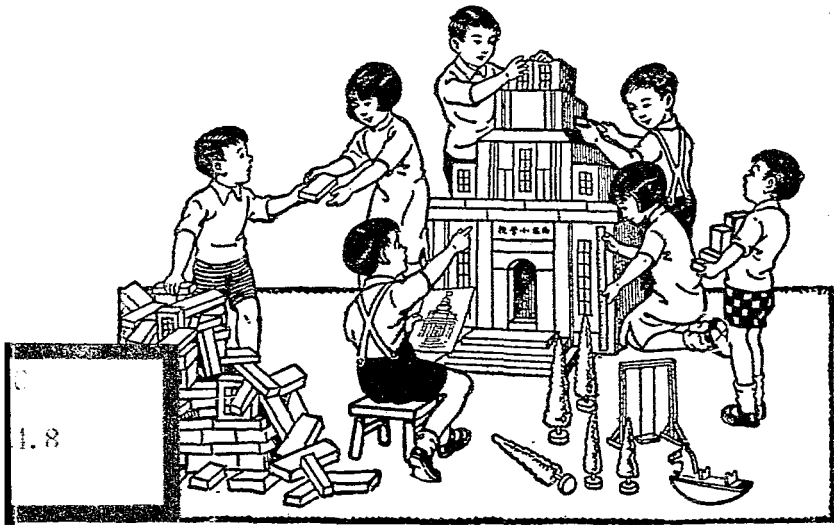


新課程標準適用

EXTIZ 210 11254
復興體育教本

初小第二冊

編著者 東雲達 蔡雁賓
校訂者 沈 百 英



商務印書館發行

MG
G624.8
28



3 1796 1931 1

初小體育教本第二冊

目 錄

- (一)本學年的體育實施月曆
- (二)本學年每週所用的正副教材及其教具之索引

第一編 正教材

(一)排隊	1
(二)螢火蟲	5
(三)搖船	8
(四)蒼蠅	11
(五)滾鐵環比賽	15
(六)蚱蜢娶新婦	18
(七)好學生愛清潔	21
(八)蟲兒的運動會	25
(九)紡織娘	28
(一〇)鏟地	32

(一一)秋天	35
(一二)認識左右	39
(一三)雁	43
(一四)割稻	47
(一五)體操	51
(一六)鐵匠	54
(一七)蕩浪船	58
(一八)捉花小狗	61
(一九)放小爆竹	64
(二〇)翻月亮	68
(二一)踢毽子	71
(二二)磨粉做糕餅	74
(二三)連環套圈子	77
(二四)造房子遊戲	80
(二五)兩隻老鼠	84
(二六)束縛小矮人	88
(二七)小鼓	92
(二八)行船	95
(二九)你是日本人	99
(三〇)老母雞	103

(三一)春天的花園	107
(三二)推車	111
(三三)跳舞	114
(三四)山上去玩	118
(三五)認清東洋貨	121
(三六)割麥	125
(三七)打大麥	129
(三八)蝴蝶舞	132
(三九)八哥和烏鴉	135
(四〇)出城門	138

第二編 補充教材

(一)老黃牛	141
(二)兒童節	145
(三)騎竹馬	144
(四)那個最活潑	146
(五)小寶寶拍三拍	148
(六)投籐圈	149
(七)貓捉老鼠	150
(八)蹲下兔拍	151

(九)接豆囊·····	152
(一〇)拍豆囊·····	153
(一一)摸魚·····	154
(一二)連續造橋·····	155
(一三)擺渡船·····	156
(一四)跑馬舞·····	157
(一五)迴旋舞·····	159
(一六)田鷄舞·····	161
(一七)在海濱遊玩·····	162
(一八)農事插秧·····	164
(一九)重步走·····	167
(二〇)凱旋歸來·····	169

第三編 附錄

(一)關於立的姿勢訓練·····	171
(二)兒童身體發育的程率·····	182
(三)兒童遊戲發育的程序·····	189

本學年的體育實施月曆

八 月	九 月	十 月
(二十一日學期 開始) 排隊 (正)	螢火蟲 (正) 搖船 蒼蠅 滾鐵環比賽 老黃牛 (補) 蚌殼娶新婦 那個最活潑	好學生愛清潔 (正) 蟲兒的運動會 紡織類 縫地 投籐圈 (補) 小寶寶拍三拍
十 一 月	十 二 月	一 月
秋天 (正) 認識左右 雁 割稻 貓捉老鼠 (補) 接豆羹	體操 (正) 鐵匠 蕩浪船 捉花小狗 蹲下兔拍 (補) 拍豆羹	(十八日寒假) 放小爆竹 (正) 翻月亮 磨粉做糕餅
二 月	三 月	四 月
踢毽子 (正) 凱旋歸來 (補) 連環套圈子 (正) 造房子 (正) 摸魚 (補) 跑馬舞	兩隻老鼠 (正) 束縛小矮人 小鼓 行船 連續造橋 (補) 迴旋舞	你是日本人 (正) 老母雞的花園 春天的花園 推車 擺渡船 (補) 兒童節 田雞舞
五 月	六 月	七 月
跳*舞 (正) 山上去玩 認清東洋貨 割麥 在海濱遊玩 (補)	打大麥 (正) 蝴蝶舞 八哥和烏鴉 出城門 騎竹馬 (補) 農事插秧	(一日暑假開始) 重步走 (補)

本學年每週所用的正副教材及其教具之索引

週	正教材	類 別	教 具	頁數	補充教材	類 別	教 具	頁數
1	排 隊	唱歌遊戲	琴	1				
2	螢火蟲	同 上	琴	5	老黃牛	唱歌遊戲	琴	141
3	搖 船	聽琴動作	琴	6				
4	苔 壩	唱歌遊戲	琴 繩拍	11	兒童節	同 上	琴	143
5	滾鐵環 比 賽	競技遊戲	鐵 環	15				
6	蚱蜢 跳 繩	唱歌遊戲	琴	18	騎竹馬	同 上	琴 竹竿	144
7	好學生 愛清潔	競技遊戲	叫 子	21				
8	蟲兒的 運動會	唱歌遊戲	琴	25	那個最活潑	競技遊戲	叫 子	146
9	紡 織 娘	同 上	琴	28				
10	鐘 地	聽琴動作	琴	32	小寶寶拍 三拍	同 上	小皮球	148
11	秋 天	唱歌遊戲	琴	35				
12	認識左右	常識遊戲	琴	39	投籐圈	同 上	籐 圈	149
13	雁	唱歌遊戲	叫 子	43				
14	割 稻	同 上	琴	47	貓捉老鼠	追拍遊戲	叫 子	150
15	體 操	同 上	琴	51				
16	鐵 匠	同 上	琴	54	蹲下兔拍	同 上	叫 子	151
17	蕩 浪 船	競技運動	浪 船	58				
18	捉花小狗	故事遊戲	叫 子	61	接豆壘	豆壘遊戲	豆 壘	152
19	放小爆竹	溜土遊戲	叫子爆竹	64				
20	翻月亮	同 上	琴	68	拍豆壘	同 上	同 上	153

本學年每週所用的正副教材及其教具之索引

3

週	正教材	類 別	教 具	頁數	補充教材	類 別	教 具	頁數
21	踢毬子	競技遊戲	毬 子	71				
22	厚粉做糕餅	鄉土遊戲	琴	74	摸 魚	故事遊戲	琴 叫子	154
23	連環套圈	同 上	琴	77				
24	造房子	同 上	漏粉器	80	連續造橋	同 上	叫 子	155
25	兩隻老鼠	唱歌遊戲	琴	84				
26	束縛小矮人	愛國遊戲	小棍棒	88	擺波船	同 上	琴 叫子	156
27	小 鼓	唱歌遊戲	琴,鼓	92				
28	行 船	同 上	琴	95	跑馬舞	土風舞	琴	157
29	你是日本人	競技遊戲	叫 子	99				
30	老母鷄	唱歌遊戲	琴	103	迴旋舞	同 上	琴	159
31	春天的花園	同 上	琴	107				
32	推 車	同 上	琴	111	田鷄舞	同 上	琴	161
33	跳 舞	同 上	琴	114				
34	山上去玩	登 山	詳教課	118	在海濱遊玩	模仿運動	叫 子	162
35	認清東洋貨	愛國遊戲	東 洋 貨 和 國 貨	121				
36	割 麥	唱歌遊戲	琴	125	農事插秧	同 上	叫 子	164
37	打大麥	同 上	琴	129				
38	蝴蝶舞	土風舞	琴	132	重步走	聽琴動作	琴	167
39	八哥和烏鴉	唱歌遊戲	琴	135				
40	出城門	鄉土遊戲	琴	138	凱旋歸來	同 上	琴	169

初小體育教本第二冊

第一編 正教材

一 排隊

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作曲

小朋友 排好隊 長的在前短的在後頭
立正 向右看齊 頭向右轉手叉起
向前看 向右轉 向前 開步走 一二一二
一二一二 踏正一二 立停一二 向左轉 散隊

(二)表演排列：隨便散開。

(三)表演法：

『小朋友，排好隊，長的在前面，短的在後頭』一方面唱歌，一方面按長短次序排一列橫隊。

『立正』作立正姿勢。

『向右看齊，頭向右轉，手叉起』頭向右轉，同時左手叉腰。

『向前看』頭手均還原。

『向右轉』作向右轉動作。

『向前開步走』大家用左足起，向前開步走。

『一二一二一二一二』大家輕拍手八下。

『踏足一二』各兒不前進，在原地踏足，手不拍。

『立定一二』兩足立定同時兩手再拍二下。

『向左轉』作向左轉動作。

『散隊』大家行鞠躬禮散開。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得體操上的基本動作。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習體操中的基本動作法。

(四)時間：90分鐘。

【教法】

(一)準備動作：本歌內容，都含有準備的動作，所以不另再寫出。

(二)動機：教師問：你們在一年級裏，上體操課，聽見了鈴聲，先要怎樣？（排隊）排隊的方法怎樣？（長的在前，短的在後）你們會排幾種隊？（縱橫二種）那種容易？（縱隊）排好隊怎樣？（教師喊立正）立正之後怎樣？（看齊）縱隊的看齊和橫隊的看齊同樣的嗎？（不同樣的）那麼怎樣的不同呢？（縱隊把兩手前平舉，眼睛前看，橫隊把左手叉腰，頭向右看）看齊之後怎樣？（向前看）以後做些什麼動作呢？（向右轉，或向左轉，開步走）開步走的時候，教師喊什麼？（一二一二）兩足不前進而仍舊動作的叫什麼？（踏足）要兩足不動，教師喊的什麼？（立定）敲了退課鐘怎樣？（散隊）

(三)試演：教師先把歌詞，和兒童練習純熟，然後叫四五個小朋友，立在圈子中間來，一面唱，一面做，這樣的叫兒童輪流試演。

(四)實行：各兒童在第一冊的準備動作已經練習過，現在再加試演了多次，教師可以和他們正式表演了。

【備註】

(一)注意： 這個教材，是在二年級開始應用，各種動作，兒童還不能十分正確，教師在教學時，不必過於嚴厲。

(二)聯絡： 本課和國語，常識，音樂等科可以聯絡。

二 螢火蟲

【教材】

(一)歌譜

潘伯英作

螢火蟲 螢火蟲 對對雙雙 在園中
現在天氣 這樣熱 為甚還要 把火烘

(二)表演排列： 一列面向中央之隊，一二報數。

(三)表演法：

『螢火蟲，螢火蟲』兩手側舉振動，兩足向前四步。

『對對雙雙在園中』單數生左右臂相接，餘手振動，同走一小圓圈，至末拍成面對而立。

『近來天氣這樣熱』兩手置於相對人之肩上，頭左側。

『為甚還要把火烘』右足側出一步蹲下，同時拍手一下，即左右舉（手心向前方）

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童習得模仿螢火蟲飛舞的樂趣。
2. 使兒童知道螢火蟲的亮在什麼地方。

(二)類別: 唱歌遊戲。

(三)單元: 學習螢火蟲歌的唱和表演法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 鋼琴或風琴一只,螢火蟲的掛圖一副。

【教法】

(一)準備動作: 複習上面教學的動作。

(二)動機: 教師問:你們這幾天內,在夜間有沒有看見一亮一亮的東西?(看見的)這叫做什麼?(螢火蟲)螢火蟲飛起來,是不是只有一隻?(有時很少,有時很多的)你們看見了喜歡捉嗎?(喜歡的;不過不容易捉到,要用扇子撲的)你們捉了,看他的亮,究竟在什麼地方?(在尾巴處)螢火蟲你們知道在什麼時候纔有?(到夏天)冷天有嗎?(沒有)夏天天氣很熱,他為什麼尾巴處還要帶着火呢?(不是火,是他天然的亮)

(三)試演: 教師說:你們很喜歡螢火蟲,那麼現在我們就來練習一個螢火蟲歌,我想你們大家一定很高興

的,此刻我來唱你們聽,你們要聽好,我唱完了,要叫你們跟我唱,於是教師把歌,一句一句的唱一次;以後再唱,每句叫他們跟唱,或同唱,唱會了再把他練習表演。

(四)實行: 兒童經過了幾次試演之後,教師依照上面教材中所列的表演法正式實行,實行時,用分隊表演,全體表演,由教師之善於活動。

【備註】

(一)注意: 在室內教學,可不用準備動作;如校中另有唱遊室設立,適時可用圓圈走步,或其他簡單的動作。

(二)聯絡: 和國語,常識科可以聯絡。

三 搖船

【教材】

(一)琴聲:



(二)排列: 一列面向中央之圓隊。

(三)動作: 預備姿勢:兩足開立,右手握拳在右肩前,左手握拳在胸前,作握櫓狀。一聽到教師琴聲,兩手交換向前推動,做搖船姿勢,同時兩足橫步移動。(琴聲一拍,做一個動作每到第二節末二拍作休止)

【教材說明】

(一)要旨：使兒童聽了琴聲，做出各種動作出來。

(二)類別：聽琴動作。

(三)單元：可和本書各唱歌遊戲，都能聯絡成一單元。

(四)時間：60分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座。

【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

(二)動機：教師問：誰看見過船的？（兒童舉手表示）船的類別大概有幾種？（輪船，民船，）輪船行起來，靠着什麼？（機器和煤）民船怎樣能夠行的？（用人力把櫓搖動）誰看見人家搖船？（兒童舉手表示）你們那一個會搖船嗎？（兒童舉手表示）

(三)試演：教師說：『小朋友！你們搖船已大多數會了，現在我們來試試看，剛纔舉手的人，走進圈子來，搖給大家看』這時如人數過多，可分幾組試演，兒童都演過了，教師再做一個很正確的姿勢給他們看。

(四)實行：各兒童經過了試演之後，大家都有相當

的認識；然後教師奏了琴聲，依了本課原定動作，使兒童合拍實行演習。

【備註】

(一)注意：本課教材，動作很普通，低級二學年兒童，大致已不難教學；不過教過之後，下次教師一奏本課琴聲，使各兒童做出搖船的動作，那是很爲難的事，教師在初起教學要注意。

(二)聯絡：可和常識、音樂等科聯絡。

四 蒼蠅

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作



蒼蠅蒼蠅不潔淨 垃圾堆上吃點心

飛來飛去 嚶嚶嚶 混身都是 傳染病

來一停 兩一停 來一停 要想害我 小性命

今朝拿個 蒼蠅拍 打死你這 害人精

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊。

(三)表演法:

『蒼蠅蒼蠅不潔淨』用右手食指指下方四次後，
兩手再作搖手，表示不清潔狀。

『垃圾堆上喫點心』大家向前二步蹲下，同時兩
手放嘴邊作喫東西狀。

『飛來飛去嘍嘍嘍』全體立起，兩手側舉振動向前一步，退後一步，作蒼蠅飛狀。

『混身都是傳染病』兩手掌擦胸部向下，再向前面推出去作傳染人家狀。

『東一停西一停東一停』兩手叉腰，左足向左橫步，右足向右一步，再左足向左一步。

『要想害我小性命』兩手合掌在左肩上，頭部向左側轉覆右手背，以後再把右手向前伸小指。

『今朝拿個蒼蠅拍』向前二步上體向前傾，右手伸出作拿蒼蠅拍狀。

『打死你這害人精』兩手合攏向前用力打，同時右足向前屈膝步。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童知道蒼蠅的害處。
2. 引起兒童有拍蒼蠅的習慣。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習蒼蠅歌的唱和表演法

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，蒼蠅的掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：向後轉立定——兒童正在向前進行的時候，要使他們向背面方向停止步伐，教師就喊口令「向後轉立……定」其動令亦須在兒童的右足上，兒童聽到這個口令，依照向後轉走的方法口唱：一二三的自右面旋體踏轉，到第四拍時，右足靠在左足旁，從此大家立定不動了。

(二)動機：教師問：誰懂得蒼蠅的形狀嗎？（兒童舉手表示）蒼蠅最喜歡在什麼地方？（垃圾堆上）他為什麼喜歡在垃圾堆上呢？（他喜歡喫醜醜的東西）他飛來飛去，有什麼聲音？（嚶嚶嚶）他常在垃圾堆上停着，那麼他的身上乾淨嗎？（混身都是傳染病）我們喫的東西，如果被他吮到，有危險嗎？（喫了要生病，並且有時要致命）他既然要害我們的性命，那麼用什麼方法對待他？（大家學做蒼蠅拍，打死他這個害人精）

(三)試演：教師說：蒼蠅這東西，實在可恨，我們看見了，就要滅掉他，現在我有一只滅蠅歌，大家學了一定很高興，來！來！唱起來：「蒼蠅蒼蠅，不潔淨，垃圾堆上喫點心」大家唱了，再叫他們試演，教師在兒童試演時，指導他們

的動作,要和歌的意思大致相同。

(四)實行: 兒童經過試演之後,大家很有把握了,教師就用上面教材中列的表演法按照實行;兒童唱做,教師踏琴大家習得模仿拍蠅方法,以備組織滅蠅運動。

【備註】

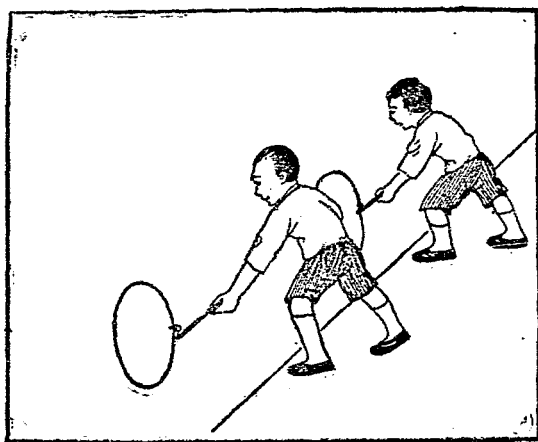
(一)注意: 本課教材,兒童學會之後,教師率領他們在室外實習,一面唱一面拍蠅,覺得很有興趣;不過實施這個教材,須和時令適合。

(二)聯絡: 國語,常識,衛生,勞作等科,可互相聯絡教學。

五 滾鐵環比賽

【教材】

(一)遊戲圖樣：



(二)遊戲組織： 教師把全體兒童分爲兩行縱隊，兩方距離約五六步，排頭的前面，劃界線一條，離開二十步左右的地方，放置橈子一張，（如能利用牆壁或球門架最好）教師預備鐵環兩付，交給各行的第一人。

(三)遊戲方法： 教師把叫子一吹，第一人把鐵環向前滾至前面碰着目的地再回轉交於第二人，如法滾一來回，交與第三人，以下照樣輪流行之，至末一人完畢，把

鐵環交與教師，那一行的末一人先到，作為勝利。（看上圖）

【教材說明】

（一）要旨：使兒童學習滾鐵環的快度和經驗。

（二）類別：競技遊戲。

（三）單元：教學鐵環比快的方法。

（四）時間：60分鐘。

【準備】

用具：漏粉器一個，鐵環兩付。

【教法】

（一）準備動作：複習舊課，至四五分鐘後，教師把全體兒童分為甲乙兩行，預備開始運動。

（二）動機：教師說：你們在一年級裏學過滾鐵環嗎？（兒童舉手表示）那幾個會了？（兒童舉手表示）鐵環的滾去，快容易呢？還是慢容易？（快容易）你們試驗過嗎？（兒童舉手表示）

（三）試演：你們既然知道滾鐵環是快的容易，那麼今天我們來試試看，教師把滾的方法告訴他們，然後就叫各行的第一人試演過一次。

（四）規則：教師說：我們人數很多，滾的時候恐怕秩

序不好,現在要定幾條規則出來,大家各依規則做去,結果一定很好的,於是就共同商定下列幾條:

1. 鐵環要在地上滾去,不能用手提着向前.
2. 回來的人,鐵環沒有滾進界線,第二人不得向前去迎接.
3. 向前滾去的鐵環,不限定次數,能夠一次滾到,是爲最好.

(五)實行: 規則已定好了,然後教師發出動令,依照原定方法做去,如有兒童不照規則舉行,叫各兒童大家看好,到結果,提出共同討論.

(六)批評: 就遊戲情形,各人表示意見,共同加以批評:

1. 照原定方法做去,有無發生不適當處?
2. 不守規則的,怎樣使他改良?
3. 那幾個小朋友玩得最好,那幾個玩得最不好.

【備註】

(一)注意: 施用本課教材,教師須設法普遍,會的兒童使其更進一步,不會的兒童亦應鼓勵其努力學習.

(二)聯絡: 國語,常識等科互相聯絡.

六 蚱蜢娶新婦

【教材】

(一)歌譜:

蚊子打鑼 蛙打鼓 蚱蜢哥哥 娶新婦
紡織娘來 吃喜酒 送來禮物 三尺布

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊。

(三)表演法:

『蚊子打鑼』走前二步立定,同時兩手在前下方
作打鑼狀。

『蛙打鼓』退後二步,同時在胸前作打鼓狀。

『蚱蜢哥哥娶新婦』兩手手指互相組合,臂伸直
置於身前(手心向上)同時頭向左右側,表
示得意狀。

『紡織娘來喫喜酒』左足側出一步,右足置於左
腳後膝屈,同時左手在上方屈成一半圓形,右
手叉腰,眼睛看左手,腰稍右屈。

『送來禮物三尺布』漸漸的立起。

【教材說明】

- (一) 要旨：使兒童習得模仿小蟲生活的樂趣。
- (二) 類別：唱歌遊戲。
- (三) 單元：學習各種小蟲的動作法。
- (四) 時間：90分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，蚊蟲蚱蜢等掛圖一幅。

【教法】

(一) 準備動作：

1. 左轉彎走——兒童在直線進行走的時候，教師喊口令「左轉彎……走」不過動令須在兒童的左足上，於是排頭的第一人，聽到教師的動令，再把右足上前一步，兩足起踵，用足尖旋轉，身體亦向左，從此由左足起，向新方向進行；以後每人至第一人轉彎的地方，如第一人的方法旋轉行之。
2. 右轉彎走——教師喊「右轉彎……走」而動令和左轉彎相反，須在右足上，排頭第一人，聽到動令，再把左足上前一步，如上法用足尖

旋轉,向新方向前進,其餘兒童如法繼續進行。

(二)動機: 教師問,誰識蚊子的嗎?(兒童舉手表示)蚊蟲到了晚上,牠的叫聲像什麼?(像敲鑼)誰看見過蛙的?(兒童舉手表示)蛙的叫聲像什麼?(像敲鼓)誰看見蚱蜢的?(兒童舉手表示)誰看見過紡織娘?(兒童舉手表示)紡織娘的叫聲像什麼?(織布)實在他會織布的吗?(不會的,不過聲音像織布罷了)

(三)試演: 教師說,現在我們唱一個蚱蜢娶新婦的歌,想來你們很高興的,大家先聽我唱。『蚊子打鑼,蛙打鼓』『蚱蜢哥哥娶新婦』兒童聽了,大家學習唱,唱會了再做,教師在這時,隨時指導他們。

(四)實行: 各兒童經過試演之後,一定能夠有些把握,教師在這時,按照上面教材中所列的表演法正式實行,使兒童個個會唱會做。

【備註】

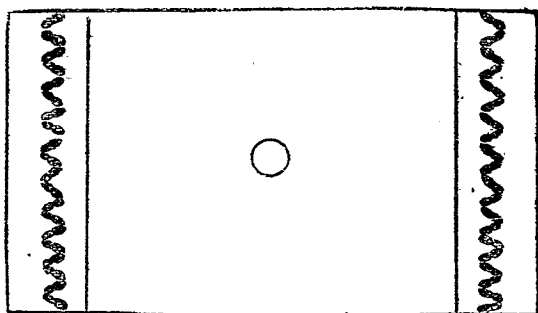
(一)注意: 本課的準備動作,全體教學,兒童不易明瞭,最好分做一二人,或三四人少數練習,俾可兒童易於習會。

(二)聯絡: 和常識,國語等科,聯絡進行。

七 好學生愛清潔

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)遊戲組織: 分全體兒童爲甲乙兩隊,排列成面向而立,兩隊距離,約三十步左右,各排的前面,劃界線一條,中央畫一小圓圈,教師預備馬糞紙兩小塊,一塊塗以白色,一塊塗以黑色,拿了立在中央。(看上圖)

(三)遊戲方法: 教師把叫子一吹,各兒童的眼睛,都向教師處看,教師把白色的馬糞紙舉起,各兒童大家向前快跑;教師把黑色的紙舉起,大家就不能動,表示拒絕齷齪的意思。

【教材說明】

(一)要旨：養成兒童有愛好清潔的習慣。

(二)類別：競技遊戲。

(三)單元：以白黑兩色，而定進退的方法。

(四)時間：60分鐘。

【準備】

用具：漏粉器一個，石灰若干，小的馬糞紙兩塊，叫子一個。

【教法】

(一)準備動作：複習上課之動作。

(二)動機：教師利用談話方式，引起兒童遊戲動機。教師問：誰喜歡清潔的？（兒童舉手表示）那一個身上最清潔？（兒童舉手表示）很清白，是清潔嗎？（是清潔）不清潔大概是什麼顏色？（黑色）你們喜歡清潔，還是喜歡不清潔？（清潔）

(三)試演：你們既然大家喜歡清潔的，那麼我來做個遊戲，現在我有兩塊馬糞紙，一塊白的，一塊黑的，白的表示清潔，黑的表示不清潔，你們分做兩排，我在中央，把白的馬糞紙舉起，你們兩排的人，大家走上來，把黑的舉起，你們不要來，等各兒童明白了，教師和他們先試演一次。

(四)規則：遊戲的方法，你們已懂了，並且已試演過一次，然後教師再和他們討論幾條規則如下。

1. 不要向前，而向前的。
2. 要向前而不向前的。
3. 自己沒有主張，專跟從人家的。

犯以上三項之一者，作為一次失誤，滿到三次失誤，取消其遊戲資格，但等到以後有第二人取消資格時，此人仍可加入遊戲。

(五)實行：規則已定好，方法各兒童已明白了，然後教師下一個動令，作為正式開始；惟不正式遊戲時，看到那一個兒童，有不對地方，教師把他立即改正。

(六)批評：一次遊戲完畢，教師叫兒童提出意見，共同批評。

1. 大家是否依照原定方法做去。
2. 那幾個兒童做得好，那幾個做得最不好？
3. 為什麼有的好，有的不好，怎樣了就會好？

【備註】

(一)注意：遊戲的時候，兒童的個性，最易表揚出來，教師在這時，應注意他們的行動怎樣？如有發現不良舉動出來，隨即加以矯正。

(二)聯絡：要和各科聯絡者，須先行接洽，關於本課遊戲的施行，最好另請一位教師輔助。

八 蟲兒的運動會

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

蚱蜢兒跳高 螞蟻兒賽跑
蝴蝶兒跳舞 螳螂舞大刀

(二)表演排列: 一列圓隊,一二報數後,成單雙數相對立。

(三)表演法:

『蚱蜢兒跳高』單雙數生接手平舉,同時向內側進三步,至四拍時,用足尖輕跳一下。

『螞蟻兒賽跑』向外側進四步,手放下。

『蝴蝶兒跳舞』左手在上方屈成一半圓形,右手以手背叉腰,同時向左側進兩步,膝微屈。

『螳螂舞大刀』向右進二步,膝屈同時兩臂在胸前畫大圈,好像舞雙刀一樣。

【教材說明】**(一)要旨:**

1. 引起兒童有運動會的觀念.
2. 使兒童習得模仿跳高賽跑等的興趣.

(二)類別: 唱歌遊戲.**(三)單元:** 模仿跳高,賽跑,跳舞,弄大刀的方法.**(四)時間:** 120分鐘.**【準備】**

用具: 鋼琴或風琴一座,運動會掛圖一幅.

【教法】

(一)準備動作: 右向後轉——兒童站成一排橫隊之後,欲使他們面向背轉,教師喊口令「向後……轉」兒童聽到口令把右足之足踵,左足之足尖,向右旋轉四分之二,此為第一動作。(這時右足在前,左足尖點地在後)然後再把左足尖收進和右足靠攏,此為第二動作,做這兩個動作時,上體亦和兩足同時向右旋轉四分之二,成為面向背後之新方向.

(二)動機: 教師問,誰看見過蚱蜢的?(兒童舉手表示)蚱蜢的腳長嗎?(很長的)蚱蜢會跑嗎?(不十分會,善於跳高)你們看見過螞蟻嗎?(兒童舉手表示)

他的身體雖小，走起路來快不快？（很快的）蝴蝶你們看見過沒有？（兒童舉手表示）蝴蝶的飛舞像什麼？（像舞蹈）那麼螳螂你們看見過嗎？（兒童舉手表示）螳螂的兩個前腳厲害嗎？（很厲害的）他的形狀有些像什麼？（像兩柄大刀）

（三）試演：教師說，剛纔和你們講的蚱蜢善跳，螞蟻善跑，蝴蝶能跳舞，螳螂會舞大刀，現在我們把他集合起來，開個蟲兒的運動會，看那一個佔優勝。此刻我有一只歌，大家來唱唱看，不過唱了以後，就要想法把他做出來，我先唱先做，你們看了跟我同唱同做，教師以全部和他們試演完畢爲止。

（四）實行：教師和兒童，經過了一番試演之後，大家一定有些把握了，那麼教師就用上面教材中所列的表演法，正式實行，這時各兒童的動作，還欠妥當，教師可以隨時指導他們。

【備註】

（一）注意：本課教材的主要目的，在乎引起兒童有運動的觀念，和養成好運動的習慣，教師須要注意。

（二）聯絡：和自然，國語，形藝等科可互相聯絡教學

九 紡織娘

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作曲



紡織娘 紡織娘 夜夜織布 在花廊
織得布來 熱天賣 一到秋涼 無銷場
無銷場 無銷場 收拾收拾 草裡蕪
其 二
紡織娘 紡織娘 停了布機 暗思量
從前生意還算好 洋貨一到 大兩樣
大兩樣 大兩樣 明年織法 要改良

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊。

(三)表演法:

『紡織娘紡織娘』兩手作織布狀四次。

『夜夜織布在花廊』單雙數生面相對手相接上舉。

『織得布來熱天賣』各人兩手置於右肩上作負布狀。

『一到秋天無銷場』向後轉。

『無銷場無銷場』搖手四次。

『收拾收拾草裏藏』單數生手相接右脚後退，屈膝，上體前彎。

其二

『紡織娘紡織娘』同上。

『停了布機暗思量』右手托顙頭右側。

『從前生意還算好』同（織得布來熱天賣）

『洋貨一到大兩樣』向後轉。

『大兩樣大兩樣』搖頭。

『明年織法要改良』面向中央牽手前進二步。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得模仿紡織娘動作的樂趣情形。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：本課和蚱蜢娶新婦一課聯絡成一單元。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，紡織娘掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：左向後轉——兒童站成一排橫隊，或一行縱隊時，教師欲使全體兒童，自左面向背後轉，喊口令「左向後……轉」兒童聽到口令，就把左足之足踵，右足之足尖向左旋轉四分之二為第一動。（這時左足在前，右足尖點地在後）再把右足收進和左足並攏此為第二動，上體亦和兩足同時旋轉四分之二，成為面向背後之新方向。

(二)動機：教師說：前次教過一只蚱蜢娶新婦的歌裏面，有沒有紡織娘的？（兒童舉手表示）紡織娘的織布聲音常在什麼地方？（花廊裏）紡織娘實在會織布嗎？（不會的）那麼為什麼要叫他紡織娘呢？（因為他的叫聲像織布，所以叫他紡織娘。）在什麼時候，聽得見紡織娘的織布聲？（夏天）

(三)試演：教師說：現在我們來，學習一只紡織娘的歌，你們學會了，一定很快樂，此刻我來唱，你們一同跟上來，於是教師把歌詞教會他們，等到歌詞會唱了，教師再把歌的意思做給他們看，以後叫兒童輪替演習。

(四)實行：兒童試演過後，大家腦筋中，已有成竹於

是教師和他們練習,在這時候,看到兒童動作還不好,應隨時加以糾正。

【備註】

(一)注意: 本課須注意,第二歌上面的兩句「從前生意還算好,洋貨一到大兩樣」教師把這兩句的意思,和他們講個原因。

(二)聯絡: 和國語,自然,形藝,勞作等科可以聯絡教學。

一〇 鑼地

【教材】

(一) 琴聲:



(二) 排列: 一列面向中央之圓隊。

(三) 動作: 第一節: 以左足向左斜出一步, 兩手握拳

在前，如握鐵鏟狀，同時身體亦向左半面轉，依照琴聲每一拍子向前一步，同時兩手作鏟地狀。（眼睛注視地上）

第二節：右足向右斜出，身體半面向右轉，各種動作和第一節反對方向行之。以下每逢3, 5, 7, 9, 11, 13, 15節，做第一節的動作；4, 6, 8, 10, 12, 14, 16節，做第二節的動作。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童聽得琴聲，能夠做出各種動作的習慣。

(二)類別：聽琴動作。

(三)單元：可和各個唱歌遊戲，聯絡成一單元。

(四)時間：60分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座。

【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

(二)動機：教師問：誰家裏有鐵鏟的？（兒童舉手表示）鐵鏟的形狀怎樣的？（和家裏盛飯喫的鏟刀差不多）鐵鏟有什麼用處？（鏟地上的泥或黃沙）你們看見過人家鏟嗎？（兒童舉手表示）

(三)試演：剛纔和你們講的鏟地事情，現在誰會出

來先做給我看看，這時兒童出來了多，可分幾次試演；如果一個兒童沒有，教師先做給他們看。

(四)實行：教師做過，或兒童試演過，然後依照本課原定之動作，大家實行起來；在正式演習時，教師可奏本課教材中的樂譜，使各兒童合拍做作，大家繞圈進行。

【備註】

(一)注意：教師訓練聽琴動作，須注意兒童的平日行動，一個樂譜，不論其四分之二，或四分之四，都可配於各種動作上面去；但要使兒童，一聽到什麼聲音，就可做出什麼動作來，那麼要靠教師平常的訓練功夫了。

(二)聯絡：和唱歌遊戲，或於單獨唱歌時，可時常聯絡。

—— 秋天

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作



秋 天 高 秋 氣 爽 豆 棚 瓜 架 果 子 老
 棉 花 結 得 一 顆 顆 早 稻 熟 過 熟 晚 稻
 收 的 收 藏 的 藏 農 夫 農 婦 工 作 忙
 大 家 都 說 收 成 好 一 年 吃 着 用 不 了

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊,一二報數。

(三)表演法:

『秋天高秋氣爽』單數生踏脚向左轉,雙數生踏脚向右轉,面相對而立。

『豈棚瓜架果子老』單數生以靠外圈之手相接舉起,以內圈之手大拇指與中指相接成

一小圈置於胸前。

『棉花結得一顆顆』把作小圈之手，置於前面，
眼睛看手。

『早稻熟過熟晚稻』前二拍單數生蹲下，後二
拍雙數生蹲下。

『收的收，藏的藏』先單數生立起，再雙數生立起。

『農夫農婦工作忙』單數生牽手，前進二步退
後二步。

『大家多說收成好』全體牽手前進四步，把兩
手舉起。

『一年喫着用不了』退後四步完畢。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得模仿農夫的收花割稻動作的樂趣。

2. 引起兒童知道秋天農夫的收穫情形。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：本課和割稻一課聯絡成一單元。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，農夫收棉花和割稻掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：退步走——兒童站成縱隊或橫隊時，要使他們移動退後些，教師喊口令：「退步……走」。兒童聽到口令之後，自左足開始退步，為第一動，右足退併攏為第二動；如欲多退，依法行之。（退步時上體不得後仰，並步伐不可太大）

(二)動機：教師問，誰知道現在到什麼天氣了？（秋天）到了秋天，農夫種的瓜果要怎樣？（老了）棉花怎樣？（可以收了）還有稻呢？（可以割了）這個時候，農夫和農婦忙不忙？（很忙的）忙些什麼？（把東西收的收，藏的藏）農夫農婦忙雖忙，但是他們的心上覺得怎樣？（很快樂）為什麼快樂？（收成好，一年喫着用不了）

(三)試演：教師說：上面不是和你們講過秋天的情形嗎？現在我們就來學習一個「秋天」的歌，大家先聽我踏琴後唱歌，等到我第二次唱，你們跟我唱，於是教師把全部歌詞，教會他們，然後再引進他們的表演。

(四)實行：各兒童經過試演之後，大都已有把握了，教師再根據教材中所列的方法，依次實行，那兒童便一

學就會了。

【備註】

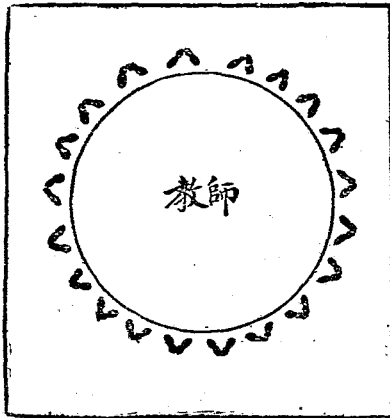
(一)注意：本課教材，如實施於不種稻和棉花的地方，教師在引起動機時，須把農事的簡要情形講述給他們聽。

(二)聯絡：本課可和國語，常識，勞作等科互相聯絡教學。

一二 認識左右

【教材】

(一)遊戲圖樣



(二)遊戲組織：教師率領全體兒童，走成一列面向中央之圓隊，教師立在中央，待等開始進行。

(三)遊戲方法：教師喊預備……起，或用叫子一吹，由排頭的第一人，唱『左』同時舉左手；第二人唱『右』舉右手，如此輪流下去，第二次舉行，教師應叫各兒童互相調位，俾可左右更變，或不調位，而用『右左』開始。

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童能認識左右之常識。
2. 養成兒童腦筋轉念之靈敏。

(二)類別: 模仿遊戲**(三)單元:** 練習認識左右方法。**(四)時間:** 60分鐘。**【準備】****用具:** 漏粉器一個,哨子一個。**【教法】**

(一)準備動作: 複習舊課,至四五分鐘後,教師率領全體兒童走成一行面向中央之圓隊。

(二)動機: 教師問,你們有幾個手?(兩個)幾個腳呢?(也是兩個)誰能夠認識左右?(兒童舉手表示)那一個左手?(兒童舉左手)那一個右手?(兒童舉右手)右手代表那一個方向?(右方)左手代表那一個方向?(左方)

(三)試演: 教師說:你們對於那一個左手,那一個右手,大家都明白了,現在我來做一個認識左右的遊戲,聽好我的叫子一響,排頭的第一人,唱「左」同時要舉左手,第二人唱「右」舉右手,照這樣一個個輪流下去,

看那幾個小朋友要做錯方法告訴他們以後，教師把叫子一吹，預先練習一次。

(四)規則： 這個遊戲，很易容的，我們要定幾條規則出來，可以對待做錯的小朋友，你們想一想，究竟要用那幾條？全體兒童聽到這話，可以表示意見，教師就和他們商定下列幾條：

1. 兒童舉錯一次手，作為一次失誤。
2. 有了三次失誤，教師叫他走進圈子來，用心看人家怎樣做。
3. 要第二次走進圈子時，大家應叫那個小朋友，在圈子外面走一轉，或向各位行個鞠躬禮。

(五)依法實行： 規則定好，教師可依原定方法正式實行，如再有兒童不明瞭者，教師隨時指導和糾正。

(六)批評： 遊戲結束，教師和他們，各自提出意見，共同加以批評，要點如下：

1. 依照原定方法，有沒有不妥之處。
2. 那幾個做得好，那幾個做得不好？
3. 不好的兒童，要怎樣就會好？

【備註】

(一)注意： 本課教材，對於二年級兒童，應當要訓練

他們個個認識,最容易使兒童明瞭的,就可用平常喫飯用的手,詳細告訴他們。

(二)聯絡: 常識,國語等科,可互相聯絡教學。

一三 雁

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

抬頭看看 青天 北方有黑 雁
 行過頭頂 仔細看看 一羣 雁
 一刻排成 人字 忽然變成 一線
 瑟瑟瑟瑟 瑟瑟瑟瑟 快快慢慢 都一例
 守秩序 不落後 不搶前
 相親相愛 他們團體 結得 堅

(二)表演排列: 一列橫隊。

(三)表演法:

『抬頭看看青天』抬頭看天。

『北方有黑點』用右手指天。

『行過頭頂』右手還原用左手指頭頂天上。

『仔細看看一羣雁』兩手之大指與食指相接作一圓形，置於兩眼上看天。

『一刻排成人字』用左右手之食指搭成一人字。

『忽然變成一線』左右手向側方分開，再向右轉。

『瑟瑟瑟瑟快快慢慢都一例』兩臂側舉振動同時走十四步立停。

『守秩序』向左轉。

『不落後』退後一步。

『不搶前』前進一步。

『相親相愛』大家牽手。

『他們團體結得堅』踏足，同時用右手搭在右方人之肩上。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得模仿雁鵝動作的整齊。
2. 養成兒童有愛好秩序和同學相親相愛的習慣。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習雁歌的表演法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，雁的飛行掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：跑步——天冷上操，兒童覺得害怕，要使身體發暖，可用跑步方法，教師喊口令「跑步……跑」兒童聽到「跑步」二字，用兩手握拳屈肘預備，再聽到末了一個「跑」字，就用左足開始，右足隨之，兩足多用足尖着地，其兩足尖相距三十六英寸，每分鐘約走一百七十八步。

(二)動機：教師問：誰看見過，在天空中很高的飛鳥？（兒童舉手表示）這種鳥誰識嗎？（鴈鶩）雁鶩到什麼時候有的？（大概在秋天）許多雁鶩飛在空中覺得怎樣？（很整齊的）他們有時飛成什麼形狀？（一字形或人字形）他們飛的時候有聲音嗎？（瑟瑟瑟瑟）他們的飛等於我們的什麼？（等於我們上操體時的開步走）你們上體操，有沒有和他們同樣整齊？（沒有）那麼你們以後應當怎樣？（要守秩序，不能有人搶前落後）

(三)試演：教師把歌用口授教學，等到完全純熟之後，再討論歌的表演方法，初步試演，教師把每句歌詞講個明白，然後叫兒童設法做出他的意思；到兒童所不能表示者，教師只好扶助他們了。

(四)實行：各兒童經過一番試演之後，大家腦筋中已有相當的成竹，於是教師再把上面教材中所寫的表演法，依照實行，如此各兒童的表演，得容易進步了。

【備註】

(一)注意：本課教材，以雁鵝的歌，來鼓勵兒童平時能守秩序，整隊行進時，沒有搶前落後之人。

(二)聯絡：和國語，自然等科，可互相聯絡。

一四 割稻

【教材】

(一)歌譜:

磨刀 磨刀 磨磨鈍刀 割稻
 衣袖 捲捲 赤脚田中跑
 彎着 腰兒 一刀又一刀
 一扎 一捆 架上肩頭 挑

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊。

(三)表演法:

【磨刀磨刀】右足前進半步,屈膝,兩手作磨刀狀

【磨磨鈍刀割稻】右手作握鈍刀狀,左手大姆指

作在刀上試驗刀之利鈍狀。

【衣袖捲捲】兩手作捲衣袖狀。

【赤脚田中跑】後退三步。

『彎着腰兒』左足踏出一步,左手作握稻狀。

『一刀又一刀』右手作割稻狀,同時前進三步。

『一扎一捆』兩手作捆稻狀,兩膝微屈。

『架上肩頭挑,』右手前平舉,左足後退,右手置於後方,作挑稻狀。

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童習得模仿農夫割稻動作的樂趣情形。
2. 使兒童知農人的春種秋收常識。

(二)類別: 唱歌遊戲。

(三)單元: 學習割稻歌的唱和表演法。

(四)時間: 120分鐘。

【準備】

用具: 鋼琴或風琴一座,農夫割稻掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作:

1. 向左橫步走——兒童站成一排或一行隊伍的時候,教師欲使他們移動向左,可喊口令:「向左橫步……走」兒童聽到口令,就把左足向左橫一步,爲第一動,右足併上爲第二動;如欲多橫幾步,照樣繼續

行之。

2. 向右橫步走——教師要使兒童橫步向右，喊口令：「向右橫步……走」他的方法，和上面同；不過以反方向爲之。

(二)動機：教師問：誰家裏種田的？(兒童舉手表示)現在田裏有些什麼？(稻)稻已經黃嗎？(有的黃有的還青)黃的稻熟呢，還是青的稻熟？(黃的)稻熟了應當怎樣？(農夫要去割)誰看見過割稻？(兒童舉手表示)割稻要用什麼？(鋤刀)農夫割稻時怎樣的情形？(短衣狹袖，赤足彎腰)他們割了稻，怎樣的處置？(一扎一束的捆起來)捆好了怎樣？(挑到家裏去)

(三)試演：教師說：剛纔我問你們，那個看見過割稻，你們舉手的人很少，大概因爲沒有看見過的關係；現在我有一只割稻歌，教你們唱，大家一定很高興的，那時教師就用口授他們，等到完全會唱之後，再討論歌的表演法；學習表演的初步，教師把每句歌詞，講個明白，然後叫兒童，做出他的意思來，到兒童實在所不能表演出來的時候，教師只好做給他們看。

(四)實行：各兒童經過一次試演之後，大家腦筋中，已有相當的成竹，於是教師再把上面教材中所列的表

演法,依照實行,那兒童一學就會了。

【備註】

(一)注意: 本課教材,如在不種稻的地方教學,教師在引起動機時,一定發生困難,那時教師須用講述的方法告訴他們。

(二)聯絡: 可和國語,常識,勞作等科互相聯絡。

一五 體操

【教材】

(一)歌譜:

汪伯英作

鈴兒搖 鈴兒搖 大家排隊學體操
 團團轉 團團轉 轉好圓圈手叉腰
 跑一步兒 跳一跳 拍拍手兒跳一跳
 跑跑跑 跳跳跳 操練操練 身體好

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊。

(三)表演法:

『鈴兒搖,鈴兒搖』右手作搖鈴狀,同時向前一步,
 再退後一步。

『大家排隊學體操』大家牽手。

『團團轉團團轉』自右向後轉一轉。

『轉好圓圈手叉腰』踏足二步手叉腰。

『跑一步兒跳一跳』向前走一步，右足提起跳一跳。

『拍拍手兒跳一跳』拍手四下，兩足跳一跳。

『跑跑跑跳跳跳』向前二步，再跳二跳。

『操練操練』兩臂左右屈，向前伸二次。

『身體好』兩手拍胸，同時兩足起踵。

【教材說明】

(一)要旨：養成兒童有運動的習慣，並鍛鍊有強壯之體魄。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習圓形進行，和跑跳的方法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，兒童體操掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：複習上課動作。

(二)動機：教師說：上課鈴已經搖了，大家應當怎樣（排隊）排了隊怎樣！（學體操）你們今天要學些什麼動作！（圓圈進行）圓圈進行走好了做什麼！（手叉

腰原地跳)跳好了再做什麼?(拍手賽跑)

(三)試演: 教師喊了幾個準備動作的口令後,就率領他們向前開步走,起初直線進行,以後改做圓圈進行,從圓圈進行,再走成直線進行還原位踏足,以後再演習叉腰,跑一步跳一跳等動作。

(四)實行: 兒童試演時,姿勢還不能十分正確,到下次正式舉行,教師應指導他們,須用合法的動作,並以上面教材中所列之表演法,唱和表演。

【備註】

(一)注意: 兒童舉行跳的時候,教師須告訴他們用足尖先行着地;如個人練習,最好湊在沙坑裏舉行。

(二)聯絡: 本課只和國語似可聯絡,其他如需要時,由教師善於活動。

一六 鐵匠

【教材】

(一)歌譜:

小鐵匠 爐邊拉風箱
老鐵匠 打鐵叮噹響
劈拍劈拍 叮叮噹噹 劈拍劈拍 叮叮噹噹
經驗好 大小不丟量

(二)表演排列: 二列面相對之圓隊。

(三)表演法:

『小鐵匠』右腳踏出半步屈膝。

『爐邊拉風箱』兩手作拉風箱狀。

『老鐵匠』右腳還原左腳踏出半步屈膝。

『打鐵叮噹響』右手舉起左手握拳置於左膝上。
擊兩下。

『劈拍劈拍』兩手作拉風箱狀推拉各二次。

『叮叮噹噹』右手作打鐵狀擊兩下。

『經驗好』左手前舉臂內屈作握物狀眼睛看手。

『大小不要量』左手叉腰右手大指伸出餘指握拳臂前伸。

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童習得模仿鐵匠生活的情形。

1. 引起兒童敬仰勞工的觀念。

(二)類別: 唱歌遊戲。

(三)單元: 模仿鐵匠打鐵和扯風箱的方法。

(四)時間: 120分鐘。

【準備】

用具: 鋼琴或風琴一座,勞工鐵匠掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作: 向後轉立定——兒童在踏足的時
候,教師要使換對背後方向立定,喊口令「向後轉立…
…定」動令須在兒童右足上,兒童聽到動令後,把左足
起,「一二三」自右向後踏轉,面成背後之新方向至「四」
時,兩足停止踏足立定。

(二)動機：教師問：誰看見過打鐵店鋪？(兒童舉手表示)店鋪裏面有人嗎？(鐵匠)打鐵的聲音是怎樣(叮噹叮噹)鐵怎樣了纔可以打？(放在爐子裏燒紅)爐子裏的火怎樣會着起來的？(用風箱扯動吹的)扯風箱的聲音怎樣的？(劈拍劈拍)老鐵匠打起鐵來，長短要用尺量嗎？(沒有看見過)怎樣可以不用呢？(經驗豐富)

(三)試演：教師說：現在我們來學習一只鐵匠歌，我不唱，先踏琴，你們聽了琴聲，能不能想得到歌的句子？於是教師把樂曲慢慢的踏下去，踏完了問他們，誰聽得出幾句？(兒童舉手表示)如一個沒有舉手的，教師只好先唱了，叫他們跟唱或同唱，歌會唱了，再試演打鐵怎樣打，扯風箱怎樣扯，一切動作，大家把曾經看見過的回念，表示出來，教師隨時指導。

(四)實行：兒童試演之後，如有動作不妥當處，教師再把上面教材中所列表演法參考實行，使全體兒童個個動作活潑，身心愉快。

【備註】

(一)注意：本課教材，實施於城市和近鎮學校，大概兒童都有經驗，動作容易教學，鄉村學校的兒童，能力要

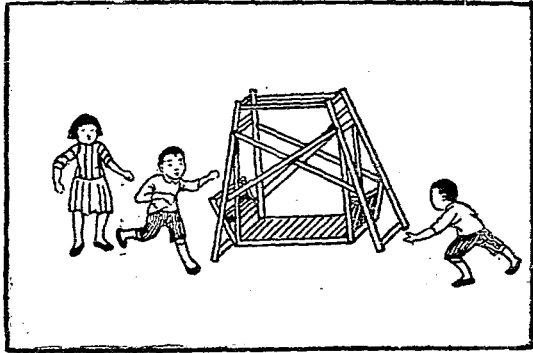
相差一點，教師在引起動機時多加注意。

(二)聯絡：和國語，自然，勞作等科可以聯絡。

一七 蕩浪船

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)蕩的方法：一個兒童先走上去坐好，第二個再行上去，大家坐好了，用兩手握牢旁邊的木條，兩足前伸（萬不可屈攏）然後一人用兩足在踏腳板上用力向前撐出，還有一人，用全身重量向後引，如此輪替動作，浪船就慢慢的振蕩起來。要他停止，二人不作前振後引的動作，等到浪船的振蕩力量完全消失，纔可走下來。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童能得振蕩的習慣，並有平均動作的養成。

(二)類別: 機巧運動。

(三)單元: 教學蕩浪船法。

(三)時間: 暫定60分鐘。

【準備】

用具: 浪船。

【教法】

(一)準備動作: 複習舊課,約至四五分鐘後,教師使全體兒童分爲兩行站立於浪船之兩側。

(二)動機: 教師指浪船問:誰知道這個叫什麼?(浪船)你們看見過人家玩過嗎?(兒童舉手表示)你們看了人家玩,覺得怎樣?(很有趣)你們要想玩嗎?(兒童舉手表示)誰已經會玩了?(兒童舉手表示)

(三)試演: 教師說:誰會的先來玩給大家看,(這時如會的兒童多,可輪流玩,沒有教師上去,蕩給他們看。)教師或會的兒童玩過了,然後叫不會的試演。

(四)實行: 在試演時,如有膽小不敢玩的兒童,教師坐在一面,或抱了他玩,使他得到振蕩上的經驗和習慣。

(五)批評: 各兒童玩蕩完畢,教師和兒童共同加以批評,要點如下:

1. 那幾個小朋友會蕩,那幾個還不會蕩!

2. 會的再怎樣再求進步,不會的怎樣練習!

【備註】

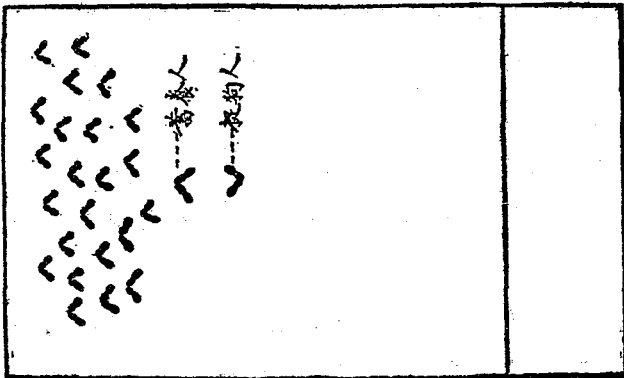
(一)注意: 本課教材,在正課舉行;不過是指導他們玩的方法,至於要求得進步,還靠平常練習。

(二)聯絡: 在課後練習,聯絡每天的監護教師,指導他們運動,以防發生危險。

一八 捉花小狗

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)遊戲組織：使全體兒童蹲在場的一端，教師另派二人，一人為養小狗者，一為捉小狗者，其餘兒童多為小狗。

(三)遊戲方法：教師把叫子一吹，捉小狗者，口唱『砰！砰！』同時兩手作敲門狀，養狗人問：『何人』捉狗者答是：『我』『你來做什麼』『我來捉花小狗』（這時候許多小狗，聽到砰門聲，大家『汪汪汪！』的叫起來）養狗人聽得有人來捉小狗，就作開門狀，門既已開出，捉

狗者走進裏去揀選花小狗；這時捉狗的人，可在各小狗頭上摸，並說這一隻不好，那一隻還沒有開眼，揀了好久，就捉二隻或三四隻到場的那邊去。做出給東西小狗喫，第二次再如上法做去，至捉完了，養狗的人過去向捉狗人要報酬，反被許多小狗圍住咬起來，後經捉狗的人勸解了纔完畢。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得做小狗的樂趣，表示天真活潑的態度。
2. 使兒童動作靈活，並養成服從指揮的習慣。

(二)類別： 故事遊戲。

(三)單元： 學習做花小狗遊戲法。

(四)時間 90分鐘。

【準備】

用具： 叫子，手巾。

【教法】

(一)準備動作： 複習舊課。

(二)動機： 教師問：誰家裏有小狗？（兒童舉手表示）
小狗那裏來的？（老狗養的。）
小狗有那幾種顏色？（有

白,黑,黃,花)那一種顏色的小狗頂有趣?(花小狗)你們喜歡那一種顏色的小狗?(花小狗)現在我們來做捉花小狗的遊戲好不好?(兒童舉手歡迎)

(三)試演: 教師就依照上面方法,先派出二人,一為畜養小狗者,一為捉小狗者,其餘都叫他們做小狗,等到分派完畢,就告訴他們做的方法,先行試演一次。

(四)實行: 各兒童經過試演之後,大家已覺很有興趣,於是教師就叫他們正式舉行。

(五)規則:

1. 捉小狗人來摸頭上,做小狗的人,不能有叫聲。
2. 已捉過去的小狗,不能私行逃回。

(六)批評: 遊戲完畢,教師召集各兒童整隊,末後提出意見,大家共同批評,教師把好的獎勵,不好的設法糾正。

【備註】

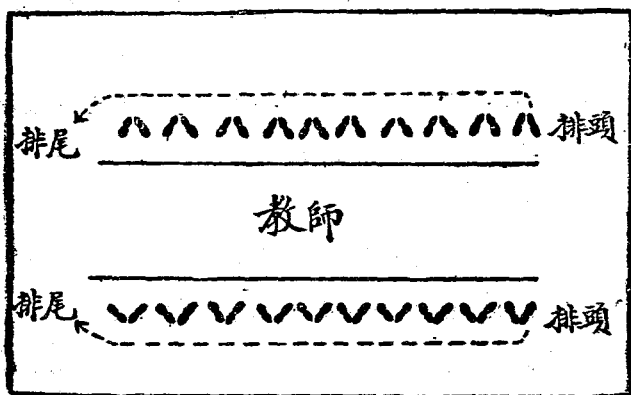
(一)注意: 本課遊戲,目的雖使兒童要天真活潑,但舉行時,訓練兒童不得破壞規則,並須服從指揮的命令為原則。

(二)聯絡: 可和國語,常識,音樂等科互相聯絡教學。

一九 放小爆竹

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)遊戲組織: 使全體兒童,分爲對面立的兩排,其距離約七八步左右,各劃白線一條,教師立在中央。

(三)遊戲方法: 教師把叫子一吹,各排的第一人,口唱『劈』第二人唱『拍』,以下照樣唱『劈!拍!』下去,至末一人,從本排的背後,跑至排頭之上,再依次唱着『劈!拍!』至排頭的人,變爲排尾,那麼走向教師處拍手,先到的爲優勝。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得模仿,小爆竹聲音的樂趣.
2. 養成兒童有記憶力,並身體活潑的習慣.

(二)類別： 競技遊戲.

(三)單元： 模仿小爆竹的聲音和競爭方法.

(四)時間： 60分鐘.

【準備】

用具： 漏粉器一個,哨子一個,石灰若干.

【教法】

(一)準備動作： 複習舊課,至四五分鐘後,教師把全體兒童分爲兩排成面對立.

(二)動機： 教師問,新年裏你們耳朵所常聽到什麼聲音?(鑼鼓和爆竹)鑼鼓你們喜歡玩嗎?(不喜歡,太鬧)小爆竹,你們喜歡嗎?(倒是很喜歡的)誰會放小爆竹的呢?(兒童舉手表示)小爆竹的聲音是怎樣的!(劈拍!劈拍!)

(三)試演： 教師引起了兒童的動機之後,再向他們說:放小爆竹是很有趣的,我們大家就來照他做一個遊戲,這時教師就把方法告訴他們,看他們都明白了,然後

先試演一次。

(四)規則： 這個遊戲，做了很有趣；不過我們要定幾條規則之後，纔可正式實行，那麼要有那幾條規則呢？全體兒童聽到這話，大家發表意見，共同商定下列幾條：

1. 劈！拍！二字，應依次輪流，中間不得跳過或有意多唱。

2. 排尾的人，每次應從背後走去，要到了做第一人的位置，「劈」的聲音方可出口。

(五)實行： 教師說：規則我們已經定好，要來正式舉行了，大家聽好我的動令，於是教師把叫子一吹，依照原定的方法，輪流做去；如還有兒童不明白，教師隨時指導他們。

(六)批評： 遊戲完了，應當有個總結束，教師就和兒童大家提出意見，共同加以批評。

1. 照原定的方法，大家做得好不好？
2. 那幾個做得好，那幾個做得不好？
3. 爲什麼有人做得好，有人做得不好？
4. 不好的人，怎樣就會好？

【備註】

(一)注意： 本課教材，教師應施行於新年裏，或在舉

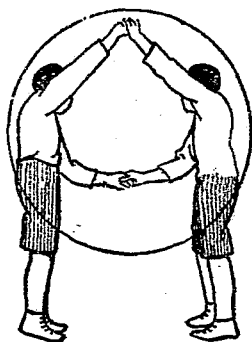
行的時候,先預備幾個小爆竹放着,兒童覺得更有興趣.

(二)聯絡: 常識,國語,音樂等科,可互相聯絡.

二〇 翻月亮

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)排列: 兩行縱隊向左右轉成面對立。

(三)做法: 教師把叫子一吹,左生以右手,右生以左手互握於頭上;再把其餘兩手,互握於下方,從此向左右翻身旋轉,成圓形如翻月亮狀。

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童習得轉身靈敏,動作活潑的技能。

(二)類別: 鄉土遊戲。

(三)單元: 學習翻月亮法。

(四)時間： 90分鐘。

【準備】

用具： 叫子一個，風琴或鋼琴一座。

【教法】

(一)準備動作： 複習上課的跑步使身體發暖。

(二)動機： 教師問：誰看見月亮的！（兒童舉手表示）月亮在什麼地方！（天上）月亮的形狀，方的還是圓的！（圓的）圓形是怎樣的！（兒童舉兩手彎曲於頭上作圓形狀）一人曲了兩臂可作圓形，二人連合起來，可以做嗎！（兒童舉手表示）大家既然知道二人也可以做圓形的，我們就來試試看。

(三)試演： 教師說：二人做圓的月亮形狀，一定要面對立，靠左面的人，把右手舉起，右面的人，把左手舉起，兩人互相握手在上，其餘的左右手，再互握於下方。教師在這時，先叫一個年齡較大的兒童，用左右手互握，翻身旋轉，慢慢的做一次給他們看，然後各兒童也跟隨試演練習。

(四)實行： 各兒童每組試演之後，翻月亮的方法，大家已經會了，於是教師發了一個動令，再叫他們各組同時翻身轉動，覺得很有興趣。

【備註】

(一)注意： 這個遊戲運動，兒童學會之後，覺得很有興趣，但教師要注意他們的翻動，次數不能過多，過多了容易頭暈跌倒。

運動純熟之後，教師亦可配以各種進行樂曲，使兒童合拍翻身動作，更覺整齊美觀。

(二)聯絡： 本課可和音樂，常識，形藝，國語等科聯絡教學。

二一 踢毽子

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)踢毽方法：起初練習大概以右足開始，會了右足，再練習左足。練習時把毽子一個，踢在右足的側面，把毽子往直線踢上，在毽子向上時，這足可以着地一下，等到毽掉下，再用右足屈膝，照第一次踢法，以後可以接連踢下幾脚，或數十脚。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童身體發煖，和強壯兩腿肌肉。

2. 養成兒童有課外運動的習慣。

(二)類別: 機巧運動。

(三)單元: 教學初步踢毬的方法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 毬子若干個。

【教法】

(一)準備動作: 複習舊課,約四五分鐘後,教師率領全體兒童走成一大圓圈。

(二)動機: 教師把毬子踢幾腳,於是發問:誰識這個叫做什麼?(毬子)你們看見過人家踢嗎?(兒童舉手表示)他們怎樣踢法?(用右足或左足向上,使毬子一直上去。)你們想要學習嗎?(兒童舉手表示)誰已經會踢了?(兒童舉手表示)

(三)試演: 你們既然喜歡踢毬子,今天我們就來試試看!這時就叫會的兒童出來踢給大家看;如果會的一個沒有,教師慢慢的踢給他們看,並說明用足的方法,眼睛的注意。

(四)實行: 教師或會的兒童踢給他們看了以後,就叫不會的兒童出來練習,在練習時,最好教師和學習的

人對踢，以免毬子隨時落地。

(五)批評：經過實行之後，教師和他們提出意見，共同加以批評，要點如下：

1. 那幾個踢得很好，那幾個還不好？
2. 爲什麼有好？有不好？怎樣了就會好。

【備註】

(一)注意：本課教材，能使身體發煖，最好在冬季教學；本課所列方法，不過以初步練習，適合於本書二年級之應用，至還有許多方法，以後逐漸引進。

(二)聯絡：國語、常識、勞作等科可互相聯絡教學。

(三)參考：踢毬子的方法很多，名詞亦隨各地的不同，大概可分下列二項：

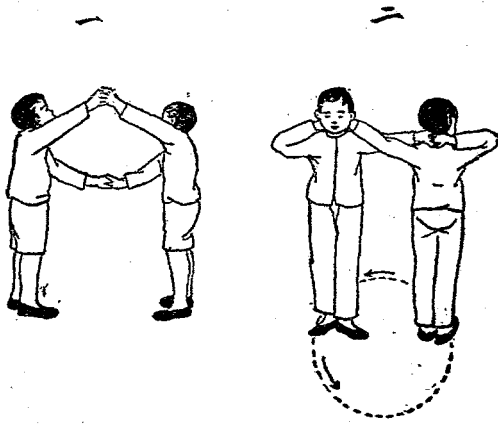
1. 文踢：用一個足順踢，反踢，足尖向上踢在足背上頓；一足不動，身體很自然，動作不劇烈，適宜於低級兒童練習。

2. 武踢：用一足而他足亦要牽動，如大跳，左右足輪替跳，在足背上箭，環，蹺，雙足併攏前後跳等種類；身體跳動，動作很劇烈，適宜於小學中高級練習。

二二 磨粉做糕餅

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)排列： 兩行縱隊，向左右轉成面對立。

(三)做法： 第一步先照上課翻月亮的方法，把左右手握於上下，第二部左右生各把右手架於自己的頭後，如是各向左右轉背向立，成上面的第二圖，末後各自左方旋轉圓形，如做磨粉狀。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童學習模仿磨粉動作的興趣。
2. 養成兒童四肢肌肉的發達，並有圓圈轉動的習慣。

(二)類別： 鄉土遊戲。

(三)單元： 模仿磨粉動作法。

(四)時間： 90分鐘。

【準備】

用具： 叫子一個，風琴或鋼琴一座。

【教法】

(一)準備動作： 向後轉走——兒童在開步前進的時候，教師要使他們向後回轉走，於是喊口令「向後轉……走」教師的動令須看兒童的右足落地時，方可出口，各兒童聽到動令在右足上，從此把左足起大家口唱一二三四的自右面原地踏足轉體向後，再從左足起開步向新方向繼續進行。（教師在這時，應用快步走向兒童團體的前面去）

(二)動機： 誰家裏有磨粉石的！（兒童舉手表示）磨粉的狀態怎樣的！（圓的）我們喫的餅和糕，用什麼做成的！（米粉或麵粉）米粉和麵粉，怎樣成功的！（用磨石磨細的）誰看見過磨粉！（兒童舉手表示）你們

既然看見過，那麼怎樣情形的呢？（磨石旋轉，使米或麥變成細粉）你們看了這種情形，能夠有人會做嗎？（兒童舉手表示）好！大家既然表示會做，我們就來試試看。

（三）試演：教師先叫兒童依照翻月亮的握手方法做起來，各組成功了，然後各人向左右轉，把左右手交叉，右手各在頭後肩上成背向而立，如是各向左方旋轉圓圈。

（四）實行：教師指導兒童試演之後，大家已知道圖中一二兩圖的做法，就此教師配以相當之樂曲，使全體兒童合拍轉動，覺得更饒興趣。

【備註】

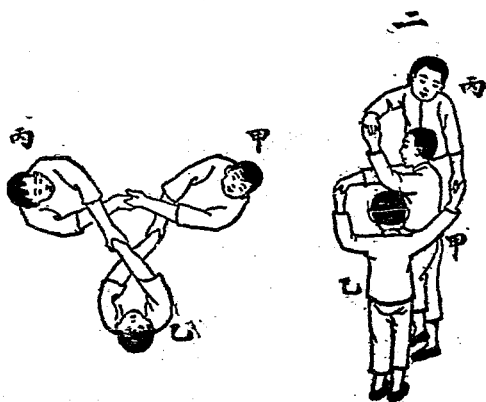
（一）注意：本課教材，係各地鄉土遊戲；如遇名字上有不同，教師應照該地情形，不必拘泥原來名目。

（二）聯絡：可和音樂、常識、國語、勞作等科聯絡教學。

二三 連環套圈子

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)排列: 一列面向中央之圓隊,一二三報數,每三人爲一組。

(三)方法: 甲生左臂,架於自己的右臂上,乙生右臂,架於自己的左臂上,丙生左臂,架於自己的右臂上,爲第一圖,再交互連手,乙丙上方的手臂,套過甲生的背後,隨勢蹲下,移至甲生的足部,甲生就把兩足跨出後方,如第二圖狀。

第二次：丙甲套乙，第三次：甲乙套丙，可連續套演。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童習得連環套圈的興趣。

(二)類別：故事遊戲。

(三)單元：學習連環套圈法。

(四)時間：90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)動機：教師問：你們在校外，看見人家做過遊戲嗎？（兒童舉手表示）你們看見過的大概是那幾種遊戲？（老鷹捉小雞，捉迷藏，瞎子摸天窗等）還有三個人，聯絡握手套圈，這個遊戲看見過沒有？（兒童舉手表示）你們既然看見過的，那麼有那個會嗎？（兒童舉手表示）你們多數人不會，此刻我們就來玩玩看。

(三)試演：教師先叫他們第一步組織成功，以後就按照次序逐步試演，在試演時，教師加入同做為最好。

(四)實行：各兒童得到試演之後，大家已有相當成竹，就此教師不做，用琴聲合拍符和，使全體兒童，動作整

齊，姿勢美觀。

【備註】

(一)注意：教師教學本課教材，應細細慢慢指導，兒童如一時不會，萬不可怒氣直沖，反使兒童害怕，興味減少。

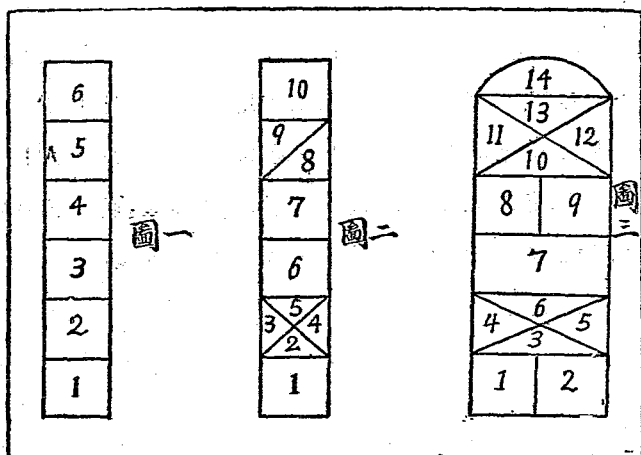
(二)聯絡：本課可和音樂、常識、國語等科，互相聯絡。

(三)參考：舉行本課遊戲，有地方用一至十為一段，每段休息片刻，並在環套圈子時，每一人進去，三人同唱：
『第一銅，第二窮，第三大總統，第四海龍皇，第五五路頭，
第六落坑狗，第七七子報團圓，第八八文章，第九九老頭，
第十十如意』。

二四 造房子遊戲

【教材】

(一) 遊戲圖樣:



(二) 遊戲組織: 這個遊戲,最簡的形式,是畫一長二十四呎,闊四呎的長方形,再畫橫線五條,把長方形分成六個相等的方格,於是依次記各方格之數一,二,三,四,五,六。(看上圖一)佈置妥當,人數以四人至八人為度,如兒童多,可分成幾組舉行。

(三) 遊戲方法: 各兒童預備扁平的磚片或木片一

塊，先由第一人，站在第一方格的前面，把磚片或木片丟在第一方格內，於是做單足跳進第二方格，就用跳的一足，把磚片或木片踢回原處，自己也仍跳到原處（起始點）再拋物在第二方格，把物踢到第一方格，再由第一方格，把物踢回原處，人也跳回原處，這樣的依次跳完六格爲止，但跳時，足和磚片或木片不能觸線；如果有一個兒童，把東西拋錯了一格，或跳的時候，踏任何一線，或把東西踢在邊線上和邊線的外面，就要讓第二人做，等到所有各兒童輪流完畢後，第一人再從失敗的那一格起，繼續做去，誰先跳完六格，誰得勝利。

【教材說明】

（一）要旨：

1. 使兒童能得單足跳的平均動作技能。
2. 養成兒童在課外時，隨地有運動的機會。

（二）類別： 鄉土遊戲。

（三）單元： 教學單足跳的方法。

（四）時間： 90分鐘。

【準備】

用具： 漏粉器或粉筆，扁平磚片或木片。

【教法】

(一)準備動作: 複習舊課,每次至四五分鐘後,教師把兒童分組本課教材。

(二)動機: 教師問:誰看見過木匠造房子嗎?(兒童舉手表示)誰看見人家在地上劃了白線,用單足跳的遊戲?(兒童舉手表示)這個遊戲,叫做什麼?(造房子遊戲)誰會做這個遊戲嗎?(兒童舉手表示)你們玩過這遊戲的覺得怎樣?(很有趣的)

(三)試演: 教師說:造房子遊戲,你們既然認為很有趣的,那麼我們來玩玩看。(在這時,教師把玩的方法詳細告訴他們)等他們都懂了,先叫已做過這遊戲的兒童出來,先做一次大家看。

(四)規則: 造房子遊戲,玩是很好玩的;不過他的方法,覺得很複雜,現在我們要來定幾條規則,大家依照規則做去,然後很有秩序;並且大家可以看得出,誰好誰不好,那麼要有那幾條規則呢?兒童在這時,大家發表意見,共同決定下列幾條規則:

1. 任何兒童,跳完最後一格後,就可自由選擇一格為自己的造房。
2. 造了房子的一格,別人不能再把磚片或木片丟踢進此房。

3. 房主跳格時，經過此房，有雙足落地的權利。
4. 非房主不能跳進房內，當用單足跳過，如跳不過，則爲一次失敗。
5. 人家連造二間，或二間以上，使我不能一次跳過時，可向人家借一線站停（即二房中間線），但是磚片或木片，仍舊不能踢進這個中間。

(五)依法實行：教師詳細的講了一次，就照着原定方法開始，如有不明瞭處，再可隨時指導和糾正。

(六)批評：一次完畢，大家提出意見，共同加以批評，要點如下：

1. 照原定方法，大家做得好不好？
2. 那幾個小朋友，做得最好，那幾個做得最不好？
3. 爲什麼有人做得好，有人做得不好？
4. 不好的小朋友，以後怎樣了就會好？

【備註】


(一)注意：本課教材中，有三個圖樣，教師應看兒童的程度而定，大概初步練習，應從第一圖着手；還有方法相同，而規劃有分別的，教師亦應按照各地方的習慣而定。

二五 兩隻老鼠

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作



兩隻老鼠 吱吱吱 要想出來 偷東西
白腳花貓 聽見了 兩隻耳朵 豎豎起
看見老鼠 走出來 伸着爪兒 撲上去
一隻逃到 林底下 一隻到了 貓嘴裡

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊,全體蹲下,兩手置在膝上,大拇指蹺起,餘指握拳。

(三)表演法:

【兩隻老鼠吱吱吱】大拇指屈七次,眼睛看手。

【要想出來偷東西】屈膝走四步。

【白腳花貓聽見了】漸漸後退。

『兩隻耳朵豎豎起』兩手用大拇指和食指提耳。

『看見老鼠走出來』頭向左右轉。

『伸着爪兒撲上去』兩手前伸，同時跳進一步。

『一隻逃到牀底下』後退四步。

『一隻到了貓嘴裏』用右手大拇指指向前伸，再用兩拳頭疊放在嘴裏。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童知道家中老鼠的害處。
2. 使兒童習得模仿貓兒捉鼠的動作。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：本課和小貓一課聯絡成一單元。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，貓捉老鼠掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：跑跳步——兒童用正步進行，似覺太嫌呆板，有時教師可用跑跳步，以助興味。口令喊「跑跳步……走」兒童聽到口令，用左足開始向前一步，為第一動作；繼以右足向前一步，為第二動作，左足再向前

一步，爲第三動作，到第四動作時，右足提起，把左足一跳，（每跳四拍）第二次以右足開始，到第四拍時，左足提起，以右足一跳，這樣連續下去，每到第四拍跳一跳。（跳步純熟之後，可加兩手反叉腰，或其他動作。）

（二）動機：教師問：誰家裏有老鼠的！（兒童舉手表示）老鼠怎樣叫的！（吱吱吱）牠在晚上或白天時，常常要出來做什麼！（想偷東西喫）誰家裏有貓兒的！（兒童舉手表示）你們家裏的貓，身上是什麼顏色！（兒童舉手表示）你們的貓，老貓還是小貓！（兒童舉手表示）你們的貓，會捉老鼠嗎！（老貓會捉，小貓還不會）貓兒聽到了老鼠聲音，牠怎樣表示！（兩隻耳朵要豎起來）看見了老鼠怎樣！（伸着爪兒撲上去）

（三）試演：教師先把歌詞教會他們，然後揀選幾個平時覺得很活潑的，先行試演，教師一面指導他們，到兒童難於表示得出的地方，教師就做給他們看。

（四）實行：各兒童經過試演之後，大家的腦筋中，已有相當的把握，教師再用上面教材中所寫的表演法，依次實行，兒童便一學就會了。

【備註】

（一）注意：本課教材，在室內教學，一人或可維持；如

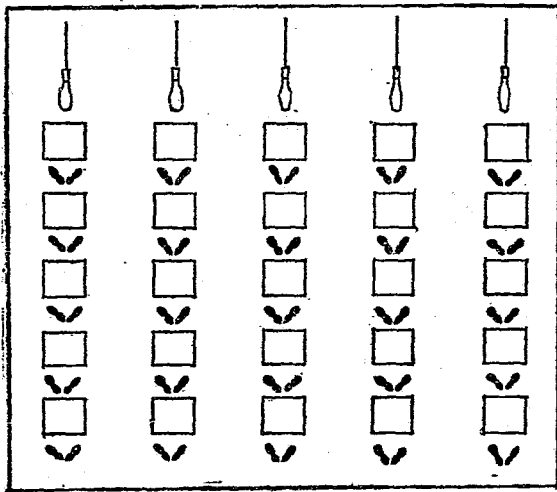
在室外施行，應請別位教師扶助，免得秩序紊亂，教學感到困難。

(二)聯絡：和國語，自然，形藝，勞作等科互相聯絡教學。

二六 束縛小矮人

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)遊戲組織：預備小棍棒四五個，(看教室內的課桌行數而定)在每行課桌前面的壁上，或黑板上，各釘小洋釘一只，再結繩子一條，以備把小矮人吊起來。

(三)遊戲方法：教師把動令一下，各排的第一人，立刻跑前把棒縛牢吊起來，吊好回至原位坐好，第二人向前解開放下，第三人再吊起來，這樣反覆行之，一次完畢。

第二次吊放的人，再調換行之，使得兒童個個有縛吊矮人的機會。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童有可恨日本人的觀念，並養成手足敏捷的技能。

(二)類別：競技遊戲。

(三)單元：本課和「打敗日本人」一課，聯絡成一單元。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：棍棒四五個，繩子四五條，哨子一個。

【教法】

(一)準備動作：複習舊動作，在室內舉行，可不必用。

(二)動機：教師把棍棒一個問他們：這個叫做什麼？（棍棒）這個棍棒，有些像什麼？（小矮人）你們知道那個國裏的人很矮的？（日本人）日本人對待我們怎樣？（很兇的）怎樣兇法呢？（要鎗殺我們的）現在這個棍棒，既然有些像日本人，我們用什麼方法處罰牠？（打倒，或吊牠起來）

(三)試演：教師說：「你們既然可恨牠，我們來做一

個束縛小矮人的遊戲，把這個棍棒，就作小矮人，來！來！我們來試試看』。

大家聽我的叫子一吹，各行的第一人，走到這裏來，把壁上的繩子，結了棍棒吊起來，吊好了回去，再第二人來放下，以後照樣的一個吊上，一個放下輪流下去，看那一行快，人數先完畢，就算勝利，方法告訴了他們，先在每行中選擇一人，試演一次，以便兒童都能明瞭。

(四)規則：教師向他們說：遊戲一定要有規則，大家依照規則做去，就可以看得出那個做得好，那個做得不好。今天我們做這個遊戲，要那幾條規則呢？全體兒童聽到這話，大家發表意見，共同商定下列幾條：

1. 一次完畢，看那一行的兒童，先行結束，就是得到優勝。

2. 吊矮人的兒童，如果沒有縛牢，半途掉下，應由原人負責。

3. 回來的人，沒有坐好，後面的人，不能先行向前。

(五)實行：規則定好，方法已試演過，教師發出動令，就可正式開始，在各兒童輪流做的時候，教師看到那個不對，隨即矯正。

(六)批評：就這個遊戲完畢，教師和兒童，共同提出

意見,加以批評.

1. 照原定方法,做得好不好?
2. 那幾個做得好,那幾個做得不好?
3. 爲什麼有的好,有的不好,怎樣就會好?

【備註】

(一)注意: 本課教材,宜於室內教學;不過低級兒童,因有桌椅的阻礙,教師隨時注意他們的動作,以免發生危險.

(二)聯絡: 可和國語,常識,社會等科聯絡,並注意研究關於對日的問題.

二七 小鼓

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

妹妹睡在小牀中 小鼓不要 嚮冬冬
嚮冬冬 嚮冬冬 不要驚醒 他好夢
小鼓說 懂懂懂

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊。

(三)表演法:

『妹妹睡在小牀中』左手托頭部,頭左側。

『小鼓』兩手在胸前大指與大指,中指與中指相接成一圓形。

『不要』搖手。

『嚮冬冬』作打鼓兩手交互三下。

『嚮冬冬嚮冬冬』打鼓六下。

『不要驚醒』搖手。

『他好夢』右手托頭部，頭右側。

『小鼓說』兩手叉腰。

『懂懂懂』點頭三次。

【教材說明】

(一)要旨：引起兒童愛護小妹妹的觀念。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習小鼓歌的唱和表演法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一只，小鼓若干個。

【教法】

(一)準備動作：

1. 開步走——教師看兒童站好隊以後，把一年級所教的動作，複習幾個；（如立正，稍息，向右看齊，向前看，報數，向右轉等）然後教師喊口令「開步……走」兒童聽到口令後，先把左足起向前開步，每足着地，須用足尖，兩手乘勢與兩足反對向前振盪，上體領直，眼睛看前面。

2. 立定——教師要全體兒童停止進行，就喊口

令「立……定」不過教師的動令，須等兒童右足着地時，方可出口；兒童聽到口令在右足上，把左足再向前一步，同時大家口唱「一」右足並上唱「二」。

(二)動機：教師問，誰家裏有小妹妹的？(兒童舉手表示)你們的小妹妹睡在什麼地方？(睡在小牀上)誰家裏有小鼓的？(兒童舉手表示)鼓的聲音怎樣的？(冬冬冬冬)你們的小妹妹睡着了，你們可以敲鼓嗎？(不可以)爲什麼不可以？(恐怕要驚醒他)小鼓會說話嗎？(會的)他說的什麼？(懂懂懂懂)

(三)試演：教師先用口授法，教會他們唱歌，然後把歌詞的意思逐句試演，起初先叫兒童做，看到他們所不能表演的地方，那麼教師示範他們看，兒童便容易明白。

(四)實行：和兒童試演之後，再把上面的表演法來實行，教師奏以風琴或鋼琴，兒童覺得很有興趣。

【備註】

(一)注意：本課在教學時，教師先預備幾個小鼓，大家輪流敲着，可以表示他們的天真。

(二)聯絡：可和國語，常識，自然等科互相聯絡。

二八 行船

【教材】

(一)歌譜:

馮伯英作

今朝行船 逢順風 呼哨呼哨 拉布篷
 布篷得風 船身動 高高低低 浪頭湧
 大風吹送 叮列列 船頭分水 咚隆隆
 叮列叮列 咚隆隆 霎時行到 海當中

(二)表演排列: 二列面相對之圓隊。

(三)表演法:

『今朝行船逢順風』兩手互組合於胸前。

『呼哨呼哨拉布篷』兩手作拉起布篷狀同時蹲下立起。

『布篷得風船身動』(內圈生向後轉)手叉腰踏足同時上體左右擺動。

『高高低低浪頭湧』內外圈生交互蹲下起立。

『大風吹篷吁列列』右手上舉手心向前。

『船頭分水咚隆隆』右脚踏出一步屈膝，同時兩手掌相合，向前伸出。

『吁列吁列咚隆隆』右手上舉手心向前，左手前舉手心向右，同時前進四步。

『霎時行到海當中』再前進四步，兩手還原。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童知道帆船靠順風纔能行進，並習得模仿船夫拉風帆動作的樂趣情形。

2. 使兒童知道帆船行進時，河中水浪的高低，和咚隆隆聲音的有趣。

(二)類別：唱歌表演。

(三)單元：仿效船夫拉風帆順風行船的方法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴，在唱遊室教學時，可用帆船順風駛行的掛圖。

【教法】

(一)準備動作：解散和成排快速歸隊——教師等全體兒童，站好一排橫隊以後，喊口令「解……散」（或用散開）大家聽到這口令，立刻把原排的隊伍散開來，可以隨便在操場以內玩；等到教師再發快速歸隊的口令出來，大家用很快的動作，站成原來的一排橫隊，教師在這時，用名譽獎勵很快很活潑的兒童。

(二)動機：教師問：誰看見過帆船嗎？（兒童舉手表示）誰登過帆船嗎？（兒童舉手表示）帆船靠着什麼可以在河裏或海中行駛得很快嗎？（大風）逆風可以拉布篷嗎？（不可，要順風）船夫拉布篷怎樣的動作？（兩手輪替握繩向下）拉篷要用力嗎？（要用力的，他們嘴裏喊着：哼唷哼唷）風大了水要怎樣？（要起高高低低的浪頭）大風吹來的時候有聲音嗎？（有的，聲音是吁列列）帆船行前去的時候，有聲音嗎？（有的，咚隆！咚隆！）

(三)試演：教師口唱「今朝行船逢順風」，兒童聽到了，大家也跟同唱，教師再唱，兒童複習唱，唱了幾次後，教師問：誰會照他表演出來？（兒童舉手表示）如果沒有人舉手的，教師做給他們看，這樣的一句一句下去，把全歌的情形，多試演了一次。

(四)實行：各兒童經過了一次試演，大概有些會了，

教師說：現在我們要來正式表演了，你們聽好我的琴聲，不要過快，不要過慢；起初教師仍用少數兒童動作，末了纔用共同表演。

【備註】

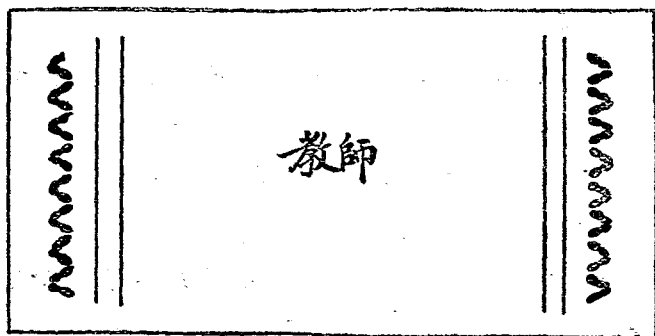
(一)注意：這個教材的主要目的，不在於唱歌，在於表演，而表演中最要注意者，是拉布篷的動作。

(二)聯絡：和國語，常識，音樂等科教師盡量聯絡。

二九 你是日本人

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)遊戲組織：分全體兒童爲甲乙兩組，各成一排隊，大家面對而立，兩排距離約三十步左右，每排的前面，各劃界線一條，於這線前一二步處，再劃粉線一條，以作各排區域。

(三)遊戲方法：教師把動令一下，甲組的第一人，向前至乙組的第一人前面，乙組的人個個伸一手掌在前，甲組的第一人，口唱『你是日本人』五字，同時把手掌任意連拍一人五下，或五下分做拍幾人都可；不過到了末一個字讀完，而第五下已經拍下，立刻逃回原處，此時

被拍的人,也隨即向前追趕;如果能夠拍到,就可把這人俘到本區域之後,不能拍到,自己作為被人俘虜,以下照此進行,直至末一人為止,第二次開始,互相交換行之。

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童知道日本人的兇惡,並養成有報仇雪恨的觀念。
2. 使兒童有手足敏捷,身體活潑的習慣。

(二)類別: 追拍遊戲。

(三)單元: 本課教材,和束縛小矮人一課聯絡成一單元。

(四)時間: 60分鐘。

【準備】

用具: 漏粉器一個,石灰若干,叫子一個。

【教法】

(一)準備動作: 複習舊動作。

(二)動機: 誰看見過日本人? (兒童舉手表示) 你們聽見過人家講,日本人兇不兇? (聽見過很兇的) 誰知道,他們為什麼要常常欺侮我們? (要想奪我們的地皮) 我們的國度叫做什麼? (中國) 那麼我們每天讀

書玩耍,還有你們喫飯睡覺的地皮,是那一國的呢?(也是中國)

(三)試演: 教師說:剛纔不是同你們講的日本人麼!日本人究竟是怎樣的行爲,我們來做個遊戲,這個遊戲怎樣做法呢?大家聽我講個明白:你們分爲甲乙兩排,一排在左,一排在右,兩面相對立,聽我叫子一吹,甲排的第一人,走到乙排人的前面去,唱着『你是日本人』五個字,同時用手拍他們的手掌,拍完了五下,隨即逃回來,不被日本人拍着身上,爲勝利的中國人,把大概的情形告訴他們了,然後試演一次。

(四)規則: 方法我們已明白了;不過做的時候,要公定幾條規則,大家依照規則做去,一定很有趣的,那麼我們來定幾條,教師在這時,看他們有無意見發表,如果沒有,就替他們定下列四條:

1. 已被俘虜的人,不得私行逃回。
2. 追拍的人,不可追入對區域內拍人。
3. 追拍的人,應等拍手人的第五下拍完,纔可向前追趕。
4. 追拍的人,拍人時要輕些,不得有意把拳打。

(五)實行: 方法兒童已明白了,規則亦已定好,然後

教師把教材中的方法依照實行；如兒童有破壞規則，立即矯正和警戒。

(六)批評：遊戲終了，大家提出意見，共同加以批評：

1. 照原定方法，有沒有人做錯？
2. 那幾個做得最好，那幾個做得最不好？
3. 爲什麼有的做得好，有的做得不好？
4. 不好的人，以後再做能不能改良？

【備註】

(一)注意：本課教材，教師宜施行於春夏秋三季，冬季則不甚適宜，因爲個人輪流運動，其餘身體不會發煖。

(二)聯絡：和國語，社會，常識等科可互相聯絡教學。

三〇 老母雞

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

閣閣閣閣 老母雞 蓬着頭兒 蹺着尾
 花的背兒 花肚皮 走來走去 尋東西
 東西吃得 肚裡飽 生出蛋來 孵小雞

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊,全體蹲下。

(三)表演法:

「閣閣閣閣」兩手相捧置於嘴旁。

「老母雞」兩手放在膝上。

「蓬着頭兒」兩手捧在頭上擦動。

「蹺着尾」上體前彎,以臀部蹺起。

「花的背兒花肚皮」兩手輕輕拍背三下,再輕拍
 肚皮三下。

「走來走去尋東西」向左走數步,向右走數步,眼

睛看着地下。

『東西喫得肚裏飽』大家牽手向中央前進三步，
把握手高舉。

『生出蛋來孵小雞』慢慢的蹲下。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得模仿老母雞生活的情形。
2. 引起兒童明瞭老母雞能生蛋孵小雞的常識。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習老母雞歌的唱和表演法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，叫子一個，老母雞掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：複習上課教學的動作。

(二)動機：教師問：誰家裏有老母雞？（兒童舉手表示）老母雞的叫聲是怎樣？（閣閣閣閣）老母雞的形態是怎樣？（蓬着頭兒，蹺着尾）你們的老母雞是什麼顏色？（白的，黃的，黑的，花的）牠常常走來走去，幹什麼？

(尋東西喫)喫飽了要什麼!(生蛋)蛋有什麼用(孵小雞,或供給我們喫)

(三)試演: 珍兒家裏有一隻老母雞,牠滿身都是花的,頭上的毛蓬着,尾巴蹺起,走來走去,開開閣閣的叫,只想尋東西喫,等到喫飽了肚皮,牠蹲在雞棚裏去生蛋了,生出來以後,牠的叫聲非常響亮,意思就是說:我已生出蛋來了,快快來拏罷!珍兒聽到了聲音,走去一望,果真有一個蛋,拿到了手,急忙走到母親處,要燒來喫,母親向他說:我們不要把牠燒來喫,積了許多,再叫老母雞孵出小雞來,不是很有趣的嗎!珍兒聽到有小雞出來,很高興的遵從母親的話,後來沒有多時,老母雞居然領了許多小雞出來了。

上面的話,不是和你們講的老母雞嗎?現在我有一只老母雞的歌大家來唱唱看,於是教師先踏一次琴,叫兒童聽了拍子,大家繞圈進行,然後教師用口授法教會他們唱歌,等到歌會唱了,再把歌詞設法試演。

(四)實行: 各兒童歌已會唱,動作已試演過,教師看到兒童中那幾個覺得不差,然後再把本課教材中所列的表演法,依次實行,如此叫兒童輪流做作,教師隨時指導改正。

【備註】

(一)注意：本課教材，在室內施行，可用上面試演中簡單的講述；如在室外教學時，那可不必用講述，徒使兒童呆立無興趣。

(二)聯絡：國語，讀老母雞，自然，講老母雞孵蛋出小雞，勞作，剪貼或摺紙老母雞，形藝畫老母雞狀態。

三一 春天的花園

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

鳥兒你快唱吧 蝶兒你快舞吧 輕
輕地唱起來 慢慢地舞起來 春
天的花園 是我們的

(二)表演排列: 二列面向中央之圓隊。

(三)表演法:

【鳥兒你快唱吧】兩手搭在對面人之肩上,頭右側。

【蝶兒你快舞吧】頭向左右側。

【輕輕地唱起來】用右脚開步,前走六步,走至相對者之位置。

【慢慢地舞起來】用左脚開步,兩腳交換跳躍走至原位,同時右手相接,左手側舉。

【春天的花園】內圈生退至外圈生左側，成一列圓隊。

【是我們的世界】大家牽手走前四步後，兩手上舉。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得模仿小鳥和蝴蝶生活的樂趣情形。
2. 使兒童愛好自然和小動物做朋友。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習春天花園歌的唱和表情法。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴，春天花園的掛圖。

【教法】

(一)準備動作：穿花跑——教師率領兒童成單圓圈走，或成雙圓圈走，再成8字形走，使兒童能接連跟好，不走到別的地方去。（教師率領全隊的排尾的最小兒童進行，比較容易整齊。）

(二)動機：教師問：誰家裏有花園的？（兒童舉手表

示) 花園到了什麼時候最好玩?(春天) 你們玩過花園嗎?(兒童舉手表示) 鳥兒和蝴蝶,喜歡玩花園嗎?(也喜歡的。) 他們到了花園裏,做些什麼?(鳥兒唱歌,蝴蝶舞蹈) 鳥兒會唱歌嗎?(鳥兒的叫就是唱歌) 蝴蝶會舞蹈嗎?(蝴蝶的上下飛,就是舞蹈) 你們會唱歌和舞蹈嗎?(兒童舉手表示) 鳥兒和蝴蝶,常常在花園裏唱歌舞蹈,花園像他們的什麼?(像他們的世界)

(三)試演: 教師說:剛纔不是和你們講的鳥兒唱歌,蝴蝶跳舞,花園像他們的世界嗎?此刻我們就來練習一只「春天花園的歌」我先來唱給你們聽,你們等我第二次唱,大家跟唱,把歌詞全部會唱了,我們還要照他的意思做出來。

等到兒童把歌完全會唱了,教師以歌的意思再告訴他們,然後徵集有沒有兒童就會做出幾句來;如果真正沒有,只好教師先做給他們看。

(四)實行: 教師和各兒童經過試演之後,大家已有些明白了,然後教師再把本課所寫的表演法,依次實行,同時奏了琴聲,兒童就一學就會了。

【備註】

(一)注意: 教師實施這個教材時,如就近有什麼花

園，率領他們去玩一次，兒童看見了真實的情形，他們一定更覺快樂了。

(二)聯絡：國語，自然，形藝等科可互相聯絡。

三二 推車

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

裝滿一車小石頭 一個車夫推着走
 嘸啲嘸啲嘸啲嘸啲嘸啲嘸啲嘸啲嘸啲
 灰塵飛沙堆滿向 燕點汗珠淌流背

(二)表演排列: 一列面向中央之圓隊或縱隊。

(三)表演法:

『裝滿一車』上身前彎兩手在左方撥取石頭狀。

再作裝入車上狀。

『小石頭』向右行之。

『一個車夫』退後一步。

『推着走』膝微屈兩手在左右作握車推狀。

『嘸啲嘸啲……』前走七步,末拍向後轉。

『嘸啲嘸啲……』前走七步,末拍向後轉。

『灰塵飛沙堆滿面』兩手做揩面狀。

『點點汗珠流滿背』兩手拍背三下。

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童習得模仿推車動作的興趣。
2. 使兒童知道車夫推車的苦惱。

(二)類別: 唱歌遊戲。

(三)單元: 歌的唱法和推車的表演法。

(四)時間: 120分鐘。

【準備】

用具: 鋼琴或風琴。

【教法】

(一)準備動作: 複習上課動作。

(二)動機: 教師問,誰看見過車夫推車子嗎?(兒童舉手表示)車夫推的車子,上面裝些什麼?(小石頭)車子裝了重的斤量,推行起來,有什麼聲音?(噉啞噉啞)車子經過乾燥的地方,地上有什麼飛揚起來?(灰塵和沙泥)車夫推車的時候熱不熱?(很熱的)熱了頭上和身上怎樣?(有汗出來)現在我們來學習一只推車的歌,並且還要叫你們表演出來。

(三)試演：教師說：你們既然看見了推車子，那麼誰會學習推嗎？（兒童舉手表示）教師叫舉手的兒童立在圈子中央試演一次，如果不像，教師示範指導，叫各兒童輪替試演下去，每次可把兒童人數逐漸增加；如兒童過多，可不必每兒童試演到。

(四)實行：教師看到兒童，大半已經會了，可用上面的表演法，依次表演下去，先用分組練習，然後全體實行，那時教師須奏琴附和。

【備註】

(一)注意：兒童模仿推車時，兩足進行，步伐不可太快，並於嗶嗶嗶嗶時，做着格外用力向前推的形狀。

(二)聯絡：和國語，自然等科互相聯絡。

三三 跳舞

【教材】

(一)歌譜:



來來來 來來來 大家都來 你這排 我那排 兩排分開
你跳舞 你跳舞 聽好拍手 一二三 一二三 不要太快

其 三

拍得慢 拍得慢 舞得也慢 唱得快 唱得快 跳得也快
一二三 一二三 兩手招招 一二三 一二三 轉身過來

(二)表演排列: 二行縱隊面相對。

(三)表演法:

(1)

『來來來來來來』用右手招手。

『大家都來』雙手招手。

『你這排』用右手食指指對方人。

『我那排』用右手食指指自己胸口。

『兩排分開』各排退後一步。

『你唱歌』指對方。

『我拍手』拍手一下。

『你做樂隊』兩手置於嘴作吹喇叭狀。

『一二三一二三』拍手六下，同時踏足。

『不要太快』用右手搖手。

(2)

『來來來來來來大家都來』同上。

『你這排我那排兩排分開』同上。

『你跳舞』先指對方再右脚提起輕跳，同時兩手側舉。

『你跳舞』左脚提起輕跳。

『聽好拍手』立定。

『一二三一二三』同上。

『不要太快』同上。

(3)

『拍得慢拍得慢』拍手六下。

『舞得也慢』兩手由側上舉，同時左脚置於右脚前向後旋轉。

『唱得快唱得快』在唱『唱』字拍手一下。

『跳得也快』兩足交互原地跳躍。

『一二三一二三兩手招招』先拍手六下，同時踏足，再用兩手向前方招手。

『一二三一二三轉身過來』先拍手六下，同時踏足，再向後轉。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童身體活潑，動作敏捷，身心愉快。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：學習舞蹈歌的唱和表演法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座，在室內教學時，可用跳舞掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：複習上面所教的許多準備動作。

(二)動機：教師問：誰看見過跳舞的？(兒童舉手表示)我們校裏的同學，有人會跳舞嗎？(高中級的同學)你們有那個會嗎？(兒童舉手表示)跳舞的隊形怎樣的？(一刻兒聚攏，一刻兒分開)他們的手足怎樣？(或拍手，或踏足)他們跳舞的時候，有什麼聲音附和的？(琴

聲) 琴聲有沒有拍子的!(一二三一二三) 那麼跳舞的時候,要不要依照琴上的拍子!(一定要的) 琴上的拍子踏了快,跳舞的人怎樣?(應當也快) 琴的拍子慢,跳舞的人怎樣?(也要慢)

(三)試演: 教師先把歌詞,教會他們唱,然後叫兒童各人試演;試演過後,教師再把歌詞的意思講給他們聽,等他們明白了以後,教師纔叫他們同時表演,就比較容易了。

(四)實行: 各兒童經過了上法的試演之後,大家腦筋中已有相當的把握,然後教師再照上面教材中所列的表演法,依次實行,使兒童個個會唱會做,其動作就成爲簡單的舞蹈了。

【備註】

(一)注意: 本課教材,實施的時候,一人恐難維持,最好該級級任或別位教師一同幫助。

(二)聯絡: 和國語,音樂等科互相聯絡。

三四 山上去玩

【教材】

(一)上山圖樣:



(二)排列: 一列單行縱隊,排尾在前面。

【教材說明】

(一)要旨: 舒暢心志,鍛鍊腿力;並能得自然科方面的實地考查。

(二)類別: 遠足登山。

(三)單元: 學習集合,整隊;上山,下山的方法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 學校旗幟,叫子若干個,捕蟲網,採集箱,蟲針,剪刀,急救藥品,望遠鏡等。

【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

(二)動機：教師問：誰看見過山的？(兒童舉手表示)那一個小朋友到過山上去玩的？(兒童舉手表示)你們到過山上去的，上山時候，覺得怎樣？(腿酸，氣喘)上了山頂，有怎樣的好玩？(四周望望，很是有趣)望了山底下的人怎樣？(像小人國裏的孩子)再看了人家房子如何？(像雞棚)你們在山上玩的時候，身體覺得怎樣？(很舒服，精神很振足)你們在下山時，覺得和上山時，有什麼不同之點？(上山身體向前彎，下山身體挺，胸向後仰)

(三)試演：在舉行遠足或登山的前一天，教師可先和兒童預習怎樣整隊？怎樣集合？怎樣分隊？怎樣選派小隊長？教師再告訴兒童，怎樣上山，怎樣下山，並說明採集各種動植物等方法。

(四)實行：在舉行的那一天，依照預習的各種方法，正式實行，教師和各小隊的隊長，時時注意他們的行動，免得發生意外的事。

【備註】

(一)注意：本課教材是適宜於學校附近有山的應

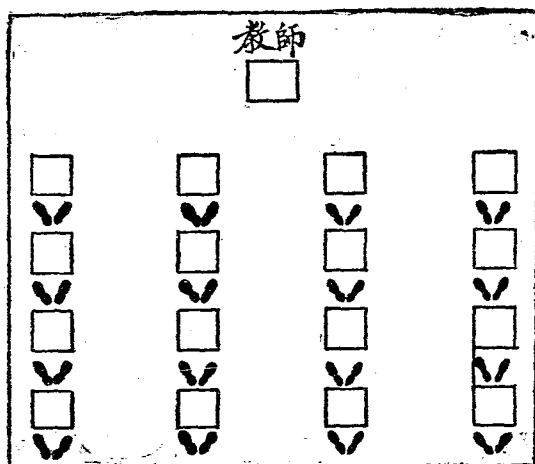
用,至沒有山的地方,可改爲遠足;並在引起動機時,亦應當適合學校之環境,以定發問談話的資料。

(二)聯絡: 本課在實行時,如有二十人以上的兒童,體育教師應請級任或科任先生,共同引導出發。

三五 認清東洋貨

【教材】

(一)遊戲圖樣:



(二)遊戲組織：教師先把全體兒童，分爲甲乙丙丁四隊，（或依課桌行數而定）再預備同種類的國貨和東洋貨各二件，放在教桌上。

(三)遊戲方法：教師發了動令，每行的第一人，向前至教桌處揀取國貨而逃回，至原位坐好，教師檢查他們那個拿的國貨，那個拿的東洋貨，拿到本國貨的勝利，拿到東洋貨的作爲失敗，以下照樣做去，結果看那一行的

兒童，拿到國貨最多的，算總勝利。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 養成兒童能夠認清國貨和東洋貨的常識
2. 養成兒童有愛用國貨的觀念。

(二)類別：愛國遊戲。

(三)單元：本課和「你是日本人」一課聯絡成一單元。

(四)時間：90分鐘。

【準備】

用具：同種類的國貨和東洋貨若干件，哨子一個。

【教師】

(一)準備動作：複習上課舊動作，本課在室內舉行，準備動作可從簡單。

(二)動機：教師問：誰聽見過不買東洋貨？(兒童舉手表示)東洋就是什麼地方？(日本)東洋貨是那一國的貨呢？(日本貨)你們喜歡東洋貨呢？還是喜歡自己的中國貨？(自己的中國貨)爲什麼不要東洋貨呢？(因爲不及我們國貨牢固)我們如果有人拿了錢去買東洋貨，他們得了我們的錢做什麼？(造鎗礮)造鎗

敵什麼用(鎗殺我們中國人)

(三)試演：現在我們來做一個認清國貨和東洋貨的遊戲，大家聽我講做遊戲的方法，教師就把上面的做法，告訴他們，看他們明白了，就開始練習。

(四)規則：教師說：遊戲的做法，你們已經明白了，以前做遊戲，都定規則的，現在這個遊戲也要定幾條規則，大家想想看究竟怎樣定法，這時兒童各提出意見，教師就和他們共同商定下列幾條：

1. 沒有聽到動令，要去認國貨的人，不能先行前進。
2. 有人先拿到了國貨，後一人不能強搶。
3. 拿不到國貨而動作遲鈍的，應受相當的處罰。

(五)實行：教師看他們對於方法和規則，都明瞭了，然後發出動令來，依照教材中的方法正式實行，看有無不懂的兒童在中間了；如果仍有發見者，教師再行指導。

(六)批評：就這個遊戲完畢，教師可叫兒童提出意見來，共同討論，共同批評：

1. 照原定方法，是否個個依着做去！
2. 那幾個不照規則做，那幾個有意犯規！
3. 那幾個做得好，那幾個做得不好！

【備註】

(一)注意：本課教材，室內室外都可舉行；不過兒童對國貨和東洋貨難於認清，教師在未做以前，可以提出來先告訴他們。

(二)聯絡：國語，常識，社會等科可互相聯絡教學。

三六 割麥

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

野草紅 野草白 農夫農婦 割大麥
彎着腰兒 赤着腳 鐮刀聲音 浙浙瑟
麥桿粗長 麥穗大 農夫農婦 開心殺
拿來磨磨 做些餅乾 雜些換衣着

(二)表演排列: 面向中央之一列圓隊。

(三)表演法:

『野草紅,野草白』左手手背叉腰,右手用食指指斜方地上(先右後左)。

『農夫農婦割大麥』兩手並置於眉間,眼睛看遠方。

『彎着腰兒赤着腳』兩手放下,同時上體前屈,右

脚後退。

『鏟刀聲音浙浙瑟』作割麥狀，同時後退二步。

『麥桿粗長麥穗大』徐徐立起，右手在額上作揩汗狀。

『農夫農婦開心殺』兩手互組於胸前（先左手後右手）。

『拿來磨磨』左足踏出半步，兩手作拉磨狀。

『做些餅喫』兩手大拇指與中指相接，置於口處。

『糴些換衣着』兩手由上方畫一大圈，叉腰。

【教材說明】**(一)要旨：**

1. 使兒童習得模仿農夫割麥動作的樂趣。
2. 引起兒童知道麵包餅乾原料的來處。

(二)類別：唱歌遊戲。**(三)單元：**本課和打大麥一課聯絡成一單元。**(四)時間：**120分鐘。**【準備】**

用具：鋼琴或風琴一座，在室內教學，可用農夫割麥掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作：游泳式進行——教師率領兒童行進時，要使他們多加興趣，兩臂輪替向前作游泳狀，教師先做，兒童大家做倣行之。（教師施用這個動作，時間不可過長，以免兒童身體疲乏）

(二)動機：教師問：誰的家裏種田的？（兒童舉手表示）現在你們知道田裏種些什麼？（大小麥）大小麥已黃嗎？（很黃了）黃就是熟，熟了你們知道要怎樣？（農夫要去割）誰看見過農夫割麥的？（兒童舉手表示）農夫手拿割麥的東西，叫什麼名詞？（鐮刀）他們割麥的情形怎樣？（彎着腰兒，赤着足）農夫農婦，看見了麥桿粗長麥穗大，你們猜想他們的心上怎樣？（很快樂）那麼你們知道，麥有什麼用處呢？（磨了細粉，可做麵做餅喫）

(三)試演：教師說：上面不是和你們講的割麥事情嗎？現在我們就來唱一只割麥的歌，唱會了，還要表演。於是教師先把歌詞唱給他們聽，等到會唱了，教師再把歌的意思，逐句引進他們倣作。

(四)實行：各兒童試演了，大都可以得到些經驗，然後教師再把原定方法加以糾正和指導。

【備註】

(一)注意：實施本課教材，須和時令適合，如學校就近有農田，教師可利用機會，和他們實地去參觀一次。

(二)聯絡：本課教材，可和國語，自然，勞作等科互相聯絡。

三七 打大麥

【教材】

(一)歌譜:

任雁風作

一籬麥 兩籬麥 三籬打大麥
 籬籬拍 籬籬拍 認真打大麥
 大麥打得多 送你一大籬 大麥打得
 少 請你吃飽黑麩色

(二)表演排列: 二列縱隊對面立。

(三)表演法:

『一籬麥』從二人互相合掌抽出各自拍手一下。

『兩籬麥』同上再來一下。

『三籬打大麥』從二人互相合掌抽出各自拍手二下。

『籬籬拍,籬籬拍』二人互相交叉合掌後,各自拍手二下,如此連續二次。

『認真打大麥』連續快拍五次。

『大麥打得多』照上法再作一次後，兩手向上畫大圓形。

『送你一大籮』二人握手跳一跳。

『大麥打得少』照第四句法做一次後，二人蹲下。

『請你喫塊黑麵包』用兩手握拳並擺前平舉。

【教材說明】

(一)要旨：

1. 使兒童習得模仿打大麥動作的樂趣情形。
2. 養成兒童手到眼到動作活潑的習慣。

(二)類別：唱歌遊戲。

(三)單元：本課和割麥一課聯絡成一單元。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：鋼琴或風琴一座。

【教法】

(一)準備動作：複習上課動作。

(二)動機：教師說：我們有沒有唱過割麥歌嗎？（兒童舉手表示）誰知道農夫割了麥，挑到了家裏怎樣？（打下來）誰看見過打大麥？（兒童舉手表示）他們打大麥怎樣打法？（有的在機上軋，有的在木架上甩）你們

誰會學他們打？(兒童舉手表示)農夫的打大麥,你們已經看見過,還有許多小孩子,用手掌拍的打大麥,誰看見過呢？(兒童舉手表示)他們打的時候,嘴裏唱些什麼？(一籮麥,兩籮麥,三籮打大麥)

(三)試演：敏兒家裏有許多田,田裏種的都是大麥,到春盡夏交的時候,田裏的大麥,都有些黃了,敏兒的爸爸媽媽,看見田裏的麥都熟了,就把鏈刀磨磨好,兩人一同去割,不多幾天,把田裏的大麥統統割好了收起來,他們二人,趁天氣很好,就在場上劈拍劈拍的打起來,敏兒和弟弟在旁邊看得很有趣,要想去幫爸爸媽媽打些;可是力氣小,敏兒後來想出一個法子,和弟弟一同玩,他的法子是什麼樣的呢?我來唱給你們聽,做給你們看,你們聽了我唱,看了我做,以後大家跟我唱,跟我做。

(四)實行：教師和兒童,把唱做都試演過了,於是踏起琴來,依照本課教材中所寫的表演法,正式實行,看到兒童中還有動作不甚妥當之處,教師隨時指導他們。

【備註】

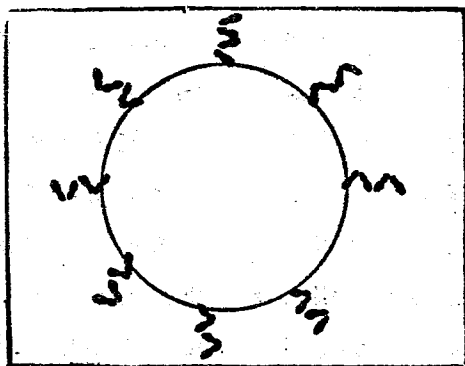
(一)注意：本課教材,教師須觀察當地情形,有無這種玩耍的風氣,和田中種植,有無大麥這一類。

(二)聯絡：和國語,自然,勞作等科可聯絡教學。

三八 蝴蝶舞

【教材】

(一) 舞蹈圖樣:



(二) 排列: 兩行縱隊, 左生的右手, 和右生的右手握於肩上, 左手和右手握於體前下方。

(三) 動作:

1. 八拍: 前四拍, 各以左足向前走三步向後轉右足向前點地, 左生左臂置於右生肩上; 後四拍左向後轉歸原位。

2. 八拍: 前四拍, 右足開始向前踵趾步; 後四拍舉內膝向側爲拋加步調位。(右前左後) 左生左臂置於右生肩上。

3. 八拍:和(1)相同;惟以右足開始行之。
4. 八拍:和(2)相同,還原位。
5. 十六拍:下握的左右手改爲叉腰,左足開始向前爲拋加步,右生左後轉,由所握的手下穿過去。

【教材說明】

(一)要旨: 使兒童的動作活潑,習得模仿蝴蝶動作的樂趣。

(二)類別: 舞蹈。

(三)單元: 教學蝴蝶舞的方法。

(四)時間: 90分鐘。

【準備】

用具: 鋼琴或風琴一座。

【教法】

(一)準備動作: 複習舊課,約四五分鐘後,教師率領兒童成爲二行縱隊作並肩立。

(二)動機: 教師問:誰看見過蝴蝶?(兒童舉手表示)蝴蝶飛的時候,有沒有同伴的?(有的,兩隻一起)蝴蝶飛的時候,上上下下,高高低低,形狀像什麼?(舞蹈)你們有沒有跳過舞蹈?(在一年級裏跳過)那麼你們能夠學蝴蝶的舞蹈嗎?(兒童舉手表示)

(三)試演：教師說：今天我們就來學習蝴蝶舞，每兩個人一組，像蝴蝶一個樣子，靠裏面的爲右生，外面的爲左生，左生把右手置於右生的肩上，和他的右手，左手和右手互握於體前下方，於是教師要做的方法告訴他們，叫他們逐步試演。

(四)實行：各兒童經過試演之後，教師依照原定的方法正式實行，並配以相當的音樂，以助動作之整齊。

(五)批評：正式實行以後，教師和兒童共同批評，要點如下：

1. 那幾個小朋友跳得好，那幾個還不好？
2. 那幾個小朋友姿勢最優美，那幾個一些也不好？
3. 爲什麼有好，有不好？怎樣了就會好？

【備註】

(一)注意：本課教材，全部雖很簡單，但起初練習應請級任先生或別位老師輔助。

(二)聯絡：國語，常識，音樂等科可互相聯絡。

三九 八哥和烏鴉

【教材】

(一)歌譜:

潘伯英作

八哥 八哥 在樹林裡唱歌 烏鴉 聽得說

八哥小八哥 可借 吾的 喉嚨已啞了

不然吾要 比你唱得好了許許多

(二)表演排列: 二列面向中央之圓隊,外圈生之兩手置於內圈生之肩上。

(三)表演法:

『八哥八哥』踏脚四次,上體向左右稍擺動。

『在樹林裏唱歌』前進四步,末二拍向後轉,內圈生兩手置於外圈生肩上。

『烏鴉聽得說』踏足四次,頭向右轉。

『八哥小八哥』前進四步,末拍外圈生向後轉。

『可惜吾的』以右手拍相對生肩上,再拍自己的胸部。

『喉嚨已啞了』頭稍擡起,右手按在喉嚨處。

『不然我要比你唱得好了』兩手塔在相對生之肩上。

『許許多』點頭三次。

【教材說明】

(一)要旨:

1. 使兒童習得模仿八哥烏鴉動作的樂趣情形。
2. 引起兒童明瞭八哥和烏鴉的分別。

(二)類別: 唱歌表演。

(二)單元: 學習八哥和烏鴉歌的唱與表演法。

(三)時間: 120分鐘。

【準備】

用具: 鋼琴或風琴一座,叫子一個,八哥和烏鴉掛圖一幅。

【教法】

(一)準備動作: 複習上課教學動作。

(二)動機: 教師問:誰識八哥的呢?(兒童舉手表示)
八哥的身上是什麼顏色?(黑的)八哥的喉嚨叫起來

好不好?(很好的)有人養在籠子裏的八哥你們看見過嗎?(兒童舉手表示)這個八哥除了叫以外,還會什麼?(說話,會叫小弟弟)誰看見過烏鴉?(兒童舉手表示)烏鴉的喉嚨好不好?(不好)他的叫聲像什麼?(啞子)那麼把八哥和烏鴉來比較一下,究竟誰好誰壞(八哥好)

(三)試演: 教師說:上面講的話,是八哥和烏鴉的事情,現在就來唱這個歌,你們一定喜歡的,於是教師先唱,叫兒童跟唱,等到歌會唱了,再照歌詞引進他們做表演.方法教師先示範.

(四)實行: 各兒童試演有了把握,教師再把原定方法正式實行;在實行時,須注意他們的動作.

【備註】

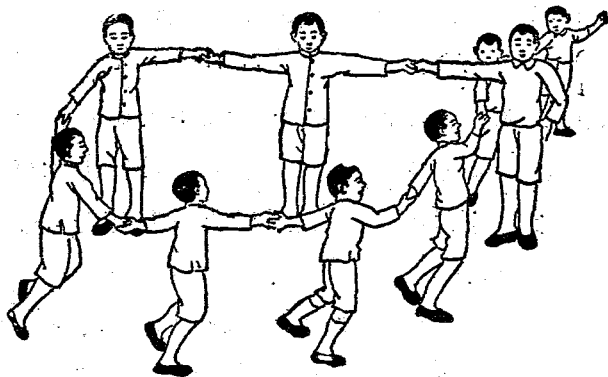
(一)注意: 本課教材,固然是練習唱,練習做;不過在室外教學時,教師要多注意兒童的表演方面.

(二)聯絡: 可和國語,自然,常識等科互相聯絡.

四〇 出城門

【教材】

(一) 遊戲圖樣：



(二) 排列： 一列橫隊，大家互相攜手。

(三) 做法： 隊形排列好，第一人與第二人，把握手高舉，由排尾領導，向第一二人的舉手中間穿過去，以下的人接連外出，作為走出城外，到末了舉手的二人，向自己舉手的中間穿進，同時翻身旋轉，作為關城門。

【教材說明】

(一) 要旨：

1. 使兒童習得做城門，和出城門動作的興趣。

2. 使兒童動作活潑，身心愉快並養成好做遊戲的習慣

(二)類別 鄉土遊戲

(三)單元: 學習出城門遊戲法

(四)時間: 90分鐘

【準備】

用具: 叫子,風琴或鋼琴。

【教法】

(一)準備動作 複習舊課

(二)動機 誰看見過城門的?(兒童舉手表示)城門是用什麼砌成的?(磚頭砌的)城門有什麼用?(打仗時的防禦)誰到城裏過的?(兒童舉手表示)城裏好玩不好玩?(很好玩的)我們的學校,是不是在城裏(兒童舉手表示)現在我們要來做個出城門遊戲,大家以為好不好?(兒童舉手歡迎)

(三)試演 教師和兒童決定目的之後,就叫他們成列一排橫隊,大家握起手來,教師照上面的方法,指導他們試演一次

(四)實行 就試演的情形,教師看了他們,大家已會,於是就用琴聲符和,使兒童依拍實行,動作定能格外整

齊。

【備註】

(一)注意：本課遊戲，如兒童人數過多，教者可把他們分爲兩隊，同時舉行覺得更有興趣。

本課教材，亦爲鄉土遊戲之一，如各地名目不同，教者應適合地方情形，可隨時更改，不必拘泥原定名字。

(二)聯絡：可和國語，音樂，常識，勞作等科互相聯絡。

第二編 補充教材

(唱歌遊戲)

一 老黃牛

大高 Ⅲ 調 ¾

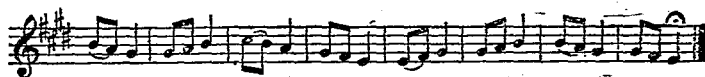
任雁風曲



牛啊 你不要嘆氣 夸你做 完工我 把草料來 餵你



謝謝你 謝謝你 青草處處有 並非怕肚飢 只怕



鞭子 不容情 打破 我的皮 你能 不找我 我就 感謝你

表演排列：二列面向中央之圓隊裏圈生向後轉成面對立，一做農夫，一做黃牛。

表演法：

『牛啊，你不要嘆氣』做農夫的人，向牛以左手食指指。

『等你做完工』蹲下，兩手握拳，作向前打狀。

『我把草料來喂你』立起向前一步，兩手前舉作
喂食料狀。

『謝謝你謝謝你』做黃牛的人，行鞠躬禮。

『青草處處有』兩手分開自右向後一轉。

『並非怕肚飢』兩手捧腹部。

『只怕鞭子不容情』右手作向前打，左手作搖動。

『打破我的皮』兩手在臀部摸着。

『你能不打我，我就感謝你』兩手同時作搖動，退
後一步行鞠躬禮。

二 兒童節

任雁風曲

四月四日是我們的快樂日幸福
節 姊姊妹妹 弟弟哥哥 大家同唱
歌 也囉囉囉囉囉 也囉囉囉囉囉

表演排列： 一列面向中央之圓隊。

表演法：

『四月四日』先把左手伸四指，同時左足側點地，
上體稍向左側轉，後右手右足反對行之。

『是我們的快樂日』左右手分開，再做拍手三下。

『幸福節』全體蹲下，兩手叉腰。

『姊姊妹妹』『弟弟哥哥』左手向左指，右手向
右指。

『大家同唱歌』大家牽手前進，再把手舉起。

『也囉囉囉囉囉』兩手拍掌，自右旋轉一周。

『也囉囉囉囉囉』同上法反對行之。

三 騎竹馬

大G調 $\frac{4}{4}$

任雁風曲

竹馬 竹馬 我來騎 騎到南京 京城裡 甚麼城 石頭城 甚麼石
青板石 甚麼青 竹竿青 折枝竹竿 當馬騎 騎到南京去遊 戲

表演排列： 一列面向中央之圓隊，一二報數，教師預備竹竿若干，每人各一根。

表演法：

『竹馬，竹馬』左手執竹竿，右手指向他。

『我來騎，騎到南京城裏』把右足提起，以竹竿跨在兩腿中間，大家向前二步。

『甚麼城』頭部向左側轉，作看城狀。

『石頭城』以右手向前拍三下。

『甚麼石』頭部向右側轉，作看石狀。

『青板石』換右手執竿，左手向前拍三下。

『甚麼青』頭部向下俯。

『竹竿青』手指竹竿。

『折枝竹竿當馬騎』右手把竹竿拿出,再放進一下。

『騎到南京去遊戲』自左向後轉一周還原。

(競技遊戲)

一 那個最活潑

(一)地點：運動場。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：教師率全體兒童走成一個圓圈，站定之後，一二三報數，一二三數定後，就叫報一數和二數面向握手，報三數的，立在他們二人的中間，另叫一個兒童，立在圈子中央（如人數湊不足，教師可加入同做）。

(四)方法：教師把叫子一吹，各小圈裏的人，互相調換位置，中央的人，趁此機會，設法搶佔一個位置，做了五六次，各組報三數的人歸原處，和報一數的人攜手，讓二數立在中間，依照上法舉行，以後再換，一數的人，立在中間，務使每人多有運動的機會。

(五)規則：

1. 立在兩人攜手的中間，教師沒有吹叫子，不得先行在外。

2. 調換位置時，既已走出，不能再回原處，並且同時每個要換位。

3. 立在大圈子中央的人,有三次搶不到位置的,大家認爲他不活潑的小朋友,就要用有趣的方法處罰他.

二 小寶寶拍三拍

(一)地點：室內外均可。

(二)人數：十人至五十人。

(三)準備：分全體兒童爲甲乙兩隊，其距離約二十步左右，中間畫兩個小圓圈，圈中各放小皮球一個。

(四)方法：教師動令一下，各排的第一人，立刻向前至小圓圈處，把皮球拍三拍，三拍完畢，就拿了這球，回來交給本隊的第二人；第二人依照第一人的方法做去，以下都依上法輪流，看那一隊先做完的，即爲優勝。

(五)規則：

1. 拍球的人，應在圈內，如有越出，要重拍。
2. 拍球回來的人，還沒有踏到本隊的界線，以下的人，不能先行迎接。
3. 每排逐個挨下前進，不得跳過，或叫別人代替。

三 投藤圈

(一)地點：室內室外都可舉行。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：分全體兒童為甲乙兩隊，在每隊的前面，劃線一條，離界線五六步處，釘小木樁兩個或用橈子倒轉利用橈脚亦可，再預備小藤圈兩個，作為遊戲應用。

(四)方法：教師把叫子一吹，各隊的第一人，把藤圈瞄準目的之木樁上投去套牢，如能投中套上木樁，即得分數一分，以下各人，如法輪流做去，看那隊得分多者為優勝。

(五)規則：

1. 投圈時，兩足不能踏過界線。
2. 各人投圈，應自己實行，不得叫別人代理。
3. 有人投圈時，任何一人，不得有所阻礙。

(追拍遊戲)

一 貓捉老鼠

(一)地點：室內外都可。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：教師率領兒童走成一大圓圈，任叫一人為貓，二人為鼠，其餘都握手起來，待等開始運動。

(四)方法：教師把叫子一吹，貓可追捉老鼠，老鼠可於圈外圈內任意出入，而貓有時要被攜手的人阻擋，至相當時間，教師應再行更換，使全體兒童都做到為止。

(五)規則：

1. 握手的人，不能常阻擋貓兒出入，應看到危急時，纔可應用阻止。

2. 做貓兒的人，舉動不能粗暴；遇能捉到老鼠時，萬不可有意推倒人家。

(註) 兒童追捉時，教師應時時注意他們的動作，以免發生危險。

二 蹲下免拍

(一)地點：室內室外都可舉行。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：教師率領兒童，散立於場中，那時先叫一個或兩個兒童，立在教師旁邊，待等開始追拍。

(四)方法：教師把動令一下，立在教師旁邊的人，可向任何一人追拍，被追拍的人，遇到危險時，屈膝蹲下，就可免拍；但蹲下時，不能二人同在一起，因為還有危險的可能，追拍的人，看到二人蹲在一塊，可用兩手握牢他們的衣服，此時能得兩人之被拍。

(五)規則：

1. 被拍到的人，與追拍者對調行之。
2. 追拍的人，不能有意把已蹲下的人推倒。
3. 追拍的人，拍人須輕，不得有意重打人家。

(豆囊遊戲)

一 接豆囊

(一)地點：運動場或健身房。

(二)人數：十人至四十人。

(三)準備：全級兒童，走成一行面向中央圓隊，教師用二個或二個以上的豆囊，預備妥當，就可開始玩。

(四)方法：教師叫子一吹，口呼：「某某小朋友接着」時，就把豆囊擲與這個小朋友，如果這小朋友接牢，算得一分，如此任意呼着，經若干次後，看誰獲分數最多，就算勝利。

(五)規則：

1. 小朋友聽到教師喊着自己的名字，隨即預備，可是不能前進，只好仍在原位。

2. 教師沒有喊到我名字，不能搶接豆囊。

〔註〕教師以每個小朋友喊到，不要遍於少數的人。低級兒童用的豆囊應輕而小，否則恐傷手指。

二 拍豆囊

(一)地點：室內外均可。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：教師率領兒童，走成一圓圈，大家面向中央，再預備豆囊一個或兩個，準備妥當就可開始遊戲。

(四)方法：教師把豆囊交給任何一兒童，再叫兒童在圈外靠近等着，作為拍豆囊者，叫子一吹，手拿豆囊的兒童隨即向任何一方傳給以下一人，這樣輪流下去，在傳豆囊的時候，拍的人趁此機會可以去拍掉，傳豆囊的人，動作愈快愈好，拍的人在那一人手內拍落掉地上，就和此人對調；如傳圓圈三周，拍豆囊的人，不能把他拍下來，要立到中間去唱歌或向大家行一鞠躬禮。

(五)規則：

1. 拍豆囊的人，不能走進圈子裏去，並不能拍到人家身上去。

2. 傳豆囊的人，不能跳過一人或數人，應逐個傳下。

(故事遊戲)

一 摸魚

(一)地點：運動場或健身房。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：教師率領全體兒童走成一大圓圈，面向中央立定，然後叫排頭一人，立在中央，其餘每五人假定一個魚名，如黃魚、黑魚、白魚、青魚、金魚、銀魚、鯉魚、鱖魚等，預先叫中央一人認清。

(四)方法：教師把叫子一吹，就用手巾把中間一人包沒眼睛，於是各魚游動走圓圈幾步蹲下，教師再把叫子一吹，中間一人走向前後左右去任意猜摸，有了把握，就猜出是什麼魚，摸了三次，另換第二人行之。

(五)規則：

1. 摸了三次猜不中，要在圈外走一轉或向大家行個鞠躬禮，作為處罰的方法。
2. 手巾包裝好的人，不能把手去移動。
3. 摸魚的人，不能有意把人家推倒，或用手打人。
4. 做魚的人，看到摸魚人來，不能脫手走行他去。

二 連續造橋

(一)地點：室內外都可。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：教師率領兒童走成兩行縱隊，向左右轉面對立，兩手與對面人互握舉於前上方，如環洞橋狀。

(四)方法：教師把叫子一吹，排尾的二人，把兩手放下，向前穿過各環洞，至前面沒有環洞處立定，把兩手再行舉起，同時二人口呼『好！』最後一組聽到了『好』字，隨即照第一組的穿法走過去，到第一組的前，兩手舉起，亦口呼『好』，以下各組，如法穿過，是為連續造橋，到第一組完畢，第二次以排頭一組開始舉行。

(五)規則：

1. 穿過去的人，不能有意撞到人家身上。
2. 造橋的人，不能把手放下，打穿過的人身上。
3. 舉行的時候，大家不得大聲叫喊。

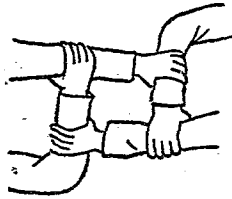
〔註〕有犯以上三項之一者，取消遊戲資格。

三 擺渡船

(一)地點：室內外都可。

(二)人數：十人至六十人。

(三)準備：教師把兒童分成兩行縱隊，站立場的一端，排頭的二人用兩手做成擺渡船，兩手的握法（看下面的圖）。



(四)方法：做好船的人，兩足蹲下，第三人把兩足跨於做船的組臂中間，兩手抱住他們的頭上，於是做船的二人立起向前走動，至場的那邊放下，回轉渡第四人，等到第四人過去了，第一只船，可以散手不做，應第三四人做船去渡第五六人，以下輪流渡過至完畢為止。

(五)規則：

1. 做船的人，不能有意把坐船的人搖動。
2. 坐船的人，不能有意把臀部振動。

(註) 每次擺渡時，教師應在旁邊扶助，以免發生危險。

(土風舞)

一 跑馬舞

(一)排列：二列面向中央之圓隊。

(二)準備：大家向左轉，成並肩立，外圈人以右手搭於內圈人的肩上，或腰部。

(三)動作：

(1) 八拍：左足開始向左爲拖步三次，至第七拍時左足重踏一下。

(2) 八拍：和(1)相同；惟以右足向右爲之。

(3) 八拍：左足開始向左爲滑步六次，至第七拍時，左足重踏一下，第八拍時，右足重踏一下。

(4) 八拍：和(3)同；惟以右足開始向右行之。

(5) 八拍：二人面都向外圈，搭手放下，做上面(1)的動作。

(6) 八拍：做(2)的動作。

(7) 八拍：做(3)的動作。

(8) 八拍：動作和(4)相同；惟至第七八拍時，內圈生在原地重踏二下，外圈生右向後轉重踏二下（此

時成面對立)。

(9) 八拍：兩小臂交叉平屈於肩齊，各以左足開始，向左為滑步六次，至第七八拍時重踏二下。

(10) 八拍：和(9)同；惟至第七拍時，左足重踏足一下，兩臂左右舉，第八拍時，右足重踏足一下，兩手叉腰。

二 迴旋舞

(一)排列： 雙行縱隊圓陣。

(二)準備： 二人並立，左右生互握內手。

(1)(2)左右生以左右足開始向前做水鷄步(動作略如換步)：

(3)左右生以左右足跳，再把左右足前踢。

(4)左右生仍在原地跳，身體各自內方向後轉，左右足自內向後踢，(此時各向背面)同時方向改變，所握之手速互調(即握裏面的手)。

(5)(6)(7)(8)如(1)(2)(3)(4)惟向反對行之，到完畢時，二人成對面立，兩手互握。

(2)左右生左右足，側進一步(原方向的前)。

(2)左右生左右足並上。

(3)左右生左右足向左前進一步，右生前進時，以右足置於左生兩足之中央。

(4)左右生左右足跳，左右側舉踢，這時互換位置(二人對立)。

(5)左右生左右足側進一步(原方向)。

(6)左右生以左右足並上。

(7) 左右生左右足向左前進一步,如(3)的動作;惟左足的足位,置於右生兩足的中央。

(8) 左右生以左右足跳,左右足踢,和(4)相同。

三 田鷄舞

(一)排列： 一列面向中央之圓隊。

(二)準備： 左右生面向而立，左生手置於右生之腰間，右生之右手搭於左生的肩上。

(三)動作：

(1) 內足向圈中進一步，外足同時併上，(重踏) 複做一次；但把外足開始。

(2) 至(4) 和(1) 的動作同，繼續做三次。

(5) 至(12) 鈎右臂跑步旋轉八步，末步併上，再鈎左臂旋轉至末步併上。

(1 至 12) 同上重複做。

(1 至 4) 面向圓心，左生左足，右生右足起，向左(右) 跳，同時他足尖點地，再左生右足，右生左足起，向右(左) 跳，同時他足尖點地。

(5 至 12) 和前的(5 至 12) 相同。

(模仿運動)

一 在海濱遊玩

教師說：『前天同你們到鄉下去，今天我們要到海濱去玩了。』

第一動作（到海濱去）

教師就率領他們走，在走的時候，叫他們隊伍要整齊，並且不要大聲叫喊。

教師說：『此刻到得海濱了，大家看地上的石子很多，我們可以拾幾個起來，摔到水裏去，石子到了水裏的時候，有波浪很好看的，還可以試試你們的力氣，那個摔得最遠。』

第二動作（摔石子）

兒童聽了教師的話，大家就隨便蹲下去，做拾了石子，摔出去的樣子。（在這時候教師做出一個好姿勢，使兒童可以摹倣。）

教師說：『你們看！前面的水浪，一回兒來，一回兒去，多麼好看，這個樣子，你們那個會照他做出動作來嗎？』

第三動作（海浪）

教師做手勢，向前推出，向後縮攏，同時兩足向前退後，各兒童做倣行之。

教師說：『噯呀！海浪來得更大了，要把我們的足打濕了，不要緊！我們大家來脫去鞋襪，就在水裏玩罷！』

第四動作（涉水）

兒童依着教師的話，大家彎體向前，做去脫鞋襪的樣子，脫好了就向前走；不過每步膝要高舉，好像把腳從水裏提起來，然後再輕輕的放下，（做這動作，如果兒童有穿長衣服的，可以叫他們把衣服提起來。）

教師說：『好好！我們不要走了，褲子也有些潮濕了，快快回家去換罷。』

第五動作（跑回家）

兒童照着教師的話，慢慢的走動，用足尖着地，做出赤了足觸痛的樣子。

教師說：『現在已經到家了，大家覺得疲倦嗎？氣喘嗎？我們來做幾個呼吸動作罷！』

第六動作（呼吸）

教師做幾個呼吸動作，各兒童做倣行之。

二 農事插秧

教師說：『你們都在城裏生活的，鄉間的情形，你們一定有些不知道，現在正是插秧的時候，我們走下去看。』

第一動作（鄉下去）

教師率領兒童向前進，走成一個大圓圈，同時兒童的眼睛，東張西望，做看鄉下的景緻。

教師說：『現在已走出城門，鄉下已經到了，你們看前天下大雨，田裏的水，都滿了，他們許多人，彎腰屈背的在田裏，就是插秧，我們也來試試看！』

第二動作（插秧）

各兒童把兩足分開，上體向前彎，左手作握秧狀，右手上下做插秧，同時兩足交互向後退。

教師說：『秧插完了，我們要到田裏再去拔來。』

第三動作（拔秧）

各兒童再把兩足分開蹲下，兩手作拔秧狀；不過兩足不後退，要慢慢前進了。

教師說：『秧已經拔了不少，我們來把他挑去再插罷！』

第四動作（挑秧）

各兒童兩臂左右平舉，身體稍向左旋轉，兩足前進幾步，再向右旋轉，前進幾步，同時兩臂稍振動，做出挑擔的樣子。

教師說：『插秧的田已到了，我們把秧，一束一束的丟到田裏去。』

第五動作（丟秧）

各兒童把右手握拳，由下向前斜上舉，做出丟秧的樣子，以後再把左手行之。

教師說：『秧已丟完了，我們不要再去插了，等農夫去自己插罷，現在時光已經不早，我們洗乾淨了手足，大家回去吧！』

第六動作（洗手足）

大家蹲下，把兩手互相摩擦，如洗手的樣子，再把兩手由外向內振動，做撥水到兩足上的樣子。

教師說：『好！好！我們的手足，都已洗乾淨了，大家趕快就回去罷！』

第七動作（回家）

教師率領兒童，向前進行，一刻兒用快步，一刻兒用慢步，各兒童亦照樣行之。

教師說：『今天覺得很疲倦，現在又跑了快步，更加

氣喘了,我們來做幾個呼吸動作罷!』

第八動作 (呼吸)

教師隨便做幾個呼吸動作,兒童仿倣行之。

(聽琴動作)

一 重步走

【教材】

(一)琴聲:



(二)排列： 一列面向中央之圓隊向右轉。

(三)動作：教師喊『預備……起』各兒童聽了琴聲，兩足交換重步向前走，同時兩手叉腰，或握了拳交互作向前打；或者大家再口唱『哼唷』等聲音。

二 凱旋歸來

【教材】

(一) 琴聲：

The image displays four staves of piano music, arranged in two pairs. Each pair consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The music is written in a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The first two staves feature a melody in the treble clef with a piano (p) dynamic marking, accompanied by chords in the bass clef. The third and fourth staves continue the melody and accompaniment, with the bass clef staff showing a more rhythmic accompaniment pattern.

(二) 排列： 一列面向中央之圓隊。

(三) 動作： 教師把叫子一吹，或喊「預備……起」

各兒童聽了教師的琴聲,做出一刻兒用兩手敲銅鼓狀;一刻兒做出用右手荷鎗狀,同時兩足輪替繞圈進行,上體作搖動,表示得意洋洋的態度。

第三編 附錄

一 關於立的姿勢訓練

(甲) 不良姿勢的結果： 姿勢的不良，就是腹部一切器官，和胸膛的器官往下降，腹部內下墜的結果，在上冊略已說過了，最重要的，就是腸系膜下伸長，腹部的血增多，而流動就減慢；因為小腸上部的一呎是不能動的，他是生在胃部的前邊，胃下降的時候，小腸的十二指腸和胃相接的地方（即幽門），就扭結起來；所以胃裏的食物，就不易通到十二指腸，每見姿勢不良的人，在消化時候，因為腹內覺著不舒服，於是挺起胸來，伸一個懶腰，就覺得舒暢，這個時候，有的可以覺得食物從胃中衝出來。

因為胸膛下降，前後徑減短，心臟就受了胸前部的壓迫，他的行程，就不能十分完備，在這種下陷的姿勢，胸膛既不好活動，又不好伸縮，所以呼吸的時候，多半是憑著膈肌，用下一半的肺營呼吸，那上一半差不多一點不通空氣，因為有這情形，肺尖的行程，就大大的減退，於是大多數的肺癆，都從肺尖內發生，從前德國肺癆專家論

肺癆的預防，說全世界的人們，如能每天給肺臟的各部分完全通空氣，——意思是用運動深呼吸一直到氣喘的地步——那麼在這一時代之內，肺癆可以完全消滅；所以從預防中國人的大疾病看來，矯正姿勢是最要緊的事。

不但肺部不通空氣，有趨向肺癆的弊病；並且常有了不良姿勢，肺內空氣的容量，就要大大的減少，譬如前幾年我用量肺器測驗我的肺量，我預先做了一個好姿勢，儘量吸氣，再儘量呼氣，呼出是三百十立方吋，後來再做一個不好姿勢，仍是儘量的吸氣，再完全呼出，量數祇有二百七十立方吋，兩次相差四十立方吋，差不多是百分之十三，這還有儘力的呼吸；如果在平常不好姿勢的時候，用通常的呼吸，肺內所容的空氣，還要減少許，因此氧化的行程，更不能完全；所以不但肺部要吃虧，就是全體的氣管也要受損。

(乙) 不良姿勢的原因：不良姿勢的原因很多，不能遍舉，祇好把最要緊的說出下列幾條：

(一) 作業不良：如著作家，或書記常伏在桌子上寫字，多彎體向前，胸膛就縮小，或是挖地的工人，亦常彎腰向前，兩手拿鏟子用力挖泥。

(二)因爲骨節上特別的病症:如一人的脊髓有癆症,脊柱就格外的彎屈,沒有法子可以挺直。

(三)因爲別種病症,如慢性病,精神不足。

(四)因爲耳朵有些聾,或是目力不足,常常歪著頭,臉向前俯。

(五)因爲衣服不合體,如中國婦女所穿的上衣,前後的大小不一樣,背後過鬆,胸前過緊;或是胸前圍一塊布,把乳部緊紮。

(六)因爲自己已有關於不良姿勢的習慣,就不注意姿式。

(七)因爲常看見別人不良姿勢:如兒童看見父母,先生,或同伴,常有不良的姿勢,自己就去摹倣。

(八)因爲時髦的關係:如前六七年時候,美國婦女界有一種時髦習慣,都把身體往前稍陷爲美觀,本來有良好姿勢的人,也故意做出這個樣式來。

(九)學校中或家庭裏的桌椅不合式,使身體傾斜,或因爲過於疲倦,或者還有別的緣故,而做出^③不好的姿式。

(十)因爲精神不振足,睡眠時間不充分,飲食少有脂肪,或耗費精神太過等原因,這幾種都很重要,因爲不論有多少好的桌椅,或是練多少改正運動;如果沒有好的

精神,就不容易常保持良好的姿勢。

(十一)因爲胸膛的兩個肌肉太短:例如胸小肌或前鋸肌或太短,肩膀的姿勢必定不良。

(十二)因爲兒童常提過重的物件:如兒童上學的時候,常用右臂抱書。

(十三)因爲鞋尖太窄:這樣的鞋子,容易使兩足成八字式,身體就因爲兩足的姿勢不良,跟着走步的姿式一同變壞。

(丙)不良姿勢的種類: 不良姿勢的種類很多,差不多每兩個人就有些不同,現在約略分成六種,因爲便於記憶起見,有的替他叫了一個特別的名詞。

(一)大猩猩式——這種姿勢,就是頭胸陷下來,腰部往後彎,於是脊柱就成弓形。有這種姿勢的人,很有力氣,不過生活力不甚大。

(二)駝背——這種姿勢,就是脊柱完全成一個弧形,十分往前彎。在中國上等社會的人,著作家,書記,或店夥,大概成這種姿勢的人很多。

(三)鴿子式——這種姿勢,是胸膛過於挺出,腰部過於往後彎,因爲自己願意做一個好姿勢,但不知道怎樣做法,於是矯正過度,反變成鴿子式的姿勢,這樣的姿勢,

和薦髂節韌帶很有影響。

(四)肩膀往前合——這種姿勢,常和大猩猩式有連帶的關係,因為斜方肌,和菱形肌,不很發達,所以有時肩胛骨就往後凸出,好像兩個翅膀一樣。

(五)聳肩——兩肩往上聳,好像怕冷的樣子;這是因為斜方肌上部和別的肌肉太短的緣故。

(六)脊柱往側彎的姿勢——這種姿勢,多因為特別的病症,或是一隻腿有短缺的關係。

大猩猩式



駝背



鴿子式



肩膀往前合



(丁)改正個人姿勢的方法: 如果用團體改正方法,個人的姿勢,還不能達到良好的地步,這沒有別的法子,必須要各個改正;若是個人肌肉感覺太缺乏,單做改

正動作，也是完全無益，因為他在做不良姿勢的時候，做改正體操，並非矯正他的姿勢，反是越發強固他不良的姿勢，因此我們教的時候，不但要使人會做一個好姿勢，並且要使他的肌肉感覺變好，在改正個人姿勢的時候，最好教他在室內站在大鏡子的前面，自己看自己的姿勢，若是看到姿勢仍有不良的地方，第一步就要設法矯正腹部，因為腹部的影響姿勢方面很大，先使他腹部縮進，胸膛稍往前移，使胸部的重心正在腳的前端，或把頰約略縮進也好，有人自己不能把頭頂往上聳，可用一個豆囊，或比豆囊還重的東西，頂在頭上，然後用力往上頂，因為有了抵抗力，就容易使頭頂往上，並且頂的東西，自兒童的年齡，增加重量，大約小學校兒童，頂二三斤重的東西，並不嫌太重。

我們要判斷一個人的姿勢的時候，可用一根長棍子，豎在他的身旁，上端經過他的耳朵，看身體的長度，是否和這根棍子差不多平行；如有曲折的形狀，這個姿勢就不行，須要使肩膀正對著棍子，不應當往前縮到棍子的前面，棍子著地的地方，該在腳前部三分之一，若是看鏡子，頂豆囊時，身體的姿勢仍不能和棍子的關係相合，教師就用手幫助他，譬如腰部過彎，教師就用膝托住他

的臀部,用一只手托住他的腹部,一只手托住他的背;如果頭的姿勢,或別的姿勢不好,可以相機替他改正,最難改正的是肩膀和肩胛骨的姿勢,可以用手把他的肩膀和肩胛骨往後開,有的人在做好姿勢的時候,胸膛反硬,教師應當把手按在他的下面,使他胸膛放鬆,各人的弊病,都稍有不同;所以矯正個人姿勢,最難說出一定的法則來。

他會做好姿勢以後,進一步就使他練習這個姿勢,在練習時,先把姿式寬弛下來,然後再整飭姿勢,如此一弛一整,等他隨便在什麼時候,想做一個好姿勢,立刻就可以成功。

要求一個良好姿勢,也必須注意個人衛生,因為一個人的精神不足,萬不能保持良好的姿勢,所以應當注意睡眠,飲食,工作,衣服,坐位等;飲食以能營養身體為目的,睡眠時間須充足,工作不可過量,衣服但求適體,坐的桌椅也不可太低太高;還有鞋子不舒服,也要影響到身體姿式。

第一冊上面,有姿勢比賽的方法,本冊除比賽以外,還有幾條可以幫助兒童達到好姿勢的地步:



(一)如果平常時候,看到兒童有很熱心的,可以使他們在家裏自己做一點改正體操,次序如下:

1. 部位——兩臂向上屈,肘和肩平,手指觸於肩
上。

動作——用肘往上,左右,往後,下繞半環,到左右屈的部位,到了這部位時候,肘緊靠脅,把肘再成原部位,如此連續做,做時要慢,並且要免去頭往前俯的趨向,因此做這動作以前,應當把腹部縮進,頰也往後縮,但是做這個動作,要按兒童的年齡,以定其動作的次數。

2. 部位——叉腰,先把頭往後舉,眼向上看,把頸部的肌肉完全放鬆。

動作——從這部位把前額向上聳,要極力縮頰;然後還原,這樣做四次到八次或十次。

3. 叉腰——上體往前屈,在屈體時,腰部不要動,放鬆就好了,背部和頸部要盡力往後收縮,這種動作,練熟了以後,也可加入為上肢的動作;如加上兩臂平屈的部位,在上體往前屈的部位上,就可以用兩臂左右伸幾次,再直立,這樣做四次到八次或十次。

4. 叉腰——彎體向左,向右,每次挺直的時候,略

爲停頓片刻。

5. 坐在一個板檯上,把脚尖鉤在別的傢具下面,或是坐在教室裏的桌子上,把足尖鉤住前面椅子的下邊,兩手叉腰,把身體和頭挺直,就彎體向後,彎體的時候,吸氣,還原,呼氣,往後彎的度數,在乎兒童的力量,如果還原的時候,覺得吃力,那就表示彎的太過度了;若是兒童的力量好,可以使他坐在地上往後彎,無論坐在地上或是板檯上,千萬要使頭和脊柱保存挺直的姿勢,這個動作,做兩次到八次爲止。

6. 叉腰—— A.起踵;B.半蹲或全蹲;C.雙膝挺直;D.雙踵落下,做這個動作的時候,脊柱要保存挺直的姿勢,如此做六次到十次;E.呼吸動作——叉腰,儘力吸氣,但肩膀不要往上聳,再儘力呼氣,如此做四次到十次。

兒童做這種次序的時候,要使他們在鏡子前面做,自己可以看出自己的動作。

(二)每學期終了,校中給各兒童的成績報告單的時候,就加入姿勢一項;如不及格,或兒童平時不注意姿勢方面,就請他們的父母勉勵改正。

(三)教師在健康科內,把一人姿勢的要點,常常講給

兒童聽。

(四)校中所用的桌椅,加如果不合適,在可能範圍內,從速改良。

(五)教師自己的姿勢,常常要正確,以便兒童隨時摹仿。

(六)教師應當用種種的暗示,表明姿勢好了,身體能得種種的益處。

(七)在教室裏,所掛的圖畫,也能影響於兒童的姿勢。譬如法國人常掛拿破崙的像,美國人或掛華盛頓,或掛林肯,或掛羅斯福的像,因為他們常有良好的姿勢,兒童看了這樣的圖像,常能受著一點暗示,並可引起他們平時的注意。

(八)教師在講故事的時候,也可以加入一點形容好姿勢的暗示;如敘述古來英雄的氣概,很能激發兒童的動機。

總之培養好姿勢的時候,有下列四條要件:

1. 使兒童對於姿勢有興趣。
2. 用比賽或別的方法,使兒童對於姿勢有自動的改正。
3. 教師常訓練,兒童常練習。
4. 想免除兒童廢弛偷懶,和暑假期內長時的退

步;所以最重要的,就是要養成一個習慣,但是沒有興趣,也不能達到練成習慣的地步。

二 兒童身體發育的程率

1. 體高發達的情形——初生小孩，平均長十九吋，青年男子，平均長六十七吋，青年女子，平均長六十三吋；故青年男子較初生時長四十八吋，青年女子長四十四吋。這種向高長之速率，不是每年平均長高多少，（今年長高二吋，明年再長高二吋）是像曲線波浪形漸漸向上增高的。如男小孩至十四月，較初生時長高十二吋，女小孩長高十一吋；男小孩至六歲總高四十三吋，如此又較十四月時長高十二吋，男小孩從十四月至六歲（共五十八月）不過長了十二吋之高；我們在這裏就可證明兒童每年向高處長之速率不一致了。以後再到了十二歲或十二歲半，男小孩較六歲時又增高十二吋，共得總高五十五吋，照這樣算，我們就可知道兒童從六歲至十二歲或十二歲半（共七十二月或七十八月）也不過增高十二吋，這亦可證明兒童每年增高的速率不一致；所以兒童每年生長之速率有快有慢，初生時長得最快，以後便愈長愈慢，一直長到二十三歲為止。也有時候男子至十八歲時，就不再向高處長了。女子增高的速率，又和男子不同，女子到十歲半時，便能增高至五十二吋。

或五十三吋，和男子第三時期之增高率一樣。大約同年齡的十二三歲的男女，女子總要比男子高些。

2. 體重發達的情形——人類至二十二歲，男子平均體重一百三十八磅，女子一百十七磅。小孩生下時，大約就有六磅，七磅或八磅的重。據美國調查：男女小孩至五歲，約有體重四十磅或四十餘磅，這是向重處發達的第一時期；至十一歲半，約六七十磅，這是向重處發達的第二時期；男子十五歲半，女子十三歲半，約各有體重一百磅，或一百磅以內，這是向重處發達的第三時期。所以青年男女每年體重增加的速率，和每年體高的增加速率一樣，也是有快有慢，不是一致的，這種情形，可於下列三表見之。

不但在幾年之內有快慢，就是在每年每季之內，也是一樣有快慢的。馬林赫孫 (Malling Hansen) 曾在一八八二年至一八八六年每日考查一百三十個兒童的體重和體高，調查結果：兒童從八月至十二月半，向重處發達得最快；從十二月半至四月終，不快不慢；從五月至七月，最慢。第一期和第三期比，約快三倍，至於向高處發達之速率：從四月至八月半最快；從十二月至三月，不快不慢；從八月半到十一月最慢。第一期向高處發達的速率，

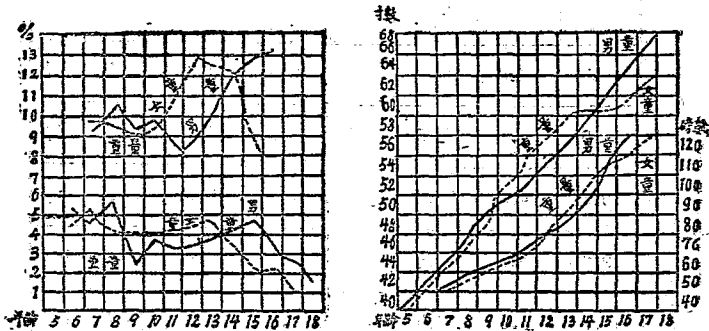
第一表

童		女		被 考 查 兒 童 數	童		男		被 考 查 兒 童 數	年 齡		
每 年 的 增 長	按 百 分 率 計 算	每 年 所 增	長 之 寸 數		平 均 高 度	英 寸 計 算	每 年 的 增 長	按 百 分 率 計 算			每 年 所 增	長 之 寸 數
				41.3	1260					41.7	1535	5½
4.8		2.0		43.3	3618	5.3		2.2		43.9	3975	6½
5.5		2.4		45.7	4913	4.8		2.1		46.0	5379	7½
4.4		2.0		47.7	5289	6.1		2.8		48.8	5633	8½
4.2		2.0		49.7	5132	2.5		1.2		50.0	5531	9½
4.0		2.0		51.7	4827	3.8		1.9		51.9	5151	10½
4.1		2.1		53.3	4507	3.3		1.7		53.6	4759	11½
4.3		2.3		56.1	4187	3.4		1.8		55.4	4205	12½
4.3		1.4		58.5	3411	3.8		2.1		57.5	3573	13½
3.2		1.9		60.4	2537	4.3		2.5		60.0	2518	14½
2.0		1.2		61.6	1656	4.8		2.9		62.9	1481	15½
1.0		0.6		62.2	1171	3.2		2.0		64.9	753	16½
0.8		0.5		62.7	790	2.5		1.6		66.5	429	17½
						1.4		0.9		67.4	229	18½

第二表

童 女			年 齡	童 男			年 齡
按百分率計算 每年的增長	每 年 增 磅 所 數	平 均 重 量 按 磅 計 算		按百分率計算 每年的增長	每 年 增 磅 所 數	平 均 重 量 按 磅 計 算	
		43.4				45.2	6½
9.9	4.3	47.7		9.5	4.3	49.5	7½
10.0	4.8	52.5		10.1	5.0	54.5	8½
9.3	4.9	57.4		7.3	5.1	59.6	9½
9.6	5.5	62.9		9.7	5.8	65.4	10½
10.5	6.6	69.5		8.1	5.3	70.7	11½
13.2	9.2	78.7		8.7	6.2	76.9	12½
12.7	10.0	88.7		10.3	7.9	84.8	13½
11.9	9.6	98.3		12.3	10.4	95.2	14½
8.5	8.4	106.7		12.8	12.2	107.4	15½
5.2	5.6	112.3		12.7	13.6	121.0	16½
2.8	3.1	115.4					17½
		114.9					18½

比較第三期也是快三倍，這就可知道我們人類如向重處發達時，就不向高處發達；如向高處發達時，就不向重處發達，推其原因，大概和陽光注射的遠近有關係，因此他就說：『若兒童太矮胖，最好至八月後，遷地居南方，叫他去受熱，若太高瘦，最好在四月後，叫他居北方，使他去



受冷』總之，兒童體高體重發達之速率，是每年每季都不一致的。

3. 身體各部分的發達——不但兒童體高體重發達的速率不一致，就是身體各部分發達之速率，也是各部獨立的，假使兒童各部骨骼發達之速率為一致，則其至成人時，必定是頭大，眼大，軀幹長，四肢短，而為一種奇怪的動物，從生下來的小孩長至成人，他身體各部分之發達可於下表見之。

第三表

睾丸 (Testes).....60	腎臟 (Kidneys).....12
肌肉 (Muscles)48	皮膚 (Skin) 12
腺腺 (Pancreas).....28	唾腺 (Salivary glands) ...10.7
骨骼 (Skelton) 26	脊髓 (Spinal cord) 7
肺臟 (Lungs)20	? (Thyroid gland).....45
胃及 食道 (Stomach and Alimentary canal) ..20	腦髓 (Brain) 3.7
脾臟 (Milts).....18	眼 (Eye) 1.7
肝臟 (Liver) 13.6	(Suprarenal Capsules)0.9
(Oraries) 13	(Thymus)..... 0.5
心臟 (Heart)12.5	

不但身體各部分發達之多少不一致,即其發達之速率,也是不一的,比如心臟和大動脈直徑的比較剛生下來的小孩是 1:25 or 1.20; 青春時期是:140:50; 到成人時候是: 29:61, 推之其餘各部分發達的速率,也是這樣不一的。

4 身體發達和環境——環境的好壞,和身體的發達也很有關係,勞動家的子弟,所以瘦於富家的子弟,就是因為勞動家沒有金錢,沒有良好機會的緣故,富家子弟有錢,能得適當的起居飲食,能從事各種運動,所以他們的身體,比較貧家子弟健全圓滿,這是西洋情形,中國

或者反是，中國富家的子弟，往往飽食終日，無所用心，也無所用力，一些沒有運動；而勞動家的子弟，因迫於工作之故，倒有機會可以運動他們的身體；所以中國富家子弟的身體，大多數反沒有貧家子弟的強健。

三 兒童遊戲發達的程序

兒童遊戲發達的程序，雖不能按年分類以合心理學的真精神，然未嘗沒有大概可言。

1. 一歲至二歲中間的遊戲，如手足的動一動，嘴裏叫一聲，都是無意識的遊戲，或是生活上必需的動作。

2. 二三歲至七歲中間的遊戲，大抵是人的遊戲，兒童在這時，遊戲性很發達，遊戲的種類也很多。

3. 七歲至十二歲中間的遊戲，是團體的遊戲，對於各種事物的競爭心，也慢慢的因此發生。

4. 十二歲至青年期（十三至十五六歲）中間的遊戲，是運動兼思想的戲遊，兒童在這時有時喜歡到外邊去運動，有時就喜歡坐在一間房子裏同人家猜迷語。

遊戲和教育的價值

西洋書籍裏關於遊戲和教育的價值的學識很多，總結起來，大概有三點：

1. 遊戲可以發達小孩子的身體——學校裏的體育科，對於兒童身體固然未嘗沒有益處；但是這種規規矩矩的運動，總沒有小孩子自然運動的益處來得大，因為這種自然的運動是順着他自然的天性而運動，所

以很能發達到他身體的各部，而沒有偏畸不全發達一部分的弊病。中國老先生往往禁止兒童遊戲，這和小孩的身體，有很大的妨礙。

2. 遊戲可以發展小孩的知識——以前的人，常以一個人讀書的多少而定他知識的廣博，這全是一個謬見。固然，小孩子讀書，無論如何，總有幾處能夠幫助小孩的知識發達，這是我們不能不承認的；然我們要相信：小孩子的知識的能不能發達，大部分是要看他的身體能不能發達，據西洋調查：兒童身體的進步，和他的知識進步是並行的，這就是說：兒童的身體進步，他的知識也進步；兒童的身體不進步，他的知識也不進步。究竟爲什麼道理？因爲兒童的遊戲，一方面可以發達他的身體；一方面還能發達他的知識。比仿打球，一則可以使他的身體活潑；一則還可以練習他的判斷力。如要怎樣打法，纔能使得人家打不到而失敗？怎樣打法，纔能使自己的手和眼睛會互相聯絡起來？這都是要用判斷力的。

3. 遊戲可以發展小孩的道德心——喜歡遊戲的小孩，最能有和人家協力合作的精神，那不喜歡遊戲的小孩，便態度冷淡，和人家碌碌寡合，非但沒有那樣通力合作的精神，並且還有一種自大的惡習；從此我們就可

知道小孩的遊戲和他的道德有怎樣的關係了；不過像中國的學校裏，賽球的運動，往往在賽球時，有人用不正當的方法去損對隊的球員，這實在是一件很不好的事情，我願提倡運動的和訓練體育的同志，對於這種事情要急需注意。

中華民國廿四年三月九日

收到

呈

續

中華民國二十二年六月初版

(一〇四〇四)

小學校初級用

復興教科書 體育教本四冊

第二冊定價大洋叁角伍分

外埠酌加運費

版 翻
權 印
所 必
有 究

編 著 者

校 訂 者

主 編 人

印 刷 所

發 行 所

東 雁 雲 賓 達
蔡 雁 雲 英

沈 百 英

王 雲 五
上海河南路

商務印書館
上海河南路

商務印書館
上海及各埠

(本書校對者朱公垂)

五〇八五上

11750

11750



復初體育教本第二



分