

休閒運動相關術語之歷史研究

陳定雄

摘 要

本研究旨在究明休閒運動相關術語之語源、定義及其思想之演變趨勢；藉以證明「休閒」運動，絕非「放假休息，沒有事做」之活動。本研究經歸納、分析、比較、綜合之研究結果，發現休閒運動相關術語雖有其不同的淵源與意義，但皆具有自願、娛樂、遊戲與非工作性質。此外，遊戲注重精神感受，運動重視健康，閒暇活動偏重消遣與解悶，休閒活動則著重保養與再造。易言之，leisure強調時間、狀態與個人，屬於自然人的活動；recreation強調目的、功能與社會，屬於社會人的活動；recreational sport注重健康、快樂與道德，接近道德人的活動。自然人並無任何信仰與規範，無所謂善良與罪惡。社會人之行為表現受法律的約束及社會義務使然。道德人則著重自由意志及個人善意下之所作所為。

A Historical Study of the Terminology related to Recreational Sports

Ding-Shyong Chen

ABSTRACT

This study is attempted to clarify some commonly used terminologies in their origins, definitions, and developments in the field of recreational sports. So that one could tell recreation from boredom — having nothing to do on holidays. By inductions, analyses, comparisons and combinations, it was found that such terminologies possess nature of voluntariness, amusement and non-working regardless of their differences in origins and definitions. In addition, plays emphasize spiritual feeling; sports stress health; leisure is a means of killing time as well as getting rid of boredom; recreation plays an important role in physical maintenance as well as recreation. In other words, "leisure" focuses on time, state and individuals, and is a type of activity of the natural person; "recreation" emphasizes purposes, functions and societies, and is a kind of activity of the social person; "recreational sport" emphasizes health, happiness and morality, and is a type of activity of the moral person. The natural person

一、緒 論

(一)前 言

人類具有語文與思想能力，是人獸最大的區別，亦即所以被稱為萬物之靈的原因。可惜，人類雖已因科技的驚人進步，而自然的聯結成一體，但在語文表達能力上卻已逐漸衰退。而語文能力的日漸消失，正意味著共同生活之面臨解體。人類如欲愉快的繼續存在，對於艱苦萬狀的語文溝通之努力，必須永不停息。

從事學術工作的人，大部份的經驗是思想的經驗，而思想乃是透過文字組織而成的理念。因之，如欲發展休閒運動學術，必須自健全語文工具做起；因工具不備，研究效率將相對的低落。何況語文工具又足以打開智慧所受的蠱惑。語文分析又可擔任治療語病及解決問題的方法。

術語之功能在於理念類型之塑造，在於提供綿密精確的概念；俾能藉此概念之助，表現事實明白確實的一面。因此，休閒運動術語概念之解明，尤為即將蓬勃發展的休閒運動領域之探究者，最為迫切之需要。

本文動筆之際，筆者試圖「做傳聲筒，不做應聲蟲」。因之，在某些翻譯過程中，盡了全力忠於作者，也忠於讀者；同時，亦盡最大的努力於譯意、譯情、譯氣勢、譯身份、譯弦外之音；試圖割去盲腸，避免挖去眼珠，畫龍點睛，而不畫蛇添足。殊不知此項工作有如琢玉、琢磨不完；而非洗衣，可以一次洗清，未能盡善盡美，實屬大憾。

雖然如此，筆者期望本文能給予正在尋求信念的休閒活動界人士，以一點精神上的幫助；並使有思想能力的人，因此激發他們重造（re-create）休閒活動（recreation）價值的思想勇氣。更希望本校休閒運動科與應屆畢業的休閒活動專長同學，因此而激發起求知的慾望。

(二)研究動機

休閒活動概念之探討在歐、美、日各先進國家，向為體育學術研究之主流。尤自1950年代之後，名有專指，學有專攻之論著，幾可汗牛充棟。反顧國內，專攻休閒運動者百無其一，介紹休閒運動術語與思想者更少如鳳毛麟角。「休閒」活動因而誤解為「放假休息、沒有事做」的活動。筆者深信在時空距離遙遠的休閒領域中，能夠發現休閒文化的類似概念，作為今後匡正休閒運動觀念，發展休閒運動之參考，此為本研究之動機。

(三)研究目的

本研究旨在探求休閒運動術語演變之趨勢，獲得足供國人學習之概念，藉以提供未來發展休閒運動學術之參考。此外，本研究尚有下列目的：

1. 究明休閒運動相關術語之語源與定義。
2. 究明休閒運動思想之演變趨勢。
3. 證明「休閒」運動並非「放假休息，沒有事做」之運動。

四研究方法

人類的智慧泉源滾滾，萬古流長，有其深長意義。史家不但可以幫助時空不同的人類，相親相近，並可借此互相發現人類共同的成果與共有的財產，減少彼此的誤解，並減彼此間的敵意。因之，本研究之方法係採用歸納（條列眾說）、分析、比較（擇優汰劣）、綜合（創造新說）之歷史研究法。

五研究範圍

1. 本研究之時間範圍限於希臘時代、羅馬時代、近代與現代。
2. 本研究之空間範圍係以希臘、羅馬、英國、美國、日本為中心。
3. 本研究之內容僅限於play、sport、leisure與recreation等休閒運動之相關術語。

六名詞釋譯

1. play：遊戲。
2. sport：運動。
3. leisure：閒暇、餘暇（活動）。
4. recreation：休閒活動。
5. recreational sport：休閒運動。

二、本 論

（一）遊戲（play）

1. 遊戲之語源學基礎（Etymology of play）：

P、B、Gove 等人（1965）指出play來自於中世紀的英文pley與世紀的荷蘭文pleyen或playen，而其起源則為古代英文plega與plgan(34-1736)。D、B、Guralnik (1982)認為play來自於中世紀的英文plein，其語源於為古代英文plegan(29-1091)。T、

L、Goodale與P、A、Witt(1985)強調play源於第5~12世紀的安格魯撒克遜語plaga與plagan(28-17)。陸谷孫則宣稱play來自於中世紀的英文plegen，而它則源於古代英文plegian(4-2560)。由於希臘文、拉丁文、法文、德文皆無類似的字根，因之英文的play係源於中古時代安格魯撒克遜的民間語言（非貴族語言）plega與plagan應為無庸置疑之事實。plaga具有game sport與fight之意，play則與sport, disport, frolic, rollick, romp, gambol同義（30-613），它係一種介乎於現實與理想之間的混合概念。

希臘文的遊戲(paidia)與文化、(paideia)係同一個來源；其語根為pia（兒童）（28-17）或pais（兒童的活動）（33-104）。dia則具有玩、玩物、上學、照顧、教學、參與祭典（包括運動比賽、戲劇表演、音樂、舞蹈、詩歌等活動）。易言之，希臘文的遊戲即指小孩的遊玩、照顧、上學、教學、教導、祭典活動。由此可知，希臘人視文化、教育與遊戲三位一體。

拉丁文的遊戲（ludus）源於ludere；它包括戲劇、賭博、學習、學校、比賽、祭典、競技運動、諷刺作品、娛樂遊行以及種種慶祝活動。古拉丁文中並無類似英文game或sport之字眼，而只有遊戲的名詞ludus及動詞ludo(28-18)。他們的ludinetics意謂著遊戲的學習(28-16)，而plaga則具有球賽或格技中的打擊、力推、衝撞之意(33-17)。羅馬文中的ludicrous與ludibrious皆源於拉丁文的ludus（28-18）。羅馬文的ludi意味著表演(2-92)；ludo則是一種以貝殼為骰子的四人遊戲。拉丁民族亦將遊戲、教育、生活、文化等視為同一無殊。日本的遊戲源於中文，「遊ユ」則為日文特有的語源相當於中文的「遊」字(20-40)。中文的遊戲似乎是源於韓非子「難」，其意為嬉笑娛樂（10-5198）。

2. 遊戲之定義 (Terminology of play) :

西方語文對於play之定義，眾說紛云，莫衷一是。茲將其重要者摘錄於下，俾供參考。

J、Huizinga(1872-1945)：「遊戲有三個主要特質：1. 遊戲是自由的：它是自願的、份外的、可以暫停或延期的、非工作的。2. 遊戲是非日常的：它只是模倣、純為樂趣、無生產性、無伴隨物的……3. 遊戲是有時空限制的：它是嚴肅的、有規則的、有秩序的（1-10-12）」他認為一切文化皆起源於遊戲：儀式在神聖遊戲中成長；詩歌乃誕生於遊戲，並在遊戲裡滋養；音樂與舞蹈是純粹的遊戲；智慧與哲學是語言、文字的展現，其形式源於神秘性的競賽；戰爭的規則，高尚生活的風範，乃建立於遊戲模式（1-8）。他認為人類的遊戲 (Homo ludens)，與人類的工作 (Homo faber) 相互對立 (33-121)。

R.Caillois (1955)：「遊戲是一種自由的、分開的、不確定的、非生產的、有規律的、虛構的活動 (2-2)。遊戲可分為四種：(1)、競爭性的(agon)，(2)、機運性 (alea)，(3)模仿性的 (mimicry) (4)、暈眩性的 (ilinx) (8-34)。

A、V、Sapora 與 E、Mitchell (1961)：「遊戲係以遊戲本身為目的的自我表現 (17-27)。」

S、de Grazia (1964)：「遊戲是兒童的活動，但成人也會遊戲。後者較為複雜，較少運用肌肉 (17-27)。」

The world book encyclopedia (1978)：「休閒活動 (recreation) 即為遊戲：凡為樂趣所從事的一切活動皆為遊戲。成人在工作之餘，為放鬆而實施；兒童則在日常生活中為表現自我而進行 (35-505)。」

J、R、Kelly (1990)：遊戲 (play) 是兒童或兒童般的、自願的、虛構的、自我表現的、可以暫停的活動 (17-28)。遊戲比賽 (game) 大多模倣戰爭，因之，遊戲大多含有戰鬥行為中，較不危險的部份 (33-27)。」

日文的遊戲源於中文，「遊ユ」則為日本人特有的語源，相當於中文的「遊」字，古代日文「遊ユ」的名詞具有下列意義：(1).遊玩、(2).狩獵、(3).神樂、(4).音樂演奏等等意義。「遊ユ」之動詞則有：(1).野外散步、(2).野外野餐、(3).音樂演奏、(4).國外求學等意思。現代日文「遊ユ」則有：(1).遊玩、(2).旅遊、(3).出遊、(4).郊遊、(5).文遊、(6).遊說、(7).遊山、(8).遊人、(9).遊獵、(10).遊子等意味。日文的「遊戲」之意義則為：(1).遊+戲、(2).遵守一定的規則，並且具有趣味 (20-40)。

中文的遊戲具有下列意義：

1. 遊亦戲也 (6-14424)；玩樂也 (12-4764)。
2. 遊者閒暇無事也 (6-14423)，戲者嬉戲也 (6-5573)。
3. 玩物適情之事也；有規則、有興味之運動亦曰遊戲 (8-2084)。
4. 不關心實際上之效果，惟為自發自動以求身心愉快之動作曰遊戲 (7-2855, 9-4337)。
5. 嬉笑娛樂之事 (10-5198)。
6. 以運動或娛樂為目的，具有自由性、快樂性、緊張感等精神上的感受，而不關心實際上之效果，只求得身心愉快之活動 (11-1283)。
7. 有趣味、有規則、有助於智力與體力發展之活動 (12-4764)。
8. 遊戲是一種隨個人意志而自由選擇的活動，以獲得直接的歡樂，作為參加活動的報酬。遊戲雖然不一定都有目的或動機，但多數學者都承認遊戲本身就是目的，就在求生活的適應，或自我訓練 (15-15)。

(二)運動 (sport)

1. 運動之語源學基礎 (Etymology of sport)：

英文、德文及法文的運動 (sport) 皆源於拉丁文 *deportare*。該字轉變為法文古語搬運 (*desportare*)；然後逐漸演變為解悶消遣之動詞 *desporter* 及 *deporter*；再轉變

為男性名詞desport。十一世紀時，desport 傳入英國，並以disport 之字型出現。英文的dis 意味著分離(away)，port意味著港灣與搬運(cary)。是故，disport 即離開港灣，離開工作，轉換情趣之意。關於此點，西班牙的思想家Otega亦有類似的說法。他認為sport之西班牙文為deporte，而deporte係由拉丁文的海港(de porte)而來；意即水手由海上解放、入港休息，而進行種種心智的遊戲(2-43)。

十一世紀之後，sport的前身disport會流行於英國達六百年之久。西元1500年前後，英王亨利七世之佈告亦沿用disport。英文的sport 雖出現於十六世紀，但J.Strute之研究結果發現，一直到西元1660年仍有人沿用disport (2-43)。

日文的スポーツ源於英文的sports。明治時代，日本人將sport之概念引進日本並以ゲーム之字型出現。其後，sport 被譯為遊戲、運動、運動競技。日文的外來語スポーツ出現於昭和時代 (26-2)。中文的運動似乎是源於京房，易傳 (6-14420)。

2. 運動之定義 (Terminology of sport) :

英文sport之同義詞雖為play (13-767)，但聯合國教科文組織 (UNESCO) 之國際運動與體育委員會的運動宣言 (Declaration of sport) 卻指出，sport之定義如下：

- (1) 凡具有遊戲特質而出之於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動，稱為 sport。
- (2) 如果活動具有比賽性質，則比賽必須在優良的運動員風度下進行，缺乏公平競爭理想的運動，不能稱為真正的sport。(14-13)。

日文的スポーツ雖然著重競技運動 (athletic sport) (25-455)，但日本的「スポーツ振興法」第二條，對於sport所下的字義則如下文：

「sport 係以身心之健全發展為目的，所從事的競技運動與身體活動 (含露營與野外活動) (21-765)。」

中文的運動偏重健康與休閒運動 (recreational sport)，其定義如下：

- (1) 可以促進健康之活動 (12-4761)。
- (2) 適宜之舒展動作，遊戲、競技皆為其例 (8-2085)。
- (3) 活潑肢體動作，意在使血脈流暢，以增進身體發育者 (6-14420，7-2853，9-4334)。
- (4) 任何種類的遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭，不論在室內或室外；一般通例，是以個人或團體的比賽為主要部份。這種比賽的操作，包含某種技巧和身體的超越技能 (15-13)。

(三) 閒暇 (leisure) 活動

1. 閒暇（活動）之語源學基礎（Etymology of leisure）：

英文的leisure 來自於中世紀的英文licere；中世紀的英文licere來自於古代法文leisir；而古代法文leisir則源於拉丁文 licere（28-15，32-546）；其原意為「被允許」。英文的執照（license）與餘暇（leisure）是同一個來源（28-15）。它並非僅憑自由意志即可獲得，而是在「工作之餘」才「被允許」。它是一種時間上的自由，與工作上的自由機會。英文的假期（vacation）亦有類似的概念。它源於拉丁文的vaco（空與自由之意）（28-15）。

希臘文的餘暇（scholē）為英文school，scholar，scholastic以及拉丁文schola（學習場所）等字的來源（28-15）。希臘文scholastikes即餘暇中從事學術工作之意（23-169）。對於古希臘的雅典人而言，沒有餘暇，即沒有學校、沒有學者、沒有學術，沒有雅典文化的黃金歲月；當然，更不可能產生奧林匹亞的燦爛光芒。易言之，scholē是實現人生盡善盡美（the highest good，the highest beauty）的最佳機會。

羅馬時代的西塞羅將餘暇（leisure）稱為 otium（17-213，28-15）。而在「論老年」中則將空閒時間稱為otiosa。此外，也有人將空閒時間稱為otio（17-213）。拉丁文的otiose即為悠閒的（28-15）。羅馬文餘暇（otium）之相反詞為工作（negotium（33-107））。

日文的餘暇（レジャー）雖源於英文的leisure，但原有其東洋宗教的意味：寧靜的、沈默的、感性的、直觀的、美的活動意味。吉田兼好在其「徒然草」中將「徒然」區分為：(1)無聊、煩悶的（時間）(2)閒暇：空閒的（時間）、(3)閒雅：人的（時間）—即生命的喜悅、身心的安寧、快樂的生活時間（17-124）吉田等日本思想家與我國的李白、杜甫一樣，尋找心安身靜的生活（17-127）。橘、曙覽與鴨長明等人則與我國的老子一般，實踐「知足者富」的理念。他們並未區分餘暇與工作，僅停留於閒居生活（17-131）。

日文的レジャー（leisure）又稱為余暇活動，它常與レクリエーション（recreation）混為一談。雖然，許多人試圖以時間概念、行為概念、心理概念、社會概念、質量概念去翻譯兩個不同的名詞，但終歸失敗。最後，日本人不得不以音譯的方式，將leisure譯為レジャー，將recreation譯為レクリエーション。不過，大多數的日本人將レジャー視為餘暇（時間）或餘暇活動；而將レクリエーション視為餘暇善用之活動（18-227）。前者比後者自由、自主、自動、自發、快樂、沒有拘束；但後者具有積極性的再（創）造（re-create）意味（18-236），並與relaxation，rest，repose，ease，comfort等字同義（30-491）。一言以蔽之，日文的レジャー係指可以自由支配的自由時間，或該時間中所從事的活動（21-1581）。

2. 閒暇（活動）之定義（Terminology of leisure）：

國人常將leisure譯為休閒；所謂休閒活動（leisure activities）指人們利用工作餘暇，輕鬆自己，發展身心的活動；通常指娛樂性活動（12-227）。國人以為所謂休閒則指放假休息，沒有事做（11-25），那是一種誤解。茲將西方人的看法摘錄於下，以利說明：

Plato（427-347 B.C.）：「leisure（scholé）係以自我發展、自我表現為目的之自由時間，它並非指不必工作，而係指參與文化活動之自由時間。柏拉圖以為獲致快樂必須擁有思考、沈思、領悟以及自我發展的時間，此種時間即為leisure（33-104）。」

Aristotle（384-322 B.C.）認為生活可區分為：(1).睿智者之純觀照生活：追求善與幸福，而真正的幸福存在於理性的、自主的、閒暇的活動。(2).公務（雜務）執行者之政治生活：追求富貴、名譽，其生活雖然華麗、卓越、壯大，但屬於非閒暇的活動。(3).懶惰、無聊者之享樂生活：追求快樂，但仍屬於非閒暇的活動領域（22-192）。亞氏的閒暇（scholé）觀念如下：

- (1).人類最終的幸福即為閒暇的生活。
- (2).閒暇（活動）即自我期望的活動、自我滿足的活動。
- (3).閒暇為希臘人的國民權利。
- (4).閒暇為道德與政治必要的條件。
- (5).閒暇之獲得為工作之目的；因之，閒暇必須優先考慮。
- (6).閒暇之目的必須加以探究。
- (7).閒暇（高尚娛樂）之確保，必須實施準備教育。
- (8).閒暇與娛樂有別：後者係閒暇的消除，它是一種休養。
- (9).娛樂伴隨諧謔，必須注意中庸；過猶不及，皆非所宜（22-190~）。

一言以蔽之，亞里斯多德主張：「leisure（scholé）是一種狀態，一種離開工作需要的自由狀態（28-31）。它亦為一種無需工作的自由時間；一種以自我實踐並產生滿足為目的的活動（33-104）。」

T.Moore（1516）：「烏托邦（utopia）的人民，每日工作六小時（上下午各三小時）、午休二小時（飯後一小時從事音樂、會話等靜態活動）、睡眠八小時、餘暇八小時。他們的快樂生活即為正當、自然、短暫、有益的娛樂生活。他們的快樂即自然的喜悅；而身體的快樂則為身體恢復元氣、呈現健康狀態。」T.Moore強調所謂餘暇即為工作、午休、睡眠以外的寶貴時間。因之，必須從事有益的活動（22-195）。

T.Veblen（1899）：「leisure 是一種非生產性的時間。（33-16）」

J.Pieper（1952）：「leisure 是一種安靜的狀態。（28-32）」

牛津大辭典（1957）：「leisure 係個人能憑自由意志去運用的時間。（28-32）」

C.Brighthill（1960）：「leisure 係可以依自由意志與自我判斷去自由選擇的自

由時間 (33-18)。」

B.Berger (1963)：「leisure 為非工作的時間。(33-16)。」

E.O.Smigel：「leisure 即為自由時間與自由狀態。(33-16)」

J.Pieper (1963)：「leisure 是一種愉快的心靈狀態……它不只是活動，它是一種存在。(Leisure is a mental and spiritual attitude … an attitude of mind, condition of the soul, pleasure involves contemplative celebration and affirmation. It is more than doing; it is being) (33-21)。」

S.de Grazia (1964)：「leisure 是一種愉快的感覺；一種幾乎沒有慾望，更無所求(得)之狀態。(Leisure is just feeling pleasure. It refers to a state of being, a condition of man, which few desire and fewer achieve.) (33-20)」

J.Dumazedier (1967)：「leisure 即以放鬆、娛樂、增進知識、促進社會關係、發揮創造能力為目的，並依個人的自由意願所選擇的活動。(33-19)」

R.Kraus (1971)：「leisure 有四種觀念及意義：①.傳統的觀念：leisure 是一種自由狀態，②.階級的觀念：leisure 是一種社會階級的象徵，③.活動的觀念：leisure 是一種活動，④.時間的觀念：leisure 是一種自由時間 (33-16)。」

The international time budget study (1972)：「leisure 係指剩餘時間，或指工作、家事、生存以外的餘暇所從事的，可以自由選擇的活動 (33-18)。」

J.Neulinger (1974)：「leisure 之主觀定義為時間，客觀定義為態度。易言之，它並非僅指時間或活動；它係指參與者的態度、經濟、身體情況、心理狀態與環境認識 (33-20)。」

J.Murphy, (1974)：「leisure 有六種不同的定義：①.leisure 即工作與生存活動以外的剩餘時間，②.leisure 是一種著重社會功能的社會工具，③.leisure 即自由，④.leisure 即經驗，⑤.leisure 即社會階級的象徵，⑥.leisure 即自我表現、自我完成。一言以蔽之，leisure 存在於所有的活動，但真正的leisure 則係個人在活動中顯得更為自由 (33-17)。」

M.Kaplan (1975)：「leisure 有六種不同的解釋：1.古典的leisure (著重自由)，2.治療的leisure (著重健康)，3.量化形式的leisure (著重時間)，4.組織形式的leisure (著重功能)，5.知識、態度上的leisure (著重文化)，6.社會學上的leisure (著重社會) (33-16)。」

K.Roberts (1978)：「leisure 即自由的從事非工作性的活動。它必須是自由選擇的、有益的活動 (33-20)。」

T.L.Goodale 與 P.A.Witt (1985)：「leisure 既非時間、亦非活動，它是一種自由狀態) (28-31)。」

J.R.Kelly (1987)：「leisure 並不是一種感覺，一種氣氛；它是一種活動——一種非必要的、自願的、有益的個人的活動。(…… Leisure is taking action that does something and that has outcomes for the actor. Leisure is what we don't have to

do . . . that is done primarily because we want to .) (33-23) 」

四、休閒活動 (recreation) :

1. 休閒活動之語源學基礎 (Etymology of recreation) :

英王Jam I (1618) 所發佈的「運動書」(The Basilicon Doron) 中，首先出現英文的「休閒活動」(recreation) (17-5)。他宣稱在其轄區內的國民，只有Maypole 祭典的星期天可以離開工作崗位，從事舞蹈、射劍、田徑及其他合法的娛樂活動。

英文之recreation法文稱之為récréation，德文為Erholung (18-255)。英文的recreation來自於法文recreation；而法文的récréation則源於拉丁文recreare (18-212, 18-255, 18-259, 21-1578) 與recreatio (28-11)。拉丁文的creare為消滅(28-11)，recreare為生病復原(18-259)。recreatio之字根creo為建造、製造、捏造、偽造；re-creo則為再造，並具有工作後自我娛樂(amuse oneself)之意(28-11)。易言之，拉丁文著重休養(requies)、元氣(animi)、放鬆(relaxation) (17-212)，並有再造(re-creo)以及工作後自我娛樂(amuse oneself)的意思。現代歐洲各國的語文，諸如：英文、法文、德文、西班牙文、俄文中，源於上述拉丁文之同根語文仍然存在，並皆具有休養、休息、消遣、娛樂之意(21-1578)。英文的recreation與拉丁文的再造(re-creo)一樣，具有再(re)創造(creation)與工作後自我的娛樂(amuse oneself)之意。其本意為自我娛樂(amusement)而非娛樂別人(entertainment)。易言之，它與play, games, sports緊密結合，並且遠離athletics。其同義詞為amusement, diversion, entertainment (30-671)。

日文的レクリエーション源於英文的recreation。二次大戰前，它具有餘暇善用、厚生運動、健全娛樂 . . . 等意義。二次大戰後，則代表餘暇善用之活動，它具有積極的再(創)造(re-create)意味。【recreation如譯為リクリエーション即為再造。岸野雄三由牛津的「語源辭典」中發現，recreation以「リ」音出現者，始於十六世紀(17-212)。】

2. 休閒活動之定義 (Terminology of recreation) :

(1)、英文

M.H.Neumeier與E.Neumeier (1958) : 「leisure為自由時間；而recreation則為自由時間中所從事的自由的、愉快的、非必需的、無報酬的、以及以活動本身為目的的一切活動(33-25)。」

A.V.Sapora與E.D.Mitchell (1961)：「休閒活動包括遊戲，只要是追求自我表現為目的的一切活動皆為休閒活動(20-50)。」

J.B.Nash (1962)：「Recreation並非leisure,它是為了遊戲、創造、自我表現的一種身體活動(27-3)。」

江良規(1968)引用C.H.Bucher之定義：「個人除工作時間以外所參加的活動統稱為休閒活動；此種活動意指個人之所以志願選擇某些活動乃受自我發動機驅使的結果，以期從參加中獲得滿足的經驗。它必須是閒暇時間的、有樂趣的、志願的、建設性的、生存以外的活動(14-333~)。」

H.D.Meyer 與C.K.Brightball (1968)主張：「休閒活動係以滿足與歡樂為動機，在餘暇中所從事的活動。」其特徵與遊戲一般無殊：①.活動性、②.非單一性、③.動機性、④.餘暇性、⑤.自發性、⑥.普遍性、⑦.認真性(有目的性)、⑧.柔軟性、⑨.副產性(可以產生副產品)(20-50)。」

J.B.Nash (1968)：「sport與athletics必須具備歷史、紀錄、傳統、身體的努力(有組織、有任務、有位置區別的努力)等四大條件；Game與recreation則不然。Recreation不一定需要比賽，它重視個人意願、自動自發、遊戲性質；規則則較少硬性規定(27-3)。」

N.Cheek 與W.Burch (1976)：「recreation即合理的leisure，亦為快樂的例行公事(33-26)。」

G.T. Bulte (1976)：「recreation可以在任何時間、任何地點實施。它是一種自由的、直接獲得滿足的經驗或活動；一種具有社會目的、社會效益、社會組織的leisure活動；它對於個人與社會皆有助益。leisure則不然，它是一種時間；一種自由的、內在滿足的時間而已(5-25)。」

J.R.Kelly (1982)：「recreation係為個人、家庭、社會所提供的種種足以解除疲勞、恢復體力的再造(re-create)活動(27-3)。」

J.R.Kelly (1990)：「recreation係以個人的復元、社會的團結為目的，所組成的自願性的、非工作性的活動。以個人的立場而言，凡透過活動與協會之參與、環境之鑑賞；提供個人再(創)造之機會者皆為recreation(33-27)。」

2. 日文

(1).「百科全書(下卷)」，丸善齋社出版，1883。

recreation即保養，amusement為遊戲。

(2).「教育學辭典」，岩波書店，1939。

recreation之原意為休養、慰安、消遣、解悶，亦即以工作後的身心疲勞之解除、元氣之恢復為目的所從事的活動。recreational movement相當於厚生運動。(秋山恆太郎)

- (3). 「新教育事典」，平凡社，1949。

recreation即休養與娛樂。它與勞動對立，屬於一種非勞動狀態。勞動則係以生活、生存與生產為目的的活動。勞動之本質為目的，休閒活動之本質則為過程。但是，只要在勞動中獲得愉快，工作中享受工作的樂趣，即足以產生休閒活動之特質。因之，對於某些人而言，勞動與休閒活動無法區別。（波多野完治）（他在社會科事典中認為，recreation譯為趣味遠比譯為休養與娛樂為佳）。

- (4). 「體育大辭典」，不昧堂書店，1951。

recreation通常譯為休養、娛樂、趣味，甚至於閒暇善用；其本意為有意義的運用空閒時間、促進健康、提高教養、享受人生、豐富生活內涵。

- (5). 「教育科學辭典」，朝念書店，1952。

recreation係人類的一種基本慾望；一種享受餘暇的市民活動；一種身心健康、情緒穩定的自我表現方法；一種開拓社會關係、給予創造經驗的方法。（淺井淺一）

- (6). 「教育百科辭典」，福村書店，1954。

recreation即工作與勞動之餘，以休養、慰安、消遣、解悶為目的所從事的活動。它亦可稱為「餘暇活動」（leisure time activity）。此種活動並不追求特殊的目的，但其活動本身卻足以解除身心疲勞，恢復元氣、促進健康，有益於人格陶冶，提高工作效率，增進社會關係。

- (7). 「教育研究事典」，金子書房，1954。

recreation即休養、保養、消遣（解悶）之意。其特質為①.餘暇的活動，②.自由的活動，③.愉快的活動，④.無報酬的活動。（前川峰雄）

- (8). 「教育小辭典」，金子書房，1955。

recreation即以身心的健康、情緒的穩定為目的，以自我表現為方法，去享受餘暇的一種市民活動。

- (9). 「造形教育大辭典」，不昧堂出版，1955。

recreation為re（更、新）+creation（創造、塑造）；也就是重新或再造之活動；亦即足以消除疲勞、解除緊張、恢復精力、培養豪氣、促進效率之休養或娛樂活動。

- (10). 「社會教育辭典」，岩崎書店，1955。

recreation係以工作之餘暇，從事運動、音樂、手藝、演劇、社交及其他的娛樂活動。它試圖再造因工作而消耗的精力，並使生活多彩多姿。日本語文並無恰當的字眼足以說明recreation。勉強而言，消遣（解悶）、氣氛轉變、餘暇善用、健全的娛樂、生活創新等較為接近。（西田泰介）。

- (11). 「教育心理學事典」，金子書房，1956。

recreation是一種娛樂，一種自娛（amusement）。以語源的立場而言，

recreation與sports是同義詞。sports 是一種身體的運動，偏重於競技；recreation則偏重於樂趣性質。一般而言，recreation之範圍遠比sport為大，而且必須有意義的運用餘暇、促進健康、提升效率、享受人生、並使人生富有變化。（松井三雄）

12. 「教育學辭典」，平凡社，1956。

recreation即閒暇活動之總稱。它是一種非必要的、自動自發的、不受拘束的自由活動；包括遊戲、運動、競技……等等。然而，它卻受時間要素、個人態度、健康狀態、以及環境的限制。（竹之下休藏）

13. 「體育大辭典」，不昧堂出版，1956。

recreation可分為廣、狹兩義。廣義的休閒活動重視時間的要素（leisure），狹義的休閒活動強調價值（recreate）。前者為工作、睡眠、穿衣、上班等拘束活動之外的自由時間所從事的一切自動自發的活動。後者僅指足以恢復元氣（re-create）、豐富人生的健康活動。日本人常將recreation譯為「餘暇活動」、「厚生活動」、「娛樂與休養」，但皆無法貼切的表達其真義。因之，大多以音譯的方式說明。一言以蔽之，所謂recreation即聰明的運用或善用餘暇時間（Wise use or good using of leisure time）。

14. 「心理學事典」，平凡社，1957。

recreation為人類在工作及種種拘束解放之後的自由時間中，所從事之自發性的活動。此種活動足以解除緊張、恢復疲勞、維持體力。它對於精神上的不健康具有療效，因此，被當為一種精神療法，稱為休閒活動療法，recreational therapy，（松井三雄）。

15. 「世界大百科事典」，平凡社，1958。

recreation即個人或團體在餘暇或自由時間中，所從事的非生存的，無報酬的、自由的、快樂的活動。此種活動有兩種立場：一為客觀的、無價值的立場；二為主觀的、有價值的立場。前者重視時間，後者著重價值。前者指自由時間中所從事的一切自動自發的活動；包括有益的與有害的活動。後者則係指自由時間內所從事的，足以豐富生活的、有益的活動（竹之下休藏）。

16. 「社會學辭典」，有斐閣，1960。

recreation係以消除日常生活之單調反覆，再造精神與身體能源，豐富生活內涵為目的之餘暇活動。它並非僅指消除疲勞為目的之消極活動。

17. 「社會福祉事業辭典」，ミネルブア書房，1966。

recreation是一種餘暇善導活動，而非僅指娛樂、休養、更生或厚生活動。它亦包括回歸自然、順應自然、身心變換、韻律感、愉快感、民主社會之倫理、道德等等。它與工作一樣重要。

18. 「教育事典」，小學館，1966。

人類在勞動與緊張的持續之後，體力與精力逐漸衰退，終至勞動（製造、創造）能力枯竭。因之，利用工作的餘暇進行各種再（創）造的活動，試圖解除疲勞、重新喚起工作意願。此種再（創）造活動即為recreation。它必須是自動、自發、適度的活動。（橫山宏）。

- (19). 「教育社會學辭典」，東洋館出版社，1967。

recreation為勞動之後所進行之愉快的再（創）造活動（recreation activity）。此種活動本身為其目的，追求快樂、興趣與慾望之滿足，而非經濟上、社會上的強制活動。recreation與sports常為同義詞，但其範圍涵蓋藝術、旅行、社交等活動。此種活動之目的如下：①.給予餘暇時間的創造機會，②.提昇社會的適應能力，③.給予自我發現的機會，④.給予個人嗜好的學習經驗，發現個人的潛能，⑤.提昇自信與自決能力，豐富生活內涵。

- (20). 「教育實踐用語辭典」、全國教育圖書，1967。

recreation通常稱為餘暇活動，亦即工作與勞動之餘或自由時間內，以休養、安慰、消遣（解悶）為目的之個人或團體活動。此種活動原本以解除身心疲勞、促進健康、增進工作意願、提高工作效率、有益人格養成、改善對人關係為目的。

- (21). 「日本社會保障大百科」、社會保險法規研究會，1968。

recreation具有消遣、娛樂、休養等廣泛的意味。二次世界大戰前專指「厚生運動」，現在則因日文無適當字眼足以表達，大多以「レクリエーション」之音譯方式出現。此種活動係為保持健康、維持身心的平衡，在工作之餘所從事的自發性活動。易言之，此種活動係為解除工作與讀書之疲勞，給予身心新的力量所從事的愉快活動。

- (22). 「教育心理學事典」，金子書房，1968。

recreation即娛樂（amusement）活動。以語源立場而言，它與sport為同義詞。sport係以身體活動為主，重視競技與紀錄。recreation則以娛樂為主，其範圍遠比sport為廣；它包括閱讀，旅行、遊戲、運動以及戲劇、電影、音樂、競技運動之觀賞等等。此種活動含有餘暇善用、促進健康、提高教養、享受人生、豐富生活內涵之意義。

- (23). 「教育心理學新辭典」，金子書房，1969。

recreation具有廣、狹兩義。廣義的休閒活動係指工作、睡眠、飲食、穿衣、交通等拘束活動解放之後，所從事的一切自發性的活動。狹義的recreation則係指那些足以令參加者生氣蓬勃、豐富生活內涵的健康活動。它是一種社會運動。

- (24). 「言林」，小學，1969。

recreation即休養、娛樂；亦即工作之餘所從事的運動、舞蹈、演劇與自然探究等。

25. 「新言海」，日本書院，1969。

recreation即以工作、讀書之疲勞解除、心情轉換為目的，在閒暇時間內所從事的保養、運動與娛樂。

26. 「新辭源」，保育社，1969。

recreation係以身心疲勞之解除，元氣之恢復為目的之遊戲、休養與保養

27. 「辭海」，三省堂，1969。

recreation即保養與娛樂。

28. 「廣辭林」，三省堂，1969。

recreation即以工作、讀書之疲勞解除，精神、肉體之精力恢復，所從事的保養與娛樂。

29. 「新國語中辭典」，三省堂，1970。

recreation即以身心疲勞之解除為目的，在閒暇時間所從事的遊戲、運動、消遣、藝術、工藝等自由活動。

30. 「新教育用語事典」，教育出版，1971。

recreation是一種解除身心疲勞的再（創）造活動。此種活動本身即為其目的。休閒活動之趨勢為①.大型化、統一化、②.企業化、沒個性化、③.被動化。

31. 「社會科學大事典」，鹿島研究所，1971。

recreation之德文為Erholung法文為récréation。它係以活動本身為目的，在自由時間中所從事的一切自由的、自動自發的、非生存性的、非拘束性的活動。它是一種足以解除緊張、恢復身心平衡、產生快樂的再（創）造活動。此外，它亦足以休養身心、恢復元氣、治療精神上的不健康，故被視為一種精神療法；通稱為「休閒活動療法」（recreation therapy）。

32. 「大日本百科事典」，小學館，1971。

recreation即以身心疲勞之解除為目的，在自由時間中所從事的一切愉快的活動。它強調活動而非休息；強調自由、快樂與內在的需求而不強制；重視個人的喜好、態度與個別差異而不限制；當然它亦需符合健全社會之要求。過去的休閒活動係為使工作做得更好，屬於一種促進工作的手段。如今人類的自由時間越來越多，休閒活動本身已成為目的而非手段。（竹之下休藏）

33. 「社會教育事典」，第一法規，1971。

recreation係由re + creation而來；re為再，creation為創造；recreation即為再（創）造。也就是解除疲勞、恢復元氣、豐富生活內涵、滋潤生命之活動。前人將之稱為休養、保養、慰安、娛樂、趣味、消遣、氣氛轉換、疲勞恢復、厚生等等皆無法適表其意，因之，以音譯「レクリエーション」示之。

- (34). 「觀光事典」，日本交通公社，1973。

recreation即餘暇中的活動，亦即快速產生生活力的一種刺激。此種活動涵蓋身體與精神要素，並受年齡、性別、嗜好、國民性與生活環境之影響。對於某些人而言，很好的一種休閒活動，對於另外的一些人也許是一種累贅。leisure與recreation 常被混淆不清；事實上，前者係時間，後者係透過活動給予身心的影響。

- (35). 「グランド現代百科事典」，學研，1974。

recreation 係一種愉快的經驗，一種依個人或團體的自由意志所選擇的活動。它必須是餘暇時間內進行；不為難他人，不為他人所討厭的一種有益的（造人）活動。leisure 則為餘暇活動。因之，將登山、跳舞、海水浴當作休閒活動的全部是一種錯誤的想法。recreation之音譯「レクリエーション」即休閒活動，「リクリエーション」則為改造或再（創）造。（三隅達郎）。

- (36). 「社會福祉辭典」，誠信書房，1974。

recreation須具備下列條件①.餘閒從事的活動，②.自動自發的活動，③.非生計的、無目的的活動，④.有意義的活動，⑤.健康的活動，⑥.創造性、建設性的活動。

- (37). 「廣辭典」，岩波書店，1974。

recreation即以解除工作與讀書上的疲勞，恢復精神與肉體為目的，所進行的休養與娛樂。

- (38). 「休閒活動哲學」，逍遙書院，1975。

recreation譯為レクリエーション時表示消遣、養氣、娛樂；譯為リクリエーション則表示再(創)造(17-212)。

- (39). 「新修體育大辭典」，不味堂，1976。

recreation為餘暇(leisure)中所進行的種種活動，它可分為廣、狹兩義。前者為重視社會意義的一切餘暇活動；後者則為重視教育意義與價值判斷的餘暇活動。廣義的休閒活動譯為「餘暇活動」、「厚生活動」，「娛樂與休養」；也就是接近leisure的譯法。至於狹義的休閒活動則譯為「健全娛樂」、「餘暇善用」。易言之，廣義的recreation即為leisure；它涵蓋全部的餘暇活動。狹義的recreation則僅指對於個人與社會有意義、有幫助的餘暇活動(21-1577)。(日文部份之註釋參閱日本レククエーション協會：「レクリエーションと現代」，東京：不味堂，1976 P.253~259。)

3. 中文

江良規（1975）：「個人除工作時間以外，所參加的活動統稱為休閒活動。休閒活動意指個人之所以志願選擇某些活動，乃受自我發動機驅使的結果，以期從參加中獲得滿足的經驗。它必須是閒暇時間的、有樂趣的、志願的、建設的、生存以外的活動（14-333~334）。」（註：此為C.A.Bucher之說法。）

閻振興、高明（1984）：「休閒係指放假休息，沒有事做（11-25）。」

三民書局大辭典（1985）：「休閒活動指人們利用工作餘暇，輕鬆自己，發展身心的活動；通常指娛樂性活動（12-227）。」

陳金樹（1991）：「休閒活動顧名思義是指空閒時間所從事的活動，是解決工餘之暇的活動，是工商社會應運而生的新產品（13-31）。」

三、討 論

(一)希臘時代的休閒運動思想：

對於古代希臘人而言，遊戲（paidia）即為文化（paideia），即為兒童（pia）的教育（dia）；沒有閒暇（scholé）即沒有學園、沒有學者、沒有學術（scholastikos）。關於此點，我們可由英文的學校（school）、學者（scholar）、學術（scholarstics），以及拉丁文的學習場所（schola）皆源於希臘文的閒暇（scholé）獲得理解。

柏拉圖（Plato 427-347 B.C.）以為：「人是神的最佳玩物，因之，人的生活必須如同遊戲一般（life must be lived as play），．．．方能受寵於神明。」他強調學習為遊戲動機自然發展的過程；而藝術、宗教等等登峰造極的文化則為遊戲的結果。柏拉圖認為閒暇（scholé）係以自我發展、自我表現為目的之自由時間。它並非指不必工作的時間，而係指參與文化活動之自由時間。

亞里斯多德（384-322 B.C.）將人類生活區分為三類：1. 睿智者的純觀照生活、2. 公務執行者的政治生活、3. 懶惰、無聊者之享樂生活。其中，只有第一類的生活才屬於真正閒暇的生活，也唯有閒暇生活方能獲致人類最終的幸福。因之，閒暇為所有希臘公民應有的權利；同時，亦為道德、政治的必要條件。亞里斯多德將閒暇（scholé）與工作（ascholia）、遊戲（paidia）、休閒活動（anapausis）等等詳細比較之後，發現閒暇（活動）之本質良善，且為至高無上的人類活動。因之，他特別強調：「為了保持公正、賢明的政府，我們必須支持有閒階級（33-104）。」

古希臘人沒有遊戲的反義詞（unplay）亦無sport的同義字。他們只有奧林匹亞

祭典 (Olympian Festival)，並無奧林匹克賽會 (Olympic Games) (28-17)。他們的祭典是一種文化、一種遊戲、一種奉獻。希臘人對於遊戲的瞭解，不見得比我們高明；但它卻溶合於生活，並且認真的教導遊戲。因而產生雅典文化的黃金歲月與奧林匹亞的燦爛光芒。他們只有努力奉獻的遊戲精神，並無貪得無厭的征服慾望。

希臘時代的雅典城居民，大多在五至二十萬人之間；自由人與奴隸人口之比例，約為 1 比 4。十至二十個奴隸服侍一位自由人者，司空見慣，不足為奇。每年平均一百二十天的假日，雅典人大多在公園、廣場、神殿、澡堂、體育館、運動場等處，從事遊戲、舞蹈、音樂、宴會、運動比賽、宗教慶典儀式……等等閒暇活動 (33-103)。雅典文化的登峰造極實源於自由人與統治階級在閒暇中、無意間創造出來的產物。他們的文學、哲學、藝術、宗教、運動、文化皆與閒暇 (scholé) 及遊戲 (paidia) 有關。

希臘人未將遊戲視為不道德，他們不僅將遊戲與生活溶合為一體，並且認真教導遊戲，善用閒暇。社區感和同胞愛是當時希臘人最重要的社會觀念。他們不像現代人那樣過著各自分離的單獨家庭生活，其公私生活混合在一起，形成共同關係，相互依存。他們認為欠缺遊戲環境即不能養成良善公民 (16-39)。反觀現代人類，大多努力工作，不知安排生活，不會遊戲，更不懂善用閒暇。我們正努力於征服宇宙、卻遺忘了控制自己。如今，我們的頭頂已無燦爛的陽光，腳底亦已失去芬芳的土地。高密度的建築群與高速度的交通網，致使人類失去往日自然的光輝。我們已將柏拉圖的教誨：「Life must be lived as play」置之不理，而將世俗的虛榮置於人類的利益之上。筆者不盡要呼喊：「末日已近，唯閒暇善用與遊戲藝術尚含真，請於此處藏身。」

(二) 羅馬時代的休閒運動思想：

對於古代羅馬人而言，遊戲 (ludi) 意味著表演；閒暇 (otium) 則為工作 (negotium) 的反義詞。當希臘人身體力行閒暇 (scholé) 活動之後，羅馬人卻過著觀賞性的閒暇 (otium) 生活。雖然，羅馬時代最偉大的哲學家西塞羅 (M.J. Cicero 106-43 B.C.) 將學校的校長稱為「遊戲的長官」 (ludimagister) (28-18)，但是，羅馬人的閒暇活動並不重視學習與探究，而強調法律與政治。他們的年平均假期皆在 150 天以上，三世紀中葉更高達 200 天以上 (33-106)。當時的統治階級為達成統治的目的，提供許多娛樂節目與社會福利事業，並且大興土木—公園、劇院、運動場、大澡堂……等等皆為其例。他們建築宏偉的丹形競技場以及巨大無比的公共澡堂皆與閒暇與遊戲活動關係密切。最大的公共澡堂，長二百二十公尺，寬一百四十公尺；可同時容納三千二百人沐浴，並可進行種種活動 (36-80)。他們的競技運動會觀眾人數常達羅馬市民總數的一半。他們既有足以容納三十八萬五千觀眾的

大馬戲場，更有近八百個收費低廉的大澡堂。希臘時代，只有少數統治階級與自由人可以參與的閒暇活動，羅馬時代，則逐漸轉變為富有階級越來越隱密，貧窮階級越來越公開的趨勢。一言以蔽之，希臘人的休閒生活著重教育、文化與身體力行；羅馬人則著重觀賞與衛生。現代人的休閒生活正如羅馬人一樣「坐而視」，未如希臘人一般「起而行」，值得國人反省。

(三)近代與現代的休閒運動思想：

1. 英美的休閒運動思想：

英文的play源於中古時代安格魯撒克遜的民間語言plega與plegan。它具有廣、狹兩義：前者係指一切為樂趣所從事的活動；後者則指自願的、嚴肅的、可以暫停的、自我表現的活動。它不僅具有身心活動的價值、養成遵守規則的習慣；同時，亦大多屬於社會性的活動。雖然，英國人的競賽（game）太多模倣戰爭，但其sport皆具遊戲性質。易言之，凡具有遊戲特質，而出之於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動，皆為sport。

英文的leisure來自於中世紀的英文licere；後者來自於古代法文leisir。leisir則源於古拉丁文licere；其原意為「被允許」。英文的leisure係指非工作的、非生存的、非生產的自由時間；或一種幾乎沒有慾望，更無所求的自由狀態。它亦可解釋為此種自由時間或自由狀態中，所從事的種種自願的、快樂的、自由選擇的、自由表現的自由活動。

英國人認為理想的生活必須擁有足夠的閒暇（leisure），而其活動必須自然、健康與快樂。T.Moore（1516）主張：「烏托邦（utopia）的人民每日只須工作六小時（上、下午各三小時）、午休二小時（飯後一小時必須參與音樂、會話等靜態活動）、睡眠八小時、閒暇（活動）八小時。烏托邦人民的快樂生活即為正當、自然、短暫、有益的娛樂生活。他們的身體非常健康，心靈則充滿自然的喜悅（22-191）。」易言之，沒有閒暇就沒有烏托邦；沒有閒暇就沒有理想的生活。J.Locke（1693）則在其鉅著「教育思想」（Some thought concerning education）中再三強調休閒活動（recreation）之重要（18-359）。他認為工作、食物與身體的休閒活動（physical recreation）三者同等重要；特別是那些與健康有關的戶外運動更受重視（17-4）。易言之，洛克認為休閒運動為生活的重要部份，其重要性並不亞於工作或其他的生生活動。就中尤以健康性的休閒運動最為重要。

H.Spencer（1861）亦在其「知識、道德與身體教育」（Education intellectual, moral and physical）中，首先倡導戶外休閒活動應列入學校正規課程。他強調「完整的生活必須包括趣味與喜悅；勞動如欲達到最大經濟效益，必須擁有餘暇（17-4）。」他宣稱人生的目的，基本上是為了生存，為了一個「理想的生活」；亦即所

謂「完整的生活」。此種生活必須包括下列活動：1.生存的直接活動，2.生存的間接活動，3.生育和教養子女的活動，4.社會或政治關係的活動，5.休閒娛樂的活動。他認為一切教育活動的最高目的就是「完整的生活」之預備。因此，教育可區分為五大類：1.為直接自存的預備教育，2.為間接自存的預備教育，3.為人父母的預備教育，4.為預備擔任公民的教育，5.為休閒生活預備的教育。這五類教育並非孤立，而是相互關聯。其重要性是均等的，無分軒輊的；任何一類教育的缺少，都會影響到此一完整生活之獲得。史賓塞相信任何學習活動不應讓學習者視為一種艱辛的、痛苦的、刻板的活動。任何學習活動皆應使學習者，從學習活動中獲得喜悅或樂趣。如此，學習才有實效。他的教育著重自我充實與自我發展。他認為學習的歷程上應儘可能教導得少，而令其自行發現的愈多愈好。此外，他特別宣稱健康的維護可以說是一切體育的總目標；為了培養個人的體力，應多採用一切自然的活動，而不要利用人為的、機械的活動、作為增進體力的方法（3-262）。由此可知，英國人重視休閒運動、崇尚休閒生活；並視休閒娛樂活動為人類理想生活中，不可或缺的重要部份。英國人的所謂烏托邦人民的理想生活中，閒暇時間遠比工作時間為長。他們雖然存在於不可測量的創造與自我發展的交互活動中，但任何工作與休閒生活均以樂趣與安逸為之。他們的休閒生活教育為理想生活之所需。他們認為此種教育必須重視博雅教育，方不致使之淪為偏狹的技術教育。

美國人的leisure 似乎是一種幾乎沒有慾望，更無所求的時間或狀態。這與國人的休閒定義：「放假休息，沒有事做」，意義相似；兩者皆偏重於個人，而不強調目的。美國人的recreation則似乎設法由個人引伸出更多，而非加諸於個人更多。其目的在於創造優良的習慣，使人受社會的薰陶，使人形成更多符合社會需求的觀念、習慣與行為。對於美國人而言，leisure與recreation 同等重要，因為個人與社會之進步交互影響。個人進步，社會必然進步；個人落後，社會也就停滯不前。反之，社會不進步，個人也就落後了。易言之，閒暇（leisure）活動著重於個人，時間與狀態；屬於自然人的活動。休閒活動（recreation）著重於社會、目的與功能；屬於社會人的活動。休閒運動（recreational sport）則著重健康、快樂與善意；屬於道德人的活動。自然人並無任何信仰與規範，無所謂善良與罪惡。社會人之行為表現受法律約束及義務使然，道德人則著重在自由意志及個人善意下之所作所為（3-194）。

休閒運動存在於生活之中，而非孤立於生活之外。它是一種生活，不能離開自然，亦無法離開社會。它係使個人與環境、個人與社會產生交互作用，獲得個體、社會與經驗之再造；它是一種人類的再造活動，它不是自然所賦予，而是人類自己的成就；它是人為的，而非天賦的；是文化的，而非自然的。它的最終目的是全體人類的和諧發展：健康、快樂的個人，健全、祥和的社會，以及寧靜、和平的世界。

2. 美國的休閒運動潮流：

1853年，美國開闢紐約中央公園後，休閒活動漸受重視；特別是兒童與居住問題所引起的社會問題更受關切；「遊戲場運動」(playground movement)因而產生。1866年，一群關懷兒童遊戲場所的人士遂組成「國家遊戲場協會」(National Playground Association)此為1965年成立的「美國休閒活動與公園協會」(National Recreation and Park Association)之前身(19-8)。茲將其演變過程列表說明於下：(參閱表一)。

1920年代之後，美國因大量生產、大量消費、技術革新、汽車及自動化的普及等等，促使美國人的工作時間大量縮短，休閒時間大量增加。休閒活動一躍而為美國人生活之主要部份。1930年代，美國的「休閒運動潮流」(recreational movement)逐漸影響德國、意大利、日本；並與法西斯主義結合，蔚為二十世紀先進國家之風尚。此種休閒運動潮流，德國人稱之為「歡樂力行團」(Kraft durch Freude)運動；意大利人稱為「勞動後」(Dopo labora)運動；日本人則稱之為「厚生運動」(21-1578)。〔註：今村嘉雄稱意大利的「勞動後」運動為Dopo Lavoro(24-386)〕。

表一顯示，1911年以前，美國人的遊戲與休閒活動混淆不清。1924年以後，休閒活動開始與遊戲分離。1965年，休閒活動則與公園結合成一體。

表一：美國休閒活動與公園協會之演變史

年 代	史 實
1820~1840	某些學校提供室外體操與運動場地。
1853	成立紐約中央公園。
1866	成立國家遊戲場協會(National Playground Association)(5-8)
1885	設立第一個細沙公園於波士頓。
1892	設立標準遊戲場於芝加哥。
1905	設立十座南公園中心於芝加哥。
1906	成立美國遊戲場協會(Playground Association of America)。
1911	美國遊戲場協會改為美國遊戲場與休閒活動協會(Playground and Recreation Association of America)。
1924	舉辦戶外休閒活動會議(Conference on Outdoor Recreation)。
1930	美國遊戲場與休閒活動協會(PRAA)改名為美國休閒活動協會(National Recreation Association)。
1932	舉辦第一屆美國休閒活動協會會員大會(National Recreation Congress)。
1945	North Carolina 成立第一個休閒活動委員會。
1958	成立戶外休閒活動資源檢討委員會(Outdoor Recreation Resources Review Commission)。
1964	成立美國藝術諮詢委員會(National Council on the Arts)
1965	成立美國休閒活動與公園協會(National Recreation and Park Association)。
	(註：該協會係由The American Institute of Park Executive, The American Recreation Society, The National Conference of State Parks 與 The National Association 等四個團體合併而成)(33-149)

3. 日本的休閒運動思想

對於日本人而言：「遊び」即為遊玩、消遣、取樂、有餘裕、無所事事，不向目前進之意。它與レジャー（leisure：余暇活動）意義頗為接近。日文的レジャー雖源於英文leisure，但原有東洋宗教的意味—寧靜、沈默、感性、直觀與審美。日本思想家吉田兼好在其「徒然草」中將「徒然」區分為(1)無聊（煩悶的時間），(2)閒暇（空閒的時間），(3)閒雅（安靜、快樂的時間）(17-124)。他曾試圖尋找清心寡欲、心安身靜的生活。易言之，日本人的遊戲與閒暇活動偏向於閒居生活或靜態活動。

日文的運動（スポーツ），雖源於英文的sports，然其意義則截然不同。前者著重競技運動，後者偏重遊戲與娛樂活動；中文的運動則偏向健康與休閒運動。易言之，凡是以身心健全發展為目的，所從事的競技運動與身體活動（含露營及野外活動），皆為日文的スポーツ。凡具有遊戲特質，而出之於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動，皆為英文的sports。而凡足以促進健康、增進身體發育之遊玩、消遣、遊戲、競技活動，則皆為中文的運動。

日本人的休閒活動具有廣、狹兩義，前者為レジャー（leisure）又稱為餘暇活動；後者為レクリエーション（recreation），又稱為餘暇善用活動。前者強調時間，後者重視價值。前者包括有益的與有害的活動，後者則僅指有益的活動。易言之，廣義的休閒活動（leisure）係指閒暇時間中，所從事的一切活動。狹義的休閒活動（recreation）則為閒暇時間中，所從事的「不為難他人，不為他人所討厭的種種有益的活動。」它重視活動而非休息；重視個人的意願而不限制；強調自由、快樂與內在需求，但不強制。當然，它亦需符合社會的需要。換言之，廣義的休閒活動（leisure）雖重視社會意義，卻偏重個人的消遣。狹義的休閒活動（recreation）不但重視社會意義，更重視教育價值。

由休閒活動（recreation）之日文定義探討中，我們發現四十種不同的定義裏，將休閒活動視為娛樂者17最多、休養者14居次、消遣者9與厚生者9居三，保養者7居第四位；其次為解悶者5、慰安者4、趣味者4、運動者3、遊戲為2。這四十種不同的定義裏，具有目的者35；其中，解除疲勞14最多、促進健康11居次、恢復元氣9居三、閒暇善用7居第四位；其次為氣氛轉換5、豐富生活內涵4；解除緊張、提高教養、提高工作效率、享受人生等則分別為3。至於休閒活動特質中，以閒暇的18最多、活動的16居次、快樂的13居三、自動自發的10居第四位；其次為自由的9、再造的9、社會的7、有益的4、自願的4。一言以蔽之，日本人的所謂レクリエーション（recreation）係指個人或團體在閒暇時間中，以娛樂、休養、保養、消遣、解悶、消除疲勞、促進健康、恢復元氣、解除緊張、改變氣氛、善用餘暇、享受人生、豐富生活內涵、提高工作效率為目的，所從事之種種自由的、自願的、快樂的、再造性的、社會性的、自動自發的、有益於個人或團體的活動。

對於日本人而言，休閒活動與勞動係對立的名詞。前者之本質為過程，後者之本質為目的；前者係一種非勞動狀態，後者則係以生活、生存、生產為目的之活動。過去，日本人的休閒活動係為使工作做得更好，屬於一種促進工作的手段；如今，活動本身卻已逐漸成為目的。也就是說，只要在勞動中獲得愉快，工作中享受工作的樂趣，即足以產生休閒活動之特質。對於許多日本人而言，勞動即休閒活動，但對於另外一些人而言，很好的休閒活動可能成為他們的累贅活動。

四、結 論

本研究經歸納、分析、比較、綜合結果，獲致下列結論：

- (一)、希臘時代只有奧林匹亞祭典 (Olympian Festival)，並無奧林匹克賽會 (Olympic Games)。雅典文化與奧林匹亞的燦爛光芒係源於希臘人的遊戲、運動及閒暇生活。他們未將這些活動視為不道德；並且認真教導遊戲、善用閒暇。他們認為閒暇活動之本質善良，並為至高無上的人類活動；沒有閒暇 (schole) 就沒有學校 (school)、沒有學者 (scholar)、沒有學術 (scholastics)。
- (二)、羅馬時代的遊戲意味著表演，當時的統治者為達成統治的目的，提供許多觀賞性的娛樂節目，並且大興土木，提供巨大的閒暇活動場所。希臘人只有少數的有閒階級可以公開獨享的閒暇生活，羅馬的有閒階級則越來越隱密，平民階級則越來越公開。但是羅馬人觀賞性的閒暇活動為其衰敗之主因，值得警惕。
- (三)、近代以來，人類在追求烏托邦的理想生活。由於沒有閒暇就沒有烏托邦，沒有閒暇就沒有理想的生活；因之，閒暇活動必須善加教導，不能淪為「放假休息、無事可做」的活動。由於健康的維護是體育的總目標，因之，健康性的休閒運動教育必須加以重視。此種教育必須教導的少，而讓學生發現的越多越好。此種教育更需注重博雅教育，方不致使之淪為偏狹的技術教育。任何此類的活動更需以樂趣與安逸為之。
- 四、希臘人的遊戲 (paidia) 即為文化 (paideia)，即為兒童 (palaia) 的教育 (dia)。羅馬人的遊戲 (ludi) 源於拉丁文的遊戲 (ludus) 意味著表演、生活與社會教育。英文的遊戲源於中古時代安格魯撒克遜的民間語言plega 與plegan。它具有戰鬥性的娛樂遊戲之意味。日文的遊戲則源於中文。其定義為：「凡具有娛樂、虛構、非日常、非工作性質；並有自由、自願、快樂、嚴肅、緊張、自我表現等精神感受的一切有趣味、有規則、有秩序、有時空限制、有益於智力與體力發展之活動，皆稱為遊戲。」它是一種生活、一種文化、一種自然人的活動。
- (五)、運動 (sport) 源於拉丁文deportare；意即水手入港，從事愉快的遊戲與娛

樂。英文的sport 著重遊戲與娛樂；日文的スポーツ著重競技運動；中文的運動則著重健康與休閒。其定義為：「凡具有遊戲、娛樂性質，並以增進健康，促進身心健全發展為目的，而出之於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動（含露營、野外活動等），皆稱為運動。」它亦為一種生活、一種文化、一種自然人、社會人、與道德人的活動。

- (六)、希臘文的閒暇（scholé）為英文school, scholar, scholastic 以及拉丁文schola（學習場所）之來源；它係指參與文化活動之自由時間。羅馬文的閒暇（Otium）具有「悠閒」之意。英文的leisure 則源於拉丁文的licere與法文的leisir；兩者皆有「被允許」之意味。日文的レジャー（又稱余暇活動）源於英文的leisure。其定義為：「凡具有娛樂、遊戲、休養、消遣、解悶性質；並以自我發展、自我表現、自我滿足為目的，在一種非工作、非生存、非生產的自由時間中（或一種幾乎沒有任何慾望、沒有任何所求的自由狀態中），所從事的種種自由的、自願的、愉快的、文化的活動，皆稱為閒暇（leisure）活動。」它係一種生活、一種文化、一種自然人的活動。
- (七)、中文的休閒即休閒活動（recreation）之簡稱；它源於拉丁文recreatio與recreare。前者之原意為再造或工作後的自我娛樂；後者則有生病復原之意。其定義為：「凡具有娛樂、遊戲、創造、保養、慰勞性質；並以解除疲勞、恢復體力、振奮精神、傷害復健、自我娛樂、善用閒暇、促進身心健康、增進社會關係、喚起工作意願、提昇工作效率為目的；所從事之自由的、自願的、自動的、健康的、快樂的、有趣的、自我表現的、有益於個人和社會的再造活動，皆稱為休閒活動（recreation）。」它係一種生活、一種文化、一種社會人與道德人的活動。
- (八)、閒暇（leisure）活動重視時間、狀態與個人，屬於自然人的活動。休閒活動（recreation）著重目的、功能與社會，屬於社會人的活動。休閒運動（recreational sport）著重健康、快樂與道德，屬於道德人的活動。自然人並無任何信仰與規範，無所謂善良與罪惡。社會人之行為表現受法律約束及社會義務使然，道德人則著重自由意志及個人善意下之所作所為。
- (九)、休閒運動存在於生活之中，而非孤立於生活之外。它是一種生活、一種文化、一種教育；不能離開自然、離開社會、離開道德。它是一種人類的再造運動，它不是自然所賦予，而是人類自己的成就，它是人為的，而非天賦的；是文化的，而非自然的，它是社會的，而非個人的；是道德的，而非法律的。它的最終目的是全體人類的和諧發展；健康、快樂之個人，健全、祥和之社會，以及和平、寧靜的世界。

五、建 議

- (一)中美的休閒運動相關術語宜進一步加以探討。
- (二)東西方休閒運動相關術語概念之不同，宜進一步加以釐清。
- (三)「休閒活動」一詞宜速更改，以免有「放假休息，無事可做的活動」之誤解。
- (四)physical education 並非bodily education，將之譯為「體育」是否恰當，亦值得重新探討。

引 用 文 獻

(一)中文部份

1. 劉一民：「運動哲學研究—遊戲、運動與人生」，台北：師大書苑，民國80年。
2. 陳定雄：「歐洲體育思想之研究」，台中：昇朝出版社，民國68年。
3. 徐宗林：「西洋教育思想史」，台北：文景出版社，民國64年。
4. 陸谷孫：「英漢大辭典」，台北：東華書局1992。
5. 國際英漢雙解大辭典，民國49年。
6. 中文大辭典編纂委員會：「中文大辭典」，台北：中國文化學院出版部，民國57年。
7. 台灣中華書局編輯部：「辭海」，台北：台灣中華書局，民國58年。
8. 台灣商務印書館編審委員會：「辭海」，台北：台灣商務印書館，民國67年。
9. 熊鈍生主編：「辭海」，台北：台灣中華書局，民國69年。
10. 教育部重編國語辭典編輯委員會：「重編國語辭典」，台北：台灣商務印書館，民國70年。
11. 閻振興、高明監修：「當代國語大辭典」，台北：百科文化事業股份有限公司，民國73年。
12. 三民書局大辭典編纂委員會：「大辭典」，台北：三民書局，民國74年。
13. 陳金樹：「體育、競技運動與休閒活動之探討」，台北：中華民國體育運動總會，民國八十年。
14. 江良規：「體育學原理新論」，台北：台灣商務印書館，民國64年。
15. 教育部體育大辭典編訂委員會：「體育大辭典」，台北：台灣商務印書館，民國75年。
16. 吳文忠：「體育史」，正中書局，民國46年。

(二)日文部份

- 17.篠田基行：「レクリエーション哲學」，東京：逍遙書院，昭和50年。
- 18.日本レクリエーション協會：「レクリエーションと現代」，東京：不昧堂，1976。
- 19.淺見俊雄等編：「現代體育，スポーツ大系：第29卷：レクリエーション」，東京：講談社，昭和59年。
- 20.前川峰雄等編：「レクリエーション事典」，東京：不昧堂，昭和54年。
- 21.今村嘉雄等編：「新修體育大辭典」，東京：不昧堂，1976年。
- 22.篠田基行：「體育思想史」，東京：逍遙書院，昭和50年。
- 23.水野忠文：「體育思想史序說」，東京：世界書院，昭和54年。
- 24.今村嘉雄：「日本體育史」，東京：金子書房，昭和30年。
- 25.東京教育大學體育學部教官編：「體育大辭典」，東京：不昧堂，昭和28年。
- 26.岸野雄三、多和健雄：「スポーツの技術史」，東京大修館書店，昭和47年。

(三)英文部份

- 27.Smith,D.H.and N.Theberge:"Why people recreate,"Champaign,Illinois:Life enhancement publications, 1987.
- 28.Goodale, T.L. and P.A.Wilt: "Recreation and leisure: Issues in an era of change,"Pennsylvania: Venture publishing,state college, Penn.,1985.
- 29.Guralnik D.B.: "Websters new world dictionary of the American language ." N .Y.: Simon and Schuster,1982.
- 30.Merriam,Webster Inc.: "Webster's new dictionary of synonyms. "Taipei :Caves Book,LTD,1985.
- 31.Merriam,Webster Inc.: "Webster's ninth new collegiate dictionary, "Springfield Massachusetts. :Merriam-Webster.Inc,1985.
- 32.Webster,N.: "The living Webster encyclopedia dictionary of the English language. "Chicago :The English language institute of America,1975.
- 33.Kelly,J.R.: "Leisure, "N.J.:Prentice Hall,1990.
- 34.Gove,P.B. etc.edited: "Websters third new international dictionary of the English language unabridged, "1965.
- 35.World book-childcraft international,Inc.: "The world book encyclopedia,Vol 15. "Taipei:Mei-Ya publications,1978.
- 36.Van Dalen,DB. and B.L.Bennett:" A World history of physical education " NJ: Prentice Hall,1973.

37. Carolyn ,E.J.: "Sport in a philosophic context. "Philadelphia: Lea and Febiger. 1983.