

方萬邦編

簡易師範學  
校教科書  
體

育  
第四冊

商務印書館發行

44A 200



2.54
4

方萬邦編

簡易師範  
學校教科書  
體

育  
第四冊

商務印書館發行

一九二七年  
於杭州  
方萬邦

中華民國二十九年二月初版  
中華民國三十六年二月再版

(37005.3D)

簡易師範  
學校教科書體  
育四冊

第四冊定價國幣伍角

印刷地點外另加運費

\*\*\*\*\*  
版 翻  
權 印  
所 必  
有 究  
\*\*\*\*\*

編纂者 方 萬 邦

發行人 朱 經 農  
上海河南中路

印刷所 商務印書館  
印刷書廠

發行所 商務印書館  
各地

(本書校對者林懷民)

## 編輯大意

一、本書係簡易師範學校教科書，第四冊除供簡易師範四年級應用外，並可作小學、幼稚園及幼稚師範體育教學的重要參考。

二、本書編製的原則和方法，悉遵照教育部所頒佈的簡易師範學校體育標準。

三、第四冊內容注重於小學應用的教材和方法，並令學生自編教材實習。

四、體育教學法，於本學年上學期教授，每星期一小時。

五、女生術科除球類、器械及田徑運動酌減外，特別注意韻律活動如遊唱、故事、劇情表演及其他小學低級、幼稚學校所用的活動。

六、本書所選的教材，多注重於自然與機巧的大肌肉活動，陳舊與呆板的教材，均在摒棄之列。

七、本書教學注重分組練習與團體比賽，以增進運動技能與興趣，並養成領袖人材，其方法詳見第一冊總論中。

八、體操教材過於器械化，不合青年心理，尤其不易引起兒童的興趣，故本書正課中，此項教材從略。

即早操的教材，亦注重於自然、活潑和機巧的動作，極力避免過去的弊病。

九、體育教師應充分利用星期日及假日，舉行各種野外活動，如爬山、划船、佃獵、捕魚、支營、露宿、追蹤、採集、騎馬、自由車、遠足、旅行、野宴等，以補助體育課程之不足。

十、我國幅員廣大，人口衆多，舊式的分課編製決不適用。故本書編製儘量供給各種良好的教材與方法，俾使各校教員採用時有伸縮餘地，以適應環境的需求。

十一、課外運動，四年級注重實習，以養成課外指導能力。

十二、國術派別甚多，內容尙未統一，聞各級學校國術教材，已由中央國術館從事編製。所有體育教科書均未將國術教材編入，故本書亦從略。

# 目錄

## 第一 正課

第一節 體育課程的編製

第二節 遊戲

(壹) 鄉土遊戲

過關——捉迷藏——捉龍尾——鷄吃米——盲人吃物——唱歌捉迷藏

(貳) 故事遊戲

運動會——上山打獵——打仗——收割——植樹節——馬路上的車子——清潔運動——航行

採果——摸魚

第三節 機巧運動

(壹) 單人的機巧運動

鴨步——兔躍——蟹行——狗跑——熊舞——跳棒

(貳) 雙人的機巧運動

目錄

木人起立——靠背起立——足掌頂人——象行

第四節 簡易的器械運動……………二七

(一) 鞦韆……………二八

(二) 軒輊板……………二九

(三) 軒輊梯……………三一

(四) 滑梯……………三二

(五) 浪橋……………三三

(六) 巨人步……………三四

(七) 跳台……………三六

(八) 平均台……………三七

(九) 沙箱……………三七

(十) 籠形攀援器械……………三九

(十一) 樹形攀援器械……………四〇

(十二) 平行槓與天梯向混合器械……………四〇

(十三) 吊環架……………四一



第五節 韻律活動.....四二一

(一) 盪秋千.....四二

(二) 訪朋友.....四四

(三) 小朋友.....四六

(四) 國民革命.....四八

(五) 新中國的主人.....五三

第六節 球類運動.....五五

第一種 籃球的預備遊戲.....五五

六圈籃球——大將球——

第二種 足球的預備遊戲.....五九

棍棒足球——團體足球

第二種 壘球的預備遊戲.....六二

自由壘球——德國式壘球

第四種 網球的預備遊戲.....六七

小槳球——手網球

第五種 克樂開球.....六九

第七節 田徑運動.....七一

(壹) 個人比賽.....七二

(貳) 團體比賽.....七七

(叁)標準測驗

七八

第八節 體育教學法

八一

第一課 教學法的意義價值與範圍

八一

第二課 方法與教材及目的的關係

八四

第三課 教學法之科學根據

八六

第四課 學習心理的應用

八八

第五課 教學效能的研究

九五

第六課 普通教學的計劃與教案的編製

九七

第七課 遊戲教學法

一〇一

第八課 機巧與器械運動教學法

一〇六

第九課 韻律活動教學法

一〇九

第十課 田徑運動教學法

一一二

第十一課 球類運動教學法

一一六

第十二課 游泳教學法

一一八

第二章 早操

一二五

(壹)小學低年級早操教材示例

一二五

(貳)小學高年級女生早操教材示例

一二六

(叁)小學高年級男生早操教材示例.....一二七

### 第三章 課外活動.....一二九

(一)實習的場所.....一二九

(二)實習的教材.....一二九

(三)實習生的分配.....一三〇

(四)實習的時間.....一三〇

主要參考書目錄.....一三四

漢英名詞對照表.....一三六

簡易師範  
教科書  
**體育**

**第一章 正課**

**第一節 體育課程的編製**

教師對於學校體育於開學之前，須有整個的計劃，始能獲得美滿的效果。惟於計劃學校體育與編製體育課程時，應注意下列各點：

- (一) 學生的能力、需要和興趣。
- (二) 學校設備和環境的可能與限制。
- (三) 教材的選配須適應時令、環境和客觀的需求。
- (四) 編製體育課程時應遵照教育部所頒佈的體育課程標準，兼顧學生自身的訓練，和將來施教

的準備，以完成體育師資訓練的目的。

(五) 於每學年開始之前，須依據客觀研究的結果，作成學校體育計劃大綱，並編製每學年每學期及每週課內外作業要項，以便施行。茲將本年度各種體育計劃列左：

(甲) 學校體育計劃大綱

課 程 綱 要						
早 操	課 外 運 動	課 正				年 級
		四	三	二	一	
						目 標
						內 容
						方 法
						附
						註

- (一) 目標 要簡明，並須能適應各級學生的能力、需要與興趣。
- (二) 內容 須將各級正課、課外及早操的教授細目，一一填入。
- (三) 方法 說明正課的教法和普及課外運動的組織要點。

源		來		費		經	
合計		學校體育經常費 (應佔校費百分之 二·三)		學生體育費			
途		用					
合計	雜費	設備費	建築費	修理費	銷耗費		
	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一		
		(四) 每年度預算收入支出務求平衡。		(三) 各項用途應作詳細具體計劃後，將各種用費悉數填入，以便稽核。		(二) 學校體育經常費應歸建築費及設備費項下。	
						(一) 學生體育費應歸銷耗費項下。	

備註	體育書籍	各種體育活動及組織
	現有書籍：  本年度擬行添購的書籍：	體育研究會、體育委員會等組織？ 運動會——秋季、春季？ 體育遊藝會 表演會？ 遠足旅行？ 校內比賽？ 校外比賽？ 其他？
		(一) 體育會組織須附呈該會簡章。 (二) 各種體育活動，應將運動日期、地點及程序，詳細說明。 (三) 如有組織選手隊，須附選手管理辦法。

(注意) 此表應於開學前填寫兩份送校或呈廳核准。

體育主任(簽名蓋章)  
校長

(乙) 體育教程年表 (簡易師範四年級)

春 季					秋 季			校 層	運 動 種 類		
六 月	五 月	四 月	三 月	二 月	一 月	十 二 月	十 一 月			十 月	九 月
									過關 上山打獵 兔	遊 戲 機巧運動	簡 易 的 器 械 運 動
									步軒 躍滑 梯	韻律活動	
									訪 朋 友	球類運動	田徑運動
									自由壘球 德國式壘球	體育教學法	
									標 準 測 驗		
									第 三 課 第 二 課 第 一 課		

(附註) 表中所填項目, 係屬一種示例, 教師應考察學校實際情況和客觀的需求, 而選配體育正課中的教材, 填入表內, 以爲全年體育課程的整個計劃。



(丙)體育教程週表(九月份)

運動種類數	週數	週一	週二	週三	週四
遊戲				○○ 過關 ○○ 上山打獵	
機巧運動			○○ 鴨步 ○○ 兔躍		
簡易的器械運動	(一) 軒轅板 (二) 滑梯				
韻律活動		(一) 訪朋友			
球類運動	(一) 德國式毬球			(一) 自由毬球	
田徑運動					(一) 標準測驗
體育教學法	(一) 第一課	(二) 第二課	(三) 第三課	(四) 結束以上三課	

(附註)教師對於每週所授教材,亦須有適當分配的預定計劃,每週正課二小時,第一小時與第二小時的教材,應作不同  
 (如(一)(二)記號)

## 第二節 遊戲（注重鄉土和故事的遊戲）

遊戲的目的、價值和教學要點，前書均已說過了，茲不再贅。本節特別注重鄉土和故事的遊戲，因為這些教材，都是小學校兒童所最喜歡玩的，本校畢業班的學生，自應把牠一一學習純熟，並予以教學的實習，以作將來教學的準備。

### （壹）鄉土遊戲

現今我國學校所用的遊戲，多採自外國，而鄉土的遊戲常被漠視。其實凡係自然的、活潑的、有組織的遊戲，均有相當的教育價值；而鄉土遊戲尤合於國情，社會和兒童的心理，其價值當駕舶來品而上之。此處特於國內各地鄉土遊戲中，擇其尤者數則，介紹於次，以資提倡。

#### （一）過關

A. 場所——運動場或體育室。

B. 人數——四十人至六十人。

C. 方法——全體分爲甲、乙兩組。每組可各列成雙行縱隊，隊員相向而立，每二人爲一伍。各伍

各以手互握，高舉過頭。發令後，兩組同時進行，最後的一伍各向本隊各伍手下穿過，直達前方而立於排頭第一伍之前。（面仍相向，兩手仍互握高舉過頭。）各組末端第二伍此時即照前法向前穿過，如此繼續行之，至各伍完全穿畢為止，以首先穿畢的一組為勝。

D. 規則：

(1) 後伍要前進時，須俟前伍達到目的地後方可進行。

(2) 各伍始終不得放手，即穿越時亦僅許手部放低，不得彼此分手。

(3) 每伍均須依次穿過，不得間有偷漏。

(二) 捉迷藏

A. 場所——運動場或體育室。

B. 設備——手巾一。

C. 人數——十人至四十人。

D. 方法——如人數少，則場中可劃一圓圈（半徑約四公尺），兒童任意散立圓圈內。先由一人為盲人，以手巾裹目。發令後，盲人即向各處捉人，被觸者即與盲人互換位置。如人數多，則

可分爲甲乙兩組。甲組可列成圓陣，以代地上所劃的圓圈；乙組在圓陣內遊戲，至相當時間後，兩組互換位置。

E. 規則——遊戲員不能越出圓圈或圓陣外。盲人如出圓圈，應由指導員把他送回圈內；如係圓陣，則由圓陣上的隊員阻止之。

### (三) 捉龍尾

A. 場所——運動場或體育室。

B. 人數——十人至六十人。

C. 方法——每六人至八人爲一組，依體高的次序列成單行縱隊，高者在前，矮者在後。最前的一人爲龍頭，最後的一人爲龍尾。每組各舉一人爲捉龍尾者。開始遊戲時，各組的隊員各牽住在前者的衣服或腰帶，龍頭則將兩臂向左右平舉，手掌向前。捉龍尾者立於龍頭前四五步處。發令後，捉龍尾者極力設法衝至後方，其目的在能捉住龍尾而代其位置，此時龍頭極力設法阻止捉者的進攻，龍尾亦隨機應變，隨時閃避。

D. 規則：

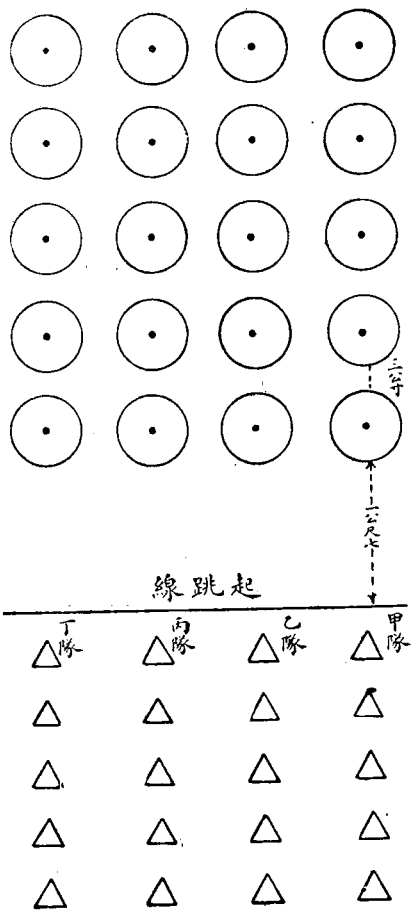
(1) 遊戲時，每組的隊員無論如何不得脫節。

(2) 龍尾如被捉者拍着身體的任何部分，即為失敗，應與捉者互換位置。

(3) 各組隊員應輪流擔任龍尾及捉者的工作，俾獲平均運動的機會。

(四) 鷄吃米

A. 場所——運動場或體育室。場中先劃一起跳線，為各隊排列之所。每隊之前各劃五個小圓



圈，圈內各置小石子一枚；第一圈距起跳線一公尺七，其餘各相二三公分（如圖）。

B. 設備——小石子若干枚。

C. 人數——十人至五十人。

D. 方法——遊戲兒童分爲甲、乙、丙、丁等隊（隊數之多少可視人數而定），各列成單行縱隊，立於起跳線後。預備時，各隊排頭各將右足提起；發令後，則以左足前跳，一一跳過石子。跳過第五塊石子後，乃換右足跳，身體向後轉，以一手把最後的一塊石子拾起；再跳進一步，拾起第二塊的石子；於是將石子依次拾完，跳回本隊將石子交與第二排人，第二排的人接到石子後，亦用一足向前跳，每跳一次即將一塊石子放在圓圈內；放完第五塊石子時，乃換一足跳，返身一一跳過石子，至本隊時，即以手拍第三排的兒童。第三排兒童即照排頭之法進行。如此依次繼續，以何隊先跳完者爲勝。

E. 規則：

（1）跳者去時用一足跳，回來時應用另一足跳，中途不得更換。

（2）跳一次僅以逾越一圈爲限。

(3) 跳時其他一足不得着地。

(4) 交石子或拍手處，均在起跳線後。

(五) 盲人吃物

A. 場所——運動場或體育室。

B. 設備——手巾一。

C. 人數——五人至十人，十人以上可分為兩組。

D. 方法——先由一人為說明人，一人為盲人。開始遊戲時，說明人用手巾裹住盲人的兩眼。發令後，遊戲者依次表演各種動作的動作，如狗、豬、牛、羊、鷄、鴨的行動等，說明人一一說明之。至各人均已表演完畢時，說明人即將盲人兩眼上所蒙的手巾解開，問他要吃何種動物。如說明人說是要吃鴨子，則盲人須指出做鴨子動作的一人。若被猜中，則彼此互換位置；如連猜三次不中，即罰盲人唱歌一則。為使各人遊戲機會平均起見，遊戲者應時常互換位置。

E. 規則：

(1) 盲人不得偷看遊戲者的動作。

(2) 猜時任何人都不得開口或

示意。

(六) 唱歌捉迷藏

A. 場所——運動場或體育室。

B. 設備——手巾一。

C. 人數——三十人至四十人。

D. 方法——先選一人爲大花貓，以

手巾裹其雙眼；再選五人爲小老

鼠，其餘各人牽手成一圓圈環繞

之。開始遊戲時，先由大花貓唱

「捉迷藏歌」第一節（即其一），

除小鼠外，大家可同唱。唱畢，小老

鼠即唱第二節的歌詞。小老鼠唱



貓來追大花貓，我做花貓，鼠朋友們，快快逃，快快逃，快快逃。



我的眼睛緊緊包好看，我捉你牢，他的眼睛雖然包好也應快快逃。



仔細防捉牢，仔細防被他吃掉，防他吃，防他吃。



我是一隻小老鼠，我是一隻小老鼠，我是一隻小老鼠，我是一隻小老鼠。



完時，大花貓即開始追捕。凡被捉的小老鼠均須退出圈外，至完全被捉時，改由其他六人繼續遊戲。

E. 規則：

(1) 小老鼠不能逃出圈外。

(2) 追捕時，其餘各人不得作聲。

(貳) 故事遊戲

故事遊戲係選擇各種良好的故事，使兒童依照這故事的事實，用身體的動作表演出來。這種教材最適用於小學低年級兒童，除發達他們的身心外，並可增進他們的戲劇的本能。

(一) 運動會

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法：

(1) 入場——全體整隊入場，用普通步伐繞場一週，注意姿勢及整齊。

(2) 賽跑——在本位跑步，兩手自由擺動。

(3) 跳遠——在本位向上跳，隨即蹲下，作跳遠狀。

(4) 游泳——在本位左右手輪流繞大圈，作游泳狀。

(5) 國術——兩手握拳，向前後、上下左右屈伸，作打拳狀。

(6) 散會——全體整隊出場，用普通步伐繞場一週。

## (二) 上山打獵

A. 場所——運動場或體育室。

### B. 方法：

(1) 上山——上體前傾，舉膝至極高處下落，足尖着地，作跑步狀。而後停止跑步，雙手上舉，腰伸直，踵起，作到達山上挺腰舒氣狀。

(2) 遠眺——上體左右旋轉，兩手輪流遮額作遠眺狀。

(3) 伏伺——身體下蹲，雙手着地，兩腿向後伸直，作遇見動物，而伏下靜待之狀。

(4) 射擊——迅速立起，作持槍急速射擊動物之狀。

(5) 歡躍——動物被擊斃，大家跳躍歡呼。

(6) 凱旋——作抬扛動物狀，大家緩步下山。

(7) 到家——作將動物卸下狀，大家伸腰舒氣。

(三) 打仗

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法

(1) 出發——兩手置於肩上作荷槍狀，用軍式步伐前進。

(2) 掘壕——兩足分開，兩手作握鏟狀，上體屈伸，作掘土倒土狀。

(3) 偵察——右手遮額，上體左右旋轉，作四面偵察狀。

(4) 衝鋒——手在胸前作執槍狀，身體半蹲，快跑前進。

(5) 刺槍——雙臂向各方刺擊，作握槍刺敵狀。

(6) 凱旋——作吹喇叭狀，全體整隊繞圈一週。

(四) 收割

A. 場所——運動場或體育室。

## B. 方法：

### (1) 往麥田裏去

教員說：「今天我們要到麥田裏去割麥！」

動作：各遊戲學生順序跑兩週。

### (2) 割麥

教員說：「麥成熟了，我們快把牠割下，拿回家裏去！」

動作：各遊戲者左手作握麥稿狀，右手作握鎌刀狀，身體向前彎作割麥狀。

### (3) 束麥稿

教員說：「我們已經割好了，大家要把麥稿束成一把一把，纔好拿回家。」

動作：各遊戲者兩手在胸前纏繞，作紮麥狀。

### (4) 背麥回家

教員說：「我們今天割了許多麥子，我們要背回家去做饅頭吃！」

動作：各遊戲者握手置於右肩上，作背麥稿狀，緩步向前進行。

(5) 打麥子

教員說：『我們要把麥子打出來』

動作：各遊戲者兩手在胸前作握麥狀，兩臂自後斜上伸，由前下落，同時體重由前足移至後足，又由後足移至前足，作打麥狀。

(6) 裝麥

教員說：『麥子打好了，現在我們要把牠裝起來。甲生把口袋拿好，乙生把麥子裝進去！』

動作：甲、乙二人相對而立，甲用雙手作擎袋口狀，乙作量麥倒入袋中狀。甲、乙二人同聲報數：『一斗，『二斗，『三斗』……

(7) 搬運麥子

教員說：『麥子裝好了，我們可以把牠搬運到裏面去！』

動作：各遊戲者雙手置於肩上作背麥袋狀，緩步繞圈一週。

(五) 植樹節

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法：

(1) 出發——兩手放在肩上作背物狀，身體略向前傾，用通常步伐走一圈。

(2) 掘土——兩手作握鏟狀，一足用力向前踏一箭步，上體隨之向前彎，作用力掘土狀。繼用兩手向旁力揮，作倒土狀。如此繼續掘土倒土數次。

(3) 種樹——兩手作握樹狀；雙臂下伸，作種樹狀。

(4) 堆土——兩手作握鏟狀，從旁鏟土倒於樹根。而後兩足輪流踏地，作踏土使平狀。

(5) 澆水——兩手作把握澆水壺狀，繼即左右擺動作澆水狀。

(6) 回家——作背物回家狀，緩步繞圈一週。

(六) 馬路上的車子

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法：

(1) 人力車——上體略向前傾，兩手作拉人力車狀，繞圈一週。

(2) 汽車——膝半蹲作坐車狀，兩臂左右移動作開車狀。

(3) 自行車——在本位兩膝輪流前上舉，作踏自行車狀。

(4) 獨輪車——兩足開立，兩手作把握車柄狀，並挺胸慢步前進作推獨輪車狀。

(5) 大板車——上體略向前傾，雙手後舉作拉繩狀，緩步用力前進。

(6) 馬車——用跑馬步繞圈一週。

### (七) 清潔運動

A. 場所——運動場或體育室。

#### B. 方法：

(1) 搬物出室——身體下蹲，兩臂下垂作取物狀；而後起立，臂略上屈，兩手作握物狀；再向前走幾步，作放物於室外狀。

(2) 掃地——上體前彎，兩手作握帚狀。左足向前踏出一步，同時右手由右至左擺動數次；而後右足向前踏出一步，右手由左至右擺動數次。如此輪流繼續動作數次，如掃地然。

(3) 汲水——兩足開立，兩手作握繩狀，頭略前俯，左右手輪流下伸作放繩下井狀。再用右

手擺動，而後左右手輪流向上作提水狀。

(4) 洗門窗——兩臂上下屈伸，身體下蹲起立，然後兩臂與身體同時左右擺動作洗搭門窗狀。

(5) 搬物入室——從室外作搬物入內狀，動作同第一節。

### (八) 航行

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法：

(1) 鳴鑼——預備開船，一手提鑼，一手作敲鑼狀。

(2) 起錨——兩手交替作拉鍊拔錨狀。

(3) 撐篙——兩手作執篙撐船離岸狀。

(4) 划槳——一足向前作箭步，兩手作握槳柄狀由前向後划動，上體隨之屈伸。(先划單槳，後划雙槳亦可)

(5) 搖櫓——兩手靠近身旁作搖櫓狀。上體左右轉動。



(6) 拉絳——作船遇逆風，拉絳前進狀。

(7) 扯篷——風轉順向，須將風篷拉滿。兩手交互用力由上而下，作拉繩使篷上升狀。

(8) 靠岸——到達目的地，先作收篷狀，再作撐篙使船靠岸狀。而後作上岸狀繞圈緩步一週。

(九) 採果

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法：

(1) 入林——緩步繞圈一兩週，作走入林中狀。

(2) 爬樹——左右手輪流上舉，對方之足亦輪流舉起作爬樹狀。

(3) 採果——頭向上仰，一手作攀援樹枝狀，一手作摘果擲於地上狀。

(4) 下樹——慢步向後退數步，左右手輪流由上往下移動作下樹狀。

(5) 拾果——俯身以手觸地，慢步前進，作拾果狀。

(6) 回家——作攜果回家狀，緩步繞圈一週。

## (十) 摸魚

A. 場所——運動場或體育室。

### B. 方法：

- (1) 折柳——雙手上伸，頭仰，踵起，作攀折枝狀，以備穿繫魚兒之用。
- (2) 出發——跳躍奔跑，作向河邊出發狀。
- (3) 涉水——兩足試探緩行，兩腿越舉越高，作涉水由淺入深狀。
- (4) 摸魚——作彎腰沒水狀，再以兩手向左右作摸魚狀。
- (5) 繫魚——作以柳枝穿繫魚兒狀。
- (6) 划水——兩手向前後左右划動，作划水狀。
- (7) 回家——作涉水登岸，跳躍回家狀。

### 第三節 機巧運動

## (壹) 單人的機巧運動

(一) 鴨步 (Duck walk)

(1) 預備——身體下蹲，膝深屈。

(2) 方法——運動者以兩手按於兩膝上，兩足交替向前發步，如鴨子行走然。或身體下蹲，膝深屈，兩掌於背後合攏，手指伸向後作一鴨尾，如此繼續向前作鴨步。

(二) 兔躍 (Rabbit hop)

(1) 預備——身體下蹲，膝深屈，兩手支於地上。

(2) 方法——運動者兩手向前撲地，同時兩足彈躍至兩手之間。如此繼續前進，如兔躍狀。

(三) 蟹行 (Crab walk)

(1) 預備——身體下蹲，兩手向後支地，作仰撐的姿勢，臀部與背部均不着地。

(2) 方法——運動者頭部頸部與身體成一直線，背向下，以四肢着地走步，如蟹行然。

(四) 狗跑 (Dog run)

(1) 預備——身體蹲撐，兩手支地，兩膝微屈。

(2) 方法——運動者以四肢推地前進，如狗奔跑然。

(五) 熊舞 (Bear dance)

(1) 預備——左脚下蹲，右脚前伸。

(2) 方法——運動者右脚縮回而蹲下，左脚改向前伸。如此連續更換兩脚，動作宜迅速而合節拍，同時須側伸兩臂，以保持身體的均衡。

(六) 跳棒 (Jump Stick)

(1) 預備——立正，兩手握住短棒的兩端，平放身前。

(2) 方法——運動者兩手引棒向下，兩脚跳過短棒，隨即由後跳回。如此反復連跳數次，跳時棒子不得脫手。

(貳) 雙人的機巧運動

(1) 木人起立 (Wooden man)

第一種：

(1) 預備——甲仰臥於地上。

(2) 方法——動作時，甲全身挺直，僵硬如木人，乙以兩手托住甲的頂部，用力扶起至直立的

姿勢。

第二種：

(1) 預備——同前。

(2) 方法——動作同前，惟乙以兩手托住甲的頭部。

第三種：

(1) 預備——甲俯臥於地上。

(2) 方法——動作同前，惟乙以兩手托住甲的前額。

以上三種動作，甲、乙兩人可互換位置行之。

(二) 靠背起立 (Chinese get up)

(1) 預備——甲、乙二人各坐於地上，背相靠。

(2) 方法——動作時，甲、乙二人兩臂互鉤，背緊靠，各以兩足推地至起立的部位。

(三) 足掌頂人 (Sitting balance)

(1) 預備——甲仰臥，兩足向上高舉，足掌平伸。

(2) 方法——乙、坐於甲的足掌上，兩足向前伸直，身體向後微傾，兩手叉腰，如此保持身體的均衡片刻，卽下。二人再互換位置行之。

(四) 象行 (Elephant walk)

(1) 預備——甲、乙二人相對而立。

(2) 方法——甲兩手抱乙腰。乙向上跳起，將兩腿鉤住甲的腰部，身體卽向後倒翻至頭、肩、三部穿過甲的胯下。此時甲卽向前俯身，兩手支地；乙兩手支於甲的兩足跟，臂伸直，胸部儘量向前上伸張，頭仰起，背成弓形。行動時，甲向前手行，乙以兩手提起甲的足跟隨之前進，動作合度，如象行然。

第四節 簡易的器械運動

簡易器械運動最大的功能，便是養成兒童自由自動的習慣，達到他們身心充分健全發展的。目的。簡易器械上的各種動作，如攀緣、滑溜、騰越、滾翻、懸垂、振盪等，均爲兒童所喜歡的活動。教師祇要在正課時授以各種器械運動的方法，及防免危險應行注意的事項；則他們便能於課餘之暇，在

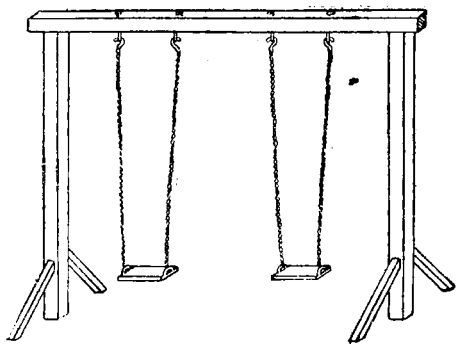
學校家庭和公共遊戲場裏充分發揮個人運動的能力。所以提倡兒童課外普及的運動，當以簡易器械運動為最佳。茲將各種簡易器械之構造及運動方法一一分述於後：

(一) 鞦韆

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——鞦韆架的構造頗簡單，以木作架，懸二繩，繩之下端繫一木板即成。架木宜粗而堅，裝置須穩固，以免發生危險。架之高度約在二·三公尺之間。懸繩的鐵環宜用質地純粹的，否則極易磨斷。繩以蔴製而中夾鉛絲者為最耐用。鞦韆板長約五十公分，闊約十五公分，所繫的板宜力求平整，勿使稍有傾側。板離地約三十公分。如下圖：

C. 運動方法——開始時先以兩手分握兩繩，向後拉過一兩呎；左足踏在鞦韆板的左側，右足蹬地用力向前一衝，



隨即踏在板的右側。此時身體已立於板上，即向下蹲，兩足踏板向前挺進；至兩膝伸直時，兩腿即立起，身體挺直。向後振盪時，兩手用力拉繩向後，同時兩膝屈，臀部後引。如此兩足伸縮，身體前後振盪。

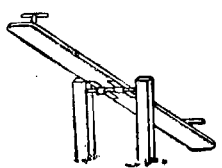
D. 注意事項——

1. 盪鞦韆時，他人不得近前或用手拉繩。
2. 每人盪鞦韆的時間不得過長，以免過勞並妨礙他人的運動。
3. 教師應在旁隨時注意，以免兒童發生危險；並應令年齡較大的學生，在旁幫忙保護。

(二) 軒輕板

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——軒輕板俗稱「蹺蹺板」，其構造係以長板一塊架於兩柱之間，支點用套軸，可活動自如。板的長度是三公尺至四公尺，短者兩端各設一座，長者可設二座或三座。板闊約三十公分。座位兩旁宜成圓邊，每一座之前各裝置一丁字形或圈形的鐵質把手，以供兒童坐時把握之用。軒輕架高約





七十公分至一公尺。爲適應不同年齡及體高的兒童，最好預備有高低不同之軒輕板數具，俾兒童均有運動的機會。圖如右：

C. 運動方法——開始遊戲時，一人先爬上軒輕板，坐於板的一端，兩手握住鐵圈（或丁字形把手）；然後第二人再爬上去，坐在板的他端，兩手亦握住鐵圈。於是第一人以兩足尖用力點地，使身體上聳；第二人身體下沉，着地時應以兩足支地，勿使板端觸地，以免身體震動發生危險。於是第二人亦以足尖用力點地，身體上聳，第一人身體下沉，兩足支地。如此一上一下，繼續遊戲。停止遊戲時，在下者可兩手握住鐵圈，兩足向前斜直伸，上體向後仰，以增加低壓板端的力量，俾便在上者徐徐爬下。

D. 注意事項——

1. 遊戲時不得中途跳下，以免發生危險。
2. 遊戲完畢時，應由在上者先下，而後在下者始得離板。
3. 教師應在旁隨時監護兒童，勿使其或有危險。
4. 教師應告誡兒童於遊戲時不得恐嚇他人。

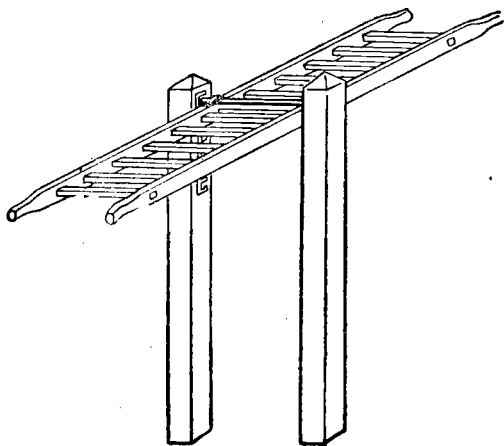
5. 教師應注意兒童均有運動的機會。

### (三) 軒輕梯

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——軒輕梯構造的原則與軒輕板同，惟以木梯代板，柱較高，運動者係握住梯之橫竿而懸垂。梯長約三公尺，梯框每級相距約三十至五十公分，每端設三四級。柱的高度，應較兒童身長高出一半，普通約高二公尺。運動場中最好能設有高低不同的軒輕兩三架，以應需求。圖如下：

C. 運動方法——軒輕梯為兒童年齡較大者運動的器械，可以練習全身大肌肉的運動，並可用懸垂的動作矯正身體的缺陷。動作時甲、乙



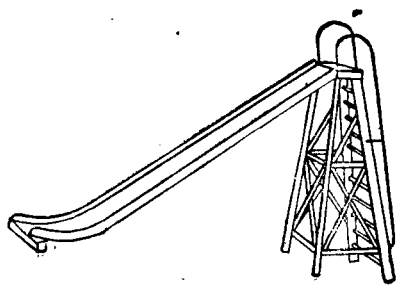
兩人分立於梯的一端，面相對，伸手上，握住梯框。然後甲蹬足使身體向上引起，同時用力拉下梯框，身體下蹲。此時甲在上，身體懸垂；乙在下，兩足着地，膝深屈。於是，乙蹬足向上起；甲拉梯框向下，足着地。如此一上一下，繼續遊戲。此種運動，四人或六人同時行之亦可。

(四) 滑梯

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——滑梯的構造係以滑板與平台聯合而成。平台之後有梯，供兒童爬登台上，向下滑溜之用。滑板闊約五十公分，其長度視台之高低而定。滑板支於平台之前，斜度須適宜，務求兒童滑下時速度不致過急或太緩。板面宜極光潔而無刺，庶不致損及衣服與皮膚。板之下端宜成彎曲形，使下瀉之勢至此減輕，俾兩足着地不致劇烈振動，傷及腦筋。圖如下：

C. 運動方法——運動者先從平台後面的梯子爬登台上，然後身體下蹲，坐在滑板的上端，兩手握住滑板的邊緣，兩足伸直，於是



徐徐滑下滑板。初學時不宜下滑太快，須至練習純熟之後始可迅速直下。

D. 注意事項——

1. 兒童舉行此種運動時，教師須在旁加意保護並指導。
2. 教師應使兒童依次先後滑溜，至第一人滑下時，第二人方可開始下滑，以免身體相觸，發生危險。

(五) 浪橋

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——浪橋以木板製成橋面，兩端懸於木架上，可以前後搖動。木板橋面長約三、四公尺，闊不定。供幼童用者橋面宜較闊，供較大之兒童用者橋面可稍狹。懸橋的木架上嵌有鐵環，以鐵鍊或鐵條四根懸吊浪橋。木架宜以堅固的木料製就，高約二公尺。架之底脚宜用三和土或水泥埋實，以免架身不穩。浪橋的橋面離地以二十公分至三十公分為度。圖如下：

C. 運動方法——運動者先爬登橋上立定，兩足須前後分開，隨即兩足用力，使浪橋前後搖動，同時須保持身體的均衡。然後再練習發步，即於橋身向後搖動時，身體趁勢向前一兩步；或於橋

身向前搖動時，身體趁勢退後一兩步。向前行或向後退均須注意身體的平衡，以免傾跌。此種運動可以訓練兒童學習平衡身體的方法，並可養成兒童不怕顛簸與擺動的習慣。

D. 注意事項——

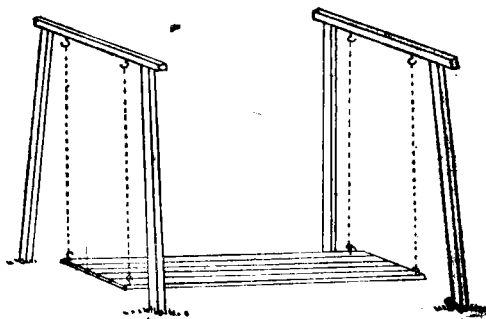
1. 初學此種運動的兒童，宜用橋面寬闊的浪橋。
2. 未經訓練純熟者，不可即行發步前進或後退，應先在橋面立足擺動為妥。

3. 兒童運動時，教師應在旁監護，以免發生危險。

(六) 巨人步

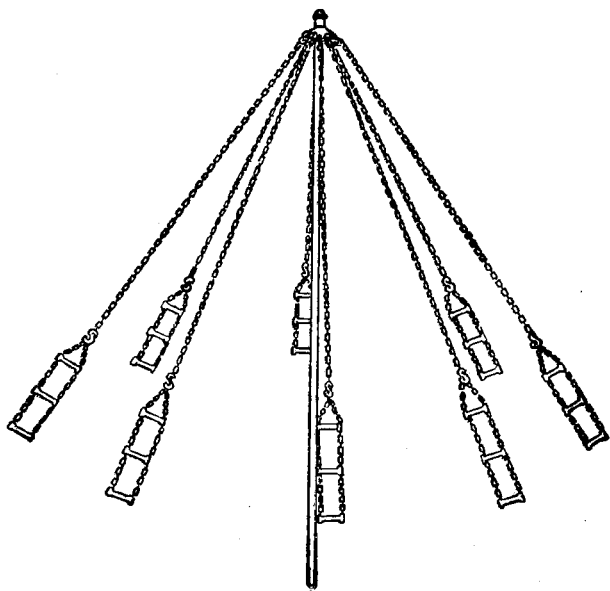
A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——巨人步構造之法，係用木柱一根深埋於地，柱頂裝一轉軸；四週懸繩，繩之下端各有握手器一具。柱之四周約二公尺內之地面，宜挖成淺圓底的闊溝，俾運動者旋轉時，足可伸直無礙。柱高約三公尺，轉軸宜求機械化，以便旋轉自如。繩之長短，依木柱的高低及兒童體



高而定務使兒童伸手握住握手器  
時足底適能立於地上。爲求高矮不  
同的兒童能在同一的器械上運動  
起見，握手器宜分成三四級，形如小  
繩梯，每級相距約十至十五公分。圖  
如下：

C. 運動方法——此係一種活潑的運  
動，含有矯正姿勢的作用。遊戲時人  
數愈多愈有趣，法以雙手或單手緊  
握握手器上相當高度的一級，同時  
向前跑數步，然後雙足離地，藉離心  
力的作用而轉動；至轉動之力將盡  
時，可繼續用足推地前進，每步約可行圓周四分之一，故名巨人步。



D. 注意事項——

1. 兒童多人同作此種遊戲時，技能務須相等，以免此緩彼速，有互相撞觸之虞。
2. 在巨人步器械附近的地方，勿任其他兒童靠近，以免運動時發生危險。

(七) 跳台

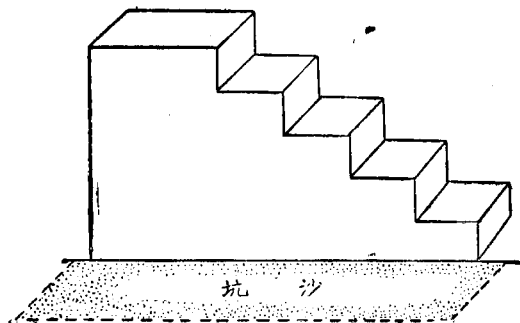
A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——台以木料製成，兩端或一端作階級形，每級相差二十公分至三十公分，闊約五十公分。台前宜設有沙坑或安置軟墊，俾兒童躍下時不致發生危險。圖如下：

C. 運動方法——兒童中最低的一級起，練習由台上跳下沙坑，依次增高階級至兒童自己力之所及爲止。

D. 注意事項——

1. 教師須注意兒童的能力，勿任其由過高的階級向下跳躍。
2. 教師須指導兒童，跳下時宜以足尖着地，兩膝略屈，以免身



體震動與傾跌。

(八) 平均台

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——台以一塊長木板製成，板闊僅五公分，厚十五公分，兩端架以木座。圖如下：

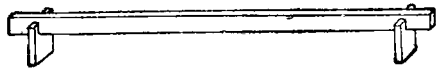
C. 運動方法——此種器械運動的方法至爲簡單，即利用台面的窄狹使兒童行走時可以練習平衡身體。兒童在台上行走時，須有極度的平衡力，始能繼續前進。

D. 注意事項——

1. 兒童初習此種運動時，在台上走步務須謹慎，以免失足。
2. 在台上走步時，若身體傾側，不能恢復平衡，即應趁勢躍下。
3. 若有兩三人同時在台上行走，在後者不得催促在前者，或有威嚇及迫近其身體的舉動。

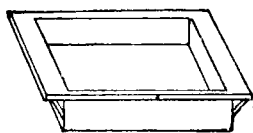
(九) 沙箱

A. 運動場所——運動場。





B. 器械構造——沙箱的構造至爲簡單，其式樣不一，大小亦無定。普通沙箱多爲長方形，闊二公尺至三公尺，長四公尺至七公尺。箱緣多以木板爲之，高二十五公分至三十公分，厚四公分。箱緣之上最少須有兩邊裝有二十公分至二十五公分闊的攔板，備供兒童用爲座位與放置捏製的泥土模型之用。攔板宜向內伸入數公分，如此可以防禦箱中之沙不致散失於箱外。沙箱最好備有木蓋，於夜間蓋妥，以免貓狗等爬入箱中，致使箱中之沙不清潔。圖如下：



C. 運動方法——箱中備貯細沙，並另有小桶、小鏟、小勺、木塊以及其他玩具等，任兒童自動進行各種遊戲。年齡稍長的兒童可以將沙弄溼，從事捏製各種泥人及其他事物的遊戲。

D. 注意事項——

1. 沙箱最好須置於強烈的日光不能直射的地方，如樹蔭之處，或屋宇之旁等，以免兒童遊戲時炎熱過甚。

2. 須保持沙質的清潔，每季最少須換沙一次。如有多數兒童遊玩，則每月最好換沙一次。

(十) 籠形攀援器械

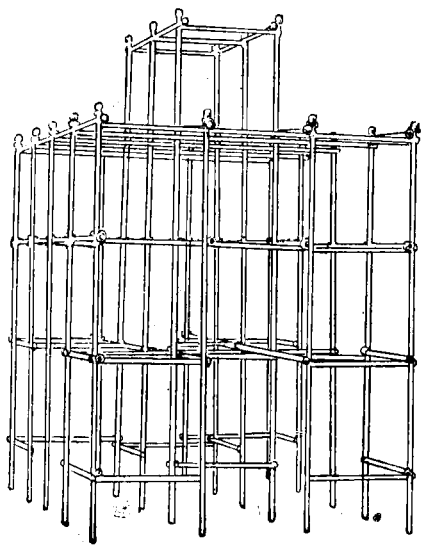
A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——此種器械係以木料或鋼鐵製成，構造宜穩固，形式如樊籠，專供兒童練習攀登的運動，並可變通以爲其他各種遊戲之用。圖如下：

C. 運動方法——在此種器械上，兒童數人可以同時練習攀援的運動，或由下而上，或由上而下，或由左向右盤越，或由外爬入籠內，趣味濃厚，爲低年級兒童所愛好的一種器械運動。

D. 注意事項——

1. 遊戲時教師須隨時注意，勿任兒童有侵犯他人之舉。



2. 遇有兩人攀援至相近時，教師應指導兒童彼此相讓，不得爭執。

(十一) 樹形攀援器械

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——此種器械以鋼鐵製之較為堅固。圖如下：

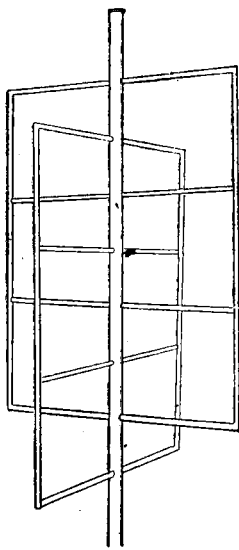
C. 運動方法——此種器械專供年齡較小的兒童作攀援運動之用，可任兒童自由攀援，教師須在旁監護之。

(十二) 平行槓與天梯的混合器械

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——此種器械係用鋼鐵製成，包括三公尺長之斜形平行槓與三公尺長之斜形天梯各一具，中央架以橫槓，圖如左：

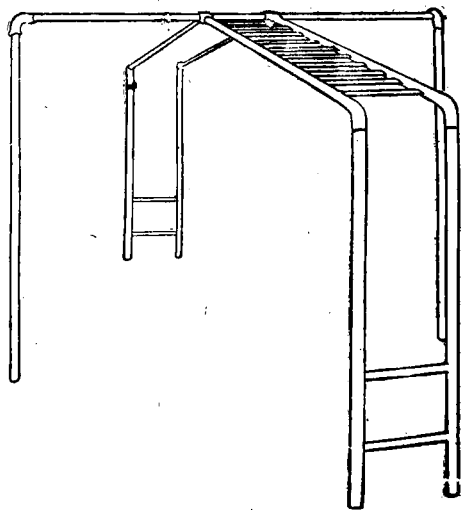
C. 運動方法——此種混合器械可容兒童十餘人同時舉行各種懸垂、倒懸垂、懸垂手行、及引體向上等運動。



### (十三) 吊環架

A. 運動場所——運動場。

B. 器械構造——吊環架係以鋼鐵爲之，架頂鋼骨若干根開撐如傘形，各懸以吊環如垂纜然。此種吊環架係豎立於地上，不能移，所佔的場地甚少，而功效則與他種吊環同。圖如下：



C. 運動方法——此種器械可供兒童練習懸垂，屈伸兩臂，擺動身體，及空中旅行（即依次由此環盤至彼環）的運動。

D. 注意事項——

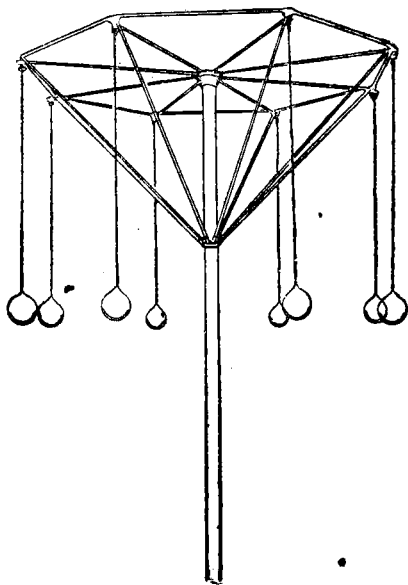
1. 用於年齡較小的兒童者，吊環宜較低。

2. 宜備有斜形的木台一具，置於吊環架之旁，以供未能躍起握環之兒童應用。

### 第五節 韻律活動（注意遊唱及劇情表演）

#### （一）盪秋千

A. 排列——圓形。三人為一組，三人對立，手相握，作秋千架，一人立於架旁，作盪秋千者，三人立成



# 盪秋千

第一章 正課

請問你，請問你，你盪秋千 怎樣快樂 呢？ 啊我想盪秋千

The first system of musical notation consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melody with lyrics underneath. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

是頂快樂，盪秋千頂快樂， 盪過了牆又盪上了天

The second system continues the melody and accompaniment. The treble staff has lyrics, and the bass staff continues the harmonic support.

我能看見四 面。 高的山矮的樹 田裏牛羊 都在村莊那

The third system continues the melody and accompaniment. The treble staff has lyrics, and the bass staff continues the harmonic support.

邊。 盪盪秋千，盪盪秋千，快快盪過了那 邊

The fourth system concludes the melody and accompaniment. The treble staff has lyrics, and the bass staff continues the harmonic support.

四三

三角形。盪秋千者，面皆向排首。

B. 表演方法——唱歌的時候，盪秋千者手置於架上搖盪，作搖秋千狀。唱到每句之末時，盪秋千者，由架下穿過，另換別架，如此換四次至唱末句（第五句）時，不必換架，惟與作架之人換位置，然後再反覆作之。

### (二) 訪朋友

A. 排列——兩排對立，中間約距一公尺八。

B. 表演方法——

唱：『春光和暖日光照』時不動。

唱：『出門去問朋友好』時，第一對向前走相遇，然後牽手。

唱：『他們站在道路旁，都點頭相望』時，第一對在兩排之中，向排尾作跑跳步，同時向兩排的人點頭，兩排的人亦向他們點頭。

唱：『大家牽手同歌跳，鞠躬切莫笑』時，同上，惟向排首跳。

唱：『小朋友，時間已不早，母親在門外招』時，同上，惟向排尾跳。

# 訪朋友

Adapted

第一章  
正課

春光和暖 日光照，出門去問 朋友好，他們站在

道路旁，都點頭相望。大家牽手同歌跳，

鞠躬切莫失，小朋友時間已不早，每

親在門外招，再見罷小朋友

四五

雖然同玩快樂多，今須唱別歌。



唱：『再見吧小朋友』時，二人對立排尾處，相對鞠躬。

唱：『雖然同玩快樂多』時，立在本位拍手一下。

唱：『今須唱別歌』時，屈身再會狀。

### (三)小朋友

A. 排列——兒童分兩排，面相對，手叉着腰。

B. 表演方法

#### 第一段

唱：『小朋友』左足向前踏一步。

唱：『快來跳舞』右足併上，同時作一鞠躬。

唱：『你的雙手』互握左手。

唱：『請給我』互握右手。（手交叉握着，右手在上。）

#### 第二段

唱：『屈拉拉……』共十六拍，各人手叉腰，面向排頭，各人隨排首二人向外作跑跳步，繞至

# 小朋友

第一章  
正課

小朋友快來跳舞 你的雙手請給我 足點點 同我

跑過來又跑過去 屈拉拉拉拉拉拉 屈拉拉拉拉拉拉

屈拉拉拉拉拉拉拉 屈拉拉屈 屈屈屈 用你的足 踏踏踏  
用你的頭 搖搖搖

四七

用你的手 拍拍拍 足點點 同我去 跑過來又跑過去  
用你的指 的的的

排尾時，第一對人作半月門，其餘的兒童依次由門下穿過。此時第二對人跑到第一對本來的位罝。

第三段

唱：『用你的足踏踏踏，』唱至足踏時，踏地三下。

唱：『用你的手拍拍拍，』唱至手拍拍時，手拍三下。

唱：『足點點，同我去，跑過來又跑過去，』除手叉着腰外，與第一段同。

唱：『用你的頭搖搖搖，』搖三次。

唱：『用你的指的的的，』以指作響三次。

唱：『足點點……』與前同。

如上面所述之法，自始至終，隨意反復行之。

(四) 國民革命

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內；如在台上表演，全體可立成一半圓圈，面向觀衆。

B. 表演方法——

# 國民革命歌

姚煥作歌  
友梅作曲



1. 起來!起來!我大中華的 同胞們:國要亡了!國
2. 奮鬥!奮鬥!我受壓迫的 同胞們國要亡了!國
3. 殺呀!殺呀!我最勇敢的 戰友們敵人來了!敵
4. 殺呀!殺呀!我最勇敢的 戰友們敵人近了!敵
5. 前進!前進!我占勝利的 同志們不要回頭!不
6. 前進!前進!我占勝利的 同志們敵人多了!敵



要亡了!還…顧得什麼家庭,還…戀着什麼愛人!  
要亡了!我們有…的是頭顱,我們有…的是熱血!  
人來了!舉…起…你們的鎗頭,瞄準你們的…目標!  
人近了!裝…上…你們的刺刀,握緊你們的…手鎗!  
要回頭!他們已被敵…人刺傷,他們已被敵人殺死!  
人多了!我們還有我們的頭顱,我們還有我們的鮮血!

第一段

『起來起來！』：右手連續向上高舉兩次。

『我大中華的同胞們！』：右手平伸，掌向下，向左右徐繞一週。

『國要亡了！』：右手向右側斜下伸，掌向前，同時面帶愁容。

『國要亡了！』：左手向左側斜下伸，掌向前，同時面帶愁容。

『還顧得什麼家庭？』：兩手向兩側斜下伸，掌向前，同時搖頭表示決絕狀。

『還戀着什麼愛人？』：兩手向兩側斜下伸，掌向前，同時搖頭表示痛惜狀。

第二段

『奮鬥！奮鬥！』：右手握拳，向前力揮兩次。

『我受壓迫的同胞們！』：右手向前斜下伸，掌向下，作壓迫狀。

『國要亡了！』：動作同第一段第三句。

『國要亡了！』動作同前。

『我們有的是頭顱！』：右手食指指向頭部。

「我們有的是熱血」：左手食指指向胸口。

### 第三段

「殺呀！殺呀！」：右手向前連劈兩下。

「我最勇敢的戰士們」：右手握拳向前翹起大拇指。

「敵人來了」：右手遮額作向前遠望狀。

「敵人來了」：左手遮額作向前遠望狀。

「舉起你們的槍頭」：左手在前上方，右手在後下方，作握槍準備向前射擊狀。

「描準你們的目標」：左手作托槍狀，右手引起右眼旁，左眼緊閉，右眼開張，作瞄準狀。

### 第四段

「殺呀！殺呀！」：動作同第三段第一句。

「我最勇敢的戰士們」：動作同第三段第二句。

「敵人近了」：右手食指指向前。

「敵人近了」：左手食指指向前。

「裝上你們的刺刀」：右手於腰際作拔刀狀，隨即作插刀於槍上狀。

「握緊你們的手槍」：食指指向前，大姆指作扣槍狀，餘指屈。

第五段

「前進前進」：右手握拳向前揮動向下，同時以右脚連續向前踏進兩步，左脚隨之。

「我占勝利的同志們」：動作同第三段第二句。

「不要回頭」：右手向左右擺動，同時搖頭。

「不要回頭」：左手向左右擺動，同時搖頭。

「他們已被敵人刺傷」：右手向右側斜下指，同時身體略向右轉，兩目注視地上。

「他們已被敵人殺死」：左手向左側斜下指，同時身體略向左轉，兩目注視地上。

第六段

「前進前進」：動作同第五段第一句。

「我占勝利的戰士們」：動作同第三段第二句。

「敵人多了」：右手平伸，由右而左繞一週，掌向下。

「敵人多了」：左手平伸，由左而右繞一週，掌向下。

「我們還有我們的頭顱」：右手食指指向頭部。

「我們還有我們的鮮血」：左手食指指向胸口。

### (五)新中國的主人

A 排列——全體立成一圓圈，面向內；如在臺上表演，全體可立成一半圓圈，面向觀衆。

### B. 表演方法——

「我有壯健的身體」：右手拍胸，同時挺胸，表示強健狀。

「我有高潔的靈魂」：右手向上高舉。

「我有堅強的意志」：左手握拳向前上舉，兩目凝視隨之。

「我有奮鬥的精神」：右手握拳向前揮動兩下。

「服務大衆」：右手平伸，向左右繞一週，掌向下。

「恥盜虛名」：兩手食指各抹臉一下。

「打倒侵佔慾」：右手握拳向空猛擊，同時右足頓地一下。



# 新中國的主人

劉雪廠詞  
黃自作曲



我有壯健的 身體，我有高潔的 靈魂我有



堅 強的 意志我有奮鬥的 精神服務



大 衆恥盜虛名 打倒侵佔慾 破除權利心德



行 德行兼備纔是新 中國的主人

「破除權利心」：兩手互握作向下摔物狀。

「德行德行兼備」：左手向前伸出食指與中指。

「纔是新中國的主人」：右手握拳向前伸起大姆指。

## 第六節 球類運動

### 第一種 籃球的預備遊戲

#### (1) 六圈籃球 (Six Hole Basket Ball)

A. 設備——籃球一。

B. 場所——運動場或體育室。球籃前劃六個圓圈，列成半圓形，每圈直長一公尺，如下圖。

C. 人數——六人至十人。

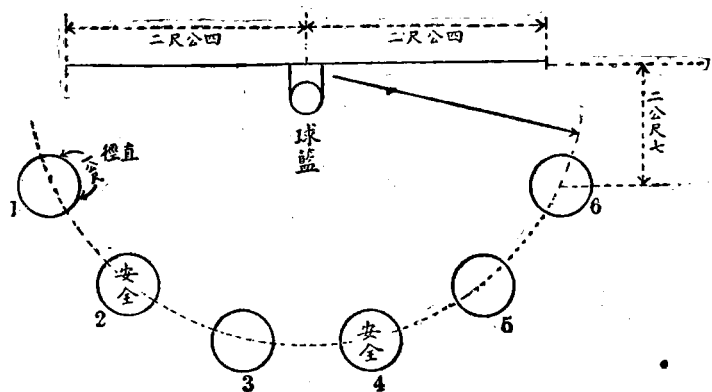
D. 方法——各球員列成一行，依次由左邊第一圈起以球投籃。凡中籃一次者即遞進一圈，繼續投籃。至不中之時為止，於是第二人如法投籃。六圈之中第二圈與第四圈均為「安全」圈。凡第一人最後一次中籃時所站住之圈不屬於「安全」圈者，倘被第二人追趕過頭，則

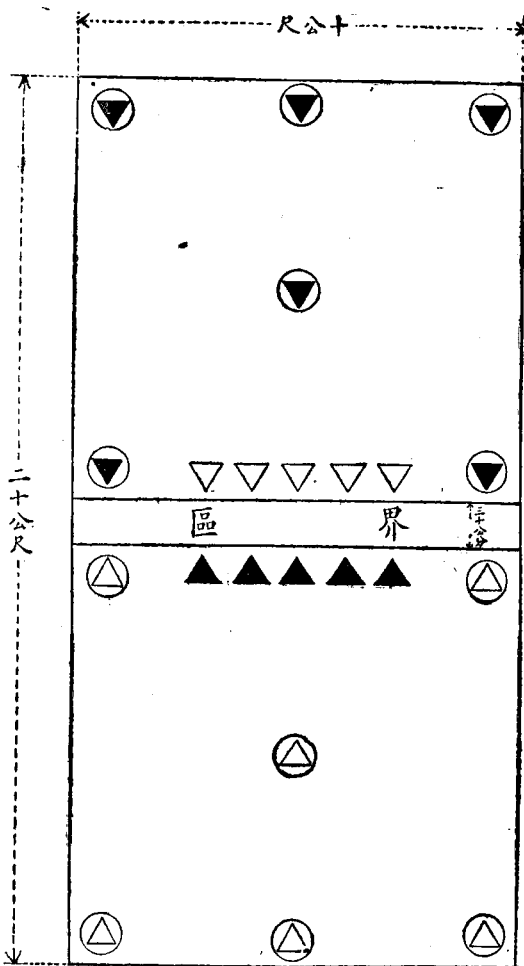
第二次投籃時應新由第一圈開始。比賽結果以最  
先進至第六圈復由第六圈還原者為勝。還原時不  
屬於「安全」圈的球員若被第二人追趕過頭，則  
下次投籃時應由第六圈開始，向左方各圈依次遞  
進。

(2) 大將球 (Captain ball)

A. 設備——籃球 1。

B. 場所——運動場或體育室。球場闊十公尺長二十  
公尺。全場分為兩區，中央劃成七十公分寬的「界  
區」一道；距界區三十五公分處的角端各劃一圓  
圈，距端線七十公分處的角端亦各劃一圓圈，四角  
圓圈的中央再劃一中心圓圈。各圓圈的直徑均為  
一公尺三，距離中心圓圈遠近均相等。圖形如左：





C. 人數——球員分爲兩隊，每隊十一人。立於四角圓圈者爲圈員，立於中心圓圈者爲隊長（即大將），立於界區之前者爲防守員。

D. 方法——遊戲開始時及一隊得分後，均由中央跳球。一隊防守員得球後，可將球傳給本隊。

之任一圈員，圈員再傳給隊長，如此即得一分；或五圈員依次傳球一周，如此即得三分。遇有一隊擲球出界時，仍由該隊防守員重新擲球。遇有一隊犯規時，由對隊防守員罰擲任意球，犯規一隊之防守員不得阻礙之。比賽時間分爲兩節，每節十二分鐘。第一節完畢時，兩隊須互換場位。

E. 犯規——

1. 直接妨礙：凡防守員侵入一隊圈員所立之圓圈而阻礙其接球，或阻礙其傳球至他圈者。

遇有此種情形時，應由圈員擲罰任意球。倘所侵入之圈係屬一隊傳球之最後一圈或中央圈，則判由該隊得一分。

2. 間接妨礙：凡防守員侵入圈內而未阻礙其接球或傳球者。爲制止一隊防守員侵入對隊圓圈或中央圈計（雖該圈員並未接球或傳球），凡遇有此種間接妨礙情形時判由對隊隊長（即中央圈之大將）擲任意球給本隊其他圈員。擲罰任意三次即得一分。

3. 防守員因欲阻球而把握對隊圈員之手臂者即判由對隊圈員擲罰任意球。

4. 團員越出圈外而阻礙防守員之動作者即判由對隊隊員擲罰任意球（擲任意球時，對隊防守員無論如何均不得阻球。）

第二種 足球的預備遊戲

(1) 棍棒足球 (Pin Soccer)

A. 設備——足球一，棍棒四。

B. 場所——運動場或體育

室。場闊十公尺，長十三公

尺。球門區長五公尺，闊一

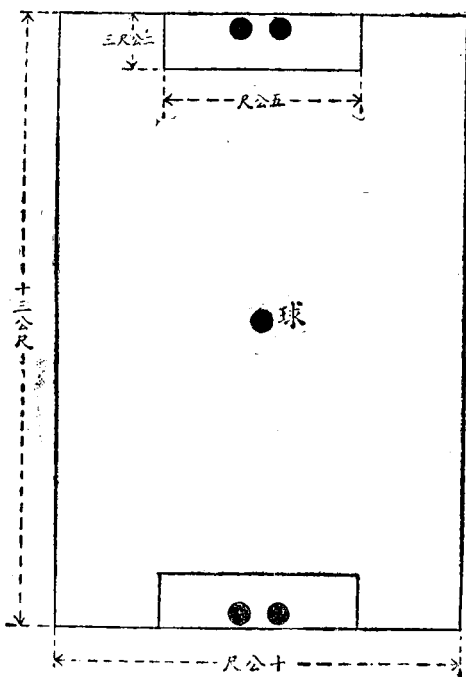
公尺三，位於場的兩端。分

置棍棒於兩球門區的端

線上，每區兩根，相距四十

公分。（如下圖。）

C. 人數——球員分爲兩隊，每隊四人至六人。



D. 方法——遊戲的目的，在於一隊隊員能將對隊球門區的棍棒擊倒。開始遊戲時，球置於場的中央。每隊隊員一人各以左側向球，並以右足點地後再於球的上面與對隊隊員右足互觸。如此互觸三次，雙方即開始奪球。遊戲進行中，隊員可以足踢球、盤球、或以足傳球，惟不得用手觸球。除救球外，任何隊員均不得侵入對隊的球門區。遇有踢球出界或踢入球門時，即由對隊隊員於球出界處重新踢入場內。凡踢界外球直接擊倒棍棒者不得分。遊戲時間分為兩節，每節十分鐘，結果以得分較多的一隊為勝。

E. 犯規——凡遇有下列情形者均作犯規論：

1. 球員以手觸球者。
2. 球員推、拉、撞、擊或非法阻礙對手進行者。
3. 球員侵入對隊球門區域者。（救出球門區球不在此限）

遇有犯規時，即由對隊隊員在場的中央踢任意球。踢任意球時，任何隊員不得阻礙之。

F. 得分——遊戲進行中，凡踢球擊倒對隊棍棒者每次得二分，踢任意球擊倒對隊棍棒者每次一分。

## (2) 團體足球 (Mass Soccer)

A. 設備——每三十人用一足球。

B. 場所——與足球同。

C. 人數——二百人以下，分爲兩隊，每隊須有符號（或標記）以便識別。

D. 方法——每一隻球應有一個裁判員。如教師僅有一人，可選派幾個學生做臨時裁判員。在開始比賽時，所有的球放在中線上，距離須一樣。發球之後，任何球員都可以踢。但除守門員外，別人不可用手觸球。其餘規則和棍棒足球相同。

E. 得分——若把球踢入球門算五分；踢過端線算一分。如踢過端線時，有守隊人觸球，即算兩分。每次得分之後，即由得分的那一隻球的裁判員，把球拿至中線拋下，使左邊的球員從新比賽。倘若人數在三十以下，僅有一隻足球，則在從新比賽之時，仍將球放在地上，與尋常足球遊戲一樣。

F. 罰球——如有一隊隊員犯規，無論在甚麼地方，即把球放在地上，執行罰球的那一隊可以任意踢球，而被罰隊的隊員須立在距球十公尺之處。



### 第三種 壘球的預備遊戲

#### (1) 自由壘球 (Any way ball)

A. 設備——軟的壘球及壘球棒。

B. 場所——在體育場上畫一個和籃球場大小式樣相同的壘球場，要有四個壘。

C. 人數——自十二人至三十人，分爲人數相等的兩隊。

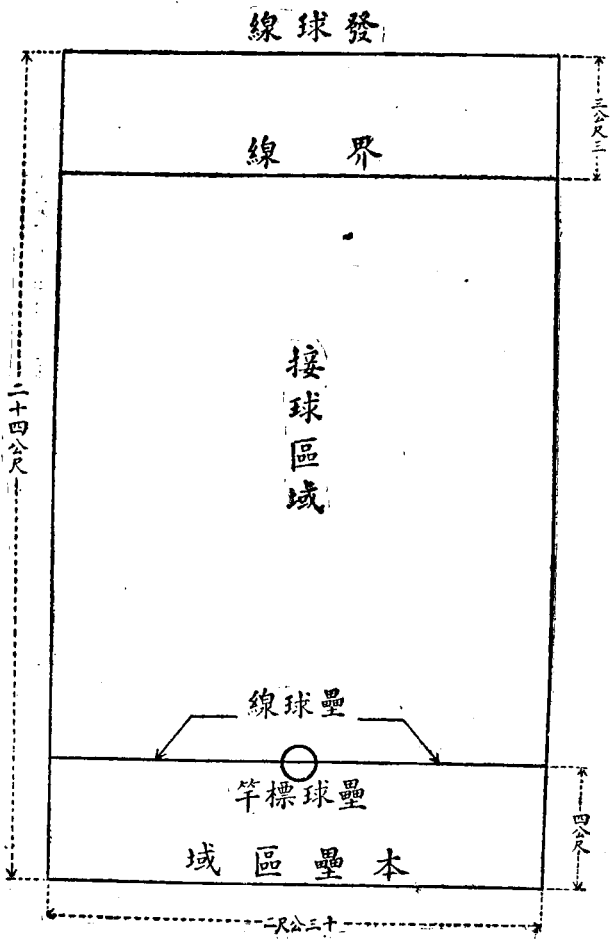
D. 方法——遊戲時，一隊先打球，一隊接球。接球隊指定一人爲接球員，站在本壘的後面，其他各人隨意站在界內或界外。接球隊派一人先發球給打球隊的第一打球員；打球員見球來時，只可打一下，打着了就跑，如果打不着，反被接球員接着了，就要出局，如沒有給接球員接着，打球員仍可以跑。打球員站在壘上時，接球員不可使他出局。如他離開站壘，則可用球打他，使他出局。打球員不許兩人同站在一壘上，先站在壘上的人，見打球員跑來時，應即走到別一壘去讓他。第一人打過球以後，球被擲來擲去，末了接球的一人，即做下一次的發球員。打球員三人出局，兩隊即互換位置。一人安全跑過四壘，即勝一分。兩隊都有三人出局，就算

打一盤。

五. 犯規——打球員如犯下列條件之一，即應出局：

1. 打球員沒有打着球，被接球員接去。

第一章 正課



六三

2. 打了一個騰空球，球在沒有落地之前，被接球隊的人接住。
3. 不站在壘上的時候，接球員拿球觸他，或擲球打他。

(2) 德國式壘球 (German Baseball)

- A. 設備——排球一。
- B. 場所——運動場或體育室。場闊十三公尺二，長二十四公尺。場之一端爲發球線，一端爲壘球線。距發球線三公尺三處劃一橫線是爲界線。壘線的中央，豎一球門標竿，場形如右圖。
- C. 分隊——運動員分爲兩隊，一隊爲發球隊，一隊爲接球隊，每隊隊員六人至十人。發球隊隊員排列於發球線之後；接球隊隊員中二人（至多不得過二人）可立於壘球線之後，餘均散佈於接球區域中。
- D. 發球——發球員須依一定次序，發球時兩足立於發球線後，伸掌將球擊入接球區域中。凡發球未過界線而觸地者，得再發一次；惟發球越出球場之外者，發球員卽出局。
- E. 跑壘——發球員發一好球之後，卽須跑向壘球線，繞過標竿而跑回界線內，慎勿被接球隊隊員之球所擊中。發球員於球發出之後，不得在界線內逡巡至五秒鐘以上而不跑入接球

區；跑入接球區時，不得停步，直至跑回界線之內爲止。跑入壘球線時，最多於二十秒鐘之內（在此時間之內仍須繼續跑動）須繞過標竿而跑返原位；倘此時無法繞過標竿者即須跑出壘球線而入接球區，然後再重新跑進壘球線，作第二次壘過標竿之舉。

F. 接球——接球隊隊員倘能接得擊球員所擊之飛球，擊球員卽出局。接球員得一着地之球時，須將球立即擲擊跑壘者或傳給其他接球員；不得帶球行走，或握球逾五秒鐘之久，或以球擊地。若球出界，接球員可拾球於界線外擲球入場。

G. 得分——跑壘員能安然繞過球門標竿而返原位者得兩分，對隊隊員每次犯規時應加給跑壘員一分；故若對隊隊員犯規而跑壘員復能安然跑回者共得三分。

H. 接球員犯規——

1. 帶球行走。
2. 握球逾五秒鐘之久。
3. 以球擊地。
4. 互相傳至兩次以上。

5. 立於壘球線後者不止二人（每多一人應增加跑壘員一分）。

6. 逾越界線。

7. 於跑壘員未跑出界線時而用球擲擊之。

凡有觸犯以上規則時，每一次判給對隊得一分。

I. 發球員出局——

1. 所擊之飛球被接球員所接。

2. 跑壘時被接球員之球所擊中。

3. 跑出場外。

4. 遲留在壘球線內逾二十秒鐘之久。

5. 發球後五秒鐘尙來跑出界線。

6. 跑出界線之後停步兩次以上。

7. 發球出界。

8. 兩次發球不能過界線。

J. 球局——擊球隊中三人出局即互換球場，作為一局，在七局中以得分多者為勝。此種遊戲，正式比賽時應有七局。

#### 第四種 網球的預備遊戲

##### (1) 小槳球 Paddle Tennis)

A. 設備——槳球一，槳球拍四，槳球網一。槳球拍係堅木所製，長四十七公分，寬二十五公分。球網係輕鬆橡皮質所製，高八十公分。

B. 場所——運動場或體育室球場的格式與正式網球場完全相同，惟一切尺寸均較正式網球場縮小一半。(如左圖。)

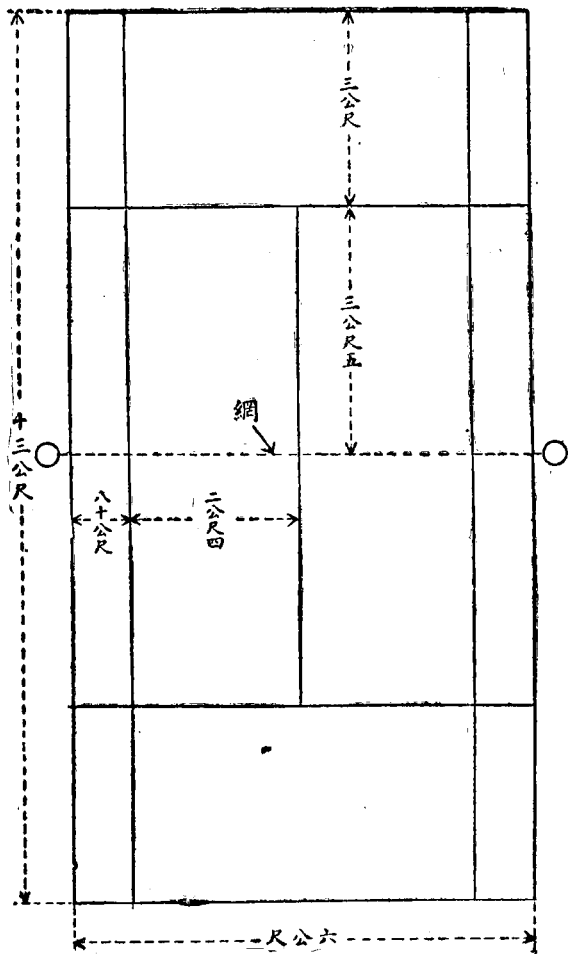
C. 人數——二人或四人。

D. 規則——同正式網球。

##### (2) 手網球 (Hand Tennis)

A. 設備——富有彈性之普通皮球一。

B. 場所——運動場或體育室。場之式樣與「小槳球」同，惟於兩區離網一公尺之處各劃一



橫線爲犯規線。

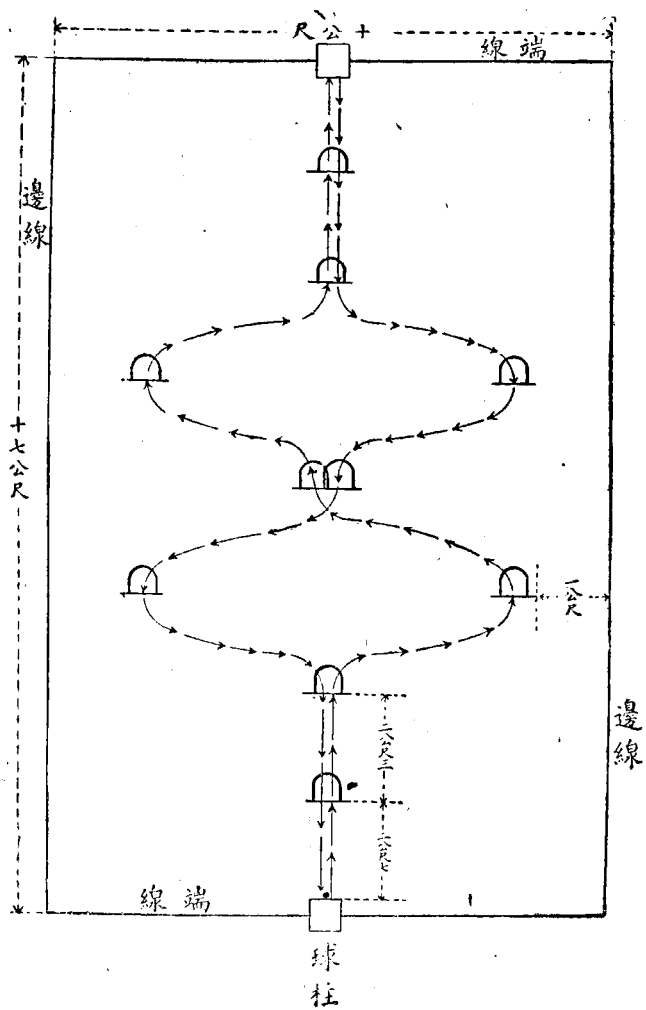
○ 人數——二人或四人。

D. 方法——先由一方發球。發球者可立於端線之前方將球拍地，待其反躍時用掌從下擊之。過網發球一次失敗，即改由對方發球；惟遇有過網觸及網頂而仍成好球時，得重新再發一次。凡屬雙人組比賽，開始發球的一方僅限一人發球至失敗之時為止，此後則不論何方均由兩人依次發球，即一人發球失敗後，由第二人繼之發球，第二人失敗後始改由對方發球。比賽的進行方法與正式網球同，惟球員不得越過「犯規線」而擊球，犯者以失敗論。此種比賽僅限於發球者得分。凡對方不能還擊過網或對方球員於比賽進行中越過犯規線時，發球隊均得一分。凡發球隊不能應付對方還擊之球，或於比賽進行中越過犯規線時，即改由對方發球。每十五分爲一局，決定勝負之法與「小槳球」略同。

#### 第五種 克樂開球 (Croquet)

- A. 設備——每人應有球一，棒一；惟各人所用的球與棒之顏色須有分別。
- B. 球場——球場以草地爲佳，平坦之遊戲場亦可。場闊十公尺，長十七公尺。場的兩端線中央各立一球柱，場內共設有十個球門，其佈置如圖。
- C. 人數——二人至五人。





D方法——遊戲的目的在於球員依次擊球過門以先過門完畢而將球觸及開始發球之球柱者爲勝。開始遊戲時應先決定各球員發球的次序，第一發球員將球置於球柱前一球棒之距離處，將球向球門擊過。凡擊球穿過一門者得續擊一次，穿過兩門者得續擊兩次。擊球過門之次序，應依圖中所示之路線進行。每次過門之後，可繼續擊球過門，或擊觸他球。凡擊球觸及他球者得續擊兩次；應將已球置於他球之旁，第一擊務將已球準備過門並將他球擊至前於自己有利之處，俟已球過門時尚可觸及，以便繼續過門。至擊球觸及對方球柱後，再依次擊球過門回歸原處而觸及開始發球時之球柱，是爲一局。比賽時可採用三局兩勝或五局三勝制。此種遊戲不論男女老幼均喜玩之，其特點即在運動不劇烈而有濃厚的興趣。擊球輕重緩急均有一定的目的，而球行方向與角度尤須準確。此種富有藝術性和娛樂性的遊戲，尤爲一般小學兒童所愛好。

### 第七節 田徑運動（注重教學與裁判的方法）

教導兒童體育，最要注意他們身心發育的狀況，應以他們的興趣與能力爲選擇教材與方法

的標準。所以小學所採用的教學方法，多側重於心理方面。誰都曉得競爭是兒童的天性，關於田徑之類的教學自應多用比賽的方法，以增加他們練習的興趣，獲得迅速的進步。至於田徑運動教材的選擇與分配，第一、二兩冊係注重於簡易師範生本身的訓練，第三冊係注重於小學兒童基本動作的訓練，第四冊則注重於教學和裁判的方法。惟此處祇就教學活動的實際情形，加以敘述；至於普通的田徑教學方法，則詳於本冊第七節「體育教學法」中。

小學校田徑運動的教學、比賽和裁判，均有互相連帶的關係。比賽與裁判固難分開，而教學寓於競爭比賽之中，亦為小學體育教師常用的方法。以下祇就田徑運動比賽和裁判的方法，加以簡明的敘述：

田徑運動的比賽法，普通應分個人比賽，團體比賽與標準測驗三種。

### (壹) 個人比賽

甲、分組——個人比賽的方法，男生宜多用，女生宜少用，並須於事前實行適當的分組，否則他們運動的能力相差太遠，不但減少運動興趣，且亦不能得到完滿的結果。關於分組方法問題，一

用分組，如本級兒童只能與本年級兒童比賽。許多學校中亦有採

用年齡分組制的，此法雖較年級分組制爲佳，但亦不甚妥善；因爲兒童所報的年齡往往不確，檢查十分困難，而且同一年齡的兒童，運動能力也不見得相同。最好的方法是年齡、體高與體重爲標準，計算的公式如下：

$$7 \times \text{年齡} + \frac{1}{2} \text{體高(公分)} + 2 \times \text{體重(公斤)}$$

如有一個學生，年十二歲，體高一四六公分，體重四十公斤，則

$$7 \times 12 + \frac{1}{2} \times 146 + 2 \times 40 = 237$$

「二三七」卽是他的組別。普通各組之間可以二十二爲組距，例如：

179以下	一組
180—202	二組
203—225	三組
226—248	四組
249—271	五組
272—294	六組

295-318

七組

但如果學生的人數很少，這組距便太大了，教員可以酌量減小，以免同組兒童的運動能力差異過大。

乙、項目——小學兒童發育尙未完全，而心臟肺部尤爲薄弱，所以他們的身體和能力，均不適宜於劇烈的競爭運動。關於田徑之類的運動，在小學祇應注重於基本技能的訓練，而於比較煩劇的運動，均應極力設法避免，以免發生意外的危險。茲擬小學校運動會田徑項目如左，以資參考：

(一) 男生組

(1) 三、四年級

a. 五十公尺賽跑

b. 立定跳遠

c. 急行跳高

d. 六磅鐵球

(2) 五、六年級

- a. 七十五公尺賽跑
- b. 立定跳遠
- c. 急行跳高
- d. 六磅鐵球

(三) 女生組

- a. 五十公尺賽跑
- b. 立定跳遠
- c. 急行跳高
- d. 壘球擲遠

(丙) 裁判——小學運動會，田徑項目無多，裁判職務較爲簡單，裁判員當可酌量減少，其中最要者爲發令員、終點裁判員、記時員及田賽裁判員。茲將各種裁判員的職務和裁判方法分述如次：

(一)發令員——發令員在起跑線處有管理運動員的全權。他的主要任務在講解口令，告以錄取人數，犯規的處罰，及解決與起跑有關之一切問題，並與終點各裁判保持適當的聯絡，於每一次起跑，均應通知他們準備。

(二)終點裁判員——終點裁判員的職責，在判決徑賽中與賽運動員到達終點的先後名次。到達終點的先後，應以運動員的胸部觸及終點的橫線為標準。

(三)記時員——記時員的職責，在紀錄運動員跑畢全程的時間。記時員非有相適經驗，其所計時間頗難準確。計時應從槍焰起時計取（如無槍可用摔旗法代之）至運動員胸部觸終點線時，立即停止。每項徑賽運動，應有記時員三人，計取其時間。如三人中二人所計之時間相同，而一人獨異，應以二人相同的時間，作正式的成績。如三人所計的時間，各不相同，應以中間一人所計的時間，作為正式成績。如記時員僅有二人，而所計的時間又不相同，則應取較長的時間，作正式的成績。

(四)田賽裁判員——田賽裁判員的職責，在判決田賽中各與賽運動員的試跳或試擲，是否合法，並丈量及記錄每一運動員所得高低遠近的成績。

(1) 高度(跳高)的丈量，應從地面上成垂直線量至橫竿上邊的最低處。

(2) 遠度的丈量——依據小學運動會田賽項目有下列三種：

a. 跳遠的丈量，應從運動員身體任何部份着地的最近點，成直角量至起跳線或其引長線上。

b. 鐵球的丈量，應從鐵球着地的最近點，依該點與圈中心所成的直線，量至圈的內邊。

c. 壘球的丈量，應從壘球着地的最近點，成直角量至拋擲線或其引長線的內邊。

以上所舉各種裁判方法，僅就小學運動會範圍內，擇要敘述，若要知道詳細，請參閱中華全國體育協進會最新出版之田徑運動比賽規則。

(貳) 團體比賽——班內的競爭運動，採用團體的比賽方法最為適宜。其組織方法，即將全班人數分為若干隊，每隊約八人左右。各隊長由教師指派或由學生推舉之；然後再由各隊長呼吸依次挑選各隊員，務使各隊能力大略相似。各隊長應秉承教師的指導方法，率領本隊隊員從事練習。各隊正式聯合比賽，每星期可舉一次或二次，以資觀摩，而增興味。練習時，教師可率領全體兒童在發暖的準備運動，然後再行分開練習。設若全體兒童分為四隊，其練習的運動為跳高、立定跳遠、擲鉛



球和五十公尺賽跑，最好依照左列次序進行：

組(隊別)		一	二	三	四
甲	跳高	立定跳遠	擲鐵球	五十公尺賽跑	
乙	立定跳遠	擲鐵球	五十公尺賽跑	跳高	立定跳遠
丙	擲鐵球	五十公尺賽跑	跳高	立定跳遠	擲鐵球
丁	五十公尺賽跑	跳高	立定跳遠	擲鐵球	

小學高年級體育課每次可有四十五分鐘，除了五分鐘的準備運動，尚有四十分鐘，教員令各組練習上列四項運動，每十分鐘互換一次，便可於一課內練習完畢。

關於田徑運動之各種團體比賽的管理和裁判，已詳於第一冊第一章第四節中，茲不再贅。

(叁)標準測驗——標準測驗的目的，在考查各人運動的能力，所測驗的項目，均屬於各種運動的

基本技能（如跑、跳、擲之類）。目下我國小學各年級尚無此種標準測驗，可資借鑑，以下所列小學

各組男女田徑運動測驗及格標準表係根據作者多年經驗及參考各種專書而成。惟我國幅員廣

大，國民體力亦不一致，此種標準是否能夠普遍地適用，殊難斷定，各校不妨採作試行標準，然後再

根據客觀的事實和測驗的結果，加以修正，便可成爲完善的標準了。如承國內同志，不吝珠玉，時將

測驗的結果和改正的意見賜教，尤所歡迎。

要使小學體育的發達，兒童運動能力的進步，最好每學年（或每學期）舉行標準測驗一次，以資鼓勵。舉行標準測驗時，先宜打破班級的制度，再依據本節第一項所定的年齡、體高與體重為標準之分組方法，實行分組。各組兒童每人至少須通過跑、跳、擲三類中各一項，才能及格；否則該兒童運動能力不及，急須設法補救。茲將小學各組男女田徑運動測驗及格標準表列左：

跑的項目						項及 目及 標 準 別	
百公尺		七十五公尺		五十公尺		組別	
女	男	女	男	女	男		
20 秒	18 秒	15.2 秒	13.8 秒	10.4 秒	9.4 秒	一組	
19.6 秒	17.6 秒	14.9 秒	13.5 秒	10.2 秒	9.2 秒	二組	
19.2 秒	7.2 秒	14.6 秒	13.2 秒	11 秒	9 秒	三組	
18.8 秒	16.8 秒	14.3 秒	12.9 秒	9.8 秒	8.8 秒	四組	
18.4 秒	16.4 秒	14 秒	12.6 秒	9.6 秒	8.6 秒	五組	
18 秒	16 秒	13.7 秒	12.3 秒	9.4 秒	8.4 秒	六組	
17.6 秒	15.6 秒	13.4 秒	12 秒	9.2 秒	8.2 秒	七組	

目 項 的 擲						目 項 的 跳							
壘球擲遠		籃球(自由式)擲遠		六磅鐵球		跑跳高		跑跳遠		立定跳高		立定跳遠	
女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
22	26	10	16	3.60	4	.70	1.02	2	3	.60	.70	1.20	1.4
尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公
23.5	28	11	17.5	3.90	4.30	.75	1.05	2.15	3.15	.65	.75	1.30	1.50
尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公
25	30	12	19	4.10	4.60	.80	1.08	2.30	3.30	.70	.80	1.40	1.60
尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公
26.5	22	13	20.5	4.40	4.90	.85	1.11	2.45	3.45	.75	.85	1.50	1.70
尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公
28	34	14	22	4.60	5.20	.90	1.14	2.60	3.60	.80	.90	1.60	1.80
尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公
29	36	15	23	4.80	5.40	.95	1.17	2.70	3.70	.85	.95	1.70	1.90
尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公
30	38	16	24	5	5.60	1	1.20	2.80	3.80	.90	1	1.80	2
尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公	尺公

## 第八節 體育教學法

### 第一課 教學法的意義價值與範圍

我們要研究體育教學法，必先要明白牠的意義；否則方法之是非優劣漫無標準，更何從着手研究呢？一般體育教師，對於教學法的意義，多未甚了解，常誤以教材為方法，或將教學法、訓練法與指導法混為一談；以致應用之時，錯誤叢生，效能低減，未能達到教育目的。教學法乃係根據兒童的本能和需要，供給以適當的環境，使他們能夠運用最經濟的精力和時間，以達到教學所預定的目的之一種活動。從這個定義看來，體育教師對於兒童的天性、已往的經驗、身心發育的狀況、道德習慣的養成、趣味的傾向以及其他生活上的需要，均須加以慎重的考慮。因為教學法並不是獨立的，而是全部環境的適應。所以體育教學法除應注重方法之外，更宜注意於完善教材的選擇、良好環境的設備和適當課程的編製，始能得到圓滿的效果。

教學法在教育學中佔着很重要的地位，因為教育的理想和目的，非有良好的方法是決不能實現的；而方法，卻又隨着理想目的的演進而改變。現在教育的目的與理想已經大異於從前，故須

有新穎的方法纔能適應其需求；體育是教育的一部分，自亦不能例外。可是現在我國小學體育教師仍舊沿用着傳統的教學方法，這樣當然不能達到新體育所企求的理想和目的。所謂良好的教學法係用最經濟的手段以達到教育上最大的效果。我們要使小學體育普遍地進步，則師範和簡易師範學校體育課程上對於教學方面自不能不加以特別注意——非僅授以教學上所必需的知識與內容，且須常令學生編製教案，予以充分實習之機會，以養成實際教學的能力。

至於教學法的範圍，可分爲狹義與廣義兩種。舊式教學法大都屬於狹義的，惟自教育科學發達之後，教育方法日新月異，教育的目的與效能亦較前進步，因此，新的教學法多屬於廣義的。甚麼叫做狹義教學法呢？就是兒童上課活動時專注意於一事物的學習，而不顧及其他一切的教育情境。例如教練體操時祇注意於兒童的動作而置他們身心態度於不顧，此種偏頗的、抽象的、不切於實際生活的狹義教學法，在這教育園地裏實難立足。甚麼叫做廣義的教學法呢？教導兒童活動時，對於當時一切的事物以及與兒童學習有關係的整個情境都要加以注意，便與生活打成一片。例如指導兒童遊戲時，不僅注意於遊戲方法的學習，即他們對於伴侶的態度、對於教材的態度、對於教師的態度等，無一不是教學範圍內應當注意的事情。狹義的教學法專注意於知識技能的灌輸，

而廣義的教學法於知識技能之外更注意於習慣與態度的養成。現在體育上的學習大都可分為三類：一、活動的技能學習 (The Technical Learning of Activity)；二、活動的連帶學習 (The Associated Learning of Activity)；三、活動的附屬學習 (The Concomitant Learning of Activity)。如果教學時祇注意於第一類的學習，則其所用的方法均注重於技能的獲得，若同時要顧到第二類和第三類的學習，則其所用的方法便與前此截然不同了。現在姑用壘球運動的教學做個說明：

一、關於技能學習者 擊球方法的學習係屬一種技能的學習，其應學習的事項，如站立的位置、執棒的方法、擺動的姿勢、擊球的準確等，均屬於擊球的基本技能學習。他如跑壘 (Running)、滑壘 (Sliding)、發球 (Pitching)、擲球 (Throwing)、接球 (Catching) 等均係個人的普通技能。其餘全隊的聯絡、合作、各種攻守的技能，均為玩壘球遊戲者所必須學習的技能。一般教學者常把上面所述的各種技能視為壘球遊戲的全部學習，其實那些技能祇好算為壘球遊戲學習的一部分。

二、關於連帶學習者 除上面所說的關於個人與全隊聯絡的各種技術外，運動員更要注意到飲

食起居等的衛生習慣。這些習慣不但有助於技能的進步，且能改進他們的生活。

三、關於附屬學習者 運動員除力求技能的進步與生活的改善外，更應注意於合作、互助、仁俠、勇敢、犧牲、奮鬥等的各種良好的態度與習慣的養成。這些良好習慣在教育上的價值，比學得的技能更大。如果運動時祇注重技能，但求勝利，而不顧運動的道德和態度；則此種運動適足以養成兒童青年的惡習慣，而失卻教育根本上的價值了。此實為今日體育教學上普通錯誤，補救之法，惟在體育教學儘量引用廣義的教學法，注意兒童學習的全部，改進他們整個的生活，以獲得教育上美滿的效果。

## 第二課 方法與教材及目的的關係

方法與教材是達到目的的工具，三者有互相連帶的關係而不可分離的。學習一切事物均有其一定的目的。教學者對於所授的事物必先確定目的，然後再選擇達此目的的最好方法。無目的的方法猶如盲人瞎馬，徒勞無功；無方法的目的則如癡人說夢，終無實現之一日。又教學譬如旅程。今設有一人欲駕一汽車作長途旅行，預計時日到達目的地。要使這旅程成功，不致半途而廢，必須御者善於駕車，而所乘之車又能如意。否則御者縱善於駕車，而其車損壞不全，或車固健全無缺，而御

者不得其法，結果均難達到目的。教師猶如御者，教材一如上述之車。縱有良好的教師而無適當的教材，或有適當的教材而無良好的教師，亦均不能達到教學的目的。方法與教材及目的的密切關係，於此更易明白了。

目的與方法及教材的關係，既如此密切，那麼目的一經改變，方法與教材亦應因之而不同。目的可以決定方法，方法可以實現目的。特殊的目的，必須應用特殊的方法以完成之。比方說，你由上海動身，預計一個月到達北平，即用徒步旅行的方法，屆時亦可到達。倘縮短時日，要於一星期內到達目的地，則必須改乘舟車。若欲當日到達北平，則捨乘飛機外別無他法。此便足以證明非有特殊的方法，決不能完成特殊教學的目的。所以主張個性自由發展的教育家都喜歡引用道爾頓制與文納特卡制（註一）提倡羣性充分發展的教育家莫不推行設計教育法（註二）。主張兒童個性自由發展的體育家，自不能採用有形式的體操和呆板的器械的方法。現在小學體育的目的已大異於從前了，其陳舊的教材和方法自不能適用，而必須加以慎重縝密的選擇與改進，始足以完成小學體育教育的使命。

（註一）道爾頓制（Dalton Plan）為柏克赫斯特（Helen Parkhurst）所創，始行於美國 Massachusetts 邦道爾頓市



各中學。

文納特卡制 (Winnetka Plan) 爲美國伊利諾邦 (Illinois) 文納特卡市教育局長華虛朋博士 (C. W. Washburne) 所創，對於教育方法貢獻甚大。

(註1) 克伯屈 (W. H. Kilpatrick) 美教育哲學家。對於設計教學法，貢獻特多。著有 *The Project method*, *Foundations of method* 等書。

### 第三課 教學法之科學根據

在盛倡體育教育科學化的今日，體育教學法應當以科學的事實爲根據。解剖學、生理學、心理學、社會學和其他與體育有關的科學裏，常發現許多科學的事實，可爲體育教師教學的指導。

就解剖學方面言之，我們研究人體機動學便知力的增加悉係應用相反動作的原理。例如推擲鉛球，右手向前推球時，左手必須向後擺動，以增加向前推擲的力量。他如擲標槍、擲壘球、擲鐵餅之類的運動，莫不利用動作相反的原理，以增加運動的效能。此種原理在指導運動方法上應用甚多，從事教學者必須加以詳慎的研究。我們必須明瞭足部的構造，纔能夠知道走路和跑步的方法。我們研究解剖學，曉得軀幹肌肉有維繫腹內器官的作用。此種知識對於身體良好姿勢的保持，有

莫大的功用。兒童的骨骼甚柔軟，易曲而不易折；故於指導他們運動時，尤宜注意養成良好姿勢的習慣。婦女的骨盤較男子爲大，而大腿骨間的角度亦較爲傾斜，故行動時擺動力大爲增加；她們身體的重心比男子爲低，行動顯爲笨重，所以跑步的速度遠不及男子；她們上體不甚發達，兩臂柔弱，因此器械上的動作多不適宜於女子，而懸垂之類的動作更易發生危險。諸如此類人體解剖的事實，均可作爲新體育教學方法的選擇標準。

就生理學方面言之，我們研究呼吸的生理作用，使知深呼吸運動對於生理方面是有損無益的，所以此種運動實無存在之價值。我們研究交感神經作用，則知運動時運動肌與反抗肌實有互相調和之必要，否則動作既不美觀，又易感覺疲勞。身體肌肉發達的程序，係由軀幹而達於四肢；故指導兒童體育宜多予以大肌肉的自然活動，以適應他們生理發育的需求。因運動而發生疲勞，係普通的生理現象，恢復的方法以休息沐浴及睡眠爲最佳。教師指導運動時如有發覺兒童疲勞的徵象，應即令其休息，以免運動過度。體育教師要使兒童身體得到健全的發展，其所用的方法尤當以生理學的事實爲根據。

就心理學方面言之，兒童作自然的、活潑的運動時，常感愉快；作呆板的、器械的運動時，則覺煩

惱。小學兒童每不喜體操而愛好遊戲，便是這個緣故。此種心理作用，對於兒童體育生活習慣的養成大有關係。教師對於兒童個性須有深切的認識，而於他們心理、生理變化最盛的時期中尤為重要。依據兒童心理學習的程序，宜先學習姿勢，而後漸次增加速度與力量。小學兒童體育應以興趣為中心，所用的教學方法在在須以兒童心理為根據，方能獲得教育上美滿的效果。

就社會學方面言之，人類是富有社會性的動物，故常喜參加社會的活動。指導兒童學習時，應多予以團體接觸的機會，以養成團體生活的習慣。團體活動對於兒童健全人格的陶冶實較個人活動為有效，許多良好的道德與習慣，每於課外活動中無形的養成；即兒童自私自利的心理亦常消失於團體生活中。自治與羣治二者是相輔而行的，而不是兩相對立的。競爭與比賽是社交的一種方法，而對於各種德性的發達尤為有效。人既不能離開社會而獨立，則必須學習社會上各種良好生活的習慣，此種事實誠為提倡兒童團體遊戲及運動的有力根據。

#### 第四課 學習心理的應用

一個良好的教師，尤其是小學教師，對於學習心理一科不但須具有相當的研究，且須能夠善于應用。學習心理的內容包含甚多，此處限於篇幅，不能盡述。茲祇擇其在體育教學上較為常用者，

介紹於次：

(一)甚麼是學習和怎樣去學習？學習心理學告訴我們，普通學習的程序都可以應用下列的方式：

需要（動機）活動（行爲）滿足（成功）學習（知能、態度、習慣）

我們要兒童學習一種事物，必須使他們對於所學習的事物感覺到需要或興趣，然後纔能喚起他們學習的動機。動機引起了，最好任兒童自由活動，教師祇須從旁輔導，使他們活動能正對着目標進行，以最迅速敏捷的方法達到教學所預定的目的，切不可使他們對於所學習的事物或有意外的失望。教師最重要的責任，便是使一切學習的活動得到成功，感着滿足；並使其對於所學習的事物發生愛好的心理，具有繼續不斷的學習興趣。要之，在此種學習程式中，體育教師教導兒童活動時，應注意下列各點：一、教師事前須有充分的準備與計劃。不論環境的設備、教材的選擇、方法的應用與目的的规定，均應以兒童爲本位，適應客觀的需求，藉以引起他們學習的動機。二、等到兒童動機引起之後，應使兒童自動自學，教師只宜居於輔導地位。（教師往往因爲熱心太過，忘記了自己所處的地位，）切不可越俎代庖，阻礙他們學習的機會。三、要使兒童對於所學習的活動獲得滿意

的結果，萬不可使他們感覺失望。四、務使教學所預定的目的完全獲得成功，其學習的成功便是知能、態度、習慣的增進與養成。

(二)學習律的應用 美國心理學專家桑戴克(E. L. Thorndike)發明學習三大定律，對於普通教學法和體育教學法上均有莫大的貢獻。他的「準備律」說：『某一聯結躍躍欲動時，動則生滿足，否則感覺煩惱；某一聯結不欲動時，強使之動則亦感覺煩惱。』根據這個定律，不論學習何種運動，必先引起動機，使兒童對於所學習的事物發生一種心向。而後教師宜因勢利導，使其努力自學，則事半功倍。須知兒童對於任何事物必有愛好或厭惡的兩種情感。有好惡的心理始有趨避的行爲，即好者趨之，惡者避之。教師應當充分利用兒童這好惡趨避的心理，以爲教學的指導。教師所用的教材和方法，須兼顧兒童學習的興趣與教育的價值。乏味的教材縱應用良好的教學方法，以使兒童發生一時的興趣，或良好的教材因缺乏適當的教學方法而不能引起兒童的興趣，二者均難獲得教育上美滿的效果。惟有良好的方法和富有教育價值的教材，纔能得到最大的成功。

桑戴克的「練習律」說：『凡一種刺激與一種反應之間已經養成一種可以變更的聯結，如時常反複練習便可增加聯結的力量；凡一種刺激與一種反應之間已經養成一種可以變更的聯結，如

結，若經久不用便可減少聯結的力量。」由于這個定律，我們可以知道，要養成各種運動技能和習慣，必須繼續不斷的作具有正確標準的練習纔能成功。教師若能循循善誘，教以運動的適宜方法，使兒童能够發生濃厚的練習興趣，便算能充分運用本律了。

桑戴克的「效果律」說：「一個可以變更的聯結，其加強或減弱全視練習時之適意與煩惱而定。」根據這個定律，兒童不論作何活動而有愉快的感覺，則易使其再行複習；反之，如兒童活動時有煩惱的感覺，下次便不易再行複習。教師要兒童對於所授的運動繼續不斷地練習，務須使兒童常有一種適意的感覺。兒童遊戲時如遇有犯規舉動，即應予以相當之處罰，使其煩惱，則以後不致再有此種犯規的行爲。如裁判員的能力薄弱，處罰不當，依據本律，則易養成不正當的行爲和錯誤的習慣。體育教師和運動指導，對此務須特別注意。

(三)學習不進步的原因及其補救方法 兒童學習時往往受到不良的方法、習慣或環境的影響，使學習的曲線上現出不進步的水平線。如果把造成這不進步的原因除去，那末學習曲線立刻便會呈出進步的現象。「學習不進步」與「生理限制」截然不同。不論何種學習，愈近「生理限制」進步便愈見緩慢。到了「生理限制」，無論如何努力，均不能再有進步。一時的學習不進步，

只要除去阻礙進步的原因，則學習仍可繼續不斷地前進。「生理限制」是個別的，因為各人能力不同的緣故，在普通學習曲線上顯示一時的不進步是常有的事。真正到了「生理限制」卻是非常罕見的。普通學習不進步的原因，尤其是體育方面，可分為下列數種：一，初學時求進步之心太切，忽略了基本動作的練習，以致不能保持繼續不斷的進步。二，努力太過，徒勞無功。三，方法不良，積久成習。四，環境惡劣，如氣候不調，飲食不當，睡眠不足等，均足以影響學習進步。五，身體疲勞或缺乏精力，以致減少了學習的能量和興趣。六，身心狀況欠佳。七，受了外界的引誘。

教師若要補救兒童學習的不進步，則在其原因未發現時須隨時留意除去阻礙學習進步的不良環境；迨至此種不進步原因發現時，便要更換新的方法或處置，使兒童發生新興趣，以排除或減少其學習進步的阻礙。

(四)訓練的遷移問題 因近代教育心理學的進步，訓練的遷移問題已經得到相當的解決。此種問題在體育教學方面應用甚廣，惜一般體育教師不識訓練遷移，在教育上的價值與效用，以致日常教學時對此絲毫不加注意。其實，體育在教育上的價值若何，純視其知識的獲得、德性的陶冶與技能的訓練是否在生活中得到充分的遷移而定。舊的教學法以爲記憶、判斷、思考、推理、紀律

服從、遊戲道德及運動技能等，均可從特種訓練中得到充分的遷移。但由現代教育心理學家實驗的結果，知道這種遷移觀念是錯誤的。從一種訓練遷移到別種訓練，須不背於下述的三種原則：

1. 了解事物中的關係 要得到各種事物的遷移，必須了解其中的關係。譬如愛美是人類的天性，尤其是女子對於美的觀念格外來得深切。從前的中國女子多不知美和健康的關係，以為娉娉孌孌，弱不勝衣，便是無上之美；乃不惜摧殘身體，以求病態的美。祇因兩事物間關係的誤解，遂使整個民族的健康受其影響。假使她們深切地認識了美和健康的關係，明白了「健美」的正當觀念，那麼在美的追求中便能遷移到健康生活上去。再進一步說，如果她們知道「健美」與「體育」具有連帶的關係，那麼為求身體的健美，更會注意到體育了。衛生與疾病亦有密切的關係。一般人雖然憎惡疾痛，卻不知講求衛生。此實由於他們不知二者密切關係的緣故。如果他們認識了不衛生是疾病的原因，那麼他們自知注意日常的衛生，藉以免除疾病的痛苦。

2. 培養普遍的態度 普遍態度的培養，在運動道德訓練上具有重大的價值。運動道德，如合作、團結、勇敢、犧牲、仁俠、進取、自治、公正、服從等，若只在特殊情況之下（如在遊戲場上活動）加



以訓練，而不養成普遍的態度，則離開了遊戲場之後，這種道德的訓練便立時失效，而無遷移的可能。因為兒童們只知道在特殊情況之下應該如此，而不知在普通情形之下亦應該如此。如果在遊戲場所受的道德訓練充分應用到日常生活裏去，養成普遍的態度，則這些運動道德便能得到遷移的效果。教育要與生活打成一片，便是這個道理。

3. 發現共同的分子 在兩種訓練中間若能發現其共同的分子，則甲種的訓練便可遷移到乙種的訓練。例如發現了單槓上的引體和撐高跳的引體是相同的，那麼單槓上的引體動作便可遷移到撐高跳的引體動作；同理，吊繩上的轉體騰越過槓，可以遷移到撐高跳的轉體過槓的動作。他如短跑之於跳遠，擲棒球之於擲槍，倘使能够瞭解其共同的分子，那麼這些共同分子都可以彼此遷移。現在體育測驗就是根據這種遷移原則，選擇幾種包含最多共同分子的基本動作，以測驗兒童運動的能力。由此可見這種訓練的遷移，對於體育也有極大的用處。

(五)全體學習與部分學習 「全體學習」是把所欲學習的整個活動加以反復練習；「部分學習」是把所欲學習的活動分爲若干節，先行逐節學習，然後再將各節動作綜合的練習。例如學習籃球，開始時即分爲兩隊舉行正式的籃球練習，這就是「全體學習」；設若先行學習傳球、

運球擲籃等基本動作，等到這些基本動作一一學會了，然後再聯合起來正式練習，這就是「部分學習」。全體學習與部分學習在教學方法上孰優孰劣，誠爲目前體育教學急須解決的問題。美國哥崙比亞大學游泳教員許費爾德（Heitfeld）實驗游泳教學方法，結果認爲全體的學習方法較部分的學習方法爲佳。但在體育方面要完全解決此種問題，尙待體育家多多的實驗。新教育方法多以兒童心理爲出發點，注意有目的的活動，所以現代體育教學法多以全體學習爲主，部分學習爲輔。因爲全體方法可以增進兒童活動的興趣與努力而部分方法可以改正動作的困難。此兩種學習方法如能分配適宜，則教學的成功自無疑義了。

#### 第五課 教學效能的研究

甚麼叫做「效能」？效能的意義，簡單的說來，就是節省時間。例如甲作一件事情只要三小時完畢，乙作同樣的事情卻要五小時纔能竣事，當然甲的作事的效能是比乙大的。同理，要把這效能應用到教學上去，換句話說，要兒童學習各種活動時能以最經濟的時間獲得教育上最大的效果，則在學習進行之中，應使兒童時時刻刻忙着工作，對準教育的目標進行。教師更宜隨時留意排除學習上一切的外誘和阻礙，務使兒童所有的精力都能用到恰好的地方，而獲得最後的成功。

增進教學效能的因素甚多。教師於上課之先，對於下列各項，均須有詳慎的計劃與準備：

(一) 適宜的環境與設備 環境與學習的關係至為重大。要使兒童學習進行順利，必須供給他們適宜的環境。北方人擅於騎馬，南方人善於操舟，此足以證明環境對於學習的影響。所以學校若要提倡體育，使其普及進步，則適宜的體育環境與設備實為不可缺少之事。學校不但須

有健身房、遊戲場、游泳池、更衣室等設備，且這些設備更須有適當的聯絡，務使全體兒童參加運動時毫無不便之感。教師授課時對於應用的教具須預先準備完妥，以免臨時尋找，浪耗時光；對於學生管理方面，務使其準時上課，如更衣、沐浴諸事，均應力求迅速，既不延誤時間，又可養成敏捷與衛生的習慣。教師點名，亦須有適當的計劃，人數多的班級，呼名法未免太費時間，且會減少兒童上課的興趣，故點名的方法，應以節省時間為宜。至於教師上課之前未有充分的準備，臨時想到甚麼便教甚麼，一定流弊甚多，故必須設法避免。教師對於各種基本的隊形，最好於開學上課時教練兒童，使其練習純熟，俾實行變換隊形時可以節省時間，以增加活動的效能。

(二) 適當的分組方法 體育的教學宜打破班級的制度，實行適當的分組。因為智力和體力的

標準不同，從智力測驗所定的班級決不能適用於體力的分組。體育的教學人數以二十至三十五最爲適宜，人數過多或過少，均足以妨礙教學的效能。有的學校仍照原有班級上體育課，大的一班有百餘人，小的一班只有數人，這兩種情形均不利於教學的進行。補救之法惟有打破原有的班級制度，依據兒童的興趣、能力和需要來分組，然後再用合宜的方法與教材，以適應他們的需求。

(三)教學上應有的技術 盛倡兒童本位的教育，教師對於兒童須有深切的認識，兒童的興趣、體能、心性等無時不在教師觀察中。教師對於兒童的個性有了充分的認識，其所用的方法始能對症下藥，以收成效。教師要有誨人不倦的精神，尤其是對於笨拙的兒童須能循循善誘，加意指導，方不失教育者的風度。教師應多與兒童共同活動，極力的避免與他們作不必要的談話。兒童的動作如有錯誤，最好採用問答法以矯正之。研究技能時，須加以正確的示範。最要者，教師對於整個的教程須有統制的能力，使全體兒童活動所費的時間和精力，兩皆經濟，毫無虛擲。此外，兒童良好態度的養成，亦爲教學主要的目的。

#### 第六課 普通教學的計劃與教案的編製

## 壹 普通教學的計劃

體育教師於學校開學之前，對於體育課程須有整個的計劃，始能以最有效的方法達到教學的目的。惟編製體育課程，務須依據客觀的標準與需求，極力避免主觀的成見。兒童的能力、興趣與需要，學校的設備環境與經濟狀況等，對於課程的編製均有莫大的關係，教師不能不加以詳慎的調查，以爲編製課程的參考。按課程編製的步驟，首由調查學校實際狀況着手，而後根據這種狀況以決定目標，最後再選擇達到此目標之最有效的教材與方法。教師既將體育目標決定之後，即從事於各種運動教材之「質」與「量」的選擇與分配。因各種教材分量的支配，應隨年級之不同而異。如五、六歲的兒童，身心發育尙未完備，不能授以繁劇的運動；所以在小學初年級中不宜採用劇烈與煩難的教材。但在此時期中的兒童喜歡謠、好音樂，並富於摹倣性，所以歌舞、表情遊戲、故事表演及摹倣活動等在教材中應佔較多的分量。又如十三、四歲的兒童，雖在發育旺盛時期，但因心臟尙未十分發達，亦不宜從事過於劇烈的運動。在此時期中的兒童愛好競爭勇敢及技術，故宜多授以機巧的運動與簡單的球類遊戲。所以教材的選擇應依兒童的年齡程度與能力，予以適當的編配；對於不健全的或身體上有缺陷的兒童，則宜設立體育特別班，予以特別的指導與矯正。此外，更須

準備室內活動的教材，以備天氣惡劣不能在室外運動時應用。俟各種運動教材搜集完備後，再按教材的深淺難易，由淺而深，由易而難，分配於各年級，編成體育教程「年表」和「週表」。其詳細說明可參閱本書各冊正課第一節「體育課程的編製」；至於各種運動的教學方法則詳於本節第七課至第十二課，此處從略。

## 貳、教案的編製

教師有了體育教程年表與週表之後，於每一課更須有詳細的計劃。惟現今教學法多側重於心理方面，從前呆板的機械的，所謂「三段教學法」之類多不適用了。兒童中心的教育，教師應居於輔導的地位；最好的方法在引起兒童的動機，輔導他們的自學。

一般的體育教師日常上課所用的教材多係臨時決定，或由興之所至，隨心所欲，絲毫沒有計劃。稍有相當準備的，已不可多得；至於每次授課能作具體計劃編成教案者，實屬極少。現在運動種類繁多，教學的方法與教案編製的形式亦不能一樣。且體育教案尚無成例可援，即外國體育書籍中亦難覓得適當的參考資料。作者祇好參酌其他各科教學法，編成體育教案大綱，以供普通教學應用。設若每單元四十分鐘，其教學的程序與時間的分配如下：

一、教材 即係本課所用的教材。

二、目的 即係本課所欲達到的目的。

三、準備 即本課主要活動應有的準備，如教具、點名及準備運動等屬之。其點名與準備運動的時間約佔五分鐘。

四、動機 教師對於所授的活動，須先設法引起兒童的動機，使他們的身心對於此種活動均有充分的準備。所用時間約佔三分鐘。

五、嘗試 教師於兒童動機引起之後，應即令其嘗試，並從旁輔導之。嘗試運動的時間約佔十分鐘。

六、討論研究 在討論研究時，教師應使兒童自己發覺困難，並使其自能解決。

七、示範說明 於必要時可由教師或擅長運動的學生作示範，同時加以簡要的說明。示範說明的時間約佔二分鐘。

八、分組練習或正式比賽 兒童瞭解運動方法之後，即實行分組練習或正式比賽，以養成良好的運動技能與習慣。

九、測驗與聯絡 測驗本課結果是否完全達到所預定的目的，並決定下課教材與本課的適當聯絡。

以上教學的程序與時間的分配並非一成不變，教師可斟酌當時的情形，予以適當的變通，不必拘泥於此。

### 第七課 遊戲教學法

喜歡遊戲係兒童的天性，凡是天真活潑的兒童沒有不喜歡遊戲的。兒童的生活便是遊戲的生活。現代教育家莫不主張應用遊戲的方法作教育兒童主要的手段，不用說遊戲對於兒童是富有的教育意義的。兒童的生長發育，甚至於他們整個生命的源泉，均由這遊戲中得來；所以小學校中的體育，遊戲是佔着極重要地位的小學遊戲時間的分配，隨着年級之不同而略有差異。低年級兒童體育每課約三十分鐘，可把全部時間作為遊戲之用。年級漸高，每課除遊戲之外更可增加其他帶有遊戲性的活動。遊戲教育是以兒童興趣為中心，遊戲練習次數的多寡常視兒童興趣如何而定。教師應留心觀察兒童遊戲的心理，一見他們減少興趣，應即更換新遊戲。遊戲選擇的標準是活潑的變化的常較呆板的機械的為佳，此外更須注意所選的遊戲能使全體兒童均有參加的機會。



遊戲隊形的變換以少爲宜，所用遊戲的器具亦不宜屢次更調，藉以節省時間，多作遊戲的活動。

遊戲之「量」的分配——每課應用幾種遊戲，頗有研究的價值。作者以爲每課祇授以一種遊戲，有時時間太覺冗長，減少兒童遊戲的興趣。但一課中更換多種遊戲，常把運動的時間虛擲於變換隊形和說明遊戲上去。所以每課最好授以兩三種的遊戲，較爲相宜。練習遊戲的程序，先授以極有趣味的歡諧遊戲，以打破沉寂的空氣，增加遊戲的興趣。其次再授以較有運動量的、有秩序的和有組織的遊戲。遊戲開始之前，一切應用事物均須準備完妥，以利遊戲進行。

團體遊戲的特點，在能容納大多數的兒童同在一起玩耍。人數的限制不在遊戲的本身，而在遊戲的場所和教師的技能。二百人以上的大團體遊戲，則必須有較大的場所和富有經驗能力的教師，纔不致發生困難。兒童人數太多時，宜實行分隊遊戲，每隊以二十人爲佳。分隊的方法，令全體兒童列成一行，先行報數。報數後即可決定隊數與各隊的人數。隊數與人數既經決定之後，即選派有領袖能力的兒童分任隊長，以襄理遊戲進行的一切事宜。大團體的遊戲教學法，最好先選編一「示範隊」列於場的中央，其餘各隊向「示範隊」列成圓圈，以便觀察。各隊排好之後，教師可命各隊長集合在示範隊附近之處。教師先以新遊戲教給示範隊，各隊隊員及隊長則在旁觀察。示範

隊學習完畢，各隊長即各歸本隊，領導進行此種遊戲，教師只須巡視各隊，隨時加以指導。如各隊發生重大錯誤，教師即須設法加以矯正。此種方法，於教導大團體的遊戲時，甚為便利。如事前能把新遊戲方法教給各隊隊長，上課時更為簡便。教師只須排列各隊位置，略加指導，即可順利進行。

團體遊戲的價值，在養成尚服從，守紀律的習慣。遇有兒童犯規時，教師宜立即鳴笛停止進行，俟矯正後再行遊戲；萬不可將錯就錯，養成不良的習慣。茲將遊戲教學要點分述於下：

1. 兒童的遊戲，應以發展其大肌肉活動並增進其創造技能為原則。
2. 遊戲的項目，應視兒童年齡之不同而異，年齡較小的兒童，不宜從事於較大兒童所作的遊戲。
3. 遊戲須有一定的目的，並使兒童十分明白瞭解。
4. 須不違背學習原則。
5. 須注重遊戲道德的陶冶。
6. 須準備室內遊戲，以備天氣惡劣不能在戶外運動時應用。
7. 須為身心衰弱的兒童選擇適宜的運動。
8. 教導病後兒童務須格外小心，勿使其感覺疲倦。

9. 教學遊戲時須視察兒童身心的狀況。
10. 一切方法須以客觀爲主。
11. 遊戲教材須選擇富有教育上價值者。
12. 教材的選擇與分配，須適應當時的環境。
13. 作團體遊戲，人數以少爲佳，使各人運動之機會增多。
14. 勿任少數兒童獨佔遊戲的利益。
15. 學力不及的留級兒童，應使其與年齡、體格相等之兒童共同遊戲。
16. 設法多用兒童領袖人才。
17. 遊戲開始之前，須準備一切應用之物。
18. 戶外運動實較室內爲佳，非不得已時務必常在戶外活動。
19. 在室內運動，宜多開窗戶，少穿衣服。
20. 課間活動的教材須預先準備。
21. 各個兒童須有遊戲筆記，以記載各種遊戲規則。

22. 遊戲表演每學期一次，種類宜多。

23. 兒童遊戲時，教師只宜處於監護或指導的地位，不可濫加干涉。

24. 兒童遊戲的興趣若能加以適宜的指導，即能養成其將來愛好運動與善用閑暇時間的良好習慣。

遊戲教學方法應以兒童的心理學爲出發點，教師自始至終須能抓住他們的興趣，因遊戲一失興趣，便無遊戲的精神了。其教學的程序和教案的編製亦與其他各種運動的教學大同小異。將整課教學的計劃舉例如次，餘可類推：

一. 教材 「蠔殼戰爭」

二. 時間 三十分鐘。

三. 目的 養成兒童富有觀察與判斷的能力，及動作敏捷的習慣。

四. 準備 事前宜將遊戲場所佈置就緒，並備蠔殼一只。（一面塗紅色，一面塗白色。）

五. 動機 教師應多方設法引起兒童對於本遊戲的動機，所用的時間約兩三分鐘。

六. 嘗試 教師將遊戲方法告訴兒童之後，即令他們開始試演，時間約自五分鐘至十分鐘。

七、討論研究 教師如發現兒童遊戲的錯誤與困難，應用「啓發式」使他們感覺錯誤與困難之所在，並使其自能解決，其所用的時間約五分鐘。

八、示範說明 於必要時，教師亦可就其困難與錯誤之點作正確的示範與說明，時間約兩三分鐘。

九、正式遊戲 兒童了解遊戲方法之後，即實行正式遊戲，時間約佔十分鐘。

十、測驗與聯絡 結果是否完全達到本遊戲的目的，教師應加以縝密的測驗，並決定下次聯絡的教材與方法，其時間約兩三分鐘。

#### 第八課 機巧與器械運動教學法

機巧與器械運動係屬自試的活動，其普通教學的原則有三：一、從簡單的動作到複雜的動作；二、從容易的動作到艱難的動作；三、從已知的動作到未知的動作。由這三大原則上看來，不論教材的選擇或方法的應用均應充分考慮兒童的能力與經驗，否則不能成功，且易發生意外的危險。教師倘能了解槓桿力學，對於教學上必有許多的裨益。教學的進度須有一定的程序，不宜太驟。新動作中要含有已學習動作的要素，則學習較易於成功。在器械與機巧的運動中，動作時間的準確與

體重的適應實較體力更爲重要。教師對於各種動作應能作精密的分析，並深知矯正的方法。運動時教師宜注意於設備與保護的安全，所授的動作須適合兒童的能力。此種運動人數不宜太多，普通每組以八人至十人爲最適宜。分組應以兒童運動的能力爲標準，可利用組員升降的方法，以鼓勵他們競爭進取之心。如行分組教練，教師一人精力有限，難以兼顧，必須指派擅長技術富有領袖才幹的兒童分任各組組長，以利進行。教師對於各組長，課前應有密切的聯絡與準備，如教材的選擇研究，班上的管理方法及教學的要點等，均應一一使其了解。組長如有錯誤，須在課後討論、解釋並矯正之。

班上的普通管理方法，以增進教學效能爲原則，如兒童練習時須依一定的次序，舉行分組活動時須動作敏捷，器械和墊子的佈置須以速爲妙等。教師鳴笛須合法，除中止兒童不規則行動時，召集訓話或示範時，及換組練習時之外，不宜亂用。最後結束歸隊時，動作更宜迅速。至於兒童運動的前後，教師尤須注意他們更衣、沐浴習慣的養成。

器械技巧運動常有危險發生，教師應隨時留心防護，以免意外。教材的選擇與進度，須適應兒童的能力與經驗，方可獲得安全。至防護之法，則應注意下列各點：

一、教師站立的位置，宜常在兒童頭部所趨向的一方面；因頭部係身體最重要的部分，自當加意保護。

二、練習危險的動作，如翻筋斗之類，最好用皮帶保護。即運動者將帶繫於身上，使兩人分執帶的兩端，這樣翻身時頭部纔不致觸地，以資保護。

三、普通保護的錯誤，多在前沒有準備或不知防護的方法。一般教師保護危險動作時多不知道自己應立的地位，非但不能保護運動者的安全，且自身亦易於發生危險。

四、防護的要點有二，即勇敢與謹慎。因勇敢可以增加防護的能力，謹慎則可以減少危險的事件。機巧與器械的運動，應實行能力分組。每次上課所授的動作，宜多予以充分練習，以資熟練。指導防護的方法，較其他運動更宜慎重周詳。茲將機巧運動的教學方法略述於下：

一、教材 向前或向後滾翻。

二、目的 使兒童習得滾翻的能力，並養成動作敏捷活潑的習慣。

三、準備 墊子數條，叫子一只。

四、動機 先由教師示範，並加以簡單的說明，使兒童能夠得到動作正確的印象。

五、嘗試 令兒童依次如法試演。

六、討論研究 討論時應將動作詳加分析研究，使能發現困難，並知矯正的方法。

七、示範說明 於必要時教師可擇動作最困難而不易了解之點，加以正確的示範與簡要的說明。

八、正式練習或比賽 困難既經矯正之後，應即令兒童再行練習或比賽。

九、測驗與聯絡 測驗練習結果，以決定下課教材的聯絡。

#### 第九課 韻律活動教學法

韻律活動的範圍甚廣，凡帶有自然韻律的一切人類活動皆屬之。本課所謂韻律活動祇包括遊唱，劇情表演，舞蹈及用音樂伴奏的各種活動。這類的活動，都是人類用以表現他們的情感和感情的工具，在人類進化的過程中，確有偉大的貢獻。

韻律活動的教學法，過去和現在有很大的不同：舊式的教學法太注重於外表方面，而動作的內容與價值，卻未能充分表現，往往只注意於整齊的動作與一律的形式，使兒童機械地跟着教師的命令而動作；這種教法和體操一樣，失卻舞蹈的意義與價值。音樂雖亦採用，但功用完全在調節



拍子，以決定動作的快慢，整飭步伐，對於音樂激發情感而發生自然動作的作用，卻完全忽略了。這種偏重技術，毫不顧個性自由和真正表情的方法，當然有更正的必要。現今的韻律活動教學法，乃以發揚文化及解放個人自由爲其主要目標，思想的束縛，動作的不自在，都消失在音樂鼓舞之中，緊張的肌肉藉此而放鬆，呆板的動作便能流暢，欣賞的能力也爲之激發了。每種動作必有各別的音樂，作爲節拍，以適應各種舞蹈，其內容及表現方式，也都視團體的興趣而轉移，並隨團體而發展，所以現今舞蹈的教學，可使個人生活舒暢，供給創造的機會，並能獲得充分的快樂。

音樂和舞蹈關係的密切，祇就韻律方面言之，已可概見，加以聲音的調和，更能表情示意，以激發舞者的精神，所以音樂是舞蹈的靈魂，舞蹈而無音樂，便只有動作而無精神了。所以教授舞蹈之時，應令學生欣賞音樂，同時更須簡略說明其來歷，意義與內容，這樣不但可以引起兒童的興趣，並能激發他們舞蹈的精神。

韻律活動教材的編配，應先易後難，由淺入深。師範一年級注重各國土風舞，二年級注重遊唱及劇情表演，三年級則注重韻律活動的教學方法，並予以實習的機會，以爲將來教學的準備。

韻律活動的教學宜兼用全體法與部分法。每授一種韻律活動或舞蹈，教師須先將整個舞蹈

表演一次，並作簡要的說明，使兒童能够深切了解牠的意義和價值，以引起他們學習的動機。如用部分教學法，則兒童不能了解整個舞蹈的意義，他們的動作使屬於機械的，既不能引起他們的興趣，又不能表現舞蹈的精神。故教授舞蹈，應以全體法為主，部分法為輔。茲將教學的程序分述如下：

示範說明 上課時教員應將新授的教材全部示範一次。動作宜正確，同時須加以簡要的說明，然後再令學生聽琴，使他們能準確地明白所用的音樂和動作的關係。

嘗試 教師示範後，令學生依次如法試演。

矯正 矯正可分為團體矯正與個別矯正，教師如發現多數學生對於某種動作感覺困難時，應將困難之點，加以示範與說明，以矯正之。

正式練習 動作的困難既經矯正之後，再令學生依法練習。

測驗與聯絡 測驗練習的結果，以決定下課教材的聯絡。

此外，教師對於韻律活動的教學，仍宜注意下列各點：

(一) 如舞蹈稍長，非一次所可授完的，應採分段法，分為數段教授，在每個新授的節段學畢之後，須從第一段起再行練習一通。第二次練習時教師之暗示或矯正的工作，應與第一次相同，以求

前後一貫。

(二)教師示範時，最好能面對學生，以自己之右爲學生之左，自己之左爲學生之右方，如此，則頑皮兒童不得擾亂秩序。惟遇有特殊步法時，教師得背對學生示範，以使他們易於明瞭。

(三)休息的時候學生秩序往往紊亂，所以除了必需的時候，切不可濫用。如果必要，教師可利用此時，使學生發問而加以解答，或矯正全體作錯之動作，或奏各種音樂，以培養學生欣賞音樂的習慣。

### 第十課 田徑運動教學法

田徑運動是屬於人類的天然活動。太古時代，人類穴居野處，日與猛獸相週旋，求食自衛，完全要靠跑、跳、擲的技能。這種活動，經希臘阿林匹克競技大會提倡之後，其教育上的價值始爲人所注意。現代世界上各種運動會莫不以田徑運動爲其主要的項目，且各種的田徑運動都是自然的機巧的大肌肉活動，對於身心發育旺盛的兒童，尤爲不可缺少的運動教材。查我國提倡田徑運動，不下三十年，未有顯著的進步，一因師資缺乏，沒有良好的訓練方法，其次，一般體育教員祇注意訓練中等以上的少數運動員，而對於一般的兒童，尤其是小學的兒童，毫無予以適當訓練的機會。欲使

田徑運動能够普及，成績能够突飞猛進，必須力矯前弊，而於小學時代的兒童，即須開始注意這種運動的訓練。此外，對於教學方法的研究，尤爲不可少之事。

一、田徑教員的資格 擔任田徑運動的教員，頗爲不易，至少須具備下列各種條件，方能勝任愉快。（一）須有相當的運動技能，對於每項運動，均能予兒童以正確的示範。（二）須有良好的觀察力，對於各個兒童的個性、能力及其長短優劣，一經觀察，便能瞭若指掌，然後才能量才取用，各展所長。美國某體育教練員，見一學生走過，便能斷定其擅長某種運動，後該生果以此種運動得名，這也可見觀察力的重要了。（三）須富有教導的能力，教導能力和運動技術沒有絕對關係，擅長技術的運動員很多，而他們善於教導者卻少，教導能力與運動技術兼長的教員，固爲難能可貴，倘二者不可得兼，則教導能力比運動能力尤爲重要。（四）須富有專門的科學知識。田徑教員對於教育心理學、解剖學、人體機動學、運動力學等各種基本科學，均須有相當的研究，以爲實際教學的指導。

二、事前的準備 體育教員於授課之前，對於教材的分配、場地的佈置、用具的準備、分組的方法及領袖的訓練等，均須有充分的準備，以免臨時感覺困難。

三、田徑運動的普通教學程序 田徑運動的教學，亦以全部學習方法爲主，以部分學習方法

爲輔。茲將普通教學的程序，分述如次：

(一) 示範說明 由體育教員或由兒童中姿勢最優者作示範，同時加以簡要的說明，使學生對於各種動作有正確的印象。

(二) 學生嘗試 學生了解運動方法之後，教師即令他們試做。

(三) 討論研究 嘗試以後，教師若發現有教育上與技術上的問題，便應用問答式或啓發式，與學生討論研究，以引起他們自己發現困難的所在，和解決的方法。

(四) 實地練習 學生動作的錯誤既經矯正之後，可令學生實地練習，如再發現困難時，再就困難的部分加以複習。

(五) 正式比賽 利用課內課外的種種運動組織，舉行比賽，比賽後，如再有困難，再加以適當的矯正，使兒童的技能逐漸進步，以養成良好運動的習慣。

上述程序，非一成不變，教師應用時，可隨時酌量變通，不必拘泥。

教師指導學生做田徑運動時，必須了解各種運動所含的要點。例如跳遠時，跑的速度與跳的高度最爲重要，因爲跳遠的遠度是速度與高度相合而成的，跳者必須跑得快，而且腿上有彈性，才

能跳得遠，至於跑的方法，普通都是用加速度與三點步，點步的正確，要靠平時的練習，使速度快慢和步伐大小，能有一定的習慣。又如跳欄的要點，便在過欄時保持身體原來的高度，使落地很快，所以兩腿必須劈開，跨大步過欄，上身前傾，利用臂的擺動，以保持身體的平衡，並增加跳欄的速度，有這樣的姿勢，身體纔不致升高，而速度便會加快。關於擲的項目，一般人只注意於手部的拋擲動作，實則伸腿、伸臂及挺胸三者最爲重要，這三種動作，必須協同，纔能增加擲的力量。至於擲標槍的跑法，擲鐵餅的轉法及擲鐵球的跳法，都要和伸腿、挺胸、伸臂等力量相加在一起，纔能增加擲的效率，故自始至終的動作，須連絡不斷，否則難收合力的效果。跑的運動中，速度最爲重要，但欲速度增加，必先注意良好姿勢及全身肌肉的協同，否則必致失敗。

教師除認清各種普通運動的要點之外，尚須注意各個運動員的特殊要點。這種要點因人而異，田徑教師須有良好的觀察力及分析力，以發現運動員對於各項運動中之特別缺點，或困難，而施以適當的矯正。各項田徑運動所含的基本技能不一，有的注重於速力，有的注重於體力，有的卻以耐力爲最重要。運動員欲從事某項運動，其體格必要適合。茲將各項田徑運動的基本技能與運動員體格的關係，列表如左：



球類運動學習的進行應以兒童興趣爲中心，所以教學的方法亦應以全部法爲主，部分法爲輔。如先學好基本技能，再行正式遊戲，則兒童在學習基本技能之時，必覺得乾燥無味，而不能引起他們學習的動機。但在小學兒童從未習過各種球類運動，開始即行分隊練習，往往感覺困難，不如先授以各種球類之預備遊戲，使他們得到相當技能之後，再學各種正式的球戲，這樣，他們不但感覺興趣，技術的進步亦甚迅速。茲將球類運動普通教學程序，分述如下：

(一) 引起動機 在球類運動中，引起動機的方法甚多，如目的的提示，使各個兒童都能了解所做運動的目的；環境的便利，供給他們種種運動上的便利；方法教材的適應，使他們學習絲毫不感困難。譬如，小學生初習網球，往往因硬球彈力過大，速度太快，不易控制而失卻興趣；最好先用軟球，不但易於控制，且可練習正確的姿勢。又初學排球時，最感困難者即是發球不易過網與接球不着，教師可審察兒童能力，予以適當變通辦法，或把發球線縮短，或把網放低，那麼發球便易過去了。至於接球困難，亦可酌情變通，當球落地一、二次後，暫時准他們還擊，以後技術逐漸進步，規則亦逐漸加嚴，以適應他們能力，使其易於進步。

(二) 嘗試活動 動機引起以後，即應令兒童嘗試，嘗試時應用比賽方式，教師則在旁輔導。



(三) 討論研究 嘗試以後，便有許多困難問題發生，教師應當察出困難之所在，以爲討論之中心。討論時最好用問答式或啓發式，以引起兒童自己發現其困難，並謀解決之方法。

(四) 發達動作的正確觀念 可由教員或兒童中姿勢最優者作示範，同時加以簡要的說明，以發達他們對於各種動作的正確觀念。

(五) 分組練習 教師可把某種動作有同樣困難的集爲一組，從事練習，同時亦可利用兒童領袖以收互助合作之效。

(六) 正式比賽 如再發現困難，應再加以部分的練習，務使他們技術精益求精，進步無涯。

## 第十二課 游泳教學法

游泳是一種日常生活有用的技術，不論男女青年，對於游泳必須下一番練習的功夫。因爲它對於健康、娛樂與救急都有很大的裨益。就健康方面言，游泳的各種方式和跳水的動作，都能矯正身體不良的姿勢；皮膚和神經受了冷水的刺激，可以日臻健強；又因水中的壓力，促進肺部的呼吸，而胸部因之發達；且游泳係全身的運動，能使身體的各部平均發達，而於身體健康尤爲有益。就娛樂方面言，在水中生活所獲得的愉快，比較任何其他運動爲多，而且此種運動對於男女老幼都

很相宜，在炎熱的溽暑，浮沉於碧綠的水波，樂趣真是無窮的。就救急方面言，人生和水的關係是非常密切，水的危險，誰也不能預料到，俗語說得好，凡事宜未雨綢繆，勿臨渴掘井，要是避免水中溺斃的危險，預先學會游泳的技術是最安全的方法。不論自救救人都是少不了的技術。

學習游泳並不甚難，初習者倘能具備下列五種的基本技能，一切學習便容易進行了。

(一)須有相當的膽略與信念。怕困難，怕危險，是初習游泳者的普通心理，設若不破這種不良的心理，學習是無法進行的。教師第一步的工作就是使學生能夠克服這種心理，增加他們的游泳的自信心和成功的信念。要訓練膽略，可使兒童數人，攜手涉水，以增加他們的膽量，又使他們兩手握住池欄，頭部浸入水中，或把身體浮起，兩足擺動，或使他們在淺水中練習各種游泳的方法，以作深水游泳的準備。至於學習游泳的步驟，應由易而難，由淺入深，以增進他們游泳的能力與信念。

(二)須養成自然而有節奏的呼吸。呼吸的自然而有節奏是學習游泳的一樁要事。兒童對於游泳發生困難，應先細察其呼吸是否合節自然；如有缺點，即加以矯正。初習游泳者應使除去怕水入鼻的心理。游泳時必由口吸氣，而由鼻或略閉之口呼出，如此便可以免除窒息，且能操縱自如。

(三)須保持身體的平衡 初習游泳者，身體最易失去平衡。身體的平衡和浮力、比重、及其所用游泳的方式都有關係，要保持身體的平衡，頭、背、臂、腿與水平線須成適當的位置。頭部太低，高或與身體成不正當的角度，身體過於彎曲或過於傾斜，兩腿下沉或太分開，或太屈曲，這些都是使身體失卻平衡的原因。要矯正這些缺點，須使身體成爲自然的直線，改正錯誤的動作，便可游泳自如了。

(四)須明白各種游泳的方式 游泳者須將所學習的各種游泳方式，加以詳細的分析，了解各部分正確的動作，以便養成良好的習慣。

(五)須注意身體各部的協同 初學者有了相當的膽量，正確的呼吸與身體的平衡，便可以舉行正式的游泳的練習了。這時最注意的便是上下四肢和身體各部動作的協同。

在游泳的學習過程中，最足以阻礙學習進行的，便是畏水的心理。所以教師應詳細研究他們畏水的原因，並設法排除之。至於游泳教學的方法，據專家研究的結果，全部方法實較部分方法爲佳。游泳的一切學習，都應當在水中進行，紙上談兵是沒有用的；就是在陸上作種種姿勢的練習，也只好在必要時偶然爲之，不能作爲教學的普通方法。茲將游泳教學應注意之事項，分述於後：

(一) 游泳即是使學習者在水中浮起，而臂和腿能作有效的動作，以推進身體。

(二) 指導初習游泳者的最好方法，一面要克服他們畏懼的心理，一面更引起他們游泳的興趣。克服各種程度的畏懼心理宜循序而進，在完全克服某一程度的恐懼後，才能嘗試足以消除更深的恐懼程度的動作。

(三) 游泳教師對於兒童學習進程，須常加試驗，以發現最有效的學習方法。

(四) 游泳的團體訓練法，最好用能力分組，並時予以升降的機會。因程度不同的團體訓練，是感着十分困難的，且常限制了一部分學習得快的學生，倘用了上述方法，則可減少這種弊病了。

(五) 男子的學習進程和女子不同，前者可從狗式划水直到爬游式，後者則必須經過基本的背游和側游纔行。

(六) 幼童學習游泳，須有較長的時間，使他對水適應，而技術訓練則不必十分注意。

七 教師對於初學游泳者應注意於每一步驟，切勿疏忽那似乎不足輕重的小處，因為疏忽了，常會引起他們的恐懼。

(八) 良好的游泳導師必定是一個善於分析動作者，他可以很快地察出初學者許多缺點，並

予以適當的矯正方法。

(九) 欲求游泳的學習進步，必要破壞許多惡習慣和養成許多新的習慣。這種正確的新習慣有時可先在陸上示範練習後，再應用到水中去。

(十) 忍耐是游泳教師應有的態度，他知道動作的錯誤是初學者必經的路程，須忍耐地設法排除。

### 本節參考書

1. 方萬邦：新體育教學法，商務印書館出版。

2. 吳蘊瑞：體育教學法，勤奮書局出版。

3. 鍾魯齋：小學各科教學法，商務印書館出版。

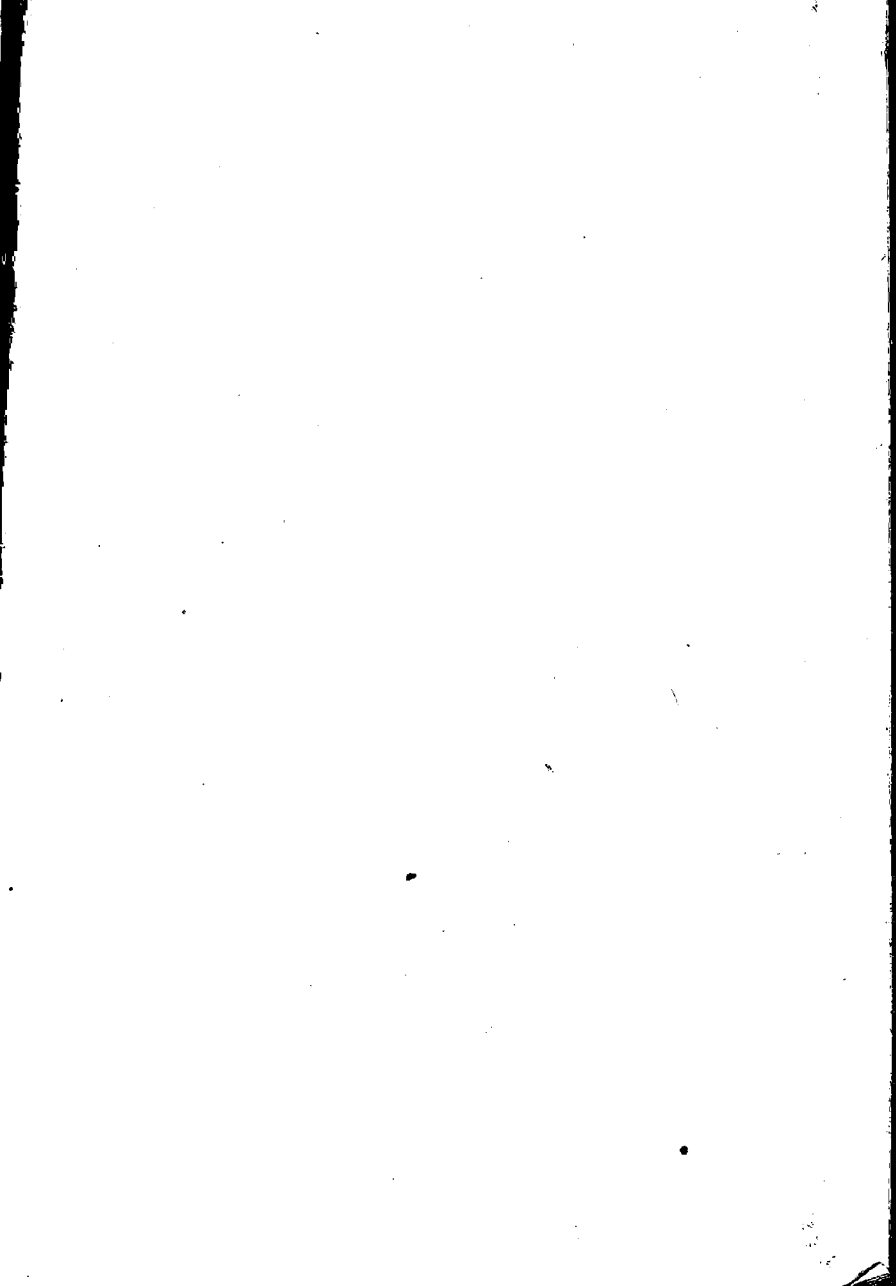
4. 孫和賓：體育教學法，東亞體育專科學校出版。

5. 方萬邦：體育原理，商務印書館出版。

6. 吳蘊瑞、袁敦禮：體育原理，勤奮書局出版。

7. 楊樹如：小學體育教學法研究，中華教育界第十四卷第十期。

8. 朱岳堯等：小學體育教學法研究，教育新潮第三卷第四期。
9. 俞子箴：小學體育教學法，體育週報，一卷二十號。
10. 王振堯：小學體育的研究，勤奮月報一卷四期。
11. 方萬邦：中學體育教學實際問題，江蘇教育中學教育檢討專號。
12. Sharnan, J. R.: The Teaching of Physical Education, A. S. Barnes & Co.
13. Morrison, H. C.: The Practice of Teaching in the Secondary School, Univ. of Chicago Press, 1431 (revised).
14. Williams, J. F.; Darnbach, J. I.; and Schwendener, N.: Methods in Physical Education, W. B. Saunders Co.
15. Sheffield, L. & Nita: Swimming Simplified, A. S. Barnes & Co. 1927.



## 第二章 早操

本書早操課程的編配，亦與正課同。第一、二學年所用的教材和方法，專以供給學生自身的訓練爲目的，第三學年偏重於小學應用的教材，第四學年則令學生自編教材實習。爲增進早操實習的效能起見，最好把本校的附屬小學或其他附近小學做早操實習的場所，每次實習，除本級同學隨同前往作實地的參觀、批評和討論外，本校和實習小學的體育主任均應負指導的責任。

小學的早操教材，宜選擇自然、活潑而和緩的動作，分量不宜太重，每次約自六節至八節，每節以八動至十六動爲度。現在小學的早操多採用全體混合操制，即全校兒童於一定的時間，地點作同一的運動。作者以爲年級完全兒童數稍多的小學，早操可分低年級（或低、中年級）和高年級男女三部分，俾教材的選配，較易適應。現把這三部分的早操教材，分別示例如下，以資參考：

### （壹）小學低年級早操教材示例

（一）荷花開放——兩手心相向，手指微向內屈如花瓣，兩臂一張一合，如花瓣之一開一合然。



(二) 風吹楊柳——兩臂上舉有如一株楊柳，教師吹叫笛作風，用手指示風向，身體隨之向各方擺動，如楊柳受風吹而搖曳不定然。

(三) 瀑布飛流——兩手上伸，如握布匹，上體迅速下蹲，兩手如握布隨之滑下，好似瀑布由上向下傾瀉。同時口中作「瀉瀉」以肖瀑布傾瀉聲。

(四) 波浪起伏——身體一直一蹲，同時兩足交互一步一步前進，好似波浪的一起一伏。

(五) 蛙跳——四肢俯撐草地上，向前方跳躍如蛙跳狀。

(六) 鳥飛——兩臂左右上下振動，同時兩腿略作屈伸，如學鳥飛狀。

(貳) 小學高年級女生早操教材示例

(一) 鴨步——身體下蹲，膝深屈，兩手按於兩膝上，兩足交替向前發步，如鴨子行走然。或身體下蹲，膝深屈，兩掌於背後合攏，手指後伸作鴨尾，如此兩足交互前進作鴨步。

(二) 跪橋——跪立，上體向後仰彎至頭着地爲止，兩手緊貼體旁，成環橋形。

(三) 蟹行——身體下蹲，兩手向後支地，作仰撐的姿勢，臂部與背部均不着地，頭部頸部與身體成一直線，背向下，以四肢着地走步，如蟹行然。

(四) 推車——一人俯撐於地，另一人握其雙足，手撐地者以左右手輪流向前行，站立握足者隨之前進如推車然。

(五) 狗跑——身體蹲撐，兩手支地，兩膝微屈，以四肢推地前進，如狗奔跑然。

(六) 丁字立——直立，右足向後舉，上身俯下，兩臂伸直於頭之兩側，自頂至踵成一直線，而與地面平行。

(叁) 小學高年級男生早操教材示例

(一) 跑跳步——左足一跳，右足舉起（足趾向下），隨即前踏一步。次改由右足照樣行之。同時兩臂前後（右膝高舉時則左臂向前，右臂向後）擺動。

(二) 燭立——直坐或仰臥，兩手托背旁，肘着地，舉腿向上伸直，使身體與地面垂直；維持數分鐘後，坐起休息片刻，再做。

(三) 跳欄——直坐，右足向後移動，同時左手亦向後伸，至兩前後張開成一直線，兩手亦前後相對平舉，坐成跳欄之姿勢；上體前後俯仰，兩臂隨之前後擺動，如跳欄然。

(四) 象行——甲、乙相對開足立，甲跳起用手抱住乙的頸，且以腿夾其腰部；乙手托甲的臀部。此

時甲手放鬆，體向後仰，臂下垂，上體由乙的膝下穿過，並以手握住乙的兩足踝；乙即向前下傾，以手撐地。如是乙的手足向前爬行，甲手亦隨乙的足而向前移動如象行然。還原時，甲足先放鬆落地，同時手亦放開乙踝而撐地，於是甲、乙分開，各自起立。

(五)兔躍——身體下蹲，膝深屈，兩手支於地上，隨即兩手向前撲地，同時兩足跳躍至兩手之間，如此繼續前進，如兔躍狀。

(六)熊舞——左脚下蹲，右腳前伸，隨即右腳縮回而蹲下，左腳改向前伸。如此連續更換兩腳，動作宜迅速而合節拍，同時須側伸兩臂，以保持身體的均衡。

(七)軒板——直立，兩臂向上伸，右腿向後舉，身體下俯，手靠近地面，自手至踵成一直線；此時身體仍保持一直線姿勢，上下起落，好似軒板升降的活動。

以上三部早操教材，不過示例而已，學生實習時應根據當時客觀的需要，而編配教材，方不致有「閉戶造車」之弊。至於指導方法，除注意於示範的正確，說明的簡要和口令的分明外，對於兒童心理的應用，和他們學習的能力，尤不可忽視。

## 第三章 課外活動

現在學校的體育課程多採用單軌制，所有課外活動的計劃，必須與體育正課取得密切的聯絡，使正課所學各種活動能夠充分地，在課外複習，以完成教學的理想與目的。

簡易師範學校第四學年的體育課程，側重於小學體育的教材與方法，課外活動自應予以充分實習的機會。最好能把學校的附屬小學，或其他附近小學做實習的場所。要達到小學體育師資訓練目的，簡易師範體育主任對於第四年級學生的實習，須有縝密與完善的計劃。此種計劃應包括左列各項：

(一) 實習的場所 實習場所，以附屬小學及其他附近小學暨幼稚學校為適宜；惟須詳細調查實習學校的環境狀況，如場地的、大小、設備的種類，學生人數的多寡，兒童對於各種運動的興趣等，以為計劃的根據。

(二) 實習的教材 實習教材的選擇，應以實習學校適用為標準，實習生可參考本書及小學體育

教授細目，自行編配。

(三)實習生的分配 實習學校的課外活動，以普及為原則。為適應各年級男女兒童的能力與興趣，課外活動必須分組練習，每組設組長一人，由實習生輪流實習參觀，每次實習完畢，加以研究討論，兩校體育主任教師應居於輔導地位。

(四)實習的時間 實習時間，可分正課與課外兩種，須有適當的規定。

要實現課外活動實習的理想，兩校體育主任須能完全合作，事前能作具體的計劃，否則兩校情形隔膜，障礙甚多，很難達到實習的目的。

小學課外活動的組織，高年級競爭比賽的項目，亦可依據性別與年齡、體高、體重的標準分組。至於普通運動的分組方法，多以兒童的興趣為主，團體運動登記表，課外運動選修表，及課外運動組織表，都可適用。茲將三種表格列舉於後，以資參考：

(甲)團體運動登記表

團體運動登記表  
(二十年季)

名稱			
性別			
隊長		幹事	
隊員：			
練習時間			
練習地點			
備註			

此表填後即交體育部

# 課外運動選修表

(二十年季)

乙 課外運動選修表  
體育四

姓名		性別						
年齡		年級	第 年級					
選修時間(右列三節任選一節作√記號) <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>第一節</td> <td rowspan="4">} 每節運動時間, 由學校 依實際情形, 自行規定。</td> </tr> <tr> <td>第二節</td> </tr> <tr> <td>第三節</td> </tr> <tr> <td>第四節</td> </tr> </table>				第一節	} 每節運動時間, 由學校 依實際情形, 自行規定。	第二節	第三節	第四節
第一節	} 每節運動時間, 由學校 依實際情形, 自行規定。							
第二節								
第三節								
第四節								
選修項目(下列各種運動中每人每季任選一種或兩種作√記號) (1)競爭遊戲(2)遊唱及故事表演(3)機巧活動(4)韻律活動 (5)簡易器械活動(6)田徑活動(7)球類活動(8)水上活動 (9)野外活動(10)其他活動。								
註明所選運動之經驗及能力:								
曾任何種運動領袖否?								
願意為團體服務否?								
備註								

體育主任

(丙)課外運動組織表

課外運動組織表  
(二十年季)

項目 姓名	競爭遊戲	遊唱及故事表	機巧運動	韻律活動	簡易器械活動	田徑活動	球類活動	水上活動	野外活動	其他	備註	第一節	第二節	第三節	第四節	
												(運動時間)	(運動時間)	(運動時間)	(運動時間)	

每節運動時間，依學校實際情形，自行規定。



主要參考書目錄

書名

編著者

出版處

(一) 師範體育教科書

方萬邦編

商務印書館

(二) 初中小學分級體育活動教材

凌陳英梅等編

女青年會全國協會

(三) 小學體育教授細目

教育部編

勤奮書局

(四) 新學制體育教材

麥克樂沈重威著

商務印書館

(五) 體育原理

方萬邦著

商務印書館

(六) 新體育教學法

方萬邦著

商務印書館

(七) 體育教學法

吳蘊瑞著

勤奮書局

(八) 基本體操

金陵女子文理學院體育系譯

勤奮書局

(九) 小學體育新教材

張能潛編

兒童書局

(十) 復興體育教本

蔡雁賓束雲逵編

商務印書館

(十一) 個人田徑賽運動成績之測量

麥克樂著

商務印書館

(十二) 田徑及全能運動比賽規則

中華全國體育協進會編譯

中華全國體育協進會

(十三) Principles of Physical Education

J. F. Williams

W. B. Saunders Co.

(十四) 擲土遊戲

王庚編

勸業書局

(十五) The Teaching of Physical Education

J. R. Sharman

A. S. Barnes and Co.

(十六) Physical Education for Elementary Schools

Neilson & Van Hagen

A. S. Barnes & Co.

## 漢英名詞對照表

鴨步 Duck walk	德國式壘球 German batball
兔躍 Rabbit hop	小槳球 Paddle tennis
蟹行 Crab walk	手網球 Hand tennis
狗跑 Dog run	克樂開球 Croquet
熊舞 Bear dance	活動的技能學習 Technical learning of activity
跳棒 Jump stick	活動的連帶學習 Associated learning of activity
木人起立 Wooden man	活動的附屬學習 Concomitant learning of activity
靠背起立 Chinese get up	跑壘 Running
足掌頂人 Sitting balance	滑壘 Sliding
象行 Elephant walk	發球 Pitching
六圈籃球 Six hole basket ball	擲球 Throwing
大將球 Captain ball	接球 Catching
棍棒足球 Pin soccer	道爾頓制 Dalton plan
團體足球 Nass soccer	交納特卡制 Winnetka plan
自由壘球 Anyway ball	設計教育法 Project method