

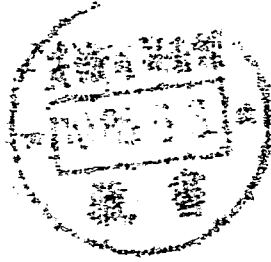
萬有文庫

第一集一千種

王雲五編

體育原理

宋君復著



商務印書館發行

書有文庫

第一集一千種

總編纂  
王 璠

039673



體育原理

宋君復著

體育叢書

## 序言

體育與人生之健康，關係至切。歐化東漸後，吾人察知西人健壯之由於注重體育焉，於是亦羣起效之。近數年來，吾國體育發達甚速，非特學校有運動之設施，工商團體機關之組織運動隊者，亦比比皆是。各地競設公共運動場，個人亦多有捐款獎勵體育之舉。田徑賽，球類，競技等各地風行。雖尚有不及人處，然就足球而論，稱雄亞東者已歷十數年；就籃球而論，勝國外者亦常有所聞。夫素以東亞病夫著名之中國，數十年來，始而仿效，繼而追隨，近且與東西洋馳聘爭雄；憶昔顧今，進步之速，實可驚人！此著者所當為中國前途喜，為體育界同人額手稱慶者也！

雖然，縱觀今日體育界之情形，一般中學頗有聘大學運動選手為指導員之趨勢，小學亦咸樂聘中等學校之運動選手任指導之職，旁及公共運動場及其他運動團體，大率只選長於技術者充任指導；而其人對於生理心理之常識如何？對於體育之見地如何？體育之效能與目的何在？是否素知每不之問。故一般青年對於體育之見地，仍有過與不及之失；原因雖甚多，然缺乏正當之指導，其

一因也。又運動員之身體強健與否？常未顧及；競技比賽時，或有毆辱裁判員，及兩隊失歡而有爭鬪之舉。運動之精神何在？體育之價值何存？雖不能專責任何指導員或運動員之過失，然要因缺乏正確之體育見識故耳。

著者應商務印書館編譯所之約，願以此書貢獻之於熱心體育者。讀者若能對體育之效能，目的，應用各方面，得準確而廣闊之見地，因而對體育界現況，得以多多改良促進，則著者之微願達矣。本書係著者忽促寫就，不妥之處必多，深願讀者進而教之，幸甚！

著者參閱心理，生理及體育書籍多種，不能枚舉。惟得益於麥克樂先生，巴格女士，及麥口台博士三人者獨多，特此致謝，并不敢掠美之意。

宋君復序於滬江大學

# 體育原理目錄

第一章	一
第一節 體育之歷史	一
第二節 體育之制度	三
第三節 體育之目的	八
第二章	一八
第一節 運動之哲學與理論	一八
第二節 運動在體育上之價值	二二
第三章	二七
第一節 體育與道德	二七

第二節	體育與健康	三二
第三節	體育與工作	三六
第四節	體育與文化	四一
第五節	體育在羣衆生活中之價值	四七
第六節	體育對於心靈之價值	五〇
第七節	體育對於政治之影響	五二
第四章		五八
第一節	兒童之分析	五八
第二節	體育材料之選擇	五九
第三節	體育與教導人材	六二
第四節	體育教材之標準	六四
第五節	運動員之精神	六五

# 體育原理

## 第一章

### 第一節 體育之歷史

(一)上古期 上古體育，起源於軍事，其可考者，全在軍隊之操練中；而其各種動作，則僅運用於戰鬥方面。兒童之遊戲，如射獵戰爭等，其間亦有體育之原理存焉。體育發達之系統，其可考者，始見於埃及；蓋今日所知之各種爭鬪技術，都可於埃及及古墓之圖畫中見之也。其後希臘羅馬之體育，亦發達而形成制度；惟大部分之戰爭，無非個人與個人之決鬪。故訓練之目的，亦不過在造成個人之事業，而無甚隊伍操演之性質。

(二)中古期 中古體育之足堪注意者，僅英法兩國之騎兵制度。而騎兵亦幾全係個人與個



人之決鬪運動；所異於上古者，一爲兵器，二爲騎士之甲冑。蓋上古無此種甲冑也。

(三)近古期 在近古期中，日爾曼與瑞典之體育制度，全受軍事情況之影響。一般公民體育之目的，不過在施以軍事教育而養成軍人。因人民係受軍官之訓練，而彼時之戰爭又全係成羣兵士之決鬪；故體育之方式，幾常顯結隊性，而固定形式之個人器械運動，不過居於補充之地位而已。其後所謂假科學之時期產生；當時專家以該時代之科學方式解說事物，致錯誤層出。生理學家與心理學家亦不能逃出此範圍；是故當時關於體育之許多闡說，以今日之目光視之，自祇可作科學之古玩品矣。

英吉利之體育制度，則幾全包含於健身競技之內，所借鏡於歐陸各國者甚少也。

美利堅在距今四十年前始創體育制度；彼時因其國內之少年不滿意歐陸之體育舊制，故另創不同之體育新制。但其制度取法於瑞典，日爾曼，英吉利諸國者頗多。取法既多，取舍之間，不免發生爭議。於是應用近代醫學，生物學，心理學等各種科學之體育問題發生；體育之能有今日之境地，殆由採用科學方法切實研究而來，固非沿社會傳習之體育制度所可比擬矣。

## 第二節 體育之制度

(一) 瑞典制 瑞典制與日爾曼及日本制相彷彿，基於軍事之需要而創，其發達亦出諸軍人之手，而其目標則在軍事形式之教導。除重視不自然之部分動作外，身體之姿勢如何，非所過問；一切動作，咸以嚴整之軍事訓練為主；舉動呆板，同時全身祇有一二部分之動作，蓋甚不自然也。學習者之興趣，何曾注意及之；除少數用器械之動作略有可觀外，就心理而言，教導之法既如此，則此類運動除健身而外，竟毫無人生之興趣，此無可諱語者。近年瑞典人民受一般輿論之影響，遂趨重活潑之遊戲與運動。但此種新趨勢未經科學方法之演化，其效果好似成人試用小學之遊戲，必無顯著之成績可言。故瑞典之嚴整舊制，殆未受有何等重大之影響也。

(二) 日爾曼制 瑞典制僅選擇動作之對於身體姿勢之有裨益者；而日爾曼制則不然，以為凡可能之動作，皆當入其體育範圍之內。以是人或譏日爾曼體育為無可取者。運動器械種類之數，增加甚多，仿佛各種運動，都有利用器械之可能。柔輦體操，側重軍隊之紀律化；重視外觀，注意整齊

與和洽。對教育之目的，則不顧也。個人之器械運動，實爲日爾曼著名運動中之一部分；遊戲之發達亦廣，兒童之遊戲則更顯著；僅其發達之範圍不及英美耳。瑞典皇家體育研究院（Swedish Royal Institute of Gymnastics）內之全體教員，均係軍官出身，而三分之二之學生，亦由軍界而來；日爾曼之軍隊，則爲體育制度之柱石。二者俱爲顯明之事實。

(三) 日本制 日本之體育制度，可分爲下列兩部分討論之一爲健身術制。此制係取瑞典制與日爾曼制兩者中之最富軍紀形式者融合而成；而以日本之軍事訓練爲標準。一爲日本拳術（Jiu-jitsu）制。此制之目的純爲自衛，已有充分之發達。對於健身運動之教育目的，貢獻不少。惟頗缺少一般運動遊戲之羣衆形式，是其缺點。

上述之日爾曼、瑞典、日本三種體育制度，俱爲軍人爲軍事目的而創造，而發達者。教員本爲軍官，幾經寒暑，尙富有經驗；惟後起者，大都未受科學方法之訓練，富守舊之心理，只要謹護其所受於人者，而不知變通演進。若此等制度一朝廢止，則此輩將無所適從。教育家未經相當考慮，亦以此三種體育制度爲善制而採用之。惟若依體育之各種目的而批評之，則此等制度已爲陳跡，不值教育

團體之一顧矣。

(四)美利堅制 此制係美國少年感覺瑞典與日爾曼兩制之過分嚴整，有改造之必要，乃另自創設者。一方面多多保留日爾曼與瑞典兩制之健身術，一方面捨去其過重形式與軍紀化之部分，復加以英美少年之遊戲與健身術，融合貫通，冶爲一爐，而得一新興制度，所謂美利堅制（亦稱青年會制）是也。由是可見美國制爲一適當之混合制度。數年來本科學方法之研究，並足以美制實爲一較完滿之制度。

(五)英吉利制 此制包含各種健身術與運動原理，最宜於有中學生以上之程度之人之應用。然較少之青年，亦多習之。在英吉利學校狀況之下，此制度已有特殊之功效。惟採用此制，須先有廣大之運動場與運動之社會傳習而後可。在大不列顛則因已有數百年之歷史，故流行甚廣。此制可爲世界最優良體育制度之一，惜他國頗難採用。推其原因，約有三：他國學校之運動場不如英吉利之大；無廣大之運動場，則難實行，此其一。他國未有此種運動之歷史傳習，因之缺乏領導人才，不便採行，此其二。他國之小學體育，更不能設備此等運動之設施，此其三。

(六)中國拳術制 此制原與日本拳術制相彷彿；但歷代退化，迄於今，已頗多浮淺而不切於實用之處。拳術不如一般之運動之有合作精神，實爲一大缺點；惟因其包含有頗多可珍之資料，故可貴。在近代情形之下，雖多失真而卑劣；然若用科學方法整理之，數年後必可蔚成爲一優良之體育制度。

今擬不根基任何一種舊傳習，亦不依據任何一種制度；但取各國所有之各種體育之善者，歸類分列於後，而另成一新穎之體育制度。

(甲)重形式之體育：

1. 步伐。
2. 體態姿勢之要訣及練習。
3. 爲發育，感覺而重形式之柔輭體操。
4. 因天雨而教室狹小，不便舉行其他運動時，暫時應重形式之柔輭體操。
5. 自然式柔輭體操。

6. 自然式之跳舞。

7. 通俗舞等。

(乙) 自然式之個人體育：

1. 有機智之技術。

2. 器械運動。

3. 虎跳筋斗等。

4. 競技。

5. 田徑賽。

6. 含遊戲性質之運動。

7. 游泳。

以上數種，亦可稱曰「自試運動」

(丙) 自然式之團體體育：

第一章

體育原理

1. 故事遊戲。

2. 歷史表演及馬戲表演等。

3. 遊獵戰爭等遊戲。

4. 組織精深之遊戲。

(丁) 輔佐運動：

1. 快走及越野賽跑等。

2. 野外遊行等。

3. 賽船。

## 第二節 體育之目的

體育為普通教育之一部分，故學校近已漸代家庭而管理兒童之各種活動；如注意兒童之康健及體育，即其例也。惟我人須先了解體育之目的，然後始能確定教育發展之方式，茲一一述明之。

(二) 純屬於身體方面之目的：

1. 身體須康健，元氣須充實，各器官精力須求富足，肌肉力與內臟力須求飽滿，及各器官衛生習慣須養成之。

2. 獲得適當之體格和姿勢。

3. 態度須溫雅，肢體須均稱，舉動須靈敏，皮膚須富感覺力，動力須強健，手技須精巧，身體各部須能調洽而富自制力。

4. 筋力宜強；宜迅速而有持久性。

5. 肢體宜柔和而富有適應性。

6. 神經與肌肉之組織，心理與原動力之組織，均宜使其發達；神經系之潛力，宜使其發揚，並宜構成其聯絡。其他之各種潛伏力，亦須發展之。

上述之體育之目的，祇包含如(1)與(4)之純屬於身體各器官方面之事項；屬於知識、感覺、或心理、動作之訓練等，則包括在教育範圍之內。此種目的，前曾被認為體育之全部目的，今則僅為



體育重要目的內之一部分耳。

(二)屬於發展品性及人格方面之目的：

品性與人格，蓋由遺傳天性之完成及本能之發展而成者也。我人之意向與習慣，基於天性者也。天性之賦與，本能之工具，情意趨向之衝動，乃教育進程之根基。又個人品性與人格之修養，舍教育外，此種天性便不能發展而達於完成之境地。

據學術之意義而言，生長與發育有別；蓋生長專指遺傳，體魄與天賦性格之依常態進化者而言，此我人所當注意者。無論生長之屬體魄抑係頭腦，俱為遺傳所限制；在通常環境之下，常無特別之事，足資注意；生長已達其定限，則潛伏能力之發育，概歸功於教育之藝術。研究教育方法者，無論其屬智識抑屬身體，咸專意於更有實效方法之獲得，使潛伏能力之發育，近於完成。依今日之教育制度，勿發育之平均實效，恐不過為潛伏能力十分之六也。著者於後將證明之。體育之使天賦性格發育，實立高等教育之基礎；因近代科學方法之發達，使體育得注意及天性之粗率未經訓練者而使其發育，使身體各部更得完成之聯絡，頗非易事。凡此種種，實為其他教育方面使發育接近完成

之基。

本能動作之發育：

本能即天賦之意向，而神經系統之遺傳組織也。使人遇一定環境時，即有一定狀態之自然反應。若認此反應為滿意而得相當之重習，結果即成習慣。多數習慣能發達而完成，遂發生相當之品性及人格。茲用下式表之：

刺激↓反應↓習慣↓(品性及人格)

我人所當注意者，相當之反應，須有相當之環境為刺激；而環境複雜，隨地總有細微之不同也。經此種刺激反應，欲望習慣觀念與意志等即因以發生，而形成一羣之特性。品性道德訓練之目的，即在發達此等特性。在遊戲及運動方式活動下所產生之環境，常可看作社會論理之實驗場；故品性及人格之特質，無論為善為惡，在上古時期，常隨遊獵及戰爭之活動而發達；兒童習為遊戲，成人則施之於事實，實二而一者也。婦女子品性人格之特質，亦隨其遊戲與活動事業而得相當之發達。依近代文明，都市生活之情景，除特別設施外（如都市運動場上，或有相當彷彿古代戰獵遊戲之設

施)已使一般兒童不得爲此等遊戲。故使此等特性發達之環境激刺，已無復再有矣。此等特性之爲善爲惡，亦難遽下斷語，不必深論。惟體育之活動非萬能，祇能在相當環境之下，始可爲教育之工具耳。所得效果之性質如何，全視領導之火物而定，故各種運動遊戲，須得富有經驗者之充分監視而後可。

凡屬於本能之性質，悉隨各種活動而發達；但不如前人所意測，此性質非具有一切特性與天資也。因一定之本能，須在一定環境或一定方式之環境內，而後始可發現也。我人不可以辭害意，如對籃球運動之合作力強者，對於其他各種生活之環境，其人不必亦能具有同等強大之合作精神；在職業上一最富有高尚之個性者，然其待人接物，或多污行。教育最大問題之一，在體育中更顯著者，即如何使此等性質轉移是。據近今心理學家之意見，以爲二個以上不同之環境，若有充分之共同質素，則特性可能轉移，而同樣發現於各環境內。教育之目的，即在發達此等共同質素。共同質素者，即觀念之聯結，概念之發展，及思想之各種態度等是也。

我人所當注意者：體育對於天賦之發展之價值，不限於體育自身，亦不限於成年生活中繼續

發展之體育；以體育爲工具，使各種潛伏能力得以發展而育成，庶幾爲體育之真價值矣。例如籃球在教育上之貢獻，不僅限於養成籃球運動之習慣於成年生活中，且品性之特質，亦須使之依青春時期之籃球運動而發育。

體育專家最重要之問題，在得最大而適當之特別才能之發育；欲達此目的，使此等才能多爲普遍之應用可也。此問題近始有以科學方法研究之者。各種才能須發達而得廣徧之轉移，庶兒童能入成年之活動中而得適應之環境。我人宜常存心：心目中體育之目的，卽個人之才能之發育也。估量體育活動之價值，不祇限於因活動所得之身體效果，天賦能力之因體育而發達者，亦須計及。一言以蔽之，體育活動之價值，卽體育對於品性與人格教育之價值也。

較難顯現之本能，——如田獵，逃奔，追逐，擒獲，爭鬪，自負等等，——與種族之生存，頗有密切之關係；與種族生存之活動（如跑，跳，擲，擊，踢，攀等等），亦不能分離者也。此等本能最易發育於此種活動中；既發達以後，多數較溫雅之品性，亦得因以發達。惟此等本能與一般社會習尚之動作，則無甚關係。

下列數種品性，係我人擬以之發育體育之活動者：

1. 德性，適應思想，準備性，明決，機察。
2. 恆心，勇敢。
3. 進取性，奮鬥性，敏捷。
4. 注意性，創造性，自信心，多方略。
5. 臨危鎮靜，受罰不怨。
6. 合作性。

7. 社交性。如（1）禮貌；（2）社會意識，道德標準，高尚之行爲；（3）熱誠心，責任心，領袖才；（4）對羣衆或制度之忠心；（5）犧牲心；（6）合作精神；（7）退讓精神等等。

我人更須注意者：體育不能用機械式之方法發育此等品性；體育之能發育此等品性，蓋有賴於（1）運動之選擇；（2）領導人之個性，熱誠，人格及藝術；及（3）因有標準之訓練方法，故能使各種品性得以轉移。結果之良好與否，胥以此爲斷。

又就本性自身而言，亦不盡屬良善，其含惡性者須加以改良；換言之，凡事之出於本性者，未必盡善；情性，奴性，淫媾之行爲等，皆惡性也，均須改去。然卻與有生俱來，何哉？原人之本性固如此也。

欲達到上述之目的，必須發展技術，且須依學習原理順次進行。讀者如欲充分了解學習之原理，可參閱桑達克教授之教育心理學（*Educational Psychology*）及其他教育心理學之名著。下列者，祇簡要之學習原理耳：

（一）準備原理 問題在前，須得解決。未見之於行爲，而卻有準備或有決心解決此問題。此準備，此決心，對於行爲自身，大有助益。凡遇事有濃厚之興趣與欲望者，則其成事甚易，一明證也；反之，適得相反之結果。此興趣與欲望，即準備也。

（二）功效原理 凡行爲效果能使人滿意者，則其人之行爲在神經系統之聯絡強，而易成爲習慣行爲。若行爲結果不能被認爲滿意，則神經之聯絡不強而行爲難成爲習慣。故我人宜特別注意下列相關之兩點：1. 當引起興趣，使對事有願意嘗試之欲望；2. 當留意事之提出方法，使結果滿意，不生煩惱。

(三)重習原理 若認事之結果爲滿意，則重習此事，可使此行爲在神經系統之聯絡更形強固，而成爲熟練之習慣行爲。若認事之結果爲不滿意，則重習此事，祇使此行爲在神經系統之聯絡更形微弱，而終不能成爲習慣也。

(四)技術發達爲品性發達之工具 運動有自然式與人工式之分，此我人所當知者。而選擇運動，不宜專重固有之效果，亦當視其對教育之貢獻爲如何，運動之適當與否，而視之爲品性發展之工具；體育教育之目的，庶幾能達。瑞典式之柔輦體操等，完全缺乏對於品性發展之教育實效，此人人所共知者；因其全係人工式故也。是故運動形式之有自然性而對於人類生存有功用者，當注重之。茲以籃球爲例：凡籃球運動所能引起之顯著本能，以之列入第一行內；所能鼓動之一般活動，以之列入第二行內；可能發展之品性，以之列入第三行內：

第一行

自負自尊性，好勝性，逃避敵人追逐之欲望，追逐逃敵獲勝之欲望，以得一種技術爲目的之欲望如搶球等，競爭性，挑戰性，爭鬥性，服從性。

## 第二行

跑，跳，擲，槍，手，敲，逃，避，擊，目，標，等，等。

## 第三行

運動精神，服從規則之德性，合作心，敗而不怨，公正心，奮鬥不倦之精神，服從隊長與組織之方法，善用方略，臨機決斷，準備心，鎮靜態度等等。

上列體育對於品性訓育之貢獻，決非一般普通重視形式之器械或徒手體操所能及者。

(五) 知識上之目的 體育知識，見於衛生，生物，公民學等科者頗多；茲略舉大綱於下體育家不論是否教授衛生學，要須合力使此等知識廣播，而後始能更有功效：

1. 運動常識，運動規則，及運動技術等。

2. 看護淺識。

3. 個人，公衆，與學校之衛生。

4. 人類心理之常識，及社會制度發展之概觀。遊戲生活之價值，可從此中求得者，固甚豐富。



## 第二章

### 第一節 運動之哲學與理論

吾人知兒童根本之動作，即運動之動作，乃兒童內心之願望，表現於外者也。此不獨人類如是，即幼小之下等動物亦復如是。健壯有力之兒童，多喜運動；否則，即可知其非平常活潑強健之兒童矣。兒童與幼小動物均由運動之動作發生長大，故偶一阻止其此種天然本有之能力，則必有害於其生長也。本性固如是，但吾人常有逆本性之行爲；非特不設法鼓勵兒童運動，甚至有阻止其運動之舉，此吾人之大謬也。

常有欲保存兒童必需之能力，而使之充分發達者；然人類天賦之精力，賴鍛鍊之功而增進者，則殊大矣。蓋先天之康強，與人爲之教育相濟並行，方可收發達圓滿之效果，發達之步驟雖起始於

先天之健全，但欲發達得其充分，非賴人爲之教育不可得而致之。總括兒童體育教育之效用，不外下列二點：（一）保養其固有生理上健全之遺傳於康健之身體中；使健全之遺傳繼續常存，以此發達人身各部之器管。（二）以此強健之能力，研究爲人羣、社會、國家有用之智識。吾人現有之教育，往往注重第二點，僅對於生長在污穢不潔之環境或人煙稠密都市中之兒童，設法補救，使其發長，而不受惡劣環境之阻礙。

文化足以轉移自然之能力，教育足以促進文化之發展。但近來之趨勢，則每漠視生理上之教育，而偏重社會之環境。兒童愈能勝過其自身在生理上經過之各時期，即愈能成爲一完美有用之人。因運動確能促進兒童之品性與生理上之發達，故爲發展兒童自然之本性與天賦之才力計，必須灌輸運動之原則於教育中。

運動之重要，已言之甚詳。其效用能佐生理上之發達，亦爲吾人所公認，無可諱言者。但其理論紛繁，意義複雜，各是其是，莫充一是。茲撮其要者於次，藉以述明運動之意義：

（一）餘力論（The Surplus Energy Theory） 此理論由雪爾（Schiller）與斯賓塞爾

(Spencer) 推釋而來。雪爾謂：運動係體力過剩之結果，故無一定之動機。斯賓塞爾謂：人類偏向於運動，較任何動物爲甚。因下等動物須用其全部體力以尋求食物，始得生養；而高等動物，如人類，能用其腦力之纖微，勿專賴體力以尋求食物，於是能貯藏其體力，而用之於角力或行臘及運動等等故也。運動中常有極多之動作，雖爲原始人類之動作，但吾人能由此動作中得到無窮之興趣也。

運動，不獨因人有餘力而爲之，且常見有人已用盡其體力於運動中，而其運動之興趣仍不稍減者。此例之較明顯者，可於兒童中得之：兒童當初運動時，精神百倍，體力豐富；嗣其體力雖因運動而逐漸減少，但至其全身之力已盡時，而運動仍不停止。由此可知兒童雖已無餘力，而運動之動作連續不息；甚至在醫院中患病之兒童，苟能得運動之資料與機會，仍時時表現其運動之興趣。由此可明餘力爲運動適宜之情況，並非解釋運動之本體也。

(11) 教育論 德教授格勞思 (Prof. Gross) 詳釋此論，謂運動乃世上之一種天性，所以輔助完成吾人教育之目的者。蓋下等動物頗少運動，因其生活之時期甚短促也；但亦有以其初生之幼齡期間，爲其運動之期，而預備其日後生活之動作者。故兒童之運動，雖難斷其是否預備將來成

人後之動作；而其所有之運動，則確模倣成人謀生之動作也。且吾人若查考生物之組織，可知漸形繁雜，苟無相當之訓練，不足以謀生存；運動者，即為教育謀生存之方法也。

(II) 重覆論 霍爾 (G. Stanley Hall) 甚重此說。其意謂：運動乃古代人類動作之遺物，不過其方式稍有變化而已。此猶在幼年時，吾人必須經過祖先所曾經過之動作，亦即吾人之本能，相繼重演於不斷之年代中。

人類生活於此世界內，已有數百萬年，而今日所有之歷史，不過五六千年；可知人類於百分之九十九之期間內，無非過野蠻行獵之生活。於此野蠻之時期內，勢必有相同普遍之動作，為獵取食物，營造居室，及製造弓箭矢石利器之用；爬山，越嶺，渡河，涉水，習以為常；他如防避敵害等等。當此之時，所有之普遍動作，確如兒童逐漸經過運動之動作也。

運動成為吾人之本能，係起於下列之任何一原素：

1. 此種質素，能助人類於生存競爭中得到優勝之地位。
2. 由教育所得之結果，並非出於自然之本能；此習得之本能，其能遺傳與否，不能確定。

運動亦由遺傳而來之說；遺傳與本能不同之處，卽本能乃一種肌肉與神經之組織，受一定之刺激，必有一定之反應；而遺傳不過將此運動之趨向，由前代傳之於後代也。總之，運動之意義，頗難解釋；但吾人之根本動作，則甚明瞭，不可不注意及之。

## 第二節 運動在體育上之價值

吾人對於日常之事，常圖久遠，以備未來；對於自身之身體，亦當如是。蓋吾人當先有強健之身體，能抵抗疾病，然後可以發展吾人一生之事業。成事立業，端賴乎有活潑之精神，健康之身體也。年幼時身體之強弱，確能影響壯年時之體格。據科學家之調查：自五歲至十五歲，一萬兒童中祇有三個人死於肺病；但自十五歲至四十五歲之成人中，有四分之一係死於肺病者。且泰爾醫生曾言：「十八歲之女子，其死亡率較任何時期爲高；因各種疾病如肺病及其他病症，均於十三歲至十四歲時逐漸侵蝕其身體也。如吾人欲減少此死亡率，必須使女子有強大之抵抗力，能安然經過此柔弱易受疾症之時期而後可能。但欲達此目的，非行之於成人之後，當行之於幼年之時。」

赫勃於其肺病論中亦云：「兒童倘於一長時期之狀態中，能得豐富之滋養料，衛生合宜之居住，可能勝過一切病害，雖其生而為柔弱不健之人。」人生最悲慘可憂之事，莫如其子女死亡或患有疾病。依美國兒童死亡之統計，幾乎百分之五十之兒童死於嬰孩時期，百分之七十之學校兒童，幾乎皆有身體上之阻礙，而學校當局曾未設法補助兒童之抵抗力，以卻此疾病；遂使無辜學生，死於非命，豈不悲哉？所以吾人之責任，當使兒童有強大之抵抗力，欲達此目的，舍由運動外，別無他法。運動場中兒童能呼吸充足之新鮮空氣，其血液因之得以清潔。學校場所，雖或有通風之設備，然課室內所有之空氣，其容量與標準量相差甚遠。此非空言，實證之於無數之實驗者。甚至有其量祇及普通之標準量之四分之一者。間或課室內雖有充足之空氣，但不能使伏案靜坐之學生得清潔血液之機會。因此，必須有愉快之運動，強健之脈搏，深暢之呼吸，使胸部各處之血，運行於肺部之各端，以應兒童生長之需要。空氣所含之氮，乃吾人必需之物，因氮有清潔血液之功用故也。兒童在運動場中，吸入新鮮空氣之機會較多，得益實多。課室中日光本不充足，卽或有然，亦不能使兒童向日光讀書，致傷其目力。然則，吾人當以何處為兒童行日光浴之處所耶？其惟運動場乎？學校中欲避免

疾病之傳染，黴菌之滋生，非有充分之日光不爲功；因任何種疾病之黴菌，不能在日光中生活在一小時以上也。

日光除有能殲滅微生蟲之功用外，且爲兒童之要素。今以蝌蚪之實驗證之：如置蝌蚪於無日光之處，積三十日之後，並不見其生長；苟一旦置之於日光中，則其生長之力甚速；然若再置之於晦暗之處，其生長能力又漸減，而達其成蛙之時期亦漸慢。由是，可知日光之重要。在紐約城內，曾用兒童作同樣之試驗。其結果：置嬰孩於不見天日之暗室內，無一能生活者；但如於牆上穿一小孔，嬰孩即能生長。以上兩種試驗，固出於科學家之研究精神；然吾人於通都大邑中，往往置活潑之兒童於晦暗之家庭內，或飛塵滿空之小徑上；甚至在學校之課室內，亦鮮有充分之日光透入。此種情況，與吾科學家置蝌蚪與嬰孩於暗室中，有何差異？在學校中檢驗身體，如能注意學生之眼鼻及其他各部，固屬重要；然使兒童有充分之時間日浴於操場上，則爲更不可漠視之事。因日光爲兒童生長之泉源，舍此其將何以使兒童發長其身體而至於成人耶？

除日光與空氣外，兒童當有充分之運動。蓋運動不啻吾人之生命也。運動可以矯正身體之姿

勢，強固生命之器官，與發展腦力之功用，於兒童之現在將來均有極大之關係也。然兒童之喜運動，非出於他人之強行，教員之提倡，或先儒之勸導，乃出於兒童之本性，所以適合其需要，而應付其與人羣及世界之關係者也。

且夫人之身體，係由肌肉神經細胞等所組成，而與衛生之道咸有密切之關係。故各種器官組織之強健及其功用，乃由食物，運動，與其個人所有之習慣而得之結果。

現代教育對於生活與工作上，減少生機之活動力之阻礙，當負相當改進之責任。人種所以漸弱之故，不出於少作肌肉之動作與享安逸之工作而已。欲去安逸工作之弊，即須多作戶外生活。

人之品性與其過去之成績，均留存於肌肉中。而肌肉之能力，則為個人與國家必需之品。然世上除運動外，並無他事物可以發展此項需要品者。

由此觀之，能使兒童身體康健之方法，其惟運動而已。然此運動並非柔輭體操如乒乓球等類，乃強力之運動也。孰能由運動中得到充分之能力者，其作事時，便不覺力不勝任，體力固甚關重要也。又人之器官須健全，亦為重要之事。強力之運動，可能使心肺強健；所謂強力運動者，即含有奔跑



意義之意。無論何人，奔跑不及數分鐘，心之跳動即加速，因以間接增加其能力。又吾人軀幹上主要之肌肉，及腿部之肌肉，與肺部與心部之動作，均有密切之關係也。

康健有力之人，大都來自鄉間。城市中之青年，雖有高深之學問，廣大之見識；然至年華漸增，其身體上所能支持之能力，即遠不如鄉人。經久耐勞之身體，非一般城市中之青年所能有；但亦絕非不可能有之事。倘城市青年能於新鮮空氣中有適宜之運動，而運動上之設備又齊備，組織又完善，則未有不身強力壯者也。

綜上所論，運動在體育上之價值，絕非造成角逐之力士，而為鍛鍊康健之身體。運動之目的，亦非專為增進身體之肌肉，乃欲增加身體上之效率，使身體美滿而康健也。

## 第三章

### 第一節 體育與道德

倘吾人稍加以嚴密之觀察，即知社會中大多數之人民，均曾在學校中受過數年之指導者。但確曾受學校真真正正之教育者，只有極少數耳。每年雖有極多之學生畢業，而其在智識上之訓練，且確能高出他人，然究其實，斷不能謂之為曾受教育之人。蓋真受教育之人，必須以道德訓練為目的也；教育固不能離培養人格之原則而獨立，無待煩言。任何教育機關，苟非以訓練道德，培養人格為鵠的，不得謂之為教育人才之處所也。教育之目的，一方當傳授學識，發達學生之智識，他方更宜注意學生之人格之訓練，而後立身處世，始有正確之人生觀。但為此訓練，如由遊戲着手，即較其他動作為美。作者以體育之名詞，稱此道育訓練所得之結果曰「運動員之特性」。此種特性，不過是原始

之倫理，而吾人今日之學校中，舍此運動外，實無他法能培養此原始之倫理，尤其在成羣合隊之遊戲中，更可顯明運動爲傳授此道之工具也。

教授遊戲，苟以取勝爲職志，實非所以啓發「運動員之特性」，亦非所以訓練道德者也。所謂運動員之特性者，卽運動時，用坦白之態度，百折不撓之精神，制勝其對敵之謂也；且不畏難，不苟且，不計勝敗得失，處之以宏量，視之似常事，斯可也。公正人之判決，卽最高之權威，當絕對服從；不可因失敗之故，以惡意報敵，且仍須以謙和善意待之。蓋吾人慶賀勝利，頗屬易事；然處失敗之境地，非有眞眞之品格與決斷力，不足以表顯運動員之本色也。責人失恕，責己重德，當思有今日之失敗，必有後日之勝利，努力自勉，取勝之道也。

普通兒童，從未聞能自有此運動員之特性者；習俗之遊戲，與無組織之競爭，斷不能產生此種美德。然此美德確爲人生最根本之品格，而爲將來立身社會所不可缺者也。且運動一科，固可列入課程表內，目的在培養學生之運動特性。惟如不以良好之教授法教導學生，則目的仍不能達。且誠如是，尚有極大之困難在也。教員與教授體育者，當知運動不專在以屢勝之虛榮以自傲；但宜時時

由運動中增進學生之道德，斯爲得計。

遊戲在道德訓練上，確甚重要，吾人曾注意及之矣。倘以進化學識證之，亦復如是。三歲弱童，因無能力，不知利己；迨後授以遊戲方法，始知有己。在遊戲中，且能發展其個性與能力；於是可與他人發生關係，仰賴團體之心，由此而起。此孩童在三歲時所養成之利己與知己之心，卽爲後日成人時之個性，能影響與形成其以後之決斷力，耐勞力，及堅強意志力。他如十歲兒童，過於自信與自傲，能養成日後之自衛自重之態度；青年好爭樂羣之習慣，可發達而爲正直且爲公益之心也。

吾人須知年幼之人，富有野心，但亦有啓發之興趣與願望。欲解決社會中之罪犯問題，不外乎研究如何使一般人利用閒暇之時間，此問題對於年幼之人，更當注意。因觀察兒童之本性，知其啓發之本能，無時停息，其好勝奮勇之心，不能於乾燥無味之課程中表顯之也。倘兒童能在運動中發展其啓發之興趣與願望，則於社會文化有極大之貢獻；否則，將陷入罪境。不惟如此而已，組織嚴密，管理完善之遊戲，於不知不覺中能減少兒童之污穢卑鄙之行爲；因在運動場中受羣衆空氣之督促，指導員之循循善誘，能逐漸改進其行爲；於是於運動時，品格端正，行動有序。故於運動中，如施以

適當之引導，不特可減少兒童之惡習，且可發展兒童之能力於正當之事業中。

(一)運動可發展堅強之意志力 此堅強之意志力為人人所必需，蓋可以之抵抗社會之引誘也。分別善惡，嚴謹自治，為堅強意志中之主要點；均可於運動中訓練之。蓋當運動時，確定之判斷，嚴厲之自治，均為萬不可少之條件；如欲服從運動之規則，先須舍去個人之利益，克服個人之私願，並謀全隊之利益，而後目的能達。又運動時，當以全身之能力，注意於敏捷之判斷。有此鍛鍊，日積月增，無論外來之引誘若何兇猛，不能奪其堅強之意志也。

(二)運動可發展公正與誠實之美德 運動員若能遵守運動規則，可以養成顧及他人利益之習慣。非僅利己，亦願利人；遵守規則，毫不違犯。學校內之兒童，果能由運動中養成如此良好之習慣，則將來擔負任何職務，均可以公正誠實之心處理之；因兒童在運動中能誠實，則處事亦能誠實，理所必然。欺騙詐僞之手段，本非真運動員所應有，設或有之，指導者必須立即指示其不合法之點，而加以矯正，則其獲益，實非淺鮮。故無論何時，任何運動員均不能不表顯其完美無缺之運動。因苟能如是，則運動員能增進其在運動上之道德，於其將來立身社會上時，對人處事，無不有正確之

態度矣。

(三)運動可發展忠誠服務之心 國家所最需要者，即一般公民，能與社會發生興趣，擴大其利己之心，推及於社會人羣之觀念，與化私爲公，有同舟共濟，協作之精神。換言之，即以忠厚之心，對待其可愛之社會與國家是也。勞思教授曾言：「忠厚爲人類之根本道德，在道德律中較友愛更爲緊要。」良好公民，非徒營一己之利益，對於社會事務，亦必盡其天職，而謀全社會之幸福。欲養成兒童之此種美德，可令其於較其個人更大之運動隊員中訓練之。因於運動時，勢必與其他隊員通力合作，倘一己之技能，不足以引起觀者之稱賞，與共伍者之贊助，亦當顧全全隊合作之精神，不逞一己之私欲，不計一己之成敗，總希全隊獲得勝利，此爲運動員所應具之德行。若以此種美德推而及於社會國家，則謂之爲愛國熱誠，亦未始不可。

倘吾人若以社會與道德之標準觀察運動，則知其演進與種族之演進相同。在原始部落時代，合作互助之實現，乃由情之衝動；運動之目的，即在訓練此種互助之美德也。作者個人本數年教授體育之經驗，確信灌輸道德與培養合作之精神，舍運動外，實鮮其他之良法。

## 第二節 體育與健康

人有氣力，不可即謂之健康，鐵匠機匠之力雖大，而其心臟肢體或患疾病。故健康云者，必吾人之各種器官發展得其宜，且不相牴觸之謂也。學者嘗言：人之健康，起於遺傳與環境兩種因素。前者茲姑不論，後者則應加以注意。柔弱之身體，如施以適當之操練，合宜之保養，可成健全有力之軀幹。下列數端，為保持健康生活必需之條件，鍛鍊體格者不可不注意也：

(一) 須知己 世上無相同之二人；即於同種同族中，若加以詳細之考察，嚴密之分析，即知各人之體力，形狀，顏色均各迥異。各人有各人之特性，往往吾之所喜，或為彼之所惡；於是，吾人當先知自有之身體，究屬強壯與否？

(二) 避驟變 溺斃之人，大都因飯後立即入水游泳，突變其境遇所致。他如飲食過急，亦足傷身。據各方觀察，普通疾病，往往起於驟冷驟熱之變動。故欲保持健康，宜力避此弊。

(三) 重節制 吾人對於飲食服飾倘有節制之習慣，則可保持長期之快樂與健康。

舍此三點外，吾人尙當注意者，卽不可過於疲乏也。因作事或運動至過於疲乏時，易受風寒之侵襲故也。當有按時運動飲食睡眠之習慣，使身體不致過於疲乏，此亦保持健康之要道也。

除上述幾條原則外，作者更以管見所及，經驗所得，另列幾點，作爲吾人保持健康生活之信條：

(一)清潔適宜之衣服 衣服之爲用，所以避寒暑風雨之侵襲，保護身體者也。於氣候無甚變動之處，衣服之增減甚少。但於風雨中，當時時留意；且須另備衣服以補充之。又以吾人之皮膚新陳代謝，排洩不止，故不得不時時更換清潔之衣服；襯身之內衣，更當時時使之清潔。

(二)充足之休息 於此百務紛紜，變動不定之生活中，吾人往往不能有充足之睡眠與休息；於是過勞之人，時現煩悶悲觀之態。蓋其精神遲鈍，血流不暢，消化不良，百體已漸入於病狀之中也。不惟如此而已，於其個人道德上所受之損失，亦復不少；因當身體柔弱精神不爽之時，含煩擾易怒外，判斷或因之不明，其所作所爲，均非運動與休息適宜之人之所應爲也。既知過勞有害吾人之智德體三方，卽當養成按時睡眠休息之習慣，休息不過改變身體之境况（由工作之境况，變爲安息養神之境况）也。嘗見多用腦力之人，極力運動後，易恢復其本來之狀態，獲益甚大；蓋運動時，腦中



滿貯之血，能運行於四肢也。又吾人工作後，當有充分之休息。

(三) 皮膚之清潔 皮膚內包有神經血球與薄膜，其功用不外乎使人發生感覺，保持溫度，與排洩穢物。如使皮膚清潔，血液暢流，即能得神清氣爽，動作活潑之樂。於是洗濯皮膚，為日常所不可少之事。洗濯時，當注意下列幾點：

1. 倘非因皮膚之需要，不可多用肥皂。
2. 於劇烈運動後，當以肥皂洗浴。
3. 於未入游泳池之前，不宜用肥皂洗浴，恐將肥皂帶至水中，使池水溷濁。
4. 晨起以冷水洗浴，頗為適當。初試雖感困難，但可先以溫水代之，其後逐漸將水之溫度減低，即不難成爲習慣。
5. 雨浴較盆湯爲優。
6. 浴後當以粗糙之布擦拭皮膚。
7. 浴前最宜體操，不但不致受寒，且能輔助皮膚排洩各種穢物。

8. 當雨浴時，如熱水中途用盡，可以冷水補充之，頗覺爽快。

9. 運動後，不可停留水中過久；即行普通沐浴，亦不可歷時太長。

吾人鍛鍊身體，原為解決吾人之健康問題，希減少疾病，延年增壽；惟欲達此目的，除須注重運動外，尚須改善生活與工作，及詳細考察個人之身體，與其各器官之狀況。吾人今日之工作，利用思想較多於體力，腦力之需要漸大，體力之需要漸少；然天既賜吾人以豐富之肌肉，吾人當善用之。苟吾人傷害身體任一部份之器官，則吾人之血液亦受莫大之影響。血液暢達，吾人始有生氣，然此非賴有適當之運動不為功。人之敏捷，由於全身肌肉工作和協而有持久之能力所致，然此亦運動所收之效果也。普通運動，可分四種，當平均分配之，以鍛鍊吾人之身體。

(一) 改正操 此為劇烈之運動，以之改正身體之姿勢者；吾人因伏案太久，胸部頭部肩部等處往往成畸形之形狀。

(二) 衛生操 此為鍛鍊全身與各肢體肌肉之運動，以之輔助消化與血液之流動者。

(三) 教育操 此項運動，頗為複雜；因須聯合身體各部之肌肉，以發展腦部，而聽其指揮也。練

習此項運動，吾人於危急時，可能有適當之自衛與敏捷之動作。

(四)遊戲操 此為普通球類遊戲，吾人均宜練習者也。

於運動時，須注意以下六項：

1. 按時運動。
2. 運動不可過度，身覺疲乏，即應停止。蓋過與不及，均有害於身體也。
3. 運動時當以全力注之，且宜用腦力，以助思想之發展。
4. 飯後一小時半內，不可運動。
5. 非各種運動，均適宜於常人。故選習何項運動，須得體育指導員之指示，始能適合身體之需要。
6. 運動時當以柔輦操開始，然後漸及於劇烈運動。停止時以柔輦操殿之，使血流保持常態。

## 第二節 體育與工作

吾人在平日談話中，運動與工作兩名詞，極易分別；然若以學術上之術語解釋之，即覺兩者之不易分別矣。

克羅斯曰：「運動乃一先知……爲將來任何事業之依從者。吾人工作時，或亦即在運動之中。故凡一切工作勞苦，皆視各人之智力方法爲斷；得法則樂，不得法則苦無興趣。」

凡工作，無有不求其速完者。因完畢後即可了工作之目的矣。

運動則不然；其目的在求滿足行動興趣，及可得寶習經驗效仿競爭比賽等等之機會，以及迅速之代價。是故運動之要素在使行動滿足；工作之要素在求結局。然工作者或運動者之智力方法如何，至關重要，以其能定最後之價值也。

苟職業中能將運動與工作兩者包含其內，則更圓滿；因可以不致有阻礙智識之發展或遲鈍神經部分過於迅速之弊也。工作能使吾人有程序，有規定，及不斷之努力；運動能賦予吾人以勇敢，有力及歡悅精神生活。

今日青年人之所謂娛樂，大都指談話，會友，訪問，聚集，交友等而言，其實均非真真之娛樂；因諸

種動作，皆已遠離童年時代之活潑，與夫有益於衛生之運動故也。兒童自八歲至十四歲之間，為神經部分最靈敏迅速準確平均發達之時期，若欲來日成一精練之運動家，則開始練習各種運動，此其時矣。

兒童在上述之年齡內，練習各項運動，最為適宜。苟能以運動之精神，從事工作，使工作時一如運動時之愉快敏捷，則人類之幸福，及個人本能之發展等，均大有裨益。

運動場須盡量容納兒童參加，以訓練其身心；蓋此亦教育之一種，不能以其含有玩意而忽視之也。

吾人若能愛工作而工作，其結果必能美滿；換言之，如視工作為運動，則心悅意快，事半功倍矣。

童年時代，當常作有益之遊戲，及喜悅之事工。「人生唯一之責任，即為修養愉快之智能。」心愉意快，乃康健之象徵，攝身之要務。尋求歡樂，為吾人天性所不能免之定律，亦即修身自強之要素，於吾人機能之發展，大有助力；更能使人悅樂無憂。然則，吾人日常之動作，若能以此為準則，誠養身

之不二法門也。娛樂之法有二：盡一己之本份，與他人之本份。伊列脫總統在一九〇七年七月世界工作上說：「吾人應在運動及工作中尋求娛樂。」

吾人能於遊戲中多多感受快樂者，因遊戲乃任意之動作，而無一定之拘束故也。兒童對於遊戲常努力從事，與吾人之黽勉工作，頗相彷彿。

運動與工作之間，若不以特殊之意義區別之，實無若何之異同。今日兒童所爲之運動，即吾祖先昔日所爲之工作；蓋運動無他深奧之旨，除吾人因個性之所好，與爲己之運動而外，運動之報酬，歸於自身；能以運動之精神施於工作，則能得同樣之報酬。例如律師，醫生，著作家，宣教師等，對於其業務若能應付得宜，未有不如打球釣魚等可以得同一之歡悅；他如兒童之勤於球戲，一如律師之勤於職務；女孩之愛護洋囀，一如母親之愛護兒女；此無他，皆心意使然也。

有一兒童在閒遊散步時，其傍有一名羅赫者正理頭繪描聖馬利亞之肖像。而羅赫對於工作之興趣，毫不減於在閒步取樂之兒童；其所以能如此者，即彼能以「以運動娛樂之精神，寓之於工作之中也。」

若工作者能以運動之精神，寓之於各種工作之中，卽能造成運動卽工作，工作卽運動之觀念。從事於大規模之服務事業，其能成功者，皆賴有融洽於事業中之運動精神耳。若今之童工制，往往將兒童之運動精神，娛樂趣味，消滅於無形之中。

現代工廠制度之大弱點，卽在集多數工人於一空氣不足，地面狹小之工場中，以度其機械式與單調之生活；工作若此，興趣遂致索然。此等畸形生活，能使健全活潑之人類呆板而無生氣；於民族生存，實大有弊害。至分工制及機器工業發達之結果，遂迫人羣離開精神生活，入於物質機械式之狀態中，而使生活毫無生趣毫無價值之可言。是故將運動之意義及其重要等，灌輸於近代之工業社會中，誠爲吾人當前之大問題；倘能使此事實現，或能償工人之素願而得其歡心矣。

然仍有多數人不了解愛運動與愛工作非截然二事，而可混爲一談者；更有人以爲兒童不應運動，應代之以工作者。然，當知所討論之問題之真相，不在兒童應否運動或工作，而在應否任兒童懈怠或運動；并須明瞭工作與運動之連帶價值，實爲人生之預備。據科學方法調查所得之結果，吾人在第一年中之工作，或無多大成效。童工之弊，在阻礙兒童之身體及智力之發展，并短促其工作

年齡。成人既具有工作之能力，且負有供養一己及家庭之義務，在工作上自應得相當之報酬。兒童既未具有如成人之工作之本能，強其工作，已非其本意，而欲其如運動時之奮力振作，自不可能也。運動不僅能使兒童作喜悅之動作，并能使其對於不願作之事，亦勉力進行。設有人欲於運動有正當之訓練，或希望來日成一運動家，則必須經過多數不稱意之經歷；蓋欲在運動上有所成就，不稱意之練習，原為不可避免者。苟欲在運動上得圓滿之結果，則訓練及督察自己，與夫遵守規則等等，均至關重要。

運動與工作，實二而一者也；然運動與戲謔，及運動與不悅意之工作，則迥然不同。有正當之運動，或有在正當指導下之運動，乃能有真實工作之機會。吾人在工作時若能了解工作真正之意義，則對其所作之事，興趣油然而生，獲益良非淺鮮。

#### 第四節 體育與文化

體育對於一國最大之貢獻，在能輔助一國之教育，增進一國之文化，不僅限於增進個人之健



康已也。故以文化之目光視之，體育之價值，實有倍於吾人日常之所知者。

在未詳細討論此問題以先，當知「社會」二字，究有何種意義？社會之根本，究爲何物？社會者，乃全國國民人格之總表現也。社會和政府乃最複雜之有機體，各地方爲有機體之分子團，個人又爲分子團之分子。所以單增進少數人之程度，根基未免太窄；增進大衆之程度，根基始得謂之穩固。由是觀之，社會文化之能進步，賴有個人相當之教育耳；若欲藉體育教育增進文化程度，當設法增進個人之程度。所以訓練一切個人，使大衆能達到一個文化生活之程度，此乃教育之功用。

「教育」二字之意義，人大都以爲極易了解；但亦最易引起誤會。有效力之教育，非僅可以聽得之事，且爲吾人所深信必能成就之事實也。近來各國教育家皆覺演講教育不如實驗教育和設計教育之完美，因演講教育不必定能影響個人之態度和個人之生活故也。近幾年來，各國教育家多趨向新理想，以爲教育問題，即一須養成個人之人格及良好之品性之問題也。故教體育者，若欲藉體育增進本國之文化，即非使各個學生之生活和人格經過一種實地之變化不爲功。

關於公共衛生和個人衛生問題，體育教員不能放棄自己之責任。個人之康健率和個人之運

動有密切之關係。大多數在校中運動者，離校後皆能重視個人之衛生；如在校中對於衛生教育能有相當之注意，則將來對於公共衛生重大問題，亦不至忽略。一學校如一國家，有政府，有議院，有行政機關，又有國民；是以若學校之公共衛生組織完備，則效率甚好，影響亦必大。體育教員對於學生衛生教育之責任，異常重大。體育教員須研究此種問題，且須與校醫行政機關聯絡，藉以促進學生之衛生。學校且當聘專門人才教授衛生課程。

今將養成社會意識，公理心，愛和平，和守秩序之精神，及政治上之聯絡等，在此一一討論之。此種性質，皆最深而複雜。如此較複雜之文化，和體育上關於此種性質之現象相差頗多。但教育必須由淺入深。一孩童不能了解萬國交際上之公例，和人主主義政治上之聯絡是如何觀念。人在幼年時代，若未曾經驗對於此種社會性根本上之訓練，待成人後，即無基礎。欲此四種條件發生效力，非賴大眾純粹之理想，乃賴大眾已有之態度，之心理，成見，和習慣，和已疑結之思想和方針能施諸實行。蓋此非是理想，乃是實際；非是抽象，乃是具體者也。如此，可知教育方法，當傾向養成此種應用之態度和成見。欲達此目的，必須有一種實驗教育法；遊戲運動，即為兒童社會性之教育工具。

遊戲運動，可以使孩童由幼年至成人發揮其孩童心中最重要之本能，如自炫其能，遊獵，競爭等類重要之本能，皆可藉遊戲以宣洩之。倘無此種宣洩之機會，則後來每易發生意外之結果；美國昔時大城中幼童犯法之事頗多，卽此故也。其後各大城內之公共運動場次第成立，幼童犯法之事，遂大爲減少；且愈近運動場之處，則幼童犯法之事愈少。在幼年時代，遊戲和運動乃培養德性之工具。孩童競爭，原屬於個性方面利己之動作，而不重視運動規則之精神；但對於作弊之孩童，須加以勸戒。若有人只顧自己之利益，不願遵守規則，或有其他不合公理之行動，當竭力勸導，或取消其遊戲之資格。初本無所謂社會意識，不過覺此種事與自己之利益有礙，或自己願作弊；但因他人之壓迫，遂不得不嚴守規則，而社會意識就自然漸漸發達起來。在此時期，孩童每視公理較自己犧牲爲重。體育教員卽當利用機會，注重聯絡禮貌之行爲。此外最要重之事，當養成健全之道德，使公平知覺，得充分之發展，並推而應用之於社會。如在幼年不能發達此種公理知覺，後來雖能發達幾種犧牲性，然而根基不固，極易爲他人利用而供其犧牲。因此，謙讓犧牲公理和名譽心，都當均衡。個人之誠實，每每影響他人。由是，可知孩童在十一二歲以先之遊戲運動，多半係屬於個人方面之活動，教

員當乘此時期養成兒童之此種個性。

孩童在十一、二歲以後，教員多半可以看出：兒童之眼光，逐漸擴充，且漸脫離純粹屬於個性方面之地位，蛻變爲一個團體之分子，而以一羣兒童爲單位。有時一兒童願爲一小友受罰，不願將伊友之過失告知大衆；此由玉成其友人之志願，勝過其個人之意志所由致也。對於團體忠心，不是對於個人忠心；聯合精神漸漸發達，此是高尙社會知覺之起源。聯合之基礎，乃犧牲是也。若一人不願爲團體犧牲，彼之同伴必加以強迫。若欲與同伴一同遊戲，就不免犧牲；否則，必無參加遊戲之資格。遊戲和運動所養成之德性，不啻一有生機之物，且常生長一種德性，除了最少數最聰明能抽象推理之人外，普通公理心，社會意識和聯合性等，皆在幼年遊戲中養成。

在運動場上，兒童必須遵守規則；否則，同伴必須強其遵守。蓋規則乃是運動場上之法律，可以實地養成守法之習慣者也。最要者非成文憲法，乃大衆之輿情；若各個兒童皆贊同此數種規則，成文與否可不論。無論何國，若在紙上書明之憲法和各種法律，長官和人民之輿情皆不予以維持，則此法律等於虛設。如在幼年未曾養成守法之態度，成年後定必放縱；然若曾受相當遊戲之訓練，則人

雖惡，亦可變爲忠實。

在運動場上，當訓練兒童不可欺負他人。若體育教員之人格學識俱優，則兒童樂於服從，不但能學得自尊之教訓，也可瞭解真正之自由。

兒童在運動場上，倘能學得合羣之交際精神，遂覺有自己和他人聯合，他人和自己聯絡之必要；不但要做好人，也必需做好事，行動和思想也都要相稱。

在運動場上，發達各個兒童之德性和社會之基礎，教員最感困難之問題，爲引導兒童將運動和遊戲上所發達之理想，當用在各種社會事業上。換言之，即使運動精神，變爲一種普遍觀念，和作事之標準也。此種理想，不易教育，但不難傳播。教員不但須教授學生，且當與彼等一同運動，以身作則，鼓勵學生養成最高尚之精神。兒童之範圍雖不大，但在此範圍內之理想，多數均爲成年時在較大範圍內應用之根本。若要學生發達高尚之社會意識，公理態度，和平和有秩序之精神，政治上之聯絡，則非利用體育教員不易見效。

## 第五節 體育在羣衆生活中之價值

羣衆生活，即個人與個人間所發生之密切之關係也。個人不能離羣衆而生活，換言之，個人之生活，須賴他人之扶助，同工協作，始得生存。故個人不過社會中之一最小單位，團體中之一部份也；而個人亦斷不能漠視他人之利益與權限，無待煩言。

近世教育之目的，在訓練各個人，使其在社會中能成更優美與更有力之分子，明瞭個人之地位與其應有之工作，即養成社會之健全分子者也。運動爲教育之一部分，其功用確能訓練羣衆之生活。蓋吾人於日常生活內，如商業場中或政治舞台上，斷不能表顯人生之真相與準備人生之途徑；而運動一道，即含有羣的生活之原素也。友誼與競爭，同工與協作，爲運動中普遍之原則；故任何青年，欲成爲政界中或其他職業上有用之材，亦未嘗不可於運動中得到相當之訓練也。

吾人常見有少數人，極受他人之歡迎；其顏可親，其人可愛，其日常生活頗能表現樂觀之態度。但同時亦有少數人，雖有極優之技能與智識，然不能得他人之歡愛；此無他，因其所表顯之人生，乃

悲觀煩悶之生活也。須知樂觀之人生，歡悅之態度，大都得之於運動；蓋運動之精神與快樂之精神，乃樂觀人生之表顯也。故兒童如努力於課本之工作，或其他之事務，欲得此快樂之精神，以養成美滿之羣衆生活，猶南轅而北轍，烏可得耶？

於兩個人中，倘各人所具之經驗不同，即發生不同之結果。今試以一人常與兒童遊戲，而另一人則不然。觀其結果，即知善與兒童遊戲之人，往往能表示啟發自動之特性，並有勇敢、信仰、利人、領導自治諸種美德；然他一人因無此經驗，故不能得如此良好之結果。由是觀之，遊戲不特對於個人有莫大之關係，即對於社會人羣亦有莫大之關係也。

羣的美德，非由一人獨坐室中，或離棄羣衆可得養成者也；必於團體工作，公共規律，自我之表現，相互之競爭，克己爲人，舍己利他諸問題，痛下功夫，然後可以得到美滿之羣的生活。

運動場中，常有教練員因運動員犯規而令其出場，或因運動員過於粗暴，而停止其運動之事；運動員不能自克自決之醜態，由是暴露無遺。但自克自決之善德，乃吾人須竭力養成者也。見義勇爲，見善必遷，本良心之主張，道德之驅使，而謀個人與社會結合之利益，乃吾人之天職。運動場，即所

以訓練此羣德之處所也。

吾人一生之精力與成功，大都視吾人之願望而定。常見會受高深教育之人，其最後之結局，覺得人生無聊，願望全銷，於是遂不能奮力有爲。此何故歟？乃因受長時期之教育，精力已盡，願望遂致全無。但吾人若能於適當之運動中常表示感情之作用，使神經活動，遂能致力於吾人之願望也。自幼童之遊戲至成人之運動，皆能使吾人有最久之精力，而使吾人努力於吾人之願望。

吾人尙可從運動中獲得久遠之友誼。學校中羣育之訓練，舍運動外，別無他途；此非運動能授兒童以社會上之行動與習慣，乃由運動中可使兒童得到友愛之習慣，使其在社會政治上均有相當之貢獻也。尋常運動，如團體或成隊之運動，足以表示友誼協助之精神；此種精神，乃今日社會中羣衆合作之要素也。而友誼又爲運動之原素；美好之運動，不可離友誼而獨立，運動却又可發生友誼，兩者相應而生者也。然在吾人普通之比賽中，不能得此良好之結果者，因無相當之友誼存於其間，往往互相嫉忌爭氣故也。此種現象，普遍於不同之種族，不同之宗教，不同之政治，不同之班級中；吾人當引導與組織完美之運動，使不良之私見銷滅於運動中。



上述各端，均可證明運動在羣衆生活上之價值。羣之生活，含有親愛友誼之意，使人與人間有發生合作之可能。吾人在消閒之時間內，賴運動之力，能增進友誼而養成羣德。由此，可知吾人必須學習任何項運動，藉以發展羣之生活。但依普通經驗上之觀察，成隊之運動，較個人之運動爲優。且吾人既知友誼爲人生生活所必需，豈可不竭力培養之乎？然於今日之教育中，究以何者爲增進友誼之教育？據作者之觀察，似以有訓練有組織有指導之運動，可能陶冶富有羣的生活之青年。世界大同之實現，人類共和之彰顯，皆肇端於富有友誼，與富有羣衆生活之青年也。

## 第六節 體育對於心靈之價值

語云：「強健之精神，常寓於強健之身體中。」故欲得心靈活潑之兒童，必須先使其身體活潑而後可；欲使身體活潑，除引起兒童好動之性外，實無他法。據用科學方法調查所得之結果及實驗之結果，足以證明此言之不謬。不獨筋肉及各種發動器官能因運用而發達，即心智腦力，亦能由鍛鍊身體而得增進焉。

據生理學家之研究，知吾人腦中發動樞之發達，不在所管轄肌肉之大小，而在其肌肉組織之複雜歧異及其合作之程度。如欲使此諸端發達，除運動外，極少其他之方法。

運動不僅能使腦力強健，并能使神經系全系之細胞生長，與肌肉系更有圓滿之合作；而知覺神經，因此，即能與發動樞發生更敏捷之反應。如在比賽時，運動員常有不時之任務，神經系即可乘此而運用其合作。神經之報信必須準確，腦樞之決斷必須靈敏，肌肉系必須常聽腦中樞之指揮，而進行其應盡之工作。各種器官愈被運用，即能愈臻其合作之妙。練習愈久，心手愈能相應；初學者遂視之爲不可能之事也。

更有一事可從運動獲得者，爲練習迅速與準確之決斷；蓋吾人一生之成功如何，常視其決斷之程度而定也。成竹在胸，則遇事處之泰然；否則未有不惶惑狐疑，而手足無所措矣。運動可與吾人以練習此二者之機會；譬如在籃球比賽時，傳遞莫不求其迅速，而投射須求其準確，練習既久，可以觸類旁通，初雖盡用於運動，繼則一切皆受其影響，而人生之成功，亦即於此開其端矣。

多種運動，皆可與兒童以心靈上之刺激，而尤以團體運動爲最。兒童在課室內時，殊少活潑之

精神，一入操場，即神清氣爽，而不自知其手之舞之，足之蹈之；蓋運動不僅爲促進知識之刺激，即心靈亦可因團體運動而更形活潑也。

團體運動給與兒童之訓練，其最好者，厥爲因運動而養成之種種良好之習慣。譬如在運動時，彼鑒他人努力，自己即奮發振作；一方更可與同伴合作，得盡其所長，爲全體爭光榮。此外教練之褒獎，同學之鼓舞與願望，觀衆之歡呼揚帽及插像和新聞紙之描寫，都可激發兒童而促其努力。故欲導頑鈍兒童入於活潑之境，舍此無他良法。茲引哈維之言，以明運動與一生成功之關係：「人生一切工作之效率，常可於運動得之。如運動時心意之專一，常忘自己而爲公衆謀利益，及謙納指導等精神，均可因此發展，推廣及於他一切工作，而收美滿之效果。」

### 第七節 體育對於政治之影響

政治在吾國特殊情形之下，乃一最重要之問題，因其與吾國之文化有密切之關係也。體育教育有增進我國政治程度之可能；所以體育專家當知此種貢獻之重大，無論何處，當積極提倡之。而

教育家亦應與體育家合作，共促教育之進步。

體育教育乃完全屬於客觀之行動者也；其影響人之動作與作事之機會甚大。茲將下列數點關於體育之德謨克拉西（Democracy）之政治精神約畧論之：

（一）體育教育如何能使學生養成有政治之精神？須多注重適宜之球戲與運動，少注重專制式之教材。又球戲與運動當多包含個人之自由於其中；美國式足球遊戲太呆板，太機械式，已失個人自由之意義；吾國所用之足球及籃球遊戲，雖須互相聯絡，以謀全隊之勝利，但個人仍甚自由，可盡力助其全隊以達勝利之目的。反而言之，兵操柔輦操步法等，均過於機械化，包含個人之自由極少；而兵操一項，且幾全屬專制式之教材，有背德謨克拉西之精神，學校中不宜多用之。球戲及運動，須選擇其包含個人之自由最多者而用之。

（二）中華民國為民主政治國家，國民均有選舉權，且須負擔責任，藉以增進全國之利益。教授體育時，如何能使學生對於此事有實習之機會，及明瞭其中意義？首先須多注重校內之競爭遊戲，用分組法使各組互相比賽；各組且須選一組長，管理比賽一切之事務，全體皆有組織，各組並有代

表，故易與教員聯絡。管理比賽之事，因校中每年必有全校統一之計劃，故不輕易以之完全交與學生辦理；不過，亦不可不利用此種學校運動，使每學生團體均有一分子（且是有效力之分子）參加此種大組織之機會。此種運動，在德謨克拉西教育上有最大之貢獻，即互助及互信是也。教體育時如能注意團體統一之精神，將分黨分派之成見完全泯滅，而灌輸以自由之精神與統一之精神，其結果可得一真正德謨克拉西之精神。

（二）德謨克拉西非重貴族而輕平民，尊富而賤貧，不過使人人有相等之機會，而又以個人之效能為標準者也。德謨克拉西亦有含貴族式與富貴式之性質者；但不以金錢為標準，而以能力為標準。又德謨克拉西之目的，乃在謀全國之利益，所以須以最有能力之人為國民中之領袖。體育教育如何能使學生有此精神？要多注意競爭運動。在一學校之中，當有二種運動，一為全校普及運動，一為所謂代表運動。若一學校中只有選手運動，而無全校普及運動，就難以培養德謨克拉西之精神。選擇代表隊，當以全校學生之比賽能力為標準。一德謨克拉西之領袖，乃最有效率之人；運動代表，亦係如此。此種選手，當代表全校學生，並代表其比賽，其精神。挑選此種選手代表，乃完全以運動

之效率及高尚之精神爲標準，而不以個人之財產，社會上之地位，和其他之感情作用爲前提；因真正德謨克拉西之效率，必須包含人格教育之實驗；若專門養成若干選手，卽失養成人格之宗旨也。

(四) 德謨克拉西國家之國民有忠心，能犧牲爲母國增光；如此之犧牲，非個人之失敗，不過犧牲個人之名義；非欲爲一有名專家，乃一聯合之分子；且不計勝負，惟對於領袖所選舉之代表有忠心而已。若代表不良，可使之改進。無論如何，對於母國必須有忠心；此乃內心之表現。體育教員當利用選手代表之運動和其他之運動，使學生對於母校有忠心，有犧牲個人之精神，盡力將個人之能力貢獻於母校。若爲個人之能力所不能勝，不能代表學校時，可於比賽時鼓勵選手，振作選手隊之精神；爲選手者，亦當盡力和敵隊決勝負，保全母校名譽，勿用不正當方法以取勝，或不努力而歸失敗；否則，皆無德謨克拉西之精神也。

(五) 在最高尚之德謨克拉西中，個人爲求個人之利益，競爭雖爲不可免之事，然不可含有仇視之意義；蓋德謨克拉西之精神，乃一種服務之精神，而非一種貪得之精神也。教授體育時，如何始能養成學生之此種精神？應之曰：在乎比賽之態度。但，比賽時又不能避免競爭；故爲體育指導者，一

方固須鼓勵各運動員，盡力比賽，以期取勝敵隊，同時他方又須勸戒各運動員友視敵隊，而不可仇視之也。比賽後亦不應給以最有價值之獎品，因業餘運動之本旨，應注重名譽，而不應斤斤較量物質之優良與否也。

(二) 高尚之德謨克拉西，不但在作工時各人須互相聯絡，即在政治上亦應聯絡；同時且須維持公理，遵守法律，尊重所選舉之司法官；蓋非有此種聯絡，則人與人間之一切均不能進行也。體育教育如欲使此種事實實現，必須遵守下列條件：

1. 運動時必須多注意互相聯絡。使運動員常有自炫其能之機會，並使運動員變作聯合運動員。

2. 每人均須遵守比賽規則。並非怕裁判員之責罰，乃欲實現己所不欲，勿施於人之精神。

3. 對於裁判員宜有尊敬心。裁判員乃比賽時之司法官，若一德謨克拉西之輿論不扶助司法官，則其政治必遭失敗；在此賽時，體育指導必須注意此種事實，使每運動員皆須尊敬裁判員。

以上所述，不過大概表明運動之應如何訓練，始可實現德謨克拉西之精神。以前會道及動作

遷移之作用，和體育教員如何使學生養成最高尚之態度，雖已表明運動之自身，但不能表明養成德謨克拉西之精神。然苟經有人格之教員和其他教職員之輔助，即能利用運動為達到教育目的之工具，練習德謨克拉西之根本方法。苟教員並不設法使其他事業有系統之聯絡，使學生有高尚之理想，則運動時所訓練者，其所收之效果必鮮。如教員能盡一己之熱誠，本一己之人格，與一己之理想，時時鼓勵學生，時時提及此種精神，日後如能在各界中有應用處，即收最大之效果矣。因體育之活動原屬於行動方面，並因其能激發個人之本能，故能為德謨克拉西根本教育之中心也。



## 第四章

### 第一節 兒童之分析

(一)在小學前期三年中(大約在十歲以下),動脈血管較心臟之發育為快,故兒童在此時期中易感疲乏。此期之兒童富有個性,不宜於團體運動;惟此等兒童仍好羣居,故運動雖不宜結隊,亦宜羣集為之。若兒童在本時期中略有自負性之發現,而能自治,則不宜嚴加斥責;因在樂於自顯其技能中,領袖才能發育之機存焉。

(二)當小學後期三年中(大約在十歲至十二歲之間),心臟與動脈得同樣之發達,為兒童富有忍耐力之時期。此期之兒童,如略得休息,即能快跑終日,不覺倦乏。合作之精神開始,啓團體運動之機;惟合作之力薄弱,彷彿一隊中人人皆健將也。

(三) 在初級中學三年之時期（大約由十二歲至十五歲）內，兒童已近成年，忍耐性薄弱；因本期之生長頗快也。在此時期中，合作精神與團體運動發達極快，有發育成人之本能，而具兒童之心理。

(四) 高級中學時期，兒童大約在十五歲至十八歲之間。在此期內，兒童生長已達成成熟時期，對一切目標雖尙具兒童之心理；惟爲羣犧牲之精神，則此時已漸增強大矣。

(五) 大學時期，約在十八歲至二十三歲之間，個性漸強，兒童之性情漸失，對事物常多自負之心理，以爲一切事物我均能爲之，世界上之各事各物我均通曉無遺。

(六) 成年時期，在二十四歲以後，因閱歷較多，故自負之心漸失。

兒童在十歲以後，無論遊戲或運動，男女須分別爲之；十歲以前，則大部份可以無須分別。

## 第二節 體育材料之選擇

茲按上述各種運動之性質，略舉選擇之方法如下：

(一)比較上述之各種運動，以其對於各種目的之成就程度為標準，研究運動者當分各種運動對於各目的之成就程度為○，一，二，三等，記入表格。

(二)注意學習運動者，在學校及其他環境中，學習運動可能之興趣何在？

(三)兒童在發育各時期中，有不同運動之需要。據研究生理者之報告，小學兒童每日須有四五小時之運動，中學生須有二三小時之運動，大學生則一二小時已足；成年之人，每日有半小時之運動，已能保持身體之康健。惟小學教育不便設備每日五小時之體育課程，其理甚明；故在編製課程時，宜使兒童在課外多得運動之機會，而運動之種類，亦當使之與兒童適合也。

(四)重形式之運動，兒童對之每無充分之興趣；因此種運動於生理上不能使兒童有充分之內臟分泌液，而免過分之疲乏也。故此等運動，每使兒童早覺疲乏，不能得充分之運動；發育健康，遂受妨害。是以兒童之運動，當以重自然形式者為主。

(五)審察運動，必須在兒童之教育立場上着眼，而不計外觀形式之應如何也。

依照時間之分配，可分體育為二部：

(一) 第一部訓練 在通常健身術或其他體育訓練之課程時間內，當教兒童以必能使之鼓舞及有興趣之運動，使其在課外亦樂於練習。兒童雖常不願羣集自動爲健身術之練習，但對於遊戲競技之各種運動，若已受相當之訓練，亦願羣集自動爲之；故教練運動，當注重後者。在可能之範圍內，訓練時當兼顧個人在各運動中之相當活動團體之遊戲；解析之，使各人活動之情況得以表現。例如：對於籃球無相當訓練之人，在場內往往歷數十分鐘之久，而觸球不過一二次；此因其他球員知伊技術之拙劣，不願傳球與伊，而伊亦自知之，雅不願參加，故人正在熱於球之傳遞時，而伊却癡立如木偶也。若球員自身分內應有之活動曾有相當之訓練，並能明瞭本隊組織之情形及競技之內容，嫻於擲球，接球，傳球，運球，突轉，突停等法，則已具備籃球之各種重要技術，而得顯其身手於球場上矣。所以當訓練時，我人更當重視運動隊中各個人需要之技能，因而教練之，使得相當之發展，以爲第二部之預備。

(二) 第二部課外運動 課外運動須有相當之組織，於午後及功課完畢後舉行之；須有指定之教員代兒童謀組織，並督察之。在教練與實習時，當有相當之聯絡；在教練時，當了解教練與實習

聯絡之價值。

各種體育之目的，更可依類總結如下：

第一種體育目的分類法：

1. 直接目的：使兒童之體魄，生理得有系統之發達，而使筋肉活動健全。若此目的果能達到，則各種體育生活皆有成效。組織固須重視，而領導則更爲重要。

2. 間接目的：運動能使各種潛伏能力發育，而得適應社會之技能。蓋運動除健體而外，尙有其他相當之價值；如使特性發展，使兒童於長成時，發達其才能品性而具適應社會之能力等是也。

第二種體育目的分類法：

1. 切身之目的爲身體之康健。

2. 進一步之目的爲教育。

## 第二節 體育與教導人材

不論男女兒童，凡在十歲以下者，體育主任以女性擔任之爲佳；十歲以上之女生，宜以女師爲體育指導。體育精神之興衰，與體育主任之關係殊切，故無論男女主任，均須受過充分之訓練而後可。

(一)小學之體育指導員 小學時期之體育，須教師指導之處甚多，在初級小學中更甚，故須有有訓練之教師。

(二)中學之體育主任 中學以上之各學校，凡學生在二百人以上者，須有體育教師一人，主持關於體育方面之一切事務。

(三)城區體育視察員 在一城一區內之學校團體，須有體育視察員與其助手，擔任關於體育上之一切事務，俾各能圓滿進行。學校衛生，體格測驗，及體育之檢察與訓練，當有相當之聯絡，而以一入主管之。若對於此數事之一有專長，對於其他各事亦有相當之學識者，並得有幹才之助手，主管其他各事，則其人即可擔任體育視察員之職，而主管一切。若此數部分能如此聯絡，而以一入統理之，則各部分可免衝突，而功效自亦易見。

遇可能時，宜擴大學校運動場，俾作公共體育場之用，藉以直接使兒童更得競技之自然興趣，簡接使社會學校化；換言之，即使一般社會得與學校接近而生良好之影響也。

本文係體育制度發達之概論，故未能將以科學為標準分類之體育應用法，勝負記算表，標準測驗，標準運動，訓練轉移之制裁，及其他各種體育管理問題等詳加討論；然此等問題本不屬體育原理之範圍，亦無討論之必要。

#### 第四節 體育教材之標準

體育教材之標準甚多，茲僅舉其最重要者於次：

1. 教材之內容須富有興趣。
2. 須適合年齡，教育程度，男女性別，及學者之一般狀況。
3. 有利益。
4. 合自然。

5. 不重雅觀，而貴有實效。
  6. 適合時代——對於時代若無可取之處，在四千年前雖為有用之運動，亦不值保留。
  7. 須含有興奮性，而能助長良好習慣之養成；中學以上之運動，更當注意此點。
  8. 有秩序。
  9. 合於一定之制度。
  10. 有普遍應用之可能性。
  11. 使教者能達大部分體育教育之目的。
  12. 教材如多，可取其符合上列標準之最佳者。
- 學者宜依上列標準，繪為表格圖樣，以評判體育上各種運動之價值。

## 第五節 運動員之精神

今日吾國所最需要者，厥為體育領袖。此種人才，常須費數年之訓練，方能養成；近來國立及私



立學校，皆能注意及此，誠屬可喜之事也。

運動場中所需之德行，須有忍耐之性情，及百折不撓之勇氣；敗者不可灰心，勝者固可快樂，但同時亦當繼續訓練純潔之生活和心思，方能永享此種榮譽。失敗者對於得勝者雖當和顏悅色，然當努力前進，誓必能與勝者並駕齊驅，或突過之而後快。運動之意義，即獎勵得勝者，而鼓舞失敗者。

范德克亨利對於運動會訂有四條規則，略述之於下：

1. 「運動時當時時求勝；若故意失敗，則於對方就無甚興趣。然喜怒不可因勝負而轉移。」
2. 「謹守運動場中之規則，勝者方足爲榮；不然，無顏對敵隊及觀客。」
3. 「運動之宗旨，非專在求得勝，乃在尋求娛樂及練習體格；所以不能得勝者，亦當有快樂之精神。」
4. 「得勝之後，當思由僥倖而非由真實之本領所造成，然後，方能與人分享此種榮譽。」

如此之成語頗多；其中之意義，頗含有思想上之價值。倘運動場中缺乏此種德行，體育就無價值之可言，而學校中就無設置此科之必要。總而言之，運動員之精神，在運動時一方當求勝利，他方

應謹守運動場中之規則；不苟且求勝，喜怒不因勝負而轉移；無論勝負，仍當興高而采烈也。此種體育教育，即是修養德行之工具。

#### 運動員之精神之要點：

(一) 誠實 此種訓練，不宜操之過急。孩童遊戲時，吾人所最當注意者，即應如何而後始能訓練彼等誠實與公正之事也。余參觀學校時所注意者，即「誠實」……學生若因領袖稍不留意而略有欺僞之行爲，即非最大欺僞，然於人格總不免受損。公正最爲重要；與其違犯規則以求勝，毋寧歸於失敗。

(二) 運動時自始至終氣不可稍挫 當鼓勵運動員，不可因失敗而喪氣；當盡力前進，至運動畢而後止。在遊戲時，自始至終，當保持運動員之精神。

(三) 運動時當盡力求勝，然不可不遵守規則 運動時固當盡力求勝，然須時時保守公道；若對隊以我隊得勝，乃由於用非公道之方法，則不如失敗之爲佳。誠能如此，遊戲時方有精神，有興趣。

(四) 當練習服從裁判員之判斷 公正人既經雙方同意選定後，雖有時不以裁判員所斷定

者爲然，亦當順服。

(五) 涵養性 運動員當有涵養性，不可輕易發怒。此事在運動場中雖似難行，但因此種訓練甚爲重要，教練員決不可失此最好機會，藉以培養運動員之涵養性。

編主五雲王  
庫文有萬

種千一集一第

理原育體

著復君宋

路山寶海上  
館書印務商 者刷印兼行發

埠各及海上  
館書印務商 所行發

版初月十年八十國民華中

究必印翻繼作著有書此

---

The Complete Library

Edited by

Y. W. WONG

PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION

By

SUNG CHUN FU

THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China

1929

All Rights Reserved

030673



2121.6