

省立專師體育科講義之九

體育概論

俞子箴 編著



體育概論 目次

第一章

總論

第一節 第二節

第三節 第四節

第二章

何謂體育  
體育之起源  
體育之重要

第三章

體育之範圍  
體育之目的  
體育之定義

第四章

休育之分類

第五章

年齡之分類  
性別之分類  
職業之分類

第六章

休育之演進  
休育就是運動  
體育就是休操

第一節 第二節  
第三節 第四節  
第五節 第六節

第五節 第七章

體育就是教育  
体育之學說

個人健說  
治療疾病說

比增加競賽說  
治疗偏頗說

增進美觀說  
競賽說

娛樂消遺說  
軍國主義說

各國體育之比較

第一節 第二節 第三節 第四節 第五節 第六節 第七節

第八章

蘇聯 英國 美國 日本 德國 捷克

第八節  
第九節  
第十節

土耳其  
意大利  
中國

## 第九章

### 体育教材之分类

第一節  
第二節  
第三節  
第四節  
第五節

概說  
自然活動

不自然活動  
運動之標準

各物体育活動之分析

## 第十章

### 運動之原理

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

## 第十一章

概說

第一節  
第二節  
第三節  
第四節  
第五節  
第六節  
第七節  
第八節

二、二年級兒童的發育與體育  
三、三年級兒童的發育與體育  
四年級兒童的發育與體育  
五年級女童的發育與體育  
六年級男童的發育與體育  
六年級女童的發育與體育  
六年級男童的發育與體育

## 第二章 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

### 體育之科學基礎

一、生物學基礎  
二、心理學基礎  
三、社會學基礎  
四、教育之社會學基礎

### 體育與德育

### 體育與智育

### 體育與美育

## 第十五章 第十六章 第十七章 第十八章 第十九章 第二十章

第十六章

體育與美育

第十七章

體育與衛生

第十八章

體育與童訓

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

### 何謂體育

體育，這個名詞，本是由外國傳過來的，亦即身體教育的簡稱。過去對於休育的觀念，以為體育只僅限於身體方面，與德、智、美並不相關，這是以教育，認為體育不只限於身體方面，同時也為人們整個机体的教育，其所以別於普通所謂教育的，不過方式不同而已。體育教育的方式，即為身體活動，其內容包括所有訓練（如：如何控制和指揮身體的大肌肉活動），以及一切與此種大肌肉活動有關，與其能影響兒童的發達，與成人身體和社會功能的因素。這種因素，包括各種能影响食物、睡眠、休息、排泄、氣化、体温的調節、精神的狀態等行為或習慣。

體育的作用，當然以教育為主。但是他的宗旨，除在啟發人們所有主要的體育資源，教育人們怎樣在各種活動中適當運用身體，以獲取滿意的效果外，還有還謀趣教的教育人門怎樣將閒暇時間用於有益的方式，以及怎樣參與並享受許多運動與表演活動。要知道我們所以要參與此種活動，其目的並不在先說飲食有節、起居有時、動靜有度，喜怒有常、寒溫適應、所以休育的正確解釋，是以身體活動為方式的整個机体的教育。

## 第二節 概論之解釋

體育的部門很多，非專書不能詳述；體育範圍，乃是略述有關體育上一切比較重要而顯著的問題，他的功用，為介紹而非研究，所以內容雖然廣泛，而膚淺，主要的目標，是在使學生對於休育學理上之認識更印證的獲得。其內容大約為：目的、涵義、範圍、類別、及有關各科之原理與原則、關係、等。

### 第三節 休育之來源

休育的來源很早，但他的方法、種類，都是隨時代而演變的。一直追溯到現在，始有現代休育的規模，因為休育在最近方成為一種科學，對於他的歷史演進，與何果的關係，吾人勢有了解的必要。上古時代人類生活簡單，既無華麗的居住，又無美衣的裹體，茹毛飲血必湊與禽獸同得食，所以人們謀生活，必具有捕捉禽獸的能力，和逃避鷹犬強大的方法，能生存，如奔跑、攀騎、跳躍、游泳、拋擲等，這種能力和西方法，就是造成休育胚胎的背景。

西歷紀元前八世紀希腊的文化已開、智識日增，當時環境多敵，因此為培養人民教育的能力起見，希腊政府極力提倡休育，每四年召開運動會一次，第一次在奧林匹克地方舉行，這就是以後世運動會的沿革。當時的國況比現在任何一種的慶典還要熱鬧和擁擠，起會參與的運動員，都是學問豎富，人格高尚的人，要是品行不良，曾識愚陋，像流氓般的人，絕對沒有參賽的資格。如果成為一個得勝者，衣服鞋帽和美術家、藝術家，都爭着獎賞。休育在當時，萬物不

謂已達頂點。後來羅馬的勁興，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，曾極力提倡，恢復以往希腊的精神，但因為時勢的關係，終為羅馬所毀，於是羅馬也就滅亡了。

德國英國，又逐漸的復興起來，其後又有美國認識體育關係，人們的身体智力個人與公民的道德、極力提倡，遂創成體育新紀元，經過多少時日的研究，開始改變，以致成今日體育的規模，今日體育之獲得科學上的位置，實非偶然所致。

反觀我國古代，對於體育也很注重，如：射箭、劍、書、數六藝當中，射箭和御射就是直接訓練身心的科目，可見到了明朝八股與賦，文章風行，清興科舉，一種愚民政策，被把國民的体质弄到不可挽救的地步。及至清亡，廢除科舉，歐風東漸時，西洋体育傳入中國，經過四十餘年之提倡和研究，稱俱雅形。

#### 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，尤其是人都受生存慾的支配，無時無刻不尋求安適的生活，豐富的物質，以滿足他的生存慾望。這種生存的慾望，就是造成人類運動的原素。

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，

經過長久時間的演進，才完成了直立兩手兩足的動作。但是經過億兆年演進過程中，因為覓食圖生存，所以時時必須活動，因此生物家說：“人類的天性，沒有一個時期不好動。這因為動是進化的要素。假使世界的一切事物都擋着不動，不獨沒有進化，而且便會退消滅。

對於自然界的生產，人類，如打獵求食、禦敵、差不多少完全在動的當中。到了平野鹽時代的人類，有陶器和武器用人力種田和飼養家畜等事。文字逐漸發明，多而且因為動的關係，變成以後文明的雛形。

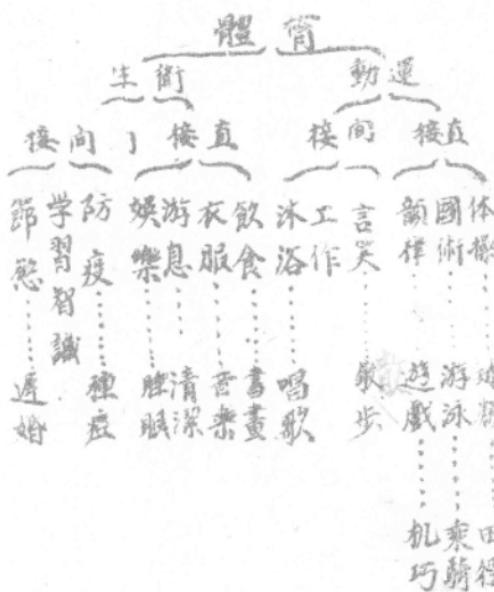
世界愈文明，人類的享受愈超越，反之性格愈衰弱，尤其是在這器械發達的廿世紀，人類雖然能奪天工，但是因為全靠器械生產，因為無形中把人類身體的活動廢除了，所以我們處在科學昌明的現代，可以不勞手足，能美食不移寸步，也能遠在千里，靜坐斗室，可聞世界的消息。今日人體的不動，不过是腦子一小部份，至於大肌肉的活動，全被機械代替。物理學家說：“凡物不動不用，就會減少，甚至消滅。”我們現代身體因為不動不用也減少，甚至消滅的；因此日暮一日。但是以物理學的定律來說，凡有生肌的東西，要是時常運用，就愈發達。體育的訓練實是文明世界所謂“戶枢不蠹，流水不腐”；精神要文明，自體要野蠻”，這都是證明人類需要體育的經驗。

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。體育能够普及，然後才能修建國民，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，確是很為重要。

戴季陶先生說：「有健全的体魄，始有健全的精神，合健全的國民始成健全的民族。而能創健全的文化。」所以体育不僅關係自身，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

所謂體育的目的，當然隨着社會的狀況而變遷，並沒能伸縮而有彈性。其實他更遠大的目的的方法或階段。譬如，治療，自由，快樂，為體育目的之一，而此種目的又可達到極強烈的目的。前一種目的即為達到後一種更大的目的的階段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，但須知此方面係累進的，寶具有不可割裂、關係；其所以如分析的、實為謀及討論的便利而已。

#### 一、生長與發達的促進：

二、呼吸、循環、神經、消化、排泄、肌肉、骨骼與內分泌諸系統的發達；

三、運動而引起衛生的控制；

四、矯正的效果。發童、急枯

五、神經肌肉效能之發達；

六、身體的控制；

七、速度調節能力、敏捷性、平衡、準確性等因素之發達；

八、遊戲娛樂的技能；

九、安全教育的技能；

十、生活中適用的技能；

十一、高遠與時間而運用身體的能力；

七其也富有藝術味並有社交價值的技能。

### 卷

遊戲與娛樂興趣的性質是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，也作自我的表現，並使能力得以恢復而言。利用遊戲的機會來學習，也色括在這個目的以內。

### 肆

- 一、社會及道德標準的發達包括：
- 二、對訓練及健康的保持感覺興趣；
- 三、遊戲的精神或運動風度與行為標準的指導。

## 第四章 體育之定義

一、體育是以快樂與健康的生活為目的，以人類生活經驗做據，在生命的

過程中，指出適當的途徑之教育。

體育是以大肌肉活動及其有肉的因素，如營養，休息，排泄，氧化功能，体温之調節，精神，狀態等行為或習慣為手段，謀使生理，心理功能，倫理三方面皆能得到平衡的發達。

二、體育就是以各種與氣壤稟的活動來教育兒童，如何使用各項相當時機的方法，去抵抗今日眾之活動的生活之感召，而更取得更多和更好的娛樂機會，啓發或加強他們對戶外的生活愛好心；以及如何根據今月生活中的缺點，去選擇適當的活動，藉以鍛鍊或補救，職業上的缺陷。

論與其餘各種運動，因能获得良好的發達。

體育的目的，在供給精神又明確幹的領袖，適宜的設施，使個人或國家在這處境之下，得有機會，以發達其健康的身體。操作與滿足的精

神，以及健全的群育。

論

論

論

論體育為教育之一端，其內容包括：

(一) 動作與大肌肉活動中的組織和領

導，以求按照社會的標準，獲取該種活動中應傳之終極與調整；(二) 次要

該種活動之領導具有天賦的朕兆之健康或生長控制，以便教育的歷程

不致妨礙生長。

論體育訓練是以運動來訓練身體和心靈，其目的在保障上述健康，增進

身體訓練與身心的效能，以及促進神經肌肉與心理運動的教育。

論

論

論體育為整個教育系統主要之一部；並以健康、品性與人格教育為其主

要的範圍。

論體育包括各種利用活動，智識和習慣來增進健康，生長與發達，以及

抑制所足以影響思想、娛樂技能和興趣的情境之方法。

論

論

論近世科學記的體育思想，即認體育的兩大目的為：健康，即指身體正

常生長與發達，成為一個有效的机体而盡；(二) 心理運動教育，著重於

休的控制與人格品性之表現。

## 第五章 體育之類別

體育的分類，在中國目前，尚無嚴格的劃分，暫將年齡性質，職業三  
大類分述後：

## 第一節 年齡的分類

以

大類分歸述後：

一、幼稚体育

幼稚時期的體育，注意保護生長，所用的方法要順着自然的天性，設定不強，要靠後天裁培的力量很大，因此他的實施必須：

（一）隨時順其自然，扶植其生長；（二）不使身體有畸形發展的發生；

（三）注意一切的姿勢；

（四）以遊戲來鍛練健康；（五）以改正操來醫治不良的發育；

（六）使感官的觸覺；

（七）使健壯的基本；

二、兒童体育  
兒童体育是在小學的期間的年齡，這個時候的身体，正在成長，更需要着體育的方法，來發展其身心，他的主要點是：在校的學生，要根據課程標準來實施；要指導其父兄，明白兒童健康的 方法和注意的要點，促進兒童的生理順序，供應發育身体的方法；

（一）促進兒童的生理順序，供應發育身体的方法；

（二）在遊戲中，培養兒童合群，互助，觀察，敏捷，守法等的美德；

（三）青年体育  
青年体育國家一定民族的觀念。青年時期，已多屬高小學，由初中而至大學兩階段，期 很是同時經過的學校也很多，而所受教育的方法更是不同，他的施行步驟為：

（一）促進青年身體的機能發育；

(四)培養青年有愛好運動的習慣；

(五)陶冶青年是有國防上的体育各種的觀念，和民族的思想；

(六)使其有國防上的体育各種的準備，和服從、負責、互助、奮鬥的

精神；

(七)在道德上修養。

### 四、杜年体育

(一)杜年体育實施的對象：為一般的民眾其注意、約

二組體育幹部、訓練壯丁，使体育普及；

(二)杜年体育的活動：養成有愛好運動的習慣；

(三)杜年体育的活動：

### 五、年青人

(一)年青人強身的動作：兩組體育幹部、訓練壯丁，使体

育普及；

(二)年青人強身的動作：養成有愛好運動的習慣；

(三)年青人強身的動作：

### 六、老年体育

(一)老年体育：老年体育，當保持身休的生活律，不便跳躍，但應該

(二)老年体育：老年体育，當作郊外的散步；

(三)老年体育：老年体育，當作郊外的散步；

(四)老年体育：老年体育，當作郊外的散步；

(五)老年体育：

(六)老年体育：

(七)老年体育：

(八)老年体育：

(九)老年体育：

### 七、女子体育

(一)女子体育：年齡衰老，一切的脫氣頭減、固地、衰老期中，要養成具

(二)女子体育：年齡衰老，一切的脫氣頭減、固地、衰老期中，要養成具

(三)女子体育：年齡衰老，一切的脫氣頭減、固地、衰老期中，要養成具

(四)女子体育：年齡衰老，一切的脫氣頭減、固地、衰老期中，要養成具

### 八、兒童

(一)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(二)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(三)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(四)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(五)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(六)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(七)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(八)兒童：如女子的體育，女子因生理上與男子有別，他與男子的不同

(二) 經期中絕對停止劇烈運動。在幼年的時期，毫無顯著的區別。<sup>青年壯年之間</sup>因其職業學生的關係與施難同，如鄉都勞動層的婦女，身體所表現的特點特殊，併能方面亦以都市人士雄壯。

## 第二節 性質的分類

一個人體育個人體育，以個人興趣的所向，對於某項運動特殊的，由自動的愛好不加干涉。

一、家庭體育 行之於各人的家庭，無論男女老幼，都可鍛鍊身体。孟子說：「國之本在家」，人亦以「家族為國的基礎」，由此可見欲改良國民體質，必先從家庭入手。所以家庭體育最重要，但是家庭的體育活動，以簡單遊戲為主，並注意衛生，如住屋的日光和空氣；污穢物品的排除等。

二、學校體育 應與學生配合，關於體育比賽與表演，應當隨時舉行，以資增加興趣。設備三、學校體育 施行於各級學校，當按照課程的分配，注意課外活動；設備四、社會體育 凡民衆在公園及体育场，所行的運動與娛樂，統稱社會體育。我國社會體育素不發達，故國民体质愈趨低下，遂至都市之中，雖有設立公共体育场及遊戲場，大多設備不全，辦理不善，嚴重不能誘起興趣，不因也方面，發泄其本能的活動力。如冶遊，緊堵，耽於煙酒，不良的娛樂，消磨精神。

五、社會体育活動與學校不同，應互相發揚，必須：

- （一）互相發揚，必須：
- （二）互相發揚，必須：