

體育人對 Sports 與體育應有的認識： 站在歷史演變的立場

吳萬福 國立臺北教育大學

壹、前言

雖然自國立臺北教育大學屆齡退休已滿 16 年，但其間仍獲該大學的禮遇，給一間研究室做研讀文獻、撰述文章、評審文件及準備教學及研究之用。筆者自從大學畢業後，回母校國立臺北教育大學任教迄今已逾 56 年，其間曾赴日本東京教育大學及筑波大學研究及講學，但為不斷充實專門領域「體育 Sports 心理學」及「體育科教育」的知識，不斷研讀相關文獻並應用於實際指導或教學上。所研讀的有國內的有關體育運動的月刊、季刊，國外的《體育科教育》、《體育之科學》、《體育學研究》、《教練診斷》、《陸上競技月刊》、《文藝春秋》等。除外，亦利用時間研讀由國外帶回之文獻，以探討體育・Sports 的現代課題與未來的趨勢。

2011 年夏，筆者開始著手研讀日本不昧堂出版，由日本體育史家成田十次郎等 30 位作者所合著之《Sports 與教育的歷史》，而深深感覺 Sports 與人類發展有密不可分的關係，並且為進一步發展人類的社會與幸福生活，似有必要對體育 Sports 做歷史性的進一步了解，尤其身為現代「體育知識分子」的體育界人士，更需要站在歷史的觀點，了解人類的過去與 Sports 的關係，分析現代社會（包括先進國家、開發中國家）的體育・Sports 現況，然後前瞻未來的社會而規劃更理想的體育・Sports 設施。

筆者為提供讀者參考起見，執筆撰述《Sports 與教育的歷史》的閱後心得，不足之處尚請讀者予以研討補充為禱。

貳、原始社會對Sports的看法與實踐

地球是宇宙中太陽系行星之一。據天文學家的推理，地球已有46億年歷史，但在地球上出現生物迄今只有十餘億年。而這些生物包括微生物、植物與動物。人類是屬於動物中的靈長類，據人類史家的研究，自原人出現迄今已有500萬年甚至700萬年，然現代人類則是出現在19萬2千4百年前的非洲，7萬年前再由非洲東遷至印度、東亞各地，4萬年前北進歐洲，其間構成黑、白、黃、紅色等民族。但是不分何種民族為生存必須配合大自然的韻律過著晝夜的活動，重心在狩獵、畜牧、農耕等工作。後來隨著歲月的流逝，在工作之餘產生閒暇時間，從事工作活動以外的身心活動，這些活動包括祭祀、遊戲、打鬥等種族性活動。在日本成田十次郎等體育史家所撰的著述中可了解下列事實。

一、自有人類即有Sports，這種事實已由「人類與動物的運動形態學的研究」或「文化人類學的研究」成果得知。尤其人開始從事直立步行或使用工具做事後，身體運動的意思產生變化。

二、原始社會的Sports是成為獲得食物的生活手段所必需的。之後，定居於某地區從事農耕、畜牧後，Sports的形態或意義由活潑、鬥爭性，變化為儀式性、遊戲性。除外，原始時代的Sports已含有教育性手段的因素，這種事實可由成人儀式中窺之一二。

三、原始社會的生活或身體活動與狩獵，採果實、捕魚等勞動有密切關係。除外，跑、跳擲、攀登、懸垂、搬運、投擲石頭、擲標槍、射箭、騎馬等，均為生存所必要的身體運動技能。原始社會便是以口述各種運動做為Sports享受競爭或閒暇的樂趣。至開始過集團定居生活後，也開始發展球類運動。除外還有鬥爭性Sports的產生，這些鬥爭性Sports包括一對一的格鬥（徒手、武器、騎馬），是以求勝為目的的Sports，其項目包括槍術、相撲（角力）、摔角等。

四、原始社會人在日常生活中不斷感受各種不安而心生恐懼，而為消除這些恐懼，在生活中應用呪術或儀式以驅除這些不安或恐懼。這些事實可由 Sports 的民族學性研究獲得為祈禱狩獵成功的集團性舞蹈，祈禱豐年的球戲或格鬥，占卜吉凶的盪鞦韆或划船比賽的事實。¹

參、古代社會對Sports的看法與實踐

古代社會文明的發祥地有埃及、伊拉克、印度、中國黃河流域等四個地區，其中心地域是現在的伊拉克（古時稱謂美索波塔米亞）。古代伊拉克國名稱謂 **Orient**（歐利恩）。**Orient** 社會，由祭神官及具有特權的專制王支配一切。因此，其政治或文化不如希臘的開明繁榮。

以古代社會的 **Sports** 來說，最為開明並重視的是古希臘與羅馬。以古希臘時代而言，在西元前 6、7 世紀時已舉辦奧林匹克等四大運動會，以表示敬神與和平，也確立了競技精神。其中雅典與斯巴達所呈現的競技精神最具對照性。除外，現代所使用的體育・**Sports** 用語中的 **Gymnastics**、**Athletics**，卡力賽尼克斯等言語均起自於希臘語。

相對的古代羅馬的代表性 **Sports**，可由祭典儀式中看到的戰車競技或鬥劍士比武，參加比賽獲勝的武士可獲獎金與特殊禮遇，並且開始產生職業 **Sports** 活動。

除古希臘、羅馬以外的古代 **Orient** 就有的 **Sports**，均包含王侯、貴族的娛樂活動，儀式性意義，武衛訓練等要素。所從事的 **Sports** 活動包括狩獵、跳牛比賽、拳擊、摔角、擊劍等。位於東方的古代中國周朝、春秋戰國的 **Sports** 有射箭、馬球（**Polo**）、蹴鞠及醫療體操等運動。

由上述可知，距離現在超過 2,500 年前的古代各個社會，為祭祀，團結民族、教育而從事祭祀性、格鬥性、挑戰性，甚至職業性

¹ 此節「原始社會對 Sports 的看法與實踐」參考自〈第二章原始社會のスポーツ〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編（日本：不味堂，2000 第 14 版），11-13。

Sports，並且有些運動項目流傳至現代社會，例如跑、跳、擲的田徑運動，及摔角、角力、拳擊、馬術、馬球等運動。惟真正能享受的多為王公貴族及生活無慮的市民，絕大多數人仍無法盡情享受富有樂趣或健康性 Sports 或遊戲。²

肆、中古社會對 Sports 的看法與實踐

中古封建時代的社會，可分成支配階級及農民階段兩層級。支配階級者對農民階段的身體運動採取默認態度，而農民階級即利用有限時間與空間從事各種運動以滿足生與活動的要求；其種類包括賽跑、各類跳躍、投擲、角力、模仿騎馬競賽、球類等富有基督教色彩的農業祭祀活動。

至 10 世紀以後的騎士道盛行期，幾乎所有的騎士為求冒險與愛而過著歷訪各國的生活，除參加真刀勝負以外，亦參加各種騎馬比賽。著名的有使用長槍的一騎對一騎的刺槍競賽。當然身為騎士的子女自幼就接受游泳、賽跑、跳躍、騎馬、劍術、騎馬刺槍等技法訓練，並且經由餐點服務、清潔馬廄、狩獵員、看守武器員等工作，磨練成為一流騎士的修養，21 歲時才得被任命為騎士。

除農業社會外，中古時期的城市是手工業者、商人、金融業者的共同體。而這些市民階級富於自治及自覺精神，因此燃起自衛心進而流行身體訓練，尤其已擊劍、摔角及射擊為中心，加上跑、跳、擲、舞蹈等民族性運動。

進入 14 至 16 世紀的文藝復興期，人們的教育理念是培養「有能人」與「萬能人」。而由維爾凱留斯、多美尼克斯、湯瑪士埃利兒、漢斯薩克斯等學者，站在上述教育理念，探討體育論，而他們所認為的體育實踐的理論依據有九點：

- (一) 兒童時會發揮遊戲衝動。
- (二) 可促進身體的生長發達。
- (三) 可增進維持健康。

²此節「古代社會對 Sports 的看法與實踐」參考自〈第三章古代社會のスポーツ〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編（日本：不昧堂，2000 第 14 版），14-24。

- (四) 可培養性格具有道德性、教育性作用。
- (五) 健全的身心。
- (六) 可提供精神作業後的修養與散心。
- (七) 對戰爭或防衛祖國有益。
- (八) 可培育適切的應退行為及品位。
- (九) 可提供喜悅或滿足感。³

伍、近代社會對Sports的看法與國民教育

文藝復興以後，經由市民革命與產業革命打破了封建制度，逐漸形成以市民社會為基礎的國民國家。在近代市民社會為培養有才能的市民，受近代身體教育論或健康養生論的影響，產生市民體育論。其代表人物是德國的汎愛派教育家葛滋姆士（J. C. F. Guts Muths, 1759-1839）。這種國民體育在德國稱謂「支爾念」，法國稱謂「吉姆奈斯悌克」，瑞典稱謂「基姆奈斯悌克」，英國稱謂為「斯勃（Sports）」，東歐稱謂「索克爾」。上述各國的國民體育，在各國各自發展的同時，亦互相影響而發展近代體育。

同時期的近代社會出現了不少學者發表身體教育論以進一步推展市民體育。這些學者包括義大利醫學家梅爾克利亞斯研究古代希臘體育的《體育論》（1569）六卷，英國的佛勒所著《醫學應體育論》（1705），法國的齊素所著《藥用性，外科性運動論》（1780），尤其德國的法蘭克在《醫學警察大學》（1779-1819）中強調將體育加入國民教育的重要性。

不少教育家，尤其捷克的可梅紐士為健康強調運動，英國的洛克在《教育論》的開頭提出「健全的精神寓于健全的身體」名言。法國盧梭在《愛彌爾》（1762）中，強調運動是教育「人」不可缺的因素。同時期的文豪蓋德，對運動亦極為關心，藝術家們亦注目人的身體。

³ 此節「中古社會對 Sports 的看法與實踐」參考自〈第四章中近世社會のスポーツ（中世ヨーロツィのスポーツ）〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編（日本：不味堂，2000 第 14 版），26-29。

將上述近代身體教育論予以具體化的是德國人巴賽道 (J. B. Basedow, 1724-1790)，而進一步將教學實踐更加完美發展的，則是德國的菲羅美 (P. Villaume, 1740-1806)。除外被認為「最早的體育學者」菲特 (G. U. A. Vieth, 1763-1836) 的《運動辭典》也受重視。

4

陸、市民體育理論的成立與發展

受產業革命影響的歐洲市民們，不斷要求新的教育，其中尤其重視體育。而因應市民們的上述要求依據教育或醫學理論組成近代市民體育理論，並給予後世各國國民體育強烈影響的是汎愛教育家們，其代表人物便是「近代體與創始者」葛滋姆士。葛滋姆士在 27 歲時曾在汎愛教育運動的模範學校「修年賓塔爾」學校擔任教師教學體育。其體育教學極富創意、充滿樂趣。他還不斷的增加新的教材，創造有效教材、教具以提升教學效率，並且在 1793 年發表《青少年的體育》一書，亦致力確立市民體育的理論，但未將體育導進國民教育之中。但是葛滋姆士的體育，被國內外不少人接受並努力將體育列入國民教育之中。像法國的楊、丹麥的拿哈德考爾、瑞典的林、瑞士的克利亞斯、法國的亞姆羅斯等，一面學習他的體育，一面形成各國獨自的國民體育是眾知的事實。⁵

柒、近代歐美各國的體育理論與實踐

一、德國的體育

19 世紀初的法國，受英法兩國的影響萌生國家主義而逐漸發展培養愛國新國民教育理論與實務。而以身體活動為方式的教育便是著名的「都爾年」(德國體操)。雖然比起德國體操之父「楊」所

⁴ 此節「近代社會對 Sports 的看法與國民教育」參考自〈第五章近代社會のスポーツと國民教育〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編(日本：不昧堂，2000 第 14 版)，32-33。

⁵ 此節「平民體育理論的成立與發展」參考自〈第五章近代社會のスポーツと國民教育〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編(日本：不昧堂，2000 第 14 版)，34-39。

創的德國體操，更早的葛滋姆士所提倡的「青少年的體育」未包含傳統性感覺運動，發聲運動。但是屬於透過身體運動培養新德國人，新團隊的運動教育。其運動內容包括（1）步行；（2）跑；（3）跳躍；（4）木馬；（5）平衡木；（6）單槓；（7）雙槓；（8）攀登；（9）投擲；（10）牽引；（11）拳擊；（12）推；（13）搬運；（14）伸；（15）格鬥；（16）跳輪；（17）跳繩等各種運動。

二、法國的體育

因法國革命，該國的法律、行政、軍事、教育等設施已開始近代化，尤其確立軍事與教育制度的新制度並予實施。其中包括合理的身體運動的方法。當時歸化為法國人的亞姆羅士（F. Amoros, 1770-1848）擬強力推展體育方法於市民、軍人與孩童。他仿照葛滋姆士、楊等所採用的各種體育設備、器材，以進行教學而獲好評。亦開發體能測驗機器，依據《生理學調書》從事科學性體育指導，亦極重現身體運動的發達與道德能力的密切關係。因此於 1930 年公開兩卷《道德性體育的身體教育》專書。

亞姆羅士的體育方法對其後的法國學校、軍隊、社會廣泛的普及或影響法國的體育甚鉅。

三、瑞典的體育

被稱謂「瑞典國民體育之父」、「瑞典體操創始者」的林（P. H. Ling, 1776-1839）是受教於丹麥的拿哈德考（F. Nachtegell, 1777-1847）體育學校後，依據醫學、生理學、解剖學導理論以創造合理性體操，也就是「瑞典體操」。林的體育是根據身體組織的法則所從事的身體運動，是具有運動的科學性或合理性的特徵。因此，其體操的內容是以徒手運動，組織體操，使用武器、器材等運動為中心。而這些運動均配合口令一齊操作。

林在所著《體育的一般原理》（1834）中，顯示瑞典國民體育的基本理論，並提倡醫療體育、教育體育、兵式體育、美性體育。之後瑞典體操被導進德，英、法、美、日等國家構成為近代體育體系，並被納入於學校體育的制度化。

四、英國的體育 Sports

18 世紀中後期的英國社會已可發現賽馬、賭徒競賽、曲棍球、射箭、高爾夫球俱樂部。當時的 Sports 與賭博結合，在若干領域中已產生職業性 Sports。近代英國的 Sports 於 18 世紀後與產業革命發生密切關係。

18 世紀中後葉，以英國農村共同崩潰與產業化動向為背景，新興資產階級者將一般民眾的 Sports 或 game 予以重新編制。至 19 世紀中、後期，有不少 Sports 或比賽受當時的社會所禮贊，繼而成立不少全國性 Sports 統轄團體。所以本來含有狩獵活動意味的 Sports 變為代表「運動競技」的用語。英國近代 Sports 的精神之一是「業餘精神」，但在 19 世紀後期結成足球聯盟後，Sports 的商業性展示開始興盛，使得主導紳士業餘主義的英國 Sports 體制開始崩潰，結果，近代 Sports 的大眾化必須等待至 20 世紀初。

五、東歐的體育

18 世紀前後，斯拉夫各民族之間，雖然受德國的「都爾年」運動的影響，但已開始推展能開放各民族「索哥爾」運動。「索哥爾」運動的發祥地是「保海米亞」的「布拉哈」。「布拉哈」是德國人與捷克人共住的城市，但捷克人總被置於法國人的支配下。至 19 世紀中葉民族復興風氣興盛時，設立體育團體「索哥爾」以加強捷克民族的身心以便由被統治中解放「斯拉夫」民族。「索哥爾」是斯拉夫語中的「鷹鳥」之意，亦意味「民族解放之戰士」。

由捷克人所發起的「索哥爾」運動，迅速擴張至斯拉夫各民族，因此在 1908 年成立後「斯拉夫·索哥爾」聯盟由捷克、克羅亞細亞、司羅巴尼亞、塞爾微亞、波蘭、保加利亞、俄羅斯等各索哥爾加入。

初期「索哥爾」運動的中心性人物是梯爾修（M. Tyrs, 1832-1884），他的論文「我們的課題、方向、目的」被各斯拉夫民族翻譯，對推展「索哥爾」運動有極大貢獻。

由本篇論述伍、陸、柒節，可略知近代體育的特徵有二：

（一）隨著產業革命的興起與成功，各國或民族的社會與生活起

了大變化，尤其民族意識的萌起，愛國情操的興盛。
(二) 為進一步強化民族的健康，重視教育、產業、軍事等設施，其中認為體育是最有效的方法。⁶

捌、近代社會的Sports與學校體育

在近代社會所發展的國民體育，促使體操或 Sports 普及於地域社會，並列入學校教育科目。各近代國家為軍事或產業上的必要加強體操運動，成立「體操科」。在 1870 年前後所成立的體操科具有培養強壯士兵與支撐近代產業的工廠生產勞動力的目的，為此對義務教育階段的兒童來說列為必修科目。

將體操運動列進學校教育必修科後，需要培養體育師資，所以各國師範學校或體操學校開始培養體操教師亦制定體操教師的檢定制。

另一方面將體操與 Sports 分別列為初等學校、民眾學校的必修教育，Sports 列為中等學校、高等學校的室外活動。

在日本，於德川幕府末期的士兵實施法國或荷蘭的西式體操，明治十一年設立「體操傳習所」由美國的李蘭將擔任普通體操的指導。之後不久將兵士體操導進學校，至明治末期由留美學人介紹瑞典體操，之後受重視而成為學校體操教授綱目的中心教材。⁷

玖、現代奧林匹克大會的誕生與發展

起源於古代希臘的祭神競技奧林匹亞、皮西安、尼米安、伊米安等大會，於西元 4 世紀末的古羅馬時代絕跡。但至 1896 年經法國男爵古柏丁 (P. P. Coubertin, 1863-1937) 努力說服歐美各國恢復在希臘雅典舉辦現代奧林匹克第一屆大會，參加國家有 13 國 285

⁶ 此節「近代歐美各國的體育理論與實踐」參考自〈第五章近代社會のスポーツと國民教育〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編（日本：不昧堂，2000 第 14 版），35-42。

⁷ 此節「近代社會的 Sports 與學校體育」參考自〈第六章近代社會のスポーツと學校教育〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編（日本：不昧堂，2000 第 14 版），43-55。

名選手。

古柏丁出身於法國貴族，年輕時赴英國學習 Sports 教育而受感動，回過後對祖國法國提出青少年教育的改革，並努力促進青少年的國際交流，加深 Sports 可貢獻世界和平的信心。至 1894 年於索爾凡大學召開復活奧林匹克運動會的國際會議，參加團體有 49，出席者多達 3,000 名。並且在大會中決定主辦地點、參加資格、競賽內容、組織等重點，並組織 IOC，採用嚴格的業餘資格的規定。

自成功舉辦第一屆現代奧林匹克運動會後，每隔 4 年由各國輪流主辦，第二屆是 1900 年在法國的巴黎，第三屆是 1904 年在美國聖路易斯，第四屆是 1908 年在英國倫敦，第五屆是 1912 年在瑞典斯德哥爾摩，第六屆是 1916 年但因第一次世界大戰而停辦，第七屆是 1920 年在荷蘭安德衛普。之後，除了因第一、二次世界大戰停辦三屆（1916、1940、1944 年）以外，迄今已舉辦二十八屆（2008 北京奧運會）之多。2012 年將在英國倫敦舉辦第二十九屆奧林匹克大會。

述及現代奧林匹克運動的興起時，似需進一步介紹倡導人法國古柏丁的努力與貢獻。屬法國貴族末裔的青年男爵古柏丁，自年輕時抱著透過教育改革社會，以新世紀的青年教育，促進世界和平的人類教育等夢想，努力學習與奮鬥，終於留在奧林匹克運動大會的復興與國際 Sports 大會的發展與巨大遺產。

古柏丁的最初構想是啟發對 Sports 的討論，透過藉 Sports 活動的青年人性格培養，以刷新能適應二十世紀的中等教育。他所從事的有關 Sports 競技的教育意義的研究，經《Sports 心理學》（1900）的率先研究，在《Sports 教育學》（1919）年結實。他的信念終身不變，始終活用於奧林匹克大會的經營，並要求競賽大會具有上述哲學性性格。他強調這種求道性態度謂傳統奧林匹克主義，希望自人類歷史上所學到的健全精神充分表現於國際性祭典活動上，而批判 Sports 競賽的技術主義，墮落性商業主義，政治性歪曲等不是。

初期的國際奧林匹克會議是舞臺，其過程均記錄於《21 年的戰鬥》（1909）與《奧林匹克的回想》（1936）中。

古柏丁理想主義的人際關與新世紀的一般 Sports 思想雖不一定一致，但對發展今日的 Sports 哲學研究有貢獻。茲為讀者參考起見，擬將古柏丁對青少年的呼籲「十根的火炬」介紹如下：

萬國教育協會（UPU）認為所有的人（依其能力程度及機會）以獲得下列十個領域的知識做為教育的主要基礎：

一、規定個人生存的四個領域知識

- （一）天文學的知識，現實的宇宙（包括居住人類的地球在內的，各種星球的宇宙）。
- （二）地理學知識，支配這個星球的物理學、化學、力學等法則的知識。
- （三）歷史知識，在人類背後並且無法脫離的、紀錄在文字的數十世紀的歷史知識。
- （四）生物學知識，起自於植物的營生，經過動物的生命，人類為維持活潑生命的存在於肉體中的生命知識。

二、有關人的精神性發展的三個領域知識

- （一）數學的知識，雖屬非物質的知識，而不必溯進其淵源，但能有效利用的具體知識。
- （二）美學知識，雖無法給本質下定義，但能予以本能性把握的美的知識。
- （三）哲學的知識，人的意識刺激人遵守人道的善的知識，以宗教或文學所表示的道德，引導人應走的路。

三、最後是支配人際社會生活的三個領域知識

- （一）經濟的知識，有關富的生產與分配的知識及不關好壞，了解其必然結果的知識。
- （二）法學的知識，所有人際社會所制定的法律及有關解釋該法律的裁判知識。
- （三）民族學、語言學的知識，有關散布在地球上各民族與其成員其特性及言語活動規則的多樣性知識。

上述古柏丁的對青少年呼籲是刊登於萬國教育協會年報（*Annales de UPU*）1925-1926 年度第九頁。⁸

拾、現代Sports與學校體育

進入 20 世紀後，歐美各國的 Sports 愈來愈興盛，其中可說帶頭的國家便是英國。在 18 世紀後葉，已組織賽馬、高爾夫球、曲棍球等競賽團體，推進統一規則、設備、場地規則、記述合理化，並且富與各種 Sports 要有運動員精神、公平競爭、團隊精神、業餘精神等性格。除英國外，屬新大陸國家的美國，在 19 世紀後葉可發現 Sports 的現代化。在 1888 年組成統合各項競賽協會的業餘競技聯盟（AAU），1905 年設立大學競技聯盟（NCAA）。

其他西歐國家亦以 19 世紀後半起，由英國傳進 Sports，結果在法國於 1880 年代舉辦對抗競賽，組成「競技聯盟」，在瑞典亦在 80 年代開始舉辦競賽大會，產生足球、網球等組織。德國在同一時代設立划船、游泳聯盟，亦與德國體操發生激烈論爭，進入 20 世紀後展開「Sports 促進運動」。至於亞洲的日本即由明治初期到日本的李蘭或史多廉治等外國教師的努力，傳入 Sports，並於明治四十四（2010）年設立大日本體育協會，以推展各項運動競賽活動。

進入 20 世紀前半後歐亞各國除充實發展國內的 Sports 組織外，亦成立不少國際 Sports 的組織。除國際奧林匹克委員會（IOC）所承認的競賽聯盟，加入國際競技聯盟（CF）的羽球、壘球等亦相繼成立國際聯盟。除外在 20 世紀前葉，尤其第二次世界大戰前，世界各國各地區舉辦不少划船競賽、帆船比賽、游泳錦標賽、田徑錦標賽等國際對抗賽。而這些以世界盃或世界錦標賽名義所舉辦的大規模競賽促進不少國家充實國內組織，相互推廣 Sports 的成果。

但 1940 年至 1945 年之第二次世界大戰時上述 Sports 活動完全消失，至 1948 年倫敦奧運會始，再行舉辦國際性大賽，世界各國

⁸ 此節「現代奧林匹克大會的誕生與發展」，參考自〈第七章近代社會の國內外 Sports の發展〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編（日本：不昧堂，2000 第 14 版），66-69。

在求戰後復興的同時，重新提倡並普及 Sports 活動於民間及學校。如同 Sports 一樣，進入 20 世紀初期，已確立資本主義的各國，因其利害關係而形成複雜的對立關係。為因應時代需求，各國效力改革「新教育」而包含在「新教育」裡的國民體育，亦列入學校教育中的「體操科」內，但上述「體操」被批評為人為性的運動，而另要求依據自然動作的 Sports。這種體操科的改革運動，是受當時的北歐新體操，德國的新舞蹈、體操，英國及美國 Sports 的影響，亦受教育界的新教育運動的影響。這些體操科改革運動的結果，產生了美國的新體育、澳大利的自然體育，均由原來的教師為中心的體操演變為兒童為中心的教學。以日本來說，由大正至昭和初期導進歐洲各國的新的運動，雖然如此仍未成為時代的主流。

自 19 世紀末至 20 世紀初，歐洲各地的學校體育或地域大會的體育活動包括徒手運動、器械運動、秩序運動、集團遊戲等。但在同一時期，各國亦誕生北歐新體操、表現體操、韻律體操、新舞蹈等。但在這種時代背景中批評以德國為中心所發展的體操體系為「被操作的魁儡體操」、「人為的僵硬體操」，而提倡「自然體育」的便是澳大利亞的考爾霍亞（K. Gaulhofer, 1885-1941）與修德萊喜（M. Stretcher, 1891-1985）。他們兩位共同著手體育理論與實務改革，舉辦不少體育教學講習會，出版《澳大利學校體育概要》、《自然體育》、《少女與婦人的體育》、《學校體育》、《兒童體育》等專書，努力普及自然體育。

澳大利亞的自然體育，給第一次世界大戰後的德國荷蘭、美國、法國、瑞士等造成影響，亦形成各國體育改革的理想。但是自然體育卻被德國納粹體育所利用而變質。第二次世界大戰後，成為新體育的起點，還是 1920 年代的澳大利自然體育，因此可以說現代學校體育的源流是自然體育。

新體育是由身體（Physical Body）的培育進一步探討並發展人體（Human Body），而重視：

- （一）順著孩童的生長發達，能引起興趣的學習，培養良好性格，並重是個別差異問題的教學。

(二)使孩童在遊戲競賽所獲得經驗，培養成為良好社會性，因此被定義為「兒童中心主義教育」的體育。這種思想又經過美國威廉（J. F. Willams, 1886-1966）、拿許（J. B. Nash, 1886-1965）等強力推展運動，使其更加充實與發展，在第二次世界大戰後給不少國家的學校體育極大影響，亦包括中、日、韓等國家。⁹

拾壹、結語

以上所撰 Sports 與體育，均依據歷史的觀察敘述上古、中古、近代的 Sports 與體育現象。但自第二次世界大戰結束（1945）迄今已過 60 餘年的現在，世界上兩百個國家地區可區分為兩類型：一是已開發國家，二是開發中國家，而開發中國家又可區分為新興國家與其他國家兩類，前者包括中國與印度，後者包括不少亞洲各國在內。

在此可提及不論已開發國家或開發中國家對提倡 Sports 並參加國際性競賽不遺餘力是事實。不少開發中國家極想利用國際 Sports 競賽揚名國際，提升國際地位與國民士氣亦是事實。然而，體育人應充分了解 Sports 的意義與體育的意義，才不致將兩者混淆使用。

一、Sports 的意義、類別

依據現代 Sports 百科事典總說篇的說明¹⁰：

運動（Sports）的意義是：從拉丁文 deportare、法文 desporter、英文 disport 的語源變遷，可知 Sports 是包含在遊戲領域內。英語的 Sports 是 Disport 的略形，是由古代法語的(Se)de(s)-porter 獨自享樂的名詞化的 desport 所借用的語詞。並且此語源產生於散心，求滿足的拉丁語 de-porter。因此 Sports 是包括在遊戲範圍內。惟 Sports 是發展自遊戲而逐漸組織化、規則化的活動，所具競爭性質逐漸加

⁹ 此節現代 Sports 與學校體育，參考自〈第八章近代社會的のスポーツと體操科の改革〉，《Sports 與教育的歷史》，成田十次郎編（日本：不昧堂，2000 第 14 版），78-86。

¹⁰ 〈總說篇〉，《現代 Sports 百科大事典》（日本：大修館書店，1970）。

強，需要真刻苦耐勞的練習過程與努力認真的精神態度。也就是說 Sports 是具有自由與創造的世界，苦與樂兩種性質在內的活動。但是 Sports 可依其目的或性質區分為下列五種。

(一) 教育性的 Sports

也就是只做為學校體育教材的各種運動 (Sports)，包括體操、田徑、球類、水上、自衛等 Sports。其目的是透過上述各種 Sports 的學習，促進身心發展與健康，培養其本運動技能，相關知識與良好社會行為，甚至健康習慣。

(二) 休閒娛樂性的 Sports

做為調劑生活的情趣，利用閒暇時間的身心活動之謂，其目的是調整緊張單調的生活，善用閒暇時間的身心活動恢復元氣，提升工作效率的活動。

(三) 競技性或菁英性的 Sports

是指經長時間的訓練，不斷提升體能、運動技術，相關精神能力，參加運動競賽以克敵制勝或創造優異成績的運動。因此身為 Sports 選手會不斷地品嚐苦與甘的滋味，並且不斷成長。惟適應不良者，可能會在中途枯萎。

(四) 職業性 Sports

為因應社會大眾人所需從事職業性運動 (Sports) 之謂。這種 Sports 已屬選手的職業，以參加比賽的表現成果做為生活的目標，例如職業籃球、棒球、高爾夫球、摔角、拳擊、橄欖球、騎(賽)馬等。

(五) 復健性 Sports

為恢復健康所從事的 Sports。人不慎或不幸受傷害後生病，經醫師診治並診斷需復健所從事的 Sports。

由上述分類可知，Sports 依其目的與性質，可區分為好幾種，但世上不少人對 Sports 的認定不一定是一致的，多數人也許是指競技性 Sports 也說不定。

二、體育 (Physical Education) 的意義及分類

一般人對體育的解釋會同於 Sports，是指身體運動的教育。實際上依體育原理專書¹¹解釋，廣義的體育是指：生活教育的一部分，可充實生活經驗，促進適應發展，進而發揮其遷移價值和延續價值。其涵義包括：(1) 體育是生活的一環 (性質)；(2) 是動的教育 (方式)；(3) 是有機體的完善發展，是教育的基本任務 (包括德、智、體、群、美)；(4) 體育是經驗改造的過程 (本質)；(5) 體育所提供的環境，可刺激身心平衡發展；(6) 體育可培養個人對團體生活應有的態度和習慣；(7) 體育的主要功能在促進個人的適應能力；(8) 體育所提供的活動是經過選擇組織而合乎教育要求的；(9) 體育是國民應有的權利也是義務。

若將其綜括做定義時，可定義為「透過身體活動所實施的教育 (Education through Physical Activities)」。若詳述時可以說「體育是教育，以經過選擇組織的大肌肉活動為方法，以特有的場地、設備為環境，以有機體固有的身心需要為依據，使個人在實踐力行中，動作富於和諧的協調，進而擴展經驗範圍，提高適應能力，改變行為方式傳遞固有文化，一方面繁榮生活，一方面發揚生命意義的有企圖的活動」。

至於體育的分類雖見仁見智，但通常所採用的是以對象或實施場所來區分。

(一) 以對象區分

1. 幼年期的體育：是以出生至進入小學以前的體育。
2. 少年期的體育：以國小體育為中心的體育。
3. 青年期的體育：包括中學及大學在內的體育。
4. 壯年期的體育：25 歲以上，65 歲以下的體育。
5. 老年期的體育：以維護健康，延長壽命目標的體育。

(二) 以實施體育場所區分

1. 家庭體育。

¹¹ 江良規，《體育原理新論》，臺北：臺灣商務，19-26。

- 2.社會體育。
- 3.職場體育。
- 4.學校體育。
- 5.其他體育。

對「體育」的看法與解釋，隨時代演變而有顯著改變，依據相關文獻的刊載，起源於 19 世紀後半，英國麥克拉倫所創的「體育」一詞，初期的解釋是「身體的教育」但進入 20 世紀後被解釋為「透過身體活動的教育」至第二次世界大戰結果後至 1960-70 年代後又稱 Sport 教育，至 1990 年代後又由 D. Siedentop 提供 Sports education 應恢復稱謂「體育 (Physical Education)」，但其所包涵的意義須包括：(一) 透過 Sports 的教育；(二) Sports 本身的教育；(三) 與 Sports 相關的教育，而這種思想逐漸擴及至以美澳為中心的先進國家。

我國學校教育制度在邁入 21 世紀前，修改了不少，首先完成修改的有國、中小教育，接著修改高中、職教育。這些修改均依國際現勢與我國國情需要而進行，其中有關「體育」一科已改為「健康與體育」課程，教學時須依據「健康與體育」課程綱要，由各校教師依據課程綱要上的目標、能力指標，再考慮各校場地、設備環境、學生身心發展狀況與要求，選配教材以擬定教學計劃及進度以便執行教學。經過近十年的實踐不知其成果如何？因迄今無任何評量教學效果而不得而知。

至於有關 Sports 這一方面來說，因所包括的領域廣，無法一概而論，在此筆者僅以競技性 Sports，健康性 Sports 與休閒性 Sports 三種領域，各述己見如下：

(1) 競技性 Sports

當一個國家的政治、經濟、社會開始穩定，教育普及人民生活無慮時，會著手推展競技性 Sports，以提升國民的士氣與國際間的聲望。我國自從抗戰勝利，政府遷臺迄今，自民國四〇年代末期起重視並提升競技運動，當時培養少年棒球、楊傳廣、紀政等出類拔萃的頂尖運動競技選手便是一個好例子。因為競技運動不僅可使選

手揚名國際，繼而使世界各國注視我國的存在與價值，是宣揚國威的最佳方法之一。

(2) 健康性 Sports

只要是正常的人，沒有人不想活的健康、活潑。而合理的 Sports，尤其全身性運動，對維持或促進身心的健康有極大助益。只要接受過教育，均知身體運動會消耗熱量，促進身體各器官部位發揮功能，也須發揮智、情、意等精神機能，才能享受 Sports 的樂趣，並且有規律的 Sports 可以幫助人們享受睡眠與飲食，使人們的身心更加健康，甚至體會良好的人際關係的重要性。

(3) 休閒性 Sports

若能遵守一日 3 個 8 小時的生活節奏時（工作 8 小時、休閒 8 小時、睡眠 8 小時）對身心健康最有效。實際上在社會上有多少人能過著這麼規律的生活，相信有不少人無法如意。但是一天 24 小時中，或每周 7 天中，若能抽出若干時間離開工作崗位從事休閒、散心性 Sports，的確可以消除工作上所累積的疲勞，並且經過休息與補充營養後恢復精神飽滿、體力充沛的身心。因此不少先進國家極為重視一般國民的休閒 Sports 以提升其工作效率及生活的樂趣。

由以上撰述大致描繪現今我國及不少先進國家對 Sports 與體育的看法與推展實況，但願從事 Sports 和體育工作的體育人能不斷地注視國內、外 Sports 與體育的現況，不斷開發更有效的推展策略與績效評量方法，以進一步提升 Sports 與體育的實效。

引用文獻

成田十次郎編，《Sports 與教育的歷史》，日本：不味堂，2000 第 14 版。

《現代 Sports 百科大事典》，日本：大修館書店，1970。

江良規，《體育學原理新論》，臺北：臺灣商務，1968。

身體文化多元論壇
身體文化學報 第十三輯