

大學用書選譯

體育組織與行政

郝黃 更聯 生慶 合譯

教育部 正中書局 出版
教正 中書局 印行



大學用書選譯

體育組織與行政

Edward F. Voltner
Arthur A. Esslinger 著
黃郝
聯更
慶生
合譯

教育部
正中書局
出版



究必印翻

有所權版

版初臺月三年八十五國民華中

政行與織組育體

用學大
譯選書

(THE ORGANIZATION AND ADMINISTRATION
OF PHYSICAL EDUCATION)

角陸元壹 價定本基 冊一全

(費運費運加酌埠外)

著者 Edward F. Volmer
Arthur A. Esslinger

譯者 黃聯慶

出版者 育聯書部

加印發行 正中書局

(臺灣省臺北市衡陽路二十號)

發行人 李潔

海外總經銷 集成圖書公司

(香港九龍亞答街一一一號)

海風書店

(日本東京都千代田區神田保町
一丁目五六番地)

化(6324)號八七六〇第字業臺版內 證記登部政內

體育組織與行政

目 錄

第一章	體育組織與行政的重要	一
第二章	體育與一般教育的關係	五
第三章	體育行政政策與活動	一五
第四章	體育活動計劃	三三
第五章	體育工作人員	七一
第六章	學校健康教育	八三
第七章	體育建築	九七
第八章	校際運動	一一一
第九章	校內運動	一三七
第十章	體育教育中的學生領袖	一六七
第十一章	體育課程細則	一七五
第十二章	運動器材之選購與保管	一八七
第十三章	體育之宣傳	二〇一

第十四章	休閒消遣·····	二二三
第十五章	體育組織·····	二二一
第十六章	體育測驗與測量·····	二二九

第一章 體育組織與行政的重要

體育行政與組織應注重那幾方面：體育行政與組織究竟應該注重那幾方面，在決定這個問題之前，可以從下列各方面所獲得的資料來探討：第一、簡略研究體育在過去所佔的地位；第二、國內著名的體育學校中，討論體育行政及與其有關之課程內，注重那些體育資料；第三、分析論述體育行政的主要教科書後所得到的結論；第四、分析若干權威雜誌所得到的結果。除了從上面所得到的主要結果外，再注意當今體育的需要，便可以想到本書將論及的主要課題。

體育在過去所佔的地位：我們略考過去的史實便可明白，一個民族所推行的體育形式及其程度實反映着這個民族的哲學，且往往將這個國家生存的主要目的完全表露無遺。

印度某些部落認為抑制肉體是超度靈魂的一種方法，因此便儘量阻止身體方面的享樂活動。但，埃及、巴比倫、和希伯來等民族却比較重視身體的鍛鍊，提倡人們從事各種體育活動。

公元前五五八年，波斯在一位極有魄力的領袖——居魯士的領導下，脫離米地亞而獨立。這位征服者具有一種征服的人生哲學和以體育達成主要目的。他需要能征慣戰與獨立自助的兵士。因此，他規定凡兒童年滿六歲者都要開始接受跑、跳、擲鏢鎗、爬山、騎馬等嚴格的技能訓練，以期培養更多勇敢善戰的鬥士。爲了考驗和發展他的軍隊，他會先後舉行許多長期的狩獵，嚴厲地去考驗他們。長期的行軍，不足的食物和單薄的衣服是這種訓練的特徵。兒童教育的主旨是注重身體和道德兩方面——這種道德訓練的目的在養成更健全的戰士。女孩子不必從軍，因此她們的教育往往被忽視不顧。

。大約二百多年以後，安樂的人生觀和腐敗的習慣漸漸使他們忽視嚴格的訓練和發揮身體的功能。這樣使波斯的力量完全消失殆盡，結果亞歷山大便輕而易舉地將她征服了。

居魯士朝代略後幾年，斯巴達人具有和波斯人相似的人生哲學。而且發展同樣的體育。兒童在七歲左右便由國家征集，居住在營房內，使他們接受各種體格訓練，養成吃苦耐勞的健壯戰士。這些體格訓練以跳、跑、角力、擲重物、和戰爭的舞蹈等爲首要項目。爲了培養更多健壯的戰士起見，體弱和殘廢的嬰孩都被丟到野外讓他們活活地死去。斯巴達的女孩子也接受各種體育訓練，因此她們將變成更良好的母親。

雅典亦有與斯巴達及波斯類似的軍事訓練，但是他們的人生觀却大異其趣。學識、美感、和優雅在雅典人的生活中隨時可以發現；男人可以享受更多的自由，不致遭受那種嚴酷的待遇。女人的體育却不太重視。各種體育活動實際上和斯巴達的差不多，不過更加注重另外幾方面的條件；除了迅速、勇敢、強壯和技巧之外，還要具有美麗、優雅、和運動道德等。當希臘人操縱全希臘人的運動賽會時（其中最著名的是奧林匹克運動大會），這種人生觀傳播日廣，到處流行。

羅馬崛起一躍而爲世界的強國時，鍛鍊青年作戰的艱苦工作及體育，都受「征服哲學」的支配。羅馬極盛時代，尤其是衰亡時代，往往懷着一種好戰的殘酷慾望。它的體育活動範圍之宏大即反映着這種好戰的慾望。危險的戰車競賽、鬥劍、鬥獸、小型的戰爭、極端粗魯的角鬥，以及野蠻的球賽，充分表明了這個時代的羅馬生活情形。

「黑暗時代」由於禁慾主義的復活，對於身體活動都不太感興趣。幾百年以後，德國的楊氏提倡

體育以達其戰敗法國的目標。瑞典人林氏深知嚴謹的體格訓練是增進瑞典軍隊效能之一種方法。由於恐懼隣邦和征服他國的野心，好幾世紀以來，形成了體育的某幾種典型。即或在英國由於她四面環海，在天然屏障的保護下，才可能舉行更多的運動競賽而不注重集體操練。有一個時期由於哥爾夫球會妨礙箭術的練習遂遭禁止。

清教徒及美國早期的移民，由於百廢待舉，因此反對那些不含有工作性質的遊戲。伐木比賽、劍玉蜀黍殼比賽和手鎗射擊比賽，最為流行。晚近，由於休閒的增加，自由思想的廣布，及「成功哲學」等等影響，美國才有各種劇烈的競賽，而不限於工作形式者。第一次世界大戰中，士兵選拔的數字揭穿了體力方面的許多缺點，因此各省頒布各種強迫接受體育的法律。固然這是個良好的動機，但是因此頒布的體育法規和活動課程却不能減少這些選拔士兵時所產生的缺點。第二次世界大戰時發生了同樣的情形，即證明了這種見解的正確。

我們可以看出一個民族的民族哲學，往往是由適當需要所形成，它決定這個民族身體方面活動的形式和分量。因此，我們認為與我們現在的民族哲學一致的體育組織和行政是非常重要的。我們現在正要討論這些課題。體育活動的形式往往隨時代而轉變；某些活動以前不加提倡的，現在却成了我們體育活動的重要單元；有些以往認為極具意義的，現在却不太重視了。總之體育活動必須遵照我們的教育哲學，而這種哲學適用與否往往受輿論的影響極大。

下面是我們教育哲學中最特出的要素，它們對於體育某方面的組織與行政作了一個適當的說明：

1. 了解體育是一種教育——體育與一般教育的關係。
2. 增加健康教學的興趣——健康教育。
3. 熱心參加校際運動比賽——校際體育活動。
4. 提倡爲全校更加熱心的運動——校內體育活動。
5. 具備以實際行動去學習做事，以實地領導去學習領導的信念——學生領導才能。
6. 有縝密審查學校開支的趨勢——經濟與預算之編訂。
7. 認識使大眾明瞭體育之價值——教育宣傳。
8. 推行有顯著興趣的休閒活動——遊戲與休閒活動。

第二章 體育與普通教育之關係

體育爲一般教育中不可或缺的一環。體育是藉身體活動來實施的一種教育；它的任何一部分都與教育有密切的關係。這種富有意義的教育方法，其目的爲教育完整的個體；凡身體、精神、社交各方面都應該兼顧到。如果體育教得好，它對於普通教育目標的貢獻將比其他任何科目都要大。這是由於體育的實施是以青年的生活爲對象，青年們往往給予體育教練和教師們更多的權力，而且更有機會獲得輝煌的成就。不過，要達到這個目標，必需有優良的教師，否則則是枉然的。

教育的目標，中等教育主要原理一書中所敘述的七項目標，通常都被視作一般的教育目標；它們是：健康，熟練基本技能，做良好的家庭分子，有從事職業的能力，養成良好的公民，善用閑暇，養成優良的品德。因爲體育是教育的一部分，它應該具有同樣的目的。

體育對於健康的主要貢獻：這些貢獻表現在身體和心理健康兩方面，身體的運動和肌肉組織系統的發展，可以促進其他身體組織之發展，使人的生活方式由低級進化至較高級。

就身體的組織而言，出生以前個體的發育大致都是系統發育史的重複。這種趨向，出生以後可以找到一些微小的例證。神經系統和大腦，比較起來發展得相當早，此時身體其他各部分的生長也在均衡發展；但是當一個組織在形成之中，它大致係遵循人類在生命史而發展，可是在出生以後復演的明證遠較出生以前爲少；個中理由是：因爲復演是在態度、衝動以及心理狀態上的，所以難以找出證據。身體上不會有很顯著的特殊變化，但是仍然依照生長計劃逐漸發展。由於人類經歷中大肌肉促使各

機體的進步，這種生長計劃仍然在個體的生長中用於這些組織的正常發展上。自然對於在生長過程中某一時期證明有用的原則、構造和設計是很慢才把它們放棄的。

身體的運動而且多多的運動是增進健康所必需的一種方法，這是大家所公認的事實。兒童在大量運動之後疲倦了，就休息得更好，饑餓了，就吃得更多，需要更多的氧氣，呼吸更加深加快，從細胞中排出廢物更多，使細胞需要更多的養料，增加循環作用——這一切都促進廢物的排泄更好，因而增進身體的健康。

少年時期大腦皮質還不能適用極端的要求來大量運用。生長從最初到最後整個過程大致可以分做三個階段：純粹的生長、發展的生長、和趨近成熟的生長。純粹的生長期幾乎完全是質量的增加，因此只需要少量的運動。除了大腦皮質和某些輔助肌肉外，幾乎身體的各部分在出生時都會經過那個階段，而且開始準備發展的生長，這種生長應該包含質量與功能兩方面，這時期不應作劇烈的運動。大腦皮質在純粹生長期某個時期還很緊密，因此只需要少量的運動。如果要促進「自然發展」的原來計劃；和推進發展的程序，往往容易引起各種傷害，如發生舞蹈病、神經質、和類似的不安狀態等病症。生長的第三個階段是趨近成熟期。這時期必須有大量的活動使各部分的機能得以生長。就發展而言大肌肉羣通常是比大腦皮質和輔助肌肉羣要早一個階段。假使對於這點有任何疑義，最好在幼年期不妨讓身體方面而非大腦皮質方面多作一些活動。我們這一代差不多都是神經過敏和精神不安。假使我們還是注重大腦皮質的活動，而忽視身體方面的活動，下一代還不是一樣神經過敏嗎？

這種理論可以作更深一層的研究。成年生活時期，其他的身體組織仍然依靠那些肌肉羣的動作引

起適當的機能。無論如何，成年所需要的活動量是比兒童期最初幾年生活中所需要的少。這種必需的運動量是逐漸減少的。當大腦皮質達到更成熟的生長階段，它能忍受更多量的運用，而且應該有更多量的運用。在成人的生活中或者更早一些時期，它已經完成發展生長的過程，因此可以將大部分的教養時間去從事智力的追求。這並不是說身體不再需要活動了，而是說年紀增大以後身體需要比較少量的運動量罷了。那些忽視身體活動過於重視智力教育的人，也許正遭受到某種痛苦呢！

大學生也往往忽視身體的活動，而全神貫注在智力活動方面。不過一般大學生不會遭受到甚麼痛苦；而大學畢業生則不然，因為他們以為現在已經走到精研學問的階段了，應該摒除那些大學生時代如體育運動之類的幼稚舉動了，殊不知這樣一來不良的後果會接踵而至。因此我們可作一結論：體育藉刺激其他身體組織之基本肌肉活動，對於身體健康和心理健康都有很大的貢獻。

體育還有其他的貢獻。學校裡的兒童需要一些興奮的刺激，使兒童們從事一些有興趣的活動，可以使他們不致放蕩、犯過和酗酒。休閒的時光如果消磨在遊戲場、遠足旅行、體育館等地方，便不致再到不好的場所從事不正當的活動去了。由於正當的娛樂場所之增加而青年犯過之減少，即可說明這種見解的正確性。要使青年不去胡思亂想到那些男女問題，最好是教他們去做團體合作的遊戲。

學生的良好習慣是由練習而成的，並非由耳濡目染學得的，運動是體育的一個主要部分，對於健康的貢獻極大。因為一個人要想做一個良好的運動員，他必須去培養良好的健康習慣，如避免吸食某些刺激品和毒品，規定按時睡眠和按時休息，精細選擇食物，養成較良好的生活習慣等；否則無法如願以償的。

運動除了上述一些功用外，對於精神的鬆弛也很有價值。它可以使青年忘掉憂愁；並可轉移他們的注意力，去想一些新奇有趣的事物。這樣使他們可以得到休息的機會，精神便不致過於緊張。我們如果調查一下美國醫院裡的病床，立刻可以發現幾乎半數的病床為精神病患者所佔，由這一點便不難明白心理健康的重要。

少年時期，尤其是青春發育期，由於自己的計劃和行動容易和別人發生衝突，因此極容易引起許多煩惱和苦痛。這種緊張的情緒，加上憤怒、恐懼和其他的強烈情緒便會增加體內副腎素等物質的分泌。如果藉劇烈的活動慢慢將這些分泌物從體內排出去，便不致引起不良的後果；否則若使器官不借助於大肌肉的活動，勉強使其適應而回復正常狀態是不大妥當的。

當然下面的事實也是不容否認的，即運動過分疲勞後，比沒有運動時更容易受某些疾病的侵害。有資格的體育教育家都反對運動至過分疲勞的程度，有規律的適當運動可以鍛鍊我們不易疲勞；因此能够保持疾病的抵抗力。其實我們可以藉練習來發展偉大的耐力，有了這種耐力，身體便不易感覺疲勞，不易感覺疲勞，疾病便無機可乘了。

對於基本技能的貢獻：我們在這裡所要堅持的論點是體育包括一些基本技能；假如這個論點成立，那麼體育對於基本技能的獲得有所貢獻是顯而易見了。這些基本技能是指身體的技能，在美國很普通，有時其他地方亦然。它們之所以成為「基本」的主要原因，乃是由於它們為兒童快樂生活所必需，亦由於未來的體育以及其他各種職業都以它們為基礎的緣故。兒童的生活與成人的不同。遊戲的時候，良好的運動員成了被崇拜的人物，較差的運動員被排擠在後面為人所忽視。兒童生活的大部分都

是遊戲，而這些遊戲大多數都與身體的技能有關；至於成人生活則只有小部分屬於運動，他們並不很注重良好的體育表演。如果成人玩哥爾夫球失敗了，或野餐時的球賽表演得不够精彩，那是沒有甚麼要緊的，因為他們認為在這些地方的成功並非特別重要。此外還有其他許多事情對於人生的幸福影響更大。兒童則不然，如果他們在身體技能方面慘敗了，他們沒有其他的事情可做，因此認為這方面非常重要。他們必須精練這些基本技能，不願意在少年所致力的領域裡面喪失了他的地位和身分，若是喪失了，那是生活中最嚴酷的一種處罰；要避免這種處罰，唯有增進他們的基本技能。

男女青年不論去讀大學或從事其他的職業，基本技能の訓練是必需的。青春發育期和早期的成熟期中，身體方面的技能若沒有達到中學時期的程度，那是很不好的現象。體能沒有達到水準的人所喪失的生活樂趣，和基本技能在國民學校程度以下的人一樣痛苦。學校運動和休閒活動必須具有相當的身體活動和技能的基礎，當然，從體育中能够學習到許多基本技能，那是毫無疑義的。

對於優良品德，良好的家庭分子、及做良好公民等的貢獻：這三個目標彼此間有密切的關係，許多技能若對於這三種目標之一有幫助，則對於其他兩者也有幫助，因此將它們綜合起來討論。健康對於養成良好的家庭分子，和養成良好的公民較有幫助，對於培養優良的品德則幫助較小，這是值得注意的事實。

體育是學校教育的一方面，它對於品德的發展特別有幫助，學生對於活動極感興趣，因此對於負責管理活動的人員予以很高的權力，而且非常尊敬他們。上體育課不僅是研討品德教育理論的好地方，而且是供給實際練習的實驗場所。我們在生活中去陶冶品德，比別人告訴我們應該做些甚麼和不應

該做甚麼來得確實有效。對於緊張情勢的處理，往往旁觀者清，當局者迷，因此應付事物的適當行動也就截然不同了。比賽將結局的時候，一個運動員也許在裁判員沒有注意時去衝撞另一運動員，以阻止對方一個得分的機會。犯規的運動員經過考慮後，不立即採取行動，決定過一會兒再去對付它。其實他應該當機立斷，並且將他所採取的行動立刻予以說明。要應付這種緊張情勢，需要有實驗的經驗；正如同日常生活中需要一般所需要的一樣。體育比賽有真實的賞與罰，加以適當的指導可以發揚運動道德、合作精神、社交能力、自我克制、領袖才能，與我們所重視的品德以及公民的其他特質等。參加競賽者往往是有主動意志的公民，而非被動者，他是接受訓練的實際執行者。競賽者如果想獲得優勝或表演得良好，必須受法律或規則的限制。違犯任何規律將立刻受到處罰；比賽時、得到受授、服從、與合作等機會極多。如果在這些場合處理得當，並且樹立良好的規律，這樣自然是發展良好公民、良好家庭分子、和優良品德最理想的地方。如果負責者平庸無能而且漠不關心，則在任何一个學校環境中都無法達到這些目標。安置適當的人來負責體育活動將在第六章人事問題一節中加以討論，茲不贅述。

就健康方面來說，希望作一個優勝隊或有良好表演的好勝心情可以發展良好的習慣。要做一個良好的公民，第一應能控制性生活和節制飲酒，這些良好的習慣可以藉運動比賽去促其實現。少年們爲了要做一個好運動員，自然會去培養做良好公民的好習慣。純潔的生活習慣及良好公民的習慣與不良的習慣一樣是慢慢養成的。好的習慣多可以將少數壞的習慣革除。我們的人格及其品性的根源乃是我們對於生活環境反應之總和。我們對於熟悉的環境可以建立特別的反應。在習慣養成的時期中，興趣

及理想目標之追求，對於理想的反應型式的發展，極有幫助，不過如果以為在運動時能表現互助合作的兒童，也會要求他工作疲勞的媽媽，讓他在晚上幫她做飯，這種想法則未免過於天真，太欠理智了。因為兒童在這些場合中根本看不出與自己有甚麼連帶關係，這是很可能的事。因此一切良好的性格絕對不可能從這個場合完全轉移到另一個場合去；但是，假如有許多良好的性格，那麼至少有一部分是可以轉移到類似的場合中去，是毫無疑問的。如果學校生活中在其他各方面多少有益於良好公民品性、良好家庭分子的特質、及優良品德的養成，那麼公平、正直等類似的精神也能因之建立起來，這就是一種轉移的價值。因此這些品格，也可以轉移到家庭和社會上去。

對於善用閑暇的貢獻：最近幾年來，兒童和成人的「工作時間」已經減少得很多了。許多有識之士預言還要再減少。不管這種預言是否會變為事實，實際上我們現在已經有很多的閑暇時間，恐怕比以往任何時候都要多些，我們不妨查看一下，不難發現犯罪的人去做那些遺憾終身的壞事，這些事差不多都是在空閒無事可做的時候發生的。因此我們應該設法使那些閑暇時間用到有益的地方。體育可以告訴我們怎樣去利用閑暇，可以使人去從事一些有趣的、積極的、和有建設性的事情，不會去做那些違犯社會法紀的勾當。少年天性愛好活動、比賽、合作、互助、以及其他許多玩意兒。因此少年發育期閑暇時間之適當利用，比成年時更為重要。這是值得注意的一件事。因為在少年時期如善於利用閑暇，那麼成年時便不必再去注意這個問題了。

因之有些人認為少年所作的許多劇烈運動到晚年時便無法再做的看法，是不正確的。因為這些運動既然可以利用現在的閑暇，那麼我們便不必去管它是否晚年還可以做。事實上少年時期利用閑暇去

做這些劇烈的運動所得到的好處，的確很多，不去做這些劇烈運動，固然使成年時還可以去做一些較溫和的運動，但是却不見得有更多的好處。其理由乃是兒童比成年有更多的閒暇時間，因此更加需要適當予以利用；否則便易於去做一些壞事了；另外一個理由前面曾經提及，即少年時適當的訓練和良好的習慣可以移轉到成年；而成年時代的習慣却無法影響少年時代。以無害而有建設性地去充分利用少年的閒暇時間是極有價值的事。由於團體遊戲極具誘惑性，它可以使少年不致去從事一些無聊的事情。所以在少年時期從事一些劇烈的團體運動是沒有甚麼不可以的。不過一個人對於一種適於少年期和成年期的運動也許會慢慢生厭，幸而我們還有其他許多極受人們歡迎的運動如網球、哥爾夫球、溜冰、游泳、手球等等，都是很有價值，可以用來打發閒暇時間，它們的好處不必在此伸述。

對於從事職業能力的貢獻：身心健康、品性和公民資格比較優越可以幫助一個人獲得職業並能保持它。藉身體活動所發展的耐力、體力、和技能可以增加許多工作的效率。有些身體活動：最顯著的為運動競賽，可以發展一個人的領袖才能和毅力，這些條件往往對於職業方面很有價值。美國瑟斯德發現在愛渥華大學畢業之某些職業團體中，以持有足球和籃球獎狀者較非運動員有更大的收入。蒙尼烹尼論文中發表凡參加運動以及其他課外活動的人較不參加的人在事業方面的成就要大。這裡所指的成就是指：（一）學生在獲得學士學位後得到的碩士和博士學位數目；（二）在他們的直接輔導下獲得職業者的數目；（三）以所有的汽車的原價為標準，購買汽車的平均資金數（四）所得到的年薪或收入；（五）繼續繳納的人壽保險費；（六）在社團或其他組織中的會員資格；（七）在這些社團中所掌握的職位數目。