

世界新教育叢書

# 體態教育

錢雲清著

世界書局印行

## 序

體態教育是指矯正不良體態與培養良好體態的教育而言。體態英語叫做“Posture”，是指個人行走，站立，坐，臥時身體各部份的位置而言。不消說，從健康與美觀兩方面看來，體態是非常重要的。我們要做現代人，就應培養良好的體態。這樣看來，體態教育確是為人生所必需。

天真爛漫的小孩子的體態大概是好的。上學以後，因為椅子和桌子之不適當及其他不良的影響，體態便變壞了。因為這個緣故，歐美各國非常注重學校兒童的體態，對於椅子和桌子的構造與度量，曾費不少時間去研究，以期適合兒童的自然體態。為着培養良好的體態，有各種體操，還有矯正不良體態的特殊體操。小學如此，中學也是如此。這樣看來，一般西洋人的體態之良好，是有教育的基礎的。

一般中國人有無良好的體態，祇要我們張開眼睛，留意看看，便可以得到一個否定的答案。因此提倡體態教育是目前一個急不容緩的問題。這不是我們祇講求美觀，而是從民族健康方面着想，我們應該積極提倡體態教育。

因為體態教育，在學校，家庭，和社會，均佔着重要的位置，所以有這樣一本書的出版是值得歡迎的。我

希望教師們，父母們，及從事社會教育的人們，能够特別注意這問題，極力提倡良好的體態，更希望青年們及成人們皆能閱讀這本書，以便曉得怎樣保持良好的體態，才不辜負編者編譯這本書的苦心咧！

韋愨 二十八年七月二十日

# 序

鄧肯 (Duncan) 女士說：「在健身房的運動，身體的訓練，自身就是目的，而在練習跳舞的人，這種訓練，只是一種工具。那時要忘記你有身體；身體不過是已練好配好的一種器具，而所有動作，不應當表現軀體的動作，如健身運動似的，卻應該借這軀體表現出魂靈的思想與情感。」其實，無論在動的方面，軀體的動作，在靜的方面，一個人的體態，都表現了一個人的思想與情感，或一型的人格：沒有靈魂，軀殼而已。

一般人對於身體或體態往往不注意；注意了，訓練起來，又不但忽略了精神的原動，常不顧到整個的機體，和遺傳環境的影響，所以很少實效。

改正體態在我國教育上，特別在小學時期，應占據重要部分，但專門研究體態教育的著作，即在歐美（如 Lowman Colstock and Cooper, *Corrective Physical Education For Groups*; Stafford, *Preventive and Corrective Physical Education* 等）亦名著不多。本書編者，擅長美術，執教多年，復東遊深造，講求體態教育，並將平日研究所得，編譯成二十餘萬言，公諸社會，當為推進我國所急需的民族教育的一大助力。用介一言藉誌仰佩之意。

民國二十八年六月 董任堅

## 自序

我幼時，因爲太頑皮，很不安分。非但時常想出方法來逃學，並且整天的逼着爸爸講故事，也不管他有沒有空閒。爸爸非常喜歡我，從來不忍申斥一句。以後，他想出一個方法，誘導我自己讀故事。那知我愛讀故事的性情，竟從此一發而不可遏止。那時候的孩子究竟沒有現在的孩子們幸福，我僅七歲，也只好勉強拿着天雨花筆生花之類的彈詞小說，囫圇吞棗的讀下去。離奇古怪，引人入勝的情節，居然把個孩子的心吸住了。於是，終日捧着書本，如癡如醉，甚至於廢寢忘食，也不算希奇。

不到半年光景，有一天，聽見母親在埋怨父親了：「你看看！都是你整天的耍她看書，看書，如今，好！把個好端端的孩子弄成了彎背，將來怎麼得了！」原來我因爲整天低着头彎着背的看書，已經習慣的成了個小彎背了。

從七歲到十二歲，這一時期中並沒有誰來積極的糾正我，自己更是什麼也不覺得。十二歲的那年秋天，在學校裏偶然和一個同學吵嘴，她竟指着罵：「駝子，駝子還要來和我講理！」當時，我一下子竟氣得無可形容，駝子的醜態怎麼可以輕易的裝在我身上，當真我已和駝子一般醜陋麼？十二歲的孩子原已十分

懂得愛美，這一個打擊真是奇恥大辱。最後，這事情讓我們的級任先生知道了，她是個年青美麗的女教師——到現在我依然深深感激——是她積極的糾正了我的彎背習慣，使我在現在居然能像樣的擺出準確姿態，不再被人家譏爲駝子。那時候，她會溫柔的撫慰我，幫我向同學們解釋：『她決不是駝子，只要時加注意，努力糾正，自然會好。』我乃想出一個法子，在許多同學中找到一個和我相仿的彎背同學，告訴她彎背的醜陋等於駝子，並相約從此互加警告，俾促進改正的效率。

以後，我無論看書寫字，步行或休息總常常記得保持挺直的體態；早晨起來準備功課時，總拿着書本走到園裏，將整個背和臀部及足跟都緊貼住牆壁站着，這種可使我的背挺直而腹部不致凸出，一切都竭力使之趨於正常的體態。這種的努力繼續到約半年左右，果然彎背已經離得我很遠很遠了。可惜的是，聽說那個同病相憐的彎背小姐現在雖也成了四個孩子的母親，但彎背依然彎背，或許是因爲做母親後的種種疲勞，使她更無餘暇顧及其他。

我曾在上海習西畫三年餘，在以人體爲模特兒練習素描速寫等時，總常覺得她們和他們的身體太不健全，引不起絲毫美的感覺。男子大都想盡方法也還是不能使他們顯出男性的肌肉美，女子則大都小肚子凸出，平時走路蹣跚而行。要想請他們供給一個美妙的體態，那真是夢想！這情形對於一般繪畫者或

愛好藝術者大概都成爲一個納悶而焦灼的問題。

以後，我去東京習畫，那邊的模特兒身體雖然比不上西方人，然而在我們東方人看來，已屬難能可貴，確實滿意的了。無論誰，離開家鄉或祖國，到他省或外國的時候，總在不知不覺中把家鄉和他省，祖國和外國的各種情形暗自在心底作個比較，我自然也免不了如此。而在各種比較中，使我感印最深的，乃是日本人的體格和我國人體格的比較。起初，係由美的觀點出發，只覺得他們的男女青年大都精神飽滿，行路時，步伐整齊輕快，使旁觀者自然而然也跟着興奮愉快。回觀在那邊的我國留學生，則孱弱者居大多數，雖然穿了很整齊的西服，依然遮掩不了種種不端正的體態，如彎背，凸肚，高低肩膀，有氣無力的走路等等。這樣觀察下來，內心說不出的鬱悶。

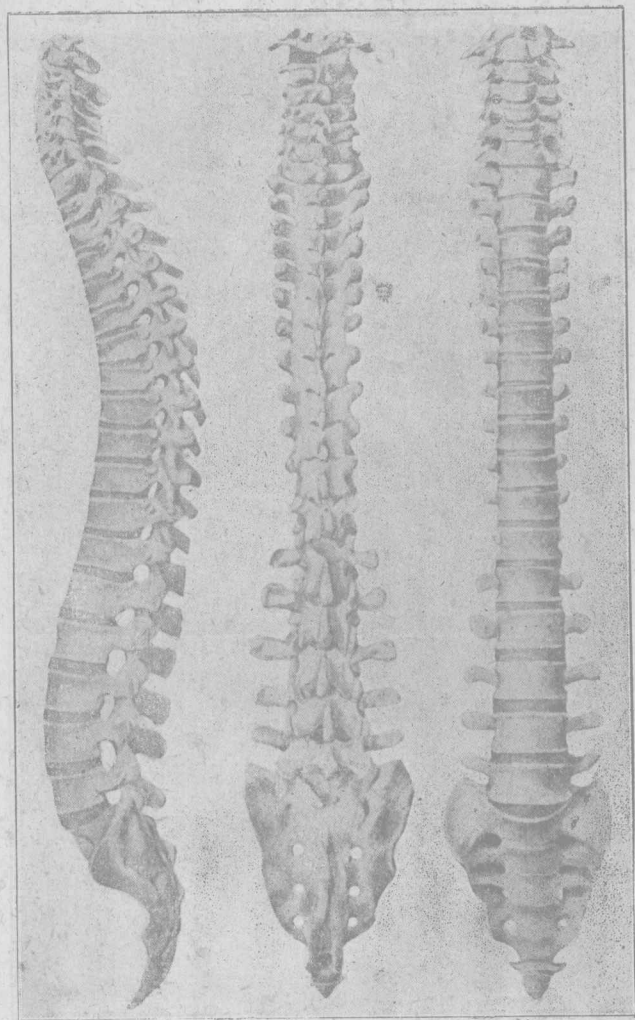
由此，無論在書鋪或圖書館，無意間總常拿起關於鍛練體格，矯正體態，健康美，柔軟體操等書籍來翻看。從這裏更發覺了原來體態不端正非僅在美的條件，即外觀上有所缺陷，且直接影響到內臟各器官之呆滯萎縮，變動位置和精神頹喪不振。更因內臟各器官之變動位置，運行發生呆滯以後，很快會惹起各種各樣惱人的疾病。

自從獲得這發覺以後，我確實又快樂又害怕。最後，乃決定了不管自己有無力量，嘗試的將這被人所

忽視的「體態」當作教育上的大問題，來作一有系統的論述。這書中除了理論以外，尚有許多極切實際的健美體操，矯正體操，以及坐立行之標準的端正體態等等，倘然讀者們能對它發生興趣，並且實行起來，並且幫助他人糾正體態，幫助兒童，少年，青年保持正常體態，使每個人都能身心愉快，體格強健，不但造成個人幸福，且促進民族國家之強盛。我雖明知此書能力薄弱，但卻大胆而誠懇的抱着這般熱望。但願讀者能和作者抱着同樣的熱情來研究一下這個不可疏忽的問題！



柱 脊 的 常 正

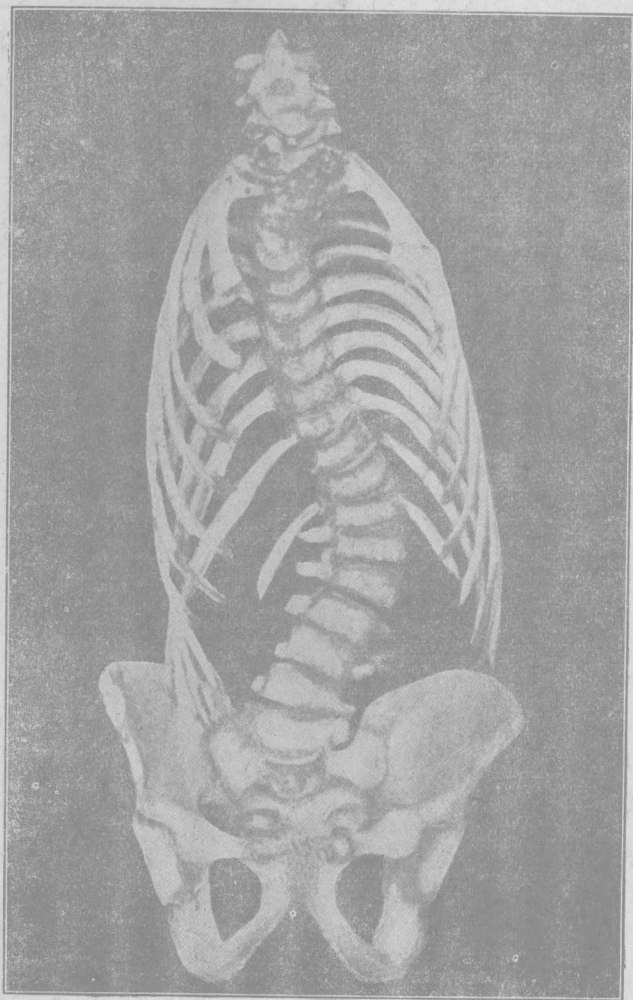


面側 (C)

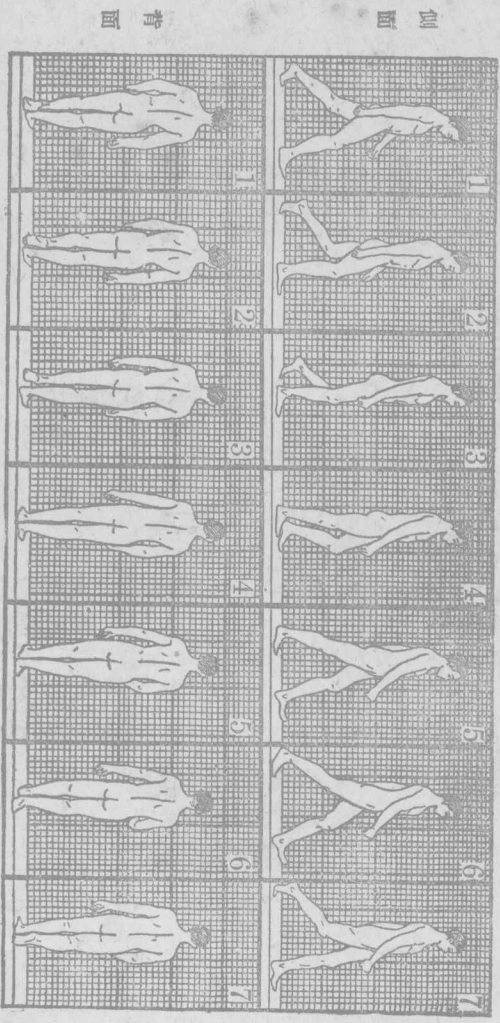
面背 (B)

面正 (A)

脊 柱 側 彎 症



行步



侧面

背面

## 完全的坐姿勢

脊柱的彎曲(胸椎部)在正常的姿勢下支持着

胸腹部內臟諸器官不受任何妨碍

此為腰部之支撐處

這是適合臀部的凹座

大腿後面不受任何壓迫

足完全踏到地面

荐骨和尾骨保  
持正確的關係

六個支撐骨和蔽着這骨骼的肌肉共同支持共同發生作用



# 目錄

第一章	體態教育	一
第二章	直立體態	六
第三章	端正體態之價值	一三
第四章	體態及四種下垂	一八
第五章	體態判定法	二二
第六章	直立體態在力學上的一個考據	二八
第七章	坐立步行階梯昇降時之體態目標	三四
一 坐		
(二) 立與步行		
第八章	休息和睡眠睡眠體態	四五
第九章	如何矯正體態	五四

附錄 家庭體操

第十章 班克羅夫特女士之三段體態檢查法……………六七

第十一章 頭和體態……………七一

第十二章 體態和胸廓……………七三

第十三章 人類的腹部能力……………八三

第十四章 體態和骨盤的傾斜……………八七

第十五章 足的祕密……………九二

第十六章 體態和脊柱彎曲之研究……………一〇八

第十七章 體態和圓背……………一一六

附錄 矯正體操

甲 圓背之矯正體操

乙 脊柱後屈症之矯正體操

第十八章 體態和脊柱左右偏彎之研究……………一三〇

附錄 脊柱側彎之矯正體操

甲 C型的矯正體操

乙 S型的矯正體操(A)(B)

第十九章 學校生活和兒童的體態……………一五一

第二十章 家庭生活和兒童的體態……………一六一

第二十一章 現代女性和體態教育……………一七三

第二十二章 現代婦女和鞋子……………一八五

附錄 足的體操

第二十三章 現代婦女和腹部下垂……………一九七

附錄 矯正體操對於腹部下垂的腹的運動

第二十四章 現代人的肥胖……………二〇三

第二十五章 簡便的體態之測驗……………二〇八

## 第一章 體態教育

我們的直立體態雖是在人類生存上佔最重要地位，可是一般人對於這體態抱極冷淡的態度，一點也不加以注意。普通就是發育完了的成人，連自己最高度的立法都不知道的，恐怕也不在少數。因此對於自己的孩子的立，坐，行等體態也就不去注意，更談不到施以特殊的教育與指導了。平常我們不是常常可以看見有些人，有着圓形的背脊，或者特別向前伸出的頭部，及平坦而甚至凹進的胸膛嗎？並且這些畸形的體態，不是常發見在青年，少年的男女之間嗎？

小兒的成長是一件值得驚異的事，可是卻並不是件容易的事。他的體魄，氣力，品性等均須受適當訓練而逐漸導入完全之境。他們在出生時原是完全没有力量的，所以比在直立時更要處處當心。最初的二三年間都應如此。等到在成長時，身體的變化極爲顯著，身體各部份急激地起了變化，筋肉的力也顯著地發育起來，更逐漸平衡地發展，一直到成人爲止。

不論男女老幼，在直立體態中，大概大部分的時間是坐着的，躺下則作爲休息。但假使要一個少年人永遠地保持直立體態，那麼，直立體態會成爲他生病不生病，疲勞不疲勞的晴雨計。一個彎腰的老年人我



們可以斷定他在幼年時代少受體育的訓練所致。

爲什麼我們一定要保持端正的直立體態呢？一個人的直立體態是否需要特別的加以注意呢？

對於準確的直立體態，我們立刻可以指出它所以爲必要的理由：

(一) 準確的直立體態可以使我們增加活力，維持健康，促進能率。

(二) 在活動中的時候如能保持上體之端正體態，則可防止浪費精力。

(三) 準確的直立體態，可以幫助兒童之自然生長。

爲什麼有了準確的體態，就能達到上述的三點呢？這是因爲有了端正的體態，始可使內臟諸機關有端正的位置。而人類身體的健康本係由這些器官，即肺，心臟，胃，肝臟，腎臟等許多內臟器官的不斷工作而得。如果這些器官能給予它們端正的位置，它們的能率必可增高。

我們暫時間之變換體態原是有益的，如每日的活動，或體操，或競技運動等等，都能使身體康健。但是，步行時，立正時，坐下時所習慣養成的不良體態，或者因職業上同一體態的長期繼續而養成的不適合的體態，卻極容易使循環，呼吸，消化，排泄各系上發生障礙，並且因爲這些機能，發生了這樣的障礙以後，更要影響到其他的機能。不良體態，比端正體態要多化費許多神經和肌肉的使用量。