



方萬邦體育思想初探

鄭志富／國立台灣師範大學講師

前言

在中國近代體育史上，方萬邦堪稱傑出的體育家，其聲望與袁敦禮、吳蘊瑞齊名。由於師承美國自然學派體育學者威廉姆斯（Williams, J. E.），故其思想、理念亦傳襲自然學派的理論系統，大力主張自然活動，強調體育的教育功能，俾學童接受全人的訓練。

由於方氏治學嚴謹，勤於著書立說，對三〇年代中國貢獻頗多。尤其為文能深對時弊，不畏權勢，充分展露讀書人之風骨，從其「我國體育上十大問題及其解決途徑」乙文可見一斑。此外，其著名的「六化主義的體育」令人深省，而對「體育原理」重要性的譬喻，如今視之，仍覺其具時代意義。

本文擬就方氏的生平談起，再簡述其畢生論著，而後對其體育思想精華作一歸納與描述，以掌握其體

育中心思想，最後則以其體育思想對近代中國之影響作一結語。

壹、方萬邦的生平

方萬邦（1893～1969），福建閩侯縣人，民國八年畢業於國立北平師範大學體育科後，初任山西太原第一師範體育教師兼童子軍教師。後歷任瀋陽國立高等師範學校、湖南長沙兌澤中學、楚怡中學、福建協和大學、廈門集美學校等體育教師。由於方氏學識淵博，辦事熱心，是以教學多年，深得各方敬仰。

民國15年赴美留學，入哥倫比亞大學教育學院，專攻體育，並獲體育學士及體育碩士學位。斯時國內各大學慕名而爭聘者，紛至沓來。方氏以熱情難卻，允任母校北平師範大學體育教授。其後，歷任安徽大學體育主任兼體育教授、國立中央大學教授。民國25年任上海市立體育專科學校教務主任，抗日戰起復入



川，先任國立重慶大學體育教授，民國31年在江津擔任國立師範專科學校校長。抗戰勝利後，重返上海，任上海市立體育專科學校校長，政府遷台後，轉任華南師範學院體育教授，民國58年3月，因患心臟病辭世，享年76歲。

貳、方萬邦論著概述

方氏為我國近代著名的體育家，其知名度與袁敦禮、吳蘊瑞不相上下。他忠於體育事業，治學嚴謹，努力教學科研，勤於著書立說，其學術造詣之深，論文著作之豐是當時首屈一指的。他在引進西方體育科學，創建中國的體育理論、編寫學校體育教材和培養體育人才等方面都有其極大的貢獻，充分表現出人生的價值（註一）。

其為文涵蓋甚廣，有從兒童遊戲的論點，論述其對生理、倫理、審美、社會、心理、教育的價值（註二）。有從體育師資訓練與修養問題，提出理想的體育教師應具有其技術方面、學識方面、能力方面、精神方面、人格方面、生活方面的修養（註三）。更有針對時弊，提出當時體育之十大問題——洋土體育、選手體能與普及體育、一元體育與二元體育、單軌體育與雙軌體能、自然體育與人造體育、體育之軍事化醫學化與教育化問題、體育與年齡問題、體育與兩性差異問題、體育訓練的移遷問題、體育訓練與身體發

達問題等之具體解決途徑（註四）。抗戰後，更對學校之重建，提出中學體育主任在調查工作，行政組織、課程編製、體育設施、人事聯絡的工作應負之責任（註五）。

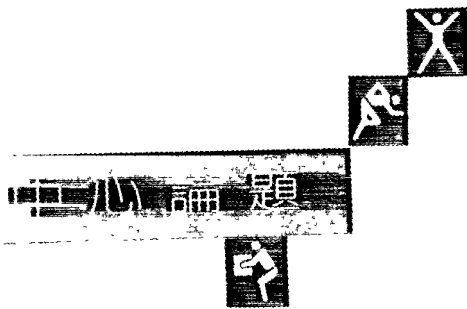
不過，其重要之思想、理念，則見於下列專著：

1. 體育原理
2. 新體育教學法
3. 青年體育
4. 健康教育
5. 歐洲體育史
6. 師範學校教科書（體育）上、中、下三冊
7. 簡易師範學校教科書（體育）1、2、3、4共4冊
8. 課外運動——田徑
9. 課外運動——球類

參、方萬邦體育思想大要

一、強論體育原理的重要性

歐戰以還，各國對體育之提倡，倍加努力，除在政府機構普設專職人員及單位外，各級學校亦極重體育之接展。美國、日本、德國為此中翹楚。在當時，彼等國家就認為體育原理為獨立的體育專業學科。惟國內數十年來，體育不受重視，體育原理更不待言。多數體育教師對教材教法，一味模仿盲從，昧於體育



意義之認識。因此，方氏出於期望國人對體育的真義之認識能有助益，並藉此提高體育在教育與社會生活上的地位，以發揮民族復興的目的，特於民國22年出版「體育原理」乙書，特別強調調原理的重要性。此舉並與民國17年全國教育會議中有關「國民體育之振興及其進行方法案」中所提辦法(三)「增設教授體育原理一科，以開導學生，使學生了解體育真義與鍛鍊方法，得有真正系統之體育知識，知之真則知之必勇也」(註六)前後呼應。

方氏為強調體育原理的重要性，他把體育原理的形象譬之為「航海者的羅盤」、「權物的天平」、「戰士的望眼鏡」、「生物學家的顯微鏡」(註七)。而研究了體育原理，則可以獲得以下十種利益：

1. 可以瞭解體育的根本原則。
2. 可以明瞭體育的真義和價值。
3. 可以獲得選擇確定那體育目的內容和方法的能力。
4. 可以獲得研究批評及解決體育實際問題的能力。
5. 可以獲得研究批評各種體育的論著的能力。
6. 可以養成獨立의思想和遠大的眼光。
7. 可以明瞭各種運動的意義和價值。
8. 可以瞭解體育在教育上的位置和責任。

9. 可以獲知體育與其他科學的關係。

10. 可以認識現行體育的缺點所在和改進的方法(註八)

至於體育原理的研究是否皆能獲得上述十種利益，則亦不一定，其中端賴研究者之研究態度是否正確，以及研究的進行是否努力而定。因此，方氏提出研究體育原理的正確態度的：「虛心地接受」、「細心地研究」、「熱心地實驗」。要求每一位研究者必需先以虛懷若谷的態度，採納各方面的材料，而後用客觀的批評的研究態度，把許多材料加以精密的分析探討，以尋求出真理，最後把所得的結果施行於實際，作為實地的試驗，使空泛的理論吻合著現實的情境(註九)。對於這種研究態度，無疑地應為每一研究者奉為主臬。因此，方氏「體育原理」乙書的發行及其對體育原理重要性和研究態度的論述，在當時不僅開闢了國內學習和研究體育原理的新紀元，就是對現在重技術、輕理論的體育界，仍然有借鏡和指導的意義(註十)。

二、揭發體育的教育功能

方氏為一教育化的體育家，他認為：體育本身並不是一個目的，而祇是一種方法，或是一種工具，尤其可用為達到教育目的的工具(註十)。他把體育的定義界定為「體育是以身體大肌肉活動為工具，而謀



達到教育目的的一種教育”(註十一)。至於體育的目的，則“在於供給精明能幹的領袖，優良合理的環境，和適宜運動的機會，使個人或團體，在此情形之下，能獲得健康的身體，快活的精神和健全的社性的人格”(註十二)。若論及目標，則它的範圍是離不了生理上、心理上、社會上和生活上的需要。他並引用民國21年召開的第一屆全國體育會議所訂的體育目標：即：

1. 供給國民機體充分發育的機會。
2. 訓練國民隨機運用身體以適應環境的能力。
3. 培養國民合作團結的精神。
4. 養成國民俠氣勇敢之風尚。
5. 養成國民以運動及遊戲為娛樂的習慣(註十三)。

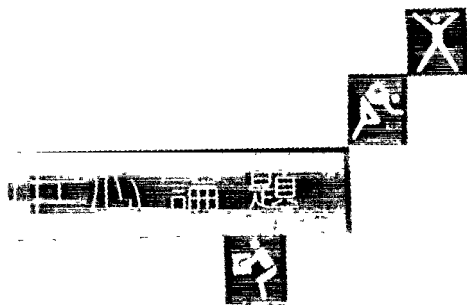
綜觀方氏對於體育的定義、目的和目標，可以看出其體育思想受自然學派的影響很深。尤其，方氏師承美國哥倫比亞大學體育系主任威廉姆斯(Williams, J. E.)的體育概念尤為明顯。Williams說：體育是教育的一種形式，它是生命和生活。人們從事體育活動，是因為這些活動能給參與者滿足感。它的一系列活動，對參與者將會附帶產生健康、技巧、良好的身體姿勢、肌力及耐力等，而這些以往常被一般人認為是直接的結果，只不過很少能夠獲得這些成果。體育基

本上是一種形態，一種生活的方式，是一種觀點；附帶的，體育也是一種表現，一種專門的技巧，沒有前者，後者很少能得到，或者很容易消失(註十四)。由此可見，Williams不僅把體育與健康視為兩碼事，並認為體育所產生的一切生理作用，皆為其副產品，體育基本上是教育的一種方式。而方氏也認為體育本身並不是目的，而是以大肌肉活動為工具，而謀達到教育目的的一種教育。

從這些基本主張，可以看出自然學派的體育觀在強調體育的本質是教育之一環，體育是人類生活的經驗和習慣，是生活中不可或缺缺的。體育更要培養良好的社會行為和民主自治精神以及發展本能的活動。從歷史的觀點來看，自然學派使得我國體育開始步入系統的理論與方法，擴大了體育的教育功能，並從人的生理、心理、社會和個人的多方面來觀察、研究體育。在當時確屬一巨大之進步，特別是對反對當時具有專制色彩的兵操；實具有其積極意義(註十五)。

三、提倡六化主義的體育

方氏雖受自然學派體育思想的影響較深，然其引進之後，仍主張“原理的價值在於應用”(註十六)，注意到異時、異人、異地之產品，決不可生搬硬套。由於當時中國正值海禁開後之後，外國的文化，怒潮似地激湧進來，和固有的文化，發生了激烈的衝突



，於是就出現了「洋體育」和「土體育」兩大派系之爭。一部分學者張起「洋體育」的旗幟，以為洋體育才是科學的，主張摒棄一切我國固有的體育，而追隨著世界最新的文化潮流前進。另一部分的人則高喊保持國粹的口號，認為「土體育」最適合我們民族，惟有必要提倡這種土體育才會使我們的民族獲得復興和更生（註十七）。而方氏對此「洋土之爭」卻有其獨到見解，他認為洋體育和土體育的觀點都不健全，忽略了「時間」和「空間」之差異。他考慮到提倡洋體育，固然已經顧到體育的時間性，可是卻忘了中國和西洋在空間上的差異。西洋社會的理想、制度、風俗、生活和其他背景決不相同於中國社會，適合在西洋社會的體育，決不能完全適合中國的。所以盲目採用洋體育，而不顧及他的空間性，決不能使中國體育走上新途徑。另一方面，擁護國粹，雖能避免不切社會背景之弊害，產生在中國社會的體育，不過問題是產生在過去世紀的中國社會裡的體育可否適應現代的中國社會？值得考慮。畢竟時代在進步、文化也在進步，過時的文化常會被時代所淘汰。因此，固執地保持土體育而疏忽他的時間性，同樣不能使中國之體育走上新途徑。方氏爰強調，食「洋」不化和食「土」不化，同樣都是錯誤的，乃提出所謂的「六化主義的體育」。

當然，此「六化主義的體育」並不是盲目的，也不是偶然的，這種主張乃受過去人造、專制、命令式體育的影響，也受當時學校施行軍隊式、雙軌制、選手制體育的影響，同時教育思潮中的民治精神、自動教育、一元論教育、公民道德教育也適時注入，科學進步、政治變遷以及新社會組織等因素之相互影響，在在引起方氏對舊體育價值的懷疑，並積極提出「六化主義的體育」之動機。

其「六化主義之體育」乃：

1. 教育化的體育：舊的體育，只注意身體的訓練，而我們卻要以全身的大肌肉活動為工具，而謀達到教育的目的。因此，體育必須表現出民治主義的理想和精神，要讓兒童的個性充分發展，並與日常生活打成一片，使體育成為生活的實踐。

2. 科學化的體育：二十世紀人類幸福的增進，在於科學的昌明，現代人類的生活是隨時隨地離不了科學的應用，因此，今後體育上的一切原理方法之研究，必須隨著科學的進步而進步。同時，一切課程的編製、設備的計劃和其他行政管理等事項，也必須根據科學的原理。

3. 普遍化的體育：教育機會均等成為教育家一致的口號，所以體育應普遍化，打破選手制的體



育，建立合理、正常的體育，使學生的身體普遍地發展，以期病弱的民族獲得新生的希望。

4. 生活化的體育：體育在人生的過程中，本是時時刻刻需要著的，更徹底地說，體育是生活的二方面，兩者是相互溶和而不能區分的。因此，體育之實施不該僅僅偏重於技能訓練，尤須注意理想的態度、習慣之養成，使學生離開了學校還有愛好體育的習慣態度，和高超透徹的理想。

5. 自然化的體育，由於單調的、機械的枯澀生活為現代社會上普遍之現象，為謀補救，必須趨於自然化，強調動作的自然化，方法的自然化以及環境的自然化，使兒童精神愉快，生活豐富，進而培養良好的社會行為。

6. 遊戲化的體育：往昔體育均偏重身體的活動，而遊戲化體育則注重精神方面，不論是友誼的遊戲、模仿的遊戲，韻律的遊戲，自試活動以及其他自然活動等，凡具有教育價值，能夠增進精神的快樂，而不含有特殊的作用和目的，均是遊戲化的體育（註十八）。

上述「六化主義的體育」之中心思想雖然不出自然學派體育思想之範疇，在當時亦未引起太多的注意

，然提供體育的另一個理論空間，其立論無論是當時或今天，仍有其研究價值。

四、重視青年體育

方氏認為「青年是國家的元氣，社會的命脈」（註十九）。青年之身心發展，對於國家、社會、民族的前途，均有莫大的關係，基於這種觀點，他乃撰寫「青年體育」乙書，以指導全國青年，從事體育訓練。

書中先指出抗戰時期青年的責任，他說：國家的富強，社會的進步，民族的復興，是有賴奮發有為、堅苦卓絕的青年。體育最迫切的問題，便是如何造就適合時代需要的新青年，以完成抗戰必勝，建國必成的偉大使命（註二十）。由此看出，他把鍛鍊身體與抗日救國結合起來，並使鍛鍊身體為抗戰救國服務。

方氏把鍛鍊身體與抗日救國聯結起來，無異是其體育思想之一大轉變。由於原先他主張「一切含有階級專制意味的目的、內容和方法都要完全去除摒棄（註廿一），並以為體育為勞動與衛國的價值是「功利主義」，而且極端主張體育不應涉及功利主義。然抗日戰起，他由上海入川，目睹戰爭頻仍，工作困難，而青年人為欲報國圖強，必先鍛鍊身體以為用。

方氏認為青年體育的價值在於：增進青年健康幸

福，加強青年抗戰建國的力量，發展青年優美的德性，增進青年生活能力。為力爭獲得此價值，他言傳身教，倡導每人每日至少需有二小時以上的戶外大肌肉活動，還要求青年注意健康的檢查，危險的預防，良好姿勢的養成，飲食的衛生，新鮮的空氣，有恒的練習，皮膚的衛生，睡眠的衛生，健康的診斷和受傷的預防（註二三）。由於他雖從事體育理論的教學與研究，卻保持經常跑步、游泳之運動習慣，而且不吸煙，不飲酒，自律甚嚴，給予青年極佳的行為典範。

五、提倡國民健康教育

歐戰後，由於各國急謀民族健康之恢復，教育家與衛生家開始覺悟實施健康教育之重要而大力鼓吹，健康教育乃應運而生，成為戰後世界性的一項新運動。

我國時值抗日期間，經濟窮困，科學醫藥缺乏，交通又不便，而眾多的人口普遍缺乏衛生知識與習慣，方氏乃為「東亞病夫」的中國國民健康教育撰寫「健康教育」乙書。他把健康教育視為「復興民族健康的救世主，抗戰建國的原動力」，指出「健康是人生莫大的幸福，國家最大的富源，提高民族健康水準是完成抗戰建國的最基本工作」（註二三）。下列二圖，便是說明此中關係。

圖1：國民健康與抗戰建國之關係

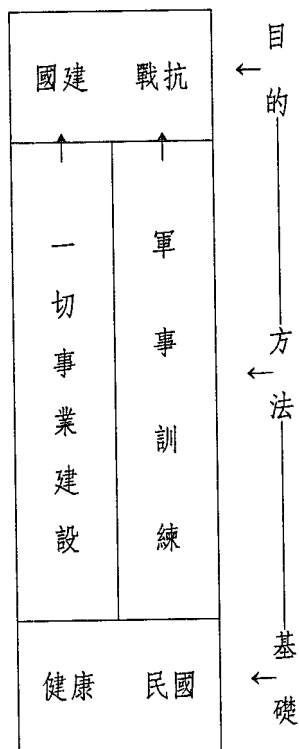
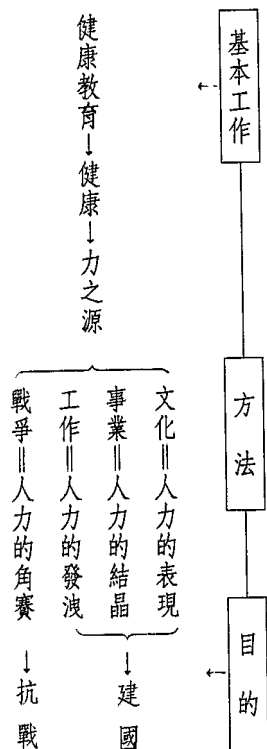


圖2：健康教育與抗戰建國之關係



依方氏所見，實施健康教育愈早愈好，以小學時期為最重要，中學次之，大學與民眾又次之。其基本衛生習慣須在幼年時期養成，而後循序漸進，以建立健康生活之基礎。至於如何發展和保持兒童健康的行為，如何鼓勵他們正當態度的養成，並供給他們日常生活所必需的健康知識，其具體之教育方法有課室教



學，特別活動、連鎖教學、大單元設計等四項，以期改善個人、社會和民族健康的習慣、態度與知識。

此外，在「健康教育」乙書中，方氏除對小學、中學的健康教育和安全教育提出具體作法外，還另立乙章論及性教育，他不贊同對性問題「諱莫如深」的政策，而主張實施性教育，確立性的新道德標準。他認為「性教育是扶助青年男女自身解決兩性問題的教

育，其使命不僅指教人們關於生物學、生理學、解剖學、衛生學方面的事實，更非教以像花柳病等由於性的濫用所得到的惡結果，性教育是道德教育的一部分，其目的在發達健全的習慣、態度與行為性教育所包括心理的習慣和情緒的部分，應超過知識方面（註二四）。

除此之外，方氏還就性教育之實施，性教育與學校課程等方面提出了具體建議，在三〇年代的中國社會，確為一富有勇氣的新主張。

肆、方萬邦體育思想的影響

綜合上述方萬邦體育思想大要，僅將其影響（貢獻）略述如下：

一、建立「體育原理」理論的基本架構；讓國人明確地瞭解體育的真義，及其在人類社會生活中所佔之地位，並在體育實施上得有正確合理的客觀依據。在一味強調科技發展的今日社會，更令人覺

得立論之精闢。

二、界定體育的目的與目標：方氏把體育的目的和目標嚴加區分，並明確指出「目的（Aims）是指示趨向的最高標準；目標（Objectives）卻是在目的中分析出來，指示特殊要點的」（註二五）。充分提示多年來大家對體育目的與目標不分的首點。

三、引進體育教育觀之思潮：方氏秉承自然學派體育思想源流，返國後與袁敦禮、吳蘊瑞等留美學人倡導體育的教育功能，強調身心一元論認為體育教學應作全人訓練，並以適應兒童特點，尊重兒童興趣為前提，以發揮兒童的想像力、創造力，俾身心平衡發展，適合時代需要（註二六），對當時實施的兵式體操造成極大震撼，並成為反軍國民體育最有力的工具。

四、實踐體育科學化的理想：誠如方氏所言：二十世紀人類幸福的增進，在於科學的昌明，現代人類的生活隨時隨地均離不了科學的應用。因此，體育上的一切原理方法之研究，必須隨科學的進步而進步。同時一切課程編製、設備計劃及其他行政管理等事項，也必須根據科學原理，其六化主義體育的提倡及日後執掌大夏大學體育科、上海市立體專、國立體育師範專科學校推展體育科學

化皆可明證。

五、喚起國民健康教育之覺醒：多年來「東亞病夫」的國民健康狀況，在方氏等多位學者專家大力鼓吹下，逐漸受到重視。並把健康教育視為復興民族健康的救世主，抗戰建國的原動力。一時重視國民健康教育的呼聲傳遍全國，成為抗戰期間一項新運動。

註解

註一：徐隆瑞 方萬邦體育思想初論 體育史論文

集第五集 1989 頁225。

註二：方萬邦 兒童的遊戲 教育雜誌 民24年25卷12號 頁53～56。

註三：方萬邦 體育師資的訓練與修養 教育雜誌 民25年26卷2號 頁9～14。

註四：方萬邦 我國體育上十六問題及其解決途徑 教育雜誌 民24年25卷3號 頁19～38。

註五：方萬邦 怎樣做中學體育主任 教育雜誌 民37年33卷8號 頁38～41。

註六：中華民國大學院編 全國教育會議報告（十七年五月） 文海出版社印行 民17年 頁469。

註七：方萬邦 體育原理 商務印書館 民22年 頁1～3。

註八：同上註 頁4。

註九：同上註 頁5～7。

註十：同上註 頁115。

註十一：同上註。

註十二：同註七 頁121。

註十三：同註七 頁125～126。

註十四：Willms. J. F. The Principles of Physical Education. Philadelphia and London: W. B. Saunders Company, 1954, pp. 29～38。

註十五：同註一 頁227。

註十六：同註一 頁228。

註十七：同註七 頁213。

註十八：同註七 頁212～226。

註十九：轉引自註一 頁229。

註二十：同上註。

註二十一：同註七。

註二十二：同註一 頁229。

註二十三：方萬邦 健康教育 商務印書館 民29年 頁13。

註二十四：同上註 頁164。

註二十五：同註七 頁117。

註二十六：武恩蓮 近百年來引進外國學校體育的反思 體育文史 1990 頁2～8。