

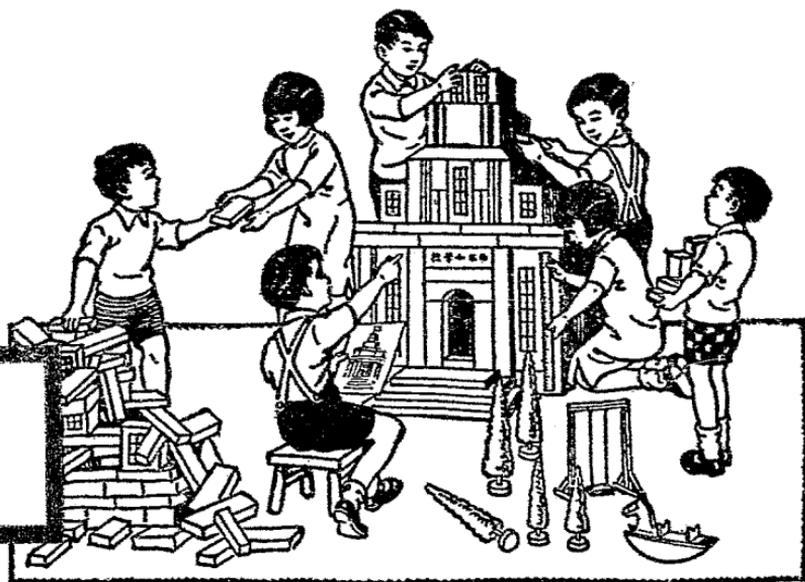
新課程標準適用

復興體育教本

高小第二冊

編著者 蔡雁賓 東雲達

校訂者 沈百英



商務印書館發行

MG
G-624.8
24

高小體育教本第二冊

目 次

每週所用之正副教材和教具之索引
本學年的體育實施月曆

第一編 正教材

一	由我負責.....	1
二	八段健康術.....	8
三	德國式徒手操.....	18
四	接力賽跑.....	22
五	追趕接力賽跑.....	28
六	包圍陣.....	32
七	美國式徒手操.....	37
八	連接比賽.....	43
九	芙蓉花舞.....	47



3 1762 8459 8

十	金鷄獨立	55
十一	足球訓練	59
十二	上下傳球	67
十三	洛柏氏啞鈴體操	71
十四	衆矢之的	76
十五	三角形倒立	81
十六	運球比賽	87
十七	擲鉛球	92
十八	腹背受敵	100
十九	烏鴉舞	106
二十	角球	110
二十一	撐竿高跳	114
二十二	麻雀跳	122
二十三	夾槍棍	126
二十四	雙馬車競賽	141
二十五	農人舞	145
二十六	日本的拍人遊戲	149
二十七	籃球運動	153
二十八	兩頭球	164
二十九	壘羅漢	169

三十	落水鬼	175
三十一	土風舞	179
三十二	搶手巾	184
三十三	排球運動	188
三十四	虎跳翻身	197
三十五	跳繩淘汰	201
三十六	國王登山	207
三十七	投籃比賽	211
三十八	壘球打靶	218
三十九	擲接豆囊	223
四十	土人舞	227

第二編 補充教材

一	搬運豆囊	233
二	搶奪豆囊	234
三	豆囊打靶	235
四	交換豆囊	236
五	乘隙進攻	237
六	大將球	238
七	司令球	240

八	拔河	242
九	跳繩拾物	243
十	觸電拍人	244
十一	三重握手追拍	245
十二	準備作戰	246
十三	游泳訓練	248
十四	倒立翻身,兩足同時落地	254
十五	雙飛跳起	255
十六	八百米賽跑	256
十七	接力賽跑	258
十八	中欄運動	259
十九	郊外出遊	261
二十	爬山比快	263

第三編 附錄

一	籌備運動會的注意點	265
二	運動會的各种記錄單	274
三	課外運動的組織法	282

每週所用之正副教材和教具之索引

週	正教材	類別	教具	頁數	補充教材	類別	教具	頁數
1	由我負責	追拍遊戲	叫子	1				
2	八段健康術	國術訓練	同上	8	撥運豆囊	豆囊遊戲	豆囊 叫子	233
3	德國式徒手操	姿勢訓練	同上	18				
4	接力賽跑	徑賽運動	旗或棍 小	22	搶奪豆囊	同上	同上	234
5	追趕接力賽跑	同上	同上	28				
6	包圍陣	競技遊戲	叫子	32	豆囊打靶	同上	同上	235
7	美國式徒手操	姿勢訓練	叫子	37				
8	連接比賽	競爭遊戲	漏粉器	43	交換豆囊	同上	同上	236
9	芙蓉花舞	優秀舞	琴	47				
10	金鷄獨立	墊上運動	草墊	55	乘隙進攻	球類遊戲	籃球或 排球	237
11	足球訓練	球類運動	足球	59				
12	上下傳球	競爭遊戲	籃排球	67	大將球	同上	同上	238
13	洛柏氏啞鈴體操	姿勢訓練	啞鈴	71				
14	衆矢之的	競爭遊戲	籃排球	76	司令球	同上	同上	240
15	三角形倒立	墊上運動	草墊	81				
16	運球比賽	競爭遊戲	籃球排	87	拔河	競技遊戲	繩索	242
17	擲鉛球	田賽運動	鉛球	92				
18	腹背受敵	球類遊戲	籃排球	100	跳繩拾物	同上	同上	243
19	烏鴉舞	舞蹈	琴	103				
20	角球	競爭遊戲	籃球	110	觸電拍人	追拍遊戲	叫子	244
21	撐竿高跳	田賽運動	跳竿 架竿	114				

週	正教材	類別	教具	頁數	補充教材	類別	教具	頁數
22	麻雀跳	墊上運動	草墊	122	三重握手追拍	追拍遊戲	叫子	245
23	夾槍棍	國術	木棍	126				
24	雙馬車競賽	鄉土遊戲	叫子	141	準備作戰	抗日遊戲	詳教材中	246
25	農人舞	土風舞	琴	145				
26	日本的拍人遊戲	追拍遊戲	叫子	149	游泳訓練	游泳	詳教材中	248
27	籃球運動	球類運動	籃球	153				
28	兩頭球	鄉土遊戲	繩球	164	倒立翻身	墊上運動	草墊 布墊	254
29	疊羅漢	競爭遊戲	叫子	169				
30	落水鬼	鄉土遊戲	叫子	175	雙飛跳起	同上	同上	255
31	土風舞	土風舞	琴	179				
32	搶手巾	競爭遊戲	棍 棒 手 巾	184	八百米賽跑	徑賽	叫子 碼錶	256
33	排球運動	球類運動	排球	188				
34	虎跳翻身	墊上運動	草墊	197	接力賽跑	同上	同上	258
35	跳繩淘汰	競技遊戲	繩索	201				
36	國王登山	鄉土遊戲	叫子	207	中標運動	器械運動	彈架	259
37	投籃比賽	競爭遊戲	籃球	211	郊外出遊	遠足	詳教材中	261
38	壘球打靶	同上	棒球	218	爬山比快	登山	同上	268
39	擲接豆羹	競技遊戲	豆羹	223				
40	土人舞	土風舞	琴	227				

本學年的體育實施月曆

八 月	九 月	十 月	十 一 月
(二十二日學期開始) 由我負責(正) 倒立翻身	八段健康術(正) 德國式徒手操 接力賽跑 追趕接力賽跑 游泳訓練(補) 搬運豆莢	包圍障(正) 美國式徒手操 連接比賽 芙蓉花舞 搶奪豆莢(補) 遠足	金雞獨立(正) 足球訓練 上下傳球 洛柏氏啞鈴體操 觸電拍人(補) 中樞運動 接力賽跑
十 二 月	一 月	二 月	三 月
衆矢之的(正) 三角形倒立 運球比賽 攪鉛球 豆莢打靶(補) 拔河	(十八日至三十一日寒假) 腹背受敵(正) 烏鴉舞 準備作戰(補) 大將球	角球(正) 撐竿高跳 麻雀跳 夾槍棍 八百米賽跑(補) 乘隙進攻	雙馬車競賽(正) 農人舞 日本的拍人遊戲 籃球運動 踢繩拾物(補) 交換豆莢
四 月	五 月	六 月	七 月
(一日至七日暑假) 兩頭球(正) 疊羅漢 落水鬼 土風舞 登山(補)	搶手巾(正) 排球運動 虎跳翻身 跳繩淘汰 司令球(補) 雙飛跳起	國王登山(正) 投籃比賽 壘球打靶 擲接豆莢 三重握手追拍(補)	(一日暑假開始) 土人舞(正)

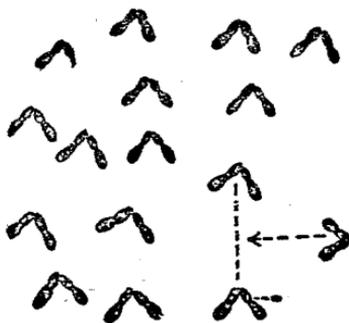
小學體育教本第二冊

第一編 正教材

一 由我負責

【教材】

(一)圖樣.



(二)人數： 十人至一百人。

(三)地點： 運動場或健身房。

(四)組織： 使全體兒童，散立於場中，教師另選一人，

或二人爲追拍者,其餘都爲逃避者。

(五)方法: 教師把叫子一吹,追拍的人,向任何一人進攻,這時候另一人,可用很快的步伐,自他們二人距離的中間穿過去,同時口呼『由我負責』,從此追拍的人,不能再追原來的人,應另換新目的,其他的運動員,都可照樣玩去,逃避的人,如被追者拍着,就要代替他的職務。

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童有互助的精神,並養成有隨機應變的能力。
2. 使兒童有曲折賽跑的習慣,並發達兩腿之各部肌肉。

(二)類別: 追拍遊戲。

(三)單元: 學習曲折賽跑法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 叫子。

【教法】

(一)準備動作:

1. 一路立正時,要改變方向前進,其口令如下:

『左（右）轉彎——走』

各人聽到動令，前一人左轉彎，向新方向開步，其餘的人每至第一人轉彎的地方，亦向左（右）轉而前進，如果要使他們轉四十五度的口令，只要發半面左（右）轉彎——走。

2. 在四（二八）路的時候，要使他們改方向，其口令如下：

『左（右）轉彎——走』

各人聽得動令，前一排向左（右）轉彎，內翼人轉畢，向前行短步，外翼人行常步，中間的人，按內外翼人的距離，變適步法的長短，同時前進，除外翼人以外，其餘都以嚮導外，等外翼人已和內翼人步法趕齊，同時皆行常步，以下諸排的動作，可以照樣進行，這個轉彎方法，叫做連心轉彎。

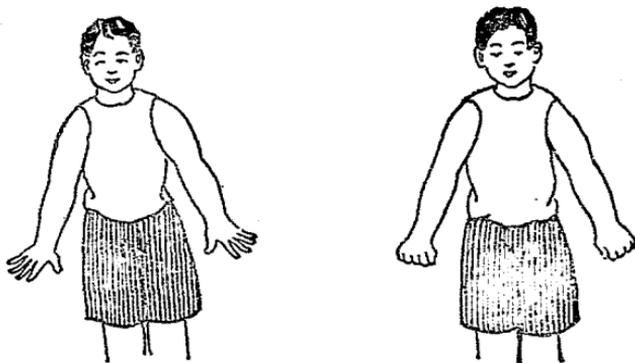
(二) 姿勢訓練：

(甲) 基本姿勢訓練

1. 伸指的姿勢：手背向前，由屈指就位，把手指分開用力伸直，兩臂勿屈（作這個動作，兩臂無論前舉，上舉，側舉，都可行之。）

2. 屈指的姿勢：從伸指部位，兩手用力握舉，其

餘同伸指的姿勢。



(乙) 姿勢訓練操

(一) 部位： (立正)

(1) 左足前出，兩臂前舉，(2) 臂側展，(3) 同(1)，
(4) 還原，(5)(6)(7)(8) 右足開始爲之。(十六動)

(二) 部位： (同上)

(1) 左足左出，兩臂側舉，(2) 兩臂上舉，(3) 同(1)，
(4) 還原，(5)(6)(7)(8) 向右行之。(十六動)

(三) 部位： (同上)

(1) 左足後退，兩臂後斜下舉，(2) 臂上舉，(3) 同
(1)，(4) 還原，(5)(6)(7)(8) 右足後退爲之。(十六動)

(四) 部位： (兩足開立跳)

(1) 上體前屈，兩臂後斜下舉，(2) 上體直同時

兩臂側舉，(3)同(1)，(4)還原，(5)(6)(7)(8)反複行之。(十六動)

(五)部位：(立正)

(1)開立跳，臂側屈，(2)臂前伸，(3)同(1)，(4)立正，(5)仍同(1)，(6)轉體向右，兩臂前平伸，(7)同(1)，(8)還原，(1)(2)(3)(4)，(5)(6)(7)(8)反對行之。

(六)部位：(同上)

(1)兩臂向左上斜舉，目視手指，上體稍向左屈，(2)還原，(3)(4)反對爲之，(5)(6)(7)(8)再做。(十六動)

(七)兩臂向左右平舉：

(1)上體右轉，同時兩臂向後斜下舉，(2)還原，(3)上體向左轉，同時兩臂向後斜下舉，(4)還原，(5)(6)(7)(8)再做。(十六動)

(八)部位：(立正)

(1)左足前出點地，兩臂後斜下舉，(2)兩臂上舉，(3)同(1)，(4)還原。(十六動)

(九)部位：(立正)

(1)左足左點地，兩臂側平舉，(2)臂上舉，(3)同(1)，(4)還原，(5)(6)(7)(8)反對方向爲之。(十六動)

(十)部位: (立正)

(1)左足後點地,兩臂前平舉,(2)兩臂側展,(3)同(1),(4)還原,(5)(6)(7)(8)右足爲之。

(十一)部位: (同上)

(1)左足前箭步,兩臂向前舉,(2)右足上步同時上體右轉,兩手叉腰同蹲,(3)同(1),(4)立正,(5)(6)(7)(8)反對爲之。(十六動)

(十二)部位: (兩手叉腰)

(1)開合跳,(2)前後交叉跳,(3)同(1),(4)同(2),(十六動或二十四動)

(十三)部位: (兩足開立,上體前俯,兩手置膝上)

(1)上體向左轉,兩臂向左右分開,同時深深吸氣,(2)還原呼氣,(3)(4)反對爲之。(十六動)

(三)動機: 教師說:你們去年做過些什麼遊戲?(兒童舉手表示)你們從一年級讀書起,到現在已過五年了,這五年中間,有沒有做過『由我負責』的遊戲?(沒有)現在我們就來做這個遊戲,大家贊成嗎?(兒童舉手歡迎)

(四)試演: 教師把所要做的方法,告訴他們,等大家個個明白,就和他們開始預演。

(五)規則：大家玩的方法，已明白了，但是遊戲，先要有規則，然後纔有好的結果，否則隨便做去，恐怕有人在中間搗亂，那末這個遊戲，應該要用那幾條規則，大家提出意見，教師就和他們商定下列幾條：

1. 教師沒有發出動令，追拍的人，不得先行動作。
2. 拍人只要拍在人家身上，不可有意用拳打痛任何一部。
3. 逃避的人，如被拍着，即行代替拍者職務，不可抵賴欺人。
4. 穿走的人，只能單獨舉行，不可幾人同時行之。

(六)實行：方法已經明白了，規則已決定了，末後就開始正式實行。

(七)批評：遊戲完畢，教師就經過情形，提出以供大家批評，把好的獎勵，不好的設法糾正。

【備註】

(一)注意：本課教法中的準備動作，和姿勢訓練，或在第五冊上學過，但因學年開始，因把舊時功課，加以複習，然後再行教學新的動作。

(二)聯絡：可和國語，自然，音樂等科互相聯絡。

二 八段健康術

【教材】

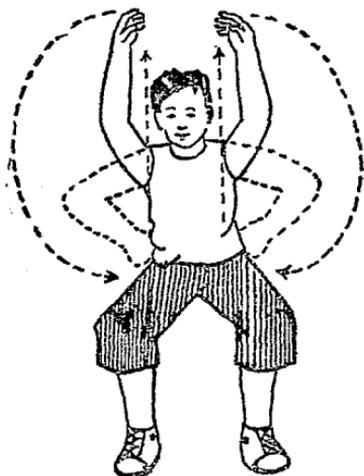
第一段

(一)預備姿勢：（兩足四平步，兩拳按腰）

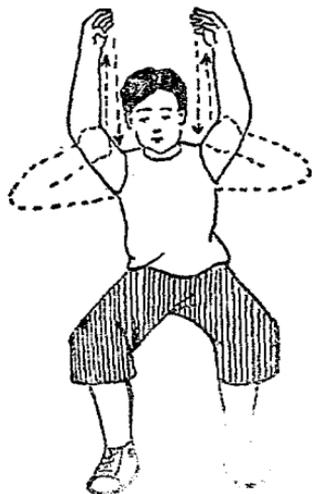
(1)兩手散拳向上伸，(2) 還原，(3)(4)(5) 反復行之。（看第一圖）

(二)預備姿勢：（同上）

(1)兩手由上伸放下握拳成側上屈，(2) 如上節(1)的動作，(3)(4)(5) 反復行之。（看第二圖）



第一圖



第二圖

(三)預備姿勢,和運動的動作與第一節相同。

第二段

(一)預備姿勢: (同上)

(1)兩手向左右伸,拳散開, (2)兩手還原, (3) (4) (5) 反復行之。(看第三圖)

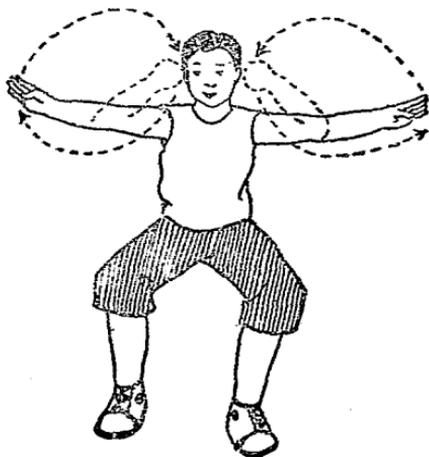
(二)預備姿勢: (兩足同上)

(1)兩臂由左右掌,改折臂側上屈姿勢(手背向前), (2)向左右掌, (3) (4) (5) 反復行之。(看第四圖)

(三)預備姿勢,和運動的動作都與第一節相同,



第三圖



第四圖

第三段

(一)預備姿勢：（兩足同上）

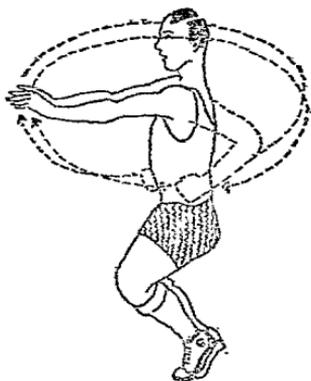
- (1)兩臂由左右折拳腋下,再向前平伸(用手掌),
 (2)左右折拳,(3)(4)(5)反復爲之。(看第五圖)

(二)預備姿勢：（同上）

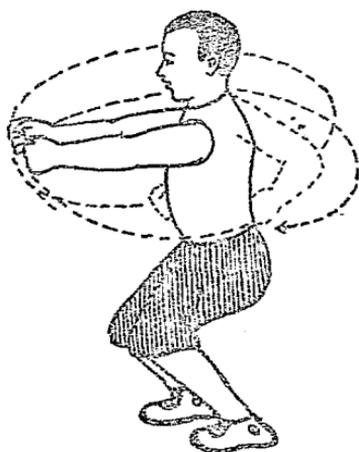
- (1)兩臂平伸姿勢,改折拳再向前衝(手握拳),(2)
 左右折臂至兩腋下,(3)(4)(5)反復行之。

(三)預備姿勢：（同上）

動作連絡第一二節舉行。(看第六圖)



第五圖



第六圖

第四段

(一)預備姿勢：（兩足同上）

(1)由兩折拳姿勢,向下衝,(2)還原折拳,(3)(4)

(5)反復動作。(看第七圖)

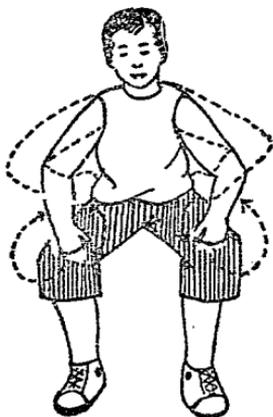
(二)預備姿勢：（同上）

(1)兩臂由向下衝的姿勢,作屈臂向上,(手握拳)

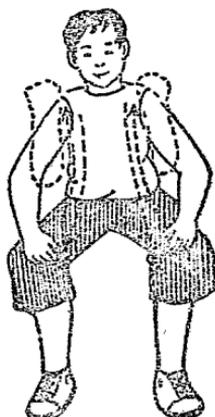
(2)向下衝,(3)(4)(5)反復爲之。(看第八圖)

(三)預備姿勢：（同上）

動作連絡第一二兩節舉行。



第七圖

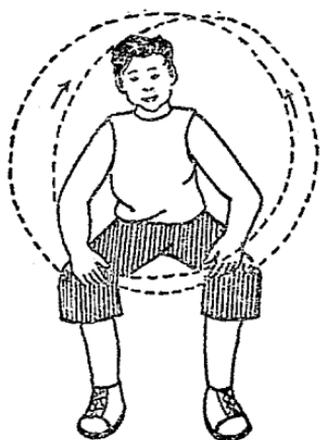


第八圖

第五段

(一)預備姿勢：（兩足同上,兩手下垂）

(1)左手向自右上方畫圓形至預備式,(2)右手照樣動作。(八動)(看第九圖)



第 九 圖



第 十 圖

第六段

(一)預備姿勢：（兩足部位同上）

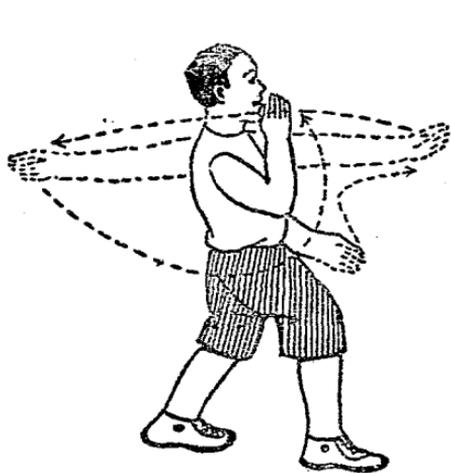
(1)左右手兩拳按腰的姿勢,右手以拳向前直刺,再向右杓,(2)左手還原按腰,(3)左手以拳向前直刺,隨即向左杓,(4)還原。(看第十圖)

第七段

(一)預備姿勢：（立正）

(1)用寒鷄步，右掌向前撕刺，再握拳向右攜，隨即右捎，同時右足上步。

(2)左手如上法反對行之，這樣反復八次。（看第十一圖）



第十一圖



第十二圖

第八段

(一)預備姿勢：（兩足立正，兩拳按腰）

(1)右足用單足獨立，左足向前踢。

(2)左足反對爲之。（八動）（看第十二圖）

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得健康動作方法，養成能每日練習的習慣。

(二)類別：健康運動。

(三)單元：學習八段健康術的動作法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：叫子一個。

【教法】

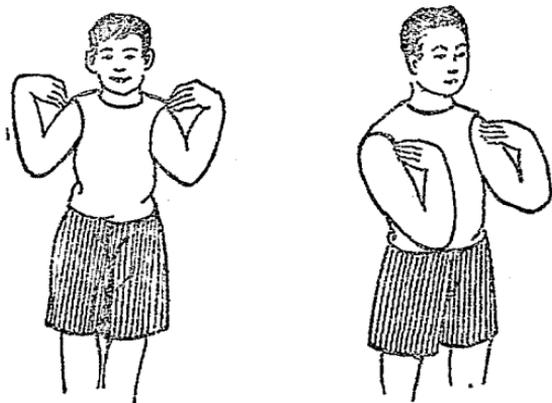
(一)準備動作：複習上課。

(二)姿勢訓練

1.側屈的姿勢：手指拼直，指於兩肩側，兩肘貼緊脊部，兩肩向後張開，同時挺胸縮頸。（作這動作，不用手指點於肩側，用兩手握拳，比較效力更大。）

2.兩臂前屈姿勢：兩肘緊貼胸旁，手指點於肩前，兩肩後張，同時挺胸縮頸和縮腹。

做這個動作，肩尖容易前突，壓迫胸廓，致呼吸不暢，須時常注意。



(三)動機： 教師問：你們國術學過嗎？（去年練習過初步）譚腿學過嗎？（沒有）八段健康術，有沒有學過？（亦沒有）今天我們來學習八段健康術，好不好？（兒童舉手歡迎）

(四)試演： 教師在兒童準備操完畢後，就把他們分好隊形，然後把每段的表演法，示範一次，各兒童就跟隨試演。

(五)實行： 全部試演之後，教師單喊口令，叫兒童正式實行，教師再加以指導。

(六)批評： 運動罷了，教師就各人的動作加以批評，把好的獎勵，不好的設法改正。

【備註】

(一)注意：本課教材，教者須注意兒童姿勢正確，否則得不到好處。

(二)參考：

1.步法和動作——從第一段到第六段，多用四平步；但每段不得過十五個動作，而七八兩段的步法和動作，或用長山步，或寒鷄步，或金鷄獨立步，每段的動作，可超過十五次以上。

2.動作的速度——宜乎緩慢，不心慌，每個動作，約占七八秒鐘。

3.表演的態度——兩手伸屈，必須用力，伸出的時候，像要推倒很重的東西，收進的時候，像握引很重的東西進來，最要注意的，運氣貫注於兩手，而精神寧靜，腦筋中沒有雜念，也不被其他的行動所能轉移，用這樣的方法訓練學生，那麼結果一定優良。

4.呼吸和理氣——是練習國技的大要，否則有損無益的，當練習的時候，宜以呼吸平均，譬如每出一拳，氣當輕輕呼出，至脣邊為止，每收一拳，氣當輕輕由鼻孔吸入，總之以呼氣若干，吸氣也宜等量，不可過多或過少，並且還要隨動作的快慢，以定呼吸的速度。

5.練習的地點,和開始的整備——練習地方,宜以空氣新鮮,灰塵絕無爲佳;如有太陽,也可面向舉行,遇到天冷,沒有開始以前,先做幾節快速動作,使身體和煖,不易感冒風寒

三 德國式徒手操

【教材】

第一部：（伸臂和舉膝及蹲足的動作）

(1)左臂前伸, (2) 還原. (3) 左膝前舉, (4) 還原, (5)左臂前伸同時左膝前舉, (6) 還原. (7) 右臂前伸, (8)還原.

(1)右膝前舉, (2) 還原. (3) 右臂前伸,同時右膝前舉, (4) 還原. (5) 雙臂前伸, (6) 還原. (7) 全蹲, (8) 還原.

(1)兩臂前伸,同時兩足全蹲, (2) 還原.

第二部：（屈膝和彎體的動作）

預備：兩手握於臀後.

(甲)左右足前後出立部位:

(1)屈左膝, (2) 還原. (3) 彎體向前(膝直), (4)還原. (5) 屈左膝同時彎體向前, (6) 還原. (7) 屈後足右膝, (8) 還原. (9) 彎體向後(膝直), (10) 還原. (11) 屈後膝,同時彎體向後, (12) 還原. (13) 交換行 (5) (6) 和(11)(12)動作, (14) 還原.

(乙)兩足開立跳的部位:

(15) 屈左膝, (16) 還原. (17) 彎體向左, (18) 還原. (19) 屈左膝, 同時彎體向左, (20) 還原. (21) 屈右膝, (22) 還原. (23) 彎體向右, (24) 還原. (25) 屈右膝, 同時彎體向右, (26) 還原. (27) (28) 交換行第 (19) (20) 和 (25) (26) 的動作.

第三部: (轉體和伸臂的動作)

預備: 兩臂側上屈, 手指點在肩上.

(1) 轉體向左, (2) 還原. (3) 兩臂向左平伸 (掌心向下, 右手前平屈於體前), (4) 還原. (5) 轉體向左, 同時雙臂向左平伸 (右手仍如 3 的姿勢), (6) 還原. (7) (8) (9) (10) (11) (12) 和上面的 (1) 至 (6) 反對行之. (13) (14) 交換行 (5) (6) 和 (11) (12) 的動作. (15) 轉體向左和彎體向前, (16) 還原. (17) 兩臂向左右平伸, (18) 還原. (19) 轉體向左和彎體向前, 同時兩臂向左右伸, (20) 還原. (21) 轉體向右和彎體向前, (22) 還原. (23) 兩臂向左右平伸, (24) 還原. (25) 轉體向左, 和彎體向前, 同時兩臂向左右伸, (26) 還原. (27) (28) 交換行第 (19) (20) 和 (25) (26) 的動作.

以上三部動作, 都可改為兩臂前伸, 和轉體及彎體的動作.

【教材說明】

- (一)要旨：使兒童明瞭德國式徒手操的情形。
- (二)類別：德式徒手操。
- (三)單元：學習德國式徒手操的動作法。
- (四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：叫子一個，在室內教學，可用德式徒手操掛圖。

【教法】

- (一)準備動作：複習舊課。
- (二)姿勢訓練：

1.兩臂前平屈姿勢：上臂和肩成水平線，下臂平屈於胸前，掌心向下，兩肘向側，肩向後挺。

2.兩手叉頸姿勢：兩臂由側平舉部位，兩手叉



於頸後，兩手中指相接，肘尖向側後挺，頭部勿前傾。

(三)動機：徒手體操，有沒有操過？(操過了不少)操過的那幾種？(早操，午操，瑞典式操，美國式操等)德國式操，有沒有操過？(沒有)你們既然沒有，今天就來學習這個運動好不好？(兒童舉手歡迎)

(四)試演：教師把上面的教材，每節先行範做，然後使兒童分行或分排試演。

(五)實行：全體兒童經過試演之後，對於各節動作已有相當認識，然後教師祇喊口令，叫兒童全體正式操演，教師在正式操演時，須隨時改正他們的姿勢。

(七)批評：教師就操演的情形，提出告知他們，把好的獎勵，不好的急設法糾正。

【備註】

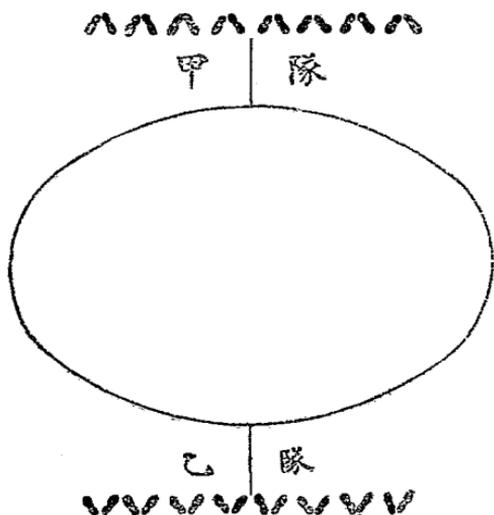
(一)注意：本課教材，僅練習性質，對於小學高級學生難能提起興趣，教者應變通辦理。

(二)聯絡：能和各科教師聯絡者，則儘量聯絡之。

四 接力賽跑

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至八十人。

(三)地點: 運動場。

(四)組織: 分全體運動員為甲乙兩隊,每隊站立運動場的兩旁相對,預備開始運動。

(五)方法: 教師發出一個動令,甲乙兩隊的第一人拿了東西,(如手巾等)向前奔跑,繞圈至原處,把東西

交給第二人，第二人照樣繞圈奔走，結果看那一隊先完畢為勝利。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得接力賽跑上的方法，並促進賽跑上的速力。

(二)類別：徑賽運動。

(三)單元：學習接力賽跑法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：漏粉器一具，手巾或旗幟兩副。

【教法】

(一)準備動作：

要從各四部位再分開——發口令：各四分開二轉彎——走（看下面圖的下半部）

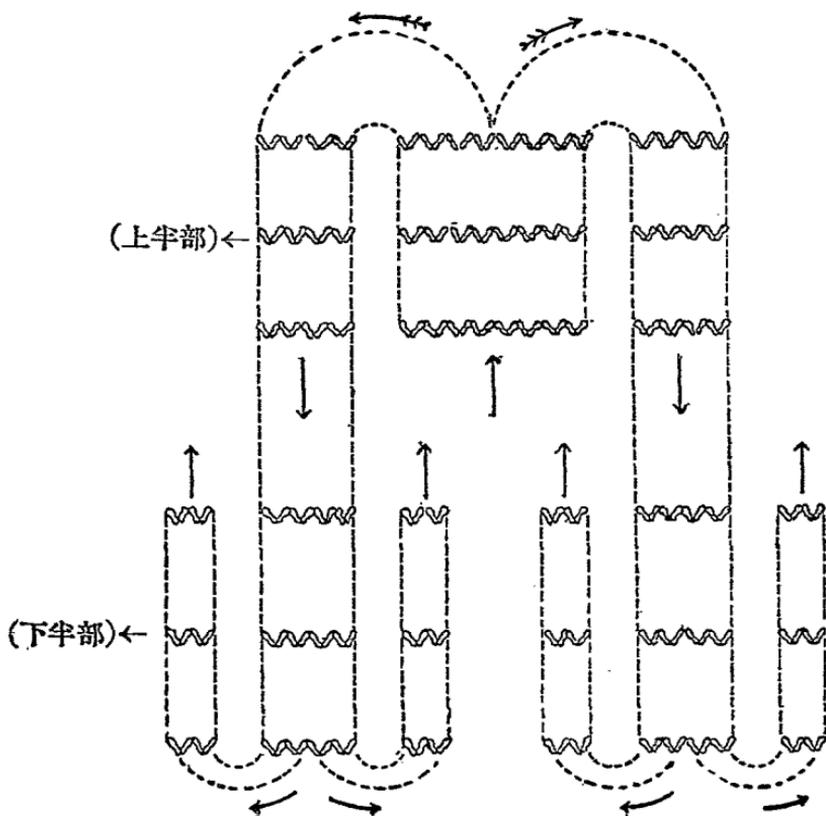
要還原這動作——發口令：各二，二轉彎原序成四路——走。

要各四部位再分開，成數路——發口令：各二分開轉彎——走。

要還原這個動作——發口令：各一，二轉彎原序成二路——走。

如果要連續三次分開——發口令：各小排三次
分開二轉彎——走。

要還原這動作——發口令：各小排三次二轉彎
原序成八路——走。



(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：賽跑你們練習過幾種？(五十米，百米，二百米，四百米)圓圈接力賽跑，有沒有學習過？(沒有)大家既然沒有，今天我們就來練習這個運動好不好？(很好)

(四)試演：教師把他們分好隊伍，就告訴他們接力賽跑的方法，於是在兩隊中各叫二人，先行試演一次。

(五)規則：

- 1.他隊隊員經過前方，不得有意去阻礙。
- 2.賽跑時如手中東西落掉，應由原人拾起。
- 3.賽跑時兩隊隊員，不得大聲叫喊。

(六)實行：經過兩隊派人試演之後，教師就可發了動令，開始正式實行。

(七)批評：就各運動員的情形，提出幾點來，供諸大家批評，其要點如下：

- 1.那幾位跑得很快！並姿勢很好！
- 2.那幾位跑得不快！並姿勢亦不好！
- 3.好的怎樣會好！不好的如何就會好！

【備註】

(一)注意：本課教材，係圓圈賽跑練習法，教者應注

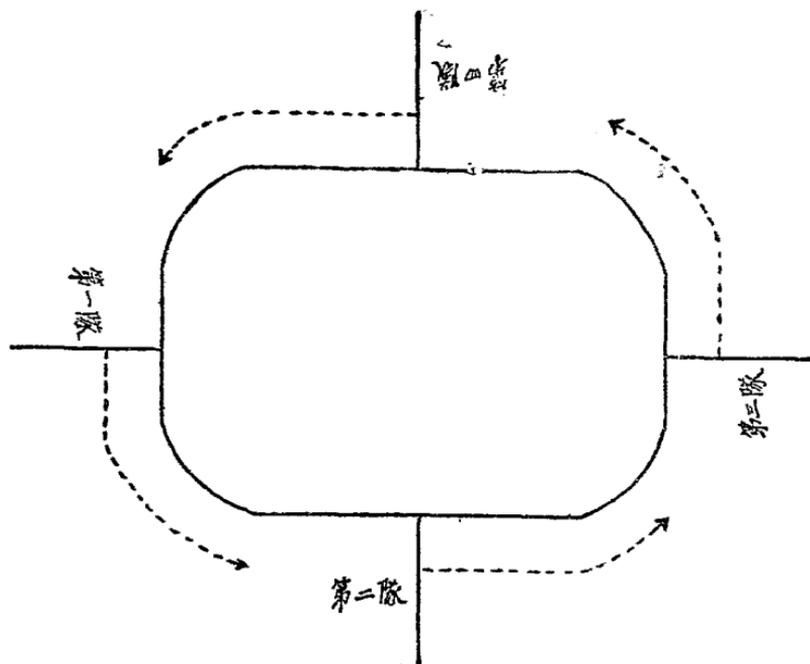
意他們的奔走法,及傳遞東西時,傳者須以左手,接者須以右手。

(二)聯絡: 和各教師能聯絡者,則儘量聯絡之。

五 追趕接力賽跑

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十二人至八十人。

(三)地點: 運動場。

(四)組織: 使全體兒童分爲甲乙丙丁四隊,每隊各居跑道的一面。(參考上圖)

(五)方法：四隊分好之後，各隊第一人站在出發線上預備，等到動令一下，各隊第一人向前繞圈奔跑，各人的目的，要追着前一隊的人，到原位，拍本隊第二人的手，於是第二人向前繞圈奔一周，再拍第三人，以下各隊員都照樣做去，結果那一隊先完畢為勝利。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童得到賽跑上的速度，並增進身體上血液循環。

(二)類別：徑賽運動。

(三)單元：學習追趕接力賽跑法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：彩色旗四面，漏粉器一具。

【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練

1.兩手叉頭的姿勢：叉頭姿勢和叉頸姿勢相同，不過兩手叉於頭後。（看下頁第一圖）

2.兩手抱頸的姿勢：兩臂由側上舉，兩手手指

互組，抱於頸後，兩肘力向後張，其他和叉頸姿勢亦同。
 (看第二圖)



第一圖



第二圖

(乙) 姿勢訓練操

(一) 部位： (兩足開立跳，兩臂側平舉掌向上。)

(1) (2) (3) (4) 在側方行繞環，(5) (6) (7) (8) 兩臂前平閣繞環。(反復行十六動)

(二) 部位： (兩足開立，兩臂側舉，手握拳，掌向上。)

(1) 左臂上屈，(2) 右臂向右伸直，同時左臂成上屈，(3) (4) 反復行之。(十六動)

(三) 部位： (兩足開立，兩臂前舉握拳。)

(1) 兩臂向側展，(2) 還原。(十六動)

(四) 部位： (兩手叉腰)

(1) 左腿前踢，(2) 還原。(3) 右腿同左足的(1)，

(4) 還原。(十六動)

(五) 部位：(兩手叉腰)

(1) 左小腿後舉，(2) 左腿向後踢，(3) 同(1)，(4) 還原。(5)(6)(7)(8) 再右足爲之。(十六動)

(六) 部位：(兩臂上舉，掌心向前，兩足開立跳。)

(1) 上體前彎，手向跨中伸，(2) 還原。(3) 上體向後仰，兩臂放下托頸，(4) 還原。(5)(6)(7)(8) 反復行之。(十六動)

(七) 部位：(兩足開立，兩臂側舉。)

(1) 上體左彎，同時兩手叉腰，(2) 還原。(3) 上體向右彎，兩手叉腰，(4) 還原。(十六動)

(八) 部位：(立正，兩臂側舉手握拳。)

(1) 兩臂速向前閣，速向側展，(2) 兩臂速向左右側屈，再速向側伸，(3)(4) 反復爲之。(十六動)

(九) 部位：(立正) 定位跑。(十六動或二十四動)

(十) 部位：(立正)

(1) 兩臂向左右上舉，同時全蹲吸氣，(2) 兩臂下垂，兩足立起呼氣。(十六動)

(三) 動機：教師問：以前做過的接力賽跑，分做幾隊？(兩隊) 分四隊的追趕接力賽跑，有沒有學習過？(沒有)

大家既然沒有做過，今天我們就來練習。

(四)試演：教師把全體兒童隊伍分好，再把要做的方法詳細告訴他們，然後叫各隊派出二人先試演一次。

(五)規則：

1.各隊第一人出發時，要把旗幟握牢，到終點，交於第二人。

2.所拿東西，如在半途落掉，仍由原人負責。

(六)實行：各隊經過試演之後，大家一定能夠明白，於是教師把動令一發，各隊開始正式實行。

(七)批評：運動完了，教師把勝利的一隊獎勵，失敗的一隊，鼓吹設法努力。

【備註】

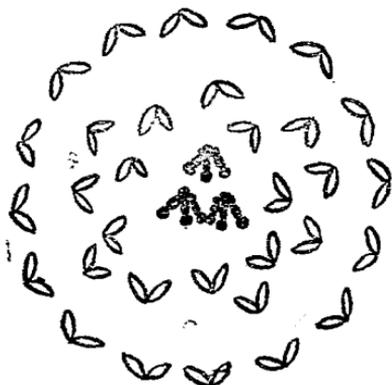
(一)注意：本課運動，最能使兒童提起競爭之心，不過每有少數兒童因為競爭心太重，就有不良舉動發現，教者對於此點應須注意。

(二)聯絡：要和各科教師聯絡者，應儘量聯絡之。

六 包圍陣

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十五人至八十人。

(三)地點: 運動場或健身房。

(四)組織: 分全體運動員為甲乙兩隊,一隊成列面向中央之圓形,一隊散立圓圈中間,以啞鈴九個,架成三個三角架,中間的人,有保護其不倒的責任。

(五)方法: 教師先預備籃球或排球一個,交給外圈的人,然後把叫子一吹,拿球的人,可以把中間所架的啞鈴打倒,如一二次內打不倒,可繼續行之,到三個全行打倒,內外圈人交互為之,教師看第一次占多少時間,能把

中間啞鈴打倒，第二次拿來比較，結果那隊時間占得少，作為勝利。

【教材說明】

- (一)要旨：使兒童養成有抵抗和保護的能力。
- (二)類別：競技遊戲。
- (三)單元：學習擲球命中和抵抗法。
- (四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：籃球或排球一個，啞鈴九個，叫子一個。

【教法】

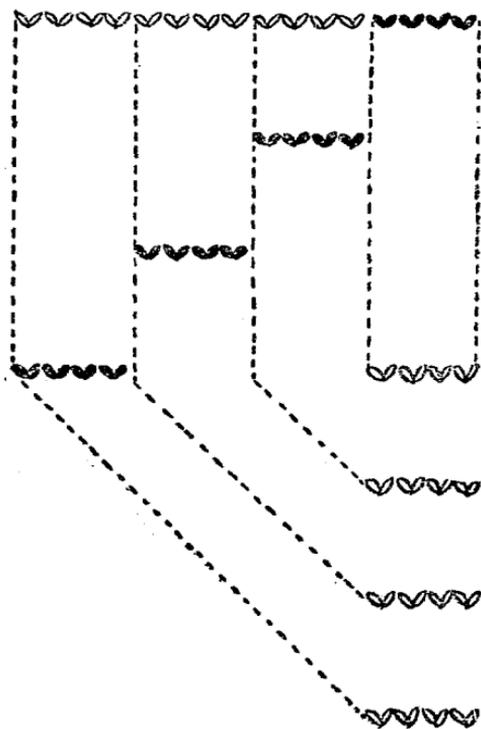
(一)準備動作：

- 1.一路(二四八等)向左(右)成橫排，而不改方向，其口令如下：

『向左(右)成單排——走』

各人聽到動令，前排仍向前行進，其餘大家半面左(右)轉，每排(右)左翼人，經過前一排左(右)翼人的時候，都向前進，等末排已轉畢，教師出口令立定，聽得動令，前一排立定，其餘諸排，向前進，等到大家趕齊，就行向右(左)看齊，教師看他們各排，都已整齊，就發前看的口令，如果要他們踏腳，於各排趕齊後，各以嚮

導右(左). (看下圖)



2. 教師要後排向前,和前一排趕齊,其口令如下:

『向左(右)成單排跑步——走』

各人聽到動令,前排向前行常步,其餘半面轉時,行跑步的動作,教師發口令的時候,亦可嚮導右(左)等後排已經趕齊,就用常步前進,仍舊嚮導右(左).

(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：暑假以後，你們做過了幾個遊戲？
(一個)那個遊戲叫做什麼？(由我負責)那遊戲的玩法，
有沒有什麼隊形的？(沒有)今天我們要來做一個圓陣
的遊戲，叫做包圍陣，大家喜歡嗎？(兒童舉手歡迎)

(四)試演：教師把各種應用教具預備好，再把遊戲
的玩法，告知他們，然後叫全體運動員一二報數，分做甲
乙兩隊，就可開始預演。

(五)規則：

1. 擲球的人，不能有意擊人頭部或其他要緊的部位。
2. 圈內的人，在保護時，如不留意把啞鈴碰到，亦作被人擲倒。
3. 擲球的人，不能走進圈內攻打，如有此事發生，打倒亦作無效。
4. 圈內的人，不能把擲來的球有意拋到外方遠處去。

(六)實行：各部都已就緒，試演也已有把握，然後教師和他們，依法正式實行。

(七)批評：就遊戲的經過情形，大家提出加以批評，

教師應判斷,那隊玩得很好,那隊應設法改良,把好的獎勵,不好的加勉。

【備註】

(一)注意: 本課遊戲,容易使兒童顯出品性的好壞,教師看到有不好的兒童,立即加以糾正和訓導。

(二)聯絡: 可和國語,常識,勞作等科互相聯絡教學。

七 美國式徒手體操

【教材】

第一段——(一) 1. 兩臂向前平舉, 2. 兩臂向左右分開(手掌向上), 3. 4. 依次還原。(十六動)

(二) 1. 兩臂向前平舉, 2. 兩臂向上舉, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(三) 1. 兩臂向左右平舉, 2. 兩臂向上舉, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(四) 1. 兩臂從側方向肩上屈, 手指點肩, 2. 兩肘向前平闔, 3. 4. 依次還原。(十六動)

第二段——(一) 1. 叉腰部位兩足半蹲, 2. 還原。(十六動)

(二) 1. 由叉腰部位, 左膝向前舉, 2. 右膝向前舉。(十六動)

(三) 1. 由叉腰部位, 左足向左點地, 2. 右足向右點地。(十六動)

(四) 1. 由叉腰部位, 開合跳, 2. 還原。(十六動)

第三段——(一) 1. 由叉腰部位屈體向前, 2. 還原。(十六動)

(二) 1. 由叉腰部位彎體向左, 2. 還原, 3. 彎體向右, 4. 還原。(十六動)

(三) 1. 由叉腰部位屈體向前, 2. 還原, 3. 彎體向左(右), 4. 還原。(十六動)

(四) 快數輕拍腹部。(十六動)

第四段——(一) 1. 兩臂向左右舉, 2. 彎體向左(右), 3. 4. 依次還原。(十六動)

(二) 1. 兩臂由左右上舉, 2. 彎體向左(右), 3. 4. 依次還原。(十六動)

(三) 1. 兩臂屈於左右肩上, 手指點肩, 2. 屈體向前, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(四) 1. 兩臂向前平舉, 2. 彎體向前, 3. 4. 依次還原。(十六動)

第五段——(一) 由叉腰部位: 1. 向左(右)箭步, 2. 彎體向左(右), 3. 4. 依次還原。(十六動)

(二) 叉腰部位: 1. 向前半箭步, 2. 屈體向前, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(三) 叉腰部位: 1. 半蹲, 2. 還原, 3. 屈體向前, 4. 還原。(十六動)

(四) 叉腰部位: 1. 開立跳, 2. 屈體向左(右), 3. 4. 依次

還原。(十六動)

第六段——(一) 1. 向前箭步, 兩臂向前平屈, 肘向後屈, 2. 彎體向前兩手掌接地, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(二) 1. 向左(右)箭步, 兩臂向左右舉, 2. 彎體向左(右), 左(右)手指觸地, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(三) 1. 左(右)足向前箭步, 兩臂由前上舉, 掌向外, 2. 彎體向前, 手指觸在足尖上, 3. 4. 還原。(十六動)

(四) 1. 左(右)足向前箭步, 同時兩手托頭, 2. 屈體向前, 3. 4. 依次還原。(十六動)

第七段——(一) 1. 向前箭步, 兩臂向左右舉, 2. 兩臂向上舉, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(二) 1. 向左(右)箭步, 兩臂向左右舉, 2. 兩臂向前平圍, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(三) 1. 向前箭步, 兩臂向前舉, 手掌向下, 2. 兩臂向上舉, 掌心向外, 3. 4. 依次還原。

(四) 1. 兩臂向前平舉, 左(右)足向前箭步, 2. 兩臂向左右分開, 手掌向上, 3. 4. 依次還原。(十六動)

第八段——(一) 1. 蹲撐, 2. 伸左(右)腿向後, 3. 4. 依次還原。(十六動)

(二) 1. 左(右)足向左(右)箭步, 兩臂向左右舉, 2. 彎

體向前,同時上體轉向左(右),伸左(右)足,3. 4. 依次還原。(十六動)

(三) 1. 蹲撐, 2. 兩腿同時向後伸, 3. 4. 還原。(十六動)

(四) 1. 左(右)足向左(右)箭步, 兩臂向前半屈, 兩肘後舉, 2. 轉體向左(右), 兩臂向左(右)前平伸, 3. 4. 依次還原。(十六動)

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童明瞭,各國徒手操的不同,並知道那一國徒手操覺得有興趣。

(二)類別: 美國式徒手操。

(三)單元: 學習美國式體操之動作法。

(四)時間: 120分鐘。

【準備】

用具: 叫子一個。

【教法】

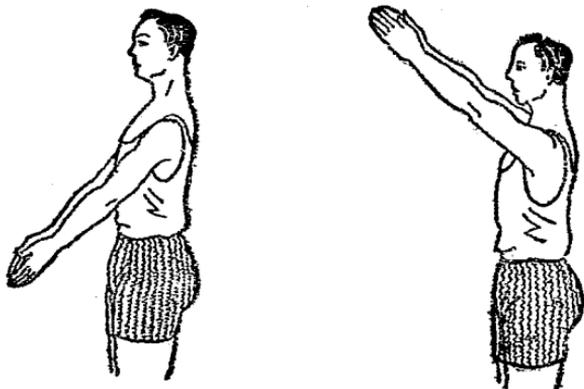
(一)準備動作: 複習舊課。

(二)姿勢訓練:

(甲)基本姿勢訓練

1. 兩臂前斜下舉姿勢: 兩臂舉在前下方四十五度處,手指拼攏,眼睛向前平看,上體挺直

2.兩臂前斜上舉姿勢：兩臂舉在前斜上方的四十五度處，手指拼攏，其距離和肩闊相等，上體不得傾前後仰。



(乙) 姿勢訓練操：(本課從略)

(三)動機：教師問：上幾星期，你們學習的徒手體操，叫做什麼名字？(德國式徒手操)操了覺得怎樣？(覺得有些呆板)今天要教你們幾節美國式徒手操，大家歡喜學習嗎？(兒童舉手贊成)美國式徒手操，去年做過沒有？(做過的了)你們覺得怎樣？(很美觀而柔軟)好！現在就操起來。

(四)試演：教師把上面教材中的動作，逐節示範，每節示範以後，就叫兒童試演，等到全部示範完畢，再使兒

童分排或分行複演。

(五)實行：各兒童把全部試演完了，教師單喊口令，叫全體兒童正式實行操演。

(六)批評：運動完畢，教師就各兒童的動作和姿勢加以批評，把好的獎勵，不好的指明糾正。

【備註】

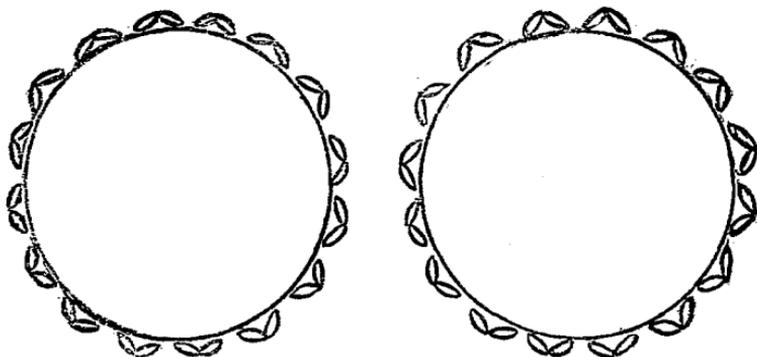
(一)注意：美國式體操，各節動作都很柔軟而優美，但姿勢不易做得正確，在教學時，應須注重於姿勢訓練。

(二)聯絡：和音樂，社會，常識等科可互相聯絡。

八 連接比賽

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至六十人。

(三)地點: 運動場或健身房。

(四)組織: 分全體運動員爲甲乙兩隊,各成一行縱隊的圓陣,教師於靠各人站立的裏面,各畫白粉線圓圈。

(五)方法: 教師把動令一下,各隊的第一人繞本圈一周,至第二人的前面,第二人隨即握牢第一人的腰帶,再依第一次的繞圈,到第三人的前面,第一人可以休息不跑,由第三人接牢第二人繞圈,如此交替輪流,每人以繞圈兩次爲限,結果看那隊人數先完畢而秩序整齊爲

勝利。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得接連賽跑的速度，並養成有互助的習慣。

(二)類別：競爭遊戲。

(三)單元：學習接連圓圈賽法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：叫子，漏粉器，石灰粉

【教法】

(一)準備動作：

1.一路向左(右)轉成改方向的多路，其口令如下：

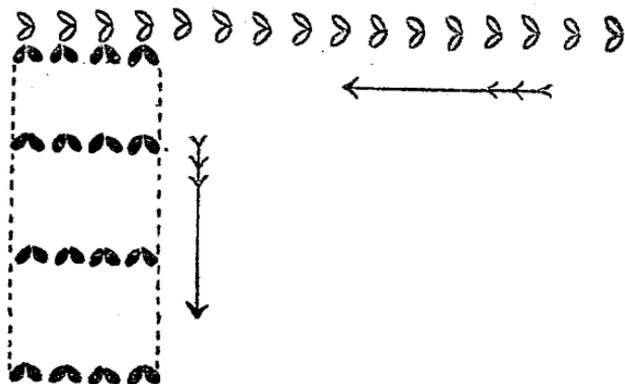
『向左(右)轉成二(四八)路——走』

各人聽到動令，前二(四八)人向左(右)轉，其次二(四八)人前進，以下每到此部位同樣轉成，這個動作，無論為走步，踏步，或立定的部位，都可行此動作。(看下頁的圖)

2.四路向左(右)成一路，其口令如下：

『向左(右)成一路——走』

各人聽到動令，他的動作和上法相反行之，等前一排轉畢，其餘的人，到那個部位，就向左（右）轉前進。



(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：上次玩的遊戲，怎樣的隊形？（一列圓陣）二列圓陣的遊戲，玩過沒有？（沒有）二列圓陣的遊戲，固然是沒有玩過，那末二人接連了做遊戲，玩過沒有？（也沒有）此刻我們就來做這種遊戲，好不好？（兒童舉手贊成）

(四)試演：大家決定了目的，教師就把遊戲的方法詳細告訴他們，看他們個個領會，就叫他們試演起來。

(五)規則：

1.繞圈的人，要從粉線之外轉過，不能在線內進行。

2.接連的人,應當握牢前人的腰帶,不得在後跟跑就算了事。

3.二人接連行走,不能並肩進行,應當前後奔走。

(六)實行: 各運動員就試演的方法和所定的規則,全體依照實行。

(七)批評: 運動完了,教師就各隊的經過情形告知各運動員,使大家共同批評。

【備註】

(一)注意: 本課遊戲,如遇兒童人數過多,可分為三隊舉行;過少則可用每人繞圓圈兩週。

(二)聯絡: 和國語,常識,形藝等科可互相聯絡。

九 芙蓉花舞

【教材】

- (一)排列：圓隊或分行縱隊不拘。
(二)預備：兩手作第二部位，左足亦作第二部位。
(三)動作：

第一段 三十二拍

(一)八拍：(1)(2)(3)(4)左足向左重踏一下，後向左方行足尖步二步，繞一小週，至末拍右足後點地，（在繞一週時身向左傾）同時左臂仍在第二部位，右臂由第二部位徐徐運至第五部位，至末拍徐徐仍移至第二部位；(5)(6)(7)(8)左足起作舉手踏踢步兩次，手作第四部位。（先左手在上）

(二)八拍：同（一）惟向右爲之，(三)八拍同（一），
(四)八拍同（二）。

第二段 六十四拍

(一)八拍：(1)(2)(3)(4)左足向前滑出一步，右腿舉於後作單足跳三下，手作第三部位（左手在上），
(5)右足跳下膝屈，左足向左前斜點地，手拉裙的下擺（或作第二部位）上體向前傾，(6)休止，(7)徐徐起

立，(8) 左足收進作第二部位。

(二)八拍：(1) 左足向左一步，手仍置第二部位，眼睛看左手，(2) 休止，(3) 右足向左一步，手置第四部位，眼看右手(左手在上)，(4) 休止，(5) (6) 同(1)(2)，(7) (8) 右足右點地，上體半面向右轉，向右側，手作第四部位(左手在上)。

(三)八拍：同(一)惟右足向右前滑出。

(四)八拍：同(二)惟向右方爲之。

(五)八拍：同(一)。

(六)八拍：同(二)。

(七)八拍：同(三)。

(八)八拍：同(四)。

第三段 三十二拍

(一)八拍：(1) (2) (3) (4) 左足滑出一步，爲飛騰步一次，手的動作(1) (2) 作第三部位(左手在上)，(3) (4) 左手移至第一部位，(5) (6) (7) 手作第二部位，左足起向前三步，(8) 右足尖豎於左足凹處，右臂移至第一部位，身向右側。

(二)八拍：同(一)惟右足向前爲之。

(三)八拍：同(一)。

(四)八拍: 同(二).

第四段 六十四拍

(一)八拍: (1) (2) (3) (4) 右足跳,左足膝部上舉,作退後拋加步,手的動作在(1)時,即作第二部位,上體半面向左轉,在(2) (3) (4)時,兩臂徐徐向下合成第一部位,(5) (6) (7) (8) 同(1) (2) (3) (4),惟左足跳,舉右膝,在跳時上體即半面向右轉,手由第一部位,徐徐分作第二部位.

(二)八拍: (1) (2) (3) (4) 左足向左爲迴旋騰步一次,同時左臂由第一部位移至第二部位,右臂由第一部位徐徐移至第五部位,在(4)時右臂移至第二部位,右足作二部位,上體向側,右臂略向下斜,(5) (6) (7) (8) 休止.

(三)八拍: 同(1) 惟向右爲之.

(四)八拍: 同(2) 惟向右爲之.

(五)八拍: 同(1).

(六)八拍: 同(2).

(七)八拍: 同(3).

(八)八拍: 同(4).

第五段 三十二拍

(一)八拍：(1)左足向左滑出一步，(2)左足跳，右膝舉於後，眼看右足跟，手作第三部位(左手在上)向左轉四分之一之方向，(3)(4)同(1)(2)，惟右足向左滑出(右手在上)亦向左轉四分之一的方向，(5)(6)同(1)(2)，(7)(8)向左轉歸原位，左足起重踏脚二下手由上插下叉腰。

(二)八拍：同(一)惟右足起，向右繞一周。

(三)八拍：(1)(2)(3)(4)左足起，向前爲沙的呼步，手的動作在(1)(2)(3)時，作第二部位，至(4)時右臂移至第一部位，(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)，惟右足起向前爲之。

(四)八拍：(1)上體向左轉，右足向左重踏一下，臂作第二部位，(2)休止，(3)上體向左轉四分之一，右足重踏一下，適歸原方，兩臂左右平屈於胸前，(4)休止，(5)左臂下垂，右臂由右屈部位，反掌向前，徐徐下垂，同時上體向前彎下(如鞠躬禮)，(6)休止，(7)(8)徐徐起立。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得芙蓉花舞的樂趣，並得增動作和姿勢上的優美。

(二)類別: 優秀舞.

(三)單元: 學習芙蓉花跳舞法.

(四)時間: 120分鐘.

【準備】

用具: 叫子一個,風琴或鋼琴一座.

【教法】

(一)準備動作: 複習舊課.

(二)姿勢訓練:

(甲)基本姿勢訓練

1.兩臂向後舉姿勢: 兩臂舉於後方四十五度處,兩臂的距離和肩闊相等,同時挺胸縮頸,上體仍須領直。(看第一圖)



第一圖



第二圖

2.兩臂半前平舉姿勢：上臂側舉與肩成水平線，下臂屈成前舉，成九十度直角，手掌相對，肩不可上聳。（看上頁第二圖）

（乙）姿勢訓練操：本課從略。

（三）動機：教師問：今年跳過舞蹈嗎？（沒有）去年跳過嗎？（跳過的）去年跳過的現在還記得嗎？（有些忘掉了）以前教的，有機會應該要溫習，今天新教你們一種舞蹈叫做芙蓉花舞，大家喜歡嗎？（兒童舉手贊同）

（四）試演：教師把全體兒童隊形分好，先做示範，後叫兒童試演，在試演時，可分兒童為幾組，俾可容易進步。

（五）實行：全體試演之後，教師奏以風琴或鋼琴附和，使兒童動作整齊，姿勢優美。

（六）批評：全部實行之後，教師就各人表演的成績，那個很好，那個應改良，加以相當批評。

【備註】

（一）注意：施用本課教材，如校中男女同學，或許有些發生困難，教者可用分組，或其他變通辦法。

（二）聯絡：可和音樂、藝術等科聯絡教學。

（三）參考：（步法說明）

步法說明：一部份已在第五冊上寫過，下面十種

再行補充。

1. 跑步：向前開步，用足尖向前跑步，但不宜太大，且須輕疾。

2. 逼步：(1) 左足踵向前一步，同時右足逼於左足踵後，(2) 再左足向前一步，如是交換進行。

3. 上山步：(1) 左足向左前斜重踏一步，(2) (3) 用足尖向前走二步，如此右足交換進行。

4. 踏叩步：其一，左足起向前三步，右足尖叩於左足踵後，如此右足起交換行之。其二，左足前踏，右足叩，右足前踏左足叩。

5. 鷹語步：(1) 左足尖前斜點地，上體前斜傾，(2) 左足尖點於右足踵後，上體右後仰，(3) (4) 左足起跑三跑三步，如此右足起行之。

6. 驚鴻步：(1) (2) (3) (4) 左足起向前急跑步，用足尖，上體先前傾，後向後仰，(5) (6) (7) (8) 同上繼續行之。

7. 孔雀步：(1) (2) 左足起向前急跳四步，(3) (4) 兩足立定足踵起，(5) (6) (7) (8) 同上繼續行之。

8. 水浪步：(1) 左足向前斜一步，右足踵起，上體重量移於左足，(2) 上體重量移於右足，左足踵起，

(3) 同(1), 如此右足起向前行之。

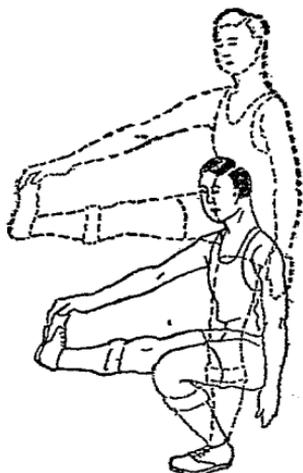
9. 男默禮: (1) 左足向左一步, 同時左手側平舉, 右手前平屈, (2) (3) (4) 上體徐徐前下彎行鞠躬禮。

10. 女默禮: (1) 左足向左踏出一步, (2) (3) (4) 兩手攜裙右足尖徐徐移至後方, 上體前彎, 左膝伸直。

十 金雞獨立

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至八十人。

(三)地點: 室內外都可。

(四)組織: 分全體運動員爲甲乙兩排,互相面對立,中間距離約分十數步,預備草墊或布墊一個。

(五)方法: 把左足獨立,右足前舉,右手以手指鈎住鞋圈,或握住足尖,如此把左足屈膝蹲下,使身體穩固不

搖動，再由屈膝而起立，眼睛注視平線，兩隊交互行之。

【教材說明】

(一)要旨：

- 1.使兒童習得一足獨立，並養成平均上的技能。
- 2.鍛鍊腿力，發達肌肉的伸縮力。

(二)類別：墊上運動。

(三)單元：學習一腿獨立屈膝上下法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：草墊或帆布墊。

【教法】

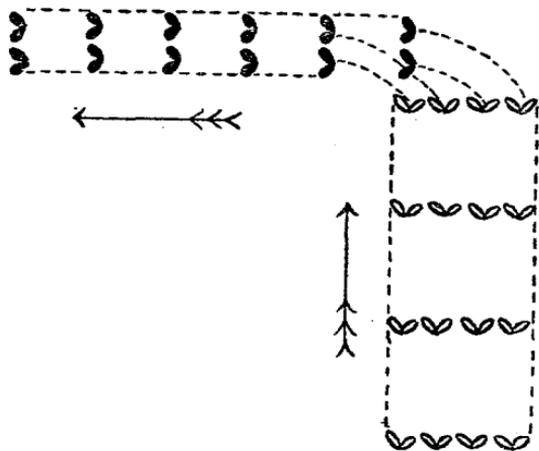
(一)準備動作：

各人聽到動令，前排的四人，兩兩相轉，成兩小排向前進，其餘到此部位，動都是相同。

1.一路一至二(三四等)報數，向左(右)不改方向成二(三四等)路，其口令如下：

『半面向左(右)成二(三四等)路——走』

各人聽得動令，凡報一數的都踏腳，其餘半面向左(右)轉，到正對前一人部位時，向前行常步。(二路用此法，可改成四路)



2. 改成路的別法，用一至四報數，其口令如下：

『半面向左(右)反序成四路——走』

各人聽得動令，前三數半面向左(右)轉行短步，四數行常步，和前三數趕齊時同行常步。

3. 由一路改做四路，其口令如下：

『各四右(左)轉變順序成四路——走』

各人聽得動令，報一數的踏腳，二數向右(左)轉，經過前一排的部位時，向前進行，其餘前行至第二部位，動作相同，等到各排都已趕齊，大家就行常步前進。

(二) 姿勢訓練：複習舊課。

(三) 動機：教師問：你們去年有沒有做過墊上的運

動!(做過的)做過些什麼?(蛙式跳,魚過網等)金鷄獨立,有沒有玩過?(沒有)有沒有看見人家做呢?(看見過)那末你們那一個已經有些會了!(兒童舉手表示)

(四)試演: 兒童中如果已有會的,教師可先叫他出來,做給大家看,然後叫不會的輪流試演。

(五)規則:

1. 身體站穩,不得搖動。

5. 一足獨立時,可不必認定,任意把左右足舉行。

(六)實行: 各運動員經過試演之後,教師就可叫每隊各派一人或二人正式實行。

(七)批評: 教師就各運動員實行之後,加以相當之批評,把好的獎勵,不十分好的,鼓吹平時練習。

【備註】

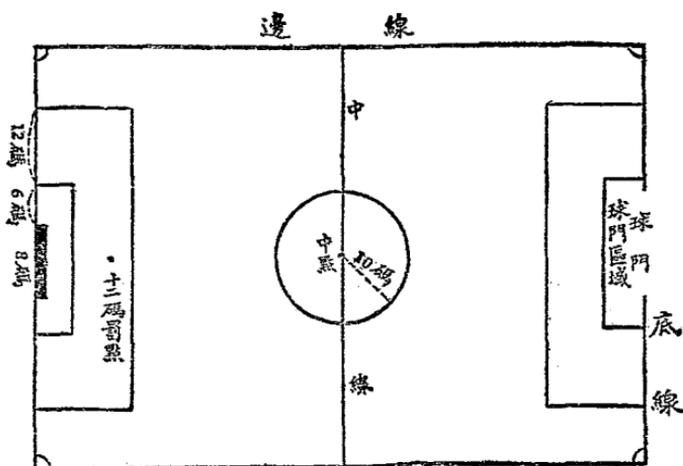
(一)注意: 本課教材,可為鄉土遊戲,大概鄉間兒童,先有這個練習,城市兒童,教師應多加注意。

(二)聯絡: 可和自然,常識,形藝等科互相聯絡。

十一 足球訓練 (Foot ball)

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 正式比賽,每隊球員十一人。

(三)地點: 室外運動場。

(四)組織: 兩隊隊員共二十二,每隊十一人,中間各舉隊長一人,十一人的分配法: 一人為守門 (goal keeper), 二人為護門 (full back), 三人為兩邊旁一中堅 (half back), 五人為衝鋒 (forward), 另選幾個為預備員。

(五)方法: 教學足球,初步先把各個練習姿勢,如停

球高踢,反踢,底踢,傳球,頂球,盤球等方法,然後再練習,以一隊進行的接應法;最近所常用的方法,有併進,前後進法,併進係衝鋒五人一列橫隊傳接而進;前後進法,以中鋒爲準,互相傳遞,大概如W形狀,總之要得進步上的速率,要多作正式比賽練習。

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童習得踢足球的技能,並增進血液循環,發達各部肌肉。

(二)類別: 球類運動。

(三)單元: 學習踢足球法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 叫子一個,漏粉器一具,足球一個。

【教法】

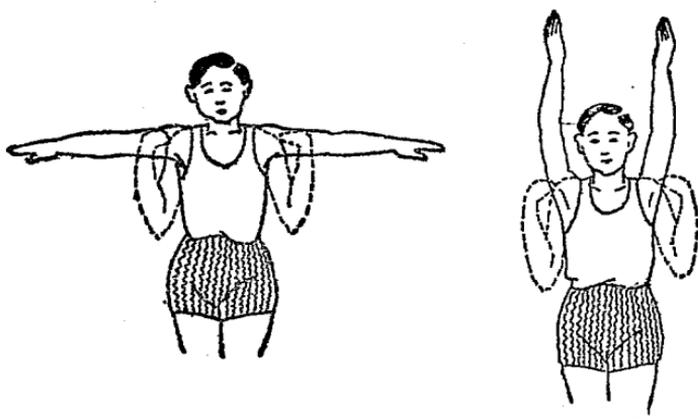
(一)準備動作: 複習舊課。

(二)姿勢訓練:

(甲)基本姿勢訓練

1. 兩臂由側屈部位,向左右平伸的姿勢: 兩臂向左右平伸,手腕不曲,兩臂自然,勿太呆板,同時挺胸縮頸。

2. 兩臂由側屈部位向上伸的姿勢：兩臂向上伸，兩手的距離和肩部稍闊，手指伸直，全體仍保持自然直立的姿勢。



(乙) 姿勢訓練操

(一) 部位：（立正）

(1) 兩臂側屈，手握拳，(2) 前闊，(3) 同(1)，(4) 還原，(5)(6)(7)(8) 反復爲之。(十六動)

(二) 部位：（同上）

(1) 左足前箭步，同時兩手托頸，(2) 上體向左旋轉，同時兩臂側伸，(3) 同(1)，(4) 還原，(5)(6)(7)(8) 再反對爲之。(十六動)

(三) 部位：（同上）

(1)兩臂側屈開立,(2)轉體向左兩臂前伸,(3)復(1)的姿勢,(4)還原,(5)(6)(7)(8)向右行之。(十六動)

(四)部位: (立正)

(1)兩臂側伸,左足前出步,(2)右足上步即蹲下,同時兩臂前闔,(3)兩臂側展,右足後退,(4)還原,(5)(6)(7)(8)反對爲之。(十六動)

(五)部位: (立正)

(1)兩臂平舉,同時起足尖,(2)全蹲同時兩臂上舉,(3)同(1)的姿勢,(4)還原。(十六動)

(六)部位: (立正)

(1)兩手托頸,同時左足側出,(2)上體前彎,(3)如(1)的姿勢,(4)還原,(5)(6)(7)(8)再反對爲之。(十六動)

(七)部位: (立正)

(1)兩臂前伸,左足後伸,(2)上體向前彎,左足後上舉,同時兩臂左右展,(3)復(1)的姿勢,(4)還原,(5)(6)(7)(8)反對爲之。(十六動)

(八)部位: (立正兩手叉腰)

(1)兩足前後交叉跳,同時兩手左右舉,(2)手足

還原,(3)改右足前左足後交叉跳,(4)還原,(5)(6)(7)

(8)反復爲之。(十六動)

(九)部位: (開立跳)

(1)兩臂左右舉,掌心向上,上體稍後仰,同時深深吸氣,(2)還原呼氣。(十六動)

(三)動機: 教師問:誰踢過足球的?(兒童舉手表示)看見人家比賽嗎?(看見過的)你們歡喜學習嗎?(大家舉手贊成)

(四)試演: 教師就把願意踢足球的分做兩隊,(如人數過多可分四隊輪流練習)把各人的職務分配好,再把規則簡略說明,就試演起來,教師替他們吹叫子。

規則: (請看參考項內)

(五)實行: 全體經過幾分鐘的試演,規則已明瞭,然後正式作比賽。(此項運動,在課內練習時間有限,不易進步,教者應在課外時常訓練)

(六)批評: 教師就各人的成績,加以相當批評,那幾位踢得很好,那幾位因初步練習,未見有所把握。

【備註】

(一)注意: 本課運動,兩隊隊員祇有二十多人,如人數過多,可分幾隊練習或做籃球等運動,切不可任他們

呆看。

本課所列組織法和規則很簡單，詳細者另有專書。

(二)參考：

(甲) A. 球場佈置： 球場爲長方形，長以百碼至百三十碼爲度，闊以五十碼至八十碼爲度，場之四周，畫以清楚之界線，長方面的二線，叫做邊線，闊方面之二線，叫做底線，邊線和底線所接的四角，各豎一竿，其高度五呎，上懸小旗，叫做角旗，場的中央，畫一線與底線平行，均分爲二，叫做中線，在此中線的中心點，畫一十碼半徑的圓圈，在底線上和左右角旗相等地方，闊八碼高八呎，豎以二柱，上架一根橫木，其闊厚均不得過五吋，叫做球門，球門的區域，以距球門六碼之處，畫一六碼長的直線，與底線成直角，再以二十碼長的橫線接之，在這個區域內，叫做罰球區域，距球門中心點十二碼處，畫一很清楚的記號，叫做罰十二碼的地點。

(一切看上圖)

B. 球的重量和大小： 球的重以十三英兩，及十五英兩爲度，圓周以二十七吋及二十八吋爲準。

(乙)職員： 裁判員一人，巡邊員二人，記時員一人，檢查裁判員一人，正式比賽時，每隊球員十一人，中舉

隊長一人，職務請看上面（組織項）。

（丙）方法：

1. 時間：正式比賽，普通以九十分鐘為度，如欲延長及減少，須由雙方公決。
2. 選擇球門及先發球：裁判員以銅元一枚，先命兩方隊長，各認定一面，然後彈向上方，等落地後，那隊認中者，有選擇球門及發球之權。
3. 開始發球時，球置於場的中心點上，向敵隊方面發出，對方隊員，不得在圓圈內。
4. 比賽時間已占一半，應互換球門，換時不得過五分鐘（經裁判員特許者不在例）。
4. 凡球踢進球門後，或互換球門後，都在中心點發球，但發球權屬於負方。
6. 凡非用手夾帶及擲入球門的，而由兩柱間橫木下入球門，都為勝一球。
7. 凡球擊在球門柱上，或橫木上，角旗竿上，和裁判員身上，都可繼續進攻。

（丁）規則：

1. 球踢過邊線，在原處邊線上，由對方擲球，擲時，面對場立，兩手捧球須頭頂上擲出，兩足在邊線

後,不得少許移動。

2. 球沒有到對方場地,及對方沒有三人抵禦時,不得私行走進。

3. 在中圈發球,或在球門區域發球,及任意罰球的時候,裁判員沒有發出動令,不得過近十碼的圓圈以內。

4. 球員均不得有意拉抱推撞及踐踏等粗暴動作,如有此事發生,即罰任意球。

5. 守門員在罰十二碼區域內,可以用手,但不可持球走二步以上。

6. 除守門員以外,其他不得用手,發球擲球如未經過別人踢,自己不能踢球。

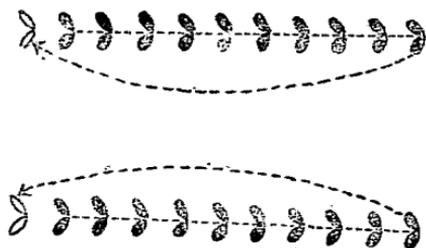
犯以上各項之一者,都可處罰任意球,如犯第五條,被罰入球門者,算勝一球,餘不在此例。

7. 凡在本方罰十二碼區域內,犯(五)規則,由敵方在原區十二碼罰點上直接向球門踢進,此時除守門員外,其他都不可入十二碼區域內。

十二 上下傳球

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至八十人。

(三)地點: 室內外都可。

(四)組織: 分全體運動員為甲乙兩行之縱隊,中間距離約五六步左右,教師預備籃球或排球兩個,交與每行的第一人。

(五)方法: 教師把動令一下,每行的第一人,即刻把球在頭上往後傳於第二人,第二人接到球後,把球在跨下傳於第三人,第三人照第一人做,第四人照第二人做,以下輪替交互行之,到末一人接到了球,快跑到第一人

的前面，在頭上往後傳去，看那一隊循環先行完畢者得勝利，第二次開始，第一人在跨下舉行。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得上下傳球的方法，並養成動作靈敏的技能。

(二)類別：競技運動。

(三)單元：學習上下傳球法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：叫子一個，籃球或排球兩個。

【教法】

(一)準備動作：

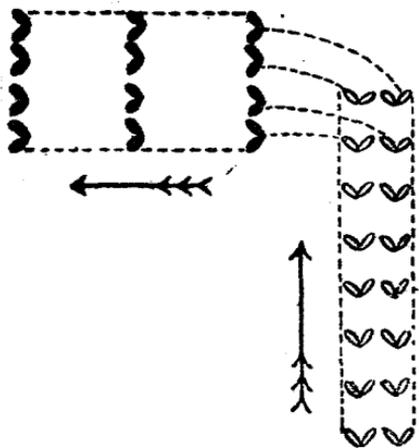
1. 二路向前進時轉彎，同時改成四路，其口令如下：

『左(右)轉彎成四路——走』

各人聽到動令時，前二排同時左(右)轉彎，改成四路，其餘各排都照樣動作。(看下頁的圖)

2. 四路向前行進改方向時，改成二路，其口令如下：

『左(右)轉彎成二路——走』



(二)姿勢訓練： 複習舊課。

(三)動機： 教師問：籃球遊戲，你們已玩過了，不少，上下傳球的遊戲，大家做過沒有？（沒有）上下傳球法，是正式打籃球的基本練習，現在我們一方面作為遊戲，另一方面以作練習，諸位以為好不好？（兒童舉手歡迎）

(四)試演： 教師依照原定組織法，分起隊伍來，預備教具來，等到全部妥善，就把遊戲的方法告訴他們，各人聽到了以後，兩隊就先試演一次。

(五)規則：

1. 每人傳球，須按照上下次序，不得任意亂投。
2. 傳球時，如球落地，由本人負責拾起，仍在原地。

傳去。

3. 傳球時兩隊隊伍整齊，並不得高聲呼喊。

(六)實行：各運動員經過試演之後，大家急望開始舉行，於是教師把叫子一吹，兩隊就依照原定之方法正式實行。

(七)批評：遊戲結束，大家整頓隊伍，稍行休息，教師趁這時，提出意見和大家共同批評。

【備註】

(一)注意：本課遊戲，在運動時，各兒童爭勝性一定很強，教師須注意他們犯規和作弊，高年級學生，尤其要注意他們的不正當行爲。

(二)聯絡：可和國語，自然，勞作等科互相聯絡。

十三 洛柏氏啞鈴體操

【教材】

第一部 (徒手體操)

(一)兩臂下垂時屈指,前伸時屈指,左右伸屈指,向上伸屈指。(十六動)

(二)兩臂上舉搖手腕,左右舉搖手腕,向前舉搖手腕,向斜下舉搖手腕。

(三)兩臂向下,向前,向左右,向上做屈手動作。

(四)兩手向上,向左右(掌心向前)向前,向下,做擺臂的動作。

(五)兩臂向下,向前,向左右,向上做小繞圓的動作。

(六)兩臂上舉,側舉,前舉時,作向內和向外的大繞圓動作。

(七)兩手抱頭,頭部後仰時,兩手用力抵住。

(八)兩手叉腰,作胸部升降的動作。

(九)兩手手指托脇部作深呼吸動作。

(十)兩臂向左右上舉,同時做深呼吸動作。

(十一)兩臂向前上舉,同時做深呼吸動作。

(十二)兩臂從前面平舉的姿勢,向後屈縮至兩手托

脇部的姿勢,同時做深呼吸動作。

(十三)照十二節的姿勢,改用兩手拍胸,做呼吸動作。

第二部 (用啞鈴)

(一)兩足起踵。

(二)兩足起足尖。

(三)把一二兩節聯合做。

(四)足尖開合。

(五)聳肩繞。

(六)半蹲屈膝。

(七)全蹲屈膝。

(八)把六,七兩節聯合做。

(九)(甲)起踵,(乙)向前箭步,同時兩臂向前平舉,(丙)還原,(丁)還原位。

(十)(甲)起踵,(乙)向前箭步,同時轉體向右四分之一,兩臂向前平舉,(丙)還原,(丁)還原位。

(十一)(甲)起踵,(乙)還原位,(丙)開立跳,(丁)還原位。

(十二)挺膝連跳。

(十三)定位跑。

(十四)開合跳。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得洛柏氏啞鈴操的各動作，能助身體上的發育。

(二)類別：洛柏氏啞鈴操。

(三)單元：學習洛柏氏啞鈴操法。

(四)時間：120分鐘

【準備】

用具：叫子一個，啞鈴若干對（看人數而定）。

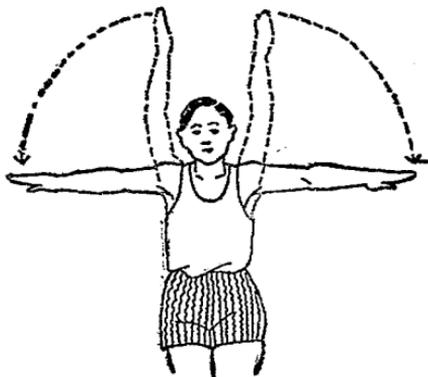
【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

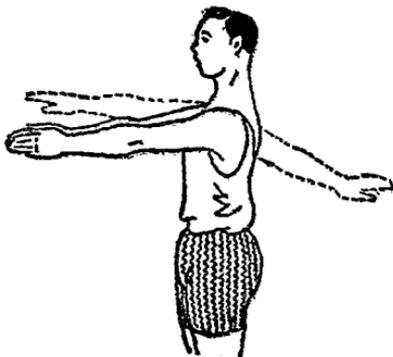
(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練

1.兩臂由上伸的部位，向左右平放的姿勢：兩臂上伸時，向側平放，把手臂旋轉，使手心向下，上體不搖動。



2.兩臂由側平舉的部位,向前平闊的姿勢: 兩臂前平闊,手掌相對,上體勿後仰,胸部勿挺出。



(乙) 姿勢訓練操: (本課從略)

(三)動機: 教師問:你們操過啞鈴嗎?(操過了)操過的是什麼啞鈴?(美國式和瑞典式啞鈴)洛柏氏啞鈴操過沒有?(沒有)你們既然沒有操過大家願意操嗎?(兒童舉手歡迎)

(四)試演: 教師把全體兒童分好隊形,先做示範姿勢,然後叫兒童試演,教師再和他們一同做。

(五)實行: 全部試演之後,教師單喊口令,叫他們正式演習,教師在此時,應注意他們的動作。

(六)批評: 就全體表演的情形,教師提出那幾位姿

勢很好,那幾位姿勢不甚正確,一一加以批評。

【備註】

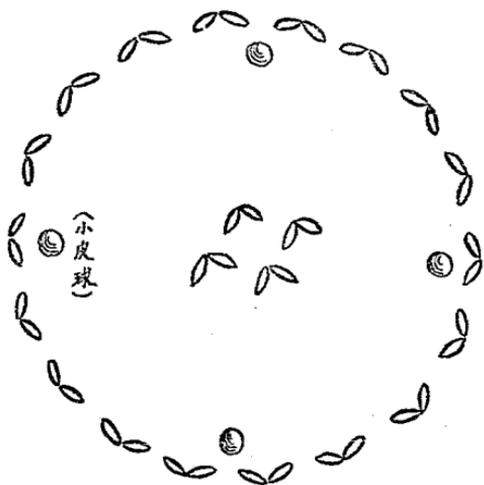
(一)注意: 本課教材,開始第一部,是徒手操,第二部纔用啞鈴,教者說明啞鈴操是徒手操的進一步,較之有效果。

(二)聯絡: 可和常識,國語,音樂等科聯絡教學。

十四 衆矢之的

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至八十人。

(三)地點: 室內外都可。

(四)組織: 全體運動員,成列面向中央之一列圍陣,教師先叫排頭四人立在圓圈中間,再預備小橡皮球四個,交與成立圓圈的人,待等動令發下,即可開始動作。

(五)方法：教師把動令一下，拿球的人，可向圈中的任何一人擲去，這時圈中的人，竭力設法避免，不使小皮球打到身體的任何一部為目的，教師可預定一個時間，二分鐘或三分鐘，到了規定時間，就調換四人，以下照此輪流下去，結果看那組四人，在規定時間，不被擲球者全行打到，即為該組勝利。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得有躲避的技能，和養成動作敏捷的習慣。

2. 使兒童目力正確，投球有標準。

(二)類別：競技遊戲。

(三)單元：學習擲球和躲避法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：小皮球四個，叫子一個，漏粉器一具。

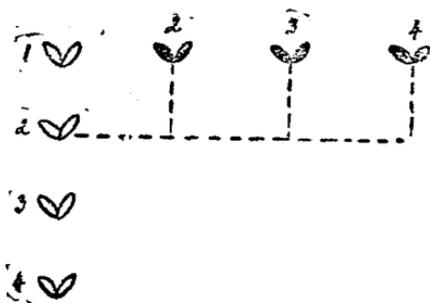
【教法】

(一)準備動作：

1. 『各四右(左)轉彎向左(右)轉——走』

各人聽得口令，各四右(左)轉彎，末一人至前一。

人轉的部位處,同轉向左(右)。(看圖)

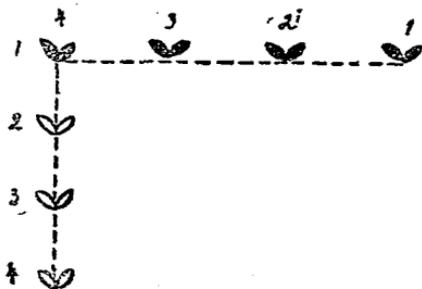


2. 四路改做一路其口令如下:

『向右(左)轉各四左(右)轉彎——走』

各人聽得動令,各向右(左)轉,各小行再左(右)

轉彎改成一路。(看圖)



(二) 姿勢訓練: 複習舊課。

(三) 動機: 教師問: 圈陣擲球, 今年做過沒有? (沒有) 去年做過嗎? (做過的) 去年的怎樣做法? (分做兩隊, 一

隊在中間，一隊把球向中間擲)從前用的什麼球?(排球)
今天我們要做的遊戲，也是用圓陣，不過用的球，是小皮
球，不是排球，並且每組四人，亦不是分做兩隊，大家以為
好不好?(各兒童舉手贊成)

(四)試演：各兒童得到教師動機之後，大家就急要
一試，於是教師把要做的方法講給他們聽，以後就試演
起來。

(五)規則：

1.打球的人，不能踏進圈線，如有此事，即打到裏
面的人，亦作無效。

2.圈中的人，已被打到，即退出圈外，等到本組人
數完畢，再行加入運動。

3.圈內的人，不能把擲進的球，有意拋到外面遠
方去。

(六)實行：各部就緒，教師發出動令，就和他們正式
實行。

(七)批評：就經過情形，教師加以批評，把好的獎勵，
不好的設法改正。

【備註】

(一)注意：施行本課遊戲，教師按兒童的人數，幾分

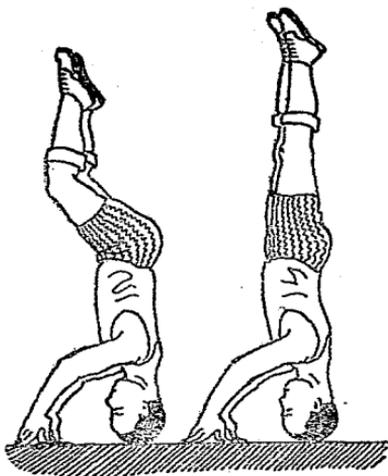
配輪流若干組,如每組人數不平均,教者亦可加入同做

(二)聯絡: 本課可和國語,自然,藝術等科互相聯絡.

十五 三角形倒立

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 不拘.

(三)地點: 室內外都可.

(四)組織: 分全體兒童爲甲乙兩隊,面向而立.中間距離五六步左右,放置草墊或帆布墊一個,預備運動之用.

(五)方法: 把身體蹲下,先由頭頂倒轉着墊,兩手撐於胸前,把上體倒豎領直,兩足由屈攏漸漸伸直,成功上

圖姿勢，兩手和頭頂成三角形狀，全身重量平均。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得三角形倒立的技能，並增進血液循環。

(二)類別：墊上運動。

(三)單元：學習三角形倒立法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：草墊或帆布墊。

【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

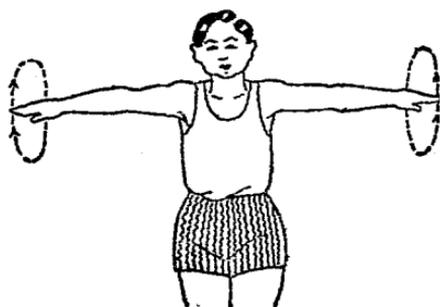
(甲)基本姿勢訓練

1.兩臂側上屈的部位，把兩肘前閣的姿勢：兩肘前閣，成前上屈部位，肘尖和肩闊相等，同時挺胸縮頸，頭向上聳。（見下頁第一圖）

2.兩臂從左右平舉的部位，搖臂擺動姿勢：開始時以肩關節為軸，自前，上，後，下繞一週，上體支住，不得擺動。（作這個動作，兩臂無論前舉，上舉，下斜垂的部位，都可行之。）（見下頁第二圖）



第一圖



第二圖

(乙) 姿勢訓練操

第四教程

(一) 部位: (兩手叉腰)

(1) 頭向左彎, (2) 還原. (3) 右彎, (4) 還原.

(十六動)

(二) 部位: (兩臂側屈)

(1) 前伸, (2) 還原. (3) 側伸, (4) 還原. (5) 上伸, (6) 還原. (7) 下伸, (8) 還原. (十六動)

(三) 部位: (兩手互握於背後)

(1) 左足前出同時挺胸縮頰, (2) 左足還原. (3) 右足前出爲之, (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 反復行之. (十六動)

(四)部位: (立正)

(1) 左足側出步,同時兩臂左右舉, (2) 起踵兩臂上舉, (3) 如(1), (4) 還原。(十六動)

(五)部位: (兩手叉腰)

(1) 上體左轉,同時左臂側舉,右臂前平屈, (2) 還原. (3) 如(1)反復對爲之, (4) 還原. (5)(6)(7)(8) 反復行之。(十六動)

(六)部位: (立正)

(1) 兩臂前平舉,同時左足後退步, (2) 右膝提起,同時兩臂左右展, (3) 如(1), (4) 還原. (5)(6)(7)(8) 右足退後爲之。(十六動)

(七)部位: (立正)

(1) 左足左箭步,同時兩臂側屈, (2) 左足伸直,右足箭步,同時兩臂左右伸, (3) 如(1), (4) 還原. (5)(6)(7)(8) 反對爲之。(十六動)

(八)部位: (兩手叉腰)

(1) 左足前出,兩手側舉, (2) 上體前屈,同時兩手叉頸, (3) 如(1), (4) 還原. (5)(6)(7)(8) 右足前出爲之。(十六動)

(九)部位: (兩手叉腰)

(1) 左足向左箭步, (2) 上體向左彎, (3) 體直, (4) 還原, (5) (6) (7) (8) 向右行之。(十六動)

(十)部位: (兩手叉腰)

(1) 左足跳出向前斜下伸, (2) 左足跳進着地, 同時右足向後斜下伸, (3) 右足向前踢出斜下伸, (4) 右足跳進着地, 左足向後斜下伸, (5) 左足向前踢出斜下伸, (6) 左足收進着地, 右足向後斜下伸, 以下照樣跳躍。(十六動)

(十一)部位: (兩臂前平伸)

(1) 兩臂向側展, 手掌向上, 同時深深吸氣, (2) 還原呼氣。(十六動)

(三)動機: 教師問: 墊上運動今年做過沒有? (兒童舉手表示) 你們記得做過了幾種? (好多種了, 像虎跳翻身和魚躍過網等) 今天草墊已預備好, 大家再來做好不好? (兒童舉手贊成) 今天你們知道要做什麼? (不知道) 三角形倒立法, 大家有沒有做過? (沒有) 今天我們就來做這個。

(四)試演: 教師先把要預備的整理起來, 到完備了, 教師就做一個示範姿勢, 或說明方法, 然後叫各隊員輪流試演。

(五)實行：大家明瞭之後，教師就叫每隊隊員一人，在草墊正式實行。

(六)批評：運動完畢，教師叫各運動員共同批評，那個做了很好，那個還須改良。

【備註】

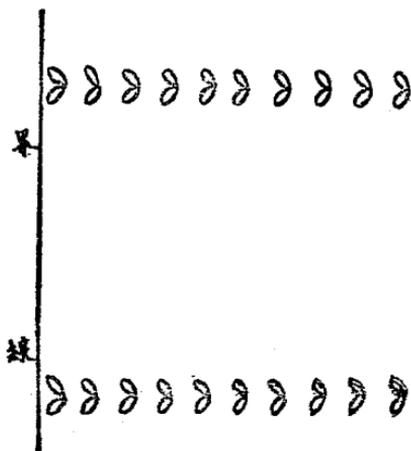
(一)注意：本課運動，大概平時很活潑的兒童容易學會，教者不可偏重於優良學生，其餘亦須指導扶助。

(二)聯絡：可和自然，社會，勞作，藝術等科互相聯絡教學。

十六 運球比賽

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至八十人。

(三)地點: 室內外都可。

(四)組織: 分全體兒童爲甲乙兩行之縱隊,站立場的一端,在各排頭的前面劃界線一條,界線的前面十五呎左右處,各豎立小棍棒一個,教師再預備籃球兩個(或以排球代用)交與各排的第一人。

(五)方法: 教師把叫子一吹,第一人把球在地上拍

一拍,同時一足跨一步,如此一拍一步,向前運去,轉過前面的棍棒,再運回到原處,然後交於第二人,第二人以下都照這樣做去,結果那一隊先運畢而沒有碰前面棍棒的作為勝利。

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童習得運籃球的方法,並養成手足敏捷的技能。

(二)類別: 競技遊戲。

(三)單元: 學習運球法。

(四)時間: 90分鐘。

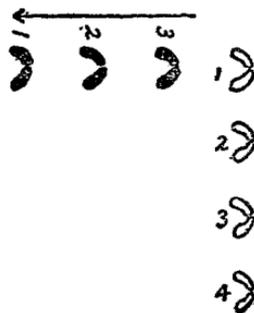
【準備】

用具: 球兩個,漏粉器一具,小棍棒兩個。

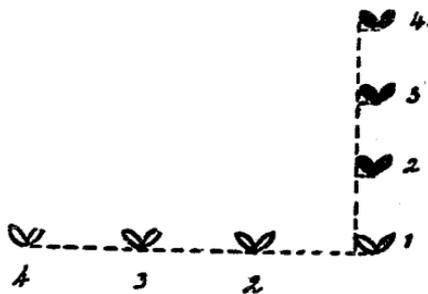
【教法】

(一)準備動作:

- 『向右(左)轉各四左(右)轉彎順序成一路——走』
各人聽到口令,第一號縮脚,第二號向前行進,經過第一號的部位時,再向右(左)橫一步踏脚,第三四號,向右(左)轉。



跟隨第二號左轉彎，向前進行，經過第二號的部位時，順序向右（左）橫一步踏腳，等到第四號至此部位時，大家都用常步向前進。（看下面的圖）

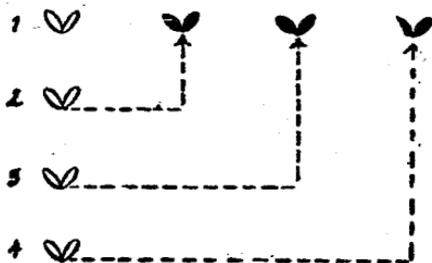


2. 以下兩動作，用各人所行的路為直角，而走成的。

(一) 一路改做四路，其口令如下：

『由直角向右（左）成四路——走』

各人聽得口令，前一人踏足，其餘向右（左）轉，第二號外出一步，三號二步，四號三步，都向左（右）轉向前行，等到和前一人相平時，大家同行常步前進。



(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：暑假開了學，你們有沒有玩過籃球？（沒有）爲什麼不玩呢？（因爲天氣熱）這幾天天氣怎樣？（很涼爽）那末大家喜歡就來玩籃球嗎？（大家舉手贊成）不過今天玩的籃球，不是正式玩法，是團體練習運球法，大家以爲好不好？（好的）

(四)試演：各種應用的東西，都已完備，於是教師就把所要做的方法，詳細告訴他們，恐怕有少數人不明瞭，先開始預習一次。

(五)規則：

1. 運球時，限定一步一拍，不得有所差亂。
2. 運球碰倒棍棒，應由原人負責豎起。
3. 運球的人，沒有踏到界線上，第二人不得先行前進。

(六)實行：每排有一人試演之後，全體已有相當認識，於是教師發一個動令，大家依照方法和規則正式開始。

(七)批評：一次完畢，教師應指出兒童的好壞共同加以批評，其要如下：

1. 那幾位做了很好！那幾位做了不好！

2. 好的怎樣會好! 不好的如何改良! 。

【備註】

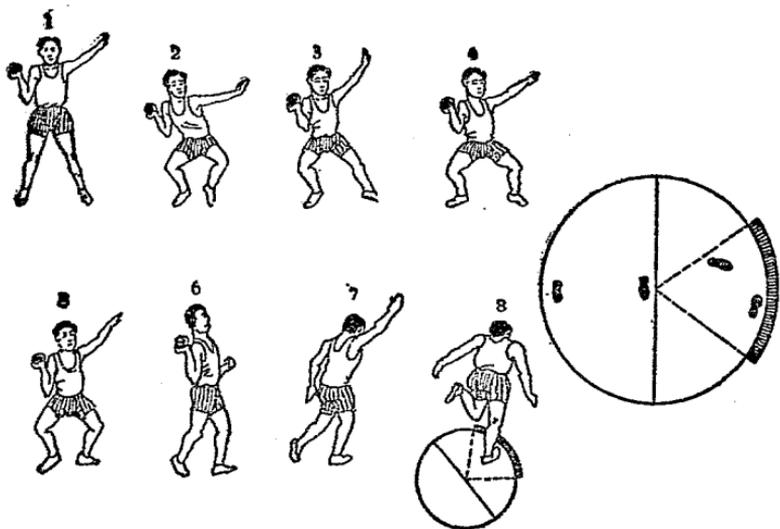
(一)注意: 本課教材,雖係遊戲性質,但是對於正式玩籃球上的運球技能,有相當的進步,教師應須注意。

(二)聯絡: 可和自然,常識,國語等科聯絡教學。

十七 擲鉛球

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至四十人。

(三)地點: 室外運動場。

(四)組織: 使全體運動員為一排橫隊, 站在擲球區域以後。

(五)擲球預備的姿勢: ——預備時, 運動員向右側立,

右足須立於圓圈的最後之處，足尖向右成四十五度；左足和右足平行，其距離約一呎至一呎半，右手握球，其位置在右肩與頸之間，左手高舉作四十五度的角度，全體重量，四分之三，集於右足，眼睛宜注視鐵球推出的方向，（如圖1）

（六）擲球時的程序：——先用單足跳，跳動以前，右膝略屈，身體向右稍彎，使全體重量都在右足上，這時左足擺動，置於右足之前，左臂向圓圈的前上方伸直，成四十五度的角度，（看圖2）照樣預備好了，急把左足放鬆，而用右足向前跳二三呎多些，（看圖3）跳的時候，全身重量仍落於右足上，至着地時，兩足須同在一時，這時臀部當出於右足的前面，上體向後略作倚斜勢，右肩較低並須稍轉向後，（看圖4）右足跳動時，不宜過高，但須迅速異常。

轉身擲球：當兩足落地的時候，兩腿宜略蹲屈，（看圖5）遂即把上體挺直，向左旋轉，同時把右臂盡力向前上直推，（看圖6,7）當身體跳起時，兩足距離約在一呎左右，推出球時，手掌向外，這時上體前彎，右足成平均立於停腳板以內。（看圖8）

（七）擲球的練習法：——初學的人，先習立定擲球，以

後再習單足跳，他的注意之點，有下列多種：

1. 練習單足跳時，不可過遠和過速。
2. 單足跳後，身體旋轉，宜用快速動作。
3. 擲球時，用手腕和手指，把球稍向後旋轉，此法可使擲出的球，更能及遠。
4. 指導的人，宜立於擲球人的後面，可以觀察他的出臂正確與否。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得擲鉛球的技術，並能養成臂力的增加。

(二)類別：田賽運動。

(三)單元：學習擲鉛球法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：漏粉器一具，皮帶尺一個，八磅鉛球一個。

【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

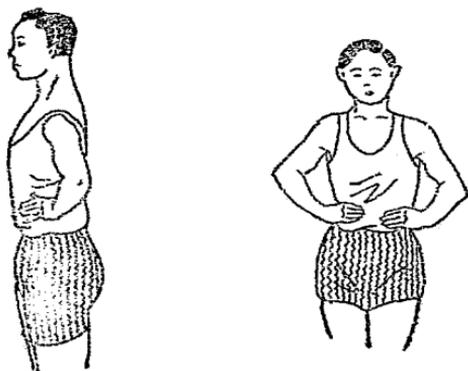
(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練(上體的動作)

1. 挺胸姿勢：挺胸縮頰，頭向後斜上聳，腹部亦

須收縮。

2. 上體左右旋轉的姿勢：上體左右旋轉，兩膝伸直，足不移動，兩肩力向後張，眼睛注視轉的一方。



(乙) 姿勢訓練操：

(一) 部位：（立正）

(1) 兩臂前平屈，(2) 兩臂向前伸，(3) 如(1)，(4) 還原，(5) (6) (7) (8) 再做。(十六動)

(二) 部位：（立正）

(1) 兩臂側屈，(2) 臂前伸，(3) 如(1)，(4) 還原，(5) 如(1)，(6) 向左右伸，(7) 如(1)，(8) 還原。(十六動)

(三) 部位：（兩手叉腰）

(1) 起踵，(2) 半蹲，(3) 如(1)，(4) 還原，(5) (6) (7) (8) 反

復行之。(十六動)

(四)部位: (兩手叉腰)

(1)左腿後伸,同時右足屈膝,(2)左足向前踢,
(3)如(1),(4)還原,(5)(6)(7)(8)右足反對爲之。(十六動)

(五)部位: (立正)

(1)左足後退一步,兩手前平舉,(2)上體稍後仰,
兩臂左右展,此時挺胸縮頰,(3)如(1),(4)還原,(5)(6)
(7)(8)右足退後行之。(十六動)

(六)部位: (立正)

(1)左足左出步,兩臂左右舉,(2)上體左轉向前
彎,右手指觸地,左手上舉,(3)如(1),(4)還原,(5)(6)
(7)(8)反對方向爲之。(十六動)

(七)部位: (兩手叉腰)

(1)屈左膝向上提,(2)還原,(3)屈右膝向上提,
(4)還原,(5)(6)(7)(8)反復行之。(十六動)

(八)部位: (兩足開立,兩臂側屈)

(1)上體向左彎,同時兩臂向上伸,(2)還原,(3)
兩臂向下伸,同時上體向前挺胸,(4)還原,(5)如(1)
反對行之,(6)還原,(7)如(3),(8)還原,(1)(2)(3)(4),(5)

(6)(7)(8)接續爲之。

(九)部位：（立正）

(1)兩臂前平舉，左足向前出，(2)左足行箭步，兩臂前平屈，(3)如(1)，(4)還原，(5)(6)(7)(8)右足向前再做。（十六動）

(十)部位：（立正兩手叉腰）

(1)前後跳，(2)還原，(3)開合跳，(4)還原，(5)(6)(7)(8)再做。（十六動或二十四動）

(十一)部位：（立正）

(1)兩臂側舉，起踵吸氣，(2)還原呼氣。（十六動）

(三)動機：教師問：誰會擲鉛球的？（兒童舉手表示）鉛球和棒球的擲法一樣嗎？（不一樣）你們看見過人家擲過嗎？（看見的）你們有人試擲過嗎？（沒有）你們到了六年級裏讀書了，擲鉛球應當要練習起來了，大家以爲如何？（兒童舉手歡迎）

(四)試演：教師把一切都預備好，先試擲幾次給兒童看，然後叫他們輪流試演。

(五)規則：

1. 擲球時候，右手須從肩部處向前上直推，不可自上而下，做出拋球的樣子。

2. 任何身體的一部分,不得接觸於停腳板上,和圈線以外的地方。

3. 球脫手以後,裁判員沒有把遠度量好,運動員不得先行離圈。

4. 運動員走出圓圈,不可從前面走出,宜從圓圈中的橫線以後離圈。

(如犯以上四條的,多作為一次失敗。)

5. 每人只可試擲三次,三次中,以最遠的為其正式成績。

6. 丈量球擲的距離,以球着地的後邊,至停腳板外面為準。

(六)實行: 各運動員,經過試演之後,教師就叫他們依照規則和方法正式實行,此時,教師仍要詳細指導。

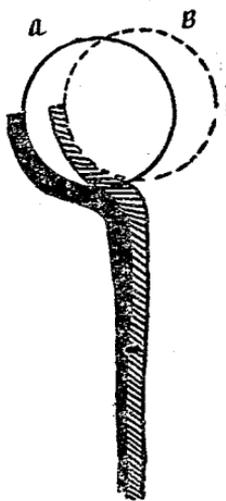
(七)批評: 教師就各運動員的成績,提出共同批評,把好的獎勵,不好的鼓吹努力練習。

【備註】

(一)注意: 本課運動,在教學時,如有年幼兒童,教者應注意,不必免強。

(二)參考: 擲鉛球一項運動,大部應用加速度之理,除上面說明之後,再把執球的姿勢,明列於下:

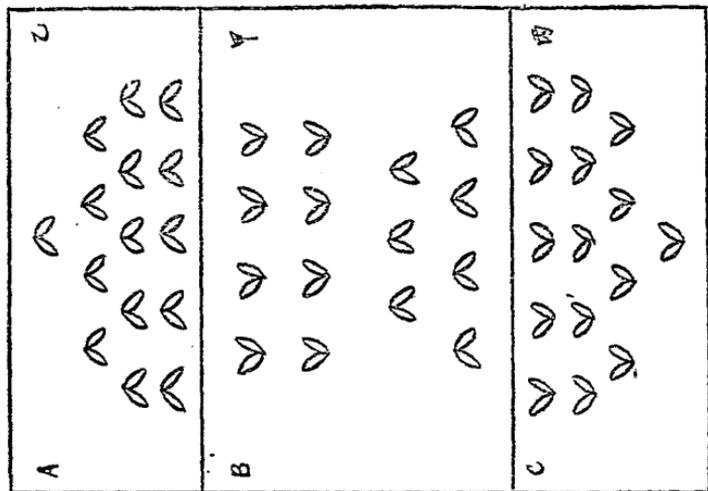
執球的姿勢：球托手中，著力之點，在各指第三段骨的下端，中三指併合，用拇小二指維持球的內外平衡，腕關節宜向後過伸，伸的程度愈大，則屈腕肌肉用力於球的機會愈多，（參考下圖所示）比較其伸的程度，即可知道其機械的利益之多少，運動員腕力薄弱，不能作最合宜的持法，則當注意發達屈腕肌肉，腕伸的度數大，則工作距離亦大，伸的度數少，其工作距離亦少，自預備的時候，到起推的時候，執球的手臂肩膀各部肌肉，宜完全放鬆，球托鎖骨外半之前，勿支持於鎖骨的上面。



十八 腹背受敵

【教材】

(一)圖樣



(二)人數：十五人至九十人。

(三)地點：運動場或健身房。

(四)組織：先把漏粉器在場中劃闊三十呎，長九十呎的長方形一個，再於中間劃線兩條，分做ABC三個區域，AC兩區比較B區的長度略短，場地的大小看運動人數的多寡，臨時定奪，每隊各推選隊長一人，代表本隊

向敵區奪球，及指揮本隊隊員攻守的責任，第一次開始，指定甲隊立於 B 區，乙隊立於 A 區，丙隊立於 C 區，第二第三次開始，各隊互換一個區域。

(五)方法：教師把動令下後，把籃球擲於 B 區的甲隊，甲隊員接到球後，隨便向丙隊或乙隊擲去；而乙丙兩隊，看甲隊擲來的球，接住後就向甲隊打去，這時甲隊隊員應躲避，不被打來的球，碰到身體的任何一部份，丙隊隊員得到了球，亦可如乙隊的方法打甲隊隊員，致甲隊隊員在中間腹背受敵。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得前後有防禦的能力，和養成躲避上的各種敏捷動作。

(二)類別：球類遊戲。

(三)單元：學習躲避跳躍法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：籃球一個，漏粉器一具，石灰若干，叫子一個。

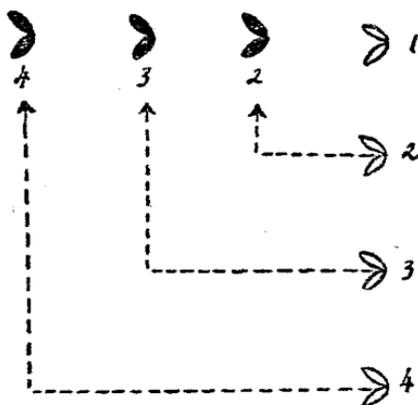
【教法】

(一)準備動作：

1. 四路改做一路，其口令如下：

『由直角向右(左)成一路——走』

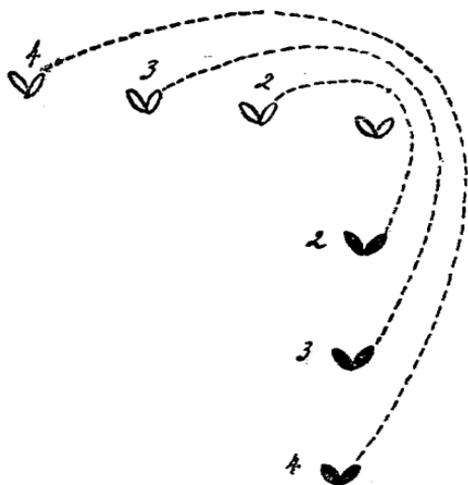
各人聽到口令,右(左)端的一人踏腳,其餘三人,向前走一,二,三步,再向右(左)轉至與前一人趕齊後踏腳,等到第四人到此部位,大家就用常步前進。



2. 四路改做一路,其口令如下:

『各四向右(左)前後繞成一路——走』

各人聽到口令,右(左)端一人踏腳,其餘向右(左)轉成行,由前一人前(後)面轉過,第二人到前一人前(後)轉過而立定,其餘動作,照此進行,等到第四到此部位,大家同行常步前進。



3. 一路改做四路,其口令如下:

『各四向右前(後)繞成四路——走』

其動作和2相反.

4. 四路向前(後)繞環,復成四路,其口令如下:

『各四向右(左)前(後)繞成反排——走』

各人聽得口令,右(左)端一人踏脚,其餘三人,右(左)轉,向前一人的前(後)轉半圓,順序到前一人右(左)再向前轉,到第四人轉畢,大家同行常步前進.



(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：平常你們玩的籃球，大概分成幾隊？（兩隊）分三隊的玩法，有沒有玩過？（沒有）今天我們來分做三隊作遊戲，大家意為如何？（兒童舉手贊同）

(四)試演：教師依照上面的組織，佈置和分配起來，等到準備就緒，再告訴他們要做的方法，教師講了之後，惟恐還有不明瞭處，大家就先試演一次。

(五)規則：

1. 球入敵隊區域，應由隊長進去拾出，不得隨意搶奪。

2. 擲球入敵隊時，不能踏過本隊的界線。

3. 擲球碰到敵隊隊員身體的任何一部分，可得分數一分。

(六)實行：試演過後，教師就叫他們正式實行；不過在正式實行時，應照所定規則做去。

(七)批評：教師把遊戲的經過情形，提供兒童大家批評，把好的獎勵，不好的設法糾正。

【備註】

(一)注意：本課教材，秩序容易紊亂，教師應時時注

意。

(二)聯絡：可和國語，自然，藝術等科互相聯絡教學，

十九 烏鴉舞

【教材】

(一)人數：不拘。

(二)排列：四行縱隊，分左右各二行，二人爲一伍。

(三)動作：

第一段

1.八拍：(1)(2)(3)(4)二人攜手(各用內手)爲通常步前進，(5)(6)(7)(8)通常步後退。

2.八拍：同上法複習爲之，惟完畢時，每伍相對。

3.八拍：(1)各生以右足側出一步，(2)各以左足踢(和鞋旁相觸)，(3)各以右足側出一步，(4)各以右足相踢，(5)每生先自拍手一次，(6)二人各以右手交叉相拍，(7)再自己拍掌一次，(8)二人再以左手交叉相拍。

4.八拍：(1)各以兩手繞圓二次(繞時手握拳，食指伸出作繞線狀)，(2)各以左手指相指，(3)(4)如上法，不過手指各用左手，(5)(6)(7)(8)各向外原地繞一周(左生向右，右生向左)。

第二段

1.八拍：(1)(2)(3)(4)二人向前行至相對時，各以右肩相碰，同時兩踵起，(5)(6)(7)(8)二人互易位置。

2.八拍：如上法行之，至本位時(各以左肩相碰)，(3)(4)的十六拍，和第一段動作相同。

第三段

1.八拍：(1)(2)(3)(4)二人各以右手相叉原地繞一周，(5)(6)(7)(8)各換左手原地繞一周。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得鴉舞動作的興趣，並增進健康和優美的姿勢。

(二)類別：舞蹈。

(三)單元：學習鴉舞動作法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：風琴或鋼琴一座，叫子一個，彩帶若干條。

【教法】

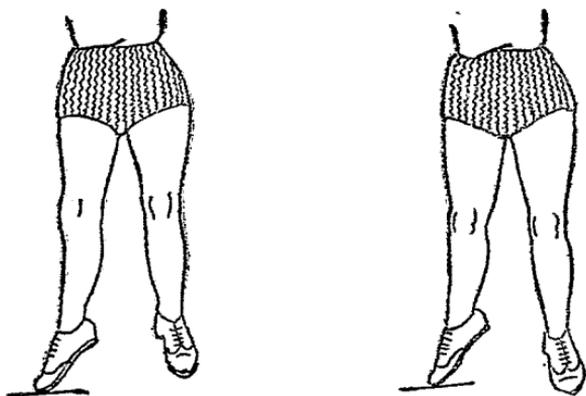
(一)準備動作：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練(下肢足的動作)

1.右足前斜點地姿勢：把右足舉踵，隨足尖的方向前斜點地，兩腿都要伸直。

2.右足後斜點地姿勢：把右足起踵，足尖向後斜方點地，兩膝都要伸直。



(乙) 姿勢訓練操 (本課從略)

(三)動機：教師問：今年學習了那幾種舞蹈？（祇有芙蓉花舞）別的有沒有學過？（沒有）那末你們要想再學別種舞蹈嗎？（要的）現在我有一種舞蹈，叫做烏鴉舞，大家喜歡學習嗎？（兒童舉手歡迎）

(四)試演：教師把全體兒童，分好隊形之後，就用一面說明做法，一面示範他們看，做了一段，就叫兒童試演，如此逐段試演下去，至三段試演完畢為止。

(五)實行：試演完畢，各兒童大都已經明瞭，於是教師奏以琴聲，再叫他們正式演習。

(六)批評：全部實行以後，教師就各人的姿勢和動作，批評那幾位很好，那幾位還須改良。

【備註】

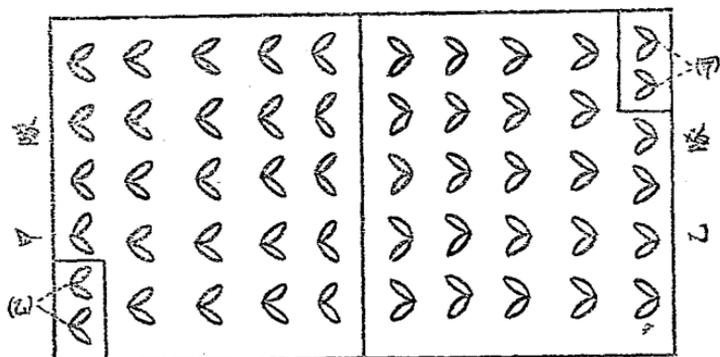
(一)注意：高級學生，如有男女同學，施行舞蹈，未免總有發生困難，萬一男生不願意做，教者亦不必勉強；不過不能任他們自由玩耍，應當另行支配別項運動。

(二)聯絡：本課可和音樂，國語，常識，形藝等科聯絡教學。

二十 角球

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至六十人 (如人數過多,可把場地放大)

(三)地點: 室內外均可。

(四)組織: 先把地上劃成闊二十五呎,長三十呎的場地,再從中間橫畫直線一條,平分為兩部,在各部的外角,畫一方格做壘,長闊約三四呎,再預備籃球一個 (或排球亦可)。遊戲員分做兩隊,立在中線的兩邊,各置守壘員兩人,站在對方後面的兩壘上。

(五)方法: 各遊戲員,須看守或阻蔽後面對隊的守

壘員，遇有對方擲來的球，急忙設法從中截奪，勿被球爲守壘員接去，此外當然於得球時，擲過對敵隊，使入本隊的守壘員接住爲目的。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童得到擲球和接球上的技能。
2. 養成兒童有互助團結的精神。

(二)類別： 競技遊戲。

(三)單元： 學習球類的擲接法。

(四)時間： 90分鐘。

【準備】

用具： 籃球或排球一個，漏粉器一具，叫子一個，紅綠徽帶若干條。

【教法】

(一)準備動作：

1. 一路向前(後)繞，復成一路，其口令如下：

『各四向右(左)前(後)繞成反行——走』

各人聽到口令，前一人踏腳，其餘三人，都繞至前(後)一人的前(後)，向前(後)轉，等到第四人轉畢，大家用常步前進。

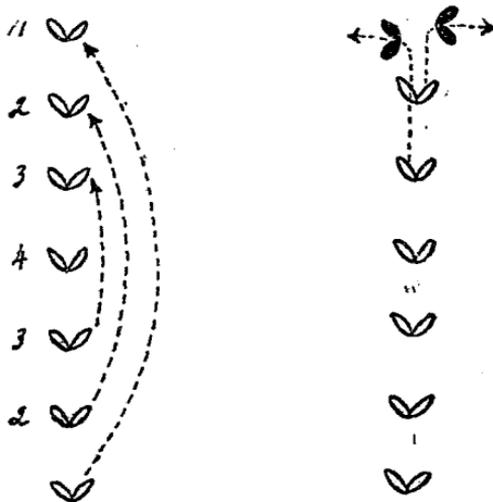
(路的分合)

2. 一路輪流分成二路,同時向反對的方面轉彎,其口令如下:

『左(右)輪流轉彎——走』

各人聽得口令,前一人左(右)轉彎,第二人右(左)轉彎,以下的人,每到第一二人的轉彎處,其動作相同,如果有數路,也可用此法,其口令如左:

『各四(二八)輪流轉彎——走』



(二)姿勢訓練: 複習舊課。

(三)動機: 教師問:此次開了暑假,做過幾次籃球的遊戲?(一二次)角球遊戲,大家做過沒有?(沒有)那

末此刻就來做,好不好?(兒童舉手贊同)

(四)試演: 大家決定了要做角球遊戲,教師就把要預備的手續整頓起來,等到各部就緒,再告知他們要的方法,於是就試演一次。

(五)規則:

1.任何一隊隊員,在擲球時,不得走動兩步以上之位置。

2.球出界線,由教師判定,由何隊擲進。

3.任何一隊隊員,能把球擲至敵隊後面所立之本隊員接住,即可得分數一分。

(六)實行: 各部就緒,教師動令一下,大家即可依照方法和規則正式舉行。

(七)批評: 就遊戲的情形,提出各項意見,供給大家批評,各兒童得批評之後,好的再加努力,不好的設法下次改良。

【備註】

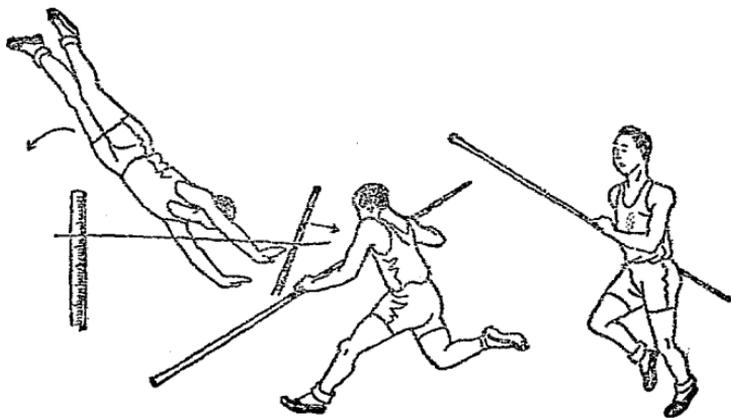
(一)注意: 施用本課教材,如遇人數過多,可分做兩場舉行,或把圖樣放大。

(二)聯絡: 和國語,常識,勞作等科可聯絡教學。

二十一 撐竿高跳

【教材】

(一)圖樣:



(二)設備:

1. 跑道——長約一百呎,闊約四十呎,深約半呎,舖以煤屑,和地面略高些。
2. 跳坑——和跳高跳遠相同。
3. 插竿穴——係一呎平方,深約三吋至五吋,以備跳時插竿的應用。
4. 撐竿——撐竿以堅韌的細毛斤竹爲之,因毛斤竹根部太重,或用淡竹爲之,下部鋸平,再削去其稜。

長約十呎以上。

5. 跳高架——架子的高，須在十呎以上，平常跳高所用的，亦可代用。

6. 橫竿——和跳高用的相同。

(三)跳法：

1. 兩手執竿法——左手居前，右手握後，左手的手背向上，右手的反之，其腕和肱成九十度，左腕靠於胸部的下方，右手靠於右腿旁，兩手握竿不可過緊，兩手的距離，約二呎左右，竿和地面平行，或前端稍行向上，但須直對竿穴，兩目亦須注視插竿之目的，握竿的地方，以橫桿的高低而定，(以右手所握的為標準)如果跳到九呎以上的高度，那末執竿處，宜較橫桿為低。

2. 準備向前——可分為二段：第一段的距離，約六十呎，第二段約二十五呎；第二段的終點，就是起跳點，起跳點至跳架的距離，看所跳的高度而異；假定高度為八呎，那末起跳點即為八呎。

3. 向前的步法——開始向前，當跑至第二段，即須達最高的速度，最後的二三步稍將身體放下，以便最後一步，身體能略成踣踞狀；最後一步的步伐稍狹，以左足的前半部用力踏於起跳點上，這種重要條件，

都和跳遠大約相同。

4. 插竿和起跳——運動向前最後二步時，宜全神注視起跳穴，兩手將竿插入穴內，當左足最後一步着地時，則兩手上伸，離頭部約六呎多，左手上滑於右手併，即騰身上躍，右腕微屈，把身體吊起，左腕則僅作支撐下身重量的用，這時身體的位置係在竿的右側，昇騰達高度的一半時，始彎屈膝部及臀部，使兩足向上斜伸，越過橫桿，就把小腿伸直，上身向左旋轉，面部正對地面，此時臀部微屈，全身略成弓形，等到肩部越過橫桿時，兩足向後一伸，預備着地，先放左手，次以右手拋竿，兩足着地，最好先以左足爲之。

5. 平時練習法——撐高跳的練習方法，比較其他繁雜，初學習的，先學執竿，和兩手滑動法，以後再習插竿入穴的方法，最後習騰空轉體，每星期內，練習此項運動，不可超過兩天，其餘時間，須練習短距離賽跑（如三十米和五十米），此外再練習吊環和爬竹上的動作，藉可增加臂力。

【教材說明】

（一）要旨：

1. 使兒童習得撐高跳的技能。

2. 鍛鍊兩臂力氣,增進兩足的彈力性。

(二)類別: 田賽運動。

(三)單元: 學習撐竿高跳法。

(四)時間: 120分鐘。

【準備】

用具: 跳高架,撐竿竹

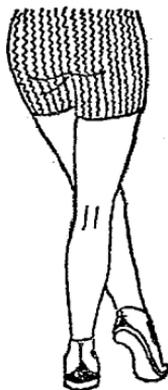
【教法】

(一)準備動作:

(甲)基本姿勢訓練

1. 左足後交叉點地: 左足尖向右足後方點地, 兩膝伸直,全身重量,大半在右足上面。

2. 左足前交叉點地: 左足向右前斜方出,兩腿成交叉,足踵離地,全身重量,大半在右足之上。



(乙) 姿勢訓練操

(一) 部位： (立正)

(1) 兩臂側伸,同時左足點地, (2) 還原. (3) 右足右點地,同時兩臂左右伸, (4) 還原. (5)(6)(7)(8) 反復爲之. (十六動)

(二) 部位： (兩手叉腰)

(1) 左足前出, (2) 起踵同時挺胸, (3) 踵下, (4) 足還原. (5) (6) (7) (8) 右足爲之. (十六動)

(三) 部位： (兩足開立,兩臂前平屈)

(1) 兩臂左右展,同時挺胸縮頰, (2) 還原. 以下反復爲之. (十六動)

(四) 部位： (兩手叉腰)

(1) 起踵, (2) 半蹲, (3) 如(1), (4) 還原. (5) 起踵, (6) 全蹲, (7) 如(1), (8) 還原. (十六動)

(五) 部位： (立正)

(1) 左足前出,同時兩手互握於體後, (2) 左足屈膝,兩手側平舉, (3) 如(1), (4) 還原. (5)(6)(7)(8) 右足爲之. (十六動)

(六) 部位： (立正)

(1) 抱左膝起, (2) 把兩手用力抱進, (3) 放

鬆，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 右足抱起爲之。(十六動)

(七)部位： (兩足開立跳)

(1) 左手叉腰，右手上舉，(2) 上體向左彎，(3) 如(1)，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反對行之。

(八)部位： (立正)

左足向左箭步，同時兩臂左右屈，(2) 兩臂前伸，(3) 兩臂還原。(4) 手足還原。(5) (6) (7) (8) 右側出反對爲之。(十六動)

(九)部位： (兩手叉腰)

定位跑，快速動作。(十六或三十二動)

(十)部位： (立正)

(1) 兩臂側上舉，兩足起踵，同時深深吸氣，(2) 還原呼氣。

(三)動機： 教師問：跳高你們已經學習過，並且有幾位的成績很好，誰知道還有一種手握竹竿跳的，叫做什麼？(撐竿高跳) 撐竿高跳，和跳高相同嗎？(不相同) 你們要練習這個運動嗎？(兒童舉手歡迎)

(四)試演： 教師使全體兒童排在跳高架的前側，把一切預備好，教師先跳幾次他們看，並說明所用的方法，

然後叫兒童輪流試演。

(五)規則：

1. 每一個運動員，在一個高度上，可以試跳三次；如果在一個高度上，有三次試跳失敗，就可停止他的再跳資格。

2. 離開跳高架前十五呎處，劃一條橫線，和橫桿平行，運動員試跳的時候，走過此線而沒有起跳，即為一次失誤，如果有聯續兩次失誤，即為一次失敗。

3. 試跳時如越過橫桿，不使橫桿落下為目的，如果兩足已經離地，而未過橫桿者，即為一次失敗。

4. 運動員撐過橫桿時，而撐竿或有發生折斷之事，這不算失敗和差誤。

5. 跳時已過橫桿，而兩手也已離開撐竿，如有其他動作，使得橫桿落下者，這是仍作跳過論。

(六)實行：各運動員，對於方法和規則都已明瞭，於是大家依照他正式舉行。

(七)批評：看兒童正式實行之後，就他們的姿勢和動作，加以相當批評，以便他們自己知道改進。

【備註】

(一)注意：本課運動，在正課練習，因時間有限，不易

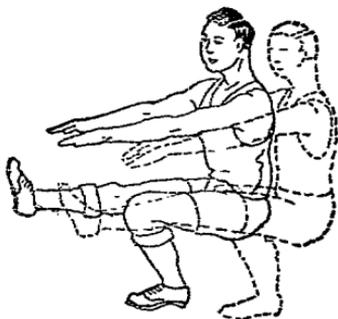
得到進步，教者應於平時課外鼓吹練習。

(二)聯絡：和國語，算術，自然，勞作等科可互相聯絡教學。

二十二 麻雀跳

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至六十人。

(三)地點: 室內外均可。

(四)組織: 分全體兒童爲甲乙兩排,兩方面向而立,中間約距十步左右,放置草墊或布墊一個,預備運動之用。

(五)方法: 以一足蹲下,一足前舉,兩足互相更換,同時能向前面移跳,兩手趁勢向前後振動,不過蹲下的足,宜常使全體重量於足尖,前舉的足,宜把足尖翹起,兩足伸縮宜快,眼睛向前平看,上體須挺胸縮頸。

【教材說明】

(一)要旨:

- 1.使兒童習得麻雀跳動作的興趣。
- 2.使足尖有彈性並發達兩腿各部肌肉。

(二)類別: 墊上運動

(三)單元: 學習麻雀跳法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 草墊或帆布墊一個。

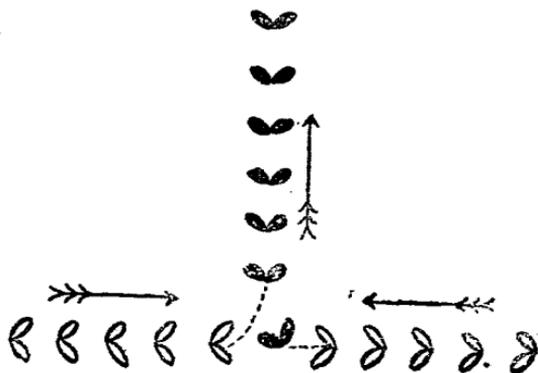
【教法】

(一)準備動作:

相對的二(四八)路,相合成一(二四)路,其口令如下:

『左右輪流轉彎成一(二四)路——走』

各人聽到口令,二(四八)路,輪流轉彎,向左右的新方向前進,其餘多照這樣動作。



(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：墊上運動，你們已玩過了，不少，麻雀跳，玩過沒有？（沒有）大家想想看，麻雀跳的姿勢是怎樣？（兒童舉手表示）誰有些會的出來先做？（兒童舉手表示）

(四)試演：兒童中如有人會，先叫他出來演習，然後教師做幾個示範動作，給大家看，從此叫不會的人，輪流試演。

(五)規則：

1. 向前跳動，兩足應成全屈，不得隨便跳躍前進。
2. 跳躍時把身體站穩，不得左右擺動，致成傾跌

狀態

(六)實行：教師示範之後，兒童試演罷了，就可開始正式實行。

(七)批評：教師就各人實行之後，加以相當批評，其要點如下：

1. 那幾位姿勢很好！那幾位姿勢不十分好！
2. 好的怎樣會好！不好的應該怎樣練習。

【備註】

(一)注意：本課運動，在初起練習，教者不能希冀心

太大，祇得鼓吹兒童在平時常常練習。

(二)聯絡：可和自然、國語、音樂等科互相聯絡教學。

二十三 夾槍棍

【教材】

(一)人數： 十人至八十人。

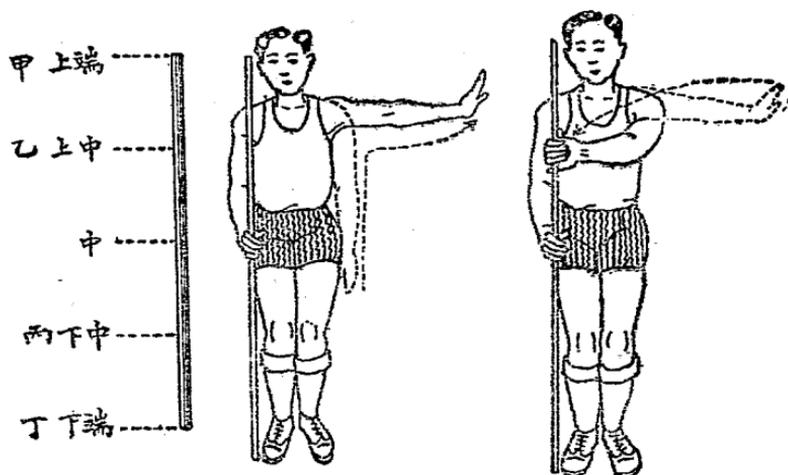
(二)地點： 室內外均可。

(三)組織： 分全體兒童爲四行縱隊，左右各距一根長之距離，排尾在前，教學時大家容易明瞭。（分行的多少看人數而定）

(四)預備： 兩足立正，右手持棍，左手垂直於腿旁。

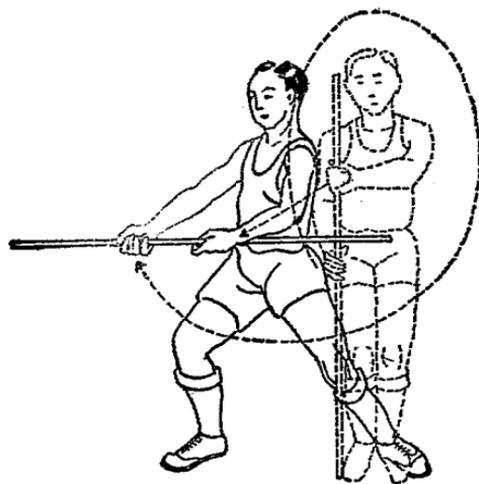
(五)動作：

(1)左手向左出掌，(2)屈臂胸前握棍，同時右手把棍稍提出，(3)從右後翻棍至右前，利用(丙)(丁)部向右橫欄，同時右足向右一步成長三，(4)右足退後一步，同時左足收進成(丁)步，兩手把棍向右上抬，翻轉至右背後，左手放棍，放棍用掌護左額，右手反握棍的(丙)點處垂直於背後。（看下頁第一二三四圖）

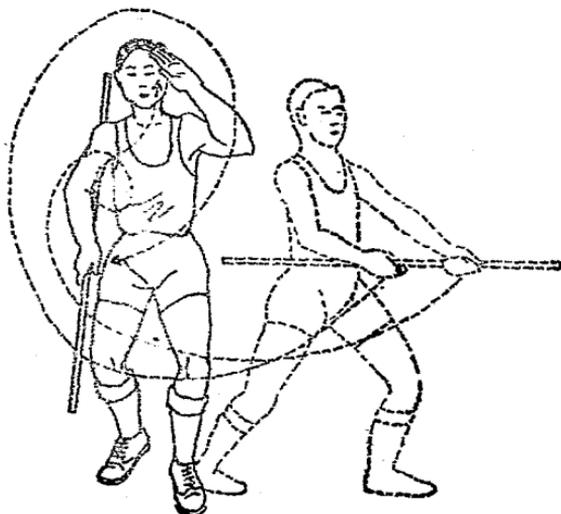


第一圖

第二圖



第三圖



第 四 圖

- (5)從第四圖的姿勢,右足向右前上步,同時 (丙)
(丁)從左下翻轉上挑。(看下頁第五圖)
- (6)左足向左一步,右足隨即成丁字步,同時用
(丙)(丁)向下擲。(看下頁第六圖)
- (7)右足向右一步,左足隨即成四平步,同時用
(丁)向右橫點。(看下頁第七圖)



第五圖



第六圖



第七圖

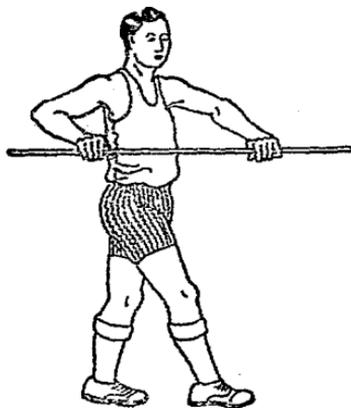
(8)左足向左一步,右足隨之成四平步,同時下蹬,兩手把棍切下至地。(看第八圖)

(9)從上面的姿勢,轉體向右成長山步,同時(甲)(乙)部的棍,從左下翻轉向右下搯。(看第九圖)

(10)從活步點棍姿勢,左足提踮,同時(丙)(丁)向身體的左側沖下,隨即把左足活步踏下,右足向左前進半步成丁字步,同時(甲)(乙)在身體的右側沖下(看下頁第十和十一圖)



第 八 圖



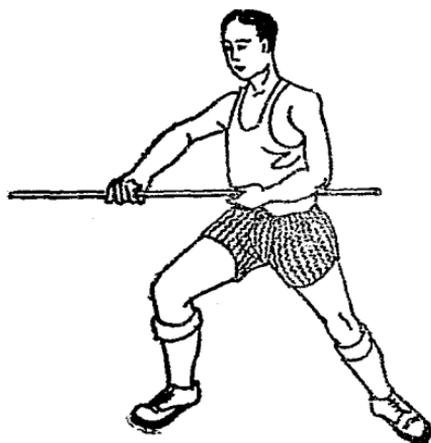
第 九 圖



第十圖



第十一圖

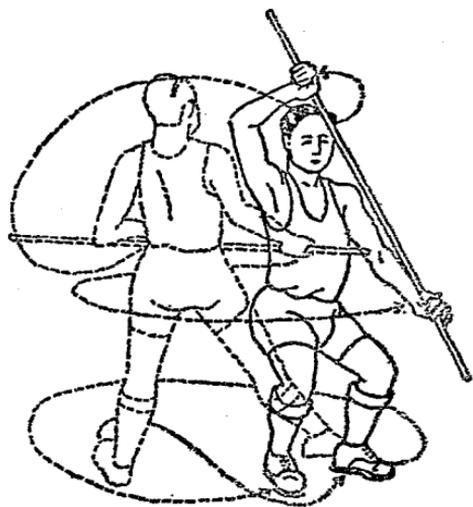


第十二圖

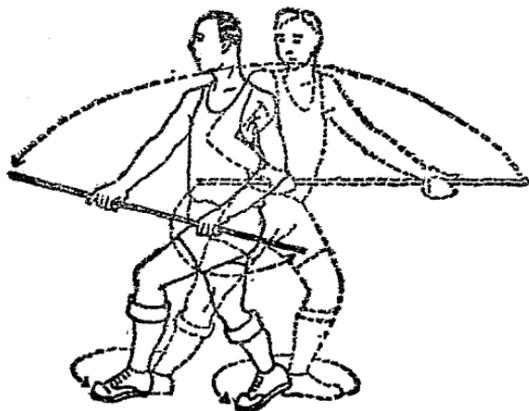
(11)右足向前半步成長山步,同時把棍的(甲)(乙)翻轉向右橫攔。(看第十二圖)

(12)從攔腰姿勢,左足向左後半掃,同時把棍隨之轉移,以(丙)(丁)翻轉向右下前傾,再把(甲)(乙)從右下翻轉至右上,隨同右足向左填步,左足向左前進一步提踏(丁)步架(看第十三圖)

(13)從上面的姿勢,轉體向左,兩足成長山步,同時用(甲)(乙)向左前橫攔腰棍。(看第十四圖)



第十三圖



第十四圖

(14)從上面的姿勢,左足活步少許,右足向前半掃,同時用(甲)(乙)點向右下橫擺,兩足成寒鷄步。(看第十五圖)

(15)從上面姿勢,再右足活步,同時(甲)(乙)由右下翻轉至左肩後,左足隨同活步少許,然後用(丙)(丁)由左下翻至右肩後,足步同上。(看第十六圖)

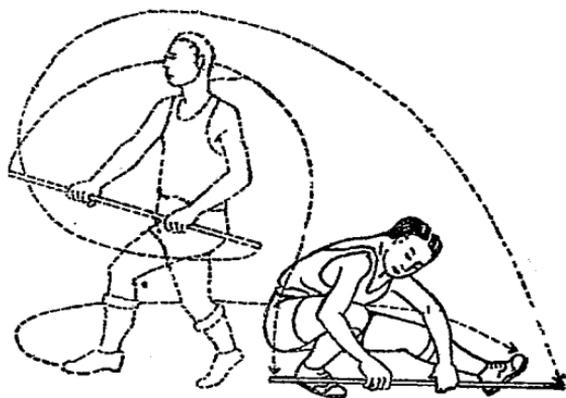
(16)從上面姿勢,右足活步少許,隨即身體向右轉,同時左足向右前一步,成斜平步蹲下,隨之把棍的(丙)(丁)向下鞭。(看第十七圖)



第十五圖



第 十 六 圖



第 十 七 圖

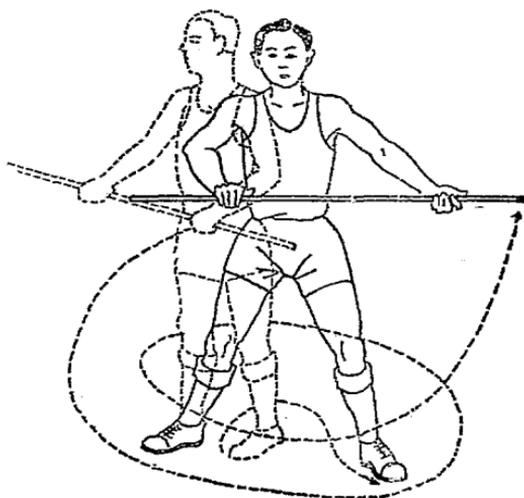
(17)身體立起,兩足成立正姿勢,棍的(甲)(乙)在肩上,右手握棍的(乙)點臂屈於體側,(丙)點着於右肩上,棍向後傾斜,成四十五度。(看第十八圖)

(18)從上面的姿勢,左手出掌,右足踢步成上面(第四圖姿勢)點棍。

(19)從點棍姿勢,左足活步少許,同時右足向左前上步,(甲)(乙)隨同向右前攔擊敵腰,右手推出,左手屈收於左腋下,以後兩手執棍上舉至頭頂,左手放(丙),右手握(乙),由左後盤旋至右前,同時兩足躍起越棍,



第十八圖



第十九圖

隨即身體向後轉，左手握(丙)預作點棍姿勢。(看第十九圖)

(20)從長山步挑棍姿勢，把(甲)(乙)向右後扳，(丙)(丁)由左下向左上挑，再用(丙)(丁)向左後扳，(甲)(乙)由右下向右上挑。(看第二十圖)

(21)由點棍姿勢，棍直豎於左旁，(甲)(乙)在上，(丙)(丁)在下。(看第二十一圖)



第二十圖

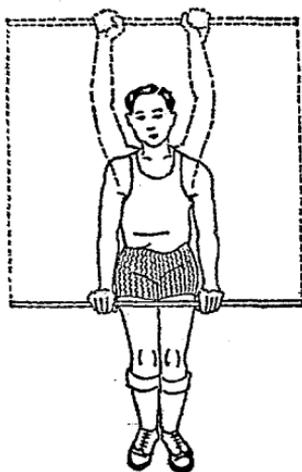


第二十一圖

(22)從上面的姿勢,用(甲)(乙)搯下,同時兩足躍起,兩臂把棍上舉,遂即放下。(看第二十二圖)

(23)從上面的姿勢,作點棍,由點棍姿勢,用(丙)(丁)由左下翻轉向右前擲出,左手滑移至(乙)點處。(看第二十三圖)

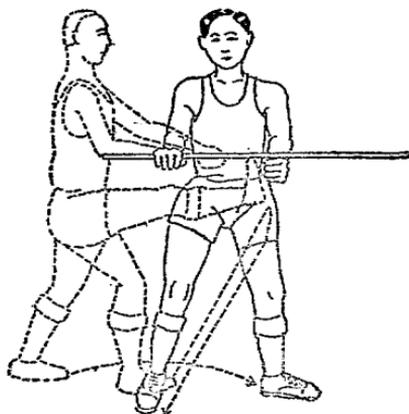
(24)從上面姿勢,放一手棍下垂,右足踢棍的(丙)點,同時左足向右前進一步,左手屈臂上抬,棍攔於左臂上以後兩足立正,棍下垂成預備姿勢。(看第二十四圖)



第二十二圖



第二十三圖



第二十四圖

【教材說明】**(一)要旨:**

1. 使兒童習得棍術上的技能。
2. 使兒童身體強健，有抵抗外來無理的舉動。

(二)類別: 國術運動。**(三)單元:** 學習夾槍棍法。**(四)時間:** 150分鐘。**【準備】**

用具: 叫子一個，木棍若干根。

【教法】

- (一)準備操和姿勢訓練: (複習舊課或者從略)

(二)動機：教師問：今年國術操練，舉行過幾次？（沒有幾次）以前教你們的八段健康術，忘掉了沒有？（沒有）今天再教一種夾槍棍，大家高興學習嗎？（兒童舉手贊成）好！既然大家贊成，我們就來開始練習。

(三)試演：教師把全體兒童隊形分好，木棍亦都已預備，從此教師先做示範動作，叫兒童逐節試演。

(四)實行：經過相當時間試演之後，教師就和他們繼續正式操演，在這時如兒童還有不正確的姿勢發現，教師再行指導。

(五)批評：全體正式操演之後，教師就兒童各人的成績，提出共同批評，把好的獎勵，不好的設法糾正。

【備註】

(一)注意：本課教材，恐在規定時間內，不能教完，教者以助兒童興趣起見，可不必延長教學，用他項運動來調劑。

(二)聯絡：可和國語，自然，勞作，形藝等科互相聯絡教學。

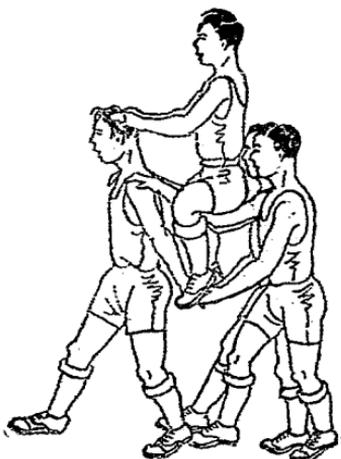
(三)參考：棍的器械，是國技中所常用，要說到鋒利，那是不如刀，尖銳不如槍；然而他的捎，點，擄，軋，搖，翻，跳，擲，攔等種種方法，比較刀槍來得多，倘然能夠應用他，頗

足以摧堅折銳，制敵死命，如今國難臨頭，至必要時，要和矮奴拚個死，那麼這些技術，亦不可不學習一些。小學校兒童，雖是大都年幼，然而高級六年學生，可以訓練起來，現在把一個比較簡單的次序，說明於上面。

二十四 雙馬車競賽

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至六十人。

(三)地點: 室內外都可。

(四)組織: 使全體兒童,成列甲乙二排橫隊,教師喊一二三四報數,每四人爲一組,一數在前,二三數把左右手搭在前一人的肩上,其餘兩手握住前人的左右手,四數預備騎上去。

(五)方法：教師把叫子一吹，甲乙兩隊的第一組，立刻向前奔跑，同時預備騎馬的人，隨即跨上馬背，到規定地點停止，騎馬的人從速下車，回去拍本隊第二組騎馬的人，第二組照第一組的方法做去，結果看那隊先完畢為勝利，以後再做，每組的人須輪流作騎馬者。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得模仿雙馬車的興趣，並得連絡奔走的方法。

(二)類別：鄉土遊戲。

(三)單元：模仿雙馬車行走法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：叫子一個，漏粉器一具。

【教法】

(一)準備動作：

1.相對的二路，合併成二路，其口令如下：

『左右轉變成二路——走』

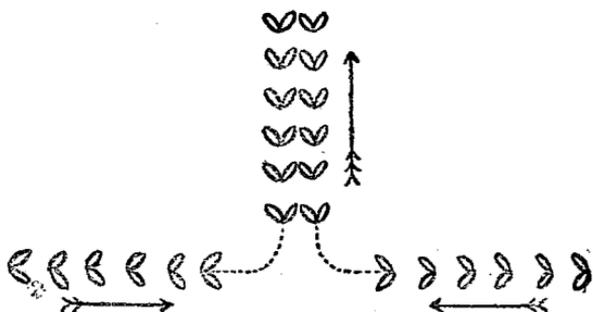
各人聽得動令，相對之路，都轉變合併行進。（看下頁第一圖）

2.二（四八）路分離，向反對的方向行進，其口令

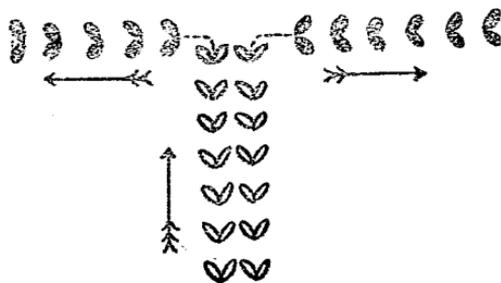
如下：

【分開左右轉彎——走】

各人聽到口令，向左右分離，成一（二四）路向前行進。（看第二圖）



第一圖



第二圖

(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：誰看見過馬車的？（兒童舉手表示）馬車分幾種？（兩種）那兩種呢？（單馬車和雙馬

車)我們可模仿雙馬車來做遊戲嗎?(可以)好!我們就來試試看。

(四)試演: 教師問到兒童中有會的,就先叫他們出來試演,教師在旁指導,扶助他們的不足。

(五)規則:

1. 教師沒有發出動令,不能先行向前奔走。

2. 騎馬的人,沒有接到前一人手,不能向前出發。

3. 已做過的人,不能回來幫助本隊各組之動作。

(六)實行: 各部準備妥當,教師就發一個動令,使兩隊的第一組,正式向前實行。

(七)批評: 運動完了,教師叫他們提出意見,共同拿來批評,藉可第二次再做,大家得以改進。

【備註】

(一)注意: 本課教材,雖係編入高級裏面,但於施用時,教者應須注意,免得發生危險。

(二)聯絡: 可和各科教師聯絡,以便教學時的幫助。

二十五 農人舞

【教材】

(一)排列:



(二)預備: 兩手反叉腰。

(三)動作: 共三十二拍。

(1)右足提起後屈即向前踢,左足同時跳,(2)左足向前踢,右足同時跳,(3)同(1),(4)同(2),(5)右足後移靠在左腿後屈處,(6)左足向左一步,(7)右足前移靠在左膝上,(8)左足左踢,同時右足跳,(9)(10)(11)(12)左足行右足之動作,向右橫進,如(1)(2)(3)(4),(13)(14)(15)(16)左足行右足之動作如(5)(6)(7)(8),(17)右足踏地,左足提起後踢,(18)左足前踢,(19)右足後

踢,(2)左足前踢,(21)(22)(23)(24)左足復行左足之動作如(13)(14)(15)(16),(25)(26)(27)(28)右足行(1)(2)(3)(4)之動作,(29)(30)(31)(32)右足行(5)(6)(7)(8)之動作。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得農人舞的跳法，藉謀兒童姿勢上的優美，動作上的柔和。

(二)類別：舞蹈。

(三)單元：學習農人舞蹈法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：叫子一個，風琴或鋼琴一座。

【教法】

(一)準備操：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練(下肢腿的動作)

1. 兩手叉腰部位，左膝前上屈的姿勢：左膝向上提，足尖向下，大腿貼緊腹部，全身重量全在右足支住，使身體仍像立正的姿勢。(看下頁第一圖)

2. 由兩手叉腰部位，左足作後舉姿勢：左腿伸

直方向後舉，足底向後，趾尖向下，同時挺胸縮頸，全仗右足單獨支住全身重量，使得不失立正態度。（看第二圖）



第一圖



第二圖

(乙) 姿勢訓練操（本課可不用）

(三) 動機： 教師問：舞蹈你們已學了不少，農人舞你們學過沒有？（沒有）大家知道，農人會跳舞蹈嗎？（不會）那麼怎樣有農人舞呢？（不明瞭）農人舞不過是表演農人的工作情形，並不像別種舞蹈一樣，農人的工作情形，誰能夠表演幾種出來？（兒童舉手表示）你們已經有幾位表演得出，但是還有多數人不會的要學習嗎？（兒童舉手贊成）

(四)試演：教師把兒童依照上面排列法分配起來，大家的隊形整齊了，教師先做示範動作，然後叫兒童輪流試演。

(五)實行：全體兒童試演過後，對於各種動作，已有相當認識，於是教師奏起琴聲，以助合拍而有興趣。

(六)批評：教師就各人的表演成績，提出加以批評，使兒童能得以後之改進。

【備註】

(一)注意：舞蹈能得姿勢上的優美，教師應注意兒童不可隨便學習，致過後立即忘掉。

(二)聯絡：本課可和音樂，常識，社會等科聯絡教學。

二十六 日本的拍人遊戲

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 四人至六十人或更多。

(三)地點: 室內或室外均可。

(四)組織: 使全體兒童散立場中,教師任擇一人或二人做開始拍人者。

(五)方法: 教師把動令一下,拍人者就開始追拍,其餘的人,可逃避不使拍者拍到,如有人被追者拍到,就代

替拍者的職務，不過以後拍人，要把左手按在被人拍的地方，——有時候這些地方，在背上，膝上，肘節，踝節，或身體的其他部分——去拍別人，要等到拍著了一人，纔能把手移開，然後做逃者。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得日本式遊戲的興趣，並養成奔跑上的技能。

(二)類別：追拍遊戲。

(三)單元：學習日本式的拍入遊戲法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：叫子一個。

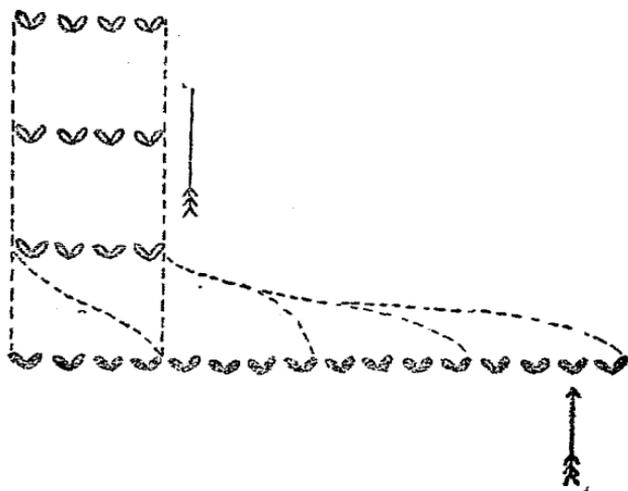
【教法】

(一)準備動作：

一排行進，不改方向，只改做成四路，其口令如下：

『左(右)四向前餘四左(右)轉變——走』

各人聽到口令，左(右)一排向前進行，其餘左(右)轉變，而左(右)翼人踏腳，第二排定心轉六十度，再向右(左)連心轉六十度，右(左)翼人行短步，其餘走到前一排的部位時，右(左)轉變，同行常步進行。



(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：我們拍人遊戲，已經做過了，不少，日本的拍人遊戲，大家有沒有做過？（沒有）今天預備的遊戲，就是關於日本人的遊戲，此刻就來做，大家以為好不好？（各兒童舉手贊成）

(四)試演：教師把上面的方法先告訴他們，然後叫一二個學生出來試演。

(五)規則：

1. 追拍的人，祇可用一手拍入，一手按在被入拍着的一部分。
2. 被人拍着了，應稍停片刻，不得隨即還拍。

3. 拍人的動作要輕，不可有意用力打痛人家。

(六) 實行：各運動員經過試演以後，大家已能明瞭，於是教師下一動令，叫一人或二人正式實行，這時教師亦可加入同做。

(七) 批評：教師就遊戲的經過情形，告知大家，叫兒童共同加以批評，教師照他們批評的結果，把好的獎勵，不好的設法改正。

【備註】

(一) 注意：本課遊戲，似很簡單，如能個個依法實行，就覺複雜而有興趣，故教者於規則上，應須嚴厲。

(二) 聯絡：可和社會，自然，勞作等科互相聯絡教學。

(二)擲球法：擲球法分擲球入籃和擲自由球兩種：這兩個方法，當分析練習，方可得到準確的效果；勝負的關鍵，多在擲球的準確與否，所以運動員，對於這兩點，必須特別注意！

(A)擲球入籃法：

(1)離籃太遠，最好不擲，然有時本隊隊員，都被敵人看守，致無法傳遞，那麼隨機行之，亦無妨礙；但不能常用，因為遠擲不易準確，則球易為敵人奪去，致喪失自己進攻的機會。

(2)距離不遠不近時，當用兩手在胸前的擲法，因此法較有把握而準確。

(3)當先將球接住，而後看籃擲去，不要先注意籃，致不易把球接住穩固。

(4)接球時，如敵人遠離，當多用大拇指從容擲去。

(5)擲球不可一直向籃，宜高過籃一呎或二呎，如果離籃過近，則高過半呎足矣。

(6)擲球後，兩臂的肌肉放鬆，而雙手宜向擲球的方向前伸，否則球不能如意向籃。

(7)如欲碰板入籃，則擲球時不宜用力太大，恐

防其反動力增加,而球反不能入籃,這點應該時常注意。

(8) 擲球時,可用跳躍方法,因為立定擲球,籃球不易遠去,跳時右膝向前平舉,左腿稍向後伸(或左右相反)這種姿勢,純熟之後,既可保全擲球的平均,兼可省用力氣,喜歡玩籃球的人,此法一定要學習。

(B) 有時在籃的近旁,把球接住,就須用下列幾個方法。

(1) 由籃的前面擲法——用力向上跳,以右手或左手把球托入籃中;不過手掌須向上,最好免去觸板,用雙手把球送上亦可。

(2) 由籃的右旁擲法——用力上跳,以右手把球上托,同時手腕轉向內方,則球有內轉之勢,等到觸板後,球自然彈入籃中,所觸之點,為籃的右方,離籃約五六吋,高約六七吋左右。

(3) 由籃的左旁擲法——跳法和兩手,與上法相同;不過手腕須轉向外,球可觸板入籃,其離籃的高度和遠近,亦與上法相同。

離籃遠時,用直接射球入籃法,此時球不觸板,而目光所注意之處,有下列三點:

- (1) 看籃的近邊,就把球擲過近邊.
- (2) 看籃的遠邊,就把球擲至遠邊以前.
- (3) 看籃的中心,就把球擲在籃的中心點.

以上三種方法,必須常常練習,等到純熟之後,就可百發百中,正確不偏了.

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童習得籃球運動的各種技能,藉可發育身體,強健筋骨.

(二)類別: 球類運動.

(三)單元: 本課和第五冊上籃球訓練一課聯絡成一單元.

(四)時間: 120分鐘.

【準備】

用具: 籃球一個,叫子一個,漏粉器一具.

【教法】

(一)準備操: 複習舊課.

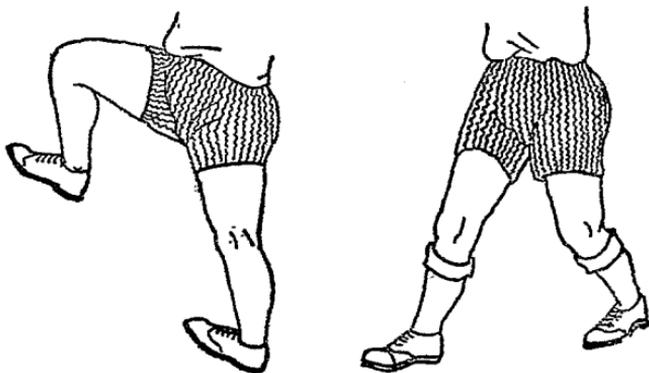
(二)姿勢訓練:

(甲)基本姿勢訓練

1.左腿前斜箭步姿勢: 左腿向前斜方,出一大步,左足屈膝,右足伸直,踵不離地,上體挺直,不得傾前

仰後。

2.左足後斜箭步姿勢：左足向後斜方出步，左膝屈，右腿直，上體端正，重量大半在左足。



(乙) 姿勢訓練操

(一) 部位：（立正）

(1) 臂側屈，(2) 前伸，(3) 如(1)，(4) 還原。(5) 如(1)，(6) 向左右伸，(7) 如(1)，(8) 還原。(1)(2)(3)(4)，(5)(6)(7)(8) 反復爲之。

(二) 部位：（立正）

(1) 左足側出點地，同時兩手叉腰，(2) 右足起踵，同時兩臂側平舉，(3) 兩踵全行放下，(4) 手足還原。(5) (6) (7) (8) 反對爲之。(十六動)

(三)部位：（立正）

(1) 左足側出，同時兩手互握於體後，(2) 聳肩向後挺，(3) 復(1)，(4) 手足還原。(十六動)

(四)部位：（立正）

(1) 左足前出立，兩臂前平屈，(2) 兩臂側展同時兩踵起，(3) 復(1)，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反復行之。(十六動)

(五)部位：（兩足開立跳，兩手叉腰）

(1) 兩臂左右舉，(2) 上體向前彎，同時兩臂向跨間伸，(3) 復(1)，(4) 還原。(5) 如(1)，(6) 上體向後仰，同時兩手叉腰，(7) 如(1)，(8) 還原。(十六動)

(六)部位：（蹲撐）

(1) 左足後伸，(2) 還原。(3) 右足後伸，(4) 還原。(5) 兩足同時向後伸，(6) 還原。(7) 如(5)，(8) 還原。(十六動)

(七)部位：（立正）

(1) 兩臂前平屈，同時左足出，(2) 上體向左旋，同時兩手向外展，(3) 復(1)，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 向反對方向爲之。(十六動)

(八)部位：（立正）

(1) 兩臂左右屈,左足側箭步, (2) 兩臂向側伸, (3) 屈臂, (4) 還原, (5) (6) (7) (8) 反對方向爲之。(十六動)

(九)部位: (立正)

(1) 兩足開立跳,同時兩臂側上舉拍掌, (2) 手足還原,以下接繼做去。(十六或二十四動)

(十)部位: (兩足開立,兩手前舉)

(1) 臂側展掌向上吸氣, (2) 還原呼氣。(十六動)

(三)動機: 教師問:你們玩過籃球嗎?(常常玩的)你們覺得有趣嗎?(很有趣的)那麼你們對於各種玩法,完全會嗎?(不會)去年教過你們幾種,忘掉沒有?(沒有)現在還有好多種方法,你們要學習嗎?(兒童舉手歡迎)好!你們既然很歡喜,此刻就來練習。

(四)試演: 教師把全體兒童分成幾隊,依照上面方法輪流試演,教師先說明和示範。

(五)規則: 籃球規則,常有變更,請教者向上海商務印書館,或其他書局和體育協進會等購買專書,本教本上不另詳載。

(六)實行: 各運動員試演了已有相當經驗,教師就

和他們正式實行比賽。

(七)批評：教師就各運動技術，提供大家共同批評，把好的獎勵，不好的鼓吹努力練習。

【備註】

(一)注意：本課教材，補第五册上『籃球訓練』一課的不足，教師一方面以教過的方法重行複習；一方面再指導他們新方法。

(二)參考：籃球運動一項，方法很多，規則亦繁，本課所寫各種方法，不過作為一個參考而已；至詳細說明，商務印書館，亦另有專書出售，下面還有兩個方法，再請作為參考。

擲自由球法

(1) 由胸前擲球——雙手握球，如遠籃擲法；不過兩足不要跳動，立在罰球線外，（並立或分立或兩足前後立）腰不可彎，身體稍向下蹲，不可移動，眼光注視球籃。

(2) 由跨下用雙手將球托上擲法——手掌上翻，足分立，雙手須平均用力，不能傾向側方，其餘姿勢，與上面同。

擲自由球，為練習籃球中最要緊的一法，因為擲

球準確與否，和勝負中有很大的關係，所以球員對於這個方法，定要勤加練習。

練習擲球入籃法

球員正立於罰球區域線外，以球直擲，目光須注意籃的近旁，初擲時足勿移動，每人輪流，試擲數次，至習熟後，方可取動勢擲之，同時亦可用跳動的姿勢，於籃的側旁，約四十五度的角度，試照以上的擲法擲球；不過這時的目光一定要注意於板上，如能免除觸板頂好。

球員對於以上擲法，練習已有進步，教師就可教以擊球向前，至將近所練習之點，就接球向籃擲去，此法可使球員能得比賽時的經驗，還有一法，就是教師握球立於側旁，叫球員由遠向籃跑進，當他跑進時，教師把球，向球員拋擲，球員接住之後，隨即擲入籃中，此法乃練習接球擲籃敏捷的手腕，比賽時常賴以取勝。

球員擲籃後，可把球傳於第二人，依次傳擲近籃，可以省力省時。

練習近籃擲球法，大半依上方法；不過擲時接時須近籃旁，跳時宜儘力上聳，臂當伸直。

奪球法

奪球法大概可以分爲兩種：

(1) 由空中奪球。

(2) 由敵人手中奪球，二者相較，前者較爲煩難。

空中奪球，須立於敵人的側方，或稍向前，目光注意球與人，若過於注意看守敵人，則不易奪球；然苟不立於敵人之側，則敵人容易躲避，尤非善策，且球自空中來時，當跳起接住，接後隨即傳遞，球傳來時，當跑前迎接，切勿停立不動，以待球來面前。

由敵人手中奪球，即以一手置於球上，一手托在球的下面，兩手同時用力轉之，則球自脫於敵人之手，若徒以手擊球，此法難得到效果。

敵人得球後，於將傳而未傳的時候，當視察敵人的視線，因爲敵人這時的眼光，很注意他所要傳給那一人。

凡球來時，苟有機會可奪，當向前奮力奪之，切勿守候遲疑而不決。

遇敵人擊球前來，切勿用沖跑勢向前迎奪，因爲沖跑的時候，身體重點向前，轉身很難，容易變成犯規。

球從空中傳來時，應向前跑奪之，這時如不能以雙手接住，當速擊球向下，使球起而再握之，然後傳給

與同隊隊員。

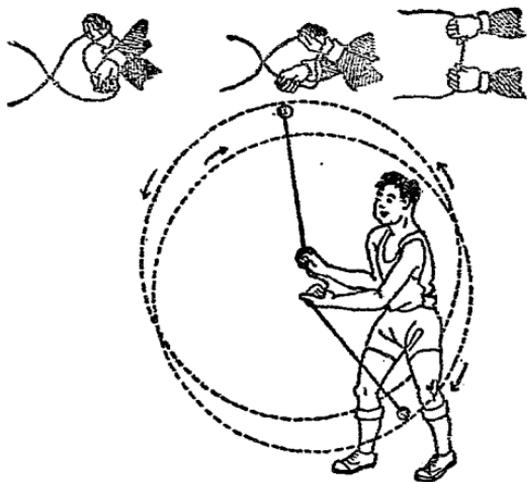
籃球記分表

位 置	隊		上半時		下半時		隊		上半時		下半時	
	姓	名	中球	犯規	中球	犯規	姓	名	中球	犯規	中球	犯規
LF												
RF												
CF												
LG												
PG												
分 數 總 計							分 數 總 計					
比賽地點_____日期_____裁判員_____檢查裁判員_____												
記分員_____記時員_____勝負比例_____勝 隊_____												
備 註	中球得二分用×記號，罰球得中計一分用◎記號罰球不中無分用○記號 號侵入犯規用 p 記號技術犯規用 t 記號											

二十八 兩頭球

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數： 十人至六十人。

(三)地點： 室內外都可。

(四)組織： 分全體兒童為甲乙兩排之橫隊，面向面立，中間距離約十步左右。教師預備，以四五尺長之繩索一條，兩端繫以小紗球或沙泥包，就可應用。

(五)方法： 手持繩索的中央，手之間隔約五六寸，先由左手所持之繩，向後宕轉，再由右手所持之繩，向後宕

轉,左手宕轉後絞於右手脈之上,右手宕轉絞於左手脈之上,如此接連宕去,同時兩足趁勢亦可前後移動,到純熟之後,覺得非常有趣。

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童習得兩端球動作的興趣,藉可發達上肢各部肌肉。

(二)類別: 鄉土遊戲。

(三)單元: 學習兩端球之運動法。

(四)時間: 120分鐘。

【準備】

用具: 繩索一二條,紗球或沙泥包二個。

【教法】

(一)準備動作:

1. 四路行進,向左(右)轉,再成四路,其口令如下:

『各四左(右)轉 彎末四向前,餘四左(右)

轉 彎——走』

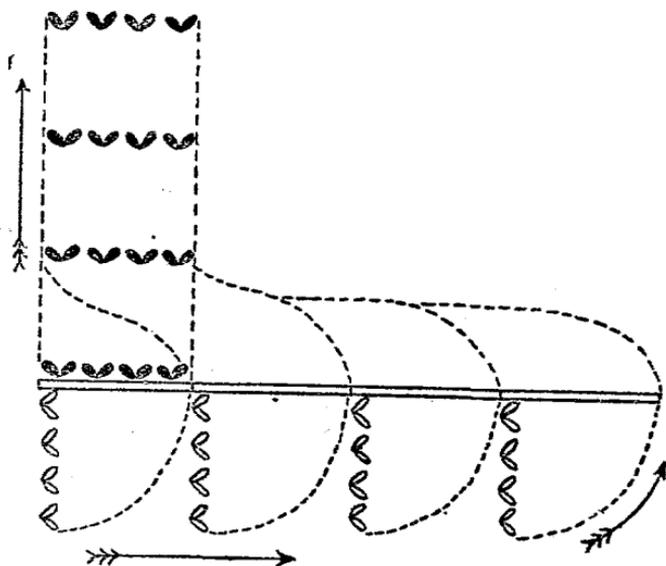
各人聽到口令,各四行左(右)轉彎的動作,等到改成單排時,就行九十五度的動作。(看下第一圖)

2. 以上動作的別法,其口令如下:

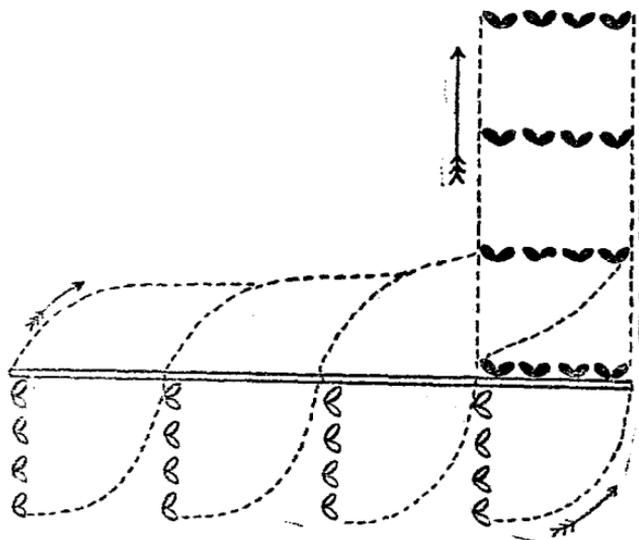
『各四左(右)轉彎,前四向前,餘四右(左)

轉彎——走』

他的動作和(26)相反。(看下頁第二圖)



第一圖



第 二 圖

(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：你們球類運動，玩過了幾種？（三四種）那個三四種呢？（籃球，排球，小橡皮球等）兩頭球你們有沒有玩過？（沒有）看人家玩過沒有？（也沒有）好！你們既然沒有玩過，今天就來教你們這個運動。

(四)試演：教師先把方法說明，然後做幾個動作給他們看，末後叫兒童輪流試演。

(五)實行：全部運動員，都已試演過，然後叫兒童二個或三個出來正式實行。

(六)批評：實行完畢，教師就他們的運動情形，加以批評，成績好的獎勵，不好的鼓吹於平時努力練習。

【備註】

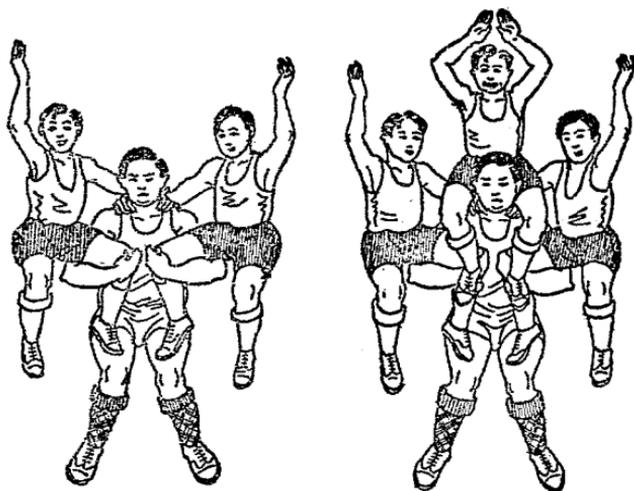
(一)注意：本課教材，學校採用的很少，實在是一種極優良的運動，初步練習，就用紗球或沙泥包，等到純熟之後，花樣甚多，可用細鉛絲做了一個球罩，中間放以炭火，在夜間運動起來，非常好看。

(二)聯絡：可和自然，勞作，形藝等科互相聯絡。

二十九 疊羅漢

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 八人至八十人.

(三)地點: 室內外均可.

(四)組織: 使全體兒童先成立一排橫隊,一至四報數,然後各組散在場中.

(五)方法: 一人立於中央,兩足分開立,右生以左足屈膝,架於中央生的上腿,右手鉤住中央生的左肩,中央

生以右手鉤住他的屈膝，左生以右足反對行之，等到三人完成，第四人在後方爬上，跨於中央生的兩肩，兩手舉起，如牌樓狀。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得疊羅漢的樂趣，並可養成動作活潑，身體靈敏。

(二)類別：競技遊戲。

(三)單元：學習疊羅漢法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：叫子一個

【教法】

(一)準備操：複習舊課。

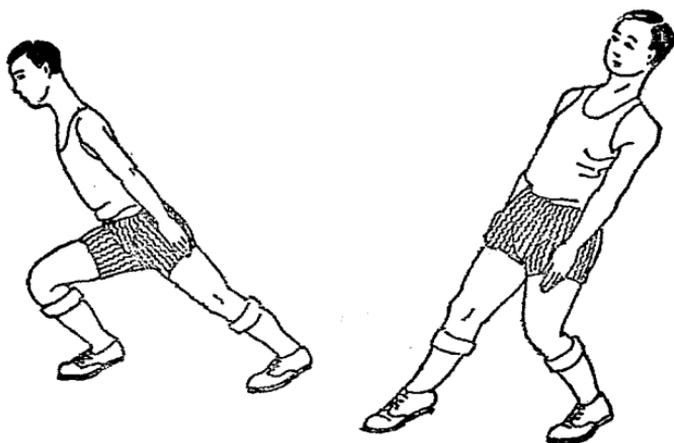
(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練

1.左足前斜斜體箭步姿勢：左腿前斜出步屈膝箭步，上體跟隨成前斜傾，兩手緊貼身旁，頭頂和左足尖成一直線，眼睛亦看前斜。(看下頁第一圖)

2.左腿後斜斜體箭步：左足向後斜方退步屈膝，上體跟左足向後斜仰，上體和右腿成一斜線，兩手

緊貼身旁,眼睛向斜上看。



第一圖

第二圖

(乙) 姿勢訓練操

(一) 部位: (立正)

(1) 兩手托頸,同時左足前出步,(2) 起踵,(3) 踵下,(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反復爲之。(十六動)

(二) 部位: (兩手叉腰)

(1) 左足前出,(2) 右膝跪下,(3) 復(1),(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反對爲之。(十六動)

(三) 部位: (立正)

(1) 兩臂前平屈,同時左足前出立,(2) 上體前

傾，右足後舉，同時兩手側展，(3)復(1)，(4)還原。(5)
(6)(7)(8)反對再做。(十六動)

(四)部位：(立正)

(1)兩足開立，同時兩臂側屈，(2)上體左彎，同時兩臂上伸，(3)復(1)，(4)還原。(5)(6)(7)(8)反對方向行之。(十六動)

(五)部位：(立正)

(1)左足前出，兩臂側舉，(2)上體前彎，兩手下垂，(3)復(1)，(4)還原。(5)(6)(7)(8)右足前出再做。(十六動)

(六)部位：(立正)

(1)兩臂前平舉，左足後退步，(2)兩臂向外展(手掌向上)同時挺胸縮頰，(3)復(1)，(4)還原。(5)(6)(7)(8)再做。(十六動)

(七)部位：(立正)

(1)左足前出，兩手側舉，(2)兩足起踵，兩手互握於體後，(3)復(1)，(4)還原。(5)(6)(7)(8)再做。(十六動)

(八)部位：(立正)

兩足前後交叉跳。(十六或二十四動)

(九)部位：（立正）

(1)左手叉腰,右手上舉,同時上體左彎吸氣,(2)還原呼氣.(3)(4)反對爲之.(十六動)

(三)動機：教師問：你們疊羅漢,玩過沒有?(沒有)看見人家做過嗎?(看見的)那麼你們要想玩這個遊戲嗎?(兒童舉手歡迎)好!大家既然很喜歡,我們就來試試看.

(四)試演：教師把兒童分好四人爲一組,就把上面的方法說明,並和幾個年齡大的兒童先做一次給他們看,然後叫各組試演.

(五)實行：各組試演之後,大家對於動作上已有相當的把握,於是教師叫他們各組預備,正式比賽那組動作最快.

(六)批評：教師就各組的動作,加以相當之批評,其要點如下:

- 1.那幾組的運動員,動作很快,姿勢又好?
- 2.那幾組的運動員,動作遲鈍,姿勢又不好?
- 3.好的怎樣會好?不好的如何改良?

【備註】

(一)注意：本課遊戲,不過是疊羅漢中的一種,還有

種種方法,各書局內另有專書出售。

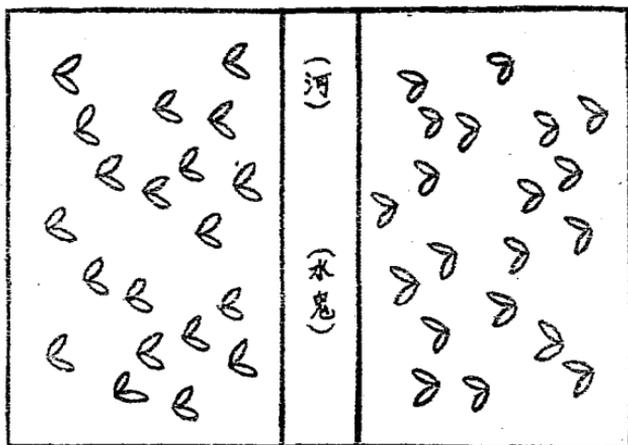
舉行本課遊戲,教者應時時注意兒童的動作,免得中央生上面一人,有危險發生。

(二)聯絡: 可和各級任及課任教師聯絡,於運動時,俾得有一二人的幫助。

三十 落水鬼

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數： 十人至八十人。

(三)地點： 室內外均可。

(四)組織： 場地的大小，可隨便規定，在場的中央，畫兩條平行線做河，距離可長可短，以運動員多少而定，外面再用四條線畫長方形。

(五)方法： 分全體運動員為甲乙兩隊，各居長方形之一半，教師任叫兩隊各一人，在河中做水鬼，其餘的人，等到教師發出動令，就可互相翻換，水鬼在他們翻換位

置時，可任拍一人身上，如被拍到，即代做水鬼。

【教材說明】

- (一)要旨：使兒童看機會，而應變做動作。
- (二)類別：鄉土遊戲。
- (三)單元：學習水鬼遊戲法。
- (四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：漏粉器一具，石灰若干

【教法】

(一)準備動作：

1. 四路轉變成單排，再轉變成二路，其口令如下：

『各四左(右)轉變，各二左(右)轉變——走』

各人聽得口令，全隊行各四左(右)轉變的動作，等到各組已成單排後，每二人右(左)轉，成二路前進，無論那種兩項的轉法，都可用這個連合法(例如各八右(左)轉變，各四左(右)轉變——走)。

2. 一排或幾路，使成一轉變的動作，和一個轉變的動作連合，其口令和動作如下：

(一)『向右(左)轉各四左(右)轉變——走』

(二)『各四左(右)轉變向左(右)轉——走』

(三)『各四左(右)轉彎向後轉向右(左)橫步——走』

(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：誰看見過落水鬼的？（沒有）落水鬼究竟是有沒有的？（沒有的）那末怎樣會有這個名字的呢？（不知道）現在不管他有沒有，我們照他來做個遊戲好不好？（大家贊同）你們既然贊同，就來預備起來。

(四)試演：教師把場地規劃好，人數分配好，於是就把所要做的方法告知他們，或者還有人不明瞭，先叫他們試一次。

(五)規則：

1. 走過河路，須二人對調，不能單獨行之。
2. 拍人舉動，不得粗暴，如有此事，取消運動資格。
3. 做水鬼者，有三次拍不到人家，教師應施以相當之處罰。

(六)實行：全部佈置就緒，教師發一個動令，大家就依照原定方法和規則正式實行。

(七)批評：遊戲罷了，大家提出意見，互相加以批評，教師扶助和指導，把好的獎勵，不好的從速改正。

【備註】

(一)注意: 本課遊戲,名字爲『落水鬼』,係玩耍性質,教者應破除他們的迷信.

(二)聯絡: 和各科教師,需要聯絡者,則儘量聯絡之.

三十一 土風舞

【教材】

(一)排列： 一列面向中央的圓隊，一二報數後，一數向左，二數向右。

(二)預備： 兩手反叉腰。

(三)動作：

第一段

(一)十二拍： 前面六拍，向左右踏跳步，後面六拍，重踏步四下，遇(3)和末拍休止。

(二)十二拍： (1)左足向右踏出一步，同時兩手左右舉略帶曲形，(2)右足拖至左足旁成丁式，同時右手前上曲，左手在腹前稍屈，(3)休止。(2)(2)(3)右足爲之，方法和上面相同，後六拍，重踏步，四拍叉腰。

(三)十二拍： 同(一)惟右足起行之。

(四)十二拍： 同(二)惟左足起行之，至末拍面向圈中。

第二段

(一)十二拍： 前面六拍同第一段(二)的後面六拍。(3)(2)(3)向前跑三步，兩手左右舉，(4)(2)(3)踏步

休止。

(二)十二拍：前八拍，向前行踏踢步，後四拍，踏足
休止。

(三)十二拍：前八拍，退後行踏踢步，手的步位同
第一部的(二)後四拍踏足。

第三段

(一)十二拍：(1)右踵重踏出一步，同時右手作
弧形於右前上方，(2)(3)左足尖在右踵後點二下，眼
睛注視手掌，(2)(2)(3)左足踏下，右足在左足尖旁點
地二下，(3)(2)(3)右足起跑三步換位，(4)(2)(3)左足
尖在右足尖旁點二次。

(二)十二拍：同(一)惟左右足起行之。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得土風舞的樂趣，並增進動作
上的活潑而優美。

(二)類別：土風舞。

(三)單元：本課和土人舞一課聯絡成一單元。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：風琴或鋼琴一座，叫子一個。

【教法】

(一)準備操：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

(一)部位：（立正）

(1)兩臂前平舉，(2)上舉，(3)左右平放，(4)還原。(5)(6)(7)(8)再做。（十六動）

(二)部位：（立正）

(1)兩臂側屈，同時左足側點地，(2)左踵下，兩手左右伸，(3)復(1)，(4)還原。(5)(6)(7)(8)再做。（十六動）

(三)部位：（立正）

(1)左足左出，兩手叉頸，(2)上體左旋，兩臂左右放，(3)復(1)，(4)還原。(5)(6)(7)(8)向右爲之。（十六動）

(四)部位：（立正）

(1)兩足開立跳，同時手前平舉，(2)兩手左右展（手掌向上）同時挺胸縮頰，(3)復(1)，(4)還原。(5)(6)(7)(8)再做。（十六動）

(五)部位：（兩手叉腰）

(1)左足前點地，同時兩臂側舉，(2)左膝提起，

同時兩臂成側屈，(3) 復(1)，(4) 還原。(5)(6)(7)(8)
右足反對爲之。(十六動)

(六)部位： (立正)

(1) 左足退後一步，同時兩臂側平舉，(2) 上體
向後仰，同時兩手叉頸(此時挺胸縮頰)，(3) 復(1)，
(4) 還原。(5)(6)(7)(8) 右足反對做。(十六動)

(七)部位： (蹲撐)

(1) 左足後伸，(2) 還原。(3) 右足後伸，(4) 還
原。(5) 兩足同時向左斜伸，(6) 還原。(7) 照(5) 反
對行之，(8) 還原。(十六動)

(八)部位： (立正)

(1) 左足前箭步，同時兩臂左右屈，(2) 左足直，
右足反箭步，同時兩臂向前伸，(3) 復(1)，(4) 還原。
(5)(6)(7)(8) 向右爲之。(十六動)

(九)部位： (立正)

定位跑 快速動作 (十六或二十四動)

(十)部位： (開立跳)

(1) 上體向後仰，同時兩手輕輕在胸部拍吸氣，
(2) 上體向前傾，同時兩手握拳輕輕擊背部呼氣。(十
六動)

(三)動機： 教師問：前幾星期你們跳過的什麼舞蹈？（農人舞）現在會表演嗎？（會的）今天有個土風舞，大家喜歡學習嗎？（喜歡的）你們既然喜歡，誰知道土風舞是什麼意思？（就是各地的風俗的各種動作，來做跳舞。）

(四)試演： 教師把兒童隊形分好，就開始試演，不過教師先要有個示範，然後兒童得易學習。

(五)實行： 全部試演之後，教師奏起琴聲，配以相當的拍子，使兒童動作整齊，姿勢優美。

(六)批評： 實行完畢，教師就各人的成績，供諸大家批評，使兒童得以改進。

【備註】

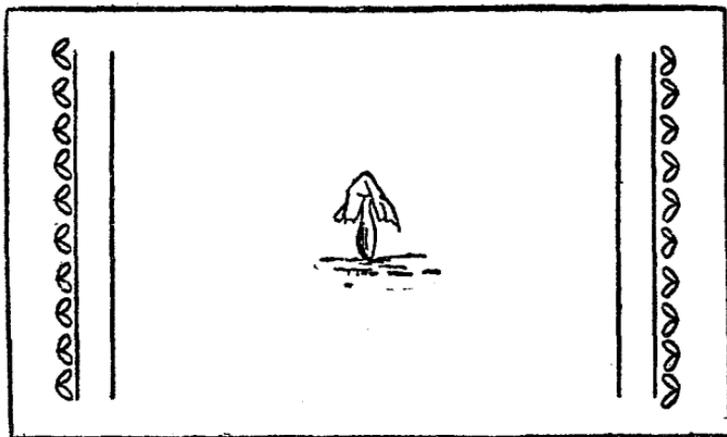
(一)注意： 本課所列姿勢訓練，如時間不夠，可以刪去不用；但準備操，應照上課複習。

(二)聯絡： 和音樂，常識，社會等科可互相聯絡教學。

三十二 搶手巾

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數： 十人至六十人。

(三)地點： 室內外均可。

(四)組織： 分全體運動員爲甲乙兩隊面相對而立，兩方距離約五十呎左右，前面各劃兩條平行線，這兩條平行線的距離，祇要三四呎足矣，再於中央豎立棍棒一個，上覆手巾一條，預備兩方搶奪之用。

(五)方法： 教師把叫子一吹，各排的第一人立即向前至棍棒處站立，看有相當機會，就把手巾搶了奔至原

處第二條線後，作為勝利，如搶了手巾回轉，在第二條線前面，被對隊人拍着身上，作為失敗。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得見機行事，養成腦筋靈敏和動作活潑的習慣。

(二)類別：競技遊戲。

(三)單元：學習搶手巾遊戲法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：小棍棒一個，手巾一條，叫子一個。

【教法】

(一)準備動作：

1. 四路反倒次序，而不改方向，其口令如下：

『末四向前，各四左（右）四轉彎——走』

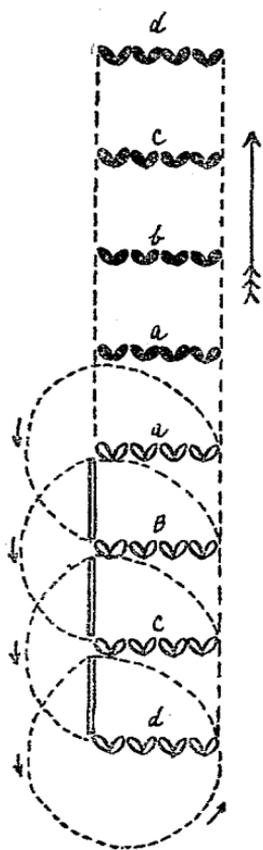
各人聽得動令，各四左（右）三轉彎，末四再轉彎九十度，行經過前四的時候，前四也隨之轉彎。

2. 照上法如果要各排互相左右轉彎，應當先各四報一二之後，那麼可以舉行，其口令如下：

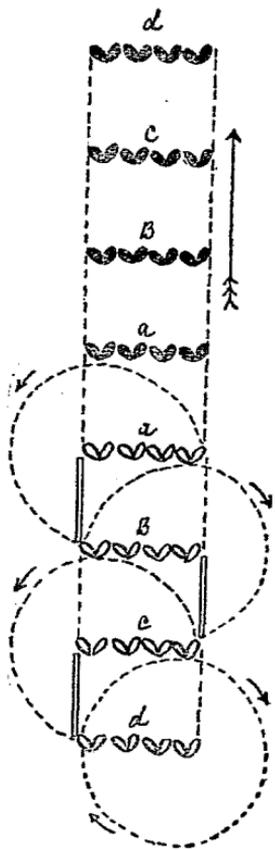
『末四向前，各四左（右）四轉彎——走』

各人聞得口令，單數四人，左三轉彎，雙數四人，右

三轉彎,末排再轉九十度進行,其餘各四順序行之。
(看第二圖)



第一圖



第二圖

(二)姿勢訓練: 複習舊課。

(三)動機: 教師問: 搶棍棒遊戲,你們做過沒有?(做

過的)棍棒上面放了手巾,不搶棍棒,而搶手巾的遊戲玩過嗎?(沒有玩過)現在我們就來這個遊戲好不好!(兒童舉手贊成)

(四)試演: 教師和他們決定之後,就把所要預備的整理起來,到各部就緒,再把方法告知他們,惟恐有人不大明瞭,就先叫兩隊各一人出來試演一次。

(五)規則:

1. 搶了手巾,要不使棍棒倒地。
2. 兩人走到棒棍處,不能立刻就搶。
3. 兩人搶手巾時,可用種種方法,如互調位置,斷絕對方歸路。

(六)實行: 全體運動員都已明瞭,教師就發一個動令,大家依照原定方法和規則可正式實行。

(七)批評: 就遊戲的經過情形,教師提出和兒童共同批評,那幾位做了很好,那幾位應須改良。

【備註】

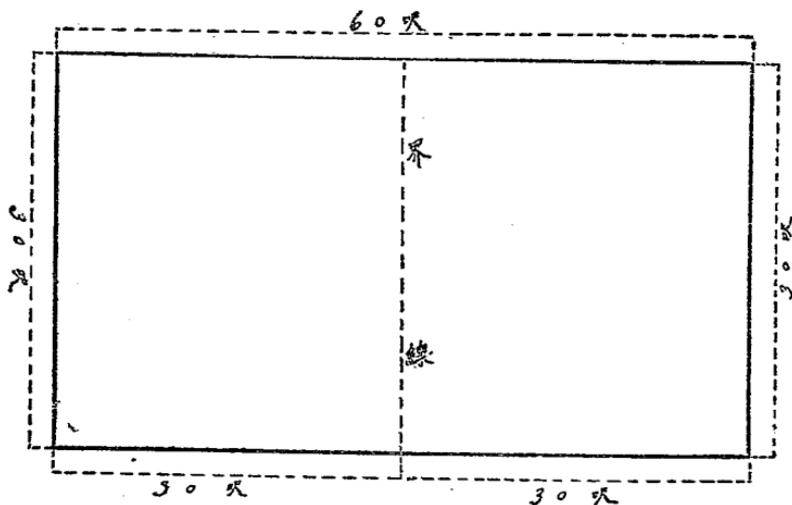
(一)注意: 本課遊戲,最能顯出兒童的智慧和魯鈍,教者應利用這時候,指導他們一切。

(二)聯絡: 可和國語,自然,勞作等科互相聯絡教學。

三十三 排球運動 (Volley ball)

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 二十四人,每隊爲二十人;或十八人,每隊九人(各隊選隊長一人)。

(三)地點: 室內外都可。

(四)組織: 教師規劃場地,以長六十呎,闊三十呎爲度,網柱高八呎,網長二十六呎,闊三呎,網的上邊用粗鉛絲,離地高七呎六吋。

(五)方法:

1. 特殊練習——第五冊上所寫的,可作為第一期,第一期的練習,大都以平均為基礎,第二期練習,則移至特殊步趨,漸進至分工合作方法,就是前中衛行聯絡扣球前衛練習截網球,後衛練習救球和傳球。

這時的練習,前衛可把球擊與中衛,由中衛再傳與前衛,則前衛試舉球,中衛試扣球。

攔網截球的練習,可於一組練習扣球時,另一組行練習跳躍截球。

2. 發球練習——第二期的發球練習,須習強而有效的側手擊法,一般人在第一期練習中,能善下手發球擊法者,練習側手擊法時,亦必感到困難,總之,在第二期練習中,以側手擊法為主要,上手發擊法,有時也應用的。

3. 還擊球練習——這種練習法,須照正式規則,按三排九人,每球只限三次拍擊,並須練習舉球,扣球,傳球,勿作平常的還擊。

第二期練習方法,須以特殊練習為主,對於發球擊球,均應充分熟習,能夠成功個人排球基本技術,第二期練習,宜分兩組行比賽練習。

第三期練習法——等到各項基本練習,和特殊

練習稍有基礎後，再入於第三期練習，所謂第三期練習，不外澈底磨練一切根本技術，及專心研究一切比賽實用方略，故第三期練習，應以比賽為主要。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童得到排球運動的各種技術，並養成有愛好運動的習慣。

(二)類別：排球運動。

(三)單元：本課和第五冊上排球訓練聯絡。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：排球一個，叫子一個，漏粉器一具，高橈一張，豎木和網全付。

【教法】

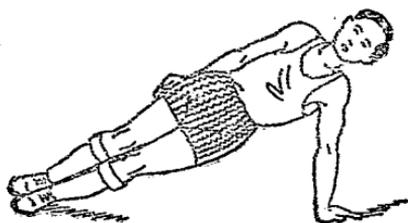
(一)準備操：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練：(上體和四肢動作)

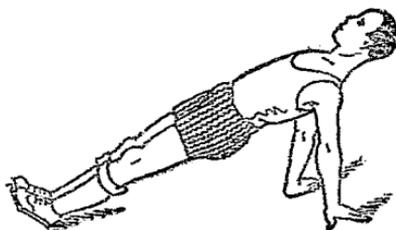
1.由俯臥撐的部位作側臥撐的姿勢：從俯臥撐，上體左旋或右旋，一手撐於地上，一手貼於身旁，上體與兩腿成一直線，全體的重量，支於一手和一足上。

(看下頁第一圖)



第一圖

2. 由側臥撐的部位作仰臥撐的姿勢：由側臥撐，把上體向左轉，使面向上方，左手撐於後方與右手並行，全體重量，支於兩手和兩足跟上，胸部挺出，兩足伸直。（看第二圖）



第二圖

(乙) 姿勢訓練操：

(一) 部位：（立正）

(1) 兩臂平前舉，(2) 側屈，(3) 側平伸，(4) 下垂還原，(5) (6) (7) (8) 再做。（十六動）

(二)部位：（兩手叉腰）

(1) 左足側點地兩臂側平舉，(2) 兩踵起兩臂側上舉，(3) 如(1)，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 向右再做。(十六動)

(三)部位：（立正）

(1) 左足側出，兩臂側舉，(2) 兩臂旋轉手掌向上，同時頭部向左看，(3) 復(1)，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 向右再做。(十六動)

(四)部位：（立正）

(1) 兩足開立，兩臂側屈，(2) 上體向左旋轉彎，同時兩臂向下伸，(3) 復(1)，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 向右再做。(十六動)

(五)部位：（蹲撐）

(1) 兩足向後伸，(2) 兩臂屈，(3) 挺直，(4) 兩足還原。(5) (6) (7) (8) 再做。(十六動)

(六)部位：（立正）

(1) 左足前出步，兩手左右舉，(2) 左足箭步，同時兩手放下互握於體後，(3) 復(1)的姿勢，(4) 時原。(5) (6) (7) (8) 再做。(十六動)

(七)部位：（立正）

(1) 兩足全蹲, (2) 兩手按地, (3) 左足向後伸, (4) 右足向後伸, (5) 左足向前縮攏箭步, 右足向後點地, (6) 兩臂前上舉, 使身體直, (7) 右足收進與左足拼全身立正, (8) 兩手還原; 再反對行之。(十六動)

(八) 部位: (立正)

(1) 左足向前箭步, (2) 兩手托頸, (3) 左足單獨立, 上體向前傾, (4) 兩手向左右平舉, (5) 右足着地, (6) 兩臂向上舉, (7) 右足收進還原, (8) 兩臂還原; 以後再反復行之。(十六動)

(九) 部位: (立正)

(1) 左足側出步, 左臂側平舉, 右臂向上伸, (2) 上體向左旋, 左臂不動, 右前平屈, (3) 復(1)的姿勢, (4) 全行還原, (5) (6) (7) (8) 反對方向再做(十六動)

(十) 部位: (手叉腰)

行交叉跳, 前後跳。(十六動或三十二動)

(十一) 部位: (兩臂前平舉)

(1) 兩臂前上舉而左右放, 同時盡量吸氣, (2) 還原呼氣。(十六動)

(三)動機：教師問：今年開學以來，有沒有玩過排球（沒有）去年玩過嗎？（玩過的）去年所教你們的方法，還記得嗎？（記得）排球運動的方法是很多，今天我們再來練習幾種新方法好不好？（大家一致贊成）

(四)試演：教師把人數分配好，先練習了以前教的方法，然後接續教新的方法，教師和他們一同試演。

(五)規則：本書所列規則，不能作詳細，不過供教者臨時參考而已，至詳細規則書本，各書局內另有出售。

1. 選擇區域，和先發球權，可用轉錢法，如足球籃球開始同樣。

2. 開始發球的一隊，依照本隊隊員的次序（預先定好號碼，兩隊都交裁判員）叫第一號發球，這時發球者立在底線後，把球略拋起，用手掌打過網去，至對方區域內為目的，如觸網不過，或過對方底線及邊線外，叫做錯誤，還可試發球一次，如果仍係擦網而過，再有發球的可能，兩次都發不過網，這時失去發球權，應歸對方發球（並不作為失敗和負分）。

3. 對隊還擊，一個人不得連擊二次，得球人員，不得數人連接觸球過三次，惟觸網時，可多擊一次。

4. 還擊或傳球時，球不可在手中稍行停留，身體

不能觸網，兩足不能過中線，犯以上規則，都爲失敗負一分（即對方勝一分），在此時，就能把球擊過到對方區域，亦作無效。

5. 還擊球出界線，或不能過網而着地，或對方打來的球接不住而着地，亦爲負一分；但擦網而過算作爲好球。

6. 一方勝得十一分，兩方互換場地，發球權仍歸勝的開始，那隊能夠先得到二十一分，就算勝一局。

7. 那隊隊員，如有抗議，應由隊長提出討論，隊員不得有所論斷，和出言不遜，毀辱職員等舉動，如犯上項規則之一者，裁判員有取消其資格的權，另找別人代替。

(六)實行：教師看兒童試演之後，對於方法和規則，大都明瞭，於是就叫他們正式練習比賽，教師替他們吹叫子，作裁判員。

(七)批評：教師就各運動員的成績，提出供大家討論，那幾個玩了很好，最適宜擔任什麼職務，那幾個還須怎樣努力，纔有相當進步。

【備註】

(一)注意：本課運動，在正課時，不過指導兒童種種

方法,至於練習,還須靠在平時,教師應注意課外運動。

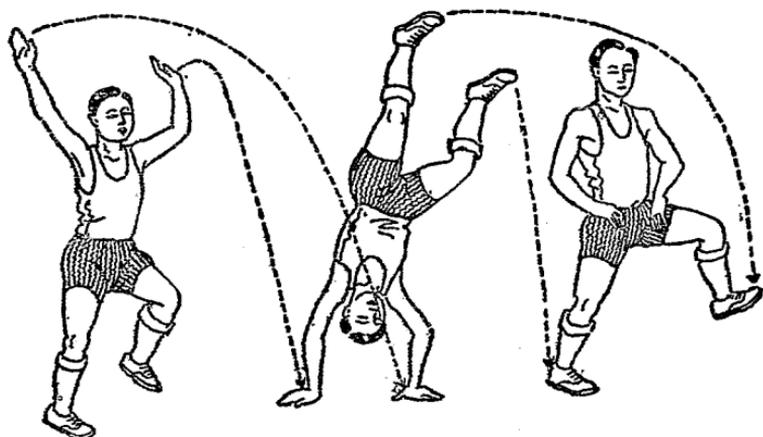
(二)參考: 附正式比賽記分表如下。

(甲)										(乙)													
隊 名	號數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	隊 名	號數	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	姓											姓											
	名											名											
	發次											發次											
	球數											球數											
第一局										第一局													
第二局										第二局													
第三局										第三局													
備	時期_____ 地點_____ 裁判員_____ 檢察員_____																						
註	記分員_____ 得勝者_____																						

三十四 虎跳翻身

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 不拘.

(三)地點: 室內外均可.

(四)組織: 使全體運動員分爲甲乙兩行,中間放置草墊或布墊一個,預備運動之用.

(五)方法: 先把兩足前後立,在前面的一足,先行提起,使身體搖擺,同時兩手舉起,隨即向前撐於草墊上,順勢把身體翻轉,兩足參差落地,上體仍挺直作還原之姿勢.

【教材說明】**(一)要旨:**

- 1.使兒童習得模仿虎跳動作的興趣。
- 2.使兒童有特殊技能,養成有好運動的習慣。

(二)類別: 墊上運動.**(三)單元: 學習老虎跳躍法.****(四)時間: 120分鐘.****【準備】**

用具: 草墊或帆布墊一個,叫子一個.

【教法】**(一)準備動作:**

1.要把上課搶手巾一課準備動作的第二項還原,可喊口令如下:

『末四向前,各四左右轉彎還原——走』

各人聽到口令,行以上的動作完畢,末四經過前四時,右三轉彎,末四的前四經過末四轉彎的部位,左三轉彎,其餘動作,都是相同,等到至原前四的時候,不轉彎而行進,以下各四再各轉四分之一,隨之進行.

做這個動作,場地必寬大,如果窄小或學生過多,均不宜做此動作.

2. 四路向前各四左右轉
彎背向面行,其口令如下:

『各四左右轉彎向前——
一走』

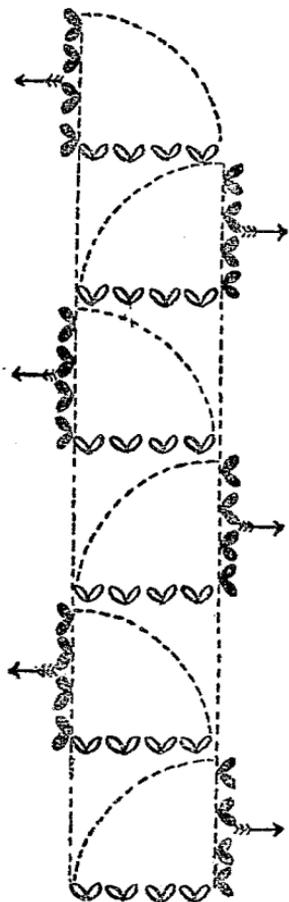
各四聽得口令,一組的四
人左(右)轉彎,二組的四人右
(左)轉彎,成背向前進。

3. 要還原(2)的隊形,只要
用向後轉的口令,至相當地點
的時候,再發:『各四左右轉彎
成原來四路——走』

(二)姿勢訓練: 複習舊課。

(三)動機: 教師問:墊上運動
玩過嗎?(玩過的)以前玩過的
能記得嗎?(有些不記了)今年
玩過的是什麼?(麻雀跳)現在
又有一種墊上運動,叫做虎跳翻
身,大家要學習嗎?(兒童舉手歡迎)好!你們既然歡迎
我們就來試試看。

(四)試演: 各兒童聽到要做虎跳翻身,大家都躍躍



欲試，於是教師說明跳的方法，並做一個示範姿勢，未了就叫他們輪流試演。

(五)實行：大家試演之後，已有相當把握，從此教師叫出每行兒童一個，作為正式運動。

(六)批評：全體都實行過後，教師叫兒童把各人所表演動作，提出意見來共同批評，把好的取法，不好的加以改良。

【備註】

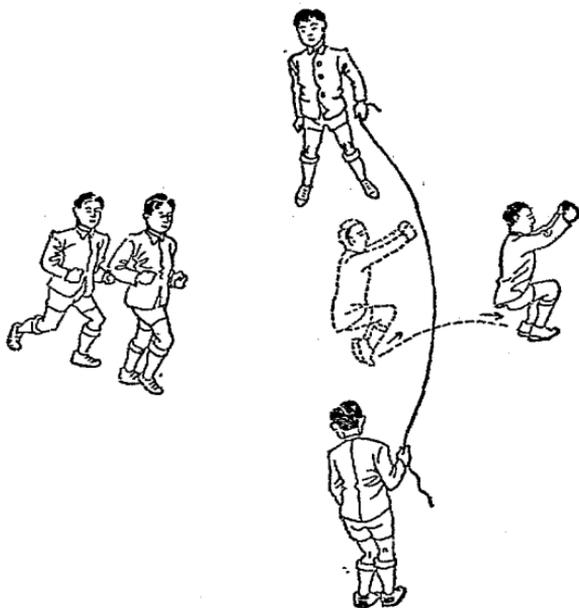
(一)注意：本課運動，最能引起兒童興趣，不過對於秩序方面，教者應須注意。

(二)聯絡：和各科教師需要聯絡的地方，應儘量聯絡之。

三十五 跳繩淘汰

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至六十人。

(三)地點: 室內外均可。

(四)組織: 列全體兒童成單行縱隊,另選兩人分立於隊前十呎處,兩人相距六十呎,握十五呎長繩的兩端,

預備運動開始

(五)方法：握繩的兩隊員，以和平的速度，把繩轉蕩，規定一跳躍的方式，如用左足或用右足或用雙足同時跳過轉動的繩，每隊員照樣輪流續跳五次或十次，然後走出至對方，那個隊員如不留意，沒有跳到規定之數而被繩阻，即為淘汰者，如此接連不斷的輪流跳下，至末二人或五人還沒有淘汰，就算得到勝利。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得跳繩的樂趣，並能增進血液循環，養成強健的身體。

(二)類別：跳繩運動。

(三)單元：習練跳繩法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：一五呎長繩子一條，叫子一個。

【教法】

(一)準備操：複習舊課。

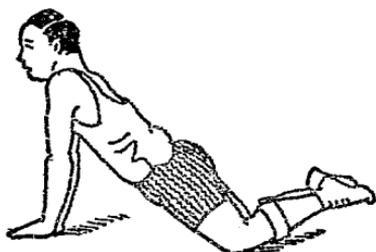
(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練

1. 跪撐姿勢：由俯臥撐變為兩膝着地，小腿後

鉤，兩手伸直，手指向前，眼睛平看前方。（看第一圖）

2. 匍撐姿勢：由跪撐姿勢，變為匍撐，把兩膝收進，足尖和小腿，都行着地，上體和手，都照跪撐樣子。（看第二圖）



第一圖



第二圖

(乙) 姿勢訓練操：（用木棒）

(一) 部位：（立正）

(1) 兩臂前平舉，左足前點地，(2) 左手向上舉，右手平屈於胸前，(3) 復(1)的動作，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反對方向爲之。（十六動）

(二) 部位：（立正）

(1) 左足後退步，兩臂前平舉，(2) 兩臂左右屈，棒橫於頸後，同時挺胸縮頸，(3) 復(1)的動作，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 右足後退再做。

(三) 部位：（兩足開立，兩臂左右屈）

(1) 左手向左伸,右手前平屈,同時頭頸向左轉,
(2) 左手收進握棒於腋下,右手向左前伸,同時頭旋
正(此時右手握棒的一端向前), (3) 復(1)的動作,
(4) 還原. (5) (6) (7) (8) 反對爲之.

(四) 部位: (立正)

(1) 左足後退,兩臂側屈,棒於胸前, (2) 兩臂上
伸,上體向後仰, (3) 復(1)的動作, (4) 還原. (5)
(6) (7) (8) 右足退後再做.

(五) 部位: (同上)

(1) 左足側出,左手側伸,右手屈於胸前, (2) 上
體向右彎,同時左臂上舉隨身體的斜線,右手移至
左腋下, (3) 復(1)的動作, (4) 還原. (5) (6) (7) (8)
向右爲之. (十六動)

(六) 部位: (同上)

(1) 左膝上提,兩臂左右屈, (2) 左腿前踢,同時
兩臂向前伸, (3) 復(1)的動作, (4) 還原. (5) (6)
(7) (8) 右足爲之. (十六動)

(七) 部位: (開立跳)

(1) 兩臂側屈, (2) 兩臂上伸,同時兩足半蹲, (3)
如(1), (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 再做.

(八)部位：（立正）

(1)左足前箭步,同時上體向前彎,兩臂向下伸,棒於左足尖處,(2)右足跪地,同時上體直,兩臂自前上舉屈頸後,(3)復(1)的動作,(4)還原。(5)(6)(7)(8)右足前箭步行之。

(九)部位：（立正,兩臂左右屈）

(1)兩臂前伸,左足提起踢於前面,(2)手足收進,(3)如(1)(4),(5)(6)(7)(8)改右足行之。(2)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)兩臂改上伸,兩足改開立跳。(十六動或三十二動)

(十)部位：（立正）

(1)兩臂前舉,同時起踵吸氣,(2)還原呼氣。(十六動)

(三)動機： 教師問：跳繩運動,你們平時練習過嗎?（沒有）在四年級裏有沒有學習過?（學習過的）到現在已經隔了一年多,你們要想再練習嗎?（大家贊成）好!我們就來做個跳繩淘汰遊戲。

(四)試演： 原定方法,教師先說明一次,叫一二個兒童出來試演。

(五)規則：

1. 握繩的兒童,不能有意把繩子轉動的速度,時快時慢。

2. 跳繩的兒童,不能多跳或少跳,須依規定之數爲限。

(六)實行: 教師叫兒童試演之後,就開始正式練習,大家依原定方法做去,教師亦可加入同做。

(七)批評: 就全體兒童的成績,教師提出加以批評,使各人有所改進。

【備註】

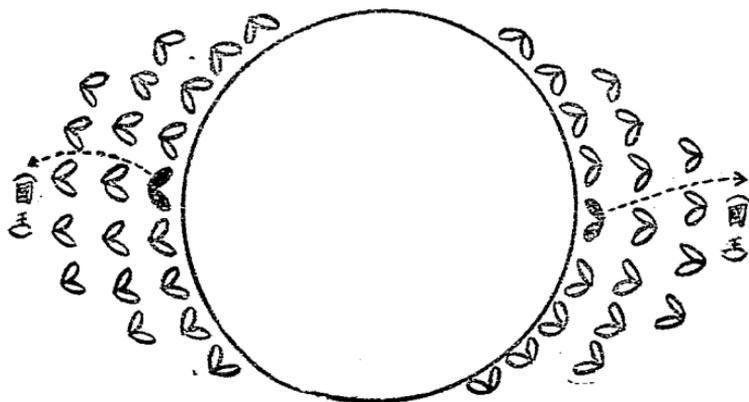
(一)注意: 本課運動,雖甚簡單,但兒童玩了很有興趣,不過教者須注意兒童的跳躍,不用足踵着地,須以足尖先行落地,否則有傷腦筋。

(二)聯絡: 和國語,常識,勞作等科互相聯絡。

三十六 國王登山

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數： 十人至六十人。

(三)地點： 室內外均可。

(四)組織： 先定一場所，最好有一個高三四呎的小土阜，如沒有土阜，可在地上畫一直徑約六呎的圓圈，次分全體兒童為兩隊，每隊選一人做國王，各隊的人都圍在土阜下或圓圈旁，以作預備。

(五)方法： 教師把動令一下，兩隊的人都要幫助自

己的國王爬上山去，同時不許敵隊的國王登山，到了相當時候，看那一隊的國王在山上，就算得勝，如兩隊的國王同在山，或並沒有國王登山，都屬無效，國王身上，最好有一個標記，或穿別的衣服，或用顏色徽帶等。

【教材說明】

(一)要旨： 使兒童有互助的精神，並得有相當的競爭。

(二)類別： 鄉土遊戲。

(三)單元： 學習國王登山遊戲法。

(四)時間： 90分鐘。

【準備】

用具： 叫子一個，漏粉器一具，顏色帶一條。

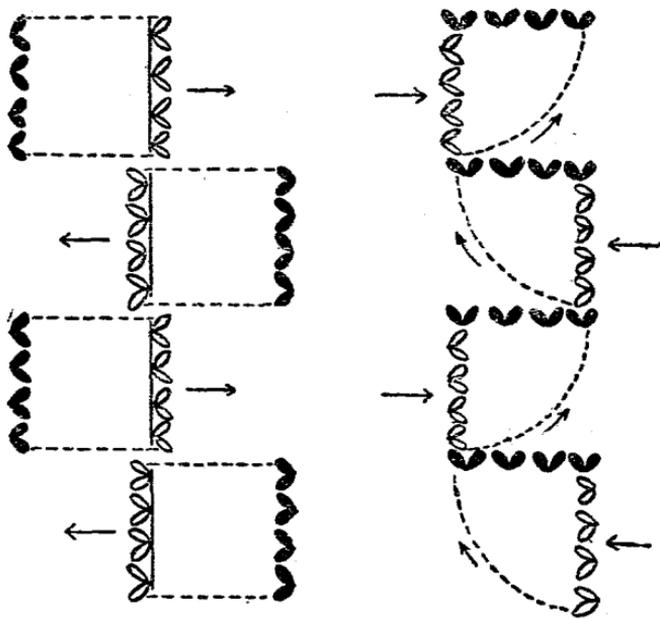
【教法】

(一)準備動作：

照上課第二圖的向後轉以後而還原四路，仍向前交叉進行，其口令如下：

『向後轉向前成交叉經過——走』

各四聽到口令，仍向兩四的空間進行，再全體向後轉，至相當地點，各四行左右轉彎，也可還原成原來的四路前進。（看下頁的兩圖）



(二)姿勢訓練：複習舊課。

(三)動機：教師問：遊戲你們做過了，不少，國王登山，大家玩過沒有？（沒有）你們到鄉下去，看見人家做過沒有？（兒童舉手表示）你們既沒有做過，今天就來玩這個遊戲好不好？（兒童舉手歡迎）

(四)試演：教師就把一切要預備的，就預備起來，等到預備好，再告訴他們要玩的方法，教師惟恐他們還不明瞭，就先試演一次。

(五)規則:

1.舉行的時候,大家固然要競爭,但舉動不得粗暴。

2.一次完畢,第二次開始,國王應另換別人。

(六)實行: 教師看他們經過試演之後,就把動令一下,大家依照原定方法和規則,正式實行。

(七)批評: 教師就全體運動的動作,加以相當的批評,使好的再努力,不好的設法糾正。

【備註】

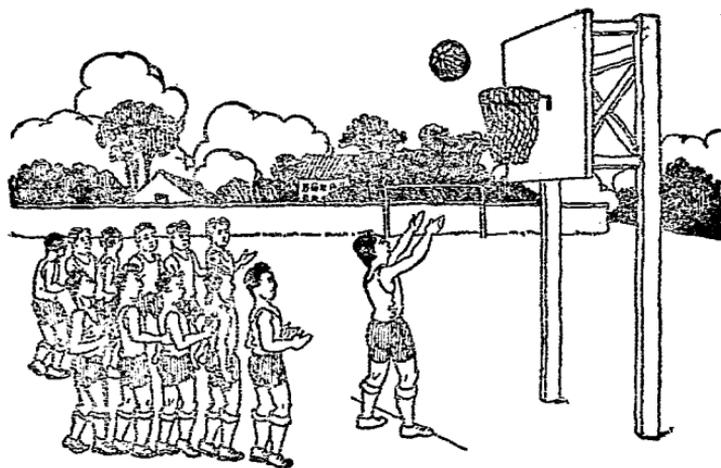
(一)注意: 本課遊戲,應實施於春秋冬三季,夏季不甚相宜;並在運動時,教者應時時注意他們的動作有無粗暴等狀態,如有發見,立即訓導糾正。

(二)聯絡: 和各科教師,要聯絡者,則儘量聯絡之。

三十七 投籃比賽

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 不拘.

(三)地點: 室外,如室內裝有籃架亦可舉行.

(四)組織: 使全體運動員,分爲甲乙兩隊,教師預備籃球一個,以作運動之用.

(五)方法: 教師把叫子一吹,甲隊第一人,把球向籃中擲去,接連投擲三次,每次擲中,得二分,三次擲中得六分,一次不中無分,甲隊第一人三次擲完,乙隊第一人,依

法舉行，以下兩隊隊員，輪流投擲行之，結果看那隊得分多者為優勝。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童練習投籃準確的技能，並能養成有競爭的習慣。

(二)類別：球類運動。

(三)單元：學習投籃標準法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：籃球，叫子，籃球架。

【教法】

(一)準備操：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練：複習上課。

(乙)姿勢訓練操：（用啞鈴）

(一)部位：（立正）

(1)左足前出，用足踵叩步，同時右膝屈，(2)左足用足趾叩步，同時右膝直，(3)(4)左足起行急踏步，(5)(6)(7)(8)右足爲之。（十六動）

(二)部位：（立正）

(1) 右臂右平舉(甲端向前),左臂屈鈴按肩(乙端向前),頭向右轉,同時左足向右足之後點地,(2)右臂和左臂交換動作,頭向右轉,同時左足移至左方點地,(3)復(1)式,(4)還原。(5)(6)(7)(8)照樣反對行之。(十六動)

(三)部位: (立正)

(1) 兩臂側上舉,擊甲端於頭上,同時左足前出,上體稍後屈,(2)休止,(3)右向後轉,右足收回,同時兩手叉腰,(4)休止,(5)(6)(7)(8)同上法;不過改右足前,及左向後轉行之。(十六動)

(四)部位: (立正)

(1) 兩臂側舉(舉臂時須從前方,向左右分開,手掌向上,鈴的乙端向前)同時左足側出步,(2)右臂屈在頭上(甲端向下),左臂胸前屈(甲端向上),同時左足移至右足之後方,上體略向左屈,(3)左足向左箭步,左臂如(2)的右臂動作,右臂如(2)的左臂動作,(4)還原(兩臂須向側伸後,再叉腰成預備的姿勢)。(5)(6)(7)(8)照樣反對行之。(十六動)

(五)部位: (立正)

(1) 兩臂前舉,左手的甲端擊右手的乙端,同時

左足尖前叩地，(2) 左足改成前箭步，同時兩臂左右展，(3) 左足收進如(1)，兩手平闊於前方擊甲端，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反復行之。(十六動)

(六)部位：（兩鈴按腰）

(1) 左足向左踏出，(2) 右足從左足前踏至左足之左，同時左足略提起成足尖趾地，左臂側上舉作弧形於頭頂上（甲端向後），(3) 左足和左臂都還原成(1)的姿勢，(4) 左足收回，左手按腰還原。(5) (6) (7) (8) 反對方向爲之。(十六動)

(七)部位：（兩鈴按腰）

(1) 兩臂向後舉（臂須從前方振起），(2) 兩臂前舉，快向左右分開（甲端向上），同時左足屈膝前進，(3) 兩臂從前方向後舉，同時左足收回復(1)的姿勢，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 再做。(十六動)

(八)部位：（同上）

(1) 右足前出，兩臂向前上舉，同時上體向後屈，(2) 上體向左旋領直，兩手屈於肩上（乙端向上），同時兩足也旋轉成交叉（左足前右足後），(3) 復(1)之姿勢，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反對爲之。(十六動)

(九)部位：（同上）

(1) 左足向左箭步，兩臂屈於肩上（乙端向前），同時上體向右彎，(2) 兩臂向側分開平舉（乙端仍向前），左足收進交叉於右足之後，同時上體領直，(3) 復(1)式動作，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 反對方向再做。（十六動）

(十) 部位：（同上）

(1) 兩臂前舉（鈴之甲端相擊），同時兩足向上跳成左足前，右足後的姿勢，(2) 兩臂由上方至左右畫半圓形於背後（乙端相擊），同時兩足跳成和(1)的反對，(3) 復(1)的動作，(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 再做

(十一) 部位：（同上）

(1) 左足向左交叉，上體趁勢右向後轉，同時兩臂左右舉，(3) 兩手擊甲於前方，同時兩足半蹲，(4) 手足還原。(5) (6) (7) (8) 照上法反對動作。（十六動）

(十二) 部位：（同上）

(1) (2) 兩臂前舉，向左右展（乙端向前），同時盡量吸氣，(3) (4) 兩臂自左右至前方下垂，同時呼氣。（十六動）

(三) 動機：教師問：籃球運動，你們學習好多時了，不

過關於投籃一項，覺得正確嗎？（不正確）怎麼會不正確呢？（少練習關係）那麼我們來做一個投籃比賽，大家以為怎樣？（兒童舉手歡迎）

（四）試演：教師把方法說明，並先做一次給他們看，然後叫兩隊各擇一人試演。

（五）規則：

1. 投籃的人，不得有意延宕時間，致妨礙別人運動。

2. 投籃時可自由動作，不必擇定一個地點。

3. 每隊隊員，不得超過原定次數投籃。

（六）實行：全體兒童，運動方法，都已明瞭，於是教師發出動令，即行開始正式比賽。

（七）批評：就全體隊員的成績，教師提出要點如下：

1. 那幾位動作很快，投籃又很正確？

2. 那幾位動作不敏捷，投籃亦欠正確？

3. 投籃正確的再怎樣努力，不正確的如何努力練習。

【備註】

（一）注意：本課運動一方面係遊戲性質，另一方面養成兒童有投籃正確的技能，教者應注意他們的動作

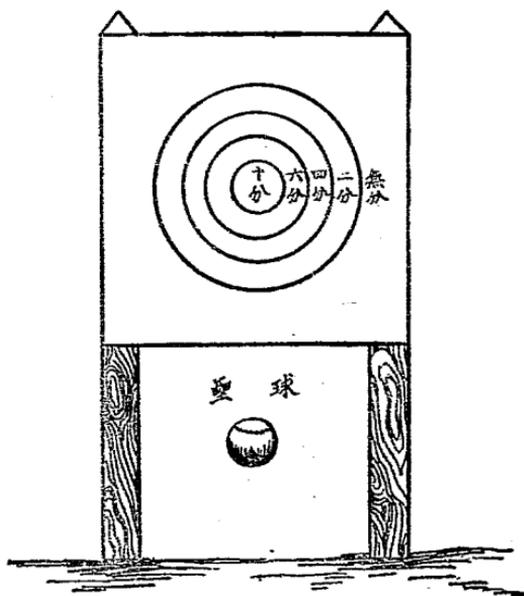
和姿勢。

(二)聯絡：本課需要那幾科聯絡者，則盡量聯絡之。

三十八 壘球打靶

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數: 十人至八十人。

(三)地點: 室內外均可。

(四)組織: 分全體運動員爲甲乙兩隊,站在靶板前十多步處,每隊的前面劃界線一條,教師預備壘球一個(棒球),如校中無靶子板裝置,可於牆壁上臨時畫四個

圓圈，以作運動之用。(圈子的大小在參考項)

(五)方法：教師在靶板前先指定一個地點作發球處，於是各隊的運動，每人站在發球處可連擊四次，中第一圈得十分，第二圈六分，第三圈四分，第四圈二分，四圈以外無分；如恰巧擊在圈線上，作外圈論，如此兩隊交換行之，結果看那隊得分多為優勝。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得打靶的技能，並鍛鍊兩臂之肌肉發達。

(二)類別：競技遊戲。

(三)單元：學習墨球打靶法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：墨球一個，靶子板一架。

【教法】

(一)準備動作：

1. 八路依原方向，反倒次序，其口令如下：

『末八向前，餘八分開四轉彎——走』

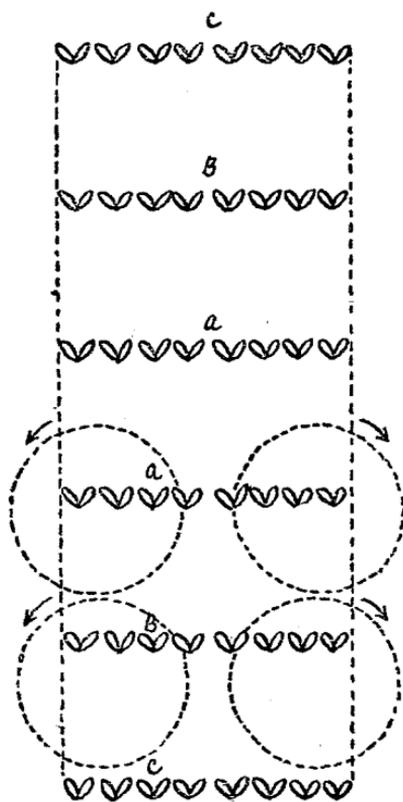
各人聽到口令，末八仍向前進行，其餘各四分開向左右三轉彎，末八經過前八的部位時，前八再轉彎

四分之一行進,餘都同此動作。(看第一圖)

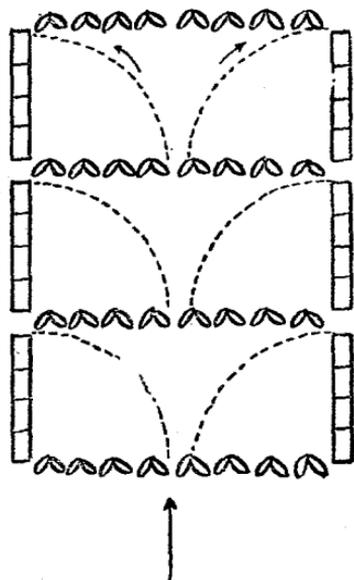
2.要把(第一圖)的隊形還原,其口令如下:

『末八向前,餘八分開轉彎還原——走』

各人把(第一圖)的動作,完畢,末八從前八部
位經過時,就分開三轉彎踏脚,其他動作都照這樣做



第一圖



第二圖

去,等到前八經過餘八時,大家同行上步。(看上頁第二圖)

(二)姿勢訓練: 複習舊課。

(三)動機: 教師問:誰玩過棒球擲遠的?(兒童舉手表示)棒球打靶,有沒有玩過?(沒有)我們校裏有沒有靶子板?(兒童舉手表示)你們既然沒有玩過棒球打靶,今天我們就來學習這個運動,大家以爲好不好?(全體贊成)

(四)試演: 教師替他們分了兩隊,發球地點亦指定起來,到全部就緒,教師就先做幾個擊球的姿勢,然後叫兒童試演。

(五)規則:

- 1.擊球時不得踏過指定發球處。
- 2.擊球祇用一手,兩手作不合格。
- 3.擊球向前,可用兩足退後幾步,然後乘勢向前發出。

(六)實行: 教師做給他們看了以後,就可叫各運動員依法實行,在實行時,教師仍要隨時指導,使兒童得到良好成績。

(七)批評: 就各運動員的技術,教師提出供給大家

批評,其要點如下:

- 1.那幾位得分最多!姿勢亦很好!
- 2.那幾位得分不多!並且姿勢亦不好!
- 3.怎樣有好有不好!不好的如何就會好!

【備註】

(一)注意: 本課運動,最能使兒童,得到目力上的正確;但靠短時期內練習,不易進步,還須教者鼓吹兒童於平時練習.

(二)參考: 靶板的裝置,板大五呎見方,中央第一圈,爲對徑一呎,第二圈二呎,第三圈三呎,第四圈四呎;中圈離地面爲五呎.

三十九 擲接豆囊

【教材】

(一)圖樣:



(二)人數： 十人至六十人或更多。

(三)地點： 室內外都可。

(四)組織： 使全體兒童成一列面向中央之圓陣，教師另選一人在圈外作拍豆囊者。

(五)方法： 教師把叫子一吹，把豆囊兩個，任給二人，接到豆囊的人，立刻順序擲於下一人，如此繼續輪流擲

下,外圈的人,在他們擲接的時候,可把豆囊拍落地下,如能拍掉落地,就與此人接不住豆囊的人對調。

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童習得豆囊的擲接,藉可發達兩臂之肌肉。

(二)類別: 豆囊遊戲。

(三)單元: 學習豆囊的擲接法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 叫子一個,豆囊兩個。

【教法】

(一)準備動作:

1. 做完前項動作,向後轉行進,或各四右(左)二轉彎,兩排相對行進,其口令如下:

『各四轉彎原序成八路——走』

各人聽到口令,左右兩排的各四,再轉彎九十度,可使各八的次序還原。(看上課第二圖)

教師發還原口令時,必須注意學生的距離適當,然後可以出口。

2. 八路各四分開二轉彎,向後進行,其口令如下:

『各八(四二)分開二轉彎——走』

各人聽到口令,各八右四行右二轉彎,左四行左二轉彎。(看下課圖樣的上半段)

要把這個動作還原——發口令:

『各四(二一)二轉彎原序成八路——走』

(二)姿勢訓練: 複習舊課。

(三)動機: 教師問: 豆囊遊戲,大家玩過嗎?(玩過好多次)以前玩過的,大家還記得嗎?(有些不清楚)今天要做的遊戲,也是用豆囊的,不過做的方法和以前不同,大家高興做嗎?(兒童舉手歡迎)

(四)試演: 教師在試演時,先告訴他們做的方法,等到他們明瞭後,就大家試演起來。

(五)規則:

1. 豆囊給與下一人,不得用傳遞法,須用一手兩手擲出。

2. 擲出豆囊時,兩足不得移動,只可把身體趁勢擺動。

3. 拍豆囊的人,須看豆囊在空中拋動可拍,已在接豆囊者手中,不得再拍。

4. 接到豆囊以後,不能有意延宕時間,須在短時

間隨即擲出。

(六)實行：經過試演以後，大家定能個個明白，教師就發個動令，使他們依法正式實行。

(七)批評：遊戲完畢，由兒童報告結果情形，教師把好的當然獎勵，不好的勉為改正。

【備註】

(一)注意：本課遊戲，係豆囊運動，如校不備此物，教者可預先做幾個小沙袋，兒童藉可多得運動上之效果。

(二)聯絡：可和國語，算術，勞作等科互相聯絡。

四十 土人舞

【教材】

(一)圖樣:



(二)排列： 一列面向中央之圓隊，一二報數，以二人為一伍。

(三)預備： 左右手互相握。

(四)動作：

(一)八拍： 各人牽手向左側為跑跳步。

(二)八拍： 和(一)相同惟向右方為之。

(三)八拍： 前四拍，握手高舉，通常步前進，後四拍，

如法退後行之。

(四)八拍：各人對面爲一伍並立，左生以右手抱右生胸間，左手上舉，右生以左手抱左生之胸間，在原地環繞一周。

(五)八拍：二人向裏面爲跑跳步。

(六)八拍：向外面行跑跳步還原位。

(七)八拍：前四拍，向內行跑跳步，後四拍向外行跑跳步，完畢時，放手並立。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童知道土人動作的情形，並能習得這種動作的樂趣。

(二)類別：土風舞。

(三)單元：學習土人舞動作法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：風琴或鋼琴一座。

【教法】

(一)準備操：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

(甲)基本姿勢訓練：複習上課。

(乙) 姿勢訓練操:

(一) 部位: (兩臂上舉)

(1) 彎體向前, (2) 還原. (3) 兩臂前平放, (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 再做. (十六動)

(二) 部位: (兩臂上舉)

(1) 兩臂自左右下垂, 互擊甲端於體後, (2) 還原擊甲端於上, (3) 彎體向前, 同時兩臂自左右下垂, 擊甲端下方, (4) 復(1)的姿勢, (5) (6) (7) (8) 再做. (十六動)

(三) 部位: (立正)

(1) 兩臂前屈於胸前, 同時互擊兩鈴的乙端, (2) 彎體向前, 同時兩手擊鈴於腿後, (3) 復(1)式, (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 再做. (十六動)

(四) 部位: (同上)

(1) 兩臂屈於胸, 同時擊鈴的乙端, (2) 兩臂自下方左右上舉, 同時擊鈴的甲端, (3) 復(1)的姿勢, (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 再做. (十六動)

(五) 部位: (開立跳)

(1) 兩臂左右舉, (2) 上體向左彎, 同時擊甲端於頭上, (3) 復(1)式, (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 向右行之. (十六動)

(六)部位: (同上)

(1) 兩臂屈於胸前, 同時擊鈴的乙端, (2) 兩臂旋轉下垂擊甲端於臀後, (3) 復(1), (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 再做. (十六動)

(七)部位: (立正)

(1) 同上一節動作的(1), (2) 左足前出步, 同時兩手盪至背後擊甲端, (3) 左足不動, 兩臂改至前方擊甲端, (4) 還原. (5) (6) (7) (8) 右足前出再做. (十六動)

(八)部位: (立正)

(1) 左足後退, 兩臂左右舉, (2) 兩臂上舉擊甲端, 同時上體向後仰, (3) 復(1)式, (4) 左足還原, 兩手擊甲端於腹下, (5) (6) (7) (8) 右足退後再做. (十六動)

(九)部位: (同上)

(1) 兩足前後跳(左前右後),同時兩手上舉擊甲端,(2) 兩足不動,兩手下垂擊乙端於臀後,(3) 復(1),(4) 手足還原。(5) (6) (7) (8) 兩足反對跳出,兩手依照上法動作。(十六動)

(十)部位: (兩足開立跳)

(1) 兩臂自前平舉,再向左右展開,同時吸氣,
(2) 還原呼氣。(十六動)

(三)動機: 教師問:上幾星期教你們的是什麼舞蹈?
(土風舞)大家還記得嗎?(還有些記得)今天又要教你們一種叫做土人舞,大家以為好不好?(兒童全體贊成)

(四)試演: 教師先說明方法,並做一次給他們看,然後叫兒童逐節試演。

(五)實行: 全部試演之後,大家對於動作上面,都有相當的認識,末了教師奏琴,使兒童從頭至尾正式實行。

(六)批評: 教師就各兒童實行的成績,提出種種要點,加以相當批評,把好的兒童獎勵,稍差的鼓勵改進。

【備註】

(一)注意： 本課教材，男女生都可學習，或許有所妨礙，把他們分爲兩組練習亦可。

(二)聯絡： 可和音樂，社會，藝術等科互相聯絡教學。

第二編 補充教材

(豆囊遊戲)

一 搬運豆囊

(一)人數： 十人至八十人。

(二)地點： 室內外均可。

(三)方法： 全級兒童分爲甲乙二組，各列作一排橫隊相對立，以後叫兩組的排頭排尾前進連接成一大圓形，甲乙各居半個圓形，每組的排頭各給一個豆囊，動令一下，豆囊向本組的第二人傳去，第二人授給第三人，如此依次傳接，直到末一人，舉豆囊向上，以先舉的一組爲勝。第二次可由末一人開始傳遞至排頭，再由排頭傳至排尾，那組先到的爲第二次勝，以下每次多複傳一次，至第五次完畢，看那組得最後勝利。

(四)規則：

1. 傳遞豆囊，如有落地，應由原人負責拾起。
2. 傳遞豆囊，不能跳過傳下，如有此事，作爲失敗。
3. 傳遞時候，兩組隊員不得大聲叫喊。

二 搶奪豆囊

(一)人數： 十人至八十人。

(二)地點： 室內外均可。

(三)方法： 分全級兒童為兩排橫隊，兩方距離隔開十餘步，中間劃一粉線，在粉線上放置豆囊若干個（較原有人數少二個），再於各組的前面劃出發線一條，一切佈置妥當，教師就發一個動令，各組隊員一聞動令，立刻向前搶奪一個豆囊，看那兩個人沒有搶到豆囊就叫暫行退出，第二次舉行教師再去掉兩個豆囊，如法舉行，以下每次去掉兩個，至末了看那一組還有隊員存在，作為勝利，全行退出的一方，作為失敗。

(四)規則：

1. 教師動令沒有發出，不得先行動作。
2. 向前搶奪豆囊，不得一人拿兩個。
3. 人家已經搶到手內，不得再用粗暴動作搶回。
4. 退出的人，須站在旁邊，不得再私行加入。

三 豆囊打靶

(一)人數：不拘。

(二)地點：室內外均可。

(三)方法：囊靶約二三呎大小，靶上有直徑不等的孔洞三個，將靶斜靠着壁上，離開囊靶八呎或十呎的地方，各兒童輪流將囊向靶拋去，從孔洞穿過，凡穿過最小的孔洞者，得十五分，次者十分，最大者五分，結果看那一人得分最多為第一，次之第二，再次之第三。

(四)規則：

1. 打靶時應輪流依次下去，不得各人搶奪。
2. 打靶時應從教師指定地方打去，不得有意走近舉行。
3. 一人正在打靶，其餘的人，不得阻礙他的視線或有其他動作。
4. 各人打靶，不得高聲叫喊，應守團體秩序。

四 交換豆囊

(一)人數： 十人至八十人。

(二)地點： 室內外均可。

(三)方法： 全體運動員，分爲甲乙兩組，各成一排橫隊，面相對而立，叫排頭排尾前進接近而攜手，合成一大圓圈，中間放豆囊兩個，各組的排頭，也手拿一個，等到教師動令一下，排頭第一人向中央跑去，把手裏的豆囊和中間的調換，調換以後，就叫第二人的名字，同時把手內的豆囊拋給第二人，第二人聽自己的名字，立刻向前把豆囊接住，再與中間的豆囊調換拋給第三人，以下都照樣做去，至末一人把豆囊交給教師，結果看那隊先交到爲優勝。

(四)規則：

1. 自己的豆囊，不得有意和人家的對調。
2. 接豆囊的人，不能走進圈內，須立在原位接囊。
3. 走進調換豆囊的人，應在調換處拋於下面一

人。

(球類遊戲)

五 乘隙進攻

(一)人數: 不拘.

(二)地點: 室內外均可.

(三)方法: 全體運動員成一列面中央之圓隊,教師另選一人,立在圈子中央,手持籃球一個,其餘的人,把兩足分開,兩手禦防前面來球在跨間穿過,等到動令一下,拿球的人,乘人家不備,可把籃球向跨間拋出,如三次拋不出去,另換別人,被他拋出之人即代替他的職務,以下照此做去.

(四)規則:

1.在中間拋球的人,三次向人拋不出去,臨時應定相當處罰.

2.立在圈上的人,不得把足並攏,或蹲下等舉動.

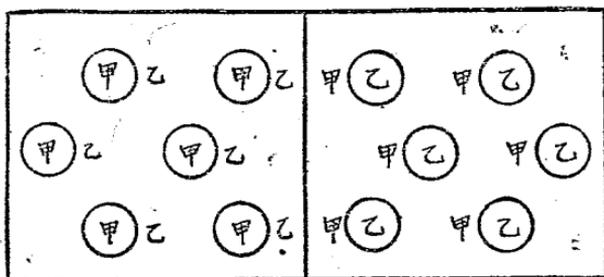
3.拋球的人,不得有意把球拋到人家身上或其他部分.

【註】 把此法進一步做,成圈的人改爲向後轉,中央的人從他們背後拋出,使全體不易禦防.

六 大將球

(一)地點： 健身房或運動場。

(二)組織： 先把長方形地分爲相等二方，大小隨人數多寡而異，每方的中間，劃大圓一，直徑四呎，又小圓若干，繞大圓而排列，各距大圓十呎以上，二小圓的距離約八呎，小圓直徑三呎，他的排列法大概如下：



運動員分全隊爲二小隊，每隊有大將一人，立中央大圈當中，又小將若干，立於小圈當中，餘則爲邊防衛兵，防衛敵隊的大將小將的接球，而立於其旁，所以每隊的將軍立於一邊，其防衛兵則立於他邊（見圖），防衛兵在每將的旁邊，可立一人或數人。

(三)方法： 開始以後，防衛兵得球之後，即傳與本隊的小將，小將得球後，再傳與大將，如果此時大將接到，就

可得到一分，倘小將先互相傳球數次，再傳與大將，那麼要看小將傳球的次數，然後定分數的多少，（例如第一小將傳與第二小將，由第二小將傳至第三小將，第三小將傳至大將，此時可共計三分，又如第一傳至第二，再由第二傳至第一，再由第一能傳至大將，這時亦可得三分）記分法既如上述，那麼各將軍的目標，在傳球接球，防衛兵在阻止其接球及傳球與本隊的將軍，凡記分必須看大將接球後，纔可定奪，否則小將雖相傳數十次，亦為無效。

最初開始，由教師在中線上叫每隊防衛兵各一人相對立，然後把球向空中擲上（和籃球發球相同），過五分鐘後，將軍與各防衛兵互換位置，再行開始，教師先假定一個時間，時間終了，看那一隊得分較多，就作那隊優勝。

（四）規則：

1. 大將和小將，在圈中不得出外，防衛兵在中線的一邊，可以自由行動，不過不能踏到圈內。
2. 防衛的人，接球之後，必須擲球於本隊的小將，或傳與別的防衛，不得持球跑二步以上（與籃球規則似覺相同）。
3. 球出線外，則由近球隊員擲回再玩。

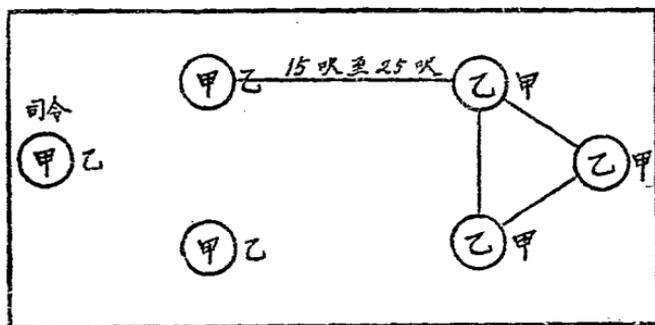
七 司令球

(一)人數：十四人至二十八人，再多可分成幾組。

(二)地點：運動場，或健身房。

(三)組織：先規劃長方形地一塊，兩端各畫小圓三，格成一等邊三角形，他的直徑自二呎至五呎，三角形的一邊，至少要十五呎，兩三角形相距自十五呎至二十五呎；運動員分為兩隊，每隊七人，內三人為將軍，都立於圓圈中，居兩端的為大將，餘四人為衝鋒，三為防衛，立於對敵將軍的旁邊的人，可自由行動，球如出場時由他拾回至中心發球，兩端司令的目的，在接到本隊二小將擲來的球，小將則專接防衛及衝鋒的球，防衛的責任，在乎防敵隊將軍的接球，和擲球與本隊的將軍，衝鋒和防衛的職務相同。

(四)方法：開始發球，由教師或另一人，擲球於二鋒之間，這時二人立於場的中央，至球向下落時，各舉二手接球，接得者即傳與他人，以後繼續傳遞，凡是球出場外及那一隊得分之後，都須再至中央發球。（場地圖如下）



(五)規則:

1. 將軍一足可以踏出圓圈,防衛則不能進圓圈一步,如有犯這規則,由敵隊任一小將,擲球與本隊的司令,這時除了司令旁的防衛可以防阻外,其他都不得阻止將軍的行動。

2. 運球的人,不得在地上拍球三次,或持球跑步,如有此事,照上條辦理。

3. 持球至三秒鐘不傳人家,或不用手傳,而用足踢球與人家,亦照上條辦理。

這個遊戲,先要規定時間,二十分鐘或三十分鐘休息一次,以後開始互相對調,二次以後看那隊得分多的為優勝。

(競技遊戲)

八 拔河

(一)人數：不拘。

(二)地點：室內外均可。

(三)方法：備一六十呎長，一吋直徑粗的堅牢的繩於平地上，識別繩的中央，於繩中央處地上劃一中央線，分全體為相等人數的兩隊，相向而各執繩的一端，定三十秒或六十秒為拔河的時間，動令一下，各試拉其對隊以越過地上的中央線，於時間完畢時，即令停止，以繩的中央拉過中央線者為勝，第一次完畢後，令兩隊互易地位，第二次進行如前，接連三次，以拉過對隊中央線兩次者為得勝之隊。

(四)規則：

1. 教師沒有發出動令，兩隊隊員不得先行動作。
2. 遇到失敗時，不得有意把繩放手，致對方跌倒。

九、跳繩拾物

(一)人數： 十人至八十人。

(二)地點： 室內外均可。

(三)方法： 分全體運動員爲兩行縱隊，教師預備十呎以上的繩子一條（如舖蓋索繩最好），另選二人爲繞動繩子者，中間放二手巾或磚頭等，到動令一下，握繩的人，把繩立刻繞動，旁邊兩行站立的人，自排頭起，每次二人走進跳，在跳時能把下面的東西拾起就可向旁走出，以下二人，接續進行，至完畢爲止，結果看那一行能把東西拾起的人多，即爲該隊勝利。

(四)規則：

1. 每次跳繩，限定十次，如十次中間不能把東西拾起，此人即爲失敗。

2. 十次以內如一二次或三四次就把東西拾起走出則可，超過十次則不可。

3. 繞繩者每次完畢應調換二人，但教師要注意繞繩的動作。

(追拍遊戲)

十 觸電拍人

(一)人數：不拘。

(二)地點：室內外均可。

(三)方法：散全體繩員於場中，另選二人，一為追者，一為逃者，動令一下，追者追拍逃者，其餘隊員，均不得移動原立地位，任何隊員被逃者觸着後，即為逃者，這時須立刻奔避追者，以前逃的人，即取其所觸人的地位而立定，當逃者被拍時，兩人的職務立即更換，以下如法接續行之。

(四)規則：

- 1.各隊員立於場中，不得有意阻礙追者和逃者的舉動。
- 2.追拍的人，不得有意衝撞人家身上。
- 3.立定的人，不得大聲叫喊逃者，觸到自己身上。

十一 三重握手追拍

(一)人數： 十人至八十人。

(二)地點： 室內外均可。

(三)方法： 使全體運動員成二列面向中央之圓隊，教師任二人，一爲逃者，一爲追拍者。動令一下，追拍者即行開始，逃者此時可和任何一人對面握手，而後面第三人改爲逃者，在逃的人一方面要避免追者拍到，另一方面用很敏捷的動作，去替惜追拍者再轉害於別人，此法調動位置愈快愈好，使應逃者難捉摸；但追拍的人，覺疲倦時，亦可和一人握手，請第三人代替作追拍。

(四)規則：

1. 應逃的人而不逃，其餘的人，不得大聲招呼。
2. 不應逃的人，不能自作主張，作逃者。
3. 旁邊隊員不能大聲叫喊，使逃者立於自己地位，可作新逃的人。

(抗日遊戲)

十二 準備作戰

(一)人數：二十六人至一百零四人。

(二)地點：運動場。

(三)組織：分全體為兩個團體，假定二十六人為一團體，預定其為各項名稱，教師預備紙片數十張（或以舊名信片，和日曆紙等代用亦可），以記載各兵的名稱，旗一面，圓柱一根，把旗插於前面二十餘步處，旗的旁邊，立總司令一人。

(四)方法：總司令用叫子一吹，各團體的第一人，應出隊用快步向前聽令，既得總司令的紙片（此時司令應把紙片各給六張），即照下列的編制法，排列而前進。

1. 步兵——以六人編成，成兩列縱隊而前進。

2. 騎兵——以五人為一隊（二人並立於前為馬頭，二人各以中間之手扶於前一人之肩上，作為馬身，另以一人騎於二人的背上）。

3. 礮兵——以四人編成（以一人為礮頭，二人為礮車，立於礮頭後面的兩側，另一人橫臥於車上，礮頭舉其兩足，礮車托其體，作為礮身）。

4. 工兵——以六人編成，排成兩行縱隊，須先至前面旗下，相對而立，互握兩手爲門，其他各人，多從此門穿過。

5. 輜重兵——以三人爲一隊（二人前後立，肩擡一圓木，一人以手足多懸於木上，二人擡之而前進）。

6. 救護隊——以女生三人或六人組織，二人握手，一人騎跨在上前進。

各隊多已組織就緒，總司令就發前進的口令，各隊聽到動令，大家就奮勇前進，以先到旗下而排列整齊的一團體爲勝。

(五)規則：

1. 各團組織各隊，不得大聲叫喊，軍紀應該嚴肅。
2. 各人應做的事情，應該忠實而做完。

(游 泳)

十三 游泳訓練

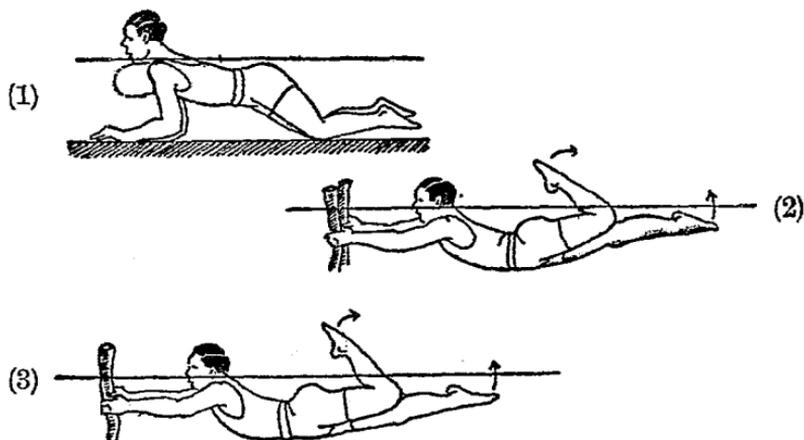
(一)初步泳游法:

1.手足的練習: 最初入水,以深沒膝處爲度,如第三圖(1)兩肘支體,兩足伸直,橫體於水中,然後強行吸氣,將頭部浸入,至不能忍時,始將頭舉起,等片刻,再照原法行之,疊次練習,既可去畏水之念,復可增長呼吸之度,頭入水時眼常緊閉,出水後喜用手拂顏不止,此雖通弊,但不可不切戒,初練習時,一面頭部上下起伏,一面兩足——膝以下——上下交互運動,脚愈近水面愈佳。

照(1)圖練習稍熟,可漸進稍深之地,如第三圖(2)所示,用小木二方,或如(3)所示,用小木一本插入水底,練習者緊握水面下四五寸之處,然後強行呼吸,伏於水上,伸其兩臂,這時身體上浮,可盛行敲足(Tatakiashi)(敲足即以足胛敲水)如下所示。由固定物練習之後,可進於移動物,即使用二三尺長之巨材或木板,伸臂持之,向岸邊盛行敲足動作(但決不可向外行之)。

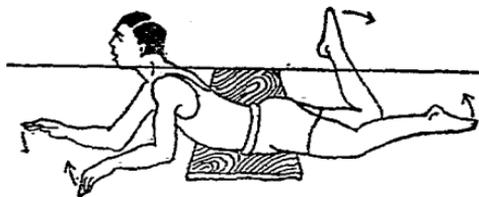
以下所示,都屬於足部練習,到足練習純熟之後,

手之練習，亦爲必要，如第四圖，置板於腹部，一面兩足盛行敲足運動，一面兩臂前後交互斜搖，使體前進，叫做搔臂 (Kakiude)。



第三圖

2. 浮體練習：浮體本極易事，惟以全體無所附着，初學者每生長懼心，實則如法行之，無不一學就會，試於尺餘深的地方，略行呼氣，以腹部附於水底，頭入



第四圖

水中，兩臂斜上，兩足攤開，如第五圖所示，作星狀形，則身體以水之浮力之故，腹部與水底，接觸甚輕，若浮揚然，本此動作，繼續行之，為第一步之練習。

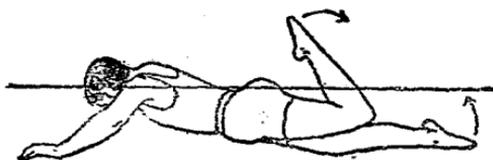
第一步練習稍熟之後，乃以吸氣狀態行之，此時以吸氣故，腹部全離水底，身體遂全浮於水面矣，本此動作繼續行之，則怕水之念全去，為第二步之練習。

第二步練習稍熟之後，於是兩足收合，盛行敲足運動，如第六圖所示，或足部不動，如第五圖，但行搔臂練習，兩者練習純熟，然後把幾法連結行之，而成次之游法。

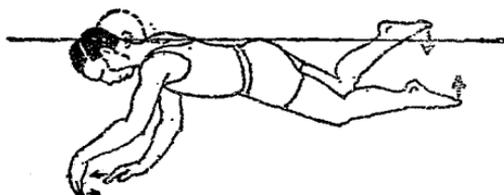


第五圖

3. 犬搔游 (Inukakiyogi): 如第七圖，頭部浸入水中，左行搔臂之時，右行敲足，右行搔臂之時，左行敲足，交互連續行之，至練習稍熟之時，始將頭部舉起（但不可驟舉，須徐緩由額而眼而鼻，至口腔為止）。此時可開口自由呼吸，無沉鬱之苦了，犬搔游既嫻熟，然後可入於正式游泳，正式游泳時足之動作，最為緊要，分別說明於下：



第 六 圖

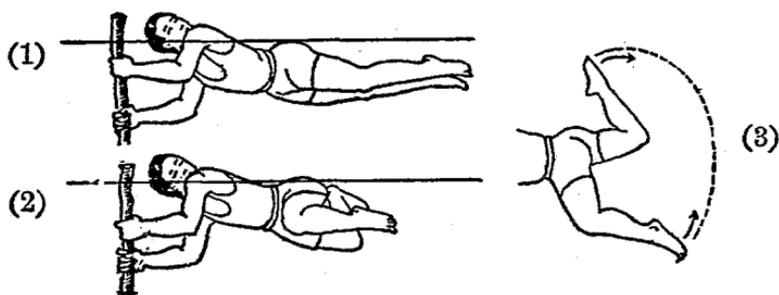


第 七 圖

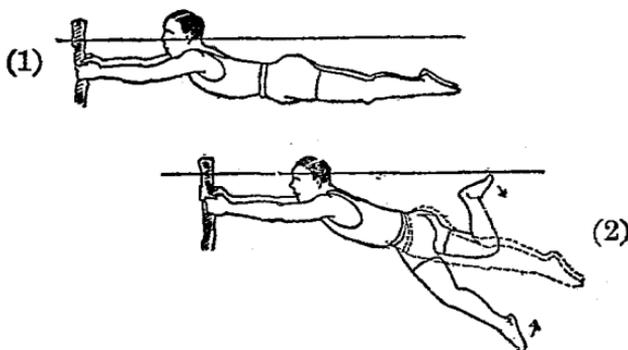
(二) 足的動作法:

1. 肩足(Auriashi): 肩足者,即通平體側體游泳,一基本的足之動作法,在第八圖(1)兩手緊握直立之棒,橫體於水中,兩足伸直,顏部向上,於是兩足屈膝向前後開,如圖(2)兩趾端務從遠處向內收合而挾水,如圖(3)左上足之裏和右下足之胛相合,叫做肩足。(1)所示,兩手緊握直立之棒,平體於水中,然後照八圖(2)行扇足,腰部以上微向左起,兩足挾水時,左足一面下向,一面緊挾,使兩足拇指相重,圖(2)。

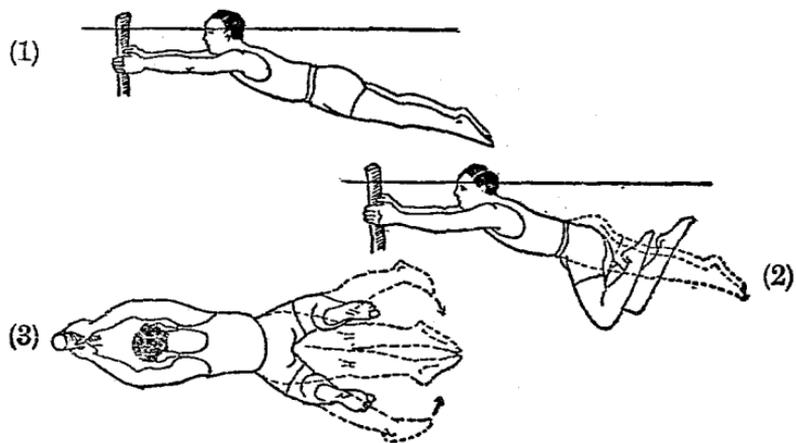
2. 蛙足 (Kaeruashi): 平體游泳用之, 如第十圖
 (1) 爲基本姿勢, 兩手緊握直立之棒, 平體於水中, 兩
 足屈曲至股, 然後儘力蹴伸, 隨即用力收合, 如第十圖
 (2)(3) 復於(1)形, 與第九圖(1)相同, 惟一則使用扇足,
 一則使用蛙足也。



第八圖



第九圖



第十圖

(墊上運動)

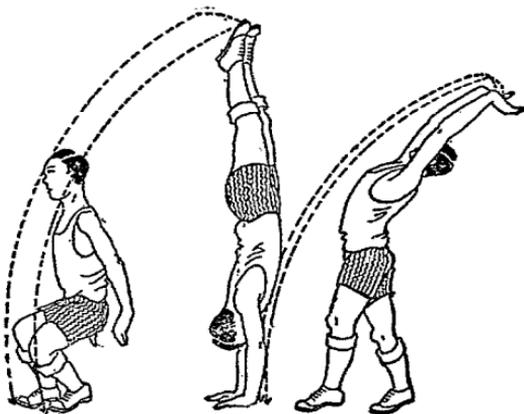
十四 倒立翻身,兩足同時落地

(一)人數: 不拘.

(二)地點: 室內外均可.

(三)準備: 草墊或布墊一個.

(四)方法: 兩手前上舉,正面向前撐下,着地翻轉,上體倒立狀,兩足同時着地,在着地時,把身體稍蹲下,使不向前跌出。(看下面的圖)



【註】 練習這個運動,教師應在旁邊保護,以防跌痛之虞.

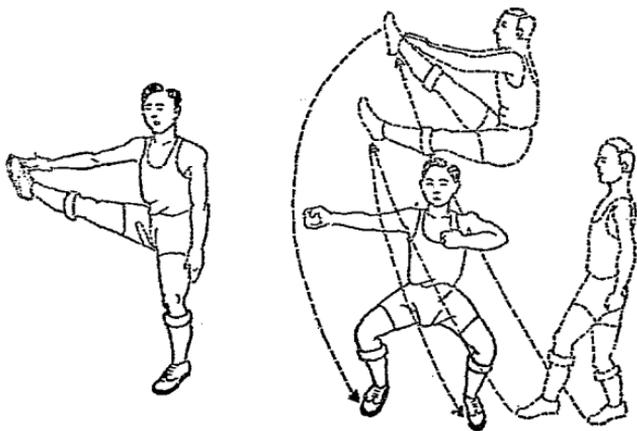
十五 雙飛跳起

(一)人數：不拘。

(二)地點：室內外均可。

(三)準備：草墊或帆布墊一個。

(四)方法：用兩足參差飛起，即行連接着地，其練習法，一足向前一步，趁勢兩足向上踢起，用一手掌拍於右足的足背，兩足着地時，把身體稍行蹲下，以穩固身體的搖動。（看下面的圖）



【註】 這個運動，在國術中很多，如果有志學習國術，此種運動，應該要學會的。

(田徑賽練習)

十六 八百米賽跑

這項運動，須具忍耐力和急走力，所以練習自然步伐(Tong Stride)外宜時與短距離跑的一同練習，其速的變換方法，宜將全距離分作四段：

第一四分之一距離當稍快，其目的一如四百米最初七十米的疾走，在占競走路內的位置；第二四分之一宜稍慢，第三四分之一則較第二四分之稍快；最後四分之一則以全速度走之；頂要注意，即第三段的速度過慢，至第四段時，必差人太遠；第二段速度之稍慢，即為貯蓄第三段速度的緣故，運動員練習上面的方法時，宜託同伴在旁邊用測時錶，分記每段所跑的時間，以備參考。

這項運動，雖和四百米跑的同用自然步伐，然四百米的速度宜快；故運腳時，宜各短距離跑的，以足尖着地，本項運動，則用腳底的前部，兩手的動作亦不若前者的用力；提腳時，膝部不像以前的高；頭部的位置，也不像四百米以下的賽跑，呈向上稍仰的形狀。總之，為維持忍耐

力的緣故，一切姿勢動作，都以自然而虛耗精力為主，至於呼吸的宜有規則，尤為中距離賽跑的重要條件，應該細心研究，每星期的練習表如下：

一週間的練習表

- 星期一 以二分之一的速度，跑四分之三哩一次，以全速度跑二百米一次。
- 星期二 以四分之三的速度，跑六百六十米一次，慢跑二百米和四百米各一次。
- 星期三 以四分之三的速度，跑八百米一次，其最後之二百米當以全力快跑。
- 星期四 快跑三百米一次，跑八百米快慢各一次。
- 星期五 短跑二三次，跑六百米一次，或以星期二的跑法。
- 星期六 長跑，短跑，慢跑，快跑的次數，以能力所及，多加練習。

【註】 上面所擬定的每週練習方法，不過舉其大概，學習的人，可以變通舉行，不必拘拘於此表也。

本課運動雖編入小學六年內應用，但有年齡小的學生，教者不必勉強，以免損傷身體。

十七 接力賽跑

普通所行的接力賽跑，係四百米，八百米和二哩三種；小學校則以四百米和八百米相宜，因二哩路程太遠了。舉行時每組四人，每人走全距離四分之一，傳遞的東西，以輕便為宜，大多用一尺長的木棒，他的交替範圍，係於出發線前二十呎處，劃一界線，傳遞物當於界線和出發線的中間而傳遞；接跑的人，當預以右手伸至背後，先跑的人，將近交替範圍時，宜跑至接跑的右方，以左手授傳遞物於接跑人的右手；不過先跑的人，因疲倦太甚，往往動作不能靈準，所以傳遞東西的責任，當由接跑的人負之。

接力跑的練習法

1. 與賽者的人數，隨時指定，不可拘於定例。
2. 距離的長短，當以兒童的力量而定。
3. 小學五六年級的學生，至多以八百米為限。
4. 比賽所用的傳遞物，應當以輕便而容易手拿的為宜。
5. 比賽時，每人以一次為度，不可重複。
6. 預賽時是那裏四人，決賽時也當以此四人，不可臨時變更。

十八 中欄運動

初步練習法

中欄的練習法，有下列四種：

(甲)置一欄於空地，而練習越欄，從欄的前面十五米處，劃一條出發線，跳的人以越過而不觸欄為目的。

1. 跳時前一足屈膝高舉，大腿和小腿成直角，足尖則向前上方。

2. 前一足越過後，後一足則成側斜屈狀，未過時則和地面成平行線。

3. 跳時不可太高，太高則費時，其後足離欄須在一吋餘，最好則為一吋；如果太低，就有觸欄的危險。

4. 跳欄頂好的方法，以前一足過去時，後一足過欄就向前跨一步而落在後足上。

5. 跳時兩臂須行側舉，以持平均，否則身體容易跌倒。

6. 保持身體平均，四肢的方向，也須有適當的地位，如用左足為前足越欄，則左肩向左後，右腿則向右前。

(乙)置三欄連習，兩欄間為三步，學習的人，練習三步

一跳的方法.

(丙)須練習充足的能力,跳欄所用的力,和賽跑可說加倍,假定要跳四百米中欄,那末平常多練習,四百米跑的加倍速力.

(丁)如乙項的三欄連跳,已經練習純熟,就可放七欄或八欄,惟不能用全力跑跳之;且須間日練習三四欄的跑法,一週內可放十欄試跑一次,但亦不可過於用力.

(遠 足)

十九 郊外出遊

(一)人數：不拘。

(二)地點：附近名勝地方。

(三)準備：

1.學校方面：校旗一面，採集箱二三只，捕蟲網三四個，叫子五六個，急救藥品：如十滴水，綑帶，紗布，藥水棉花，橡皮膏等；其他剪刀，引針亦必須隨帶。（校中有軍樂隨帶，更能使兒童有興趣）

2.學生方面：鉛筆，筆記本，圖畫用具，手巾，熱水瓶，小刀等東西。

(四)組織：教師看出發兒童之多少，以定幾小隊的分配，每隊設正副隊長二人，以外再由教師分擔負責，正副隊長及負責教師，都備叫子一個，以備召集整隊之用。

(五)隊形：五十人以上，用雙行縱隊出發，由排尾小的先行（因大的在前，小的恐跟不上去），不滿五十人，可用單行出發（小的亦在前面），出發時集隊整齊，由體育教師喊口令：向左（右）轉開步走，校旗在前領導，同時軍樂亦吹打起來，這時步伐整齊，魚貫走出校門。到了

郊外,大家用常步進行,但仍須整齊,並不得高聲談話和嘻笑。

(六)注意:

1.到了目的地,不得隨意解散,應由總指揮和各教師指導之後,纔可分散。

2.分散時各隊員,應聽從隊長的指揮,和教師的命令,不得個人單獨行動。

3.看見了食物,不得隨意購買,到相當時,要吃點心,由教師負責。

4.看見古蹟,應記載筆記簿上,有不明瞭,請問老師解釋;有風景好的,隨手用寫生畫下來。

5.如有良好昆蟲和植物,應儘量採集,以供校中標本之用;但人家農田中,不可糟搥和踐踏,園中花卉,亦不得私自攀折。

6.聽到叫子聲音,立即向發聲的地方集合,不得再行遲緩逗留。

7.回校時,隊形仍和出發時同樣整齊,如遇時光已晚,大家可用跑步,或用童子軍中規定幾十步跑步,幾十步常步的警探步練習。

(登 山)

二十 爬山比快

(一)人數：不拘。

(二)地點：附近小山或邱阜。

(三)準備：除照遠足應帶物品，再加望遠鏡幾個，照相機數個。

(四)組織：和遠足一課相同。

(五)隊形：亦可照上課應用，但到目的地山腳下，應變成二排休息。

(六)比賽：目的地已到，休息多時，教師就向他們說：我們現在都到山腳下，大家的意思，一定要登山頂；不過我們要來做一個比賽，看誰先到山頂，得到優勝。於是教師發一個預令，使大家預備起來，等到動令一下，大家立刻用全力向山上奔爬，各教師在後督促和招呼，以便年少兒童有所危險。

(七)批評：既到山頂，叫各兒童報告，誰為第一到頂，誰為第二到頂，誰為第三到頂，教師把這三人定個獎勵，其餘亦稱贊他們勇敢活潑，各有勇往直前的精神。

(八)注意：

1. 年幼兒童,如能力不及,可另請別位教師招呼漸漸向上,不必叫他免強同行比賽。

2. 到了山頂,大家舉行呼吸運動,並由教師指導做幾個改正姿勢動作(因上山時,大家上體向前,彎屈背部的緣故)。

3. 呼吸和改正動作完畢,即行緩緩散步,以助氣喘平息。

4. 遊覽完畢,大家下山,不能舉行比賽,教師利用機會,叫全體作挺胸動作。

『註』 如學校附近有山或邱阜,可於每星期六舉行一次,以助兒童爬山興趣,並能增進奔跑的速力。

第三編 附錄

一 籌備運動會的注意點

(甲)組織和佈置的重要:

田徑賽運動會,在有幾處地方,常不如足球籃球遊戲的普遍,其原因有下列二項:

1. 缺乏適宜的組織,與一切辦理的不善.
2. 觀衆知識的缺乏.

足籃球遊戲運動,都能於二小時內,或不須二小時光陰,即可使比賽結束.田徑比賽,有二小時的時間,一定不夠,但事實上常超出三或四小時的光陰,實在是因為上述原因之故;而尤以缺乏適宜組織的一項為甚,故本題討論的目的,即為貢獻指導或幹事員關於會場的如何籌備,及比賽時各項事件的如何辦理的意見.

(乙)設備:

設備為運動會中之最重要者,務須購置完備,且至少須於運動會開幕的前一小時,將所有用品,完全安放於相當的地點.有時運動會常因數件細小物品的遺忘而此項運動因之停頓,實屬無聊之至,茲為協助幹事員的籌備起見,特臚列一單如下:

(一)田賽的設備:

(1)普通者:

- A. 天秤秤 (權鐵球鐵餅等之用).
- B. 量尺 (量各種器械之用).
- C. 箱架 (裝放查驗合格之器械).
- D. 鋼製捲尺 (布尺能不用爲佳).

(2)關於鐵球者:

A. 金屬或木或繩製之擲圈,平坦於地上,天雨或地濕時,須預備二個.

- B. 抵趾板.
- C. 鋼製捲尺.

(3)關於跳遠者:

- A. 掘跳坑,並實以砂泥 (最好和鋸屑).
- B. 起跳板 (漆以白色).
- C. 平砂的耙.
- D. 鋼製捲尺.
- E. 從起跳板起,在跑道的旁邊,每隔三呎,作一記號,俾運動員得易見其步點的所在.

(4)關於跳高者:

- A. 掘跳坑,並實以砂泥和鋸屑.

- B. 跳架。
- C. 橫木。
- D. 平砂的耙。
- E. 鋼製的捲尺。

(5)關於撐高跳者:

- A. 掘跳坑,並實以砂泥和鋸屑。
- B. 跳架。
- C. 橫木。
- D. 撐竿二根。
- E. 短梯。
- F. 擱橫木的叉。
- G. 插釘。
- H. 平砂的耙。
- I. 鏟子。
- J. 鋼製捲尺。
- K. 從起跳點起,在跑道旁邊,每隔三呎,作一記號。

(二)徑賽的設備: 徑賽設備的重要,和田賽一樣,茲將應須預備者,分列於下:

1. 用石灰或其他相類的白粉(括風的天氣,當

和以水)，畫各項賽跑的起跑線，終線，換棒區，欄架記號，及分道線等。

2. 跳欄分道線，及若干預備欄架，以防損壞時替補之用。

3. 在比賽開始之先，須將欄架一一安放於各記號處。

4. 放欄時，爲求欄架的垂直起見，可借綁線之助。

5. 欄架之安放和移動，應派員專司其事，以求進行的迅速。

6. 手槍，無尖子彈，（須多預備）發令員叫子。

7. 記錄員。

8. 木耙數把，以備平跑穴之用。

9. 終點樁，須漆以白色。

10. 終點裁判員坐梯。

11. 終點裁判員處，須圍以繩索，以免旁人的侵入。

12. 兩終點樁上，均須繫以紅色線球，並派定一人專司其事。

13. 終點裁判員叫子。

14. 至少須用三只跑錶，在比賽之前，並須互相試對以求準確。

15. 接力賽跑所用的棍。

16. 運動員總名單及每項每組的分列名單（貼於墊板之上）。

17. 先行拈鬮決定預賽的次數。

18. 請裁判長決定每組預賽之人數。

(三) 田徑賽共同的設備：

1. 報告筒。

2. 記分桌, 記分板。

3. 運動員號布。

4. 職員之徽章。

5. 獎品。

6. 會場置一桌陳列獎品。

7. 新聞記者席。

8. 賣買和收票員。

9. 招待員, 秩序冊之販賣員, 或分發員。

10. 正式的田徑賽規則。

11. 各縣, 各市, 全省運動會之最高記錄表以作參考之用。

『註』 指導員或幹事員, 辦理田徑賽運動會之各項設備既完畢, 當再詳細檢查數次, 以視其是否有損

壞或遺漏。

(四)職員和助理員：關於開會之前各項設備，吾人已縷陳梗概，至於開幕以後，會成功的關鍵，則不在彼，而在於所聘各職員的工作能力怎樣了？茲將他的要點，再說明於下：

1. 所聘的職員，常有缺乏經驗而不能勝任的，要免此弊，不妨仍請曾經服務於校內運動的職員，或平時很喜歡運動的同事幫忙。

2. 徑賽檢錄員，對於按時開會，使各項運動不致耽誤時間，或另有一人幫助，把運動員的號數，及起跑所佔的位置，墊於記錄單上之後，即交助理員送終點裁判長。

3. 終點裁判長收到檢錄員交來的記錄單後，應即和發令員示號招呼，並將每項賽跑錄取者的號數，成績，墊於記錄單上，加以簽字，再命助理員送至總記錄員處登記。

4. 終點裁判長和田賽裁判長，應注意無爲之遲誤，而田賽裁判長對於項目的支配，尤須顧及，使和徑賽中間的關係聯絡合宜。

5. 報告員應聲音宏亮，如會場太大，兩端可各有

報告員一人。

6. 委任總指揮 (Marshal) 一人，負維持會場秩序的全責。

7. 職員名單，須詳加斟酌，於開會之前一星期即須定奪，發聘請書時，應說明於某日開會，某時工作，並請於某日之前先行函復，如此，倘有不能來會服務者，即可另請他人。

8. 大會開幕的一天，各職員均須至總裁判處報到。

(五) 運動員：

1. 在組織完善之運動會中，除非參與比賽，即使運動員亦不允許進入會場以內，此其意義，即為禁止在旁指導，或在終點拖拉同伴的惡習。

2. 運動應養成自賴的心，並應常常切記，觀眾乃為欣賞高尚之技能，與誠實之努力而來，必不贊成任何不道德的方法。

(六) 各種表格說明：

(1) 徑賽記錄單：

A. 此單先由徑賽檢錄員，將項別格一一填明，如項目為跳欄，更得在米字後填高欄，或低欄等字

樣。

B. 跑道次序的排列，按規則必須自內而外，檢錄員當記憶清楚，填寫時不可自外而內。

C. 檢錄員將運動員號數填就後，當立即交送單員送至終點裁判長處。

D. 終點裁判長再將每次的結果，及日期，一一填就，加以簽名，交送單員送至總記錄處登記。

(2) 計分單：

A. 此單由終點裁判員填交終點裁判長，以免徒憑口說，事後無從查考之弊。

(3) 計時單：

A. 此單由計時員填交計時長。

B. 計時長收到各單後，再將時間加以考核，或平均，另填一清單（格式同上），交終點裁判長，以免徒憑口說，事後無從查考之弊。

(4) 田賽記錄單（一）：

A. 此單適於鐵球，鐵餅，標槍，三級跳遠，及跳遠之用。

B. 如參加的運動員人數很多時，可再另填一

(5) 田賽記錄單(二):

A. 此單適於跳高及撐竿高跳之用,此兩項運動,按規則每人,於每一高度,均可試跳三次,故每一高度之下復分三格.

B. 每一高度必須量準填入格內.

C. 試跳的記法,如運動員第一次不能跳過,即於第一格內作記號(V),跳過,即可不作記號,依次而下.

D. 如參加之運動員人數很多,可再另填一張.

(6) 總記錄單:

A. 如有已往最優之成績,應預先填好以便比較.

B. 如有其他要點,應於備註格中填明.

二 運動會的各种記錄單

運動會項目一覽

男	甲組	100米 跳遠	200米 三級跳遠	400米 8磅鉛球	跳高
	乙組	100米 跳遠	200米 三級跳遠	跳高 6磅鉛球	
	丙組	50米 跳遠	100米 4磅鉛球	跳高	
	丁組	50米 跳遠	80米 棒球擲遠	跳高	
	戊組	30米 跳遠	50米 網球擲遠	跳高	
女	甲組	50米 跳遠	100米 6磅鉛球	跳高	
	乙組	50米 跳遠	100米 4磅鉛球	跳高	
	丙組	50米 跳遠	80米 棒球擲遠	跳高	
	丁組	50米 跳遠	跳高 棒球擲遠	跳遠	
	戊組	30米 跳遠	50米 網球擲遠	跳高	

運動員報名單

姓名			年級
組別	組		生
項 目	1		
	2		
	3		
備註	每人至多認定_____種		

徑賽預賽記錄表

(生) (組) _____ 米 賽

第 組	號 數						
	位 置						

第 組	號 數						
	位 置						

第 組	號 數						
	位 置						

徑賽終點錄取表

(生) (組) _____ 米 賽

第 組	名 次						
	號 數						

第 組	名 次						
	號 數						

第 組	名 次						
	號 數						

徑賽複賽錄取表

(生) (組) _____ 米複賽

名 次	錄 取 運 動 員 號 次	最 優 成 績
第 一 名		
第 二 名		
第 三 名		
第 四 名		
第 五 名		
第 六 名		
備 註		

年 月 日

徑賽裁判長

_____ 米替換賽跑報名單

年 級	賽 員 姓 名	號 數	性 別	第 幾 次 跑
備 註				

計名單

項 目	賽 別	性 別	組 別	號 數	名 次
_____年_____月_____日 終點裁判_____					
備註(注意其前後二人的號數,以備查考)					

計時單

項 目	賽 別	性 別	組 別	號 數	成 績
					_____分 _____秒 又五分之_____
備註(請將有幾表相同及其他有關係者注明)					

徑賽記錄表

跑道次序	賽員號數	項 別	—米 —組 —賽 —性		成 績		
					分	秒又五分之	
一		正 取	第一	第一名	備 註	_____	
二				第二名		_____	
三				第三名		_____	
四				第四名		_____	
五		備 取	第一	第一名		_____	
六				第二名		_____	
七				第三名		_____	
八		日期簽字 _____年_____月_____日				終點裁判長	

○○運動會總記錄單

姓名 項目	名次 組別	第一名	第二名	第三名	第四名	本屆最 優成績	已往最 優成績
		五分	三分	二分	一分		
50米	女						
100米	女						
	甲						
	乙						
200米	女						
	甲						
	乙						
備註:							
_____年_____月_____日 總記錄簽字_____							

三 課外運動的組織法

課外運動的組織，小學校和中學大學是不同的，在小學校內的組織法，有下列幾種：

1. 在未上課之前，常有學生早到，趁這個時候，可以組織一些遊戲或運動。

2. 在下午沒有上課之前，也有同樣的情形。

3. 在上午和下午兩次上課中間休息的時候，大多數學校，都是休息一刻鐘或二十分鐘，在這個時間以內，教員可以組織小遊戲或小團體運動。

4. 在下課以後，也可以組織課外運動，如有一個學校，不但組織校內體育，也要擔任組織地方體育，可以在晚間，星期六，或星期日，或放假日，給鄰近的兒童組織體操和遊戲運動，選手運動多在星期六比賽。

5. 在每天未上課之前，和下午四點鐘之後為最要緊，因為上課中間，休息的時間太短，不能長時間的運動，所以教師應當有詳細的組織法。

6. 在利用這些時間的時候，設備也很要緊；如要玩籃球，隊球，或足球等，教師或其他負責的人，應當早把設備弄好；否則時間本來短促，再費許多功夫去

安排，遊戲的時間就短少了。

課外運動的組織，和正課同樣要緊，教師應當組織球隊，田徑賽運動，分配比賽時間，並要激刺學生，使他們個個有好運動的習慣，十歲以上的兒童，就應當有這種組織，學生領用各種運動器具的時候，應當有一個條子，到交還時，把他取銷。

組織課外運動，教師可於各級學生中，選擇品行端正，姿勢嚴莊，或熱心運動者四人，委為隊長，依身材的長短，指定為第一二三四隊的次序（人數過多可分五六隊），各隊長在本級中，依次各選定隊員，選法如第一次，第一隊得先選權，至第二次的先選權當歸第四隊，第三次仍由第一隊先選；如全級中有二十人，則每隊五人，以爲一隊，定一名稱（可仿童子軍辦法）以誌區別，每一隊員，規定一個號數，平常上課，照身材長短排列，至課外運動，可分隊比賽，現把分隊的益，略舉數端於下：

1. 於管理上，可省去各種的手屬能養成各隊有課外運動自治的能力。

2. 取置運動器械，不致亂擲及損壞等事。

3. 在各種體育功課上，成績容易收進步之效，課外運動各隊可輪流比賽各種球類和競技。

4. 體育教師於尋常發出命令,易於傳遞.

5. 遠足或旅行,各生有互相照應的便利.

6. 早午操時,各隊依次排列,以便檢查缺課的人,如遇體育教師請假,應由全校最高級的隊長司令,或各隊分隊教練.

7. 各隊隊長有協助教師對於課外運動各種事務之進行,及布置運動場的義務.

8. 隊長每星期須具本隊報告書,送呈體育教師,體育教師,憑報告書輪流召集各隊開談話會,以謀體育上的改進.

中華民國二十二年七月初版

(一〇四四二)

小學校高級用

復興教科書 體育教本二册

第二册定價大洋伍角

外埠酌加運費匯費

版 翻
權 印
所 必
有 究

編著者

蔡雁賓
東雲達

校訂者

沈百英

主編人

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

中華民國二十四年三月九日 收到

(本書校對者朱公垂)

星

(111)

11



復高體育教本
五角