

旨真字長政
力民

飲食有節

起居有時，動靜有度，
喜怒有常，寒暑適宜，
無不得宜，謂之體育。

陳立夫

體育釋義

陸君豫著

陸印
君豫



中華民國三十二年二月初版

田徑比賽起點用表

製人製

賽 查			項目							
跑道	號	碼	組別	一	二	三	四	五	六	七
一			跑道							
二			號碼							
三			名次							
四			成績							
五			備註	本表適用於終點（有查習查）						
六										
七										
八										

體育釋義全一冊

每冊定價拾式元

編著者 鄭 法

印刷者 商民印刷公司

（漳州道口街）

寄售處

南靖師範體育處（南靖山城）

著者小史

姓名	年齡	籍貫	學歷	資格
鄭法	三十六	福建龍溪	一、福建省立第三高級中學高中部 科修畢 二、上海東亞體育專門學校畢業 三、教育部體育研究所畢業	經福建省政府教育廳核定合格高中 師範體育生科教員
別號	性別	現任	一、居別	二、總書
螺絲人	男	漳州東門 龍圖街二三號	第一屆	一〇一號
經歷	著	作		
一、國立暨南大學體育教員 二、省立龍溪高級中學體育主任 三、省立龍溪中學體育主任 四、省立南靖師範體育主任 五、私立義美學校體育主任 六、閩南童子軍教練員訓練班講師 七、龍溪縣小學教師講習會講師 八、安樂全縣小學體育講習會主任	一、小學體育實施法 鄭貞文序 商務版 二、柔術指導要略 陳夢煥序 中華出版 三、體育教論 石有鈞序 大漢出版 四、早操實施法 林鶴陽序 煥文出版 五、千人操 曾道敦序 古來版 六、走四邊戲 俞子麓序 商務出版			

體育釋義

自序

歲月荏苒，時光如白駒過隙。茲從事體育教育，倏忽十五寒暑矣。同學輩逾萬千，誠榮事也。畢業同學有任體育教職者，每大來書，論及各項體育實施之困難，頻以求供給常識及教員之輔導。因是編著是項書，費之心，久具計劃焉！

學來生活，艱難困苦，輾轉奔波，興味索然。關於寫作，雖求多其辭，然終無以應之，亦殊憾也！

壬午仲春，國立暨南大學之時，教授體育，大學課務較閒，課餘之暇，重興寫作之念。乃取歷年體育什稿，零篇斷片，為己發表者，或採自各諸報章，並加以近著小學體育新教材與教學法一稿，加以整理，經三日而告成。名之曰：「體育釋義」。分上下二篇，凡二十章。上篇體育原理，蓋論地體育之發生及其重要，本體育意義之解釋也。下篇體育教材，為最

新編之示例也。

時間之短促，材料之不完，當在資料中也。方擬逐條修訂，無何六月間浙東聯軍，美指項在訓練，大半受空襲影響，停課數日，往乃乘機假歸。邑中親友，咸勸在場生括，於是重主宿師體育，事之轉設，似有天定也。

事既漸開學矣，授課伊始，體育一科向無課本，以資遵循，教學苦之。且師範體育之目的，除發覺體魄發覺體育常識外，並能於學業後有擔任小學體育教學之能力者。同學亦多求編者認識，於是乃取本看，逐章增訂，付梓排印。看成之日，茲效如何，尚未可知。惟值訓等略看，則於普通體育之常識與體育教材之教學，當有刃而解之也！

茲初版之創，尚屬實驗，有特於品目之修改也！

大雅君子，有以指正之，是為序。

壬午冬月著者葛崑序於省立甯海師範體育處

例言

我國出版體育之書頗夥矣，惟其內容，非惟其迂闊者即失其本旨，擧焉而不精，證言而不詳，誠有遺與不及之感，學者苦之。故欲得純粹之書者，殊難事也！

本書為適應上述之需要而讀者，只求將體育之意開明，並供給材料而已，不敢云有貢獻也。因急於付梓，未遑詳為訂正，重以物力維艱，印刷價昂，限於利便，未能詳述，著者深引以為憾也，掛一漏萬，知所不免，博採廣徵，請以俟諸學者！

本書內容：選編各教材各佔其半，俱係選錄之作，且皆在本省負盛名之刊物上發表者，此著者所不能不引為幸也！

本書不獨可充中等學校體育教本之用，凡研究體育者，均可一加疏覽焉！

本書之成，多蒙

諸專員君陳 鄭校長 陳主任 莊勉生 李先生 陳先生 劍塵 楊先生 容卿

桐先生 孫先生 以種種贊助，並誌謝，以銘不忘！

癸未新正鄭校長於體育館於體育館

誤羣老久長軟聖絡、 緒、 慈賜能、 授、 齊、 殿、 四、 授、 借、 身、 外、 聘、 學、 內、

正、 郡、 瑞、 天、 足、 顛、 聖、 終、 巨、 顧、 諸、 日、 終、 聯、 豐、 育、 校、 意、 裁、 制、 源、 國、 授、 禮、 養、 內、 寸、 攝、 兩、

表

字、 末、 五、 六、 十、 三、 一、 八、 一、 三、 八、 〇、 七、 三、 二、 七、 四、 一、 二、 五、 末、 三、 一、 一、 四、 五、 四、

誤

勘

行、 五、 末、 六、 八、 四、 八、 一、 一、 三、 七、 〇、 一、 三、 九、 二、 一、 一、 四、 七、 三、 一、 四、 四、 八、 一、 五、

頁、 四、 八、 十、 一、 二、 六、 六、 六、 六、 七、 八、 九、 〇、 〇、 八、 九、 〇、 二、 七、 九、 一、 八、 〇、 一、 六、 一、 三、 四、 六、

目次

上篇 體育原理

健全之精神寓於健全之身體	一頁
何謂運動	一五
體育進化之程序	二六
體育之可貴與標準體格	二九
運動會之使命與組織方法	三六
體育季節之活動項目	四六
中國古時運動場(與現代體育有關者)	四九
體育之學	五五
體育之方	六三
英文術語	六九
論體育之量與其重要性	
述運動之由來與其功效	
體育進化史略	
體育之可貴與標準體格	
運動會之使命與組織方法	
體育季節之活動項目	
中國古時運動場(與現代體育有關者)	
體育之學	
體育之方	
英文術語	

下篇 小學體育新教材與教學法

導言	七
教材之編配	七
教學要素	八
普通教學須知	九
步伐	九
自試活動	九
競技運動	一〇
遊戲	一六
複式器械運動	一一
健身操	一二
體育新教材與今昔教學法之異點	七
地場配置與排列方法	七
關於教學要素之引論	八
敎體育教師之普通教學常識	九
器械操之示範	九
各種器械運動教材之介紹	一〇
田徑與球類之指導方法	一〇
非正式遊戲之舉例	一六
十五種聯合器械動作之教學	一一
歡迎操之動作與柔軟操提要	一二

附錄

體育銘言

補白

體 育 釋 義

鄭 法 著

上 篇 體 育 原 理

第一章 健全之精神寓於健全之體魄

大教育家蒙臺云：「健全之精神，寓於健全之體魄」，意謂有健康之身體者，始有強健之精神也。我國歐陽先生曰：「有健全之體魄，始有健全之精神，合健全之體魄，始成健全之民族，而後能創造健全之文化」。旨哉斯言，其闡明健全，則不僅關於自身已矣，且有影響于國家民族至重且大也，豈可忽視乎？

第一節 健全之意義

健全二字，係指身心二方面俱強健完全之謂也。

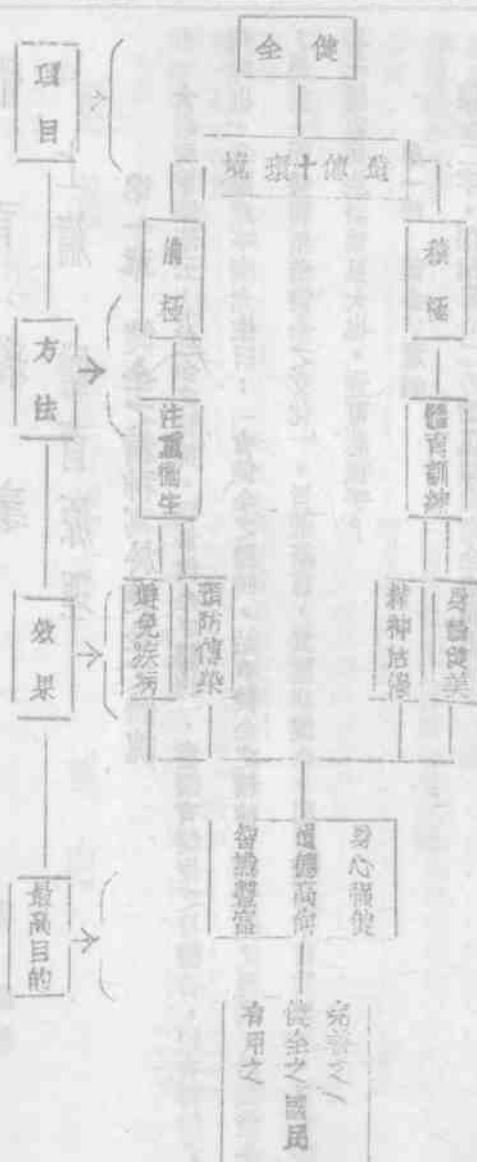
（一）健全健康：健康云者，必吾人之各種器官發展得宜，且不相抵觸之謂也。易曰：「天行健，君子以自強不息」，同此意也。

（二）全即完全：完全之意，非僅指身體而言，須兼有豐富之智識與高尚之道德者，方能謂為完全也。

由此觀之，健全之意義，可概言如次：「健全」者，謂身心俱健，智識豐富，道德高尚之謂也。所謂「育體」者，實是也。

第二節 如何達到健全

達到健全之路徑有二：一、則努力體育與注重衛生者是也。如下表：



壹，體 育

體育，教育學之名詞，所以補助身體之成長發達者也。為達到健全之積極方法。因其功，能振強體弱，增加健康，維護生命，培養國力，是以列強各國對於體育，莫不重視之。陳立夫先生曰：「體育以增強身體國之目的」一頁有以也。

壹，體育之意義

體育一名，係由英文 PHYSICAL EDUCATION 一字翻譯而成。若從其字面觀之，「體育」教育之簡稱，為教育學科之一。惟各國學科多以文字傳授，體育即以身體為對象也。故其意義：「乃以身體活動為方式之教育」也。詳言之，蓋發達身體，強健精神之一切科學，與體育二育並重。強身健體，而後精神充足，萬事可成矣。陳立夫先生曰：「飲食有節，起居有常，動靜有度，喜怒哀樂，舉止有節，發達身心，謂之體育」。

貳，古體育概況

我國古代，武功最盛，春秋戰國之際，徵戰相持，操觚得齊，莫能相尚。且復與他族雜處，外患迭興，非就疏于右武，不足以圖存。故是時以體育訓練為唯一之國防焉！以是問武

之風，遂深入民心。忠義義俠之士，蔚然爲一代之光。則政治爲之也。教育之精神，爲六藝，六藝者何？禮，樂，射，御，書，數是也。禮以爲欲，樂以暢神，射御所以鍛筋骸，而書數之重，尙置其末。體育復興之方法除六藝中射御之外，他如蹴鞠、劍術、舞勺、舞象、投石、懸布、超距，角力諸戲，俱堪備至。管子爲數，雖有股肱之力，筋骨秀出于衆者，有則以告，其重視體育，可以想見。降及兩漢，平樂觀場，戲器角抵，雖大司馬之遺規，猶存焉。國間也。至于晉元化之五禽戲，對於體育尤有貢獻者。

唐宋以還，迄于明清，鞦韆，板角，弄丸，擊毬兩戲，亦甚盛行，岳武穆之八段錦，梁達摩之易筋經，十八手等，爲後世拳術之雛態，亦有價值者。然偏于文治而略武功，有肩一代幾將數千年之國粹，盡託于江湖暴卒，體育爲之黯然，殊深浩嘆！蓋英雄之王，欲發身治久安，以兵凶戰危爲戒，右文輕武之勢成，由是積弱之弊，遂固結而不復返。病夫之稱，言之慨然！並以詞取士，消磨壯志于詩句之中，健全身體，勇敢氣概，不復多觀。數百年來，每况愈下，弱爲之弱，國爲之危，良堪痛惜也！

此我國古時體育之路史，今稍提及之，亦可知其梗概矣。

叁， 三育並重，文武合一

(一) 三育並重——教育之使命，在乎造就人民具有自信信進，自治治事，自善公人與巨儒領袖之能力，以發揚民族之靈，民族獨立與民生發展。刻言之：教育之目的，在「自信信進，自治治事，自善公人」。體育為自信信進，射御與禮樂書數並重，則其由來遠矣。

中庸有云：「天下之達道五，所以行之者三：君臣，（國與民）父子，夫婦，昆弟，朋友之交，五者天下之達道也。智仁勇三者，天下之達德也。所以行之者一也。」又云：「好學近乎智，力行近乎仁，知恥近乎勇，知所三者，則知所以修身，知所以修身，則知所以治人，知所以治人則知所以治天下國家。」旨義斯言，故欲如何使三育並重，必須恢復古六藝教育之精神。禮樂射為德育之陶冶，書數為智育之培養，射御為體育之鍛鍊。故觀現代教育之趨勢，殆將追繼古代身心訓練理想之古典精神，亦云盛矣。

(二) 文武合一——三育並重之教育，表現在學功，智，教，養，德是也。教育之功能，在於教人能智，能養，能德。體育自治治事之能力，聰明睿智，足以有臨，有臨為厚。

付事也。能得其平。蓋即智之運用也。譬爲目營營人之能力。服於人。非仁者不能。故曰。養即仁之功力。爲目營營國之能力。愚難不進。利害不計。危險不恤。以求成仁取義。所以計勇。張說。論言之。引與管仲律道二書之事。皆爲國育之事。過去由于重視體育。致有右文左武之陋習。殆皆殊六。蓋文武之途既分。事不專一也。一般文人年無養勇之力。何能執干戈以衛社稷乎。故曰。文武必須合一也。不觀春秋戰國立國之制乎。政治兵國防舍而爲一。常服六官之長。戰事發生即爲六軍之將。所謂中軍元帥者是也。在政治上爲文武合一。在教育上爲六藝並重。弓。矢。車。馬。爲當時國防之主要工具。以是目天子以至庶人。莫不習射焉。孔子曰。「有文事者必有武備」。本此意也。

基上所述。文之目的。在使人爲行主義。武之目的。在使人具備能力。人人能信仰主義。切實力行。方能當有目的之人生。且文之教育。不僅指能文字而言。經天緯地圖之文。必定卓然有以自立于天地之間。靈敏剛毅。足以有執。人人能具備能力。獨立生存。方能當有質之生活。武之教育。亦不僅指工技擊而言。安邦禦暴鎮之武。人人必得有精力足以安定社會。使人畏之而不敢犯。故曰。文能信仰主義。武能發揮力量。此種力量。才無敵。

于天下，小而自衛，大而衛國矣。

(三) 體育教育方針——我國體育教育方針，總分九點，而列三育並重為第一，次為文武合一。瓊丞「體格第一」之呼聲，喧耳抗宇。豈無健全之體格，為龍求商榷之學術與捍衛國家乎！

際此非常時期，大時代之國恥，無有兼備之才能，奚益于抗建前途焉？此三育並重，文武合一，而列首端，其在斯也！

肆，體育之重要

上古之世，穴居野處，茹毛飲血，所賴以生活者，厥為競爭。蓋是時人類之衣食住三者，非在窮林深山中掘取，即在鳥獸身上剝割，或須奪敵人之所有，以供自己之需要。總而言之：凡日常之一舉一動一事一物者，胥賴自己精力而得，故非具有強壯之體魄，指微之肩手與夫跑跳擲諸技者，則不足以圖生存！是以強健俊然，無怪其體格之雄偉也！

迨至近世，科學昌明，百事便之，手工一陷千丈矣。體機器發達，事半功倍也。于是人類物質之供給易，而活動之機會減少，體格無形中不知退化幾許矣！試觀下列之比數

，不令人驚嘆其偉也！

(一) 身體之比數——昔之所謂堂堂七尺之軀，五尺者稱侏儒。今之世，能高至六尺者，誠不多見，遑論七尺乎？何妨史籍所載：

「禹會塗山，執玉帛者萬國，防風備面，大禹謫之，其骨如輪，身大九呎」。

「史記孔子世家：孔子身長九尺有六寸」。

「史記項羽本紀：籍身長八尺餘」。

「漢書王莽傳：巨無霸，身長，大十圍」。

他爲勇士武將尙不止此也，更無論矣！

索隱迄今方二千年耳，此二千年中，人類之身體口衰落一尺矣，（豈不止一尺，蓋現今人屬平均高度尙不及六尺也）假若以此以推，再二千年以至四千年，而一尺一尺降低，則成人固無從揣測，曰：古之度量異今之尺寸，殊有差焉者，史書所載，恐適于誇張也。然有古銅之發現，古陶化石，與使用器具等類，大可證實之，此身體差之一也。

(二) 年齡之比數——古謂彭祖壽至八百，此壽之長者，雖近荒誕，竊老上古人民