

大學叢書

體育學原理新論

江良規著

臺灣商務印書館發行

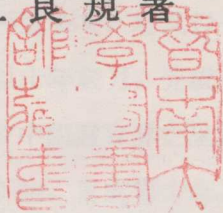
G80
884

S 017450

大學叢書

體育學原理新論

江良規 著



S9000544

臺灣商務印書館發行

中華民國五十七年七月初版
中華民國七十五年二月十版

大學叢書
體育學原理新論 一冊

基本定價二元九角正

著者 江 良 規

發行人 朱 建 民

印刷及
發行所

臺北市重慶南路一段三十七號
臺灣商務印書館股份有限公司

登記證：局版登業字第〇八三六號

版權所有
翻印必究

吳 序

江良規博士早歲攻體育學於德國，曾任各大學教授歷三十年，備受學生愛戴，師友讚佩，文忠與之在師範大學體育學系共事達二十年，數度合作撰述，深知其對體育原理之研究，具有劃時代之成就。其新體育原理一書，先後曾再版多次，均風行一時，洛陽紙貴。然其個人則不以此為滿足，仍擬以十年歲月，完成一新形態、新內容之「體育學原理新論」，作其獻身中國體育界之里程碑。然天地不仁，哲人其萎，其新著體育學原理新論，甫成書十章，即賁志以歿，言之痛心！

按體育學原理新論，已撰述十章。其中，

第一章 體育的本質

乃江教授多年研究之成果，其對體育本質之分析深入，見解獨到，言人所未曾言。至體育本質之文字說明則深入淺出，發人深省，猶其餘事。

第二章 體育的內容

第三章 體育的目的

乃以教育哲學之理論作經，生理學之理論作緯，交織成體育學之豐富內容及精確目的，作實施體育之指標。

第四章 從進化觀點論人體姿勢

第五章 體型、人種、性別

分別引用生物學、人類學之研究成果，對體育活動之實施要領及性質，作演繹性之討論及原則性之範圍。

第六章 生長與發展

第七章 年齡與體育

第八章 運動訓練的生理效果

第九章 體育的心理學基礎

此四章係根據最新之生理學及心理學實驗報告，將其舊作予以修正整理而成，乃實施體育活動之基本知識。

第十章 體育的社會學基礎

本章係以社會學為出發點，析述體育活動為現代人類社會生活之重要因素，及社會生活之繁榮，有賴體育活動之應用，尤對休閒活動之功能，多所闡述。

綜觀體育學原理新論一書，都二十餘萬言，對體育理論之闡明及實施之原則，均有詳盡之說明。所惜者江教授書成甫半，遽爾云逝。乃願有志於學之體育界同人，繼續努力，以期體育學原理新論一書體系完整，克盡全功。

是為序。

吳文忠序於國立臺灣師範大學體育學系

民國五十七年四月

周 序

今年七月八日，是江良規先生逝世週年忌辰，夫人周崇淑女士特意把先生遺著『體育學原理新論』在這一天刊行，公諸社會，藉以紀念，並要我寫一篇序言。我和先生同學同事交好逾三十年，不僅相處長久，而且相知也最深厚，當然，這是我義不容辭的；惟視斯遺篇，緬懷舊雨，則不禁悲愴淚落。

先生見識卓越，熱愛國家，民國二十八年學成歸國，正值對日抗戰，全國烽火連天，那時體育還沒有現在普遍，因此，有識之士，大多祇知體育即運動，運動即比賽，而體育學理為何，不盡瞭解，以故，他在湖南藍田國立師範學院執教時，即矢志闡揚體育意義，探討學理，埋首寫作，以期理論與實際得相引證，而使國人不再祇是知其然而不知其所以然。及至三十四年他在母校中央大學任教期間，整理多年所作，編成專書，名曰『體育原理』，共分十章，約十二萬字，當時各大學體育系科，都用為讀本。

大陸戡亂局勢逆轉，他隨政府播遷來臺，任教前臺灣省立師範學院，鑒於世界二次戰後，先進各國學術發展的演變趨勢，並為適應教學之需，乃於四十年間，一面重溫舊作，一面吸引新知，除就原書增刪外，加添一章，易名『新體育原理』，內容更較前充實，持論愈益

嚴謹，深得體壇一致稱讚。

先生性情豪邁，勇於負責，既不畏艱苦，又不重視健康，積久成疾，尚不自知。四十九年四月十三日他出席教育部某項會議，突然心臟病發，幾致不起，幸及時救治，雖得轉危為安，但在他的心靈上，已蒙上一層陰影，因為患上了這種病，其後果的可怕，他那樣聰明的人，那能不知？就從那時起，杜門謝客，先是清理書齋，既而添置書櫃，充分利用課餘時間，在家默默的整理多年教學的資料，參閱有關論著，運用他的智慧和心得，從事學理研究，以發現新的體育觀念，來撰寫他的新著——也就是這本書。

他要這樣做的用心是良苦的。因為他是一個強烈的愛國學者，他有豐富的學術素養，和數十年從事體育的經驗，他自知有生之年已為日無多，要用這有限生命的時日，完成他新的著作，來報効國家，啓迪社會，傳播後學青年。

不幸得很，五十五年秋季，他的糖尿病惡化，鋸去了右腿，儘管如此，他並不氣餒，好像跑馬拉松一樣的鼓起了勇氣，蹣著一條腿，依然到校授課，他這種堅苦卓絕的毅力，除了贏得學生感動的熱淚，也帶給他們以深遠的啓示，和無比的鼓勵。

由於多年病魔的糾纏，他的視力也日漸衰退了，看書寫字，都要借助放大鏡，雖然家人友好不斷的勸他要保重身體，不要如此自苦，但是他決心要爭取時間，達到願望，所以仍然夜以繼日的右手執筆，左手持放大鏡，繼續苦掙！硬拼！間或實在不能支持，口授學生筆記，也必親自校閱訂正。眼看著他那『鞠躬盡瘁死而後已』的『拼老

命』，他的夫人不知暗地裡淌了多少眼淚！詩云：『春蠶至死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾』。不啻爲他寫照。

本書是先生在嚴重的病痛中『嘔心瀝血』的作品，全篇預定十五章，中西參考書目百餘種。不幸天不假年，他竟中途撒手！僅完成了九章，第十章祇寫了二節，約二十萬字，在讀者看來，自不無有未覩全豹之憾，然就著者而言，已盡其力之所及了！其所以未竟全功者，也祇好委之於天命。

本書內容豐富，義理分析精闢周詳，是作者晚年體育思想的寫實，其將裨益於我國體育學術的進展，當非淺鮮。謹就所知，用爲推介；兼敘撰述經過，以彰先生德行，並誌哀思。

周鶴鳴謹識

中華民國五十七年六月一日

第一章 體育的意義

第二章 體育的歷史

第三章 體育的理論

第四章 體育的實踐

第五章 體育的未來

目 錄

第一章 體育的本質.....	1
第一節 體育一詞的由來.....	2
(壹) 中國.....	3
(貳) 歐洲.....	6
(叁) 美國.....	9
第二節 教育的意義.....	13
(壹) 教育的廣狹二義.....	14
(貳) 教育意義的不同主張.....	16
(叁) 綜合說明.....	18
第三節 體育的意義.....	19
(壹) 生活的一環.....	20
(貳) 教育的一環.....	21
第四節 結論.....	26
第二章 體育的內容.....	33
第一節 大肌肉活動.....	34
(壹) 何謂大肌肉.....	34
(貳) 大肌肉的任務.....	35

(叁) 大肌肉活動所發生的影響	38
第二節 種族活動	39
(壹) 種族活動的分析	40
(貳) 體育與種族活動	43
第三節 表達活動	45
(壹) 從運動中表達自我	46
(貳) 體育活動是表達自我的理意環境	47
(叁) 運動所表達的重點	48
第四節 團體活動	49
(壹) 迫使人類羣居的力重	50
(貳) 團體活動的教育價值	51
(叁) 體育與團體活動	53
第五節 比賽活動	55
(壹) 比賽活動的弊端	55
(貳) 比賽的效果	57
(叁) 理想的比賽活動應有的性質	58
第六節 業餘活動	60
(壹) 何謂業餘精神或業餘主義	60
(貳) 業餘運動與職業運動的區別	62
(叁) 奧林匹克哲學——業餘精神	64
第七節 結論	65
第三章 體育的目的	69

第一節 似是而非的觀念	71
(壹) 健康論	72
(貳) 衛生論	73
(叁) 缺陷矯正論	73
(肆) 健力活動論	74
(伍) 協調論	75
(陸) 公民訓練論	76
第二節 目的和需要的關係	76
(壹) 個人需要的判斷	77
(貳) 生理和解剖的需要	77
(叁) 心理的需要	78
(肆) 社會的需要	78
(伍) 中國人的特殊需要	79
第三節 目的和政治思想的關係	80
(壹) 三十年前中國體育的目的	81
(貳) 極權國家體育的目的	82
(叁) 民主國家體育的目的	83
(肆) 我們向那裏走	85
第四節 體育學者的意見	85
(壹) 密勒和亞當斯兩氏的報告	86
(貳) 布隆納和哈格曼兩氏的意見	87
(叁) 克拉克	88

(肆) 歐爾文.....	88
(伍) 納許.....	89
(陸) 奧拔托夫.....	90
第五節 目標的分析.....	91
(壹) 身體的發展.....	91
(貳) 運動能力的發展.....	93
(叁) 心智的發展.....	94
(肆) 人類關係的發展.....	95
第六節 結論.....	97
第四章 從進化觀點論人體姿勢.....	102
第一節 直立姿勢的利弊得失.....	103
(壹) 站起來的經過.....	103
(貳) 直立姿勢的優越性.....	105
(叁) 直立姿勢給予人體的困擾.....	106
第二節 專業人員對於姿勢衛生應有的認識.....	109
(壹) 姿勢的全面性.....	109
(貳) 個別差異.....	113
(叁) 姿勢缺陷多由不良作用所造成.....	115
(肆) 姿勢與心理衛生.....	117
第三節 體育對於姿勢教育的貢獻.....	118
(壹) 發展健康的脊柱.....	118
(貳) 發展姿勢肌肉.....	122

第四節 結論	125
第五章 體型、人種、性別	129
第一節 體型	130
(壹) 體型的分類	130
(貳) 女子的體型	134
(叁) 體型和運動成績	135
(肆) 對於體型問題應有的認識	137
第二節 人種	140
(壹) 主要人種及其體質特徵	141
(貳) 人種與運動成績	145
(叁) 因素分析	146
(肆) 體育的體質人類學基礎	148
第三節 性別	149
(壹) 解剖區別	150
(貳) 生理的區別	155
(叁) 社會地位的區別	157
(肆) 有關女子體育的幾項重要原則	158
第四節 結論	160
第六章 生長和發展	164
第一節 身體的發展	165
(壹) 有關身體發展的基本認識	165
(貳) 運動能力的發展	174

第二節 情緒的發展	179
(壹) 情緒的需要	180
(貳) 情緒反感和感受	185
第三節 社會行為的發展	190
(壹) 社會行為的需要	191
(貳) 有關社會行為發展的基本認識	193
(叁) 社會行為的發展	201
第四節 結論	204
第七章 年齡與體育	210
第一節 年齡的種類和分期	211
(壹) 年齡的種類	211
(貳) 兒童期的劃分	215
第二節 各年齡兒童的生長情形、特徵和需要	221
(壹) 接近五歲兒童	221
(貳) 五、六、七歲兒童	224
(叁) 八、九、十歲兒童	227
(肆) 十一、十二、十三歲	231
(伍) 十四、十五、十六歲	235
第三節 體育活動須配合年齡	237
(壹) 幼兒期一至三歲	238
(貳) 學齡前期四至五歲	239
(叁) 小學前期六至八歲	240

(肆) 小學後期九至十一或十二歲.....	242
(伍) 初中期十二至十五歲.....	243
(陸) 高中期十六歲至十八歲.....	246
第四節 結論.....	246
第八章 運動訓練的生理效果.....	249
第一節 對於循環系統的影響.....	250
(壹) 心臟.....	250
(貳) 心輸出量.....	255
(叁) 心跳頻率.....	256
(肆) 血液及其他.....	257
第二節 對於呼吸系統的影響.....	259
(壹) 呼吸三部曲.....	259
(貳) 訓練的效果.....	263
(叁) 肺活量和深呼吸運動.....	265
第三節 對於肌肉系統的影響.....	267
(壹) 骨骼的構造和功能.....	267
(貳) 肌肉是一種重要的感覺器官.....	270
(叁) 訓練的效果.....	275
第四節 對於其他器官系統的影響.....	278
(壹) 神經系統.....	278
(貳) 消化系統.....	280
(叁) 運動時腎臟功能的變化.....	280

(肆) 體溫的調節.....	281
(伍) 交叉教育.....	282
第五節 結論.....	282
第九章 體育的心理學基礎.....	287
第一節 身心一元.....	287
(壹) 生命是一個不可分割的整體.....	288
(貳) 身心一元與體育.....	292
(叁) 完人的特徵.....	294
第二節 運動技巧的學習.....	296
(壹) 有關學習的三種主要學說.....	297
(貳) 運動的學習.....	298
(叁) 學習的進步.....	301
(肆) 如何提高學習興趣.....	305
第三節 促進學習的要素和條件.....	309
(壹) 學生應明瞭學習的目的.....	309
(貳) 練習時間的分配和長度須細心研究.....	309
(叁) 體育教員應熟悉學生的學習曲線.....	310
(肆) 技巧的學習以全部法比較有效.....	310
(伍) 從實行中學習.....	310
(陸) 優良的領導有助於學習.....	311
(柒) 學習者應明瞭自身的進步.....	311
(捌) 教材應配合學生的成熟水平.....	311

888 (玖) 個別差異.....	312
(拾) 學生具有學習動機時學習效率最高.....	312
(拾壹) 學習情景使人滿足時進步最快.....	313
(拾貳) 個人想學的事物學習最爲有效.....	313
(拾叁) 學生如能自行診斷學習情景即大有改造.....	313
(拾肆) 學習情景必須具備適宜的條件.....	314
(拾伍) 視聽教學設備可以加強學習情景.....	314
(拾陸) 技巧保持時間的久暫視功夫深淺而定.....	314
(拾柒) 錯誤應在學習初期加以消除.....	314
(拾捌) 學生應漸求獨立.....	314
第四節 心理學的其他供獻.....	315
(壹) 附帶學習.....	315
(貳) 形式訓練.....	315
(叁) 訓練的遷移.....	316
(肆) 本能.....	317
(伍) 個別差異.....	318
第五節 結論.....	320
第十章 體育的社會學基礎.....	325
第一節 人性和人格.....	326
(壹) 人性和本性的區別.....	326
(貳) 人性和團體生活.....	329
(叁) 人格與體育.....	331