

年

卷

期

1

第

1

—

4

第

體育與健康教育

月刊

(續刊第二卷第一期)

第一卷目錄

- 體育教學法原則(一)教材之分析……金兆均(三)
- 小學體育教材與教法……蔡官秦譯(九)
- 遊戲教材與教法……胡鈞昇譯(三)
- 舞蹈教材……郭文簡(七)
- 房惠康(七)
- 籃球防守法概論……俞晉祥譯(三七)
- 器械操部位名稱之商榷……葛官秦(三三)
- 葛官秦(三三)
- 章鉅林譯(三)
- 速球……

中華民國三十三年二月二十八日出版

作育與健康教育研究社發行

社址：湖南常德國立師範學院

南京圖書館藏

體育與健康教育研究社緊要啓事

一、改爲月刊 本社發行「體育與健康教育」二月刊，忽將二載，頗承各方讚贊。自二卷二期後，因經費郵寄等問題，停刊數月，又勞各方懇念，殊覺感愧莫名！茲經幹事會議決，將二月刊改爲月刊，繼續出版，內容則着重教材教法之研究與介紹，以應各方需要，諒爲讀者所樂聞也。

二、本刊經費 二月刊發行之初，印刷工料，較爲低廉；且本社志在提倡，不願加重讀者之負擔，故無論社員定戶，收費甚微，致決算不敷甚鉅。本社幹事同人，雖抱苦幹實幹犧牲奮鬥之精神，然巧婦難煮無米之炊，此種苦衷，當蒙讀者諒解也。

三、郵寄困難 藍田爲一窮山小鎮，運輸不便，故郵遞時生障礙。最近數月，郵資漲縮不定，更使本社束手無策。然此爲整個交通問題，斷非本社單獨所能解決。故現已向郵政當局交涉，設法調整矣。

四、徵收社費 本社事業擴展，需款日殷。永久社員社費有未繳清者，請於最短期內一次惠擲，以利進行。普通社員第二年未收社費，茲經幹事會議決，本年度普通社員社費改爲國幣廿元，希即擲下爲荷。（社員除贈閱本刊外，并得九折購買本社叢書之權利。）

五、增加定費 本刊定戶定費，現暫定半年八元，外加郵費一元，掛號郵遞者每期另加一元。下半年定費若干，尙難預定，容後通告。

六、補送月刊 二月刊未滿期定戶，本社當補送月刊，至送滿爲止。期滿續定，每期連郵費以國幣一元五角計算。

下期要目預告

體育教學法原則(二)	金兆均
小學體育教材教法(二)	蔡官秦
器械與墊上運動教材教法研究	胡鈞昇
遊戲教材教法(二)	俞晉祥
舞蹈教材(二)	胡鈞昇
足球基本技術訓練法	郭文簡
器械操部位名稱之商榷(二)	房惠康
	章鉅林
	萬衛康
	蔡官秦

本社叢書出版

體育真義之科學分析	金兆均著	一冊國幣一元五角
德意志體育概況	江良規著	一冊國幣四元
足球裁判法	江良規譯	一冊國幣五元
徒手體操教材教法	俞晉祥	上下二冊國幣九元
各種最新運動規則合訂本	萬衛康編著	上下二冊國幣十六元

最新籃球記分表二種
本社再版上下二冊國幣十六元
每組四十張國幣五元



體育教學法原則 (一) 教材之分析

金兆均

體育教學法之意義：爲謀教學效能之增進，以求體育目的之實現，其因素甚爲複雜。今就下列各問題作一種重要的研究，與閱者商討之：

- (一) 教學五要素之分析：1. 教材，2. 設備，3. 時間，4. 學生，5. 教師。
 - (二) 教案編製原則和方法。
 - (三) 現代新進體育教學法。
 - (四) 近代教育心理與體育教學法之關係。
 - (五) 機械力學分析與體育教學法之關係。
 - (六) 體育教授細目編製原則及部類教授細目之研討。
- 假使上列六大問題能澈底明瞭和合法的運用，無疑的教學效能必然增進了。

教師甲和教師乙在某班學生同授一小時的體育課，在這短短的時間過程當中，對於體育教學所收的效果，是絕對不能相同的；甚至相差不可以道里計，因爲他們的教學方法大有出入之故。教師丙和教師丁同教一種西班牙士風舞，很可能的教師丙授課一二小時之後，全班學生都飽表演無誤；而教師丁雖以加倍的時間

體育教學法原則 (一) 教材之分析

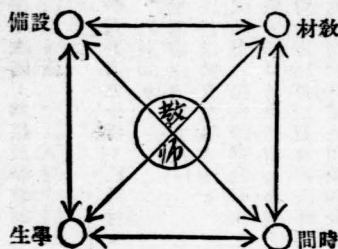
教授，但學生仍茫然莫明其妙，此乃教學法之所以爲尙也。

教學法之意義和重要既如上述，但是一般體育教師每不注意及此，更不能與時代并駕齊起，因此有「一個叫子一個球」的徽號，污辱了以神聖的體育教育爲職業者之身份。今天上體育場是「球一擲」，「叫子一吹」就完了一課，一日如此，一週如此，年年如此，無怪乎教育界之輕視體育教師，而體育教育之不能蒸蒸日上也。更無怪乎運動員軍事教官甚至與體育毫不相干的人員都可以担任體育教師；而學校之設體育課聘請體育教師，亦不過作爲因奉此敷衍局面而已，此影響國民體育之前途，何可言表！

欲求教學法之進步，第一步對於「教學五要素」，必須有詳盡的分析研究。關於教材要素者：須有分析、估價、選配、進度，……等有系統的組織，且應與學校他種課程取得同樣的淺深多寡循序漸進的程序。關於設備要素者：須有設計、充實、清潔，整齊，因地制宜……等合理的物質環境。關於時間要素者：須有組織、分配，……妥當的一課一日一週一月逐年的計劃。關於學生要素者：必須根據學生生理心理的分析，合式的分組和組織。

體育教學法原則(二)教材之分析

最後關於教師自身要素者：必須自強不息，精益求精，以身作則，……做一個新青年新民族的領導者，這最低限度的教學五要素，是教學中一刻不能或離的；必須彼此有系統，有組織，有生氣，互生聯繫，就是說使五要素成爲有機體的組織關係，既不可時形發展，更不可廢而不至，牠們的關係是化學的混合物，而不是物理的混合物。今就其關係，繪圖以明之：



右圖中的圓圈，代表了五個要素。圖中的直線和箭頭，代表相互的關係。例如：以學生爲中心要素，則應求學生身心體魄之發展，固須研究學生的一切，但是沒有其他各要素的合理配合，是決不能達到目的的。圖中代表教師的圓圈，特別爲中心，因爲各個要素均有賴於教師領導能力之強否爲依歸。此狹義的體育教學法，所以祇研究教師領導方法之原因也。今就五要素之要點一分析之：

(一)教材估價選配和分析：體育教材的演進，是由軍式體

操而改正體操，而健身體操，而競技運動球類遊戲，而概稱郊外的活動。教材的日新月異，使體育的價值與日俱增，而體育對於人類之貢獻亦日趨進展，由此可知教材之重要矣。惟教材本身亦有新舊優劣之分，同一教材每因配合運用之得法與否，而異其值，今就教材與其他四要素之聯繫分析之：

1. 教材與設備之關係：今以教學跳繩爲例：教材之選配雖佳，然若無琴器音樂之配合，和場地設置之得宜，甚至學生服裝設備之配備，均足以影響教材本身之價值。又例如：訓練球類基本動作，若無多量之球和合式之場地，決不能達到預期之目的。總之若欲各項教材之盡量表現其價值，在設備方面：就「數量」而言，須多多益善；就「質量」而言，須力求合用。而與體育活動間接發生關係之衛生設備等，亦須力求完備，始能收得極大之效果。設備即環境，有完善之環境，自然發生優良的反應。所謂教材與設備應有密切之聯繫，實乃因地因物制宜是也。

2. 教材與時間之關係：教材應合時間時季，例如早操教材，當然與正課不同；春夏秋冬各季的教材，各有其別：如夏天以游泳爲宜，冬天以籃球爲宜，春季以田徑爲宜，秋季以足球爲宜。四季教材之程序，必須精密排列，始能表現各種教材之性能，而學生亦樂於學習。不僅時季應分配適宜，運動時間之長短，亦須得當：例如體操教材，通常在每課體育中所佔之時間，不宜過長，或超過二十分鐘，而球類器械田徑：等主要運動，則至少以每課三分之二之時間爲相宜；否則二者均不相宜，而興趣索然矣。此外講解教材的時間，切忌過長，以免違反學生好動之心理，毫無收效，甚更發生相反

的結果。由此可知教材應以時間取得密切之關係，所謂因時制宜是也。

3. 教材與學生之關係：學生有男女少長之別，其生理心理和社會性質各有不同。同一教材，用於甲有極大價值，用於乙或其值甚微。即同年同性之學生，其興趣能力亦各不同，而未必對於同一教材發生同一價值，其理至明。故教材必須適應學生一般的和特殊的需要，所謂因人制宜是也。

4. 教材與教師之關係：同一種教材，施於同一時間，同一環境，同班學生，但因教師領導能力之不同，而其價值亦大有高低。能力強的教師，對於教材本身的價值分析得清楚，認識得澈底，學生的得益，自然隨之增加；對於環境的利用和設備的佈置，有優劣之不同；對於時間的分配，亦各有合理與不合理的區別，這一切都是由於教師的經驗學識技能精神和態度而影響於教材的價值的。今日教材之最普及者，莫如籃球。而籃球教材本身之價值，尙未盡量表現；籃球的個人基本技能，未見有盡量運用者；一個轉身動作未見有確能應用得法者。至於籃球的迂迴戰術，中央突擊戰術，游擊戰術，速戰速決和消耗戰術，更未見其有出現於大運動會的比赛場中。再就其次，甚至一條普通規則，莫明其妙者比比皆是。例如在某次全省運動會籃球比賽中，竟有「三次侵人犯規為何不警告」的抗議。今日之體育教師對於教材之知識低落如此，非設法進修不可。再從教師經驗方面說，一種教材教給學生，應有精密的設計和歷程。經驗豐富的教師，車半而功倍，反之則事倍而功半，甚至徒勞而無功。例如某一教師教學生跳高，他說：「跳過五呎以上限我跳，不及格者不必

上課」。這樣的教學經驗，如何能使體育技能之普及，一般教師對於初學的學生，每感束手無策，而不樂於教，此實為今日體育教師對於教學經驗之缺乏，更非改進不可。至於教師技能之拙劣，精神之不振，態度之錯誤，無不影響體育教材之真實價值。望今後的體育教師改變「一個叫子一個球」的徽號，而與文人的「一枝筆一張紙」，科學家的「一架顯微鏡」一同轉變其輕視的意義。此即教師與教材之關係，所謂因材施教是也。

教材與設備時間學生和教師四要素之密切關係，已提要分析如上；今更進而討論教材本身各方面加以分析之：

5. 教材之分類：教材之分類，體育界頗不一致，有依其形式不同而分類者，如器械運動球類運動徒手運動……等。有依其性能價值之不同而分類者，如自然遊戲運動，不自然器械運動等。教育部體育實施方案中規定中等學校體育教材為十類：(1)體操、(2)韻律活動、(3)遊戲運動、(4)機巧運動、(5)球類運動、(6)競技運動、(7)自衛活動、(8)水上運動、(9)冰上運動、(10)其他。此種分類方式，亦有未能盡善之處，例如體操一項大概指徒手體操，不如名為徒手體操，否則與機巧運動中的器械體操有含混可能。又說技運動，大概指田徑運動而言，不如名為田徑運動，否則亦不致發生誤會。今就個人意見，依運動性能價值之分別與中等學校應列為體育教材之運動分為十大類：

(1)球類運動：足球、籃球、排球、網球、等正式遊戲屬之。

(2)田徑運動：各種賽跑、擲重、跳躍比賽等項屬之。

體育教學法原則(一)教材之分析

- (3) 舞蹈：土風舞、健身舞、形意舞、踢踏舞等屬之。
- (4) 游泳跳水：仰泳、胸泳、自由式、各種跳水項目屬之。
- (6) 墊上運動：墊子上的各種單人、雙人、集團墊上運動項目屬之。
- (6) 器械運動：單杠、雙杠、木馬、跳箱、吊環等項目屬之。
- (7) 格鬥武術：摔角、拳鬥、撲擊、擊劍、二人對手決鬥等運動項目屬之。
- (8) 雜項遊戲：各種組織比較簡單之遊戲屬之。

表(一) 中等學校中類體育教材之估價(一)

項目	身體的					訓練的					總分	級位
	價值	等級	分數	等級	分數	價值	等級	分數	等級	分數		
球類運動	極高	5	極高	5	極高	5	極高	5	極高	5	25	一
田徑運動	極高	5	極高	5	極高	5	極高	5	極高	5	21	二
游泳跳水	高	4	極高	5	高	4	高	4	極高	5	20	三
墊上運動	高	4	高	4	高	4	高	4	高	4	19	四
器械運動	極高	5	中	3	高	4	高	4	低	2	19	四
格鬥武術	高	4	極高	5	高	4	高	4	低	2	19	四
雜項遊戲	中	3	中	3	高	4	中	3	低	2	17	五
徒手遊戲	中	3	中	3	極低	1	中	3	低	2	17	五
徒手遊戲	中	3	中	3	極低	1	中	3	低	2	12	六

說明：價值等級：分極高，高，中，低，極低。
等級分數：5 4 3 2 1

級位根據運動在中等學校體育教材之地位而言

- (9) 成套運動：徒手或用刀槍棍等成套國術。
 - (10) 徒手體操：各項健身體操及基本訓練體操屬之。
 - (11) 其他：體育課內不常用，而適於特殊環境之運動如滑冰、賽船、爬山……等屬之。
6. 教材之評價：教材之價值，為根據教材可能產生之結果，而合乎體育之意義與目的而定。體育之意義與目的，已在本刊創刊號中詳細分析，(按註「體育真義之科學的分析」)已印成單行本由本社發行(本文不再敘述。今就中等學校十類體育教材之主要價值列表如左：

前表的估計，憑個人主觀的判斷，不免有失當之處，且各類運動包含之項目繁多，其價值亦不免有高低之別，又各項運動用於不同之年齡性別，則常發生不同之結果，故批評之處，在所難免。但是單從該類運動之可能價值而言，則尚不至大有出入。爲

求其客觀起見，曾在國立師範學院體育科三年級班上，做了一次測驗。茲將該被十四人對各類運動的評價，統計結果列表如左，以資比較：

表(二) 十類運動在初高中體育課價值之統計 (二)

32,1,30.

目的 類別	身的訓練					總分	級位
	肌肉神經之敏捷 (1)	內臟生活力的敏捷 (2)	情緒的展發 (3)	理智思想的力之發展 (4)	團體精神的發展 (5)		
球類運動	4.8	4.9	4.3	4.7	4.9	23.6	一
雜項遊戲	4.0	3.7	4.2	3.8	4.2	19.9	二
體操	3.7	2.9	4.3	3.8	3.9	18.6	三
游泳跳水	4.2	4.6	3.7	3.8	2.2	18.5	四
田徑運動	4.7	4.9	3.2	3.4	2.1	18.3	五
擊上運動	4.5	3.7	3.2	3.4	1.7	16.5	六
格鬥武術	3.8	3.3	3.7	2.8	2.1	15.7	八
器械運動	4.6	3.8	2.8	3.6	1.6	16.4	七
皮技國術	3.5	3.2	2.8	3.5	2.1	15.1	九
徒手體操	2.8	2.9	1.6	1.9	2.8	12.0	十

比較(一)(二)兩表，大致無甚出入，最大的問題，爲雜項遊戲一類：在表(一)表中列第五位，而在表(二)表中列第二位，此中原因或爲少數學生對於雜項遊戲之性質未能澈底明瞭，經驗更爲缺少，因此無疑的在表(二)表中雜項遊戲之(1)(2)(3)(4)價值，皆估計得高了一點。其他各類，大致相似。

今再就第一表中各類運動教材在中等學校體育課中所佔

之級位分別解釋之。

第一：球類運動之價值：早已一致公認，應列首席。但是一般教師對於身的訓練，未必盡善盡美，心的訓練，更付缺如，這是應該特別注意的。

第二：田徑運動的訓練，在中等學校極爲重要。對於發展學生之基本能力，此類運動之價值極高。如學校之設備不全，則可

利用自然環境：如越野賽跑，舉重等代替田徑場內之項目。其實田賽項目所需場地極有限，很可利用學校隙地為之。

第三：舞蹈運動之價值，與球類田徑及其他各類運動性質大有不同。既富心理方面的訓練，對於姿勢優秀，身心健康各有其獨到之處，不僅女校應盡量提倡，男校亦應列入主要課目。例如健身舞、踢踏舞、社交舞，皆宜於男生訓練。

第四：游泳跳水既可強健身心，更具自衛之意。先進各國，均已列入標準運動之一。我國此項設備，或為經濟能力所限，不能設置。惟利用河海溪流，亦未嘗不簡而易舉也。

第五：墊上運動與器械操運動，對於肌肉神經系統之訓練，有獨到之處。初中宜多訓練墊上運動，高中宜多器械運動。若教學方法，極易引起學生之興趣。而多數學校仍付缺如，其實所費有限，得益良多，急宜注意提倡。

第六：格鬥式的運動，在高唱軍國民教育的呼聲當中，亦有特長之處。何況我國因重文輕武之積習，造成強鄰侮辱侵略之機會，今欲強國強種，轉變國風，以挽頹氣，非積極提倡此類運動不可。

第七：雜項遊戲不過為他類運動之補充，在中等學校中，僅列次要地位。

第八：武套國術與徒手體操，對於身體的訓練，前者遠較後者為佳，心的訓練亦較高一等。惜國內國術派別分歧，尙未能盡量表現其優點，是宜及時改進者也。太極拳新武術已在國術界中建立不可否認之地位，更進一步發揚而光大之，則不僅可以深入民間，建設我國獨有之體育系統，更可為國爭光，貢獻於全人類，取體操而代之。至於體操一項，健身方面亦有貢獻。中年以上

，尤為相宜。在中等學校體育課，則居於次要之地位。惟從經濟立場而論，則或為學校體育不可缺少之教材。

7. 教材應有遷移的價值：所謂遷移的價值，就是體育教材，應與生活發生密切的關係。「為體育而體育」的口號已成爲歷史記載中的名詞，而不合乎現代理論。遷移的價值可以從三方面來估計：

(1) 學校生活的遷移價值：體育教材，不僅是體育課內的活動材料，應當引起課外的興趣和習慣，例如體操一項，在中等學校體育課內有其相當價值，但是絕少引起課外生活中自動學習體操的可能。但是球類遊戲則不然，除正課以外，常見課外角遂於運動場上，久而不厭者。這種課外興趣習慣與教材本身之價值，實有極大之關係，而教師教授領導之方法，亦大有關係。由此可知遷移的價值，是可以培養的。

(2) 學校以外社會生活中的遷移價值：在中學生的階段，此種遷移價值，亦應注意及之。目前學校體育教材，對於此種價值甚為不足。因為社會的體育設備環境遠不如學校之完備；社會生活之環境亦遠不如學校之理想；社會的組織更不如學校之單純；結果學生離開了學校，往往不能繼續他們的體育生活，因此影響青年之健康，不可言喻。欲解決這種問題，一方面固然應「社會量量的學校化」，社會體育設備力求普遍設置，社會的生活組織力求合乎理想；在學校方面體育教材何嘗不應注意及此呢？此所以「個人體育活動」之應予提倡也。例如國術體操網球游泳爬山……和其他合乎任何環境適用於個人或少數人之體育教材。(待續)

小學體育教材與教法

N. P. Neilson and
Winifred van Hegen 原著
胡鈞昇合譯
葉官素

引言

體育活動，最易表現兒童的本能傾向，如自然運動中的跑、跳、攀、援、推、擲等，都能培養兒童動作協調，肌肉管束，和情緒發展，而為社會適應的一種方法。此類活動，對兒童身體的生長發育，具有特殊的健康價值，因能促進內臟各器官和循環、呼吸、消化、排泄等系統的功能。

兒童的活動興趣是自發的，但需要成人作活動項目的選擇，和引導其運動精神，使能達到美滿的境地。而活動的缺乏興趣，是由於教材選擇的不當，和重複過多，缺乏技巧，以及教法不良等的緣故。運動興趣濃厚的兒童，應盡量供給以運動機會，使他們很容易得到大肌肉的活動。至於身體脆弱，營養不良，發育失常，進步遲緩和四肢殘疾等症，都是缺乏體育訓練的原因。

此書的目的，在供給加利弗尼亞州小學體育基本教材之用，內中包括有各種活動，按漸進次序，以便適應學校的情形，季候，和兒童的個別需要。因篇幅的限制，尙有大宗活動，未能列入，僅列出書目供作教師的參考。

按兒童年齡選擇運動項目，最要緊的，即所選的項目，盡可能為該期兒童所自然表現的。不同階段中的活動項目亦不同，如教師在每一階段中保持一定的教材內容，當可覺察到兒童的進步極快，以及技術和興趣的變化也很多。倘時間允許，適合於各期兒童的運動項目，應先選擇教授。如一種教材對兒童仍有興趣，可繼續用作補助教材。本書內為便於敘述起見，採用男孩與女孩等名稱，非指運動項目不適於他性。

正式體操，本書未能列入，蓋非自然的運動，距離兒童的生活情形太遠，並且很少有興趣。即有興趣，也為效不多，如利用

廣播方法，領導體操，未幾視為體育程序的一部份，因為體操不能增進各期兒童的體力，且更不能用作兒童的戶外生活，這種機械教學法，早為其他科目所捨棄不用，如果在體育上，仍沿用之，將使體育開倒車到無希望的境地。而且體操活動，既沒有精神內容，又缺乏品性訓練，當正式體操用作矯正身體缺陷時，宜由富有經驗的教師行之，但一般小學教師絕少機會，獲得此種特殊的訓練。

欲作本書的摘要，首先須作概括全篇的總論，本書既經確定限制於小學體育項目的範圍，則中等學校的男女運動項目和中小學校的健康與指導，以及其他問題，均不加以討論。

國家備有健康與體育手冊，尤其關於小學的問題，也刊印了不少的書籍，這些材料都編製號碼，便於參考之用。

每個動作的名稱都登記於一張卡片上，每張卡片，都是便利參考特殊動作，和教材進度的。為避免重複起見，不同章節中的相同材料，即行刪去，書中這樣的例子很多。

在各種動作列表以後，可將卡片區分為遊戲、模仿運動、韻律活動、追逐遊戲、各種接力、技巧活動、競技遊戲，以及個人的運動項目等，按字母次序，排列成表，以示各項活動參考次數的多少，藉作進度的分配。給予參考動作和閱讀教材內容的教師，很多便利。除節省時間外，能增進工作的効力，並且有助於動作的選擇與說明，和進度的排列，這些都是很需要的。

選擇教材時須牢记下列各條：

- (一) 不同章節內的動作不宜重複。
- (二) 活動項目，以能同時參加多數的學生為原則。
- (三) 各種活動，除供室內運動外，大部應為戶外的設置。

小學體育教材與教法

(四)有些活動，除應用運動場地外，無須其他的設備。

(五)動作的解說，務求簡潔，確切和完全。

(六)所選擇的運動項目，宜富有生氣。

(七)缺乏生氣的各種活動，多為有缺陷的兒童而設。

當運動項目選擇與進度排列妥善以後，應將每個項目詳加研究，意在決定是否解說清楚了，是否要點都概括了，這樣分析的結果，可將大宗活動項目的一部份或全部，再行編寫。

各項教材，雖然都經過細心的注意，但相信難免沒有錯誤，仍希望各位教師，當教授時，再作試驗。經過改正，可使不斷的進步，已經證明的各種最有效和少有成功的運動項目，應在書上註明記號，這些改正工作，能使修正版更為完善。

下表表示各種活動複習的次數，用過的次數，參考的次數，和不用次數：

活動項目	總複習次數	用過次數	參考次數	不用次數
模仿遊戲	109	52	57	57
故事遊戲	218	67	151	151
韻律活動	1,080	83	119	978
逐進遊戲	556	98(153)	54(65)	338
接力賽跑		55	11	
技巧運動	247	82	32	133
競技運動	351	59(122)	9(46)	183
個人運動項目		63	37	
總數	2,661	559(821)262	1,840	

逐進遊戲	接力賽跑	技巧運動	競技運動	個人運動項目	總數
U 17 13 16 14 13 12 6 7 98	R 6 6 13 7 9 5 5 3 34	U 2 2 11 11 7 8 9 55	R 2 11 11 7 8 9 55	U 15 14 9 14 15 15 15 82	U 66 67 62 70 91 74 68 62 559
	R 2 2 11 11 7 8 9 55	U 15 14 9 14 15 15 15 82	R 2 2 11 11 7 8 9 55	R 25 23 26 29 38 43 40 38 262	

應用記號——U 參考記號——R

第一篇 第一章 法則

第一節 體育課程

每個郡區域市的育管理機關，其責任在指令該地方郡區域市小學校的課程。依據法令條款，為現有小學學生規定適當的體育科目。因身體限制無能力參加此種訓練者，准許免修，而中等學校區的中等學校管理機關在依據法令條款，為該地方現有中等學校學生規定適當的體育科目。因身體限制，無能力參加此種訓練者和陸海軍學生，准許免修。

第二節 課程目標

體育課程的目的和目標，係根據下列法令條款規定的：

(一)發達各種器官的元力，訓練神經肌肉，促進身心的平均發育，矯正姿勢的缺陷，增進調協，力量和耐力，和培養道德社會的品性，如合作、自治、服務與理想，及勇敢與休閒活動的

興趣。

(二)培養學校與家庭的衛生生活，使兒童對於學校環境，遊戲場所和用具等俱有合理的管理。

第三節 課程實施

每個鄉區城市的學校管理機關，學校董事會，或中等學校校務會議，都有管理和推行學校體育的責任，並有權實施體育課程。凡小學學生除免修法令條款者外，每日必需有二十分鐘的體育活動，中學學生每週必需有兩小時的體育活動，合於免修法令條款者除外。

第四節 管理員和特殊教師

任何一個鄉區城市和學校管理區的學生數額滿足時，則必須僱用一合格的管理員和一位特殊的教師，如二個以上的小學管理區相毗連時或一個小學管理區和中等學校相毗連時，則董事和校務會議得聯合聘請一位合格的體育教師，教師的薪俸與體育訓練經費，皆由校務會議通過後，負責撥付。

第五節 師範學校的課程

教育部為求課程訓練合於標準起見，曾就幾個國立師範學校作過試驗，指令體育課程和規定畢業前應該修滿的科目。

第六節 教育部的職責

教育部的職責有以下數點：

- (一)依據法令條款的章則和規定，尋出中小學校體育課程的基礎。
- (二)指定體育視導在下兩所規定的職責。
- (三)編纂或指令編纂和刊印體育手冊，分發給各公立學校體育

小學體育教材與教法

教師。

第七節 體育視導員——薪俸

體育視導員，應依照下列法令條款任用之，即體育視導員必需富有管理公立學校體育的經驗，他不隸屬於國家文官的法令條例，須監督各公立中小學校的體育課程，須管束各公立學校的體育活動；得勸告學校的職員，校務會議和體育教師；得訪問為調查公立學校的體育和行使教育部指定的其他工作。教育部有權僱用必要的工人和繕寫助手，幫助視導員實施各項法令條款，調整體育視導和其他僱員的不逮，體育視導的薪俸，係由國家統籌撥付。

第八節 經費

當六十九和七十會計年度時，體育經費有十萬元之多，係直接由國家撥用，按法令條款，非由教育部撥付開支。

第二章 目的

第一節 定義

體育是以身體活動為方法的一種教育，是屬於大肌肉的活動，和兒童身體發育，與成人社交功能發展的因素。

第二節 一般的目的

體育一般的目的為：

- (一)各種器官的生活力的發達。
- (二)各種特殊神經和技巧的發達。
- (三)對體育活動之正確和理想的態度的發展。

(四)良好行為習慣的養成。

第三節 特殊的目的

體育的特殊目的為：

- (一)預防缺點和增進身體的效能。
- (二)改良姿勢。
- (三)減少精神的緊張和增進心理的健康。
- (四)發達身體運動的調和、控制與美觀。
- (五)發達機警與反應靈敏。
- (六)發達應變的身體能力。
- (七)發達活動反應，合于韻律。
- (八)發達勇敢、自治、自我犧牲、禮貌、和愛、忠誠、服從、誠實、合作、和創造。
- (九)培養青年的體育智識，和健康興趣，並供給以休閒活動的資料。

- (十)培養為他人謀幸福之興趣。
- (十一)增進對於社團活動和休閒娛樂的願望。
- (十二)發展對勝敗應有的精神。
- (十三)發展良好的品性。
- (十四)發展天賦的領袖才具。

第四節 肌肉活動的效果

能增進全身體或經過鍛煉的一部份的循環作用，此種循環作用，使養料輸送到組織內能排洩廢物，能分配內分泌液，以及保持身體上適當的水分和溫度。

大肌肉的活動，增強了氧氣的需要，並且由於血內氧的增加，引起呼吸作用的加快。和二氧化碳排除的加快，以致供給各組織的氧也加多。此種呼吸作用的加快原因，是由於運動的促成，若只行深呼吸而不作身體運動，即沒有此種效果，慣常的呼吸和深呼吸吸能增進呼吸器官的功能。

運動能刺激排泄系統，和助進腎、肺、皮膚等的廢物排洩，而消化作用的增強和同化作用的加速，都有賴於運動。且消化作用不僅是化學變化，也是肌肉活動作用的歷程。如果司營養管的各部肌肉是軟弱的，則消化作用將受到遲緩和妨礙。如果營養管各部肌肉的收縮是正常有力，則腸胃的蠕動作用更加生動。運動確為保持肌肉正常狀態的要道，大便泌結即為日常生活過於呆板和缺乏肌肉活動的結果。

大肌肉活動，能促進身體的成長，尤以對發育期的兒童，更為重要。

身體，骨骼和肌肉的運動，很能促進心臟的強健，在治療心臟衰弱的方法中，以逐漸增加骨骼和肌肉的運動量為最有效。為心臟衰弱的人支配運動，必需由有技巧的專家担任之，缺乏經驗的人，萬勿任意從事。

軀幹肌肉的良好與否，影響於身體的健康很重要，腹部肌肉的健全，能維持上體的良好姿勢，上體姿勢正確後，腹肌和盆骨肉的器官才有良好的功能和正常的部位，這些對於身體健康也非常重要，合理運動的結果，能增進神經的活動和神經肌肉的管束，藉此發達技巧、確實、耐力、活潑和力量。

(特續)



遊戲教材與教法

(原名: Games and Game Leaders hip)

Charles F. Smith 原著
胡鈞昇 譯

本書作者史密斯(Charles F. Smith)氏，為美國哥倫比亞大學休閒活動的領導教師，氏搜集遊戲七百餘種，並根據其過去之教學經驗，寫成此書。書中遊戲，就其性質言，可分為健身房、操場、教室、家庭、童子軍、等類，內容十分豐富，該書出版後，三年之間，已發行四版之多，由此可知其價值矣！蒙金師兆均之介紹，特於授課之餘，擇譯體育方面之遊戲教材教法數章，以供體育同志之參攷焉。譯時，承同仁黃靈根先生熱心指導，獲益良多，特此致謝！

譯者附識

第一章 遊戲與休閒活動指導

遊戲與休閒活動的職業指導者和實際領導遊戲與休閒活動的領袖，從行政的性質而言，是完全不同的。首先我們可以簡單的解釋一下：一個職業的指導者，就是領袖中的領袖，(A leader of leaders)也就是所謂人上之人；(A man's man or a woman's woman)而遊戲中的實際的領袖，就是兒童中的成人。(a boy's man or a girl's woman)對於遊戲職業指導有興趣的人士，必須閱讀下列幾本書：遊戲的普通過程第三章(General course in play, chapter III)有組織遊戲之原理第八章

遊戲教材與教法

(Theory of organized play, chapter VIII) 社會兒童的領導第二章(Community Boy Leadership, chapter II) 露營第十一章(Camping out, chapter XI) 教堂遊戲第一章至第六章(The church at play, chapters I to VI)。還有短篇的論著，休閒活動的行政設施與休閒活動的領導(What Recreation Executives Do and Recreation Leadership)這種小冊子是美國全國休閒活動聯合會發行的。還有一本特別有價值的書，就是應付人的技術(Stratery in Handling people)。

本章的主要目的，是在解釋關於實際領導遊戲與休閒活動的幾個要素，和專門研究遊戲領袖的標準條件。但是要研究一個成功的遊戲領袖應具備的條件，應該從他的表現的態度行動着手。熱誠(Be Enthusiastic) 熱誠是富有傳染性的。成功的遊戲領袖，對於他的領導的工作，須有一種內心發出來的樂趣(Spontaneously enjoy)，其程度當不亞於遊戲者們在遊戲中所表現的樂趣。換言之，他要把遊戲中的精神充分表現出來。一位領導遊戲的人，應該在隊員前面，時常表示他也覺得很高興，這樣，隊員們才能受其感動而興奮。假如領導者沒有這種熱誠，那麼，他們也不會引起興趣。

發達談諧的感覺 (Develop a sense of Humor) 遊戲

與休閒活動的領袖們，必須要表示他個人的工作，是完全人性的 (perfectly human)。我們觀察有經驗的社會休閒活動的領袖，解釋遊戲的方法和獨裁的領袖 (dictatorial leader) 比較一下完全不同。為什麼當有經驗的領袖在解釋遊戲方法的時候，隊員們就發生樂趣呢？因為隊員們都能領會這種遊戲精神，以領袖所願望的刺激的心理健康去參加遊戲。這種領袖完全用「放任」(Let's go) 的思想來感動你鼓舞你；然而獨裁的領袖，完全相反，他是用「命令」的語氣來吩咐你 (you must)。

寬恕錯誤 (Overlook mistakes) 領袖應以同情的態度，來寬恕人們的錯誤，那比較以譏笑的面容來對待他們要好得多；對於技術上的錯誤，不要太認真了。如果一個人常常發生一種錯誤，而這種錯誤是別的人不犯的，那麼我們就要加以觀察。假定這種錯誤是由於缺乏技術，那麼領袖應當幫助他發展這一方面所需要的技巧；不過我們糾正錯誤時，不可以在大眾前面，以提名的方式來說出某人的錯誤，應當把個人的錯誤當作一般人的普通錯誤，以不提名的方式向全體隊員說明。每個參加運動的人，都很樂意的接受他指導員從全體隊員中提出一般的錯誤，也就是這個道理。

預防錯誤 (Anticipate Blunders) 過去的经验，可以使

使遊戲的領導者，預防普通的錯誤，並且可以遏止他們，不致妨害遊戲的進行。例如，在練習某種花式的走步幾次之後，他已經知道，在什麼地方，就會有方向錯誤的趨向；當隊員們走到電個地方時，就命令全體停止，重新告訴他們如何的走法。在這樣和藹的巧妙態度之下，來告訴他們，那麼隊員是何等的快樂呀！

在不良的運動精神 (Poor Sportsmanship) 中，有一種嚴重的欺騙行為；指導者，除了處理表面的技術錯誤外，還要應用外交家的手腕。個人的譴責，祇能用於某人的不良行為足以影響整個團體的時候。

仁愛 (Be Lenient) 快樂的遊戲領袖，在不苛求的情形之下，發展他遊戲技術和準度的一種健全心理狀態。在娛樂性質的遊戲中，誰願意受罰呢？這是一定的，即使在這種情形之下，運動指導員努力於正確姿勢的發展，然而，正確姿勢的方法；有各種不同意見，你應當把這些意見先考慮一番，確定最好的方法，訂定規則，然後依照規則而行。

從準備中發展自信的心理 (Develop confidence Through Preparedness) 自信心是從經驗中獲得的。就是有經驗的領

導者，也只能在他所負的工作完全準備而有相當把握時，才有自信心。他能够想像到在遊戲進行之中，每個成功的步驟，集中注意去應付目前的環境，並且不為問題所困；又常常的想，「現在我應該做些什麼？」他能判斷遊戲的價值和效果，以及估量停止遊戲的適當時間，他尋求改進遊戲和領導的方法，還能在適當的時候，說一些適當的事情，因此他的希望的道德效能以及快樂的氣質，都可以產生了。有一點我們還可以向初學者 (novice) 提醒的，就是隊員的準備程度決不會和他們的領導者一樣。所以一個領袖要使人敬佩，一定要充分準備，必要時，可摘錄綱要。

虛心的態度 (Guard Against overconfidence) 從另外一方面，我們時常遇到這樣的領袖，他好像什麼都知道似的，這種態度，對於他自己是很不利的，足以阻止改進遊戲方法的建設，甚至於他的助手也是這樣，祇叫他做或實行他的計劃，而不

須要他來協助。可是等到這種領袖正式領導時，錯誤叢生，這樣倒反而被隊員和他的助手們輕視。他完全失敗在他的太自負，起初太興奮，或者由於太過重理想。如果一位領袖這樣的失敗，誰能同情他？

克服困難的情境 (Conquer trying situations) 在煩悶，困倦的情境發生時，領導者，應當盡力使他保持平衡，平安的渡過難關，這一點，我們應當要向一般遊戲領導者建議的。或者我們提出這種忠告，比較實行這種忠告來得容易些；為了使得領導者，和隊員們都儘快樂完滿的話，這種忠告必須要接受的。在各人的主張不一致時，應當避免預期的爭論，多化費一點時間考慮一下，比較迅速行動和不安詳的態度要好得多。

採取堅決的態度 (Adopt a positive Attitude) 一個領袖最重要的原素就是自始至終能領導人。良好的領導，是有一種決斷的態度。領袖在猶豫不決的狀態下，是使隊員疑慮，不知究竟誰是領袖。你有沒有看見過一個遊戲裏有兩個領袖的？倘使你是看見過，你該知道，那些權力的分開，往往會發生同室操戈 (House division of itself) 的混亂；結果呢，頭做領袖的人，都不願站出來。當然一位領袖可以坐下讓別的隊員來替代他的職務，不過在代理職務時，新的領袖接受他的應負的一切責任；換言之，他可以發號施令 (take command)。然而這種領袖的決斷態度，不可與往日武斷的運動指導員混為一談，因為往日的運動指導員，為了要維持他的威望，使得隊員都對他生懼，這好像是他們責任似的。而今日的領袖執行領導的方法，都是依照旁觀者所說的一句話，就是「他似乎是團體中的一份子」。(He seems to be one of the group) 這就是說，為領袖者，應當

與隊員打成一片，不可袖手旁觀。

適度的領導 (Lead just Enough) 從前所講的，我們可以找出一個疑問，就是「在一位並沒有忘記領導的領袖指導之下，開始遊戲，對於隊員已經身到刺激和鼓勵，那麼怎樣使得他們立刻發生興趣呢？」這完全要看當時的情境而定。領導者對於隊員開始的時候，不可壓制，應當給以適度的領導和示範；有的時候，需要調換一個男孩子或者女孩子來擔任領導，並且注意他們遊戲的選擇和次序。如果是在大團體的兒童遊戲中，並沒有成年的領袖來領導時，那麼，對於兒童非如此訓練不可。

上述的心理 (Expect the Best) 領袖們要使他們的團體優良的話，應當對於他的團體播下了好的種子，然後才會有好的收穫。同時一個團體的優良，也有一小部份的力量是受其他團體的影響；反過來說，就是優良的團體可以影響別的團體，而使別的團體，也變成優良。最著名的教育哲學，也可以用遊戲的名詞來解釋。(A well-known Educational Philosophy may be stated in play terms) 這就是說，教人民用任何競技的方法去做那些很好的遊戲，在他們做遊戲的時候，很可能使得他們養成高尚的願望。

如果所選擇的遊戲，所需的技術，是在團體能力之下者，這種情形，我們必須以很正當的理由，來說明為什麼要特別做這個遊戲。我們觀察領袖們與兒童之間，常常覺得奇怪，為什麼領袖們不做高尚的遊戲 (Higher types of games)。如果這些領袖們以「這些兒童喜歡做這種遊戲」來解釋時，我們必須追問一句，「你曾經教過他們類似高尚的遊戲嗎？」今日的遊戲領袖者，所選擇的遊戲，都是根據健全的教育原理；這種遊戲一定有益

氣有目的，進行時，對於健康 (Health) 禮貌 (Courtesy) 以及良好運動的風度 (Good sportsmanship) 和公平交易 (Fairplay) 諸方面，都有價值。然而兒童在做遊戲時，對於遊戲中所含的教育因素，或者這種因素在進行時的重要性全不理會，不過領袖們切不可輕易放鬆，因為這種因素影響青年們的道德是頂重要的。

積極的紀律 (Discipline positively) 觀察一個成功領袖的行動，可以知道他們對於管理問題，並不是很嚴重的。他們寧願做一個快樂的建設者 (Cheery suggester) 而不願做一個武斷的領導者 (Dominating director)。他們所用的方法，既不太嚴肅，也不過分的鬆懈。我們在許多問題發生的時候，總是先責備隊員；倘使我們先自問一下：「是不是我領導不得其當？」第二：「是不是編這個遊戲的人的過失？」最後才能談到「是不是隊員們的錯誤？」如果我們能照此實行，那麼隊員們常常會做得很好的。

當兒童樂於煩擾和不聽話時，領袖者一定要想想自己有沒有缺點。不過普通隊員發生這種現象的原因，是由於他們動作不一致，或者缺乏合作精神。成功的領袖，常能注意到這些問題，並且等到查明原因後，才向隊員們談話。他使隊員們明瞭，個人對領袖的煩擾，足以妨礙整個團體。

改變方法 (Change plans) 俗話「計劃你的工作，並且實施你計劃 (Plan your work and work your plan)」這是許多行政長官和事業家成功的金科玉律。一個遊戲的領袖，必須有充分的準備，拋棄一切呆板的領導法則，來適應各種生理，心理，和道德行為的需要。一個領袖，必須要有純熟而廣博的遊戲節目，然後在困難的情況之下，也能應付裕如。材料的準備和節目

的編排需富有彈性，才能應付各種情境。所以我們應該把上面的俗語，改變一下，給一般遊戲的領袖們讀：「倘使可讀的話，計劃你的工作，並且實行你的計劃。」

供給再生 (恢復疲勞)，避免破壞娛樂 (Provide "Re-creation" "avoid" "break-creation") 一個領袖首先應當考慮的，就是隊員們的身體健康和快樂。如果沒有顧慮到這兩點，那末他的工作，就會每況愈下而不能振作起來。疲勞時不應再予遊戲。當我們與兒童遊戲時，須知有組織的遊戲，比自由遊戲的緊張程度較大；因為自由活動的遊戲中，男女兒童往來行止，可隨心所欲，不加限制。我們可以看到一羣兒童自動的在那裏做遊戲時，他們會暫停下來，做一些社交的活動如計劃，判斷，和爭論等，這種方法可以很自然的保護他們自己身體，而不致過度疲乏。活動的選擇，應適合參加者的體力，耐力和各種技能。所以我們應當認清，適合某一團體的活動，對於另一團體，不一定可以適合的。假使活動以後，身體上覺得不適，反而降低他們的遊戲興趣，當盡量避免之。

發展女孩運動的精神 (Develop Athletic girls) 李氏 (Joseph Lee) 在遊戲教育 (Play in Education) 一書第三九二頁中曾說：「每個女孩應當與男孩子在一處遊戲，並且應該和男孩一樣的運動……」總之，女孩子在頑皮的時期 (tomboy age)——八歲至十三歲——應當畫量的頑皮，愈頑皮愈好。近來有一致傾向李氏這種學說的趨勢。倘使，將老式的「頑童」二字調換「運動女子」(Athletic girls)，這種建議，我們大多數無疑的會贊同的。

(持續)



舞蹈教材

郭文簡
房惠康

舞蹈在中小學體育活動裏面，是佔着很重要的部份。它不但能供給大肌肉的活動，促進兒童的身心健康。培養休閒的技能，和養成高尚的社交習慣，並且可用身體的動作來表現他內心的情感，發達創造的能力。使滿足自我表現的慾望和藝術的欣賞力。此外在學習土風舞時，更可使兒童明瞭各國的風土習俗。藉以增長對於各民族文化與國家歷史背景的認識。尤以在我國抗戰軍興以來，各地中小學校，都被迫內遷，一切體育設備，自然因陋就簡。而舞蹈一課，更需特殊設備，如學校中沒有鋼琴或風琴設備時，教師應用口令，即詠教學。所以舞蹈實為適合戰時需要的體育課程。但是國內此項書籍極為缺乏，尤其以抗戰後為甚。作者特不揣愚鈍，把舞蹈教學的步驟方法和各國的舞蹈教材，介紹於下，以供讀者參考。

舞蹈教學的步驟和方法：

1. 舞蹈來源的介紹——在教授舞蹈以前，教師應先將所教之舞蹈的來源和民族生活的關係，作簡單的說明，使兒童對於該民族的風土習俗有所認識，而引起他們的動機和興趣。

2. 步法的學習——每個舞蹈內的步法，不但有簡單和複雜的不同，並且節拍也有快慢的區別。例如一個節拍內可包括一個或一個以上動作的步法，所以在正式教授舞蹈以前，應先教步法。至於步法的教學，應依每個舞蹈內步法的性質而定，如果一種步法內的動作和體起的動作，不能截然分開時，應用全部練習法；如果步法的動作可分開時，則用分段練習法。步法稍加練習後，教師即可正式開始教授之。

3. 試聽音樂的性質及節拍——我們要知道，舞蹈與音樂的關係很密切，它們是在同一時期中起源的。當人類的感情變為音樂時，即為音樂；變為動作時，即為舞蹈，並且，舞蹈與音樂是相輔而行的。所以一聽音樂即知舞蹈內所含「悲」或「樂」的情感，而表現在動作上，這樣的舞蹈教學，是很易收到良好的效果。

4. 隨琴練習——當試聽音樂多次以後，即陸續加上舞蹈的動作，隨琴練習之。以上四種步驟教過後，即開始教第一段，但事先應將排列及節拍詳細的說明清楚。

5. 分段教學法——例如一個舞蹈可分為四段。

a. 第一段教完教第二段。

b. 聯合一、二兩段教。

c. 教第三段。

d. 一、二、三段聯合練習。

e. 教第四段。

f. 三、四段聯合練習。

g. 一、二、三、四段聯合練習之。

6. 提示的方法——在示範時，用清楚簡明的字語說明各節的要點。

7. 暗示的方法——暗示的方法可分為兩種：a. 動作的暗示。

b. 口頭暗示。關於動作暗示，即暗示某種動作的模樣，以資提醒之。在練習時，遇有易于遺忘的地方，可暗示動作，不必將全部的動作表現出來。例如土風舞的分段，常常前後兩段無相連接的關係，學生在完成第一段後，每易忘記次段的動作，教師應略在次段開始前，以動作暗示該段第一拍或頭幾拍之動作，同樣的暗示可以節省很多時間。關於口頭上的暗示，則在動作時，以簡略的口令來提示次段的動作。

8. 矯正錯誤——如遇某段或某節中的某種動作，多數學生發生錯誤時，當於動作完畢後，加以示範和說明，以資矯正，然後再反覆練習多次。但有時可立刻停止動作加以矯正。如祇有一二個學生有錯誤時，可不必停止全體之動作，只需事後單獨矯正，或下次進行中，將該錯誤時擬臆某生用簡明言語暗示加以示範即可。如果有複雜的動作發生錯誤時，可在休息或課後矯正之。

9. 教材的程序——舞蹈教材的進度，也是由淺入深，由易而難。例如英國和美國的土風舞，步法簡單，韻律顯明，歐洲大陸國家的土風舞，有的簡單，有的複雜，變化極多。所以教土風舞時，應先教英國美國的土風舞為宜，然後再教歐洲的土風舞。

10 引起興趣——引起興趣，在舞蹈教育中很重要的，平時遇有學校紀念或運動會及游藝會等，可選擇適當的教材來表演及提倡，這樣可使學生引起學習舞蹈的興趣。

舞蹈步法：

一、舞蹈基本步法

a. 走步 (Walking)

說明：走時須依照音樂的節拍走一步或一步以上，動作宜慢而連續不斷，使身體之重量由此足移至彼足，足尖宜直向前，每足着地時，先足踵後及足尖，且靠着足之外緣而走。

b. 跑步 (Running)

說明：此步法較走步為快，每步之快慢須相等，因跑時全身離地較為用力。

c. 跑跳步 (Skipping)

說明：作跑跳步時，最宜自然，使兩手在身旁擺動，教時應注意一輕而高一且使兒童自己練習，至純熟後再集合行之，跑跳步最簡單之教法，即使兒童先將身體向上跳躍，跳時兩足前後分開，左足在前右足在後，着地時，仍如分開之姿勢，惟足尖着地，如此左右交換

由緩而快，練習較易。(快時先一足着地，而後他足)
d. 滑步 (Sliding)

說明：滑步，即將足滑於地上行之。步法(例如(一)右足向左滑步，(二)右足隨之。)當緩慢時，身體無須離地，但在快而活潑之時，則身體稍跳動而離地，惟足之動作仍如在地無異。滑步可向各方進行，並使變換方向，例如用 \swarrow 之音樂，每節向右滑四步至第二節開始時，改變方向，向左滑。

e. 跳步 (Hopping) (雙足或單足跳)
說明：一拍，雙足跳。二拍單足跳。三拍，單足輪流跳。四拍，將以上之動作連合作之。

f. 跑馬步 (Galloping)
說明：跑馬步，如馬步之姿勢，常以一足為導引，如左足起，則左足常在前，而右足常在後，反之則右前而左後。一拍，左足前踏一小步。二拍，右膝上舉向前跳出，當右足着地時左膝上屈，但左足須立刻下地，再如第一拍繼續右足起如法作之。

g. 跨跳步 (Leaping)
說明：跨步如跳過水溝或他物之動作，初學時先一膝上舉，當他足在行推動之動作時，上舉之一膝，即向前跳出着地，如跨物然。同時推動之一足即離地，而伸直在後方，如此左右足交換繼續行之。作此步時，上背伸直胸宜挺出。

(二)英國土風舞之步法
a. 旋轉步 (Turn)

說明：兩人面相對，携隻手順時針旋轉一週，用跑步或跑跳步均可。

b. 複步 (Double)
說明：向前或退後三步或四步併足。

c. 敬禮步 (Honour)
說明：敬禮步為鞠躬之步，上體前彎，頭直為「男」禮，左足置右足後，雙膝屈之為「女」禮。

d. 新鈎步 (Single)
說明：向前(側)一躍左足在右足後點地，身體前挺，體重暫時移至左足然後再移至右足。

e. 對禮步 (See)
說明：兩人面相對，向右新鈎步，向左新鈎步。

f. 換位步 (Side)
說明：兩人對立，右足起向前跑三小步兩人錯左肩，第四拍左後轉足併立。此時交換位置，面對立第五拍時仍右足開始，向前跑三小步，錯右肩，右後轉回原位。跑時須用足尖，上體稍向前傾，膝關節須有彈力。

g. 獨轉步 (Turn Single)
說明：用四拍在本位順鐘形，跑四步轉回原位，跑時膝節須有彈力。

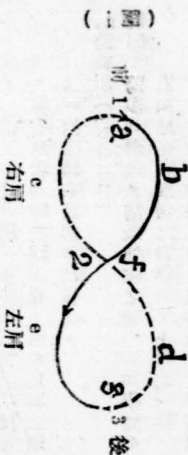
h. 風車步 (Flange Cross)
說明：四人排列，右(左)手相攜，面向左(右)轉，臂微屈，較肩略高，順時針或反時針，跑跳步。

i. 鈎臂步 (Arm)
說明：舞伴先退後兩步，然後向前鈎，右臂旋轉一週，身體

略向外傾(左臂同)。

j. 三人 8 字形穿花步 (Straight hey foa Three)

說明：一數向後立，二數及三數向前立，用十六拍跑跳步或跑步，經 8 字路線歸還原位。如圖：



1 數先經 a b 線，2 數先經 g e 線，1 數與 2 數右肩相遇，1 數與 3 數左肩相遇。

k. 四人 8 字形穿花步 (Hey foa four)

說明：一數與三數後向立，二數與四數前向立。作法同上。如圖：

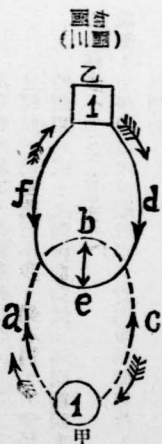


l. 攜手圓圈跑步：(Hands three handsfour, etc.)

說明：此種步法是有三人或四人以上之圓圈形跑步，跑成圓形。

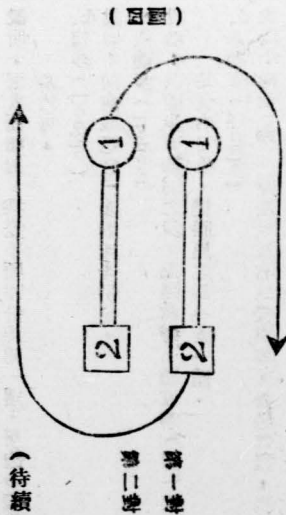
m. 背對背步：(Back to back)

說明：甲 [1] 與乙 [1] 相向立，甲循 a b 線乙循 d e 虛線，前進，錯右肩背對背，然後退回本位，甲依 b e 線，乙依 e b 虛線，大箭頭表示舞者面向方向，小箭頭表示路線之。如下圖：



n. 半圓换位步：(Half Pansette.)

說明：(四人排列如圖四)對面二人攜雙手，臂伸直，高與肩齊，第一對 [1] 數將 [2] 數向前進退四步，然後退 [2] 數向前與第二對交換地位，路線，如圖第二對作法同惟 [1] 數向退後。



(待續)



速球

(Speed Ball)

Harold W. Copp 著
章 鉅 林 譯

本文譯自 E. D. Mitchell、A. A. J. anass 等著 "Sports for Recreation" Chap. XX
在金花均先生指導之下譯成，金花先生以速球教學國立師範學院體育科學生時，深覺回
學從事此項遊戲，饒有興趣，故認爲以此在中學或大學校中提倡，亦必大有價值，乃囑
鉅林譯述此文，付登本刊，以資介紹。譯稿又承金花先生親自校閱，匡正錯誤，感激之餘
，謹誌謝意！

譯者 附識

冬季的籃球，春季的壘球，不但是一種很有趣的遊戲，而且
適合一般人的運動。獨有秋季却缺少一種任何人都可以享受的
全能運動。很久以前，人們就感覺到需要一種適合於一般具有普
運動能力的學生們興趣的秋季運動。密西根大學體育教授 E. D.
Mitchell 有鑒於這種實際的需要，乃於一九二一年創始速球。
速球是一種任何人都可以享受的運動，所以在學校的課外運
動當中，很有提倡的價值。牠不需要嚴密的組織，或緊張的訓練
。牠是一種比較安全的遊戲，很少意外的事情發生。設備的費用
很省，運動員無需穿特殊的服裝；牠能供給整個身體足量的運動
，手足是一樣的要運用；牠可以使運動的人保持極大的興趣，因
爲牠所需要的技術是籃球中的接球傳球與足球中的踢球，而這種
技術，早爲一般學生所具備，所以能吸引學生的興趣，而永遠不
致失敗的。牠並且充份地供給了得分的機會，這也是任何成功的

速球

遊戲，所需要的一種基本的條件。因爲以從行政的觀點來說，沒
有一種得分機會很少，常常不分勝負的遊戲，而能令人滿意的。
速球一出世，就有相當的成功。在今日各大學的課外運動當
中，牠已經成爲很流行的運動了。在中學校的體育活動中，也被
廣極的採用着。城市的娛樂部也採用牠作爲工人的娛樂活動。最
近更覺察到這種遊戲對於女子也很相宜，並且已經得和男子一樣
的流行了。

這個遊戲創始不久，就有標準的規則，我們在 "Hand Book
No. 126 of the Spalding Athletic Library" 一書中可以見到
。一九三四年，全美體育會的婦女運動部組織一個委員會擬訂女
子速球規則。此項規則也已經在 "Hand Book No. 116 of
the Spalding Athletic Library" 一書中公佈了。

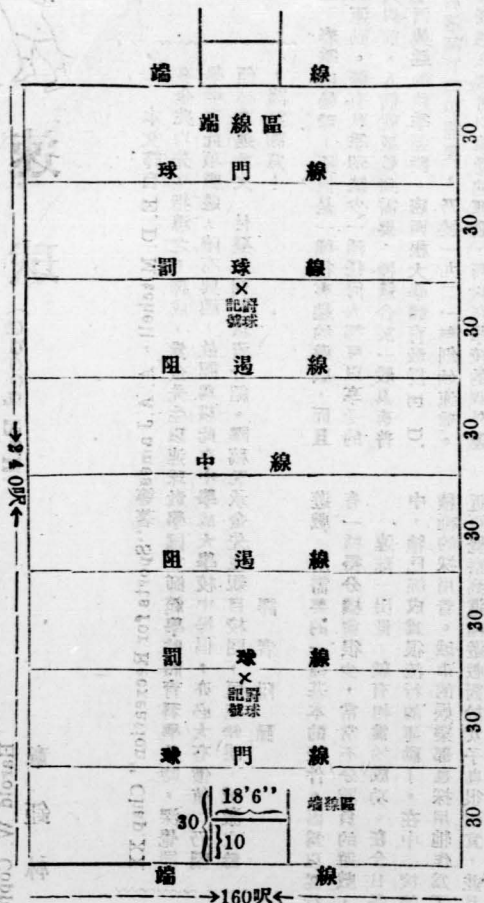
遊戲大意

(NOTE) 此書係由 Spalding Athletic Library 出版

遵照正式速球規則的規定，速球是在一個正式足球場上運動的。實際上任何場地，都可用來作速球運動。在大学的課外運動當中，作非正式的速球運動，正式的足球場，往往反而感覺得太大了。大概大學課外運動所用的速球場，需長二百四十呎，寬一百六十呎。

合適的足球門，豎立在場子端線的中間。在端線以內十碼處，有一條與端線平行的線，稱為「球門線」(Goal line)，對

出「端線區」(End zone)。在球門線前面十碼處，又有一條橫線與端線相平行，這是造成「罰球區域」(Penalty area)的。在這條線上，準對着球門中心的地方，做有一個罰球的記號(Penalty mark)。場的中間劃有一條橫線，分球場為兩個半區，是稱「中線」(Middle line)，中線兩邊十碼處，各有一條與端線平行，稱為「阻遏線」(Restraining line)。Book



速球場平面圖

女子用的速球場，最大的長一〇〇呎，寬六十呎，中學校適用的速球場可以小至長八十呎，寬四十呎。女子的端線區寬為六

碼，罰球處落在距球門十二碼的地方。一個足球場，可以分做二個四十碼寬的小的速球場，球門柱

可裝在邊線後面十碼的地方，這樣牠的長度便可增至二百二十呎了。

連球是把英式足球 (Soccer) 籃球 (Basket ball) 與美式足球 (Foot ball) 的技術聯合起來的一種運動。尤其是足球中踢的技術與籃球中傳遞的技術，最為主要。但是有的地方却像美式足球，例如手中的球，可以直接用足去踢 (Kicking) 或拋落地上即踢 (Drop kick)；如果在對方端線區內接住前鋒傳來的球，便可觸地而得分者是。但是從事這項運動，是不准帶球跑路，和有不合法的衝撞的。

連球規則最大的特點是「飛球」(Flying ball) 與「地球」(Ground ball) 的分別。牠不允許球員用手去接觸地上的球，地上的球，祇准他們像英式足球一樣地去遊戲，從地上反彈起來的球，也不能用手去接，而只能用足去踢，當然更不可以作籃球遊戲中的運球了。「飛球」是指球員用足將球升起空中的球，這種球，就可以用手去接，並且已經接住的球，得用過頂運球 (Overhand dribble) 的方法，使球前進。所謂過頂運球就是將球擲在空中使對方球員頭上越過，然後自己前跑，當球未落地之前又將其接住。

正式的連球隊，一共有十一人參加遊戲，但非正式的遊戲中，人數可以增減。訓練代表隊的選手，在練習時就可以固定其位置，使他所學的技术適合於那個位置。但在非正式的遊戲中，為培養球員有多方面的技能起見，不妨各種位置都使他參加的機會。後場的人有時可以替代球門，但是不准用手去觸地上的球，他所有的權利與其他球員一樣。

連球

球隊的球員，都須在球的後面，對隊球員都須在距中線十碼的阻礙線的後面。某隊球員使球從邊線出界，便判由對隊界外踢球。若從端線出界，則對隊任何球員可用手傳或足踢的方法，使球入場而繼續遊戲。

當雙方球員爭球難分時，應宣佈為死球。用籃球遊戲中踢球的方式，使遊戲繼續進行。

得分的方法有五種：

(1) 進門球 (Field goal)——地上的球被足踢或被身體合法

的衝撞而使入球門者稱為「進門球」，得三分。

(2) 觸地球 (Touchdown)——球員在對隊端線區內接住前鋒所傳來的球謂之「觸地球」，得二分。

(3) 落地踢球 (Drop kick)——在端線區以外，球被合法地接住後，用落地踢球 (即將手中之球落下，當球從地上反彈起來時即用足踢之) 的方法，使球從橫木上而越過者就稱「落地踢球」，得一分。

(4) 端區踢球 (End kick)——在端線區內任何一點，踢球或被身體合法衝撞而使之越過球門線者，即為「端區踢球」，得一分。

(5) 罰球 (Penalty kick)——在本隊罰球區域內，守隊球員

作拉推以及其他類似的行動，都可構成侵人犯規，而被判罰球，由對隊任何球員在罰球點執行罰球。在罰球時，

本隊僅可有球門一人在位阻擋，如罰球成功 (即球被踢進球門)，便得一分。

球員帶球跑路或不合法的用手觸球，當為違例，由對方球員

在這例發生處的邊線外，執行界外擲球，使遊戲繼續進行。但是守隊如果在自己的罰球區內發生這例的行為時，便當判為「罰球」。

延誤比賽與其他不合運動道德的行為得判罰技術犯規，由對隊任何球員執行「罰球」。

正式的速球比賽分為四期，每期十分鐘，在第一與第三期之休息二分，第二期之後，休息十分鐘。當速球季開始時，專科以上學校或中學校作課外運動的速球遊戲，起初每期只須五分鐘，後來可以延長到六至八分鐘。不分勝負的時候可以延長之，每次五分鐘。

技術的指導

速球所需要的技能，可以分成三部分：一、英式足球中所需的技術；二、籃球所需的技術；三、速球特有的技術。

英式足球中的踢球、運球、頂球、空中踢球以及挑球等的技術同樣的都用之於速球；而籃球中擲球、接球、防衛、跳躍以及轉身等的技術，也同樣地用之於速球。因此關於這方面的技術，我們用不到在這裏再加以詳細的討論了。

我們在這裏所需要提出來討論的，是速球所特有的技術。第一個特有的技術是過頂運球。即允許球員將球擲於空中，自己再跑去接住。應用此法，不特可以逃避對方球員當你拿球時拚命的壓住你，而且可以藉此變換到一個較好的得分地位。空中運球的權利，你可以繼續保持，不限次數。球在空中時，也允許擲球者用很快速度去跑，而沒有帶球跑路的這例危險。

第二個速球特有的技術就是使地上的球成為空中的球。此種

方法，稱為「踢起」(Kick)。踢起有兩種：(1)將球踢起空中，自己用手去接，(2)將球踢起空中，讓其他球員去接。

單足的踢起——單足踢起的動作，得讓球的情形而決定；停球、滾球與反彈球，其踢起的動作，稍有出入。

(1)停球的踢起——靜止的球，欲將其踢起時，可置右足於球之頂面，用快動作，先使球滾向自己，球一滾動，右足即順勢下踏，讓球滾上足背，於是翹起足趾，提腿屈膝，使球直接落入手中。

(2)滾球的踢起——地上滾動的球，欲將其踢起，先得依球滾的方向前去迎球。但當球到達身前而適合你的動作時，便當立即停住，於是把身體的重量放到微屈的左足上，右足前伸至相當距離，上體稍向前彎，屈臂使過右膝，讓球滾上足背，繼而屈足翹起足趾，使球直接落入手中。在同樣的動作中，也可以提腿屈膝(均指右足而言)予球以足夠的推動力，使之升起空中而用手接住之。

(3)彈躍球的踢起——先使身體對準球來的方向，支體重於左足上，上體微向前彎，雙足保持在右膝之下，捉球於右足背，立刻翹起足趾，提起右腿，屈起右膝以使球向手的方向上升。球員作此項動作時，動作必須敏捷，且當準備向任何方向跳起；以便手有失誤時可以復得。

雙足的踢起——雙足踢起，當然只可以用之於靜止的球，但有時也可以與挑球的動作運用。靜止的球，要用雙足踢起時，可先將球夾在踝關節的中間，足趾向內翹起，使之穩固，體重落在足的外緣，上體微微前傾，然後迅速上躍，繼而屈膝屈膝，同時放鬆踝關節，讓球上升，再用手接住之。

踢球要開隊球員——踢一靜止的球給同隊球員，所用方法有二：(1)直接踢一靜止的球給同隊球員；(2)在踢球之先，先使球滾向自己。

採用第一法踢球時，人的重心須放在左足上，右足置於球下，於是踢起足趾，舉腿向同隊球員。

用第二法踢球時，先置一足於球頂，使之滾向自己，當其滾動時，該足即下踏，使球滾上足背，再伸腿向如先所決定的球去的方向。

在速球遊戲中，踢球至同隊球員，亦為一常常應用的技術。一個有準確傳球給同隊球員的球隊，當然可以戰勝其他傳球常常失誤的球隊。

球員踢球時常喜用力擺動其全腿。此種踢法必成一遠而且高的傳球，往往不很準確。用和緩而準確的方法，送球給鄰近的同隊球員，不但是一種頂好的方法，而且可以使接球者立刻發動進攻，這與英式足球中需要多用足背踢球法而少用足尖踢球法一樣。因為用足背踢球，方向容易準確。用足邊緣踢球的方法，平時也應多多練習。

進攻的策略

多數學校，都把速球當作一種非正式的遊戲，因此各校所組織的速球隊，大都缺乏專家的指導，尤其對於攻的策略，較之其他主要的運動，更少嚴密的計劃。但是在學校球隊中，此種遊戲的推行與策略的研究，都很重要。

就大體而論，速球的進攻技術，極像英式足球中的進攻技術。進攻方式的變換，凡是可以用的於足球的，也同樣地可以用之

於速球。

一般缺乏指導的球員所特有的現象，就是盲目的跟球亂跑，這樣的結果，往往是一羣人圍繞在球的四週，但是沒有一個人有空的地方接球，所以在進攻方面，我們第一點應該注意的，就是要所有的球員都在自己適當的位置上活動。

一個有組織的球隊，應該把快而善攻的球員，都分配在前線，因為這樣可以增加得分的機會。兩翼尤其需要善於接球運球的人來擔任。內鋒與中鋒最大的責任是使球進門 (Field goal or Drop-Kick)，所以他們特別需要的技術是準確的傳球及迅速的運球與射門。這種技能，那需要在平時有良好的訓練。

前衛與後衛是兼司攻守兩方面的人。他們最大的責任，當然是阻擋敵人的進攻，並將球以最快的速度傳與前鋒。球落前鋒手中時，前衛須移動位置至接近中線之處，以接應前鋒，後衛仍保留於原來的地位，以防對方作驟然的反攻。

當進攻展開時，五前鋒須彼此呼應，始終保持有關係的方位。球的方向變更時，他們的位置雖然也要隨着變動，但是彼此的關係仍舊需要保持。因此他們之中，每個人都應知道其他四人的位置，而不必臨時去找尋。

球員動作遲鈍的球隊，雖然應該注意防守的方法。但是可迅速合作的球隊當集中注意於強烈的進攻，俾能獲得優異的紀錄。

球隊開始訓練時，應特別注意運用速球本身所賦予的權利。普通的球隊，多用籃球進攻的方式，這是由於用手擲球接球較之用足踢球為便捷準確之故。但是我們指導一個球隊，對於英式足球中踢球運球等技術，仍不應當輕視疏忽。因為從球場的中區進攻時，擲的方式固然要比踢的方式為佳，但是從球場的邊區進攻

時，踢的方式就比擲的方式有效了。

一個球員運球於前，同隊中必須有另一球員追隨其後。當進攻被阻時，他可以不加思索而轉身傳球。在採用傳遞進攻法時，這也是很重要的。因為運球者可利用轉身（*turn*）的方法將球傳與後隨者，於是可再跑至適當地點，接後隨者傳來之球，以達到一個有利的位置。

遊戲的方式得隨風勢而時加變更。當烈風迎面吹來時，宜多用地上的傳球、運球與較低的傳球；在這樣的情形之下，高而遠的傳球，當然是應當避免的。

出界球是在一個有利進攻的機會。球隊應有幾個界外擲球的進攻法。當然在使用這種進攻法以前，應先有簡捷的暗示。執行界外球時，場上的同隊球員必須變動他的位置。但在球未擲出以前，他不需要跑到真正的位置上去。如球從前衛區域界時，靠近這一邊的前衛，當然要去執行界外擲球。此時前鋒便可集中於得分區以備進攻。執行界外擲球者，以前衛為最適當的人物。球員對方端球區內時，應盡量設法使之越過端線，以得一進門球或端區球。但在某種情形之下，有利於得一觸地球時，仍不應錯過機會。例如在某一有效位置，可以去踢一短的飛球給端線區外的同隊球員，而此球員接球後又可立刻回傳接端線區內的同隊球員，這樣便得一觸地球了。

防守的策略

通常速球的防守的方式有兩種：一種就是一人看住一人法，一種是區域防守法。

在那一種防守法裏面，最應注意的是每一個防守的人，必須

要保持站在對手與球門的中間。後衛跑出去的時候，一定要有另一個球員替補他的職位。用此法防守時，每比區域防守法劇烈。

分區防守法是一種比較有效的防守法。在這個防守法中，每個防守的人都負責防守一個的區域。因此每個球員要保留他自己一個有關係的位置，這是此法中最重要的一點。

長人有利於防守，因為他們容易阻礙對方前鋒的傳遞。防守的人也應當善於進攻，並且要有長距離踢球或傳球的技能，以便化險為夷，把球救出危險區域。

守門員除了有絕對的把握可以比對手先得球以外，便常常保留在他自己的位置。通常守門員守門，多立在球門前而幾碼的地方，這樣他可以縮小管轄的角度，減少兩邊阻球的距離。

當對方從邊線進襲時，防守中區的球員，可向這一邊移動，以阻遏進攻，而防守對邊的人便當稍向中區移動，以補中區之缺。雖然這樣會使對邊太空虛，但是球在這一邊時，驟然的要轉變到對邊去，是一件很不容易的事。

球在本方半區內時，防守的人應該設法使球驅向邊區，因為球從中區進襲要比邊區進襲的危險性為大。

假如對方球員善於用過頂傳球法進攻，那末，把所有飛球變成地球，是一種頂好的防守策略。

馬名芳編：

童子軍手冊

定價：每冊國幣拾元



籃球防守法概論

Pierce Wolfe 著
俞晉祥 譯

今日美國之籃球，有一值得注意之事，即各處球隊所用之方法，變化繁多，日新月異是也。就一部分情形而言，某種特殊之方法，或普遍流行於一處，如洛山磯球隊多用進攻法。然亦有在另一區域或同一籃球賽中，可發現各種不同之方法。例如太平洋沿岸兩部籃球賽中，斯丹福大學與加利福尼亞大學，均用「區域防守法」，而南加利福尼亞大學與洛山磯加利福尼亞大學，則均用「人對人防守法」。

最初之人對人防守法 Early Man-to-Man Defence

在籃球未盛時期，其攻守之方法，千篇一律，無甚差異，不若今日之變化多端也。其防守法多用人對人法，但與今日之人對人防守法不同，二後衛中有一人永久鎮守籃下，不越雷池一步。進攻時，亦無系統，往往於得球後，不問對方之防守情形，速向前攻。大多球隊用一中鋒，立於本隊籃下，其主要之任務為自籃下衝出，接獲本隊隊員之傳球後，轉身持籃或向籃運球，或傳與空隙區之本隊隊員。當球被彼方獲得時，其防守之原則為「各人擇其最近之一人而防守之」而中鋒則負責監視對方留守之後衛。此種方法雖為多數人所樂用，但寧可謂為脆弱之防守法。因

籃球防守法概論

其既不論如人對人防守法之各負專責，又不若區域防守法之能集體防禦也。

位置防守法 Position Defence

區域防守法乃由圍攻法 Siege tactics 之盛行而產生。此法於失球後即退守各人位置，使進攻者不易竄入。

區域防守法所根據之論據為集體防禦，對於時尚之進攻法，為一種嚴重的障礙。蓋當時之球隊，不若今日之球隊惜於進攻區域防守法也。故一部分指導員專注於集體之理論，反對個人負責。但另一部分指導員雖承認區域防守法對於團體進攻法之價值，仍固執個人負責之論，繼續採用人對人防守法。此兩種方法，要今仍被採用。

防守法之變化 Defense Variations

最早之區域防守法，係採用「三三制」。球入敵手後，五人即退回後場，三鋒並列於後場之前方，二衛則並列於罰球區域。但後因三衛常被誘出，造成對方乘虛直入之機會，故由空隙一邊之前鋒略向後退，以補其缺。有許多採取人對人防守法之球隊，

常指定二後衛負責防守最先侵入後場之對方球員，而三前鋒則監視其後者。尚有球隊則於失球後五人立即退至中線，等候對方進攻，然後各人自擇最近攻人之對手而仍行人對人防守法。〔譯者按：人對人防守法尚有二種：一以職位分配防守之對手，中鋒看守對隊之中鋒，前鋒看守對隊之後衛，而後衛則看守對隊之前鋒。此法甚老，往往看守之對手，能力不稱，易被攻入。另法則於比賽前按照兩隊隊員之技能，分配看守之對手。此法須預知對方實力者方能應用。〕

進攻之方法，與日俱進，而漸漸向於位置的系統進攻，於是防守法亦隨之變演，最後產生多種區域防守，以減輕空隊處球員之工作。〔譯者按：區域防守法有「三二制」(三人在前，二人在後)，「二二二制」(前面二人，後衛二人，中鋒站於罰球區中央，或梅花形)「二三制」(前面二人，後面三人等數種)。〕

各種防守法之比較

今日之籃球防守法變化雖多，但以原則言，實僅二種，即區域防守法與人對人防守法是也。尚有一種監視防守法 (Checker Defense)，係上述二法之混合法。為便於比較計，姑暫置勿論。區域防守法孰是孰非，或究以何種為善，殊難置答，須視個人之見解與判斷而定。在判斷時對於隊員之質量，比賽之性質，球場之大小，對方之優點與劣點，及其對於敵人攻守法之感受性等，故須審慎考慮。

進攻法與防守法之關係

在比較防守法之優劣時，務須注意進攻法與防守法之相互關

係。人皆知防守法之主要功能為減少對隊進攻之機會。倘有一隊之防守法，使對隊僅獲25分，則本隊之進攻，祇須16分，亦至少26分，始可得勝。但欲平衡球隊之攻守兩法，殊非簡易。通常善於進攻之球隊，往往疏於防範，故得分雖多，而失身亦易，反之，長於防守之球隊，往往拙於進攻，故雖獲勝利而得分甚少。是以指導員對於球隊攻守法之訓練，應兼籌並顧，而不可偏廢。

前述一隊之防守法，須視對隊之進攻法而定。各種進攻法有各種不同之防守法退制之，故防守法須與對隊之進攻術相適應。防守法對於本隊進攻法之效果，亦須注意。例如採用區域防守法者，常取迅雷不及掩耳之進攻法；而採用人對人防守法者，則易取遲緩進攻法。又防守法可影響比賽進行之速度，而改變其進攻之策略。

茲根據上述各點，將區域防守法，人對人防守法，與監視防守法作一簡單之分析與比較。

區域防守法 Zone Defense

區域防守法之優點如下：

1. 此法對善於近場與傳襲之對隊，殊為有效。
2. 此法因防範周密，使對隊不能用平時熟練之傳球，不得不審慎從事而延緩其進攻。
3. 此法易於阻擋對隊之短傳，與發達中途截球之能力。
4. 此法可節省氣力。
5. 此法易於施行迅速之進攻法，因防守時省力，進攻時富有餘力矣〔譯者按此該隊員所站之位置有定，故便於迅速反攻〕。
6. 此法可予阻擋進攻法 Screening Play 以重大之打擊。

7. 此法對於敵方活躍之球員，可加以制裁。
8. 此法可減少敵人犯規。

9. 此法對於狹小之球場，特別有效。

10. 此法易於接得對方投籃不中之球。

11. 此法便於不善個人防守法之巨人。

12. 此法易於教導，亦易學習，使五人隨球移動而變成機械式之防線。

區域防守法之弱點如下：

1. 對隊若精於邊綫投籃與遠射者，此法甚難收效。

2. 若防線為敵方所衝破，則失其集體防禦之效用；不能不改用入對人防守法。

3. 若位置移動過度，則空隙之一邊，易被對方乘虛而入。

4. 若移動失敗，或被誘引出，則罰球區域內，極為空虛。

5. 如慣用此術，則球員之個人防守技能，不易進步。

6. 此法不能按照隊員之體高、速度與技能，以正對敵人。五人尤須切實合作，若有一人稍怠，則全部崩潰矣。

7. 此法不能增進對方進攻之速度。

8. 如比賽將了時，本隊比數落後，則不得不改用入對人防守法，否則無法奪回對方手中之球。

9. 若同一區域內，對方有二人同時侵入，則此區之隊員，勢將衆寡不敵。

人對人防守法 Straight Man to Man Defense

人對人防守法之優點如下：

1. 此法可增加個人之責任心，與克制對手之願望。

籃球防守法概論

2. 此法可使每個隊員，按其速度體高與技術，看守旗鼓相當之對手。

3. 此法可適用任何種進攻法，尤以遲緩進攻法 Delay Formations 與遊擊進攻法 Speed Formations 為宜。

4. 此法可增加對隊進攻之速度，超出其能力，使其陣法紊亂。

5. 若對方有一不善進攻之機衛，則可使監視此衛之球員，立於罰球區域，幫助他人，監視其強敵。

6. 此法可發達個人之防守技能，當看守敵人時，可習其所長，而攻其所短。

7. 此法只須教導一種團體防守；彼此照呼交換防守，則對方易阻擋進攻時即可應付裕如。

人對人防守法之弱點如下：

1. 此法對於阻滯進攻法，若無適當之換防法，其難收效。

2. 此法球員需有豐富之經驗，與良好之基本訓練。

3. 此法較區域防守法為費力。

4. 此法易於使人犯規。

5. 此法不易中途截奪對方之傳球。

6. 此法不適於善於急攻之球隊。

監視防守法 Checking Defense

監視防守法（譯者按：此名不甚適當，但亦無其他較善之譯名。）為入對人防守法與區域防守法之混合法，此法在可能範圍內，保持區域防守法之要領，但同時每人仍須自擇對手，負責看守。對於通行之五人三進二出進攻法，其防守之要點，又與入對人防守法無異。此法之優點如下：

1. 此法能如區域防守法之省力。
 2. 此法可配以迅速進攻法。
 3. 此法於必要時可立即由區域防守法改爲人對人防守法，因隊員已有相當訓練也。
 4. 此法亦有個人責任性。
 5. 此法兼有上述兩法之優點。
- 監視防守法之弱點如下：
1. 此法不能按隊員之體高速度或技能，支配職位。
 2. 此法對於迅速退出之球隊，不易防守。
 3. 此法須經相當訓練，以免後退之人太多而發生不協調之錯誤。
 4. 此法因含有上述兩種防守法之性質，故其短處，亦兼而有之。

區域防守法之破法

破區域防守法之基本方法，爲迅速將球自內傳出，不待其陣腳穩定，即行進攻，使其窮於應用。如對方已站定位置，陣線完整，則當利用遊擊戰術，迅速向兩角深入之球員傳球，以便實施調虎離山之計，誘其向一邊過度移動，而他邊則弱點暴露。否則罰球區域內必較空虛，而易於進攻矣。

最好使一前鋒穿入一角，而設法將球傳入之。則其相鄰之一衛，必隨之而誘至場角，另一對方之後衛亦必移至場之中間，以補其缺，此時本隊之中鋒可由中樞進入空虛之角。如此則守隊勢必放棄其區域防守法，而改用人對人防守法，因之陣線發生動搖；否則場之近底線處，必甚空虛，而易於進攻也。如守隊取「三

二制一區域防守法，則守方之後半區必易於將球傳入。故若使二鋒在守隊鋒衛之間交互傳球，而中鋒則在底線作遊擊行動，則必使守隊後衛，前後爲難矣。

前論區域防守法時，有一矛盾之點，殊堪注意。即採取區域防守法之球隊，便於採用速攻法。但其本身則爲阻遏對隊施行速攻法之一種防禦法。故攻隊若能盡量設法減低比賽進行之速度，使對方精神懈怠，亦爲減少區域防守法速攻效能之一法也。

人對人防守法之破法

人對人防守法，雖有多種，然其破法之原理則一也。最有效之方法，爲在罰球區之週圍或其他地點施行阻擋進攻。先將球傳與擔任樞紐之球員，即向前襲擊，常可獲得自由投籃之機會，而毫無阻礙。近年來常見利用邊線傳球，誘敵外出，使罰球區域內空虛，然後用向內阻擋進攻法襲擊之，此法亦甚有效。

阻擋進攻法之變化甚多，一法先將站立邊線之守隊球員引至場中，使該處無人防禦，而得平穩投籃之機會。尚有一種：Dodge，阻擋進攻法，其目的在使阻擋者於完成其任務後，即能自由接球而向籃進攻。另有一種著名之人對人防守法之破法，即爲八字形進攻法：Zig-zag，此法五人在罰球區之週圍作「Z」字形之迅速運動，使罰球區域內空虛而投籃或向籃運球。

速攻之防守法

防禦速攻法之要點有三：第一，佈置一進攻陣線，使對方進攻最快之球員，牽制於本籃下，不能迅速反攻；第二，搶奪本籃板上彈出之球，或阻抑對方搶奪籃上彈出之球，使其無法速攻；

第三，在中綫處即行阻攔，不使其深入後方。

第一法以攻爲守，頗具功效。吾人假定對方採用二三制之區域防守法，而有一定之速攻戰略。後面三人中，右翼爲迅速之進攻者，中間一人〔譯者按當爲中鋒〕則身體魁梧，而善接板上彈出之球。進攻自左翼開始。攻隊之中鋒自罰球區域衝出，則對隊高大之中鋒亦必被其引出。於是右衛所看守之對手穿入罰球區域，使動作靈敏之右衛隨之向內移動，一若迅速進攻然，而造成後面之漏洞。若攻隊之後衛攻入此區，則極易得手。如此可使對隊之陣綫紊亂，而預定之速攻法，不易施行矣。

第二法爲指定兩個最長之隊員在本籃下盡力搶奪板上彈出之球，若結果球爲對隊所得，則立即阻攔之。其他三人則於投籃後立即向後稍退，以阻攔對方三條速攻之路綫。

正當之速攻防守法應於場之中央設法阻攔之。惟究應於何時選擇監視之對手，則採用人對人防守法之指導員意見紛歧，或則主張失球後立即選擇對手者，亦有主張失球後先退至後場，分區防守，以阻攔其速攻之道，此法實較有效。若照此實行，則可使對方之攻勢暫緩，將球傳與後衛，而守隊可從容選擇監守之對手矣。

結 論

由上觀之，各種防守法均有優點，但同樣的亦各有其弱點。若常用一法，則弱點易被對方窺破，而不難予以致命之打擊。故球隊於練習時，應同習各法，以便隨時應變也。

(完)

體育的意義：

德國田姆博士：「體育基本原理之第一條爲體育在教育上之價值，所以使男女發展體力，淳潔而有生氣。這是個人、家庭、社會及民族所要求的。……體育訓練必須兩方面的：爲義務亦爲權利，爲工作亦爲工作之調劑，須忍耐亦須愉快，須認真亦須輕鬆……總之即教育之意也。」

美國惠廉斯：「體育者爲善用領導與設備之環境，使個人和集團得到健全之體格，滿足之智慧及社會之發展。」

那許：「體育爲整個個體活動之教育，其功效則身心並行。」

麥克樂：「體育乃從運動神經系統之經驗中得來的教育。」

強華皮球工廠

提倡國貨——鍛鍊體魄

自製：

各式籃球

足壘排球

供給：

球胆汽筒

球網附件

質料：

堅固合用

經久不變

價廉物美——歡迎試用

◎ 開設湖潭東大河碼頭三角坪 ◎



器械操部位名稱之商榷

葛衛康
葉官秦

我國關於器械操之動作及部位名稱，向未統一確定，凡各書報雜誌中之釋義，或憑主見，或譯其意，差異殊多，致使學者莫衷一是，有從速釐訂之必要。筆者有鑒於此，特不揣愚鈍，撰述此文，願磚拋而玉引焉。茲因限於篇幅，僅介紹單雙杠及木馬之部位名稱，至動作方面之名稱，當另篇討論之。

通常所指器械操之部位，包括兩種：一種為器械本身之部位，亦即靜止間之部位；當器械與人發生關係以後，又有許多部位，亦即運動間之部位。此類部位名稱，一部份包含簡單動作。

(甲)單杠

一 器械之部位

- (一) 高杠與低杠
 1. 「高杠」 人懸垂於槓上，肘臂伸直，自足尖離地高度至肩平高度，通常為高杠。
 2. 「低槓」 低於以上之高度，即由肩平高度至骨盆高度，通常為低杠。
 - (二) 正面與側面
 1. 「正面」 即肩寬與杠成平行之部位。
 2. 「側面」 即肩寬與杠成垂直相交之部位。
 - (三) 杠前與杠後 (圖一)
- 用下圖表示杠前與杠後之區分：

C 點在上為杠之垂直平面，再用 A B 兩點表示之，經過 C 點在 B 方之各點曰杠前，則在 A 方之各點曰杠後。

二 各種握法

(一) 正面之各種握法：

1. 在任何方向，用右手握杠，拇指向左，用左手握杠，拇指向右，此種握法曰「正握」。
2. 在任何方向，用右手握杠，拇指向右，用左手握杠，拇指向左，此種握法曰「反握」。
3. 左手正握而右手反握或左手反握而右手正握者此種握法曰「反正握」。

(二) 側面之握法：即側騎與側坐時之各種握法：

在任何側之部位，雙手握杠，手掌相對，而手腕不
相交，其方法與「反正握」類同。

三 預備動作之部位

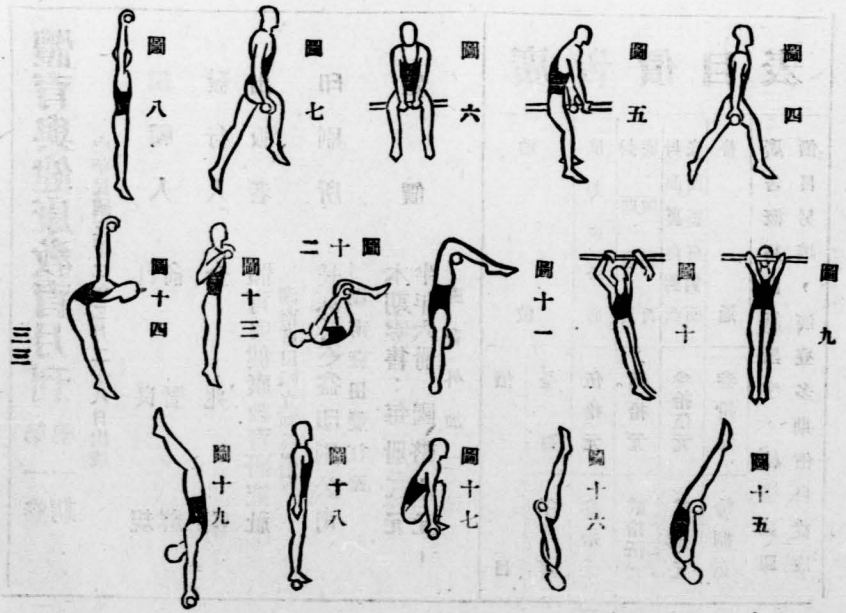
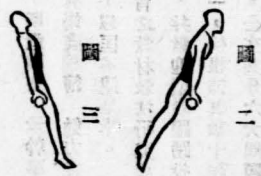
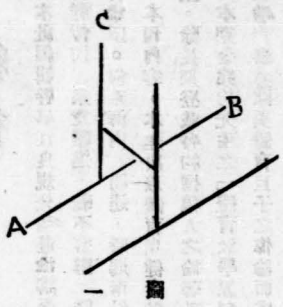
(一) 各種撐及騎之部位：

1. 前正撐。(圖二)
2. 後正撐。(圖三)
3. 正騎撐。(圖四)
4. 側騎撐。(圖五)
5. 擺動前正撐或後正撐，此種部位，係由擺動時作之，

兩腿不接觸鐵杠，此乃暫時之部位，不能持久行之。
 (二) 各種坐之部位：大致與木馬上坐之部位，義意相同。

1. 正坐。(圖六)
2. 正騎坐。(圖七)
- (三) 各種懸垂之部位(手之握法須依動作之區別而異)
1. 直臂懸垂(可用單臂行之)。(圖八)
2. 掛臂懸垂(可用單臂行之)。(圖九、十)
3. 膝鈞懸垂(可用單膝行之)。(圖十一)
4. 手膝懸垂(可用單膝行之)。(圖十二)
5. 屈臂懸垂(圖十三)
6. 反背懸垂(圖十四)
7. 倒彎懸垂(圖十五、十六)
- (三) 各種立之部位
1. 蹲立——手可放置於足內或外行之(圖十七)
2. 直立——直立於杠上，面向前或向後(圖十八)
3. 手立——手倒立於杠上，反握正握或側握均可行之。(圖十九)

器械操部位名稱之商榷



編後

本社編輯幹事江良規先生赴滬講學，所遺職務，承幹事會推選晉祥暫代，衆意難違，義不容辭，唯有竭盡棉簿，勉力從事，以符雅望。向希海內明達，時賜南針，以匡不逮是幸。

本刊內容，本年決以體育與健康教育之教材教法研究與介紹為主。除長期登載特約撰稿人之論著外，并歡迎讀者踴躍投稿。

本期金兆均先生之「體育教學原則」，係根據其數十年之教學經驗與參考歐美體育巨子之偉論而成。全文共分六大問題，連續在本刊披露。其內容之精博確切，讀者自有的評，無煩編者多贅。

恭官寒胡鈞昇兩先生合譯美國加州小學體育教授細目一書，內容豐富切實，足資我國借鏡。

“Games and Games's Leadership”一書，爲美國著名之遊戲巨著，全書搜集遊戲七百餘種，可見其價值之偉大矣。胡鈞昇先生於課餘摘譯此書，在本刊逐期發表，當爲讀者所歡迎也。

我國舞蹈書籍，素甚缺乏，鄧郭房兩女士搜集甚富，現擬編印成書，原稿先在本刊發表，足便本刊生色不少也。

速球爲美國新興之遊戲，因其方法簡單，饒有興趣，故頗合大中學校教學之用。章鉅林先生之譯稿，內容詳盡，足供參考。

葛萼南先生之「器械操部位名稱之商榷」，將各種器械運動名稱繪圖聲明，頗具卓見，對我國體育名詞之統一，自有貢獻。

內政部雜誌登記證警字第八三二二號
中華郵政掛號認爲第一類新聞紙類
湖南省郵政局執照第八八三號

體育與健康教育月刊 第一期

中華民國三十二年二月二十八日出版

編輯人 江良規

發行人 俞晉祥

出版者 金兆均

湖南藍田國立師範學院

印刷所 長沙公益印刷公司

湖南藍田雙江路

定價

本期零售：每册二元
半年六册：國幣八元
郵費外加二元

廣告價目表

地 位	價 目	
	全 頁	半 頁
底封面外	伍拾元	叁拾元
底封面裏	肆拾元	貳拾伍元
封面裏	肆拾伍元	貳拾元
底面裏	叁拾元	貳拾元
普通	叁拾元	拾捌元

廣告概用白紙黑字，繪畫刻圖
價目另議，連登多期價日從廉