

馬丁路德 (Martin Luther, 1483-1546) 的身體教育思想

許光熙¹ 陳志皓²
國立台灣體育學院

摘要

馬丁路德是文藝復興最重要的宗教改革家及教育家，其倡導宗教改革為往後新教奠定基礎，亦對歐美近代教育的發展具有深遠的影響。本文旨在追溯馬丁路德的時代背景與生平，闡述馬丁路德的身體教育思想之淵源，分析馬丁路德的身體教育思想之特質，綜評馬丁路德身體教育之影響。本文經蒐集資料、閱讀、分析、詮釋及歸納等方法，獲得以下結論：

- 一、馬丁路德從小出生在嚴厲、虔誠的家庭，求學階段學習廣泛，後因親友猝死而轉向研究神學，但因親眼目睹聖彼得教堂的腐敗，宗教的濫權、教皇的斂財、教士生活的奢靡、教義的扭曲及天主教禁慾主義等等的刺激。這對馬丁路德以後的改革運動具有直接的促進作用。
- 二、匹口羅米尼的體育論啟發馬丁路德主張身體教育應與宗教結合，認為每一位教徒都應該藉由身體活動來保持身體的健康，以達到服務人群的目的，宣導身體教育列為學校課程內容，呼籲休閒活動的益處。
- 三、在馬丁路德的宗教改革及身體活動影響之下，教育家康米紐斯主張學校課程應該包含身體教育，贊同身體活動對健康的益處。英國洛克則認為個人要達到幸福的目的就必須有強健的體魄，也十分認同身體活動所帶來的益處，主張健康的精神來自於健康的身體。

關鍵詞：馬丁路德、宗教改革家、身體教育

壹、前言

自古以來人類與宗教即有密切關係，而與宗教也密不可分，從古代希臘所舉辦的四大祭典競技會中，就可以發現體育與宗教有很深的淵源：奧林匹克運動會（Olympic Game）祭祀宇宙之神宙斯（Zeus-Jupiter）、皮斯安運動會（Pythian Game）祭祀太陽神阿波羅（Apollo）、依斯米安運動會（Isthmian Game）祭祀海神波塞頓以及尼米安運動會（Nemean Game）祭祀宇宙之神宙斯（Zeus-Jupiter），這些也就是所謂體育起源之一的宗教祭神說（吳文忠，1952，p.5-6）。然而經過幾千年之後的現今，每四年舉辦而被世界各國運動員所嚮往的奧運比賽，也就是當時的一項宗教活動。

難道在體育發展的過程中體育就一直被宗教所提倡嗎？答案是否定的。早期基督教的唯神思想，對希臘的身體活動深感厭惡，認為心靈上的純潔才是神聖的，反而視肉體的強健是罪惡的，上帝所拯救的是人們的靈魂，而非身體，身體是短暫的，靈魂才是永生的。而在古羅馬皇帝狄奧多西一世（Theodosius I）定基督教為國教時，把奧林匹克運動會（Olympic Game）視為異教徒的風俗習慣，並加以禁止，使得當時的身體活動受到忽視（謝似顏，1955，p.12）。然而，文藝復興時期是如何影響這股思潮的轉變？轉變這股思潮的關鍵性角色是誰？他如何造成身體活動的覆甦，進而影響到後世的體育思想家？而又是誰啟發他的身體教育思想？因此，皆為本文探討的主題。

貳、馬丁路德的時代背景與生平

一、時代背景

任何人都會受到時代背景的影響，也因為如此才成就一個人日後的豐功偉業。想要瞭解馬丁路德思想上的轉變，進而造就一連串的改革，就必須了解歐洲在十四世紀的古學研究狂潮，而它在歐洲歷史上稱為「文藝復興」（Renaissance）（林玉體，2002，p.133）。文藝復興使中世紀的歐洲展現出全新的面貌，這種運動的起因為對古文學產生濃厚的興趣，因此又稱為「人文主義」（Humanism）運動，也就是學校教育的精神及內容，他們相信教育上的改革是需要的，以便把中世紀以來的陳腐一掃而光，並將古典知識帶入學校之間（徐宗林，1995，p.276）。然而馬丁路德跟當時其他人文思想家一樣，對於古代希臘和羅馬人所嚮往的生活羨慕不已（徐宗林，1995，p.295），而促使其思想上造成深刻的影響，對日後的改革無不是一股推進力；環境上轉變當時歐洲的基本思想，使得日後歐洲的改革發起時，造成各地出現響應的熱潮，正所謂「時事造英雄」，也就是因為這些因素的促成才造就了日後改革的馬丁路德。

二、生平

1483年11月10日，馬丁路德（Martin Luther）出生於德國薩克森（Saxony）的艾什勒本（Eisleben），是一個篤信天主教教義的家庭。父親管教子女甚嚴，如犯錯，常以責罵、鞭打代替勸勉，對幼小時代的馬丁路德而言，留下難以抹滅的印象（徐宗林，1995，p.293）。之後聽從父親成為法律家的建議，於1501年進入當時日爾曼最著名的愛爾福特（Erfurt）大學就讀（雷通群，1980，p.132，）其學習領域非常廣泛，計有拉丁文法、邏輯、修辭、物理、哲學、數學及形上學等。因愛爾福特大學為人文主義者活動的重要場所，因此受到人文主義的影響和啟發。1505年7月17日時，因親友觸電而死遂感人生無常，而突然改變初衷（Gerber, 1971, p.32），進入愛爾福特的奧古斯丁修道院而虔心於神學，從此開始他的宗教生涯，也決定其思想方向。1507年取得傳教士資格。而在修道院期間，被推薦至威登堡（Wittenberg）大學擔任講師。1511年因公赴羅馬，親眼目睹基督教聖彼得教堂的腐敗，這對於馬丁路德以後的宗教改革運動具有直接的促進作用。隔年獲得威登堡大學神學博士學位，並被任命為威登堡修道院副院長及威登堡大學神學教授（林玉體，2002，p.159）。1517年11月1日，教皇列奧十世（Leo X, 1513-1521）以修繕聖彼得（St. Peter）教堂為名，而出現一

位代替教皇販賣贖罪券 (Indulgence) 的僧侶，名為鐵慈爾 (Johann Tetzel, 1407-1519)，他邊賣邊唱：「捐款箱錢幣響叮噠，靈魂得救，跳出煉獄門。」(As soon as coin in the coffer rings, A soul from purgatory springs) (林玉體，1999，p.223)。此舉越軌行為激發馬丁路德在威登堡大學的教堂門上，貼出震驚世人的「九十五條論綱」(Ninety-five Theses) (Mechikoff & Estes, 1993, p.86)。認為：「任何基督徒只要能夠真誠的懺悔，將獲得完全解除罪孽，無須贖罪券」(趙祥麟，1995，p.263)。主張聖經是優於一切的宗教行為，同時也超越教皇的權利(陳定雄，1978，p.75)。雖然此舉並未得到教會人士的良好反應，但是開始了馬丁路德的宗教改革運動。而教皇於1520年6月發出勒令，宣判馬丁路德犯了信仰上的錯誤，並下令焚毀他的著作(林玉體，1980，p.192)。同年12月10日，馬丁路德當眾燒毀教皇的上諭和大量教會法典，他說：「這是一件比我一生中任何一件行為都要好的事」(趙祥麟，1995，p.264)。查理士五世 (Emperor Charles V) 皇帝在1521年時正式開除馬丁路德的教士資格而被迫離開威登堡，之後得到撒克遜選帝侯 (the Elector of Saxony) 庇護 (雷通群，1980，p.133) 而匿居於瓦特堡，並獨力以德文翻譯拉丁文聖經。隔年，德譯本「新約聖經」出版，此書提供個人理性探討的途徑外，也成為不懂拉丁文的信徒可以瞭解經文的一項途徑。1546年2月8日的凌晨，馬丁路德留下妻子及5個子女，在艾什勒本與世長辭，享年63歲(陳定雄，1978，p.76)。

參、馬丁路德的身體教育思想之淵源

由於時代上的變化都會影響到一個人的思想轉變，尤其是處於歐洲文化思想上的大變革「文藝復興」，然而對於人與人的影響則更為深刻。因此，要談論馬丁路德的身體教育思想就必須先瞭解當時的身體教育背景以及影響其思想之人物，以期尋找出其身體教育思想之脈絡。

一、 文藝復興對身體教與思想之影響

中世紀的宗教對民族與教育有極大的影響，且基督教的唯神思想已涵蓋整個歐洲，對身體活動深感厭惡，認為是異教徒的行為而視生命的本身毫無意義，且應該將生命消耗在祈禱、苦行及沉思之中，這對於當時的身體活動無疑是種監牢。在基督教徒的心目中，認為上帝所要拯救的乃是人們的靈魂而非身體，身體是暫時的而靈魂是永生的，自然而然身體活動當然也沒有立足之地。所以，中世紀初期基督教的思想處於極端反對體育的立場，而把體育排除於日常生活之外(吳文忠，1986，p.47)，並且認定奧林匹克競技會 (Olympic Games) 為異教徒所遺留之風俗習慣，所以也下令禁止(謝似顏，1955，p.12)。

而從十四世紀開始至十六世紀中葉結束，此時期在西方文化以及教育發展史上為「文藝復興」的階段。人文主義是文藝復興運動產生的新思想，它肯定了人的價值、尊嚴和力量。痛斥禁慾主義違反人性，針對教會「肉體是靈魂的監獄」的觀念，進一步提出了「靈魂與肉體一致」的觀念，而企圖重新認識身體活動的重要性以及身心健康的價值，促使人們重新認識生活，形成對人、人體和體育的正確認識(關文明，1996，p.239)。藝術作品方面，擺脫中世紀憔悴虛弱的傳統宗教肖像，塑造出身姿健美，情緒樂觀的藝術形象(劉清黎，2000，p.500)。因此，提供了馬丁路德對身體活動的全新認識，並造就之後馬丁路德身體教育思想的主張，也為近代體育和娛樂活動的產生提供了前提條件。

二、 匹口羅米尼 (Aeneas Sylvius Piccolomini, 1405-1454)

- (一) 體育論：主張：「身體是心靈的骨架，人為身心二者之合，因之，必須均衡的發展 (The body is but a framework for the activities of the mind. Then, both mind and body, The two elements of which we are constituted, must be developed side by side.)。如果學問的終極目標為行動，則人必須做好行動之準備 (If the end of scholarly study is action, Then a man's body must be ready for such action.)。」而且他又深信身體鍛鍊足以養成文雅的氣質，鍛鍊內臟器官及強健的體格(陳定雄，1978，p.70)，此主張啟發了馬丁路德在宗教上的身體教育思想。

- (二) 姿勢教育論：以古代希臘哲學家蘇格拉底等人的重視姿勢教育為例，闡述姿勢教育的重要：「所有的教師應該鼓勵兒童參加有益於身體及有助於態度教養的遊戲及運動。我們必須促使兒童抬起頭，兩眼正視而不懼，走、坐、立皆有其威儀」(陳定雄，1978，p.71)，亦言：「放縱的惡習將令身體虛弱、精神萎靡。因此，怠惰與貪睡須加以禁止」(陳定雄，1979，p.107)。之後的馬丁路德也體認出兒童發展身體活動的重要性，並藉由身體活動去除惡習。
- (三) 軍事教育論：主張凡具有道德修養之士，應於必要時為其祖國或教會的榮譽而戰。在其所著「自由教育論」中說：「任何有地位的青年應接受軍事訓練，保衛基督王國，抵禦土耳其的入侵是你的任務。因此，弓術、標槍術、投石術以及跑、跳、騎、游皆為你的教育中不可或缺的部份。」(陳定雄，1978，p.71)，認為訓練軍職人員的建議可以總結為狩獵活動，鍛鍊青年人適應天候的變化，其中包括騎馬、爬山、游泳、射箭以及投擲槍矛的活動，並建議青年人須藉鄰村生活予以磨練，且須在露天的環境中從事大量的勞力(周恃天，1966，p.114)。其論著大綱中就特別舉出身體鍛鍊為一章節而闡述。
- (四) 休養論：認為遊戲和運動是一種休息：「我們應該鼓勵兒童參加各類遊戲，但不能粗野或下流，而應具有技術性。如果我們不願使學習成為可厭之事，休息必須列為每日生活的一部分，正如大自然的冬天和夏天，人生的努力和休息，每日的工作和睡眠一樣的交替，我們應該和柏拉圖(Plato,427-347B.C.)一樣的相信，休息為繼續工作的必要條件。」(陳定雄，1978，p.71)，此點與馬丁路德所主張的休閒活動頗有淵源。

匹口羅米尼的身體教育思想與古羅馬的身體教育思想十分接近，且因為擔任教皇的關係，所以他的身體教育思想也代表著當代上流社會及天主教的教育思想，同時也是一位文藝復興時期的重要評論家(陳定雄，1978，p.72)，而因為其宗教地位，影響了教會的教育方針及人類思想之方向。因此，馬丁路德這位宗教思想家也深受其影響，而他們兩人的身體教育思想也就成為當代基督教徒身體教育思想之主流而影響廣泛。

肆、馬丁路德的身體教育思想之特質

文藝復興以後最提倡身體活動的學者，首要推崇就是宗教改革運動的領導者馬丁路德，為了使身體活動擺脫長期以來的宗教壓迫，經由文藝復興以來的推波助瀾，而反對當時中世紀時對體育的忽視，使得身體活動的復甦燃起了希望，認為身體的鍛鍊為教育上所必須的。馬丁路德的教育思想在使人盡知個人的價值；個人的完全人格，必須是多方面的，且在智慧道德與身體活動之中求得(吳文忠，1986，p.63)。而我們分析並歸納出馬丁路德以下幾個重要的身體教育思想來做探討：

一、 宗教上的體育主張

馬丁路德本為宗教思想家，其主張的身體教育思想多多少少都帶有宗教的色彩，其主要的目的是為了從宗教上的改革而去影響社會大眾，實質為宗教在當時的影響力是現今所難以估算的，尤其以天主教徒的禁慾思想最為嚴重。也因為受到天主教禁慾主義的影響，當時的信徒並不熱衷於身體活動，以致於許多牧師及修女的身材都肥胖不堪。幸運的是，在宗教改革運動中馬丁路德的信念：「保持身體健壯是每一個基督徒的天職之一，因為履行基督的戒律為弱者服務就應該有健康的身體」(陳定雄，1978，p.78)。所以他主張「為了達成服務人群的目的，任何基督徒都應該好好照顧自己的身體」(陳定雄，1978，p.77)。因此，提供了基督徒們從事身體活動的最佳途徑，進而鼓勵教徒從事身體活動，而馬丁路德認為武士運動(Kinght Sport)為培養體格最有效的方法。耶穌基督本身對於運動並未加以禁止。十字架上那均衡發展的軀體，正是他喜愛活動的最佳證明。然而，很多教會人士誤解他的意思，禁止很多有益的身體活動而影響世人，雖然馬丁路德的體育觀有很深的宗教印記，但對於近代體育的發展產生了更為深遠的影響，他的努力也改寫了基督教的歷史(陳定雄，1978，p.78)。

而馬丁路德的最大貢獻在於他也間接的重新闡述了體育與宗教的密切關係。

二、 休閒活動的提倡

中世紀以來宗教所強調的是心靈，視生命的本身毫無意義，且應該將生命消耗在祈禱、苦行及沉思之中，而上帝所要拯救的乃是人們的靈魂而非身體，身體是暫時的而靈魂是永生的。但馬丁路德深信，某些道德上的貞潔觀念不但違反自然，而且亦非上帝所要求的。因此為了提供教徒們另外的途徑，進而極力的倡導休閒活動，並且提出：「身體的完全征服是不可能的。」因此，主張以音樂、舞蹈以及遊戲為適當的休閒活動，因為休閒活動足以取代吃、喝、嫖、賭等惡行，進而達到身體活動上所謂的貞潔。而為了證明他所強調不違反自然的看法，馬丁路德娶修女為妻，並且極力的倡導適當玩樂絕非罪惡之說（陳定雄，1978，p.77）。進一步的指出他對休閒活動的看法而強烈呼籲：「不能再把學生當作牢籠中的小鳥，要給予他們自由活動的機會，因為他們需要快活和娛樂，像需要飲食一樣，他們的健康也依靠這個」（顏紹瀟、周西寬，1990，p.201）。又說「使兒童索居，為最危險之事」、「娛樂賞心等事，在兒童的重要，時不亞於衣食。」所以獎勵兒童從事各種競技運動與球類遊戲，並排斥其它不良消遣（吳文忠，1986，p.63）。

三、 體操課程的安排

馬丁路德在教育上提出一系列許多影響重大的思想原則，其中對於學制的安排也提出一些見解，除了希臘文與拉丁文的基本課程之外，又增加了希伯來文、理學、哲學與數學，並且特別強調歷史、科學、體操與音樂。對於馬丁路德所特別強調的體操，在「致日爾曼各城市市長及市議員」的信中有特別提到，他說：「古人已慎重考慮與妥為安排，認為人們應該練習體操，這樣才不致使人養成尚浮華、不貞潔、好吃、放縱與賭博的習慣。所以有兩種活動使我最感愉快，那就是音樂與體操，這二者的前一種將內心所有的牽掛與憂鬱驅除乾淨，後者使身體產生彈性並能保持健康」（周恃天，1966，p.120-121）。因此，路德乃將體操及音樂定為日爾曼教育中的固定課程，此外，馬丁路德不但注意到體操可以健身，而且也注意到它對培養道德品格的作用（劉清黎，2000，p.504），所以說馬丁路德藉由將體操列入學校教育的正式課程，而反對當時中世紀僧院學校的禁慾主義思想，深信身體健康的重要性，起而提倡養護身體，並在著述中，闡揚各種運動對於健康的價值（吳文忠，1986，p.52）。

總括來說馬丁路德認為人類對於運動的慾望是一種自然現象，而非罪惡。而運動的結果可以避免淫亂、放肆、賭博、暴飲、暴食等惡習。他說：「我喜愛以音樂為休閒，以劍術、角力等騎士的活動為運動。因為，音樂足以陶冶情趣，而運動則足以維持健康」（陳定雄，1978，p.77）。也由於馬丁路德對身體活動的提倡，使得當時的人們漸漸注意到身體活動的重要性，而使得長久以來對體育的束縛才得以掙脫，此外，受到馬丁路德所設想的教育體制影響，日爾曼新教各邦和歐美其他信奉新教的地區都得到了廣泛的實踐，在十六世紀以後的較長一段時間裡，成為這些國家和地區學校教育的基本模式（趙祥麟，1995，p.283），從而奠定了體育課程的重要性，而沒有馬丁路德的賢明見解，也許今日世界的體育仍將停留於黑暗時代之中（陳定雄，1978，p.78）。

伍、馬丁路德身體教育思想之影響

由於時代上的相近，其思想行為上多少都會受到他人的影響，而針對宗教改革後期受到馬丁路德身體教育思想的影響，而在歐洲出現的幾位著名思想家做出分析，然而他們的學說對於歐洲乃至於近代體育的發展都產生了深刻的影響。本文特別針對其體育思想的部份闡述，以期從中建構出馬丁路德所造成的影響。

一、 康米紐斯 (John Amos Comenius, 1592-1670)

- (一) 身心合諧論：康米紐斯為馬丁路德之後的一位虔誠新教教徒，其抱持著身心二元論的看法：「首先，我們必須注意我們的靈魂，使其達到最高的境界。其次，應該注意到身體，使其成為靈魂的適當寓所。」1630年出版了「嬰孩的學校」，在其著作中對體育有著極為詳盡的描述（陳定雄，1978，p.103），認為：「人不過是身體方面與心理方面的一種合諧而已。」教育的目的在於培養身心合諧發展的人。為了增長孩子們生活的見聞以及陶冶性情，而提倡騎馬及馬車的遊戲（劉清黎，2000，p.504）。並強調孩子們每天需要運動及刺激，跑得愈多、動得愈多的孩子，其身心的發展愈快也愈完美（陳定雄，1979，p.111），此與馬丁路德鼓勵兒童從事身體活動有著異曲同工之妙。
- (二) 體育列入正式課程：藉由馬丁路德對體育課程的提倡，康米紐斯正式將賽跑、劍術、球類運動等列入學校的正式課程，呼籲兒童健康的重要以及學校要設置寬廣的運動場，並採用遊戲和各種體育活動來增進學生健康並激發他們的精神，並提出每日運動的口號：「每天我們必須有八小時工作、八小時睡眠、八小時身體訓練、衛生、飲食及其他」（陳定雄，1978，p.104）。
- (三) 健康論：康米紐斯確信：「愉快的心靈是健康的一半。」（A joyful mind is half health）因此鼓勵人們從事一些能促使眼、耳或其他感官愉快之事（陳定雄，1978，p.104）。因此，藉由身體活動來達到身體和心靈的健康，馬丁路德的主張也贊同身體活動對健康的益處。
- (四) 課間活動：為了「讓身體活動，讓心靈休息。」提出每進行一小時的智力課後要有半小時的休息；在午飯和早飯之後要有一小時的散步和娛樂活動，而現在世界各國學校普遍實行的課間活動，課間操制度，就是由康米紐斯的體育思想發展而來的（劉清黎，2000，p.504）。
- (五) 遊戲論：由於受到禁慾主義的影響，孩子的遊戲一直被認為是一種罪惡，但康米紐斯確信：「遊戲是促進健康及訓練感覺的一種愉快方法。」而康米紐斯的「遊戲學習法」風行於20世紀的兒童教育界（陳定雄，1978，p.104），此舉與馬丁路德主張遊戲為適當的休閒活動而提倡有相同的觀點。

二、 洛克 (John Locke, 1632-1704)

- (一) 紳士教育：他對資產階級的貴族子弟提出了「紳士教育」，明確地把教育分為體育，德育，智育三個部份，主張把體育作為德育，智育的基礎（劉清黎，2000，p.505）。而一個紳士要使自己的事業獲得成功，達到個人幸福的目的就必須要有強健的體魄（趙祥麟，1995，p.450）。
- (二) 自然生活：洛克的體育就是要學生過自然生活以及適度的運動與休息。生活起居不必使用鬧鐘，因為尖聲吵醒正在酣睡的兒童是違反自然的。在遊戲方面，如果兒童能自製玩具，則價值遠比商店出售的精緻玩具還高（許光庶，1999，p.15）。
- (三) 健康的重要性：因為馬丁路德確信身體活動對健康的重要性，因此洛克說：「健康對於我們的事業與幸福是多麼的需要。我們是多麼的企求於強壯的體格，以期能夠忍受艱苦、疲憊；這是世上的任何人所應注意，而且亦為明顯而無需證明之事實」（陳定雄，1978，p.110）。因此他主張：「健康之精神寓於健康之身體，這是對於人世幸福的一種簡短而充分的描繪。」他也說：「我們要能工作，要有幸福，必須先有健康。」健康是為我們的事業和我們的福利所必須的，沒有健康就不可能有什麼福利（趙祥麟，1995，p.450）。他也非常重視兒童的身體健康，要求他們必須鍛鍊身體，常做戶外活動，養成忍受疲勞和困苦的應變能力，還主張獎勵辦法，使兒童養成良好運動和衛生習慣（劉清黎，2000，p.505），此觀點皆與馬丁路德及康米紐斯相同。
- (四) 體育目標為鍛鍊強健的體格、養成健康的生活習慣、提供休閒活動的經驗、教導紳士必備的運動技術。體育內容則主張游泳有助健康和平安、騎馬有益平時和戰時、劍術

有助健康、舞蹈有助美感和信心，並主張鍛鍊、習慣、忍受以及愉快的方法：「聽其法則或存於記憶，並無私毫用處。實際的經驗以及不假思索的方法，才是上策」(陳定雄，1978，p.111)。

長久以來宗教對體育的壓迫實為嚴重，藉由馬丁路德這位著名宗教改革家的影響，使得身體活動思想在歐洲能夠順利復甦進而造成擴大，更藉由其他思想家對身體活動的提倡而使得身體活動逐漸受到關注、重新推翻體育衰弱的黑暗時期而揭開近代體育的新歷程，這都得歸功於各時代的思想家們，確實的把身體活動傳承下來。

三、對舊教的影響

另一方面，由於馬丁路德的改革思想充斥在新教的教義當中，也使得身體教育思想的傳播更為廣泛，而為了與宗教改革中產生的新教對抗，羅馬教皇在廣泛建立耶穌會學校的同時，採用了學級、課間休息和衛生保健制度，發展身體活動，而對近代學校體育基本形式的確立也起了積極作用(關文明，1996，p. 240)，身體活動也就正式的從中世紀以來的宗教壓迫當中得到解放，而以當時的時代背景來說，馬丁路德的貢獻真可說是十分的重要。

陸、結語

馬丁路德生逢宗教權力高漲的時代，而當時也因為宗教的影響，產生許多的弊端，馬丁路德不畏個人的困難及大眾的懷疑，將其畢生獻身於信仰的實現、進而奠定宗教改革的基礎、完成德文版聖經、壓低教皇的權威。在馬丁路德的帶領之下，宗教及教育的改革，逐漸受到社會的響應、政府的支持，最後終於使歐洲各地都充滿者改革的景象。身體教育方面，由於受到當時宗教的影響而被忽視的身體活動，也藉由馬丁路德的極力倡導，使得身體活動能夠逐漸的茁壯起來，不但啟發了宗教人士對身體活動的重新認識，進而藉由宗教人士的參與，而恢復早期宗教與身體活動的密切關係，更加速身體活動的推廣。馬丁路德不但受到身體教育思想上的啟發，並繼承文藝復興的人文思想，發起一連串的改革思潮，促使當時人們對身體活動的重新認識，也對後世思想家產生深遠的影響，使得身體活動正式成為學校課程，並了解到身體活動對健康的益處，而馬丁路德對於歐洲在身體活動上的改變著實扮演了承先啟後的重要角色。

柒、參考文獻

- 王賢文編(1998)。中外教育史精粹。台北市：千華圖書。
- 李正富(1968)。西洋近代教育史(上)。台北市：國立編譯館。
- 林玉體(1999)。西洋教育史。台北市：師大書苑。
- 林玉體(2002)。西洋教育思想史。台北市：三民書局。
- 林玉體(1980)。西洋教育史。台北市：文景出版社。
- 吳文忠(1986)。體育史。台北市：中正書局。
- 吳文忠(1952)。奧林匹克運動會史。台北市：商務印書館。
- 周恃天譯(1966)。西洋體育史。台北市：黎明文化。
- 徐宗林(1995)。西洋教育史。台北市：五南圖書。
- 徐宗林譯(1995)。西洋教育史(上)。台北市：黎明文化事業出版。
- 許光庶(1999)。斯賓塞的體育思想。國立臺灣體育學院學報第5期上冊，台中市：國立臺灣體育學院。
- 陳定雄(1978)。體育思想(上)。台中市：書恒出版社。
- 陳定雄(1979)。歐洲體育思想之研究。台中市：昇朝出版社。

- 雷通群 (1980)。西洋教育通史。台北市：台灣商務印書館。
- 趙祥麟主編 (1995)。外國教育家評傳 (一)。台北市：桂冠圖書。
- 謝似顏 (1955)。西洋體育史。台北市：中華文化。
- 劉清黎等著 (2000)。體育五千年 (上)。長春市：吉林人民出版社。
- 顏紹瀟、周西寬 (1990)。體育運動史。北京：人民體育出版社。
- 關文明等著 (1996)。體育史。北京：高等教育出版社。
- Gerber, E.W. (1971) .*Innovators and Institutions in Physical Education*. PA: Lea & Febiger.
- Mechikoff, Robert & Estes, Steven. (1993) .*A history and philosophy of sport and physical education*. Madisom, Wisconsin: Brown & Benchmark.