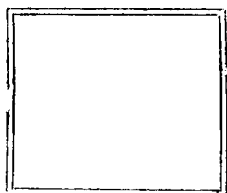


体育原理

體 育 原 理



此書有著作權翻印必究

中華民國二十二年七月初版

精裝一巨冊實價大洋 二元二角
一元六角

(外埠酌加郵匯費)

著 者 方 萬 邦

出 版 者 方 萬 邦

印 刷 者 南 京 華 印 書 館

南京中央大學體育科著者

福州公共體育場吳振西君

北平王府井大街立達書局

經 售 處

國 內 各 大 書 局

新體育教學法出版

方萬邦著

精裝一巨冊實價大洋
貳元肆角
壹元捌角

內容

本書內容共十三章，都十萬餘言，分通論各論兩編。通論申述普通教學之原則，各論詳叙各種運動之教學方法，立論完全根據新體育之理想與目的，並儘量應用現代教育學及學習心理之原理原則，務使本書方法益臻完善，用作參考或採爲教本，均極適宜。

插圖

本書包涵各種訓練之解說圖片，凡數十幀，印刷極爲清晰，既能有助於讀者對於文字之瞭解，且能增加閱讀時之濃厚風趣。

裝訂

本書爲顧及讀者購置力起見，特分精裝及平裝兩種，俱以道林紙印成，共四百餘頁，前者爲布面金字，後者爲布紋紙面，裝閱讀保存，均甚便利。本書除由南京中央大學體育科著者直接發售外，爲購買便利計，已

代售

約定北平王府井大街立達書局，福州公共體育場吳振西君及國內各大書局代售。

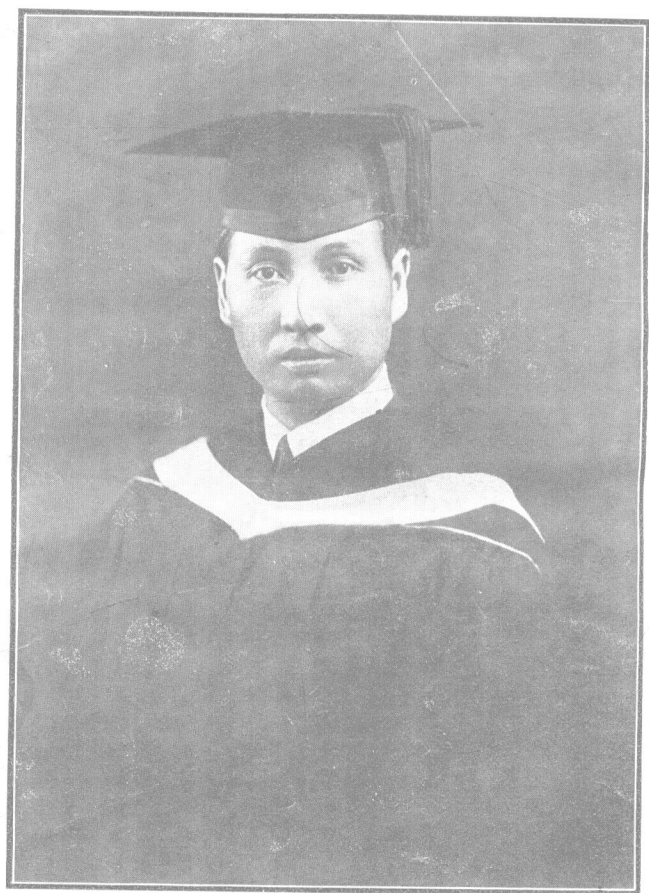
方萬邦著

體育原理

于彥



著 者 肖 像



方萬邦先生

著者小史

方萬邦先生，福建閩侯縣人，民國八年畢業國立北平師範大學體育科，精通學術，擅長運動，畢業後任山西太原第一師範體育教員兼童子軍教練，後歷任濟陽國立高等師範、湖南長沙兌澤中學及楚怡中學、福建協和大學、廈門集美學校等體育教員。先生學識淵博，辦事熱心，是以設帳多年，深得各方敬仰，遂知名于時焉。然先生不以爲自足，更於民國十五年赴美留學，入哥倫比亞大學教育學院，專攻體育，力求深造，榮獲體育學士及體育碩士，斯時國內各大學慕先生之令譽而爭聘者，紛至沓來，先生以盛情難却，允任北平師範大學體育教授，繼任安徽大學體育主任兼教育教授，現任國立中央大學教授，最近應教育部暑期體育講習班之聘，任爲教授，今出其傑作「體育原理」及「新體育教學法」刊行問世。德懋與先生交最久，心儀其人，因述先生小史，弁於書首，以爲介紹。聞先生所著「健康教育」及「歐美體育史」亦已付手民矣。

吳德懋述於中央大學。

常序

歐戰以還，各國對於體育之提倡，倍加努力，在最高教育行政機關方面，法之教育部特設體育事務所，受體育委員會之指揮，督率全國體育之設施；普魯士更進一步於其教育部中設置專司體育之一司，與初等、中等、高等教育各司並峙，其重視體育有如是者。在體育實施上，英之著名中等學校，體育非僅爲各學科中之一門，而乃與全部智識教育相對立；德之中小學校，多將智能陶冶科目集中於上午，俾下午可以獲得從事課外運動之充分機會；日本近年對於體育之提倡，不遺餘力，學校之重體育，自不待言，對於學校以外一般民衆之體育推行尤廣，就東京一市言，在講習方面，有陸上講習會，水上講習會等等之設置，在實行方面，有夜間體育會，市民運動競技會，市民水上

競技會，體操會等等組織。

綜觀現代各國教育之傾向，殆將追縱古希臘身心訓練並重之古典精神，亦云盛矣！

我國近數十年來，一般人對於體育亦漸知重視，國內新聞紙幣每特闢體育一欄專載運動競技消息，教育行政當局方面，關於體育上之建設，亦時有所聞，凡此種種，均我國教育上之一種進步氣象也；然據余所知，一般以體育著名之學校，其體育設施上，每但側重少數競技選手之訓練，且予以種種優遇，其結果使大多數學生之興趣，反因之愈趨冷淡，此種體育，或者具有相當社會的價值，因其由錦標之奪獲，博得一般社會之讚許，足以增高該校之榮譽也，然從教育的立場觀之，余敢斷言其毫無價值可言。

體育專家方萬邦教授，積其學理研究與實際經驗之心得，成體育原理

一書；從全整的教育立場，暢論我國體育建設所當本據之原理，信足爲體育樹立一種正確而健全之理論的根基，此書不僅於體育界爲一重要貢獻，即一般從事教育者讀之，亦當受益非淺也。

中華民國二十年六月七日常道直謹序。

金 序

我國提倡體育，數十年於茲矣，而功效仍未大著，推厥原因，實由於體育學術之未能盡量發揮所致也，故今後欲謀吾國體育之改進，努力於著作文字之宣傳，實爲惟一之新途徑。

體育課程以性質分，不外乎理論與實用二類：前者如教育原理，教育心理，社會學，生物學，生理解剖之類；後者如教學法，行政，建築與設備，及其他各種術科之類；二者相互爲用，猶形影之相隨，不可以須臾或離者也。本書體育原理爲融合各種理論課程而成，彼與其他實用課程之關係，猶骨骼之與肌肉，身體活動，固賴肌肉，此形於外者也，但無骨骼支持，則方向無由確定，結果不堪設想，故體育而離開原理，其結果亦然。

尤有進者，事業之程序，必先有理想才有事實，故理想爲事實之母，換言之，事業之發展，必發端於理想之進步，今吾人欲謀體育事業之發展，必須從原理上深究，其理彰然。

各國體育因背景之不同，其所持理論，亦各不同，美國十年以前以醫學爲一切體育之出發點，近來則已改變方針，以教育爲目標。哥崙比亞大學體育主任韋廉博士爲該邦體育思想之領袖，本書著者方萬邦先生，親聆韋廉氏之宏論數年於彼，關於其他美邦體育專家之學說，亦莫不精心探討，今於中央大學教授之餘，編成此書，開國內體育著作界之新紀元，其造福於吾體育界者，誠非淺鮮，故樂爲之序，以資介紹。

中華民國二十二年六月金兆均謹序。

自序

現代的社會生活，無疑是加重了體育的需要，但要是沒有正確的理論根據的指示，是不會有適宜的實際設施的。所以體育原理的探討，乃引起學者們深切的注重了，因為我們祇有在體育原理的研究中，才能明確地瞭解體育的真義和牠在現代人類生活中所佔的地位，才能使我們在體育實施上，得有正確合理的客觀根據，否則盲人瞎馬，是不會使體育發揮出牠固有效能的。然而，目前的中國，多昧於體育意義的認識，一般的體育實施，更無正確理論可資依循，於是造成了現在體育教育的失敗和民族的日趨衰頹，所以我們假如要希望中國的體育有正規的發展，要使體育教育在中國民族復興的運動中發揮出偉大的力量，那我們便不能不喚起社會上對於體育

原理的注意，著者受了這些事實的昭示，便根據了我國社會情況，時代背景，專家研究，和個人經驗，寫成了這本體育原理，著者很期望這冊書能夠使國人對於體育的真義的認識得有帮助，能夠提高體育在教育 and 社會生活上的地位，能夠在荊棘叢中開闢出中國體育的坦途，從而達到民族復興的目的。

本書的內容，讓讀書們自己體驗，在這裏，用不着費詞，所要提出的是第九章『中國體育的新途徑』，在那章裏，著者特地提出了『六化主義的體育』，這種體育，是著者經過了長時間的觀察和精密的思考而創立的主張，著者很誠懇的企望着讀者們加以注意。

本書的形式，除最後一章外，每章都附有問題，這些問題，是使讀者們回憶全章內容時，得一有體系的線索。

至於體育在學校中該怎樣去教學，著者另作新體育教學法一書，現已出版，能與本書相互參照，更可把本書的理論，得着適宜的應用。

承常道直金兆均二位先生在百忙中爲本書作序，著者謹表示誠懇的謝意。

本書的寫作，因爲時間匆促，遺漏錯誤，在所難免，著者在此敬謹地希望同志們予以指正！

著者序於中央大學。

體育原理目錄

常序

金序

自序

緒言

第一節 體育原理的重要

——牠像航海者的羅盤——牠像權物的天平——牠像戰士的望遠鏡——

——牠像生物學家的顯微鏡

第二節 研究體育原理的態度

虛心地接受——細心地研究——熱心地實驗

目錄

提問要點.....七

第一章 體育原理的濫觴和內容.....八

體育原理的發端——體育發展和時代背景——體育和職業——原

理與事實——體育原理的創設——體育原理和職業——原理是公

平真實的——原理謬誤的原因及例證——原理和系統制度——體

育原理和其他科學——體育和羣育——人性的動靜觀——體育的

危機——原理的應用——結論

提問要點.....二七

第二章 人類的本性和進化.....二九

第一節 人類的本性和教育.....二九

第二節 身體是人生永久的基礎.....三一

第三節	生命之生物基礎	三三
第四節	生命發達事實的應用	三五
第五節	人類遺傳活動的分析	三九
第六節	嬰兒和成人骨骼的普通差異	四〇
第七節	嬰兒和成人脊柱的不同點	四一
第八節	兩性差異和運動	四二
第九節	生長與發達	四三
第十節	生長的因素	四三
遺傳——環境		
第十一節	實足年齡解剖年齡和生理年齡	四四
第十二節	體格	四五