

怎樣做一個小學
體育教師



自序

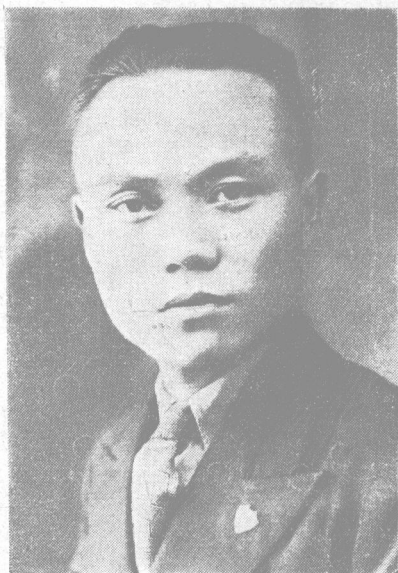
俞子箴

小學體育，是體育的基本。因為運動是人們的天性，在小學時代，正無時不活動，以發展身心；那末當小學體育教師的人，就應該因勢利導以適應需要，使兒童天性發展，養成良好的習慣，健美的身軀，強健的國民，使大中華民族永存於世界。照這樣說來，小學體育是十分重要的！

我是一個道地的小學體育教師，我寫了這本「怎樣做一個小學體育教師」，目的是希望將做小學體育教師或已做小學體育教師的人們，讀了這本書，對於小學體育教師的地位，有了澈底的認識；對於小學體育教師的職務，有了濃厚的興趣；對於小學體育教師的技術，有了相當的改進。簡單的說，就是希望同志們都做一個好的小學體育教師。究竟好的小學體育教師應該怎樣做？本書所說的，對於小學體育教師應有的條件，是否完備？還請同志們多多指正。

俞子箴先生

(本書著者)



俞子箴先生小史

俞君子箴，字竹銘，安徽東流人。自上海東亞體育專科學校卒業後，即回皖歷任安慶市教育局體育指導，第二模範小學，第二實小，三湘小學，成德中學，第一實小，法治街小學，天津閣小學等校體育教師十餘年，並爲廣州體育導報，香港體育月報，上海體育週刊，天津體育週報，上海勤奮體育月報撰述之職。在課餘之暇，專攻小學體育。君之著述已出版者，有小學體育，怎樣做體育哲學，小學民間遊戲（康健書局出版），怎樣做小學體育教師，小學壘球訓練法，國花人體圖案健身操教材，兒童手球訓練法（勤奮書局出版），近又與黃祥霖君合編體育史（廣州晨曦體育研究社出版）。正在編輯之中，有小學體育原理，與兒童體育常識問答，體育教師備覽，機巧運動基本動作操。君爲中國研究小學體育之有數人材，亦爲不可多得之小學體育優良教師也。

怎樣做一個小學體育教師目錄

第一章 小學體育教師應有的態度和方針……………(一)

一 對於學校方面……………(一)

二 對於事業方面……………(二)

三 對於同事方面……………(三)

四 對於兒童方面……………(四)

五 對於校工方面……………(六)

六 對於自己方面……………(七)

第二章 小學體育教師應有的技術……………(九)

第三章 小學體育教師怎樣進修……………(一二)

第四章 小學體育教師怎樣自省……………(一八)

一 理想方面……………(一八)

二 身體方面……………(一九)

第五章

小學體育教師的任務

- | | | |
|----|--------------|------|
| 三 | 品性方面 | (一九) |
| 四 | 常識方面 | (二〇) |
| 五 | 生活方面 | (二〇) |
| 六 | 技能方面 | (二一) |
| 七 | 教學方面 | (二二) |
| 八 | 訓育方面 | (二三) |
| 九 | 處事接物方面 | (二四) |
| 十 | 研究進行方面 | (二五) |
| 十一 | 休閒娛樂方面 | (二六) |
| 十二 | 其他方面 | (二七) |
| | 小學體育教師的任務 | (二八) |
| 一 | 開學時的任務 | (二八) |
| 二 | 每日早晨及課前的任務 | (三〇) |
| 三 | 每日開課至散課時間的任務 | (三一) |
| 四 | 散課後的任務 | (三二) |
| 五 | 每週的任務 | (三四) |

六	星期日的任務	(三五)
七	每月終的任務	(三六)
八	學期末的任務	(三七)
九	假期中的任務	(三七)
十	不定期的任務	(三九)
第六章	小學體育教師怎樣的服務和指導	(四〇)
第七章	一個新任小學體育教師應當注意的 事件	(四三)
一	未到校前應注意聘書上的條件	(四三)
二	到校後應調查的事項	(四三)
三	應計劃的事項	(四四)
四	對於體育經費的處理	(四六)
五	應訓練的人員	(四七)
六	開學第一週應做的事項	(四七)
第八章	小學體育怎樣實施	(四九)

第一・行政方面

(四九)

一 組織系統

(四九)

二 體育經費

(五六)

三 運動分組

(五七)

四 運動比賽歷

(七〇)

五 成績考查

(七二)

六 體育表冊

(八六)

七 健康檢查

(八八)

八 健康比賽

(八九)

九 競技比賽

(九一)

十 課外運動

(九三)

第二・設備方面

(九六)

一 場地設備

(九七)

二 固定設備

(九八)

三 消耗設備

(一〇〇)

第三・課程方面

(一〇二)

一 體育課

(一〇二)

第九章 兒童的體育訓練是怎樣

- 二 醫療操 (一〇六)
- 三 課間操 (一〇七)
- 一 訓練的真義和方針 (一一一)
- 二 賞罰和訓練的方法 (一一四)
- 三 兒童自治 (一一七)

第十章 各項運動指導的要點

- 一 遊戲 (一二〇)
- 二 球類 (一二二)
- 三 田徑 (一二三)

第十一章 小學體育衛生的標準

第十二章 怎樣起草體育實施計劃大綱

- 一 目標 (一三一)
- 二 要旨 (一三二)

三	組織	(一三三)
四	環境佈置	(一三三)
	一·場地	(一三三)
	二·標語	(一三四)
	三·圖表	(一三五)
五	體育內容	(一三六)
	一·早操	(一三六)
	二·正課	(一三七)
六	課外運動	(一四三)
七	修學指導	(一四四)
八	其他體育設施	(一四六)
第十三章	怎樣編配體育教材進度表	(一四八)
第十四章	怎樣促進家長注意兒童體育	(一五五)
第十五章	怎樣佈置運動場	(一五七)
第十六章	領袖的訓練	(一六〇)

第十七章

兒童適用的體育狀況卡片

- 一 體育幹事的職責……………(一六一)
- 二 體育組長的職責……………(一六二)

- 一 製法……………(一六三)

- 二 呎吋……………(一六三)

- 三 內容……………(一六四)

- 四 填法……………(一六六)

- 五 保存法……………(一六六)

- 六 記載法……………(一六七)

第十八章

行政與活動歷

……………(一六八)

第十九章

小學體育部應用的圖表

……………(一八九)

- 一 坐立走姿勢圖……………(一八九)

- 二 本校歷屆運動會成績比較表……………(一九〇)

- 三 教育實施週錄……………(一九一)

- 四 體重比較表……………(一九二)

- 五 身長體重實足年齡比較表……………(一九三)
- 六 體重身高胸圍統計表……………(一九四)
- 七 中國男兒童正常身高體重年齡標準表……………(一九四)
- 八 中國女兒童正常身高體重年齡標準表……………(一九五)
- 九 各國兒童身長比較表……………(一九五)
- 十 各國兒童體重比較表……………(一九六)
- 十一 每週工作事項預定表……………(一九七)
- 十二 每學月終工作報告表……………(一九八)
- 十三 正常體重身高測量表……………(一九九)
- 十四 課外運動支配表……………(二〇〇)
- 十五 教材進度表……………(二〇一)

師 種 杏 池 銀 上 個 位 序 第

小學體育教師的不把這種計劃與學校當局商榷，那末，將來難免發生阻力。

三、力爭體育經費獨立：學校當局既明白小學體育的重要，對於實施計劃，當然無有異意，

那末我們當小學體育教師的應當向學校請求體育經費獨立。因為普通一般小學，對於體育總是敷衍，即令口頭上說得好聽，而實際上也是不肯去做。根本的原因，就是沒有指定專為體育的經費。所以做小學體育教師的應當與學校當局，力爭體育經費的獨立，然後才能進行無礙。

二、對於事業方面

一、教材的支配：體育教材支配得合宜，施設有力，就容易收到效果，所謂「事半功倍」。倘若做小學體育教師的，不詳細審察從前學校體育方面的經過程序是怎樣？兒童對於體育的情形又是怎樣？根據體育原理的教材支配更當怎樣？而一味的隨便去上幾點鐘體育課，那末事業的成功，就有很難的希望了。

二、注意課外運動：一個小學體育的普及，運動成績優良，絕對不能專靠着每週幾小時的

體育正課而能達到此目的，必須注重課外運動的實行，方可使全校體育逐日蓬勃向上。此點是做小學體育教師應當特別注意的。

三、注意兒童的健康：促進身體的健康，是體育中目的的一種。當小學體育教師的要和校醫通力合作，檢驗兒童的身體，預防兒童的疾病，選配適合生理的運動，改良衛生課的教法，養成兒童良好的衛生習慣，並藉此造成合乎衛生的小學校環境，使其日趨健康。

四、聯合地方團體提倡體育：欲謀體育成績的進步，第一在自己的練習；第二在互相觀摩；第三在互相比賽。做小學體育教師的除了出全力求本校體育普及，使每個兒童有相當的練習之外，更應當時常率領各種運動隊，與其他團體常時比賽，以資促進。當其他運動比賽時，更領帶兒童前去參觀，以資觀摩。

三、對於同事方面

一、交際聯絡：體育教師，尤其是小學體育教師，一向為一般教職員所輕視，雖說人家成見太深，恐怕也是有被人輕視之道，咎由自取罷？我們做事，自己的相當地位失去，不為他人

重視，那末影響事業很大。當小學體育教師的應當十分活潑，與同事多多交際，把自己的人格，以及體育的意味，在無形中表露出來，使同事的逐漸明白體育，認識小學體育教師自有相當的地位，非江湖賣技者之流可比，然後就有許多利益，輔助體育的進行。且小學總務主任和體育事業有密切的關係，小學體育教師更應當隨時同他聯絡商量，共策進行，以免掣肘的弊端。

二、組織同事的體育團體：教職員的運動機會很少，我們當小學體育教師的，應負計劃同事的體育活動的責任，使教職員注意體育的重要，和幫助學校體育發展。

四、對於兒童方面

一、以身作則的提倡體育：兒童的模仿本能很大，這是人所共知的。要知道兒童的反對本能也很大；小學體育教師終日的勸兒童注重體育，若果自己並無運動的習慣，嗜煙成性，愛酒如命，不能以身作則，怎樣能使兒童注意體育？希望全國小學體育教師以身作則，使兒童於不識不知之間，潛移默化了。

怎樣做一個小學體育教師

且從事，尤其使兒童的輕視，在無形中就養成了有始無終的習慣。所以對於規律，兒童與教師必須互相遵守，不可苟且從事。

五、開誠佈公以智德相提攜：推心置腹，待人以誠，本來是處世緊要的條件。當小學體育教師的欲免除體育上一切的紛爭，對於兒童應從開佈誠公做起。但是小學體育教師自己的人格，極為緊要，對於兒童，除實行感化引導他注意體育而外，應當常常以智德相提攜，勸兒童努力功課，注意德性，切勿專以體育活動為事業；要知道體育乃培養我們做人的一種方法，不是體育發達，就算達到最後的目的。此點願全國小學體育同志注意。

五、對於校工方面

一、莫任意責罰：一般勢利的人，對於僕人，往往任意責罰皮氣非常的大，因此僕人對於主人一切的事情，沒有真心誠意了。俗語說：「小人難養，」真是不錯。體育方面所雇用的校工，要訓練他會整理皮球，會打氣，會畫粉綫，會量皮呎……使他知道一切體育設備上的情形。此種知識技能，不是一時能學得好的。校工得力，就是體育有了便利，所以對於校工，

怎樣做一個小學體育教師

不可任意責

育方面是有

二、規定日常職

應事；責任所

事件，做得很

育前進的

六

一、以任勞任

業既然要

鬥的精神

時貪舒服，

二、以科學的

先在乎處理得法。所以當小學體育教師的應當以科學的方法，處理體育上一切事件。倘能規劃仔細，緩急得體，輕重合宜，並且有條不紊，那末自身辦事方面，就宣告無罪了。

三、虛心採納他人的意見：芝加哥大學教育科主任包畢說：「智慧有爲的領袖，對於他人可嘉獎的意見，必定完全採納。」小學體育教師在學校裏，是體育的領袖，斷斷不可自信太高，一意孤行，以免失他人敬仰和信任心。若果能虛心採納他人的意見，不但可以幫助事務的進行，並且能爲人所尊視。

四、勿諂媚勿欺良心：我們做事能以「合則留不合則去」的精神去幹，才不失去體育家的風度。人格兩個字，近來已經無處尋找。小學體育教師是信仰體育教育可以培養德性的；自身的人格，更當注意。在學校裏，對於同事，學生，校工，總以不諂不媚爲要自己的體育主張，切勿因人而拋棄，自欺良心。

第二章

做一個小學體育

怎樣做一個小學體育教師

- 一、會體育上各種的技
- 二、明白體育上一切的
- 三、會編體育教材。
- 四、會選擇適當的體育
- 五、明白兒童身心發育
- 六、知道怎樣考查兒童
- 七、知道體育衛生。
- 八、會指導兒童自動的
- 九、熟悉一切運動的規
- 一〇、會做各項運動的

小學體育教師應有的技術

- 一一. 會運用小學體育用具。
- 一二. 知道小學體育應有的設備。
- 一三. 會體格檢查。
- 一四. 會做小學體育實施方案。
- 一五. 會做各項體育統計。
- 一六. 會計劃體育事宜。
- 一七. 會調制體育應用的各項表格。
- 一八. 會主持各項運動比賽。
- 一九. 會處理體育上的文件。
- 二〇. 會擬各項規程。
- 二一. 會編工作報告。
- 二二. 會找出研究小學體育的問題。
- 二三. 知道找出解決問題的參考資料。

怎樣做一個小學體育教師

- 二四. 會主辦運動會。
- 二五. 清楚學校的行政和
- 二六. 明白學校中的經濟
- 二七. 知道學校和每個兒
- 二八. 明白當地的風俗和
- 二九. 會調查鄉土游戲教
- 三〇. 其他。

第三章 小學體育教師怎樣進修

小學體育教師進修的問題，平常都採用下列幾種的方法：

一、短期的補習：這就是利用假期進體育講習會或體育研究會去聽講。這種進修的方法，比較算是有効的方法，可是因為經濟和機會的關係，也不容易辦得到這一點，很希望全國體育最高行政機關注意，要設法多給小學體育教師這種進修的機會。

二、參觀和考察：短期學習，是要補充個人的知識和學問，參觀和考察，是要觀摩人家實施的情形，作為自己改進的參考，二者是互相為用的。但是參觀要經費，要時間，當然不易辦到。盼望體育當局逐盤籌畫，使全國每一個小學體育教師服務到相當的年限，便可有機會出外去參觀和考察。

三、教學與批評：這也是進修方面最經濟有効的方法，就是約定本市小學體育同志，輪流定期舉行公開教學，讓大家公開的來批評。這樣可以發現各人教學的優點和缺點，發現了有優點，可以互相摹倣，發現了缺點，可以互相指正。而且實行的時候，不但教學的方法



小學體育教師怎樣進修

7. 小學遊戲科教學法——王懷琪——商務印書館
8. 體育科開始教學法——浙江教育廳——全上
9. 初級體育教練法——錢江春——中華書局
10. 兒童體育心理——蕭百新——新中國書局
11. 小學體育——俞子箴——康健書局
12. 中小學體育課程標準——教育部——勤奮書局
13. 小學運動會指南——項翔高——勤奮書局
14. 怎樣舉行小學運動會——周方滔——浙江高中附小
15. 小學體育設備——周方滔——浙江高中附小
16. 小學最低限度體育設備法——張鍾英——南京中區實校
17. 小學體育設備——周方滔——浙江鄞縣教育局
18. 小學健康檢查法——馮公智——印刷中

(乙) 關於教材方面：

怎樣做一個小學體育教師

1. 小學體育教授細目——教育部——勤奮書局
2. 唱歌遊戲（甲編）——潘伯英——勤奮書局
3. 唱歌遊戲（乙編）——胡敬熙——勤奮書局
4. 故事遊戲——項翔高——勤奮書局
5. 摹倣遊戲——王庚——勤奮書局
6. 追逃遊戲——王庚——勤奮書局
7. 摹擬遊戲——王庚——勤奮書局
8. 競爭遊戲——王庚——勤奮書局
9. 競技遊戲——王庚——勤奮書局
10. 鄉土遊戲——王庚——勤奮書局
11. 聽琴動作——胡敬熙——勤奮書局
12. 歌舞（中高兩冊）——杜宇飛——勤奮書局
13. 土風舞（中高兩冊）——杜宇飛——勤奮書局

- 14 模仿運動——邵汝幹——勤奮書局
- 15 機巧運動——鄒吟盧——勤奮書局
- 16 小足球——陳奎生——勤奮書局
- 17 田徑運動——阮蔚村——勤奮書局
- 18 遠足旅行——阮蔚村——勤奮書局
- 19 器械運動——陳奎生——勤奮書局
- 20 游泳——阮蔚村——勤奮書局
- 21 籃球——阮蔚村——勤奮書局
- 22 排球——阮蔚村——勤奮書局
- 23 姿勢訓練——項翔高——勤奮書局
- 24 準備操——邵汝幹——勤奮書局
- 25 世界初小體育教本——張天百——世界書局
- 26 復興初高級小學體育教本——蔡雁賓——商務印書館

怎樣做一個小學體育教師

- 27 小學體育新教材——張能潛——兒童書局
- 28 小學民間遊戲教材——俞子箴——康健書局
- 29 小學壘球訓練法——俞子箴——勤奮書局
- 30 國花圖案健身操實驗教材——俞子箴——勤奮書局
- 31 兒童遊戲和運動法——蔡雁賓——新中國書局
- 32 設計的兒童遊戲——楊彬如——商務印書館
- 33 設計的兒童模仿操——楊彬如——商務印書館
- 34 兒童遊戲與競技——蕭百新——商務印書館
- 35 小學室內遊戲法——周方滔——浙江鄞縣教育局
- 36 國防訓練的小學遊戲教材——姚家棟——商務印書館

第四章 小學體育教師怎樣自省

做小學體育教師的人，如果切實的服務，當不難成爲良好的導師。但是自己做體育教師的成績怎樣。自己是不是一個良好小學體育教師，在服務的時候，仍須下一番反省的工夫。茲擬定一個小學體育教師反省的標準如下，以供參考：

一、理想方面

- 一. 我對於做小學體育教師有無永久的決心？
- 二. 我對於做小學體育教師有無遠大的理想？
- 三. 我對於辦小學體育教育有無濃厚的興趣？
- 四. 我對於辦小學體育教育有無堅實的信仰？
- 五. 我能否以學校爲家庭？

二、身體方面

- 六. 我的體格是否健康？身體是否發展適度？
- 七. 我的姿勢是否正確？官體是否健全？
- 八. 我有無各種合理的衛生習慣？
- 九. 我有無保持身體健康的計劃？
- 一〇. 我在一天裏有無勞動過度的現象？
- 一一. 我有無簡要的醫藥常識？

三、品性方面

- 一二. 我有無忠實，公正，勇敢，勤懇，服從，堅毅，活潑，自制，快樂，和平等的美德？
- 一三. 我有無不良的習慣和嗜好？
- 一四. 我的態度是否和藹舉止是否安詳能否常常帶笑容？

- 一五. 我有無積極的態度和進取的精神?
- 一六. 我的思想是否純正?
- 一七. 我有無適當的禮貌, 和服裝整潔的合度?

四、常識方面

- 一八. 我的普通常識是否豐富?
- 一九. 我對於小學體育, 衛生, 童子軍, 音樂等科, 有無特殊的研究?
- 二〇. 我對於兒童的生理心理有無充分的明白?
- 二一. 我對於各種教育理論有無相當的研究?

五、生活方面

- 二二. 我能否按時起身和睡眠?
- 二三. 我能否食用儉樸永久服用國貨?

二四. 我有無合理的生活日程?

二五. 我的工作時間, 有無適當的分配?

二六. 我能否按時做完我自己的工作?

二七. 我是否不浪費工作時間, 和吃苦耐勞?

二八. 我能否利用科學方法, 從事各項工作?

二九. 我能否利用環境改善自己生活?

六、技能方面

三〇. 我有無日常生活各種的技能?

三一. 我有無教學所需的特殊技能?

三二. 我能否自製體育教具?

三三. 我對於運動規則能否全部明瞭?

三四. 我對於運動各項技術有無缺陷?

三五. 我的語言是否清楚正確, 和聲調是否和諧?
三六. 我的言語態度能否兒童化?

七、教學方面

- 三七. 我在上課的時候, 對於運動場能否有適當的管理?
三八. 我對於教學方法, 能否連用得當?
三九. 我對於教學方法, 能否注意改進?
四〇. 我對於兒童體育成績, 能否處理得當?
四一. 我在上課時有無適宜的問答?
四二. 我對於劣等兒童, 能否設法救濟?
四三. 我對於優等兒童, 能否加以特別培植?
四四. 我上課時講解能否詳明?
四五. 我上課時能否活用教材?

- 四六.我上課時能否隨機應變?
- 四七.我上課時能否注意全體兒童?
- 四八.我上課時能否善用運動場地?
- 四九.我上課時能否維持良好秩序?
- 五〇.我上課時能否集中兒童的注意,引起學習的興趣?
- 五一.我上課時在課前有無充分的準備?
- 五二.我上課時有無充分給兒童自動學習的機會?
- 五三.我對於考查成績,有無適當的方法?
- 五四.我教學時能否切實利用實在的環境?
- 五五.在雨天的體育課時,有無仍使兒童活動的辦法?
- 五六.指導兒童體育衛生的常識,有無適當的方法?

八、訓育方面

- 五七. 我訓練兒童是否以身作則?
- 五八. 我對於兒童能否不偏愛?
- 五九. 我對於兒童的爭執能否迅速處理?
- 六〇. 我能否絕對廢止體罰?
- 六一. 我能否參加兒童各種團體活動?
- 六二. 我對於兒童的個性, 能否注意考查研究?
- 六三. 我能否獲得兒童們的信仰?
- 六四. 我能否與兒童共同生活?
- 六五. 我能否平心靜氣的解決兒童的糾紛?
- 六六. 我能否接受兒童正當的請求?
- 六七. 我能否隨時隨地注意兒童的健康?

九、處事接物方面

六八. 我對於同事的，能否以誠相見？

六九. 我對於兒童能否加以愛護？

七〇. 我能否愛護學校的各種事物？

七一. 我於對校工，能否表示同情？

七二. 我對於兒童家庭方面，能否切實聯絡？

七三. 我對於校長或同事委託的事項，能否按時辦理完竣？

七四. 我能否深入民間，接近民衆？

七五. 我能否化除成見，接受他人的勸告？

七六. 我能否與他人互相合作？

七七. 我能否與當地的體育界聯絡？

十、研究進修方面

七八. 我能否天天看報？

- 七九. 我能否按時記載工作心得和困難?
- 八〇. 我能否按時閱讀體育教育書報?
- 八一. 我能否熱心參加各種研究會?
- 八二. 我能否留心搜集體育教育實際的問題?
- 八三. 我能否利用體育教育書報來解決實際問題?
- 八四. 我對於指導員指導的事項, 能否誠心接受?
- 八五. 我能否利用寒暑假補習?
- 八六. 我能否無機會舉行參觀?
- 八七. 我能否無具體的進修計劃?
- 八八. 我能否隨時考查自己教育的效率?

十一、休閒娛樂方面

- 八九. 我能否無正當的娛樂?

- 九〇. 我能否利用星期日做各種休閒的娛樂?
- 九一. 我能否與兒童和同事組織各種娛樂會社?
- 九二. 我有無各種娛樂的技能?

十二、其他方面

- 九三. 我參加會議時，能否儘量發表意見?
- 九四. 我能否參加各種社會的活動?
- 九五. 我能否不無故告假和缺課?
- 九六. 我能否在開學前到校放學後離校?
- 九七. 我對於各種表簿，能否填寫正確?
- 九八. 我對於交際手腕怎樣?
- 九九. 我能否天天做日記?
- 一〇〇. 我能否天天自省?

第五章 小學體育教師的任務

小學體育教師的任務簡單的說，幫助校長處理一校體育，教學兒童，指導兒童各種活動，參與校外各種競技比賽……但是仔細的研究起來，小學體育教師的任務，却非常的繁複，決不是三兩語所可列舉的。今將小學體育教師的任務，以時間分爲若干類，逐條述後：

一、開學時的任務

- 一、檢查體格。
- 二、印發兒童體育狀況卡片。
- 三、指導兒童填寫體育狀況卡片。
- 四、支配體育部，運動場上的值日生。
- 五、指導兒童購備體育活動上的用品與服裝。
- 六、指導兒童組織級體育會。

怎樣做一個小學體育教師

- 七. 指導兒童選舉體育領袖。
 - 八. 指導兒童組織各班各種的運動隊。
 - 九. 與兒童共同佈置運動場，並裝飾體育部和體育用具室。
- 一〇. 擬定體育教學計劃。
- 一一. 調查兒童運動程度，以便舉行分組教學。
 - 一二. 測驗身高體重，推算實足年齡，舉行運動上分組。
 - 一三. 擬定本學期課外運動表。
 - 一四. 編印各週早操教材。
 - 一五. 修理或添置運動場及運動用具。
 - 一六. 製定本學期應用表冊。
 - 一七. 製定運動場上活動的公約。
 - 一八. 整理運動場及體育部中的標語與掛圖等。
 - 一九. 公佈各組員應守的規約。

小學體育教師的任務

- 二〇. 公佈本學期運動比賽曆。
- 二一. 挑選代表隊員。
- 二二. 編擬本學期教材進度表。
- 二三. 決定本學期研究和進修的計劃。
- 二四. 編定體育預算。
- 二五. 準備本學期應用的教具。
- 二六. 其他。

二、每日早晨及課前的任務

- 一. 視察體育用具具有無損壞。
- 二. 指導早操或課間操。
- 三. 揭示體育優良的成績。
- 四. 選手運動的指導。

怎樣做一個小學體育教師

五、公佈運動比賽規約與支配表。

六、預備本日教學的用具與場地的佈置。

七、書寫體育報告。

八、預備本日教材。

九、清潔檢查。

一〇、揭示或通知本日應有的集會。

一一、指導課間的體育活動。

一二、指導各級體育幹事在體育部辦公。

一三、指導各組長預備上課的用具。

一四、其他。

三、每日開課至散課時間的任務

一、休息時間的監護。

- 二. 午時放膳，課後返家，出校監視。
- 三. 監視值日兒童的服務。
- 四. 注意場地的清潔。
- 五. 考查並記載遊戲時的秩序。
- 六. 核准兒童體育課的請假。
- 七. 診治兒童臨時的疾病和損傷。
- 八. 注意運動場的空氣和陽光。
- 九. 處理兒童臨時的爭執和糾紛。
- 一〇. 接待家長或臨時參觀的人。
- 一一. 參與兒童體育的活動。
- 一二. 其他。

四、散課後的任務

怎樣做一個小學體育教師

- 一、留劣等兒童在校練習。
- 二、指導身體缺陷的兒童改正操。
- 三、指導課外運動。
- 四、開放運動場指導來場運動的民衆。
- 五、領袖訓練。
- 六、出席各種會議。
- 七、收拾運動用具。
- 八、填寫教學實施錄。
- 九、記載兒童活動情形與訓練事項。
 - 一〇、登記本日缺席兒童和違犯運動道德者。
 - 一一、預備明日教學的功課。
 - 一二、搜集或編輯補充教材。
 - 一三、閱讀書報和雜誌。

- 一四. 剪貼體育新聞。
- 一五. 反省今天訓教的結果。
- 一六. 回覆體育有關文件。
- 一七. 統計體格檢查。
- 一八. 夕會。
- 一九. 記日記。
- 二〇. 其他。

五、每週的任務

- 一. 考查各級體育幹事和組長工作的勤惰。
- 二. 督促並指導各級執行體育會議的決議案。
- 三. 督促各級體育幹事、組長、隊長實行體育部會議決議案。
- 四. 考查本週中心訓練的成績。

- 五、發表本週測驗的結果。
- 六、統計本週兒童缺席及遲到的次數。
- 七、出席各種公共集會。
- 八、處理兒童懲獎事項。
- 九、整理本週內各項成績。
- 一〇、在紀念週時報告體育情形。
- 一一、其他。

六、星期日的任務

- 一、訪問不注意體育衛生兒童的家屬。
- 二、調查不注意體育的衛生兒童的家庭狀況。
- 三、舉行社會調查。
- 四、聯絡體育同志組織研究會。

小學體育教師的任務

- 五. 舉行遠足或其他娛樂。
- 六. 加入球隊參與友誼比賽。
- 七. 領導參與錦標賽的校隊。
- 八. 參觀各種錦標比賽。
- 九. 舉行運動比賽。
- 一〇. 計劃下週工作。
- 一一. 自修。
- 一二. 料理私事。
- 一三. 其他。

七、每月終的任務

- 一. 統計各級體育幹事、組長、隊長、的勤惰。
- 二. 舉行學月的測驗，並統計成績。

- 三. 整理本月內各種比賽。
- 四. 檢查並結果本月內體育部中各種的重要議決案。
- 五. 將兒童在本學月中關於體育衛生上特殊的事實報告家庭。
- 六. 檢查並公佈本學月各級兒童正常身高體重情形。
- 七. 增添體育消耗品。
- 八. 統計並公布本學月違犯運動道德的兒童。
- 九. 其他。

八、學期末的任務

- 一. 指導兒童準備學期試驗。
- 二. 會同校醫檢查兒童的體格。
- 三. 批評兒童的運動道德成績。
- 四. 結算兒童體育課缺席的總次數。

小學體育教師的任務

- 五. 核算兒童體育成績。
- 六. 填寫體育報告單報告兒童家庭。
- 七. 指導兒童假期生活。
- 八. 辦理各項結果。
- 九. 其他。

九、假期中的任務

- 一. 組織假期中運動隊。
- 二. 研究。
- 三. 計劃下學期教學和訓練改進事項。
- 四. 舉行旅行或參觀。
- 五. 入體育補習學校。
- 六. 其他。

十、不定期的任務

- 一. 考查兒童對於運動的個性，並舉行個別訓練。
- 二. 指導兒童養成良好體育的衛生習慣。
- 三. 處理家屬對於體育的通訊。
- 四. 注意兒童姿勢和清潔。
- 五. 指導兒童儲蓄。
- 六. 隨時糾正兒童體育和衛生上不良的習慣。
- 七. 注意兒童的活潑和健康。
- 八. 其他。

以上所舉，都是小學體育教師的重要任務，小學體育教師對於這些任務，都要切實的執行起來才好。我們知道小學體育教師的任務是極其繁重，極其瑣屑，若果沒有應付的才能，和遠大的志願，濃厚的興趣，是一定不會勝任的。

第六章 小學體育教師怎樣的服務和指導

小學體育教師應有的態度和任務，前幾章已有詳細的討論；究竟小學體育教師應該怎樣的服務，在這裏還要研究一下。我以為小學體育教師服務的時候，至少要注意下列幾件事情：

一、注意實在的經驗：無論做什麼事，經驗是最可寶貴的，並且經驗都是要自己去體驗的，並不能間接傳授的。所以小學體育教師服務的時候，要時時注意經驗的護得。對於已得到的經驗，並要設法運用，使經驗格外的正確而有効用，一點一滴的聚積，日久便覺得豐富了。

二、留心自己的錯誤：小學體育教師在服務的時候，往往有了錯誤而不自知，以致貽誤兒童。所以小學體育教師，不可自大，要時時留心着自己的錯誤，最好時常這樣的反省：『這件事情錯了嗎？錯了怎樣改呢？』這樣並可以減少錯誤的機會，又可以使自己的經驗格外的正確。

三. 努力戰勝環境：有許多小學體育教師，在未服務以前，他的抱負很大，但是一到了服務的時候，因為環境上的阻礙和困難太多，以致變心，或是同化了，這樣很可惜的，我以為做小學體育教師的，要有戰勝環境的毅力與勇氣，無論遇到怎樣的困難與阻力，仍是繼續的努力，總之合理的主張正當的態度，不能輕於改變的。

四. 力求本位向上：因為行政制度不安定，以致小學體育教師，不能專心服務，已覺得很可惜。而小學體育的教師心理上，也常有一種不安定的現象，尤為可惜。比如做小學體育教師的人，心理覺得地位低，使人看不起，就想做中學體育教師，或是教育機關體育指導員……等到最後每一種職務，都沒有什麼經驗，更沒有什麼貢獻，這是很普通的現象。所以以為現在的小學體育教師，應以服務為目的，努力本位的向上，才是兒童和社會的幸福哩。

五. 繼續的改進：這是小學體育教師在服務的時候一種重要的修養，例如隨時購閱參考書報，參加校內外各種體育研究會，定期參觀校內或校外，或服務數年，再讀書一年，把自己的經驗用文字或口頭報告給別人……等，都可以使自己有繼續不斷的進步。

六.

當小學體育教師的，對於這一點應當特別注意。

要鼓起興趣：興趣與努力常變成因果的關係。所以小學體育教師，應該鼓起興趣，去努力服務。平常特別注意自己興趣的保持。對於兒童要發生興趣，對於同事要發生興趣，對於教學要發生興趣，對於體育上一切問題的研究，要發生興趣……這樣不由得你不努力去服務了。這一點很值得我們小學體育教師注意的。

第七章 一個新任小學體育教師應當注意的事項

一、未到校前應注意聘書上的條件

- 一、期限：要以一年為限，方能有所設施，而見成績。
- 二、職權：是否兼訓育，衛生，童子軍等。
- 三、課程：是否兼任他項功課？
- 四、鐘點：每週共有若干小時，有無義務鐘點在內。

二、到校後應調查的事項

- 一、經費：常年經費若干？體育費若干？兒童所繳的體育費若干？
- 二、教員：原有教師若干？資格及担任何種課程？
- 三、學生：舊有及新招的學生若干？對於運動如何？

- 四. 場地：現有幾處場地？是否應用？
- 五. 房屋：有無體育部辦公室，體育器具陳列室，及體格檢查室？
- 六. 器具：現有若干體育用具，能用的多少？損壞的多少？
- 七. 行政：以往的體育行政組織怎樣？
- 八. 教學：前任的體育教師是採用那種教學的方法？
- 九. 名譽：在本地是否有名，及曾得着何種運動會的錦標？
- 十. 其他：如成績考查，兒童的個性……等。

三、應計劃的事項

- 一. 規定體育部中的計劃和政策。
- 二. 審量體育部所屬的人員和場地。
- 三. 編製體育部的預算。
- 四. 研究人家已往的一切。

怎樣做一個小學體育教師

- 五. 常將體育部情形報告校長和主管機關。
- 六. 編定教學大綱。
- 七. 管理體育部中所屬體育機關——各級體育會。
- 八. 挑選各級體育領袖。
- 九. 與各種體育會，以及教育機關的體育指導，通力合作。
- 十. 時刻監察體育部人員勤惰，並實行每次的決議案。
- 十一. 指導體育領袖一律在辦公室辦公。
- 十二. 重要函件，分類保存。
- 十三. 擬定一切體育規程。
- 十四. 速復來信，如各種比賽的交涉等事。
- 十五. 各種特別記載如左：
 1. 醫藥的免課，須經醫生的證明。
 2. 體育部圖書的登記。

3. 本地各體育機關學校學生的地址記錄。
4. 出席各項會議，及參觀各種運動比賽，並保存各項各種的表冊和記錄。
5. 各項的小統計。
6. 辦理選舉各級體育領袖代表隊等事宜。

四、對於體育經費處理

一、對內經濟的計劃：

1. 編製預算表。
2. 收集兒童應繳各費。
3. 登記收入與支出的款項。
4. 注意出款。（如購物的多寡，保存各種發票，及收條，及支付的收據。）
5. 計劃添備貨物。

二、對外經濟事項：

1. 做計劃書爲添造健身房……等。
2. 呈請撥給經費或募捐。
3. 商量未來事項。

五、訓練的人員

- 一. 指導校工，各級體育領袖。
- 二. 指導校工或體育領袖劃線及清潔場地。
- 三. 指導辦公室的人員。
- 四. 訓練領袖隊。
- 五. 訓練各種運動隊長。
- 六. 實行會議的計劃。

六、開學第一週應做的事項

- 一. 所有的體育行政手續一律完竣。
- 二. 在每班第一課裏，說明本學期體育的計劃，與本人的主張。
- 三. 解釋與前任體育教師的異點。
- 四. 報告本學期訓練的中心，和雨天體育課的辦法。
- 五. 準備第二週正式在運動場上上課。

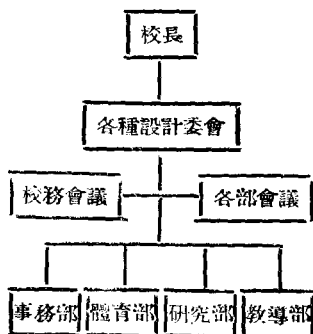
第八章 小學體育怎樣實施

第一 行政方面

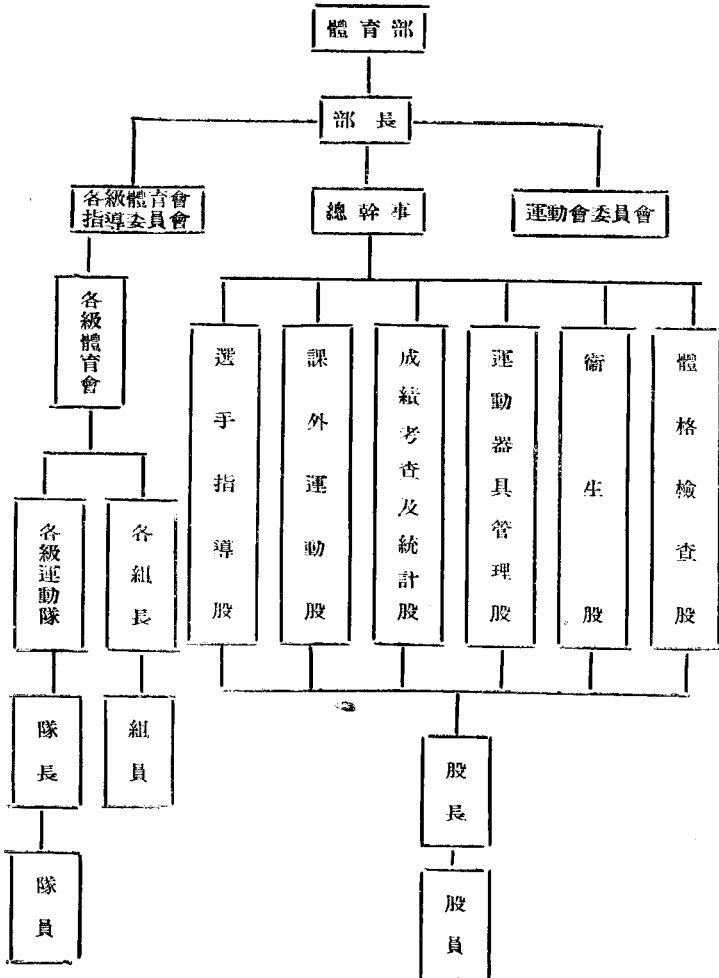
一、組織系統

各小學必須組織一體育部，設計各種改進體育實施方法，分任各項體育實施工作，其組織系統如第一，第二圖。

第一圖



第二圖



說明：

- 一、體育部屬於校務會議之下，與教導研究事務等部平行。
- 二、部長由體育主任兼任，總理全校體育上一切事宜。
- 三、運動會委員會與各級體育會指導委員會委員，由教職員兼任。（最好一級級任指導一級。）
- 四、總幹事由各級體育幹事互選之，襄助體育教師，等於一校中之體育助教，對外代表各級體育幹事，對內擔任組織，指導，訓練，管理及舉行校內比賽事宜。
- 五、各股股長，由教職員擔任，股員為各級體育幹事兼充。
- 六、各級體育幹事，由組長互相推出，在指導委員之下，主持一班之體育事件，以及訓練組隊長，與擔任體育部值日，支配各組每星期輪流打掃運動場等職權。
- 七、各組組長，（此係指實行分組教學用）由全班兒童選出，其職權為管理，及指導各組員在規律之下，努力學習運動。
- 八、各級運動隊，由各級體育幹事，在本班中運動優良的兒童組成，並推選隊長負責管理。

及指導。

九. 小學應用體育規則。茲將小學中應用的規則，略舉例如左：

(一) 借用體育用具規則

(一) 本校體育用具，均由學校購置。

(二) 學生領借運動器具，必須在規定時間內，到運動管理股簽名，方得借用。

(三) 運動完畢，或所借鐘點已到，必須繳還，以免妨礙他人運動。

(四) 所借運動用具，過時不交，罰銅元三枚，累犯五次以上，取消借用資格。

(五) 學生所借器具，如有故意損壞，或遺失者，除責令照價賠償外，並將姓佈，重則酌扣操行分數。

(六) 除星期日外，每日午前六時至十一時，午後二時至六時，為領借及歸還的時間。

(七) 所借球類，如中途破裂，即須繳還，免傷球胆，否則如有損壞，照價賠償。

(八) 所借各物，若係自然破壞，亦須將原物繳還，等待考察，不得自由拋棄，否則照價賠償。

(九) 天雨地溼，停止借用。

怎樣做一個小學體育教師

(十) 管理股於必要時得將所借出器具臨時收回。

(二) 早操規則

(一) 每晨早操，聽到鐘聲，須一律到場。

(二) 各生在運動場上，必須照指定的地點站着。

(三) 立正口令下後，不得談笑。

(四) 每晨由各級體育幹事點名，然後由教師校對，如有作弊，酌量處罰。

(五) 一律着學校規定的制服，不得攜帶其他用具。

(六) 遲到或早退二次，作不到一次論。

(三) 正課規則

(一) 教材和時間的分配，概由體育部規定，學生不得任意向教師要求更換。

(二) 遲到或早退二次，作一次缺課論。

(三) 服裝不整齊，或長衫大衣，作半次缺席論，扣一分。

(四) 因事或因病請假，必須得着本班體育幹事及體育教師的許可。

(五) 希圖劃到袖手旁觀和畏縮不前的酌扣分數。

(六) 天雨的時候，由教師臨時公布，改作室內運動或體育常識衛生等演講。

(七) 各生必須一律遵守體育場規則。

(四) 課外運動訓則

(一) 本校以普及體育為主，厲行強迫課外運動與正課一樣。

(二) 本校課外運動種類如左：

1. 田徑：三十公尺，五十公尺，百公尺，二百公尺，跳欄，跳高，跳遠，立定跳遠，推鉛球，擲

籃球，擲網球等。

2. 球類：橡皮球，籃球，手球，排球，壘球，乒乓球，克樂球等。

3. 改正操。

4. 國術：單雙人潭腿，太極操，拳脚科等。

5. 器械運動：簡易器械，扣巧運動等。

6. 遊戲。

(三) 每人在各運動項目中，最少得選擇三項練習。

(四) 課外運動，除星期日休息外，每日早晨都為選手特別練習時間，其餘每日下午課後，都是課外運動的時間。

(五) 課外運動上下課都用吹叫子為號，每日以五十分鐘為限。

(六) 課外運動，每人每週必練習五次，但是一天不得練習兩次。

(七) 課外運動記分，按上課計算，如有遲到或早退逾十分鐘的，作為半次缺席論。

(八) 課外運動，不得任意缺席，如有特別事故，或疾病時，必須向體育幹事請假。

(九) 各隊員應服從指導的命令。

(十) 無故缺席，以及違抗命令，處罰方法，與正課同。

(十一) 課外運動每週測驗一次，如有打破本校及全市最高記錄者，得由體育部分別給予獎章，以示鼓勵。

(十二) 體育主任和指導員，有代學生選擇以及改正課外運動項目的權力。

(十三) 凡經證明肺癆，畸形，體弱，腦病等的學生，應請校醫診療，並用改正操，以作課外運動。

的項目。

(五) 體格檢查規則

- (一) 體育教師與校醫級任共同負責檢查。
- (二) 新生必須先得檢查證後，方可註冊繳費。
- (三) 如發現學生對於身體健康有所疑惑，或有疫症流行的時候，由體育主任臨時舉行體格檢查，以免傳染。
- (四) 體格沒有檢查以前，每人必須繳呈衛生習慣自省表。
- (五) 凡檢得身體健美的學生，除給予健康錦標外，另行攝影，以誌紀念。

二、體育經費

小學應得經常費中抽出百分之十，專為體育建築及購置之用。而兒童所納之體育費，(高級每人五角，中低級每人三角)應純粹用於體育建設，修理場所，消耗雜支等用，均為體育部支配，不得借作別用。

三、運動分組

小學兒童運動的分組，以指數之和的方法，較為妥善，其方法如第一表。

第一表

年齡	月數	身長(英寸)	體重(磅)	指數	指數之和	組別
13	11以上	62 以上	95—100以上	10	32—39 以上	甲
13	6	60—61	90—94	9		
13	5					
13	0					
12	11	59	86—89	8		
12	6					
12	0	57—58	81—85	7	27—31	乙
12	5					
11	11	55—56	76—80	6		
11	6					
11	5	54	71—75	5	20—26	丙
11	0					
10	11	52—53	68—70	4		
10	6					
10	5	51	65—67	3		
10	0					
9	11	50	61—64	2	19 以下	丁
9	6					
9	5以下	49 以下	60 以下	1		

說明

譬如一個兒童十歲二個月，他的年齡指數是……………3
 身長五十三吋，他的身長指數是……………4
 體重七十一磅，他的體重指數是……………5
 將指數相和起來，共……………12
 此兒童應在丁組。

附度量衡對照表如下

第二表 中英度量衡算換表

1吋	= 2.54公分	1公分	= .03937吋
1呎	= 30.48公分	1公尺	= 39.37吋
1磅	= 453.6公斤	1公斤	= .2磅強
1立方吋	= .01641公升	1公升	= 61立方吋

第 三 表

英寸與公分等數表 1吋=2.59公分

英寸	公 分	英寸	公 分	英寸	公 分	英寸	公 分
30	76.20	42	106.68	54	137.16	66	167.64
31	78.74	43	109.22	55	139.70	67	170.18
32	81.28	44	111.76	56	142.24	68	172.72
33	83.82	45	114.30	57	144.78	69	175.26
34	86.36	46	116.84	58	147.32	70	177.80
35	88.90	47	119.38	59	149.86	71	180.34
36	91.44	48	121.92	60	152.40	72	182.88
37	93.98	49	124.46	61	154.94	73	185.42
38	96.52	50	127.00	62	157.48	74	187.96
39	99.06	51	129.54	63	160.02	75	190.50
40	101.60	52	132.08	64	162.56		
41	104.14	53	134.62	65	165.10		

怎樣做一個小學體育教師

第四表 磅與公斤等數表

磅	公 斤	磅	公 斤	磅	公 斤	磅	公 斤
31	14.06	56	25.40	81	36.74	106	48.08
32	14.51	57	25.85	82	37.19	107	48.53
33	14.96	58	26.03	83	37.64	108	48.98
34	15.42	59	26.76	84	28.10	109	49.44
35	15.87	60	27.21	85	38.55	110	49.89
36	16.32	61	27.66	86	39.00	111	50.34
37	16.78	62	28.12	87	39.46	112	50.80
38	17.23	63	28.57	88	39.91	113	51.25
39	17.69	64	29.03	89	40.37	114	51.71
40	18.14	65	29.48	90	40.28	115	52.16
41	18.59	66	29.93	91	41.27	116	52.61
42	19.05	67	30.39	92	41.73	117	53.07
43	19.50	68	30.84	93	42.18	118	53.52

怎樣做一個小學體育教師

44	19.95	59	31.29	94	42.63	119	53.97
45	20.41	70	31.75	95	43.09	120	54.43
46	20.86	71	32.20	96	43.54	121	54.88
47	21.31	72	32.65	97	43.99	122	55.33
48	21.77	73	33.11	98	44.45	123	55.89
49	22.22	74	33.56	99	44.90	124	56.24
50	22.68	75	34.02	100	45.36	125	56.70
51	23.13	76	34.47	101	45.81	126	57.15
52	23.58	77	34.92	102	46.26	127	57.60
53	24.04	78	35.39	103	46.72	128	58.06
54	24.49	79	35.83	104	47.17	129	58.51
55	24.94	80	36.28	105	47.62	130	58.96
0.1	0.045	0.2	0.090	0.3	0.136	0.4	0.181
0.5	0.226	0.6	0.272	0.7	0.317	0.8	0.362
0.9	0.408						

附杭市小學運動比賽分組標準

此種標準乃杭州體育場與市政府聯合舉行測驗杭市小學男女生之身長體重與年齡製成統計，分爲組別而成，計男生參加測驗者三千數百人，女生一千七百餘人，其分組辦法，概分三種：（一）體重分組（二）體高分組（三）年齡分組，其中以體重分組法爲最便利而最適用，其標準又分兩類：

甲、各年級分組標準，校內外同年級比賽時適用之。

乙、各年級合併分組標準，全校或全縣市運動會時適用之。

上述甲乙二標準中又分兩法，卽分爲甲乙丙三組，或甲乙丙丁四組，視參加人數之多寡，與當時之需要，而採用之，但比較以採甲乙丙三組爲適當。

第五表

		男生各年級體重分組標準					
年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	
分四組標準	甲	21公斤以上	26公斤以上	27公斤以上	29以斤以上	34公斤以上	35公斤以上
	乙	19公斤以上 21公斤以下	22公斤以上 25公斤以下	24公斤以上 27公斤以下	26公斤以上 29公斤以下	30公斤以上 34公斤以下	31公斤以上 35公斤以下
	丙	17公斤以上 19公斤以下	19公斤以上 22公斤以下	21公斤以上 24公斤以下	23公斤以上 26公斤以下	26公斤以上 30以斤以下	27公斤以上 31公斤以下
	丁	17公斤以下	19公斤以下	21公斤以下	23公斤以下	26公斤以下	27公斤以下
分三組標準	甲	20公斤以上	24公斤以上	26公斤以上	28公斤以上	33公斤以上	34公斤以上
	乙	17公斤以上 20公斤以下	20公斤以上 24公斤以下	22公斤以上 26公斤以下	24公斤以上 28公斤以下	27公斤以上 33公斤以下	28公斤以上 34公斤以下
	丙	17公斤以下	20公斤以下	22公斤以下	24公斤以下	27公斤以下	28公斤以下

第六表

女生各年級體重分組標準							
年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	組別
分四組標準	甲	21公斤以上	24公斤以上	27公斤以上	30公斤以上	36公斤以上	38公斤以上
	乙	18公斤以上 21公斤以下	22公斤以上 24公斤以下	23公斤以上 27公斤以下	26公斤以上 30公斤以下	30公斤以上 36公斤以下	34公斤以上 38公斤以下
	丙	16公斤以上 18公斤以下	19公斤以上 22公斤以下	20公斤以上 23公斤以下	23公斤以上 26公斤以下	26公斤以上 30公斤以下	29公斤以上 34公斤以下
	丁	16公斤以下	19公斤以下	20公斤以下	23公斤以下	26公斤以下	29公斤以下
分三組標準	甲	20公斤以上	23公斤以上	26公斤以上	28公斤以上	34公斤以上	37公斤以上
	乙	17公斤以上 20公斤以下	20公斤以上 23公斤以下	22公斤以上 26公斤以下	24公斤以上 28公斤以下	27公斤以上 34公斤以下	30公斤以上 37公斤以下
	丙	17公斤以下	20公斤以下	22公斤以下	24公斤以下	27公斤以下	30公斤以下

第七表

男生各年級體高分組標準

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
組別	甲					
	1.150公尺以上	1.225公尺以上	1.300公尺以上	1.350公尺以上	1.425公尺以上	1.430公尺以上
	乙					
	1.100公尺以上 1.150公尺以下	1.175公尺以上 1.225公尺以下	1.250公尺以上 1.300公尺以下	1.300公尺以上 1.350公尺以下	1.350公尺以上 1.425公尺以下	1.375公尺以上 1.450公尺以下
	丙					
	1.050公尺以上 1.100公尺以下	1.125公尺以上 1.175公尺以下	1.175公尺以上 1.250公尺以下	1.250公尺以上 1.300公尺以下	1.275公尺以上 1.350公尺以下	1.325公尺以上 1.375公尺以下
	丁					
	1.050公尺以下	1.125公尺以下	1.175公尺以下	1.250公尺以下	1.275公尺以下	1.325公尺以下
	分三組標準					
	甲					
	1.125公尺以上	1.200公尺以上	1.275公尺以上	1.325公尺以上	1.400公尺以上	1.425公尺以上
	乙					
1.075公尺以上 1.125公尺以下	1.150公尺以上 1.200公尺以下	1.200公尺以上 1.275公尺以下	1.275公尺以上 1.325公尺以下	1.300公尺以上 1.400公尺以下	1.350公尺以上 1.425公尺以下	
丙						
1.075公尺以下	1.150公尺以下	1.200公尺以下	1.275公尺以下	1.300公尺以下	1.350公尺以下	

第八表

女生各年級體高分組標準

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	
分四組標準	甲	1.150公尺以上	1.225公尺以上	1.300公尺以上	1.350公尺以上	1.450公尺以上	
	乙	1.100公尺以上 1.150公尺以下	1.175公尺以上 1.225公尺以下	1.250公尺以上 1.300公尺以下	1.275公尺以上 1.350公尺以下	1.375公尺以上 1.450公尺以下	1.400公尺以上 1.475公尺以下
	丙	1.050公尺以上 1.100公尺以下	1.125公尺以上 1.175公尺以下	1.175公尺以上 1.250公尺以下	1.200公尺以上 1.275公尺以下	1.275公尺以上 1.375公尺以下	1.325公尺以上 1.400公尺以下
	丁	1.050公尺以下	1.125公尺以下	1.175公尺以下	1.200公尺以下	1.275公尺以下	1.325公尺以下
分三組標準	甲	1.125公尺以上	1.200公尺以上	1.275公尺以上	1.325公尺以上	1.425公尺以上	
	乙	1.075公尺以上 1.125公尺以下	1.150公尺以上 1.200公尺以下	1.200公尺以上 1.275公尺以下	1.250公尺以上 1.325公尺以下	1.300公尺以上 1.425公尺以下	1.350公尺以上 1.450公尺以下
	丙	1.075公尺以下	1.150公尺以下	1.200公尺以下	1.250公尺以下	1.300公尺以下	1.350公尺以下

第九表

男生各年級年齡分組標準

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	
分四組標準	甲	7.5歲以上	9.5歲以上	10.5歲以上	11.5歲以上	13.5歲以上	
	乙	6.5歲以上 7.5歲以下	8.0歲以上 9.5歲以下	9.5歲以上 10.5歲以下	10.5歲以上 11.5歲以下	11.5歲以上 13.5歲以下	12.5歲以上 14.0歲以下
	丙	5.5歲以上 6.5歲以下	7.0歲以上 8.0歲以下	8.5歲以上 9.5歲以下	9.5歲以上 10.5歲以下	10.5歲以上 11.5歲以下	11.5歲以上 12.5歲以下
	丁	5.5歲以下	7.0歲以下	8.5歲以下	9.5歲以下	10.5歲以下	11.5歲以下
分三組標準	甲	6.5歲以上	8.5歲以上	10.0歲以上	11.0歲以上	12.5歲以上	
	乙	5.5歲以上 6.5歲以下	7.5歲以上 8.5歲以下	9.0歲以上 10.0歲以下	10.0歲以上 11.0歲以下	11.0歲以上 12.5歲以下	12.0歲以上 13.0歲以下
	丙	5.5歲以下	7.5歲以下	9.0歲以下	10.0歲以下	11.0歲以下	12.0歲以下

第十表

女生各年級年齡分組標準							
年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	
分四組標準	甲	7.5歲以上	9.0歲以上	10.0歲以上	11.5歲以上	13.0歲以上	13.5歲以上
	乙	6.5歲以上 7.5歲以下	8.0歲以上 9.0歲以下	9.0歲以上 10.0歲以下	10.5歲以上 11.5歲以下	12.0歲以上 13.0歲以下	12.5歲以上 13.5歲以下
	丙	5.5歲以上 6.5歲以下	7.0歲以上 8.0歲以下	8.0歲以上 9.0歲以下	9.5歲以上 10.5歲以下	11.0歲以上 12.0歲以下	11.5歲以上 12.5歲以下
	丁	5.5歲以下	7.0歲以下	8.0歲以下	9.5歲以下	11.0歲以下	11.5歲以下
分三組標準	甲	7.0歲以上	8.5歲以上	9.5歲以上	11.0歲以上	12.5歲以上	13.0歲以上
	乙	6.0歲以上 7.0歲以下	7.5歲以上 8.5歲以下	8.5歲以上 9.5歲以下	10.0歲以上 11.0歲以下	11.5歲以上 12.5歲以下	12.0歲以上 13.0歲以下
	丙	6.0歲以下	7.5歲以下	8.5歲以下	10.0歲以下	11.5歲以下	12.0歲以下

第十一表

男生各年級合併以體重分組標準		女生各年級合併以體重分組標準			
分四組標準	甲	30公斤以上	分四組標準	甲	30公斤以上
	乙	25公斤半以上 30公斤以下	分三組標準	乙	25公斤以上 30公斤以下
	丙	21公斤以上 25公斤以下		丙	20公斤以上 25公斤以下
	丁	21公斤以下		丁	20公斤以下
甲	28公斤以上	甲		28公斤以上	
分三組標準	乙	23公斤以上 28公斤以下	乙	22公斤以上 28公斤以下	
	丙	23公斤以下	丙	22公斤以下	
	男生各年級合併以體高分組標準		女生各年級合併以體高分組標準		
分四組標準	甲	1.350公尺以上	分四組標準	甲	1.300公尺以上
	乙	1.275公尺以上 1.350公尺以下		乙	1.225公尺以上 1.300公尺以下
	丙	1.175公尺以上 1.275公尺以下		丙	1.125公尺以上 1.225公尺以下
	丁	1.175公尺以下		丁	1.125公尺以下

小學體育怎樣實施

分三組標準		分三組標準	
甲	1,325公尺以上	甲	1,275公尺以上
乙	1,200公尺以上 1,325公尺以下	乙	1,175公尺以上 1,275公尺以下
丙	1,200公尺以下	丙	1,175公尺以下
男生各年級合併以年齡分組標準			
分四組標準		分四組標準	
甲	11.5歲以上	甲	12.5歲以上
乙	10.0歲以上 11.5歲以下	乙	10.0歲以上 12.5歲以下
丙	8.5歲以上 10.0歲以下	丙	8.0歲以上 10.0歲以下
丁	8.5歲以下	丁	8.0歲以下
分三組標準		分三組標準	
甲	11.0歲以上	甲	11.5歲以上
乙	9.0歲以上 11.0歲以下	乙	9.0歲以上 11.5歲以下
丙	9.0歲以下	丙	9.0歲以下

四、運動比賽歷

春季

怎樣做一個小學體育教師

一月	假期訓練								
二月	放風箏	拍皮球	滾鐵環						
三月	遠足旅行	自行車（高中級用雙輪，低級用三輪。）							
夏季：									
四月	本校運動會								
五月	排球	棹上高而夫							
六月	乒乓球	木球	壘球						
秋季：									
七月	假期訓練								
八月	造房子	團體接力							
九月	手球	遠足旅行	競走						
冬季：									
十月	踢毽子	跳繩子	參加聯合運動會						

十一月 籃球 爬山

十二月 橡皮球

註：其他應時有價值的鄉土遊戲與競技運動，可以隨時列入。

五 成績考查

一. 考查項目：

(1) 體格

(2) 技術

(3) 品性

(4) 缺席

二. 各項分數的支配：

(1) 體格佔百分之二十五

(2) 技術佔百分之三十五

(3) 品性佔百分之二十五

(4) 缺席佔百分之十五

三、分數計算法：

(一) 體格：(1) 體重的考查和記分——要考查各兒童的體重對與不對，可根據第三十四、三十五、三十六、三十七等表內的體重標準來評定。如果能達到這標準重量，就算是適度的體重，給他一百分，若果不及或者過重的話，就是不良的體重，分數每半公斤扣三分。比如一個十三歲的男兒童，體重三十三又十分之五公斤，體高一百四十八公分，依他的年齡和體高度去對表內的標準體重，即知體重為三十七又十分之五公斤，該兒童的體重量尚欠四公斤，那末，就應扣二十四分，定他的體重分數為七十六分。

(二) 肌肉的考查和記分——強壯的肌肉，是豐滿堅實，抵抗力很強，不是肥胖瘦削。考查肌肉發達程度的方法，分上肢和下肢兩部。考查上肢時，可

備一個相當的重物一件，令該兒童拾提。這個時候教師用指按他的臂肌，觀察堅實程度。並在考查表上記以「堅」字或「軟」字或「中」字；再叫這個兒童空手放鬆臂肌，教師用手指按察他臂肌的豐滿程度，觀察以後在考查表上記以「豐」字或「瘦」字或「中」字；再將他堅實豐滿程度的等第字樣相併合，去對照標準分數，這個分數就是該兒童的上肢肌肉分數。考查下肢的時候，可令兒童左脚提高，右腳尖着地，脚跟高起，依上列考查上肢的方法，考查他的堅實的程度；再令該兒童立正放鬆腿肌，依上法考查他的豐滿程度。末後得上下肢的分數相加除二，就得該兒童的肌肉發達程度的分數。茲將標準分數與表格列後：

標準分數：

豐	中	中	中	瘦
——	——	——	——	——
九十分	八十分	七十分	六十分	五十分
——	——	——	——	——
瘦	瘦	瘦	瘦	瘦
中	中	中	中	中
——	——	——	——	——
三十分	二十分	十分	五分	五分

怎樣做一個小學體育教師

第十二表 考查表

豐軟——七十分 中軟——四十分 瘦軟——二十分

項目	程度	姓名																	
		上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢	上肢	下肢
豐	滿	程	度	中	中														
堅	實	程	度	堅	中														
標	準	字	樣	中堅	中中														
標	準	分	數	80	60														
平	均	分	數	70															

(二) 技術：見第十四第十五第十六第十七第十八第十九等表給分。

(三) 品性：教師和組長各備第十三表若干本在上體育課及課外運動與早操時，組長暗中考查所屬組員的行動，而教師除暗中考查組長外，對於各組員的行動也要詳加注意，以防組長從中作弊。所有考查的結果，每月公布一次，以資警惕。

第十三表

學月 級別 項目	第 學 月						說 明
	第						
很誠實的							分，次遵守的；「丙」六分，再次遵守的；「丁」無分，不遵守的。 (二)到一月終了時，以甲乙丙丁等次評定，其標準如：「甲」十分，遵守的；「乙」八 記載法有兩種：(一)兒童如有過犯在某格內作「X」記號，即扣一分，多則類推。
很勇敢的							
很服從命令的							
很熱心服務的							
很遵守秩序的							
很肯運動的							
服裝很整齊的							
舉動很穩重的							
很知道公德的							
很明白禮節的							
總 計							

(五) 缺席：(以到一次得一分，無故不到一次扣兩分，病假事假不扣分。)

師教育體學小個一做樣怎

第十四表 安徽省立安慶天柱閣小學男生運動技術標準

類別	項目	組別				及格分數	比率
		甲	乙	丙	丁		
跑	三十公尺			6"	6.5"	60	每快1/10加二分
	五十公尺	8.5"	9"	9.5"	10"	60	每快1/10加二分
	百公尺	16"	16"	18"	19"	60	每快1/10加二分
	二百公尺	34"	35"	36"		60	每快1/10加一分
	四百公尺	1.16"	1.17"			60	每快1/10加一分
	八百公尺	3.16"				60	每快1/10加一分
	一千公尺 低欄	23"				60	每快1/10加二分
跳	立定跳遠	5.9呎	5.6呎	5.3呎	5呎	60	每遠一吋加二分
	急行跳遠	11.8呎	10.8呎	9.8呎	8.8呎	60	每遠一吋加一分
	三級跳遠	24呎	23呎			60	每遠二吋加一分
	急行跳高	3.6呎	3.4呎	3.2呎	3呎	60	每高一吋加三分
擲	推八磅鉛球	18呎				60	每遠二吋加一分
	推六磅鉛球		18呎			60	每遠二吋加一分
	推四磅鉛球			18呎		60	每遠二吋加一分
	推三磅鉛球				18呎	60	每遠二吋加一分
	十二吋壘球比遠	70呎	60呎	52呎	46呎	60	每遠四吋加一分
	單手籃球比遠			49呎		60	每遠三吋加一分
	雙手籃球比遠				20呎	60	每遠一吋加一分
	備註：	1. 每人須在跑跳擲三類中各任選一項考查。 2. 如果超出百分以外者也只有百分並另給獎品。 3. 甲乙組撐竿跳高和擲鐵餅標槍均在實驗中故未列入。					

第十五表

安徽省立安慶天柱閣小學女生運動技術標準

類別	項目	組別				及格分數	比率
		甲	乙	丙	丁		
跑	三十公尺					60	每快1/10加二分
	五十公尺	10"	10.5"	11"	11.5"	60	每快1/10加二分
	七十五公尺			15"	16"	60	每快1/10加二分
	一百公尺	19"	20"	21"	22"	60	每快1/10加一分
	二百公尺	46"	47"			60	每快1/10加一分
跳	立定跳遠	5呎	4.10呎	4.8呎	4.4呎	60	每遠一吋加二分
	急行跳遠	8呎	7.8呎	7.4呎	7.呎	60	每遠一吋加二分
	三級級遠	19.6呎	18呎			60	每遠二吋加一分
	急行跳高	2.8呎	2.6呎	2.4呎	2.2呎	60	每高一吋加三分
擲	推六磅鉛球	15呎				90	每遠一吋加二分
	推四磅鉛球		15呎			60	每遠一吋加二分
	推三磅鉛球			15呎		60	每遠一吋加二分
	十二吋壘球比遠	50呎	40呎	30呎		90	每遠二吋加一分
	單手籃球比遠	32呎	28呎			60	每遠一吋加一分
	雙手籃球比遠			20呎	17呎	60	每遠一吋加二分
	網球比遠				40呎	60	每遠四吋加一分
備註	1. 同前表。 2. 同前表。 3. 甲乙組八十公尺低欄在實驗中故未列入。						

第十七表 麥克樂氏標準表

項目	年齡	年 齡													
		8	9	10	11	12	13	14	15						
五十公尺	男生	平均 9.6	9.4	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	7.8	8.0					
	好	9.4	9.2	8.8	8.6	8.4	8.2	7.8	8.8						
百公尺	女生	平均 10.2	9.8	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.0	9.0	9.0	8.4	8.2	8.2	
	好	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6	8.6	9.6	8.4	8.2	14.6				
二百公尺	男生	平均 20.8	20.2	18.8	17.6	16.8	16.4	15.4	14.6	14.2					
	好	19.4	18.2	17.2	16.6	16.4	15.6	14.8	14.2						
四百公尺	女生	平均 20.8	20.2	18.8	18.2	18.0	17.8	17.6	1.6	1.6					
	好	19.6	18.2	17.2	17.0	17.0	16.6	17.8	17.8	16.6					
立定	男生	平均 1.20	1.12	1.22	1.29	1.37	1.45	1.57	1.65						
	好	(3.4)	(3.8)	(4.0)	(4.3)	(4.6)	(4.9)	(5.2)	(5.5)						
立定	女生	平均 1.32	1.24	1.62	1.55	1.90	1.98	1.85	2.24						
	好	(4.4)	(4.10)	(5.4)	(5.6)	(6.3)	(6.6)	(6.10)	(7.4)						

怎樣做一個小學體育教師

小學體育怎樣實施

跳遠	女	平均	0.91	0.94	0.99	1.7	1.12	1.14	1.22	1.24
			(3.0)	(3.1)	(3.3)	(3.6)	(3.8)	(3.10)	(4.0)	(4.1)
跳遠	女	好	1.32	1.37	1.45	1.52	1.60	1.63	1.34	1.34
			(4.4)	(4.6)	(4.9)	(5.1)	(5.3)	(5.6)	(6.0)	(6.0)
急行	男	平均	1.38	1.95	1.13	1.51	2.83	3.45	3.81	4.09
			(6.0)	(6.6)	(7.7)	(8.3)	(9.6)	(11.4)	(12.6)	(13.5)
急行	男	好	2.05	2.13	2.28	2.77	3.25	3.71	4.08	4.44
			(6.9)	(7.0)	(7.6)	(9.1)	(10.8)	(12.2)	(13.5)	(14.7)
跳遠	女	平均	1.65	1.67	1.55	1.98	2.19	2.44	2.74	2.74
			(5.5)	(5.6)	(5.10)	(6.6)	(7.2)	(8.0)	(9.0)	(9.0)
跳遠	女	好	1.83	1.88	2.3	2.33	2.54	2.74	3.25	3.54
			(6.0)	(6.2)	(6.8)	(7.8)	(8.4)	(9.0)	(10.8)	(11.8)
籃球	男	平均	4.37	4.92	5.83	6.17	7.8	7.94	8.10	8.86
			(14.4)	(16.2)	(18.2)	(20.3)	(23.3)	(24.1)	(26.7)	(29.1)
籃球	男	好	5.79	6.7	7.92	9.11	10.85	11.27	11.43	11.33
			(19.0)	(22.0)	(30.0)	(35.6)	(37.0)	(37.0)	(37.6)	(29.0)

怎樣做一個小學體育教師

擲	女	平均	擲									
			8.7 (12.2)	4.16 (13.8)	4.69 (15.5)	5.36 (17.7)	5.89 (14.4)	6.47 (21.3)	6.75 (22.2)	7.11 (23.4)		
遠	生	好	5.18	6.9	7.62	8.53	9.45	10.66	10.66	10.97		
			(17.0)	(20.0)	(25.0)	(28.0)	(13.0)	(35.0)	(35.0)	(36.0)		
跳	男	平均	0.66	0.73	0.81	0.64	0.94	1.10	1.70	1.14		
			(2.2)	(2.5)	(2.8)	(2.7)	(3.1)	(3.4)	(3.6)	(3.9)		
高	生	好	0.81	0.63	0.96	1.10	1.70	1.14	1.27	1.34		
			(2.8)	(2.10)	(3.2)	(3.4)	(3.6)	(3.9)	(4.2)	(4.5)		
高	女	平均	0.96	0.73	0.81	0.84	0.63	0.96	0.64	0.83		
			(2.2)	(2.5)	(2.8)	(2.9)	(2.10)	(3.2)	(3.11)	(2.9)		
高	生	好	0.76	0.81	0.63	0.91	0.96	0.99	0.94	0.63		
			(2.6)	(2.8)	(2.10)	(3.0)	(3.2)	(3.3)	(3.1)	(2.10)		

註：本表有括弧者係英尺數，無括弧者係公尺數。

第十八表

福建省教育廳頒布小學女生暫行田徑賽成績標準

組別	乙組					丙組				
	五十公尺	跳高	跳遠	壘球	五十公尺	跳高	跳遠	壘球		
60	14	2	5	30	15	1.6	4	20		
62	13 4/5	2.1	5.3	33	14 4/5	1.7	4.3	23		
64	13 3/5	2.2	5.6	36	14 3/5	1.8	4.6	26		
66	13 2/5	2.3	5.8	39	14 2/5	1.9	4.9	29		
68	13 1/5	2.4	5.10	42	14 1/5	1.10	5	32		
70	13	2.4 1/2	6	45	14	1.10 1/2	5.3	35		
72	12 4/5	2.5	6.23	48	13 4/5	11.1	5.6	38		

怎樣做一個小學體育教師

74	12 3/5	2.5 1/2	6.4	51	13 3/5	1.11 1/2	5.9	41
76	12 2/5	2.6	6.6	54	13 2/5	2	6	44
78	12 1/5	2.6 1/2	6.8	57	13 1/5	2 1/2	6.2	48
80	12	2.7	6.10	60	13	2.1	6.4	50
82	11 4/5	2.7 1/2	7	63	12 4/5	2.1 1/2	6.6	53
84	11 3/5	2.8	7.2	66	12 3/5	2.2	6.8	56
86	11 2/5	2.8 1/2	7.4	69	12 2/5	2.2 1/2	6.10	59
88	11 1/5	2.9	7.6	72	12 1/5	2.3	7	62
90	11	2.9 1/2	7.8	75	12	2.3 1/2	7.2	65
92	10 4/5	2.10	7.10	78	11 4/5	2.4	7.4	68
94	10 3/5	2.10 1/2	8	81	11 3/5	2.4 1/2	7.6	71
96	10 2/5	2.11	8.2	84	11 2/5	2.5	7.8	74
98	10 1/5	2.11 1/2	8.6	87	11 1/5	2.5 1/2	7.10	77
100	10	12	8.6	90	11	2.6	8	80

第十九表

福建省教育廳頒布小學男生暫行田徑賽成績標準

組別	甲組			乙組			丙組		
	項目	單位	成績	項目	單位	成績	項目	單位	成績
60	一百公尺	八鎊球	18	一百公尺	八鎊球	13	一百公尺	八鎊球	14
	二百公尺	八鎊球	18	二百公尺	八鎊球	13	二百公尺	八鎊球	14
62	四百公尺	八鎊球	3.1	四百公尺	八鎊球	2.6	四百公尺	八鎊球	2
	八百公尺	八鎊球	8	八百公尺	八鎊球	6	八百公尺	八鎊球	4.6
64	一千二百公尺	八鎊球	3.2	一千二百公尺	八鎊球	2.7	一千二百公尺	八鎊球	2.1
	一千六百公尺	八鎊球	8.4	一千六百公尺	八鎊球	6.5	一千六百公尺	八鎊球	4.10
66	二千公尺	八鎊球	3.3	二千公尺	八鎊球	2.8	二千公尺	八鎊球	2.2
	三千公尺	八鎊球	8.8	三千公尺	八鎊球	6.9	三千公尺	八鎊球	5.2
68	四千公尺	八鎊球	3.4	四千公尺	八鎊球	2.9	四千公尺	八鎊球	2.3
	五千公尺	八鎊球	9	五千公尺	八鎊球	7	五千公尺	八鎊球	5.6
70	六千公尺	八鎊球	3.5	六千公尺	八鎊球	2.10	六千公尺	八鎊球	2.4
	七千公尺	八鎊球	9.4	七千公尺	八鎊球	7.5	七千公尺	八鎊球	5.10
72	八千公尺	八鎊球	3.6	八千公尺	八鎊球	2.11	八千公尺	八鎊球	2.5
	九千公尺	八鎊球	9.9	九千公尺	八鎊球	7.9	九千公尺	八鎊球	6.2
74	一萬公尺	八鎊球	3.7	一萬公尺	八鎊球	3	一萬公尺	八鎊球	2.6
	一萬一千公尺	八鎊球	10.1	一萬一千公尺	八鎊球	8.2	一萬一千公尺	八鎊球	6.6

怎樣做一個小學體育教師

74	16 3/5	23.3	3.8	10.5	11 3/5	18.3	3.1	8.6	12 3/5	61	2.6 1/2	6.10
76	16 2/5	24	3.9	10.9	11 2/5	19	3.2	8.10	12 2/5	64	2.7	7.2
78	16 1/5	24.9	3.10	11.1	11 1/5	19.9	3.2 1/2	9.2	12 1/5	67	2.8	7.6
80	15	25.6	3.10 1/2	11.6	11	20.6	3.3	9.6	12	70	2.9	7.10
82	15 4/5	26.3	3.11	11.10	10 4/5	21.3	3.3 1/2	9.11	11 4/5	73	2.9 1/2	8.1
84	15 3/5	27	3.11 1/2	12.2	10 3/5	21.2	3.4	10.3	11 3/5	76	2.10	8.1
86	15 2/5	27.9	4	12.6	10 2/5	22.9	3.4 1/2	10.7	11 2/5	79	2.11	8.5
88	15 1/5	28.6	4. 1/2	12.10	10 1/5	23.6	3.5	10.11	11 1/5	82	2.11 1/2	9.1
90	15	29.3	4.1	13.3	10	24.3	3.5 1/2	11.3	11	85	2.2	9.5
92	14 4/5	30	4.1 1/2	13.7	9 4/5	25	3.6	11.8	10 4/5	88	3 1/2	9.9
94	14 3/5	30.9	4.2	13.11	9 3/5	25.9	3.6 1/2	12	10 3/5	91	3.1	10.1
96	14 2/5	31.6	4.2 1/2	14.3	9 2/5	26.6	3.7	12.4	10 2/5	94	3.1 1/2	10.5
98	14 1/5	32.3	4.3	14.7	9 1/5	27.3	3.7 1/2	12.8	10 1/5	97	3.2	10.9
100	14	33	4.4	15	9	28	3.8	13	10	100	3.3	11

六、體育表冊

小學應有的體育表冊如左：

- 一、各級清潔比賽統計表。
- 二、各級姿勢比賽統計表。
- 三、中國男女兒童正常體重標準表。
- 四、男女兒童肺量表。
- 五、各國兒童比重表。
- 六、中國兒童比重表。
- 七、男女兒童身長統計表。
- 八、男女兒童體重統計表。
- 九、男女兒童身長、體高、比重統計表。
- 一〇、男女兒童肺量、胸圍統計表。

怎樣做一個小學體育教師

- 一一. 男女兒童脈搏次數統計表。
- 一二. 兒童牙齒發育統計表。
- 一三. 兒童疾病比較表。
- 一四. 體育組織系表。
- 一五. 各項運動正確姿勢圖。
- 一六. 運動比賽歷。
- 一七. 兒童運動技術標準表。
- 一八. 課外運動支配表。
- 一九. 全市運動最高紀錄表。
- 二〇. 歷屆運動會成績，各級出席人數，得分比較表。
- 二一. 體育進度表。
- 二二. 各項運動紀錄，記分表。
- 二三. 各項點名冊。

七、健康檢查

一、時間

(一) 檢查時每學期舉行二次，於學期始末行之。

(二) 學生人數衆多，勢不能在短期內檢查完竣，而於學校註冊時，同時分班行之。

(三) 凡每學期各生，均須受健康檢查。

二、檢查內容及方法

(一) 歷史調查，係包括父母兄弟姊妹的狀況，個人生活情形，如環境，健康，衛生，習慣，及運動興趣等項。

(二) 體格檢查，包括身體各重要部份的量度及肺量，力量之測驗，及身體各部的姿勢。

(三) 醫學檢查，包括脈搏，髮皮，足，心肺，腎等現狀的察驗。

(四) 除上面的檢查外，應隨時發覺某生有疾病，或身體的缺陷，即須個別檢查，並施

療治方法。

三、整理統計

(一) 姿勢整理，將姿勢有缺陷的人，整理列一詳表，內載姓名，姿勢，缺陷，及療治方法。

(二) 療治疾病，將檢查的結果，整理後作一個別療治的計劃，其方法與姿勢療治相似，不過性質不同。

(三) 整理統計，將檢查各種度量，列表比較。

八、健康比賽

一、目的：

- (一) 使兒童注意坐，立，行等姿勢的正確。
- (二) 使兒童明瞭平均發育的意義和重要。
- (三) 促進兒童平日衛生事項習慣的養成。
- (四) 培養兒童有健美的觀念。

(五) 考核兒童發育的狀況。

二. 時間:

(一) 每學期至少要舉行數次。

(二) 比賽時間,宜在課外。

三. 項目

(一) 姿勢 比較兒童坐時,立時,行時的姿勢。(外表)

(二) 原力 測量兒童身體內外相關的各部。(內容)

(三) 清潔 比較兒童全身或一部份的清潔。(行爲)

四. 方法

(一) 姿勢比賽 分平時和比賽兩種:

平時——由教師注意兒童坐,立,行的姿勢,隨時評定甲乙丙丁四等。

比賽——必須定期舉行,也分坐,立,行三部,或每次比賽一部份。比賽時叫兒童

坐好,立好,或行動,由評判員一一觀察。姿勢準確自然列爲甲等,準確

而不自然的列爲乙等，自然而不準確的列爲丙等，不自然又不準確的列爲丁等。然後彙集一處，將所評的等第平均，如一人得等第三甲

一乙二丙的列爲甲，二甲二乙一丙的列爲乙。

(二) 原力比賽 實根據體格檢查，爲局部的相關，並非整個的狀態，譬如長與上體高的相關，胸圍與肺量的相關，體重與引體向上數的相關，身長與體重的相關等。(見人體測量學)

(三) 清潔比賽 個人身體衣服的清淨，可以按照姿勢比賽的評定。團體方面，例如教室與教室的比較等。

九、競技比賽

一、目的

- (一) 充分發展兒童固有的體能。
- (二) 利用好勝心理，鼓勵上進。

二. 時間
(三) 考核體育課外運動訓練的成績。

(一) 每學年舉行全校運動會一次。

(二) 按季舉行各項競技。

(三) 比賽時間，以不妨礙功課為原則。

三. 項目

(一) 初級適用的：十公尺跑。二十公尺竹馬跑。滑板比快，滾鐵環，托紙毽，蛙跳，搶位置，彈子打遠，橡皮球踢遠，造房子，自行車，其他。

(二) 中級適用的：

(一) 個人 五十公尺跑。百公尺競走。障礙跑。二十五公尺單足跳跑。拍皮球。比多。擲網球比遠。踢毽子。跳繩子。滾鐵環比快。打彈子。自行車。手球。

(二) 團體 二十公尺直徑輪流跑。障礙跑。接力跑。橡皮球。立定跳遠。滑板比

一、
目的

十、課外運動

- (一) 比賽單位，可應用個人及分組隊或班級等。
- (二) 比賽方法，可採用循環，升級，淘汰，選舉制等的方法。
- (三) 比賽宜多用名譽獎。

四、
方法

- (三) 高級適用的：
 - 快。其他遊戲。
- (一) 個人
 - 百公尺。二百公尺競走。跳高。跳遠。壘球比遠。擲繩圈比準。踢毽子。
 - 跳繩子。放風箏。桌上考而夫。爬山。木球。手球。乒乓球。
- (二) 團體
 - 五十公尺輪流跑。接力。障礙跑。立定跳遠。推鐵球。擲籃球。橡皮球。
 - 籃球。排球。其他遊戲。

二.

時間

- (一) 供給兒童充分戶外活動的機會，並增進發育的效能。
 - (二) 訓練運動的技術，培養正當遊戲的習慣。
 - (三) 培植兒童的品德，激發團體合作的精神。
- (一) 小學每日以五十分鐘為度，均在下午四時以後舉行。
- (二) 如因場地設備不夠，不能同時舉行時，可利用時間活用。
- (三) 若果場地雨濕，可改在各級教室，作室內遊戲。

三.

項目

課外運動的項目，必須隨學校環境而定，以富有體育價值，及經濟，地位為依歸，並以氣候的不同，隨時變換。

四.

分組

分組辦法，或按班級，或按能力，或按自由認定等辦理，以充實各種活動的組織，其分組方法，由各人採用。

五、管理指導

(一) 課外運動與體育課，性質不同的地方。就是使兒童自由發展，但是指導的人，要有改正及領導的責任。

(二) 教師除指示方法，校正錯誤以外，應當默察各個兒童體格，品性的優點和弱點。

(三) 選擇高能的兒童，充當領袖，扶助低能的，於管理上，效力必多。

(四) 課外運動，必須列成一表，明示各組練習時間，和場地，以免紛亂。

(五) 每個兒童課外缺席記載，應備有總記錄表，每週公佈一次，並備學期結束時計算之用。

(六) 舉行各組或班級等常常互相比賽，全體加入，最易引起興趣。

(七) 舉行各種課外活動，如遠足，旅行，登山，生活勞働等，以增加其生產的技能。

(八) 凡代表學校的選手，另定時間及練習的場所。

六、學校代表須知

(一) 本校學生必須具有下列資格；並經體育部認可的，方得充任本校運動代表。

- (一) 運動技術優良。
 - (二) 操行成績列入乙等以上。
 - (三) 學業成績在七十分以上。
- (二) 凡運動代表參加校內外各種比賽時間，以不妨礙學業為原則。
- (三) 運動代表如有違犯各項規則，不服從命令的，應絕對受體育部的處分，其情節較大的，得由體育部提交校務會議，決予以嚴重懲罰。

第二 設備方面

體育的設備，實為小學教育重要的教具，全國小學對於此種設備，極不注意，實為教育最大的缺憾。從各地小學經費上着想，此種設備，欲一時設置，似頗困難。但是設備不良，實不足言以體育的實施與發展。同時小學教育亦不容易有良好的效果。倘主持教育行政的，若能洞悉及此，努力進行，逐漸擴充，那末在若干時間，未始不可獲得相當的進益。茲將小學必需的設備標準，分別於後：

一、場地設備

- 一. 跑圈一所 至多二百公尺，至少百公尺，可容六人同跑。
 - 二. 直徑跑道一所 自一百三十公尺至一百七十公尺，可容八人或十人同跑
 - 三. 遊戲場一所 四千方呎
 - 四. 草地或沙坑一所 約五百方呎。
 - 五. 男生籃球場一所 約二千五百方呎，可按季改爲手球，排球等場。
 - 六. 女生籃球場一所 約二千二百方呎，可按季改爲手球，排球等場。
 - 七. 橡皮球場一所 約四千方呎。
 - 八. 壘球場一所 約二千方呎。
 - 九. 體育部辦公室，及運動器具收藏室各一間。
- 上列場所，爲一百人以下的最低限度，如人數在百人以上，應加一倍，不足五十人，可酌量減半。初小及鄉村小學在特殊情形之下，不能供上列原則設備的，應以每個兒童佔遊

戲場地百方呎爲最低標準。

二、固定設備

- 一. 跳高架一對。
- 二. 鉛球六個。(六磅,四磅,三磅各二個)
- 三. 抵趾板二個。
- 四. 起跳板三個。(立定,三級,急行各一)
- 五. 磅一具。
- 六. 馬錶一只。
- 七. 發令槍一只。
- 八. 終點柱一對。
- 九. 蕃薯箱一對。
- 一〇. 欄架四十只。

怎樣做一個小學體育教師

- 一一. 豆囊四個。
- 一二. 籃球架兩對。
- 一三. 排球柱兩對。
- 一四. 橡皮球門一對。
- 一五. 墊子二個（約一百五十方呎）。
- 一六. 乒乓球桌兩張。
- 一七. 桌上考而夫兩套。
- 一八. 木球兩套。
- 一九. 漏粉器一個。
- 二〇. 齒鋤一個。
- 二一. 紀錄板四塊。
- 二二. 穿球具一套。
- 二三. 皮呎二并。

二四. 遊戲用具。

二五. 立竹窗梯各一架。

二六. 肋木浪板各一架。

二七. 高低單雙槓木馬，跳箱，各一架。

二八. 巨人步，秋千各一架。

二九. 滑板，軒輕板各一架。

上列固定設備，爲百人以下的標準，如人數在百人以上的，應加一倍，不足五十人，可酌量減半。

三、消耗設備

一. 籃球網，排球網各二對。

二. 籃球，排球各三個。

三. 藥球四個。（重量須有分別）

怎樣做一個小學體育教師

- 四. 打氣筒二只。
 - 五. 壘球及網球各四只。
 - 六. 橡皮球一打。
 - 七. 石灰二百斤。
 - 八. 乒乓用具三套。
 - 九. 鐵千一只，接力棒十根。
 - 一〇. 細綫紗二百公尺。
 - 一一. 叫子四個。
 - 一二. 蕃薯二十塊。
 - 一三. 子彈二百發。
 - 一四. 報告筒一只。
- 上列消耗設備，爲百人以下的小學每學期最低標準，如百人以上的，每百人應加一倍，不足五十人，可酌量減半。

第三 課程方面

一、體育課

一. 目的

- (一) 用合宜和適量的運動，鍛鍊體魄。
- (二) 以運動的方法教學適應環境的能力。
- (三) 作課外運動的基礎。

二. 時間

- (一) 按教育部訂小學體育課程標準，第一，二，三，四學年，每周為一百五十分，即每週六節，每節二十五分，第五，六學年，每週為一百八十分，即每週六節，每節三十分鐘。

(二) 飯前飯後一小時內，決不可有體育課，並不得與課間操連續。

(三) 如遇天雨地濕而無室內運動場所的，可各就其本教室內講述體育衛生故事，

或作簡單的徒手操，以及靜的遊戲和室內遊戲等。

三. 作業要項

(見第二十表)

第二十表 作業要項

年級	類別	游	戲	舞蹈	運動	其他	附註
第一學年	戲	唱放道 歌 游 戲	入幕舞 游 戲 拍	豆 舞 易 風	模 仿 登 山	姿 勢 訓 練	活 動 為 主。 課 外 運 動， 以 課 外 每 天 應 有 集 團 運 動， 以 課 內 運 動 時 間 所 教 學 的。
第二學年	戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲
第三學年	戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲
第四學年	戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲	戲 游 戲
說明	多用個人少用團體的						
每周時間	一	百	五	十	分		
說明	個人與團體並用						
每周時間	一	百	五	十	分		

說明	多用團體少用個人的	第五、六年級	體操(體操) 繩梯 繩梯 技如 繩梯 繩梯 游 繩梯 繩梯 戲 繩梯 繩梯	歌(歌) 舞 舞 舞	籃球 排球 足球 籃球 排球 足球 籃球 足球 籃球 排球 足球 籃球 排球	木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球	遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足	登山 登山 登山 登山 登山 登山 登山 登山 登山 登山 登山 登山	單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳	木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱	游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳	準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備	由個人活動。
		井家用單 以授用手 跳的步法 舞各種	籃球 排球 足球 籃球 排球 足球 籃球 足球 籃球 排球 足球 籃球 排球	木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球 木球	遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足 遠足	單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳 單槳	木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱 木箱	游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳 游泳	準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備 準備	由個人活動。			

每週時間 一百一十分

四、各類作業分配

第二十一表 各類作業分配表

第一、二學年		第三、四學年		第五、六學年	
材料類別	時間支配	材料類別	時間支配	材料類別	時間支配
唱歌遊戲	二〇	追逃遊戲	一五	競技遊戲	一五
故事遊戲	二〇	競技遊戲	一〇	競爭遊戲	二〇
追逃遊戲	一〇	競爭遊戲	一〇	鄉土遊戲	一〇
摹仿遊戲	一〇	摹擬遊戲	一〇	歌	一〇

五. 教學要點

- (一) 教師指導兒童，都應注意設計，啓發方法。
- (二) 教材與方法，都以興趣為主，並須顧及其德性，防止虛偽，欺詐，驕傲等習氣。
- (三) 兒童以活動為主，但不妨礙學校秩序的，不應禁止，以免阻其發展。
- (四) 準備操，如整隊，走步，變排，轉向等，在每次上課時間內，低年級不得超過五分鐘，

競技遊戲	五	鄉土遊戲	一〇	士風舞	二〇
鄉土遊戲	一〇	歌舞	五	球類運動	二〇
聽琴遊戲	一五	士風舞	一五	田徑運動	二〇
簡易士風舞	一〇	模仿遊戲	一五	器械運動	二〇
模仿運動	一五	技巧運動	一〇	游泳	五
遠足登山	五	簡單的球類	一〇	遠足登山	一〇
姿勢訓練	一五	田徑及遠足登山	五	姿勢訓練	一五
準備操	一五	姿勢訓練	一五	準備操	一五

中年級不超過六七分鐘，高年級不得超過七八分鐘，並且要自然，不要流於機械。

(五) 鼓勵兒童保持良好的姿勢。

(六) 指導兒童作身體發育的記錄。

二、醫療操

一、目的

(一) 使低能的兒童，得着適量有益的運動。

(二) 根據兒童姿勢的缺陷，施以相當的校正動作。

(三) 教授特種運動的方法，助兒童抵抗特種疾病，增進健康。

二、時間及領導

(一) 凡有缺陷的兒童，應在早操，或課外運動時間，或另訂時間受此特殊的訓練。

(二) 醫療時應由體育教師擔任指導。

三、訓練方法

- (一) 根據缺陷的兒童，按需要編就教材，以備應用。
- (二) 訓練時應詳細指示，待兒童對於各個動作已經做熟，姿勢已經正確，則僅從邊督率指點。

(三) 宜注意其進步程度，更換動作，以適應身體變化的需要。

三、課間操

一、主旨

- (一) 上課時注意力集中，血積頭腦，宜多運動四肢，使血液運動。
- (二) 解除長時間端坐聽講所生的疲勞及不良的影響。
- (三) 養成按日操練身體的習慣。
- (四) 藉課間操的集合，訓練團體的精神。

二、時間

三、
排列與編制

(一) 在每日上午第二節與第三節的中間，其時間爲十分鐘。

(二) 如遇天雨地濕，在室內分級舉行，教材由體育主任編發司令者爲各級體育幹事。

(三) 飯前後一小時內，不宜有課間操，更不能與體育課連續。

(一) 先計算場地面積的大小，與人數的多少，每人所佔地位，平均至少十六方呎。

(二) 調查各級兒童高短的次序，順排一姓名單（有特殊病的亦要分出）或者按着健康檢查的結果，或以分組標準，或用年齡作分配排列的根據。

(三) 課間操的稽查和記載，都要嚴密，又須簡單。檢查的責任，由級任或教導主任分擔。並另印一種兒童位置空白表格，以備點名之用，每格內用粗細線分成六小格，每日用一小格，每週更換一張，點名時，其位置空缺的即作不出席論，其格式參看拙作小學體育。

(四) 在課間操的時候，須備一指揮台，以便示範指揮。而台的尺寸，高五尺至七尺，寬

四尺至六尺，長六尺至八尺。

四、教材編配的原則

- (一) 教材必須合乎國情，民族性，潮流與環境，而能適應生活的需要為原則。
- (二) 教材宜用混合制。
- (三) 團體人衆，不能行走和跑步，祇好用踏步，及定位跑步代替。
- (四) 未舉行運動以前，不宜行深呼吸。
- (五) 多做刺激消化，循環，呼吸，排泄各器官的動作。
- (六) 每一動作的節拍，以八至多三十二呼唱，節數斟酌兒童程度而定。
- (七) 運動的順序，以上肢，下肢，四肢，挺胸，腹腰，快速，呼吸等。
- (八) 冬季教材，以能增加體溫的為宜。
- (九) 末節呼吸以後，可附以歡呼。
- (一〇) 教材的變換，於兒童操練獲得效果的時候，可以逐次更換其中的一部分。
- (一一) 各級或各組的教材，可以採取適中的，至於節數拍數相同而動作互異的，那末，

五.

教學要點

要視其需要而施教，也可以增加興趣。

- (一) 每一動作，宜先示範並且簡略說明姿勢上的要點，及其功效。
- (二) 初習的動作，宜於略緩，並由各教師隨時在旁，矯正姿勢。
- (三) 每一動作，在兒童沒有熟習和準確的時候，勿急於改換新的動作。
- (四) 已做正確而且熟習的動作，宜於增加動作的速率。
- (五) 得已做過的動作，隔相當的時間以後，可以選擇功效顯著的重習之。
- (六) 在操練的時候，關於兒童的注意和努力，宜於詳加觀察。
- (七) 全校兒童在場上操練時候，由體育教師負責指導；但是其他的教師，均須出場襄助。
- (八) 依年部兒童因年齡幼稚，不能與高中年部同時同地操練，宜於分別舉行。

第九章 兒童的體育訓練是怎樣

一、訓練的真義和方針

訓練，是體育行政中培植兒童使身心發展的一種方式。舊式體育管理法等書的上面，都不提訓練，而只論兒童管理政策寬嚴等的問題。一般學校中唯一體育訓練的成績，除了管理規約以外，也多別無所有，這就是誤解管理就是訓練的結果。

英人麥克滿氏，謂訓練意義的應用，可分為三期。（一）認訓練為嚴格的束縛；（二）為過渡的時期，以人格為最高的軌範；（三）始承認兒童的自由——就是今日所謂最新式的「自由訓練說」。此說謂兒童本身有積極的價值，必須解脫一切壓制和禁令，而回復兒童本身目的活動的自由，他的意義就是在免除消極管理，而注重積極的訓練。

但是自由訓練說，不免引起誤會。因為兒童智識未開，自由行動極容易出軌，所以歐洲大陸諸國學校的教師，大多視此為學校中無政府主義。在實這自由訓練說，並非放縱，即順

應兒童活動，加以輔導的意思，實際從事體育教育的人們，遇着事實所不可免的時候，酌量採取消極訓練方法的折衷態度，亦未始不可。

訓練的具體目的有二種：以個人來說，在培養兒童良好的習慣；拿團體來說，在維持學校的良好秩序。我們當小學體育教師的人，應該研究的問題，就是怎樣運用適當的方法，達到此種目的。

養成習慣，也不是事事機械固定的，習慣是否必要，應該以兒童本身有無目的和價值為決斷。成人所謂的理想，人格，等等空洞的名詞，在兒童方面，都不過是分析的日常良好習慣。所以宜於本着兒童的需要，調查社會中最缺乏的道德行為，立為養成習慣的具體標準。自兒童入學到畢業後，必須担保他逐年增加若干良好的習慣。例如痰須入孟等的小問題，也就是訓練中的重要目標。因此，小學體育教師必須依據心理學上的習慣養成律，嚴切的培植。

維持秩序的一句話，平常多半誤解，以為秩序就是靜坐立正，進退成行。其實秩序是種自然律，此等矯揉造作的壓制規律，有礙於兒童身心的發達，簡直不叫做秩序。學校的秩序，

應以對於體育教育的活動有無裨益或妨礙爲標準。例如兒童因爲活潑作業而引起快樂的聲音，不可以認爲沒有秩序。如果妨礙他人的作業，應該加以改革所以維持良好的秩序，並非是制止兒童任何的活動。其實就是激刺的鼓勵，以增加他進行的效率。

體育訓練的問題，與教師的態度有密切的關係。英國亞丹司氏謂兒童對於教師的態度不外乎畏、愛、敬的三種，而一般兒童所以服從教師的威權，百分之九十，都是畏懼教師所致，此種徵象，實非體育訓練前途的幸福，但是教師決不可使兒童畏懼，必須使兒童愛然後敬。

所以體育訓練的方針，萬不可取軍隊的格式。人格感化政策雖然可取，必須視教師個人爲轉移，其適用的範圍，只僅限於積極方面的。最有效的，就是所謂「社會化」的訓練。但是社會化的訓練，是使兒童享受美滿團體生活的方針。按他的方法來說，可分爲消極與積極兩種：積極的社會化訓練，就是利用個人以刺激團體；消極的社會化訓練，就是利用團體以制裁個人。體育訓練方針的根本原則，就是在此。

二、賞罰和訓練的方法

訓練的方法有兩種：一種是直接的方法，一種是間接的方法。賞罰就是直接訓練的方法。學校的兒童，有身心尚未發達，間接的訓練的方法，見效困難，所以有時不得不用直接訓練的方法。賞罰就是應着此種需要而產生的，本心理學上的愉快和不愉快原則而成立的。但是某種行為，發生愉快的結果，就恆有繼續進行的趨勢；發生不愉快的結果，就恆有停止進行的趨勢。訓練的歷程，就在使兒童有益的活動，生愉快的結果，但是有害的活動，生不愉快的結果。這種方法，叫着賞罰，根據實驗心理學家研究的結果，知道「不愉快」的效力，影響於行為比較「愉快」要大些。換一句話說，就是罰的效力，比賞更有效驗。

古代的人每以體罰為最有的力的懲罰。如埃及、希伯來，都有這以類的諺語：我國也有「朴作教刑」的一說。但是歷年來的教育思想家，對於兒童，大都主張寬和。希臘大哲家伯拉圖說：「強迫之學，必難久記；兒童學習，宜帶遊戲色彩，不可加以壓制也。」羅馬著名教育家夸體令也是極端反對學校的嚴革訓練。如阜爾脫並主張兒童自治，廢除體罰，他把學校

名字叫做「樂國」以後教會中雖有用體罰的，然而近來世界各國學校中，大都以慚為厲禁。

兒童的行為失當時，每每易遭自然譴罰，例如因戲火而燒了手指。自然譴罰，理想中雖然很有教育的價值，但是實際上也有四種的弊端：（一）譴罰制度無限，或有性命之憂；（二）譴罰不時，或有倖免；（三）譴罰無形，不易即見；（四）絕對不可嘗試的，不能任兒童受自然譴罰。所以學校的訓練，決不可以使這種為惟一的方法。

人為的懲罰，雖然很有效力，然而在訓練價值上不過是一種急救的方法吧了。施行的時候必須注意左列各點：

- （一）不可常用，必萬不得已時，偶用一下。
- （二）不要認為對待罪惡，必需有教育的價值，才可以指導改過遷善。
- （三）不可含有強迫服從的意味，必須要明白過與罰的因果關係。
- （四）不要成見從事，必須根據大多數的心理。
- （五）不可含有報怨復仇的意味，宜於發生同情。

(六) 不要以工作來代替懲罰的善法。

(七) 罰則不宜於一律規定，應當以需要而設立。

(八) 社會的制裁最有價值，所以罰則宜於隨時與學生共同訂立。

獎賞的方法，有獎詞，獎狀，獎品三種，獎品容易引起兒童物質的慾念，不可多用。獎詞，獎狀，也必施行得法，方可無弊。

黃金龍君曾調查過小學教師得意與失意的訓練方法，茲將其得意方法中的關於直接方面，撮錄如左：

賞

(一) 先考察個性，然後行秘密談話，以溫言獎其好處，令其加勉。

(二) 擇各級中性行最優良者，將姓名揭示教室，以勉其個人，激勵大眾。

(三) 優良的兒童，給名譽獎狀，或密令全級兒童以他為模範。

(四) 揭示名科優良成績，表揚於眾。

(五) 製優勝旗數面，以備各級團體的競爭。

- (六) 用比賽之方法，以獎勵其最優良者。
- (七) 獎勵後，再進一步設計，使他知道自己好的行爲，仍然沒有達到極點。
- (八) 優良兒童，給以圖書及課業用品等，以獎勵之。

罰

- (一) 發現不是之事情時，請全級公判，並幫助犯過人，使設法改好。
- (二) 暫時禁止其參與公眾遊戲。
- (三) 開誠布公用言語訓誡，不可恫嚇。
- (四) 使學生面鏡自省。
- (五) 褫奪名譽獎狀。
- (六) 與學生商定幾種工作，違犯公約者，即令其服役。

三、兒童自治

一切學校的訓育，大都分爲權威、愛戴、自治三個階級，自治就是最高訓育的方式。學生

自治的風氣，起源於美國的高等教育機關，起初爲考試時的「信任制」，（就是考試時不加監察，）然後就推行到學生一切的活動中。於是中小學交相採仿民治的精神，始漸試驗於兒童生活中，雖然也有人反對，以謂兒童年少無知，豈可高談自治，其實學生的自治，本來含有「學治」的性質。七八歲以上的兒童若指導得宜，沒有不可以自治的。就是在極幼稚的兒童，在某種的活動中，也不可以不能完全自治，但是所謂「自治」者，並非指定規模完備的「自治制」。

我國學校，近年來試驗「學生自治制」的很多，但是結果多呈失敗的現象。考究他的原因，並非學生自治制的本身有什麼缺點，完全是教師指導不得其法。然而採用「學生自治制」的時候，並不是僅盲目的抄襲，虛設章程，更不可不明了他的要件和進行的步驟。茲將要目述後：

- 一、自治的範圍，應該以兒童智能發達的程度，逐漸增加。
- 二、自治的範圍，應當以實施時間的長短，逐漸擴充。
- 三、自治的範圍，應以兒童發生需要的部分，逐漸推行。

由上面的三點看來，就可以知道兒童的自治，應自無系統的自治，逐漸至有系統的自治。最小的兒童，尤須自一件一件的小問題，培植他自治力的基礎。等到兒童已覺悟有系統組織需要的時候，教師就集合鄭重的討論，審察是否時機已到，然後用各種的方法，使學生作種種的準備。

第十章 各項運動指導的要點

一、游 戲

一. 宜先說明目的和競勝關鍵的所在，使兒童都能了解方法，而得到真實的效果，遇必要的時候，可以叫比較聰明而先懂得訣巧的兒童，先行示範。

二. 宜於在言語之中和態度上暗示鼓勵，使兒童發生極端的興趣。

三. 對於兒童遊戲的時候，個性的表現，如誠實，忠心，公正，謙虛，勇敢，敏捷，忍耐，服從，犧牲，互助，團結，合作，守法，盡責等等，應當隨時注意，加以鼓勵，如有發現不良品性的兒童，宜於加以校正，並且設法誘導。

四. 第一次所用的遊戲教材，宜選擇多數兒童所知道的，就容易引導，此後逐漸再授新的遊戲。

五. 某項遊戲，兒童玩了不覺得懨倦，不妨多用，等到失去興趣的時候，再行更換，或者隔期

重做。

六. 如果全班人數過多，應當分組同時舉行，使兒童各得充分活動的機會。切不可使多數人旁觀，少數人活動。

七. 遊戲的時候，如遇跌仆等情，教師不宜過於重視，以致減少兒童的勇敢心。但是教師一方面宜於鼓勵他耐苦力，一方面要小心翼護，以免家長因此有深惡運動的動機。

八. 畏縮不前的兒童，宜於多予機會，以改正他不良的習慣。但是每事必先自私自利的兒童，宜於限制他過分的參加，而領導他做領袖或扶助他人的事情。

九. 對於能力不足的兒童，宜於特別在方法上加以指導，使他賞試而有成功的機會。

一〇. 教師宜於加入遊戲，不但可以增加兒童的興趣，並且可以在方法上示範。

一一. 教師應當猜測兒童的心理，給以適要的材料，或徵求兒童的意見，以求適應大多數的需要。

一二. 男女兒童對於遊戲的興趣和需要，略有不同，所以必須分開遊戲。

一三. 遊戲教材，宜於適合當地社會的環境，如鄉村小學多作農事遊戲等。

一四、遊戲教材，宜與學校其他學科聯絡。

一五、遊戲取材宜適合天時地理；比如天熱多作靜止的遊戲，冷天多作劇烈的遊戲，近山的地方，作爬山藏躲等的遊戲。使兒童在課後自己行之。

一六、遊戲取材宜適合兒童的天性，并有誘導的效能，使兒童玩了，能潛移默化，在不知不覺中養成良好的習慣。

二、球類

一、自三年級起，可用球類的簡單動作，編成遊戲作將來的準備，他的材料應當逐年進步，自簡而複，自易而難，由無規則的變成有規則，由單純動作的，逐漸近於正式比賽。

二、球戲多半含科學的意味，教授的時候，宜於特別提出解釋。

三、球戲多半分隊舉行，並且具團體的雛形，關於公德以及合作犧牲等精神的培養，有特別的功能，所以教授戲球的時候，除了技術之外，尤應注意。

四、球戲為各項運動中最有教育價值的，就是有規則；如已釋明以後，兒童們仍不能明瞭，

- 五. 教師對於規則的執行，如同法官的判決，絕對不予寬容。
- 六. 教師對於兒童，宜於極力鼓勵他的真實的能力求勝利，防止不良的習慣發生。
- 七. 養成兒童有絕對服從裁判的習慣，教師對於此點必須特別注意。
- 八. 球類運動的人數都有一定，倘有上下固無妨礙，若果相去過大，足以失去遊戲的興趣。
- 九. 教材的選擇宜於按照兒童的好尚，和時季的不同而定。
- 一〇. 球類運動的用具，在學中如無力購買的，教師宜於設法覓得相當的代用品。

三、田徑運動

- 一. 三四年級，可以開始教授簡單的田徑運動，到五六年級比較深些，但是分量應當視他活動的能力而定，不可過於激烈。
- 二. 田徑運動的內容，不外乎跑，跳，擲三種，這三種中以跑為最容易而又最自然，擲重比較難些，所以教授上宜有一定的計劃，例如四年級上學期以跑為中心教材，參用簡易的

跳躍運動，四年級下學期增加擲的簡易運動，這樣到了高年級，就可以平等應用，並且按照進程教以較難的。

三. 教授賽跑，首先注重步伐的放大，其次求速率的增進，再其次就培養長力，如此進行，必能各按能力，作自然的發展，而免劇烈傷身的弊端。

四. 教授賽跑的初期，不宜多做比賽，如一星期或兩星期舉行競賽一次，比較合宜，倘若每次上課，都以競爭作爲提起興趣的方法，恐怕刺激過甚，難免好勝心重的兒童，有練習過度之虞。

五. 分隊賽跑，比較個人比賽爲省時間，所以用團體遊戲的方法，作爲初步的訓練，必定比較各個指導要容易些。

六. 跳躍運動，當以立定跳高和跳遠爲基礎，注意彈力的增加和身體在空中的平衡，所以練習跳躍的基本動作，可以多做。

七. 撐竿跳高爲兒童最有利益的運動，宜於多多的提倡，但是不必急於求高度的增加。

八. 三級跳遠，因爲兒童能力不足，他的足踝震動極烈，結果恐怕妨碍腦筋的發育並且容

易傷足，不宜多做。

九.

擲重運動有碍發育，兒童時期不宜多用，如果用的時候，物件不宜過重，所以兒童關於擲的運動，以壘球籃球比較適合，鉛球在六磅以下的才能用。

一〇. 田徑運動的目的，就是培養生活需要的體能，和勇敢耐勞等的精神，故而凡是實際上可以應用的技能，雖然不必人人都精，但是必須人人都學都做，如果有不能始終如一參加訓練的，教師應當以道德精神爲重，加以勸諭，或者訓戒。

一一. 教師宜將所教的各項運動，和學生姓名，列成一表，懸在適當的地點，使兒童在每次比賽後或正式試驗後，得隨時將成績填入，在個人可以比較他前後的進步，在全體也可以表示優劣，這種效用高出運動會的萬倍以上。

註：其他教學的方法，均譯在拙作『小學體育』故從略。

第十一章 小學體育衛生訓練的標準

- 一. 頭要端正，胸要挺起。
- 二. 拿書有正當的姿式。
- 三. 不隨地涕吐痰。
- 四. 不在黑暗的地方看書。
- 五. 看書的時候，不可使太陽直射在書上。
- 六. 少吃零食。
- 七. 吃糖不可過度。
- 八. 手和用具不可入口。
- 九. 咳嗽的時候，用毛巾遮口。
- 一〇. 非不得已的時候，不探望病人。
- 一一. 不拋棄果殼在地上。

怎樣做一個小學體育教師

- 一二. 每餐飯前洗手。
- 一三. 吃飯的時候，不隨意遺棄食物。
- 一四. 喫飯的時候，取菜用公共的筷子。
- 一五. 喫飯要細細的嚼。
- 一六. 食物不可過量。
- 一七. 每天早晚和飯後刷牙。
- 一八. 飯後不作激烈運動。
- 一九. 坐立行常注意正直的姿勢。
- 二〇. 每天至少有一小時的戶外運動。
- 二一. 運動的時候，要換運動衣。
- 二二. 運動以後洗澡。
- 二三. 帶汗的衣服立刻更換。
- 二四. 運動以後不納涼。

- 二五. 遵從遊戲的規則。
- 二六. 運動不可過度。
- 二七. 聽從體育教師的指導。
- 二八. 聽從體育領袖的管理。
- 二九. 運動比賽的時候，不說閒話。
- 三〇. 運動比賽的時候，聽從裁判的話。
- 三一. 敬重領袖。
- 三六. 勝了不矜誇。
- 三三. 敗了不灰心。
- 三四. 爲團體的事業，要犧牲自己的私願。
- 三五. 常有幫助別人的精神。
- 三六. 常有快樂的態度。
- 三七. 力求真實的成效，不求表面的虛榮。

怎樣做一個小學體育教師

- 三八服從公共議決的規則。
- 三九體育教師不看的時候，也不偷懶。
- 四〇愛惜公共的器具。
- 四一衣服用具要整潔。
- 四二每夜睡眠八小時。
- 四三早起後就開窗。
- 四四多飲白開水。
- 四五每日按時大便一次。
- 四六按一定的時間工作。
- 四七每天至少受一小時太陽的晒。
- 四八每一星期至少洗澡一次。
- 四九有了疾病，迅速醫治。
- 五〇運動的時候，要有仁俠的精神。

小學體育衛生訓練標準

五一 假期中常旅行。
五二 有機會常到野外散步。

第十二章 怎樣起草體育計劃實施大綱

凡是起草一種體育的計劃，必須根據對象的環境，風俗，人情……等，來規定裏面的綱要，再參合體育原理而成，這就叫着「對症發藥」；使體育可以按步就班的依照着計劃去推動，下面的草案，不過作爲小學體育教師起草體育實施計劃大綱的一種參考吧了。

某某小學體育實施計劃大綱草案

一、目 標

- 一、發達兒童身體內外各器官的功能，以謀全體的適當發育。
- 二、順應兒童愛好活動的本性，發展其運動的能力，以養成日常生活上，國防上所需要之運動技能。
- 三、培養兒童勇敢，敏捷，耐苦，誠實，公平，快活，犧牲，服務，守法，合作，互助，愛國的公民，以作復興民族禦侮抗敵的準備。

四、養成好尚運動之習慣，以作正當娛樂之基礎。

一、要 旨

一、鍛鍊兒童體魄。

二、適應現代社會所需要。

三、適應兒童身體年齡與技術程度。

四、適合兒童生活需要。

五、養成兒童良好遊戲運動習慣。

六、趨重自然活動。

七、矯正兒童姿勢與缺點。

八、採取普及易行可以隨時隨地練習的材料。

九、以運動、遊戲、體操、跳舞為促進兒童體育的工具。

一〇、以組織競賽方法，培養兒童高尚優美的精神。

一一、訓練應用技術，作自衛衛國之準備，以樹民族精神的基礎。

三、組織

- 一、組織體育部與教導等部平行，管轄全校體育上一切事宜。
- 二、每級組織級體育會，在體育部指導之下，辦理全級體育事宜。
- 三、各級設正副體育幹事二人，主持本級體育會。
- 四、體育幹事之下，各設組長若干人，幫助幹事。

四、環境佈置

一、場地

- (一) 畫定早操排列地點。
- (二) 畫定課外運動區域。
- (三) 裝置運動用具。

(四) 在○○○○添置肋木，滑橋，浪木……。

(五) 整理運動用具室。

(六) 在樹林裏或走廊的旁邊裝置引體向上的橫木。

(七) 在體育部牆壁上，漆畫量身高的豎尺。

(八) 在○○○○，豎立姿勢鏡。

(九) 利用樹林的枝節，製置秋千，輕軒板……等的遊戲器械。

二、標語

(一) ○○○○小學的學生，應當個個健康！

(二) 要身體健康，必須鍛鍊身體！

(三) 要身體健康，必須時常練習運動！

(四) 要身體健康，必須發達厚力！

(五) 要身體健康，必須矯正姿勢！

(六) 要身體健康，必須娛樂精神！

三、圖表

- (七) 學習體育，要遵守規則！
 - (八) 學習體育，要勞勿過極！
 - (九) 學習體育，要始終勿懈！
 - (一〇) 我們要在遊戲運動之中，去求快樂精神！
 - (一一) 我們能常保持良好姿勢！
 - (一二) 我們能遵守衛生條件！
 - (一三) 我們要養成運動上仁俠精神！
- (一) ○○○ 歷屆小學聯合運動會最優成績表。
- (二) 本校歷屆運動會各項成績一覽表。
- (三) 坐，立，行，準確姿勢圖。
- (四) 小學應用各項運動姿勢圖。
- (五) 各項運動優勝照片。

- (六) 各級清潔比賽表。
- (七) 中國男女兒童正常體重、身長標準表。
- (八) 課外運動支配表。
- (九) 體格檢查各項統計表。
- (一〇) 體育組織系統圖。
- (一一) 運動標準分數表。
- (一二) 各級獲得體育錦標統計表。

五、體育內容

一、早操

- (1) 每日早晨第一課前二十分鐘舉行，各級成縱隊分立指定的地位。
- (2) 先舉行升旗禮，唱黨歌，繼行體操，全體教職員在場監視或共同操練。
- (3) 早操教材，每兩週更換一次，以增進兒童的興趣，天雨時在大禮堂或各級教室

內分別行之。

二、正課

根據教育部頒佈小學體育課程標準，各學年作業要項分下列四大類。茲將低中高三部教材，類別分述於後：

(甲) 低年部（第一，第二學年）

(一) 遊戲

1. 唱歌遊戲 將歌曲中所含的故事，令兒童演唱，那麼兒童對於遊戲的興趣，十分濃厚，這種遊戲，可分唱歌遊戲，和表情唱歌等。

2. 故事遊戲 是體操化的，無乾燥呆板的毛病。美國各小學中，對於此項遊戲，常在室內舉行。內容大概分爲「自然界活動」、「人類業務」、「名人軼事」、「故事神話」以及兒童遊戲等。

3. 追逃遊戲 利用兒童追逃的活動，選擇各種追逐逃避的遊戲，其次養成靈敏活潑的精神。

4. 摹擬遊戲

摹仿事物的動態，演成有興趣的遊戲，培養兒童高尚品格和團體的精神。

5. 競爭遊戲

利用兒童好勝競爭的心理，選擇各種競爭的遊戲，以資發達他的胆量和合作的精神。

6. 鄉土遊戲

選擇民間流行的鄉土遊戲，是一種民俗運動，令兒童演習，興趣異常的濃厚。

(二) 舞蹈

1. 聽琴動作

聽和諧的音樂，發生相當的反應，令兒童自我表現情趣，教師示範，成各種動作。

2. 簡易土風舞

係舞蹈的一種，是民俗的舞蹈，饒有興趣，動作簡單，依照音樂節奏而演出來的運動。

(三) 運動

1. 模仿運動

利用兒童模仿的天性，選擇關於人類事務和自然界活動的動態，按照

兒童身心發育的狀況，以促進各器官的功能。

2. 遠足 校外活動，藉以調劑兒童的身心。

3. 登山 促進器管的發育。尤其是內臟各器官的增進。

4. 淺水運動 可以增進胆量，促進下肌肌肉的發達。

(四) 體操

1. 姿勢訓練 養成抵抗地心的吸力，和矯治作業上破壞人體姿勢的方法，令兒童直

立，行坐常能保持良好的姿勢。

2. 準備體操 是和緩的規律的教育動作，養成兒童服從，注意，合作，耐勞等的德性。

以上各項作業的材料，共分十四類。取材要旨，按照百分比率採擇，如唱歌遊戲，故事遊戲，聽琴遊戲，模仿運動，各佔百分之十五，其餘各佔百分之五，質量方面，宜有彈性，以收數學的功効。此外關於「自試的活動」亦宜隨時教導，如秋千，滑梯，軒輊板，浪椅……等各種簡易的機巧活動，以養成生活上有價值的技能。

(乙) 中年部 (第三、第四學年)

(一) 遊戲

1. 追逐遊戲

利用兒童活潑靈敏的追逃活動，選擇各種追逐的遊戲，以養成活潑的精神。

2. 競爭遊戲

兒童好勝的心切，選擇各種發達胆量勇敢的各種競爭遊戲。

3. 摹擬遊戲

仿效各種球類體操等遊戲的動作。

4. 鄉土遊戲

選擇民間流行的民俗遊戲，引起兒童愛鄉的觀念，並增加遊戲的興趣。

(二) 舞蹈

1. 歌 舞

欣賞音樂的情趣，且歌且舞，養成和諧的優美姿勢。

2. 土 風 舞

係舞蹈的一種，採取各民族間；而民俗的舞蹈有益身心的陶冶。

(三) 運動

1. 模仿運動

適應兒童模仿的天性，仿效自然活動的各項運動。

2. 機巧運動

適應兒童技巧活動，作各動機巧的動作，養成生活上所必需的運動。

3. 球類運動

選擇關於球類的簡單運動。

4. 田徑運動 田徑運動爲人類天然的活動，採用簡單的跑，擲，跳，各項動作。祇作表演。

5. 遠足登山 校外活動，令兒童身心調劑，並強健內臟各器官。

6. 淺水活動 增加兒童的胆量，發達下肢的肌肉。

(四) 其他活動

1. 姿勢訓練 養成兒童日常生活上良好的姿勢，並矯治人體各部不良的姿態。

2. 準備操 是有規律的教育動作，養成兒童服從，注意耐勞等的德性。

以上十四類作業材料，以追逃遊戲，競爭遊戲，模仿運動，準備操各占百分之十，其餘均占百分之六。按照百分比率，選擇教材，以收教學的功効。至於田徑運動，有的時候也可以採用比賽的方法，以考查他的運動成績。

(丙) 高年部 (第五, 第六學年)

(一) 遊戲

1. 競技遊戲 採取正式的遊戲，同饒有興趣的遊技。

2. 競爭遊戲 選擇耐勞比較劇烈的競爭遊戲。

3. 鄉土遊戲 採用民俗遊戲中比較複雜的鄉土遊戲。

(二) 舞蹈

1. 歌舞 採用健身的舞蹈。

2. 土風舞 選擇比較複雜的土風舞。

(三) 運動

1. 球類運動 橡皮球，籃球，手球等的基本練習，並舉行正式比賽，以養成合作勞苦的精神！

2. 田徑運動 田徑運動初步的練習法，有的時候，舉行正式比賽。

3. 器械運動 雙槓，木馬，跳箱，墊上運動等的簡易動作，強健兒童體格，並發達兒童的胆量。

4. 游泳 發達內臟各器官，並增加其胆量，為人生生活上必要的技能。

5. 遠足登山 身心調劑的戶外運動，有的時候可強迫負重遠足，或登山，以養成勞苦的習慣。

怎樣做一個小學體育教師

(四)其他活動

1. 姿勢訓練

2. 準備操

以上十二類

十,其餘均占百分

六、

課外運動,爲

兒童運動成績。組

一. 課外運動,中

二. 課外運動除

三. 課外運動分

選定,分組也

- 四、場地分開練習，並畫定分組練習的區域。
- 五、課外運動，由體育教師主其事，各級級任教員分任指導。
- 六、運動成績優良的兒童，組織學校代表隊。
- 七、課外運動，中高年級得舉行各種比賽，低年級舉行表演賽。
- 八、課外運動組織的辦法，先把左列的表格，用油印印好，分發學生填寫，然後歸類統計，分出組別，填入課外運動支配表內公佈，以便遵照練習。但每組設組長一人，管理一切。

七、修學指導

一、指導方法

- (一) 高級——定期舉行自由講座，由高年級主持。
- (二) 中級——定期舉行特別講座，由中年級主持。
- (三) 低級——定期舉行故事會，由低年級主持。

二、指導要點

第 二 十 二 表

課外運動選習表 _____年_____月_____日

1. 姓名 _____ 2. _____年 _____級 3. 年齡 _____歲 _____月
4. 組 別 _____ 5. 姓 別 _____
6. 你午後什麼時就沒有課了？ _____
7. 早上是選手特別練習的時間，你願意參加嗎？ _____
8. 下面的項目，你可以至少選習三項嗎？
 - (1) 田賽跳 _____ 擲 _____ 推 _____
 - (2) 徑賽 _____ 公尺 _____ 公尺 _____
 - (3) 器械運動
 - (4) 體操
 - (5) 遊戲
 - (6) 國術
 - (7) 手球
 - (8) 橡皮球
 - (9) 排球
 - (10) 籃球
 - (11) 乒乓球
 - (12) 壘球
 - (13) 機巧運動
 - (14) 跳舞
9. 你在想學的項目後面，劃一圈子，或填出名稱。
10. 此表用鋼筆填好，交到體育部。

- (一) 體育學習法的指導。
- (二) 姿勢訓練的指導。
- (三) 體育家故事的講述。
- (四) 分組運動的組織。
- (五) 指導兒童身體發育的紀錄。
- (五) 各項運動規則的講解。

八、其他體育設施

- 一、每日晨間舉行兒童清潔檢查，由各級級任教師擔任，清潔檢查表揭貼教室內，每週統計何人爲最清潔。
- 二、每月月杪土曜日下午，舉行校內小運動會。
- 三、每學期檢查兒童體格一次，體格不健的兒童必須每月檢查一次。
- 四、舉行健康檢查並矯治缺點。

- 五. 舉行衛生談話會，注意兒童生活，是否適合衛生的條件。
- 六. 舉行兒童營養懇談會。
- 七. 舉行體育研究會。
- 八. 考查兒童體育作業成績。
- 九. 其他關於兒童體育，衛生事宜。

第十三章 怎樣編配體育教材進度表

當小學體育教師的，應當在開學以前，按照兒童的程度與環境，規定本學期各年級的體育教材，編成進度和細目。但是無健身房的小學，體育教師編訂細目的時候，尤應預先計及雨雪時季，妥為分配，並須顧及體育目標與兒童身心。如是，各年級的體育活動，都有一定的進度可循，不致到上課時隨想隨教。

教材的支配，要隨地方的情形，學校的設備，學生的程度，年齡，時令以及環境等等而定。小學體育的教材，支配有兩種方法：（一）活動的種類逐日更換，譬如第一日作遊戲，第二日作競技運動，第三日作球戲等，隔數日或一星期再揀學生所愛好的，或者需要的復習和長期學習的課目，重復練習，如第二十三、二十四兩表。（二）每日教材中含有數種活動，而隔一日或兩日有復習的機會，如第二十五、二十六兩表。第一種的方法，時間經濟而便於學習有系統的技能，適用於教授中高級年齡比較大的學生。第二種的方法適用於教授中低年齡比較幼稚的兒童，因為活動的種類，時時變換，適合於兒童心理能使彼等發生興趣。

并且常有復習的機會，可以時常溫習而不致忘記了。

教材進度不應固定。因為各小學情形不同，某處適合於教材的進度未必適用於他處，所以教材進度貴在能隨機應變，不可呆板。以下的例子是依照普通情形編成的，其中所有教材亦係按照城市學生的程度，心理，身體活動的需要，時令，情景而採取的，如一年級教材因為是秋天用的，所以配有收割的故事，松鼠遊戲等的活動。又因為是在上學期第一星期，大家還沒有認識，所以又配有友誼的韻律活動和遊戲，使他們互相親善和團結。再因為他們是初次上學，必須知道走馬路的規矩，所以用走馬路的規則來教訓他們，使他們當心走路，不致發生危險。又如六年級男生的教材進度表，採取多量的遊戲和球類運動，也是為了順應他們的本能。發達他們的身心，才授予球類基本的練習，俾作將來正式玩球類遊戲的準備。此外本教材進度注意溫習，故每課列入一二種復習活動，并且於每星期有一天專為健康教育的指導。此種健康教育與普通課不同，教授時不只限於演講方法，而時常採用表演式，故事式，遊戲式等引起兒童的興趣。如一年級健康教育中走路安全，可以選一個人立在中央做警察，叫其餘的兒童圍着警察走，警察舉起手來，全體兒童即行停步，同時可以練

習，向左右轉彎走。或別種表演故事或相等的追逐遊戲。如此使兒童明白體育與健康的關係。

第二十三表 小學五年級一週的體育教材進度表

星期	一	二	三	四	五
活動	遊戲	競技運動	籃球	機巧運動	健康教育
活動順序及項目	1. 搶手巾 2. 有毒的坐位 3. 末了一人 4. 狗追棍	1. 壘球擲遠 2. 四十公尺跑 3. 籃球入圈 4. 走路競速	1. 擲接球方法 講解 2. 擲接球仿效 操 3. 擲接球練習 4. 籃球規則講 解 5. 籃球練習	1. 坐立 2. 雙人搖椅 3. 哀斯基馬旋 轉 4. 海狗爬行	牙的保護法

安慶天柱閣小學五年

項目	週	
	第	第
體操	第123456組	轉法復習 習樣排進行 各四左右轉 轉走
遊戲	第123456組	跳的姿勢 分析操練
遊戲	大隊接力跑	叫子跳高架一對 對接力棒一對

怎樣做一個小學體育教師

怎樣編配體育教材進度表

田	第 34 組	第 56 組	第 12 組		第 123456 組
	立定跳高	全 左	全 左	立定跳高 比賽	
賽	跳高架一對 竹竿一根，穿 釘兩只。	全 左	全 左	皮尺，鐵千， 紀錄表，紀錄 板，鉛筆。	
	第 12 組		第 34 組	第 56 組	
徑	起跑要義		全 左	全 左	
	二十公尺衝刺		全 左	全 左	
賽	終點柱一對。 紗繩。		全 左	全 左	
	第 56 組	第 12 組		第 34 組	
球	籃球。運球。 練習	全 左		全 左	
	籃球兩只	全 左		全 左	
類		第 34 組	第 56 組	第 34 組	
		向前深翻 風車	引體向上	跳箱	
墊上運動		墊子兩塊	單槓	矮跳箱	

第二十五表 小學一年級秋季第一週體育教材進度表

分類	星期	一	二	三	四	五		
故事遊戲	收	割	復	習	牛翅小雞	復	習	
韻律活動	我親愛小朋友	復	習	復	習	五	穀	
技	術		圈內傳球	復	習			
追逐遊戲	火	車	松鼠與樹	復	習	搶	位	子
模	仿	操	兔子，鳥飛	復	習	貓，鴨子		
接力遊戲				簡單競跑	復	習		
健康教育								走路安全

第二十六表 小學六年級秋季九月份體育教材進度表

星期	一	二	三	四	五
第一週	體能測驗 姿勢測驗	繼續測驗 分組	手角力 人球 向上高踢 熊在阱中	門毬舞 橡皮球 踢法	健康教育 (生長)
第二週	手角力 向上高踢 球 向升級球 接力跑	門毬舞 體球遊戲	人球 肩立 踢球門練習	進行法 繞圈追毬 升級球	健康教育 (面色)
第三週	肩立 滾翻 中 三熊在阱中 繞圈追拍	七跳 抱人遊戲	立定跳遠 兩端接球	肩立 滾翻 踵跳 曲折傳球	健康教育 (肥肉)
第四週	七跳 立定跳遠 曲折傳球	花式跳遠 兩端接球	橡皮球踢遠 九區傳遞遊戲	機巧運動 測驗	健康教育 (工作和遊戲)

怎樣做一個小學體育教師

習 習
四、時常
三、開
二、印
一、印
父母
法約有下
設法，把這
假，以資調
動，並且時
一般

五、將學校體育活動的情形，和兒童身體發育的狀況，與改正的地方，常時報告各家長。

六、規定體育成績考核的標準，使各家長詳細明白，不及格的學生，不得升級或畢業，把厭惡動活的心理，轉換新的方向。

上面的辦法，不過是個概舉，我們當小學體育教師的，總要設法使各家長幫助學校體育進行順利，不致發生阻力才好。

怎樣做一個小學體育教師

第

假定

前同時早

運動場設

也容易得

佈置

一、運動

兒童

術化

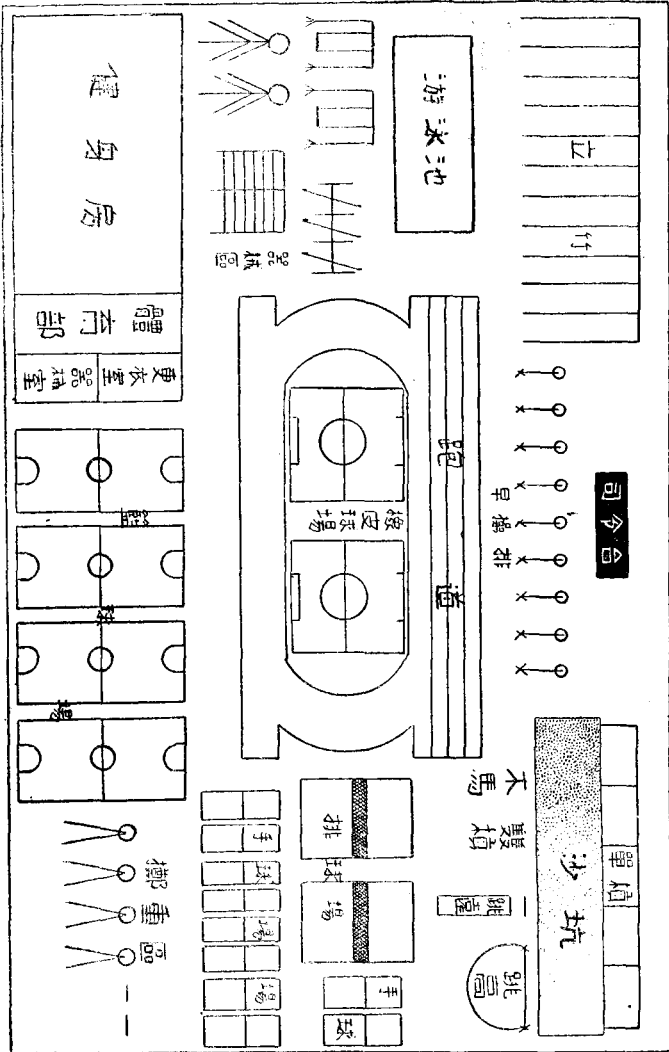
二、以不

三、運動

四、運動

場動運置佈樣怎

第 三 圖



怎樣做一個小學體育教師

五.

則雨絲
使粉絲

(一)
(二)

第十六章 領袖訓練

在小學裏想上一班的體育課，同時有兩位體育教師的指導，是事實上做不到的事，我們的理想，既然事實上不能實現，但是小學一班中的學生人數，至少有四五十之多，在分組運動的時候，只有一位體育教師，實在是顧及不到，惟一的辦法，只有選擇運動技術和品性優良的兒童，加以訓練，使他成爲一個領袖人物，但是體育領袖就是體育教師的代表，負責指導全級或全組共同活動。

教師要訓練兒童，及早對於領袖的觀念有相當的認識，教師對於領袖不要希望過奢，有些兒童因爲能力的缺乏，或許不能担任體育領袖的職務，所以教師不必希望每個兒童都成爲良好的領袖，重要的原則，乃是領袖的任務，要盡量地讓全體兒童輪流分任。

要養成一個有能力的領袖，是要經過相當時期的訓練，所以每個領袖要給予他充分的時間以表現他的指導和指揮的能力。他還要有正確的表演的能力和他種活動的技能。領袖能做一個第一流的代表固然最好，否則至少要能明瞭活動和遊戲的目的，分別好壞。

怎樣做一個小學體育教師

的 制 上 的

八、幫助體育部工作。

二、體育組長的職責

- 一、組長對於該組體育上一切的事宜，負有籌劃的責任。
- 二、組長及組員在運動場上，不論練習何種運動，應有互相扶助的責任。
- 三、組員對於運動有不明瞭的地方，組長必須盡力解釋，若果組長不能釋疑，可以詢問體育教師。
- 四、組長有協助體育幹事和體育教師輔導各種事務的進行及整理器械，佈置運動場地等的義務。
- 五、組長必須督促各組員練習運動，並檢查各組員有無缺席，報告體育幹事。
- 六、組長對於該組的組員若有體育成績不及格的，必須盡力勸告組員努力練習。
- 七、組長有代表該組發表意見及出席組長會議之責。

第十七章 兒童適用的體育狀況卡片

學校裏每逢開學的時候，必須預備一些表格，填寫學生體格情形，所分的組別，運動品性的考核，正課和課外運動的劃到等等。一到考試的時期，更要用表格去填寫每個學生運動的成績，與所得的分數，以資稽考。用的時候不覺得怎樣，等到一學期終了的時候統計一下，所費可觀，於經濟上，手續上，都得不償失，並不容易保存。因此作者在上學期開學的時期，仿造圖書館用的圖書卡片的式樣，製成『體育狀況的卡片』試用半年以後，比較零星表格，易於保存，調查便利，並且非常經濟，又可以作為體育報告單之用，茲特介紹出來，以供採用。

- 一、製法 按照卡片的內容，叫書記或者在印刷店裏用厚紙印成，一律用白底藍字或黑字；然後分發給各兒童，在勞作課裏把厚馬糞紙裁了和卡片一樣的大小，（最好預先製成木板，比較耐久些。）用漿糊二面黏好。下面鑿兩個小洞，自己暫行保存。
- 二、呎吋 長八吋，寬六吋的長方形，或長六吋，寬四吋亦可。

三. 內容

第二十七表正面 ○○小學學生 體育狀況卡片 年 月 日第 號

年 級學生 性別 實足年齡 歲 月指數
 身高 吋指數 體重 磅指數 指數之和
 組別 生 組。你在本班上第 組，第 號。

你在課外運動的時候，喜歡玩些什麼運動？詳細的寫在下面：

你擅長是些什麼運動？ 你是(校)(班)隊的什麼代表？

運動項目的支配

正 課 星期一 二 三 四 五 六
 課外運動 星期一 二 三 四 五 六

正課和課外運動的劃到

正 課	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
缺 席	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
早 操	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
缺 席	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
課外運 動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
缺 席	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44

○ ○

第二十八表 反面

你能不違犯下列運動道德的條文嗎？

1. 很誠實的 _____
2. 很勇敢的 _____
3. 很服從命令的 _____
4. 很熱心服務的 _____
5. 很遵守秩序的 _____
6. 很用力運動的 _____
7. 服裝很整齊的 _____
8. 舉動很穩重的 _____
9. 很知道公德的 _____
10. 很明白禮節的 _____

成績考查：

正 課： 本學期共上 _____ 次。分數 _____ 缺席 _____ 扣 _____ 分共得 _____ 分所佔的百分數(20) _____

早 操： 本學期共上 _____ 次。分數 _____ 缺席 _____ 扣 _____ 分共得 _____ 分所佔百分數(10) _____

課外運動： 本學期共上 _____ 次。分數 _____ 缺席 _____ 扣 _____ 分共得 _____ 分所佔百分數(15) _____

體 格： 體重 _____ 分上肢肌肉 _____ 分共得 _____ 分所佔的百分數(15) _____

運動道德： 違犯過 _____ 次應扣的 _____ 分共得的 _____ 分所佔的百分數(25) _____

標 準： _____ 公尺跑第一次成績 _____ 第二次成績 _____ 第三次成績 _____ 平均成績 _____

運 動： _____ 分數 _____ 跳 _____ 第一次成績 _____ 第二次成績 _____ 第三次成績 _____ 平

均成績 _____ 分數 _____ 擲 _____ 第一次成績 _____ 第二次成績 _____ 第三次成績 _____ 平

體育主任： _____ 平均成績 _____ 分數合計 _____ 平均 _____ 所佔的百分數(30) _____

體育分數總計 _____ 體育總幹事 _____ 本班體育幹事 _____ 本組組長 _____

評語 _____ 體格情形 _____

為體育體學小徑一做樣範

兒童適用體育狀況卡片

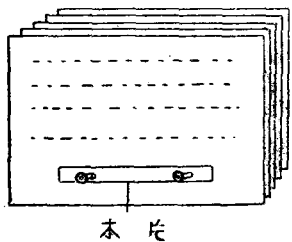
四、

填法 高年級的學生，可以在體育課的時間裏，教師指導他們自己填寫，至於中年的學生，可以挑選幾個能力高些的兒童代填。但是所填的字，一律用紅的顏色，以清眉目。

五、

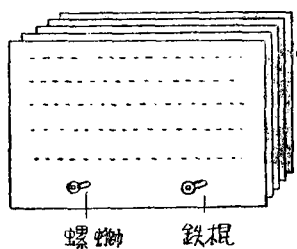
保存法 卡片在沒有填完以前，囑學生自己暫行妥為保存，以免損壞。待填完以後，必須繳到體育部。但是體育部的牆壁旁，各訂長約四吋左右的細鐵棍或粗鐵絲若干根，（每班兩根）把卡片套在上面，便於翻閱，而鐵棍的外端各備螺絲兩個，或用木頭擋着，以免卡片遺失，如第四、第五兩圖。一到應用的時候，再分發給各學生，待完畢後，仍送體育部保存。

第四圖



木片

第五圖



螺絲

鐵棍

怎樣做一個小學聽音題

第十八章 行政與活動歷

第一週

事項 單元 項目	修理運動場 佈置體育部用具室 擬定本年度訓練及活動計劃
事	1. 修理運動場
2. 修理健身房	
3. 佈置體育部及用具室	
4. 擬定本年度訓練大綱	
5. 擬定本年度活動計劃	
6. 擬定組織小團體方案	
7. 本部各股事務工作計劃起草	
8. 編造本年度收支預算	
9. 印兒童體格檢查表	
目	

第 二 週

事項 元 大	開 始 編 組
事 項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動場整理完竣 2. 檢查本部一切設備 3. 各年級體能分組和運動編組 4. 舉選幹事和組長 5. 妥辦各項開學事件 6. 規定體育成績標準 7. 公佈本學期各項新設施辦法 8. 編定體育課程工作支配表 9. 編定早操位置圖表 10. 整理各種文件及表冊 11. 購置運動用具 12. 整理告假冊 13. 繼續上週未完的工作 14. 其他工作
名	
目	

怎樣做一個小學體育教師

第 三 週

事項 單元 天	各項設施計劃會議 開始訓練
事 項 名 目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 早操與課外運動開始訓練 2. 本年度○學期各項設施計劃會議 3. 規定各生組分及應得體育成績標準 4. 研究需要何種運動 5. 公佈各種運動組別 6. 公布早操位置圖表 7. 公布各組隊應備的體育用具與服裝 8. 規定用具消費辦法及統計 9. 公布各項運動規約 10. 通告用具賠償規程 11. 公布體格檢查日期和規程 12. 繼續上週未完成的工作 13. 其他工作

第 四 週

事項 單元 大	檢查體格 各種會議 測驗成績
事 項 名 目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理身體檢查用具 2. 公佈體格檢查手續及程序 3. 佈置體格檢查處 4. 分配檢查員的工作 5. 體格檢查 6. 擬訂各班組長訓練的方案 7. 各班代表隊校隊及全校各種運動隊的組織 8. 舉行部務會議 9. 舉行幹事會議 10. 舉行組長會議 11. 本月工作報告 12. 本月財政報告 13. 舉行第一學月測驗 14. 繼續上週未完的工作 15. 其他工作

第 五 週

事項 單元 大目	目
特別生開始訓練	<ol style="list-style-type: none">1. 早晨領袖運動訓練開始2. 特別生開始訓練3. 各種運動隊會議4. 厘訂各種運動隊指導時間5. 添製用具6. 各運動隊長會議7. 整理場地8. 繼續上週未完的工作9. 其他工作

第 六 週

怎樣做一個小學體育教師

日期	事項
體育衛生發出	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦公未檢驗體格各生事宜 2. 發出體育衛生標準 3. 預備本校體育話劇表演 4. 舉行體育幹事會議 5. 整理場地 6. 繼續上週未完的工作 7. 其他工作

第七週

專案 項目	參加聯合運動會
事 項 名 目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 挑選選手 2. 辦理出席聯合運動會的手續 3. 準備出席聯合運動會的事宜 4. 指導參與聯合運動會的選手 5. 出席比賽 6. 組長會議 7. 整理場地 8. 繼續上週未完的工作 9. 其他工作

第 八 週

事項大	事項
事項大	<p>班際競技運動比賽成績測驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈班際團體運動比賽的規約 2. 佈置場地 3. 聘請裁判 4. 舉行班際競技運動比賽 5. 成績的統計 6. 發給獎品 7. 測驗第二學月正常身高體重 8. 報告本學月財政情形 9. 報告本學月工作 10. 第二學月測驗 11. 舉行體育部務會議 12. 整理場地 13. 繼續上週未完的工作 14. 其他工作

第九週

事項 大項	舉行遠足旅行
事項 名目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈遠足旅行的辦法 2. 籌備遠足旅行事宜 3. 舉行遠足旅行 4. 發給遠足旅行成績獎 5. 體育幹事會議 6. 整理場地 7. 繼續上週未完的工作 8. 其他工作

第十週

事項 單元 大	種痘宣傳
事	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌備種痘宣傳事宜 2. 通知各生家長 3. 公佈種痘辦法 4. 舉行各生的種痘 5. 作種痘的統計 6. 各隊長會議 7. 整理場地 8. 繼續上週未完的工作 9. 其他工作
項	
名	
目	

第十一週

事項 單元	體育表演
事項 名目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌備體育表演事宜 2. 公佈體育辦法 3. 發帖邀請各家長來校參觀體育表演 4. 舉行話劇體育表演 5. 組長會議 6. 繼續上週未完工作 7. 整理場地 8. 其他工作

第 十 二 週

事項元天	體育論文比賽 測驗成績
事	<ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈體育論文比賽規約 2. 籌備體育論文比賽事宜 3. 舉行體育論文比賽 4. 批閱論文 5. 公佈成績 6. 發給獎品 7. 體育部會議 8. 舉行第三學月成績測驗 9. 量測第三學月正帶身高雄重 10. 報告本學月財政情形 11. 繼續上週未完工作 12. 整理場地 13. 其他工作
項	
名	
目	

怎樣做一個小學體育教師

第 十 三 週

事項 單元 大目	姿勢比賽
事 項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發出姿勢比賽規程 2. 規定姿勢比賽表格 3. 聘請裁判 4. 舉行姿勢比賽 5. 整理姿勢比賽成績 6. 發獎品 7. 公佈個人衛生比賽標準 8. 整理場地 9. 繼續上週未完工作 10. 其他工作
名 目	

第 十 四 週

事項 充 大	個人衛生比賽
事 項 名 目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈個人衛生比賽辦法 2. 籌備個人衛生比賽事宜 3. 規定個人衛生比賽表格 4. 聘請裁判 5. 舉行個人衛生比賽 6. 整理個人衛生比賽辦法 7. 發給個人衛生比賽獎品 8. 繼續上週未完工作 9. 整理場地 10. 其他工作

第十五週

事項 單元 大	舉行政誼比賽
事 項 名 目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 函約他校作友誼運動比賽 2. 各班互相友誼比賽 3. 組長會議 4. 各運動隊長會議 5. 公佈各會操規則 6. 公佈各班會操教材 7. 繼續上週未完工作 8. 整理場地 9. 其他工作

怎樣做一個小學體育教師

事項 單元 大	事項 名 目
演說體育故事比賽 全校會操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌備會操事宜 2. 發帖邀請各家長來校參觀 3. 舉行會操 4. 公佈演說體育故事比賽規約 5. 規定比賽表冊及評判的標準 6. 聘請裁判 7. 公佈會操和演說故事成績 8. 發給獎品 9. 報告本學月工作 10. 繼續上週未完工作 11. 整理場地 12. 其他工作

第十七週

事項 單元 大目	
各級課程完畢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各項課程完畢 2. 預備各項獎品並登記完畢 3. 公布體格檢查日期及規程 4. 早操課外運動停止 5. 整理運動場 6. 整理檢查全校清潔 7. 繼續上週未完工作 8. 其他工作

第 十 八 週

單 項 元 大	學期成績測驗 統計獎勵各生
事 項 名 目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學期成績測驗 2. 整理檢查身體用品 3. 分組檢查身體工作人員 4. 公布學期結束檢查身體 5. 統計本學期各生缺席並報告 6. 統計本學期各生獎勵事宜 7. 整理場地 8. 繼續上週未完工作 9. 其他工作

怎 樣 做 一 個 小 學 體 育 教 師

第十九週

事項單元	學期體格檢查
事項名目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開始檢查身體 2. 統計身體檢查 3. 整理文件表冊 4. 整理測驗一切運動用具並封存 5. 核算本學期各生體育成績 6. 各項報告發出 7. 各股工作結束 8. 繼續三週未完工作 9. 其他工作

第 二 十 週

大事 單 項 元	各項結束
事 項 名 目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理未驗嚴格各生事宜 2. 整理物產並封存 3. 體育幹事語別會 4. 組長語別會 5. 隊長語別會 6. 體育部務會議結束 7. 籌備下學期事務 8. 財政結束報告 9. 本部本學期工作報告 10. 統計本學期患病生數目 11. 繼續上週未完工作 12. 其他工作

怎樣做一個小學體育教師

說明：

一、 上面的『行政與活動曆』係按照『學月與周次對照表』推算出來的，因工作的繁簡，故條文有多寡之別。讀者應用時，可按着本校的環境酌量增減與變通，并非一成不變的金科玉律。

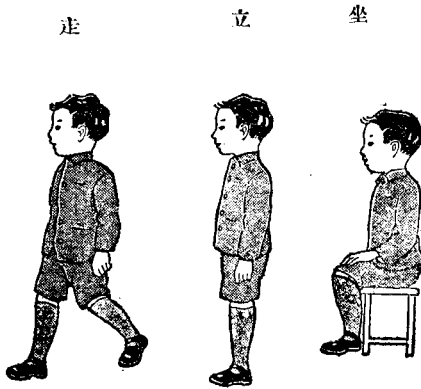
二、 各項運動比賽，因為有時間性的關係，沒有列入，請看第八章中『運動比賽曆』。

三、 學月與學周次對照表

第二十八表

學月	上學期						
	下學期	八 月	九 月	十 月	十一 月	十二 月	一 月
週 次	第二週	三四五六週	七八九週	十一十二週	十三十四週	十五十六十七週	十八十九週

第六圖



走

立

坐

走

5. 4. 3. 2. 1.
腳兩頭胸
尖肩手部部
向水前昂挺
下平後起直
。平。自由擺動。

立

5. 4. 3. 2. 1.
兩胸兩兩
肩部部膝足
水挺昂要完
平。起強全
。而平着地
。不寬，而
。弛。不寬
。弛。全身
。的重力。

坐

5. 4. 3. 2. 1.
兩視兩胸
肩綫頭背
不可正手要
高一前平股挺
。低。方。上。直。

說明：

故特介紹出來，以供參考。

壹、坐立走姿勢圖

第十九章 小學體育部應用的圖表

小學體育的圖表，拙作『小學體育』裏收集得很多，下列幾種是小學裏必需應用的

貳、本校歷屆運動會成績比較表

第二十九表 民國二十年 月 日製

性別	男 生				女 生			
	甲組	乙組	丙組	丁組	甲組	乙組	丙組	丁組
組別								
級別								
姓名								
成績								
保持者								
年級								
第一屆								
第二屆								
成績								
保持者								
年級								

怎樣做一個小學體育教師

第三十表 (月 日起)

第 學年第 學期第 學月 體育教學實施錄	週次	第 週	第 週	第 週	第 週	
	預	分鐘				
		教				
	定	材				
		分鐘				
	實	教				
		材				
	施	材				
	備考					

參、教學實施週錄

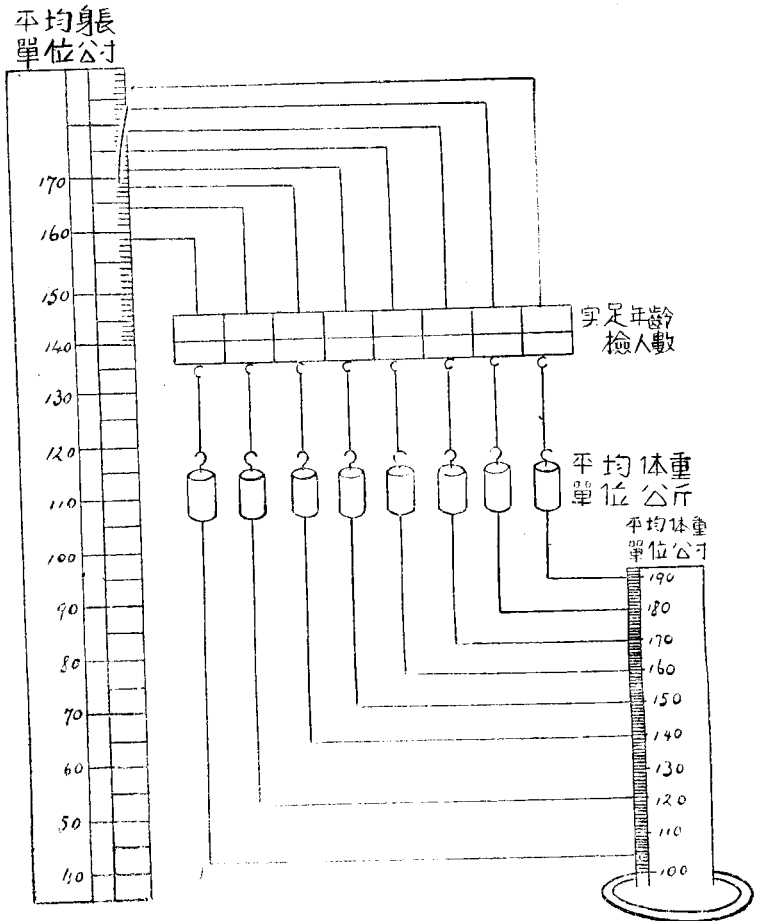
肆、體重比較表

人數比較		體重	
人數	比較	平均	合計
1	1		
2	2		
3	3		
4	4		
5	5		
6	6		
7	7		
8	8		
9	9		
10	10		
11	11		
12	12		
13	13		
14	14		
15	15		
16	16		
17	17		
18	18		
19	19		
20	20		
21	21		
22	22		
23	23		
24	24		
25	25		
26	26		
27	27		
28	28		
29	29		
30	30		
31	31		
32	32		
33	33		
34	34		
35	35		
36	36		
37	37		
38	38		
39	39		
40	40		
41	41		
42	42		
43	43		
44	44		
45	45		
46	46		
47	47		
48	48		
49	49		
50	50		
51	51		
52	52		
53	53		
54	54		
55	55		
56	56		
57	57		
58	58		
59	59		
60	60		
61	61		
62	62		
63	63		
64	64		
65	65		
66	66		
67	67		
68	68		
69	69		
70	70		
71	71		
72	72		
73	73		
74	74		
75	75		
76	76		
77	77		
78	78		
79	79		
80	80		
81	81		
82	82		
83	83		
84	84		
85	85		
86	86		
87	87		
88	88		
89	89		
90	90		
91	91		
92	92		
93	93		
94	94		
95	95		
96	96		
97	97		
98	98		
99	99		
100	100		

註：身高、肺量比較表格式同上，故從略。

伍、身長體重實足年齡比較表

第三十二表



玖、各國兒童身長比較表

第三十八表

國別	年齡									
	五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	一〇歲	一一歲	一二歲	一三歲	一四歲
中國	105.7	111.5	115.1	121.5	127.5	133.3	137.5	143.5	149.5	155.5
日本	97.4	103.8	108.5	113.8	118.3	122.8	127.5	130.9	135.4	140.9
美國	103.3	115.5	121.8	125.7	131.5	136.3	140.0	145.5	151.0	156.5
德國	—	115.5	118.0	123.0	128.5	133.5	138.0	143.0	148.0	153.0
俄國	—	—	113.0	117.9	123.7	128.8	133.0	138.0	143.0	148.0
法國	105.0	108.0	114.0	121.0	125.5	130.0	135.5	140.0	146.5	152.0

註：身長以公尺

拾、各國兒童體重比較表

第三十九表

國別	年齡		五歲	六歲	七歲	八歲	九歲	一〇歲	一一歲	一二歲	一三歲	一四歲	一五歲
	重	量											
中國	一五·一	一七·一	一八·一	二〇·一	二三·五	二四·七	二七·〇	二八·八	三二·七	三三·一	三六·一	四一·三	—
日本	一五·三	一八·五	一七·八	一九·一	二一·〇	二五·〇	二五·〇	二七·三	二九·八	三三·六	三六·七	—	—
美國	—	二·五	二·五	二五·九	二六·六	二〇·五	二二·三	二四·八	二九·〇	三〇·六	四〇·六	四〇·八	—
德國	—	三〇·一	三一·〇	三二·七	二六·四	二八·七	三〇·五	三一·三	三三·五	四一·五	四四·五	—	—
俄國	—	—	三〇·〇	三二·一	二七·七	三〇·二	三二·六	三六·六	四一·五	四六·六	—	—	—
法國	一七·〇	一九·五	二〇·〇	二二·〇	二六·〇	二八·〇	二九·五	三三·〇	三五·〇	三五·〇	—	—	—

註：體重以公斤為單位

第四十表

月 日	週 次	預 定 工 作 事 項
至自 月 日	第 一 週	
至自 月 日	第 二 週	
至自 月 日	第 三 週	
至自 月 日	第 四 週	
已 辦	事 項	
未 辦	事 項	

拾壹、每週工作事項預定表

年度 月份

第四十一表

拾貳、學期終工作報告表

年度第 學期

學月	每 月 工 作 事 項
第一月	
第二月	
第三月	
第四月	
第五月	
已缺 往點	
未計 來詞	

註：月終報告表同。

拾叁、正常體重身高測量表

第 四 十 二 表

姓名 _____ 性別 _____ 年齡 _____ 籍貫 _____ 年級 _____

項目	日期		增減	日期		增減	日期		增減	日期		增減	日期		增減
	年	月		年	月		年	月		年	月		年	月	
實足年齡	年	月	增減	年	月	增減	年	月	增減	年	月	增減	年	月	增減
身高	公分			公分			公分			公分			公分		
胸圍	公分			公分			公分			公分			公分		
體重	公斤			公斤			公斤			公斤			公斤		
正常體重的標準	公斤			公斤			公斤			公斤			公斤		
比 較	多	少	多	少	多	少	多	少	多	少	多	少	多	少	多
	公斤	公分	公斤	公分	公斤	公分	公斤	公分	公斤	公分	公斤	公分	公斤	公分	公斤
癯(1) 胖(2) 適中(3) 瘦) 癯(4) 過胖(5) 羸弱)															
疾病															
附 錄															

拾肆、課外運動支配表

第 四 十 三 表

星期	一	二	三	四	五	六
項目						
組別						
領導						
指導						
時間						
場地						
備註						

拾伍、教材進度表

第 四 十 四 表

安徽省立安慶天柱閣小學中高級體育教材進度表 二十五年年度第 學期第 學月

學 科	週 次					
	第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週	第 五 週	第 六 週
項 目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
體 操						
遊 戲						
田 徑						
球 類						
機 巧 運 動						
韻 律 活 動						

參考書

- (一) 教育與人生週刊
- (二) 鄉村小學校長與教師
- (三) 體育行政
- (四) 勤奮體育月報
- (五) 分級體育活動教材
- (六) 健康教育
- (七) 學校體育指南

申報館

劉百川

黃祥霖

勤奮書局

凌陳英梅

董任堅

黃祥霖

——(全書完)——