

如何加強推展全民體育運動之探討

摘要

黃仗國

全民運動與全民健康好比一棵樹，全民運動是它的根，其根深則蒂固，若根壞則樹必枯。唯有全民運動往下紮根，才能收到全民健康往上結果之效。

全民運動是我國體育政策中重要的一項，雖然過去若干年來的推展，已具有相當的成效與規模。不過，依筆者之見，今後尚須加強推展下列事項，以發展全民運動，增進全民健康。

一、建立全民運動心理建設

為培養大家做運動的觀念，必須靠有關單位積極利用大眾傳播，編印運動書刊、傳單、標語及論文宣導等方法，以達到澄清觀念的目的。

二、擴大推展社區全民運動，設置簡易運動場所

(一)利用社區公園、巷道劃定地區，禁止車輛進入，做為健行、慢跑、羽球、健身操、太極拳等的活動場地。

(二)利用社區附近的學校運動場地：

甲、勸導學校開放運動場地，以供民衆使用。

乙、對學校場地的維護、水電的開銷費用等應予補助。

丙、社區、學校與地方有關機關，商定管理使用原則，共同維護管理。

(三)農村的大廟場、大晒谷場可供從事土風舞、健身操等團體活動。小晒谷場可用為羽球、民俗活動場地。

(四)配合社區建設設置簡易運動場所。

三、學校體育應與社區體育密切配合

(一)由學校教師推廣社區晨間及夜間體育活動。

(二)講授運動保健及營養學之常識。

(三)以學生為橋樑，推廣簡易體育活動。

(四)配合媽媽教室及母姊會之活動，舉辦簡易趣味競賽及體育活動之研習。

(五)開放學校體育設備及器材。

(六)加強各種單項體育活動之社區民衆參與。

(七)籌開康樂晚會活動。

(八)舉辦社區及學校之聯合運動會。

(九)利用寒暑假舉辦社區民衆與在校學生之體育活動訓練營。

(十)促進社區建設，結合力學與美學的表現。

(二)舉辦社區民衆及在校學生之藝文競賽。

(三)表揚熱心推展體育活動人士及優秀運動員。

四、促使工商界支持全民體育運動。

五、確立良好比賽制度。

六、培養優秀運動員，加強國際體育交流與合作。

七、加強體育學術研究。

八、建立保健體育觀念，利用運動處方強身。

壹、導 言

「民爲邦本，本固邦寧」。國民爲建立國家的四大要素之一（註1），國民素質之良窳，國民體魄之強弱，關係國力之盛衰，國運之興替，古今中外，莫不皆然。目前，我們的政治修明，經濟繁榮，社會安定，民生樂利，這些都已有了明顯的績效事實，我們也看到了它的好處。但是，我們不要忽略，國民一般體魄水準的增進，却是這些大建設項目的根本。一國的國民，能有健全堅強的體魄，方能發奮創造，經得起磨鍊、考驗，擔當一切，完成一切。所以，國民的體魄，是國家一切建設的根本。換言之，我們要有一個樂觀、奮鬥、活活潑潑、蹦蹦跳跳的社會，必須一般國民先有健全的體魄。

昔日，我們先總統 蔣公對於國民體育活動非常重視，他在民生主義育樂兩篇補述中，曾強調每一縣市的國民體育活動場地及設備，要按照人口比率，有一定的標準。（註2）民國五十六年，他決定實施九年國民義務教育，使國小學童，卸下沈重的書包，拿掉眼鏡，把惡補時間，轉移爲戶外活動，這對我們的國民體育、健康增益很大。試看今日十、二十多歲的青少年體魄，個個都碩碩軒昂，活力充沛，已大非當年那種羸弱可憐相的情形可比，這是實施九年國民義務教育，減除課堂書本負擔，增進體育活動所收穫的功效。這也證明我們加強體育活動，增進國民體魄的重要性。

先總統 蔣公曾經剴切地訓勉我們說：「今日世界列強及一般新興國家，對於國民體育之發展，莫不舉國一心，竭其全力，鼓舞以赴。吾人撫今懷古，設不急起，力自振作，其何以再爭生存於此宇宙間！」（註3）這段訓詞，正是我們發展國民體育的金科玉律，展望國家前途，我們能不發憤圖強嗎？

貳、全民體育運動的涵意

「全民體育運動」的口號已經喊了很多年了，當這個名詞不再是新鮮的時候，國內有多少人去了解、體會「全民體育運動」的真諦？我們推展體育距離全民參與的理想，又有多麼遙遠的路程啊！

所謂「全民體育運動」就是凡屬國民，不分年齡、性別、職業，均應從事體育活動。蓋體育是生活的一環，它能使個人發揮人體設計的最高效率，滿足人類的動機與需求

，並利用體育館和運動場，作為改造經驗的實驗室，以充實生活經驗，促進適應能力，使社會因個人的健全而日趨繁榮，使生命的意義因有自然的滿足而更具光輝。

推展全民體育運動是我國體育政策中的一項，其目的並非為了運動競賽的選手訓練，而是為了全民健康。其目標為——人人運動、時時運動與處處運動，就其目的與理想而言，其意義比選手訓練更為深遠；就體育發展而言，更是十分正確的途徑。因為全民體育運動的對象是全體國民，包括男、女、老、少，如果人人都能養成運動的習慣，並培養一項興趣的運動，那麼在諸多的運動人口中，自不難發現具有潛力的人才而加以特別訓練，如此才有可能培養出第一流的運動選手，才不致使人才因未能被適時發掘而埋沒，也不致使體育的發展偏重於少數選手的訓練而忽視了大多數國人的健康福利。況且，運動是一種風潮，在實際的接觸中才會激發起熱烈的愛好，而願為其盡心盡力。

全民體育運動鼓勵人們從事體育活動，使他們從體育活動中體會出運動的效益，進而喜愛運動，願為運動出錢出力。體育的發展至此，才算進入了軌道，否則光憑政府的力量總是有限的，很難以使體育的推展達到最高的程度，比如說政府希望工商企業出錢培植運動隊伍，如果僅以商業眼光衡量，當然是為了求勝求達到宣傳目的，對運動精神全無概念的廠商就會為求勝而不擇手段，從惡性挖角到左右比賽，無所不用其極，終必將體育導入歧途，而影響了體育的正當發展。

如果能使人人從事運動，人人喜愛運動，那自己本身就是運動群眾中的一員，就會對運動有參與感，自己對運動競賽的意義有所瞭解，才能祛除商業氣息，而純以興趣及盡一分子力量的觀念來推展全民體育運動，這才是體育發展的正途與全民運動的終極目的。

叁、全民體育運動的功效

推行全民體育運動的主要目的是讓全體國民經常從事運動，進而從運動獲得益處。人的身體本來就是為運動而設計的，我們的腦、內臟、肌肉以及骨骼是密切連繫的，需要從事各種調和的運動，才能身心愉快，過健康快樂的生活，在日常生活中，運動更可帶來歡樂，活力和提高人格。具體而言，全民體育運動的功效應包括下列層面：

- 一、促進人體的生長與發育，增進全民健康——人類的生長和發育需要透過身體的活動。身體的活動能促使肌肉結實，由於肌肉的結實，人體的心肺以及其他主要器官得以隨之發展。同時人體的神經系統、循環系統、呼吸系統等，也因之而能有較佳的功效。成年人由於經常參與運動，使其體力、耐力以及敏捷性等得以維持較長的年限而不衰。
- 二、養成愛好運動的習慣，充實生活內容——全民體育運動的提倡，不只是注重優秀運動員之培養，雖然他們對全民的激勵作用是很巨大的。我們認為全民體育運動更為重要的，是讓每一個國民依自己的能力、工作情形、性向與興趣，選擇其所適宜的運動

項目，經常參與活動，使它成爲生活中的一部份，以充實生活的內容。

三、社會行爲的訓練——在人類社會中，人與人之間的關係是十分重要的。處理這些關係的活動，稱爲社會行爲。社會行爲無良好適應能力的人，不論其心智能力如何的優越，生命的結局往往是失敗的，使國家個人兩受損失。理想的社會行爲模式是具備合群、守法、負責等美德，體育活動透過團體性的活動項目來訓練合群、守法、負責等行爲，使社會更和諧、進步和健康。

四、增進運動技能、增加運動人口，使培養優秀運動選手成爲可能——培養優秀運動員最有效踏實的方法是以金字塔的方式來進行。即應先從普及運動人口、普及提昇運動技術等基礎工作著手。試想從三百個經常從事排球運動的人口所選出來的代表隊和三萬個經常從事排球運動的人口中所選出的選手，那一隊比較強？那一隊可以維持較穩定的水準？

五、發展身體能力，增進適應能力——生存競爭乃人類力求適應的結果。個體自出生直至死亡，無時無刻不在與外界環境作各項競賽，在調整與同化之中求得適應。人體只有在激烈活動中才能適應各種不同的情境，取得內、外環境的恒定性。

近代工業發達，人體的活動機會相對減少，運動正可促進人體機能的強健和提高其適應生活的能力。（註4）

肆、全民健康的必要性

一個人想在事業、學問、品格上有所成就，而貢獻於社會、國家。如果沒有一副健康的身心，那又能有什麼作爲呢？只能算是社會、國家的蠹蟲，心有餘而力不足，所以今天如想在死後留芳百代，不至於與草木同朽，除了具有高深的學問、完美的人格外，更重要的便是使自己身心非常健康，才能在社會上貢獻一己之力。

人類科技文明的進步，使社會生活水準大爲提高，可是人類科技的成就恰助長了人們的傲性，而產生物慾飲食之橫流，造成人體器官功能失調。物質環境之刺激，使人類心境難以適應，遊戲場所之缺乏，使兒童與青少年身心發展遭受限制，生活的緊張造成嚴重疾病，而推究問題之所以叢生，都是由於太忽視身體健康之結果，今後乃必須朝科技的進步，而全民健康也必須同樣發展的方向前進，才能使社會更健全。

當前，最重要的國策乃是反共復國，今日我們處於復興基地的寶島上，我們要以身體力行爲號召，以強健體魄爲後盾，從事復興文化、復國建國的事業，而如何才能使我們國家地位提高，早日完成反共復國的神聖使命，我們可以大膽的說第三期神聖任務的完成，要以全民健康爲基礎，由此可知，全民健康具有時代的意義和價值。

伍、全民體育運動與全民健康的關係

人的身體本來就適合於各種活動，我們的腦、內臟、肌肉以及骨骼是互相密切連繫

的，需要非常調和的運動，才能過健康的生活，如果不經常活動，或偏於某一方面，不活動的部份就會衰退下去。古希臘大哲學家曾說：「體格健全的人，可得較快樂而有為的生活。」柏拉圖曾說：「缺乏活動，足以損害身體健康，而運動與鍛鍊，可以補救並可保持健康。」亞里斯多德曾說：「體操主要目的，在教育全體青年，並非僅為少數天賦獨厚的人而設。」又說：「遊戲為人生所必需，雖成年人亦然。」

近代工業發達，很多自動化工具的出現，人們身體活動大為減少，很多人缺乏肌肉運動，致使身體日趨衰弱，且現代人生活過份緊張，高血壓、失眠、心臟病、胃病、神經衰弱……等，成為現代的文明病。醫學界的人一致認為運動為人生最好的藥石，對人體健康的影響，實為吾人所意想不到的。

推展全民體育運動可使人人參與運動，藉運動鍛鍊強健的體魄，全體國民健康之後，整個民族必然朝氣蓬勃。在整個民族朝氣蓬勃之後，我們藉著國際體育交流，將健康蓬勃的事實，呈現在國際舞台上，很自然的達到促進國際友誼與提高國際地位的目標。

陸、我國推展全民體育運動概況

先總統 蔣公於民國四十二年手著「民生主義育樂兩篇補述」中，曾對國民體育有剴切的指示，他重視國民健康，訓勉人人都要經常有恆的運動，成為一個身心均衡發展的國民。他說：「一個人要有休息才能從疲勞中恢復，也要有運動才能調節體力和心力，保持身心平衡。所以無論兒童或老年都要有運動，無論男女老幼也都要有運動。劇烈的運動是應當節制的，但溫和的運動却要經常有恆的踐履。」（註5）這一指示，開創了「全民體育運動」的先聲。

先總統 蔣公又說：「要推行國民體育，最重要的是體育館和運動場的普遍設立，國民運動會的經常舉行。團體旅遊、野外露營的計畫和組織，也要普遍推行。」（註6）這又更進一步的指示推行國民體育的重要原則、方法和活動實施範圍。

三十多年來，我政府與民衆，遵照此一指示，作為發展國民體育的目標。民國五十七年，教育部因應當前實際需要，研訂「發展全民體育培養優秀運動人才實施方案」，經行政院核定後公佈實施。從此全國上下，共同一致，全面推行，揭開了全民體育運動的序幕。

民國六十二年十月三十一日，先總統 蔣公八秩晉七華誕之日，教育部選定這個光輝的日子成立體育司，積極推展全民體育運動工作，藉以力行先總統 蔣公倡導全民體育運動，增進民族健康的訓示。

教育部遵照先總統 蔣公倡導「全民體育運動」的昭示，以學校體育與社會體育相互銜接及支援為基礎，透過社區、工商團體與體育場的響應與推廣，積極推展全民體育運動，期使國人由實際參與體育活動的經驗中，體會到經常從事運動的需要，進而蔚成風氣，特地在民國六十五年訂定「推展全民運動重點實施計畫」，甄選社區、工商團體

與體育場三類八個單位開始試辦，結果成效均極良好，其中尤其是社區推展全民運動之後不但提高了民衆的運動興趣，充實了生活內容，促進了身心健康，更培養了團結、互助、合作的精神，及愛鄉、敬老、敦親睦鄰的美德，對社會教育及改善社會風氣方面也有非常良好的效果。

爲了鍛鍊國民強健體魄，增進民衆身心健康，訂定「積極推動全民體育運動重要措施計畫」，從民國七十四年起，每年編列專款補助縣市政府增建體育場所，對倡導國民體育活動效果良好。民國七十八年，教育部爲了提供社區民衆和青少年休閒場所，從七十九年度起編列專款推動體育公園計畫，先選擇人口集中市鎮先行試辦，績效良好再推廣。（註7）

在全民體育運動全面推展的過程中，不斷地發掘問題，並克服困難，針對需要，開創新局。由於對各級學校的體育設施，鍥而不捨的追蹤輔導，充實改進，已能建立制度，有正常的發展；由於各級民間體育團體組織和業務的加強，均已逐漸健全；至於各項運動競賽的熱烈舉行，各鄉（鎮、市、區）簡易運動場所的普遍興建，社區全民運動有組織、有計畫的擴大推展等措施，已帶動整個社會表現蓬勃的朝氣。更由於青少年優秀運動員的長期培養，運動技術水準已有顯著的提高，若干項目，足與國際一流選手相抗衡；除此以外，青少年身高、體重的逐年增長進步，以及一般國民愛好運動良好習慣的養成，國民健康的普遍增進等等，都證實了推展全民體育運動，有了突破性的成就，已爲全民健康奠定了強固深厚的基礎。

柒、全民體育運動、全民健康的前瞻

全民健康是一個複雜的問題，因爲這和遺傳、生活環境及習慣等都有關係，不過推展全民體育運動却是促進全民健康的一個良好方法。

推展全民體育運動有其深遠的意義，正確的目標與理想，十分切合我國當前社會需要，也是改善社會風氣，增進國民健康最積極有效的辦法，應有其推展的價值。雖然過去若干年來，全民體育運動的推行，已具有相當的成效與規模。不過，依筆者之見，今後尚須加強推展下列事項，以發展全民體育活動，增進全民健康。

一、建立全民體育運動心理建設

要真正做到「人人運動、時時運動與處處運動」的「全民體育運動」，實在應該從運動的「心理建設」做起，然後配合學校體育、運動協會，把「全民體育運動」帶進人們日常生活中。這樣發展的全民體育運動，基礎牢靠，成效才大。

所謂全民體育運動的心理建設，當然是指培養大家做運動的觀念。

我們從歷史記載上，可琢磨得出我國國民，在漢、唐以前，體魄壯碩有強健雄風，漢、唐之後，便漸走下坡。這或許由於文風太盛，銳意科舉，十年寒窗，皓首窮經，只知窮啃古籍，罔顧身心，把競雄鬪強，練身養勇的「射」、「御」，認爲乃形下末道，

不屑一顧。這種士大夫觀念，一直深植人心，至今尚留其遺毒！

另外，部份地方領導人士，本身也缺乏正確觀念，把推展全民體育運動當做一般政令辦理，以應付上級的督導為滿足，甚或理直氣壯的認為社區民衆為勞工階級，平常工作已很辛勞，不必再運動等。更是十分錯誤，殊不知勞動工作的民衆，使用的是部份肌肉，如果不能得到適當的放鬆，對身心健康將有非常不良的影響，而全民體育運動所推展的土風舞、太極拳、郊遊等活動，正是工作之餘放鬆精神、娛樂身心的良好活動，不但不應該藉口停辦，而且更應該積極的宣導、推展。

我們到處有雄偉的寺廟，輝煌如帝宮，我們有很多壯觀的寶塔，高矗雲霄，這些都是用數以億計的金錢建築而成的。但是，我們却從來沒有人有此大手筆來興建一座夠水準的體育館，寧不令人興歎哉！昔年楊傳廣與紀政，曾發起籌募體育館經費，苦口婆心，沿門托鉢向學校推行「一人一元運動」，終因缺乏有力者贊助，胎死腹中。

於此，我們可認知，若要加強全民體育運動，必須先澄清國人對體育的觀念。要澄清對體育的觀念，首先必須使之瞭解體育對於國民健康及國家強盛的重要性，欲求體育界及一般人士瞭解體育的重要性，應由有關單位積極的宣導，以溝通觀念，達到改變觀念的目的。茲介紹數種宣導方法如下：

- (一)大衆傳播——洽請電台及電視公司製作有關全民體育運動的節目、廣告或舉辦專家、學者座談會等。
- (二)編印運動書刊——注重溝通觀念與實際簡易的活動方法介紹，以服務代替宣導。使知道運動的重要性而不知方法的民衆，或部份想參加活動的民衆均能參加學習，藉收指導運動方法、技術與普遍宣導的雙重效果。
- (三)傳單、標語——傳單為說明運動的效益及鼓勵民衆參加活動，設法逐戶遞送，或交由國民中、小學生帶回轉交家長。標語通常應裝置在社區內明顯的地方，或張貼在活動場所附近。
- (四)論文宣導——洽請專家、學者或較具身分地方人士，常在報章、雜誌或各項集會上，發表有關全民體育運動效益的文章或演講，以鼓勵民衆響應參加全民體育運動行列。

二、擴大推展社區全民運動，設置簡易運動場所

社區的發展，由高樓大廈取代鄉村小鎮，已難得有廣大的空間與綠地。推展全民運動，必須因地制宜，利用各社區現有環境，選擇適當的運動項目，有組織的推動，有計畫的宣導，使居民自動自發的瞭解運動對人類生活的重要，才能真正達到無論男、女、老、幼，人人運動、時時運動、處處運動的目標。

在運動人口日漸增加，運動風氣愈趨普遍當中，運動場所愈見不足供應。尤以各大城市，我們可以看到：每日清晨開放運動場地的許多學校、綜合運動場、大小公園等，可以說只要有空地廣場，即有許多男、女、老、幼從事各種運動。因此，簡易運動場所

的大量興建，以適應時代環境的實際需要，實為推展全民運動，增進全民健康的重要措施。

台灣地區於民國五十八年開始實施社區發展，當時並沒有注意設置民衆的運動場所，如今倡導全民運動，一般社區還比較容易設法，可是人口密集的都市，寸土寸金的情況下，要想設置社區運動場所，就十分困難了，近年來新社區興建時，商人往往爲了節省費用，而不依建築法規預留下應有的民衆活動場地，有關單位也未嚴格執行此類規定，以致住宅區高樓密集林立，日光照射，空氣流通都已困難，更談不上運動場所了。

由於社區缺乏活動場地的情況嚴重，居民在缺乏活動接觸的情況下，人際關係日益淡泊，社交禮儀逐漸亡失。更由於缺乏正常的運動及正當的娛樂，成年人患文明病的比率日高，青少年的行爲、道德更爲破壞，這種問題要想解決，根本的辦法就是推行社區全民運動，要想推行社區全民運動，就必需要有活動場地，在社區簡易場所尚未普遍設置前，可資利用的活動場地如下：

(一)公園、巷道的利用——公園在都市中除可供民衆遊憩之外，更可用爲運動健身場所，有關單位應盡量設法增設。其次是社區中寬廣的巷道，亦可利用來從事健行、慢跑運動，如劃定地區禁止車輛進入，即可於清晨、黃昏用爲簡單的羽球、健身操、太極拳等活動場地。

(二)社區附近的學校運動場地——這是社區最理想的活動場地，將可使學校真正成爲社區精神文化的堡壘。只是目前尚有少數學校基於本位主義，拒不開放運動場所供民衆利用，仍須由有關單位加以勸導，對於場地的整修、水電器材的消耗等費用，也應酌予補助，並請社區人士，大家商定管理使用原則，共同維護管理。

(三)農村的廟場與晒谷場——在農村中廟宇有廣場，農民家戶也都有晒谷場，有些農村還有公共大型晒谷場，都是很好的活動場地，可容納多數人從事土風舞、健身操等團體活動，小晒谷場亦可用作羽毛球或民俗活動場地。

(四)配合社區建設設置簡易運動場所——政府在推動基層建設中，將修建並充實各地體育場所列爲主要項目，數年來投資高達二十億元以上，受益的當然是社區民衆，因此，在推動全民運動時，務能充分利用，發揮它應有的價值。

三、學校體育應與社區體育密切配合

全民運動著重於整個面的普遍實施，不僅是家庭體育、學校體育、社區體育、社會體育的各自發展，而更是以學校、以社區、以社會團體之體育組織的相互帶動推展，互補長短，彼此照會支援的密切配合。

在推展全民運動聲中，家庭、學校、社區、社會或商業性的體育團體組織等，都是一個重要的「推展點」，極有其不容忽略的重要性。而社區體育是學校體育推廣至全民運動最直接的橋樑。如果學校體育與社區體育相互脫節，沒有聯結性及一貫性的發展計畫，則推展全民運動，可謂「前功盡棄」、「功虧一簣」。

茲謹述如何使學校體育與社區體育密切之作法如後：

(一)由學校教師推廣社區晨間及夜間體育活動

工商業的社會，人人為工作繁忙，少有空閒可以做健身的活動。即使有短暫的時間可資利用，也由於平時之缺乏運動的習慣，而不知如何活動自己；更不知從事那些運動項目較為適宜？因此，由學校之體育教師，推廣社區之晨間及夜間體育活動，是極為需要的。其對象：不分男或女，不分老和少，凡是有興趣於此者，皆可以共同參與晨間及夜間的體育活動。

由學校推廣社區之晨間及夜間運動，其對社區而言：直接的精神鼓勵是養成社區民衆良好的生活習慣，使人人健康愉快，個個積極、樂觀。而其間接的影響，則是社區民衆的大會串，增加親朋鄰居間的談話及接觸機會。家庭主婦，於此可以交換理家、育兒之親身經驗。創業之青年、壯年，於此可以了解各行各業之工作性質，交換創業工作經驗及心得。老年人，於此可以重拾「想當初」的人生歷程，奮鬥的經過，光榮的事蹟。幼童隨家人參與此項之體育活動，亦可讓幼童倍感親情之溫馨。而由學校之體育教師，或熱心於協助推展體育活動之教師，來從事推廣社區晨間及夜間運動的工作，勢必會引起社區民衆對學校體育之關切，惠予支持。對學校之教師，也當倍以感激、崇敬的心理待之。則學校與社區之間，便能消弭阻闕，關係自然密切。

(二)講授運動保健及營養學之常識

學校體育之目的，非常強調個體身心健康之培養。學校體育，除了積極性的鍛鍊體魄外，更不應忽略運動保健及營養學之常識解說及指導。使學生們都能深切體會到運動及營養，對個人身心的益處，及如何增強內臟功能，防禦疾病之效用。

至於社區體育之基本目的，仍然是依此而不移。因此，隨機或相機向社區民衆講授：運動對身體的保健、醫療之重大效用，及營養對個體之需要。使社區民衆皆能珍視自己的身體、生命，能為將來生活的快樂幸福，而樂於參與社區的體育活動。此為學校體育密切配合社區體育之推展，不可缺少的重要教材之一。

(三)以學生為橋樑，推廣簡易體育活動

學生在學校，接受體育教育之訓練，得以學到許多運動技巧。而有些運動項目，非有設備之周全，場所之寬敞，無法於課外施行。但有些簡易之體育活動，可經由學生推廣至家中；與兄弟姊妹、父母尊長等，共相競技，互相傳習，則其效果，學校與社區雙得其利，均霑其惠。

簡易的體育活動，如土風舞、放風箏、跳繩、踢毽子、國術、徒手體操、桌球、羽球、……等，以及簡易的肌、腹、臂力的訓練，都可藉由學生之傳播，而使學生在學校所學會之運動技巧，能帶回家中；培養家庭的「運動風氣」，而邁進社區全民運動之全面化、普遍化和群眾化。

(四) 配合媽媽教室及母姊會之活動，舉辦簡易趣味競賽及體育活動之研習

各學校每學年都應舉辦媽媽教室或母姊會之活動，藉以強化學校教育與家庭教育之聯繫，增進家庭及學校對學生個性、求學情況的了解。而此時，利用會中或會後，安排簡易之遊戲或趣味競賽之體育活動，以爲餘興共樂之節目，則必能引起與會者的熱烈參與，提高對體育活動的濃厚興趣。

除此而外，亦可隨機進行體育活動之研習。此項研習，以家庭主婦爲主要對象。其內容：如利用桌椅的體操、使用家具的體操、廚房操、利用抹布或曬衣竿的體操、母子體操、父子體操、就寢體操、……等，由學校於會前編製及印妥上述體操之動作內容、教材資料，必能引起婦女們，對於體育活動趨於濃厚的興趣。

(五) 開放學校體育設備及器材

有些運動項目，無需太大的空間及器材、設備，即可在庭院一隅或室內施行。但有些體育活動，就非有足夠的器材及設備場所，無法達到運動之精神所在及效果。諸如：田徑、籃球、排球、棒球、足球、游泳、競技體操、柔道、……等，非有特定之設備，便沒有辦法發揮該項運動之特性。因此，只要是學校有這些體育活動的設備及器材，便應該在「妥善的管理制度」下，予以開放。

「體育不僅是運動」，因此，要寓教育於體育活動之中。而學校除了開放體育設備、場所外，對於社區民衆，仍需特別重視體育的教育價值。使學校的體育設備、場所、器材，都能維持長久性、經常性的開放。

(六) 加強各種單項體育活動之社區民衆參與

學校爲促進各種單項體育之運動水準，常舉辦校內或校際之競賽活動。唯各項體育競賽之對象，限於學校之學生參加者居多，少有讓社區民衆共同來參與。因此，增列「社區組」的競賽，可以掀起社區民衆參與各項體育活動之熱潮。而也是學校體育與社區體育之加強密切配合的具體途徑。

「社區組」之競賽對象，視體育項目之內容，而酌情考慮與賽的資格。其中包括：
1. 學生與社區民衆之間的比賽。
2. 社區民衆的分組對抗賽。
3. 村（里）別男女對抗賽。
4. 村（里）別男女混合對抗賽。
5. 社區民衆壯年組。
6. 社區民衆老年組。……
等，都可適當的依各項體育活動之性質及可行性，而鼓勵社區民衆的共同參與。

(七) 籌開康樂晚會活動

康樂晚會，是由社區民衆之子女，扮裝表演之角色，演來極盡可愛稚氣之美，最能引起家長們，對此項活動之熱愛與支持。而在欣賞戲劇、歌謠、體育表演之餘，可不知不覺的把學校的體育風氣，遷移推廣而爲社區的體育風氣。

晚會之活動，雖是屬於室內的表演，但有些體育活動，在室內表演的效果，反而更佳。而爲了密切結合學校與社區的體育活動，因此，讓社區民衆共同參與晚會活動的演出，是有其絕對必要性的。

晚會的體育表演內容，可有：1.跳繩的各種變換跳法：單人、雙人、團體的表演等。2.踢毽子：大武、小武的循環動作、自創性動作的表演等。3.器械體操表演，顯現龍騰虎躍的矯健身手。4.國術的表演：拳套、對練、對打、太極拳術、太極推手，刀、鎗、劍、棍等兵器的演練，柔道、莒拳道、彈腿、……等的表演。5.土風舞的婆娑妙姿，山地舞的力、美表現，民族舞蹈的發思古之幽情……。皆可藉表演之方式，引起觀眾之共鳴及參與之興趣。6.舞獅表演，以喚醒中華國魂……。

這些體育活動的內容，學生及社區民衆，皆可以共同參與演出，不受太大的年齡及性別的限制。而這也是推展全民體育運動、民俗體育、鄉土教材運動的積極作法，亦是密切配合學校與社區體育之間的重要聯誼活動。

(八) 舉辦社區及學校之聯合運動會

舉辦社區及學校之聯合運動會，是近年來最熱門的活動之一。而其主要目的，就是要使學校體育與社區體育能打成一片，能密切配合。

舉辦此項聯合運動會的方法，在社區方面：必須仰靠社區村（里）長、村（里）幹事的協助，籌劃會前的各項準備工作；而學校給予提供體育競賽項目之參考資料，作為社區民衆報名參加各項比賽之一種依據；其內容：以趣味性為主，採取分組對抗賽，或是團體（村里別）的對抗賽，均可視實際需要而決定之。社區方面的競賽裁判，亦可由社區民衆自相推選，並藉以增強社區民衆的榮譽感。

學校方面：則以做到全面化、普遍化的體育表演或體育競賽為原則。

舉辦社區及學校之聯合運動會，乃是使學校體育與社區體育，密切配合的最佳捷徑之一；而也是能激發社區民衆，積極參與體育競賽，提高運動技術水準的最好方法。

(九) 利用寒暑假舉辦社區民衆與在校學生之體育活動訓練營

此項作法，需付出較多的心血，犧牲較多的時間才能促成。不過，這對整個推展全民運動的績效來說，著實有其重大的意義及價值。

寒、暑假中，除了經常性的開放學校體育設備及器材的借用外，舉辦一至三週的短期社區民衆與在校學生的體育活動訓練營，可以讓選手們，對各項體育活動，能有深入探討的興緻，有專心一致於體育活動的學習機會；亦是促進個體之運動機能，提高運動技術的最好方法。

(十) 促進社區建設，結合力學與美學的表現

社區內，各項公共場所之設施，應講求力學與美學的結合表現。一以樹立震撼性的體育運動標誌，使人人望而趨之景服，激發「強身報國」之志。一以美化環境，使社區景觀為之藝術化，乃可一舉而數得。唯此項之建設，仍須由學校加強對社區之溝通，為結合力與美的社區體育標誌而催生。

(十一) 舉辦社區民衆及在校學生之藝文競賽

此項競賽，應由學校主辦，分成社區民衆及在校學生組，舉行各項與體育教育有密切關連的藝文競賽。其項目：可包括作文、美術、體育徵答……等。其中，如在校學生組之作文題目，可列爲：我最喜歡的運動、最快樂的一節體育課、賽跑有感、球賽觀感、運動的好處……等。在美術方面，亦可與體育活動有關之範圍，命題比賽。

在社區民衆方面，作文題目又可概列爲：學校體育之我見、如何辦好社區與學校之聯合運動、如何推展全民運動、怎樣學好某一項的體育活動，怎樣提高運動技術水準、如何實踐 蔣公對推展全民運動之訓示、……等。美術方面，也可分爲繪畫、雕塑、體育活動之宣傳海報、設計圖案、……等各項，分別比賽。

至於有關體育活動之消息報導，運動比賽之規則，運動項目之起源、歷史演進等，皆可讓在校學生與社區民衆，共同參與有獎的徵答。如此，可以激發學生與社區民衆對各項體育活動之注意、關切。而從各項藝文競賽中，也可以加強學校體育教育與社區體育教育的密切配合。

(三) 表揚熱心推展體育活動人士及優秀運動員

精神上的鼓舞，所給予他人的激勵，是進取、奮鬥、樂觀而積極的。因此，表揚熱心推展社區體育和學校體育之有功人士，是極其必要的。而對於富有潛力的優秀運動員，更不可忽視適時的鼓勵和表揚。唯有不斷的給予激勵，給予刺激，才能使其運動之成績，日漸有功，締造佳績。

表揚之另一層意義，可以更進一步的激發社區民衆，對學校體育與社區體育之關懷，而可共相策勉：學校體育與社會體育之密切配合。（註8）

四、促使工商界支持全民體育運動

過去只要談到提倡體育活動，在下意識裏，就認爲這是政府社教機構的責任，而與社會衆人無關，這是以往體育活動未能順利推展的一大原因。全民運動的推動需要社會人士熱心支持，尤其是有錢有力的工商界必須促其積極贊助。韓、日今日體育活動的興盛，乃得力於工商界人士的全力支持。

近年來，國內工商界人士，已漸對體育活動發生興趣，且斥資組織不少球隊，這是非常可喜的現象。但用於培養明星球隊與球員的方法是不夠的，應該把贊助體育活動之舉，擴大爲非僅廣告式的全民體育運動。

今日之推展全民運動，應集合社會力量來帶動體育活動的全面推展。我們要使體育活動，普及爲全面性的運動，就要以廣泛而深入的方法，代替過去培養運動明星的做法，由全民體育運動中，提高運動技能水準，如此方能由全民運動，改良國民的體質，增進國民健康。

五、確立良好比賽制度

世界運動及體育會議（I. C. S. P. E.）於一九六四年發表運動宣言，說明運

動的本質及特性爲：

- (一)自我奮鬥形式或與他人比賽的身體活動，具有遊戲特質者，稱爲運動。
- (二)比賽性質的身體活動，必須在良好運動員風度下進行，缺乏公平競爭理想的身體活動或比賽，不能稱爲運動。

根據上述的宣言，我們可以很清楚地看出，比賽性質的身體活動是運動的內涵，而這些比賽性質的身體活動的推行則必須透過公平競爭的方法。

因此，想要達成全民運動的目的，必須透過比賽活動，而舉辦比賽活動時又須靠公平、合理與適當的比賽制度來推動。

運動比賽制度良好、健全時，參加比賽的人數必多，興趣也必定提高。參加的人數多了，大家的興趣又很濃厚，則舉辦比賽的次數也跟著增加，以配合需要。比賽機會多了，運動技術和運動風氣也必相對提高，則全民運動的目的得以達成。

如果運動比賽制度不完美、不公平、不健全則必發生如下之弊端：

- (一)爲勝利而忽視制度——如主辦單位與參加單位只顧冠軍之誰屬，置場地設備、競賽規程、比賽方法、生活管理於不顧，而使問題叢生，糾紛不已，終致不歡而散。在不健全的制度下，勝利者未必欣然，而失敗者更是氣憤難平。所以，運動比賽的實務，必須有週密的組織與具體可行的計畫，事前做充分的準備，事後做澈底的檢討，只有重視制度，才能使比賽更臻完美無缺。
- (二)爲勝利而不擇手段——爲勝利而不擇手段是最不能容忍的卑劣行爲。如冒名頂替、投機、傷害、欺騙等。其實用不正當的方法取勝，只是增加內心的空虛與不安而已，豈能有任何滿足可言，受之有愧也。有這種行爲的人，人人均須毫不寬容地加以制裁，勿讓他養成不良習慣。
- (三)爲勝利而努力過度——爲了勝利使個人在練習或比賽期間努力過度，而損害健康。如帶病、帶傷上場比賽，青少年練習棒球過度，投曲球而損害關節。
- (四)爲勝利而忽視多數——對少數選手特別優待，相對地抹煞大多數人的興趣和權利。如將全校經費都投入某項運動少數人，而全校幾乎無其他運動項目的器材。運動之推展應顧及普遍與尖端，但不能忽視任何一方。

廣義的運動比賽制度包括組織、縱的（依年齡）與橫的（依實力）的分級，季節和比賽方法等。而狹義的運動比賽制度則專指運動比賽的方法而言。

不管是廣義的或狹義的運動比賽制度，都可經由各單項本身的深入瞭解及由各項間之異同點的比較兩方面著手。如此，才能使比賽制度完善，避免發生上述的弊端。（註9）。

六、培養優秀運動員，加強國際體育交流與合作

當前國際情勢，無論政治、經濟、外交，以至教育文化，處處講求實力，始能在國際競爭場合，獲致勝利。訓練優秀運動員與提高運動成績水準，是我國推展全民體育運

動的重要課題之一。

優秀的運動成績是在國際體壇上發言最有力的後盾，在國際體壇遭遇政治污染，姑息氣氛瀰漫的今天，我們祇有拿出國際一流的運動成績，才能取得國際上的信服與認可。雖然我們不必像東歐共產國家一樣，以特殊的方法提高運動成績水準，但是在全民運動已獲普遍發展的今天，提高運動水準則是我們的重要目標。

因此，全民運動，亦必須在普遍發展的廣大基礎中，發掘優秀運動員，加以培養訓練，提高運動技術水準，厚植運動團隊實力，隨時準備參加國際性運動競賽，為國家爭取榮譽。

國際體育交流活動，為促進國際間友誼合作，相互瞭解的重要項目，已為世界各國普遍重視。因此，需要加強國際體育活動與聯繫，實行體育學術與運動團隊之交流與合作，從體育運動團隊之相互邀請與訪問中增進國際瞭解，提昇我國國際地位。

七、加強體育學術研究

發展全民運動最根本的問題，是在國民體能的研究，瞭解國民現階段的體能，發現增進體能的方法，如此方能有效的提昇全民體能水準。

「體力即國力」，為了掌握國民體能狀況，國民體育法明文規定應定期實施國民體能檢查，教育部體育司於民國七十三年還據此編印「國民體能獎章測驗手冊」。然因詳細檢查辦法及獎章頒發辦法仍未誕生，全國性體能普查仍在紙上談兵，沒有人瞭解我國「國力」究竟如何？

我國國民體育法第十三條：「為瞭解國民體格與體能，加強訓練，應定期實施國民體能檢查；其辦法由教育部定之。」；教育部體育司在民國七十二年委託師大進行相關研究工作，計畫訂定「國民體育獎章辦法」及「普測辦法」，依上述研究產生的比較標準，給予不同階層體能優異的金質、銀質、銅質獎章的獎勵，同時評估國民體能健康程度，找出提昇和補強國力的方法。（註9）。

研究國民體能，制定體能標準，這些工作非體育學術研究機構不能為功。從事這些研究工作的專家，不但要依據運動生理學、體育心理學、運動醫學去研究，更需要根據國人身體之特性，不可僅參照他國之標準或翻譯美、日書籍以充數。應對國人身體機能深加研究，自擬國人體能之標準，訂定適合國人體能訓練的各種措施，如此方能收到事半功倍之效。

體育學術研究機構不但要常在報章、雜誌上作研究發展之報導，並應常至各級學校、機關團體巡迴演講，使國民對體育有新的、正確的認識，以利全民體育運動之推展。

八、建立保健體育觀念，利用運動處方強身

目前我國體育活動的推展，著重學校體育，成年人、老年人的運動未全力推展，保健體育觀念有待生根。發展保健體育是以造就全民健康為目標，眼光擺在全民運動上，

不僅是以優秀運動員爲中心。唯有國民真正掌握到什麼運動，對自己身心最有效，才是所謂「運動處方」保健身體。

在韓國，公司行號設有體育專業指導員，大企業有體育企劃方案，行政區域設立體育指導員，負責老人、婦女運動指導工作。在日本，有關專家正在試行將社區運動，和中、小學體育配合，希望以追求身心健康的保健體育，來導引青少年，減少社會問題。

學生時代應加強「保健體育」課程，給學生正確觀念，這樣進入社會之後才能終身受用，不致像現在一旦就業就與運動或體育脫節。學校的體育課程，在課堂上宜以保健體育的講授爲重點，術科放到課外活動範圍，藉著學校成立各種運動社團，由學生選擇性參加練習。

我國各級學校的體育課程，一般都是先講解某項運動的技術規則，然後帶開練習，對保健體育、運動處方觀念仍待推展。在提倡全民運動的今天，藉運動處方來保護身體健康是值得全民參考採行的（註10）。

捌、結 語

國父說：「夫國者，人之積也；人者，心之器也。」強國必先強種，強種必先強身，全國上下團結一心，致力於鍛鍊強健體魄，從事於全民運動，這才是愛國、強國的表現。蔣公會說：「運動就是救國」，如往深處看的話，無謂是強調全民運動可直接、間接促進身心健康；亦即身心健康必能救國，可見全民運動是何等的重要。爲了國家、民族的前途、個人的生存，每個有血性的中國人都應注重全民運動，促使身心健康，以圖報效國家。

全民運動與全民健康二者之關係好比一棵樹，全民運動是它的根，其根深則蒂固，若根壞則樹必枯。因此，唯有全民運動往下紮根，才能收到全民健康往上結果之效。也唯有健康的全民，才能在堅苦危險環境中奮鬥不懈，在國際局勢逆流中屹立不倒，擔當起救國衛民的重大使命。

西諺常云：「健全的精神，寓於健全的身體。」也就是說身心健康是人生生活的基礎。換言之，全民運動乃是追求人生幸福基礎的捷徑。而時代所賦與我們的生命價值是在爲生活而生活，全民運動之生活內容與方式，正與全民健康相結合、與道德文化相結合、與國策目標相接合，它使我們的生活由靜態轉爲動態，由享樂變成鍛鍊，使得每人的生命振奮飛揚，更使國家力量在全民運動中更爲堅強、雄壯，以早日完成反共復國的中興大業。

【註】

1. 國民中學公民與道德（第四冊），頁1，國立編譯館，民國七十六年一月修訂本——國家必須具備四個構成要素：人民、土地、政府、主權。——
2. 三民主義，頁125，中央文物供應社，民國六十六年六月四十五版。

3. 第六屆全國運動大會開幕時訓詞，民國二十四年十月十日於上海。
4. 教育部體育司，國民體育季刊，第十一卷第三期頁3，民國七十一年九月。
5. 同註2。
6. 同註2。
7. 國語日報，民國七十八年一月五日，第一版。
8. 教育部體育司，國民體育季刊，第八卷第一期頁74～76。
9. 民生報，民國七十七年十一月廿五日，第四版。
10. 民生報，民國七十二年八月八日，第三版。