

牙馬林 (Hjalmar Frederick Ling, 1820-1886) 體育思想之探討

許光庶

壹、前言

光復早期，臺灣各中小學學生迎著朝陽在走廊集合後，依序由各班班長帶領及輪值教師的督導，先後有序的到達指定的班級位置，唱國歌及升旗之後，由體育教師於帶操之前，事先甄選一位或多位同學施予徒手體操動作及要領，並培養上台發號口令的膽識與要訣，並使輪值帶操的同學能示範標準的動作，裨益各校徒手大會操觀賞起來整齊化一，並充分展現莘莘學子蓬勃的朝氣。

其次，成立較早的臺灣各體育系科所，皆以培養體育師資兼及運動教練為目標。因此，學生於畢業前應具備標準而敏捷有力的體操動作，而配合宏亮的口令為基本要求。促使體育院校扮演著使命必達的角色，更將「體操課」列為課程內容之一，並於學校安排的晨間訓練活動中，由學生輪流上台帶操，以備將成為人師的基本素養。再者，是誰背後推動各中小學學生跟隨體操示範同學而做，或體育科系學生為求「體操課」考試及格而練習，甚至為獲得全校師生於晨操時的激賞，自願徹夜未眠的反覆練習呢？追根究底徒手體操或大會操是誰所創造？徒手體操蘊含的動機與理念為何？如何傳佈至世界各國？皆為本文擬探討的重要課題。

貳、牙馬林生平與思想淵源

1820年4月14日，生於瑞典首都斯德哥爾摩的牙馬林，其父親為瑞典體操創始人林氏 (Per Henrick Ling)，他完成了中學教育，又於1842年畢業於皇家中央體操學校 (Royal Gymnastics Central Institute, 簡稱RGCI)，翌年留母校任教，1854年赴法國巴黎留學，又由法國轉往德國柏林指導瑞典醫療體操，1858年返校任教，1864年升任皇家中央體操學校教育體操部主任，1866年出版有關體操《圖解》(Tables)一書，1869年又出版《圖解教學大綱補充教材》(Supplement to the Syllabus of Tables)，也出版人體運動學 (Rörelselära) 或人體動作科學的著作，遺留近兩千種體操姿勢素描及動作 (Gerber, 1971, p. 172)，1882年9月退休，接掌該校教育體操部長達18年之久，1886年辭世，遺體葬於其父墓之旁 (吳文忠, 1957, p. 124)。

牙馬林思想源於體操家族，即向父親學習生理學及解剖學的知識，繼林氏之

後擔任皇家中央體操學校校長的卜蘭亭 (Lars Gabriel Branting)，亦悉心教導學校體操及醫療體操，又受到皇家中央體操學校教師喬琪 (Carl August Georgii) 及萊比克 (J. P. Liedbeck) 的鼓勵，專心於人體解剖學及比較解剖學，並負笈法國里昂 Claude Bernard 大學吸取實驗生理學講義及臨床講義的精華，同時攻讀法語及法國文學，轉赴柏林教授瑞典醫療體操，促使其德語有極大的進步 (謝似顏, 1955, p. 111)，因通曉多國語言，而思緒清晰且文筆暢達。

參、牙馬林的體育思想特質

瑞典體操創始人林氏將體操分為教育、審美、軍事及醫療體操四大類，林氏則著力於後兩者。牙馬林則繼承父志，致力於人體解剖學及生理學的鑽研，將人體科學知識應用於安排各類動作及姿勢，而系統化的教育體操從頭部到腳部皆可施行動作的單一課程，也就是日後知名的「體操日課表」(gymnastic day's order)。從他由易而難、從簡到繁的系列按級分類，牙馬林將其教育體操分級成一系列各組群，或依各團體提供一個循序漸進原則的體操內容，以提供不同性別、年齡及動作能力選擇適合教材，並編成有序的「動作圖解」(tables of movement) (Van Dalen, Mitchell & Bennett, 1953, p. 255)。如此費盡心力的創編教育體操為學校需求所採用，尤其適合於學生群體活動。

牙馬林較喜歡全班及大團體的練習，參與者同時聽命於老師的指揮。學生於學習或練習不同姿勢之時，從一個整體動作的完成進入另一整體動作之前，必需維持一定的起始姿勢。施行徒手體操動作之時，配合一系列的口令來完成，牙馬林相信如此施行徒手體操能夠更專心，施作者迅速回應口令則有利於發展紀律。牙馬林如同其父親林氏專注於體操與呼吸的關係，正確的體操姿勢等同於飽滿的呼吸，在表演當中展現雄糾糾及意氣昂揚的架式，每一正確體操動作的完成，應充滿注意力及意志力，且動作瞭然於胸。藉由正確姿勢明顯展現出效果，包括頭部、頸部、胸部、肩膀及腹部。他所編排每個動作傾向重複實施，以確保其連續性，並著眼於內在與外在身體的和諧完美，還有前後動作一貫順序。熟悉人體解剖學的牙馬林也體認到「個別差異」，在其教學大綱裏鼓勵「允許」(permissible) 改變「日課表」，他傾向其體操教材為主要的指引，而非嚴格不可改變的結構 (Gerber, 1971, pp. 170-171)，相較於其他體操風格則顯見仁慈寬厚，但難免

籠罩在軍事的氣氛之中。

肆、牙馬林體育思想之影響

教育體操在當時僅有少數人注意，而體育在各校明顯受到忽視。大部分的體育老師都是軍人背景，並不瞭解軍事與教育體操目的之不同，而方法也有所不同，且體育教師缺乏能力選擇適合於學校教育所需的體操教材(Gerber, 1971, p.169)。因此，牙馬林在瑞典最受讚賞在於組織醫療體操，他最大的功勞在於建立教育體操的輪廓及範疇，由於他廣泛蒐集資料並撰寫教育體操教科書，而成功將其教育體操系統推展至瑞典及其他國家各級學校，為廣大的教師及學生所採用(Wuest & Bucher, 2003, p.184)。

林氏自 1814 年創建皇家中央體操學校以來，在體育專業上一直享有盛名，歐洲及美國一些興趣於體操人士絡繹不絕於途，其中赫赫有名的是德國軍官羅斯田(Hugo Rothstein)，由德國政府派至該校修習課程。牙馬林為持續將瑞典體操推展至德國，曾兩次赴柏林在學校指導瑞典醫療體操。1870 年代，畢業於瑞典皇家中央體操學校羅斯(Mathias D. Roth)及羅芙茵(Concordia Löfving)，在倫敦將瑞典體操理論與實務介紹給學校教師，其所推展的瑞典體操教學課程，則是由牙馬林於 1864 至 1882 年所開創的教育體操理論系統(Leonard, 1971, pp.210-211)。1883 年，尼遜(Hartwig Nissen)首先有系統地將林氏及兒子牙馬林的瑞典體操引介至美國華盛頓，使一些醫生瞭解到醫療體操及按摩的價值(Zeigler, 1979, p.195)。隨後，畢業於皇家中央體操學校的波西(Baron Nils Posse)從瑞典到達美國推展瑞典體操，得到富商海明威(Mary Hemenway)女士財力上的奧援之下，促使波士頓各學校紛紛採用瑞典體操系統，隨之美國東部各城市群起效法(Lumpkin, 1986, pp.195-196)。1900 年，瑞典體操又經美國輾轉傳入日本，在學校站住了腳，成為體操課的主要內容(顏紹瀟、周西寬, 1990, pp.323-324)，屬於日本殖民地的臺灣也接受瑞典體操的洗禮。伴隨「洋務」運動的發展，由於中國對日派出留學生的增多，傳到中國的是日本式的瑞典體操；隨著青年會活動的開展，美國式的瑞典體操也在中國各級學校傳播開來(催樂泉, 1998, pp.199-200)。

伍、結語

自幼即沉浸在良好體操環境的牙馬林，致力於編創教育體操以適合於學校所需，素重人體解剖學、生理學及病理學的牙馬林，可謂學術科之理論與方法涵養俱佳。值得體育專業人員借鏡之處，在於牙馬林保持高度的專業成長，他不但知其然而知其所以然，秉持「教而時習之」的終身學習理念，值得給予高度評價。雖然，牙馬林所編創的教育體操被批評過於呆板，卻在全球各國留有痕跡，現今各式的健身操也都在牙馬林創編的基礎上，配合動感音樂及韻律加以創新。因此，牙馬林在國家主義瀰漫及軍事體操盛行之際，仍力圖開創教育體操所發揮的影響力，值得給予高度的讚揚。

伍、參考文獻

- 吳文忠 (1957)。體育史。臺北：正中書局。
- 催樂泉 (1998)。中國近代體育史話。北京：中華書局。
- 謝似顏 (1955)。西洋體育史。臺北：中華文化出版事業。
- 顏紹瀟、周西寬 (1990)。體育運動史。北京：人民體育出版社。
- Gerber, E. W. (1971). *Innovators and Institutions in Physical Education*. PA:Lea & Febiger.
- Leonard, F. E. (1971). *The History of Physical Education*. Philadelphia:Lea & Febiger.
- Lumpkin, A. (1986). *Physical Education: A Contemporary Introduction*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.
- Van Dalen, D. B., Mitchell, E. D. & Bennett B. L. (1953). *A World History of Physical Education*. Engiewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
- Wuest, D. A. & Bucher, C. A. (2003). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. NY:McGraw-Hill.
- Zeigler, E. F. (1979). *History of Physical Education and Sport*. Engiewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, pp. 195.