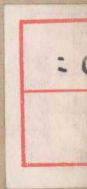


體育概論



體 育 概 論

劉 德 超 著

商務印書館印行

中華民國三十三年十一月初版

(3704 渝熱)

體 育 概 論 一 冊

渝版熟料紙

定價國幣叁元陸角

印刷地點外另加運費

著 者 劉 德 超

重慶白象街

發行人 王 雲 五

印刷所 商務印書館

各地

發行所 商務印書館

版 權 所 有
翻 印 必 究

目錄

第一章 總論	六
第一節 緒言	六
第二節 體育之目的	一
第三節 體育之意義	一
第四節 體育之學說	一
第五節 遊戲原理及其學說	一
第六節 健全青年與健全公民應有之體育	二
第七節 運動君子精神之解釋	三
第八節 運動員與體育家之區別	三
第九節 教育與體育	三
第十節 命令運動與人生	四

第二章 體育課程

第一節 爲學工具之基本科目

第二節 文化科學基礎之科目

第三節 教育上之基本科目

第四節 體育專業訓練之科目

第三章 軍事體育

第一節 軍事體育簡釋

第二節 軍事體育化

第三節 體育軍事化

第四節 軍事體育

第四章 體育史略

第一節 體育史之意義

第二節 體育史之重要

第三節 古代西洋體育史略

四五
四五
四六
四七
四八
五六
五六
五七
五七
六八
六八
七九
八五
八五
八六
八八

第四節	希臘三大哲與體育	九三
第五節	希臘古代運動會	九六
第六節	古代運動會之衰亡及亞靈匹克之復興	一〇〇
第七節	體育明星傳略	一〇四
第八節	吾國體育之鳥瞰	一一九
第九節	愛國體育家徐錫麟秋瑾傳	一二一
第十節	技擊家霍元甲與精武體育會	一二六

第五章 體育與人生……………一三〇

第一節	緒論	一三〇
第二節	兒童體育	一三〇
第三節	少年體育	一三一
第四節	青年體育	一三一
第五節	老年體育	一三三
第六節	女子體育	一三四
第七節	家庭體育	一三六

第八節	軍隊體育	一四〇
第九節	社會體育	一四〇
第十節	學校體育	一四一
第十一節	運動標準與年齡之關係	一四一
第六章	運動理論	一四七
第一節	運動目的及訓練要點	一四七
第二節	肌肉僵硬治療法	一五四
第三節	沐浴	一五六
第四節	按摩法及其意義	一五七
第五節	練習期內之飲食	一五九
第六節	睡眠	一六二
第七節	優劣之習慣	一六三
第八節	練習過度之現象及其治療法	一六五
第九節	練習受傷之治療法	一六七
第十節	保護皮膚	一六八

第七章 各國體育概要……………一七二

第一節 德國體育……………一七二

第二節 瑞典體育……………一七四

第三節 英國體育……………一七六

第四節 美國體育……………一七七

第五節 法國體育……………一七九

第六節 土耳其體育……………一八〇

第七節 日本體育……………一八二

第八節 蘇聯體育……………一八三

第九節 意大利體育……………一八六

第十節 中國體育……………一八七

第八章 各國青年訓練與體育……………一九四

第一節 德國之青年訓練與體育……………一九四

第二節 意大利之青年訓練與體育……………二〇〇

第三節	日本之青年訓練與體育	二〇四
第四節	英國之青年訓練與體育	二〇八
第五節	美國之青年訓練與體育	二一三
第六節	法國之青年訓練與體育	二一六
第七節	蘇聯之青年訓練與體育	二一九
第八節	中國之青年訓練與體育	二二五
第九章	體育行政	二三二
第一節	何謂體育行政	二三二
第二節	體育行政之範圍及應注意之點	二三二
第三節	我國體育行政概況	二三三
第四節	各省市地方體育行政概況	二三四
第五節	民衆體育組織	二三五
第六節	學校體育行政組織	二三六
第七節	視察與指導	二四一

其共同之目的，在於培養健全之國民，且曰聯合。

體育概論

第一章 總論

第一節 緒言

體育概論，乃討論有關體育業務上較重要問題之課程也。體育包涵，本極廣闊，欲澈底詳知，另有各種專門課程單獨研究，本書所述，乃舉其大者顯著者擇要論及，故名體育概論。體育乃隨人生以俱來，自有人類，體育活動，即隨之暗滋潛長。善用之則進德修業，有助個體國家之興隆，不善為用，則損傷衰亡，報價至為顯明。

方今世界風雲，變幻莫測，然細考之，不外國家民族爭生存，軍國主義之倡導，階級利益之獲得，所採方法原則，均不外強種健國，民族優生，體育普及，寓軍事於體育之中，故軍事與體育關係，須為述及。

一事之來，必有其因。體育為民族之原力，亦屬建國之條件，故研究探討，據事實，尚科

事，於歷史背景，環境促成等項，尤爲注意，夫如此，始可鑒以往而策將來，則體育史尙焉。體育有上述之關係，則體育本質爲何？是意義與目的之研討，遊戲原理之推究，爲不可忽略之問題。

各國既重民族優生，與體育普及，青年爲國家未來主人翁，教導訓練，自極重要。故運動理論，如衛生習慣，練習方法，作息飲食，均不可忽，尤其各國體育概要，青年與體育訓練情況，他山之石，可以攻玉，頗值吾人之借鏡與參考也。

根據上述，可知體育之業務，至爲廣大，關心民族前途國家興替者，未可漠然忽視也。

第二節 體育之目的

第一段 目的之定義 目的乃活動之結果 (Result of activity)。以運動言，任何運動完畢之後，必有結果，如心臟之加速，血液之流暢，體溫之增高，皆爲運動之結果，亦即運動所需要之目的。但正確之定義，嚴格言之，目的固爲活動之結果，尙須經過科學之分析，與專家之選擇而決定。今試以教育言，教育分學校教育，社會教育，家庭教育三種，而每種又可分爲極複雜之科目，此點即所謂科學之方法是也。譬如科學之方法爲組合 (Synthesis) 與分析 (Analysis)，則教育之大前題，可分甚多不同之科目，是曰分析；反之，由甚多不同之科目，其共同目標即爲達到教育之目的也，是曰組合。

茲舉例圖示如左：

教育

學校教育

社會教育
家庭教育

純粹科學
應用科學
藝術科學

水上運動
田徑運動
器械運動

足球
網球
排球

軍事體育

課外
正課
早操

球類運動

籃球

棒球

神經與肌肉之發達

內臟器官之發達

情緒之發達

思想之發達

放鬆運動

收縮運動

伸展運動

快而用勁之運動

韻律活動

墊上運動

遊戲運動

由上之分析，可說明教育之複雜情形，故各有其不同之目的，不同之結果。吾人研究體育，應在複雜情形中，採取其良好結果或目的，庶於國家有補益也。

第二段 目的與意義 意義是一個概括的觀念，為籠統而非具體的，故欲求籠統變為實際，非具體變為具體，于是非使概念求其明確不可，概念明確，目的乃因此而生。故意義與目的之區別，實無區分可言，不過前者是理論的，而後者則根據此種理論作具體實現者也。

第三段 目的之種類

壹、直接與間接的目的：以比賽為例，直接之目的為參加比賽者本人之事，乃比賽者獲得經驗，增進技能之機會，間接的目的，為影響第三者之認識。故舉凡運動會以及競技比賽事宜，如能按照秩序有條不紊進行，則其間接目的必大。

貳、現實的及未來的目的：一切事情，皆有現實與未來兩方面。譬如以跳高為例，東方式之跳高，必須練習踢腿。踢腿之動作，如能有極好之完成即為達到踢腿之目的，是實現的。但踢腿究為跳高而練習未來之目的，實跳高而非踢腿之本身也。又如吾人讀書，讀得好是現實目的，讀得好而能將來應用於社會，乃未來之目的也。

叁、教師的及學生的目的：教師目的是用有組織有系統有理想之目標或用競爭之方法心理和興趣的實驗，隨時隨地以促進目的之實現，故為間接的未來的。學生的目的，祇求在可能範圍之內活動與滿足，故若欲引起學生興趣之滿足，教材必須有分析有獨立性活動性，與前後有

相互關係，可使學生能學習成功者，此為直接的實現的目的。

第四段 目的之訂定 目的猶射箭之鵠的，所以示吾人以前進目標。領導一切活動入正軌而合時宜之謂也。目的之訂定，須合乎各種客觀條件，所謂客觀條件，乃依照歷史背景，適合國家政策，根據教育哲學與宗旨，適應民族性與社會情況，而與氣候、物產、職業、需要、等均有關係。此外并應注意所定目的須伸縮有彈性，除目的之外，更宜發展遠大之目的，故一個工業化國家體育目的，未見能為另一農業國家之用也。

第五段 目的與目標 目標與目的，一者在內涵上極不相同，目的為指示趨向之最高標準，目標乃在目的中分析出來，以指示要點，故目的較目標遠大而高超。目標僅為達到目的時必經之階段，依準目的而指示吾人接近目的進行之途徑耳。故教育部於各級學校課程標準中，有各個體育目標之訂定，而體育目的，則尚未有極具體之公佈也。

茲將兩者性質以圖表明於左：



第六段 國民體育目標

我國國民體育目標，於十九年全國體育會議中明白訂定下列五點：

- 一、供給國民機體充分平均發育之機會。
- 二、訓練國民隨機運用身體，以適應環境之能力。
- 三、培養國民合作團結之精神。
- 四、養成國民俠義、勇敢、刻苦、耐勞之風尚，發揚民族之精神。
- 五、養成國民運動及遊戲爲娛樂之習慣。

第七段 各級學校體育目標

各級學校體育目標之訂定，大致按照學生年齡、性別、生理、心理、增進身心發展、加強品學效率而定。故各級學校因主旨環境之不同，所定目標，因亦各異。

茲將教部所定各級學校體育目標列下：

小學體育目標

- 一、發達兒童身體內外各部器官之功能，以謀全體的適當教育。
- 二、順應兒童愛好遊戲本能，發展其運動能力，兼養成以運動爲娛樂的習慣。
- 三、培養兒童勇敢、敏捷、誠實、忍耐、公正、快活等個人品格，並犧牲服務和協互助的團體精神。

初中體育目標

- 一、鍛鍊體格，使身心發育健全，以作振興民族之準備。
 - 二、從團體運動中，培養服從、耐勞、自治、忠勇、合作、守紀律、及其他公民道德。
 - 三、養成生活上所需要之運動技能。
 - 四、增進肢體反應之敏捷。
 - 五、養成優美正確之姿勢。
 - 六、養成以運動為娛樂之習慣。
- 高中體育目標
- 一、繼續鍛鍊體格，使身心發育健全，以作振興民族之準備。
 - 二、從團體運動中繼續訓練公民道德。
 - 三、養成生活上所需要之運動技能。
 - 四、改進身體發育之不良姿勢。
 - 五、養成以運動為娛樂之習慣。
 - 六、師範體育目標
 - 一、鍛鍊體格，使身心發育健全，以期振興民族。
 - 二、訓練團體良好生活，及善用閒暇之技能。