

體育
管理

國立編譯館
圖書室
藏

26



編者小影

體育管理

凡例

(一) 本書分上下兩編：上編爲體育哲理，下編爲體育管理。各凡九章，合訂一冊；俾讀者，便于檢閱參照。

(二) 本書之上編，討論現代體育之趨向，及體育與教育之關係。下編爲詳述體育教學法，與學校體育・社會體育之行政問題。方法本理論而作，理論兼顧實施，時不生窒礙。兩者，連貫一注，毫無矛盾隔閡之弊。

(三) 本書之材料，係編者在體育專門學校，積歷年講授之心得而輯成。內容極其切實詳盡，足以爲體育教員之參考用書。

(四) 本書備男女體育專門學校・高中師範科・六年師範等，作體育教本。每週講授一小時，全書可供兩年教學之用。

(五) 本書之上編，備男女中等以上學校，作體育科補充課程之需。每週講授一

體育管理目次

管理

編上 體育哲理

頁次

第一章 人之原始及其演進

一—四

第二章 體育之範圍

四—六

第三章 體育之目的

六—九

第四章 體育之定義

九—一

第五章 遊戲與體育

一一—一八

第六章 天然運動與人造運動之功能

一八—二二

第七章 人生發育之次序

二二—六三

第八章 兒童各時期之遊戲方法

六四—七五

第九章 瑞德美體操之比較及各級學校之體操系統

七五—九〇

編下 體育管理……………頁次

第一章 走步教學法……………一——二二

第二章 體操教學法……………二二——四九

第三章 遊戲教學法……………四九——五四

第四章 設計體育法……………五五——七三

第五章 編配體操法……………七三——九二

第六章 課外運動組織法……………九二——一六

第七章 體育測驗法……………一六——三六

第八章 運動會組織法……………三六——五六

第九章 體育場管理法……………五六——六九

附件……………六九——七八

體育哲理

生物演進之階級

第一章 人之原始及其演進

原始虫

消化部

科學之有功於體育者，厥惟生物學。生物學所論之要義，即考求生物之天演進。傳種部化史，欲瞭解體育之一切要題，非先知生物進化梗概不可。本章所論者，亦於人類之

4. 肌肉部進化，述其概要而已。

呼吸部

溯人類之原始，乃一下級之幼蟲耳（又名原始的蟲）其演進之階段，有億兆年

6. 營養部

之歷史，不能知其詳也。最下級之蟲，其肌肉因吸收養氣而生之廢料，必須運而棄之，

7. 血運部

故有呼吸部之演成；又因滋養肌肉之需要，則有血運部之演成，藉以輸送滋養品以

8. 排泄部

達肌肉之纖維；又因肌肉中所生之廢料，須有以洩而出之，遂有腎臟之演成；各部之

9. 神經部

組織雖已略備，然無管理之機關，則不能保其生命，故有神經系之演進，於是而有感

10. 原好之肌

覺之各機關；更演而進之，不但此神經系能管理各機關，且能與之為合力之動作焉。

11. 個之分

及後因生活之事漸繁，神經系之細胞遂演成一原始之腦。再演而進之，則由腦之本

12. 特別機能

13. 演進

人生在胎內演進之階級

體育者理

二

細胞

塊狀

體劃分若干區域，分工管理，各司其事，由是而聰明才智之基礎立矣。個人之天演進

似肌肉化

體劃分若干區域，分工管理，各司其事，由是而聰明才智之基礎立矣。個人之天演進

4. 生腮

夫人在胚胎之初，不過雌性之精蟲與雌性之卵，相結而爲一耳。漸次演進團結，

5. 心及胃而成無形之血塊，漸發育而成管形，（此時極似下級之蟲）再漸發育而成肌肉之

6. 似魚而截片，（又似蟲之肌肉）此時期中，人之胚胎與蟲之胚胎，毫無歧異。再進而生腮，再

7. 似鳥而截片，（又似蟲之肌肉）此時期中，人之胚胎與蟲之胚胎，毫無歧異。再進而生腮，再

8. 人形

之演進，乃由蟲類漸次演進而達於最高等哺乳動物，此人種天演進化歷史之一也。

嬰孩初生以至成人，其發育之程序，必基於天演之定律，當其始也，其聰明較諸

猿猴略高，而其肌肉之合力動作，則較猿猴稍遜。論其腦之功用，最先及於軀幹，次及

上臂、大腿、小腿、小臂、手、足等。其心智之發育，亦有一定之階級，其學習各事，無一

而非倣效之結果。漸次進化，乃入下等野人之階級，次入高等野人之階級，又次入半

開化人之階級，及至成人，始具文明之程度，然其所經之階級，固未嘗稍違也。由是而

開化人之階級，及至成人，始具文明之程度，然其所經之階級，固未嘗稍違也。由是而

知人類之進化，乃由猿猴漸次演進達於今日所謂二十世紀之新人物，此人種天演進化歷史之又一也。

腦之生理法

發育之程序既有一定，故教育之次序，遂不可無先後。在兒童時期內，尤當注意

1. 軀幹其身心之均齊發育，不可偏向是也。蓋人身設於某部份異常發達，則其他部份必有
2. 上肢 缺陷，不良之影響，亦必及於全體，如盲者之摸覺特殊發育，啞者必兼聾，運動家缺乏
3. 下肢 文學思想及美術技藝，皆其明證焉。

4. 小臂

無論何項運動，苟行之適度，則其肌肉直進於發達，延及神經系與內臟之機能，

5. 手足

因以受其利益。反之，則無益而有害，或且陷於危險。故世之談體育者，大抵分爲二派：

(甲) 保護健康。

(乙) 增進健康。

前者爲消極主義，後者爲積極主義。然不問其所持之主義爲何，其首要之問題，乃在體察被教育者之身體狀態及需要。然後課以適當之運動，圖其個性之發展，漸課以強毅之運動，以增進其抵抗力，由保護健康而進於增進健康，是故學校體

育宜特別注意於學生之體力及運動之程度，所述之兩主義，並存而兼用之可也。研究體育者，人類之原始及其演進，固不可不知，而人之四肢百體，必增進其效用，使達於最廣闊之生活，此尤為學習體育之一大目的。質言之，欲使全體機能之作用，必達於充分而後已。論人類之原始及其演進，為過去之歷史，論教育之順序，乃屬於未來之問題。二者能熟知之，體育之基礎智識立矣。

第二章

（體育之範圍）

訓練

他的結果成（生活動力）

養育

體育之範圍，論者無確然一定之意旨。一經細考，實不外分廣義的，狹義的二說。例如教育一語，以廣義論，則作養育·訓練·教學·等解法。三者彼此有相互之關係，決不能支離滅裂，而獨存者焉。以狹義言，則立一定之宗旨，以達其所期之目的而已。體育亦然。體育云者，即身體之教育。以廣義解之，舉凡人類生活上之一切事項，皆得使之包含於體育範圍之內。然吾人之生活事項至廣，若以體育二字概括之，殊不適用於一般人之識別，於是不得不以體育之全體，剖解而為若干部份焉。

人之生活事項，雖甚繁複，求其要端，不出乎行·養·息·三事而已。若將三者分

守一定之宗旨而爲運動者也。若以爲體育卽體操，體操卽體育者，斯不可爲翻矣。

第三章 體育之目的

近世教育家以體育爲教育之中心，蓋以體育誠爲達到教育目的之一種工具。由是而言，必先知教育之目的，而後可明體育之目的。溯我國新教育之目的，則重在人格之修養，與社會效能之增進，而體育之目的，亦在於增進人類之生活力，且因而謀社會之福利，故體育與教育之關係，至爲密切焉。

若之論體育之目的者夥矣，非失之過於偏狹，卽失之過於誇大。視體育祇有健身之目的，與夫視體育爲萬能者，此皆兩失之也。今觀以上所述，則知體育當視教育之目的而定標準，今先以新教育之標準揭之於次：

- (1) 適應社會之需要。
- (2) 發揮平民教育精神。
- (3) 謀個性之發展。
- (4) 注意國民經濟力。

新教育之標準，甚為淺顯，而含義則極廣，研究體育者，當以斯為準繩。今姑立體育之標準，以與新教育之標準作對照焉。

(一) 體育須順應潮流，合於社會進化的需要，而予以相當之設施。

(二) 體育當求普及，一切機會是平等的。

(三) 體育於個人發展方面，當求其性質相近的，而予以自由選擇。

(四) 體育之設備，應顧及社會之經濟力。

體育之標準既立，乃言體育之目的。然人類之生活狀況，甚為繁複，故體育之目的，亦非片語可盡。茲為觀察上之便利計，且分為若干類，述之如左：

(壹) 屬於身體的目的：

(1) 使身體各部平均發育。

(2) 使姿勢動作自然優美。

(3) 使身體之康健得保護增進。

(4) 使其四肢能耐久機敏。

(5) 使自知肌肉之所在地位。

(6) 養成人生不可少之技能。

(7) 充分發展身體各部之功用。

(貳) 屬於教育的目的：

(1) 養成健全之國民。

(2) 能適應職業之需要。

(3) 發展全體神經系適當之感應。

(4) 使有衛生的智識與習慣。

(5) 養成正義的自動性。

(6) 養成正義的被動性。

(7) 養成堅持耐勞的精神。

(8) 消除一切不良的本性。

(參) 屬於社會的目的：

(1) 養成合羣的精神。

(2) 養成俠義性，扶助社會之發展。

(3) 養成領袖資格。

(4) 養成與團體合作之精神。

關於教育之目的，曰個人人格之修養，與社會效能之增進。然個人不能與社會分離而獨立，而社會亦賴個人之協力而進步，發展個人，即所以發展社會。練習體育，若僅以圖個人之健康，而不知道德爲何物，與社會服務之職責者，是皆非健全之體育，或尙未竟體育之全功焉。

第四章 體育之定義

近世之體育，以生理學·解剖學·心理學·教育學爲其基礎，復採取生物學·進化論·胎生學之原理，以爲參證。顧體育之內容，既甚複雜，而前章所述體育之範圍，與體育之目的，又甚廣闊，然欲將其範圍與目的，歸納而爲體育之定義，頗費斟酌焉。我國之提倡體育，亦已有年矣，但若執一教育家或體育家而詢之曰，體育之定

義如何？或致茫然不知所答焉。吾國郝伯陽氏嘗演講何謂體育其論體育之要旨甚詳，茲節其要義如次：

體育爲依據天然方法，直接以發育吾人之心身，間接爲增進吾人之智識與道德之新科學也。簡言之，卽完成人的新教育是也。

按郝氏所論體育之意義，謂藉身體之鍛鍊，而以增進智識與道德，其用意未嘗不善，惜僅及於個人之修養，蓋其言與社會機能之發展，如風馬牛之不相及也。作者於四年之前，亦嘗草草爲體育下一定義，曰：體育爲完成人格的一種條件，一切運動，以智識爲本，道德爲範，而堅立生命於穩固基礎之上。

作者曩昔對於上述之定義，自視甚爲滿足。及今與前章所述體育之目的相對照，則不免挂一漏萬，而與郝氏蹈同一之覆轍矣。蓋新體育之精神，非僅求一己之健康爲已足，是必欲養成犧牲合作之精神，以協助社會之進步，乃爲體育之終的焉。

學校體育，乃與智育·德育·美育·郡育·及性育·並重。體育爲六育之一，故其所生之影響，分爲兩種：

(一)直接影響。教育者以所示之模範，使被教育者依之而為適當之運動，因運動而得身體之健康，與習知運動之技能，此體育之直接影響也。

(二)間接影響。因習運動而養成博愛豪俠之精神，以發達人類之天性及本能。此體育之簡接影響也。

綜右所述，吾人身受之體育教育，非僅圖體魄上之健康已為滿足，而於吾人之情緒上·意志上·美德上·及本能上，皆有特殊之影響。又就前述諸章而觀之，乃下體育之定義如次：

體育為完成人格之要素，人之天賦本能，與社會之機能，均由運動之影響增進而擴大。簡言之，體育為造福於人類社會之新科學也。

第五章 遊戲與體育

遊戲於體育上之地位，甚為重要。新教育家以體育為教育之基礎，而當以遊戲為體育之中心，其價值蓋可知矣。兒童之對於遊戲，其重視焉，甚於衣食，任何種課程，其重要及興趣，不及遊戲之半，且無一種功課，可使之踴躍從事如遊戲者也。

遊戲之性質，是在競爭，競爭之結果，則爲優者勝而劣者敗，徵諸人類之歷史，果能逃出優勝劣敗之公例乎？是故，遊戲之爲遊戲，自其內容言之，實含有人生重要之事實，凡百事業之成敗，均可引遊戲之事，以爲其例證，此教育家及科學家之所以注意于遊戲問題也。近世科學家對於遊戲之立論，約有三說：

第一：爲一般生理學家之主張，所謂精力過盛說。以爲兒童之樂于遊戲，因其精力太盛，故藉此而欲有所宣洩，且引動物嬉戲多在強時，不在倦時爲證。按是說與事實頗多矛盾，試觀瘦弱之兒童，固無復有精力可以宣洩矣，然苟有機會，則仍躍躍欲試，又觀尋常兒童，其肌肉雖甚疲勞，而爲遊戲則仍勇猛如故，於此可見精力過盛說之不可通也。

第二：爲德人葛茹司所發明，以遊戲爲生活之準備。葛氏嘗以動物之遊戲，與人類遊戲相並研究，謂兒童之爲遊戲，實乘幼時籍遊戲以發展其天性，爲預備成人時之活動也，故遊戲爲一種天性，乃含有教育之作用，可以下等動物證明之，譬如小貓戲球，追逐跳躍，其精神一如母貓之捕鼠，即在藉戲球練習其捕鼠之技能，蓋追逐跳