

書叢小育體

理原育體

著編復君宋

行發館書印務商

書叢小育體

理原育體

著編復君宋

行發館書印務商

序言

體育與人生之健康，關係至切。歐化東漸後，吾人察知西人健壯之由於注重體育也，於是亦羣起效之。近數年來，吾國體育發達甚速，非特學校有運動之設施，工商團體機關之組織運動隊者，亦比比皆是。各地競設公共運動場，個人亦多有捐款獎勵體育之舉。田徑賽、球類、競技等各地風行。雖尙有不及人處，然就足球而論，稱雄亞東者已歷十數年；就籃球而論，勝國外者亦常有所聞。夫素以東亞病夫著名之中國，數十年來，始而仿效，繼而追隨，近且與東西洋馳騁爭雄，憶昔顧今，進步之速，實可驚人。此著者所常爲中國前途喜，爲體育界同人額手稱慶者也。

雖然，縱觀今日體育界之情形，一般中學頗有聘大學運動選手爲指導員之趨勢，小學亦咸樂聘中等學校之運動選手任指導之職，旁及公共運動場及其他運動團體，大率只選長於技術者充任指導，而其人對於生理心理之常識如何？對於體育之見地如何？體育之效能與目的何在？是否素知每不之問。故一般青年對於體育之見地，仍有過與不及之失，原因雖甚多，然缺乏正當之指導，其

一因也。又運動員之身體強健與否？常未顧及；競技比賽時，或有毆辱裁判員，及兩隊失歡而有爭鬪之舉。運動之精神何在？體育之價值何存？雖不能專責任何指導員，或運動員之過失，然要因缺乏正確之體育見識故耳。

著者應商務印書館編譯所之約，願以此書貢獻之於熱心體育者。讀者若能對體育之效能，目的，應用各方面，得準確而廣闊之見地，因而對體育界現況，得以多多改良促進，則著者之微願達矣。本書係著者匆促寫就，不妥之處必多，深願讀者進而教之，幸甚！

著者參閱心理、生理及體育書籍多種，不能枚舉。惟得益於麥克樂先生、巴格女士，及麥口台博士三人者獨多，特此致謝，并示不敢掠美之意。

宋君復序於滬江大學

目錄

第一章

第一節

體育之歷史

一

第二節

體育之制度

三

第三節

體育之目的

八

第二章

第一節

運動之哲學與理論

一八

第二節

運動在體育上之價值

二三

第三章

第一節

體育與道德

二七

第二節

體育與健康

三二

第三節 體育與工作……………三六

第四節 體育與文化……………四一

第五節 體育在羣衆生活中之價值……………四七

第六節 體育對於心靈之價值……………五〇

第七節 體育對於政治之影響……………五二

第四章……………五八

第一節 兒童之分析……………五八

第二節 體育材料之選擇……………五九

第三節 體育與教導人材……………六二

第四節 體育教材之標準……………六四

第五節 運動員之精神……………六五

第一章

第一節 體育之歷史

(一)上古期 上古體育，起源於軍事，其可考者，全在軍隊之操練中；而其各種動作，則僅運用於戰鬪方面。兒童之遊戲，如射獵戰爭等，其間亦有體育之原理存焉。體育發達之系統，其可考者，始見於埃及；蓋今日所知之各種爭鬪技術，都可於埃及古墓之圖畫中見之也。其後希臘羅馬之體育，亦發達而形成制度；惟大部分之戰爭，無非個人與個人之決鬪。故訓練之目的，亦不過在造成個人之事業，而無甚隊伍操演之性質。

(二)中古期 中古體育之足堪注意者，僅英法兩國之騎兵制度。而騎兵亦幾全係個人與個

人之決鬪運動；所異於上古者，一爲兵器，二爲騎士之甲冑。蓋上古無此種甲冑也。

(三) 近古期 在近古期中，日爾曼與瑞典之體育制度，全受軍事情況之影響。一般公民體育之目的，不過在施以軍事教育而養成軍人。因人民係受軍官之訓練，而彼時之戰爭又全係成羣兵士之決鬪；故體育之方式，幾常顯結隊性，而固定形式之個人器械運動，不過居於補充之地位而已。其後所謂假科學之時期產生；當時專家以該時代之科學方式解說事物，致錯誤層出。生理學家與心理學家亦不能逃出此範圍；是故當時關於體育之許多闡說，以今日之目光視之，自祇可作科學之古玩品矣。

英吉利之體育制度，則幾全包含於健身競技之內，所借鏡於歐陸各國者甚少也。

美利堅在距今四十年前始創體育制度；彼時因其國內之少年不滿意歐陸之體育舊制，故另創不同之體育新制。但其制度取法於瑞典，日爾曼，英吉利諸國者頗多。取法既多，取舍之間，不免發生爭議。於是應用近代醫學、生物學、心理學等各種科學之體育問題發生；體育之能有今日之境地，殆由採用科學方法切實研究而來，固非沿社會傳習之體育制度所可比擬矣。

第二節 體育之制度

(一) 瑞典制 瑞典制與日爾曼及日本制相彷彿，基於軍事之需要而創，其發達亦出諸軍人之手，而其目標則在軍事形式之教導。除重視不自然之部分動作外，身體之姿勢如何，非所過問；一切動作，咸以嚴整之軍事訓練為主；舉動呆板，同時全身祇有一二部分之動作，蓋甚不自然也。學習者之興趣，何曾注意及之；除少數用器械之動作略有可觀外，就心理而言，教導之法既如此，則此類運動除健身而外，竟毫無人生之興趣，此無可諱語者。近年瑞典人民受一般輿論之影響，遂趨重活潑之遊戲與運動。但此種新趨勢未經科學方法之演化，其效果好似成人試用小學之遊戲，必無顯著之成績可言。故瑞典之嚴整舊制，殆未受有何等重大之影響也。

(二) 日爾曼制 瑞典制僅選擇動作之對於身體姿勢之有裨益者；而日爾曼制則不然，以為凡可能之動作，皆當入其體育範圍之內。以是，人或譏日爾曼體育為無可取者。運動器械種類之數，增加甚多，仿佛各種運動，都有利用器械之可能。柔軟體操，側重軍隊之紀律化；重視外觀，注意整齊。

與和洽。對教育之目的，則不顧也。個人之器械運動，實爲日爾曼著名運動中之一部分；遊戲之發達亦廣，兒童之遊戲則更顯著；僅其發達之範圍不及英美耳。瑞典皇家體育研究院（Swedish Royal Institute of Gymnastics）內之全體教員，均係軍官出身，而三分之二之學生，亦由軍界而來；日爾曼之軍隊，則爲體育制度之柱石。二者俱爲顯明之事實。

（三）日本制 日本之體育制度，可分爲下列兩部分討論之：一爲健身術制。此制係取瑞典制與日爾曼制兩者中之最富軍紀形式者融合而成；而以日本之軍事訓練爲標準。『爲日本拳術（ju-jitsu）制，此制之目的純爲自衛，已有充分之發達。對於健身運動之教育目的，貢獻不少。惟頗缺少一般運動遊戲之羣衆形式，是其缺點。』

上述之日爾曼、瑞典、日本三種體育制度，俱爲軍人爲軍事目的而創造，而發達者。教員本爲軍官，幾經寒暑，尙富有經驗；惟後起者，大都未受科學方法之訓練，富守舊之心理，只要謹護其所受於人者，而不知變通演進。若此等制度一朝廢止，則此輩將無所適從。教育家未經相當考慮，亦以此三種體育制度爲善制而採用之。惟若依體育之各種目的而批評之，則此等制度已爲陳跡，不值教育

團體之一顧矣。

(四) 美利堅制 此制係美國少年感覺瑞典與日爾曼兩制之過分嚴整，有改造之必要，乃另自創設者。一方面多多保留日爾曼與瑞典兩制之健身術，一方面捨去其過重形式與軍紀化之部分，復加以英美少年之遊戲與健身術，融合貫通，冶爲一爐，而得一新興制度，所謂美利堅制（亦稱青年會制）是也。由是可見美國制爲一適當之混合制度。數年來本科學方法之研究，並足以證明美制實爲一較完滿之制度。

(五) 英吉利制 此制包含各種健身術與運動原理，最宜於有中學生以上之程度之人之應用；然較少之青年，亦多習之。在英吉利學校狀況之下，此制度已有特殊之功效。惟採用此制，須先有廣大之運動場與運動之社會傳習而後可。在大不列顛則因已有數百年之歷史，故流行甚廣。此制可爲世界最優良體育制度之一，惜他國頗難採用。推其原因，約有三：他國學校之運動場不如英吉利之大；無廣大之運動場，則難實行，此其一。他國未有此種運動之歷史傳習，因之缺乏領導人才，不便採行，此其二。他國之小學體育，更不能設備此等運動之設施，此其三。

(六)中國拳術制 此制原與日本拳術制相彷彿；但歷代退化，迄於今，已頗多浮淺而不切於實用之處。拳術不如一般之運動之有合作精神，實爲一大缺點；惟因其包含有頗多可珍之資料，故可貴。在近代情形之下，雖多失真而卑劣；然若用科學方法整理之，數年後必可蔚成爲一優良之體育制度。

今擬不根基任何一種舊傳習，亦不依據任何一種制度；但取各國所有之各種體育之善者，歸類分列於後，而另成一新穎之體育制度。

(甲)重形式之體育：

1. 步伐。
2. 體態姿勢之要訣及練習。
3. 爲發育感覺而重形式之柔輓體操。
4. 因天雨而教室狹小，不便舉行其他運動時，暫時應重形式之柔輓體操。
5. 自然式柔輓體操。

6. 自然式之跳舞。

7. 通俗舞等。

(乙) 自然式之個人體育：

1. 有機智之技術。

2. 器械運動。

3. 虎跳、觔斗等。

4. 競技。

5. 田徑賽。

6. 含遊戲性質之運動。

7. 游泳。

以上數種，亦可稱曰「自試運動」。

(丙) 自然式之團體體育：

體育原理

1. 故事遊戲。

2. 歷史表演及馬戲表演等。

3. 遊獵戰爭等遊戲。

4. 組織精深之遊戲。

(丁) 輔佐運動：

1. 快走及越野賽跑等。

2. 野外遊行等。

3. 賽船。

第三節 體育之目的

體育爲普通教育之一部分，故學校近已漸代家庭而管理兒童之各種活動；如注意兒童之康健及體育，卽其例也。惟我人須先了解體育之目的，然後始能確定教育發展之方式，茲一一述明之。

(二)純屬於身體方面之目的：

1. 身體須康健，元氣須充實，各器官精力須求富足，筋肉力與內臟力須求飽滿，及各器官衛生習慣須養成之。

2. 獲得適當之體格和姿勢。

3. 態度須溫雅，肢體須均稱，舉動須靈敏，皮膚須富感覺力，動力須強健，手技須精巧，身體各部須能調治而富自制力。

4. 筋肉力宜強，宜迅速而有耐久性。

5. 肢體宜柔和而富有適應性。

6. 神經與筋肉之組織，心理與原動力之組織，均宜使其發達；神經系之潛力，宜使其發揚，並宜構成其聯絡。其他之各種潛伏力，亦須發展之。

上述之體育之目的，祇包含如(1)與(4)之純屬於身體各器官方面之事項；屬於知識、感覺，或心理動作之訓練等，則包括在教育範圍之內。此種目的，前曾被認為體育之全部目的，今則僅為

體育重要目的內之一部分耳。

(二) 屬於發展品性及人格方面之目的：

品性與人格，蓋由遺傳天性之完成及本能之發展而成者也。我人之意向與習慣，基於天性者也。天性之賦與，本能之工具，情意趨向之衝動，乃教育進程之根基。又個人品性與人格之修養，舍教育外，此種天性便不能發展而達於完成之境地。

據學術之意義而言，生長與發育有別；蓋生長專指遺傳，體魄與天賦性格之依常態進化者而言，此我人所當注意者。無論生長之屬體魄抑係頭腦，俱為遺傳所限制；在通常環境之下，常無特別之事，足資注意；生長已達其定限，則潛伏能力之發育，概歸功於教育之藝術。研究教育方法者，無論其屬智識抑屬身體，咸專意於更有實效方法之獲得，使潛伏能力之發育，近於完成。依今日之教育制度，勿發育之平均實效，恐不過為潛伏能力十分之六也。著者於後將證明之。體育之使天賦性格發育，實立高等教育之基礎；因近代科學方法之發達，使體育得注意及天性之粗率未經訓練者而使其發育，使身體各部更得完成之聯絡，頗非易事。凡此種種，實為其他教育方面使發育接近完成

之基。

本能動作之發育：

「本能即天賦之意向，而神經系統之遺傳組織也。使人遇一定環境時，即有一定狀態之自然反應。若認此反應為滿意而得相當之重習，結果即成習慣。多數習慣能發達而完成，遂發生相當之品性及人格。茲用下式表之：

刺激↓反應↓習慣↓（品性及人格）

我所當注意者，相當之反應，須有相當之環境為刺激；而環境複雜，隨地總有細微之不同也。經此種刺激反應，欲望習慣觀念與意志等即因以發生，而形成一羣之特性。品性道德訓練之目的，即在發達此等特性。在遊戲及運動方式活動下所產生之環境，常可看作社會論理之實驗場；故品性及人格之特質，無論為善為惡，在上古時期，常隨遊獵及戰爭之活動而發達；兒童習為遊戲，成人則施之於事實，實二而一者也。婦女品性人格之特質，亦隨其遊戲與活動事業而得相當之發達。依近代文明，都市生活之情景，除特別設施外（如都市運動場上，或有相當彷彿古代戰獵遊戲之設