



用比賽或參加網球社，增加參與機會。

(二)學生認為每班上課人數太多，因此應視上課場地數量，決定每班上課人數，以提高教學效果。如學校因教學名額及授課時數之限制，不能採小班制上課，亦可實施分項循環教學（體能訓練、基本動作訓練等）。

(三)為了滿足不同等級學生之需求，應該依能力分級、分班授課，俾使網球教學能更確實有效。如果不能分級、分班授課，老師亦應將學生依能力分成若干組，以便因材施教。

(四)為了讓學生有充裕時間、按部就班、循序漸進的學好網球，授課時間應由一學期延長為一學年，所以體育課程的安排要盡量與各系及課務組密切的聯繫配合。

(五)疏導學生期中考試及雨天時亦應照常上課的正確觀念。

(六)可利用寒暑假成立網球訓練班，輔導有興趣的學生從事正確而密集的練習。

(七)老師對教材運動量之安排應考慮個別差異，不能對所有學生皆施於同量同質的訓練，運動的強度、時間及頻率都要適合和滿足所有學生的需求。

(八)老師除了基本動作的傳授外，對於體能、意志力之訓練亦不宜偏廢，因為優異的技術必須要有良好的體能和堅強的意志力做後盾。體能、技術和意志力三者缺一不可。

(九)學校應多提供網球書刊、雜誌及影片，讓學生參考、觀摩、研究。老師亦應利用時間講授有關網球之專門知識及規則，增廣網球技術的理論及意象訓練的功能，進而加速實際訓練的成果。

(十)學生對步法及反拍之學習要有信心，並且要是不畏艱難、不厭其煩的練習，以達到不愠不火，輕鬆自然的地步。所有運動都必須體驗到四度空間，網球的拍擊（包括反拍）可視整個人體和球拍為一質點，為一連續不斷的向前進行，故球落點的判定、移位、擊球、跟隨動作及恢復再迎擊的姿勢，都要根據運動生物力學的教學模式，有科學的根據，才有實際的學習效果。

(十一)網球為熱門項目，學生均感上課場地不敷使用，學校應優先計劃增建。為了達該願望，不妨與工商界或社區建教合作，彼此互利。

(十二)練習球的供應數量亦應酌予增加。

(十三)老師應多利用電化器材輔助教學，讓學生更易瞭解動作要點及其關鍵所在。

(十四)學生上課時被球拍或球擊傷者甚多，老師除加強宣導外，可藉分組循環教學，使人數減少及練習隊形間隔加寬，以減少意外的傷害發生。

※本研究能順利完成，得力於恩師鄭挺生教授、同仁張妙瑛老師之指導，應數系邱國欽老師及研究生鄭榮富同學協助資料處理，受試學校體育先進之支援及內人王美珍精神鼓勵與協助。謹此聊表由衷的感激與祝福。



一、前言

我們都知道，體育雖以運動做為有意設施的教材或手段，但其本質仍是教育，是經過選擇、設計、整理和組織的活動。而運動是原始而自然的人類文化經驗的一部分，僅僅是體育活動的表面形態而已。運動的目的在於表現個人或團體的體能或技術水準，而體育的功能則要求人人都能在身心及社會行為上獲得健全而均衡的發展。因此提倡體育與運動，不僅只為了競技場上能得到勝利，更重要的是在於推展全民運動，培養運動精神與道德。

我國體育與運動發展所以滯緩不前，成績未能迅速提昇，國人對其本質、內容、目的和兩者之共同性與特殊性缺乏正確的認知實為主要原因，致使名詞概念混淆不清，體育與運動在教育系統中未能充分發揮真正功能，甚而造成諸多畸型現象，

筆者忝為體育從業者，無時莫不以為憂，如何釐清並建立其正確觀念，實為吾人需共同努力之重要課題。有鑒於此，乃收集相關文獻進行體育、運動概念之語義分析，並對諸多混淆現象提出申論探討，期盼人人都能瞭解體育與運動之意義與內容，認識其目的與價值，唯有如此，現階段體育與運動推展才能改觀。

二、「體育」與「運動」的真義

(一)體育概念的語義分析

就字義而言，許義雄老師（註①）認為training係由拉丁文trahere一字而來，意含拉拔出、引出之意，除一般所用之“訓練”語義外，有修理、整理、造園、馴致等，存著以運動訓練的形式，引出人體潛力之意。

英語的physical culture，為拉丁語



cultura所來，除含有文化的語義外，還可當做耕作、栽培、教化、修養、修練等解釋，引申為「人的栽培」，而構成體育(physical culture)。而 physical education一字為拉丁語educatio一詞所由來，除一般所說教育一詞的語義外，還包含養育、訓練、馴致等意義，除上述，體育應含有發揮個人能力，促進個人教養及人際關係而達成一個完美個人之意義。

(二)「運動」概念的語義分析

許義雄老師(註②)指出Sport係由法語desportare而來，原來含有解悶、嬉戲、快慰、寬懷、戲謔等意思，因此可說包含有廣泛遊戲特質在內，無論心智的(mental)和肉體的(physical)兩方面的運動在內，自我奮鬥或與人競技，都是Sport 追求樂趣的活動型態，它蘊含有兩種不同概念——目的化的個體活動及國際全民運動，不管Sport所表現的形式是出自自我奮鬥，抑或與他人比賽，應都不能忽視。Sport是一種追求樂趣、慰藉的活動，而其本質也無不以遊戲為歸依，所以站在教育的立場以及全民運動的發展趨勢看，我們無意排除競爭的教育價值與功能，但卻願以人人為對象，講求健康至上，終生實踐做為推展Sport的努力方向。

(三)體育與運動的界定

師範大學吳文忠教授奉獻其畢生精力從事體育教育工作，專研體育運動學術，憑藉其豐富的經驗，對體育、運動所下的定論自然有其值得尊崇的價值。在其所著

「比較體育」書中之序文開端曾提及：「體育雖然是以各種運動為方式，但其本身與目的並非運動，而是利用運動為一種手段或工具。運動，是體育的外表形象，體育是一種動態的教育，其中關聯生理、心理、衛生、社會、倫理等各方面的適應需要，以發展其教育一環的功能，體育是要在各方面的環境中施以教育，以求達到預期的效果與目的。」其對體育與運動的界定，可算是有相當理想的分際依據。

(四)體育與運動的不同點

劉仲華老師(註③)曾提到體育與運動之並成關係以及其互相之因果並行原則，正是現行極需加以重視、釐清之處，以下謹就其最大不同點，陳述如下：

1. 內容結構不同：體育由多種適當運動配合組成，注重平衡完整及教育性功能。運動僅為單一項目活動，各具其特性。
2. 實施對象不同：體育是針對各所學校、社團機構等成員，採取多數或團體方式進行。運動則種類繁多、對象廣泛，凡兒童以至青年、中年、老年都可自行參與。
3. 效益目標不同：體育在於彌補靜態教育中如身心發展、充沛活力、團隊精神及善良行為等方面陶冶之不足。運動則偏重個人技術、競賽求勝及榮譽名利之追求。
4. 兩者並行相成關係：體育活動主要在於幫助學齡兒童、青年奠定良好生活教育基礎。運動則是等到中、老年後，尤其需要保持良好的運動習慣才能盡情享受休閒快樂及健康長壽的美滿生活。

三、「體育、運動」概念混淆之後遺症

(一)名詞之混用

「體育」、「運動」這兩個名詞的混淆不清，是多年來體育教育的一大缺失，「體育」是教育的一環，它是以運動為方法而達到教育目的的一種教育方式，所以真言先生(註④)說體育是「目的」而運動是「方法」，假設體育是一道已經烹煮好的佳餚，運動就是其中需要的各種材料，如魚肉、醬油、青菜、蔥薑等，需經過大廚師細心烹飪而成，我們不能稱「體育教師」為「運動教師」，不能把「體育課」稱為「運動課」，正如我們不能把「籃球運動」稱為「籃球體育」、「田徑運動」稱為「田徑體育」一樣，因為體育教師除了教授各種運動方法，用以鍛鍊健全體魄外，還有注意學生品格的培養，情緒的陶冶以及身心的發展，使其成為良好的公民。因此，我們可以稱在某項運動技術上有特殊成就者為「運動家」，而「體育家」必須是一個懂得體育原理與行政的教育專家，一個稱職的體育工作從事者，應該做一個「體育專家」而非僅是「運動家」。其它諸如：「體育比賽」、「體育明星」、「體育服」、「體育褲」、「體育場」等詞語之誤用，自然常陷「體育」與「運動」於迷陣之中！

(二)大專體育發展「運動化」的危機

仔細觀察，不難發現，近年來，大專體育發展逐漸「運動化」了，體育組改成

了體育運動組之來龍去脈，我們姑且不去探討，由於聯賽制度的炒熱，各校體育主任及相關教師早已疲於奔命，體育教學因而被忽視，興趣選項分組教學的實施，使體育課運動化，自不在話下，體育教師之遴聘，各校更僅以術科專長為優先考慮，國手最好，至少也要是校隊，體育碩士、博士反而不受垂青，甚有學校指名要某項目專長的好手，以便能在教職員比賽中為校爭光，此畸型現象，真令人啼笑皆非，在各方現實與英雄主義作祟下，是否有必要即時喚起失落許久的「體育不光是運動」的理念？究竟大專體育大量運動化之利弊得失如何？實有待大專院校各同仁深思，否則誠如師大體育研究所林正常博士(註⑤)所顧慮的，將來大專體育教師將淪為體育指導員，體育教授在大專院校將不復存在，因為只教學生打球或陪老師、主任、甚至校長打球的人，又何需教授？如此發展下去，將造成學生「喜歡運動卻不愛上體育課」之弊，那麼，大專體育豈不面臨危機？

(三)大專院校體育運動組架構之失常

體育運動組綜理全校體育業務及運動競賽，自然是無可厚非，而現行大多數公私立大專院校架構中，體育教學業務隸屬教務處，運動競賽受轄於訓導處，運動場地設施則歸總務處維修，尤以體育老師之歸屬，常因校而異，有屬訓導處，共同科及人文社會學院……等，極易造成行政體系間之無謂衝突，各校體育教師與體育業務單位未能合一，對人與事的考量著眼點



立場不同，因而造成角色、體制之混淆不清，不僅導致各校體育運動組織架構失調、運動不彰，權責不分，教學訓練及教師升遷考核失當，並經常引起決策混淆，甚而凡事裹足難進，阻礙各校體育業務推展甚大且鉅，誠值得有關單位重視，本校有恐於此，經提行政會議決議通過，將體育運動組與教師同屬訓導處，使體育教學與運動訓練合一，除樂觀其成外，並特向促成此舉之江教務長、李訓導長，深表謝意與敬意。

四、體育、運動之整合與正名

我們常在英文文獻中看到 physical education and sport，（體育與運動）詞語，卻未發現「體育運動」一詞，近十年來，此一詞彙之出現，因其不明的含意與目標造成了偏差或錯失，致使推展政策、步驟本末倒置；究竟體育與運動之間的異同關係，應如何妥善地配合與適應，誠值得有關單位重視，如教育部體育司管轄全國學校體育及社會體育，其統籌單位分為大專體育總會及全國體育運動總會，而學校體育行政單位為體育運動組，另外更有「體育學系」、「體育學院」、「體育專科學校」，實質上其性質、內容、執掌、工作範圍均相同，故而名詞理當一致，若須加上「運動」二字，那麼體育司應改為「體育運動司」，體育系改為「體育運動系」，體育學院改為「體育運動學院」，體育專科學校亦應改為「體育運動專科學校」，然而，體育非僅運動一事可以代表，運動是體育的方法、內容的一部份，

視運動為體育實為不當，一枝一節自然不能論為整體，運動既屬於體育範圍，體育可包括運動，若將其整合，個人頗贊同張果老先生（註⑥）的看法，「體育」一詞即可，又何須附加「運動」二字呢？

四、結語與建議

體育與運動在國內歷經數十年的奮鬥，迄今仍是觀念不清，混為一談，一般人如此，體育專業人員也不例外，這種似是而非、模稜兩可的觀念，阻礙我國體育推展至大且鉅，甚者令人誤解體育僅是少數具有特殊稟賦者的專利，喪失了大家對體育運動應有的正確認識，尤以「體育運動」之詮釋，自應獲得共識，其只是體育與運動的簡稱(Physical Education and Sport)，它是一體兩面，一分二，二合一，必須衡量本身需要環境及利弊得失而提倡發揮，不可盲目追求歐美先進國家，大力提倡競技運動，爭取比賽錦標的整體作法，而忽略各國也都需以大力提倡全民運動，健身及大家休閒等為其後盾，否則一心重視少數運動選手之訓練，一味地爭取亞運、奧運金牌，棄全民健康於不顧，豈不捨本逐末？畢竟體育不只是運動，提倡體育須靠大家運動來完成，運動雖然不能算是體育，但發展運動，仍應以體育教育為基礎，尤以「體育」、「運動」應該是配合體育的運動，或者是「體育」與「運動」，千萬別再創出第三種名詞——「體育運動」，讓大家更迷糊！以下謹就個人淺見提出幾點建議，供有關單位參考，不

週之處盼請不吝賜教：

- (一)上至體育最高主管機構，下至學校或社會體育行政業務單位，其名稱應予以統一，名稱相同，權、責方可一致，否則容易導致觀念偏差。
- (二)大專院校應儘速成立「體育室」，明訂各校體育運動組織架構，使體育教學與運動訓練合一。
- (三)強化各校師生體育運動學術研究風氣，使各校體育運動趨向科學化，活潑化及樂趣化，以提昇體育課之價值，減少學校體育運動化之弊端。

註解：

- 註①許義雄著，體育學原理，國立台灣師範大學體育學會發行，77年10月，P29。
- 註②同註①，P41～P50。
- 註③劉仲華著「論體育運動」台灣體育57期，台灣體育雜誌社，P14。
- 註④真言著「體育名詞不可混用」，體育與運動雙月刊62期，中華體協，78年8月，P126。
- 註⑤林正常著「大專體育運動化的省思」，中華體育季刊17期，中華民國體育學會80年6月P1。
- 註⑥張果老著「體育運動正名說」，台灣體育57期，台灣體育雜誌社，P16～P17。

