



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

民衆體育實施法
兒童體育心理

文教·文體

孫燕京 張研 主編

民國史料叢刊

續編
1138

大象出版社

民國史料叢刊

續編
1138

孫燕京 張研 主編

文教·文體

民衆體育實施法
兒童體育心理



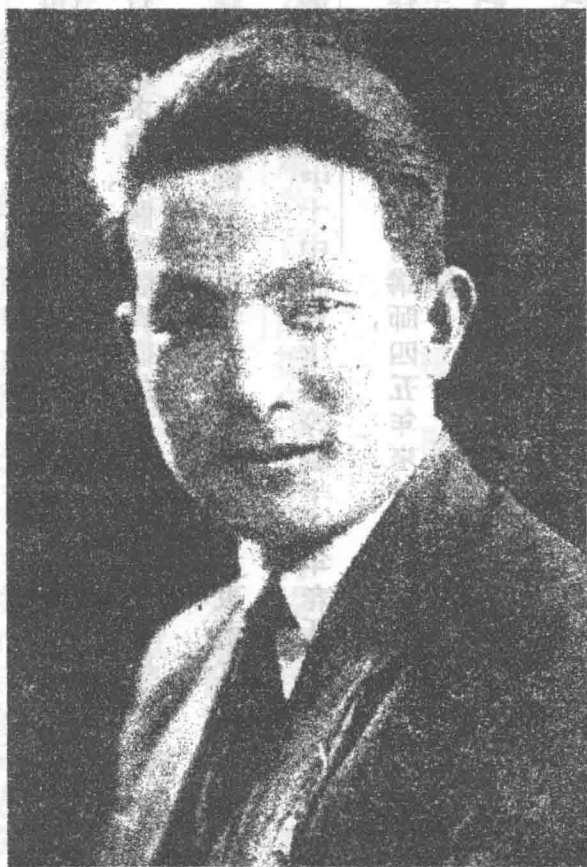
大象出版社

王庚著

民衆體育實施法

王 庚 先 生

(本 書 著 者)



王庚先生小史

懷琴

王庚，字亦民，蘇之雲陽人也。自幼即喜研究衛生與體育，嘗喟然曰：欲進人種，宜事優生；欲強民族，須興體育；故當求學時，關於體育衛生方面研究特多，以期實現君之理想。君之著作，散見於報章雜誌者，不下百餘萬字。民十五，君畢業於國立東南大學體育科，曾任上海省立二師體育主任，浙江省立四中十中體育主任等職。十八年春，江蘇省立民衆教育學院募其材，聘爲體育主任，兼民衆健康教育講師。四五年來，君對於民衆體育之研究，頗有心得。君近正在努力民衆體育的實際問題，將來必可造福於大多數民衆。君之專著，有傳染病之預防法，公共體育場，體育遊戲教材，高級衛生學，健康教育實施法，民衆體育實施法等，均爲當世所傳誦。

自序

王庚

體育出版物，在我國可謂少極了，關於民衆體育的專著，更是一本不見。

編者在江蘇民衆教育學院擔任民衆體育場和民衆健康教育諸學程的講授，苦於沒有相當的教本，所以講義都是隨講隨編，四五年來，隨編隨改，居然成功不少的稿子。民衆體育實施法，就是其中一部分已整理好的冊子。

本書內容理論與實施並重，編者認為辦民衆體育的同志，先要認清民衆體育目標之所在，然後做下去，方不致走入歧途。

本書第六節所述的幾十種民衆運動項目，大部分是編者自己想出來的新方法，並大部分已在教育學院的民衆運動會裏實驗過，結果都還不差；第七節的民衆體育事業舉例，是編者近數年來但任民衆體育事業的一些經驗，對與不對，極希望體育同志們去實驗一下，給編者一個不客氣的批評。

本書之成，得余妻謝懷琴女士幫助之處很多，附此誌謝！

民衆體育實施法目錄

第一章	民衆體育之意義與目的	一
第一節	體育之意義	一
第二節	民衆體育之意義	四
第三節	體育之功能	六
第四節	社會體育之功能	二三
第二章	民衆體育場的組織與行政	二五
第一節	民衆體育場的使命	二五
第二節	民衆體育場的組織系統	二六
第三節	場地的選擇	三三
第四節	場地的佈置	三四
第五節	場務行政	三八

第三章 民衆體育場的建築與設備……………四三

第一節 跑道的建築……………四三

第二節 沙坑之建築……………四六

第三節 球場之建築……………四六

第四節 運動器械之建築……………五三

第五節 體育場最低限度之設備……………六二

第四章 怎樣做裁判員……………六六

第一節 怎樣做田徑賽裁判員……………六六

甲 運動員分組法……………六六

乙 田徑賽的內容及裁判法……………七四

第二節 球類運動裁判法……………九八

甲 球類比賽支配法……………九八

乙 籃球裁判法……………一二九

丙 足球裁判法……………一三三

丁 排球裁判法……………一三七

戊 網球裁判法……………一四〇

第五章 民衆體格檢查……………一四四

第一節 民衆體格檢查之價值……………一四四

第二節 體高之測量……………一四六

第三節 實足年齡計算法……………一五六

第四節 體重……………一五六

第五節 胸圍測量法……………一六八

第六節 頸圍與胸圍之關係……………一六九

第七節 姿勢……………一七四

第八節 心臟之測驗……………一七六

第九節 簡易之健康診斷……………一八一

第六章 民衆業餘運動會組織法……………二一六

第一節	業餘運動之意義	二二六
第二節	民衆運動會項目之研究	二一九
第三節	開會前應有之準備	二六九
第四節	應用表格舉要	二七五
第七章	民衆體育事業舉例	二八二
第一節	健康教育宣傳隊	二八二
第二節	嬰兒健康比賽	二八八
第三節	體育巡迴演講	二九二
第四節	民衆健身班	二九四
第五節	體育義務指導	二九五
第六節	健康比賽	二九五
第七節	開映體育衛生電影	二九六
第八節	體育衛生壁報	二九六

民衆體育實施法

王庚編著

第一章 民衆體育之意義與目的

第一節 體育之意義

體育的解釋，各人的說法不一，現在介紹幾位在下面。

1. 美國大學體育指導員協會，在一九一九年，曾組成委員會，專門討論這個問題，其結論如左。

『體育一個名詞的定義，很不一定，有時把他和兒童及青年的衛生一樣看待，有時把他限於神經系的有秩序的操練，以爲發達全身機官的作用，養成正當的習慣的。然現在使用這個名詞，和現代教育趨勢，更相適合的，是要養成健康及正當活動的方法中，得到一條通路，可以使全人永遠的受着影響，無論道德及心思身體，都一樣的受着好處。』

2. 前東南大學體育系主任美人麥克樂氏 C. H. McCloy 在新體育觀的一篇論文上，曾有下面這幾句話：

『體育的教育總目的，就是連接人底感覺、情緒、思想、意志和人底工作相合。』

『用體育去教人，最容易使人受感動。在美國各地的青年會，德育感動人的力量最強，但是體育也有同等的力量。即此，可以證明體育和德育，是並行的。因為體育並沒有破壞德育底精神，乃是可以提倡德育的精神的。』

『我們的目的，並不是僅僅講求運動，乃是利用運動，供給人們一個境遇，激動各性，按次序來發展，使他在遊戲娛樂的時候，得着良好的習慣。也可以得着能力的經驗。準備他底生活，可以養成有資格有才能的人。』

3. 前年湖南體育週報上有一位黃勝白君，曾發表一篇論文，他說：

『解釋體育，要從「爲什麼」要研究體育下手；不然，不怕如何說得動聽，到那事實上不行了的時候，或者聽話的人他的人生觀有變動的時候，就不生效力了。這樣說，體育究竟是爲什麼呢？簡單說，就是爲的生活，爲的人的生活，因爲人是生物，生物有生活的本能，所以講』

生活。人是能運動的生物，所以講人的生活，這樣講來，體育是要從人上着想，要從進化的人上着想，要從適應進化做準備上着想，所以體育的解釋是：

『體育是做的爲人類進化的生活運動，謀健全個人身體的功夫。』

體育是預備人類進化的健全分子的能力的功夫。

體育是消滅人類進化的障礙起見的。

體育是爲的防止人類體格和本能退化起見的。』

觀上面諸位的解釋體育，我們應當知道，體育這樣東西，不是很簡單的，他與人的關係，是很密切的，凡是一個人都不能不注重體育。

編者在拙著公共體育場一書（浙江教育廳出版）上曾定體育之定義，比較簡單明瞭，錄如左：

『凡取材於各種運動，依生理學，衛生學，解剖學，及心理學的法則，鍛練身心，養成最健全之體格，並由此而得到豐富之知識，養成種種之美德，此所謂體育也。』

按體育二字，英文爲 Physical Education，即身體上所包含的一切教育，範圍很廣

的。我們可以再把他分析開來講：

(一)體育是健康的科學，所以應以衛生學生理學爲基礎。

(二)體育是公民訓練的一種工具，所以應以人格教育爲中心。

(三)體育是教育的一部分，共謀社會進化，因此教育中沒有體育，即不能算爲完全的教育。

(四)體育是振興發揚我們民族主義的一種工具，因此我們的政治思想，不能不顧到提倡體育。

照上面的四點看來：

(一)體育的成分中，含有健康教育。

(二)體育的成分中，含有道德教育。

(三)體育的成分中，含有社會教育。

(四)體育的成分中，含有政治教育。

第二節

民衆體育之意義

體育之意義，前面說得已很明白了。民衆體育是什麼呢？我們可以把牠分作下面各條來說：

一、民衆體育是增高民衆的健康率的。什麼叫做民衆健康率，就是民衆健康統計的均數。就是要民衆的死亡率減低，平均壽命增長。現在世界許多強國，英、美、德、法等，他們在近百年內，民衆的平均壽命，比百年前要增加二三十歲以上。這都是提倡民衆體育的效果。

二、民衆體育是爲民衆謀福利的。現在國內最利害最普遍的痛苦，莫如貧窮。但貧窮的根本原因，都是由於疾病衰弱。多數人不能工作，社會上生產者太少，依賴者太多，結果成爲一種病態無生氣的社會。如果提倡民衆體育，使民衆都有健全的身心，此種痛苦，當可解除。

三、民衆體育是謀民衆堅強意志之養成的。民衆體育發達之後，則民衆都有機會受相當之體育訓練，則苟安畏難，意氣用事，諸惡習，都可免了。

四、民衆體育是發揚國民固有之特性的。我國民族固有之特性，如「仁」「義」「忠」「信」「耐苦」等美德，均能藉民衆體育的力量，發揚而光大之。