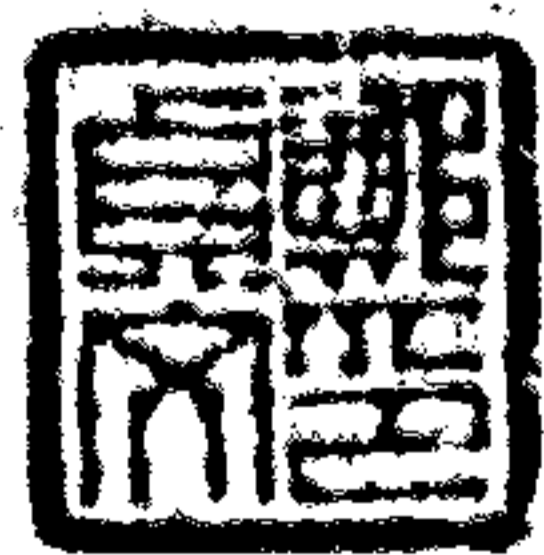


鄭法編

小學體育實施法

鄭貞文題



鄭法編

小學體育實施法

商務印書館發行

序

體育一科，爲輔助身體之生長發達，以達到教育目的之一種工具；而要以小學時代植其基。過去少數教員與學校，或專講跳跑攀擲等事，與其他運動比賽；注意一時之準備，而不事長期之訓練，或相其性質所近，第造就少數選手人材，而忽略團體之發達機會。殊與教育部頒布暫行課程標準中所定之小學體育目標不合。

鄭君法，以歷年研究及教學經驗所積，編成小學體育實施法一書，關於小學體育之定義，目的，方法，及功效，言之綦詳；步法，柔輦，遊戲，田徑賽，普通體操，器械體操，及機巧運動之分類練習方法，亦無不詳細解釋，切於實用，洵可爲小學體育教學者之參考，故喜爲之序以歸之。

民國二十三年九月鄭貞文

自序

我國體育不振，無可諱飾，而小學體育之不注重，實為厥因。蓋基礎未定，進步斯難矣！

編者自任教以來，頗致力於小學體育之研究。三年前執教西湖小學時，已具本書編著之相當準備及計劃。二二年八月，教育部舉辦暑期體育班於首都，蒙教廳保送，得附驥尾；研究之餘，心得陡增，乃繼續寫作，以為龍中龍師二校體育講義。日增月累，而此「小學體育實施法」幸告脫稿。

全書分三篇，凡十八章，前篇通論，中篇述小學體育之理論與教學法，後篇為課外作業實施法。而體格檢查，衛生問題，成績考查，運動會組織，亦俱列入。一切材料，均採取最新方法。

編者學識有限，意在引玉，如蒙專家匡正，曷勝銘感。茲有應聲明者四事：

(一) 本書之編成，曾參考下列各書，謹向各著者表謝意：

(1) 麥克樂著：新學制體育教材

體操步法撮要

(2) 吳蘊瑞著：體育教學法

(3) 郝更生著：中國體育概論

(4) 方萬邦著：體育原理

(5) 陳奎生著：小學體育之理論與方法

(6) 金兆均著：體育行政

(7) 龐醒曜著：體育哲理

(8) 蔣湘青著：人體測量學

(9) 王庚著：民衆體育

(10) 屠鏡川著：小學體育教學法

(二) 本書尙缺舞蹈及國術二科擬請專家代撰，俟再版時刊補，俾無遺漏。

(三) 本書原係講義體裁，因受友人及同學督促，故匆匆付印，深以未及重行整理爲憾。

(四) 本書所列方法及教材，均爲最新方法。惟僅略示例而已。

528.92

977

2

目錄

序

自序

第一篇 通論

第一章 體育之目的及目標

第一節 概說

第二節 體育之目的

第三節 小學體育之目標

第二章 小學體育之重要

第三章 體育運動之分類

目錄

七

一

一

一

二

五

六

七

第一節 分類	七
第二節 功效	一二
第四章 小學時代身心發育之程序與應施的體育訓練	一四
第二篇 小學體育之理論與教學法	一九
第一章 普通操	一九
第二章 走步	二〇
第一節 概說	二〇
第二節 步法之種類	二一
第三節 步法教學法	二一
第三章 柔軟操	二九
第一節 分類	三〇
第二節 柔軟操之各種基本動作	三〇
第三節 柔軟操動作順序	三五

第四節	柔軟操動作之功用	三九
第五節	柔軟操之教學法	四一
第六節	柔軟操教材示例	四二
第四章	遊戲	五一
第一節	遊戲之來源與目的	五一
第二節	遊戲之功用	五四
第三節	遊戲之分類	五六
第四節	遊戲之選擇法	五八
第五節	遊戲教學法	六〇
第六節	小學遊戲教材示例	六一
第七節	走關	七二
第八節	籃球遊戲規則	八〇
第九節	排球遊戲規則	九三

第十節	大將球遊戲法	100
第十一節	小橡皮球遊戲規則	102
第五章	田徑賽	110
第一節	概說	110
第二節	分組方法	111
第三節	小學田徑賽項目	116
第四節	小學田徑賽教學法	119
第六章	器械體操	126
第一節	概說	126
第二節	器械操動作之分類及目的	126
第三節	練習之要點	128
第四節	選材之注意	128
第五節	保險法	130

第六節	教學法	一三〇
第七節	小學適用器械操各種教材示例	一三一
第七章	機巧運動	一三六
第一節	概說	一三六
第二節	動作示例	一三六
第八章	選配教材之普通原則	一四〇
第二篇	課外作業實施法	一四二
第一章	課外運動及課間操之編配及管理	一四三
第一節	課外運動	一四三
第二節	課間操	一四五
第二章	體格檢查	一五〇
第一節	主旨	一五〇
第二節	分類	一五一

第三節 測量制度	一五一
第四節 方法	一五八
第三章 小學初步衛生實習課程	一六八
第一節 主旨	一六八
第二節 程序	一六八
第三節 實施法	一七〇
第四節 衛生考查表	一九五
第四章 小學體育成績考查	一九六
第五章 小學體育競賽	二〇四
第一節 主旨	二〇四
第二節 競賽方法	二〇四
第三節 競賽種類	二一二
第六章 小學運動會組織法	二一三

第一節	概說	二二三
第二節	小學運動會之材料	二二四
第三節	章程	二二六
第四節	運動會用各種表格	二二六

小學體育實施法

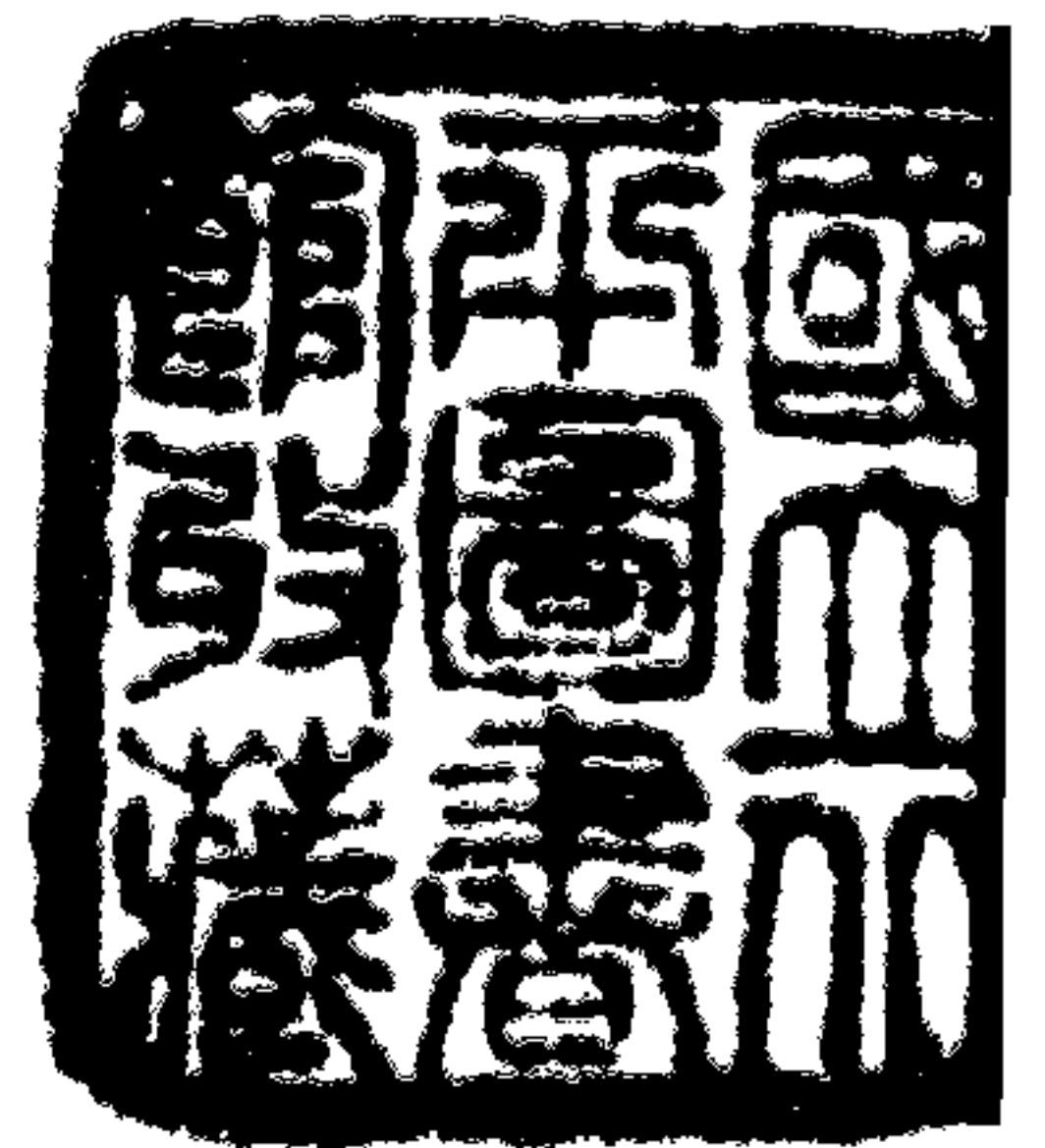
第一篇 通論

第一章 體育之目的及目標

第一節 概說

戴季陶先生說過：『有健全之體魄，始有健全之精神；合健全之國民，始成健全之民族，而後能創造健全之文化。豎盡古今，橫絕大宙，未有國民疲弱萎靡，而其文化能發揚昌大。』旨哉斯語，不啻為萎靡孱弱，素不重視體育的國人，當頭一棒。

年內國內已漸騰揚提倡體育呼聲，國民政府也於一八年四月公布國民體育法，確定體育宗旨；二二年八月召開第一次全國體育會議，討論實施國民體育方案；又於二二年夏在京舉辦暑期



體育班，培養體育師資。於是體育空氣，更覺濃厚，未始不可說是我國民族復興的先兆。

過去因少數人及少數學校，錯認目標，以為體育就是「玩球，跳，跑，」或其他運動比賽，致使學校方面，常養成少數選手，忽略一般訓練機會，甚而腐壞運動員道德與健康！社會方面，又常以比賽的勝負，作為批評體育是否發達的標準，大失體育真義了。

所謂體育，便是身體活動為方式之教育，所以輔助身體的生長發達，為達到教育目的之一種工具。

第二節 體育之目的

目的猶射箭之鵠的，所以示吾人以前進的目標；領導一切活動入正軌而合時宜的。然目的常因時代影響而改變。同一時代又因民族，國家，氣候，物產，職業，需要，性情等種種不同情形，而所取目標各異。所以，一國有一國的國情，須認定目標，不能毫無主張，盲從他國。

近代體育的目的，因受上述種種影響，常常改變：美國一九一五年與一九一四年時體育目的，便迥然不同，於此可知體育目的，非單守舊法，永久不變的。



我國對於體育的目的如何呢？

(一)王世杰氏在中國體育之前途論文中說：「體育之目的，非僅爲身體鍛鍊，乃從身體各種大肌肉活動中，對於身心兩面，各各供給以適當之教育機會。機體之發育與健康之增進，因爲身體活動之必然結果，而其他教育上之重要目標，如社會道德，基本生活技能，與夫善用閑暇之方法等等，亦均可藉各種身體活動以訓練而培養之。更就整個民族立論，體育之重要亦同樣顯著。民族者個人之積。一般國民之體質體力與民族之興衰相關至鉅。體格強健之民族，其表現爲創造，爲進取；體格衰弱之民族，其表現爲苟安，爲退化。故發展國民體育，亦卽延續民族生命之重要途徑。」

(二)普通論體育目的，分爲健身目的及教育目的兩大種類：

(甲)健身的目的：

- (1)發達身體 使全身肌肉及各器官，都發育到可能的最高點。
- (2)矯正姿勢 這是指骨骼變成畸形者。
- (3)娛樂精神 恢復疲勞，除悶消遣。
- (4)醫療疾病 如消化不良，身體肥瘦等病。

(乙)教育的目的：

(1)發達身體器官，使身體各部能服從意志而施行動作；並養成於動作時，有費力少收效大的功能。

(2)變改不好的天性，養成優良習慣。

(3)養成衛生習慣。

(4)學習有利於生活上的運動；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。

(5)訓練心智：

(a)使感覺靈敏，反應迅速。

(b)養成注意及潛心。

(c)使思想敏捷，增進想像力及記憶力。

(6)發達德性：

(a)養成個人自制力。

(b) 養成社會的品性。

(c) 尊重公法，端正趨向；養成果斷，勇敢，忍耐，犧牲諸精神。

第三節 小學體育之目標

目標和目的，二者在內涵上是不相同的。目的是指示趨向的最高標準，目標卻是在目的中分解出來以指示要點的。所以目的較目標遠大而高超，而目標卻是達到目的時必經的階級，能依準着目的而指示我們接近目的之進行途徑的。

教育部頒布暫行課程標準中，所定的小學體育目標如下：

- (一) 發達兒童身體內外各部器官之功能，以謀全體的適當教育。
- (二) 順應兒童愛好遊戲的本性，發達其運動的功能，並養成以運動為娛樂的習慣。
- (三) 培養兒童勇敢，敏捷，誠實，忍耐，公正，快活等的個人品格，並犧牲，服務，和協，互助的團體精神。

第二章 小學體育之重要

我國實施學校體育，已三十餘年，惟成效甚渺。考其原因，雖由於一般頭腦頑固，思想陳腐者的阻礙；但提倡的不得法，推行的無計劃，實胥其咎，而小學體育不發達，自屬必然結果。

小學為學校之始，亦即是教育之基。凡研究兒童學者，莫不知人類的天性，——從嬰孩以至成人——所有各時期的天性和本能，都從遊戲中表現出來，故言天性，祇能使其發達，不能加以壓迫，當應順其勢，善為利導。及時授以適當的體育，予以合法的訓練，以助其天性和本能的發展！

因為此類天性，在兒童便是天真爛漫之舉動，在成人則為習慣的行為。習慣之良否，影響人生，既重且大。那麼小學體育之重要，不言可知。

第二章 體育運動之分類

體育運動可分爲自然運動與非自然運動兩大類。

第一節 分類

(一) 自然運動

(1) 遊戲

(a) 正式遊戲(球類遊戲)

(b) 非正式遊戲

(2) 游泳

(3) 田徑賽

(4) 通常的走步

- (5) 做做體操及簡單器械體操
- (6) 墊上運動及機巧運動
- (7) 隨機應變用以攻衛的武術
- (8) 發表情感的簡單跳舞
- (9) 其他野外活動等

所謂自然運動，便是本能的天然活動，這種活動，不一定是原始人類的，而是隨着人類社會的文明演進，所轄的範圍，天天在推廣着。

自然運動課程的內容，頗多見解，茲採擇美國三體育專家所定自然運動課程如下：

(A) 吼善林頓 (Hetherington) 氏分自然運動為三項，計十五類：

第一項 自然的或遊戲性的活動

- (1) 自試活動
- (2) 化裝活動
- (3) 韻律活動

(4) 田獵追逐遊戲

(5) 競技活動

(6) 個人角力活動

(7) 水上活動

(8) 冬季活動

第二項 相對的活動

(9) 距離變動活動

(10) 工藝活動

(11) 室外欣賞天然活動

第三項 有形式的或人為的活動

(12) 步伐

(13) 姿勢訓練

(14) 徒手教練

(15) 特別矯正動作

(B) 韋廉 (Williams) 氏所定自然運動課程，如第一表。

(C) 奧特 (Wood) 氏分自然運動課程為八大類：

(1) 日常生活的自然活動

(2) 自然遊戲

(3) 競技活動

(4) 化裝活動

(5) 社會服務及職業預備活動

(6) 自試活動或機巧活動

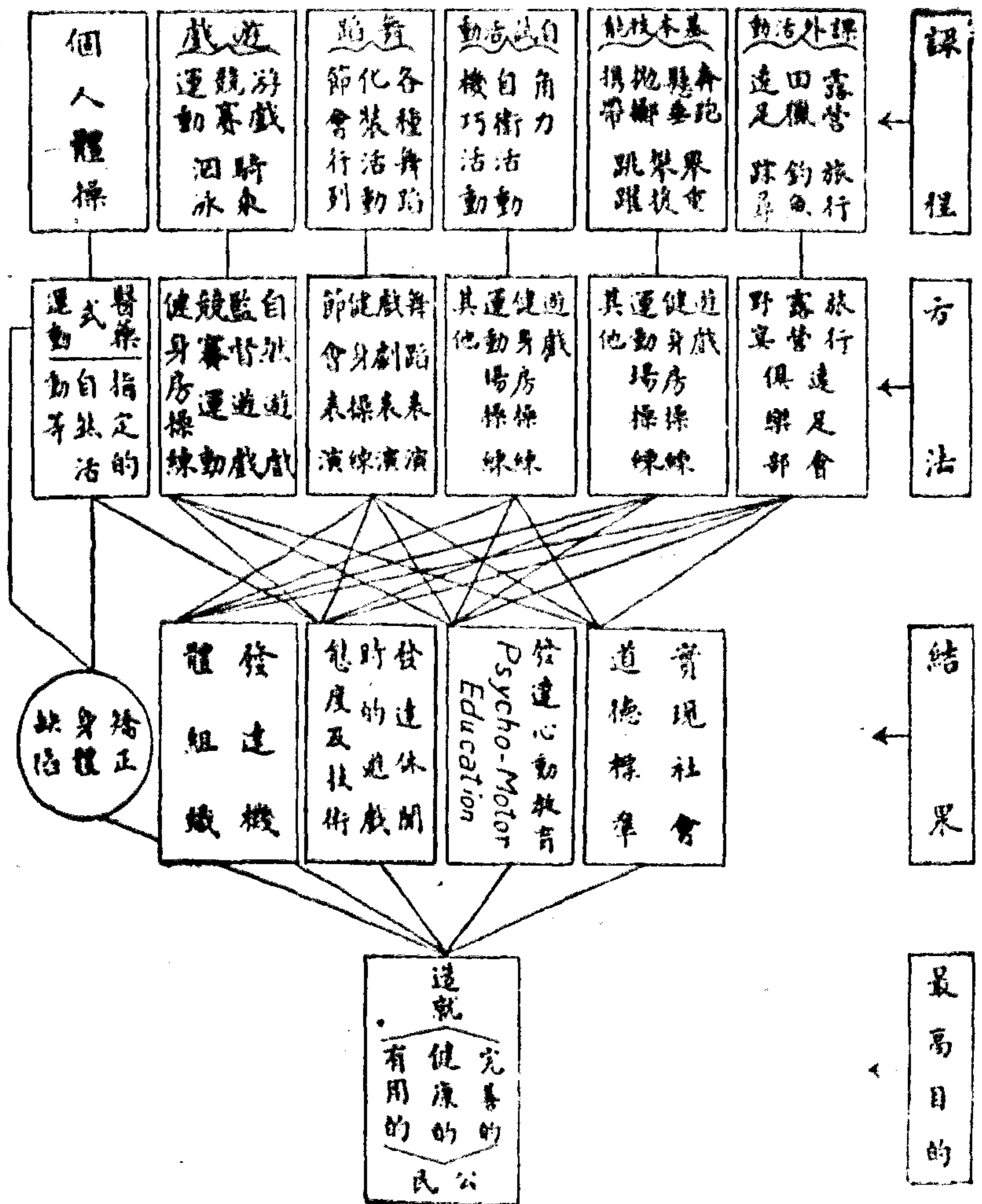
(7) 個人矯正活動

(8) 娛樂活動

(二) 非自然運動

(1) 各種變化複雜的走步

(第一表)
美國體育專家韋廉氏之自然運動課程



(2) 柔輭體操

(3) 複式器械運動

(4) 專門跳舞

(5) 團體成套的武術

所謂非自然運動，完全是人爲的，專重形式的機械運動。

其他騎馬，乘車，射箭，打靶，划船等運動的性質，介乎自然與非自然之間，就環境所宜，亦可取爲課程。

第二節 功效

(一) 自然運動的功效。

(1) 發達元力。

(2) 發達天性，養成優良之習慣。

(3) 使全身大肌肉整個的發展。

- (4) 可使肌肉靈活，能得順從耳，目等所刺激而反應。
 - (5) 使內臟器官和神經系統得到充分的發達。
 - (6) 使體力平衡發展。
 - (7) 獲得人生有用的動作。
- (二) 非自然運動的功效。
- (1) 發達元力。
 - (2) 矯正姿勢。
 - (3) 養成感覺靈敏，反應迅速。
 - (4) 養成服從，忍耐，自制，注意，沉着。

第四章 小學時代身心發展之程序與應施體育訓練

第一期 幼稚園時期——四歲至六歲

兒童在此時期，體高約自三十五吋增至四十九吋，體重約自三十磅增至五十二磅；臟腑的生長極速，消化器日趨強盛。在此時期中，常思飲食，試以其體重與成人相比，其食量較成人大。大部分發達在肌肉，故行路攜物，頗能自由；而記憶力之發達，亦基於此時。但手指，足趾，喉，舌等各部神經，尙未完全發育，一切動作，輒難準確。

然此時期基礎還未堅固，不宜課以柔軟操，以束縛其身心；授以簡短的表情唱歌及模倣遊戲，最爲適合。

此時期兒童的天性，模倣性最盛，每喜唱童謠，倣倣成人的行爲；以竹代馬，集磚成形，甚至倣成人的婚式。故課以表情唱歌及模倣動作，甚合於在此時期兒童的心理與生理；且能啓發其智慧，陶

治其性情。

第二期 初級小學時期——七歲至十一歲

此時期兒童身體之發達，較前期比例的遲緩，因當齒牙新陳代謝之期，艱於咀嚼，食物未能如意，礙於消化。因之飲食間得不到充分營養，至於身體生長，男女尚無分別。

體高約自三十九吋增至六十三吋，體重約自三十五磅增至九十九磅。前期未完全之神經，此時已告完成，惟胸肺弱小，缺少精神。

此期兒童之遊戲本能，倍增於前。體育訓練當以遊戲為基本；間參以故事式的表情遊戲，做做式體操。——至於普通柔軟體操動作，均宜少用。

因人類的生活能方，根於遺傳，而成於天性發育的時候。假使能以適當的遊戲，成為習慣，則將來善良的生活，必倍於常人。若貓捕鼠，犬守夜，固其遺傳的天性，然不於幼時練習之，必失其機能。試觀母貓每將已斃之鼠使小貓玩弄，母犬必率小犬學捕獸之法。凡斯皆可發達其遺傳的天性。設貓犬禁錮一隅，不使活動，必失其遺傳的本能；人類亦然，凡成人的生活能力，胥基於遊戲時養成的。

但因為兒童所處環境的不同——鄉村兒童與城市兒童的不同，依山兒童和傍海兒童又不
一樣。——選擇教材，當就各地的情形而編配和實施，以助其天性之發展。

第三期 高級小學時期——十一歲至十四歲

此時期兒童，變遷甚烈，競爭心尤甚。體重約自五十四磅增至一五二磅，體高約自四十八吋增至七十四吋，男女體態已有分別。肌肉的發達，有顯明之徵象，骨骼較前堅固，精神方面在本期為最發達，消化器，心，肺亦較前為強。惟骨骼尚在生長中，易成不良姿勢，故此時期除遊戲以外，必藉體操為輔助，應時時矯正姿勢，勿使有畸形的發展。

此時期天性：好勝，有團體精神，具領袖志向，有忠心，勇敢，不願意聽從師訓，極樂於接受友言。

選擇教材，當多課以正式遊戲，（並時時分組比賽，以增進其天性）輕器械操，田徑賽，器械操，其他運動亦無不可。總之，須注意兒童體格，強弱，不宜劇烈，不可過分複雜。

第二表

麥克樂製中國男女兒童身長體重表

年 齡	性別		男 童						女 童					
	數 別		身 長			體 重			身 長			體 重		
	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	58	45	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	56	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	53		
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		
備 註	(長)(中)(矮)係最長,最矮及中數。 表中之 (重)(中)(輕)係最重,最輕及中數。													

第二篇 小學體育之理論與教學法

第一章 普通操

普通操，猶言普通操練，非專門的運動。有一定的編配及目的。

通常編配普通操，多用步法為開始（準備）運動；柔軟體操為基本（主要）運動；最後參以遊戲或自然活動為結束（整理）運動；聯合成三段教材。

其三段時間支配如左：

- (a) 開始運動 約占百分之二十。
- (b) 基本運動 約占百分之五十。
- (c) 結束運動 約占百分之三十。

第二章 走步

第一節 概說

走步爲一種自然運動——嬰孩能爬，幼童能走——但同時集合多數人同行一種步法便非易事。大多數小學校往往施教兵操，令天真爛漫兒童，學機械式的動作，絕無功效可言。而普通操步法，是祇令其在可能範圍內行之而已。牠的功用，有下列數種：

- (1) 爲各種運動的準備。
- (2) 養成注意力。
- (3) 養成合羣及忍耐。
- (4) 使感覺靈敏，反應迅速。
- (5) 養成集團的紀律，合作的精神。

(6) 練習足力，助生活之勞動。

第二節 步法之種類

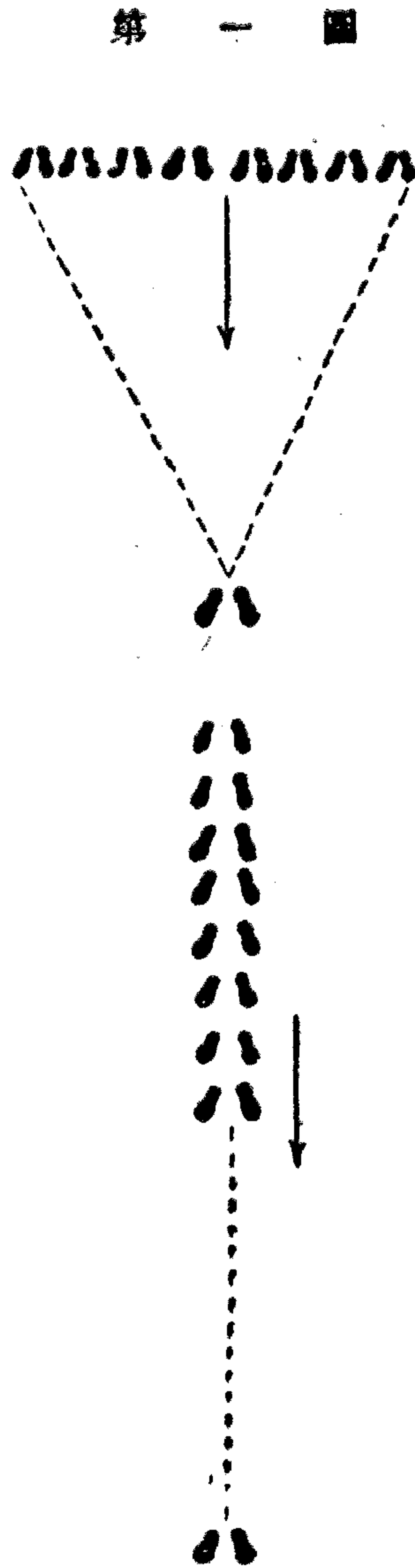
第三表

步別	程 度		小 學 成 人	每 分 鐘 速 度
	小 學 成 人	小 學 成 人		
踏 步	與立正時相同	與立正時相同	130	120
常 步	13—15	26—30	130	120
跑 步	16—18	36	200	180
正 步	13—15	30	75—90	60—70
橫 步	13—15	26—30	70	60
退 步	9—11	15—18	125	120
蹬 步	9—11	18—25	75—90	60—70
足 尖 步	9—10	15—20	125	120

第三節 步法教學法

(一) 整隊排頭在右。

(二) 如橫隊，教師在隊之中央成三角形。如縱隊，教師當在隊前，如圖一。



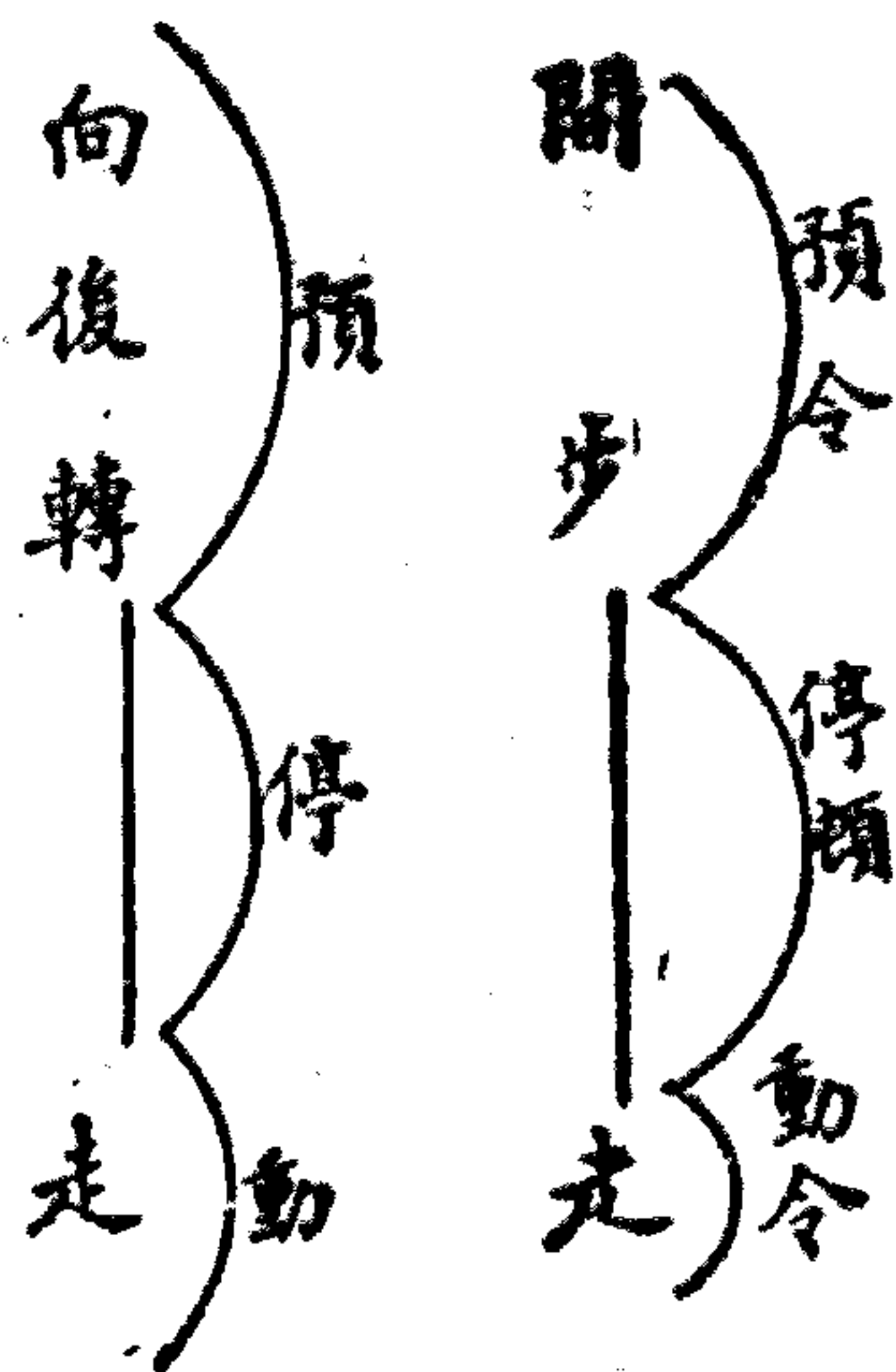
(三) 口令須一定，不能改變。口令之大小視學生多寡而發，且預令，動令，須分別清晰，響亮（忌難入耳之音。）

(甲) 預令：動作之預備令，字句應清楚。

(乙) 停頓：使學生有時間之準備。

(丙) 動令：動作的發動令，宜響亮，短促有精神。

例：



在施口令的時候，當然預令，停頓，動令分別清楚。可是有時因為時間上的支配不合法，往往動作難以整齊，乃是步法能用「拍子口令」（或者新名詞）有規則，有節拍的，則無錯亂之病。

例：



預令 停頓 動令

一拍又半 半拍

(四)示範——遇新動作或較複雜的動作，當解釋明白並示範，或令較優學生少數習之以示範多數人。

(五)說明——動作各須說明，更須簡單明瞭。

(六)教師當常用叫子，或口誦「一，二，一」「左，右，左」或以手拍掌，以助齊整。

(七)動令多在右足。

(八)無論何種隊形，各生距離以不擦肩能通過為原則。

(九)橫隊曰排，或行；縱隊曰列，或路。

(十)教師當有優美之姿勢，整肅之儀容，活潑之氣象，以為學生模範。

(十一)簡單穿花跑舉例：

(1)立——正——直立部位，五指貼在大腿之側，(中指在褲中縫)胸略挺，縮頰，眼視前方。取自然姿勢，不必裝作。

(2)稍——息——左足向左一步(十吋至十二吋)兩手在臀後相組，肩略後張，(挺胸縮腹)。

(3) 向右(左)看——齊。

(4) 向前——看。

(5) 報——數。

(6) 向左(右)——轉(一,二)(九十度)

(7) 向後——轉(一,二)(向左方原地轉一百八十度)

(8) 踏腳——踏(一,二,一)(大腿宜直與小腿成九十度)

(9) 向左(右)(後)——踏(一,二,一)

(10) 開步——走(一,二,一)

(11) 向後轉——走(一,二,一)

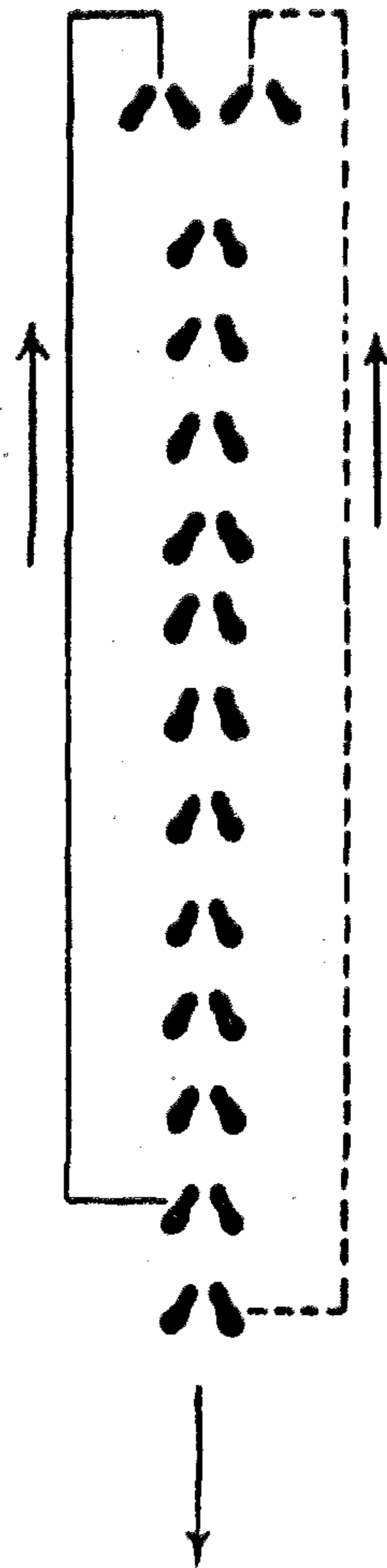
(12) 立——定(一,二)

簡單穿花跑開始——單行橫隊立正。

(1) 踏腳——踏 向右——踏。(成單列縱隊)

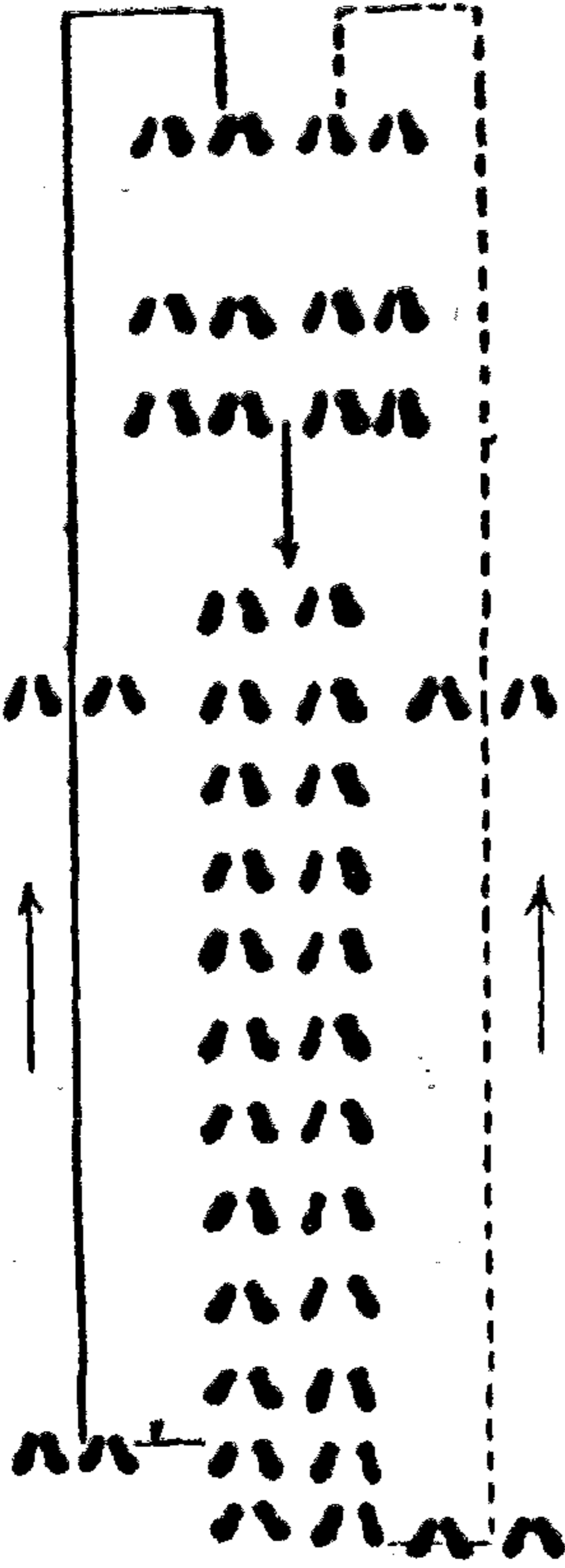
(2) 依次分開左右(二)轉灣——走圖二。

第二圖



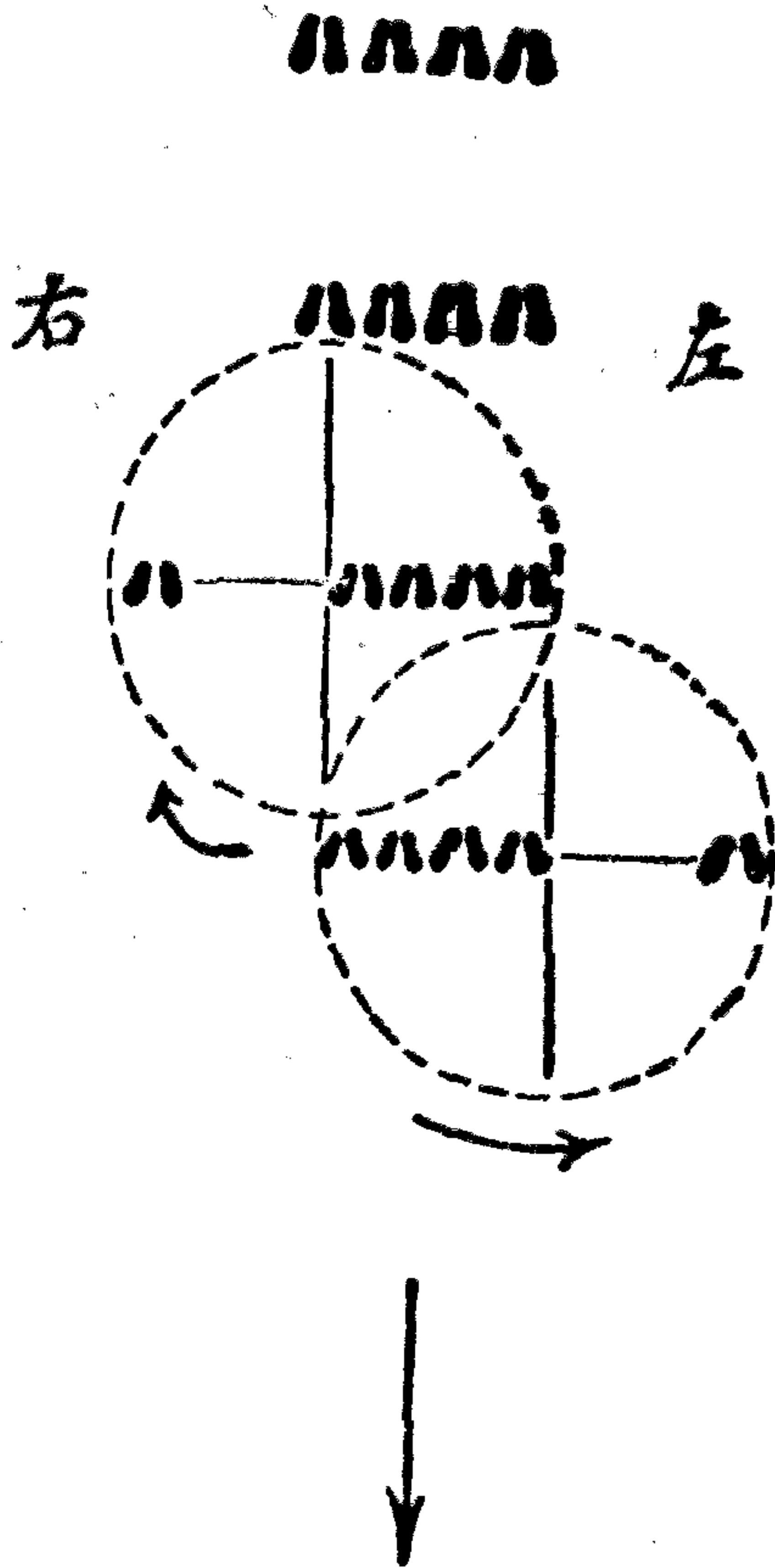
說明：此隊形不必報數，在未開始時，當說明第一人向左第二人向右，餘則前者轉左當轉右，前者轉右則轉左。

第三圖



- (3) 左右(二)轉灣成二路——走。
- (4) 依次分開左右(二)轉灣——走。
- (5) 左右(二)轉灣成四路——走(已成四路每四人為一小組各組距離四步)圖三。

第四圖



(註)以下三小排同

(6)各四左(右)(二)(三)(三)(四)轉灣——走(一轉灣九十度,四轉灣三百六十度)左
 (右)翼踏脚其右(左)相依轉灣,各四動作須整齊。

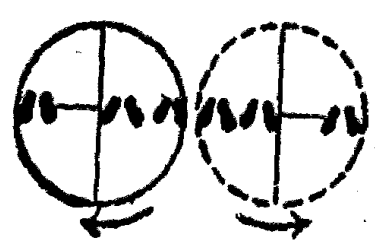
(7)一四向左二四向右各(二)四轉灣——走,如圖四:

(8)各四分開二(四)轉灣——走,如圖五

第五圖



- (9) 依次還原成單行橫隊。
- (10) 稍——息。



(註)以下三排同

第二章 柔輭操

柔輭操係根據體育原理所造成之一種有系統有規律的健身運動 (Systematic exercise) 其目的：

- (一) 發達肌肉，使其強健有力。
- (二) 刺激內臟，促成消化，排洩等作用。
- (三) 激動汗腺，使皮膚的功用顯著。
- (四) 擴張胸腔，增加彈力性，使肺的功用加盛。
- (五) 養成耐勞及反抗疲倦的能力。
- (六) 改正姿勢，養成優美的體格。
- (七) 訓練身體各部平均發達及有彈力性。
- (八) 爲預備他種運動的基礎。

第一節 分類

(一) 徒手操

(二) 做做操

(三) 設計操

(四) 輕器械操

(1) 木棒 (2) 啞鈴 (3) 棍棒 (4) 球竿 (5) 木圈 (6) 其他

(五) 優美操

(1) 花圈 (2) 手巾 (3) 國旗 (4) 彩帶 (5) 其他

(六) 表情操

第二節 柔軟操之各種基本動作

身體運動限於可動關節，方向可分前後，上下，左右，斜方等。在編教材，以能明瞭體育原理，運動

生理，及不背教育宗旨爲原則。部位如下：（以下動作，請參閱孫和賓編柔軟操各個動作圖。）

(一) 頭。

(二) 上肢 手，上臂，下臂。

(三) 上體 頭，軀幹。

(四) 軀幹 頸，胸腹。

(五) 下肢 足，小腿，大腿。

一、頭之動作。

(1) 頭前灣 (2) 頭後灣 (3) 頭左灣 (4) 頭右灣 (5) 頭左轉 (6) 頭右轉。

二、上肢部位。

(甲) 手的動作。

(1) 伸指 (2) 屈指 (3) 屈腕 (4) 伸腕 (5) 搖腕。

(乙) 臂的動作。

(1) 兩臂前後屈 (2) 兩臂側屈 (3) 兩臂側上屈 (4) 兩臂前屈 (5) 兩臂前上屈

- (6) 兩臂前平屈 (7) 兩臂過頂屈 (8) 叉腰 (9) 叉頸 (10) 叉頭 (11) 抱頸 (12) 抱頭 (13) 抱頂 (14) 兩臂側斜下舉 (15) 兩臂側平舉 (16) 兩臂側斜上舉 (17) 兩臂側上舉 (18) 兩臂前斜下舉 (19) 兩臂前平舉 (20) 兩臂前斜上舉 (21) 兩臂前上舉 (22) 兩臂後舉 (23) 兩臂半前舉 (24) 搖臂。

茲將伸、舉、放……動作說明於左：

- (1) 伸——動作在有角度(屈)部行伸直者曰伸。
- (2) 舉——動作由下而上曰舉。
- (3) 放——動作由上而下曰放。
- (4) 闔——動作由側而前曰闔。
- (5) 展——動作由前而側曰展。
- (6) 屈——動作由直而曲曰屈。

三、上體的動作。

- (1) 上體前屈 (2) 上體前灣 (3) 上體後灣 (4) 上體左灣 (5) 上體右灣 (6) 上體左

轉(7)上體右轉(8)上體向左方迴圈(9)上體向右方迴圈(10)挺胸。

四、下肢部位。

(甲)足的動作。

(1)起踵(2)起尖(3)足尖併(4)足尖分開(5)右足前點地(6)右足前斜點地(7)左足前斜點地(8)左足前點地(9)右足後斜點地(10)右足後點地(11)左足前交點地(12)左足後交點地(13)右足前交點地(14)右足後交點地(15)左足前出(16)右足前出(17)左足前斜出(18)右足前斜出(19)左足左側出(20)右足右側出(21)右足後斜出(22)左足後斜出(23)左足後出(24)右足後出(25)左足前交出(26)左足後交出(27)右足前交出(28)右足後交出。

(乙)腿部的動作。

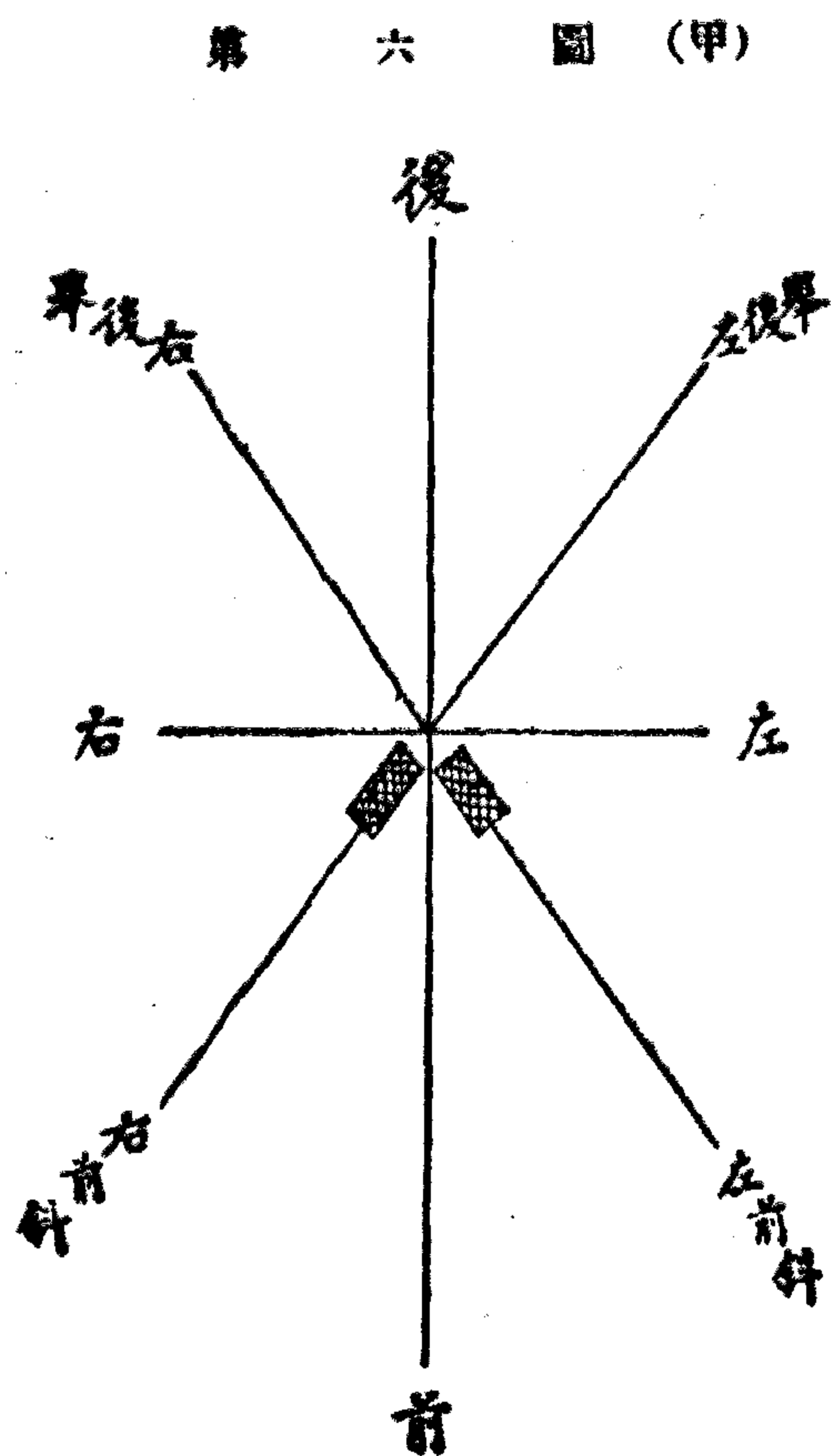
(1)左膝前平屈(2)左膝前上屈(3)左腿前舉 45° (4)左足前平舉 90° (5)左足側舉 45° (6)左腿後舉(7)伸(8)左腿前箭步叉腰(9)左腿前斜箭步(10)左腿側箭步(11)左腿後斜箭步(12)左腿後箭步(13)半蹲(14)全蹲(15)右膝跪地(16)兩膝跪地。

【注意】左右動作一樣方向不同而已。

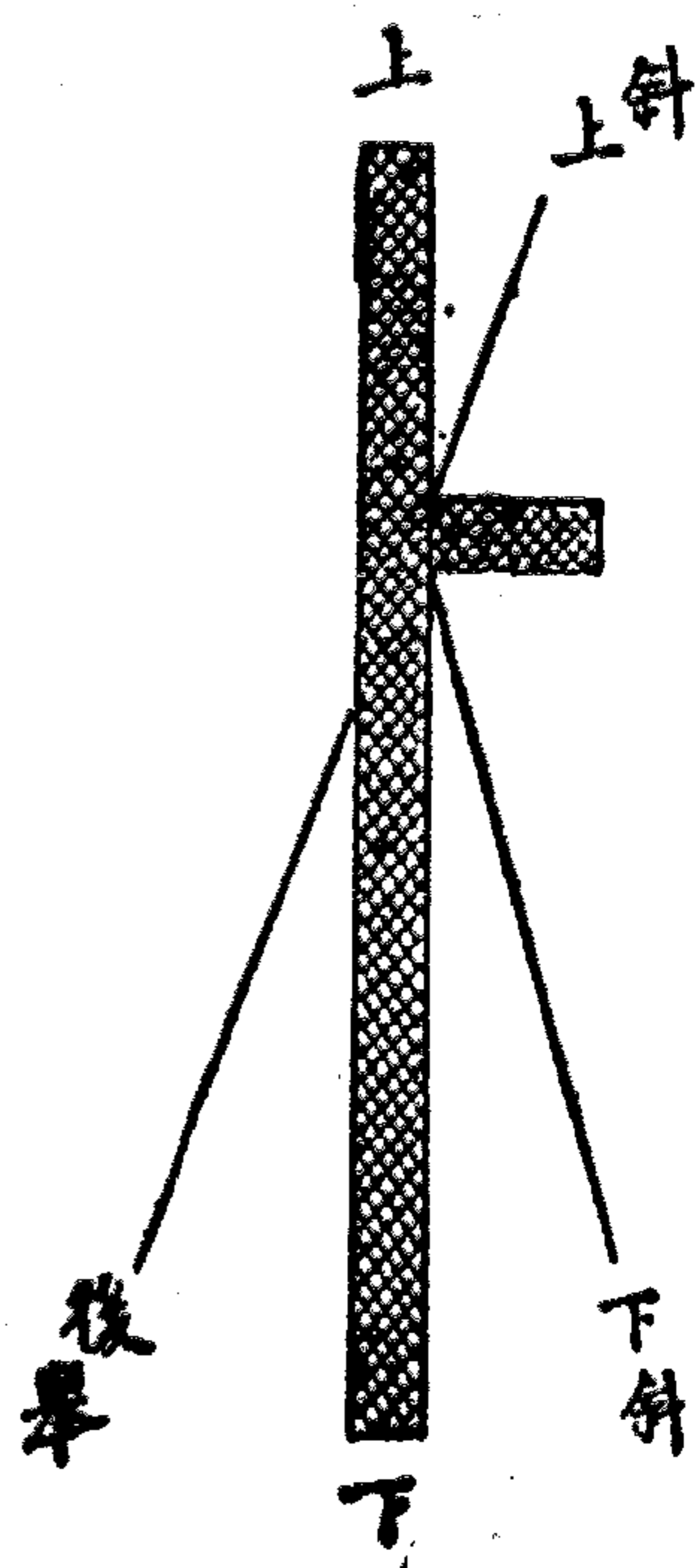
五、上體與腿的動作。

(1)左腿前斜體箭步(2)左腿側斜體箭步(3)左腿後斜體箭步。(右腿動作同)

六、上體與四肢的動作。



第六圖 (乙)



(1) 蹲撐。

(2) 俯臥撐。

(3) 側臥撐。

(4) 仰臥撐。

第三節 柔輓操動作順序

柔輓操動作順序，可分為準備，四肢，改正，懸垂，平均，（即重心）肩背，腰腹，快速，調和，呼吸等。柔輓操順序當按生理原則。大別分首，中，末三段，運動量的大小，亦各不同，述之於下：

(1) 首段運動：其目的在使身心有演習強烈運動的預備，含有準備的作用，故運動量當由低漸次向高。

(2) 中段運動：中段運動其目的甚多，有改進姿勢者，有發達元力強健肌肉者，為順序中最重要的部份，亦即柔軟操中的主要點。

(3) 末段運動：中段運動之目的甚多，而末段則甚少。祇使身體漸次恢復平靜的狀態，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。

總之，首段為準備身體，末段為整理身體，中段介乎二者之間，為運動的主要點。次序的排列，當依此法，庶不悖「運動生理」的原則。

如不顧身體已否準備，首先行中段運動，恐演習不久即覺心悸，呼吸迫促，身體呈異常現象。又在快速運動完後不行末段運動，而即停止。其結果：小則頭目暈眩，精神不快；大則血管破裂，毒素停滯，致傷身體，此皆不合乎體育原理的。

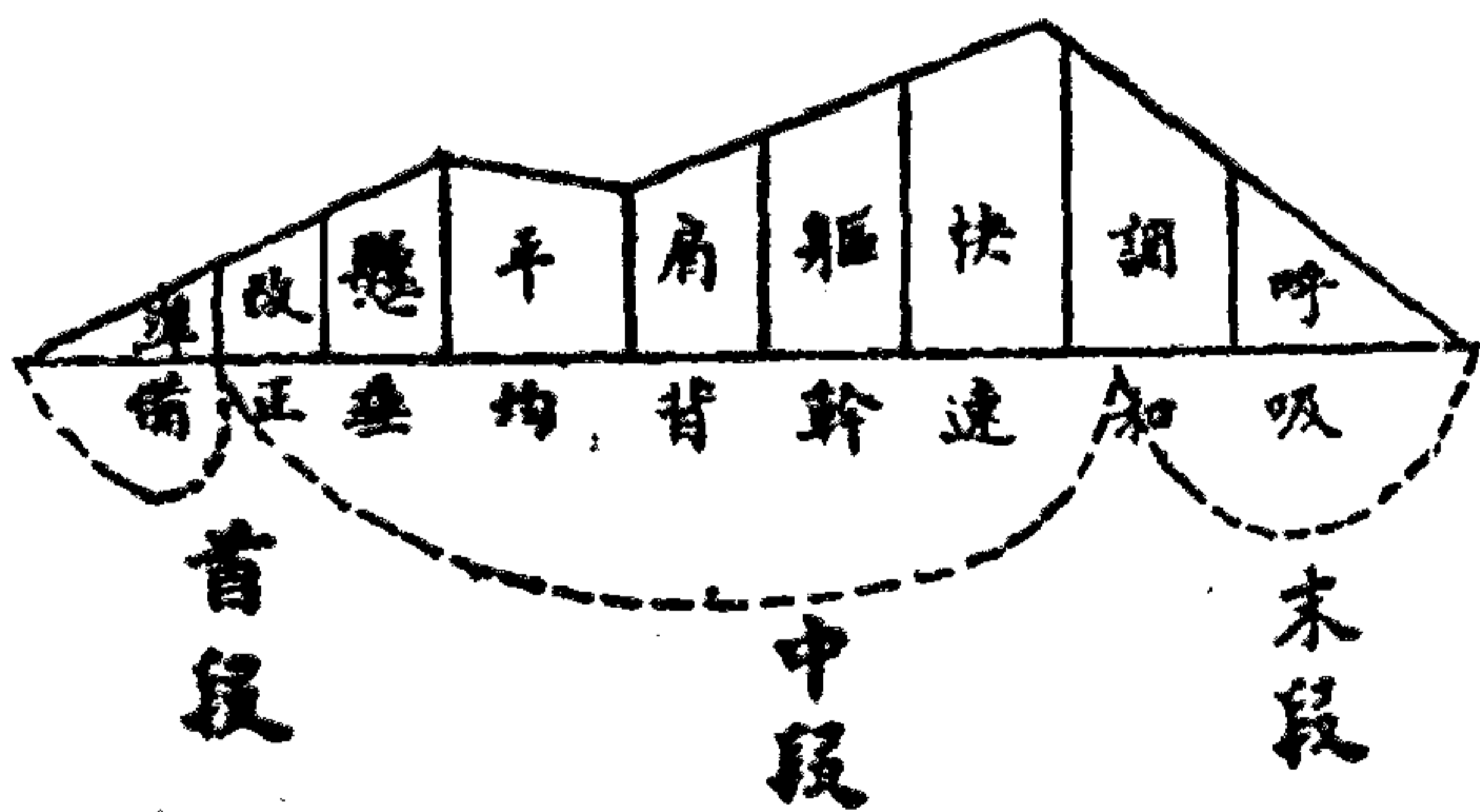
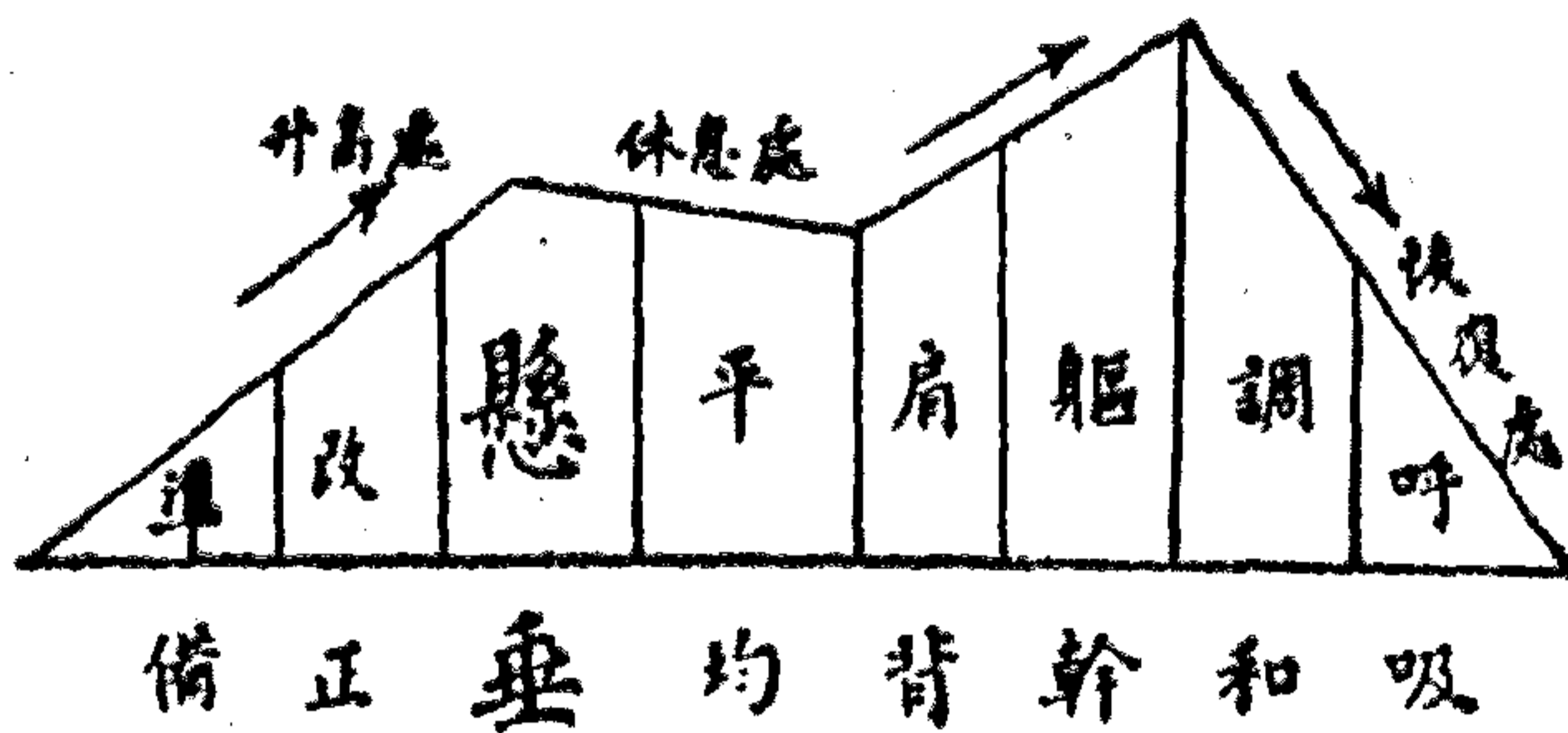
至於中段諸動作的次序，亦可斟酌情形而隨時變通。

觀下圖，可知身體由順序進行，漸受強激之影響，如登階級然。在中段懸垂運動為一階段，乃以

舉例順序

平均運動少事休息，而後再行更強的運動，以後逐漸加強，至快速運動而達極點。乃調和呼吸二運動，以恢復及鎮靜其激烈上所受的影響，始得停止。

第七圖



(甲)

(一)準備運動(首段)

踏步或四肢

(二)主要運動(中段)

(a)挺胸(b)灣體(c)伸長(d)平均(e)箭步(f)快速

(三)整理運動(末段)

(a)調和(b)呼吸

(乙)

(一)準備運動

(二)首部運動

(三)胸部運動

(四)灣體運動

(五)平均運動

(六) 快速運動

(七) 調和運動

(八) 呼吸運動

(丙)

(一) 四肢運動

(二) 首胸運動

(三) 轉體運動

(四) 平均運動

(五) 快速運動

(六) 調和運動

(七) 呼吸運動

第四節 柔體操動作之功用

(一)準備運動用以驅除雜念，統一精神；且能使血液循環，體溫增高，俾身心的狀態，適於運動為目的。多半用走步及步法。

(二)四肢運動（或單動上肢或下肢。）其功用有三：

(1)可發生體溫，以便繼續運動，兼有準備的功用。

(2)可以活潑心肺，促進循環，有衛生的功用。

(3)能發達肌肉，使元力充足。

(三)改正運動（胸部。）兒童骨骼柔軟，上體容易側灣及前傾，本動作即用以矯正姿勢。

(四)懸垂運動。具有改正的價值，所以保全身體自然的姿勢，並以發達心肺，二臟，增進健康。此動作常在肋木，橫杠，橫梯等器械上行之。如缺乏器械，可代以伸長動作。

(五)平均運動。凡縮小根基，使身體難以平衡者，皆謂平均動作，亦名重心動作。以練習全身各部肌肉的支配力，最有教育價值。善走繩索（或平均臺）及浪橋者，不易暈船，即其明證。

(六)肩背運動。其主旨在發達肩背的肌肉，並使肩膊關節，活動自如，以養成良好姿勢。

(七)腹部運動。此動作的功用，為強健腹肌，刺激內臟，增進消化能力，及排泄作用；並有醫治肥

病，便秘，及矯正腰脊的功用。

(八)腰部運動。發達腰部脊部的肌肉，腹部亦得強健的功效；並能刺激內臟，及矯正腰脊不良姿勢。

(九)快速運動(跳躍運動)。為全身的運動。可以刺激各部器官，使其作用旺盛——刺激心臟，使血液暢流——並能增進全身的彈力及肌肉的支配。

(十)調和運動。所以調和血液，鎮靜精神，使身體恢復原狀。

(十一)呼吸運動。本動作以鼻呼吸為原則，所以吐故納新，吸養呼炭，清潔血液，使胸骨及肋軟柔，擴張肺量。

第五節 柔輦操之教學法

課授千篇一律，始終同一的體操，實非易易。一般不知體育者尤多惡評，自無與辯必要。集多數學生以為柔輦操訓練，假使教法不適合，便難免有不當之處。故操練時，動作當自簡入繁，自緩和而激烈，漸次進步。概言之，在能使身體增進健康為目的。教學法可分三種：

(一)連續法——演習時自第一動作至最末一動作連續不停。

(二)示範法——教師先示範動作，然後使學生如法行之。(或曰模倣法)

(三)口令法——此法即用口令說明動作之部位方向，及注意等，使學生了解而演習之。

以上三法，各有利弊。如連續法自始至終連續不斷演習，運動量似乎太大，過勞容易發生疲倦，雖然可養成記憶加強；可是因要用記憶，演習時便不能注意姿勢。示範法優於連續法。如教師在示範時有優美的姿勢，充足的精神，可使學生模倣正確動作。但在複雜難做的動作，學生難於模倣，或模倣不正確，此法即不大為適用。口令法在養成學生明瞭動作的部位及注意。然遇學生不明白教師的口令，或聽不清時，則此法或不發生效力。總之，教授柔體操能參酌情形，三者互相利用，則事半功倍。至於行動作時，學生呼唱與否，可視動作性質而定。呼唱雖可助齊一，鼓精神，但當注意及運動生理。

第六節 柔體操教材示例

(一)故事式的表情遊戲。(低年級生適用)

(1) 郊遊。

1. 下鄉「今天天氣很好，我們到鄉下去遊玩，好嗎？」

(說明) 第一人扶腰，餘者雙手向前搭肩，向前行進。行進時可唱「遊鄉」或「行進」歌，此係準備動作。

2. 喂雞「看吧，田裏的小雞，在那兒咯咯叫，我們抓些米喂牠們。」

(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，兩臂前上舉，向下作鋤田狀(注意在肩着力)此係肩臂動作。

4. 井中汲水「鄉村中的小姑娘，汲水淘米，洗菜，濯衣，習練勤勞，都來學，以便替家裏做事。」

(說明) 兩足開立，上體前灣，兩臂下垂，用水作拉繩汲水狀，使身體一彎一直，此係腹腰動作。

5. 回家「太陽已西墜，天氣不早了，我們回去吧！」

(說明) 兩手扶腰，小跑步兩三個圈子。(以促進血液之循環)此係快速動作。

6. 吐吐氣「到了家了，哎呀！跑得累人，息息吧，吐吐氣吧！」

(說明) 步行一二個圈子(恢復常態)，此係調和動作。然後兩手側平舉吸氣，下放呼氣。此係呼吸動作。

(2) 採蓮(夏令遊戲)。

1. 準備動作(上船)。

(說明) 步行約百步，雙手向前作上船狀。

2. 上肢動作(開船)。

(說明) 雙手作撐竿狀。

3. 肩背動作(搖船)。

(說明) 一足前出立，作搖槳狀。

4. 腹腰動作(採蓮)。

(說明) 兩足開立全蹲，彎體向前向側，兩手作採蓮狀。

5. 呼吸動作(聞蓮之香)。

(說明) 兩手如握荷花近鼻作嗅狀。吸氣，兩手撒開呼氣。

【注意】低年級學生，年齡約五——七，體格柔軀，不宜課以正式體操。因正式體操既難做，又呆板，對於此期兒童之身心，均不適合。惟有此「故事式遊戲」最為相宜，教授時一面講解故事，一面演習動作，兒童多樂為之；同時又可與國語，自然科，常識，鄉土，唱歌，公民，等課相聯絡，誠優良之體育法也。

編配教材，亦當按「運動生理」的原理。其次序可依照柔軀操。

(二) 做做體操。(中年級適用)

1. 準備動作(走步)做做應用走步。
2. 上肢動作(拉蓬)兩足開立(略蹲)兩手作拉蓬式。
3. 改正動作(推磨)一足前出立，兩手由前而後作推磨狀，向後拉時，須盡量挺胸。
4. 平均動作(浮漂)兩臂側平舉，(掌心在上)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。

5. 肩背動作(拉鍊肺器)兩手如握器械，側開向後拉，(須用力)使胸展縮自如。

6. 快速動作(拉人力車在路上行走)兩臂握拳,前後屈(如握車之拖扛狀)上體略灣,定位跑步。

7. 調和動作(蝴蝶飛舞)兩臂側舉,一上(掌心在上)一下(掌心向下)兩足前行,似蝶飛舞於花間之狀。

8. 呼吸動作(吹肥皂泡)。

(三) 做做體操。(田徑賽)(高年級適用)。

I. 準備動作 1. 左臂前擺,右臂後擺。2. 兩臂相反如法反復至(4)(4)十六拍。

【注意】上體略蹲,腿略蹬。

II. 起跑(蹲伏式)預備式開立。

1. 右膝跪地,兩手置地(如起跑之各就各位式)。

2. 臀部高舉右膝略伸直(如起跑之預備式)。

3. 同 1。 4. 還原。

2. 2. 3. 4. 左膝行之。

III. 推鉛球預備式，直立。

1. 上體向右傾，右肘前平屈如握球狀。左手側斜上舉（與右肘成直線）右腿略蹲左足點地。

2. 3. 左腿上踢二次同時上體亦擺動。

3. 左足前進一步，右足隨進一步。

4. 轉身，右手用力推，右足着地。

IV. 立定跳遠預備式，併足尖。

1. 全蹲（併腿）兩臂握拳上體略前傾。

2. 兩臂前上舉，起踵。

3. 同 1。 4. 遠跳，足着地，仍蹲兩臂前平舉以保持平衡。

V. 跳高（剪絞式）預備式直立。

1. 右腿向前上踢，左手在上。

2. 左腿前上踢，右手在上，右腿與左手在下。

3. 4. 同 1. 2.

VI. 定位跑步及蹈步。

VII. 呼吸動作吸氣兩手微拍胸，呼氣拍胸（並於呼完氣時喊一大聲，同時兩手用力前下伸）。

（註）做做操之動作甚多，如各種人事工作，動物的動作等，取材之範圍廣泛，在於教育者搜集，其取材之類：

- (1) 做做人事的工作，如伐木，搖櫓，汲水，洗衣，推磨，種植等。
- (2) 做做物事的工作，如火車開行，風針轉向等。
- (3) 做做動物的動作，如蟹行，貓彎背，小雞展翅等。
- (4) 做做自然物的現象，如風擺樹枝，雷轟轟，波浪起伏等。
- (5) 做做運動的動作：
 - (一) 球戲——如投籃球比遠，踢足球比遠，接壘球，發網球等。
 - (二) 田徑賽——如推鉛球，擲標槍，起跑等。
 - (三) 武術——如進攻，防避等。
 - (四) 器械操——如攀繩，爬越等。
 - (五) 其他。

(四) 歡迎操。又名拍掌操（中高年級適用）。

(1) 準備動作。踏步，每逢左足着地拍掌。

(2) 上肢動作 (一) 兩臂側平舉，掌心向下。 (二) 兩臂前平圍拍掌二下。 (三) 同(一)。

(四) 還原。

(3) 挺胸動作 (一) 兩臂側平舉掌心向上。 (二) 挺胸兩臂前圍相叉拍胸二下。 (三)

同(一)。 (四) 還原。

(4) 彎體動作 (一) 兩臂前上舉掌心向前。 (二) 上體前彎兩手在小腿前拍二下。

(三) 同(一)。 (四) 還原。

(5) 平均動作 (一) 兩臂側平舉，掌心在上，起踵。 (二) 全蹲，兩臂在大腿側拍二下。

(三) 同(一)。 (四) 還原。

(6) 跳躍動作 (一) 兩臂側上舉，拍掌一下，足開立跳。 (二) 足還原，兩臂側下放拍大腿

一下。 (三) (四) 同(一) (二)。

(7) 調和動作，踏步逢一拍掌。

(8) 呼吸動作 (一) 兩臂在胸前拍掌一下，然後徐向上舉吸氣。 (二) 臂側下放呼氣。

【注意】上述歡迎操，預備式均直立。

做做操及歡迎操，所舉各例，舉其動作而已，如編配三段教材時，必須先配步法以爲開始，中配做做操或歡迎操，末參以遊戲或簡單運動教材。

第四章 遊戲

第一節 遊戲之來源與目的

兒童時代，天性活潑，好奇心最發達，一見他人的行爲，便想效法做行，或一己爲之，或聯絡同伴爲之，是卽爲遊戲。所以遊戲是最合兒童天性的一種活動。此種活動，對於人類的進化與生存，有密切關係，故謂之「人種活動」。就是我們祖先用以生活的動作：如奔跑，攀登，騰越，追逐，擲擊，逃避，打捉，跳踢，爬滾等均。是。此種動作，遊戲中包含最多，習之既有興味，復能裨益人生。兒童有天然愛悅的心理，亦自有遊戲的需要，故我們當利用其心理，授以適當遊戲，以滿足其需要，發達其天性，養成一個活潑潑地有用的良好國民。教育家常云：「兒童生活中祇有三事：一爲飲食，一爲睡眠，一爲遊戲。遊戲疲倦之後，卽欲睡眠，醒後索食，食飽貪玩，三事循環，餘不在意。」由此可知遊戲與兒童關係的密切。茲述關於遊戲之諸家學說如左：

(一)精力剩餘說 英國斯賓塞(Spencer)與德國啓路(Chiller)兩氏所倡。謂「兒童遊戲之目的，是要由此發洩剩餘之精力。」此實係片面見解，非澈底理論。因臥病的兒童，雖精神萎靡，仍有好爲遊戲的。又常見兒童當極疲倦時，也有好爲遊戲的。所以謂兒童因發洩剩餘之精力而遊戲，其說可疑。故教育家少贊成是說。

(二)生活預備說 此說爲瑞士葛羅斯氏(Crosby)所創，謂「遊戲爲預備將來之生活，及使各種隱存之天性發達也，非因其幼稚而遊戲，乃因預備練習將來生活之諸種活動而遊戲也，故在兒童時代，必須有遊戲之機會，爲發達各種天性之用。」葛氏曾以小貓的動作證明此說之不謬，謂「小貓逐球遊戲，撲跳盤旋，與大貓之捕鼠無異。此時之逐球，卽爲練習將來捕鼠之動作，故貓之逐球，卽貓之遊戲教育也。」人類男孩好「分隊比賽」，女孩好弄「小团团」，一以習奮鬥，一以習保育，都是爲他日生活的預備而遊戲。

(三)民族進化復演說 美人霍爾氏(Hall)所主張。按生物學的一派，謂「一動物由單細胞達於長成的路徑，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，個人的發達歷史，乃民族發達歷史的小影。」霍氏根據此說，謂「兒童之遊戲，乃重演進化的經過，如「捉迷

藏」的躡足潛蹤，東逃西避，恰似草昧時代民族畏毒蛇猛獸轉相避徙的狀態，又如緣木爲戲，拾瓦成屋，掘土爲洞等，恰與穴居野處時代的生活相似，兒童在胎內所復演的，爲動物演進之經過，生後所復演的，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。而天性之最強者，則在經過野人時期，故當予以爭鬪的遊戲，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善行獵，何以在事實上，又常見兒童同時發現此兩種遊戲呢？」

(四)修養身心說 德國柏林大學教授勞材拉斯氏 (Lanzetta) 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。」此說視遊戲的功用太狹，實非正論。

(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的一切知識；末後其腦發達殊速，如是能用思想以求摸捻爬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，與繼續改造經驗相吻。

合。

以上所舉五說，均係偏而不全，我們當折衷採取，以求遊戲真意的所在；因此種哲學問題，決不能據片面之辭，便可以武斷的。

第二節 遊戲之功用

- (一) 因運動肌肉之故，可以增加力量，能使身體有完全的健康。
- (二) 練習動作，使之純熟，可以發達腦部各種聯合腦系。
- (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) 可發達兒童的意志，養成反抗疲倦的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的比賽遊戲中得之。

(十)遊戲時無富貴貧賤之分，可打破階級思想。

(十一)使兒童服從遊戲規則，可以養成服從及守法的良善品性。

(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，遊戲大有輔助。

(十三)遊戲時所用歌曲軍樂等，可以陶冶兒童性情，並興起美感。

(十四)追逐之戲與童子軍野戰等，可養遊獵之慣技，並能裨益生活。

(十五)爭鬪遊戲，能練習以寡敵衆，以弱敵強的功夫，深寓「設計方法」可以養成堅持性，獨立性，及自衛之技能。

(十六)兒童做成人活動，探求未經事業，收集各種物品，可養成其研究的能力，而成一將來科學家。

(十七)遊戲可養成自動的能力，英美國注重遊戲。其人民大抵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

遊戲的種類繁多，分類的方法，約有下列數種：

(一)以遊戲之組織而分者：

(1)正式遊戲。那就是組織完善的遊戲。凡人數的多寡，場地的大小，器具的式樣，分量，質料，時間的久暫，氣節的差異，評判員的資格，以及一切規則等，均有一定，不能改變。如足球，籃球，壘球，排球，網球等是。但這類遊戲的設備繁雜，用費特鉅，加之所用器具，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，不消說，更不完全了。

(2)非正式遊戲。即係組織無一定的遊戲。其人數，時間，場地，器具，規則等，可以臨時變更，平時兒童所玩的各種小遊戲均屬之。鄉村及經濟困難之學校最為適用，且兒童對於此項遊戲，亦極喜悅。研究兒童教育的人，常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，養成有社會價值的利己心，初級中學前半期兒童

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：如在課室，家庭，及健身房等。

(2) 戶外遊戲：如在運動場，郊野，山間，水面等。

(四) 就遊戲之隊式而分者：

(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) 圓形遊戲（成一大圓形）。

(4) 對形遊戲（各隊相對向）。

(5) 圓形遊戲（方向位置等的變化，較(3)為複雜）。

(五) 就遊戲之性質而分者：

(1) 唱歌遊戲。以動作表歌詞的情緒，是極有價值的遊戲。

(2) 表情的故事式遊戲。以動作表歷史的情事。追逐遊戲，角力遊戲，及競技遊戲，競爭遊戲，摹擬遊戲，摹做遊戲，鄉土遊戲等是。

(3) 休息遊戲，及測驗遊戲。那是屬於靜的，適宜於夏季。或在激動之後行之。

第四節 遊戲之選擇法

選擇遊戲，須按兒童的年齡，程度，體格，性別，及季節而異；否則不但無益，而且有害。茲將選擇遊戲的原理，條列於下：

(一) 教材須視兒童體格如何而定。例如初級小學兒童，宜多運用基本肌肉，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，可加用天演後的肌肉，如腕，指，小腿，足尖等部的肌肉便是。

(二) 按兒童的天性，而選適當的遊戲以發展之。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。高級小學生，團體思想與合羣心漸漸發達，除用個人遊戲外，應兼

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。夏天氣候炎熱，宜用省力遊戲，如唱歌遊戲，表情的故事式遊戲，測驗遊戲，及休息遊戲等（游泳為夏季最宜之運動）。

(四) 當按學校之情形而選擇教材。例如學校經濟充裕，設備完全的，可多教以用器具的遊戲。設備簡單的學校，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「游漁子跑塘」，「捉躲摸子」等，因兒童對於此種遊戲，是最感興味而最願學習的。

(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，作為「佔角遊戲」，利用坐椅，作為「佔位遊戲」，利用手巾，作「捉迷藏遊戲」，利用書包，作為「入校上課遊戲」。因遊戲教材，無須有一定書本，可因地制宜，隨機應變，臨時發明，祇要不背教育宗旨便好。惟用手巾紮蔽眼睛的遊戲，應防備傳染目疾的危險。最好兒童各自用各人的手巾，使可免傳染，不帶手巾的，應受自然的制裁，不能加入。

(七)各種功課的教材，凡可用作遊戲的，當設法教授，俾使遊戲與各科有聯絡的價值。

第五節 遊戲教學法

遊戲教學法，厥有數點宜加注意：

(一)教一新遊戲，須向學生說明方法及規則；但言語應簡括明晰，宏量動聽，並須略帶滑稽精神，引起兒童興趣，宜少講閒話，免兒童生厭惡心。

(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，切不可自己為尊嚴的教師，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)兒童如有不守規則的行為，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，以教鞭為唯一的刑具，一見學生有過，即大施其打人手段，此種專制式教法，非今日提倡新教育所宜用。

(六)遊戲規則，須愷切曉諭，師生共同遵守，切不可輕視，庶能養成兒童守法的良好習慣。

(七)教師視學校兒童，當如家庭中自己的子弟，宜和藹親悅，不宜嚴厲過甚。

(八)兒童一時失興，當令稍事休息，或講一簡短而有趣味的故事，以提起其精神，因談話也是遊戲的一法。講故事用於熱季做運動之後，或春秋點種牛痘之後，最為相宜。

(九)倘人數過多，須利用領袖，分隊遊戲，此為最重要的方法，以後再詳論。

第六節 小學遊戲教材示例

(A)唱歌遊戲

(1)木匠作工

(2)一個鐵匠

(B)追逃遊戲

(1)名稱：炸彈來了(中年級適用)。

(2)人數：三十人至六十人。

(3)用具：無

G調 木匠作工 $2/4$

1 2	3 3 3 1	3 5 5	3 5 5	5 5 3 1	
我們	學着木匠	砍木頭	砍木頭	手是這樣	
3 2 1	3 3 2 1	5 5	6 5 3 1	2 2 2	
拿的，	腳是這樣	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	

小學體育實施法

表演說明

六一

(1)「我們學着木匠砍木頭：」用右手指着自己，又用右手作砍木狀二次。

(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：」兩足開立跳。

(4)「大家一齊砍起來：」唱此句時作預備狀不動，唱完則開始動作，數一就砍下去，數二就舉起來，如此砍八次，同時呼唱。

(5)「砍得好砍得好」踏脚四下，拍掌四下。

(6)「身體運動更加好」踏脚四下，然後用右手拍胸一下，伸出大姆指，表示「好」之態度。

【注意】「砍的動作」如另作第二動作，「砍」可改「鋸」「刨」「鑽」……等。

F調 一個鐵匠 $\frac{4}{4}$

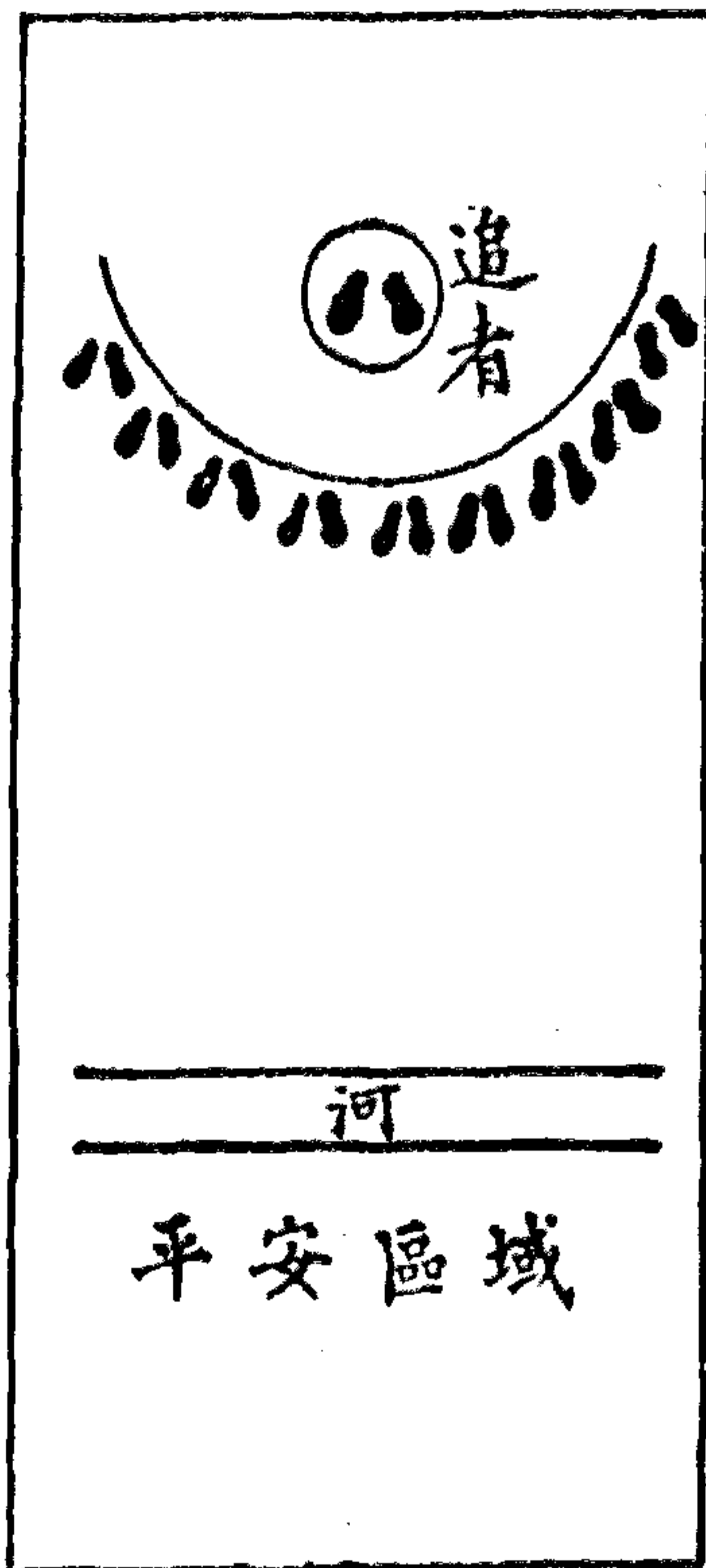
5 3 1 1	3 1 2 2	1 3 1 3	1 3 5 —
一個鐵匠，拉着風箱，披替披替 披披替			
5 4 3 2 1 —	1 2 3 4 5 —	6 5 6 5	6 7 i —
左手拿着鉗 右手拿着鎚 的打的打的打			
1 1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2
披替披替披披替 的打的打的打 披替披替披披替 的打的打的打			
3 4 5 5 5	4 5 6 6 6	1. 6 5 4	3 2 1 —
再放爐中燒 再放砧上打 一面轉鉗 一面打			

表演說明

- (1) 「一個鐵匠」用右手指一指
- (2) 「拉着風箱」手作拉風箱狀
- (3) 「披替……」下，一下拉風箱
- (4) 「左手拿着鉗，右手拿着鎚」左，右手模倣執鉗鎚狀
- (5) 「的打……」下，一下打鐵狀
- (6) 「披替……」如(3)行之
- (7) 「的打……」如(5)行之
- (8) 「再放爐中燒」作鉗鐵放爐中燒
- (9) 「再放砧上打」作拿鉗鎚至砧上打
- (10) 「一面轉鉗一面打」同時左手轉鉗，右手打狀

(4) 遊戲方法：先在場上畫二條平行線，相距四呎作「河」。遊戲者成半圓形，背向河，半圓陣距河約十五米左右。另指定一人立半圓形中間小圓圈內，作為追者，動令下後，追者任意講一個故事，講至任何地方，忽然口呼「炸彈來了」四字，環立於半圓陣之人，一聞炸彈來了，應立刻反身逃避至平安區域，追者在後追捉，如被觸着身，應即代其位置，追不着，仍為追者，如第八圖。

第八圖



(5) 遊戲規則：(1) 追者「炸彈來了」未呼完時，任何人不能逃。(2) 逃避時必要跳過四呎之河，否則無效。(3) 被追觸二次者，失遊戲資格。追者二次捉不到人，亦失遊戲資格。

(C) 角力遊戲

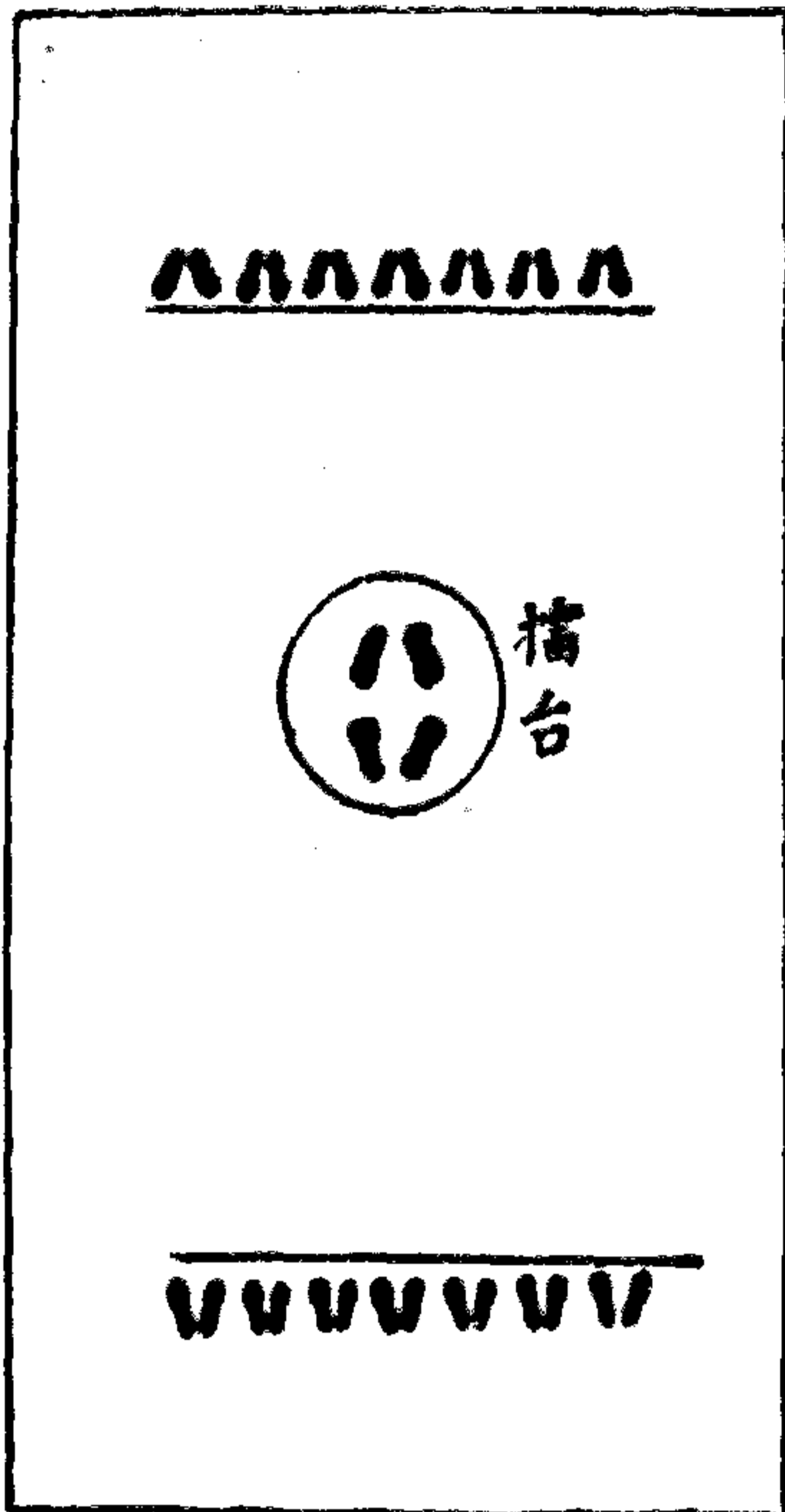
(1) 名稱：打擂台（高年級適用）。

(2) 人數：十人至三十人。

(3) 用具：無

(4) 遊戲方法：先在場上畫一五呎半徑之圓圈，作為「擂台」，然後將學生分為甲乙兩隊，各成單橫隊，立於界線後。（如第九圖）面對立。預備時，甲乙隊排頭立於擂台中，動令下後，則兩人互拉手，或推，或撞，其目的在使敵人出圈下，而得勝利。分勝負後，各隊排二照法行之，直至排尾為止，何隊勝利的人數多的，便優勝。

第九圖



(D) 競爭遊戲

(1) 名稱：衝鋒陷陣（高年級適用）。

(2) 人數：三十人至五十人。

(3) 用具：無

(4) 遊戲方法：先在場上畫一相距六米之平行線二，以爲城牆。然後各成單橫隊立於城牆內。兩隊隊員俱各牽手，每隊另選司令一人，照排在隊內。教師喊「甲隊發令」，則甲隊司令呼出本隊一人名字，此人即跑向敵隊衝過去，或將敵隊的手衝開，或由他們的手下穿過，或由他們的跨下鑽過。倘在一處不能衝過，則速另換他處，如連換三處衝不過者，則算俘虜，給他隊帶去工作，勝負視俘虜之多少。

(5) 遊戲規則：

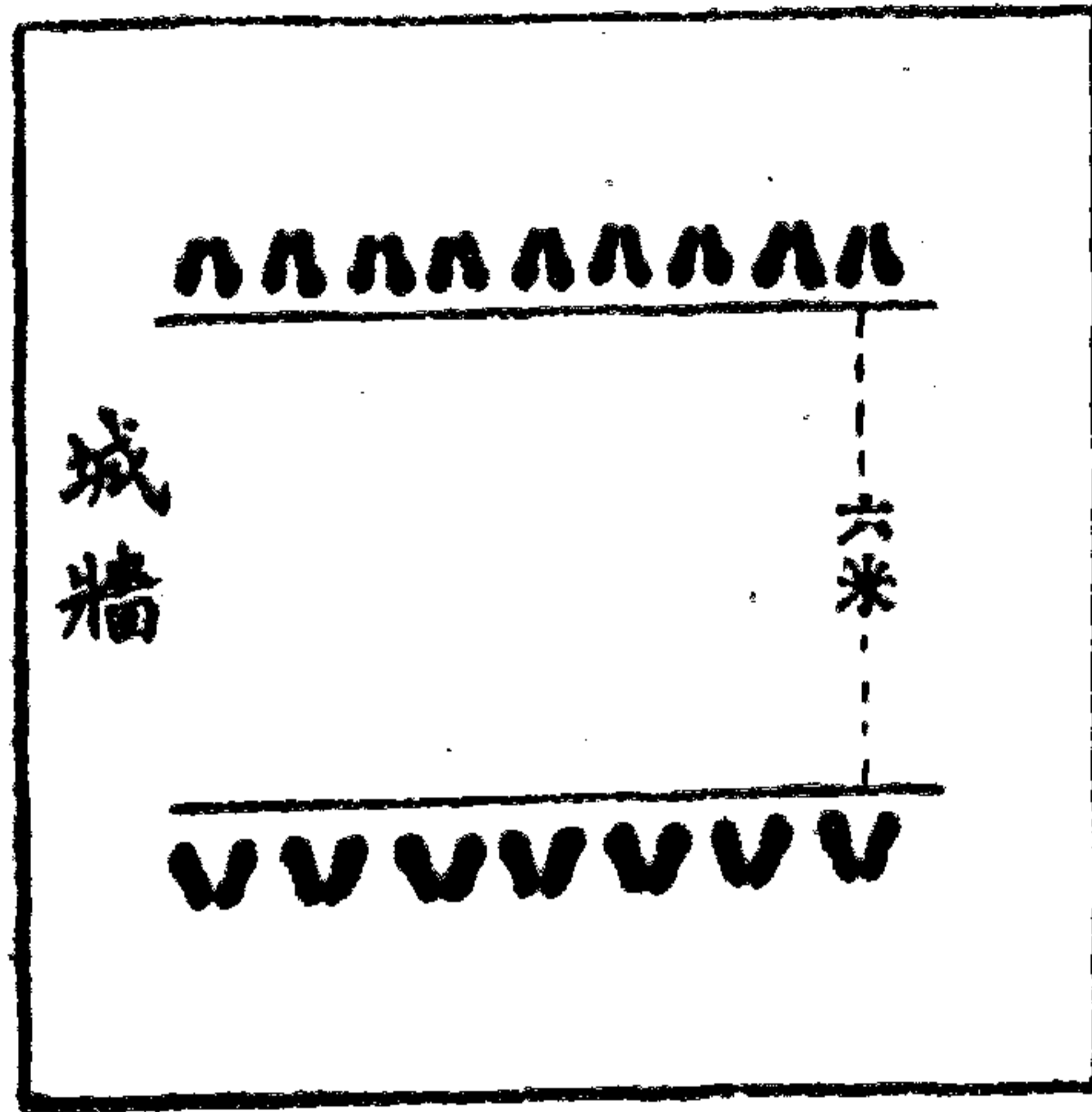
(a) 衝鋒時不能猛力打人。

(b) 守城門的人，手不能放開，放開則作爲失敗。

(c) 既衝過則算優勝，不能再拉他。

- (d) 如人數過多，司令可多派幾人出陣。
- (e) 俘虜應放在本隊中間，防他作弊。

第十圖



(E) 競技遊戲

- (1) 名稱：大車龍頭（中年級適用）。
- (2) 人數：十人至三十人。

(3) 用具：小旗二竿，短棒二支，啞鈴二個。

(4) 遊戲方法：將學生分爲甲乙兩隊，成單縱隊立於起賽線後。起賽線前五米處，插小旗二竿。預備時，各隊排頭手持短棒，啞鈴放在地上。動令下後，速以短棒之一端，將啞鈴推向前進，並繞過小旗，再推回；將棒傳與排二，排二照法行之。何隊先完者勝。

(5) 遊戲規則：

(a) 祇能用短棒推動，不能用手或足幫助。

(b) 交棒必在起賽線後。

(F) 摹擬遊戲

(1) 名稱：跳木馬（中高年級適用）。

(2) 人數：三十至六十。

(3) 用具：無。

(4) 遊戲方法：將學生分爲甲乙兩隊，各成單列縱隊。相距約五米，預備令時，全體上體前彎部位，成木馬狀。動令下，隊的最後一人，向前人的背上一一跳過，跳至排頭則伏下，同時喊「一」到

了」聲，同隊末尾一人，聞到了聲，照法行之，如此繼續至排頭復原爲止，何隊先完者優勝。

(5) 遊戲規則

(a) 跳者兩手須在每人背上拍起跳過，不能跨走而進。

(b) 全體跳定復原時，排隊須速整齊。

(G) 摹倣遊戲

(1) 名稱：矮人走路（低中年級適用）。

(2) 人數：二十至五十人。

(3) 用具：無

(4) 遊戲方法：將學生分成甲乙兩隊，各排成單列縱隊，立於起賽線後，距起賽線前十五米處畫一直線。動令下後兩隊排頭，兩膝蹲下，用足尖前進，同時以兩手捏住自己的耳朵。跑至十五米過直線，再反身跑回，拍排二掌，排二照法行之，先跑完者勝。

(5) 遊戲規則

(a) 跑時兩足不能直立。

(b) 進行時須用足尖。

(c) 排頭跑回時，拍排二掌後，須立刻排在排尾後，餘照法行之。

(d) 跑完，兩隊秩序欠齊，或混亂者，雖勝亦敗。

(e) 如人數過多，可分爲多隊舉行。

(H) 鄉土遊戲

(1) 名稱：翻筋斗接力跑。

(2) 人數：三十至五十。

(3) 用具：草墊二個。

(4) 遊戲方法：場上先畫一條起跑線，線前十米處放草墊二個，然後將學生分成甲乙兩隊。各排單列縱隊立於起跑線後。動令下後，兩隊排頭即向前跑，跑到草墊處，向前而連作翻筋斗二次，再跑回拍第二人，第二人照法行之。何隊先完者勝。

(5) 遊戲規則

(a) 拍手處在起跑線後。

(b) 翻筋斗一定要在草墊上。

其二

(1) 名稱：拔河。

(2) 人數：十六人至三十人。

(3) 用具：粗麻繩一條，長約五丈。

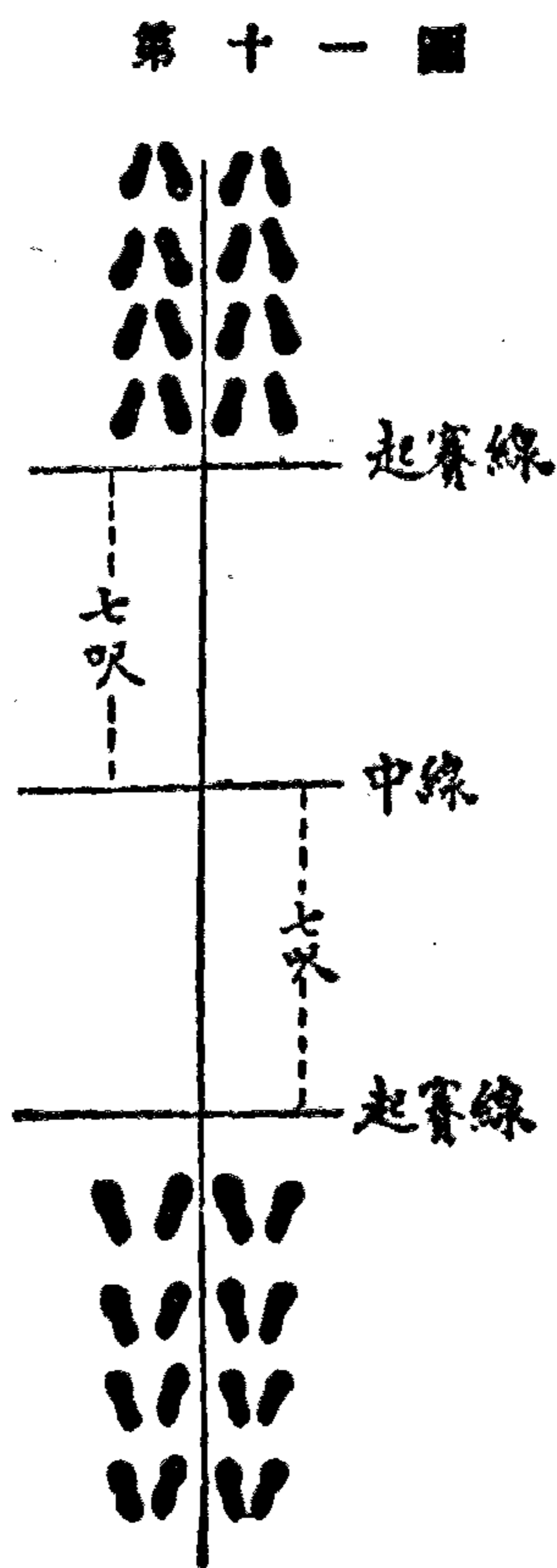
(4) 遊戲方法：將學生分爲甲乙兩隊，場上畫三條白線，中間的一條，曰中線；外面的二條，曰起賽線。中線和起賽線相距各七呎。(如第十一圖)預備時，甲乙兩隊各據一方，立於起賽線後，手持緊繩索。教師立於中線處，以手持繩。動令下後，各隊用力向後拉，目的在將對隊的全體拉過中線。

(5) 遊戲規則：

(a) 動令未下，兩隊都不能力拉。

(b) 須全體過中線纔算敗。

(c) 不能將繩縛住腰間。



第七節 走關(或稱過五關)

(A)小引

二年前，幾位老同學從海澄帶回民間遊戲「走關」——也許是後漢關雲長過五關斬六將的故事吧——來施諸蒼小。適鄙訪談，相與角逐，樂甚！嗣後文小，亦曾仿行，惟各欠定規，時有口角之嫌。

邇來，教育部提倡民間遊戲，不遺餘力！因思「走關」乃一有組織的競爭遊戲，施於學生，常會覺得終日不倦，——尤以未成年為甚。

龍校實施「走關」經已二年，成績斐然，爰不揣淺陋，課餘草此簡則，以公同好；主旨在提倡並發揚民間遊戲。非敢自以為是，尙望高明，匡我不逮。

(B) 目的

- (一) 提倡民間遊戲，養成競爭心！
- (二) 養成服從領袖指揮，並團結精神！
- (三) 練習奔跑、追逐、躲、跳；發揚天然運動！
- (四) 提倡有紀律有組織的競爭遊戲！

(C) 遊戲概略

「走關」爲二隊對賽的遊戲（守和走）。每隊隊員六人。其目標爲守者不令走者過關；而走者則以種種方法過關，過關次數，愈多愈佳。

第一條 場地

遊戲場地爲一平坦之長方形，全長六十六呎，闊三十一呎，場面上不得有阻礙物；兩端須有十呎餘地。

(甲)中關與斜線

第一關斜線約六十度，中關闊三呎。

(乙)甬道

甬道共五條，各闊二呎。

(丙)劃線法

全長六十六呎(甬道在內)，闊三十一呎(中關在內)。

(一)第一關——長十六呎(甬道在內)，斜線(俗稱虎鬚)約六十度。

(二)第二至第五關——二、三、四、五各長十五呎(甬道在內)。

(三)兩端餘地——前線與端線各十呎。

(四)界線——以白灰粉劃明，或以細索釘於地上。(須平)

(丁)附圖(第十二圖)

第二條 運動員

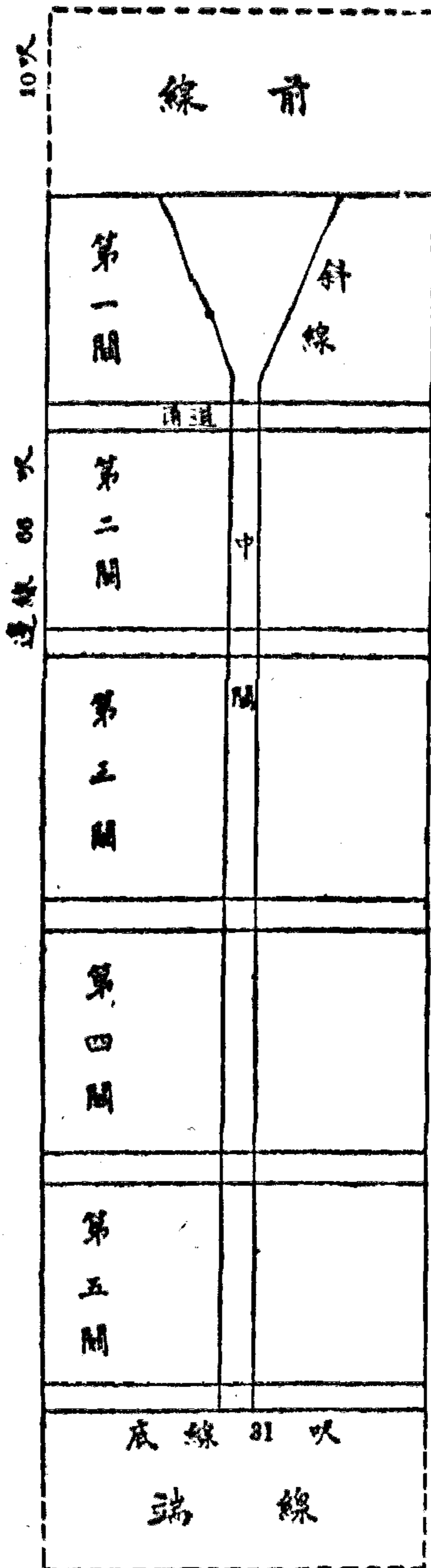
(甲)人數

每隊應有六人，其中一人為隊長。

(乙) 隊長

隊長為一隊的首領，須分配及指導本隊的遊戲。直接可向裁判員發言，接洽事項，各隊員與替補員之出場入場。

第十二圖



(丙) 替補員

每隊替補員，以二人為限。

(丁) 背章

參加隊員應各有背章，以資識別。

第三條 職員人數與責任

職員共五人：裁判員一人，助理員二人，記數員一人，計時員一人（可由記數員兼任）。

（甲）裁判員的責任——（一）宣佈開始與終止（二）判決是否過關（三）宣佈得分與失敗（四）承認替補員（五）處理罰則（六）遇必要時吹笛宣佈暫停（七）宣佈勝利誰屬（八）裁判員報告勝負後就責任完畢。

（乙）助理員的責任——助理員與裁判員同一責任，惟其判決是非，權在裁判員，不得爭執。

（丙）記數員的責任——（一）記數員承裁判員之宣告而登記過關次數（每過一關以二分計之）（二）登記隊員姓名與號數（三）登記替補員之入場。

（丁）計時員的責任——（一）暫停時間之補足（二）每過一關必須鳴笛二下（三）比賽開始或終止，暫停時間已至一分鐘鳴笛一下（四）遲延時間鳴笛三下。

（戊）號笛——職員應各備號笛，遇必要時，就當立時吹號。

第四條 比賽規則

(甲)時間——(一)成年遊戲時間分爲兩節，每節二十分鐘。節與節之間休息五分鐘。(二)未成年遊戲時間，亦分兩節，每節二十分鐘。節與節之間休息五分鐘。

(乙)暫停——如遊戲時遇有暫停必要，可由隊長通知裁判員要求暫停，但時間不得過一分鐘。每隊只限暫停二次。

(丙)選擇區域——客隊有選擇走關之權，惟正式比賽時以抽籤決定，在第二節開始兩隊應當對換區域。

(丁)如何算得過關？——守者可由極嚴密防守。對方利用種種合理方法，——從第一關至端線，然後由第五關跑回前線，——跑過關而不被觸着或不犯規，即算過關。(六人中，一人過關。但緣邊線跑過者無效。)

(戊)何謂合理方法？——

(一)守關者——

(a)名稱——中堅(防守第一關，全隊的主要人物，可跑中關)二衛(守第二關，在第二甬道內)。

(b)方法——守者可用追、逐、跳、攔、擒、觸、走者。惟最少必須一足在甬道內侵出線無效。
(二)走關者——

(a)走關者必須順序過關——一、二、三、四、五關——以跑、跳、躲（不得從第一關跳至第三關）等方法過關。

(b)走關者以前進為原則，不得後退。如未跑端線；在第二關跑回第一關（觸線亦算）這種情形叫做退關。

(c)走關不得由邊線入關或出關。

(d)走關者不得足觸邊線。

(e)走關者如五分鐘內不能過關，便叫做「遲延時間」

(己)替補員入場——替補員入場比賽，必須先向記數員登記，然後入場報告裁判員，否則「違犯」（走者違例算失敗，守者違例罰二分）

(庚)得分與失敗

(一)得分——過關得二分，走者被觸使算失敗。

(二) 失敗——退關，觸邊線，違例，遲延時間，越關等俱算失敗。

(辛) 判決勝負——勝負視比賽時間內，(開始至終止) 過關次數多寡爲準。

(壬) 延長比賽時間——如終止時分數均等，得延長十分鐘決勝負，仍以抽籤定區域。

(癸) 對換區域——走關者如被觸着或犯規時，即換走爲守。如得過關，即繼續走關(至失敗爲止)

第五條 比賽完畢

計時員吹笛表明比賽完畢，由裁判員宣佈勝負。

第六條 中堅

中堅爲守隊的主將，其防守範圍，由第一關斜線內達至中關。在其範圍內可任意擒觸敵人。但是走隊如未曾三人入關，即不得跑至中關防守，就使觸着也算無效。

第七條 取消比賽資格

隊員如有鹵莽舉動，或具有危險性者，裁判員得取消其個人資格，如全隊違抗裁判員命令或遲到三十分鐘，即取消全隊比賽資格。

第八條 附屬品的禁用

比賽隊員不得賴附屬品過關。

第九條 規則以外問題

比賽時，規則上發生未曾載明的問題，裁判員有臨時處理權。

附白：

(a) 本規則係參考各種運動規則，及實施經驗編訂而成。

(b) 歡迎熱心提倡者討論並研究。

第八節 籃球遊戲規則

籃球遊戲，爲一八九二年，美國春田體育學校教授 Dr. Naismith 所創始。爲二隊比賽的遊戲，每隊球員五人。各以傳擲爲方法，擲球入籃而得分爲目的；而同時兼須防衛其對隊，使無得球或得分之機會。

茲依據最近中華全國體育協進會公佈籃球規則，簡述於下：

(1) 球場 (Court) 呎吋

(a) 小學 四〇對六〇呎

(b) 中學 四八對七五呎

(c) 大學 四八對八四呎 (遠東運動會用此呎吋)

(註) 如經二隊的同意得更改之，惟長以六〇至九〇呎闊三五至六〇呎為限。

(二) 邊線 (Side line)，端線 (End line)，球場四周，須劃清晰的界線 (約二吋闊) 兩邊較長叫做「邊線」，兩端較短叫做「端線」。

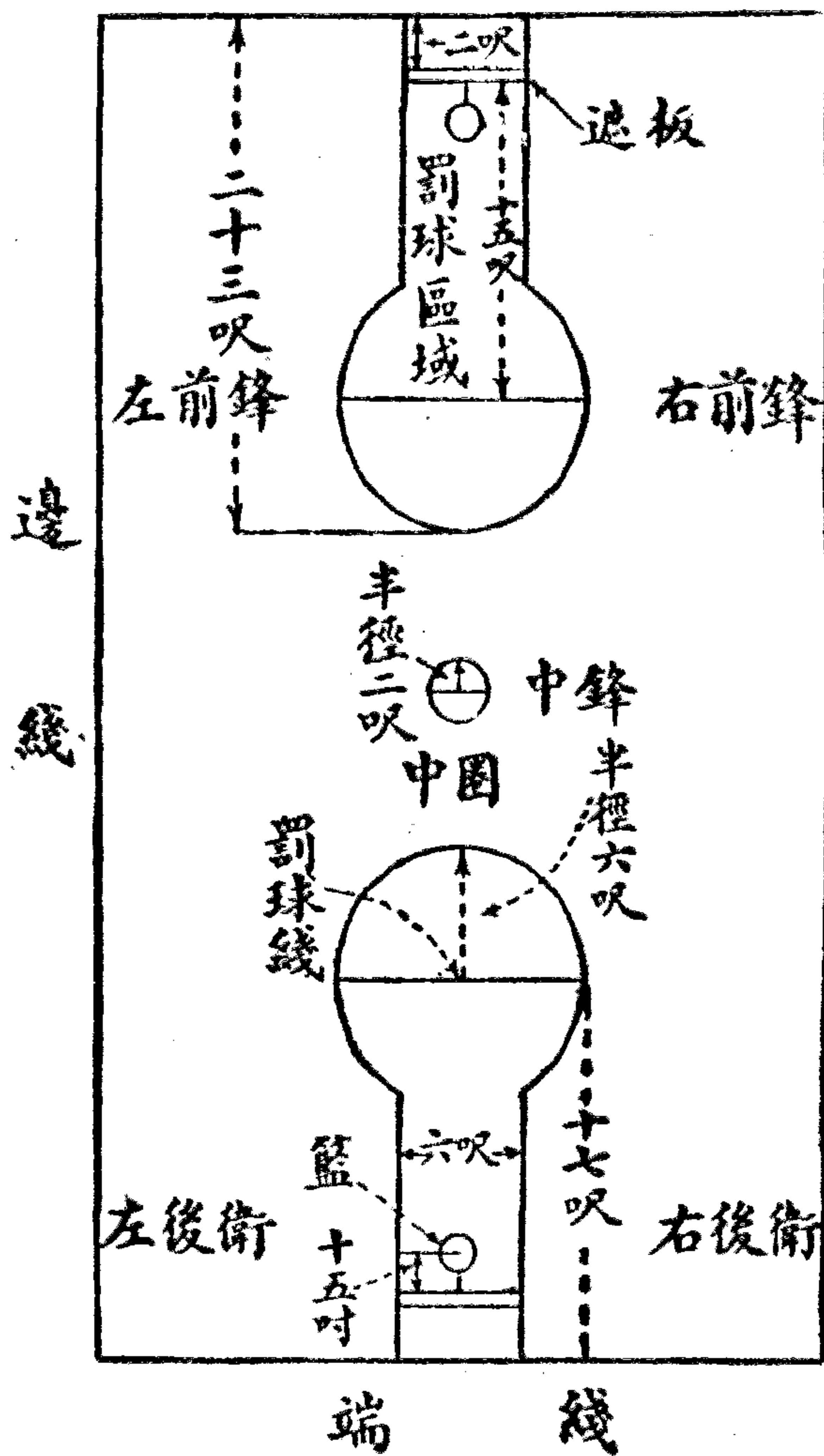
(三) 中圈 (Center Circle) 中線 (Center line) 罰球區域 (Free throw lane) 罰球線 (Free throw line)。

中圈半徑二呎，罰球線距端線十七呎，罰球區域半徑六呎。如第十三圖。

(四) 遮板 (Back board) 四對六呎，距柱子二呎，板之下邊距地而九呎。

(五) 球籃 (Basket) (鐵圈 Iron rings) 籃口之內直徑一八吋，中心距遮板一五吋，籃之下邊距地十呎。

第十三圖
籃球場圖



權如左：
 (六)職員(Officials)比賽職員，應有裁判員一人，檢察員一人，計時員二人，記錄員二人，其職

(八)裁判員(Referee)職權

(1)令比賽開始，(2)決定比賽是否正在進行，(3)決定何時成爲死球，(4)決定球屬

何隊，(5)決定球是否入籃，(6)判決違例及犯規，(7)處理罰則，(8)承認替補員之資格，(9)必要時令比賽暫停，(10)宣告擲中，並用手指指示得分之數目，(11)每半時終了，宣告比分，(12)處理規則上未載明的問題。

當裁判將全局結果報告後，其職權亦即終了。

(b)檢察員(Umpire)幫助裁判員之判決，有判決違例，犯規，球出界及爭球之權；並不得與裁判員相責難。

(c)計時員(Time keeper)司比賽時間，及暫停所扣時間之補足。

(d)記數員(Scorer)司登記二隊之分數，及犯規並請求暫停之次數；與替補員之登記。

(七)球員(Player)每隊球員五人，(其中一人為隊長 Captain)並替補員(Substitute)若干人：

(a)中鋒 Center forward

(b)左鋒 Left forward

(c)右鋒 Right forward

(d) 左衛 Left guard

(e) 右衛 Right guard

(註)隊長為一隊的代表，負領導及約束全隊遊戲之責任。比賽開始前，隊長應將本隊與賽球員之姓名、號數及職位，向記數員登記。比賽中如有更換球員或號數時，應隨即報告記數員及裁判員。於必要時，得向裁判員請求解釋或詢問，但態度必須謙恭有禮，不得盛意相向。其他球員即不得與裁判員交言。

(八) 比賽時間 (Game) 比賽時間，有上下兩半時，及四節之分：

(a) Half (半) 中學以上，全局時間，可分上下兩半時，每半時二十分鐘，中間休息十分鐘。

(b) Quarter (節) 小學校用，全局應分為四節，每節八分鐘；在十四歲以下者，每節應為六分鐘。時間及休息如下：

8 ↑ ↓ 1 ↑ ↓ 8 ↑ ↓ 10 ↑ ↓ 8 ↑ ↓ 1 ↑ ↓ 8
第一節 休息 第二節 休息 第三節 休息 第四節
6 ↑ ↓ 2 ↑ ↓ 6 ↑ ↓ 10 ↑ ↓ 6 ↑ ↓ 2 ↑ ↓ 6

(註)如比賽終了，兩隊所得總分相等，應增加「決勝期」繼續比賽，每一決勝期為五分鐘，(分節者為三分鐘)如一期不分勝負，應加一期，休息一分鐘。如此至勝負為止。

中學以下，決勝期以三次爲限。其第一次與第二次休息五分鐘。第二次與第三次休息一分鐘。如經主管人同意，可以在第三期先得二分者爲勝。

(九) 暫停 (Time out) 每次暫停只一分鐘，全局每隊得有三次之請求暫停。暫停所消耗之時間應補足。裁判員得因替補球員，准許比賽暫停，此種暫停，如所耗費之時間，未過三十秒者，不得計算。

(十) 跳球 (Jump ball) 非同隊之球員二人，各以一手或二手按球，堅持不下時，或持球之球員，因對手防衛嚴密，不能有所舉動；或被對手在一碼內監守，以致不能有所舉動，如爲時逾五秒鐘者，裁判員當宣告「爭球。」發生爭球，即以下列方法決之：

(a) 爭球時，即在爭球處「跳球。」

(b) 如遇以下四例情形，即在「中圈跳球。」

(1) 球入籃時。

(2) 在各半局或各節及延長比賽時間開始時。

(3) 在技術犯規之罰球以後。

(4) 在雙方罰球時，擲畢末一次罰球後。

(5) 爭球之發生在罰球區域內者，應在「罰球線跳球。」

(註) 跳球時，在球未達最高點時，不得拍球，球未拍出不得離開中間（或爭球處）。拍球至多二次，未經其他八人接觸，不得再行觸球。

(十一) 球入籃 (Goal) (中球) 球自籃口上落下籃內，或從籃中穿過，謂之「球入籃。」

(十二) 球出界 (Ball out the bound) (Out side) 如球之一部份，接觸界線或界線以外之地或物件者，均為之「球出界。」

(十三) 本籃 (Own goal) 某隊所擲之籃為該隊之「本籃。」(即前場)

(十四) 過十秒鐘 (Over the Seconds) 某隊在其後場獲球後，如該球未經觸及對方球員，則該隊應於十秒鐘內將球傳至前場；如經對方觸及者，則十秒鐘規則，重行開始。

某隊已將球傳至前場後，除下列四例外，不得將球傳回後場：

(1) 投過籃者

(2) 已經出界者

(3) 經過中圈或他處跳球者

(4) 球曾被對方奪去而重行獲得者

球隊依照上列情形，在前場之球，只許傳回後場一次。

(十五) 死球 (Dead ball) 遇下列各種情形，均成「死球。」成死球時，比賽應即停止；然後依

裁判員所指定之方法重行開始：

(a) 當裁判員或檢察員鳴笛時

(b) 擲中後

(c) 宣告爭球時

(d) 宣告暫停時

(e) 球出界後

(f) 宣告違例及犯規時

(g) 雙方犯規每一罰球後時

(h) 比賽時間終了時

(i) 球停攔於球籃之側或柄上時

(十六) 旋轉 (Pivot) 球員持球在手，以一足立定於地上，作為「中樞」，另以他足向任何方向踏出或移一次或數次；而中樞之足並不移動其地位，或離地者，叫做「旋轉」。旋轉為合法，但在旋轉以後，應按下列規則進行：

(1) 如欲運球前進，球須在中樞之足離地前脫手。

(2) 如欲傳球或擲籃，須將中樞之足提起，或全身跳起，但球須在任何一足或雙足落地前脫手。

(十七) 違例 (Violation) 違反規則，而尚未造成犯規者，謂之「違例」。

違例之處罰——將球在離違例地點最近邊線外，由對方，擲球入場。下列均為違例：

(1) 持球步行 Walking

(2) 帶球行走 Running with ball

(3) 擊球用拳 Strike fists

(4) 連擊 Double

(5) 踢球 Kick Ball

(6) 擲罰球時接觸罰球線或逾十秒鐘者

(7) 使球出界

(8) 在界外發球逾五秒鐘

(9) 在後場十秒鐘不能傳至前場

(10) 跳球不合規則

(11) 罰球時不擲籃而傳球與他人

(12) 球員在本籃罰球區域內持球逾三秒鐘

(13) 球員在前場將球傳回後場(四例以外)

(十八) 犯規與處罰 (Fouls and penalties)

(a) 技術犯規 (Technical foul)

(1) 延誤時間

(2) 替補手續不合

(3) 離開球場而未得裁判員許可

(4) 場外關係人之切實指導

(註) 犯以上一次者罰一球，罰中一分，罰不中，在中間跳球。

(5) 更換號數而未報告裁判員

(6) 已退出二次後之球員再加入比賽

(註) 犯(5)(6)者，除罰一球外，並取消該球員資格。

(b) 侵人犯規 (Personal Foul) 不論任何人手中有持球或無球之時，「阻擋」「絆」「撞」或「推其對手」(如運球者向對方衝撞，或發生身體之接觸)而絕不設法避免之，應宣告運球者「侵人犯規」。如某隊球員犯四次侵人犯規者，即取消資格。

(1) 阻擋 Blocking

(2) 打人 Holding

(3) 推人 Pushing

(4) 絆人 Tripping

(註)以上犯者，如對手正在擲籃時，如該球因此未能擲中，應罰二球；如該球依然擲中，而有效者，則罰一球。罰中一分，罰不中則繼續比賽(Fault in play)。

擲罰球時，除擲者外，任何人不得踏進罰球區域內。如犯以上情形，擲中無效；被罰者犯此，則重罰一球。

如球員之舉動異常粗魯，並無誠意比賽者，則罰以「奪權犯規」(Disqualifying foul)取消資格。

(十九)選擇球籃(Choice of basket) 在開始前，用抽籤法，以決定選擇球籃(客隊有選擇本籃之權)至下半時開始，兩隊彼此換籃。

(二十)棄權(Forfeited game)任何球隊，不按裁判員之命令，而拒絕比賽者，作棄權論；棄權之分數爲二比〇。

附比賽記分表

(第四表) 籃球比賽紀錄表

隊名:

隊長:

隊名:

隊長:

位置	球員	號數	前 半 時				後 半 時				位置	球員	號數	前 半 時				後 半 時					
			中	球	犯規	犯規	中	球	犯規	犯規				中	球	犯規	犯規	中	球	犯規	犯規		
左鋒											左鋒												
右鋒											右鋒												
中鋒											中鋒												
左衛											左衛												
右衛											右衛												
分數速記: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14			15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29			30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44			45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60			分數速記: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14			15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29			30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44			45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60		

分數

暫停

分數

暫停

何地

日期

裁判員

記數員

比數

勝 隊

第九節 排球遊戲規則

排球遊戲爲一八九五年美國瑪沙洲波里約市青年會體育主任維廉孟加氏所創始。迨一九〇五年輸入我國，首先習者爲香港皇仁書院，廣州南武中學，以後港粵兩地學校相繼仿行，而普及全國。

遊戲方法，爲二隊比賽遊戲——每隊隊員九人（如二隊同意得減少人數）遊戲時二隊各佔場之一半，中隔以高網，雙方將球從此網上往來拍擊，目的在使球落於對方地上，或使對隊不能回擊。

茲根據最近中華全國體育協進會公佈排球規則，簡述於下：

(一) 球場 (Court) 球場爲一正方形平面。普通比賽用的，長 22 米，闊 11 米；女子用的，長 18 米，闊 9 米——小學校適用此呎吋——（均從界線之外邊計算）四邊最少有五米空地，且不得置障礙物。界線應以明晰之白線爲界（闊 0.5 生的米突約二吋）。球場長邊之線，謂之邊線 (Side line)，短邊之線謂之端線 (End line) (1 米約 3.34 呎)

(二)網(Net) 網闊至少80生的，至多一米。網之上邊須成水平。其高度(a)普通比賽用者2.30米，(b)女子用者二米，(c)中學年齡以下之男子(小學校年齡)用者2.15米。

(三)球(Ball) 球之圓周以82生的至88生的米突為度，氣壓以500至550克蘭姆為度，重量280至340克蘭姆為度。

(四)球隊(Team) 每隊應有球員九人(其中一人為隊長(Captain)並替補員(Substitute)若干人。

[解]球員應編列號數(Number)，號碼應大而顯。比賽中得用替換員，但須在死球時行之。隊長須將該替補員及被替者之姓名號數報告裁判員。每場比賽中，球員被替，退出後除被取消資格者外，得重行加入比賽一次。

(五)(A)職員(Official) 一人，裁判員為比賽時最高之職員，應判決(1)球是否正在進行(2)何時成死球(3)得分與失敗(4)何隊優勝(5)犯規之處罰(6)規則上未載明的問題。

(B)檢察員(Umpire) 一人，檢察員應位於裁判員之對邊。職員停歇時間的計算，及判決觸網及阻礙的犯規。遇裁判員需要之處，檢察員應予以種種的襄助。

(C) 記錄員 (Scorer) 一人，記錄員應位於裁判員之對邊。記錄全場比賽的正式成績，及各局之比分。比賽開始前應向兩隊隊長登記賽員的姓名及號數，以及司發球次序。

(D) 巡邊員 (司線員) (Linesmen) 二人至四人，巡邊員應分站於場之四角，各司其相近處的端線及邊線，遇球落於其所司二線旁之地上時，應視察清楚，而隨即宣告其為「好球」或「出界」。

(六) 本區 (Own court) 對區 (Opponents' court) 本隊所佔的場謂之本區，對隊所據的場謂之對區。

(七) 出界 (Out of bounds (Out side)) 球觸界線的地面或物件，謂之出界。球觸界線上者 (On line)，仍為之好球 (Good)。

(八) 發球次序 (Serving Order) 球員發球的先後謂之發球次序，球員發球應依次序，如發見不按次序者，所得分數均無效。

(九) 發球 (Service) 發球應用單手 (張開或握拳均可)，從網上擊入對區。發球前，發球者應雙足立定於端線的後面，所擊之球未越過網者，雙足不能越過端線，如發不能過網，或出界，謂之失

誤 (Fault)。二次失誤，即算失敗。(Side-out)。

(十) 網球 (Net ball) 碰網的球算無效，例須重發，並不影響發球之次數。

(十一) 死球 (Dead ball) 得分，失敗，碰網球，或因其他判決而使比賽暫停後，至重行開始比賽之間，成爲「死球。」

(十二) 擊球 (Playing the ball) 不成死球的時候，球員觸球或被球所觸，均爲之「擊球。」

(十三) 得分 (Point) 勝一球即得一分。

(十四) 失敗 (Side-out) 發球的一隊未能得分時，應同時宣告其失敗。以下各條，雙方球員之任何一人違犯者，則其對隊應得一分。

(1) 連擊失誤二次 (Double fault)

(2) 連擊 (Double) 球員連擊二次或其他二動作者，(但擊球至網上時，得再擊一次) 謂之「連擊。」

(3) 持球 (Holding) 如球在手中或臂上停留，雖爲時甚暫，即成爲「持球。」

(4) 延誤 (Delaying the game) 球員作無謂的停滯，而影響比賽的進行者謂之「延誤。」

(5) 觸網 (Touch net)。正式擊球時，無論任何人，均不得觸網。

(6) 過網 (Over net)。對方球還未過網時，不得越網觸之。但擊球後，球員的手順勢隨球過網不為犯規。

(7) 四人 (Four times)。四人擊球過網不可能，但球打在網上或擊球出界，得四人擊之。

(8) 違例 (Violation)

(a) 阻礙對隊的進行

(b) 受場外任何人之切實指導

(c) 未得裁判員之許可而離場

(d) 替補手續不合

(e) 以臀部以下之肢體或衣服觸球

(f) 利用他人或物件之助力而躍起擊球

(g) 其他球員替補員或指導員行為問題

(十五) 抽籤 (Toss) 比賽開始前，由雙方隊長抽籤，以定先發球或選本區的權利。

(十六)局 (Game) 每局二十一分，如二十分平手時，例須連得二分，纔算一局。普通比賽，以五局三勝制。(即先至三局者勝)小學年齡及女子可採用三局二勝制。

(十七)交換場區 [Change Court (or change side)] 每局的一半(十一分時)互換場區(二十一分時不換)。

(十八)暫停 (Time-out) 成死球時，隊長有要求暫停之權，例一分鐘。每局完畢後，應予以三分鐘之休息。

(十九)棄權 (Forfeited game) 逾規定比賽開始時間 15 分不到場者，作棄權，或任何球隊，不按裁判員的命令執行，而拒絕比賽者，則其全局或全場應作棄權論。

(二十)比賽中止 (Suspended play) 如因天黑天雨，或其他關係，比賽決難繼續時，裁判員有宣告比賽中止之權，至補賽的時候中止前雙方已得之分數，仍作有效，比賽應繼其原有的比分而起。

(第五表) Scoring Table of Volley Ball

第二篇 第四章 遊戲

附比賽記錄表

隊名 Team							隊長 Captain									
號數 No	球員 Player	發球次序 Serving order					分數速記 Running Score									
		1	2	3	4	5										
							(1) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25									
							(2) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25									
							(3) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25									
替補員 Substitute							(4) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25									
							(5) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25									
在何地比賽 What place							日期 Date									
裁判員 Referee							檢察員 Umpir									
記數員 Scorer							巡邊員 Linesmen									
比數(勝負) Score							勝隊 Won by									

九九

第十節 大將球（又名司令球 卽 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。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。且在無籃球架子設備之學校，此類遊戲，其對於鍛鍊身體之功效與籃球價值相等；惟缺乏投射籃子的技術而已。

遊戲規則

（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（如下圖）卽得一分；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。

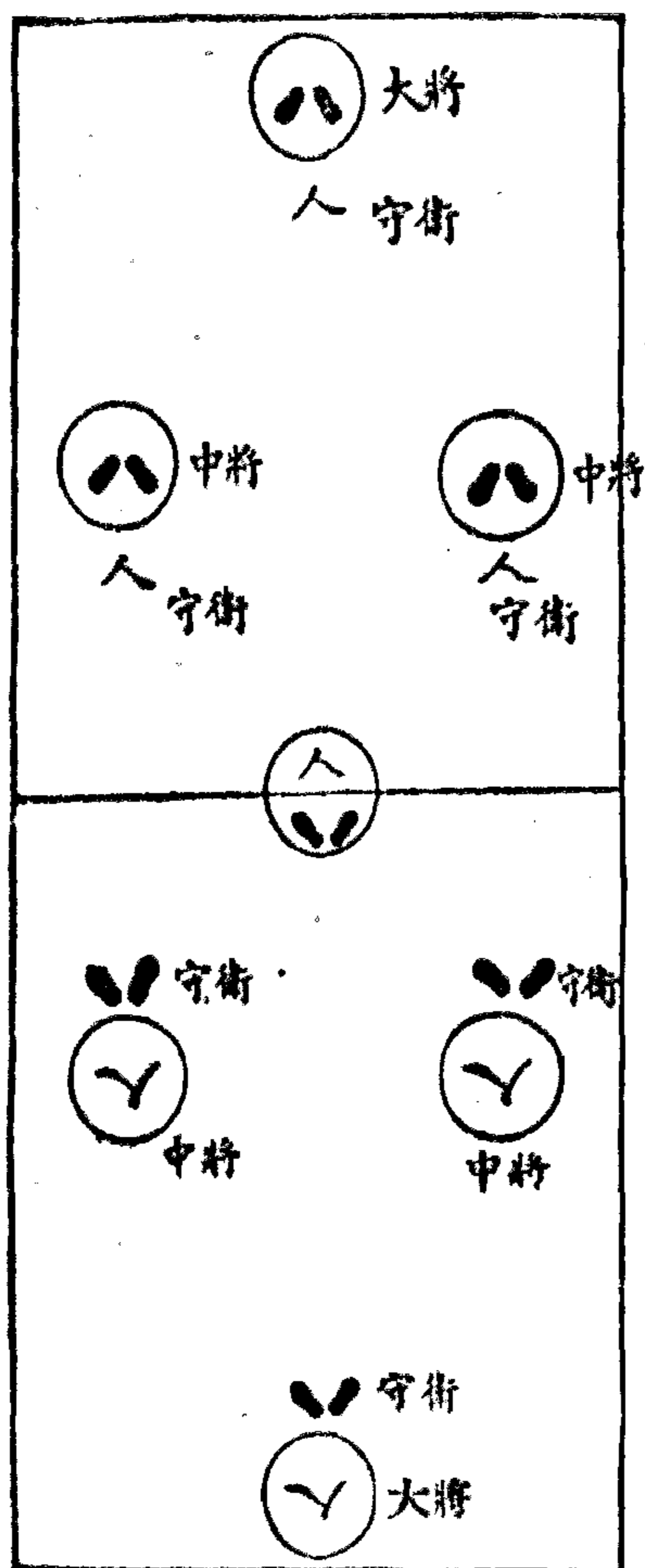
(六) 運球進行，不得連拍三次，更不得重行運球。

(七) 不能拿球跑走和用足踢球，違者應給敵隊由界外擲入。

(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。

第十四圖



(十)如場地太大，每隊可加一人或二人爲附鋒，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。附圖如上：

第十一節 小橡皮球遊戲規則

第一條 球員分配

- (1) 球員人數 小橡皮球球員，每隊以七人爲限，（不滿五人者，不能比賽）其所任職位，中鋒一人，左右翼各一人，中堅一人，左右衛各一人，守門員一人。惟球員受傷出場，得由替補員替代之。
- (2) 替補員無限制。（惟兩方同意者不在此限）

第二條 球場設備

- (1) 球場大小 球場爲長方形，最長不得過一百八十呎，最闊不得過一百二十呎。最少須長一百五十呎，闊九十呎。

(2) 界線 球場四週，應劃有白色界線，在球場的兩端，叫做「端線」；球場的兩邊，叫做「邊線」。端線與邊線相接，成九十度角。場的四角，各樹一竿，竿長三呎，懸以小旗，叫做「角旗」。場的中

間所劃的中線與端線並行，叫做「半場線」。其兩端連接邊線，橫截球場爲二相等區域。在半線之間，作一白色記號，爲中心點。由此中心點劃一半徑十呎的圓圈，叫做「中心開球區域」。場的四角，在邊線與端線交點處，各劃一徑長一呎之弧線，叫做「角球區域」。

(3) 球門 用直柱兩根，豎立於端線上，柱頂架一橫木，叫做「球門」。兩直柱相距十二呎，離左右角旗相等。球門的高度爲六呎六吋。橫木與兩柱的周圍，均不粗過十二吋。

(4) 球門區域 在端線上離球門二柱左右十二呎處，各劃一線，長十二呎，與邊線平行。一端與端線相接成直角；其餘一端劃一橫線，長三十六呎，與端線平行。在此諸線範圍以內，叫做「球門區域」。

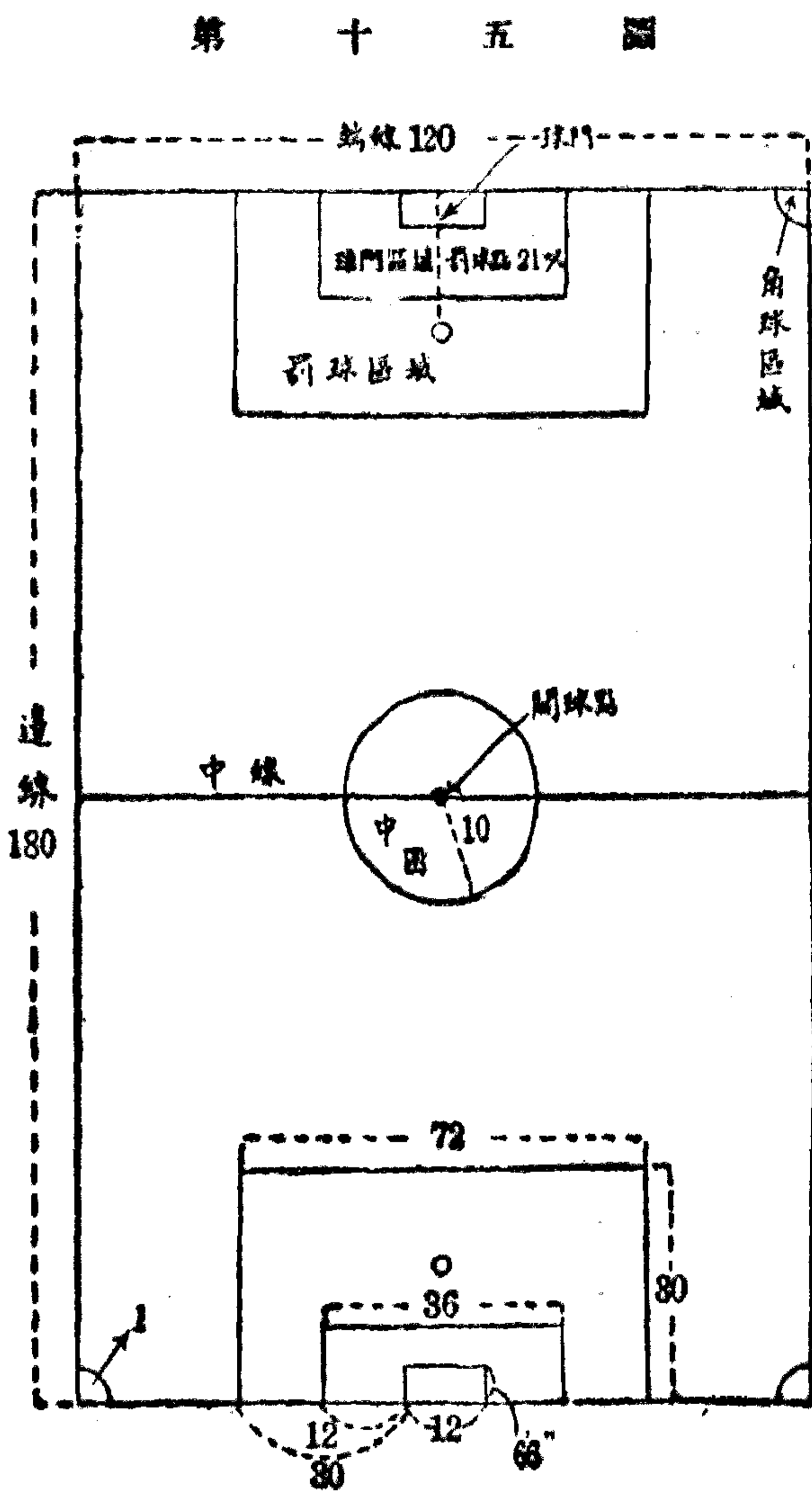
(5) 罰球區域 在端線上，離球門二柱左右三十呎處，各劃一線，長三十呎，與邊線並行。一端與端線相接成直角，其餘一端劃一橫線，長七十二呎，與端線平行。在此諸線範圍以內，叫做「罰球區域」。再距端線二十一呎處，正對球門之中心，作一白色記號，叫做「罰球點」。(如第十五圖)

第三條 球與球鞋

(1) 球 球的體質，是用軟橡皮製成，其周圍以九吋五分至十吋爲度。

(2) 球鞋 踢球鞋以布料的便鞋，或橡皮底鞋為合式。

小橡皮球場圖



第四條 裁判員

(1) 裁判員的職權 比賽時應有裁判員一人，其職權則為執行規則，及判決勝負，爭端等。

判員應兼記分及計時之職

(2) 巡邊員之職權 比賽時應有巡邊員二人，其職權為決定球的出界與否，並識別何隊將球觸出界外，何隊應擲球入界。及角球，球門球的判斷。且隨時襄助裁判員。

第五條 比賽規則

(1) 選擇球門 裁判員令兩隊隊長，以抽籤方法，決定選擇球門或先發球。

(2) 發球 比賽開始時，將球置於場的中心點（即開球點），由先發球一隊之隊員，向對隊踢球過半場線。在發球的時候，對隊球員，不得入發球區域以內。兩方球員，均不得越過半場。（違此例應重發）

(3) 守門員用手 守門員在本方罰球區域內，可以用手觸球，惟不得攜球行走二步以上。

(4) 衝撞守門員 守門員如非持球在手，或阻礙進攻，或站在球門區域以外者，對隊球員不得衝撞之。

(5) 守門員的替換 守門員在比賽中，可以替換，但應先通知裁判員。否則，新守門員，如在罰球區域以內，用手觸球，應受罰二十一呎球。

(6) 球員的替換 球員在比賽中，不得私自離場，如因故(受傷或犯規)不能繼續與賽，應由該隊隊長，先將替代的球員，姓名及任何職務，報告裁判員，然後入場替代，否則判罰任意球。(下半時更換球員亦照此例)原球員出場後，不得再行交換比賽。(其出場而無替代者，不在此例)

(7) 用手 非球門員不得用手觸球，擊球。

(8) 撞人及由後推撞 球員在比賽時，撞人雖屬難免之事，但不得過於猛烈，致生危險。球員除對手有意阻礙外，不得由後推撞。

(9) 絆、踢、打、推、拉 球員不得以絆、踢、打、推、拉等舉動，侵犯對隊球員。

(10) 越位 在本隊任何球員進攻時，其他球員所立地位，較近於對隊之端線，且無對隊二人以上守禦者，叫做「越位」。凡越位時，不得繼續踢球。(如踢球或阻礙對方，必須受罰)踢球門球，角球，擲球入界，及在本隊場區以內者，均不得謂之越位。

(11) 互換球場 比賽時間，應均分爲二，在上半時比賽完畢，雙方應互換球場一次。

(12) 重行發球 某隊勝一球後，應由對隊在場的中心點重行發球。在下半時互換球門，開始比賽時，應由上半時開始發球的對隊發球。

(13) 暫停比賽後重行開始 因事暫停比賽後，(除球出界外) 裁判員將球在暫停的地點，擲地彈起後，雙方即可重行開始比賽。如球員不待球落地，而即觸球者，應判罰任意球。

(14) 勝一球 凡球自球門柱之間，橫木的下面，穿過球門者，即為勝一球。

(15) 球門球 凡球由對隊球員，踢至本隊場區端線外，則本隊任何球員，可將球放在本隊球門區域，與端線平行的橫線上發球，發球時，須將球用力向前直踢，不得由他球員撥動或傳遞與守門員用手擲出或拋踢。又在球未曾發出前，對隊球員，不得立於離球十呎的範圍內。

(16) 角球 凡球員踢球至本隊場區端線外則對隊任何球員，可將球放在角球區域內踢角球，踢角球的球員，將球踢出後，若非經其他球員踢過，不得再踢。(踢時不能移動角球旗)

(17) 任意球 踢任意球前，對隊球員，不得立於離球十呎範圍內。踢任意球時，至少須將球滾轉一周，或與周相等的距離，方為合例。踢任意球的球員，將球踢出後，未經其他球員觸球前，不得繼續觸球。發球，及球門球，均屬任意球。球員在比賽時，違犯(3)(6)(10)(17)(22)等，均罰任意球。

(18) 任意球得直踢入球門 角球及因違犯(4)(7)(8)(9)等而判罰之任意球，如直接

踢入球門者，作為勝一球。（其他任意球，不在此例）

(19) 罰二十一呎球 球員在對方罰球區域內犯規，應在犯規處受罰任意球。如在本方罰球區域內，違犯(7)(8)(9)等，應被罰二十一呎球。罰球時，除本隊守門員，及對隊踢罰球之球員，立於罰球區域內，其餘概站在罰球區域外。此時守門員必須立於球門端線上，罰者未踢球以前，不得作身體擺動或兩手展開等動作。罰者以直踢為原則，入球門者，作勝一球。

(20) 球出界線 球在空中或地上越過邊線或端線時，應停止進攻。應由對隊持球立於出界處，擲入場內。擲時，須兩足立在線外，而對場內，兩手捧球由頭後將球擲出，不得起踵。未經其他球觸過，不得再觸。

(21) 橫木落下 比賽時，適遇球門橫木，損壞落下，而球由球門範圍內穿過者，裁判員仍得判為入門。

(22) 球自球門橫木角旗竿彈回場內 如上情形均可繼續進行比賽。

(23) 未判決前，比賽照常進行。裁判對於犯規球員，尚未宣判罰球以前，比賽繼續進行。

少)

(1) 比賽及休息時間比賽爲六十分鐘，劃分二次，中間休息十分（如二隊同意，可增多或減

第五章 田徑賽

第一節 概說

小學田徑賽的目的，並非欲養成兒童有如何技能，達到如何成績。不過要使其身體各部的肌肉，得有一種支配能力，為將來練習斯項運動的根基與準備。初級小學兒童，身體軟弱，原力不充，各部肌肉的支配力，也甚薄弱，所以田徑賽運動，宜用極簡單而極省力的。練習時，教師當在旁指導，免致發生危險，因此時期內的兒童，好勝心強，性極勇敢，好冒險，又好行單獨的比賽，身體最易疲倦；所以教師當特別注意其運動，防其過勞。高小兒童，身體漸強，原力較充足，各部肌肉的支配力，也漸發達，天演後的肌肉，已漸進靈敏，故田徑賽可在此時期內正式開始教授。但其身體，究未全部完善發達，元力亦未完全充實，於是運動種類，便不能與大、中、學生所用者相同。徑賽常用距離較短而不劇烈者；田徑賽常用簡單而易學習的。

第二節 分組方法

在年齡進度中，成年與未成年的體格，體能，體力等，有明顯的差數。同時，精力正旺盛的時期（三十歲左右）與他時期差數更甚！

小學雖學生年齡所差有限，但欲使同樣體力，能同在一組競賽或測驗，於是分組實屬必要。茲錄各種分組法於下，以供小學分組的參考：

- (a) 以體高為分組標準。
- (b) 以體重為分組標準。
- (c) 以體高，體重為分組標準。
- (d) 以「級」為分組標準。
- (e) 以年齡，體高，體重為分組標準。

以上五種各說明於下：

(A) 以體高為分組標準

視參加者身材的高低而分組，通常以英吋計算：

甲組——五呎二吋以上。

乙組——四呎十吋至五呎二吋。

丙組——四呎四吋至四呎十吋。

丁組——四呎至四呎四吋。

戊組——三呎六吋至四呎。

己組——三呎六吋以下。

例如：呂生體高五呎三吋——甲組。

李生體高四呎六吋——丙組。

方法簡而易明，——可是以同分量與食品，進強嬰孩，壯夫，老翁，非特不合理，且為事實所不許。同時極軟弱的身體與健壯之身材同一高度，而同在一組，結果如何，不言可知！實其體力是有很大差數的。故此法，不大適用。

(B) 以體重為分組標準

此法與前法同一理由，視參加者身體重量如何而分組。

設一個三十歲男子與一個十九歲男子同為體重百二十磅，同在一組角逐；雖體重相等，然而年齡相差，便影響體能，體力頗大。

甲組——百十磅以上。

乙組——九十至百十磅。

丙組——八十至九十磅。

丁組——七十至八十磅。

戊組——六十至七十磅。

己組——六十磅以下。

(C) 以體高，體重為分組標準

此法較為精密，——福建教育廳及上海市中小學聯合運動均採用此法。

不過，據所定體高，體重如某生列上一種者，則算列上之一組，（如體高五九吋，體重一一二磅，即算甲組）這雖較前二法精密，但亦無大出入。方法如左。

第 六 表

組別	體 高 (英吋)	體 重 (英磅)
甲	62 以上	110 以上
乙	58—62	90—110
丙	52—58	80—90
丁	48—52	70—80
戊	42—48	60—70
己	42 以下	60 以下
註	1. 如適在62吋列乙組 2. 如適在90磅列丙組 3. 列上一種者則算列上之一組	

(D)以「級」為分組標準

較大規模之運動會，不分組只分「級」。或一校單獨舉行，不分組，以學級為標準，亦無不可。

(1)高級組：大學校，專門學校及個人參加者屬之。

(2)中級組：中等學校屬之，

(3)初級組：小學校屬之，

此法甚簡單，祇視其「級」別而已。

(E) 以年齡、體高、體重為分組標準

此法最精密而合乎科學，最算手續較繁，而年齡須報實足年齡，頗為費事。

我國說年齡，多是虛歲，或激於虛榮之心，以欺人致勝。故用此法，當十分慎重。有二法：

(一) 美國麥克樂發明的

方法：年齡乘七，加體高乘一·五，加體重，所得之和而分組，

公式： $(\text{年齡} \times 7) + (\text{體高} \times 1.5) + \text{體重}$

甲組——二六七以上。

乙組——二四四至二六七。

丙組——二二一至二四四。

丁組——一九八至二二一。

戊組——一七五至一九八。

己組——一七五以下。

例如：鄭生二五歲六月，體高六十八吋，體重一七五磅，算法如下：

$$[(25.5 \times 7) + (68 \times 1.5)] + 175$$

$$= [201.5 + 102] + 175$$

$$= 403.5 + 175 = 578.5 \quad \text{應列甲組}$$

(二)教育部頒佈的(參見下頁第七及第八表)

第三節 小學田徑賽項目

小學田徑賽項目的編配應按學生的體力，體能為標準，

茲將各組項目列左：

(A)男生

(1)甲組——五十米 七十米 百米 二百米 八十米低欄(欄高二呎) 跳高

跳遠 撐竿高跳 三級跳遠 推八磅鉛球

(2)乙組——五十米 七十米 百米 跳高 跳遠 推六磅鉛球

(3)丙組——三十米 五十米 七十米 跳高 立定跳遠 壘球擲遠 籃球擲遠

(第七表) 男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	指數和	級別	組別
1	9-6 以下	50以上	61以下	1	12以下	A	庚
2	9-6至9-11	50	61—64	2			
3	10-0至10-5	51	65—67	3			
4	10-6至10-11	52—53	68—70	4			
5	11-0至11-5	51	71—75	5	12—20	B	己
6	11-6至11-11	55—56	76—80	6			
7	12-0至12-5	57—58	81—85	7			
8	12-6至12-11	59	86—89	8	21—29	C	戊
9	13-0至13-5	60—61	90—94	9			
10	13-6至13-11	62	95—100	10			
11	14-0至14-5	63	101—106	11	20—37	D	丁
12	14-6至14-11	64	107—112	12			
13	15-0至15-5	65	113—117	13	38—47	E	丙
14	15-6至15-11	66	118—122	14			
15	16-0至16-5	66	123—127	15			
16	16-6至16-11	67	128—130	16	48—57	F	乙
17	17-0至17-5	67	131—133	17			
18	17-6至17-11	68	134—135	18	57以上	G	甲
19	18-0至18-5	68	136—138	19			
20	18-6至18-11	69	139—141	20			
21	19 以上	69以上	141 以上	21			

例如 13歲2月之男子

59英寸高

95磅重

年齡指數為9

體高指數為8

體重指數為10

指數之和為27—“C”級戊組

(第八表) 女生年齡體高體重分級表

指數	年齡 歲 月	體 高 寸 英 寸	體 重 磅	指數	指 數 和	級別	組別			
1	9-6 以 下	50以下	61以下	1	12以下	A	庚			
2	9-6至 9-11	50	61—64	2						
3	10-0至10-5	51	65—67	3						
4	10-6至10-11	52—53	68—70	4						
5	11-0至11-5	54	71—75	5				12—20	B	己
6	11-6至11-11	55—56	76—80	6						
7	12-0至12-5	57—58	81—85	7	21—29	C	戊			
8	12-6至12-11	59	86—89	8						
9	13-0至13-5	60—61	90—94	9						
10	13-6至13-11	62	95—100	10	30—37	D	丁			
11	14-0至14-5	62	101—105	11						
12	14-6至14-11	62	106—110	12	38—47	E	丙			
13	15-0至15-5	63	111—113	13						
14	15-6至15-11	63	114—115	14						
15	16-0至16-5	63	116—117	15	48—57	F	乙			
16	16-6至16-11	64	118—119	16						
17	17-0至17-5	64	120—121	17	57以上	G	甲			
18	17-6至17-11	64	121—122	18						
19	18 以 上	64以上	122 以上	19						

例如 17 歲 2 月之女子

62 英寸高

102 磅重

年齡指數為 17

體高指數為 10

體重指數為 11

指數之和為 38——“E”級丙組。

(4) 丁組——三十米 五十米 跳高 立定跳遠 壘球擲遠

(B) 女生

(1) 甲組——七十米 百米 跳高 跳遠 推六磅鉛球 壘球擲遠

(2) 乙組——五十米 七十米 百米 跳高 跳遠 壘球擲遠 籃球擲遠

(3) 丙組——三十米 五十米 七十米 跳高 立定跳遠 壘球擲遠

(4) 丁組——三十米 五十米 立定跳遠 壘球擲遠

以上項目分配，尚可斟酌情形而伸縮之。四百米八百米二項未列入，但如甲乙組兒童其體力健壯者，不妨採用。

第四節 小學田徑賽教學法

田徑賽教學的初步目的，在示以最準確的姿勢，方法既熟，根基既定，便不難進步。

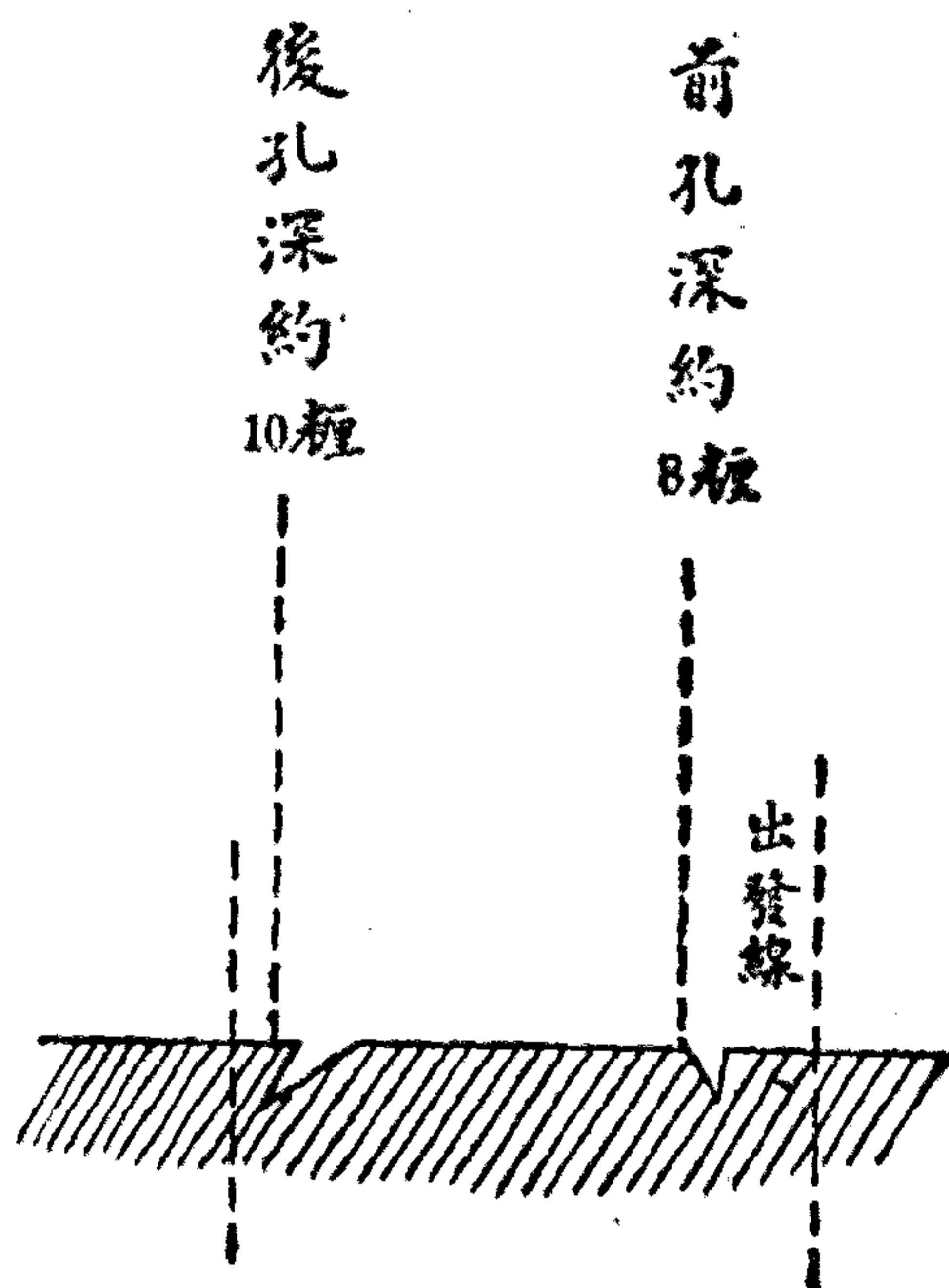
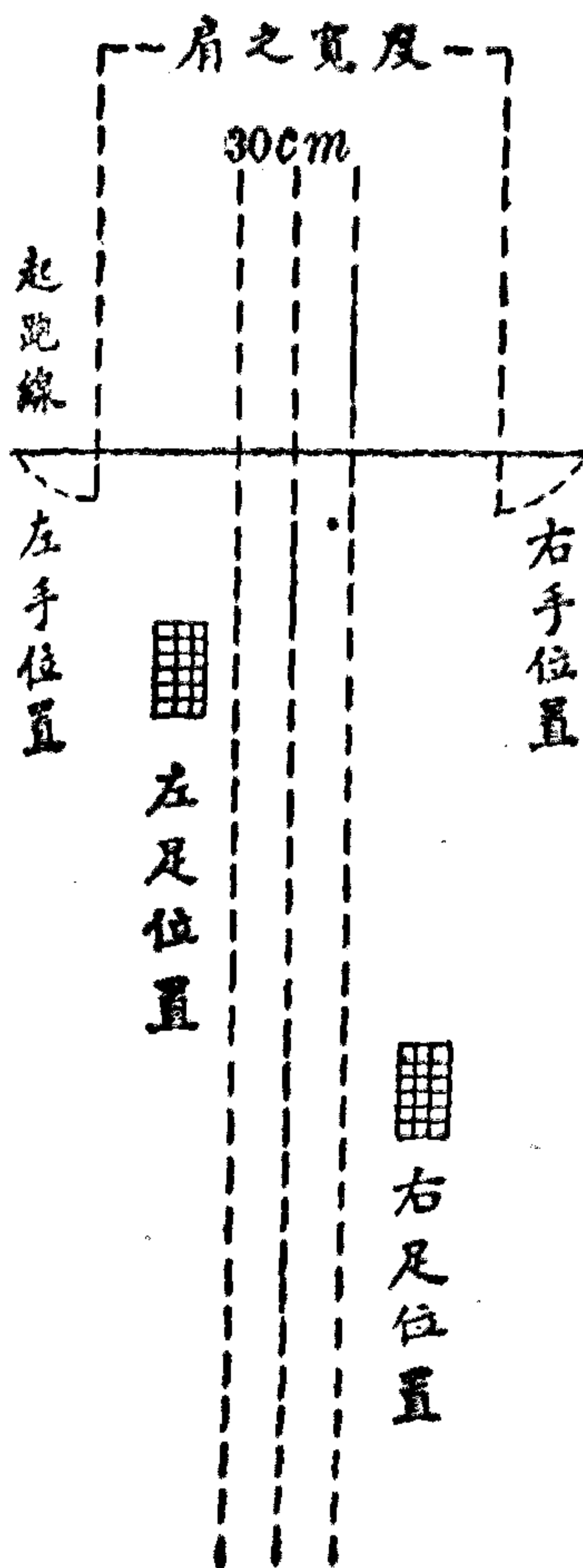
(A) 跑

(一) 起跑(蹲踞式)起跑之口令

第十六圖

蹲式起跑圖

起跑穴圖



(1) 各就各位 聞「各就各位」時，先將前足踏入前孔，次以兩手按地，最後一足踏入後孔，動作自然，手指分開。

(2) 預備 將膝略擡，身體大部份的重量支於兩手，及於前趾上，目視前方四、五米處吸氣，準備出發。

(3) 鳴鎗 迅速將左臂向前斜上舉，右臂擺向後方，以足尖力推起跑，其跑時的姿勢：

I. 開始時步伐不宜太大，漸次增加，約在十步以後，乃以全力跑之姿勢。

II. 衝刺 向終點線衝刺法普通多以兩臂引向後方，使身體向前傾倒，捻轉腹部，以胸部衝線，又法以兩臂高舉，用跳躍法以衝刺之。但不如前法之佳。

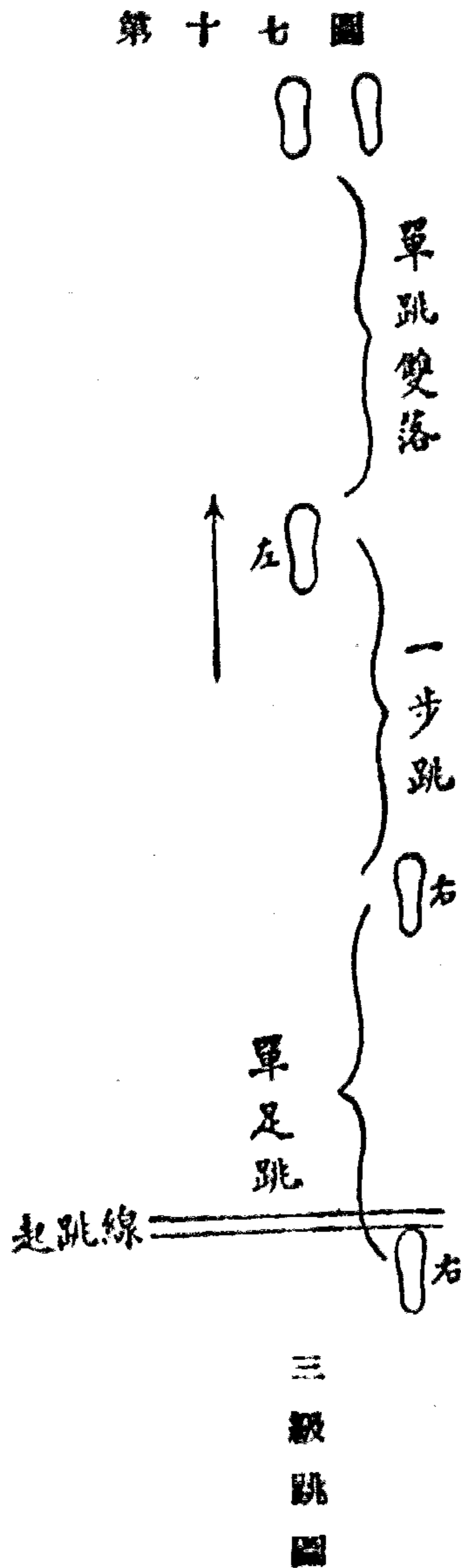
(B) 跳

(一) 立定跳遠 起跳之際，以兩足尖併踏於起跳線後，兩臂前後擺，身體略蹲，足部稍屈。以運用彈力。

(二) 急行跳遠 須注意步點，約十五米至二十米處起跑，開始奔跑，用普通速度，至將近時用十分速度，跑至踏之一步，步宜略小。

起跳足膝宜稍屈，上體略向前傾。

(三)三級跳遠 三級跳遠與跳遠有密接之關係，(性質相同)惟異步點，第一次起跳之足落地時仍為起跳之足，如下圖：



(四)急行跳高 有剪式跳與滾式跳二種：

(1)剪式跳 宜將橫竿作正面之奔跑，如用左足起跳者，將起跳足稍斜向外方踏下，左腿略蹲，此時全身重量載於起跳足上；右足極力向橫木前方上踢，同時起跳足力推地面，身體急向上騰越，此時兩臂須上舉，轉身以助身體之過竿。

(2) 滾式跳 須將橫竿作橫斜式之奔跑，其姿勢爲身體適與竿平行，如用左足起跳者，在橫竿之左方約四十五度處斜跑，用左足踏地起跳，右足上揮，將越橫竿時，臀部擡高，兩臂自然垂於體側。將上踢之腿伸展，起跳脚稍屈，務使其與上踢之腿接近。當身體越過橫竿時，左臂擺向左下方，然後將身體向左滾轉，以起跳脚着地。

(五) 撐竿跳高

(1) 握竿法 竿橫於體之右側，以右手置於後方，左手置於前方，兩手之距離，較肩部稍寬，竿頭略高竿梢，正對插竿穴急向前跑。

(C) 擲

(一) 推鉛球 托球有三法：

(1) 掌托 着力在掌心，兒童或體弱者多用此法，

(2) 拇指托 較上稍佳，可利用拇指之助力，

(3) 指托 着力在五指，既自然，又可得手腕取力之助，習練者宜採用此法。

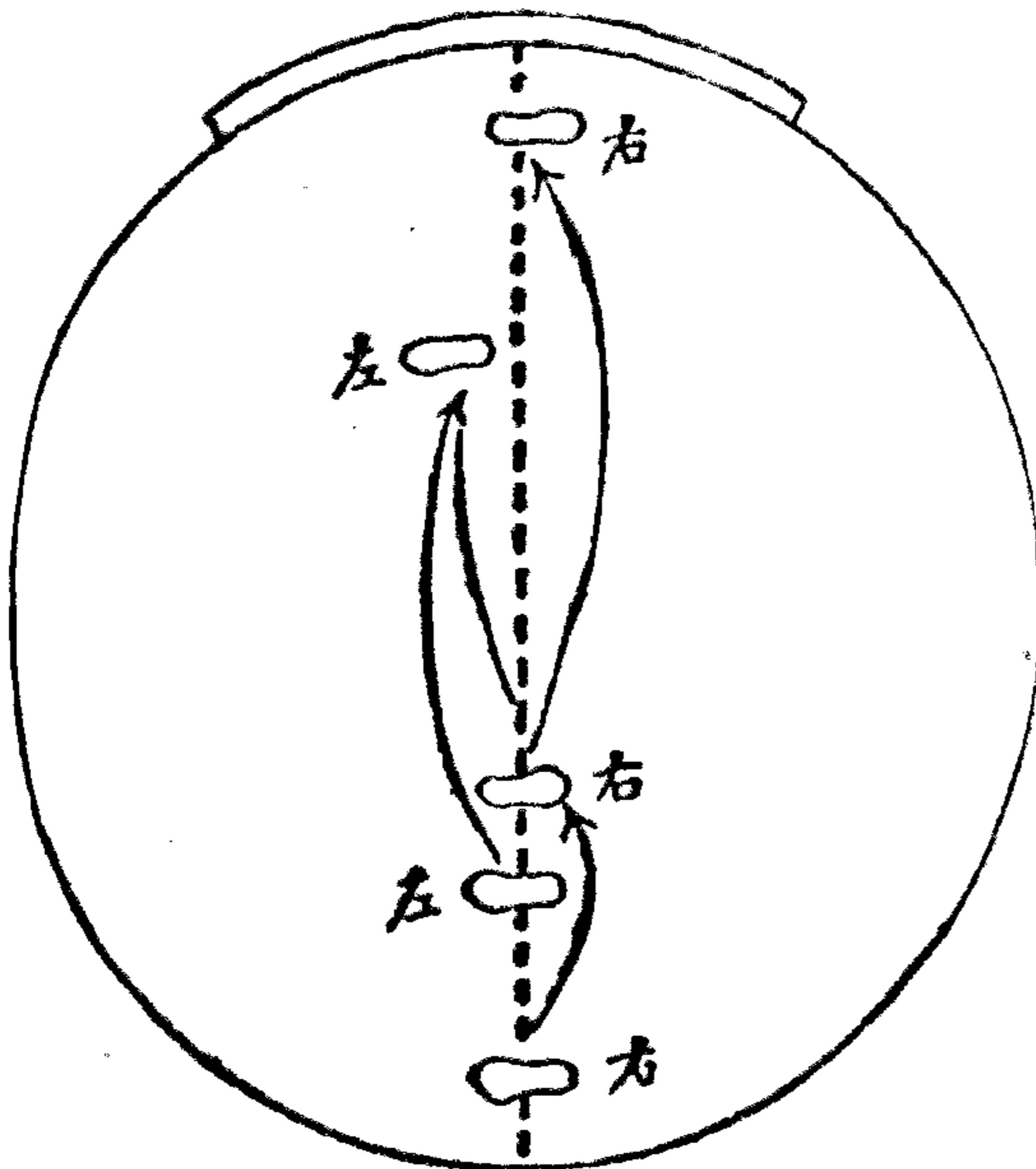
推鉛球之轉身與成績有很大關係，試以不轉球之成績與轉身之成績較量一下，則明矣。

轉身亦有三法：

- (1) 兩脚並跳而轉身，
- (2) 前足向身前擺，而轉身，
- (3) 前足向身後擺動，而轉身，

(1) 易學 (2) 較難 (3) 難 普通多採用(2)法

第十八圖
推鉛球步點



轉圈之直徑7呎

(一) 墨球擲遠

(1) 擲法 將球於右手(或左手)握住，由遠處跑至拋擲線，身體略向右傾，用力擲出，(2) 轉身，亦須轉身以助成績。

(三) 籃球擲遠 擲球的手，從右方擲出，由身前劃一半圓形，乘勢將球遠擲。

第六章 器械體操

第一節 概說

器械操係人爲的（非自然的）運動，所以鍛鍊肌肉，增長氣力，發達腦系，養成強健的體魄，勇敢的精神，其對於人的實效，並非淺鮮！

考器械操創始於德人，繼行於瑞典，今則歐、美、東亞各國，都已遍傳。我國祇軍隊中採用，學校中施行的，實爲寥寥，但此項運動，練習極難，且甚費力，小學校不甚相宜；惟其中屬於天然運動性質而簡單易行的，教授兒童操習，也很有益。

第二節 器械操動作之分類及目的

器械操之動作，可大別爲三類：

(一)懸垂動作——單杠，平梯，吊環等屬之。有伸直關節，擴張胸部，改正姿勢之功用。

(二)支持動作——雙杠，鐵圈木馬屬之，發達肩背之肌肉，但須注意姿勢，(支持時間勿長久)，以免妨害他種自然運動。

(三)騰越動作——普通動作多在雙杠，木馬，跳箱，低單杠，上行之。在實用力而，能養成戰場上作戰之基本技能；在身體方面，屬大肌肉的自然運動，培養機巧，有益之運動也。

小學之言器械操者，與軍隊及大，中學所用者，大不相同。不過只取其簡單易行而含有自然運動性質的而已；教授時，亦多利用遊戲方法。其分類如左：

(一)以走跑為主要運動之器械——如浪橋，助躍檯，平均台，獨木橋等。

(二)以騰越為主要運動之器械——如方跳箱，長跳箱等。

(三)以懸垂振擺為主要運動之器械——如手秋千，軒輕梯，巨人步橫梯(又名手梯)吊環，吊繩等。

(四)以倚坐為主要運動之器械——如滑板，軒輕板，浪床，浪船等。

(五)以撐持旋轉為主要運動之器械——如單杠，雙杠，有鞍木馬等。

(六)以改正姿勢及屈撓鑽越爲主要運動之器械——如肋木、窗梯等。

第三節 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)須有膽量，及能利用機巧。
- (三)審度動作之重點在何處，須要如何做法。
- (四)未練之前，必須將運動在胸中思想一番。切戒於精神不振時，習練器械運動。

第四節 選材之注意

美國饒栢氏 (R. G. Robert) 教授器械運動的經驗，覺得普通班（即大學生之非受專門體育者）具初等技能者百分之八十，具中等技能者占百分之十五，具高等技能者僅百分之五。學生的器械操程度既懸殊若是，教師選材，便不可不注意！氏定五種標準，可以爲選材之依據：

(一)平安無危險，

(二)容易,

(三)爽快(行時不感苦痛)

(四)簡短,

(五)有益。

初等教材,如能具此五種性質,斯爲完美之教材。

至於動作之選舉,亦應注意數點:

(一)須用大肌肉,助進健康。

(二)動作須有下列功用:

(甲)平均發達身體各部份,

(乙)養成實用之技能(如軍事上之基本技能)

(丙)發達體力。

(三)複雜者,危險者,皆不足取。

(四)勿多撐支而少騰越者。

第五節 保險法

防護之法，各動作不同。教師應注意下列各種：

- (一) 地下用深砂坑或厚軟墊。
- (二) 宜特別注意保險頭部。
- (三) 檢查學生身上有無附屬品（如小刀、鑰匙等），有之，皆宜取去。
- (四) 騰越動作常護手臂，週旋動作常護頭胸。
- (五) 教授器械前數分鐘，必檢驗是項器械是否堅固。

第六節 教學法

教授器械運動，頗不容易。（單杠上之週旋動作更難）既須勇敢，又宜謹慎，所謂習器械運動者，必以「膽大心細」為訓也！

教學之要點有五：

- (一)不用口令，祇用示範與說明，（當教師者，當然具有優美之姿勢）
- (二)能以分段教學法為佳，如單杠之蹬足上，此動作非常難學，非以分段教授不成功，應分：
 - (1)斜跳，以助擺動，(2)向前擺時，挺胸或挺腹，(3)舉腿，(4)蹬足等。
- (三)勿用恐懼或危險之言論，應設法鼓勵其勇敢之氣。
- (四)始終要負保險之責任，以堅學者之志。
- (五)教師於平時宜多與兒童接近，無形中與以優美之模範。

第七節 小學適用器械操各種教材示例

第一種 助躍檯（即跳板）

(一)跑跳遠 自遠處快跑，用跳遠方法之起跳法，自板邊向前面跳去。（單跳雙落，可以變通雙跳雙落並擊掌）。

(二)跑跳高 動作如(一)，置跳高架一對，上橫一竿，從板邊跳過。

(三)魚躍 自遠處快跑至板邊，兩足用力一蹬，向前聳身，兩手向前伸直，（作魚躍狀，）教

師在前接住魚躍者之肩部，安然落地。

(四)雙飛踢 本動作較難，方法由前快跑至邊板，兩足用力一蹬，兩腿向上踢，兩手擊足尖，落地。(腿能直為佳)。

第二種 方跳箱

(一)從遠處跑上跳箱立定，向前方跳下。(可加轉體或拍掌拍足等)。

(二)跪跳 跪於箱上，向前方跳下。

(三)左側騰越 由遠處跑至箱邊，兩足一蹬，兩手作片時支於箱之上，兩腿併直向左側越過跳箱。(右側同)。

(四)向中併足騰越 方法同(三)，惟騰越時，兩腿併合，向中騰越。

(五)分腿騰越 方法同(三)，兩腿分開，跨越跳箱。

第三種 長跳箱(或木馬)

(一)坐箱 由遠跑至箱邊，兩足一蹬，兩手按住箱頭，兩腿跳起坐箱上。

(二)坐下 由坐箱部位，兩腿用力夾箱，乘勢身體向上騰起，兩臂稍屈，將身體向左或向右

騰下

(三)跪下 由遠處跑至箱邊兩足一蹬，兩手按箱頭，兩足跳起，跪在箱上，然後依(二)方法騰下。(立下同)。

(四)分腿騰越 由遠處快跑至箱邊，兩足用力一蹬，聳身；兩手拍箱頭助身體騰越，兩腿分開跨邊。

(五)併腿騰越 方法同上，惟腿併從中騰越。

(六)向前滾翻下 本動作較他動作花苗，惟難學。方法由遠處快跑至箱邊，兩足用力一蹬，下體高舉兩手按箱之中央，頭部向下，滾翻邊箱；兩手一推，安然落地。

(七)魚躍 由遠處跑至箱邊，(箱宜橫)兩足用力一蹬，兩臂側平舉掌心向上；聳身，向前作魚躍狀，教師在箱之一邊，用兩手托跑者胯部騰越落地。

第四種 單杠(俗稱鐵槓)

(一)振擺 兩手正握(手心向外)，懸垂擺動。

(二)引體向上 正握或反握(手心向內)，由懸垂部位，引體向上，使下顎作杠。

(三)騰越 立定或跑動至杠前，用兩握杠，將身體騰越，落於砂坑，（能用跳高架為妙）。

（註）單杠係屬高級器械，習練匪易，上述三動作，視同遊戲可也。

第五種 雙杠（高低隨意）

(一)振擺 兩臂支持於杠上，擺動，

(二)兩臂屈伸 由支持部位，兩臂屈下，而伸直。

(三)腿之初步動作 兩手握杠之一端，身體略蹲，兩足一蹬，先舉右腿從何跨向右杠而外落地。（左足同）由一腿而兩腿。由同方向而變方向等。

(四)向側背騰越 由支持部位擺動，俟腿擺至向前時，（須過杠）乘勢高舉，向右侧或向左侧，騰越，落於砂坑。

(五)向側腹騰越， 開始如（四），惟俟兩腿擺至後方時，乘勢將腿舉起，向左侧或右侧騰越。

第六種 吊繩

(一)兩手握繩攀緣而上。（或加足之助）。

(二)擺動騰越 砂坑邊置跳架中橫一竿，將繩牽到離砂坑遠處，兩手向上緊握，兩足在地
上力蹬，趁勢身體向跳架擺去，將至竿時，兩腿上伸，越過落地。

第七種 平均台或獨木橋

- (一)由此端走至彼端跳下。
- (二)攜手走過平均台。
- (三)台上打勝，由甲乙兩人站於台上，用手力拉，下台者敗。
- (四)單足跳過平均台（由此端至彼端）。
- (五)在台上作各種平均運動。

第七章 機巧運動

第一節 概說

機巧運動是近年來美國所採用的一種體育運動。演習時，須要機敏取巧，所以有這個名稱。機巧運動是訓練兒童身軀，使他逐漸發育，而養成勇敢，自賴，強幹，活潑，靈敏等良好習慣和技能。這種運動很適合於兒童心理，（多係自然運動），其效果也較他項為大。（須備布墊或草墊）

第二節 動作示例

（A）個人機巧運動

（一）屈膝全蹲 立正，兩手叉腰，身體向下全蹲，脚跟離地。

（二）向前滾翻 俗稱翻筋斗。上體前灣，把頭與手放在地上，頭向前屈，兩脚用足一蹬，背向

前滾翻，於是上體起而兩腳落地。

(三) 向後倒翻 這是向前滾翻的相反動作。

(四) 狗子奔跑 兩手撐在地上，兩膝略屈，模仿狗的奔跑，向前進行。——如果教許多兒童同時演習比較速度，更有興味。

(五) 空中旋轉 兩腳跳起，使身體向上高跳，在沒有落地的時候，轉體四分之四或四分之幾。

(六) 屈肘撐 身體全蹲，全手平放在地上，肘部在內側支持膝部，上體前屈，兩腳離地後舉，全身的重量支持在兩肘上。(能放手巾於地上，把手巾用口銜起，更妙)。

(七) 雙飛 用一條手巾掛在高出頭上一呎的地方。身體向上跳，一脚踢起，踢到高的度數，第二腳就向上去踢那掛着的東西。

(八) 臀躍 坐在地上，兩手和兩腳高舉，用力作勢，使臀部跳躍起來。

(九) 單足全蹲 一腿前舉，他腳屈膝蹲下，同時兩側平舉，保持身體的平均

(十) 高魚躍滾翻 設跳高架一對，上橫一竹竿，或一人伏在地上。約在十五米處跑到竿處，

在甲 的兩 這時 左方 腿高 授得 兩脚

(四) 跨跳 甲乙兩人相對立，甲屈左膝，乙向前快跑幾步，把左腳踏在甲的屈膝上，（乙用左手略護住）然後跳起，跨的甲的頭部落地。

(五) 足上躍 甲臥倒地上，兩腿向上舉，乙向前快跑幾步，兩手握住甲兩足，兩足一蹬，跳過甲身體。

(六) 掀髻分腿騰越 甲乙兩人相對立，乙向前快跑幾步，到甲面前，兩手按在甲頭，用力一蹬，甲用手掀乙之髻骨，助乙跳起，乙分腿躍過甲頭部向前騰越落地。

（註）關於機巧運動，動作繁多，上述示以例耳，如兒童之「鼠、牛、虎、兔」動作亦屬足屬運動」

第八章 選配教材之普通原則

教材的繁複，既如前幾章；吾人所教授之兒童程度，又各有不同，所以教材的選配，便為重要問題。茲錄選擇標準八條以為參考。

(一) 教材須適應兒童身心：兒童的身體發育，有先後之程序。例如肌肉系，大肌肉較小肌肉為先發達，天性之發達，個人競爭性則早於羣性之發達等。

(二) 教材須適應環境：這環境係指學校之環境，

(三) 教材須適應氣候：氣候與吾人身心有密切的關係，身心既變，體育教材亦不可經年不變也，普通以「運動量之大小」為標準。

(四) 教材須有組織系統：理想的體育教材，應自幼稚園以至大學，均有精密的組織系統，就是所謂教授綱要及細目，在上述未實現前，最少一校所教之各級教材，應有合理的組織系統。

(五) 教材須多用天然運動：天然運動係人類固有之活動，亦就是人類之本能活動；在教育

與體育上的價值，早已異口同聲，故整個組織系統中，應多列天然活動。

(六)教材須避不化與濫化：教材不化則生厭；濫化則不能達其目的，故應取適中之主張，以目的不變，而施小變化為最宜。

(七)教材須有準備的價值：所謂準備的價值，其義至廣，如生活上種種必須運動準備。

(八)教材須有客觀的標準測驗：所謂客觀的標準測驗，就是學的成績，可以「數字」計算之謂。最好能造成各種成績與分數對照表，以便給與分數，鼓勵進步。

第三篇 課外作業實施法

第一章 課外運動及課間操之編配及管理

第一節 課外運動

(一)主旨 課外生活與學生的關係，較正式課程為重要。課外運動，尤為學校生活上最有價值而最富興趣的事業。其主旨：

- (1) 養成依時運動的習慣，——實現「工作時工作，運動時運動」。
- (2) 複習正課的體育教材，
- (3) 發展各個的本能，
- (4) 養成組織和領袖種種團體精神，

(5) 利用課外運動作正當娛樂。

(二) 方法和內容 學期開始後四星期實行之。先由體育處通告課外運動項，及規程等；然後令學生簽名選習，（或由體育處發報名單）選畢，編配分組，並指導各組組長。

(A) 項目 視學校之環境及設備而定，茲分二類如下：

(a) 最適宜者：籃球，排球，足球，小橡皮球，器械操，乒乓，其他遊戲等。（如跳繩，毽子等）。

(b) 次適宜者：網球，武術，壘球，田徑賽，及其他遊戲等。（如放風箏，捉迷藏，疊羅漢）。

(B) 編配 設某校高、中級組（初級組在外）計十六級，學生總數三六〇人，分爲二組，每週每組各運動三次，（或若干次）。

(1) 甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛等八級屬甲組。

(2) 子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未等八級屬乙組。

(C) 規約

(1) 課外運動除假日外，每日下午四至六時舉行之。

(2) 課外運動每人每週須選習三次。

(3) 課外運動各組運動時間：

甲組：星期一、三、五。

乙組：星期二、四、六。

(4) 課外運動須各着軟底鞋。(足球鞋例外)。

(5) 課外運動出缺席，均以正課計算。

(三) 指導方法 初實行時，必須強迫，一方面小學生少自動能力，故必須有完善之組織(如課外運動指導委員會等)及指導方法。

(1) 較難的運動，由教師直接管理及指導之，如器械操，武術等。

(2) 較易的運動，可組織學生領袖班，(或級長充之)扶助管理及指導。

(3) 操地須編配適宜，應將每操地之分配，詳為報告，以免臨時各組發生場地上之衝突。

第二節 課間操

課間操是在上午課程第二節下課時舉行之，在夏令時期，暑氣逼人，太陽當空，改為早操，比較

適宜。(時間，第一課上課前舉行之)。

(一)主旨

- (1) 課間操之集合，可代全校之日會，遇有偶發事項，即借此報告。
- (2) 養成恆心及好運動之習慣。
- (3) 刺激臟腑，鍛鍊筋骸，興奮精神，為繼續治學之準備。
- (4) 藉短時間之運動，以調換業務，使身心獲得調劑之利益。
- (二) 編配 設全校學生約二四〇人分爲八組，每組三十人。組設正副組長各一，負責該組秩序之維持。合二組設一指導員，負責點名及矯正姿勢。

(三) 規程

- (1) 課間操場在○○○，各組排單列縱隊，每人前、後、左、右，應有五呎之距離。
- (2) 課間操能各着軟底鞋爲佳。
- (3) 課間操缺席三次者，以一正課計算。
- (4) 課間操不得遲到及早退。

(四) 小學課間操教材示例：

(1) 準備運動——踏步或以各種轉法代之。

(a) 目的：驅除雜念，統一意志，為他動作的準備。

(b) 注意點：(1) 注意節拍，並以手拍掌以助整齊，(2) 大腿與腹部應為 90°

(2) 上肢運動——預備式，直立；

(1) 兩臂前平舉，握拳，拳心相對，(2) 兩臂側平展，拳心向下，(3) 全(1)，(4) 還原。

(a) 目的：發達臂肌，改正肩背不良姿勢。(b) 注意點：(1) 須用力，(2) 呼喝。

(3) 挺胸運動——預備式，叉腰；

(1) 起踵，(2) 挺胸縮頸，(3) 全(1)，(4) 還原。

(a) 目的：發達胸肌，擴張胸廓，使胸骨並肋骨柔軟，並改正上體姿勢。

(b) 注意點：腹宜後縮，呼吸較常緩。

(4) 彎體運動——預備式，直立；

(1) 左足向左一大步（約十六吋），全時兩臂前上舉，掌心向前，(2) 上體前彎，手指着地，

(8)全(1),(4)還原。

(a)目的：強固腹肌，刺激腸胃，消除積食，並改正脊柱不良姿勢。

(b)注意點：兩膝勿彎，動作宜緩。

(五)平均運動——預備式，叉腰；

(1)起踵，(2)全蹲，(3)全(1)，(4)還原。

(a)目的：縮少根基，保持均衡，(b)注意點：重心宜正，保持優美姿勢。

(六)快速運動——預備式，直立；

(1)兩足開立跳，同時兩臂側上舉，拍掌一下，(2)足還原，兩臂側下放，拍大腿一下，(3)全(1)，(4)還原。

(a)目的：刺激心肺，使血液暢流，呼吸加強；並可刺激各部器官，使其作用旺盛及增進彈力。

(b)注意點：口須閉，呼吸較常快。

(七)調和運動——踏步；

(a)目的：調和血液，鎮靜精神，使身體恢復原狀。(b)注意點：平心靜氣，動作無須用力。

(八)呼吸運動——預備式，叉頸；

(1)起踵，挺胸，吸氣，(2)休止，(3)落踵，呼氣，(4)還原。

(a)目的：吐故納新，吸養呼炭，清潔血液，並擴張肺量。(b)注意點：呼吸以鼻為原則。

第二章 體格檢查

第一節 主旨

各國的學校，對於兒童體格的檢查，是很注重的，其意義：（一）為將來設施的準備，（二）為考核過去之成績。主旨如下：

- （A）引起學生對於體育運動的興趣及信仰。
- （B）作體育部設施的根據。
- （C）通知家庭，使其明瞭體育的重要及功效。
- （D）使學生了解體格應達的標準。
- （E）預防疾病。

第二節 分類

體格檢查項目，依其性質之不同，分爲醫學檢查與體育檢查二種。前者爲疾病的檢查，後者爲人身各部及運動的測量。其細目如左：

(I) 醫學檢查——由校醫主持檢查，計分營養，耳目，口，鼻，心，肺，脊柱，皮膚及其他疾病等。
(II) 體育檢查——由體育教員主持檢查，計分年齡，體重，體高，上體高，胸圍，肺量，脈搏，試力及運動等。

第三節 測量制度

人體測量的單位有三：「度」「量」「衡」是。「度」所以測身體的長短，胸圍的闊狹等；「量」所以測容量的多寡；「衡」所以測質量的輕重。

度量衡的制度，世界各國多以十進制爲標準，（即法國制）我國民政府亦頒用此制爲標準。其制度如左：

(甲)十進標準制的等數

(a)度制

1 公尺 即米突或呎 Meter

= 10 公寸 即寸 Decimeter

= 100 公分 即生的米突或粉 Centimeter

= 1000公釐 即厘 Millimeter

(b)量制

1 公升 即立特或升 Liter

= 10 立分 即吩 Deciliter

= 100 立釐 即厘 Centiliter

= 1000立毛 即毫 Milliliter

(c)衡制

1 公斤 即姪 Kilogram

= 10 短	Hectogram
= 100 短	Decagram
= 1000 克羅姆	Gram

(乙) 英國制之補救法

現下我國所用各測量器的單位，似不統一。一般小學，因經費限制，恐未能設備完善。大多以英尺，磅，立方吋為測體高，體重及肺量的單位；應化為十進數，否則不能應用計算也。

(丙) 英制化十進制的方法

1 英寸	= 2.54 生的米突	1 生的米突	= .3937 英寸
1 英尺	= 30.48 生的米突	1 公尺	= 39.34 英寸
1 英磅	= .4536 公斤(短)	1 公斤	= 2.2 磅強
1 立方吋	= .01641 公升(短)	1 公升	= 61 立方吋

(丁) 英制與十進制的等數表

(1) 英寸與百分米突(生的米突)等數表 (第九表)

(第九表)英寸與百分米突等數表

1 英寸=2.54 生的米突

英寸	生的米突	英寸	生的米突
INCH	CENTIMETER	INCH	CENTIMETER
30	76.20	53	134.62
31	78.74	54	137.16
32	81.28	55	139.70
33	83.82	56	142.24
34	86.36	57	144.78
35	88.90	58	147.32
36	91.44	59	149.86
37	93.98	60	152.40
38	96.52	61	154.94
39	99.06	62	157.48
40	101.60	63	160.02
41	104.14	64	162.56
42	106.68	65	165.10
43	109.22	66	167.64
44	111.76	67	170.18
45	114.30	68	172.72
46	116.84	69	175.26
47	119.38	70	177.80
48	121.92	71	180.34
49	124.46	72	182.88
50	127.00	73	185.42
51	129.54	74	187.96
52	132.08	75	190.50

小學體育實施法

(2) 立方吋與公斤(蚶)等數表

(第十表)

(3) 英磅與公斤(尪)等數表

(第十一表)

(第十表)立方英寸與公升等數表

1 立方英寸 = .01641 公升

立方英寸	公 升	立方英寸	公 升
Cubic inch	Liter	Cubic inch	Liter
10	0.16410	210	3.44610
15	0.24615	215	3.52815
20	0.32820	220	3.61020
25	0.41025	225	3.69225
30	0.49230	230	3.77430
35	0.57435	235	3.85635
40	0.65640	240	3.93840
45	0.73845	245	4.02045
50	0.82050	250	4.10250
55	0.90255	255	4.18455
60	0.98460	260	4.26660
65	1.06665	265	4.34865
70	1.14870	270	4.43070
75	1.23075	275	4.51275
80	1.31280	280	4.59480
85	1.39485	285	4.67685
90	1.47690	290	4.75890
95	1.55895	295	4.84095
100	1.64100	300	4.92300
105	1.72305	305	5.00505
110	1.80510	310	5.08710
115	1.88715	315	5.16915
120	1.96920	320	5.25120
125	2.05125	325	5.33325
130	2.13330	330	5.41530
135	2.21535	335	5.49735
140	2.29740	340	5.57940
145	2.37945	345	5.66145
150	2.46150	350	5.74350
155	2.54355		
160	2.62560		
165	2.70765		
170	2.78970		
175	2.87175		
180	2.95380		
185	3.03585		
190	3.11790		
195	3.19995		
200	3.28200		
205	3.36405		

(4) 體格檢查表

(第十二表)

第十一類 英磅與公斤之等數表

lb 磅	Kg. 公斤	lb 磅	Kg. 公斤	lb 磅	Kg. 公斤	lb 磅	Kg. 公斤	lb 磅	Kg. 公斤
1	.4536	61	27.6652	121	54.8854	181	82.018	241	109.8172
2	.9072	2	28.1232	2	55.3392	2	82.5552	2	109.7712
3	1.3608	3	28.5768	3	55.8928	3	83.0088	3	110.2248
4	1.8144	4	29.0304	4	56.2464	4	83.4624	4	110.6784
5	2.2680	5	29.4840	5	56.7000	5	83.9160	5	111.1320
6	2.7216	6	29.9376	6	57.1536	6	84.3696	6	111.5856
7	3.1752	7	30.3912	7	57.6072	7	84.8232	7	112.0392
8	3.6288	8	30.8448	8	58.0608	8	85.2768	8	112.4928
9	4.0824	9	31.2984	9	58.5144	9	85.7304	9	112.9464
10	4.5360	70	31.7520	180	58.9680	190	86.1840	250	113.4000
1	4.9896	1	32.2056	1	59.4216	1	86.6376	1	113.8536
2	5.4432	2	32.6592	2	59.8752	2	87.0912	2	114.3072
3	5.8968	3	33.1128	3	60.3288	3	87.5448	3	114.7608
4	6.3504	4	33.5664	4	60.7824	4	87.9984	4	115.2144
5	6.8040	5	34.0200	5	61.2360	5	88.4520	5	115.6680
6	7.2576	6	34.4736	6	61.6896	6	88.9056	6	116.1216
7	7.7112	7	34.9272	7	62.1432	7	89.3592	7	116.5752
8	8.1648	8	35.3808	8	62.5968	8	89.8128	8	117.0288
9	8.6184	9	35.8344	9	63.0504	9	90.2664	9	117.4824
20	9.0720	80	36.2880	140	63.5040	200	90.7200	260	117.9360
1	9.5256	1	36.7416	1	63.9576	1	91.1736	1	118.3896
2	9.9792	2	37.1952	2	64.4112	2	91.6272	2	118.8432
3	10.4328	3	37.6488	3	64.8648	3	92.0808	3	119.2968
4	10.8864	4	38.1024	4	65.3184	4	92.5344	4	119.7504
5	11.3400	5	38.5560	5	65.7720	5	92.9880	5	120.2040
6	11.7936	6	39.0096	6	66.2256	6	93.4416	6	120.6576
7	12.2472	7	39.4632	7	66.6792	7	93.8952	7	121.1112
8	12.7008	8	39.9168	8	67.1328	8	94.3488	8	121.5648
9	13.1544	9	40.3704	9	67.5864	9	94.8024	9	122.0184
30	13.6080	90	40.8240	150	68.0400	210	95.2560	70	122.4720
1	14.0616	1	41.2776	1	68.4936	1	95.7096	1	122.9256
2	14.5152	2	41.7312	2	68.9472	2	96.1632	2	123.3792
3	14.9688	3	42.1848	3	69.4008	3	96.6168	3	123.8328
4	15.4224	4	42.6384	4	69.8544	4	97.0704	4	124.2864
5	15.8760	5	43.0920	5	70.3080	5	97.5240	5	124.7400
6	16.3296	6	43.5456	6	70.7616	6	97.9776	6	125.1936
7	16.7832	7	43.9992	7	71.2152	7	98.4312	7	125.6472
8	17.2368	8	44.4528	8	71.6688	8	98.8848	8	126.1008
9	17.6904	9	44.9064	9	72.1224	9	99.3384	9	126.5544
40	18.1440	100	45.3600	160	72.5760	220	99.7920	280	127.0080
1	18.5976	1	45.8136	1	73.0296	1	100.2456	1	127.4616
2	19.0512	2	46.2672	2	73.4832	2	100.6992	2	127.9152
3	19.5048	3	46.7208	3	73.9368	3	101.1528	3	128.3688
4	19.9584	4	47.1744	4	74.3904	4	101.6064	4	128.8224
5	20.4120	5	47.6280	5	74.8440	5	102.0600	5	129.2760
6	20.8656	6	48.0816	6	75.2976	6	102.5136	6	129.7296
7	21.3192	7	48.5352	7	75.7512	7	102.9672	7	130.1832
8	21.7728	8	48.9888	8	76.2048	8	103.4208	8	130.6368
9	22.2264	9	49.4424	9	76.6584	9	103.8744	9	131.0904
50	22.6800	110	49.8960	170	77.1120	230	104.3280	290	131.5440
1	23.1336	1	50.3496	1	77.5656	1	104.7816	1	131.9976
2	23.5872	2	50.8032	2	78.0192	2	105.2352	2	132.4512
3	24.0408	3	51.2568	3	78.4728	3	105.6888	3	132.9048
4	24.4944	4	51.7104	4	78.9264	4	106.1424	4	133.3584
5	24.9480	5	52.1640	5	79.3800	5	106.5960	5	133.8120
6	25.4016	6	52.6176	6	79.8336	6	107.0496	6	134.2656
7	25.8552	7	53.0712	7	80.2872	7	107.5032	7	134.7192
8	26.3088	8	53.5248	8	80.7408	8	107.9568	8	135.1728
9	26.7624	9	53.9784	9	81.1944	9	108.4104	9	135.6264
60	27.2160	120	54.4320	180	81.6480	240	108.8640	300	136.0800

小學體育實施法

(第十三表) 體格檢查表

醫學檢查 (反面)		年級					
		一年級		二年級		三年級	
項目	年級	上	下	上	下	上	下
心臟	心臟						
肺	肺						
耳	耳						
目	目						
鼻	鼻						
尿道	尿道						
足	足						
胸腹	胸部						
其他	其他						
疾病	疾病						
備註	此表學校學生各存一張						

體育檢查 (正面)		年級					
		一年級		二年級		三年級	
項目	年級	上	下	上	下	上	下
足	足						
平時脈搏	平時脈搏						
身體長	身體長						
體高	體高						
上胸圍	上胸圍						
胸圍 (呼)	胸圍 (呼)						
胸圍 (吸)	胸圍 (吸)						
肺量	肺量						
運動 (1)	運動 (1)						
運動 (2)	運動 (2)						
握力	握力						
左右握力	左右握力						
運動後脈搏	運動後脈搏						
備註	1. 本表每學年檢查二次, 可作三年之用。 2. 胸圍, 分平時, 吸, 呼, 三種。						

第四節 方法

兒童體格若要精密的檢查，非校醫不可。但小學校醫，最多不上二位，（或者是盡義務的），多些雖事實上是辦不到的，但不能因此而廢，應當由教師們分工合作。

所以，小學教師對於體格檢查的方法，總須研究。

（甲）測量的要點

（一）測量時以穿襯衣，短褲，赤足為原則，（如能裸體更能準確）如冬天，室內須置火爐。

（二）未量時須先持各種器具，加以檢驗，使牠準確。

（三）測量時須仔細，不可大意。

（四）測量時須注意飯前與飯後的差數，在測體重時，宜記錄時間，測量體高時，上午與下午亦有差數，——早晨因為夜間睡眠，脊柱伸直的時候多；下午因日間坐立，工作及地心吸力的兩種關係，所以下午較上午矮一二公釐，故亦須記錄時間。

（五）記錄須當心，不可記錯。

(乙)測量的方法

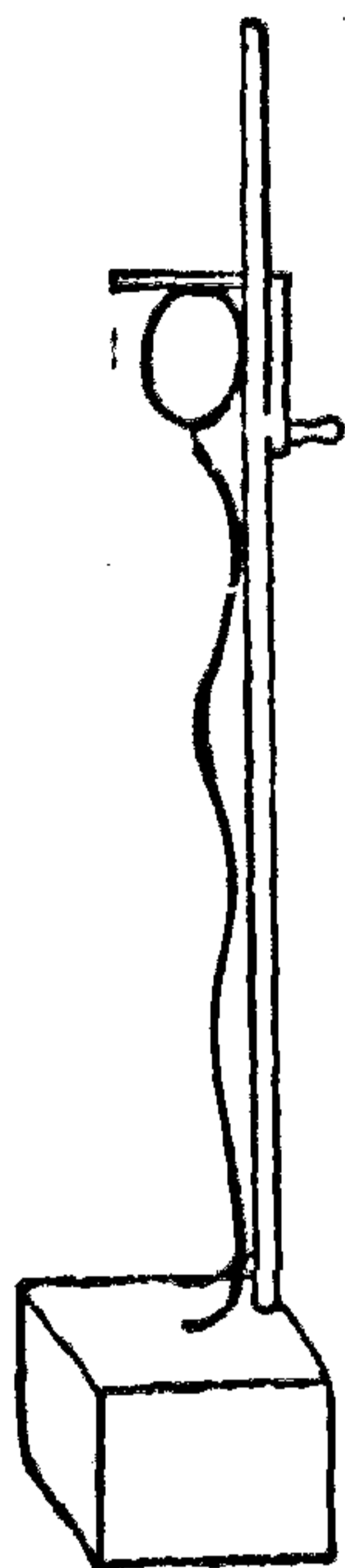
(一)體重 被量人站於底盤之正中，兩足稍開，直立，勿移動，所稱的重量，可隨時告知被量人。

(二)體高 即身長，被量人須全體直立，兩腳併攏，腳跟，臀尖，脊柱，與後腦四點，均靠緊豎尺；挺胸縮頸，身體盡量向上聳，但腳跟不得離地，眼向前看，測量者用橫杆或三角板按其頭上，即得其高度(十九圖)。

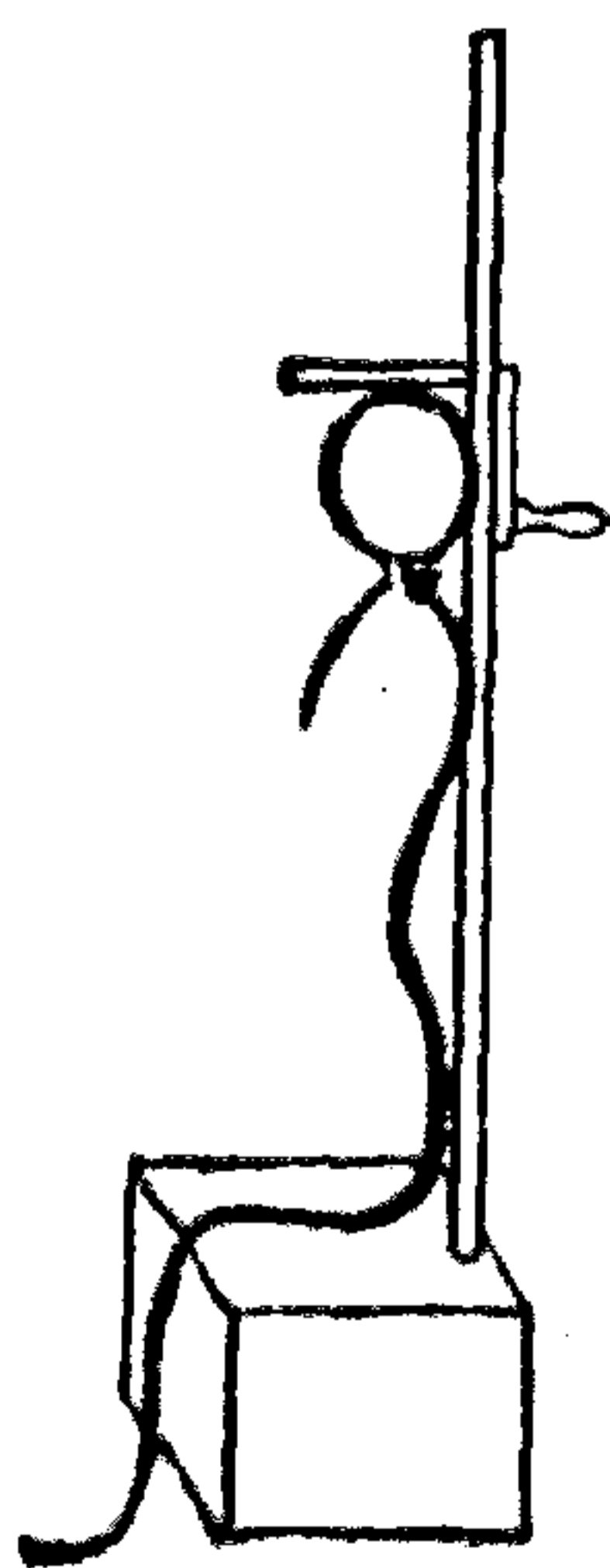
(三)上體高 被量人坐於豎尺之立方體上，坐時宜直，臀尖，脊背與後腦三點，均須靠緊豎尺(十九圖)。

第十九圖

量體高



量上體高



(四)胸圍 測量胸圍有兩種方法：(1)乳頭上的胸圍(2)乳頭下七十五公釐的胸圍。前者因胸大肌的發達或婦女乳房的關係，不甚準確，常多應用乳頭下胸圍。

胸圍又須測量三種尺寸：

(1)平時的尺寸。

(2)盡量吸氣，擴張胸膛的尺寸。

(3)盡力呼氣，縮小胸膛的尺寸。

平時的尺寸係考察胸膛的本來面目，吸氣呼氣，係考胸膛的伸縮的彈力性及其體積；故一呼一吸的「盈虛」差數，愈大愈好。

(五)肺量 先盡力吸氣，然後將氣吹入肺量機內，吹氣要點：

(1)宜一次吹完，不能作第二次吸氣。

(2)宜將肺中的氣，盡量吹出，不使稍有餘剩。

(3)宜注意吹氣勿使從口旁漏透。

(4)吹氣宜慢，戒性急，至將吹了時，宜將身體向下蹬。

(六)脈搏 脈搏須測驗二次，一次在開始測驗以前，即平時脈搏；一次在測驗畢做過體力動作以後，即運動後的脈搏。

(1)平時健康人每分鐘約跳七十二次。

(2)因年齡，性別，強弱，氣候，日夜，動靜，體溫，呼吸等關係，常稍有上落，約在八十左右（並無大礙）。

(3)運動後脈搏：青年人常增加二十至二十五次，如增加的次數小，則身體健而體能高，及至過二十五次多，則體能低。

(4)凡健康之人其運動後脈搏的增加，決不超過四十。

(七)脊柱 被测人，脫去衣服，挺胸直立，先由側面診察，再由後面診察，脊柱是否彎在左右、前後、檢得彎曲後，以強、中、弱三種評之。

(八)體格 可以三種評之：

(1)強健體格 凡是骨強胸闊，並且全身肌肉很發達，皮膚脂肪也充實的，叫做「強健體格」。

(2) 瘦弱體格 凡是骨弱胸狹，肌肉脂肪都不充實的，叫做「瘦弱體格」。

(3) 中間體格 不強不弱，介在二者中間，叫做「中間體格」。

(九) 視力 用視力表放在距視處約六米地方，左右兩交互開閉，看表中符號，說出方向。

(十) 聽力 叫兒童閉了眼睛，把手錶放在他的左邊或右邊或額前後頭等處，檢查兩耳的聽力。

(十一) 其他 如營養，貧血，皮膚，砂眼，心肺，口，鼻，牙，包莖等等，由校醫檢查之，不述。

(丙) 各種公式

單純尺寸，既無應用，則研究身體之好壞，必須進而求各部尺寸之係數。所謂係數者，乃用兩個尺寸算出一個關係之數目也。

例如一人：身長一五二〇公釐，胸圍七九四公釐，若不求出其係數，則不知七九四之大小，若以一五二〇除七九四，即可得·五二二。在人類學上，一切係數，均乘一〇〇以·五二二乘一〇〇，即得五二·二。憑此係數，即可知胸圍之為大為小。

茲將求身體係數數種重要公式錄下：

$$(1) \text{體高與上體高之係數} = \frac{\text{上體高}}{\text{體高}} \times 100 = 52 \dots 53.$$

(註) 52——53為普通人之上體高，不及52為長腿類，若過53為短腿類，短腿類生活力較強，因身幹部較大故也。

$$(2) \text{體高與體重之係數} = \frac{\sqrt[3]{\text{體重}}}{\text{體高}} \times 100 = 23$$

(註) 身長係直線進行，體重由立體長進，故體重須開立方，再作比例，23為適中標準，若相距太多或太少，即過肥過瘦之表示。

$$(3) \text{體高的胸圍之係數} = \frac{\text{胸圍}}{\text{身長}} \times 100 = 50$$

(註) 50為標準，胸大者死亡率小，胸小者死亡率大；孩童之係數，常少於50，故死亡率大。

$$(4) \text{體高與肺量之係數} = \frac{\sqrt[3]{\text{肺量}}}{\text{體高}} \times 100$$

$$(5) \text{體重與肺量之係數} = \frac{\text{肺量}}{\text{體重}} \times 100$$

(註) 參照美國男女童肺量標準表

(丁) 各種測量對照表

(1) 中國男子年齡，體高，體重對照表 (第十三表)

(2) 中國女子年齡，體高，體重對照表 (第十四表)

(第十四表) 中國女子體高胸圍與體重對照表

體高	胸圍	體重																										
		44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92		
160																												
178																												
176																												
174																												
172																												
170																												
168																												
166																												
164																												
162																												
160																												
158																												
156																												
154																												
152																												
150																												
148																												
146																												
144																												
142																												
140																												
138																												
136																												
134																												
132																												
130																												
128																												
126																												
124																												

(全上表)

(註)第十三至十六各表,多係前東南大學體育系主任美人麥克樂先生所製,因人數太少,故不十分準確,所收集之材料,祇江蘇,山西兩省,僅可作測量之臨時應用標準及參考。

第十五表
美國男女童肺量標準表

年 齡	女童之肺量		男童之肺量	
	立方吋為單位	公升為單位	立方吋為單位	公升為單位
	CUBIC INCH	LITER	CUBIC INCH	LITER
5	35.50	.58	40.60	.67
6	43.30	.71	50.89	.83
7	50.77	.83	60.48	.99
8	60.18	.99	70.43	1.15
9	69.75	1.14	81.03	1.33
10	77.65	1.27	90.02	1.48
11	82.62	1.35	100.74	1.66
12	94.06	1.54	111.33	1.83
13	105.70	1.73	123.58	2.03
14	112.69	1.85	140.12	2.03
15	123.08	2.02	161.00	2.64
16	130.39	2.14	191.40	3.14

(第十六表) 陰陽歷年齡對照表

農曆	陰曆	按陽曆調查的月份													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
一	2	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
二	3	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
三	4	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
四	5	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
五	6	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
六	7	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
七	8	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
八	9	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
九	10	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
十	11	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
十一	12	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月
十二	1	24年 11月	24年 10月	24年 9月	24年 8月	24年 7月	24年 6月	24年 5月	24年 4月	24年 3月	24年 2月	24年 1月	24年 12月	24年 11月	24年 10月

第二章 小學初步衛生實習課程

第一節 主旨

- (一) 使知增進個人健康，防免疾病傳染的方法。
- (二) 使知公共衛生的要領。
- (三) 養成衛生習慣。

第二節 程序

第一月	衛生習慣	第二月	衛生習慣
第三月	衛生習慣	第四月	口腔衛生
第五月	眼睛衛生	第六月	清潔

第七月 營 養

第八月 公共衛生

第九月 複 習

衛生習慣的規則

- (一)我坐我立我行時時正直。
- (二)我每夜必睡十小時餘睡時常開窗。
- (三)我食時必先用水與肥皂洗淨我的手及指甲。
- (四)我早夜至少各刷牙齒一次。
- (五)我每星期至少洗浴一次。
- (六)我咳嗽打嚏時必用手帕掩口鼻。
- (七)我不隨處吐痰。
- (八)我食時取菜用另備之筷或匙食時必細嚼。
- (九)我每日必准時遊戲。
- (十)我每日必准時大便一次。

(十一)我非不得已時不探望病人以免傳染。

(十二)我常以牛乳雞蛋爲滋養品。

第三節 實施法

(一) 第一月

個人衛生

第一星期：

(甲)教員說明衛生習慣規則第一條。

(乙)兒童繪衛生習慣第一圖。

(丙)(一)教員解說衛生信條。(二)學生隨教員齊誦衛生信條。

(丁)教唱衛生歌「姿勢歌」。

第二星期：

(甲)教員說明衛生習慣規則第二條。

(乙) 學生繪衛生習慣第二圖。

(丙) 溫習衛生習慣規則第一和第二條。

(丁) 全體學生背誦衛生信條。

(戊) 唱衛生歌「睡眠歌」。

(己) 命學生作衛生圖題為「一個健康的身體」。

第三星期：

(甲) 教員說明衛生習慣規則第三條。

(乙) 學生繪衛生習慣第三圖。

(丙) 溫習衛生習慣第一至第三條。

(丁) 背誦衛生信條並唱衛生歌「洗手歌」

(戊) 講衛生故事「屬於衛生之類」

(己) 作個人衛生圖。

第四星期：

(甲) 教員說明衛生習慣規則第四條。

(乙) 學生繪衛生習慣第四圖。

(丙) 溫習衛生習慣規則第一至第四條。

(丁) 背誦衛生信條並唱衛生歌「刷牙歌。」

(戊) 練習牙刷用法。

(己) 作圖「——牙粉之用法。」

(庚) 秤各學生的體重。

(二) 第二月

個人衛生(續)

第一星期:

(甲) 教員講明「衛生習慣規則。」

(乙) 教員檢查學生。

(丙) 教員講明衛生習慣規則第五條。

(丁) 學生繪衛生習慣第五圖。

(戊) 溫習衛生習慣規則第一至第五條。

(己) 學生製作個人體重表。

(庚) 背誦衛生信條並唱衛生歌「洗澡歌」。

第二星期：

(甲) 教員檢查學生。

(乙) 教員講衛生習慣規則第六條。

(丙) 學生繪衛生習慣第六圖。

(丁) 溫習衛生習慣規則第一至第六條。

(戊) 作沐浴圖。

(己) 背誦衛生信條並唱衛生歌。

第三星期：

(甲) 教員講明衛生習慣規則第七條。

(乙)學生繪衛生習慣第七圖。

(丙)溫習衛生習慣規則第一至第七條。

(丁)學生運動圖。

(戊)學生全體背誦衛生信條並唱「噴嚏歌」。

(己)練習打咳嗽以手帕掩口。

第四星期：

(甲)教員檢驗學生。

(乙)教員講明衛生習慣規則第八條。

(丙)學生繪衛生習慣第八圖。

(丁)溫習衛生習慣規則第一至第八條。

(戊)學生作衛生筷或匙之圖畫。

(己)學生稱過體重，各將體重註入本人的體重表。

(庚)全體學生背誦衛生信條並唱衛生歌「營養歌」。

(辛)取菜用另筷或匙之用法。

第五星期：

學生及家長的衛生聚會。

秩序單的樣子

(一)唱衛生歌。

(二)解說衛生信條——學生齊聲背誦。

(三)命十一個學生，各釋衛生習慣規則一條。

(四)表演牙刷用法。

(五)演衛生新劇(以上各條俱唱)。

(六)唱衛生歌。

(七)講衛生故事。

(八)唱國歌。

(三)第三月

個人衛生(續)

第一星期:

(甲)教員檢驗學生。

(乙)教員講明衛生習慣規則第九條。

(丙)學生繪衛生習慣第九圖。

(丁)溫習衛生習慣規則。

(戊)學生作遊戲圖。

(己)學生全體背誦衛生信條並唱衛生歌「遊玩歌」。

(庚)練習健身運動或簡單柔軟操或遊戲法。

第二星期:

(甲)教員檢驗學生。

(乙)教員講明衛生習慣規則第十條。

(丙)教員討論蒼蠅的生活狀況和危險。

(丁) 學生繪蒼蠅和捕蠅機圖。

(戊) 溫習衛生習慣規則。

(己) 作圖——表明蒼蠅的危險。

(庚) 學生全體背誦衛生信條並唱衛生歌。

(辛) 量各學生體高。

第三星期：

(甲) 教員檢驗學生。

(乙) 教員講衛生習慣規則第十一條並繪衛生習慣第十一圖。

(丙) 學生畫衛生袴。

(丁) 學生作衛生袴和襪的圖。

(戊) 溫習衛生習慣各規則。

(己) 學生全體背誦衛生信條並溫習衛生歌。

(庚) 學生製作個人體高表

第四星期：

- (甲) 教員檢驗學生或指定一名學生代驗。
- (乙) 講明衛生習慣圖第十二，力言牛乳的重要。
- (丙) 繪衛生習慣第十二圖。
- (丁) 作牛乳瓶的圖。
- (戊) 學生全體背誦衛生信條並唱衛生歌。

(四) 第四月

口腔衛生

第一星期：

- (甲) 檢驗學生。
- (乙) 溫習衛生習慣規則。
- (丙) 課程。
- (一) 身潔則心清。

(二) 牙齒可貴。常保清潔。

(三) 每日刷牙至少兩次（五次更好）。

(四) 吃飯宜細嚼緩嚥，一餐三十分鐘。

(丁) 述牙刷的故事。

(戊) 作衛生圖——牙刷和牙膏。

(己) 背誦衛生信條並複習衛生歌。

第二星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙) 溫習衛生習慣規則。

(丙) 功課：

(一) 乳牙二十枚。

(二) 爲健康起見，乳牙須保持清潔。

(三) 不論乳牙或永久齒，一生蛀洞須即填補。

(丁)作衛生圖——好牙齒。

(戊)背誦衛生信條並複習衛生歌。

第三星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習衛生習慣規則。

(丙)功課：

(一)爲保護牙齒起見，每日宜吃一雞蛋並飲牛乳一碗。

(二)勿用牙齒咬堅果殼。

(三)吃蔬菜，果子和烘麵包以礪牙齒。

(丁)練習牙刷用法。

(戊)作衛生圖——有益牙齒的食物。

(己)背誦衛生信條生並複習衛生歌。

第四星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙) 溫習衛生習慣規則。

(丙) 功課：

(一) 口腔須清潔。

(二) 汚指汚物切勿入口。

(三) 勿用公用茶杯。

(四) 勿吃未煮之物，勿飲未沸之水。

(五) 生果及蔬菜，當先洗淨外部，後用潔刀削去果皮。

(丁) 背誦衛生信條並唱衛生歌。

(五) 第五月

眼睛衛生

第一星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙)溫習衛生習慣規則。

(丙)功課：眼睛衛生。教員查驗學生的視力。

(一)眼瞼內部及眼球的外部均有富於感覺性之黏膜。

(二)手巾，面巾，指頭等，均不可觸及眼球。

(三)除光線外，不可令他物入眼。

(四)實地指示學生以最宜於讀書之光線。

(丁)作衛生圖——好眼睛。

第二星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習以上各課。

(丙)功課：砂眼。

(一)砂眼的原因。

(二)砂眼的預防

(三) 中國人多半患砂眼，

我人應如何對付砂眼？

(四) 若趁早用西法治療，砂眼可以醫好。

(丁) 背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊) 作衛生圖——病眼與好眼的比較。

第三星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙) 溫習以上各課。

(丙) 功課：視器的疾病。

(一) 若覺眼有不適，即須請眼科專家檢視並服從其所言。

(二) 內服藥決不能治療眼疾。

(三) 勿往小商店中配用眼鏡。

(丁) 作衛生圖——合宜的眼鏡。

(戊)背誦衛生信條並複習衛生歌。

第四星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習以上各課。

(丙)功課：耳。

(一)表演聽覺的試驗法。

(二)若耳內出膿，當知耳內有病。

(三)較小於指頭之物，不可放入耳內。

(丁)背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊)學生稱體重，各將所得磅數，記入表中。

(己)作圖——聽。

(六)第六月

清潔

第一星期：

(甲) 檢查學生。

(乙) 溫習以前各課。

(丙) 功課：沐浴。

(一) 沐浴能使體上毛孔開放，能防免疾病。

(二) 每星期用熱水沐浴一次。

(三) 夏季每日用毛巾蘸冷水揩洗全身。

(四) 沐浴能使身體清潔而保自尊之心。

(丁) 背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊) 作圖——小孩在浴盆中。

第二星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙) 溫習以前諸課。

(丙)功課：每日清潔。

(一)餐前便後均須洗手。

(二)每日洗臉至少兩次。

(三)多用肥皂擦洗，再用清水洗淨。

(四)洗淨指甲。

(丁)背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊)講衛生故事。

(己)作衛生圖——小孩洗臉和手。

第三星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習以上各課。

(丙)功課：清潔衣服。

(一)每星期換襯衣一次，天熱時更須多換。

(二) 常常換機。

(三) 衣服須用肥皂在熱水中淨洗，白色者須用清水洗滌。

白布用沸水沖洗，然後披在日光中曬乾。

(四) 每日換清潔手巾。

(丁) 背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊) 作衛生圖——小孩穿整潔的中國式衣服。

第四星期：

(甲) 檢驗並溫習。

(乙) 背誦衛生信條。

(丙) 功課：傳染。

(一) 勿用公共手巾，茶杯，浴盆，及他種器具。

(二) 勿向人面前咳嗽或打嚏。

(三) 室內須時時換氣。

(四)記着衛生習慣規則第十一條講衛生故事——「清氣」。

(五)未經消毒之物，不可放入口、耳及眼內。

(六)作深呼吸運動。

(丁)作衛生圖——不知預防法的兒童。

(七)第七月

營養

第一星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習前課。

(丙)功課：食物。

(一)食物須清潔。

(二)食初須含有活力素，鐵和別種礦鹽。

(三)吃飯須有定時。

(四) 兒童須多食富有養料之食物。

(丁) 背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊) 作衛生圖——兒童所吃的穀類。

(己) 講佳良食物的故事。

第二星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙) 溫習前課。

(丙) 功課：養料均勻的食品。

(一) 每日吃半磅蔬菜。

(二) 每日飲兩碗牛乳。

(三) 一個雞子。

(四) 五穀。

(五) 菓子。

(丁)背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊)作衛生圖——日間的均勻的食物。

第三星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習前課。

(丙)功課：體重。

(一)各兒童每月須權體重一次，一年量身長兩次。

(二)每月體重增加，則可知其營養適宜。

(三)鼓勵兒童自將體重之增減稟告父母。

(四)體重大減，每為肺癆初發之徵。

(丁)背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊)作衛生圖——兒童立在磅上稱體重。

第四星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙) 溫習前課。

(丙) 功課：衛生規則。

(一) 細嚼食物。

(二) 兒童須守衛生習慣規則第十條。

(三) 須常記衛生習慣規則第三條。

(四) 各備個人專用之匙及筷為保持公衆健康上所不可少。

(丁) 演衛生新戲。

(戊) 作衛生圖——私人用筷放在桌上。

(八) 第八月

公共衛生

第一星期：

(甲) 檢驗學生。

(乙)溫習前課。

(丙)功課：家庭衛生。

(一)住宅須防喧嘩，潮濕，災及蟲類。

(二)祇可飲沸水吃熟物。

(三)地板及桌椅須清潔。

(四)面巾碗碟每日用肥皂擦洗後，令風吹乾。

(五)住宅中不可有產生蚊蠅之地。

(丁)背誦衛生信條並複習衛生歌。

(戊)作衛生圖——衛生的家庭。

第二星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習前課。

(丙)背誦衛生信條並複習衛生歌。

(丁)功課：滅蠅運動。

(一)一母蠅，一次生子一百二十枚，十日後蠅子孵化，二三星期後，新蠅又復產卵，每年夏季，每蠅產卵三四次。

(二)防蠅：窗上門上均須裝鐵紗，並常須關閉，住宅須常清潔。垃圾桶須隨時蓋好。可將精化鈉溶液（百分之八溶液）洒於糞堆中。

(戊)作衛生圖——滅蠅。

第四星期：

(甲)檢驗學生。

(乙)溫習前課。

(丙)背誦衛生信條並唱衛生歌。

(丁)功課：滅蚊運動。

(一)每日常用有柄的布網，將水中之子叉撈棄地上，令其自死。

(二)將一切積水之破器除去，若有池塘，可掘溝將水洩乾，或注煤油於水面，以殺子

又。

(三)用蚊帳服金雞納霜可以預防瘧疾。

(四)蚊蟲為傳瘧之媒介，各學生不可不知。

(戊)作衛生圖——有害的蚊和無害的蚊。

(九)第九月

溫習全年的功課

第一星期：

第一至第四課。

第二星期：

第五至第八課。

第三星期：

學生家長之衛生聚會。

(註)以上衛生歌曲均依南京衛生署所製。

(第十七表) 小學衛生考查表

第——年級生—— 年 月 日至 年 月 日

第四節 衛生考查表

號	數	1	2	3	30	31	32	33	34	35	36
姓	名										
頭	面										
牙	齒										
手	臂										
皮	膚										
衣	褲										
鞋	襪										
手	巾										
書	箱										
用	品										
其	他										
一	週										
個	人										
統	計										
獎	詞										
備	考	1. 本表每級每週一張, 由級任考查之。 2. 凡一項清潔得一分, 不潔清者○分。一週統計滿十分者, 由級任給予獎詞。									

第一週 級任簽

第四章 小學體育成績考查

考查成績，不能專令兒童作一兩種動作，隨教師個人意思，隨便給分。通常的體育成績考查，下列各項可為參考：

(一) 平時成績占百分之幾。

平時係視正課之缺勤，運動成績如何。

(二) 運動標準測驗成績占百分之幾（如運動標準得分表）。

(三) 健康成績占百分之幾。

視身體之健康及衛生，疾病等。

(四) 運動品性占百分之幾。

係視運動品性之良否。

(甲) 各項說明於下：（參照末節成績得分對照表）。

(一) 平時成績

(a) 體育正課之缺勤，精神及努力。

(b) 課間操或早操之缺勤，精神及努力。

(c) 運動技能，成績，姿勢，努力。

(二) 運動標準測驗

(a) 田徑賽

(1) 二十五米

(2) 三十米

(3) 五十米

(4) 七十米

(5) 百米

(6) 立定跳遠

(7) 跳遠

(8) 跳高

(9) 三級跳遠

(10) 撐竿跳高

(11) 推八(或六)磅鉛球

(12) 擲壘球比遠

(13) 單雙手擲籃球比遠

(b) 器械運動

(1) 單杠的引體向上

(2) 雙杠的兩臂屈伸

(c) 其他

(1) 仰臥起坐

(2) 雙膝全屈

(3) 單足蹲

(三) 健康成績

(a) 體格檢查

(1) 足歲

(2) 體高

(2) 上體高

(4) 體重

(5) 胸圍

(6) 肺量

(7) 姿勢(或體格)

(b) 衛生

(1) 個人衛生 良否

(2) 公共衛生 注意否

(c) 疾病

(四) 運動品性

(1) 誠實不欺 (2) 服從命令

(3) 熱心運動 (4) 忠於服務

(5) 富有公德 (6) 謙讓有節

(7) 禮貌不忽 (8) 勇謀兼備

(9) 服裝整潔 (10) 遵守秩序

(乙) 成績報告

學期畢，體育部應將考查成績統計後，分別報告學生家庭，俾悉子弟在校健康及運動情形。
附考查表如左：(第十八表)

(第十八表) 體育成績考查表

第 年級學生.....

小學體育實施法

二〇〇

綱目	學 期		上 學 期		下 學 期		備 考	
	分 項	分 數						
健 康 成 績	足 身 上 體 胸 肺 姿 健 康 得 分	歲 長 高 重 圍 量 勢 分						
			百分米突					
			百分米突					
			尪					
			百分米突					
			公升					
運 動 標 準 測 驗 成 績	分 項	成 績	成 績	得 分	成 績	得 分		
	米 立 跳 跳 撐 三 球	距 遠 遠 高 高 遠						
	擲 球 比 遠							
	單 手 擲 球 比 遠							
	雙 手 擲 球 比 遠							
	引 體 向 上							
	雙 杠 上 落							
	仰 臥 起 坐							
	雙 膝 全 屈							
	單 足 蹲							
	測 驗 得 分							
	平 時 成 績	正 課 間	課 操					等 級 評 第
		運 動 技 術	得 分					
		服 從 命 令	公 德					
	運 性 成 績	熱 心 守 序	運 秩 得 分					
品 性								
缺 席 次 數		次 應 扣 分		次 應 扣 分				
總 分								

(第十九表) 方載震先生測驗小學男女生標準及

組別 項目	甲 組				乙 組				丙 組				丁 組				戊
	男 生		女 生		男 生		女 生		男 生		女 生		男 生		女 生		男
	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高
二十五米(秒)	4	5	4.4	5.4	4.2	5.5	4.6	5.6	4.4	5.4	4.8	5.8	4.6	5.6	5	6	4.8
五十米(秒)	7.2	8.4	8.4	9.4	7.6	8.8	8.8	9.8	8	9.2	9.2	10.2	8.4	9.6	9.6	10.6	8.8
百米(秒)	15	17	18	20	16	18	20	22	17	19	22	24	18	20	24	26	
立定跳遠(米)	2.4	1.6	1.8	1.4	2.3	1.5	1.7	1.3	2.2	1.4	1.6	1.2	2.1	1.3	1.5	1.1	2.1
跳遠(米)	5	3	3.8	2.6	4.8	2.8	3.6	2.4	4.5	2.6	3.4	2.2	4.4	2.4	3.2	2	4.2
跳高(米)	1.4	1	1.22	.82	1.34	.94	1.16	.76	1.28	.88	1.1	.7	1.22	.82	1.04	.64	1.16
擲壘球(米)	40	20	36	16	38	18	34	14	36	16	32	12	34	14	30	10	32
單手擲籃球(米)	26	14	22	10	25	13	21	9	24	12	20	8	23	11	19	7	
雙手擲籃球(米)	22	10	20	8	21	9	19	7	20	8	18	6	19	7	17	5	
六磅鉛球(米)	10	6			9.9	5.4			8.8	4.8			8.2	4.2			
引體向上(次)	18	5			17	4			16	3			15	2			14
雙杠屈伸(次)	32	12			30	10			28	8			26	6			
仰臥起坐(次)	60	20			35	16			52	12			48	8			44
三級跳遠(米)	8	6			7.6	5.6			7.2	5.2			6.8	4.8			

(第二十表) 福建教育廳頒佈小學男生田徑賽暫行標準考查成績分數對照表

組別	甲組				乙組				丙組			
	百米	八磅球	跳高	跳遠	五十米	八磅球	跳高	跳遠	五十米	壘球	跳高	跳遠
項別	秒	呎吋	呎吋	呎吋	秒	呎吋	呎吋	呎吋	秒	呎吋	呎吋	呎吋
分數												
60	18	18	3.1	8	12	1	2.6	6	14	40	2	4.6
62	17 ⁴ / ₅	18.9	3.2	8.4	12 ⁴ / ₅	13.9	2.7	6.5	13 ⁴ / ₅	43	2.1	4.10
64	17 ⁸ / ₅	19.6	3.3	8.8	12 ³ / ₅	14.6	2.8	6.9	13 ³ / ₅	46	2.2	5.2
66	17 ² / ₅	20.3	3.4	9	12 ² / ₅	15.3	2.9	7	13 ² / ₅	49	2.3	5.6
68	17 ¹ / ₅	21	3.5	9.4	12 ¹ / ₅	16	2.10	7.5	13 ¹ / ₅	52	2.4	5.10
70	16	21.9	3.6	9.9	12	16.9	2.11	7.9	13	53	2.5	6.2
72	16 ⁴ / ₅	22.6	3.7	10.1	11 ⁴ / ₅	17.6	3	8.2	12 ⁴ / ₅	58	2.6	6.6
74	16 ³ / ₅	23.3	3.8	10.5	11 ³ / ₅	18.3	3.1	8.6	12 ³ / ₅	61	2.6 ¹ / ₂	6.10
76	16 ² / ₅	24	3.9	10.9	11 ² / ₅	19	3.2	8.10	12 ² / ₅	64	2.7	7
78	16 ¹ / ₅	24.9	3.10	11.1	11 ¹ / ₅	19.9	3.2 ¹ / ₂	9.2	12 ¹ / ₅	67	2.8	7
80	16	25.6	3.10 ¹ / ₂	11.6	11	20.6	3.3	9.6	12	70	2.9	7.10
82	15 ⁴ / ₅	26.3	3.11	11.10	10 ⁴ / ₅	21.3	3.3 ¹ / ₂	9.11	11 ⁴ / ₅	73	2.9 ¹ / ₂	8.1
84	15 ³ / ₅	27	3.11 ¹ / ₂	12.2	10 ³ / ₅	22	3.4	10.3	11 ³ / ₅	76	2.10	8.5
86	15 ² / ₅	27.9	4	12.6	10 ² / ₅	22.9	3.4 ¹ / ₂	10.7	11 ² / ₅	79	2.11	8.9
88	15 ¹ / ₅	28.6	4.1 ¹ / ₂	12.10	10 ¹ / ₅	23.6	3.5	10.11	11 ¹ / ₅	82	2.11 ¹ / ₂	9.1
90	15	29.3	4.1	13.3	10	24.3	3.5 ¹ / ₂	11.3	11	85	3	9.5
92	14 ⁴ / ₅	30	4.1 ¹ / ₂	13.7	9 ⁴ / ₅	25	3.6	11.8	10 ⁴ / ₅	88	3 ¹ / ₂	9.9
94	14 ³ / ₅	30.9	4.2	13.11	9 ³ / ₅	25.9	3.6 ¹ / ₂	12	10 ³ / ₅	91	3.1	10.1
96	14 ² / ₅	31.6	4.21 ¹ / ₂	14.3	9 ² / ₅	26.6	3.7	12.4	10 ² / ₅	94	3 ¹ / ₂	10.5
98	14 ¹ / ₅	32.3	4.3	14.7	9 ¹ / ₅	27.3	3.7 ¹ / ₂	12.8	10 ¹ / ₅	97	3.2	10.9
100	14	33	4.4	15	9	28	3.8	13	10	100	3.3	11

(第二十一表) 福建教育廳頒佈小學女生暫行田徑賽成績考查標準

組別	乙 組				丙 組			
	五十米	壘球	跳高	跳遠	五十米	擲壘球	跳高	跳遠
60	14	30	2	5	15	20	1.6	4
62	13 ⁴ / ₅	33	2.1	5.3	14 ⁴ / ₅	23	1.7	4.3
64	13 ³ / ₅	36	2.2	5.6	14 ³ / ₅	26	1.8	4.6
66	13 ² / ₅	39	2.3	5.8	14 ² / ₅	29	1.9	4.9
68	13 ¹ / ₅	42	2.4	5.10	14 ¹ / ₅	32	1.10	5
70	13	45	2.4 ¹ / ₂	6	14	35	1.10 ¹ / ₂	5.3
72	12 ⁴ / ₅	48	2.5	6.23	13 ⁴ / ₅	38	1.11	5.6
74	12 ³ / ₅	51	2.5 ¹ / ₂	6.4	13 ³ / ₅	41	1.11 ¹ / ₂	5.9
76	12 ² / ₅	54	2.6	6.6	13 ² / ₅	44	2	6
78	12 ¹ / ₅	57	2.6 ¹ / ₂	6.8	13 ¹ / ₅	48	2 ¹ / ₂	6.2
80	12	60	2.7	6.10	13	50	2.1	6.4
82	11 ⁴ / ₅	63	2.7 ¹ / ₂	7	12 ⁴ / ₅	53	2.1 ¹ / ₂	6.6
84	11 ³ / ₅	66	2.8	7.2	12 ³ / ₅	56	2.2	6.8
86	11 ² / ₅	69	2.8 ¹ / ₂	7.4	12 ² / ₅	59	2.2 ¹ / ₂	6.10
88	11 ¹ / ₅	72	2.9	7.6	12 ¹ / ₅	62	2.3	7
90	11	75	2.9 ¹ / ₂	7.8	12	65	2.3 ¹ / ₂	7.2
92	10 ⁴ / ₅	78	2.10	7.10	11 ⁴ / ₅	68	2.4	7.4
94	10 ³ / ₅	81	2.10 ¹ / ₂	8	11 ³ / ₅	71	2.4 ¹ / ₂	7.6
96	10 ² / ₅	84	2.11	8.2	11 ² / ₅	74	2.5	7.8
98	10 ¹ / ₅	87	2.11 ¹ / ₂	8.4	11 ¹ / ₅	77	2.5 ¹ / ₂	7.10
100	10	90	3	8.6	11	80	2.6	8

擬綱目百分比

- (1) 健康成績得分 百分之二十
- (2) 運動標準測驗得分 百分之四十
- (3) 平時成績得分 百分之十
- (4) 運動品性得分 百分之三十

第五章 小學體育競賽

第一節 主旨

- (1) 養成團體合作的精神。
- (2) 增進技術，聯絡感情。
- (3) 養成競爭心。
- (4) 實施閒暇的正常娛樂。
- (5) 發揚公正，正直，並服從的遊戲精神。
- (6) 發展兒童的天性。

第二節 競賽方法

一切競賽方法，不外循環與淘汰二種制度。

(A) 循環制 凡加入者，均有一次，或二次的相遇機會，有單，雙循環的分別。

(甲) 單循環比賽次數計算法：

參加隊數減一，乘參加隊數，除二即得比賽次數。公式如左：

例如參加隊數六

$$\frac{(\text{參加隊數}-1) \times \text{參加隊數}}{2} = \frac{(6-1) \times 6}{2} = \frac{30}{2} = 15 \text{次}$$

另法：首項加末項，乘項數，除二。(即等加級數)

第二十圖

1-2					
1-3	2-3				
1-4	2-4	3-4			
1-5	2-5	3-5	4-5		
1-6	2-6	3-6	4-6	5-6	
	5	4	3	2	1

$$\frac{(1+5) \times 5}{2} = \frac{6 \times 5}{2}$$

$$= \frac{30}{2} = 15 \text{次}$$

(乙)單循環比賽記錄表:

下圖爲單循環制比賽之總記錄表。

對角線下面，記比賽日期，(可附地點)上半記勝負結果。

(第二十二表)

隊	1	2	3	4	5	6
1	單					36-4 6勝
2		循	20-18 2勝			
3		八月三日 公園	環			
4				記		
5					錄	
6	八月二日 龍中					表

如上表即知：八月二日 1 對 6 比賽地點在

龍中，結果 36-4 (6)勝

八月三日 2 對 3 在公園比賽結果 20-18 (2)勝

(丙)計分法

即每次比賽，勝者二十分，（全勝恰是一〇〇分爲佳）敗者無分，和局各得十分；如是比賽結局，得分最多者勝。如下表：

(第二十三表)

己	戊	丁	丙	乙	甲	隊項
4	2	0	5	1	2	勝次
1	2	4	0	4	3	敗次
0	1	1	0	0	0	和局
80	30	10	100	20	40	得分
二	四	六	一	五	三	名次

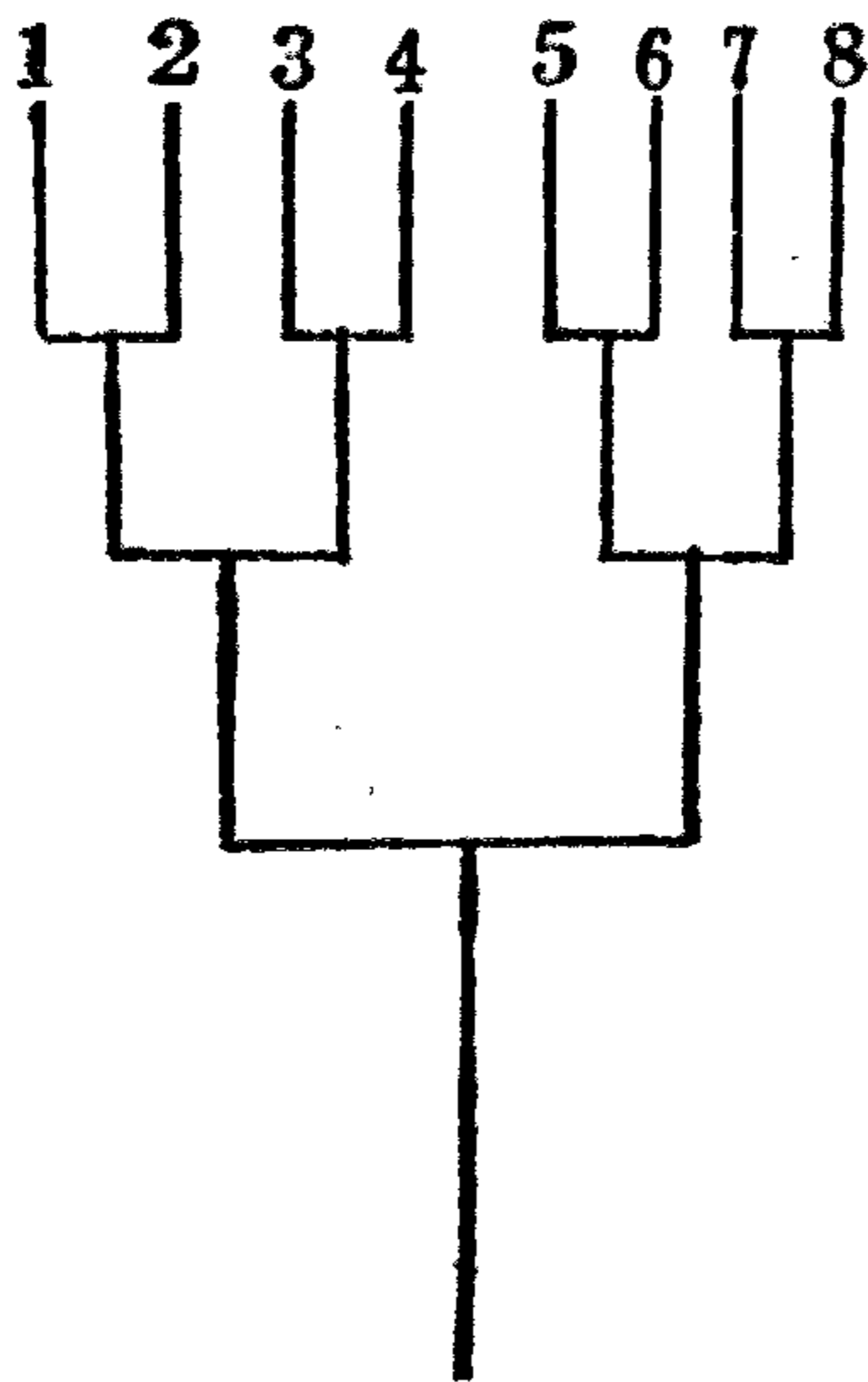
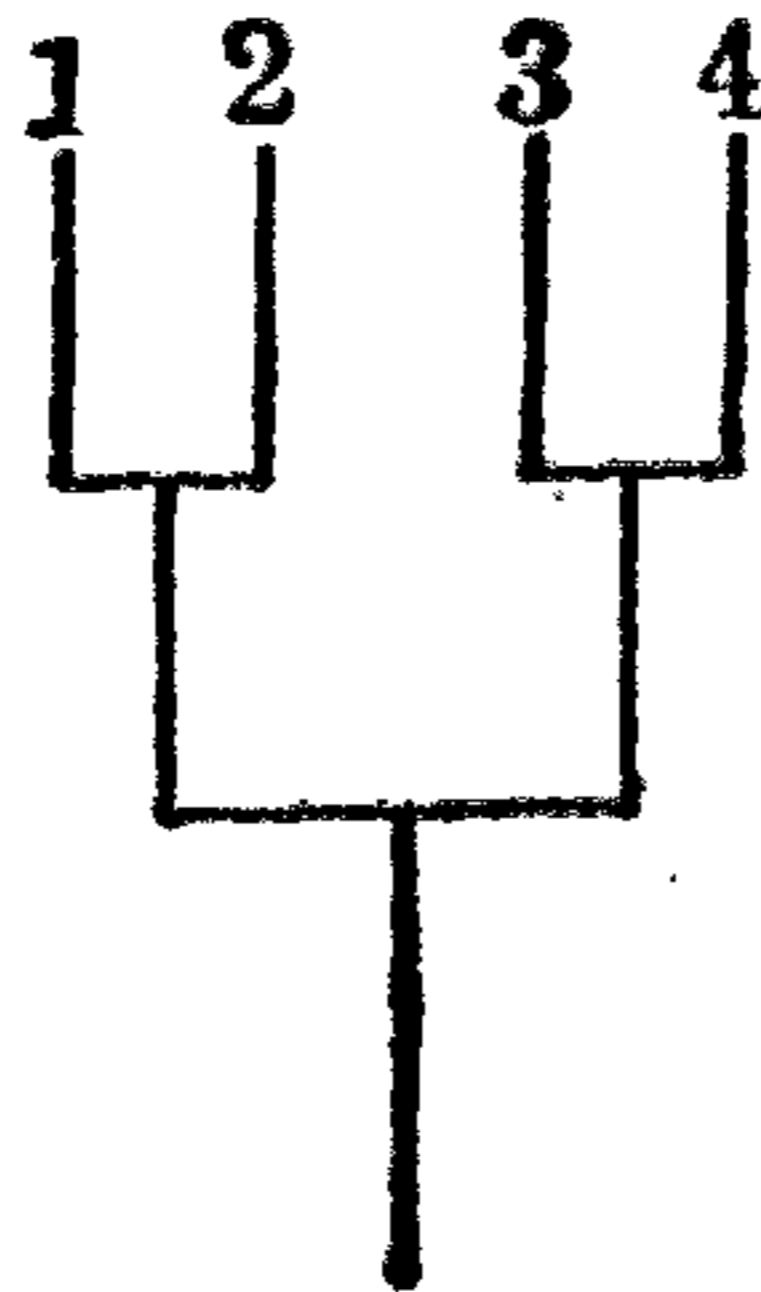
(註)以上各表均係單循環，如雙循環，就是二次單循環的意思。

(B) 淘汰制

所謂淘汰者，即優存劣去；勝者繼續比賽，敗者出局。以參加為四之倍數，最易編配：

例如四、八、一六、三二、六四、一二八等。

第二十一圖



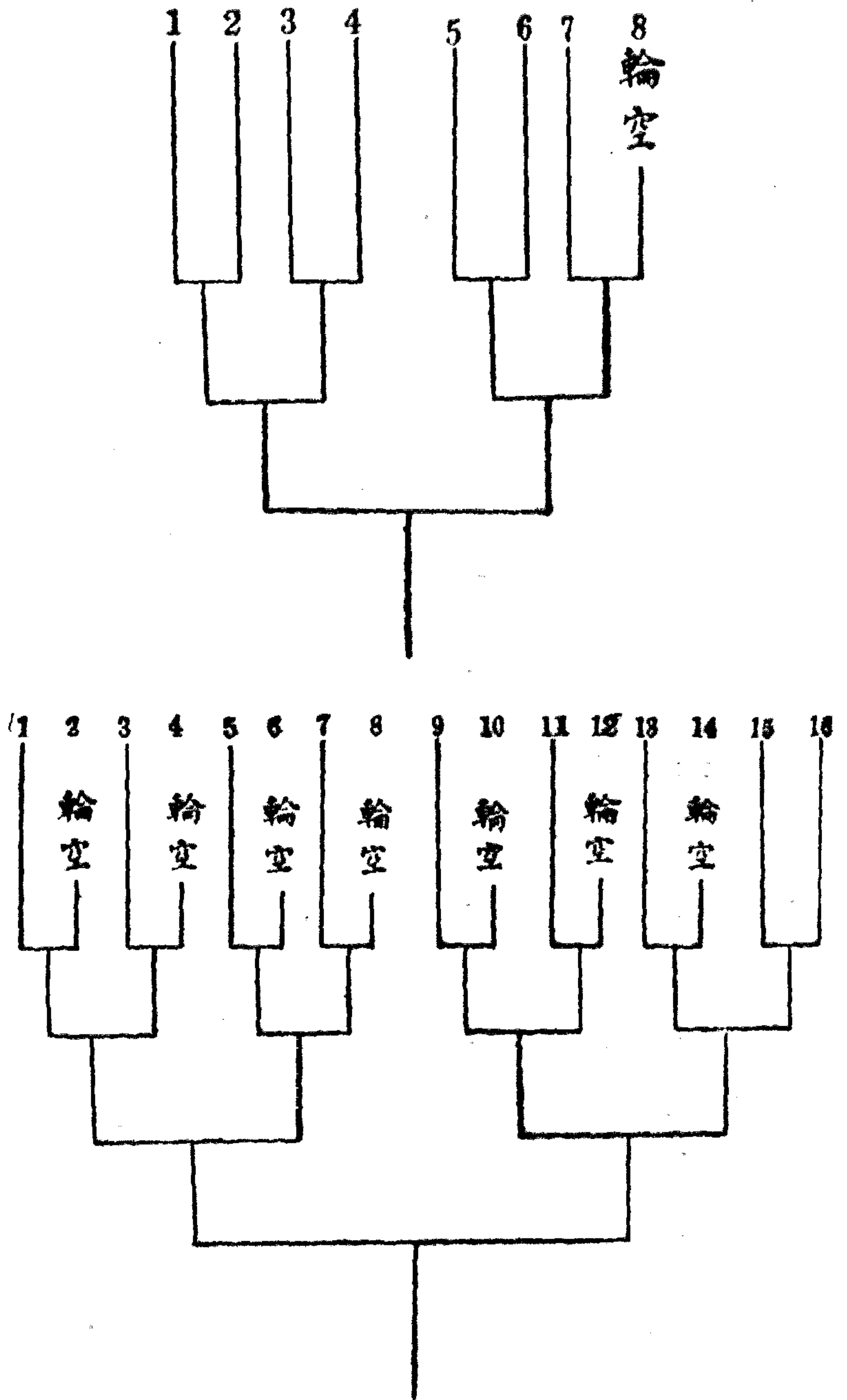
例如參加數多於四之倍數或少於四之倍數者，即以若干輪空以湊成四之倍數。

例：七隊差一為八，故輪空一隊。

九隊差七為十六，故輪空七隊。

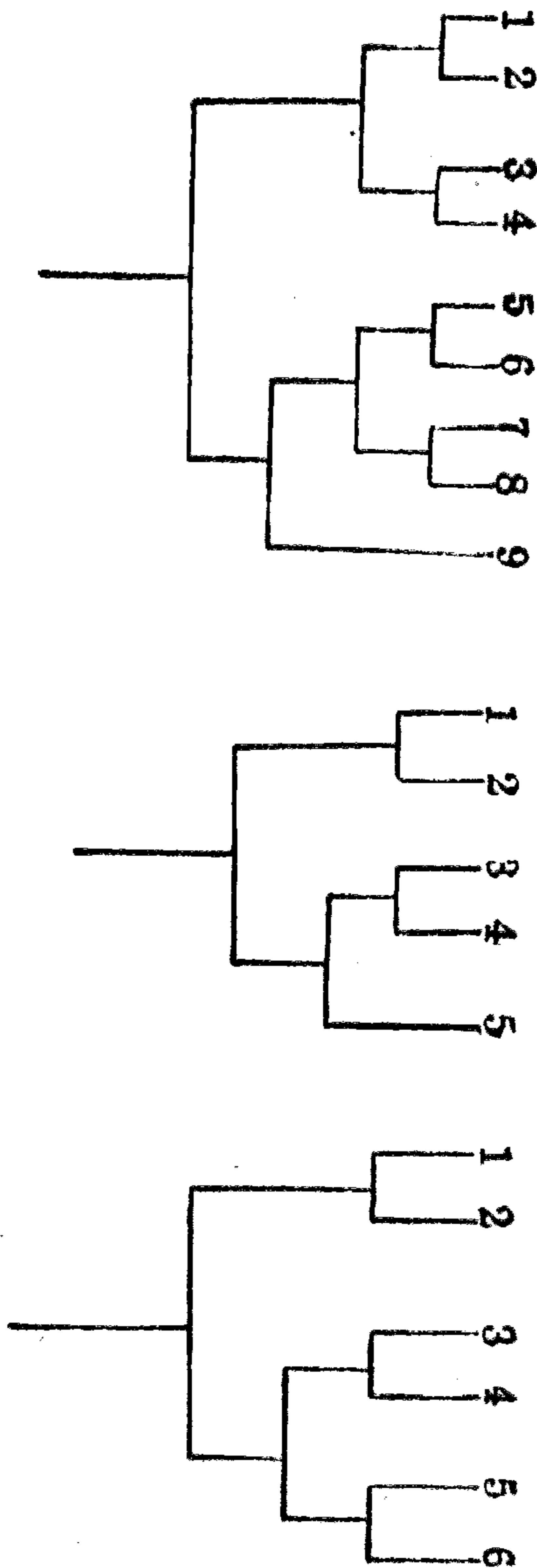
第二十二圖

第三篇 第五章 小學體育競賽



設若非四之倍數，如不以輪空代入，即勢成不平均如：

第二十三圖



(C) 循環與淘汰之利弊與補救法

上述二種制度，各有利弊。

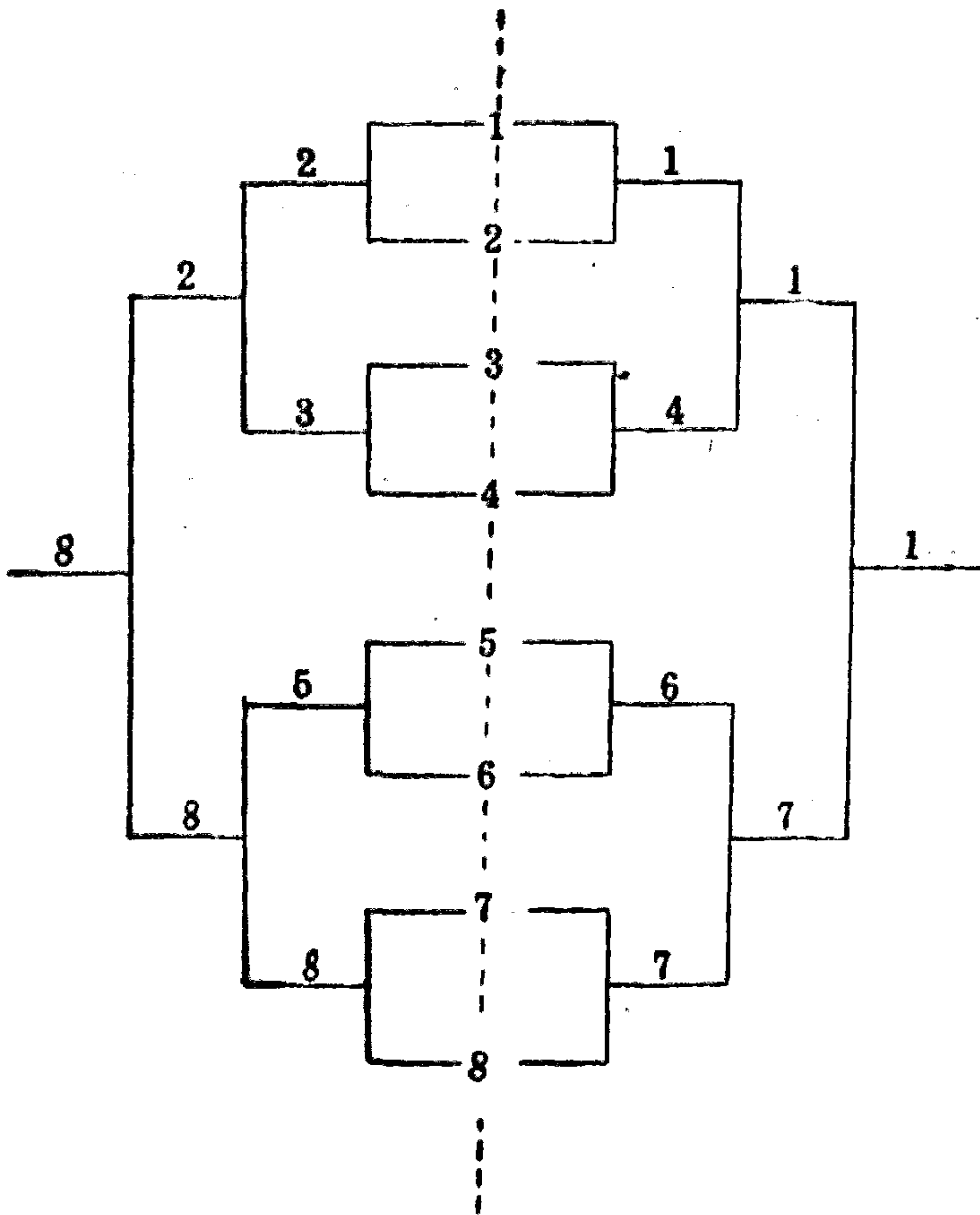
(a) 循環制：雖利在每隊有相遇機會，但時間長久，遠地參加者不便。如參加隊數過八者，當然以淘汰制較為經濟。

(b) 淘汰制：雖時間經濟而法簡，但機會太少；往往至最後二隊決賽，非真正強有力之二

第二十四圖

標錦選落←A

B→正式錦標



隊因初賽或次賽次強已被最強隊淘汰了。

(c) 亞軍及落選錦標：此種可以救以上之弊，而時間亦不長久，如圖：

上表：1 當然是錦標 8 已經負於 7 故 7 亞軍。如果 8 再負 2 時，亞軍和落選錦標，就不是這樣了。

第三節 競賽種類

體育競賽，可分為三大類：

- (一) 大規模之競賽：如學校運動會，聯合運動會等。
- (二) 團體競賽：如籃球，排球，足球，田徑賽之五十米，立定跳遠，推鉛球，及其他團體競賽等。
- (三) 個人競賽：如健康比賽，清潔比賽，田徑賽之百米，跳高，跳遠，及其他個人競賽等。

第六章 小學運動會組織法

第一節 概說

運動會即前章所述的大規模的競賽。在民二二年八月全國體育會議修正之國民體育實施方案內，載有：「各省市運動會，每年舉辦一次」，「各級學校每年開運動會一次」。過去二年中，實行者，實屬寥寥。

大多數學校，未能舉行運動會，是一方面限於經費問題，一方面人才問題。查學校運動會之目的：

- (1) 測驗成績。
- (2) 利用運動以激起學生對於運動的興趣。
- (3) 使一般人明瞭小學體育的真相。

運動會的使命如此重大，如因小問題而放棄，影響殊大，所以近有人主張「三不多花之運動會」，可為借鏡：

- (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) 不耗費精力與勞力：即不須多番辯論，遠途跋涉，項目繁多者。

第二節 小學運動會之材料

(甲) 遊戲：(1) 唱歌遊戲，(2) 故事遊戲，(3) 追逐遊戲，(4) 摹仿遊戲，(5) 摹擬遊戲，(6) 競技遊戲，(7) 競爭遊戲，(8) 鄉土遊戲。

(乙) 團體操——三段教材

(1) 徒手操，(2) 輕器械操，(3) 優美操，(4) 設計操，(5) 做做操，(6) 表情操。

(丙) 舞蹈：(1) 聽琴動作，(2) 唱歌表演，(3) 優秀舞，(4) 團體舞，(5) 土風舞。

(丁) 田徑賽：分團體與個人二種。

(一) 團體比賽

(1) 五十米, (2) 推鉛球, (3) 立定跳遠。

(二) 個人比賽 又分四組 (上海市小學校聯合運動會項目, 分組法參照第二篇第五章第二節。)

(I) 男生

甲組: 百米, 二百米, 四百米, 八百米, 百十米低欄, 急行跳遠, 急行跳高, 撐竿跳高, 推六磅鉛球。

乙組: 百米, 二百米, 四百米, 急行跳高, 急行跳遠, 四磅鉛球。

丙組: 百米, 二百米, 急行跳高, 急行跳遠, 三磅鉛球。

丁組: 五十米, 百米, 急行跳高, 急行跳遠。

(II) 女生

甲、乙、丙、丁同: 五十米, 百米, 立定跳遠, 十二英寸壘球擲遠。

(戊) 球類運動 (1) 小足球, (2) 籃球, (3) 排球。

(己) 國術 簡易之基本國術。

(庚)其他 (1)器械操, (2)機巧運動。

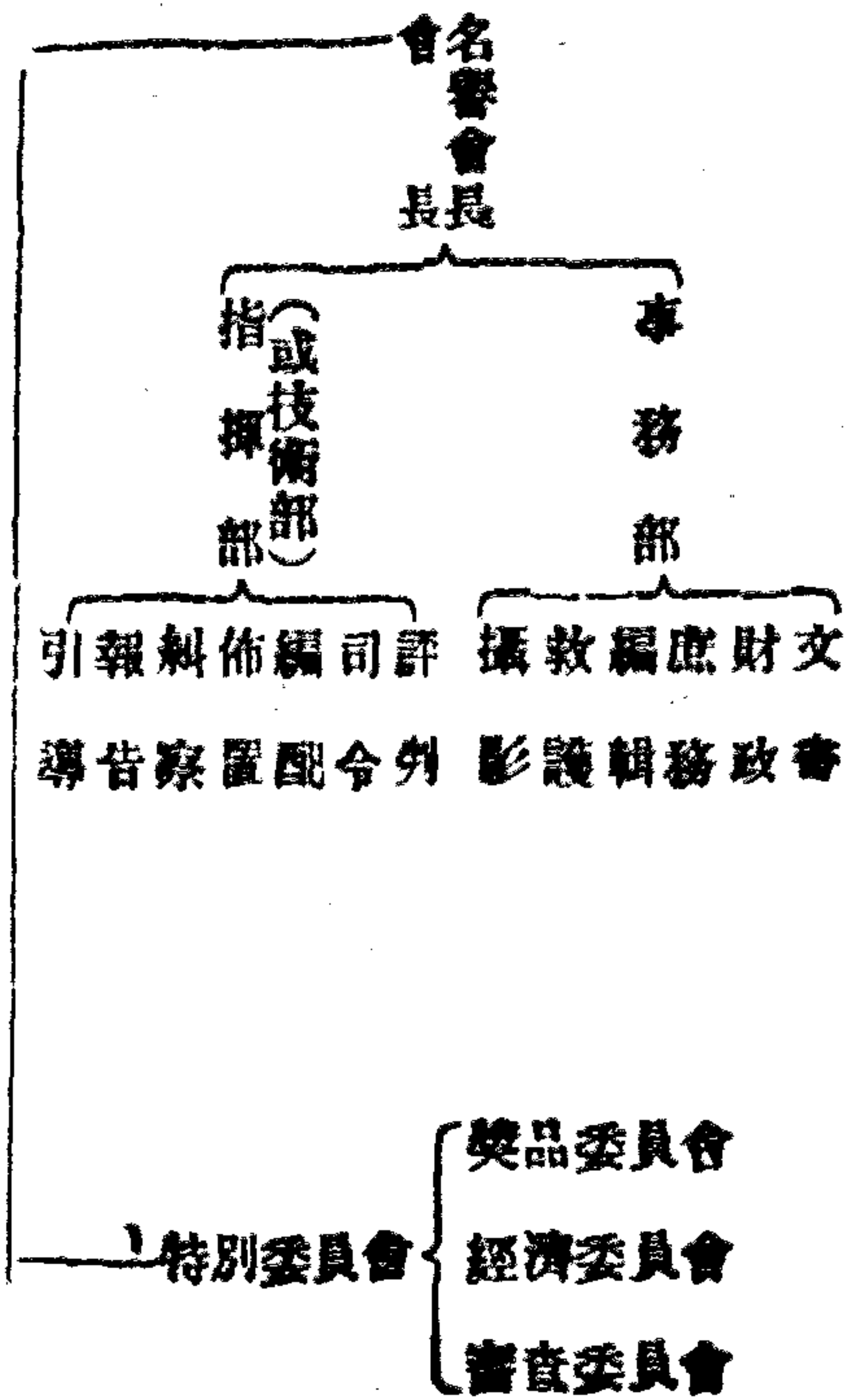
第三節 章程

龍溪縣二十二年春季運動會章程

A 總則

(一)本會定名為龍溪縣二十二年春季運動會。

(第二十四表)



(二)本會以提倡體育發揚民族精神為宗旨。

(三)凡在本市居住者均可參加為本會會員。

(四)本會會場設在東較場縣立民衆體育場。(馬肚底)

(五)本會會期自四月二十七日起至二十九日止，計三天。

(六)本會運動種類，分競技運動及團體運動二種。——田徑賽競技，以體格之高低，分組舉行。民衆組，女中組，不另分組。

(七)本會設名譽會長一人，名譽副會長若干人，正副會長各一人，事務部主任一人，指揮部主任一人，各部職員無定額，由本會聘定之。

(八)本會職員辦事，分事務，指揮二部。

B. 事務部

(九)本部設主任一人，掌理一切事務，並設文書、財政、庶務、編輯、救護、攝影六股，各股職員無定額，其職掌如左：

(甲)文書

(A) 草擬關於會事之各項函牘。

(B) 整理各項函牘並保管文件。

(C) 開會時爲紀錄。

(乙) 財政

(A) 司會中經費之出入。

(B) 編造本會經費概算並收支清冊。

(丙) 庶務

(A) 購置會中應用器具。

(B) 預備會員之膳食並招待。

(C) 會同佈置股佈置會場。

(丁) 編輯

(A) 紀載會場事件。

(B) 編輯特刊及會場新聞。

(C) 關於大會之標語及宣傳品之擬訂。

(戊) 救護

(A) 運動員危險時之救護。

(B) 衛生藥品之管理，並擬會場衛生。

(己) 攝影——關於攝影事件。

(十) 本部職員，除攝影外，其餘開會以前及閉會以後，均應照定職務辦理，以會務終了爲度。

O 指揮部(或技術部)

(十一) 本會設主任一人，掌理一切事務；並設評判、司令、編配、佈置、糾察、報告、引導七股，各股職員無定額，其職掌如左：

(甲) 評判

(A) 關於競技運動之評判。

(B) 關於團體運動之評判。

(乙) 司令——各校體育教員屬之。

(A)關於聯合操之司令。

(B)關於團體運動之司令。

(丙)編配

(A)運動順序及時間之編定。

(B)運動員號布之編定。

(C)本會一切表格之編製。

(丁)佈置

(A)運動器具之設備與管理。

(B)會同庶務佈置會場。

(戊)糾察

(A)維持會場之秩序。

(B)糾正會員違犯規則之行爲。

(己)報告

(A) 每節運動前報告節目。

(B) 競技運動優勝者之報告。

(C) 報告會場臨時發生事件。

(庚) 引導

(A) 參加團體休息所之規定。

(B) 引導運動者入場。

(十二) 本部除糾察引導報告三股外，各股職員之職務，以會務終了爲度。

(十三) 各股遇有關聯事項，則會同辦理；如遇重要事項，得由會議解決。

D 團體運動

(甲) 全體聯合操——千人操。

(乙) 團體操：

(A) 軍事訓練，

(B) 童子軍，

(C) 普通操，

(1) 徒手操，(2) 輕器械操(如啞鈴操)，(3) 優美操，(4) 設計操，(5) 摹仿操，(6) 表情操。

D 舞蹈，

(1) 團體舞，(2) 唱遊。

(十四) 團體運動之評定，不分男女，中、小學校。

(十五) 團體操每校參加以二套為單位，而千人操為各校必須參加，否則無權運動。

E 競技運動

(十六) 競技運動分民衆，男中，女中，小學四組，男中小學田徑賽，分組舉行，各組項目，規定如

左：

(A) 民衆組：

(一) 田徑——(1) 跳高，(2) 跳遠，(3) 三級跳遠，(4) 撐竿跳高，(5) 推鉛球，(6) 擲鐵餅，(7) 標槍。

(二)徑賽——(1)百米,(2)二百米,(3)四百米,(4)八百米,(5)一千五百米,(6)一萬米,(7)一一〇米高欄,(8)四百米中欄。

(B)男中組:

(一)田賽——(1)跳高,(2)跳遠,(3)三級跳遠,(4)鉛球,(5)撐竿跳高,(6)鐵餅,(7)標槍。

(二)徑賽——(1)百米,(2)二百米,(3)四百米,(4)八百米,(5)一千五百米,(6)五千米,(7)一一〇米高欄,(8)二百米低欄。

(附)分組 甲組五呎二吋一分以上,

乙組五呎二吋以下,

徑賽(3)(4)(5)(6)不分組。

(三)排球(四)籃球(五)足球(六)網球(七)替換賽跑

(C)女中組:

(一)田賽——(1)跳高,(2)跳遠,(3)立定跳遠,(4)推八磅鉛球,(5)擲籃球比遠。

(二)徑賽——(1)五十米，(2)百米。

(三)籃球(四)網球雙打(五)排球(六)替換賽跑

(D)小學組(小學女生，得參加表演，不設錦標，只設個人優勝)。

(一)田賽——(1)推八、六鉛球，(2)跳高，(3)跳遠，(4)立定跳遠，(5)撐竿跳高。

(註)(4)甲組無，(5)丙組無。

(二)徑賽——(1)五十米，(2)百米，(3)二百米，(4)四百米，(5)八百米，

(註)(1)甲組無，(4)(5)丙組無，且不分甲乙組。

(三)排球(四)籃球(五)足球(六)替換賽跑

(附)分組 甲組四呎八吋一分以上，

乙組四呎八吋以下。

F 錦標與計分法

(十七)本會規定錦標如下：

(a)各項錦標——每項十分，亞軍五分。

(b) 田徑賽——每項取四名，以五、三、二、一分計之。

(甲) 男中組：(一) 排球，(二) 籃球，(三) 足球，(四) 網球，(五) 田賽，(六) 徑賽，(七) 替換賽跑。

(乙) 女中組：(一) 網球，(二) 籃球，(三) 排球，(四) 田賽，(五) 徑賽，(六) 替換賽跑。

(丙) 小學組：(一) 排球，(二) 籃球，(三) 足球，(四) 田賽，(五) 徑賽，(六) 替換賽跑。

(註) 團體操不設錦標，評定以甲、乙、丙，以10、6、4分計之。

民衆組不設錦標，只設個人優勝。

(十八) 本會設男中、女中、小學總優勝各一，計算法以所得分數統計評定之。

G 附則

(十九) 參加田徑賽者每校每項限制三人，每人不得超過四項。

(二十) 競技運動規則，概採用最新規則，賽制，如參加團體三者，即採用單循環，三以上採用淘汰制。

(二十一) 凡運動優勝者分別獎勵之。

(二十二) 本會規定各組運動員資格如左：

(a) 民衆組，凡在本市居住者，無論軍、農、工、商界均可。

(b) 男中女中小學組，本市公私（已立案）區立學校爲標準。（參加運動員，應至少在
校肄業三個月，如臨時來校，不准參加）。

(二十三) 本會報名日期，由三月二十五日起至四月二十日下午六時止，逾期不收。

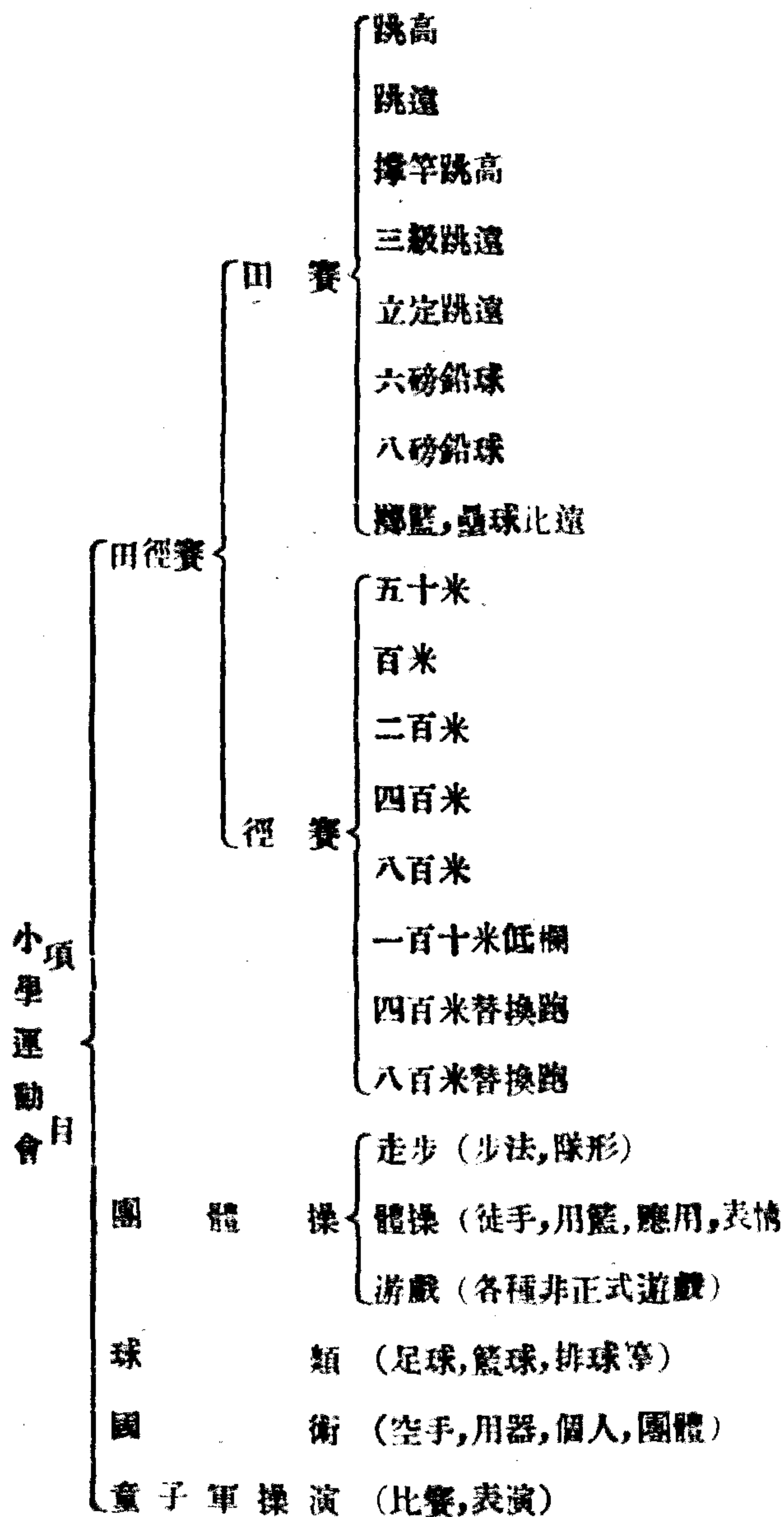
(二十四) 本章程如有未妥處，得由大會修改之。

(二十五) 本章程自公佈日起施行。

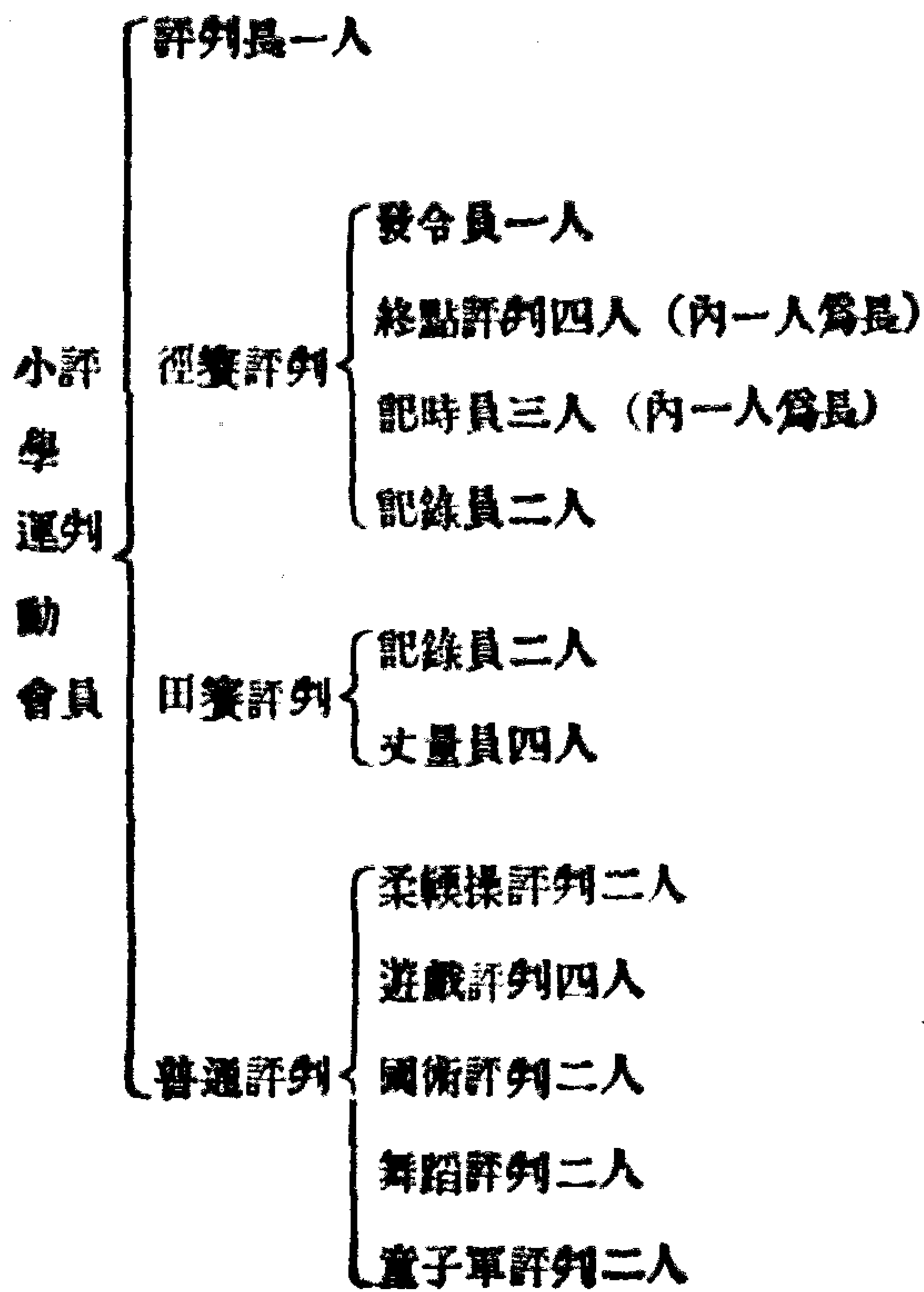
第四節 運動會用各種表格

(第二十五表至三十五表)

(第二十五表)



第二十六表



(第二十九表)

○○小學校第○次運動會團體操報名單

級別					
節目名稱					
人數					
表演時間					
備考					

(第 三 十 表)

〇〇小學校第〇次運動會田徑賽報名單
年 級 生

姓 名	年 齡	報 認 項 目			
		(1)	(2)	(3)	(4)
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					
年					
齡					
姓					
名					

(第三十一表) ○○○小學校聯合運動會

○○○小學校參加田徑賽運動員名單 ○生 ○組

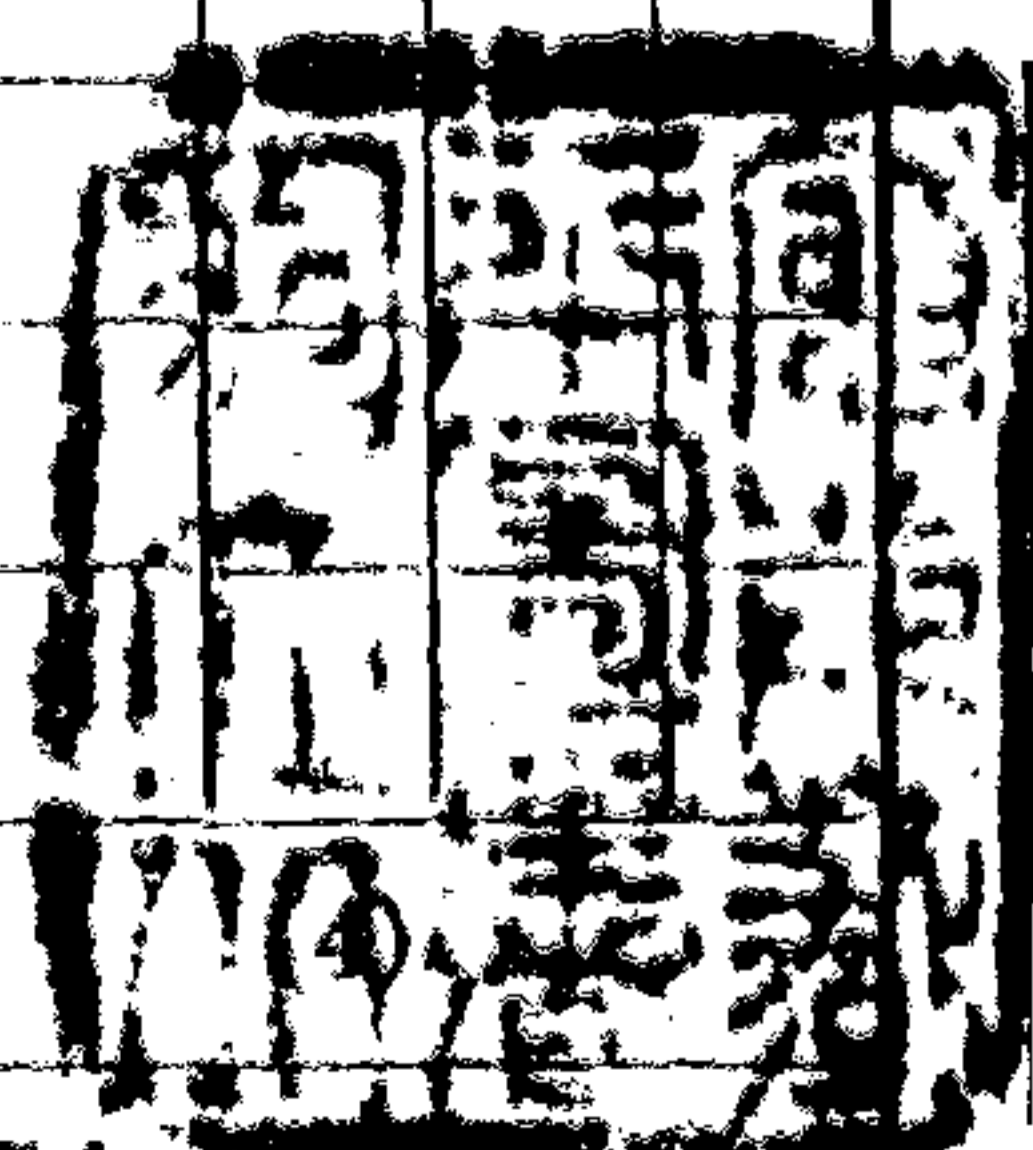
項 目	賽 員															
	五 十 米	百 米	二 百 米	四 百 米	八 百 米	低 欄	跳 高	跳 遠	撐 竿 跳 高	三 級 跳 遠	立 定 跳 遠	四 磅 鉛 球	六 磅 鉛 球	八 磅 鉛 球	壘 球 擲 遠	籃 球 擲 遠
1																
2																
3																
4																

(第三十三表)徑賽起點終點用表 (表)

項目名稱:		組別:				取名	
跑 道		1	2	3	4	5	6
號 碼							
名 次							
成 績							
備 註	此表起終點各存一張				簽名.....		

(第三十四表)田賽比高用表 ○ 生 ○ 組

名稱	高度 號 碼								成績	名次
		(1)	(2)	(3)						
第一名成績									簽名.....	



中華民國二十四年九月初版

(39773)

小學體育實施法一冊

每冊定價大洋肆角

外埠酌加運費匯費

編纂者 鄭 法

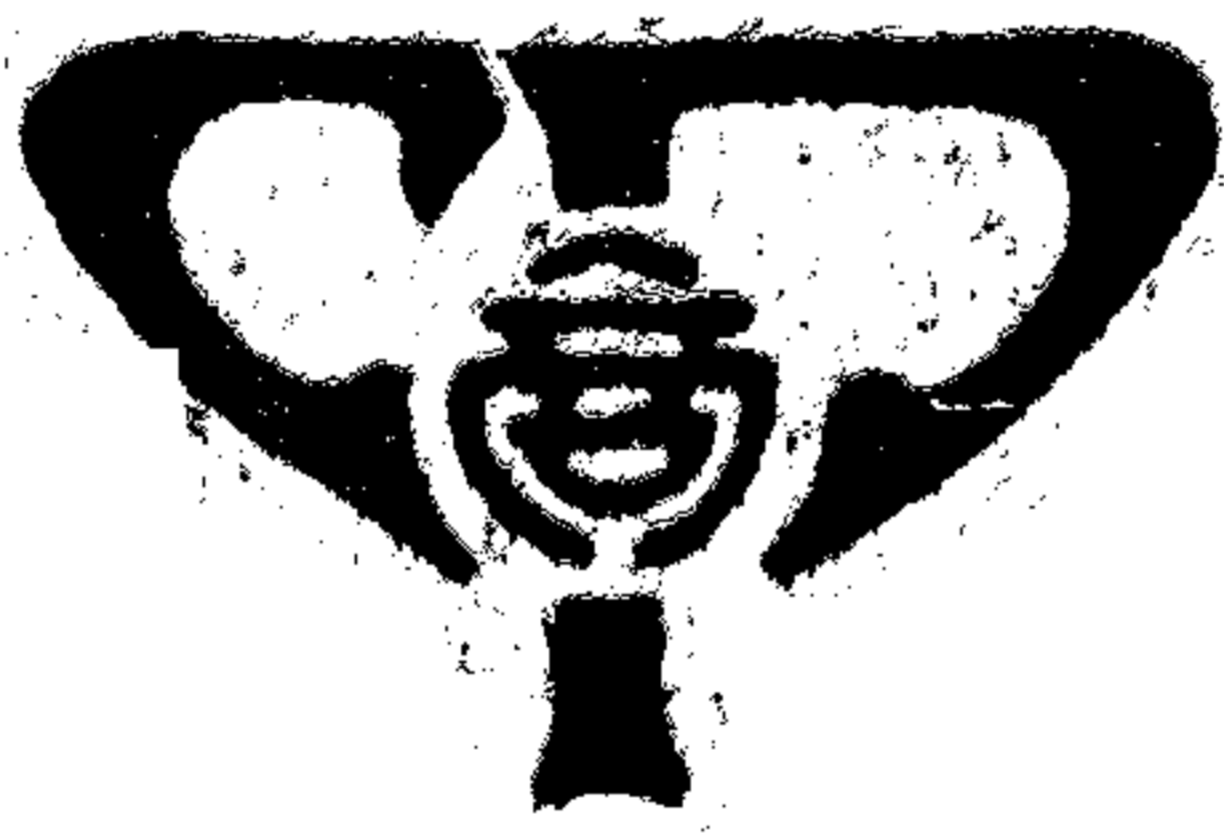
發行人 王 雲 五
上海河南路

印刷所 商 務 印 書 館
上海河南路

發行所 商 務 印 書 館
上海及各埠

版 翻
權 印
所 必
有 究

基
日
六
月
十
四
年



22

