

# 體育的歷史

樊正治

## 一、研究動機

## 二、前言

## 三、前提

## 四、體育的形式及內容

## 五、體育的歷史演變

## 六、結語

## 一、研究動機

體育的工作是不是有意義？值不值得人去畢生從事學習及研究？這些個問題，需自歷史的觀點，求取答案。

於是體育史學的研習，就顯得必需而重要了。尤其是今日體育發生的歷史，更是體育史學中，最重要而基本的論題。

基於這種理由，特撰述今日體育發生的歷史，以圖先行對體育有較為正確而廣泛的理解，然後自能對體育的工作，極具信心，深具意義。

## 二、前言

體育史的敘述，通常都是採取由古到今的上下順序說明。

這時，遭遇到「體育」的學名為十九世紀末期的產物，而體育活動的構成因素——人體活動，則自有人類即行開始，因而發生了名稱與事實的「時差」問題，常使人對體育的認識及說明發生困擾：認為體育既然是原始時代的產品，沒有理論的基礎，用不着進行科學的研究，不必經過學習的過程，是任何人不學而能的事。或者是認為體育乃近世紀的產物，歷史的淵源並不深厚，用不着進行史學的研究。於是體育工作的研究與推行，常與社會傳統文化不能配合，而減低體育的功能及效果。

因此；想先行「斷代為史」，透過體育的形式與內容說明，以便對體育有了瞭解後，再進行體育的歷史敘述，可能有助於體育史的整個瞭解。並進而認識體育工作的重要性，及其對人類的貢獻，以加強人類推行及研究體育的信心與功能。

## 三、前提

(417)

今日歷史表現的主要方式，仍以文字敘述為主；故下列的意識，應為研究歷史的前提。

(一)人類某些性質、方式、方法、意義相類似的事實或現象，一再的出現，人們為便於強調、說明、解釋、應用或敘述這些事實及現象，常加以「類化」並冠以各種專有名詞，以示區別及便於敘述或記憶。

(二)歷史中專有名詞所代表的性質……意義等，由於年代久遠，敘述人員的衆多，解釋及觀察角度的不同，乃使其內容逐漸複雜；於是有些專有名詞，其所代表的性質……意義等；有名詞相同而性質……意義不同；或名詞不同而性質……意義相同的事實或現象，必須認識清楚，加以辨別。

(三)不論時代及文化如何進步，人類生活的基本思想及行為，仍然是古今一致的。而歷史中專有名詞的產生與衍化；多源自人類的思想與行為。所以歷史的敘述，如從其名詞形成衍化的過程中，針對人類的思想行為及時代背景，加以解釋或敘述，易於說明真象，掌握重點。因為，史家敘述史實時，採用的名詞，主要用意在使文字簡潔、思想溝通，其史實的表達才能體系完整，正確簡單。是以孔子說為政之先，「必也正名乎！」就是這個道理。

因此，研究歷史的方法過程，不論對人類思想行為的敘述及說明或解釋，必須經過廣泛的史料搜集，嚴格的辨別史料的真偽，謹慎的選擇使用史料，明白的解釋說明史料，詳盡的分析其因果得失。也就是說歷史的敘述，應該根據其時代背景，闡明其時代意義。以使人類對歷史真象，先有清晰而簡單扼要的理解及認識。

上述前提，也是我要研究「體育」的歷史的緣故，以及撰述的原則。

#### 四、體育的形式及內容

現代人對任何專有名詞，都先從該名詞的形式表現，及內容涵蘊方面，先求得印象，然後逐步進行研究。

體育的形式及內容，有其歷史的演進過程，及其具象及抽象的效能。故要真正的認識體育，才能求得體育正面功能的答案。

以二十世紀體育的形式及內容論，我的見解於下：

##### 1. 形式

(1)形態——以人體活動 (physical activity) 為教材，以達成體育目標，並完成教育目的的活動過程，稱體育活動。設計、指導、實施體育活動的原理、原則、方式、方法等的研究及實驗所根據的學理，稱為體育理論。

(2)方式——體育的實施方式，乃是建立體育課程，決定體育教材後；訓練專業的人員，利用特殊的場所、設備、器材，以個人或團隊的教學、練習、訓練、比賽等方法，達到並完成預定的體育目標及教育目的。

故體育為根據體育理論，實施體育活動，發揮體育功能，完成教育效果的課程。

## 2. 內容

### (1) 教育的目的

杜威 (John Dewey 1859—1952) 曾說：「教育本身無目的」。因此，在教育理論中，有人不主張教育有目的。

但是，中國國民政府於民國十八年，公布的教育宗旨中揭示：「中華民國之教育，根據三民主義，以充實人民生活，扶植社會生存，發展國民生計，延續民族生命為目的；務期民族獨立，民權普遍，民生發展，以促進世界大同。」

而一九四八年，第三屆聯合國全體大會議決的「世界人權宣言」中，第二十六條、第二項宣示：「教育須以發展健全人格，尊重人權及基本自由為目的。教育應增進一切國家、人種、或宗教團體間的了解、寬容及友好關係，並為確保世界和平，應促進聯合國的活動」。

故實際推行教育的行政機構，都各有其自行認定的教育目的。而體育課程及教材中的人體活動，均須遵循這些目的，加以選擇實施，以求其能加速完成教育的目的。

### (2) 體育的目標

體育活動為實施體育課程中的教材，以達成體育目標，完成教育目的。

所以，體育目標常見之於體育課程標準中。今以我國國民中學的體育課程目標，作為各級學校體育課程目標的代表，以見一斑。

國民中學體育課程標準的目標為：

- ① 鍛鍊身心，提高活力，使機體均衡發展。
  - ② 培養運動道德，奠定良好之國民德性。
  - ③ 養成愛好運動之習慣，建立康樂生活之基礎。
  - ④ 增進運動技能，提高安全與自衛等生活之適應能力。
- 一九六七——一九六八年，國際健康、體育、休閒活動會議所訂正公布的國際間學校體育課程趨向的問卷摘要為：
- ① 使體適能良好並健康。
  - ② 發展社性。
  - ③ 具備運動及遊戲的知識。
  - ④ 培養合作及領導才能（運動員精神的基本條件）。

⑤發展休閒活動，特別是學校生活以外的休閒活動。

而如何的達成上述體育目標？應先選定體育教材，教具、場地、設備等，再經由體育從業人員予以適時、適地、適當的運用，以完成既定的任務。

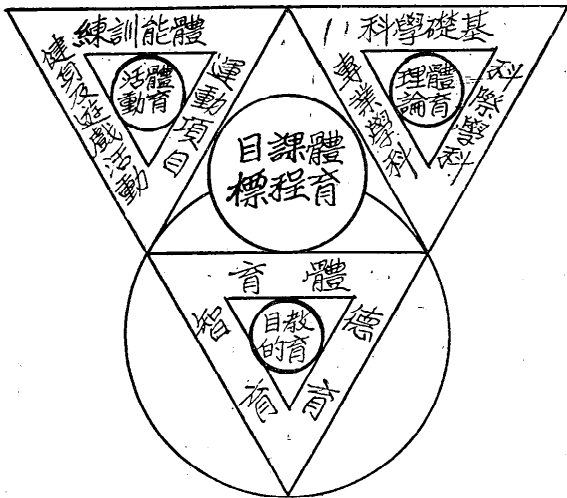
### (3)體育的方法

人體活動被選擇為體育教材後，即成為體育活動的主要因素。而體育活動中的教學法、練習法、訓練法、指導法、裁判法、比賽制度、管理方式等的原理、原則及實施，乃成為推行體育的具體有效方法。

### (4)體育理論及活動的結構

設置體育課程，實施體育教材，以達到體育目標，完成教育目的。都有賴體育從業人員的設計、主持、推行。於是，體育的重要性乃促使這些人員，需要接受專業的訓練或教育。俾能充分的使用體育的方法，而不違背教育及體育的原理、原則。今日體育專業的教育課程，分為學科及術科兩種。而學科與術科內容的基礎、分類、標準以及彼此的關係等，遂形成了體育理論（學科）及活動（術科）結構的論題。這也是體育內容的重要部分。

### ①體育理論及活動的結構圖解及說明



文字對某種情事的說明，常發生力有未逮的情形。

爲了彌補此一缺點，利用圖表解釋說明，可使較爲抽象或複雜的思想、行爲或情境，產生具體的形象，以便於理解，分析體育理論與活動的結構，整個圖形，由大小不同的等邊三角形及圓構成。

長邊、大圓表示圖形設計的本質；短邊、小圓表示因設計的本質而產生的內容、方式、方法、價值、目標、目的。

例如，三角形外的大圓，說明教育本質爲「適應」，同時，這種適應的本質，在人生的歷程中，無始無終，猶如一個圓形。大圓內的三角形，代表教育的內容爲德、智、體三育並重。並由德育、智育、體育的三邊中個別的目標，綜合而成教育的目的，以說明教育的價值。再由其不同的實施方式，形成了各種不同的課程，以達成教育的目的。

再則，自大圓中體育的一邊，向上引申爲左右的兩個正三角形，並分別由其代表不同內容及方法的三邊，結合成體育理論及活動的兩個不可分割的小圓。

最後，根據體育中的教育本質，即大圓中代表體育的上邊，結合了體育理論及活動中的圓，形成的圓爲體育課程目標。體育理論及活動的整個結構圖，外型有如一個戴着防毒面具的臉譜。

這個臉譜中，三角形下方的小圓爲口部，以說明教育的目的。

大圓爲防毒面具，以淨化及強調教育應德、智、體三育並重，只有三育並重才是教育的本質要求。

大三角形中間的中圓爲鼻部，顯示教育與體育的課程目標，其息息相關的程度；猶如口鼻的相連。

三角形上方的兩個小圓爲雙眼，說明體育的推行，要高瞻遠矚，必需理論及活動同樣重視，務使其齊頭並進，方能圓滿達成其教育的功效。

圖騰(Totem)是原始社會中，以自然物代表團體及血統中的神聖性的具象行爲。今日社會雖已進化，此種意識不僅存在於現社會中，並且變化多端，匪夷所思。

例如，在工商社會中，圖騰的意識觀念，形成了商標，並由各級政府規定，必須註冊專用，其中，自由中國的「正」字商標，更是商標中的王牌商標。

在軍中各種軍種、兵種等，莫不有其代表性的現代圖騰。

教育界中，各校有校徽的制定，國家，種族亦有類似的象徵物。

再如，紅十字會的紅色十字，醫院的綠色十字，及防癆協會的「卍」標誌，甚至天主教徒的劃十字手勢，幾已成爲國際性的圖騰，超越種族、國界、年齡、性別，已到達地無分南北，人不分老幼，無人不知，無人不曉的境界。

爲了便利體育界專業人員及外界人士，易於理解及便於說明體育的理論及活動，設計了上述的結構圖，雅欲藉圖解的形象特徵及其被認可的形式解釋，冀能表達並因而認識體育的內涵及外延。

## ② 圖形說明

### A、三角形代表的意義

三角形幾乎成爲國內大、中、小學校徽的標準型態。

其代表的意義，乃是學校教育的工作目標，在於使其學生在德、智、體等三方面，有平衡而合理的發展，有如正三角形的三邊三角，是全部相等而又全面發展。

其中，位於體育上邊並立的兩個三角形，其意義乃以教育的三角形爲根本，延伸而成爲體育理論及活動的枝葉。同理，結構圖中所有的三角形，都具有如此的企圖。

### B、圓代表的意義

圓在人世間的象徵，表示完美、圓滿、連綿不斷。

而三角形內的小圓，表示由三角形的三邊結合所成，使不同方向的三邊，因此而形成一個不可分割的圓，亦即融合不同內容的學科及活動，成爲具有另一特殊目的及功用或價值的另一學科或活動。

三角形外的大圓，則表示德育、智育、體育的三邊，連環而成教育的本體。也就是說，在教育的大圓中，德育、智育、體育實施，要求平衡發展而外，尚須彼此和諧協調，以發揮教育整體的效能爲第一要義。故自圓外觀察，教育應爲渾然一體，也就是說教育是德、智、體三育的總和。

### ③ 課程及目標

課程泛指人由未成熟至成人的生活過程中，必須循序經歷的活動過程。

課程的活動過程，其實施的場所甚多，大而至於家庭、學校、社會，小而至於學校中的教室、實驗室、圖書館、活動中心、運動場……，都是這種活動過程的施教所。

爲了肯定教育的重點或目標，中外的思想家，都認爲德、智、體三育並重，才是理想的教育目標。

其中，體育在於增進人類身心健康；德育在於促進人際關係，養成良好品德；智育在於改善生活技能，培養生活情趣。而人欲適應社會生活或改造社會環境，德育、智育、體育三者不可偏廢。

### ④ 體育理論的分析

體育理論建立於其基礎學科，專業學科、科際學科的基礎上。

而所謂體育乃是以人體活動爲方法、工具或手段的教育方式。故對人體活動有關的學科，例如人體的構造，現象、動作等，務必先行理解，對教育的內涵及外延也應徹底研究，才能使方法，工具的應用，符合目標的要求。

今日說明：人體構造的學科，有生物學、解剖學等。

人體現象的學科，有化學、生理學、心理學等。

人體動作的學科，有物理學，人體運動力學等。

有關教育本質、原則、方法、目標、目的的學科，有哲學、教育學、教學法等。

上述人體與教育的學科，當然的構成體育的基礎學科外，說明及闡揚體育學說內容、方法的文字修養及組織能力，也必須具有相當水準，因此，中文、外文、理則學也成爲體育學的基礎學科。

體育的專業學科則有體育原理、體育史、體育行政、體育教材教法，體育測量與統計，以及各種運動的訓練及裁判與指導法等。

體育的科際學科，今日極爲衆多，其中有關於體育專業學科者，也有屬於其他學科者。

例如，運動醫學，比較體育，運動生理學、運動心理學，矯正操及按摩術，急救術等有關於體育的科際學科。教育哲學、社會學、健康教育、營養學、衛生學、統計學、生化學、新聞學、史學等，則屬於其他科際學科。

#### ⑤體育活動的分析

體育活動乃是體育專業人員，用以直接達成體育目標的方法，也是體育達成教育目的的間接方法。

體育活動的內容，約可分爲運動項目、體能訓練、健身及遊戲活動等科目。

世界上運動項目很多，但是用作體育活動的並不多，同時在各個國家中，用作體育活動的運動項目，也有不同的區別。以中國而論，體育活動中的運動項目有：

國術、田徑、球類、體操、韻律、水上、冰上、雪上、射箭、自衛活動等。

體能訓練則有：

肌力的訓練、耐力的訓練、速度的訓練、技巧性訓練、其他運動能力訓練等。

健身及遊戲活動則有：

爬山、越野、健身操、遊戲等。

同時，各種運動項目又有其共同的組織因素如下：

基本動作——應用動作——戰術——戰略——教學法——訓練法——練習法——指導法——歷史等。

### ⑥體育理論與活動的關係

根據體育理論的探討結果，即可制定體育的工作目標。而達成體育的目標，有賴體育活動。但是，構成體育活動的各種運動，都有其本身的特質，甚至有其特殊的精神領域。

欲將用作體育活動的各種運動特質及精神因素，使其符合體育理論的要求，必須先行加以鑑定設計，然後予以利用，務求體育目標為「體」，以運動技能為「用」。如此，方能使體育與運動彼此共存共榮。

例如，田徑運動幾乎全部是個人的運動項目，如其需符合體育目標中互助，合羣的團體意識，或團隊精神，就可多設計徑賽的接力項目或田徑賽的團體性競賽，以彌補理論上田徑運動為個人運動的先天性缺點。

故以體育的形式及內容觀察，今日的體育為構成教育內容的重要部分，並為學校教育中的課程；係以人體活動作教材，遵循體育目標，完成教育目的。

## 五、體育的歷史演進

### 1. 人體活動衍化成體育的表解

一七五三年，盧梭的「不平等論」(Dis Course of Inequality)論文，提到原始先民的一段話，間接的說出早期人類體力活動的背景及原因：「(原始人民)自小便習慣於惡劣的氣候中、活動於寒暑四季的能力；接受勞動的磨練，且被迫在沒有武器的情況下，赤手空拳保衛自己的生命，免被森林中的野獸攫取；或至少以脫逃的方式，躲避野獸的猛烈襲擊。人類在體格上養成了堅強且不變的習慣，兒童們一生下來，就有了與其父母一樣強健體格。並且遵循過去鍛練體格的相同活動，繼續予以加強。……體格乃是野蠻人所熟習的唯一工具，他們運用體格來做各種不同的事。但是今天我們由於缺乏練習而不能做了，我們所以失去這種能力，乃是失去了必須具備這種體力與敏捷性的事實需要。這要歸咎於工業的發展」。

這也是人體動作及活動成為今日體育形式及內容的起源，及發展的原始形態。為便於對體育歷史過程有簡要的認識，先行列具今日體育形態進化過程的表解。

人體活動中的本能動作(跑、跳、擲、攀、爬……等)↓人體動作的作用化(以之逃生，覓食等的人體活動)↓成為多種目的或效果的人體活動，並將其有系統的予以分類(例如：古人以舞蹈達成祭祀、教育、軍事、醫療、娛樂、婚姻等目的)↓人體活動系統的分類後，產生多種的解釋及說明↓各種的解釋說明形成不同或相同的理論及實用方式↓這些理論及方式，經常為人類利用，為便於解釋、說明、實施，乃命名為遊戲、競技、運動，身體訓練……等↓強調人體活動時的教育性、健康性，



及休閒活動性，稱之為體育活動↓體育活動的體系化、理由化，形成體育理論↓體育理論與實踐的相互配合，構成體育學術及專業。

上述表解，如以人類思想形成的過程，可分為下列四個階段。

有人類就有人體動作及活動的事實↓人類對人體動作及活動的想法，做法，以及說明、解釋，形成今日體育活動的觀念及內容↓人類體育活動觀念的類化及交流，形成體育理論↓體育理論的實踐，表現體育的功能及效果。並成為必須作專業研究的論題。而有關人體的本能動作及活動，應自人類的原始生活說起。

紀元前八千年至三千年，乃是人類生活的過度時期，這個時期內，非洲、亞洲、歐洲各地區的原始民族文化，似乎都屬於同一性質。

最後一次冰河期作用後，氣候變得逐漸穩定，利於森林的生長及獸類的繁殖。於是，原始人在森林中的生活原料，不再像從前一般容易獲得；必須依靠繁多而範圍廣大的漁獵活動以維生。結果產生了部落團體分隔的作用，乃形成了許多大同小異而又各自獨立的文化。

這一時期的末期，居住在肥沃地區的原始人，已知種植小麥、大麥及其他穀類。而過去被人類殺死當做食物的馬匹，開始用做運輸工具。漂泊的獵人開始建立村落，既可漁獵又可耕種及馴養家畜。原始的生活遂告改善，人口乃形增加；需要社團組織來共營生活。而酋長、祭士、戰士、平民、技術工人及奴僕的等級，逐漸成立。

由於每一原始人的生活中，具有漁獵、耕種、食物收集、戰鬥的需要。其生存實賴其活動能力，以及適應自然界變化的能力。故每一個原始人所要求的體力，耐力與技術，就如同今日戰爭中對軍人的要求一樣。

故原始社會中，男孩子能够有效的掌握武器時，即當然的由其父親或親人教授其使用的技術，並在小型或大規模的狩獵中，予以練習。原始人民既或在遊戲的時候，亦如同從事小型的戰鬥，其青年人的球類運動比賽，並不像同一團體中人在參加友好的競技。但這些非常粗野的運動比賽，却教導青年人鍛鍊體力，發展耐力，並重視團體合作的價值。當村中的長老們認為青年人已具備一個戰士的條件時，便經過一定的儀式宣布。以原始的文化論，這些儀式僅是象徵性的，但以今日的教育論，則是青年人體能及技術的嚴格測驗。所以，謝米德（M. Schmidt）說：「原始社會中，很難分辨原始人民何時開始遊戲活動，及終止生產活動」。

同時，這些原始人已經有了宗教的意識，用經歷過的事實及想像，創造了神話故事，以圖說明人類的創生及不朽滅，並與自然界奮鬥的成敗經過。以之代代流傳。而且這些神話故事常藉遊戲、舞蹈、歌曲、用藝術的形式，表現其宗教色彩。

## 2. 遊戲、舞蹈及運動

史前時代未有文字，故無法記載先民的文化成就。只能從先民的遺跡，遺物中去推測當時的情況。

研究史前的文化，西方的史家認為南北美洲的史前人民文化一直是獨立的，而且在一種自由結合的情形下發展其文化。所以美洲部落中的遊戲，舞蹈及運動的演進過程，既未受到任何干擾，也未摻入其他任何其他民族的色彩。

其中值得注意的，乃是南北美洲的原始人民，都建築了一種廣場，對這個廣場加以特別管理，而經過硬化的廣場表面，常常保持清潔，村民們聚集在這裏遊戲、舞蹈，及運動，甚或觀看拷打及處決戰俘，以及祭神等。原始人民在遊戲中時常扮演族中的英雄獵獲野獸，戰勝敵人的比賽遊戲，當這些遊戲動作一再重覆的扮演，並加以節奏化，藉使遊戲的動作流傳容易，這就是舞蹈的濫觴。而原始人的宗教意識，又促使族中英雄的神化，其服裝、武器、某些特別的神情及動作，都設計成道具或韻律性的技巧動作，在祭神時演出，以使神靈愉快達到贖罪的目的。當先民的文化更形豐富後，遊戲、舞蹈已不足以範圍其人體動作文化的全部，像刀劍、箭術的學習，在當時即不能以原始傳統的遊戲或舞蹈的方式傳授，應先經過禮節儀式的典禮過程，慎重其事，以減少練習或比賽時的傷害事件，而類似這些方式的人體活動流傳至今時，大都成為今日的運動項目。

總之，原始社會，兒童必須經由遊戲的過程，學到如何做為一個成年人的事。以今天的教育觀點衡量，這就是教育的原始型態。

### 3. 運動史及運動會史

「史前時代」遺留下來的活動中，經過「歷史時代」仍然保存其動作方式及遊戲特性，被人類用作比賽或自我奮鬥的人體活動，以今日運動 (Sports) 的定義 (Any physical activity which has the character of play and which oneself or involves competition with others is a sports) 衡量，均可稱為運動。而每一民族國家的地理環境及歷史背景不同，因此各國家各民族運動史的撰述，均無法類同，惟今日國際間，有些運動項目已趨於一致，例如球類運動中的籃、排、足球等；其他田徑、游泳等運動，幾乎普遍為全世界每一國家用作體育教材了。同理，每一運動均有其單獨的或綜合性的運動會史，故近代化的運動會史，亦有日趨一致的傾向。

以近代運動史及運動會史而論，已成為國際間共同文化的主流，不分種族、國家、宗教、語文的人們對近代運動史及運動會史，大多都能心領神會。

因為各種運動項目，只是體育教材的一部分，並且每一國家體育教材中，運動所佔的比例及項目均不相同，所以在此只需略具概念，說明其為體育教材的重要內容，而詳細的發展過程，應在運動史中敘述。

### 4. 體育活動及方式的發源及演變

原始人的生產活動及遊戲活動是無法分開的，當人類文化進步後，遊戲、舞蹈，甚至運動等，逐漸脫離生產活動而單獨發

展。其中的部分活動，近期則被用於體育課程之中。以此，今日許多體育活動的發源，也只能根據傳說及遺跡，遺物等加以推論。

至於類似今日體育活動的方式及發展，則應自歐洲文藝復興後義大利各都市中，創立了若干的宮廷學校 (Court schools) 以代替古老的宗教學校開始。宮廷學校中注重身體的活動，禮儀和道德，使用良好的教授法。其結果乃有類似今日的中等學校設立。於是，一方面使有系統的新知識普及於中等學校，一方面使大學教育進入更高的新境界。

如果，以體育的觀點譯名 court schools，應是運動場學校，因為在這些學校中，今日的體育活動項目，如比劍、角力、足球、競走、跳高、舞蹈等，都受到特別的重視，學校間常常舉行競賽，其情形與現代相似。

而這種身體的，精神的，道德的普遍訓練，遠優於中世紀的主教學校及教堂學校的教育效果。這也是過去基督教世界，從未有過的新思想。正因為如此，當時的人乃以其具有運動場，提倡人體活動的特徵，而命名這一類型學校。

一直到十九世紀末，歐洲的中等學校，都逐漸的承認體育為學校教育中的正式課程。到廿世紀初，這種視體育為學校課程的行為，已成為世界各國學校教育中的必然措施了。

其間，體育課程中的教材，即體育活動的項目，也遵循一定的路線而逐步的系統化及複雜化。

一般說來，今日體育活動的方式及演變，冰上、體操運動盛行於北歐國家；田徑、游泳、足球、箭術、划船等戶外運動提倡於英國。劍術、拳擊、角力、網球、羽球、舞蹈等運動普遍於歐洲各國。再經過近代工商社會發明的運動項目，如美國的籃球、排球、棒球等運動。近來，又有東方式的人體活動方式，如中國的國術、摔跤；日本的柔道、空手道；韓國的跆拳道，更增加了體育活動的內容。乃使今日的體育活動，必須分類為遊戲、體操、田徑、球類、水上、冰雪等運動，以及韻律活動，自衛活動，體能訓練等類別，而每一類中再分為若干項。因此，體育師資的培養，過去以全科技能為主的教育方式，也將改弦易轍，以適應實際的變化，配合時代的需要。

##### 5. 體育理論的發源及演變

歸納事實，提出見解，形成觀念，溝通思想，建立體系，為構成體育理論的順序及過程。

體育的事實表現，主要為人體活動，對於人體活動的見解，中外思想家都有相同或不同的看法及說法與做法。當衆多見解有上下一貫的脈絡可尋時，即形成觀念。集合異同的觀念，加以選擇、分類、調和時，即成為有關體育的思想。而體育實際的行動，每受體育思想的影响，促使體育具有特殊的內容，使用一致的方式及方法，以推行體育趨向一定的目標或目的，經過一段時間的醞釀，於是完成了體育的體系，並構成體育的理論。

體育理論產生的歷程，可分三個時期敘述，即體育理論的新生期（希臘羅馬時代），體育理論的冬眠期（中世紀時代），

體育理論的生長期（文藝復興至十九世紀）。

其間，新時期只做到歸納人體活動的事實，並對這些事實提出了見解及主張，如古希臘的哲學家蘇格拉底（Socrates 469—399B.C.），柏拉圖（Plato 427—347B.C.），艾克斯諾芬（Xenophon 410—362B.C.），亞里士多德（Aristotle 384—322B.C.），對人體活動的重要性，及如何實施人體活動的訓練，都有過獨到而生動的主張。嗣後，羅馬人重實際崇拜力量和效能（force and effectiveness），故希臘人有關人體活動中美與善（beautiful and good）的部分意見常被忽略，但力與能的部分，却加強了訓練。再則，歐洲文化雖源自希臘，但長期而廣大的傳播却有賴羅馬人。所以兩個性格不同民族的文化結合，即希臘人的人體活動及理論加上羅馬人的人體活動方式，促使體育理論與實務的基礎深厚。雖經過中世紀近千年的冰凍冬眠，一旦受到文藝復興時期的春風吹拂，即告萌芽生長。

體育理論的多眠期，其時代背景為基督教會當權，一切文化充滿著出世思想，現世的生活目的在於求得來世的永恆福祉。爲了要免除世界末日的最後審判，於是祈禱，懺悔，沉思，冥想是今世唯一的要務。

如此不僅否定了人世間一切的社會活動，也揚棄了人體的正常活動，更控制了人類一切的思維及學術。

五世紀間，教士及人們更進行苦行主義（Asceticism），認為肉體、心智、精神為構成人的素質。爲了提高心智及精神的等級，必須壓抑肉體的地位；乃藉齋戒，自我鞭策，單獨生活，甘居貧困等，以使人透過心智、精神接近人本性中的神性，並克服人的獸性。於是能够促使肉體健康的各種活動，被視為人類獲得神性的障礙。苦行主義的惡果，在中世紀藝術的反應中，凡屬該時期的聖者畫相，都是形體消瘦，面現虔誠與憔悴。同時中世紀時，流行病、傳染病肆虐歐洲，身體衰弱恐為主因。

六世紀間，修道主義（Monasticism）興起，教士們在深山野地，建立修道院，以爲培養高級教士的教育機構，教士們將一天的時間，分爲勞動，寫讀，祈禱；間或於節日作遊戲與遠足。很多希伯來，希臘，羅馬的文件，賴以保存，而每日也有了人體活動的時間。

當基督的聖地耶路撒冷，被土耳其人佔領後，乃於十一世紀起引發了十次十字軍東征，封建制度領主的騎士教育遂受到重視。同時中世紀的大學教育也逐漸設立。因而尚武、尊尊婦女，行俠仗義的騎士精神，得以普遍流傳，以迄文藝復興。

體育理論的生長期，始自文藝復興，而集大成於十九世紀。因爲文藝復興的時代背景，是反對中世紀的傳統及權威。以教育論，古希臘與羅馬的教育目的在培養青年，成爲國家中善良有用的人民。到四世紀後，教會所掌握的教育目的，是爲來世的生活作準備，視現世的公民品格及事業成功爲無關緊要。宗教的虔誠代替了古代的愛國心，靈魂的得救代替了社會福利。

故文藝復興的初期，義大利學者強調下列三點觀念，以刺激當時的教育走上人文主義（Humanism）的途徑。

(1) 古希臘及羅馬人的生活，由於興趣廣泛，其結果具有較爲廣泛的知識領域。

(2) 古希臘及羅馬人重視生活的樂趣，人生的滿足，及美好的事物。

(3) 自然現象，日常生活，都值得思考。

其時，義大利人文主義的教育思想家及工作者，對於艾克斯諾芬所描述斯巴達軍事訓練的成功，以及斯巴達人對人體操練及競技的狂熱，印象深刻。

而柏拉圖所著「共和國」一書中，主張體操與文法及音樂，在教育人類的重要性，其地位是相等的，也引起了他們的共鳴。於是，義大利各都市中，創立了很多招收貴族、銀行家、商人子弟的宮廷學校（Court Schools）。

其中，最有名的是費爾特（Vittorino da Felice 1376—1446）及維洛那（Guarino da Verona 1374—1460）。他們的學校招收九或十歲的男孩，求學到二十或二十一歲。很像現在英國及美國的私立寄宿學校（Private boarding-schools）。這些學校的學生，讀書與體操並重，而又能互相配合，並且教師能因材施教，採用不同的教學法，以加大教育的功能。

費爾特更認為體操活動是健康的基礎，也是教育實施中的首要條件。他依照學生的年齡及興趣，將學生們的戶外活動劃分等級，強迫參加。

同時在實施戶外活動或體操活動的過程中，費氏留心學生們行爲的態度，和道德的修養。他認為一個人祇有當心智、體格、與精神都有適當的發展，才是真正的受了教育。再則，費氏知道兒童們喜好的運動項目，他能親自示範領導與督促學生們從事騎馬、跑、跳、劍術、游泳、射箭及各種球類運動。

這一類型的人文主義學校，在北歐的國家盛行一時。十六世紀時，德國斯特拉斯堡（Strassburg）的文科中學由其校長司徒穆（Johann Sturm 1507—1589）定名為Gymnasium（九年制中學），是今日耳曼最成功的古典學校，這種學校的型式和性質，至今仍然沒有多大改變。而過去在義大利的宮廷學校，即曾被費爾特命名為體操宮（Gymnasium Patavinum），由此可見德國教育家受義大利人文主義學校影響的程度。

他如法國、英國的學校教育，莫不如此。

除了義大利的人文主義教育者的實踐體操活動外，其他國家的人文主義學者，以及較後期的實用主義（Realism）學者，自然主義（Naturalism）學者，先後提出了很多有關人體活動在學校教育中，或在教育實施的過程中，需要注意的事項，以及他們的見解及主張。臚陳於後，以說明體育理論的發源及演變。

德國的馬丁·路德（Martin Luther 1483—1546）

為宗教改革的倡始者，他在致德國各城市市長及市議員的論教育函中說：「古人的慎重考慮與妥善安排，認為人們應該練習體操，這樣才不致使人養成浮華，不貞潔，好吃，放縱，與賭博的習慣。所以有兩種康樂活動，使我感愉快，那就是音樂

與體操。前者使內心的牽掛與憂鬱驅除乾淨，後者使身體有彈性並保持健康」。

法國的拉布勒斯 (Francois Rabalais 1483—1553)

爲一位成功的教士、僧侶、醫生、及作家。他認爲運動在教育中的重要性，因爲運動中的體操及競技可以發展健全體格，並使人在參加時產生愉快感。故建議以勞動作爲一種娛樂。同時他主張體操及競技時，應由教師督導。他的這種思想，對孟泰恩、洛克、盧梭的影響很大，間接的促成了體育理論的成長。

西班牙的魏福斯 (Juan Luis Vives 1492—1540)

爲先進的人文主義學者。他強調運動對健康的重要性，並建議從事長程快走、跑步、跳，以及投擲鐵餅等。同時，不應以軍事的方式實施運動，而應以適合教育環境的方式實施。因爲運動的目的，在於恢復青年人的旺盛精神，以便繼續研究學習，故運動不應使人到達疲勞的程度。

德國的卡馬瑞斯 (J. Camerarius 1500—1574)

爲人文主義學者，著有「體操問答」，盛讚古代體操在道德上及教育上的價值，並研究古代社會的體操，與古代日耳曼人的競技。此外更考慮體操及競技對於年齡及身體的條件與限制，排除危險活動及過度運動。

英國的阿斯乾姆 (Roger Ascham 1515—1568)

爲劍橋大學聖約翰學院的希臘文教授，伊麗莎白女皇的私人教師。他在其「校長」(The Schoolmaster)一書中說：「採用並且愛好一切宮廷運動與紳士的娛樂。要想在學習方面有最佳的才智，則必須有許多書本以外的娛樂，否則便會自行傷害，這時既或繼續研讀，也不會消除感覺的遲鈍及情緒的低落」。

義大利的墨寇奧里斯 (Hieronymus Mercurialis 1530—1606)

爲醫師，他根據羅馬皇帝奧瑞里亞斯的御醫，及曾任亞力山大城中格鬥士的醫生加倫 (Galen 130—?) 所著「保持健康」(Preservations of Health) 及「小球運動」(Exercise With the Small Ball) 一書中的觀念，如討論四到二十歲青年人的人體動作，分爲臂、軀幹、腿部三類。並將運動分類爲不需激烈活動，即可促進肌肉健康的運動；促進活動能力的快速運動，以及激烈活動的運動。同時列舉掘地、搬動或高舉重物、爬繩，爲利用抗力的運動；跑步、打拳、擊球、玩球、翻滾、跳躍、雙腿交互前後踢，用足尖行走，並擺動雙臂爲快速運動等。他撰寫了體操術六卷 (Six Books on the art of Gymnastics)，於一五六九年出版，曾連續發行六版之多，幾百年來這本書被視爲醫生，及體操教師的標準參考資料，影響廣大。

英國的穆卡司特 (Richard Mulcaster 1531—1611)

曾執教達五十年的著名教師，認爲在學校受教育比向私人教師受教要好，大學應對教師提供職業訓練，像法律、醫學一樣

。一五八一年他出版地位(Positions)一書，其教育方面內容受魏福斯影響，運動方面則以西方醫學之父的希臘醫師希波格拉底(Hippocrates 460—377 B.C.)，及羅馬醫師加倫等的著作爲藍本，再增列他的教學經驗，他對運動的見解則有：「在這裏我不擬將加倫，或任何其他作者所說的運動一一列舉，因爲他們說的那些運動有的已經失傳了，有的還繼續採用，以我個人選擇的運動，在室內的有高聲說話，歌唱、朗誦、談笑、哀傷、屏息、跳舞、角力、鬥劍等，在教室外的有散步、跑步、跳躍、游泳、騎馬、狩獵、射擊、與球類運動。

同時，他認爲足球運動有些激烈，但「對身體却有很大益處。……足球賽中那種純由腿部開始的動作，對較弱的人很有助益。而且像騎馬一樣可使肌肉健壯，但是，快速的跑及用很多的力量，常會使體內的管道破裂」。

法國的孟泰恩(Michel de Montaigne 1533—1592)。

曾習法律，並担任地方議會的議員。其教育的觀念中認爲：「祇是強化性靈還不夠，還必須使肌肉強化。如果沒有身體的協助，精神將受到壓迫。……我們的運動及娛樂、跑步、角力、舞蹈、狩獵、騎馬，以及鬥劍乃是學習中的一部分，我一定要在訓練一個人的心性時，同時培養他的儀態、行爲、與舉止。我們所要訓練的不是心性，也不是體格，而是一個完整的人，我們絕不可將他分成兩部分」。他更批評當時的學校教育說：「如果不能對思想有更好的指導，如果不能對判斷力有更好的培植，則我寧願讓我的學生們去打網球」。

捷克的康米紐斯(John Amos Comenius 1592—1670)

爲教師及教士，其名著「大教學法」(Great Didactics)完成後二十五年，於一六六五年出版，今日學校教學的原則及方法，乃告確定。在其「幼年學校」(School of Infancy)書中，說及遊戲的價值：「兒童們對於跑跑跳跳等遊戲，越做得多，則他們在身心方面成長與發育也越快。……所以，應該找一種能讓兒童們奔跑與安全的運動遊戲。……在第二，第三，及第四年的學校生活中，須藉兒童們在一起的和諧遊戲，各處奔跑，追逐，以及任何和諧的景象與音樂等，來激發他們的精神」。他在大教學法書中，說明道德的教育方法，有十六項基本原則，其中：「九、假如兒童不斷的忙於工作或遊戲，他們便會學會吃苦耐勞」。

在運動方面，他反對跳舞說：「跳舞是一個圓圈，它的中心就是魔鬼」。他鼓勵學生跑、跳與從事球類運動說：「因爲必須使身體活動，而讓心靈休息」。他禁止角力、拳擊、與游泳，因爲這些運動無用而危險。同時，他主張每天應有八小時睡眠，八小時工作，其他八小時則包括運動、娛樂、飲食等有關身體健康的事項。

英國的密爾頓(John Milton 1608—1674)

他的事業是多方面的，文學、宗教、政治、教育都有獨到的見解，後失明，有盲詩人之譽，「失樂園」一詩，及教育論文

(Tractate on Education)，至今仍爲人念念不忘。其對體操的主張：「……學生們應將其日常工作依次分爲三部分——讀書、運動、膳食。……所以，在他們午餐時間的一個半小時前，應該讓他們運動，然後作適當的休息。……我認爲最適當的運動，就是讓他們學習如何善用武器，即利用刀劍防禦或攻擊。……同時也應該練習角力中的揪扭與捉拿動作，因爲打鬥時有此需要，故英國人應經常練習，以求熟練」。

英國的洛克 (John Locke 1632—1704)

爲英國的大哲學家及大教育家，並曾研究醫學，而於一六七四年取得醫學學位。其對哲學的貢獻，乃完成經驗論的哲學體系，集經驗哲學的大成。他對教育的貢獻，乃於一六九三年出版「教育思想」(Same Thoughts Concerning Education)，全書共二百一十七條，先論保健的方法，爲教育家中最初詳盡論述身體健康法則的第一人；次論德育，須服從理性，剋制私慾，養成良好習慣；末論智育，對教學方式則形式與實質並重，於教學方法則心理與論理兼顧。簡言之，即是建立了教育目標的內容，在於身體的健康，靈魂的美善，知識的獲得。教育思想出書後不久，立即被譯成法文及德文，其思想風行歐洲大陸，開國際間體德智三育並重教育的先河。該書首章引用路文納 (Luvenal) 的名言：「健康的體操，寓於健康的身體」。接着洛氏說：「短短的這句話，却寫盡了人世的幸福，大凡身心健全的人，他便不必再有什麼別的奢望了。身心有一不健的人，即使獲得很多也不能增加快樂。人生的痛苦與幸福，大半由於自造。不善用心的人，作事決不能選擇正確的方法。身體孱弱的人，有了正確的方法，也不能有什麼成績。我相信有些人的身心生來結實、健康，用不着外力的輔助；憑着他們的天賦，自幼便能向最好的境界發展，能够做出偉大的事業。但是這種人，究竟很少」。(教育思想第一條)

他又說：「心性固然是人生的主要部分，我們應該格外關心，而心外的軀體，也是不可忽略的。所以要首先談身體的健康問題；大家知道我對此問題格外肯去研究，所以，先談這個問題，大概你也早經料到」。(教育思想第二條)

此外，在「教育思想」一書中的第三、四條分別爲：「我們要能服務，要得幸福，必先有健康。我們要能忍勞耐苦，要能出人頭地，也必須先有健康的身體，這個道理太明顯了，用不着去證明」。

「大多數兒童的身體，因爲父母過於疼愛的緣故，全都給弄壞了，至少也受到損害」。而第五——三十條，他還談到兒童衣着、飲食、睡眠與醫療等衛生常識以及健康之道。

最後他在第三十條結論說：「多吸新鮮空氣，多運動，多睡眠；食物清淡，不飲酒類及含酒精飲料，藥物用量要少，最好不用；衣服不可過暖過緊，尤其頭、腳要保持涼爽，腳還要習慣冷水，耐濕」。

法國的盧梭 (Jean Jacques Rousseau 1712—1778)

十八世紀的大思想家，拿破崙曾說：「假如沒有盧梭，法國也就不會發生革命了」。其論政治的書「民約論」，引起法國



大革命；論教育的書「愛彌兒」，引起自然主義的教育學說。而其思想的淵源，受洛克的影響至大。

他對人體活動的見解：「因為人類心靈裏的每一件事都經由感官而來，人的第一個理由乃是感官經驗的理由。這就是智慧推理的基礎；我們在自然哲理方面最早的教師，就是我們的腳、手、眼睛……。爲了學習如何思想，我們必須運用四肢、感官，與身體的各種器官，這些都是獲得知識的工具，爲了充分運用這些工具，則擁有這些工具的身體，必須強壯而健康。所以，身體須有服從精神的活力。身體欲爲精神的忠僕，必須強壯」。他更說及：「身體愈是虛弱，愈益專橫；愈是強壯，愈益服從。一切感覺的情慾，寄寓於懦弱的身體，情慾愈難滿足，情慾愈是激烈。」對於兒童的教育，他主張：「你假如要培養兒童的智力，你應當培養那智力所要控制的體力。爲了使兒童優良而慧敏，你要予他的身體以不斷的鍛鍊，使他的身體強壯而健康」。

他又說：「（對兒童而言）工作或玩耍乃是一回事，……他的遊戲就是他的工作；他不知道這二者之間有何差別；他對任何事都會由興趣而產生快樂，因自由而產生魔力，並且能表現出、發自內心的愛好及知識程度」。

他還以球賽舉例說：「（球賽）從場地的一端衝到另一端，在球未觸及地面前、判斷其跳躍的力量，將球很有力而正確的踢出，這是不適於一個人去做的活動，而是適合訓練一個人的活動。」

其次，他說及兩性人體活動的異同，「身體既先於精神而誕生，故初期的教育必須爲身體方面的教育。這種順序兩性是相同的，但其目的則異。男性的目的在於體力的發達，女性則發達優雅的趣味。……即女人必須有足夠處理優美事務的能力，男子必須有足夠處理任何事務的技巧。……女子雖不如男子的強壯，但爲了男子及生育健康的子女緣故，她們必須強壯。」

在「愛彌兒」一書中，敘述書中主角愛彌兒具體教育的內容，有今日體育方面者爲：

在〇—五歲，四肢自由的活動，鍛鍊身體習於苦痛。

五—十二歲，自由的運動，鍛鍊感覺器官的訓練。

十二—十五歲，著重身體鍛鍊與精神陶冶相互休養的作用。

十五—二十歲，身體的運動減少。

德國的巴塞斗（Johann Basedow 1724—1790）

爲自然主義教育思想的實行家，他根據了盧梭的教育思想，於一七七四年設立了十八世紀盛行一時的博愛學校（Philanthropium）。一七七六—一七七七年任命西蒙（Johann Friedrich Simon）爲該校體育專任教師，教授舞蹈、劍術、騎馬等。當西蒙發現學生們對這些活動無法做得很好時，他即教以古希臘的體操（跑、跳遠、攀登、平衡、負重等），以及球類運動等。後來西蒙的繼任者托伊特（Johann Du Toit），原爲軍人，他的體育教材則包括歌唱、朗誦、游泳、溜冰、步槍射擊、射箭、行軍與兵操，到鄉下遠足、木工、及園藝等。

除了巴塞斗的博愛學校外，由沙爾茲曼（Christian Salzmann 1744—1811）創立了博愛型的雪尼文撒爾教育學院（Schnepfenthal Educational Institute），也聘請了體育教師，最先為安德瑞（Christian Carl Andre）做了一年，其教材為體操運動、撐竿跳高、跑跳繩、柔軟操，星期日下午為遠足或爬山。一七八六年顧茲姆斯（Johann Friedrich Guts Muths 1759—1839）繼任體育教師。顧氏的體育課程觀念受墨寇奧里斯所著體操的藝術，及杜卡諾（Saint Archange Tuccaro）所著「空中跳翻運動三十誡」（Three Decalogues on the Art of Jumping and Tumbling in the Air—1589巴黎出版）的影響，其運動場地設備器材的觀念則受韋茲（Gerhard Ulrich Anton Vieh 1763—1836）體操百科全書（Encyclopedia of Bodily Exercise）的影響。於是，顧氏初步創立了德國體育制度的典型，此一典型被很多中歐國家採用，並於一八二五年介紹到美國。

而同一時代的賈恩（Freidrich Ludwig Jahn 1778—1852），採用了顧氏的觀念，將德國體育協會發展成十九世紀中，頗具影響力的國際組織。

同時，顧氏的體育教材著作等身，計有：

一七九二年，青年人的體操（Gymnastics for the Young）

內容為：①不同類型的跳躍。

②跑步。

③擲重運動，包括投擲、拉弓、標槍、鐵餅等。

④角力。

⑤攀爬，包括爬竿、爬柱、爬梯、爬繩等。

⑥保持平衡的運動，或藉器械保持平衡的運動。

⑦舉重與負重。

⑧柔軟運動，用以訓練運動員的意識、意志力、與發音器官。

⑨跳舞，走步。

⑩軍事訓練的運動。

⑪沐浴與游泳。

一七九六年，遊戲（Games）

一七九八年，游泳藝術手冊（Manual on the Art of Swimming）

一八一七年，祖國青年的體操（Book of Gymnastics for Sons of the Fatherland）

一八一八年，教師與學生體操入門手冊（Gatchism of Gymnastics, a Manual for Teachers and Pupils）

再則，顧氏任教雪尼文撒爾教育學院達五十年之久，桃李滿門，弟子遍及全德，人稱德國體育之父。

瑞士的裴斯塔洛齊（Johan Heinrich Pestalozz 1746—1827）

是康米紐斯、洛克、盧梭教育思想繼承者及發揚人。裴氏並根據其教學及主持學校教師訓練的經驗，於一八〇〇及一八〇一年出版了「方法報告」（Report of the Method）與「吉爾梯如何教導其子女」（How Gertude Teaches Her Children）二書，以說明解釋其教育的方法及理論。復於一八〇四年出任瑞士依佛登（Yverdun）教師訓練學校校長歷二十年。該校曾受到國際的讚揚，各國均派教師到校實習任教，一時成為研究裴氏教育方法的聖地。

在「吉爾梯如何教導其子女」一書中，他認為人的學習活動應包括其一生中的各種基本動作，這些動作都是自然的活動。如打擊、捉拿、衝刺、拋擲、拖拉、轉向、轉圈、擺動、跑步、跳躍、與攀登等。人類的教育過程中未能訓練兒童做這些動作，致使這一類的文化被忽視了。並且遠較由於經常需要這些動作的原始社會落後。因此裴氏在其學校中請一位教師指導實施這些自然的身體活動，並鼓勵教師與學生共同參加，惟以興趣差別及實施困難，故又聘用德式體操教師於每週的五天下午，領學生做一小時體操。另一方面，裴氏對德式體操中、發展關節彈性的運動，很感興趣，並認為德式體操，乃體育課程教材中的一項獨特活動。

德國的福祿貝爾（Friedrick Froebel 1782—1852）

曾在裴斯塔洛齊的學校中任教並學習二年之久。後在格里森（Griesheim）設立德國環球教育學院（Universal German Educational Institute）達二十年。並於一八二六年出版「人類的教育」（The Education of Man）一書。書中說：「作為一個人及團體的一分子時，對堅定而可靠的力量感覺，使孩子們在從事競技活動時，充滿歡欣快樂。從事這類活動決不是祇能增長和加強體力；同時一定能不斷的獲得知識與道德的力量，並能對此力量加以控制。如將心智及體能方面的收穫，加以比較時，則前者很少會次於後者。正義、鎮靜、自制、誠實、忠貞、友愛、以及嚴格的公正心……。當一個人接近一羣參與這樣的競技活動的孩子們時，他不會感覺到由這些孩子們的心靈，與堅定意志的美好花朵，所散發出來的芳香麼？此外還有那些並不太芳香、却極為美麗的花朵，那就是勇氣、毅力、決心、謹慎、以及對懶惰習性的徹底消除。如有人想要使其生命增加新鮮而具有活力的氣息時，便應到這些兒童的運動場上去參觀……。如果所有從事兒童教育工作的人，僅勉強能容忍運動場的存在，則他們會考慮到這些事項麼？誠然在競技活動中，是有許多粗獷的言語與粗野的動作，但對力量的感覺，必須在力量培養的過程中養成。兒童們體認內在意義的觀察及接觸是敏銳的、明晰的、透澈的；所以他們在競技活動時，評論那些與他們公平競爭的人

；或者在判斷與力量方面要求與他們公平競爭的人；既使有些生硬、苛刻，但却明快而肯定」。

再則，他在自傳中表示了對遊戲的見解。他認為遊戲是「人類心靈發展的首要手段」；是人類「一切未來生活的胚芽」；是「兒童發展最高的一面」；是兒童期「最純粹最崇高的活動」。他請求兒童的父母尊重遊戲說：「啊！母親，培養並撫育遊戲；啊！父親，保護並留心遊戲。以真正認識人性平靜的敏銳眼光，注視兒童自發的遊戲，所露出來的內在生活。」因為遊戲是一種人類內在心靈的外在表現。

而自一八三五—五〇年完成的「幼稚園恩物與作業簡述」(Compendious Description of the Kindergarten Gifts and Occupations)論著，列為發展教育(Education by Development)一書中的第十一章。其中論球的一段話，極為精闢。「一切兒童周圍的根本性質、現象、與關係，在球中及依藉球而表現——即物質、形式與式樣，大小、動性與靜止，各種運動、各種時空關係、與光及色的現象。球是練習、增加、與認知兒童自身能力與靈活的真正工具。它是一種介紹諸物體一般性質，其功用與關係的認識工具；與訓練幼童對於連結其周圍世界，與其智慧發展的重要工具」。

英國的麥克拉仁(Archibald MacLaren 1820—1884)

一八三六年赴法，對歐洲大陸的體操及劍術發生興趣，返國後在牛津地方設了一所劍術學校。又於一八五八年建立了一所體育館提倡體操及劍術的教學。這時英國政府請他擬定在愛爾沙特訓練陸軍體操教官的計劃，以後他大部分的職業生活都與陸軍有關。

一八六三年，他在麥克米蘭雜誌(Macmillan's Magazine)十一月號，發表身體活動的國家制度(National Systems of Bodily Exercise)一文，對古希臘及德國、瑞典、法國等的身體活動計劃，都不滿意。他認為身體活動的目的，不是增加體力而是增進健康。

一八六五年，他的「體育制度」(A System of physical education)一書中說：「所有的運動可分為兩大類，即娛樂的與教育的」。同時，他像歐洲大陸的體操家一樣，認為學校的競技，戶外運動，以及其他休閒活動，只有有助於身體單方面的發展；而有系統的體操，則有助於整個身體的健康。這種觀念，麥氏與同時代的人犯同樣錯誤，即認為古希臘人的體能發展，是一項均衡計劃的理想產物；而忽略了古希臘的田徑運動及角力，不是由人工設計出來的活動。

再則，麥克拉仁對當時人體測量的制度化，甚感困惑，不過他仍然遵照實施。

英國的斯賓塞(Herbert Spencer 1820—1893)

是首先「看到哲學的進化意義的近代思想家」。他從歷史的演變中，很清楚的認知，初民的社會，因為生存競爭方式偏重體力的應用，所以強健的體魄，是教育活動中的重要項目，不但對體力重視，即是尚武豪邁的勇氣也是培養的重要項目之一。

但是文化演進的結果，人類在進化的社會中所需求的，已偏向心理能力了。所以他說：「以往的人重視體力，輕視心能；而我們現在却是重視心能，而蔑視體力」。

同時，他又認為：「食物應經常改變，可望平衡身體所需的各種元素」。對衣服的穿着，他也主張合身適度。

他對自然的見解為：「自然能精確而無誤的衡量，假如你在某一方面的要求，超過了限制，它會在另一方面予以減低」。因此，他在人體活動中，不主張人為的體力活動，應以自然的活動（Spontaneous exercise）替代。其理由如下：

- ① 人為的器械運動，多為促進身體某一部分的發展，而非全部發展。
- ② 人為的器械運動，對於個人體能消耗，過於迅速，過於容易。
- ③ 經常利用器械，會形成不當的發展（a disproportionate development）。
- ④ 人為的器械運動，不易培養純正興趣，也無大量情趣可言。
- ⑤ 人為的器械運動，過於單調，甚少變化以促進活動的興趣。

故從自然主義的觀點，斯氏認為遊戲（Play）的價值勝過體操（Gymnastics）。他反對人為的機械能力以促進體力，而期望透過自然的活動，能夠將人體的本能活動，更為增強，以適應個體生存於環境的需要。

斯氏的教育主張，在其論智德體的教育（Education: Intellectual, Moral, and Physical）一書中，認為完滿的人類生活，可分為五大類活動，今以其合理性、從屬的、自然的順序排列如左：

- ① 對於自我生存的直接活動。如人體生理的健全發展，應將人體本能活動，納入教育內容，使其動作靈敏，運思迅速，判斷正確，才可應付自身安危。
- ② 對於自我生存的間接活動。如職業等，故人應具科學知識，熟練機械技巧，以獲得職業，維持生計，間接有助於生存。
- ③ 對於生育和教養子女的活動。以使個人有限的生命，得以綿延；使為人父母者，知道以體德智教養子女的道理及方法。
- ④ 參加社會或政治關係的各種活動。使個人具備有效的社會及政治行為，始克完成美滿的生活。
- ⑤ 休閒娛樂的活動。因為生活不僅僅是生存的奮鬥，或維持個人的生存；對於個人的嗜好、情感，應有所喜好的活動事項。

理想的教育或教育的目的，必須針對上述的五類活動預作準備。即為直接自我生存；間接自我生存；作父母；作公民；以及為休閒生活的預備教育。而這些預備教育，都直接或間接的需要體育活動的實施，以達成任務，今以直接自存的活動為例。

斯氏說：「故防止健康受到損害，以求直接的自存，其知識最重要。……欲生活合於健康的定律，必先知健康為何物？欲生命現象合理，必先求有關知識的普及。雖其效果不知何時實現，惟須先遵守其原理的要求。有健康而後有精神。健康與精神

又爲一切幸福的要素。絕非其他事物可以比擬。故保持健康的教訓，較其他教訓更爲重要」。

斯氏深受培根（Francis Bacon 1561—1626）、孟泰恩、康米紐斯、洛克、盧梭、裴斯塔洛齊等人的學說影響；加上他自己的意見，於一八五九年發表論文「什麼知識最有價值」？其結論對上述五大類活動中的、最有價值的知識，一致的答案是「科學」。由此可以說二十世紀中教育的科學思想，乃培根開風氣之先，斯賓塞集大成。而今日德智體三育並重的科學教育內容，因而確立。而體育理論的科學基礎，亦形建立。復經馬克拉仁的命名「體育」，逐漸的使體育的理論與實踐名實相符。

## 六、結 語

從上述的文獻研究中，可以發現歐洲文藝復興後，不論是人文主義，實用主義，自然主義的教育學者，都對古希臘時代及當時的人體活動方式及理想，表示了意見或主張。

同時，這些對其當時人體活動表示意見，提出主張，以促成體育成爲今日形態的人士，有些爲醫師，或對醫學知識有相當研究的教育家、思想家、哲學家、甚或宗教家，其中不乏國際知名之士，至今仍享盛譽，並深具影響力者。

如果，以年代區分體育理論及方式的演變過程。則爲：古希臘、羅馬，甚至中世紀時代，提供了今日體育活動的運動項目與方式，以及體育的理論雛型。

文藝復興至十六世紀，中等學校已採用今日體育活動的項目，做爲學校教育中的課外活動，逐漸強調其重要性。

十七世紀，認爲體育應列爲教育的目標，爲教育的重要內容，惟如何的實施體育課程及內容，則仍未有一致的見解。

十八世紀，認爲體育應列爲學校教育的課程，對體育活動的教材及內容，提出很多意見及主張，如體育活動的性別及性質，教材種類，行政組織，教學順序，專業人員等。

十九世紀，體育的重要性及需要性日漸普及，導致「體育」專有名詞的產生，體育專業學校的建立，體育理論、目標、教材的爭論，社會中體育與運動的勃興，奧林匹克運動會的復興等。

如以促進體育理論成長的人員論，則希臘及羅馬人提供了今日體育活動的材料，希臘哲學家對體育的思想有所啓示。

費爾特及維洛那在學校教育中將人體活動教學，加以恢復、提倡。

馬丁路德主張列體操活動爲學校課程。

康米紐斯提出了體操教學的原則及方法。

洛克將身體健康列爲教育的三大內容之一。

盧梭根據洛克的思想，擬定了體操訓練實施的計劃。

巴塞斗及裴斯塔洛齊根據馬、康、洛、盧的思想及計劃，正式建立體操的課程，加以推行實施。

馬克拉仁正名體操爲「體育」。

斯賓塞完成了體育的理論體系。時至今日，體育已成爲教育中的重要部分。

至於二十世紀的體育發展，則將進入另一个新的境界。今引中國體育之友，美國體育家麥克樂博士（Charles Harold McCloy 1886—1959）所著「體育哲學基礎」一書中的話作小結。「如果體育的貢獻，僅僅是生理健康的促進，誠然是一大貢獻，但其對文明價值而言，却遠遠的超過了這種貢獻」。

### 重要參考書

- 田培林主編：教育學新論，文景出版社。
- 江良規著：體育學原理新論，商務印書館。
- 余書麟著：中國教育史，師範大學出版組。
- 吳文忠編著：體育史，正中書局。
- 周恃天譯：西洋體育史，黎明出版社。
- 孫邦正編著：教育概論，商務印書館。
- 雷國鼎編著：教育概論，教育文物出版社。
- 楊亮功譯：西洋教育史，協志工業叢書出版公司。
- 樊正治著：體育觀念論，（師大學報十六期），師範大學。
- 樊正治著：體育的本質，（六十三年度大專體育聯合總會，體育學術研討會專刊），中興大學。
- 中華書局編輯部：西洋教育史，中華書局。
- 師範大學教育研究所集刊（第四、七、八、十集），師大教育研究所。
- 國民體育季刊，教育部體育司。
- 體育季刊，師範大學體育學系。
- C. H. McCloy, Philosophical Bases for Physical Education, Appleton—Century—Crofts, Inc. New York, 1940.
- DEOBOLD B. VAN DALEN, Ph. D.
- ELMER D. MITCHELL, Ph. D. A World History of Physical Education, Englewood Cliffs, N. J. -PRENTICE-HALL. INC.
- BRUCE L. BENNETT, Ph. D.