

省立專師體育科講義之九

體育概論

俞子歲 編著



欲平知

PDG

體育概論目次

第一章

總論

第一節

何謂體育

第二節

概論之解釋

第三節

體育之來源

第四節

體育之重要

第二章

體育之範圍

第三章

體育之目的

第四章

體育之定義

第五章

體育之分類

第一節

年齡之分類

第二節

性別之分類

第三節

職業之分類

第六章

體育之演進

第一節

體育就是運動

第二節

體育就是遊戲

第三節

體育就是健康

第四節

體育就是健康

第五節

第七章

第一節

第二節

第三節

第四節

第五節

第六節

第七節

第八節

第九節

第十節

第十一節

第十二節

第十三節

第十四節

第十五節

第十六節

第十七節

第八章

體育就是教育

體育之學說

概說

個人健身說

治療疾病說

矯治偏頗說

增加效率說

比賽競技說

增進健康說

娛樂消遣說

體育教育說

軍國主義說

體育救國說

各國體育之比較

瑞典

德國

日本

美國

英國

法國

蘇聯

第八節
第九節
第十節

第九章

第一節
第二節
第三節
第四節
第五節

第十章

第一節
第二節
第三節
第四節
第五節
第六節
第七節
第八節

第十一章

第一節

土耳其
意大利
中國

體育教材之分類

概說

自然活動
不自然活動

選行之標準

各類體育活動之分析

運動之原理

運動之由來

運動之意義

運動之力量

運動之範圍

運動之目的

運動之衛生

個人運動之方法

時令運動與人生

兒童之身心發育狀態與體育之設施

概說

第二節

一年級兒童的發育與保育設施

卷二

二、年級兒童的發育與體育設施

第五節

三年級兒童的發音與本音說也

五年級女童的發展與體育教育

五年級男生的發育與體育設施

第十六章

體育與美育

第十七章

體育與衛生

第十八章

體育與藝術

第十九章

體育與軍訓

第二十章

體育與國術

第二十一章

體育與勞動

體育概論

俞子歲編著

第一章 總論

第一節 何謂體育

人對於體育，這個名詞，本是由外國傳播來的，亦即身體教育的簡稱。過去是受了身心二元論的影響，以為體育只限於身體方面，與德、智育並不相關。這是以於普通所謂體育，不限於身體方面，同時也是近來身心問題解決了以後，身心合一論的以活動為普通所謂教育的，不過方式不同而已。體育教育的目的，即為身體的一切與此種肌肉活動有關，與其能影響兒童的發達，與成人身體和社會的體溫調節、精神狀態等行為或習慣。體育的作用，當然以教育為主，但是他的宗旨，除在改發人們所有的資源的，教育人們怎樣在各種活動中適當運用身體，以及怎樣參與並享受許多有趣的、機械的、表演活動。要知道我們所以參與此種活動，其目的並不在健康，而在滿足輕便人們參與此種活動的內心衝動。喜怒有常，寒暑適應，鍛鍊得宜，謂之體育。

所以體育的正確解釋，是以身體活動為方式的整個肌体的教育。

第二節 概論之解釋

體育的部門很多，非專書不能詳盡；體育概論，乃是略述有關體育上，一切比較重要而顯著的問題，在他的功用，為介紹而非研究，所以內容雖然廣，而其內容大約為一目的意義、範圍、類別，及有關各科之原理與原則、關係、……等。

第三節 體育之來源

體育的來源很早，但定他的方法，種類，都是隨時代而演變的。一直到他的歷史沿革，始有現代體育的規模，因為體育在最近方成為一種科學，對於上古的時代人類生活簡單，既無華屋的居住，又無美衣的裹體，茹毛飲血，必須與禽獸相雜處，所以人們謀生活，必具有促捕禽獸的能力，和逃避強敵的方法，就是造成體育胚胎的背景。而歷紀元前八世紀希臘的文化已開，智識日增，當時環境多敵，因此為培養人們有自衛的能力起見，希臘政府極力提倡體育，每四年召開運動會一次，第一次在奧林匹亞地方舉行，這就是以後世運動會的沿革。當時的競技，現在任何一種的體育，都要無不稱頌。起會參與的運動員，都是學問豐富，人格高尚的人，要是品行不良，留識愚陋，像流氓般的人，絕對沒有參加比賽的資格。如果成為一個得勝者，一般勝利者和藝術家，都爭着去推賞，因為那裏是最高尚的，如果成為一個得勝者，一般勝利者和藝術家，都爭着去推賞，因為那裏是最高尚的，如果成為一個得勝者，一般勝利者和藝術家，都爭着去推賞，因為那裏是最高尚的。

稱己達沸點。後來羅馬的勃興，也是受了希臘的影響，然而至希臘最後一次運動會中，因已失去原來的真精神，運動品格日下，專以獲得獎品為目的，以破壞規則為手段，怪態百出，那已是失却了體育的原來真面目了。雖然羅馬國王，曾勉力提倡，恢復以往希臘的精神，但因當時勢的關係，終為寶馬現。於是羅馬也就滅亡了。

羅馬亡國以後，體育曾經過一度黑暗的時期，一直到了十八世紀的瑞典，德國英國，又逐漸的復興起來，其後又有美國認識體育關係人們的身體，力圖人與公民的道德，極力提倡，連創成體育新紀元，經過多少時日的研究，和改變，以致形成今日體育的規模，今日體育之獲得科學上的位置，實非偶然所致。

我國古代，對於體育也很注重，樂射御，書，數六藝當中，射和御就是直接訓練身體的科目，可是到了明朝八股興盛，文章風行，清室興科舉，一種愚民政策，把國民的體質弄到不可挽救的地步。反至清亡，廢除科舉，歐風東漸時，西洋體育傳入中國，經過四十餘年之提倡和研究，稍具雛形。

第四節 體育之需要

凡是一種動物，都有一種生存慾，這種生存慾是天賦的，而不是人為的。所以無論那一種動物，尤其是人，都要受生存慾的文配，無時無刻莫不尋求安適的生活，豐富的物質，以滿足他的生存慾望。這種生存的慾望，就是造成人類要動的原素。

自從生物學昌明以來，證明人類是一種哺乳動物，和別的動物一樣的生長，

經過長久時期的演進，才完成了直立兩手兩足的動作。但是經過德光年演進的天性，沒有一個時期不好動。所以當時必須活動的要素。假使世界的一切事物在野蠻時代的人類，沒有進化，而且還會消滅。對於目的特種的生產和武器用力的創造方法，因此在這個時期，文字逐漸發明，多而且因為動的關係，獲得極大的文明。反之體格便愈衰弱，尤其是在這器械發達的世界中，人類的生活動了，無不享受天工，但是因為全賴器械生產，因為無形中把類身體的美食，除了腦子一小部份，至於大肌肉的活動，全世界機械代得豐衣足食，不動也減少，甚至消滅。我們現代身體因為替物理學說，凡有生肌的東西，要是不常用，因此日衰一日。但是以物理學的定律來說，行學發達世紀裏，一種補救身體活動的科學。

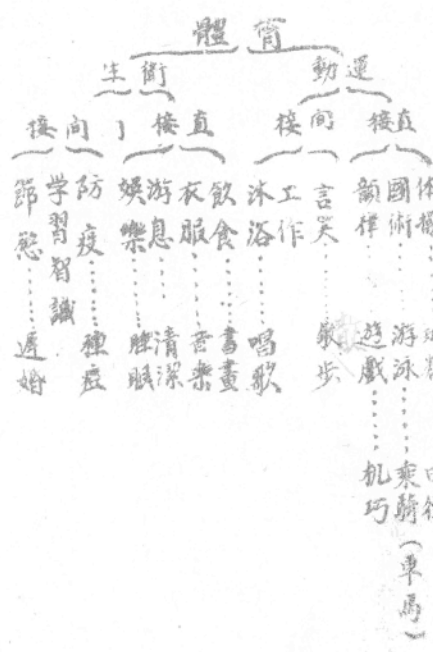
所謂「一戶恒不寒」，流水不腐；精神要文明，自体要野蠻。這都是証明人類需要體育的經驗。

方今世界風雲變幻莫測，一個國家民族欲求生存，極力不得不有健全之國民，而健全國民之養成，又莫不以提倡體育為首要之事。體育能夠普及於國民，然後才能修健國民，才能建全國家，才有立國之可言。由此看來，體育關係國家民族，確是很重要。

戴季陶先生說：『有健全的體魄，始有健全的精神，合健全的國民始成健全之民族。而欲能創健全的文化。』所以體育不僅關係自身，而且可以影響國家與民族，豈可等閒忽視。

第二章 體育之範圍

體育的範圍很廣，舉凡人類生活上所有一切的事項，都能包括體育範圍以內，茲為便利瞭解起見，特將體育分為運動與衛生兩部，列表如下：



第三章 體育之目的

六

所謂體育的目的。當隨着社會的狀況而變遷，並能伸縮而有彈性。其實
尚須向體育史裏去求。僅為全部活動歷程中的一階段而已。此種目的達到以後
他更遠大的目的。又或達到某種強國的目的。前一種目的即為達到後一種更
一。而此種目的又可達到某種強國的目的。前一種目的即為達到後一種更
大的目的。或為使體育的意義現實時所經過的步驟。
體育的目的。可歸納為四大方面。但須知此方面係整體的，實具有不可割
分的關係。其所以如分析時，實為謀及討論的便利而已。
壹、機體的發達。一、亦即生理衛生方面的目的。一、色格

七其他富有藝術意味並有社交價值的技能。

三遊戲與娛樂興趣的修養
遊戲與娛樂的目的並非僅為一種大肌肉或體育的技巧，而實為生命之一途，亦即興趣的生活的一部。惟是技能與興趣有相互的關係，因此欲增進興趣，須注意技能的發達。所謂良好的娛樂，乃指在有益的遊戲中，作自我的表現，並使能力得以恢復而言。利用遊戲的機會來學習，也

肆
一社會及道德標準的發達包括：
二為團體及健康的保持感覺興趣；
三遊戲的精神或運動家風度與行為標準的指導。

第四章 體育之定義

壹體育是以快樂與健康的行為為目的，以人類生活經驗做根據。在生命的過程中，指出適有的途徑之教育。
貳體育是以大肌肉活動及其有關的因素，如營養、休息、排泄、消化功能，以調節之，精神、狀態等行為或習慣為手段，謀使生理、心理、倫理三方面皆能得到平衡的發達。
參體育就是去抵抗今日繁重的活動，生活之威脅，而更取得更多和更好的娛樂機會，去發揮或加強他們的戶外生活愛好心，以及如何根據今月的生活中心點，去選擇適當的活動，藉以玩或補救、職業上的缺陷。

練

法

陸

例

以

身

常

大

與其他各種惡影響，因婚後良好的發達，適宜的設施，使個人或團體在此處境之下，供給精神文明強幹的領袖，以發達其健康的身体。振作與滿足的精神，以反健全之教育。

體育，以求教育之一端，其內容包括：(一)兒童在六歲至十歲活動中的組織和領導，以教育之，按照社會的標準，獲取該種活動中遺傳之終生與調整，以便教育的歷程，不致妨礙其生長。

該種活動之領導，具有天賦的肢體之健康或生長控制，以便教育的歷程，不致妨礙其生長。

體育訓練，是以運動來訓練身体和心靈，其目的在保持優越健康，增進身體之強健，與身心之協調。

體育，為整個教育系統之一部，並以健康、品性與人格教育為其主。

體育，為整個教育系統之一部，並以健康、品性與人格教育為其主。

體育，為整個教育系統之一部，並以健康、品性與人格教育為其主。

體育，為整個教育系統之一部，並以健康、品性與人格教育為其主。

體育，為整個教育系統之一部，並以健康、品性與人格教育為其主。

體育，為整個教育系統之一部，並以健康、品性與人格教育為其主。

第五章 體育之類別

第一節 年齡的分類

體育的分類，在中國目前，尚無嚴格的分，暫以年齡性質，職業三大類分類，茲述後：

一、幼

幼時期的體育，注意其天性，使其自然，不使身體有病的姿勢；注意一切的發展的發生；

二、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

三、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

四、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

五、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

六、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

七、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

八、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

九、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

十、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

十一、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

十二、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

十三、兒童體育，兒童體育是在小學的期間的年齡，這個時候的身體，正在

（一）培養青年有愛好運動的習慣；
（二）養成青年有健康的體魄；
（三）陶治青年是有國家的觀念，和民族的思想，
（四）使其有國防上的體育各種的準備，和服從、負責、互助、勇敢等的
（五）道德上修養。

（一）壯年體育：壯年體育實施的對象，為一般的民族，其注意、的
（二）組織體育：都有完備體育上活動的區域；
（三）繼續體育：訓練壯丁，使體育普及；
（四）養成其有國防上的體育活動，養成有愛好運動的習慣；
（五）注意個人強身的動作。

（一）老年體育：老年體育，當保持身體的生活律，不便銳退，他應該
（二）多作郊外的散步；
（三）舉行野餐、遊藝等的活動；
（四）注意健康的檢查；

（一）衰年體育：衰年體育，一切的脫氣弱減，因此，衰年期中，要養成具
（二）有體育的興趣，不斷的有愛好運動的行為，他應當；
（三）舉行體育表演，發發後人對於體育的重視；

（一）女子體育：女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同
（二）注意身體的修養；

（一）點：如時間不可過長，過長就要瘦乏，瘦乏後必須靜養；

