

新 學 制

體 育 教 材

麥 克 樂 合 著
沈 重 威

商 務 印 書 館 發 行

新學制體育教材

麥 克 樂
沈 重 威 合 著

商務印書館發行

民國二十一年一月
 敝公司突遭國難總
 所編譯所書棧房均
 設之滙芬樓東方圖
 小學亦遭殃及盡付
 五載之經營墮於一
 各界慰問督望速圖
 懇摯銜感何窮敝館
 困不敢不勉爲其難
 較切各書先行覆印
 亦將次第出版惟是
 不能盡如原式事勢
 鑒原謹布下忱統祈
 垂督

上海商務印書館謹啓

究

中華民國十七年四月初版

民國二十一年十二月印行 國難後第一版

(二十七)

新學
 體育教材

每册定價大洋壹元

(外埠酌加運費國費)

著
 作者

沈克重 威樂

印
 發行兼

上海商務印書館

發
 行所

上海商務印書館

新學制體育教材

目 次

第一部 總則

第一章	體育的意義	1
第二章	體育的需要和價值	2
第三章	體育教育的目的	6
第四章	體育教材的內容和選配	11
第五章	體育組織概要	19
第六章	體育領袖	27
第七章	標準試驗和其他獎勵方法	28
第八章	體育教授的精神	31

第二部 教材

第一章	步法	32
第二章	遊戲	42
第三章	個人和團體武的競爭	242
第四章	墊上運動	252

第五章	運動	257
第六章	機巧運動	323
第七章	學生姿式的概要	355
第八章	柔軟體操	378
第九章	敏捷運動	495
第十章	舞蹈	499

新學制

體育教材

第一部 總則

第一章 體育的意義

(一) 身體較大肌肉的活動,能使 (1) 激刺各部分的新陳代謝,和其他種種身體上的功用; (2) 激刺身體各器官的生長和發達; (3) 增進身體的功用和技藝的能率。

(二) 利用天然活動,或摹倣天然活動的各種運動,使作為一種教育上相當的境遇;並能激發本性中順應的反應。再靠著本性中的原有趨向,以發達各個有關係的本能,使各種良好性質,得遂充分的發達,以養成圓滿的人格。

(三) 體育教育亦含有一部分的個人衛生,和衛生教育。如一切關於飲食、休息、睡眠、空氣、排洩、衣服,以及其他種種個人衛生和衛生教育,都包含於體育範圍之中。

(四) 要積極求身體各部的進步,就必須除去身體

上進步的障礙。因此體育教育行政範圍之中，也包含體格檢查、診斷病症、矯正缺陷、醫療各病等等。

第二章 體育的需要和價值

在研究體育之前，應先約略考知現代體育的需要，才能明瞭使用體育的分量，和採取其中的要點。如從生物學一方面，研究人類的由來和發展的程序，即可知全身各系統、各器官、各個彼此都有連帶的關係。換言之，譬如各器官恰如一原子，彼此連合而成爲一分子；雖然可以單獨研究各器官的單位，也必需拿全體做一個較複雜的單位。若有一原子有工作上的變化，就有影響於全體的功用。因爲各系統必須互相連絡，才能保持生命。

試考身體進化的程序，即可知肌肉系統是各臟腑的激刺物。身體上無論何系統的某一工作單位，都有順應需要的能力。若研究各階級動物的天演，即可知肌肉的需求每遇增多，他器官必須同時演進，才能適應其需求。在極下等動物如蚯蚓，他的運動極慢，肌肉新陳代謝的需要不劇烈；所以其他各輔助系統，如消化系、呼吸系、循環系、排洩系、神經系等，不必有很複雜的構造。由此向前進化，肌肉系統的需要每遇增多，其他各輔助系統，必須跟著進化其構造和功能；否則就不能適應肌肉系統

劇烈的運動。這樣，就可明白從最簡單最初的動物起，到最高等的動物為止，每經一級的進步，他那各臟腑的進化，就依了肌肉系統的需要同時增多；因為各系統的工作和器官的構造，都係由肌肉系統工作激發而來。現時人體上肌肉系統，及一切其他系統，仍存有這種激應的影響。因此知道非利用肌肉的運動，便無論如何不能使其他器官發達到一充分的地步，並使身體各部生長有相當的關係。

從古以來，人類的本性，也是和身體的活動一律發達。從下等動物（尚未演進至人類進步）的時代起，人類及其祖先，均有同一生活上的境遇；或為求食，或攻仇敵，或逃避敵害，都是利用游獵競爭的活動。因為人類及其祖先之生存，同他們能够做游獵和競爭的能力，有最密切的關係。就是一個人若不能跑跳，不能爬，不能攀升，不能擲準或跳遠，和不能打等等活動，那末他的生存的機會，就要減少。所以天然淘汰之準則，凡是能做此類有能力、有技能的天然活動，才有優勝生存的把握。再從本性教育一方面觀察，人類自古代以至現代文化時代，他那本性教育的境遇，均包含於此類天然活動中。換言之，人類的本性，是隱含於天然活動。現時對於本性教育，非應用此類天然活動，就不易得其基礎教育。欲表明基礎訓練

的重要，試以一大學校爲譬喻：某地組織一大學校，其中有高尚程度的教員百人，並且有最好的出版物，僅僅如此，却不能稱爲最完美的大學校。因爲大學校中教授的人才，和充分的參考書，雖很重要；但只具有這兩種要素，仍不能得教授上充分的效率。所以學校內必須各項組織施設均行完備：如有充分的校舍，適用的教室、科學館、實驗室，和實驗用的一切器具，圖書和支配圖書的人員，有體育館，有運動場，有陳列所，有行政人員，有辦公處，宿舍等設備和組織，那末這百人良好的教授，和足用的參考書，才能得充分的效率。

換言之，教授與參考書，是學校中的最要元素，其他設備，是一種基礎，可以使良好教授，有基礎的倚托，有施教的把握。體育教育是利用天然活動，增進本性教育，恰如大學校的一切設備，是一校的基礎，使智育和德育，有所依附而增進效率。在無論何國，如有數萬最有學問的博士，若其基礎的本性教育不完備，那末他們的性質與人格上的欠缺必多，就成爲一種不應用的人材，智力雖很完美，對於社會上的供獻，却等於零。

我們生在現時文化時代，各營城市生活，天然活動的機會極少；並且城市中人煙稠密，大多數的上流社會，和靠著腦力生活的人，他那生存競爭的變態現象，更有

變遷；因此非特別組設體育教育，那末身體和本性，都不能得充分的發達。工人的運動，雖較他人爲多，然其運動多偏枯，並且大部分是不合本性教育的。試考查各國人類學統計，最易證明此等事實。英國常運動的人，（上等人）所生的兒童，比較不常運動的，（工人）多高二吋；並且他的胸和身體各部，也比較不常運動的來得發達。在美國亦有此種區別，但不分社會等級。因爲美國下等社會也很喜歡運動，上等社會也多有不運動的。更有人特別試驗此種問題，就將一部分女生，分爲兩組：一組叫他們做兩年運動，一組是不使他們運動的。兩年以後，常運動的一組，他們的生長率，比較不運動的一組長大得很多。再考查中國人的身體，大學生和工人的比較，相差甚遠；並且身體上還留著幼稚形態的（雖達成人年齡但是身體還不脫幼稚形態）很多。這樣看來，非利用體育活動，那末住在城市中的人，就不能得著完全的發達。這種不完全發達的人，對於全國的康健和能力，有極密切的關係。

在城市發達的國家，因爲天然活動絕少，所以本性的教育，就愈缺乏；如不特別設法補此缺陷，那末這一國的人材，必不能適應當時文化的需要。因爲無論有如何良好的智力，若無基礎的本性教育和人格教育，仍如前述大學的譬喻，只有教授而缺乏設備；又如有房頂而沒

有四壁做支柱:都不能應用。所以智育是工人的斧,體育是斧的柄,由此可知體育的需要了,大約可分兩個條件:

(一) 健壯身體,激發各器官、各系統的充分發達。

(二) 體育是本性教育的工具,使學生達到一個有資格的地步,做建築智育和德育的基礎。

注意這兩個條件,即可知教材的選擇和分配。但也必需注意體育教育和智育教育是同等的,須用科學方法,先規定其目的,然後編配相當的教材與教學方法,才能達到真正的目的。

第三章 體育教育的目的

教學體育,必需首先說明體育的目的,其原因有二:

(一) 是使教授體育的人,知道需用何種教材,並教材的種類,和所得的效果,有連帶的關係。

(二) 使教授體育的人,知道用一種教材,應注意何種要點,才可使教材有達到目的的功效。

(甲) 屬於身體的目的。

(1) 增進康健率和元氣,發達各器官、各系統的功能,養成良好增進康健率的習慣。

(2) 使學生立、或坐、或行走時,身體都有良好的姿勢。

(3)使學生有身體上機械的效率,就是增進身體的均衡,和肌肉感覺,使身體上有一種靈敏的支配,有相當的技能。

(4)增加體力的速度和耐勞,可使達到稍有富裕力的地位;不但能適應平時的需要,又使其能適應意外測度不到的事情。

(5)使身體柔和,肌肉感覺靈敏,能順應各種境遇。

(6)發達神經肌肉和精神運動的聯絡,使神經系統可有富裕的能率,並使神經系統各部分的聯絡,達一最豐富的地位,而發達一切隱藏的可能。上列各目的,以前各教育家,都以爲不成問題。——自然是體育的目的。但從教育一方面而言,下列的目的,比上邊的目的,還要要緊。

(乙) 屬於性質及人格教育上的目的。

性質及人格,我們以爲多根源於本性的本能原有趨向,及習慣的發達和分配。人的本性,是一切教育作用的基礎,一人的本性及其人格,素依其本性的各條件的發達和分配;因此教育家須注意這種教育的作用。

研究本性教育時,必須區分發達及生長兩種作用。如生長作用,其身體和本性常態的發育,好似多半有常態境遇。就是按天然程度有常態之經歷。因爲有遺傳的

限度，其生長僅及限度而止。如發達作用則稍異。因為本性有許多可能，其進步多賴所遇各境遇的激刺。若教育方法不良，那末常態的發達，或不達百分之十的地位；若能特設良好的教育方法，就可使其達充分的地位。各個人的本性，也有遺傳所定的限度；教育的宗旨，即使個人資格達到本有的限度。考現代的學制，大約都不能使常人超過百分之六十的可能性。

體育教育所欲發達的性質，有下列數種：

(1) 順應敏捷的思想、決斷力和判斷力。

(2) 堅持勇敢，不易灰心。

(3) 進取精神和奮鬥精神。

(4) 靈敏態度、發明性、啓發性、自賴性。

(5) 遇有危急或受痛苦，仍有鎮定的心思。

(6) 聯合性和團體訓練。

(7) 社會性，如 1. 德力均衡， 2. 社會知覺，高尚儀節和行為， 3. 領袖資格和熱情， 4. 對於團體和機關有忠心， 5. 犧牲性， 6. 運動上君子的精神。

養成上列各種條件，須知運動上的性質，非均能影響於生活，或有相反的行動。譬如一人在玩籃球時，能有良好的聯絡，但在辦事時，往往各行其事，甚至排擠同儕，沒有一毫的聯絡性；或者有人在運動上很有啓發心，但

經營商業，或做醫生時，反沒有此種習慣；因此體育教育最大的問題，非僅在運動上發達此類性質，——此種性質——最重要的，是在運動上所發達的良好性質，須能遷移應用到各種境遇上去。現在心理學家最服膺的學說，是說習慣的遷移，是因各境遇中有同一的元素；體育家必須設法使各境遇能有緊要的同一條件。如各同類的同一元素聯念或理想。但最要的是在心內的態度；如果態度合格，那末他的反應，必能隨順態度而無疑。

玩籃球或比賽運動，他的價值非在運動，是在幼時所練，到中年以後仍能應用。但玩各種球戲，就能發達若干性質與態度，並且和中年以後的生活有最大的影響。因此體育教員就應注意此種性質上的教育，有下列的條件：

(1) 教材的選配。

(2) 教員自己的人格和熱情，教學法和精神。

(3) 教時必使學生有多少習慣，能够因此遷移。

(丙) 培植體育技能是體育的工具。

若有一個學生不認識字，就不能得著智育上種種課程的利益。若學生不會做有關係的運動法，就不易受體育教育的訓練。因此從小學起，應注重技能的訓練，使他能熟練一切有教育價值的活動。在技能中，天然一

類的運動法,是最要緊。不自然呆板的運動,有時不得不用,但內含的教育價值很少。因為其中不含有何種天然活動,所以對於發達人的本性就無關係。若用籃球做譬喻,可在左方分成三部:

(1)籃球活動所以激刺本能,如 1.自尊, 2.好勝, 3.逃避, 4.追趕和捕捉, 5.達目的,(如投球進籃) 6.競爭進取,和奮鬥精神, 7.團體領袖,統率羣衆。

(2)所常用的活動, 1.跑, 2.躲避, 3.跳, 4.擲, 5.接, 6.用手打, 7.中的。

(3)在人格教育上能成就的幾個要件, 1.使人對於各事有君子的態度, 2.守規則的道德訓練, 3.尊重敵隊權利, 4.犧牲自己機會,願和他人連合,求全隊的勝利, 5.公平態度, 6.盡力比賽,無論分數如何,總不灰心, 7.勝而不驕,敗而不餒, 8.順從隊長和遊戲系統, 9.個人負責,設法應付當時情形, 10.隨機應變,決斷迅速, 11.雖遇危急而仍鎮定。

看了以上的可能,可知普通體操,並不含有此種元素。

(丁)知識上的目的。

這一部分的目的,有時附屬於體育教育;有的應在操場上培養,有的應在教室內培養。

(1)運動規則和方法。

(2)急救傷科的緊要方法。

(3)個人衛生、公共衛生、和學校衛生的要義。

(4)察知他人的性情心理，決定社會作事標準，遊戲最有此種教育。

教體育的人，應先熟悉上述各目的，在選配教材的時候，應常自問本班應達某幾種目的；某種教材能使大家達此目的。

第四章 體育教材的內容和選配

欲編一體育教材目錄，可用幾十種方法，列為一次序。下列的並沒有特別意義，不過將各種教材分類罷了。

(甲)不自然的活動。

(一)走步和普通兵操。

(二)姿勢的訓練和改正體操。

(三)團體柔軟體操。是發達肌肉感覺和體力。這種體操，在天氣不好時，亦可應用，使大多數人在較小的地方，可以運動身體。這種體操，可以分為下列數種：

(1)健身體操。最應注意運動量。

(2)改正體操。如瑞典操。

(3)表演體操。如德國操。(這種體操，也屬於健

身。)

(4)團體健身運動。

(乙)自然活動和摹倣自然運動。

(一)摹倣體操。如下列三種：

(1)這種體操，專用天然活動，分晰教授，使學生練習天然活動的樣式。

(2)兒童無論摹倣何種活動，如砍木頭、鋸板子等。

(3)歷史遊戲。

(二)自試的運動。如下列各種：

(1)機巧運動。

(2)器械體操。

(3)墊上運動和翻筋斗。

(4)疊羅漢。

(5)運動標準試驗。

(三)唱歌遊戲和舞蹈。

(1)唱歌韻律遊戲。

(2)土風舞蹈。

(3)健身舞蹈。

(4)天然舞蹈。 1. 表演故事的天然舞蹈； 2. 表演音樂的天然舞蹈。(還有一種不自然的美感舞蹈，因為教育上的價值很少；並且接近來的趨向，不把他