

百 科 小 叢 書

體 育 概 論

陳 詠 聲 著

王 雲 五 主 編

商 務 印 書 館 發 行

書叢小科百

論 概 育 體

著 聲 詠 陳

編 主 五 雲 王

行 發 館 書 印 務 商

中華民國二十三年一月初版

(二一五二〇)

百科
小叢書
體育概論 一冊

每冊定價大洋貳角

外埠酌加運費匯費

著 者 陳 詠 聲

主 編 王 雲 五
發 行 人 兼 上海河南路

印 刷 所 上海河南路
商務印書館

發 行 所 上海及各埠
商務印書館

版 翻
權 印
所 必
有 究

(本書校對者湯蔭人) 謹

序

自從歐風東漸以來，我國的體育隨着學校的發達總算一年年的在進步，然而多半祇是步着西人的後塵，由機械式的體操訓練進化到運動競技的訓練。現在的學校體育幾乎僅成爲少數運動選手的訓練，但圖運動場的榮譽，而置多數學生於不顧，這種畸形發展，完全將體育的本旨失去了。

近年來已有人發覺我國體育已往的錯誤，於是有「體育要大衆化」的呼聲喊了出來，這是很可喜的現象。不過我們要認清楚，體育不僅是「體操」或「運動」，也不僅是「健康教育」而是整個的身心教育，因爲現代體育的目的，不僅是要養成強健的身體，並且要養成健全的心理，二者必須同時訓練的。

本書就是把現代體育的真義，目的，和實施的方法，很簡要的敘述出來，使大家對於體育有一個清楚的概念，不致再走錯路，這樣對於我國體育的前途或者不無小補。不過這次因爲時間匆促，

而我對於編書又沒有充分的經驗，疏忽錯誤之處在所不免，還望閱者不吝指正爲幸。

陳詠聲識 廿二年十一月

目次

第一章 總論·····	一
第一節 體育的意義·····	一
第二節 體育的目的·····	四
第三節 現代體育的原則·····	六
第四節 體育與德育·····	一四
第五節 體育與衛生·····	二〇
第二章 兒童體育·····	二四
第三章 青年體育·····	三〇
第四章 女子體育·····	三一
第五章 民衆體育·····	四〇

第六章	學校體育·····	四二
第七章	體育教材·····	四七
第八章	運動會·····	五七
第一節	運動會的沿革·····	五八
第二節	運動會的意義·····	六一
第三節	運動會的組織·····	六二
第九章	國術·····	六三

體育概論

第一章 總論

第一節 體育的意義

「體育」這個名詞英文叫做 (Physical Education)，意思是關於身體的教育。和中文「體育」兩字的意義倒是很相符的。所謂關於身體的教育好像與關於心靈的教育，即是和德育與智育立在對等的地位，是界限劃分得很嚴似的；其實不然，因為現代教育的原則是以個人全部為中心，決不可以將一整個的機體硬切開做德智體三部份，所以體育祇是教育的一種方法，切不可與德育智育分立的。如是「體育」這個名詞應當解釋為「以身體活動為方式的整個機體之教育。」

體育是教育的一種方法。這種見解還是最近幾年發生的。以前的人對於體育的真義僅認識

一部份，於是體育的效果也跟着祇能達到一部份。但是人們是進化的，這種狹義的體育，年復一年的發展，漸漸的達到今日的地步，其中演進的過程，約可分為以下的幾個時期。

第一期 體育就是「體操」(Drill) 約從西曆一八九〇至一九〇〇年之間，這個時候一般人以為「體育就是體操」，那時所採用的體育教材都祇是些注意形式整齊的，機械式的，被動的動作，如徒手體操，器械體操之類。這類體操最先是德國人實行最力，不久歐美各國都相繼的漸漸注重了。

第二期 體育就是「運動」(Athletics) 約自西曆一九〇〇至一九一〇年之間，體育的趨勢已一變而為「體育就是運動」。那時所採用的教材，多半是球類，田徑賽之類。這種體育首先是由美國學生界發起的，他們以為青年人的心理多好勝，慕虛榮，若利用這種心理來作競賽的運動，必定能使他們自動努力去做，而可達到較好的體育效果。同時可將紀律與規則來約束他們，使他們能够養成奉公守法，忠勇服務的習慣。但是這種運動的結果，祇發達了少數強健的人，而使多數較弱的人望而却步不敢參加，這當然不能算是體育的成功。

第三期 體育就是「遊戲」(Play)約自西歷一九一〇至一九二〇年之間，體育的趨勢已變為「體育就是遊戲與娛樂」(Play and Recreation)。此說由英國首先提倡，不久各國相繼效尤。遊戲漸漸成為常時人們閑暇時應有的消遣，因此更發生有所謂「業餘運動」(Amateur Sports)各國都很盛行，尤其以英國為最。這種以體育視為一種娛樂的見解，當然不能算明瞭了體育的真義，祇不過是看到了體育的一方面罷了。

第四期 體育就是「健康」(Health)約自西曆一九二〇至一九三〇年之間，人們已進一層的認識「體育就是健康」。換句話說，他們以為凡是有益身體的運動就是體育。在這時期以前的體育多沒有顧到生理衛生方面，所以缺乏了科學的根據，從這個時期起，體育纔算是漸漸的科學化了。雖然，這種體育還祇是限於身體健康的教育，不是整個體育的真義。

第五期 體育就是教育(Education)約從一九三〇年起體育的趨勢已側重教育方面，可說是「體育就是教育，因為體育祇是一種教育方法，而不是一種目的。所以現在的體育應當包含了以上五個時期，體育的特點，應當認清了人體生理上與心理上的需要，依照年齡的長幼，男女的

性別，給以相當的訓練，使逐漸養成良好的習慣和強健的身體，做一個健全的國民，這才是體育的真義，也就是教育的真義。

第二節 體育的目的

體育祇是教育的一種方法，上節已經說過了。教育的目的，因着空間與時間的變遷，常常在改進，體育當然也是日漸的在改進着。從前體育的目的，祇是爲促進身體的健康，現在的決不止此，比較要寬廣的多了。現代體育的目的，可分爲兩大類，一爲健身的目的，一爲教育的目的，這兩類又可分爲若干細則，特分列於下：

一、健身的目的：

甲、發達身體 使全身肌肉、骨骼及各器官都發育到可能的最高點。

乙、矯正姿勢 矯正種種不良的姿勢，如歪頭、平胸、彎脊、凸肚等，養成正確優美的姿勢，並使舉動靈敏，態度端莊。

丙、振作精神 恢復疲勞，消遣除悶，養成愉快耐勞的精神。

丁、醫療疾病 各種醫療體操可以治療各種疾病，如消化不良，身體肥瘦等病。

二、教育的目的：

甲、養成一種支配全身的能力，使身體各部都能服從意志而動作。

乙、養成自衛的技能，例如拳術，游泳等。

丙、改變不良的天性，養成良好的習慣。

丁、養成衛生的習慣。

戊、促進智育：

1. 使感覺靈敏，反應迅速。

2. 養成注意力。

3. 使思想敏銳，想像力超越。

4. 增進記憶力。

己、促進德育：

1. 養成個人自制力。

2. 養成合作的精神。

3. 養成果敢，堅忍，公正，忠毅，犧牲的精神。

上面所列的各條目的，都是生活裏面無論待人處己，服務社會所必需的條件，缺少一樣都不能算是一個健全的人。如此可知體育對於人生是如何的重要了。

第三節 現代體育的原則

體育比較一般的教育進步要慢得多，因為平常的學校對於體育一科，多不能和其他科目一樣的注重，其所以致此者，約有以下的幾個原由：

一、從前人們對於教育較廣的範圍還沒有清楚的認識，不知學生對於體育與德育智育有同樣的重要。

二、多數的體育家對於教育的普通原理與其趨勢缺乏相當的知識。

三、通常的教育家對於體育一科沒有注意來研究。

四、體育家訓練的範圍太側狹，多半祇是體育專門學校出身，他們以爲體育是獨立的一科，好像與普通教育漠不相關，遂致與別的科目完全隔絕了。

體育的不能爲人重視，固然有以上的四個原因，然而體育的本身也有錯誤，在過去，體育祇是單純的爲促進健身的目的，再則體育無論是技藝的或矯正的運動都是太重形式。體操課時所作的機械式的運動，想使學生得到滿意的矯正的結果是不容易的。除個人作特別的治療體操外，欲矯正學生的姿勢和體格，最好是施行自然的、有趣的、自動的體育訓練。

從前的體育祇着重肉體的鍛鍊，而對於心理和個性毫不注意，不知運動對於精神上可以發生間接的影響。在運動的時候，如能同時加以精神的訓練，必定可以收到很大的教育效果的。現代體育極力提倡的自然活動，很能適合這種需要。爲說明自然活動主要的原理，特將牠幾個基本觀念分述於下：

(一) 由「做」來學習 (Learning by doing) 教育主要的目的是要使人體的機能成爲一種自由發表的工具，並達到工作的效能。人們所「做」的事情（所謂「做」是指用神經與肌

肉聯合的動作），總比單是由眼看到的，或由耳聽見的，或是直接由其他五官感覺到的容易記牢些。所以由「做」得來的學識比較由耳聞目見的學習要有較永久的價值。自然活動就是一種最好的「做」的學習。

(二) 完全的機能訓練 (Complete motor training) 在體育館或操場上所實用的行為心理學，正和在課堂內或實驗室內所用的一樣。在特殊情形之下，前者所包含的要素和原則比後者更為豐富。如果兒童有着全身的機能訓練，那末將來可以得到以下的幾種結果：

1. 優良的姿勢和體格，
2. 器官的健康與活潑，
3. 動作的敏捷與效能，
4. 增進學習的能力。

普通機械式的體操，差不多祇是發達肌肉的運動，祇有自然活動，纔是完全的機能訓練，纔能有以上四種好的效果。

(三) 適合現代教育原理 (Agreement with Modern Educational theory) 如果體育課程在心理學方面與哲學方面是一致，那末，體育無論在整個的教育方面或與其他科目方面都是有組織的聯帶關係。

(四) 活動的具體目標 (Concrete goals in activity) 這種計劃可以根據人類進化的程序尋出進行的方法。原始的人類或古時的人，他們能够養成壯健的身體和堅強的意志，多半是從兒童時的遊戲與平時的打獵、釣魚、耕田、打仗、做工、經商等實際生活中去「做」出來的；這些事他們總是自己不知不覺的在做着，並不懂得肌肉與神經是怎樣去運用的。他們所做的事都是有具體的和專一的目標。現代的兒童與青年對於自然活動，雖不必一定要學着原始生活的方式去做，但是應常用同樣的精神來實行的。

(五) 達到圓滿結果的幾個必需的條件 (Conditions necessary for satisfactory results) 自然活動的課程要達到圓滿的結果，必須具備以下的十個條件：

1. 要在戶外運動 (An out-of-door situation) 運動必須在戶外舉行，體育館或健身房

祇宜備作臨時急需之用。

2. 十二歲以上學生要男女分班 因為這是少年時期的開始，男女體質上的差異日漸顯著，必須將體育課程分爲男女兩部，纔能適合生理上的需要。

3. 檢驗身體 (Medical examination) 要確知各人身體適宜物質的需要，必須先經過醫生的檢驗。

4. 關係將來需要的運動 (Exercises related to future needs) 運動的形式要合乎自然，這樣纔可以滿足兒童好遊戲的天性，發展他們的能力與特長，但一面並須顧到人類遺傳下來的活動習慣，與個人將來實際上的需要。在教育方面說不是肌肉與神經每一個可能的動作都是適宜的，即令這種動作可以強壯肌肉和神經組織，增加體內調節的能力。我們應根據實際的經驗和新的心理學去訓練兒童。不論是體育或教育中其他的科目，除僅爲學生解決將來的生活問題之外，更應使他們養成應付寬廣的環境與緊急事變之能力。

普通的體操，大部份的徒手操和健身房內的器械操，都是屬於人工的機巧與機械式的動