

小學體育之理論與方法

陳奎生著

上海勤奮書局出版

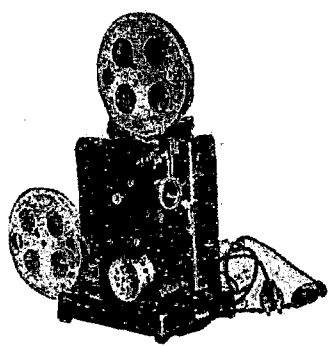
18472

371.73
C379
8172

活栩 現栩 **Agfa** 舉動 人生 生

MOVECTOR 16A

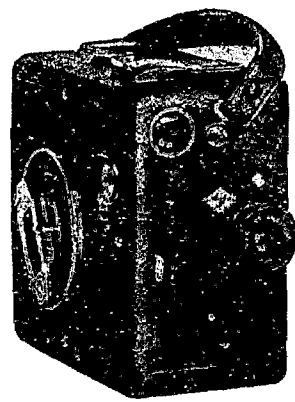
機映放



此放映機無論交流或直
流電力。凡百一十磅或二百
廿磅之電流均可通用。且此
機安有吹氣風扇。故此機轉
動時間雖長。對於影片可保
無虞。此機所放之圖畫長有
四尺高六尺闊。此機光線異
常均勻故圖畫維肖維妙。

MOVEX

Cine Camera,
16mm. 40 Ft.



摩維克司
家庭影片鏡箱

鏡頭 F. 1:3.5
重量 四磅餘
西積 高五寸半
每次能拍小影片四十
尺本行代沖免費廿四
小時內可洗妥奉能

上海四川路十六號 行洋發克矮 即四郵書說 奉分票附明

181483

書叢育體

小學體育之理論與方法

著作者 陳奎生

勤奮書局發行

體育叢書序言

中華全國體育
協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而爲救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國關心體育者正告焉！

者 著 書 本
生 先 生 奎 陳



陳奎生先生小史

陳君奎生，長沙人。民國十年畢業於前國立南京高等師範學校。歷任湖南湖北安徽江浙浙江北平各處大中小學、師範、體專、及各暑期學校體育事務教務訓育等主任，運動教育心理生理衛生等課教員十年。又任歷屆華中，武昌全國，杭州全國，及第八屆遠東各大運動會裁判與總記錄等要職。畢業時，主編體育研究（商務書館出版）。後又在長沙主編湖南體育週刊及體育雜誌，并担任教育與人生週刊（申報館主辦）特約撰述員兩年。肄業時，與同學江傅兩君合譯健康學（中華書局出版）。近又與金君兆均合著早操與課間操及合譯按摩術與改正體操（均本局出版）。性樸實，惡虛華，平生絕無嗜好，居常以「儉以養廉，惜物，勤能補拙，習勞」自勵。任職盡責，不苟且敷衍，亦不訶諛取巧。惜民國十六年下期，在寧波四中指導課外器械體操，因作「倒踢」示範，跌傷左踵，損害健康，從此不復臨場教授運動課矣。君最喜愛兒童，故極好研究小學教育和兒童心理。去暑長沙亂後，其同學鄒君邀赴漢陽，主持某省立小學教務。公餘之暇，非與兒童嬉遊，即伏案研讀，絕不事職分以外之活動；於此，亦可想見其人之特性矣。

發刊聲明

(一) 本書原底，起稿於民國十年雙十節。當初材料，有一部分係取之於同學蔣湘青兄在安徽暑期學校講演之稿。特首先申明，一謝蔣兄，一告閱者，示不掠美也。

(二) 自民國十年至今年暑假止，此十年中，著者曾在湖南安徽江浙浙江北平各地師範學校，暑假學校，及體育學校講授小學體育學程，前後凡三十餘次。原稿修改增刪二十餘次，始成本書。此次付印，以時間迫促，關於內容及形式兩方面，均未能修飾達最滿意之境界，私心甚歉！

(三) 本書所持理論，不尙空談，所列方法，重在實用。至於各種教材，僅示以例，意在提倡發明和創造新教材，幸閱者亮察！

(四) 本書除小學體育教師必備外，尚可供師範學校、體育專科及大學教育系講授體育學科之用。此外教育行政人員，如教育局長、直轄小學校數最多、督學（須視察小學體育）、校長（體育爲其主管之一部份）、教務主任（其職權與體育主任平等，無體育主任之小學，則體育課程完全爲教務部支配，尤須明白小學體育課程及行政組織教法種種）、體育場人員（如辦理小學聯合運動會等）更須購備參究，不可不人手一編也。

(五) 本書出版，意在拋磚引玉，如蒙閱者指摘謬誤，予以批評，不勝感禱之至！

(六) 本書所列方法及教材，曾在長沙楚怡小學（孟祿博士在該校參觀，曾稱爲長江流域中部最優良之小學）試行時，得該校校長陳

夙荒先生精神上之幫助不少。謹此表明，藉申謝意！

(七) 本書付印之前，經同事黃桐父先生細心閱稿，改正錯誤不少，耗費精力實多，書此致謝！

本書旨趣

(一) 以體育納入科學之內，主張注重有正確計畫之實驗，以求正確之結果。

(二) 體育為達到教育目的之一種方法，其任何理論及設施，不能稍逾教育範圍之外。

(三) 體育與德智諸育並重，而以美育調和之，打破從來諸育分立或一育偏重之陋見。

(四) 小學體育成績，約分四項：(1) 體格檢查，(2) 姿勢檢查，(3) 衛生檢查，(4) 運動成績檢查，打破從前僅以體操代體育之謬見。

(五) 體育教員，宜注重研究與體育極有關係之科學，如教育學，心

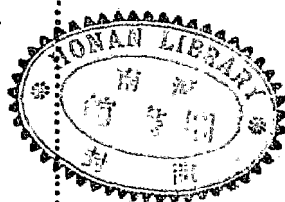
理學，生理衛生學等，以其澈底了解體育上之原理原則。根據原理原則。隨時隨地發明新的體育教材，打破從來之販賣教材主義。

(六) 本書僅為研究小學體育之途徑，所有理論及方法，不必盡皆正確，閱者幸勿奉為金科玉律，一成不變，是為至盼！

中華民國二十一年六月一日長沙陳奎生識

小學體育之理論與方法目錄

第一章 小學體育之重要	一
第二章 體育在教育中所佔之位置	三
第三章 小學時代兒童之體格及天性	六
第一節 初級小學兒童之體格及天性	六
第二節 高級小學兒童之體格及天性	一
第四章 小學體育之目的	一六
第一節 概說	一六
第二節 普通之目的	一六
第三節 小學體育之目的	一七



第五章 體育運動之分類及其功效與缺點	二二六
第六章 小學校應施之體育訓練	三〇〇
第七章 遊戲	三二六
第一節 遊戲之來源與目的	三三六
第二節 遊戲之功用	四〇〇
第三節 遊戲之分類	四三三
第四節 遊戲之選擇法	四四六
第五節 遊戲之教學法	四九九
第六節 小學足球遊戲法	五二二
(一) 概說	五二一
(二) 小學生足球遊戲之缺點	五二六
(三) 小學足球遊戲規則之變更	六一
(四) 小學足球遊戲之指導法	六七

第七節 小學籃球遊戲法

- (五) 小學足球遊戲基本動作教學法示例..... 六九
- (一) 兒童籃球遊戲應注意之要點..... 八三
- (二) 籃圈之大小..... 八三
- (三) 遮板之大小..... 八四
- (四) 籃圈離地之高矮..... 八四
- (五) 籃球之大小..... 八四
- (六) 球場之大小..... 八五
- (七) 隊員之擴充..... 八五
- (八) 比賽之時間..... 八七
- (九) 持球行走..... 八八
- (十) 多人爭球..... 八九
- (十一) 重之運球..... 八九
- (十二) 阻碍或阻擋等之處罰..... 九〇

錄 目

(十三) 其他應注意之點	九〇
(十四) 緒言	九三
第八節 兒童籃球遊戲基本練習法示例	九四
第九節 大將球遊戲	一〇〇
第十節 團體籃球遊戲	一〇三
第十一節 滾球遊戲	一〇四
第十二節 小學唱歌遊戲教材示例	一〇八
(一) 本匠作工	一〇九
(二) 農夫作工	一一二
(三) 遊戲	一一五
(四) 一個鐵匠	一二七
(五) 我們想	一二〇
第十三節 設計法中所用的算數遊戲示例	一二一
(一) 方法示例	一二一

(二) 教法要點..... 一三一

第八章 田徑賽..... 一三四

第一節 概說..... 一三四

第二節 身長體重分組法..... 一三五

第三節 小學田徑賽項目..... 一三九

第四節 小學田徑賽之遊戲教法示例..... 一四〇

第九章 走步..... 一四三

第一節 概說..... 一四三

第二節 步法之種類..... 一四四

第三節 步法之功用..... 一四五

第四節 步法教學法..... 一四六

第五節 步法中所用之基本動作..... 一五〇

(一)	整隊	一五〇
(二)	立正	一五一
(三)	看齊	一五四
(四)	稍息	一五五
(五)	報數	一五六
(六)	轉法	一五七
(七)	換腿	一五八
第六節	各種普通之轉灣法示例	一五八
第七節	各種普通之變隊法示例	一六二
第八節	分隊法示例	一六七
第十章	柔軟體操	一七八
第一節	概說	一七八
第二節	教授柔軟體操之目的	一七九

第三節	柔軟體操之各種基本部位	一八一
第四節	動作之分類及其功用	一八七
第五節	柔軟體操順序之階段圖	一九〇
第六節	次序之編造法及示例	一九三
第七節	柔軟體操進度之標準	一九六
第八節	教材之選擇法	一九八
第九節	教學法	一〇〇
第十節	論口令	二〇二
第十一節	柔軟體操之新方法	二〇四
	(一) 故事式的表情遊戲	二〇四
	(二) 做做式的體操	二一〇
第十一章	器械體操	二一五
第一節	概說	二一五

第二節	器械體操之目的	二二五
第三節	器械體操動作之分類	二二七
第四節	練習之要點	二二八
第五節	選材之注意	二二九
第六節	保險法	二三〇
第七節	教學法	二三一
第八節	教材示例	二三一
第十二章	跳舞	二二七
第一節	概說	二二七
第二節	跳舞之基礎說明	二二八
第三節	小學跳舞教材示例	二五二
第十三章	武術	二五九

第十四章 考驗姿勢……………二六一

第一節 壞姿勢之種類……………二六二

第二節 姿勢壞對於身體之影響……………二六三

第三節 矯正姿勢之原理……………二六五

第四節 考驗姿勢之必要及方法……………二六六

第十五章 小學衛生課程標準及考查方法……………二六九

第一節 概說……………二六九

第二節 小學衛生課程標準示例……………二七一

第三節 考查表冊四種……………二七八

第十六章 小學體育運動課程標準及教學時間支配之研究……………二九一

第一節 概說……………二九一

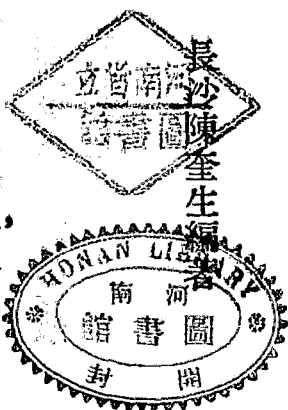
第二節 小學體育運動課程標準示例……………二九四

第三節	初級小學體育運動教學計畫書示例	三〇〇
第四節	高級小學體育運動教學計畫書示例	三〇四
第五節	小學運動教案示例	三〇七
第六節	小學運動分組法	三一四
第七節	單級小學校分組運動問題之研究	三二二
第十七章	小學體育成績考查之討論	三二六
第十八章	小學運動會之組織法	三二九
第一節	概說	三二九
第二節	小學聯合運動會組織概要	三三三

小學體育之理論與方法

第一章 小學體育之重要

吾國自興學以來，學校中即設體操一科，迄今已二十餘年，成效甚少。究其原因，雖由於一般人之頭腦頑固，思想陳腐，對於體育之目的及其價值，未能有澈底的了解所致；然提倡之不得法，教授之不合宜，實其主要原因也。故欲改良學校體育設施之不當，當從研究理論及方法入手。年來提倡體育整頓體育之呼聲，幾乎普遍全國，教育家體育家無不悉心研究，竭力設施，此不得不謂為我國體育界之好現象。但今日之提倡體育者，大半偏重於中等學校及專門大學，偏重選手，而不圖普及。對



於小學方面，尙少加注意，斯則非吾輩提倡體育之根本辦法也。須知人在兒童時代，天真瀾漫，惡靜好動，活潑異常。此種天性，根據「隱機派」之心理學而論，祇能予其發達，不能加以壓制。發達適當，則有益於其將來；否則隱憂無窮，遺害其終身不淺。故凡兒童所有天性，當順應其勢，善爲利導，使之趨於正軌。蓋此類天性，在兒童則爲天真瀾漫之舉動，在成人則爲習慣之行爲。一成習慣之行爲，則影響於人生，至重且大。兼之幼時之骨骼柔軟，最易變成畸敬之狀態。若不及時授以適宜之體育，予以合法之訓練，一待成人，則骨骼已硬，如有不良之姿勢，雖欲矯正，亦難奏效。故兒童時代，實爲人類一生幸福之基礎，豈可不加之意哉！

第一章 體育在教育中所佔之位置

體育名詞，向無確切之定義，有以鍛鍊身體之運動爲體育者，有以修養精神之方術爲體育者，其實皆係片面之見解，非體育真義之所在也。按體育字面而論，體者，骨骼，肌肉，神經等器官所構成之有機體也；育者，養也，由此可知其範圍頗廣。舉凡足以強健筋骨，發達神經，增長智識，涵養德性者，胥得而納入之。既非單練身體所能包括，更非祇修養精神所能範圍。語其內容，凡教育學，心理學（包括兒童心理學，青年心理學，生理心理學，社會心理學等），倫理學，論理學，社會學，生理學，個人及公眾衛生學，生物學，組織學，解剖學，心身測驗法（包括人體測量法，心理測驗法，身體審斷法），生理化學，實用肌學，運動生理及衛生學，普通救

急法，醫學體操及按摩術，體育原理，體育歷史，體育行政，體育統計學，體育方法，運動選配法，童子軍原理，人體姿勢畫學，體育教學法等，皆為體育中之學科。凡遊戲，體操，田徑賽，跳舞，武術，游泳及其他各種運動（如騎馬，射箭，打靶，乘車，划船等）皆為體育中之術科。體育之在西洋，已成爲系統之科學，認爲一種新的教育，故有「體育教育」之稱。吾國體育界人士，對於上列之學科殊少研究。即如國內各大學及各專門體育科，其中所設之學科，亦多簡略，實深憾事。二三十年來，吾國體育之不能發達，不能改良者，其主要原因，實人材缺乏一問題也。要之講求體育，不僅徒有不完全不合法之運動，即足了事。凡與體育有密切關係之學科，爲體育中之主要原素，均當研究。質言之，運動爲達到體育目的之一種工具，係體育中之一部份，與體育有密切關係之科學，爲體育之根本，用以

改良體育，促進體育者也。不此之求，而徒務運動，是舍本逐末也，夫豈可哉？然吾人非輕視運動者，乃輕視不根據學理研究之運動，更輕視以運動爲職業之運動，閱者幸有以諒解之歟。夫以教育全體言，體育爲教育系統中之一部分，與德育、智育、美育（有以羣育與德育並列者，吾人不以爲然，因新道德注重羣衆生活，古語亦有「觀德在於羣」之說，蓋羣育實德育中之一部分也。）居於同等之地位，同有完成教育目的之功效，惟此僅就其狹義言耳。若以其廣義言，體育實兼德、智、美、二育。因身體康健者，常思想靈敏，道德高尚，動靜咸宜，終日抱樂觀主義，有進取，無退縮，人生幸福，日進不已。身體虛弱者，腦力遲鈍，思想不能銳久，懶於檢點，道德常因此墮落。由是可見德育、智育、美育之發達，有賴乎體育者，殊非淺鮮。是其在教育中所佔之地位如何，亦不難默想而知之矣。

第三章 小學時代兒童之體格及天性

第一節 初級小學兒童之體格及天性

(一)體格 關於體格之統計，我國尚缺乏充分可靠之材料。下列一表，(見第一表)係根據美人麥克樂氏所製之「中國男女兒童身長體重表」編造而成。身長欄中之長矮二字，係指最高及最矮者。體重欄中之重輕二字，係指最重及最輕者。兩欄中之中字，係指中數者。此表若與「美國男女兒童身長體重表」相比較，(該表見體育雜誌一卷一期)則知中美兩國兒童體格相差之數。

(1)身長 體重之三量(最大量、中等量、最小量)

中國小學男女兒童身長體重表(第一表)

性 項 歲	男						女					
	身			體			身			體		
	長	中	矮	重	中	輕	長	中	矮	重	中	輕
6	49	44	39	52	43	34	49	44	39	50	42	33
7	52	45	39	53	43	35	52	45	39	58	44	34
8	54	48	42	65	51	41	54	48	42	64	50	40
9	56	50	45	72	56	46	55	50	45	71	55	46
10	60	53	47	85	64	51	59	53	47	84	64	50
11	63	55	48	99	71	54	63	55	48	102	70	59
12	64	57	50	106	78	58	66	59	50	112	86	57
13	69	61	53	130	88	67	69	61	53	121	96	66
14	74	64	55	152	110	73	71	63	55	130	106	72

(2) 內臟 身體發育旺盛，須營養多。小學初期，牙齒正在脫換

之期，咀嚼往往不能精細，故胃腸等器官甚強，以補齒力之不足，而助消化。此時心肺之長甚緩，其大小僅達成人四分之一，而因身體發育迅速，消耗極大。故心肺之作用，亦特別旺盛，以供身體各部血液之需要。惟此時兒童之身體，最易疲倦，作業休息時間之調換，宜加注意。（永久齒之發生，因人而異。據施爾德氏之解剖學所載，謂六歲生第一大白齒，七歲生第一門齒，八歲生第二門齒，九歲生第一小白齒，十歲生第二小白齒，十一至十二歲生犬齒，十二至十三歲生第二大白齒，十七至二十一歲生第三大白齒，此齒亦名智齒，意以此齒發生，則人之智識已將成熟矣。）

(3) 腦筋。腦之發達亦速，在本級末之兒童，腦積幾與成人相等。凡有賴動作成功之藝術，須及此時，予以基礎之習練。惟注意力不

能持久，此則爲教員者不可忽視之點。

(二)天性。本級所發現之天性如下：

(1)本級前半，好單獨比賽，缺乏聯絡性質及團體精神，如有個人競爭之作業，彼等特別樂爲之也。初級小學能多予以發展個人之遊戲，則於兒童天性良否（根據當世國家法律、倫理學說、羣衆習慣）之觀察，大有助益。惟本級後半，漸漸可多授與團體競爭之工作。

(2)好問。一遇疑難問題，卽欲窮其究竟，如「妹妹從何處來的？」「父親死後，母親如何不生個好頑的毛毛給我做弟弟？」之類。兒童常以詰問成人，司教育之責者，當如何答覆之，此則亦大可研究之問題也。美國有教育家，曾研究答覆兒童問題之方法，著爲專篇，惜吾國人士，向不注意及此也。

(3) 好儲蓄 凡自己所愛者，如金錢，玩具，郵花，香煙盒，骨扣之類，均喜積而儲之。偶或盡發藏物，羅列座前，摸之撫之，或獨自欣賞，或以之示人，其興趣甚濃也。

(4) 好建築，競爭，攀樹，爬繩，升梯，及游泳等。蓋造物之意，無非欲使兒童藉此類動作，以發育其心身，似半文明半野蠻之時代也。

(5) 好驕誇 如常說「我家有古磁瓶子」；「我哥哥擔任秘書長，賺幾百塊錢一個月」；「我姐姐講的，她說他頂好看，不信哪，真的咧！」「我能跑」；「我能頑」之類。

(6) 勇敢性發達，好與同伴打架，示不讓弱於人，角力遊戲，最爲喜悅。

(7) 性放蕩不羈，不願用腦，故最厭靜坐讀書之強迫，當曉以努

力作業之大義，而作事與遊戲之不可混視。在初小三年級時，即應明自遵守，倘一味嬉戲，無心於他事，則處此繁複社會及民生彫敝之時，其將何以應付環境，確立生活之基礎乎？

(8) 好模倣 常以父母及師長之言行爲標準，在校喜模倣運動員之姿勢及行爲，是爲常見之事。故父母若有反目互相哭罵之舉動者，則其兒童因薰染之影響，必多不規則之惡習。學校教師，當自清其心潔其身，凡有妨體育之嗜好，如吸煙、飲酒、打牌、賭錢、罵人、晏起種種，絲毫不可沾染，免失爲兒童表率之資格。

第二節 高級小學兒童之體格及天性

(一) 體格 (說明見上節)

(1) 身長體重之三量 (具見表一)

(2) 內臟 齒已固生，惟缺智齒。心肺漸強，能作較劇之運動。女童身體發育較速於男童，因其過此時期，即須負人類極重之責任，故須於此時，早為之預備也。曾有教育家試驗本時代男女兒童之作業比賽，（體育包括在內）其結果女童常勝過男童，是為女子在本級教育特盛之明證。

(3) 腦筋 此期之末，頭腦之積，已與成人相等；故就體積論，不能再有發達；惟以後因使用之故，可多增長其腦紋。凡管理肌肉之神經中樞，已漸成立，藝術之成績，去成功之期不遠矣。

(4) 本期末之兒童，以學齡計算，不過十二三歲；但我國小學，除通都大邑所收之兒童合於學齡之外，其他偏僻之區，高小學生常有十五六歲或十七八歲者。若年齡在十四五歲之兒童，其男女性之生

理特徵，即在此時期漸漸顯出如下之所述各點：

(甲) 面貌 男兒入青春期，容貌略變威武；女兒則入妍麗。

(乙) 鬚鬚 在本期之末，男孩漸有萌芽；女子雖間有生鬚者，然實絕少。

(丙) 腋部漸生柔毛，傳說男女有剛柔之別。

(丁) 生殖器發育特速，生長叢毛，本期末之女兒，且按時分泌月經。

(戊) 乳部 女較男發育為顯，功用不同故也。

(己) 其他如腹腰、盆骨、四肢、發聲器、肌肉、脂肪、心肺等，均在此時期之末，顯出男女之差異。

(二) 天性 本期所發現之天性如下：

(1) 好勝 最喜發表，宜多予以發表成績之機會，如運動會比賽會之類。

(2) 有團體之精神。愛羣之心，較前期爲進，喜組織黨會等，故正式的遊戲，宜於此時期之初授與之。

(3) 勇敢冒險，有奮鬥之精神。能忍耐堅持，不願退讓，如「冒險小說」，「偵探小說」，「英雄傳記」，「游俠列傳」等書，極喜閱讀。童子軍中之偵探職務，爭相擔任，理想進步，記憶加強，模倣性漸弱，願發明，不願蹈人故轍。

(4) 具領袖之志向，有「將來我必爲聖賢，爲英雄豪傑，爲藝術界中偉大人物」之思想志願。此時期若成人以小孩視之，彼等必不悅服。

(5) 有忠心，凡爲公衆或友人服務，極能盡力，如予以領袖職務，而加以指導，其做事之成績，必有可觀也。

(6) 不願意聽從師訓，極樂於受友人之言。有何秘密，寧示之友人，對親師，則秘而不宣。引自己之伴侶，爲天下之知己，輒斥非已相知者，合羣性雖甚發達，而此則特異。

第四章 小學體育之目的

第一節 概說

目的者，一事一物之標準也。常受時代之影響而改變。即同一代之事物，而又因民族、國家、氣候、物產、需要、職業、性情種種不同之情形，而所取之視點亦各異。體育者，教育方法之一也。教育之目的，因空間及時間之變遷，而常有改變，故體育亦受其影響焉。本章論小學體育之目的，亦不過概括大意，至各民族各國家及各省各地各校之情形不同，自然不能以此處所陳述者，籠統一切也。閱者幸明察焉！

第二節 普通之目的

教育之目的，求人類生活至於完善之地位者也。體育既為教育中

所包含之一部分，故其目的，不能出乎教育目的範圍之外；質言之，「體育者，所以助人類生活至於完善地位之一種方法也。」茲抽論其狹義之目的如下：

(一) 健康的目的。

(1) 發達原力 (指五官之感覺力，內臟之工作力等)。

(2) 矯正姿勢 (指骨骼變成畸形者)。

(3) 娛樂精神 (恢復疲勞，除悶消遣)。

(二) 教育的目的。

(1) 發達身體各器官，而生「主觀的管轄力」使身體各部能服從意志而施行動作。

(2) 發達身體「客觀的管轄力」養成動作時費力少而收效

較速大之功能。

(3) 能改變不好之天性而為優良之習慣。

(4) 能養成作息調濟得宜之習慣（此須有快樂之運動始能發生實效）。

(5) 學習有利於生活上之運動 如跑、跳、投、擲、爬、攀、攻、避、游泳、騎射及個人增進健康與恢復疲勞之體操等是。

(6) 訓練心智

(甲) 使感覺靈敏，反應迅速，

(乙) 養成注意及潛心，

(丙) 使思想敏捷，想像力，記憶力增進。

(7) 發達德性

(甲)養成個人自制力。

(乙)養成社會的品性。

(丙)尊重公法，端正趨向。而果斷勇敢，忍耐，犧牲諸精神，均能於運動時養成之。

第三節 小學體育之目的

(壹)初級小學體育之目的

(一)求衛生上之效果

運動之機會宜多，每次練習之時間宜短，分量宜少。此時期之兒童，既易疲倦，則不良之姿勢，最易發生，故運動宜選含有矯正價值之材料；但教法務求簡易自然，不必過於正式。凡授與之作業，須多以遊戲精神出之，使不背逆其天性之發展。

(二) 求教育上之效果

(1) 心智養成注意及潛心，可用在指導下之步法及體操以訓練之，但分量宜少。

(2) 肌肉之支配：用簡單之動作及極容易之田徑賽與各種球戲以訓練之。

(3) 本期天性之發達，大半從遊戲中得來，兒童在本級前半時期內，好行單獨之比賽，不宜多強之作團體競爭之遊戲。此種個人主義之思想，宜乘此時期發達之，使其能盡個人之長，爲他日社會上健全分子之一之準備。按教育原理論，尊重個人思想，甚屬重要，乃養成獨立能力之要素也。英美人此種思想發達，故其國民，人人能自生活，遠殖異域，都能顯出其獨立之精神，與無組織能力祇圖自私形如

散砂之我國國民性質大異。

(三) 求倫理上之效果：

(1) 守法

(甲) 使兒童遵守學校體育部之規律，

(乙) 使兒童遵守運動上之各項規則。

(2) 自制

此時期兒童與半開化之人民相彷彿，有人稱之爲「強暴時代之人類」。好用體力，而每不合於正當。故宜利用運動上所定之規則，善爲指導監護，以養成其自制能力。

(四) 求社會上之效果

(1) 領袖才能，

(2) 屈從他人之志願，

(3) 勇敢。

欲訓練兒童之社會品性，以遊戲及田徑賽為最相宜，柔軟操等雖能養成忍耐，服從，敏捷等，但多半屬於個人的或消極的方面，如欲得羣衆的或積極的品性，則須多用自動的，組織的，比賽的運動，惟教法須以能引起其興趣而自願熱心從事者為佳。教師當居於領導之地位，切勿施以強迫之手段。

(貳) 高級小學體育之目的

(一) 求衛生上之效果

本期兒童身體較強，心肺已能忍耐較劇之動作，肌肉亦多發達，每次運動之時間，亦可延長，運動之分量，亦可增加，但身體究未完全發育，

不良之姿勢，仍然容易發生，當注意矯正之。因其年齡較大，思想理解進步，明白利害關係，故可加用正式體操方法。

(二) 求教育上之效果

(1) 心智與初小相同，惟增加其分量。

(2) 肌肉之支配：肌肉之支配力漸發達，小肌肉之運用亦漸靈敏，當教以田徑賽及各種正式遊戲，使之益臻完善。游泳如在此時期內教之，則能得最優良之成績，有益於其身體及生活上不淺。若過本期，則難成爲一游泳專家。

(3) 各種器官之機能，均賴相當之刺激，而得增進之功效。

(二) 求倫理上之效果

(1) 忠心：本期兒童，羣性發達，故有忠實於一團體之成績發現。

當利用團體遊戲以完成其忠心之德性。

(2) 守法與前期相同，惟有時多出於自覺自治，不似前期，必須勞指導者多費力也。

(3) 忍耐持久，用較劇之運動以養成之。

(4) 自制：奮鬥精神發達，恐有不適當之行為發現，故須於爭鬥遊戲中教以自制。

(5) 兩性之差異漸次表現，當教以互相尊重之道，使不致入於邪僻。

(四) 求社會上之效果

(1) 簡單之合作性質。

(2) 好組會結黨，為團體生活之雛形，當養成其一羣之領袖才

能，為將來社會服務之準備。

(3) 勇敢：發達為羣衆而爭鬥的精神。

(4) 自重：最忌成人以小孩視之，故慎重其言行，以求取得成人之信用。

(5) 自主：漸覺自己有自己之價值，常有欲單獨表現自我之思想。

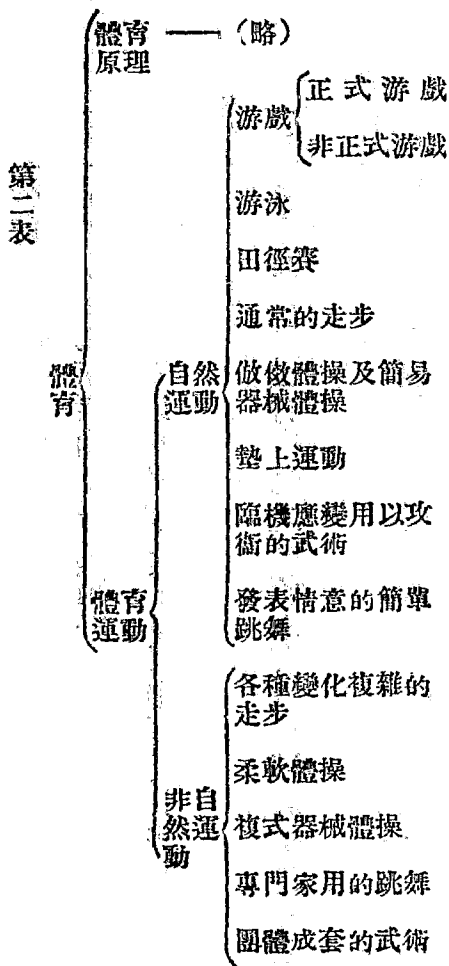
(6) 尊重他人之權利，此即明白人我界限之表現也。

以上所舉各種天性，大半可由遊戲及田徑賽中發達之，故在高級小學時代，對於此類運動，分量不防加重，惟於女子，則可減少過激之爭鬥遊戲，及增加美感的和健身的運動。

第五章 體育運動之分類及其功效與缺點

運動凡分爲技術運動，遊戲運動，及體育運動三種。各種性質不同。

至體育運動則又分自然與非自然二種，列如下表。(第二表)



其他騎馬、乘車、打靶、射箭、划船等運動之性質，則介乎自然與非自然之間，設備完善之學校，亦可取之為教材。

(一) 自然運動之功效。

(1) 發達元力。

(2) 發達「客觀的能力」，控制身體。

(3) 發達天性，養成良習慣。

(4) 可使肌肉靈活，能得順從耳目等所激刺之反應。

(5) 增進社交品性。

(6) 獲得於人生有用之活動。

(二) 非自然運動之功效。

(1) 發達元力。

(2) 矯正姿勢。

(3) 發達「主觀的能力」，控制身體。

(4) 養成感覺靈敏，反應迅速。

(5) 養成服從、忍耐、自制、注意及沉着等。

凡事有利必有弊，運動亦然，故自然運動與非自然運動雖各有其長，然亦各有缺點，在乎教者酌量情形，隨時活用，無一定之規則也。茲將兩種運動之缺點列下：

(一) 自然運動之缺點

(1) 除游泳以外，其餘少矯正姿勢之價值。

(2) 球戲及田徑賽等，所需場地、器具、人數等，均有一定，簡陋之

學校，不易舉行。

(3) 指導者不得法，易生流弊。

(二) 非自然運動之缺點。

(1) 近於呆板，缺乏興趣。

(2) 多被動，少自動。

(3) 所發達之肌肉，大半不甚靈活，故幼時專習非自然運動者，其身體較幼時喜習自然運動者為硬，缺欠活潑。

第六章 小學校應施之體育訓練

(一) 遊戲

(1) 非正式的遊戲：

(甲) 初級前半期多用個人的，少用團體的。

(乙) 初級後半期則個人的和團體的并用。

(丙) 高級多用團體的，少用個人的。

(2) 正式的遊戲：

(甲) 初級用棹球，拍球，足球，籃球，等較和平之遊戲。

(乙) 高級可加用手球，網球，隊球，壘球，等。

(二) 田徑賽 (男女兒童均有)

(1) 初級田徑賽只跳遠，跳高，雙手擲重球，徑賽以七十五米或百米遠爲限。

(2) 高級則種類較多，運動量亦較劇烈。田賽分跳遠三級跳遠，跳高，持竿跳高，推六磅或八磅鉛球。徑賽則以二百米爲限。若年齡較大，體力較強者，擲三磅重之小鐵餅，小標鎗，均無妨害。此外則加跑二呎高或二呎六吋高之低欄。

(三) 走步。

(1) 各種普通之走步。

(2) 各種基本動作，如整隊，立正，稍息，報數，轉法等。

(3) 各種普通之轉變法。

(4) 各種普通之變隊法。

(5) 各種分隊法。

(四) 柔軟體操。

(1) 初級小學一二級多用「故事式的遊戲」，三四年級多用「做效式的體操」。至普通柔軟體操之動作，均宜少用。

(2) 身體動作，初級一二年級只能單用一部，三四年級可用二部連合之動作。

(3) 高級可用三部或四部連合之動作。

(4) 輕器械體操，初級小學最好不用，高級小學可將啞鈴，球竿，小棍，棍棒等，逐漸加授。其動作只求有益身體。毋專求花苗美觀。

(五) 器械體操。此項運動，不在使兒童練習何種技能，不過使其隨意動作，藉此可以練習各種天然活動，以增其力量，健康及興趣而已。

(1) 初級適用者：

(甲) 鞦韆，(乙) 軒輕梯，(又名起伏梯即蹺梯) (丙) 滑板，(或名滑台) (丁) 吊搖椅，(戊) 軟墊運動，(己) 軒輕板，(又名起伏板，或名韻顏板) (庚) 懸吊器械。

(2) 高級適用者，除上列外，可增加以下各種器械。

(子) 浪橋，(丑) 吊環，(寅) 單杠，(卯) 平梯，(辰) 雙杠，(巳) 跳箱。

(六) 跳舞：

(1) 各種簡單能表情意之土風舞，健身舞及遊戲舞。

(2) 跳舞專家所用之各種簡單手勢及步法。

(七) 武術：

(1) 初級低組(即一二年級)兒童不適用，中組(三四年級)可

用遊戲角力等。

(2) 高級兒童可教以正式角力，對打等法；但須選用西洋之方法。至於我國練死氣力之拳術，有傷生理，似不可授與。

(八) 考驗姿勢。

(1) 考驗直立之姿勢。

(2) 考驗走步之姿勢。

(3) 考驗體格之姿勢。

(4) 考驗生活動作上應用之姿勢。

(九) 衛生檢查。

(1) 檢查其身體有無疾病。

(2) 檢查其日常生活，(如睡眠，飲食，衣服，沐浴，頭面，手臂，牙齒，

課業用品等項）是否遵守衛生上所示之規則，保持相當之整理，清潔及規律。

第七章 遊戲

第一節 遊戲之來源與目的

兒童時代，天性活潑，好奇之心，最爲發達，一見他人之行爲，卽想效法倣行，或一己爲之，或聯絡同伴爲之，是卽爲遊戲。故遊戲者，最合兒童天性之一種活動也。此種活動，對於人類之進化與生存，有密切之關係，故謂之爲「人種活動」，卽吾人祖先用以生活之動作也，如奔跑、攀登、騰越、追逐、擲擊、逃避、打捉、跳踢、爬滾等均屬之。此等動作，遊戲中包含最多，習之既有興味，復能裨益人生。兒童有天然愛悅之心理，亦卽有遊戲之需要，故吾人當利用其心理，授以適當之遊戲，以滿足其需要，發達其天性，養成一個活潑潑地有用之良好國民。教育家嘗云：「兒童祇有三

事：一爲飲食，一爲睡眠，一爲遊戲。遊戲疲倦之後，即欲睡眠，醒後索食，食飽貪頑，三事循環，餘不在意。」由此可知遊戲與兒童之關係密切矣。茲述關於遊戲之諸學說如下：

(一)精力剩餘說。此爲英國斯賓塞 (Spencer) 與德國啓路 (Chiller) 兩氏所倡。謂「兒童遊戲之目的，由於發洩剩餘之精力也。」此實係片面之見解，非澈底之理論。因臥病之兒童，雖精神萎靡，而仍有好爲遊戲者。又常見兒童當極疲倦時，亦有好爲遊戲者。謂兒童因發洩剩餘之精力，其說可疑。但兒童遊戲間，亦有因精力剩餘而發者，然究居少數，故教育家少贊成此說。

(二)生活預備說。此說爲瑞士葛羅斯氏 (Gross) 所創。謂「遊戲爲預備將來之生活，及使各種隱藏之天性發達也，非因其幼稚而游

戲，乃因預備練習將來生活上之諸種活動而遊戲也。故在兒童時代，必須有遊戲之機會，為發達各種天性之用。葛氏曾以小貓之動作證明此說之不謬。謂「小貓逐球為戲，撲跳盤旋，與大貓之捕鼠無異。此時之逐球，即為習練將來捕鼠之動作，故貓之逐球，即貓之遊戲教育也。」人類男孩好「分隊比賽」，女孩好弄「小囡囡」，一以習奮鬥，一以習保育，皆為他日生活之預備而遊戲。按此說之弊，失之板滯，所為準備後來生活，既不事事如此，以之與教育並觀，尤失去「興味之原理」矣。

(二) 民族進化復演說 係美人霍爾氏 (Hall) 所主張。按生物學之一派，謂一動物由單細胞達於長域之路徑，該動物必現其幾千萬年前祖先進化至於今日所經過之狀態；質言之，個人之發達歷史，乃民族發達歷史之小影也。霍氏根據此說，謂「兒童之遊戲，乃重演進化

之經過，如「捉迷藏」之躡足潛蹤，東逃西避，恰似草昧時代民族畏毒蛇猛獸轉相避徙之狀態。又如緣木爲戲，拾瓦成屋，掘土爲洞等，恰與穴居野處時代之生活相似。兒童在胎內所複演者，爲動物演進之經過，生後所複演者，爲人類演進之經過。兒童各期天性發現時，則當用天然活動以順應之。其天性之最強者，則在經過野人時期，故當予以爭鬥之遊戲，以發達其天性。但此說亦不甚正確。考行獵時代遊牧時代相去甚遠，如根據此說，則兒童須先善游泳而後方擅行獵，何以在事實上，又常見兒童同時發現此兩種遊戲乎？

(四) 修養身心說 德國柏林大學教授勞材拉斯氏 (Lazarus)

主張此說。意謂「吾人作業繁劇沉悶之時，往往以遊散陶養性情，蓋人世最厭苦之事，莫如精神無所用，所以一遇無聊，必藉遊戲以消遣。」此

說視遊戲之功用太狹，非正論也。

(五) 生活必需說。此說以兒童身體發達與其行爲同時進步爲標準。謂「兒童最初發達爲手臂，故第一期喜用手臂動作，以摸捻推拖等動作習知外物之性質；以後其腿漸漸發達，故第二期能用步行出外，以獲得家庭環境中所無之一切知識；末後其腦發達殊速，如是能用思想以求摸捻臥走等身體經驗不能獲到之抽象知識。」按此說在教育中似乎較爲確切，與「繼續改造經驗」相脗合。

以上所舉五說，均係偏而不全，吾人當折衷採取，以求遊戲真意之所在；蓋此類哲學問題，不能據片面之辭，卽可以武斷也。

第二節 遊戲之功用

(一) 因運用肌肉之故，可以增加力量，能使身體有完全之健康。

神。

心犧牲心等。

- (二) 練習動作，使之純熟，可發達腦部之各種聯合腦系。
- (三) 養成兒童專心之習慣。
- (四) 因遊戲時須迅速決定其動作，可使兒童發達最靈敏之決斷。
- (五) 團體比賽，可使兒童注意社交工夫，及養成合羣心、忠心、愛國心、犧牲心等。
- (六) 可發達兒童之意志，養成反抗疲倦之體力及奮鬥果決之精神。
- (七) 可使兒童不虛耗光陰，並可減除邪僻之意念。
- (八) 養成兒童正大光明誠實不欺之德性。
- (九) 發達兒童之高尙思想，此可於標準較高之比賽遊戲中得之。
- (十) 遊戲時無富貴貧賤之分，可打破階級之思想，并能養成「德

「謨克拉西」之真精神。

(十一) 使兒童服從遊戲規則，可以養成服從及守法之良性。

(十二) 兒童於遊戲時所交之友，最能永久，不但兒童時代爲然，即中等以上學校學生在遊戲中所交之友亦如是，鞏固友誼，遊戲與有功焉。

(十三) 遊戲時所用之歌曲軍樂等，可以陶冶兒童之性情，並興起其美感。

(十四) 追逐之戲與童子軍之野戰等，可養成游獵之慣技，並能裨益生活。

(十五) 爭鬥遊戲，能練習以寡敵衆，以弱敵強之工夫，深寓「設計方法」可以養成堅持性、獨立性、及自衛之技能。

(十六) 兒童做效成人之活動，探求未經之事實，收集各種之物品，可養成其研究之能力，而成一將來之科學家。

(十七) 遊戲可養成自動之能力。英美國注重遊戲，其人民大半富有自動精神，故其民族興盛。

概括遊戲之功用凡四：(1) 體育上之功用。(2) 德育上之功用。

(3) 智育上之功用。(4) 美育上之功用。

第三節 遊戲之分類

遊戲之種類甚多，分類之法，約有下列數種：

(一) 以遊戲之組織而分者。

(1) 正式遊戲，組織完善之遊戲也。

凡人數之多寡，場地之大小，器具之式樣，分量，質料，時間之久暫，氣

節之差異，評判員之資格及一切規則等，均有一定，不能改變。如足球、籃球、壘球、隊球、網球、手球等是也。設備繁難，用費特鉅，加之所用之器具，多半自歐美輸入，普通學校，殊難全備。至於偏僻地域之小學校，則更無論矣。

(2) 非正式遊戲，組織無一定之遊戲也。其人數、時間、場地、器具、規則等，可以臨時變更，平常兒童所頑之各種小遊戲均屬之。鄉村及經濟困難之學校最適用之，且兒童對於此項遊戲，亦極喜悅。研究兒童教育者，當留心搜集本地鄉土遊戲材料，貢獻兒童，以增加其興趣。

(二) 以遊戲之人數而分者

(1) 個人遊戲：發達個人思想，獨立精神，養成有社會價值之利己心，初級小學前半期兒童適用之。

(2) 團體遊戲：發達愛羣思想，及協同一致之精神，養成合羣心，忠於公益之心。高級小學兒童適用之。

(三) 就遊戲之場所而分者

(1) 戶內遊戲：如課室、家庭、及健身房等。

(2) 戶外遊戲：如運動場、郊野、山間、水面等。

(四) 就遊戲之隊形而分者

(1) 方式遊戲 (成一個或數個之方形)。

(2) 列式遊戲 (成數列之縱隊)。

(3) 圓式遊戲 (成一大圓形)。

(4) 對式遊戲 (各隊相對向)。

(5) 圓式遊戲 (方向位置等之變化，較(3)為複雜)。

(五) 就遊戲之性質而分者

(1) 唱歌遊戲，以動作表歌詞之情，極有價值之遊戲也。

(2) 表情的故事式遊戲，以動作表歷史之情，(後有專論)

(3) 替換跑遊戲，追逐遊戲，角力遊戲，及競技遊戲等。(最適宜

於冬季)

(4) 休息遊戲，及測驗遊戲。(屬於靜的，適宜於夏季，或在激動之後行之。)

(5) 豆囊遊戲 (不激不緩，各季均宜。)

(6) 機巧遊戲 (同上。)

第四節 遊戲之選擇法

選擇遊戲，須按兒童之年齡，程度，體格，性別，及季節而異；否則不徒

無益，且有害焉。茲將選擇遊戲之原理，條列於下：

(一) 教材須視兒童之體格如何而定。例如初級小學兒童，宜多用基本肌肉，如背頸、肩、胸、腹、上下臂、大腿等部之肌肉。高級小學兒童，除用上列基本肌肉外，可加用天演後之肌肉，如腕、指、小腿、足尖等部之肌肉是。

(二) 按兒童之天性，而選適當之遊戲以發展之。例如初級小學前半期之兒童，個人思想重，喜行單獨比賽，故宜多用個人遊戲。高級小學，團體思想與合羣心漸漸發達，除用個人遊戲外，宜兼用團體遊戲。

(三) 所選遊戲，宜隨季節而變更。冬天氣候寒冷，宜用較激烈及時間較長之遊戲，如追逐、角力、競技、及替換跑等。夏季氣候炎熱，宜用省力遊戲，如唱歌遊戲、表情的故事式遊戲、猜想遊戲、測驗遊戲、及休息遊戲。

等。(游泳爲夏季最宜之運動)

(四)當按學校之情形而選擇材料。例如學校經濟充裕，設備完全者，可多教用器具之遊戲。設備簡單之學校，宜多想徒手的天然活動的遊戲。

(五)按各地之人情風俗，而教以鄉土遊戲。如「游魚子跑塘」，「捉躲摸子」等，因兒童對於此種遊戲，最感興趣而最願學習也。

(六)當隨時隨地，利用各種房舍，器具以教授遊戲。無論何物，苟能利用，則須想法利用，如利用屋柱，作爲「佔角遊戲」；利用坐椅，作爲「占位遊戲」；利用手巾，作「捉迷藏遊戲」；利用書包，作爲「入校上課遊戲」之類。蓋遊戲教材，無須一定得之於書本，可因地制宜，隨機應變，臨時發明，祇要不背教育宗旨即合。惟用手巾紮蔽眼睛之遊戲，則宜防

備傳染目疾之危險，最好兒童各自用各人之手巾，則可免傳染，不帶手巾者，受自然的制裁，不能加入。

(七)各種功課之教材，凡可用作遊戲者，當設法教授，俾得遊戲與各科有聯絡之價值。

第五節 遊戲教學法

(一)教一新遊戲，須向學生將方法及規則說明之；但言語須簡括明晰，宏量動聽，並須帶略滑稽精神，引起兒童興趣，宜少講閒話，免兒童生厭惡之心。

(二)教師自己須具充足之興趣，以感化兒童。

(三)教師當加入兒童團體之內，共同遊戲，切不可自己為尊嚴之教師，只在旁邊指揮命令。

- (四) 兒童如有錯誤，可使其重演，宜少直指其誤點，以免減少興趣。
- (五) 兒童如有不守規則之行為，當婉言勸告，使其改過，切勿用惡言惡色以臨之。常見小學教師，以教鞭爲唯一之刑具，一見學生有過，卽大施其打人之手段，此種專制式之教法，非今日提倡新教育所宜用也。
- (六) 遊戲規則，須愷切曉諭，師生共同遵守，切不可輕視，以養成兒童守法之良習。

(七) 教師視學校兒童，當如家庭之子弟，宜和藹親悅，不宜嚴厲過甚；惟自處須不涉於卑劣，仍當保持正當交際之人格，以免兒童藐視。

(八) 兒童一時失興，當令稍事休息，或講一簡短而有趣味之故事，以提起其精神，因談話亦遊戲之一法也。講故事用之於熱季做運動之後，或春秋季節種牛痘之後，最爲相宜。

詳論。
(九) 倘人數過多，須利用領袖，分隊遊戲，此為最重要之方法，以後

第六節 小學足球遊戲法

(一) 概說

人類固係用手與腦之動物，但脚亦為助文明發達進步之一種重要器官，其與人生之關係，亦甚重要。簡言之：(1) 人類之脚，為直立必需之工具；(2) 脚因直立之故，其所有之組織，均具有負載體重特別之職務；(3) 助腦與手之工作，使人類之進步，日益向上；(4) 脚連二腿之肌肉重量，有二十一克餘之量，為手臂之三倍，因而發生特大之元氣，充足人之生活力。觀此，可知脚與人生之關係矣。

我國男子之脚，雖亦有不合於天然狀態者，然較之女子，則勝多矣。

男子之脚如有毛病，欲圖恢復，實易爲力；惟女子之脚，自中古以降，常因地域、種族、階級及制度之關係，包裹受害，傳及今日，已深入地獄，苦不堪言！縱令幼時不與包纏，然而既有數千年之遺傳，總不免受其影響。試觀現在年幼女生之足，多有不及男生者，一到青春時期，更加顯然，此其中必有遺傳之關係在也。（按包脚係後天之事，後天變異是否遺傳，本爲現代遺傳學上一大爭點；惟著者則向信守後天習得能遺傳之說。）女子之脚既受深而且重之害，吾人當設法爲之救濟。據著者之意，救濟女子足弱之方法，莫如在小學提倡足球戲。

足球遊戲之優點甚多：（1）多踢可以發達足趾，足踝使之強健有力；（2）多跑可以刺激心肺，使呼吸循環之機能旺盛；（3）多跳可以增進全身彈力，練習機巧敏捷；（4）各司一職，互相聯絡，可以養成分工合

作之精神；(5)衝鋒陷陣，堅壁抵禦，可以養成勇敢耐勞諸德性。在小學男生，祇須學校不禁足球遊戲，彼等無不樂爲之者，疊石堆衣爲地平之球門界，七八人或十餘人分隊，爭相踢蹴蛋大之橡皮球，氣喘吁吁，汗流涔涔，此常見之事也。至於女生，則以家庭社會種種無理之制裁與壓迫，學校如祇平常看待足球遊戲，不特意提倡，則彼等必多不插足，無形間失去天然活動之機會；且亦消滅其終身好遊戲之天性矣。此殊可惜也！著者曾參觀各地，見有多校無足球遊戲者，有者因房屋上有玻璃窗之障礙，而有者竟謂「足球遊戲多危險，於小學不相宜。」據著者之意，建築上之障礙，可以設法消除，至足球遊戲不宜於小學，則非至當之論也。

初級小學低年生，其腿足肌肉，業經發達，已能爲自然之跑跳運動，

於此時予以足球遊戲之機會，實甚相宜，并無不合生理之處。至於心理上，則更能使之發生濃厚之興趣也。在低年生頑足球時，祇教以用足踢球至對方已足，踢不中與踢不好，無關重要。其他猛烈舉動，在年齡小時，無能力為之，儘可不必着慮。所用規則，可將成人所用者加以變通即行。如此繼續練習，至二、三、四、年級時，技術既漸有進步，規則又漸嫻熟，教師平時若能常用「一比賽應當正直，二輸球事小，犯規事重」一類之格言訓練兒童，則兒童可於不知不覺之間，漸受薰陶，自然能在範圍之內活動。規則嫻熟，感覺靈敏，身體活潑，技術進步，則自無危險之虞矣。惟有須加注意者，在年級低時，個性發達強盛，聯合比賽，若強迫彼等從事，固亦可行，但不與其本性相合，亦難做好。故此時代之足球遊戲，宜用非正式之方法，且人數宜極少，每方多則四、五人即夠，并不能望其有合羣之工作。

發生，祇須使彼等用足踢球，彼此招扶，相助相攻而已。意在樹立將來分玉合作之基礎，不必在踢球一事之本身上，過於苛求也。

在小學校中，無論男女兒童，均應提倡足球遊戲，不過著者希望教育家對於女孩，須特別注意，使彼等藉足球遊戲以發達腳力，恢復數千年來遺傳之弱點，以爲走步上達到男女平等之一助焉。

著者相信我國女子足力柔弱，確能用足球遊戲以救濟之。而女子因練足球，更可發達心肺，增進元力，並可減少「腦積血」、「月經不調」諸疾病。現在歐美各大學中，已有女生加入足球隊比賽，并不聞於身體上有若何危險之報告，可見足球遊戲對於女子，非不相宜也。至謂女子頑足球，將要使其失去一部分之優美，此實囿於「習慣的迷信」，不值得反駁焉。攷我國國民所頑之新式遊戲，惟足球一項，在歷史上稍有名

譽，吾人在男女小學校提倡足球遊戲，爲欲繼續我中華民國國民遊戲歷史上之光榮，更欲因之而改進國民之身體，想吾教育界人士，必不以著者所說爲荒謬也。

(二) 小學生足球遊戲時之缺點

好勝原係人類之特性，而以兒童爲最甚，無論何事，凡可與人作比較者，無不含有「勝利」之觀念。因此，故小學生當足球遊戲時，常發現祇「好贏不好輸」之特點。每於開始比賽之時，尙能遵守規則，偶一失敗，遂爾胡爲，或亂踢人，或大叫喊，種種野性，暴露無遺，教者於此，極宜注意，幸勿以爲小事而忽略不理，致將來養成一班暴徒而爲社會之害也。小學生平常足球遊戲時，所發現之缺點，經吾人所察見者，約有十數端，述之於下，以告同志，請共謀補救之法是幸！

(1) 擁擠成堆，隨球奔跑。足球係聯絡之遊戲，最尚協動，(Can Work) 兒童有明知之而故犯之者，既無秩序，更無陣式，不過一羣飛奔在跑之活動人物在場表演而已，實非足球遊戲也。

(2) 歡喜無目的之狂呼。叫笛一聲，開始動脚，即亂叫狂呼「Pass! Here!」等，聲音嘈雜，令人頭昏，而其所呼叫者，絕不發生効力，祇見擾亂而已。

(3) 踢高球不踢遠球。比賽時踢球方向要準確與能及遠，而兒童不然，接球在脚，即向天高踢，以技炫人，不知此種技能，在比賽時無多用處，有時反與敵方以勝利之機會。

(4) 好責備守門員及私自調守門員。聯絡遊戲，勝敗均有責任，兒童不明此理，每輸球則罵守門員為「呆寶」「蠢笨」，輒私自爭

調守門員。及至自己守門輸球，又不告而退。有時敵方攻入，竟無人負責守門之責。

(5) 好用一足踢球 足球來去方向，不能一定，接球踢球，則必失去多少之勝利機會，况運動貴平均，專用一足運動，於身體上亦有妨害。

(6) 好個人運球不喜傳遞 此為足球遊戲所最忌之事，是原於兒童好勝心強，以為攻球入敵門為無上榮華之事，倘自己能顯身手，則人必尊重之，不知一人之力，敵不住多數人，對方見有人單獨運球，必然集合搶奪，故每每自己精疲力盡，而球常為對方奪去也。

(7) 歡喜打硬脚 此係兒童語言中之專門術語，所謂硬脚，即不用別的方法傳球，而祇用力直踢。遇對手阻住進行時，不肯盤球避

免以通過，而祇向前直衝，用硬脚一踢，似乎已竭力盡責矣，因此常有撞倒跌傷之患。

(8) 爭奪擲球入界 球出邊界，歡喜爭執擲球入界之權，因此常致費時誤事。且擲球時，又多不能遵守「雙足并立，舉球過頭」之規定，拾球即擲，常惹爭端，殊可厭也！彼等稱「擲球入界」爲「扮（讀如不聲）球扮（上聲）者，即向下摔之意也，不知自何人所傳，兒意沿用此特別術語已久，吾等矯正，頗費力焉。

(9) 用脚鈎人 如見敵方有猛將，或自己失敗無力挽回，則一味在場中橫衝直撞，不事打球，專門鈎人踢人，是亦兒童之壞習，教師當嚴厲禁止，以昭公正。

(10) 強勝驕傲 本隊有打「卯斯」(Lose打空之意)者，或敵

方有懦弱者，凡強者稍一得勝，即自伐善施勞，大顯其驕傲之態度，倚強凌弱，致鬧交涉，遺誤機會，致遭失敗，亦聯絡遊戲中所不取之人物也。

(11) 亂叫「手球」 球觸肩臂，常亂呼「手球」以圖取勝規則。又守球門者，每在危急之時，亦間有冒叫「手球」以解圍者。且長沙小學校之兒童，大都呼「手球」為「楷模」，不知何意「楷模」者，或即「漢得波兒」(Handball)之轉音乎？

(12) 預備員在場暗助 預備員每乘裁判員疏忽之時，輒偷入場中助踢一脚，殊屬可惡，此事應責令隊長負責，犯者應受罰踢自由球一次，以示懲戒。

(13) 同級朋友在場亂叫 此雖非球員本身之過，然亦有球員

在上場前招呼如此者，此亦妨害秩序之事，如查出此種情形，亦應處罰被招呼之隊。

(14) 好委過別人 若或失敗，輒羣相叫呼，責備某人如何不跑，不搶不踢等等，並有時還指責裁判員有意袒護某方云云。

(二) 小學足球遊戲規則之變更

小學足球遊戲規則，自與成人所用者不同，茲分別述之如下。指導者可參酌各地各校情形，更予以變更，亦無不可。若有人疑惑變通規則，恐將來入中學時不適用，則須先知兒童足球遊戲規則既與成人者有所變更，則將來身爲中學生時，自然不適用兒童時之規則，亦至明白之事，不必斤斤過慮也。

(1) 場地 大小均可，祇須近於長方即可。若能有長四五十碼

寬二三十碼之露天操場則更美善；否則即借用廳道走廊，亦無不可。

(2) 球門 如在露天場上，可製木球門，高寬尺碼亦可隨意，大約高六尺五尺，寬十尺八尺或十餘尺均可。如木製球門，可在一個門上做高矮不同之兩橫木，高者六尺，矮者五尺，活動自如，大小兒童，都可使用，非常省費而便利，製法如第一圖。

若在廳道或走廊上頑足球，可用竹竿紮成球門，竿下裝鉄製尖錘，臨時架立，亦甚便利。若廳廊道短，兩端有壁，可用一吋半寬之色線在壁上畫成高矮兩用之球門，如第二圖所示。凡球着界線以內之壁上（如着在界線上，是否認爲入球門，預先議定），即認爲入球門，此亦變通之方法也。

(3) 球 場地逼狹，兒童拏輕力小，不必用有套之皮球，即購用

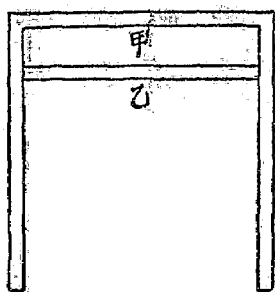
第一圖

小學用足球門側面圖



第二圖

小學用足球門正面圖
(壁上畫球門同此圖)



力在刺，刺被磨去之後，才磨及球之本身，此又一經濟之法也。

(4) 規則 成人所用之足球規則，自然不適用於兒童，故兒童

(上之球門用法說明) 如用矮球門，則球從乙橫木下入門為勝，乙橫木不須取動。如用高球門，則將乙橫木自丁插上取下，置於丙插內，與甲橫木齊高，既不礙球之入門，又可免臨時取下亂丟之弊，一舉兩得，其法至善。球門宜用防腐油漆，則更可耐久，此亦經濟之法也。

五六寸大直徑有刺之空心橡皮球即行。球之大小，非依年齡成正比，年小兒童，足之用力不準確，如球太小，則難踢着，減少興趣，故大概用六寸徑大小之球相宜。球面上有刺，能耐久用，因為初時球受磨擦，着

足球遊戲，任指導者須隨時觀察情形，訂出條例，指示兒童。在一校或一地方，應設法使之一致，免致舉行校內外比賽時，發生歧異，致妨進步，茲摘述數項如下：

(甲) 用手區域 在大場內可以畫出此區域。如在廳廊各地，則祇許守球門員在近球門處用手，不必另行畫出。至於罰十二碼之區域則以場之全體既不合於成人之規則，故不適用矣。惟可定一與十二碼相仿之點，備爲罰球之用。

(乙) 比賽時間 低年級兒童，連續頑十分鐘已足。平常三四年級兒童，在同級或異級比賽，可分爲上下兩次，每次通常十分鐘，至多十五分鐘。兩次之間，休息二三分鐘。

(丙) 踢角球 在大場上必須實行此條；若在廳廊各處，則以

地方逼窄之故，無角置球，或雖有角置球，而無空處用足踢球，故此條祇好不用。

(丁) 擲球入界 必須依照成人規則，雙足并立，舉球過頭，俟吹叫笛後再擲。擲球後非經他人踢過，自己不得先踢。此條無論在任何地方遊戲，都須實行；因兒童性最毛燥，如不加以限制，則彼等拾球亂擲，勿遽紛亂，糊塗瞎動，至令教育有價值之遊戲，變為無目的之嬉遊，殊非所宜。

(戊) 越位規則 (Off side) 此條於來去如飛動靜不定之兒童，最難適用，指導者，可於平時訓練守衛之球員，不可輕易離位，則被攻者方面，不至少人禦敵，攻者方面祇三五衝鋒，亦不致易起擁擠。在初級小學對於此條，可置勿用；在高級小學用大球場時，則

必須遵照，以昭公允。

(己)守門員之更換 兒童勝負心最甚，倘輸去一球，必羣咒守門者不力，因之發生任意更換守門員之弊病。指導者除指示「通常更換守門人，必須先報告裁判員得其許可」之規則外，更須訓以「守門員斷未有不用心守門者，偶一失慎，致爾輸球，實非心願，同隊人不可臨之以惡言惡色，須和衷共濟，同禦強敵，方能算優勝之運動員。」且守門員輸球，先須責備守三門及守二門者不力，而更須先歸咎於衝鋒五人，因衝鋒不能向敵方攻球，致敵方攻入三門，三門不守，才入二門，二門不守，才入球門，如此說法，輸去一球，大家都須負責，非一人之過；反之，贏勝一球，亦非一人之功，全體隊員都與有力也。」云云。

(庚)猛烈之舉動 凡遇有意抱、推、撞、拉、鈎、踢等舉動，當注意懲戒。又手球亦須特別留心；因兒童身體活潑，四肢齊動，最易犯此。

(辛)罰任意球 遇罰任意球時，兒童有幾句術語，卽「讓開一條路，」與「離幾尺遠」等等。此因罰球時，被罰方面，常集合多人，在前攔阻，使罰球方面踢球不出，故被等立出以上之規則。指導者須訂出球距對方守者之距離，宣佈執行，毋許兒童喧嘩。據著者之經驗，此距離在初小以五碼爲度，高小以十碼爲度。若近球門罰任意球，可照成人罰十二碼球例，被罰方面，除守門者立於球門前以外，其餘球員概須立於踢任意球者之側或後方。踢法、守法，均與成人規則同。

(四)小學足球遊戲之指導法

足球遊戲，機巧複雜，變化無定，指導兒童練習，原非易事；且兒童活動如飛，最難繩之以規律，然稍從寬放，則於其性行，又有莫大之危險。惟既知兒童足球遊戲缺點之所在，則又不能任其下去，宜利用機會，隨時對症，予以糾正之方法。若能深明其個性之差異，而隨時隨地鼓勵其長處，引導其短處，另從他方面發展，則不獨於兒童之個人心性行為，上有莫大之助益，即學校運動之風氣，亦易入於光明正大之途，幸教者有以注意及之！

(1) 直接指導法 兒童行足球遊戲，自然不免破綻發現，教師一經瞥及，即停止比賽，隨時予以改正，并勸他人再勿犯此。例如兒童好擁擠成堆，教師應即停止工作，說明「足球係聯絡遊戲，擁擠一堆，既不能有利攻守，且恐人多叢集，受踢致傷」。

又如某兒不善接球而好踢硬腳，則竟取球示範，曉以方法之利害，關係勝負等等。其餘佈戰散合，傳遞巧速等法，更須隨時指導，予以明晰之觀念。凡就事論事之指導，謂之直接指導法。

(2) 間接指導法 直接指導法，有時或嫌直率呆板，故用間接指導法以謀補救。且兒童初頑足球，不能即用分隊比賽，更不能圍站大圈，輪流學習，故須用間接指導法，以開其端也。

(五) 小學足球遊戲基本動作教學法示例

按各種球類比賽，都屬於正式遊戲之列，其規則大都非常嚴密，非年小力弱之兒童所能完全瞭解或練習。故指導兒童運動，宜將各種遊戲之基本動作，分析提取，擇其簡單易行者，編為各種非正式的競爭遊戲，令兒童於平時上運動課時玩習，既可豐富其興趣，又可應用「學習

遷移「律中」相同分子」之原理，使球戲之基本動作，得能練習純熟，一舉數得，洵球戲教學法中之上乘。此處數例，僅作引端，餘待高明發表。

(1) 踢球門

(甲) 有球門架之踢法 分兒童爲甲乙兩隊，離球門若干遠，(由教師與兒童臨時酌定) 畫十字又白粉線，作爲踢球地點，將足球放在白粉線上，甲乙隊交換將球踢入球門。(先甲隊一人踢，再乙隊一人踢，以後照輪)

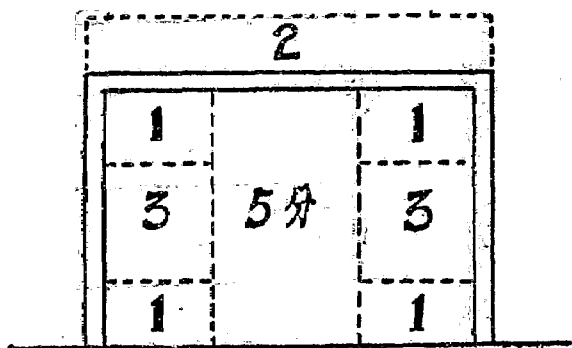
(子) 球從門中間踢入者得五分。(如第二圖)

(丑) 球從兩傍入者得三分。

(寅) 球從門架上約一尺高踢入者得二分。

(卯) 球從門四角踢入者得一分。教師隨將分數記入表內，

第三圖
踢足球門記分位置圖



第三表

		踢足球門記					分表			總分數
學生姓名	隊別	1	2	3	4	5	18	19	20	
甲										
乙										

(見第三表)以便檢查結算,分數多者勝。
應守之規則三條:(1)祇能踢一次;(2)教師未吹叫笛,不許動脚。

定。若已議定算分，則似含有「獎宜從重」之意。着（甲）點得五分，（乙）點得三分，（丙）點得一分。據同一理由，倘球着在（丁）點或（戊）點，則應得三分或五分。如先議定球着邊線（甲）（乙）（丙），（三點所屬之線）不算分數，是含有「賞宜從輕」之意。則據同一理由，球着（丁）點或（戊）點，祇能得一分或三分。此類非正式的遊戲，凡如何計分之法，務須先時議妥，以免兒童無所適從，臨時爭吵，致亂秩序，延誤時間。至球離球門若干遠，亦令兒童決定，在地上畫線為界。方法設置既定，即將兒童分為兩隊輪踢球門。計分格式，可照第五圖之小黑牌圖樣，較為省便。小黑牌用法之說明如次：

（子）小黑牌一塊，有環掛於壁上，用粉筆畫成表式如第五圖。
（丑）最上層記踢中分數，照牌上計算，紅隊得二十七分，白隊

得三十一分，白隊勝。

(寅) 中層記得五分之次數，以表示能力最多之人數。照牌上計算，紅隊有三人，白隊有五人，白隊勝。

(卯) 下層記得零分之次數，以表示能力最祇之人數。照牌上計算，紅隊有一人，白隊有三人，紅隊勝。

(辰) 計分法分爲三類，紅隊祇勝一類，白隊勝二類，故總結果白隊勝。

(巳) 如此分類計分，使兒童特注意毫無成績之零分及最優成績之五分，均有甚大之影響於總結果，可激發劣者羞得零分，優者希望五分，以養成其更進一層向上之精神。凡比賽遊戲遇含有此類計分法之可能，均可採用。

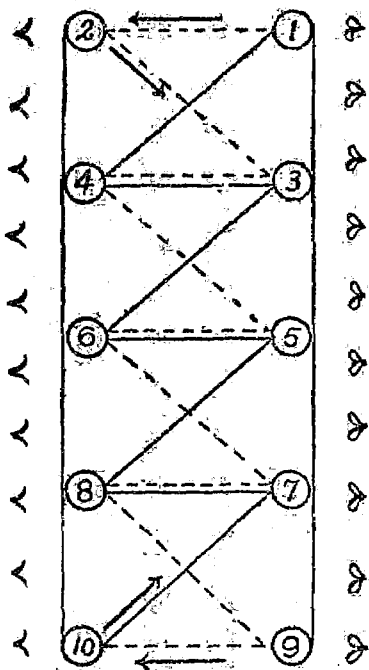
(2) 守球門

在球門前預先畫出守球門員用手之區域，是謂球門地。離門若干尺遠畫一界線，作為置球之範圍。將兒童分為紅白二隊，每隊各出一人，一守一攻。攻者如將球踢入球門則得三分，守者如在球門地用手或足將球擋住，亦得三分；若在球門地外擋球，則祇可用足，用手者歸攻隊得一分。惟守者擋球以後，必須迅速將球踢出，一如正式比賽之例，設若遲誤，則攻者可用正當之方法乘機向前衝球入門，亦如正式比賽之例，衝入球門亦得三分，此特養成攻守都要敏捷。攻守一次後，兩人互換職務，再頑一次。此法攻守均得練習，并均有得分之機會，兒童極樂為之。

(3) 傳球

在地上畫成三或五碼距離之平行線如第六圖。分兒童為兩隊，每

第 六 圖
足球傳遞方向圖



次同隊出兩人。先時立於(1)(2)點上，如六圖所示方向，用足傳球，往返各五次，全準者得十分，缺幾次不中者扣幾分。傳時，其餘兒童可站在平行線後相助擋球外出。用足傳球，較手難準，六圖所示，不過傳遞路線之大概，傳者祇要略循路線，較有標準；否則亂傳亂接，奔跑往返，費時耗力，殊不經濟。

(4) 接球

在地上畫距離五或十碼之平行線，令一兒童立於彼端界線之外，預備用足接球，教師將球置地上，由此端線上用手着力擊球向兒童之方位滾出，該兒童即用足接之或按之，即時踢出。如足來不及時，除手外，亦可用倒臥法以擋球；擋住後，隨即起立踢出。無論用何種方法，凡能接球而還踢者得三分，兩隊各人輪接，比賽分數多少，以決勝負。

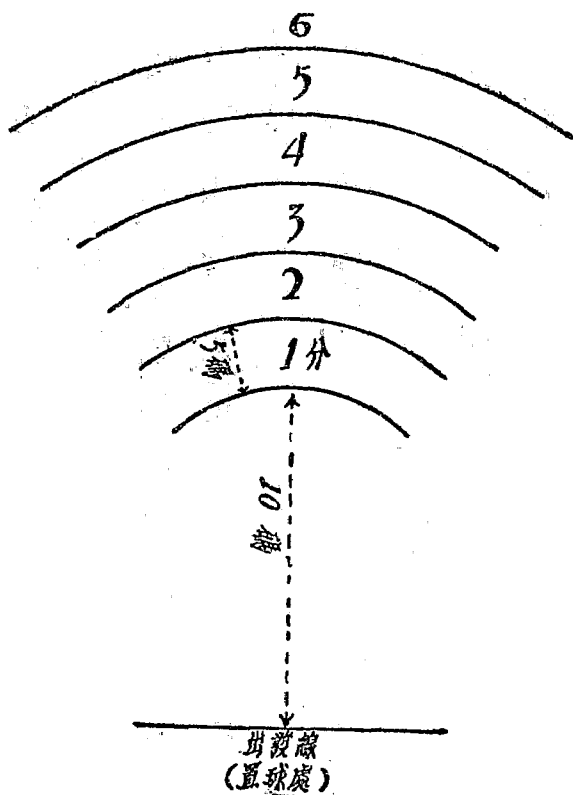
(5) 遠踢

在地上畫成如第七圖之線，令兒童依隊分次遠踢足球，計分比賽勝負。踢法：或用手向地上拋球，俟球反彈時踢出；或用手向空拋球，俟球落下而未着地時即踢亦可；或即置球於出發線後，向前遠踢亦可。視球止於何線內，即得何種分數。如球衝出最後之一線，概以六分計算。

第七圖
遠踢足球界線圖

初步練習，令兒童向空拋球，俟球下落時，用頭頂之，中者得二分，連

(6) 頂球



頂二次，分數加倍。進一步，教師拿球在手，令兒童於距離五或十碼之地跑來，俟其正跑時教師將球對準兒童方位斜向前方地面用力擲出，兒童俟球反彈時即用頭頂之，中者得三分，連頂二次，分數加倍。或者令同隊二人，一擲一頂，互換職務，再頂一次。兩隊輪頂，計分比賽。

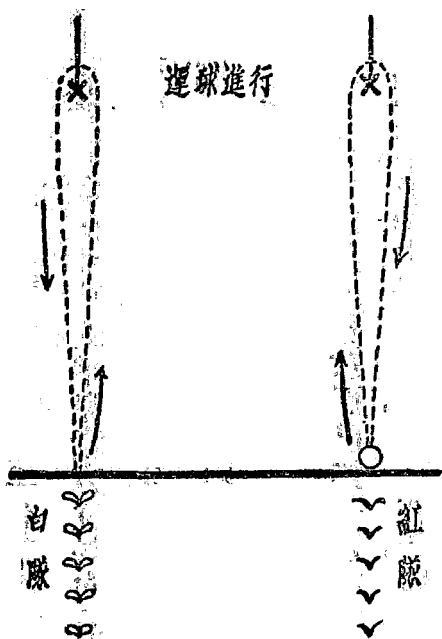
(7) 頭頂入門

上之練習，不過能用頭接球而已，無一定之目的，尙爲初步；此則練習頂入球門之法。教師立於球門下，拿球在手，向地下拋擲，兒童從對面跑來，俟球反彈時，即用頭頂入球門，中者得五分。同隊二人，一擲一頂亦可。兩隊計分比賽。

(8) 盤球

即運球。如第八圖，分兒童爲紅白兩隊，各立於界綫之後，距界線前

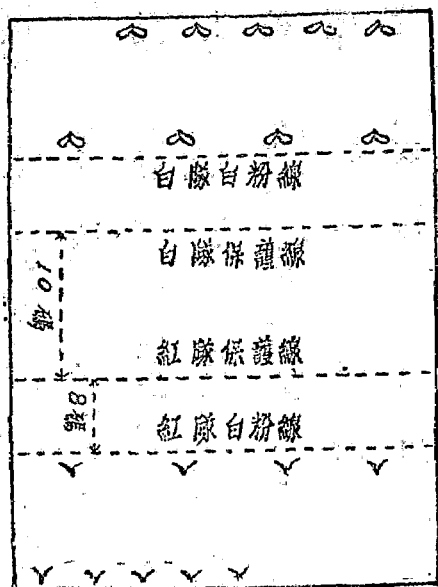
第八圖 運球進行



方十碼遠之地，置棍棒或插旗竿或置跳高架各一具。動令發後，甲乙隊各一人，從界綫起用右足或用左足，或左右足交換，或任意用何足向前運球，纔過彼端豎立之器具後即向出發線運回，先到者得二分，後到而未犯規者得一分。其限制之規條：(子)不許踢球，使之遠淺；(丑)運球回

界綫亦必用運球動作使球達界綫，不能在距離很遠時即將球踢回，以圖取得先到之權；(寅)往返有一定之方向。

第九圖 足球進攻圖



(9) 攻守法

如第九圖，分兒童

為紅白二隊，立於端線
上作預備。遊戲時各出
四人（或三五人）為一
組，立於白粉線後，作為
攻守者。如令紅隊先發

球，即將球放在紅隊白粉線上，由第一組右端一人將球向前猛踢，其目的在一足踢過白隊白粉線而得一分，同時白隊任何人用足或用頭停球，將球踢還紅隊；如球過紅隊白粉線，則白隊得一分。如此相繼踢一分鐘，將各隊所得分數分別記載。一分鐘後，再換第二組，全體踢完為止，某

隊總分數多者勝。應守之規條：(子)不能過本隊保護線；(丑)不能用手；(寅)球向紅隊滾去，即由紅隊發球；如向白隊滾去，即由白隊發球。此法練習踢球、接球等最佳。

按籃球之基本動作，分析提取，編為非正式的競爭遊戲，實較容易；因籃球用手頑、手之拿、捉、拋、擲動作，以平常生活關係，練習之機會特多，應用「相同分子之原理」，「學習遷移」分量較大。至若將足球遊戲之基本動作，分析編成一個一個之小單元練習，則實為難；因足之工作，向來祇有立、走、跑、跳、粗大動作，使其行、鉤、踢、按、擋、細密工夫，實不容易。故上述各種方法，凡單用足者，均不能十分準確，例如傳球即最不能如意者，比之籃球傳遞，實難多倍，非有長時間之練習，不易得法。指導者，令兒童頑習此類遊戲，於施行裁判時，須加以主觀之伸縮。著者曾有此種經驗，

故附此表明，聊作貢獻而已。

第七節 小學籃球遊戲法

(一) 兒童籃球遊戲應注意之要點

現在初級小學兒童，雖其年齡大者有十歲上下，然而因環境影響，其愛頑正式遊戲（如足球、籃球之類）之興趣，却非常之高。吾人既不能壓抑，亦不能真正取成人所用之規則去指導，祇好設法變通正式規則，一方面要合於兒童之情況，一方面要能保持正式遊戲規則之精神。茲述兒童籃球遊戲應注意之要點一篇，以就正於當世君子！但本篇所述，都以平日之經驗為根據，實非空論，幸閱者明察！

(二) 籃圈之大小

正式規則，籃圈之直徑為十八吋，有人以為兒童作籃球遊戲，所用

之球既小，籃圈亦因減小，此殊不合。須知兒童肌肉之運用，尙未到準確地步，且其肌肉尙只能做大動作，若籃圈縮小過甚，則投籃難望其多中，既減少其興趣，則運動之嗜好，難以養成。據著者經驗，最好無論任何年輕兒童頑籃球時，不必縮小籃圈。

(三) 遮板之大小

遮板亦不應減小，此理與(二)同，不贅。

(四) 籃圈離地之高矮

成人用十呎高，高小可用九呎或八呎半高，初級小學可用八呎半或八呎高，如爲年幼者練習投籃起見，卽用七呎高亦可。矮則易中，中者有趣，此特別減低，與籃球圈同遮板不必縮小，同一理由。

(五) 籃球之大小

兒童年輕力小，當然不能用正式籃球，高小可改用五號或六號足球，初小可改用五號或四號足球，更小者即用三號或二號亦可。若製球廠能製大如六五四三二各號足球大小之籃球則更善，不過此時尙無人注意及此耳。

(六) 球場之大小

此在小學校場所逼窄之地方，不能正式規定，但求一長方形之室內或室外空地即已足。如有空地夠支配，則長爲五十呎，寬爲三十呎，即已夠用矣。

(七) 隊員之擴充

籃球遊戲之動作，有擲、有捉、有拍、有滾、有跳、有跑、有彎、有轉、要用手、用足、用腹、腰、用耳目（特別要靈敏）等，更有個人工作和團體工作；在遊

戲中可算第一等有健康和教育價值之頑法。不過成人所用之隊員每方祇限定五人，在小學遊戲，盡可設法擴充。每方用六人，則籃下各多添一守衛者，名曰「籃衛」；每方如用七人，則除「籃衛」外，再各添一先鋒，「在籃下投球」。「籃衛」專守「先鋒」。如此擴充，兩隊共可頑十四人。著者曾有此法實行兩年半，兒童於此七人一隊之比賽，并不感受困難，因為「協同工作」(Team Work)是練習之效果。常練五人之頑法，則自然慣於五人之陣勢；若常練七人之頑法，則七人之陣勢亦自然慣矣。著者令兒童於五人或七人之頑法，常事變換，故若有機會與校外比賽，要用五人，亦無生疏之弊。平日上正課，因一班人數太多，想圖運動普及，故多頑七人者。課餘自行練習或與別級比賽，則隨兒童之意，或七人或五人都可。

(八) 比賽之時間

據籃球規則「遠東運動會訂定」第八條第一例所載：「若是十五歲以下的兒童比賽，必須每期六分鐘。第一期與第二期，第三期與第四期的中間，各休息二分或三分鐘；第二期與第三期的中間休息三分鐘，（在第一期與第二期，第三期與第四期的中間，二分三分鐘休息的時候，球員不可離球場，也不能受非球員或預備員之指導，並且不得交換籃。）小學兒童，正都在十五歲以下，比賽時間，自然以此處所述者為合適；不過平常小學校之兒童比賽，帶休息祇頑二十分鐘，上半時頑八分鐘，休息三四分鐘，下半時交換籃子位置，再頑八分鐘，祇分作兩期頑，不分作四期頑。此並非吾人不明規則，因兒童以成人比賽祇分上下兩半時，彼等亦欲做做，不願多麻煩。在吾人覺得兒童頑八分鐘比頑六分鐘，

祇多兩分鐘，亦無甚妨礙。故此因循成習，祇分作兩半時；倘若須和校外比賽，可採用四期頑法，臨時必無一點困難。希望指導兒童籃球遊戲者，都注意此點，使正式比賽之時間通行，免臨時兩方議時間之長短，致費時失事。

(九) 持·球·行·走

此條規則，在兒童犯者極多。因為兒童身矮腿短，行走迅速，並非有意偷巧貪利，實在是兒童性急，一得着球，不暇顧及細則，就眼睛直望籃球，向前飛跑，其小足所跑之碎步，甚者裁判員眼為之眩，不能計其步數。所以吾人平日祇要他們不是大踏步持球行走，此稍微有點技術上之犯規，也就隨意帶過，未予苛求；否則屢見違例，實在不勝煩瑣，且於兒童興趣上，亦有妨礙。好在此種違例，年齡和技術增長以後，漸次減少，於將

來亦無如何之危險。

(十) 多人爭球。

正式舊規，凡甲隊兩人搶乙隊一人，甲隊應受處罰，現在正式新規則，祇算爲爭球，用跳球方法解決；此在成人行之則無妨礙，而於兒童則非罰多人搶球之隊不可。因兒童頑此類遊戲，最好成團，動輒三五人羣搶一人，且有搶球不得者，則分一部分人推人抱人，其餘一部分再搶球，若定「兩人搶一人，兩人之隊應罰球一次」，則於遊戲進行上，免叢集成團之弊，而於將來正式比賽，亦無妨礙。此爲適應兒童特性起見，特採用舊規則，既免糾紛頻發，又可警惕兒童，免致以衆凌寡，變通規則，有利無弊也。

(十一) 重行運球。

在成人規則，「運球動作完畢時，不許第二次運球，」此在兒童又不適用。兒童技術陋劣，運球不能順利進行，搶球者路線亂雜，運球更難如意，且其神經過敏，一遇障礙，立即停止運動，一見障礙稍鬆，又復向前運球，有此特殊情形，如禁止重行運球，又要與禁止「特持行走，」同一特多煩瑣之弊。所以在兒童頑籃球，竟許可其重行運球，此於將來之改變，亦無妨害，著者已有經驗，故敢公開。

(十二) 「阻礙」或「阻擋」等之處罰。

「阻礙」或「阻擋」(Holding or blocking) 要特別注意，從嚴執行。兒童尤好「用腳打鉤子，」用兩手抱人」等，此等有意之猛烈舉動，須嚴加禁止，犯者照正式規則處罰。

(十三) 其他應注意之點。

兒童活潑，來去如飛，繩以嚴極之規則，於此極複雜之籃戲戲導之中，本屬極感困難之事；然又不能禁止其不頑此種遊戲。指點者，祇好多費一些心力而已。此處應注意之點如下：

(1) 歡喜成團隨球亂跑 此為兒童常犯之弊，每每球滾到東，則羣趨於東，及至球忽由東飛到西，而西則無一人接應，指導者，須時時招呼，如兒童不聽招呼，可停止遊戲，非令其四散佈置不可。兒童頑到興高采烈之時，最不願意中停，故可利用此種心理，以促起其關顧陣勢，不要成團亂闖，免致既費空力，又不順利。

(2) 叫喊 此種弊病，無法制止，教育家以為「兒童雖然叫喊，其叫喊非為別事，仍可不加禁止」，其實叫喊亦有妨礙技術上之進步，不僅秩序不安寧而已。取締之法，初則誥誡，並屬以祇呼「傳來」或

「這裏」等 (Pass or here) 口號即夠，再犯屢犯，則惟有中停之一法。此種叫喊情形，不發生於正式比賽之時，而祇發現於平時本級教練之時，則可見叫喊，亦非必要，而更非絕不能禁止之事。

(3) 不聽叫笛 兒童頑到高興時，不顧一切，望之真有無窮之樂趣。惟有時叫笛吹過，不即停止，於裁判上極不便利。又有裁判員並未吹叫笛，而彼等自己爭鬧「要罰球」，亦非好情形。指導者，在此等處所，都應特別訓練，以養成絕對服從裁判之好習慣。

(4) 分不清投守方向 每每在中央跳球以後，尚有分不清方向者，最好先指示全體隊員注意中鋒之面向，告以「中鋒之面和我手掌向對面之籃子，則凡與此中鋒同隊之人，都須知道對面之籃子，是屬本隊投球者，後面之籃子，是屬本隊防守者」，如此指示，則方向極

易辨清。

(5) 跳球忘記置手在背後 兒童遇着要跳球之時，每每不記得將他一手置在背後，指導者如遇有此種情形，不必說話，祇做一樣式示之，彼即恍然做作矣。

(6) 罰球時隊員之位置 常常在執行罰球之時，全場兒童都羣集在罰球區域之附近，凌亂無序，既礙觀瞻，復予遊戲以不利，其弊與(1)所說相同，須訓練兒童在罰球時各守界地，不得擁擠。嚴格辦法，令彼區域之隊員，勿過中央虛設之界線（跳球圈中之直徑線，兩端延長，恰分全場為二區域，此即中央虛設界線）。若兒童成團之情形減少，在罰球時令其四散站立，以便好傳球受球。

(十四) 結論

籃球遊戲，頗形繁雜，兒童練習，本不易望其成功，但彼輩嗜此，其興趣似過於足球，吾人又不能忽視，任其自生自滅，所以祇好變通正式規則，指示兒童，予以相當之機會，從事比賽，藉求進步。此篇雖本個人之經驗，然既公之於世，儘有討論之餘地，希望有心兒童籃球遊戲之同志，出其心得，本其經驗，製成鴻篇，發刊益世，利濟同人，則又豈獨著者一人之幸乎？

第八節 兒童籃球遊戲基本練習法示例

(一) 初次使兒童接近球，意在使兒童習知球之性質。球為硬軟兼具，彈動滾躍，變化不窮之玩具。可抱諸懷，可投諸人，彼此傳接，不落空方，即能令兒童發生興趣。教者可乘此機會，誘兒童練習接球傳球之方法，令兒童環空成一大圓形，教者立於中央，依次向兒童投球，令其用雙手

接球；接球之後，隨卽投還與教師。接投不落空者，教師用言語態度獎勵之，并令兒童拍手表示欽佩歡迎之意。投接完後，教師可向諸兒童宣言，凡投接俱未落空者，各自拍手，表示歡樂，落空者不拍手，如此則下次投接，均不願落空。

圓陣投接，可分隊比賽，令單數各繫紅帶命爲紅隊，雙數不繫帶，命爲白隊。教師仍立中央。起先由紅隊起，依次投接，凡能接能投者得二分，或接中而投不中（卽還投與教師之遠近高低之不合法）或接不中，而不能投中者，各祇得一分。紅隊項畢，教師記清全隊應得之分數，再由白隊接投，結果比較分數多少，決定勝負。如不用圓陣法而用分隊對立比賽亦可，不過用分隊對立比賽法，則教師所立之地位，須依次移動，本身與隊伍距離之遠近，須隨時留意，以免遠近不均，引起兒童誤會不公也。

(二) 上法爲最初使兒童練習接傳之法，稍進，可令兒童在接球後傳球前，加向地上拍球一次之動作，然後再傳出，能全做到者得三分，缺而不全者（或不能接，或不能拍，或不能傳）照扣分數，加拍之動作於接傳之間，則比較複雜難做矣。

(三) 練習稍進，於傳球出手，可限制用過頭傳球；或側身左足在前，左手在上按球，右手在下着力傳出；或側身右足在前，右手在上按球，左手在下着力傳出諸法；惟接球仍可隨意。

(四) 拍球前進，從籃之此端向彼端拍球前進。初練習時，能完全拍到者得三分，落一次者扣一分，落二次者扣二分，落三次零分。練習有進步時，則完全能拍到者祇得一分，落一次即零分，此係直線拍球前進之法。在四年級時，可用曲綫拍球法，用棍棒三根，或五根，或七根，分豎於兩

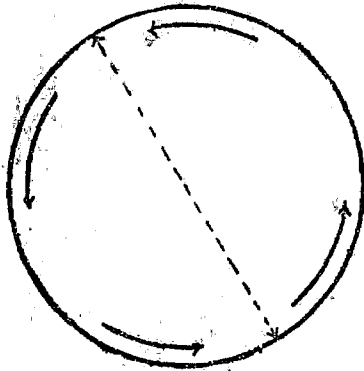
第十圖



籃之間，拍球前進，須彎避棍棒，如有七棍棒，則完全不撞倒者得七分，倒一棍則扣一分，豎五棍棒者，完全拍到得五分。豎棍棒之法，舉例如第十圖。

(五)練習搶球法：分兒童為紅白二隊，每次每隊各出一人，立在一橫線上，距橫線十碼或二十碼之地，教師執球在手，吹叫笛一聲，同時將球用力向地上一拋，兩兒童即向前跑搶球，搶得者得一分。如兩人同時爭得其球，則各得一分。此時教師須注意兩兒動作，否則裁判必難準確，致釀交涉，而有不公之嫌。

第 十 一 圖



(六) 移動傳球法：命同隊兩兒，對立於籃下之此端，教師吹叫笛一聲，兩兒開始傳球，且傳且向彼端移行，儼似臨陣時之傳球，能完全不落者得三分，落一次扣一分，二次扣二分。或用圓陣法傳球，兩人對立在大圓之直徑兩端，沿圓線上移動，復還原處，或再循行傳球再還原處爲一次，計分法如上。其傳球之路線如第十一圖所示。

(七) 隨意投籃：中圈得五分，碰籃板得三分，碰圈或鉄撐各得一分。分兩隊比賽，每人可連續自由投三次。

(八) 固定投籃：即練習罰球法，中圈得五分，碰板或圈或撐均各得分如上法。

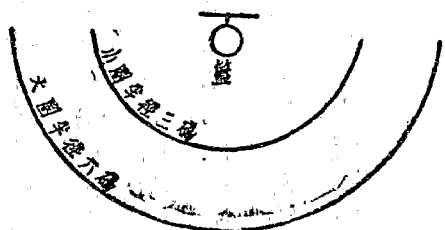
(九)同隊二人，在籃下練習投籃，彼此傳投，各輪三次，即由甲投與乙，乙接球投籃，無論中否，由乙接球再傳與甲，甲得球即投，如此各輪三次，儼如臨陣之傳投。所限制者，即本人不能連投二次，接球後必須傳與同伴耳。

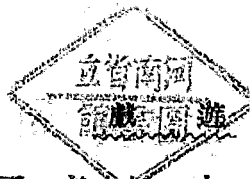
(十)每人自由投籃一分鐘，計中籃之分數。

(十一)以籃圈中心垂直地面之一點爲中心，畫半徑三碼及六碼之兩半圓，限制拍球投籃，一遠一近，依次輪拍輪投，或以時間爲限，或以次數爲限。近圈中籃得一分，遠圈中籃得二分，分隊比賽，興趣極濃，如第十二圖。

(十二)傳球搶球投籃諸法，令紅隊二人對

第十二圖





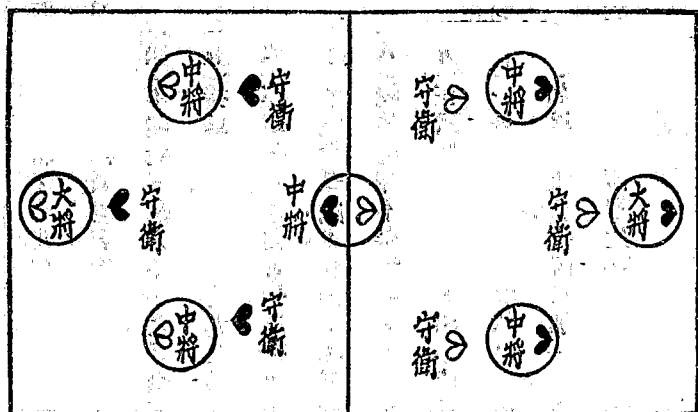
立於籃之此端下，令白隊一人立在兩籃之間，教師吹叫笛，紅隊二人開始傳球，向籃之彼端移行，白隊則乘紅隊二人傳遞之際，實行搶奪，搶得者得五分。紅隊二人傳球時，且須防禦白隊之搶奪，傳球達到彼籃，即由同隊之一人投籃一次，中者得五分，投畢再繼續傳球，反向此端移行，俟達到此籃時，又由同隊之其餘一人投籃一次，中者亦得五分。如三人均無成績，則兩隊均無分數。此法練習純熟，即可臨陣，故兩隊頑時，須儼如真正之比賽也。

(十二) 拍球前進投籃。或個人計分比賽；或兩隊接替比速；先完者勝，意在練習運球投籃，如能純熟，則於臨陣大有補益也。

第九節 大將球(又名司令球即 Captain ball)遊戲法

組織較籃球規則容易而類似籃球之遊戲法，令兒童上課時練習。

第 十 三 圖



於正式籃球之進步，大有助益，如大將球滾球，及團體籃球各種遊戲皆是。且在無藍球架子設備之學校，頑此類遊戲，其對於鍛鍊身體之功效，與籃球價值相等；惟缺乏投射籃子之技術耳。

游。戲。規。則。

(一) 在中央開球，與籃球規則同。

(二) 本隊中鋒傳球給中將，再由中將傳給大將，(見第十三圖)即得一分；大將直接得中鋒之球無效。

(三) 守衛之職，在阻礙對隊中鋒與中將大將互相傳球，但其足不能踏入中將及大將之圈

內；而中將及大將接球，其雙足亦不能同時出圈，只可以一足出圈。（一足出圈接球有效，雙足出圈接球無效，犯者由敵隊擲球入界。）

（四）不能搶奪敵人手中之球，只可在空中搶球。

（五）持球在手，不得延時過三秒鐘。

（六）運球進行，不得連拍三次，更不得重行運球。

（七）不能拿球跑、走、和用足踢球，違者給敵隊由界外擲入。

（八）同隊傳球，不得直接交遞，須在空中傳送。

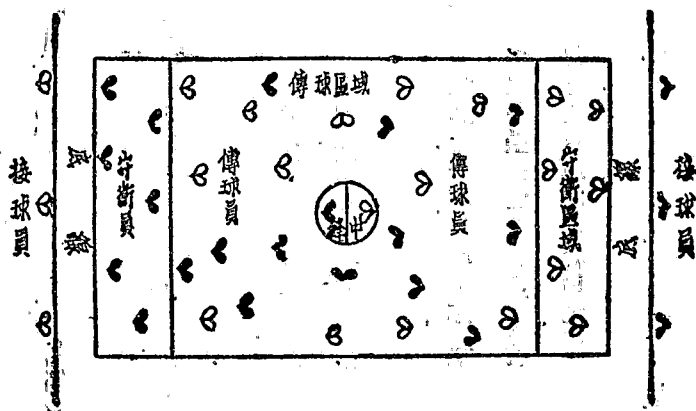
（九）正式比賽，可分上下兩半時，各半時內又可分為兩次，共四次。一二次與三四次之間，休息一分鐘；二三次之間休息二或三分鐘，共比三十二分鐘為最宜。

（十）如場地太大，每隊可加一人或二人為附鋒，助中鋒往來傳球，則中鋒可免往來疲於奔馳之苦；但兩隊比賽時，則此附鋒每隊只可用一人，其用否在未開始時須預先議定。

第十節 團體籃球遊戲法

此遊戲法可容三四十人，中鋒開球，與正式籃球規則同，惟隊員之排列（見第十三圖）則異。在底線之後一碼處畫一線，線外立二三人作為接球得分者。在底線之前兩碼處畫一線，在此區域內散立對隊之守衛者六人或四人，專門防礙底線外對方接球之動作。其中間大區域，散立兩方之傳球員，專司傳球或搶奪敵人之球。其運球、傳球、出界各種規

第十四圖



則均與籃球相同，排列如第十四圖。

第十一節 滾球遊戲法

第一條 球場 場爲長六十呎，寬三十呎之長方形。場中各種位置界線，見第十五圖，說明於左：

(一)中央發球圈：直徑二英尺。中央發球時，評判員將球置於中央點上。各隊之中鋒，蹲立圈內，一手置背後，一手按球上，評判員吹叫笛，各中鋒用力將球滾出，傳與同隊之各鋒。

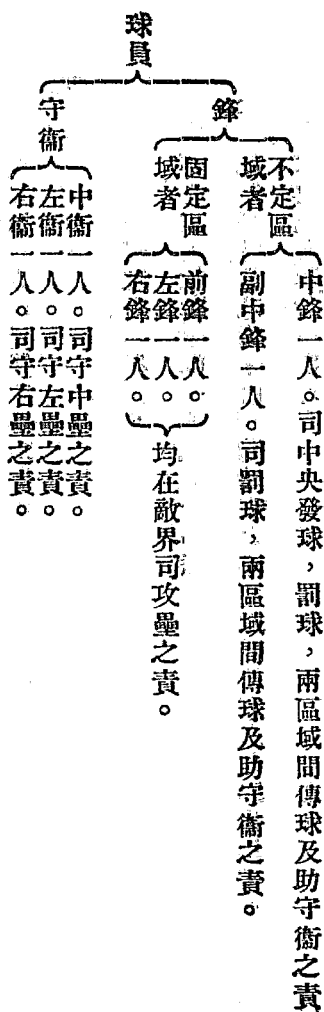
(二)罰球區域：如遇罰球時，由評判員置球於罰球點上，令有罰球權隊之中鋒用隻手按球上，評判員吹叫笛，該中鋒用力將球向敵隊之中壘或側壘（左壘或右壘）滾出。此時除敵隊之中衛外，無論任何球員，不得立在罰球區域以內，違者以犯規論，應受罰球一次。

罰球區域爲長十二英尺，寬十英尺之長方形。

(三)三壘：即中壘，左壘，右壘。各壘大小相等，均係長十英尺，寬三英尺之長方形。

第二條 球 即用平常之籃球；或用藥球亦可。

第三條 球員 每隊八人，其名稱及位置職守如左表所列：



第四條 游戲方法 本游戲係脫胎於 *Hand ball*，宜於少年，為玩籃球之預備。編

者曾試行於小學校，極受兒童之歡迎，特此寫出，以供同好。如承批評修正，不勝盼禱！

本游戲方法簡單，即球員祇用一手滾球，使進敵壘為勝。茲條列其規例如左：

(一)各球員除中鋒及副中鋒外，不得出指定之區域外。即前左右三鋒不得雙足過中央界線，(如在中央界線邊接本隊球員滾來之球時，祇准一足踏出中央界線。)及左右中三衛不得離壘界三步以外，違者受罰球一次。

(二)除守衛三人可用雙手攪球擲出外，其餘球員，祇准用隻手滾球，違者受罰球一次。

(三)無論任何球員，不得用足踢球，違者受罰球兩次。

(四)不得兩人搶奪敵隊一人，違者受罰球兩次。

(五)凡罰球時，當球尙未脫司罰球者之手，而敵隊守禦者即馳出用手抵禦，應加受罰球一次，再犯者再加受罰球。

(六)凡罰球時，當球恰脫司罰球者之手，尙未經敵隊守禦者施行防禦動作，而本隊各鋒即馳入罰球區域內滾球者，應受罰球一次。

第五條 記分方法

(一) 凡球在遊戲時滾進敵之中壘者三分。

(二) 同上情形滾進敵之側壘者得一分。

(三) 罰球滾進敵之中壘者得二分，滾進側壘者得一分。

遊戲時間完畢，結算分數，得分數多者為勝。

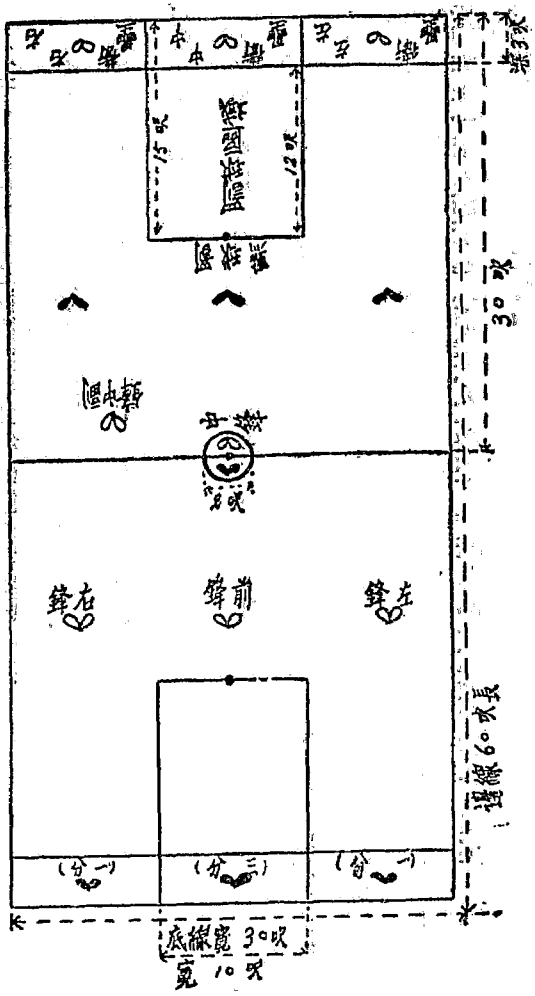
第六條 時間 低級兒童，可定十分鐘一次；中級兒童，可定十五分鐘一次；高級兒童，可定二十分鐘一次。

第六條 附則 如遇人數減少或增多時，則有以下變通法：

(一) 如遊戲員每隊祇有七人，則各隊缺一側壘。如祇六人，則各缺側壘及一側鋒。
(左鋒或右鋒) 如祇五人，則缺一側壘，一側鋒及一副中鋒。若再少則不能正式遊戲。

(二) 如場地大，人數多，(每隊在二十人以內) 可用兩個球及兩個評判員，一切規則，均如上一至五節所述。(兩球不分區域，有時滾在同一區域，有時每區域滾一個；滾球者，亦不分隊別，同隊二球員，可同時各滾一球。)

第 十 五 圖



第十二節 小學唱歌遊戲教材示例
 小學唱歌遊戲教材坊間出版者甚多，茲者所選之例，係曩日與同

事賀君所試用者，請閱者指教為幸。

(例一) G 調 $\frac{2}{4}$ 木匠作工 (表譜1=96)

1	2	3	3	3	1	3	5	5	3	5	5	5	3	1
我	們	學	着	木	匠	砍	木	頭，	砍	木	頭；	手	是	這
2	1	3	3	2	1	5	5	6	5	3	1	2	2	2
拿	的，	脚	是	這	樣	站	的，	大	家	一	齊	砍	起	來！

一，二，三，四，五，六，七，八！八，七，六，五，四，三，二，一！

3	5	5	3	5	5	5	6	5	4	3	2	1
砍	得	好！	砍	得	好！	身	體	運	動	更	加	好！

表演說明

兒童如明瞭詞意義，自能按照詞意表演動作，非然者，則是證明其不能欣賞而未必能明了歌義也。故吾輩教兒童唱歌遊戲時，不強迫

兒童呆板模倣教師之示範舉動，每先令兒童按照詞意，自己發表動作，末尾教師用提議法，討論動作之優劣，然後決定採用，既經公意選擇之動作，大家必要照行，如此既能尊重兒童公意，又能收齊一之效，較之純由教師主觀之命令，其價值自不可同日而語也。此處之表演說明，并非呆定之動作，不過作參考而已。

(1)「我們學砍木頭」

用右手指看自己，又用右手作砍木狀兩次。

(2)「手是這樣拿的」

兩手作握斧狀，高舉平右肩。

(3)「腳是這樣站的」

兩腳平跳開。

鑿「鑽」「釘」各種動作即可。

(一) 我們學着木匠鋸木頭，鋸木頭；

手是這樣拿的，腳是這樣站的，大家一齊鋸起來！(口呼十六拍) 鋸得好！鋸得好！身體運動更加好！

(三) 凡鋸字改刨字，其餘歌詞全同。

(四) 凡鋸字改鑿字。

(五) 凡鋸字改鑽字。

(六) 凡鋸字改釘字。

(例三)

F[♯]

農夫作工

(表譜1=96)

3 2 1 1 | 3 4 5 5 | 4 3 4 5 | 3 . 1 0 |

你可知道，農夫播種？種是這樣播的：

5 6 5 5 | 5 6 5 i | i 7 6 5 4 | 3 0 2 0 1 0 ||
 提 着 筐；拿 着 種；一 下 一 下 撒！撒！撒！撒！

一、二、三、三、三、三、三、三、三、四、二、三、四、二、三、三、二、三、
 二、三、三、一、二、三、三、

表演說明

(1) 「你可知道農夫播種」

用右手向別人一指，又向地面指着。

(2) 「種是這樣播的」作播種狀。

(3) 「提着筐，拿着種」左手作提筐狀，右手作握種狀。

(4) 「一下一下撒撒撒」向地面左右作撒種子狀。唱完此句，

開始動作，學生口呼廿四拍，教師按琴相配。

第二段：你可知道，農夫插秧是這樣插的；跨開腳，灣着腰，一下一下插插！

第三段：你可知道，農夫耘草？草是這樣耘的；撐着竿，提着腿，一下一下踹踹踹！

第四段：你可知道，農夫車水？水是這樣車的；扶着架，踏着車，一下一下車車車！

第五段：你可知道，農夫割稻？稻是這樣割的；拈着稻，拿着刀，一下一下割割割！

第六段：你可知道，農夫打穀？穀是這樣打的；握着稻，向桶着，一下一下打打打！

〔附註〕我國農夫作工之動作及述語，各地不同，教者可按着本

地情形，將歌詞中動作及述語改變可也。其他動作，均照歌意表演恕不贅述。

(例三)

D 調 $\frac{2}{4}$

游 戲

(活潑 1 = 69)

5	3	3	5	2	2	2	1.	2	3	5	5	5
好	哥	哥，	好	弟	弟	弟	大	家	來	游	戲：	
3	5	3	1	2	2	2	2	3	1	6	5	5
做	個	鳥	兒	飛	飛	飛，	飛	上	青	天	儘	徘
6	5	1	2	3	3	3	5	5	3	2	1	1
做	個	魚	兒	飄	飄	飄，	飄	到	海	洋	好	逍
i	i	6	5	6	.	0	6.	5.	3	5	6	6
做	個	貓	捕	鼠，			快	把	鼠	兒	來	捉
6	i	5	4	3	5	2	2.	2	2.	2	2	0

做個竹馬 騎着跑，跑跑跑跑；
 1 1 6 5 | 3 5 5 | 6 5 4 3 | 2 2 1 |
 今日遊戲 很快樂，大家唱個 游 戲 歌

(注意)拍子上之大圓點非高音，係重圓點符號，即頓音記號，奏唱原音二分之一，休止二分之一。

表演說明

- (1) 「好哥哥，好弟弟」用右手左手指同伴。
- (2) 「大家來遊戲」用兩手作招呼狀。
- (3) 「做個鳥兒飛飛飛」兩手上下作飛鳥狀。
- (4) 「飛上青天儘徘徊」身子左右傾作飛鳥徘徊狀。
- (5) 「做個魚兒颺颺」兩手拱胸前，左右擺動。

(6) 「飄到海洋好逍遙，」身子左右擺動作快樂狀。

(7) 「做個貓捕鼠，」身子蹲下作貓伺鼠狀。

(8) 「快把鼠兒來捉住，」身子向前一竄，作貓捕鼠狀。

(9) 「做個竹馬騎着跑，」做騎竹馬狀。

(10) 「跑跑跑跑跑，」向前跑數步。

(11) 「今日遊戲很快樂，」拍手數下。

(12) 「大家唱個遊戲歌，」踏脚數下。

(例四)

E 調 4

一個鐵匠

(精神! = 80)

5	3	1	1	3	1	2	2	1	3	1	3	1	3	5	1
一	個	鐵	匠，	拉	着	風	箱，	披	普	披	普	披	普	披	普!
5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	5	6	5	6	7
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

左手拿着鉗，	右手拿着鎚，	的打	的打	的打！
<u>1 1 1 1 1 1</u>	<u>2 2 2 2 2 2</u>	<u>1 1 1 1 1 1</u>	<u>2 2 2 2 2 2</u>	
披普披普披普	的打的打打	披普披普披普	的打的打的打打	
<u>3 4 5 5 5</u>	<u>4 5 6 6 6</u>	<u>1. 6 5 1 -</u>	<u>3 2 1 -</u>	
再放爐中燒	再放砧上打，	一面轉鉗	一面打	

表演說明

- (1) 「一個鐵匠」用手指一指。
- (2) 「拉着風箱」手作拉風箱狀。
- (3) 「披普……」一下一下拉風箱狀。
- (4) 「左手拿着鉗右手拿着鎚」左右手拿鉗鎚狀。
- (5) 「的打……」一下一下打鐵狀。

(6) 「披普……」如前(3)行之。

(7) 「的打」如前(5)行之。

(8) 「再放爐中燒」作鉗鉄放爐中燒。

(9) 「再放砧上打」作鉗鉄由爐中放到砧上打。

(10) 「一面轉鉗一面打」同時左手轉鉗，右手打狀。

(例五)

G 調 $\frac{2}{4}$ 我們想 歡舞! (=96)

1. 6	5	1. 6	1	5. 5	5	3	2	—
我	們	生	雨	飛	飛	飛	上	天
1. 2	3	1. 6	5	5. 5	3	3	2 1 6. 1 2	
我	們	好	游	戲	白	白	雲	當
5	5	1 2 1 6 5	3 3 5 3 3	2 1 2 3 1				
個	個	當作船兒飄；						
圓	圓	當作球兒拋；						
月	月	平平的天空，						大家來賽跑。

表演說明

- (1) 「我們想」用一手側面撐頭部作思索狀。
- (2) 「生兩翼」用兩手作翼狀。
- (3) 「飛飛飛上天」兩手上下作鳥飛狀。
- (4) 「做個好遊戲」伸出大拇指。
- (5) 「白白雲」用手指指天空。
- (6) 「當做船兒飄」兩手掌向上橫置胸部，左右搖擺。
- (7) 「圓圓月」用兩手高舉作月形。
- (8) 「當作球兒拋」兩手作拋球狀。
- (9) 「平平的天空」兩手平舉左右搖動。
- (10) 「大家來賽跑」作定位跑數步。

著者對於唱歌遊戲之教法，不尙呆板之整齊，如兒童果能明瞭歌詞之意義，祇要彼出於真意的依照歌詞而做動作，雖其動作之形式不能數十人成一定型，仍當認其爲整齊，此名曰「精神上之整齊」。

蓋須如此，則兒童才有發表自己欣賞藝術之意味和興趣，否則死板板地，毫無生動之氣象矣。本節各例所標動作之做法，亦不過編者對於某歌詞發表如此做法之意見而已，并非有意強閱者教兒童都要如此如此也。

第十三節 設計法中所用的算數遊戲示例

機關係完全而有社會的價值，謂之活動的和有目的的生活。如此之生活，方有教育之價值。故學校之教學兒童，要有目的，要活動，且須有社會的價值及完全的關係（非片面的零碎的），與正當的生活無二。

今之所謂設計教學法者是也。設計法有目的，及有社會價值的完全活動。既合乎學習法的定律；更不背行為方面倫理的原則。遊戲係教育方法之一種，兒童之吸取智識與增長經驗，全用遊戲法以護得，故教兒童遊戲，當利用設計法，以養成其獨立健全之人格。茲者限於時間及篇幅，不能備述「設計的遊戲法」，僅畧示有關於算數類之遊戲例，請閱者準例而獨出心裁，多所發明為幸！

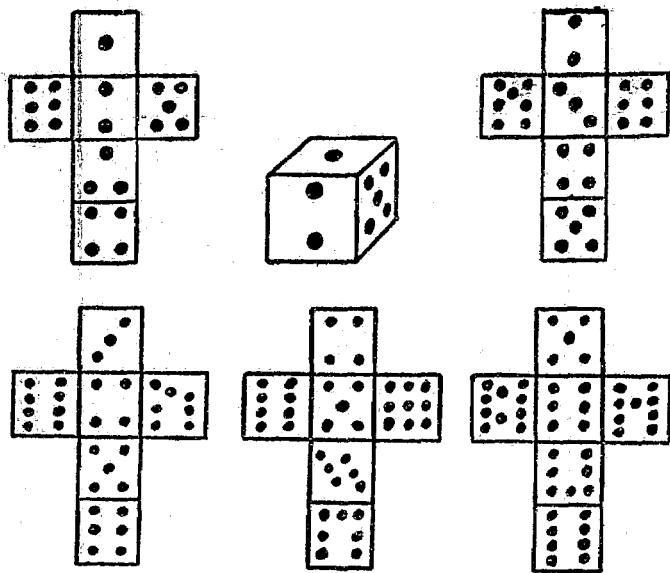
(一) 方法示例

(1) 木骰

(甲) 木骰圖(見第十六圖)

(附說) 木骰上不用點而改用數字亦可；但用數字，係進一步之方法。

第十六圖



(乙) 遊戲法：

(子) 人數兩個至

四五個爲一組。

(丑) 擲點計數：

如擲四個可用加

法計數；如擲兩個可用

減或乘法計數。(除法

少用)

(寅) 各人計數於

紙片上，結果得數最

大者勝。

。小學校低年組算術遊戲記賬單(第四表)

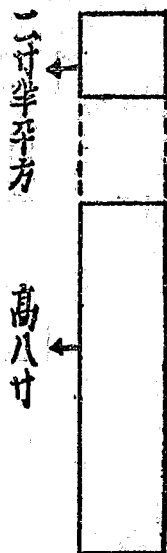
第 第	學級第 週	組姓名 曜遊戲名
		評閱者簽名
總分數		

(卯)計數表。(又名計賬單見第四表)

第十七圖

(2) 木牌：

(甲) 木牌圖(下如圖)



(高八寸，寬窄均二寸半，用輕質之堅木製成；每組用六條或八條。)

牌面塗黑漆，遊戲時隨兒童用粉條在上面畫數目字或花點。

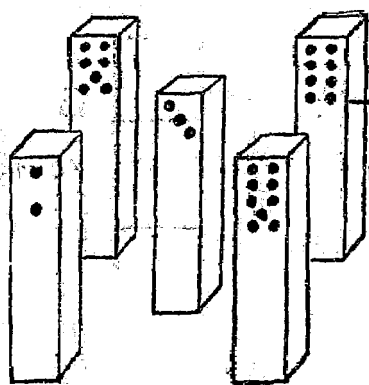
(如木骰之花點，見第十八圖。)

(乙) 遊戲法

(子) 人數二至四五個為限。

(丑) 將六塊(或八塊)木牌立於數尺外，排列法隨兒童之意，惟疏密須適宜，遊戲者一足立於規定線上，用球或荳囊向木

第十八圖



者，其距離自較大也。

(立足界線距木牌之遠近，隨兒童規定，年齡較大技術較優

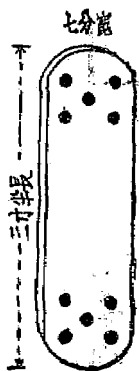
(寅)各人計數於表上。

牌投擊，將被衝倒之木牌上所計之總數記入表內，結果得數最大者勝。

(3) 紙牌：

(甲) 紙牌圖(見第十九圖)

第十九圖



大小厚薄，約如上圖。如年齡太小之兒童，可用尺寸較大之紙牌，外面用黑色或用同樣之花紋紙蔽之，裏面則畫花點。如紙牌共四十塊，則凡一單位數有四塊，如二點者有四塊，十點者有四塊是也。若全牌數有六十或八十塊，則每一單位數有六或八塊也。（如將點數範圍擴充在十位以上，則牌之總數，須隨之增加，牌上不劃點而畫皮球或菓子等圖樣代替亦可。）

(乙) 遊戲法

(子) 人數二至六或八爲限。

(丑) 每人輪取牌一張，每次每人得取若干張，則由兒童預先議定，大概年齡小計算能力不高者，所取次數必少也。各人取得之牌，自己在位上加計其點若干，依次向衆宣佈，經同伴審查

無誤後，記入表內，若多報或少報若干點，則罰去若干點。例如四塊紙牌之點數共計爲十九點，誤計或誤報爲二十三點，則應罰去若干點，此應罰去之點數，須初上場議好，以免臨時爭論多少。如先議定罰五點，則凡遇見錯誤，概罰五點之類，如是罰法，可促兒童計算之注意，以養成其正確及公正之觀念。

(寅) 各人計點於表上。

(卯) 如果每次祇取兩張牌，則亦可用減法或乘法計算點數。

(4) 圍棋子

(甲) 黑白圍棋子各百數十枚，底面蔽紙，畫寫數字，用袋盛之。

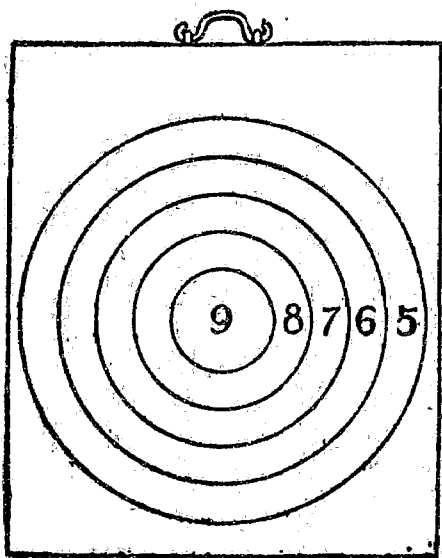
(乙) 遊戲法

(子) 人數二至四人爲限。

(丑) 各人計點於表上。

(寅) 每人閉眼摸圍棋子一個，暗置手中，摸足議定之數目後，然後照議定之方法，各人計算點數，試舉一例。例如兒童預先議定白棋子爲被減數，則將黑棋子爲減數，減去之餘數，卽所得之點。若被減數小於減數，則用反減法，卽用白者爲減數，黑者爲被減數，減得之餘數，非兒童所應得之點數，乃該同伴之點數也。又若黑白點相等，則此兒童不得點數，計以零號，卽圈是也。兒童最忌該帳與得圈，然此係機會，不能設法防止，惟鼓勵其雄心，使不中止可也。應得之數，用正號記載，該點之數，用負號記載，無意之間，練得代數中之正負加減法。

第二十圖 打靶板圖



(5) 打靶:

(甲) 打靶板一塊，如第二十圖製法，大約長三尺餘，寬三尺，漆以黑漆，畫以白圈，上端裝訂掛環，可以隨處使用。

(乙) 遊戲法:

(子) 人數二至四五爲限。

(丑) 各人計點於表上。

(寅) 先將各圈內用粉筆注以數字，數之大小，由兒童臨時議定，

或由教師指定數目亦可，將板掛於壁上或平放於地上，距板若干遠畫一界線，遊戲者足立界線之內，用球或荳囊向前投擲，中某圈，即得某項分數。如中界線上，所得分數取界內者抑取界外者，則須先時議定，以免臨時爭論多少。此種遊戲，既可練習手眼之筋肉，復得實際計算之經驗，不激不緩，隨處可行，洵善法也。

(二) 教法要點

(1) 一類一類之遊戲法，須預先教好，必使兒童能完全瞭解，獨立活動方放手。

(2) 遊戲器具，須安置於定所，兒童自由取用，必訓練其珍護及歸還原處。

(3) 組織隨兒童意思，惟令其每次必換同伴，或以能力優劣分

組，或有意使能力優劣相間分組，俾劣者得有機會受優者之指導，各種組織方法，各有利弊，是在教師善用之也。

(4) 頑某種亦隨兒童之意，惟令其每日必換種類。

(5) 大概每組，祇能容二至四人，一班中有四十兒童，至少須預備遊戲器具拾種，如拾種均不同樣則更佳，否則至少亦必須有五個樣式也。

(6) 遊戲時間，至多三十分鐘。時間已到，教師負結束之責，令兒童環坐，各組領袖（由各組臨時推舉）報告成績，誰人得勝，大眾即向之拍掌行禮，表示歡迎。

(7) 此法係新創，試驗不久，材料尙少，希望閱者再行試驗，加以改良，或多多發明，公布於世，俾兒童算數之遊戲教育，進步加速，是爲

至幸！

此外南京市小學及江浙各小學尚有許多新方法，恕不備載，希望閱者自行參閱專書，上所述者，僅舉數學遊戲幾例而已。（參考商務出版之初等教育雜誌前二期及兒童遊戲算術兩書并各教育雜誌登刊之遊戲算術專論）

第八章 田徑賽

第一節 概說

小學校田徑賽之目的，並非欲養成兒童如何之技能，達到如何之成績，不過欲使其身體各部之肌肉，得有一種支配之能力，為將來練習田徑賽運動之根基與預備。初級小學之兒童，身體柔軟，原力不充，各部肌肉之支配力，亦甚薄弱，故田徑賽運動，宜用極簡易而極省力者。練習時，教師當在旁指導，免致發生危險；蓋此期內之兒童，好勝心強，性極勇敢，好冒險，又好行單獨之比賽，身體最易疲倦，故教師當特別注意其運動，以防其過勞。高級小學兒童，身體較強，原力亦較充足，各部肌肉之支配力，亦漸發達，天演後之肌肉，漸進靈敏，故田徑賽可在此時期內正式

開始教授。但其身體，究未完全發達，元力亦未完全充實，故運動之種類，不能與中學生所用者相同。徑賽當用距離較短而不劇烈者，田賽當用簡便而容易學習者。校外比賽，團體制與選手制當并用；蓋高小兒童，個人思想雖重，然團體思想業已發達，一方面當用個人選手比賽發達其私心，（私心即公德心之基礎。）一方面用團體比賽發達其公德心，合羣心、忠心及愛國心，以養成其共同主義及犧牲精神。校內比賽，當多用「個人自己比賽法。」其選配法，當按年齡、學級、身長、體重各項分等；但我國現在尚無確實之統計標準，通常之分組法，僅依身長體重二項，如下節所列者。

（第五表）

姓	組	體重(英磅)	身長(英寸)	年齡
---	---	--------	--------	----

男	丙	70.7	53.6	11.5
	乙	76.9	55.4	12.5
生	甲	89.8	57.5	13.5
女	丙	69.5	53.8	11.5
	乙	76.7	56.1	12.5
	甲	88.7	58.5	13.5

第二節 身。長。體。重。分。組。法。

(一英磅合中國十二兩，一百磅合中國七十五斤) 如兩項中有一項超過者，應按照高一組論。惟第五表係外國兒童之標準數，我國兒童因民族營養之關係，其量較遜，用時須斟酌各地情形而伸縮之爲要。茲錄最近教育部頒布之男女生年齡體高體重分級表(見第六表)如下，以供小學分組之選用。(小學祇須選用合於學齡之一段。)

(第六表)甲

男生年齡體高體重分級表(分級即係分組)

指數	年齡	歲月	體高英寸	體重磅	指數	指數之和	級別
1	9—6	以下	50以下	61以下	1		
2	9—6	至9—11	50	61—64	2	12以下	A
3	10—0	10—5	51	65—67	3		
4	10—6	10—11	52—53	68—70	4		
5	11—0	11—5	54	71—75	5	12—20	B
6	11—6	11—11	55—56	76—80	6		
7	12—0	12—5	57—58	81—85	7	21—29	C
8	12—6	12—11	59	86—89	8		
9	13—0	13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6	13—11	62	95—100	10	30—37	D
11	14—0	14—5	63	101—106	11		
12	14—6	14—11	64	107—112	12		
13	15—0	15—5	65	113—117	13	38—47	E
14	15—6	15—11	66	118—122	14		
15	16—0	16—5	66	123—127	15		
16	16—6	16—11	67	128—130	16	48—57	F
17	17—0	17—5	67	131—133	17		
18	17—6	17—11	68	134—135	18		
19	18—0	18—5	68	136—138	19		
20	18—6	18—11	69	139—141	20	57以上	G
21	1—9	以上	69以上	141以上	21		

例如： 13歲2月的男子 年齡指數為9
 59英寸高 體高指數為8
 95磅重 體重指數為10
 指數之和為27 = “c”級
 1公尺 = 39 $\frac{1}{2}$ 英寸 1公斤 = 22磅(約數)

(第六表)乙
女生年齡體高體重分級表

指數	年齡	歲月	體高英 寸	體重磅	指數	指之 數和	級別
1	9—6	以下	50以下	61以下	1	12以下	A
2	9—6	至9—11	50	1—64	2		
3	10—0	10—5	51	65—67	3		
4	10—6	10—11	52—53	68—70	4	12—20	B
5	11—0	11—5	54	71—75	5		
6	11—6	11—11	55—56	70—80	6	21—29	C
7	12—0	12—5	57—58	81—85	7		
8	12—6	12—11	59	86—89	8	30—37	D
9	13—0	13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6	13—11	62	95—100	10	38—47	E
11	14—0	14—5	62	101—105	11		
12	14—6	14—11	62	106—110	12	48—57	F
13	15—0	15—5	63	111—113	13		
14	15—6	15—11	63	114—115	14	57以上	G
15	16—0	16—5	63	116—117	15		
16	16—6	16—11	64	118—119	16		
17	17—0	17—5	64	120—121	17	121—122	
18	17—6	17—11	64	121—122	18		
19	1—8	以上	64以上	122以上	19		

例如： 16歲2月的女子 年齡指數為17
62英寸高 體高指數為10
102磅重 體重指數為11

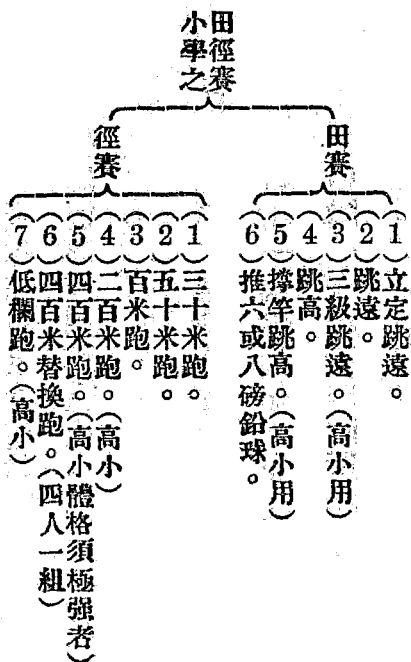
指數之和為38 = “E”級

1公尺 = 39 $\frac{1}{8}$ 英寸

1公斤 = 22磅

(以上兩表,均係採自國外之材料,究竟適與否用,尚須作長期之試驗,方能定奪。)

(第七表)



二卷三期，惟難適用於小學也。

第三節 小學田徑賽項目

茲列小學兒童可行之田徑賽項目如下表：

此外最新分組方法，可參考體育季刊（商務出版）第一卷四期及

第四節 小學田徑賽之遊戲教法示例

教授小學田徑賽，宜用遊戲法，本節所示各例，均實地經驗而為兒童所最喜好者。

(一) 跳遠比賽。無論急行跳遠或原地跳遠，均先分兒童為紅白兩隊，每隊依次各出一人輪跳。如先令紅隊一人跳，於其跳後之脚跟處做一記號，再令白隊一人跳。若白隊所跳之距離超過紅隊之成績，則得一分，不及則紅隊得一分。最後計算，某隊分數多者勝。此係用分數計算，如改用尺寸計算亦可。預備算盤一個，在盤上分別兩隊記數之區域，其所跳尺寸之實數，分別記入各隊，結果某隊尺寸多者勝。至於測量尺寸之法，若用皮捲尺，則似麻煩費時，簡易之法，可用直長一丈之竹片，上刻尺寸，平放於跳坑之側，以代皮捲尺，省事多矣。

(二)推鐵球比賽。用分數計算，(兩隊依次各出一人輪賽，遠者得一分)或用尺寸計算(用長竹尺測量)均可。在低級兒童，可用三四磅之鉛球，雙手擺動向前遠擲，高級小學可用六或八磅之鉛球，用正式推球比賽法。惟分爲兩隊時，每隊隊員之強弱，宜令其大致相等，最好由教師臨時依其各人之能力另排前後兩隊，則比賽結果，不致相差過甚，使兒童發生驕傲及自暴自棄之情形也。

(三)跳高比賽。此祇須跳過一尺或兩尺或若干高度，即得一分，不能似正式比賽，求得班中最高成績之一人；因團體上課，人多時，祇求其活動普及，不能點點如法也。

(四)賽跑。方法甚多，或個人比賽，(能力須相當)或少數人接力比賽，或大團體接力比賽。所跑之距離，隨年級高下而有長短之不同。一

二年級以三四十米爲限，三四年級以五六十米爲限，五六年級以七八十米或百米爲限；因非選手比賽，故距離不能太長，求其個個能參與也。將賽跑編爲各種競爭遊戲，兒童最樂爲之。據著者之經驗，通常健康之初級兒童，上運動課之惟一要求，即賽跑一事，且一兩次尙不足以鑿其愆，因兒童實非常喜悅此種活動也。

第九章 走步

第一節 概說

嬰兒能爬，幼兒能走，故走步實一種天然之運動也。惟學校集合多數人於一場而令其行同一之步法，在年長之中學生，於整齊一致，尙能勉強做到。而在數齡之小學兒童，則實強其所難也。嘗見小學教師，用軍隊中之步伐，令天真爛漫活潑潑地之兒童學習，此誠賊乎人之子者也。著者於此，極端反對，個人意見，以小學兒童走步，祇令其大約能在範圍之內活動，如通常之行於街市，彼此不相踐踏即可。若必視爲機械而令其步武軍操，縱然用壓迫手段可以做到，其如有傷兒童之身心何！本章以後所列各種走步動作，大都係高級小學之教材，至於初小兒童所用

走 步

者，概未列入，教者可搜集人生日常之行動而編為模倣的走步可也。
見第十六章第五節教案示例

第二節 步法之種類

步法之種類，列如第八表：

(第八表)

程 度	步 別			與立正 時相同	路 步		
	初小	高小	成人				
(距離兩足尖相距時數)							
速度(每分鐘步數)	初小	高小	成人	135	125		
				125	120		
	常 步	13	15	30	135	125	120
	短 步	65	85	15	135	125	120
	跑 步	16	18	36	200	190	180

短跑步	9	9	18	200	190	180
慢步	13	15	30	80—90	75—80	60—70
正步	13	15	30	80—90	75—80	60—70
橫步	13	15	30	70	65	60
退步	8—9	10—11	16—18	135	125	120

第三節 步法之功用。

- (一) 含有教育之價值。
- (2) 養成注意力。
- (3) 統一精神。
- (4) 使感覺靈敏。

(5) 使反應迅速。

(6) 養成服從性。

(7) 養成合羣及忍耐。

(二) 含有實用之價值。

(1) 練習足力，有助於人生生活之勞動，兵操中之正步及慢步，僅有小量運動之價值，切宜少用。

(2) 用作柔軟操之準備運動。

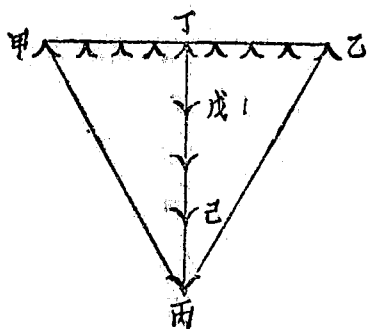
(3) 爲變隊之用。

(4) 用以檢驗體操之程度。

第四節 步法教學法

(一) 教師發口令，面須向學生。

第二十一圖



(說明)

(一) 教師發口令之地位，縱隊時，宜在隊前；橫排時，則在排之中央垂直線上，以橫排為等邊三角形之底線，教師之位置，能在三角形之頂點上，則最相宜。如場地太小，最好立在橫排之中央垂直線上，不過已身位置與排相距須畧遠耳，如第二十一圖。

(1) 甲乙為橫排，面向丙。

(2) 丙為教師最適當之位置，面向甲乙。

(3) 戊至己之一段，為教師適合之位置。

(4) 丁至戊距離太近，教師立在此假

線上，則甲與乙各端，照顧不到。

(三) 口令須有一定，不可常改，預令宜慢，動令宜短，預令與動令之間，須稍停頓。

(四) 教師當有優美之姿勢，整肅之儀容，活潑之氣像，以爲學生模範。

(五) 動作必須示範者，須先示範，如遇複雜難做之動作，當使全隊稍息，令數人出隊，另立一處，先演習一次，俾學生得以了解。

(六) 說明時，言語宜簡單明瞭。

(七) 學生演習有錯誤之時，教師當發「立定」之口令，使學生停止，還原，從頭重做。

(八) 向右(左)轉走，動令當落在右(左)足上。

(九) 向後轉走，動令隨落在某足上，以養成學生左右兩方均能後轉之習慣。簡便後轉之後，轉過來不必立正，與平常行路時後轉走相同。

(十) 設欲使學生步法齊整，教師可呼「一、二……」或「左、右」等字令，或用拍掌、擊地、吹叫子，以助其齊整，但宜少用，免成依賴性。

(十一) 縱隊進行，前後兩人距離，須在十六吋左右。橫排進行時，左右以不擦肩為度。

(十二) 雙排時，前後排之距離宜為四十四吋。

(十三) 橫排行進，當向中看齊，因中人之步，不大不小也。如排小，通常向右看齊，以身高者多在右方也。

(十四) 小排轉彎，向外看齊，惟最外一人，則向內為中心轉軸之一人看齊。

(十五) 橫排轉彎時，最內之一人須用踏步。

(十六) 行進時，當保持原來之間隔及距離。

(十七) 排頭之人身高腿長，每每步子太大，排尾身矮腿短者趕不上，故凡遇轉彎或變排之時，當令排頭短步，俟以下各人之距離合度時，再令走常步。

(十八) 大隊行進時，教師可用器具，如教鞭、小旗，或手勢，代表方向、地位等之指示。

(十九) 橫排缺伍，補足前行，縱隊缺伍，補足右行。

(二十) 取放器械之後，須令排頭短步，俟全體畢事，再令其常步。

第五節 步法中所用之基本動作

(一) 整隊

(1) 成單(雙)排整隊。(用排字指橫隊言)聞口令後，各生按身體之高矮，依次列在橫綫上，通常高者在右方。

(2) 成一(二)路整隊。(用路字指縱隊言)聞口令後，各生按身體之高矮，前後依次排列之，距離以十六吋爲宜。

(3) 低年級兒童，初入學校不知整隊，可於地上先用石灰畫圈，令兒童立於圈內，欲令其排出如何之隊形，即先劃出如何之隊形可也。至於高矮之順序，則用身長冊上所記之呎吋爲標準。冊上之呎吋依次排好，然後按名呼點，指入圈內，一次排好，囑其記清，後此則可照常法整隊矣。低級兒童，站前後兩排橫隊，最好爭對，吵鬥不已，教師當使其明白推對之法，以免凌亂。

(二) 立正。即係直立之部位。

頰、髀、髀後肌、踵五處，在垂直之平面上，雙肩平高，並向下向後合，雙臂側垂，取自然之姿勢，五指貼於大腿之側，頰稍向後縮，眼向前看，祇須能表現精神貫注之態度已足，不可如人將死時之直視，令人望之可怕。兩足之部位有二法，如下：

(1) 兩踵靠攏，足尖分開成六七十度之角。有一派體育家，不主張用此部位，以為按「實用肌學」而論，此部位有妨礙面筋帶之收縮，減小弓形，易成平足，並易變成八字腳之姿勢。此兩種現象之影響，不僅妨礙走步之速度與距離，且能使神經受傷，因易感振動也。考人類之膝向，並非十分向斜側，係畧向前者，此於街市大多數行人走步見之。(孩時包裹不合與女人包小足者，膝均向外，成八字式，惟包裹嬰兒不合法，亦有致膝內向者)

(第二十二圖)



寬。

(2) 兩足略近平行，兩足內側線之距離自四至六吋；但人身高矮不同，寬窄亦有差異，最好取下列之方法，則較為準確。

(甲) 人身肩寬，減去脇寬，其差約等於兩足面（着地之面）之

(乙) 立正兩足外側線，（靠小趾一方之距

離。）等於肩寬減去一足面之寬，其兩足內側線

（靠大趾一方）之距離，在成人約等於四至六吋，

此法可使全身重量，平落於兩足之上，惟不易使

全體做得整齊，於形式上略有缺點。

(上圖說明)

甲乙——肩寬

丙丁——脇寬

甲丙——乙丁——己丁——足面之寬。

甲丁爲立正時兩足外側綫之距離。(等於甲乙減去乙丁)

丙己爲立正時兩足內側綫之距離，在成人爲四至六吋。

(三)看齊。爲取間隔或距離之用。

(1)向側看齊

(甲) 扭腰看齊，扭腰之手(左或右均可)肘節向側出，五指并緊向下，中指在大腿側之中央，適當西裝褲縫之處，惟末後一人不扭腰，因無間隔可取也。

(乙) 搭肩看齊，增加間隔時用之。

(子) 一臂側舉，

(丑) 雙臂側舉。

(丙) 駢肩看齊，減短間隔時用之。

(2) 向前看齊

(甲) 搭肩看齊，後立者之手前平舉，其兩中指之尖搭在前者之肩上，或與其脅際相接，或握拳以拳背與其脊際相切。

(3) 屈肘看齊，大臂下垂，屈小臂成水平，握拳與前人之腰際相切，或屈兩臂成水平，互相以手搭在大臂下近肘之處，使小臂與前者之背相接觸，均為減短距離時用之。

(四) 稍息 (又名少息)

其宗旨在使身體舒服，恢復體力，故不必緊張而責放鬆，更不必尙整齊劃一，以苦兒童。至其部位，亦有數種如下：

(1) 兩足前後開立，立時過久，則影響生理。

(2) 一足斜開立體重落於一足上，盆骨易陷於不正，脊柱側彎，肩隨之而歪，非良部位，吾國習用此部位有年，結果不佳，當竭力鼓吹改良爲要。

(3) 兩踵極近，兩足斜開立，與立正部位之第一法大略相同，體重只落於兩踵上也。

(4) 兩足側開立，兩足略平行，其距離與肩等寬，手取自然之姿勢，隨意放置，不必拘定，惟體重分落兩足之上，無偏跛之弊，較優之部位也。

(五) 報數

發報數口令時，若不指明「一二」「一三」「一四」……等，則均係從一起，按續向下之普通報數法，每次上課時，必行一次，有時散課之前亦

行之。倘欲改變隊形，則普通報數之後，更須行特別之報數。至於應用何種之特別報數，則須視要變更之隊形如何而定。報數從右或前一人而起，縱隊報數，頭向左轉，橫排報數，頭祇半向左轉，或不轉動，免妨礙下一人之呼吸。報數畢頭即復正，近來有人用不轉頭之方法，亦屬可行；惟末後一人報數，在縱行則可不轉頭，在橫排時則頭須向右斜方，以目視領導者，作為報數已完之表示。如報數有錯誤，當發令重報。

(六) 轉法。

- (1) 向右(左)轉，右(左)足尖與左(右)足踵稍提起，全身以右(左)足踵作軸，左(右)足尖着力助之，向右(左)轉九十度，左(右)足向左(右)方着地，與右(左)並立，一共兩動作。
- (2) 半面向右(左)轉，法同前，惟祇轉四十五度。

(3) 向後轉，法同前，惟轉百八十度。左右兩方均可向後轉，惟通常自左向後轉，不冠「左」字；若欲自右向後轉，須加冠「右」字於「向後轉」之上。

(七) 換腿 (即名換足)

用以改正行進時錯足之方法也。其法當右(左)足恰落地時，立即將左(右)足前蹴一步，同時右(左)足離地，即照常踏地前進，繼續行走。

第六節 各種普通之轉彎法示例 (高級教材)

(一) 左(右)轉彎走。(轉四分之一，如第二十三圖甲已移至乙已)。

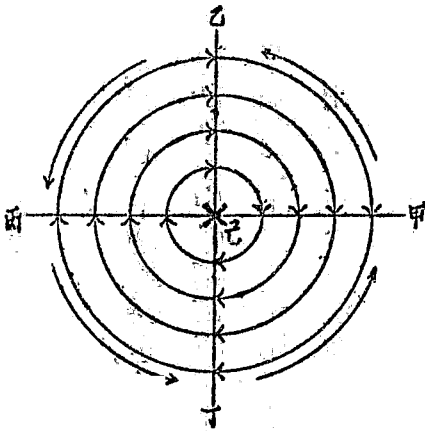
(二) 左(右)後轉彎走。(轉二分之一，如第二十三圖甲已移至丙已)。

(三)左(右)三轉彎走。(轉四分之三，如第二十二圖甲已移至丁己)
(四)左(右)四轉彎走。(轉一週，如第二十三圖甲已，旋移還原)。
(五)左右(右左)連續轉彎走。聞向前進口令，才能向前走，如第二十四圖。

(六)左(右)中軸轉彎走。此轉彎亦可分二分之一四分之一及一週等轉彎法，當左中軸轉彎時，左側之人後退，右側之人前進；右中軸轉彎則反是。如第二十五圖至第二十八圖。

- (七)用退步行(一)法，如第二十九圖甲已退至乙己。
- (八)用退步行(二)法，如第二十九圖甲已退至丙己。
- (九)用退步行(三)法，如第二十九圖甲已退至丁己。
- (十)用退步行(四)法，如第二十九圖甲已退還原線。

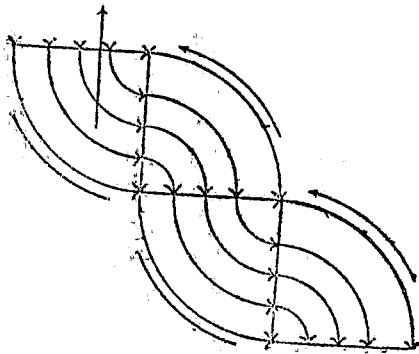
第二十三圖 左轉彎走



(十一)用退步行(五)法,如第三十圖。

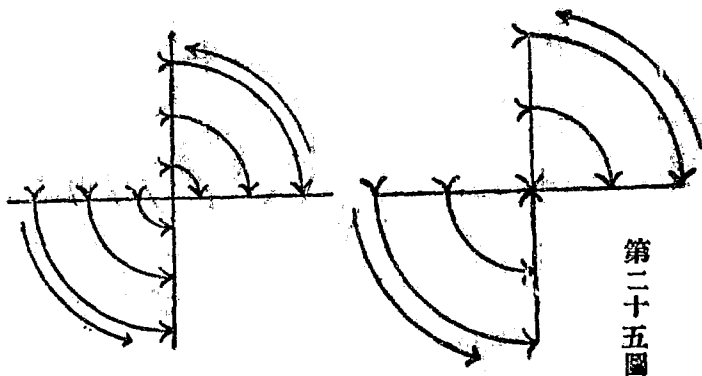
(五)左右連續轉彎走
第二十四圖

走前向為令口接靈此



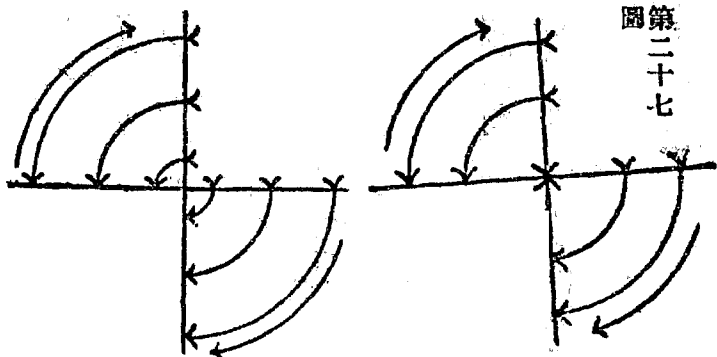
(六)中軸轉彎走

第二十六圖 乙(六人小排) (1)左中軸轉彎走 甲(五人小排)



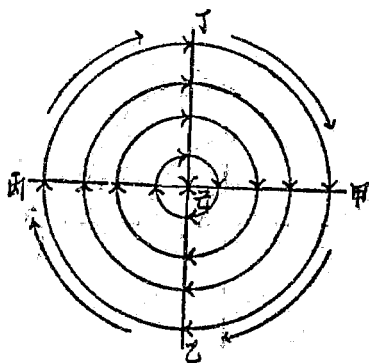
第二十五圖

第二十八圖 乙(六人小排) (2)右中軸轉彎走 甲(五人小排)

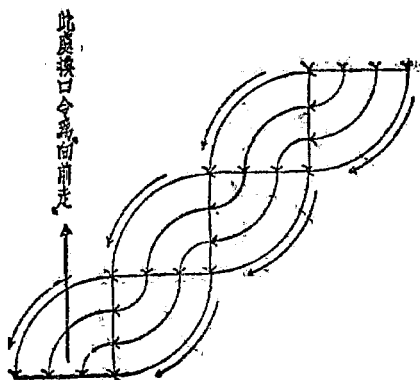


圖第二十七

第二十九圖 退步右轉彎走



第三十圖 退步連續轉彎走



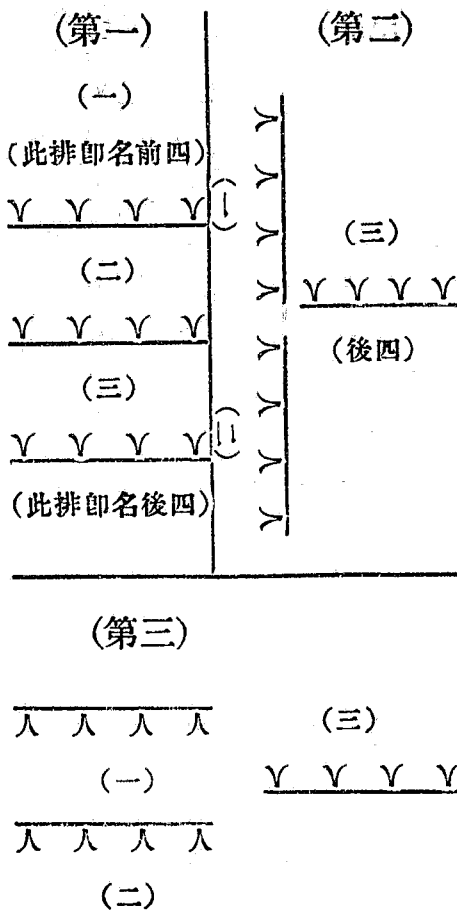
之法。

第七節 各種普通之變隊法示例(高級教材)

(一)凡(二)(四)(六)……路縱隊,不用向後轉口令而顛倒其排

(1)口令後四向前,餘四左(右)四轉彎——走!

第三十一圖

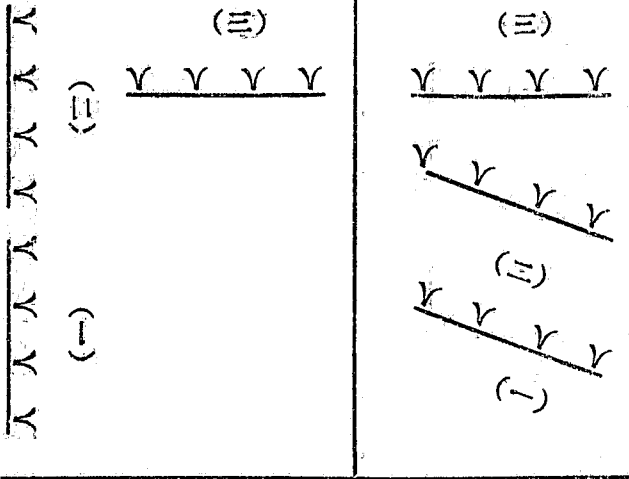


聞動令後，後四向前走；餘四左（右）三轉彎走；再由末後第二三四等排之次序，順序左（右）轉彎向前走。於是原來前方之第一小排（前圖）變為最後之一小排，最後之第一小排（後四）反變為前一小排矣。（見第三十一圖之第一至第六）

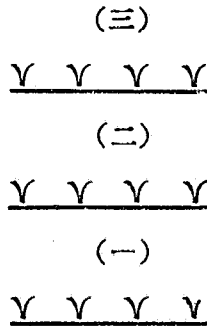
(第四)

(第五)

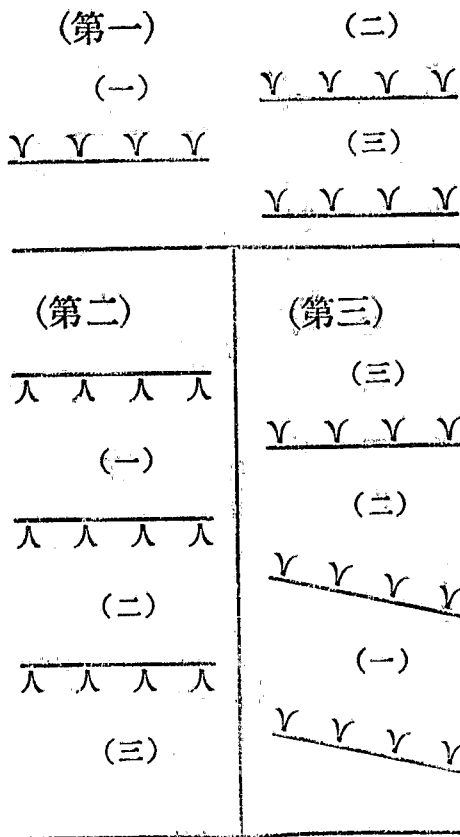
(2) 口令各四左(右)二轉彎,左(右)後轉彎——走!



(第六)



第三十二圖



(注)「二轉彎」與本章第六節(二)之「後轉彎」同。

前節口令，各四行左(右)二轉彎之動作，如是最末四人在前排，即作為前四。再繼續行左(右)二轉彎之動作，面向領導者，排列即顛倒矣，見第三十二圖之第一至第四。

(第四)

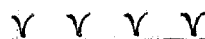
(三)



(二)



(一)



之法。

(二) 一路縱隊變成一排橫隊

(一) 方向與隊形同時變更

時，則用左(右)轉法。

口令向左(右)一轉！見第三十三圖。

第三十三圖

(齊一)



(齊二)



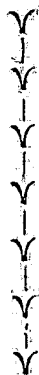
(2) 變隊而不變方向時，則用向左(右)成排法。(二路或四路均可行)。

口令：向左(右)成排——走！

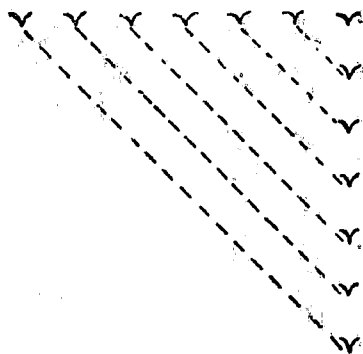
聞動令後，排頭（或排尾）不動，餘則半面向左（右）轉走，至與排頭第一人之胸線相平為止。（見第三十四圖）若在行進時，須俟成排看齊後，方可向前行進。

圖 四 十 三 第

(第一)



(第二)



(三) 一路縱隊已報數後 (一二三四等) 變成數路縱隊法。

口令各四（二、六、八等）向左（右）成四（二、六、八等）路——走！
動作與上述（一）內之（2）相同，凡報一數者不動。

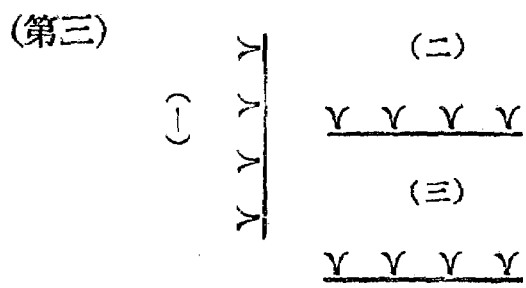
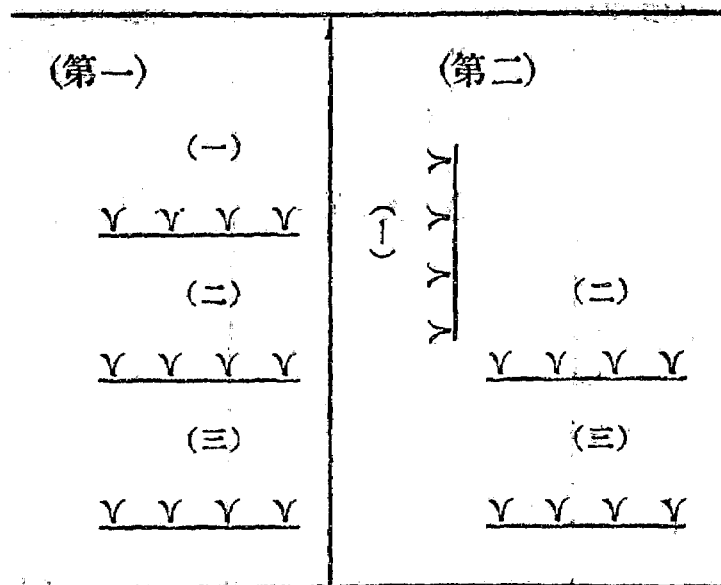
（四）四（二、八等）路前進時變成一排，並同時改變方向。

（1）口令各四（二、六、八等）左（右）轉彎——走！

轉彎成一排之後，即向前進。

（2）口令各四（二、六、八等）順序左（右）轉彎向右（左）成排——走！聞動令後，前一小排左（右）轉彎踏步，其餘各小排仍照常前進，至與前排右（左）翼人平行時再左（右）轉彎向第一小排之右（左）方成一橫排看齊，俟各小排轉畢均在一橫線上時，即向前走。（見第三十五圖之第一至第五）

第三十五圖



(第四)

(一) Y Y Y Y Y Y Y Y

(三)

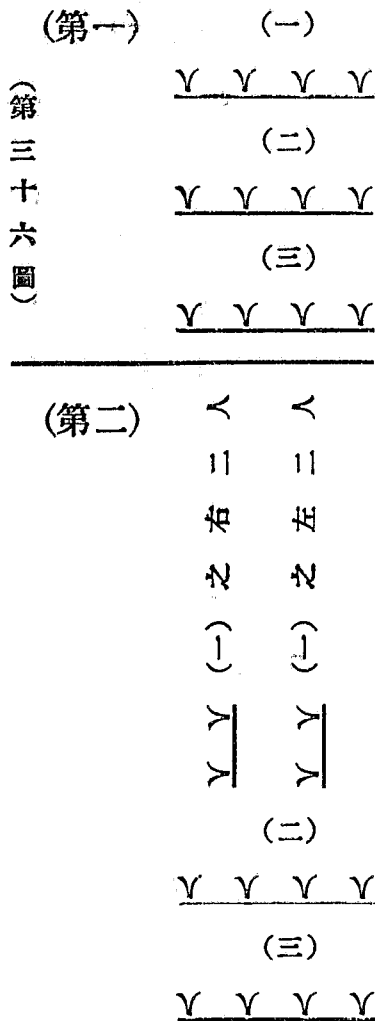
Y Y Y Y

(第五)

(一) Y Y Y Y Y Y Y Y

(二) Y Y Y Y Y Y Y Y

(三) Y Y Y Y Y Y Y Y



(第三十六圖)

(五)四路縱隊前進時，向左(右)轉彎成二路縱隊法。

口令：左(右)轉彎成二路——走！

聞動令後，前一小排右(左)翼二人左(右)轉彎，(轉畢前進)其左(右)翼二人隨即左(右)轉彎如法行之，接在左翼二人一排之後，以下做此，見第三十六圖之第一至第四。

(第三)

和 左 和 左

(一) (一) (二) (二)

Y Y Y Y
Y Y Y Y

(三)

Y Y Y Y

(第四)

和 左 和 左 和 左

(一) (一) (二) (二) (三) (三)

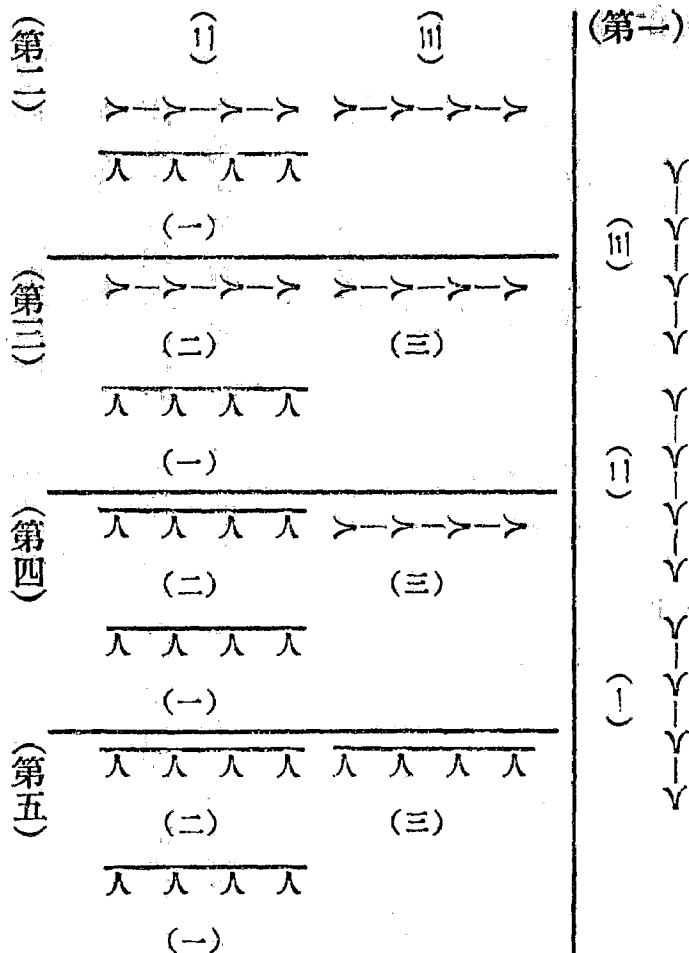
Y Y Y Y Y Y
Y Y Y Y Y Y

(六) 一路縱隊前進時向左(右)轉成數路縱隊法。

口令：向左(右)轉，成二(四，六，八等)路——走！

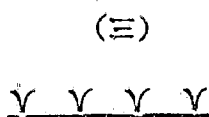
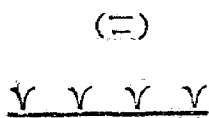
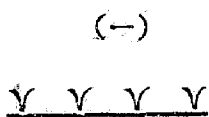
聞動令後，前一(四，六，八等)人向左(右)轉前進，其餘各二(四，六，八等)至前二(四，六，八等)人之地位如法行之。此動作無論在立定，踏走，或行進時，均可用之。見第三十七圖之第一至第五。

第三十七圖

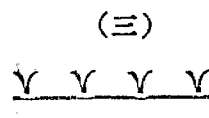
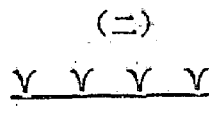
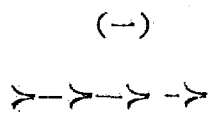


第三十八圖

(第一)



(第二)



〔附注〕變隊法種類繁多，茲僅舉上列之數例。

第五) 時如法行之，成向左(右)之一路縱隊前進。(見第三十八圖之第一至

(七)四路縱隊前進時，向左轉變變成一路縱隊法。
 口令：向左轉成一——路——走！
 此動作與(六)相反待前四轉畢後，其餘各四至前四轉向之位置

(第三)

(一)



(二)



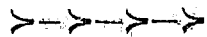
(三)

(第四)

(一)



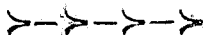
(二)



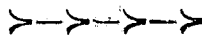
(三)

(第五)

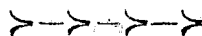
(i)



(ii)



(iii)



第八節 各種分隊法示例

變隊分隊之法種類甚多，教者可參考本節所述各法，加以變化可也。至於專書，則有體操步法撮要一種，係美人麥克樂君譯著，商務書館出版，可作參考。

(一)單排「一二」報數，向前開隊。一數不動，二數向前兩步，向左轉。成矮者在前之二路縱隊。

(二)單排「一二三」報數，向前開隊。一數不動，二數向前兩步，三數向前四步，向左轉。成矮者在前之三路縱隊。

(三)單排「一二三四」報數，向前開隊。一數不動，二數向前兩步，三數向前四步，四數向前六步，向左轉。成矮者在前之四路縱隊。

(四)一路縱隊「一二」報數，向左(右)開隊。一數向左橫一步，二數

向右橫一步成二路縱隊。

(五) 二路縱隊，雙行各「一二」報數，向左（右）開隊。其法雙行各向外橫二步，一數不動，二數各向右（左）橫兩步，成四路縱隊。

(六) 三路縱隊，三行各「一二三」報數，向左右開隊。外二行各向外橫三步，一數不動，一數向左（右）三數向右（左）各橫一步，成六路縱隊。

(七) 四路縱隊開隊，不須報數，其法：外二行各向外橫三步，在第三橫步時，內二行同時向外橫一步，每步二動作，三步六動作，共數六數，故又名「六數開隊法」，常用之開隊法也。

第十章 柔軟體操

第一節 概說。

柔軟體操唯一之作用，即健身是也。從健身方面言，方法之善，無有逾於柔軟體操者，因其中所有各種動作，均合人類身體之需要，且因其方法嚴密，可激動全體各部之功用，改正不良之姿勢，使身體得以健康，增加精神與元氣。

然由廣義的體育運動言之，則柔軟體操之作用，不得謂為完全；因此種運動，多屬主觀，但能使運動者發展身內之技藝，不能操練身外之技巧，雖能調和本身四肢之動作，而不能助其發達身外有益之功夫。惟主觀的操練，可使入預備他種之運動，亦不得謂非重要也。

今日因文明進化之潮流，凡在平民，往往少得運動之機會，且學校多無廣大之運動場，而以經濟困難，亦少其他方法使兒童多得運動之機會，發達其體格，故柔軟體操，實為設備不全，人數衆多，一種不可缺少之運動也。惟小學兒童，年齡幼稚，體力未充，強之作呆板之柔軟體操，亦有未合；故為教師者，當先明瞭柔軟體操之各種原理，然後根據兒童身心發育之狀況及體操上之原理，以發明新的方法，指導兒童，俾兒童樂於從事而無厭憎之心，則庶不愧為兒童之良伴焉。

第二節 教授柔軟體操之目的

柔軟體操之本身，本祇含有健身目的，然施教者，則宜含有教育之意味。故學校教授柔軟體操，有健身與教育兩種目的，茲分述之如下：

(一) 健身上之目的：

(1) 發達肌肉，使其強健有力。

(2) 激刺內臟，促進消化，排洩等作用。

(3) 激動汗腺，使皮膚之功用顯著。

(4) 擴張胸膛，增加彈性，使肺之功用加盛，以免韌帶與胸骨

加早變硬，胸但能挺而不能縮者，硬胸也不佳。

(5) 養成耐勞及反抗疲倦之能力。

(6) 使身體各部都有彈力性。

(二) 教育上之目的

(1) 改良姿勢，養成優美之體格。

(2) 除去不良之習慣，增培優美之德性。

(3) 發達感覺與反應。

(4) 訓練腦筋及身體各部之平均。

(5) 養成美感及省力。

(6) 養成靈活及自覺。

(7) 爲預備他種運動之基礎。

(8) 學習人生有用之動作。

(9) 養成服從、果斷、自治、注意、專一等。

(10) 養成好運動之習慣。

第三節 柔。軟。體。操。之。各。種。基。本。部。位。

身體運動，限於可動之關節，頭之能動，頸脊骨之首次兩個得力最多，而其餘五個，則因運動之區域不同，故功用不甚顯著。上體賴腰脊轉動，上肢賴肩肘腕指各節活動，下肢賴體膝跗趾各節活動。人體運動最

顯之部分，已如上述殆盡，所變換者，不過前後左右上下及斜向各方而已。如能明瞭運動原理及人體能動之關節，則請隨意編造運動方法，發明新的教材，祇須不背教育宗旨，則無有不合者，知乎此，則徒欲販賣材料之徒，可以醒悟矣。本節所示之各種部位，請購閱「柔軟體操各個動作第一編」(上海東亞體育專門學校孫和賓編)。

第一 上體之部位

(一) 正立

(二) 傾立 (上體向前傾，與後腿成一直線。)

(三) 弓立 (上體向後彎如弓形。)

(四) 蹲撐 (手指撐地，兩膝全屈。)

(五) 俯臥撐

(六) 側臥撐

(七) 仰臥撐

(八) 坐

(九) 俯臥

(十) 仰臥

(十一) 側臥

第二 上肢之部位

(壹) 臂直

(一) 下垂

(二) 左右平舉

(三) 前平舉

(四) 上舉

(五) 後舉(限度極大)

(六) 上或側或前各方斜舉

(貳) 臂屈:

(一) 側屈

(二) 前平屈

(三) 左右平屈

(四) 側下屈

(五) 左右前半屈

(六) 左右上半屈

(七) 過頂屈

(八) 左右上屈

(九) 前上屈

(十) 托頸

(十一) 抱頸

(十二) 托頭

(十三) 抱頭

(十四) 杖腰

第三 足之部位

(壹) 立

(一) 開立(指左右方向)

(二) 斜出立

(三) 正立

(四) 出立(指前後方向)

(五) 並足立

(貳) 點地與指地:

(一) 無論屬何方向,足尖點地。

(二) 無論屬何方向,足尖點地。

(參) 箭步:

(一) 向側箭步

(二) 向前箭步

(三) 向後箭步

(四) 向前斜箭步

(五) 向前半箭步

(肆) 蹲與跪：

(一) 蹲撐

(二) 單膝或雙膝跪

(三) 蹲下

第四節 動作之分類及其功用

柔軟操之動作，大約可分為準備、四肢、改正、懸垂、平均（即重心）、肩、腰、腹、快速、調和、呼吸等數種。其功用各有不同；或為發達肌肉；或為改正姿勢；或為刺激內臟；或為調和血液；或為增強感應；試說明之如下：

(一) 準備動作，用以驅除雜念，統一精神者也。且能使血液之循環旺盛，體溫增高，俾身心之狀態，適於運動為目的，多半用走步及速變方

位之動作。

(二)四肢動作，單動上肢或下肢，或上下肢同動，其功用有三：

(1)可發生體溫，以便繼續運動，故亦有準備之功用；

(2)可以活潑心肺，促進循環，有衛生上之功用；

(3)能發達肌肉，使元力充足。

(三)改正動作，兒童骨骼柔軟，上體容易側彎及前傾，致成不良之姿勢，本動作即用以矯正姿勢者也。在小學校中，尤應特別注意，例如挺胸、聳身、伸腰、及使肩背向後闔等屬之。

(四)懸垂動作，具有改正之價值，所以保全身體自然之姿勢，并以發達心肺二臟，增進健康者也。此動作常在肋木、橫杠、橫梯等器械上行之，如缺乏器械，可代以上肢動作。

(五)平均動作，凡縮小根基，使身體難於平衡者，皆為平均穩立動作，亦名重心動作。演習時，可忽快忽慢，以練習全身各部肌肉之支配力，故最有教育上之價值，善走繩索及浪橋者，不易暈船，即其證也。

(六)肩背動作，其主旨在發達肩背之肌肉，并使肩膊關節，得以活動自如，以養成良好姿勢，如雙臂環繞，隻手抱頭，托頸，拔腰，等均屬之。

(七)腹部動作，此動作之功用，為強健腹肌，刺激內臟，增進消化能力，及排洩作用，并有醫治肥病，便秘，及矯正腰脊之功效，彎體向前，舉膝，舉腿等動作屬之。

(八)腰部動作，發達腰部脅部之肌肉，腹部亦得強健之功效，并亦能刺激內臟及改正腰脊向側彎，向側扭，向側轉之姿勢，如彎體向側，轉體向側等均屬之。

(九) 快速動作，爲全身之運動，可以激動各部器官，使其作用旺盛，并能養成全身之彈力性及肌肉之支配，如跑、跳、騰越、疾登、跳舞均屬之。

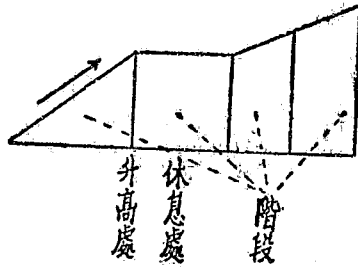
(十) 調和動作，所以調和血液，鎮靜精神，使身體恢復原狀之動作也。可用走步、下肢、或四肢等動作徐緩行之。

(十一) 呼吸動作：(1) 清潔血液；(2) 使胸骨及肋軟柔軟，免年早發硬，障害肺部；(3) 漲縮氣脰，增加養氣，排洩炭氣。無論何地何時，除去游泳以外，呼吸時均用鼻孔。

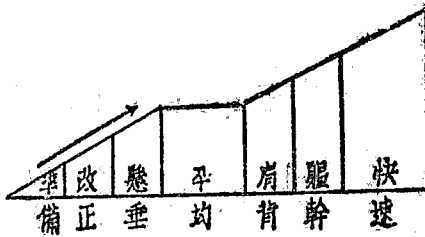
第五節 柔軟體操順序之階段圖

觀下列各圖，可知身體由順序進行，漸受強激之影響，如登階然（見第三十九圖。在懸垂運動而已甚，乃以平均運動少事休息，而後再行更強之運動（如第四十圖所示）以後逐漸加強，至快速運動而達極

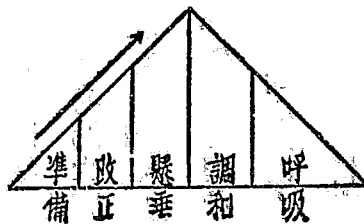
第三十九圖



第四十圖



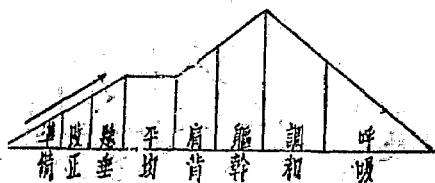
第四十一圖



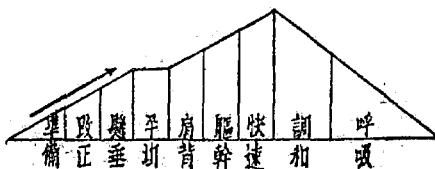
點，(如第四十及四十二圖所示)乃由調和呼吸二運動以鎮靜其激烈上所受之影響，始得終結，至於停止。(如第四十一至四十二圖所示)

第四十一及四十二圖用之於年齡最幼或身體極弱或患有輕病

第四十二圖



第四十三圖

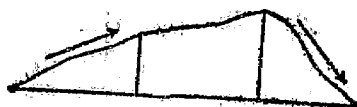


編配順序，其理則一也。研究體育者，幸勿徒務時髦，祇求取得教材之形式而轉售於人！當於編配上尋求其理由之所在，否則自誤誤人，其罪將不可道矣！總之，順序之階段，不外下列第四十四圖（甲）（乙）兩式。（甲）式則登降無甚變化，（乙）式則一登一降，如沿途眺賞景色，起伏不定，於

者，第四十二圖稍進完全，而第四十三圖則更為完全矣。此五個階級，係瑞典式之體操順序，其表明順序對於身體之影響之理，非常確當。今日美人所用柔軟操之順序，雖不必與此相同，而必根據「運動生理學」以

第四十四圖

甲 式



乙 式



不知不覺之間，已達山頂；不過需時略長，費力效多。但急後必有緩隨之，調濟上似較合法。惟均在乎教者審度當時情形而選用之，原無拘定之陳法也。

第六節 次序之編造
法及示例。

柔軟操之次序，（又名順序）當按生理原則，分爲首中末三段，每段之功用不同，故運動量之大小，亦因之而異，茲略

述於下：

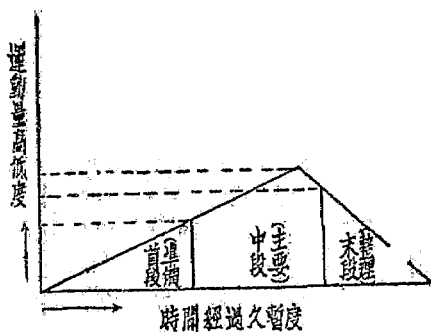
(一)首段運動。其目的在使身心有演習強烈運動之預備，含有準備的作用；故運動量當由低漸次向高，凡走步、四肢、聳身及速變方位之動作，均在此段內行之。（參看第四十五圖）

(二)中段運動。中段運動之目的甚多；有改正姿勢者；有發達元力強健肌肉者；有教育之價值者；為次序中最要之部分，亦則柔軟操中之主要點也。其運動量至快速動作，比較為最高。凡改正懸垂（或用上肢）、平均、肩背、腹部、腰部、快速等動作，均在此段中依次行之。（參看第四十五圖）

(三)末段運動。中段運動之目的甚多，而末段則甚少，祇使身體恢復平靜之狀態，而適於停止為目的，含有整理的作用，故又名整理運

動。其運動量當由高漸向下低降，調和（可用走步、下肢四肢等動作徐緩行之）與呼吸動作當在此段行之。總上所述言之：首段爲準備身體，末段爲整理身體，中段介乎二者之間，爲運動之主眼點。次序之排列，無論何時，必依此法，庶不悖「運動生理」之原則。倘不顧身體已否準備，首先即行中段運動，恐演習不久，即覺心悸亢進，呼吸迫促，身體呈異常現象。又在快速運動之後，不行末段運動，而即立刻停止，其結果，小則頭目暈眩，精神不快；大則血管破裂，毒素停窒，致傷身體，皆不合乎體育原理也。柔軟操順序之排列，推之各項運動及各項工作皆然，均當由舒緩而徐至激烈，由激烈而徐至舒緩，萬不可驟然上升與下降也。至於柔軟體操各動作之多寡，可按兒童之年齡、體格、程度，及氣候寒熱運動前後其他功課之輕重等而定，中段諸動作之次序，亦可酌量情形而隨時變通。

第四十五圖



不必看作天經地義，死守一法。（參看第四十五圖）

次序配置之注意事項：

（一）各部運動量之大小宜相稱，俾身體得平均發育之功效，不可某部多或少運動；

（二）如同日有同項運動，當與之適合：如他項運動重下肢者，則次序內少用下肢，而多用上肢與軀幹動作；如他項運動少用下肢或缺乏用下肢者，則當多用下肢，以補其偏也。

第七節 柔軟體操進度之標準

課千篇一律，始終同一之體操，心理

上、生理上、及教育上、均得謂之無條理。當由練習神經系之上進而自簡入繁，肌力之增大而自緩和激烈，漸次進步，此實體操進度之基礎要點也。

(一) 使基底縮小，如彎體向側，初則兩足立如肩寬，次則如立正時寬，再次則兩足拼攏，漸將基底減少，末則一足獨立，并加以起踵。

(二) 使身體之重心，漸次提高，如腹部腰部動作，初則臂下垂行之，次則攙腰，次則臂側舉，次則斜上舉，末則上舉，漸次使臂由下移上，則重心亦漸提高矣。

(三) 將(一)與(二)兩項併合行之。

(四) 連合多種動作，如挺胸，初則直立，次則連合上肢，再次則又加連下肢，又如臂前伸，(先屈而後伸，直謂之伸) 臂側伸，臂上伸，臂後伸，

各做一次，然後前伸側伸連合，再前伸側伸上伸連合，末則四動作連合。
(五) 延長其運動之時間，例如初次跑步三分鐘，後加至五分鐘，再加至十分鐘。

(六) 增加運動之次數，例如臂前上側後伸，初做一次兩次，久則做三次四次，以後更可加多其次數；但此法祇能練習耐力，無別種功效也。
(七) 變換運動之速度，向來用小速度者，即使速度加大，大者減小。有時速度可忽大忽小，以練習感應能力，如平均及調和運動是也。

(八) 方向交換迅速，於走步時，速行各種轉法。

(九) 加抵抗力或重量於肌上，此則須用器械，如啞鈴、橫杠等類。

第八節 教材之選擇法

教材之優劣，與運動之成效，有密切之關係；故採用教材時，當謹慎。

選擇，詳加攷慮。現在柔軟體操之動作，種類甚多，其間不無優劣之分，且同一動作，甲用之易，乙用之難，丙習之獲益，丁習之受害，因此故須於選擇之時，加以慎重，茲略述選擇之標準如下：

(一) 動作須合兒童之年齡及程度。

(二) 動作須合兒童之體格及天性。

(三) 動作宜簡單易行。

(四) 動作宜有興趣，但不得專求花苗美觀，以失柔軟操之本旨。

(五) 動作以不妨害姿勢爲宜。

(六) 動作宜活潑自然，不可過於呆板。

(七) 動作以運用大肌肉者爲首要，若手指之屈伸，足趾之起落，運

用小肌肉之動作，祇宜在高級加授之。



(八) 每種動作，連續演習之次數宜少，須與他動作相間而行之。

(九) 在低級兒童，每一動作之後，須行呼吸。

(十) 可採用「故事式的表情遊戲」及「做効式的體操方法」以補正式體操之缺點。(見本章末節)

第九節 教學法

柔軟操之教法，分連續法、示範法、口令法三種。

(一) 連續法。演習時自第一動作至最末一動作，連續不停，故學生須將各動作及其次序記熟，非良法也，其弊有四：

(1) 因要用記憶力，故演習時不能注意姿勢。

(2) 演習時既連續不停，則動作之速度，勢必前後一致，無快慢之分，故改正及平均動作，不能顯其功效。

(3) 過勞身體，容易發生疲倦，柔弱之兒童不能忍受。

(4) 除記憶外，無他項教育上之價值。

(二) 示範法。此法優於第一種，每行一動作時，教師先示範，然後使學生如法行之，故又名「模倣法」。如教師在示範時，有優美之姿勢，充足之精神，學生即可効法倣行，然遇複雜難做之動作，學生難於模倣，或模倣不正確，或不留意時，則此法不適用矣，當用下法補救之。

(三) 口令法。此法即用口令說明動作之部位方向及注意等，使學生了解教師之口令而演習之。在演習時，如見學生有姿勢不良，動作不正確者，亦可隨時用口令提醒之。教師課務繁重，可用此法，以節省精力。然遇學生不明白教師口令，或聽不到，（大約距離太遠者）或聽不清楚時，則此法之効力甚少，當用示範式。

以上三法之優劣，第一法最不相宜，以少用爲佳，第二第三兩法，各有優劣，當酌量情形而取用一種，或兩種兼用之。至於學生唱數與否，亦視動作性質而定，不妨害呼吸者可令學生唱數，以助其齊一，而鼓其精神。

第十節 論口令

口令區分爲三部：卽預令，停頓，及動令是也。

(一) 預令 用以說明身之部位，動作之方向及做法者，名曰預令。

(二) 停頓 預令既出，當畧停片刻，俾學生腦經中加以思索，領會預令所示之動作如何，此片刻時間之經過，名曰停頓。

(三) 動令 令學生開始動作之字，名曰動令，其種類有三：

(1) 動詞動令，例如：

(預令)兩臂側屈——(動令)屈!

(預令)兩臂下垂——(動令)垂!

此「屈」字與「垂」字均為動詞，故名動詞動令。

(2) 數字動令，例如：

(預令)兩臂側屈——(動令)一!

(預令)兩臂下垂——(動令)二!

此「一」與「二」字均為數字，故名數字動令。

(3) 起字動令，預令同前，動令用「起」字，故名起字動令。

動令既出，須連續計數，至本動作完時，用「停」字使學生停止動

作，故又名「連續法」，例如：

(預令)兩臂側屈——(動令)起！一、二、三、四、五、六、七、八、八、七、六

五、四、三、二、停！

如欲動作重複演一次，可以最後二數（二、停）改用「再做」二字。如動作在左方演習，而欲改爲右方繼續演習時，則最後（二、停）二數，改用「向、右！」或「右足！」等字樣。如左右兩方，已經各演一次，而欲兩方交換演習時，則於後一方演習之末尾兩數改用「交、換！」二字。以上各法，至動作停時，仍用「停」字。

第十一節 柔軟體操之新方法

第一 故事式的表情遊戲

初級小學低年級兒童，年齡幼稚，體格柔軟，正式體操，殊非所宜，因此種體操既難做，又呆板，對於兒童之身心，均不適合，故此時之體育運動，惟有一「故事式的遊戲」最爲相宜，最爲適用。此種遊戲，教授時，一方

面講解故事，一方面演習動作，故兒童多樂爲之，不似機械式的體操，足以引起厭惡之心也。其次序與柔軟操相同，亦須按「運動生理」之原理支配之，先行四肢或下肢動作，使血液之循環旺盛，爲繼續運動之預備；其次行軀幹之動作；最後則行調和與呼吸動作，使身心恢復原狀，而適於停止，故名曰雖爲遊戲，而實則柔軟操之變相，有系統，有組織，並非雜亂無章者也。兒童習之，既可增進興味，又可擴充智識，體育上之效果，非常宏大，法至善也。此種遊戲，發明未久，歐美各國，亦至近十數年來才始通行。至吾國則殊少人研究。現在一般小學教師，對於低年級兒童所用之體育運動，仍多以機械式的體操爲唯一的教材，既不合兒童之身心，又違背教育之主旨，不能不謂爲小學教材之一大缺點。茲改用「故事式的遊戲」，既合兒童之身心，又可與國語、自然科、公民、常識、鄉土、唱歌、

等課相聯絡，一舉數得，誠有價值之體育法也。茲示例如下：

(一) 郊遊

(1) 下鄉 「今天天氣很好，我們到鄉下去遊玩，好嗎？」

(說明) 第一人攙腰，餘者雙手向前搭肩，向前行進，行進時可唱

「游鄉」歌，此係……準備動作。

(2) 喂雞 「田家的小雞咯咯叫，吾等應抓米喂牠們！」

(說明) 用手作攪穀撒地飼雞狀，此係……上肢動作。

(3) 鋤田 「農人鋤田，替我們種穀，我們應當幫助他們工作，大家都來鋤田啊！」

(說明) 一足向前出立，雙臂前上舉，向下作鋤田狀，注意在肩着力，此係……肩臂動作。

(4) 井中吸水 「鄉村中的小姑娘，吸水淘米、洗菜、濯衣，習練勤勞，我們都要學她替家裏做事。」

(說明) 雙足開立，上體前彎，雙臂下垂，用手作提繩汲水狀，使身體一彎一直，此係……腹腰動作。

(5) 回家 「今天不早了！我們要回去呵！」

(說明) 雙手攙腰，小跑步走兩三個圈子，以促進血液之循環，此係……快速動作。

(6) 吐吐氣 「哎呀！到了家了！跑得累人，吐吐氣吧！」

(說明) 雙手前上舉吸氣，下垂呼氣。此係……呼吸動作。

(二) 敲冰(冬雪時遊戲)

(1) 準備(溜冰)

(說明) 雙手扶腰，左右足交換向前進行，作溜冰狀。

(2) 肩背(敲冰)。

(說明) 兩臂前上舉向下打，作敲冰狀。

(3) 腹腰(取冰)。

(說明) 彎體向前，雙手下垂作取冰狀。

(4) 快速(足冷)。

(說明) 定位跳，使身體發暖。

(5) 呼吸(呵手)。

(說明) 雙手摩擦，并同時吹氣，使其發暖。

(三) 採蓮 (夏荷時遊戲)

(1) 準備(上船)。

(說明) 攜手向前行作上船狀。

(2) 上肢(開船)。

(說明) 雙手作撐篙狀。

(3) 肩背(搖船)。

(說明) 一足前出立作搖槳狀。

(4) 腹腰(採蓮)。

(說明) 雙足開立全蹲，彎體向前向側，雙手作採蓮狀。

(5) 呼吸(聞蓮之香)。

(說明) 雙手如握荷葉或荷花近鼻作嗅狀，吸氣；雙手撒開呼氣。
(蓮實已熟，本無蓮花，但採蓮非限於採蓮子，蓮花蓮葉，均可採也。)

(四) 製作書箱。

- (1) 步入工場，預備工作……
- (2) 入工場聞得各種木料香……
- (3) 各執工具，作鋸木、刨木、接樺、釘銼等狀……
- (4) 工畢休息，各作躍跳遊戲，以慶賀工成……
- (5) 扛箱入市寄售……
- (6) 引重致遠，甚感疲勞，大家都覺氣喘……
- (7) 各自緩步歸家（散隊）……

以上……之後，閱者各自注明係何項動作。

第二 做倣式體操

「做倣體操」介乎表情式的故事遊戲與「正式軟柔體操」之間，其目的與上兩者實相同也。故事式所有動作，則前後一氣聯貫；做

做式則各節不必相聯絡；故事式的先有一題目，所有動作，不能出全體題目範圍之外；做做式則無統屬全體之題目；故事式最宜於初級小學一二年級；做做式則自三四年級以上，以至中等學校，亦相宜也。柔軟體操動作，大半係人爲的呆板的，做做操則完全用做做動作，活潑自然，無拘滯之苦，演習時，祇求健身上與教育上之實效，不必一定整齊劃一，初級小學兒童，兩式參用亦可；但高級小學以上，則故事式不甚相宜。至於做做式體操所能取材之範圍，極其廣泛，在乎教育者當心搜集，茲畧舉取材之範圍如下：

- (1) 做做球戲動作，如投籃球比遠、接壘球、發網球之類。
- (2) 做做田徑賽的動作，如推鉛球、擲鐵餅、擲標鎗之類。
- (3) 做做人事的工作，如推磨、車水、伐木、搖櫓、汲水之類。

(4) 做做動物的動作，如蟹行、貓聳背、小鷄展翅、袋鼠走路之類。
(5) 做做物事的工作，如火車開行、風針轉向、軋花機上下移動、輪盤轉旋之類。

(6) 做做自然物的現象，如風擺樹枝、雷轟轟、松濤、波浪起伏之類。

(7) 做做武術的動作，如進攻、防避之類。

(8) 做做器械操的動作，如攀繩、緣吊棒、騰越之類。

(9) 做做游泳的動作，如俯游、蛙游、側游等是。

做做體操舉例

(一) 準備動作

(走步) (做做人事應用走步)

(二) 改正動作

(推磨) 一足向前出立，雙手由前而後作推磨式，

向後拉時，須盡量挺胸。

(三) 上肢動作 (拉篷) 雙足開立，雙手作拉篷式。

(四) 平均動作 (浮漂) 兩手側舉，一足前伸離地，他足屈膝伸膝，一起一落，作浮漂一沉一浮之狀。

(五) 肩背動作 (拉鍊肺器) 兩手如握器械，側開向後拉，使胸展縮自如。

(六) 腹腰動作 (拾炸彈遠擲) 兩足開立，上體全彎，兩手作拾炸彈狀，伸體向前遠擲，眼須視前方地平線，似目測彈距身體之遠近。

(七) 快速動作 (作黃包車在路上行走) 兩臂胸側屈，兩手如握車之拖槓，小腿向後高踢作向前之跑式。

(八) 調和動作 (蝴蝶飛舞) 兩臂側舉，一上一下，兩足前行，似蝴

蝶飛舞於花間之情狀。

(九)呼·吸·動·作· (吹肥皂泡)

(欲知此法之詳細，請參閱拙編體育研究及楊彬如編設計式的模倣體操，二書均上海商務書館出版。)

第十一章 器械體操

第一節 概說

器械操係人爲之運動，所以訓練肌肉，增長氣力，發達腦系，養成強健之體魄，勇敢之精神，其有實效於人，殊非淺鮮！吾國對於是項運動，有設備而弗用者；有用之而效果極少者；蓋未得其要領也。夫器械操，創始於德人，繼行於瑞典，今則歐美東亞各國，都已遍傳；吾國則祇軍隊中採用之，學校中行之者實寥寥也。然此項運動，練習極難，且甚費力，小學校不甚相宜；但其中屬於天然活動性質之簡單易行者，教兒童習之，亦甚有益，不過在乎教育者加以審慎而已。

第二節 器械體操之目的

(一) 增進氣力。

(二) 練習勇敢輕巧敏捷。

(三) 伸長脊樑。

(四) 擴張胸部。

(五) 激刺心肺。

(六) 裨益生活。

(甲) 人種活動：

(子) 跳。

(丑) 懸垂。

(寅) 振動。

(卯) 騰越。

(辰) 攀登。

(巳) 上下諸法。

(乙) 發達決定快慢高低方向等之能力：

(子) 練習目力，

(丑) 練習肌官，

(寅) 養成機巧，

(卯) 發達彈力，

(辰) 發達平均力，

(丙) 發達特性。

第三節 器械體操動作之分類。

(一) 懸垂動作，手握器械，使肺部擴張，身體伸直。

(二) 撐、持動作。用手臂將身體撐持在器械上，是類動作練習過甚，腔胸前肌肉特大使胸腔之漲縮量減小，且兩手突起，亦不美觀，德國人好用此類動作。

(三) 騰、躍動作。瑞典人好用此類動作，有益之運動也。

第四節 練習之要點

(一) 須敏斷。判斷動作之難易，方位之變換，肢體脫離器械之遲早等。

(二) 須蓄力。不可在未習之前，將體力胡亂用去。將習之先，必須有預備，使力不致驟來，致過於猛烈。

(三) 須有胆量。

(四) 須利用機巧。

(五) 須乘興致濃厚時而習新動作，否則精神不專，易蹈危險。

(六) 未練之前，須將運動在胸中思想一過，如何起，中途經過何種情形，如何止，均須先理會明白，猶伶人在開幕之前，先在後臺預演一次大樣之意也。

(七) 審度動作之重點在何處，須要如何之速度。

第五節 選材之注意

- (一) 勿使血管過於壓迫者。
- (二) 勿採用止能發達一部分之肌肉者。
- (三) 複雜者，危險者，花苗無實用者，皆不可取。
- (四) 勿取多撐支少騰越者。
- (五) 用力過大，用腦過甚者，勿用。

(六) 震動過甚，旋轉過多者勿用。

(七) 不能呼吸者不用。

第六節 保險法。

(一) 地下用深砂坑成軟墊。

(二) 習者之衣服須合身，上身之衣，宜納於褲內，免致纏繞於器械上，或被手撕扯。

(三) 金屬褲帶扣、鈕扣及口袋內之各種小刀、鑰匙等，皆宜取去，鞋底不可有釘。

(四) 檢查器械堅固與否，上面是否有雜物（如鐵杠之銹、木杠之刺、其他器械上之釘準等）附其上。

(五) 騰越動作宜護手臂；週旋動作，宜護頭胸。

第七節 教學法

- (一) 不宜用口令，祇用示範與說明。
- (二) 不宜用危險話以恐赫之，當用法鼓勵其勇敢之氣。
- (三) 凡機巧之心得，均須說明。
- (四) 始終要保險之責任，以堅習者之志。
- (五) 對於新動作，初時祇求學者能做，以後再求姿勢優美，動作正確，但忌硬板。

(六) 多數攀、騰、跳、躍等，有益人生之動作。

(七) 教師於平時多與兒童頑在一起，無形中與以優良之模範。

第八節 教材示例

教授兒童重器械體操，非可用軍營中之方法，且其目的亦異，兒童

頑習器械，意在遊戲或比賽，故教師宜利用此種心理，以施行教授，本節所示各例，即本此意而作，而亦著者之經驗譚也。

(一)平均台比賽走步 由平均台至此端走到彼端，中途全未跌下者勝二分，跌一次者勝一分，跌二次者無分。分全體爲二隊或數隊比賽，總分數多者勝。如技術進步，全未跌下者祇得一分，而祇跌一次者亦得零分。

又法：走到彼端跳下，（在彼端上畫一粉筆界線，未過界線者不許跳下，犯者零分，免兒童在距彼端甚遠之處即向前跳下，易致危險也。）向前滾翻一次，得二分；祇能走而不能滾者祇得一分；能滾翻而中途祇跌一次者，亦仍得一分；若跌兩次，則無滾翻之權，該得零分；此法亦能分隊比賽，興趣濃厚。

(二) 墊上滾翻比賽。向前滾翻一次或二次，得一分或二分；在四年級時，滾翻時可不用手助。

又法在滾翻時兩腿中夾一小球，滾過去而球不落者得二分；能滾而球落地者祇得一分。

(三) 墊上各種走法比賽。或開足跳走；或閉足跳走；或單走跳走；或爬走；或蛙跳走；或兩手一足爬走而他足蹺繞起作尾等等。能自始至終做到者得二分；稍欠者得一分；中途退出者零分；完全不像者亦零分；分隊比賽，頗饒興味。

(四) 跳箱跳下比賽。不用腳橈或別人幫助能爬立於跳箱之上，向前方遠跳，箱前置墊子，墊上用粉筆畫平行界線若干條，線上註明分數，各三分五分八分十二分之類，足跟跳在某線內，即得某線上所註之

分數，如跳下退後或跌倒，用正式比賽丈量之方法計算分數，使兒童練習跳下，能急速向前，不向後跌，於日常生活上，可避危險。

又法如跳下後加向前滾翻，或同時兩隊各駐一箱，跳下即急向前跑，先到指定之目的地者勝一分；或在跳下後向前滾翻一次再向前急跑，亦可均能分隊比賽。

(五)單杠或橫木懸垂移行比賽 懸垂於杠或木下，由此端向彼端移行，作為一次，得一分；往復若干次，則得若干分。分全體為二隊或數隊比賽，總分數多者勝。

又移行時，可加限制，或勿使腿屈，或勿使腿分開均可，惟此方法甚難，祇高小適用而已。

(六)橫梯懸垂移行比賽 橫梯懸垂，有種種方法，或握於兩傍長

木之上，或握於中央平行短棒之上，或側握。或正握，向前向後向側移行均可。計分與比賽方法，隨教師與兒童臨時酌定。

(七) 吊繩、吊棒、攀緣比賽。兩手握吊繩或吊棒向上緣升，能達頂點者得三分，及半者得一分。

又吊繩動作，在高級小學，可加置跳架於前方，由此端握繩向跳架擺動，將身體越過跳竿，放繩而竿不落者得五分，此動作極易學習而極有興趣，高級小學好遊戲也。

(八) 吊繩擺動比賽。一往一復為一次，每次得二分，每人最多限制六往六復，得六分。

(九) 單杠或雙杠跳下比賽。兩足分立（或併立）於雙杠之端上，（或單杠靠近邊杠之扛上），向前方跳下，計分法與（四）相同。不

過跳箱上易於穩立，此則是跳杠上難於平均穩固，故須注意跌下耳。

(十)單杠引體向上比賽 兩手分開，正握單杠，屈肘引體向上，使頸部過杠而體直，如是稍停，隨即伸肘復於懸垂之位置，即為一次，每次得兩分，高小比賽適用之。

(十一)爬窗梯比賽 從窗梯下端爬到頂端，再從頂端一格一格而下，先到地者勝二分；能上而不能下者一分；或由此方上去由彼方下來先到地者三分；能上而不能越過彼方下者一分。

第十二章 跳舞

第一節 概說

跳舞之起源極早，稽攷遠古，人類尚在野蠻時代，每戰勝敵人，或獲得食物之後，必聚同族，大事慶祝，當其歡興鼓舞之際，不自知其手之舞之，足之踏之，益無非表示其愉快之感情也。今歐美習俗，夫妻兄妹，及男女兩愛人合舞，或一人獨舞，或團體合舞等，均係吾人祖先之遺風。故跳舞之爲運動，半屬自然，半屬人爲，凡各國各地之土風舞等，大概屬於自然動運者居多，若夫戲院及歌舞場中之跳舞，種種步法，種種手勢，種種排列，則係專門家之技術範圍，人爲的運動，居十之八九，非學授教育所可取材也。通常學校中，祇取其中最簡單之步法手勢，授與兒童，爲養成

美感、娛樂精神、練習身體之一助。此項運動，吾國譯本甚多，茲以限於篇幅，不能詳述，請參考舞蹈專書可也。

第二節 跳舞之基礎說明

(一) 跳舞之宗旨

跳舞為遊戲之一種，有與音樂相配者，有不相配者，無論配音樂與否，均有發表感情之可能，茲將跳舞之宗旨，擇其與他種體育不同之點，分述於下。

- (1) 跳舞所以發展愛音樂之天性。
- (2) 跳舞所以表演一種感情及事實。
- (3) 跳舞所以養成兒童活潑合羣、文雅、及愉快之習慣。
- (4) 跳舞所以運動身體，刺激內臟，使身體健康。

(二)優美之跳舞

跳舞之優美與否，須以下列幾條件爲判：

- (1) 動作自然與否？
- (2) 姿勢優美與否？
- (3) 舉止活潑與否？
- (4) 表情真摯與否？
- (5) 音樂配合時抑揚有別與否？步行或進行須輕。
- (6) 動作時身體僵硬與否？
- (7) 跳舞時手足與身體有彎屈過甚成角度否？凡優美之跳舞，身體各部皆成弧形，惟表情跳舞，不在此例。
- (8) 適合學生之體格及天性與否？本節所述優美之跳舞，指廣

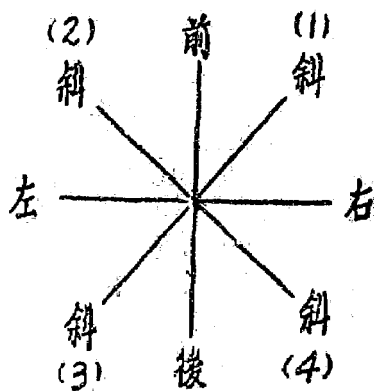
義的，而非狹義的；凡跳舞時能表明跳舞的真義，即為優美，非專指身體各部分之姿勢優美與否也。

(三) 跳舞之方向

全體動作，除繞圈外，皆有一定之方向，如下第四十六圖所示：

- (1) 前方 對於胸前之方向為前方。
- (2) 後方 對於背後之方向為後方。
- (3) 側方 與前後方能成一直角者為側方。
- (4) 前斜 即與前方側方成45度角之方向。
- (5) 後斜 即與後方側方成45度角之方向。
- (6) 前交 此足相交於彼足之前斜方，謂之前交。
- (7) 後交 此足相交於彼足之後斜方為後交。

第四十六圖



(四) 對方同式

若用雙足交換動作，即曰對方同式，例如以左足前進三步，更欲以右足前進三步，則可省其口令，以右足前進三步，改呼為對方同式之交換動作，身體他部分之動作，均可用此口令。

- (1) 即右前斜方
- (2) 即左前斜方
- (3) 即左後斜方
- (4) 即右後斜方

又如踏左，再欲右，足踏右，或他種交換動作時，亦可如前改呼。

(五) 足之部位，可分數種，分述於下。

(1) 足尖指地 足向任何方向伸直，大腿微屈，足尖指地而勿着地。

(2) 足尖近腿指地 一足尖指地時，其大腿及腿部微屈，其一部分與他足相觸，或左或右，四圍均可。

(3) 足尖點地 同(1)惟足尖着地。

(4) 足尖近腿地點 同(2)惟足尖着地而已。

(5) 踵點地 一足運動時，他足微屈，其法以踵向前或左右點地。

(6) 踵遠點地 其法與(5)同，惟位置相離略遠，且他腿較前

式爲全屈。

(7) 足尖側點地

其法同足尖點地，惟上體向反對方向微傾

(六) 手與臂之部位

(1) 雙手傍腰

以公指合於食中指之上，腕微屈，放於腰之前

上方，指背着體。

(2) 雙臂摺起

法以兩臂前平屈，右前臂放於左前臂之上，二

手則互相搭於兩上臂之上。

(3) 雙臂橫舉（即左右平舉）

法以上臂平舉，下臂伸直，公指

與食指相併合，當初作時，先將雙手分開，由內而外作一繞圓式；或由頭頂繞起，或在腰前。

(4) 雙手向上圓舉

雙臂拱合，向上作一圓形，手離頭頂約三

四吋，動作時須預作一繞圓式，雙手分開，或由內向外，或由外向內。
行。

(5) 雙臂前拱 雙臂在胸前作一圓形，二手相連，臂與地面平

(6) 手指互插 雙手相合，其指互插。

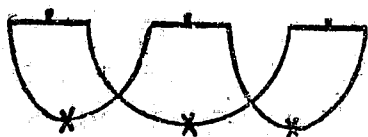
(7) 同伴相對插手 其式以一手向他人之手合而互插。

(8) 握手 法以右手握他人之左手，握時一人掌向外，一人掌向內，二人面向前時兩相握者爲內手，餘爲外手，握手時，內手須高舉與頭部平行。

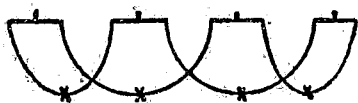
(9) 同伴握手相交 兩人握手作交叉狀，右手握右手，左手握左手，或相對而立，或相並而立，並立時兩人之右手在上，左手在下。

(10) 同伴握手 兩人相對，以左手握同伴之右手，右手握其左

第四十七圖



第四十八圖



手。

(11) 單排互交握手 其法如三人並立，乙居中央，甲居右，丙居左，則甲之右手與乙之右手相握，其左手與丙之右手相握，丙之左手與乙之左手相握。若焉四人，則丙之左手與丁之左手相握，丁之右手與乙之右手相握，餘類推。均見第四十七八兩圖。

(12) 軍排互相搭肩 法如二人

並立，居右者以左臂搭於左者之肩上，

居左者以右臂搭於右者之肩上。

(七) 排列、組織法 分二種如下；

(1) 行列法或方陣法 與普通

柔軟操所用之排列法相同。

(2) 環列法或圓陣法 此法分三種：

(甲) 單行圓陣。即繞運動員成一單圓，此時手足之近圓心者為內手內足，遠圓心者為外手外足。

(乙) 雙行圓陣。即二重的單行圓陣，此時各內外二人如同伴，同伴並立時，手足靠近者為內手內足，遠離者曰外手外足。

(八) 簡單動作

(1) 跳 一足起，由某位置向任何方向跳至另一位置，同時他足離地，二足交換。

(2) 單足跳 一足先離地，可在任何位置，一足向左右前後跳，或原地向上跳。

(3) 雙足跳 或一足先起，或二足並起，跳時必二足離地，並同

時落地。

(4) 足尖點地 以一足輕輕點地，身之重量在不動之足上。

(5) 滑步 卽以一足向任何方向如在冰上滑去之狀。

(6) 逼步 如左足行逼步時，右足須速離地而左足佔其位置，逼步之方向無定。

(7) 通常步 平時行進之步伐是也。

(8) 踏步 卽平常之踏足，惟可左右前後進行。

(9) 併足 雙足分間時，一足向他足併立。

(10) 停頓或停拍 無論在何部位時，令其停頓片刻或休息一

拍子。

(11) 收足 一足在任何部位，他足近之，名曰收足。

(12) 踢 踢時必先屈大腿及小腿，然後將腿與足伸直，向任何方向踢去曰踢。

(13) 蹲 上體下降，同時雙膝屈，雙踵起足尖着地曰蹲。

(九) 跳舞基本手勢

手勢所用之關節，自肩而肘而腕掌而各指節，皆包括在內。上述這關節除肩和腕外，餘均係兩桿骨（即槓桿之意）相接而成節，屈動時必成角度；但在跳舞動作之姿勢，最忌屈處有角度，必須使屈處成圓形，方為美角。故有人謂拳術動作為「方功夫」；跳舞動作為「圓功夫」；就其用力言，則謂前者為「硬功夫」；後者為「軟功夫」。於此可見跳舞動作用力之要點及其姿勢之所在矣。下方所述各種手勢，僅說明大概，其動作必備之要點，請參閱本章（二）及（六）可也。

(1) 正立 兩手垂於腿側，須極自然，此為任何動作前，必須經過之部位。

(2) 攙腰 兩肘屈，兩手背貼於腰側或稍向前處，(近腹部)不可用力，須呈柔軟之狀態。

(3) 兩臂斜下伸 兩臂由垂直部位向左右移開而至斜下伸之部位，臂與軀幹約成四十五度之角，所謂臂伸者，不必如用力做徒手體操之伸直，若大力士兩臂有萬鈞之力然；在肘腕掌指各節，均須呈現一種似屈非屈之姿勢，如貓尾之擺繞，折無角度，屈有弧形，方稱美觀。至於手指，尤忌板直，五指動作，各有不同；或拇指接合食指；餘三指散開；或拇指接合中指；餘三指散開；或食指與無名指下抑，餘三指上揚；或五指先作屈勢而徐徐散開皆可。總之最忌板滯，須要溫柔和

美，從容自然。以下所述各種動作，均不可有逾此旨，教者須加注意。

(4) 兩臂在胸前作圓形，而掌相向。

(5) 兩臂向左右平舉，手心向上或向下。如頭向右轉，軀幹向右扭，則變成右手在前，左手在後之動作；反之如頭向左轉，軀幹向左扭，則變成左手在前，右手在後之動作。

(6) 兩手頭上作圓形，兩手心相向，雙目注視手心。

(7) 右臂右斜上舉，左臂左斜下伸，如頭向右轉，軀幹向右扭，則變成右臂前斜上舉，左臂後斜下伸之動作。

(8) 左臂左斜上舉，右臂右斜下伸。如頭向左轉，軀幹向左扭，則變成左臂前斜上舉，右臂後斜下伸之動作。

(9) 左臂左平舉，右臂頭上作圓形。

(10) 右臂左平舉，左臂頭上作圓形。

(11) 左臂左平舉，右上臂垂直，下臂橫在胸前，右手心向胸面。

(12) 右臂右平舉，左上臂垂直，下臂橫在胸前，右手心向胸面。

(13) 左臂左斜下伸，右肘屈，右下臂與左臂成平行，向下斜在胸前，右手心向胸面。

(14) 右臂右斜下伸，左肘屈，左下臂與右臂成平行，向下斜在胸前，左手心向胸面。

(15) 左臂頭上，右臂胸下各作圓形，兩手心相向。

(16) 右臂頭上，左臂下各作圓形，兩手心相向。

以上各種手勢，須與頭和軀幹連絡行之，頭須向何方轉，目須注視何方，軀幹須向何方傾倚，均無一定。惟三者須互相呼應，彼此協和，不至

有滯澀頓挫之態，自然則美化娛目，使觀者發生快感。以下續述基本步法。

(十) 基本跳舞步法

(1) 追步 用 $\frac{3}{4}$ 或 $\frac{6}{8}$ 拍子之音樂。

第一拍 左足踏前。

第二拍 收右足與左足併。

以上爲左追步，右追步則須自右足起，左右交換亦可。

(2) 駢步 用 $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{6}{8}$ 之音樂。

第一拍 與追步相同。惟二拍縮成一拍，先足尖着地，卽以後足前逼，同時前足前伸，如此向前跑，如跑馬之狀。

第二拍 與第一拍同。

以左足起者謂之左駢步，右足起者謂之右駢步，以左右交換各四拍子爲最合宜。

(3) 跑跳步用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{3}{8}$ 之音樂。

第一拍 (1) 左足踏前半拍。

(2) 左足單足跳，右足同時微屈，腿近左下腿之後半拍。

第二拍 動作同上，惟左右足交換，即對方同式。

以上係向前跑跳步，退後或向左右均可，向右時左足近右腿之後或前，向左時相反。

(4) 交換步用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{3}{8}$ 之音樂，每二拍子有三動作。

第一拍 左足踏前。

第二拍 右足逼左足，左足踏前。

第三第四拍 對方同式。

以上爲向前交換步，向後或向左右均可，身體須略向前行而歛。

(5) 卜加跳步 (Pika step) 用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$ 或 $\frac{6}{8}$ 之音樂。

(甲) 向左右者：

第一拍 先右單足輕跳，左足踏左，繼以右足向左足併。

第二拍 左足踏左，右足尖指左小腿之後方。

第三第四拍 對方同式。

觀土前知卜加步者，乃交換步之前，加一輕單足跳之步法。

(乙) 向前者：

第一拍 先右足單足輕跳，左足踏前，繼右足向左足併。

第二拍 左足踏前，右足尖指左小腿之後。

第二第四拍 對方同式。

(丙)退後者：

第一拍 先右足單足輕跳，左足踏後，右足向左足併。

第二拍 左足踏後，右足尖指於左小腿之前。

第三第四拍 對方同式。

(9)沙的吁步 (Schottische step) 用 $\frac{4}{4}$ 之音樂，三步一跳。

(甲)向左右者：

第一拍 左足踏左。

第二拍 右足尖加交於左足之發地點。

第三拍 左足踏左。

第四拍 左足單足跳，右足尖指左小腿之後方。

以上爲向左者，向右者則對方同式是也。

沙的吁步第一及第三兩拍之踏步，可換滑步。

(乙)向前者：

第一拍 左足踏前。

第二拍 右足向足之後交點地。

第三拍 左足踏前。

第四拍 左足單足跳，右足尖指其後方，右足之動作做上，對

方同式。

(丙)向後者：

第一拍 左足退後一步。

第二拍 右足前交，左足點地。

第三拍 左足退後一步。

第四拍 左足單足跳，右足尖微屈，指其後方。

右足動作做上，對方同式。

(7) 踵趾步用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{8}{8}$ 之音樂。

第一拍 左足單足跳，右踵點地向前。上體欹於左。

第二拍 左足單足跳時，右足尖向後方點地，上體欹於右，若

用右足跳，則與上對方同式。

(8) 剪子步用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{8}{8}$ 之音樂。

(甲) 前剪子步：

第一拍 右足單足跳，同時左腿屈，足尖在右小腿前指地。

第二拍 右足單足跳，左足向左前斜方伸直。

左足單跳時，則與上對方同式。

(乙) 後剪子步

以上法之前字改爲後字卽成。

(9) 飛騰步用 ♩ 或 ♩ 或之音樂。

第一拍 左足向左前斜方踏一步，右足後斜垂，同時左臂前斜舉，右臂側下垂。

第二拍 左足單足跳，同時右足稍屈，頭與上體稍向後灣，此時頭與臂與右踵三點，幾成一半圓形，面向後看。

以上爲左飛騰步，右飛騰步卽對方同式。

(10) 踏跳步用 ♩ 或 ♩ 之音樂。

第一拍 左足踏前一步，右足離地。

第二拍 左足單足跳，同時右足舉膝前指地。

右足則對方同式。向後及左右均可。

(11) 華士步 (Waltz step) 用 $\frac{3}{4}$ 之音樂。

第一拍 左足向前跳。

第二拍 右足自左足旁起，向右前斜方滑一步。

第三拍 左足逼右足於前，右足者爲對方同式。

(12) 麥壽卡步 (Mozurka) 用 $\frac{3}{4}$ 之音樂。

第一拍 左足向左滑步。

第二拍 右足逼左足於左方。

第三拍 右足單足跳，左足與右足相擊於空中，擊後左足尖

在右足後點地。

(十一) 旋轉

(1) 交旋轉用 $\frac{2}{2}$ 或 $\frac{3}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 之音樂。

第一拍 左足向左出一步。

第二拍 右足交加於左足之前，足尖點地，身體重量集於左足。

第三拍 向左旋身後，雙足併齊，共旋一百八十度。

向右動作係對方同式。

如須旋三百六十度（即一週），則可加一拍，共計四拍。第二拍即旋身，超過一百八十度，第三拍左足向左踏一步，面回原向，第四拍右足靠近左足成正立部位。

(2) 中軸旋轉用之音樂。

第一至第四拍一足單足跳，他足在任何方向，每跳一次，轉體四分之一，第四次仍復原位。

(十二) 行禮，分兩種如下：

(1) 鄉民行禮二足併立，兩手下垂，向前鞠躬，至體直復原位而止，須從容不迫。

(2) 敬禮一足稍屈，他足在前遠點地，同時兩足旁揚，掌開，用二手執衣邊，身向前俯，至復原位直立爲一禮，此體爲婦女及小孩用者最多，極優美之動作也。

以上所述各節，在跳舞專家視之，固屬極粗淺簡單；然在小學校之兒童視之，則覺不易學習。且小學男女同班，男兒因天賦遺傳及社會習

慣之故，動作多趨於武化的而缺美化的。著者之意，初小兒童，可用含有健身的、故事興趣的及極易學習的簡單跳舞教材，同班教授；高小男孩，祇用健身的及容易做學的教材；至於各種較繁複和重美感的步法手勢及體態之跳舞，可在課外專授女孩，不必強男孩一同學習也。下節所示教材兩例，係用之於初小者，均係含有興趣而容易學習之教材，希望閱者多自行發明類此之教材，教授兒童，於誘導兒童樂於從事團體活動之助益，其功效甚為偉大也。

第三節 小學跳舞教材示例

(一) 拍拍舞 此係極簡單之動作，在初級小學一年二期，即可教授，不可用之於游藝會中。

(甲) 用44進行曲，自始至終用足向上之跳步，一拍一步。

(乙) 排列單層大圓陣，面向圓心。

(1) 雙手擩腰跳，八拍。

(2) 兩手在胸上相拍，八拍。(拍聲與跳步聲相應)

(3) 如(1)。

(4) 兩手同時拍屁股，八拍。

(5) 如(1)。

(6) 兩手頭上相拍，八拍。

(7) 如(1)。

(8) 右足單跳，左膝提起，兩手在左膝之左右方相拍，八拍。

(9) 如(1)。

(10) 左足單跳，右膝提起，兩手在右膝之左右方相拍，八拍。

(11) 如(1)。

(12) 兩頰鼓起，兩手在兩頰上相拍，勃勃發聲。八拍。

(13) 如(1)。

(14) 兩手在頸後輕拍，八拍。

(15) 如(1)。

(16) 如(2)，八拍。(可從頭再演一次)

(二) 甚麼跳舞，此係滑稽表情跳舞，初級小學三四年級可教授，亦可用之於游藝會中。

(甲) 用進行曲，自始至終用足向後踢之跳步，一拍一步。

(乙) 排列單層大圓陣，一二報數，面向圓心。

第一段 招朋友來頑

(A) (1)至(4) 扭腰在本位上跳。(5)至(8) 一二數對面跳，共計八拍。

(B) (1)至(4) 左手扭腰，右手向對面人作招狀，頭向左偏點動，面作笑容，四拍。(5)至(8) 用左手招，四拍，共計八拍。

(C) (1)至(4) 扭腰對面跳。(5)至(8) 跳向圓心，共計八拍。

(D) (1)至(4) 如(B)之(1)至(4)，但係招大圓上與自己相對之人。(5)至(8) 如(B)之(5)至(8)，亦係招大圓上與自己相對之人，共計八拍。

第二段 打嘴巴

(A) 如第一段之(A)。

(B) 兩掌放在對面人之兩頰傍，左右手交互輕擊對面人之嘴巴，八拍。

(C) 如第一段之(C)。

(D) 左右掌交互打自己之嘴巴，八拍，打時頭向左右擺動，作非常歡樂之狀。

第三段 扯耳朵

(A) 如第一段之(A)，

(B) 兩掌輕握對面人之耳朵，似作扯狀，八拍。

(C) 如第一段之(C)。

(D) 左右手交互扯自己之耳朵，八拍，其態度與第二段之D

同。

第四段 捏鼻子

(A) 如第一段之(A)。

(B) 用右手輕捏對面人之鼻尖，似作扯拉狀，八拍。

(C) 如第一段之(C)。

(D) 左右手交互捏自己之鼻尖，八拍，其狀態與第三段之D同。

第五段 打拳頭

(A) 如第一段之(A)。

(B) (1) 兩手胸前相拍。(2) 右拳向對過人作打狀，打時面作怒容，頭偏向左，如是連續八拍。

(C) 如第一段之(C)。

(D) (1) 兩手胸前相拍。(2) 左拳向對圓上與自己相對之人作打狀，打時面作怒容，頭偏向右，連續八拍。

第六段 陪禮收場

(A) 如第一段之(A)。

(B) 兩手搭於對面人之肩上，面作笑，左右點頭八次，八拍。

(C) 如第一段之(C)。

(D) 兩手抄腰，向大圈上與自己相對之人，左右點頭八次，八

拍。(演完此隨又從頭至尾再演一次)

第十三章 武術

我國武術，發明最早，且歷代各姓各朝之興亡，無不以武術之優劣卜之。即現代火器盛行，然一有戰事，當衝鋒陷陣，白刃相接之際，武術嫻熟者，輒佔勝利。目下國民政府，對於此道，提倡尤力；由國家負責，組織研究機關，誠以武術一事，小之可以健身禦侮，大之可以衛國保民，值得注意之事也。

作者對於武術，全係門外，不能有特殊之心得，供獻閱者，實深抱歉，茲將個人關於武術之意見，雜述於下：

- (1) 年輕體弱之兒童，不宜授以成套之武術。
- (2) 練習死工夫之動作，不宜教兒童。

(3) 平縮(伸肌屈肌同時收縮之名)之動作，勿令兒童練習。

(4) 成套之武術，不合兒童心身，祇可令成人作為日習之功課，以代家庭運動，不必強兒童練習。

(5) 多數十歲上下之兒童練習角力，其法：地舖深砂或厚軟墊，令兒童互相抱持，誰先兩肩背同時着地者為敗，惟手祇准抱着，不准打擊。又一角力之法，即兩人對面同握一木棍，立於十碼之圈內，彼此向前力推，先出界線外者為敗。又兩人對握一棍，各立於指定之界線內，如將對手拖入自己界線之內，則勝一次。此種運動，兒童最喜為之，以能滿足其好勝之慾望也。

(6) 多數十歲上下之兒童練習相打，其法，兩人對擊，各手均帶皮套，頭部受拳者輸兩點；上身受拳者輸一點；下身受拳者輸半點。(

5) 與(6)兩法，均不得用足。

(7) 西洋式的劍術、刺鎗術，年幼兒童，無論男女，均可練習。

(8) 我國笨重之武器，不可令兒童練習。

(9) 動作須取敏速活潑者。

(10) 動作須平均，不可專事練手或練足，一則免偏僻，一則免單調無趣。

(11) 不必用口令教法，當用示範或說明教法。

(12) 武術在小學校可作為一種課外運動，對此無興趣者，不必強令其練習。前上海中華武術會會長吳志青氏研究新武術最有心得。各地國術研究館及精武體育會，於新武術亦非常重視。

第十四章 考驗姿勢

第一節 壞姿勢之種類

普通有下列幾種：

(1) 大猩猩之姿勢，頭與肩皆前傾，胸被壓迫，腰脊後彎，(即凹腰)腹部突出。

(2) 圓背之姿勢，頭與肩皆向前傾，胸被壓迫，背部隆凸，惟腹部不向前挺。

(3) 脅樑側彎之姿勢，彎之方向，有偏左者，有偏右者。

(4) 鴿子胸之姿勢，胸過於挺出，頭過於向後，腹部大半突出，腰部後彎，臀部向後突出，西洋婦人多犯此病。

(5) 脊椎向側轉扭之姿勢，大半向左扭轉，向右扭轉者甚少，上體半面向側轉一肩畧低。

(6) 盆骨不等高，兩腿不等長者。

(7) 聽話視物，頭必偏左偏右者，此係視官聽官有病，致影響於頭之姿勢。

(8) 步行時足尖成八字式者。

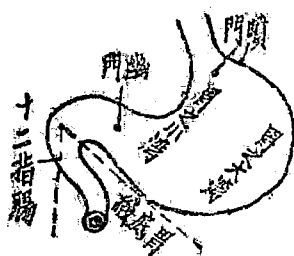
(9) 足趾被擠壘壓，足弓弧形小，或已全失弧形之平足。

第二節 壞姿勢對於身體之影響

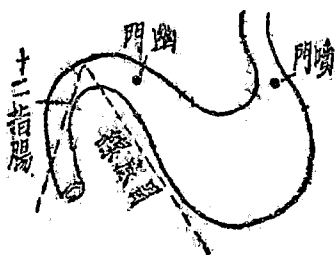
上體姿勢不正，則心肺易受壓迫，致橫隔膜前半亦向下壓，腸胃受其影響，如是胃之幽門向上，腸之前部下垂，幽門向上，則胃底線與十二指腸所成之角度小，食物不易溜出，見第四十六圖。胃腸下垂，則神經與

第 四 十 九 圖

甲 圖



乙 圖



血管不得伸長，（甲圖係胃腸天然位置，食物易自幽門，溜至十二指腸；乙圖則胃腸位置已變，妨碍食物進行，最易患積滯之症。）遂至柔軟。又胸部既壓迫，則腹部之胃腸下垂，而腹部之腹橫肌放鬆，如是門脈放大，周身之血液減少，身體即易覺疲倦。門脈放大，幾集全身之血，恐有妨生命之平安。走八字步則膝向外，其原因或係着過於窄小之鞋所致，或係纏足所致。平足或因壓重過久所致。此兩種壞姿勢，妨碍走步，振動腦經，影響全體之天然美

觀。

第三節 矯正姿勢之原理

矯正上體姿勢，須使胸膛放大，橫隔膜與腸均放上，常將身體上引，則易收效果；且身體向上提，則腹肌壓內臟向上，因此身體得以挺直，保持良好之姿勢。盆骨不等高，兩腿不等長，當使之正立；或用軟物墊於短腿之足心上，使兩方相齊。但此非善法，須就醫於醫學體操專家。八字步及平足，須注意走步之姿勢。平足則用特製之鞋以治之；病不深者，一面習發達彈力之體操，一面着特製之鞋，不需時日，即可完全恢復天然之足弓。總之，人體各部之重量，均受地心吸力之作用，縮肌助地心吸力者也；伸肌，反抗地心吸力者也；故欲姿勢優美，當少用縮肌，多在伸肌上做工夫。時時以保持或矯正自己之姿勢為念，則精神影響於身體之効力，

非常宏大，不難做一身體完好之人物也。

第四節 考驗姿勢之必要及方法

姿勢優良，方能享受人生生活上完全之幸福，否則幸福全失，且為疾病之根源，故矯正姿勢，實為體育中最重要之事。然專恃軟體操一門以矯正壞姿勢，收效亦少，因不能使兒童有澈底之覺悟也。故攷驗姿勢之法尚焉，此法含有比賽性質，可使兒童發生競爭心。而時時注意其姿勢，以養成良好姿勢之習慣，考驗項目約有幾種：

(1) 考察正立之姿勢，目的在考驗兒童是否有良好直立之姿勢，其法：先使兒童成立一路縱隊，檢察各兒童之頰骨、髀骨、臀大肌、腓後肌、踵部五者是否在一垂直之平面上，如不在垂直平面上，即係不良之姿勢。又直立時，脊柱是否在前後之垂直平面內，兩肩與盆骨是

否在一水平面上；兩腿是否等長；兩足之內側線，是否近似平行；足弓之弧度大小；凡有差者，皆係不良之姿勢。

(2) 考驗走步之姿勢，目的為攷驗兒童能否長久保持其良好之姿勢，其法：使兒童排成一路縱隊開步走，時而左轉彎，時而右轉彎，視察各人是否能長久保持其良好之姿勢，若干時後，凡兒童不能忍耐發現壞姿勢者，即令出隊。

(3) 考察柔侷體操之姿勢，目的為攷驗兒童在操時能否始終保持其良好之姿勢，其法：使兒童雙臂向前向上側向後各方伸，約一二分鐘，凡見其腹部一凸一縮，頰部前凸或下垂者，即令其出隊。

(4) 考驗日常生活上之姿勢。(注意容儀態度)

(甲) 談話時頭部、上身、左手、右手、等部，有無特別怪異之動作。

(乙) 談話時口之開閉，舌之轉變，眼肌之伸縮等，有無障礙及怪異之情況。

(丙) 行禮、授受等之舉動如何？此則須根據當時習慣法上認可者，以評其合式與否。

以上各種攷驗，如均及格者爲甲等；三種及格者爲乙等；兩種者爲丙等；祇一種及格或均不及者爲丁等。每月攷驗一次，若人數過多，則分期攷驗，每次攷驗成績結果，可公佈於校，以資鼓勵。攷驗時最好以年級爲單位，將各級所得之結果，作一比較表，以表明各級成績之優劣，此項攷驗責任，不必限於任體育課者，凡小學教師，皆當隨時隨地負責，爲兒童樹立享受人生生活上一切幸福之基礎。予茲具極誠懇之人心，虔禱諸兒童之指導者，同負此責任也。

第十五章 小學衛生課程標準及攷查方法

第一節 概說

欲檢查兒童起居飲食衣服一切是否合於衛生，須先示兒童以衛生上通行之要則，此事之責，亦不專在任體育課者，凡父母及教師，皆負有重大之責務也。關於此類參攷書，上海青年協會出版最多。中華衛生會（上海博物院路二十號）亦出有衛生小叢書數十餘種。俞鳳賓博士所編之學校衛生（商務印書館出版），亦極有參考之價值。本章僅述簡要方法，凡城鄉小學，均可實行檢查者。

（一）課業用品，是否清潔？

（二）換衣、沐浴、刷牙、剪指甲，是否按時而行？

此弊

(八) 呼吸用鼻，抑用口？

- (三) 有無多食、雜食、飲酒、吸煙、遲起、遲睡等之嗜習？
- (四) 運動有無過與不及之情形？
- (五) 動作（包括日常行動在內）時，有無偏用肢體之習慣？
- (六) 作息有調濟否？
- (七) 在微光之下閱書否？（兒童閱讀小說或畫報有興趣時常犯

現在小學校指導衛生者，多為任體育及校醫之人，間亦有屬理科教師或社會常識教師指導者，衛生一項，既在小學教育中佔一重要位置，而任體育課者，又多須負指導之責，則教學之程序，攷查之方法，不可不加以研究。

第二節 小學校衛生課程標準示例

第一 主旨

(一) 使知增進個人康健，防免疾病傳染之方法，和公共衛生之要領。

(二) 養成衛生習慣。

第二 限度

(壹) 初級

(一) 略知身體及衣食住之衛生方法。

(二) 略知公共衛生之大要。

(三) 須完具學校「訓育標準」關於衛生方面各項之好習慣，細目

依下所揭出者：

- (1) 手和用品不入嘴，手指不挖耳和鼻；
- (2) 用自己的茶杯喝茶；
- (3) 服裝用品整潔；
- (4) 不隨地涕吐；
- (5) 喫東西不過度，不好吃零星食物；
- (6) 做事時候，保持正當姿勢；
- (7) 吃飯睡覺起來，都有一定的時候；
- (8) 吃飯和吃別的東西，都慢慢細嚼；
- (9) 書包、衣架、桌子、櫃子，都弄整潔；
- (10) 避潮濕和寒冷，運動後不減衣納涼；
- (11) 有了病迅速報告；

(12) 每天起早，食後，睡前，都要刷牙漱口，刷牙齒不單祇向左右刷，還要上下刷，漱口用冷水；

(13) 注意身體的清潔，常時洗頭，洗澡，洗腳；

(14) 尊重醫生教師對於衛生疾病上的指導，照着實行；

(15) 留心保護眼睛，不在黑暗地方看書，不走路看書，讀書工作的時候，不使太陽直射在書紙上，光線從左肩上射來，書紙隔眼睛一尺一二寸之遠；

(16) 睡在通氣的房裏，睡的時間長短，依照了年齡的大小。

(貳) 高級

(一) 明瞭生理衛生大要。

(二) 明瞭簡易的救急法，看護疾病法，和預防最普通的傳染病法。

(三) 明瞭協助學校家庭及社會衛生事宜的重要。
(四) 須完具學校「訓育標準」所訂關於衛生方面各項之好習慣，
細目依下所揭出者：

(1) 盡力協助防止疾病的流行，例如自己有病，留心傳染他人
之類；

(2) 知道衛生和運動的重要，照着適當的方法去做。

第三、 程序

第一學年

(1) 身體的清潔，頭、面、口、齒、手、指等的洗滌法。

(2) 衣服用品等的清潔法。

(3) 教室裏的衛生，換氣、通光、整潔等。

- (4) 家庭設計，討論起居方面的衛生。
- (5) 衛生故事的講習，和各種衛生掛圖、模型、標本、實物、實事的觀感。

第二學年

- (1) 身體衣服的保護清潔。
- (2) 食物的衛生——如多吃和亂吃的危險。
- (3) 起居方面的衛生法——睡眠、休息、換氣、通光等。
- (4) 衛生故事的講習，各種衛生掛圖、模型、標本、實物、實事的觀感，及簡易衛生書冊的閱讀。

第三學年

- (1) 身體和衣食住的淺易衛生常識。

(2) 借遠足設計，討論旅行和道路的公共衛生方法。

(3) 全第二學年第四項。

第四學年

(1) 衣食住和康健關係的各種常識。

(2) 最流行的傳染病——如眼疾、皮膚病、肺病、痢疾、霍亂等——

—預防法。

(3) 公共衛生的大要——例如道路、食料等的清潔、瘟疫及各

種傳染媒介的撲滅等。

(4) 全第二學年第四項。

第五學年

(1) 生理衛生的大要。

(2) 普通疾病和重要傳染病防範的常識——齒疾、消化不良、便秘、傷風、白喉、鼠疫等。

(3) 救急法大要——例如創傷、蟲傷、以及飲食物的毒害等。

(4) 衛生圖書表冊的研習。

(5) 組織衛生團體，輔助學校、家庭及社會衛生之事宜進行。

第六學年

(1) 續第五年第一項。

(2) 各種嗜好品的危害，積極鍛鍊身體的利益。

(3) 看護疾病的常識。

(4) 續第五年第三項。

(5) 同第五學年第四五兩項。

第四、方法

(1) 理論重在問題討論，方法重在設計實習，故事、掛圖、模型、標本、實物、實事，重在暗示觀感。

(2) 前四年併在社會科及談話課內教學，後二年則另設時間教學，但仍須與各科聯絡。

(3) 設製各種表冊，按時考記，藉促進步。下附表冊四種，可斟酌各地情形而任意選用，實行考查，養成兒童衛生習慣。

第三節 考查表冊

在規模狹小（教員人少，担任課務較多）之學校，第九表似嫌手續過繁，不易做到，則改用第十表，每週結束，不必繼續統計，另給獎星，祇在下週用言語獎勵，上週得分最多之學生即可。若級訓導祇一人，而級務課務俱忙，無餘時檢查清潔者，可訓練助手或指定級會中之衛生股幹事，幫助檢查亦可；惟結果則仍由教師宣告，以昭慎重。

(二) 小學檢查身體清潔表 (第十表)

第——年級——年 月 日至 年 月 日

號次	姓名	頭面	牙齒	手臂	皮膚	衣褲	鞋襪	手巾	書籍	用品	其他	一個統計週人	得獎	記號
1														
2														
3														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														

第——週級訓導——簽字

(第十表)用法說明:

兒童身體清潔檢查規程，自初級一年級起至四年級止，施行身體清潔檢查，藉以促進兒童愛好清潔之習慣。

關於檢查統計及發表諸事項，由訓導團訓導師共同担任之。

一、檢查分平時與臨時二種：平時檢查，於每日規定時間，由級訓導於各團中任擇一項或幾項施行檢查，臨時檢查，臨時規定之。


二、每週士曠統計各兒童個人所得之分數，擇其分數之完全者（三十分）於次週週會時用言語報告之，并用表式揭示之，以資獎勵。

三、檢查項目，如表所載，每項中最清潔者給與三分，中等者給與二分，稍清潔者給與一分，不清潔者給與〇記號。十項合得三十分，即為完全分數，應予獎勵。

四、級訓導於各級身體檢查後認為有報告家屬之必要時，得通知訓育主任辦理。

▲又在高級小學，若兒童習慣，不尙欺飾，則考查衛生方法，可以使

第 十 一 表

 衛 生 記 載 冊			
<hr/> 第 學 生 <hr/>			
民 國	年	月	日 起
	年	月	日 止
(2'8'' × 4')			

兒童自己負責，製四寸長二寸八分寬之小冊一本，外蔽厚殼面，內將下列各項說明及表格精印，每人發給一本，隨身攜帶，定時呈交教師檢驗，如行之無僞有恆，效益殊可觀也。（見第十一第十二第十三各表）

每天實行的衛生法全共十七項：

- (1) 早夜兩次刷牙淨舌。
- (2) 每天喝水六飯碗。
- (3) 食物清潔，防蠅和灰塵。
- (4) 吃東西嚼得爛。
- (5) 吃東西時先洗手。
- (6) 吃東西時，不把自己的箸匙放到公共的食物裏。
- (7) 每天大便有定時。
- (8) 坐、立、走，都有好的姿勢。
- (9) 每天運動半點鐘。
- (10) 早晚深呼吸兩次，每次六回。

(11) 開了窗睡十點鐘，不用悶氣的帳子，不冒被。

(12) 衣服清潔。

(13) 心神快活。

(14) 每天洗浴一次。

(15) 手指和髒的東西，不接近嘴和鼻。

(16) 沒有不合衛生的習慣。

(17) 咳嗽、噴嚏、擤鼻涕時，用手巾掩住。

記。法。規。則。和。做。法。說。明。

(1) 刷牙最好是上下刷，不要只向左右橫刷，詳細方法，請問衛生教員，漱口要用煮沸過的水，不要用生水，能做早晚兩次的記，只刷一次的記。倘使每餐後用開水漱口的，早上刷牙一次，也可以記。

一。

(2) 喝水包括粥在內，六飯碗是至少的數目，甚麼時候喝頂好，謂問衛生教員，喝滿六盃的記一，不滿的記○。

(3) 不但自己不喫有蠅或灰塵的東西，並且要設法使蠅和灰塵不到一切喫的東西上去，幫助拍蠅，把外露的食物放好，或遮蓋好都是的，喫了攤子上的東西，就不能算了，每天有一次做不到的就記○。

(4) 不但飯菜，點心也算在內，有一次咽得快了，就記○。

(5) 喫點心，水果等，不用筷子的時候，都要洗手，有一次做不到的就記○。

(6) 每天一次或二次有定時的記一，錯了時候或太多了記○。

并且要想法子或請醫生診治，或做腹部運動，使大便的時候復原，詳細請問衛生教員。

(7) 常有好姿勢的，每一點鐘至少做一回好姿勢的記「，忘記了一二回的記○，忘記了三回以上的記○，怎樣算好姿勢？請問衛生教員！

(8) 早操、或課間操、或正課、或課外運動，要連續出汗的，早操或課間也可以算，連續步行三里路以上的也可以算。

(9) 在體操時做過了，可以算○，再加了呼吸六回，才可以算「，倘使早操裏有了，再有一次體操裏也有了，那末算「，怎樣呼吸法？請問衛生教員。

(10) 有一天少睡了，下一天可以補，平均每天有了十點鐘的算

「年長的人睡九點鐘也夠了，請衛生教員決定。」

(11) 做不到記○，衣服多少時候洗一回？請問衛生教員！

(12) 生了氣就算○。

(13) 在冬天可以一星期洗一次，在洗的一天記「，別的日子記○。

(14) 忘記一回就記○。

(15) 忘記換鞋，收起果殼帚屑，修髮剪指甲，塗牆，遲睡，遲起，等等，都算不合衛生的習慣，完全沒有的記「，有了記○，揀一件天天努力去改去的也記「。

(16) 忘記一回就記○，吐涕不在痰盂裏一回也就記○。

(第十二表) 衛 生 記 載

週 日	第 週							第 週						
	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
共 總														
級訓導														
衛生教員														
訓育主任														

(說明) 此表兩面齊印，共記十四張，訂在一起，可用五十六週，一年足夠。

(第十三表) 衛生統計表

年 月 日起 年 月 日止

週	分數	週	分數	週	分數
1		19		37	
2		20		38	
3		21		39	
4		22		40	
5		23		41	
6		24		42	
7		25		43	
8		26		44	
9		27		45	
10		28		46	
11		29		47	
12		30		48	
13		31		49	
14		32		50	
15		33		51	
16		34		52	
17		35		53	
18		36		45	

衛生冊之統計及考成法

(1) 每天早晨把昨天做的事記出，那一條做到，就在那格裏記一，做不到記○，再數一的數目記在末第五格「共」的裏，到下星期一，把上星期七天的共

數加起來記在末第四格「總」的裏，先請級訓導簽字，再請衛生教員簽字，由級任彙核報告。

(2) 每星期總數滿 ∞ 的算及格，或平均在 ∞ 以上的，在級機關裏記名，名之下貼一個紅的星，一學期有四個紅星或更多的在公共地方記名，名之下貼一個金星，滿八個紅星或更多的加一個金星，得滿四個金星的獎一個徽章。暑假寒假的記載，在開學時核算，併入計算。

(3) 每學期各級中得金星人數百分比頂大的有獎旗，永久保存。

(4) 各人每星期總數漸漸加多的，另有獎狀。

▲又道爾頓制之學習，各人須有研究綱要表，將研究結果，記入表

(第 十 四 表)

高級小學衛生課研究綱要表 號數——

學級	學期	學月	月 日起		應費時間	分
			月 日止		實費時間	分
做什麼事					屬於	項
看什麼書						
看什麼圖						
看什麼模型						
做的成績						
成績評定					教師簽字	

中，呈担任教師考驗，予以通過，茲將衛生課研究表附錄於下，以供參考。
(見第十四表)。

第十六章 小學體育運動課程標準及教學時間支配之研究

第一節 概說

小學校所施行之體育運動，不能預先將六七個年頭按每個年頭若干週，每週若干小時，每小時若干分數鐘之時間，固定許多呆板之材料，排列配置在一本書內，或一張表上。小學體育運動課選擇教材之法，亦與國語課及其他各課相同，先祇能立其大綱，然後配以細目，材料根據細目選定，大綱係根據小學教育宗旨而定者，細目則係根據大綱而定者，大綱非死物，細目更屬活動，教材則尤其可隨時變更。況大則各地之民情風俗有異，小則各校之教育主張不同，所用教材，何能全國一致。

數年一律乎？坊間所出之體操教案，呆板固執，時代思想主張均已變更，而彼之教案仍如故也。予非反對按年、按期、按月、按週、按時編制教材及教授順序，乃反對呆板之編制，及呆板之教員奉呆板之編制為唯一無二之法門。予之主張：體育教案，須根據其學校之情形，按年編一大綱，然後配以細目；教材則按細目選定教學，有時學校情形改變，則大綱及細目亦當隨之改變，不能死守固定，致背學校之主張。若論小學校每週體育運動課時間如何支配，則須分別以下之情形，始能規定：

(一) 兒童係寄宿者，抑係通學者？如係寄宿者，早間必須習晨操，通學者則早間到校，已略有運動，毋須晨操，改為課間操最合。時間則在上午第二三次課之間，必不得已時下午第一次課後亦可。蓋此項運動之目的不在興趣，而在改正作業之遺害及養成終身運動之習慣，凡教師

皆當加入，以引起兒童之信仰心；低年級兒童，則注重課間遊戲，不必行課間體操可也。

(二) 初級小學每日宜有運動課一次，每次約三十分鐘以內，低年級做二十分鐘即夠；不宜每週三小時，在連日或間日行之。高級小學如遇教師或編課情形不同，每週可做三次，間日行之，其餘用課外運動補足。

(三) 凡各項運動規則，當於課畢隨時約集講授及實習。

(四) 每日除一次正課外，其餘非修學得閒暇之時，均係兒童遊戲之機會，兒童遊戲時，教師當加入，且無論教學何項課目，均當以遊戲精神出之。

(五) 凡學校無設備，而於兒童最有益之運動，如游泳、騎馬、射箭、

乘車、登山、遠足等，須擇假期舉行，教師可先時與兒童約定。

第二節 小學體育運動課程標準示例

第一、主旨

(一) 憑藉運動，訓練心身，俾循序而得適當的發育，以樹立人生健康幸福的基礎。

(二) 養成身體強健，思想活潑，品性純正的優良國民，以期適應各種社會生活。

第二、限度

(壹) 初級

(一) 運動習慣——須完具學校「訓育標準」所訂關於運動方面各項之好習慣，細目依下所揭出者。

- (1) 集合時很快，很齊，很靜；
- (2) 開關門窗課桌使用玩具用具，都很輕靜；
- (3) 游息時守規則，大的招扶小的；
- (4) 避潮濕和寒冷，運動後不減衣納涼；
- (5) 用自治的方法，保持秩序；
- (6) 歡喜和別人共同作業和游戲；
- (7) 時間經濟，每日做事游息的時間，有規律的支配；
- (8) 每天有一定的運動，照常不間斷；
- (9) 服從公共規律的制裁；
- (10) 敬重領袖，並且忠心待他們；
- (11) 運動時，能於運動規則以外，還要十分求合法度；

(12) 對於對手有禮貌；

(13) 勝了不誇耀，輸了不喪氣，不憤怒；

(二) 運動成績——刻因測驗標準尚未製成，暫缺。

(貳) 高級

(一) 運動習慣——須完具學校「訓育標準」所訂關於運動方面各項之好習慣，細目依下所揭出者：

(1) 不作匹夫之勇；

(2) 保持遊戲或辯論的公道；

(3) 無論工作遊戲，常有幫助別人的精神；

(4) 多人集合時，嚴守秩序，並能設法保持秩序，或使秩序更好；

(5) 知道衛生和運動的重要，照着適當之方法去做；

(6) 想去用自己的課業和遊戲，以造就團體的利益；
(二) 運動成績——刻因測驗標準尚未製成，暫缺。

第三、程序

第一學年

- (1) 整隊，散隊，立正，看齊等簡單動作。
- (2) 簡易的走正。
- (3) 唱歌遊戲，故事式遊戲，及各種非正式的遊戲。
- (4) 簡易的模仿操。

第二學年

同第一學年

第三學年

(1) (2) (3) (4) 同第一學年，第一二三四四項。

(5) 簡易的柔軟操及簡易的器械操。

(6) 簡易的田徑賽。

(7) 足球、籃球、滾球、大將球等的練習。

(注) 兒童各種球戲規則，不採用成人所通行的。

第四學年

同第三學年

第五學年

(1) 各種走步、模仿操、柔軟操、及簡易的健身舞蹈和簡易的器械體操。

(2) 簡易的田徑賽。

(3) 同第四學年當六項，惟加隊球壘球，網球等的練習。

第六學年

同第五學年

第四、方法

(1) 教學法以能引起兒童正當的興趣及養成有規律的活動為主。

(2) 低年級注重個人活動，參用團體活動；中年級則個人活動與團體活動並重；高年級注重團體活動，參用個人活動。

(3) 自第五學年起，每日午前第二次課後，加習十分鐘課間體操一次。

(4) 提倡課外練習及校內外比賽，藉促進步。



第三節 初級小學體育運動教學計畫書示例

學年開始，教師須將担任之科學，擬一計畫書，作為實施時之準則，下之所列，是其一例焉。

(一)分量：占全課程百分之十至十五。(按小學課程分量標準大約每週為一千二百分上下，低年級之運動課約占百分之十五，中年級則約占百分之十或百分之十二，大概每週有運動課百八十分鐘，或百二十分鐘。)

(二)時間上之區分：

(1)課內運動。

(2)課外運動。

(三)運動之類別：

- (1) 唱歌遊戲。
 - (2) 故事式的表情遊戲。
 - (3) 競爭遊戲。
 - (4) 體操上的基本動作。
 - (5) 模仿操。
 - (6) 簡易的器械操。
 - (7) 各種合於兒童的遊戲。
 - (8) 其他運動。
- (說明) 上列各種體育運動，名雖分別，實則教學時互相聯絡。
- (四) 教材之來源：
- (1) 兒童創作的或改作的。

(2) 教師創作的或改作的。

(3) 教師和兒童共同創作的或改作的。

(4) 兒童或教師選擇的。

(五) 選材之要旨：

(1) 適合兒童的心理和需要。

(2) 適合兒童的年齡和身體。

(3) 合於時令。

(4) 有特殊目的者，(如開會表演矯正身體之類)

(六) 教學方式：

(3) 根據目的指導——課內運動。

(4) 隨機指導——課外運動。

(七)如遇有機會能與各科相聯絡時。必須設法聯絡。使兒童之學習成完全的整個。

(八)運動注重普及。間常採用選手制。施行校內外的比賽。藉促運動習慣和規則上的進步。並培養其社交品性。

(九)檢查疾病：

每學期請醫生檢驗全校兒童之身體一次。如發現疾病。即通告其家庭。速為醫治。

(十)種痘：

每年春季。請醫生點牛痘一次。

(十一)測量身體：

每學期測量兒童的身長。體重。及腦肺等一次。以察其發育正當與

否，如發現發育異常者，即通告其家庭，速請醫生診治。

(十一) 體育運動成績標準

我國現在尚無此項標準，擬聯合同志，按現在小學所有之運動項目，（如三十米跑，五十米跑，原地跳遠，跳遠，立定跳高，跳高，雙手擲六磅或八磅鉛球，投籃球比準，投壘球比準，引體向上等等，（依次測量兒童成績）俟各項成績被測量之兒童數達到較多之時，）初級高級各項運動，至少須有五千人之成績，方可作統計）即用統計法求取中數，暫作小學體育運動成績之標準。其結果，即初級或高級兒童對於某幾項運動必須達到某種限度，方算及格是也。

第四節 高級小學體育運動教學計畫書示例

本計畫書之用意，與初級同，惟其式樣則異，作為舉例參考可也。

(一) 高年級兒童之身體發育已達前程之半，關於運動一項，在使兒童努力於各人興趣上之活動，在室外或健身房為同學級或異學級同時間之各種運動。

(二) 分量佔全課程百分之九，(全課程標準時間約為一千五百餘分鐘，每週正式運動課約為三次，每次約四十五分鐘，課間體操及課外運動在外)。

(三) 同學級與異學級之團體運動，為團體之整理，柔軟操，球戲，器械操，及田徑賽之指導評判，以養成合羣團體之精神。

(四) 各種運動，以不背兒童生理及其需要，養成其好運動，守規律，增進社交品性，獲得人生有價值之活動為主。

(五) 於每日上午第二三次課之間，施行十分鐘的課間體操，以調

濟其用腦及改正坐立不良之姿勢，以較易之柔軟體操為主，動作以二部爲限。

(六) 課外運動，提倡校內外之比賽，或以學級爲單位，或施行選手制，臨時得由領袖兒童之提出，並主持一切運動事務。

(七) 注意檢查兒童身體，如有疾病，須休假預防傳染者，得令其暫時停學，從事醫治。

(八) 考作兒童對於某幾項運動在一個學月內練習時間之多少，缺席之多少，技術之進步如何，則於每一學月完畢，彙計其成績。

現在高級小學，有採用道爾頓制者，則兒童上課，不必齊一，如某時之體育運動課，五年級及六年級均有人選習，因其時間便利於其學習，故選習有時間限制，另有專表，以便兒童在課前預先選定，此種方法，非

數言所能盡，有志者，可購關於道爾頓制之書籍研究，並請參觀實行道爾頓制之學校可也。

第五節 小學運動教案示例

茲示編數教案，以作例樣，請勿拘滯，以爲凡小學運動教案，都如下列各式也。

(例一) 一二年級用(時間三十分鐘)

(一) 走步：

(1) 常步向前走，(有時整齊，有時不必整齊)。

(2) 斟道走，(即向後轉走，在低級不用正式口令，祇報告「斟

一個道走」)

(3) 斟方向走，(即向左或向右轉走)

換。

(4) 學鳥飛走。(兩臂側舉，上下活潑搖動。)

(5) 胸前拍手。(拍聲與走聲要相應，左右手交互上下拍。)

(6) 拖繩走。(兩手相握，置於肩上，向前行進，如拉背後之船。)

(二) 洗衣故事遊戲：

(1) 走到河邊去。(隨意走)

(2) 用桶汲水上岸。(做效當地汲水之動作。)

(3) 挑水走到河邊涼篷下預備洗衣。(學挑水桶走，左右肩互

(4) 種種的洗衣法。

(甲) 搓衣。(搓時囑兒童看手，要將衣之污處多洗。)

(乙) 揉衣。

(5) 洗衣。紐衣使乾。

(6) 晒衣。(隨兒童想像如何晒法。)

(7) 工作完畢。下岸到河邊去打飄飄頑，作拾石打水動作。

(8) 水潮時起時落，吾等應跑上跑下。(即快速動作)

(9) 脫卸鞋襪，紮高褲腳，向前涉水。(調和運動)

(10) 水深齊頸，不能再涉，用俯泳式划向前去。

(11) 用仰泳式划回岸邊。(且划且呼吸)

(12) 到了河邊，收拾鞋襪回家去，累了，吐吐氣休息。

(三) 做效操：

(1) 學十字架，兩臂側舉，挺胸昂頭，使頭身與手作十字架形。

改正動作

(2) 學馬踢蹄，兩人對向，互相抱着，兩足向後高踢，(快速動作)

(3) 呼吸運動，末了，發喊聲。

(例二) 三四年級用。(時間三十分)

(一) 走步：

(1) 常步走。

(2) 退步走，向前走。

(3) 正步走，常步走。

(4) 高步走，兩手高擺。

(5) 扭腰挺胸走，扭頸挺胸走。

(6) 右手扭腰左手扭頸走。

(7) 左手扭腰右手扭頸走。

(8) 常步走，輕步走，趾步走，左踵右趾步走，左趾右踵步走。

(二) 做效體操：

(1) 鉈木材。(一脚前出立，兩手如握鉈狀，向前伸，向後屈，如鉈

木然。)

(2) 拉帆上伸。(兩足開立，兩手如握繩，上升兩臂，續向下拉。)

(3) 木人型。(挺胸，還原，交互行之。)

(4) 風擺柳枝。(兩臂斜上舉，教者吹風，學者左右擺動。)

(5) 風針轉向，兩臂側舉如風針，教者吹風，學者左右轉動上體。

(6) 擲球遠出。(一手如握球向前遠擲，要轉腹腰。)

(7) 搖鼓。兩手握空心拳，一置腹前，一置背後，身體搖動，兩手亦

隨之前後擺，如鼓墜擺動然。)

(8) 馬隊進行 (兩脚硬直開立，趾尖着地，脚跟提起，向上向前移動，如騎馬然)。

(9) 陸路郵差傳遞快信走。(快步走)

(10) 踏步走。(調和動作)

(11) 中文歡呼：

「中華民國萬歲」「萬歲」「萬歲」「萬歲」「萬歲」

(二) 分隊比賽「踢球門」

牆上畫足球門

個如第五十圖：

第五十圖
球門

(甲)	5 分
(乙)	3 分
(丙)	1 分

(員與兒童臨時酌定)
球門之寬窄高矮由教

地 平 面

用小足球一個置於離牆若干遠（由兒童臨時規定）之地
上四方形內，分兒童爲甲乙二隊，互相輪踢，凡球中牆上甲區者得
五分，中乙區者三分，中丙區者一分，踢畢計算分數，多者爲勝。

(四) 英文歡呼：

(1) Fi Pi Pal Pi Pi Pal ssssss,

Bon Bai

(2) Lan Lah Lahl Lah Lae Lahl

Hip hip fly! Hip hip fly!

(例三) 五六年級用 (四十五分鐘) 用之於能分隊運動之學
校。

(一) 整隊，點名，訓話等……………五分鐘

- (二) 各種走步……………三分鐘
 - (三) 柔軟體操……………十分鐘
 - (四) 分組運動及整理……………二十七分鐘
- (分組方法詳本章下節)
- (例四) 三四年級用(四十分鐘)
- (一) 整隊, 訓話等……………三或五分鐘
 - (二) 走步及體操……………七或五分鐘
 - (三) 分組運動(見下節)……………廿五分鐘
 - (四) 收隊, 整理, 訓話等……………五分鐘
- 第六節 小學運動課分組法**
- 小學除一年級外, 其餘須將全學級之兒童, 按其運動之能力, 分爲

若干組，每組至少五人，至多七人，假定一級中有三十六人，則可分爲六組，一二組爲全級中之最善運動者，三四組爲中等，五六組更次之。每組有一組長，分組運動時，則一二組在一起，三四組及五六組各在一起，如行比賽，一二組能力相當，其餘三組與四組，五組與六組亦然，各能練習比賽之遊戲也。分組之手續，約有七步，述之於下：

第一步：教師說明分組之利益，使兒童了解分組之重要。

第二步：說明分組之方法，並提示組長之資格，使兒童默神物色人物，組長之資格有四條：

(1) 公平正直，有時須任評判之職，故須品性公正。

(2) 熱心服務，代教師分發運動器具及預備其他事物，故須熱心。

(3) 才能出衆，以其須臨時處理各事故也；

(4) 熟悉各項運動規則。

此四條中以第一條爲最重要！因領袖人物，非公正不能服衆也。

第三步：由全級中票選或推選一二組之組長各一人。

第四步：令一二組組長各自挑選本組之組員，其挑選之法，假令一組組長先選一人，以後則輪選之，次序如下：

第一次 一組選一人(某甲)

第二次 二組選一人(某乙)，其能力相當於甲者，再又選一人(某丙)。

第三次 一組選一人(某丁)，其能力相當於丙者，再又選一人(某戊)。

第四次 二組選一人（某己），其能力相當於戊者，再又選一人（某庚）。

以下仿此，每組併組長滿六人爲止，於是二二組組織成立，全級三十六人，祇剩二十四人矣。

第五步：由二十八人再如第四步組織三四兩組，於是全級祇剩十二人矣。

第六步：由十二人再如第四步組織五六兩組，於是全級分組完畢矣。如此挑選組員，機會一律平等，兩相對待之組員，其能力必甚相當也。

第七步：將各組之組長組員列成一表，然後到運動場上按表點名，排成直行六組，以後上課如須分組運動時，教師發「各組歸隊」之口

令兒童迅速各歸各組整隊，組長在後，以便照顧組員，維持秩序。分組運動時之重要點，以組織組員時，相對兩組之能力要相當，教師須設法訓導組長做實力之領袖人物；如組長不相當，則分組運動時之秩序必難於維持，而一切結果必難滿意也。分組在每學期開始兩週內舉行之，至於某日某組應練習何種運動，亦須先與兒童商定一表，以後分組運動時，照表分配，既免爭鬧，復免偏做，法至善也。茲假定一週有四次運動課，則各組運種項目之支配如第十五表：

第十五表

一	組別
	次別
籃球(或大將球或滾球)遊戲	(甲隊) 一、二、
	(乙隊) 三、四、
足球遊戲	(丙隊) 五、六、
別種遊戲	

四	三	二
全級共同 遊戲	別種遊戲	足球遊戲
全級共同 遊戲	籃球（或別 種球）遊戲	別種遊戲
全級共同 遊戲	足球遊戲	籃球（或別 種球）遊戲

（附註）如一週祇有三次者，則每次可行共同遊戲，而將表中第四次所載省去。

（說明）

（1）三年級下學級以前之兒童，不能頑籃球，即可用滾球或大將球或團體籃球，其功效約同。至於足球，則大小兒童，均能練習。

（2）別種遊非，種類不定，範圍甚廣。或由教師領導，或由兒童自

已組織，或行不組織之個人活動亦可。

(3) 全級共同遊戲，種類不定，範圍亦廣，大概為分隊競爭之遊戲一類。

(4) 如此之分組運動，場所及器具須要完備，否則不行，如有機會，能使兒童分組運動，其益處自較完全行共同遊戲者不同，此有經驗之小學教育家所深信者也。

分組運動，如練習球類比賽，則收隊時，任評判之領袖兒童，應負報告結果之責，其報告語式如下：

例如三組與四組比賽籃球，三組得十分，四組得十五分，四組犯規二次，則報告曰：

「四組與三組比賽籃球，」

「十四與十之比」

「四組勝」

報告分數，何組多數，即報告在前，如上例「四組與三組比賽籃球」是也。末尾，必須再報告「某組勝」一句，以示鄭重之意。

如在一次比賽之中，有犯規情形，亦須報告。上例四組犯規二次，論運動規則，三組得勝，故須加下之報告於末尾：

「四組犯規兩次，三組勝」有此兩種報告，兒童於運動時，以有名譽關係，故特別注意於努力及規則，於其人格上之訓導，實有無窮之效益也。

小學體育運動，吾人祇可視爲訓導及養護之變象事業，切不可仍如往昔之見界，列體育爲無足重輕之位置。先賢有云：「運動場爲倫理

之試驗室。」此話正道破體育運動真實精神之所在，最有價值之名論也。願同志諸君子，注意兒童之體育運動，竭全力爲兒童謀人生康健幸福之基礎，造就活潑地有用之優良國民，其功實不可沒也。

默察現在一般小學校關於體育上之建築與設備，足有百分之九十九未能達到百分之一之標準，予於此謹禱告世之教育大家，作桑榆之補救可也。

第七節 單級小學校分組運動問題之研究

此處單級小學校，指一班中含有四個不同程度之年級而言。一年級兒童之年齡，常與四年級者相差四五歲，鄉間小學，甚有差至一倍者。(7:14歲)若行團體運動，其年齡體力趣興等既相隔遠甚，則困難甚多，結果不好。故遇此類性質之學校，教學體育運動課，亦宜按年齡分開，各

爲同年級之活動。但單級小學校，祇有一個教師，并且設備及場所，亦多不甚完備，若一次祇能使一級之兒童活動，或一次使四級之兒童爲四起之活動，事實上均不能行，故其分組之法，不能不有所變通，而上運動課之時間，更須編配如法也。

單級小學校因祇有一教師同時須教學四個年級之故，教師須設法訓導助手，使助手能代行教師之一部分職務，而教師尤須設法訓導兒童各自負責，做自己之課業，雖離開教師，亦能努力如故，倘訓導功夫達到如此之地步，則分組運動，可以實行矣。

每日午後末次編運動課，例如每週一三五級午後末次課，令三四級兒童在教學室作業，最好須選擇有成績可考之作業，如作文、習字、演算題、做手工、練習生字生句、閱書（閱畢須講述者）等。教師領一二年級

兒童上運動課，一二年級兒童之年齡體力相差不遠，故在一起遊戲，其興趣大致相同也。每週二四六午後末次課令一二年級兒童在教學室內作業，教師帶三四年級兒童上運動課，如須分組比賽，亦可仿照前述七步分組之法，預先分好，一至實行時，即令各組員各歸各組爲異學級同時間之分組活動，不過此時之組員，不限於同年級，祇以其運動能力之高低爲標準，即三四兩年級混合分組，一組組員不限定完全爲四年級之兒童，凡三年級兒童之能力高者，一組組長亦有挑選權也。

若使三四年級之運動課編在每週二四六午後末次，尙有一方便，即一二年級之課，每週原比三四年級少兩次，星期六午後通例少一次，其餘或在星期二或在星期四午後少編一次，每週中祇有一二年級一次離開教師自行作業，訓導由漸而進，及至三四年級時，每週有三次機

第 十 六 表

單級小學校運動課排列時間表

星期	節次	下 午		
		第節一	第節二	第 三 節
一				中組室內作業 低組室外運動
二				中組室外運動 低組室內作業
三				中組室內作業 低組室外運動
四				中組室外運動 低組放學或自由遊戲
五				中組室內作業 低組室外運動
六				中組室外運動 低組放學或自由遊戲
說 明	(一)中組係三四年級。低組係一二年級。 (二)中低組每週各有運動課三次。 (三)如此排列，低組僅一次自行在室內作業。 (四)室內作業，必須有助手（即領袖）維持秩序。 (五)室內作業之項目，必須有成績可供考查及記載者。			

會，離開教師自行作業，或不至不能維持秩序也。其排列法見第十六表。

第十七章 小學體育成績考查之討論

考查體育成績，不能專令兒童作一兩個動作，隨教師個人意思，給予六十分七十分，即可了事，現在就予個人意見，與考查應注意之事項數則，以供教育家之參考：

(一) 學校對於兒童衛生，當訂為條目，每日各記明分數，教示兒童，令其實行。平時或定時檢查兒童，是否合於衛生上所定之規則？合者則按條目下所標之分數記取，合計若干，即為衛生上所得之分數，如本書衛生章所述之方法，及考查清潔表冊所示。（見第十五章第九至第十三表）

(二) 考驗姿勢，凡姿勢列何等第，則得分數若干。

(三) 考查個人體育運動成績比賽之升降。在三年級開始時，凡跳、推、擲等之成績，須詳加記錄，以後考查，則以初次記取之成績爲標準，進步者則彰之；退步者則勉之；至初級與高級畢業時，各項運動成績應達到如何之限度，則以我國尙未舉行測驗，無標準可依據，故現在不能報告。至於各地所草之小學體育課程標準案內所載之標準，均未經實地測驗，全憑起草者之主觀見解或根據少數成績所訂定，實屬不合。關於此問題，希望同志聯合研究測驗及統計之方法，以爲定標準之根據。

(四) 延聘醫生，檢查身體，體育教員測量身體，比較以前是否有進步，列表揭示，所以獎優勉劣也。

(五) 兒童天性，無不好動者，所動合法，即於其身體有益，一切成績，自有進步，無待考查而後知；惟我國素來之教育方法，主靜不主動，兒童

好動的天性，已被其父母師長所戕賊。故常見學校兒童，有極不好運動者，吾人如遇此種現象，當循循善誘，使不好運動之兒童從事運動，以恢復其天性，發達其身心，如係考查此類兒童，則方法宜簡，標準宜低，祇求其能常為合法之運動而已，幸勿對之苛求，致引起其厭煩之心而不樂於從事也。

第十八章 小學運動會之組織法

第一節 概論

運動會之用意，不全在此賽，亦重在團體之表演。運動會之利害，吾國學界人士，言之詳矣，茲以限於篇幅，不能一一介紹，祇畧論之。大約開運動會以不離乎下之三大原則為最要：本此三原則舉行運動會，是謂之「三不多花之運動會」也。

(一) 不耗費時間，即不須時間預備者；

(二) 不耗費金錢，即不須另事建築與設備者；

(三) 不耗費精神與勞力，即不須多番辯論，遠途跋涉，項目繁多者。

歷年我國各省聯合運動會，惹人詬病，遺人口實者，多因反背此三

條原則之故也。因此，故聯合各地距離最遠往返維艱之數百十學校於一場，而大開其運動會，其不合宜也明矣！或謂如取銷此類大規模之聯合運動會，豈非不能比較各地學校體育之成績乎？應之曰，誠然！但有法以救濟之。現在各省設有體育視察員者亦多，即或未設者，可組織「體育視察委員會」，凡能比賽之運動，可預定標準成績，發給各校，然後由體育視察員及委員親往其他視察之，或各地定期開運動會（或一校獨開，或同地之少數學校合開），體育視察員及委員可往各地任評判及指揮之職，亦正好視察其成績也，事畢，將各地所得之成績，互相比較，列表報告，俾衆週知，即能達到全省學校體育運動成績比較之目的矣。至團體操之表演，祇須定出下之標準：

（一）含有教育的價值者；

(一)含有鍛鍊的價值者；

(二)含有社會的價值者；

(三)含有生活的價值者。

亦照上法考查之，將評判之結果，詳爲宣佈，俾各地同志，亦知所改良取法也。著者主張小學所宜開之運動會，祇有兩種：

(甲)一校獨開者；

(乙)同地同等之少數學校合開者；有時不同等之學校亦可聯合。惟不能發生比較。

至漫無限制，強迫全省小學校趕赴大運動會，交通阻隔，往返艱難，正反背上之三大原則，著者極力反對。「若遠東運動會」「華北華中等聯合運動會」「中華全國運動會」等，因其專重選手，性質不同，著者另

有意見，容俟緩論。次論小學校開運動會之次數，有下列三種：

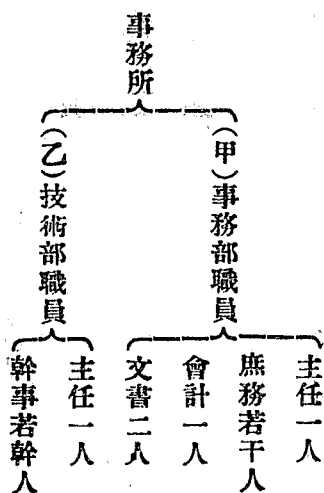
(一) 一月一次者；

(二) 一學期一次者；

(三) 一年一次者。

次數之多寡，却不一定，如課外運動組織嚴密，實行不懈，各項成績，均有記載，祇須按月按期按年統計結果，揭示於衆，即少開運動會亦可。若夫簡而易舉，不必預備，（即用平日之教材）不必消費，（不必鋪張，多請來賓長官高坐大食，專擺空架）不佔時間，（擇星期六午後三至五兩點鐘行之）一校獨開，學生自動之小運動會，近則一月一次，遠則一期一次，亦無妨礙。如須稍擴局面，或與他校合開，則一年一次，正相當也。但學校開運動會，其目的不專在自身方面，實含有提倡社會運動，使

表七十第



普通人民可藉以取法之意，故無論開何項運動會，能行開放主義，使附近居民，均得參觀，則可收一舉數得之效，願主持者一爲之注意焉！

第二節 小學聯合運動會組織概要

小學聯合運動會組織概要，約如下表。（一切職員及人數，均可隨時隨地變更。）

運動器械及物件表(見第十八表)

第十八表

- | | |
|------------------------|------|
| (1) 六磅鉛球 | 三個 |
| (2) 八磅鉛球 | 二個 |
| (3) 跳高架 | 兩付 |
| (4) 跳欄 (欄高兩種, 二呎及二呎半。) | 六十四個 |
| (5) 碼錶 (Stopwatch) | 三只 |
| (6) 警笛 | 若干個 |
| (7) 記錄板 | 六塊 |
| (8) 磅秤 | 一具 |
| (9) 起點終點牌 | 十根 |

- (10) 跳高竹竿
五根
- (11) 皮帶呎
三付(每付百呎)
- (12) 號碼布
若干塊
- (13) 傳聲筒(用硬紙做亦可)
二具
- (14) 粉線器
二具
- (15) 草蓆
若干鋪
- (16) 齒鋤(爬沙用)
二具
- (17) 跳高砂坑
一長方
- (18) 跳遠砂坑
一長方
- (19) 橡皮鉛筆
一打
- (20) 圖畫釘
二打

- (21) 白色棉線 若干
- (22) 二尺長鐵杆 四根
- (23) 石灰 若干斤
- (24) 七寸小圓柱 十根(替換跑用者)
- (25) 小紅旗 四面
- (26) 白六片(上書運動節目) 若干
- (27) 大鐵圈(用粉線代亦可) 三個
- (28) 小簿 若干
- (29) 報告節目單 若干
- (30) 大小黑牌 若干
- (31) 搖鈴 二具

(32) 發令用手鎗

一柄

(33) 入場券(要否隨意)

若干

(34) 獎品(要否斟酌)

若干

(35) 各種皮球及球網

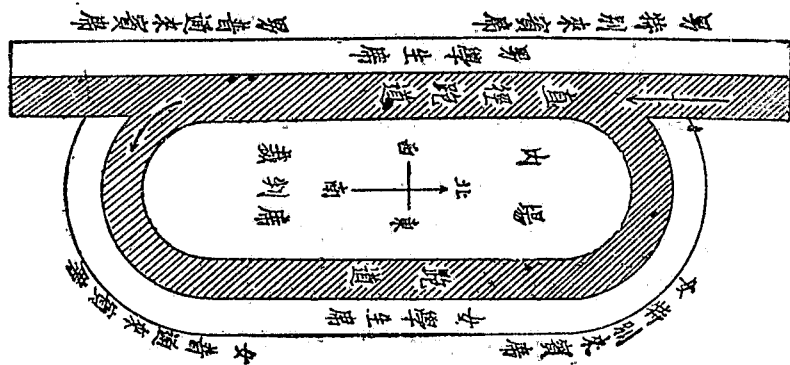
足數應用

第十九表

職員	正會長一人 副會長一人 總司令一人(能由評判長兼任最佳) 評判長一人 評判員若干人 童子軍助理評判若干人 陳設員若干人 報告二人 童子軍會場糾察若干人 紅十字員若干人 招待員若干人 驗券員若干人
	正副會長紅色 總司令，評判，陳設，報告，均黃色 招待員藍色 驗券員白色
會場職員及布置(附會場圖)	正副會長 司令台 評判席 事務所 紅十字席 運動員預備處 男女學生席 男女特別來賓席 男女普通來賓席 男女便所 飲茶處
助協部	音樂部 紅十字會 新聞部 販賣部 其他

音	司	會	事	紅	新	販	運 動 員 預 備 處
樂	令	長	務	十	聞	賣	
台	台	席	所	字	部	部	

圖五十一 運動會會場圖



第二十表

小學運動會項目	田徑賽	田賽	跳高
			撐竿跳高(甲組)
		徑賽	跳遠
			三級跳遠(高小甲組)
立定跳遠(乙組或團體)			
六磅鉛球(乙組或團體)			
			八磅鉛球(甲組)
			三十米(乙組或團體)
			五十米
			百米
			二百米
			四百米(甲組或者不用)
			四百米替換跑(甲組)
			二百米替換跑(乙組)
			低欄跑(甲組)
		團體教程	步走(步伐;隊形,變排)
			體操(徒手,用器,應用,表情)
			遊戲(各種非正式的遊戲)
			——球戲(足球,籃球,排球,壘球等)
			——武術(空手,用器,個人,團體)
			——童子軍操演

附小學80米低欄架排列之距離圖：——

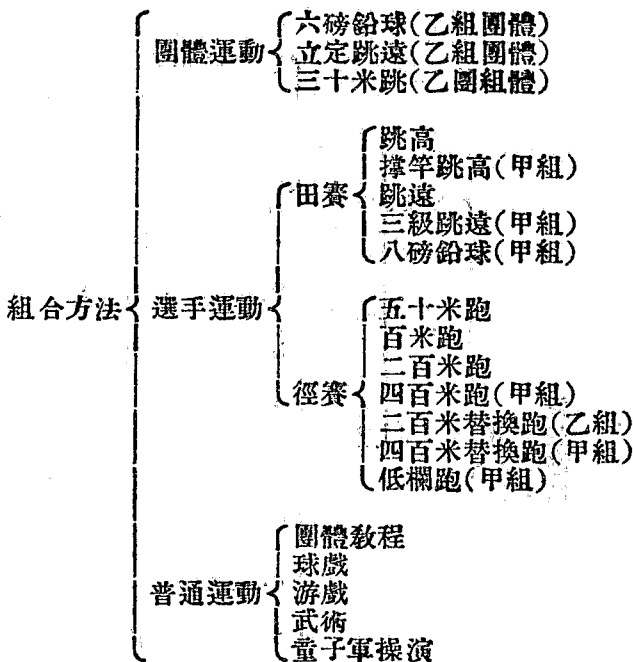
第五十二圖

起點 12米, 8米, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 12米 終點

→ (一) $12 + (8 \times 7) + 12 = 80$ 米

(二) 欄高兩種：一種2呎，一種2呎6吋。

第二十一表



▲選手分組

分組之法，我國尚無確當之標準，暫時可採用本書第八章第二節一身長體重分組法，雖云不合，然較之全不分組者，又勝一籌矣。

第二十二表

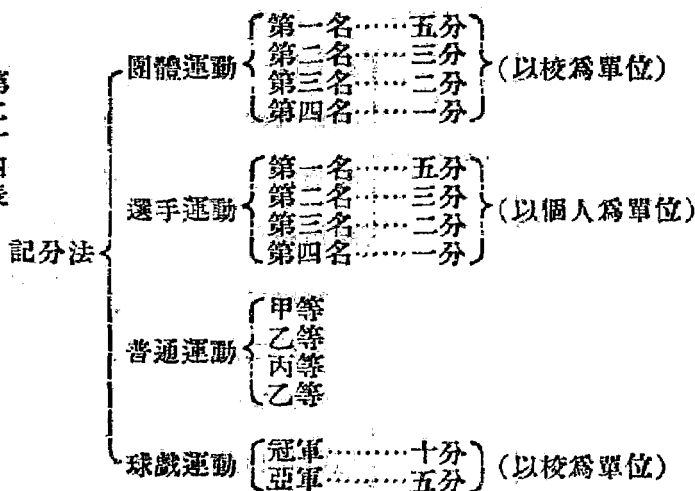
運動節目之排列 (隨情形變更次序)	第一日	上午	團體	1. 六磅鉛球
				2. 立定跳遠
				3. 三十米跑
		選手	1. 八磅鉛球	
			2. 跳遠, 三級跳遠	
			3. 跳高, 撐竿跳高	
			4. 四百米	
			5. 百米跑, 五十米跑	
	下午	6. 二百米跑		
		7. 低欄跑		
第二日	下午	初小團體教程及遊戲		
		上午	高小團體教程及遊戲	
	下午		球戲	
		武術		
		童子軍操演		

第二十三表

裁判員	{	裁判長.....一人	
		徑賽裁判	{ 發令員一人
			{ 終點裁判四人(內一人爲長)
			{ 記時員三人(內一人爲長)
		田賽裁判	{ 記錄員一人
			{ 測量員二人
		普通裁判	{ 柔軟操評判二人
			{ 遊戲評判人或四人
			{ 遊戲評判二人
			{ 武術評判二人
{ 童子軍評判二人			

各種記錄及裁判上用表，可參閱王復日先生編著之「田徑賽裁判法」一書，茲不贅載。(該書係上海勤奮書局出版。)

第二十四表



▲聯合柔軟體操

合全場運動員，行團體一
致之體操，如近年我國之全國
及各大運動會，舉行男女數千
人大團體運動之類，頗足以發
揚我中華民族合羣之精神也。

(完)

中華全國體育協進會審定

各種運動最新規則

最新全徑賽規則

實洋二角

最新男子籃球規則

實洋二角

最新女子籃球規則

實洋二角

最新足球規則

實洋一角

最新網球規則

實洋一角

最新男女排球規則

實洋一角

最新游泳規則

實洋一角

最新業餘運動規則

實洋一角

(郵購每册加寄費二分掛號費八分)

發行所

上海四馬路
畫錦里
口一一七號

勤奮書局印行

總務處

上海法租界
馬浪路
新民郵卅九號

勤奮體育叢書

中國唯一之專書
體育專家之結晶
強身救國之利器
國民人人所必讀

(一) 體育學理

體育原理

東北大學體育科專任教授
北平師範大學體育系主任

吳蘊瑞 合著
袁敦禮

在印刷中

體育行政

國立中央大學體育教授

金兆均著

定價二元二角
特價九折

人體測量學

復旦大學體育主任時事新報運
動編輯東亞體育專門學校教授

蔣湘青著

定價一元九角
特價九折

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦著

定價一元四角
特價九折

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著

定價六角
特價九折

小學體育

之理論
與方法

湖南省立第一師範體育指導

陳奎生著

定價一元七角
特價九折

實用按摩術與改正操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著
陳奎生

九月出版
定價五角

早操與課間操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著
陳奎生

定價五角
特價九折

運動救急法

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫師

阮蔚村著
汪于岡校

定價六角半
特價九折

運動衛生

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫師

阮蔚村著
汪于岡校

定價六角特
價九折

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛著

定價七角特
價九折

舞蹈入門

愛國女學舞蹈教授

沈明珍著

定價九角特
價九折

(二) 運動訓練

田徑賽訓練法

國立中央大學體育教授

張恆著

定價二元特
價九折

田徑賽裁判法

光華大學體育主任

王復日著

定價六角特
價九折

足球訓練法

中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長

吳邦偉著

定價九角特
價九折

足球規則問答

中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長

吳邦偉著

定價三角特
價九折

籃球訓練法

中央大學體育教授江蘇省立鎮江公共體育場場長

吳邦偉著

定價九角特
價九折

女子籃球訓練法

滬江大學體育主任
東北大學體育指導

宋君復著

(九月出版)

籃球裁判法

美國籃球指導
光華大學體育主任

聶克爾著
彭文餘譯

定價六角特
價九折

游泳訓練法

上海青年會游泳指導

錢一勤著

定價二元四
角特價九折

網球訓練法

第七八九屆遠東運動會中華隊
網球指導

馬德泰著

定價五角特
價九折

世界網球家

獲勝
秘訣

世界網球大家

馬迪夫人
海倫雅各白女士著

定價四角半
特價九折

排球訓練法

運動著作家

阮蔚村著

定價九角特
價九折

棒球訓練法

南華體育會幹事棒球專家

蔡慧一著

在印刷中

女運動員

臨陣
以前

世界女運動著名健將

人見絹枝著

定價九角特
價九折

越野跑訓練法

前光華大學體育主任

王復旦著

定價四角特
價九折

競走訓練法

光華大學附中體育指導

陸翔千著

九月出版

乒乓訓練法

上海乒乓聯合會會長

俞斌祺著

定價四角特
價九折

考爾夫訓練法

考爾夫專家

姚蘇鳳著

定價六角特
價九折

書 叢 育 體
法 方 與 論 理 之 育 體 學 小

完 必 印 翻 權 作 著 有 書 此

中 華 民 國 二 十 一 年 九 月 出 版

一 冊 全 定 價 大 洋 一 元 七 角

(外 埠 酌 加 郵 費 匯 費)

著 者 者 陳 奎 生

上 海 四 馬 路 (盡 錦 里 口) M 一 一 七 號

發 行 人 馬 崇 淦

上 海 四 馬 路 (盡 錦 里 口) M 一 一 七 號

發 行 所 勤 奮 書 局

(總 事 務 所) 上 海 法 租 界 馬 浪 路 新 民 郵 三 九 號

上 海 勞 神 父 路

經 售 處 中 華 全 國 體 育 協 進 會

分 售 處 全 國 各 省 各 大 書 局

