

第三章 認識體育與運動

第一節 認識體育

壹、前言

現今在世界各國的中、小學，甚至是大學，都有正規的體育課、課外活動、以及各式各樣的運動比賽。此外，各地不同的媒體，亦有專門的體育頻道，每天播放體育(運動比賽)新聞報導及比賽轉播。在奧運會、各項世界盃或職業運動競賽舉行期間，在比賽現場、收看電視或互聯網轉播的人數更是數以億計，可見“體育及運動”已成為當今最為人熟悉的事物之一。

何謂體育？一般人容易將體育與打球、賽跑(運動)劃上等號，於是體育和運動儼然成為一對難以分辨的雙胞胎。有些人主張，以“體育”作為一個總概念，即體育包含了運動；有人贊成“體育=運動”的概念；有人則說“體育”和“運動”是兩回事，不應把二者混淆。雖然“體育”的概念至今仍未達成一致共識，但無可否認的是“體育”在學校中已發展成一門有高度組織和專門知識的課程。一門以研究人體運動(human movement)為主的科目，並列入正規學校教育內。

然而，為什麼要上體育課？事實上，有些人存有“打打球、跑跑步、流流汗而已”的觀念。於是，體育課成為許多人觀念中的營養學分，因而輕忽了體育課程的核心價值。

本章就“體育與運動”的意涵簡要說明，以期釐清“體育與運動”的概念。

貳、體育相關名詞

一、身體活動(physical activity)

身體活動泛指一切運用骨骼肌且能產生實質能量消耗的任何身體動作。它是體育與運動發展的起點，是人類適應生活、完成工作、提升健康的基礎。在現代社會中，身體活動大多與健康體適能、健康促進產生連結。

二、遊戲(play; Game)

遊戲(play)是一種具有興趣、放鬆、愉快等特質的自發性玩樂活動。如與運動(sports)比較，遊戲本身沒有嚴密的組織與周詳的規則，是一種不太需要固定場地、設備、器材而具有消遣性、休閒性的身體活動，也經常被用作體育教學及運動訓練的手段。

三、休閒活動(leisure activity)

休閒活動指任何與日常工作、學業或家務無關的活動。包括體力及非體力勞動的活動，亦包括觀看或參與運動項目，有較強的社群化及社交價值。

四、競賽(competition)

競賽的意義是競技或勝負，是根據一定的規則，運動員以個人或團體來和

對手競技或比較高低的意思。

五、運動(sports)

廣義的運動:指身體的運動;涵蓋了調劑工作情趣、散心、休閒性、與富有競爭性的各項運動。

狹義的運動:指由任何種類的消遣、遊戲或競爭,所演變成具有嚴密的組織,有系統、規則、富有競爭性質,較量技術的優劣與體力心力強弱的身體運動。

六、體育(physical education)

體育的定義:體育是具有社會型態的團體組織,為了增進人體完美的發展,而寓教育於身體活動的教育歷程,體育是供給人類的全部教育歷程中的一種媒介體。因此,體育就是教育,是教育的一環,但以大肌肉為活動方式。其設計以場地設備為情境,以有機體的身心成熟為依據,使個體在身體力行中,鍛鍊完美體格,發展理性行為,充實心智活動,進而擴大經驗範圍,提高適應能力,改變氣質,以繁榮生活,發揚生命意義(體育大詞典,1984)。

參、體育的意涵

「體育」(physical education)乙詞係外來翻譯用語,體育正式出現在我國學校教育課程中,始於民國十一年(1922),當時為順應潮流將「體操」一科,改為「體育」。

一、體育的意義

體育的本質即是教育,是身體的教育(目的化的身體大肌肉活動),是運動的教育,但並不僅限於身體鍛鍊;而是以各種方式的「身體活動」為方法或手段的教育。

美國體育學者希典特甫(Siedentop)與日本高橋健夫等認為「體育」包含三種意義:

(一)體育是透過運動(sports)的教育:以運動為方式,促進身心機能的發達、培養良好的社會行為、加強體能充實休閒娛樂的知識與技能等。

(二)體育是有關運動的教育:是與運動有關的科學:1.自然科學(如,生物學、生理學、形態學等)。2.人文科學(如,運動學、運動哲學、心理學等)。3.社會科學(如,運動社會學、運動訓練學、運動方法學等)。

(三)體育是運動本身的教育:也就是運動技術、方法、規則、政府策略、運動場上的公正、公平、公開等行為的教育。

由上述可以了解今日對體育的看法是綜合性的,是包括身、心、社會、生活等多層面的意義與價值(吳萬福,1998)。

二、體育學習內涵：

學校體育是透過「運動的教育」，增進身體健康，提高體能，促進身心全面發展，使能更有效率地進行各項學習活動，達到德、智、體、群、美五育均衡發展的全人教育目標。其學習內涵包括：

- (一)學習體育技能(運動技巧)，
- (二)發展及維持最佳健康和安適狀態(well-being) 所需的健康體適能，
- (三)獲得運動、健康、安全相關知識，
- (四)養成對身體活動的正面態度(運動價值觀和態度)，
- (五)養成運動審美能力。

三、體育的目標：

大學階段學生生理方面已達近乎成熟階段，可接受高強度之體育活動。此階段處於學校與社會的轉接點，同學不確定性高，社會化程度增加，能自我管理、執行及參與社團組織。此階段體育的學習目標分述如下：

(一)發展身體機能、達到並維持健康體適能

體育活動可以促進身體機能生長與發達，具備基本的運動能力，增強身體控制能力，發達速度、協調性、敏捷性、平衡與準確性等。

現代化生活加速了人們的工作和生活節奏，人們對健康有了更高的要求，而社會上一些如肥胖、抽菸、酗酒、生活過度緊張者，更需要透過運動的鍛鍊來增強體力、增進健康。學生時期適逢人生青年階段，有必要建立健康基礎，作為未來生活準備。

(二)健全心智發展、培養健康人格、及培養自治管理能力

各式各樣體育活動中，反覆出現各種不同的情境，可培養同學具備責任感，運動家優良的品性和精神態度。同學可以學習到適應、穩定情緒、與迅速正確反應的能力，進而培養活潑開朗的個性。同學也可發展社會關係、對個人道德及社交生活有正面的意義，因而培養出能適應現代生活所要求的健康人格。

學生尚未正式踏入就職行列，然其日常生活態度與未來社會態度之培養，青年時期是一重要階段，體育課在其中亦扮演重要角色。體育本是動的教育，需要去實踐、執行，其內容包含了競賽及各種身體活動等，同學可透過舉辦這些活動學習到企劃、組織、管理、執行的能力，以便在往後進入社會工作能適應的更快速。

(三)養成善用餘暇時間，建立規律運動及養成終身運動之習慣

就體育的教育意義而言，人們從事體育不僅是鍛鍊身體、提高素質、培養運動技能，更需要培養善用餘暇時間規律從事運動的習慣，維持健康體適能，進而改善生活方式、提高生活品質。

學生除了學業、家庭生活之外，也需學習善用閒暇時間。體育活動價值之一，在於它提供正當健康的休閒活動。大學體育可提供學生多元化的體育教材，而配合課程興趣分組，學生可選擇有高度興趣的運動項目，並獲得更深入的運動技能，進而養成終身運動之習慣，提高生活品質。因此，同學在校期間若學得運動技能或養成運動習慣，對善用餘暇時間有正面功能。

(四)降低精神壓力,調劑身心

大學階段除了專業學術、技能的學習成效要求，同學需面臨學生與社會人士的身分轉換，會擔心未來就業及生涯規劃問題，因此可能有潛在的精神壓力。而體育活動是含有快樂與趣味的遊戲性體力活動。能將運動的樂趣融入生活中，在緊張的學習及工作之餘，參加體育活動或觀賞運動表演，是現代人需追求的一種享受。

體育活動本來就有降低焦慮,調劑生活的功能，因此，學生能適時的從事體育活動，必能幫助自我調適、疏導壓力、開拓心胸，面對未來人生。

(五)理解健康、安全原則、養成良好生活習慣

體育與運動教授有關的科學知識範疇廣，透過體育活動可以瞭解活動的意義、方法及功能，懂得對維護健康的原則、知識，並能應用於日常生活中，養成良好健康的生活習慣，提高生活品質。

肆、體育發展歷史沿革

“體育”的形成是一個漫長的歷史過程。“體育”起源於原始人生產勞動和其他社會實踐，伴隨這社會的進化不斷的發展完善。概述如下：

一、體育的起源

體育的歷史可以追溯至遠古以骨、木、石器為主要生產工具的原始人時代。人類為了保障生存，在使用野蠻的方式與自然搏鬥的過程中，學習到各種強勁攀爬和投擲的臂力、能追善逃的快腿，耐久奔跑、負重徒步、跳和擲等的身體活動技巧，更發展與創造了各式各樣的自衛工具。這種當初為改善本身而加以培養的能力及活動正是原始社會中破土而出“體育”的萌芽。當時，父母就是兒童的“體育老師”。古代的原始人不需要特別騰出時間來上“體育課”，因為“身體活動”已是他們日常生活的一部分。



圖 29. 原始人時代體育

人類進入新石器時代以後，開始有了農業生產，因而改變生活型態，邁向計畫性的勞動生活。在勞動變化的過程中，產量增加的結果，除能自給自足外，

更有剩餘物資供非勞動期間的生活保障。所以在剩餘物資的消費期間，人類開始有餘暇從事勞動以外的身體運動。這乃是體育形成的外在條件。

二、古代帝國主義的影響

許多國家為了建立強大軍事帝國，多以“體育”及“運動”作為軍事鍛鍊手段。例如：

(一)古代埃及和波斯的體育

古埃及人在青少年時期便已開始學習使用各種兵器來作戰，並參與特設的鍛煉和活動(如步操、跑步、跳躍和摔跤等)，使身體變柔軟、強壯和精力充沛。

古代波斯所有男孩六歲後便要離家接受軍事訓練，內容包括：跑步、投擲、射箭、騎馬、打獵和步操等。

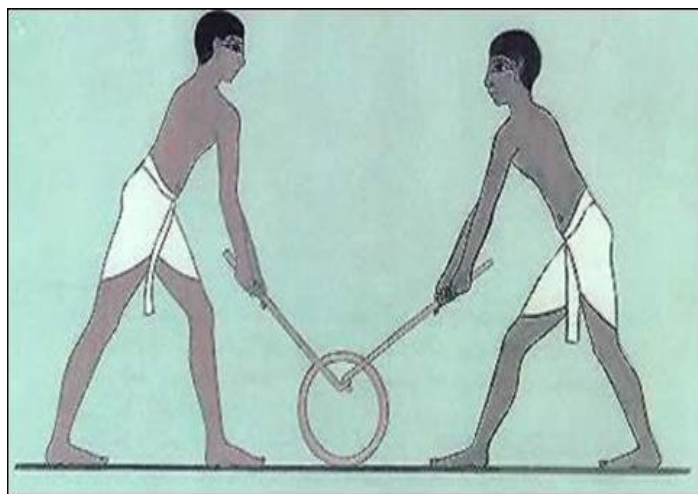


圖 30. 古埃及體育

(二)古希臘時代的體育

“體育”在古希臘曾經歷過一段黃金時期。古希臘人十分崇尚體育，追求身體的完美，古希臘人傳揚：“身體靠體操鍛鍊，靈魂藉音樂洗煉。”他們相信“體操”對勇氣、紀律和身體的安適狀態均有貢獻。

此外，當時的“體操亦強調公亦強調公平競爭和發展個人審美的價值觀；參與者均是赤身露體，都有很強的動機去發展身體的力與美。

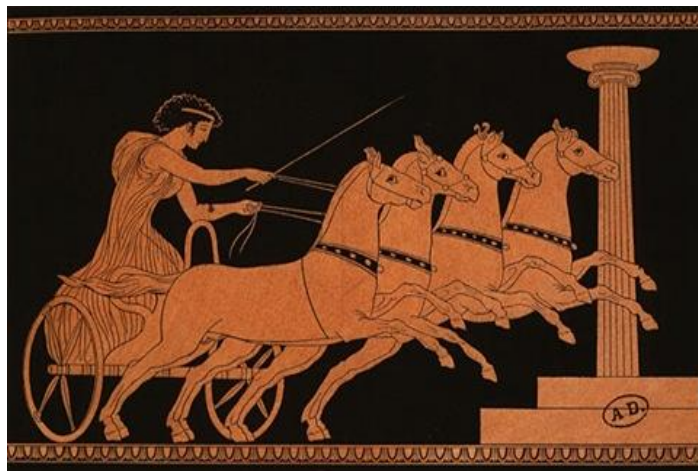


圖 31. 古希臘體育

古希臘人並沒有組織起統一的國家，而是由各部族成立了許多個獨立自主的城邦，他們都可以各自向其他城邦發動戰爭和進行貿易。這影響到每一個城邦各自的政治及教育。斯巴達和雅典就是當中兩個最具代表性的例子。

1. 斯巴達 (Sparta) :古希臘南部的一個城邦，斯巴達主要“體育”目標就是建立首屈一指的軍隊。斯巴達人相信，只有強健的母親才可以誕下健壯的嬰兒；所以斯巴達的女孩7歲便要開始接受身體鍛煉，直至結婚後為止。男孩7至17歲期間須接受嚴峻的訓練，18歲正式進入軍營，20歲獲得公民資格後仍要繼續接受軍事訓練，直至衰老為止。
2. 雅典 (Athens) :希臘東部的一個城邦。雅典人的教育理想就是在道德、精神、身體、和美學上得到均衡的發展，所以他們從小便接受文武合一

的教育。12歲後正式接受跑、跳、擲標槍、鐵餅和角力之五項運動訓練。18歲時正式成為公民，並進入軍隊進行兩年軍事訓練，內容除了武裝戰鬥和射箭外，還要修習文學、哲學及禮儀等課程。

(三)古羅馬時代的體育

古羅馬人在“體育”方面，相信鍛鍊是為了健康和軍事的緣故。古羅馬人四處侵略期間，公民都要服兵役，軍人都要接受嚴格訓練，包括：步操、跑步、跳躍、游泳、擲標槍和鐵餅等。

古羅馬人佔領希臘後，並不完全接受希臘的體操。古羅馬人不熱衷追求身型健美，愛當觀眾，追求刺激、血腥、恐怖和聳人聽聞的感受。古羅馬人最愛看戰車比賽，和人與猛獸，甚至是人與人的廝殺場面。因此，古羅馬人逐漸變得體力和道德敗壞。此外，過度奢侈放縱、奴役和誤用公費等因素造成經濟衰敗，西元476年左右，羅馬人被日爾曼人(Teutonic)所敗，西方亦開始進入歐洲中世紀早期的“黑暗時代”。

由此可見，“體育”只是帝國主義的強國強種和軍事訓練的工具。



圖 32. 古羅馬運動

三、宗教的影響

宗教對體育的影響，主要取決於宗教本身的性質和特點，以及當時社會需要。

(一)宗教對體育的正面影響：

例如，古希臘的宗教，孕育了體育，並促進了體育的發展。當時古希臘每一個體育場館都有尊神祇。民族的節日或慶典也多和古代的英雄或神祇有關，慶典內容包括：宴會、舞蹈、歌唱和競技。古希臘境內，四處都有這類民族慶典，當中最著名的，是在可容納四萬名觀眾的「奧林匹亞」(Olympia)

露天運動場，為天神宙斯（Zeus）舉行的慶典，人民都會從希臘各地前來參與或觀賞此盛會，這個慶典，就是所謂的「古代奧運」會。

古希臘的社會特點是需要有頻繁的交往，以維持各城邦間的統一和團結，宗教則是達到此目的的基礎。這種宗教觀念和信仰促成了古希臘體育的特點和發達，也為古希臘的體育提供了精神支柱。

（二）宗教對體育發展的衝擊：

從西羅馬帝國滅亡（西元 476 年）到文藝復興開始（約西元 800 年左右），在這段日爾曼人入侵歐洲的日子，各種學問都陷於歷史性的低潮，歷史上稱“黑暗時代”（The Dark Ages）。日爾曼人是遊牧民族，常要進行狩獵、畜牧和作戰，在這時期提高了身體活動的價值，但同一時期出現的“禁慾主義”^{〔1〕}（Asceticism）及“經院哲學主義”^{〔2〕}（Scholasticism）卻為“體育”發展帶來了負面影響。

所謂“禁慾主義”就是鼓勵基督徒要重視來生，將精神完全投入修行，不要在意俗世的身軀和享樂。禁慾主義崇尚者認為：靈魂和身體是不同且分開的個體，彼此互不相關。靈魂的滿足勝過身體的滿足，人生應為來世作好準備。身體是屬於邪惡的，應當受盡折磨，一切增強身體的活動都是愚蠢的行為。

由於基督教的傳播，很多地方都建修道院，後期的學校亦多附屬於這些修道院。早期基督教並不容許“體育”列入課程內，就算是中世紀時期的大學，也反對體育。這種禁慾主義信念最終導致篤信基督教的羅馬君王狄奧多西一世（Theodosius I）指責古代奧運會是異教徒活動，於西元 393 年宣布廢除了有千多年歷史的「古代奧運會」。

同時期“經院哲學主義”（Scholasticism）也衝擊體育發展。“經院哲學主義”崇尚者認為：論據才是教育的最重要元素，人的成就只取決於心智的能力，他們不認同身體活動的重要性的必要性。這種主義普遍盛行於中世紀時期的學者與大學當中。

四、促進體育發展的思想學說

（一）文藝復興時期的體育發展

中世紀的“黑暗時代”與近代的起始階段之間的一段過渡期（14 至 16 世紀），被稱為“文藝復興”（The Renaissance）時期。

“文藝復興”時期著重以科學探究精神尋求解決問題的辦法，期間發生的文化運動也包括逐步開展的教育變革，多位領袖和學者，主張“體育”是學校課程的重要部分，“體育”除了可增強體質、促進健康和學習，為戰爭作好準備外，還有一定程度的娛樂價值。如：

- 維托利奧（Vittorino da Feltra, 1378-1446），意大利教育家，把身體訓練如舞蹈、騎馬、擊劍、游泳、摔跤、賽跑、射箭、打獵和垂釣等

加入學校課程的先驅之一。他強調體育可操練身體為戰爭作準備，可作為休息和娛樂，及有助學童學科上的學習。

- 馬丁路德 (Martin Luther, 1438-1546)，德國人，基督教改革領袖，不認同以禁慾主義作為被拯救的手段。認為體育不但有助取代賭博、喝酒等行為，還可改善身體健康。
- 康米紐斯 (I. A. Comenius, 1592-1670)，捷克境內的波希米亞教育改革家，有「學校教育之父」之稱，亦被體育界尊稱為「學校體操之父」。其著作《大教學法》(Didactic Magna) 主張學生要因材施教，教材應分深淺，且應分年級教學。在學校除了上課外，應該安排充分的休息時間、運動時間，包括遊戲和身體活動等。
- 洛克 (John Locke, 1632-1704)，英國思想家，主張一切的知識都來自經驗。在其《體育漫話》一書提出“健康的的精神寓於健康的身體”，並強調體育優於德、智二育。洛克的經驗論對盧梭的自然主義教育思想有極重大的影響。
- 盧梭 (法文: Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778)，瑞士裔法國思想家，其著作《愛彌兒》(Emile) 中認為體育是出於自然的，且與智育、德育相關連。他曾說：“若欲養成兒童的智力，必先養成支配智力的體力，若欲養成兒童的聰明和正直，必欲常常使他運動，鍛鍊身體，而使他健碩強壯，任他做事、運動、跑步、叫喊，不可使他有暫息的時候，使他成為一個有體力的人，他不久就要變為一個有理性的人。”

這些學說思想對“體育”帶來正面的影響。人們開始質疑“禁慾主義”，“身體與靈魂不可分割，彼此相輔相成”的理論也變成主流思維。人們相信身體也需要鍛鍊才能夠維持健康，而健康的身體可促進學習，人們學習和工作之餘，亦需要有適當的休息和娛樂，並且為戰爭作好準備。

(二) 近代歐美的體育發展

文藝復興以後，許多教育家都陸續呼籲復興古希臘的體育，特別是雅典的體操教育^[3]。在許多體育教育家努力之下，體育逐漸被納入教育範疇－學校的正規課程內，全人教育理念逐漸融入體育教育，系統化的體育教材建立，奠定了“現代體育”的基礎模式。

多位歐洲近代著名體育專家對體育發展貢獻卓著，由於歐洲近代的體操教育主要是源於德國，著名體育教育家多為德國人。如：

- 巴塞斗 (Johann Basedow, 1723-1790)，德國人。1774 年設立博愛學校，他設計的體育課程內容包括：擊劍、騎馬、舞蹈、體操、球類及希臘五項運動。他的辦學模式奠定了“現代學校”的基礎模式，後來歐洲各國爭相仿倣。
- 顧茲姆斯 (Johann Friedrich GutsMuths, 1759-1839) 被稱為「德國體育之父」。他率先為學生設計更具體化的體育課程，並促使學校的體育

課程逐漸為教育界所重視，在其著作《青少年的體育》(Gymnastics for the Young) 書中所提到的“體育”、“身體運動”、“身體教育”等術語，為現代“體育”的概念奠定基礎。

- 楊氏 (Friedrich Ludwig Jahn, 1778-1852)，被稱為「德國體操之父」。於1811年成立了“體操協會”，他以愛國主義的立場喚起國人參與體操運動，他將放學後的學童召集起來進行訓練，他讓學生分組做分級分類各種的徒手體操和器械體操，而且還穿制服，以示對團隊精神的重視。由於楊氏體操以民族復興為出發點，很快便得到全國的認同。藉其著作《德國體操》(Die Deutsche Turnkunst)的指引，楊氏體操得以流傳至世界各地。
- 斯比次 (Adolf Spiess, 1810-1858)，被稱為「德國學校體育之父」。他引用了顧茲姆斯和楊氏的理論，把體育列入學校正規課程內。他所著的《體操論》，把各種身體活動的教材予以規格化和系統化的整理。斯比次認為學校應該以學童的全人發展為依歸，因此必須照顧到學童的身體、精神、情緒和社交各方面的需要，而且體育與其他學科，如數學、語言等，也同樣重要。

另，因德國藉著體操大大提升了軍士的體能，鄰近諸國如：瑞典、比利時、捷克、波蘭等國也爭相仿效，當中最值得一提的是瑞典的林氏體操。

- 林氏 (Pehr Henrik Ling, 1776-1839)，瑞典人，最重要的建樹就是把體育力爭成為一門科學。他相信只有通過科學的方法才能更清楚認識人體的需要，從而選擇更適合的身體活動來進行鍛鍊。林氏體操的最大特色就是運用了人體解剖與生理學的原理來設計體操教育的教材，並且依學生的個別需求而設計動作。林氏著作《體操的一般原則》(General Principles of Gymnastics)，是瑞典體操的代表作，鄰近諸國如：丹麥、瑞士、法國、芬蘭、挪威等，也採用瑞典的體操制度。

體育被納入學校的正規課程之內，但所採用的手段則是以體操為主。自19世紀初開始，體操教育在體操許多學者的推動下，隨著民族主義的傳播，從歐陸傳至英美及遠東各地，成為全球化的體操教育。

(三)現代英美的體育發展

19世紀發展出的體操教育風靡全球，從歐陸傳播到世界各國。然而德國或瑞典的體操均是國家主義下的產物，以服從命令偏重身體外形上為主的訓練，未顧及參與者的需求和興趣，被評為「身體教育」。

19世紀末，20世紀初，歐美各國興起了一場教育改革運動，希望新一代的學童能夠符合和滿足民主社會的要求。美國的赫茲靈頓 (C. W. Hetherington, 1870-1942) 於1910年在波士頓舉行的全國教育會議上指出體育教育是一種完整的教育過程，其四大目標包括：(1) 器官發展，(2) 神經肌肉發展，(3) 社會發展，(4) 智力發展。赫茲靈頓主張「體育」應被視為「教育」的一環，被尊稱「現代體育教育之父」。

20 世紀初期，體育學者們認為學生透過遊戲與運動可以培養出許多社會品性，體育教育的重點除了重視身體健康，亦逐漸轉向著重教育的功能，體育的目標也與教育的目標更加配合。隨著教育改革而衍生出來的「新體育」，讓個體得以藉著遊戲及休閒活動等手段，透過身體活動接受體育教育（education through the physical）。

1950 年，美國健康、體育與休閒活動協會（American Association of Health, Physical Education and Recreation, AAHPER）在其宣言中提出了體育教育的四大目標：

- (1)發展和保持身體的最大效能，
- (2)發展實用的技巧，
- (3)引導人們走上有用的社會道路，
- (4)喜愛某種休閒活動。

這些教育目標，成為現代體育教育目標的基礎。



圖 33. 近代英美體育

體育之所以形成，除安定的生活和閒暇時間的外在條件外，更需要有體育活動的自覺意識，並將此活動目的化。

體育的發展過程源遠流長，無論是那個國家、那個朝代，特別在第二次世界大戰結束以前，體育的目標總離不開強身衛國，形式上也總擺脫不了體操和軍事鍛鍊。

雖然「新體育」在 20 世紀初興起，但 20 世紀的前半個世紀，經歷了兩次的世界大戰，體育也自然淪為各國強種強國的工具，在 1945 年以前，僅有英美兩國落實民主主義式體育教育。1945 年二次世界大戰結束後，以體操教育和國防體育為代表的「身體教育」，才得以重新被修正為自然體育所主張的「透過身體進行教育」，成為現代體育教學的主流（本段摘錄改編自體育的源流，2009；體育常識，1997）。



圖 34. 現代體育- 曲棍球



圖 35. 現代體育 - 遊戲



圖 36. 現代體育- 競賽



圖 37. 現代體育- 拔河



圖 38. 現代民俗體育-划龍舟



圖 39. 現代體育- 自行車



圖 40. 現代體育—高爾夫球

伍、我國古代的體育運動

中國古代的歷史文獻並沒有“體育”詞彙，最早採用「體育」一詞的官方文件出現於1930年《奏定學堂章程：學務綱要》，甚可追溯到1904年（光緒29年）初（胡天玫，2003）。中國歷史源遠流長，雖然古代沒有“體育”一詞，文獻上相應表達接近體育內容的詞彙豐富，顯示我國古代的“體育運動”與生活息息相關。

本段就我國古代的“學校體育的運動”，“軍事訓練的體育運動”，“健身醫療的體育運動”，“休閒娛樂的體育運動”，簡要介紹如下：

一、學校體育的運動：

我國在夏商已有學校名稱。我國古代的學校教育文武並重，例如，周朝已有完善的教育制度，周朝教育方面除了德、行外，以禮（禮節，類似今日德育教育）、樂（音樂）、射（射箭技術）、御（駕駛馬車的技術）、書（文學）、數（算術與數論知識）等六藝教導學生。六藝中射（圖41）、御（圖42）、樂為體育教育內容，其中特別注重樂舞（圖43、44）。



圖 41. 古代六藝之射



圖 42. 古代六藝之御



圖 43. 古代舞蹈俑



圖 44. 古代樂舞俑

二、軍事訓練的體育運動：

古代軍隊中，有許多類似今日的運動項目，用來訓練士兵。如：周朝「角色」運動，春秋時代「投石」和「超矩」運動，類似今日田賽的投擲運動和跳躍運動。「蹴鞠」（圖 45）始於戰國時代的齊國，類似今日足球。「擊鞠」（圖 46）始於漢代，類似今日「馬球」。



圖 45. 《明宣宗行樂圖》中正在投壺的人



圖 46. 唐朝朝臣玩馬球，706 年

三、健身醫療的體育運動：

據說黃帝時代，即有養身術（導引術），是一種強健身體的運動，和今日我們所做的體操相似。三國時代名醫華佗亦提倡五禽戲（圖 47），是一種利用軀體模仿虎、鹿、熊、猿、鳥五種動物的動作來鍛鍊身體，祛除疾病的運動。



圖 47. 中國古代養生運動— 五禽戲

四、休閒娛樂的體育運動：

古代休閒娛樂的運動項目種類繁多，如，春秋到清末流行於漢民族上層貴族宴會的餘興節目—投壺(圖 48)，眾人輪流將箭桿投拋至酒壺內的遊戲，另有拔河、水上龍舟(圖 49)、風箏、踢毬子和舞獅等(本段摘錄改編自體育常識，1997，P.233；維基百科，2013，林伯源，1990)。



圖 48. 明代杜堇所繪《仕女圖-蹴鞠》



圖 49. 古代民俗體育—划龍舟

陸、現代生活與體育

隨著社會的演變，現代生活與體育的關係日趨密切，依下述觀點分述之：

一、生活方面的需求

人的身體由各系統和器官所構成，聯結成一有機體，如有部分系統或器官出毛病，則足以破壞整個有機體的健康，因為強健的體魄是生命的力量，然透過大肌肉的活動可刺激身體內各器官功能的作用。體育既然以大肌肉活動為主，毫無疑問的它是發展身體機能、獲得健康的必然結果。

身體作業的能力是生活的資源，日常生活中不論求學或工作，非有充沛的精力不可，體育運動的訓練，就是在培養和加強這種耐力，以增加作業的效能。

世界著名生物學家金寧氏曾說：「在我們的身體中，隱藏著許多遺傳上的短處，因為不活動的關係，這些短處可以不至於暴露，但遇到非常時期、非常環境，做非常活動時，就要顯露出來了。」確實有很多不常運動的人，外表上看不出有任何缺點，一旦做些必要的運動時，身體內潛伏的缺陷即暴露無遺，在他們的生活工作中無法發揮更多的力量。因此體育的訓練就在利用各種活動，預期鍛鍊，增強機體活力防患未然。

二、心理方面的需要

現代社會現象日趨複雜，生活日趨紛擾，容易使我們精神疲憊，影響健全的人格，而趨入病態的心理。這種心理反常的人不能適應社會環境，更無法獲

得幸福美滿的生活。

一個人生活的幸福與否，並不取決於知識份量的多寡，而在其情緒生活是否滿足。情緒是人類生活的原動力，但不良的情緒，會損害人的生理健康。體育活動能豐富人們的情緒生活，滿足人們生活的需要，尤其是在現今過度緊張忙碌的生活中，更不可缺少，它提供人們身心協調的娛樂活動。觀賞運動比賽或表演，是一種美的欣賞和藝術享受，對心靈也有紓解之功能。

三、社會方面的需要

體育是社會的產物，並隨著社會的形態與需要而演變。我國社會，已由農業社會轉移到工業社會，人們工作的時間縮短，以至閒暇時間的增長，體育的需要更形迫切，為求社會的安定與繁榮，體育活動富有極高的價值。

從事團體的體育活動，除技術的觀摩外，無形中也培育出個人的品格並陶冶性情。透過體育活動，充分供給人們自動、自發、自覺、自治的機會，從愛好體育活動，到養成運動習慣，期以達到減少社會上犯罪事件的目的。

另由於現代人工作繁忙及人際交往頻繁，使得現代家庭難得全家團聚，從事體育活動可全家人集體進行，有利於親朋好友相聚與全家人之共享天倫樂。

四、親近大自然的需要

為了滿足人類的需要，大自然的生態環境以「開發」的名義而遭受破壞，人類可以徜徉山水的地方日愈減少，都市化的生活使人與大自然隔絕。藉由參與體育活動，特別是戶外活動，可以調節生活，使人返回大自然，享受大自然的樂趣(本段摘自體育常識，1997，P. 181-182)。

附註：

註 1: 禁慾主義禁慾是一種生活型態，其特徵通常是對若干俗世歡愉的禁絕，以達至宗教上及靈性上的目標。在某些宗教裡，神職人員或其他的人，為了更接近神祇或悟得宇宙真理，而採取此類措施(維基百科，2013；體育的源流，2009)。

註 2: 經院哲學(scholasticism)是與宗教(主要指天主教)相結合的哲學思想，是教會力量占絕對統治地位的歐洲中世紀時期形成、發展的哲學思想流派，由於其主要是天主教教會在經院中訓練神職人員所教授的理論，故名「經院哲學」。它並不研究自然界和現實事物，主要論證中心圍繞天主教教義、信條及上帝(維基百科，2013；體育的源流，2009)。

註 3: 今天常談的“體育”，是所有體育活動的統稱，亦即所謂的“廣義體育”；這種“體育”概念在古希臘時代被稱為“體操”。換句話說，古希臘的“體操”是所有體育活動的統稱，只是其內容已被後世人陸續獨立成各種不同的運動項目，如田徑、摔跤、賽馬，甚至是今日的“體操”(體育的源流，2009)。

第二節. 認識運動

壹、前言

所謂「運動」一般係強調體能技術和力量的娛樂活動。體育大詞典(1984)對運動的定義如下:任何種類的遊玩,消遣,運動,遊戲或競爭,不論在室內或室外,是以個人或團體的比賽為主要的部分,這種比賽的操作,包含著某種技巧和身體的超越技能。就過程形式而言:運動可以是競賽式或自我娛樂;可以是觀賞性的或實地參與性的;可以個人單獨從事或團體共同進行;可以是各玩各的,也可能是彼此你來我往的。簡言之,凡具有遊戲特質,而與他人競賽或自我奮鬥鍛鍊消遣的一切身體活動,均稱之為運動。譬如:走路、田徑、游泳、打球、舞蹈、騎單車、做瑜珈、打太極拳、自衛活動、上健身房運動等。

貳、運動的目的

一、鍛鍊體魄

各項運動進行時,必將刺激機體,促進內臟各器官的功能,不但增進肌力、肌耐力、瞬發力、速度、柔軟度、敏捷性及協調能力外,而且使骨骼正常發展,肌肉越結實,身體更強壯。

二、健全心理

從事運動時,不但在生理上或解剖上發生變化,也會不斷地產生心理上的變化。在適當的運動下,不僅可以放鬆緊張的情緒,更可以發洩過剩的精力,解除精神上的束縛,使腦筋恢復清醒而清爽。俗語說“健全的精神寓於健康的身體”,既然運動可以使身體健康,當然也會引起心理的健全。

三、培養良好的社會行為

人不能脫離社會而生存,從事各種運動都會和別人發生關係,在一塊相處活動中,可正常而自然的發展人際關係。而運動中所培養的良好行為如公平競爭、誠實、互助合作,負責守法、服務犧牲、友愛寬恕、團隊精神、忍耐與奮鬥到底的精神等,對維持良好的社會風氣有很大的助益,所以在運動時就會自然而然的培養良好社會行為。

四、提高運動技能

各項運動包含著各種難易度或技巧不同的運動技術,從事各項運動練習之後,或多或少會使該項技術增進,甚至會有遷移作用,影響類似運動項目的學習,練習次數越多,效果越明顯,無形中很自然地會提高個人運動的技能。

五、充實休閒生活

現代的社會隨著科技的進步,使人們的生活越來越緊張,生活方式也越顯得單調,致使神經不時地陷入緊張狀態中。因此大多數的人就不斷的在尋找適當的休閒娛樂活動項目與機會,常見去KTV場所唱歌、舞場跳舞,到郊外爬山或露營、散步、慢跑、野炊、垂釣、旅遊等。許多的人到球場玩球,如保齡球、

桌球、網球、高爾夫球、羽球、慢速壘球、年輕人喜愛的籃球、排球、棒球等。參與這些活動可暫時忘記緊張的工作，精神得以放鬆與生活壓力得以解脫。

運動因具有調劑緊張情緒，可鍛鍊身體，充實生活，而廣受喜愛，所以我們要多提倡以運動來充實休閒生活。

六、促進健康維護安全

眾所皆知的事實是運動有益身體健康，只要不過度的從事身體運動，一定可以促進有機體的機能更正常發展，身體自然較健康。同時在運動中增進體能，學得各種運動技能後，在日常生活中發出危機情況時，較能應付自如，自然而然能維護自身的安全，例如學會游泳，不僅可健身，臨危時可救己又可救人，對個人生命安全更有保障(本段摘自體育常識，1997，P. 141)。

叁、運動的分類

運動不只是大家日常休閒活動，更是保持身體健康最佳方法。運動種類繁多不勝枚舉，可從不同的角度做各種分類。現依運動屬性列出各種運動項目及內容(請參考表十二)，相信其中有許多項我們從未嘗試，同學不妨看看，那些運動你曾經看過？玩過？

表十二：體育運動分類

運動種類		運動項目/內容
田徑	田賽	跳部運動:跳遠、三級跳遠、跳高、撐竿跳高
		擲部運動:推鉛球、擲鐵餅、擲鏈球、擲標槍等
	徑賽	短距離、中距離、長距離、障礙賽、馬拉松、跨欄、接力賽跑等
	混合項目	十項全能運動(男)、七項運動(女)、五項運動(中學)、三項運動(小學)等
體操	競技體操	徒手體操、手具體操、地板(墊上)運動，單槓運動、雙槓運動、跳馬(跳箱)運動、鞍馬運動、吊環運動、平衡木、高低槓等
	韻律體操	繩操，球操，帶操，棒操和圈操(女子項目)。
水上運動	游泳	捷泳、蛙泳、仰泳、蝶泳、接力等
	跳水	跳板跳水、跳台跳水等
	其他	水球、滑球、水上芭蕾、水球、潛水、水上摩托車、帆船、風浪板、衝浪、滑水、划船、獨木舟、輕艇、鐵人三項等。
球類運動	攻守球門(籃)	足球、橄欖球、美式足球、籃球、手球、曲棍球、冰球、馬球等
	隔網擊球類	排球、沙灘排球、網球(包括軟式與硬式)、羽球、桌球等

	擊球佔壘類	棒球、壘球(包括軟式與硬式)
	其他	保齡球、高爾夫球、板球、撞球、木球、壁球等
自衛格鬥運動	國術	拳術、摔角、擒拿、刀、劍、槍、棍等十八般武藝
	其他	跆拳道、角力、柔道、拳擊、空手道、合氣道、擊劍、射箭等
舞蹈	表演性舞蹈	芭蕾舞、現代舞、中華民族舞、原住民舞蹈、爵士舞、踢踏舞等。
	休閒性舞蹈	土風舞、社交舞(華爾滋、倫巴、恰恰恰、捷舞等)、有氧舞蹈(有氧韻律操、拳擊有氧、拉丁有氧、爵士有氧等)、街舞(Hip-hop)等。
	其他	啦啦隊舞蹈、體育運動舞(國標舞)、嘻哈街舞(Hip-hop)等。
適能運動		有氧舞蹈、自行車、健走、慢跑、跳繩、重量訓練(肌力運動)、瑜珈、皮拉提斯、伸展操等。
戶野外運動		登山、攀岩、自行車(場地賽、公路賽、越野賽)、騎馬(賽馬、馬球、馬術運動)、滑草、露營、跳傘、滑翔、飛盤、直排輪等。
冰雪上運動	滑冰	速度滑冰、花式滑冰、雙人花式滑冰、冰上舞蹈、冰上曲棍球、冰球等。
	滑雪	滑降、花式滑雪、滑雪跳遠、雪橇、雪車、大曲道、曲道、快速、越野滑雪、越野射擊等。
民俗體育		扯鈴、跳繩、毽子、殿舞、獅放、放風箏、舞龍、舞獅、划龍舟、拔河等。
其他		現代五項運動(馬術、擊劍、射擊、二百公尺游泳、越野跑)、特殊運動(殘障者運動)。



圖 50. 競技啦啦隊

肆、現代社會與身體活動的關係

一、現代社會的特徵

現代社會由於科技快速的進步，各方面的發展可謂一日千里，尤其科學文明所帶來的機械化與資訊化的生活，使得物質享受更豐富於往昔，當然生活就舒適又便利。更由於機器取代人工，加上電腦的助力，使得勞動時間無形中減少，閒暇時間卻逐漸增多，如此科技為人類帶來幸福，也造成一些社會問題，其中影響最大的有下列四方面：

(一)精神緊張

自從工業革命以後，由於生產自動化、機械化、電腦化，在一味地講求效率的前提下，人們經常處在緊張的狀態下。另一方面，由於都市人口日益集中，人類居住空間也就愈發狹隘，同時所造成的交通阻塞、噪音、汙染等公害，無形中對人類精神造成了許多負面的影響。

(二)身體活動不足

由於機器取代人工，車輛代步，出門不是坐車就是騎車，日常生活中身體活動的機會減少許多。更由於都市發展空間有限，形成向空中發展的高層樓房建築，產生公寓式的住家，鳥籠般的景象，使生活起居都大受限制，更遑論有足夠的空間可規劃運動設施，來從事大型的身體活動，故除自己尋找時間運動外，個人身體的活動，很顯然的有不足的現象。

(三)人際關係疏離

由於工業技術的革新與產業結構的改變，雖然形成人際間接觸愈形頻繁，但是基於生存競爭激烈化、生活忙碌化，卻使得人際關係由傳統農業社會中悠閒重情感的關係，轉變為重功利與重現實的現象。形成了人與人之間的交往趨於表面化、現實化、虛偽化，因之人際關係因而淡薄而疏離。

(四)公害問題

目前的社會裡，已很難找到仍能保存清純生態環境的鄉村，絕大多數的地區在噪音、一氧化碳、化學藥品、工業廢水及水質汙染下，漸漸地失去原有的面目，闢道路、建房舍的一再進行，加上公德心的缺乏，在欠缺維護環境的意識下，形成愈是工業化或都市化的地區，其所遭遇的公害問題也就愈形嚴重，所以中央成立環保署，大力提倡環保意識，及防治公害問題，期望影響全民，為維護人民生命財產的安全，共同努力減少公害於最低，使有個美好的生存環境(本段摘自體育常識，1997，P. 142-143)。

二、現代社會常見的疾病

現代人因為講求效率的緊張生活中，缺乏適當的身體活動，因此造成許多文明病，如，肥胖、心血管疾病、下背疼痛、癌症、骨質疏鬆、精神疾病…等，最常見的就是——肥胖。

現在社會大眾都重視肥胖問題，翻開報紙推薦減肥訊息的廣告不曾間斷，

甚至有增多趨勢。肥胖是身體內脂肪堆積過多的現象。身體質量指數(BMI 值)最健康的是 22，超過 24 則表示過重，超過 27 就稱之為肥胖，35 以上為嚴重肥胖；另，當女性腰圍大於 80 公分、男性腰圍大於 90 公分(腹部脂肪多)，脂肪很可能較多沉積在內臟器官，而不是皮下，屬於隱形的肥胖。

造成肥胖的原因有先天與後天兩種因素，先天者如父母皆胖，則肥胖機會就相當高，後天者如食量多、不運動、消耗少，這種每天飲食攝取的熱量超過身體所需，多餘的熱量形成脂肪，就造成肥胖。

肥胖不僅造成不雅的體態，就醫學的觀點來看，會導致許多併發的慢性病(圖 51)及增加死亡率。

肥胖對於人類的危害，就好比「溫水煮青蛙」，在不知不覺肥肉堆積的過程裡，也相對帶來了許多慢性疾病。根據統計，肥胖的人，由於血脂肪過高，會導致高血壓、高血脂、高膽固醇、高三酸甘油酯，帶來中風、心臟病發的危機。肥胖也容易導致糖尿病、癌症、痛風、腎臟病、呼吸功能障礙、膽結石、脂肪肝、內分泌系統失調、下肢靜脈曲張、不孕(女性)等病症。此外，體重過重也會加重兩腿關節負荷，導致腰酸背痛、膝蓋關節炎，容易跌倒、骨折。

肥胖除了造成許多慢性病外，也會直接、間接地促使精神、行為模式改變，甚至造成日常生活的不便。更嚴重的是，肥胖的人壽命將明顯縮短。一個調查顯示，在 20 歲時就患有肥胖症的男子到 55 歲時的死亡率是正常體重同齡人的兩倍。另，僅超重 10% 的 45 歲男性，壽命就比正常體重的人縮短 4 年。

減重可提升生活品質與自我認同。一旦發生肥胖，想要再減肥復原就相當不容易，所以要防止肥胖的話，必須積極預防工作--「飲食」控制與「運動」方為上策。

三、建立愉悅的運動生涯

持續又有規律地運動，不但能增進人體器官及組織系統的功能，而且可以提高中樞神經系統的功能，使運動技術進步，動作更正確更敏捷。尤其是運動能使人充滿自信，及穩定情緒，當我們在打籃球投籃時，看到球應聲入網，或打棒球時，揮棒擊出時，那種內心的喜悅與舒暢，是運動獨有的愉快經

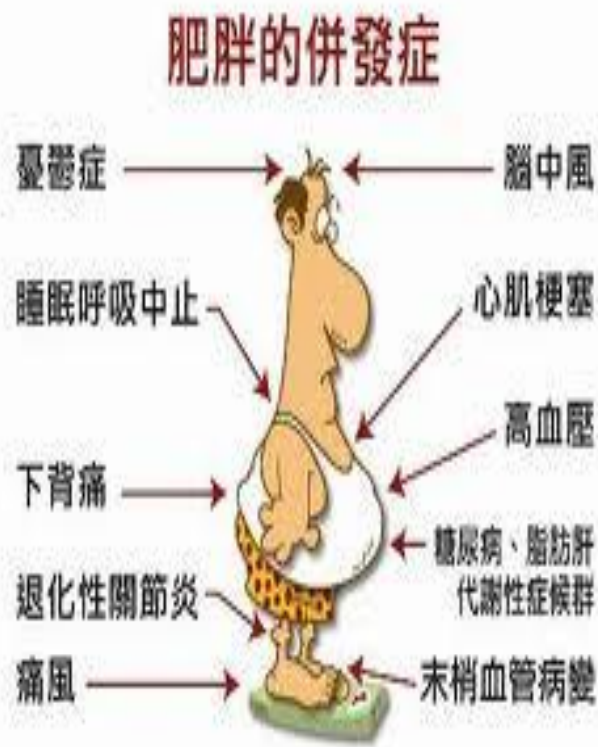


圖 51. 肥胖的併發症

驗。更何況在運動的環境中，擴大了個人的生活領域，充實了生活品質，使我們的人生充滿朝氣與活力，並建立積極進取的人生觀。

我們知道在學校的體育課程中，安排有國術、體操、田徑、舞蹈、球類運動、自衛活動、水上運動及鄉土教材(含民俗體育)等不同的各種活動項目，我們可以從中選擇一項或多項，利用課餘閒暇時間來運動，趁早培養興趣，使成習慣的持之以恆地實施，視之為日常生活中一項重要的娛樂。如此一來，除了身體將更結實、更健康外，人際關係也拓展了，生活將變得更充實與更有意義，也更會體會到生命的意義，因此，建立愉快的運動生涯，終生運動的好習慣，應是我們要努力達成的目標(本段摘自體育常識，19997，P.142)。



圖 52. 戶外活動-健走



圖 53. 跆拳道

第三節. 認識運動競賽

壹、 認識奧運

一、 奧運簡史

(一) 古代奧運簡史

1. 起源

古希臘人崇信富有人性的眾神，在許多祭神典禮中，尤以祭祀宇宙之神宙斯（Zeus）的奧林匹亞（Olympia）祭典最為著名，從紀元前 776 年起希臘人每隔四年及在狄薩力（Thessaly）境內的奧林帕斯山上舉行盛大的祭典競技大會。當時比賽的項目僅有各種不同距離的賽跑，漸漸地才增設跳遠、擲餅、擲槍、角力、拳擊等項目。



圖 54. 世上首次的古希臘舉行奧林匹克運動會

2. 古代奧運會的意義

古代奧運會的意義具有下列幾點：

- (1) 具宗教儀式的意義。
- (2) 具表演武功及宣傳文化的意義。
- (3) 具培養團結精神，愛好和平的意義。
- (4) 具為爭取榮譽而表現的意義。

3. 選手參加資格及獎勵

古代奧運會對於參賽者的資格限定極為嚴厲，例如，參賽者必須是正統

的希臘國民、在道德上或政治上無缺點、經裁判檢查證明體格健全，對於競技須有十個月以上的訓練，賽前一個月必須於愛利斯集中訓練。

參賽者資格限定雖嚴厲，但獎勵卻極為豐厚，獲勝者有以下的榮耀：獎以橄欖枝編成的花冠、雕塑家們還為獲勝者雕刻石像陳列於廟宇及重要道路、建築凱旋門直達家門口、居民們將贈予紫袍，並以雙白馬所駕的兵車載其返家、終身免稅、詩人作詩歌頌、各種宴會將被奉為上賓，可自由出入公共場所。古人曾約定奧運會舉行期間，各城邦互不交戰，久而久之，橄欖枝花冠就成了和平的象徵。

4. 古代奧運會衰弱的原因

(1)過度提倡勝負的結果，使得運動變質。

(2)由於基督教的介入。西元 393 年，羅馬帝國皇帝狄奧多西一世，令摧毀異教徒寺院及神殿。

(3)西元 522 年奧林匹克村遭受洪水的氾濫和地震的侵襲，使得神殿和一切建築遭到嚴重破壞。

(二)現代奧運簡史

1. 現代奧運的恢復

現代奧林匹克運動會，於 1896 年再度恢復，法國教育家-皮埃爾·德·顧拜旦(被稱現代奧林匹克之父)(圖 55)是恢復奧運會的重要人物，由於他多年來奔走於各國間並鼓吹奧林匹克精神，使得復興古代奧林匹克運動會的理想及計畫，終在 1894 年 6 月 23 日第一屆國際運動協會代表大會上獲得全體一致支持，成立國際奧林匹克委員會。

第一屆現代奧林匹克運動會於 1896 年在希臘雅典舉行，之後每四年舉辦一次，至 2012 年止已先後舉辦了 30 屆，其中第 6、12、13 屆因遇第一及第二次世界大戰而停辦。



圖 55. 現代奧運會創始人，皮埃爾·德·顧拜旦男爵

2. 奧林匹克旗(圖 56)

奧林匹克會旗是由法國男爵顧拜旦，於 1913 年所設計，會旗是一長方形，白底無邊，中央繪有五個套連的彩色圓環，上面三個圓環為藍、黑、紅色，下面兩個圓環為黃、綠色。

會旗之五環圖案乃代表世界五大洲的團結，以及全世界運動員以公正、坦率的比賽和友好的精神，在奧林匹克運動會上相見。

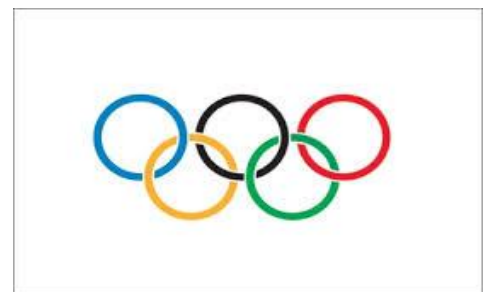


圖 56. 奧林匹克會旗

3. 奧林匹克格言

奧林匹克格言，「更快、更高、更強」主要的含義不僅是指運動成績，更

深的含義在於：希望運動員有更高的思想境界，勇往直前，努力求進步追求自我突破。另一句格言，亦有人稱為信仰，係由美國賓州大主教彼得得，於1908年在倫敦舉行的第四屆奧運會中使用的一句話：「奧林匹克運動會的要義，並不在於勝利，而在於參加。」這句話使得當時在場的顧拜旦非常感動，而在一次的演講中引用了這句話，於是演變成現在的格言，且開始在奧林匹克活動中流行。

(三) 冬季奧林匹克運動會

從第八屆起(1924年)，奧運會分成了夏季和冬季兩部分。夏季奧運會輪流在各國的著名城市舉行，冬季奧運會為因應場地需要，多選在高山雪多的地區舉行。以冰雪項目為主要項目，所以也稱為「白色奧運會」。首屆冬季奧林匹克運動會，於1924年在法國查莫尼斯(Chamonix Mont Blanc)舉行，競賽種類有：北歐式滑雪、滑冰、冰上曲棍球與雪車四種(本段摘自體育常識，1997，P. 154)。

(四) 青年奧林匹克運動會

2007年國際奧委會在第119屆全會中決定了創立青年奧林匹克運動會，運動員的年齡需為14至18歲，首屆舉行的時間為2010年8月間，由新加坡主辦(維基百科，2013)。

(五) 歷屆奧運會簡史-- 各屆奧運會大要摘述，如表十三。

表十三: 各屆奧運會大要摘述

屆次	年份	主辦國/城市	重要記事
1	1896	希臘雅典 	無團隊和女子之比賽項目
2	1900	法國巴黎 	女子首次參加奧運會
3	1904	美國聖路易 	只有十二個國家參加
4	1908	英國倫敦 	首次舉行運動員入場、奧運會的宗教儀式上，美國賓州大主教在佈道詞中說，奧運會「重要的是參與，不是勝利」，以後被多次引用，這句話被認為奧林匹克理想。
5	1912	瑞典斯德哥爾摩 	首次設立女子游泳項目
6	1916	德國柏林 	因遇第一次世界大戰停辦
7	1920	比利時安特衛普 	首次採用國際奧委會會旗—奧林匹克五環旗，首次舉行運動員宣誓儀式、及閉幕式上的會旗移交儀式
8	1924	法國巴黎 	奧運會分成夏、冬季兩部分
9	1928	荷蘭阿姆斯特丹 	首次設立女子田徑項目
10	1932	美國洛杉磯 	本屆開始設立頒獎台
11	1936	德國柏林 	聖火首次由各國傳遞、並在開幕式上點燃火炬的儀式

12	1940	日本東京 	因第二次世界大戰停辦
13	1944	英國倫敦 	因第二次世界大戰停辦
14	1948	英國倫敦 	德國與日本被禁止參加
15	1952	芬蘭赫爾辛基 	兩個中國會籍問題首次出現
16	1956	澳洲墨爾本  瑞典斯德哥爾摩 	奧運會首次於不同時間、不同地點舉行
17	1960	義大利羅馬 	運動員首次因服禁藥而死，因隔離政策禁止南非參加羅馬奧運。亞洲鐵人楊傳廣獲十項運動銅牌。
18	1964	日本東京 	首次在亞洲舉行
19	1968	墨西哥墨西哥城 	增加裁判員宣誓。我田徑女傑紀政獲 80 公尺跨欄銅牌。
20	1972	西德慕尼黑 	巴勒斯坦份子殺害以色列選手，史稱「 <u>慕尼黑慘案</u> 」。首次啟用裁判員宣誓的儀式。我國最後一次以 <u>中華民國的國號、國旗及國歌</u> 參加奧運。
21	1976	加拿大蒙特婁 	負債最多的一次奧運。我國因舉辦國加拿大禁止使用我國國旗和國號而退出當年度奧運
22	1980	蘇聯莫斯科 	因阿富汗戰爭，美英等西方國家共同抵制
23	1984	美國洛杉磯 	蘇聯及東歐等共產國家共同抵制、美國大膽革新，引入商業模式，獲利 2.25 億美元，首開奧運會獲利的先河。我國以 <u>中華台北名義重返奧運會</u>
24	1988	韓國漢城 	百米冠軍加拿大選手-班強生服禁藥被取消資格
25	1992	西班牙巴塞隆納 	由一名殘奧射箭運動員用弓箭點燃聖火。南非重返奧運
26	1996	美國亞特蘭大 	首次為美國田徑選手強生變更賽程。 我國選手陳靜獲桌球女單銀牌。
27	2000	澳洲雪梨 	奧運史上，第二次由澳洲舉辦之奧運會，主題曲為澳洲女歌手 Tina Arena 主唱的「The Flame」。
28	2004	希臘雅典 	亞洲運動員的表現被認為非常顯著。 <u>中華台北</u> 代表隊首次獲得參賽以來第一及第二枚金牌。
29	2008	中國北京 	中國首次舉辦的 <u>夏季奧運會</u> ，以 51 面金牌成為金牌榜首，是奧運史上第一個登上金牌榜首的亞洲國家。
30	2012	英國倫敦 	增加教練員宣誓
31	2016	巴西里約熱內盧 	
32	2020	日本東京 	

*本表參考維基百科，2013；體育常識，19997 編排

貳、認識大型賽會

一、我國近代的運動賽會

(一)全國運動會

在我國政府撤退大陸前，共舉辦七屆。第一屆(民國前二年)在南京舉行，當時西洋體育在中國還屬於萌芽階段，故參與人員不多，且裁判與職員大多由西洋人擔任。第二屆至第六屆，分別在北平(民國三年)、武昌(十三年)、杭州(十九年)、南京(二十二年)與上海(二十四年)等地舉行。

第七屆原定於民國二十六年舉行，因對日抗戰延宕，直至抗戰勝利後，於民國三十七年在上海舉行，參加之單位踴躍，創歷屆大會未有之盛況，特別是台灣也渡海參加，意義十分重大。



圖 57. 第七屆全運會

(二)台灣區運動會(現改為全國運動會，簡稱全運會)

「台灣區運動會」是台灣省運動會的延續。民國三十五年，為慶祝台灣光復，首度舉辦全省運動會，此後由每一縣、市輪流舉辦，直至民國五十六年台北市升格為直轄市後，省市分家，台北市於是自行舉辦台北市運動會。民國六十三年因應高雄市也獲准於民國 68 年改制為直轄市，教育部乃將台灣省運動會改為「台灣區運動會」，於是擁有二十八年歷史的台灣省運動會，隨著時代的變遷，進入台灣區運動會的時代，而台灣區運動會也秉承台灣省運動會設立之初衷，每年在台灣省光復節前後揭開序幕。

87 年在台南舉辦最後一屆「台灣區運動會」，88 年改「台灣區運動會」為「全國運動會」，每兩年舉辦 1 次。

(三)台灣省各縣市運動會

台灣省各縣市每年都定期舉辦運動會，內分數類種組別，除社會組外，縣市內各級學校也規定要報名參加，社會組選出優勝選手，以便代表縣市參加台灣區運動會，同時各級學校也藉此賽會增加比賽經驗。

(四)全國大專運動會(簡稱全大運)

為加強全國大專院校體育活動，提倡運動風氣，教育部乃於民國五十八年於台北市立體育專科學校，創辦第一屆全國大專運動會。

(五)台灣區中等學校運動會(現改為全國中等學校運動會，簡稱全中運)

台灣省中等學校運動會，簡稱區中運，它的前身為台灣省中等以上學校運動會，始於民國四十一年，是為配合青年節所舉辦的慶祝活動，至第十八屆(民國五十六年)時，由於大專院校逐日增多，乃將大專院校與中等學校兩者分開辦理，又台北市於五十六年升格院轄市後，於民國六十四年合併為台灣區中等學校運動會，2000 年因行政院執行省虛級化(凍省)政策，此運動會

改制為全國中等學校運動會。

(六)台灣區國民小學運動會

本項比賽是近幾年教育廳為倡導省內各國民小學體育教學正常化，使各校多多進行各項運動活動或競賽的一種好政策，實施後確使各國民小學活動起來。本賽會始自民國七十九年指定台中市試辦，除田徑游泳外，又有兩項球類與民俗體育的扯鈴、跳繩與踢毬子比賽，所採用比賽規則，都是參照現有各項規則訂定本賽會遵行者，所有裁判也選自各國民小學的老師，經研習檢定後擔任之。

此後年年分別輪流由一個縣（市）承辦，83年輪由嘉義市辦理（本次是最後一次，此後改由各縣市自行辦理）。其項目除固定的田徑與民俗體育兩項外，球類男生為少年手球、少年五人制足球、少年羽球。女生為少年手球、少年羽球與少年慢速壘球。

二、亞洲運動會

亞洲運動會可說是遠東運動會的延續。遠東運動會始於1913年，是由我國、日本、菲律賓三國輪流舉辦，至1934年共舉辦十屆，後因日本強引偽滿洲國參加，我國堅決反對而終告瓦解。直至1948年第十四屆的倫敦奧運會，我國代表於亞洲各國代表集會時，提議恢復遠東運動會，經各國代表討論後乃決議先草擬會章，決定運動會日期。

1949年亞洲運動會籌備會於印度新德里開會，決定第一屆亞洲運動會於1950年在新德里舉行，後因時間匆促準備不及，延至1951年3月舉行，共有十一個國家參加，競賽種類計有田徑、游泳、籃球、足球、舉重、自由車等六種，另有藝術展覽一項。

三、東亞運動會

東亞運動會緣起於1990年一月於上海舉行的第三屆東亞各國家奧會協調委員會，會中各國討論決議第一屆東亞運動會於1993年五月在上海舉行，並通過東亞各國家奧會協調委員會會章，規定每兩年（西曆之奇數年）舉行一次。會員單位計有日本、南韓、北韓、蒙古、中國大陸、香港、澳門及中華台北等八國。2013年於天津舉辦最後一屆東亞運動會。

該組織的目標有三：

- 促進東亞地區之奧林匹克活動並發揚奧林匹克理想。
- 協調及發展東亞各國奧會之間的運動交流與合作。
- 籌辦東亞運動會（本段摘錄改編自體育常識，1997，P. 233-238）。

叁、校內運動競賽的意義

一、校內運動競賽的意義

運動競賽會影響體育教學與課外活動。在體育課時，已學習球類、舞蹈、及各項運動等，但僅以這些體育正課的運動，做為身心鍛鍊來維持身心健康是不夠的，更需要以正課所學的各项體育運動做基礎，再選擇適合自己身心而有興趣的課外運動項目做補充。課外運動時，除與同學朋友做快樂的自由活動之外，可以系級為中心，訂定校內比賽辦法，以增加練習機會和比賽的興趣。

學校裡舉辦運動競賽時，師生都會準備與練習，校內自然而然動起來，這會使校內氣氛變得熱鬧、活躍、更有朝氣，無形中會達到下列教育意義。

(一)友誼的建立

所謂「以球會友」，意即利用球賽來交朋友及建立友誼，亦可說用球賽來會合朋友，增加相聚機會與時間。在校內運動競賽時，各隊間連繫增多，接觸頻繁，彼此因認識與了解的增加而有情感，以致建立友誼。

(二)團隊精神的發揮

運動競賽最容易促進團隊的團結。團隊為了爭取團體榮譽而想獲得勝利，每個分子都盡自己的責任全力以赴，如此，自然而然的在無形中促使該隊更合作更團結，充分的發揮團隊精神。

(三)學習成果的驗收

我們要知道教學成果如何，可從運動競賽看出端倪。倘若學習成果不



圖 58. 東海大學慶祝校慶校運會開幕



圖 59. 東海大學慶祝校慶啦啦隊比賽



圖 60. 東海大學慶祝校慶運動會

佳，將因學生的無知、運動技能不佳而出現窘態。不僅因錯誤而難堪，而且不易獲得勝利。如此自然而然的就看出教學成果。所以從運動競賽中來驗收教學成果是最自然、容易的事。

(四) 培養同學自治、組織及管理能力的

大學階段同學各方面已達近乎成熟階段，屬成人教育一環。同學自主性、自治能力高，社會化程度增加，能自我管理、執行及參與社團組織。透過校內競賽，各系自行組隊訓練參加比賽，可提供學生組織、管理、領導、被領導等實務情境，在實務中培養同學企劃、組織、管理、執行的能力，以便因應未來社會職場的需求。

二、舉辦校內運動競賽的方式

校內運動競賽是在學校內所舉行的各項運動競賽，不應限制於某一部分選手或某一單位的學生，應鼓勵全體學生一起來參加。其目的在於以各項運動競賽，來學習各種經驗及培養優良運動家應具備的風度、態度、修養、與精神，以作為適應社會生活的準備。

校內運動競賽盡量以全體學生為對象，選擇適合各校場地、設備、與興趣的項目為宜。比賽方法，可以採用個人、系級、院對抗、及其他各種方法來進行。舉辦方式有下列三種：

(一) 配合校慶

各校大都以學校創校日做為舉行校慶活動的依據，配合該校慶日來舉辦各運動競賽的機會是最好的，通常慶祝活動都以舉行運動會為主體，造成校內活動的高潮，全體師生都樂於參加，不但師生受益，連帶家長與社會仕紳也都受影響，尤其在國民小學裡最容易看出來，常發現一家人都來參與活動，熱鬧滾滾。所以利用校慶日舉行運動競賽最具意義，收穫也最大。



圖 61. 東海大學慶祝校慶校運會開幕



圖 62. 東海大學慶祝校慶校運會開幕



圖 63. 東海大學慶祝校慶校運會開幕

(二)特殊意義

我們可以藉某種特殊意義來舉辦運動競賽。例如，以國定節日或特殊意義的事情為主題，來辦理運動競賽，表示慶祝之意，像慶祝雙十國慶日舉辦大隊接力賽，或慶祝婦幼節舉行親子趣味競賽等。

(三)傳統活動

教育當局一再的鼓勵各級學校創造各自學校的特色，我們也期望在體育運動方面，選擇一兩項做為該校的傳統活動，每年定期舉行競賽或表演。例如，本校在上學期舉辦各項新生盃運動競賽，下學期舉辦各項系際盃運動競賽等(本段摘錄改編自體育常識，1997，P. 125-127)。



圖 64. 東海大學慶祝校慶校啦啦隊比賽

結語

體育是運動的教育，但並不限於身體鍛鍊。它以各種方式的身體活動為方法或手段，來完成教育的目的。

社會環境的變化，經濟改善，閒暇時間增多，運動健身意識的提高，生活素質的講究，以及社會福祉的追求，使得終生體育更具必要性及價值。體育的發生，可自出生而至終老，且並不一定局限於接受學校教育的特定年齡層，只要有從事者，經由指導者或友伴的支持，即可成立。因而，同學透過學校有系統的體育學習後，也可隨時在家庭、學校、職場或社區進行，以養成終生運動習慣，受益於體育運動帶來的益處。



圖 65. 東海大學慶祝校慶校啦啦隊比賽