

新 中 學 文 庫
體 育 概 論

王 學 政 著

商 務 印 書 館 發 行

復 興 叢 書

王 雲 五 主 編

王 學 政 著

體 育 概 論

商 務 印 書 館 印 行

序

教育爲國運所繫，影響民族前途至鉅。一切科學建設亦莫不以教育爲基礎；其對抗戰建國影響之遠大，殆在其他任何設施之上。惟是一般人對此百年大計設非有所忽視，則對其要旨認識欠深，偏重於智識與技術之訓練，而置體、德、羣、美諸育於不顧。此不僅有違教育原理，亦不足以應抗戰建國之需求。

教育之真諦，從心理學上言，卽爲使受教育者改變其行爲之方式，以適應今日複雜變幻之大社會生活。僅賴智識與技術，殊不足以達適應之目的，或促進社會之進步，轉足擾亂社會之秩序。在今日社會生活中，流弊叢生，騷動時起，實由道德文化之發展不能與物質文明相調和所致。今日物質文明雖已有驚奇之發展，而人類之原始稟賦卻無何改變。欲謀社會進步，或欲達教育目的，則對於人類本性之啓發與道德人格之訓練，須益加注重。

近來心身一元之哲學漸抬頭，凡教育進步之邦無不認教育之功能不僅在灌輸智識，而須同時陶冶品格與發達身體。體育爲一種最適宜之身心整個教育之教材，對於人類本性之發達有最大之效用，已爲舉世教育體育權威所公認。然而我國一般人，甚或不少體育教育專家以及社會領袖，對體育在教育上之意義，至今仍無充分認識，輒視體育之功能以身體之訓練爲限。此不

僅爲我體育前途之障礙，卽於我教育之改進與百年建國大計影響，亦至深切。

我國體育積弊甚多，亟需改革。過去卽使有所改革，大都爲零碎之皮相變動，結果反足以爲害。當前體育改革之要務，除闡揚體育之理論，促使國人認識體育，注重體育外，尙有檢討體育之積弊與其原因，及其與他種環境之相互關係，俾自其中獲得改革之理論根據，然後加以根本之改進。

本書卽以此爲主旨；惟是體育範圍甚廣，加以抗戰期間，參考資料缺乏，僅能就主要之各方面作簡明之敘述。又體育與教育之各方面，均有相互關係，故爲求產生連繫之印象起見，本書除將各項問題分章討論外，酌量採用交錯參考之法，俾使讀者明瞭各項問題之主要關係，蓋如此始能獲得完整之認識，一洗以往片面側重之弊。著者自維學識瞶陋，所述難免掛一漏萬；本書之作，旨在拋磚引玉，並藉以就正於海內宏達而已。

目次

第一章 體育與生活	一
一 教育之適應作用	一
二 教育在個人與社會生活中之地位	三
一、教育與個人生活	三
二、教育與社會生活	五
三 體育與文野生活之關係	九
一、人類生活之演變	九
(1) 原始生活	九
(2) 游牧時期	九
(3) 農業時期	一〇
(4) 工業時期	一〇
二、體育與現代社會生活	一一
第二章 體育之意義及其目的	一四

一、教育之意義	一四
二、體育之意義	一七
一、原始之體育	一七
二、基本之觀念	一七
三、錯誤之見解	一八
四、何謂體育	一九
五、體育何以能發展品性及人格	二〇
六、體育之定義	二二
三、體育之目的	二三
一、機體之發達	二三
二、神經肌肉技能之發達	二三
三、遊戲與娛樂興趣之發達	二四
四、社會及道德標準之發達	二四
四、體育之效果	二七
一、衛生之效果	二七
二、生理之效果	二七

三、心理上之效果·····	三一
四、神經肌肉技能之發達·····	三四
五、矯正之效果·····	三四
第三章 體育與人類之本性·····	三六
一、本性與體育之關係·····	三六
一、本性之意義·····	三六
二、本性之發展與來源·····	三七
二、人類行為之生理基礎與身體之構造·····	三七
一、接受器官·····	三八
二、聯結器官·····	三九
三、反應器官·····	四一
三、心身之關係·····	四二
一、心身二元論·····	四二
二、心身一元論·····	四二
四、一切活動之永久基礎·····	四三
五、本性之內容·····	四四

一、生理之動作·····	四四
二、響動·····	四五
三、反射·····	四五
四、本能·····	四五
五、情緒·····	五〇
六、能量·····	五二
六 生長與發達·····	五二
一、生長·····	五三
二、發達·····	五三
七 兒童發展之各面觀·····	五四
一、兒童期之分法·····	五四
二、兒童各期之生理特徵·····	五五
三、兒童各期之心理特徵·····	五七
四、兒童各期社會行為之特徵·····	六〇
八 人類生理之特性·····	六一
一、體型·····	六一

二、體高	六三
三、體重	六六
四、胸圍與肺量	七一
五、骨骼	七四
六、心臟與循環	七六
七、呼吸	七九
八、體力	八二
九、交感神經作用	八三
十、實足年齡、解剖年齡、與生理年齡	八三
十一、基本肌肉與輔成肌肉	八四
十二、兩性差異與體育	八四
(一)生理方面	八五
(二)解剖方面	八六
第四章 體育之演進及其制度與背景	八七
一 體育史之基礎及其研究之重要	八七
二 體育之源起	八八

三、上古與中古時期之體育·····	八八
四、十八世紀末葉體育之趨勢·····	八九
五、政治與體育制度之關係·····	八九
六、自然體育之沿革·····	九〇
七、歐美各國之體育制度及其歷史背景·····	九一
八、我國現行體育制度及三民主義體育之建設·····	九五
一、我國體育演進之經過·····	九五
二、我國體育之背景·····	九八
三、我國現行體育制度·····	九九
四、全國體育最高執行機關·····	一〇四
五、三民主義體育之建設·····	一〇四
(一)目標·····	一〇六
(二)實施方針·····	一一〇
第五章 體育活動之分類及各種活動之分析·····	一一二
一、自然與非自然活動·····	一一二
一、自然活動之意義·····	一二二

二、自然活動之性質及其價值·····	一三
三、非自然活動之地位·····	一四
二 體力、速度、與耐力運動·····	一七
一、體力之運動·····	一八
二、速度之運動·····	一九
三、耐力之運動·····	一九
三 體育活動課程內容·····	二一
四 各種體育活動分析表·····	二四
五 各種活動之研究·····	二九
一、水上活動·····	二九
二、格鬪活動·····	三〇
三、定式活動·····	三〇
四、競技活動與團體遊戲·····	三二
五、韻律活動·····	三五
六、自試活動·····	三七
七、相對活動·····	三九

第六章 學習心理與體育教學之方針

一 體育教學法之意義

二 學習心理

一、預備律

二、練習律

(1) 多次律

(2) 時近律

(3) 強度律

三、效果律

三 教學之基本原則

四 學習與進步

五 心向學習與強制學習

六 全部與分段學習及漸進教學法

七 學習之遷移

八 體育教學之要素

九 體育教學之組織

一四三
一四三
一四四
一四四
一四四
一四四
一四四
一四五
一四五
一四五
一四七
一四九
一五〇
一五一
一五二
一五五

一、學生之分組	一五五
二、時間之分配	一六〇
三、設備	一六〇
四、課程之組織	一六〇
五、實施方法	一六七
十 體育之學習	一七一
一、技能學習	一七一
二、關聯之學習	一七一
三、隨同之學習	一七一
第七章 體格檢查及體育之測驗	一七七
一、體格檢查	一七七
一、檢查之主旨與功用	一七七
二、檢查大意	一七七
(1) 檢查內容	一七八
(2) 方法概說	一八二
(3) 檢查後之措施	一八三

二 體育之測驗

一、人體測量

- (1) 設備……………一八六
- (2) 身體各部之測量……………一八七
- (3) 體力之測量……………一八九
- (4) 測量結果之研究……………一九〇

二、技術或體能測驗

- (1) 測驗之項目……………二一九
- (2) 注重平均之發達……………二二〇
- (3) 計分法……………二二〇
- (4) 分組……………二二一
- (5) 體能標準……………二二一

第八章 運動之基本理論

一 訓練之基本認識

- 一、特殊的方面（運動技能之訓練）……………二三五
- (1) 從事訓練最有效之時期……………二三五

(二) 訓練之進程·····	二三五
(三) 訓練時間之分配與練習次數·····	二三七
(四) 運動之適應性·····	二三八
(五) 技能進步之要素·····	二三九
(六) 精神狀態·····	二三九
(七) 影響肌肉效能之因素·····	二四〇
(八) 技能進步之可能性·····	二四〇
(九) 習慣與訓練·····	二四一
(十) 了解運動學上之原理·····	二四一
(十一) 分段練習之重要·····	二四二
(十二) 調協與技能·····	二四二
(十三) 動作姿勢·····	二四二
(十四) 注意各人之弱點與錯誤之觀察·····	二四三
(十五) 準備運動與技能·····	二四三
(十六) 專門之訓練·····	二四四
(十七) 運動與疲勞·····	二四四

(十八) 極端之耐力運動	二四六
(十九) 技能之抵觸	二四六
(二十) 訓練季之結束	二四七
二、一般的方面	二四七
(一) 健康檢查	二四七
(二) 醫藥衛生設施	二四七
(三) 運動與食物	二四七
(四) 過勞之治療法	二四八
(五) 身體普遍之缺點及其矯正	二四九
(六) 睡眠與沐浴	二五〇
(七) 運動家與煙酒	二五〇
(八) 運動與疾病	二五〇
運動在解剖學與力學上之原理	二五三
三 運動生理	二五六
第九章 健康教育	二六〇
一 健康教育與健康控制	二六〇

二 體育活動與健康之關係	二六一
三 健康教育實施要點	二六二
四 學校健康控制之方針	二六四
五 健康之意義	二六六
六 健康與不健康之特徵	二六七
七 我國學生身體健康之實況	二七〇
八 身體普通缺點之特徵與傳染病早識法	二七〇
第十章 體育行政	二七六
一 體育行政之意義	二七六
二 體育行政之基礎	二七六
三 學校體育行政範圍	二七七
一、組織與行政系統	二七七
（一）主要原則	二七八
（二）體育部在整個學校行政組織內之地位	二八〇
（三）體育部本身之組織	二八〇
二、經費	二八一