

體育學導論

Introduction of Physical Education,
Sports and Physical Fitness



徐元民 著

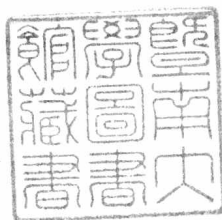
G786
20052

港台書室

運動與體育叢書 4

體育學導論

Introduction of Physical Education, Sports and Physical Fitness



徐元民 著

運動與體育叢書 ④

體育學導論

Introduction of Physical Education, Sports and Physical Fitness

作 者	徐 元 民
發 行 人	沈 玉 振
總 編 輯	沈 玉 振
助理編輯	林 宛 靜
美編設計	洪 茂 源
出 版 者	品度股份有限公司
地 址	台北市基隆路一段127號4樓
電 話	(02)2764-4558、2769-9487、2764-4521
傳 真	(02)2764-4562
E - m a i l	creative_more@seed.net.tw
劃撥專戶	品度股份有限公司／15649112（需郵寄者請另加郵寄費 80 元正）
登 記 證	局版台業字第陸陸壹捌號
封面設計	品晟股份有限公司
初版一刷	2003 年 9 月
定 價	新台幣 500 元正 (未稅)
I S B N	957-8248-49-0 (平裝)

版權所有・翻印必究

本書若有缺頁或破損，請寄回本公司更換

國家圖書館出版品預行編目資料

體育學導論 = Introduction of physical
education, sports and physical fitness /
徐元民著. -- 初版. -- 臺北市：品度，
2003〔民92〕
面：公分. --（運動與體育叢書；4）

ISBN 957-8248-49-0（平裝）

1. 體育 - 哲學, 原理
528.901

92012930

許 序

這是這一年內看到元民君的第三本著作，每次總是一陣驚喜。想著，元民教課不比別人少，擔負的工作責任不比別人輕，能有如此快速的著作產量，與等量齊觀的著作品質，不得不佩服元民的勤奮、執著與能耐。

多年來，我與元民，雖屬師生，卻更如手足，趣味相投不說，任教的科目相近，關心的問題亦大同小異。其中，為莘莘學子提供一本足勘使用的《體育學原理》或《體育學通論》的教科書或參考用書，一直是兩人的共同心願。沒想到，一霎時，徐著《體育學導論》，已不僅止於言談中的構想，而是具體的呈現在面前，真為元民的快手快筆感到訝異，也為他的劍及履及之作為，表示敬意，更要代表同道友，向作者表示謝忱。理由之一，固在於此類書籍，需求甚殷，坊間出版卻寥寥無幾，此書的適時推出，正可以滿足眾多讀者的期盼。理由之二，則在於此書以體育專業入門書為取向，能作為有心以體育為志業的年輕學子，建構體育城牆的敲門磚。

其實，近百年來，臺灣體育的發展，可以說是歷盡滄桑，踟躕不前。從打拳賣藝，算體育，兵操是體育；到了體育納為學校教育的一環，成為學校必要的課程，甚至，體育專業學校相繼設立，學術學位陸續授與，體育走過一段相當艱辛的路程。即使是邁入了二十一世紀，體育仍然危機重重，讓人不無惶惶不可終日的感嘆。道理無它，體育慣常服膺於政治現實，未能走出自己的主體性，讓體育自我消融，而不自知，此其一；其次是，體育特有的不可替代性，始終未能充分發揮，使得體育無法擺脫邊陲的宿命；再者，體育從業人員的堅持不足，以致未能挺住專業立場，終至城牆倒塌，任人隨意宰制。歸根究底，對體育的認識不清，觀念不明，實不能辭其咎。元民此書，當有發人深省，振聵啟聵的作用。

本書在寫作上，有幾個特點，值得一提。首先，在形式上，每章先作目標及內容提示，使閱讀者能掌握重點與方向，不至茫無頭緒、橫衝直撞；且在章末，附有摘要及問題探討，讓讀後的人，有較完整的概念及清晰的構圖，不至

雜亂無章、治絲益棼，剪不斷、理還亂。在內容上，全書共分三部分十二章，每章區分四節，可說是四平八穩，面面俱到。其中，第一部分，就體育的本質，探討運動的對象、起源、類型、及目的。第二部分，分別討論體育、體育教育、競技運動及體適能等概念。第三部分，則以體育專業角度，論述專業人員、組織、設施及學術等部分。各章雖各自獨立，仍有其相互的呼應與關連；且說理論事、條理井然、態度中肯、觀點持平公正，頗能服人，尤具可讀性，勘稱佳構。

總而言之，元民曾主持中華民國體育學會體育原理分科會多年，深知本領域的核心概念與重要內容，同時，又親自擔任本領域之教席，學習者的需要，知之甚詳，撰述本書，自能駕輕就熟、得心應手，出版後，必能洛陽紙貴、獨領風騷。付梓之前，先睹為快，特綴數語，聊申賀忱，是為序。

許義雄 謹識

國立台灣師範大學教授

2003年7月

給修課的同學

對一位剛踏入「體育」這個領域的新鮮人而言，勢必會對「體育」這個東西感到好奇，也滿懷著憧憬與嚮往。如果「體育」是個城邦，那麼，你便很想知道城牆裏面的每一人、每一事和每一物。當然，你想成為這個城邦的一份子，那麼，這個城邦的人也會有所要求，給你一些引導或教育。

當你進入體育專業學府接受「專業的教育」之前，你已發現「體育」這個「城邦」，它的內部其實還分成許多小城邦，而這些小城邦之間似乎都有親戚關係，一所體育學院裏，也設有好幾個系和研究所。儘管這些系所的名稱不盡相同，但是它們共同的特色就是提供「專業的教育」訓練，統稱之為「體育專業教育」。

當你選擇了其中一個「體育專業教育」單位接受訓練時，你會發現師長們早已安排好「一整套」的課程，以便將你塑造成為一位「體育專業人員」。這些課程有些是你必修的科目，而有些則是可以選修的科目。或許你會問：為何課程可以選修？為何不比照中小學的修課方式，一切都是由學校安排好的。當然，你也可能會問：為何課程還分必修、選修？難道二者之間有高低之別或輕重之分嗎？

這些課程除了有必、選修之分外，對多數的體育專業教育而言，尚有學科與術科的分別。所謂的學科，就是靠聽、說、讀、寫為主完成知識的傳授模式；所謂的術科，則是尚須透過現場的實作、實習、實驗等實務者，其中以運動技術的學習佔最大的比例。凡初次接受「體育專業教育」的訓練者，往往會有這麼樣的感受：「學科輕鬆卻難懂，術科好玩卻很累」。接觸一、二年之後，有人就會發出這麼樣的聲音：「上這些學科要做什麼？上這些術科又要做什麼？」等到完成學業之後，說不定你會提出這麼樣的看法：「某些科目根本不需要必修，某些科目應該要如何的上法」。

對於以上的這些好奇與質疑，都是一位「學習者」應有的態度，也是一種正常的反應。「體育概論」、「體育原理」為何被列為「體育專業教育」的科目之一，修習者不但很好奇，而且也可以質疑它的必要性。為何要安排「體育概論」、「體育原理」這些科目讓接受「體育專業教育」者修習？它有什麼作用？它能提供何種的專業知識？它能幫助「修習者」成為一位「體育專業人員」嗎？這些科目的學術屬性為何？它的歷史之發展與演進又為何？

依我之見，「體育概論」、「體育原理」這些科目是進入「體育學」領域的初步，是一門具有統觀與整合「體育學」的學科，它是一門不同於「技術層」的「思想層」學科，我將它統稱之為「體育學導論」：

統觀全局 「體育學導論」具有統觀整個「體育學」的功能。我們常聽說：「見樹不見林」、「以管窺豹」、「坎井之蛙」，這些俗諺意指看一事物僅看到其中的一部分，而無法看到整個事物的全貌，如此很容易以偏概全，而錯估整個情勢，誤導了事物的真象與發展。

透過「體育學導論」的專業教育，可以很概略的、有系統的、深入淺出的瞭解整個「體育學」的領域，包括運動的本質、基本的概念以及各種的專業等。能夠統觀「體育學」的全局，便可以很快地理解到「體育界」是個「什麼東西」，它能夠帶給你多大的發展空間，同時，也可以理解到「體育界的人」他們到底是在「做些什麼」，有什麼工作適合你「去做」，「想做」的話需要那些條件。有了這些體認之後，對一個「體育新鮮人」而言，才不致迷失在森林之中，茫然不知如何走出森林，以免只知道不斷的修習學分，完成學業，卻窄化對「體育界」的視野，限制了自我成長的空間與機會。

系統整合 在「體育學」的領域不斷地擴張之際，也融入不少的非體育之領域；同時，在多元化的社會之中，體育專業也不斷的細分化、求獨立，並且相

互競爭，因此造成「山頭林立」、「互別苗頭」、「單打獨鬥」的互斥現象，使得在非體育領域的人看來，「體育學」似乎是個「支離破碎」、「缺乏主體」、「沒有學術」的學門而已。

從體育學的發展過程來看，其領域不論如何擴張或吸納，不論如何分化或分工，它的「主體性」應當是不變的，這個主體正是運動（exercise），有人說是「身體活動」（physical activities）。凡應用在體育界的任何一種學科、一種專業或一種學門，都應圍繞著這個「主體」發展開來。

「體育學」既有其主體性，那麼，它的領域自然可以架構出其系統，將這些分化後的個別體予以系統性的加以整合。目前所有的「體育專業教育」課程當中，只有「體育概論」、「體育學原理」或「體育學導論」等少數科目仍然持續擔任這項任務。

理解體育學的整個體系，能更清楚的掌握體育的脈絡，並運用在「體育專業教育」，例如學科與術科的內容與比例，核心課程、專業課程和通識課程的配置等。有了體育學的體系之後，整個系統結構更為清晰，遇有需要擴張或吸納其他領域之時，方不致偏離主體性，甚而迷失了方向，而在分化與整合之時，也才能正確的判斷其可行性。希望這本書能幫你解開一些疑惑，提供你一些思索的方向。

徐元民 謹識

於國立體育學院體育文史研究室

2003年6月

給任課的教師

這是一本寫給剛踏入體育專業相關學系或研究所學生研讀的書籍，也是體育專業教育課程的入門學科。本書訂名為「體育學導論」，係整合自「體育概論」和「體育原理」二門科目，含有「導讀」之意，除此之外，也有人叫做「體育通論」、「體育基礎」、「體育入門」、「體育理論」等不一而足。基本上這些都是相關的作品。

在坊間或圖書館可以找到有關「體育學導論」之類的專書，但是它們可能是出版年代已久，或是外語原文，或是內容不合台灣民情；因此，我很期盼擁有一本屬於台灣本土的「體育學導論」。也許這門科目太簡單了，讓專家學者覺得沒有深度，因而沒有新的作品出現；也可能是這門科目太困難了，因為它必須包羅萬象，而且隨時在變化，因而沒有新的作品出現。

台灣創造了經濟奇蹟，同時也讓體育專業走向多元化的時代。1987年國立體育學院首開風氣之先，將傳統的「體育學系」予以自我分化，並吸納其他的領域，此後，台灣的體育專業系所的名稱便分別夾雜著「運動」、「休閒」、「健康」、「管理」、「技術」、「競技」、「科學」等用語，企圖凸顯自己的「專業性」與「獨特性」。這樣的分化方式是為了增加深度，似乎相當的專業。但是，仍然難得看的到該類專業有關的「概論」或「導論」之作品。

「體育」的分化與整合，已在學術界議論了許久，然而，任憑各界如何的切割，如何的拼湊，「體育」的主體性仍然屹立不搖。我寫的這本書，就是憑藉著以下三個「體育」的主體性為基點所完成，希望本書能適用於各類型的體育專業相關系所教學之用。

人文（humanistic）的主體性 人因軀體而生，人因心靈而活。人不但要求生

自保、卻病延年，人也要心常快樂、享受經驗。體育必須同時兼顧軀體與心靈，否則就偏離了「體育」的範疇。

運動（exercise）的主體性 體育的範疇肯定要有「運動」的經驗，而且是「親身」的經驗，不容只有認知，而無實際行動。是以，如果缺乏「運動」這項要素，就不是「體育」的範疇。

台灣（Taiwan）的主體性 體育的發展已經走向「國際化」與「全球化」的事實不容否定。但是居住在台灣這塊土地上的人民，有自己的文化背景和經濟條件，所以本書的觀點皆以台灣為主體出發，再將視野擴展到世界。

基於以上三個主體性，本書的本質篇就是在探討體育的本質，以「運動」為基點，分別撰述是誰在運動（運動的對象）？為何有運動（運動的起源）？人們做些什麼運動（運動的類型）？人們為何做運動（運動的目的）？等四章。

其次，分立四章來探討體育的概念。由於台灣的體育隨著政治、經濟、社會的變遷，以及外來文化的影響，正朝著體育教育（physical education）、競技運動（sport）和體適能（physical fitness）三個領域發展。為了縮短中西文化之間的差異，兼顧台灣本土的文化特色，本書將「體育」、「運動」、「體育教育」、「競技運動」和「體適能」五個用語進行概念的分析，以釐清體育界關鍵性的用語，建立體育用語的共識。

至於體育的專業則是體育界的立足命脈，本書分別探討了「專業人員」、「專業組織」、「專業設施」和「專業學術」四者。特別介紹目前體育界對各該體育專業的分類方式，各該體育專業的培育／設置／籌建／建構的原則，以及

各該體育專業的未來發展趨勢與評估等。

爲了讓長期投入運動訓練的學生容易閱讀與理解，本書的用字遣詞儘量以白話和口語方式呈現，並舉台灣的生活週遭之實例比擬與解說。而爲了靈活課堂上的教學，方便學生的預習與復習，本書各章皆各自成獨立的單元，章首標明教學的目標與內容，章末提供摘要以整理思緒，並預設一些問題，提示學生有更深層的思考空間，以防學生侷限於本書內文的知識，而鎖定其思緒。畢竟，本書的要旨不在於提供標準的答案，而是廣泛的提出體育的問題，好讓大家來留意、來思辨，以收集思廣益之效，並期待各界隨時給予斧正，不勝銘感。

徐元民 謹識

於國立體育學院體育文史研究室

2003年6月

目 錄

許 序	III
給修課的同學	V
給任課的教師	IX

第一部分 本 質 篇

第一章 運動的對象：是誰在運動

壹、運動的行爲	4
一、人類的運動現象	5
二、人類的心智現象	6
貳、生物的觀點分類	6
一、從年齡來分	7
二、從性別來分	8
三、從體質來分	9
參、社群的觀點分類	10
一、從社會族群來分	10
二、從社會階層來分	11

第二章 運動的起源：為何有運動

壹、休閒理論的觀點	16
一、爭取自由的時間	17
二、休閒心情的運動	17
三、休閒概念的形成	18

貳、遊戲理論的觀點	20
一、小孩、大人都愛玩	21
二、遊戲概念的形成	21
三、運動文化來自遊戲	23
參、運動的成立要件	24
一、溫飽無虞的安定生活	24
二、擁有充分的閒暇時間	25
三、操控身體的運動能力	26
四、存有一顆純本的玩心	27
五、一套認同的遊戲規則	27

第三章 運動的類型：做什麼運動

壹、依運動賽會分類	33
一、國際的運動賽會	33
二、全國的運動賽會	35
貳、依運動型態分類	37
一、球類的運動項目	37
二、搏擊的運動項目	38
三、養功的運動項目	38
四、山野的運動項目	38
五、水域的運動項目	39
六、空域的運動項目	39
七、機械的運動項目	39
八、舞蹈的運動項目	39

九、體操的運動項目	40
十、殘障的運動項目	40
十一、動物的運動項目	40
參、依運動內涵分類	40
一、生理的觀點	40
二、心理的觀點	42
三、社會的觀點	44
四、文化的觀點	46

第四章 運動的目的：為何做運動

壹、養生保健的目的	54
一、身體的發育	55
二、身體的適能	55
三、體質的矯治	56
貳、運動技能的目的	56
一、動作的發展	57
二、運動的技術	57
三、生活的技能	58
四、自衛的技能	58
參、追求酬償的目的	59
一、精神的酬償	59
二、物質的酬償	60

肆、行爲規範的目的	60
一、修心養性	61
二、運動習慣	61
伍、道德涵養的目的	62
一、公平競爭	63
二、團隊合作	63
陸、豐實內在的目的	64
一、實現自我	64
二、心靈遊戲	65
三、休閒人生	66

第二部分 概 念 篇

第五章 體育的用語

壹、我國體育用語的演變	73
一、清末民初時期	73
二、五四運動之後	76
三、多元文化時代	79
貳、我國體育用語的意涵	82
一、體育：概括性用語	82
二、體育教學：體育是教育的一環	84
三、運動：本體性用語	85

四、競技運動：競賽導向的運動	87
五、體適能：健康導向的身體活動	89

第六章 體育教育的概念

壹、體育教育的演變	96
一、體操科時期	97
二、體育科時期	99
三、健康與體育領域時期	100
貳、體育教育的範疇	100
一、體育教育範疇轉型之因	102
二、體育教育範疇重新定位	105
參、體育教育的目標	106
一、養生保健的目標	107
二、運動技能的目標	108
三、規範行為的目標	109
四、實現自我的目標	110
肆、體育教育的實施	111
一、教材內容	111
二、教學方法	112
三、教學評量	114
四、專業師資	114
五、場地設備	115

第七章 競技運動的概念

壹、競技運動的演變	120
一、競技運動組織化	122
二、競技運動國家化	123
三、競技運動職業化	123
貳、競技運動的範疇	124
一、競技運動員	125
二、競技運動團體	127
三、競技運動團隊	129
四、競技運動觀眾迷	131
參、競技運動的目標	132
一、內在性目標：追求自我實現	133
二、外在性目標：追求附加價值	133
肆、競技運動的實施	134
一、選訓制度	134
二、競賽制度	137
三、獎勵措施	139

第八章 體適能的概念

壹、體適能的演變	144
一、體適能的教育化	147
二、體適能的產業化	147
三、體適能的醫療化	148