

# 運動社團在體育學上的價值

曾 博 文

## 一、前 言

根據教育部國民體育委員會民國五十三年八月修正公佈之「專科以上學校體育實施方案」：『專科以上學校體育，在適應學生身心及環境之需要，繼中等學校體育訓練之後，作進一步之合理訓練，其具體之目標為：(1) 鍛鍊身體，使體格充分發展。(2) 培養公民道德，發揚民族精神。(3) 訓練個人與社會生活上之應用技能。(4) 養成以運動為正當娛樂及調節身心之習慣。』

然觀美、日兩國大學體育之目的，則為(1) 維持或增進身體健康。(2) 道德精神涵養。(3) 了解有關身體之科學知識與體育運動之意義。(4) 建立完美之大學生活。(5) 培養未來在社會上待人處世的基礎。(註一) 有了整個的目的，於是分別建立各年度之中心目標，以便逐項完成。體育教育，各國雖因國情略有差異，但皆以身體活動求增進身心健康，完成全人教育，是共同的目的。自從部令大專各年級必修體育後，各校雖皆遵照辦理，惟因條件及設備不足，於是困難重重，而漸趨於形式化，以東海大學體育正課為例，分三個階段觀察其得失。藉以了解學生對運動的關心程度與參加體育活動的可能性。第一階段：係一、二年級的體育正課：本校參考部頒體育實施方案，配合學校特殊環境編列教材(註二)實施之。因場地，設備均達部頒標準，及全體學生一律住校，且每班人數平均36人之優異條件，故施行後，相當成功。以民國五十五學年度入學的新生265名為例，男生177名，女生88名參加體能適應測驗(註三)的結果，女生屬於A級者5.8%，B級23.5%，C級38.2%，D級22.1%，E級10.3%。男生則屬於A級者6.1%，B級20.4%，C級45.4%，D級21.2%，E級6.8%。但於民國五十六學年度下學期，視上述被測驗者(大二下學期)參加體能適應測驗的結果，女生屬於A級者7.5%，B級28.2%，C級43.6%，D級15.2%，E級5.4%。男生屬於A級者8.3%，B級28.5%，C級46.6%，D級12.4%，E級4.1%。可證男女生均有顯著進步。第二階段：為三、四年級體育正課：此為繼一、二年級視環境之需要而編排的，作者認為此等學生已養成以運動為正當娛樂及調節身心之習慣。因此正課內容注重興趣分組(註四)使學生自由選項參加，並於民國五十六學年度第二學期觀察其動態，結果並不理想。其原因雖有：教員不足，場地一時容納不了近三百名學生之活動，一週兩小時的正課有一堂排在上午七時十分至八時而形成點名主義等因素。但作者認為體育運動的真義，未能滲透學生之生活，實為主因之一。因此，民國五十七年學年度第一學期為第三階段，改變方式再度觀察三、四年級體育正課。此階段的特色為保留原來的自由選組，訂定測驗標準(註五)(註六)加強上課中自行練習，教師從旁指導取消點名，健康情形欠佳者禁選測驗組，而另

組上課組等幾點。結果仍然不理想。可由出席率男生23%弱，女生15%弱的情形以及各組測驗結果男生有76%成績在63分~71分之間，女生則81%成績在61分~69分之間，顯示學生練習不足及參加體育課不甚踴躍所致。鑒於此，民國五十八年一月以調查表方式，調查東海大學一、二年級男女生552名，參加運動的方法、種類、觀念及需要。藉此明瞭大學生對運動的需要，並供改進三、四年級體育正課之參考。

## 二、現代人類生活的需要與體育

『體育是人類生活上一種自然的需要，在原始社會中，人人都必須具備生活的技能，才能生存。他們依賴跑、跳、擲、攀、游泳等活動，獵取禽獸以為食，驅避猛獸以為居，自然地鍛鍊成堅強的體格，抵禦暴力的侵害。今日人類文化進步，生活方式大為改變，由於衣、食、住、行等問題，已容易解決，因此無形中便減少了體能訓練的機會，逐漸變成衰弱，遇到險惡的環境，就感到無法應付。在戰爭時期，這種應付生活環境的能力，尤其顯得重要，這些能力決非在書中所能求得的。雖然體育訓練，並不只是培養這種能力，但體育訓練，是養成這種能力唯一有效的方法。

自科學發達以來，由於偏重物質的文明，分工的精細，工作的專門化，以及生活方式突然趨向安定的職業，過着室內生活等等，於是大肌肉活動的機會，日漸減少，致使文明人的健康，遭受嚴重的損害，證諸「用進廢退」的原理，其所偏重的方面，固然能有特殊的發展（但亦因過度使用而呈心身緊張的狀態），惟其所廢棄的部分，亦因失用而衰退，例如，今人在若干方面的思想異常進步，大腦當有特殊的發達，但其他行為的生理基礎，如感官肌肉等，則有日見退化的趨勢，（體力的減退，耐久力的降低等）這種不完整與不平衡的發達，實為人類真正文明生活前途的障礙，欲挽救這種危機，唯有體育活動可補救這一缺點，協調文化的發展，豐富人類的生活。

人類與一般動物的區別，就是人類有了生活，還要充實生活的內容。現代社會裏環境複雜，生活方式更多變遷，體育的主要任務，就在促進人類對生活的適應能力，以期能有効的發揮生命的價值。不過早期的體育，活動方式較少，不能適應每一個人的需要，所以難於引起多數人的興趣，而且體育的目標，也只在求身體的健康。現代的體育，隨着時代的演進，社會的進化，大眾的需要，項目已經增加很多，其目標和功效，也漸漸擴大起來，不僅限於增進身體健康一方面了！在原始生活中，許多活動雖是今日體育方法的濫觴，但經今人認識自然生活的價值以後，不僅已能儘量利用，且利用的方法較古人更為進步。

我們為什麼要體育？因為人類的本能習慣，原不足以應付複雜的現代生活，非藉教育的適應作用為助不可，體育訓練對於這一方面，有極大的貢獻。（註七）』

上述所提需要（need）或需求的概念，原係欠乏或不足之意。就是補充為了生存，及增進機能而產生的一種要求，人類的行動均發自“想做什麼”的狀態，至滿足或達成其願望止，故這種需求可說精神上的活動力（energy）被動員而向外界出現的狀態。於此，人類共有的需要，謂之「基本的需要」或「普遍的需要」，這些基本的需要，據多數學者之分析，有數以千計之多，但有關體育活動，較主要者可分：生理上的基本需要，與社會上的基本需要兩大部分。前者包括食慾、逃避痛苦、排泄、休息、睡眠、性慾、呼吸、尋求身體活動等需要，後者包含優越、征服、成就、社會地位、求愛、參加集團、自力更生、覓求新經驗、審美、

表現等需要。這些基本的需要表現出行動時，往往有得到完全實現而心滿意足，部分實現而未盡如意，或者限於能力與時間未受到預期的實現，亦有受到內部或外部的阻礙而無法實現等情形。然而欲實現的需要未盡完善，則不滿之情緒堆積，迫使精神的活動力高昂而呈緊張狀態 (frustration)，遂發生逃避，攻擊、補償、合理化、抑制、謊言、假病等行動。

關於運動的需要可列於上述生理上的基本需要中，尋求身體活動的需要之一種，且是爲了生存與增進健康所不可缺少者，英國生理學者 Schneider 說“身體運動的益處是無法形容的，身體運動的必要性在於健康的存在，而在社會文化的演變中不可或缺的最根本的生理需要的種類”。可知人類的生理器官因適度使用而消耗精力，藉此增進機能，否則萎縮或因過度使用而受損的原則，例如孩童比較喜愛任何運動，故在日常生活當中身體的活動佔大部分時間，這是助成骨骼、肌肉、諸機能的正常發達的需要。由此人類爲了生存使體格充分發展而產生生理上的基本需要來覓求身體的活動是不可否認的事實，大多研究亦證明適當的身體活動足可引起生理上諸機能明顯而良好的變化。例如在體育活動流大汗，在樹蔭下吸著新鮮空氣而休息時，往往使人在無意識中得到舒適的感覺並忘却精神的緊張而體會輕鬆的感覺，此爲精神疲勞的恢復過程之一。

覓求身體活動的需要若在體育活動具體化，則受到學習經驗，學習程度等條件之影響，根據一般研究以學年越高其學習經驗愈豐富，而且愛好的運動與專長項目的相關度亦高，此證明學習程度成爲重要條件。以日本的大學生參加體育活動的興趣爲例，約有90%的大學生對於運動甚感興趣，如調查何時開始發生興趣，則從小學者60%，中學時代約30%，高中時10%的比例，因此教師指導體育活動時必須了解透澈。(註九)

### 三、體育管理的技術體系與理論根據

體育管理的目的，以整理各種有關體育活動的條件，引起大眾參加運動的動機與興趣而收到體育的效果。

首先必須提的是場地設備之問題 因爲體育管理的業務係整理便於引起體育現象(註十)的各種條件鼓勵人人參與運動，進而準備更完整的條件以求絕佳體育現象之發生。

易於引起大眾的運動興趣應如何設置場地？則往往遭遇到興趣濃厚與否，或對運動的程度高，低的問題而感到困難。譬如對運動的需要 (need) 極強者該有適宜的場所，反之對較

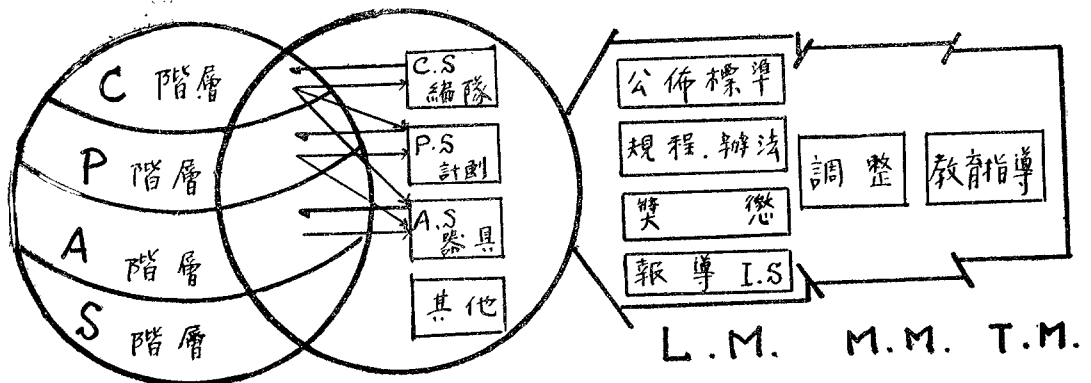


圖 1. 體育管理的技術體系

弱者亦有其合理之場所才能盡其理想。因此現階段實行的處理技術有提供場地設備，運動計劃，運動社團等三方式。

本節以究明其技術上之處理方法為主題分述於下：

### 1. 提供場地設備 (Area Service……A.S.)

運動場跑道上畫著清晰的白線，則油然引起兒童賽跑的動機，公園裏裝設鞦韆，則引起孩童盪鞦韆的意念，工廠片隅的一室放置桌球臺，則休息時變成員工們之活動場所。如此整理場地設備的條件時，無形中誘導大眾自動參與活動，因此整頓場地設備，準備充分器材用具亦可謂引起體育現象的技術之一。

運動的需要頗強者並不以場地遠離，借用器具不便而參與運動受阻，但以較弱者的情形，則場地設備的條件影響參與運動的可能性。故如何提供場地器具仍為對運動的需要較弱者一件重要的處理技術。(體育正課在這一方面負有解決問題之任務)

### 2. 提供活動內容 (Program Service……P.S)

例如公佈校內排球比賽辦法，則運動場掀起排球風氣，佈告田徑賽規程，則田徑場格外擁擠。如此提供運動比賽項目時，自動參與運動者逐漸增多，但視其活動的內容與種類及參加者亦有相當差異。譬如對校內游泳比賽感到極大興趣者，愛好土風舞晚會之類不計勝負之活動者，及代表隊活動才能滿足其需要者，由這些活動之性質不同而其參加者亦有很大差異。可知提供活動項目須重各種各樣，俾使擴大參與者之範圍。

故提供活動計劃 (P.S) 可謂引起體育現象的有力技術之一，且藉學校組織上之便，更能發揮其機能者乃屬 P.S 之最大特色。提供運動項目的技術雖對運動需要的強弱者極為必要，但對中等者尤須顧全其處理方式。屬於運動社團者均具有強烈的運動需要，再受學校當局所擬訂之對外比賽計劃支持其運動生活，從日常練習中得到滿足。可是運動的需要列於中等者，若無適可的運動計劃時，因活動範圍之縮小而其參與運動的機會亦減少。諸如運動的需要較弱者大部分不欲更換運動服裝參加活動，縱使有各種運動項目亦難引起興趣，倘若以此為對象時其活動計劃應力求簡易輕便，此為考究技術的重點。

上述所提運動計劃 (program) 可分競技(包含 game)計劃。(Athletic program) 休閒計劃 (Recreation program, ) 學習計劃 (Study program) 等三大類。

體育正課可屬於學習計劃 (study program) 的提供，但這種計劃不僅止於正課內容，應使其與課外體育有直接或間接的關連，以在課外的運動生活尤須發揮體育的機能。

### 3. 提供運動社團(Club Service……C.S)

球類比賽或柔道等，依運動的性質而言有些項目必須有同伴才可，像體操或田徑等運動，則雖可單獨練習，但增加同伴時可消除各種不便，而感到快樂無窮。可知運動要有適當的同伴以豐富其內容，並有互相勉勵的作用。

在學校或機關團體有運動社團，則愛好運動者不約而同地加入社團參加活動，這些人具備運動技術之向上，勤加鍛鍊等優越條件，其運動生活亦因而充分發揮極高的體育機能。

譬如成立新社團，則往往使經常運動不規則者，歸屬於社團之一員，經常與會員享受運動之樂趣。此在休閒性社團亦有類似情形可言。

時常出入保齡球館或高爾夫球場等營業場所的群眾，經過一段時間以不拘職業、年齡、性別，自組俱樂部共同練習或研討改進技術，聘請指導顧問，計劃比賽及技術觀摩會等，其

內容與社團活動相同，可由經常的練習，使會員之間的交往日深並有共勉作用。

加入運動社團，經常與會員活動的意義，不僅增進健康，促進身心健全，獲致豐富的社交生活，更可達成體育的機能。故社團的管理適當，則其預期的體育效果實遠非體育正課所能及。

上述既成運動社團或新成立社團，使會員經常過著有益的運動生活，這種引起大眾欲加入社團享受樂趣的動機而提供適宜的運動團體（註十一）乃為重要技術之一。不僅運動社團，校內運動比賽及休閒活動，或者體育正課時均以分組（grouping）以提供適當的同伴，則等於結合 P.S 與 C.S 之機能，而成為引起體育現象的重要技術之一。但偏於運動之實施單方面的觀點，則這種技術對於運動需要較強者係極有力的技術。（如球隊以其強弱來分甲、乙組等）

由此 C.S 可大別競技社團（Athletic Club）與休閒社團（Recreation Club）兩種，以學校體育的 C.S 為例，則大部分偏於前者（Athletic Club）較多。

上述提供場地設備（A.S），活動內容（P.S），及運動社團（C.S）三要點均係引起大眾自動參與運動的動機之技術。由於體育管理上的技術關係，把參與運動的對象大體分為四階層：

C階層……對運動的需要強，欲屬社團之一員經常參加運動之階層。（C係代表 Club）

P階層……雖不屬於社團之一員，但校內運動比賽或休閒活動，即自動參加活動之階層。

（P係代表 Program）

A階層……運動的需要雖不如 C.P 兩階層強烈，但場地器材之使用方便即可能運動者之階層。（A係代表 Area）

S階層……對運動毫無興趣而逃避參與活動之階層。（S係代表 Stay）

對於 C.P.A 之任何對象均須顧慮 C.S, P.S, A.S 三者並行，但各種條件之整理完善，則以其主要的管理機能之觀點而論，提供場地設備，器材用具乃屬於 A階層，提供運動計劃屬於 P階層，運動社團的提供屬於 C階層等三大基本觀念，其業務乃為 C.S, P.S, A.S 三種形式。（註十二）

#### 四，學生參加運動的情形與關切的程度

以不顧其他因素為條件，試問學生能參與運動的情形如表 1，圖 2:

調查項目	性別		男 子				女 子			
	年級	f %	一 年		二 年		一 年		二 年	
			f	%	f	%	f	%	f	%
1.			4	2.1	5	3.0	3	2.7	4	4.7
2.			81	43.3	79	47.8	31	28.8	11	12.9
3.			95	50.7	91	55.1	66	61.1	43	50.5
4.			139	74.3	114	69.0	58	53.7	43	50.5
5.			160	85.6	148	89.7	74	68.5	61	71.8
N			187		165		108		85	

表 1

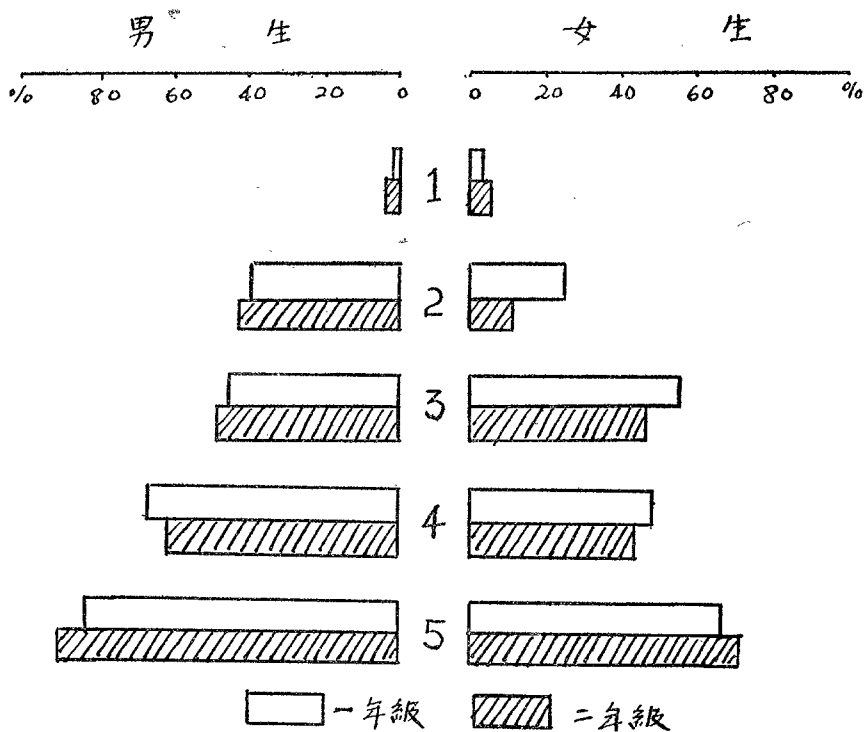


圖 2

調查項目：空餘時間，你能自由自在地運動，則將如何？

1. 不喜歡運動。(不想活動，也不想看。)
2. 在報紙或雜誌上，如有運動欄則看一下。
3. 喜歡看電視或聽收音機的運動節目。
4. 前往體育館或各種場地(田徑場、棒球場……等)觀賞比賽。(答A欄)
5. 喜歡自己運動。(答B欄)

分析調查項目 4 的內容如表 2, 圖 3:

A 欄	性 別		男 子				女 子			
	年 級		一 年		二 年		一 年		二 年	
	f.	%	f	%	f	%	f	%	f	%
a) 單獨前往參觀	39	20.8	31	18.7	2	1.8	2	2.3		
b) 與同伴前往參觀	100	53.4	83	50.3	58	53.7	41	48.2		
N	187		165		108		85			

表 2

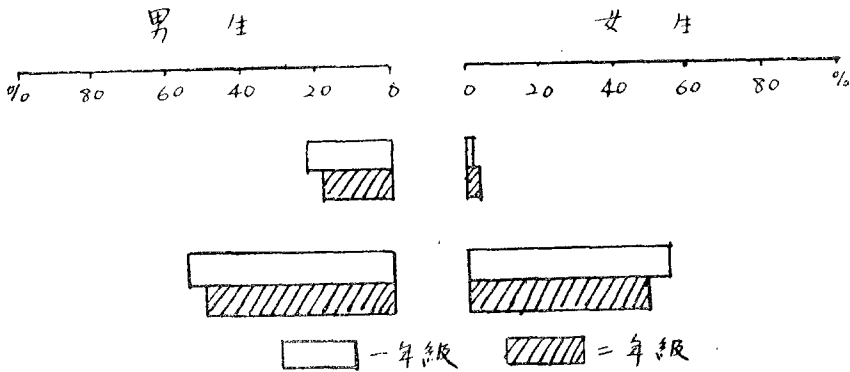


圖 3

分析調查項目 5 的內容如表 3, 圖 4:

項 目	性 別		男 子				女 子			
	年 級		一 年		二 年		一 年		二 年	
	f.	%	f	%	f	%	f	%	f	%
a.	27	14.4	26	15.7	1	0.9	1	1.1		
b.	118	63.1	112	67.8	63	58.3	52	61.1		
c.	25	13.3	18	10.9	0	0	4	4.7		
d.	66	35.2	45	27.2	18	16.6	14	16.4		
e.	61	32.6	44	26.6	35	32.4	24	28.2		
f.	74	39.5	71	43.0	25	23.1	11	12.9		
g.	43	22.9	38	23.0	20	18.5	12	14.1		
h.	34	18.1	21	12.7	6	5.5	3	3.5		

i.	47	25.1	30	18.1	24	22.2	12	14.1
j.	112	59.8	95	57.5	44	40.7	35	41.1
N	187		165		108		85	

表 3

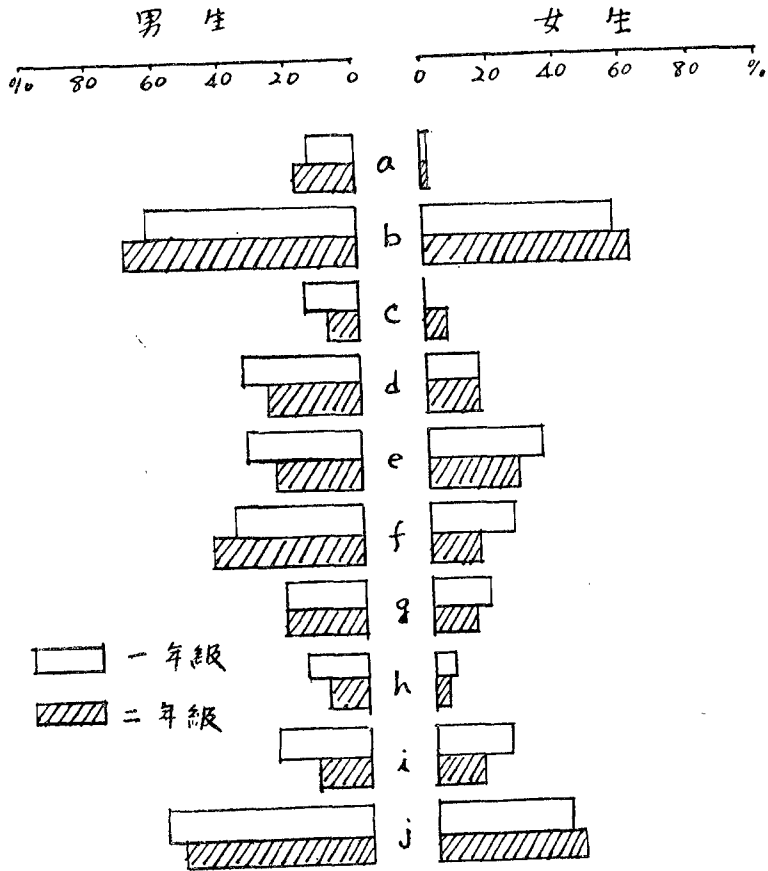


圖 4

B  
欄

- a. 加入學校代表隊，藉此參加對外比賽。
- b. 當做一種休閒活動，喜歡自己運動。
- c. 參加錦標賽以決勝負。
- d. 不計勝負的團體活動或大會。
- e. 參加輕鬆的遊戲節目。
- f. 參加能鍛鍊自己的體力的活動或大會。
- g. 喜歡由教師或指導者示範教導的活動。
- h. 參加體力測驗之類的大會，以測定自己的體力狀況。
- i. 不顧運動場地相距甚遠，借用器具困難或無友伴……等，自己相約摯友運動。
- j. 場地設備之使用自如，則喜歡運動。



五、學生對運動的觀念與需要

學生在日常生活，對運動的需要及觀念如表 4，圖 5:

調查項目	性別		男 子				女 子			
	年 級	f. %	一 年		二 年		一 年		二 年	
			f	%	f	%	f	%	f	%
1.			5	2.6	13	7.8	2	1.8	5	5.8
2.			71	37.9	77	46.6	79	73.1	51	60.0
3.			101	54.0	67	40.6	26	24.0	26	30.5
4.			1	0.5	0	0	1	0.9	1	1.1
N			187		165		108		85	

表 4

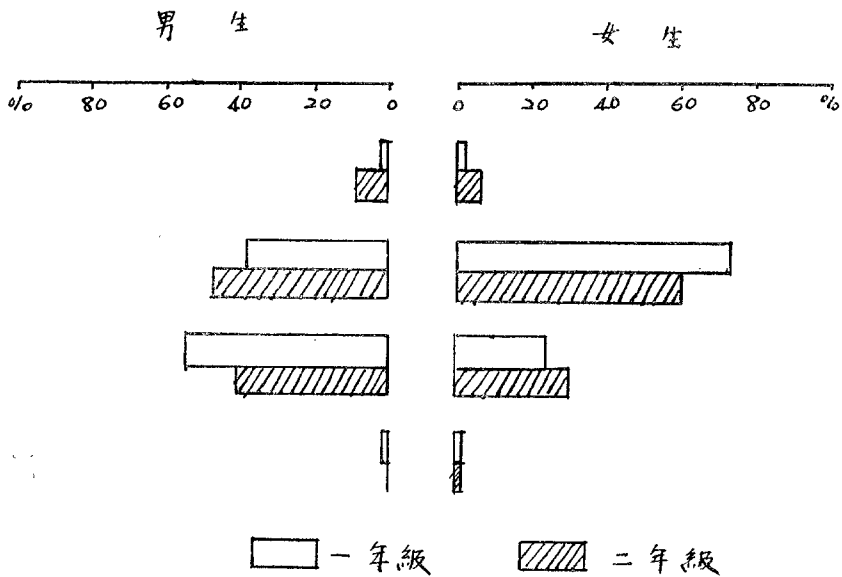


圖 5

調查項目：在日常生活中，你覺得需要運動嗎？

1. 目前不覺得需要運動。(在A欄回答理由)
2. 在日常生活中，還是運動一下比較好。(在B欄回答理由)
3. 在日常生活中，覺得非運動不可。(在B欄回答理由)
4. 不知是否需要運動。

1. 目前不覺得需要運動者，雖屬少數。但以一般情形而論，屬於運動需要 (need) 較弱的 S 階層。其在 A 欄回答之理由如圖 6:

- A 欄
- a. 功課繁重，消耗體力。
  - b. 運動，則增加疲勞，影響功課。
  - c. 另有活動或娛樂等。
  - d. 身體很健康。
  - e. 體弱多病，無法運動。
  - f. 運動沒有什麼好處。
  - g. 其他

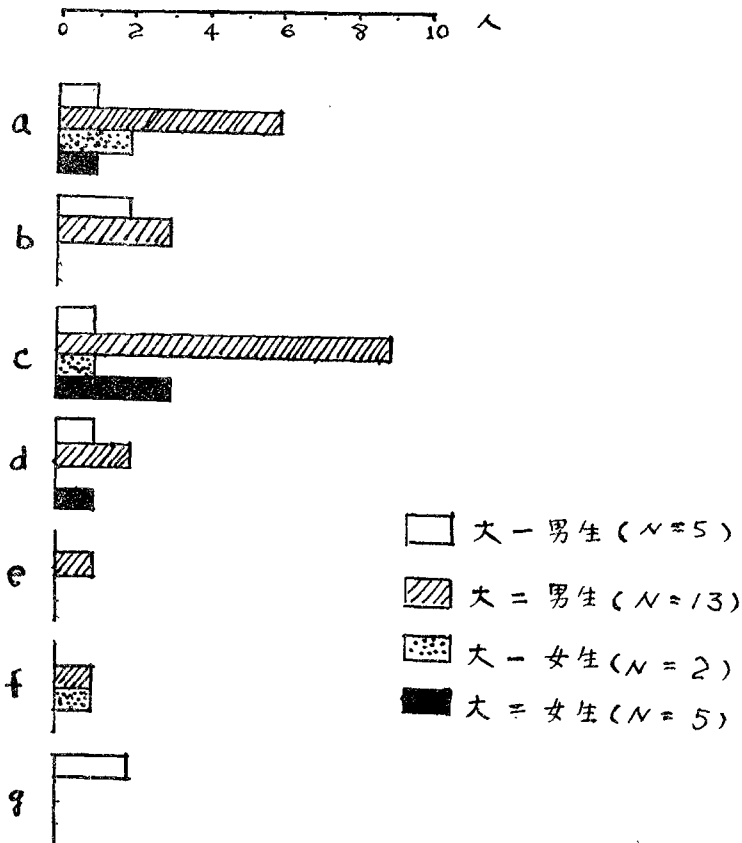


圖 6

大二男生有13人，佔 7.8%，但分析其理由，則大部分參加其他活動或娛樂等。頗難判斷為 S 階層。

2. 調查項目的第 2，在日常生活中，還是運動比較好。與第 3，在日常生活中，覺得非運動不可。兩者雖屬運動的需要較強烈者，但以後者為甚。特此分析學生答於上述兩項的理

由（在B欄）如表5, 表6, 圖7;

調查項目	性別 年級 理由 f. %	男 子				女 子			
		一 年		二 年		一 年		二 年	
		f	%	f	%	f	%	f	%
2.	a.	19	26.7	12	15.5	23	29.1	15	29.4
	b.	2	2.8	5	6.4	0	0	1	1.9
	c.	48	67.6	53	68.8	45	56.9	34	66.6
	d.	43	60.5	41	53.2	31	39.2	19	37.2
	e.	29	40.8	32	41.5	41	51.8	27	52.9
	f.	24	33.8	22	28.5	25	31.6	10	19.6
	g.	29	40.8	24	31.1	32	40.5	22	43.1
	h.	13	18.3	10	12.9	7	8.8	4	7.8
	i.	5	7.0	6	7.7	0	0	1	1.9
	j.	8	11.2	8	10.3	9	11.3	2	3.9
	N	71		77		79		51	

表 5

調查項目	性別 年級 理由 f. %	男 子				女 子			
		一 年		二 年		一 年		二 年	
		f	%	f	%	f	%	f	%
3.	a.	48	47.5	34	50.7	15	57.6	9	34.6
	b.	13	12.8	9	13.4	0	0	0	0
	c.	89	88.1	64	95.5	23	88.4	25	96.1
	d.	76	75.2	59	88.0	21	80.7	19	73.0
	e.	48	47.5	32	47.7	16	61.5	14	53.7
	f.	60	59.4	40	59.7	15	57.6	13	50.0
	g.	72	71.3	42	62.6	18	69.2	15	57.6
	h.	31	30.6	24	35.8	3	11.5	4	15.3
	i.	12	11.8	8	11.9	1	3.8	0	0
	j.	15	14.8	8	11.9	2	7.6	3	11.5
	N	101		67		26		26	

表 6

- B  
欄
- a. 提高工作效率。
  - b. 求運動技術之進步，提高記錄。
  - c. 維持身體健康。
  - d. 增加體力。
  - e. 開開心。
  - f. 運動可使人快樂無窮。
  - g. 運動可使日常生活更豐富。
  - h. 增加朋友，增進彼此間之友誼。
  - i. 對就職或留學均有莫大益處。
  - j. 不知為何？總覺得運動好。

(項目2: 在日常生活中, 還是運動比較好)

(項目3: 在日常生活中, 覺得非運動不可)

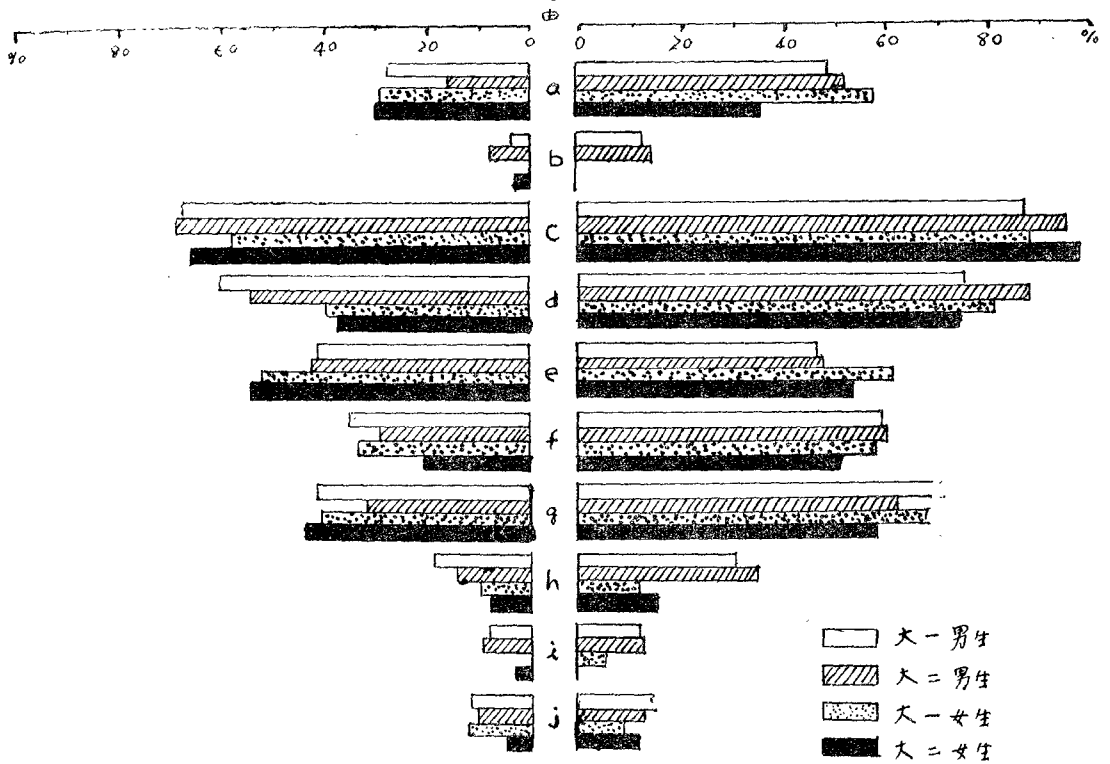


圖 7

### 六, 調查結果的檢討

1. 空餘時間, 能自由在地運動, 則將如何? 顯示不喜歡運動者僅佔 3%, 此屬 S 階層。應整理完善的場地設備 (A.S), 使其列入 A 階層。

2. 見聞方面雖有 50% 以上的學生表示關切。但以大二女生為例, 則百分比極為低落。推斷女生對運動規則, 比賽制度, 未能了解徹底所致。今後在體育正課, 應加強體育知識的介紹與運動規則之解釋。

3. 前往參觀比賽的情形而言, 女生的興趣並不亞於男生, 此係良好現象。但在見聞方面, 表示的低比率以及有同伴則前往參觀, 表示的高比率來判斷, 顯係屬於社交活動之一, 並不能代表對運動的關切與興趣之程度。在男生方面亦可同論, 因單獨前往參觀的比率顯示不高。如佔大多數才可斷定為興趣濃厚, 關切程度頗深。

4. 喜歡加入學校代表隊之練習, 藉此參加對外比賽。與當做一種休閒活動, 喜歡自己運動等。兩者顯示男生 87%, 女生 70% 可列為 C 階層, 表示對運動的需求極強。其餘者分佈

於 P.A 兩階層，對運動的需要僅次於 C 階層。因此判斷大部分學生均有可能加入社團，並以社團之一員參加活動。就以社團之性質而言，大多數屬於休閒社團 (Recreation Club) 而極少是屬於競技社團 (Athletic Club)。此為不同於美、日兩國大學體育之處。

5. 從 B 欄的 j 項 (場地設備之使用自由，則喜歡運動) 顯示男生 60%，女生 40% 對 A.S (提供場地設備) 極為重視。可知大部分學生雖屬 C 階層，但 A.S 之管理不當，則影響 C.S。反之 A.S 之管理完善，即可擴大 C 階層之底邊。(列入 C 階層者增加之意)

6. 從 B 欄的 d 項 (參加不計勝負的團體活動或大會)，e 項 (參加輕鬆的遊戲節目)，f 項 (參加鍛鍊自己的體力的活動或大會) 三項的比率可知屬於 P 階層者雖不多，但視其活動內容，則顯示進入 C 階層之可能性。其他對 P 階層提供學習計劃 (Study program) 如體力測驗大會等) 乃不可忽視之點。

7. 由表 4 可知學生在日常生活中對運動的需要。除大一男生有 54% 表示非運動不可之強烈需要外，餘者皆顯示在日常生活中還是運動一下比較好。雖然大一男生顯示對運動的必要性，但由表 6 分析其理由，則了解其目的係增強體力，維持身體健康。至於求運動技術之進步，並提高自己的記錄，則比率甚低。可知在日常生活所需要的運動，僅限於休閒活動，其理由為運動使人快樂，能維持健康增強體力，致使大學生活更豐富。由此推斷欲提倡全民體育 (求運動之大眾化 sports for all! 先著重 A.S 而 P.S, CS. 次之) 雖易，但欲藉此而發掘優秀運動人材則較難。欲達到此目的，必須加強 Athletic Club 之普遍化。此係我國大學體育任重而道遠之處。

## 七、結 論

運動為大學生的日常生活中不可或缺的活動之一。因此若能提供適當的運動社團使學生參與活動，並加妥善管理 (C.S, P.S, A.S 的管理，達成  $C > P > A > S$  的階層構成)，則其預期的體育效果實遠非體育正課所能及。本文以東海大學一、二年級的學生為對象，研究其對運動的關切程度，並調查其加入運動社團之可能性。結果顯示男生 87%，女生 70% 可列為 C 階層參加社團活動，並以休閒活動的方式，使生活快樂，藉此維持健康，增強體力。就以組織社團而言，其性質係多屬於休閒社團而極少有競技社團之可能性。此為不同於美、日兩國大學體育之處 (美、日兩國大學生大部分均參加 Athletic Club)。由此推斷欲提倡全民體育雖易，但欲藉此而發掘優秀運動人材則較難。今後大學三、四年級的體育正課可着重於休閒社團之組織普遍化而至競技社團之產生。致使學生有更豐富的運動生活。

## 細 註

(註一) 1946年為日本的教育民主化而組成的美國教育使節團在日本向麥帥建議基本方針時作成的報告書內容之一。

(註二) 東海大學一、二年級體育正課內容。

學期	年級 性別 教材週數	一年級				二年級			
		男生		女生		男生		女生	
		教材	週數	教材	週數	教材	週數	教材	週數
第一學期	體能測驗	2	體能測驗	2	體能測驗	2	體能測驗	2	
	體力訓練	2	體力訓練	2	體力訓練	2	體力訓練	2	
	田徑運動	2	田徑運動	2	籃球	4	羽毛球	4	
	籃球	4	羽毛球	4	足球	4	排球	4	
	足球	4	籃球	4	排球	4	籃球	4	
	(技能測驗筆試)	2	(技能測驗筆試)	2	(技能測驗筆試)	2	(技能測驗筆試)	2	
第二學期	體力訓練	2	體力訓練	2	體力訓練	2	體力訓練	2	
	壘球	4	排球	4	軟式網球	4	舞蹈	4	
	排球	4	舞蹈	4	壘球	4	軟式網球	4	
	軟式網球	4	壘球	4	韻律活動	4	壘球	4	
	體能測驗	2	體能測驗	2	體能測驗	2	體能測驗	2	
	筆試	1	筆試	1	筆試	1	筆試	1	

(註三)

東海大學體能適應測驗給分量表(男生)

民54年製訂

等級	體育成績	百分位數	引體向上(次)	30呎折返跑(秒)	50碼短跑(秒)	壘球擲遠(公分)	立跳定遠(公分)	880碼跑步(秒)
A (10%)	100	100	19	8"4	5"8	65.50	2.92	2'31"
	90	95	15	8"8	6"1	59.50	2.61	2'39"
B (20%)	89	90	13	8"9	6"2	55.41	2.58	2'41"
	85	85	12	9"	6"2	53.50	2.55	2'44"
	80	80	11	9"	6"3	52.26	2.53	2'46"
	80	75	10	9"	6"3	51.03	2.50	2'48"
C (40%)	79	70	10	9"1	6"4	49.95	2.49	2'50"
	65	65	9	9"1	6"4	49.00	2.46	2'52"
	60	60	9	9"2	6"4	48.05	2.44	2'54"
	55	55	9	9"2	6"5	47.17	2.42	2'55"
	50	50	8	9"3	6"5	46.39	2.40	2'57"
	70	45	8	9"3	6"5	45.61	2.38	2'58"
D (20%)	69	30	6	9"5	6"7	42.76	2.30	3'04"
	25	25	6	9"5	6"7	41.66	2.28	3'06"
	20	20	5	9"6	6"8	40.00	2.26	3'08"
	60	15	5	9"8	6"9	38.27	2.25	3'11"
E (10%)	59	10	4	9"9	6"9	36.65	2.19	3'13"
	5	5	3	10"	7"1	34.50	2.10	3'19"
	0	0	0	10"6	7"6	26.50	2.00	3'48"

東海大學體能適應測驗給分量表 (女生) 民54年製訂

等級	體育成績	百分位數	仰臥起坐 (次)	30 呎折返跑 (秒)	50 碼短跑 (秒)	壘球擲遠 (公分)	立定跳遠 (公分)	440 碼跑步 (秒)
A (10%)	100	100	70	9''8	7''	37.50	2.25	1'27''
	90	95	61	10''3	7''3	26.25	1.99	1'30''
B (20%)	89	90	53	10''5	7''6	24.17	1.89	1'34''
	85	85	50	10''6	7''9	22.50	1.82	1'37''
	80	80	46	10''9	8''	21.67	1.77	1'38''
	80	75	42	11''	8''1	20.83	1.74	1'40''
C (40%)	79	70	39	11''1	8''1	20.00	1.72	1'42''
		65	36	11''1	8''2	19.29	1.69	1'43''
		60	34	11''2	8''2	18.72	1.67	1'44''
		55	33	11''3	8''3	18.26	1.65	1'45''
	70	50	31	11''4	8''4	17.74	1.63	1'46''
		45	30	11''6	8''4	17.22	1.60	1'47''
		40	29	11''7	8''5	16.71	1.58	1'48''
		35	27	11''8	8''7	16.19	1.55	1'50''
D (20%)	69	30	25	11''9	8''9	15.67	1.52	1'51''
	60	25	24	12''1	9''1	15.15	1.50	1'53''
	60	20	23	12''3	9''4	14.63	1.47	1'55''
	60	15	22	12''4	9''7	14.12	1.45	1'57''
E (10%)	59	10	21	12''6	10''	13.60	1.38	2'00''
	50	5	20	12''8	10''5	11.78	1.28	2'05''
	0	0	0	13''1	11''5	7.50	1.15	2'37''

(註四) 興趣分組以學生之興趣，配合器材設備之條件分為男生：籃球、排球、足球、壘球、軟式網球、柔道、田徑。女生：籃球、排球、壘球、軟式網球、羽毛球、桌球等組。

(註五)

東海大學五十七學年度三、四年級體育測驗項目及分組表

9.30.1968

組別	A	B	C	D	E	F	G
男	100 公 尺	100公 尺	100 公 尺	100 公 尺	100 公 尺	100 公 尺	上
	800 公 尺	800公 尺	800 公 尺	800 公 尺	800 公 尺	800 公 尺	
子	三 級 跳 遠	正面托球	引體向上	三 級 跳 遠	跳 遠	引體向上	課
	籃球罰球線外，一分鐘運球投籃	抵手托球	壘球擲遠	鉛 球	足球定點踢遠	雙槓推體向上	
	籃 球 20 個 罰 球 投 籃	發 球	壘球高手擲準 (16.00公尺)	200 公尺低欄	足球 20 公尺障礙運球	爬 立 竿	

女子	50公尺	50公尺	50公尺	50公尺	上課	/
	400公尺	400公尺	400公尺	400公尺		
	抱頭仰臥起坐	正面托球	抱頭仰臥起坐	跳遠		
	籃球罰球線外，一分鐘運球投籃	抵手托球	壘球擲遠	鉛球		
	籃球罰球 20 個投籃	發球	壘球抵手擲準(10.20公尺)	跳高		

(註六) 參照民國五十五年十一月教育部國民體育委員會編訂之「大專體育測驗給分量表」及「東海大學體能適應測驗與給分量表」製訂下列成績計算表。(簡表)

男子	成績	項目	百公尺(秒)	八百公尺(分秒)	三級跳遠(公尺)	籃球一分鐘運球投籃(次)	籃球20箇罰球(次)	排球正面托球(次)	排球低手托球(次)	排球發球(分)	引體向上(次)	壘球擲遠(公尺)	壘球高手擲準(分)	十二磅鉛球(公尺)	二百公尺低欄(秒)	跳遠(公尺)	足球定點踢遠(公尺)	足球障礙運球(秒)	雙槓推體向上(次)	爬立竿(公尺)
		100	12'0	2'20"	12.00	14	15	50	25	12	16	65.50	12	12.60	28'0	5.70	45	13'5	31	5.40
		95	12'1				14					62		12.26		5.66	43.01	13'6	30	5.37
		90	12'2	2'22"	11.81	13	13	45			15	59.50		11.91	28'4		41.01		29	5.29
		85	12'3				12			10	14	53.50	10	11.51	28'9	5.51	39.01	14'2		5.08
		80		2'28"	11.31	12	11	40	20		13	51		11.11	30'2		36.91	15'2	25	4.66
		75	13'0	2'38"	10.91		10			8	12	47	8	10.51	32'6	5.26	34.41	16'8	23	4.04
		70	13'5	2'48"	10.41	11	9	35		6	11	44	6	9.91	35'1	5.01	31.41	18'8	18	3.08
		65	14'0	2'58"	9.71						10	41		8.91	37'7	4.51	26.31	20'8	13	2.19
		60	14'8	3'11"	8.70	8	5	30	15	1	8	38.50	1	7.80	40'8	4.00	20.80	23'3	7	1.24



女 子	項 目 成 績	五 十 公 尺 (秒)	四 百 公 尺 (分秒)	抱 頭 仰 臥 起 坐 (次)	籃 球 一 分 鐘 運 球 投 籃 (次)	籃 球 20 箇 發 球 (次)	排 球 正 面 托 球 (次)	排 球 低 手 托 球 (次)	排 球 發 球 (分)	壘 球 擲 遠 (公尺)	壘 球 低 手 擲 準 (分)	跳 遠 (公尺)	八 磅 鉛 球 (公尺)	跳 高 (公尺)
		100	7"2	1'10"	44	14	10	25	17	12	36	12	4.00	7.90
95	7"3		43		9				34.51		3.91	7.86 7.89	1.14	
95	7"4		42	13			15		33		3.81		1.13	
85	7"5		40		8			10	31.51	10	3.67	7.61 7.70	1.12	
80		1'18"	38		7	20			29.61		3.52	7.31	1.10	
75	8"1	1'26"			6			8	27.61	8	3.37	6.81		
70	8"6	1'37"	29	9	5			6	25.11	6	3.21	6.31	1.05	
65	9"4	1'47"	19		4				21		2.91	5.81	1.01	
60	10"5	1'58"	8	5	2	15	10	1	16.50	1	2.57	5.10	0.95	

(註 七) 參考吳文忠編著,「體育」P.2~P.3 遠東圖書公司印行。

(註 八) 日本社會心理學家,著有「心理學展望」,「美國的思想與生活」,「社會心理學」等書。

(註 九) 參考遠藤辰雄「運動需要與學校體育」一文,日本體育社發行「學校體育」月刊第22卷第1號 P.34~P.37。

(註 十) “整理有益於身心活動之場地設備以引起人人參與運動的動機,藉此獲致教育的成果謂之”。參考宇土正彥著,「體育管理學序論」P.8 日本文教出版株式會社發行。

(註十一) 非機關團體之意。僅示 group 等小集團。

(註十二) 參考江尻容,宇土正彥共著,「學校體育之經營管理」P.5~P.9 全文,日本光生館1965改訂3版發行。

## 運動社團在體育學上的價值

曾博文

運動為大學生的日常生活中不可缺少的活動之一。因此若能提供適當的運動社團使學生參與活動，並加妥善管理，則其預期的體育成果實遠非體育正課所能及。

本文以東海大學一、二年級的學生為對象，研究其對運動的關切程度，並調查其加入運動社團之可能性。

結果顯示男生87%，女生70%可列為C階層參加社團活動，就以社團之性質而言，大多數屬於休閒活動而極少是屬於競技活動者。此為不同於美、日兩國之處。

由此推斷欲提倡運動雖易，但欲藉此而發掘優秀運動人材則較難。

## The Contribution of Sports Clubs in Physical Education

Tseng Po-wen

Sports are one of those indispensable daily activities for the college and university students. Consequently, if one can provide appropriate sports clubs with well plan and direction for the students to participate, he can always achieve a result beyond formal physical education can ever dream of.

This paper is a study on the possibility of the students joining sports clubs and is based on a survey of the freshmen and the sophomore in Tunghai University. The results of the survey show that 87% of the boy students and 70% of the girl students belong to C category of the club activities. Among those in sports clubs, most of them will few exceptions are for recreation rather than for athletic purpose. This is quite different from Japan and the U.S.A. We, therefore, on the basis of this study, conclude that it is easier to promote interest in sports but is difficult to find out good athletes through sports clubs.