

日治以前的 身體活動



傳統漢人的身體活動以農務為主
士林協志會，《士林文化展記錄·鄉土展之部》（出版項不詳）



日治以前知識份子
重視學問的記誦，
不重視體育
臺灣拓殖畫報刊行會，
《臺灣拓殖畫報》（東京：
臺灣拓殖畫報刊行會，1918年）

日治以前，臺灣尚無現代化的體育活動，除了一般農務活動外，民眾的身體活動大多與傳統節日慶典或宗教儀式有關，如：划龍舟、登高即是。至於民俗體育活動，則有踢毬子、扯鈴、打陀螺等。

十九世紀後半，隨著西方傳教事業之擴展，西方傳教士開啟臺灣近代教育之序幕。西方教會學校較重視體育活動，除實施體育課外，亦鼓勵學生從事網球、賽跑、拔河、槌球、足球、體操等課外活動。



賽龍舟
小谷文一，《臺灣寫真帖》（臺南：臺灣寫真會，1915年）



臺南長老教中學學生至龜山島露營
長榮中學校友會，《輔仁》第13號（臺南：長榮中學校友會，1938年）



臺南長榮中學校學生體育檢定
長榮中學校友會，《蘭榮》第16號（臺南：1941年）



民間演武
臺灣總督府文書課，《臺灣寫真帖》（臺北：臺灣總督府文書課，1909年）



鼓勵兒童運動的宣傳海報
臺北州警務部，《臺北州警察衛生展覽會寫真帖》（臺北：臺北州警務部，1926年）

「牛津學堂」 的體育課

1882年，馬偕在淡水成立「理學堂大書院」，又稱「牛津學堂」（今真理大學），體操即為其開設的課程之一。學生回憶，老師們上課時會引領學生至淡水河邊散步，或一起登山，體操課時，馬偕也會提著木槍，指導學生做體操。

體育觀念的 興起



明治維新以來，日本在「文明開化」的政策下推行體育活動，透過身體的活動鍛鍊體魄，並養成健康、預防等「衛生」觀念。

日治初期總督府透過體育課涵養臺人體育觀念，惟臺灣人初期十分排拒，不僅學生興趣缺缺，家長也誤解體育課的目的在於將學生訓練為軍人，以備將來徵調，僅帶有娛樂性的遊戲活動較受歡迎。但隨著近代教育日漸普及，以及衛生觀念的養成，體育活動的功能逐漸受到重視。此外，運動會等體育活動普遍地舉行，亦對民眾體育觀念的建立有所助益。



鼓勵民眾從事戶外運動的宣傳海報
臺北州警務部，《臺北州警察衛生展覽會寫真帖》（臺北：臺北州警務部，1926年）

愛運動的 「杜聰明（1893-1986）」

臺灣第一位醫學博士杜聰明自幼成績優異，公學校畢業後以第一名的成績考取總督府醫學校，卻在入學體格檢查時被評定為「丙下」，幸好當時的代理校長長野純藏力保，杜聰明才得以入學。之後杜聰明養成運動的好習慣，每天做體操、洗冷水澡，體育課也獲得好成績。



臺灣民眾娛樂活動包含網球、撞球等運動
臺北州警務部，《臺北州警察衛生展覽會寫真帖》（臺北：臺北州警務部，1926年）



運動場的興築也是提升體育觀念的要素之一
竹村豐俊，《創立十周年紀念臺灣體育史》（臺北：臺灣體育協會，1933年11月）



纏足不利於身體活動，解足的呼聲興起後帶動女性運動的風氣
士林協志會，《士林文化展記錄·鄉土展之部》（臺北：士林協志會，出版項不詳）



臺北州立第三女子高等學校學生至新店遠足
小野正雄，《臺北第三高等女學校創立三十年紀念誌》（臺北：臺北第三高等女學校，1933年）



纏足女學童上體育課
臺北第三高等女學校，《臺北第三高等女學校創立三十年紀念誌》（臺北：臺北第三高等女學校，1935年）