



庫 文 華 中

集 一 第 中 初

話 之 育 體

編 林 東 陳

行 印 局 書 華 中



民國三十六年十二月初版
民國三十六年十二月初版

中華文庫
初中第一集
育之話（全一冊）



定價國幣二元二角

（郵運匯費另加）

編者 陳東林

作者 李虞杰

印刷者 上海澳門路八九號
中華書局永寧印刷廠

發行處 各埠中華書局

體育之話 目錄

第一章 體育的目的	一
第一節 健康	一
第二節 精神的健全	四
第三節 返老還童	五
第四節 治療	八
第五節 健體美	八
第六節 國防	九
第七節 娛樂	一二
第二章 體育的分類	一四
第一節 形式上的分類	一四
第二節 效果上的分類	一九
第三章 體育的方法	二三
第一節 體育運動	二三
第二節 休息	二六

第三節 刺激	二八
--------	----

第四節 營養	三三
--------	----

第五節 精神的要素	三七
-----------	----

第四章 體育和我們的身體	四〇
--------------	----

第一節 對運動機關的效果	四〇
--------------	----

第二節 對全身的效果	四九
------------	----

第三節 身體健康的檢查	五三
-------------	----

第五章 女子的體育	五七
-----------	----

第一節 女子體育的目的	五七
-------------	----

第二節 女子體育應行注意之點	五八
----------------	----

第三節 適於女子的體育	六九
-------------	----

第六章 民衆體育	七二
----------	----

第一節 民衆體育的重要性	七二
--------------	----

第二節 德國的民衆體育	七三
-------------	----

第三節 丹麥的民衆體育	七七
-------------	----

體育之話

第一章 體育的目的

「體育」是關於身體的教育。照現代教育家的意見，體育應該不僅以身體本身的教育和訓練爲滿足，而必須由身體的教育和訓練，進而從事精神的教育和訓練。體育的範圍因此更形擴大，除肉體的領域外，更將精神的領域也包括在內。那麼這廣義的體育之目的到底是什麼呢？

說起體育的目的，自然不僅一種。其中有比較重要的目的，也有次要的目的，因此，在下面敘述體育的目的時，我想把它分作主要的目的和次要的目的兩種來說。

第一節 健康

在體育的主要目的中，第一要推身體的健康。身體的健康之增進，近來在教育上漸佔重要的地位，這是值得注意的一件事。這其間包括許多理由。隨着人類文化的進步，人類的體格理應發達，而其壽命也應逐漸增加，可是事實却適得其反。都市生活的發達，使人類的體質及體力等漸形衰弱，今日的都市居民遠不如鄉間農民健康。衛生學及一般醫學的突飛猛

晉，雖然有補於衰弱的身體於萬一，可是作爲根本的解決辦法，仍有待於身體健康的增進。

當然，身體虛弱而智能優秀或意志強固的人，爲數也頗多，可是根據這一點事實，就斷定身心之間並沒有密切的關係，認爲「健康的心是寓於健康的體中」這句話並不是絕對的真理，那就大錯特錯。因爲我們要知道，人類的身體除了筋肉系統，消化系統、呼吸系統、循環系統以外，還有所謂神經系統，而這裏還有那關係重大的大腦存於其中。不錯，筋骨非常軟弱，或是呼吸器、消化器等患着相當嚴重的疾患，而其精神力却非常強大，或是其精神的機能却非常精明而敏捷的人，爲數也頗多；可是中樞神經系統有缺陷或疾患的人，有着健全的精神——優秀的智能和健康的情意，是絕無僅有的。遇到中樞神經系統的一部有障礙或衰弱的時候，當然不過是和該部有關的精神機能發生障礙。然而我們必須注意的是，當神經系統引起局部的障礙時，和這局部有關的精神的動作絕不止一種，它往往是和多種精神的動作有着關連。再說，當中樞神經系統發生局部的障礙時，不論它是起因於先天的發育不良，或是後天的某種疾患，中樞神經系的其他部分也大多同時包藏着許多弱點和缺陷。因此，中樞神經系統內的種種器官的障礙，不論那是屬於全體的或是局部的，往往會引起相當重大的精神的障礙。從這一點上可以知道，身體虛弱的人仍舊可能有剛強的性格或敏捷的智能之議論，是多麼淺薄的一種見解。

於此可見，將身體的健康置於體育之主要目的之第一位是有其充分理由的。對於這一點絕少有人會表示任何的異議。

那麼，身體的健康是指怎樣的狀態而言呢？一般地說起來，只要身體上沒有任何疾患、障礙、或缺陷，也就可以稱爲是健康的了。可是，體育所冀求的健康，却不是這種消極的健康。體育所冀求的健康體，該是那有着強健之抵抗力的身體。不錯，凡是完全健康的身體，沒有不備有強健的抵抗力的。因爲身體健康，就是指身體的各種器官，正常地司着各自固有的機能，同時各種器官的機能之間，保持着正常的調和狀態。處於這種身體的狀態時，身體具有強大的抵抗力，非但能夠抗禦來自外部的種種物理的及化學的影響，並且又能阻止病菌的侵入。反之，如上所述，體內的機能如稍有障礙，或是身體稍有失調，那麼身體的抵抗力就會必然地減弱。因此，我們無論如何，必須達到完全健康的狀態。

然而，完全的健康所產生的抵抗力是有其限度的。倘使，我們要進一步獲得更強大的抵抗力的話，那麼我們應該訴之於更積極的手段——從事身體的鍛鍊。對身體加以鍛鍊，以增進其抵抗力，實在可說是體育的特色。所以，我們也可以這樣地說：體育的目的，第一是謀身體的健康，第二是增進身體的抵抗力。

健康而富於抵抗力的身體，非但在必須經常和自然的暴力、猛獸毒蛇，以及和其他蠻族

鬥爭的人類之原始時代所必需，非但在尊重武勇着重戰鬥的封建時代所必需，就是在文化已發達的今日，它的需要也有增無減。因為，隨着文化的發達，社會組織益形複雜，在靜坐狀態中驅使頭腦的工作更形增加，在和平中的生存競爭越演越烈，都市密聚的生活和住宅的形態越益減少在戶外運動的機會，使我們遠離日光及新鮮的大氣，身體的健全益受阻害，飽食、過飲及吸煙之害更形助長此風，而梅毒及結核的毒害越益減弱人類的體質和體力。處此可怖的危機四伏的時代，我們自然更需要增進身體的健康，努力恢復身體的抵抗能力。

第二節 精神的健全

體育除了能夠增進身體的健康之外，尚能使精神健全、剛強，並增進其機能的活動。因此，這也應視為體育的主要目的之一。健全、剛強、而機能優秀的精神中，自然包含健全而優秀的智能。

在從事體育運動之中，一方面使身體達到健全和強壯的狀態，一方面因為在進行體操、競技、遊戲等的當中，特別努力於勇氣、決斷、節制、忍耐、服從、規律、競技精神等美德的涵養，同時使精神達到健康、剛強及機能增進的狀態。利用體育來鍊成健全而剛強的精神是古來多數人所懷抱的理想，而近來此項自覺更形趨於濃厚了。

可是有許多人指摘，體育運動動輒會使個人的生活和脾氣傾向大膽、豪放，反有離背

節制、服從等美德之弊。這是因為沒有從開始的時候，就以上述的精神訓練作爲目標的原故。倘使在開端時，即能認定目標進行的話，決不至有引起此項弊病之虞的。

又有人往往指摘，說是過於熱中於某種體育運動，反而使精細的智能作用減弱。有一個美國學者，曾對鼯鼠從事實驗。結果證明，每日從事過度運動的一羣鼠的大腦，和按照普通飼養法飼養的另一羣鼠的大腦比較，其發育顯受極大的阻礙。但是，此項弊害的產生，實在是由於過度運動的結果，合理的體育，除增進身體的健康和發育外，同時又增進其神經系統的健全和發育，因此一般地與其精神的機能以良好的影響，這是毫無疑問之餘地的。

因囿於「體育」二字，認爲體育的目的，僅在於謀身體的健全、強壯，並促進其發育，這是不足爲取的見解。體育的目的該不僅以身體的鍛鍊爲目標，而該進一步從事精神的鍛鍊。

第三節 返老還童

體育的目的，除了助長並促進身體的發達及精神的發達之外，還有一個頗爲重要的一點，那就是，使如此獲得的身心的發達，儘可能長期地加以保持，竭力阻止身體的衰老頹廢。換句話說，我們非但應利用體育，在兒童少年及青年時期助長並促進身心的發達，並且就是在中年以後，也應藉體育的力量，防止身心的陷於衰老。

說起體育，我們一向就認為這是少年及青年期應受的鍛鍊，就中特別受人重視的只是所謂學校體育。可是我們毫無理由，斷定少年及青年期的體育是重要，而中年及老年期的體育是不重要的。不錯，少年及青年期是身心的發達時期。利用這發達期，施以合理而適當的體育，自然是極關重要的一件事。可是，在他方面，於中年期後，努力防止身心的衰退，儘可能地維持其活動的能率，也是同樣地重要。況且，在兒童、少年及青年期，由內部奔放的生氣蓬勃的成長力，猶如地下崛起的竹筍，只要把阻止其發展的大障礙除去，兒童、少年及青年可以在遊戲及活動之中，利用自身的力量完成強力的發達。可是，一到身心的衰退期，倘使任其自然，那麼身體就一發頹廢而不可收拾。因此，越是在老年期，越是需要努力而鄭重地實行體育。從國家的人材經濟上說起來，衰老而活動能率減退的人，應該儘速退讓給活動能率旺盛的青年，庶幾可免工作的能率陷於遲滯。可是，費了極大的代價，好容易養成的活動能率旺盛的偉大人物，遇到他們的身心趨於衰退的時候，為什麼不設法防止其衰老呢？身心衰退的防止，不但是個人最切實的要求，同時在國家的人材經濟上說起來，也是極重大的問題。

那麼，我們是不是能夠利用體育，防止身心的衰退呢？當然，要想完全防止它的發生是近乎不可能的事；可是，根據經驗，我們知道，到某種程度為止，我們是能夠達到這目的

的。不過，這裏所說的體育，不僅是體育運動，而是如後文所述，包含適當的休養，種種外部的刺激、營養及精神的要素等等。合理而適當的體育運動，能夠相當地延緩肌肉、皮膚、以及循環器、泌尿器、消化器、神經系統及其他一般身體器官的老衰，此外再加上休養、刺激、營養、及精神的要素，其效果之大自屬毫無疑問。

在我國，說起體育，就想起少年、青年的體育和學校的體育，對於中年以及老年的體育，簡直絕少聞及。可是在英國、美國及德國等，五十歲、六十歲甚至七十歲的人們實行體育的依然頗多。例如在倫敦的基督教青年會的體育長期講習會中，六十歲以上的老人，據說為數頗多，而德國萊比錫市的市民體育館之體操組中，中年以上的高年組，也擁有相當多的人員。

然而，到老年期方始着手保持身心的發達，以及防止其頹廢，未免有失之過遲之嫌。在年青的發育期，所取的體育方法如有所誤，或是由於過度操勞，可能引起身體發育的障礙或缺陷。在身體的活力強盛的壯年期，僥倖能使這種缺陷或弱點等，暫時隱蔽，不使外露，可是壯年期一經逝去，身心的衰退開始逐漸顯露時，它就急劇而顯著地發作了。因此，為欲防止老年期的衰老起見，應不僅依賴老年期的體育等等，而在年青的時候，就應抱着這目的從事體育。身體發育的助成及其保持，健康的增進及衰老的防止，實有互相連繫密不可分的關

係。

第四節 治療

以上所舉的都是體育的主要目的，現在再把次要的目的列舉如下。其中之一就是，體育的治療的效果。也許有人以為，治療是全然屬於醫學的範圍，和本來的體育格格不相入的，可是，身體的障礙及缺陷中，其程度極輕微者，以及屬於慢性者，未必一定要假手於醫師的。而具有這種程度輕微的種種身體上的障礙或缺陷的人，在兒童、少年及青年中，為數却異常地多。這種弱點有不少是可以利用體育的方法，加以治療或矯正。因此，近時興起所謂治療體育，它非但為病院及療養院等所採用，同時在國外的體育學校等也已在實行之中。可是，體育的方法，像上面已說過，不僅指體育運動，而是與休養、刺激、營養等結合而成，換句話說，它實在是一種綜合的方法，因此，就是在治療方面，除了利用體育運動，從事整形外科的治療外，其他可適用的範圍也極廣汎。體育的應用於治療方面，並不是醫師分內的工作，而實在應該是由從事體育者負擔的工作。

第五節 健體美

作為體育的次要目的，我們還可以舉健體美的發揮。關於美這件事，有許多人非常重視，有許多人却淡然處之，所以要決定它的價值之標準，是極困難的一個問題。可是，把健

體美視作體育的次要目的之一，大概極少有人表示異議吧。真正的人體美，大多是隨着身體的健康而來的。在希臘的彫刻中所看到的人體美，大都是屬於健體美的。就是能够從健康的體態中看到一種美的表現。

在健體美中，包含種種的要素。筋肉發達而均勻的體格美是健體美的一種，而皮膚色澤之美以及姿態風貌之美也是健體美之一。此外，身體的運動美也是值得重視的健體美之一。在身體的運動美中，有流動的曲線美及律動美，也有如舞蹈運動所表現的種種動作之美。這種運動美大都已經成爲所謂的藝術美了。藝術美雖然並不是體育所直接追求的目標，可是在舞蹈、體操等中，有着這種藝術美的存在，實極有意義，因爲這無形之中引起人們對這些體育手段的深切的興趣。因此，爲了要使體育普及化及永久化起見，體育運動多少有趨於藝術化的必要。可是身體的運動美，就算不能達到上述藝術美的境地，只要能輕快地運動，隨心所欲自由地動作，也已充分發揮這運動美了。

第六節 國防

在古希臘時代，政府當局以養成國家之干城的國民爲目的而獎勵體育。又如在第一次世界大戰之後，德國因受極度的軍備限制，竭力獎勵一般國民，尤其是少年及青年的體育，一面力圖身體的強健，一面施以戰鬥活動之基礎的訓練，以備一旦有事之秋。常備陸軍爲數極

少的英國，在第一次世界大戰之際，其義勇兵及志願兵，得發揮意外優秀的成績，實在應歸功於多年來英國的獎勵一般國民的運動；這使他們能够比較迅速地熟練戰場的門檻和戰鬥的技能。再如，在第一次世界大戰時，美國軍隊曾充分證明體育對實際戰鬥的重要性。那展建奇功的著名的第六十九師，差不多一半是由紐約公立學校的運動員組成的。來自紐約的義勇兵中，差不多有十萬左右曾參加公立學校體育聯盟的各項活動。就是在戰爭進行的期間，美國青年會的體育教師也從事指導本國及在法國的兵士之體育訓練。這些教師們灌輸種種可能增進軍隊之警醒、技能、進取精神及能率的運動。他們不久發見，運動非但能增進兵士的健康和士氣，並且提高了他們全般的技能。

英美二國在平時的獎勵體育，不過是偶然在戰時發揮了它的效果。像德國，情形就大相同：它實施體育的最大的目的，就是造就日後國防的人材。在一九一四年的十月，德當局對全國公立中小學校發一通令，規定每一休息時間的五分鐘應用以從事練習賽跑。德國的參謀總部認為，在瑪倫一役中德軍所以戰敗的原因之一，是由於德軍的缺乏迅速撤退的能力。自從那時起，德國學生每週的體育時間，從過去的二小時，一變而成爲七小時。接着，於一九一五年，青年團宣告成立，凡十六歲以上的男孩都須強迫參加。每一團員都在體育的掩飾之下，受着實際的軍事訓練。

於世界大戰結束後，德國政府設法從體育運動中去除尚武主義的成分。結果，退伍軍官大爲憤慨，他們組織青年露天運動聯盟，目的是提倡軍隊式的體育。國社黨的那著名的衝鋒隊就是直接從這聯盟產生出來的。衝鋒隊於一九二一年成立，當時它被稱爲國社黨的體育運動部。國社黨在成立之初，就以增進國民的體格，以加強國防爲號召的。

於納粹登台後，他們首先從事提倡體育。他們任命所謂體育長官，規定每一個德國人必須富有戰鬥力，而具有強健的體格。希特勒青年團開始作奇特的遊戲。他們練習行軍、掘壕溝、在鐵絲網下爬、並應用鎗刺。而學生及工人等也必須練習射擊和行軍。

和德國同樣地，蘇聯對提倡體育也不遺餘力。自一九三〇年起，在蘇聯已無所謂私人的體育。體育已成爲國家大事之一，由體育部在上指導一切。蘇聯的體育現在已突飛猛晉。在一九二〇年，「體育」二字在蘇聯是不爲人所知的。可是到一九三四年，蘇聯已有四千所以上的運動場和體育館，二千所以上的室內運動房。積極參加運動的人數已達八百萬人。每年政府爲體育的種種活動所撥的費用達一萬萬盧布。當然，這並不是爲體育的體育。他們所從事「體育」中，包括手榴彈投擲、身背步鎗作五十公尺的游泳、以及射擊等等。

利用體育運動，鼓舞國民的士氣，振作愛國的精神，一旦遇祖國危急時，即可執戈赴戰場，這種關於體力、勇氣及志操的培養與訓練，即使有背體育本來的目的，可是在多事之秋

的非常時期，總不失爲國民體育的重要目的之一。

第七節 娛樂

自古以來，體育往往和民衆的娛樂密切提攜而發展。例如，遊戲和運動等，一方面是體育的手段，一方面又作爲趣味的對象，被一般人所愛好。因此，倘使體育並不能引起或多或少的興趣，它一定缺乏永久性或普遍性。反之，能够引起興趣的體育，其效果也必然較大，因爲興趣可以使我們對所從事的體育，感到更起勁，繼續從事到結束爲止；而在這期間個人的一般生理狀況也必定是良好的。從這一點說起來，體育多少帶着娛樂的性質，而當作民衆的娛樂，非但未可厚非，並且是必要的。不過體育如果完全以趣味爲中心，從體育的見地說起來，不能不說是違反它本來的目的，因此也是要不得的。並且，我們往往會乘一時之興，使身體過分疲乏，或是乘興會之所至，從事不規則的運動，結果反而引起極大的弊害，這是非加警戒不可的。

爲了要使一般人對於體育發生興趣起見，我們不一定要使體育帶上娛樂的性質。我們僅把個人的體格、體力及工作能力等所能獲得的效果及其發達過程，製成一個具體的圖表，將之示諸本人，也能使他引起對體育的興趣。倘使，同時我們能够知道某人所屬的國家、或地方、或他所屬的團體，根據年齡及性別等分類的平均發達標準，這將更形有效。因爲他對自

己的到達點和他人的標準之間作着比較之中，將獲得極大的興趣。此外，自己的發達過程，和他人的發達過程的比較，也能引起很大的興趣。

競技等的新紀錄的造成，是使我們對體育引起深切的注意和興趣的最佳方法，同時它也是獎勵體育的重要手段之一。