

青 年 體 育

方 萬 邦 著

教育部教科書編委員會
青年讀物組青年體育叢書之一

商務印書館發行

青 年 體 育

方 萬 邦 著



教育部教科書編輯委員會
青年讀物組青年體育叢書之一

商務印書館發行

中華民國三十五年二月初版
中華民國三十六年二月再版

(35872.1)

教育部教科用書編輯委員會
青年讀物組青年體育叢書之一
青年體育一冊

定價國幣貳元伍角

印刷地點外另加運費

著者 方萬邦

發行人 朱經農
上海河南中路

印刷所 商務印書館
商務印書館

發行所 各地商務印書館

版 翻
權 印
所 必
有 究

(本書校對者潘同曾)

自序

青年是人生的黃金時代，亦是國家民族的新生命，他們身心強健與否，不論對於個人事業的建樹，或抗戰建國的成功，均有莫大的關係。在此生死存亡最後關頭的今日，青年的責任是特別的重大，目前國家最大的需要，便是怎樣增強青年力量，以完成抗戰建國的使命，本書之作就是適應這種時代需要而產生的，務使這立國之本的青年體育，能夠迅速地得到健全的充分的發展！

本書文體採用白話，文字力求淺顯，說明力求清晰，每章都附有重要的問題及參考，以便讀者的研討。全書共分八章，部五萬餘言，關於青年體育的目的、內容、方法、闡述盡詳，其主要目的在補助中等學校體育課程的不及，指示青年體育正當的途徑，喚起青年學生對於體育的興趣，養成他們體育之自動能力與習慣，以充分發揮體育教育的效能。

本書的寫作，因為時間匆促與參考困難，遺漏錯誤在所不免，尚祈海內同志們予以指正，是幸！

目錄

自序

第一章 青年體育的意義與價值……………一

一 青年的責任……………一

二 青年體育的意義……………二

三 青年體育的價值……………三

增進青年健康幸福 加強青年抗戰建國的力量 發展青年優美的德性 增進青年生活的能力

第二章 青年身心發育的狀態與體育……………一三

一 初中青年（十三至十五歲）的特徵與體育……………一三

二 高中青年（十六至十八歲）的特徵與體育……………一五

三 青年體育的目的……………一六

第三章 世界各國青年體育的新趨勢……………一二五

一 德國……………二六

二 意國……………三三

三 英國……………三五

四 法國……………三六

五 俄國……………三九

六 美國……………四〇

七 日本……………四五

八 結論……………四七

第四章 我國青年體育不發達的原因及其改進途徑……………五〇

一 缺乏良好的師資及幹部人才……………五〇

二	缺乏優良的環境及設備·····	五三
三	缺乏健全的組織·····	五五
四	缺乏完善的課程·····	五七

第五章 青年男子的體育·····

六一

一	田徑運動·····	六二
二	球類運動·····	六八
三	自試活動·····	七二
四	野外活動·····	七四
五	韻律活動·····	七六
六	遊戲·····	七七

第六章 青年女子的體育·····

八二

第七章 如何增進青年體育教學的效能……………九〇

一 教學效能的意義……………九〇

二 如何增進青年體育教學的效能……………九一

須有整個的教學計劃 須有適宜的環境與設備 須有適當的組織方法 須有適當的管理方法

須有相當的教學技術 須有合理的測驗與考成方法

第八章 青年運動練習須知……………一二八

一 健康的檢查……………一二一

二 危險的預防……………一二二

三 良好態度的養成……………一二三

四 飲食的衛生……………一二四

五 新鮮的空氣……………一二五

六	有恆的練習·····	一三五
七	皮膚的衛生·····	一三六
八	睡眠的衛生·····	一三七
九	健康的診斷·····	一三八
十	受傷的防護·····	一三八

青年體育

第一章 青年體育的意義與價值

一 青年的責任

青年是國家的元氣，社會的命脈，他們身心發展如何？對於國家、社會、民族的前途，均有莫大的關係。換句話說，國家的富強，社會的進步，民族的復興，是有賴於奮發有爲堅苦卓絕的青年。無論國難怎樣地嚴重，國家怎樣地危險，民族怎樣地衰弱，有了這樣優秀青年肩起抗戰建國與復興民族的艱鉅責任，便可以排除萬難到達光明的彼岸。反之，使舉國青年都沉湎於頹唐、憔悴、萎靡、疎懶、散漫、消沉的生活，毫無振作進取的精神，雖無敵國外患，其國家民族亦將陷於萬劫不復之境！青年的

責任，既如此重大，所以現在歐美各國莫不積極從事於組織青年、教育青年、與訓練青年的工作，使青年的身體、心智與道德各方面能力的發展，能够適應其國家社會環境的需求，肩起他們應負的責任。隨着時代之輪邁進！可是青年的責任與能力，是隨着國家社會的環境演變而不同，中國現在的環境突變了，在這突變環境之下，青年的責任更形重大，青年的能力更要增加，現在青年教育尤其是體育教育最迫切的問題，便是如何造就適合時代需要的新青年，以完成抗戰必勝建國必成的偉大使命。

二 青年體育的意義

青年是人生的黃金時代，健康的青年，好似一個玲瓏的鳥兒，常常顯露着愉快活潑的態度，他們身心發育的迅速，有如雨後春筍，「欣欣向榮」！就生長意義言之，青年正在發育旺盛時期，最好利用各種體育的活動，使他們固有的能力，都能够得到充分的發展，爲了適應他們這種的需求，在良好體育教師或領袖指導之下，每日每人至少須有二小時以上的戶外大肌肉活動。又因青年具

有好動的天性，體育乃成爲他們教育良好的工具，對於他們身體心智和道德各方面能力的發展，均有莫大的貢獻。就成熟意義言之，青年是兒童和成人的橋樑，兒童能够得到成人的健全發展，是要靠青年時期的教育，而體育尤爲此期教育所不可缺少的要素，如果青年教育中缺少了體育，無疑的，他們便不能得到健全發展的目的，而且缺少了這種教育，更非其他教育方式所能夠替代的。更就性別意義言之，男女到了青年時期，其生理和心理的發育，已有了顯著的差異，他們所需要的體育課程，也不能一樣，關於劇烈競爭的運動，男女更宜分開練習，以免受到不良的影響，指導青年體育者務宜特別加以注意。

青年時期，血氣方剛，精力非常旺盛，且易喚起性慾有關的感情作用，很有發生犯罪作惡的趨勢，體育教師最宜注意因勢利導，使他們所有的精力，都借着正當的體育活動以發洩之，而獲得教育上美滿的效果。

三 青年體育的價值

青年體育的意義，前已說過了，現在再進而討論青年體育的價值，惟其價值甚多，限於篇幅，此處祇擇其較為重要的四點，分述如次：

(一)增進青年健康幸福 健康是人生的莫大幸福，同時也是國家的最大富源。森林、鐵路、礦產等是國家的有形寶藏，而人民的健康卻是國家的無形寶藏，但這無形的寶藏，對於個人國家民族的關係，其重要性遠過於那些有形的寶藏。質言之，國民健康的程度如何，對於個人國家民族的進展，均有莫大的影響。國民的不健康，小則個人工作效能低減，阻礙了一切事業的發展和成功；大則，民族的死亡率增高，生產力低減，精神物質俱受重大的損失，國民健康如此，國家安得不貧！民族安得不衰！我國國民體格的孱弱，實屬無可諱言，我國的死亡率約在千分之二十五乃至三十，英、美的死亡率僅千分之十二乃至十五，二者相較，我國每千人中多死十五人，以我國四萬萬人口計之，每年之逾格死亡為六百萬人，查淞滬之戰，據官方報告，我軍死亡一五二〇〇人，日軍死亡一九〇〇〇人，共計不過三四二〇〇人。歐洲大戰為歷史上最殘酷的一頁，而三年餘的總死亡，亦不過四〇〇〇〇〇〇人，而我國每年乃有不應死而死的人民六百萬，其慘酷實比古今中外任何的戰爭

爲烈！由此各國死亡率比較的結果，我們便可知我國國民健康的改進，實爲刻不容緩之圖。再就青年而論，青年是國家社會的中堅分子，青年體格怎樣，很可以代表一般國民健康的狀況，祇看我國空軍學校每屆招生有許多有志青年以體格不堪造就而被擯棄，便知他們體格的狀況了，現今我國青年體格如此孱弱，若再不急起直追，前途何堪設想！補救之法，舍積極提倡青年體育之外，其道末由。語云：「流水不腐，戶樞不蠹」物理如是，身體亦然，誰都曉得，運動可以發達肌體，強健身心，並促進體內各器官系統的功能。時常愛好運動的青年，常具有活潑健美的身軀，舒暢愉快的心情，敏銳有神的目光，清醒喜悅的臉色，堅強豐潤的肌膚，機巧敏捷的身手，和美滿豐富的生活，一望而知他是一個強健有爲的青年，較之面黃肌瘦，心情抑鬱，志氣消沉的虛弱的不幸的青年，其享受健康幸福之差。奚啻霄壤之判。由此可見體育是增進青年健康幸福的有效方法了。

西人以健康爲人生莫大的幸福，因爲牠是生命的源泉，不但小孩子青年人得了健康，他們便有了蓬蓬勃勃的生氣；便是老年人得了健康，雖然已經滿頭的蕭蕭白髮，而精神還是矍鑠飽滿，態度還是生動活潑，舉止還是輕快敏捷，談笑還是談諧有趣，工作還是努力奮鬥，他們是保持着黃金

的青春。他們是得着生命的真諦！要享受這種健康幸福的人們，趕緊實行你們日常衛生和體育的生活吧！美國以健康爲青年教育的首要目的，這是很值得我國教育者的注意和效法的，今日我國國家已到了最後生死的關頭，健康便是一劑萬靈藥，用之可以救我們的青年，可以救我們的國家，更可以救我們的民族！

(二)加強青年抗戰建國的力量 體育非僅爲鍛鍊青年身心健全的工具，且亦爲抗戰建國的利器，在這國難最嚴重時期，我們除堅定抗戰必勝，建國必成的信念外，我們必須認識提倡青年體育，即爲抗戰必勝，建國必成的一種有效方法，這一層，我們從歷史上可以得到事實的證明。

凡曾讀過世界史或體育史的人們，都曉得古希臘國運的盛衰，和體育尤其是青年體育有密切的關係，牠是接受東方文化而在西歐第一次開放文明之花的先進國，牠的歷史的重要時期，約在紀元前一千年，到紀元時的一千年間，那時牠的文化已樹立了近世文明的基礎，尤其是體育在歷史上有重要的意義，和永久不滅的價值。古希臘是以體育爲訓練國民的主要教育，鼎鼎有名的「阿林匹克競技大會」，便是國家用以提倡國民體育的方法，使體育成爲全國國民生活的中心，

以改進其民族精神與體格。先哲柏拉圖 (Plato) 在他的著作共和國 (The Republic) 裏也會這樣說：『音樂和體育兩種藝術，常以爲一種是訓練着身體，一種是訓練着精神，事實上卻並不如此，……兩者的教師是都能改進那靈魂。』這種身心一元的體育觀念結果，不僅改造了他們的體格，更影響了他們精神的發展，使具有美麗體格的希臘人民都有了美麗的精神，在這個體育鼎盛的時期中，產生了極多的偉大人物，造成光明燦爛的文化和藝術，至今仍令人景仰不置。

希臘民族在歷史上，所以有了那樣崇高尊貴的地位，殊不能不歸功於體育，即說希臘國家的基礎是建立在國民體育上，亦未爲不可。可是時過境遷，後來希臘的體育，卻漸漸地走入歧途了，體育不再爲國民教育的工具，不再爲民衆生活的中心。此時希臘體育已過了黃金時代，先前所提倡體育的正大宗旨，早已蕩然無存，「阿林匹克」的運命不能持續，而希臘的國祚也隨之滅亡！希臘的光榮與覆滅已成爲歷史的陳跡了，前事不忘，後事之師，現代世界各國正在效法古希臘體育的精神，而從事於強種建國的運動，此即可以證明希臘體育價值之所在，可是，這部體育史曾經啓示了我們民族的盛衰，國家的興亡，均與提倡體育之是否適當有關，失之毫釐，謬以千里，從事於體育

倡導者該要怎樣地慎重呀！

體育與建國的關係，已由希臘史得到確切的認識；體育與軍事的關係，更有不少歷史上的例證。簡言之，古代體育，沒有不和軍事戰爭發生了密切的關係，牠們體育的主要目的，即在養成勇敢強健的戰士，以捍衛國家抵禦外侮。體育中之自然機巧的動作，如跑、跳、擲、打、擊、踢、躲、攀、登、騎、射、泅水等，都是這些戰士們所常習的技能，他們對於這些技能熟習之後，便能隨時隨地展其所長。他們追奔逐北，越壘過壕，莫不運用敏捷的身手和精熟的技能，以爭取最後的勝利。現代的戰術雖與古代的戰術不同，但作戰時戰士需要強健體格與矯捷身手，卻是一樣。善擲的軍士在前線拋擲炸彈，所收的功效要比不善擲者來得多。善跑的軍士在前線衝鋒陷陣，或追逐敵人時所收勝利的效果，亦較不善跑者來得大。他如耐久的能力，勇敢的精神等，無一不是增加戰鬪力的要素，而此種要素，是要靠着體育訓練來發達的。我國現正從事於抗戰建國的工作，那末，對於這種加強青年抗戰建國力量的體育，不得不加以積極的提倡。我以為抗戰與建國的關係，好似車的兩輪，鳥的兩翼，缺一不可，陳立夫先生在他的近著「當前體育的認識」裏說的好：「中國今日非抗戰無以建國，亦惟有