

晉及遊戲運動

普及遊戲運動

中華民國七年八月出版

普及遊戲運動一冊

定價銀二角

著 者

美 國 麥 克 洛

發 行 者

江蘇省教育會體育研究會

代 印 者

國 光 印 刷 所

普及遊戲運動

體育之目的

曩時體育之目的多半在健壯身體與發達特別之技巧而近時研究體育者皆知其對於教育具有密切之關係本書限於篇幅不及詳述體育之原理惟就體育普及遊戲運動之目的約略言之而已

一發達一健康之身體使之可以變通合於現時之情形不惟使心肺與各臟腑皆能健全且使身體形狀適於五臟之功用

二凡在練習運動者勿論遇何情勢皆可隨機應變而發生一適宜之動作且可使所有動作皆極準確而輕便

三可發達許多關於教育之性質凡此性質本書不及備舉僅提出概略如下

甲好勝 自恃 立志 堅持 膽量 進取之精神

乙協力 合羣之精神 犧牲 領袖之資格 勤習 守法

丙公平 尊重他人之權利 正大光明之心 自守

丁注意 靈敏之決斷力 啓發心 新思想 洪量

四可養成運動之習慣或爲家庭柔輦體操或爲遊戲或爲田徑賽運動皆最要之習慣也

以上各項之目的如學校或青年會或公共遊戲場皆當有以成就之故今日所用之遊戲法卽在根據以上之目的也

體育之教材

關於體育之教材約分爲二

一自然之運動 古代人類按天演之進化而至現時地位者在用自然之運動也凡柔軟體操與器械操古代無有用之者惟彼時所有之運動多屬游獵爭戰之事故其身體頗發達在古代野人之運動中實有許多動作可爲根本之活動凡此運動今皆謂之天然活動也試分列如左

一奔跑

二追逐

三逃避

四攀樹與盤繩等

五手擊

六棒擊

七擲

八跳

九踢

十遊泳

十一接

十二捉

十三爭競

如拳脚術與牽角術等

古代兒童練習此項活動時並無特別方法乃在效法其父母游獵與爭戰之活動也近世新金山及非洲南美洲等處之野人仍按此法而養成其性質即現時開化之兒童亦必練習此項活動故特用遊戲之法使兒童重演人類進化之經過兒童之天性發現時以天然之活動運用之凡天性中之最強者即在經過野人之時期故兒童即重演野人時期之一種天然活動以求此天性之發達凡此天然之活動對於人類之

進化與生存確有關係在上古游獵時代設有一人不能奔跑或被強敵所戕害或爲猛獸所吞噬或因無取食之技能而餓死或不善踰險攀高盤籐之法皆足爲生存之阻礙而尤必有準確之動作乃足以生存古代利器多有以石爲用者設有仇敵在前擊之以石必有準確之功力始可命中苟無此技巧有見其劣敗而已故古代人類卽以其天生之技巧遺傳於子孫苟子孫而不能得其遺傳必至消滅其生存者大都有技巧之遺傳者也故現時人類經過數千年之此種淘汰而生存於世卽爲古代英雄之子孫吾人之遠祖皆長於天然之活動而樂爲之現時人類亦皆得有遠祖之遺傳故人當在兒童時皆喜擲石爲戲以試其距離之遠或擲於所定之趨向尤喜擲於生動之物以顯其準確有時遇一兒童亦欲擲石以爲樂初非仇視此兒童乃古代最強之天性隱爲強迫亦兒童最喜拋球之遊戲於此發動其機也

今之體育教材內有許多天然之活動如簡單器械操內則有跑跳盤繩等之活動翻筋斗技藝內則有跑跳之活動拳術內則有競爭跑跳追逐逃避手擊棒擊捉踢等之活動

追逐之遊戲卽古代爭戰與遊獵時所遺傳因此之故無須勸勉兒童仿效野人活動

之遊戲因兒童之天性中對於此種遊戲有天然之愛悅也大凡一種遊戲中能於上列之活動包括愈多愈引起兒童之興趣故遊戲中之一種棒球內若奔跑若逃避若棒擊若擲若跳若接若捉皆其所包括之活動也籃球內若奔跑若逃避若手擊若擲若跳若接若爭競皆其所包括之活動也此等遊戲有多種之天然活動較之他種遊戲更有趣味惟考察各種遊戲法內天然活動之概數即可知此一遊戲法內包有何種趣味凡此天然之活動皆人類最古之教育法且其活動可決定人類進化之趨向苟非使兒童一一練習不能得完全之教育故教育家當於遊戲之要點加意研究也凡此天然之活動皆教材所必需惟現時之情形異於古代必須就古代之活動善爲變通以求合於現時之情形其法卽在教以遊戲與他種自然之運動也

二不自然之運動 如柔輦體操複雜器械操與數種拳術等皆是也此項運動之便利在因操場狹小可操練衆多之人數且無須多用教員此項運動多由軍隊所提倡瑞典操與德國操皆兩國之軍人造成者亦所以養成兵士之被動心也因是之故凡此不自然之運動多與普通人之體育不甚相合各國猶有許多教育家不甚洞明體育之原理以此不自然之運動爲體育之根本者雖此項運動可培養身體之健康改良

身體之姿勢使動作可極準確運動員皆知注意立時服從口令更可養成其勤習之性質惟對於教育不能有極大之價值故欲成就教育仍須用自然之運動也自然之運動可養成一自動心與啓發心不自然之運動僅可養成一被動心夫被動心者乃爲兵士之要點而非人民之要點也

人當練習體育時宜有常作運動之習慣蓋因從生理方面言運動之價值與運動之多寡成一正比例在各學校中練習體育者不能使學生得若何之利益蓋其體操之時間短促設祇用自然之運動恐所作之工太嫌簡少故當先用不自然之運動培養身體之健康後卽自然之運動以成就教育之目的惟不自然之運動不可過多所最要者乃爲自然之運動也

設學校中練習體操皆在每日散學後則操場既須寬廣而教員亦必加多惟現時體操之課程自早至晚皆可練習則操場與教員卽不妨均從簡易也例如一學校中有二百學生設在散學之後皆踢足球操場須有五十畝之大若早晚分班練習以四十人爲一班分踢足球操場僅須十一畝之大若分學生爲兩隊一半練習體操一半練習足球兩相替換有六畝之操場足矣小學校之操場最小則有二畝之面積中學校之操場較

大則有六畝之面積設學生超過二百之數操場必較此爲擴充且其中之器物務宜完備可使所有之學生同習體操如跳沙坑跳繩架與一切球類之器械皆爲操場所必需者也

體育之要點不但在器具完備而尤在教員與教授法本書所列之動作至爲簡單雖在普通教員果能詳考其法亦可教授學生也

兒童各時期教授之要點

大凡學校之學生多在七歲以上故本書論學生之本性從七歲起至成人爲止教授體育時須知兒童各時期之體智德三性皆有不同故各時期應用之教材亦自必有不同者茲將兒童各時期之本性表明如左

一從七歲至十一歲爲初等小學之時期在本時期內兒童之身體軟弱惟其長甚速心肺之長不能追及身體之長因此之故最易受累腦部皆未長成故其作運動時絕無若何之技巧

兒童在本時期內最喜仿效假飾故其遊戲時多願爲之本時期所發現之天性爲好勝競爭攀繩攀樹升梯之類兒童斯時僅有個人之性質與嗜好而無聯合之性質與

嗜好故多用追逐與捉及效法游獵之遊戲教授運動遊戲時不宜過多致傷兒童之身體而尤爲教員所當注意者本時期內之兒童不可用團體之運動遊戲也

在本時期內兒童之性質與嗜好等於下等野人

二從十二歲至十四歲爲高等小學之時期在此一時期內兒童之未發身者居多其身體及內部之心肺皆甚強健腦部中管理肌肉之處約已長成無論何種運動之技巧皆可熟習斯時聯合之本性雖漸發現要亦僅露其萌芽故其動作多注重於個人而不注重於團體其嗜好則大半偏向於成人運動之種類惟其學習成人運動時仍主單獨而不主聯合故教員不必勉強兒童使之趨重於聯合而當就其單獨之本性善爲引導再隨兒童年齡之增長由單獨以進於聯合本時期之第一要義在使兒童之動作務爲準確以此時養成之習慣對於將來之各種生活皆有密切關係且動作設非準確卽無教育之價值本時期有許多最要之天性皆已發現如下所列

甲好勝

乙歸入團體

丙聯合

丁堅持

戊領袖之志向

己自守

庚膽量

辛忠心（忠心之要在合羣）

除此數種天性外亦可使兒童發生自重心本時期之兒童注重於個人方面即自顯其能之本性於此發現也倘能就此本性而善爲引導即可臻於自重地位亦可因此而有進取之精神乘此各種天性發現時可使兒童有尊重他人權利之性質且可使兒童於遵從遊戲規則時有尊重國家法律之性質

由是觀之可知遊戲運動之所注重者即在就兒童自顯其能之本性因勢利導由個人單獨之地位而漸至團體聯合之地位教育兒童者當於本時期內用許多不正式之遊戲以發達其天性因有種種之天然活動包藏於內且遊戲運動之中有能發達以上各種天性者教員尤當選用之童子軍之活動在本時期內最有價值其尤要者在注重正式運動如籃球足球隊球壘球等惟教授之時不必勉強兒童過注重於聯

合之法且個人之遊戲如率角與田徑賽運動尤爲本時期之兒童所心喜者也設其在幼稚時代教育未能完全當於本時期內設法補助其缺點此時兒童之天性與嗜好及其德性在高等野人之階級

三從十五歲至十八歲爲中等學校之時期身體之長最速其內部之心肺則由強健而轉爲軟弱兒童此時多已發身因其四肢之增長非常迅速故動作多不整齊其原氣之長不能追及體長之速度有時心部之長過速而心之門扇不能嚴閉兒童在發身之時發生一種隱泌可刺激全體各部之速爲發達易於長成因此之故教員當設法扶助兒童免其於發身時致有不良習慣而妨害隱泌之功用兒童在本時期內最易被人激動亦頗具忠心洪量且其情緒最強易於受人之引導本時期所發達之天性如下所列

甲聯合 前之個人主義一變而爲團體主義

乙犧牲

丙合羣之精神

丁歸入團體 此種天性較前一時期爲強

戊好閔

己膽量

庚勞苦

辛領袖之志向 此種天性較前一時期爲強

此時兒童之天性與嗜好及其德性在半開化人類之階級

本時期所最可發達者爲正大光明之心且兒童道德之增進不在空言而在實行
教育兒童者當於本時期內有培養以上各種天性之活動所教授兒童練習者多半
屬之競爭遊戲與較複雜而有規則之遊戲如足球籃球壘球棒球等此外如田徑賽
運動尤本時期所應當注意者也組織此種遊戲時當用平時正式隊不必改設臨時
隊因用此法足以勉勵兒童對於本隊之中自願發生其忠心且有樂於犧牲之意設
前一時期教育有未完全者本時期仍可補助之

四在十八歲以上此一時期爲大學之時期亦卽爲成人之時期斯時兒童之身體業已
長成且甚堅固惟在中國有許多之人在兒童時未能有相當之運動故會員之體中
難保不有缺點教員當加意防備以免有意外之危險且須設法加增其原氣

本時期內兒童之嗜好已變爲成人之嗜好設會員在兒童時未練習各種遊戲恐其遊戲之精神久已退化教員當設法感動會員使其退化之精神得以恢復斯時各種天性均已成熟其性質如何仍恃兒童時之教育以爲根本兒童經過各階級變爲成人一如蠶之由繭而變爲蝴蝶欲有一完全之蝴蝶必先有一完全之蠶故兒童者蠶之時期也成人者蝴蝶之時期也兒童經過發身之階級則繭之時期也觀此則知成人爲兒童所產出有斷然者

本時期內當注重前一時期所用運動遊戲之種類而於兒童之犧牲性質尤須加倍注意凡人之年齡增長時當變通運動遊戲之種類以求與增長之年齡相合中國青年會成人部會員遊戲之天性多有退化或消滅者因此於遊戲一事不能發生其興趣但既爲會員之時固已知遊戲運動足爲健身之助力亦必從而練習之故教員導以遊戲時當防其半途而廢或有時心生厭倦當設法以鼓動之雖會員在體育部內已有多年不可因其年久而稍有疏忽且會員赴會之時教員當與以機會任之閒散以生其活潑之精神

總而言之兒童各時期之性質既有不同選擇遊戲之時即當按各時期之本性而與以

相當之教授也

一初等小學時期宜多用不正式之遊戲如圈形唱歌仿效假飾效法游戲追逐與捉之類皆本時期所最宜注意也凡此游戲僅有單獨之性質而無聯合之性質故本書所言教授法對於本時期之兒童無甚關係也

二高等小學時期兒童在本時期內有好勝競爭進取之性質漸由單獨而趨向聯合且其合羣之精神與對於團體之忠心亦漸發達故吾人教授兒童可知在本時期內須用團體與聯合之游戲運動然其前一時期之單獨性質依然存在即仍當使之自顯其能惟在本時期內當注意本書所言之各種團體運動也

三中學時期在本時期內高等小學時期之性質更加發達且其聯合之性質漸已完全并有犧牲之志願故本時期內當較前一時期多注重團體與聯合之工夫

游戲教授之要點

在學校與青年會暨俱樂部之體育部教授游戲運動時有數大要點如左

一在一隊內不必有過多人數游戲運動之唯一目的即在使學生多得運動也設一隊有數十運動員各人所作之運動必以人數太多之故而嫌其短促若有一千人比賽

每一人跳一次固無不可惟在練習時則無若何之功效平日練習運動莫如使每一運動員各分數次一隊人數以十人左右爲最宜每一體操班宜分四隊大抵一學校內每一班之學生約在三十人至四十人惟每班分爲四隊不但田徑賽運動可以爲之卽各種競爭之遊戲亦無不可爲之也

二各體操班之運動員應當分爲正式隊設逐日分臨時隊卽無以使各運動員發達其忠心聯合犧牲堅持膽量勤習等之性質蓋因比賽之後一隊必須解隊卽無所憑藉可使之有合羣之精神惟有正式隊則可勉勵運動員共商團體聯合之法亦可養成其技藝因是可使之於本隊內顯其忠心與犧牲既有願爲犧牲之意卽可使各運動員顯有堅持膽量等之性質也且從道德方面言此種正式隊亦有極大之價值蓋以運動既畢後一隊內之運動員必商量善法以求運動之進步且因有此行爲其思想多半注重於運動而不暇紛馳他務致有邪僻之行徑就其忠心與犧牲而言亦有培養道德之能更可使本隊運動員有以聯絡感情而養成其交際上之各種良善性質也

三當使各隊有數次連續之比賽俾運動員益求精進而勤習各項運動法且可使其與