



發展國民體育芻議

扁舟

引言

「德智體三育並進」這已成爲陳舊的口號。在中國，體育的發端，始於西洋教育思潮的流入，論時間，不能不說已有相當久長的歷史了。但體育的不長進，也正和其他事業一樣。這是無足怪的，中國國民所處的環境既這樣惡劣，經濟生活又那樣枯窘，體育當然不能有超然的發展。鴉片戰爭以後，中國雖已認識了西洋槍砲的威力，但「長腳鬼子降了一交不能起來」的觀念，直到不久以前纔改變過來。「東洋倭奴」本來更不足齒數，但如遠東運動會中中國成績的每況愈下，體育方面日本所加於我們的威脅，與軍事經濟方面亦並無二致。「東亞病夫」依舊還是「東亞病夫」！

92773

國民體格今日呈着衰退的傾向，這是事實，用不到統計的數字

東方雜誌 第三十卷 第二十號 發展國民體育芻議

來證明的，凡是與歐美日本人接觸過的，大概都有這一種實感罷。過去提倡體育的成績，雖然有點失望，但技術與設備的進步，亦未可一筆抹殺。今後對於體育的提倡，即應本此薄弱的基礎，作發揮光大之計；並且目標應專注意於整個的民族，使體育社會化，大衆化，那麼，國民健全的體格纔有希望哩。

關於國民體育，民國十八年四月，國民政府曾公布過一種國民體育法，但應如何實施，卻是一個複雜問題，雖經教育部與訓練總監部數度磋商，終以非經專家的精密討論，未便遽行訂定實施方法。後來直到二十一年八月之全國體育會議，始成立國民體育實施方案，內容表解如次：

(一) 引

官

- (二) 目標
- (1) 體育與軍事訓練
 - (2) 體育與衛生及健康教育
 - (3) 體育與勞動
 - (4) 體育與童子軍
 - (5) 國術在體育上之地位

- (三) 行政及設施
- (1) 行政及組織系統
 - (2) 設備
 - (3) 經費

- (四) 推行方法
- (1) 研究工作
 - (2) 師資訓練

- (五) 實施辦法
- (1) 學校體育
 - (2) 民衆體育

這方案是議付審查的，不知結果如何。本文第一擬就國民體育所以不振的原因，略加考察；第二，對於今後振興的途徑，試抒管見，希望當代體育專家，能進而教之。

國民體育不振的原因

中國國民體育不振的原因，甚為複雜，分述如下：

第一，傳統思想的貽誤 「勞心者治人，勞力者治於人。」這是數千年來中國士大夫階級的傳統思想，他們只是專心致意於如何獲得

「治人」的地位，從來不注意於自己的體格，體格健強反是下賤勞力階級的特徵。這種積習，後來愈趨愈深，一般無聊文人，甚至以「工愁多病」為榮了。直到前清末年，外患侵凌，國勢阽危，不可終日但文人萬能的思想，依舊還是牢不可破，竟有「一枝秃筆抵得毛瑟三千」的狂言。其他一般活潑的少年男女，他們所憧憬着的又是紅樓夢中的賈寶玉與林黛玉，想在實際的競爭劇烈的社會中找大觀園生活，這如何能倖免於慘敗呢！

其次是國粹派的牽強附會。他們以為中國自古為文物之邦，政制文化，歷來超於其他任何國家，近代的一切思想學術，總說：「中國自古有之。」就體育言，他們能舉出：「竊思古者禮樂射御書數六藝並重，罔未嘗廢體育也。」又如「昔孔子之論射也，曰：揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」這又是近代的所謂 Sportsmanship 了。國粹派的錯誤在泥於古而忘卻了時代的前進，於是把經過近代科學洗禮的體育埋葬在枯骨堆裏了。

第二，經濟生活的影響。經濟生活與生理發育，息息相關。國民體育的不振，經濟生活惡劣是最主要的一個原因。管子謂：「衣食足而後知禮義。」實在也可以說，衣食足而後纔能談得到體育。目下國民經濟總崩潰的事實擺在眼前：在農村，遍野哀鴻，救死不暇；在都市，工商蕭條，失業層出；國民體育從何說起呢？但這還可說是不經常的現象，因為中國經濟所以這樣急激地發生危機，一方面是由於世界經濟恐慌潮的

激盪，一方面是由於日本的軍事侵略與連年的水旱災患，這都是特殊的事端。那麼，我們再來看看平常的國民經濟生活狀況罷。首先應該提到的便是佔全國人口百分之七十以上的農民，我國農民，一般收入，每年不足一百五十元，反觀農民每年必要的支出，全國除一二處外，各地農家費用，都超出一百五十元之數，大部份均感入不敷出之苦。至於雇農的經濟地位，那更為惡劣了。負債度日的農民，啼飢號寒，一生碌碌於衣食，但求無病患疾苦，那裏還有餘暇作體格的鍛鍊呢？農民子弟，更為不幸，在外國正在享受初等教育的學齡兒童，假使生在我國的農村裏，就得幫助父兄，去過櫛風沐雨，牧牛戽水的生活，營養不良，勞作過度，怎能希望有健全的發育呢？再就工商業方面來看：生活惡劣，也與農民並無兩樣。而手工業者的徒弟，商店的學徒，尤其受到生理上的戕賊。當然，少數的地主，資本家，高級雇員等是應除外的，一般地說，中國國民體育的不振，實由於經濟生活的困苦，已無待贅言了。

第三，環境的惡劣。國民的經濟生活既這樣困難，使無暇顧及其體育，在別一方面，家庭、學校及社會的環境，又惡劣異常，這也是阻止國民體育發展的主要原因。中國家庭大多數的父母，自身尚且不知體育為何事，對於兒童生理發育的程序，自然更莫明其妙。他們把活潑的兒童軟禁起來，兒童若有違抗，輕則叱罵，重則體罰，所謂「少年老成」，這是模範家庭養育出來的兒童標本，外觀並不壞，但是兒童的活力已被斲喪盡淨了。學校的環境，自然要比較地好一點，但體育設備仍多欠缺。

大體說，都市的學校因限於地區，往往不能有足用的運動場，尤其是在人口繁密的都市裏，運動場更感困難。鄉間的學校，因限於經費，往往缺乏運動器具，使兒童減少運動的興趣。至於社會的環境，那更有點可怕了。從前有人說過：「社會是一個大鎔爐，任何人到了社會裏無不被鎔化了。」這是真的。中國有許多學校出來的青年，他們是愛好運動，知道注意體育的，但一旦投身社會，無工作的固然放浪形骸，有工作的，於工作餘暇，也是同流合污，徵逐花酒賭博之場，稍知自愛的，便坐在家裏嘆氣。所謂業餘運動，只有極少數的人在那裏活動着。從家庭而學校，而社會，一輩子沒有使體育進步的機會，國民體格怎能不日見衰退呢？

發展國民體育的途徑

上面說過，我國國民體育的不振，有三種原因：第一是傳統思想的貽誤，第二是國民的經濟生活的困難，第三是家庭、學校及社會環境的惡劣。今後要發展國民體育，自然首先應該除去這些原因。打破傳統思想，使男女青年知道健全的身體美，提高國民的經濟生活，使有餘力鍛鍊體格，改良家庭、學校及社會的環境，使生理能暢遂循序的發育。但這都不是僅僅體育上本身的問題，尤其是提高國民的經濟生活，至少在目下不能不認為是失望的空言。現在專就體育本身想着，發展國民體育，應注意的有下列數端：

第一，運動技術的普遍化。運動大概須通過興趣這一階段，纔

92776 能達到體育的目的。譬如食物，必須有味覺的快感，纔能達到營養的目的。運動若不感到興味，必致中途廢棄。運動興趣的發生，一方面是基於人類好動與合羣的天性，他方面是由於技巧的熟練與運動成爲習慣。我國人對於運動，大部份實在不感有何種興趣，原因大概是在技巧問題與運動未成爲習慣。譬如檯球足球，都是最簡易的運動，誰不願意一試，但因國民的一般文化水準低下，不懂方法與規則，就感到不興趣，於是永遠與檯球足球絕緣了。從來體育指導人員似乎沒有注意到這一點，所以各縣的公共體育場，往往荒草沒脛，無人顧問。今後要發展國民體育，使運動技術的普遍化，實爲必要的準備工作。

第二，運動會與國民體育 中國歷屆全國運動會，華北、華中等聯省運動會，以及各省、市、縣運動會，都是以學校爲中心的錦標運動會，主旨雖在提倡國民體育，實則離開民衆立場太遠了。一般國民無參加能力，這固然是事實，但是門禁森嚴，入場需券，或則甚須納費，民衆連參觀的機會亦不可多得。第十五屆華北運動會總裁判張伯苓氏於閉幕訓詞中說：「各位不遠千里而來，由政府之熱心幫助，來此參加，不是爲得獎而來，亦不是像耍馬、耍猴、耍象、跑跑跳跳算完。」老實說，一般民衆看運動會如看馬戲班的，恐不在少數，他們根本沒有了解主持運動會的當局是在「提倡國民體育，振興民族精神。」運動場內是一個集團，比賽競爭，自得其樂；場外又是一個集團，探頭探腦，不得其門而入。這是在表演悲劇，談得到提倡國民體育嗎？今後的運動會，主體是無法改變的，

不妨仍由學校來擔當，除盡量誘導民衆參加外，入場券及券資應一律廢除，讓民衆多得參觀的機會，因而引起運動的興趣。會場設備，不妨簡單，以節靡費。第四屆全運動會工程費預算爲一三〇、〇〇〇元，實支五七、〇〇八元，第十五屆華北運動會工程費實支一〇八、〇〇〇元，其中主席棚看棚佔了二、八三五元，當不無可以節省之處罷。

第三，公共體育場的增設 現在各省、市、縣對於公共體育場差不多已有設立，除少數都市熱鬧地方外，大都等於空設，在報告社會教育的成績時，不過有此一項罷了。這由表面看來，公共體育場似乎過剩，並不是缺乏。但因我國地區之廣，國民體育的急需發展，全國一千一百三十九個公共體育場斷不敷用，所以已成立的固須擴充範圍與整理，在未成立的縣、鎮、鄉各地亦急需設立，或即由學校運動場開放而爲公共體育場。主持人員除設法使運動技術的普遍化外，可舉行小規模的民衆運動會，或其他各項競賽，以鼓勵民衆的運動興趣。

第四，關於國術的提倡 國民政府奠都南京以後，頗努力提倡國術。十六年中央國術館成立，任張之江氏爲館長，截至二十一年止，國術分館之成立者，已有二十一省市。這是在上者的提倡，但國術本來是民衆唯一的運動。在十數年以前，各地農村，於迎神賽會時，還可看到各種武術的表演。現在因迎神賽會，事屬迷信，且常發生禍端，多被禁止，而農村經濟衰落，民衆亦無餘力及此。農村的武術，不久必致絕滅。今後的國術運動當以復興農村武術爲目標。這爲發展國民體育的一端，與新體

育並無衝突，換句話說，就是武術不過為運動之一項目罷了。

尾語

國民體格的衰退，既已成爲顯著的事實，而原因又很複雜，發展國民體育實爲一種艱鉅的工作，斷非短時期內所能收效。上述數端，不過

專就體育本身上的問題，略抒愚見。最後，我們覺得這艱鉅的工作，不能都委托到少數體育專家身上的，凡是具有體育常識的人，都應分一點責任。去年八月舉行全國體育會議時，雖已成立了國民體育實施方案，條目井然，斐然可觀，但實際的進行，還待大家努力呢。

測力比賽

國術比賽中共設七種錦標，測力爲其中之一。測力即爲測驗體力之略語。此種比賽，利用測力表測驗全身力量，參加者不論年齡，分男女兩組，各以測驗體之總分數最多者得一錦標。體力分下列十四種：

- 一、握力 左手
- 二、合力 雙手
- 三、分力 雙手
- 四、射力 右手開弓力
 左手開弓力
- 五、挾力 右脅
- 六、推力 左手
- 七、拉力 右力
- 八、拖力 雙手平拉
- 九、托力 右手
- 十、舉力 雙手舉托
- 十一、提力 右手
- 十二、拾力 雙手提起
- 十三、騎力 雙腿夾力
- 十四、挑力 右肩
 左肩