

福建體育

鄭良文



民國二十六年六月四日出版

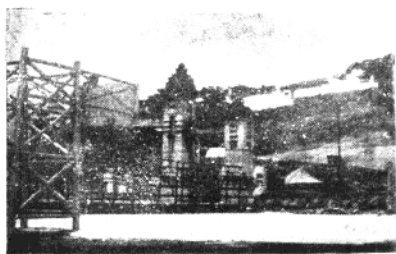
總理遺像



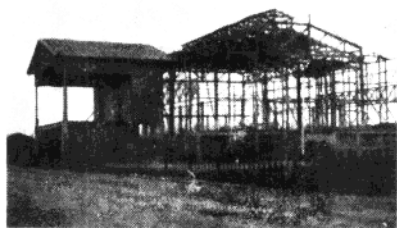
總理遺囑

余致力國民革命凡四十年其目的在求中國之自由平等積四十年之經驗深知欲達到此目的必須喚起民眾及聯合世界上以平等待我之民族共同奮鬥

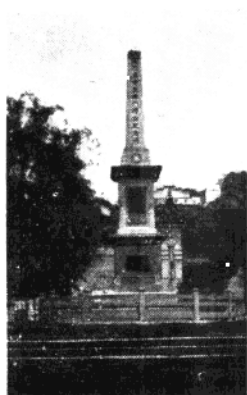
現在革命尚未成功凡我同志務須依照余所著建國方略建國大綱三民主義及第一次全國代表大會宣言繼續努力以求貫徹最近主張開國民會議及廢除不平等條約尤須於最短期間促其實現是所至囑



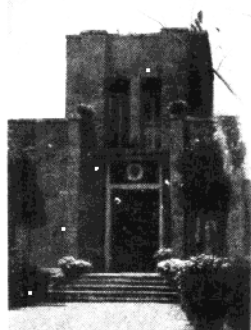
↑ 塲球籃外室建新(2)



↑ 館育體之建興在正(1)



↑ 一之景風塲本(4)



↑ 面正之室公辦塲本(3)



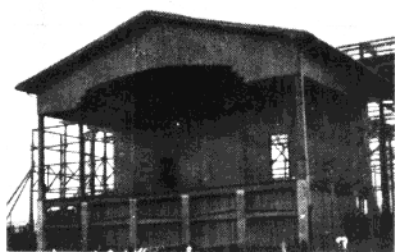
FUDAN JP200000015651B 复旦图书馆



↑ 角一之塲徑田塲本(6)



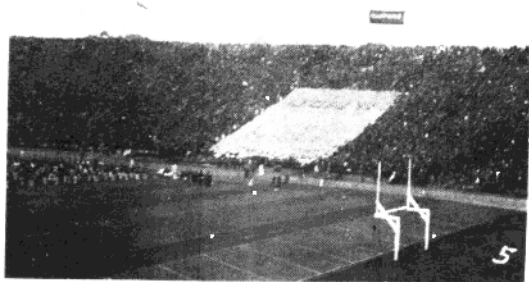
↑ 門大之塲本(5)



↑台令司之建新(8)



↑景風之場全(7)



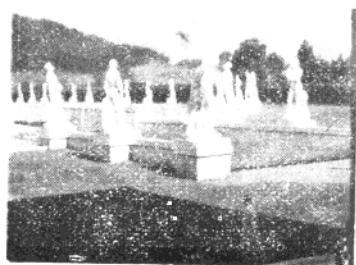
↑形情幕開賽球足際洲亞尼福里加國美(9)



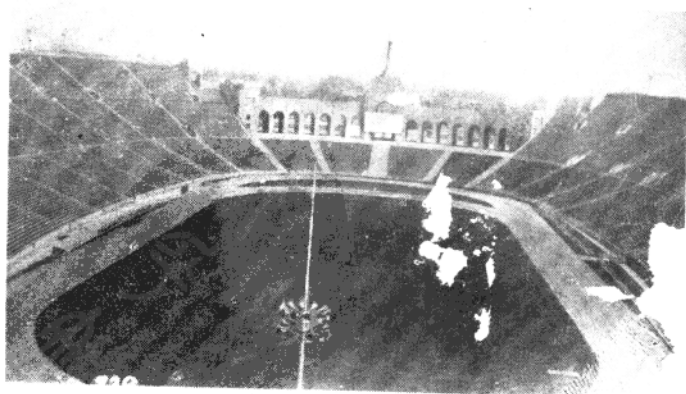
(10) 意大利畢索里尼體育場前
之雕像 ←

528.9
5

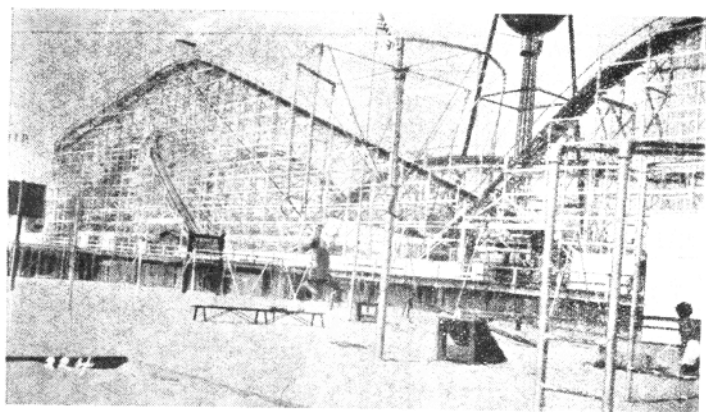
(11) 美國天然游泳池 →



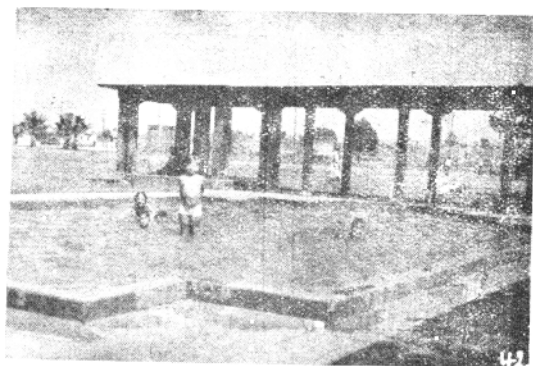
↑ 角一之場育體尼里索畢(12) ↑ 角一之場育體尼里索畢利大意(13)



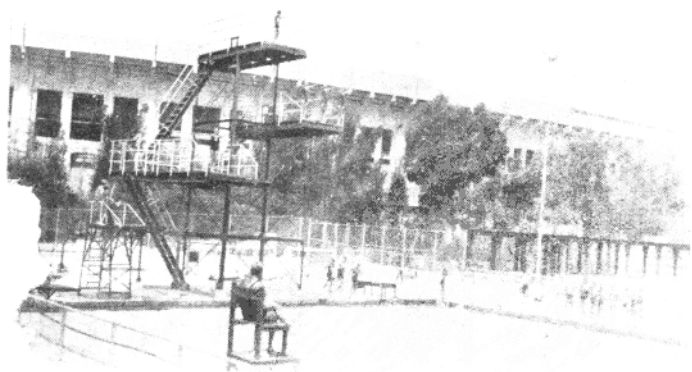
↑ 場徑田運世磯杉洛國美(14)



↑角一之場戲遊動運機杉洛國美(15)



(16) 美國洛杉磯兒童游泳池
←



↑池泳游界世機杉洛國美(17)

福建體育第一冊目錄

我國體育的新動向	唐守謙
我國體育之意義及其價值	姜琦
如何促進國民體育	袁昂
今後我國體育應有之動向	林范訓
操作兒童體育竅訣	丁重宣
體育與新生活	許竹傳
童子軍訓練與教育聯絡辦法	周吉士
運動會與運動會竅訣	莊文潮
組織全國大學體協會之竅訣	胡十煊
女子經期中是否應停止一切運動	魏戰培
非常時期國民體育方案	林琅
學校體育與衛生應如何並重施行	周麗雲
工商體育之重要及其推進之方法	徐長溪
非常時期體育應有的動向	廖緯雲
普及實用徒手健身訓練法	李孔咻
對於小學體育的認識與建議	郭功駿
小學體育教學的研究	林乃佳
普及體育與兒童健康	祝多文

本場事業概況

1. 二十六年本場事業實施計劃
2. 本場一年來各項運動人數之統計圖表
3. 本場一年來事業工作日記
4. 本場新年舉辦技藝籃球表演記
5. 舉辦第一屆省會國術表演大會記
6. 本場舉辦第一屆水上運動會詳報
7. 本場舉辦第四屆越野賽跑記

編

後

我國體育的新路向

唐守謙

一·

民族的強弱盛衰，被決定於構成各民族個員身體之強弱盛衰，已成了歷史的公例。今日中國國難之嚴重，究其內因，不外乎國民之貧愚私散弱，而積弱不競更爲致命之傷。西諺說：「健康的體寓於健康的身體」。先哲孟子也說：「天將降大任於斯人也，必勞其筋骨，餓其體膚」。而十年教訓的意義，也便在於鍛鍊健康身體，和刻苦奮鬥精神，此有賴於體育的提倡和普及，實不言可喻。

試檢討過去歷史上不少盛衰強弱之國家和民族，其致強之道，都自鍛鍊身體始。如亞令匹克運動會，即創始於希臘；而羅馬之重武士精神，舉行技擊或決鬥比賽，在在可以表現西歐二大民族之尚武精神。自斯巴達提倡體育發奮自強以後，歐洲三千年間縱民族有分合，國家有盛衰，而尚武之風習與體育之注重，反有愈趨向上之勢，其國民個人，率皆康健優美，其民族集體，則奮迅強悍。易曰：「天行健，君子自強不息」。此非戲言！我國向以智仁勇爲人生三達德，周代定制以射御入六藝之列，則古人之重視體育，蓋亦可以想見。沿及唐，宋，此風未替，如擊劍，蹴鞠，角抵，拔河之屬，皆爲鍛鍊體育方式；元以蒙古族入主中華，蒙族善騎射，鉄木真以少數鉄騎，竟馳騁天下，卒致疆域跨歐亞，逮滿清入關，懼漢族之復興，思所以荼靡民氣，使之柔弱易馴，益重八股取士以弱漢民體格，對

於旗民則鼓勵其習騎射，每年以此考試。康熙乾隆且疊次下諭，嚴禁旗民習漢俗。迨清末，旗民過太平盛世，漸習游閑，故辛亥一役，清廷顛覆，此皆國民體格之強弱，有關國家盛衰之鐵證也。再看世界各國，如印度民族最不注重國民體格之鍛鍊，卒招亡國之禍；土耳其國民初不注意體育，故有近東病夫之稱，自凱末爾提倡國民體育以來，躋國於復興之列，此體育救國之例也。環顧現代，各國對於體育事業，無不力事推行。茲述日德意美俄等國體育概要，以資參攷：

一、日本 日本素稱國民體格矮小的國家，自明治維新以來，經施行體育國策，兼重武士道精神，迄今數十年，國民體格已臻強健，幾與歐美先進國家並駕齊驅。如此次世界運動會，日本所獲之優勝極多，足徵日本提倡體育之有效果，朝野上下，努力於國民體育之提倡，規定每年十一月初為全國體育月，屆時全國各地舉行運動會、競技會、競艇、演講會、展覽會、褒獎會，身體檢查及清潔運動，演放衛生體育電影，散發宣傳標語，體育事業歸文部省指導監督。

(1) 競技團體 處於全國的有日本體育協會，全日本陸上競技聯盟，日本水上競技聯盟，日本足球協會，日本溜冰協會，日本庭球協會，日本漕艇協會，日本棍球協會，日本乘馬協會，日本少年野球協會；屬於地方的有大阪體育協會名古屋體育協會。

(2) 武道團體 屬於全國的有講武館，大日本武德會，大日本弓道會；屬於地方的有國粹館，尚義館等。

(3) 研究指導：團體屬於全國的有日本體育會，全日本體育指導者聯盟，體育學會，日本體育同志會；屬於地方的有東京府體育研究會。中小學體育設備均完全，少數學校且有游泳池，供學生晨間與課後之練習，每週並規定時間開放，供市民演習。全國各府縣社會體育運動團體有七百六十五所，其中各項運動均有。日本國民體格，久經鍛鍊，已有顯著的增加這就是注重體育的效果。

二、德國 德國是一個實施黨化體育政策的國家。大戰後，德國青年即以勞動服務於國家。國社黨執政後，青年組織更為嚴密，有突擊隊，警衛隊，希氏少年團，希氏幼年團，德意志青年女子大同盟，規定每星期六為全國青年日，組織工作營，限定三十歲以下青年須受嚴格訓練。

三、意大利 意大利自戰後訓練青年最為完善一九三六年設立訓練總監部，創棒喝團及「巴立拉」少年團。墨索黑尼以法西斯帶的精神，督促全國體育，其目的使全國人民體育都趨於軍事化，並集中師資的訓練，意大利體育大學，設有體育博士學位，並且絕對禁止參觀，雖得首相許可，仍不能參觀其全部。

四、美國 美國體育向採限制任意主義，他們體育的發達，是因為國民學識的普遍和體育會組織的周密，他的青年體育訓練，取軍事，童子軍，體育三者並重，其重點以勇敢實用為主。該國政府對於體育極力獎勵。

五、蘇俄：蘇俄之體育規念，與其他國家不同，他們不注重個人主義的錦標競賽，養成個人技術，

與英雄主義的心理，而主張集團的運動，注重表演，而不注重競技，如去年夏季所舉行的體育節，便可表現蘇俄的集團精神。

由上述五國體育概況可以窺見現代各國體育的趨向。

二、

明乎各國體育設施之趨向，再進而探討體育教育應具之目標。體育教育是一切教育的基礎，一切科學都需要思想和體力，——體力健全，思想精密。思想工作亦有賴體格之健強。年來升學學生須受嚴密之體格檢查，與昔日一般士子，頭懸樑，錐刺股之苦讀，變成駝背肺癆之士大夫，已不可同日而語。所謂死讀書，讀書死的現象在今日更不宜存在，在非常時期中，教育方針必須轉變，不能仍因循綏慢如蝸牛之前進，故教育的目的在綿續民族的生命，而體育教育尤須側重具體目標：

一、健康：過去三四十年来之體育設施，以此為唯一目標，應用斯賓塞精力剩餘說及米勒之身體健康說，產生矯正體操，競技運動。但僅施行於學校範圍之內，忽略大眾之體格鍛鍊。今後體育之提倡，於健康方面，要使他範圍擴大，着眼於普遍的發揚，增進一般民衆的健康。

二、道德：行動為精神之表現，有良好精神，才能表現良好成績，此為必然之理。惟過去運動員往往品格不修，言語乖戾，行動浪漫，頗予社會以詬病。精神為行動之質素，今後應注重道德品格之訓練，使行動紀律化，軍事化，比賽時守秩序，重禮貌，以運動場作為人格的試驗場，以運動比賽作品

格的表現。

三、國防 過去同普通的觀念，以為體育與國防似乎沒有什麼關係，其實運動強身即所以強國，二而一，一而二。故今後青年體育範圍應擴大，更應注意實踐，於教材方面，教授方面，教師行動。教具設置，均須適應使受訓者有愛民族愛國家勇武團結，服從犧牲的精神與修養。一旦外患相迫，均有執干戈衛社稷之決心與能力。

三。

我國近幾年來辦理體育雖較前進步，但缺點仍多，其瑣瑣大者，有左列諸點：

一、國民不注意衛生，滋養不足，體力不充。考西人魁梧之體魄非成於一朝一夕，彼等注意衛生，於日常衣食住行中，一舉手，一投足，均注意清潔，平日之檢查身體，鍛鍊肌肉，既極週到，而舒暢身心，尋求娛樂，以及醫學衛生等又極注意，其身體之魁梧健強，實無怪其然。反視我們對於衛生不注意，平日飲食不講究，娛樂時間既少，家庭負擔又重，終日皺眉帶額，一下運動場，即隨波逐流，沾染不良習慣，迨至運動期近，則急來抱佛腳，吃補品，注射滋養劑，結果鮮有不失敗者，所以體育家應該與醫藥家，生理衛生學家合作，改除不良惡習，務須於衣食住行一舉動中，加緊身體養護，增加體力健康。

二、體育不普及，運動員養成特殊階級，一般以運動為出風頭一大機會，結果一般平民仍同看劇聽

戲一般認為運動表演為一種好看舉動，一至運動場便歎觀止矣，所以民衆參加運動者極少。更有一般道學先生重文輕武，祇教兒女攻讀，認技擊騰躍為江湖末技，以此訓戒兒女。所以有的青年未老却變成老人的舉止，還有各僻遠的縣市，對體育設備過差，而一般民衆亦困於日常衣食之計，沒有時間參加運動。各他亦缺乏技術指導人員。因為體育訓練的不普遍，而運動員又缺乏身心修養，所以國民的體魄夠不上人家。

三、訓練不嚴格，現代的學校體育，或業餘運動，多半任個人隨意習練，很少能照科學的方法，予以嚴格的訓練，因此技能的獲得，多數依賴個人的天資，所以不能得到最好的發展。而許多天資較差的青年，雖亦參加運動，因乏優越成績的表現，與濃厚的興趣，乃漸減少，終於無所成就。其實技能的發展，要賴正確的方法和有恆的練習；而體格的強健，是在身體各部平均的發展，不能操之過急，以訓練不嚴格，在技能上不能有特殊的成就，在健康上，也沒有什麼效益。

四、缺乏整個的體育計劃，比年以來，中央對各省體育的督促，可謂極盡能事，但鼎革至今尚未見有一貫的體育計劃，如學校的體育，散見於各科課程中，而黨軍與學生軍事訓練又歸之訓練總監部，而社會的體育，散見於社教機關各種康樂教育的組織中，而國術技擊團體，又屬於中央國術館。系統不一，不能聯成一有系統有計劃有目標的體育實施方案。

因上述四種缺陷所以提倡體育數十年，終渺驚人成績。

四。

我人既明了癥結所在，當進而思求改正之道。尤其處今日國難時期，每個公民體格的訓練，亦就是鞏固有一個國防鬥士的前綫壁壘，我認爲國難時期的體育教育，應遵循左列各途徑：

一、普遍化 須求每個運動員均有鍛鍊身體的機會，每個國民均有做運動員的資格，我們要注重集體的表演，而不注重英雄主義的競技，不因錦標獎品而運動。現在分學校民衆二方面說明如下：

(一)學校體育方面 各級學校要有各階段訓練標準，要按學生的年齡體格，性別厘定各級學校體育標準，如小學應學習什麼動作，并須經過測驗，不達標準，就不能升級或畢業。而中學招收新生時，也應於體格檢查後，加以體育測驗，及格者准其升學，於中學階段之體育標準亦然。如是順序漸進，年歲長大，體格的強健亦增進。其次須普遍訓練青年使生活有規則，運動成習慣。練習運動不單重課內，課外亦應注意，教員應以身作則，於日常生活中引其入運動場，使成習慣，久之則不待督促，亦能有規則的作鍛鍊體格的活動。

(二)民衆體育方面 學校須聯絡學生家庭或教職員戚屬，使與學校發生關係，開放校內運動場，以供給沒有運動場練習的羣衆活動。時常舉行衛生展覽，體育技能表演，或運動會藉以引起民衆運動興趣，其次須提倡適合民衆需要的運動，如利用民衆休閒時期，實施民衆體育，編成適合成人和婦女的遊戲，如練國術，盪秋千，行浪木輕市號器械再如利用時令提倡體育，九月重陽可以放紙鳶，五月

端午可以競渡龍舟，夏天練習泅水，冬天練習滑冰……等。久之，此類遊戲自能傳播內地鄉村，民衆既感興趣，自會參加表演。

二、軍事化 我國體育訓練，在過去流於散漫，已爲公認的事實，現在要加緊嚴格訓練，非使體育軍事化不可。所謂體育軍事化係指在體育的管理上要採用軍事管理的方法，養成整齊，敏捷確實，服從，勇敢的習慣，在體育的內容上，要儘量的注意於軍事上需用的基本體力和技能的訓練，以備國家有事時，可以使我們的體育健兒，都變成戰場上的勇士。國難已到了這樣嚴重的時期，所有的教育都應該寓軍事化的精神，體育尤宜做到這一層。

三、注重公共衛生 鑒於此次世運會之失敗，則知國民體魄不及人家，欲救此弊，須注意衛生。前面說過應與醫學家生理衛生學家合作，改良衣食住行。於民衆衛生方面，應指導食物營養，設巡迴醫療隊改良公廁，注意傳染病的管理，設立公共食堂，公共澡堂，平民住宅區，衛生事務所等。學校衛生方面，舉行兒童或成人健康檢查，改善校舍建築，飲用水消毒，傳染預防等。總之，衛生設施週密，消極的可以預防疾病，積極的可以健全體魄。

四、注重精神訓練 我們一看俄德兩國的體育訓練，就可見他們注重精神訓練的好處，一聲集合，萬衆同心，衣冠齊一，精神奮發，動作整肅，一種集團意志，已有咄咄逼人之勢。反觀我國體育界精神，日趨萎靡和散漫，當長距離賽跑之時，出發時賽員擁擠，及跑若干圈後，漸漸中途疏落，終則不

及人數。又如球賽，其始也聚精會神，攻守有力，繼之則精神萎靡，步伐錯亂。所以注意精神訓練，尤爲今日體育界全人所應特加注意者。

五、須有整個的計劃 我國體育既缺乏整個計劃，以致各自爲政，收效甚微。此後極希望政府在政府領導，體育界協助，及民衆自覺之下，訂定一種通盤之體育計劃，厘定標準限定最低限度應有之設備要切實，要嚴格，要縝密，果爾有成，則於體育發展前途，實有無窮希望！

國民體育之意義及其價值

姜琦

最近蔣委員長鑒於國難日亟，非強種無以圖存之故，通令全國組織各省市黨、政、軍、學體育促進委員會實施國民體育，這一舉可謂在我們中國教育史上添一新記錄。因為從前我國的體育，祇是限於學校，尤其祇限於學校的學生在每一週內學習一、二小時體操而已；至於學校人員以外，尤其是學生以外之一般國民幾無享受體育之權利與機會。現在呢，如果我們要黨、政、軍、學四者共同地去促進體育，尤其要他們共同地去實施國民教育，那末，一般國民就都有享受體育之權利與機會，這一句話，就是所謂「體育機會均等」。

論者或以爲我們祇要黨、政、軍、學四者去促進體育，還是不夠的，因爲他們不能夠代表全國國民去包括商、農、工及其他一切在內。但是這種論調，是祇知其一而不知其二的。具體地說，所謂「黨」——中國國民黨——牠既然是以國民爲標榜，那末，牠當然是包括全體國民在內，尤其特別地注重農、工之利益。復次，所謂「政」，牠是國民政治，所以牠處處在「德謨克拉西」的原則之上去圖謀全體國民之利益。復次，所謂「軍」，在表面上看來，牠似乎祇是限於兵，然而在實際上，牠是一種國民軍而可以包括全體國民在內，固然，目前的中國軍隊還是一種募兵，牠們不免成爲一個特殊階級而稱之爲「兵」，然而在不久的將來，我們中國必定會採取徵兵制度，到了那時候，兵就是民，民就是兵，