

書叢小育體

理原育體

著編復君宋

行發館書印務商

書叢小育體

理原育體

著編復君宋

行發館書印務商

中華民國二十二年四月初版

(二〇四七六)

體育原理一冊

每冊定價大洋貳角

夏

外埠酌加運費

編著者 宋君復

發行人 王雲五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版權必究
所有必究

(本書校對者周頤甫)

同

序言

體育與人生之健康，關係至切。歐化東漸後，吾人察知西人健壯之由於注重體育也，於是亦羣起效之。近數年來，吾國體育發達甚速，非特學校有運動之設施，工商團體機關之組織運動隊者，亦比比皆是。各地競設公共運動場，個人亦多有捐款獎勵體育之舉。田徑賽、球類、競技等各地風行。雖尙有不及人處，然就足球而論，稱雄亞東者已歷十數年；就籃球而論，勝國外者亦常有所聞。夫素以東亞病夫著名之中國，數十年來，始而仿效，繼而追隨，近且與東西洋馳聘爭雄，憶昔顧今，進步之速，實可驚人！此著者所當爲中國前途喜，爲體育界同人額手稱慶者也！

雖然，縱觀今日體育界之情形，一般中學頗有聘大學運動選手爲指導員之趨勢，小學亦咸樂聘中等學校之運動選手任指導之職，旁及公共運動場及其他運動團體，大率只選長於技術者充任指導；而其人對於生理心理之常識如何？對於體育之見地如何？體育之效能與目的何在？是否素知每不之問。故一般青年對於體育之見地，仍有過與不及之失，原因雖甚多，然缺乏正當之指導，其

一因也。又運動員之身體強健與否？常未顧及；競技比賽時，或有毆辱裁判員，及兩隊失歡而有爭鬪之舉。運動之精神何在？體育之價值何存？雖不能專責任何指導員或運動員之過失，然要因缺乏正確之體育見識故耳。

著者應商務印書館編譯所之約，願以此書貢獻之於熱心體育者。讀者若能對體育之效能，目的，應用各方面，得準確而廣闊之見地，因而對體育界現況，得以多多改良促進，則著者之微願達矣。本書係著者忽促寫就，不妥之處必多，深願讀者進而教之，幸甚！

著者參閱心理、生理及體育書籍多種，不能枚舉。惟得益於麥克樂先生、巴格女士、及麥口台博十三人者獨多，特此致謝，并示不敢掠美之意。

宋君復序於滬江大學

目錄

第一章·····	一
----------	---

第一節 體育之歷史·····	一
----------------	---

第二節 體育之制度·····	三
----------------	---

第三節 體育之目的·····	八
----------------	---

第一章·····	一八
----------	----

第一節 運動之哲學與理論·····	一八
-------------------	----

第二節 運動在體育上之價值·····	二三
--------------------	----

第二章·····	二七
----------	----

第一節 體育與道德·····	二七
----------------	----

第二節 體育與健康·····	三二
----------------	----

第三節	體育與工作	三六
-----	-------	----

第四節	體育與文化	四一
-----	-------	----

第五節	體育在羣衆生活中之價值	四七
-----	-------------	----

第六節	體育對於心靈之價值	五〇
-----	-----------	----

第七節	體育對於政治之影響	五二
-----	-----------	----

第四章		五八
-----	--	----

第一節	兒童之分析	五八
-----	-------	----

第二節	體育材料之選擇	五九
-----	---------	----

第三節	體育與教導人材	六二
-----	---------	----

第四節	體育教材之標準	六四
-----	---------	----

第五節	運動員之精神	六五
-----	--------	----

體育原理

第一章

第一節 體育之歷史

(一) 上古期 上古體育，起源於軍事，其可考者，全在軍隊之操練中；而其各種動作，則僅運用於戰鬪方面。兒童之遊戲，如射獵戰爭等，其間亦有體育之原理存焉。體育發達之系統，其可考者，始見於埃及；蓋今日所知之各種爭鬪技術，都可於埃及及古墓之圖畫中見之也。其後希臘羅馬之體育，亦發達而形成制度；惟大部分之戰爭，無非個人與個人之決鬪。故訓練之目的，亦不過在造成個人之事業，而無甚隊伍操演之性質。

(二) 中古期 中古體育之足堪注意者，僅英法兩國之騎兵制度。而騎兵亦幾全係個人與個

人之決鬪運動；所異於上古者，一爲兵器，二爲騎士之甲冑。蓋上古無此種甲冑也。

(三) 近古期 在近古期中，日爾曼與瑞典之體育制度，全受軍事情況之影響。一般公民體育之目的，不過在施以軍事教育，而養成軍人。因人民係受軍官之訓練，而彼時之戰爭又全係成羣兵士之決鬪；故體育之方式，幾常顯結隊性，而固定形式之個人器械運動，不過居於補充之地位而已。其後所謂假科學之時期產生；當時專家以該時代之科學方式解說事物，致錯誤層出。生理學家與心理學家亦不能逃出此範圍；是故當時關於體育之許多闡說，以今日之目光視之，自祇可作科學之古玩品矣。

英吉利之體育制度，則幾全包含於健身競技之內，所借鏡於歐陸各國者甚少也。

美利堅在距今四十年前始創體育制度；彼時因其國內之少年不滿意歐陸之體育舊制，故另創不同之體育新制。但其制度取法於瑞典，日爾曼，英吉利諸國者頗多。取法既多，取舍之間，不免發生爭議。於是應用近代醫學，生物學，心理學等各種科學之體育問題發生；體育之能有今日之境地，殆由採用科學方法切實研究而來，固非沿社會傳習之體育制度所可比擬矣。

第二節 體育之制度

(一)瑞典制 瑞典制與日爾曼及日本制相彷彿，基於軍事之需要而創，其發達亦出諸軍人之手，而其目標則在軍事形式之教導。除重視不自然之部分動作外，身體之姿勢如何，非所過問；一切動作，咸以嚴整之軍事訓練為主，舉動呆板，同時全身祇有一二部分之動作，蓋甚不自然也。學習者之興趣，何曾注意及之；除少數用器械之動作略有可觀外，就心理而言，教導之法既如此，則此類運動除健身而外，竟毫無人生之興趣，此無可諱語者。近年瑞典人民受一般輿論之影響，遂趨重活潑之遊戲與運動。但此種新趨勢未經科學方法之演化，其效果好似成人試用小學之遊戲，必無顯著之成績可言。故瑞典之嚴整舊制，殆未受有何等重大之影響也。

(二)日爾曼制 瑞典制僅選擇動作之對於身體姿勢之有裨益者；而日爾曼制則不然，以為凡可能之動作，皆當入其體育範圍之內。以是人或譏日爾曼體育為無可取者。運動器械種類之數，增加甚多，仿佛各種運動，都有利用器械之可能。柔輦體操，側重軍隊之紀律化；重視外觀，注意整齊。

與和洽。對教育之目的，則不顧也。個人之器械運動，實爲日爾曼制著名運動中之一部分；遊戲之發達亦廣，兒童之遊戲則更顯著；僅其發達之範圍不及英美耳。瑞典皇家體育研究院（Swedish Royal Institute of Gymnastics）內之全體教員，均係軍官出身，而三分之二之學生，亦由軍界而來；日爾曼之軍隊，則爲體育制度之柱石。二者俱爲顯明之事實。

（三）日本制 日本之體育制度，可分爲下列兩部分討論之：一爲健身術制。此制係取瑞典制與日爾曼制兩者中之最富軍紀形式者融合而成；而以日本之軍事訓練爲標準。一爲日本拳術（ju-jitsu）制。此制之目的純爲自衛，已有充分之發達。對於健身運動之教育目的，貢獻不少。惟頗缺少一般運動遊戲之羣衆形式，是其缺點。

上述之日爾曼、瑞典、日本三種體育制度，俱爲軍人爲軍事目的而創造，而發達者。教員本爲軍官，幾經寒暑，尙富有經驗；惟後起者，大都未受科學方法之訓練，富守舊之心理，只要謹護其所受於人者，而不知變通演進。若此等制度一朝廢止，則此輩將無所適從。教育家未經相當考慮，亦以此三種體育制度爲善制而採用之。惟若依體育之各種目的而批評之，則此等制度已爲陳跡，不值教育

團體之一顧矣。

(四)美利堅制 此制係美國少年感覺瑞典與日爾曼兩制之過分嚴整，有改造之必要，乃另自創設者。一方面多多保留日爾曼與瑞典兩制之健身術，一方面捨去其過重形式與軍紀化之部分，復加以英美少年之遊戲與健身術，融合貫通，冶爲一爐，而得一新興制度，所謂美利堅制（亦稱青年會制）是也。由是可見美國制爲一適當之混合制度。數年來本科學方法之研究，並足以證明美制實爲一較完滿之制度。

(五)英吉利制 此制包含各種健身術與運動原理，最宜於有中學生以上之程度之人之應用；然較少之青年，亦多習之。在英吉利學校狀況之下，此制度已有特殊之功效。惟採用此制，須先有廣大之運動場與運動之社會傳習而後可。在大不列顛則因已有數百年之歷史，故流行甚廣。此制可爲世界最優良體育制度之一，惜他國頗難採用。推其原因，約有三：他國學校之運動場，不如英吉利之大；無廣大之運動場，則難實行，此其一。他國未有此種運動之歷史傳習，因之缺乏領導人才，不便採行，此其二。他國之小學體育，更不能設備此等運動之設施，此其三。

(六)中國拳術制 此制原與日本拳術制相彷彿；但歷代退化，迄於今，已頗多浮淺而不切於實用之處。拳術不如一般之運動之有合作精神，實爲一大缺點；惟因其包含有頗多可珍之資料，故可貴。在近代情形之下，雖多失真而卑劣；然若用科學方法整理之，數年後必可蔚成爲一優良之體育制度。

今擬不根基任何一種舊傳習，亦不依據任何一種制度；但取各國所有之各種體育之善者，歸類分列於後，而另成一新穎之體育制度。

(甲)重形式之體育：

1. 步伐。
2. 體態姿勢之要訣及練習。
3. 爲發育感覺而重形式之柔輦體操。
4. 因天雨而教室狹小，不便舉行其他運動時，暫時應重形式之柔輦體操。
5. 自然式柔輦體操。

6. 自然式之跳舞。

7. 通俗舞等。

(乙) 自然式之個人體育：

1. 有機智之技術。

2. 器械運動。

3. 虎跳觔斗等。

4. 競技。

5. 田徑賽。

6. 含遊戲性質之運動。

7. 游泳。

以上數種，亦可稱曰「自試運動。」

(丙) 自然式之團體體育：

第一章

體育原理

1. 故事遊戲。

2. 歷史表演及馬戲表演等。

3. 遊獵戰爭等遊戲。

4. 組織精深之遊戲。

(丁) 輔佐運動：

1. 快走及越野賽跑等。

2. 野外遊行等。

3. 賽船。

第三節 體育之目的

體育爲普通教育之一部分，故學校近已漸代家庭而管理兒童之各種活動；如注意兒童之康健及體育，卽其例也。惟我人須先了解體育之目的，然後始能確定教育發展之方式，茲一一述明之。

(一) 純屬於身體方面之目的

1. 身體須康健，元氣須充實，各器官精力須求富足，筋肉力與內臟力須求飽滿，及各器官衛生習慣須養成之。

2. 獲得適當之體格和姿勢。

3. 態度須溫雅，肢體須均稱，舉動須靈敏，皮膚須富感覺力，動力須強健，手技須精巧，身體各部須能調洽而富自制力。

4. 筋肉力宜強；宜迅速而有耐久性。

5. 肢體宜柔和而富有適應性。

6. 神經與筋肉之組織，心理與原動力之組織，均宜使其發達；神經系之潛力，宜使其發揚，並宜構成其聯絡。其他之各種潛伏力，亦須發展之。

上述之體育之目的，祇包含如(1)與(4)之純屬於身體各器官方面之事項；屬於知識、感覺、或心理動作之訓練等，則包括在教育範圍之內。此種目的，前曾被認為體育之全部目的，今則僅為

體育重要目的內之一部分耳。

(二)屬於發展品性及人格方面之目的：

品性與人格，蓋由遺傳天性之完成及本能之發展而成者也。我人之意向與習慣，基於天性者也。天性之賦與，本能之工具，情意趨向之衝動，乃教育進程之根基。又個人品性與人格之修養，舍教育外，此種天性便不能發展而達於完成之境地。

據學術之意義而言，生長與發育有別；蓋生長專指遺傳體魄，與天賦性格之依常態進化者而言，此我人所當注意者。無論生長之屬體魄抑係頭腦，俱為遺傳所限制；在通常環境之下，常無特別之事，足資注意；生長已達其定限，則潛伏能力之發育，概歸功於教育之藝術。研究教育方法者，無論其屬智識抑屬身體，咸專意於更有實效方法之獲得，使潛伏能力之發育，近於完成。依今日之教育制度，勿發育之平均實效，恐不過為潛伏能力十分之六也。著者於後將證明之。體育之使天賦性格發育，實立高等教育之基礎；因近代科學方法之發達，使體育得注意及天性之粗率未經訓練者而使其發育，使身體各部更得完成之聯絡，頗非易事。凡此種種，實為其他教育方面使發育接近完成