

# 十一、體育思想上的問題

## 壹、身體觀的問題

陳定雄

東方哲學家的所謂「靜坐冥想」與國人的所謂「學而優則仕」、「萬般皆下品，唯有讀書高」等觀念是導致東方體育落後之主因。崇文嫉武的觀念及抱定斯文主義而不改的作風，實為吾人應加努力革除之重點，否則，東方體育遜於西方各國之惡運，必將永無消除之日。

希臘史告訴我們，羅馬（Homer Ca. 850 B. C.）的所謂「運動英雄」為雅典教育的理想，希臘文化的代表。他們相信「神」所喜愛的是強壯而又有高度技術的優勝者；因為，人類唯有在擁有強健的身體及熟練的運動技術之狀況下方能生存（註一）。柏拉圖（Plato 427-347 B. C.）在其早年的著作「共和國」中，雖然曾經提到：「身體是精神的忠僕（註二），然而，這並非說明身體應屬於附屬地位。因為，他在其晚年的著作「法律篇」中，曾補充說明：「我們不應著重於身體或精神教育，而應給予同樣的發展，正如一鞭支揮著雙馬一樣（We should not fashion one without the other, but make them draw together like two horses harnessed to a coach.）（註三）。」足見西方的哲學思想與東方哲學家的所謂「靜坐冥想」有著天壤之別。

以喀爾文（John Calvin 1509-1564）為首的禁欲主義思想：「為了奉侍上帝，睡不應過久，食不應過量，對於身體之照顧只要能達成工作之目的即可，不應過度（註四）。」雖曾在西方宗教史上盛極一時，然而，絕大多數的宗教思想家持著相反的看法。教皇匹口羅米尼（A. S. piccolonmi 1405-1564）曾謂：「身體是精神活動的骨架，人為身心二者之合，因之，必須均衡發展……如果學問之終極目標為行動，則人體必須做好行動之準備（…… If the end of scholarly study is action, then man's body must be ready for such action）（註五）。」耶穌會的創始人—羅友拉（I, D. Loyola 1491-1556）亦曾說道：「身心二者皆為上帝所創，我們不能令其中之一衰弱，愛護你的身體，正如上帝愛護它一樣（註六）。」宗教改革家—馬丁路德亦曾大聲急呼：「為了達成服務人群之目的，任何基督徒都應好好照顧自己的身體（註七）。」這些與東方宗教家的所謂：「四大皆空」、「心靈至上」的看法亦有顯明的差異。

洛克（John Lock 1623-1704）在其所著「教育思想」的序文中說道：「健全的心靈寓於健全的身體是世界上最愉快情境之簡短而完整的描述。身心健全的個人甚少再企求其他。希冀此中之一遠較希冀其他任何事物為佳（A Sound mind in a sound body, is a short, but full description of a happy state in this world. He that has these two, has little more to wish for; and he that wants either of them, will be but little the better for anything else.）…人的幸福與否，決定於自身。無法以賢明的方法引導心靈者，無法步上人生的正途；身體虛弱者亦無法步上人生的正道。身心健全者無需他人之助，而能蒸蒸日上（註八）。」又說：「健康對於吾人之事業與幸福是多麼的需要。吾人是多麼地須要強健的體格，以期能忍受艱苦與疲憊。這是世界上每一個人所應注意，同時，亦為明顯而無需證明之事實（註九）。」

盧梭（J. J. Rousseau 1712-1788）的身體觀受洛克及蘇格拉底的影响甚巨，然其對

於身體之重視不亞於洛、蘇二氏。他在「愛彌兒」之中一再強調：「健康、敏捷之身是自然人最重要的條件，同時，亦為增強意志及增進智慧的基礎（註十）……身體欲從精神之命，必須強壯；一個忠僕應是健壯（The body must needs be vigorous in order to obey the soul, a good servant ought to be robust. 註十一）……爲了學習思考，吾人應令四肢、感覺、內臟器官活動起來；因爲，這些都是智慧的工具（註二十）……身體欠佳時物慾將旺，身體強壯時溫順而自然；一切的惡德富於虛弱之身（註十三）。……如欲引導學生的智慧，先令其獲得健康；因爲，這意味著控制。如欲令其聰明及獲益，先令其不斷的運動；因爲，這意味著健康。令其成爲強壯之人，則他將成智慧之士（註十四）……兒童的判斷隨著能力的發展，沒有足夠的體力維持健康，則無法增進真正的思考力；沒有足夠的體力支配理智，則無法開啓智慧之門，令其體力成人，則其理性亦將隨之成人（註十五）。」他在其社會民約論中曾經提到：「人生來自由，但無論何處皆處於連鎖之中（Man is born free, yet euerywbere be is in chains. 註十六）。」

大教育家裴斯塔洛齊（J. H. Pestalozzi 1764-1827）認爲：「智慧之運用及道德之表現須以健康之身體爲後盾（註十七），體育足以解放心靈對於身體之約束，更足以培養以身體表現思想之能力（註十八）」。然而，韻律體操之父達克羅茲（E. J. Dalcroze 1865-1950）却說：「身體隨著音樂旋律而動時，是一種美麗而調和的樂器（註十九）。」

綜上述諸說，吾人瞭解「身體」應是道德的寓所，智慧的工具，群育的基礎，美麗而調和的樂器。是故，體育和德、智、群、美四育不同，不能單獨實施。它是一種唯一而真正全面的教育。「德、智、體、群、美息息相關不可分離（註二十）。」

## 貳、體育目標上的問題

體育教授必須是時代的表率，他不但要反映時代的聲音，還要是體育方向的南針，如果墨守成規，不知適應，自不免失去活力與生機。但如內心無主，盲目跟從，則亦不免會失落他的性格與方向。體育目標的探討及研究是吾人的重大使命。

### 一、運動優勝論的問題：

無數的罪惡之中，運動員的競賽是最大的罪惡。他們是便當的奴隸，胃袋的崇拜者。年輕時受市民的賞讚，傲步街市，一旦老齡來訪，將有如破舊的上衣一樣，被棄於路旁而不顧（註二十一）。他們疏忽了健康的中庸之道，在過度運動、過度睡眠、過度飲食中過活，有如一條豬，既不健康亦不優雅。那些他們引以自豪的體力，毫無可用之處。他們能夠掘土及耕耘，却無法戰鬥（註二十二）。

運動員出身的柏拉圖亦曾指責道：「運動過度的結果將使人體粗壯，思想遲鈍，盲目而又不愛好哲學；不動口而喜愛動手，正如野獸一樣（註二十三）……我懷疑運動員是否健康；因爲，他們老是昏昏欲睡，稍微改變其日常生活及訓練即將引起大病（註二十四）。」

除非我們是賭徒，否則，不應爲「贏」而參加運動競賽。試問金牌值多少？冠軍價多高？希冀吾人緊記古柏丁的所謂：「奧運之理念即爲騎士道之精神，亦即以光明正大之態度以及美的理想爲基礎，從事於有系統之身體訓練……無數的危機之中，奧運精神所面臨的最大威脅即爲賭博……這種看法，支持了我們的論點：奧運之所重，在於參加，不在獲勝（The most important thing in the Olympic Games is not to win, but to take part.）……諸君，讓我們立於偉大的觀念上，回到各自的祖國，宣揚這些偉大的理念，築起健全的思想；人生的真諦在於奮鬥有方，不在於爭服別人（The most important thing in life is not the triumph but

the struggle. The essential thing is not to have Conquered but to have fought well.)

此即奧林匹克之理想(註二十五)。」全力以赴，盡己之所能是為競賽之本義，戰勝自己是所有的勝利之中，最為卓越之勝利(註二十六)。「自我挑戰」是全部的挑戰之中，最為珍貴之挑戰。雖然，人生中没有比手、足之競賽更易令你成名之事(Nothing makes a man so famous for life as what he can do with his hands and feet)(註二十七)，但是，體育應是歡笑外衣中的勞役(Gymnastik ist die Arbeit in Gewande Jugendlicher Freude)(註二十八)。勿為錦標而不擇手段，勿為錦標而不顧工作，勿為錦標而損害健康，勿為錦標而忽略多數，勿為錦標而遺忘弱者，值得吾人稍加留意。

## 二、休閒活動論的問題：

墮落的生活方式和自我陶醉的後果，促使都市成為人類的墳墓。神經質及過敏症成為多年來的流行病，因之，休閒活動一躍而為體育的主要課題。然而，許多人却將「recreation」(再創)當作「pastime」(消遣)看待。以消遣為時尚，視運動為落伍。殊不知有閒階級是可恥的；尤其是那些以危害生活或放棄義務為休閒的人們，更是社會的敗類。因為，歷史告訴我們，無數大帝國的結束皆因靡爛的生活所致，體育教師絕非休閒活動的教師，更非遊戲教師。「勿為休閒而逃避工作(註二十九)。」應是吾人教學的信條，因為，辛苦及努力方為進步的原動力。(篇幅所限，健康教育論、姿勢教育論、意志教育論、愛國教育論、德育論、智育論、群育論、美育論等問題省略。)

多少年來，吾人強調身體上的持久(endurance)，忽略了精神上的忍耐(endurance)；重視體力(strength)，忽略了健康(health)；鼓勵競爭(competition)，遺忘了合作(cooperation)；有如無舵之舟，任憑巨浪侵襲。殊不知德國體育之父—楊氏之所以偉大在其堅定之目標：「德國統一是我幼時的夢，青春的曙光，壯年的陽光，不久我將離去像應歸位的星」(Deutschlands Einheit wandler Traum meines erwachenden Lebens, des Morgenrot meiner Jugend, der Sonnenschein der Manneskraft und ist jetzt der Abendstern, der Mir zur ewigen Ruhe winkt)(註三十)。」

## 參、體育內容上的問題

既然，體育是德、智、體、群、美的總合教育，它的內容應是包羅萬象，廣濶無邊。然而，今日體育之內容似乎偏重於某些運動技術之教導。吾人遺忘了裴斯塔洛齊在其「人類教育週刊」(Wochenschrift für Menschenbildung)上曾指責道：「自古以來體育教師之錯誤在於過度著重於技術之教導。不以「人」的教育為目標，而以舞蹈、劍術、騎馬的技術為目的；不成為「人」的教師，却成為跑、跳、舞的教師，令人十分遺憾。因為，這些技術本身對於教育並無任何價值(註三十一)。」跑、跳、投、游都很不錯，但我們只有手和腿嗎？(註三十二)

吾人高喊著「均衡發展」的口號，却選擇了「畸形發展」的內容。目前流行的各項運動幾乎全都著重於下肢及右臂之發展。希冀吾人緊記醫學大師哥倫(C. Galen Ca. 130-200)在一千七百多年前警告過我們的：「凡足以產生人體畸形發展之運動，皆非健康之運動(註三十三)。」

今後，體育之發展必須適合地方特色，順應世界潮流，洞悉歷史由單純趨向複雜的必然性；否則，勢必受阻。國內的人口密度已高居世界第一位(五月十八日聯合報第二版告訴我們，三十三年後台灣區的人口將增加一倍，達三千三百萬人)，都市化亦在加速之中；運動場地的擴建已無法配合人口的集中及都市化的結果。未來年輕的一代應往那裡走？體育制度的修正，運動內容

的更改已是迫不及待的問題（註三十四）。希冀吾人勿再以近視眼的體育觀看待人生；因為，教育並非爲了今日而係針對未來。

體育內容不應局限於目前的流行項目。世界體育之父—顧茲姆茲（J. Guts muths 1759-1839）在其巨著「青年體育」（Gymnastik für die Jugend）中告訴我們，跳可分爲跳高、跳遠、跳高深、跳深遠、撐竿跳高、撐竿跳遠、撐竿跳深、撐竿跳高遠、撐竿跳深遠；擲可分爲擲高、擲遠、擲準；角力亦可分爲推出式、抱起式、摔倒式……。德國體育之父—楊氏在其「德意志體操術」（Die Deutsche Turnkunst）中亦曾叮嚀我們，跳高浪費太多的時間，跳遠較爲經濟（事實上，跳高遠最有價值）。劉依士（D. Lewis 1823-1888）的體操冠（Gymnastic crown）對於姿勢教育似乎亦有無上的意義。以時空的經濟原則而言，擲準似乎比擲遠更具推廣價值。以身體均衡發展的立場而言，手腿齊跳（跳箱、跳馬）似乎比單足跳（跳高、跳遠）來得有效。器械體操中的地板運動（它包括了跑、跳、推、平衡、力量、柔軟、耐力、速度、反應、勇敢、判斷、感覺、韻律等等要素在內）似乎是一項值得推廣的運動。

.....

今日的文明來自於最初的冒險家們。他們大膽地吃下了第一粒穀物，第一顆果實，第一塊獸肉。體育的文化亦來自於先人的大膽創作。今後，吾人如受場地的限制，何不大膽地從事於各項運動器具，運動規則的改革呢？加重三鐵的重量，加大各項球類的體積，縮小運動場地，修改運動規則等等都是今後吾人的重大課題。也許客廳就是韻律教室，浴室就是游泳池，臥室就是健身房的日子就在目前。

當然，除了各項運動之外，姿勢教育、安全教育、觀衆教育、健康教育（運動營養學等）、性教育、群育、美育、場地或器材的知識教育等等都是吾人應加努力教導之內容。

## 肆、體育方法上的問題

一句無心的話可能在敏感的青年人心靈上烙下終身的創傷，幾個月不得法的教學可能使學生視體育爲畏途，因此，剝奪了他們可以畢生受用不盡的財富。體育教學並非僅僅使用幾個公式便可大告告成，僅僅一種藝術而非科學。拙劣的教學除了浪費大量的體力之外，還毀壞了許多人的生活。如果沒有受到體育的壞影響，這些人可能生活得蠻幸福蠻有勁。足見體育方法對於吾人是多麼重要。茲將先哲們的體育方法略述於下，作爲吾人之參考。

柏拉圖：「所有的軍人應參加運動競賽，勝利者給予獎品，而失敗者應予以解僱（註三十五）。」

馬丁路德：「男女共同參與，共同努力的教育方爲健全的教育」，「當神願意教人時，祂就成爲人；如果我們要教兒童就須變爲兒童（註三十六）。」

蒙台因：「大自然就是教室；反對權威式教學法。主張無法以推理，智慧及諒解完成之事，亦無法以武力解決。追隨別人的結果將是一無所有（註三十七）。」

康門紐斯：「重視心靈發展的階段，注意力的維持；主張愉快的心靈是健康的一半及教學時須直截了當，不可迂迴，鼓勵優異學生當助手（註三十八）。」

洛克：「主張精神的忍耐和身體的持久並重，重視習慣即自然的法則（註三十九）。」

盧梭：「主張由教師中心轉向學生中心，以後「做」重的教育（註四十）……當一個兒童期望於活動時，不應企求他靜悄悄地；但當他想要安靜時，不應苛求他去活動（註四十一）……教師足以喚起學生的好奇心，但唯有學生自己的活動，方能滿足其求知慾（註四十三）。」

……令兒童嚐試非遭遇不可之苦楚，令他們在自然中體驗飢餓、寒冷、口渴及疲憊（註四十二）……

裴斯塔洛齊：「體育教學皆以團體或分組的方式行之（註四十四）。」

福祿貝爾：「強調自我活動，自我表現及萬物的整體性（註四十五）。」

顧茲姆茲：「時以全身活動，時以四肢活動，時以適量（非超量）活動去維持學生的健康，認為真正的體育教學須以生理學為依據，因個別差異而異（註四十六）。」

楊氏：「巧妙地運用會話及講故事的方法，否定動作的整齊畫一。短跑係以年齡、身高、體重、能力分組，跳高、跳遠的成績計算以身高、體重作為評量基準（註四十七）。」

馬克拉仁：「以生理學為依據，創造抵抗訓練法（註四十八）。」

皮琪兒：「男女應同時進行，一男一女為一組，伴以音樂（註四十九）。」

劉依士：「力主柔和的競爭方式，主張體操愉快化，運動時配以音樂（註五十）。」

雖因篇幅所限無法一一列舉，然吾人由此探討中知體育的方法有遊戲法、異性法、壓迫法、鼓勵法、處罰法、示範法、故事法、幽默法、表演法、模倣法、競賽法、音樂法、參與法、觀察法、觀察家法、小隊長法……等等五十八種。然而，那一種方法對於那一種人，在那一種時候，那一種場合最為有效呢？

## 伍、體育用語上的問題

用語的適當與否足以左右體育科學進展的速度。是故，體育用語的明確區分成為吾人急待解決之重大問題。試問體育、體操、運動、舞蹈、韻律、休閒活動等等之區別何在？試問 sport, Athletics, Gymnastics, Exercise, 都是吾人所謂的運動嗎？試問 Pleasure, Amusement, Enjoyment, Entertainment 都是娛樂嗎？

吾人常將 Warming up 當作準備動作，將 Recreation 當作休閒，將 Sport, Athletics, Exercise 一視同仁似有商榷之必要。茲將個人淺見列表如下，企能拋磚引玉，以期在這荒漠之上，發現甘泉。

英	文	德	文	日	文	中	文	註	釋
sport		sport		スポーツ		源自於古代的法文 Desporter，即離開工作之意，中世紀時變為 Desport 或 Disport 它是一種含有愉快適度，消遣以及寬容意味之活動。			
Athletics		Athletik		運動	競技	源自於荷馬的詩篇 Odyssey 中的所謂 Athleter（優勝者）接近於運動競賽			
Gymnastics		Gymnastik		體	操	源自於希臘文的 Gymnazein 裸體運動之意。			
Game		Spiel		ゲーム		源自於希臘文的 Agon 即競爭之意但羅馬文的所謂 Game 是 Ludi 即表演之意。			
recreation		rekreation		レクリエーション		再創、恢復元氣之意			
Physical		Leibes		身	體	含有精神之意，可譯為身體。			
Body		Körper		體		無精神之意，可譯為肉體。			
Heart		Herz		心	臟	心臟			
Shirit		Spiritus		精	神	精神			
Soul		Geist		魂		靈魂			
Mind		Gemut		心		心靈			
Pleasure		Spiel		娛	樂	感官上的快樂			
Amusement		Spiel		娛	樂	自我的娛樂（自我陶醉）；可譯為自娛			
Entertainment		Spiel		娛	樂	令別人快樂，可譯為娛人			
Enjoyment		Spiel		娛	樂	享樂			

## 註釋

- 註一：Gerber, Ellen W. : "Innovators and Institutions in Physical Education." Lea & Febiger. Philadelphia. 1971. P.5
- 註二：東京體育科學研究會編著「體育人名辭典」，逍遙書院。P. 213
- 註三：Rice, Hutchinson, and Lee. "A Brief History of Physical Education." The Ronald Press Company. N. Y. 1958. P. 73
- 註四：Schmidt, Albeet-Marie. : " John Calvin and the Calvinist Tradition. " Translated By Ronald Wallace. N. Y. : Harper and Brothers. 1960. P. 57
- 註五：Piccolomini, Aeneas Sylvius. " De Liberorum Educatione. " VITTORINO DA FELTRE AND OTHER HUMANIST EDUCATORS. William Harrison Woodward, N. Y. Bureau of Publications, Teachers College, Columbia University, 1963. P. 136-140.
- 註六：Quick, Robert Herbert. " Essays on Educational Reformers. " N. Y. : D. Appleton and Company, 1929. P.62.
- 註七：Van Dalen and Bennett. "A world History of Physical Education ".Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, N. J. 1971. P. 155.
- 註八：Locke, John. "Some Thoughts Concerning Education. " Introduction and notes by R. H. Quick, Cambridge : University Press, 1913. P. L.
- 註九：Van Dalen and Bennett, Op. cit., P. 181.
- 註十：東京教育大學體育學部教官編「體育大辭典」，不昧堂，昭和二十八年，P. 963。
- 註十一：Rice, Hutchinson, and Lee, op. cit , P. 81.
- 註十二：Van Dalen and Bennett, op. cit. P. 189.
- 註十三：村上等「圖說世界體育の歴史」，逍遙書院。一九五七年。P. 63
- 註十四：Van Dalen and Bennett, OP. Cit., p.189.
- 註十五：同註十。
- 註十六：Gerber , Ellen W., op. cit., P. 79.
- 註十七：Heafford, Michael. "Pestalozzi." London : Methuen & Company. 1967. P. 66.
- 註十八：同註十。P. 813-814
- 註十九：The Eurythmics of Jacques-Dalcroze. Introduction by M. E. Sadler. London : Constable 7 Company. 1912. P. 21.
- 註二十：陳定雄：「體育學上的問題」省體專校友季刊 民國六十六年三月二十六日第二版。
- 註二十一：陳定雄：「體育學上的問題」體育學報第六期 台灣省立專科學校 民國六十五年六月。P. 48
- 註二十二：Gardiner, E. Norman. " Athletics of the Ancient World. " Oxford : U University Press 1930. P. 115.
- 註二十三：Plato. " The Republic." Translated by Benjamin Jewett. " The Modern Library. N. Y. Random House. III. P. 109.
- 註二十四：水野等「體育史概説」 體育の科學社 昭和四十一年 P. 71

註二十五：同註二十四，P. 196-198

註二十六：條田基行：「體育思想史」 逍遙書院 昭和四十八年 P. 118

註二十七：Homer. "The Odyssey" Translated by E. V. Rieu. Baltimore : Penquin Books 1946. VIII P. 127.

註二十八：Saurbier, Bruno. "Geschichte der Leibesübungen. " Wilhelm Limpert-Verlag GMBH. Frankfurt / Main 1969. P. 108.

註二十九：陳定雄主編：「世界偉人大系」第十九部「世界偉大體育家」龍象實業有限公司 鳳儀文化事業有限公司 民國六十六年十一月出版預定。

註三十：Saurbier, Bruno. op. cit., P. 128.

註三十一：今村嘉雄：「西洋體育史」 日本體育社 昭和二十八年 P. 110

註三十二：Rousscar, Jean Jaques, " Emile, Juie and other Writings. " Selection edited by R. L. Archer, N. Y. : Barron's Educational Series, 1964.

註三十三：Robinson, Rachel Sargent. "Sources for the History of Greck Athle Ohlo; By the Author, 439 Ludlow Ave.. Cincinnati, 1955, P. 188.

註三十四：同註二十一 P. 48-49

註三十五：Plato. "The Laws." Translated with introduction by A. E. Taylor. Everyman's Library. N. Y. :E. P. Dutton & Company. 1960. VII. 219.

註三十六：徐宗林：「西洋教育思想史」 文景出版社 民國六十四年 P. 118-119

註三十七：Montaigne, Michel de. "The Complete Essays. " Translated by M. Frame. California: Stanford Univeraity

註三十八：Comenius. John Amos. "The Schor of -Ln introduction by Ernest M. Eller. Chapel Hill : University of lina press, 1956. P. 84.

註三十九：同註二十四，P. 123-124

註四十：Gerber, Ellen W., op. cit. P. 76.

註四十一：同註三十六，P. 162-163

註四十二：同註二十四，P. 131

註四十三：Gerber, E. W. OP. Cit., p.76.

註四十四：同註二十九，斐斯塔洛奇。

註四十五：同註二十九，福祿貝爾。

註四十六：同註二十九，顧茲姆茲。

註四十七：同註二十九，楊氏。

註四十八：加藤、田中共譯：「近代イギリス體育史」ベースボールマガジン社 昭和三十五年 P. 81

註四十九：同註二十九，皮琪兒。

註五十：同註二十九，劉依士。