

民衆體育叢書之一

國民體育常識

教育部國民體育委員會主編
趙汝功編著

中華民國三十一年九月九日初版

國民體育常識

每冊：實價國幣壹元正

主編者 教育部國民體育委員會

編著者 趙 汝 功

印刷者 國立四川造紙印刷科職業學校

經售處 國民體育季刊社

地址 重慶青木關

目錄

- 一、什麼叫體育
 - 二、為什麼要注重體育
 - 三、鍛鍊身體是我們的責任
 - 四、兒童體育
 - 五、青年體育
 - 六、壯年及老年體育
 - 七、女子體育
 - 八、提倡我國固有的體育活動
 - 九、從事體育訓練，要自動、組織起來
 - 十、個人體育實用材料
- (一) 矯正動作
1. 平衡矯正法
 2. 腕背矯正法
 3. 四肢腕背矯正法
 4. 脊柱左右彎的矯正法

國民體育常識

5. 體量過度及不足的矯正法

(11) 體身操舉例

血氣

一、什麼叫體育？

什麼叫體育？簡單地說，這是用身體活動做工具的一種教育，也可以說是一種體力教育。這種教育的功能，是關係身心兩方面的，身體的健康，和心理的健康，可以從此同時獲得。一個人在身心兩方面，有一方面不健全，就不能說他是一個完好的人。譬如一個人身體非常健康，可是他在心理方面不十分健全，甚至有卑劣的心理，他就可以用叫做強顏厚臉，去做爲害人衆的事情；相反的，假使一個人在心理方面非常健全，而他的身體，非常羸弱，他就會感覺到體力的不足，不能發揮他的智能；社會服務，替國家出力。所以，教育要德智體三育並重，體育更是體育和智育的基礎，可以直接或間接的幫助道德和知識的發揚，訓練成一個完人。假使每一個國民的身心健全了，那麼一定可以使我們的國家，變成富強康樂，稱雄於世界。

二、爲什麼要注重體育？

民族的生命，國家的存亡，繫於人民生命的延緩，人民生命的延緩，則在各個人身體的健康，有力量來維持他的生存，進而至於他的子孫，也是健康而有能力。有人說，一個人假使注意衛生，就能得到健康，足可維持個人的生命，生存於社會。這種見解，是絕對錯誤的，我們要知道衛生僅是一種保健的方法，祇能避免疾病而發，備於消極方面。況且能害健康生命的，不僅疾病，一切的環境，不論自然的，或人爲的，隨時可以予人們以威脅，因此，我們需要更積極的方法，可以增進健康，抵抗疾病，並且產生一種應付生活環境的體力，使生活得以向上，生命有堅保障。現在舉幾個實例來說明：在

原始時代，人民不需要有一切生活上的技能，才能生存，他們對於跑，跳，擲，舉，以及游泳等技能，可以說人人皆能，個個皆精，這樣，他們才能獵取禽獸以爲食，驅逐毒蛇猛獸以爲居；這樣，他們才能低禦暴力的侵略，同時亦就自然的得到了很好的體格訓練，有着健康的身體充分的能力。以後人類的文化愈進步，一個人可以不費一些力量，得到衣食住的滿足，因此，生活上必需的技能愈退步，無形中失去了體格訓練的機會，而且漸變成衰弱，假使遇到一種特殊的環境，就會覺得應付無策，現在讓我們反省一下，每一個人究竟有沒有強健的體格？有沒有應付生活環境的能力？在抗戰初期，有成千成萬的人民，尤其是許多男女學生，不願在敵人的鐵蹄下做順民，不避艱苦，步行數千里，終能到達後方，繼續求學，當他們到達目的地時，有幾個學生含笑地說：「幸而我們在學校裏每日有強迫跑步的訓練，把兩條腿訓練得非常有勁，所以這次在艱苦的旅程中，可以戰勝一切的困難。」說完了這句話，又感嘆地繼續說：「可是親眼看見有不少的男女同胞，因爲體力的不支，在中途落伍了。」還有獸兵到處縱火焚燒破壞，有從火窟中用跳躍避險的方法，逃得生命的，有從水裏游泳而得免被執的，數不勝舉。我們可以看出能走，能跑，能跳，能攀援，能游泳，在危急時，足以保全生命，也可證明這些技術，就是應付生活環境的能力。不是可以在書本中求得的，亦不是單講衛生可以求得的，體育就是養成這種能力的惟一方法，所有的國民，必須受這種訓練，才能使個人生活向上，民族生命延續。

其次我們注重體育，不單爲身體的健康，更非專爲訓練生活上應用的技能，同時還含有種種道德精神的訓練在內。舉凡勇敢，合作，犧牲，服從，忍耐等良好的德性，都可以從體育活動中訓練出來的。例如各種球類遊戲，一定要靠全隊的合作，自我的犧牲，並須有勇往直前，奮鬥到底的精神，才能克敵制勝。的確這種良好德性的訓練，不是在書本上，或靠口頭講解，可以使學習者能完全領會而獲得效果。

四、接著之，一定要從實際經驗中，才能達到訓練的目的。美國體育界權威麥克樂氏所說的「運動場，是道德訓練的實驗室，體育活動，可以作為道德訓練，實際教材。」這幾句話，充分說明了道德訓練在體育訓練中之地位，是何等重要。總之在召集參加全國國民體育會議的會員訓話時，曾有確切的指示說：「……我們注重體育，不僅要舉行各種的運動和競賽，而最重要的一點，還在禮節的提倡。本來體育教育中的禮，樂，射，御，四種，都可以說是體育的一門，而尤以禮為最重要。須知體育的內容，自是指各種強身運動和衛生而言，但各種運動強身的鍛鍊與競技，如果沒有禮節來約束，那就有害無益，根本失掉了體育的意義；即如各項運動比賽，如果不聽指揮者的命令，不守競賽規則，那即令個人技術優良，既不合體育的要求，當然沒有用處；所以大家提倡體育，特別要注重禮節，就是普通所講的紀律和秩序。你們到過外國的人，就可以看見外國的體育競賽，以及一般羣衆集會，莫不特別注重禮節——紀律和秩序，所以他們提倡體育，能夠收到很大的效果，造就健全的國民。我們對於這一點，必須努力提倡，然後技術的進步，才能得到真正的益處：……一禮義廉恥，是我們固有的道德，從禮義這一類的訓詞中，我們可以知道體育要合乎禮，也就須合乎禮義廉恥，合乎一切的道德條件，各種體育的運動和競賽，都有規則，假使每個人在運動和競賽中，一舉一動，都合乎規則，也就是合乎禮義廉恥的因有道德，這種道德的養成，是與社會的生存，民族的生命，有很大的關係。

三、鍛鍊身體是我們的責任

展開古今中外的歷史，我們可以證明凡是一個國家的人民，體格衰弱，精神萎靡，總免不了要亡國的，反之，假使一個國家的人民，身體強健，精神振奮，總能使國家富強，稱雄於世，從歐洲歷史中，

我們看到羅馬帝國崩潰時時代，人民迷信奉宗教，視肉體為卑鄙的東西，那時的體育，差不多埋沒了，以致人民的身體，日趨衰弱，精神日趨萎靡，結果呢？羅馬帝國，崩潰覆亡。再看德國，在上次歐戰以後，愛凡爾賽條約的約束，不能在軍事上發展，政府於是極力提倡體育，寓軍事於體育訓練的中間，人民深知政府的宗旨，私自身迫切的需要，努力奉行，不到二十年，終能解脫凡爾賽條約的鐵鏈，繼而於世，他們軍隊的戰鬥力，自稱比尋常各國，無出其右，當然軍容煥發，固然是一種原因，不過體力的堅強，是一種決定的因素，為什麼他們的勝算都勝，在這次歐戰中，獲得相當的成功，而其他國家是失敗了，這就可證明德國人民體魄，能夠負這個艱苦的重負。反觀我們的國家，近千年來，受重文輕武的影響，以致國有體育，很少人去問，很少人去研究，即使有人去練習，總免不了被人譏為江湖技士之流，練習極深，我個人體魄，每況愈下，而有米亞亞亞夫之說。我們古代作家對於一個戰士或勇士的描寫，總要誇其身如猿猴，力能舉千石，箭使用如飛，多麼重，這種描寫，雖不能完全置信，可是却能得到一個印象，就是古代人的身體，這比現代人高大，也可說明我國現代人民體格的退化。再看到我們的敵人——日本，數千年前，大家叫他們為「矮子」，但是經過數十年的提倡體育，注重體育，所得到的效果，最顯明的，身體變為高大而強健。由這些體格日漸進步，而我們的體格，反日漸退步，致使我們的國家，受到空前而國難。再從這次抗戰的實際考驗中，使人澈底覺悟到：民體育的重要性，例如有志投考空軍的青年，體格合乎標準的，不過百分之二，這種微薄數量，這要在訓練時期，選選淘汰，又如各地壯丁的體格，合乎標準的，也不能達到我們的期望，從這種實際的教訓中，每一個國民，應該澈底覺悟，我們應該切實明瞭個人生活的享樂，固然要有好的身體，而國家安全的保障，人民更要有壯健的體格。現在政府對體育的實施，正在努力的推行，而最大問題，還要

每個國民，切實覺悟，并且切實明瞭鍛鍊身體是自己應負的天職。假使每個國民，能抱最大的決心，在重體格的鍛鍊，不但使個人有經濟條件生活環境的耐力，且能負起捍衛國家之責任，這誠哉「假使體格不如人，根本就不能和外人講平等」同胞們，急起奮勉。

四、兒童體育

橡櫟之材，是樹木做成功的，樹木是由極小的樹苗生長成功的，若要頂好的橡櫟之材，必須好好地栽培那樹苗。人亦是如此。要有健全的人，必須在兒童時期，培養其栽培。所以我們要求國民個個健康，應先求兒童個個健康，其實國民體育，也得從兒童體育做起。

兒童體育，實為母所，是家庭、幼稚園、小學。兒童體育的負責者，是母親教師。我們承認從父母教師的，十分明瞭兒童教育的重要，希望兒童能在將來成功偉大的人物。我們也應該承認過去的兒童教育，只偏重在智識的訓練，而忽略了體格的鍛鍊，好像在照顧樹苗的肥料中，缺少適當的足以使樹苗茁長的酸素。兒童時期身心兩方面的發育，非常迅速，假使他們沒有充分的身體活動，得不到適當的營養，不講究衛生，非但不足以助長發育，反而可使正常的發育，受到重大損害，這種後天的不足，比先天的缺乏，更可以影響一生。兒童體育是什麼？應如何實施？或許是做父母的，尤其是做母親的人，以及小學教師，所當要知道的。現在兒童體育和衛生兩方面，分期扼要的加以敘述如下：

甲、關於體育方面者：

一、嬰孩及學前兒童時期：在這個時期，身體發育特別快，一週歲間，比初生時長大三倍，從心理方面來說，三歲以後，最顯著向，是好奇、自私，和容易覺得恐怖。這個時期的教育和體育

訓練，是非常重要的，應該注意如下各點：

- (一) 飲食起居，應該有一定的時候，尤其是睡眠時間，更應該切實注意。
- (二) 嬰孩在第三個月以後，應該任他自由活動，切不可緊要的包裹住，妨礙他正常的發育。
- (三) 嬰孩的哭，除有病痛外，應該聽其自然，因為哭的動作可以間接地擴張他的肺臟，勿要常常設法滿足他的慾望，使他停哭。

(四) 下列三種嬰孩自然的動作，應該使他有嘗試的機會，因為這就是嬰孩適宜的身體活動：(一) 俯臥時頭部後仰的動作，能引伸頸項後的肌肉；並且可使頸項有正常的後仰的趨勢。(二) 用手撐起的動作，能夠發達他背部的肌肉，並且可使腰背漸漸形成正常的彎度。(三) 爬行的動作，能引伸遠腳掌的弓形和下肢的骨骼和肌肉。

(五) 嬰孩的獨立及行走，應該任他自動去做，絕對不要勉強他，因為下肢骨骼在多有發育成熟以前，很容易使他的兩腿受到損壞。

(六) 兒童的天性是喜歡活動的，應該鼓勵他，但是勿使他的活動太多，免受過度的疲勞。

(七) 兒童的天性是喜歡模倣的。應該給他設良好的模範，使他漸漸養成良好的習慣。

(八) 兒童的天性是好奇的，應該在這個時期引導他得到正常的發展，養成他將有模範創造等習性。

(九) 兒童的天性，容易獲得恐怖。當他開始做一件從未做過的動作，應該從旁鼓勵和保護，切勿加以恐嚇或阻止，因為在這個時期，應該減少他的恐怖。

(十) 陽光、空氣、水、是三種生長的重要素，應該使兒童與日光接觸，或者使他在和煦日光中

，作適當的活動，如在公園草場上做過遊戲的動作。應該在兒童活動或睡眠的室內，打開窗戶，常使空氣流通，應該常給兒童每日喝適當的開水。

(十一) 富於教育意義的玩具，應該給他購置，在玩弄時，向他作簡單口說明，使他得到不少的常識身體活動。

(十二) 簡單的遊戲器械，如滑梯，搖椅，軒板，三輪腳踏車等，應該設法製備，使他得到充分的經濟富裕，和有適當的場地，最好替他們建造一個小型運動場，給他們每日在這裏活動，現在代為設計如下：

甲、場地 計劃一個六十到一百平方米的草地，四周種植容易長大成蔭的樹木，四周的環境要清潔，絕對沒有污穢的溝渠，並且遠離廁所腐屋。

乙、設備 在草地的四圍，靠近樹木的旁邊（勿太近樹木）建設各種遊戲器械，如1. 滑梯（高約二公尺半，架上繫一塊腳踏板，一具滾輪）2. 搖椅3. 搖木馬4. 軒板5. 滑梯（長約二公尺半至三公尺，斜度不宜過大）6. 沙盤等，中間留着相當空地，可以自由活動。

丙、活動種類 除了在父母的監視下設法引誘他在上列的器械上活動以外，最好使他在草地上自由活動，假使父母能在這種環境中，教他唱歌或做表情的動作，對於他們的身心，一定可以受到莫大的利益。

上列的場地和設備，恐怕很少家庭可以辦到，有的是限於經濟，有的根本不願這樣做。這裏希望做

父母的人們，假使家庭中有沒上述的場地和設備，可以在家中選擇一間陽光充足，空氣流通的房間，做兒童的遊戲場所，地上鋪以清潔的地氈，或蓆子，牆上裝飾品非常美麗，室中陳設富有教育意義的玩具，搖椅，和小發聲板等，給兒童玩耍，再預備一張清潔的臥床，給他休息，此外，還可以引他們到附近公共體育場的嬉遊運動場去，在這裏可以得到同樣的活動。

二、初級小學兒童時期 這個時期，兒童的身長，體重，和胸圍的增加，非常迅速，縱容以上的脊柱，已漸漸定形，不過心臟的發育很慢。因為身體發育快，心臟的作用，隨着特別旺盛，供給各部分血液的需要。因之，兒童在這個時期，很容易感覺疲乏。在處理方面，他們有好摸倣，好奇，好誇耀，好遊戲，好競爭，和勇敢等天性。在體育設備方面上，應該注意下列各點：

(一) 在休閒時間，應該多給他們運動的機會，但是每次活動的時間要短，分量要少，因為兒童在這個時期，最容易感覺疲乏，同時也最喜歡運動。所以活動時間太長，在疲乏時，常養成不良的習慣，尤其容易造成姿勢前後或左右不正等的習慣。

(二) 器材的內容，應該多注意唱遊，韻律活動，和各種遊戲等。此外如滑梯，軒轅板，和懸吊器械等，都是最適宜的兒童遊戲器械。

(三) 選擇教材，應該含有矯正的動作。教法要自然，要簡單，並且多用遊戲的方式。

(四) 選擇遊戲教材，應該適合兒童的心理，多做單獨的比賽，少做團體競爭遊戲。不過在後半期中，可以多做些自動的，有組織的運動比賽，使他們的競爭性和勇敢性，得到正常的發展。

(五) 選擇教材，應該絕對避免紀律力或呆板的活動，以免減少興趣。

三、高級小學兒童時期 這個時期，兒童身體上各器官的發育，多很旺盛，管理肌肉的神經中樞，

已漸成立。女子的發育，比男子更快，在後半期中，更顯著。在心理方面，他們富有好勝，合羣，勇敢，冒險等天性。在體育實施原則上，應該注意下列各點。

(一) 每次運動時間，應該比初級小學稍長，運動量也稍可增加，因為兒童在這次時期的身體肌肉和心肺，能夠忍受比較劇烈的活動，但是不要使他們運動過度。

(二) 教材內容，應該包括體操，韻律活動，遊戲，球類運動，競技運動，體巧運動，水上運動等。此外如波橋，吊環，鐵鏈等，是最適宜遊戲器械。

(三) 切實注意兒童的體態生活。假使發現兒童有任何畸形的姿勢，應該立即施以個別矯治。

(四) 選擇遊戲教材，應該適合兒童的心理。多做團體遊戲，使他們的合羣性，得到充分的發展。

(五) 游泳訓練，應該特別注意。因為兒童在這個時期，最易學習，假使環境良好，不妨在課外分組教學，但是管理必須週到，以免發生意外。

(六) 各種運動競賽，應予提倡，藉可發揚兒童團結，勇敢等天性，培養兒童自制的能力，養成兒童遵守運動規則的習慣。

乙、關於衛生方面：

前而已經說過，衛生只是一種保健的方法，祇能避免疾病的襲擊，是偏於消極方面的。我們更促進健康，扶長發育，以及增加疾病的抵抗力，一定要注意體育。不過在整個的生活中注意衛生和注意體育，是相輔而行的。假使祇注意體育，而忽視了保健的工作，體育的功效，非但不容易達到，並且有害於身體的健康。例如一個兒童，對於飲食，不注意清潔，不規定時刻，吃時又無限制，不注意營養，即使天天操練，決不能達到強身的目的。總之，要使一個兒童得到合理而迅速的發育，應該消極地注意衛生。

積極的注意體育。在嬰孩和兒童時期，衛生習慣的養成，是十分重要的一件事。應有的衛生習慣如左：

一、關於一般衛生習慣者：

- (一) 每星期至少洗浴二次（夏季應該每天洗浴二次或三次）保持全身的清潔。
- (二) 每天至少刷牙一次，以免蛀牙的發生，為害兒童身體的健康。
- (三) 每天要有充足的睡眠時間，使能得到充分的休息，以恢復疲勞。睡眠須開窗，頭部並須露於被外。兒童每月應有的睡眠時間，如左表：

年 齡	睡 眠 時 間	年 齡	睡 眠 時 間
一歲以下	約十四小時三刻鐘	十歲	約十小時半
一歲	約十三小時一刻鐘	十一歲	約十小時一刻鐘
二歲	約十二小時三刻鐘	十二歲	約九小時三刻鐘
三歲	約十二小時一刻鐘	十三歲	約九小時半
四歲	約十二小時	十四歲	約九小時一刻鐘
五歲	約十一小時三刻鐘	十五歲	約九小時
六歲	約十一小時半	十六歲	約八小時三刻鐘

七歲	約十一小時一刻鐘	十七歲	約八小時半
八歲	約十一小時	十八歲	約八小時一刻鐘
九歲	約十小時三刻鐘	十九歲以上	約八小時

(四) 每天須充分飲開水，俾能促進消化和排泄的功能。

(五) 每天早晨大便一次，使排泄機能順利，減少疾病機會。

二、關於皮膚者：

(六) 注意預防皮膚病的傳染，絕對禁用公共毛巾等物。

三、關於兩手者：

(七) 飯前或食物前，以及大小便後，必須洗手，以防手上帶的東西，進入口內。

(八) 指甲須常保持短而清潔，禁止口咬指甲，或用手隨便扯落指甲旁邊的肌膚，因為指甲太長，容易積藏髒的東西，並且容易受到損傷。

四、關於頭髮者：

(九) 每天用自己梳子梳頭髮，禁用粗刷或用手摸擦頭髮，以免擦傷皮膚。

(十) 至少每二星期洗髮一次，以保持清潔。

(十一) 常剪髮，並且使其不妨礙視線。

(十二) 出門時須把頭髮擦乾，以防塵垢結積在頭髮上。

五、關於鼻部者：

(十三) 須用鼻子呼吸，口須關閉，以免塵垢進入口內，引起喉部的種種疾病。

(十四) 咳嗽或打噴嚏時，須用毛巾將鼻部掩住，以免防害公共衛生。

(十五) 每天必需攜帶一方乾手巾，以便應用。

六、關於口部與牙齒者：

(十六) 所用牙刷的大小，硬軟，與形式，均宜適宜。因為牙刷太大，或太硬，於刷牙齒時，容易刷傷牙肉，或損傷牙齒上的珐瑯質；太小或太軟，全部牙齒，不易刷到，或不易將積物刷去。

(十七) 應用自己牙刷，並保持清潔，以免傳染各種疾病，或體東西，進入口內。

(十八) 每日刷牙與齧。刷牙時，應該從上下各顧，使全部牙齒的任何部分，都能刷到。

(十九) 忌用牙咬硬物，以防損傷牙齒並帶致疼痛。

(二十) 每年請牙醫診視一次。如有疾病，應該從速醫治。因為牙齒有病，不易細嚼，妨害消化機能，亦能引起種種疾病，對於身體的健康，關係很大。

七、關於食物及飲食習慣者：

(二十一) 習食黃色及全粒穀類。因為在這種東西內，富有維生素乙和戊可以防止腳氣病和防止不能發育。

(二十二) 兩餐間，忌食甜食，以免降低食慾。

(二十三) 每日按時用膳，使胃的消化作用正常而旺盛。每口少吃，慢吃細嚼。食物在口中，不飲湯水，因為有的東西，必需靠唾液的作用，先在口中起消化作用，這樣可以減少胃的消化工作。

(二十四) 早餐及晚餐多宜吃飽，因為其中要經過較長的時間。

(二十五) 忌避免食物與硬食地上堆留的食物，以防傳染疾病。

(二十六) 飲食內須含有滋養豐富的食物。最好將含有各種維生素的東西，妥為支配。

(二十七) 餐間不吃零食，俾使胃部消化工作，得以休息。

(二十八) 少吃煎炒食物，因為這種食物，不易消化。

(二十九) 飯前飯後可喝適量的開水，使食物容易消化，和容易吸收。

(三十) 吃飯時，須安靜快樂，不宜著急或生氣，以免妨害消化機能。

(三十一) 各用自己的筷杯，以免傳染各種疾病。

八、關於姿勢者：

(三十二) 坐車、開車時，或寫字時，須保持身體端正，以免頭部的左右傾，或脊柱的左右彎曲。

(三十三) 走路時，須使兩足保持自然的狀態，不要以八字式走路。因為這種走路的形式，既不雅觀，又可使身體姿勢不正，容易改變內臟的位置，影響身體的健康。

(三十四) 應該盡力糾正姿勢上的不良習慣。因為姿勢不良，(一) 外形不正，內部的生理發育，就不正常，(二) 體格上有一部不正，就會影響全部的姿勢。