

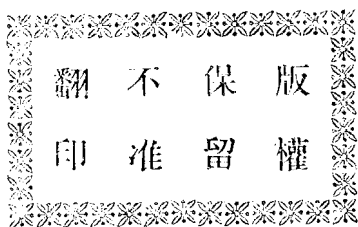
體育組織與實施

佟振家 著

民國十九年五月
天津百城書局印

**The Organization and Practice
of
Physical Education**

C. C. Tung



The Organization and Practice of Physical Education

ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十九年五月初版

體育組織與實施一冊

全一冊定價洋伍角

(外埠酌加郵費匯費)

編著者 佟振家

校閱者 郝更生

印刷者 天津百城書局

總經理處 天津百城書局

經售處 北平師範大學號房

北平和平門外文化學社

北平廠甸海王商店

北平市立三十六小學校

北平安內炒豆胡同二號

北平青雲閣佩文齋

北平東安市場佩文齋

日租界浪速街二號

電話二局二九九號

北平師範大學號房

北平師範學校號房

北平女子師大號房

北平女子大學號房

北京大學出版部

天津直隸書局

序一

無論那一個國家，一種文化潮流，或是一種民俗風尚，在起初發軔的時候，皆得經過兩種現象的衝突時期：——不是崇尚過分，便是默不相關。現在中國的體育，正是留連在這種時期上；可是這種時間性延長太久，我們體育界同志，應當有積極的覺悟！我嘗聽到一般參觀過中國教育的外國朋友，他們的論調，都是異口同聲的說：『中國的體育教學法太死板，太迂緩。』他們又論到訓練的眼光也未免過於極積，過於狹小。『我們自家從內部觀察自家的短處，自然比較困難些。可是細心去審識施行的方針，總會容易看破的。』所以據我個人的觀察，我感覺我國歷來學校中體育的演進，不外三種循環時期：從壓迫式的提倡時期，輪及錦標式的提倡時期；由錦標式的提倡時期輪及強制的廢馳的提倡時期；由強制的廢馳的提倡時期，又輪及壓迫時期錦標時期：……這種循環的現象不止，便是幼稚的體育永遠在延長時期演進。這種現象我們進一步去研究是甚麼理由呢？我肯定的回答是體育的組織與實施的問題。如果組織上有了圓滿的方針，實施上有了妥善的目標，以後體育的發展在相當時期之內，總可脫離以上的循環現象。實則任何一件事的成功，都是由健全的組織而完成的；由有實施的目標而美滿的。人民組織穩健，則社會安寧；社會組織

完備，則國事就緒，此必然之理。修君振家卒業師大體育系，有鑒於此，彙錄心得，撰爲『體育組織與實施』一書，以補當今之闕。我期該書出世之後，不僅能收救疾之效，更欲健全的體育，也由此而生。故樂爲之序。

民國十八年八月黃金鰲叙

序二

好極啦！體育方面多了一種參攷書，在身體積弱，體育幼稚的中國今日。

此書有內容豐富，條理清晰的長處。

在漆黑天中，一道光亮出現了。

我希望佟君接續着努力體育上的文字工作。多多的貢獻於社會。

紫泉金復慶寫於北平 一九二九，七，七。

自序

四面八方一看，所有的萬物，都是使我們增加物質上和精神上的培養品。這些培養品，亦就是可以使我們體格強健的要素。因此生出許許多多的培養的方法。這種種方法，可以說是取之不盡，用之不竭的了。雖然方法有這許多。但是有些懶怠的人，仍就不取；又有許多人，不顧這種方法是否能增進體格上精神上的效用，拿來亂用，終致不得其益，而反自戕其身。

現在科學昌明，大有進步一日千里之勢。考其所以然，乃因條縷清晰，專一研究，並有一定順序，故進步殊為快速。而今體育為一般民衆需要的要求，遂成重視；雖提倡者較多，然不有順序以研求之，故進步頗為遲緩。所以說，研究體育不得其人，固然是體育不發達的一個原因。亦因為條理不清晰，沒有有系統的體育組織的原故。至於原理的體育，科學的體育，更談不到了。此吾願以本書——體育組織與實施——貢獻於社會的啊。

我們生存在社會上，必需都要具着適應社會環境，求得生活程序中的幸福的要素。若是理首書案，而缺少健全的體格，那裏會有甚麼幸福呢！不能為所當為，遇事倔強，那裏會有甚麼幸福呢！物質上不能以衣食住為知足，精神上不能活潑快樂為滿意，那裏會有甚

麼幸福呢！更若粗頭大漢，愚鈍呆癡，及身廣體胖，富貴老翁，虛度光陰，吃睡廢時，甚麼智識，學識，早已成爲頸後客了！這種人令一般平常人看着，好像他們是有多大的幸福呢！其實他們何嘗有一點點的幸福呢？盜虛名，逞威武於一時，我以爲仍就沒有幸福。以上等等，我確實承認都不是適宜的生活，和幸福的生活。那末，甚麼是適宜的幸福的生活呢？『必須明瞭體育的真義，使智育，德育，美育都要體育化』。換句話說，就是：『我們生活在生活的當中，完全貫徹以體育』。

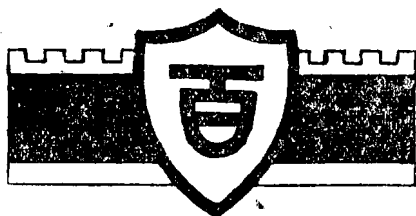
專技是人人驚奇羨慕的，我對於專技者，有兩種反正的批評點。一能以其專技所得的經驗，用科學的方法，追求其原理，以趨改進，這是我所期望的正點；一以其專技驕人，粗俗野蠻，遊手好閑，這是我最厭惡的反點。觀夫今之任何學校，或體育團體，每藉一二專技者，博得學校或團體的虛名。致養成專技者，驕誇之習，目空一切，乃至人格墮落，爲世所不容，而後瘋癲顛狂！這種人何其愚哉！指導者，貪一時之榮譽，爲害匪淺，其咎難辭！今而後，希望所有有志體育界的同志，當本革命之精神，訓練訓政時期之民衆體育，及研究體育學理爲任務，勿以賣藝式的運動而自豪，庶體育更放光明。

體育的範圍至廣，而今一般人僅以籃球足球爲體育，殊爲可笑！所以指導學生時，亦僅以籃球足球而已。籃球足球乃爲提倡體育運動方法的九牛一毛，有些人打着體育的牌號

，僅會打打籃球，踢踢足球，高唱他是體育家，他是體育界的明星。旁觀者不察，亦應聲附和。號稱足籃球運動的中國體育發達啦！進步啦！唉！深為中國體育嘆一口氣！曾記得我們的體育主任曾仲魯先生說過：『體育一科，普通皆視為身體的運動，以為運動即體育。如一般人對於運動優秀之選手，非稱之為運動家，即稱之為體育家。又如對於體操教師，普通若尊稱之，亦必稱之為體育家。是皆以善於運動者，視為體育家，以為體育即運動也。如此解釋體育，未免過於簡單。何以故？如果運動即為體育，然則人力車夫兩足之運動，鐵匠工人兩臂之運動，及其他一切自然的運動，皆為體育。彼人力車夫與鐵匠工人等，豈非盡為體育家乎？故余以為解釋體育之意義，必先了解體育之起原，及其在教育上所處之地位。然後解釋體育，庶不至跨一陷萬，僅得其片面之真相也。』

這本書的內容，多半是我在師大肄業時的所學，搜集，翻譯而蒐集的。因為視我國體育參攷書太少，故將簡單的大綱式的出版，以便同志於體育者研究參攷。俟後補充再版。深望各界用研究的眼光匡正，感謝良多。

這本書的成功，差不多是郝更生先生幫助的力量，特附一行致謝！



理想的一個印刷機關

●鉛字——整齊而美觀

●排版——有創造意味

●校對——有專家負責

●交貨——絕對不誤期

種種優點一試驗便知

百城書局印刷部

天津日租界浪速街二號

電話二局一一九號

本書書目

第一章 緒言

第二章 近代體育發展的趨向

第三章 體育方面行政組織與其他方面行政組織之比較

第四章 男子與女子普通適宜運動項目

第五章 各種運動效果及影響表

第六章 大學及專門學校之體育課程組織法

第七章 體育教師管理及主任之資格

第八章 學校體育組織（大學或中學）

第九章 何謂好教師

第十章 工作後省查學生之方法

第十一章 圖表與管理圓滿之手續

第十二章 測驗

第十三章

體育管理原理

第十四章

實際管理

第十五章

體育館管理

第十六章

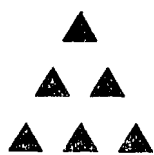
學校運動

第十七章

關於體育行政上之常識

第十八章

網球比賽之分配法



體育組織與實施

第一章 緒言

無論那個國家，她的強弱都繫於體育提倡的普及與不普及，若使各個人都明瞭體育，喜好體育，必需有良好的方法去提倡，然後方能引起個人關於體育的興趣。體育的重要人人都知道了，並且現在體育的書籍雜誌已經都有專載，無需再贅。但這種體育的界限，要看得清楚，與軍事體育完全是不同的；這種體育就是所謂自然的體育。但人欲有終日的安眠，必需有華榻美屋繡枕錦被，欲身體強健，有美滿的體育的效果，必需有妥善的組織。這種體育組織的方法，就是體育組織與實施。

(1)

全國人民的精神，全繫於體育。人民身心不健全，則國也不能強盛，這是一般教育家

，體育家口頭上的話，所以歐美各國特別注意提倡體育。中國人民，夙來缺少意志，但富於感情，所以提倡體育來，僅有五分鐘熱烈的心性，過些時便冷如冰了，這是我國民的大缺點，也就是我國的大缺憾，也就是事事不如人，提倡不能成功的深因。德國加納(Jana)體育制度，普遍全國實在是德國人的意志強，也就是德國能列萬國之雄的大因。

第二章 近代體育發展的趨向

體育組織及行政，是一種機械的體育，相沿日久，必有一種的趨向，茲將新舊目標述之於下：

(一)舊目標 由歷史上的觀察

宗教——敬神

希臘 美術

軍事訓練

德國——軍事訓練

瑞典——科學試驗

以上由三國歷史上的觀察，而得以下混合而成的體育的結果：

1. 技能 膂力，忍耐力。
2. 果斷 反感，自治。
3. 順從 威信，德育改進。
4. 機械動作 技術萬能。

(二)新目標：

1. 與全教育程序方面之聯絡， 在以前其他科學文學都歸納於教育內，而體育成爲獨立的反對的地位，以爲與教育毫無關係，近幾十年來研究體育者日有千里之勢，不遺餘力，乃覺悟體育與教育之關係最爲密功，所以與全教育程序方面之聯絡，其重要不言而喻了。

2. 新目標的立腳點：

(A) 適宜技能

(B) 適宜理論

(C) 適宜效果

(D)總(A)(B)(C)三端而使各個人的個性滿足：

a. 使各個人體力方面圓滿 凡人所能夠做的事，令他的身體充分的發展到也能够做這些事就是體力圓滿，並非是萬能的意思，如個人體能有特殊的狀態，不在此例，關於教員教授學生，不宜令學生祇做美一方面的動作，應開發他們天然的動作以爲動作的教材，庶可免徒勞無益之譏了。

b. 使各人腦力方面興奮並疏暢 死板的動作，是最不能引起學生的興趣；乾燥的動作，教師宜注意，並應發展他們的腦力。

c. 使各個人社交方面舉止合宜 所謂舉止合宜，就是一舉一動的時候，宜出平自然，而不取乎造作的行爲，美國人無論何事所以能成功的主要成分，十分之八九，都由體育上得來。

(三)熟視的目標(Familiar Aims)

I. 矯正姿勢(Corrective) 行爲與姿勢的關係很大，矯正的主要成分有五：

a. 時常複習。

b. 練習時宜準確迂緩。

c. 不離常態 即動作不要過度的意思。

d. 有相當的興趣 同樣動作要變換教材。

e. 有生理上的準備及研究。

2. 輔助教育(To help Education) 體育功用的實行，主要成分亦有五：

a. 注重遊戲運動。

b. 舞蹈(採取天然及美術的方面)

c. 器械操(選擇性質合於生理的)

d. 自然體操(設計操)

e. 野外生活及營築。

3. 衛生(Hygienic) 關於生活的精神方面，所謂衛生生活，是令各個人能造成種種衛生上良好習慣，而使各個人具強有力的精神及體力，並注意衛生的效率：

a. 能使循環系有充分的活動——增加心跳率或脈流。

b. 能使呼吸系有充分的活動——增加呼吸率，俾使肺中養氣增加，(需出於自動的而非被動的)。