

# 全民運動與全民健康

黃仗國

## 壹、前言

「民為邦本，本固邦寧」。國民為建立國家的三大要素之一，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，我們的經濟繁榮，我們的社會安定，我們的民生樂利，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，經得起磨練、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。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，轉移為戶外活動。這對我們國民的體育、健康，增益很大。試看今日十多二十歲的青少年體魄，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，增進體育活動所收獲的功效。這也證明我們加強體育活動，增進國民體魄的重要性。

是以加強推展全體國民的體育活動，用以增強全體國民體魄，乃是根本之圖，乃是當務之急。乃是自強聲中最重要的一項。

## 貳、全民運動涵意的認識

「全民體育」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」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！

所謂全民運動意指社會上各階層的個人都需要運動，而且包括不同年齡的人需要運動。

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。因為全民運動的對象是全體民衆，包括男女老少，如果人人都能養成運動的習慣，並培養一項運動的興趣，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，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，而影響了體育的正常發展。

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求推展體育運動，這才是體育發展的正途與全民運動的終極目的。

### 叁、全民運動的功效

推行全民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，全民運動的功效應包括下列層面：

一、促進人體的生長與成長，增進全民健康：人類的生長和發展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，使它成為生活中的一部分，以充實生活的內容。

三、社會行為的訓練：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，稱為社會行為。社會行為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。理想的社會行為為模式是具備合群、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、負責等行為，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為可能：培養優秀運動員最有效踏實的方法是以金字塔形的方式來進行。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的代表隊和由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，取得內外環境的恆定性。近代工業發達，人體的活動機會相對減少，運動正可促進機體機能的強健和提高其適應生活的能力。

#### 肆、全民健康的必要性

今天一個人想在事業、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，那又能有什麼作為呢？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、完美的品格外，更重要的便是使自己身心非常健康，那才能在社會上貢獻一己之力。

人類科技文明的進步，使社會生活水準大為提高，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，我們要以身體力行為號召，以強健體魄為後盾，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，要以全民健康為基礎，由此可知全民健康實具有時代的意義和價值。

#### 伍、全民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，不活動的部分，就會衰退下去。古希臘大哲學家蘇格拉底曾說：「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，而運動與體操，可以補救並可保持健康。」亞里士多德曾說：「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，且現代人生活過分緊張，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，對人體健康的力量，實為吾人所意想不及。

發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，成爲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」。這一指示，開創了「全民運動」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。團體旅行、野外露營的計畫和組織，也要普遍推行」。這又更進一步的指示推行國民體育的重要原則、方法和活動範圍。

三十年來，我政府與民衆，遵照此一指示，作爲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」的昭示，以學校體育與社會體育相互銜接及支援爲基礎，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共八個單位開始試辦，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。

在全民運動全面推展的過程中，不斷地發掘問題，克服困難，針對需要，開創新局。由於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，都證實推展全民運動，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、全民運動、全民健康的前瞻

全民健康是一個複雜的問題，因為這和遺傳、生活環境及習慣等都有關係，不過推展全民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，已具有相當的成就與規模，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、建立全民體育運動心理建設

要真正做到「人人運動、天天運動」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「全民運動」帶進人們日常生活中。這樣發展的全民運動，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，把競雄鬥強，練身養勇的「射」、「御」，認為乃形下末道，不屑一顧。這種士大夫觀念，一直深植人心，至今尚留其遺毒。

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，終於缺乏有力者贊助，胎死腹中。於此，我們可認知，若要加強全民運動，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之於國民健康，國家強盛的重要性，欲求體育界以及一般人士之瞭解體育的重要性，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宣導，以達到澄清觀念的目的。

### 二、擴大推展社區全民運動

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。推展社區全民運動，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。

### 三、促使工商界支持全民運動

過去只要談到提倡體育運動，在下意識裡，就認為這是政府社教機構的責任，而與社會眾人無關，這是以往體育運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，應該把支持贊助體育運動之舉，擴大為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運動的全面推展。我們要使體育活動，普及為全民性的運動，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，提高運動水準，如此方能經由全民運動，改良國民的體質，增進國民健康。

#### 四、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為：

1 自我奮鬥形式或與他人比賽的身體活動，具有遊戲特質者，稱為運動。

2 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，不能稱為運動。

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。

#### 五、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。

優秀的運動成績水準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，提高運動成績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，提高我國國際地位。

#### 六、增建簡易運動場所

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增建，以適應時代環境的實際需要，實為增進全民健康，推展全民運動的重要措施。

#### 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，如此方能有效的提高全民體育水準。

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、雜誌上作研究發現之報導。並常至各級學校、機關團體巡迴講演，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為中心。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。

學生時代應該加強「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為重點，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。

我國的各級學校體育課程，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。

#### 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，這常是愛國、強國的表現。蔣公曾說：「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，全民運動常是它的根，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。也唯有了健康的全民，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。」也就是說身心的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為生活而生活，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，與國策目標相結合，它使我們的生活由靜態轉為動態，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為堅強雄壯，以早日完成反共復國的中興大業。

參考資料：

一、中央日報 民國六十六年三月卅日第三版。

二、國民體育季刊 教育部體育司出版。

1 第八卷第一期 頁八十至八十一 民國六十八年三月。

2 第八卷第三期 頁十三 民國六十八年九月。

3 第九卷第三期 頁十 民國六十九年九月。

4 第十一卷第一期 頁二 民國七十一年三月。

5 第十一卷第三期 頁二至三 民國七十一年九月。

三、民生報 民國六十八年十二月十一日第二版。

四、周鶴鳴 體育常識（第二冊） 頁卅三 台北縣寰聲出版社 民國五十八年六月。

五、黃伏國 「推展社區全民運動之研究」體育論著選集第十一輯 頁六十至六十三 台灣省國民體育委員會 民國七十二年十月。