

教育叢著

第十六種

教育雜誌社編輯

體育之進行與改造

上海商務印書館發行

：G

商 務 印 書 館 出 版

教 育 哲 學

教育哲學大意

一冊 一元

孟憲承譯 此書爲杜威大弟子波特所著其目的是從實驗主義的哲學觀點上討論現代教育的問題

教育哲學大綱

一冊 三角

范壽康著 本書對於教育之根本原理自論理學美學倫理學三方面加以澈底的考察至其組織嚴謹識解卓特比之杜威學說迥然不同

教育上興味與努力

一冊 二角

教育與興味在教育哲學上頗佔重要此書爲杜威原著於二者本質分析甚詳

杜威教育哲學

一冊 四角

書爲杜威博士在華之講演稿由倪文宙等四君譯述內容分兩大部(一)教育之性質(二)學校教育均係最新學說

斯賓塞教育論

一冊 四角五分

任鴻雋譯 斯賓塞教育論四篇茲擇譯其二(一)論何者爲最有價值之智識(二)論智育前者竭力鼓吹科學智識之重要後者提倡兒童之自由發展

密勒氏人生教育

一冊 八角

鄭宗海俞子夷合譯 是書述教育之生物觀應用功能之觀念以明教育與人生之關係其論述教育目的及兒童教材教法教師等亦極精當

不要忽略

修養的功夫！

學問和品行，不是生下來就會好的，全靠平時修養，逐漸進益。諸位不是想做一箇完人嗎？請從修養上着手！下面幾本書，告訴諸位修養的方法。

人格修養法
獨立自尊

合一冊 一角二分

常識修養法

一冊 一角二分

意志修養法

一冊 一角五分

實務才幹養成法

一冊 一角

商務印書館啓

目次

全國體育進行計劃……………(一)

頁數

新學制小學校體育科教學法……………(一五)

(一)緒言 (二)舊學制時代教學法的弊病

(三)新學制中小學校體育教學法應當怎樣？ (四)結論

學校體操改善案……………(四七)

一、教師自身的修養 二、喚起生徒的自發心 三、精選教材

四、活用有效的器械 五、什麼叫有效的器械 六、顧慮體育

衛生

體育之進行與改造

全國體育進行計劃

李石岑

蔡子民先生游歐後在國內第一次演說，即頌言歐美體育之發達，與體育關係人生之重要；俞頌華先生自柏林寄書與余，劈頭一段，即謂中國百事都無足憂，獨體力不如人，甚是可慮。愚初遊日本，見日本人輕視我國人，處處皆然，莫知所謂；後乃知因我國人有一特別表徵，即文弱不能多使氣力，兩相比較，強健者愈覺其強健，文弱者愈見其文弱；強健者愈奮鬥，愈進步，文弱者愈退縮，愈因循。由是以談，吾國體育不進，實爲百凡廢墜之總因也。

年來國中遠識之士，大抵知體育急宜講究矣，顧從事實施上之運動者究少。此非一面宣傳，一面實際倡導，不易引起多方面之注意與效法。愚認體育提倡，實爲

我國目今首圖，謹就所知，一陳體育實施之管見焉。

體育之方法不一，今但就運動一點論之。運動有各種舞蹈，各種徒手體操、深呼吸法、拳術、擊劍、柔道、田徑運動、游泳、登山、騎馬、拔河、角力、滑冰、競漕、競帆、足球、網球、壘球、籃球、隊球、蘇格蘭遊戲（golf），射擊等，爲歐美各國所競相倡導；倘吾國能盡力介紹各種運動法，又能相地相時見諸施行，則體育之增進，可計日而待。茲爲敘述之便，分家庭學校社會三方面披陳於左：

一、家庭方面 兒童體育，固關於營養，尤繫於運動。活動遊戲，所以影響兒童之體育者實大，此雖爲幼稚園之主要科目，然家庭務與幼稚園相聯絡，即家庭關於活動遊戲之設備，在在均須留意。幼稚園亦學校性質，大抵學校運動，注意普遍，不免忽視個性；家庭則宜視兒童體格之強健如何，施以最適宜之補助運動。中流以上之家庭，可於家中空地作網球場；家中兒女多者，可闢一室作籃球場。（雨天及夜間在室內行之，日間於草地上行之。）若在富裕之家庭，與其多建築無用之房

室，不如闢爲草地，作兒童運動及遊散之地；凡兒童愛好之種種運動設備，可悉實之，務多與兒童以樂於運動之機會，此觀於西人住宅之佈置而可知也。兒童天機活潑，其嗜運動，蓋出天性，最宜一切聽其自然，不可稍加限制；此家庭體育之大略也。

二、學校方面 我國學校，雖存體操一科，實際上并不注重；近雖有稍稍留意及之者，而其意以爲僅徒手體操、器械體操、拳術、國技等，卽克竟體育之能事；不知邇來各國競相提導之競技運動，其效力加速且大。是宜在校內特設一運動部，學生各以嗜好與個人體格爲標準，擇一適當之運動行之。（近來學校雖間有特設運動部者，然爲數尙不多。）由運動種類之不同，可分別練習并比賽，如次所列：

春秋二季 宜練習網球、籃球、隊球、壘球、田徑運動、競漕等，并舉行春秋二

季運動會及各種比賽會。

夏季

宜練習游泳、競漕、登山等，利用暑假，舉行水上運動大會及各

種比賽會。

冬季

宜練習足球、籃球、隊球（籃球、隊球、冬季多在室內行之）、滑冰等，可舉行各種球戰暨他種比賽會。

女學校之競技可行網球、籃球、隊球、游泳、滑冰、及田徑運動中之短距離競走與跳高、投槍各項運動，在歐美女子有行各種田徑運動及足球、壘球、拳術者。惟刻下我國女子之體格，似尚不宜作急激之運動也。

三、社會方面 吾人一就職業，往往與運動絕緣，此最爲不幸之事。欲救此弊，厥

有三法：一、設公共運動場，多與一般市民以運動之機會；二、學校運動場公開，星期日以外限制時間，星期日一切聽之；三、私人團體組織各種運動俱樂部，亦公開。有此三法，則人人日與運動之機會相接觸，自不難使其由知之而好之而樂之。公共運動場無論各省區各縣區，在所應設，業已見諸各條文，但當盡力提倡，俾早日實現。學校公開運動，自學校即社會說教育即生活說流布以來，亦已着着見諸實行。

惟私人團體之運動俱樂部，尙多未能公開，且此種團體亦極少，此宜廣爲提倡者也。至關於運動之種類，殆與學校方面所舉者同；此種提倡，固大都由地方自治團體任之，但在地方自治未發達或組織未完備之時，凡學校中遠識之士，實未能辭其責。此關於社會體育之大略也。

上舉三項，就我國現況而論，似尙未易急促舉行，因擬更進一步，作具體之計劃。茲斟酌世界體育進行現況，暨我國目前體育情形，爲計劃數事如左：

一、**教育行政** 教育部及各省教育廳教育科內，宜專設一體育課，掌理各學校之體育。此體育課內，又分兩部：(甲)一般之體操與國技；(乙)各種競技運動。蓋學校內之體育施設，隨年齡而異，最近各國小學校與中學校一二年級，僅限於體操；中學三四年級，則體操與各種競技運動各半；中學以上者無體操，而專注重各種競技運動。蓋十八歲以上之青年，非具有大運動量之競技運動，無以助身體之發達也。故上述體育課之組織，當分體操與競技運動二部。

此項組織，東西各國多實行之矣。

二、學校內設運動部 中學以上之學校，宜設運動部，以獎勵各種競技運動。以富於運動經驗之教員爲部長指導之。各種運動上之事務，由學生中互選之職員管理之，其經費宜獨立，在東西各國均由學生集納。惟刻下我國學生之經濟狀態多不充裕，宜由學校設法補助之。學校內宜設一完備之運動場。其設備當以田徑運動爲主體。故須設四百四十碼一周之競走圈 (track)。最小者亦須一周二百二十碼。網球、籃球、隊球、及投擲跳躍等運動之設備，可附於此競走圈內之空地。此外如能另闢一草地（最小限百二十碼四方）作足球與壘球之用，則更爲完備；否則就競走圈內之空地行之亦可。二校之間，可舉行各種運動之對抗運動會。或數校舉行一聯合運動會，以互相砥勵。上述之運動部及運動會，我國學校中現間有實行者，惜未能普及全國耳。

三、公共運動機關 各縣最少須設一公共運動場及游泳場，漸次普及各市鎮。

其經費由地方自治團體擔任之。公共運動場之設備與學校之運動場相同，當以田徑運動為主體；此外再加足球、壘球、網球、籃球隊球等設備。游泳場則宜利用海濱或河流不危險之處爲之。夏季舉行水上運動會一次，春秋舉行各種陸上運動會各一次，以資鼓獎。

四、組織全國運動協會

全國運動協會之急須舉辦，無俟贅言。去歲張伯苓、麥

克樂諸君發起中華業餘運動聯合會。麥君以美國人服役我國運動界十餘載，其熱心毅力，至可感佩。惟愚對於全國運動協會之組織，尙欲略貢愚見，以供參考。愚於述全國運動協會組織之先，當略言運動協會與業餘運動聯合會相異之點，以作前提。（甲）我國運動界尙在萌芽，今日務使一般國民了解運動與生活之關係，且宜設法使人人有運動之機會。故各省縣當設分部支部，以期普及全國。業餘運動聯合會章程內雖有劃全國爲數分區之語，然併未明白規定。照該會從前之事實，似分華北、華東、華南……等區。此種分區之幅

域過大，雖每年於各分區舉行一二次運動會，然參加者不過一部分之學生。例如參加華南運動會者，推廣東福建之三四學校，廣西與雲南則毫無關係，究非提倡體育之根本辦法也。(乙)業餘運動聯合會會員，限於不以運動爲職業之人。(amateur)此種道德上之規定，各國皆然，固無足異。惟運動之目的在使全身可以平均發達，宜令「專業」之人，能作專業以外之他種運動。故全國運動協會會員之資格，不問其爲「專業」抑「業餘」，均得爲會員；惟於比賽時加以制限而已。例如人力車夫雖以脚力爲專業，亦得爲會員，有練習他種運動之權利；惟比賽時不能參加競走一項耳。總之，全國運動協會之目的不僅在每年舉行數次比賽會，務使各種運動可以普及全國，且令人之身體得遂均衡之發達是也。今請言全國運動協會之組織。

凡中華民國國民均得爲本會會員。本部設上海或北京，各省設分部，各縣設支部。惟最初之時，人材與經費均極缺乏，似各分支部可暫附設於各省縣之

教育會內。各分支部之職員，由會員投票選舉之。本部之幹部職員，則由評議員選舉之。此評議部由各省分部舉若干人組織之。評議員除選舉幹部職員外，對於重要會務，有襄助之責任。本部及各分支部內設技術科，聘用專門人材，掌理一切運動事務。運動之種類，可暫以遠東運動會所規定者爲標準。對於各種國際運動會，得由本會選出代表選手參加之。其他細則及經費等，茲不備述。

五、舉行各種運動會 全國運動協會當每年舉行各種運動之比賽會。比賽會之性質分二種：(甲)全體的：照遠東運動會所規定之運動種類行之。每年分部支部各舉行二次。再擇適中地點舉行全國運動大會一次。(乙)部分的：我國不發達之運動，如競走、游泳、壘球等，每年由各省分部舉行二次以上。之部分的運動會獎勵之，例如競走比賽會之類是也。上述二種運動會，苟能交互舉行，必事半功倍。

六、舉行夏季講習會 刻下我國運動教員極為缺乏；當此青黃不接之時，講習會實為萬不可緩之急務。此會當利用暑假，召集各處體操教員為會員，學生亦可自由參加，聘請運動專家指導之。會期以一月半為最小限。地點則以兼有陸上運動場及游泳場者為適當，如青島舟山等處是也。

七、擴張體育教育 提倡運動時，苟無良好指導者，危險殊甚。蓋技術、學理、教授法三者，缺一不可。德國近設一體育大學，良非無故也。此後我國國立大學內，當設一體育大學。惟國人作事，往往過於草率，致名存實異。故舉辦之先，當派遣專門人材赴歐美考察課目、教材、教授法、運動場之構造及其他設備等，再聘歐美運動專家為教員指導之。又現有各國立高等師範學校之體育科亦當聘用外國教員，切實整頓內容。

八、宣傳 舉行衛生展覽會，俾人人了解人生與運動之關係，又隨時開運動展覽會及頒布各種印刷物，紹介各種運動之學理與技術。對於外國專門名著，

宜設法翻譯，以供參考。例如田徑運動一項中，美人麥菲氏 (Murphy) 所著之 Athletic Training 一書，尤宜急譯，以餉國人。

體育進行計劃，略如上述，其詳細方法，容當漸次貢呈愚見。此文將終，尙欲引一體育關係國力盛衰之實例，以告國人，即瑞典是也。瑞典係北歐小國，而瑞人之平均年齡爲各國冠。各次萬國運動會之成績，亦超出英法德意之上。推原其故，由於運動發達之故耳。據基慈斯氏調查瑞典之體育成績表如次：

瑞典國民平均命數 一八四〇年——四十歲 一八九〇年——五十歲 五十年間 增加九歲	同 身長 一八四一年——一六七米 一八九〇年——一七〇米 五十年間 增加〇.〇三米
---	---

同

不堪兵役者

一八三一年—三五·七%
一八九五年—二一·七%

六十五年間 減少一四%

我國人口幅員視瑞典何止數十倍，此後運動界苟能着實進行，則異日國民體力之充實與國力之發展，何可限度。惟提倡體育時亟須注意者，即運動與年齡之關係。施西慈特博士分國民體力發育為五期。

一	二
兒童期	發育期
分娩至十四歲	十五歲至二十歲
六歲至九歲——骨格 九歲至十四歲——身長體重	生殖器完成——身長完成 肺、心臟強盛發達

三	移行期	二十一歲至三十歲——身長增加——橫徑激增
四	完熟期	三十一歲至四十歲
五	過熟期	四十一歲至六十歲

第一期之運動不可過於激烈。第二期與第三期爲發達體格最重要之時期。自十五歲起，可漸作各種競技運動。十八歲至三十歲，苟體非羸弱，均適於一切運動。第四期與第三期同。第五期運動之分量，可按其人之體格定之。以上所述，不過大體法則而已。

本篇係就個人意見，陳述大凡，掛一漏萬之處，知所不免。此事關係全國國民體力至大，望留心體育者共起而研究之，庶易收集思廣益之效；茲篇之作，不過開其