

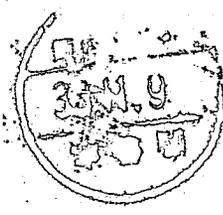
52
4844

教育部編

初中男生體育教授細目

166

第二學年用



商務印書館發行

3761.1



MG
G633.93



3 1795 7217 1

3
33

序 言

體育教授細目，體育先進諸邦，如美如德，均已及早編輯，推行至少有二十餘年矣。考其主持編輯者，均非中央教育機關，乃係州或省之體育部，所以使教材適合各地之特殊情形也。吾國體育，比較落後，各級學校之體育教授細目，至近年始有由教育部主持編輯之建議。在各省教育廳體育股未設之前，此議未始不可見諸實行。然以吾國幅員之廣，人口之衆，各省體育程度之不齊，南北氣候之差別，以及地勢高低之迥異，欲求一適於全國之教授細目，則又戛戛乎其難矣。故本書編輯之宗旨，其一在供給新穎之教材；其二在樹立體育教授之標準，使由小學至高中有由淺入深，循序前進之教材，以免從前漫無標準之弊；其三在予全國以試驗之材料，俾主編者他日依據各方試驗之結果，逐漸修改，以得一全國適用之本，初非敢謂此即為全國適用之書，各級學校，須一一照教也。此書編輯，時間極短，試驗機會，可稱絕無，初步修改，無從着手，求其完善，端賴羣力，^望望各地體育界同志將試驗之結果，隨時報告，以作他日修改之根

據，使體育前途，日臻光明，幸甚幸甚。

主編吳蘊瑞序於中央大學

例 言

一、本書教材，以單元為單位，假定每單元佔時間二十分鐘。每節上課時間為五十分鐘，除點名體操等時間十分鐘，尚餘四十分鐘，可教兩單元之教材。

二、照中學學曆，每學期有二十星期，故每學期當有二十星期之教材。根據體育課程標準，初中體育時間為每星期三點鐘，其六分之一時間（即半節），排為國術之時間，尚餘兩點鐘，為體育之時間，以半節用一單元之教材計算，一星期共排五單元之教材。

三、每星期之教材共為五單元，可以隨天氣設備之情形，更改前後次序。

四、本書教材除遊戲外，各項教材，先後有一定系統，難易有一定順序，非遇不得已時，每項之前後次序，勿宜顛倒。

五、本書教材所用設備，價值不高，私立縣立各初中，不難置備。

六、本書教材，第一學年遊戲約佔百分之三十，以後遞

減；球戲約佔百分之十六，以後漸加；田徑運動佔百分之二十，以後略加；器械運動（包括機巧運動，活潑器械運動及木馬雙槓等）佔百分之二十七，以後漸加；護身活動第三學年始編入，國術之護身活動，每學期都有。此護身活動所以教各國網用之徒手攻守之方法。機巧運動散布在遊戲中。韻律活動對男生無大興味，未編入。游泳一項，有設備或氣候合宜之處，可用附錄內之游泳教材代每學年下學期末後數星期及上學期開始數星期之教材。北方有溜冰設備之處得以溜冰代冬季之教材。

七、本書教材，每一項大半為一單元，屬兩單元者不多，以故每點鐘有兩種活動，若全隊人數在十人至二十左右，則可分為兩隊，上半節甲隊用一種項目，乙隊用他一種項目，下半節兩隊交換。若一班有四十人左右，則應分四隊，一點鐘之內用四項運動，經兩節時間，則四種活動，四隊均能做到。惟因分成數隊之故，教師一人有不遑應付時，可預先訓練領袖數人，使上課時襄助率領各隊隊員。

八、各項運動之在各學年之內，全按季候排列，例如田徑運動排在夏秋兩季，器械運動排在冬春兩季，足球在秋季，籃球在冬春兩季，壘球排球在夏季，遊戲則終年都有，

此爲活動排列之大概。

九、柔軟操中未列呼吸動作，因呼吸動作在任何需要之時，可由教者隨時插入，並非定在一段或在程序之未行之也。

十、本書引證吳著運動學之處甚多。該書商務印過兩版。本書所指頁數均照國難後第一版之本。

十一、本書內之球戲教材，大半係基本練習及預備遊戲，遇學生要求作正式之遊戲時，得相機准許之。

十二、遇兩大不能教本書中之教材時，得在課室內做體操及教室內可行之遊戲，或用所謂風雨教材代之，此種教材包括體育常識及運動規則等，教材可由教師自行選擇。

十三、學生缺課時所未學到之活動，得在課外補教之。

十四、學生之身體有特殊之缺點，不能做某種運動者，得免習或展緩學習之。

十五、國術佔全體教材六分之一，由中央國術館負責編輯，日後另行頒布。本書未列入。

十六、體操每星期教一次，一次序用兩次，兩星期一換。每次所佔時間至多不得過八分鐘。體操教材，排每學期之末，亦可從目錄中查得之。

十七、每項目題目之下有(一)(二)等數字，表明此項目之次序。例如跳高(三)，即表明已教過兩次，此為第三次也。

初中男生體育教授細目目錄

第二學年 上學期

第一 星 期

起毬(一)(一單元)..... 1	毬球擲球之方法(一單元)..... 2
跳高(六)(一單元)..... 3	毬球接球之方法(一單元)..... 4
八磅鉛球(六)(一單元)..... 5	

第 二 星 期

毬球擲球之練習(一單元)..... 6	走步拍(一單元)..... 7
接力跑接棍之練習(一)(一單元)..... 8	立定跳遠(六)(一單元)..... 8
一百米跑之訓練(一)(一單元)..... 9	

第 三 星 期

八磅鉛球(七)(一單元)..... 9	毬球擲球及接球之練習(一單元).....10
起毬(二)(兩單元).....11	跳高(八)(一單元).....12

第 四 星 期

毬球擲遠(一)(一單元).....12	毬球擲毬比準(一單元).....14
二百公尺跑之訓練(一)(一單元).....15	立定跳遠(七)(一單元).....16

第 五 星 期

跳高(九)(一單元).....16	壘球(一單元).....16
八磅鉛球(八)(一單元).....17	二百公尺跑之訓練(二)(一單元)....18
途終點姿勢之練習(一)(一單元)....18	

第六星期

接力跑接棍之練習(二)(一單元)....20	壘球擲遠(二)(兩單元).....20
一百公尺跑之訓練(二)(一單元)....21	足球盤球練習(一)(一單元).....21

第七星期

測驗五十公尺之成績(一單元).....22	跳高(十)(一單元).....23
接力跑(一)(一單元).....23	起跑(三)(一單元).....23
足球踢空中球(一單元).....26	

第八星期

十二吋壘球擲遠(三)(兩單元).....25	足球射門練習遊戲(一單元).....25
八磅鉛球(九)(一單元).....26	一百公尺跑之訓練(三)(一單元)....26

第九星期

足球停球與傳球之練習(兩單元)....26	跳高(十一)(一單元).....27
曲折奔跑替換比賽(一單元).....27	足球傳球練習(一單元).....28

第十星期

足球踢高球之練習比賽(兩單元)....28	雙槓(五)(一單元).....29
曲折跳躍替換比賽(一單元).....30	足球擲球練習(一單元).....31

第十一星期

替換競走(一單元).....32	足球盤球練習(一單元).....32
棒下轉體(一單元).....33	足球踢棍棒比賽(兩單元).....33

第十二星期

低單槓(四)(一單元).....34	足球練習遊戲(一單元).....35
滾球替換比賽(一單元).....36	足球盤球比賽(一單元).....37
跨下球替換比賽(一元單).....38	

第十三星期

籃球單手擲籃(一單元).....38	背負(一)(一單元).....39
足球踢端線球比賽(兩單元).....39	雙槓(六)(一單元).....41

第十四星期

籃球胸前擲籃法(兩單元).....42	圓中進行(一單元).....43
低單槓(五)(一單元).....44	背推(一單元).....45

第十五星期

墊上運動(十二)(一單元).....45	籃球躍地傳球練習(一單元).....46
低單槓(六)(一單元).....47	足球之聯絡遊戲(兩單元).....47

第十六星期

籃球腹前擲籃(一單元).....49	墊上運動(十三)(一單元).....50
高下移棒替換比賽(一單元).....50	籃球四邊傳球比賽(兩單元).....51

第十七星期

雙槓(七)(一單元).....52	袋鼠替換跑(一單元).....53
墊上運動(十四)(一單元).....53	籃球擲籃之練習(一單元).....54
手毽(一單元).....58	

第十八星期

籃球傳球比賽(一單元).....55	推低競爭(一單元).....56
雙槓(八)(一單元).....57	籃球擲籃比賽(一單元).....57
拖人毽(一單元).....58	

第十九星期

籃球運球繞物比賽(一單元).....58	拔河(一單元).....59
籃球側旁傳球(一單元).....59	墊上運動(十五)(一單元).....60
拖尾拍(一單元).....61	

第二十星期

墊上運動(十六)(一單元).....61	籃球練習運球及擲籃法(一單元).....62
墊上運動(十七)(一單元).....63	籃球傳球擲籃(甲)(一單元).....64
雄雞決鬥(一單元).....64	

本學期體操共九次序

柔軟體操教材

第一星期至第十八星期.....65—75

第二學年 下學期

第 一 星 期

縱木馬(一)(一單元).....76	籃球傳遞擲筐(二)(一單元).....76
團體足球(兩單元).....78	圓扇形輪流賽跑(一單元).....78

第 二 星 期

短跳箱(六)(一單元).....79	籃球四邊運球比賽(兩單元).....80
縱木馬(二)(一單元).....81	三腳替換競走

第 三 星 期

圓圈穿缺替換跑(一單元).....82	足球(一單元).....83
籃球近距離傳球之練習(一單元).....83	助躍籃(一)(一單元).....84
雄雞決鬪比賽(一單元).....85	

第 四 星 期

籃球四角傳球與運球混(一單元).....85	伴四邊戲(一)(一單元).....86
合比賽 簡單足球(兩單元).....87	助躍籃(二)(一單元).....89

第 五 星 期

籃球向前轉身法之練習(一單元).....90	伴四邊戲(二)(一單元).....91
籃球的開球(兩單元).....92	縱木馬(三)(一單元).....93

第 六 星 期

助躍壁(三)(一單元).....94	三腳狗替換跑(一單元).....95
籃球角球(兩單元).....95	雙槓(九)(一單元).....97

第七 星 期

雙槓(十)(一單元).....98	過牆(一單元).....99
跳遠(一)(兩單元)..... 100	騎車替換跑(一單元)..... 101

第八 星 期

隊球托擊法(兩單元)..... 102	跳遠(二)(兩單元)..... 103
鉛球替換跑(一單元)..... 103	

第九 星 期

壘球擲遠(一單元)..... 104	起跑及達終點姿勢之練習(二) (一單元)..... 105
全隊同跑比賽(一單元)..... 106	八磅鉛球(五)(兩單元)..... 106

第十 星 期

隊球正選擊法(一單元)..... 106	四百公尺隨之訓練(一單元)..... 107
跳遠(三)(兩單元)..... 107	八磅鉛球(六)(一單元)..... 109

第十一 星 期

壘球(兩單元)..... 106	竹標槍(一)(兩單元)..... 110
四百公尺之訓練..... 112	

第十二 星 期

跳高(六)(一單元).....	113	八磅鉛球(七)(一單元).....	113
隊球向上發球(兩單元).....	114	圓周爭拉(一單元).....	115

第十三星期

跳遠(四)(一單元).....	115	二百公尺之訓練(三)(一單元)...	116
壘球擊球(一單元).....	116	竹標槍(二)(一單元).....	117
四百公尺跑之訓練(三)(一單元)	117		

第十四星期

團體雞關(一單元).....	118	跳高(七)(一單元).....	119
隊球發球比準(兩單元).....	120	二百公尺之訓練(四)(一單元)...	121

第十五星期

竹標槍(三)(一單元).....	121	跳高(八)(一單元).....	121
豎立棍棒(一單元).....	122	一百公尺之訓練(三)(一單元)...	123
隊球揮還擊法(一單元).....	123		

第十六星期

八磅鉛球(八)(一單元).....	124	跳遠(五)(一單元).....	124
隊球弧形發球(一單元).....	125	竹標槍(四)(一單元).....	125
跳高(九)(一單元).....	126		

第十七星期

四百公尺之訓練(四)(一單元)...	126	跳遠(六)(一單元).....	126
打槌壘(一單元).....	127	壘球遊戲(兩單元).....	127

第十八星期

跳遠(七)(一單元).....	130	隊球發球比遠(一單元).....	130
推滾啞鈴替換比賽(一單元).....	131	低網隊球(兩單元).....	131

第十九星期

跳高(十)(一單元).....	132	連接拍擊跑(一單元).....	132
竹標槍(五)(一單元).....	133	穿棒(一單元).....	133
八磅鉛球(九)(一單元).....	134		

第二十星期

跳遠(八)(一單元).....	134	四百公尺成績測驗(一單元).....	134
一百公尺成績測驗(一單元).....	134	二百公尺成績測驗(一單元).....	134

本學期體操共九次序

柔軟體操教材

第一星期至第十八星期..... 135—136

初中男生體育教授細目

第二學年 上學期

第一星期

起跑 (一)(一單元)

壹、基本練習 全體宜分開站立，形式不拘，以每人所佔之地位够個人之活動爲原質。

甲、站好之姿勢 每人在其起跑線後，在一掌至掌半之點作一橫線。教者呼『站好』，每人將右腿跪下，膝前與左臍部相平。小腿後伸，脚尖下着地。同時兩手撐橫線之後，身體放鬆，注意第二令『預備』之發出。

乙、預備之姿勢 教師令『預備』，每人將下跪之膝擡起，至小腿與大腿成直角，背在水平之部位而止。同時目視前方，兩耳注意鎗聲之發出。

以上二動作，教師先行說明之後，可用二種口令，令全體學生練習之。(一)站好(二)預備。

丙、跑出之姿勢 教師令『跑』之後，後腿前跨，左臂前振(勿太伸直)。左脚伸直，同時右臂後振。身體向前傾斜。第一步宜極短。

以上三動作相繼實行，可用 (一)站好 (二)預備 (三)跑

貳、至跑道上之起跑穴上，實地起跑。指示掘穴之方法。

壘球 擲球之方法(一單元)

壹、設備 壘球二個。

貳、場所 壘球場。

參、人數 二十八至三十人

肆、練習法 分全體學生為兩隊，每隊分甲乙兩組，每組約五人至十人。擲球時，使甲乙兩組互相對立，相距約十五呎。由每組排頭向排二依次拋擲，傳至最後一人，再由原路傳回。拋擲球時，須注意以下諸點：

甲、不可過急。

乙、不可使球高於接球員之頂。

丙、不可使球低於接球員之際。

丁、不可離接球員之左右邊太遠，當將球拋擲至接球員

之胸前爲最適宜。

肆、擲球法

甲、擲球之法，極爲簡單。球握手中，直垂其臂於身旁，向後方擺動其臂至最後之部位，即向前揮出，停止臂之動作，急擲出手中之球。

乙、在短距離間擲球，欲準確而敏捷甚易。此種短距離遞球，在發球及壘間遞傳時用之。凡發球員所擲之球，須迅速而有方。在長距離間互相遞球，不宜應用此法。

跳高 (六)(一單元)

壹、分組基本練習 每組以七八人爲率。如全體有三十人左右，宜分四隊。每隊備低跳高架一具。

甲、立定跳高 竿高三尺或二尺半。以身體之右方向竿(如以右脚跳者則以身體之左方向竿)以左脚向前出位，同時雙臂由後上舉之部位起跳。跳時右腿上振，雙臂向前上振，左腿蹬地跳起。跳起之後，右腿停止向上之運動量，使左腿靠近右腿。上體向後傾倒。右腿向內轉向後振，同時左腿伸直繞竿。以左脚落地。

乙、跑跳高 由起跳線向後量五步。劃一起跳點。由此

向前走兩步，向前跑兩步，至起跳線，則行跳之動作，方法與甲同。惟須注意蹬地一脚腳跡之方向。如以斜向（即腳之前後徑與竿所成之角，不成直角）為便利者，則須斜跑。其斜之程度，視其腳斜之程度而定。務使跑之方向與此腳之方向同。至於起跑，則以左脚跳者，右脚跑起。

壘球 接球之方法(一單元)

壹、設備 壘球二個。

貳、場所 與前同。

叁、人數 二十人至四十人。

肆、接球之方法 接球時兩臂前伸，在前方與球相遇。及球到手時，雙手順勢向後縮回，以減少球之動力。如是則球與手停止動作之時，其震動力，必大為減少，決不若堅持其手於前方而接球之猛烈。於是手不致為球力所震動，而穩接於手內。此外球員更須注意接球時足之位置。球未至之前，即當決定在何方接球，或左或右，或前或後，須預備一適宜之姿勢，以待球之來。如在右方接球，則當面向右方，視線與球來之方向幾成直角。如在左方則面向左方。如在前方，則當直對球來之方向。

八磅鉛球 (六)(一單元)

壹、基本練習 空手練習

甲、由推球圈之後方，進至前方之方法：

一、左腿向左側舉，同時左臂側上斜舉。

二、左腿還原，左臂平放。

三、同一。

四、左腿右後振，至右腿之右後方，同時左臂至右平舉之部位（參觀吳著運動學二百三十七面第一百八十二圖）。

五、左腿向左重振，同時右脚受其影響向左移動。

六、休止。

乙、左腿落地隨即行推出之動作練習

一、左腿踏地。

二、右踝關節，膝關節，腰關節漸漸伸直，同時行挺胸轉體及推出之動作。

丙、連做甲、乙、兩項動作，共用八數。

貳、分隊用球實地練習

一、由後半圈前進至前半圈之動作

二、左腳踏地，繼以推之動作

三、連合一、二兩動作。連合之初，動作務求正確，勿求太快。

第二星期

壘球 擲球之練習(一單元)

壹、設備 壘球二個

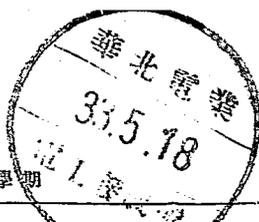
貳、場所 球場須平坦，面積約百呎長及百呎闊左右。

參、人數 二十人至四十人。

肆、練習法 隊員之練習及分配，與擲球之方法同，惟距離須增至三十呎。

伍、擲球之方法 擲球具兩種動作，一、為由肩胛向前直伸其臂，如擲鐵球之姿勢。二、為直揮其伸直之臂，如農夫之播種然，初學者，須先習向前伸臂之動作，次習直揮之動作，最後乃合而為之。因壘球之基本動作中，最重要者，莫如擲球與接球。茲將擲球之法依次詳述之：

甲、第一步：握球於肩胛之前方，小臂向上，肘節貼近身旁。推動手中之球，擲與對方之球員。兩人相距約在十呎



以內。待球之準確度與遠度進步，然後增加兩人間之距離。

乙、第二步：手握球向外直伸其臂，高與肩齊，擺至後方之後，即向前直揮。揮時肩亦順勢作同一之動作。（向後轉動）然後向前急揮其臂與肩。追球至前方，乃擲出手中之球。此步亦宜在短距離間先練習之，次則漸增加其距離。

丙、第三步：握球於肩胛之前方，如第一步，繼乃將肩胛與臂同時向後方急轉，推動手中之球，如第一步，同時順勢肩與臂揮向前方，如第二步。

以上三步，為基本之擲法，擲時，球之高低及角度可隨擲者之意。但其動作，終不出此三步。

丁、足之位置：擲球時最要者，手足之地位當相異，即右手擲球時，左足當置於前，此所以平衡其體重，使擲球者得用其左右全力，而拋擲之。

走步拍（一單元）

全體學生分為相等之甲乙兩隊，每隊各排列成橫隊相對而立，距離約五十尺。動令下後，甲隊向前開步走，至相當距離時，教師鳴笛，則甲隊後轉逃回。乙隊聞笛後，即向前走拍甲隊。甲隊員未回至本位而被拍者，則該隊員屬於乙

隊。於是輪流繼續進行，遊戲數次。何隊之人數為多，即為何隊勝。

接力跑接棍之練習 (一)(一單元)

壹、基本練習 教師預備竹竿二十餘根，其數等全體學生之半數。全體學生排成兩橫隊，相距十餘公尺，前後行須對好。竹竿先交後排之人，令前排之人立定向右後轉，注意後方跑來之人。後排之人，執棒左手中，聞令出發。前排之人，俟其跑近將離六公尺之處，即向前衝跑，以右手向後伸預備接棍。後排之人盡力追趕，至傳與為止。此後兩人交換地位，同法練習。

貳、實地練習 在跑道上劃二十公尺之接棍區域，按短距離之方法，跑道分為五路或六路。在前排之五六人接棍，後排之五六人傳棍。

立定跳遠 (六)(一單元)

壹、分隊練習 注意兩臂擺動之動作。兩臂先擺動兩三次，至最後預備之部位，即膝屈兩臂後舉。跳出之時，兩臂前上擺動，經身體前傾，上肢與身體及兩腿成一直線之姿

勢。於是兩臂向後振，同時兩腿向前伸，將觸地時兩臂更向前振，臂之動作須極快，前後係三數。

貳、分隊比賽 用兩隊對抗織梭法（參觀第一學年上學期第一星期走之訓練織梭競走之方法）。

一百米跑之訓練 (一)(一單元)

壹、三百米慢跑 須十分緩慢，令學生身體放鬆。用擺動式之姿勢跑。若此訓練之前，已行他項運動，此段可以省去。

貳、起跑 每人兩三次。

叁、一百米跑 用擺動式跑以四分之三之力量而跑。

第三星期

八磅鉛球 (七)(一單元)

壹、基本練習 同第一星期八磅鉛球(一)壹。

貳、分隊用球實地練習：

一、行右脚落地，同時推球之動作。

二、連合以下兩動作：

(一)由後半圈進至前半圈動作。

(二)左腳踏地，繼以推之動作。

壘球 擲球及接球之練習(一單元)

壹、設備 壘球二個。

貳、場所 壘球場或體育館。

參、人數 三十人至五十人。

肆、方法 分全體學生為甲乙兩隊，各人相距八至十呎。每隊之隊長立於本隊之前，每隊開始時，隊長將球擲與排頭。排頭接得後，即擲還於隊長，隊長再擲於排二。如此依次而進，至全隊均已擲過為止。隊員將球擲還隊長後，最好蹲下，則後一人接球時較為便利。隊員中之技能愈差者，愈立於前，至有進步，則漸向後移。至末一人，得具有補充隊長之資格，某隊先傳畢者為勝。隊員如未能將球接住，應由本人將球拾起。惟可即於拾球處擲還隊長，此種遊戲，可以加以變化。當隊長傳至本隊最後一人時，隊長即跳至排頭前，而排末接球後速由本排跑至隊長之位置，同時本排各人均向左移一位置。如此繼續進行，至各隊之最後一人先復原位，執球舉手者為勝利。若人數不多，可循環傳球至二次以

上，然後定其勝負。

起跑 (二)(兩單元)

壹、基本練習

甲、乙、丙、同第一星期起跑(一)壹甲、乙、丙。

貳、實地練習 率全體學生至跑道端起跑練習。起跑之後。每人跑十公尺至二十公尺之遠，即停止。

教師見多數學生身體擡起太早，可用跳高架兩副，一置三公尺之處，一置七八公尺之處。各架上架一長繩，兩端結以石子，使繩拉緊。其高度視學生身體之高度而定。置三公尺處者較低，七八公尺處者較高。起跑者經過此架時，須從繩下穿過。

叁、分隊比賽 三十公尺

分全隊為兩隊，各立起跑點之兩旁。教師及其他同事一人，各執小旗一面，馬錶(尋常錶亦可用)各一隻，立三十公尺終點之外。一立跑道內邊外，一立跑道外邊外，各管一隊。先令兩隊之排頭預備，觀教師之旗下落，則起跑。出發之後。排二照法繼行預備起跑。排頭到時，教師將旗再下落，排二亦即出發。如是類推，至跑完而止，若人數相等，

則比各得總時間以定勝負。若人數不等，則以全體之平均分數定勝負。

跳高 (八)(一單元)

壹、分組基本應用練習 每組以七八人爲率。

甲、立定跳高 同第一星期跳高臺、甲。

乙、跑跳高 由起跳之點向後走十一尋常步。作一記號，爲起跑點。如此左跳者，則以左腳踏於其上。跳時向前走三步，跑五步。跑之步伐，不可太小。蓋步長則高踢之腿由後上振時，得有極大之振勢，達最高之限度，跳之動作，亦須用力而快。及左脚跳起之後，右腿在上方停止其向上之運動量，同時左腿向上提。繼以左腿向後振向內轉，同時左腿過槓，以左脚落地。

第四星期

壘球擲遠 (一)(兩單元)

壹、嘗試活動 每三人或至多四人令擲一球，教師注意其擲法及臂與身體之動作。

貳、基本練習

甲、跑之方法：

一、左脚向前跨一步。

二、右脚向前跨一步。

三、左脚再向前一步。

四、右脚向左腿後交叉騰步（參觀吳著第二版運動學二百零七面，第一百五十三圖），同時向右臂前下繞圓，至預備擲出之部位。

乙、交叉騰步之訓練：

一、左脚向左跨一步，同時右臂向前下繞圓，至預備擲出之部位。

二、右脚向左腿後交叉騰步。

三、左脚向左跨一步。

四、五、六、複習一、二、三、之動作。

丙、騰步與擲出之聯合動作：

一、左脚向前跨一步，同時右臂向前下繞圓。

二、右脚向左脚後騰步，同時右臂至預備擲出之部位。（同壘球擲球之練習）

三、左脚向左跨一步。

四、做擲出之動作。

丁、擲鎗式之跑法：

一、左脚向前跨一步。

二、右脚向前跨一步；同時右臂向前下回繞。

三、左脚向左出一步，同時臂繞至擲出之預備部位。

四、左脚向右腿後行交叉騰步

叁、分組練習 每三人或四人合用一球。先按第一法(丙)練習，次按第二法(丁)練習

肆、分組比賽 在場之一端劃長十公尺之石灰線一。用織機方法行第一種跑法之比賽。欲免交叉騰步後跨過起擲線，則須退後三步跑起。擲時如跨過起擲線一呎，則成績減去二呎。甲隊第一人之球着地之點，即為乙隊第一人起擲之點。如是往來回擲，乙隊擲過甲隊之起擲線者勝，否則為敗。如有兩隊以上，則用輪流比賽法比出一二三四。

壘球 擲壘比準(一單元)

壹、設備 壘球二個，以八呎見方之厚帆布一塊，懸於場上，離地高二十吋處，開一十八吋寬，三十六吋長之口，口沿須密縫，最好用小鉛絲圍紮，使不易破裂。離布前三十五

呎當畫一七呎長三呎寬之擲球區域。

貳、人數 三十人至五十人。

叁、場所 墨球場。

肆、比賽方法 賽者手執墨球，立於擲球區域內，按照正式墨球比賽時擲球員投球法，將球向帆布口內投去，每人輪投五次，或十次，每投入一球，作為一分，視各人所得分數之多少而定勝負。

二百公尺跑之訓練 (一)(一單元)

壹、三百公尺慢跑。

貳、起跑 每人三四次。

叁、替換賽跑 全跑道之長如有四百公尺，則分為八段，每段五十公尺，全體學生可分八人隊若干個。如只有三百公尺，則每隊之人數，均成六數。接棍之區域為二十公尺，其在起跑點，列各隊之第一人，第一接棍區，列各隊之第二人，第二接棍區，列各隊之第三人，餘以此類推。若因跑道之路數不敷，亦可分為五隊或四隊，因之一次不能比完，則可分第二組繼續比賽。第二組人數不滿八人或六人時，亦可比賽，以終點縮近可也。

立定跳遠 (七)(一單元)

成績測驗

第五星期

跳高 (九)(一單元)

複習第三星期跳高，(八)注意步伐之劃一，及擺動一腿高踢之有力。

壘球 (一單元)

壹、設備 壘球一個。

貳、場所 運動場或體育室。

參、人數 十八至三十八。

肆、方法 繞全體學生爲一圓圈，左右相離約二碼，如人數過多，可分數圓圈，每圈選隊長一人，立於圈之中心，一一擲球與圈上之人。其用力之度，應視各人程度之高下而變。此種遊戲，初習時應以指導員居隊長之位置，因指導員知各生之程度，以定其用力之大小，若用學生，則初學者，

每用全力以擲與他人，故接者每易受傷，因此興趣減少，或竟不敢再玩，若萬不得已而須用學生時，亦應擇技能性情均優者爲之。

初習時，以指導員作隊長，有下列種種利益：

- 甲、示範使學生模仿。
- 乙、得隨學生之程度，而用力不同。
- 丙、使學生信仰。
- 丁、增進學生興趣。

至全體學生程度增進時，則可使學生爲隊長。每傳一週，即換一人，如此最能增進學生之技能及興趣。至練習數次後，圓周即須增大，其玩法，亦可稍有改變，即先令報數，再令第一人進圈爲隊長，依法一一擲球。若隊長接不到球（太高，太低，或太遠之球，不在此例），則立於最後之位置，而使二數繼其職，如此繼續進行。

此種遊戲，若圈上之人接不到球時，亦令其退至排尾，如此互相競爭，進步較速。

八磅鉛球 (八)(一單元)

壹、分隊用球練習。

貳、分隊比賽 用原地推法，應用織梭法比賽。

二百公尺跑之訓練 (二)(一單元)

壹、三百公尺慢跑。

貳、起跑及終點之練習 在離起跑線三十公尺之處，置跳高架一，上架以繩，繩端縛重物，使繩在水平之部位。起跑之後，前衝近繩之一公尺處，則作挺胸觸繩之動作。

參、二百公尺跑 以正式起跑之方法，數人從起跑穴出發。三十公尺後，改用擺動式，以四分之三之速度跑，至將達終點之三十公尺內，用全力跑。

達終點姿勢之練習 (一)(一單元)

壹、基本練習 達終點姿勢，不可上跳，因跳費時間也。據最近德國步起氏之研究，兩臂最好在自然之部位，用挺胸直衝之姿勢。(參閱吳著運動學一百四十三面第一百十一圖甲)故本單元專練挺胸直衝之方法。

甲、全體分爲二行橫隊，前後相距五六呎。兩臂左右平舉，分隊。

一 兩脚開立

○

(一)上體向左轉，同時作挺胸之姿勢。

(二)上體向右轉，同時做挺胸之姿勢。

二 向前走同時做達終點之姿勢。

(一)(1)左脚向前一步。(2)右，向前一步，同時向左轉作挺胸之姿勢。

(二)(1)右脚向前一步(2)左脚向前一步，同時上體向右轉，作挺胸之姿勢。

三 向前跑同時作達終點之姿勢。

(一)(1)左脚向前一步。(2)右脚向前一步。(3)左脚向前一步，同時上體向右轉作挺胸之動作。

(二)(1)(2)(3)同上，惟脚與轉體之方向，均與(一)相反。

(三)(1)左脚向前一步。(2) 右脚向前一步。(3)左脚向前一步。(4)右脚向前一步，同時上體向右轉，作向前挺胸之動作。

(四)(1)(2)(3)(4)同(三)惟脚與轉體之方向，與(三)相反。

貳、應用練習 全體分兩縱隊，立起跑之處。在五六公尺之處，置跳高架一，上架以繩，高與學生之胸等。先令兩隊

之排頭立直起跑，至近繩之處，作挺胸之動作。於是排二排三，繼續行相同之動作。

第六星期

接力跑接棍之練習 (二)(一單元)

壹、基本練習 同第二星期之接力跑接棍練習(一)之基本練習。

貳、應用練習 亦同第二星期。

參、分隊比賽

二百公尺接力跑 從全體之中，組織四人隊若干，每人跑五十公尺。全距離分爲四區，設立接棍區域(四十公尺至六十公尺爲第一區，九十公尺至一百十公尺爲第二區，一百四十公尺至一百六十公尺爲第三區)若全體有八隊，則分兩次比賽，每次四隊。比過之後，優勝之四隊再比，失敗之四隊，亦可再比。有時因年齡體格之關係，可分爲甲乙兩組，每組成若干隊。甲組各隊專與同組之各隊比賽。乙組亦然。

壘球擲遠 (二)(兩單元)

壹、基本練習 複習第二星期壘球擲遠(一)壹。

貳、分組練習。

參、分組比賽 比賽方法同棒球擲遠(一)，惟用第二種跑法(如第二星期壘球擲遠(一)貳丁之跑法)。過起擲線一尺則減去成績二尺。

一百公尺跑之訓練 (二)(一單元)

壹、二百公尺慢跑。

貳、五十公尺繞跑 是項跑法，在養成追人之能力，擇一班中優良之學生，與成績低劣之學生同跑。後者出發之點，超前四公尺至八公尺不等，可視其兩人相差之程度而定。每次可有四五人跑，各人間之相差，視其程度而定。

參、一百公尺跑 用四分之三之力量跑，注意式樣。每次二人至三人同跑，教師立跑道內距二十公尺之處，觀察各人步伐之式樣，身體傾斜之角度，及臂擺動之角度等。跑過之後，即行個別改正。在終點不設終點線，亦不計時。

足球盤球練習 (一單元)

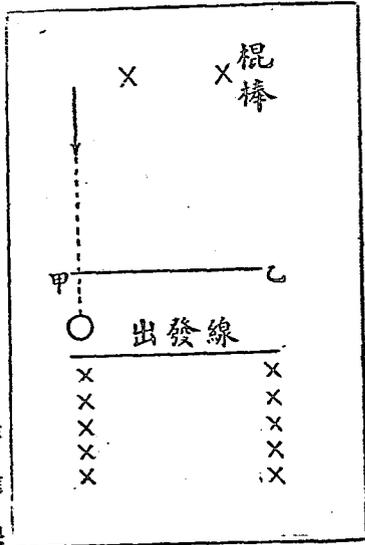
壹、設備 足球二個。

貳、場所 足球場。

參、人數 三十八至五十人。

肆、方法 分全體隊員爲

甲乙兩隊，每隊立於起發線後，離起發線前十呎處，劃一甲乙線與起發線平行。離甲乙線前八呎或十呎處，每隊置棍棒二根。（如第十九圖甲）發令後，每隊排頭盤球前進，使球碰倒棍棒一個，即盤回至甲乙線後，排二方可盤球。如此繼續進行，至最後一人先回甲乙線後者爲勝。



第十九圖(甲)

第七星期

測驗五十公尺之成績 (一單元)

壹、練習起跑 每人兩次。

貳、五十公尺成績之測驗 受測驗各學生，立於起跑線之後。教師到終點計時。同時令一學生發令『站好』『預備』以鳴笛代鎗，吹笛時，同時以手巾作下揮之動作，以便開始計時。

跳高 (十)(一單元)

壹、高踢 複習第一學年上學期第七星期之高踢(二)。注意右脚踢高踢器，以左脚過竿。即以左脚落地之動作。

貳、跑跳高與第三星期跳高(八)壹乙同。注意步伐之劃一及身體向左後倒之姿勢，能近水平最好。

接力跑 (一)(一單元)

四百米接力跑。

起跑 (三)(一單元)

壹、實地練習 全隊集跑道端起跑處。若跑道有八九公尺之寬，則掘七八人之起跑穴。令七八人同時起跑。教師呼『站好』『預備』兩口令，使各人順次照做。終鳴口笛出發。在預備之時，後腿之角度，臀部及頭之姿勢，重量之分配等，均

須視察一番，分別改正。出發之後，宜注意第一步之長度，太長時，宜一一提醒。出發之後至多衝出十公尺。如是每人練三四次。

貳、五十公尺跑 注意起跑與達終點之姿勢。在終點用跳高架一副，相離等跑道之寬，上架以繩，繩高等於學生之胸。兩端懸重錘，使繩在水平之部位。達終點時，須作挺胸之動作。

足球 踢空中球(一單元)

壹、設備 足球二個。

貳、場所 足球場

叁、人數 二十人至四十八人。

肆、考法 分全體學生為甲乙兩隊，每隊舉隊長一人。隊長握球在手，向地擲球，待球反彈而尚未落地時，第一隊員上前踢空中球。踢球時不可使球直上空中，最好送球愈遠愈妙。隊員練習純熟後，隊長可擲球空中，代替反彈，使隊員向離二十碼之目的物踢去。

第八星期

十二吋壘球擲遠 (三)(兩單元)

壹、分組練習

貳、分隊比賽 分全體為四隊，每隊人數相等。每人各擲兩次，將每隊中各人之最好成績相加。成績最優者勝。

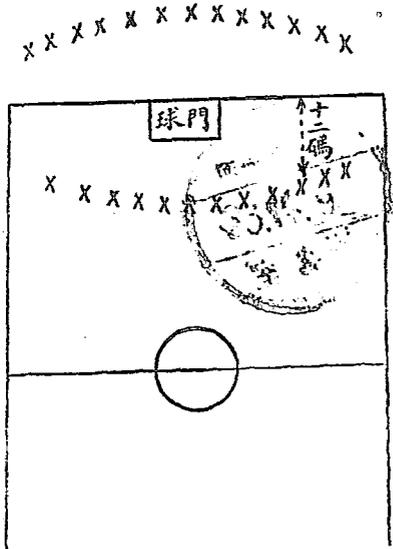
足球 射門練習遊戲(一單元)

壹、設備 足球一個。

貳、場所 足球場。

叁、人數三十人至四十人。

肆、方法 分全體學生為兩隊，甲隊離球門之前約十二碼，立成一半圓形。乙隊在球門之後，距離與甲隊相等，亦成一半圓形(如第十九乙圖)開始比賽前，球在甲隊左方之第一人前，將球踢入門內



第十九圖(乙)

者，得一分，甲隊第一人踢球後，由乙隊第一人將球拾得至本位，如法踢門。

甲乙二隊隊員輪流射門，至最後一人射門後，分數多者為勝，若隊員過多，分全體為相等四隊，同時比賽，用兩足球射兩球門。可用循環比賽法，以各隊之名次，使隊員增加興趣。

八磅鉛球 (九)(一單元)

成績測驗 教師將成績記簿上。

一百公尺跑之訓練 (三)(一單元)

一百公尺跑之成績測驗。

第九星期

足球 停球與傳球之練習(兩單元)

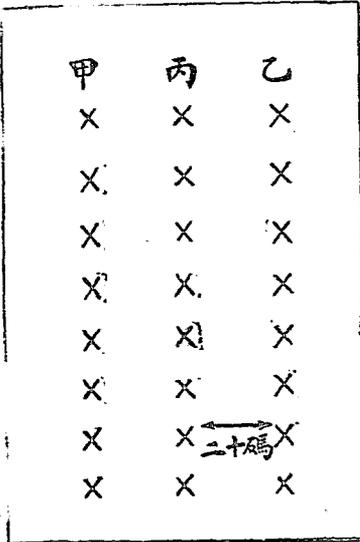
壹、設備 足球一個。

貳、場所 足球場。

參、人數 三十八至六十八。

肆、方法 分全體為甲乙丙三隊，甲乙兩隊相距約二十碼，丙居其間（第二十圖），甲乙兩隊互相往來傳球，不使丙隊截住，倘丙隊將球截得算一分，十五分鐘後，丙隊與乙隊互換地位（即乙隊為截球員，丙隊為傳球員）再依前法繼續進行，及至甲隊為截球員後，計算何隊分數最多者為勝。

跳高 (十一)(一單元)
 複習第七星期跳高(十)壹
 貳
 曲折奔跑替換比賽(一單元)
 列各隊成為每隊相隔十呎
 之單行縱隊，立於同一之起
 發線後。由每隊前十呎處
 起，各置十棍棒，每棒相距
 約一呎。動令下後，每隊之



第二十四

排頭前進，至置棍棒處，交互曲折在棍棒間繞行前進。繞過最遠之一棍棒時，仍曲折繞棍棒間而回至起發線。拍排二而繼續進行。至全體演完為止，以先畢之隊為勝。

足球 傳球練習(一單元)

壹、設備 足球一個。

貳、場所 足球場。

參、人數 二十人至三十人。

肆、方法 分全體爲甲乙兩隊，各用紅綠帶爲記，兩隊之隊長相對而立，指導員居其中握球，將球擲於其間，待球觸地後，方可踢球。如甲隊隊員得球，可與同隊隊員互相傳球，不使乙隊隊員截住。倘乙隊截住，亦可用種種之方法傳球，不使甲隊得球。此種遊戲，不分勝負，惟練習傳球與奪球之技能耳。

第十星期

足球 踢高球之練習比賽(兩單元)

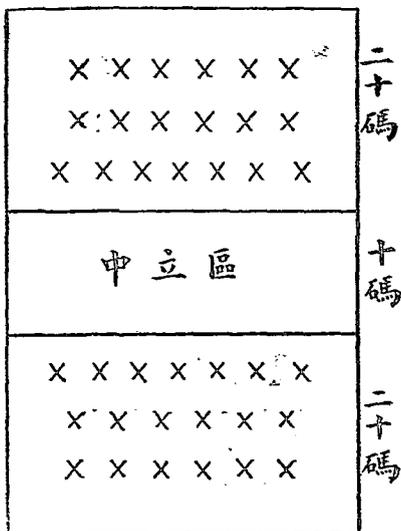
壹、設備 足球一個。

貳、場所 足球場。

參、人數 二十人至四十人。

肆、方法 分全體學生爲甲乙兩隊，其隊員之分配(如第

二十一圖) , 可用拈圖法取得發球權, 開球時, 選一隊員立於本區場中, 雙手握球。發令後, 用踢高球法, 將球踢至對隊區域內, 對方球員接球後, 在原地將球踢還。如此往返踢球, 至一隊負一分後, 由負之一隊重行開球, 如此繼續進行, 至一隊先得十五分者為優勝。



第二十一圖

伍、規則 犯下列規則者, 則負一分:

- 甲、不能將來球接住。
- 乙、隊員將球踢出界線者。
- 丙、將球踢至中立區者。
- 丁、踢球後, 球仍在本隊區域內者。

雙槓 (五)(一單元)

- 壹、跑前進，握雙槓，向右(左)背騰越。
- 貳、同壹惟向右(左)俯騰越。
- 參、分腿騰上至側騎坐於雙槓上，向右(左)俯騰越，同時轉體四分之一向右(左)。
- 肆、同參、惟背騰越。
- 伍、雙手握雙槓之近端，向後迴一圓，至反臂懸垂之部位，即脫手立於地上。
- 陸、彎體向前，雙臂向後舉，雙手握槓之近端，向前迴一圓至立之部位。
- 柒、上至外側坐於右(左)槓上，轉體四分之一向右(左)，至俯臥撐之部位，即向後推下。
- 捌、上至中側撐，向前行多次側騎坐於雙槓上，至槓之遠端，轉體二分之一下。

曲折跳躍替換比賽(一單元)

列各隊成爲每隊相距十呎之單行縱隊，立於同一之起發線後，在每隊前四十呎處各設一回轉點。起發線與回轉點之間，豎立七根棒，每棒相隔五尺。每隊之排頭立於起點線上。指令下後，以一足跳躍前進，交互曲折繞行於所置之各根棒

間。至回轉點時，更換他足，用同樣之方法，曲折跳回起發線，拍排二之手。排二如法行之。如是進行，以末後一人先跳回至起發線之際為勝。任何隊員若於中途觸倒所豎之棍棒，必須一足提起，彎腰向前，豎立所倒之棒，然後前進。

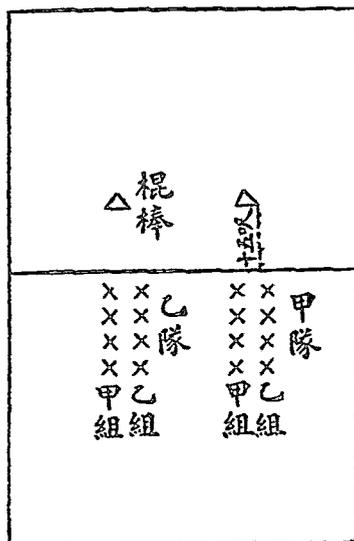
足球 擲球練習(一單元)

壹、設備 足球二個。

貳、場所 足球場。

參、人數 二十人至四十人。

肆、方法 分全體學生為甲乙兩隊，每隊分甲乙二組(如第二十二圖)。發令後，先由甲組一排在起發線外站立，面對棍棒，並須將球從頭上雙手對準棍棒擲出，擲時不得跳起。賽者，使棒棍擲倒，即得一分。甲組排頭擲後，擲中與否，可



第二十二圖

跑至本隊後方，同時乙組排頭將球拾回速至起發線，如前法擲球。依法繼續進行，最後一人，先擲畢者，該隊可得二分，總計分數多者為勝。

第十一星期

替換競走(一單元)

列各隊成為每隊相距十呎之單行縱隊，立於同一起發線之後。在每隊前六十呎處，各設一回轉點。動令下後。每隊之排頭向前競走，繞過回轉點而回至起發線。競走時，每隊員必置其前進之腳跟於地，在後一腳尖離地之先。回至起發線時，拍排二而繼續進行。如是進行，以先畢之隊為勝。

足球盤球練習(一單元)

壹、設備 足球二個。

貳、場所 足球場。

參、人數 二十八至四十人。

肆、方法 分全體為甲乙兩隊，每隊隊員坐於地上，成一大圓圈，隊員之距離約三碼，每隊排頭聞動令後，盤球繞過

本隊隊員一週，至原處後排二起立依法盤球進行，排頭盤畢後，坐至排二之地位，如此盤球至最後一人，先盤畢者為勝。

棒下轉體（一單元）

全體下蹲，兩手交叉（左手在上），握棒於體前，兩手相距一尺，手掌向上，兩足距離，亦為一尺。轉體向右，支棒之右端於體後離足約體高之半之處。左手離地之距離，當不到一尺。於是體向後彎，由左臂下方旋轉向上至直立之部位，棒不得移動，身體亦不得着地。初習之時，可將棒之下端支於一牆角下，使不易移動，然後徐徐行之。是機巧動作之最要點，為保持身體之平衡，倘能使棒始終維持垂直之部位，則轉體時可免傾跌之虞。

足球 踢棍棒比賽（兩單元）

壹、設備 足球一個。棍棒四根。

貳、場所 足球場

參、人數 十八至三十人。

肆、方法 分全體學生為兩隊，置球於場中，發令後，隊

員可用盤球法，或各種傳球法，往來踢球。其目的將對隊之棍棒踢倒為勝。時間可分二節，每節二十分至二十五分鐘。踢倒棍棒一根，得二分。踢任意球而使棍棒踢倒者，得一分。隊員不得在棍棒區域內踢球。球出邊線過端線或踢入棍棒區域內，使對隊隊員在出界處踢任意球，但踢此種任意球時，不能直接得分。

伍、規則 犯下列任何一條者，使對隊在場中踢任意球，若將棍棒踢倒者，得一分。

甲、用手觸球

乙、推，拉，跳，打，踢，及衝撞對手。

丙、進入棍棒區域內。

第十二星期

低單槓 (四)(一單元)

壹、上至前正撐，向前迴半圓，即由雙手中向後迴一圓於槓下卽下。

貳、右(左)手反握左(右)手正握，向左(右)正騰越。

參、右(左)手反握，左(右)手正握，向左(右)背騰

越。

肆、左(右)腿繞半圓向右(左)，上至膝從手之外方掛於槓上，向後迴半圓，即轉體四分之一向左(右)下。

伍、上至雙足躡於槓上，即向遠方跳下。

陸、同伍，惟下時轉體四分之一向左(右)。

柒、反握上，至右(左)足從雙手中躡於槓上，即向遠方跳下。

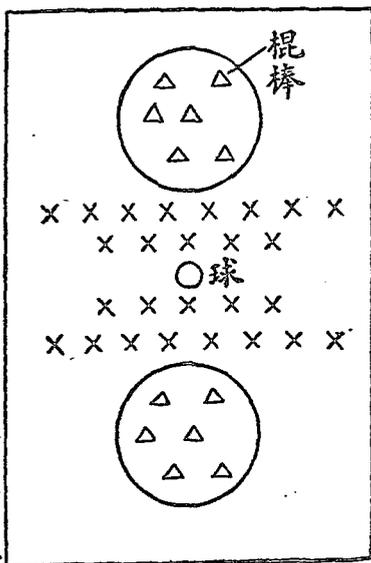
足球練習遊戲(一單元)

壹、設備 足球一個。棍棒十二根。

貳、場所 足球場。

參、人數 三十人至六十人。

肆、佈置 在場之兩端，各劃一直徑八呎之圓圈，兩圓圈之距離約三十碼，圈內各豎棍棒六根(如第二十三圖)。



第二十三圖

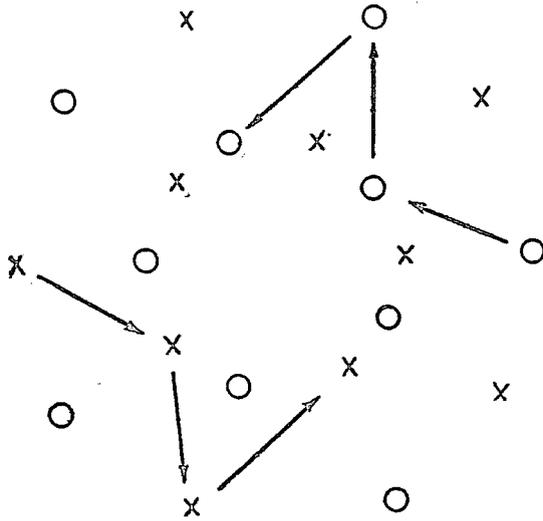
伍、方法 分全體學生爲甲乙二隊，每隊隊員立於圓圈之前，置球於兩圈之間。發令後，兩隊隊員前進踢球，如甲隊踢倒乙隊之棍棒一根，得一分，如此繼續進行，但被踢倒棍棒之隊員，須將棍棒豎起，方可再行踢球。

滾球替換比賽(一單元)

列各隊爲相離十呎之單行縱隊，立於同一之起發線後，每隊各選一人，立於每隊之前四十呎處，兩腿開立。倘有一共同之牆可以利用，則立於隊前之人，離牆五尺，若無牆利用，則各隊另選一人立於隊前一人之近旁。在起發線及隊前一一人之間，另設一投擲線，將一球(籃球)給與每隊之排頭。動令下後，排頭持球前進，立於投擲線上滾球，以穿過隊前所立之人之兩腿間爲目的。若其所擲失敗，則再立投擲線上重擲。每人可試擲三次，擲中之後，或試擲三次完畢後，則還於排二而續行之。立於隊前之一人，對於擲者所擲之球，不得幫助亦不得阻礙。立於其近旁之一人，則取球以擲還擲球者而助之。若有牆壁利用，則分腿立於隊前之人仍不動，球可由擲者取回。如是進行，以末一人持球先回至起發線之隊爲勝。

足球盤球比賽(一單元)

- 壹、設備 足球二個。
- 貳、場所 足球場。
- 參、人數 二十人至四十人。
- 肆、方法 分全體學生為甲乙兩隊，每隊分紅白兩組，甲



第二十四圖

隊紅組與乙隊白組相隔而立，成一大圓圈。乙隊紅組與甲隊白組亦相隔而立，成一小圓圈如(第二十四圖)。發令後，

甲乙兩隊相反，依次傳球。其目的使球能追過對隊之球者，則勝一分，得分後球可還至原處，重行發球，先得十分者為優勝。

跨下球替換比賽(一單元)

列各隊成為每隊相隔十呎之單行縱隊，分腿而立於同一起發線後，排頭持一藥球籃球或足球。動令下後，每隊之持球者，即擲其球於兩腿間，其餘之隊員得助球之轉動。排尾得球後，即奔至隊前，如法投球於跨下，而分腿立於隊前。按次進行，至全隊做畢為止，以先回復其原隊形之隊為勝，

第十三星期

籃球單手擲籃(一單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 二十人至三十人。

肆、方法 正面近籃時，須用單手擲籃，球當托於掌心，舉至肩上後側，兩足前後分立，重心偏於後足，上體略向後

仰。擲時用臂力向前上斜方推送，球離手時，手掌宜在球下削過，使球自轉。全體重心隨擲之動作，漸漸移向前足，此時，後足應舉起，以求平衡。

隊員擲籃時，須注意下列數點：

甲、非全臂伸直時不可將球托出。

乙、身體須騰高，不可前躍。

丙、在右方擲時，拇指須向板方撥球，餘指轉送之。

丁、用力不可過猛，須有穩力，將球管住。

戊、在左方擲籃時，拇指撥球擊板，餘指及腕向外轉，將球投入。

背負(一單元)

兩人相背而立，以兩肘互相鉤住。動令下後，各拉對手或彎體向前，舉起對手，使其雙腳離地。能將對手舉起者勝一局，三局兩勝。

足球 踢端線球比賽(兩單元)

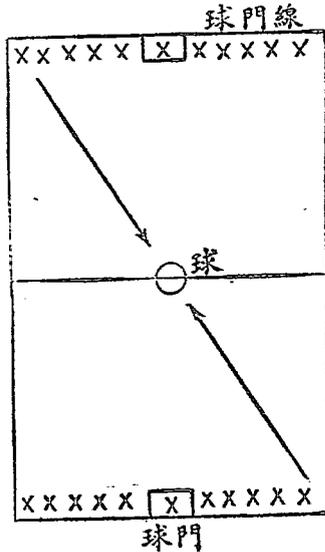
壹、設備 足球一個。

貳、場所 足球場。

叁、人數 十四人至三十人

肆、方法 分全體學生為甲乙兩隊，每隊(如第二十五圖)立於端線上。將球置於場中，球場之大小，可依人數之多寡

而變更。每隊選隊員二人為防守員。立於近本隊球門線之邊線上。防守員之職務為使球不出界線，並保護本隊之球門線。及指導員發令後，每隊右邊之第一人前跑至場中踢球，其目的將球踢過對隊球門線。一隊得分後、踢球員即代替右(左)邊防守員，右(左)防守員至左(右)防守員，左(右)防守員升為守門員，立在左(右)邊



第二十五圖

最後一人之旁。隊員更換後，再從場中如前法開球，依此繼續進行，至最後一隊員分勝負為止。

記分法——踢球員踢過對隊之球門線者算二分，踢任意球而過對隊球門線者，算一分。

伍、規則

- 甲、守門員可用手接球，但不得擲球。
 - 乙、守門員可向前踢球，如踢過對隊球門線，不能得分。球須置場中，如前法開球，但踢球員不換。
 - 丙、踢球員不得用手擲球。
 - 丁、守門員不得持球行走。
 - 戊、隊員不得推，拉，打，踢，跳衝撞對隊隊員。
 - 己、將球由對隊守門員之頂踢過。
 - 庚、守門員及防守員不得在場中踢球
- 犯以上任何一條者，置球在場中，對面罰任意球，對隊踢球員不得阻礙罰球員。

雙槓 (六)(一單元)

- 壹、上至外側坐於雙槓上，向左(右)背騰越下。
- 貳、上至側騎坐於右(左)槓上，即向左(右)背騰越下。
- 參、跑前進，握雙槓，向右(左)俯騰越。
- 肆、同參、惟背騰越，同時轉體二分之一向右(左)。
- 伍、同肆、惟俯騰越。
- 陸、雙手握雙槓之近端，向後迴一圓至反臂懸垂之部位即還原。

柒、上至外側坐於右(左)槓上，轉體四分之一向左(右)至俯臥撐之部位，右腿經過近槓繞全圓向左，左腿亦經過近槓繞全圓向右，即向後推下。

捌、上至中側撐，向前行多次內側坐於右(左)槓上，即至槓之遠端向遠方跳下。

第十四星期

籃球 胸前擲籃法(兩單元)

壹、設備 籃球二個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 二十八至四十人。

肆、方法 擲球者立於離籃約十呎處，以雙手捧球，置於胸前，肘節屈，兩足前後分立，膝略彎。擲時兩臂向前上斜伸，動作先宜緩和，至將球推出時，則速而用力，腕節通伸，大拇指及掌根更在球之後下部施推展之力，使球自轉，膝隨兩臂上伸之動作挺直，後方之足，應順勢後舉，以保身體之平衡。球推出時成四十五度角，使球將入籃時，高過籃至少一尺。此法在遠距離擲籃法中最為普遍，因雙臂用力易

於平均，雙目易於注意籃之遠邊也。

投籃比準——手持籃球立於籃下。動令後，即用胸前擲籃法，以球投入籃內。每人以一分鐘為限，此一分鐘間，投球入籃次數，愈多愈佳。聞指導員呼「停」時，球已脫手者，中籃仍算投入一次。其以一分鐘內投球之次數，比他球員多者為勝。

圈中進行(一單元)

繞全體隊員成一面向左或(右)之單行圓圈，各人相距約三尺。動令下後，各隊員以常步繞圈前進。當其前進時，教師發下列口令。

壹、坐——坐於地上。

貳、仰臥——臥仰於背上。

參、蹲——蹲踞於地上。

肆、跪——跪於地上。

伍、頭——置頭於地上。

陸、俯臥——俯臥於胸腹上。

每隊員習上列各種動作時，愈快愈妙。於每種口令下後，教師繼續以前進口令，各隊員迅速起立前進。任何隊員之

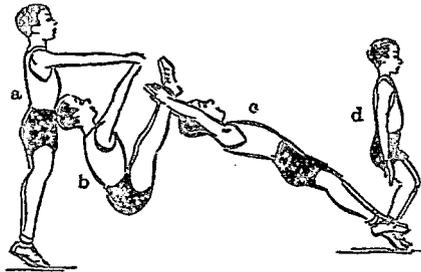
動作，較全體特慢者，即為負一分。如是進行，至某一隊員負三負分，必予以相當之處罰。

低單槓 (五)(一單元)

壹、正握將一足立於地上，他腿向後舉，即極力振向前，向後迴一圓下。

貳、左(右)手反握，
右(左)手正握，向左
(右)正騰越。

參、左(右)手反握，
右(左)手正握，向左
(右)背騰越



第二十六圖

肆、上至片時騰身撐。

伍、上至前正撐即迴半圓向前下。

陸、由槓下迴圓向後(兩足過兩臂間)至反握懸垂之姿勢即下。

柒、上至前正撐，即迴半圓向前，於槓下迴半圓向後即下。

捌、由正握立之部位，雙腿遠向前舉近槓，即短振下(如

第二十六圖)。

背推(一單元)

二個對面立，兩掌相抵，手指握牢，以兩拳相抵亦可，兩腳並攏，二人中間，畫一界線，以雙足跳，將對手推過界線。

第十五星期

墊上運動 (十二)(一單元)

- 壹、右(左)足連續向前(後)行多次單足跳。
- 貳、雙足跳，同時轉體二分之一向右(左)。
- 參、向前跳，雙手拍足踵。
- 肆、向前行多次雙足跳，同時雙腿前舉與分開，以雙手拍足尖卽下。
- 伍、向前作蛙跳，雙腿在臂之外。
- 陸、向前作蛙跳，雙腿在臂之中。
- 柒、雙手接於地上，向前滾翻一次。
- 捌、向後滾翻一次。

玖、向前滾翻一次，即向前雙足跳。

拾、倒立。

籃球躍地傳球練習(一單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 二十人至三十人。

肆、方法 分全體學生爲兩隊，距十五呎，相對而立，傳球時，以雙手捧球，肘節前半屈，用伸肘及屈腕之力，使球由斜方着地後彈至接球者之前。球着地之點，最好在對手之足旁一碼左右。擲球之斜度，應視所欲傳之距離而定，愈遠則斜度愈大，用力亦愈大。隊員練習純熟後，傳球者，可向前跨一步傳之，接球者亦可向前跨一步接之。

伍、躍地傳球比賽法 將每隊隊員立於籃球場端線之後，每隊第一第二兩人相距在十呎之間，二人前跑互相用躍地傳球法傳球。至對方端線後，再由原路傳回，將由原路傳回。將球給與本隊第三第四兩人。如此繼續進行，至最後二人，先回原處者爲優勝。

注意 傳球時及接球後，不得前跑一步，違者作失敗計。

低單槓 (六)(一單元)

- 壹、右(左)膝掛於右(左)手外，振體向前，復向後卽下。
- 貳、同壹、惟振向後時，上至正騰越騎坐於槓上。
- 參、由正握，一足立於地上之姿勢，他腿向後舉，卽振向前方從槓下向後迴一圓卽下。
- 肆、短振比遠

足球之聯絡遊戲(兩單元)

- 壹、設備 足球一個。
- 貳、場所 足球場約七十五呎長四十五呎闊。
- 參、人數 二十八至四十八。
- 肆、方法 分全體學生爲甲乙兩隊，每隊分前鋒、中衛，守門員。三小隊（如第二十七圖甲）。
- 甲、目的將球踢過對方端線爲勝。（使前鋒行互相傳遞之練習，中衛與前鋒線互相聯絡之技能）
- 乙、時間二十分鐘一次，前後兩次。開始比賽時，球置場中，開球法與正式足球同。
- 丙、開球後，前鋒將球互相傳遞，或盤球前進至適當處

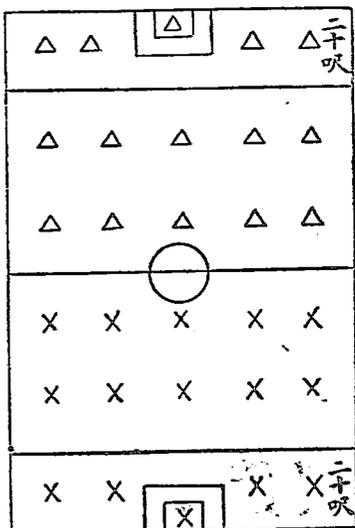
位，踢球過對隊端線。前鋒不能進入本隊離端線二十呎處踢球。

丁、中衛隨前鋒之後而輔助之，但不得進對隊離端線二十呎處之區域內踢球。

戊、守門員不得出守門區域外踢球。

己、每隊員必須在規定之界線內，來回踢球。

庚、任何隊將球踢過端線後，隊員可互相調換，即前鋒為守門員，中衛為前鋒，守門員為中衛，再由負球之一隊在場中開球。如遊戲三四分鐘後，勝負未分時，指導員可鳴笛，使隊員



第二十七圖(甲)

循環調換，如此可免前鋒運動過度之弊。

伍、規則

甲、除守門員可用手外，其餘隊員不得用手。

乙、不得推，拉，衝，撞，及阻礙對方隊員。

丙、不得越過規定界線。

丁、不得將球踢過守門員之頂。

犯以上甲、乙、丙、三條規則者，對隊罰踢任意球。犯丁條者，踢過之球不得算分，應使對隊在離端線五碼處，擲球入界。球踢出界線後，可依正式足球之規則，由界外擲球入場。每次踢過端線，即勝一分，但開球及踢任意球時，踢過端線，不得算勝一分。

第十六星期

籃球腹前擲籃(一單元)

一、設備 籃球二個。

二、場所 籃球場。

三、人數 多少不定。

四、方法 分全體學生為甲乙兩隊，每隊隊員離籃約十五呎，每隊員順次用腹前或兩腿前向上擲籃，此種擲法，即為遠距離擲籃法。擲籃時，以兩手捧球，中指與手掌之交點正對球之橫軸兩端。雙足開立，雙膝稍屈成半蹲之部位，雙目注視籃上，擲時兩手兩腕及兩臂將球拋出，球離手時，須

向內轉。指尖着力，以便球擊遮板時，易於轉入籃中，此種擲籃法，易而且準，初學者，宜多習之。

墊上運動 (十三)(一單元)

一、左(右)小腿屈，托足尖於左(右)手上，右(左)足連續向前(後)行多次單足跳。

二、雙足向前(後)曲折跳。

三、向前連續行多次開合跳，同時雙臂交換向左(右)平舉與下垂。

四、雙足向上跳，同時小腿屈，以雙手拍踵挺胸卽下。

五、蛙跳，以雙手與右(左)足落地。

六、蛙跳，以右(左)手與雙足落地。

七、雙手抱雙膝，向前滾翻二次。

八、蛙跳，連續向前滾翻之動作。

九、向前滾翻連續蛙跳之動作。

十、向前滾翻卽雙足跳，同時雙腿前舉，以雙手拍足。

高下移棒替換比賽(一單元)

列各隊成爲每隊相距十呎之單行縱隊，每人相隔五呎，立

於同一之起發線後。在每隊之前後相距二十呎處，各設一回轉點。給每隊之排頭以六呎長之棒一根。動令下後，每隊之排頭，持棒前進，以觸隊前之回轉點，跑回本隊，將棒之一端授立於隊旁之排二，兩人各持棒之一端，從隊之兩旁向隊後前進。第一人由棒上跳過，繼將棒舉起，從第二人之頭上橫過，再降其棒，而使第三人跳過。依次進行，交互以高下之棒而至隊後。於是排頭棄棒立隊後，排二持棒而觸隊後之回轉點，再跑至隊前而觸隊前之回轉點，再回至本隊將棒之一端授排三。按前法以移棒至隊後。如是進行，以先回復原隊形之隊為勝。

籃球四邊傳球比賽(兩單元)

- 一、設備 籃球四個。
- 二、場所 籃球場。
- 三、人數 三十二人至六十八。
- 四、方法

甲、全體分相等四隊，排立大方形邊上，面向中心，每隊各派排頭立小方形邊內作傳球人，面向外方，執球預備。聞令後，排頭用胸前傳球法，傳球於排尾，排尾再傳回，排

頭再傳於尾二。如是一一相傳，至排二則傳球人進立於排尾之旁，排二進立於小方邊內作傳球人。依法繼續進行，如是每人輪流入場中作傳球人一次，至排頭再入場中者為勝。

乙、排列同上，惟用頂上傳球法傳球。

第十七星期

雙槓 (七)(一單元)

壹、上至外側坐於右(左)槓上，即向左(右)背騰越下。

貳、跑前進，握雙槓，向右(左)背騰越下。

叁、同貳、惟俯騰越，同時轉體二分之一向右(左)。

肆、上至外側坐於右(左)槓上，轉體二分之一向左(右)，同時右(左)腿繞半圓向左(右)，至側騎坐於雙槓上，即向右(左)背騰越下，同時轉體二分之一向右(左)。

伍、分腿騰上至側騎坐於雙槓上，向右(左)俯騰越下。

陸、上至中側撐，向前行多次側坐於右(左)槓上，即至槓之遠端，轉體二分之一下。

柒、上至中側撐，即於雙槓之中部，向後翦筵繞圓，即向右(左)背騰越下。

捌、跑，跳至中側撐於雙槓中，向前振至最前方時，雙腿分開，即俯騰越下。

袋鼠替換跑(一單元)

列各隊成爲每隊相距十尺之單行縱隊，立於同一之起發線後，在每隊前二十五呎處，各設一回轉點，給每隊之排頭以一球(足球或籃球)。動令下後，每隊之排頭置球於兩踝節之間，夾使離地，如是跳躍前進，繞過回轉點而回至起發線，落球於地。排二取球置於踝節間，前進如前。若球躍出踝節，則當立定，取回躍出之球置於兩踝節間，然後進行。以末尾一人之前躍回起發線之隊爲勝。

墊上運動 (十四)(一單元)

壹、左(右)小腿後屈，托足尖於右(左)手上，向前後曲折跳。

貳、雙足連續向前(後)行多次開合跳。

叁、全蹲之姿勢，雙手抱大腿之後方即向前走。

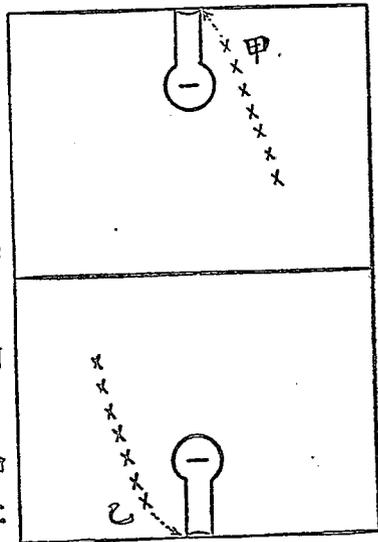
肆、同叁、惟連續向前行多次跳。

伍、直腿手足行。

- 陸、蛙跳，愈遠愈妙。
- 柒、雙手握踝節，向前滾翻二次。
- 捌、向前雙足跳，同時雙腿前舉，以雙手拍足，立即向前滾翻。
- 玖、倒立。
- 拾、蛙跳比快。

籃球擲籃之練習(一單元)

- 壹、設備 籃球二個。
- 貳、場所 籃球場。
- 參、人數 二十八至三十人。
- 肆、方法 分全體學生爲甲乙兩隊。如球場南北向，甲隊可用向南之籃，乙隊用向北之籃(如第二十七圖)乙隊第一人前跑擲籃，無論擲入與否，立即傳球與第二人，第二人如前法行之，滾



第二十七圖

習時務求準確，當利用遮板時，應注意下列二點：

甲、板之質料有堅有鬆，彈力即有大有小，故碰板入籃擲球之力量，應使適宜。

乙、距離之遠近及與籃球板所成之角度均為審定碰板點之要素，距離愈近，而角度愈大。故碰板之點，離籃口及板之中線愈近，距離愈遠而角度愈小。

手戰(一單元)

二人對面立，右脚在前，右臂向前平伸，彼此以右手互握姆指(而教師須審視二人所握之部分是否平均)。二人均用力將自己手腕向內翻過者為得勝。

第十八星期

籃球 傳球比賽(一單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 十八至二十八。

肆、職員 裁判員二人：一記甲隊所得之分數及犯規，一

記乙隊所得之分數及犯規。

伍、規則 與正式籃球規則同，惟不擲籃。犯侵入規則時，犯隊負一分，行中圈跳球。

陸、方法 分全隊爲甲乙二隊，散立於場上。比賽開始，在中圈行跳球，任何隊得到球後，可於同隊球員內，繼續傳球，能達到三次者得一分，四次二分，五次三分，至五次時再行中圈跳球。得分多之一隊爲勝。

推抵競爭(一單元)

二人面立各以兩手握住兩棍棒之兩端，挾於左右腋下，二人中間畫一界線，彼此用力，推過界線。

雙槓 (八)(一單元)

壹、分腿騰上至側綺坐於雙槓上，向右(左)俯騰越下。

貳、同壹、惟背騰越下。

參、跑前進，握雙槓，向右(左)背騰越，同時轉體二分之一向左(右)。

肆、同參、惟俯騰越。

伍、在雙槓之近端，右手握左槓，轉體二分之一向左，同

時上至中側撐之姿勢。由右槓之近端，分腿騰越下。

陸、上至中側撐，於雙槓中，跳躍手行至遠端，即向遠方跳下。

柒、上至中側撐，向前行多次側騎坐於雙槓上，至槓之遠端時，即向前推下。

捌、跑，跳至中側撐於雙槓中，向前振至最前方時，雙腿分開，振至後方時，雙腿亦分開。如是行數次即俯騰越下。

籃球 擲籃比賽(一單元)

壹、設備 籃球二個。

貳、場所 籃球場。

叁、人數 二十人至三十人。

肆、佈置 以邊線之中心為圓心，作一半徑二十三呎之半圓，為籃界線，又在場之中央作一橫線，與端線並行，橫分球場為兩半，為起發線。

伍、方法 全體分為甲乙兩隊，在籃之前二十呎左右處排成縱隊。每隊之排頭，各執籃球預備，聞動令後，各運球至對方籃下半圓界上而擲球，擲中，則運球回，傳與排二，排二如法行之，不中，則再行擲籃，遠近不拘，但須擲中後方

得將球運回，如是先完者勝。

陸、規則

甲、球傳與排二時，不得在遠處傳遞，須用持球送人法傳之。

乙、第一次擲籃，足須在半圈外，如足入圈中，得令其再試。

丙、擲過合法遠球一次，方準在半圈內擲籃。

拖人戰(一單元)

地上畫相離二公尺之甲乙兩線，分學生為甲乙兩隊。甲隊立於甲線內，乙隊立於乙線內。遊戲時，甲隊隊員上前拖乙隊隊員過甲線，乙隊隊員上前拖甲隊隊員過乙線。拖時一人拖一人，或二人合拖一人均可。無論何人被拖或自不留心走入敵人之陣線者則不得轉回原隊。過相當時間，教員鳴笛，各隊均須停止遊戲。計算何隊所得人數多者為勝。

第十九星期

籃球 運球繞物比賽(一單元)

壹、設備 籃球二個。棍棒六根。

貳、場所 籃球場。

參、人數 十八至四十人。

肆、方法 分全體爲二或三隊，縱列一端底線之後。每隊前，列棍棒三個或四個，每個相距六七呎。每隊排頭持球預備。發令後，向前運球，由各棍棒間曲折繞圈向前，再曲折繞回，至起發線時，先將球捉住，再交與排二。如是依法行之，以何隊先完爲勝。惟棍棒之多少，及距離之長短，可以運動員之程度而增減之。

伍、目的 養成曲折運球之技能，在比賽時非常實用。當運球時，若遇敵人來前搶球，可用是法避敵。



拔河(一單元)

全體分兩隊拉繩，繩之中心作一記號，記號即正對地上之中線。離中線之兩旁數尺處，各作一記號。中心記號被拉過此記號者，即算失敗。

籃球側旁傳球(一單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

叁、人數 二十人至三十人。

肆、方法 分全體學生爲甲乙兩隊，兩隊距二十呎相對而立、用側旁傳球法，互相傳球。傳球時以雙手上下捧球，向左者，左手在上，右手在下，向右則反是，兩臂不可交叉，肘節屈，腰扭轉，擲出時即藉伸肘，全臂橫擺及轉體之力量，以增其速度。接側方傳來之球時，即可用此法順勢傳出最爲適宜。有時球從正面傳來，由前跨一步，轉體向側接球時，或在躲避對手之後，均可應用。但傳出之方向，不能十分準確，故宜於近傳而不宜於遠也。

墊上運動 (十五)(一單元)

壹、左(右)大腿前舉，雙手抱於大腿後方，右(左)足向前(後)曲折跳。

貳、雙足跳，同時轉體四分之三向右(左)。

叁、向前連續多次作蛙跳，雙腿在臂之外。

肆、同叁、惟雙腿在臂之中。

伍、雙臂左(右)平舉，向前滾翻二次。

陸、向後滾翻連續向前行蛙跳之動作。

七、向前雙足跳，即向前滾翻。

八、向前滾翻，即向前雙足跳。司時以雙手拍足，立即向前雙足跳。

九、向後滾翻，連續向前雙足跳，隨即向前滾翻。

十、手倒立。

拖尾拍(一單元)

散全體隊員於場中，另選一人執十五尺長繩之一端於手中，為追拍者。動令下後，追者追拍其他隊員。各隊員可踏住或握住追者之繩。以阻撓其前進追拍。任何隊員被其拖繩時拍着，則換為追者。取前追者所擲之繩之一端，以代行其追拍之職。

第二十星期

墊上運動 (十六)(一單元)

壹、左(右)小腿屈，雙手抱左(右)膝，右(左)足向前(後)行多次單足跳。

貳、雙足連續向前(後)行多次跳，每一跳起時，雙腿展開

還原。

叁、雙手在雙膝後方互插，向前滾翻。

肆、倒立即向前滾翻。

伍、向後滾翻至站立之姿勢。

陸、手倒立，即向前滾翻。

柒、由跪之姿勢跳至立之姿勢，同時雙臂左右平舉，向前滾翻。

捌、向前跑，魚躍滾翻。

玖、向前跑，遠魚躍滾翻。

拾、二人以雙手抱雙膝，向前行多次滾翻比賽。

籃球 練習運球及擲籃法(一單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 二十人至三十八。

肆、方法 分全體學生為二隊(如第二十八圖)每隊排頭持球。勸令下後，每人運球前進，排二隨至籃下時，排頭即傳與排二，排二接球後投球入籃，如不中時，排頭亦可擲籃，總之非將球擲入不可。擲籃後排二運球前進，排頭在後

跟從，球至籃下如法擲籃，球入籃後可傳與每隊之排三。其餘如法行之，以最後一人擲球入籃而接球後跑至中圈者為勝。

墊上運動 (十七)

(一單元)

壹、向前跑，雙手拍足踵。

貳、向前行多次足雙跳。

同時雙腿前舉與分開，以雙手拍足尖即下。

參、右小腿後屈，托足於右手上，即向前滾翻。

肆、向後滾翻至倒立之姿勢，即向前滾翻。

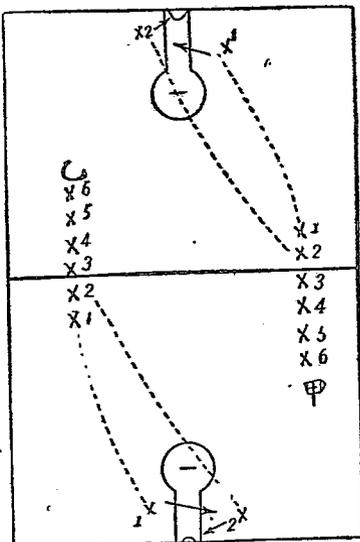
伍、由跪之姿勢，跳至立之姿勢，向前滾翻。

陸、由向前滾翻至跪之姿勢，跳至立之部位。

柒、手倒立，向前滾翻即向後滾翻。

捌、由倒立之姿勢至手倒立，即向前滾翻。

玖、向首跑，魚躍滾翻。



第二十八圖

拾、向前跑，遠魚躍滾翻。

籃球 傳遞擲籃(甲)(一單元)

壹、設備 籃球二個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 十人至四十人。

肆、方法 分全體為兩隊，在距籃二十呎處向籃排成單行縱隊，每隊排頭持球預備。發令後，排頭將球由頭上傳與排二，排二傳與排三，如是依次傳下，至末一人時，則運球向前擲籃。第一次不中，再擲第二次，第二次不中，再擲第三次；但三次擲過後，無論中與不中，可將球運回，交與排頭。如法由頭上向後傳遞，此時擲球之人立於排頭之前，而全隊均向後退一步。如是繼續進行之，以何隊先畢者為勝。

擲籃之後，須將球運至排頭前，先把球捉住，再交與排頭，不准擲籃後即將球用遠遞法傳與排頭。

雄雞決鬪(一單元)

二人對面立，各屈左脚於身後以右手握住左脚，而以左手由背後捉住右肘，右脚獨立，以肩或身撞對手，何人脫手或跌倒，即算失敗。

第二學年 上學期

柔軟體操教材

第一、二星期

壹、由直立之部位，行兩臂前後自由擺動之動作。十六數後，加脚跟離地之動作，又十六數、至踏脚走。

貳、由兩臂前平舉，左足向後反箭步之部位。左足向前踢起，兩手在左足下擊掌一。還原二。若干數後，換右足行之。

叁、由叉腰，單膝跪之部位，行挺胸之動作。

肆、由側屈，開立之部位，行上體前彎，兩臂向跨下振之動作一。還原二。本節所應用之側屈部位，肘節須靠兩脇，勿張開，拉肩下落，使胸自然擴張。

伍、由叉腰，開立之部位，行上體向左彎一。向下振二。彎向右三。向下振四。如此左右交換，連續行之。

陸、由直立之部位。兩臂前平舉，左足向前箭一，上體前彎，同時兩臂左右展二。復一之姿勢三。還原四。五，六，

七，八，向右行之。左右交換。

柒、行定位跑之動作。若干數後，加「膝舉高」，又若干數後，加「上體前俯」，若干數後，再回至踏脚步。

捌、由開立之部位，上體左轉，兩臂反掌側舉，肘節可稍彎，高舉過肩一。還原二，三，四，向右行之。動作宜緩，左右交換。

第三,四 星期

壹、由兩臂自側平舉之部位，兩臂行交叉之動作一。還原二。

貳、由半開立，左手叉腰之部位，右手向左肩擺，至打到左肩之動作。打時稍用力，還原時，須放鬆，若干數後，換左手行之。

參、由兩手叉腰，左膝前平舉之部位，左膝下垂，用脚掌打地，至向後擺，再由脚掌打地，至還原之動作。如此繼續行之，若干數後，再換右足行之。

肆、由開立之部位，行上體前轉兩臂向跨下伸一。還原二。

伍、由開立，兩臂左右平舉之部位，上體行左右轉之動

作，同時一足離地。（上體左擺，則右腳離地，右擺，則左腳離地）。

陸、由開立之部位。上體行左(右)轉，兩臂順勢向左(右)扭擺動之動作。（臂須完全放鬆，隨身體轉動之勢而扭擺）。

柒、定位跑。

捌、由開立兩手握拳屈腰旁之部位。行打拳之動作（左右手交換向前打，打時兩膝得稍屈，至收拳即伸直）。

玖、由開立叉腰之部位，行左(右)箭步之動作。左右交換

第五,六星期

壹、由開立右手叉腰之部位。行左臂前平舉，將舉臂之肌肉放鬆，任其下垂，作前後之下擺動。擺動時，須自然，萬勿用力，用力則呆板矣。前後擺動之數，不限次，至擺動停止後，再行第二動。

貳、由半開立，兩臂左右平舉之部位。兩臂向前擺，至兩臂交叉兩手按肩之部位一。還原二。（行擺動動作時，務須自然，勿呆板）。

參、由左脚向前箭步，兩手按左膝上之部位。右腳行跪地

及起立之動作。若干數後，再換左脚行之。

肆、由開立，兩手叉腰之部位。行胸後仰。至還原時，用頭前頂，作頂球之模倣動作。

伍、由開立，上體前彎，兩臂下垂之部位。行上體左轉，轉時上體須保持彎之部位。同時左手向左後下擺，右手由下擺至胸前(動作須自然)一。向右行之二。

陸、由開立，兩臂下垂作捧球狀之部位。行足球擲界外球之模倣動作。即上體向後仰，兩臂捧球上舉繞過頂，至向後屈之部位一。兩臂用力向前擺，作擲球狀，回至還原之部位二。

柒、由直立之部位。行左膝前舉着胸。(舉膝時體得稍前俯)同時右手前擺左手後擺一。還原二。三，四，右足行之，左右交換。

捌、由開立，上體前彎之部位。兩手握拳，行交換向下打之動作。

玖、由直立之部位。兩臂由前舉至左右展手掌向上同時挺胸一。兩臂向前闔至下垂回直立之姿勢二。動作勿太快。

第七,八星期

壹、開立，一手按膝，他手在左右平面行臂繞圓之動作。
若干數後，換手行之。

貳、由半開立之部位。左手向右擺，擺至打到右肩背。若干數後，換右手行之。

參、由直立，兩手叉腰之部位。左腿行由後向前振之動作。脚底不着地若干數後，換右腿行之。

肆、由開立，兩手按大腿之部位。上體行向前振之動作。振時用四數由淺入深，兩手似亦順勢滑下。一，按大腿。二，按膝。三按小腿。四，按踝節。卽上體順次彎向下。五，六，七，八，漸漸振向上，至還原之部位。

伍、由箭步。上體前彎，兩臂下垂之部位。行上體直，兩臂左右平展，同時挺胸之動作一。還原二，還原時，上體稍向下振動，勿呆板。

陸、由開立，兩臂下垂之部位。行上體左彎一。向下振二。彎至右側三 向下振四。左右交換，連續行之。

柒、由前蹲撐，左足向後伸之部位。行左右足交互屈伸之動作。

捌、由直立，兩手叉腰之部位。行左足向左繞一圓圈一。右足向右繞二。左右交換。

玖、定位跑。

第九,十星期

壹、由直立之部位。行兩臂前屈一。屈之肌肉放鬆，任小臂下垂二。至兩臂之前後擺動停止後，再繼續行第二動作。令學生注意兩臂肌肉，收縮與放鬆之動作。

貳、由直立之部位。行立定跳遠兩臂之擺勢。動作一，兩臂前上擺。動作二，兩臂下垂擺至後伸之部位。（十六數後，即連續做下一動作）。

叁、同上動作，惟兩臂前上擺時，加兩膝屈伸之動作。兩臂下擺時，又加兩膝屈伸之動作。

肆、同叁、惟加挺胸與仰體，以增加兩臂前上擺之擺勢，及加屈體向前，以增加兩臂擺向後之擺勢。

伍、由叉腰開立之部位。行上體向左轉一。二，三，四，連續向下振。五，六，七，八，轉向右行之。左右交換。

陸、由直立之部位。左足向左箭步，同時兩手叉腰一。上體向左轉向下轉二。復一之姿勢三。還原四，五，六，七，八，向右行之。左右交換。

柒、由前蹲撐之部位。左足向後伸一。跳起，同時屈左足

伸右足二。如此連續行之。動作宜快做。

捌、由直立之部位。兩臂側平舉，左足向後點地一。反掌同時挺胸二。復一之姿勢三。還原四。動作宜緩。

第十一,十二 星期

壹、由直立，兩臂側平舉之部位。行轉臂之動作。

貳、由直立之部位。兩臂在同一方向，向左(右)擺動。

叁、由直立之部位，行左膝屈伸之動作。屈時，足尖不得離地，僅許起踵，若干數後，換右足行之，或左右交換。

肆、由開立，上體前俯，兩手按膝之部位，行全蹲之動作。還原時，手勿離膝。

伍、由左足向左箭步，上體左轉，兩手按左膝上之部位。行上體彎下之動作。彎時，腹須着大腿。還原時，則兩手在膝用力撑起。

陸、上體前彎，兩手握兩脛之部位。行上體下振之動作。

柒、由開立之部位。行上體前彎，兩手握拳用力下振，如壓水龍之模倣動作一。上體直，兩臂同時前平屈二。如此連續行之。

捌、由叉腰之部位。行開合跳之動作。每四數或八數轉臉

四分之一向左，至一周後，再轉向右。

玖、由開立之部位。轉體向左，同時兩臂側平舉，注意挺胸一。還原二。三，四，同右行之。此動作在本次序中，勿過速。

第十三、十四 星期

壹、由直立，右手叉腰之部位。左手行前後繞圓之動作。若干數後，換右臂行之。

貳、由直立之部位。兩臂前上舉，同時挺胸一。向後振二。再振三。兩臂下垂回直立之部位四。

叁、由直立之部位。兩臂左右平舉，同時左膝向左舉一。還原二。三，四，向右行之，左右交換。

肆、由直體跪地之部位。行上體向後仰，兩手握足踵一。還原二。

伍、由直立之部位。左足向前跨一步，同時兩臂前平舉，手掌向下一。右足向前高踢至着手掌二。復一之姿勢三。還原四。五，六，七，八，右足行之。動作宜稍快。

陸、由開立，兩臂側屈之部位。行上體前彎、同時兩臂向跨下伸一。還原二。連續行之。

柒、由開立，抱頸之部位，上體向左轉一。向下彎二。復一之姿勢三。還原四。五。六。七，八，向右行之。左右交換。

捌、由直立之部位。行雙落單跳之模倣動作。卽左足向前跨一步一。跳起由左向後轉二分之一，雙足同時落地二。行若干數後換右足向右後轉行之。一二兩數，必須連續做，其間不可間斷。

玖、由直體跪地之部位。行上體坐於足踵上一。還原二。

第十五、十六 星期

壹、由直立之部位。行兩臂同時向左擺一。向右擺二。左右交換，連續行之。

貳、由直立，兩臂側平屈之部位。行向後繞圓之動作。

叁、由直立，叉腰之部位。行小腿後踢至踵着大腿之動作。做時大腿勿移動，左右交換。動作稍快。

肆、由直立，叉腰之部位。行左足向左擺之動作一。還原二。三，四右足行之。

伍、由開立，叉腰、上體前彎之部位。行上體連續向下振之動作。

陸、由直立之部位。左足向前箭步，同時兩臂前上舉一。上體前彎，兩臂向下擺至後伸之部位二。復一之姿勢三。還原四。左右交換。

柒、由直立，叉腰之部位。行左足向左箭步，同時上體左彎一。還原二。三，四，向右行之。

捌、由直立，左足向前出步之部位。行兩足前後交叉跳之動作。跳時兩臂自由前後擺動。

玖、由左足向前箭步之部位。行連續向下振之動作。

第十七,十八 星期

壹、由直立，兩臂上舉之部位。兩臂行向左繞圓之動作，四數後，向右行之。

貳、由直立，兩臂側平上屈之部位。行兩肘用力向下拉，至肘節靠膝部一。還原二。動作之目的在側屈部位，不在側平屈，故兩肘下拉時。須用力做到。

參、由左足向前箭步，兩臂合掌前平舉之部位。右足向前高踢，同時雙手在腿下擊掌一。還原二。若干數後。換左足行之。

肆、由左足向前出步，兩臂前平屈，手掌向下之部位。行

兩臂左右展，同時挺胸之動作一，兩臂在側平舉之部位行向後張二。如此連續行之。

伍、由跪地，兩掌撐地，上體與地平行之部位。行左手向左上舉，同時上體左轉一。還原二。三，四，向右行之。

陸、由直立之部位。行開立跳，同時上體前彎，兩臂下垂，如握重物一。上體直，兩手握拳肩旁屈，同時全蹲二。膝直，同時兩臂用力上舉，如舉重然三。跳回直立之部位四。

柒、由開立，反手叉腰（拇指在前）之部位。行上體向左彎一。向下振二。彎向右三。向下振四。左右交換，連續行之。

捌、同前次序動作捌，惟每四數換足行之。

玖、由半開立之部位。行全蹲兩手按踵之動作。

第二學年 下學期

第一星期

縱木馬 (二) (一單元)

- 壹、上至片時騰身撐。
- 貳、上至蹲於臀(近端)上即向右(左)跳下
- 參、同貳、惟跳下時轉體四分之一，向左(右)
- 肆、同貳、惟跳下時轉體二分之一向左(右)
- 伍、由馬之右(左)後方向前左(右)斜跑。行內脚(靠近馬之一脚)踢起 外脚蹬地行向側方騰過馬之動作。
- 陸、同伍、惟跳時轉體四分之一。
- 柒、上至側騎坐於馬上，即向右(左)俯騰越下。
- 捌、同柒、惟跳下時轉四分之一向左(右)

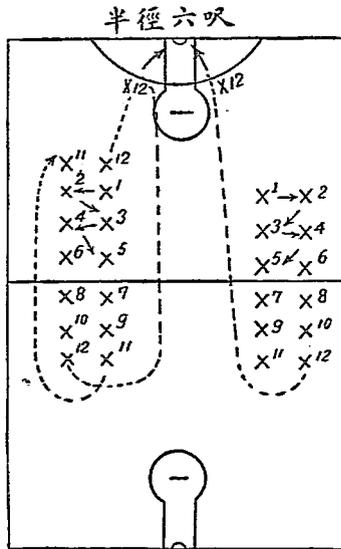
籃球 傳遞擲籃(乙)(一單元)

- 壹、設備 籃球二個。
- 貳、場所 籃球場。

叁、人數 十人至六十八

肆、方法 分全體為二隊，每隊再為二組。相對而立。(如第二十九圖)每隊一數先持球預備。發令後，一數將球傳至對面二數。二數回傳至三數，如此傳遞。至遞最後一人時，將球運至半圓外，任何地點，

向籃擲球，不中則取起再擲，至進籃為止。既進後，則持球跑至單數最前一人之旁，該排即向遠方移動一位，至對立為止，此時最後一人，跑至對面而立於二數之遠側方，及球由側面傳至對面第一人之手，再相對遞傳，直至每人皆得擲籃一次為止。



第二十九圖

伍、計分法 自一數傳至

最後人，每隊先到則得三分，先進籃則得一分。故每次傳球，每隊可得四分，或甲隊三分、乙隊一分。玩時教員宜注意犯規，如傳遞時，越過幾人不傳等情。

團體足球(兩單元)

壹、設備 每三十人用足球一個，三十人以上用足球二個。

貳、場所 足球場

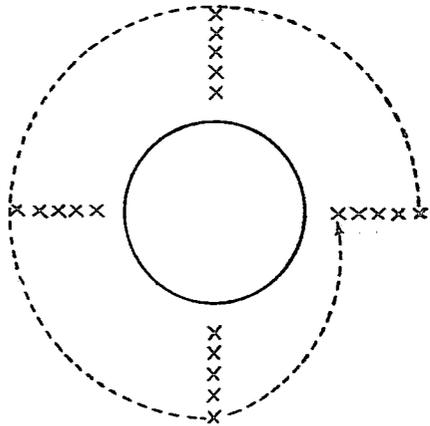
叁、人數 一百人以下。

肆、方法 分全部為甲乙兩隊，每隊須有符號，以便識別，如無紅帶，可令一隊戴帽。開始比賽時，所用之球，皆須放在中線，若用二或三足球時，每一球應有裁判員一人。開球後，隊員可踢任何一球。除守門員外，其他隊員不得用手觸球，將球踢入球門者算五分過端線者算二分。如踢過端線時有守隊隊員觸球，算二分。每次得分後，球須交與裁判員，由裁判員持球在左邊中線拋下，再行比賽。若僅用一球，得分後，球仍放於中線上，與尋常足球同。

伍、規則 如有隊員犯規，無論何處得罰任意球，被罰隊之球員須離球十碼。無論何種犯規可以直接踢入球門，但不得罰十二碼球。時間分二期，二十分鐘為一期。

圓周形輪流賽跑(一單元)

分全體為若干隊，各隊排成單行縱隊，面向同一中心點而立（如第三十圖甲）。每隊外面之一人，身子轉向右而立而預備，號令發後，各隊外面之人，繞跑一圈，回至各隊內面第一人之前而立，最先跑回之人即得一分。此時外面第二人向右而立作預備出發姿勢，如法繼續比賽，最後何隊得分最多，即為何隊獲勝。



第三十圖甲

第二星期

短跳箱 (六)(一單元)

壹、行多次分腿騰越，愈遠愈好。

- 貳、以右(左)手分腿騰越。
- 參、以右(左)手分腿騰越，同時轉體四分之一向右(左)。
- 肆、以右(左)手分腿騰越，左(右)手同時抱頸。
- 伍、以右(左)手分腿騰越，左右臂同時上舉。
- 陸、前進以右(左)足行多次單足跳，即向右(左)正騰越。
- 柒、前進以右(左)足行多次單足跳，即分腿騰越，同時轉體四分之一向左(右)。

捌、正騰越

籃球四邊運球比賽(兩單元)

- 壹、設備 籃球四個。
- 貳、場所 籃球場。
- 參、人數 三十八至六十八。
- 肆、方法 全體分人數相等之四隊，排列大方形邊上，面向中心。每隊各派排頭立於小方形邊內作傳球人。面向外方，執球預備。發令後，排頭依虛線箭頭之方向運球，同時排尾進立排頭所立之地位預備，排頭運至原立之地位，繞本排後方，繼又經過排尾而回至小方邊形內之地位(如第三十圖乙)(此時排尾已立在排頭出發處)以球交與排尾，然後歸入

大隊中，立排二之旁。於是排尾以同法運球，排尾上一人亦同法預備，如是繼續運球，至排頭重入場中得球爲止，隊之先完者爲勝。

伍、規則 球交與第二人時，不得由遠方傳與須用持球送入法傳之。

縱木馬 (二)(一單元)

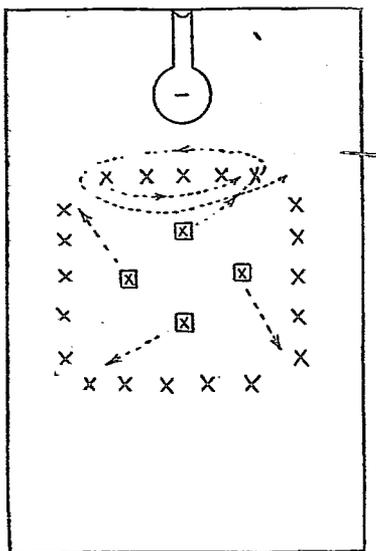
壹、上至蹲於臀上，即以右(左)腿向前一步立即跳下。

貳、上至右(左)足踣於臀上，右(左)足向前，單足跳至頸上即下。

參、上至側騎坐於背上，即向右(左)俯騰越下，同時轉體二分之一向右(左)。

肆、上至側騎坐於背上，即向右(左)俯騰越下。

伍、上至側騎坐於背上，即以右(左)腿繞半圈向左(右)，同時轉體四分之一向右(左)，至前正撐，即向後推下。



第三十圖乙

陸、上至側騎坐於背上，即以右(左)腿繞半圓向左(右)，同時轉體四分之一向右(左)，立即向右(左)正騰越下。

柒、上至側騎坐，右(左)腿即繞半圓向左(右)，左右腿即繞半圓向右(左)，同時轉體二分之一向右(左)至側騎坐，面向近端，向左(右)俯騰越下。

三脚替換競走(一單元)

列各隊成爲每隊相離十呎之雙行縱隊，立於同一之出發線後，於每隊前六十呎處，各設一回轉點。各隊第一對人之內腿縛結而預備。動令下後各隊之第一對即前進，跑繞回轉點而回至起發線。解所結帶，而傳予第二對，第二對即按法結腿，繼續行之。如是進行。以末後一對之先至出發線者爲勝。倘所結之帶有鬆散時，須立刻停止進行，俟帶結緊後，再繼續進行。

第三星期

圓圈穿缺替換跑(一單元)

設一十五呎直徑之圓圈。繞列各隊以相等距離之間隔於圈

之四周，各隊爲單行縱隊。每隊之第一人靠近圓周，依次向外展開，各隊員之面向圈內。給每隊之第一人以一短棍。動令下後，每隊之第一人向右繞圈奔跑。繞至原位，授短棍於第二人而立於原位。第二人按法奔跑。授棍於第三人而立於原位。全體之奔跑者，除第一人外，各人穿過跑者所立之空缺間以前進。各隊員當立定不動，不得阻礙奔跑之人。任何隊員若被其後一人拍得後，則被取銷資格，該隊全體亦因之取銷。被拍之人退出圈外。其餘各隊之隊員仍繼續進行以先畢之隊爲勝，或繼續進行，至各隊被逐，以僅存之一隊爲勝。

足球(一單元)

複習傳球，停球，盤球，踢角球，射球門諸動作。

籃球 近距離傳球之練習(一單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 二十八至三十八。

肆、方法 分全體學生爲兩隊(如第三十一圖)

甲、第二前跑接第一之傳球。

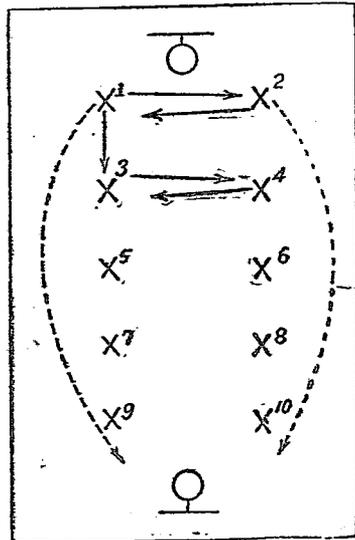
乙、第一前跑接第二之傳球。

丙、第一又傳球與第三。

丁、第二向左跑，第一向右跑，跑至隊之後方。

戊、初練習時不可擲籃，純熟後，先由單數人擲之。

己、傳至第五時，可繼續傳之，惟此次擲籃人變為雙數。



第三十一圖

助躍臺 (一)(一單元)

壹、以右(左)足雙落單跳。

貳、雙足跳。

參、由右(左)足跳至雙足落於助躍臺上。即向前雙足跳下。

肆、由右(左)足雙落單跳，同時轉體四分之一向右(左)。

伍、同叁、惟雙足跳時，轉體四分之一向右(左)。

陸、雙落單跳同時(一)雙臂向左右上舉擊掌，(二)雙手於不跳之腿下方擊掌，(三)於雙腿下方擊掌，(四)於腰或臀後擊掌。

柒、前進由右(左)足行多次單足跳，至雙落單跳。

捌、前進由右(左)足行多次單足跳，同時左(右)小腿屈，托足於左手上，即由助躍臺單足跳。

雄雞鬪比賽(一單元)

兩隊各出一人，以鬪雞法互撞。一人繼續能勝五人者，則其所屬之隊為勝利。

第四星期

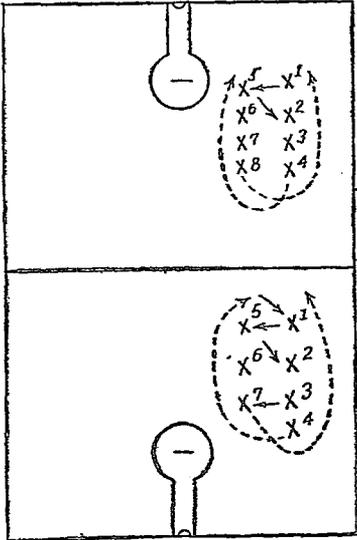
籃球四角傳球與運球混合比賽(一單元)

壹、設備 籃球四個。

貳、場所 籃球場。

叁、人數 三十人至六十八。

肆、方法 分全體為四隊，每隊再分兩組，如人數相等則依第三十二圖之上半圖所表之方法行之；即(1)執球預備，開始向對面之人傳球，至(8)則向前運球由(4)之後方而行，至(1)之旁而止，同時(4)由右斜前方移至(5)旁而接(8)傳來之球，再以同法遞傳至(7)則依(8)所走之路徑而運球，同時(3)亦移至(8)旁，而預備接(7)傳來之球，如是遞傳至(1)再復原位而止，先畢者勝。



第三十二圖

如每隊人數不能分為相等二組，則以圖之下部方法遞傳至(1)運球至(2)之旁為止，先完者勝。

俘囚遊戲 (一)(一單元)

場地之中央劃一線，線之一方作為甲隊之障地，線之他方作為乙隊之障地。障地後面之一角作為監獄。甲隊之人得冒

險跑入乙隊之陣地。乙隊之人亦得冒險跑入甲隊陣地，若被敵人捕獲。則應幽禁於監獄之內。直至本隊之人前去拍着，方能逸出監獄。倘救援者與俘囚於未回至本隊之陣地前為敵人拍得。則兩人皆應作俘囚。何隊將敵人皆俘獲者或何隊隊員中之一人不為敵人拍得。而能衝入敵人之監獄者，即為何隊獲勝。若行後法，須敵隊之監獄內無俘囚時，方為有效。

簡單足球(兩單元)

壹、設備 足球一個。

貳、場所 足球場。

參、人數 二十二人。

肆、佈置 球場之面積長，由一百碼至一百三十碼，闊五十碼至一百碼，在場之中間，劃一線名中線。球場之四週，須劃以界線，在兩端者，謂之端線，在兩邊者，謂之邊線。中線之中點，應劃一記號，謂之發球點，以此點為中心，作一圓圈，其半徑為十碼，謂之中圈。球門應豎於端線之上，以左右各豎一直柱，上架橫木，高八尺，闊八碼，在端線上離球門兩旁各六碼處，各劃一垂直線，長六碼，另劃一橫線，與端線並行，連接此兩垂直線，此區域內謂之球門區

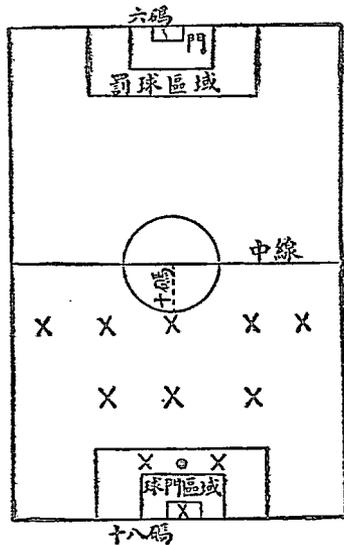
域，在端線上離球門柱兩旁各十碼處，各劃一垂直線，長十八碼，另劃一橫線，與端線並行，連接此兩垂直線之他端，在此區域內，謂之罰球區域，正對球門之中心，離端線十二碼處，作一顯明之標記，謂之罰球點。

隊員每組十一人，守門員一人，內衛兩人，中衛三人，先鋒五人，球員應立之地位如第三十三圖。

時間分兩次，每次二十分鐘，或四十分鐘，休息時間五分或十分鐘。

遊戲開始時，如甲隊先開球，甲隊之中鋒，與左右內鋒立於發球區域之中，向乙隊踢球，在甲隊未踢球之前，乙隊前鋒，不得進發球區域內踢球。至上半時完畢後，兩隊互換球門。

伍、記分 用腳將球踢進球門者，攻隊即得一分。手打進及臂撞進者無效。



第三十三圖

陸、擲界外球 如球被甲隊隊員踢出界外，乙隊隊員可立於邊線外面對球場，雙手過頂，將球擲入場內，但擲球者未經他隊員觸球以前不得踢球。

柒、犯規 除守門員外其他隊員不得用手觸球，隊員不得絆人，推人，拉人，踢人，打人，跳人，抱人；如違犯以上規則者，對隊可罰任意球。

捌、職員 裁判一人，負比賽時一切責任，巡邊員二人，輔助裁判員，判決球之出界與否，應由何隊擲球入場並決定角球及球門球之分別。

助躍臺 (二) (一單元)

壹、前進行多次雙足跳，即由助躍臺雙足跳。

貳、由右(左)足一步跳，至左(右)足落於助躍臺上，即以左(右)足向前雙落單跳。

參、由右(左)足雙落單跳，同時轉二分之一向右(左)。

肆、由右(左)足跳至雙足於助躍臺上，即雙足跳，同時轉體二分之一向右(左)。

伍、雙足跳，同時雙腿分開。

陸、前進以右(左)足行多次單足跳，同時左(右)膝小屈，

右(左)手托左(右)足於右(左)腿之前方，即由助躍臺單足跳。

柒、雙足跳，同時雙踵相觸。

捌、由右足雙落單跳，同時雙腿前舉分開，以雙手拍足。

第五星期

籃球向前轉身法之練習(一單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

叁、人數 二十人至三十人。

肆、方法 隊員將轉身時，兩腿分立，全足落地，雙腿微曲，上身稍彎，兩手在腹下方執球。兩臂稍着身旁，不可太向外張。轉時以右足為樞，左足舉起向右轉；右肩同時亦向下方稍低，以均其勢。練習時，指導員可站在球場之中圈。每隊員可由籃下運球前進，至指導員身旁，將球停住，用向前轉身法之後，運球回至原處，傳與第二人。如此繼續進行，隊員練習純熟後，可分成二隊比賽。

俘囚遊戲(二)(一單元)

先選出隊長二人，由兩隊長輪流在遊戲員中選擇隊員，兩隊之人數須相等。在場之兩端，各劃出區域一方，作各隊之大本營。在大本營中另劃出地方一小方。作為監獄。兩隊之大本營間作為中立區域。何隊隊員之一，能跑入敵人之大本營內，即為何隊獲勝。

舉行遊戲時，先由一隊派出一人，衝敵人之大本營，或向敵人挑戰。然後敵隊亦派出一人來拍此人。然後此隊又派一人以保護第一人且由此人去追拍敵隊派出之第一人。此時敵隊又可派出第二人以保護本隊之第一人。並且追拍此隊之第一第二兩人。如是參戰人數益形增加。總之後來跑出者有權追拍跑出較早之敵人。各隊隊員亦得同時一齊跑出，惟全隊盡出大本營空虛，無人守衛，而敵人即能乘隙而入。所以為隊長者，應當留人守衛大本營和監獄，如一隊一位隊員跑回大本營，則出而救之者，亦應跑回。為隊長者應指揮隨時跑出或跑回，但是各遊戲者應明察局勢，應自定應付方法。

何人被敵人拍得，則應被禁在敵人之監獄之內。為俘囚者僅須一足踏在監獄之內。其他一足及身體得伸出監獄之外，

以待救援。如俘囚有數人時，彼此可執手或把足鉤住，祇留最後入獄者，留一足在獄內。其他俘囚可連貫立在獄外。最先入獄者舉先。如是依次排列，守獄者須當心守衛，不令敵人把俘囚救去。如援者拍得俘囚。則與俘囚一同逃回。於逃回時，敵隊不得追拍援者與俘囚，但在援者與俘囚尚未接觸前，敵隊或守衛者得迫拍之。援者每次祇能救援一人，如隊員中已有一人被俘，則除了被俘者外，全隊應一齊回至本營重行開戰。

遊戲者可用計誘敵人至一方，令一善跑者由他方衝入敵人之大本營內。或由一人繞道偷跑至敵人之大本營由後面衝入。隊員中有衝入敵隊大本營者，其所屬之隊獲勝。

籃球 擲圓球(兩單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 籃球場。

參、人數 二十人至三十人，

肆、方法 擲圓球之方法，各有不同，但現今之最適宜者，不外以下兩種：

甲、拋擲法，由腹前下方或二腿中間向上擲法。

乙、胸前擲法，此法較第一法稍難，因其必須兩臂高舉過肩，伸臂之時，同時手掌由內向外翻轉，將球擲出，身體不可搖動，看籃須特別清楚。

以上無論何法，擲時雙足須開立，以保持身體之平衡。行胸前擲球時，雙足亦可前後交叉而立，足踵微起，全體肌肉須自然，頭與軀幹亦不可搖動，目須視籃，不可視球。擲球時，目光須注射籃之遠邊，不可只顧籃之近邊。

隊員練習擲罰球有相當把握時，可使全體行罰球比賽，以增興趣。行罰球比賽時，先定一人擲若干次，然後執球立於罰球線上行之，一人完畢，他人依次輪擲，每次擲入之球，謂之好球，裁判員記其每次所擲中之數，求其總數，與他人比較而定勝負。擲球次數。可隨意酌定；五次十次或十五次均可，惟須在比賽前，先行決定。

縱木馬 (三)(一單元)

壹、由馬之右(左)後方，向前左(右)斜跑至馬之右(左)側，以內腿踢起外足跳向左(右)側方，騰過木馬，同時轉體四分之一向右(左)。

貳、同壹、惟轉體二分之一向右(左)。

叁、上至蹲於臀上，落體向前至俯臥撐之姿勢，即向左(右)下。

肆、同叁、惟下時向右(左)轉體二分之一。

伍、上至蹲於臀上，落體向前至俯臥撐之姿勢，再從遠端分腿騰越下。

陸、同伍、惟下時轉體二分之一向左(右)。

柒、上至蹲於臀上，即由遠端向前分腿跳下。

捌、同柒、惟跳下時轉體二分之一向左(右)。

第六星期

助躍臺 (三)(一單元)

壹、前進以右(左)足行多次單足跳，同時雙手抱左(右)膝前舉，即由助躍臺單足跳。

貳、雙足跳，同時小腿屈，以雙手拍踵。

叁、前進以雙足開合跳，由助躍臺雙足跳。

肆、前進左(右)足交換行二次單足跳，即由助躍臺雙落單跳。

伍、由右(左)足單足跳，同時轉體四分之一向右(左)至助

躍臺上，即以左(右)脇，向前雙落單跳。

陸、由右(左)足跳至助躍臺，即行雙落單跳。

柒、以雙足跳至助躍臺，即行雙足跳。

捌、前進以右(左)足行多次單足跳，雙手托左(右)腿前舉，即由助躍臺單足跳。

三脚狗替換跑(一單元)

列各隊成爲每隊相距十呎之單行縱隊。立於同一之起發線後。在每隊前三十呎處，各設一回轉點、每隊之排頭，置兩手於地，而舉起一脚於後，排頭保持其部位而前進，繞過回轉點而回至起發線，拍排二而繼續進行，舉起之脚必始終舉起不得着地。如是演習，以末尾一人先回過起發線之隊爲勝。

籃球角球(兩單元)

壹、設備 籃球一個。

貳、場所 在籃球場之四角，劃長十呎寬六呎之長方區，各一個爲接球之區域，場中劃一橫線，與端線平行將球場分爲兩半(如第三十四圖)。

叁、人數 二十人至三十人。

肆、方法

甲、隊員之分配 全體分甲乙兩隊，各隊分派兩人為接球員，按圖立於接球區內，另派兩人為守球員，立於本隊之守球區內，派一人為傳球員，立於對隊守球區內。

乙、發球 兩隊各選一人，立於場中，其跳球法與籃球同。

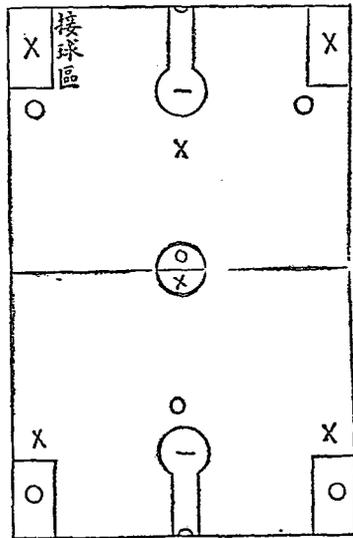
丙、傳球 每隊之傳球員，或守球員，得球後，可互相傳球，或向接球員傳球，接球員亦得向傳球員守球員，或他一接球員傳球。

丁、得分 接球員在長方區內，從空中得傳來之球，則得一分以同法得他一接球員傳來之球則得二分。

伍、規則

甲、出界

(一)將球拋出邊線或端線外。



第三十四圖

(二)執球而足在邊線或端線外。

(三)執球而足在邊線或端線上。

以上三種皆作出界論，甲隊將球出界。乙隊從出界之處，可擲自由球，傳與守球員或傳球員，惟不得傳與接球員。

乙、越界

(一)傳球員或守球員越中央線。

(二)守球員入接球區域。

(三)接球員出接球區域。

有球之際越界負一分，接球員越界，非特不得分并受同樣處罰。

雙槓 (九)(一單元)

壹、上至側騎坐於雙槓上，雙手握雙槓於前方，向右(左)俯騰越下。

貳、同壹、惟下時，轉體四分之一向左(右)。

參、同壹、惟下時轉體二分之一向左(右)。

肆、上至側騎坐於右(左)杠上，雙手握雙槓於前方，振體向前，向左(右)背騰越下。

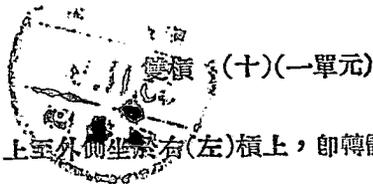
伍、上至側騎坐於雙槓上，雙手握於前方，振體向前，向右(左)背騰越下。

陸、上至側騎坐於右(左)槓上，即向左(右)正騰越下。

柒、上至外側坐於右(左)槓上，即向左(右)正騰越下。

捌、跑前進雙手握雙槓，向左(右)背騰越轉體二分之一向左(右)。

第七星期



壹、上至外側坐於右(左)槓上，即轉體四分之一向左(右)至俯臥撐，雙手握左(右)槓，以右(左)腿經過近槓右(左)繞全圓向左(右)，向後推下。

貳、上至外側坐於右(左)槓上，轉體二分之一向左(右)同時右(左)腿繞半圓向左(右)，至側騎坐於雙槓上，向左(右)背騰越下。

參、分腿騰上至側騎坐於雙槓上，向右(左)俯騰越下。

肆、分腿騰過右(左)槓，上至側騎坐於雙槓上，向左(右)背騰越下。

伍、上至側騎坐於雙槓上，雙手握雙槓於前方，向右(左)俯騰越卽下，同時轉體二分之一向左(右)。

陸、彎體向前雙臂向後舉，雙手握槓之近端，向前迴一圓至立之部位。

柒、上至外側坐於右(左)槓上，轉體四分之一向左(右)至俯臥撐之部位，右(左)腿經過近槓繞全圓向左(右)向後推下。

捌、上至外側坐於右(左)槓上，轉體二分之一向左(右)，同時右(左)腿繞半圓，向左(右)至側騎坐於雙槓上，卽向右(左)俯騰越下。



過牆(一單元)

此爲最普通而最適用之遊戲，可應用於童子軍及軍士隊中，遊戲時先選一最長而最有力之人，立於一手所攀不到之牆旁，兩手捧握手心向上置於身體之前面以爲其餘過牆人之階梯。其餘各人當以最經濟之時間，一一踏其手上，跳過此牆，站立之人須用力上托裨助其躍過。跳至最後兩人，則從牆上向下援助此立於牆下之一人上牆。如在兩隊或兩隊以上則可互相比賽，以全隊最先完全過牆者爲勝。

跳遠 (一)(兩單元)

壹、嘗試活動。令學生試行跳遠之動作，教師從旁批評。

貳、基本練習。

甲、跑之練習，全體成單行縱隊，用擺動式跳法，循圓圈跑數周。

——四右脚起跑，尋常跑四步（若用右脚跳者則用左脚做起）。

五——七身體漸漸下降。

八、身體跳起。

乙、跳起時四肢姿勢之練習。

一、左脚跳起，右臂肘屈向後側舉，左臂前上舉，右腿前上舉。左腿後舉膝屈脚底向上。

二、還原。

丙、同乙、

一、右脚向前一步。

二、左脚向下蹬地跳起，同時右臂屈，肘向後側舉，左臂向前上舉，左腿向後振，膝屈臂伸脚底向上。（參閱吳蒼運動學一百七十九面第一百六十三圖）。

丁、下地前姿勢之練習。

一、右脚向前一步。

二、左脚向前跳，經丙二之姿勢，至雙臂後下斜舉，兩腿前下斜伸之部位。

戊、下地時及下地時之姿勢之練習。

一、右脚向前一步。

二、左脚向前跳，經內之姿勢至雙臂後斜舉兩腿前下斜伸之部位。

三、脚下地膝屈同時雙臂前下振。

叁、分組練習 如在室外，則就砂坑練習，在室內則用墊子練習。

肆、團體比賽 在室外則用織梭之方法比賽。每人在跳之前得跑四步。過線一公厘者，則在其成績中扣去二公厘，以免作弊。如在室內，則不能用織梭比賽法。祇能求各隊員運動之總成績優者得勝。

輪車替換跑(一單元)

全體分為數隊，每隊排成為相距十呎之四行縱隊，立於同一之起發線後。在各隊前八十呎處設一回轉點。給每隊之第

一排以一長六呎之棒。各人以兩手握棒而置於胸前。動令下後，第一排前進至回轉點，繞過回轉點而回至起發線，授棒於第二排而繼續進行。如是至全體跑畢，以末尾一排先回至起發線者為勝。是遊戲可改為四人接手，鎖臂或互相抱肩以代握棒。

第八星期

隊球 托擊法(兩單元)

壹、設備 隊球兩個。

貳、場所 隊球場。

叁、人數 三十八至四十人。

肆、方法 全體隊員環立成一大圓圈，隊員左右相隔約一碼，指導員立於中間，將球依次拍與隊員，隊員用托擊法還擊。托擊法即平常之擊法，如係高球，當先以兩肘左右分開，用兩掌合攏，如花瓣狀，兩足分開，腰微向後彎，待球落至適當地位，由胸前推擊球之下部。隊員練習三十分鐘後，可分全體為二隊，每隊如前法立成兩圓圈，每隊舉一隊長在圈中拍球與每一隊員。每拍球一次，即算一分，若球落

地，指導員即記其分，至每隊將球落地十次或二十次後，可算總分數，多者為勝。

跳遠 (二)(兩單元)

壹、基本練習 同第八星期跳遠(一)

貳、分組練習

甲、練習跳之姿勢 用脚跟先着地，經伸踝關節之動作，以足尖離地（參觀吳著運動學一百七十七面第一百三十四圖）。

乙、練將離地前之動作（閱吳著運動學一百七十八面第一百三十五圖）。

丙、步伐之練習 跳遠時跳之足須準踏起跳板上，過則成績不算，不及則成績吃虧，故步伐之練習至為重要。觀步數之多寡及遠近在吳著運動學一百七十五面詳載。行此項訓練之時，須令各學生，覓得其第一第二步點之一定地點量其尺寸而牢記之，以後漸漸修改，至穩固之後，作久遠之應用。

鎗鎗替換跑(一單元)

各隊排成每隊相距十呎之單行縱隊。立於同一起發線後。

在每隊前四十呎處，各設一回轉點。各隊隊員兩數列爲一對，其前一人，以兩手置地，後一人前俯而握前一人之踝節，動令下後，兩人就此部位而前進，至回轉點或繞過回轉，二人交換姿勢而跑回起發線。拍第二對之前一人以繼續進行。至全體跑畢，以末尾一對先回至起發線者爲勝。

第九星期

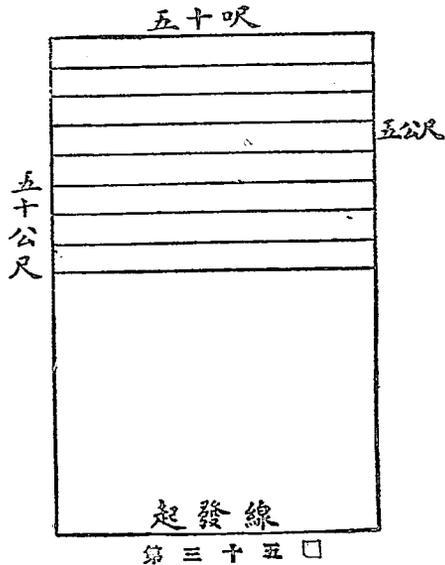
壘球擲遠(一單元)

壹、設備 壘球
二個。

貳、場所 足球
場。

參、人數 三十
人至四十人。

肆、比賽方法
畫一五十呎寬，五十公尺長之長方形
界域，在半場中，
每隔五公尺劃一橫



線。(如第三十五圖)賽者立於起發線後，執一十四吋，或十二吋之壘球，向前跑至端線處，或立在該處，將球用力遠投，但脚不得踏過端線。亦不得將球投出邊線，違此規則三次者，即無成績。壘球落地之點，量至起發線之處，即為其所擲之成績。每球員可擲三次，記其最遠者，而定優劣。

起跑及達終點姿勢之練習(二)(一單元)

壹、起跑後身體姿勢之練習。

甲、第一步之縮短：在起跑線之前五六吋之處，劃一石灰線，起跑之後，第一步須踏在此線內。(說明第一步之跨出，用大腿前舉，小腿放鬆，向後下踏。)

乙、身體保持前傾之姿勢與擡起勿太快之練習：用跳高架兩個一置五公尺之處，繩之高，等學生之肩。第二跳高架置十公尺之處，繩之高，等學生之鼻。經過此兩繩時，須從繩下穿過。起跑後衝過十五公尺而止。

貳、達終點之練習。將跳高架一副，置三十公尺之處，繩之高等於胸。每次三人同時出發。教師注意其第一步之長短。身體之姿勢，及達終點之姿勢，行個別之矯正。

全隊同跑比賽(一單元)

列各隊成爲每隊相隔十呎之單行縱隊，立於同一之起發線後，在每前一百呎處，各設一回轉點。動令下後，各隊全體同時前進。保持其所列之隊形，繞過回轉點，以跑回起發線。每人不得超越其前方之人以前進。以末尾一人先跑過起發線之隊爲勝。

八磅鉛球 (五)(兩單元)

壹、分隊用球練習 在場上設石灰圈若干個，與隊數相等。圈之直徑爲七呎。各注意練習從圈後前進之動作。

貳、分隊比賽 分隊之後，由圈中測驗各隊隊員之成績，各隊分別計算，分數多之一隊爲勝。

第十星期

毬球 正還擊法(一單元)

壹、設備 毬球一個。

貳、場所 毬球場。

叁、人數 二十人至四十人。

肆、方法 全體隊員立成一圓形，隊員左右相隔約一碼。指導員在場中，複習上次所練習之托擊法。十五分鐘後，可練習正還擊法。還擊時，隊員兩掌合攏，腕屈，臂垂於腹下，兩足分開，上體微向前傾。待球落至適當地位，兩掌齊起迎擊球之底部，球便反彈而出。如球由側旁而來，用雙臂向側平舉，(宜平行不可交叉)兩掌合攏擊之，有時球從側方來，而速度甚大，不及用雙手擊時，亦可用單手，但能用雙手時，切勿用隻手。

四百公尺跑之訓練 (一)(一單元)

壹、二百公尺變速跑，開始善專起跑，漸漸加快，過一百公尺，則突然減慢，過五十公尺之後，則漸漸加快，用全力跑至終點。

貳、六百公尺慢跑，身體放鬆，注意式樣，步伐有彈力。

跳遠 (三)(兩單元)

壹、基本練習

甲、臂之動作：

一、左臂前上振，右臂後上振，同至上舉之部位。

二、兩臂向前下重振。

三、兩臂向前振，至前下斜舉之部位。

(二三之間須極快)

(四五六相反行之)

乙、臂與下肢連合之動作，假定用左脚跳。

一、右脚向前一步，左臂向前擺動，右臂向後擺動。

二、左脚向前蹬地，臂之動作與一、相反。

三、右腿前舉，左脚跳起，左臂前上振，右臂後上振，同至上舉之部位。

四、兩臂向前下遠振，同時兩腿前伸，作將下地之姿勢。

五、脚將觸地，兩臂前振，至前下斜之部位。

註 參觀吳著運動學一百七十八面第一百三十五

圖，可以知此基本練習之各動作之來源。

丙、同乙、加跑四步。

一、三、右脚向前跑，二、四、左脚向前跑。

五——九同乙、一至五。

壹、分組練習 如在室外，則就砂坑練習壹、丙、之動作。

在室內，則以墊子代砂坑。

叁、姿勢比賽 教師觀每隊隊員之姿勢。按其學到之程度而定分數。分數多之隊為勝。

八磅鉛球 (六)(一單元)

壹、分隊練習 注意前進之姿勢，合法，及推出時肩之動作，腕之動作等。

貳、打破自己記錄，各隊隊員，各試打破自己之記錄。以各隊所屬隊員打破之總成績，定勝負。

第十一星期

壘球(兩單元)

壹、設備 每隊用壘球一個。

貳、場所 運動場或體育室。

叁、人數 二十人至四十人。

肆、佈置 在場之一端，劃方形之地一塊，長七呎寬三呎(即壘球發球區之大小)，其底線引長至三十呎離端線二十七或三十五呎處，亦劃一長方形，為隊長所立之處，用以上

呎吋劃場數塊(如三十六圖)。

X X X X X X X X X X

伍、方法 分全體學生為相等數隊，均排列於底線之後，每隊舉隊長一人，立於隊長區域中。開始時，每隊之排頭立於長方形內，手執球，腳靠底線。開始以後，即擲球與隊長，既擲之後，即跑至隊長處，拿球回來傳遞與第二人。此時第二人已立於長方形內等球，其他各隊員均向右一步，第一人則立於排尾。傳遞球時，當由手中授受，不得在空中



第三十六圖

投遞。隊長接球時，至少以一脚立長方形內，若球不能接到，可跑出拾回至原位，再給他人。如上法繼續進行，至復原位，而至隊之先復原位而最先舉手者為勝。

陸、目的 養成跑量及發球員發球之觀念，並練習擲與接之基本動作。

竹標槍 (一)(兩單元)

壹、嘗試活動 備竹桿或木棒十餘根，令各人試擲。

貳、基本練習

甲、腳之動作 全體排成縱隊，走成圓圈。

一、側接踵步

(一)(二)左右各向前一步，(三)左腳側跨一步，
(四)右腳觸左踵，向左腳即舉起。

二、交叉騰步

(一)(二)左右足各向前一步，(三)左足側出一步，
(四)右腳在左腳前交叉，同時左腳側舉。

乙、臂及上體之動作，在左足向前出立之部位行之。

一、後拖式之預備姿勢。

(一)(二)臂由肩上向後伸，同時上體向右後傾，
(三)(四)臂作擲槍之姿勢而擲出。(注意小臂向後伸，
上臂上舉之姿勢，及其所走之路徑，屈腕之姿勢。)

丙、上下肢遇合之動作 全體排成縱隊，走成圓圈，然後慢跑，手執桿。

一、後拖式

(一)(二)左右腳各向前一步，(三)同(一)(四)右腳
在左腳前作交叉騰步，同時身體向右後仰，右臂由內轉

之部位，向外轉至手掌向上之部位。(五)左脚向前一步。(六)作擲出之動作。

丁、上下肢連合動作，加跑四步。

一、後拖式同丙一。

參觀吳著運動學二百十面第五十四圖，可以知此基本動作之來源。

叁、分隊練習

肆、分隊立定擲槍比賽 備竹槍若干枝，至多每四人合一枝，按原來分之隊伍。到派定之地點，用實物練習。注重立定擲槍。兩隊人數須相等，用織梭之方法比賽。甲隊從規定之線上起擲，乙隊之第一人，從甲隊第一人，槍落地之點擲回。甲隊第二人，從乙隊第一人槍落地之點擲回。如是輪流擲去，乙隊之末一人能擲過規定之起擲線則勝。否則甲隊勝。如有餘暇，則比第二次。

四百公尺之訓練 (二)(一單元)

壹、六百米慢跑，身體放鬆，用擺動式跑，步伐須長大。

貳、二百公尺替換跑

第十二星期

跳高 (六)(一單元)

壹、分隊練習 跳之高度，由三呎二吋漸漸加起至四呎。

甲、由起跳點量十一步，作起跑點。走三步跑五步至起跳點。最後三步，步伐宜大，使跳起後，上踢之腿，得極大之擺勢。若步伐太短，可將起跑點縮後少許，務使起跳之點適合爲要。

乙、注意右脚高踢，左腿用力蹬地。跳起之時，踝關節宜盡量伸直。

丙、過竿之時注意兩臂避竿之動作。

八磅鉛球 (七)(一單元)

壹、分隊練習

甲、由圈後向前進之動作，注意右脚之移動，全受左腳擺動之影響而出，並非右脚自動向前跳去也。

乙、由圈後向前進時脚之部位（參閱吳着運動學二百四十面第一百八十五圖），教師先行說明，然後令各隊自行練。

習，互相批評。

貳、分隊比賽 分隊之後，由圈中測驗各隊隊員之成績，各隊分別計算，分數多之一隊得勝。

隊球向上發球（兩單元）

壹、設備 隊球兩個。

貳、場所 隊球場。

叁、人數 三十人至四十人。

肆、方法 全體隊員立於隊球場之端線外，使隊員依次練習發球。發球為取勝之點，與網球同，實居技術中重要之部分。發球能準確而有力，使對隊不能還擊者為佳。其法分數種，初學者宜先習向上發球。發球時隊員半面向右，立於端線之後，兩足分開，相距約半步，上體略向前傾，右手後舉，用左手將球在身體之前拋起，不必甚高，右手隨即向前以掌根擊球之下部，或待球落下時擊之亦可。手掌與球接觸時，手臂與身體當成四十五度角，若角度太大或太小，球每有過高或不能過網之虞。

隊員練習發球約三十分鐘後，可分全體為甲、乙兩隊，比賽發球。每隊隊員立於端線後發球三次，發球過網一次，算

一分（網高占二·一五公尺），待最後隊員發畢後，總算分數，多者為勝。

圓周爭拉(一單元)

設一四呎直徑之圓圈，用同一中心，在圈內作較小之圓圈若干個，其直徑每個縮小半呎。令全體繞圈而立，各人之肩相靠，面向圈內。各人之兩臂抱左右兩人之肩。動令下後，每人各圖牽拉其他隊員，走入圈內。隊員若已被拉而踏入圈內，則被逐退出所繞之圈。退出之人逐漸加多，其所繞之圈，即漸減小。動令再下，續行演習。當各人之手有散開時，停止進行，至接合後重行開始。如是演習，至僅留一人為止。

第十三星期

跳遠(四)(一單元)

壹、基本練習同第十星期跳遠(三) 壹乙、丙、兩動作。

貳、分組練習 將壹之基本練習，加八步而行前單元乙之適合動作。

二百公尺跑之訓練 (三)(一單元)

壹、二百公尺慢跑。

貳、二百公尺替換跑。

參、三百公尺變速跑 起跑後較慢，漸漸加快，過一百公尺則漸減慢，至一百五十公尺加快，過二百公尺又慢，至二百五十公尺又加快，至終點而止。

壘球 擊球(一單元)

壹、設備 壘球四個，壘球棍二根。

貳、場所 運動場或體育室。

參、人數 二十八至四十八。

肆、擊球之方法 離擊球區二十三呎或三十呎處，劃七呎長三呎寬之一長方區域。指導員選隊中善發球者，立於長方區內（即發球區）。發球者須依壘球發球規則投球，另選一人善於接球者，立於擊球員之後，以接投來之球。每隊員在試擊球時可連擊三次。擊過後，則至場內，接球員擊來之球，而擲還發球員。每學生練習擊球時須注意下列方法。

(一)擊球時，勿過於猛烈，惟使手臂伸張，用長而平

穩之擺動擊之。(二)擊球之成功，四分之一靠姿勢，四分之一靠目力，而自信力則佔其半，三者缺其一，則擊球之效能必減。(三)握棍處當在小端數吋以內，左手在下，右手在上，相距約半吋。棒宜握緊，腕節上臂及肩等部份，仍須放鬆使擺動得以自由。(四)身體可稍向前傾，擺動時，棒舉至右肩後，惟不必置於肩上，左肘與左肩等高。手及臂宜離身體至適當之度。(五)棒擊出時，成一平面，繼續擺至左肩外。左足宜向前出一步，右足抵於地上，膝伸直。(六)擊球之動作完畢時，球員之部位，正可用右足出發跑向第一壘。左肘之所以宜與肩等高者，因棒在身體之前，若肘向下，則擊時棒必趨向下方，其弊一則目光與棒不能一直線，二則棒之擺動不能一平面，此二者均與擊球之訣巧相背。而目光之不準，擊之不平，棒走之路亦不平，則球之高於腰部者不易擊到，目光既不準，則擊時更無把握。苟左肘與肩同一高度，則左上臂與棒正在一線上，擊時自成平面。又頭若稍向前傾，則目光與前膊亦成一線，察球之高底而迎擊之，必較準也。棒勿過於靠近腰部，臂勿僵挺，擊時尤不可向上擺動。

竹標槍 (二)(一單元)

壹、基本練習 複習第十一星期竹槍(一)貳。

貳、分隊練習

甲、照竹標槍(一)丙之方法複習，使臂與腿之動作諧合，並注意末兩步之長大。

乙、照丁之方法，加跑四步，注意上下肢之動作諧合。

丙、注意擲之姿勢(教者應細細研究運動學擲槍一節)。

四百公尺跑之訓練 (三)(一單元)

壹、一百公尺賽跑。

貳、起跑及達終點之姿勢練習。

叁、四百公尺跑 時間勿計，注重跑之式樣，身體之轉動及腿前跨之時，小腿作自然前擺之動作。

第十四星期

團體雞鬪(一單元)

畫直徑一丈之大圓圈一，全體立於圈中，各以兩臂抱膝，而單足立。以肩或身體撞他人。被撞出圈外者或臂退落，或他足落地者均為失敗。即須出圈外。至最後一人在圈內者為

勝。

跳高 (七)(一單元)

壹、關節及肌肉伸長之操練，跳高時，高踢動作之成敗，視大腿後內諸肌（如半腱肌半膜肌股二頭肌內收長肌內收大肌內收短肌）之長短而定。此等肌肉太短之時，右腿高踢之動作，往往使左膝關節不能完全伸直，因之高踢之動作牽掣蹬地之動作。欲免此弊，須用以下各動作，使以上各肌肉伸長。

甲、右脚向後點地，繼以右脚向前上高踢。

乙、臀坐地，右腿向前伸，左腿屈，膝向外，上體向前屈。

丙、俯臥於地上，右臂向前伸直，左臂屈，以小臂撐於地上，於是左腿前屈，作蹲踞時腿之姿勢，以左腿全膝落地，行起踵之動作。

丁、兩腿排一字步，上體向左(右)轉，以右(左)手執左腳趾尖。

貳、分組練習

甲、注意右脚高踢之動作。

乙、注意上體臥倒之動作，宜在兩腿，上達至最高點時行之。

隊球發球比準(兩單元)

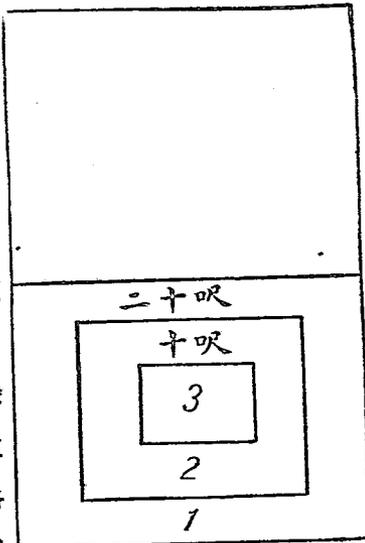
壹、設備 隊球一個或二個。

貳、場所 隊球場。

參、人數 二十人至三十人。

複習托擊，正還擊及向上發球等法。

三十分鐘後，可使隊員發球比準。比賽法列后：在正式隊球場（二十二公尺長十一公尺闊）懸一球網（網高二公尺一五）另在球場甲方之地上正中劃十呎與二十呎見方之方格各一（如圖）。球場二端之端線後，為發球處，照發隊球式各人發球五至十次。將球發至對區方格中，以球着地為記，凡發球



第三十六圖

落至十呎見方格中者，得三分，落至二十呎見方格中者二分，落至對區邊線內者一分，此外無分，計各人所得總分多寡而分勝負。

二百公尺之訓練 (四)(一單元)

壹、二百公尺成績之測驗。

第十五星期

竹標槍 (三)(一單元)

壹、分隊練習

甲、用第十一星期竹標槍(一)丙之方法練習，使臂與腿之動作諧合。

乙、照第十一星期竹標槍(一)之方法練習加跑四步。

貳、分隊比賽，用織梭法，惟擲之前加跑之動作，其方法同甲。若擲出時，脚過起擲線若干吋，則由成績中加倍扣去。

跳高 (八)(一單元)

壹、關節及肌肉伸長之操練。

甲、乙、丙、丁、同第十四星期跳高(七)甲、乙、丙、丁。

貳、分組練習

甲、注意右腿高踢之動作。

乙、注意上體臥倒之動作，宜在兩腿上達至最高點時行之。

丙、注意右腿向後擺動，並向內轉之動作。

丁、注意落地之腳，即蹬地之腳。

豎立棍棒(一單元)

分全體為兩隊或數隊，人數相等。各隊排成單行，立在起發線之後。離每隊前二十呎至五十呎之處，並劃二圓圈，直徑各為三呎。其中一圈內放棍棒三枚。令發後，每隊第一人跑至劃有圓圈之處。用一手將棍棒一一移至他一圈內。各棍須直立在圈內，不得觸及圈之界線。至棍棒放好，即跑回原位，用手觸及第二人，然後立在隊後。第二人在第一人未回前，先須將一手伸出預備，足踏在起發線上。及觸着第一人手時，即跑到劃圈之處，將三枚棍棒移回第一圈內。移畢跑回原隊，用手觸第三人，方法同前。何隊之末一人先回起發

線者獲勝。

犯以下規則者作犯規論(一)未經接手而出發者。(二)用兩手移置棍棒者。(三)棍棒傾倒而不豎起者。(四)以棍棒置圈外者。犯上項規則一次，罰該隊一點。罰點與終局之次序相加，數小者為勝。數大者為負。

一百公尺之訓練 (三)(一單元)

壹、起跑及終點姿勢之訓練。

貳、五十公尺衝鋒跑計時。各人注意其起跑及達終點之姿勢。

隊球彈還擊法(一單元)

壹、設備 隊球一個。

貳、場所 隊球場。

叁、人數 二十人至四十人。

肆、方法 分全體學生為甲乙兩隊，相對而立，相距約十呎，隊員用彈還擊法，互相傳遞。所謂彈還擊者，即兩掌合攏，作花瓣狀，於領前屈指，待球落至適當時，急開指向球彈擊其中下部。此種擊法，適用於傳球，惟初學者，習此方

法，易傷手指，習時手指宜用力，勿因其難而不習也。

第十六星期

八磅鉛球 (八)(一單元)

壹、分組練習

甲、由圈後前進終了之時，注意左脚落地，右脚以腿爲中心而行右踵向外旋轉之動作，（如吳著運動學二百四十面，第一百八十五圖，R之動作。）此踵向外旋轉時，踝膝兩關節，同時伸直，右脚用力箭地。上體向左扭轉，右肩向左舉起。並左轉同時右臂伸直，將球推出。

乙、注意球推出後身體之姿勢。

丙、球由後面向前進之時，注意成弧形之路徑（參觀吳著運動學二百四十八面第一百九十一圖）。

跳遠 (五)(一單元)

壹、分組練習

甲、兩臂與下肢之連合動作，跳時實地應用。

乙、跳遠時高度之練習，跳之高度與遠度有直接關係，

欲學生高度增加，可在起跳板前四五呎之處，置跳高架一，竹竿高二呎五吋。

隊球弧形發球(一單元)

壹、設備 隊球一個。

貳、場所 隊球場。

參、人數 二十人至四十人。

肆、方法 全體學生立於端線後方，使每一學生依次練習弧形發球。用此法發球時，隊員側立於端線之後。若以右手發球者，面向右方，左手者反是。兩足分開，相距約半步，上體略向右後方彎，右手向後伸，然後用左手將球正在面前向上拋，待球落下至適當高度時，右手以肩節為中軸，急由後方向上前繞環擊球之中上部。球即成一弧形，越網而落入對區，此種發球，最為有力，初學者宜耐心練習，日後自能得其巧妙也。

竹標槍 (四)(一單元)

壹、分隊練習

甲、基本步法 參閱第十一星期竹標槍(一)丙之步法，

外加跑四步。

乙、基本步法之外，加八步至十二步。

丙、原地擲槍，務使槍尖插地。

貳、分隊比賽 用織梭法，惟擲之前加四步跑，如壹甲。
若擲出時，腳踏過起擲線若干吋，則由成績加倍扣去。

跳高 (九)(一單元)

壹、關節及肌肉之伸長操練。

甲、乙、丙、丁、同第十四星期跳高(七)甲、乙、丙、丁。

貳、分組練習

甲、乙、丙、丁、同第十五星期跳高(八)貳、甲、乙、丙、丁、

第十七星期

四百公尺之訓練 (四)(一單元)

成績測驗

跳遠 (六)(一單元)

壹、分組練習

甲、跳起後注重挺胸之動作，跳遠時跳之高度與遠度有密切關係，已如上述。欲其高度增加，一在蹬之力量大，二在兩臂向上振動之力量大，三在向上挺胸之力量大。第三點一般運動員與運動指導員迄今未明。實與成績最有關係，宜特殊練習。

乙、跳之方向 跳之方向，宜向直上，則跳之高可達極點。關於此點一般運動員及指導員尚不明瞭。宜特別注意改正。

打樓臺(一單元)

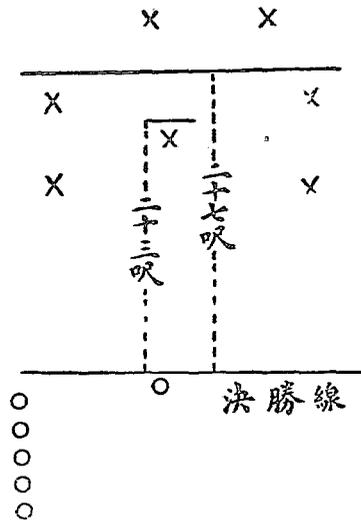
畫一直徑約六呎之小圈，一人立小圈內，第二人得用各種方法將此人撞出圈外，第二人可以自由進出小圈，第一人則不能出圈。出圈即為失敗第二人於五次內不能將第一人撞出圈外亦為失敗。

彈墨球遊戲(兩單元)

- 壹、設備 墨球與棍各一。
- 貳、場所 運動場或體育室。
- 參、人數 二十至三十人。

肆、佈置 在場之一端劃一線，與離彼端二十七呎處之線平行，擊球之一隊，即立於此線之外，此線可名為決勝線（如第三十七圖）。

伍、方法 分全體學生為甲乙兩隊，甲隊立於場內，乙隊立於場外，先一隊之第一人立於決勝線之後，執棍預備擊球。對隊第一人立於其對方二十三呎處投球與擊球員，使第一人擊之。擊者可因球之適宜與否，定其擊與不擊之方針。如擊三次不中，此人即出局，出局後第二人即繼其位，第三人則繼



第三十七圖

第二人之地位，依次進行。如擊而中，則即刻放下球棍，向對方之線直跑以足觸線，如有機會，可立即回跑過決勝線，得勝一分，否則可立於線上，候第二人擊球時再可跑回，當其在場中來回奔跑時，可以握球追觸其體，被觸者，則為出局，如上繼續進行，至乙隊出局三人，則互易位置，其勝負

以相等之入場次數中所得分數之多寡而定。

陸、規則 擊球方面，有下列諸規則。

甲、須依一定次序擊球，如有差誤，當即改正，並差誤中所得之分數無效。

乙、第二次擊球時，須繼續上次之次序，假定第一次是到第四人時換場，則第二次須第五人繼擊。

丙、球未着地以前，被對隊隊員接住者出局。

丁、場中奔跑，或離線時被人用球觸到者出局。

戊、球未着地以前，球先觸本人身體者出局。

己、如擊球方面，因機會不好，不能跑回決勝線，同時可以在線上立三人，在第四人擊時，則前三人之第一人須跑回，否則為出局。

庚、球在決勝線外，或本隊手中時，不得奔跑。

辛、球先在決勝線外着地，則不得算為一環。

接球方面之規則：

(甲)站立位置無一定(乙)不得拉人，或有意阻礙人之進行，犯者罰一分，對隊隊員並可自由前進至線上。

第十八星期

跳遠 (七)(一單元)

壹、分組練習

甲、複習 第十六星期跳遠(六)甲乙二動作之注意點。

乙、各人應用其所決定之步數，及步數正式練習。

貳、跳成績，用正式之法跳成績。

隊球發球比遠(一單元)

壹、設備 隊球一個。

貳、場所 運動場。

叁、人數 三十人至四十人。

肆、佈置 劃一五十呎寬百呎長之長方形區域，每隔五十呎劃一橫線，賽者立於發球線後，以一手將一球往空中拋起，俟其落至相當高度時，即以他手伸掌用高擊或底拍將球向界內發出，在球初着地之點，量至發球線止，以定各人所擊之距離而分優劣。凡球被發出而未落地前，賽者一足踏出發球線外，即為失誤。如將球發出邊界外者，亦為失誤，凡三次失誤者即不得再賽。

推滾啞鈴替換比賽(一單元)

全體排成每隊相距十尺之單行縱隊，立於同一起發線之後。在每隊之前各置啞鈴一只，在四十尺處設一回轉點。給每隊之排頭以一短棒。動令下後，每隊之第一人以所持之棒推啞鈴前進，繞過回轉點而回至起發線。當啞鈴滾至起發線時即授其短棒於排二。排二執棒前進，傳予排三。啞鈴宜在前進地上旋滾，不得使在空中跳翻。有不守是規則者，即取消其全隊之資格。如是進行，以末後一人先回至起點線者為勝。

低網隊球(兩單元)

壹、設備 隊球一個。

貳、場所 隊球場。

參、人數 二十八至三十八。

肆、方法 複習各種還球法及發球法約二十分鐘後可分全體學生為甲乙兩隊比賽。開始時，先發球之一隊須按照本隊發球次序，使第一隊員發球至對隊之區域中，每次發球時祇許一次失誤(球勿過網，或發出界外)。若第二次失誤，即算

失敗。球至對隊區域內，准落地一次(不落地亦可)，對隊隊員即須還擊。第一隊員擊後，球亦許落地一次，使第二隊員繼續擊球，但至多擊球四次，必須過網，如球未落地，亦可傳擊四次，惟每隊員不能連擊兩次。

伍、規則 發球一隊，或接球隊，如違犯下列各條，即算負一分：(甲)持球，(乙)令球出界，(丙)球未成死球時，足踏過中線，或身體任何一部觸網，(丁)手過網擊球，(戊)連擊球兩次，或兩次以上者，(己)不按次序發球，(庚)用足踢球。

二十一分為一局，但兩隊各得二十分時任何一隊須連勝二分，方可算勝一局。

第十九星期

跳高 (十)(一單元)

測驗成績

連接追拍賽跑(一單元)

設一二百呎之跑圈，分全體為相等人數之兩隊，分列兩隊

於跑圈之兩對側，兩隊各列成單行縱隊，各隊員以臂握抱其前一人之腰。動令下後，兩隊保持其接連之隊形，繞跑圈奔跑前進。每隊之前一人以追拍其對隊之末尾一人爲目的。若一隊脫離所抱之腰，則必立定，俟接連後方得繼續進行，以捉得或拍着對隊之末尾一人之隊爲勝。若一隊之第一人拍得對隊之末尾一人時，其本隊業已脫離，則其所拍仍然無效，但於拍着時，其對隊雖在脫散之中，其拍仍然有效。

竹標槍 (五)(一單元)

成績測驗

穿棒(一單元)

用一普通之竹棒或小圓棍，長約三四尺。用手在背後各握棒之一端，手掌向前，舉棒過頭；至體之前方手放雙臂伸直，手仍握棒不動。右腿由外側向前繞過右臂及棒，穿過兩手中間。然後將棒上舉，繞過頭頂及右膝與背，左足向後跨過竹棒，遂至直立之部位。兩手仍握棒在體前。再用左足如法行之。

五磅鉛球 (九)(一單元)

成績測驗

第二十星期

跳遠 (八)(一單元)

成績測驗

四百公尺成績測驗(一單元)

一百公尺成績測驗(一單元)

二百公尺成績測驗(一單元)

第二學年 下學期

柔軟體操教材

第一,二星期

壹、由直立，兩臂上舉之部位，兩臂行向外交叉繞圓之動作。

貳、由開立，叉腰之部位，由四數連續向下振，至全蹲之部位。再四數，由全蹲振向上，至開立之部位。

參、由左足向前出步，兩臂下垂之部位，左足向後振，右手用力向上擺，同時上體後仰一。還原二。若干數後，再右足行之。

肆、由開立，叉腰，上體前屈之部位，兩肩行向前後繞圓之動作。

伍、由開立，兩手握拳於腰旁之部位，上體前彎，同時兩臂向下打一。還原二。

陸、由開立，兩臂架左肩上，上體向左扭之部位，行打鐵之模倣動作，即上體前彎。兩臂用力向跨下擺一。還原至兩

臂架右肩上，上體向右扭二。如此繼續行之。

柒、由開立，左手叉腰，右手托頸之部位，上體行四數連續向左彎，向下振之動作。再由四數，連續向上振至還原之部位。

捌、由直立，兩手在胸前交叉屈之部位，兩足行左右分開跳，同時兩臂左右平舉，兩足落地時，兩手亦收至還原之部位。

玖、由左足向前箭步，兩手叉腰之部位，行移至向後反箭步一。回至向前箭步二。動作宜緩行。

第三,四 星期

壹、由直立，兩臂上舉之部位，兩臂行向內交叉繞圓之動作。

貳、由直立，兩臂側平舉之部位，兩臂向前行連續交叉擺之動作。先左臂在上一。繼右臂在上二。（一二兩數，須連續做）兩臂左右展同時挺胸三。兩臂續向後振四。如此連續行之。一二兩動須快做，三四兩動須慢做。

叁、由直立，叉腰之部位，左足行舉膝，再向前踏下，如踏腳踏車然一。四數後，換左足行之。四數應連續做，即在

四數中，脚底不能着地。

肆、由直立，兩手叉腰之部位，左足行向外繞小圓之動作脚底不着地，四數後，換右足行之。

伍、由直立，兩臂側平舉之部位，行上體前彎，同時兩臂向前交叉擺，擺時勿呆板。

陸、由開立之部位，行擲鐵餅擺動之動作，若干數後，換手行之。

柒、由開立叉腰之部位，行上體向前左後右繞圓之動作。先前一。左二。後三。右四。五，六，七，八，由前右後左行之。

捌、由直立，叉腰之部位，行開合交叉跳之動作。即開立跳一，跳至交叉立之部位二，如此連續行之。

玖、由叉腰，左足向前箭步之部位。右足由四數連續向下振，至跪之部位。再四數由跪地振向上，至箭步之部位。若干數後，換足行之。

第五,六 星期

壹、由半開立之部位，行兩臂向左擺一。向右繞二。三，向左繞一大圓。五，六，七，八，相反行之。

貳、由直立，兩臂前平舉之部位，行兩臂振至後平舉一，回至前平舉二。

叁、由開立，上體略前俯，兩手按膝之部位，行全蹲之動作。蹲時，兩手勿離膝。

肆、跪地坐，兩手按膝之部位，行挺胸之動作。挺胸時，兩臂向後伸。

伍、由直立之部位，行左足向前出一步一。舉右膝着胸二。復一之姿勢三，還原四。五，六，七，八，向右行之。

陸、由貓背屈之部位。一，三，五，七，數左手向前跨步。二，四，六，八，數右手向前跨步，至俯臥撐之部位，再用八數四至還原。

柒、由開立兩手握拳屈腰旁之部位，行左手向右足尖打之動作一。還原二。右手向左足打尖三。還原四。左右交換，連續行之。動作宜快而用力。

捌、由直立，叉腰之部位，雙足跳起，同時左足向前點地一。雙足跳起，同時左足收回二。八數後，換右足行之。

玖、由直立之部位，行兩臂左右上舉，同時起踵一。全蹲兩臂左右下，手指按地二。復一之姿勢三。還原四。動作宜緩。

第七,八星期

壹、由直立之部位，行兩臂向左繞圓。若干數後，再向右行之。

貳、由直立，兩手握拳腰後屈之部位，行兩臂向下打一。順勢擺至左右下斜伸，再回至腰後屈二。如此連續行之。

叁、由直立之部位，行左足向前後大擺之動作。擺時脚底不着地，手可自由活動。若干數後，換右足行之。

肆、由雙膝跪地，兩手撐兩膝旁之部位。行兩膝直立，臀部上拱，貓背屈之動作一。還原二。

伍、由跪地坐，兩手按足踵之部。行挺胸之動作。手不得離足踵。

陸、由開立，兩臂下垂之部位，行上體前彎。兩臂下垂，如握重物狀一。上體直，兩臂握拳肩旁屈，同時全蹲二。兩足挺直，兩臂上舉，如舉重物三。兩臂下垂四。

柒、由直立之部位，行左足向左箭步，上體向左轉向下彎。同時兩手握踝節一。還原二。三，四，向右行之。

捌、由直立之部位，兩足上跳，行兩手觸兩踵。

玖、由直立之部位，左足向前跨步一。右足跪地二。復一

之姿勢 三。還原 四。左右交換。

第九,十星期

壹、由直立，右手叉腰之部位，左手行左右繞圈之動作。
若干數後，換右手行之。

貳、由直立，兩手在背後相握之部位，行挺胸之動作。

參、由直立之部位，兩臂在左右平舉左足向左上擺 一。
(愈高愈好)還原 二。三，四，向右行之。左右交換。

肆、由俯臥撐之部位，行雙足向前跳，膝直臂上拱(如貓背立之姿勢) 一。跳回俯臥撐之部位 二。

伍、由直立，兩臂前平屈之部位，行兩臂左右展，同時挺胸 一。還原 二。

陸、由開立，兩臂前上舉之部位，行上體向左轉向下彎，同時兩臂下垂(左膝得稍屈) 一。還原 二。三，四，向右行之。

柒、由叉腰，開立之部位，行上體向左轉 一。轉向右 三。
左右交換，連續行之。

捌、由前蹲撐之部位，行兩足向後分開跳，至分腿俯臥撐之部位 一。跳至前蹲撐之部位 二。連續行之，口令勿太快。

玖、由兩手叉腰，左足向左箭步之部位，移至右箭步一。回至左箭步二。如此連續行之，勿太快。

第十一,十二星期

壹、由開立，兩臂側上舉之部位，行兩臂向下擺至胸前交叉一。還原二。擺時須自然，勿用力。

貳、由開立之部位，兩掌在胸前相抵，向左(右)行推鉛球推之動作。

參、由開立兩臂下垂之部位，行左(右)挺肩之動作。

肆、右手側屈如托球，上體微向右傾，左手側上斜舉，左足向左點地右足屈之部位。行舉左腿，上體同時右彎左手隨之高舉一。還原二。如推鉛球擺腿之動作。

伍、由開立，手臂側平舉，上體半面向左轉之部位，行上體左彎，兩手捧踝節一。向下振二。還原三。如此繼續行之。動作間雖用一二三數節拍，但其間勿為間斷，須尚在動態中進行。

陸、由開立之部位，上體左彎，同時右手如提起重物向上屈之姿勢一。右左行之二。左右交換。

柒、右足向右箭步，上體右傾，右手作托鉛球狀屈於右肩

旁，左手左上斜舉之部位。行右手用力推出之動作。同時肩用力推送右臂，上體前傾，左手用力向下擺，右足用力伸直，左足屈一。還原二。

捌、動作同上，惟右手推出時，同時左右足交叉跳。

玖、左足向前箭步，上體前彎，兩臂下垂之部位。行上體直，兩臂左右屈，同時挺胸一。還原二。

第十三,十四星期

壹、由直立，左臂上舉之部位，兩臂行前後風車繞之動作。

貳、由直立之部位，行由前向後聳肩繞之動作。繞向後時，同時挺胸。

叁、由左足向後退一步之部位，行左足向前高踢，同時兩手在腿下擊掌，若干數後，換右足行之。

肆、由開立叉腰之部位，行頭側頂足球之模倣動作。卽上體微向右彎一。上體直，微向左傾，頭盡力上挺，作頂球狀二。若干數後，再向右行之。

伍、由並膝全蹲，兩手在膝外接地之部位。兩膝挺直，手指仍接地，貓背屈之動作一。還原二。

陸、由兩臂左右上半屈左足向前箭步之部位，行向下振之動作。若干數後，再換右足行之。

柒、開立，兩手握拳側平屈之部位，行上體左彎，同時左手向下打之動作。左右交換。

捌、由前蹲撐，左足向左伸之部位，屈左足伸右足一。回至預備之部位二。如此連續交互行之。

玖、由直立之部位，左足向左箭步，兩手如由右方用力拉物狀一。右足靠左足，兩手拉物回至直立之姿勢二。三，四，向右行之，左右交換。

第十五,十六星期

壹、由直立之部位，行兩臂擺向左(須與肩平)一。再擺向右二。擺動時，須自然，勿呆板，擺時身體亦得稍向左右振動，以助擺勢。

貳、由直立之部位，兩臂用力前上擺一。(如跳高時，所用兩臂上舉，引體跳起之動勢然)。還原二。

參、左脚向前跨一步，同時右脚向前高踢，身體順勢轉向後，如跳高時，過竿落地之姿勢然。

肆、由直立之部位用四數行上體向前微彎一，彎二，下彎

三、彎至手指觸四，五，六，七，八，漸漸振向上，回至直立之部位。

伍、由開立，兩臂下垂之部位，用四數行上體向左微彎一，再向下彎二，繼續向下彎三，彎至最彎之部位四。彎時，兩臂自然下垂，五，六，七，八，漸漸挺直。左右交換。

陸、由開立，兩臂握拳側屈，挺胸頭後仰之部位。左右手行交換向上打之動作。

柒、由俯臥撐之部位，行兩臂屈伸之動作。

捌、由直立兩臂前上舉之部位，行左足向前箭步，上體前彎，兩臂盡力向後伸，自向後擺之部位一。還原二。左右交換。

玖、由直立之部位，行兩臂側平舉，同時開立跳之動作。

第十七、十八星期

壹、由兩臂前上舉之部位，行下垂之動作。下垂時，肌肉須完全放鬆，及至兩臂由下垂而至前後擺動之勢，完全停止後，再繼續行第二動。（兩臂下垂時，肌肉須完全放鬆，任其前後小擺動，至停止為止。）

貳、由直立之部位，兩臂左右上舉，手掌向前，在上舉之

部位上，行前後交叉振之動作（先左掌在前，繼右掌在前），再順勢下垂。（行前後交叉動作時，使脊下肌肉，完全拉長，下垂時，應完全放鬆。）如此繼續行之。

參、由直立之部位，左脚向前出一步，右足行向前踢球之動作。左右交換。

肆、由左足向前箭步，上體向前微彎之部位，兩臂行前後擺動之動作。若干數後，換右足向前箭之部位行之。

伍、由半開立之部位，上體前彎，兩臂下垂一。二，三，上體連續向下振至手指觸地。還原四。

陸、由開立之部位，上體向左擺動，同時左手向左後下斜伸，右手向右前上斜伸一（伸之動作須自然）。上體彎向下，同時右手順勢下垂，打到左足尖二。三，四，向右行之。（此動作須行之自然，中間雖有一，二，三，四，之節拍，但動作確不能間斷，須常在動勢中進行。）

柒、由半開立，兩臂前上舉之部位，行屈膝兩臂下垂一。膝直，兩臂前上舉，兩足順勢向上跳二。如此連續行之，兩動作須連續做。

捌、由直立之部位，兩臂前上舉，同時起踵一。全蹲兩臂下垂在膝前按地二。復一之姿勢三。還原四。

-
- 玖、由直立之部位，左足向左外方行撥足球之動作 一。
- (身體須略向右扭轉) 右脚向左脚靠攏，同時轉體四分之一。
- 二。行八數，為身體轉一週，再向右做。

(完)

中華民國二十五年二月初版

初中男生體育教授細目 (38694B) 第二學年用 一冊

每冊定價國幣肆角

外埠酌加運費郵費

編輯者 教育部

發行人 王雲五 上海河南路

印刷所 商務印書館 上海河南路

發行所 商務印書館 上海及各埠

版 權 所 有
翻 印 必 究

