

教育部訓導委員會主編
訓導叢刊之九

課外運動

陸軍部

吳邦偉編著
正中書局印行



版權所有
翻印必究

中華民國三十二年一月初版

教育部訓導叢刊之九

課外運動

全一冊

正中機
造紙本

定價國幣一元二角

(外埠酌加運費匯費)
教育部訓育委員會

主編者	吳邦偉
校訂者	章輯五
發行人	吳秉常
印刷所	正中書局
發行所	正中書局

綠梅校對

(1632)

512
4414
K
前言

在三育並重文武合一的教育方針之下，無疑的學校體育已從理論的重視而進到事實的提倡這個階段上來了。

課外運動，雖不能包括整個的學校體育，但因牠和訓育的關係至爲密切，在學校體育中已佔了主要的地位，卻是不可否認的事實。

基於上面的認識，這本小冊子便站在訓導的立場上編印了出來。

作者希望從這淺顯的說明中，使讀者對於下列各問題，得到點簡單的概念：

- 一、學校體育的中心是甚麼？課外運動與體育課的關係若何？
- 二、運動對於德育有何貢獻？如何從運動中培養德性？
- 三、課外運動的項目如何確定？如何組織？如何管理？
- 四、運動比賽與運動表演的意義各若何？各應當如何辦理？

五、學校辦理民衆體育，意義若何？如何進行？

在體育學術尙極幼稚、見解至爲紛歧的今天，這本小冊子或者在原理和方法上可以作爲大家研究的參考。

[illegible]

第二章	學校運動代表隊隊員的選擇	四〇
第三節	代表隊隊員的管理與指導	四二
第七章	運動比賽及表演	四四
第一節	運動比賽的意義	四四
第二節	運動比賽的項目	四四
第三節	運動比賽的組合	四五
第四節	運動比賽的制度	四六
第五節	運動比賽的裁判	五一
第六節	校際運動比賽	五二
第七節	運動成績的記錄	五四
第八節	體育表演	五四
第八章	學校兼辦民衆體育	五六

第一節 學校兼辦民衆體育的意義 …… 五六

第二節 學校辦理民衆體育的方法 …… 五七

第一章 課外運動實施原理

第一節 課外運動與體育目標

據部頒「各級學校體育實施方案」的揭示，小學體育目標是：

- 一、促進兒童機體之發育；
 - 二、培養兒童良好團體之道德與習慣；
 - 三、維護兒童健康生活並培養其衛生習慣。
- 中等學校體育目標是：

- 一、鍛鍊體格，使機體充分發育；
 - 二、培養公民道德，發揚團體精神；
 - 三、訓練生活上及國防上之基本技能；
 - 四、養成衛生習慣及注重衛生之態度。
- 專科以上學校體育目標是：

- 一、鍛鍊體格，機體發育健全；
- 二、培養公私品德，發揚民族精神；

三、訓練生活上及國防上之應有技術；

四、養成衛生及以運動爲調節身心之習慣。

綜合各級學校體育目標內容，依照時間進程排列，可得下列各項：

一、用鍛鍊方法，使機體發育健全；

二、培養良好道德（包括個人的團體的與民族的）；

三、維護健康，養成衛生習慣與態度；

四、訓練生活上及國防上基本的與應用的技能；

五、養成以運動爲調節身心的習慣；

爲達到以上第一項的目標，課外運動必須適合各年齡的生理需要，心理的條件，身體的能力，並須供給充分的機會與時間。

爲達到以上第二項的目標，課外運動必須有組織，有規律，有聯合比賽，有社會性的活動並特別注重運動道德的培養。

爲達到以上第三項的目標，課外運動必須注重安全，適合衛生條件，實踐衛生生活，隨時施行衛生教育。

爲達到以上第四項的目標，課外運動必須備具一切可能的運動項目與場地設備，配合爲訓練自衛衛國的技術上的要求。

爲達到以上第五項的目標，課外運動必須強迫參加，按時舉行，並用種種方法引起學生興趣，並瞭解運動意義。

第二節 課外運動的內容

課外運動這名詞，照字義來解釋，凡是正課以外的體育活動都應屬此範圍。於是體育實施方案中所謂早操或課間操、課間活動、運動比賽及表演、與野外集團活動等，雖然分項列舉，實在均是課外運動。過去運動比賽是屬於學校選手或各班級少數學生的，所以亦有將此類活動與課外運動分別，成爲體育活動中獨立的一種。倘若將運動比賽的方法變換一下，不使其限於選手，也不好歸納到課外運動範圍內去，以下的研討就以此內容爲準。各種課外運動的目的和方針，在部頒體育實施方案中已有相當的敘述，這裏不擬再作詳細的討論。

第三節 課外運動施行原則

課外運動必須備具的條件，已經在前節依照體育目標分別列舉。施行課外運動的時候，有幾個重要的原則，應該先提出來說明一下，然後討論實際問題，才有所準繩。

一、課外運動應該成爲全體學生的普遍活動 選手制雖然有它的價值，但風行的時

間却已經過去。每一個學生，不論年齡的長幼，無分智識的高低，都有參加體育活動的權利，亦可以說都有鍛鍊身心的義務，因此課外運動必須普遍的參加。如果這種機會只讓少數愛好運動的學生享有，其餘學生未免犧牲或是放棄了他們應享的權利，在學校當局說起來就是沒有盡到他們的責任。

二、課外運動應該成為全體學生的常生活 體育是一種日常的生活訓練，前面已經說明。運動對於身體的發育，正和營養對於身體的生長與維護一樣。一天內吃三天的飯，接着餓兩天，身體不但不會生長，還有損害的可能。運動了一次，隔着好幾日再運動，或者僅有一點輕微的活動，都不能產生促進身體發育的功効。所以課外運動是學生每天必有不容間斷的活動，從開學到學年學期結束止都應該如此，就是假期和假期中，亦應當督促學生自動實行。

三、課外運動應該特別注意體弱者 大團體的活動，體格較強者往往侵佔體格較弱者的運動機會。因體弱者懷着畏怯的心理，往往趨退不前，體強者則因精力充沛，自然勇往邁進。因此，體強者侵奪的機會愈多，鍛鍊的功効愈大，體格亦愈好；體弱者則因被侵奪的機會愈多，鍛鍊的功効愈小，體格亦愈壞。這種使強者愈強、弱者愈弱的現象，我們不能置之不聞不問。應該想法注意他們運動機會的均等，以適應他們的需要。

四、課外運動應該給予有運動天才者自由發展的機會 體弱者或運動的低能者的體

格鍛鍊之機會固應予以保障，但對於運動有天才者也要充分予以自由發展的機會，注意選手而忽略了最需要體育訓練的體弱者當然是不合理的。反之，忽略具有良好身體和優越天才的運動家，聽其自然發展，不去幫助他們，輔導他們，也是同樣不合理的。

五、課外運動應該有完善的組織和管理 課外運動如聽任學生自由活動，而毫無組織與管理，不但不能實現體育的教育價值，並且也使課外運動無法普及，無法經常舉行，無法應全體學生的正當需要，勢必喪失掉課外運動全部的作。有組織有管理的學校雖然時間支配不足，地設備缺乏，可以實行的運動項目無幾，終久有法可想。否則，只好讓少數愛好運動的學生霸佔着一切了！

六、課外運動應該以參加的勤惰作考核的主要標準 學校一切課程成績考核多以考試成績爲主要評判，偏重在「知」的多少。課外運動有他特殊的目標與作用，因此成績考核的標準，應該偏重在「行」的多少，以出席勤惰爲主，而技能的好壞倒在其次。熱心參加而又勤練習的人，除了已經達到生理限度者外，技能不會沒有絲毫進步的，考核勤惰應該連技能也附帶地考核，至於技能的考核，最好應有合理的科學的標準，否則以成績的進步暫時作爲評定成績高下的標準。

第二章 課外運動的項目

第一節 課外運動項目的選擇

運動項目繁多，在體育正課中固然教不完，在課外運動時亦學不盡，所以必須加以一番選擇。課外運動項目選擇的標準，在理論上是與體育正課教材的選擇一樣的。但是實際上儘有不同的地方，因為正課與課外運動的目的稍有出入的緣故。譬如體操是正課的教材，却不作課外運動的項目，只好早操的方式練習。選定課外運動項目，大概要經過三個步驟，在每一步驟中還要經過若干考慮。

一、第一步就運動本身價值去選擇。每種運動，各有各的價值，或者富於鍛鍊作用，或者含有教育功能，或者偏於應酬，或者合乎消遣，至少和體育目標有一重或數重的關係。我們選擇當然取一關係最多的幾項亦就是價值最高的幾項。美國名體育家柯蒂斯曾徵求許多體育界人士的意見，用分數表示各項通行的運動的價值，結果如左：

- | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|------|------|
| 1 競走 | 2 游泳 | 3 排球 | 4 網球 | 5 足球 | 6 壘球 | 7 曲棍球 | 8 舞蹈 | 9 短跑 |
| 10 棒球 | 11 田賽 | 12 籃球 | 13 橄欖球 | 14 跳躍運動 | 15 器械運動 | 16 長跑 | | |

以上的次序，雖不能作為定論，但大致是不錯的，很可以做我們選擇的參考，所要求

真的，是學生生理的差別，譬如舞蹈對於女性方面的估價，必須提高，足球在小學就不甚相宜。

二、第二步就社會環境和學生興趣去複選。社會環境和學生興趣是影響課外運動的兩種重要因素，合乎前者，才能在社會上得到參加練習的機會，不至出了校門就無法持續下去，合於後者才能恆久練習確實養成習慣。譬如前表所列的曲棍球，橄欖球，在中國的社會環境裏很少有這種設備，雖然在學校裏練習了，一到社會，便沒有機會繼續練習，不如拳術是到處通行的。器械運動多數學生不感覺興趣，雖然他們有時練得很好，却不能經常去複習，況且在體能的條件上，器械運動也只合於有限的幾年，那就不如划船來得好。就價值相等的運動項目中，依環境和興趣加以取舍，確是很重要的一點。

但有一點須加解說。某項運動雖然不合環境或興趣，如果我們認為確有極大的價值，而沒有別的運動可以代用的，還是應該設法提倡，甚至強迫學生參加。譬如熱上運動，在成人以後一定不會有興趣的，在社會上亦少有練習機會，但是他的價值在兒童期是非常之大，在發達肌肉及訓練技能上都有極高的價值，我們就應該毫不遲疑地選作小學及初中的課外運動項目。

三、第三步就經費設備的可能作最後的決定。某一運動在適合以上兩項標準後，再要看他是否合於學校經費設備的條件。要是費錢太多，或者沒有可用的場地設備，雖然有

價值、有興趣、在社會上也有繼續練習的機會，但仍只好忍痛割愛。譬如網球在運動價值上列第四位，可算相當的高，大家歡喜玩，社會上儘有練習機會，但是一個拍子要值幾十元，一個球要值十幾元，常消費過大，我們只好暫爲不用，或者用圈網球來代替。再如南方氣候溫和，滑冰滑雪沒有天然設備，雖然滑冰場地可以用水泥或木料建築代替，但是所費不貲，也只好暫爲除外。

同第二步一樣的理由，我們有時亦得考慮的；譬如游泳，各種條件統十分滿意，如果因爲沒有游泳池，沒有天然的水可以利用而捨棄，不但少了一種好的運動，生命上有時亦失去一重保障，我們應當在經費困難中，建築一最經濟可的游泳，除了因爲特殊疾病的關係，還要強迫每一學生去練習游泳。

總而言之，運動項目的選擇，關係課外運動的成敗，各學校應該就他本身的種種條件，決定充分合理的運動項目，不必學歐美學校的樣子，亦不可太拘泥已見，所以各級學校體育實施方案，對於課外運動項目，並沒有呆板劃一的規定，給各級學校留了很多伸縮的餘地。

第二節 課外運動項目的時季分配

課外運動項目已經選定，並不算完成了這一部份的工作，還要以適當的分配，各種

運動大都各有其時季性，譬如水上運動宜於夏秋，籃球宜於冬春，如果常年的練習，只要有特別的設備來補救，當然亦未嘗不可，如游泳有室內的溫水池，籃球可以在健身房裏玩。但若不顧時季，勉強的做，就不免與體育原則大相違背，在冰冷的水裏游泳，想大家都知道不合理不應該的，其實夏天打籃球是一樣的不合理，因為籃球的運動量很大，烈日之下舉行，未免十分劇烈，不但無益反而有害，所以歐美學校，對於運動季節非常重視，到了某種氣候或時季，就行某種運動，其他不合時宜的運動項目，一概束之高閣。我們的學校應該怎樣施行合理的課外運動，這一點也是值得注意的。

選定的運動項目，應該按照各項的時季性來檢查一下，如果在某一時季內項目太多了，不妨把價值較低的刪去，或者改到別的相宜的季節裏去，如果太少了，亦可以增加些別的適宜的項目，充實這一季節的運動內容。運動分季舉行還有兩種好處：

一、學生興趣和機會的調劑 一個學生的興趣不一定集中於某一種運動，喜歡籃球的亦許同時喜歡壘球，或者同時還喜歡其他項目。如果各種運動終年不斷的同時存在，喜歡籃球的很容易終年不斷的打籃球，而失去了別的運動機會，反過來說，假定一個學生只喜歡籃球，我們須要他參加別的運動，受到別種訓練，興趣才不至單調，作用才不至狹隘。課外運動項目如果分季舉行，學生每年參加練習的運動，可以不止一項，時季愈分得細，可以參加的項目也愈多，於訓練作上愈形有利，學生將來適應社會的體育環境亦愈