝，長數學，曾創製星球儀，今一般科學儀器家尙奉爲圭臬也。氏短小精悍，目光遠大，語言有系統有秩序有煽動性，故能感人之深，而使聽衆了解其含義也。甲午戰後，氏深感吾國科學落後，國難嚴重，故盡力於實科之研究，並糾合同志，創中西學校，爲今紹興學校之始祖。當時俄人威脅遠東，吾國深受侵略，氏尤切齒痛心，故命匠成木人，上書俄人兩字，每日率學生射擊，預作效力邊疆之準備，此實體育軍事化應用化之首先實行者。時勢日非，外患尤重，氏認定非革命排滿，決難超身，故又糾合同志，組軍國民教育會，與章太炎等組光復會，印革命軍光復論等刊物，到處分發，宣傳革命，並組織體育會，月聚有志子弟數百人學習射擊，於大通師範學堂內，設體育專修科，寓軍事於體育之中，爲策安全，並請杭州學務處轉達三司備案，文中有云：「東西各國，盡徵民兵，號曰國民兵，其人皆中小學畢業，在校時習兵式體操有素，故一旦有事，號召卽能成軍，我國欲與列強並存，不能不行徵兵之制，然市民村夫，罔識步伐，遽言其他，若

不及早訓練，無以爲他日徵兵張本，今特設大通師範學校，內設體操專修科，六個月畢業，學成分發各鄉，先事創辦團練，如是漸資推廣，徵兵可立基礎，……故體育效力與意義，革命先烈早已認定，非若今日一般鼠目寸光者，徒以之裝門面也。

氏因製造炸彈失慎，引起地方注意，遂改裝遊歷，窺測各處險要形勢，尋訪章澤英雄，後備陳伯平馬宗漢赴日，藉與留東同志共商革命排滿之大計。

歸國後，援例報捐爲道員，指省安徽，預爲推翻滿清，奪取政權之備。時皖撫恩銘以其容貌清秀，談吐文雅不凡，認爲道員中之傑才，故援之爲警察局兼陸軍小學會辦。

氏主持省會警察及陸軍小學與警察學堂，每隔一二週，必借行軍及遠足之名義，赴集賢關一帶秘密訓話，詳述滿清入關之屠殺，政治之腐敗，帝國主義之侵略，喪權辱國之外交，言至極處，往往聲淚俱下，此實青年身心並重之高度政治訓練，而爲吾儕負體育大責者所取法也。

此後同志日多，力量漸厚，決於江浙兩省，定期舉義。派陳馬赴紹興，約秋瑾主浙軍，決於五月二十六警察學生畢業禮時發動。至期撫、藩、臬、道、府、縣各員，共至五十餘人，氏極欣慰，引之入禮堂，於遞學生名冊時，即告恩銘云「今日有革命黨起事。」此消息自何而來？恩銘問語未完，陳伯平於禮堂門外，已將炸彈擲入，借未爆裂，氏急自拔手槍射恩銘，並發滿人願松數人。馬宗漢亦持槍亂擊，隨爲衛隊所獲。氏急率學生奪軍械局，然無彈藥。時

外國已多，陳爲亂兵射死，氏力盡與學生悉被擒。訊問時，氏慷慨言曰：「吾爲革命黨之大首領，捐官至院，全爲排滿而來，作官者僞也，革命乃吾真志，本思殺恩銘後，再殺端方鐵良，爲漢人復仇，不幸於懿恩銘後即被獲，至恩銘向對本人優禮，乃私恩，而殺恩銘則國仇也，公私不可不明。至於同盟除在軍械所戰死之光復子陳伯平，被捕之馬宗漢外，概不認識。學生程度太低，無一可用，事前全不知情，悉屬壓迫而然，可勿累及無辜。」乃索紙濡墨，自書口供，洋洋數千言，一揮而就。

次日氏與馬宗漢被綁至撫署東轅門外爲民族流盡最後一滴血，其視死如歸之精神，慷慨身殉主義之宗教熱，足可爲亂世青年典型也。

二、秋瑾，字璿卿，浙江紹興人。產於閩，家世仕宦，稱長讀書，通大義，善詞令，工詩文詞，著作甚美，好劍俠，習騎術，善飲酒，慕朱家郭解之爲人，明媚惆悵，儼然花木蘭秦良玉之倫也。客遊湘潭，湘有富紳王氏方爲子求婚，聞其賢聘之，因適王氏，爲王廷鈞婦，生男女各一，廷鈞納資爲郎，偕之入京，得識其夫同官廉泉妻相城吳芝英，見者咸驚以爲珊瑚玉樹之齊輝而並美也。時天下喪亂，內外交闕，中朝政治，日益窳敗，士習民風，奢侈踰度，反忘國勢日落，而深譏大恥之亟宜報也，因日夜戚戚。至甲辰夏，遽脫所御章服及裳佩之屬，悉贈芝英，而東赴日本，時孫中山先生方創同盟會於江戶，以君抱負宏遠，首邀之入會。自是君更字競雄，號鑑湖女俠，日以物色人材爲職志，江浙志士之與君相識者，咸爲介紹，因而同盟會乃

大擴張。居值集會，必攜衣登壇，多所陳說，其詞淋漓悲壯，盪人心魄，與聞之者，鮮不感動愧赧，而繼之以泣也。無何清廷以留東學生衆多，議論激烈，陰囑日本禁止之，乃有取締留學規則。君憤甚，率同學歸，是夏之浙東，陰求死士，得呂東昇諸人，還南潯，定計將往爪哇，會病未果，因留上海，居虹口厚德里，爲同盟會會員通訊地。嘗與同黨陳墨鋒造炸彈，忽藥性爆發，聲震屋瓦，君與墨鋒皆被創甚，里巷駭驚，幾爲警兵所逮，以無左證得免。嗣發行中國女報，譏者踵焉。

明年丁未，歸紹興，主明道女學及大通體育會。體育會者，徐錫麟之所創辦，陰以訓練復國人才爲主之大本營也。時徐方在皖圖大舉，故君亦往來吳越間，以爲之備。日部署其衆，得數千人，悉編定之爲八軍，光復漢族，大振國權，統名之曰光復軍，以徐爲光復軍首領，而自爲協領。閱五月而訓練完成，再招選得壯士三十二人，編爲敢死隊，以周華昌、俞緯、葉頌清率之赴杭州。華昌又別部二百人駐江干，伺勦靜爲內應。然皖事挫敗，金華一軍，亦稍洩漏，君雖痛切，已無如之何，迺益示鎮定，戒勿驚擾，遂密遣其衆他去，而已獨居大通學校以俟之。郡人胡道南者，夙與言忤，至是竟輸情於紹興知府貴福。貴福者虜人也，聞之星夜渡江至杭州自巡撫張曾劄，遣兵捕之，君用不免，蹙日殺之古軒亭口，時光緒三十三年，六月五日早三時也。就義時年三十三，有見之者謂初無所供，惟於刑庭書「秋風秋雨愁殺人」句而已。

以上所述，詳見其女王燦之所編秋瑾女俠遺集，本文所示，不過其綱要而已。今國勢飄

零，山河變色，倭寇侵略，有加無已，女性佔吾國人口二萬萬，其平等地位，與男子無殊，則振奮精神，共拯國難，此正其時，願吾女界接受秋俠爲國家民族犧牲之精神，毋使秋俠專美於史冊也。

第十節 技擊家霍元甲與精武體育會概要

中國精武體育會創自民國初元，當時清社已屋，全國正斷夢初醒。時外人之在華者，悉皆高視闊步，輕視華人，在有清之末，只認中國爲遠東病夫而已。然是時有能奮臂而起，爲中華一吐鬱氣者，則霍元甲其人也。

霍元甲，直隸人，精技擊，兼內功，雖貌不甚雄偉，而肌骨於達均勻。清宣統元年，南來上海，與歐人奧皮音較身手，與於訂約成後悄然遁去。曾有東海趙君，登台請教，與戰，敗之。趙有友張亦與較而敗，於是聲譽日隆，乃設學於閘北王家宅，從之者七十人。遂籌設精武體育會，不圖事未成，而已遭人之暗算也。先是有小人國柔道會，以抵角撞盛名，耳霍君名，遣其優者十餘人來滬欲較短長，雙方擇定公證人，彼方領事，亦預其約。霍先命徒角，角逐而後，皆出霍徒之下，彼輩盡憤之餘，德惠其首領出與霍較，雙方近擊，霍技較優，徒聞若然一聲，敵臂已折，若輩銜恨而去。不久霍患熱疾，與若輩飲席間，乃介紹彼邦醫士秋津治療，不旬日遂歸道山，門弟子次日檢力士日服之餘藥，付公立醫院察之，乃慢性爛肺藥也。

時精武體育會開始方兩月，後得會員之惨淡經營，內容日充，培養人才不少對於著述與理論，頗多發揮，如民國十年前後學生雜誌中技擊叢刊，及商務現出之潭腿掛圖，五虎槍，達摩劍合戰，童子軍實用棍譜，皆茲會之供獻也。現精武體育會會務發達，國內外各大都市商埠均有是會之設立焉。

參考書

- 一、姜 琦：西洋教育史大綱（商務）
- 二、李泰棻：西洋歷史
- 三、少年史地叢書：希臘一瞥（商務）
- 四、梁啓超：各國興亡小史（中華）
- 五、體協會：體育季刊（勤奮）
- 六、宋如海：我能比呀（商務）
- 七、東南大學：歐美體育史（東大講義）
- 八、北師大：西洋體育史（師大講義）
- 九、郭希汾：中國體育史（商務）
- 十、王燦芝：秋瑾女俠遺集（中華）

- 十一、出口林次郎：世界體育史（東京）
- 十二、程登科：世界體育史綱（中大講義）
- 十三、勤競體育月報一卷一期
- 十四、何魯之：希臘史（商務）
- 十五、麥克樂：最近五十年之體育（申報紀念特刊）
- 十六、吳蘊瑞：最近三十年之體育（新聞報特刊及第一次教育年鑑）
- 十七、中國國民黨中央宣傳部：革命先烈傳記（中國文服社）
- 十八、F. E. Leonard: History of Physical Education (紐約)

練習題

- 一、試述體育史之意義及其重要性。
- 二、比較斯巴達與雅典體育之異同，並分述兩國體育之情形。
- 三、試述希臘三大哲與體育之關係。
- 四、古代四大運動會爲何？試分別詳述其內容。
- 五、試述古代亞林匹亞運動會衰亡原因，及復興經過。
- 六、試述復興後亞會歷屆情形，與我國參加之事實。

- 七、葛斯馬對體育之供獻爲何？
- 八、試述楊林二氏之體育事業，並批評其優劣異同。
- 九、試述我國歷朝興衰與體育之關係。
- 十、近三十年我國新體育演進之情形如何？試分述之。
- 十一、試述霍元甲與精武體育會之關係。
- 十二、試述楊氏體育與日耳曼民族精神之關係。
- 十三、試述大通體育會之性質。
- 十四、由歷史觀察體育與軍事政治有無關係？試申論之。
- 十五、試述岳、戚、徐、秋諸氏對體育之認識與事實。

第五章 體育與人生

第一節 緒論

體育與人生自縱的方面言，人自生後，即與體育發生關係，悠悠歲月，以達老死之日。因人生各時期生理與心理之不同，環境需要之各異，乃有兒童體育，少年體育，青年體育，老年體育之分，自橫的方面言，則家庭社會軍事之體育，亦大相逕庭，若以性別言，則男女又各不同焉。

第二節 兒童體育

兒童之所以須注意體育者，以其爲人生之基本也。吾國處境，危迫已極，兒童爲未來主人翁，復興民族之基礎，十年生聚，十年教訓，兒童須注意體育者以此。

兒童因生理與心理之需要，年齡略大，對跑跳擲提踢等動作，即發生興趣。吾人於其活動，理應不加禁止，惟因其肌肉骨骼發育未全，於保護上須多多注意，衣履褲帽之穿戴，太長太窄，均不適宜。新家庭之兒童，鞋則兩足各別，大小寬狹適宜，褲則短僅齊膝，清潔整齊，溫暖適度；至飲食之調節，生活習慣之正常，均當注意。以上所述，已含有體育原理之意義於

其中也。

兒童臂之發達，較速於腿，故宜留心其下肢，不可使之受傷，變成曲腿（Bowlegs 俗名羅漢腿即腿向內盤），凸膝（Knock knees 即腿向內彎，走時兩膝相擊者）等不良姿勢。溺愛不明之父母，恆喜攜兒遊街市，此極不合兒童之發育，蓋兒童腿短，走步距離與速度均不及成人，欲與成人步行均等，勢必加大距離速度，而肌肉易疲勞，心臟受打擊，被激過甚，元氣虧傷，不堪勞動，故上述之弊，為之父母者須切戒之。

校中桌椅，宜以身之長短，配置高低。蓋椅高則小腿懸空，大腿壓坐過甚，致血液不流通，桌椅太低，則背向前屈；太高則脊柱彎扭，肩不平整。同理如運動器具，需用物件，亦以合適為宜。

十齡兒童，骨骼因無石灰質，幾全含膠質，甚為軟弱，故體育之注意，不僅使肌肉骨骼發育有序，身體健康，精神活潑，且應養成良好之習性也。基於上述，故兒童之體育目的應為：

- 一、應供給整個機體以平均充分發育之機會。
- 二、應訓練使其將來能隨機應用身體，以適應環境。
- 三、應培養合作團結抗敵禦侮之精神。
- 四、應養成以運動及遊遊為高尚之娛樂習慣。
- 五、以五育為課程中心，以運動遊戲為達到之手段。

六、養成俠義勇敢刻苦耐勞之精神，以發揚中華民族。

第三節 少年體育

自十二以至十五齡，兒童漸棄昔日所習之運動，而另求有系統之天然的自然活動，若跑、跳、擲、游泳、溜冰、球類等是也。因好勝好名之心特甚，故每作一事，不僅求成績與同伴等，且欲超過而勝之，俾得炫一己之才識、技能、勇敢、力量。故此時也，體育之訓練，應充分與以練習，以發達其體魄，增進其能力，基礎既固，則他日能利用強壯之身體，以爲求學處事之原動力，而爲國民中之健全份子也。

然凡事有利必有弊，因培養好勝好名之心，若太過則欺騙作僞虛榮之心因之亦生，如美國今日之錦標制，驅有用青年終日馳騁運動場，荒棄學業，以博一時及母校之名譽，則又違體育之本意矣。故少年體育之目的，除具兒童體育之各項，并有下列幾點。

、天然活動之運動外，并應注重矯正體操。

- 一、啓發德智體羣美等德性，關於有損體育之活動，事先之預防，愈於事後之補救。
- 三、個人之衛生智識，如睡眠空氣陽光食物水等，均須注意。

第四節 青年體育

青年時期之生活，猶暮春之大地，萬物暢茂，光華鮮豔，希望無窮。故人之於斯時也，在生理與心理之表現，其特殊之點，計凡有四，即：

一、食慾增加，二、思想發達，三、情感豐富，四、性慾衝動。因食慾之增加，若能勤練運動，則身體強健；因思想之發達，若失正軌常態，則幻想悲觀，猶午夜惡魔，隨黑夜以俱至，人生幸福與希望，將大受打擊；因感情豐富，若無理智之制裁，猶四溢洪流，損傷德性；因性慾衝動，而無高尚品德與純潔理智以主宰，則品性身心，同遭傷害。故青年時期之體育，最爲強烈切要，青年時期之修養，須特別注意。求學治事之餘，務必有身體運動，庶一枕黃粱，卽到天明，龍馬之精神既有，堅強之意志亦具，爲學處事，定有成就。論語云：天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨，正此之謂。故青年體育之目的，至少當有下列幾點：

一、訓練品德，以養成堅毅進取，振作有爲之意志。

二、作息有定，運動有時，運動量須大，運動價值須高尚。

三、知健康與學業及事業之關係。

四、訓練合作團結禦侮抗敵之精神。

五、養成有俠義勇敢刻苦耐勞之精神，以發揚中華民族。

節五節 老年體育

吾人一至五千以後，身體之機能，日漸退化，精力亦衰，甚至於消滅。此時也，骨已變經，不能抵禦外界刺激，肌肉硬縮，動作限度加大，而運動之興味大衰，蓋其原因有二：一因血液循環遞緩，心臟力減弱，不能經常振盪與刺激。次因消化力衰弱，而口味亦薄，致影響食量，食量既減，精力自衰，日復一日，循環呼吸神經與器官作用，不能互相關切，身體各組織之運動漸緩，而身體各部之機能亦日漸衰歇矣。

由上觀之，吾人對於身體，不能完全俟其不致衰敗，惟有保持其健康，以使衰敗之進度較緩耳。故年歲漸長之人之體育，如籃球輕舟游泳騎馬等激烈運動，有刺激心肺血管過甚之虞，力宜免去。至所行運動，以和緩性質而常有休息者最為相宜，如散步游船釣魚網球等是也。衛生方面，如日光、空氣、衣服、飲食、居處宜求適合，夫如是，則老年之體育思過半矣。

蓋處今日之社會，人生最大最難之問題，均有待於有經驗有見識之老人以解決之，德國之俾斯麥，吾國之曾國藩，供獻國家至大，正以此也。故曰「家有一老，猶如一寶」，使老年人精神矍鑠，以其精明強悍之經驗，供獻社會，則社會之福，主持家庭，則一家之福，故老人之體育也。

第六節 女子體育

女子身體，因其對人類負擔之義務不同，於心理與生理兩方自十三歲以後，有顯著之

男女之體格與臟腑之特殊大抵如鵝卵式之比例，男子膈肌之上大，膈肌之下小，女子則正相反。男子呼吸之心肺較大，而消化器較小，故男子便於跑跳田徑球類等種種激烈運動。女子心肺皆較小於男子，而消化器及營養力大於男子，故女子不宜作激烈之運動，此自兩性之觀點。至女子特種生理現象，則青春期至，每月來復有一次經期。於此期中，精神大部衰弱，通

男



女



常能作三小時工作者，此時或減少至一小時。且理智與判斷力薄弱。一切苦悶困苦之事，均宜力避。故學校女生，月有例假三天，職是故也。由人類進化史觀之，若執男子以游戲為始，故多勇敢冒險之精神，女子主持家政，故多文雅，經數千年之遺傳，形成不易變換之天性，故女子運動，不宜劇烈。其最宜之運動，為遊戲舞蹈與優美體操及不太激烈之球類田徑游泳等項目。更據心理學觀點言，女子好勝心與妒忌心較一般男子為多，倘吾人教授不得法，處置不適當，則於學生方面灰心冷氣，趨於消極，於施教者之本身發生困難也。

基於上述，吾人於施行體育訓練，則左列三原則，須特為注意。

- 一、訂定女子運動種類，成績標準不可過高。
- 二、注意女子需要之運動，而與身心兩無妨礙者。
- 三、運動設施與執教步驟，須不過劇烈，而能得相當效益者。

第七節 家庭體育

吾人之生活，統括言之，不外衣食住行育樂，而茲六者住爲主要元素，其餘者，均與家庭有密切之關係。考古代人類，於居室家庭，不過聚其部落避免風雨，獲安適之休息。近代文明進步，於居室之光線空氣衣食用水，以及空餘場地之散步運動，均須注意。故首於房屋之建築設備，撤去四周屏蔽之物，西洋房子在山頂，吾國建築在山下，而西洋建築，多有草地蔭花，便於運動，東西洋體育之注意與否，於此點可以窺知也。

家庭體育，不論性別，不分長幼，均可操練，故於場地須有適合之隙地，於設備須合相當之需用，以普及而適宜爲度，爲家主者若因事務之忙碌，或無適當之運動場可作種種有益遊戲，則可用下述之運動方法以操練，久之自能獲效益也。

第一種：

- 一、仰臥床上，兩手抱頭上體坐起。
- 二、兩臂向前上舉，或左右上舉。

- 三、兩手叉腰起踵。
 - 四、上體下蹲。
 - 五、彎腰向前，同時兩手叉腰。
 - 六、身體向左右轉。
 - 七、向左右轉體。
 - 八、上體左右轉，再向前彎。
 - 九、定位跑。
 - 十、定位走，行深呼吸。
- 第二種 個人比賽之運動法，逐日以規定之曲線表記載之，驗其次數與速度之進步，每日用半小時光陰，即可行此運動，頗有興趣。
- 一、仰臥坐起，用上體乘體重之半。
 - 二、手扶物起踵，量起踵之高乘起踵之半。
 - 三、身體全蹲，兩臂直屈，用體重之半乘膝下之距離。
 - 四、曲體向前伸體重 \times 伸體高。
 - 五、引體向上，體重之半乘向上之距離。
 - 六、膝臥撐（伏地上兩手撐地）體重之半乘撐起之距離。

第三種 美國威廉姆博士 (Dr. Williams) 運動法

一、直立，左足或右足稍向前，兩手叉腰，同時頭用力緩緩向上聳，腹部向內縮，挺胸，肌肉放寬，復原再做，如是約五六次。

二、兩臂上舉（上伸），同時兩足起踵愈高愈妙，復原兩臂放下平置（注意復原時，頭部仍宜保持上聳之狀），如是共十餘次。

三、擲球狀，兩足分開，兩手作持球狀置於腰側，同時轉體向右稍彎體向前，體重皆集在左足，轉體向左，作擲球狀，復原再作，換一方向，共約作二十次。

四、提重物，A 兩足分開轉體向右再左，兩手習提重物狀，自右足旁提至左足旁，復原再作（注意兩腿須伸直）。

B 兩足分開，彎體向右再左，兩手作持物狀，用力自左足旁舉至左側（此時身體宜直至兩手如置物在高舉處狀），共作二十餘次。

五、登梯，兩手向上舉，同時左右大腿循環上舉，大腿與地平成平行線，同時兩手用力拉足，復原，作時須緩用力，共作二十次。

六、定位走，舉動如平常走路時，手作自然之擺動。

七、定位跑，軀幹保持直立狀態，作賽跑時狀態行走，兩手擺動，大腿上舉時宜與地平

八、向上跳躍。

九、行深呼吸，及調和動作。

第四種、麥克樂先生之運動法：

一、在床上作仰臥起坐。

二、定位走。

三、作準備跳遠之姿勢。

四、作跳欄式之走步。

五、手掌伏地，兩腿後伸，作下蹲運動。

六、兩足分開，兩手提物狀，作向上挽姿勢。

七、轉體模仿擲鐵餅之姿勢。

八、向左右側身向地，左右手錫力伸向左右地下，如拾鞋之狀。

九、定位跑或模仿跳高形式。

十、定位走，行呼吸運動。

新式家庭，大多面東南背西北，平頂房屋則宜向東或向西，南北二邊，則爲廚房臥室之用，餘時飯後，散步遊息其間，於身心之修養，效益至多也。孟子曰，「國之本在家」，論語半部，亦不外修身齊家治國，是則家庭體育之須注意也明甚。

第八節 軍隊體育

立國於大地之上，要素凡三：曰土地，曰人民，曰主權，而能保持三項要素，卓然雄峙於波濤雲詭之國際舞台，精銳剽悍之武力，實為靈魂。軍隊如何成為精銳剽悍，其方固多，而體育訓練，亦其一端。蓋此種體育訓練，乃除健身之外，另有特殊目的，而施行于海陸空警民團軍者也。此種體育，較他種體育為繁，而訓練程序與步驟，亦為細密高深，其效力為增加戰鬥能力，換言之，此種體育，乃國防之專門體育，作實際之應用，故亦可名之為應用體育也。

第九節 社會體育

社會體育，施行於一般社會者也。以年齡分，則幼稚、兒童、青年、成人、老年等體育均屬之。以職業分，則學校、農村、業餘、軍警、公餘等體育均屬之。換言之，即凡公私體育團體機關，公園，體育場等所行之運動與娛樂，胥皆包含於此中也。

吾國過去社會體育，極不發達，自實行新生活後，各省黨政軍學體促會成立，各私人組織之體育團體，紛紛成立，此實極良好現象。蓋社會體育，原為維持國民健康，增進人民幸福，以改良吾國過去靜的娛樂，變為高尚的動的娛樂消遣，庶過去斲喪身體，消磨精神於無用之途之弊可以革除也。

第十節 學校體育

學校體育，爲施行於各級學校之體育訓練也。運動之程序與種類，隨學校之性質而異，教材分量與進度，須按教育心理，與人體生理解剖學等爲基礎。蓋此種訓練，所以使青年男女之個體不論內臟外形，均獲正常發育，使達於健壯之域，而品性道德，亦陶冶達於高尚美善之境也。今人於體育訓練，多注意美觀與技術，花式百出，立異鳴高，於體育訓練之本意，相去遠矣，故亟須矯正之。

學校體育，其範圍僅及於在校肄業之學生，一旦離開學校，若社會體育不完備，則終鮮長久保持體育訓練之功效。故學校體育，須與社會體育相銜接，否則教育時間一過，體育生命卽告終了，吾儕過去數十年提倡體育而無顯著效果者，曷是故也。

第十一節 運動標準與年齡之關係

吾人欲評斷一種運動是否適宜，於設施上關係至大。且其理路繁雜，苟不加以研究而施行，則欲收佳良效果殊難，故特將標準之大體，簡敘如左。

一、運動時間或運動過後之標準：

(一) 脈搏數——因運動而增加之脈搏數，照例停止運動後，即可依次遞減，至三十或三

(一) 十分鐘以後，即能恢復原有狀態。此為最好之現象，若過時尚不能恢復，即有運動過度之慮，此乃運動標準不合之明證也。

(二) 顏色變白——正常運動時，運動後之顏色須紅色，此為血脈流通之良好現象，若運動過度，則顏色成為蒼白。

(三) 睡眠——凡屬運動適宜，當晚可以熟睡，且入睡酣蜜，有違平時，倘使終夜反側，不能成寐，即屬運動過度之證。

(四) 精神愉快——身體輕鬆者，是為運動適宜。若精神亢奮，或刺激過恆者，乃過度之證據也。

(五) 食慾——運動後食慾增進，乃適宜之現象，若口苦舌乾，飲食無味，食量減少，身體無力，即屬過度之證。

二、運動後數日或數十日間之標準：

(一) 體重——凡練習一種運動，暫時有減輕體重之可能，不過繼續一兩週後，通常體重常漸次增加，於小兒尤為顯見。設體重仍不增加而反減少者，即斷定此類運動不甚適宜，當減少其分量，或竟停止之。

(二) 食慾與睡眠——食慾銳減，或染患失眠之症，可以斷定必係此類運動有不相宜之處。

(三) 精神狀態——假使勇氣消沉，性欠活潑，精神萎靡，厭惡運動，即有運動過度之嫌。

以上為吾人初次着手練習時通有之現象。至於生理之狀態，本隨年齡而變化，故實施運動時，對運動之種類程度，以及年齡等關係，須當詳加考慮而後行，茲述其大概於次。

(一) 幼稚生——此指未達學齡時代之兒童，須注意發達其骨骼，增進其身體抵抗力，故自然運動與遊戲，極為需要。每日當使其無拘無束，有跑跳之機會與環境，有身心愉快之時間，室外運動，更當獎勵。

(二) 七歲至九歲——自六歲至九歲，乳齒脫落，恆齒生長，假使學校生活，妨礙其身體發育，勢必影響及恆齒，發生各種齒病。又加以長久坐于教室內，背部肌肉疲勞，軀幹漸變彎曲，妨礙呼吸與血行，引起貧血。此時之運動，當注意練習肌肉，促進呼吸血行，同時須選擇愉快與興奮之運動，如短距離賽跑，歌舞，團體遊戲，徒手操等，漸次注意其身體，改正其姿勢。

(三) 九歲至十四歲——八歲至十歲橫的發育極為顯著，十一以後，縱的生長較橫的生長又顯著。女生至十四歲，身長體重均勝過同年齡之男孩。每週可施體育訓練三小時，輕器械運動、田徑、球類、游泳、滑冰、踢毬子等，均可施行。

(四) 十四至十九歲——此時肺臟心臟發育最顯著，據德國所調查之統計，在此時期，身體發育極充足，最適宜於運動，而成績進步亦甚迅速，除習上述運動外，凡自行車，操艇，

打獵，均可一一施行也。

(五)十九至三十歲——除爾急速運動與技能修練外，須培養剛毅果敢之精神，愛民族愛國家之觀念，至於運動過度與否，已勿庸顧慮，蓋其個人已有自制與自信力矣。

(六)三十至四十歲——急速運動之能力，已逐漸減少，技能運動方面如網球，手球，自行車，長途旅行等，當略有進步之餘地。然此時正當辦事之期，其情緒已移轉於事業之競爭，雖為人生創業時代，努力事業，亦為少年時發揮遊戲精神之時代，對於運動已無競爭之精神，其於動輒在預防肥胖及以娛樂為目的耳。

(七)四十歲以後——身體活動之能力，日漸趨于衰境，同時心臟衰弱，血管失其彈力，倘有身體肥胖者，則膈膜運動，大受限制，呼吸容量亦因之減少，過度運動反不適宜，蓋此時骨部脂肪質減少，石灰質增加，血格力衰，劇烈運動，往往引起關節疼痛，及折骨不易接好危險。

以上所述，僅略舉其大概之標準，蓋人有早熟早老之別，或弱或強之分，應調查其個性，加以斟酌也。倘所施教材，違背生理，運動分量，不合原則，則非特無益，猶之良醫足以殺人，而庸醫反足殺人也。實施運動者，希於上述標準三致意焉。

- 一、試述兒童體育之重要。
- 二、兒童時期生長發育之情形爲何？試分述之。
- 三、少年時期之心理現象爲何？在此時期所需體育訓練爲何？試舉出之。
- 四、試述青年應受體育訓練之原因。
- 五、試述青年體育與兒童體育之區別。
- 六、青年體育之目的爲何？試舉出之。
- 七、試述老年人之生理現象。
- 八、試述老年人須注意體育之原因。
- 九、女子體育實施原則爲何？各以己意申論之。
- 一〇、女子例假期間應否受體育訓練，試申論之。
- 一一、何謂家庭體育？
- 一二、試述社會體育與學校體育之關係。
- 一三、試述運動期間或運動過後之正常標準爲何？
- 一四、運動後數日或數十日之正常標準爲何？
- 一五、試述幼稚體育須注意之點。
- 一六、試述中年人應有之體育運動。

參考書

- 一、任一著 兒童健康之路（商務）
- 二、蕭百新 兒童心理學（新中國）
- 三、陳雲生 健康學（中華）
- 四、蕭忠國 體育原理（童軍總會講義）
- 五、吳益瑞 體育原理（勤營）
- 六、龐醒蹤 體育管理（上海東亞體校講義）
- 七、羅一東 體育學（中華）
- 八、沈 雁 青年期心理學（商務）
- 九、李浩若譯 青春期心理與教育（世界）
- 一〇、博醫會書局 哈氏生理學（博醫學會書局）
- 一一、蔣 杰 健康教育（正中）

第六章 運動理論

第一節 運動目的及訓練要點

凡有志於運動者，必須有恆練習，且應在從事該項運動練習前，請醫生檢查身體，須知全部機構完善後，才可從事練習也。

在練習運動期內，須注意每日生活之是否有一定規則，若運動員能每日按規則以生活，則體格既日健壯，運動進步，自不可限量，倘違衛生要義，其身體於目前或將來必受損傷，近世運動員，多受此害，熱心運動者，對此點當三注意焉。

凡為父母，宜勉其兒女，注意運動。用體貼精細之法，勤導兒女運動，並可助其健康，久之則不待他人勸引，彼等自能酷嗜運動。蓋遺子女以金錢，曷若培其堅毅意志，強壯體魄，人格高尚，品德優良，不與損友相往來，同時亦可祛除一切煩惱及不樂之心事也。凡青年苟能利用公餘，練習運動，則光陰不致虛擲，而社會感俗，亦可免染於清白之身矣。

欲於運動比賽時，奪得錦標，並不專恃體力如何強大。須知運動之優勝，多恃腦力之運用，凡於運動比賽時，能將腦筋與肌肉聯合運用，則未有不得勝者。是故運動之思想，不但須

於比賽時求其清靜，且更須領略在適當時機中將腦力用之適當，世有多數運動員，於比賽時失其獲勝之機會，皆因其思想遲鈍，或思想不適當。故平時練習，或逢比賽之時，須將心志集中於一點，庶不有濟。運動員於平素若有極得當之練習，一旦加入比賽，復存得勝決志，則技能雖稍遜于敵，亦能獲勝無疑也。

運動員有一要事之須謹記者，即加入比賽不宜過於注意敵手所發之言論爲何也。因彼等所發言論，常含有恐嚇誇大意味，若注意其恐嚇誇大之言論，足以墮其奸計，舉比賽之優勝，以及各種優等機會，必被敵手佔盡矣。設有人在汝旁誇耀敵手，務須充耳勿聞，因彼之所以對汝嘖嘖誇耀他人者，正彼等懼汝之才能，而欲以此法迷亂虛嚇汝之心志也。汝倘能洞悉其奸，則可鎮靜如常，專力注意於本身運動，則最後之勝利必可操之左券。

按練習運動之目的，乃使運動員逐漸練習全身之氣力，養成堅強之意志，於正式比賽時，庶不致發生練習過度之危險，故當練習時，應養成完全之意志，且能與神經相和應，庶於比賽時，得最後之勝利。

欲將身體培養至完全之地位，非有系統練習不可，每週以六日專心練習，以一日作完全之安息，是爲練習之至要方法。若練習過度，其結果勢必使身體感受疲乏，勉強練習，不但不能增益進步，反恐失卻肌肉之彈力性。

肌肉因運動過度而受傷，往往呈堅實僵硬，失其彈性之情狀，斯時運動員所得運動靈利之

結果必被減削。若吾等覺有這種現象發生時，即須勉強支持全身之肌肉，作長途緩步之動作，苟未恢復肌肉之原力，切勿再思運動，因為在此時間須瀟清心腎也。

常練習有規則之運動，固屬大佳，然尚有數事，必須注意，即沐浴節食與按時充足之睡眠，呼吸新鮮之空氣，以及得法之摩擦也。如此則身體健康，日益增進，而練習之價值，更能顯出。

將臨運動場比賽時，須神思振作，勿鬱鬱如有所思，須精神輕鬆，有如駿馬，而同時亦須具完全之意志力，堅強有爲之氣象，勿生畏慮之心。如是則精神抖擻，意志鎮定，臨場肌肉不致發軟，而心臟跳動，亦無異於平時。惟此項功夫，運動員須常常從事促進之方有效也。因此經驗殊不易於練習，若腦筋在臨賽時有所失措，則肺臟受其影響以致呼吸急促，不愜頻頻，是爲無經驗彈瑟之現象。關於運動節食問題，當另詳篇後，此時只可略而言之。夫飲食之於各人，不能盡同，或此人食而甘，而彼食之反不舒服；或甲喜素食，而乙喜肉食，因各人嗜好不同，故擇食各異。惟最好之選擇法，祇求勿傷胃口，保全胃之康健，少食脂肪之物，以免身體蓄積過多之弊可耳。因過於肥壯，不僅有礙肌肉運動，且能減少能力，故運動員於正當練習比賽時期食脂肪過多，以致體格肥壯者，實最不應爲之舉，能擇合意食物者，終可爲完全優勝之運動員也。

夫飲食之選擇，既因嗜好不同，難盡合各人之意，則運動之練習與選擇，亦爲莫不然。若

一體小而神經過敏之人，欲爲一運動員，遂竭力練習，操勞不已，頃刻之間，彼必患練習過度之害矣。所以運動員練習運動各有不同之點，其原因有四，卽性質不同，身體發達不同，年齡不同，及習慣不同是也。

凡運動員應具有堅強之美德，嘗見青年人雖有成爲優美完全運動員之可能，而卒未成功者，皆因其無堅忍之美德，練習無恆，中途而退有以致也。夫欲成優美之運動家，非長久練習不可，且須深悟各人擅長之運動，再加以勤苦之練習，使姿勢無誤，則能自覺全身重要機關，如肺，脊骨，神經，以及肌肉等，皆能運動和諧，而不致彼此相反抗也。

凡曾經練習強烈之體操者，一旦練習強烈運動，必較彼不好多動之人欲習運動爲佳。若在少年或青年時期體操太少，身體未十分發育之人，非經一二年體操，及小心衛生，不能加入運動隊。因身體不強，不能勝苦勞訓練之任也。運動員成功之要素，固在乎技能，然其堅強力，意志力，心臟之強健，肺臟之強健，以及強韌有彈性之肌肉，皆爲最需之要素，而缺一不可者。有多數運動員，本有充分完善之腦力及體力，惜其不知如何利用，遂往往歸於失敗，此種關乎運動員所倚賴而成功之思想力，極關重要。茲舉事實以申言之，在長距離賽跑時，吾人嘗見賽跑員之實力預能獲勝，但因其判斷力缺乏，遂於起跑時奮力奔跑過早，至最後尙餘三四十碼之際，已因精疲力竭，不克完其再進之功，其敵手則初時慢跑落後，至最後忽能奮發疾馳，卒竟全功而奪錦標。此種事實，吾人嘗習見之，彼之所以失敗者，乃因其平素練習運動時，只

求其技能之進步，而對於應如何設法佈置全身之力，以及跑時之分配時間未多用思考之所致也。再如田賽內之跳躍比賽，往往見一運動員持竿跳高，當橫竿尚未十分加高，而彼已不能撐騰越過，此種原因，多由運動員於平常練習時，百分之九十九人，對於持竿跳高之距離，以及照橫竿高度，而定插竿之時刻或遠近，未加思考，故一臨比賽，未有不手足無措者。此種瑣事多數運動員不加注意，以爲無關緊要，殊不知因小失大，倘平素注意而加以思考。則一旦臨場比賽，未有不獲勝利者也。

有兩事足能助進運動員奪得錦標，即奮發之能力，及自信之能力是也。倘吾人在此項比賽時，入場當被敵手擊敗，吾人應私自慰問曰：「吾已被彼敵敗矣，未必再被敵敗。」果有此奮發之能力，則終必有得勝之一日，年復一年，加以練習，何懼無成功之一日。若吾人專心勇敢以從事練習，或比賽運動，則得勝之機會，終有輪到之時期。若吾人欲達到完全運動員之地位，幸勿生胆怯之現象，雖每次比賽均告敗北，亦足爲吾人激勵，促進下次比賽之進步。倘遇失敗，則應自加奮勉曰：「我已被此人戰敗矣，雖然，彼必有失敗之一日，有如我今日之失敗者，且彼有百折不回之勇，豈我獨無乎？」總之，運動員須熟記他人苟能勝我者，切勿作嫉忌之色，或戚戚然現於面色，蓋苦心練習所成之勝，尤覺榮譽也。

關於飲食須細細嚼吞，否則胃臟必耗費多數之力，以消化食物，於衛生大有妨礙，吾人練習運動時，不必每日過於勞瘁，每七日內以一日從事竭力之練習已足，凡輕緩而有恆之練習，

較之一舉十寒，且又過度之練習爲善多矣。

練習之目的有三：

- 一、強健肌肉與神經。
 - 二、培養意志力，自信力，強健之腦力，堅忍力，思想力，以及良好之品性。
 - 三、訓練吾人所有之力量知覺，俾於必要時將此力量在恰當之時機應付適宜。
- 每一運動員倘有奮發之精神及自信心，必能成爲完善之運動家，但須按上舉練習運動之要件實行之。

欲成運動員而專恃練習，亦非完全之法，故除練習運動外，須常注意改正姿勢之誤點，倘能經六次之練習，即改正一次之惡劣姿勢，久之則運動正確之結果亦當然良善完全矣。

凡在練習或比賽運動時，對於敵手完備姿勢，應默加注意而模仿之，實能增進自己運動上之利益。苟能直接就不恥下問或與共同練習各種應學之理論與實驗，熟加思考，如是不難成一完全運動家。

練習百米快跑，最好偕一起點極速之運動員練習，藉以知曉剎頓法則能增進速度。欲學長距離競走者，亦須偕善於長距離競走之人練習，藉以熟習長距離競走緊要之步法。

在練習期內，各人須考驗身體上肌肉系統，以便易於觀察身體之動作，因運動員能知肌肉系統之組織，至臨比賽時，較能運用肌肉，以發過之氣力而得加倍之結果也。

練習運動至良美之地步，非一蹴可就。一時未見良好之成績，切不可生喪志之心，因起首欲將各種運動練習，必需多日方見進步，縱此時結果不良，而良結果則在將來也。

設欲立志練習一特別運動項目，則須將此項之緊要練習法從首至尾詳加考察，務使對於此項練習法永久貫通，由漸而進，否則起首練習，常有過速之弊。倘能按此規則從事練習，既可免上述之弊害，並於將來之優勝機會，亦能易於獲得也。

第一次比賽之運動員，必須預先從事五個月之練習。若能有如許時間練習，則比賽時不但姿勢優良，結果勝利，即比賽之後，亦更無疲乏不堪之狀。世有運動教練員及運動員常謂一二月之練習，足能造成一運動員，此種言論，或為不錯，但須視此運動員曾否練習若干時之運動。若從未練習，而欲於一二月短少時間內練成一運動員，決無是理也。

練習運動時期之長短，全視個人而定，間有運動員縱以五個月為練習之時間，雖從事極熱烈之練習，然其姿勢以及他項成績尚無良好結果；亦有甲者能於六個星期內將運動姿勢與成績學好，而乙則學至數年，猶不能得其門徑。然而此種事實，亦未嘗多見，故余以五個月為練習應有之期間。

在本節未完之先，余尚欲申言者，即若干運動員練習運動，年復一年，而不能得完全之結果，遂起灰心，此最可惜也。若能有堅忍不撓之練習，耐心學之，何患無空前絕後之好果，如長距離競走，則知如何改正跑步之姿勢；急行跳高，則知如何振起全身；擲鐵球鐵餅錘鏈，則

知如何擲之準確；昔之專心練習者之辛苦，此時必練得有極佳之報酬矣。

練習運動之起首時期，其所練習之成績，往往較練習若干時後之成績為佳，然再過若干時期，漸次退步。此種原因，乃由起首練習之時，肌肉未常勞動，繼續練習若干時期後，遂失其力量，雖然若再練習之，則肌肉復漸強韌，而成績較前益更完美。由此以往，肌肉可日益強大。

本節所舉運動訓練之要件，深望各運動員照行，無論其訓練之目的是否為將來比賽或僅求糾正其全身姿勢，苟能按此要件練習，庶無惡劣之弊害也。

第二節 肌肉僵硬療法

凡未習慣激烈體操者，一遇體操後，必發生肌肉僵硬之現象，而此肌肉僵硬之病，往往令肌肉發生劇烈，使人坐立不安。夫肌肉僵硬病症之所以發生，乃因體操或運動過度激烈，以致扭傷肌肉。倘按程序逐漸操練，不求過度激烈，則此症必不發見。患肌肉僵硬病症，須二星期始可恢復原狀。

肌肉僵硬過甚，能使人發生頭痛、全身痛、身體無力、腦力微弱、精神恍惚、飲食無味等症，但此等病狀不久即自見消除。肌肉僵硬症，并不盡如上述之利害，間常僅使少數肌肉受病，并無十分大害。

凡患肌肉僵硬之症，并非即在練習運動之後發生，乃在一日或二日相間練習運動發生。

有時一項體操或運動，使甲患很重肌肉僵硬病症，兩時乙則并不患此病症，此種原因，乃甲運動員之肌肉發達與乙運動員肌肉發達不同故也。

凡初學運動，未患肌肉僵硬症者，當患此症時須有一種堅強意志以忍受肌肉之疼痛，蓋此種忍受疼痛繼續練習之堅忍力，乃除去肌肉僵硬疼痛唯一之方法。常有運動員因無此種堅忍力，以致一覺疼痛，即停止練習，故於運動上少有良好結果。倘使能忍受接續練習，定可戰勝肌肉僵硬之痛苦。

療治此病之法，以用按摩或擦藥最佳。每運動員須至少每日冷水浴一次，繼以按摩，間有患此病甚烈者，因停止練習，然此并不常見。設有此現象，則患者須每日用按摩椅一次，休息一次，因每日用此法，易于恢復身體活動之原狀。

肌肉之疼痛，很能擾人，然無危險。常有人云：「肌肉之病症，即是運動過度之表象」。此種言論，實不確實。吾人對於肌肉僵硬，或運動過度之病症，可用一顯著之言以斷定，肌肉僵硬之病症，乃運動練習期內不可避免之現象。而運動過度實難常遇之事，常有運動員將許多病症，皆歸咎於運動過度，此種斷語，實是錯誤，往往有運動數日，患肌肉僵硬之病，遂疑為運動過度，停止繼續練習，以致使有盼望之運動員，失却成功之好機會，殊可惜也。

療治肌肉僵硬與肌肉疼痛之法，統述如下二端：

甲、用潮溼繩帶塗以擦藥繫於患處，於是此項擦藥，易入毛孔，而使病愈。

乙、請善于按摩術者，再用藥膏慢擦，使入皮膚，說不見得一按摩藥，可請友人或助按摩，萬一無友人在旁，可自行按摩之。

非確實證明疼痛後，切勿用藥擦，因擦藥含熱度太重，易使皮膚紅腫，以用火酒為最佳。

第三節 沐浴

欲得康健之身體，須注意於清潔二字。而運動員對於清潔，較之別人尤須注意，故沐浴一事，乃運動員不可或少者。

此運動員在練習期內，不可沐浴太少，亦不可一日數沐浴，最好于練習過後即行沐浴。無論何時，沐浴最好用溫水，而浴後應用摩擦法，遍擦全身。

照上所述，吾人以一日沐浴一次為佳。若身體軟弱者，因其組織不強，每日沐浴數次，則一定感覺疲乏，須減少沐浴次數，或一星期三四次，或每日用海綿浴代替沐浴，并於浴後用摩擦術以增體健。

沐浴種類頗多，如海水浴，薰洗法，冷水沖浴法，蒸浴法，溫浴法，以上所舉，均屬最有用，最普通之方法也。

其中最佳者為海浴法，與冷水沖浴法，若一人在冷水浴或海浴之後，自覺身體發冷，即

明此人身體熱力，尚不够擔當冷水浴，須以海綿浴代之。

如係用溫水浴者，勿在水內洗浴過久，而免浴後身體疲乏，頂好在溫水浴或蒸浴法之後，急用冷水遍淋全身，或用一手摩擦，若熱水或溫水沐浴之後，常用冷水週淋全身，實甚佳良，因此可免患傷風症也。

沐浴之後勿久立不動，須擦乾全身，否則有使肌肉僵硬之可能，并易得傷風病。

凡運動員對於練習時期內沐浴問題須十分注意，而運動場內設備，至少應有一處沐浴間，以便運動員操練後使用，因運動員在練習或比賽後，未行沐浴，即穿衣裳，實不潔淨不舒暢也。常有許多運動員在海水浴內延至數小時之久，此種浴法，有使體力減損之慮，以沐浴固有靈處，若太過反有害也。

第四節 按摩法及其意義

按摩法術甚多，對於運動員施行按摩，須視個人體格之情形，或運動員之強弱，及其所需要之分量而定。

考按摩之目的，乃將身體操練後，各部緊張肌肉之血流，經適當之按摩，使其流向心臟。凡運動員尤須多用按摩法，以使其練習後各部肌肉不致僵硬，而能鬆軟回復原狀。凡用按摩法，能使身體各部發暖，既擦若干分鐘後，再將按摩之重量增加，使血流通暢，而獲恢復體力

之功效。

若一運動員在比賽時，有人在其旁襄助爲之按摩，較之自己施行按摩者效果爲大。假使身體受傷而收，或發生他處之僵硬，則先在受傷之肌肉周圍處用手按摩，然後再擦至傷處，但須極輕，若能用發暖之擦藥，敷於受挫折之肌肉上，使其毛孔張開，然後再加以摩擦，則受益尤大。按摩背部胸部時，用雙手則能減少時間和力量也。

運動員練習運動後，即須用按摩遍擦全身，即按摩後，可臥於一長條檯上，將全身躺直，以便休息，再用一軟質物塞於下面，或用枕頭亦可，若臨時既無枕頭，又無軟物，則將衣服摺作枕頭可也。

既躺臥後，再將未被按摩之部份，用被單或他物蓋好，雖所處之地或房間甚暖，亦須用物體蓋好，以免受寒。

施行按摩時，須從足部擦起，後由足踝經小腸過膝蓋，往上至大腿，漸次按摩。

既將下肢擦畢，則再從事上肢之按摩，其法首從雙手擦起，經腕部過臂肘至大臂而肩部，實順序與擦下肢從末端起法相同。

至背部上之按摩，則須略加重力，因背部之皮較爲強厚，不妨力擦也。凡全身經手術按摩之後，益經體力復原，周身舒適，蓋血流通暢，致使疲乏之知覺頓失，而新爽之體力又復原狀也。運動員於比賽前施行按摩，手術須輕，經若干時之摩擦，則肌肉不致僵硬而感舒適。若能

目受一完全之摩擦手術，則於彼之運動上以及姿勢，必有極大之神益也。

第五節 練習期內之飲食

運動員在練習時期對於飲食，須特別注意。不但專心考究技術之精進，同時亦須十分調護身體，使能營易消化之食物以培體力也。常有運動員不以飲食之重要爲然，及至參加一重要比賽，受有體力不足，或精神不振，而致失敗之刺激後，遂恍然於飲食之不可不注意。是故運動員欲求體重減輕，使全身精神暢旺，筋力健韌，而於運動比賽時獲得所希望之成功者，則於練習期內，飲食之調養極須注意。惟各人肺臟消化物之功用不同，遂使各運動員所練習項目之多少，及成績之優劣，亦因之發生區別，故我們可下一斷語曰，每一運動員應取何項飲食，而吾等僅能云「運動須合飲食」。直言之，即「有適宜之運動，亦須有適宜之飲食」是也。

合乎運動員飲食之條例；即「勿食過多或過少，總以合乎中庸爲度」。

青年人對於飲食，往往不能適合規例，足見飲食問題之難遵行也。因青年人常於飲食時任意變遷，食過所需，以致胃臟反受其損。運動員應以食物爲最緊要之補品，以每餐時求能去我之餓爲率，切不可任意狼吞虎嚥，以免食後胃部充塞，精神不暢。

食物之性質，亦與運動員有莫大關係，故運動員忌食有強烈性或辣性之食物，即凡能使血液生熱之刺激性之蔬菜，亦不可食，茲將有益之食物開列於後：

(肉類) 羶炙牛肉，如肉排(不可常食)，葱牛排(不可和以辛辣之醬汁)，羊肉，家禽肉，鮮魚。

烹食肉類須注意者，即不可過於肥膩，或和有強烈性之香料。

(菜蔬) 菠菜，芹菜，龍鬚菜，惟不可用牛油烹之。

蕃薯，(烘或煮之)豆，豌豆，番茄等蔬菜。

(水菓) 橘子，煮熟或烘好之蘋果，以及煮熟之果類，如梨子，無花果等等，皆可食之。尤以新鮮水果，如蘋果等為佳。

(麵包) 勿食軟而熱之麵包，須取做成未乾之麵包，焙而食之。常食煮熟雞蛋，炒蛋，溜黃菜，及雞蛋糕等為佳。

凡食物常用香料，或鹽醋過量者，必有害處，故烹調食物時，須除去酸醋以及芥子醬粉等物。

減輕體重之第二法，即除應需飲水之外，勿多飲水，須常於食時細嚼緩咽，吾等之不康健，常因飲食過度，以致使消化器官受損。

於早晨餐時，不妨食水果，而平時蔬菜，如蘿蔔蕃薯等須煮熟食之。雞蛋為有益之物品，可多食之，惟須煮熟，或添入他項原料烹之。糖之食法，當然常和咖啡或牛奶等物，但不可過多。

牛奶油爲滋養品，但亦不可多食，須因各運動員一己之習慣而用之。

諸食物中能有大益于運動員者，莫過菜蔬，蓋因菜蔬易于消化也。但運動員只食菜蔬者，余亦不表贊同，因大多數成功之運動員，并非專靠蔬食者，世固有專吃菜蔬而獲運動成績之運動員，但詳加考究，則食菜蔬之好運動員數目，必較兼食各種食物之好運動員爲少也。

凡食品內如餅餌包餃糖果以及含有甜味者，皆與運動員消化器官有礙，故運動員不可食之。萬一運動員已有此嗜好，則逐漸除去此種嗜好，其有益於運動甚大。

運動員在積極練習運動時，因流汗過甚，身體內水分減少，故有口渴思飲之現象。此時多飲清水，固甚得宜，倘於平時不思飲清水時，而常飲之，則頗不當。凡飲水過度者，能使身體發脹，飲水之量，須以止渴爲度，凡有飲水過度之癖者，須即從事戒除。

運動員在練習或比賽之前，不可飲水，設萬一口渴極思飲水時，只須用清水一杯，吸滿一口，然後吐去，如是將口漱滌數次，足可減去思飲之念。凡運動員之神經衰弱，或因比賽而氣先餒者，往往發生口渴之弊。

飲茶甚於運動員有益，然不可飲濃性之茶，亦不可攪入咖啡，設已有喜飲濃茶及攪咖啡之癖者，則可按日由一杯或至多兩杯，逐漸少飲。巧克力極富滋養身體之益，各運動員通常甚歡迎之也。

第六節 睡眠

凡人皆應有充分之睡眠，以養息其體力。蓋睡眠之價值，超乎他種養息之上，故運動員須特別注意之。

至睡眠時間之多少，可視各人而定，有需七八小時者，而青年則常需八九小時，因二十歲前身體生長甚速。人常言曰：「午夜前一小時之熟睡，其價值恆較午夜後二小時之熟睡為大」。此語實否，暫可勿論，而運動員須於每夜十時三十分就寢，是無疑義。蓋睡眠有恢復日間損耗精神之功用，吾人決不可忽視也。

運動員須養成一種按時早眠早起之習慣，而寢室須遠離喧囂之街市，以免侵擾安眠。因夜間熟眠時若被驚醒，易使精神受損，凡能終夜酣睡者，則第二日身心皆覺爽暢。

當就寢時，須摒除日間一切事務之餘影，務須安心息慮而入睡，臥時可將全身隨意放鬆，身心暢適，睡神自會降臨。

睡眠時須向右侧臥，因左側可使心吃緊，故運動員若有左側臥之習慣，須努力改之。睡眠時呼吸須由鼻道，其理由如下：（一）當空氣入肺之先，空氣中之污垢被鼻道內之細毛阻止，入肺之空氣乃清。（二）空氣之溫暖，鼻道有機能使之舒適恰當，雖極寒之氣，一經鼻道之傳入，則可溫適。（三）凡睡眠時由口呼吸者，則醒時常覺口中有不清潔之味，若以鼻吸，則免

此弊。

凡於睡眠中有用口呼吸者，須造改之，因無論於白日或睡眠時，以口呼吸，皆不合衛生也。

前已言睡眠應早，且須有一定時間，而此一定之時間，以每晚十點三十分鐘就寢爲最佳，設能按此定時而寢，每晨六點或七點而醒，則凡勞乏之運動員或非運動員，皆覺此數小時之休息極酣適矣。常有「午睡」之癖者，至來夜眠之時間不能按時，而喜午睡之原因，多因飲食過多，或勞動過度之所致，凡身體健全者，多無午睡之嗜好。

寢室內務須清潔無塵，空氣充足，并須將窗簾撥開，俾空氣流通，而地板等類，須加擦，煤烟及紙烟之氣味，須絕對屏除，以免空氣污濁。

凡夜不安眠之運動員，於翌日運動時，其姿勢以及運動成績必不良美。運動員往往用安眠藥以求安眠者，此大謬也。蓋安眠藥雖能促睡，然易使運動員成一惡習，久之，若無此藥則不能安眠，故運動員須養成一種按時自然起眠之習慣，則于精神上之休養大矣。

第七節 優劣之習慣

諺云：「習慣之力甚偉」，此語誠然，若習慣能移人性，其力至巨，青年運動員欲試入運動場參與比賽，須先將不良習慣自省一番，下決心以戒除，否則定當有礙運動之進步。吾人著

運之惡習，即吸烟是也。因吸烟能使心臟起無規則之搏動，久之烟內所含之尼古特質侵入體內，易使神經及內臟血質受損，吾人希望運動員中之有烟癖者，速即戒除之。

除烟害外，尚有深夜不眠之惡習，亦爲多數運動員之通病，常有運動員當運動比賽日之前一夜不早安眠，甚至全夜不眠，一至比賽希冀獲得常日練習之良好成績，此烏可哉！凡有此種惡習者，縱其平日運動技能優良，然因前夜不安眠以致失神，則於比賽時未有不失敗者，雖有因各人之身體略有不同，或有全夜不睡，仍可於翌日運動奪得錦標者，或有少睡數小時，亦能支持運動者，然細追其最後之情形，則不安眠者縱能支持數日，而終亦現疲乏困弱之症矣，此種現象，即能證明失眠之惡習，影響于運動之進步實大也。

余於前篇曾言飲食應有節制，且亦言人之於飲食亦無須絕對保持一嚴格慎重之習慣，惟須注意保持定時飲食及細嚼之習慣，否則胃部卻失其功用，而練習運動之志願亦漸消滅矣。

運動員必須具有一自信之良性，蓋自信一己之良好意見，乃最關重要之習慣，故吾人須常具自信之習性，少仰賴他人之襄助，設無自信自賴之習性，則神經系統全不振作，志願心隨之以萎，而於練習運動之努力上有莫大之妨礙。常見良之運動員被劣等運動員所敗，考其原因，不外乎前者無自信得勝之心所致也。

飲酒之習慣，亦不利於運動員，雖偶飲一杯無傷大雅，然運動員有志列於優等者，能將酒棄除一滴不飲尤佳。蓋酒之爲害於身心，非數語可以而喻，雖然，吾人亦早知其弊害，故不

必贅述。醫藥所用之酒，當然飲之無害。惟余於此時須鄭重申言者，乃另一良好之習性，爲運動員所不可缺者，卽比賽之習慣是也。得此習慣必須常作比賽，使身心得受比賽時之蘊奧，庶於每當競爭運動時能得錦標，故凡欲於運動場中獲勝利者，則常日之競爭運動練習法乃不可或缺之要素也。大凡練習有素或飽經比賽之運動員，自易管束其自信心，於運動時能分配其體力而獲最後之勝利。

運動員無論於大小輕重之事實上，須具有透澈之思想習慣，勿信賴「幸運」兩字，蓋此二字不但不能促吾人專業進步，且與吾人有莫大之妨礙焉。

第八節 練習過度之現象及其治療法

運動員嘗因身體不適，或覺技能稍爲退步，遂歸咎練習過度，是運動員誤用之字未有過於此者。殊不知練習過度之發現，實不常有，倘運動員能按下列所言而行，則練習過度之危險，永不發現矣。

練習過度之原因，乃由練習運動者初未小心預防一切，卽從事激烈之練習，余於前數節內所言關於運動過度之種類已多，卽如肌肉僵硬亦爲一種運動過程之病症。

余嘗言練習激烈必有過度之患，究其致此之由，不外乎練習運動者先不審查己身之心，肺，肌肉，神經，以及其他內臟之強弱如何，卽昧然從事極激烈之練習，以遂其速達目的之志

願，如身遂受過度之患矣。總之，除陡然練習，或身體不強之運動員必有運動過度之患外，其他可不須憂懼，是以運動員切勿每日操練過激，以免精疲力盡之弊，務求每日之練習合乎身體之安適，不可至疲乏時方始罷手。倘練習已畢，離運動場後即須安息，設欲考自身運動之進步，則每週內可用全力試驗一次，審查所得之成績，苟能按此方法實驗，則運動過度危險必不致發現也。

有運動員因畏過度之患，常不放眼練習，以致運動成績久無進步。故練習運動者，亦須按照凡例求其用力適中，庶無偏頗之患。試觀美國之運動員，於一年內除一二月外，無不在努力練習中，不但無運動過度之患，且其運動之成績及其姿勢無不優美。即著名運動家，亦仍每日上午下午輪流作各項之練習，平均每日跑數千公尺，其成績造成世界新紀錄。

凡喜於運動者，其練習之意志甚強，往往仍得過度之患，即如某友有運動員因恐按照運動練習法，則不能多得進步，遂將運動法棄而不用，僅隨己意練習之，如此練習三年，所跑之成績仍列中等，一千五須四分四十六秒，彼在暑假時更用二倍精神力事練習，至暑假後一千五之距離反須五十分秒，而其體力已萎頓不堪矣。後經指導員之勸戒，遂休息或散步兩星期之久，又每日輕微練習約二星期，後跑一千五百公尺，只須四十四秒矣。由是可知，練習過度之易得，而去除此症亦易事也。

吾人之食物若易消化，則亦有減除運動過度之功效。再運動員不喜按時起臥者，常致運動

過度之害，故成績最好之運動員，常能苦練數年之久，終無過度之症者，乃因彼等於練習運動時期內，兼習各種輕鬆之柔軟操及步行之活動，以保其姿勢而休養其體力也。

運動過度之難診治，乃由於運動員日復一日，月復一月，甚至年復一年從事競爭運動，不稍休息，以致身心受傷，不易診治。若欲除此危險，須將田徑賽之練習完全停止，再用他種體操以代之，非體力精神恢復原狀，切勿從事田徑賽之練習。

第九節 練習時受傷之治療法

多數運動員常不知如何療治受傷處，且常輕視微傷，以致傷處日益加厲，終至輕者變成重症，此時遂覺傷重而時刻注意，但傷損已成，縱更小心休養，亦難恢復原狀。然如上述之危險，患者無多。凡患抽筋或肌肉僵硬等症者，務宜休息數日，另用摩擦法以擦傷處，切勿常臥牀褥上，以免減輕體力，或影響全身之弊也。

患抽筋者，若用溫水洗傷處，甚易著效。當肌肉扭傷時，即須用自已可忍耐受之熱水濯傷處，蓋溫水或熱水有療治肌肉傷折之奇功。若吾人一經受傷即用熱水洗擦之，則傷處即能就痊，倘能按傷損之輕重，置傷處於熱水內，經一刻至二刻鐘則易診治。若傷處已是老傷，即不能用溫水洗之矣。

冷水洗擦法，必須漸進，在肌肉正傷損後，切勿用冷水洗擦，須俟受傷後之第二日方可用

之。用水洗擦受傷肌肉之時間，須按日洗擦三四次，而每次須十五至三十分鐘。既洗擦後，即用織氈裹傷處，在受傷後之數日內若肌肉仍然疼痛，即可用熱濕之布覆蓋傷處，俟其熱度消散，將布取去，用最佳之擦傷藥力擦傷處，如未奏效，則須請醫生醫治。

凡受肌肉之傷折者，宜多費數日調養傷處，常有運動員不待傷處之痊癒，即從事操練，固然一時不覺苦痛，然其結果必大有不利之患，此吾人所不可不注意也。

短距離跑之運動員，常有傷及大腿之患，凡患此者甚難療治，因此處萬一受傷，而其傷損必深，故患此者，須特別調護，否則易於復患也。此將此處治好，再欲操練者，可用橡皮膏敷之，甚有助益。

習跳躍之運動員，常患足腫震傷之病，如競賽、跳高、跳遠、撐竿等即易得此傷症。凡患此者，殊感痛苦，療治此傷之法，一如前云療治肌肉傷損之法，切勿用踵步行，能有多時之休養尤佳。

再小腿受傷，亦常患之病。凡患此者，亦甚苦楚，故喜常運動者務先保護之，能用海綿置於鞋跟，是為上策。總之，凡受傷者，即須療治，以免久難治癒，是以運動場上，須備傷科等藥。

第十節 保護皮膚

運動員尤應保持清潔，常見運動員於比賽後，不洗濯全身，即披衣而走，此種不講清潔，於身體衛生大有妨礙，須知吾人之毛孔，有代呼吸之功用，設使久不沐身，汗垢將毛孔填堵，不僅功效消失，且極不合衛生也。

皮膚之功用有四：（一）掩護全身，保障體內各器官之功用；（二）有調度體溫之功用；（三）有襄助呼吸之機能；（四）有棄除體內廢料，而清血液之效用。

皮膚之優劣，全視吾人衣服之合宜與否為轉移，故衣服須略寬鬆，以便空氣易達於表面。運動員欲求皮膚之清潔及身體之康健者，須按天氣之寒熱以易衣服，切勿專務時髦，穿着不合氣候之衣服也。

食物亦與皮膚之現象有密切之關係，設吾人胃部有病數日之久者，則皮膚即發生不良現象，此可證明皮膚與食物之關係矣。總之，皮膚清潔，關係甚大，故凡運動員，務使皮膚清潔鞏韌，以便運動時不致有傷體力。

練習題

- 一、試述運動對人生之效益。
- 二、運動除有規律練習外，尚有何類方法必須注意，以促成績之進步？
- 三、臨場比賽時，應作如何之態度？

四、練習之目的有幾？

五、試述肌肉僵硬之原因，與現象及其療法。

六、試述冷水浴及海水浴之方法。

七、試述按摩之方法及其種類。

八、有益運動之食物爲何？刺激性食物爲何？試分別舉出之。

九、試述飲水對於運動員在練習或比賽之關係。

一〇、睡眠呼吸須由鼻道之理爲何？

一一、試述運動員之睡眠問題。

一二、述安眠藥及午睡與運動員之關係。

一三、試述運動員應有之良好生活習慣。

一四、試述抽筋與肌肉受傷之醫治法。

一五、試述皮膚之功用。

一六、怎樣才算成功的運動員？

參考書報雜誌

一、謝似顏 田徑賽理論與實際（開明）

- 二、王 庚 高級衛生學（無錫敎院）
- 三、蔣湘青 田徑賽 A B C（世界）
- 四、王毅成 運動之理論與實驗（體育季刊商務）
- 五、劉德超 運動員臨陣前之精神戰術（中國日報）
- 六、李培藻 運動員指南（商務）
- 七、吳 彖 按摩術（中大講義）
- 八、張 恆 田徑賽訓練法（勤奮）
- 九、高日適 陸上競技之補助運動第六章（三省堂）
- 一〇、蔣澤春 運動家的衛生常識（勤奮四卷五期）

第七章 各國體育概要

第一節 德國體育

欲考德國之體育，須知德國民族性。查日耳曼（German）為條頓（Teutons）之支族，生長於北歐寒林沼澤間，生活簡單，體格健壯，雖無悠久歷史之可考，然人民剽悍好勇，認卑鄙與不道德為可恥。吾人試考「日爾曼」之稱號，意即羅馬隔鄰「鄰人」「森林人」「好戰之人」之意，則於德國民族之特性可以知矣。

德國既為沉毅之民族，體育訓練，半由天賦，惜當時政治未統一，復有強鄰之侵擾，十八世紀之初，法皇拿破崙統率鐵騎蹂躪歐洲，德國各聯邦，亦遭兵戎之苦。一八〇六年普法之役，普受挫敗，並與法訂左列之條約焉。

- 一、普以瓜分波蘭地盡讓於法帝拿破崙。
- 二、割萊因全部於法，以帝妹婿德海為王主持之。
- 三、普俄兩國承認法帝之弟為荷蘭土。
- 四、普俄兩國承認大陸封鎖制度。

德既被征服於法，然其全國教育領袖如斐熙特 (Fichte) 楊氏 (Jahn) 等無不疾首痛心，欲以體育強健國基，教育喚醒民衆，大聲疾呼，親身推行其主張，不避困苦艱難，埋頭苦幹，求國魂之早日蘇醒，民族之早能團結。一般國民亦能聽受領導，其外爲血液流暢肌肉活動之體育，內實全民化應用化之國防訓練，寓意之深，散布之廣，收效之大且遠，足使德人之精神因之而溶化而凝結，其愛祖國愛自由有統一堅毅之意志，實此種訓練啓發之貫注之也。自由戰爭 (Battle of Leipsig) 一役，體育從業員多與戰役，卒能大挫法帝。一八七〇年至一八七一年普法戰爭，德國體育家與運動員在卑斯麥 (Bismarck) 指揮下，皆隨毛琦 (Moltke) 而赴戰。近年歐戰之後，德人受凡爾賽條約之限制，寓軍事於體育，目標雖改，當年訓練之精神猶存。蓋由鐵血，堅毅，果敢，民衆化，健康化之體育，轉變爲民族鬥爭，雪恥救國，忍苦耐勞，恢復帝國光榮之軍事化體育也。

考德國之體育精神，實由十八世紀當時之環境促成之，亦即當時德人以其理想、習慣、風俗、文化以應付環境之方法，所謂有某種時代之背景，產生某種應付時代之運動也。第一次歐戰大敗後，德國實行恢復兩大方策，一爲國民教育普及，一即國民體育之振興，前者屬文化建設，後者在求國力充實與勞動力之獲得，因之所謂體育運動，目的不在競爭勝負，乃在培養國力基礎以對付兵力之限制。希特拉青年團，勞動服務團，德國體育總會均應運而生。所受體育訓練，即軍事訓練之所差者，僅無武器而已。德國因一貫歷史之注意體育，又獲當局之提倡，

故發展之速，殊足驚人。大戰前已有一百七十餘萬之體育會員，戰後則增至七百五十萬，而在今日已超過一千萬以生矣。故楊氏於當日預言曰：「在這小小的哈遜海代（Hussonheide）湧出的水泉，將漸漸地成爲大河流，潤濕國內所有的溝渠後，終至於流遍國境的邊沿成爲大河吧」。今其預言業已完全兌現。德國體育不但改換民氣，幫助德國復興，且已表現驚人成績，此沿沿河流，業已潰決堤防，越過國境，流向東歐及北歐，如入無火之境矣。

第二節 瑞典體育

十八世紀之初葉，瑞典之國情，甚爲困危，是時也，國王葛斯多夫第三（Gustavus III）因加入一六〇五年之英俄奧聯盟，遭法王拿破崙之仇視，而法國之軍隊已佈滿于瑞典。Pommern 旋即奪歸瑞屬之 Baltic，掠 Stralsund，此一八〇七年之事也。自後同盟解體，瑞典開往英國船舶，復爲俄軍襲擊，且佔領 Finland 之全部，據爲己有者數百年，英族將葛斯多夫第三那歲之軍驅逐回國，丹麥亦乘勢擾其南部諸省，瑞典當時之國運可謂悲且危矣。因國家之衰弱，激起林氏救國之觀念，猶德國當日之處境，有楊氏等作救國之運動也。其出發點既同，手段與方法則各異，蓋當日德國之狀態專以戰事爲目的，故運動之獎勵包含軍事政治之性質，而林氏活動時期，自度國力萬不能與他國競爭，但國內之政治尙屬平靜，舉凡封建制度，教育勢力，獨裁政策，均未之有，故瑞典操祇圖國民有強壯之體質，尙武之精神，其體育內含爲教育

的、軍事的、暨生理解剖的、是乃一大因素。

考瑞典據斯干的那威半島之東半，與挪威爲鄰，山高蔽雪，湍急飛瀑，平原利農之復使工業，森林茂盛，固一粗重手工業之國家也。大致手工業者，長年工作，姿勢破壞，事實上須有改正與補救。林氏之瑞典操，正因此種環境之需要而產生，故瑞典操以解剖學生理學爲基礎，其目的重在糾正姿勢之畸形，及不良之發育，倘使瑞典無當時之國情與環境之需要，則林氏體操決非風行世界若干時期之瑞典操也。

至於現時瑞典體育，在世界體育上，猶能佔重要之地位。小學體育，一二年級每週二小時，其餘爲三小時，中學爲四小時，大學時間，並不固定，蓋中小學時習慣已成，頗能自動從事運動也。小學體育教師，由普通教師擔任，非若吾國之有體育專任教師者。

體育行政系統，爲教育部機構之一，全國有督學五十二人，體育督學凡四（內女性一人），視導全國學校教育與體育。

師資方面，現有三所學校，一爲中央皇家體育學校（Kunge Gymnastik Central Institut），即昔年林氏所創辦者，現設添女子部，規模宏大，圖書館有體育書籍七千七百餘冊，是校培養普通體育教師，及專門醫療操教師；二爲特體育學校（Luduska Gymnastik Institut），是校爲養成女子醫療體育指導，及醫學上專門助手與體育教員，凡入是校，須先在學校指定之醫院實習三月，方得參與入學考試，入學後並入學校附設之醫院實習。三爲斯托克雲姆之私立

體育學校。今世界各國研究醫癆體操者，多入上述三校肄業。

體育設備，有斯托克曼得最大滑雪場，以及游泳場，市立公共運動場，及一九一二年在瑞典舉行世運會之第五屆世界運動會場等。

總之，瑞典體育，自林氏迄現在，如注重醫療，注重動像一個之改正體操，具有極強烈之保守之味。但時代變遷，昔日瑞典式之體育，實亦隨時代無形中變化不少矣。

第三節 英國體育

英國自紀元一千二百年後，人民即得政權，至十七世紀，即見與國會并行之政府。十八世紀，君權漸削，民權大伸，雖政權一度落於貴族之手，終由 *Boylston* 及 *Sturton* 等之改革，達自由之目的。立國至今，實行君主立憲，而實權操于國會議院之手，其決議行政，均在求全民之安逸。人民於政治上思想上毫無拘束，但因傳統觀念之故，富有保守思想。全國之中，政治修明，人民安居樂業，故人民自尊自重，彬彬有禮。其對運動有自由自動之性，舉凡跑跳擲等比賽，球類遊戲活動，普遍城鄉，此因適合人民理想環境之產品，適合英人之環境，適合英人之口味也。故體育之在英國，奉認之爲君子運動，對於足球，尤爲嗜好。因其爲本國所發明，認之爲國技 (*National Games*)，與他國比賽，若負一球，以爲恥辱，即與本國人賽，競爭激烈，亦不稍減，以此可見其國民好勇鬥狠，宜乎國家強盛也。英國名人如愛斯麥茲及貝登

優之流，早年均係足球健將，故英國之政治名流與社會領袖，論者謂均由伊嘔運動場上訓練而成，實非虛言。英國自十八世紀由政府撥巨款在各處設大公園，園內廣闢運動場，及各種器械設備，並聘體育專家，從事運動指導，使國人咸具尚武進取冒險之精神。同時並注重兒童體育，學生對於體育活動，大多下午全部入運動場實行強迫運動。自一八二九年起牛津與劍橋每季有划船競賽，尤有萬人空巷之盛，至今尚照常舉行。關於民衆體育，全國人民均能按照時令，從事運動，大致春季（三四月）爲田徑拳鬥角力擊劍；夏季（五至八月）爲棒球、排球、游泳、划船；秋季（九至十一月）爲足球、田徑、網球；冬季（十二至三月）爲滑冰滑雪。人民從事運動所耗經費，據一九〇九年英人高立歐氏之統計，年約二二三、八八七、七二五鎊云。

第四節 美國體育

美國建國雖不過二百餘年，然其人民均由歐洲各國所移往，而具有新思想與新觀念者，既無封建思想之束縛，復無強鄰之侵害，自南北戰爭黑奴解放後，人民盡獲民有民享民治之幸福，故其法律，教育哲學，人民生活，皆根據自由主義而施行，此種精神，蓋已深深印入一般國民之腦海，欲達此目的，惟有養成獨立自動之國民，非經國際上軍事政治之影響，軍事化之體育，不能盛行於美國也。

然自一八三〇至一八九〇年間，美國體育，亦曾大行楊氏體操。蓋楊氏之徒，欲改良德國

制度，受德國執政之壓迫，相率逃美，藉介楊氏體育於美國。此等人士，學識口才，幹勁毅力，均甚優良，心所信仰，努力以貫徹之，故頗能在美國各地推行。然自南北戰爭後，美國由農業社會躍進而為工商社會，工廠店鋪，為人民生活之中心，加以參政之自由，物產之豐富，享樂之機會，日有進步，造成美國人當時當地之理想，與德國環境完全殊異，故德國體操終不能有永久之生命。而瑞典體操亦曾一度傳入，亦不能長久站足于美國，皆上述原因致之也。然體育為人類身體上極需之訓練，事實上不可缺少，故一八八九年，乃有波士頓有名之體育會議，結果議定參照楊氏與瑞典體操以施行十分鐘體操于學校內，願其實際，此種體操，未嘗留意男女發達，與心理需要，故施行之後，不受學生歡迎。查美國國家既無外患內亂，莘莘學子，熙熙國民，衣煖食飽，活潑天真，每人均帶有不少孩子氣，體操不能滿足運動之慾求，乃相率而自做其性近之運動，於是組織隊伍，從事比賽，畢業校友，復從而推波助瀾，於是運動風氣，因以大啓。學校當局尙未認定體育佔教育重要地位，等閒視之，雖派顧問或指導，負一校管理之責，而此輩自身亦多不識體育意義為何，終乃鑄成美國學校體育變軌之大錯。雖近年為韋廉士大加攻擊，認選手比賽為謬誤，認體操為養成軍營之精神，于安居樂業盛唱門羅主義之國家不合。然風習已久，改革維艱，韋氏與伍德(T. D. Wood)，黑森靈吞(G. W. Hetherington)倡自然體操(Natural Program)，認體育運動之目的，不僅求體格之健康，且在養成合作之精神，于社會之各項事業若能推而行之，人人既能合作，則互助友愛均可表現，擴而充之，舉

凡國際之風波，人類間之鬥爭，皆可和平解決。換言之，即體育終極之目標，在消除戰爭，此蓋以美國之立場認定體育之功效也。吾國以曾受美國體育傳播甚深，故此種見解，頗會風靡一時，然不合國情與民族需要，其生命故不能永久也。

第五節 法國之體育

自十八世紀以迄十九世紀，法國之政體由專制而共和，復由共和而專制，展轉回環，計凡三屆，人民受皇室僧侶豪傑及反動政治之蹂躪，更經禁慾主義寺院哲學與教會管理之威力，雖其間一時有拿破崙之烜赫兵力，而軍事體育亦未見有倡之者，蓋除上述之原因外，更受盧騷（Rousseau）民約論自由平等之說所迷惑也。更觀法國大革命為歷史最久之革命運動，人民為爭自由，前仆後繼，斷頭台上，血流不止，丹頓（Danton）於臨刑言曰：「法國創造自由之母國，法國尚不能容余，余向何處以求生」，羅蘭夫人曰：「不自由，毋寧死」，法國之政治，既以頭顱與熱血換來，而體育一項，乃拘束呆板之活動，與自由之意志大相逕庭，孰願為此無興趣之體操，更以當時僧侶貴族地位之崇高，其言論與生活，足以影響人民之思想，與社會之風習，夫僧侶軍火來，輕現實，於肉體精神之健旺，漠不注意，猶有中世紀厭世主義之遺風，故法國體育始終未能如英美瑞德之普遍者，上述人民之思想，社會之風習為之也。自一八七〇年普法戰後，法國賠款五十億萬佛，郎劍亞爾薩斯洛林兩州于普，法國人民受日耳曼族不斷之侵

略與壓迫，體育觀念，始漸抬頭，明達之士，如男爵科伯寧提倡運動比賽，復興亞林匹克會，引起法人愛好運動之興趣，更以法人有愛美之頭腦，與藝術之觀念，欲獲健美之肉體，必受體育之訓練，故法人近五十年來，體育之得有進步，外患之壓迫與審美之觀念成之也。

由於上述，故法國體育行政，近三十年來已漸完備，體育行政人員之地位與權力極大，教育部之下有體育次長，及第二次世界大戰前後，已獨立設置體育部長，大學區體育主管人員，同時負責該學區地方體育行政。師資方面最古而有名者，為智阿貝爾陸軍士官校與米智愛脫大學產生體育人才特多，高等體育師範學校(Insitut Normal d' Education Physique)為全法國體育師資供給策源地，國立軍事體育學校(Ecole Supérieure Militaire d'Education Physique)為推進軍事體育之大本營。各級學校自一千九百年後，於體育場地器材，業已一再擴充，對於訓練，亦採嚴格，一千九百二十七年後，各大學均設有一年或半年之體育講習課程。中學體育，尤為嚴格，所用教材，多變化無重複之弊，凡在體育活動時，全體教師，均出席參與或領導，全巴黎市中學學生，每至星期四下午，且有聯合運動會於 A Vanco 運動場舉行焉。

第六節 土耳其體育

土耳其在天戰前與吾國同受國際帝國主義者之蹂躪，與封建勢力壓迫之國家也，吾國為遠

東病夫，土耳其則爲近東病夫，然自歐戰發生後，凱末爾倡導民族革命，正式成立政府于安哥拉，至一九二三年世界上已有一簇新之國家，土耳其面目與精神已煥然一新矣。

考土耳其昔與羅狄匈奴雄長北方，卽史稱之北狄也，至唐代乃名爲突厥，後受蒙古族之壓迫，舉室西遷，入小亞細亞，建鄂托門帝國，自十六世紀以後，奄奄不振。然其人民壯健勇敢，於賽馬、角力、箭術、劍術、獠殺，尤爲善長，惜于一八七九年受蘇丹二世暴力之統治，各種運動表演，盡告絕跡，相傳既久，人民幾忘體育爲養成身心兩方之重要，羣認運動與賭博爲同一愚笨之思想，更加以回教之索縛，守舊之積習，荏苒歲月，民族之體魄已衰，民衆之意志愈弱，近東病夫之稱號，有由來也。

自凱末爾秉政，推毀蘇丹君主專制之王座，逐英軍于域外，戰希臘而勝之，同時受戰後西歐諸國之影響，故能認體育爲養成健全國民唯一武器，一九二六年于君士坦丁堡以五十萬法郎建立體育研究所，一九三一年，復于安哥拉建體育高等師範，并派遣青年軍官赴德與諸國研究體育，以培養復興土耳其之新體育人材。近二十年來，國際風雲幻變，均知第二次大戰不可免，故土國體育已趨軍事化，體育訓練之標準，在達到飛機駕駛之目的，對於與飛行員有關身體發展各種運動項目，異常注重，此亦時代背景爲之也。

土耳其建設空軍所遇困難，與其他產業落後國家等，一九二三年成立航空協會，二十五年始有長足進展，政府與容克爾公司(Junkers)簽訂合同，於凱撒立區(Kaiserlich)設飛機工

厥一九二六年派青年赴英受皇家空軍之訓練。於伊諾奴區(Inna)設極完備之航空學校及數量偉大之滑翔站，各級學校不論其規模之大小，皆設有航空協會直接管理之組織。其任務為訓練學童之體格，使合於航空標準，每當假期，則有若干訓練營，訓練學生作滑翔飛行，學生獲得滑翔飛行ABC三種獎章後，即復受跳傘訓練，其地點在伊諾奴。

自一九三九年來，土政府即盡力於建設現代空軍，為應事實需要，特組織有青年志願空軍預備站(Preparatory Centre for the young Volunteers)，收容中等學校畢業生之願為國家軍隊服役者。在預備站受訓之青年，必先經過極嚴格之體格檢查，如須有通過極嚴格體格檢查，非在平日接受極完備之體育訓練不可能也。

第七節 日本體育

日本注意體育，考其因素，計有左列各點：

一、地理與工商業促成之：日本地少民苦，常受地震海嘯之災禍，島國之地，平原極少，處如此地理之環境，自無安逸之生活，故人民無形中已養成強壯好動之習慣，奮鬥進取之精神，而登山涉水，即是自然體育活動，況海濱游泳，極為便利，游泳術之進步，身體之強壯，此其大因。更以近年來工商業發達，人民作呆板之逐步疲勞工作，于身體健康大有妨礙，政府不得不設法補救，於是社會體育，大事提倡，各種競技聯誼、組織、體育場、講道館、青年訓

練所，游泳池之設立，於體育之發達關係極大也。

二、民族精神之誇耀，與體格短小之刺激：自明治維新後，一戰勝我，再戰勝俄，大和民族之精神，亦自信其偉大，上下團結，處處警惕，社會尙武之風已成，體育普遍發展已暗滋漸長矣。再有進者，日人體格，原屬黃白人之最短小者，侏儒身材，受人白眼，故日人恥之，乃于優生學，衛生學，體育運動，勤加研究，以爭人類之雄長。現據日人之統計比較，日人體型已超出吾國人而上之，即以東京一市之統計言，近十年男女平均每人已高三吋，體育迅速之表現，殊可驚也。

三、日本爲厲行徵兵制度之國家：凡爲國民，均有服務兵役之義務，軍隊既注重體育，而學抄軍訓亦體育是重，換言之，舉國上下，無非體育，又加以人民風習以體格長大爲健美，政體提倡，社會環境，風俗習慣促進之，故日本體育進步極速也。

第八節 蘇聯體育

蘇聯自一九一七年革命宣告成功後，舉凡貴族地主資產階級以及業餘體育，均與沙皇政治生命同告斬斷，其初以軍事共產時期，政府集中力量消滅反革命勢力，體育事業，尙未談到，自一九二二至二七年，當新經濟政策建設時期之開始，蘇聯體育之發展，一日千里。第二次五年計劃，體育設備之建設，亦被列入，并有五百小學體育教師同受訓練。至第二次五年計

劇，尤爲注重，關於體育進展統計之數字，殊覺可驚，略言之，如一九二二年受體育訓練者六百萬人，至一九三四年已進至九百萬人。每次運動會參與比賽者，動輒數十萬人，此種成績，爲全世界任何一國所無，蘇聯建國歷史雖短，而有此迅速進步之表現者，蓋自有其因素與會員在焉。

一、國際帝國主義與反動的資產階級之壓迫的反響：蘇聯既以無產階級獨裁政治 (Dictatorship of Proletariat) 相號召，于布爾塞維克 (Bolshevik) 黨上組有赤色第三國際，以主持世界各國之無產階級摧毀一切統治階級之政權 (該項組織業於一九四三年夏解散)，故現代資本主義國家，羣認之爲大敵，默相聯合，以制止其暴亂。蘇聯爲國基之鞏固，政治生命之延續，戰鬥力量之加強，因而奠定國基之軍事體育尙矣。是以少年先鋒隊 (Pioneers) 之第一信條曰：「勤練身體，保持健康，每晨早操，每日運動」。其次曰：「不吸煙，不飲酒」，而其口號則曰：「常常準備 (Always ready)」，蓋皆含有身體強健，以爲國用之至意。故蘇聯中央最高體育會議，創立獎勵體育運動法規，主要意義，認身體強健，運動技術優良之運動員，頒發「勞動防衛資格證」 (Prepared For Labor and Defense)。獲得此證者，人民尊重，認爲無上光榮，國家多一佩帶此章之人，即多一國家後備生力軍，體育國防，惟蘇聯能運用之以收實效也。

二、列寧 (Nicholai Lenine) 演講之啓示：蘇聯認兒童爲社會主義國家之小戰士，而未來

之主人翁。小兒體質孱弱，於未奉國運影響至大，故列寧之言曰，「要培養強健之後裔，使其有鋼的燄筋，鐵的肌肉。」因之蘇聯於五年計劃實施期，另創兒童小五年計劃，舉凡托兒所，幼稚園，兒童遊戲場，均為強健身心鍛鍊身體之地，故蘇聯男女老幼，體育均甚發達也。

三、青年之興趣與好尚促成之；蘇聯青年，既為另一國度之青年，對體育之觀念，自與一切資本主義國家之重文輕武者迥然太異，故對於體育興趣異常熱烈，羣認體育可以完成其理想之大事業，故近數年來，多趨向於願作體育教師之事業一途，證之於一九三五年莫斯科體育學院招收五百人，而投考者一千六百人，基輔體育院招收二百人，報名投考者六百人，新事業既有苦幹實幹之人，體育之發達，自屬意中事耳。

蘇聯體育之於全歐國民，均有遵受體育訓練之義務，其體育訓練，非在養成少數選手，而為整個善於工作與防衛，使每一國民之身體獲有系統與普遍之發展，每年由醫生檢查其內部健康，在第一五年計劃時，若以成績優良而妨害全部健康於工作防衛兩均不宜，則不啻布爾喬亞之反動份子也。

其國每年夏季，有一體育檢閱日，以莫斯科論，一至是日，各運動員赴紅場受檢閱者，動以萬計，服裝輕捷，步伍嚴整，悲歌慷慨，魚貫而進檢閱台，聽受莫斯科體育委員會(Moscow Physical Culture Council)檢閱，蓋所謂體育檢閱，乃民衆非武裝之軍事大檢閱也。

關於建築設備，各大城及新興都市與集體農場，均有足容廣大羣衆之運動場，莫斯科中央

運動場及大伊諾博運動場，田徑場四週，另築摩托車及自由車站道，看台之廣，可容數十萬人，其雄偉壯觀，可以想知。

蘇聯雖爲北方國家，然人民於水上運動，最爲愛好，國家除專建游泳池外，復利用河畔海岸開爲天然游泳池，每屆夏令，成千成萬國民趨之若鶩。對於運動器材服裝，國家設廠製造，精良繁多，用之不竭。體育經費，每年皆列入國家預算，人力財力，兩均無缺，故蘇聯體育，實現代體育最合理想之國家也。

第九節 意大利體育

意大利在數十年前，學校雖列體操課程，然動作單調，場地狹隘，學生對之，興趣毫無，非裹足不前，卽多方規避，故無良好成績之可言。

其時學校以外，流行一種 *Pallone* 球，但爲此遊戲者，需要一種特別技能，只少數運動家玩弄，於大衆僅供表演而已。

十九世紀之末，爬山運動風行一時，歐戰前數年，冬季運動亦曾瀰漫意大利各山地，溜冰滑雪等比賽，時常舉行。

自行車比賽，在意大利亦曾風靡一時。球類運動，以足球爲最普遍，大城小鎮，均有是項設備與組織。網球及高爾夫亦甚普遍。

意大利旅行社，係由自行車俱樂部擴充而成，今則驛館遍地，凡名勝古蹟要塞重鎮，無不有是項建築設置，俾國民及青年成羣結隊作旅行住宿之用，划船、駕駛帆船、及自動腳踏車、汽車等亦日流行。

自慕索里尼專政後，對於體育，瘋狂提倡，體育已演變成助長政治軍事發展之主功，蓋慕索里尼欲發揮法西斯侵略之毒焰，使全國國民盡成強健剽悍之軍人，故對體育，極為注重。近十餘年，若大運動場之建築，器械設備之添置，行政組織之嚴密，法令規章之詳訂，各項運動之推行，十分努力，實由於心懷叵測，別有企圖存在。故每當舉行大規模運動會時，政府要人，親臨演說給獎，慕索里尼且現身說法，於公餘作騎射網球之練習，以示表率，語云上行下效，舉國風從，故意大利體育進展，一日千里，有由來也。

第十節 中國體育

吾國以立國之悠久，史冊經傳，對體育頗有記載，然典籍浩繁，考據維艱。其中最明顯者，當以春秋時代之射，自天子以至庶民，莫不練習，漢代之劍，君王士女，無不佩帶，晚唐北宋之擊毬（即歐美人士所稱之 Polo），王公大人，多愛好之，其他鞞韞拔河，為吾國歷朝之遊戲；然終未能及於民間，成為中國式之國民遊戲者，蓋自有其政治背景，與風俗習慣使然也。約言之，當不出左列各端：

一、歷代政治之影響：吾國民族，古代不弱，黃帝擒蚩尤，舜殺三苗，宣王敗獫狁，征淮夷徐戎，至春秋戰國之際，諸侯相競，爭設武備，故軍事體育，一時極盛。當時角抵劍術，極稱發達，及秦吞六國，墮名城，殺豪俊，收天下兵器，聚之咸陽，民氣摧殘，民力漸微，體育不振，當自此始。漢高祖泗水起義，消滅楚腫，以馬上奪取之天下，不願以馬上失之，從子房之言，以清靜治天下，經蕭曹陳平之贊助，提倡文治，與昔日重武輕文之空氣，大相違反。後武帝用董仲舒之策，重文輕武之風習，更加根深蒂固。下及有明，太祖以制義取士，使天下有爲之士，精神消磨於無用文字中，而絕匹夫起爭天下之心，十三君之間，內亂僅起於宗室（如武宗時代之宸濠），不可謂無效矣。終焉人民文弱，土木之變，英宗蒙塵，自成入京，羣臣非逃卽降，莊烈帝殉國之日，鳴鐘台城，內侍竟少響應，天朝無力驅賊，乞師異族，引狼入室，而神州因以陸沈，誦乞丐之詩，『三百年來養士朝，如何文武盡皆逃……』，悲夫！滿清本尙武功，最長騎射，然入關之後，受中國文化之浸淫，襲朱洪武舊策以制義取士，三百年來，士風文弱，民氣消沉，終致近數十年，備受列強之侵凌，可慨也已。

二、思想之影響：吾國自甲午戰後，喪師辱國，軍閥專權，民生痛苦，數十年來，對於體育運動，寂然無聞。今雖有黨國要人，軍政領袖，攘臂奮起而提倡體育，然專家缺乏，劣等師資充斥，致此偉大精神，不能發揚光大，考其原因，雖曰人事，實由歷代傳統哲學思想之爲祟，其中最要者，當爲儒釋道各派。

(一) 儒家之影響：儒家重禮教，以雍容揖讓爲幽雅，尙文治，重王輕霸，昔子路陳治弱國之策曰：『千乘之國，攝乎大國之間，加之以師旅，因之以飢饉，由也爲之，比及三年，可使有勇，且知方也』，而夫子哂之。南宮适問於孔子曰：『羿善射，稷盪舟，舉不得其死然，禹稷躬稼而有天下』，孔子稱之爲君子，後人稱之爲尙德之人，孔子之重文輕武，於此可見。孔子主張尊王，歷代君主皆爲孔，以維持其地位，吾國各朝知識份子，莫不受其哲學之渲染與道教之薰陶，體育之遭受損失宜矣。

(二) 釋教之影響：佛家之主張，重來世，輕肉體，禁殺生，食蔬菜，今日所謂之體育與衛生，皆爲釋家所陋視。佛入中國，始於漢（明帝時）至唐（憲宗）則極盛，迄今已近二千餘年矣。其道入人之深，傳流之廣，與儒相當，今日在野之武人政客，以及婆娑媽媽之流，無不沉溺於此，實爲體育發達之太障礙也。

(三) 道家之影響：道家尙清靜無爲，葆精惜氣，不使勞瘁。體育運動，適爲道家反對。昔西晉士大夫尙黃老，重清談，卒致宮門有荆棘之歎，新亭起風景之悲，足見道家之誤國。其主張與體育大相抵觸也。

三、認識之錯誤：關於認識之錯誤，可分左列兩點言之。

(一) 對於教育重點之錯誤：自身心問題相當解決後，個體方面不能將身心平分為二，一人之教育既不能分何者爲精神之教育，何者爲智識之教育，何者爲身體之教育？「種教育專屬

一方面而忽略其他兩方面者，不得謂之爲完全之教育。今之家長校長明此旨者，固不乏人，而以教育爲專屬知識者，亦實繁有徒。一青年學科之成績，平均超過八十分者，羣稱之爲好學生佳子弟，師長稱之，父母愛之，至身體之羸弱，精神之萎靡，全不顧及，顏子短命，李賀嘔心，華而不實，古今同慨。對教育之認識錯誤，實體育發展之一大障礙也。

(二)對於體育認識之錯誤：體育之有益身心，可以生物生理心理諸科學證明，無容懷疑。但以運動爲傷身之舉動，根據身體髮膚受之父母不敢毀傷之舊見，而擴棄體育，今代人士，抱此態度者至多，此實爲阻礙體育發達之原因。

四、風俗所尙之影響：古代希臘男子以充分發達者爲美，而吾國以舉動文雅之白面書生爲美；歐美習俗，女子胸臂兩部以富有曲綫者爲美，而吾國則以長腰細頸，弱不勝衣者稱之；古代希臘，今之歐美風尙，適與吾國完全相反，欲體育之發達，求全國之普遍，此實難矣。

五、舶來異人異時異地之體育不適國情：有清末年，帝國主義既挾其政治，經濟，武力侵略以深入吾國，而文化侵略尤爲重要，體育之輸入，實乃文化侵略之一種，使大好青年，於有形無形中遺忘國本，消滅吾國固有之民族觀念於運動場，今且深入吾國之腹心矣。若光緒末葉美國教會即來吾國辦學校，而童子軍體育亦隨以俱來，然以其爲異時異地異人之運動，故提倡已逾三十餘年，而並無若何興趣，對吾國家尤無良好之效益，故近人有倡「創造適合國情之體育」，治國術軍訓畫軍體育四者於一轡，藉成爲裨助國家之新體育，非無因也。

練習題

- 一、試述德國體育與日耳曼族之關係。
- 二、瑞典體操產生之原因爲何？
- 三、英國民族對於體育之觀念爲何？
- 四、試述美國雙軌制體育產生之原因。
- 五、法國體育未及德美兩國之原因爲何？試申論之。
- 六、試述凱末爾對土耳其國民體育之提倡，與最近體育之趨勢。
- 七、何謂武士道？
- 八、日本體育進展之原因爲何？
- 九、試述蘇聯體育之目的與性質。
- 一〇、蘇聯體育發展之背景爲何？
 - 一一、試述蘇聯之紅軍體育。
 - 一二、試述德國之兒童體育。
 - 一三、試述蘇聯之女子體育。
 - 一四、試述吾國固有體育。

- 一五、試述吾國體育隆替與傳統哲學思想之關係。
- 一六、試述戰後之意大利體育。

參考書報雜誌

- 一、程登科，世界體育史（重大講義）
- 二、吳 徵，體操之理論與實施（中大體科畢業同學會刊）
- 三、吳蘊瑞，體育原理（勤奮）
- 四、伍建光，法蘭西大革命史（商務）
- 五、柳克述，新土耳其（商務）
- 六、鄒韜奮，萍踪寄語第三集（生活）
- 七、戈公振，從東北到蘇聯（生活）
- 八、陳伯青，歐洲各國及日本之青年訓練（正中）
- 九、中蘇文化，二卷七期
- 一〇、蘇俄評論，十二卷五期
- 一一、左 企，意大利的體育（國際譯報六卷三、四期）
- 一二、師大體育系，日本體育（體育季刊二卷二、三期）

- 一三、黃清輝 世界體育之動態（新加坡新國民報廿八年新年特刊）
- 一四、丘 邊 土耳其之體育教育（國際教育一卷三期）
- 一五、吳蘊瑜 吾國體育不振之原因（勤奮月報一卷一期）

第八章 各國青年訓練與體育

第一節 德國青年訓練與體育

第一段 歷史：德國於十八世紀初，受拿破崙蹂躪，國勢衰頹，山河破碎，時一般熱情如火之志士，深以青年為民族新血輪，國家命脈之所寄，非積極策勵訓練，不足謀國家之復興。其先驅為斐熙特與楊氏，斐氏於一八〇七年在法軍如梭之處境中，向全國青年大聲疾呼云：「我們的同胞是富有理想的國民，是古來傳說保護者，所以對於保全其生存之重視以及其責任之重大，實超越任何國家之上。」

「德意志國民是一定能創造理想的新生命，建設偉大的新國家。」

「訓練之主要目的，不在於輸入智識，而在於激起學生之精神的活動。」

楊氏於身經血戰之餘，體驗體育對於新建國家，復興民族有密切關係，因而奮起領導青年，以體育組訓民衆，一八一〇年開始著書鼓吹，一八一七年在梅恩市，成立德意志體育聯盟青年部，一方與學校互相提攜，從事青年身心之陶冶；一方從事學生間統一運動之推進，後竟促成德意志學生聯盟之成立，雖其間曾受梅特涅之壓迫，但暗中潛勢力不少衰也。

十九世紀末，德國正當戰勝之餘，國內外均呈繁榮景象，但因物質文明逐漸發展，一般青年受聲色貨利引誘，多沾染侈輕佻習慣，甚且將固有儉樸敦厚之民族美德消喪。前進青年甚以為憂，乃有一八九七年柏林近郊施德里市立中學(Steinitz Gymnasium)學生費奢(K. Fischer)遊鳥運動(Wander Vogelbewegung)之發起，鼓吹冒險勇敢獨立自由及戀愛故鄉，猶之遊鳥之愛其巢；要求接近大自然，鍛鍊體力，瞻仰祖國光榮歷史以養成青年愛國精神，并創製一種為遠足而用之男女服裝，頗為流行一時，其對象為十八至二十五歲之青年均在吸收之列，好作飄泊旅行，其歌宿處名鳥巢(Nests)，今日德國青年旅舍(Jugend Herberge)即由上述觀念而來也。

一九〇〇年後，國際關係日趨險惡，各國青年活動均趨向軍事化之一途，因而德國青年運動充滿忠君愛國之意，是時國家及政治領袖亦異常注意，首相俾斯麥曰：「視一國青年之強弱，可知其國家未來之命運。」故一九一二年乃成立德意志青年同盟(Jungdeutsche Bund)，由皇太子為總裁，以為參加兵役之準備，體育與軍事已達相輔而行之地位矣。

歐戰以後，德國受戰敗之宰割，賠款之多，以當時馬克票堆接之可上達月球，常備兵不得過十萬。當時青年，實忍無可忍，咬牙握拳羣思再打，因而青年均希望政府之早日有權力，脫離當時世界經濟恐慌之浪潮，為國家未來打出路。青年中最活動激烈份子，多變成國社黨或國家主義團體之支柱，如希特拉青年團等是。

第二段 目的及政策：希特拉青年訓練，以國社主義爲最高原則，其理論出發點，由斐爾特及黑格爾(Hegel)哲學思想蜕化而來，斐氏肯定日耳曼民族爲上帝選民，日耳曼族衰頹，卽全世界人類毀滅之徵兆，故必恢復人民自信自尊之觀念。黑格爾則以人民屬於國家，國家意志卽人民意志，關於階級鬥爭，則謂一個國家以農工商學分工之任務不同，但均爲構成國家之要素，彼此并無階級對立之可言，人民任務，僅爲國家民族爭生存而已。

希特拉青年團根據上述，發表其青年教育目的在養成忠誠有犧牲精神，意志堅定，肯負責任等美德，簡言之「有國家，無自己」。故其教育政策謂「種族本位之教育方法，不應僅灌輸智識，尤應養成充分健全的身體，智的發展爲次要的事，首宜努力強化性格，激發魄力與責任心，……一個缺乏學問而身體健全有魄力有堅強意志的人，對於國家，較之一文弱的天才，更爲有用」。惟其重視體育，故于上述目的政策外，特訂體育綱領如下三條：甲、提高青年健康的水準：一、獎勵武術，二、援助青年體育組織，三、頒布法律，規定青年體操和運動的義務。乙、培植優生的意識，鼓勵青年結婚。丙、養成勞動服務習慣，凡屬德意志青年，以勞心與勞力爲第一義務。

此外與體育生連環關係者，若政治綱領第二點，恢復民族固有德性，一爲獎勵愛國的精神，次爲鑄鍊武士氣魄，三爲啓發勤奮本能，四爲養成清潔習慣。軍事綱領努力性格之養成，注重服從，愛護，勇敢諸德性，及青年應具之軍事知識與技術。

體育目標與價值既已認定，一往向前，故德國青年體育能迅速發展，有若旭日經天也。

第三段 活動及訓練：德國青年體育訓練根據上述目標及政策而執行，雖活動方式容或多不同之處，而其推行體育，認定目標則一也。茲擇其要者分述如左：

- (一) 少年團 (Jungvolk)，係由十歲至十四歲青少年構成。
- (二) 少女團 (Jungmadel)，同上年齡之少女構成。
- (三) 青年團 (Hitler Jugend)，由十五至十八歲之男青年構成。
- (四) 挺進隊 (黑衫衛隊) (Sturm mahleibung or black Guards) 十八歲以上者入之。
- (五) 女青年團 (Bund deutscher model)，十四至十八歲女青年構成。
- (六) 婦女團 (Frauens Chafz — N. S. 十八歲以上)。

青年團組織，採軍隊編制，而轉於國社黨內設置之全國青年指導部，由希特拉任施拉哈 (Baldur von Shiraach) 為指導員。指導部為健全青年運動領袖起見，設中央領袖學校男女各一，及地方領袖學校三十餘所，訓練內容，德智體三方并重，其目的在養成迅速有力有恆靈敏堅強禦侮之精神與技術。

青年團工作活動，依學校社會家庭三者合一之原則而分為三部，星期一至星期五在學校為學校日，星期六到野外操演與遊戲運動，為國家少年日 (非團員則照常上課)。星期日居家或赴教堂均可，得名為家庭日。星期三晚間各區每有夜會舉行，假期則在野外度露營生活，此外

野外旅行勞働服務，鄉村生活訓練，亦爲份內之工作，各種工作性質，以體格訓練軍訓及政訓爲主。

國家少年日，自一九三四年規定，其日程在冬季爲上午八時至下午六時，夏爲上午七時至下午七時，屆時出發往森林或鄉間舉行類似童子軍之會操，學習如何利用羅盤或查閱地圖等方法，同時舉行烹飪實習，體育遊戲，游泳及其他運動。

挺進隊則完全爲軍隊性質之組織，隊員身着黑衫，臂纏卍字，腰佩短劍。服務團體，犧牲個人，爲民族統一而奮幹，蓋新德意志之骨髓也。至於團體種類其重要者爲：

一、遊鳥會與青年旅驛：自國社黨執政後，極力提倡，現在有旅驛四千餘所，據一九三四年統計，旅客寄宿於此者七百萬人。

青年旅驛多設在海濱山谷或林木繁茂之處，空氣新鮮，景色秀麗，每驛設一家長(Father of the home)主持事務，所有設備，力求衛生簡單與藝術化。驛內不設夫役，凡打掃佈置火食洗濯等事，概由旅客自行負責，全國青年因有此種便利設備，多以兩週爲期，背負行囊，遍遊全國，領略祖國風光，聯絡各地青年，無形中養成一種愛鄉愛國之觀念焉。

二、青年勞動服務：歐戰後德經濟破產，工商凋敝，有識青年，乃自願爲國家服務，開發國內荒地，以爲復興之圖。及國社黨執政，乃加以整頓，自一九三五年起，已定爲強迫性質，所有德國男女青年，自十七至二十五歲者，須一律爲國家勞動服務半年，受服務於工作營及野

外操練之訓練，現德國工作營有千餘所，據曾參加服務之英國青年葛克斯（G. W. Cox）所述生活，爲每晨五時起床，旋舉行十分鐘體操，五時四十分早點，隨行升旗禮，於七時左右即開始出發勞作，九時三十分起有半小時之休息。自四時三十分至六時，則爲競技與訓練之時間，完畢後行降旗禮，并呼希特拉萬歲，六時半晚餐。晚間活動，爲自由演講或歌詠，十時睡。女子訓練，注重三K運動之實踐，即廚房運動（Kuchen），不論貧富，概赴廚房操作，平時可使家庭井然有序，戰時可擔任陣地煮飯；次爲孩子運動，（Kinder），即獎勵生育，增加人口，同時教養孩童，使之成爲完善國民，以充實國家之實力；三曰教堂運動（Kirche），其意一爲鼓勵人民至教堂結婚，藉繁種族，一則勸人信仰宗教，以緩和過激之思想。女子勞服，今已男女分營，其工作注重家庭經濟，烹飪，縫紉，園藝，保育及看護等工作，蓋在預爲將來大戰之備也。

三、鄉村生活年：於一九三四年試行，受訓練者爲十四歲至十五歲之兒童，凡兒童修畢初等教育課程以後，須受九個月之鄉村生活訓練，此項訓練，不僅爲破除青年教育上不自然之限制，尤企圖消釋城市與鄉村青年間之危險的社會齟齬，彼此互相了解而形成真正統一之民族也。

二、鄉村生活之活動，約爲勞動服務，運動競技，政治訓練，及晚間游藝。茲舉男童之日常生活如次：

黎明即起，穿衣後舉行二十分鐘早操，其後半小時用于整理床鋪，掃除宿舍及洗盥，七時

集隊舉行升旗禮，繼由鄉舍領袖訓話，宣布本日「格言」，於軍樂聲中，繞場一周而入舍。

每日以四小時從事勞作，午膳後有一小時左右之休息，三時起從事各種體育運動約一小時半，七時晚餐，餐後至九時為男童俱樂部之各種活動。女童情形，略同男孩，惟以家事為主。

四、全國體育總會：歐戰後，德國國策寓軍事於體育中，全國體育總會乃用政府力量組織促成，統制全國體育團體，使之整齊步伐，在同一目標同一指導下以推進國民體育之訓練，據一九三五年之統計，全國體育團體受該會之統制，已有七萬二千個，會員有軍事對外能力者，三百萬人。

第四段 教材與考績：德國體育，受國家之統制，故關於訓練情形，事先均有詳細計劃之規定，舉凡教材教法，進度考績，均由專負體育機關管理。柏林國立中央體育學院，乃為全國最高體育師資之所在，特種體育師資，則有陸軍體校（校址在達司村 Wunsdorf），海軍體校（校址在滿維克 Murwik），空軍體校（在史本道 Spandau），警察體校（校址同上），工人體校（在萊比普 Leipzig），體育會體校（附設中央體育學院內），凡屬男女青年，均受「心」「肺」「力」「速度」「耐勞」五種運動之測驗，使人人身體正當平均發展，蓋不欲有一目耳曼血統之人，遺下弱種也。

第二節 意大利之青年訓練與體育

第二段 歷史：意大利青年訓練之歷史，為時尚暫，但遠溯之，當為意國三傑加蓋爾（Cavour）馬志尼（Mazzini）與加里波利（Garibaldi）領導青年，作興國之運動，然在歐戰以前，意大利固尚未成一振作之國家也。歐戰後政治紛亂，共產黨與社會主義者幾控制意國之全境，紅幟招展，國旗變色，在此如欲狂蕩，妖氣籠罩情況下，幸有大胆隊（Arditi）與慕索里尼領導之法西黨應運而興，以愛國主義相號召，與共產黨及社會主義派作實際之戰鬥，經若干時日之鬥爭，竟能由破爛不堪共產黨掌中奪得政權，而創立新興雄偉之國家，此實古羅馬民族精神之覺醒也。

一九二六年四月三日，政府規定全國青年團（Opera nazionale Balilla）受法西黨指揮。一九二九年青年團改歸國家教育部管轄，部設體育及青年訓練次長一人，專司關於體育及青年訓練之責。

第二段 目的及政策：意大利青年訓練，建築於「國家至上」與「為國犧牲」之基礎上，一九二七年，皇諭青年訓練之目的在提高精神與文化價值，獎勵宗教教育與信仰，廣播紀律秩序負責與博愛情操，供應各種遊戲與運動，以備直接施行軍事訓練，造就未來法西黨員與法西主義維護者，故意大利之青年訓練，以犧牲團結合作互助進取精神為最高準則，其國中之格言曰，「欲和平，先備戰」，慕索里尼曰，「與其為馴羊而活百年，勿寧為雄獅而活一日」，實法西主義充分之表現。其注重體育，蓋在以體育為強國之基礎，以體育作軍事訓練之準備也。

第三段 活動與訓練·

甲：男性團體·

- (一) 狼子隊(Fiotti della lupa)，爲六至八歲所組織，以狼有機敏果敢天性，故名之。
- (二) 巴里拉(Ballila)，八至十四歲之兒童加入受訓，紀念一七四六年熱那亞(Genova)一築師之子擲石驅趕奧軍，以此激動市民共同驅逐奧軍出境，而定此名，藉作兒童模範也。

- (三) 青年團(Avanguardista)，爲十四至十八歲之青年入之。
- (四) 青年法西斯(Giovani Fascisti)，由十八至二十一歲青年入之。
- (五) 法西斯黨員(Fascisti)，年滿二十一歲，曾受上述之按級訓練者，依照一定手續加入之。

在二十一歲至二十八歲之間，大學生尙組織有大學法西斯，其中間份子概爲黨員，在武黨員方面，又有法西斯軍(Milizia)之組織。

乙女性團體·

- (一) 女少年團(Piccole Italiane)，由六歲至十四歲少女組織而成，相當於「巴里拉」。
- (二) 女青年團(Giovane Italiane)，自十四歲至十八歲入之，相當於男青年團。
- (三) 女青年法西斯(Giovane Fasciste)，十八歲至二十歲女子入之，相當於男青年法

西斯。

(四)女黨員(Donna Fasciate)，年在二十一歲以上，地位與男黨員同。

全國青年團總部，爲全國訓練之最高機關，設於羅馬，以體育青年訓練次長瑞錫(R. B. Reici)爲首領，其組織編制，全採古羅馬制度，部置一同軍旅，除此而外，尙設有特務隊，按少年職業與家庭性質使受特務訓練，其中包括郵電、無線電、電話、衛生、騎馬、水上、自由軍、飛行隊等。青年團指揮官由法西斯軍官中之品格高尚，知識卓越者充之，此等人一方屬法西斯軍，同時又爲中小學教員，如此可將學校與團部取得密切聯絡，意人自謂其國教育是堅強的秩序的有生氣的，信不謬也。

第四段 青年體育概要；意大利國民在慕索里尼之鐵腕下受整齊劃一有計劃有步驟之訓練，全國國民按步驟同受訓練有若梯級，最低階級之狼子隊，受簡易遊戲初步律活動之體育訓練，一方注重饑寒疾病，一方側重娛樂與休養；巴里拉在注入法西斯主義理想，過慣有紀律之軍事生活，其訓練有體育、政治、職業、宗教、軍事各種；青年團之訓練，多在國外舉行，舉凡保護國家，服膺領袖，忠於國王，崇拜先烈英雄，以及體操唱歌，皆爲訓練要點；青年法西斯之座右銘，爲「信賴服從與勇敢，直接受黨部書記長之管轄，主要活動爲集會、體育運動、競技、軍操、打靶、駕駛自由車、機器腳踏車、汽車、騎馬、滑冰及海軍演習，其目的在鍛鍊個人身心，準備爲民族法西斯主義而奮鬥。

大學法西斯在養成文武全才之青年，故慕索里尼曰，「書本與鐵槍，缺一不能成爲完全之法西斯主義者」。由此可見其訓練矣。

女少年團與女青年團：二者皆受女法西斯黨部之管轄與扶植，指揮者多爲 *Ornato* 女子體育學院會受特殊訓練者，其主要不在養成作戰之兵士，而在成爲黨治下良好母親與教員，除公民體育與法西文化外，跳舞音樂等高尚藝術，應有盡有。

體育方面，除專設體育與青年訓練次長外，尚有國立體育學院 (*Accademia Fascista*)，及國立女子體育學院 (*L'Accademia Femminile Fascista*)，全國青年，均在一貫系統下作有計劃之訓練，如夏季阿爾卑斯山野營，以及地中海週航，招待僑外兒童回祖國參觀實況，體育會操等，均按時舉行。

第三節 日本青年訓練與體育

第一段 歷史：日本青年訓練，發展中日俄兩戰役時代，日本青年會，慰問出征軍人，女子成立婦女會，迎送出征軍人，慰問陣亡將士遺族，卹死扶傷，因之予社會一大刺激。明治三十八年，普通學務局長發出通牒，以青年團體在通俗教育上效果不少，應予以獎勵與指導，大正十三年十月創立大日本聯合青年團，昭和三年十月，將男女青年團事務，劃歸文部省主管，五年文部省規定十一月二十二日爲青年紀念日，十年十月將青年訓練所改爲青年學校，續

體訓練青年身心。據一九三六年統計，全國青年團團員共有四百三十八萬四千七百四十六人多，青年學校一萬六千六百六十八所，生徒有二百零七萬五千九百十三人。

第二段 目的及政策：日本青年訓練之教育哲學，係根據二千餘年歷史相傳之神話，其理論在歷史上乃以神自居，在社會上乃以天皇爲中心之國家，人民均屬天皇一家，無階級分立之可言，全國人民在『忠君』『愛國』兩極則下，養成唯我獨尊之國民，以侵略排外，執行擾亂世界和平破壞國際正義之工作，青年訓練，外表上或有不同之處，而其內涵，實可注意，故男子青年團之綱要曰：

一、吾輩乃真實純正者，依青年之友情，與愛鄉土之精神而團結之。

二、吾輩果能鍛鍊身心愛好勤勞，則自立創造之士，不難期望。

三、吾輩一致愛國，本忠孝大義，而盡獻身奉公，盡力國運發展之責任。

四、吾輩以熱烈之希望，清新之意志，爲愛正義而奮鬥。

五、吾輩之心廣闊，本人道之大義，努力世界和平與人類共榮。

女青年團之目的爲：（據內務教育兩大臣所發訓令）

一、體忠孝之本義，努力婦德之涵養。

二、研究適於實際生活之智能，養成興趣勤儉樸實之風氣。

三、注重體育，以期健康之增進。

四、養成剛健勤勉之精神，以期扶助國家進步之精神及素質。
青年男女，亦篤信國家之國策，按照上述之目的，接受訓練。

昔年東京大地震，青年團多奮起作維持社會秩序，撲滅火燄，搶救傷亡，並大事仇殺朝鮮人及我國僑胞。「九一八」「一二八」及「七七」事變，多策應國家之命令，使此集中力量，為國家用。此外若大日本少年團聯盟，少年赤十字團等，均按其性質，別其組織，而其內在精神則一也。

第三段 活動及訓練：

(甲)青年團團員為十四至二十五歲之青年加入，二十五以上則為特別團員。負指導之責者，多為在鄉軍人，組織極為嚴密，職員分團長副團長幹事評議各支部部長，其實施訓練約為：

一講演會，二讀書獎勵，三集團生活訓練，四公民教育，五實業常識，而對於體育，尤極獎勵。其注重項目，計有演習會，講習會，遠足，登山，朝夕體操，劍道，角力，水上及陸上競技，各種球類競技，此外若夏季海畔游泳，冬季山地之划雪登山，傳驛競走，以及足球野球比賽，其熱烈情形，真是如瘋如狂。致其所以如此，乃在養成青年團結，勇敢，犧牲之精神，增進應用之技能，而為國家之用也。

(乙)女青年團之主要活動，有三大節拜賀式，宮城御所離宮等之拜觀，社寺之參拜，兒童保護，運動會，旅行，海水浴，早起會，防火與衛生知識之宣傳，從事捐金之募集，家庭副

黨之研究，及競技會等。

(丙) 青年學校爲青年訓練所與實業補習學校合併而成，前者爲侵凌弱國與其他帝國主義者競爭市場，企圖普及國民軍訓而設立，後者爲應付日趨發達之產業界所要求，俾養成有訓練之職工，故文相松田源治訓令云：「青年學校教育本旨，乃融洽青訓所與實業補校之特質，以身心鍛鍊及德性之涵養爲主眼，成爲健全善良之國民，是其訓練，可謂知矣。」

(丁) 大日本少年團，注重野外訓練，使十一至十八歲之兒童愛好田野生活，常與日光新鮮空氣土地相接近，藉野外活動諸遊戲，養成兒童知廉恥，負責任及友情等觀念。此種訓練，在爲大舉謀幸福之名目下，完成極濃厚之國家主義教育。「九一八」事變，長春日僑子弟組織長春健兒團，全團出動警戒南滿鐵路附近，傳達召集命令，搬運槍彈糧食，運送傷兵，從事信號通訊，皆此等團體擔任也。

第四段 青年體育種類：日本青年體育訓練，不論在學或失學及有業無業者，國家均設法給與機會，使在一貫的培養元氣鼓舞精神作強國基礎的準則下進行，其所施何體育種類，雖因地而異，除運動競技之外，柔道及劍道亦極注重。習武以劍道作訓練鬥爭精神工具，此不僅叫入勇敢拚命，實爲一種勇悍精神訓練也。柔道爲對肉體運動最最大之訓練，與日久之粗壯發育，實有關係。茲將青年體育雅行種類分述於左：

推行於一般體育種類：擊劍，角力，徒手擊棒操，柔道，騎術，器械體操，射擊，徒步，競

賽、賽船、游泳、網球、野球、登山、遠足、行軍、獵狩、投鎗、鐵球、握力、各種跳躍等。

二、依季節而行之體育種類：

1. 春季：運動競技會、遠足、徒步、競走、劍道、角力、柔道、野球、登山。
2. 夏季：角力、游泳、登山、劍道、徒步、競走、運動會、體操、排球、旅行、單槳。
3. 秋季：運動會、角力、遠足、徒步、競走、劍道、登山、排球、野球、舉重、柔道、體操、大弓、耐熱行軍。
4. 冬季：劍道、柔道、獵狩、銃鎗、體操、滑雪、雪中運動、雪中登山、涉河、遠足、角力、耐寒行軍等。

第五段 結論：考日本之青年體育訓練，完全根據極度軍國民教育之國策以發揚國家主義之教育，窮兵黷武，惟力是視。體育爲武力策動之根本，故極力提倡。育材方面，國家於大正十二年特設體育研究所，分別研究體育上諸問題，文理科大學設體育系，培養高級體育人材。青山陸軍體育學校養成軍事與體育打成一片之體育，各方并進，成績優異，不僅運動表現踏入世界競技之林，卽體型發揚，亦非昔日侏儒之可比，據東京市統計，十年來男女平均每人增加五吋，則其於優生學衛生方面努力，已有優良成績表現矣。

第四節 英國青年訓練與體育

第一級實歷史英國青年訓練史，童子軍史實佔重要。一九〇〇年首創童子軍之貝登堡 (Sir Robert, S. S. Baden Powell) 於南非開羅中，訓練兒童，藉助戰爭，終獲勝勳。一九〇七年夏復在南非桃山白浪海島 (Brown Sea Island Port) 集訓二十童子軍，是為世界童子軍之第一次。一九〇九年品宮 (Crystal Palace) 舉行第一次集會時，參加兒童一萬一千餘，蘇格蘭檢閱，亦到六千餘人。童子軍於英國遂迅速發展，此後童子軍以外，尚有女童子軍 (Girl Guides) 男幼團 (Boy Brigade) 幼童生活團 (Boys Life Brigade) 女幼團 (Girls Life Brigade) 等。據英國童子軍總會年刊所載，一九三三年至一九三四年，全英疆譯軍共有八七一、〇一五人，可謂盛矣。

除上述童軍一類組織外，尚有創設於一八四四年之男青年會 (Y. M. C. A.)、十九世紀中葉成立之女青年會 (Y. W. O. A.)、原始於一八九一年之救生社 (The Royal Life Saving Society)、肇端於一九〇七年之露營俱樂部 (The Camping Club)、一八七八年初次會議舉行之自由車進行俱樂部 (Occident's Touring Club) 及各種組織均於青年訓練與體育，實有極重要之關係也。

第二段 目的及政策 A 英國青年訓練委員會之組織在造就將來國民之體格與精神 (The Development of Developing a Character) 之，所謂良好公民 (Good Citizen)，係指智德體藝兼善者而言。其宗旨在於使全國人民保持其憲國權並於世界之優越地位。故其教育部中央委員會秘書段補 (D. L. Franklin) 云，「吾國為民主國而非獨裁國家，對於青年團體不應有」

「納於政府統治下。應該任青年自由發展其才智……」，於此可知英國青年目的矣。其實英國此種訓練，即英國之政治政策與主張，蓋英國爲蕞爾海上三小島，其國力與國家生命之所寄，全在普遍全球之殖民地，所謂養成良好公民，不願納之政府統治下，任其自由發展才智，實針對該國政情與民性，任其人民向有太陽地方充分發展，所謂除即國家，國家即除是也，淺識之士，惑於皇皇名人之言論而盲從，實中英國之狡計也。

第三段 活動與訓練概要

甲、活動

1. 休閒活動 (Recreational activities)

(一) 各種運動團體 由各地青訓團體委員會所組織，如足球，網球，棒球，排球，拳鬥隊 (Boxing leagues)，游泳，田徑賽隊等，結隊比賽時，最注重遵守規則，不得稍有違犯，所謂 Sportsman is a gentleman，正以此也。

(二) 體育館及其他 許多地方組織俱樂部，租高大房屋，作青年體育館以施行體育教學，舉凡上課運動體操，均在其中，如孫得蘭 (Sunderland) 司托克波 (Stockport) 等地是也。

(三) 遊戲場地方委員會，常供給遊戲場以爲青少年營休閒活動之用，利物浦 (Liverpool)、米都堡 (Middlebrough)、洛杉模甫頓 (Northampton) 等處，皆集有專款，專作遊戲場用。

二、教育的活動

(一) 美術與工藝，許多地方委員會提倡美術與工藝活動，如音樂戲劇手工辯論……等，幻燈與活動電影，更不時在學校或俱樂部放映。

(二) 戲劇與舞蹈，在誘起一般民衆對青訓團體興趣，藉表演來募捐充青訓事業之用，舞蹈多提倡土風樂 (Folk Song)，土風舞 (Folk Dancing)，一以與青年愛鄉之念，一以陶養純潔質樸之風。

三、社會活動 (Social activities)

(一) 俱樂部 為訓練失業青年，使之獲休閒與職業訓練，招致青年入部內看書報，聽音樂，做遊戲等。

(二) 野營露宿 英國許多地方青訓團體委員會，辦有永久野外露宿營，如米都堡在馬斯克 (Marske) 設有假期露宿營，每年有成千兒童在此暢度暑假生活。布力司托 (Bristol) 除夏季 (自五月至九月) 露宿營外，尚辦有許多週末露宿營，給兒童青年以極大之便利。韓東 (Hendo) 特劃出五畝地，建築露宿營舍，青年可免費享受各種權利。蒲勒茅實 (Plymouth) 辦有兩大規模露宿營。樸茲茅實 (Plymouth) 青訓團體委員會，與該地扶輪社合設一露宿營，專供兒童與青年 (惟女多於男) 之用。喀的夫 (Cardiff) 辦之暑期露宿營可容納二百兒童，伯力與和夫 (Bristol and Hove) 地方委員會為作工兒童及公立學校兒童露宿方便計，特租六十畝地，充野營場所，其餘類似此種設備至多，從略。

除上述外，各地方尚主辦有運動場 (Play Centers)，一九三一至一九三二年有三十五個地方行政當局已辦有一八八所運動場，兒童利用者凡四七、七一九人。二十三個自由團體辦一〇所運動場，兒童利用者共一九、三〇〇人。其餘展覽會，游泳表演，跳舞會公共講演，青年旅驛及其他各種活動，多至不勝枚舉。

乙、團體種類

童子軍：自一九〇八年貝登堡創辦後，此種事業突飛猛進，貝登堡云：「童子軍訓練完全不是軍事的，這種工作是屬於開拓和探險的性質 (The work attributes of back wood (man, explorers and frontiersmen))」(編者按，貝氏此語正適合英國國情民性，實可深深體味)，蓋以此潛意，訓練英國青年也。童軍訓練，按其性質分為若干階段，其名稱爲狼子隊、幼童軍、女童子軍、男幼團、女幼團等，其入團誓詞云：「我爲我之榮譽，願盡我力忠於上帝，忠於君主，隨時幫助他人，並遵守本團規則。」

一、青年俱樂部，其目的在供應會員參加娛樂與體育之活動，增進會員友愛與做事勇敢及負責之快樂，現有會員九一〇〇、〇〇〇人。

三、女青年部 (The Girls Club)，其性質與上流男青年俱樂部相埒，總會在倫敦，各地均設分會，現會長爲約克公爵夫人 (Duchess of York)。

四、青年旅驛協會 (Youth Hostels Association)，成立於一九二四年，其目的在增進

青年身心健康，引起青年對於英國鄉村及名勝古蹟之興趣，保拉鄉村自然之美，使青年有免除浮華奢侈之機會。

青年旅事發展甚速，一九三一年會員僅六、四三九人，一九三二年增至一六、一九四人，一九三三年爲二七、九〇五人，一九三四年已有三七、一八四人，旅驛數，全國共有二四〇個。五、全國體育協會，目的在供應市鄉青年兒童運動，以增進國民之健康，提倡體育，促使各地多設體育場，聯絡各處有關機關，並使私人與地方當局合作，現總會設倫敦，Eccleson Square，各地均有分會。

六、野營俱樂部 (The Camping Club of Great Britain and Island)，亦爲一重要青訓機關，其目的在供給野外活動，招致青年十享受露天生活之快樂，研究改良各種營帳與設備方法，其中分徒步隊、爬山隊、划船隊等組織。

七、自由車遊行俱樂部 (Cyclists touring club)，其總部設倫敦，Graven Hill三號，現有會員三四、〇〇〇人，該會認爲駕駛自由車是一極好運動，同時且有興趣，於交通旅行均甚方便經濟，故英人特組俱樂部，以推進此種事業。

第五節 美國之青年訓練與體育

第一段 歷史的背景：美國自爲哥倫布發現，迄今五百餘年，歷史不如其他國家悠久，自

立國以迄現在，僅經獨立與南北兩戰爭，人民生息安處，深獲昇平之樂，國運通行，極為正常。人民在民主政治制度下，自由活潑，新鮮進取，兼以遠處兩大陸之間，天產豐富，國力充足，蓋實為一強大富庶進取有為之新國家也。其青年與體育訓練歷史，大多採自英國而參照本國國情以施行，故美國青年一切活動，外觀與英同為健全公民訓練，而較英國青年為稚氣與活潑者，蓋以此也。

第二段 目的及政策：美國青年訓練之目的，一本民主之精神以造就未來良好之公民，國家對青年訓練之政策，採放任主義，聽人民自由組織，自行管理，不欲多加干涉，時或予以資助與聯絡，其訓練偏重智德體羣美各方面之發展，以達到造就良好公民之目的。抱負遠大，針對國策，與獨裁國家之嚴加控制青年者，大有分別也。

第三段 各團體活動概要：美國青年訓練團體，極為發達，依皮爾（B. L. Pierce）之統計，凡二百餘個。達斐司（M. Davis）曾專心調查，費時四百餘，環行萬餘里，所得數量亦如上述。茲述美國青年訓練團體人數最多而較重要者於左：

一、童子軍事業：童子軍事業極為發達，其數量已達百餘萬，以年齡分，有幼童軍、童子軍、羅浮童子軍。以性質分，有陸、海、與航空童子軍，皆在養成社會良好公民，而尤重勇敢、冒險、誠實、機警、服務人羣諸德性之發展。

二、四H團：所謂四H團即英文Heart, Hand, Herth 及 Head是也，其訓練在手腦並

用，陶冶感情，增進健康，服務社會之意。青年互相砥礪，彼此策勉，本其精神努力於鄉村生活，改良鄉民知識，改造鄉村環境，並辦理夜校，促進公共衛生。

三、社會主義青年團：爲美國社會主義者所組織，而受蘇聯青年團影響而來。主要目的，在使青年於團體生活中受深切訓練，爲社會主義之中堅與領袖人物，其工作分讀書報告，問題討論，社會主義研究，演說與辯論，論文比賽，音樂，戲劇，及文化活動。

四、公民保衛團及青年營：美總統羅斯福鑒於國中經濟恐慌，思圖挽救，乃創設公民保衛團 (Civilian Conservation Corps)，招致十八歲至二十五歲失業青年從事於天然富源之開發，此乃起因於經濟問題，而帶有教育意義之青年團體。青年由勞工部選派赴陸軍部受編制之後，而至青年營 (或稱 F. O. C. 營)，由農業內務兩部合擬工作計劃，從事工作。該營至一九三三年成立以迄現在，未達十年，然已有一百五十萬以上青年，於道德與健康方面有極大之進步，二百萬以上之青年，由此直接獲得工作，此種經濟失業而開發富源之工作，羅斯福自承爲顯著之成功云。

上述數種以外，尚有男女青年會，全國學生總會，及婦女協會，乃爲國人所熟知，故不述及。

第四段 美國體育一般情況：美國因國富民裕，生活安定，大多對體育上實行娛樂消遣之學說，然因年來國際風雲，日趨緊張，有識之士，多暗以體育鼓舞民族，訓練其鬥爭精神，

對橄欖球及棒球，極力提倡，比賽尤極風行，以在競爭中表現勇敢犧牲協合愛團體之精神也。每當比賽時，忠於其隊之觀眾，必蒞場助威，喧嘩之聲，驚天動地。人民於運動上，盡其發揮自由天真活潑之權氣，一九三六年洛杉磯大學與斯佛足球比賽，洛杉磯球隊遠自千里以外開專車前來助威之觀眾，凡數千人，勝利之餘，且將球門拆運而去。其天真活潑，可以想知。一九三五年據紐約大學某教授之報告，直接比賽受傷而死亡之統計為三十人，一九三一年三十二人，一九三二年三十二人，三十三年二十七人，一九三四年二十四人，其所以如此提倡，而不因噎廢食者，蓋國民賴比賽奮鬥之精神以激發民族勇敢冒險之精神，欲防患於未然耳。

第五段 結語：美國青年訓練與體育，總括言之，一為基於民主精神而組訓，次為應實際之需要而產生，其三注重基本訓練，發展完全人格，養成正常娛樂生活習慣，乃適應該國需要，施行一種間接之國防教育也。

第六節 法國之青年訓練與體育

第一段 歷史：一九七〇年普法戰爭，法國即識體育與軍訓對青年訓練極為重要，一九二〇年，上院通過國民體育法，成立國民體育軍事預備基礎，每個國民規定須兵役一年，凡男子至二十一須服兵役，服役期間，施行嚴格體格檢查，凡得甲種合格證書，始准入伍，可謂青年

體育訓練之雛形。近年以來，除重視童子軍與體育訓練外，極力提倡航空人才訓練，此其史的進溯之大概情形也。

第二段 體育概要：法國對於國民體育，向極注重，上院訂定體育目標如下：

1 陶冶剛強之意志

2 鍛鍊健全之體格

3 抵禦外侮之能力

一、有堅固之團結心

二、有健全之國民體格

三、國民皆兵的實效

法國為推進全國體育，政府特設體育視察員，其任務分兩種：一視察軍事體育，一視察學校體育，全國各機關之體育成績，概經衛生部體育總視察員之核定，而由部長分別獎勵之，至於民間體育情形，概括言之，約分左列各點：

一 沐浴與游泳之風氣：法國人基於愛美之觀念，清潔習慣之養成，於沐浴與游泳特別愛好，公共浴室內多附設游泳場，此種設備，不論鄉間都會，所在皆有，沿河緩流沙底地帶，均利用闢為暑期露天游泳場，每至夏天，男女人士，趨之若鶩，蓋已成爲一種正常習慣矣。

二、旅行之盛行：閑暇遊憩，關係國民健康極大，法國各大都市均建有廣大森林，古木參天，空氣清新，風景幽麗，怡情悅性。最有益日常身體健康，以巴黎爲例，如巴黎東部（Bois

de Mikkoyans、南部 Bois de Fontton 及 西面 Bois de baslogne。北部 Bois de colombes 均為極廣大之曠野森林，人民旅行遊覽其間，日以萬計。散步場 Champs Elysees，亦為近郊人民游息消遣之所也。

三、育材機關：(一)國軍軍事體育學校，設於 Coin Villalépoint 之郊外，有學生四百餘人，乃由各軍中每二月輪派教訓一次者。其組織，約為步兵軍官組，游擊隊軍官組，殖民地軍官組，空軍組，騎兵軍官組，軍醫組等。(二)高等體育師範學校，為全法體育師資之總樞，全校經費六十萬法郎，現有學生二百餘人，乃招收高中畢業生加以深造者。

第三段 童子軍訓練：童子軍訓練共分三級：一幼童軍，二少年童子軍，三青年童子軍，皆隸屬於內政部。此外尚有海軍童子軍與童子軍推廣部，則謂此為附帶組織。行政上設一童子軍總部，監督全國童子軍之一切活動，其下分府區，由府長官主持本區童子軍事宜，據調查，當總部成立之時，全國童子軍僅二百人，至一九二二年增為一、五〇〇人，一九三〇年有二五、〇〇〇人，一九三四年一月已達五〇、〇〇〇人，其發展可以想知。

第四段 航空訓練：最近法國政府鑒於國際情勢異常險惡，世界大戰隨時有爆發可能，而在未來大戰中，空軍又將為主方戰鬥。於是着手訓練兒童與青年為飛行家。在學兒童，九歲以上須受相當航空訓練，一切計劃由航空部訂定，對於青年航空訓練，分為三期進行。即(一)便九歲以上十四歲以下之兒童受初步之航空訓練，(二)十四歲以上十七歲以下兒童，授以中

級航空訓練之學識。(三)至十八歲以上三十歲以下青年，則使之實行飛行，故法國刻下飛行人才，在大量源源而來之中。

第七節 蘇聯之青年訓練與體育

第一段 歷史 蘇聯之 Union of Soviet Socialist Republic 之青年團，雖生於大革命以後，惟其萌芽，實孕育於帝俄時代。一九〇五年革命之際，青年有組織的參加暴動，事平後帝俄對青年活動極爲壓迫，青年因受壓迫反而同情革命，遂擊成今日蘇聯青年對革命前後之贊助。

一九一七年革命未發生前，俄國有童工五〇、〇〇〇人，青年工人二四三、〇〇〇人，此一羣整日與生活苦鬥青年童工，於是年二月第一次革命發生時，即捲入浪潮。其時赤衛隊 (The red guard organizations) 頗能吸收一羣青年，對於布爾什維克黨增加不少力量。一九二八年由各地革命青年會議產生全蘇列寧主義共產黨青年同盟 (The all Leninist communist union of youth)，簡稱共產黨青年團 (Komsomol)，爲蘇聯青年受統一訓練之始。

一九二四年有青年團員共六二三、三〇〇人，計男青年四四三、〇〇〇人，女青年七八、〇〇〇人。一九二七年共有團員三、三五〇、〇〇〇人，三十二年已增至六百萬，其中三分

之一強屬於城市勞工階級，鄉村青年之加入爲團員者，只百分之二五。

先鋒隊成立於一九二二年十月間，乃以列甯同志爲名之少年先鋒共產主義兒童團（The children communist organization of young pioneers by the name of comrade Lenin）簡稱少年先鋒隊（Young Pioneers），乃合青年會之童子軍而成立。

一九二三年於少年先鋒隊下組織十月團（The little octobrists），乃紀念蘇聯十月革命成功者，凡兒童入至十一歲均可加入，此其青年訓練團體大概情形也。

第二段 目的與政策：蘇聯青訓與體育目的，在統一集體訓練，陶冶其合羣觀念，啓發階級意識，培植其對黨信仰，爲黨之後備軍，作爲國家之基本原力，以防患於未然。故青年團無論在何處必須做全體青年與工人之模範，列甯曾諄諄告誡云，「學習學習，只有充分利用人類盡量與智識，才能建立起共產主義之社會」，青年亦接受此項遺教，特別體會其意義，因此各種團體均訂有規約，遵行毋違，可以猜知其意思矣。茲舉各項規約於左：

（一）少年先鋒隊之規約

- （一）少年團必須忠於勞動階級的興趣，並遵守列甯遺教。
- （二）少年團員是共產主義青年團員及其產黨之兄弟與助手。
- （三）少年團員應組織鄰近兒童，參加其生活，並爲全體兒童模範。
- （四）少年團員是全世界少年先鋒隊與農工兒童之同志。

(一〇) 少年團員應尊重智識，勤於學問，因智識乃階級鬥爭中偉大之力量。

(一一) 少年先鋒隊規約：

(一) 少先隊員須保護自己健康，每晨必早操，每日須運動，要愉快而寬容。

(二) 少先隊員工作須敏捷而準時，並經濟自己與他人的時間。

(三) 少先隊員要勤奮而有恆，能在任何情境下進行集團工作，對一切困難，能找出辦法。

(四) 少先隊員愛護公共財產，及本身書籍服裝與工廠用具。

(五) 不吵嘴，不吸煙，不飲酒。

(三) 十月兒童團團律：

(一) 兒童團員要協助少先隊青年共產黨與工農。

(二) 兒童團員要努力成一先鋒隊員。

(三) 兒童團員要注意身體與衣服之清潔。

(四) 兒童團員要勤於工作。

第三段 組織與活動：

(一) 兒童團爲十一歲以下之兒童加入之團體，受少先鋒之領導，爲青年最初步之訓練，其內容多爲較寬鬆之活動，團員除規律外，並學習衛生常識，體育方法，唱歌遊戲，參加社會

革命及建設事業。

(二) 少先隊吸收之對象，爲十一至十六歲之少年，在此期若工作努力，成績優良，而已達十四歲，可升入青年團爲團員。並得受委爲先鋒隊領袖，使兩者之關係密切，使團與隊之處理指導易於週到。

蘇聯對帝俄官吏牧師子弟限制參加，而特別歡迎農工子弟，一少年先鋒隊員而希升入青年團者，先由本隊組長向上級提出，經兩月以上試驗及格，始可升入。

(三) 共產主義青年團，乃由十四至二十三之青年男女組織而成，其組織與共產黨相並行，基本單位名曰細胞 (Cell)，全國每一工廠學校蘇維埃機關，均有團細胞，細胞之上有地方、區、省區、蘇維埃共和邦及蘇維埃聯邦，組織嚴密，有條不紊，而統一於莫斯科中央執行委員會。此其各團體大概情形也。

至其工作活動，革命以前完全在政治與軍事方面援助罷工工人，參加遊行示威，擔負宣傳。革命期中參加作戰之青年，達百分之三十，革命成功後多從事經濟及文化建設工作。茲分別略述各團體之活動於左：

(一) 兒童團側重修養和將來工作之準備，故對求學與保護自身健康，極爲注意。平時常受醫生與教師之指導，時常出外旅行，每一隊員胸部繡一紅星爲標誌。

(二) 少年先鋒隊較兒童團訓練嚴格，在智識學問與政治上，均須達到一定之標準，在體

育上隊員必須勝過十至十二歲之同志之競走、跳躍、游泳、溜冰。兼且知團體之遊戲球戲與科學常識救急法等。十六以上之隊員，並知國防常識、紅軍組織、短鎗使用、偵查、警探等任務。且能統治一隊少先隊而有條不紊者。每一隊員之活動，不論在學校家庭都市鄉鎮，均爲堅苦忠實，靈活慧敏之表率領導人物，而使其環境起同化作用發酵起來。

(三)共產主義青年團，爲共產黨徒預備機關，執行黨部交下之議案，接受黨之指示，同時監督兒童團與少先隊，甚至學校學生工廠農場少年之思想活動與工作，而受其影響與指揮。其訓練力量，較任何教育制度爲大。

青年團員一九三〇參加掃除文盲運動者二十五萬人，對於社會福利事業極爲努力，並協助工人組織俱樂部，擔任講演，組織宣傳隊巡行，及參與「五年計劃」建設工作。每至夏季，團員結隊往鄉間風景清幽名勝之區露營休養或旅行，其目的方休養工作過度後之身心，鍛鍊體魄，一方藉與鄉村兒童父老接近，幫助其作種種有益之工作。

第四段 體育訓練：蘇聯體育，由國家統制監督，個人無自由活動之餘地。每人均有受體育訓練之權利與義務，其着眼點與資本主義國家不同，除增進健康外，並重政治與社會目的之達到。並由此樹立新社會秩序中適用之條規，所謂體育云云，必須根據普羅理想以施行。全國體育根本政策取決於中央體育最高會議，各支部體育計劃，概受中央監督與指導。一九三一年創立獎勵體育法，對全國國民身心健康，應用運動技術良好而合於規定標準者，贈與「勞働防

與資格證」，有此證始可參加競賽，並可考體育學校，體育畢業生由政府派赴各級學校工廠集體農場及各企業團體俱樂部擔任指導。成績優良者，政府授以「列甯」獎章，視為無上光榮。蘇聯對於男女一律平等，一切封建思想，蕩然掃盡。因無宗教信仰，故每五日為一週，人民有一日之休息，工廠工人，農場農人之參加突擊運動者，凡至夏季可獲長時期休養，暑等休養地方，多為昔日貴族地主之別墅莊院，風景佳良，山明水秀，河流以之闢為戲場，青年男女，整日裸體徜徉於沙灘水畔，領受大自然之洗禮，以健康其體魄。冬日則多作雪中長途旅行，及滑冰滑雪之運動，對各種武器使用，跳降落傘，尤極熱烈。

對兒童之幸福與訓練，極為重要，兒童運動經莫斯科總會劃全國為十區，每區設一分場，凡十三以上兒童，可入場自由參加運動。此外遊樂方法，灌注兒童之教育，有兒童遊樂館，啓迪兒童智慧，陶冶兒童情緒，有兒童劇院；注意兒童日常生活，醫治兒童疾病，舉行兒童健康檢查，有兒童公醫院；利用太陽光線，於夏季使兒童裸體作太陽浴（Suna-bath），開放各公園運場，免費供給運動用具；便利兒童旅行，於各地設兒童招待所（Youth hotel），供兒童膳宿，並辦理兒童一切旅行手續；以上各種，均在訓練為國家文武威備，忠實有為之後備軍也。

第五段 結論：蘇聯處白色帝國主義四週包圍下，為工農專政，階級獨裁之新國家，兼且欲以馬列之學說，普遍世界，使同隸於赤色第三國際統制下，故盡其全力，訓練青年，使「世界將來屬於他們」。世界各國亦均以異端邪說相歧視，蘇聯現處於異常清境與時代下，故採取

此身心並健之積習訓練，所習服猛烈之藥劑，醫危急之病症是也。蘇聯自理頭苦幹以迄現在，今已一河完成，雄立於國際政治舞台上，則其青年訓練與體育注重之功效，實有極大之價值，他山之石，可以攻玉，願國人其注意之。

第八節 我國之青年訓練與體育

第一段 歷史：我國青年訓練，尚極注意，民十前後，國內軍閥各據一方，內憂外患，交相煎逼，是時孫中山先生以廣東為革命基礎，創黃埔軍校，各方有志青年，紛往受訓。中山先生主持之國民黨中央黨部下設有青年部，專負組織青年，訓練青年職責。是時青年供獻於國民革命者鉅且大，惜南京底定後，國共分裂，民運停止，青年多犧牲於此時代，誠屬不幸。十九年後，外患嚴重，當局於學生軍訓，漸次注意，「一九一八」「一二八」事變，各省暑期均有集中軍訓之舉。暑期體育教師講習班速成班亦由教育部訓練總監部分別舉辦，訓練優良體育人才，使擔負青年體育訓練。二十四年以後，蔣委員長主持之廬山訓練峨眉訓練，以及中央訓練團之各種訓練，均屬昭昭可紀者。二十八年後三民主義青年團在滬各地舉辦夏令營，體育佔全營活動二分之一，尤足稱述。以上為吾國青年訓練之大概情形也。

第二段 目的與政策：吾國與東鄰強敵共立國於太平洋畔，鯨食鯨吞，時時堪虞。自七七事變後，全國唯一目標，在求抗戰勝利建國成功。三民主義青年團訓練，即在求國民革命之力

量集中，三民主義具體實現與抗戰建國之成功。蓋我國五千年來歷史背景，注重八德，向以忠恕之道，和平政策，平等原則對友邦，與近代國際帝國主義者之無厭慾望得寸進尺者，迥然有別也。故青年團 蔣團長云「本團之目的，在集中全國優秀之青年國民，無論為兵工農商學，而與以一貫之訓練，集合於同一之組織，納之於新生活之規律。由明禮義，知廉恥，具備現代國民之基本條件，以進於鞏策羣力，一心一德，負責任守紀律，共同建立三民主義現代最新國家之基礎」。

第三段 活動及訓練：我國青年訓練與活動，按上述目的進行，茲分述各種情況於左：

一、童子軍：童子軍訓練，在學兒童初中以下之學校，大多組有童子軍團部，而受童軍總會之管轄，其教材由童軍總會同致力童訓事業之專家編定三級課程，作為教本施教。童軍編制，初小兒童有幼童軍，高小以上為童子軍，初中以上有研究專科課程之社會童子軍及羅浮隊等。「一二八」「七七」專變後，童子軍戰時服務，助全抗戰之勞績極顯，大多上述一類童子軍之成績。

在以往童軍訓練，其精神與內容，多仿效英美，注重形式，自童軍總會，由童軍司令部改組設立，大加改革，對於童軍領導人才，特於中央訓練團下成立童軍教導人員訓練班，今已畢業四屆，他日童子軍事業有助於抗戰建國必甚大也。

三、軍事訓練：自十八年後，訓練總監部設國民軍事教育處，各省市設軍訓會，凡高中以

上學校施行軍訓，對於青年之精神不少鼓舞。抗戰發生後，總司令部改爲政治部，教育處改爲第二廳，各省軍訓會改爲國民軍訓處，範圍與內容均加擴大。爲應抗戰需要，復成立軍訓部，真中以上學生之訓練，亦概隸屬其系統。軍事當局爲求主持與施教人員之有成績，已先後辦有軍事教官訓練班六次，畢業於該班者逾千餘人，編者希冀各教官能了解青年心理，努力爲國工作，則於國家元氣之充實必大也。

三、青年團：成立於二十七年之夏，合各黨派愛國愛種之青年由蔣中正先生領導組織而成。其年齡滿十八以上至三十八歲者，不分性別，由團員二人以上之介紹，經分隊通過，由分團部審察，中央團部核准者，得爲團員。現在團員，大多爲軍校或各種訓練班與大中學學生，並漸擴大發展至各項職業組織中。其活動在前線多半服務交通聯絡，傷兵運送，士兵慰勞，協助抗戰。在後方則設服務站，出壁報，宣傳講演，通俗街頭戲劇，慰問出征軍人家屬，幫同軍警維持後方治安等。現在各省皆有支團，各機關有分團，二十八年後成都重慶各地，年有夏令營之設立，專門訓練團員之體魄，政治與技術，其成績極爲優良。

四、體育活動概要：自抗戰發生後，國人感於身體之不若人，影響國家之力量，故對體育提倡極力。凡各級學校，各類機關團體，均有體育部或股之設立，各種體育表演與球類競賽，時常舉行。惟因抗戰期間，節省人力財力，故規模較大之運動會未有，而近於應用之運動，如游泳、長跑、射擊、投擲等類之運動，特別提倡。教育部與政治部爲使體育有助抗戰，對負體

育訓練之教師或開暑期講習班，調集服務中級學校之體育教師受訓練，或特別招生，辦理體育幹部訓練班。其餘各種軍事學校，皆以體育爲主力訓練，凡體格不及格，卽不收錄。總之，抗戰時期之體育，已非昔日一二項運動之特別提倡，而從多方面發展矣。

五、其他各種訓練：我國青年訓練除上述種種外，山西陝北有青年訓練學校，中央訓練團內有各種訓練班，均在吸收青年男女，協助抗戰，發揮青年之精神與力量也。

第四段 結論：我國之青年訓練與體育，現在已若春到大地，萬花齊發，其組織訓練，與步驟計劃，容尚有缺漏不周之處，然苟能抱定目標，依次而進，隨時改善，則於國力之培植，民族之蘇醒，決定有良好之效果也。時勢迫切，事實需要，羅廷光先生云，「國家當危急存續之秋，生危險之疾病，投猛烈之藥劑」，今吾國正患外感侵入之大病，非積極訓練青年，注重體育，決難免民族消滅之危運，政教當局，軍事與體育同志，尤當深體國家之艱難，猛省過去不能保育青年領導青年之罪愆，急起直追，切實工作，中國前途，將盡繫於此一着也。

練習題

- 一、試述德國青年與體育訓練之歷史背景。
- 二、德國青年之體育情況如何，試舉出之。
- 三、意大利政治與社會背景與法西斯有何關係。

- 四、舉出巴里拉命名之事蹟，與巴里拉工作概要。
- 五、試述意大利青年之體育活動。
- 六、試述武士道之精神與武士道之教育。
- 七、日本青年可值吾人取法之處爲何？
- 八、試述日本男子青年團之訓練與起源。
- 九、日本體育之情況如何，試分述之。
- 一〇、英國何以不若獨裁國家之嚴格訓練青年？
- 一一、英國童子軍訓練之重要意義爲何？
- 一二、美國體育行政爲何爲雙軌制？
- 一三、試述美國提倡比賽之意義。
- 一四、試舉出美國青年訓練與英德俄訓練之異同。
- 一五、試述美國各級學校體育情形。
- 一六、試述法國體育與社會風習之關係。
- 一七、法國爲倡導自由學說之國家，何以體育則爲軍事化，試伸論之。
- 一八、蘇聯之少年先鋒隊與十月兒童團之組織訓練如何，試分述之。
- 一九、蘇聯何以推行軍事化的體育？

- 二〇、對於吾國青年訓練，如何始能組織嚴密，活動力強大，青年樂意加入？
- 二一、目前三民主義青年團之得失利弊為何，試分述之。
- 二二、體育教師應如何方能領導青年，日臻充實，體育事業發揚光大，試詳細伸述之。

本章參考書籍雜誌

- 一、張培德 現代各國青年訓練（文化與教育旬刊社）
- 二、謝天培 德國國社黨之青年組織與訓練（民族書局）
- 三、趙邦鏞 德國青年運動
- 四、陳栢青 歐洲各國及日本之青年訓練（正中）
- 五、羅廷光 意大利青年訓練（中華教育雜誌）
- 六、洪秋南 歐美大學生活（光華）
- 七、科利夫 蘇聯青年的奮鬥和生活（前進出版社）
- 八、張伯謙 各國青年組織與訓練（青年書局）
- 九、羅 德 戰時青年訓練
- 一〇、鍾魯齋 比較教育（商務）
- 一一、顧崇中 各國青年團的組織與訓練（獨立出版社）

- 一三、戰時綜合叢書：青年往何處去（獨立出版社）
- 一四、留俄同學會：蘇聯評論十一卷五期
- 一五、朱魯賢：日本女子青年團之起源及其發展（教與學正中）
- 一六、興中月刊社：訓練問題特輯（上海雜誌公司）
- 一七、教育通訊合訂本 一、二、三、冊
- 一八、胡愈之：蘇聯遊記

第九章 體育行政

第一節 何謂體育行政

體育行政，乃研究體育組織、管理、計劃、監督、執行、視察、指導之學科，用最經濟之手段，最有效之方法，以實現體育之宗旨，完成體育之使命者也。孫中山先生遺教云：「政者衆人之事，行政者，推行衆人之事」，故體育行政，乃推行大衆體育上之一切事務，以收良好之效果也。

第二節 體育行政之範圍與應注意之點

體育行政之範圍與應注意之點，分述如左：

- 一、學校體育行政：即各級學校體育行政，其對象之實施，按照教育部頒佈之「各級學校體育實施方案」分別執行之。
- 二、社會體育行政：即辦理體育場，民衆教育館康樂部，新生活俱樂部……等體育團體，

不重理論之研究，根據實際情況以推行，期能發生效力，得有成績者，因之對於計劃實施，詳細辦法，在事前要深切研討訂定之，事後要一一復驗檢討之。

三、中央或各級機關體育行政：依設計之需要，而訂出法規執行之。

至推行體育所應知而注意者，體育與教育政治不可分，教育宗旨，根據三民主義，體育亦然。故欲民族獨善，須有自衛衛國之力量；欲民權普遍，須有義務性及犧牲性之精神；欲民生實現，須有強壯之體格，及百折不回之毅力，方有加增生產力量。現在體育除發展人體健康外，神經反應之訓練，公私品德之陶冶，生活上一切修養，均與體育訓練有關。因之吾人實施體育訓練一、在家庭教育及小學時期，是供給兒童充分活動機會，使機體有合理發育，而能靈活應用。二、中等學校繼續鍛鍊，漸趨於各種基本技術與應用方面。三、專科以上學校，繼續中學訓練，而趨向健康體能與技術之保持，並養成愛好運動之習慣。四、社會體育，宜充分供給民衆以機體活動機會，造成人民愛好運動之空氣，改換民氣，以達復興民族之大道。五、不論何人，體育訓練均當注意道德與精神。六、體育教材宜因地因人因事因物而根據目標慎加選擇，勿偏狹勿空泛。七、體育人材應積極培養——一種人負計劃策動之責，一種人專負執行之責。八、體育行政宜有完善之機構，遠大之眼光，切實去辦理。

第三節 我國體育行政概況

我國體育行政，民國八年江蘇省教育廳設小學體育指導員，聘王小濠氏充位，是為體育行政之嚆矢。民國十六年大學院內設有體育指導一席，聘劉家修氏充任，旋即廢去。至行政機構，則在二十一年南京第一次全國體育會議，訂定體育實施方案，其內容第一條為目標，第二條為行政組織（見系統表）。十月體委會組織成立，在教部添主管科，但未實現。二十二年設主管體育之簡任督學一人，二十五年各省市均先後成立體育委員會，設負擔體育行政人員。二十五年教部主管科改為體育組，較督學時代業務為開展。三十一年將組改為國民體育委員會，收回國民體育法，並修改之，以督學兼主任委員，下分學校體育、社會體育、編審三組，較之體育組時代，又強化便利多矣。除上述外，有

- 一、訓練總監部依照德國體育與軍事配合制度，於十八年在國民軍事教育處下設體育科，訂定國民體育法呈國民政府公佈之。抗戰軍興，此種行政組織無形消滅。
- 二、中國國民黨中央黨部於二十四年設體育科，欲於中央以下各級黨部內，設體育機構，希在黨的立場構成體育行政系統。抗戰以來，已成曇花一現。

第四節 各省市地方體育行政概況

民國二十二年教育部令各省市設體育督學，繼之以體育組體育委員會必須設置之令。各省市情形不同，遵辦之程度因異，有三種併設，有只設二種或一種，甚有將督學改為視察指導

者。至縣之體育行政組織，僅民國二十一年頒佈之國民體育實施方案略有提示，但無具體之規定，故亦極少設置人員。現在有依師範區分劃法之主張，以為可由師範學校在學術上輔導以幫助行政，體育場則因工作上之關係，必須輔導社會體育，其詳可參閱體育場附錄各法令。

第五節 民衆體育組織

吾國國內民衆體育組織，對於體育之推行，效果至大，功不可沒，故擇要分述其組織如左：

- 一、華北體育聯合會 (North China Amateur Athletic Federation) 組織最早，在民國二年成立，包括區域最大，其省市如東北四省、魯、冀、平、津等均是，組織亦甚完善，於華北體育運動幫助至大。
- 二、華東八大學運動會 (East Inner collegiate Athletic Association)，民國三年成立，包括滬、杭、蘇、寧，如滬江、聖約翰、東吳、金陵等校。
- 三、華中體育會 (Central China Athletic Federation) 民國十二年成立，包括湘鄂贛皖四省及漢口市。
- 四、華南體育會 (South China Athletic Association) 由香港開始，包括香港福建廣東等，成立期約在民國八九年之際。

五、華西，尙未正式成立。

六、中華全國體育協進會 (China National Athletic Federation) 爲民辦承辦吾國人士於參加遠東運動會歸來後組織者，是會主要業務，完全爲辦理比賽事務，尤其有關國際比賽之事務。

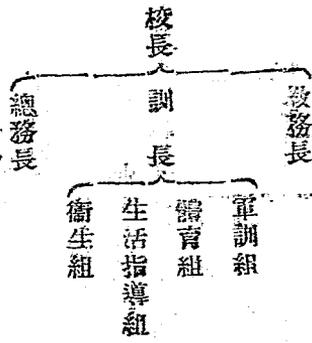
七、中華體育學會，爲民國二十四年上海全運會後一部前進體育從業員發起組織者。是會主要業務，在研討有關體育上學術之機關。

八、民間體育組織之起源，歸納言之，一、爲學校，有學校之區域，人民耳濡目染，體育之組織較早。二、爲教會，新體育爲教會傳教士帶來之物，散青年會於體育此推行爲力至大。三、爲友邦人士之提倡，民十年前之運動會，其指導與重要工作人與多外人充任，至二十二年全運會，此輩外人，始絕跡於運動場。四、爲各區之促成，蓋分區所以預備全國運動會也。五、爲遠東運動會之督促，蓋有遠東運動會之國際比賽，然後有全國運動會選拔最優代表去參加也。

第六節 學校體育行政組織

學校體育行政，直屬教育部主管，業由部頒佈「各級學校體育實施方案」一書，此間所述，乃就過去情形及現在一般大概言之。

壹 專科以上學校之體育行政系統

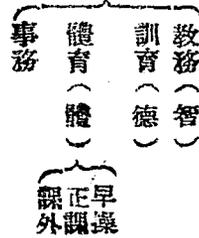


貳 中等學校體育行政系統

一 隸屬制之屬訓育處者：校長



二 獨立合理制之直隸行政系統者：校長



註一：中等學校之體育行政，由體育處或體育衛生組主持之，（九學級以上設體育處，下

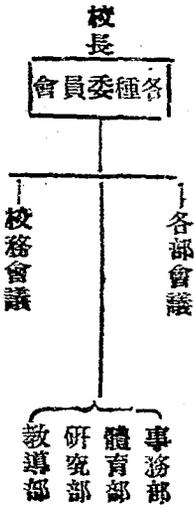
設體育衛生二組，八學級以下，設體育衛生組）

註二：體育處主任（兼體育組長）或體育衛生組組長，均由體育教員兼任之。

註三：其餘見中等學校體育實施方案第三項「體育行政組織」。

差 小學之體育行政組織：小學體育，大多只有一體育股，屬於教導之下，合理之小學體

育行政系統，應分別獨立，以增其效能，及兒童對體育正確之認識也，茲分列其組織如左：



校長
各 種 委 員 會

校務會議

各部會議

事務部
體育部
研究部
教導部

一、小學體育行政機關及行政人員之地位及工作：

小學體育行政機關

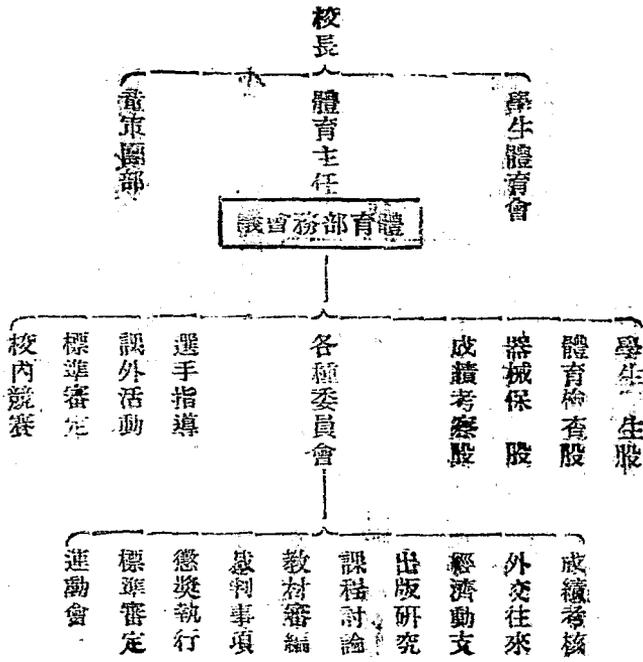
- 校長
- 教務
- 訓導
- 總務

二、小學體育行政設施：（指行政事務，計劃進行等）

小學體育行政設施

- 事——組織、課程、表冊、規程、教導、成績、考察、懲獎等
- 人——全校兒童以及教職員校董等
- 物——場地、用具、環境等

肆 體育部組織及其任務：體育部人員應分工合作，部設主任一人，教員若干人，書記與事務共一人或各一人。部務會議由主任主席，事務須有連絡及永久性，下分若干股，組織各股委員會，以討論研究各種問題。各股分工合作，各應有負責之人。股與委員會須互相連繫，對於事務上應有條理。茲列其組織系統表於左：



五、體育行政方法及技術：體育行政方法與技術，與做人處世之道無二，所誠處世有方，治事恰當者，不外善於運用人與人間之關係，以成功其所欲成就之事業而已。故於自己須坦白熱誠，對事業須態度積極，有完善之計劃，以達成其主張，茲分述如下：

一、事務方面：凡主持行政者，應將職權分清，根據法令規程執行之。

二、組織方面：組織即是一種力量，體育方面各能有嚴密之組織，則對各方面之事務定很完善，如以學校言，除學校本身各組織外，學生亦應有其組織，如此則許多事件可讓學生去做，有事半功倍之效。

三、師資及幹部：關於此點，業在冊首各節論及，總之組織健全，應有良好師資或幹部以推進，故訓練選聘之不可不認真也。

第七節 視察與指導

第一、視察之性質：視察員並非法官，亦非偵探，令人閉而心忤者，乃在共同促進體育事業以求實際之改良者也。故體育視導員，為行政機構之中間人，承上啓下，負溝通聯繫之責，凡被視察之機關或學校，不應臨時抱佛脚，故意裝作，而應保持常態。有困難處，應乘視察員未來到，就近請益解決之。

第二段 原則：一、指導須根據視察而定，若僅有視察而無指導，亦屬不甚妥當，故視察

爲手段，指導則目的也。二、指導之批評，首應積極，有好與壞，均應指明，次須合理。三、須切實，即事實法理兩重之謂。四、若有問題發生，須召集被視察者作公開之研究，以解決種種問題，故本身之知識須豐富，能力須強。五、除視導外，應介紹新知識與體育上之新書籍，庶各方咸得其利也。

第三段 視察工作之注意：在視察時應注意其編記、款項、經濟支付之實際。在視察時可變動課程，隨時檢查學生名額與成績，其課程是否與命令規程相符，及教部核定之教授細目相合，對於體育教師之工作與能力，加以評定，學生體能予以測驗而統計之，對於本身之應記者，不得受公議，不發生私人關係，以免人之懷疑也。

第四段 視導人員事前之準備：推動行政應有計劃，故視導應存事前之準備。第一視導計劃在發出前決定，視察工作網要在一年之始即分條訂出視察曆（如公立學校視察多少走多少地方……），簽呈上級，俾明瞭工作情形。第二視察前須定出要點及標準，如現在部定中等學校體育考查標準表格之類是。第三各種物件表冊法令紀錄以及以往視察紀錄批評等，均須一一準備妥善。

第五段 視察對象：

一、學校視導：經費、設備、書籍、與教材行政組織、人員資歷、各種章程、規則、計劃、紀錄、成績統計、體育正課、早操及課外活動情形、教學方法、視察上述各種情況後，須

有種極之指導，以多用個別指導爲佳。

二、社會體育指導：可照學校體育視導記分方法執行之，其要點爲

(一)場地大小、設備、地位、佈置、需要，是否適當。

(二)經費支付是否公開，是否合乎標準？各省立體育場經費支配：部定事業費百分之四十，薪工百分之五十，辦公費百分之十等。

(三)組織是否合實際需要，人員資格是否合規定，人員職務支配是否稱職，管理、統計、計劃、表冊、簿據等是否齊全。

(四)競賽，每日來場運動人數、工作報告、日誌、統計數字……是否執行上級法令等。

三、地方指導：(以縣爲單位之檢討)

(一)與當地主管教育機關接頭，俾先知當地學校體育場所體育團體之情形。

(二)與縣體育主管人員會商應與應革之事項。

(三)檢閱上級機關過去報告紀錄，視察表冊等。

(四)幫助當地從業員解決體育問題與困難，介紹體育上新知識，新書籍，必要時在技術方面得示範之。

第六段 報告與評量：凡事有計劃有步驟，必去執行，有執行必有紀錄與統計，將上述諸

納而整理之，即得報告。故報告可供吾人工作之審查，且可供推動人員之參考也。報告須根據事實，其注意之點：

(一) 看完一校，即先報告，作一小結，不可積壓。蓋報告有時間性，至視察告終，根據各種報告，整理而統計之，作一總報告。

(二) 內容首段敘述事實情形，及視導經過。次於批評上注意其重大處，而於小處毋庸再提。以一縣論，則共同之優劣爲何，個別之優劣爲何，須爲述及。末於建議方面，分部分點舉出改進之點，則始得謂之爲整個報告也。

至評量方面，不宜用主觀之觀察，須採客觀的具體之標準，以估量其行政上之效能。調查之先，應請教體育專家，於調查時，除客觀之方法外，應有測驗之工作，由此可獲得優點與缺點，於將來實施，可作改進之準繩也。

練習題

- 一、何誠體育行政？
- 二、體育行政之範圍爲何？
- 三、體育行政應注意者爲何？
- 四、我國體育行政系統，除教育部外，尙有何類組織，其辦理情形爲何，試詳述之。

- 五、三民主義青年團之體育行政系統爲何，試舉出之。
- 六、我國民衆團體之體育行政組織爲何，試分述之。
- 七、試述我國各級學校之體育行政制度。
- 八、我國軍隊體育之行政組織如何，試以所知舉出之。
- 九、何謂體育視察，何謂指導。
- 一〇、體育指導之原則爲何，試分述之。
- 一一、試述體育視導人員出發前與歸來後之工作。
- 一二、試述體育視察之對象及其內容。
- 一三、試以一省爲主，擬一較詳細之視察曆。
- 一四、試述視察報告寫作之要點。

參考書

- 一、吳邦偉 體育場（正中）
- 二、教育部 各級學校體育實施方案（正中）
- 三、高 梓 體育概論（中大體育系筆記）
- 四、劉德超 體育行政（重大講義）

- 五、俞子鱗 怎樣做體育督學（浙江體育）
- 六、程登科 體育行政（中大講義）
- 七、吳邦偉 體育行政（教部體育行政班講義）
- 八、金兆均 體育行政（勤奮）
- 九、教育部 中等學校體育實施成績考核記錄表（教部）
- 一〇、郝更生 Physical Education in China（商務）
- 一一、J. F. Williams, The Administration of Health and Physical Education
- 一二、教育部第一次全國體育會議日刊合訂本
- 一三、全國國民體育會議報告（二十九年十月）
- 一四、中華體育協進會及華北體育協進會報告

中華民國三十三年十一月初版

(37044渝教)

體 育 概 論 一 冊

渝版熟料紙

定價國幣叁元陸角

印刷地點外另加運費

版 權 所 有
翻 印 必 究

著 者 劉 德 超

發 行 人 王 雲 五

印 刷 所 商 務 印 書 館

發 行 所 商 務 印 書 館

各 地

重慶市圖書雜誌審查處
審查證安圖字第一三〇九號

52
721
2

