

方萬邦編

簡易師範學
校教科書體

育 第三冊

商務印書館發行



56

方萬邦編

一九三七
年
五月
於杭州

簡易師範
學校教科書
體

育
第三冊

商務印書館發行

中華民國二十九年三月初版
中華民國三十六年二月再版

(370630)

簡易師範
學校教科書體
育四冊

第三冊定價國幣陸角

印刷地點外另加運費

版 翻
權 印
所 必
有 究

編 纂 者 方 萬 邦

發 行 人 朱 經 農
上海河南中路

印 刷 所 商 務 印 書 館
印 刷 廠

發 行 所 商 務 印 書 館
各 地

(本書校對者鮑嘉祥)

編輯大意

一、本書係簡易師範學校教科書第三冊，除供簡易師範三年級應用外，並可作小學、幼稚園及幼稚園師範體育教學的重要參考。

二、本書編製的原則和方法，均遵照教育部所頒佈的簡易師範學校體育課程標準。

三、第三冊內容注重於小學應用的教材，並於本學年下學期在本班試行教學實習。

四、體育概論於本學年下學期教授，每星期一小時。

五、女生術科除球類、器械及田徑運動酌減外，特別注意韻律活動如遊唱、故事、劇情表演等和其他幼稚園、小學低級級所用的活動。

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

七、本書教學注重班級分組練習與團體比賽，以增進運動興趣與技能，並養成領袖人材，其方法詳見第一冊總論中。

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

即早操的教材，亦注重於自然、活潑和機巧的動作，極力避免過去的弊病。

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

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

十一、課外運動注重學生良好運動習慣與態度的養成，其方法以輔導學生自動組織練習，力謀體育普及爲原則。

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

目錄

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

第二節 遊戲(注重向武和競爭的遊戲)

(壹)武的遊戲

用掌推人——抵足拉人——騎馬摔角——鷄式圍爭——衝過防線——背部落角——古式摔角——扭棍比

賽——扭腕比賽——推頭比賽——推足比賽——拔巾比賽——拉頸比賽——坐地拉棍——跪地推人——

獨腳釣人——赤手拔河——赤手獨腳拔河

(貳)競爭遊戲

毘攻——毒物——獵獸——溝戰——拖人戰

第三節 機巧運動

(壹)單人的機巧運動

羅馬人——輪形倒翻——倒立手行——空中轉體——單膝屈伸——頭手倒立

(貳)雙人的機巧運動

目錄

· 倒立前滑——又腰提翻——線上倒立——背上滾翻——空心筋斗——連環滾翻

(參) 多人的機巧運動.....二六
人造軒轅板——馬失前蹄.....

第四節 器械運動

(壹) 引體單槓.....二七

(貳) 平行槓.....二八

(參) 平梯.....三〇

(肆) 吊繩.....三一

第五節 韻律活動(注重遊唱及劇情表演)

(一) 鐵匠.....三四

(二) 鹽竇賣.....三五

(三) 我想.....三七

(四) 騎竹馬.....三七

(五) 來.....三九

(六) 推車.....四一

(七) 從軍.....四二

(八)同.....四五

第六節 球類運動.....四八

第一種 足球的預備遊戲.....四八

界線足球——園內足球——替換足球——揚球

第二種 排球的預備遊戲.....六〇

手捧球——圍圈排球——低網排球

第三種 壘球的預備遊戲.....六三

單壘壘球遊戲——壘球擊球與接球的練習——壘球跑壘的方法——壘球擊球解球法——長球——德國式

壘球

第四種 網球的預備遊戲.....六九

格式網球——船面網球

第七節 田徑運動(注重小學兒童基本動作的訓練).....七三

(壹)跑的活動.....七三

幼兒競走——田雞競走——麻雀競走——仰腹競走——單足跳躍競走——握緊跳躍競走——跳躍競走

——三足競走——馬鈴薯賽跑(個人比賽)——馬鈴薯賽跑(非正式的團體比賽)——越壕替換競走——跳

竿替換競走

目錄

(貳)跳的活動.....八〇

原地跳比高——原地單足跳高——原地單足踢高——原地轉體跳高——急行跳高——直立跳竿——立定

跳遠——單足跳遠——握踝立定跳遠——立定二次跳遠——急行跳遠——急行三級跳遠

(參)擲的活動.....八四

推鉛球比遠——壘球擲遠——擲豆象比賽

第八節 水上活動.....八六

(一)替換比賽.....八六

(二)膝下替換比賽.....八七

(三)漁翁捕魚.....八七

(四)水面浮木.....八八

(五)黑白戰爭.....八九

第九節 冬季活動.....八九

(一)推車比遠.....八九

(二)陸地行舟.....九〇

(三)雪中拔河.....九〇

(四)雪球躲避遊戲.....九一

第十節 改正操及和緩運動.....九一

(壹)組織與管理.....九二

(貳)矯正設備.....九二

(參)姿勢的測驗.....九四

(肆)四種姿勢的比較.....九六

(伍)日常生活之四種姿勢.....九六

(陸)姿勢的訓練.....九七

第十一節 體育概論.....一〇〇

第一課 體育的意義.....一〇一

(壹)過去體育意義的沿革.....一〇一

(貳)現代體育的真正意義.....一〇三

第二課 體育與教育.....一〇四

第三課 體育之科學基礎.....一〇八

(一)體育之生物學基礎.....一〇八

(二)體育之生理學基礎.....一一〇

(三)體育之解剖學基礎.....一一二

(四) 體育之心理學基礎……………一三二

(五) 體育之社會學基礎……………一三四

第四課 體育活動中應有的防護方法……………一三五

肌肉疼痛的防護——肌肉僵硬的防護——肌肉扭傷的防護——肌肉擦傷的防護——肌肉凍瘡的防護——

腰骨疼痛的防護——癱的防護——肉瘡的防護——腫足與雞眼的防護——皮膚病的防護——皮膚起泡的

防護——皮膚的防護——創傷的防護——分泌腺腫脹的防護——骨折斷與出軌的防護——骨關節注水的

防護——骨關節衰弱的防護——灰塵入眼的防護——耳傷的防護——鼻孔流血的防護——口中出血的防

護——惡心與嘔吐的防護——昏厥的防護——呼吸閉塞的防護——腰部作痛的防護

第五課 小學各級兒童之身心發育狀態與體育設施……………一三九

(壹) 一年級兒童(五歲至七歲)的發育與體育設施……………一三九

(貳) 二年級兒童(七歲至八歲)的發育與體育設施……………一四一

(參) 三年級兒童(八歲至九歲)的發育與體育設施……………一四二

(肆) 四年級兒童(九歲至十歲)的發育與體育設施……………一四三

(伍) 五年級女童(十歲至十一歲)的發育與體育設施……………一四四

(陸) 五年級男童(十歲至十一歲)的發育與體育設施……………一四五

(柒) 六年級女童(十一歲至十二歲)的發育與體育設施……………一四六

(捌) 六年級男童(十一歲至十二歲)的發育與體育設施……………一四六

第六課 小學體育目的之研究	一三七
(登)體育目的與兒童	一三八
(貳)體育目的與課程	一三九
(參)體育目的的研究範圍	一四一
(肆)小學體育目的的確定	一四二
第七課 小學體育的方法	一四三
(一)教學與指導方面	一四四
(二)組織與管理方面	一四七
(三)訓練方面	一四九
第八課 小學體育課程編製的研究	一五〇
(一)正課及課外運動時間的支配	一五一
(二)各級體育教材選擇的標準	一五三
第九課 小學體育的重要問題	一五四
(一)小學體育之課程編製問題	一五五
(二)小學體育教材之選取問題	一五六
(三)小學體育活動之組織問題	一五七
(四)小學體育的設備問題	一五八

(五)小學體育之考成問題……………一五八

(六)小學時期中應特別注意之兒童體育問題……………一六〇

第十課 小學體育師資的訓練與修養……………一六一

(一)小學體育師資訓練的重要……………一六一

(二)過去小學體育師資訓練的缺點……………一六二

(三)過去師範學生缺乏健全的修養……………一六三

(四)現在小學體育師資訓練的新趨勢……………一六四

(五)師範學生對於體育應有的修養……………一六五

第一章 早操……………一七一

(一)準備運動……………一七三

(二)矯正運動……………一七六

(三)摹倣運動……………一七九

(四)刺激內臟運動……………一八二

(五)機巧運動……………一八六

(六)調和運動……………一八九

第三章 課外運動……………一九三

(壹) 目標·····	一九三
(貳) 規則·····	一九二
(參) 種類·····	一九五
(一) 秋季運動·····	一九五
(二) 冬季運動·····	一九六
(三) 春季運動·····	一九七
(肆) 組織·····	一九九
(一) 組織的原則·····	一九九
(二) 組織的方法·····	一九九
主要參考書目錄·····	二〇二
漢英名詞對照表·····	二〇五

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

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

- (一) 學生的能力、需要和興趣。
- (二) 學校設備和環境的可能與限制。
- (三) 教材的選配，須與時令相適宜。
- (四) 編製課程應遵照教育部所規定的體育課程標準，兼顧學生自身的訓練，和將來施教的準

備，以完成體育師資訓練的目的。

(五)於每學年開始之先，教師應根據各種客觀的事實，加以審慎的研究，並將研究結果，逐項填寫於下列各種表格上，以作本年度體育實施的初步計劃：

(甲)學校體育計劃大綱

要 綱		課 程				年 級	目 標	內 容	方 法	附 註
早 操	課 外 運 動	正 課								
		四	三	二	一					
										(一)目標 要簡明，並須能適應各級學生的能力、需要與興趣。 (二)內容 須將各級正課、課外及早操的教授科目，一一填入。 (三)方法 說明正課的教學法和普及課外運動的組織要點。

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

備註

(注意) 此表應於開學前填寫兩份送校或呈廳核准。

體育主任(簽名蓋章)

校長

(丙)體育教程週表(九月份)

體育概論	冬季活動	水上活動	韻律活動	田徑運動	球類運動	器械運動	遊巧運動	遊戲	運動種類	
									週數	週數
					(一)壘球遊戲 (二)長球			(一)毘攻 (二)衝過防禦	一	
				(一)狗兒競走 (二)田雞競走 (三)仰腹競走	(一)低網排球	(一)平梯(一—三)	(一)單足風伸 (二)輪形側翻		二	
				(一)原地跳比高 (二)原地單足跳比高 (三)立定跳遠		(一)引體單槓(一—三) (二)平行槓(一—三)	(一)膝上倒立 (二)倒立前滑	(一)毒物	三	
			(一)鐵匠 (二)鑿寶	(一)擦雀競走 (二)捉雞競走	(一)船面網球			(一)雞式鬪爭	四	

(附註)教師對於每週所授教材，亦須有適當分配的預定計劃。每週正課二小時，第一小時與第二小時的教材，應作不同
(如(一)(二))記號，學校如有游泳的設備，則應加入水上活動的教材。

第二節 遊戲（注重向武和競爭的遊戲）

鬭爭是人類重要本能之一，此種本能的發達，對於民族的進取和生存均有密切的關係。我們要使此種本能充分地發展，非予以適當環境的激勵與培植不為功。我國數千年的文化教育，已使整個民族的鬭爭本能逐漸消磨，鑄成了今日柔弱、畏縮、頹唐、萎靡的民族！新教育系統中，亦很少供給兒童發達這種本能的機會；倘使再不設法鼓勵培植之，恐怕整個民族將失去了自衛的能力，如何能競存於世界呢？作者有鑒於此，特在本節極力提倡向武與競爭的遊戲，藉以激發兒童奮鬭進取的精神，並養成他們自衛的能力。

（壹）武的遊戲

（一）用掌推人

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——每二人為一組，面相向，腿分開立着，兩人距離約一步，各屈兩肘於胸旁，手與肩齊，掌相向。

C. 方法——遊戲的目的在以掌推擊對方之掌，使其身體失却平衡，足部移動。開始遊戲時，遊戲者可用掌互相推擊，或乘對方之不備，而推擊其掌，或遇對方推擊時急速縮回手掌，使對方撲空而失却身體的平衡。除推擊對方肩臂等部不計外，如推擊對方手掌，或用虛閃法而能使對方的足部移動，即為得勝。

(二) 抵足拉人

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——二人相對而立，右脚各在前，脚尖相抵，右手互握，左臂橫置腰後。

C. 方法——開始遊戲時，遊戲者可用力拉對方手，使其身體前傾，後腳離地；或於對用手用力施拔時，趁勢迫其身體左傾或右傾。比賽進行中，非至一方失敗時不得放手。以能拉動對方，或運用機巧，而使其足部移動，為勝。

(三) 騎馬摔角

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——每二人為一組，乙騎在甲的肩上，甲用臂抱住乙的兩腿。

C. 方法——比賽時每兩組相對裨角，騎者可設法將對手推下或拉之使其墜地。立者亦可用腳鈎絆對方，使其傾跌。一組中如有一人身體觸地，即為失敗；兩組如各有一人身體同時觸地，則為和局。

(四) 鷄式鬪爭

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——於地上劃一圓圈，圈的半徑為三公呎。比賽者二人相對踰於圈的中央，兩手各從腿後繞過足脛而握住足踝。

C. 方法——開始遊戲時，兩人各以肩互相撞擊。其能撞傾對方，使其臀部觸地，或兩手放鬆，或退出圈外者為勝。

(五) 衝過防線

A. 場所——運動場或體育室。場的兩端各劃一橫線，是為端線；兩邊各劃一垂直線，是防線。第一道防線與第二道防線的距離約三公呎；兩端線的距離，則視人數之多寡而定。

B. 預備——分全體為甲、乙兩隊，甲隊列於第一道防線上，乙隊列於距離第一道防線約二公

尺處。

C. 方法——發令時，乙隊全體隊員即向前跑，設法衝過防線；甲隊隊員則竭力抵抗以阻止乙隊隊員通過。乙隊隊員不得由端線繞過，而達於甲隊的第二道防線。每次攻守以五分鐘為限，屆時，兩隊應即互換位置。如能衝過對隊第一道防線，而達於第二道防線，即獲得一分。至規定比賽時間終了時，結算分數，以得分較多的一隊為勝。

(六) 背部擗角

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——每二人為一組，相背而立，兩臂在肘處相鉤，兩腳均須平放地面。

C. 方法——開始遊戲時，比賽者各用力設法馱起對手，使其足部離地，於是互相抵抗，以能馱起對手使其足部離地者為勝。

(七) 古式擗角

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——墊子一。

C 方法——比賽者可各扭住對方身體的任何部分，設法將對手推跌在墊子上。除立足的部分外，如比賽者身體任何一部觸及墊子，即作失敗論。摔角時，亦可運用兩腳鈎絆對手，使其跌倒。

(八) 扭棍比賽

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——短棍一。

C. 方法——甲、乙兩人互握一根短棍，右手反握，左手正握。棍的一端向上，一端向下。先由甲爲扭棍人，用力將棍的上端扭而向下，使其觸地；乙則用力抵抗，設法使棍不爲甲所扭轉。以能將棍的上端扭而向下並使之觸及地面者爲勝。甲、乙兩人應輪流互換比賽，即甲先爲扭棍人，乙爲抵抗者；而後乙爲扭棍人，甲爲抵抗者。

(九) 扭腕比賽

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——每二人爲一組，相向而立，各伸兩臂過頂，彼此手指交叉緊握。

C. 方法——發令後，甲先用力拉乙之手，使其手腕下垂至膝部止；乙則用力抵抗，使其手不致為甲拉下。拉手時，甲可屈肘向後，以增加扭壓的力量，惟不得將乙之手拉向左右側。甲、乙兩人可互換位置行之，以能拉下對方之手至膝部者為勝。

(十) 推頭比賽

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——場內劃平行線二，相距七公尺，是為界線。比賽者二人相對站立於兩線的中央，左足各向前，右手互按於彼此的前額，左手各置於腰間或背後。

C. 方法——發令後，二人各用力互推，以能推迫對方退至後面界線以外者為勝。此種比賽僅許右手與頭部用力推進與抵抗。比賽者均可身體前傾，頭部向前，以增加推進與抵抗的力量；惟不得運用身體其他部分，以為推進與抵抗的工具。

(十一) 推足比賽

A. 場所——體育室。

B. 預備——二人相對坐於地板上，膝各向上屈，足跟着地，足尖互抵，臂各向後伸，以手支地。

C. 方法——發令後二人各用力向前伸足，迫對方之足向後退縮，以能伸直兩膝者為勝。

(十二) 拔巾比賽

A. 場所——體育室。

B. 預備——二人相對跪於地上，相距約三十公分，上體各挺直，兩手交叉於背後。預備堅韌之手巾一，二人各用齒咬住手巾的一角。

C. 方法——發令後，二人各用力拔巾，務使對手的身體向前傾。凡能用齒拔巾而使對面前傾者為勝。

(十三) 拉頸比賽

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——二人相對而立，距離約三十公分，左右各略向前，左手互抵於對方胸部，肘伸直，右手各鈎住對方頸後。

C. 方法——發令後，比賽者各用力拉住對方頸部，使其頭向前俯，下頷觸至胸部為止。凡能拉頸而使對方下頷觸及胸部者為勝。凡有意低頭而使拉頸者脫手，亦作失敗論。

(十四) 坐地拉棍

A. 場所——體育室。

B. 預備——二人相對坐於地板上或墊子上，兩膝各向上屈，足尖相抵，兩手互握一根棍子。

C. 方法——發令後，二人各用力拉棍，迫使對方身體向前至立起部位。比賽時，任何一方不得故意放手，致使對方身體向後跌倒，犯者即作失敗論。

(十五) 跪地推人

A. 場所——體育室。

B. 預備——二人相對跪於墊子上，相距甚近，兩手各交叉置於背後。

C. 方法——比賽者採取進攻之勢，兩膝可以任意移動。凡於二分鐘內能將對方撞倒者為勝；否則為和局，稍事休息後，再行比賽。

(十六) 獨腳鉤人

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——二人各以一脚立地，兩臂交叉於胸前。

C 方法——發令後，比賽者可任意以一脚跳動，一脚鉤絆對方，或用其他方法使其身體失却平衡，兩腳着地。此種比賽僅許以一足鉤絆對方，不得用手或用肩臂推搡之。凡兩腳着地者即失敗。

(十七) 赤手拔河

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——場上劃平行線二，相距約五公尺，是為區線。每二人為一組，相對立於兩線的中央，各以兩手互握。

C. 方法——發令後，兩人各用力向後拖拔，以能將對手拖過本方區線之後者為勝。

(十八) 赤手獨脚拔河

A. 場所——運動場或體育室。

B. 預備——同「赤手拔河」，惟比賽者僅以一足立地。

C. 方法——比賽者可以一手或兩手互握。發令後，各用力設法將對手拉過本方區線。凡能將對手拉過本方區線者為勝。惟在比賽進行時兩足着地者即為失敗。

(貳) 競爭遊戲

(一) 毘攻

A. 場所——運動場或體育室。

B. 人數——十人以上。

C. 設備——籃球和棍棒。

D. 佈置——在場的中央劃一橫線，把

全場分為面積相等的兩部。各部的

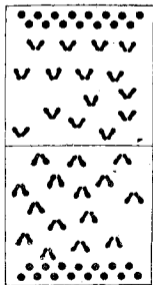
後方豎立棍棒一排或兩排，數與各

隊的隊員相等。學生分為兩隊，散立

於各本部棍棒與中線之間（如下

圖），人數多時，須備籃球幾個。

E. 方法——遊戲時，每隊隊員負有兩種責任：一為保護自己的棍棒；一為投球擊倒敵方的棍棒。一隊的隊員每得一球，即可任意向敵方的棍棒投擊；但不得越過中線。如人數多，數球同



時投擊更爲有趣。凡擲球每擊倒一棒，投球者即得一分；如有人誤將本隊的棍棒打倒，則每倒一棒，敵隊應得一分。遊戲時以十分鐘至二十分鐘爲限，結局以得分較多的一隊爲勝。

(二) 毒物

A. 場所——運動場或體育室。

B. 人數——十人以上。

C. 預備——全體握手立成一圓圈，中央再劃一小圓圈，圈中豎一棍棒，是爲「毒物」。

D. 方法——開始遊戲時，遊戲者各用力推拉他人，要使他人的身體觸及毒物。凡被人推或拉或用其他方法而至身體觸及棍棒者即出局；這樣繼續進行，以保留最後的一人爲勝。

(三) 獵獸

A. 場所——運動場或體育室。場的兩端各置一門，相距約十七公尺。

B. 人數——十人至三十人或三十人以上。

C. 方法——先由一人爲獵者立於區門後，其餘遊戲者各有一個獸名，分列於對區門後。開始遊戲時，獵者可隨便呼喚一個獸名，若無人充當此獸，即應另喚一名，至有人響應之時止。設

獵者呼喚「獅」，則爲「獅」的一人即應迅速由本區門後跑至對區門內，而後再跑回本區。此時獵者亦即迅速由本區門後，跑至對區門內，而後返身跑向本區，並設法於中途截擊爲「獅」的一人。爲「獅」者中途若被擊中，即改獵者，若能安然跑回本區，即應另換一獸名。

(四) 溝戰

A 運動場或體育室。

B. 預備——先在場的中央劃兩平行線爲溝，其大小以人數爲標準（如圖。）然後分學生爲甲、乙兩隊，兩隊的人一齊站在溝內。

C. 方法——發令開始遊戲時，甲隊的人就拖

乙隊的人出溝線，同時乙隊的人也拖甲隊的人出溝線。已被拖出溝線之外者，不得再

進溝內拖人。結果看溝內那一隊的人多，就是得勝。



(五) 拖人戰

A. 場所——運動場或體育室

B. 人數——二十人以上。

C. 方法——先於場的中央劃一界線，分學生為兩隊，各立於界線的一邊。發令開始遊戲時，一隊的隊員各盡力設法把對隊的隊員拖過界線來。誰的全身給敵隊拖過界線的，就成為俘虜，以後就幫助此隊反攻本來的一隊。結局以何隊捕得人多，即為勝利。進行此遊戲時，最要通力合作，過有一部分的隊員拖捕敵人，則其他一部分的隊員，即應出力幫助，務把敵人拖過界線，而不為敵隊所拖去。

第三節 機巧運動

(壹) 單人的機巧運動

(1) 驢馬踢人 (Mule kick)

(1) 預備——立正。

(2) 機巧——運動者兩腳向後高踢時，須敏捷迅速而且有力。

(3) 方法——從立正部位，兩手迅速向下撐地。兩手將着地時，兩腳急離地而猛向後踢。兩腳還原時，以兩手推地至身體直立的姿勢。如此反復動作數次，極有趣味。

(II) 輪形側翻 (Cart wheel)

(1) 預備——運動者體直立，左臂側舉，手指分開，掌心向下，右臂高過頭。

(2) 機巧——運動者身體打一迴旋，動作須正確敏捷，使身體迴旋時形如轉輪（如圖）

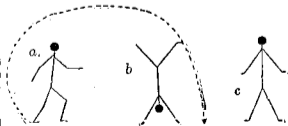
(3) 方法——運動者身體向左側傾斜，右腳從右面向空踢起；左手、右手、右腳、左腳接連着地，在左右平面作一迴旋。

(III) 倒立手行 (Hand walk)

(1) 預備——倒立。

(2) 方法——運動者手行前進，以兩腳保持身體的平衡。

(四) 空中轉體 (The top)



(1) 預備——立正。

(2) 方法——運動者兩脚用力跳起，身體懸空，同時向左或向右轉體一週。落地時須保持身體平衡的姿勢，不可傾跌。轉體時可擺動兩臂，以增加旋轉的力量。

(五) 單膝屈伸 (Knee dip)

第一種：

(1) 預備——立正。

(2) 方法——運動者左腳向後反屈，以左手向後把持之；右手向側平伸，以保持身體的均衡。即獨脚下蹲，至右膝部觸及地上的姿勢，還原。改由他腳如法行之。

第二種：

(1) 預備——立正。

(2) 方法——運動者左膝前上舉，兩手抱住左足踝。即獨



第一種



第二種



第三種



脚下蹲，至右膝觸及地上的姿勢。還原。改由他脚如法行之。

第三種：

(1) 預備——立正。

(2) 方法——運動者左脚向前伸直，兩手向前平舉。即獨脚下蹲，至右膝觸及地上的姿勢。還原。改由他脚如法行之。

(六) 頭手倒立(Hand stand)

第一種：

(1) 預備——身體下蹲兩手支地。

(2) 方法——運動者前額着地，即向上振腿至倒立的姿勢，背略弓，兩足靠攏。

第二種：

(1) 預備——兩膝跪地。

(2) 方法——運動者兩肘支地，頭部位於兩肘之間，即向上振腿至倒立的姿勢。

第三種：

(1) 預備——身體俯撐。

(2) 方法——運動者頭與兩手支地成鼎足形，即向上徐舉兩足至倒立的姿勢。

第四種：

(1) 預備——兩膝跪地。

(2) 方法——運動者兩手抱臂，兩肘支地，頭部位於兩肘前數寸處，即振腿向上，至倒立的姿勢。

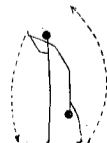
(貳) 雙人的機巧運動

(一) 倒立前滑 (Bobbin ahead)

(1) 預備——甲在前，乙在後，兩人立着，相距三公寸左右。

(2) 機巧——乙背向甲，作倒立；甲俯體引乙翻身起立。

(3) 方法——乙作倒立時，兩手靠近甲的腳跟，兩腳則架過甲的肩上。甲就握住乙的踝關節，身體向前俯下，引乙到他的背部。乙於此時可趁勢向下滑過，身體滑過甲的頸項，兩腳落地。



次甲、乙相反做去，這樣的反覆演講數次（如圖）。

(1) 叉腰提翻 (Akimbo flip)

(1) 預備——甲、乙兩人前後立於墊上。

(2) 機巧——甲在乙後，以雙手提乙腰部向上引起，乙向後騰空翻一筋斗，落在甲的背後。

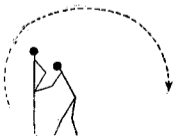
(3) 方法——乙在前，甲在後，甲雙手叉乙的腰部；乙雙手握住甲的手腕，挺胸躍起，甲乃極力提乙之腰，使其乘勢從頂上向後騰空翻（如圖）。

(II) 膝上倒立 (Head stand on knee)

(1) 預備——甲、乙兩人相對立。

(2) 方法——甲兩足開立，膝屈，作騎馬式；乙兩手撐在甲的膝蓋上，同時兩腳向後上方踢起，至倒立的姿勢；甲用兩手握乙的腰部，以保持其身體的均衡。

(四) 背上滾翻 (Back spring)



(1) 預備——甲跪撐於地。

(2) 方法——乙於甲的身旁兩手下支地，同時向前滾翻過甲背。甲俟乙滾翻至其背上時，宜略將背部擡高，以助乙滾翻向前。甲、乙兩人可互換位置行之。

(五) 空心筋斗 (Hand spring)

(1) 預備——於地上鋪一墊子，一人俯伏在墊子上。

(2) 機巧——運動者須打一筋斗，翻過俯伏者的身上，而不觸及身體的任何部分。

(3) 方法——運動者可跑步走上墊子，靠近俯伏者的身體時，把雙手撐地，雙腳向後踢起，往前翻過俯伏者之身。練習嫻熟之後，運動者可單獨翻成空心筋斗（如圖）。

(六) 連環滾翻

(1) 預備——甲仰臥，兩腿分開，向上舉起，兩臂平屈近肩。

(2) 方法——乙兩足開立，靠近甲的肩部，甲以兩手握住乙的兩足



蹠。此時乙即俯身亦以兩手握住甲的兩足蹠，趁勢向前滾翻至自己在下而甲在上的姿勢。於是甲又向前滾翻至自己在下而乙在上的姿勢。如此連環滾翻動作以敏捷活潑為尚。

(奏) 多人的機巧運動

(1) 人造軒輊板 (Human teeter)

(1) 預備——甲、乙、丙三人，甲直立，乙倒立在甲的面前，丙用手和膝蹲伏墊上。

(2) 機巧——甲、乙兩人須反覆翻過丙的身體，手脚不分散，身體不傾跌。

(3) 方法——甲把兩手握在乙的蹠關節，乙也握住甲的蹠關節。甲用力推乙向後使其翻過丙的背部；這時乙兩脚踏地而直立，甲變為倒立，兩人的位置相反，再行復原翻過丙體（如圖）。

(11) 馬失前蹄 (Horse cast fore hoof)

(1) 預備——甲、乙、丙三人站在列隊地點，甲為馬頭，乙為馬身，丙為騎手。

(2) 方法——組織完妥之後，三人騎馬走到墊子的末端。此時為馬頭者開始動作，迅速向前滾翻三四次，滾至墊子的前端，為馬身者當即屈體下蹲，騎手趁勢從其身上向前翻下，緊隨馬頭滾翻，為馬身者則緊隨騎手滾翻。三人相繼滾翻，直至墊子前端而立起，成一縱隊歸還列隊地點。全體演畢，可換一人為騎手，至輪流完畢為止（如圖）。

第四節 器械運動

(壹) 引體單槓

A. 器械——引體單槓一具。

B. 方法：

(1) 由正懸垂的姿勢，至足趾鉤於槓上，身體倒懸垂部位。

(2) 由正懸垂的姿勢，兩足上舉由兩手間穿過，至在頭後下垂部位，身體翻一筋斗。

(3) 由正懸垂的姿勢，兩足上舉由兩手間穿過至垂直部位，身體成一直線背弓起，頭仰。



(4) 由正懸垂的姿勢引體向上，即以雙腕掛於槓上，身體向前後擺動。

(5) 由正懸垂的姿勢引體向上，即以雙肘掛於槓上，身體向前後擺動。

(6) 由正懸垂的姿勢，至右膝彎與左手掛槓，左足與右手懸空的部位同樣改由左膝與右手行之。

(7) 由正懸垂的姿勢，右足上舉由兩手間穿過而以膝彎鉤住槓子，至單膝掛槓懸垂部位。

(8) 由正懸垂的姿勢，兩足向上振起至膝彎掛槓，身體懸垂，兩手交互置於胸前部位，即以身體向前後擺動，由慢而快，至最後向前擺動時迅速放鬆兩膝，身體趁勢向前降落而立於地上。

(貳) 平行槓

A. 器械——平行槓一具。

B. 方法：

(1) 兩手分握左右槓的中央，身體即向上騰躍，同時振足向前以足跟分架於槓上，身體成懸

空仰臥的姿勢。如此維持片刻，即復原。

(2) 兩手分握槓上，振足向上，以兩膝彎分鈎兩槓（膝與手靠近），頭向下，至四肢掛槓，身體懸垂的姿勢。如此維持片刻，即復原。

(3) 兩手分握槓上，振足過槓，以兩膝彎分鈎槓上，即放手至膝懸垂的姿勢。下時以手支地，而後兩足降落，身體起立。

(4) 兩手分握槓上，即向上騰躍，同時振足繞過頭上而後落地。即放手，身體直立。

(5) 動作同前，惟兩足繞過頭上而向後落地時，即振足繞過頭上而復原。

(6) 兩手分握槓的一端，上至支撐的姿勢，體重注於兩手，肘伸直。即屈肘，身體下垂；繼復伸肘，引體向上。如此儘量屈伸兩肘引體向上多次，即向後推下。

(7) 兩手分握槓的一端，上至支撐的姿勢，體重注於兩手，肘伸直。即振體向前後擺動，兩腿儘量高舉，再向後推下。

(8) 兩手分握槓的一端，上至支撐的姿勢，體重注於兩手，肘伸直。即向槓的彼端作手行，惟不得振體，繼由槓的彼端轉體手行。即向前推下。

(9) 於平行槓的中央兩手分握槓上，騰身上至支撐的姿勢，體重注於兩臂，肘伸直。即振體向

前後擺動，於末一次向後振體時趁勢高舉兩腿越過右槓下，身體着地時而向前。

(10) 於平行槓的中央兩手分握槓上，騰身上至支撐的姿勢，體重注於兩臂，肘伸直。即振體向前後擺動，於末一次向前振體時趁勢高舉兩腿越過右槓下，身體着地時而向前。

(11) 由支撐的姿勢向前後振體，於末一次向前振體時舉腿至上至騎坐的姿勢（兩腿分架於左右槓上。）即移兩手於後方，向前力振左腿同時身體推下，降落於平行槓的右邊，而向前。

(參) 平梯

A. 器械——平梯一具。

B. 方法：

(1) 上至懸垂的姿勢，即連續引體向上若干次。

(2) 懸垂，由梯的一端兩手交替作短步行至彼端。

(3) 懸垂，由梯的一端以兩手作短步跳越至彼端。

(4) 懸垂，由梯的一端手行至彼端，每五步向上引體一次。

(5) 懸垂，由梯的一端跳越至彼端，每五跳向上引體一次。

(6) 由梯的一端兩手交替作長步行至彼端，每次振體向前須有一定的韻律，一手握梯，其餘一手下垂。

(7) 半屈時懸垂，由梯的一端手行或跳越至彼端。

(8) 懸垂，由梯的一端向後手行至彼端。

(9) 由懸垂的姿勢，振足向前上舉至穿過兩手而向後下垂部位，隨即還原。

(10) 由懸垂的姿勢，身體忽懸空向上躍起，同時轉體二分之一，兩手復握住原梯框。（可作同一之動作，轉體後兩手握住前格的梯框。）

(11) 由懸垂的姿勢，振體向前上舉穿過面前的一格梯框，至坐於梯上的部位。

(12) 由懸垂的姿勢，引體向上至下頷與梯框齊，屈肘懸垂。

(13) 由懸垂的姿勢，引體向上至頸背靠於梯框懸垂的部位。

(14) 懸垂，由梯的一端依次手行至彼端。

(15) 懸垂，由梯的一端依次手行至彼端；每行一格梯框，兩手作引體向上一次（下頷與梯框齊）。

(16) 懸垂，由梯的一端依次跳躍至彼端。

(17) 懸垂，由梯的一端依次跳躍至彼端；每跳躍一格梯樞，兩手作引體向上一次（下領與梯樞齊）。

(肆) 吊繩

A. 器械——吊繩若干根。

B. 方法：

(1) 兩手握繩徐升至相當高度，將兩腿向左右伸張若干次，卽下。

(2) 兩手握繩徐升至相當高度，卽儘量高舉兩膝靠胸，隨即還原。如此屈伸兩膝若干次，卽下。

(3) 兩手握繩徐升至相當高度，卽以右手握繩，左手向側伸張，繼以左手握繩，右手向側伸張，卽下。

(4) 兩手握繩徐升至相當高度，卽引體向上至兩手與下頷平。如此向上引體若干次，卽下。

(5) 兩手握繩徐升至相當高度，卽引體向上，同時振腿上舉置於兩肩至屈體倒懸垂的姿勢，卽還原下。

原下。……兩手分握兩吊繩，引體向上至兩手齊胸的姿勢，同時兩腿即向前平伸。如此支持片刻，即還

(7) 兩手分握兩吊繩，引體向上至兩手齊胸的姿勢，同時兩腿即向前平伸。如此支持片刻，即還

(8) 兩手分握兩吊繩，引體向上至兩手齊胸的姿勢，同時振腿向前上舉而繞過頭後，即還原下。

(9) 跑向前，騰身向上握繩的高處，即趁勢振體向前後擺動。於末一次向後振體時趁勢放手，身體立地。

(10) 跑向前，騰身向上握繩的高處，即振體向前後擺動。於向前一次振體時可趁勢放手，身體懸空而握住前面之另一吊繩。如此依次盤至最後一根吊繩為止，即下。

第五節 韻律活動（注重遊唱及劇情表演）

韻律活動是應用音律和動作來表現人們思想和感情的活動。近代教育家都認韻律活動具

有很大的教育價值，不僅能鍛鍊人們的筋骨，使有強健的體格和優美的姿勢，即對於人們的心情和品格的陶冶，亦有莫大的貢獻。

本節注重遊唱及劇情表演，這都是小學兒童所特別喜歡的。教師選擇遊唱及劇情表演的教材時，必須注意：（一）活動對兒童應富有意義的；（二）動作要力求簡單、活潑，切不可太長；（三）表演要自由，不宜重形式；（四）內容應由淺入深。

教師指導韻律活動之時，須首將名稱、情節對學生說明，然後奏樂譜，令兒童一面聽，一面輕輕的拍手，以合節奏。樂器以琴為最佳，如無琴，可以留聲機或其他樂器代替，若僅用口唱亦可，唯須注意合拍。如兒童能熟悉歌譜，即分段落，教兒童學動作和步法，完全練熟之後，再連貫表演。

（一）鐵匠

A. 排列——每二人為一組，面相向，立成一圓圈。

B. 表演

『小鐵匠』：右脚踏出半步，膝屈。

『爐邊拉風箱』：兩手作拉風箱狀。

「老鐵匠」：右腳邊原左腳踏出
半步，膝屈。

「打鐵叮噹響」：右手舉起，左手
握拳並擊左膝兩下。

「劈拍劈拍」：兩手作拉風箱狀，
推拉各二次。

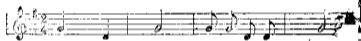
「叮噹叮噹」：右手作打鐵狀，連
擊兩下。

「經驗好」：左手前舉，臂內屈作
握物狀，兩目注視之。

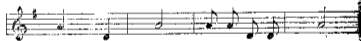
「大小不要量」：左手叉腰，右手
向前伸出大拇指。

(三) 鑿寶寶

第一章 正課



小 鐵 匠 爐 邊 拉 風 箱



老 鐵 匠 打 鐵 叮 噹 響



劈 拍 劈 拍 叮 噹 叮 噹 劈 拍 劈 拍 叮 噹 叮 噹



經 驗 好 大 小 不 要 量

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內。

B. 表演

第一段

「蠶寶寶，蠶寶寶！」：以左右手食指輪流向下指三次。

「可是肚子餓了？」：兩足退後一步，同時兩手按於腹部。

「蠶寶寶，蠶寶寶！」：動作同第一句。

「我把桑葉來餵你。」：蹲下，隨即立起向前一步兩手作撒

桑葉狀。

第二段

「蠶寶寶，蠶寶寶！」：動作同第一段第一句。

「一二三四眼完了。」：兩手拍掌，兩足踏腳四下，隨即向前

進一步。

「蠶寶寶，蠶寶寶！」：動作同第一句。

蠶 寶 寶 蠶 寶 寶 可 是 肚 子 餓 了 了?
 蠶 寶 寶 蠶 寶 寶 一 二 三 四 眼 完 了
 蠶 寶 寶 蠶 寶 寶 我 把 桑 葉 來 餵 你
 蠶 寶 寶 蠶 寶 寶 結 個 繭 子 讓 我 玩

「結個繭子讓我玩。」：兩手指攪動，作結繭狀，隨即向後旋轉一周，立定。

(三) 我想

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內，身體下蹲。

B. 表演

「我想生出」：兩手托頤。

「兩隻翅膀」：兩臂側舉，同時身體起立。

「一飛飛到天上」：兩臂振動三次，作飛翔狀，同時前進三步。

「白雲當作船兒」：身體向後轉，兩手作取槳狀。

「天河裏去打槳」：作搖船狀，前進三步，隨即向後轉。

(四) 騎竹馬

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內，手中各執竹竿一根。

B. 表演



我想生出兩隻翅膀，一飛飛到天上。



白雲當作船兒，天河裏去打槳。

「竹馬竹馬」：左手執竹竿，右手指向竹竿。

「我來騎騎到南京城裏」：把右足提起，將竹竿跨在兩腿之間，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」：頭向下俯。



「竹竿青」：手指竹竿。

「折枝竹竿當馬騎」：右手把

竹竿拿出，又復放入胯下。

「騎到南京去遊戲」：自左向

後旋轉一周，復原。

(五)來

A. 排列——全體列成二行縱隊，相

對而立。

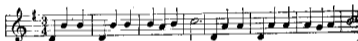
B. 表演

第一段

「來來來，來來來」：用右手招

手。

「大家都來」：雙手招手。



來來來 來來來 大家都來 你這排 我那排 兩排分開



你唱歌 我拍手 你做樂隊 一二三 一二三 不要太快

其 二

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

一二二 一二三 兩手招招 一二三 一二三 轉過身來

「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」：兩隊各退後一步。

「你唱歌」：指對方。

「我拍手」：拍手一下。

「你做樂隊」：兩手置於口旁，作吹喇叭狀。

「一二三，一二三」：拍手六下，同時踏腳。

「不要太快」：右手搖手。

第二段

「來來來，來來來，大家都來」：動作同前。

「你這排，我那排，兩排分開」：動作同前。

「你跳舞」：先指對方，繼將右腳提起輕跳，兩手側舉。

「你跳舞」：左腳提起輕跳。

「聽好拍手」：立定。

「一二三，一二三」：動作同第一段第九句。

「不要太快」：右手搖手。

第三段

「拍得慢，拍得慢」：拍手六下。

「舞得也慢」：兩手由側上舉，同時左腳置於右腳前而後旋轉。

「唱得快，唱得快」：唱「唱」字時拍手一下。

「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。

(六) 推車

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內；或列成一縱隊亦可。

B. 表演

「裝滿一車」：上體前俯，兩手作向左右搬取石頭狀，再作裝石於車上狀。

「小石頭」：向右前進。

「一個車夫」：退後一步。

「推着走」：膝微屈，兩手在左右作握車推車狀。

「噯吶噯吶噯噯吶」：前進七步，末拍向後轉。

「噯吶噯吶噯噯吶」：再前進七步，末拍向後轉。

「灰塵飛沙堆滿面」：兩手作揩面狀。

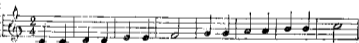
「點點汗珠流滿背」：兩手拍背三下。

(七) 從軍

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內；如在臺上表演，

全體可立成一半圓圈，面向觀眾。

B. 表演



裝滿一車小石頭 一個車夫推着走



噯吶噯吶噯噯 噯吶噯吶噯噯 噯



灰塵飛沙堆滿面 點點汗珠流滿背

「往吾願往」：以右手食指向前指兩下。

「吾民義務不推讓」：兩手於胸前搖擺數次。

「全身勇氣」：右手握拳向前用力一揮，同時右足頓地一下。

「一片誠心」：右手指向胸口。

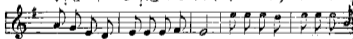
「小兵也願當」：右手握拳向前伸出小指，同時頭點點。

「爲何要國」：右手向右側斜下伸掌向外。

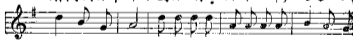
「爲何要兵」：左手向左側斜



任吾願往，吾民義務不推讓，全身勇氣
好，吾希望，應徵兵來來四方，謝天謝地



一片誠心，小兵也願當。爲何要國，爲何要兵
謝我同胞，齊報國刀張。拚着死命，便是生機



想，大家想，人人怕死，人人偷生，國誰支
胆壯愈壯，人人同力，人人同心，勝如反



撐，我今日先去，做個好榜樣
亮，我請父老聽我捷報，到家家鄉

下伸，掌向前。

「想！大家想！」：右手支頤，頭右傾，作沉思狀。

「人人怕死」：兩手互握置於右肩前，同時右膝微屈，身體略向右斜傾，作畏縮狀。

「人人偷生」：動作同前，惟改於左邊行之。

「國誰支撐」：兩手向左右側斜下伸，掌向前。

「我今日」：右手拍胸。

「先去做個好榜樣」：右手握拳向前伸出大拇指。

第二段

「好！吾希望」：右手握拳伸大拇指，向前兩次。

「應徵兵來來四方」：兩手不舉，交互向左右繞二大圓圈。

「謝天謝地」：兩手拱拳，由上而下打一鞠躬。

「謝我同胞」：兩手拱拳，由右而左繞一週。

「齊報國力張」：右手握拳，猛力向空一揮。

「扶着死命」：右手握拳，拍擊左掌一下。

「便是生機」：右手食指向前一指，同時兩目注視之。

「胆壯愈壯」：右手拍胸兩下。

「人人同力」：兩肘屈，兩手握拳齊肩，用力振動兩下。

「人人同心」：兩手撫心。

「勝如反掌」：右手向前平伸，反掌一下。

「請父老」：兩手拱拳，由右而左繞一週。

「聽我捷報到家鄉」：右手扶耳，頭向右微傾，作傾聽狀。

(八)問

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

B. 表演

第一段

「你知道你是誰？」：右手向前指，隨即伸掌斜向下。

『你知道年華如水』：兩手向前平伸，由右而左繞一週，動作宜和緩，表示流水狀。

『你知道秋聲』：右手扶耳，頭部略向右傾，作靜聽狀。

『添得幾分憔悴』：兩手相並略前舉，掌向上向內，同時搖頭，面帶愁容，作對鏡不勝感慨狀。

『垂垂垂垂』：左右手輪流向側斜下伸各兩次。

『你知道今日的江山』：兩手由胸前上舉，由上而下分向

你 知 道 你 是 誰？ 你 知 道 年 華 如
 你 知 道 你 是 誰？ 你 知 道 人 生 如
 水。 你 知 道 秋 聲； 添 得 幾 分 憔 悴；
 你 知 道 秋 花； 開 得 為 何 沈 沈？
 悴； 垂； 垂； 垂； 垂； 你 知 道 今 日 的 江 山，
 悴； 垂； 垂； 垂； 垂； 你 知 道 今 日 的 江 山，
 有 多 少 悽 惶 的 淚， 你 想 想 呵， 對， 對， 對，
 有 多 少 悽 惶 的 淚， 你 想 想 呵， 對， 對， 對，

「有多少淒惶的淚？」：兩手手背輪流抹眼兩次，同時頭略低垂。

「你想想呵！」：右手支頤，頭向右略傾，作思索狀。

「對對對！」：右手握拳伸食指，用力向前指三下。

第二段

「你知道你是誰？」：動作同第一段第一句。

「你知道人生如夢？」：右手握拳向前向上伸小指。

「你知道秋花？」：兩手以大拇指與食指於面前連成一圓圈。

「開得爲何沉醉？」：兩手大拇指與食指於面前仍作圓圈，同時頭部向左右傾擺數次，表示

沉醉狀。

「吹吹吹吹！」：左右手輪流伸掌，向相反的方向揮動各兩下，表示風吹狀。

「你知道塵世的波瀾？」：兩手向前伸作起伏狀，由右而左繞一週。

「有幾種溫良的類？」：兩手向左右側斜下伸，掌向外。

「你講講呵」：右手食指指向前。

「脆脆脆」：右手食指向前用力連指三下。

第六節 球類運動

第一種 足球的預備遊戲

(1) 界線足球 (Line soccer)

A. 設備——足球一。

B. 場所——運動場或體育室。球場

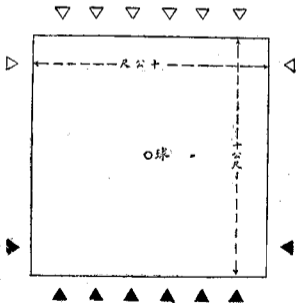
六十公尺見方(如圖)。

C. 人數——球員分爲兩隊，每隊七

人至十人，相對立於場的兩端線

上。每隊中一人或兩人爲邊線員，

可立於本區邊線外較近於球門



線之處使球不出界，並防守本隊的球門。

D. 方法——開始遊戲時，裁判員執球立於場的中央，號令發出之後，兩隊右邊的球員一人各跑向中央。此時裁判員擲球於地，兩人即向對方球門線踢球，直至攻入對方球門線為止。球員進攻時，祇可用足踢球；邊線員則可用手阻球，惟不得用手擲球。兩人中一人攻入對方球門線得分之後，即各退歸本隊的左端，兩隊隊員各向右移一步，而成爲本來的陣勢。第二次裁判員發令時，改由兩隊最右邊之新球員二人入場比賽，餘類推。每次攻入對隊球門線者得二分。其他球員踢入無效，此球應由中央線重行比賽。

E. 犯規——凡遇有下列情形者均作犯規論：

1. 球員以手觸球者。
2. 邊線員以手擊球或擲球者。
3. 球員推拉或非法阻礙對手進行者。
4. 球員踢高球（逾起一人的高度）而入對區球線者。
5. 球員踢球過邊線者。

6. 球門邊線員（即守門員）跑入場內者。

凡一隊隊員觸犯以上任何規則時，由對隊隊員於場的中央踢任意球，對隊隊員不得阻礙之。

(2) 圈內足球 (Circle soccer)

A. 設備——足球一。

B. 場所——運動場或體育室。球場

上劃兩個同心的圓圈，外圈半徑

長七公尺至八公尺，內圈半徑長

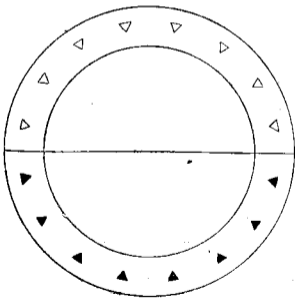
六公尺至七公尺。如此大小兩圈

之間可有一公尺的餘地。兩圈的

中央劃一橫線以貫之（如圖）。

C. 人數——球員分爲兩隊，每隊八

人至十人，立於本區圈內。



D. 方法——遊戲的目的在於一隊能將足球踢過對隊任何一人的防線，惟所踢之球不得超過一人肩部的高度。對隊接球的隊員可以運用身體的任何部分而阻球，惟不得用手或用前臂。

E. 得分：

1. 正式踢球攻過防線。
2. 對隊隊員以手觸球。
3. 對隊隊員任球落於圈外。
4. 對隊隊員踢球時跨出內圈線。
5. 對隊隊員踢球高度超過一人肩部。

凡遇有上述情形者每一次得一分。每得一分時，兩隊員各向右邊移一位。蓋因此種比賽，踢球者多喜歡採擇正中的地位。遊戲結果，以先得二十分之一隊為勝。

F. 死球：

1. 凡一隊隊員所踢之球停止於圈內而為對隊隊員所不能踢及者，此球即成死球，而屬於

停球區之隊所有。

2. 凡一隊隊員所踢之球由對隊隊員頭上越過或跨下穿過者，此球亦成死球而屬於對隊隊員所有。

3. 凡一隊隊員所踢之球由對隊兩隊員之間穿過者，此球亦成死球，由對隊兩隊員之立於右邊者拾球而反攻。

(3) 替換足球 (Rotation soccer)

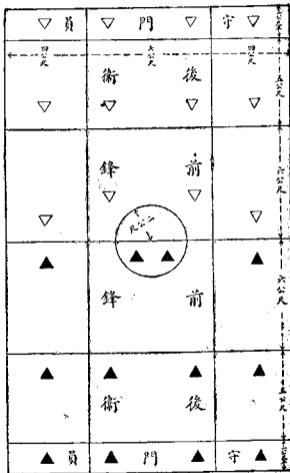
A. 設備——足球一。

B. 場所——運動場或體育室。球場闊十五公尺，長二十五公尺，區域與橫線的分配，悉如左圖。

C. 人數——運動員分爲兩隊，每隊九人至十八人，以十二人爲最普通。每隊又分爲三小組，人數相等，其排列的陣勢如左圖。

D. 方法——比賽的目的，在將球踢過對隊球門線。開始遊戲時，球放在場的中央，先由一隊開球。球未踢出之前，對隊前鋒不得衝至離球八公尺以內，兩隊任何隊員亦均不得越過中央線。開球後，前鋒可以用足踢球或傳球前進，設法攻入對隊的球門線。各隊的前鋒，均不得於

本區七公尺界線以內有所活動。各隊の後衛可以跟隨前鋒前進，至對區七公尺界線以外為止。各守門員均不得離開球門區域，各隊員均不得越出自己所守的路徑。



E. 替換——凡有一隊得分時，前鋒四人即各退為守門員，守門員四人各進為後衛，後衛四人各進為前鋒。此種替換，即所以防止前鋒運動員過度的疲勞，並可以平均遊戲的機會。替換後應重新在場的中央開球，由失分的一隊主踢。遇有繼續比賽至三、四分鐘之久而無人得分時，裁判員應吹笛暫停比賽，使兩隊各替換其隊員。隊員替換就緒之後，即由吹笛時球所停止的地方開球而繼續遊戲。

F. 犯規——遇有以下情形者均作犯規論：

1. 運動員以手或前臂觸球者（守門員不在此限。）
2. 運動員推、拉、撞、擊或非法阻礙對手進行者。
3. 運動員逾越所限定之界線及路徑者。
4. 踢球越過守門員頭上者。

G. 罰則：

1. 凡觸犯右列規則之前三條者，由對隊罰踢任意球（任意球規則與正式足球同。）
2. 凡觸犯右列規則之第四條者，由對隊罰擲界外球；惟擲界外球直接入球門線者，不能作

3. 凡踢球越出界外者，應由對隊擲界外球繼續遊戲，方法與正式足球同。

4. 凡正式攻球入對隊者得一分，惟開球或踢任意球而直接入球門線或踢球越過守門員頭上者均不得分。

(4) 場球 (Field ball)

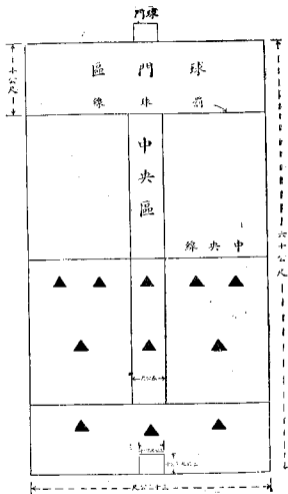
A. 設備——足球一。

B. 場所——運動場。球場闊三十三公尺，長六十公尺；若因場地關係，球場的範圍亦可酌量縮小。場的形式如下圖。

在兩方端線的中央各置一球門，高二公尺七，闊三公尺三，如無正式的球門，可暫用跳高架兩具，並橫一繩於其上以代之。

C. 人數——球員分爲兩隊，每隊十一人。每隊中應有前鋒五人，中衛三人，後衛二人，守門員一人。

D. 目的——此種遊戲並非正式足球比賽之類。比賽時並不用足踢球，其玩球方法較似籃球。



遊戲，惟場的佈置，隊的組織，以及計分的方法等則與足球相同。遊戲的目的，在將球攻入對隊球門，同時防禦對隊的進攻。

方法——開始比賽時，可用擲錢法決定由一隊選擇球門或開始擲球。擲球時一隊隊員中一人可擲球直入對區，對隊任何隊員不得在距離中央線五公尺以內阻球前進，犯者須由原隊重新擲球。當所擲之球未過中央線時，擲球隊任何隊員均不得越過中央線而入對區。比賽進行中，隊員可向任何方向擲球、擊球，以球擊地或作虛閃的舉動，惟球未經第二人觸及之前，一次以球擊地後不得繼之以一次虛閃，或一次虛閃之後再繼之以球擊地。接球時須用兩手，擲球時不在此限。接球到手須於三秒鐘以內將球擲出。遇有一人接球在手而跌倒者，則三秒鐘的時間應由其一足立起時算起。傳球時須用擲球、擊球，或以球擊地反躍的方法，不得以手授受或由地上滾球。守門員可在球門區之內帶球行走。球門區之內，各隊員均可自由侵入。中央區之內，除中央前鋒與中央中衛外，各隊員均不得侵入；中央前鋒與中央中衛則不得越出中央區，違者均作犯規論。其餘規則與足球略同。

F. 犯規：

1. 帶球行走不止一步者。
2. 連續以球擊地或虛閃兩次者，或以球擊地與虛閃相繼舉行者。

3. 握球至三秒鐘以上者。
4. 倒地時將球擲出者。
5. 踢球、授球或觸及他人手中之球者。
6. 以推、拉、撞、擊等非法動作阻礙他人前進，或有其他野蠻舉動者。
7. 中央前鋒或中央中衛越出中區者，或其他隊員侵入中央區者。
8. 遊戲進行之中，守門員越出球門區以外者。

G. 罰則：

1. 凡遇有上述七項情形之一時，由對隊隊員於犯規地點投擲任意球；擲任意球時，其他隊員須立於七公尺以外。

2. 凡遇有上述第八項情形時，由對隊於犯規者區域罰球線前投擲任意球。

3. 凡在球門區內守隊隊員犯規者，攻隊隊員除端線外得在球門區界線之任何一處擲罰任意球。此時祇准守門員與後衛守門，其他隊員均不得站在球門區內。倘攻隊罰球不能攻入球門時，比賽仍繼續進行。

4. 凡在球門區內攻隊隊員犯規者，由守隊守門員於球門區之內擲任意球，各隊員均應離球五公尺。

5. 凡在球門區內兩隊隊員同時犯規者，裁判員即發令停止比賽，雙方各在罰球線擲任意球一次，而後復由場的中央重新發球。

6. 凡在球門區外兩隊隊員同時犯規者，即由犯規地點跳球。

7. 凡發球未過中央線時發球隊隊員先侵入對區者，或發球不能擲入對區五公尺以內者，球員均應退至距離中央線五公尺之後重新發球。

8. 凡發球兩次不合式者，即改由對隊發球。

H. 球局——每次比賽計分四節，每節五分鐘。第一節與第三節終了時各休息二分鐘，第二節終了時休息十分鐘。一隊每攻進對隊球門為一分，最終得分多者為勝。第三節開始時，由負隊發球，第二節及第四節開始時，均由上節得球之一隊於球停處繼續發球。發球時其他各隊員均應離球五公尺。

I. 職員——裁判員一人，檢察員一人，計時員一人，記分員一人，邊線員四人。

第二種 排球的預備遊戲

(1) 手棒球 (Hand baseball)

A. 設備——排球一。

B. 場所——運動場或體育室。球場分爲兩區，劃

球門線二，相距五十公尺。

兩區離球門線十六公尺處各再劃五公尺

長的平行線，是爲發球線（如圖。）

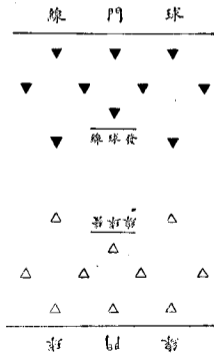
線（如圖。）

C. 人數——球員分爲兩

隊，每隊十人。

D. 方法——全體球員分爲黑白兩隊，分佈於兩區，面相對。

先由黑隊隊員一人立於發球線，用



擊或用拳擊球入自隊區域內。自隊隊員即應設法接球，並將球還擊至黑隊區域內。如此往返攻擊，發球以有力深入敵隊後方者為佳。凡一隊所擊之球先攻入對隊球門線者為勝。

(2) 圓圈排球 (Ring volleyball)

- A. 設備——繩圈或橡皮圈一，一公尺半高的球網一。
- B. 場所——運動場或體育室。場形同「船面網球」。
- C. 人數——運動員分為兩隊，每隊四人至六人。

D. 方法——此種遊戲的方法悉照「船面網球」，其規則悉照排球。（請參閱本節第四種網球的預備遊戲之船面網球。）

(3) 低網排球 (Canton ball)

- A. 設備——排球一，排球網一。

B. 場所——運動場或體育室。場闊十公尺，長二十公尺。場的兩端各劃一橫線，是為端線；兩邊各劃一直線，是為邊線。場的中央橫張一球網，分全場為兩區。球網離地約高一公尺八公分。

(如圖。)

C. 人數——球員分爲

兩隊，普通每隊以九

人爲最適宜，惟亦可

斟酌球場之大小而

加增減。

D. 方法——比賽的方

法悉與正式排球同，

惟一隊遇有對隊來

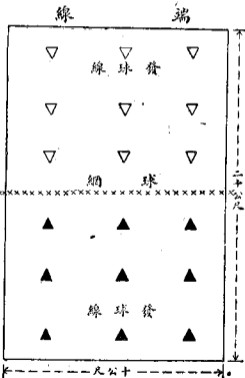
球時可以迎擊空中

球或任球着地一次

而後還擊之。還擊一球過網時，可以傳擊四次，且每次均可任球着地一次。發球的方法亦與

正式排球同，惟發球線則移設於場內，俾初學排球者發球較易過網。

E. 犯規：



1. 擊球出界。

2. 執球。

3. 比賽時隊員的身體侵入對區。

4. 伸手過網而擊球。

5. 擊球時以手觸網。

6. 踢球。

7. 不按次序發球。

F. 罰則：

1. 發球隊如觸犯上列規則，即作失敗論，改由對隊發球。

2. 受球隊如觸犯上列規則，發球隊即得一分。

G. 球局——比賽採用三局兩勝制，十五分爲一局，以先得十五分者爲勝一局，連勝兩局者爲優勝。

第三種 壘球的預備遊戲

(1) 單壘球遊戲

A. 設備——壘球兩個，球棍兩根，壘四個。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——全體球員排立場中，依次報數分配。一數為發球員，二數為接球員，三數為一壘壘員，四數為二壘壘員，五數為三壘壘員，六數為左邊遊擊員，七數為右邊遊擊員，八、九數為兩擊球員，其餘球員可為外場員，散立適當地點，預備接得高球。指導員可充為裁判員。先由第一擊球員擊球，待球擊出時可跑至一壘。第二擊球員隨即上前擊球。若球被擊出，在第一壘上的擊球員可跑回本壘，而第二擊球員則跑至一壘上。如此則第一擊球員仍可擊球。

E. 規則：

1. 發球員發三次好球而不擊者，擊球員當出局。

2. 擊球員將球擊出後，即跑向第一壘；同時場上球員可拾球擲與第一壘員。如第一擊球員跑壘尚未到達第一壘之前，第一壘員或其他場上球員已拾取擊出之球，而以其一足踏

着壘上跑壘員（即第一擊球員）當出局。

3. 由第一壘跑回本壘之跑壘員，出局與否，法與第2條同。

犯以上規則時，擊球員當出局，須跑至場外爲外場員。接球員可升爲擊球員，發球員升爲接球員，其餘球員依次遞升一級。若擊球員因擊騰空球，而被外場員或內場員任何一人接得者，此人可與擊球員互換地位。

(2) 壘球擊球與接球的練習

A. 設備——壘球四個，球棍四根。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——全體學生分四、五人爲一組，排列於一個擊球員之前，相距約八公尺。四人中由一人發球，擊球員即擊還之。擊時不必太用力，以次擊去，使各人均有發球與接球的機會。經相當的時間之後，可換一擊球員。此種練習能養成學生之注意力；若接球員接球後或不即發球，而傳與鄰近的一人，則更足訓練敏捷的反應。

(3) 壘球跑壘的方法

A. 設備——帆布壘三個，其形方面扁，大小約五公寸見方，中實以細砂。或以方板、大方磚及扁石板代之亦可。木壘一個，一呎見方，須用木片或橡皮做成，使與地面平。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——跑壘時在球未經本壘以前，不得離壘；故其出發時間，當以擊球為標準。且擊出之球如為平球或騰空球，則每易為場員所受；故又須審度情形，再定行止。跑壘出發時最適宜的姿勢為半蹲式，兩足分開，一足之踵仍留於壘上；一足跨向所跑的方向，支全身重量之大部，膝略屈，臂宜放鬆，或以手支於膝上，身體向前傾，預備出發。如此部位最易觀察全場，一見球過擊球員或被其擊出時，即當向前壘奔跑。練習時，由一人為發球員，一人為接球員，隊員可依次擊球。一擊後，無論擊中與否均須棄棍於地而跑至第一壘。當第二球員擊球時，在第一壘上之球員須跑至第二壘；跑壘員依次進壘，至跑歸本壘為止。

(4) 壘球擊推觸球法

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——選隊中善於發球者為發球員，站在發球區內。另選一人善於接球者，立於擊球員之後，以接投來之球。每一隊員均試擊推觸球連擊五次；擊過後則至場內為場員。推觸球之目的不在擊球至遠處，而在使球至於本壘與第一壘或第三壘之間；所以球棍無須擺動，只須伸出以迎球即可。當發球員將球發出時，擊球員可將右手從球棍的小端移向大端一呎處；握法不可更動，即大拇指指在上，餘指在下，掌心在棍後。推觸時，宜略讓，以免球彈出之距離過遠。推觸球若以左手向前，可使來球彈向第一壘；右手向前，則球彈向第三壘。

(5) 長球 (Long ball)

A. 設備——壘球一，球棍一。

B. 場所——運動場或體育室。場形如左圖。

C. 方法——球員分為兩隊，一隊為擊球隊，一隊為接球隊，每隊三人至十人。擊球員擊球後即

須跑至長壘，此時即在長壘停留或跑回本壘均可。

跑壘員可數人同時佔據

長壘，每次擊球時可全數

跑回本壘。能安然跑回本壘者，每人得一分；惟離開長壘之後，除遇所擊飛球被接外，不得中

途折回。擊球員擊球不着時，可繼續擊球。

D. 出局——凡遇有以下情形時，跑壘員出局：

1. 所擊之飛球被接球隊隊員所接。

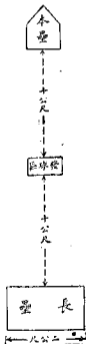
2. 於跑壘員未跑到壘之前，球為壘員（長壘或本壘）所接。

3. 跑壘員離壘後，身體任何一部為對隊隊員之球所觸及或擊中。

三人出局時，兩隊即互換場地。

(6) 德國式壘球 (German baseball)

A. 設備——排球或足球一。



B. 場所——運動場或體育室。場中設置本壘一（七公分見方），距本壘十二公尺至十五公尺處立一標竿或跳高架。

C. 方法——球員分爲兩隊，一隊爲擊球隊，一隊爲接球隊，每隊五人至十人。接球隊隊員散佈於場中，擊球隊隊員站立於本壘之後。先由擊球隊中一人立於本壘將球向上拋擲，隨即用手或用拳擊球入場中。擊球員擊球後即成爲馳騁員，應迅速跑至標竿而跑回本壘。接球員得球後，設法用球擊中馳騁員。接球員不得帶球追逐馳騁員，惟可傳球至其他較近馳騁員者以擊中之。接球員接球在手時倘若奔走一步以上，即以帶球追逐論；同時亦不得握球逾五秒鐘之久，或兩人互相傳球至二次以上。凡有觸犯以上規則時，馳騁員即得一分。擊球員可連續擊球三次，三次失敗即出局。擊球員所發之飛球若被場員所接，或於跑回本壘之前被對隊用球擊中者出局。擊球員三人出局時，兩隊即互換位置。隊員各發球一次，每馳騁員能安然跑回本壘者得一分，結果以得分較多之一隊爲勝。

第四種 網球的預備遊戲

(1) 格式網球 Sidewalk tennis)

A. 設備——網球或其他類似之皮球。

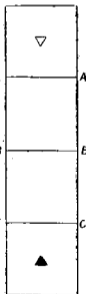
B. 場所——運動場或體育室。球場上可劃成四方格，每格一公尺見方。B線中分全場為兩區。

同時又可作為理想之網。A線與

C線均為發球線，雙方發球時均

應立於該線之後（如圖）。

C. 方法——先由一方發球，發球者

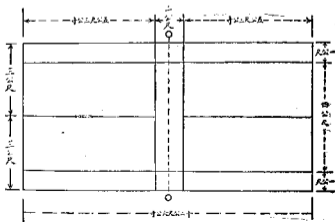


須向上擲球並以掌擊之使其過線。發球以一次為限，失敗時即由對方發球。每次所發之球須觸及地面之後，對方始可還擊，其後往返還擊，則可任意擊空中球或由地面第一次反彈之球。此種比賽僅限於發球者得分，以每次對方不能還擊一好球為得一分。發球者可繼續發球至失敗時為止。如發球不能至對區，或發時足部觸及發球線，或不能應付對方所還擊之球，均作失敗論，即改由對方發球。每十一分為一局，以先得十一分者為勝；惟各得十分時，則以後必須連得二分，方為勝利。

A. 設備——此種遊戲並非真正之網球遊戲，因其設備簡單，為船上人員所常玩，故號為「船面網球」。其所用的遊戲器具，僅為一只二公寸半徑之圓圈，圈為二公分粗之繩索結成或用橡皮圈。此外再設一球網高一公尺半。

B. 場所——運動場或體育室。球場寬六公尺，長十二公尺六公分。距離兩邊線一公尺處各劃一平行線，於雙人組比賽時應用之。兩邊線之中心劃一橫線，分全場為兩區。距中心橫線兩旁各一公尺處再劃一平行線，是為「犯規線」。球網橫張於場的中央，張時須用力收緊，勿任其低垂（如圖）。

C. 人數——兩人或四人，分為兩隊。



D. 方法——遊戲的目的，在使繩圈能於網上往返拋擲而不墜地。開始遊戲時先由一方擲圈，

擲者應立於「犯規線」之後，將圈擲入對區。擲時不得作虛偽的舉動，且所擲之圈須離網頂二公寸以上的高度。每次發圈僅以一次爲限，若觸網落於對區場外，卽爲失敗，改由對方發圈。惟遇有所發之圈觸及網頂而落入對區場內時，得重新再發一次。若係雙人組比賽，可應用中央直線而分球場爲左右發球區。每組第一人發圈時，應立於本方右區內將圈斜擲至對方右區。設若得勝，則第二卽立於本方左區（此時本組其他一人卽立於右區）將圈斜擲至對方左區；至改由對方發圈時，則復退回右區爲接圈人。其後發圈則由本組第二人拋擲，如此依次輪流至終局爲止。遊戲進行中，雙方運動者往返互相擲圈過網。擲圈時只准運用一手，接到之後卽須迅速還擲過網，而達於對區。接圈時可以握圈靠身，惟無論如何不得運用其他的一手。擲圈時應用腕臂的動作，由下向上斜擲；除接圈外，肘部均不得舉至肩部以上而擲圈。運動員於何處接圈到手，卽應從該處迅速還擲；不得握圈遲擲，或握圈行走，或作虛偽之舉動等。

E. 得分——發圈者若能得勝，卽連續發圈至失敗之時止。遇有對方不能接圈還擲時，發圈者

即得一分發團者於比賽進行中若發團至場外即由對方得一分惟發團落於線上者不作
出界論。普通均以十五分爲一局，亦可由雙方同意增減之。先得十五分者爲勝一局，至各得
十四分時則以先得兩分者爲勝。比賽最好用三賽兩勝制。每局終了，即互換場地。惟於第三
局中發團員先得八分時即行換場。

第七節 田徑運動（注重小學兒童基本動作的訓練）

田徑運動雖是一種自然的活動，惟因其富有劇烈性，且須具有相當的技術，所以對於低年級
的小學兒童的田徑運動，宜採用非正式而帶有遊戲性的教材；多注意於兒童活動的興趣，少注意
於兒童運動的技能。循循善誘，依其年齡的增進而導入簡易的田徑運動的正式訓練。至欲增加兒
童對於田徑運動競爭的興趣，體育教師須加以縝密的分組計劃，而對於他們的體能與性別的差
異，尤宜注意。

（壹）跑的活動

（一）狗兒競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立正，列成一行，依教師「一」、「二」、「三」、「四」的口令，進行左列的各種動作：

「一」：兩腿分開下蹲。

「二」：身體前俯，兩手支地，臂伸直。

「三」：兩臂略屈，身體向前微傾，頭仰起，兩目注視前方。

「四」：以兩手兩足向前疾行如狗跑然。

(二) 田雞競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立正，列成一行，依教師「一」、「二」、「三」、「四」的口令進行。

「一」：兩腿分開下蹲。

「二」：身體前俯，兩手支地，臂伸直。

「三」：兩臂略屈，身體向前微傾，頭仰起，兩目注視前方。

「四」：雙足縮起，向前跳進一步，然後兩臂向前撐地。如此兩足兩手繼續跳躍前進，如出

(三) 麻雀競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立正，列成一行，依教師「一」、「二」、「三」的口令進行。

「一」：兩腿下蹲，兩肘支於兩腿上。

「二」：右足向前伸直，兩臂左右平舉。

「三」：左足向前跳，跳後即伸直，同時右足着地，膝屈，兩臂仍左右平舉。如此兩足輪流向
前跳躍前進，如麻雀跳躍然。

(四) 仰腹競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立正，背向終點，依教師「一」、「二」、「三」的口令進行。

「一」：兩腿下蹲。

「二」：上體向後傾，同時兩臂伸直，兩手支地，腹部朝天，頭上仰。

「三」：向終點倒退手行。

(五)單足跳躍競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立正，列成一行，依教師「一」、「二」的口令進行。

「一」：左(右)足退後半步，上體向前傾。

「二」：左(右)足向後屈，以右(左)足跳躍前進。

(六)擡踝跳躍競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立正，列成一行，依教師「一」、「二」、「三」的口令進行。

「一」：兩腿下蹲，兩臂從兩腿之間下伸，兩手擡足踝。

「二」：上體向前傾。

「三」：兩足齊起，向前跳躍競走。

(七)跳躍競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立正，列成一行，依教師「一」、「二」的口令進行。

「一」：上體前屈，兩腿略下蹲，兩手支於膝蓋上。

「二」：兩足並齊連續向前跳躍，兩臂自由擺動。

(八) 三足競走

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童每二人為一組，並肩交臂，中間的兩腿用布帶或手巾綁起來。教師發令時，每組即作三足競走，步伐宜一致，方能迅速前進。

(九) 馬鈴薯賽跑（個人比賽）

A. 場所——運動場或體育室，場中有起跑線，線上備有放馬鈴薯之木箱或籃子等，數量之多寡視每次比賽之人數而定。箱的高度不得過七公分，開口周圍不得過一公尺。箱前有八個黑點，即代表馬鈴薯之數目，馬鈴薯以圓木或小石塊代替。第一個馬鈴薯置於距離起跑線二公尺二或二公尺半處，其餘每一個相距各二公尺。

B. 方法——起跑時兒童各立於箱的右邊，由教師發令「各就各位」、「預備」、「跑」三聲，各兒童即跑向前拾起第一個馬鈴薯，跑回放在箱子裏，再向前拾起第二個馬鈴薯，復跑回放在箱子裏。如此繼續往返進行，每次只可拿馬鈴薯一個，以最先完畢跑至終點者為勝。

(十) 馬鈴薯賽跑（非正式的團體比賽）

A. 場所——運動場或體育室的佈置同前，惟馬鈴薯的數目可以酌量增減（六個至十個），其距離三呎至六呎不等，各以一白粉點為標記，起跑線上的箱子，不可以白粉劃成的圓圈代之，馬鈴薯即放在圈內。

B. 方法——兒童分為若干隊，每隊人數相等，各立於起跑線後。發令開始後每隊的第一人即跑向前拾起馬鈴薯，一一放入箱中（或圈內）；此時每隊的第二人應在起跑線上，左手側平舉，預備起跑。第一人拾薯完畢跑回時，即以手觸及第二人之手，自己退出線外；此時第二人即跑向前將薯一一置在白粉點的原處。於是第三人再拾回，第四人再置在原處。如此繼續進行，以一隊最後的一人先到達終點線者為勝。

(十一) 越壕替換競走

壕大小以兒童能夠跳過爲度。

B. 方法——兒童分爲若干隊，人數相等，各成縱隊列於起跑線後。教師發令時，每隊的第一人即跑向前越過場中所劃的溝壕，跑至終點線，即返身跑回，再越過溝壕，跑回原處以手觸及本隊的第二人。此時第二人即如法進行，如此繼續替換競走，以最先跑畢的一隊爲勝。

(十二) 跳竿替換競走

A. 場所——運動場或體育室。場的一端劃一起跑線，一端劃一終點線。

B. 方法——兒童分爲若干隊，人數相等，各成縱列於起跑線後，每隊的第一人手中各執一小竹竿。教師發令時，每隊的第一人即轉身將竹竿的一端遞給本隊的第二人，於是兩人各以一手握住竹竿的一端，身體俯下，使竹竿低至離地約六吋；同時兩人平行，跑向本隊的後方。隊員遇見竹竿近前時，急應跳起，以便竹竿通過。至兩人到達本隊後方時，第一人即停留該處。第二人即帶竿回身向前跑至終點線，再跑回來以竿的一端遞給本隊第三人。如此繼續進行，至各隊員均已跑畢，第一人帶竿跑回起跑線原處爲止，以最先到達的一隊爲勝。

(貳) 跳的活動

(一) 原地跳比高

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——立正，兩臂向前平舉，掌向內，依教師「一」「二」「三」「四」的口令進行。

「一」：兩臂擺向後下方，同時兩膝略屈，足尖點地。

「二」：兩臂向前上擺動，身體隨之而挺直，上體略向後。

「三」：動作與「一」同。

「四」：兩臂向前上擺動，同時兩足趁勢跳起，以跳得最高者為勝。

(二) 原地單足跳高

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——動作與「原地跳比高」同，惟將左（右）足向後反屈，以一足蹬地跳起。

(三) 原地單足踢高

A. 場所——運動場或體育室。

「一」：右足向前半步，兩手向後，上體略向前。

「二」：左足向前上方高踢，同時兩臂向前上舉過頭，頭向上仰，上體略向後傾。落地時左足置於右足之後。

「三」：左足提前與右足靠攏，立正還原。

(四) 原地轉體跳高

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——動作與「原地跳比高」同，惟身體懸空時須轉體四分之一或二分之一，或轉體一週。

(五) 急行跳高

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——由兒童年齡稍大者二人各執橫竿的一端以爲跳高架，其高度應視跳者的能力而異。運動的兒童卽作急行跳高，向前跳過橫竿。

(六) 環立跳竿

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童立成一圓圈，面向內，各人相距約兩步；另由兒童年齡較大者一人立於圈的中央，手中執一根長約五公尺的小竹竿。開始動作時，執竿者身體微俯，以竿的一端（離地約二公尺）向四週平掃。各人遇見竹竿近身時，即應迅速跳起，勿任足部被其所觸。凡足部被竿觸及者即出場，以最後留於圈上之一人為勝。

(七) 立定跳遠

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——立正，兩臂向前平舉，掌向內，依教師「一」、「二」、「三」、「四」的口令進行。

「一」：兩臂擺向後下方，同時兩膝略屈，足跟離地。

「二」：兩臂向前上擺動，身體隨之而挺直，上體略向後。

「三」：動作與「一」同。

「四」：兩臂向前上擺動，身體略向前傾，兩足蹬地向前彈躍，目的在遠不在高。

(八) 單足跳遠

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——動作與「立定跳遠」同，惟將左（右）足向後反屈，以一足蹬地向前跳。

(九) 操縱立定跳遠

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——立正，依教師「一」、「二」、「三」的口令進行。

「一」：兩臂向前平舉，同時兩腿開立。

「二」：身體下蹲，兩膝深屈，足跟離地，上體略向前傾，兩目注視前方，兩手於兩腿之間向下握足踝。

「三」：兩足尖彈地向前跳，落地時兩手放鬆，即起立還原。

(十) 立定三次跳遠

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——動作與「立定跳遠」同，惟須繼續向前跳三次，不得停頓，落地時兩足並齊。

(十一) 急行跳遠

A. 場所——運動場或體育室。場的一端劃一起跑線，前面相距十餘步處再劃一線爲起跳。

B. 方法——兒童依次由起跑線跑至起跳線（跑時步伐宜先緩而後急），卽於起跳線處兩足蹬地向前遠跳。

(十二) 急行三級跳遠

A. 場所——運動場或體育室。場中劃有起跑線與起跳線。

B. 方法——兒童依次由起跑線跑至起跳線，卽以兩足蹬地向前遠跳。第一次落地時右（左）足着地，左（右）足向前；第二次落地時左（右）足着地，右（左）足向前；第三次落地時兩足並齊。

(叁) 擲的活動

(一) 推鉛球比遠

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——立正，依教師「一」「二」「三」「四」的口令做推鉛球的動作，鉛球應以木質小球

或小石頭代之。

「一」：右（左）臂側平屈，手托球靠近肩次，左（右）手向左（右）側平伸。

「二」：上體向右（左）傾，右（左）膝微屈，左（右）臂向上斜舉，兩臂與地面成四十五度角，同時左（右）足向左（右）側踏出半步，足尖點地。

「三」：上體向左（右）轉體前傾，右（左）手從耳旁趁勢將球推出，右（左）足跳步向前着地。

「四」：還原。

（二）壘球擲遠

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——立正，右手握球，依教師「一」、「二」、「三」、「四」的口令進行。

「一」：左腳向前跨一步，同時右臂向前下方繞圈。

「二」：右腳向左腳後騰步同時上舉至預備擲球的部位。

「三」：左腳向左跨一步。

「四」：右手趁勢向前將球擲出。

(三) 擲豆囊比賽

A. 場所——運動場或體育室。

B. 方法——兒童分爲若干組，人數相等，各列成縱隊。每組前面三公尺的地上各劃一個直徑三公寸的圓圈，每組的第一人各持豆囊三個預備投擲。教師發令時，每組第一人各將豆囊一一投向圈中，目的在將豆囊擲至圈內或圈線上。擲完時，第一人即迅速跑前拾回豆囊而交與本組的第二人如法投擲，自己則退至隊後。如此繼續比賽，以得分最多的一組爲優勝。凡投擲一個豆囊至圈內或圈線上者，其本組即得一分，一組最先擲畢者得三分，其次得二分，再次得一分。計算的方法即總其一組擲準所得的分數，加以投擲先後完畢所得的分數。

第八節 水上活動

(一) 替換比賽 (Straight water relay)

A. 場所——游泳池或池塘。

C. 方法——兩隊隊員於出發線後各列成縱隊，出發線可設在池水淺處一端。裁判員發令時，隊的第一人即向前泅至終點，而後泅回原處，並以手觸及本隊第二人的身體。此時第二人即向前泅至終點，而後泅回原處，並以手觸及第三人的身體。如此繼續進行，以一隊最後一人先泅畢者為勝。

(II) 胯下替換比賽 (Between-the-legs-relay)

A. 場所——游泳池或池塘。

B. 方法——游泳員分為兩隊，人數相等，兩隊可在淺水處各列成縱隊，兩腿開立。裁判員發令時，每隊最後的一人即潛身入水，從本隊隊員胯下泅至前方，隨即分開兩腿立於本隊第一人之前。此時每隊最後的第二人即繼之入水，如法泅至前方。如此輪流替換，至各隊員依次泅完為止。游泳員在胯下游泳時若不能一氣直達前方，可以中途伸首出水以呼吸空氣，而後繼續入水，泅至前方。兩隊同時進行，以首先泅完之一隊為勝。

(III) 漁翁捕魚 (Water fish-net)

A. 場所——游泳池或池塘。

B. 方法——先由一人爲漁翁，居於池的中央；其餘游泳員均爲「魚」，列成橫隊，立於池的一端。漁翁發令時，爲「魚」的游泳員均應由池的一端洄至池的彼端；此時漁翁即可設法捕魚，凡游泳員身體的任何部分被其觸及，該隊員卽成爲漁翁的伴侶而與之共同捕魚。設有三人成爲漁翁，此三人卽可以手相握成「魚網」。一魚網兩端的漁翁可用一手捉魚，其餘各手均互相聯繫，不得放下捉魚。此後被捉的游泳員卽加入而爲網端的漁翁，於是魚網逐漸擴大。此時爲魚網的游泳員可取大包圍法以捉魚；爲「魚」的游泳員則可設法從網中過，或潛身入水而穿過網下。最後被捉的一人卽爲第二局遊戲開始時的漁翁。

(四) 水面浮木 (1.35)

A. 場所——游泳池。

B. 方法——游泳員於游泳池的一端列成橫隊，前面二十公尺處設一界線。先由一人在端線與界線之間，仰浮於水面爲浮木，其餘各人游泳於其四周，爲浮木者隨時可以翻身追捉游泳員，故游泳員務須隨時留意，並設法逃入界線，以免被其觸及。凡被「浮木」觸及者亦成爲浮木。

如法與第一浮木在同處準備追捉他人最後被捉之一人即為第二局開始遊戲時的浮木。

(五) 黑白戰爭 (Water Black-and-white)

A. 場所——游泳池。

B. 設備——小木板一塊，一面漆成黑色，一面漆成白色。

C. 方法——游泳員分為兩隊，人數相等；一隊為黑隊，一隊為白隊。兩隊隊員相對列成橫隊，中間距離二公尺。開始遊戲時，由裁判員將小木板擲於水面。倘所擲之木板係屬黑色向上時，黑隊隊員即向前追擊白隊隊員，白隊隊員即向後避入界線（兩隊後方界線各設在距離列隊之點十公尺處）。倘所擲之木板係屬白色向上，白隊隊員即向前追擊黑隊隊員。如此繼續遊戲，至終局時以所得隊員較多之一隊為勝。

第九節 冬季活動

(1) 推車比遠 (Push and coast)

A. 場所——雪地。

B. 設備——雪車若干具。

C. 方法——每二人爲一組，合乘雪車一具，一坐車中，一立車後。比賽時可於雪地斜坡之頂劃一出發線，賽員可任意將車置於距離出發線後若干尺處，由一人用力向前推進而達於出發線。雪車將近出發線時，推者即應踏上雪車立於坐者之後，以兩手支於坐者的肩部。若立者中途跌倒，該組即取銷本次比賽資格。凡滑車最遠者爲勝，以雪車停止行動時車頭所達之點爲標準。

(II) 陸地行舟 (Sled swimming race)

A. 場所——雪地或平地。

B. 設備——雪車若干具。

C. 方法——賽員以腹臥於雪車上，發令後各以兩手或兩足推地而使雪車前進。比賽全程計長三十公尺，以先到者爲勝。

(III) 雪中拔河 (Snow tug-of-war)

A. 場所——雪地或遊戲場。

B 設備——長繩一條。

C 人數——遊戲員分爲兩隊，人數相等。

D 方法——在雪地上築一冰牆，高一公尺三。牆的半腰挖一小孔，以長繩貫之。兩隊分列於牆之一面，各用力拔河，設法拉對隊使其觸倒冰牆或放棄抵抗。

(四) 雪球躲避遊戲 (Snow dodgeball)

A 場所——雪地或遊戲場。

B 方法——在雪地上劃一圓圈，大小可視遊戲員的能力而定。遊戲員分爲兩隊，人數相等。一隊隊員羅列於圓圈線上爲擲球員，一隊散佈於圈內爲圈員。擲球員可用雪球擲擊圈員的身體（限於頭部以下不得擲擊圈員的頭部或面部）。凡被擊中者即歸於擲球隊爲擲球員。最後一人能保守圈中位置者爲勝。此時兩隊即互換位置重新遊戲。遊戲進行時，圈員不得越出圈外而避球，犯者即作被擊論，應歸於擲球隊而爲擲球員。

第十節 改正操及和緩運動

(壹)組織與管理

組織和管理的方法，須視學校實際情形如何而定。如學生的人數，經濟的充裕，上課的時數，及運動的場所和設備等，對於組織管理方法，都有密切的關係。

(一)體格檢驗——欲知學生身體情形，須先舉行體格檢驗，身體有缺陷或虛弱者，應設立特別班，施以個別或分組（以同樣或相似情形者為一組）的訓練與矯正。有心肺等病者，不宜劇烈運動，須與醫生商洽，施行適宜的運動，或竟令其完全休息。

(二)運動服——運動服以簡少為佳，女生可穿游泳衣或操衣，男生只着短袴，為便於腳的活動，最好不穿鞋襪。

(三)生活指導——除施以適當的矯正訓練外，對於各人日常生活的習慣，尤須加意指導，以促進他們身體的姿勢與健康。

(四)實習——本校高年級學生所學各種矯正方法，應予以實習的機會，最好能以附屬小學或其他附近小學，作為實習的場所。

(貳)矯正的設備

(一) 矯正場所——如有地板最好，否則潔淨草地，或適宜平地均可；如在室內，窗須多，空氣清潔流通，且宜有牆，以作腹背及支撐等運動。

(二) 休息室——身體軟弱不能運動者宜予以休息，室內佈置床、墊子、毯子、圖書等。

(三) 矯正器具

(甲) 固定的

牆梯——用爲懸體，並矯正脊、胸、腹等運動。

鏡子——令學生自知姿勢或運動的正誤。

單板——功用與牆梯同。

(乙) 可移動的

平均臺——使身體平均之用。

小矮機(脚可着地)——矯正胸、腹、脚等運動。

小石子、棋子、小玻璃球等類。

短棒、啞鈴——矯正肩、背之用。

乒乓、繩圈、槌球（克樂開球）、豆囊等
——為身體軟弱者的和緩運動。

（叁）姿勢的測驗

普通身體姿勢的測驗，有左列兩種方法：
（一）側面測驗法——測驗者用一垂直線於受檢驗者體側測量，自耳前邊，經過肩側、盆側、膝側而落於足腕骨前。以上各點均成一直線（或在垂直線上）者為良好的姿勢，如第一圖。如某點離正不能成一
直線，則有以下三種不良的姿勢：

（I）猩猩式——頭及頸向前，胸內陷，腹前挺，脊柱作S形，如第二圖。

（2）寒背式——頭及頸向前，背部作弧



圖一第 勞姿的面側



圖二第 勞姿式猩猩



圖三第 勞姿式背寒



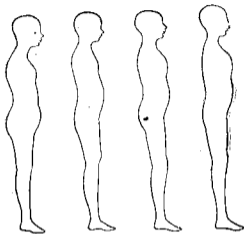
圖四第 勞姿式子偽



圖五第 勞姿的面背

形，彷彿像中國舊式先生的姿勢，或老人在冬天的狀態，如第三圖。

(3) 鴿子式——胸腹過挺，腰部過彎，肌肉上聳，彷彿像鴿子的形態。此種姿勢，由於兒童欲立



第 六 圖
身 體 之 四 種 姿 勢
優 良 之 差 劣

(1) 頭直——頭平衡在肩部盆部及足腕之上。

(2) 胸挺——胸骨向前。

(3) 腹之下部向內且平。

(4) 腰彎正舉。

(1) 頭微前。

(2) 胸微平。

(3) 腹之下部向內但欠平。

(4) 腰彎微增。

(1) 頭前。

(2) 胸平。

(3) 腹部微出，腰肌緊。

(4) 腰彎過增。

(1) 頭過前。

(2) 胸凹。

(3) 腹部突出，腹肌鬆弱。

(4) 腰彎極增。

良好姿勢，而過於用力，則最易誤犯。如第四圖。

(二)背面測驗法 即用一垂直線於體後測量，自頭枕骨突出處，經過脊間、尻間，而至兩踵間，均成一直線者，為優美的姿勢，如第五圖。如脊梁側彎，則一組或數組脊骨，離中線而向側彎，甚易看出，其彎曲名稱，以凸邊所在地而定。

(肆)四種姿勢的比較

普通身體的姿勢，可分為優良、差劣四種，如第六圖。各種姿勢，均附以簡要的說明。

(伍)日常生活之四種姿勢

吾人日常生活有四種重要的姿勢，即坐、臥、立、行是。這四種活動，如能保持良好姿勢的習慣，必能獲得身體的健康；否則不獨健康低降，且易生病。

(一)坐的姿勢——坐為生活主要活動之一，吾人每因坐的姿勢不宜或時間過久，致令軀幹肌肉鬆懈而發生畸形，故坐時體宜向後，貼於椅背而成垂直；俯身時上體宜直，應活動大腿關節，不應作弧形，腳踏實地，膝及足腕二節成直角。

(二)臥的姿勢——臥時全身肌肉須鬆弛，仰臥不如側臥，側臥以向右為佳，因可減少心臟的壓

迫。

(三) 立的姿勢——站立較步行尤易疲乏，立時全體之均衡由脚掌司之，頭正、體直、胸挺、腹肌宜平，兩臂自然側垂。

(四) 行的姿勢——除與直立姿勢相同外，行時足踵輕輕先着地，繼以體重加於足之外側，兩腳須平行，脚尖向前，步履宜輕而有彈力。

(陸) 姿勢的訓練

(一) 目的：

(1) 使各人有良好的姿勢。

(2) 使各人認識自己姿勢的缺點和矯正方法。

(3) 養成各種良好姿勢的習慣。

(二) 方法：

(1) 時常講解關於坐臥立行的姿勢，並使實地練習。

(2) 如遇姿勢不良的學生，教員可隨時隨地促其注意矯正。

(3) 時將姿勢優劣之學生姓名，分別公佈於教室內或公共揭示處。

(4) 每學期或每月舉行各級或一級姿勢比賽一次，由體育主任或級任管理。

(5) 舉行姿勢演講，由學生自由推舉姿勢的領袖或請校醫或校外名人演講。

(6) 拍映優美姿勢的電影。

(7) 與其他各科合作，如：

家事科——衣服營養和姿勢的關係。

藝術科——繪畫各種姿勢圖。

自然科——人體姿勢與生理的關係。

出版科——刊載關於姿勢的言論著作。

(8) 舉行姿勢週：

星期一——立、坐、行的良好姿勢（見前節日常生活之四種姿勢）。

口號——頭擡起，下頷縮！

背脊直！

腹部纏！

肩放鬆！

足尖向前！

我的身體高於一切！

星期二——良好姿勢乃在手適宜的飲食、休息、運動和娛樂等。

口號——每天至少睡眠八小時！

每天至少飲水（冷開水）六大杯！

每天至少刷牙二次！

每天三餐食有定時，禁止零食！

每天至少運動遊戲一小時！

夏季每天沐浴一次，冬季至少每週一次！

星期三——良好姿勢與人生的關係。

1. 衛生方面——姿勢良好者，其臟腑位置，都處於適當的地位，故其功能完美。

2. 經濟方面——姿勢的良否，對於精神影響甚大，因之姿勢良好者不論謀事或營業均較易成功。

3. 社會方面——姿勢良好的人，器貌必揚，故易受人的垂青。

4. 精神方面——姿勢良好者，精神必振，宇宙之美，斷非垂頭喪氣步履維艱的人，所能享受。

星期四——舉自然界中如松、柏、竹、菊等偉大莊嚴的動植物，作為優良姿勢的比喻。

星期五——球類、田徑和一切天然活動的好格式，亦可以發展人的優美姿勢。

星期六——舉行姿勢表演會。凡姿勢良好的學生，集合於校內各通道、大廳、廣場，舉行姿勢檢閱，或表演故事戲劇，或提燈演講，唱姿勢歌等。

本節參考書：

(一) 張匯蘭 孫徵和編著和緩運動 (勤奮)

(二) Williams, J. P.: Personal Hygiene Applied, Chapt. VI. (W. B. Saunders Co.)

第一課 體育的意義

(壹) 過去體育意義的沿革

體育的意義隨着時代和社會的演進而異。體育係一種最古的教育方法，一有人類便有體育，不過其形式是無組織的罷了。茲將體育意義的沿革分述於次：

(一) 原始時代的體育 原始時代的青年每於無形中由他們的父兄及年長的伴侶授以各種身體的活動方法，如跳躍、攀登、拋擲等的動作。這些動作對於他們將來的生活是有密切關係的。倘幼時缺乏此種訓練，則長成之後，生活必感受到許多困難。由此可見體育活動的訓練，實為古代兒童的主要教育。迨後文明進步，體育的方法亦逐漸改變，藉以適應當時社會的需求。

(二) 有組織的體育 有組織的體育始創於希臘，開體育史的紀元，而為近代體育的濫觴。希臘體育雖亦帶些訓練青年為國干城的意旨，實則注重於體格健美的訓練與身心調和的發達。奧斯巴達、羅馬等國的體育純以訓練青年準備戰爭者略有不同。

(三) 軍事目的的體育 十九世紀以前的體育多以軍事訓練為目的，如瑞典、德國等尤富有此種色彩，所謂有形式的體操，就是此種軍事教育的工具。此類體操大都動作器械化，方法形式化，應

用紀律化；其間以派別與形式相標榜而分門立戶，最著者如「德國式」、「丹麥式」、「瑞典式」等。若以現在的新體育教育去衡量，這些體操均應在摒棄之列，實無提倡的價值。

(四)特殊作用的體育 特殊作用的體育種類很多，如醫療作用的體育可以祛病延年，美身作用的體育可以鍛鍊健美，練力作用的體育可以養成大力士爲其主要目標等等。這些毫無科學根據，僅以廣告手段，炫耀人們的耳目，純係營業性質，專以牟利爲能事，與教育的意義相去更遠，殊不值識者一笑！

(五)競賽目的的體育 各種競賽運動本爲北歐人民所愛好，至十九世紀之時提倡益烈，而尤以英國爲甚，至十九世紀末葉，遂有近代奧林匹克運動會之發起。自是世界各地競賽之風日盛，而美國之體育界提倡尤力，二十世紀之開始遂爲競賽運動的全盛時代。二十年前我國亦即受此影響，比賽之提倡，風行一時；至今且有變本加厲之勢，而造成了目前畸形發展的選手制。我們要曉得競賽在教育上雖不無相當的價值，但如今日所提倡的側重於勝利虛榮的體育，實有加以改革之必要。

(六)娛樂目的的體育 十九世紀中，歐美各國的工業十分發達，一方面人民工作時間減少，一

方面城市人口擁擠，所以休閒時的娛樂就成爲社會上待決的問題。同時人們感覺到競賽運動祇爲少數人的活動，大多數民衆則絕少運動的機會，因此社會上就有公共體育場的創設，學校中就有一種種課外活動的組織，以養成公民和學生休閒時正當娛樂的良好習慣。惟此種專以娛樂爲日的的體育極容易趨入歧途，而疎忽了體育對於身體上和社會行爲上的價值，這是我們不可不注意的。

(七) 健康目的的體育 歐戰以後，各國無不重視國民的健康，極力提倡健康教育；從事於體育事業人更視體育爲促進國民健康的惟一工具，於是體育的目標就改向於健康了。直到現在，一般人更把體育與醫學或體育與健康教育混爲一談，此種見解實屬莫大的錯誤。我們要曉得健康只是體育的附產物，適當運動的當然結果，而不是體育的主要目的。體育與健康的關係，也就像生物學、生理學、家政學等與健康的關係一樣。一個學生病了，自然要看醫生去；害了疾病（尤其是肺病和心臟病等）的人不但不宜運動，而且還要加以特別的休養。可見體育不能充爲健康教育的手段，健康教育亦不能代替體育的目的。

(貳) 現代體育的真正意義

以上所述的體育意義，均有背於近代體育的宗旨。現代科學證明了「人」是整個的，體育不是身體的教育，而是賴着身體的活動來教育這整個的人。過去的體育、智育和德育三者立在對等的地位，界限分明，人們對於體育的意義僅認識了一部分，體育的效果也祇能跟着達到一部分。此種狹義的體育實違反了現代身心一元論的科學教育，實無立足的餘地，所以新體育遂應運而生了。其實，新體育的本身不是一種目的，而祇是一種用以達到教育目的的方法；我們應當認清了生理上、心理上、社會上和生活方式的需求，依照年齡的長幼和男女的性別，予以適當的指導，使能逐漸養成各種良好的知能、態度和習慣，造就健全而有用的公民，這就是現代體育的真正意義。

本課參考書：

- 一、吳遠瑞、談體育原理第八章「體育與教育」及第九章「體育與其他活動之關係」。(商務)
- 二、方萬邦著體育原理第一章「體育原理的源流和內容」及第九章「我國體育之發展」。(商務)
- 三、陳誥堂著體育概論第一章第一節「體育的意義」。(商務)

第二課 體育與教育

體育二字常被誤解為身體的教育或身體的訓練，殊不知體育實為兒童整個的教育。現代

科學證明了我們的身心是一元的。身體與精神是決不能分開的。教育便是給予兒童整個機體生活的訓練。體育便是由身體大肌肉活動中達到此種教育的目的。作者以爲在新教育的定義之下，體育這個名詞不大妥善，常易使人誤解，殊有更改之必要。現在歐美各國的體育家與教育家主張改換此種名詞者頗不乏人，惟一時尙未有適當的名詞以爲之代，只得暫行沿用。

新體育在教育園地裏，佔有極重要的地位。一面爲了一般教育家認識了體育真正的價值，一面爲了體育家能够努力發揮體育在教育上的效能；因此體育的地位和價值就一天高似一天。體育之爲一種重要的教育，在今日已成爲問題了。所謂教育化的體育，是以身體大肌肉活動爲工具的一種教育，與過去專注意於身體訓練的體育迥然不同。教育化的體育在教育系統中不僅是一個新會員，而且是代表着新教育精神和理想的一種教育。現在教育家無不力倡各種新方式的體育，其實這些方式在體育教育裏均已包含着。例如：

(一)新教育注重實驗，而體育亦係一種實驗教育。學校運動場就是體育的實驗室，兒童一到場上活動，他的精神、個性、能力、行爲和態度等立刻表現出來，體育教師便可利用着這種表現，隨時隨地施以適宜的指導，以完成教育的目的。

(二)新教育提倡自動，體育也是一種自動的教育。他種學科的教育多半為教員的活動，如教員準備功課，教員講解意義，教員解答問題等，都是教員活動的機會多，學生活動的機會少。而體育則不然，除教員準備外，均屬學生的活動；且教員所準備的，都是供給學生活動的教材和引起學生活動的方法。

(三)新教育注意發展個性，體育也是一種尊重個性發展的教育。現代教育不獨尊重個人的發育和生長，更要認識個性的不同，並打破了呆板的年級制度，以適應個性的需求。新體育的訓練方法均以充分發展個人的技能和態度為目的，而摒棄一切呆板的器械的有形式體操；更應用體育測驗的結果，以實行適合個性的各種分級分組的方法。

(四)新教育趨重社會化，體育也是一種社會的教育。體育的種種活動都含有社會性的成分，現在體育中的各種團體活動、競爭比賽等，處處都足表現着體育是一種社會的教育。

(五)新教育傾向科學化，體育也是一種科學的教育。現代教育一切的設施，雖以科學為根據，而各科教育測驗尙未能普遍採用客觀的科學方法；但體育的各種活動，則能完全應用了。比賽跑的時間、跳躍與擲重的距離、各種遊戲的記分等，幾無一不用完全客觀的方法，以測驗其正確的結果。那

麼，體育總算是一種較為科學的教育了。

(六)新教育主張教育即生活，體育也是一種生活教育。體育完全是一種生活的方法，牠的技能、知識和態度都是由學生自動的活動中得來；牠的活動含有娛樂、工作、比賽、組織、方法及其他一切豐富的生活要素，而不是供給抽象的呆板的教材。若要調和社會、學校和家庭的生活，提倡業餘運動與普及體育實為必要。

(七)新教育着重訓練整個的機體，體育也是一種整個機體訓練的教育。現代體育不僅注意身體的訓練，更要力謀整個機體的發展，全部體育的課程都屬整個機體訓練的方法，不獨增進身體的健康和運動的技能，更要發達各種道德行為的標準。

要之，在此科學昌明時代，傳統的身心二元說已無存在的價值；一切教育均應為整個機體生活的訓練，偏重身體教育與偏重精神教育實屬同樣的錯誤。體育雖不能盡一切教育的能事，卻可為教育的良好工具。體育不能離開教育而獨立，教育亦需要體育而完全，體育與教育關係的深切於此更可明白了。

本課參考書：

「方萬邦著『我國現行體育之十大問題及其解決途徑』教育雜誌第二十五卷第三號（商務出版）。」

二、吳植瑞、袁敦禮著『體育原理第八章「體育與教育」』（勁草）。

第三課 體育之科學基礎

現代的體育係以科學爲本，教育爲用；不論關於技術的訓練，體質的增進，人格的陶冶，以及行政、管理、內容、方法等的選擇，在在均以科學爲根據。今日的體育教師所應受的體育訓練與前此截然不同，非僅有體育的技能與生理衛生的常識便能勝任愉快；而必須對於體育的健全理論及其科學基礎，具有充分的研究。以下所述之各種科學，均爲新體育教育的基礎，體育上一切的設施莫不根據着這些科學，現今體育教師是不可不知的。

（一）體育之生物學基礎 生物學對於體育最大的貢獻，便是牠給以體內各機關發育的知識。我們要瞭解人體的特性，必須先瞭解生命的生物基礎和牠的進化程序。

（1）原生動物——牠是一種最簡單或下等的生物，祇有一個兼營一切功能的細胞，這細胞可以代表人體組織的單位。

（2）腔腸動物——牠的得名是爲了已具有經營消化功能的體腔。這種動物的神經尚未發達，

循環、呼吸和排泄等系統亦未具備。水螅便是此類動物的代表。

(3) 蠕蟲動物——這類動物已經有肌肉了。肌肉的形狀是圓長的，環繞在軀幹的四周，能作伸縮運動。肌肉系統的產生，增加了生物活動的範圍，開拓了生物界豐富的環境；這種肌肉是由特種細胞所組成，而且有特種的功能，經營特種的工作。然而這肌肉的活動，須靠着別種細胞供給牠的營養物，並運輸牠的老廢物；而排泄和循環等系統，遂由此產生。

(4) 其他更進化的生物——如魚類、蛇類、脊椎動物以及最高等的人類，綜觀牠們整個進化的歷程，祇是增加機體的組織和神經系統的功能。大腦是生活進化的最後階段，是人類最有用的機關，又靠了牠的神經的分佈，約束管理着身體的全部。

(5) 由生物進化的歷程觀之，牠對於體育的貢獻至少可得下列三種的價值：

a. 體育必須使體內各機關均齊發達。人體是由各種特殊的系統和功用不同的器官組成的，各部分間的相互關係是十分密切的。一部分的羸弱與損壞，會使整個的生命受到不良的影響。生物學證明了我們要保全身體的健康，必須注意體內各器官系統的均齊發達。

b. 運動與體內各器官發達的影響。我們身體器官的發達，完全依藉着肌肉的運動，而大肌

肉的運動尤為重要；因為我們身體肌肉發達的程序是從軀幹而達於四肢的，所以基本肌肉的發達應比輔成的肌肉為先。現在的體育均趨向於大肌肉的自然活動，就是這個原因。我們於指導兒童運動時，應以發達身體大肌肉為主，而四肢次之。

c. 大腦發達較其他運動器官為後。這種生物進化的程序，證明了兒童教育的實施應先從體育着手；因為消化、排泄和呼吸等基本器官宜先發達，始能供給他部分發達時的各種需要。指導兒童教育者，對此務須特別注意。

(二) 體育之生理學基礎

(1) 呼吸運動——呼吸為生理自然的過程，是屬於大腦的呼吸中樞管理的。其快慢長短，呼吸管理中樞常能自加調節，以應身體吸取氧氣的需求。運動以前，我們不需要多量的氧氣，故呼吸緩慢；運動以後，急需氧氣的供給，故呼吸亦因之而加速。普通血液中常含有少量的碳酸無須設法減少的，藉以保持血液中的常態。深呼吸運動最易破壞此種常態，所以深呼吸是不合於生理的。

(2) 交感神經——交感神經在生理上與體育上具有兩種作用，一為激發運動肌的運動，一為

制止反抗肌的運動（即放鬆）動作的自然與優美，就是由於交感神經對於這兩種相對的肌肉發生調節的作用。初習彈琴的，手指肌肉最易感覺疲乏，即因為屈肌與伸肌同時行收縮運動而不能互相調和的緣故。凡兒童初次學習的新運動，動作呆板而不自然，最易發生疲勞，亦是這個理由。

(3) 肌肉發達——人體的肌肉組織，可分為基本肌肉（軀幹大肌肉）和補成肌肉（局部小肌肉）兩種。其發達程序應先由基本的而後補成的，指導體育者均不可違背了這個發達的程序。

(4) 生理與訓練——訓練二字非專指運動而言，即在飲食、睡眠、精神、衛生及防免中毒等方面也是很重要的。運動後往往發生疲勞，這是普通的生理現象。恢復疲勞的方法，以休息、洗浴、睡眠等為最佳。疲勞的原因，即由肌肉收縮若干次後體內廢物堆積，養料涸竭所致，故兒童疲勞時即應予以休息。

(5) 筋肉與姿勢——筋肉的強健對人體姿勢甚有關係，牠的強健深影响着心理態度的影響。例如喜樂鎮定之人，其筋肉多比失望喪氣者較為強健。

(6) 神經的作用——神經纖維受刺激，即發生強烈的衝動；肌肉纖維收縮時，亦盡量收縮至極度。體育教師應使學生明白，於練習運動時務須盡力，以增強神經刺激的力量。

(三) 體育之解剖學基礎

(1) 人體機動學證明力的增加應用相反動作的原理，這種原理可為運動方法選擇的指導。

(2) 研究解剖學，可以曉得軀幹肌肉有維繫腹內器官的作用；這種知識對於改正與維持身體良好的姿勢，很有益處。

(3) 人體的平衡端賴視覺、肌肉感覺和第八腦神經三種器官組織的作用。

(4) 人體重量係由脚的外部負擔，故脚必須平直。研究足部的構造，便能明白走路和跑步的適宜方法。

(5) 女子的骨盤比男子較大而短，女子身體的重心比男子為低，兩大腿骨間的角度亦較為傾斜而增加擺動的力量。所以女子的行動不及男子敏捷迅速，跑類的運動，男女不能在一起競賽，使由於這個原因。

(6) 女子上體的肌肉，尤其是手臂部分，遠不如男子的強健；因此器械上的運動多不適宜於女

子，而懸垂和騰越之類的動作，在她們更易發生危險。

(7) 人體左右兩邊相對的各部分，都可以調節各種活動，使順利而調協。

(四) 體育之心理學基礎

(1) 嬰兒自從呱呱墜地以後，他的神經組織內的某種神經細胞便有傾向於跑、跳、拋、擲等各種自然活動。自然活動既為兒童的一種天性，所以兒童對於自然活動的經驗都能感到滿足，學習也易於成功。

(2) 不論練習何種運動，均可使神經的聯絡加強；為要學習有效，兒童必須自己活動。

(3) 機巧的活動常使人愉快，呆笨的活動卻反是；兒童每不喜體操，而喜歡自然活動的遊戲，便由於這個緣故。

(4) 運動是生活的一部分，必須增進技能與快感聯絡，而後纔能養成運動繼續不懈的習慣。

(5) 訓練的遷移須以培養普通的態度，瞭解事物的關係與發現共同的分子為原則，否則殊難收效。教師對於道德和智能的學習，務須設法遷移於日常生活，始能獲得教育上美滿的效果。

(6) 教師對於兒童個性的認識應當十分清楚，而在生理與心理變化的時候更為重要。

(7) 學習運動最後的方法，須先學習姿勢，而後增加速度與力量。

(五) 體育之社會學基礎

(1) 人是社會的一分子，故常樂與社會接近，而不願與社會分離。

(2) 兒童的學習應使其團體相互接觸的機會增多，任他自動自學。教師常處於輔導的地位，不要加以無謂的干涉，以致壓抑他個性的自由發展。

(3) 常人沒有不喜歡同志的結合的，「物以類聚」便是這個意思。教學者應利用兒童這種心理，以指導羣性的發達。

(4) 各種高尚道德行為的標準，在團體中學習比較個人單獨學習來得容易，所以團體活動，實在是公民道德教育最有效的方法。

(5) 學校裏各種課外活動，應鼓勵兒童自由參加，以完成教育的目的。

(6) 羣治與自治是互相輔助的，不是兩相對立的人。必先能自治，而後纔能羣治。

(7) 競爭與比賽是社交的一種形式，對於學習的刺激比較互助合作更為有效。

(8) 兒童學習社會不良的習慣和學習社會良好的習慣是一樣的，至於結果怎樣，就要看學習

環境之是否適宜而定。由此可知學習指導的必要，而不可或有忽視了。

本課參考書：

「方萬邦著體育原理第二章「人類的本性和進化。」（商務）

「Jackson R. Sharrow著體育概論（Introduction to Physical Education）第十章（A. S. Barnes & Co.）

按：此書曾由方萬邦於商務出版之教育雜誌第二十五卷第二號中作簡要之介紹。

第四課 體育活動中應有的防護方法

關於人體組織的知識以及受傷對於人體的影響，乃是從事運動的人所必須注意的。受傷之
事在體育活動中自屬不免，運動者務須加意防護，不可疏忽，即對於輕微的受傷，亦須迅速診治，以
免釀成後患。且有許多的受傷原可以設法避免的，例如適當的健康檢查，比賽時對於賽員的小心
指導和運動能力的適宜分配，均可預防重大的受傷。有的運動極易受傷，如足球；有的運動不易受
傷，如網球。前者須加以防護，對於運動者身體的健康，運動的方法以及比賽的情形，都須注意。輕微
的受傷，如擊傷、擦傷、扭傷、暈眩、惡心、反胃等，如稍加以合理的看護，不久便可復原。茲將體育活動中
應有的防護分述於下：

(一) 肌肉疼痛的防護

(1) 原因——常因運動過度，舊傷發作，寒氣侵襲，睡眠失宜，喉核發脹，以及身體其他部分不健康之影響。

(2) 部位——肌肉疼痛的部位常在頸部、肩部、臂部、各部及背的下部等。

(3) 防護——適宜的運動與日常的衛生可以預防肌肉的發作。發現肌肉疼痛時應即停止動作，以資休息，並運用暖氣或暖水假熨肌肉，施行按摩手術，或紮裹疼痛的部分。

(二) 肌肉僵硬的防護

(1) 原因——運動過於劇烈，運動過度，或初習運動時，往往發生肌肉僵硬的現象。

(2) 防護——防護之法應視情形而定，如是因為運動過度，即應從事休息與安睡，或施行電氣浴及按摩手術。如屬普通情形，並無十分嚴重的困苦，則舉行二十分鐘的溫水浴即可痊愈。

(三) 筋肉扭傷的防護

(1) 原因——常因初習運動，肌肉較弱，且未經相當的鍛鍊，故易受此種損傷，或因劇烈運動，用力過度，筋肉驟受重大的震盪，而發生扭傷的現象。

(2) 部位——肌肉扭傷的部位常在小腿大腿關節肩部腹部的兩側及腰背部。

(3) 防護——療治的方法，以休息並施行電氣浴為宜。若施按摩手術，則須於受傷二十四小時後行之。

(四) 肌肉瘀傷的防護

(1) 原因——常因肌肉被壓，或驟受外來強烈的打擊，以致筋肉受傷，頓呈瘀腫的現象。受傷的情形不一，有僅傷及皮膚肌肉者，有傷及肌肉骨骼者，其受傷的部位常發現紫腫之點。此紫點復原時間的長短，視受傷之輕重而異。傷在皮膚及肌肉者，較易平復；傷及肌肉骨骼者，則須經過相當的休養纔能平復。

(2) 部位——各部分的肌肉，尤其是大腿部及踵部均易受瘀傷。作手球戲及接棍球時，手掌、腰部及肩部等有時亦常受傷。

(3) 防護——運動的時候，要預防外來堅物的打擊，並加意保護容易受傷的部分。踵部、腿部、腰部及肘部等可圍以橡皮質或軟紙質的防禦物，以及其他類似的物品。作棍球戲時，手須穿用適當的手套，以資保護。若遇受傷，肌肉發生瘀紫之時，即須從事休息，施行電氣浴，並於四十八

小時之後施用緩和的按摩手術。肌肉瘀傷輕微者，不成問題；受有重傷者，則療治與養護必須特別注意。

(五) 肌肉痙攣的防護

(1) 原因——肌肉痙攣，如轉筋等，每使受傷者感到異常的痛苦。其原因大多是運動過度，身體疲乏，驟作劇烈運動或反常運用肌肉。

(2) 防護——須於受傷的部位迅速施行強烈的按摩手術，並作電氣浴。惟情形較輕者，施行熱水浴後，即可復原。

(六) 脛骨發痛的防護

(1) 原因——脛骨發痛為運動員普通的現象，多因過度運用下腿部的肌肉，此種弊病，在開始練習運動時尤易發生。凡在硬地上練習跑跳者，脛骨亦易發痛。

(2) 防護——脛骨發痛可分為微痛與刺痛兩種。此傷以先事預防為上策；如脛骨已經發痛，則宜休息，待其自愈；或可使用電氣浴，或包紮疼痛的部分，或用碘酒摩擦，當能見效。

(七) 癰的防護

(1) 原因——癬爲一種皮膚病，其微菌易於蕃殖，故傳染甚速。普通患者常因日常忽視衛生，衣服潮濕，穿着他人鞋襪，使用公共浴巾，致受癬菌的傳染；或因公共場所、浴室等含有此種病菌，一經接觸，微菌即行侵入皮膚。患癬輕者，身體上祇有一部分皮膚奇癢，患處發現紅色的圓圈；如經久不治，微菌即行傳播而蔓延於全體，後患無窮，切不可輕忽視之。

(2) 部位——各部分的皮膚均會沾染癬病。有發生於頭部者，癬的毒菌蕃殖於髮，致使頭髮鬆脆而逐漸脫落，致成疤痕。有發生於小肚下部及大腿關節之間者，這種癬的微菌特別有力，蔓延甚速，皮膚大部分受其侵襲，騷癢難當。患處外緣隆起，色深紅，較諸身體其他部分所患的癬病，特別厲害。腿關節間的癬病，多由穿着潮濕不潔的襪而起。又有發生於足部者，患處常在第三與第四足趾之間，輕重的情形各異，總以急速治愈爲宜。

(3) 防護——癬之爲患，雖不像其他疾病那樣的危險，惟因其蔓延甚速，有時頗難療治，且往往釀成其他的病症，而使患者有性命之虞。所以癬患是不可忽視的，防護的方法，即於日常生活中注意衣服及沐浴衛生，並避免穿用他人的鞋襪與浴巾等。皮膚若已發生癬病，應即速延醫診治。

(八) 肉瘤的防護

(1) 原因——運動者的腳掌及腳跟處，常生硬肉，此種硬肉即為肉瘤，普通大小約有一米粒，以至半英寸。腳掌及腳跟處間或發現數個肉瘤，初不覺其阻礙，至行走發生疼痛時始感不便。硬肉有蔓延性，其發生原因雖不能確定，惟其穿着窄狹的運動鞋似有一部分的關係。

(2) 防護——運動者須選用適合的運動鞋，並注意鞋身不可窄狹，以免緊壓腳掌及腳跟。若一發現硬肉，妨害步履，應即請醫生設法移除之。自己隨便割除硬肉，或由扞腳匠割治，均不得法。有相當的危險，故須慎重從事。有時施行藥水的注射，亦可迅速消除腳部的硬肉。

(九) 胼足與雞眼的防護

(1) 原因——胼足是因為足的外皮受外物（如鞋襪等）的壓抑及磨擦，致生粗硬的現象。雞眼則有軟性與硬性兩種：軟性雞眼常發生於足趾之間；硬性的雞眼常發生於足趾骨關節上面，均由於足趾受榨迫與磨擦的緣故。

(2) 防護——胼足可用熱水洗腳法治之，腳在熱水中浸過相當的時間，胼足的硬皮自會軟化，

及刮皮法移除之，惟不可信任扞脚匠的割治術。至於預防的方法，即在於注意足部及鞋襪的衛生。

(十) 皮膚病的防護

(1) 原因——人體中的病菌增多而且強盛時，身體原有的抵抗力便失其功效。此時病菌於肌膚中蕃殖甚速，釀成有毒的分泌物，使身體的細胞受其傷害，而發生了皮膚病。或因皮膚擦傷、割傷等，被外來的病菌侵入。皮膚病情輕者，患處只限於身體的一部分；重者則遍佈於全身。疼痛、腫脹、發紅、發熱、騷癢、流膿等，易為皮膚病特有的象徵。

(2) 防護——皮膚若有擦傷或割傷時，即須保持清潔，敷紮完妥，以免外來的細菌乘機攻入。日常更須注意皮膚的衛生，與衣服的潔淨。運動時對於身體容易受傷的部分，如膝蓋及脛部等，須加以特別的保護。慎重使用公共的物品，以免傳染皮膚病。如若發生了皮膚病，最好須由醫生加以醫學的治療；惟輕者可以由自己小心治療之。

(十一) 皮膚起泡的防護

(1) 原因——皮膚起泡的部位，多在手足兩部。常因皮膚受外物磨擦和損傷而生。初練習運動

者及皮膚柔軟者，均易發生此患。

(2) 防護——用樹皮酸和水，浸雙足於其中，一連實行數天，可使足部的皮膚堅固，不易受傷而起泡。通常鞋襪穿着與足部的衛生，可以預防足部皮膚因摩擦或其他原因而起泡。初次練習運動時，不可即作劇烈運動。如若皮膚起泡，小者不必加以療治，可以自消。大者可用清潔的針尖刺破，使內中液體流淨，然後用防腐與消毒的藥水洗滌，再用棉花與膠布將患處封妥，免受外來細菌的侵襲。

(十二) 脫皮的防護

(1) 原因——作特殊的運動，如攀繩、爬竿及作棍球戲時的扭轉與滑溜等動作，運動者的手部，每因摩擦而脫皮。

(2) 防護——情形輕者可在傷處搽以碘酒或 *Mercurochrome*，不必加以裹紮，情形重者，可在傷處敷以石油、橄欖油、蓖麻油及蘇打粉，並用清潔的藥布包紮。

(十三) 創傷的防護

頭部、面部、手部、肩部及大腿關節各部，每因運

動時跌倒而受傷。

(2) 防護——創傷處常有發炎與出血的危險，防護的要點即在此。創傷輕者，可在傷處搽以碘酒或 Mercurychrome，並封以清潔的藥布；如無多量的出血，則敷藥之後不必封紮，更易平復。創傷重者，每有發炎、腫脹、及潰爛等危險，即應加以洗滌，並時常換藥，以防毒菌的蔓延，最好須由外科醫生加以醫藥的治療。

(十四) 分泌腺腫脹的防護

(1) 原因——分泌腺係屬於淋巴組織的，有防護身體抵禦毒菌傳染的功能。身體的一部分若有受傷，則影響所及；該部分內的分泌腺即會發生腫脹的現象。例如足部受傷時，腳關節之間的分泌腺就常會發腫；手部受傷時，腋下的分泌腺就常會發腫。

(2) 防護——防護之法，須先視察發腫的原因，並先從事根本治療，則分泌腺自可復原了。

(十五) 骨折斷與出軌的防護

(1) 原因——猛受外物的打擊及猛烈的傾跌，均為骨格折斷或出軌的原因。骨格折斷可分為單純的與複雜的兩種，前者單為骨折，後者則肌肉亦為骨尖所刺傷。骨格出軌，即因跌時或受

外物的打擊，骨骼關節脫離，失去原有運用自如的機能。

(2) 部位——骨骼折斷的部位常爲手足兩部；骨骼出軌的部位常有肩、肘、手指及足趾諸部。

(3) 防護——這兩種受傷均要請醫生治療，方可有效。在醫生未到之時，骨折或出軌的部分可用木板夾之，並禁止動彈，以防骨折處的肌肉受刺傷，或骨骼出軌處的傷勢增重。手指或腳趾的骨骼出軌，傷情較爲輕小，或用揉搓法使骨節合攏，即可復原。

(十六) 骨關節注水的防護

(1) 原因——骨關節中因四周肌膜的分泌常生潮濕。倘若骨關節受傷，則肌膜分泌的液體增多，吸收不及，即成爲骨關節中的注水，而使骨關節周圍的筋肉發生腫痛。

(2) 防護——普通的治療，即使患處的骨關節完全休息，繃紮起來或用夾板夾之，並施行電氣治療。按學術亦可應用。膝部骨關節若發生注水之患而腫痛，則腿部應停止行動兩三天。最好須由醫生診治，以收速效。骨關節若注水過多，腫脹隆大，即須施用手術以吸水。惟此種情形，卻不常見。

(1) 原因——骨骼挫傷及骨格出軌等，常為骨關節衰弱的起因。傷後骨關節修補未完全，所以該部分的機能不如從前的強健，而呈顯了衰弱的現象。

(2) 防護——日常從事運動時須注意骨關節的防護，勿使其受傷。作劇烈的運動時，更應將容易受傷的各部骨關節包紮妥善，以防危險。惟最好的辦法，即是日常勤於適宜的運動鍛鍊骨關節，使其構造逐漸堅強。

(十八) 灰塵入眼的防護

(1) 原因——運動之時，常有灰屑及細砂等物被風吹入眼中，使其不能張開，感覺刺痛而異常不適。

(2) 防護——灰塵侵入眼中，若因其細微不可見，則患者可緊閉眼睛數分鐘，待眼淚流出，即用清潔的手巾揩之，灰塵即可除淨。或於鏡前用手指翻轉眼皮，尋找入眼的灰屑與細砂，設法用手巾或棉花將其揩出。

(十九) 耳傷的防護

(1) 原因——驟受外物打擊，耳朵的血管破裂，血流入肌膜，遂使受傷之耳發腫而作痛。大力士

及拳擊家等常患此。

(2) 防護——耳部可用遮蔽物保護，如果受傷，發腫輕的，只須加以電氣治療，即可痊愈。腫痛較爲嚴重者，應由醫生診治，施行手術去其膿液，並用繃布包紮之。

(二十) 鼻孔流血的保護

(1) 原因——傾跌或碰擊，鼻部受傷，鼻部所牽連的血管破裂，因而出血。

(2) 防護——鼻部受傷輕微，出血不多者，只得停止動作，頭部仰起，用冷水或冷氣加於鼻部，即可止血。傷勢重而出血不止者，應即靜坐或躺臥，頭部高仰，並加冷水或冷氣於頸部與臉部以止血。此時血若繼續流出，即應求助於醫生。

(二十一) 口中出血的防護

(1) 原因——普通是因爲口中受傷，治療較爲容易。口中出血亦常爲嚴重原因的結果，應由醫生施以醫學的救治。

(2) 防護——防護之法，視其原因而定。

(1) 原因——運動者如缺乏相當訓練，每於一項競賽完畢時，因疲乏不堪而發生暈厥的結果。此種原因即在於神經系受刺激而影響於消化器官，致成惡心與嘔吐。

(2) 防護——運動者應視力之所及，慎重選擇運動的項目。運動之前，飲食不可過飽。運動之後，如發生惡心或嘔吐，應即靜臥於空氣新鮮之處，以資休息，並於額上加以冷巾或冷氣，藉以蘇暢精神。

(二十三) 昏厥的防護

(1) 原因——運動時突受猛烈的撞擊，或跌重傷及內臟，以致神經受震，循環發生阻礙，血壓低落，而發生昏厥。

(2) 防護——昏厥情形嚴重者，往往人事不省；皮膚蒼白，額部出汗，兩唇脫色，呼吸失常，周身發冷，脈搏輕微，血壓低落，而有性命之虞，應即請醫生施以急救。普通救治昏厥之法，即使患者仰臥，頭部向後低垂，用熱湯巾、暖水袋或氈毯等使周身發暖，或摩擦患者手足兩部，以增進血液循環的作用。昏厥者如完全無知，不可強其吞咽何種藥物。惟神志稍清者，則可饋以熱茶、牛乳及咖啡等，如以「阿摩尼亞」香露少許和溫水使患者飲入，可有提神醒迷的功效。

(二十四) 呼吸閉塞的防護

(1) 原因——運動員從事競賽運動之時或競賽終了之後，往往有氣急生喘呼吸困難者，這多由於運動者心臟衰弱，以致作劇烈運動的時候，循環不能調節。

(2) 防護——多作運動的練習，漸次可使心臟強壯。運動時須養成調節呼吸的習慣，並注重適宜運動的選擇。

(二十五) 腰部作痛的防護

(1) 原因——運動時常有腰部作痛者。如痛在右腰，係因肝中積血；痛在左腰，係因脾中積血。此外胃腸消化不良，腰部肌肉扭筋，及循環器發生阻礙等，亦為腰部作痛的原因。

(2) 防護——最好的辦法就是從事休息，藉以減輕疼痛。深呼吸及摩擦疼痛部分，亦為有效方法。

本課參考書：

Bull, S. E.: The Trainers Bible.

Textbook of Physical Education, Chapter VII.

方萬邦：運動及平時練習應注意的事項，新中華第二卷第十九期。（中華書局）

方萬邦：課外運動（田徑），初中學生文庫（中華書局）

第五課 小學各級兒童之身心發育狀態與體育設施

現今學校新體育的設施，多以客觀的需要為標準。體育教師必須瞭解兒童各時期身心發育的程序，對於教材的選擇與方法的應用，始能適應兒童的需求。本課詳論一年級至六年級兒童身體、智能和社性各方面發育的現象，以及體育設施的標準，學者如能十分明白，則於體育的教學、管理及訓練上，將有莫大的裨益。

（壹）一年級兒童（五歲至七歲）的發育與體育設施

（一）關於身體方面 在此時期中的兒童，消化器官發達迅速，腦力繼續增進，肺部細小，心臟發展緩慢，大肌肉需要充分的運動，機體的組織雖正在生長發育中，但仍未脫離嬰兒期的特徵。此時體育教育的設施，應注重於兒童衛生習慣的養成，如正常的飲食，適當的睡眠，新鮮的空氣，充足的日光，與有恆的沐浴等。此外更須養成他們愛好遊戲活動的態度，每日供給他們四五小時活動的機會，並注意於他們身體上不良姿勢的矯正。在兒童運動時，必須加以慎重的指導，力避一

切劇烈的競爭，以免他們有患心臟病的危險。

(二)關於智能方面 在此時期中的兒童，各種感官發達迅速，智識繼續發展，有控制語言器官，與大肌肉活動的能力，缺乏忍耐心與自動注意力，富有好奇心，創造性與表演性，喜歡模仿人物的動作，想像力薄弱，且不準確，記憶力較佳，語言學習甚易，新的字句激增，並能應用自如。此時體育教育的設施，應注重於發發兒童的知覺，多予以感官練習的機會，供給他們運用大腦肌肉協作的活動，利用他們的好奇心以從事於各種新鮮而有興趣的遊戲，發展他們的表演本能，教以普通道德行為的標準，使他們記憶淺顯的規則，並養成一切良好的習慣。

(三)關於社性方面 在此時期中的兒童，個性極強，都是自尊自信的，他們富有獨立的人格，而缺少合作的精神，其所有道德習慣的養成純由效果律的作用（父母和教師應當善用懲罰與褒獎的方法，以收良效。）他們由於故事的表演而認識了仁與善的意義，喜歡獲得長輩的贊美和他人的注意，時間的觀念則非常薄弱，對於他們，不論懲賞，須與行為發生密切的連帶關係，方為有效。他們常好鬪爭，搜尋，追逐，攀登，跳躍與擲擊等活動，善學長輩或同伴的舉動，富有好奇心與創造性，愛好自然環境與動植物，喜歡韻律活動與故事表演等。此時體育教育的設施，應注重於

兒童個性的認識養成他們合作精神與良好公民的德性；予他們以適當的示範和鼓勵，以增進其社交態度；設法使他們與家庭及學校合作，應用學校一切的設施以發展他們的健康、社性和體育。

(貳) 二年級兒童（七歲至八歲）的發育與體育設施

(一) 關於身體方面 此為兒童生理上調節的時期，身體特感柔弱，發育緩慢；惟對於體育的活動卻十分愛好；且因體重與體高的增進而加重了心臟的工作，遂使身體常感疲乏；又因牙齒代謝關係，營養方面往往發生阻礙；肌肉發達迅速，智能發展較緩。此時體育教育的設施，應注重於發展兒童健康的態度，對於養護方面尤須注意，矯正他們日常不良的習慣，促使他們對於遊戲運動的重視，並供給他們每日四小時的活動機會。

(二) 關於智能方面 此時期兒童運動的調協和注意的能力均有迅速的發展，想像力仍甚薄弱，富有好奇心，常喜探求事物的原理，模仿人物的舉動，語言的學習進步甚速。此時體育教育的設施，應注重於輔助兒童調協運動的發展，少從事於表演的活動，多供給以遊戲的環境，其餘注重之點與一年級略同。

(三)關於社性方面 在此時期中，兒童的個性不似在一年級時那樣的強，雖仍為自尊與自立之心所制，惟合作性較前已顯有進步，各種良好行為的習慣多於此時開始養成，餘與一年級同。此時體育教育的設施，應鼓勵兒童合作的精神，養成各種道德行為的標準，化裝表演的活動逐漸減少，遊戲活動的機會逐漸增多，對於各種本能與衝動尤宜加以適當的指導。

(參)三年級兒童(八歲至九歲)的發育與體育設施

(一)關於身體方面 在此時期中，兒童身體的發育緩慢，常感衰弱，大腦停止迅速的發展，心臟繼續感覺疲勞，牙齒脫換，營養方面常生阻礙，所有的疾病已入於成人之列，肌肉發展增進，智能發展滯鈍，身體開始了普通的變化。此時體育教育的設施，所應注意之點與二年級同。

(二)關於智能方面 在此時期中，兒童運動的調協與注意的能力仍繼續其迅速的發展，手指協同作用共有進步，對於一切事物均富有好奇心，常喜興奮的活動，自動注意力較前增加，記憶力較有進步，時間的觀念亦較強。此時體育教育的設施，應注重於發展兒童身體運動更完善的調協，供給充分的遊戲活動以適應他們的需求，並須注意他們對於遊戲規則的遵守。

(三)關於社性方面 此時兒童雖仍不脫自尊之心，而合作性卻已較前顯有進步，所有習慣和態

度的養成，恆視其能否獲得滿意結果以爲斷，富有進取之心，愛好鬪爭，搜尋、追逐、攀登、跳躍、擲擊、探奇、訪勝等的活動，與研究試驗的精神，喜作英雄人物，常欲制勝環境，一舉一動好與同伴爭強，缺乏堅忍力，遇有失敗，即無繼續嘗試的勇氣。在此時期中，體育教育的設施，應注重於引導兒童從事團體競爭遊戲和正常的個別競爭比賽，發展他們進取與自治的能力，鼓勵賦性怯懦的兒童，開導好爭兒童以社交的正義，供給他們以充分的與完善的運動環境，並隨時供給他們以正當競爭與自試活動的機會。

(肆) 四年級兒童（九歲至十歲）的發育與體育設施

(一) 關於身體方面 在此時期中，兒童體高與體重的增加，較爲緩慢，大腦的構造已經停止發展，營養常受阻礙，惟大肌肉仍其需要充分的活動。此時體育教育的設施，應注重於養成兒童日常衛生與愛好遊戲運動的習慣，矯正兒童一切的缺陷，並供給他們每日四小時的活動機會。

(二) 關於智能方面 在此時期中，兒童的智能發展與三年級略同，各種運動技能均易進步，體育教育的設施可以三年級爲標準，而對於兒童遊戲技能的發達尤須特別注意。

(三) 關於社性方面 在此時期中，兒童的社性已有顯著的進步，喜歡合羣生活，好進取，勤操作，尚

競爭，惟個人不易適應團體的生活，男女兩性亦有差別。此時體育教育的設施，應注重於兒童團體活動，儘量擴充富有社性的運動環境；並在可能範圍內，男女應行分開運動。

(伍) 五年級女童(十歲至十一歲)的發育與體育設施

(一) 關於身體方面 在此時期中，女子的骨骼與肌肉均有迅速的發展，各機體組織均有顯著的變化，血液因發育關係變化亦極迅速，排洩作用不良，腦部停止發展，大部分的牙齒已全備，疾病抵抗力甚強。此時體育教育的設施，應注重於養成她們日常衛生與愛好體育活動的習慣，矯正身體上的缺乏，並須供給她們每日四小時的活動機會。

(二) 關於智能方面 在此時期中，女子的智能有極大的進展，記憶力很強，富有建設性、創造性、想像力、持久力、決斷力、與韻律的技能，惟感情旺盛而自治力較為薄弱。此時體育教育的設施，應注重於供給女子以富有智能作用的遊戲，須有良好的示範，儘量供以技巧的與韻律的活動，給以所需要的遊戲環境，並使其多從事於自治的訓練。

(三) 關於社性方面 此為女子的自尊時代，常喜團體與合羣的活動，好進取、藝術研究與戲劇表演等，富有判斷力、注意力、浪漫性與犧牲性，惟名譽心較甚，而對於異性常乏同情與了解。此時體

給遊戲的環境和韻律跳舞等設備。在此時期中，男女應行分別教導。

(陸) 五年級男童(十歲至十一歲)的發育與體育設施

(一) 關於身體方面 在此時期中，兒童身體發育的狀況與四年級同；若有身體發育特別迅速者，可參閱六年級兒童身體的狀況。此時體育教育的設施方針與四年級無異，惟每日祇要供給三小時的活動機會即可。

(二) 關於智能方面 兒童的智能與四年級同；若有智能發展特別迅速者，可參閱六年級。此時體育教育的設施，應注重於儘量供給兒童以富有智慧性的遊戲活動，並須有良好的示範，以充分發展他們運動的技能。

(三) 關於社性方面 在此時期中，兒童的社性與同級女子的頗相似，所不同者，他們更為好動，喜歡進取，羨慕英雄的舉動，好漁獵、結營與搜集事物等。此時體育教育的設施，應注重於補助兒童團體組織與童子軍的活動，教以公民的要素，供給進取的遊戲材料與環境。在此時期中，男女應行分別教導。

(柒)六年級女童(十一歲至十二歲)的發育與體育設施

(一)關於身體方面 此時女子發育迅速，其身體狀況與五年級同；體育教育的設施，亦可以五年級為標準，惟每日祇須供以三小時的活動機會。

(二)關於智能方面 智能同五年級，惟自治力已較強。在此時期中，體育教育的設施可根據五年級為標準。

(三)關於社性方面 在此時期中，女子的社性亦與五年級略同，惟對於異性已有特殊的感覺和注意。此時體育教育的設施，應注重於教導女子以公民的要素，充分供給她們以組織和團體的活動，增進她們合作的能力，多教以土風、自然和各種富有教育價值的舞蹈。

(捌)六年級男童(十一歲至十二歲)的發育與體育設施

(一)關於身體方面 在此時期中，兒童的身體發育極速，各機體組織均有顯著的變化，永久的牙齒多已全備（間有已經蝕壞者），疾病抵抗力甚強。此時體育教育的設施同五年級。

(二)關於智能方面 智能與五年級女子略同，感情衝動特強，自治力較弱；體育教育的設施亦同

五年級。

(三)關於社性方面 社性同五年級此時體育教育的設施應特別注重於發展兒童團體組織與童子軍的活動，並利用這些活動，以完成其公民教育。餘與本級女子體育教育的設施同。

本課參考書：

〔陳詠聲著體育概論第二章「兒童體育」〕（商務）

If T. D. Wood and R. F. Cassidy 著 The New Physical Education 第十四章 (The Macmillan Co.)

第六課 小學體育目的之研究

教育猶如旅行一般，必須具有預定的目的，而後始能選擇最有效的方法與活動，使這旅程的目的地可以順利地達到。教育者倘無一定的目的，就像航行大海者失卻指南針似的，飄泊無定，終難達到彼岸。射箭者倘無一定的目標，則無鵠放矢，未免枉費精力。所以體育教師對於體育的目的必須認識明白，一切的設施方能遵循正軌，不致誤入歧途。惟體育目的之研究頗非易事，因為體育目的是不能固定的，牠隨着時代與社會的變遷而常在改進中，故研究體育目的者，非十分明白當時社會的環境與客觀的需求，決不能訂出健全而合理的目的。體育教師倘未能瞭解體育目的的由來，雖有許多現成的體育目的，亦祇是囫圇吞棗，不知所以，而於實施上必難獲得圓滿的效果。甚

至一切的設施適與目的相反。爲避免此種弊病，對於體育的目的須下一番根本的研究，探其原委，詳其應用，俾能隨時創造合理的目的而收實際的效能。

(壹) 體育日的與兒童

小學體育日的的根本研究，應從兒童與課程兩方面着手。從兒童方面言之，兒童是教育的對象，在盛倡兒童本位的新教育之下，體育教育的設施自不能離開兒童。兒童無疑地係人生過程中

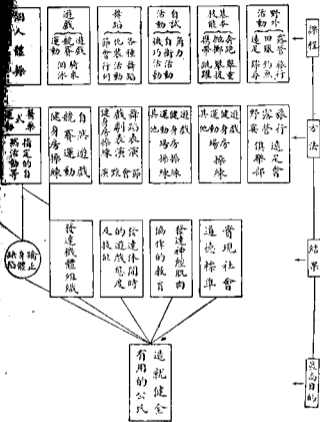


生長發達最爲迅速的時期，他們的生長是完全受着遺傳與環境兩因素的影響。要改善遺傳的因素，除提倡淑種婚姻與優生學外，教育自難爲力；至於改善環境的因素，則教育應負完全的責任。惟教育的設施必須顧及兒童個己的和社會的需求，個己方面，如能力、興趣、需要等，都要使其得到充分的發展與滿足，以養成健全的身心。社會方面，如風俗、理想、習慣等，都要使其完全實現，以造成健全的人格。在此種教育狀況之下所獲得的知能態度與習慣，都是用以培植兒童使其成爲健全而有用的公民，現在再把這樣的進展，劃成了一個有系統的表如上，使讀者更易有明確的認識。

(貳) 體育目的與課程

體育目的與課程的關係，可用美國哥倫比亞大學師範學院體育系主任韋廉士 (W. H. Winters) 教授之自然體育課程說明。按韋氏所預定的體育目的，可由其各種自然活動課程與方法的訓練而獲得之。例如個人體操中，可用醫療體操與指定的自然活動，以達到矯正身體缺陷的目的。遊戲活動中，可用比賽表演的方法，以發達身心並養成有用的技能、態度和習慣。舞蹈活動中，可用表演的方式，以完成體育教育的目的。他如自試活動、野外活動、基本技能等，均可應用適宜的訓練方法，以培植健全有用的公民。茲附韋氏自然活動課程表於左，以資說明：

章氏自然活動課程表



上述體育的目的不論由兒童或課程方面研究，方法雖殊，而所得的結果則一致，均以造就健全而有用的公民為宗旨。

體育的目的本可作多方面的研究，使其易於了解與應用。故作者不厭其煩，再以其目的為出發點，加以詳細的研討，使大家更能明白體育的目的本富有伸縮性，隨着時間與空間而演進，不是固定的。

(叁) 體育目的的研究範圍

體育目的的變化雖多，但總不能離了生理上、心理上、社會上和生活中的範圍。就生理方面言之，生理學的發明日新月異，因之屬於生理方面的體育目的自不得不隨之而改進。例如以前的體育注重大肌肉的鍛鍊，而現在則側重於內臟器官和神經系統的發達了。就心理方面言之，以前的體育祇重於身體的訓練而忽視了兒童的心理；現在的體育目標卻顧到兒童心理上的需求了。就社會方面言之，社會隨時代而演進，體育的目標亦隨之而發生變異。封建社會需要人民安順地做奴隸，現在社會卻需要富有民治精神的公民；所以現在體育的目標也注重民治精神的修養了。就生活方面言之，漁獵社會的生活需要勇猛的體力來制服自然，現在社會的生活卻已經有各種機

械代替着體力的使用，人們不再需要十分強大的體力，祇要有敏捷的身手，就可以適應社會的生活。所以現在的體育亦不再注重於大力士式的訓練，而在於養成整個機體的靈敏反應了。現在人民生活，工作時間日趨減短，休閒教育日形重要，因此體育的目標，為謀適應生活的需求，不能不注重於良好娛樂習慣的養成。

(肆) 小學體育目的的確定

根據以上的討論，作者以為小學體育的目的不外下列三種：

- (1) 發達兒童身體內外各器官的功能，以謀全體的適當發育。
- (2) 應順兒童愛好活動的本性，發展其運動的能力，以養成日常生活上及國防上所需要的運動技能。

(3) 培養兒童勇敢、敏捷、耐苦、誠實、公正、快活、犧牲、服務、守法、合作、互助、與愛國的精神，造成健全有用的公民，以作復興民族與禦侮抗敵的準備。

本課參考書：

第七課 小學體育的方法

近代的教學方法受教育學、社會學、生物學、心理學等科學的影響，真是日新月異，進步極速，大有一日千里的趨勢。體育在新教育的園地裏，雖然佔着一個重要的地位，可是牠的方法卻已經落伍了。今後要使體育教育的效能能夠充分的發揮，對於方法的改良，實要大加研究與實驗。

教學法在教育學中佔着很重要的地位，因為教育的理想和目的非有良好的教學方法，是決不能實現的。現在體育的內容與理想已與從前大不相同。十九世紀所用的體操教學方法決不能適用於今日，我們不應再去沿用，以圖塞責；必須另闢途徑，力求進步。不過現在體育方法的問題非常複雜，不像從前那樣的簡單。在這青黃不接的當兒，一方面固有賴於我們努力研究與實驗的一番工夫，一方面尤須尋找他科教學的良好方法與適當的專書，以爲他山之助。(作者深覺體育新教學法專書需求之迫切，又感目下我國對於此種專書的缺乏，曾著有新體育教學法一書，已由商務印書館刊行問世，雖非理想的善本，惟尚可供參考之需。)此處因爲篇幅所限，對於體育方法，祇能陳其概要，不能多多敘述；讀者如欲作更詳細的研討，最好參閱專書，擇其精華，去其糟粕，以力求

切於實用。

教學方法是以增進班級教學效能爲其主要目的。教師須能控制整個的學習環境，使全體兒童能夠應用最經濟的時間學習各種應有的活動，以獲得教育上最大的效果。要達到此種目的，並不是容易的事情。一方面固有賴於教師教學上應有的知能，如兒童心理學、教育學、教育原理、教育方法等，均須有充分的研究；一方面更有賴於教學的豐富經驗。教師於事前須有充分的準備，排除一切有礙於教學效能的原因。上課時除有適當的組織與合宜的佈置外，更應注意兒童整個學習環境的控制，使他們的學習活動能夠順利進行。而對於兒童各種習慣的訓練，尤須隨時注意。總之，良好的小學體育教師對於兒童學習須能肩起指導、組織、管理與訓練的責任。茲將小學體育教學上應注意之點分述於下：

(一) 教學與指導方面：

1. 教師對於體育課程須有整個的計劃，編製教學課程表，並詳列每學年、每學期及每週課外作業要項。

2. 所有指導與教學須有一定的目的，並使兒童十分明白瞭解。

3 一切的指導方法均以增進兒童自動與自學的能力為原則，使他們在活動環境中能夠發生濃厚的興趣與努力。

4 務使兒童所有的精力都能用到適當的地方，如知能的獲得，態度與習慣的養成，生活能力的增進等，均應為他們活動的目標。

5 注意排除一切的外誘和阻礙，使兒童的能力均得自由發展，從事學習，以獲得最後的成功。

6 體育的學習是由實際的自動練習而來，不是經過感官的反應。教師指導時示範與說明的時間，務須力求經濟，使兒童有充分練習的機會。

7 無論練習何種運動，如欲使兒童繼續不懈，以成習慣，則必須於每次運動時使他們獲得滿足的結果。

8 最好的方法須使兒童對於運動有充分的準備，來作奮發的學習，設法助長適當的反應，竭力減除不適當的反應，務使滿意與適當的反應聯屬，煩惱與不適當的反應聯屬，並使這適當的反應能夠儘量地遷移。

9 所有的學習必須為學生能力所及與經驗所有，方能生效。

10. 學習的方法和速率，各人不同，教師指導時應注意各個兒童的個性。
11. 對於各種體育技能，均應作整個的學習，不應作部分的學習。
12. 學習時力避錯誤，一有錯誤即須矯正，以免養成不良的習慣。
13. 應指導兒童，使能對於工作自加批評，自知缺點，自行改正。
14. 考查並保存兒童各種運動成績，作為教學指導的標準。
15. 成績考查與批判方法，須以客觀為標準，應用公正的態度，科學的方法，並增加他們學習的興趣為原則。

16. 教材選擇須與各科互相聯絡。

17. 須為身心衰弱的兒童選擇適宜的運動。

18. 教導病後兒童，須格外小心，勿使感覺勞倦。

19. 須教導兒童使用器械的方法，並使他們依序練習。

20. 準備室內運動，以備不時（天氣惡劣）之需。

21. 準備室內運動，以備不時（天氣惡劣）之需。

22. 宜常與兒童共同練習。

23. 各種競爭劇烈的比賽，宜慎重從事，勿使發生意外危險。

24. 力倡校內普及運動。

二組織與管理方面：

1. 校長應負全責，使體育課程與其他課程密切聯絡。

2. 每校須有體育教師一人，專負辦理體育之責。

3. 體育分組的目的，在求各組中能力的相等與參加的普遍。故分組時當先予全體學生以精密的測驗，然後根據測驗的結果分成能力相等的若干組，每組舉一組長，以便從事練習。

4. 各組長對於運動用品與設備須負責保護。

5. 各組隊員須用色帶或其他顯明標記，以彰區別。

6. 普通的分組方法應先將性別分開，再就身體健全與否而分組；發現有缺陷的兒童，應設一特別班，予以特別教導；身體健全者，再按年齡、體高、體重或體能分組。（參閱上冊總論第三

節：班級的組織）

7. 關於各種運動比賽的組織，有下列各種方法：

a. 接替法 適用於競走。

b. 分區法 用以度量或劃分速度的區域，以一區為一分，比賽者到達何區即得若干分。此法適用於跳遠與拋擲等運動。

c. 淘汰法 以最後淘汰者為勝利。

d. 他如跳檢法、累積法、負者參加法及梯形法等，均為各種運動比賽常用的方法。

8. 運動時須使兒童除去外衣、汗衫，穿後跟低軟的運動鞋。

9. 一切運動新規章，須使兒童明白。

10. 執行裁判時，務須迅速、公平、正確。

11. 應使兒童分擔裁判、記分、記時等職務。

12. 須使兒童對於裁判員的裁判表示恭敬與快樂的態度。

13. 須保存受傷的記載，惟不可姑息受傷的兒童。

15. 各組兒童應備有運動筆記，以記載各種運動方法與規則。

(三) 訓練方面：

1. 教師對於兒童們小的惡作劇，宜取寬容的態度。
2. 忽惡聲音罵兒童。
3. 勿用體罰。
4. 用課後留校或作課業方法的，須使兒童明瞭這是輔助他們，而不是懲戒他們的。
5. 必要時如罰則罰，不要空言威嚇。
6. 糾正行為時，不可含有譏笑的態度。
7. 除非各法用盡，萬勿開除學生；即送請校長懲戒，亦徒暴露自己無訓練學生的能力。
8. 除非兒童知過自改，強迫他們當衆道歉，殊非善法。
9. 用嚴厲的口氣使兒童注意，適足以亂秩序。
10. 不准少數兒童獨佔遊戲的利益，或有欺侮傲慢的行為。
11. 不可輕用獎賞方法，激勵良好的行為。行為正當係兒童日常生活所應該的，除有非常值得

獎賞的行為外，慎勿濫用此法。

12. 教師如能引起兒童興趣，努力專心工作，則訓育問題已解決過半了。

本課參考書：

- 一、方萬邦著新體育教學法。（商務）
- 二、吳鐵瑞著體育教學法。（勤奮）
- 三、楊樹如著小學體育教學法研究。（中華教育界第十四卷第十期）
- 四、朱岳堯胡 良著小學體育教學法之研究。（教育新潮第三卷第四期）
- 五、俞子誠著小學體育教學法。（體育週報第一卷第二十期）
- 六、王振堯著小學體育教學的例究。（勤奮月報第一卷第四期）
- 七、俞子誠著小學課外運動指導法。（勤奮月報第一卷第三期）

第八課 小學體育課程編製的研究

在兒童中心的新教育之下，無論編製何種課程，均應以兒童的能力、興趣與需要為前提。體育課程的編製自亦應以兒童為主體，體育的教材與方法，在在須適應他們的需求。運動的時間與種類，莫不隨着兒童年齡的增長而有所差異；即在同樣的遊戲運動中，適合於年紀幼小的，未必就適

合於年紀較大的。現在體育教師編製課程時，往往忽視了他們的需要，或貪圖一時的便利，而不肯下一番研究的功夫，或成見太深，多以主觀為標準，或眼光淺近，看不到客觀的需要。這些弊病幾成為今日體育界普遍的現象，實為一個很重要的問題，下面特加以縝密的檢討。

(一) 正課及課外運動時間的支配 兒童富有運動的天性，每日除飲食睡眠之外，體育活動幾成為他們生活的中心。他們的生長與發達，均有賴於這種大肌肉的自然活動；學校與家庭倘不給以充分活動的機會，則整個兒童便不能得到充分的發展。所以現代教育家莫不利用體育活動為兒童教育的主要工具。惟兒童各時期所需要的運動時間既隨其年齡大小而稍有不同，則支配的方法自亦不無差異。據美國體育專家赫斯林頓 (Hetherington) 氏研究的結果，因兒童各時期生理上與發育上的關係，每日需要運動的時間如左：

年齡	每日需要運動時間
五歲	四十分鐘
六歲	四十分鐘
七歲	五十分鐘
八歲	五十分鐘
九歲	六十分鐘
十歲	六十分鐘
十一歲	五十分鐘
十二歲	五十分鐘
十三歲	四十分鐘
十四歲	四十分鐘
十五歲	三十分鐘
十六歲	三十分鐘
十七歲	三十分鐘
十八歲	二十分鐘
十九歲	二十分鐘
二十歲	二十分鐘

看了此表之後，我們可以知道小學兒童每週至少須有三十餘小時的運動。依照教育部以前所頒布的小學體育課程標準，低中年級每週運動時間各為一百五十分鐘，高年級僅有一百八十分鐘；二十五年七月修正小學規程，其第二十三條規定小學每週教學時間，低年級唱遊為一八〇分，三年級體育為一二〇分，四年級體育為一五〇分，高年級則為一八〇分。單靠正課的時間，當然不能給兒童以充分的遊戲。所以二十六年一月教育部特又頒訂小學普通學生課外活動試行辦法，規定小學課外運動，低級在下午二時半起，中年級在下午三時起，兒童一律參加，以半小時至一小時為度，早操及課間操在上午舉行，每次十分鐘。教師如能妥為設計實行，兒童的遊戲時間，當然不患不足了。

編製體育課程時，正課、課間與課外的活動應有適當的聯絡。小學體育正課每日約有三十分鐘，所授的教材須能適用於課間與課外的活動，所用的方法須能喚起兒童遊戲的興趣，所訓練的各種運動技能須予以充分的練習，以養成他們運動的習慣，並須養成他們課外自動組織的能力。正課之外，還須給以每課約十分鐘的時間活動。此種活動以活潑自然而有興趣的為宜，在此活動

應鼓勵兒童自動組織各種活動，使他們能夠儘量應用正課所學的方法。

(二) 各級體育教材選擇的標準 兒

童的能力、興趣與需要，隨年齡的增長而漸異。教師應考察運動的性質和兒童身體發育的程序，使各種活動均能與各級兒童相適應，不宜妄用成人的理想而授以過量的運動教材。如低年級兒童（約六歲至九歲）身心均未充分發達，自不能授以劇烈與繁難的運動；但此時他們愛好戲劇與故事的表演，音樂與韻律的活動，而且活潑天真，富於模仿性。此時期的體育，如韻律活動，戲劇活動，機巧活動，各種遊戲以及其他自然活

韋廉士氏小學體育活動支配表

	韻律活動	表演遊戲	唱歌遊戲	遊戲	舞蹈	非正式遊戲	步伐	體操	器械
一年級									
二年級									
三年級									
四年級									
五年級					女 男	女 男		女 男	
六年級					女 男	女 男		女 男	

自然活動

上表以格內橫線為幕代表活動分量

動等，均為他們的適當教材。小學高年級的兒童（約十歲至十二歲），競爭心逐漸發達，冒險性亦甚強，此時體育教材宜多授以競爭遊戲、追逐遊戲、機巧活動以及各種簡易球類的技術。茲將韋廉士小學活動支配表列上，俾更易明白體育教材的選擇與分配，以為編製體育課程時的參考。

本課參考書：

「方萬邦著新體育教學法第八章「教學之要素」。（商務）

「方萬邦著體育原理第六章「體育教材及教學法之選取標準」及第七章「自然體育與非自然體育」。（商務）

W. C. W. Hetherington 著 *School Program in Physical Education*. (World Book Company)

H. T. D. Wood and R. E. Cassidy 著 *The New Physical Education* 第 12 章 (The Macmillan Company)

第九課 小學體育的重要問題

無論建樹何種事業，其中必有許多困難的問題，而一般事業的成功，卻由於這各種困難問題適當的解決。我國現行小學體育的問題很多，而研究之者則甚少，小學體育之不能長足進步，這也是一個重大的原因。小學體育的問題可分為特殊的與普通的兩種，本題祇就普通較為重要的問題加以討論，以示大概，至於各校的特殊問題，則有賴於體育教師隨時研討解決，此處從略。茲將小

學體育的重要問題分述於下：

(一) 小學體育之課程編製問題

關於小學體育課程編製方面，最重要的問題便是採用單軌制或雙軌制。何謂單軌制與雙軌制？簡言之，課外運動與正課所授的內容完全不相同者，為「雙軌制」。課外運動與正課所授的內容完全相同者，為「單軌制」。這兩種制度到底是那一種好呢？體育界對此尚無明確一致的主張。惟就我國情形而論，小學體育課程的編製自應採取單軌制。其最重要的理由，就是小學兒童因生理上生長發育的關係，每日需要四五小時的運動，每週合計約需三十餘小時的運動，但小學體育中低年級每週僅百五十分鐘，高年級每週亦不過百八十分鐘，如欲給兒童以生理上所需要的活動，則必須靠着課間與課外的運動，加以補充。採用雙軌制的體育，正課與課外運動的內容並不一樣，那麼學生正課所學習的運動便不能應用到課外去；苟非體育教師能夠出場指導，他們便失去了課外運動的能力。而且教師縱可熱心負責，但能力亦屬有限，照顧必不能週全，勢非多聘體育教師或課外指導不可。所以無論在學校經濟上與教育效能上，雙軌制的體育都顯示着缺點而不適用。單軌制體育的特色，都是把正課和課外體育打成一片，兒童在正課中所學習的完全可以應用。

於課外兒童有了課外自動的能力，不但無須依賴教師的指導，而一切運動亦成爲他們體育生活的中心了。

(二) 小學體育教材之選取問題

所有新舊的體育教材，大別可分爲人造體育與自然體育二大類。自然體育經美國體育家赫斯林頓·韋廉士·渥德 (Wood, T. D.) 諸氏提倡之後，牠的價值一天高似一天。自然體育的產生和存在，就是爲了人造體育不適合時代和社會背景。可是我國現行小學校體育課程常把牠們混爲一談，兼收並採，無分軒輊。有的以人造體育作爲正課，自然體育施於課外，所謂雙軌制體育是。有的在一課內把這兩種體育混合採用，各佔若干分鐘，所謂混合教材或三段教材是。這樣矛盾和不切適的事實，顯示着我們體育界缺乏健全的理想和一定的宗旨。其實自然體育是新時代的產物，人造體育是十九世紀的遺物，牠們的內容、方法、理想與價值都大不相同。就人造體育說，如各種體操之類，牠的內容係以成人爲標準，不能適合兒童身心發育的需求。牠的方法具有專制的色彩，以訓練兒童機械的服從，毫無個性自由發展的機會。這種方法祇能把兒童養成木偶式的士兵，卻不能

的活動。現代科學事實證明了人生是整個的，身心二元論已無存在的價值，因此部分訓練的體育也失去理論的根據了。再就自然體育來說，牠的價值就截然不同。自然體育所包含的基本動作，如跑、跳、攀、掛、舉、攜、踢、擲、打、接等，都是人類古代生活經驗的遺傳，在兒童神經系統中已有愛好這些活動的傾向。所以自然體育切合於兒童的心理，可以引起兒童濃厚的興趣，使兒童精神感覺愉快。自然體育的生理價值是供給全身大肌肉的活動，使身體平衡地發展，而於內臟器官和神經系統的發達尤為有效。自然體育不僅注意了兒童身體的發達，更注重「全人」的訓練，所以牠對於人格的陶冶和社會性的訓練都有莫大的價值。這樣看來，我國的體育為適應着時代的需求，必須趨於自然化，這是無可置疑的了。

(三) 小學體育活動之組織問題

現行小學之體育組織，多採用班級制度。此種組織的最大缺點，即是將能力、興趣、需要與性別各不相同的班級兒童混在一起運動，縱有能幹的體育教師，亦不能適應各個兒童的需求而獲得滿意的結果。作者以為小學體育組織的最好方法，應當打破班級的制度，先將身體健全與不健全的兒童分開，身體不健全的兒童應設立體育特別班，予以慎重的矯正與指導，身體健全的兒童可

按其能力與興趣而分組，使每組的兒童均具有相等的能力與同樣的興趣。此種組織方法，不論對於教師的指導或兒童的練習，均能兩得其宜。至於性別的問題，在小學體育組織方面不甚重要，因兩性兒童的差異，於十二歲以後纔發生區別，故小學體育於高級舉行劇烈競爭時，纔有兩性分開的必要，平日普通的遊戲運動仍可一起練習。

(四) 小學體育的設備問題

小學體育之設備問題，因受各種特殊環境的影響不能作十分具體的決定。不過一般的體育設備與兒童的年齡、數目、學校的氣候、環境、課程的編製，以及學校的經濟，均有相當的關係。普通小學體育的設備，就場地方面言之，每個兒童應佔有五十方尺至一百方尺，就球場方面言之，籃球場、壘球場、槳球場、網球場、排球場、手球場等，可依兒童人數之多寡而酌量設備，就器械方面言之，如巨人步、鞦韆、滑板、軒輊板、吊繩、天梯、浪木、立竹、肋木、單槓、雙槓、乒乓檯、木馬、跳箱、助跳板、跳高架、築子及田徑運動器具等設備，可依兒童的人數與學校的環境經濟情形，擇其最適宜者設備之。

(五) 小學體育之考成問題

我國小學體育成績的考查，向以技能的優劣為評定分數高低的唯一標準。此種考成方法實

有背於新教育的原理。因為新教育對於兒童態度與習慣的養成，較智能更為重要，所以體育考成的主要目的即在喚起兒童運動的興趣，養成他們良好的運動習慣。兒童的體格多不相同，而固有運動的能力亦有差異，倘若學校體育測驗偏重於技能方面，而對於精神態度和道德常加漠視，則勢必增加強者驕於傲岸的態度，而使弱者常陷於失望和不幸的結果。以教育觀點論之，這種測驗是應該極力避免的。作者以為小學校應採用下列三種計算標準，作為兒童體育考成的方法：(1) 第一種測驗計算法，兒童勤惰應佔百分之三十，精神與態度佔百分之三十，進步佔百分之四十。此種測驗，目的在激勵兒童運動的興趣，態度與精神，所謂「進步」成績的測驗，即於開學時舉行首次測驗，於學期之中及學期之末再行測驗，計其成績的進步以定分數的高低。(2) 第二種測驗計算法，兒童體育正課成績佔百分之五十，課外運動佔百分之三十，早操佔百分之二十。此種測驗，目的在使兒童明瞭課程的輕重與價值，若要獲得體育成績的完全與優美，那麼對於各種體育課程均須努力了。(3) 第三種測驗計算法，兒童體育技術佔百分之四十，知識（運動規則及方法）佔百分之二十，態度（道德及精神）佔百分之四十。此種測驗之目的，在使學生除注重日常運動的技術與態度外，並且注意運動的規則和方法。

(六) 小學時期中應特別注意之兒童體育問題

根據生理學心理學與生物學的事實，小學兒童正在生長發育時期中，無論身體精神，均未達到健全的地步。小學各科教員，尤其是體育教員，對於兒童養護方面，務須特別加以注意。低年級兒童體力薄弱，最易受各種疾病的傳染，自己又缺乏控制的能力，神經時常呈現着不安的狀態，若不施以適當的衛生和體育的指導，很容易促成神經的病症。在此時期中兒童骨骼尚柔軟而易彎曲，更宜注意其日常坐立行動的正確姿勢，使不至發生薦肩、駝背、脊柱彎曲等畸形的狀態。中年級的兒童體力增加甚速，但尚未脫離嬰兒時期的特徵，心臟仍然細小，他的重量不及成人四分之一，播送於全身的血量卻佔成人血量的三分之一。在此時期中，兒童的活動興趣大為激進，因此心臟的負擔也大大的增加，所以體育教師對於他們的運動必須加以慎重指導，避免一切劇烈的競爭，以免兒童易罹心臟病的危險。高年級的兒童到了發情期，體高和體重增加極速。在此時期中，體育上最需要考慮的便是兩性的問題，所有一切較劇烈的運動均應分開練習，而男女混合的競爭比賽尤不宜舉行。

第十課 小學體育師資的訓練與修養

俗語說得好：「種瓜得瓜，種豆得豆。」現在下了甚麼種子，將來必定得到甚麼收穫，這是絲毫
不差的。物理如此，人事亦然。師範體育一科實為異日小學師資的準備，這時候倘不給予適當的訓
練與健全的修養，則日後決難望其成為良好的體育教師。我國現行體育，目標既無一定，內容又甚
龐雜，方法則新舊並陳，理論則莫衷一是，忽而取法歐美，忽而提倡國粹，真是徬徨歧途，莫知所之。在
此情況之中，要納體育於正軌，使其日趨進步，根本辦法，則宜注重於師資訓練與修養。本課目的在
使學者明白目下體育的癥結所在，和改善小學師資訓練與健全師範學生修養之重要。

(一) 小學體育師資訓練的重要

訓練小學體育師資實為提倡體育之根本辦法，證之體育先進各國，莫不皆然。我國專門訓練
小學體育師資的機關，寥寥無幾，除國內幾個體育學校間有造就小學師資者以外，其大多數的小

學體育師資均將有賴於師範學校出身的學生。就實際方面觀察起來，現今小學體育師資曾受體育相當訓練者，已屬難能可貴；其實對於體育素無研究而竟充作小學體育教師者，比比皆是。故我國的小學體育師資訓練，不論質或量的方面，較諸體育先進的國家，均覺相差太遠，這就是我國體育落後的主要原因！查小學兒童正在生長發育最旺盛時期，他們需要良好的體育教師，自不待言。國內小學校數目當在五萬以上，國民義務教育實施之後，其數目勢必大為增加，則此項體育師資的訓練，非從師範學校着手，決不能適應環境的需求。不論為兒童教育，或民族健康計，改進師範學校體育以爲小學體育師資訓練的準備，實爲目前刻不容緩的重要工作。

(二) 過去小學體育師資訓練的缺點

在過去時期中，我國的體育較爲幼稚；人們既不知重視體育，則體育教師的地位自亦無法提高。但現在的趨勢，和從前的情形大不相同了。現在體育的教育價值已爲國人所公認，學校體育教師的地位與他科教師同樣重要；那麼，體育教師與他科教師同受完全的訓練，亦屬理所當然。不過，目前我國小學體育師資訓練的情形看起來，不論量的方面或質的方面，都有許多缺點，實難使

人滿意。一因體育學校不能認真辦理，對於學生入學資格並無嚴格限制，體育設備殊欠完全，訓練課程流於偏狹；一因現行師範學校對於體育一科，多不重視，對於課程素無整個計劃，其所採用之材料和方法與普通學校比較，無甚出入，而對於學生畢業後充作小學體育師資的準備，毫不顧及。

(三) 過去師範學生缺乏健全的修養

過去師範學生，對於體育教育的理想與價值，多欠明瞭，正確的觀念，而學校對於他們的修養又多不加以適當的指導。在此情形之下，他們既不知修養目的之所在，自無從着手於健全修養的努力。從前教育家都認修身與倫理為道德人格教育的學科，而現代教育家卻以體育為此種教育最有效的方法。因為人格道德的成立，不在於智識的灌輸，而在於態度和習慣的養成，尙實際而不尙空談。口作仁義之言，心存盜跖之行者，隨處皆有，此足以證明倫理學對於道德教育之效果至為微小。惟體育對於道德人格之訓練，則注重於實際態度和習慣的養成。運動道德如團結、合作、公正、勇敢、毅力、奮鬥、犧牲、仁俠、領袖能力以及服從團體制裁等，也都是最主要的公民道德，在日常體育活動中均可養成。各種運動比賽與體育表演等，都是兒童們這些道德人格陶冶的教育設計。此種設計之成功與否，當然與體育教師之領導有方具有密切的關係。體育教師在體育活動中，一舉一

動，莫不以身作則；設若自身缺乏健全的修養，即不能肩起這道德人格教育的重任。所以師範體育一科平時除注意於各種學術訓練外，更應努力於健全人格的修養。修養之道，貴在實行，更非一朝一夕之事；其待人接物以及日常行動，均須有一定的標準，以資遵循，日就月將，持之以恆，則健全的人格始得逐漸養成。過去師範的體育多忽略此種的修養，以致學生卒業後指導兒童體育時，不能充分發揮體育的效能。祇看現行小學體育尚未納入正軌，兒童於遊戲運動尚缺乏遊戲運動的良好態度與習慣，便知小學體育教師修養的缺乏了。

(四) 現在小學體育師資訓練的新趨勢

自現代教育者認識了體育的教育價值之後，體育在教育園地裏的地位日形重要，而對於體育師資的新要求亦日形迫切。我國在此新潮流之中，深感體育師資缺乏，而小學體育師資尤甚。遂於民國二十二年舉行全國體育會議於首都，關於各級體育師資的訓練，均有詳細的規定。民國二十三年九月，教育部復頒行師範學校體育課程標準，注重小學體育師資的養成，其內容與方法均與高中的體育迥然不同。前三學期的體育課程，多側重於師範生本身的各種訓練，後三學期的體育課程，則專注重應用於小學的內容與方法，常令學生自行編製教材，練習試教，以爲將來教學

的準備，查小學體育師資的訓練，以健全的人格為最要，良好的教育方法次之，體育技能又次之，師範生對於普通教育與科學的訓練，均有相當的基礎，體育教師倘能再予他們以充實的體育訓練，則他們成為小學良好的體育師資，自屬意中之事了。教育部深知小學體育師資的缺乏，與過去師範學校體育的缺點，乃頒佈了師範學校體育課程標準，以訓練小學的良好體育師資。本書的編著，即依照這課程標準內容與方法力求完善，以適應小學體育師資訓練的新需求，而符教育部提倡小學體育教育的意旨。

（五）師範學生對於體育應有的修養

（1）認清自己的前程與責任。師範學生要解決其體育修養問題，第一步工作須認清自己的前程與責任，方不致誤入歧途，而修養的方法亦不至於無從着手。今日體育的價值逐漸增高，教師的地位亦遠非昔比，須知地位的增高，便是加重了體育教師的事業，增添了體育教師的責任。如過去的體育教師僅負了運動與技能的教導，已算盡其能事；而今日的體育教師則必須肩起兒童青年們教育的重任，以力謀被教育者整個機體的充分發達為對象。一切行政、設施、課程編製、教學方法及課外組織等的教育活動與設計，無一不是體育教師應負的責任。似此重大的事業與使

命，決非一般無能力與缺乏健全修養的體育教師所能勝任的。所以準備充小學體育師資的師範學生爲適應此種新需求，對於修養問題實有重新估價之必要。我們要使本問題得到圓滿的解決，第一須先認清自己前程所應做的事業與應負的責任；繼將這些事業與責任所需要的能力，一加以科學的縝密分析；最後規定以上所分析之各種能力如何修養，以完成健全的人格，俾克肩起前程重大的責任與事業。

(2) 理想的體育教師標準 第二步的修養工作，便是確定理想的體育教師標準。我們要下一種修養的工夫，必須有一個理想的標準以資遵循。這種標準，當然要比現在所能做到的爲高。先哲有言：「取法乎上，僅得乎中；取法乎中，僅得乎下。」這是我們所應該引以爲訓的。再說到修養理想標準的必要，可以宗教徒的修養做個榜樣。像基督徒的標準，是以耶穌基督的人格做他們理想模範；佛教徒的標準，是以釋迦牟尼的經典做他們修身的法則；道教徒的標準，是以老子的人生哲學做他們立身處世的大道；儒家的標準，是以孔子的一生言行做他們的萬世師表。那麼，我們研究體育者的修養，應該用甚麼來做標準呢？作者以爲我們的修養至少須具有下列各種的標準：一、教育家的教育方法；二、運動家的運動技能；三、哲學家的人生見解；四、宗教家的道德修養；五、科學家的

研究精神六衛生家的生活習慣，這些標準，均為我們所不可或少的。我們若昧於教育的方法，必不能循循善誘地誘掖後進，又怎能充作兒童們良好的體育教師？我們倘無相當的運動技能，以資示範，就很難得到學生的信仰。理想與實際的關係，如影之隨形，抱專制思想的體育教師，必不能陶冶青年們民治的精神與德性；設若我們缺乏了哲學家健全的人生見解，便有戕賊學生貽誤兒童的危險。體育教師動輒以身作則，我們倘不備宗教一樣的德性，又何足以為人範？今日體育的學術日新月異，體育新問題的發生隨時而有，我們倘若不具科學家的研究精神，則將永遠在落伍之列。體育家之具有健康身體，較諸其他任何職業者為重要，體育活動的健康效果實與衛生生活相輔而行；故我們必須養成衛生家的生活習慣，方能達到健康的目的。這樣看來，以上所述各點，無一不是體育師資準備者修養的理想標準，務須銘諸座右，服膺弗失，則理想的體育師資不難實現了。

(3) 如何養成理想的體育教師 理想的體育教師標準已如上述，本節則專論關於修養的方法，如何養成這理想的體育教師。茲分述各種修養的方法於次：

1. 技術方面的修養

甲、取材問題——現今運動的種類繁多，方法亦極複雜；其中新穎的而有教育價值的材料雖多，

惟陳舊的而缺乏教育價值的教材亦復不少。如何取其精華去其糟粕，為學者所必須首先解決的問題。使平時對於技術的修養不知何者當學，何者不當學，取捨輕重之間毫無正確的標準；則不特浪費時光，所學不能適用，且將其所學之無價值教材轉以授人，貽害兒童更為重大。新體育教材的標準，均注重於自然的機巧的大肌肉活動；而陳舊的呆板的教材，均在摒棄之列。其選擇的方法，當以現代的生理學、心理學、與教育學為標準。此處限於篇幅，未能細述，讀者可參閱拙著體育原理第六章「體育教材及教學法之選取標準」便知其詳。

乙、技術方法研究問題——運動的能力與教學的能力並無密切的關係。擅長運動者未必盡為良好的體育指導，而良好的體育導師亦未必盡長於運動技術。技術與方法兩者兼長，固為不可多得之良好教師；倘若二者不可得兼，就教育立場而論，則後者似較前者更為重要。所以我們學習運動時，對於學習程序、指導方法，及其各種運動的基本技能的分析，均須有精確的研究，以養成教學的能力。學者往往昧於此理，練習時只求運動的進步，而疏忽了方法的研究，這種錯誤是必須加以矯正的。

2. 學識方面的修養 在此科學教育昌明，社會演進迅速的時期中，體育與各方面關係的範圍日

益擴大；非有豐富的學識，實不足以應付體育上隨時發生的問題。所以今日的體育教育者，對於以下各種學識必須具有充分的修養：

甲、關於體育方面的學識——學者必須具有體育上的普通學識，除深切瞭解兒童遊戲運動的法則外，對於體育上之各種學識與問題尤須有吸收與探討的能力，俾克追隨時代的巨輪前進，不至落於人後。

乙、關於教育方面的學識——體育既為兒童教育的一種方法，那麼體育教師對於教育方面的學識自應與他科教師獲得同樣的修養，並要使此種學識儘量地應用到體育上面去。

丙、關於科學方面的學識——今日之體育，純以科學為根據。倘無科學的相關學識，則不特對於運動的意義與價值不能了解，即體育的目的與方法亦易發生錯誤。我們若沒有生物學的知識，即不能了解人類的特徵與體內各器官系統發育的程序，對於適應各時期發育運動教材的選擇標準必至無所依據。我們若沒有生理學的知識，即不能明瞭運動對於肌肉神經的發達及其他生理作用。我們若沒有解剖學的知識，即不能明白人體運動的槓桿作用，矯正身體缺陷與保持良好姿勢的方法，以及男女身體構造之不同對於運動宜有分別的原理。我們若

沒有心理學的知識，即不能應用適宜的方法，以增進教學的效能。我們若沒有社會學的知識，即不能明瞭社會與個人的關係，以及如何教育兒童使成良好有用的公民。

3. 能力方面的修養 我們要負起體育教育的重大責任，除技術與學識外，更需要各種能力——尤其是領袖、教導、辦事和行政能力——的修養。課外的組織、活動、指導和管理，都是訓練這些能力的最好機會。我們應善用此種機會，以達到各種能力修養成功的目的。

4. 精神方面的修養 精神的修養與事業的成功，具有極密切的關係。萎靡與消極，均為事業失敗的主要因素。時至今日，我們若欲成爲良好的體育導師，或欲有所貢獻於體育，則必須具有教育家的風度，樂觀積極的主義，與試驗、負責、和研究的精神。西哲所謂「野蠻的身體，文明的精神」這兩句話，誠足爲今日體育教師的寫真。體育教師之具有教育家風度，不論對於事業的成功與個人的修養均爲必要。樂觀積極都是健全的人生主義，對於身心與工作均有莫大之裨益。有試驗的精神，始能收隨時改進之效。有負責的精神，對於從事的事業纔能有始有終。有研究的精神，對於體育學術始能進步而有所貢獻。

體育方面的修養 此種修養，重在實行。我們日常一舉一動，莫不須注意於良好道德的態度與

習慣的養成，學者多昧於教育遷移的效果，以為健全的人格可以特殊方法養成之，而不注意於平時的修養。這是錯誤的。須知各種道德行為若只在特殊情況之下（如作運動遊戲時）加以訓練，而不培養牠普遍的態度，那麼離開了遊戲場之後，這種訓練的道德便立時消失，沒有遷移的可能；因為學者祇知道在特殊情況之下應當如此，而不知道在普通情形之下亦應當如此。如果在遊戲場上所受的道德訓練充分地應用到日常生活裏去，以養成普遍的態度；這些普遍的態度，便是養成我們健全人格的要素。

6. 生活方面的修養 我們對於此種修養，最要緊的就是生活須有一定的程序，並遵守日常衛生的習慣。最好能把日常應作之事製一週間生活程序表，使一切生活有條不紊。這樣既有益於身體的健康，復能節省時間，增進工作的效能。

本課參考書：

一、方騰邦著新體育教學法第八章「教學之要素」。（商務）

二、方騰邦著體育師資的訓練與修養（教育雜誌第二十六卷第二號）（商務）

第二章 早操

早操的管理方法，已詳第一冊第三章，此處從略。惟本冊早操教材則係由丹麥步克（Sjostrom）所發明的基本體操和其他自然機巧的動作組合而成的，它們的優點，即在多注重於姿勢的矯正與氣力的增加，因此在體育中可作其他運動的基礎，或預備工具。因為這些動作足以發展身體的能力與自由，並可應用於日常的生活。如採作簡師女生與小學男女生教材，均甚相宜。本校學生學習此種教材，既於自己身心有益，又可為將來教學的準備。

早操教材的選擇，以能適應學生的生理需求為第一要義，其動作的難易與分量的多寡，均須有適當的分配。其編配方法亦照第一冊原有的程序。本校女生每次早操自八節至十二節（每節十六至三十二動），其中準備運動（走步及其他緩和運動）一節，矯正運動兩節或三節，摹倣運動一節或兩節，刺激內臟運動一節或兩節，機巧運動一節或兩節，調和運動一節或兩節。小學生年齡稍幼，運動節數可酌量減少，每次自六節至十節，每節十六動。教師對運動分量的支配，最宜注意。

不使學生過於疲勞，以減少運動的興趣與效能。

早操指導的方法，示範最宜準確，說明尤須簡要，口令宜分預令、停頓與動令；預令應清楚而有力；停頓在預令與動令之間，使學生對於預令得加以思索；動令聲音宜洪銳而簡明，有使立時實行動作之效。遇有二人以上的合作運動，教師可派學生幫同示範，以利進行。

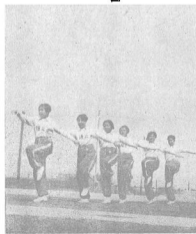
(一) 準備運動

A. 跑跳步八拍（或六拍）與通常走步八拍（或六拍）交換作（或全作跑跳步亦可，視學生體力而定。）

部位——於通常走步時舉行。

動作——走步八拍後，即作跑跳步八拍，然後再作走步八拍及跑跳步八拍，如此繼續交換動作。

（附註）作跑跳步時，左足起，左足則踏地一跳，右膝高舉，足趾向下；同時相反之臂（右膝



高舉時則左臂向前擺，右臂向後擺。（前後自然擺動。（如圖一））

注意——跳時須輕而高，自然活潑。

功能——強健腹、腰、臂及下肢，並可作短跑之輔助動作。

B. 鴨步八拍與走步八拍交換作。

部位——於走步時舉行。

動作——走步八拍後，即蹲下作鴨步八拍；然後再

走步八拍，再蹲下作鴨步八拍，如此繼續交換動作。

（如圖二）

（附註）作鴨步走時，兩膝深蹲下，用足尖走，雙手

置於膝上。

注意——鴨步走時，上體須保持挺直的姿勢，不可向前傾。

功能——強健下肢，可作長距離跑的輔助動作。

C. 二人相輔體向側屈

二 圖



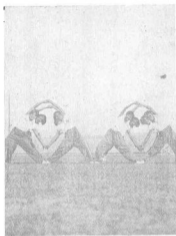
部位——兩人面朝同一方向，並立於一線上，兩腿分開，互以足相抵。

動作——二人身體左右側彎，手互相握，裏膝直，外膝屈（如圖三）。體側彈動八次後，再向相反之邊同樣彈動八次。

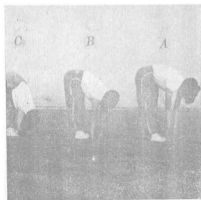
注意——體側彈動時，過頭頂相握之臂必須用力拉動，同時外膝亦須向側屈伸，以增彈動之勢。

功能——強健胸部和腰部，輔助擲重動作。

三 圖



四 圖



D. 體前彎使手指、手掌及下臂觸地，上體彈動。

部位——雙臂上舉，直立。

動作——體向前彎，使手指觸地（如圖四A）；上體彈動數次，每次彈動，增加下彎的程度，使手掌觸地（如圖四B）；上體再繼續彈動，兩手互握使下臂能觸地為止（如圖四C）。

注意——作時上體儘量放鬆，兩腿須直。

功能——常習此種動作，能增加舉腿的高度，對於跳高極有幫助，同時又能使上體肌肉放鬆。

(二) 矯正運動

A. 肩膝矯正運動

部位——

(1) 如左肩高於右肩，且脊柱向左彎曲，則右臂上伸過頭，左手抵腰的上部，臂成S形，足

開立（如圖五A）。

(2) 如右肩高於左肩，且脊柱向右彎曲，則左

五



臂上伸過頭，右手抵腰的上部，臂成S形，足開立（如圖五C）。

動作——

(1) 右膝屈，上體向左彎（如圖五B）；還原（如圖中A）；然後——照樣繼續行之。

(2) 左膝屈，上體向右彎（如圖五D）；還原（如圖中C）；然後再照樣行之。

注意——動作時，過頭的臂須用力向上拉動，同時他臂亦須用力抵着腰的上部。

功能——腰曲肩斜的人，如常作此種動作，可以矯正。

B. 胸背矯正運動

部位——直立。

動作——

(1) 臂向前平屈，左膝上舉，趾向下（如圖六

A）。

(2) 臂向側平舉，左膝還原，踵起蹲下（如圖

六B）。

六 圖



(3) 與(1)同，惟右膝上舉（如圖六C）。

(4) 與(2)同（如圖中D）。

注意——兩臂向後拉時須用力，動作宜緩慢，使軀幹固定，胸部挺起，腹部內縮。

功能——矯正凹胸彎背等不良姿勢；又因菱形肌的收縮，尤能使背部肩胛骨不致凸起。

C. 下肢矯正運動

部位——二人分腿相對坐，足互相抵着，手操着。

動作——交換做拉推和體前彎後仰的動作。

（如圖七）。

注意——仰者須逐漸增加後仰的程度，以免有傷韧带。

功能——能使曲膝者伸直，並能使腹肌緊縮。

D. 體前肌伸展運動

部位——二人相距約十公分，對面跪坐。

七 圖



動作——甲上體向後彎，兩臂斜上舉以至觸地，上體自動彈動；乙雙手按着她的膝，以支持其身體重量（如圖八）。如此二人交換作。

注意——凹腰者不可多做此種動作。

功能——增加身體前面肌肉的力量和彈性，使身體伸展，而姿勢優美。

(三) 舉做運動

A. 獨立

部位——直坐或仰臥。

動作——兩手托背旁，肘着地，舉腿向上伸直，使身體與地面垂直（如圖九）；維持數分鐘後，坐起休息片刻，再做。

注意——伸腿舉體時，兩臂須用力托着腰背；

八 圖



九 圖



腿和軀幹盡量向上直伸，最好能僅以頸頭及上臂支撐於地面。

功能——強健上肢、背腹、腰部及下肢，亦可補助撐竿跳和跳高。

B. 節蠟

部位——長坐（即直膝坐）（如圖十A。）

動作——腿上架，經一弓線上繞至頭前地面為止。兩手反貼或正貼於地面（如圖十B。）

B。

注意——膝須伸直，足須遠伸，使上背少着

於地面。

功能——強健背肌及腿後肌。

C. 浮船

部位——俯地臥。

動作——兩腿由地面向上屈舉，同時上體離地向上仰，用手攀執兩足成船形（如圖十一）。

十 圖



前後搖動。

注意——身體挺起時，除腹部外，其餘各部分必須離地。

功能——強健肩、背、胸及臀部，並可作長距離跑的補助運動。

D. 象行

部位——甲、乙相對開足立。

動作——

(1) 甲跳起用手抱住乙的頸，且以腿夾其

腰部；乙手托甲的臀部，如圖十二A。

(2) 甲手放鬆，體向後仰，臂下垂（如圖十二B。）

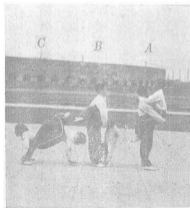
二B。

(3) 甲上體由乙的膝下穿過，並以手握乙

一十圖



二十圖



的兩足踝；同時乙亦向前下傾，以手撐地（如圖十二C。）

(4) 如是乙的手足向前爬行，甲手亦隨乙的足而向前移動，如象行的一樣。還原時，甲足先放鬆落地，同時手亦放開乙踝而撐地，如是甲、乙分開，各自起立。

注意——(1) 甲腿必須緊夾乙之腰部。

(2) 當甲的頭部尚未穿入乙的膝下時，乙必須仍然站立着，切不可驟然倒下，以免有傷甲的頭部。

(3) 作乙者必須具有較大之體力。

(4) 還原時，乙須俟甲放鬆後，再行落地。

功能——此動作是能引起作者的興趣，並能強健身體的各部分。

(四) 刺激內臟運動

A. 舉臂伸腿跳躍

部位——蹲立（如圖十三A。）

動作——由蹲立部位，向上跳躍，同時兩臂向上舉，然後全身放鬆，還原至蹲立部位（如圖十



(三B)

注意——跳起後，全身宜盡力向上，各關節伸直；下落時，全身肌肉放鬆，各關節屈曲，且用足尖着地。

功能——強健上肢、背部、臀部 and 下肢，並能增加足部彈性。
B. 蹲立撐，兩腿前後跳及單腿左右側跳交換作。

部位——蹲立撐（如圖十四A。）

動作——

(1) 由蹲立撐部位跳成俯臥撐（如圖十四

B。）

(2) 還原（如圖中A。）

(3) 由蹲立撐部位跳至右腿側伸（如圖十

四C。）

(4) 還原同(2)。

(5) 由蹲立撐部位跳至左腿側伸（如圖十

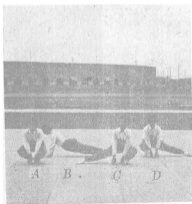
四D。）

(6) 還原同(2)。

注意——由蹲立撐，兩腿向後跳時，腹部須緊縮，全身成一直線。

功能——強健背、腹、腰及下肢，並刺激內臟，增進呼吸與循環作用。

四 十 圖



C 手置頭頂，蹲立，單腿左右側伸，同時上體左右側彎交換作。

部位——手置頭頂蹲立。

動作——

(1) 左腿側伸跳(如圖十五A)。

(2) 上體向左側彎(如圖十五B)。

(3) 左腿還原，同時右腿側伸(如圖十五C)。

(4) 上體向右側彎(如圖十五D)。

注意——上體宜挺直，不可前傾。

功能——與上節同。

D. 單足高踢

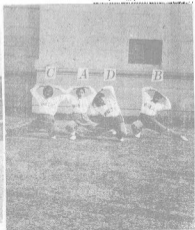
部位——正立。

動作——左腿向上高踢，使觸右手，若干次後，

六十圖



五十圖



換右腿高踢，使觸左手（如圖十六）。

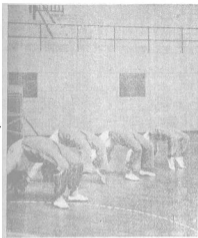
注意——足高踢時，上體不可向前彎。支地之足，膝須直，並用足尖着地，兩臂宜自由擺動。

功能——強健下肢並可作跳高及跳欄的補助運動。

（五）機巧運動

A. 弓身仰臥手足撐

部位——（1）臂上舉仰臥。



B

(2) 正立。

動作——(1) 由臂上舉仰臥部位，手足觸地，向內移動，使軀幹挺出成橋形（如圖十七A）。
還原時，手足外移而仰臥。

(2) 由正立部位，彎體向後至雙手碰地成橋形爲止。還原時體向前上舉而起立；或
雙膝跪下，體向前上舉至直跪部位而起立（如圖十七B）。

B. 桿桿

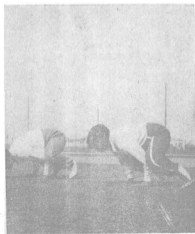
部位——蹲立撐

動作——兩膝緊夾着兩肘，上體向前傾，以
足離地（如圖十八）。數分鐘後還原再作。

注意——操作時，祇使手掌觸地，全身重量，
須支持在兩臂及雙膝上，頭須擡起。

功能——增強臂力及身體的平衡力。

圖 十 八



C. 推車競走

部位——一人俯撐於地，另一人握其雙足，僅使其手掌觸地。

動作——手撐地者以左右手輪流向前爬行，站立握足者隨之前進（如圖十九）。

注意——手撐地者切不可使腹部下沉，臀部亦不得凸出。

功能——強健上肢及腹肌。

D. 俯臥撐

部位——直立。

動作——

(1) 體向前彎，手指觸地（如圖二十A）。

(2) 左右手交換向前進步（如圖中B），至俯臥撐部位。

(3) 由俯臥撐作雙臂屈伸若干次，至力竭為止（如圖二十C及D）。

九十圖



十二圖



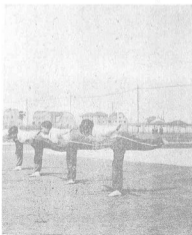
(4) 左右手交換向後退步，至起立而還原。
 注意——腹部必須緊縮，不可下垂；同時臀部亦不可向上凸出。
 功能——增強臂力並可作撐高跳、擲遠及器械的補助運動。

(六) 調和運動

A. 兩臂平舉衡立

部位——臂左右平舉直立。

一十二圖



動作——上體向前彎，同時一足向後伸舉，成衡立姿勢（如圖二十一）。

注意——衡立時，全身必須與地面平行。

功能——增強身體平衡力並養成優美姿勢。

B. 蹲立兩臂上舉，側舉與直立交換作

部位——直立。

動作——

(1) 手叉腰，腫起（如圖二十二A）。

(2) 臂上舉，蹲立（如圖二十二B）。

(3) 臂側舉，蹲立（如圖二十二C）。

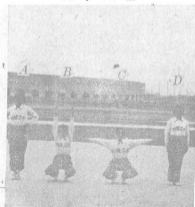
(4) 起立（如圖二十二D）。

注意——蹲立時，上體不可前傾。

功能——增強身體均衡力，並可擴張胸部。

C. 手腕足踝屈伸運動

二 十 二 圖



部位——正立。

動作——

(1) 左足起，向前走四步，同時臂向側擺動。

(2) 右臂側舉，左臂前舉，同時左膝向上舉，手

腕與左足踝屈（如圖二十三A）。手腕足

踝伸（如圖二十三B）。

(3) 右足起，向後退步四步，同時兩臂向前向

側擺動。

(4) 左臂側舉，右臂前舉，右膝上舉，手腕及足

踝動作同上（如同圖C、D）。

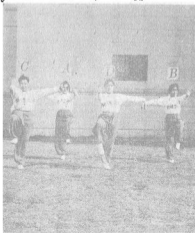
注意——走步的節拍應較手足屈伸的節拍略快。

功能——增強四肢肌肉的合作和敏捷的能力。

D. 手托頭後，蹲立，呼吸

第二章 早操

三十二圖



部位——手托着頭的後部，蹲立。

動作——

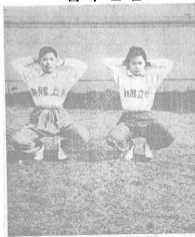
(1) 兩肘往後展，吸氣。

(2) 兩肘還原，呼氣（如圖二十四）。

注意——如學生體力疲乏，可令直立手托頭呼吸，惟呼吸動作以自然爲佳。

功能——擴張胸部調和運動後之生理作用。

圖 二 十 四



第二章 課外運動

(壹) 目標：

- (一) 供給全體學生運動的機會，力謀學校體育的普及。
 - (二) 養成學生愛好運動的態度。
 - (三) 養成學生自動組織練習的習慣與能力。
 - (四) 複習正課所授的小學教材，以養成小學體育的師資。
 - (五) 訓練學生領袖的才幹。
 - (六) 培養學生公勇合作的精神。
- (貳) 規則：
- (一) 每日下午三時至六時為課外運動時間。
 - (二) 學生每日至少須有三十分鐘的課外運動。

(三) 缺席、遲到、早退應與正課同樣計算。

(四) 病假須有校醫的證明書，並經訓育處允許。

(五) 課外運動成績以出席次數、技能進步及運動精神為考查標準。

(六) 運動時應一律穿着運動衣服。

(七) 每學期應舉行團體遠足會一次。

(八) 每學期應舉行運動會或體育遊藝表演會一次，全體學生一律參加。

(九) 每學生在每學年中至少須加入一種校內運動比賽。

(十) 校內比賽須按照年齡、體高、體重等分組。

(十一) 凡學生代表學校參加校外比賽者，必須體格健全，學行兼優，而能遵守業餘運動的一切規則。

(十二) 學生對於學校一切運動器具，務須加意保護，如有損壞或遺失，應視當時情形酌量賠償。

(十三) 校內一切運動場所，均由體育部分配管理，務使學生能够充分利用。

(十四) 在體育主任及教師指導之下，得設小學體育研究會及體育委員會以謀學校體育的進

展，其組織法另定之。

(參)種類 現在學校的體育課程，多採用單軌制，所有課外活動的計劃，必須與體育正課取得適當的聯絡，使正課內所學之各種活動，能夠充分地應用到課外運動裏去，以完成教學的理想與目的。又課外運動之種類宜多，始能適應全體學生的需求與補助正課體育之不足。茲將各季節的課外運動種類開列於左：

(一)秋季運動：

1. 團體遊戲。
2. 機巧運動。
3. 田徑運動。
4. 水上活動。
5. 韻律活動。
6. 壘球(室外)。
7. 排球。

8. 手球。
9. 網球。
10. 遠足。
11. 射箭。
12. 遊藝表演。
13. 課外比賽。
14. 各種娛樂組織。

15. 小學體育教材的研究與實驗。(在體育主任領導之下,本年級全體學生應一律參加。)

(二) 冬季運動

1. 足球。
2. 籃球。
3. 拳擊。
4. 曲棍球。

5. 競爭遊戲。
6. 機巧運動。
7. 溜冰、滑雪及其他冬季活動。
8. 越野賽跑。
9. 摔角。
10. 校內各種比賽組織。
11. 小學體育教材的研究與實驗。

(三) 春季運動

1. 團體遊戲。
2. 壘球(室外)。
3. 足球。
4. 網球。
5. 排球。

6. 手球。
7. 射箭。
8. 騎馬。
9. 自由車。
10. 機巧運動。
11. 田徑運動。
12. 器械運動。
13. 韻律活動。
14. 野外活動。
15. 水上活動。
16. 課外比賽和表演。
17. 各種娛樂組織。
18. 小學體育教材的研究與實驗。

(肆) 組織

(一) 組織的原則——體育主任對於課外運動須有整個的計劃，並須負責指導，其組織方法，應遵守下列幾種原則：

1. 各種運動場所之設計，須能適應全體學生的需求。
2. 課外運動的組織，最好實行能力與興趣的分組，各組領袖的推舉，職務的分配，場地的佈置，以及運動器械的管理等，在體育主任與教師領導之下，由學生負責擔任，以養成自動與領袖的能力。
3. 課外運動的各種組織，如表演、比賽、遠足等，宜由學生設計，組織舉行，教員祇予以適當的指導，務使進行順利，以達到他們所預定的目的。
4. 課外運動的種類宜多，設備完善，管理周到，務使全體學生均有參加運動的機會。
5. 更衣室、沐浴室和診療室，是提倡學校體育衛生所不可缺少的設備，尤應加以特別的注意與提倡。

(二) 組織的方法——課外運動的組織方法甚多，但就普通言之，劇烈競爭的運動應用能力分

組富有遊戲性的緩和運動，則以興趣分組爲宜。下列三種表格係課外運動最適用的組織方法，這些表格最好由體育部備辦，於開學時分發各組學生自由組織之。

1. 團體運動登記表 凡關於團體與分隊運動的組織，如各種球類運動及團體競爭遊戲等，均可適用。（附表如左。）

團體運動登記表

(二十年季)

名 稱		
性 別		
隊 長	幹 事	
隊 員：		
練習時間		
練習地點		
備 註		

2 課外運動選修表 此表於註冊時交學生自由選定之後，再由體育部按照學生能力編組，

並指派或推舉各組組長及幹事。此種組織方法的優點，在能兼顧學生的興趣與能力，使他們的個性均能得到充分的發展。（附表如左）

課外運動選修表
(二十年季)

姓名	性別		
年齡	年級	第	年級
選修時間(右列三節任選一節作√記號):第一節 3—3:50 第二節 4—4:50 第三節 5—5:50			
選修項目(下列各種運動中每人每季任選一種或兩種作√記號):(1)壘球(2)排球(3)網球(4)足球(5)籃球(6)手球(7)射箭(8)拳擊(9)自由車(10)機巧運動(11)田徑運動(12)器械運動(13)韻律活動(14)水上活動(15)野外活動(16)團體遊戲(17)溜冰滑雪*(18)越野賽跑*(19)其他			
注明所選運動之經驗及能力:			
曾任何種運動領袖否?			
願意為團體服務否?			
備註			

*限於冬季選修

體育主任

注意——如人數過多設備場所不敷分配時，可酌量增加運動節次，並減少每節運動時間。

3. 課外運動組織表 此表於開學時由體育部揭示，學生得自由選擇參加，並將自己姓名填入表格上。此種組織方法，適合於個人與富有遊戲性的運動，對於團體分隊的競爭運動，全體學生選修後，尚須依照能力分組，方可適用。（附表如左）

課外運動組織表

(二十年季)

項目	時間		團體遊戲	技巧運動	器械運動	田徑運動	韻律活動	水上活動	野外活動	足球	籃球	排球	網球	其他	備註
	第一節	第二節													
第一節	3—3:50														
第二節	4—4:50														
第三節	5—5:50														

注意：如人數過多，設備場所不敷分配時，可酌量增加運動節次，並減少每節運動時間。

主要參考書目錄

書名

編著者

出版處

(一) 師範體育教科書

方萬邦編

商務印書館

(二) 初中小學分級體育活動教材

凌懷英梅等編

女青年會全國協會

(三) 小學體育教授細目

教育部編

勤奮書局

(四) 體育原理

方萬邦著

商務印書館

(五) 體育原理

吳蘊瑞袁敦禮著

勤奮書局

(六) 體育概論

陳詠聲著

商務印書館

(七) 新體育教學法

方萬邦著

商務印書館

(八) 新學制體育教材

麥克樂沈重威著

商務印書館

(九) 中學技巧運動

鄒吟廬編

勤奮書局

(十) 小學體育新教材

張能潛編

兒童書局

(十一) 小學田徑運動

阮蔚村著

勤奮書局

主要參考書目錄

二〇三

- (十二) 小學鄉土遊戲和機巧運動
蔡雁賓著
 金陵女子文理學院體育系譯
 勤奮書局
- (十三) 基本體操
 金陵女子文理學院體育系譯
 勤奮書局
- (十四) 初中男生體育教授細目
教育部編
 勤奮書局
- (十五) 課外運動——球類
方萬邦編
 中華書局
- (十六) Active Games & Contests
M. Rodgers
 The Macmillan Co.
- (十七) A Handbook of Stunts
J. F. Williams
 W. B. Saunders Co.
- (十八) Principles of Physical Education
Nelson & Van Hagen
 A. S. Barnes & Co.
- (十九) Physical Education for Elementary Schools, Introduction to Physical
Jackson R. Sherman
 A. S. Barnes & Co.
- (二十) The New Physical Education
T. D. Wood & R. F. Cassidy
 The Macmillan Co.
- (二十一) School Program in Physical Education
Clark W. Hetherington
 World Book Co.
- (二十二) A Textbook of Physical Education
J. F. Williams & W. R. Morrison
 W. B. Saunders Co.
- (二十三) The Trainers Bible
S. E. Birk
 Athletic Trainers Supply Co.

漢英名詞對照表

驢馬踢人 Mule kick	手棒球 Hand batball
輪形側翻 Cart wheel	圓圈排球 Ring volleyball
倒立手行 Hand walk	低網排球 Canton ball
空中轉體 The top	長球 Long ball
單膝屈伸 Knee dip	德國式壘球 German batball
頭手倒立 Head stand	格式網球 Sidewalk tennis
倒立前滑 Bobbin ahead	船面網球 Deck tennis
叉腰提翻 Akimbo flip	替換比賽 Straight water relay
膝上倒立 Head stand on knee	跨下替換比賽 Between-the-legs-relay
背上演翻 Back spring	漁翁捕魚 Water fish-net
空心筋斗 Hand spring	水面浮木 Log
人造軒椅板 Human teeter	黑白戰爭 Water black-and-white
馬失前蹄 Horse cast fore hoof	推車比運 Push and coast
界線足球 Line soccer	陸地行舟 Sled swimming race
圈內足球 Circle soccer	雪中拔河 Snow tug-of-war
替換足球 Rotation soccer	雪球躲避遊戲 Snow dodgeball
場球 Field ball	