

最新体育颂读后感 中国体育报读后感(模板5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

体育颂读后感篇一

寒假里我读了一本书，书名叫中国寓言故事，里面有很多寓言小故事，让我学了很多的'道理，其中大王嫁祸和孔雀爱尾这两个故事给我留下的印象最深刻。

大王嫁祸讲的是一个去砍柴，遇到一个小沟涨水了，过不去。看到不远处有一座庙，庙里有个神像，他就把神像搬到了河中央把他推到，走了过去。又一个人走了过来，发现神像被人脚踩过了，于是他把神像擦的干干净净放回原地。住在庙里的小鬼让小鬼惩罚他们，神像不敢惩罚第一个人。这个故事告诉我，你越不怕他，他越拿你没办法，你越怕他，他就有办法对付你，让我联想到，遇到困难不要怕，你越怕他越解决不了，要迎难而上才能克服困难。

孔雀爱尾讲的是孔雀非常爱自己的尾巴，休息的时候都要把尾巴放好，有一天下雨了，孔雀也把尾巴收起来怕被雨淋湿，一个猎人来抓他们，其他孔雀张开翅膀飞走了，有一个孔雀怕翅膀淋到雨没有飞，结果被猎人给抓住了。这个故事告诉我的是，孔雀太喜欢自己的尾巴了，因小失大得不偿失。

这本书的每一个小故事都很短，但每一个故事告诉我们一个道理，对我们学习、成长很有帮助，所以我要多读书。

体育颂读后感篇二

本文作者对江苏省常州市六所高职院校体育拉丁舞教学的'现状进行了调查.从教学内容、教学时间、教学形式和考试内容形式方面存在的诸多问题入手,探讨改善高职院校体育拉丁舞教学质量的对策,旨在提高高职院校体育拉丁舞教学质量,促进高职院校体育课改革和职业教育的发展.

作者:吕秀娟作者单位:常州工程职业技术学院,体育部,江苏,常州,213164刊名:考试周刊英文刊名[kaoshizhoukan]年,卷(期):“(23)分类号[g80]关键词:高职院校体育拉丁舞教学质量

体育颂读后感篇三

论文摘要本文从分析体育权利的概念及内容入手,概括介绍了各专家学者对于体育权利的认识及内容,并探讨了目前高校大学生的体育权利保护现状,进而提出实现大学生体育权利的三个途径,希望能够引导学生健康消费,达到健身和实现学生体育权利的目的。

论文关键词体育权利大学生途径

一、体育权利的概念及内容

现代法学的核心是权利,著名德国哲学家莱布尼茨认为法学即为权利之学,作为一门法学学科的体育法,也必然会涉及体育权利这一核心概念。体育权利是体育法学的一个基础问题,而具体何为体育权利,其概念界定出现在各种文献中,各种观点均有。比如陈华荣在《我国体育权利概念认识:困境与发展》一文中,对体育权利做了如下界定:“广义的体育权利包括所有在体育运动中产生或与体育运动相联系的权利。狭义的体育权利是指社会认可或法律承认的,人们参与体育活动、参加体育竞赛、接受体育教育、享受体育生活的

资格和可能性。”方燕在其硕士论文《体育权利及其法律保护研究》中指出，体育权利可分为明示的权利和推定的权利，前者如《国家体育锻炼标准施行办法》中所规定的优先录取权等，后者则是由宪法等法律所规定公民所享有权利的推定或引申权利。刘毅在其硕士毕业论文中也对此做了描述，这三位学者在其论文中详述了各个专家学者对体育权利的看法。此外还有很多学者都以自己的观点对体育权利做了认定，在此笔者不再一一赘述。

在众多对体育权利的界定中，笔者认为胡冠佩等在《体育法的权利制度及其完善》一文中，按照《中华人民共和国体育法》这部已经颁布的法律中的规定来限定体育权利更符合我国的现实状况。《体育法》在第一章总则中规定了了发展权、管理权与参与权三项基本体育权。其中，第二条指出国家要发展体育事业，开展群众性的体育活动，提高全民族身体素质。第三条进一步说明除国家自身要发展体育事业外，还鼓励企事业单位、社会团体和公民兴办和支持体育事业，这是体育发展权；第四条则指出各级行政主管部门需在各自的职权范围内管理体育工作，此为体育管理权它属于公权力范畴；体育参与权是指权利主体参与体育活动的权利。三种权利中，可以说体育参与权是《体育法》立法之重点向所在，因此除在第一章总则的第二条明确体育工作应全民参与之外，接着在第二章至第五章中又进一步详细规定了社会体育、学校体育、竞技体育和体育社会团体中的体育发展权和参与权等权利内容。

二、大学生体育权利保护现状

大学生的体育权利应当是一种能力或资格，即大学生依照我国宪法和相关法律规范的规定，参与到各种体育活动和体育事务中，为或不为一定行为的能力。大学生的体育权利主要体现在《体育法》第三章的学校体育中，在这一章中，规定了学校应当把体育作为教育的一部分，必须要开设体育课，学校应当为学生上体育课和课外活动创造条件；为使学生的

体育权利能够实现，学校要配备合格的体育教师，按照国务院教育行政部门的规定配备体育场地、设施和器材；学校还应当建立学生体格健康检查制度，加强对学生体质的检测。体育权利实施的主体是学生，体育权利能否实现在很大程度上取决与学生的自主意识，而我们目前的现实是，学生对自己体育权利的认识和重视不够，我曾经问过我所教授的某一班的学生这一问题，知道大学生有哪些权利吗？学生能够回答出我国的教育法中所规定的权利，但当我问什么是体育权利吗？所有学生的回答都是不知道。由此可知，体育权利在大学生中间仍然是一个新名词。相当一部分学生喜欢体育但不愿意上体育课，因为体育课很无聊，没有自己喜欢的运动，也不会自觉地从从事课外体育活动。

目前各高校都按照体育法的规定安排有体育课来保障大学生的体育权利，也有体育场馆和体育设施来保证体育课程的开展，但仍然存在以下缺陷。第一，体育课只是运动课，却没有学习体育法律法规的课程，包括体育专业的学生在内，都没有意识到学习体育也有法律的保障；第二，体育场馆和体育设施的配备不够齐全，只是用于体育课教学，无法满足大多数学生的课外活动需求；第三，因为学生意识的缺乏，没有学生感觉自己的体育权利受到了侵犯，大部分学生不认为自己有自由选择体育活动项目的权利，而是服从老师的安排，而且学生参加课外活动的机会很少。要想解决这些缺陷，需要加强对学生权利和义务的教育和引导，加强对体育课程和课外活动的管理，转变大学生的体育观念，使他们的体育兴趣与积极性得到提高，从而让学生真正成为推动体育权利实施的主体和中坚力量。

三、大学生体育权利实现之途径

如何能够保障大学生体育权利的实现是我们亟待解决的问题，综合目前我国高校的现状，我认为，除了各高校目前普遍采用的体育课来加以保障学生的体育权利之外，我们还可以采取以下几种途径：

（一）充分利用学生社团，保障大学生体育权利实现目标

学生社团是学生自愿组成的学生组织，目的是实现会员的共同意愿并满足自己的兴趣爱好。学生社团多种多样，是我国校园文化建设的重要载体，是我国高校第二课堂的引领者。学生社团的建立有益于学生的健康成长，组建学生社团的目的是活跃学校的学习空气，提高学生自己管理自己的能力，丰富学生的课余生活。学校可以根据学生的不同兴趣引导学生成立各种不同类型的体育社团，以交流思想，增进友谊。每年可以根据学生社团情况组织一些社团比赛，提高学生参与社团的积极性，使学生社团成为保障大学生体育权利的有力武器。

（二）合理利用学校体育馆，加快大学生体育权利实现效率

随着经济全球化进程的加快，越来越多的体育赛事在我国的大中型城市举行。这些体育赛事仅仅是一个短期事件，但为了使体育赛事能够完满举办完成，每一次的体育赛事都会建设一些保障体育赛事的体育场馆。目前几乎各个高校都有了自己的体育馆，而赛事结束后，体育馆的使用问题就成了高校需要解决的一个新课题，因此，可以结合学生社团以及学生兴趣找出能够合理利用体育馆的方式和方法，使学校的体育馆不至于闲置下来，而且也能够使大学生的体育权利得到进一步的保障。比如中国农业大学的场馆，在奥运会赛事结束后，就得到了充分而合理的利用，目前农大的体育馆已经成为了体育与艺术教学的重要课堂，可以说除了周日外，每天的课程都安排的满满当当的。

（三）加强与校外体育俱乐部的联合，扩大大学生体育权利实现范畴

由于高校体育课时间分配有限，课外体育活动就成为学校体育教育的一个重要组成部分。课外体育活动是一项有益于身心健康的活动，能够提高学生的身体素质，为学生将来的职

业需求打下了良好的身体素质基础。课外体育活动最主要的实现途径是学校的社团，还有专门的体育俱乐部，体育俱乐部可以为学生提供更为灵活的活动手段，而且因为有及时、专门的引导者，可以提高活动锻炼的质量，并且能够激发学生锻炼的热情。但因为学校体育老师的时间和空间的影响，不能满足校内俱乐部的课外活动模式，因此学校可以考虑加强和校外体育俱乐部甚或健身房的联系，引导学生健康消费，而非盲目的听信某些健身俱乐部的广告，结果白花了钱，却没有达到健身和实现自己体育权利的目的。

体育颂读后感篇四

好的作品，不分古今中外，体育之研究读后感。《体育之研究》即为一例。

1917年1月1日，24岁的以“二十八画生”的笔名在《新青年》第三卷第二号上发表的《体育之研究》，这是发表的第一篇体育论文，也是不可多得的一篇体育文化珍宝。《体育之研究》全文6千余字，分释体育、体育在吾人之位置、前此体育之弊及吾人自处之道、体育之效、不好运动之原因、运动方法贵少、运动应注意之项、运动一得之商榷共计8个部分。最后，还描述了一套自编的体育锻炼方法。在这篇论文中，博采古今中外哲学思想的某些长处，融会贯通，因而使对体育的研究建筑在近代科学基础之上。

《体育之研究》在我心目中，堪称体育论文之绝世经典。青年对“国力弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细”之现象深表忧虑；对“教者若特设此繁重之课，以困学生，蹂躏其身而残贼其生，有不受者则罚之”等现象深表愤慨。因此，青年时代的就清楚地发出了“欲文明其精神，先野蛮其体魄，苟野蛮其体魄矣，则文明其精神随之”的豪言壮语，并阐述了体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的四大作用和“盖此事不重言谈，重在实行”、“凡事皆宜有恒，运动亦然”的唯物辩证法观点。

从古至今，可称得上英雄的必是文武兼备者。比如周瑜“雄姿勃发，羽扇纶巾”，孙策“猛锐盖世，决胜疆场，又常与周瑜、大小乔共读书”。以及《体育之研究》中提到的“燕赵多悲歌慷慨之士；清之初世，颜习斋、李刚主文而兼武”等等。

在信息化的今天，许多青少年习惯于“动动鼠标，周游世界”的生活方式，他们头脑聪明，但体格状况令人很担忧。他们的家长根本不关注体与德的培养与教育，而是不分青红皂白地送他们的孩子去学美术、弹钢琴、学英语等。其弊端，体现这些青少年“倭身俯首，纤纤素手，登山则气喘，涉水则脚痠”。身体不够强壮，意志不够坚强，精力也不堪重负。德智体全面发展，在望子成龙的家长面前，是不是很苍白无力呢？只有他们知道！

《体育之研究》虽诞生于92年前，今天重读它，仍具有深刻的现实意义。《体育之研究》所倡导的是一种历史的清醒，青年写此文是要用体育“救国救民”，如今我们要用体育“富国强民”。它对体育的透彻阐释，恰似一股清泉，呼唤我们对体育的重新解读，体育要回归生活，回归现实，回归全民，回归“”和“人性”的有机结合。

斯人已逝，斯人体育之言犹在耳。写此短文，以示鄙人之见：反对重文轻武，重申学校必须“三育”并垂。

看了这部电视剧后，自己的心情久久不能平静，不仅因为其中曲折的剧情让我赞叹，感慨，更是为一代伟人的豪情壮志感到敬佩，为他敢作敢为的精神深深打动，为他的一腔爱国的热忱所深深鼓舞，为他敢于冲破旧势力、旧习俗的精神所折服。又是在一个偶然的的机会，我无意间读了他于1925年写的“沁园春——长沙”。

虽然这首诗距离这部电视剧的剧情已过数载，但其中依然有着许许多多具有必然性的历史的神秘联系，它让我想起了数

个晚上看到《恰同学少年》的每一集，每一个细节，以及大家激烈讨论的每一个小论点，都让我深入其中，不能自拔，读后感《体育之研究读后感》。

最近炒的很热的韩剧，什么超女快男，什么著名的歌星演唱会，与之相比真是相形见绌，央视所播放的这部积极性上的电视剧，其中的教育意义是难以衡量的！让我们对一代伟人又有了新的认识。还记得他们高声朗读《少年中国说》的情景吗？多么的振奋人心啊！他们将袭击的命运与祖国的命运紧紧相连，他们将改造国民运当做自己的责任，他们意气风发，激扬文字，奋发图强，这样的场景又怎能不让人心潮澎湃？让我们多了一些学习的榜样，在那时，我们是一个多么贫穷的时代啊！倘若没有他们那样的有志之士，我们又将如何让强大与发达！简z为修身之本，我清楚地记得蔡和森和刘俊卿，王子鹏那次因为吃饭而引发的争吵，他们两个把饭倒了本无关蔡和森的事，但他却愤怒了，因为他关心的是有多少人在忍受饥饿啊！他捡起了剩饭，没有多说什么，那时我心头一怔，泪水打湿了我的眼眶，恰好这时徐特立老师走了过来，他无声地拿起那半地窝头，同蔡和森一同吃起来，所有的学生都被感动了，徐老师用无言的批评让刘俊卿无地自容，这也许是言传身教吧！伟大的老师，伟大的学生！

我叹言，这才是真正的教育家！再回首看看我们现在，那些“名副其实”的教授们，出书，找兼职，搞不好在什么时候又弄个论文造假！韩国的文学教授称中国汉字是他们发明的，这不是很自欺欺人的例子吗？他们少了师德却多了一份谋利之心，现代教育的丑陋，现实啊！对比杨昌济，孔昭绶，这难道不应该让我们这群未来的人民教师顿悟吗？十年树木，百年树人，千秋大业，教育为本，作为未来的园丁，我们应该向他们学习！

也许有些事情我们不得不承认，时代的差距，伟大与普通人不同，造就世界只能有一个，一个蔡和森，一个徐特立，不喜欢数理化，他的老师们因材施教，不强迫他，知道他喜欢

读书，把图书馆的钥匙给他，让他随时博览群书，看了这些，我迷惑了！当今的教育，我们不得不有所思，有所想，有所不想为之为！我算是同龄人中的幸运儿，早早步入了大学行列，没有经历高中的高考伤痛，可是那些并不像我一般的学生，要经历高考残酷的折磨，他们敢应试教育说“不”吗？他们敢抛下数理化生不学吗？不能！太多的竞争让他们背负了太多的压力！这简直是对人的摧残，是对现代教育的侮辱！可我们不是，我们只是普通的学生，我们害怕社会的漩涡！

清楚的记得在新青年上发表《体育之研究》后，大家一起组织冬泳，那种场面与当代的年轻人并没有相隔多少，倒好像是我们追不上他们的步伐，因为一次小小的聚会大家正式成立了新青年团体，还制定了三不原则，第三条：不准谈恋爱。这一条深深刺伤了斯咏的心，那个怀春少女，希望遇见一段难忘的爱情？可是却与众不同，他心系的是天下百姓，而不是寻常的儿女私情。

一叹而息！呜呼！夕阳残照下，湘江北去！问苍茫大地间的呼喊响彻橘子洲头，多么豪迈的语气！此时此刻，我们似乎都沉浸在那种激情的岁月，久久不能释怀。

正因为有了一师那群优秀的青年，才有了现在富强的中国，我们身为一师足额生，要继承的精神也是育国育民！我们不可能是，但我们依然可以做得更好！

今天，我们已然是大学生的一员，只要我们敢作敢为，那我们一定能为祖国的建设增光添彩！为祖国的日益强大贡献自己的微薄之力！

我们是青少年，将来我们定会雄于地球，我们的国家定会雄于地球。一个又一个的精彩片段是在太多，完全无法用语言全部描述出来，只能慢慢的体会。

美哉中化为少年，他日神州竞风流！

1. 读后感400字
2. 读后感300字
3. 读后感800字
- 4.《facebook效应》读后感
5. 《人生》读后感
6. 《带灯》读后感
7. 哑舍读后感
8. 长征读后感
9. 家读后感
10. 《呐喊》读后感

体育颂读后感篇五

国力茶弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细。此甚可忧之现象也。提倡之者，不得其本，久而无效。长是不改，弱且加甚。夫命中致远，外部之事，结果之事也。体力充实，内部之事，原因之事也。体不坚实，则见兵而畏之，何有于命中，何有于致远？坚实在于锻炼。锻炼在于自觉。今之提倡者，非不设种种之方法，然而无效者，外力不足以动其心，不知何为体育之真义。体育果有如何之价值，效果云何，著手何处，皆茫乎如在雾中，其无效亦宜。欲图体育之效，非动其主观，促其对体育之自觉不可。苟自觉矣，则体育之条目，可不言而自知，命中致远之效，亦当不求而自至矣。不佞深感体育之要，伤提倡者之不得其当，知海内同志，同此病而相怜者必多。不自惭赧，贡其愚见，以资商榷。所言并非皆

已实行，尚多空言理想之处，不敢为欺。倘辱不遗，赐之教诲，所虚心百拜者也。

第一释体育

自有生民以来，智识有愚闇，无不知自卫其生者。是故西山之薇，饥极必食；井上之李，不容不咽；巢木以为居；皮兽以为衣；盖发乎天能，不知所以然也。然而未精也。有圣人者出，于是乎有礼，饮食起居，皆有节度。故“子之燕居，申申如也，夭夭如也”；“食饁而渴，鱼馁而肉败，不食”；“射于矍相之圃，盖观者如墙堵焉”。人体之组成，与群动无不同，而群动不能及人之寿，所以制其生者无节度也。人则以节度制其生，愈降于后而愈明，于是乎有体育。体育者，养生之道也。东西之所明者不一：庄子效法于庖丁，仲尼取资于射御；现今文明诸国，德为最盛，其斗剑之风，播于全国；日本则有武士道，近且因吾国之绪余，造成柔术，觥觥乎可观已。而考其内容，皆先精究生理，详于官体之构造，脉络之运行，何方发达为早，何部较有偏缺，其体育即准此为程序，抑其过而救其所不及。故其结论，在使身体平均发达。由此言之，体育者，人类自其养生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。

第二体育在吾人之位置

体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。顾知之者或寡矣。或以为重在智识，或曰道德也。夫知识则诚可贵矣，人之所以异于动物者此耳。顾徒知识之何载乎？道德亦诚可贵矣，所以立群道平人己者此耳。顾徒道德之何寓乎？体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也。儿童及年入小学，小学之时，宜专注重于身体之发育，而知识之增进道德之养成次之。宜以养护为主，而以教授训练为辅。今盖多不知之，故儿童缘读书而得疾病或至夭殇者有之矣。中学及中学以上，宜三育并重，今人则多偏于智。中学

之年，身体之发育尚未完成，乃今培之者少而倾之者多，发育不将有中止之势乎？吾国学制，课程密如牛毛，虽成年之人，顽强之身，犹莫能举，况未成年者乎？况弱者乎？观其意，教者若特设此繁重之课，以困学生，蹂躏其身而残贼其生，有不受者则罚之；智力过人者，则令加读某种某种之书，甘言以恬之，厚赏以诱之。嗟乎，此所谓贼夫人之子欤！学者亦若恶此生之永年，必欲摧折之，以身为殉而不悔。何其梦梦如是也！人独患无身耳，他复何患？求所以善其身者，他事亦随之矣。善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。于吾人研究之中，宜视为重要之部。“学有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”此之谓也。

第三前此体育之弊及吾人自处之道

三育并重，然昔之为学者，详德智而略于体。及其弊也。倮身俯首，纤纤素手，登山则气迫，涉水则足痊。故有颜子而短命，有贾生而早夭，王勃卢照邻或幼伤或坐废。此皆有甚高之德与智也，一旦身不存，德智则从之而隳矣。惟北方之强，任金革死而不厌。燕赵多悲歌慷慨之士。烈士武臣，多出凉州。清之初世，颜习斋李刚主文而兼武。习斋远跋千里之外，学击剑之术于塞北，与勇士角而胜焉。故其言曰：“文武缺一岂道乎？”顾炎武南人也，好居于北，不喜乘船而喜乘马。此数古人者，皆可师者也。

学校既起，采各国之成法，风习稍稍改矣。然办学之人，犹未脱陈旧一流，囿于所习，不能骤变，或少注意及之，亦惟是外面铺张，不揣其本而齐其末。故愚观现今之体育，率多有形式而无实质。非不有体操课程也，非不有体操教员也，然而受体操之益者少。非徒无益，又有害焉。教者发令，学者强应，身顺而心违，精神受无量之痛苦，精神苦而身亦苦矣。盖一体操之终，未有不貌瘁神伤者也。饮食不求洁，无机之物、微生之菌，入于体中，化为疾病；室内光线不足，则目力受害不小；桌椅长短不合，削趾适履，则躯干受亏；其余

类此者尚多，不能尽也。

然则为吾侪学者之计如之何？学校之设备，教师之教训，乃外的客观的也。吾人盖尚有内的主观的。夫内断于心，百体从令。祸福无不自己求之者，我欲仁斯仁至，况于体育乎。苟自之不振，虽使外的客观的尽善尽美，亦犹之乎不能受意也。故讲体育必自自动始。

第四体育之效

人者动物也，则动尚矣。人者有理性的动物也，则动必有道。然何贵乎此动邪？何贵乎此有道之动邪？动以营生也，此浅言之也；动以卫国也，此大言之也。皆非本义。动也者，盖养乎吾生乐乎吾心而已。朱子主敬，陆子主静。静，静也；敬，非动也，亦静而已。老子曰无动为大。释氏务求寂静。静坐之法，为朱陆之徒者咸尊之。近有因是子者，言静坐法，自诩其法之神，而鄙运动者之自损其体。是或一道，然予未敢效之也。愚拙之见，天地盖惟有动而已。

动之属于人类而有规则之可言者曰体育。前既言之，体育之效，则强筋骨也。愚昔尝闻，人之官骸肌络，及时而定，不复再可改易，大抵二十五岁以后，即一成无变。今乃知其不然。人之身盖日日变易者：新陈代谢之作用不绝行于各部组织之间，目不明可以明，耳不聪可以聪，虽六七十之人犹有改易官骸之效，事盖有必至者。又闻弱者难以转而为强，今亦知其非是。盖生而强者，滥用其强，不戒于种种嗜欲，以渐戕贼其身，自谓天生好身手，得此已足，尚待锻炼？故至强者或终转为至弱。至于弱者，则恒自悯其身之下全，而惧其生之不永，兢业自持。于消极方面，则深戒嗜欲，不敢使有损失。于积极方面，则勤自锻炼，增益其所不能。久之遂变而为强矣。故生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。吾生而弱乎，或者天之诱我以至于强，未可知也。东西著称之体育家，若美之罗斯福、德之孙棠、日本之嘉纳，皆以至弱之身，而得至强之效。又尝闻之，精神身体，不能并完。

用思想之人，每歉于体；而体魄蛮健者，多缺于思。其说亦谬。此盖指薄志弱行之人，非所以概乎君子也。孔子七十二而死，未闻其身体不健；释迦往来传道，死年亦高；邪苏不幸以冤死；至于摩诃末，左持经典，右执利剑，征压一世。此皆古之所谓圣人，而最大之思想家也。今之伍秩庸先生，七十有余岁矣，自谓可至百余岁，彼亦用思想之人也；王湘绮死年七十余，而康健矍铄。为是说者，其何以解邪？总之，勤体育则强筋骨，强筋骨则体质可变，弱可转强，身心可以并完。此盖非天命而全乎人力也。

非第强筋骨也，又足以增知识。近人有言曰：文明其精神，野蛮其体魄。此言是也。欲文明其精神，先自野蛮其体魄。苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。夫知识之事，认识世间之事物而判断其理也。于此有须于体者焉。直观则赖乎耳目，思索则赖乎脑筋，耳目脑筋之谓体，体全而知识之事以全。故可谓间接从体育以得知识。今世百科之学，无论学校独修，总须力能胜任。力能胜任者，体之强者也。不能胜任者，其弱者也。强弱分，而所任之区域以殊矣。

非第增知识也，又足以调感情。感情之于人，其力极大。古人以理性制之，故曰“主人翁常惺惺否”，又曰“以理制心”。然理性出于心，心存乎体。常观罢弱之人，往往为感情所役，而无力以自拔；五官不全及肢体有缺者，多困于一偏之情，而理性不足以救之。故身体健全，感情斯正，可谓不易之理。以例言之：吾人遇某种不快之事，受其刺激，心神震荡，难于制止，苟加以严急之运动，立可汰去陈旧之观念，而复使脑筋清明，效盖可立而待也。

非第调感情也，又足以强意志。体育之大效，盖尤在此矣。夫体育之主旨，武勇也。武勇之目，若猛烈，若不畏，若敢为，若耐久，皆意志之事。取例明之，如冷水浴足以练习猛烈与不畏，又足以练习敢为。凡各种之运动，持续不改，皆有练习耐久之益。若长距离之赛跑，于耐久之练习尤著。夫力拔山气盖世，猛烈而已；不斩楼兰誓不还，不畏而已；化家

为国，敢为而已；八年于外，三过其门而不入，耐久而已。要皆可于日常体育之小基之。意志也者，固人生事业之先驱也。

肢体纤小者举止轻浮，肤理缓弛者心意柔钝，身体之影响于心理也如是。体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。筋骨者，吾人之身；知识、感情、意志者，吾人之心。身心皆适，是谓俱泰。故夫体育非他，养乎吾生、乐乎吾心而已。

第五不好运动之原因

运动力体育之最要者。今之学者多不好运动，其原因盖有四焉：一则无自觉心也。一事之见于行为也，必先动其喜为此事之情，尤必先有对于此事明白周详知其所以然之智。明白周详知所以然者，即自觉心也。人多不知运动对于自己有如何之关系，或知其大略，亦未至于亲切严密之度。无以发其智，因无以动其情。夫能研究各种科学孜孜不倦者，以其关系于己者切也。今日不为，他日将无以谋生。而运动则无此自觉，此其咎由于自己不能深省者半，而教师不知所以开之亦占其半也。一则积习难返也。我国历来重文，羞齿短后，动有好汉不当兵之语。虽知运动当行之理，与各国运动致强之效，然旧观念之力尚强，其于新观念之运动，盖犹在迎拒参半之列。故不好运动，亦无怪其然。一则提倡不力也。此又有两种：其一，今之所称教育家，多不诺体育。自己不知体育，徒耳其名，亦从而体育之，所以出之也不诚，所以行之也无术，遂减学者研究之心。夫荡子而言自立，沉湎而言节饮，固无人信之矣。其次，教体操者多无学识，语言鄙俚，闻者塞耳。所知惟此一技，又未必精，日日相见者，惟此机械之动作而已。夫徒有形式而无精意以贯注之者，其事不可一日存，而今之体操实如是。一则学者以运动力可羞也。以愚所考察，此实为不运动之大原因矣。夫衣裳檐檐（注：将木字旁换成衣字旁）、行止于于、瞻视舒徐而夷犹者，美好之态，而社会之所尚也。忽尔张臂露足，伸肢屈体，此何为者邪？宁非大可怪者邪？故有深知身体不可不运动，且甚思实行，竟不

能实行者；有群行群止能运动，单独行动则不能者；有燕居私室能运动，稠人广众则不能者。一言蔽之，害羞之一念为之耳。四者皆不好运动之原因。第一与第四属于主观，改之在己；第二与第三属于客观，改之在人，君子求己，在人者听之可矣。

第六运动之方法贵少

愚自伤体弱，因欲研究卫生之术。顾古人言者亦不少矣。近今学校有体操、坊间有书册，冥心务泛，终难得益。盖此事不重言谈，重在实行，苟能实行，得一道半法已足，曾文正行临睡洗脚、食后千步之法，得益不少。有老者年八十犹康健，问之，曰：“吾惟不饱食耳。”今之体操，诸法樊陈，更仆尽之，宁止数十百种？巢林止于一枝，饮河止于满腹。吾人惟此身耳，惟此官骸藏络耳，虽百其法，不外欲使血脉流通。夫法之致其效者一，一法之效然，百法之效亦然，则余之九十九法可废也。目不两视而明，耳不两听而聪，筋骨之锻炼而百其方法，是扰之也。欲其有效，未见其能有效矣。夫应诸方之用，与锻一己之身者，不同。浪桥所以适于航海，持竿所以适于逾高，游戏宜乎小学，兵式宜乎中学以上，此应诸方之用者也。运动筋骸使血脉流通，此锻一己之身者也。应诸方之用者其法宜多，锻一己之身者其法宜少。近之学者，多误此意，故其失有二：一则好运动者，以多为善，几欲一人之身，百般俱备，甚至无一益身者；一则不好运动者，见人之技艺多，吾所知者少，则绝弃之而不为，其宜多者不必善，务广而荒，又何贵乎？少者不必不善，虽一手一足之屈伸，苟以为常，亦有益焉。明乎此，而后体育始有进步可言矣。

第七运动应注意事项

凡事皆宜有恒，运动亦然。有两人于此，其于运动也，一人时作时辍，一人到底不懈，则效不效必有分矣。运动而有恒，第一能生兴味。凡静者不能自动，必有所以动之者。动之无过于兴味。凡科学皆宜引起多方之兴味，而于运动尤然。人

静处则甚逸，发动则甚劳，人恒好逸而恶劳，使无物焉以促之，则不足以移其势而变其好恶之心。而此兴味之起，由于日日运动不辍。最好于才起临睡行两次运动，裸体最善，次则薄衣，多衣甚碍事。日以为常，使此运动之观念，相连而不绝，今日之运动，承乎昨日之运动，而又引起明日之运动。每次不必久，三十分钟已足。如此自生一种之兴味焉。第二能生快乐。运动既久，成效大著，发生自己价值之念。以之为学则胜任愉快，以之修德则日起有功，心中无限快乐，亦缘有恒而得也。快乐与兴味有辨。兴味者运动之始，快乐者运动之终。兴味生于进行，快乐生于结果。二者自异。

有恒矣，而不用心，亦难有效。走马观花，虽日日观，犹无观也。心在鸿鹄，虽与俱学，勿若之矣。故运动有注全力之道焉。运动之时，心在运动，闲思杂虑，一切屏去，运心于血脉如何流通，筋肉如何张弛，关节如何反复，呼吸如何出入。而运作按节，屈伸进退，皆一一踏实。朱子论主一无适，谓吃饭则想着吃饭，穿衣则想着穿衣。注全力于运动之时者，亦若是则已耳。

文明柔顺，君子之容。虽然，非所以语于运动也。运动宜蛮拙。骑突枪鸣十荡十决，暗噫颓山岳、叱咤变风云，力拔项王之山，勇贯由基之札，其道盖存乎蛮拙，而无与于纤巧之事。运动之进取宜蛮，蛮则气力雄，筋骨劲。运动之方法宜拙，拙则资守实，练习易。二者在初行运动之人为尤要。

运动所宜注意者三：有恒一也，注全力二也，蛮拙三也。他所当注意者尚多。举其要者如此。

第八运动一得之商榷

愚既粗涉各种运动，以其皆系外铄而无当于一己之心得。乃提挈各种运动之长，自成一种运动，得此运动之益，颇为不少。凡分六段：手部也，足部也，躯干部也，头部也，打击运动也，调和运动也。段之中有节，凡二十有七节。以其为

六段，因名之曰六段运动。兹述于后，世之君子，幸教正焉。

一、手部运动，坐势。

1. 握拳向前屈伸。左右参，三次(左右参者，左动右息，右动左息，相参互也)。
2. 握拳屈时前侧后半圆形运动。左右参，三次。
3. 握拳向前面下方屈伸。左右并，三次(左右并者，并动不相参互)。
4. 手仰向外拿。左右参，三次。
5. 手复向外拿。左右参，三次。
6. 伸指屈时前刺。左右参，三次。

二、足部运动，坐势。

1. 手握拳左右垂。足就原位一前屈，一后斜伸。左右参，三次。
2. 手握拳前平。足一侧伸，一前屈。伸者可易位，屈者惟趾立。臀跟相接。左右参，三次。
3. 手握拳左右垂。足一支一揭。左右参，三次。
4. 手握拳左右垂。足一支一前踢。左右参，三次。
5. 手握拳左右垂。足一前屈，一后伸。屈者在原位，伸者易位，两足略在直线上。左右参，三次。
6. 手释拳。全身一起一蹲，蹲时臀跟略接，三次。

三、躯干部运动，立势。

1. 身向前后屈。三次(手握拳，下同)。
2. 手一上伸，一下垂。绷张左右胸肋，左右各一次。
3. 手一侧垂，一前斜垂。绷张左右背肋，左右各一次。
4. 足丁字势。手左右横荡。扭捩腰肋。左右各一次。

四、头部运动，坐势。

1. 头前后屈。三次。
2. 头左右转。三次。
3. 用手按摩额部、颊部、鼻部、唇部、喉部、耳部、后颈部。
4. 自由运动。头大体位置不动，用意使皮肤及下颚运动。五次。

五、打击运动，不定势(打击运动者，以拳遍击身体各处，使血液奔注，筋肉坚实，为此运动之主)。

1. 手部。右手击左手，左手击右手。
 - (1) 前膊。上面、下面、左面、右面。
 - (2) 后膊。上面、下面、左面、右面。
2. 肩部。
3. 胸部。
4. 肋部。

5. 背部。

6. 腹部。

7. 臀部。

8. 腿部。上腿、下腿。

六、调和运动，不定势。

1. 跳舞。十余次。

2. 深呼吸。三次。

(原载1917年4月1日《新青年》第三卷第二号)