

#152

341248

部頒小學課程標準編著

小學體育教本

第一冊

(第一學年用)

編著者 沈壽金

編輯大意

一、本書編制採教案式，以星期為單位，全書共六冊，每冊供一學年之用。

二、本書遵照最近修正課程標準，斟酌實際情形，將規定各項教材勻配在各級段，惟低級段整隊，步伐較難部分，略略移後，以便教學。

三、遊戲運動依氣候季節，稍有差異，春秋較和平，冬季較劇烈。

四、低年級墊上運動，為增加興趣起見，與聽琴動作、故事遊戲混合編制。

五、低級故事遊戲，採用歌遊形式，惟一般歌遊，大都歌表情，本書主張，唱歌後必須遊戲，不遊戲，歌詞便無意義，遊戲時必須先唱歌，不唱歌便無故事。

六、中高級整隊，採童軍編制，惟力避軍隊化。

七、聽琴動作，本書為一般設備不全之鄉村小學設計，用哨子代替，其備有風琴者，自以用風琴為佳，至於聽琴動作應用琴曲，可以參考本局出版之音樂教材，本書不再附印。

八、本書因採教案編制，對教學方法，不嫌瑣瑣，力求詳盡，在精神上力為一般體育教師嚴肅的作風，易以和善的態度，使兒童潛移默化，減少暴躁魯莽的舉動。

第一學年第一學期

第一周

1. 整隊 本書以普通小學，鄉村小學，沒有風琴、鋼琴的小學做對象，所以用本書的體育教師，只要有一個哨子，這哨子，最好用一根兩尺長的線縛住，懸在頸項上，下課時可放入衣袋。

上課前一二分鐘，教師應站在要兒童排隊的地方。鐘點到了，教師揀一個最短小的兒童，扶住他的雙肩，要他和自己對面站着，作為排頭，然後吹哨子，要各個兒童依長短站到那排頭的後面，短的在前，長的在後。

許多教師，喜歡拉拉扯扯，把每一個孩子，拉到東，扯到西，幫他們排隊。這方法，不一定有效，往往前面排好，後面亂了；後面排好，前面又亂了。

最好教師在事先能認識每一個兒童的名字。吹過哨子以後，始終用立正的姿勢，和排頭對面站着。一面用和柔的聲音，招呼每一個兒童，站到隊伍裏。長短稍稍出入些，這時且緩矯正，只

(1)



100829

要大家站成一條線(單行縱隊)。

事先如果在地上用粉筆畫一條直線，那末教師只要說：「大家站在白線上，對準前面一個人，有本領的小朋友，會站得不碰到前面小朋友的身體，我們的隊伍，排得真齊，……」等，來鼓勵兒童排隊排得整齊，不用口令。

2. 行進 教師看大概排成一個隊伍樣子，不要多費時間，便對大家說：「大家跟我來！」一面自己向後退走，引大家走成圓陣，第一次最好事先在室內或場地上，用粉筆畫個圈，一面走，一面說：「看誰本領大，會走在白線上。」有人走出圈外，或走進了圈內，只要說：「××真能幹，他會走在白線上。」

律動是人類的本能，所以在走時，教師應用哨子吹拍子，鼓勵兒童說：「大家走得真齊！走的步子，會和哨子吹的一樣齊！」但左右足，暫不矯正。

3. 模仿動作 教師說：「我們來做小雀子飛！」兩臂側平舉，緩緩上下振動，作鳥撲翅的動作，一面用足尖走緊步前進。此時教師應在圈內同樣的繞着行進，讓每個兒童，都看得見教師的動作，容易模仿。

4. 故事遊戲 教師退到圓圈的隊伍裏，問：「小雀子喜歡停在那裏？」(樹上)「對！一個小朋友看見一隻小雀子在樹上，一會兒，小雀子飛去了，現在樹上還有小雀子嗎？」(沒有)「那裏去了？」(飛去了)教師唱：

4.4 拍C調 小雀子

1 1 1 1 1 | 2 2 2 — | 3 3 3 2 | 2 1 7 1— |
 一隻小雀子在樹上， 一隻飛去沒有了。

5 5 3 5 5 3 | 3 5 2 — | 5 5 2 5 5 2 | 2 5 1— |
 小雀子，小雀子，飛去了； 小雀子，小雀子飛去了。

教師一面唱，一面表情：「一隻小雀子在樹上，」用食指指向天空；「一隻飛去沒有了，」搖搖手；「小雀子，小雀子，飛去了，」在圈內繞着圈，作鳥飛行進。

「我們一齊來！」教師領唱，做，站在圈子中間。兒童模做着做，表情的時候，大家面向着教師。教師說：「樹在我這裏。」鳥飛行進的時候，大家轉向原來的方向。教師說：「我便是小雀子。」

兒童方向轉錯了，教師說：「我來看，誰轉得對！」——矯正。
 「再來過！」

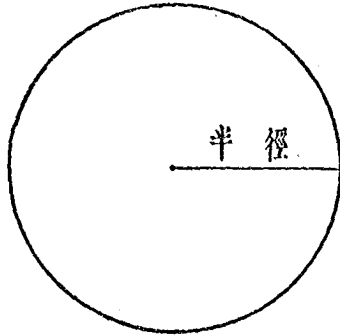
第二日照樣做。第三第四天，請兒童來做雀子，教師做樹。第五第六天，飛去的小雀子，要請另一位兒童來做小雀子，到教師身邊去，算是在樹上。

第三天起，把模做動作節去。

5. 地上畫圈的方法 拿兒童人數作比例，人數多畫大些；

人數少，畫小些，圓的半徑大約如下：

人數	半徑
15	2.5尺
20	3.5尺
25	4尺
30	5尺
35	6尺
40	7尺
45	7.5尺
50	8.5尺

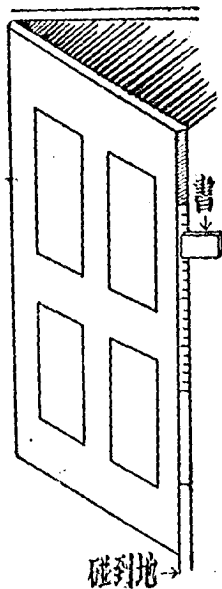


6. 身體測量 身體測量，每月一次。測量用具，最好有量身長器，有臺秤。測量後的記錄，最好用各個記錄片。本書以鄉村小學做對象，所以測量項目，僅列身長、體重、胸圍、肺量、視力、聽力都省去。測量用具，選擇任何學校，可以做到的。記錄方法，亦最簡單易行。

甲、調查實足年齡 測量身體，先要調查出生年月，改算實足年齡。這個工作應該在開學時就做好。以後，各種記載簿冊的兒童姓名次序，都依兒童實足年齡大小，年幼的在前面，年長的在後面。

改算實足年齡拿月做單位。譬如甲兒童年八歲，三月生，對下表改算。

注意 2. 普通生月, 至今仍多沿用廢曆, 那末在調查時, 乘便問明, 如果說是廢曆, 必須加一個月計算, 譬如兒童丙, 是九歲八月生, 在八月裏調查改算用第一表(八月份調查改算用表); 先把八月加一月成九月, 因為廢曆各月大概比國曆少一, 像國曆八月, 是廢曆七月; 國曆九月, 是廢曆八月; 國曆二月, 是廢曆正月……, 再查國曆生月欄 9 字下面實足月欄



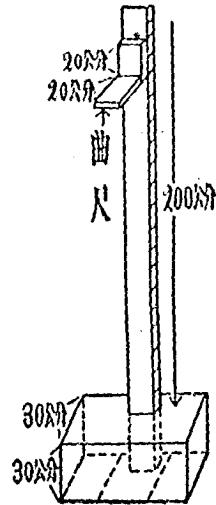
是 0, 再下面虛歲校正欄內減一歲, 那末兒童丙九歲, 廢曆八月生, 即國曆九月生, 他的實足年齡, 恰是八足歲。

乙、量身長 量身長器, 自製實在很容易, 價錢也不貴, 鄉間中心學校, 應該可以設備的, 圖如上:

身長的單位是公分, 鄉間無公尺, 可用市尺, 以後再改算公尺, 改算的方法是市尺 $\div 3 =$ 公尺, 例如甲兒童的身長是三尺四寸 2 分, 改算公尺如下:

$$342 \text{ 分} \div 3 = 114 \text{ 公分.}$$

量身長器

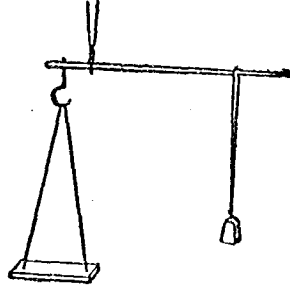


簡單的辦法 買兩支市尺，(最好一邊刻有公尺)釘在門的邊側，量時用書或講義夾代曲尺，因可維持九十度的角度，釘的方法，從地量起，下面兩尺，可不釘，因為兩尺以下的兒童不大，有，大概總在四尺以下，二尺以上，四尺以上的也很少。

如果連買二支尺還發生問題，教師就在門邊上自畫，村子裏總有做木匠的，請他把門邊飽白二、三尺，借支尺來量好，再用墨色畫線，可以一勞永逸。

注意 量身長時，兒童必須脫鞋，腳跟要靠牆，膝部挺直，頭枕骨，背脊骨(俗稱算盤珠)，尾骶骨(俗稱尾尻骨)，都須貼着門邊，頭勿仰，領部要收進。

丙、秤體重 臺秤鄉間不易借到，大秤總有辦法，仿老法立夏秤人辦法，下面再用板或木概，繫樑上或個大樹枝上，做成鞦韆狀，大的兒童站着秤也好，小的兒童坐着秤也好。



體重單位是公斤，市斤改算公斤，是：

$$\text{市斤} \div 2 = \text{公斤}$$

譬如乙兒童體重五十三市斤，改算公斤是：

$$53 \text{ 市斤} \div 2 = 26.5 \text{ 公斤}$$

注意 秤體重時留意兒童的腳，不要點地，旁邊兒童，不要

攙扶,冬天衣服,不必勉強脫去,以免傷風。

丁、記錄表

標準			兒童甲		兒童乙		兒童丙	
年齡	身長	體重	年	身長 重	年	身長 重	年	身長 重
17	165	51						
16	160	48						
15	155	45						
14	150	42						
13	145	39						
12	140	36						
11	135	33						
10	130	30						
9	125	27				26.5		
8	120	24	7:6		7:11	119	8:0	123
7	115	21		114	20.0			22.5
6	110	18						
5	105	15						
4	100	12						
實年	公分	公斤						

小學體育教本(一)

說明一 假定甲兒童實年七歲六個月；身長一一四公分；體重二〇公斤。乙兒童實年七歲十一個月；身長一一九公分；體重二六·五公斤。丙兒童實年八足歲；身長一二三公分；體重二二·五公斤。第二個月再測量身體時就在原表上，增加多少，把原線延長多少加注數字，年齡不加。每學期第一次調查改算後，記錄一次。至第二期開學時，再記錄一次。老學生加六個月，不再調查；新學生調查，改算記錄。

說明二 實足年齡每格一歲，十二進位（以一個實足月為記錄單位），身長每隔五公分，五進位。體重每格三公斤，六進位（以半公斤做記錄單位）。因為正常兒童，年齡、身長、體重，應該近標準。像左表所記，一望而知：甲兒童長和重都不夠年齡標準，但長和重的發育還正常，不是遺傳，便是營養不良。乙兒童太胖，丙兒童瘦長，都不正常。

說明三 每月測量時期，應有一定。如果第一次測量，在九月二十八日，以後永遠是每月二十八日舉行。第一次在十月二日測量，以後便每月二日舉行。固定的日子，如恰逢星期日，那末就前後一、二日舉行。

第二周

1. 整隊 教師仍舊在上課前一、二分鐘，到達兒童排隊的地方。鐘點到了，教師吹哨子。有了一個星期的訓練，至少做排

頭的兒童，一見教師來了，一定不等吹哨子，早就站到教師的前面。教師對全班兒童，長短前後，應該矯正，使各個兒童有一定的位置。

然後要每個兒童，認清前面一個小朋友是誰。教師說：「我們來比賽誰有本領，記牢前面的小朋友，不排錯隊。大家散開，等我再吹哨子，重新排隊，看有多少人排得對的。」

教師看各個兒童都散開了，再吹哨子。這時兒童知道要排隊，喜歡拉住了前面的人；所以名雖散開，其實散成了許多小組。教師可以說：「請把各人的兩隻手碰到壁、樹、或柱子。」

兒童對重排過的興致好，可以再來一次；但以不超過五分鐘為限。

2. 行進 同上星期。教師的哨子吹二拍，歇二拍，如：

“ | ㄩ ㄩ ○ ○ | ㄩ ㄩ ○ ○ | ”

教師在歇拍時，作注意傾聽大家的步子狀，步子齊時，只要微笑，表示高興不必多說話。

3. 模倣動作 教師說：「飛機來了！」同時在圈內示範；兩臂側平舉，用足尖走緊促步，哨子吹成連續長吹，

繞了一二圈後，仍吹二拍，歇二拍，等大家步子整齊後，再吹連續長吹，教師示範作飛機飛行動作，兒童跟着做，這樣反覆兩三次。

4. 故事遊戲 「今天我們的樹上，有了兩隻小雀子了。」教

師攙兩個兒童，站到圈子中間，對全體講話，接唱：「二隻小雀子在樹上，一隻飛去……」停下來問：「一隻飛去，樹上還有嗎？」(一隻)「不錯！」唱：「一隻飛去賸一隻，小雀子，小雀子，飛去了；……」隨手指定一個兒童，飛回到隊伍裏，「小雀子，小雀子，飛去了。」

教師說：「現在呢？幾隻小雀子在樹上？」(一隻)「對！」唱：「一隻小雀子在樹上，一隻飛去沒有了，小雀子，小雀子，飛去了；小雀子，小雀子，飛去了。」(歌譜同前)

教師說：「再來兩隻雀子！誰願意來的？請舉手！」兒童喜歡一面舉手，一面喊：「我，我！」

教師說：「我要請舉了手沒有聲音的。」一面指定兩個兒童，喊他們的名字，讓他們跑到你的前面來，指定的兒童，要的確舉了手，沒有喊過的，以後每講一次，必須聲明：「××，××，舉了手，沒有喊，請你們來！」

在圈子裏的小雀子表演時，隊伍裏小朋友一齊唱：「兩隻小雀子在樹上，(伸出食指，中指兩個指頭。)一隻飛去賸一隻，(縮去一個指頭，只伸一隻食指。)」大家轉過身來作鳥飛圍陣行進，唱：「小雀子，小雀子，飛去了；小雀子，小雀子，飛去了。」

唱第二遍時同前周。

如果兒童舉手踴躍，可以請兒童來做樹，教師退到隊伍裏，做樹的，兩手斜上舉，象徵樹枝，也可以請三、四個兒童，握手斜

上舉做大樹。

請兒童做小雀子，一面注意舉手時，不開口，一面注意指請要普遍。做樹的同，做小雀子的，可以再指請做樹，做樹的，可以再指請做小雀子。

第三周

1. 整隊 上課的鈴聲一響，教師立刻到達兒童排隊的地點；等鈴聲一停，立刻吹哨子。這是教體育的教師，必須有的習慣。

本星期，除繼續訓練排隊時，各人的身體，不碰着前面一個人；排隊的長短前後位置不弄錯。同時訓練排隊時，沒有聲音，不講話，脚步輕。

教師只要說：「我們隊伍排得真好，沒有排錯。」或者說：「我們隊伍排得真好！可惜有×位靠得太緊了，有×位弄錯了，再來過！」

如果聲音鬧得很響，教師說：「今天起，我們看，誰排隊時不講話，誰最有本領！」以後聽見一有聲音，教師立刻用自己的右手食指豎着，攔在自己的嘴唇上，手指和嘴唇成十字形，給那開口的兒童看，表示不講話的意思，臉上仍舊微笑，如果裝起凶臉，大聲喊：「不要講話！」這是沒有效果的，因為要教兒童靜，教師自己也得閉起嘴來不開口。

2. 行進 教師面對着兒童的縱隊，舉起右手說：「這邊的是左脚。（因為教師面對兒童，左右剛剛相反）。我們走路，要這邊的左脚先走。大家來試試看！預備——起！」

這時教師如果是退足時，自己應該右走先退。地上畫着粉圈，兒童的圓陣行進，照理自己會走。教師可以在隊伍的左邊，和隊伍同方向行進。那末，教師把左右腳立刻掉正。

教師的哨子，吹一拍，歇一拍如：

“ | ♩ ○ ♩ ○ | ♩ ○ ♩ ○ | ……”

如果，左右足走錯的人多了，喊：「停！」再說：「在圈子裏面的腳，是左脚。左脚先走！預備——起！」錯的多了，再喊：「停！」再喊：「預備——起！」

圓陣行進，應該向左轉彎，走成圓形。所以左足常在裏圈，右足常在外圈。

3. 模倣動作 教師說：「飛機來了！」哨子吹連續長音。走了一、二圈，又說：「蹺腳來了！」哨子吹成一聲短而輕，一聲長而重。步子改慢，本來四步的時間走兩步。走時腳要提高。右腳提高，同時頭向左侧，體向左屈。左腳提高，同時頭向右侧，體向右屈。走了一圈，再吹連續長音，讓兒童做飛機行進。飛行了一、二圈，再吹蹺腳行進。反覆不超過三次。

4. 故事遊戲 教師撥了三個兒童到圈內，問：「這裏有幾隻小雀子？」（三隻）「對！」舉右手伸出中指，無名指，小指唱：「三

只小雀子在樹上。」換伸食指、中指，「一隻飛去膽兩隻。」(指請圈內三個兒童中的一個，飛去到隊伍裏。)[小雀子，小雀子，飛去了；小雀子，小雀子，飛去了。]

隊伍裏兒童一同唱，一同表演，一同飛，唱完「三隻小雀子」，再唱「二隻小雀子」，「一隻小雀子」。

然後問：「誰來做第一隻飛的小雀子？」「誰來做第二隻小雀子？」「誰來做第三隻小雀子？」每問一句，一定要請舉手，再說：「××舉了手不開口，我請××。」

三個小雀子到了圈內再要問一遍：「誰第一飛？」「誰第二飛？」「誰第三飛？」

教師再說：「還要請六位小朋友做大樹，請舉手！」

做大樹的六個兒童，挽手搭成小圈，三隻小雀子站在小圈內，算在樹上。唱時，外圈，裏圈，同時唱，同時表演，同時做鳥飛，同時三隻小雀子一隻隻的飛回到隊伍裏，唱完了，再請三個小朋友做小雀子。

第四周

1. 整隊 排隊的次序不亂，前後保持距離，排得整齊，排隊時沒有聲音，仍繼續訓練，一有不合，立刻報告，不要放鬆。報告時，始終保持溫和的態度，報告畢，不妨解散重排過，但每次體育課，重排隊至多二次。

本星期起，可以開始訓練迅速。如果排隊靜，尚未做到，應再緩一星期開始。

每種新訓練開始，教師切忌用訓話式，演講式多說話。訓練迅速，教師只須備一只錶，從哨子吹畢時算起，到全體排好隊為止。教師報告：「今天排隊，共化幾分(或幾分半)。」

第二天排隊，除報告幾分外，再加一句：「比昨天快(或慢)幾分或幾分半。」達到比上一次退步時，可重來一次。如遇不整齊或有人說話，那末，教師報告完畢後，再說：「可惜有幾個人不整齊(或講話)雖然排得快，不算。」凡是宣布不算，或重排過的時間，不記錄。

2. 行進 繼續訓練左右足和律動。

3. 模倣動作 飛機，蹺腳，加拉線。哨子吹一拍，歇一拍。吹哨子時，兒童左手在下，右手在上。歇拍時，右手前上舉做拉線狀，同時嘴裏作噓聲「△」拍子如：

| 𠃉 △ 𠃉 △ | 𠃉 △ 𠃉 △ | ……

走了一圈，左右手對調，左手在上，右手在下，左手前上舉，作拉線狀。次序是：飛機，拉線，蹺腳。

4. 故事遊戲 同前星期。小雀子的數目，在上半星期，增加到四隻；下半星期，增加到五隻。小雀子多了，做樹的小朋友也增加。全班人數過少，可用一個兒童做樹，小雀子繞了樹飛。

這樣，本來裏圈是樹，現在裏圈是小雀子了，做樹的站在裏

圈中間，兩臂斜上舉，作樹枝狀。誰第一飛回隊伍裏，可請做樹的兒童臨時指定，只要喊小朋友的名字，被喊到的，就飛回到隊伍裏。

第五周

1. 整隊 繼續排得整齊，排隊時靜，排隊迅速，教師準時到。上課鈴完，緊接吹哨子，報告排隊時間，報告最高紀錄，遇到打破紀錄時，大家拍手慶祝，遇到不齊，不靜時，即使打破紀錄，也不算。

2. 行進 步伐繼續訓練左右足和律動，加足尖走路，哨子吹二拍，歇二拍，起初是吹得響的，在歇拍時，可以聽到大家整齊的腳步聲，「煞，煞。」教師說：「我們用足尖走路，走得輕，輕得使別人聽不到。」同時哨子也吹得很輕，在歇拍時，教師作注意傾聽狀，如果腳步還太響，教師只說：「我聽到了！」

3. 模仿動作 飛機，拉線，蹣腳，重複做一二回後，教師說：「我們來做小白兔睡覺。」

全體蹲下，兩手合掌，攔在左肩或右肩上，頭微側，面頰貼在合掌的手背上，眼閉攏，約一二十秒鐘，教師吹一聲長哨，叫兒童張眼起立，哨子的吹法，要延長時，聲音逐漸減輕。

4. 故事遊戲 教師請五個兒童到圓陣中間，然後在地上用粉筆畫一個小圈，說：「今天這裏的五隻，不是小雀子，是五隻

小白兔。那末，五隻小白兔在那裏呢？他們不會到樹上去。」（在洞裏）「好！這個圈子就算洞。」

教師和大家唱：「五隻小白兔在洞裏，……」

教師說：「小白兔不會飛，怎麼辦？」（跑）「好！」

接唱：「五隻小白兔在洞裏，一隻跑去剩四隻，小白兔，小白兔……」

「小白兔怎樣跑法呢？」（雙足並跳，身半蹲）「好！」

第二天，第三天，叫兒童想：「今天換什麼？」例如：

小黑狗，如果是草地，可以用兩手兩足在地上爬。

小蝴蝶，和小雀子一樣飛。

小螃蟹，可以在草地上橫爬。

還可以先叫中間的小朋友，做一種姿勢，或叫出一種聲音來，讓大家猜。猜對了，再一齊唱，表演，遊戲。或者由中間的兒童說明：「我們做什麼。」大家照着唱，表演。

5. 測量身體。

第六周

1. 整隊 報告排隊時間以後，教兒童保持間距的方法：

「兩臂前平舉，手掌相向，捧住前面人肩頭兩側。」口令不用，教師只說：「大家看看齊！不要讓自己的身體，碰着前面人的身體。」「好！手放下！」

2. 行進 兒童走路，常常越走越快，本週起除左右足，輕步，重步，繼續訓練外，加快步，慢步，就是在行進時，順着兒童的律動，逐漸加快，快到步伐亂的時候，哨子的律動，忽然改慢了，教師注意各人步伐的樣子，必要時，可喊着某一個小朋友的名字，要他注意改正左右足和速度。

3. 模倣動作 教師說：「雙十節快到了，我們來學吹號！」叫大家兩手握拳，重疊放在嘴巴前面，代替喇叭，哨子吹一長，二短，一長，如：

“| ㄩ ㄩ ㄩ ㄩ ○ | ㄩ ㄩ ㄩ ㄩ ○ | ……”

同時，兒童依着哨子聲音，唱：「勿ㄚ，勿ㄚ勿ㄚ勿一，勿ㄚ，勿ㄚ勿ㄚ勿一！……」

走一、二圈後，接做飛機，拉絲，蹺腳，重複一、二遍後，哨子輕吹一長，大家面向圈內，下蹲學小白兔睡覺。

3. 故事遊戲 教師說：「有一座大木橋，快要坍下來了，有許多小朋友喊大家快點兒走開。」唱：

C調2/4拍

3 2 1 2 | 3 3 3 | 2 2 2 | 3 5 5 | 3 2 1 2 | 3 3 3 | 2 2 2 3 2 | 1—||

大木橋要 坍下了，坍下了，坍下了，大木橋要 坍下了，快點兒走 開！

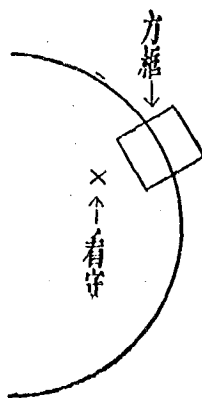
叫兒童圍陣跑步行進，同時像看齊的樣子，兩手搭在前面人的雙肩上，一面走，一面唱，唱到「快點兒走開」的「開」字時

候，立即立停！

教師在間陣的白線上，畫一個方框，在唱完立停時，看誰剛站在方框裏，教師說：「×××給橋壓壞了。」就請這位小朋友出來，站在間陣內，看守方框。

大家一起再跑步行進，唱，到唱完立停，看守的兒童喊站在方框內的兒童名字，然後被喊到的，做看守，看守的，歸隊。

做一、二遍，看兒童興致，複習「五隻小雀子。」



第七周

1. 整隊 續前注意齊、靜、快。報告時間以後，說：「大家看齊！」保持各人的間距。等全體看齊了，教師從排頭走到排尾，巡視一遍。說：「手放下！」

2. 行進 複習重步、輕步、快步、慢步。停、起。

3. 模倣動作 吹喇叭以後，教師說：「慶祝國慶，要吹喇叭，還要打鼓。」哨子吹二短一長。如：

“ □ □ □ ○ □ □ □ ○ | □ □ □ ○ □ □ □ ○ | …… ”

同時兒童兩手握拳，伸食指，前半屈，上下輪流移動作打鼓狀。

嘴裏依着哨子的律動，唱：「瑟瑟瑟！瑟瑟瑟！……」

一、二圈後，接做飛機，拉線，蹣脚，重複一、二遍後，下蹲，靜息。

4. 故事遊戲 先做「大木橋要坍下了。」在圓陣上可以多畫幾個木橋。(即方框)起初一個，二個，看人數，最多好畫四個。

這是可以共同約定：

(一)一個兒童，被壓着三次的，要學跛子走，或駝子走，表示壓傷了。

(二)一個兒童，在各橋上都被壓到過，要做一種叫聲，如呼痛聲，呼救聲……或做一種動作，如：扶着看守走，爬着走，打滾等。

不要等到兒童玩得厭煩，複習「五隻小雀子。」複習時，也可由兒童自己決定，玩小雀子呢，小白兔呢，還是小黑狗，小蝴蝶，小螃蟹。

還可以變化，改「飛去」作「飛來」，如：

做小雀子的在圓陣外，圓陣作樹，圓陣外指定一處牆壁作屋面。大家唱：

「五隻小雀子在屋上，一隻飛來有一隻。小雀子，小雀子，飛來了……」

四隻小雀子在屋上，一隻飛來有二隻。小雀子，小雀子，飛來了……」

三隻小雀子在屋上，一隻飛來有三隻，小雀子，小雀子，飛來了……

二隻小雀子在屋上，一隻飛來有四隻，小雀子，小雀子，飛來了……

一隻小雀子在屋上，一隻飛來有五隻，小雀子，小雀子，飛來了……」

如果做小白兔，圓陣作洞，圓陣外指定一處作菜園，小黑狗，圓陣作窠，圓陣外指定田野，小蝴蝶，圓陣作花……等。

兒童數的經驗增加，也可以從五隻小雀子，增加到十隻小雀子。

第八周

1. 整隊 續前注意齊、靜、快。報告時間以後，試用口令：「向前看—齊！」巡視一遍之後，再喊：「手放—下！」再來一次，要一同舉起來，一同放下。放下時，不要有聲音，也不要前後盪動。

2. 行進 「起！」也改用口令：「齊步—走！」「停！」改喊：「立—停！」

在圓陣行進中，除快步，慢步外；「輕步，」改用「便步—走！」便步，沒有聲音，左右足，不一定要整齊，律動也不必劃一。

在圓陣行進中，輪流着：「齊步—走！」「便步—走！」「立—停！」……但總時間，不超過五分鐘。

3. 模倣動作 吹喇叭，打鼓，飛機，控線，蹺腳，再加鬼跳，鬼跳，律動減慢，四拍子的時間，改做二動作。雙腳並跳，起初不易整齊，年小的兒童，教他們走幾步，跳一跳！大約每人跳到七、八跳後，立即靜息，不宜過多。

4. 故事遊戲 請兩個小朋友做橋，相對立兩手互握高舉做橋洞。一個站在圓陣白線外面，一個站在圓陣白線內面。使圓陣行進時，大家都要在他們兩人做的橋洞下鑽過。一面前進，一而唱「大木橋要坍下了，」一面前進。前進時，兩手必須搭在前面一人的雙肩上。唱到「快點兒走開」的「開」字，做橋洞的兒童，立刻放下兩手，把正要鑽過去的兒童套住。

假定做橋洞的兒童，是甲、乙二人。第一次被套住的兒童，便退出來，站在甲的後面。其餘的再行進，再唱。唱完再套。第二次被套住的兒童，便退出來站在乙的後面。

以後第三人，站在甲後面；第四人站在乙後面；第五人站在甲後面；第六人站在乙後面……。到最後，變成兩個縱隊，相對的排着。兩隊的排頭，便是做橋洞的甲乙二人。

於是甲乙二人的手，緊緊握牢，預備做拔河的游戏。後面的人，各抱住前面一人的腰，甲隊幫甲用力往後拉；乙隊幫乙向後拉。誰的隊伍勝了，兩隊一齊拍手。

玩拔河，最不好是跌，有時會壓壞下面的兒童；所以教師常鼓勵大家以不跌交為榮。勝的一隊，有人跌到了，就算敗。隊伍

也不宜斷，斷了便容易跌，秩序也容易亂。所以教師一看見那一隊斷了，立刻宣佈另一隊勝。在拉時，兒童喜歡大叫，大笑，這不要禁止。等大家笑過，叫過一會，勝負也分了，手也拍過了，教師便發令：「齊步一走！」勝的一隊先走，敗的一隊接上來，走成圓陣，一面照排隊的次序，自己調正。

或者，教師站到排隊的地方，吹哨子叫大家排隊，複習整隊的動作，散隊時，不喊口令，教師只說：「下課了！再會！」

第九周

1. 整隊 繼續齊、靜、快。報告時間，「向前看—齊！」「手放一下！」教師說：「大家向左面轉過去！」同時教師右手握拳，伸食指，向右平舉。（因教師和學生相對，兒童的左方，是教師的右方。）一面跑到縱隊左方，就是橫隊的前面。

教師說：「大家向右面看看，我們的隊伍排得齊嗎？」再喊：「一起向右面轉過去！」同時教師左手握拳，伸食指，向左平舉，一面跑到原來的地方，就是縱隊的前面。

2. 行進 教師喊：「齊步一走！」走成圓陣，喊：「立—停！」再喊：「便步一走！」一、二圈後，再喊：「齊步一走！」便步走，不吹哨子，哨子只有在齊步的時矯正左右脚用。

3. 模倣動作 吹喇叭，打鼓，飛標，拉線，蹺脚，兔跳。教師說：「我們來拉線。」兩手互握，攔上右肩，背微彎，跨大步前進。

前進時，身體前後擺動，作拉繃狀，同時嘴裏喊：「尸世，一么！」

教師可以說：「大家用力拉呀！尸世，一么！尸世，一么！」走了半圈，再說：「我們換肩罷！」雙手調換左肩，律動和兔跳一樣，每二步的時間，走一步，走滿一圈，靜息，下蹲，作小白兔睡覺。

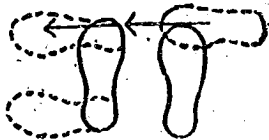
4. 故事遊戲 教師說：「我們玩什麼？」或者說：「我們先玩五隻小雀子好嗎？」大家興致好，輪流着玩五隻小雀子，或大木橋要坍下了，有時，二種都玩，先玩小雀子，再玩大木橋要坍下了。

散隊時說：「下課了，再會！」兒童們也一齊說：「×先生再會！」不行禮。

第十周

1. 整隊 繼續注意齊、靜、快，報告時間，「向前看一齊！」「手放一下！」教師說：「向左一轉！」轉得不齊，本來我們的隊伍很整齊，大家轉了過來，便不齊了，我有一個辦法：大家轉時一齊轉，轉過來後，我們的隊伍仍舊很齊。

「先把左脚尖微微蹺起，再用右脚尖，用力在地上一點，人就向左轉過來了，大家再來一回！向左轉——！這時左足在前，右足在後）再靠擺去一二！再來一回，向左轉——！二！向左轉——！二！（做純熟了，再叫兒童一起呼數。）」



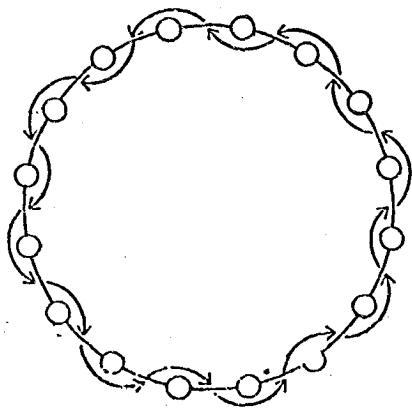
這時，四個向左轉，剛轉到原來的方向，就預備行進走成圓陣，以後每天排隊，看齊後，接着練習四次向左轉，即使兒童的興趣很好，也不要加多。

年幼兒童，立着時，兩足稍稍離開，不必矯正，照普通立正姿勢，足跟靠攏了站立，要比較難維持重心，所以「立正」「稍息」，在第二學期開始教。

2. 行進 繼續練習：「齊步——走！」「便步——走！」「立——停！」

3. 模倣動作 吹喇叭、打鼓、飛機、拉絲、蹺腳、兔跳、拉絲、靜息。

4. 故事遊戲 教師等靜息過後，喊：「向左轉——！」「二！」這時大家面向圈裏，教師說：「請大家捲起手來！再把捲的手舉高，好讓一個小朋友鑽出鑽進。」教師請一個小朋友試試看！鑽的方法如圖：



教師說：「我們到城裏去，先走過那裏？」

(村莊)「對！」教師唱：

C 調 4/4 拍 $1 \underline{5} 1 \underline{3} | \underline{3} \underline{5} 3 2 - | 1 \underline{5} 1 \underline{3} | \underline{3} \underline{5} 3 1 - |$

我走過，走 過村莊。我走過，走 過村莊。

$$1 \ 5 \ 1 \ 3 \ \overbrace{3 \ 5 \ 3 \ 2} \text{---} \mid 2 \ 5 \ 5 \ 5 \ 3 \ \mid 2 \ 1 \ 1 \ \text{---} \parallel$$

我走過，走過村莊。照我們從前一樣。

教師一面唱，一面請那朋友，在圓陣裏穿進穿出走。唱完了，叫穿進穿出的兒童，再去找一個兒童，二人攙起手來，一同在圓陣裏穿進穿進，穿時大家一起再唱。

第二遍唱完時，叫那二個兒童，每人再找一個小朋友，於是四個人攙起手來，一同穿進，穿進。大家一同唱第三遍，穿進穿出的人，從四個增加到八個，十六個……但不要超過半數。

將到半數時，教師叫大家歸隊。現在叫沒有穿過的兒童穿，每個兒童找朋友時，也找沒有穿過的小朋友，直要等所有的兒童都穿過了，才可以輪到穿過的兒童再穿。

注意 如果是城裏的學校，教師應該問：「我們到鄉下去，先走過那裏？」看兒童怎樣回答，他們說：「大街，」「城門，」「石橋，」……都可以。那末，唱時，便該換唱「走過大街，」走過「城門，」「走過石橋」了。

玩了一、二天後，教師再問：「走過村莊以後，再走過那裏？」照實在情形，如走過村莊以後，再走過木橋，再走過稻田，再走過樹林，再渡過小河，再走過小山……。

那末，第一個兒童唱「走過村莊，」第二次，二個兒童穿時，便唱「走過木橋，」第三次，四個兒童穿時，便唱「走過稻田」……。

最後，到了城裏，便改唱「走進城，再走出城……」一路唱走回來經過的地方。如果離城裏遠的鄉村，可以改「到鎮上去。」遠離開鎮也遠的鄉村，也可改「到××村去。」

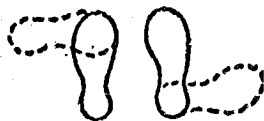
5. 測量身體。

第十一、十三周

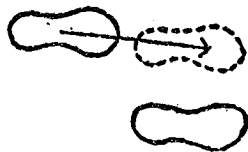
本周起，兒童學會的遊戲多了，可以輪流復習舊遊戲，新材料，每二周教一次，不會厭倦。

1. 整隊 繼續注意齊、靜、快。報告時間時，沒有新紀錄，便不報告，只說：「沒有比幾分再快。」所說的幾分，是過去的最高紀錄。

排好隊以後，「看齊，」「手放下，」「向左轉。」教師說：「向右



(一)



(二)

轉，也可以用這個辦法。先把右足足尖，微微蹺起，再用左足尖，用力在地上一點，人就向右轉過來了。大家來試試看！向右轉——！「二！」再來一回，向右轉——！「二！」連續做五回，轉到原來的方向。因為先已經有過一個向左轉，所以要五個向右轉，才

回到原來的方向。

注意 教師示範，說明，必須在橫排前面的中間，讓大家都看得見。向左右轉示範，教師必須面對兒童。因此教「向左轉」，教師自己用「向右轉」示範。教「向右轉」，教師自己用「向左轉」示範。

2. 行進 齊步，便步，立停。再加踏跳步。先左足單腳跳一步，接下去右腳着地，右腳單腳跳一步。再接下去左腳着地，左腳單腳跳一步。……這樣左右腳輪流着單腳跳前進。如圖：

起初學習，年幼的兒童，也許只會左足單腳，或只會右足單腳跳，教師不必十分矯正。只要大多數人會，少數不會的兒童，只要機會一多，逐漸都會學會的。踏跳步後，必須掉換便步，然後立停。哨子連續兩短，如：

“□ □ ○ □ □ ○ | □ □ ○ □ □ ○ | ……”

3. 模倣動作 同前。吹喇叭，打鼓，飛機，蹺腳，拉棒，可以再加踏跳步。教師只要說：「小朋友跳舞！」接着吹連續二短的哨子。

4. 故事遊戲 輪流復習：「走過村莊，」大木橋要坍下了，「五隻小雀子。」第十二星期後，每次輪流復習兩種。

第十三、十四周

1. 整隊 繼續注意齊、靜、快。從開學到本周，對於排隊次序和整齊，在五、六周，便已養成習慣。對於排隊時不說話和迅速，現在也應成爲習慣；所以排隊時間，繼續要看，但不必每次報告。遇到打破紀錄，報告一次，讓大家拍手慶祝一下。遇到十分遲緩，也報告一次，要求大家重來過。

2. 行進 齊步，便步，立停，踏跳步。本周起，加踏足。踏足律動，兒童常和齊步一樣，愈走愈快。我們不必訓練他們維持開始的速度，因爲這是不可能的。我們反而如遊戲般，特爲逐漸加快。快到像在原地跳躍的樣子，然後便步前進。

踏足時，開始要注意左右足。錯了，立停後重來。踏足換腿，踏足轉向，暫時不教。逐漸加快以後，便不再注意左右足。

3. 模倣動作 本周起，在做模倣動作前先指請一個兒童到圈內，要他做領導，領導做一種動作，其餘的兒童照着做。一面做，一面行進。一個動作做完，便隨意向圓陣中行進的某一個兒童，喊一聲名字，一鞠躬。那被喊的兒童，便出來替代做領導。起先做領導的，便跟在第二個領導後面，照着第二個領導的動作做。大家一面做，一面行進。領導的也同一方向，在圈內行進。

起初，常是做前幾個星期同樣的動作。連次序也不大變動。做熟了，兒童會弄新花樣，教師只要說：「這是挑担。」「這是拉車

子。」一面笑着點點頭，鼓勵他們換新花樣。

換得多了，教師反問大家：「這是什麼？」做得像，一定說得對。做得不像，可以要求重換，或由大家修正，或由修正的兒童做領導。

4. 故事遊戲 教師說：「一個屋子裏，地上放着一籮米，桌上放着一袋麥，空中掛着一籃豆。一個小朋友便想……」教師唱：

C 調 6/8 拍 $\underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{2} \mid \underline{1} \underline{1} \underline{1} \cdot \mid \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \mid \underline{2} \underline{2} \underline{2} \cdot \mid$

豆米麥怎 樣生長？ 豆米麥怎 樣生長？

$\underline{2} \underline{3} \underline{4} \underline{5} \mid \underline{2} \underline{3} \underline{4} \underline{5} \mid \underline{3} \underline{2} \underline{4} \underline{3} \mid \underline{2} \underline{1} \underline{1} \underline{1} \parallel$

你可知道？ 你可知道？ 豆米和麥 怎樣生長？

「這個小朋友一面跳舞一面想……」教師唱，唱時用踏跳步在圈內蹺着行進。

$\underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{2} \mid \underline{1} \underline{1} \underline{1} \cdot \mid \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \mid \underline{2} \underline{2} \underline{\quad} \cdot \mid$

屈啦啦啦啦 啦啦啦 屈啦啦啦啦 啦啦啦

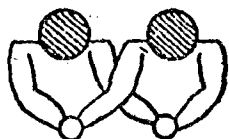
$\underline{2} \underline{3} \underline{4} \underline{5} \mid \underline{2} \underline{3} \underline{4} \underline{5} \mid \underline{3} \underline{2} \underline{4} \underline{3} \mid \underline{2} \underline{1} \underline{1} \underline{1} \parallel$

屈啦 啦啦啦 屈啦啦啦啦 屈啦啦啦啦 啦啦啦啦

唱完了，教師揀一個學得最快的兒童，站到他面前，一面招

呼大家一同唱，一面裝着問那兒童的姿勢，兩手叉腰，手掌向上，左足斜前出，上體略向左斜前彎腰，唱第一句，再換右足斜前出，上體略向右斜前彎腰，唱第二句，舉右手，伸食指，指着兒童唱第三句，再換左手食指，指着兒童，唱第四句。

唱末一句時伸右手去握兒童的右手；伸左手去握兒童的左手，兩人同方向並排，用踏跳步，在圈內繞行前進，一面招呼全體小朋友，踏跳步圓陣行進（兩人挽手的姿勢如圖）。



大家同唱：「屈啦啦啦啦……」

唱完了，二人分開，各找一個對手，站在他的前面，照前唱表演，再挽起手來，踏跳步在圈內繞着行進，同時鼓勵大家一同唱，一同表演，一同踏跳步，圓陣行進，這時圈內有二對共四人。

這時教師可以退出，由三個兒童各找一個對手，唱，表演，等到挽手踏跳步行進時，變成三對共六個人。

六個人再做，變十二人，十二個人再做，變二十四人，二十四人再做，變四十八人，最後變成雙行圓陣，如果全體是單數時，教師再參加進去。

這是第一種玩法。

變成雙行圓陣以後，外圈向左轉，裏圈向右，裏外圈每二人相向立，照前面的姿勢，大家兩手叉腰，手心向上，大家左足斜前出，上體略向斜前方互相彎腰，唱第一句：「豆米麥怎樣生

長？」再大家換右足斜前出，上體略向右斜方互相彎腰，唱第二句：「豆米麥怎樣生長？」

各伸右手互握，左手叉腰，用踏跳步互調位置，唱第三句：「你可知道？」再各伸左手互握，右手叉腰，用踏跳步互調位置，唱第四句：「你可知道？」唱第五句：「豆米和麥怎樣生長？」外圈的和外圈攙起手來；裏圈的和裏圈攙起手來，成功相對兩圈，再大家向左轉，裏外兩圈，剛向相反的方向，而每人呢，左手攙住前面一人的右手，右手攙住後面一人的左手。

裏外兩圈，各向相反的方向，用踏跳步，各自圓陣行進。同時唱：「屈啦啦……」等到唱完時立停，一齊向右轉；裏外圈又相對了，大家手放下，這時各人的對手，都掉過了。

於是再雙手叉腰，開始再唱，再表演，再對調位置，再攙成裏外兩圈，各向相反的方向，踏跳步圓陣行進，因每次立停下來，可以說每次都掉換了對手，所以兒童久玩不厭。

這是第二種玩法，第三、四種玩法，下二周再說明。

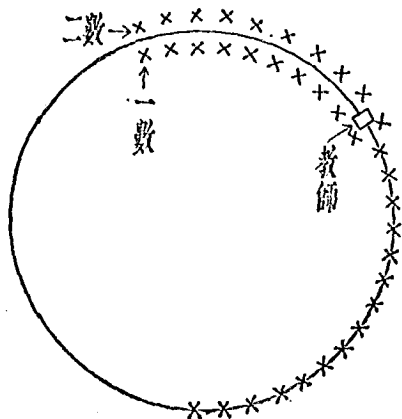
5. 測量身體。

第十五、十六周

1. 整隊 續前注意整齊、靜、迅速，看齊，手放下，複習左右轉向。

2. 行進 行進時一、二報數，教師說：「報一數的走白圈線

裏面；報二數的走白圈線外面。」教師站在圓陣白線上，兩手握拳伸食指，對第一人用右手食指指揮，說：「走裏圈。」對第二人用左手食指指揮，說：「走外圈。」挨次用右手食指指揮報一數的兒童，說：「裏圈。」用左手食指指揮報二數的兒童，說：「外圈。」



這樣便走成兩圈，和玩「豆米麥怎樣生長」玩到後來，變成裏外兩圈一

樣，走成兩圈以後，教師喊：「踏足。」外圈的不動，裏圈向左轉，再向左轉。」然後便步行進，齊步行進，行進時裏外圈的方向是相反，走了一、二圈，喊：「踏步。」「一起向左轉，」再向右轉。」然後再便步行進，齊步行進，行進時裏外圈的方向，仍是相反的。

3. 模倣動作 教師說：「打鐵怎樣打？」大家立停，左脚前出，半屈膝，左手握拳置左膝頭上，虎口向上，右手握拳高舉，在前方畫半圓，輕輕撞擊在左拳上，作打鐵狀，叫兒童嘴裏喊：「叮！噹！叮！噹！……」十許動作以後，教師說：「換手，換腳！」右脚前出半屈膝，右手握拳置右膝頭上，虎口向上，左手握拳高舉，在前方畫半圓，輕輕撞擊右拳上，作打鐵狀。

做熟了，裏外圈好輪流打鐵，裏圈先打，喊：「叮！」外圈續打，喊：「噹！」再裏圈續打，喊：「叮！」外圈再續打，喊：「噹！」……，可以越打越快。

教師說：「一齊向左轉！」裏外圈相對，「風箱怎樣拉？」裏外圈每對面二人，二手互握，左足前出，右手伸直，左手屈縮，教師喊：「一！」大家左手伸出，右手縮回，再喊：「二！」大家再右手伸出，左手縮回，……連續做下去，也可以越做越快，十許動作以後，教師喊：「換足！」大家右足前出，左足收回，照前再做，做熟了，左右手做伸縮動作時，同時左右足掉換前出，兒童做得高興，往往秩序大亂，教師不必禁止，稍等一回，再吹哨子，「請大家站好！」

教師再問：「蹺蹺板(即軒輕板)怎樣蹺的？」大家兩手叉腰，裏圈下蹲外圈不動，裏圈起立，外圈下蹲，這樣裏圈外圈，輪流下蹲，輪流起立，可以越做越快，十許動作後，裏圈向左轉，外圈向右轉，裏外圈同方向，相並兩人，右手和右手攙，左手和左手攙，踏跳步雙行圓陣行進，同時唱：「屈啦啦……」(豆米麥第二首)。

教師說：「照原來的仍舊排成一行！」一面行進，一面照排隊次序，走成單行圓陣。

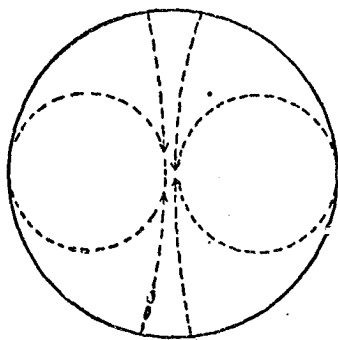
4. 故事遊戲 各在圓陣上唱：「豆米麥怎樣生長……」一面唱，一面表演，唱完了，教師把全體人數，分成兩半，大家攙手，

指定兩半的頭尾四人，一面唱：「屈啦啦啦……」一面踏跳步相對前進到挽手後，再全體向右旋轉，這時一個大圈，分成兩個小圈。

指定兩半頭尾四人的方法，譬如全班有四十人，那末一半的頭尾二人，即第一名和第二十名，還有一半的頭尾二人，即第二十一名和四十名，如果全班有四十二名，為分成二半時，各半都為雙數起見，必須一半二十二名，還有一半二十人，全班是單數，教師應加入湊成雙數。

唱完了，兩小圈再唱：「豆米麥怎樣生長……」一面唱，一面表演，唱完了，教師迅速將兩小圈，再各分兩半，指定各兩半的頭尾八人，一面唱：「屈啦啦啦啦……」一面踏跳步搭成四圈，向右旋轉。

這樣，繼續再唱，再分，二圈變四圈，四圈變八圈，八圈變十六圈，最後變成每兩人一個圈時，大家繞成雙行圓陣，和行進時的雙行圓陣一樣，不過對手換了人。



有時，分到六人一小圈時，再分四人一半，二人一半，四人可以再分，二人不能再分，那末在四人分二半時，二人的一組，照舊，唱，表演，踏跳步行進，不再分組。

這是第三種玩法。

「豆米麥」唱到這時，玩到這時，一定有聰明的兒童，唱成：

「豆米麥怎樣生長？豆米麥怎樣生長？我還知道，我還知道，豆米和麥，怎樣生長。」

如果沒有，教師可以暗示：「豆米麥怎樣生長，你們知道嗎？」（我知道的）「好！」唱：「……我是知道……」唱完了，照第三種玩法，唱：「屈啦啦……」同時分成兩半，踏跳步行進。（表演「我是知道」用右手食指，指自己鼻子）。

教師再問：「豆米麥最初怎樣生長呢？」（發芽）唱：

「豆米麥這樣發芽，豆米麥這樣發芽，我是知道，我是知道，豆米和麥，這樣發芽，」唱，表演，踏跳步分成八圈，表演發芽，兩手握拳，伸小指，向上指，像發芽的樣子，掌心向外。

教師問：「發芽以後怎樣？」（長葉。）唱：

「豆米麥這樣長葉，豆米麥這樣長葉，我是知道，我是知道，豆米和麥這樣長葉。」唱，表演，踏跳步分成十六圈，表演長葉，兩手握拳，伸食指，兩拳並攏上指，像二瓣葉子，掌心向外。

「長葉以後怎樣？」（開花）唱：

「豆米麥這樣開花，豆米麥這樣開花，我是知道，我是知道，豆米和麥這樣開花。」踏跳步分成每二人一組，成二行圓陣行進。

「開花以後怎樣？」（結果）裏外圈相對表演，唱：

「豆米麥這樣結果，豆米麥這樣結果，我是知道，我是知道，豆米和麥這樣結果。」挽成裏外兩圈，外圈向右旋繞，裏圈向左旋繞，唱第二首，表演結果，兩手合掌，手背微成弓形，像果實的樣子。

「結果以後怎樣？」(收割)同前內外圈相對表演唱：

「豆米麥這樣收割，豆米麥這樣收割，我是知道，我是知道，豆米和麥這樣收割。」表演收割，左手握拳前半屈，彎腰向前，右手伸掌，作鐮刀割稻的樣子，唱完，外圈向左，裏圈向右，踏跳步旋繞。

最後再唱：

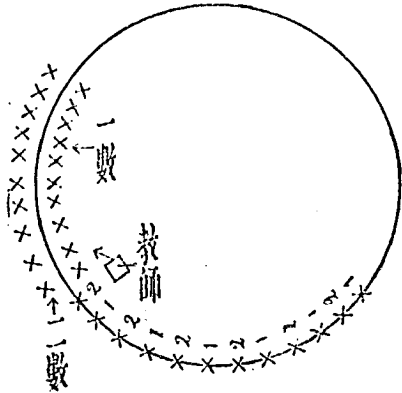
「豆米麥這樣生長，豆米麥這樣生長，我是知道，我是知道，豆米和麥這樣生長。」表演「這樣生長」，兩臂側下斜伸，伸掌，掌心向外，上體先微向左屈，再微向右屈。

教師問後，兒童的答語，只要程序不錯，不必一定照上面的項目，如「下種」以後，接唱「長葉」也可以，「結果」以後，不唱「收割」，也可以。歌詞亦依兒童口語，如「生葉」「出芽」「結子」……等。豆米分別收割，如割稻，割麥，拔豆等也好。收割後再加，「攢稻，拍麥，打豆，磨穀，舂米，磨麥，……更可作以後變化。

這是第四玩法。

第十七、十八周

1. 整隊 續前注意整齊、靜、迅速。複習看齊，手放下。
2. 行進 行進時一、二報數。一數走裏圈，二數走外圈，走成雙行圓陣。教師喊：「踏足一踏。」裏圈第一人先走，外圈第一人接上去，依次裏圈第二人接上去，外圈第二人接上去……仍走成單行圓陣。教師站在旁邊，挨次指點：「裏圈走，外圈走，裏圈，外圈……」意思就是：「裏圈接上去，外圈接上去……」一面指點，一面逐漸向雙行圓陣的排尾移動，一直等到全體走成單行圓陣時，再複習齊步，便步，踏足轉向，踏跳步。



3. 模仿動作 教師問：「鐵匠怎樣做？」大家照前，左足前出，半屈膝。左手握拳置左膝頭上，右手握拳上舉，在前方畫半圓，輕輕撞擊左拳。

同時唱：

F 調 3/4 拍

<u>1</u> <u>2</u> <u>5.6</u>	<u>5</u> <u>4</u> <u>3</u> <u>1</u>	<u>1</u> <u>2</u> <u>5</u>	<u>5</u> <u>3</u> <u>1</u>	<u>1</u> <u>2</u> <u>5</u>
要是我是	做了鐵匠，	做鐵匠，	做鐵匠，	做鐵匠，
<u>5</u> <u>3</u> <u>1</u>	<u>1</u> <u>3</u> <u>5.6</u>	<u>5</u> <u>4</u> <u>3</u> <u>1</u>	<u>1</u> <u>2</u> <u>5</u>	<u>5</u> <u>1</u> —
做鐵匠，	要是我是	做了鐵匠，	就叮噠	叮噠。

做完了，教師接說：「現在我們來拉風箱！」大家唱：

「要是我是拉了風箱，拉風箱，拉風箱，拉風箱，拉風箱，要是我是拉了風箱，就披普，披普。」(表演同前兩周)。

教師說：「我們來學老太太走路！」大家向右轉，左手握拳後屈作敲背狀，右手握拳前半屈，作撐拐杖狀，上體微前屈，一步一步點頭前進，唱：

「要是我是做了太太，做太太，做太太，做太太，做太太，要是我是我是做了太太，就的篤，的篤。」(的篤是拐杖撞擊地面的聲音)。

教師說：「我們來做小孩！」(踏跳步前進，)唱：

「要是我是做了小孩，做小孩，做小孩，做小孩，做小孩，要是我是做了小孩，就笛達，笛達。」(笛達是踏跳步的聲音)。

做熟了，讓兒童想像各種人物的動作，歌詞，也由兒童自己變化。運動的順序，最好，近心臟的肌肉先運動，然後到四肢，到劇烈的跳躍運動。像：胸，腹，上肢，下肢……等，有時稍為出入一點，也不必十分嚴格，每次做四、五種動作，其實教師稍稍暗示，順序是不成問題的，各種人動作如：

「拉船篷，鋸木板，挑担，拉車，風車，農夫，(插秧，割稻，攢稻，磨穀，戽水，舂米……)螃蟹，小兔，……看各地環境，就本地風光，選擇材料。

4. 故事遊戲 教師講：「許多小老鼠找東西吃，吃了許多

餅，小老鼠都吃飽了，要睡覺了。忽然大貓來了，小老鼠都逃回洞去了。誰來做貓？」指定一個兒童做貓，走到甲綫線外面，大家蹲着在圈內，隨意走來走去，不依隊伍。先做「找東西吃」，次做「吃餅的樣子」（兩手捧着，放近嘴邊。）再做「吃飽的樣子」，（兩手撫摸肚子。）最後做「睡覺」（兩手合掌，擱在肩上，像以前靜息的樣子，眼睛要閉攏。一面做，一面唱：

F調 4/4

5		1 5 1 3		1 1 5 3		1 1 5 5	
(一)小		小老鼠，跑		來跑去，跑		來跑去，小	
		1 5 1 3		1 1 5 5		6 7 1 1	
		小老鼠，跑		來跑去，找		吃的東西。	

(二)小小老鼠，現在吃餅，現在吃餅。

小小老鼠，現在吃餅，大家吃飽了。

(三)小小老鼠，要想睡覺，要想睡覺。

小小老鼠，要想睡覺，快要睡着了。



(四)(大貓唱):一只大貓,跑過來了,跑過來了。

一只大貓,跑過來了……做貓叫(口—丫——×)

許多小老鼠,聽見貓叫,立刻站起來,向乙線逃去。做大貓的,必須做過貓叫,才能走出甲線去捉老鼠。沒有叫,先跑出甲線,即使捉住了,也不算。老鼠沒有聽見貓叫不能先逃,也不許偷看。逃過乙線,算是老鼠洞,大貓便不能直捉。誰再捉住了,就做大貓。本來做大貓的,歸隊做老鼠。大貓三次捉不到老鼠,可以隨便對一個小朋友鞠一個躬,請他代做。

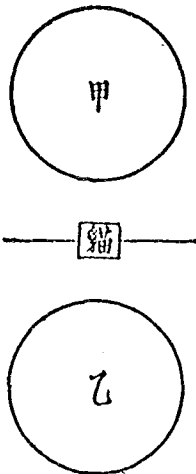
這是第一種玩法。

(注)甲乙兩線,到圈邊的距離,看兒童體力。最近等於圓的半徑;最遠等於圓的直徑。

照前面同樣唱,表演。不過老鼠被捉住了,便做貓。和原來的貓,共有二隻貓。於是再唱,再表演。第二次二隻貓同時唱,同時捉。這樣,大貓從一隻變二隻,二隻變四隻,四隻變八隻……。貓越變越多,老鼠越變越少。看誰最後被捉,大家拍手慶祝。下次便請他第一個做大貓。

這是第二種玩法。

或者畫甲乙二圈。二圈中間,畫一小圈,作為貓窠。先由老鼠在甲圈唱,表演。貓叫過後,老鼠必須從甲



圈逃到乙圈，大貓便候老鼠離開甲圈後，跑進乙圈前去捉他們，被捉的做貓，本來做貓的，歸隊做老鼠。

這是第三種玩法。

如果被捉的老鼠做貓，和本來做貓的一同捉老鼠，那末兩圈中間，畫一條線，所有的貓都站在線上，老鼠逃不過線時，便算被捉，貓愈多，老鼠愈難從甲圈逃到乙圈，這和第二種玩法不同的地方，是老鼠不可不從甲圈逃到乙圈，大貓多的時候，可以排在中間線上等候，不一定要追。

這是第四種玩法。

注意 玩時的規則，不要預先報告，貓沒有叫，先出線捉老鼠，或老鼠先出線逃，和老鼠睡時偷看等，只要等對方抗議了，再全體決定。還有兒童在遊戲時的大叫，大笑，不能禁止。排隊要靜，遊戲不應靜。

第十九、二十周

1. 整隊 同前注意整齊、靜、迅速。複習向前看齊，手放下，向左右轉，踏足，向左右轉。

2. 行進 同前圓陣行進。複習齊步，便步，踏跳步，踏足，立停，單行圓陣，雙行圓陣。

3. 模倣動作 繼續模倣職業動作，如：鐵匠，木匠，種田，挑担，推車等。習見動物動作，如：兔跳，蟹爬，鳥飛，馬奔，蛙跳

……等，各種人類動作，如：老太太，蹣跚，駝背，小孩……等，一面模倣，一面行進，一面唱：「要是我是做了××」。

可以請一個兒童，站在圈內，由他先想定了，模倣什麼，一面做，一面唱第一句。大家聽了，接下去同樣做唱。唱完了，由他去請第二個來到圈內，自己歸隊。

還可以叫圈內兒童，只做模倣動作，不唱。全體見了他的動作，唱出模倣的人物，同時照樣做。如果做得不像，大家猜不着，或是猜錯了，教師應該幫他修正，但不要責備他或譏笑他。要和做對的一樣，暗示大家高興的拍手。

4. 故事遊戲 教師說：「今天我們來唱一只歌，唱的時候，大家攏了手，側着身子，繞着圈兒，踏跳步前進。等到唱到末了一個時候，大家立刻蹲下來，看誰蹲得最慢的時候，就請他走進圈子算老老。」唱：

G 調 4/4 拍

1	1	2	3	1	5̣	1	1	2	3	1	5̣			
搭 個 圓 圈 就 跳， 騎 了 一 只 白 貓，														
1	2	2	3	4	3	2	1	7	5	6	7	1	1̣ ^Y	
你 願 舉 誰， 你 願 舉 誰， 我 願 舉 個 老 老。														

起初教師一個人唱，大家做，唱到末了一個字，聲音特別短促。或將末字代以吹哨。看誰最後蹲下，請到中間來，幫教師看最後蹲下的，就請他到中間來做替，自己歸隊。

三四遍後，鼓勵兒童一同唱，同時做。下課時，教師問：「今天有沒有那一位做過二回老老的？請到中間來！」叫大家對老老鞠躬，說：「我們敬重老老！」如果沒有做過二回以上的，那末請凡是做過老老的兒童，到中間來，搭成小圓陣，臉向外，和外圈相對，等大家說完：「我們敬重老老」的時候，做老老的要回答：「不敢當，不敢當！」

這是第一玩法。

做老老的不歸隊。每次玩時，凡是蹲下得慢的，都是老老，一次不限一人。大家都快，這次便沒有老老。連續三次沒有老老，就此停止。不做老老的算勝利，做老老的大家拍手祝賀。

這是第二種玩法。

在圓陣前進時，可以不用踏跳步。只要可以同時前進的模仿動作，都可以。像：鳥飛，馬跳，飛機，兔跳……等。（天冷，揀運動較劇烈些的動作）不過做什麼動作，應由中間的老老發令。一發令立刻就做，行進。不但最後蹲下的要到中間來做老老；發令後，動作做錯的，也要到中間來做老老。下一次的的老老產生了，本來的老老歸隊。前二種是在大家注意時訓練機警。後一種是在分散大家的注意後，訓練機警。

這是第三種玩法。

5. 成績考查 中、高年級成績考查，可以用體力，運動技巧來考查。但低級完全不適用。

考查低年級體育成績，可以依據下列各項，照常態分配，分上、中、次三等。中等以上的四分之一批三，中等以下的四分之一批一，其餘都是中等，占二分之一，批二。譬如全級四十八人，那末先選十二人最好的批三；再選最差的十二人批一；其餘統批二。再把各項的點數加起來，假定是五項，那末最少的是三點，最多的是十五點，最後評定甲乙丙丁等第，列表如下：

評定體育成績對照表

總 點 數	等 第	百 分
15	—— 甲上	<u>100</u>
14	——> 甲中	<u>95</u>
13		<u>90</u>
12	—— 甲下	<u>85</u>
11	—— 乙上	<u>80</u>
10	——> 乙中	<u>75</u>
9		<u>70</u>
8	—— 乙下	<u>65</u>
7	—— 丙上	<u>60</u>
6	——> 丙中	<u>55</u>
5		<u>50</u>
4	—— 丙下	<u>45</u>
3	—— 丁 ——	<u>40</u>

批評時依據的項目是：

1. 查每月體格檢查表身長欄，看各人增加的多少，選最多的，和最少的各四分之一。

2. 查每月體格檢查表體重欄，看各人增加的多少，選最多

的,最少的各四分之一。

3. 凡在整隊,行進,遊戲時的動作機警,發令後反應迅速,選最好的四分之一,最差的四分之一。

4. 選模仿動作,行進步伐,律動等最好的四分之一,最差的四分之一。

5. 選遊戲運動最高興,最守規則,不常哭,不發脾氣的四分之一,最差的四分之一。

萬一全級人數,不能以四除盡,四分之一,怎樣計算? 暫以二十人至四十人爲例,列表如下,餘類推:

全級人數	上	中	次
	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$
20	5	10	5
21	5	11	5
22	6	11	5
23	6	12	5
24	6	12	6
25	6	13	6
26	7	13	6
27	7	14	6
28	7	14	7
29	7	15	7
30	8	15	7
31	8	16	7
32	8	16	8
33	8	17	8
34	9	17	8
35	9	18	8
36	9	18	9
37	9	19	9
38	10	19	9
39	10	20	9
40	10	20	10

5. 十九周測量身體。

第一學年第二學期

第一周到第四周

1. 整隊 放過一個寒假，各種習慣，必須從頭再訓練。再訓練和初訓練同樣，要一步一步做。所不同的，只是時間縮短一些罷了。

第一星期對整隊仍須先注意整齊，保持前後間距，前後次序不弄錯。第二星期，再進一步注意排隊時不吵鬧，靜。第三星期起，再進一步注意迅速。

每次上課前，教師必須先到達排隊地點。上課鈴聲終止，便緊接着集隊的哨子吹響。排好隊後，須報告整隊成績。如：「今天只有三個小朋友擠得太緊。」「今天可惜有一位小朋友講話。」「今天一分半。」……等簡單評語。

第一星期複習：「向前看齊，」「手放下。」第二星期以後，再複習向左右轉，踏足向左右轉。如此，不但舊生容易上軌，新生也容易入伍。

2. 行進 第一星期複習齊步，便步，單行圓陣行進。第二

星期以後，再複習踏足，立定，雙行圓陣行進。

3. 模仿動作 先複習最初用哨子吹出各種不同符號，模倣各種動作。如‘—·—’爲吹號，‘—△—△’爲拉綫，‘—○—○’爲打鼓，‘……’爲飛機，‘—○○○’爲拉絳，‘—○—○’爲兔跳，‘—>’爲靜息……等。

進一步，複習一個兒童在圈內領做。二星期以後，才複習唱：「要是我是做了××」一面唱，一面做。

4. 故事遊戲 上學期學到的有：1.「五只小雀子，」2.「大木橋要坍下了，」3.「走過村莊，」4.「豆米麥，」5.「小小老鼠，」6.「搭個圓圈就跳，」共有六種。可先由大家挑選玩什麼。教師須暗示，如果天氣晴暖，可以選動作緩和些的遊戲，像前三種。如果天氣陰寒，可選動作較劇烈的遊戲，像後三種。

5. 測量身體 第四星期應舉行本學期第一次測量身體。新生改算實足年齡。舊生在記錄表上，實足年齡進半格即六個月。

第五周到第八周

1. 整隊 同前注意整齊、靜、迅速。報告時間。向前看齊，手放下，向左右轉。

2. 行進 同前齊步，便步。踏足，向左右轉，立停。單雙行圓陣。

3. 模倣動作 唱：「要是我是做了××，」兒童自己揀，一人唱，做，大家跟着唱，做。或一人做，大家猜，唱，同時做。

4. 故事遊戲 大家走成圓陣，向左轉，面向裏，教師唱：

F 調 4/4 拍 $\underline{1\ 1\ 1}\ \underline{1\ 1\ 1}\ | \underline{3\ 5\ 5\ 3}\ 1- | \underline{2\ 2\ 2}\ \underline{2\ 2\ 2}\ | \underline{2\ 2\ 2}\ 7\ 5- |$
 一個人，二個人，三個人小矮人； 四個人，五個人，六個人小矮人；
 $\underline{1\ 1\ 1}\ \underline{1\ 1\ 1}\ | \underline{3\ 5\ 5\ 3}\ 1- | 5\ 4\ 3\ 2 | 2- 1- ||$
 七個人，八個人，九個人小矮人； 十個小小矮人。

一面唱，一面兩手握拳前半屈，每唱一人放開一個手指，從左到右。因為手心向自己，手背向外，所以左手大指先放，次食指、中指、無名指、小指；然後右手小指先放，次無名指、中指、食指、大指。唱完了，應該兩手伸掌，手心向自己，手背向外。這是第一次。

叫大家再握拳。教師唱，叫大家跟着唱，做。唱會了，叫大家握拳前半屈時，手心向外，手背向自己。計數時，左手小指先放，次無名指，中指，大指，然後右手大指先放，次食指，中指；無名指，小指。唱完了，應該兩手伸掌，手心向外，手背向自己。這是第二次。

第三次教師說：「現在我們要掉一個方法。」兩手伸掌前半屈，唱：

F 調 4/4 拍 $\underline{1\ 1\ 1}\ \underline{1\ 1\ 1}\ | \underline{3\ 5\ 5\ 3}\ 1- | \underline{2\ 2\ 2}\ \underline{2\ 2\ 2}\ | \underline{2\ 2\ 2}\ 7\ 5- |$
 十個人，九個人，八個人小矮人； 七個人，六個人，五個人小矮人；

1 1 1 1 1 1 | 3 5 5 3 1 — | 5 4 3 2 | 2 — 1 — |

四個人，三個人，二個小矮人； 一個小小矮人。

一面唱，一面把手指屈回。從左到右，所以左手小指先屈回，次無名指、中指、食指、大指。然後右手大指先屈回，次食指、中指、無名指、小指。唱完了，變成兩手握拳前半屈，於是從握拳到伸掌，再從伸掌到握拳，顛顛倒倒的唱，做。

這是初教時的玩法。因為少運動，應該問：「我們再玩什麼？」複習以前的遊戲。

等到順數倒數都唱熟了，就指定十個兒童，依照歌詞，一個個的模倣飛鳥，緊促步跑進圈內。到了圈內，再換踏跳步，在圈內作小圓陣行進，雙手叉腰，手心向外。唱倒數時，再一個個模倣飛鳥，緊促步飛回原位。在指定的十個兒童飛進去、飛回來時，其餘的兒童，指着圈內的小朋友，邊唱，邊表演。依次另換十個兒童再做。

以後的變化，表演的兒童，可以由兒童自己認定，不由教師指定。飛回去時，各人請定下一次表演的小朋友，並且告訴他自己的次序。

人數多的學級，還可以分成兩個圓陣，齊唱，同時玩。

玩到最後，在表演的兒童，還可半屈膝，模倣矮人走路，更有興趣。

5. 追逐遊戲，教師講：「一隻灰色熊，名字叫老陸權。老陸

權要睡覺，睡熟在樹底下。」唱：

F 調 4/4 $\dot{5} \ 1 \ 1 \ 1 \ \dot{5} - \mid \dot{5} \ \dot{4} \ \dot{4} \ \dot{4} \ 3 - \mid 1 - 2 - \mid \dot{5} \ \dot{6} \ 7 \ 1 - . \parallel$

- (1) 老陸權睡了，它睡在樹下，姆，哈！睡在樹下。
 (2) 樹葉掉下來，蓋在它身上。姆，哈！蓋在身上。
 (3) 老媽媽生火，來掃枯樹葉。姆，哈！來掃樹葉。
 (4) 老陸權醒了，要捉老媽媽。姆，哈！要捉媽媽。

教師問：「媽媽怎樣呢？」(逃走)「對，老媽媽逃，老陸權追，誰來做老陸權？誰來做老媽媽？」

做老陸權的，先走到圈中心，蹲下，雙手對合，擱在肩上，做睡覺的樣子，全體唱，表演，表演的方法：

- (1) 「老陸權睡了，」大家合掌，擱在肩上作睡狀。

「它睡在樹下。姆，哈！睡在樹下。」右手握拳伸食指，指圈中心的老陸權。

(2) 「樹葉落下來，」兩臂前上舉，伸掌，手心向下，徐徐前下落，落時手指上下彈動，像落葉的樣子。

「蓋在它身上，……。」兩臂胸前交叉，右手拍左肩，左手拍右肩，同時原地踏跳步。(就是左，右足輪流在原地單足跳)。

- (3) 「老媽媽生火，」兩手虛捧，手指向上，作火焰狀。

「來掃枯樹葉……。」作掃地姿勢。

(4) 「老陸權醒了……。」大家攏起手來，或向左轉，或向右轉，由教師指揮。唱第三節時，做老媽媽的，模倣老太太拄拐杖

走路的樣子，在老陸權周圍繞圈。第四節唱完，在老陸權身上輕輕一拍，回身就逃。做老陸權的，必須等別人拍它時，才能站起來追。做老媽媽的逃回圓陣原位後，便不能再捉。但老媽媽逃回圓陣，不是原來的地方，仍可以捉的。不論捉到，捉不到，各請一人代替。捉到了，大家拍手。

這是第一種玩法。

全體兒童唱，表演。做老媽媽的，在圓陣外面，模倣老太太繞圈走。等到唱完，老媽媽任意輕輕拍一個小朋友。被拍的兒童，便做老陸權，去追老媽媽。逃和追，都是繞着圓陣，老媽媽逃了一圈，站到老陸權的位置裏。那末老陸權做老媽媽，再唱，表演，拍，逃，追。

如果老媽媽被老陸權追到了，老陸權歸隊，老媽媽必須重拍過。於是大家唱，表演，拍，逃，追。老媽媽吃力了，隨時可以請別位小朋友代。請代的方法，向被請的鞠躬。被請的出來做老媽媽，本來做老媽媽的就站在被請的位置裏。一年級兒童年紀小，不能過分跑。教師可以規定每人追二回追不着，便該請人代替。

人數多的學級，也可以分成幾個圓陣，同時玩。唱，必須同時齊唱。

這是第二種玩法。

做老陸權在圓陣中央，蹲下，靜息。全體兒童，一面唱，一面學老太太走路圓陣行進。歌唱完了，在唱到末了一個字時，教師

同時吹一聲哨子，全體兒童四散逃開，逃到四邊，用手扶住樹、柱、牆壁，便不能再捉。誰在沒有摸到牆壁、樹、柱子以前被捉住，便接做老陸權，捉不着，和前一一樣請人代替。

這是第三種玩法，這樣玩時，可以多請幾個兒童做老陸權，在圓陣內，相背蹲成一小圈。

注意 規則只有在不曾拍，不曾唱完以前，逃的不能預先逃，追的不能預先追。規則不必預先宣布，到發生糾紛時，由兒童全體決定，教師幫助執行。執行時教師只要說：「××預先逃或預先追，不算！」

第九周到十二周

1. 第九周測量身長體重。
2. 整隊，行進，模倣動作，同前。
3. 故事遊戲教師唱：

C調 4/4拍

$\underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{1} \underline{2} \underline{3} \overset{\vee}{5}$	$\underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{7} \underline{1} \overset{\vee}{2}$
跳過去揀個好朋友	跳過去揀個好朋友
$\underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{1} \underline{2} \underline{3} \overset{\vee}{5}$	$\underline{2} \underline{5} \underline{5} \underline{3} \underline{3} \underline{2} \underline{1} \overset{\vee}{1}$
跳過去揀個好朋友	揀一個頂好的朋友

玩法 先請一個兒童，出到圈裏，站在一個小朋友面前，兩手叉腰，手心向外，唱第一句時，右足輕輕一跳，同時左足斜前出，

足尖點地，彎腰一鞠躬。唱第二句時，再輕輕一跳，左右足對調，即左足收回，右足斜前出，足尖點地，彎腰一鞠躬。唱第三句時，左右足再對調同第一句。唱第四句時，左右足再對調同第二句。

其餘的兒童，依歌的律動拍掌，先右手在上，左手拍；再左手在上，拍右手，輪流拍掌。唱完了歌接唱：

$$\begin{array}{c} \underline{3\ 3\ 3\ 3\ 1\ 2\ 3\ 5} \quad \left| \quad \underline{2\ 2\ 2\ 2\ 1\ 7\ 1\ 2} \right| \\ \text{屈啦啦 啦啦啦啦啦 屈啦啦 啦啦啦啦啦} \\ \underline{3\ 3\ 3\ 3\ 1\ 2\ 3\ 5} \quad \left| \quad \underline{2\ 5\ 5\ 3\ 3\ 2\ 1\ 1} \right| \\ \text{屈啦啦 啦啦啦啦啦 屈啦啦 啦啦啦啦啦} \end{array}$$

一面唱，一面二人挽手(右手和右手挽，左手和左手挽。)並立着在圓陣內，用踏跳步繞圓行進。其餘兒童同唱，同時攙成圓圈，半面向右轉，踏跳步圓陣行進。

唱到最後一句時，二人分手，各人揀一個好朋友，再唱，鞠躬，踏跳步，在圓陣內繞圈行進。不過第一次僅二人，現在變了四人，第三次，變成八人，再變成十六人，最後全體是二人一對的好朋友。(如果成單數時，教師也參加，即)成雙行圓陣行進。

4. 競爭遊戲 先走成雙行圓陣，或做「豆米麥」，「好朋友」成雙行陣後，排成兩直行，對面立，兩隊相距五六步，手挽起來。甲、乙兩隊輪流唱，唱時，同時照歌的律動，橫隊前進四步，再後退四步，歌如下：

C 調 4/4 拍 5 5 5 6 1 6 5 | 6 1 3 5 5 3 1 ||

(甲)我們要揀一個人，我們要揀一個人。

(乙)你們要揀什麼人，你們要揀什麼人？

(甲)我們要揀×××，我們要揀×××

(乙)什麼人來同他去，什麼人來同他去？

(甲)×××來同他去，×××來同他去。

唱到×××即兒童姓名。先甲隊唱第三句時，要揀乙隊裏什麼人，可以大家商量過，再一齊回答。後甲隊唱第五句時，可以大家公推好，再一齊回答。

唱完了，乙隊裏被揀的兒童，和甲隊裏被推的兒童，在兩隊中間角力，右手和右手握住，右足和右足抵住，大家互相拉，誰把對手拉過來了，就誰勝。如果甲隊的代表輸了，就排到乙隊裏去，乙隊的代表輸了，同樣歸到甲隊裏去。

於是再唱，再問答，再決定代表，再角力。直到全隊的人被併吞為止。人數多的學級，可以分成幾組，每組二隊，每隊大約十人左右。

第十三周到第十六周

1. 第十三周 測量身長體重。
2. 整隊 行進，模倣動作，同前。

3. 故事遊戲 教師講：「小弟弟和白兔是好朋友，一天小弟弟看見獵人來了，立刻跑去通知白兔。」教師唱：

C 調 4/4 拍

<u>1 2 3 4 5 6</u> 4	3 2 1 --	<u>1 2 3 4 5 6</u> 4	3 2 1 --
白兔坐在山澗	口休息，	一個獵人輕輕	走過來。
<u>0 5 4 0 5 3 2</u>	<u>0 5 4 0 5 3 2</u>	<u>1 2 3 4 5 6 5 4</u>	3 2 1 --
小小白兔要當心，莫被獵人看見了，一，二，三，四，逃，逃，逃，逃，逃！			

玩法 先走成雙行圓陣，裏圈的兒童，撻起手來，半面向右轉踏跳步行進，外圈的兒童，向左轉，手叉腰，手心向外，踏跳步行進，兩圈同時行進同時唱，行進的方向是相反的，做獵人的兒童，蹲在圓陣的中心點，歌唱完了，唱到末了一個「逃」字的時候，裏圈的兒童立停，面向內，撻着的手都舉起來做兔子洞，外圈的兒童，也停止前進，立刻躲到兔洞裏。

一個洞只許躲一隻白兔，獵人看那一個洞裏有二隻兔時，就去捉他，誰被捉住的就替做獵人，做獵人的就替了他的位置。

玩這遊戲，最好全級是單數，走出一個人做了獵人，那末裏外圈剛相等，剛好一隻兔子一個洞，如果全級人數是雙數，在起初教師也參加湊足雙數，玩熟了，可以請兩個兒童做獵人，不過歌詞第二句，須改為：「兩個獵人輕輕走過來，」第二次玩時，應該外圈的做兔洞，裏圈的做白兔，以後，裏外圈依次輪流做白兔和兔洞。

這是第一種玩法。

玩熟了，聰明的獵人，會先搶住一個兔洞。因為白兔和兔洞的數目，是相等的，搶去了一個兔洞，便有一隻白兔沒有洞。搶去了兩個兔洞，便有二隻白兔沒有兔洞。這時獵人可以躲在洞裏，找沒有兔洞的白兔在那裏，然後跳出洞去追他。那沒有洞的白兔，便繞着兔兒逃。想法引獵人離開兔洞，便搶着先進洞去。做獵人的也得隨時留意，不要給白兔，把兔洞搶回去。

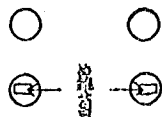
玩過幾次以後，教師可以指導兒童，凡做白兔的應該幫助白兔；所以獵人一離開洞，本來有洞的兔子，都可以去佔住它，把自己的兔洞，讓給沒有兔洞的白兔。玩得好的時候，沒有洞的白兔逃到那裏，那裏的白兔，就讓給他，自己再幫着去搶回那空着的兔洞。

譬如甲的兔洞被獵人佔領了，乙便讓給甲，獵人便只能捉乙。丙卻去占了甲洞，乙便可就近搶丙洞。總之獵人的洞，旁的兔子都可以去佔領。一個獵人追一隻兔，總有一個兔洞空着。只要獵人來時，近旁的兔子，立刻掉換佔領。逃的兔，隨便跑到那裏，總有兔讓兔洞給他。

所以做獵人的，不但要追沒有兔洞的兔，要隨時占有一個兔洞；還得留意，凡是離了洞的兔兒都要捉。這遊戲，低級的兒童喜歡玩，中級的兒童也喜歡玩。並且年齡越大，玩得越精巧，也越有趣。

這是第二種玩法。

唱歌時，獵人在圓陣外面，繞着圓陣，模倣獵人輕輕前進，做兔洞的裏圈兒童，同前唱歌，手挽手，踏跳步圓陣行進，唱完後立停，把挽着的手舉起。做白兔的外圈兒童散開，躲到圓陣的對方，和裏圈兒童同唱歌，一面唱，一面注意獵人的位置，使經常保持半個圓周的距離。獵人前進，白兔也前進。獵人向後轉，白兔也向後轉。歌唱完，獵人便追，白兔快被追着時快躲兔洞裏，在洞裏的白兔，獵人不能捉的，進了洞的兔，還可以跑出洞來。

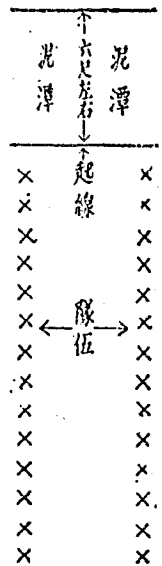


做這遊戲，最好使洞數比白兔數少，使得總有白兔沒有洞。做白兔的兒童和做兔洞的兒童，依次輪流。

這是第三種玩法，是從故事遊戲，變成了追逐遊戲。

4. 競爭遊戲，先在場地上畫幾條線如圖：

教師講：「白兔最喜歡吃蘿蔔，所以常要到田裏去拔蘿蔔，但是兔子的家，住在泥潭後面，白兔子經過泥潭，怕弄髒腳，常常跳着過去，所以我們學着白兔，用一隻腳跳過泥潭，把蘿蔔拔起來放在前面的圈子裏，再跑回來，單腳跳過泥潭，拍第二人的手，排到末後去，



「第二人被拍後，照樣單腳跳過泥潭，跑去把蘿蔔拔起放回後面的圈子裏，再跑回來，單腳跳過泥潭，拍第三人的手，自己排到末後去。

「依次輪着做下去，看那一隊不做錯，都能單腳跳過泥潭的勝」。

這遊戲重在單足跳，不比快慢。

第十七周到第二十周

1. 第十八周 測量身長體重。

2. 整隊 行進，模倣動作，同前。

3. 故事遊戲 教師講：「一個賣燒餅的不見了，一個小朋友去找他，問一個，就有一個跟着—同去找，於是要找他的人，越跟越多，最後問着一個人，他回答不出，原來他就是賣燒餅的，大家拍手說：『賣燒餅的找着了！』」教師唱。

F調2/4 $\underline{5} \mid \underline{1\ 1\ 1\ .\ 2} \mid \underline{3\ 1\ 1\ .\ 7} \mid \underline{1\ 2\ 2\ .\ 1} \mid \underline{7\ 6\ 5\ .\ 5} \mid$

你 可認得，賣 燒餅的，賣 燒餅的，賣 燒餅的？你

$\underline{1\ 1\ 1\ .\ 2} \mid \underline{3\ 1\ 1\ .\ 5} \mid \underline{6\ 6\ 7\ 7} \mid \underline{1\ 1\ .} \parallel$

可認得 賣 燒餅的？’他 住在大街 上的。’

玩法 先請一個兒童，到圓陣裏，任意揀一個小朋友，跑去握他的手，一面唱，一面依照歌的律動，把握着的手上下振動，

唱到末了一句，把握的手放了，大家停下來，靜聽被問詢的小朋友回答。所以末了一句是被問詢的人，一人獨唱的。其餘的人，一同唱，同時左右手，交換上下拍手，末了一句，停着不唱。

被問詢的兒童，獨唱末句完了，便站出來領路，第一個問詢的，雙手搭在他肩上，跟着走一圈。走時嘴裏唱：

F調2/4 $\underline{5} \mid \underline{1\ 1\ 1.2} \mid \underline{3\ 1\ 1.7} \mid \underline{1\ 2\ 2.1} \mid \underline{7\ 6\ 5.5} \mid$
 屈啦啦啦啦，啦 啦啦啦，啦 啦啦啦，啦 啦啦啦；屈啦
 $\underline{1\ 1\ 1.2} \mid \underline{3\ 1\ 1.5} \mid \underline{6\ 6\ 7\ 7} \mid \underline{1\ 1.} \parallel$
 啦啦啦啦，啦 啦啦啦，啦 啦啦啦啦 啦啦。

唱完，由第二人，任意揀一個第三人，握手，上下振動，唱，最後一句由第三人唱。唱完，由第三人領路，繞路，唱：「屈啦啦……」。依次第四人，第五人……。

唱熟了，開始時，可以請二個兒童，甚至三個，四個兒童，同時開始，一齊唱。

這是初教時的玩法。

教師說：「第一個回答，是『他住在大街上的。』所以他領到大街上。第二個回答，不應該再是『他住在大街上的。』那末，怎樣回答呢？」（假定一個兒童說：「他到張村去賣的。」）「好！我們唱。」

唱完了，教師再問：「第三個怎樣回答呢？」（他到學校裏去

的)。「第四個怎樣回答?」(他牽牛去吃草的)。「第五,第六……(他到河裏去洗澡,或他在河邊洗衣服……)」

幾回以後,由兒童自己回答。回答的話,一定要七個字。不能和前面的重複。回答不出,回答重複,回答的字数,不是七個。這個小朋友,就做賣燒餅的,大家要拍手。

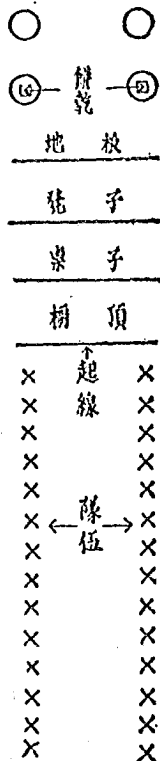
於是一齊歸隊,由賣燒餅的開始。他現在不是賣燒餅的了,他是要去找賣燒餅的小朋友了。

這是第二種玩法。這個玩法,找賣燒餅的隊伍,越長越好。所以每次找到了賣燒餅的以後,教師必須把人數數一數,報告:「這回是七個人,比上次五個人,多了幾個人?」(二個)。「對!希望再多些,重來過!」重來的時候,以前回答過的,都可以再唱,不算重複。

4. 競爭遊戲 先在場地上畫幾條線,和白兔拔蘿蔔一樣,如圖:

教師講:「老鼠要搬家。他們先從牆上跳到棚頂上,再從棚頂跳到桌上,再從桌上跳到凳上,最後從凳上跳到地上。在地上搬一塊餅到洞裏去。牆上跳到桌上怎樣跳?」(雙足跳)「對!桌上跳到凳上,凳上跳到地上,都一樣用雙足跳。到

了地上就跑過去,拿起放在閣子裏的餅乾,(積木或石塊)放到



前面一個圈子裏，再跑回來跳上凳子，跳上桌子，跳上櫥頂，跳到牆上，拍第二人的手，自己排到末後去，

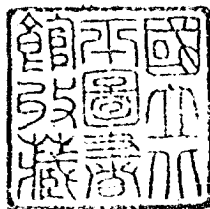
「第二人被拍後，照樣跳下櫥頂，桌子，凳子，地上跑去把餅乾放回後面的圈子裏，再跳上凳子，桌子，櫥頂，牆上，拍第三人的手，自己排到末後去。……」

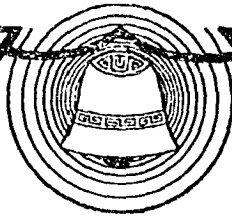
依次輪流做下去，看那一隊不做錯，都能雙足跳下去，跳上來的勝。

這遊戲重在雙足跳，不比快慢。所謂櫥頂，桌子，凳子，都是想像。實在只是地上畫了幾條線。出去時的跳下去，回來時的跳上來，也是想像。實在只是跳出，跳進罷了。

5. 考查成績 方法同第一學期。

6. 暑假前 再測量身長，體重一次。





版權所有
翻印必究

中華民國三十六年十月初版

小學體育教本

(共六册)

第一册 定價國幣四角
(外埠酌加運費匯費)

編	著	者	沈	壽	金
發	行	人	吳	壽	常
印	刷	所	正	中	書
發	行	所	正	中	書

(2236)

校整
院



#52
341248

2
218

部頒小學課程標準編著

小學體育教本

第二冊

(第二學年用)

編著者 沈壽金

編輯大意

一、本書編制採教案式，以星期為單位，全書共六冊，每冊供一學年之用。

二、本書遵照最近修正課程標準，斟酌實際情形，將規定各項教材勻配在各級段。惟低級段整隊，步伐較難部分，略略移後，以便教學。

三、遊戲運動依氣候季節，稍有差異。春秋較和平，冬季較劇烈。

四、低年級墊上運動，為增加興趣起見，與聽琴動作、故事遊戲混合編制。

五、低級故事遊戲，採用歌遊形式。惟一般歌遊，大都歌表情。本書主張，唱歌後必須遊戲，不遊戲，歌詞便無意義；遊戲時必須先唱歌，不唱歌便無故事。

六、中高級整隊，採童軍編制，惟力避軍隊化。

七、聽琴動作，本書為一般設備不全之鄉村小學設計，用哨子代替。其備有風琴者，自以用風琴為佳。至於聽琴動作應用琴曲，可以參考本局出版之音樂教材，本書不再附印。

八、本書因採教案編制，對教學方法，不嫌煩瑣，力求詳盡。在精神上力矯一般體育教師嚴肅的作風，易以和善的態度，使兒童潛移默化，減少暴躁魯莽的舉動。

第二學年上學期

第一、二周

一、整隊 長長的假期，常會把訓練成的好習慣，完全取銷。教師切不可用責罵或諷諷的口吻，去責備兒童。教師可以說：「一年級的時候，我們的排隊，從吹哨子起，到排好隊為止，最快是幾分鐘，而且排得齊，排隊時不講話。現在我們二年級了！看我們的排隊比一年級，再快多少？」

注意一 凡是整隊，教師必須在上課前到達整隊的地方，上課鐘一打完，立刻吹哨子；看錶，報告時間，注意齊、靜。要養成兒童的好習慣，教師自己，也得養成每次注意齊、靜、快的習慣。

注意二 前面說「……我們的排隊……」這「我們」二字，要特別留心！普通教師對學生講話，常說：「我，」「我們，」這在無形中使學生和教師之間，造成了距離。我們不希望師生之間有距離，我們希望學生承認教師是他們的伴侶之一。尤其對低級兒童，切勿忘却隨時隨地，說：「我們……」

(1)



1008.31

「好！現在我們重來過！」教師喊：「解散！」大家向四面散開，必須每人的手，觸到四面的牆壁，樹，庭柱，運動器具等，然後吹哨，看錶。萬一有人笑，叫的時候，教師只將右手握拳，伸食指，擱在嘴唇上，使食指和嘴唇成「十」字形，給笑，叫的兒童看。自己切不可大聲喊：「不要……」。

訓練整隊的時間，每次以不超過五分鐘為度。

教師喊：「齊步——走！」單行縱隊，走成圓陣，行進時複習：「立停」、「踏足」、「快步」、「慢步」、「輕步」，……。左右足錯了，要改正。看機會，先教踏足時的換腳走。

踏足時的換腳方法：教師喊：「換腳——走！」「走」字喊在右腳上。教學生用左腳連踏兩步。等一星期後，成熟了，教師說：「現在我們用右腳換腳試試看。換腳——走！」「走」字喊在左腳上，教學生用右腳連踏兩步。等大家會做了，同時複習左腳換腳，以後常常交換練習。

二、聽音動作 複習鳥飛、吹號、拉綫、打鼓、拉絳、蹺腳、兔跳、假睡。拉絳是腰腹運動，二三天後，可以改為上山、下山。

「上山」，上體向前傾，每步屈膝高舉，使大腿觸到腹部，像登山的樣子，每步用腳尖着地。

「下山」，上體向後仰，每步屈膝前出，使足跟觸到臀部，像下山的樣子，每步也用腳尖着地。

聽音動作的次序，以近心臟的肌肉先運動，所以應該先胸

部，次上肢，頭部，次腰腹，下肢，然後跳躍等較劇烈的運動。呼吸，在低級暫利用模仿動作中自然的呼吸，像拉綫時呼「ム」打氣呼「尸」！「女丫」！……等。

三、遊戲 教師說：「以前玩過的遊戲，大家還記得嗎？我們先來玩那一個？」複習以前故事遊戲，追逃遊戲，競爭遊戲。以後有新的教材，初教時，因為初學、生疏或動作少，教了一部分，立刻複習以前的遊戲，以免減少興趣。

整隊和聽音動作，都是遊戲運動的準備。總時間約七、八分鐘左右，最多以不超過十分鐘為度。

四、體格檢查 九月份第一星期內，檢查體格。怎樣改算實足年齡，怎樣測量身長、體重，詳見本書第一冊。

第三、四周

一、整隊 同前，向前看齊，使前後保持相當距離。

二、行進 單行縱隊圓陣行進。除複習齊步、踏脚、立停、快步、慢步、輕步、踏足時換脚走外，再訓練行進時向後轉走。

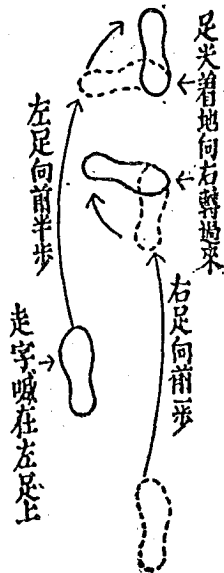
教師在學生行進時喊：「向後轉——走！」「走」字喊在左足上。右足向前一步，左足向前半步，足尖着地，身體向右轉半圓，停一拍，然後左足開始，前進。如圖：

注意 「向後轉走」，這動作的要求，在低級，僅僅是「上體向右面轉過來」。全部動作的正確，我們預備到中年級去訓練。

三、聽音動作 同前，在一動作完畢，換次一動作之前，酌量插入向後轉走。

四、故事遊戲 教師講：「一隻蝸牛在牆上爬，手指一碰，不動了。蝸牛的頭不見了，只見一個殼。他的頭到那裏去了？」（縮進殼裏去了）。「那末怎樣縮法呢？」（轉進去）。「對！」教師唱第一首：

教師一面唱： 一面（叫大家攙起手來）攙住了第一個小朋友，向圓陣內螺旋式轉進。人數少，齊步走。人數多時，可以用緊促步旋進。齊步走，每步一拍。緊促步，二步一拍。（緊促步，依歌的律動，走齊了，便是跑步的訓練）。使第一節歌唱完，恰恰教師轉到了圓陣的中心。如旋進。



“G調2/4 $\underline{1\ 2\ 3\ 4} \mid 5\ 5 \mid 6\ 6 \mid 5 - \mid 4\ 4\ 4 \mid 3\ 3 \mid 2\ 2 \mid 1 - \mid$

(一)大家攙手 攙手 攙攙手， 轉進去，蝸牛 進殼了。

(二)大家攙手 攙手 攙攙手， 轉出來，蝸牛 出殼了。

$5\ 5 \mid 4\ 4 \mid 3\ 3 \mid 2\ 2 \mid 5\ 5 \mid 4\ 4 \mid 3\ 3 \mid 2\ 2 \mid \underline{1\ 2\ 3\ 4} \mid 5\ 5 \mid$

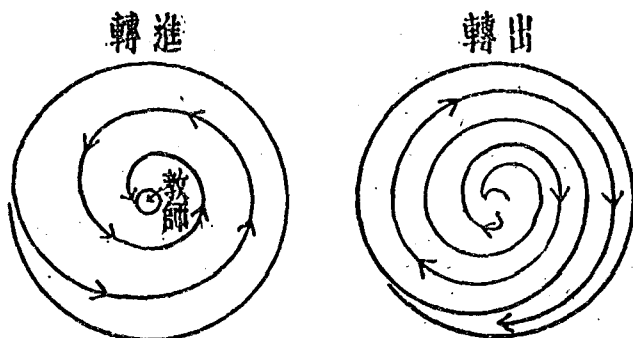
越走 越近，越走 越近，越轉 越緊，越轉 越緊，轉進殼的蝸牛
越走 越遠，越走 越遠，越轉 越開，越轉 越開，轉出殼的蝸牛

6 6 | 5 — | 4 4 | 3 3 | 2 2 | 1 — || ”

最安逸， 蝸牛殼裏 最安逸。

很爽快， 蝸牛殼外 很爽快。

圖。



教師再唱第二節，叫大家向後轉走，恢復原來的圓陣，起初教師領隊，等大家歌詞唱熟了，由兒童公推一個小朋友領隊；或指請自願領隊的小朋友做領隊。

注意 整隊要齊，要靜。做遊戲時要儘量讓學生大叫，大跳，大笑。做螺旋行進時，常會弄得大亂，教師應該笑着說：「重排隊，再來過。」

這是開頭時候的玩法，等玩熟了以後，轉出來時，不必向後轉，照前面轉出圖，從圓中心向外轉出來，恢復原來的圓陣。

以後，還可以把相互攙手，改為後面的雙手，搭在前面人的

肩上前進。

五、追逃遊戲 教師講：「雉雞，誰見過嗎？公雉雞的尾巴很長，很美麗。雉雞身體很重，飛不高，也飛不遠。被獵人追急了，便躲進草裏去。可是他的尾巴很長，常露出在草上面。雉雞把頭藏在草深處，它以為自己看不見獵人，獵人也看不見自己了。」教師兩手撐地，一足斜上舉，做雉雞的尾巴。全身用兩手一足支持着。

教師問：「誰會學雉雞藏頭？大家試試看！」這時秩序一定很亂。有的站不住跌倒了。有的起初站得很好，一笑也站不住跌倒了。有的給人碰倒了，或是給人推倒了。於是推的人逃開，被推倒的追。教師除預防危險外，不要去干涉。

過一些時，等大家稍稍安靜下來說：「誰願意做獵人？」指定一個舉手的兒童，請他站到圓陣的中間。說：「現在我們來玩雉雞藏頭的遊戲。獵人站在這裏，各位都是雉雞，可以隨便站到什麼地方，看見獵人來了，立刻做雉雞藏頭。二手撐地，一脚舉起，獵人便不能捉你。」

如果，站不住要跌了，趕緊起來逃。逃不動了，再做雉雞藏頭。被捉住的雉雞，便變做獵人。獵人越變越多。雉雞便越捉越少。不被捉住的雉雞算勝。

第五、六周

一、整隊 同前。注意，齊、靜、快、向前看齊，保持間距。

二、行進 同前。單行縱隊，走成圓陣。先復習齊步、快步、慢步、輕步、踏足、換腳走……等。向後轉走，在每一聽音動作完畢後行之。即次一聽音動作之前，加一次向後轉走。

三、聽音動作 同前。在鳥飛、拉綫、打鼓之後，加挑担，然後上山、下山。兔跳可改馬跳。最後走輕步，靜息。

挑担，先左手在前，右手在後平舉。每走一步，兩臂上下振動一次，上體略向前俯一次，像挑着重担的樣子。膝微屈。每步輕輕用足跟着地前進。若干動作以後，改右手在前，左手在後平舉。其他動作同。

馬跳，先左足在前，右足在後，跳躍前進。離地時左足先，右足後。着地時也左足先，右足後。兩手可在兩側上下振動助勢。成熟後，再改兩臂叉腰。若干動作以後，改右足在前，左足在後跳躍前進。但多數兒童，對左足前，右足後的馬跳動作，往往容易學習。對右足前，左足後的馬跳動作，比較困難得多。教師不必認真，任其自然。在掉換時；遇有不會掉換，或不曾掉換的兒童，不堅執改正。只要說：「×××會掉換，真有本領！」或：「已經有×位小朋友會掉換，我們應該拍手！」

四、故事遊戲 教師講：「一個農夫，住在山谷裏，一天農夫領了小孩，小孩手裏，抱着一只白貓，白貓嘴裏，銜着一塊餅干。」教師唱：

“G 調 2/4 拍

$$5 \quad | \quad \underline{1 \ 1 \ 1 \ 1} \quad | \quad 1 \cdot \underline{1} \quad | \quad \underline{3 \ 3 \ 3 \ 3} \quad | \quad 3 \cdot \underline{0}$$

(一) 農 夫住山谷 裏, 農 夫住山谷 裏,

$$5 \quad \underline{5 \ 6} \quad | \quad \underline{5 \ 3 \ 1 \ 2} \quad | \quad \underline{3 \ 3 \ 2 \ 2} \quad | \quad 1 \ 0 \quad | \quad "$$

噯唷, 噯唷, 噯唷, 農 夫住山谷 裏,

教師說:「我是農夫,誰願意做我的小孩?」小孩雙手叉腰,教師雙手搭在願意做小孩的兒童肩上,兒童在前,教師在後,一面在圓陣內,繞着圈兒走;一面唱:

(二) “農夫領了小孩, 農夫領了小孩,

噯唷, 噯唷, 噯唷, 農夫領了小孩。”

教師輕輕問小孩:「你要請誰做白貓?」白貓在前,小孩在中間,農夫在後面,後面人的雙手,搭在前面人的雙肩上,第一人雙手叉腰,同在圓陣內繞着圈兒,一面走,一面唱第三節,同樣接唱第四,五節,

(三) “小孩抱了白貓, 小孩抱了白貓,

噯唷, 噯唷, 噯唷, 小孩抱了白貓。”

(四) “白貓銜了老鼠, 白貓銜了老鼠,

噯唷, 噯唷, 噯唷, 白貓銜了老鼠。”

(五) “老鼠銜了餅干, 老鼠銜了餅干,

噯唷, 噯唷, 噯唷, 老鼠銜了餅干。”

教師叫做餅干的兒童歸隊，依次老鼠、白貓、小孩、農夫，一個個的歸隊，同時依次唱：

- (六) “饼干跌到地上， 饼干跌到地上，
噯唷，噯唷，噯唷， 饼干跌到地上。”
- (七) “老鼠去尋饼干， 老鼠去尋饼干，
噯唷，噯唷，噯唷， 老鼠去尋饼干。”
- (八) “白貓去追老鼠， 白貓去追老鼠，
噯唷，噯唷，噯唷， 白貓去追老鼠。”
- (九) “小孩去追白貓， 小孩去追白貓，
噯唷，噯唷，噯唷， 小孩去追白貓。”
- (十) “農夫去尋小孩， 農夫去尋小孩，
噯唷，噯唷，噯唷， 農夫去尋小孩。”

教師說：「現在誰來做農夫？」農夫可以多請幾個，同時唱，同時遊戲，但要看出人數，全級20人，農夫最多同時請四位；25人，最多請五位，餘數推。

這是第一種玩法。

三四次後，前進的步伐，可以改用跑步。唱完第五節時，已經變成許多五人單行縱隊，教師哨子一吹，叫大家四散逃開，甲隊的農夫，要去追甲隊的小孩，小孩去追白貓，白貓去追老鼠，老鼠去追餅干，乙隊的農夫，去追乙隊的小孩，小孩追白貓，白貓追老鼠，老鼠追餅干，丙，丁……等隊同。

老鼠追到了餅干，應攙着手一齊逃走，不要給白貓追到，農夫追到了小孩，應攙着手一齊去追白貓。

總之，不但一個追，一個逃，還有兩人攙手一同追，一同逃，甚至三人，四人攙手一同追，或一同逃。

中間做農夫的，只要追，不用逃！做餅干的，只有逃，沒有追，這是第二種玩法。

注意 人數不一定恰可以用五除盡，譬如全級 24 人，那末只少一人，教師參加進去算一個，恰成五組，如果全級只有 23 人，即使教師加入，還少一人，那末可以將餘下人的三人分配在三組裏做餅干，就是三組的老鼠銜二塊餅干，一組的老鼠，銜一塊餅干，餘類推。

第三種玩法，是追的時候，只許追別組的，不許追本組的，本組的即使追着了也不算。

在吹哨子以前，教師先要編定組次，說：「大家記好！這裏是第一組，這裏是第二組……」並且說明只要是大的追着小的，都算勝，小的追着了大的，都算失敗，本組的不算，重追過。

所以一個兒童，在追着另一個兒童時，第一先問：「你是第幾組？」第二再問：「你是做什麼的？」這裏農夫和餅干最便宜，農夫永遠不會追錯，餅干只管逃，不用追。

說明 大小的次序是：1 農夫，2 小孩，3 白貓，4 老鼠，5 餅干。

第四種玩法，教師說「餅干是農夫的，餅干要回到農夫處，所以現在餅干可以追農夫，農夫不可以追餅干，並且，農夫只許追小孩，小孩只許追白貓；白貓只許追老鼠，老鼠只許追餅干，本組的仍舊不算，捉對了勝，捉錯了失敗。」

五、追逃遊戲 全體列成單行圓陣，請一個兒童站到圓陣中間做大將，拿一個小皮球，或塞有紙屑、棉絮等布球，拋向圓陣上任何小朋友，拋時，同時嘴裏喊出姓名，被喊的小朋友，必須立刻搶住球逃，大將立刻去追。

如果被喊的小朋友，沒有搶住球，球仍舊給大將搶住了，大將勝。

如果被喊的小朋友，球雖然搶住了，但被大將捉牢，或觸到身體，也是大將勝。

如果被喊的小朋友，搶住球逃時，見快被大將追着了，立刻將球拋給另一個小朋友，同時喊他的名字，那末大將便只能捉第二個小朋友了。

依次第二個小朋友，可以拋給第三個，第三個拋給第四個……，大將勝了，失敗的代替做大將，大將追得太久了，可以由教師吹哨停止，由大將對任何一個小朋友鞠躬請代。

六、測量身體 第六周，即十月份第一周，測量身長體重。

第七、八周

一 整隊 同前，注意齊、靜、快，向前看齊，保持間距，複習左右轉。

二、行進和聽音動作 行進時步伐和聽音動作配合，只要教師注意，不必要兒童知道：「我們做什麼動作，同時練習什麼步伐。」本來從開始到終了，最好自然過渡，不要硬分階段，更不要對學生宣佈階段名稱。常見一般體育教師，在上早操時，喜歡喊：「第一節，呼吸運動，兩臂側上舉，吸！」「前放下，呼！」實在只要教師站在隊伍前面，喊：「吸！」同時自己兩臂側上舉，再喊：「呼！」自己兩臂前放下。學生跟教師動作做好了，教材上「呼吸運動」，「兩臂側上舉……」都是給教師看的，不是要教師背給學生聽的，尤其是小學兒童，聽了也不懂。

所以我們教低級體育，教師不必說明：「好！現在我們要練習步伐了！」「好！現在我們要聽音動作了。」「好！現在我們要玩故事遊戲了。」……

兒童年齡一天天大起來，愈需要較劇烈的運動遊戲。所以整隊、步伐、聽音動作的時間，應該儘量縮短，遊戲運動的時間，應該儘量拉長。

步伐和聽音動作的配合，如『打鼓』是齊步，『拉綫』、『挑担』，是慢步，『上山』、『下山』是輕步，在中間再插入『踏足』、『換腳走』、『向後轉』……等。

本來各種聽音動作，用哨子做符號。（有風琴、鋼琴的，當然

跑進了界綫，獵人也不許再捕捉。

鹿被捉了，便變成獵人。獵人越界，便被捉做鹿。再掉回頭跑，把喝水的河邊，作為鹿的家；鹿的家作為喝水的河邊。每次十分鐘，二隊交換做獵人或鹿。交換做的時候，教師可以吹哨，排單行縱隊。再舉右手說：「二數的向右移一步。」問：「那一隻鹿，沒有被捕捉過？請舉手！」「好！×××，×××，……真有本領！」教師拍手，暗示大家拍手。

「現在一數的做鹿了。看那幾隻鹿一樣有本領！」

這是初次的玩法。

注意 捕捉不必拉住，只要用手觸到，便算捉住，以免傾跌危險。

以後不但可以比那幾隻鹿最有本領，還可以比一，二兩隊比誰的人數多。因為鹿被捕便做獵人，獵人多了，獵人越界便做鹿，鹿多了，十分鐘後，教師先吹哨子，叫獵人歸隊，再吹哨子叫鹿歸隊，由各隊自己點人數，比多少！人數少的應該拍手，慶祝對方勝利，然後換做。

最後，由兒童公舉最有本領的鹿，仍做鹿。其餘的全體做獵人。獵人多了，鹿更不容易越過。捉到剩一，二只鹿，或三，四只鹿時，教師便召集獵人，搭成單行圓陣，圍住最有本領的鹿，唱一個歌，或做一個故事遊戲，來慶祝他們。

以後，凡被這樣慶祝過的鹿，便做各種遊戲活動時的領袖，

五、競技遊戲 教師說：「雉鷄藏頭，用兩只手，一只腳，撐在地上，我還會用二只手，一只腳，在地上走，不過，要請一位小朋友幫忙，幫我拿住蹣起的那只腳。」教師指請了一位小朋友，做給大家看。

這時大家都要試試，教師不要因為秩序亂去干涉他們，相反的要鼓勵站着看的小朋友，也來試試；幫助不能走的小朋友，教會他走幾步。這是墊上運動，機巧運動之一，最好使大家會做，不重比賽。

教師揀做得好的和好的比賽，差的和差的比賽。比賽時每二人作一單位，在場上畫二條界綫，一作起點綫，一作終點綫。中間的距離，以不超過二公尺為度，每次比賽的組數不一定，在起點綫上，預賽各組排好了，哨子一吹，同時出發，到達終點綫後，每組甲乙二人掉換了，走回起點綫，先到的勝利。

注意一 起初比賽的時候，距離要短。

注意二 能力較差的各組，不比快，比到達終點綫的勝利。

第九、十周

一、整隊 同前注意齊、靜、快、保持間距。

二、行進及聽音動作 同前，吹號、鳥飛、拉綫、打鼓、挑担、上山、下山、馬跳、加『走索兒』，靜息。

『走索兒』借作平均運動，他的本身是狐滋步 wotz step，可

以作行進時『換腳走』的預習。他的方法是(1)左足向前半步，接着右足用足尖移近左足足跟。(2)左足再向前半步。(3)右足向前半步，接着左足用足尖移近右足足跟。右足再向前半步。

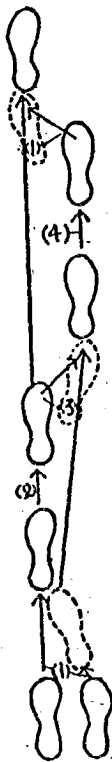
狐滋步是兩手叉腰的。走索兒是兩臂左右平舉，模仿走索兒的，在索上左足向前一步，後面的右足，沿索兒向前移動一步，然後右足向前一步，在後面的左足，沿索兒向前一步。如圖：

三、故事遊戲 教師講：「一個牧羊的女孩，不見了她的綿羊，她不知道向那裏去找，她想，她不去找，也許綿羊會搖搖尾巴，自己回家來。」

「但是她仍舊拿了牧杖，要出去找她的綿羊。她在路上看見綿羊，心裏歡喜極了。真的，綿羊會搖搖尾巴，自己回家來了」。教師唱：

請一位小朋友做牧羊女孩，站在圓陣中間。兩節歌唱完，唱到末了一個字時，做牧羊女孩的，任意喊一個小朋友的名字。被喊的小朋友，先預備好逃的姿勢，然後做一聲羊叫，立刻就逃。牧羊女孩，聽見了羊叫，才能追趕。羊逃出去時，要拍一樣東西，牆壁，樹木，庭柱……都可以。拍過後立刻跑回原位置。

牧羊女孩，在羊不會叫前，不能去追。在羊沒有拍一樣東西



“變E調6,8拍 $\underline{5} \underline{\dot{1}} \underline{3} \underline{7} \underline{0} \underline{6} \mid \underline{5} \underline{2} \underline{3} \underline{2} \mid \underline{1} \underline{1} \underline{1} \underline{2} \underline{3} \mid \underline{5} \cdot \underline{3} \underline{0} \mid$

(一) 小女寶貝，不見綿羊，她不知道那裏去 找。

(二) 小女寶貝，手拿牧杖，她要出去找她的 羊。

$\underline{6} \underline{6} \underline{6} \underline{5} \underline{5} \mid \underline{4} \underline{3} \underline{2} \cdot \mid \underline{\dot{1}} \underline{7} \underline{6} \underline{5} \underline{3} \underline{1} \mid \underline{2} \cdot \underline{1} \cdot \parallel$

她不去找，羊會回家，搖搖尾巴 回家 來。

她見羊來，心上歡喜，搖搖尾巴 回家 來。

以前，不能捉羊，必須等羊拍了一樣東西，牧羊女孩照樣在羊拍的原地方拍一下，然後可以追羊了。如羊先到原位，羊勝。如牧羊女孩先到；牧羊女孩勝，就佔了羊的位置。原來做羊的，便改做牧羊女孩。

這是第一種玩法。

玩熟了，牧羊女孩，逐漸增加，每一女孩，指定一位小朋友做綿羊。歌唱完了，同時做聲羊叫，同時逃，同時追。

但人數多了，常會找不到原位置，找錯的不算，找到原位置的，雖然遲到也算勝利。

這時做羊的，一定請兩旁的小朋友幫忙。所以在跑回來時，一定叫着各人的名字，有的幫綿羊的，有的幫牧羊女孩的。於是叫、跳、笑、拍手，教師要助他們的興，笑笑，拍拍手，不要禁止。

這是第二種玩法。

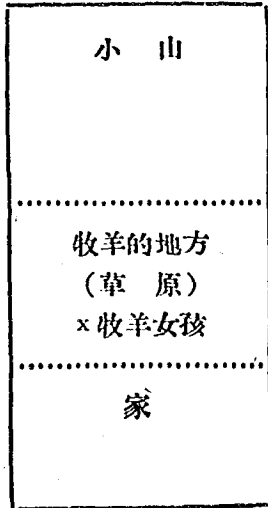
再次，一個牧羊女孩，可以指定幾只綿羊。凡是跑出去，被牧羊女追着的，算是失蹤的羊。這樣玩的時候，場地上畫兩條界綫，作為草原。羊沒有叫以前，做牧羊女孩的，必須一足踏在後面的界綫上；做羊的足，不能預先越過第一界綫。離開草原不遠的前面畫一個小圓，（或放一樣東西，豎一根竹竿都可以），作為小山。羊逃時必須繞過小山。牧羊女孩，可以不必繞小山，拍着便算捉住。

注意一 第三種玩法，唱歌時，做羊的隨意散開在草原上，走來走去。快唱完時，漸漸移近前面的界綫。牧羊女孩，必須閉着眼睛，假裝睡着，或把雙手蒙住眼睛，聽見羊叫，才醒來去追。羊走回草原，便不能再捉。

注意二 兩條界綫和小圓的距離，最遠不超過五公尺。

注意三 這樣玩法，因為運動比較劇烈，應分成許多小組，輪流遊戲，使兒童可以輪流休息。剛才跑過，不宜就唱歌，唱歌也可以輪流休息。

四、追逃遊戲 全體單行圓陣。請一個小朋友在圓陣內沿着圓陣走。各位小朋友見他走來，立刻蹲下。因為他要捉的是立着的人。等他走過，立刻又站起來。這遊戲做熟了，中間的兒童



跑到圓陣那裏；那裏的小朋友便蹲下去，跑到這裏，這裏的小朋友便蹲下去，那邊便還原，活像琴上的鍵盤，非常有趣。

聰明的小朋友，會想出突然向後轉，後面的小朋友，見它走過，剛才還原，一時猝不及防，常會被拍。

或者先慢慢的走，忽然快跑越過數人，去拍不曾預備的小朋友，也很容易的。

靈活的小朋友，反應比較敏捷，有時突如其來，不及蹲下，不知不覺，往圓陣外逃，教師可以暗示大家，共同議決，被拍的，可以逃，但拍人的，可以追，可以不追，逃的人逃不動時，也可以蹲下，避免被拍，拍人的不來追時，必須回到原位。

凡是遊戲運動所有規則，教師都應暗示學生，自己議決，一般教師，喜歡一件件，一條條背出來，再三叮囑兒童，結果既記不盡許多，教師全副精力，幾乎都化在監視犯規上，精明的教師，即使規則維持得好，可是兒童的精神反感不自由，時時戒懼着犯規。

現在由兒童議決，兒童們總覺自己立法，自己守法，非常愉快，而且遇有犯規的，兒童自會檢舉，教師只要幫助執行，因為規則由兒童自己議決，規則的意義，大家明瞭，而且有人犯規，才議規則，更少暗示作弊的副作用。

五、競技遊戲 複習舊教材。

第十一至十四周

一、測量身體 第十一周，即十一月第一星期，測量身長體重。

二、整隊 同前，單行縱隊，注意齊、靜、快、間距。

三、聽音動作 同前，注意走索兒動作，幫助不會走的兒童。

四、故事遊戲 教師講：「一個小朋友的鞋破了，拿去請皮匠補。約定到三點半鐘去拿。到了三點半，小朋友去拿了，忘了那一個皮匠，是替他補鞋的。問了一個，不是，再問一個，又不是。」教師唱：

“F調2/4拍 $\frac{1}{1} \frac{3}{1} \frac{1}{3} \left| \frac{1}{1} \frac{1}{1} \right| \frac{2}{4} \frac{4}{2} \frac{4}{4} \left| \frac{2}{2} \frac{2}{2} \right|$
 皮匠皮匠 補我鞋，三點半鐘 我來拿，
 $\frac{1}{1} \frac{3}{1} \frac{1}{3} \left| \frac{1}{3} \frac{3}{4} \frac{4}{2} \right| \frac{7}{2} \frac{6}{7} \left| \frac{1}{1} \frac{1}{1} \right|$
 一針穿來，一針穿 去，補鞋子的 就是他！

教師從腳上脫下一只鞋來，交給圍陣上的兒童，說：「我的鞋破了，請你替我補一補！三點半鐘我來拿。」教師把眼睛閉起來，或用兩手把眼睛蒙起來，叫學生將鞋向左或右傳遞，一面傳，一面唱。唱到末了一句的時候，大家把手藏到背後交握着。當然拿鞋的小朋友，把傳到的鞋，也藏在背後了。教師睜開眼睛，或放下蒙住眼睛的手，指定一個小朋友唱：「補我鞋的就是他。」

如果猜錯了，那被猜的小朋友，把兩手伸到前面拍手三下，

教師再猜，另再指定一個小朋友唱：「補我鞋的就是他！」

如果猜準了，那小朋友便把鞋送還給先生，同時脫下自己的鞋，交給一位小朋友說：「我的鞋破了，請你替我補一補，三點半鐘我來拿。」……

注意一 這遊戲宜於在室內玩，天下雨，操場上不能去，改在教室中，走廊裏，坐着好做，站着也好做，圓陣好做，方陣，橫隊也好做。傳遞的東西，不一定用鞋，一二次後，可以改用別的東西代替，如能用零碎布做一雙小鞋來傳遞，兒童們更喜愛。

注意二 閉眼睛，兒童每每耐不住要偷看，兩手蒙眼睛，兒童們也常會把手指留些隙縫，在隙縫中偷張，於是大家先檢舉，後不信任，要另有人去蒙他的眼睛，或提出用手帕紮住眼睛，這個教師應該乘機說明：

「手指上，手帕上，常會把別人的痧眼，傳染給自己，除非自己有手帕，可以用手帕蒙眼睛。」但小朋友們的手帕太小，甚至有人不帶手帕，不如閉了眼睛，背向大家立，等唱完了，再轉過身來猜。

這是第一種玩法。

在場地上玩，被猜着了以後，鞋子不送還，可以拿了鞋子逃，逃的人必須在圓陣外，繞着圈兒逃，追的人可以在圓陣內穿來穿去。

這樣，便把遊戲的重心，偏在追逃上，因為拿的人，時時在

準備着逃，很容易一猜便着，又因為追的人可以在圓陣內穿過，要追着也並不難，但鞋必須用別的東西代用，否則腳上脫去了鞋，教他怎樣追呢。

這是第二種玩法。

兒童玩遊戲，常會創造新的玩法。聰明的兒童，乘追的不留意，機巧地將鞋交給別人，自己卻依舊逃跑，引着追的，等到被捉住，鞋却沒有了，不知又傳遞到何人手中去了。

於是，大家唱起歌來：「皮匠，皮匠補我鞋……」追的人，只好回到圓陣中央，重新猜過，這次猜，限定唱到歌的末一字「他」時，同時指出。

一二次後，兒童又把玩法變換，索性明目張膽把鞋互相傳遞，有時順傳，有時倒傳，這時漸漸變成不是追人，而是追鞋了。

萬一兒童們，因傳遞不及跑來得快，索性拋來拋去，那末追鞋又變成了搶鞋，不過每次開始，總是唱歌、猜、然後追逃，追人、追鞋、搶鞋，儘可任其自然演變，每一變化，能徵得兒童同意，讓兒童們感到是自己的改造，最有價值。

這是第三種玩法。

五、追逃遊戲 利用前面故事遊戲裏，用零碎布做的小鞋，來做丟手帕遊戲，把手帕丟到地上，總覺不合衛生，沒有小鞋，最多用乾抹布代替。

玩的方法，最初是由一個兒童，拿了小鞋，走到圓陣外面，

把小鞋放在某一個小朋友足跟地上，立刻繞着圓陣跑。那小朋友發覺自己背後有了小鞋，向前追去，在半路上追着了，把鞋還給他，叫他再來過。逃的人繞了一圈，沒有被追着，便佔住了那空位。那追的人便代替了逃的。

這玩法有三種變化：

1. 聰明的兒童，明明已把小鞋，放在別人背後，却故意慢慢地走，並不逃跑，讓別人誤以為小鞋尚未放去，不去檢查身後，於是很容易地繞了一圈，到達放有小鞋的小朋友背後，輕輕拍着說：「我勝了！」

從此大家提心吊膽的，常回頭看看自己身後，也許有人提議：「誰回頭看的要算失敗。」也許大家反對：「不看，怎會知道自己身後有小鞋？」

教師應鼓勵大家採用聰明的辦法。第一、先看丟鞋人手裏，有沒有鞋，有鞋時，根本用不着檢查自己身後，丟鞋人手裏鞋沒有了，第二、趕快看圓陣對面小朋友的眼睛，如果自己身後有了鞋，對面的小朋友一定看到，看到了，大家的眼睛，一定不自覺的集中在自己的足跟上，而且大家一定還望望你的臉，笑。那末你也不用回頭看，儘管蹲下身去，撈了鞋子追。

2. 丟鞋的照舊，追的人必須從反對方向繞圈，誰先到，誰便佔領了空位，算勝利，失敗的繼續丟鞋。

因為兩人是相反方向，繞着圈兒跑，在中途一定要相遇一

次，普通在相遇時，常會發生的危險。撞跌了，鼻子，牙齒，撞出血來了。所以在玩前，必須大家商定，相遇時，必須握手一次，然後再跑，以避免撞碰。

聰明的兒童，會趁握手的時候，把對手拉着往自己的方向跑幾步，來增加對手的距離，使自己操必勝之權。於是從追逃，一變而為角力。教師不等提出抗議，暗示贊成，說：「好辦法！」

3. 丟鞋的照舊。追的人在出發追時，早已把鞋移置別人身後。自己故意起勁地叫着，追着，引得大家跟着拍手、跳腳、叫喊、催促，都忘了檢查自己身後。直到被人拍着說：「我勝了！」才發覺自己大上其當。連逃的兒童，也覺自己白急了一陣，受愚得可笑。

玩熟了，常常從第一人丟給第二人，第二人又丟給第三人，甚至第四人，第五人……同時好多兒童，在繞着圓陣跑。各人一面追人，一面也是被追的。弄得大家眼花撩亂，攪不清楚。這樣要算玩得出神入化。

但是人一多，位置便容易弄錯，所以一分勝負，往往有許多糾紛。教師應把糾紛，提付公決。唱一個歌，做一種技巧……都可以。

六、競技遊戲 在場上畫二條界綫，距離十公尺。酌量情形，逐漸增加至二十公尺為度。

玩這遊戲前，可先玩「農夫在山谷裏」故事遊戲，使自然的

組成許多五人小組，然後各組輪流比賽跑，每次一組，每組取第一名，最後，各組第一名再決賽一次。

人數少，每組可取一、二兩名，再決賽。人數多，各組第一名，再分組複賽。複賽時，每組取二名，最後決賽。

以後比賽，凡參加過決賽的另成一小組，其餘的照舊分組預賽，決賽。多少次後，全級賽跑的快慢，很容易的可以排出名次來。

排名次的方法，應用占有次位法，例如十個兒童比賽，第三名與第四名同樣速度，第五、六、七名，同樣速度，第八、九名同樣速度，排列如下表：

名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
兒童	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
次位	1	2	3.5	3.5	6	6	6	8.5	8.5	10

普通排法，丙、丁作第三名，戊、己、庚作第四名，辛、壬作第五名，癸第六名。如此，將來計算常態分配時很不方便，占有次位法，不但一目了然，且較公允。

賽跑成績，隨時紀錄，作為學期致試體育成績之一，如有跑錶 Stop watch 用跑錶記錄時間更好。

第十五至十八周

一、測量身體 第十五周，即十二月份第一周，測量身長

體重。

二、整隊 同前。

三、行進與聽音動作 同前。

四、故事遊戲 教師講：「很久很久以前，外國有一個國王叫亨利。他的國很大，很強，所以他造了一個大宮殿。做了許多華麗的衣服。他的箱子裏藏着許多金子。他有許多傭人伏侍他。他吃的東西，當然什麼都有。總之，他心裏希望的事情都做到了。他心裏希望的東西都有了。但是他心裏仍舊不快樂。

亨利想：『世界有沒有快樂的人？』如果有，我願意把我的國王和他掉。有人告訴亨利：『河邊磨坊裏的磨粉人最快樂。』於是亨利到磨坊裏去看他。遠遠就聽到磨粉人的歌聲。（教師唱：）

G調4/4 $\underline{3\ 1\ 1\ 1}\ 1\ \underline{5\ 5}\ | \underline{6\ 6.7}\ 6\ 1\ | \underline{3\ 5\ 5}\ 3\ 1\ |$

快活磨粉人，只有我一個人，磨盤開轆轤，多

$3\ 2\ \underline{2\ 3}\ 2\ | \underline{1\ 1}\ \underline{1.1}\ 1\ \underline{5\ 5}\ | \underline{6\ 6}\ \underline{6.7}\ 6\ 1\ |$

麼好聽！一手拿了磨盤柄，一手拿米裝下去，

$3\ \underline{5\ 5}\ 5\ \underline{1\ 2}\ | \underline{3\ 2}\ 1\ 0\ |$

磨盤開轆轤，快活磨粉人。

「國王亨利聽得也快活起來。他就走到磨坊，磨坊很小，又很破舊。再看磨粉人，穿着破舊的衣服，一手拿了磨盤柄，一手拿米

裝下去。磨盤不停的轉着，發出開轆轤的聲音。磨粉人雖然這樣辛苦，可是笑嘻嘻一臉的快活。亨利說：『快活磨粉人呀，你爲什麼這樣快活，請你告訴我，我願意拿國王來和你調換。』

快活磨粉人說：『我的事情，自己做，別人的東西，從來不曾希望過。』說完，仍自磨粉。一面磨，一面唱。」教師再唱二遍，並照歌詞表情。

「快活磨粉人，只有我一個人。」左手叉腰，右手握拳伸指指鼻子，同時在圓陣內向左轉繞圈兒前進。

「磨盤開轆轤，多麼好聽。」繼續前進，右手改指耳朵。

「一手拿了磨盤柄。」左手握拳，向左側平舉，虎口向上。

「一手拿米裝進去。」繼續前進，右手握拳，手背向上，在體前左右擺動，作拿米裝進磨盤裏去的樣子。

「磨盤開轆轤，快活磨粉人。」繼續前進，左手仍舊向左側平舉，右手前後擺動，表示快活的樣子。

唱完一遍，向後轉，向右繞圈行進。再唱第二遍。表情動作，左右手對調。

教師喊「一、二報數！」再喊「向後一轉！」轉法動作暫時不教。只要求一律從右面轉過去。錯的人多，可以再來兩個「向後一轉！」此時大家面向圓陣外，每二人挽起手來，各向前（即向圓陣外）走二步，使左右間距增加。然後叫報一數的再向後轉。這時每組的二人，一數面向圓陣內，二數面向圓陣外。

唱一二句時，二人用左臂勾着旋進。唱第三句時，左手握着旋進，其餘動作都同。唱完第一遍，唱第二遍時，各人向後轉，各組改用右臂勾，用右手握。

唱熟了，改用五人一組。四人做磨盤，站在四個方位，相對的兩人，各用左手握着，向同一方向旋轉行進。各人右手，向磨盤外半屈，張手，手心向上。

另一人做磨粉人，左足在前，右足在後，左手向前伸屈，作磨粉狀，右手作拿米放進磨盤裏去的樣子，放在做磨盤人伸出的手心裏。

再進一步，假定全級五組，在操場四周，分放五張凳子。兩遍唱完，立刻散開，去搶凳子，每張凳子，只許四人，每人搶時一手放在凳面上。先放的四人算勝利。搶不着的做快活磨粉人。

人數不能用五除盡時，餘數可以分別加入各組做磨粉人，就是有幾組每組有二個磨粉人，站在磨盤的兩對面。不過第二句歌詞須改為：

“……5 5 | 6 6,7 6……”

只有 我們二個人

五、追逃遊戲 在場地畫二條界，距離五公尺，酌量增加至十公尺為度。二界綫中央，畫一小圓，指請一個兒童站着作拍人的領袖。如下圖。

玩的時候，先把全級兒童，分成甲乙兩隊，分站在二界綫外。

做領袖的喊：「一、二、三，一、二、三，跑上山又跑下山！」喊完末了一字，甲乙兩隊，必須立刻越過界綫，互換位置。在跑過中間時，領袖可以跑出圈來，追去拍他。被拍的便與領袖對調。

這是第一種玩法。

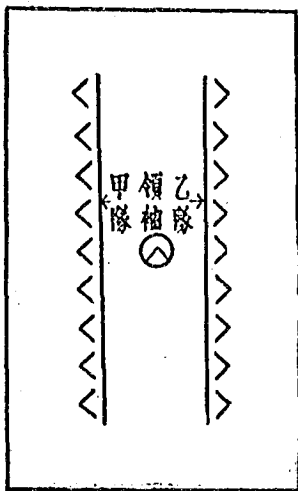
如果被拍的便站在界綫一同拍人。大家約發過幾次令以後，便點甲乙兩隊的人數。那一隊人多，算勝利。這樣玩時開始便須二人，甲乙兩隊，各推一人做領袖。因為兩隊比賽，甲

隊的人，一定專拍乙隊的小朋友。同樣乙隊的人，一定專拍甲隊的小朋友。

這是第二種玩法。

第三種玩法是被拍的退出，另做個別運動，如踢毽呀，拍球呀，跳繩呀……。這樣甲乙二隊的小朋友，越拍越少。誰最後被拍的，大家拍手慶賀他。

也可以由大家決定，不一定拍到最後一人。拍剩五人或十人……便停止，都可以。開始時拍人的領袖，可以多請幾個。或同時追拍，跑累了，也可以分組輪流追拍。



六、競技遊戲 比賽立定跳遠，在場地上畫十一條綫，綫長二公尺，綫和綫的距離為一公尺，地土要揀比較鬆軟的地方，地要平，石子磚屑要除去，草地也不相宜，容易滑跌，界綫畫法如圖：

跳時，每二人同時舉行。	10
跳法 1. 必須二足同時離地，	9
同時落地。	8
2. 跳前兩手可以前後擺動，兩	7
膝可以屈伸，使上體上下助勢，但未	6
跳出前，足尖不可離地。	5
3. 足尖齊起跳綫，跳出去後，	4
以足跟為準，後退的不算，跌倒了，	3
向前跌，可以記錄；向後跌不算。	2
4. 每人可跳二次，記錄最高的	1
成績。	

注意：一、立定跳遠，足跟着地，直接振動腦子，所以跳過三、四次後，宜勸令停止，或誘導他們玩別種遊戲。

二、記錄方法，看跳出後，足跟着地在3格內記3；4格內記4……即該生跳三公寸，或四公寸，然後再依照前面占有位次法，改算名次記錄，作為學期成績依據。

第十九至二十二周

一、整隊 同前。

二、行進及聽音動作 同前。

三、故事遊戲 教師講：「老鼠爬到鐘上去，索落，索落，索落。鐘！鐘聲一響，老鼠一驚，索落，索落逃下來」教師唱：

“F調6/8拍 $\underline{5\ 6\ 5\ 4\ 3\ 2} \mid \underline{3\ 0} \frac{\dot{5}\ \dot{1}}{0} \underline{0\ 3} \mid \underline{3\ 0\ 5\ 4\ 0\ 2} \mid$

老鼠爬到鐘上去， 索落，索落，索

$\underline{3\ 0} \frac{\dot{5}\ \dot{1}}{0} \underline{0\ 3} \mid \underline{3\ 0\ 3\ 5} \mid \underline{5\ 4\ 4\ 6} \mid \underline{5\ 6\ 5\ 4\ 3\ 2} \mid \underline{1\ 0\ \dot{1}\ 0} \parallel$

落（鐘）鐘聲一響，老鼠一驚，索落索落逃下來。

草地上，可以叫學生在地上爬着前進。泥地上，可以改為蹲着前進。（鐘）最好由教師用搖鈴敲打。大家很迅速地站起來跑回原地。這是歌表情。

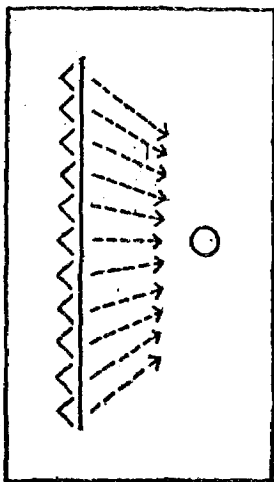
唱熟了，先在場地上畫一條界綫，界綫前面五公尺處，畫個圓，代替鐘，教師站在圓內。開始唱歌時，同前爬着，或蹲着前進，以圓為中心。等唱完歌，教師不一定就打鐘。稍停一、二秒鐘，再發令。鐘聲一響，大家迅速地站起來，跑回界綫內。每三人一組，二人對面立，雙手互握，高舉，做老鼠洞。一人蹲在洞裏。遲到參加不進的算失敗。站到白圈裏去做鐘。

下面是畫界線的圖。如果場地不大，可以散在四方，爬着的必須用足碰着牆壁，蹲着的用手碰着牆壁。代鐘的白圈，可以畫在場地中央。

這是第一種玩法。

場地四周編號碼，有幾個學生，編幾個號碼，另做許多號碼片，放在白圈裏。

兒童唱歌前進，不限一遍，以全體到達白圈，每人拿到號碼片，然後打鐘，做老鼠的依照號碼上的號碼，去尋自己的位置。教師一面巡視，對照，看有沒有弄錯，一面把號碼片收回，預備做



15	16	1	2	3
14				4
13		○		5
12				6
11				7
	10	9	8	

第二次。

如果與國語科聯絡，號碼可以改用新字新詞；或注音符號。與算術科聯絡，卡片上寫簡單式題，場地上寫答數……。

四、測量身長體重 第二十一周，即一月第一星期，測量身長體重。

五、追逃遊戲 全體散立在操場。請一位或二，三位小朋友

友做找朋友的。教師哨子一吹，找朋友的，可以追捉任何小朋友。但如遇二位小朋友攙着手，便不能去捉。一人孤獨的，或三人互攙手的都可以捉。被捉住了，就代替找朋友的。

教師每隔多少時間，吹一次哨子。哨子響時，凡攙着手的小朋友，必須放手，另和別人攙手。

如有紅綠帶，可以規定，凡佩紅帶的，必須與佩綠帶的攙手，佩綠帶的必須與佩紅帶的攙手。凡佩同色帶的攙着手，都可以追捉。捉着了，把他佩的帶子解下來，佩在自己身上。

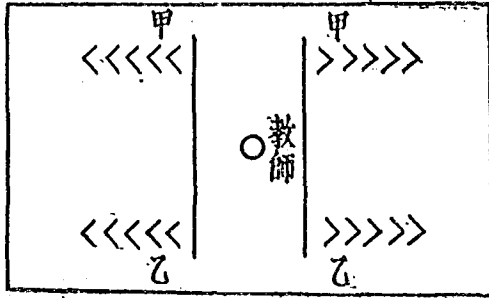
如果紅綠帶，有多少，或者紅帶多，綠帶少，或者紅帶少，綠帶多，每次追逃，定有許多兒童，無法和人攙手，非逃不可。但到一半時間，紅綠帶須互調一次。因為帶較少的一方面，逃的機會較少的緣故。

沒有紅綠帶，也可用各人的手帕，縛在手臂上。或有人戴帽，有人不戴帽。在鄉下，更有人穿鞋，有人赤足，都可做分組的記號。不過帽子有人患頭癬，便不能兩組互調，以防傳染。鞋子的尺寸，也不一定恰能適合。那末，人數較多的組，可以減少時，便等於互調，例如全體二十一人，帶帽，或穿鞋的有十三人。如果要互調，只要指定戴帽，或穿鞋的兒童，除去三四人的鞋或帽，便可以了。

六、競技遊戲一 在場地上，畫兩條相距五公尺至十公尺界線，如圖；將全級學生分成甲乙兩隊，每隊再分二小組，相對

分列二界線外。

教師發令後，甲乙兩隊，先由一組第一人，越過界線，向本隊另組的方向跑去。到達地點，拍另組第一人的手，站到另隊的末尾。被拍的，同樣向本隊另組的方向跑去，同樣拍另組第一人



的手，站到另組的末尾。惟第一人跑的方向，恰恰相反。

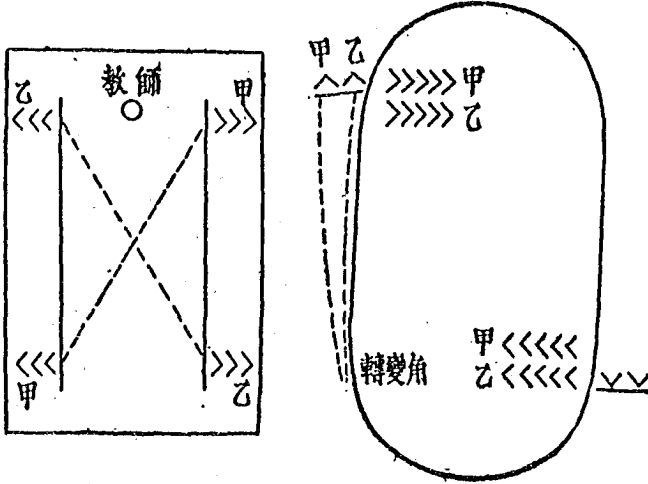
如此繼續兩隊第三，第四……各向對面本隊另組跑去，到最後，兩隊各組，恰恰互相調換位置。比先跑完的勝。

跑的路線，可以變化。可以對角跑，如能畫成橢圓跑道，更是理想。不過橢圓跑道，要看跑道長短，跑道太長，仿接力賽跑，分成幾站，最應注意的是起跑線的畫法，應該有個斜度。斜度的標準，要從轉彎角中量同距離兩點，連結兩點，便是起跑線。

其次要注意，起跑線，不可畫在恰逢轉彎的地方，應在轉彎角後面，相當距離處，使起跑後有一段直線，不必立刻轉彎，否則極易傾跌。

競技遊戲二 上面的競技遊戲，是田徑團體比賽運動之一，普通小學春季運動會，在低級除參加團體表現外，可能參加的

田徑團體比賽，賽跑，立定跳遠二項目，亦往往參加。人數由大
對角跑 橢圓跑道

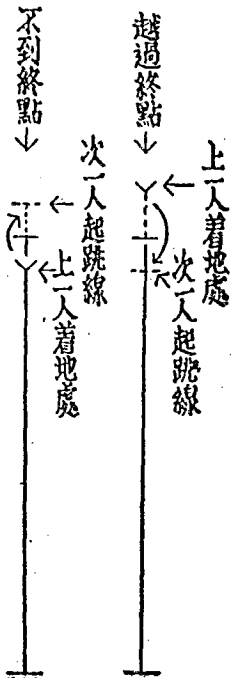
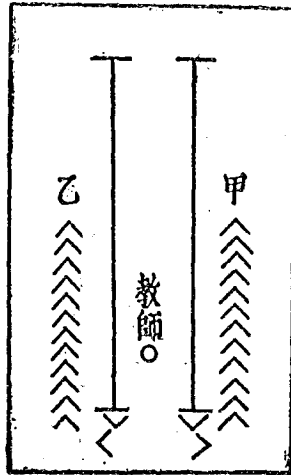


會規定，大概占各校各級全級人數，百分之七十到八十。計算方法，是全級參加人數，除總成績。就是一團體從第一人跑至末一人的總時間，求每人平均速度。如此在交接的時候，迅速和不犯規，很能影響平均成績。交接慢，當然吃虧。犯規一次，普通在總成績內加多少秒。(依距離遠近由裁判會議決。)那末平均成績，也要吃虧。

現在再說明立定跳遠，平時練習方法。先在場地上，畫二直線，約各長五公尺至十公尺就夠了。再把全級分甲乙二隊，分二線一端，各隊第一人，足尖齊起跳線。向前沿直線跳去。在足跟

着地處，臨時作一記號，或用短棒點定，作為次一人的起跳線。依次繼續跳下去。跳的方法，跳的規則見前。

跳到直線終點，人數尚有餘，可回頭向起點處沿直線跳去。但跳到終點的一人，如越過終點，將超越的距離在直線內扣除，即將超越的距離，從終點起向相反方向，在同距離處作為次一人起跳線。



如果跳到終點的一人，尚差一小距離，不到終點，可以將不足的距離，在直線內補足。即將不足距離，從終點起，向順方向，在同距離處，作為次一人起跳線。

練習立定跳遠，注意不能傾跌，後退，和起跳前作勢，足尖離地。因為比賽時，除依足跟着地處，作到達點外，凡傾跌了，或後退了，就拿跌倒或退後的最

近一點作到達點，無形中扣去了不少總成績。起跳前作勢，因而足尖離地，即作已跳論。如此在總成績內，便少了一個人的成績，當然要影響到平均成績。

六、成績考查 體育成績，應與年齡，身長，體重作比例。有二種方法：

1. 常態分配法 先依年齡，及最後一次身體測量，選年齡最大的四分之一批「3」，中間的二分之一批「2」，年齡最小的四分之一批「1」。

再選身長最長的四分之一批「3」，中間的二分之一批「2」，最短的四分之一批「1」。體重最重的四分之一批「3」，中間的二分之一批「2」，最輕的四分之一批「1」。三項平均，作為體格分數，是體育分數的分母。

再依賽跑和立定跳遠的最後成績，選跑得最快的四分之一批「3」，中等的二分之一批「2」，跑得最慢的四分之一批「1」。兩項平均作為運動成績，是體育分數的分子。

拿體格分數去除運動成績，商數應該是「1」，或超過1，或不足1，依此評定等第，或改算百分。

評等第，仍可採用常態分配，選商最大的四分之一批甲，中間的二分之一批乙，商最小的四分之一批丙。見例。

改算百分：可依據等第。下例全體十二人。甲等四分之一，三人。從80到95分計15分，三人分得5。再依名次批80、85、

90分，乙等二分之一，六人，從70到79分計10分，六人分得1.5。再名次批70、71.5、73、74.5、76、77.5分。丙等四分之一，三人，從60到69分計十分，三人分得3.5分。再依名次批66.5、63、60分。如果全級中，有身體運動很差的批丁，丁等最多占全級人數百分之五到十。

舉例如下：

學生姓名	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
A 實足年齡	3	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2
B 身長	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1
C 體重	3	1	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2
D 體格共計(A+B+C)	8	3	7	7	4	8	0	0	6	3	6	6
E 體格分數(D÷3)	2.7	1.0	2.3	2.3	1.3	2.7	2	3	2	1	2	1.7
F 賽跑	3	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	1
G 立定跳遠	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	1	1
H 運動總計(F+G)	5	5	4	4	3	5	3	6	5	3	3	2
K 運動成績(H÷2)	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	2.5	1.5	3.0	2.5	1.5	1.5	1.0
M 體育成績(K+E)	0.93	2.50	0.87	0.87	1.15	0.93	0.75	1.00	1.25	1.50	0.75	0.59
N 評定等第	乙	甲	乙	乙	乙	乙	丙	乙	甲	甲	丙	丙
O 名次	6	1	8.5	8.5	4	7	10.5	5	3	2	10.5	12
P 改算百分	75	90	71	71	78	73	65	76	80	85	65	60

2. 名次排列法 採占有次位的名次排列法，將各兒童年

齡、身長、體重、分別排列，次三項總和，平均，這是體格名次。

再將跑的速度及跳的遠近，分別排列名次，次兩項總和，平均，這是運動名次。

然後拿體格名次去除運動名次，得體育名次，最後照前法評第改算百分，舉例如下：

兒童姓名	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
A 實足年齡	1	10	2	8	11	7	6	3	9	12	4	5
B 身長	7	12	5	1	4	3	6	2	9	10	8	11
C 體重	3	12	4	5	10	2	8	1	6	11	7	9
D 共計(A+B+C)	11	34	11	14	25	12	20	6	24	33	19	25
E 體格平均(D÷3)	3.7	11.3	3.7	4.7	6.3	3.0	6.7	2.0	8.0	11.0	6.3	8.3
F 賽跑	1	5	4	6	10	3	7	2	9	12	8	11
G 立定跳遠	8	3	9	6	5	7	11	2	1	4	12	10
H 共計(F+G)	9	8	13	12	15	10	18	4	10	16	20	21
K 運動平均(H÷2)	4.5	4.0	6.5	6.0	7.5	5.0	9.0	2.0	5.0	8.0	10.0	10.5
M 名次商(K÷E)	1.22	0.30	1.76	1.28	1.19	1.67	1.34	1.00	0.63	0.73	1.11	1.27
N 體育名次	6	12	1	4	7	2	3	9	11	10	8	5
O 評定等第	乙	丙	甲	乙	乙	甲	甲	乙	丙	丙	乙	乙
P 改算百分	75	60	90	78	73	85	80	70	63	67	72	77

排名次是最麻煩，最容易錯誤的工作，但我們也有辦法，使他機械化，使它十分正確，先依全級人數，裁成和人數相同的卡

片,卡片的大小,大約長九公分,闊四.五公分,即三十開紙的六

4.5公分(c.m.) 分之一。

9公分
(c.m.)

姓	(子)	名	No
項目	成績	名次	
年齡	9:1	1	
身長	9.20	7	
體重	23.0	3	
跑		1	
跳	0.5	8	
體育	1.22	6	

(參看上表)

一人一張卡片,寫明姓名,依記錄表姓名前後次序編定號數,然後逐項成績,寫一項,就將卡片疊一名次,記錄,再寫第二項成績,疊名次,記錄,……每疊一次,必須照號數還原,使從記錄表上,抄錄成績時,不致因顛倒而抄錯。

第二學年下學期

第一、二周

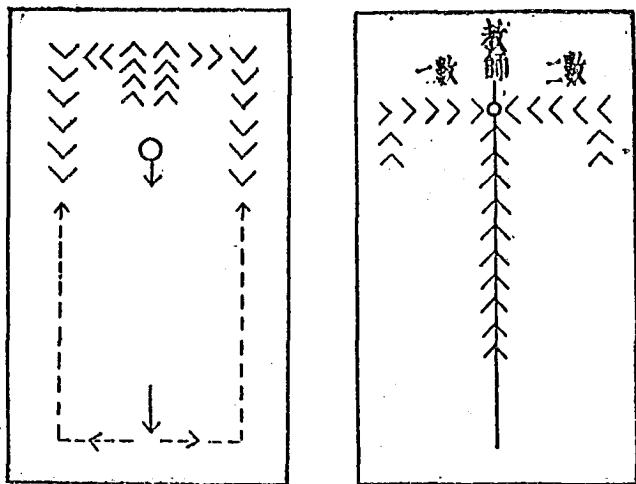
一、測量身體 第一周即二月第一周，測量身長體重，改算實足年。

二、整隊 假期短，關於整隊齊、靜、快的習慣，大概有一星期的複習，就會達到標準的。本學期應注意行進時的保持間距。行進時每次喊：「立停！」接着向前看齊，兩臂前舉，教師說：「有×位小朋友，立停下來，恰好離開一個手臂。」或者說：「×××看齊，前後不動，剛好！」再在行進時，隨時提醒說：「離開前面一人應該多少？」

行進時間距，要有長時間的訓練。常見各校隊伍，在街路上行進，隊伍的中段和末段，往往因脫節而拚命狂奔，非常凌亂。不但危險，而且容易疲勞。訓練得好的童子軍，及一般軍隊，不會有這種現象。訓練得好，當然要緊。隊伍大的在前，小的在後，實在是這種現象的造因。所謂訓練，除養成隨時注意間距的習慣外，便是叫較大的孩子，用小步行進，不要跨大步。

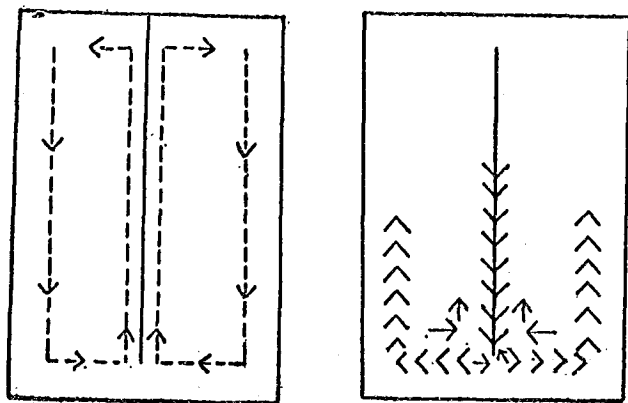
本書主張根本改變隊伍的排列，要小的在前，大的在後，如此，再訓練注意間距，一定可以事半功倍。

三、行進 本學期除單行間陣行進外，間或試行方陣行進，及單雙行變排。先單行縱隊，直線行進，必要時，可以在場中畫一直線，作標準，以免歪斜。教師站在直線上，喊：「一二報數！」等隊伍走到面前，教師再喊：「左右轉變走！」一面兩手指揮，左



手將一數兒童指向右轉變，右手將二數指向左轉變，如前面上圖。看二隊排頭將到兩側盡頭時，再喊：「左右轉變走！」由兩邊向來時的方向行進，到盡頭時，再喊：「左右轉變走！」此兩隊相向前進，到碰面時，教師喊：「雙行左右轉變走！」如上圖。

初次訓練，可以將聽音動作暫停。二、三次後，便可一而前進，一面聽音動作，遇「左右轉彎走」的口令，可以不喊。到了盡頭，自會轉向。所不同的，以前是單行圓陣，現在是二個單行方陣行進。走到中間時，又成雙行縱隊行進。如下圖。等到聽音動



作完畢，如續做故事遊戲，再走成單行縱隊，再走成單行圓陣。如果做追逃遊戲和競技遊戲，必須分成兩隊時，可以在中線上喊：「立停！」或在兩側喊「立停！」

走成單行縱隊的方法，在兩隊相對行進，走到碰面時，教師喊：「單行左右轉彎一走！」「一數」在前，「二數」插在一數後面。「次一一數」再插在「二數」後面，「次一二數」，再插在「次一一數」後面。……如上圖。

四、聽音動作 複習舊教材。吹號、鳥飛、拉線、打鼓、挑担、

上山、下山、馬跳、走索兒、靜息。有大風，有灰塵時，「吹號」可節去。因為吹號代替呼吸運動，灰塵多不宜呼吸。冷天風大，也不宜呼吸。

五、故事遊戲 教師講：「北方這兩天冰結得很厚，人可以在冰上滑來滑去。不要跨步，跑得又快，又穩。南方沒有冰，大家穿了滑冰鞋，鞋底裏有小輪，在平的硬地滑來滑去。和在冰上滑一樣，也可不用跨步，跑得又快，又穩。」教師唱：

“G調4/4拍 5 | 1 1 1 2 3 | 2 2 2 3 4 | 5 1 7 1 | 2 0 |

喂！這裏有一個小池塘，我們一同來滑冰。

喂！這裏有一雙跑冰鞋，我們一同來滑冰。

5 | 4 4 4 3 2 | 5 5 5 4 3 | 2 3 2 1 7 | 1 0 |”

噢！當心點，不要滑跌了，比賽誰跑得快又穩！

噢！當心點，不要滑跌了，不好了，大家跌倒了！

每二人挽手，左足斜前出，足尖向下，右足單跳前進。跑到前面畫的界線後，（距離三公尺至五公尺）向後轉，改右足斜前出，足尖向下，左足單跳前進。到了原地，立刻臥到地上，作為滑倒了。這是第一種玩法。

二人中有一人跳不動了，隨時可以滑倒。跳得動的，另和跳得動的挽起手來繼續跳下去，左右足，可以隨時調換。看那幾個跳得最長久的勝利。這樣玩時，最好散開各處，不成隊形，愈像

滑冰場情景。一面跳，一面唱，跳個不停，歌也周而復始，唱個不歇。跳久了，透不過氣來唱歌，跳的人跳，歇着的人唱。教師鼓勵大家，依着歌的拍子跳。這是第二種玩法。

第三種玩法，各個人單獨跳。(雙手在胸前抱住)跳時，可以用肩頭去撞人，誰先被撞得雙脚下地，誰就失敗。但被撞得將要雙脚着地時，乘機換脚，不算失敗。這種玩法，宜分二隊，每隊點將派人，每次各出一人。甲隊的敗了，就歸入乙隊；乙隊的敗了歸入甲隊。敗方再派一人。勝方再鬥第二人。到疲勞時，可以請假，另派別人。

或者，不論勝敗，每人比賽一次。第二次另派二人比賽。

六、追逃遊戲 每三人攙手搭圈，作兔洞。一人作兔，站在圈內。另有二人，一作獵犬，一作兔。兔逃，犬追。追到了，二人互換。做兔的改做獵犬；做犬的改做兔。

做兔的可以任意逃進任何兔洞。那本來在兔洞裏的兔，須立刻逃走。做熟了，甲兔逃進乙洞，乙兔又逃進丙洞，丙兔又逃回乙洞……；只見做兔的在洞裏跳出，跳進，弄得做獵犬的，眼花撩亂，無從提起。

人數不能湊巧四人一組，再餘兩人。那末獵犬和兔可以增加。譬如全級共 26 人。恰恰四人一組，共六組。再餘二人，一做獵犬，一做兔。

如果 27 人，那末六組以外餘三人，可以一做獵犬，二人做

兔。

如果 28 人，剛是七組，那末拆去一組二人做獵犬，二人做兔。

如果 29 人，七組以外，尚餘一人，教師參加了，又可一人做犬，一人做兔，餘類推。

第三、四周

一、整隊 繼續注意齊、靜、快和保持間距。尤其是行進時間距。

二、行進和聽音動作 繼續單行縱隊行進，走方陣，單行變雙行，再雙行變單行。聽音動作，相機於行進時爲之。

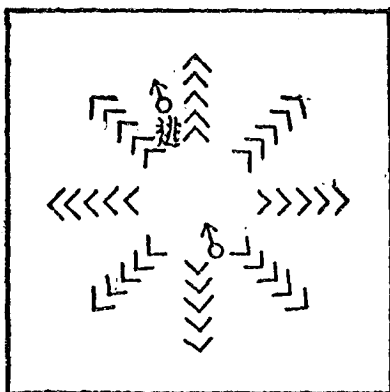
三、故事遊戲 複習舊教材。

四、追逃遊戲 先複習「農夫在山谷裏」，到分成許多小組時停止。此時每組五人，或六人。如有六人組，儘先在六人組中，指請二個小朋友，站到中間來，做逃的和追的。如各組恰都是五人，任擇二組，每組指請一個小朋友，做追的和逃的。各組的排列法如圖。

開始時，先遣逃的離開中間，使與追的有一個相當距離。然後發令開始。逃的人，可隨便向四處逃，追的也可以隨意向四處追，但不准從各小組隊伍中間穿過。誰犯規，必須向該組全體小朋友敬禮，說：「對不起！」大家回答一聲：「不客氣！」

看機會，教師說明：「隊伍過，我們都應該敬重他們，所以任何隊伍在街上經過，旁邊的人，都不可以從隊伍中間穿過。尤其是軍隊，如果有人穿過他們的隊伍，要當作犯軍法懲戒的。」

逃的人，到危急的時候，可以站到任何一組的前面。追的人，便不能拍他，改拍逃的人站着一組的末尾，所



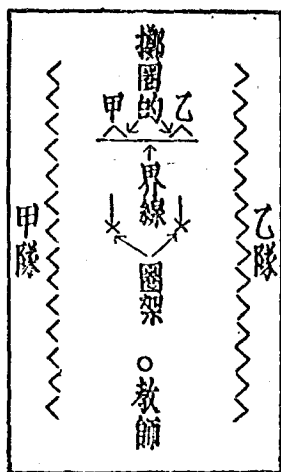
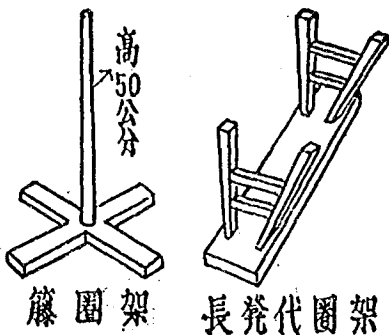
以各組末尾一人，要時時注意，看好逃的小朋友。萬一站在自己一組的前面，便須立刻逃跑。

初玩時，追的人常喜歡在裏圈追，以為逃的人，總要站到任何組的前面來。站在裏圈，容易攔拍。等玩熟了，追的人常喜歡在外圈追，只要逃的人一站定，任何一組的末尾的兒童，往往措手不及，容易被拍。所以玩到後來，場上只見追的人跑，逃的人常是三腳二步，往任何一組的前面一站。最有趣是弄得追的人，不知道應拍那一個。各組末尾的兒童，也不知道誰應該逃跑。

這遊戲從「三深」(Three deep)裏蛻化出來。兒童最喜歡玩。玩得愈熟，愈有味。從二年級一直到中學，真所謂大小咸宜，百玩不厭。

五、競技遊戲 事先準備藤圈 10 至 20 枚。在鄉間藤圈不易得，竹圈亦可。圈的直徑，以 20 公分為標準。太大，低級兒童不容易丟。太小，又不易丟中。圈的重量約二、三兩。太重，丟不動；太輕丟不準。經費有辦法，應備圈架兩個。式如圖。如果無法設備，臨時用長凳反轉放地上代用。凳腳有四隻腳，反而多變化。

將全級兒童，分為二隊，分列兩旁。藤圈架放在二隊中間，使大家看得見，秩序



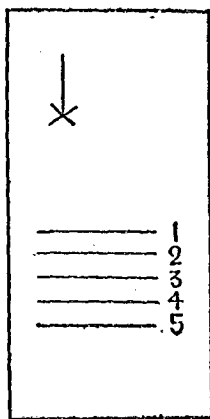
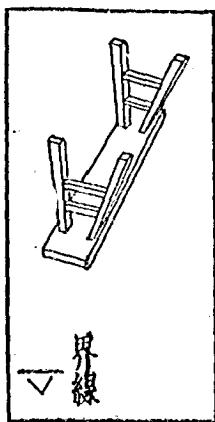
容易維持。離圈架一公尺處畫一界線。擲圈的立在界線外，將藤圈向圈架擲去，套住圈架算一分。比較二隊所得總分多少，多的勝。

擲圈的技巧進步了，界線和圈架的距離，可以逐漸增加。但至多以二公尺為度。希望每一小朋友，投擲 5—10 個中，至少有一、二個藤圈，能套住藤架，才不至掃興。

最好的辦法，能適應個性。因為

全級中技術好的，希望距離遠些，好顯本領，但技術差的，距離一遠，便不易有擲中希望，如果在地上多畫幾條界線，各人可以任意選擇，站得近，容易擲中，每套進一圈，作一分，二分計算，

站得遠，擲中難，每套進一圈，作三分，四分……計算，這樣既可使技術好的，好顯本領，技術差的，亦可就近投擲，聊以自慰。



如用長凳反放，代替圈架，可在近的

凳腳上，貼小的數字，遠的凳腳上，貼大的數字，數字怎樣規定，可和算術科聯絡配合，加法、減法、乘法、都可以配合進去，例如：

加法 求全隊總和時的累計，如甲隊第一人進三圈，得三分，第二人進五圈，得五分，甲隊共有幾分了？第三人又得二分，現在共幾分？……

減法 乙隊第一人得四分，甲隊和乙隊相差幾分？誰多？誰少？乙隊第二人又得一分，乙隊二人共幾分？和甲隊二人共得分數相差多少？誰多，誰少？……

又如，在第一線擲不中，不扣分，要顯本領，或貪擲中一圈，

所得不止一分，因此喜歡站得遠，但可以大家決議，凡從第二線起，一個都不擲中的該扣分，如第二線扣一分，第三線扣二分……等。

乘法 現用長凳反放，代替圈架，遠近凳腳，有二種不同分數，地上再畫二條，或三條界線，遠近便作為倍數，譬如某兒童，在第二線，套進每圈三分的遠凳腳，因為在第二線擲，再乘二，得6分。又如某兒童，站在第四線，套進了每圈二分的近凳腳，二乘四，得八分。……

兒童漸大，最喜遊戲和數字發生關係，像拍球、跳繩、踢毽、……，所有兒童對數的順序，數的概念，數的應用，都在遊戲中學習。其效果，遠較從教科書學來的親切而確實。現在低級算術，採用隨機學習，體育課的遊戲時，是最好的機會。但如用小黑板或卡片，出好式題，放在遠處，分兩隊，輪流跑去計算，又要比誰跑得快，又要比誰算得正確，這是不自然的聯絡，不宜時常採用。

第五、六周

- 一、測量身體 第五周，即三月第一周，測量身長體重。
- 二、整隊 同前，特別注意訓練行進時保持間距。
- 三、行進和聽音動作 同前，繼續訓練單雙行，縱隊變排。
- 四、故事遊戲 教師說：「瞎子的耳朵最靈，雖然眼睛看不

見，却全副精神放在耳朵上，所以聽得最仔細。我們來試試看：誰能不用眼睛，全靠耳聽聲音，辨出是誰來？」

前面說過遮住眼睛，不宜用公共的布或帶。每天帶手帕，小學應該要訓練做到。手帕小，可將各人自己手帕掩在眼睛上，再另用帶在外面縛牢。如有忘帶手帕的，用自己的帽子遮蔽也好。注意，帽也以不互相借用較妥。

做遊戲前先唱歌：

“G調4/4拍 5 | 3 3 3 3 | 2 5 — 6 | 3 3 3 3 | 2 — . 2 |
 雖 然小眼睛 閉了，小 耳朵能聽 到， 這
 3 3 3 3 | 4 6 — 3 | 2 1 7 2 | 1 — . ||”
 是什麼人 聲音，請 說出他名 字！

歌唱完，教師指定一小朋友，請他發一種聲音。或貓叫，鷄叫；或咳嗽，嘆氣；或尖聲銳叫，或小声叫做盲子小朋友的名字，都可以。猜的如聽不清，可以要求再發一次聲音。猜中了，互調。猜不中，由第一次發音的，任選一人，作被猜者。連續三次猜不中，可向某小朋友行禮，請代。被請的都不能拒絕。

五、競技遊戲 踢毬，二年可以開始，不過不能如中高級臨空踢。先可用線繫住毬子，一手拿線，一面用腳踢。毬子被踢，是左右前後動盪，不是上下起落。

比賽方法，除此踢得多少外，也可以比花式，如左脚踢、右

脚踢、正踢、反踢、雙脚踢、單脚踢等。每種花色，必須踢滿多少，方算成立，數目可由兒童自己決定。

自由競賽，以個人為單位，可以就技術高低，自由集合小團體舉行。團體比，或一級分兩小隊比賽，或分成數小組，組與組比賽。

進一步，可以用線頭或布條紙條，紮成毬狀，中間不放銅錢等較重的東西。玩時，一脚斜出，將毬拋下，使落在脚背上。然後將脚向上一舉，把毬踢空中，用手接住。算是一次。看次數多少比勝敗。到拋下去脫落脚背，或踢起來，手接不着為止。

比賽方法，除多少外，也有花式比賽，如左脚背，右脚背，左手接，右手接等。還有因手接的方法不同，湊成十種一大套。做滿一套算一個。誰先滿誰勝。個人比賽，在未滿全套中斷時有能連，不能連兩種。例如做到第六種時，下次可從第七種做起叫能連。否則，不滿全套的，一概不算，每次一概從第一種做起叫不能連。團體比賽，一律能連。十種花式如下：

1. 一手心 毬從脚背上踢起時，用手心向上接住。
2. 二手背 接時手背向上，使毬落在手背上接住。
3. 三酒盅 握空心拳，虎口向上，毬落在虎口上接住。
4. 四牙筷 握拳，伸食中兩指如筷狀，手心向下，毬落在兩指上接住。
5. 五敬拳 握拳，手心向外，毬落在各指第三節上接住。

6. 六佛手 握拳,伸食指及小指,拇指壓住中指及無名指,如一般塑佛像的手,手心向下,毬落在佛手上接住。

7. 七槓子 毬落在從腕到肘一段手臂上接住。

8. 八搭心 等毬從腳背上踢起後,用掌輕輕在胸口一拍,然後接住。

9. 九小花 毬拋右腳背,右腳背踢起,用左腳背承接;左腳背踢起,仍用右腳背承接,踢起,用手接住。

10. 十大跳 右腳將毬踢起後,全身微微一跳,右足立刻從左足跟後,伸至左足左方,使毬仍落在右腳背上,然後,右足不動,左足還原,右足將毬踢起,用手接住。

上面十種,九、十兩種最難,因為毬輕,面積大,所以七、八歲的兒童,大都能做,而且做得非常熟練精巧。一面做,一面唱花式名:「一手心,二手背,……」二、三人一組,四、五人一羣,自由組合;牆邊,屋角,樂此不疲,既不占地位,又不限人數,實在是極好的運動。

體育課最有價值的遊戲運動,能養成合作團結的精神,和一種嗜好或技能慾。使在課後,或校外,兒童自由組合了玩,玩到樂此不疲。不但小學,中學,大學亦拿這個做標準。使一個人從兒童時起,到中年,到老年,很自然的不間斷的運動。所以,籃球、排球、足球、棒球、網球……都成為最有價值的運動器具。跳舞,競技如田徑賽等,為最有價值的遊戲方法。我國的踢毬、跳

繩、競渡、放風箏，……設備簡單，不受人數、場地的限制，更易普遍；可惜國人一過中年，往往不屑兒戲，其實從運動增進健康上着想，是不合理的思想習慣。

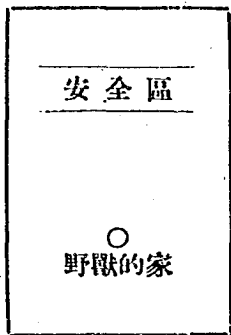
第七、八周

一、整隊 同前。

二、行進和聽音動作 同前。

三、追逃遊戲 場地的一端畫一圈，作野獸的家。離圈 10 公尺，再畫二條寬三公尺的界線。如圖：

請一個小朋友做野獸，其餘都站在二界線內，作為安全區。教師喊：「一、二、三！」大家跑出安全區。教師說：「誰離得最遠，誰胆量最大！」教師看大家離開安全區，再吹哨子，做野獸的立刻出洞捕捉，被捉到的替做野獸。



這個遊戲的變化：

1. 野獸可以增加。
2. 被捕的可以變為野獸，不必互調，使野獸逐漸增加。
3. 野獸的家可畫在中間如左圖。兩邊都是安全區。逃的人，可以逃入任何安全區。
4. 儘量接受兒童建議變換玩法，如甲安全區的小朋友必

須逃入乙區，乙區的必須逃入甲區等。

四、競技遊戲 拍球也是低級兒童最喜歡玩的遊戲。拍法有許多變化，如用手心正拍，用手背反拍，用頭撞，用拳打……等。拍時的足，可以移動，或不可以移動。或一足可以移動，一足必須固着一點……等。球着地又有劃定範圍，和不劃定範圍。球着地後，用一足在球上面跨過，有左跨，右跨，向裏跨，向外跨……等。尚有轉身拍，足拍，二人對拍等。兒童自會變化，創造。



比賽方法，亦分個人單位和團體單位二種。除比數目多少外，有做花式，點將等，和踢毬比賽相仿。

拍球不比踢毬，兩手常易弄髒。教師必須養成兒童「運動後要洗手」的好習慣。但切不可因怕兒童雙手不潔，禁止拍球。嘗見都市中幼稚園及低級兒童，因家庭教育的矯枉過正，兒童在校內，不肯做手工，玩遊戲。理由是怕弄髒兩手。我們不提倡弄清潔了不動。我們提倡把髒的手，隨時洗乾淨。尤其食前便後，必須洗手，人人必須養成的好習慣。運動後，工作後的清潔活動，也包括在內。

有人在大輪船裏，看見一個船上的修理機匠，從機艙裏跑上來，驟見嚇了一跳，衣褲鞋襪，全是油污。手面全黑，宛如黑

人，只留眼白，還保住白色。對人看時，完全翻着白眼。多麼嚇人。這機匠走進房內，一會兒出來，白襯衫，花領結，西裝畢挺，眉清目秀，兩手雪白，拿了一塊雪白手巾在擦額上的汗。誰也不相信，眼前的漂亮少年，就是剛才從機艙中上來的黑人。上面的故事，可以乘機向小朋友們講，讓他們領悟到，清潔是要保持的，但爲了保持清潔，而怕運動，怕工作，是錯誤的。運動，工作以後，能够立刻弄清潔，才是最好的好習慣。

第九、十周

一、整隊 同前。

二、行進和聽音動作 同前。

三、故事遊戲 教師講：「從前有兄妹二人，哥哥叫海生，妹妹叫格蘭。二人走進樹林去玩，碰到許多不曾見過的小朋友。他們的家住在樹林那邊。他們是從那邊進樹林來玩的。起初大家不講話。海生拍拍手，要他們注意。可是他們弄錯了，蹬着腳來恐嚇海生和格蘭。海生和格蘭，爬上樹去，採了許多果子，送給他們。他們見海生和格蘭走過去，他們便轉過身去往後退。海生和格蘭，便把果子放在地上，回到原地方。他們見海生格蘭走了，又轉過身來前進。見地上許多果子，大家望望海生和格蘭笑了。從此他們都相識了，熟了。他們就在樹林裏撥起手來，唱歌，跳舞。」教師唱：

“F 級 2/4 拍 $\underline{5.6} \underline{5.4} \mid \underline{3.2} \underline{1.0} \mid \underline{2.3} \underline{2.1} \mid \underline{7.6} \underline{5.0} \parallel \underline{3.1} \underline{5.4} \mid \underline{4.3} \underline{6.0}$

小朋友呀 來跳舞， 你的雙手 攙了我。 腳點地，跑過去
腳點地，跑過去

$\underline{7.6} \underline{5.4} \mid \underline{3.2} \underline{1.0} \parallel \underline{6.3} \underline{3.6} \mid \underline{5.4} \underline{3.0} \mid \underline{3.7} \underline{7.3} \mid \underline{1.7} \underline{6.0}$

跑過去呀 跑過來。 屈拉拉拉 拉拉拉， 屈拉拉拉 拉拉拉，
跑過去呀 跑過來。 屈拉拉拉 拉拉拉， 屈拉拉拉 拉拉拉，

$\underline{3.4} \underline{5.2} \mid \underline{3.4} \underline{5.2} \mid \underline{5.6} \underline{7.5} \mid \underline{1.4} \underline{5.0} \parallel \underline{5.1} \underline{3.1} \mid \underline{5.5} \underline{5.0}$

屈拉拉拉，拉拉拉拉，屈拉拉拉 拉拉拉。 用你的腳 踏踏踏，
屈拉拉拉，拉拉拉拉，屈拉拉拉 拉拉拉。 用你的頭 搖搖搖，

$\underline{5.1} \underline{3.1} \mid \underline{6.6} \underline{6.0} \mid \underline{4.2} \underline{7.1} \mid \underline{5.3} \underline{1.1} \mid \underline{7.6} \underline{5.4} \mid \underline{3.2} \underline{1.1} \parallel$

用你的手 拍拍拍； 腳點地，轉過去，轉過去呀！轉過來！

用你的指 括括括； 腳點地，轉過去，轉過去呀！轉過來！

玩法一 先將全級分成兩個單行縱隊，再向左右轉，使兩隊相對，距離約三公尺，每隊必須雙數。如果成單時，教師參加進去，湊成雙數。有時全級雙數，等到分成兩隊時，兩隊都成單數。例如全級二十二，分二隊各為十一人。那末教師臨時勻一人過來，使一隊十人，一隊十二人。

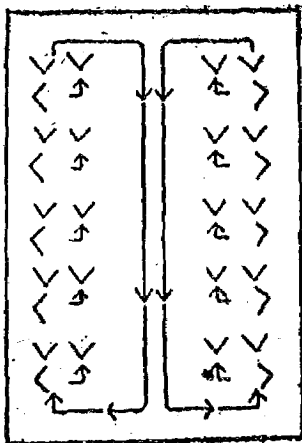
各人雙手插腰，手心向外，每兩人相對一鞠躬，唱「小朋友呀來跳舞，」

每兩人右手攙右手，左手攙左手，轉向原方向，唱：「你的雙手攙了我。」

每兩人攙手同時踏跳步前進，至中間和對面的兩人相遇，各向右讓，到了對面，以右手的一人做軸，轉過來，唱：「腳點地，跑過去，跑過去呀跑過來。」唱兩遍。第二遍唱完，各隊恰還原。第二首同。

每兩人攙手左右轉轉，各隊變成雙行縱隊，如右圖。如行進變排，先相向轉轉踏跳步前進，到相遇時，同方向轉轉，並行前進，變成四行縱隊，如右圖。唱：「屈拉拉……」一段共兩遍，唱完，恰回到原來位置，

表情唱：「用你的腳踏踏踏，用你的手拍拍拍。」兩人攙右手互轉，唱前後二句，再表情唱「用你的頭搖搖搖，用你的指括括括，」兩人攙左手互轉，唱最後二句。



二隊最前面的二人，退到本隊的末尾，再唱，再跳。

玩法二 單行圓陣，每二人一組，同前唱，跳，所不同的，每二人先是右手攙右手，踏跳步，互調位置。再左手攙左手，踏跳步互調位置。唱到「屈拉……」時，全體雙行圓陣，攙手踏跳步繞一圈。餘均同。因為圓陣，不必掉排頭。

四、測量身體 第九周即四月第一周，測量身長體重。

五、競技遊戲 跳繩，二年級也可以開始了。不過只能自

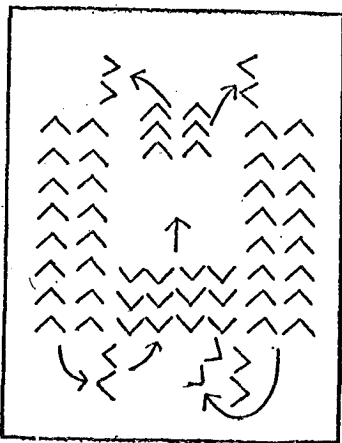
已甩繩自己跳,除個人單位比賽外,同樣可以團體比賽,除比次數多少外,也可比花式。有單腳跳,雙腳跳,左右腳輪跳;有前跳,後跳,交手甩繩跳;有原地跳,跑跳等。

第十一至十四周

一、整隊 同前。

二、行進和聽音動作 單雙行變排,可以進一步,變成四行縱隊,先照前從單行走雙行。

再一、二報數,教師站到縱隊前面用左右手指揮,報一數的二人,雙行右轉變走;報二數的二人,雙行右轉變走,左右兩雙行縱隊,走到對面相遇時,各雙行左右轉變,同方向行進,便變成四行縱隊,如右圖:



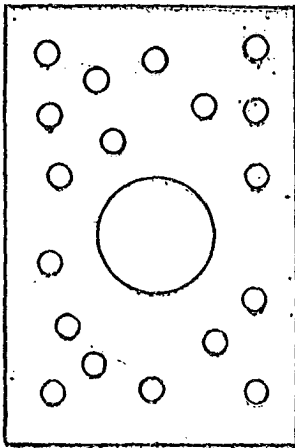
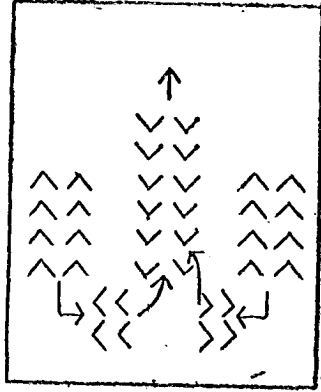
在雙行行進,四行行進時,做聽音動作,興味更好,不過四

行行進,只能走直線,四行左右轉變,宜在中級訓練,所以四行縱隊,在中線走到盡頭時,左右轉變,走成兩個雙行縱隊,以後對面相遇時,一數的兩人先走,二數的二人,插在一數二人的後面,次一數的二人,再插在二數的二人後面,次一二數的二

人，再插在次一一數的二人後面……如下圖：

三、追逃遊戲 在場中央畫一大圈，直徑約三公呎至四公尺，全班學生，任意散立在大圈內。再在大圈四周畫許多小圈，如下圖：小圈數，可比全班人數少。

玩法，哨子一吹，全體跑去搶佔小圈，每圈一人。因為圈數比人數少，結果一定有許多人搶不着的。於是搶着的，全體回到大圈內，叫



搶不着小圈的人，站在小圈內，每人占去一個小圈。再發令，再搶。到所有小圈，都給搶不着的兒童占完時。餘下的兒童算勝利，大家拍手慶賀。譬如全級二十六人，小圈共有二十一個。第一次有五人搶不着，於是叫這五人占去五個小圈。那末可搶的小圈，只剩十六個了。但第二次參加搶圈的人卻有二十一人，又有五人搶不着圈。所以第三次搶時，是十六人搶十一個。第四次是十一人搶六個圈。第五次是六

個人搶一個圈，這六個人全是勝利的了，第五次可以不必再搶了。

如果兒童希望再搶一次，那末搶着的一人是冠軍，最後搶不着的五人是亞軍。上面的玩法是圈數比人數少五，差數越大，次數越少；差數越小，次數越多。應該看兒童年齡大小，天氣冷暖，臨時調整。最好優勝的兒童，在第二回遊戲時做評判，讓失敗的兒童，再搶過。這樣可以使勝利者已經跑的次數很多，讓他們休息；失敗者跑的次數較少，可以繼續運動。

在一次搶過以後，不叫搶着的回到大圈去。要他們互掉位置，失敗的五人可以乘各人掉位置時去搶小圈。被搶去的，回到大圈裏代替。每次掉位置，可由教師發令，或由失敗者發令。發令後，不互調的也要算失敗。

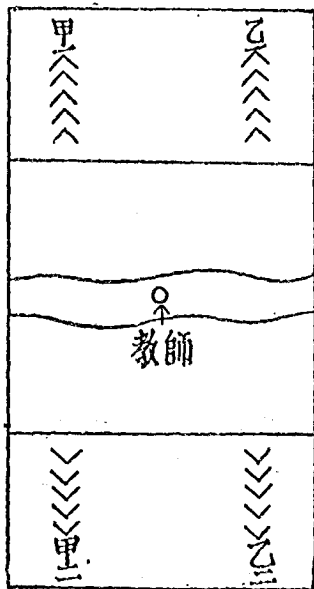
玩得熟了，甲與乙對調，丙去占了乙圈，甲只能調到丙圈去。但丙圈又被丁占去了……所以互調令一發，常會調得五花八門，弄得有小圈空着無人搶。等最初失敗的五人，都搶到了，大家回到大圈內，重來過。

四、競技遊戲 在場中間畫兩條曲線，作為小溪。再將全級分成兩隊，每隊再分兩組，分站溪兩旁界線外。取舊信兩個，分別交由甲乙二隊一組第一人。發令後，拿信封的向對面跑去。經過小溪時，必須跳越過去，然後將信封交給本隊二組第一人。自己站在組的末尾。二組第一人，接到信封，同樣地越小溪，交

給本隊一組第一人……依次來回跳越小溪，送信。傳到最後一人，交給教師，誰先交到，誰勝。但沒有越過小溪，作為失足落水，除傳遞快慢外，還比落水多少。

畫小溪，要有闊的部分，也有狹的部分。狹的部分，應在兩旁。一面使兒童中年齡大的，跳得遠的，可從闊的部分，跳越過去。年齡小的，跳不遠的，可以揀較狹處跳越過去。但狹的部分畫在旁邊，就是使要跳狹的，須多跑些路。

大概兩界線的距離，六公尺至十公尺。溪狹的部分約三十公分。闊的部分，約七十公分。



五、測量身體 第十四周，即五月分第一周，測量身長體重。

第十五至十八周

一、整隊 同前。

二、行進和聽音動作 繼續訓練行進時單行縱隊，走成雙行縱隊；再從雙行縱隊，走成四行縱隊。然後從四行縱隊，還原

成雙行縱隊；再從雙行縱隊，還原成單行縱隊。同時在行進時做聽音動作。

三、故事遊戲 教師講：「金寶的菜園裏，有許多小朋友，要做跳舞遊戲。恰恰金寶走到菜園去採菜葉，預備給他的兔子吃。給他們看見了，要拉她教他們跳舞。金寶要緊餵兔子，逃回來了。等到金寶餵過兔子，才到菜園裏去和他一同跳舞。」教師唱：

“D調2/4拍 $\underline{5\ 6\ 2\ 3\ 3\ 2} \mid \underline{3\ 3\ 4\ 5} \mid \underline{6\ 6\ 5\ 4} \mid \underline{5\ 5\ 4\ 3} \mid \underline{3\ 3\ 2\ 3\ 3\ 2} \mid$

(一) 金寶 走到 菜園 裏， 菜園 裏， 菜園 裏。 要想 尋些

(二) “搭個 圓圈 來跳 舞， 來跳 舞， 來跳 舞。 還要 大家

$\underline{3\ 3\ 4\ 5\ 5} \mid \underline{6\ 6\ 5\ 4\ 4} \mid 3\ 0 \mid \underline{5\ 5\ 6\ 5} \mid \underline{2\ 2\ 2\ 0} \mid \underline{5\ 5\ 6\ 5} \mid$

新鮮 菜， 拿去餵 兔子 吃。 “看見看見 哈哈， 我來捉你 一起 唱， 拍拍手拍拍 手， 對了同伴 鞠個躬， 踏踏脚來

$\underline{3\ 3\ 3\ 0} \parallel : \underline{1\ 1\ 1\ 0} \mid \underline{6\ 6\ 6\ 0} \mid \underline{5\ 4\ 3\ 2} \mid \underline{1\ 1\ 1} : \parallel$

拉拉拉。” “不，不，不，” 逃走了， “等會再來 同跳舞。”

拍拍手。 照這 樣， 照那 樣， 跳來跳去 成圓圈。

單行圓陣，「一、二報數！」二數不動，一數向右轉，兩手叉腰，手心向外，用踏跳步，在二數中間穿花走。同時唱：「金寶走到菜園裏，菜園裏，菜園裏，」共八拍。同時二數拍手一同唱。

一數立停，西向圓陣內，二數向右轉，手叉腰，踏跳步，穿花

走，同時唱：「要想尋些新鮮菜，拿去餵兔子吃。」共八拍，同時一數拍手一同唱。

一數對二數點點頭。二數不動，一數叉腰在二數周圍，用緊促步繞行一周，到原位立停。同時唱：「看見看見哈哈，我來捉你拉拉拉！」共八拍。二數不唱。

二數對一數搖搖手。一數不動，二數叉腰在一數周圍，用緊促步繞行一周，到原位立停。同時唱：「不，不，不，逃走了，等會再來同跳舞。」共八拍。一數不唱。

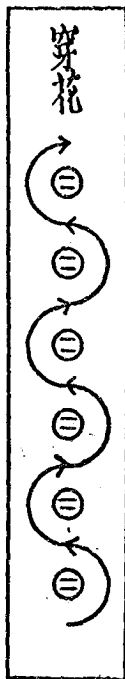
末八拍，重唱一遍。一、二數一齊唱。前四拍，互握右手，左手叉腰，兩人踏跳步向右互繞一圈。後四拍，互握左手，右手叉腰，兩人踏跳步，向左互繞一圈。

全體挽手成一大圈。唱：「搭個圓圈來跳舞，來跳舞，來跳舞。」共八拍。

表情唱下面十六拍：「還要……拍拍手。」

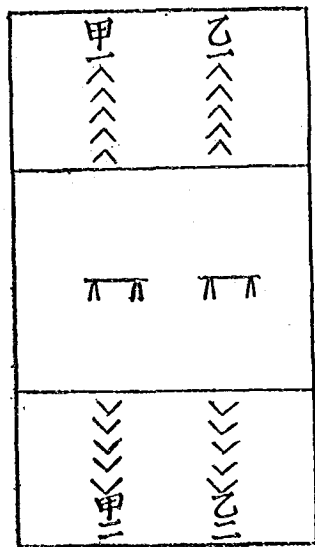
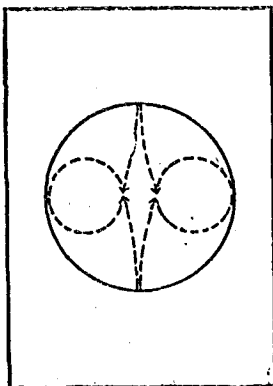
兩人握右手向右轉。唱：「照這樣」掉換左手向左轉唱：「照那樣。」教師預先指定半個圈的分界，在分界處四人，各由半圓兩端的兒童，快步接合成兩圈。如下圖：

再從頭唱，表演，唱完後，兩圈變四圈。歌詞末句「兩」字，改



唱「四」字，照樣四變八圈，變十六圈，變到後來，變成每兩人一圈，再變成雙行間陣，末句歌詞，也改唱「八」字，「十六」，最後改為：「跳來跳去成雙圈。」

四、競技遊戲 場地兩端畫二界線，距離六公尺至十公尺，兩界線中央，放兩張長凳，將全級分成甲、乙兩隊，每隊再分一、二組，分立兩界外，如下圖：



教師說：

「上次我們玩過跳溪送信，今天我們來玩翻山送信。」將舊信封二個，分給甲乙二隊一組第一名。發令後，拿信封的越界跑去，跑到中間，跨過長凳，跑向本隊二組，將信封交給二組第一名。同樣，二組一名，越界向對面本隊跑去，越過長凳，將信封交給各本隊一組第二名……。傳到最後一人，交給教師，比誰先送到。但越過長凳時，長凳翻倒，必須扶起重翻。又年齡較大的兒童，喜歡跳越長凳，

以求迅速，顯本傾。教師應說明危險，暗示全體，議決作犯規論。

這遊戲可以從翻山，變成鑽山洞。就是跑到中間，不從長凳上面翻過，改從長凳下面鑽過。鑽時，可在地上爬。惟長凳更易翻倒。最好指定二個小朋友，專扶長凳。因為鑽過時長凳倒下，最易壓着頭腳，預先防護，可免危險。

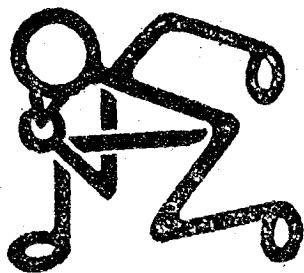
第十九至二十二周

一、測量身體 第十九周，即六月第一周測量身長體重。

二、整隊 同前。

三、行進和聽音動作 繼續訓練行進時變排。

四、追逃遊戲 教師講：「沙漠裏有一種駝鳥，大得可以當馬騎，跑得非常快，但是他不會飛；所以獵人見了駝鳥大家散開來四面包圍。駝鳥見無處可逃，便把頭埋在沙裏，和雉雞一樣，以為自己看不見別人，別人也看不見自己。」教師左膝跪地，右足屈膝站成直角形。右手從跨下伸出，捏住鼻子。教師說：「大家試試看，學駝鳥藏頭！」教師幫忙改正。等大家都會了，教師說：「我們笑的時候，鼻子捏得牢嗎？（捏不牢。）所以做駝鳥的，要竭力忍住笑。但做獵人的，要會得引駝鳥發笑。」這便是暗示

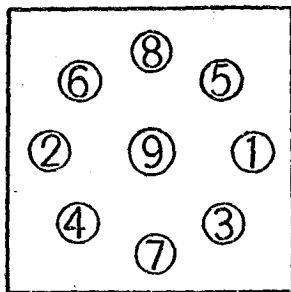


玩捉駝鳥的玩法。

全級散立場上。先指請三、五個小朋友做獵人，其餘都做駝鳥。駝鳥只要半跪捏住鼻子，獵人便不能再捉。但可以蹲在旁邊，引他發笑，只要做駝鳥的手，一離開鼻子，便可以捉它。所以做駝鳥的，自覺忍不住笑時，立刻準備，一放手站起來就逃。

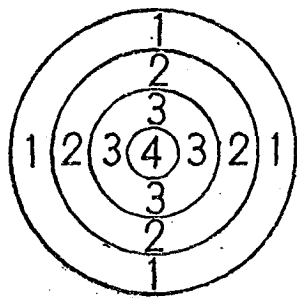
駝鳥被捉住了，和獵人對調。或者被捉住的駝鳥，就改做獵人。後一玩法，玩到後來獵人多，駝鳥少，甚至駝鳥只剩一隻，其餘全是獵人，弄得無法再逃。於是有的兒童，索性睡倒地上，一手抱腿，一手捏住鼻子。這樣可以耐久些，但笑久了，仍是捏不住的。只要大家不抗議，也可以。

五、競技遊戲 用零布做五公分至十公分見方的布袋 10 至 20 枚。裏面裝豆或沙。便成豆囊或沙囊。



玩時，場上畫幾重圓圈，

每圈注明數字，如上圖。或畫許多小圈，每圈注明數字如左圖：



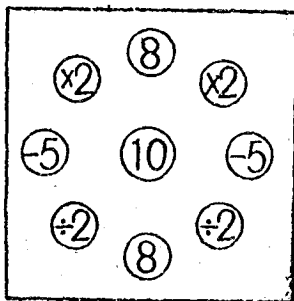
玩時離靶場畫一界線，各人從線外，將豆囊投向靶場。每人投五至十

個。把投中分數加起來，一同計算，比誰最多，大家拍手慶賀。中

間有人打破紀錄一次，大家拍手慶賀一次。

人數多，各以分成許多小團體，各自比賽。豆囊少了，靶場裏的數字，可以加大，最好仍和算術科連絡。

這遊戲，照前面下圖，除填數字外，還可加入減幾，乘幾，除幾等如下圖：預先約定乘和除，是對總數呢，還是對上一次擲中的一個數？



這遊戲也可以每一團體分成兩組比賽。也可將起擲線多畫幾條，作為總數的倍數。愈離得遠，倍數愈大。

六、考查成績 同上學期，也

可將跳繩、踢毬、拍球、擲豆囊等競技加入計算。但計算時，須將競技成績求出平均數，作一單位。再與運動成績平均，作為體力成績。然後拿體格成績去除，得體育成績。列式如下：

$$(\text{實足年齡} + \text{身長} + \text{體重}) \div 3 = \text{體格成績}$$

$$(\text{立定跳遠} + \text{賽跑}) \div 2 = \text{運動成績}$$

$$(\text{跳繩} + \text{踢毬} + \text{拍球} + \text{擲豆囊}) \div 4 = \text{競技成績}$$

$$(\text{運動成績} + \text{競技成績}) \div 2 = \text{體力成績}$$

$$\frac{\text{體力}}{\text{體格}} = \text{體育成績}$$

成績計算法，請參看上學期，或用常態分配法，或用占有次

位的名次排列法。下面是應用表式：

姓 名	子	丑	寅	卯	辰	巳	午……
A 實年							
B 身長							
C 體重							
D 共計(A+B+C)							
E 體格(D÷3)							
F 賽跑							
G 跳遠							
H 共計(F+G)							
K 運動(H÷2)							
M 踢毬							
N 拍球							
O 跳繩							
P 擲囊							
Q 共計(M+N+O+P)							
R 競技(Q÷4)							
S (K+R)							
T 體力(S÷2)							
U 體育(T÷E)							

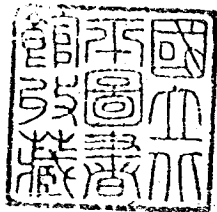
競技四項，如嫌太煩，可以選用兩項，跳繩、踢毬，任選一項，拍球、擲囊，任選一項。因為前者，技巧偏重在腳；後者，技巧偏

重在手。一般的觀察，踢毬好的，跳繩也練習得好；拍球好的，擲囊也練習得好。這在科學研究法，叫做相關高。

以前有人計統研究過，立定跳遠，和跑跳高的相關極高，所以中小學考查體育成績時，考了立定跳遠，就不必再考跑跳高。擲鐵球，棒球擲遠，籃球擲遠，三者的相關也極高。也只要選考一項，不必三項都考。

跳繩與踢毬，拍球與擲囊，雖然沒有實際統計研究過。但依據平時觀察，大概照常態分配，一定相關很高。照名次排列，或者出入較多。但決不會相差太大。

如有興趣，只要積存一、二百個兒童的競技成績，參看教育統計學，用等級相關計算法，來統計研究四項競技的相關，也是一件很有價值的工作。





#52
341248

教育部頒小學課程標準編著

小學體育教本

第三冊

(第三學年用)

編著者 沈壽金

編輯大意

一、本書編制採教案式，以星期為單位，全書共六冊，每冊供一學年之用。

二、本書遵照最近修正課程標準，斟酌實際情形，將規定各項教材勻配在各級段，惟低級段整隊，步伐較難部分，略略移後，以便教學。

三、遊戲運動依氣候季節，稍有差異，春秋較和平，冬季較劇烈。

四、低年級墊上運動，為增加興趣起見，與聽琴動作、故事遊戲混合編制。

五、低級故事遊戲，採用歌遊形式，惟一般歌遊，大都歌表情，本書主張，唱歌後必須遊戲，不遊戲，歌詞便無意義；遊戲時必須先唱歌，不唱歌便無故事。

六、中高級整隊，採童軍編制，惟力避軍隊化。

七、聽琴動作，本書為一般設備不全之鄉村小學設計，用哨子代替，其備有風琴者，自以用風琴為佳。至於聽琴動作應用琴曲，可以參考本局出版之音樂教材，本書不再附印。

八、本書因採教案編制，對教學方法，不嫌煩瑣，力求詳盡。在精神上力矯一般體育教師嚴肅的作風，易以和善的態度，使兒童潛移默化，減少暴躁魯莽的舉動。



第三學年第一學期

第一、二周

1. 體格檢查 第一周，即本月末，測量身長、體重，改算實足年齡。以後每月終檢查一次，共五次。

2. 整隊 上課前一、二分鐘，教師先到操場上。上課鈴響了，立刻吹哨子。照上學期一樣，排成單行縱隊，小的在前，大的在後。注意排得齊，排隊時不講話。等大家排好了，教師喊：“向右——轉！”變成單行橫隊。

教師估計一下全班的人數，準備編成若干小隊，每隊以六人到八人為限。三年級每隊人數，最多七人；四年級每隊可至八人。如果每班人數是 20 人，可以分成三小隊，二隊 7 人，一隊 6 人。30 人可以分成 5 小隊，每隊 6 人；40 人分成 7 小隊，其中 5 隊 6 人，2 隊 5 人……依此類推。

如果分成 3 隊，教師喊：“1 到 3 報數！”學生便從右到左，依次序報：“1, 2, 3; 1, 2, 3; 1, 2, 3; ……”。教師喊：“一數向前一步，三數向前三步，齊步——走！”同時數：“1, 2, 3, 4。”

(1)



報1數的，走一步，“1”的時候，左足向前跨一步；“2”的時候，右足靠攏立定。報2數的，“1”時左足向前跨一步；“2”時，右足再向前跨一步；“3”時，左足靠攏立定。報3數的，“1”的時候，左足向前跨一步；“2”時，右足向前再跨一步；“3”時，左足向前再跨一步，“4”時，右足靠攏立定。

如果分成四小隊，便喊：“1—4報數！”分成五小隊的，喊：“1—5報數！”……依此類推。這叫做分隊。

分隊完畢，教師喊：“向左——轉！”叫大家靠攏，便變成3個，或4個，5個……單行小縱隊。每小隊中叫大家推一個小隊長，或者暫時由教師選定，以後再推。

小隊長要排在一小隊的前面，叫小隊長向後轉；面對着自己的小隊，一方面讓各小隊長認識自己的一小隊是那幾個小朋友；一方面讓各小隊認識各自一隊的小隊長，因為每小隊，除了隊長和自己以外，不過五、六人，一、二天後，便都記得了。

教師叫小隊長做各小隊的排頭，喊：“立正！”“稍息！”教師說：“最好的立正姿勢是，1.兩足靠攏，膝部挺直。（不必像兵式操般足跟靠得緊緊的，兩足尖向左右分開，成一角度。要自然一點。）2.挺胸，但不凸肚。3.兩手放在軀體兩旁，手要自然，不握拳，也不伸拳。4.頭要正，眼向前看”。

教師喊口令的時候，自己必須立正。立正的姿勢，也必須符合上面四個條件，然後再喊：“立正！”逐隊校正一下。再喊：“稍

息!”再告訴學生“稍息”的姿勢。

“稍息”的姿勢，是左足向左平移半步，距離以不超過各人兩肩寬度為限，不要像兵式操般的向左斜前出。兩手放在背後互握，這樣，整個體重仍平均放在兩腳上，不像兵式操般，把整個體重，放在右足(或左足)一隻足上。兒童骨骼尚未堅實，如果放在一隻足上，久後，每易形成脊柱彎曲的姿勢，二手背後互握，亦可維持挺胸的姿勢。

以後，凡遇“立正”、“稍息”的時候，每次應該注意矯正錯誤，像以前訓練排隊“齊、靜、敏”一樣。因為開始正確，事半功倍；開始錯誤成了習慣，以後矯正便加倍困難，要變成事倍功半了。

教師喊：“中間做基準，向前看——齊！”喊口令前，可以預先通知中間一隊的小隊長，叫他不要動，只要兩臂平舉，眼向前看，一、三兩隊小隊長，也兩臂左右平舉；向左右移動，使平舉的兩臂，手指不互相接觸為度，同時向中看齊。

其餘兒童，兩臂前平舉，各向自己的隊長看齊，同時向前後移動，使向前平舉的兩臂，手指不觸到前面一人的背部為度。

第一次上課，整隊、立正、稍息、看齊，是相當費時的，我們不妨就做排隊的競賽，開始時，可以叫原隊不要動，只叫小隊長另換一個地方，先看齊排好，然後教師吹集合哨子“一長聲。”叫全體跑到自己的小隊長後，依次向前看齊排好，看那一隊最齊、

最靜、最快！報告出來，大家拍手慶賀。

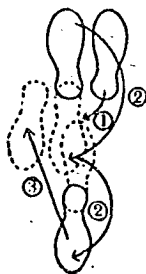
二、三次後，教師只叫中間的隊長，跟着教師，換個地方，在教師前面距離三步的地方立停。（和教師相對立。）教師吹集合哨子，叫中間一隊的兒童跑來排在自己小隊長後面，看齊排好。同時一、三兩隊，也跑過來，先隊長向中間隊長看齊排好，次一、三兩隊兒童各在自己隊長後面，依次看齊排好。

第二星期起，可以全體解散，叫每一個兒童散到操場四周，各人的手必須扶着操場四周的牆壁、運動器具、庭柱……等。然後教師任意站定一個地方，吹集合哨子，叫大家依了教師的方向，在教師的前面離開三步處，先隊長看齊排好，次兒童各在自己隊長的後面，依次看齊排好，看那一隊最齊、最靜、最快，報告出來，大家拍手慶賀。

3. 步伐和轉向 第一周復習向左右轉，第二周教向後轉。向後轉的動作有三：（1）右足往後移至左足跟後；

（2）左右足拿足跟做圓心，就是足跟着地，足尖離地，向右轉半個圓；

（3）右足退回來和左足相並，如圖，口令是“向後——轉！”



教師喊：“成路縱隊齊步——走！”

第一隊向前走，第二、三兩隊，原地踏

足。等第一隊走完了，第二隊接上去；第二隊走完了，第三隊再接上去，這便走成單行縱隊的方陣、圓陣。在行進時，復習上學年的便步、快步、輕步……等。

4. 身體測量 第一周舉行身體測量，詳細辦法，參看本書第一冊，第四頁。

5. 徒手操 第二周教簡易徒手操，教師唱：

C調 2/4 \parallel : 6 6 5 | 6 6 5 | $\widehat{3\ 2\ 3\ 5}$ | 6 6 |

拉索的，拉索的，努力 拉呀！

3 3 2 | 3 3 2 | 1 $\widehat{2\ 1}$ | $\widehat{6\ 6}$: \parallel 0 0 \parallel

拉索的，拉索的，努力 拉呀！ㄉㄝ ㄉㄝ！

一面唱，一面模仿拉帆索的動作。兩足開立，半屈膝。兩臂輪流上舉，隨即屈臂向面前下移，作拉索狀。下拉時，全身可微微下蹲作勢。拉時先右手，次左手，每拍一動作，唱兩遍，共 32 動作。唱完時，輕輕喊：“ㄉㄝ，ㄉㄝ！”大家還原立正姿勢。再唱第二、三、……節，同時模仿動作。

第二節譜同前。“ \parallel ：划船的，划船的，努力划呀；划船的，划船的，努力划呀！：ㄉㄝ，ㄉㄝ！”

第三節譜同前。“ \parallel ：打鐵的，打鐵的，努力打呀；打鐵的，打鐵的，努力打呀！：ㄉㄝ，ㄉㄝ！”

第四節譜同前。“ \parallel ：打氣的，打氣的，努力打呀；打氣的，打

氣的，努力打呀！：“尸世，尸么！”

划船的動作：左足前出，兩膝微屈，兩臂前平舉，作握槳狀。第一拍兩臂前屈，同時上體後仰，作扳槳狀。第二拍，兩臂前伸，同時上體前俯，作推槳狀。唱第二遍時，換右足前出，共唱二遍，32 動作。唱畢輕輕喊：“尸世，尸么！”同前。

打鐵的動作：左足屈膝斜前出，左手握拳置左膝上，膝作砧，拳作鐵。右手握拳作鎚。第一拍右手向後、上、前畫圓；第二拍，右拳打在左拳上作打鐵狀。唱第二遍，換右足屈膝斜前出，右拳作鐵，左拳作鎚。唱二遍，共 32 動作。

打氣的動作：左足前出，上體略前俯，兩臂握拳，屈肘上提，作打氣狀。第一拍，彎體下俯，同時兩臂下伸，兩膝微屈。第二拍還原。第三、四拍同一、二。

做熟了，或由教師暗示，或由兒童創造，模仿拉耨、做針線、打鼓、敲鑼、爬山……等動作。隨時變換，隨時增加。排列的次序，最好揀離心臟近的肌肉先運動，排在前面；離心臟遠的肌肉後運動，排在後面。緩和的運動排在前面，劇烈的運動排在後面。例如：

“1.胸部，2.上肢，3.頭部，4.腰腹，5.下肢，6.跳躍，7.全身。”

第三、四周

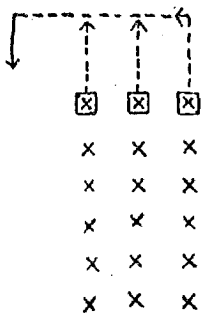
1.整隊 教師準時到操場上，看了鑼吹集合哨子，（一長聲）

等大家排好以後，先報告那一隊排隊最齊、最靜、最快；再報告全體排好一共幾分鐘。照理，第二天上課時，教師一走到操場上，全體學生會跟着教師，不肯散開。教師走到東，大家會跟到東；教師走到西，大家會跟到西。隨時預備教師一吹哨子，立刻排隊。這便是好現象，教師應該表示喜歡，切不可表示討厭。因為能使兒童一見教師，便集中注意，是多麼難能可貴的事情呀！

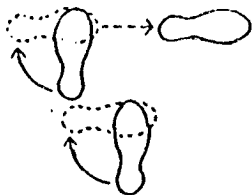
如果，全體排好的時間太長，可以像上二星期一樣，解散了，再來一次，報告時間，證明可以排得更快一點。

2. 步伐和轉向 復習向左、向右、向後等轉向。以前轉時，是叫學生同時呼數，現在可以叫大家不呼數，聽動作的聲音。聲音不齊，再來一次；動作的聲音齊了，只聽見一個聲音“尸丫”！教師應微笑着點點頭，表示高興，這比用言語獎勵更有效。練習轉向的時間，不能過多，最多以不超過三分鐘為度。

教師喊：“成路縱隊齊步——走！”上二星期第一隊走前幾步以後，是向右轉灣走；現在可以左轉灣走，使第一隊走過第二隊前面，第二隊必須等第一隊走完，纔開始前進。同樣，第三隊也必須等第二隊走完纔開始前進。在沒有前進以前，只在原地踏足，如圖。

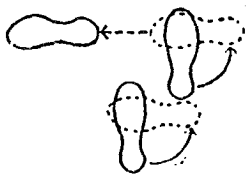


教師喊“右轉灣走”的走字，必須喊在右足上；喊“左轉灣走”的走字，必須喊在左足上。“右轉灣走”



喊在右足上，1. 左足向前半步，2. 左右各用足尖着地向右轉過來，3. 左足開始，向前行進，如圖。

“左轉邁走”喊在左足上，1. 右足向前半步，2. 二足用足尖着地，向左轉過來，3. 右足開始向前行進，如圖。



走成方陣或圓陣時，在左右轉邁成功習慣以後，開始教“向後轉走。”“向後轉——走！”走字必須喊在右足上，轉法同“向右轉走。”不過向右轉，是只轉90度，轉



向右方；向後轉是轉180度，轉向後方，因為要從右側轉

過來，所以喊在右足上，動作是：1. 左足向前半步，2. 二足用足尖着地，從右側轉向後方，3. 左足開始向前行進，如圖

3. 考查姿勢 教師說：“我們來比賽姿勢，看誰的姿勢好！”喊“立正！”教師一個個看過去，凡是姿勢好的，向前一步走，變成一個裏圈。

好姿勢，是全身成一直線的，如果正面看，應該1. 頭正，（下頰向下）2. 肩平，3. 胸挺，4. 腹收進，5. 脊柱不彎曲，如果側面看，應該從耳朵、肩頭、盤骨、膝關節、踝骨，都在一條直線上，如果用背部靠在門邊上，應該後枕骨、脊骨第三節、尾椎骨、足跟，

都靠着門的邊上。

這是讓學生注意時考查他們的姿勢。有的兒童，平時還正、直，等到着意要做好姿勢時，反而頭偏了，肩側了，肚子凸出了。這應該告訴他。有的因了小時衣服的不合適；桌凳高低不對；看書、寫字的不注意，把姿勢弄壞了。這是應該矯正的。

矯正的方法：1. 對鏡子看，頭正嗎？肩平嗎？2. 常常靠着門邊或庭柱，覺得後枕骨、第三節脊椎、尾骶骨、足跟，都能靠得着實嗎？3. 站到垂線旁邊，請別人看，自己的耳朵、肩頭、盤骨、膝關節、踝骨，都能在一直線上嗎？

等大家的姿勢都正了，應該查不注意時的姿勢。就是故意很快的喊向左、向右、向後等轉向。讓他們集中注意在方向上，看，凡是姿勢好的，都發小紙條，請他把名字寫下來。

查姿勢最初要學生注意時做好姿勢，這是初步。進一步，要學生不注意時，也隨時留心保持好姿勢，這是要養成學生好姿勢的習慣。最後，還要在學生疲勞時，也做好姿勢，這是最後的結果。如果有那麼好姿勢的學生，就是他的好姿勢的習慣已經養成了。

疲勞時的好姿勢怎樣查法？教師喊：“兩臂側平舉，握拳！放開！一！二！……”繼續數下去。一面數，數到一、二十次時喊：“向前”讓大家把平舉的二臂，移向前平舉。二手握拳，放開，仍繼續做。再一會兒喊上舉，一會兒側舉、前舉，交錯着喊。二手仍

不停地握拳，放開，大約五、六十次後，學生覺到兩臂酸麻，於是有的二肩不平了，有的脊柱彎曲了，有的頭不正了。……教師允許他們，覺得累了，就歇下來休息。在做時或休息時，仍舊維持好姿勢的，給他小方紙，請他把名字記下來。

小紙條大約有一寸半長、半寸寬，可以預先裁好。初步的姿勢，應由教師負責矯正，要矯正到個個會做好姿勢。初步及格了，纔允許他們參加進一步的姿勢比賽。比賽得好姿勢的，寫名字在小方紙上，黏在好姿勢揭示板上。

最後的姿勢比賽，得好姿勢的，同樣題名揭示。

以上是明查姿勢，每月舉行一次。另外還應有暗查姿勢。不給學生知道，在他們看書、寫字、繪畫、走路、休息時，見到好姿勢的學生，也發小紙條，題名揭示。同時已經題名揭示好姿勢的學生，如果暗查時看見姿勢不好，應該立刻將揭示的題名紙條撕去。等下一個月姿勢比賽時，有了好姿勢，再題名揭示。

這樣，可以使每個兒童隨時隨地留意自己的好姿勢。小紙條最好分兩種顏色，凡不注意時姿勢仍好的，發白紙條，疲勞後，姿勢仍好的，發紅紙條。必要時，還可以規定：初步的好姿勢叫初級；不注意時的好姿勢，叫中級；疲勞後的好姿勢，叫高級。初級及格，纔能參加中級比賽；中級及格，纔能參加高級比賽。發紙條由學生自己寫名字，可以節省教師的時間和手續。

4. 舞蹈 第三周舞蹈，走成圓陣以後，教師說：“我們擡起手

來打獵去!大家走得慢,走得輕,不要驚動了野獸!”教師先在圈中示範,同時教學生照樣做。

第一動作 大家半向右轉,右手在前面攙着前一个人的左手;左手在後面攙着後一个人的右手,大家圓陣前進。

(1) 教師說:“我們來尋野獸的足跡!”上體略前俯,眼看左足尖,左足前伸,用足尖觸地,不踏實。右足略屈膝,全身重心都移在右足上。同時攙着的手,先舉到和肩齊,立即緩緩還原,作波浪形上下一次。

(2) 上體挺直,左足從前方移到後方,仍用足尖觸地,不踏實,右足膝伸直,全身重心,仍在右足上,眼看前方,兩手再作波浪形上下一次。

(3) 上體略前俯,眼看左足尖,左足從後方移至前方,足尖先着地,緩緩踏實,右足略屈膝,重心仍在右足上,二手再作波浪形上下一次。

(4) 眼移看前方,右足膝緩緩伸直,重心漸移到左足上,兩手再作波浪形上下一次。

(5)——(8)同(1)——(4)。惟左右足動作對調。繼續做32拍,或64拍。

第二動作: 教師說:“草長得好高,小心草裏有蛇呀!”仍舊圓陣前進。

(1) 右手扶在前一人左肩上,左足前伸,足尖觸地,不踏

實，左手放在左邊大腿上，右足膝挺直，重心放在右足上，眼向前看。

(2) 右手扶在前一人左肩上不動，左手在左下方，從前到後，畫半圓，左足略離地，從前到後，向左畫半圓，足尖觸地，不踏實，上體同時跟着向左轉，眼看左手，跟着移動，右足不動，重心仍在右足上。

(3) 左手、左足再畫半圓，回到前方，同1的位置，眼移看前方，左足踏實，重心移到左足上。

(4) 右足向左足輕輕靠攏。

(5)——(8) 同(1)——(4)，16拍後，全體向後轉，左手扶住前一人右肩上。(17)——(32)動作同(1)——(16)，惟左右足，左右手動作對調。

第三動作：教師說：“前面好像有野獸，不要驚動牠。”大家轉向間陣內，兩臂前半屈，手掌相向，兩足半屈膝，微蹲。

(1) 右足向右移一步，同時兩臂略向右擺。

(2) 左足靠攏。

(3)——(4) 同(1)——(2)

(5)——(8) 兩臂肘至肩左右平舉，手至肘上舉，兩掌伸直相向，同時向左旋轉一周。

(9)——(16) 同(1)——(8)，但向左移動，旋轉時，向右轉一周。

(17)---(32)同(1)---(16)。

第四動作：教師說：“大家撓起手來圍住牠。”大家就圍陣撓手。

(1)---(2)上體半面向右，略前傾，用足尖點地前進三步，然後右足靠繃。

(3)---(4)左足向右前方平舉，足尖向前，膝挺直，再還原。

(5)---(8)同(1)---(4)。

(9)---(16)方向向左，動作同(1)---(8)。

第五動作：教師說：“牠躲起來了，我們嚇牠出來。”大家面向圍陣內。

(1)---(2)兩手叉腰，向前用足尖走四小步。

(3)左足前出屈膝，上體前俯。

(4)兩手在左足前方，拍掌一下。

(5)---(6)轉身向後，手叉腰，用足尖向前走四小步。

(7)---(8)同(3)---(4)，惟右足前出。

(9)---(16)同(1)---(8)。

(17)---(32)同(1)---(16)。

第六動作：“我們捉住了牠，快快活活回去罷！”大家向右轉，兩手搭住前面一人的兩肩。

(1)---(3)以每律動向前二小步，三拍共六步。

(4)上體向左略轉，好像張望前面一人的臉，表示高興的樣

子。

(6) — (7) 同 (1) — (3)。

(8) 上體向右略轉，同(4)。

(9) — (16) 同(1) — (8)。

(17) — (32) 同(1) — (16)。

5. 追逃遊戲 第四周追逃遊戲，全體任意散立場中做鸞鷓，另請一人至三人做捉鸞鷓的。捉的人可以任意追捉什麼人；做鸞鷓的也可以自由逃避。到逃不動時，可以一足獨立，一手從頭頂上過去，拉住另一方的耳朵，表示睡的鸞鷓，不許捉。

譬如左足獨立，左手從身後扳住右足尖，同時右手從頭頂上過去拉住左耳朵。如果右足獨立，那麼右手從身後扳住左足尖，同時左手從頭頂上過去，拉住右耳朵。

鸞鷓睡覺的姿勢，在逃跑以後，不容易做。每兩人靠住，便容易得多。一人靠住了牆壁或庭柱，也比較容易做。但持久總是很難的。所以捉的人，只要稍稍等候，或引其發笑。只要手拉不住耳朵，或扳不住腳尖時，便好捉住他。

鸞鷓被捉住了，便做捉鸞鷓的人，本來捉鸞鷓的，便對調做鸞鷓。

這是第一種玩法。玩熟了，可以和以前一樣。鸞鷓被捉，便做捉鸞鷓的，不再對調。這樣捉鸞鷓的，愈弄愈多，大家預先約定，捉鸞鷓的人，達到全級人數三分之二，或四分之三時停止。

這時未被捉的驚鷺，算優勝，大家拍手慶賀。下次玩時，該由他們做捉鷺鷥的。

還有一種玩法，全級分成每二人一組，可以自由選擇能力相仿的組織之。彼此相互掉換逃的和追的，全級人數成單，教師參加。

第五到八周

1. 整隊 同前注意靜、齊、快。報告總時間，和那一隊最靜、最齊、最快。如果排好後或排隊時發現有爭吵等情，教師不必用喝阻的方法，只要說：“今天第幾隊排得最齊、最快，可惜不很靜，再來一次。”或者那爭吵的幾隊，並不排得整齊、迅速。教師可以說：“今天總時間，比上次快幾分幾秒，(或慢幾分幾秒)可惜有聲音，不算。(或者恐怕因為講話的緣故。)再來一次試試看。”

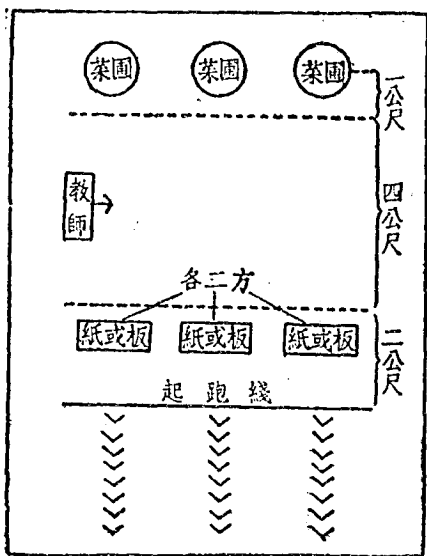
因為凡是訓練，不論技術，像計算、書寫、閱讀、歌唱、運動……等；或是習慣，像排隊、姿勢、出入教室、收發簡籍、工具等，都應該先求正確，後求迅速。不正確的技術，迅速無用。不正確的習慣，迅速反而誤事。

2. 步伐和轉向 復習向左、向右、向後等轉向。暗示大家注意動作的聲音齊不齊。暗示的方法，只要教師表演傾聽的樣子。聲音不齊，再來一次。聲音齊了，展顏微笑。學生見了，比口頭獎

勵),更要高興。

教師喊:“成路縱隊齊步——走!”讓大家走成方陣。教師站在轉灣的地方,注意每一個學生轉灣走的動作。轉得正確的,輕輕喊一聲:“好!”有動作錯誤的,在第二個轉灣處,輕輕喊着口令幫他:“轉一,二,一!”或者教師和他並走示範。這樣可以使走錯的學生,非但不感到難為情和掃興;而且樂於校正,樂於再學習。

走方陣轉向時,本來向左的,只要向後轉後,轉向時便變成向右了。向後轉走的動作也要注意:先調整步伐,再喊口令。



3. 檢查體格 第五周第二次檢查體格,量身長,稱體重,調查實足年齡。檢查和調查方法,詳本書第一冊4—9面。

4. 競爭遊戲 教師先在場地上畫起跑線、溪岸、菜圃,如圖。

教師講:“我們前面有條溪,我們要過溪去種菜和拔菜。溪裏水不深,所以我們可鋪了板過去,

使穿的鞋不會弄濕。”

教師拿短棒交給各隊第一人，吹了哨子以後，各隊第一人持短棒跑到溪邊，先拿一張紙或一塊板放在溪裏，再兩足踏在板上，再拿另一塊板放到前面，然後跨到第二板上，這樣依次將後板移前，逐漸前進，過了溪，便把短棒插在自己的菜圃裏，然後照樣過溪回來，到達起跑線後，拍第二人的掌。

第二人被拍後，立即照樣過溪，把菜圃裏的短棒拔回來，交給第三人，這樣單數是過溪種菜；雙數是過溪拔菜。如果每隊人數成單時，第二次再做，便成單數拔菜，雙數種菜。看那一隊最先做完算優勝。

如果各隊人數不同時，應預先調整，只差一人，教師加入，否則，可以派作監察、評判等職務，輪流遊戲。

5. 考查姿勢 第七周考查姿勢。

6. 徒手操 第八周徒手操。

第一動作：教師說：“我們去遠足！踏足——踏！”

第二動作：教師說：“風把樹吹得搖搖擺擺。”兩臂上舉，上體向左右彎，“風愈吹愈大，樹越彎越厲害了！”大家彎得用勁些，嘴裏學風聲：“呼……。”

第三動作：“草給風吹得儘鞠躬！”上體前屈，兩手前伸，手指觸地。

第四動作：“我們上山！”兩足屈膝上舉，上體略前俯，使

足膝觸到胸部。“好高的山呀！”大家喊：“『呀！』『么！……』”

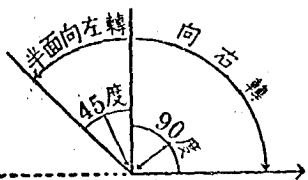
第五動作：“我們下山了！”上體略後仰，兩膝挺直，兩足輪流前踢跳躍。

第六動作：“好吃力呀！”兩臂側平舉，掌向上，“吸！”兩臂還原，“呼！”“吸！呼！……”

第九到十二周

1. 整隊 同五——八周。

2. 步伐和轉向 復習向左、右、後轉，教“半面向左、右轉”。轉法同向左、右轉，不過向左、右轉是轉90度；半面向左、右轉，只轉45度。教師教“半面向右轉”時，只要跑到隊伍的右斜前方，然後告訴大家說：“轉過來時，剛好正對着我。”教半面向左轉時，跑到隊伍的左斜前方。不過教師站的地點，要距離隊伍遠些。太近了，各人正對教師時，所轉角度，有的不足；有的超過。

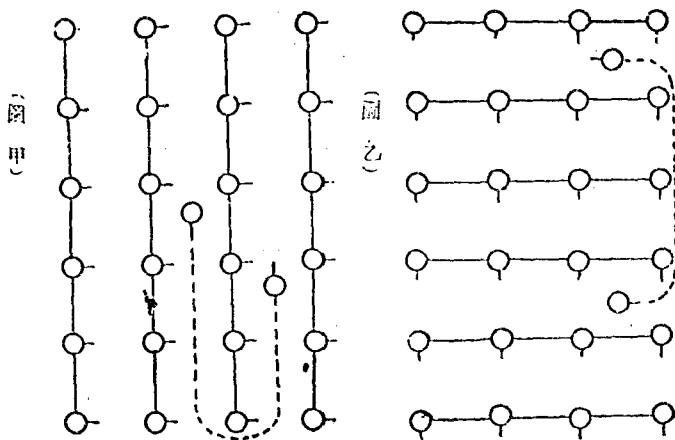


教過“半面向左右轉”後，在比賽姿勢時，便可應用。不必疏散隊伍，兩臂前舉、側舉，都可以不致互相接觸了。

3. 檢查體格 第十周舉行體格檢查。測量身長、體重，記錄後，看見兒童發育過分不正常，平時運動、遊戲，便應留意。當兒童在體重增加時，身長便停止進展，身長進展時，體重便停止增

加，到了三、四年級(八歲到十歲左右)有一部分兒童，身長、體重會同時增加，不過遲早各有參差。這時期中兒童情緒，往往異常，體育教師如能增多他們遊戲運動的機會，對他們的身心，一定有許多幫助。只要過一、二學期，身長、體重，仍會恢復輪流進展的程序。

4. 追逃遊戲 迷津追逃。教師喊：(照整隊時的方陣)“向左轉!”“大家把手攙起來!”這樣每縱隊成一線，教師再喊：“向左轉!”“大家把手攙起來!”這樣每橫排成一線，教師再說：“我吹了哨子，各人放開手，立刻全體向左轉，攙起手來。”教師一面吹哨子，一面右手平舉，指向隊伍的左方。(如圖甲)再喊：“還原!”大家放開手，立刻全體向右轉，再攙手。(如圖乙)

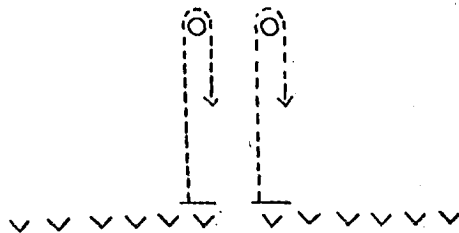


同樣練習三、四次，教師在轉成圖甲時，說：“這樣只能在一隊一隊的中間跑，攙着手的隊，不能衝破。”再在轉成圖乙時，說：“這樣只能在一排一排的中間跑，也不能衝破攙着的手。”“誰來試試看！”由兒童自願舉手，教師指定二人，一人是做逃的，一人是做追的，先在隊與隊間追、逃，等到二人位置在一個隊間時，教師吹哨子變換陣形，再在排間位置並行時，教師吹哨子，變換陣形，第一回，使大家知道“在快追到時，變成陣形，可以增加距離。”第二回使大家知道，在並行地位時，一變換陣形，可以縮短距離。”

初玩時，由教師吹哨子，變換隊形，玩熟了，可以由兒童自己吹哨子，變換隊形，究竟追的吹還是逃的吹，可以由兒童自己決定，最好選跑得慢的兒童吹。

5. 競技遊戲——跳繩 看兒童技術程度，有幾種玩法：

(1) 初學，不大會連續跳，可以分成兩隊，照圖依次輪流



繞過目的物回來，一面前進，一面跳繩，看那一隊最先輪完，同時看那一隊跳繩的次數多，又多、又快的算優勝，如果一隊先輪完，另一隊跳得多，便不分勝負。

(2) 公舉兩人拿長繩甩圈，(如圖)其餘的輪流依次跳

繩，跑到對面排隊。誰跳過的排一隊，跳不過，或跳過了，但要跑到對面去時，行動遲緩，帶住繩子的，另外排一隊，看那一小隊跳過的人數最多算優勝。



在跳時，可以互相約

定，跳一次就越過；或者跳二次、三次……再越過，等到純熟了，甚至只許越過，不許跳，也可以。

(3) 各人跳，看每小隊總和，或人數不等時，用平均數，比那一小隊最多的算優勝。

(4) 兩人跳，每兩人並立，用一根繩子跳，左邊的人用左手拿繩子的一端；另一端由右邊的人用右手拿着，兩人同時甩繩圈，同時跳，看誰跳的次數多，誰優勝。其他一人甩繩圈，二人前後站着同時跳，或三人前後站着同時跳，把繩子從前面甩向後面的反跳；兩手交叉甩繩圈跳……等，兒童技術一純熟，自己會變化，自己會定出方法來比賽。

6. 遠足 第十一周應舉行遠足。遠足不僅是鍛鍊身體，和其他學科如國語、常識、音樂、美術……都有關係。因為領隊人，常以體育教師為主；各個兒童的體格、體力，體育教師也最熟悉，所以應由體育教師主持，普通教師在室內維持秩序，可無問題。

但一到室外，在管理上，只有體育教師最熟練，而況平時整隊等訓練，遠足時，更可駕輕就熟，全部應用。

遠足先定目的地，附近有山，可以趁便作登山運動，一舉兩得。都市學校，宜往鄉間，領略鄉村風味。鄉村學校，宜往城鎮，見識城鎮事物。

其次，估計費用與兒童體力，距離過遠，步行恐體力不支，利用交通工具，亦所費太鉅，家長或有不勝負擔之苦。

目的地如有名勝、古迹、工廠、建築……等，必須預先聯絡國語、常識、美術、音樂等科，事先研習，必須接洽的，須預先接洽。

出發時應備開水、乾點、筆記、畫具、採集用具等，如有照相機，更宜帶去，隨時隨地可以留影紀念。

遠足回來，應開一小小展覽會。兒童的遊記、寫生，以及採集的動植物標本，都應整理陳列，甚至路線圖、費用統計、攝影等，都應同時展覽。

遠足隊形，在鄉間路狹，宜採單行縱隊。城鎮交通頻繁，宜採雙行或三行縱隊，使隊形縮短，容易管理，減少危險。

7. 姿勢比賽 第十二周舉行姿勢比賽，方法見前。

第十三到十六周

1. 整隊 同前。

2. 步伐和轉向 同前。

3. 舞蹈 舞蹈時，最好有樂器伴奏。有風琴、鋼琴，用琴伴奏。沒有琴，如果教師會別種樂器，如笛、二胡、口琴，也好伴奏。否則教師用嘴唱也好。如不得已，吹吹哨子，吹得輕重疾徐有點變化，勉強也過得去。那麼下面的伴奏曲，可以備而不用了。

C調 4/4

$\overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{4}$	$\overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3}$	$\overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3}$	$\dot{1} - 0 \dot{3}$	$\dot{2} \dot{1} 6 0$
(1)	(2)	(3)	(4)	
$7 6 7 \dot{2}$	$6 6 6 -$	$6 5 6 \dot{1}$	$6 6 6 5 \underline{\dot{1}3}$	$\overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3}$
(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
$\overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{3}$	$\dot{1} - 0 \dot{3}$	$\dot{2} \dot{1} 6 0$	$5 6 5 6$	$5 6 5 6$
(10)	(11)	(12)	(13)	(14)
$\underline{56} \underline{7\dot{1}} \underline{2\dot{5}}$	$\overset{\frown}{1-1-}$	$5-6-$	$\dot{3} \dot{2} \dot{2} 0$	$7-6-$
(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
$\dot{3} \dot{2} \dot{2} 0$	$\dot{3} \dot{3} 7 \cdot \dot{2}$	$\dot{1} 7 6 -$	$\dot{2} \dot{2} 6 \dot{1}$	$7 6 5 -$
(20)	(21)	(22)	(23)	(24)
$5-6-$	$\dot{3} \dot{2} \dot{2} 0$	$5-6-$	$\dot{3} \dot{2} \dot{2} 0$	$3 3 7 2$
(25)	(26)	(27)	(28)	(29)
$1 7 6 -$	$\underline{56} \underline{7\dot{1}} \underline{2\dot{5}}$	$1 - -$		
(30)	(31)	(32)		

教師講：“印度的軍隊裏，在休息時，常常玩一種跳舞，我們來試試看！”叫全體單行路縱行進，走成圓陣，大家面向圓圈內，盤膝坐下，教師起初也坐在圓陣內，初次示範，可略向前移，使兩旁的兒童看得清楚些。

教師說：“印度地方很熱，兵士們也不喜歡劇烈運動。”教師示範，右手放上左肩，左手放上右肩，兩臂在胸前交叉着。

第一節 教師喊“1, 2, 3, 4.”同時上體向前下彎，像鞠躬的樣子。

第二節 四拍，上體從前面向後傾，同時喊“2, 2, 3, 4!”

第三節 四拍，同第一節，從後再彎向前下，喊“3, 2, 3, 4!”

第四節 四拍，同第二節，喊“4, 2, 3, 4!”

第五節 四拍，上體向右彎，喊：“1, 2, 3, 4!”

第六節 上體從右彎向左，喊：“2, 2, 3, 4!”

第七節、第八節 同第五節、第六節，喊：“3, 2, 3, 4!” “4, 2, 3, 4!”

第九節 同第一節，喊：“1, 2, 3, 4!”

第十節 同第二節，但後傾時，同時兩手斜上舉，教師說：“這是印度人的祈禱。”喊：“2, 2, 3, 4!”

第十一節、第十二節 同第九、十節，喊：“3, 2, 3, 4!” “4, 2, 3, 4!”

第十三節 上體向右轉，右手前上平屈，手掌伸直，手心向

下，平放在右眉上。教師說：“印度太陽光太強了，眼睛睜不開。”同時左手向後下斜出，手心向上。

第十四節 掉向左面看，左手遮陽光，右手向後下斜出。

第十五、十六節 同十三、十四節，伴奏曲到十六節，要反覆演奏，回到第九節的伴奏曲，再奏一遍。

第九節——第十二節 同十三到十六節，不過改看為聽，把遮陽光的手改放耳旁，作為聚聲之用。

第十三、十四節 八拍，左手向前平舉，手心向上，右手食指、中指放嘴前，手背向外，作吸煙狀。教師說：“印度人是用很長、很粗的竹管吸煙的。”喊“1, 2, 3, 4; 2, 2, 3, 4!”同時叫兒童用兩唇作“伯伯……”聲音，同樣八拍。

第十五、十六節 八拍，前四拍預備起，作蹲在地上的姿勢，後4拍休息。

第十七節 一、二兩拍，左腿蹲 右膝跪在地上，第三拍右手在前面地上拍一下，第四拍，左手在地上拍一下，教師說：“印度兵高興起來了，熱也忘了!”

第十八節 前二拍起立，後二拍兩手相合，放在嘴上，向右喊：“喔，喔，喔!”

第十九、二十節 同十七、十八節，不過跪地改用左腳，左手先拍地，叫“喔，喔，喔!”時改向左方。

第二十一節 一、二兩拍，右手放在眉上，左手向後下斜出，

右足跳二下，同時左足側斜舉，足尖向上，三、四兩拍，改用左手遮陽光，左足跳。

第二十二——二十四節 同二十一節。

第二十五節——二十八節 同第十七到二十節。

第二十九節——三十節 同二十一節。

第三十一節 向右轉，圓陣前進小跑步，每拍二步，共跑八步，喊“1, 1, 2, 2, 3, 3, 4, 4!”

第三十二節 二拍，左足向圈內側出，膝挺直，右足屈膝下蹲，左手側平舉，手掌伸直，手指向上，掌向外，左手握拳前平屈，作挽弓狀，頭左轉，眼看手。

初教時，教師喊口令，熟了改用哨子吹拍子，第一拍重吹，餘三拍輕吹，熟極了，教師改唱，或用樂器伴奏，要整個做，不要練熟一動作，再叫新動作，因為重要還是在運動，做一部分，運動不普遍，這是不相宜的。

4. 體格檢查 第十四周舉行體格檢查，方法見前。

5. 舉行小運動會 運動會中除各種體育表演，如舞蹈、遊戲、健身操等外，可加團體田徑運動競賽，其他跳繩、踢毽……競技、機巧運動，都可作為比賽項目。

開運動會必須聘請裁判員及記錄等職員，最簡易的辦法，可以師生共同組織，如下面分配：

(1) 會長 由校長擔任，可能的話，會長兼庶務，由年長兒

童二人至四人協助。

(2) 報告員 可完全由兒童二人負責。

(3) 記錄兼點名 教師一人、兒童二人至四人。

(4) 裁判 甲. 田徑兼機巧運動, 裁判一人, 兒童一人至二人。

乙. 團體表演兼競技運動, 裁判一人, 兒童一人至二人。

丙. 發令員一人, 兒童一人至二人。

如此, 四級以上國民學校, 教職員也夠分配, 至於鄉村單級小學, 只要聯合附近三、四校, 亦可舉行。

開運動會, 必須要有場地, 場地不需要有跑道、沙坑等等, 因為團體田徑運動, 也有伸縮, 如沒有沙坑, 跑跳遠、三級跳遠, 可改立定跳遠, 場地小, 50 公尺跑可改為 30 公尺、25 公尺, 沒有球, 棒球、籃球擲遠, 可改沙袋擲遠, 如不得已, 連這樣的場地都沒有, 還可以將項目分成幾段, 逐天舉行, 每天下午課後, 比賽一、二種, 表演一、二種。

節目單怎樣編排, 也須斟酌再三, 第一, 場地的利用必須顧到一邊在田徑賽, 餘地可以容納團體表演時, 便可以同時舉行。人手少, 裁判員必須有適當的休息, 低級與中級參差排列, 低級不易維持秩序, 應排前; 中、高級參差排列, 中級排前, 表演節目、競賽節目應參差排列, 表演節目排前, 如有民衆節目, 最好

排在後面，表示重視，但也須顧到他們的工作時間。

運動會要有設備，國民學校，尤其是鄉村小學，本來體育設備不多，甚至毫無設備，趁此開運動會的機會，逐年添置一部分，或向地方募捐一些實物，那麼幾次運動會開過以後，總可以增加一部分，所以運動會一切開支，關於消耗部分，應儘量節省，把錢多多用在設備上，譬如石灰，劃線要用的，如果改用繩攔界，過後可以改作童子軍繩、跳繩；粗一些，可以拔河，細一些，可以結網，又如紙旗，運動會中一次消耗，也很可觀；不如改為布旗，平時遊戲亦可應用，旗上寫字，不如剪貼，因為寫了字，只作一用，剪貼可以洗去，可作數用，依此類推，凡屬消耗，可省即省；與其消耗損失，不如採用永久可用的材料。

運動會必須有獎品，獎品亦以募集為原則，少用獎旗、獎牌等，最好募集兒童日常應用物品，如書包、手帕、文具、簿籍之類，其次是家常日用品，如毛巾、肥皂之類，鄉村無處可募，校中可用題名板或題名簿，逐年紀錄，名譽獎勵，其實比實物獎勵更高貴，更受歡迎。

6. 健身操 教師喊：“半面向左（或右）轉！”（照整隊隊形）這時教師應將站的地位改變，站到棧形全隊的頂點前面，如圖：

教師說：“我們來爬山罷！”原地踏足，兒

⊗ 教師



童走步常常越走越快，我們不必校正，可以因勢利導，提倡他們漸漸加快，教師可以說：“快些走，快到山腳了。”快到不能再快了，然後再說：“到了！我們休息一下罷！”

教師說：“看，山多麼高呀！”兩臂叉腰，1. 挺胸，頭上仰，右（左）手伸掌遮眉上，作望山頂狀，同時右（左）腳後出，足尖着地，重心在左足上，2. 還原，3、4，同 1、2，改用左手左足。

教師說：“看，山多大呀！”兩臂叉腰，1. 上體不動，頭向右（左）看，同時右（左）手側平舉，伸食指，指遠處，眼看手指，2. 還原，3、4，同 1、2，改向左方。

教師說：“我們上山罷！”上體略前俯，左右足輪流屈膝上舉，作爬山狀，足上舉時，最好使腿部貼緊腹部。

教師說：“山好難走呀，我們爬罷！”兩手撐地，在地上爬走。這時隊伍也許稍稍紊亂，只要大家在爬走，有快、有慢，或先、或後，實在愈像爬山，教師可以鼓勵他們說：“誰第一個爬到山頂上！”看見那一位小朋友爬得最快的，便說：“好！×××小朋友第一！”

教師說：“現在我們滾下山去！”“留心不要讓身體在石頭上碰傷了。”用手足着地，身體懸空，在地上翻身。先上身向右（左）側上仰，右（左）手伸向背後着地，次右足膝微屈，從右（左）側翻轉，足底着地，最後左（右）手左（右）足翻轉，恢復到最初爬的姿勢。這時兒童們有笑的，喊的，手足撐不住，躺倒地上的，

二、三人滾在一堆的，教師不必矯正，等大多數兒童感到疲勞時，吹歸隊哨子，整隊，仍舊注意靜、齊、快。

教師說“我們下山回家罷！”路縱隊成單行前進，不過走時上體略後仰，伸出去的是要是尖先着地，像下山的樣子，兩手叉腰。

教師說：“今天爬山真快活！”兩臂側平舉，翻掌向上，“吸”，同時左右足輪流前出，重心在前面的足上，“呼”，還原。

第十七到二十三周

1. 整隊 同前。

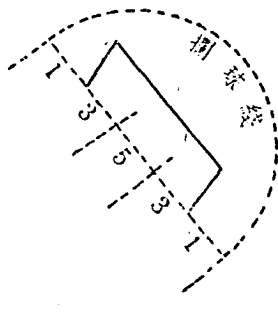
2. 步伐和轉向 同前加踏足轉向，教警探步，先走五步，接着跑五步，逐漸增加到走十步，跑十步，走的律動慢，跑的律動快，在初教跑時，叫兒童呼數，走時不呼數，要大家聽步聲齊不齊，教師覺得誰不齊，就注視誰的足，走得很齊，微笑點點頭，跑步必須足尖着地，上體略前傾，兩手握拳，肘略屈。

3. 追逃遊戲 教師說：“我們來網魚！”先指請一小隊撿起手來做網，其餘散開做魚，做網的不能脫手，一脫手，網破了，不能再網魚，另換一小隊做網，網到了魚，魚便加入做網，這樣網愈變愈大，魚愈難逃，比那一隊做網的成績最好，只要終止時點人數，做熟了，大家留心不使網破，教師可以預約，各做多少時間，從五分鐘到八分鐘，可以由兒童共同決定。

4. 體格檢查 第十八周舉行體格檢查。

5. 競技遊戲 踢小橡皮球。先分配各隊工作，甲隊在踢球時，乙、丙兩隊分任攔球，使球不致滾遠，檢球費時，甲隊完畢，與乙隊調防；乙隊完畢，與丙隊調防，依此類推。這個競賽，有好多種，在兒童看來，是一種遊戲。在教師的目的，是在作踢球的基本訓練。

(1) 踢球門比賽 用三根竹竿搭一個球門，大小、高低，視兒童身長可以伸縮，大約高二公尺左右，闊三公尺左右，在球門內劃一橫線、二縱線，如圖。踢到球門線，但不進門都記 1 分，踢進球門，在中間進門作 5 分；兩邊進門作 3 分。另畫記分表，認真記分。看各總分多少分勝負。



踢球門記分表

	1	2	3	4	5	6	7	8	共計
第一隊									
第二隊									
第三隊									

玩熟了，技術進步了，發球點改為發球線。規定每一兒童，必須在幾公尺

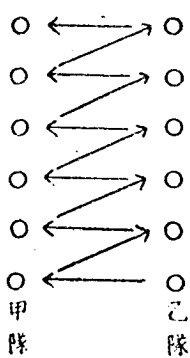
外，運球到發球線踢球門。但球過線，不及踢球門時，即作 0 分；或可以重來一次，運球將到發球線，要在球正前進時踢球門，不能攔定再踢。

再進一步，可在發球線後，劃一曲線，運球時，必須依線前進。

(2) 踢球比遠 看場地和兒童能力，劃幾條弧線或橫線，球越過第一線、第二線、第三線，預定記分標準，分別記錄，計算各隊總分，分別勝負。

(3) 傳球比賽 先由甲、乙兩隊比賽，兩隊再和優勝隊比賽，隊數成雙，採淘汰制比賽，隊數成單，採循環制比賽。

傳球方法如圖。用足踢，用足攔。踢不準，負一分；攔不住，也算負一分。傳完了，再從末了傳到頭上。教師隨時提倡左右足平均發展。必要時，如發現多數兒童左足不靈便，凡用左足傳球、接球，加分記錄。

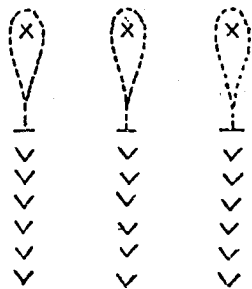


玩熟了，逐漸把兩

隊的距離加大，各人的距離也加大。

(4) 運球比賽 以小隊為單位，如圖，用足運球前進。到達目的地，再運回來，交給第二人，依次繼續運球，以快慢定勝負。

以上(3)(4)兩種，不必分配攔球工作。



6. 姿勢比賽 第二十周舉行姿勢比賽，方法同前。

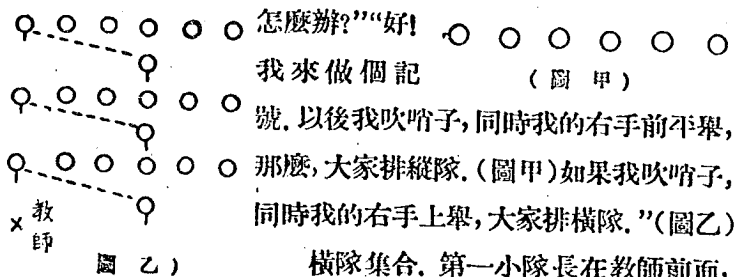
7. 成績考查 第二十一周起舉行成績考查，方法參考本書第二冊 37 面及 69 面。

第三學年第二學期

第一到四周

1. 檢查體格 第一周，即本月初，第一檢查身長、體重，改算實足年齡，以後每月初檢查一次，方法參看本書第一冊 4—9 面。

2. 整隊 同上學期，整好隊後，教師喊：“向左——轉！”教師請各小隊長站到自己一隊的前面，問：“如果我們一吹哨子，立刻排成這樣的隊伍，會嗎？”“試試看！”幾次練習以後，教師問：“我們聽見哨子，有人排縱隊，有人排橫隊，



離開三步，立定。第一隊隊員，向右看齊隊長，排成橫隊。第二、第三隊長，向前看齊第一隊長，離開三步立定。第二、第三隊員，向右看齊各本隊隊長，排成橫隊。(圖乙)教師等大家排齊了，喊：“稍息！”各隊隊長便跑到自己一橫隊前面、中間，離開一步，立定。(圖乙)

教師喊：“向右看——齊！”請各小隊長矯正各本隊隊員，是否太前或太後。教師也應走到橫隊的側面，看有沒有姿勢不正確的。

向右看的姿勢，要和立正的姿勢一樣，不因頭向右轉，而變更上體的姿勢。兒童常會把頭略向前傾，使能看見排頭，頭向前一傾，胸部縮了，背彎了，隊伍也看不齊了。教師說：“大家的姿勢正確，都可以看到排頭的鼻子，因為排頭是向前看的。”

看齊的時間不宜太長久。少數兒童姿勢不正，個別訂正。多數兒童姿勢不正，預計矯正太費時，應該先喊：“向前——看！”“稍息！”然後教師再示範，說明，或者分隊練習，矯正。否則檢出姿勢不正的兒童，練習，矯正。

一、二星期後，再做“向左看齊”的動作。照理，向右看齊的動作正確，那麼向左看齊，很容易的，一、二次便都正確了。做向左看齊，先用縱隊整隊。教師喊：“向右轉，”這時各橫隊的隊長，都在各本隊的左邊，然後喊：“向左看——齊！”“向前——看！”各小隊長照前跑到各本隊的前面、中間，離開本隊一步，立定，

3. 步伐和轉向 復習上學期已習教材。

4. 健身操 教師說：“我們來洗衣服！”

第一節 教師說：“先把髒衣服脫下來！”兩臂屈，前平舉，作解鈕扣狀，“一！”兩臂側展平舉，作脫衣狀，“二！”再做，“一！”“二！”……(十六拍)

第二節 教師說：“我們不要着涼了！快把乾淨衣服穿起來！”兩臂並放體前，作拿住衣領狀，“一！”兩臂斜上舉，作穿袖狀，“二！”再做，“一！”“二！”……(十六拍)

第三節 教師說：“把髒衣服洗淨它！”兩足開立，半蹲，上體前屈；兩臂握拳，前後摩擦作洗衣狀，“一、二、三、四！——四、二、三、四！”(十六拍)

第四節 教師說：“洗淨的衣服，放在衣籃內拿去曬！”右手提籃，左手叉腰，上體左屈，同時踏足，“一、二、三、四！——二、二、三、四！”(八拍)教師說：“好重呀！”“換左手提，右手叉腰，上體向右轉，同時踏足。(八拍)(共十六拍)

第五節 教師說：“把衣服曬起來！”兩臂上舉，左右擺動作曬衣狀。(十六拍)

第六節 教師說：“衣服乾了！”兩臂上舉，上體前下屈，作收衣狀，“一！”還原，“二！”(十六拍)

第七節 教師說：“拿回家去！”原地跑步。

第八節 教師說：“我們休息罷！”呼吸。

5. 姿勢比賽 第二周舉行姿勢比賽。方法見前學期第三周。

6. 舞蹈 先單行路縱隊前進，在行進時“一、二”報數。照本書第二冊 42 面行進變排法走成兩行縱隊，立定，面對面向左右轉，手叉腰。

有風琴的，可以用下面的進行曲：

變B調 3/4

: 1 5	3 5 1 5	4 6 5 2	7̣ 4 26 54
	(1)	(2)	(3)
5 5 1 5	1 1̇ 7 6	5 7 5 2	7̣ 4 26 57 1 — : : 27
(4)	(5)	(6)	(7) (8)
2̇ 2̇ 2̇ 7	2̇ 2̇ 3̇ 2̇	1̇ 2̇ 1̇ 6̇ 2̇	2̇ 2̇ 2̇ 7 2̇ 2̇ 5 7
(9)	(10)	(11)	(12) (13)
5̇ 5̇ 4̇ 3̇	3̇ 2̇ 1̇ 3 4	5 — 1 5	3 5 1 5 4 7 5 2
(14)	(15)	(16)	(17) (18)
7̣ 4 26 54	5 5 1 5	3 6 6 5	4 7 5 2 7̣ 4 26 57 1 — :
(19)	(20)	(21)	(22) (23) (24)

教師說：“外國有一種華爾茲舞，很有趣，我們來試試看。”

第一節 向前華爾茲跑步。(1. 右足向前跑一步。2. 左足踏在右足跟後面。3. 右足踏一步。)(三拍)。

第二節 退後華爾茲跑步。(1. 左足退後跑一步。2. 右足

放在左足前，3. 左足踏一步。)(三拍)。

第三——四節 向前小跑步，和對面的人互調位置。(六拍)。

第五——八節 同第一——四節，位置還原。(十二拍)。

第一——八節 音樂重複，動作重複，但華爾茲跑步，改向前用左足，退後用右足。(二十四拍)。

第九——十六節 前體面向排頭，做八個華爾茲跑步。(二十四拍)。

第十七——二十四節 音樂重複，動作重複。(二十四拍)。

7. 追逃遊戲 教師講：“從前有一個故事，一隻知了正在樹上叫，一隻螳螂正在牠的後面，舉起雙斧，要去捕牠，螳螂只顧到要捕知了，卻沒留心另有一隻黃雀，正飛到螳螂後面，要啄螳螂，那黃雀一心一意要啄螳螂，卻不防樹下有人拿了彈弓，正要想彈黃雀，我們今天來做螳螂捕蟬的遊戲”。

先叫第一小隊拉手搭成圓圈，面向外，手放下，稍息。第二小隊在第一小隊的外面，準對第一隊各人站定，稍息。第三隊再站在第二隊的外面，各準對第二隊各人，這樣成了三個圓陣，每圓陣相距一步，第一圓陣，各人相距兩個臂長；第二圓陣，各人相距加倍；第三圓陣再加倍。

然後喊：“第一、第二兩小隊向後——轉！”“第三小隊向右——轉。”教師說：“現在第三小隊先玩，第一、第二小隊做裁判員，第三小隊，每人都是螳螂，向前去追知了，可是要記牢，螳螂

後面還有黃雀，究竟螳螂先追到知了呢？還是螳螂自己先給黃雀追到了？追着的時候，只要輕輕的拍一下，但萬萬推不得，一推，正在跑的時候，立刻要跌倒，要跌傷的。”“第一、第二兩隊的小朋友注意！誰要是給後面的人拍到了，便喊他的名字，被喊着的，必須退到圈子中間去。”“看！誰最後留着的算優勝。”教師喊：“預備——起！”

如果全級有四小隊，可分站兩個雙重圓陣同時玩，玩畢，外圈和裏圈對調，雙重圓陣外圈距離，應增加至二步或三步。

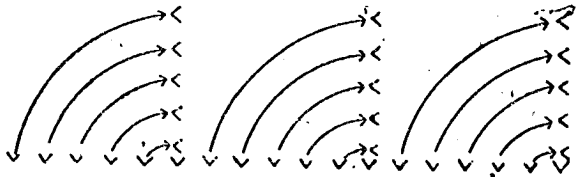
玩熟了，只要四角站四個人做界線，不必有人評判，喊名字，被拍着了，自動退至中間，全體撥成一大圈，再向外退三步或四步，然後選四人守界。

第五到八周

1. 整隊 復習縱隊集合和橫隊集合，注意訓練集合時必須立正，所以教師等大家排好隊，必須喊：“稍息！”然後再喊：“立正！”“向前(或向左、向右)看——齊！”

2. 步伐和轉向 先成路縱隊走成單行縱隊，教師喊：“向左——轉！”這

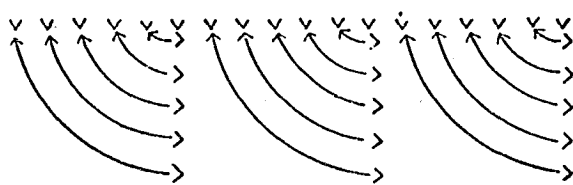
時成一單行
橫隊，教師
喊：“各小隊



右轉灣——走!”各小隊的隊長在原地踏足徐徐向右轉,大概用六個踏步轉90度,其餘照圖上的弧線,不管距離長短,分成六步前進,拿步子大小來配合。

如果每小隊不是六人,那麼一小隊右轉灣走時,教師預先估計人數,有幾人,就喊幾數,如一小隊五人,教師便喊:“一小隊(或各小隊)右轉灣——走!”“一、二、三、四、五,停。”每隊七人,便喊七數,再加一“停,”讓大家靠攏,立定。

同樣,變排以後,教師再喊:“向後——轉!”“各小隊右轉灣——走!”



如圖,便還原到原來的單行橫隊。

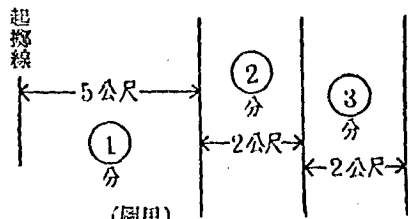
假使不喊:“向後轉,”喊了四個“各小隊右轉灣走,”也一樣還原成單行橫隊。如果走得齊,遠遠看去,宛如幾扇大門開閉,又如幾扇風扇,各自旋轉。兒童做得高興,往往也當作遊戲玩,會一再要求教師繼續玩下去。

3. 競技遊戲——擲壘球 壘球,也有叫作棒球,分室外、室內兩種。室內棒球又有14吋及12吋大小兩種。小學生宜玩室內棒球;中級宜玩室內棒球中12吋的小型棒球,大了一手握不住。現在表面上是遊戲,實際卻是基本訓練。

(1) 壘球擲遠,在場上畫一起擲線,離起擲線約五公尺到

十公尺起，連畫平行三線，每線相距二公尺或四公尺，以隊為單位，每人擲球一次比遠，擲不到第一線的1分，擲過第一線2分，

第二線3分，第三線5分。各隊人數同，用總分數比。如果人數不等，拿各隊平均數比。如圖甲。各線距離，可以伸縮，看兒童進步情形，再



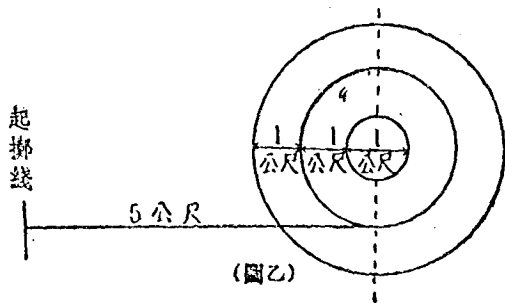
(圖甲)

逐漸增加。在增加伸縮時，多多徵求兒童意見，使每一兒童很清楚的知道自己能擲多遠，進步多少。

壘球擲法，必須(1)將握球的手高舉過頂，肘直，手掌向內，同時右足前出，然後(2)左足跨前一步，高舉的手向前下畫半圓作勢。(3)握球的手畫圓至身後時，上體略向右轉；同時屈肘側舉，球置頭後，立即擲出。切不可將握球的手在體側平畫半圓甩出，因為球脫手時的角度，稍一參差，便無法控制要擲的方向。

(2) 壘球擲

準 在起擲線前5公尺處，畫一直徑一公尺的圓。圓外再畫直徑3公尺及5公尺的圓二個，如圖乙。每人

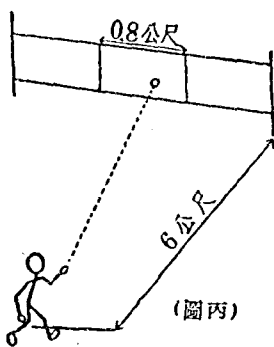


(圖乙)

在起擲線處，向圓心擲去，擲中間心 5 分，擲中間外一圈內 3 分，外二圈內 2 分，擲在圈外 1 分。同前以小隊為單位，拿總分或平均分數比勝負。擲法同前。

玩熟了，可和兒童商討，逐漸將距離增加；將圓圈縮小，這是第一種壘球擲準方法，是預備將來傳球用的。

第二種擲球比準法，在起擲線前 6 公尺到 8 公尺處，豎二根竹竿，或利用足球門，在竿上橫繫兩根繩子，上面一根要和一般兒童的肩部同高，下面一根要和一般兒童的膝部同高，再在兩線中間，繫兩根連結線，闊 0.8 公尺，如圖丙：



每人可擲三次，擲中一次作一分。以隊為單位，拿總數或平均分數比勝負。距離不能伸縮。

擲法，(1) 將拿球的手向前下斜出，手心向上。(2) 左足前出，同時將拿球的手向下畫半圓到身後作勢。(3) 再從身後加速畫半圓向前拋球，同時右足略屈膝，用足尖靠攏至左足跟後。這是預備將來發球時用的。

(3) 接壘球比賽 場上畫相距 5 公尺至 10 公尺二平行直線，作為界河。全級平分兩隊，自由散立界河外。先由一兒童將球擲過界河，同時喊對面一小朋友名字，意思是：“我把球擲給

某一人。”擲過河，確是擲到某一小朋友身旁，得一分。那小朋友聽到有人喊他的名字，立刻準備接球，接到也算1分。隨即還擲對方，擲時同樣喊名字。那一隊得分多，那一隊勝。

接球的方法，平球將兩拇指相並，兩掌相並接球。高球和低球，兩小指相並，兩掌相並接球。手指都應並攏，手指微屈，使兩掌做成一凹形如碗狀。如果手指相離，容易扭傷。其實不是接球，而是受球。球到手中，不必屈指去抓。兒童稍稍經驗，略一指點，容易熟練的。

4. 檢查體格 第五周即三月初，測量身長、體重，統計、記錄。方法見前。

5. 姿勢比賽 第六周舉行姿勢比賽。方法見前。

第九到十二周

1. 整隊 同前。

2. 行進轉向 復習前四周教材加教行進時向後轉。教師喊：“向後轉——走！”“走”字喊在右足上。(1) 左足向前半步。(2) 用足尖着地，向右側轉180度。此時右足在前，左足在後，立即向前行進。轉向方法很多，本書採用比較最自然的一種。現時不僅學生的動作要在自然中求整齊，即軍隊中各項動作，亦有這樣趨勢。以前德國式、日本式許多非常機械的動作，都被淘汰了。連極嚴肅鄭重的檢閱式，也在力避機械式。各位體育教師，或者

受到過機械訓練，但千萬莫教練兒童，這對兒童的發育沒有幫助，連運動的興趣都要受到影響的。

3. 健身操 教師說：“我們放風箏去！”先右手擱在右肩上，作拿風箏狀，踏足，同時左手屈肘前後擺動，握拳作拿線團狀。教師再喊：“風箏換左手，線團換右手！”依舊踏足。(32拍)

教師說：“到了，我們來放罷！”右手握拳上舉，盡力向後拉，作拉線狀，同時，右足後出，重心在後足上，左手前平屈，跟着右手的方向移動。教師說：“風來了，快些放上去！”調換左手拉線，左足後出，重心移到左足上。(32拍)

教師說：“風箏放得多高呀！”右手覆眉上，遮住陽光，上體右屈，作尋風箏狀，教師說：“大家找到嗎？”上體左右轉動，作尋覓風箏狀，不妨喊數 1——16，再換左手覆眉上，上體左屈，再作 16 動作。(32拍)

教師說：“大家蹲下來休息！”兩足開立，下蹲，作上下彈性動作 16 次，作放高風箏、得意歡喜狀，同時拍手助興。

教師說：“我們在草地上睡一會罷！”仰臥，屈兩臂枕頭下，教師喊：“風箏打筋斗了，快些坐起來！”教師再說：“不要緊，不要緊，再睡罷！”坐起來時，教師竭力提倡不屈膝，足跟不離地，教師只要說：“剛才坐起來時，×××最有本領！他既不屈膝，又不離地！我們再來試試看，誰能和他一樣。”坐直時，教師可以加一動作，兩臂並遮眉上，上體左右屈，作注視自己的風箏狀，每坐

起到睡下，數八拍，共四次。(32拍)

教師說：“天晚了，我們收罷！”兩臂在胸前繞圈，作繞線狀，同時緩步，輕步，漸漸向前移動。(32拍)

教師說：“快些回家！”原地跑步，兩手同第一節姿勢。

教師說：“今天真快活！”呼吸，同時兩臂先在胸前合掌——呼，再向兩側展開，手心翻向上——吸！

4. 追逃遊戲——後來居上。全體分成兩隊，各在相對方向，手或足碰住牆壁。凡是後離開牆壁的，可以捉先離開牆壁的，等到先離開牆壁的逃回去碰一次牆壁，也可以返身去捉追他的人。

被捉的做俘虜，到對方的牆壁上，用手、足碰住，不能離開。有二人以上被俘時，只須一人碰着牆壁，其餘用手足連接，向場中伸展，等自己的人來營救。營救的人必須注意，不要反而被俘了。玩熟了，兒童們會想出辦法，留一人最後離開牆壁，假裝捉人，乘其不備，突然轉向，去拍被俘者的最外一人，全體便得救了。

但對方也有對抗方法，也會留着一人最後離牆壁，作為看守俘虜的。有時兩邊都有俘虜，他們會想出交換俘虜的方法，有時比較被俘者的能力，也會提出交換條件等等。總之，遊戲的方法，愈變化多，兒童愈會改進、創造。

5. 體格檢查 第十周，即四月初，測量身長、體重；統計，

記錄。

6. 檢查姿勢 第十一周檢查姿勢。

7. 遠足 第十二周舉行春季遠足，參閱上期秋季遠足教材。秋季遠足，可以採集紅葉，如楓葉、柏葉等帶回，可以聯絡美工課裝飾教室。春季遠足，可以採集昆蟲、花草，聯絡常識課，作為研究資料。

第十三到十六周

1. 整隊 同前。

2. 行進轉向 同前。試橫隊行進，但以一小隊為單位，標準不要過高。時間也不宜太久。大概前進十多步後，隊伍便易凌亂。教師立即喊：“向左轉（或向右轉）——走！”變成縱隊，等隊整齊了，再轉向，變成橫隊行進。教師趁機鼓勵他們說：“昨天走了八步就不齊了，今天能走十步。”教師還可以指點他們：“第幾小隊的辦法好，大的小朋友，步子跨小些；小的小朋友，步子跨大些，這樣便是走了好多路，還是很整齊。”“第幾小隊的辦法也好，排頭看準了前面一件東西，對準了走，所以不彎曲，不歪斜，其餘的小朋友一面走，一面時常看齊排頭，所以即使亂了，走走又整齊起來了。”但是橫隊行進，總要長期練習，經過三、四個學期，纔能做得整齊。教師不必性急，不必暴躁，這是欲速不達的。

3. 跳舞 教師說：“歐洲沿海，有一個比海水低的國家，叫荷蘭國，他們有一個女皇，他們國裏的小朋友，最喜歡而且大家都會的跳舞，我們也來試試看。”

走成單行路縱隊，再走成雙行圓陣，面向排頭。

教師說：“荷蘭人走荷蘭步！”向前六步，十八拍。（伴奏曲附）

荷蘭雙人舞伴奏曲

F 調 3/4 \parallel : 3 | 5 — 3 | 1 7 1 | 2 — 7 | 5 — 5 |

(1) (2) (3) (4)

6 — 5 | 4 3 2 | $\overbrace{5 — 5}^{(1)}$ | $\overbrace{5 — :}^{(2)}$ \parallel | 1 — 1 | 1 — 5 |

(5) (6) (7) (8)

$\dot{1}$ 3 5 | $\dot{1}$ 3 5 | 4 $\dot{2}$. $\dot{1}$ | 7 — 0 | 7 4 5 |

(9) (10) (11) (12) (13)

7 4 5 | 5 $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ — 0 | $\dot{1}$ 3 5 | $\dot{1}$ 3 5 |

(14) (15) (16) (17) (18)

4 $\dot{2}$ $\dot{1}$ | 7 — 6 | $\overbrace{5.5}^{(1)}$ 5 | 5 6 7 | $\overbrace{\dot{1} — \dot{1}}^{(2)}$ | $\overbrace{\dot{1} —}^{(3)}$ \parallel

(19) (20) (21) (22) (23) (24)

荷蘭步，每步三拍。(1)右足輕輕蹠一腳，同時左足踵起，上體略向左彎。(外圈用左足蹠，右足踵起，體向右彎。)(2)左足拍右足踵，同時前舉，足尖向下。(外圈改用右足)(3)左足着地，右

足並上。

第七節到第八節，共六拍。(1)拍每兩人轉過來相向立。(2)(3)(4)拍，兩足合併跳三下。(5)(6)拍休息。

第一——八節，重做一次，音樂也重複一次。共 24 拍。

第九——十二節，四個踏跳步。先向右踏一步，左足直膝向前舉。(二拍)次向左踏一步，右足前舉。(二拍)再次，左足向前踏一步，右足前舉。(二拍)最後，右足後退一步，左足前舉(二拍)。每踏跳一步，休息一拍。將前舉的腳收至另一足跟後，足尖着地。四個踏跳步，每步動作二拍，休息一拍，共 12 拍。

第十三——十六節 二人轉向排頭，再同上做四個踏跳步，共 12 拍。

第十七——二二節 做六個荷蘭式華爾茲步。兩人相向立，先右足側出一步，次右足一跳，同時左足直膝側舉，上體右轉。左足還原休息一拍。這是一個荷蘭式華爾茲步，計三拍。第二個荷蘭式華爾茲步，左足側出，右足側舉，上體左轉。也三拍。六步共 18 拍。

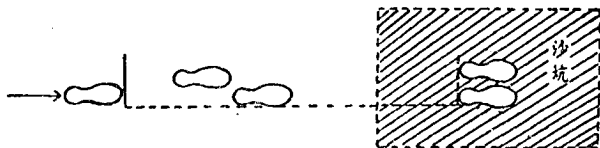
第二三——二四節 左右足輪流輕跳四步。同時另一足屈膝略上舉，足尖向下。

從一——二四節 再重複一遍，音樂也複奏。

4. 體格檢查 第十四周，即五月初，測量身長、體重；統計，記錄，方法見前。

5. 姿勢比賽 第十五周，舉行姿勢比賽，方法見前。

C. 春季運動會 第十六周，舉行春季運動會，參看上學期秋季運動會教材。競技中的棒球擲遠，可加入作田徑運動。另藉運動會的機會教兒童學習三級跳遠，跳法如圖：



先在起跳線後，向前急跑作勢，到起跳線後，先左足跨越一大步，次右足續跨一小步，最後向前猛跳，雙足同時着地，計算成績，從起跳線量到最後一跳的足跟，所以跳的人，必須知道三個要點：

第一、跑到起跳線時，右足宜剛齊起跳線，過線作廢，不足，徒然吃虧。

第二、第一步跨得大，第二步要跨小，否則第三跳一定跳不遠，反而不合算。

第三、最後一跳，雙足落地以後，只能向前傾；不能向後退，或向後傾跌，因為向後一退，總是以最近的作為成績，那不太冤枉嗎？

三級跳遠必須要有沙坑，因跑跳遠比立定跳遠的震動，其勢要猛的多，而跳遠總是足跟先着地，這震動可以直接影響腦部，不但要有沙坑，減輕震動；而且每人每次練習，不能過多，過久。

第十七到二十三周

1. 整隊 同前。

2. 步伐行進轉向 同前。

3. 健身操 教師說：“我們來踢小皮球！”

第一節 教師說：“快到球場上去！”原地跑步。

第二節 教師說：“先來練練腳頭！”先右腳向後移，再向前踢，再跨前一小步，共三拍。次左足踢，共 24 拍。

第三節 教師說：“有人犯規了，踢罰球！”作踢球進球門狀。左右足輪流前平舉，足尖向前。在前平舉前，先向後作勢，每踢一次三拍，共 24 拍。

第四節 教師說：“我們進攻！”短促跑步前進，同時假作球在腳邊，作盤球狀，上體略前俯，眼向下看。

第五節 “攻進球門了！”大家向後轉，走向原處。

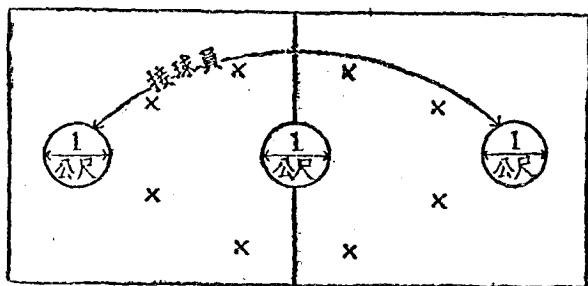
第六節 “休息一下！”呼吸運動。

4. 追逃遊戲——捉天鵝 教師說：“雁，我們大家都叫做天鵝。這時都要飛回北方去。牠們喜歡停在沙灘上。我們常在牠們停着的時候，用網去捕牠們。但是，有了聲音，牠們飛了起來，便沒法捕捉了。還有，牠們常派守望的天鵝，如果給牠看見了，立刻狂鳴，於是全體起飛。”“現在誰來做捉天鵝的人？”指請，或推選三四人，其餘都做天鵝，散立場上。捉天鵝的可以隨便追捉任

何天鵝。做天鵝的，只要使兩足離地，便不許再來捕捉。要兩足離地，或攀登臺架，如槓子、蹺蹺板、鞦韆等；或攀援在柱和樹上，使兩足懸空。誰被捉了，就改做捉天鵝的。誰最後未被捕的算勝。但教師須留心，如有經常爬登高處的小朋友，限定時間，必須下來。攀援的可以不加限制，因為本來不能維持長久。

5. 競技遊戲——司令球 司令球可以說是籃球的準備。所以除用一人代籃外，其餘儘量採用籃球規則。籃球可用大號橡皮球代用，或做布包，或繞繩球都可。因在鄉間、山中，或受經濟影響，或竟無處購置，用竹篾編成圓球，亦可應用。分量雖不合標準，而供人遊戲運動，毫無二致。

球場尺寸，不必拘泥。視現有場地如何而定，場地大，同時可容多人運動；場地小，人數減少些。大概情形如圖：



先分二隊，每隊六人至十人。如有紅綠帶做記號最好，否則一半人有自帶亦可。在鄉下帶子很不容易找，帽子總要戴的，那麼一半人戴帽子，一半人不戴亦可。如在熱天，一半人穿鞋子，

一半人赤足，亦未始不可。總之，能使兩邊認清楚就行。

假定每邊十人，每兩人站一處。接球員站圈內，圈外便站一對方的攔球員。任何人接到球，丟給自己本隊的人，依次丟到本隊接球員手裏，便算勝。但是每一隊人身邊都有對方一隊的人同站着，可以搶接你的球。

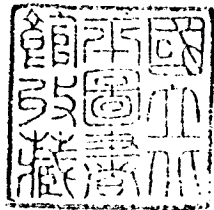
傳球的方法，各人接到球，在三步以內必須丟給別人，但接球員必須在圈內接球，不能跑出圈外。同樣，攔球員也只能在圈外攔球，不能跑進圈內。

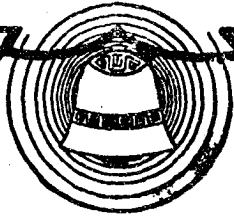
場中間有一界線，仿女子籃球規則，兩邊都不能越過界線，因為三年級兒童年齡小，滿場飛跑，運動過分，對他們的發育和健康，也有損害。其他一切，都可以照籃球規則處理，如罰球、死球、出界球等。

6. 檢查體格 第十九周，即六月初，測量身長、體重；統計，記錄。方法見前。

7. 姿勢比賽 第二十周舉行姿勢比賽，方法見前。

8. 成績考查 第二十二周起，考查體育成績。參看本書第二冊 37 面及 68 面。





版權所有
翻印必究

中華民國三十七年八月初版

小學體育教本

(共六册)

第三册 定價國幣四角
(外埠酌加運費匯費)

編	著	者	沈	壽	金
發	行	人	蔣	志	澄
印	刷	所	正	中	書
發	行	所	正	中	書

(2450)

校整
：：：
耘

滬·本

10/10



0.40