體育心理學

蕭忠國撰著

臺灣商務印書館印行

·王雲五主編·
人人文

蕭忠國撰著

體育心理學

臺灣商務印書館發行

蕭忠國號伯平，籍隸湖南瀏陽，曾在德國柏林大學研究教育，兼修體育，得教育碩士學位，著有青年組訓、訓育原理與實施等書。現任國立臺灣師範大學教授。

編印人人文庫序

余弱冠始授英文，爲謀教學相長，並滿足讀書慾，輒廣購英文出版物。彼時英國有所謂人人叢書 Everyman's Library 者，刊行迄今將及百年，括有子目約及千種，價廉而內容豐富，所收以古典爲主，間亦參入新著。就內容與售價之比，較一般出版物所減過半。其能如是，則以字較小，行較密，且由於古典作品得免對著作人之報酬，所減成本亦多。

余自中年始，從事出版事業，迄今四十餘年，中斷不逾十載。在大陸時爲商務印書館輯印各種叢書，多廣廉售之意，如萬有文庫一二集，叢書集成初編以及國學基本叢書等，其尤著者也。民五十三年重主商務印書館，先後輯印萬有文庫薈要，叢書集成簡編，漢譯世界名著甲編等，一本斯旨。惟以整套發售，固有利於圖書館與藏書家，未必盡適於青年學子也。

幾經考慮，乃略仿英國人人叢書之制，編爲人人文庫，陸續印行，分册發售，定價特廉，與人人叢書相若；讀者對象，以青年爲主，則與前述叢書略異。本文庫版本爲四十開，以新五號字排印，與人人叢書略同；每册定價一律，若干萬字以下；或相等篇幅者爲單册，占一號；超過若干萬字或相等篇幅者爲複册，占二號，皆依

出版先後編次。每號實價新臺幣八元，一改我國零售圖書向例，概不折扣。惟實行以來，發見間以萬數千字之差，售價即加倍，頗欠公允。研討再四，決改定售價，單號仍爲八元，雙號則減爲十二元，俾相差不過鉅。又爲鼓勵多購多讀，凡一次購滿五册者加贈一單册，悉聽購者自選。區區之意，亦欲藉此而一新書業風氣，並使購讀者得較優之實惠而已。

仰今後重印大陸版各書，除別有歸屬，或不盡適於青年閱讀者外，當盡量編入本文庫。同時本文庫亦儘可能搜羅當代海內外新著，期對舊版重印者維持相當比例。果能如願，則本文庫殆合英國人人叢書與家庭大學叢書 Home University Library 而一之也。

數年之間，取材方面，時有極合本文庫性質，徒以篇幅過多，不得不割愛者，因自五十八年七月起新增特號一種，售價定爲二十元，俾本文庫範圍益廣，而仍保持定價一律之原則。惟半年以來，紙價工價均大漲，祇得將特號面數酌予調整。凡初版新書，每册在二百一十面至三百面者，或景印舊版，每册在三百一十面至五百面者，均列入特號，事出不獲已，當爲讀書界所共諒也。

中華民國五十九年一月五日王雲五識

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

自序

體育心理學爲二十世紀的新學問，德國於戰前已有體育心理學書籍出版。此後美國坊間亦有此類刊物印行，惟對于體育心理一門，僅在體育學或體育原理中聊備一格，尚未作爲獨立部門而有系統的研究；日本文部省體育研究所，戰前已有體育心理學部之設，經常研究斯學且作成完善的研究報告，遂成完整的體系。今後我國對於此項研究領域的開拓，實賴學者之不斷精進，加以研求。

現代教育學者，類多誤解體育一名詞，應知體育的意義，並不能將人類肉體視如物質的活動，蓋因體育活動，實基於人體內部的動因與外部的誘因而形成種種動作。體育心理學亦一如其他研究精神現象的科學，基於人類的環境與人類有關的精神活動所發生的事象，加以理論的分析，以使體育的實施，獲得正確的目標，俾獲適切計劃的實現。

本書內容，以德美日諸國體育心理學說爲藍圖，初取法於德國 Schulte, R. W. 1925 的原著，該書網羅畢備，茲更取精用宏，又兼蒐美日諸家學說之菁華理論，旁證博引，以成斯卷，區分爲上中下三編，茲略述其旨趣如下：

過去體育心理學的理論，尚未詳訂斯學之界說，故本書首揭體育名詞的定義與體育心理學的

定義，以作開宗明義，此其一。

次言體育教材的評價，將體育活動的經驗內容，基於教育的觀點加以批判，以確定各項教材的價值，德國學者 Schulte 言之頗詳，其餘美日諸家之說，亦言之切當，茲書彙羅並蓄，庶幾對于體育教材的觀點，獲得適當的轉移，此其二。

體育運動意義的內涵，與健康教育的意義，今人常致混淆，本書將體育與運動及健康教育，分別解析，並引美國兩院委員會有關健康教育問題的報告，以資澄清，此其三。

體育活動與人格形成，爲現代民主國家近年來所注視的問題，本書不憚縷述，以補當前體育上之缺憾，對于匡正社會風氣及青年習慣與一般體育設施之迷誤，冀獲少補，此其四。

現代教育及體育上主要部門，乃爲身體的生長發達，此項問題，向爲教育書刊中所忽略的部分，本書所述較詳，此其五。

基於身體的生長發達問題，各級學校教育階段，應當力求適應，本篇對于各級學校各年齡階段的體育活動，區別較爲詳明，此其六。

運動適應問題，爲現代體育學術界所重視，本篇所列，乃根據各項測驗，積累而成，此其七。

運動的學習、練習及其指導，言之詳明，足以矯正許多缺乏效率而誤用的教法，可作爲體育教學法誦讀，茲特列爲下篇。

本篇經積年累月之蒐羅收集，譯作靡懈，至今差幸有成，祇以迫於時間，限於篇幅，尚未盡量採入，此後尚待陸續增益，以求盡善。

本書主要參考文獻

1. 體育心理學　佐藤正著　金澤書店　東京
2. 體育心理學　松井三雄著　杏林書院　東京
3. 大學體育　大谷武一等合著　杏林書院　東京
4. Schulte, R. W., "Die Psychologie der Leibesübungen"

目次

第一篇　總　論

第一章　體育與心理學……一

一、體育的意義……一

二、教育與體育……二

三、體育心理學的意義……二

四、體育活動的分類……四

第二章　體育的目標與健康教育……一一

一、體育的目標……一一

二、體育與健康教育……一四

三、全人教育與體育……一五

四、體育教材的評價……一六

第二篇　身體活動與人格的形成

第三章　身體活動及其本質……一九

一、身體活動……一九
二、身體活動與學習……二一
三、經驗的選擇……二一
四、身體活動的分析……二二
第四章　運動對於身體發達的功能……二三
一、運動對于機體的功能……二三
二、運動與身心發育的影響……二四
三、身體形態發育的各種類型……二五
四、身長與體重的發達徑路……二八
五、身體機能的發達徑路……三二
六、運動對於心臟功能的影響……三八
七、運動對於神經功能及情緒的影響……三九
八、運動對於肌肉功能的影響……四一
九、運動對於消化功能的影響。……四二
十、運動對於呼吸功能的影響……四三
第五章　運動與傾向……四五

一、競爭的傾向……四五
二、喜愛種族活動的傾向……四八
三、社會活動的傾向……四九
四、合羣的傾向……四九
第六章　從體育的立場觀察個別的差異……五一
一、形態的個別差異……五一
二、筋力的個別差異……五三
三、運動能力的個別差異……五五
四、生理上的個別差異……五七
五、學習新技能的個別差異……五八
六、肢體一側偏重的個別差異……五八
七、運動興趣的個別差異……六五
八、情緒上的個別差異……六六
第七章　運動適應……六九
一、運動適應與體能適應……六九
二、體能適應的意義……六九

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

三、運動適應的意義……七〇
四、運動適應測驗檢查……七一
第八章　人格的形成……七三
一、體育的設施與環境的適應……七三
二、行動受阻碍的條件……七四
第九章　體能運動基本的要求……七七
一、人體基礎的機能及必要的需求……七七
二、基本的要素內容……七七
第十章　體育設施與人格的形成……八一
一、人格的意義……八一
二、人格的特性……八二
第十一章　體育運動的心理特質……八三
一、以遊戲形式爲延長生活經驗的作用……八三
二、競賽運動的性質及形式……八三
三、健康安全與發達運動機能……八四
四、一般身體活動的表現形式……八四

五、屬於休閒活動的各項運動……八四
第十二章　遊戲……八七
一、遊戲的心理特質……八七
二、遊戲的理論根據……八七
第十三章　戶外運動……九一
一、戶外運動與遊戲活動……九一
二、戶外運動的形態及其特質……九二
第十四章　體操……九五
一、體操的意義……九五
二、體操的特質……九五
第十五章　舞蹈……九九
一、舞蹈的特質……九九
二、表現……一〇〇
第十六章　適應發育階段的指導重點……一〇一
一、發育階段的分期……一〇一
二、幼稚園時期的發育階段……一〇二

三、小學校時期的發育階段……一〇三
四、中學時期的發育階段……一〇四
五、大專時期的發育階段……一〇六
第三篇　體育學習
第十七章　運動學習的性質……一〇七
一、體育學習性質的認識……一〇七
二、體育學習的領域內容……一〇八
三、動機的內容……一一一
四、賞與罰……一一三
五、競爭的正確觀念……一一六
第十八章　學習的暗示與試行……一二一
一、學習的方向……一二一
二、試行錯誤的實驗……一二二
第十九章　練習的過程……一二三
一、練習的原理……一二三
二、練習的意義……一二四

三、練習的心理過程……一二五
四、練習的法則……一二七
五、練習效果的障碍……一二八
六、練習的高原……一二八
七、練習的界限……一二九
八、練習的曲線……一三一
第二十章　練習的方法……一三三
一、全習法與分習法……一三三
二、集中法與分散法……一三四
三、練習效果的固定及消失……一三六
四、回憶……一三七
第二十一章　練習的轉移……一三九
一、轉移的意義……一三九
二、練習的轉移理論根據……一三九
三、性格的轉移……一四〇

體育心理學

第一編 總論

第一章 體育與心理學

體育心理學的概念，簡言之，就是以心理學的立場，研究體育事象的學問。茲將體育事象與體育心理學分別研究之。

一、體育的意義

根據 Wood, T. D. and Brownell, C. L. 的說法，體育的基本意義，乃人體大肌肉及神經中樞的活動，對於一般教育給予相當的貢獻。

Nash, J. B. 認爲在教育的領域裏，以身體活動中的大肌肉活動爲手段，以實施之。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com