

新課程標準小學體育教本

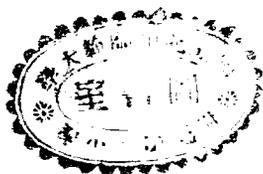
# 小學排球

高中年級適用

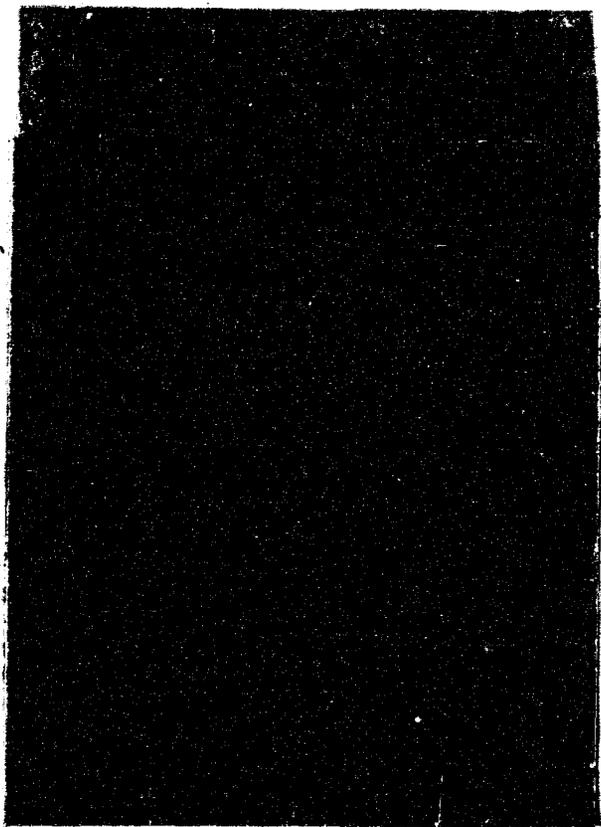
阮蔚村著 秦麗世校

28.954

5-4



上海勤奮書局發行



體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

# 小 學 排 球

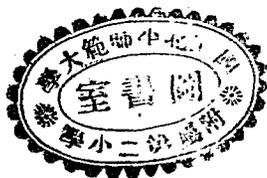
(高年級適用)

阮 蔚 村 編 著

(體 育 著 作 家)

秦 醒 世 校 閱

(東南女子體育師範教務主任)



上 海 勤 奮 書 局 發 行

## 新課程標準

### 「小學體育教本編輯要旨」

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實爲其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機汨滅，本能消失，豈不大謬？待既汨滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖頻年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自爲政，取材教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益。對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部做了一件重要工作。聘請專家，確定小

學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

但是，教育部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因為沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的，舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚。所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：（一）質量要精，須與新標準融合無間。（二）分量要多，使教育者應用不盡。（三）富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

（一）求質的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚為巨編。

(二)求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材的類別，小學體育課程標準中，定有下列各學年作業要項：

| 類別<br>學年 | 遊 戲  | 舞 蹈               | 運 動   | 其 他            | 附註  |
|----------|--|-------------------|---|----------------|---|
| 第一・二學年   | 一、唱歌遊戲<br>二、故事遊戲<br>三、追逐遊戲(包括拍人遊戲)<br>四、羣戲遊戲<br>五、競技(如跳繩豆蘆等)<br>六、鄉土遊戲 | 七、聽琴動作<br>八、簡易土風舞 | 九、模仿運動<br>十、遠足，登山等  | 十一、姿訓<br>十二、準操 | 三、足球，籃球，由年齡較高的兒童採用。<br>一、課外運動以課內集團運動時間所教學的活動為主。 |
| 每時間      | 150分   |                   |   |                |   |
| 第三・四學年   | 一、追逐遊戲<br>二、競技(如跳繩等)<br>三、競爭遊戲<br>四、羣戲遊戲<br>五、鄉土遊戲                     | 六、歌舞<br>七、土風舞     | 八、模仿運動<br>九、技巧運動<br>十、簡單的球類運動<br>十一、田徑運動<br>(1)短跑(2)跳<br>跳(3)擲遠(5)<br>遠高(4)立定<br>跳遠<br>十二、遠足登山等 | 十三、姿訓<br>十四、準操 |   |
| 每時間      | 150分   |                   |   |                |   |
| 第五・六學年   | 一、競技(如跳繩豆蘆等)<br>二、競爭遊戲<br>三、鄉土遊戲                                       | 四、歌舞<br>五、土風舞     | 六、球類運動<br>七、田徑運動<br>八、器械運動<br>(1)低架高架<br>各種跳法<br>(2)墊上運動<br>九、游泳<br>十、遠足，登山等                    | 十一、姿訓<br>十二、準操 |   |
| 每時間      | 100分   |                   |   |                |   |

不過對各要項的分量支配，教育部現正通令徵集各省市教育廳局的意見，尚未確定公佈；而新標準實施在即，編訂教本，勢難再延。本局鄭重起見，特邀請專家多人，擬一各類材料分量的百分比列表如下：

| 第一二學年 |      | 第三四學年      |      | 第五六學年 |      |
|-------|------|------------|------|-------|------|
| 材料類別  | 百分比數 | 材料類別       | 百分比數 | 材料類別  | 百分比數 |
| 唱歌遊戲  | 一五   | 追逃遊戲       | 一〇   | 競 技   | 五    |
| 故事遊戲  | 一五   | 競 技        | 五    | 競爭遊戲  | 一〇   |
| 追逃遊戲  | 五    | 競爭遊戲       | 一〇   | 鄉土遊戲  | 五    |
| 摹仿遊戲  | 五    | 摹擬遊戲       | 五    | 歌 舞   | 五    |
| 競 技   | 五    | 鄉土遊戲       | 五    | 土風舞   | 一五   |
| 鄉土遊戲  | 五    | 歌 舞        | 五    | 球類運動  | 一〇   |
| 聽琴動作  | 一五   | 土風舞        | 一五   | 田徑運動  | 一〇   |
| 簡易土風舞 | 五    | 模仿運動       | 一〇   | 器械運動  | 一〇   |
| 模仿運動  | 一五   | 機巧運動       | 五    | 游 泳   | 五    |
| 遠足登山  | 五    | 簡單的球類運動    | 五    | 遠足登山  | 五    |
| 姿勢訓練  | 五    | 田徑運動及遠足登山等 | 五    | 姿勢訓練  | 一〇   |
| 準備操   | 五    | 姿勢訓練       | 一〇   | 準備操   | 一〇   |
|       |      | 準備操        | 一〇   |       |      |

這百分比數，係根據各類運動性質，與兒童身心發育的狀態而定，配合很為精密，與將來教育部所頒布，即有出入，也極微細。分量定了，我們再商請各著述者依據百分比數，力求內容的豐富，多的增加一倍，少的也增加三分之一，務使教授者之於材料，展卷即是，應用裕如。

(三)求富有彈性 所以，全書不取按時定課，程序呆板的編制。而用因材施教，前後一貫的編制。但於年級的高下，程度的淺深，仍井然有序。例如：遊戲中的唱歌、故事、追逃、摹仿、競技、鄉土等類，各分訂成冊，各冊按定年級順次排列。這種編制，教者可在學期開始時，照上表的百分比數，選配各年級本學期需用的教材，開列細目，為次第教授實施的依據。這樣，各校可自為伸縮，因地因時因人而制宜，不受教本的拘束，得免削足就履的弊病。

我們照上述的辦法，集許多人的精力，積半年餘的工作，才成此整個的小學新體育教本。至於小學體育標準的價值，能否發揮無遺？兒童受到這種訓練，將來能否成為健全的國民？我們還不敢自信。希望擔任小學體育課的先生們，替我們實驗！並把實驗的結果，告訴我們！指正我們！

## 例 言

(一)排球運動適合於高年級之小學生遊戲，教育部公佈之小學體育課程標準，乃採取球類運動，(排球，籃球，小足球等)爲第五六學年之體育作業。本書之編輯，乃按照斯項標準，斟酌兒童之年齡與體力，由第五學年第二學期起，至第六學年之第二學期止，按月詳示指導方案，俾教者得按順序實施進行。

(一)本書首先敘述排球之沿革，排球於教育上之價值，排球之設備及用具，排球遊戲法概要，排球之技術訓練，次述排球遊戲指導法，及指導方案，俾教者先得洞悉排球遊戲之方法，次再按所列之方案程序而實施教學指導。

(一)本書在排球之設備及用具一章中，所述網之高低，場之大小，球之重量，係專爲適應

---

---

小學生之用，與普通規則不同。本書除對小學生適用之規則與普通規則不同之點詳加申述外，關於其他各項詳章，均請參閱中華全國體育協進會公佈之最新排球規則。（勤奮書局出版）關於技術方面之參考，可閱編者所著之排球訓練法。（勤奮書局出版）

（一）本書不但可供小學體育教員實際教學之用，並可為師範學校之補充課本。



3 0479 0816 9

526.954

375-4

小 學 排 球

1

## 小 學 排 球 目 錄

|               |    |
|---------------|----|
| 第一章 排球之沿革     | 1  |
| 第二章 排球於教育上之價值 | 3  |
| (一)矯正姿勢       | 3  |
| (二)體力平均       | 3  |
| (三)簡易普及       | 3  |
| (四)不甚激烈       | 4  |
| 第三章 排球之設備及用具  | 5  |
| 第一節 球場        | 5  |
| 第二節 球網        | 6  |
| 第三節 球         | 6  |
| 第四章 排球遊戲法概要   | 8  |
| (一)前衛         | 8  |
| (二)中衛         | 8  |
| (三)後衛         | 9  |
| 第五章 排球之技術訓練   | 11 |
| 第一節 基本技術訓練    | 11 |
| (一)傳球         | 11 |
| (二)發球         | 12 |
| (三)壓擊與推擊      | 13 |
| (四)扣球         | 14 |

229469

|                        |    |
|------------------------|----|
| (五)舉球.....             | 15 |
| (六)攔截.....             | 16 |
| (七)救網.....             | 16 |
| 第二節 聯合攻守訓練.....        | 16 |
| (一)普通時之陣式配佈.....       | 16 |
| (二)防禦時之陣式配佈.....       | 17 |
| (三)攻擊時之陣式配佈.....       | 18 |
| (四)其他要項.....           | 19 |
| 第六章 排球遊戲指導法.....       | 21 |
| 第一節 指導法摘要.....         | 21 |
| 第二節 選手訓練教材之配佈.....     | 22 |
| 第三節 學級教材之配佈.....       | 23 |
| 第七章 指導方案.....          | 24 |
| 第一節 第五學年一月指導方案.....    | 24 |
| 第二節 第五學年二三月指導方案.....   | 27 |
| 第三節 第五學年四月指導方案.....    | 32 |
| 第四節 第五學年五六月指導方案.....   | 34 |
| 第五節 第六學年九十月指導方案.....   | 38 |
| 第六節 第六學年十一十二月指導方案..... | 41 |
| 第七節 第六學年一二月指導方案.....   | 43 |
| 第八節 第六學年三四月指導方案.....   | 45 |
| 第九節 第六學年五月指導方案.....    | 49 |
| 第十節 第六學年六月指導方案.....    | 51 |

---

# 小 學 排 球

## 第一章 排球之沿革

排球爲一八九五年美國瑪沙洲波里約市青年會體育主任維廉孟加氏所創始，氏於發明排球之動機，因係鑒於籃球棒球之過於激烈，故決計研究一緩和而較易操作之遊戲，因之排球得以發祥焉。

排球發祥未久，即逕輸入吾國。一九〇五年時，吾國已有此運動。首先習此遊戲者，爲香港之皇仁書院，與廣州之南武中學。迨後港粵兩地之學校，均相繼仿行，如培英中學，培正中學及嶺南大學，先後有排球隊之組織。故今之談排球者，咸謂粵省爲吾國排球之發祥地。

自民國二年我國參加在菲律賓舉行之第一

---

屆遠東運動會以後，乃始有正式之規則。民國四五年時，排球運動即流傳於福建、江西、上海、天津，北平等處。良以排球運動之易於操作，有益於身體，且極易爲一般人所瞭解，故爲時僅數載，即能深入我國之內地。

民國二十一年十月二十日，教育部頒行之小學體育課程標準，乃採取球類運動（排球、籃球、足球）爲小學校第五六學年之體育教材。

## 第二章 排球於教育上之價值

排球遊戲於社會訓練的資助頗多，適於集團教育。茲例舉其各種優點如次：

(一) 矯正姿勢 排球遊戲於擊球時，多係由下方而上方拍擊，故其於矯正姿勢，及預防不正姿勢之效果頗大。

(二) 體力平均 前衛中衛因時行跳躍攔網與扣球，故其運動量極豐。後衛雖不需跳躍，但前後奔跑時居多，其運動量平均亦不少。如欲再使各運動員之體力平均，可於遊戲時常互換其位置。

(三) 簡易普及 排球遊戲因設備簡單，且易於操作，故人多喜之。其最大特點，為二三十人可同時在一處遊戲，趣味愈臻濃厚，並極俱普及性。體格體質之較弱者，可位插於後方，使其

---

任較輕之活動。

(四)不甚激烈 排球遊戲時，中隔以網，雙方隊員不能互相侵犯，且秩序整然，為其他運動所不及，故其一切動作，均不甚激烈。

## 第三章 排球之設備及用具

### 第一節 球場

球場爲一長方形平面，長十六米至十七米，寬八米至八米五十，連邊線端線，四無障礙。如在室內，場上至少有五米空隙，無柱梁遮等物。

球場以明晰之線爲界，線闊五生的米突。室內之板地球場，界線多係用白油塗成。戶外者，則用石灰溶液劃之。若在草地上，可用白布條，以鐵釘釘於地上。

球場周圍之固定障礙物，至少須有一米。球場長邊曰邊線，短邊曰端線。

室內球場應常保持清潔，時加打掃。室外之泥地球場，其管理方法，應與網球場同，地面須平坦而易於洩水。球場之位置，尙須擇不受烈風及光線影響者爲佳。

## 第二節 球網

球網至少闊〇·九米，惟不得過一米，其長度至少與邊線相等，網孔爲十生的米突見方，以黑色或棕色第三十號線結成，其上邊縫有五至八生的米突之雙重帆布，用鐵絲或鐵繩橫穿其中，以備張掛時繫於邊線外半米至一米內之兩支柱上，橫截球場成爲均等之二區。網之上邊須保持水平，其中點離地爲一米八十。

## 第三節 球

球爲圓形，以橡皮球胆，置於白色熟皮壳中，滿儲以空氣。小學用之排球，其周圍不得過六十一生的米突。其重量以一百八十格蘭姆最爲適當，至多不得過二百格蘭姆。

排球之使用方法，應注意數點：每於用球之後，須將球口之革紐解開，將空氣由胆囊內放出，如此可以保存較久，否則球胆彈性必減，不

---

耐使用。球皮上須常用油擦之，庶可保存其光澤  
美麗，並免塵埃之集合。

## 第四章 排球遊戲法概要

排球爲二隊比賽之遊戲，每隊隊員九人，場中隔以球網，將球從網上往來拍擊，其目的在將球擊對區，或使對隊不能回擊，則本隊可得規定之分數。

球場用鮮明之界線而區劃之，每隊各佔其場之一面。每隊隊員；計前衛中衛後衛各三人。後衛居場之後方，專事防禦；中衛居前後衛之間，主力攻擊；前衛之位置近網，兼防禦攻擊工作。茲將前中後衛之任務，分述如次：

(一) 前衛 前衛應行跳躍攔網，以截對方扣來之球，並常行舉球 (Set up)，而予我方以攻擊之機會。且其自身亦當攻擊之任務。前衛須身高、機敏、靈巧、力大者方適當。

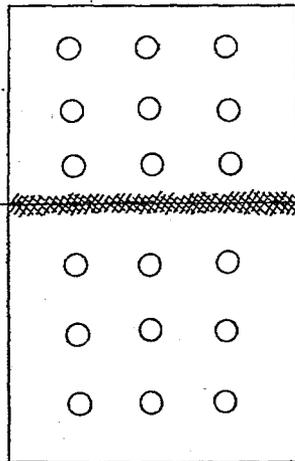
(二) 中衛 中衛主向前衛或其他中衛傳

球，由前衛或其他中衛舉球，而行扣球或殺壓。中衛須擅長跳躍，強於腕力，並有沈着精神者方能勝任。

(三)後衛 後衛主向前方之中衛及前衛傳球，並努力挽救對方攻來之球。

比賽之際。依裁判員之命令，先由發球隊隊員之第一人，將球用隻手，從網上發入對區。發球時球員之雙足，應立於端線之後。接球之一隊，得將球連拍三次而擊回。雙方均應如此動作，努力使對方不能還擊。無論任何一隊，未能將球合法擊回或隨球於地，即作負一分論，並算

圖 一 第



---

對隊勝一分。

每局中有一隊滿十一分時，二隊應交換場區，但仍由勝得第十一分時之原人繼續發球。每局終了時，不換場區。

某隊先得二十一分爲勝一局；如兩隊各得二十分後，任何隊先得二分者，爲勝一局。

## 第五章 排球之技術訓練

### 第一節 基本技術訓練

#### 一、傳球

傳球爲本隊隊員擊球與本隊隊員之一種方法，爲排球遊戲中最要之基本技術，且全體隊員無時不用之。茲述其要領如次：

(一)用手之方法 手指作自然式之張開，兩手舉而作碗狀，用手指之全部而擊球。惟只小指之根部與球稍離開，拇指則僅用前半部觸球。球與手相接觸時，用心將手向後仰而擊之。手之舉動部位，以達至口鼻前附近爲適宜。藉球之彈力，而可擊之遠去。

(二)擊球之姿勢 兩足前後分立，膝稍屈，身體微向前方傾斜，臂部須調和。遇在下方或橫側擊球時，亦須用手指。

(三)擊球之高度 傳球如過低多不利，故須打得相當之高度。

(四)下方擊球法 以上所述之方法，為傳球最良之方法，用足前後左右移動而擊球。惟有時球來過短過低，用以上之方法則不能適用，故須以手掌向上擊球，但仍須使用指部擊球。

(五)傳球之距離 傳球經熟練之後，對於傳球之距離，須注意練習務使其準確。

## 二、發球

(一)安全的發球 此種發球法，乃初步練習者，或於第一次發球誤失後而於第二擊時用之。其法為將手指伸開，用手掌之隆起部，或手頸部擊球。足前後開立，膝稍屈，體重支撐於後腿，身體微扭轉。臂肩於揮動擊球至體勢復正部位。打出之球，宜使其落在對方之端線處。

(二)攻擊的發球 攻擊的發球方法甚多，

茲擇其最良者而說明之。左足置於近端線處，右足置於後方，身體之右面向後方，體重撐於右腳，身體亦向右方微作傾倒式，將球向上方拋去，待其下落至適當高度，用輕握之拳，而用力擊之。向空中拋球之際，以背向網，待球落至適當之高度時，臂腕從後下方揮起而擊球，同時兩足互換其位置。擊球時膝部一度伸張，身體上起胸部向網。打球後，體重移於左腳，右腿離地，身體傾向斜左下方。體脚臂三部須調和。

### 三、壓擊與推擊

壓擊之方法，乃練習扣球之初步。以年幼之小學生論，事實多不能扣球，故壓擊法為兒童作排球遊戲之唯一攻擊武器。壓擊之方法，乃前衛舉球，由中衛或另一前衛，高躍而壓押。壓擊之際，手頸稍前屈，用手指與掌部向球押壓。押壓之球，務使其垂直而近網，使對方不易還擊。推

擊之方法，與壓擊略同。

#### 四、扣球

(一)迎扣之方法 球從對方，以較慢之速度，向我之前衛線或中衛之前方飛來時，中衛或前衛跳躍而行直接迎面扣球之法。迎扣之際，臂及指須伸張，用手掌之隆起部，而擊球之中心部。此種迎扣，如用握拳或用手頸部擊球，則不準確性較多。故初習者，寧可以手掌擊球。

(二)三拍扣球法 此種扣球法，係用「傳球」「舉球」「扣球」三次拍擊之擊法。此三步驟之扣球法，乃由中，前，中衛間，後，前，中衛間，或前，前，中衛間，聯合而行之。最普遍而最常見之方法，為中衛(或後衛)於接得對方來球時，傳之與前衛之額邊處，(傳球時宜輕而且高)前衛乃行舉球，此時由中衛(或另一前衛)跳起行扣球。

(三)二拍扣球法 此法乃由中衛與後衛，

有時由前衛，於接得對方來球時，向中衛或中央前衛之部位，行斜擊舉球，由一中衛跑來跳起而扣球。此法雖極有效，但非經相當之時期，則不易習得。

(四)舉扣追連法 此法係由一前衛舉球，同時，另一前衛隨球而躍起，未及球騰至最高度時，即順勢將球扣壓至對方。用此法時，對方頗不易防禦，故極有效。

### 五、舉球

舉球之方法甚多，舉球之前衛，有側面而立，將球舉擊至個人之直上方，或前上方，或後上方；有背向網立，將中後衛傳來之球，向正上方，或左右上方舉擊之。擊球時用手指，身體宜向後仰。手頸後屈，兩手併在一起而以手掌向上，用軟柔之指力而舉球，務使將來球之原有力，盡量而抹殺，即化剛球為柔球。舉球之位置，

普通多在離網一尺至三尺處，其高度以較網高二尺至四尺爲佳。

### 六、攔截

遇對方行扣球或壓擊時，我方之前衛，應行跳躍攔網截球。攔截之法，爲將兩手併舉，最好由二人或三人同時聯絡行之。

### 七、救網

遇本隊隊員將球擊誤入網時，在網之附近球員，應以單膝跪地，待球下落時，而將球擊起，或直接將球擊往對方。對於球入網時之力量，及其觸網之部位，並彈力如何，均須加以相當之注意與預測。

## 第二節 聯合攻守訓練

### 一、普通時之陣式配佈

普通時球員之配佈，大體後衛離端線五六尺，前衛近網一尺半至二尺，中衛則居於前衛與

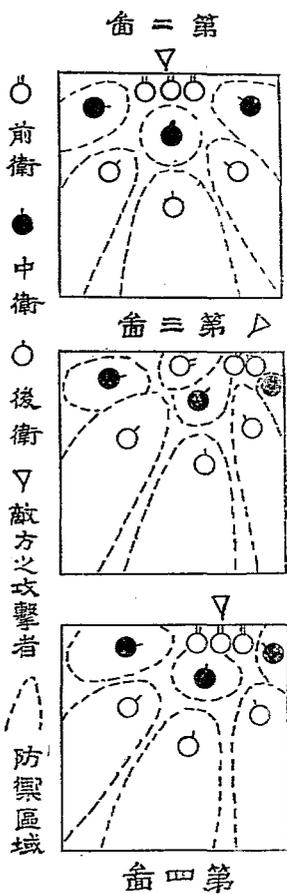
後衛之中間。前中後衛乃列成縱形直線三行，後衛之兩翼，其位置較中央之一人稍向前。此種陣線，無論經如何活動，須保持其不致崩潰為原則。例如中央中衛向右側前衛處追球時，中央之後衛，預進而補中央中衛之位置，同時左側後衛須稍向右進。總之，陣中不可致有空虧狀。

## 二、防禦時之陣式佈配

遇對方扣球之際，全體隊員，殆齊進向前方，專事防禦。（見第二圖至第四圖）雖然原則如此，但亦須視對方扣球之性質如何，而決定防禦之位置。

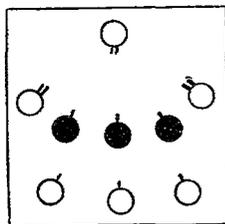
第二圖為對隊由中央攻擊之際，第三圖為對隊由右方攻擊之際，第四圖為對方由右方與中央之中間攻擊之際。（見下圖）

於對方行發球時，我方為準備還擊，此際之陣式配佈法，大體如第五圖所示。



第五圖中之左右兩前衛，各向身後退一步，對方發球後，乃退歸原位，以面向後，預備接本隊之傳球。

第五圖



中衛三人，應稍向中央集中，待於接得對方發來之球時，再各退居原位。

### 三、攻擊時之陣式配佈

攻擊時之陣式配佈，大體如防禦時相同，不過全體隊員更須較防禦

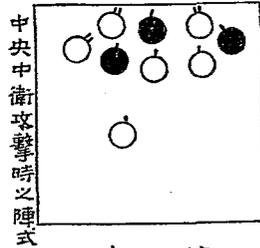
時向前進一步。且前衛與中衛，身體之位置須較低，殊以前衛為最重要，最好以隻膝跪地，以防對方之攔網截球，兼顧於本隊行扣球時設誤擊入網應從事于挽救。（見第六圖與第七圖）此際並應視對方之防禦陣式如何，而本隊之陣式隨之而起不同之變化。

至於行攻擊時之前中衛六人，其應採取何種步驟而活動，亦為一重要問題，其動作非經熟練不可。

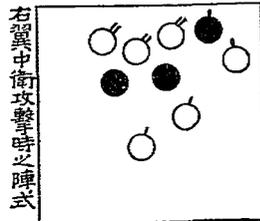
#### 四、其他要項

站立於球場內，應常注視球之動作，並以兩手置向球之方向，預備球來時，可以從間而拍擊。

第六圖



第七圖



接擊較難之來球時，例如須將身體後仰而擊球，若不克將球擊至前方之相當位置處時，應想隨機應變之安全方法，或將球拍高，或將球拍於自己之斜前方，使在附近之球員，得奔來援助或挽救。

爲避免二人同時打球衝突起見，最好各人担任其防守區域，如第二圖至第四圖所示。因二人同時擊球衝突而失敗，或二人互相謙讓而失敗，均甚可惜。遇二人將共擊一球時，最好由擊球之一人發聲呼『打我!』，以避免二人互相衝突或謙讓之弊。

## 第六章 排球遊戲指導法

### 第一節 指導法摘要

初步指導方法之巧拙，於本技之普及與發達有重大關係。排球遊戲在初步多不能引起學生之興趣，故恆因無進步而中止，此實為初步指導上一大錯誤。

初步指導時之着眼，應對不甚認識此技之幼稚兒童，首先提高其興趣，使此種遊戲如何能令其愉快。一方面能感興趣，一方面亦須顧及技術。例如傳球一項，至少須訓練能傳十五六次不致脫落，方可試行輕便之比賽練習。此種比賽練習，亦宜稍顧規則。雖不顧拍擊之次數，但球落地或出界時，須判決其勝負。俟球員漸感興趣後，再行訓練各種基本技術。

初步練習，最好以十六人為一隊，均能得到

相當之活動。

初步比賽練習時，不宜行正式之發球。應就球落地點，隨時隨地發球。發球方法，於初習此技之兒童，多不能勝任，不妨先用拋擲法，然後再練擊球之發球法。初步練習發球時，宜由後衛任之，因後衛所立地點，平時鮮有來球之機會，未免大感寂寞，若予以發球之職，則趣味較濃。但亦不可專司發球，前中後衛之位置須時常調換。

## 第二節 選手訓練教材之配佈

| 第一期<br>(第五學年<br>第二學期) | 第二期<br>(第六學年<br>第一學期) | 第三期<br>(第六學年<br>第二學期) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 傳球(面前傳球法)             | 發球(用安全發球法)            | 練習傳球之距離(求準確)          |
| 傳球(由下向上傳球法)           | 前衛壓擊                  | 傳球(應付強急或困難之球)         |
| 絞網法                   | 前衛推擊(Touch)           | 發球(用攻擊發球法)            |
| 簡易比賽遊戲                | 扣球                    | 扣球(用三次拍擊法)            |
|                       | 攔截                    | 聯合攻守法                 |
|                       | 初步聯合攻守法               | 比賽                    |
|                       | 簡易比賽(漸按正式步驟)          |                       |

第三節 學級教材之配佈

| 學年               | 月      | 教 材                                    |
|------------------|--------|--|
| 第<br>五<br>學<br>年 | 一      | 傳球(面前傳球法)                              |
|                  | 二      | 傳球(由下向上傳球法)                            |
|                  | 三      | 簡易比賽遊戲(第一階程)<br>聯合攻守法(第一階程)            |
|                  | 四      | 救網法                                    |
|                  | 五<br>六 | 發球(安全發球法)<br>簡易比賽(第二階程)<br>聯合攻守法(第二階程) |

| 學年               | 月   | 教 材                                       |
|------------------|---|---|
| 第<br>六<br>學<br>年 | 九<br>十                                    | 壓擊<br>傳球(第二階程)                            |
|                  | 十一  | 推擊(Touch)                                 |
|                  | 十二  | 簡易比賽(第三階程)<br>聯合攻守法(第三階程)                 |
|                  | 一   | 扣球  |
|                  | 二<br>三<br>四                               | 比賽(第四階程)<br>比賽(正式)<br>裁判                  |
|                  | 五   | 練習 { 傳 球<br>壓 擊<br>比 賽 遊 戲<br>比 賽 及 裁 判 } |
| 六                | 練習 { 傳 球<br>扣 球<br>比 賽 遊 戲<br>比 賽 及 裁 判 } |   |

## 第七章 指導方案

實施本指導方案時，應注意之事項如次：

(一) 本案所舉之教材，均已按月配佈周全，實施時，應以所列之項目為中心；但若有於實際上不能施行之處，亦不妨刪去。

(二) 若對本案有適宜之補充材料，亦可儘量插入之。

(三) 各節運動之時間，大體準備運動為四分鐘至七分鐘，主要運動為八分鐘至十五分鐘，排球遊戲為二十分鐘至四十分鐘，整理運動為三分鐘至五分鐘。排球遊戲至多以四十分鐘為限。

(四) 以下各節中之有△符號者，為不適於女生之教材。

### 第一節 第五學年一月指導方案

(甲) 題目：

排球遊戲

(乙) 目的：

練習已經純熟之體操，並教以排球傳球法  
(面前傳球法)之要領。

(丙) 教授：

A. 準備運動

橫隊行進。足側舉。頭旋轉。臂前下伸。

B. 主要運動

體支持胸後仰，(臂上舉，兩足開立)。兩側懸  
垂脚側開。脚前(側)舉，(手叉腰)。體側屈，(屈臂  
兩足開立)。俯臥，(手叉腰)。單腿屈膝，單腿後  
出，上體前屈，(屈臂)。前進跳。△前方迴轉。

C. 排球遊戲：

(一) 傳球(面前傳球法)

要領：參閱第五章第一節傳球(一)至(三)。

方法：(一)個人法 全體隊員分爲數組，備球數個。各組中以一人爲投球者，其餘人員列成一行，由投者按次序將球投向各隊員，隊員還擊與投者。全體隊員，須輪次擔任投球之職。

(二)複圓法 各生牽手成一單圓形，奇數之學生向圈內進一步。彼此行互相傳球法。

(三)單圓法 各生成圓形，中央置一人，而互相傳球。

注意：(一)用第一方法時，教師應當時常巡視矯正，示範，並由個人投球令學生還擊。

(二)用第二方法時，各球員追球擊拍後，務須歸復原位，且個人所不及之球，應讓與他人擊之。

(三)用第三方法時，教師可親身入圓圈

內。練習傳球方法，同時範示正確姿勢，俾學生得以模仿。

#### D.整理運動

橫隊行進。舉踵半屈膝。臂側上舉。(呼吸)

(丁)備考：

(一)面前傳球法為傳球之基礎，適用之處極多，於初步練習時，最宜求其正確。(二)傳球須用手指及手腕之力，練習前應作揮動手腕及手指之準備運動。

#### 第二節 第五學年二三月指導方案

(甲)題目：

排球遊戲

(乙)目的：

練習已經熟練之體操與面前傳球法，再授以由下向上傳球法，及初步比賽遊戲，與初步聯合攻守法，以養成兒童對本技之趣味及注意力。

(丙)教授：

A.準備運動

橫隊行進。足左右舉。頭左右轉。臂上下伸。

B.主要運動

體直胸後仰。懸垂前方迴轉，(臂支持直立，橫木)。足側舉，(平均)。體側屈，(單足支持)。體後仰。(脚支持，手叉腰)。體前屈，(屈臂直立)。△前方迴轉。

C.排球遊戲

(一)面前傳球法，特別注重手指之練習。

(二)由下向上傳球法。(雙手)

要領：參閱第五章第一節傳球之(四)。

方法：(一)個人法 與一月方案內之(一)相同。

(二)單圓法 與一月方案內之(三)相同，

但同時須予以習面前傳球法之機會。

注意：排球遊戲中之傳球，最關緊要，故練習之目的，首在使傳球達到至善至美之地步。遇來球較低，不能適用面前傳球法時，方可用由下向上之傳球法。在教授此種方法時，須切實警告兒童，非不得已時不可用之。否則習慣既成，殊難更改。

### (三) 簡易比賽遊戲(第一階程)

要領：分成二組，每組各佔場區之一，中隔一網，用一球互相往來拍擊。每隊人員，不必限定為九人，八人亦可，多亦無妨。因各員均係初習比賽，不宜用正式之發球，可就地隨時，將球投往對區。

方法：一級兒童可分成三組或四組，三組則前二組賽後之勝者，再與第三組比賽。四組可先由二組比賽，餘二組作傳球練習，教

員担任指導比賽之二組。前二組賽畢，後二組再賽。

規則：(一)球落在本區內爲負，(二)打往對方之球直接落在對區場外爲負。除上列二項規則外，其餘一切均無限制。

注意：(一)每組之人數，以十二人爲最適宜，人數過少，則無多次拍擊之機會，致減趣味。人數過多，則缺乏活動力，以是每組人數至少不得在八人以下，至多不得過十六人，十六人之排列，於前中後排之外，另加一排，每排置四人。

(二)發球時雖儘可隨時隨地將球投拋至對方，但由後衛處向對方拋擲爲較佳。

(三)不可用強打圖向對方攻擊，打過之球，務使對方易於接擊。但打球越網時，不可不用力。

(四)不可早將球擊對方，應於試行二三次之傳球後行之。

(五)遠方擊來之球，不可用猛然一擊將球回到對方。

#### (四)初步聯合攻守法

要領：參閱第五章第二節。

方法：行簡易比賽遊戲時，遇有適當之機會，可隨時而指導學生。

注意：兒童無趣味於此種毫無限度之擊球時，教師應授以聯合攻守之方法。

#### D.整理運動

舉踵屈膝。走步。臂側舉。(呼吸)

(丁)備考：

(一)本方案內所述之簡易比賽遊戲，及聯合攻守法，均為排球技術之基礎，此時期可毋庸加以注意。自今以後當切實注意不可懈怠。

(二) 此時練習簡易比賽遊戲，是引起兒童排球遊戲之興趣。

### 第三節 第五學年四月指導方案

(甲) 題目：

排球遊戲

(乙) 目的：

練習已經熟練之體操，並教以排球救網法，與排球簡易比賽之練習，養成兒童合作行動之習慣。

(丙) 教授：

#### A. 準備運動

斜行進 屈膝舉腿，脚後伸，(臂直)。頭迴轉。  
臂前屈。

#### B. 主要運動

體直立胸後屈，舉踵，(臂上舉，兩足開立。)前方斜懸垂屈臂側步，(平均)。單臂側上舉，體

側屈，(單脚直立)。體後仰，(手按胸，脚直立)。體前下屈，(臂上舉)。跳高。△前方迴轉。

### C. 排球遊戲

(一) 傳球練習 用複圓法及單圓法行傳球練習。(一)所傳之球不可太低，(二)體與手之動作須一致。

#### (二) 救網法

要領：參閱第五章第一節七救網。

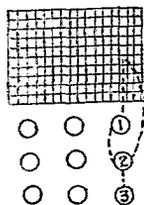
方法：示範說明，行實地教授。宜以數球，分組練習之。

#### (一) 正面投網救球練習 其

法如第八圖，由(2)將球投於網上，(1)以隻膝跪地，待球由網上落下時而向上擊之，(2)將此球捉住，交之與(3)，

由(3)投球，而(2)行救球，此時(1)已

第八圖



退下，各隊員輪流按次序而練習。

(二)橫側投網球練習 練習時由一球員由橫側向網上投球，其餘球員輪次練習救球，但投者亦須時行替換。

注意：投球之方向，宜常變化。初次習投球救球法時，不可操之過急，宜從緩入手。跪地時之腰部姿勢，應加以注意。

(三)簡易比賽練習 參閱二三月之指導方案。

#### D.整理運動

橫隊行進。慢跑。臂前上舉。側下放。(呼吸)

(丁)備考：

在本方案內所行之簡易比賽練習，務使兒童對排球遊戲興趣之增進。

#### 第四節 第五學年五六月指導方案

(甲)題目：

排球遊戲

(乙)目的：

練習已經熟練之體操，及傳球方法，並教以安全發球法，及第二步之簡易比賽，與第二步之聯合攻守法，並訓練團體合作方法。

(丙)教授：

A.準備運動

慢走步。足側出，臂側舉。頭迴轉。臂上下伸。

B.主要運動

體直立胸後屈，舉踵，(臂上舉直立)。兩側懸垂側擺。屈膝舉腿足前(後)伸，(平均)。單臂側上舉，體側屈。體後仰，(手叉腰)。體前屈，(屈臂直立)。跳躍。△伸臂側轉，(臂上舉，足開立跳)。

C.排球遊戲

(一) 傳球練習 用單圓法練習，動作須佳，並訓練面前傳球。

### (二) 安全發球

要領：參閱第五章第一節之二。

方法：兒童分爲兩組，各站於界線之後，用球數個練習。如球不敷用時，可由半數人練習傳球，或發球互相替換。

注意：教師應站於側面或後面觀察指正，或徒手表演示範，發球之動作。若教師入場參加遊戲，則無補於實際。

### (三) 簡易比賽(第二階程)

要領：參照二三月之方案，再增後列之限制，並說明分工合作方法而練習之。

方法：發球之方法，應較尋常爲注意，雖仍係爲安全發球法，但無需在界線後照正式之規則發球。

規則：照二三月方案內之規則再加一條，即每人每次只限拍擊兩次。

注意：每人雖可連擊兩次，但於可能範圍內力圖避免。遇來球過低，迫不得已時用之。

#### (四) 聯合攻守法(第二階程)

要領：(一)教以第五章第二節「四」所述之方法，於擊球避免互相衝突。(二)本隊隊員打出界外之球，得出而救之。球於第一次拍擊之後，須行第二三次之傳球。

方法：說明(一)之方法。以球投向界外，而令其奔出追救之方法。在比賽進行中，應覓機會而指導之。

#### D. 整理運動

屈膝舉腿。屈膝舉腿，足前(後)伸，(平均)。

胸後屈。(呼吸)

(丁)備考：

不作簡易比賽時，可令學生隨意練習單打。  
各得到充分之活動。

### 第五節 第六學年九十月指導方案

(甲) 題目：

排球遊戲

(乙) 目的：

練習已經熟練之體操，並授以壓擊及傳球  
第二階程之要領。練習簡易比賽，養成規律協動  
之精神。

(丙) 教授：

#### A. 準備運動

走慢步。舉踵屈膝。頭屈及轉。臂上舉。

#### B. 主要運動

體直立胸後屈，起踵，(臂上舉)。懸垂登降，(吊繩)。手叉腰直立。單臂側上舉，體側屈，(單腳直立)。體後仰，(腳直立，手叉腰)。體前屈，(臂上舉，

兩足開立)。△垂直開腿跳。△前方迴轉。

### C. 排球遊戲

#### (一) 傳球, (第二階程)

要領: 傳球宜有強弱長短及左右之變化, 應授以此等練習要領, 較前略為注意。

方法: 用單圓法而練習, 長短左右, 隨時變化。

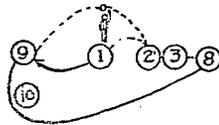
注意: 教師應常巡視各組練習情形。

#### (二) 壓擊

要領: 參閱第五章第一節之三。

方法: (一) 先以徒手演習, 由教師示範, 全體學生觀摩。

第九圖



(二) 離網練習, (見第九圖) (1)與(2)距離約二米, (1)與(9)距離五六米。(1)以球投與(2), (2)接傳之高如(1)之頭頂,

(1) 躍起而行壓擊。壓擊終了時，(1) 乃退至(9)之位置，同時(2)進至(1)之位置，(9) (或10) 將球拾交(2)，照前法而行，全體人員循環練習。

注意：每次輪流循環，若每人只習壓擊一次，未免不勝其煩，最宜每人習二三次，再行替換。

### (三) 簡易比賽

應照第五學年二三月及五六月之教授方法，而主重實地練習。

### D. 整理運動

舉踵半屈膝。屈膝舉腿，(平均)。臂側舉。(呼吸)

### (丁) 備考：

教授壓擊如欲求澈底明瞭，可在網際實地練習。但於訓練學級全體學生時，寧以前法為適當。

---

**第六節 第六學年十一月指導方法**

(甲) 題目:

排球遊戲

(乙) 目的:

練習已經熟練之體操，及排球之傳球與壓擊，並授以推擊之要領，及第三階程之簡易比賽及聯合攻守法，養成球員協力活動之習慣。

(丙) 教授:

A. 準備運動

走慢步。屈膝足側(前)出。頭旋轉。臂前側(上)舉。

B. 主要運動

體直立胸後屈，舉踵，(臂上舉直立)。懸垂橫行。屈膝舉腿，小腿前(後)伸，(平均)。屈膝足側出，體側屈。體後仰，(手叉腰，兩足開立)。體前屈，(臂上舉，直立)。△垂直開立跳。

### C. 排球遊戲

(一) 傳球 照前兩月之練習方案。

(二) 推擊

要領：參閱第五章第一節之三。

方法：教師不僅須示範說明，並應於實地比賽遊戲中，覓機會而促其注意。

(三) 簡易比賽(第三階程)

要領：照第五學年二三月之指導方案，並加以後之聯合攻守方法。

規則：(一)一人不得連續拍擊二次，但於球觸網時不在此限。(二)身體不得故意觸網。

注意：(一)一人擊球之次數加以限制，但全體人員之擊球次數仍無限制。(二)觸網時多係以臂之大部分及上體，應加以限制之。

(四) 聯合攻守法(第三階程)

要領：參閱第五章第二節之四，授以困難救球之方法。此時可按第五學年五六月之方法，而授以更進一步之要領。

方法：選兒童三人，令其向場外投球，教師實地表演，授以救球之要領，令一般兒童觀摩。

注意：行簡易比賽中，遇有此種機會時，應由教師指導兒童。

#### D.整理運動

行進。臂前上舉，側下放。(呼吸)

#### 第七節 第六學年一二月指導方法

(甲)題目：

排球遊戲

(乙)目的：

練習已經熟習之體操及排球之傳球，並授以扣球之要領，令兒童發生興趣，教以第四階程之簡易比賽，養成複雜之團體行動習慣。

### (丙)教授

#### A.準備運動

行進間右(左)向。屈膝足側(前)出。臂上下伸。

#### B.主要運動

臂直胸後仰。懸垂橫行。屈膝舉腿，小腿前(後)伸，(手叉腰，平均)。屈膝足側出，體側屈。體後仰，(臂體側橫，足前出)。體前俯，臂上舉，(兩足開立)。臂前揮，前進跳。△前方迴轉。

#### C.排球遊戲

(一)傳球 參照第六學年九十月之指導方案

(二)扣球

要領：參閱第五章第一節之四。

方法：將球員分成數組，用球數個，各組間雙方互相行投球練習。扣球者離網約二三尺，

投球者離網約六七尺。投球者由網之一方，將球投與站於網之對面行扣球者之右肩上部位。

注意：投球之方法甚爲困難，非至適當部位，則初習扣球者每多不易扣擊。

### (三) 簡易比賽

要領：用正式之發球法開球。

規則：適用正式之規則。

注意：(一)發球不特須在端線之後，並須站於後衛之後。(二)對於規則中所限制之「拍擊次數」「連擊」「觸網」「持球」「越網」等，雖應力求禁止，但仍可稍予通融。

### D. 整理運動

舉踵屈膝。臂前上舉。側下放。(呼吸)

### 第八節 第六學年三四月指導方案

(甲) 題目：

## 排球遊戲

### (乙)目的:

練習已經熟練之體操，及排球之傳球與扣球，並授以比賽法及裁判法。

### (丙)教授:

#### A. 準備運動

行進間右(左)向。臂斜上舉，舉踵，半屈膝。  
臂前下伸。

#### B. 主要運動

臂直胸後仰。懸垂，屈膝舉腿。屈膝舉腿，腿前(後)伸，(手叉腰，平均)。單臂側開，體側轉。體後仰，(手按胸，足前出)。體前俯，臂上舉，(屈膝足前出)。前進側向跳。△俯臥撐側轉。(臂上舉，開立跳)

#### C. 排球遊戲

(一)傳球練習 參照第六學年九十月練習

法。

(二)扣球練習 高躍並注重腕部之伸展。

(三)比賽

要領：用正式之發球法開球。

規則：適用正式之規則。

注意：以適用正式之規則為原則，惟對於學生之發達程度尙須加以斟酌。如施行規則過嚴，則球成死球時過多，因之減少興趣，而致影響練習之效能。

(四)裁判法

要領：(一)遊戲開始時，宜行宣告。(例如呼「預備」或「注意」等。)

(二)勝負決定時，應呼甲隊(得分之一隊)為得分。如無紀錄版時，應將兩隊之數分，隨時宣唱。例如呼「一比〇」「十一比五，換場區」(無論任何一隊先得十一

分時，雙方即互換場區)，「二十一比十八，甲隊勝」等是。

(三) 宣唱分數時，應將發球之一隊之分數呼在前面。

(四) 每隊勝一球時加一分。

(五) 兩隊同時犯規，(例如兩方隊員同時觸網)，該球應宣告無效，由發球之一隊重行發球。

(六) 於宣告一隊得分之前，應呼對隊失敗之原因與犯規種類。如『連擊』『出界』『越網』『雙犯規』『持球』等是。

(七) 裁判員於每次判決時應先鳴笛中止遊戲。

(八) 檢察員位於裁判員之對面，幫助裁判員監視一切。

(九) 司線員位於端線後之二米處，視球

之是否出界或為好球，以手向裁判員示意。

方法：裁判員一名，檢察員一名，司線二名，再用揭示員二人記分數，以資練習。

注意：只用裁判員一人亦可，務使學生得有平均之練習機會。

#### D.整理運動

行進。舉踵半屈膝，(平均)。胸後屈。(呼吸)。

#### 第九節 第六學年五月指導方案

(甲)題目：

排球遊戲

(乙)目的：

練習已經熟練之體操，及排球之傳球，壓擊，簡易比賽及裁判法，使學生感到團體活動之興趣。

(丙)教授：

### A. 準備運動

斜行進。屈膝舉腿，腿後伸。臂上舉。

### B. 主要運動

臂直胸後屈。懸垂屈膝舉腿。單腿屈膝，單腿後舉，體前屈，(以手按地)。單臂側開體側轉。體後仰，(手按胸，單腳支持)。體前彎，臂下垂，(兩足開立)。下跳。(由台上向下跳)

### C. 排球遊戲

(一) 傳球練習 參照第六學年九十月指導方案，並練習高及長之傳球，注重足部動作。

(二) 壓擊練習 參照第六學年四月之指導方案，並選身體高大與技術優秀之學生，在網際練習。

(三) 比賽練習 不計分數，注重個人活動法，及分工合作法。

(四) 比賽及裁判 在本期中作計分比賽時,應用正式之裁判法。

D.整理運動

走步。舉踵屈膝。臂側舉。(呼吸)

第十節 第六學年六月指導方案

(甲)題目:

排球遊戲

(乙)目的:

練習排球之傳球,扣球,與比賽,訓練團體合作,以養成愛好本遊戲之觀念。

(丙)教授

A.準備運動

由慢步而快步。臂前舉,上舉,舉踵,半屈膝。臂前舉側開,臂上下伸。頭胸後屈,(臂上舉兩足開立)。兩側垂懸半屈臂。蹲撐伏臥。體前下屈,(臂上伸)。前進側向跳。(以上之準備運動共

行七八分鐘至十分鐘。)

B. 主要運動(排球遊戲)

(一) 傳球練習 參照上月之指導方案。

(二) 扣球練習 參照第六學年一二月之指導方案,並注意身體跳躍之高度,及下落時之姿勢。

(三) 比賽遊戲 不可過於縱放,務守可能範圍。

(四) 比賽裁判 應用正式規則,但小小缺點,尙應加以寬容,否則易起兒童厭惡之心。

C. 整理運動

舉踵屈膝。慢跑。臂前上舉。(呼吸)

(丁) 備考:

本期之主要運動,全採排球遊戲,以養成學生愛好本技,並謀深造其技術。 (完)

勤奮書局體育叢書  
 新程準 小學體育教本全書目錄  
 新課標

(一) 遊 戲 類

| 書 名  | 適用級  | 編 著 者            | 冊數 | 價 格  |
|------|------|------------------|----|------|
| 唱歌遊戲 | 甲編 低 | 上海東亞體育專門學校教授 潘伯英 | 一  | 四 角  |
| 唱歌遊戲 | 乙編 低 | 小學體育音樂專家 胡敬熙     | 一  | 五 角  |
| 故事遊戲 | 低    | 上海市立第一體育場編 項翔高   | 一  | 三角八分 |
| 摹仿遊戲 | 低    | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一  | 二 角  |
| 追逃遊戲 | 低中   | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一  | 三 角  |
| 摹擬遊戲 | 中    | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一  | 一角五分 |
| 競爭遊戲 | 高中   | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一  | 三角五分 |
| 競技遊戲 | 低中 高 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一  | 四 角  |
| 鄉土遊戲 | 低中 高 | 江蘇省立教育學院體育主任 王 庚 | 一  | 三角八分 |

(二) 舞 蹈 類

|      |   |                                |   |     |
|------|---|--------------------------------|---|-----|
| 聽琴動作 | 低 | 小學體育音樂專家 胡敬熙                   | 一 | 四 角 |
| 小學 舞 | 中 | 中國女子體師校長 杜宇飛<br>中國女子體師教授 郁 茲 地 | 一 | 五 角 |

|       |    |                               |   |   |   |
|-------|----|-------------------------------|---|---|---|
| 小學歌 舞 | 高  | 中國女子體師校校長 杜宇飛<br>中國女子體師教授 杜宇飛 | 一 | 五 | 角 |
| 小學土風舞 | 低中 | 中國女子體育師範學校校長 杜宇飛              | 一 | 五 | 角 |
| 小學土風舞 | 高  | 中國女子體育師範學校校長 杜宇飛              | 一 | 五 | 角 |

### (三) 運 動 類

|        |         |                             |   |   |     |
|--------|---------|-----------------------------|---|---|-----|
| 模仿運動   | 低中      | 上海市教育局體育視察 邵汝幹              | 一 | 四 | 角五分 |
| 小機巧運動  | 中       | 江南體育師範教授 鄒吟廬                | 一 | 四 | 角   |
| 小足球    | 高中      | 湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生          | 一 | 二 | 角八分 |
| 小學田徑運動 | 高中      | 體育著作家 阮蔚村<br>東亞體專教務主任 孫和賓校  | 一 | 三 | 角   |
| 小遠足登山  | 低中<br>高 | 體育著作家 阮蔚村<br>上海市教局體育視察 邵汝幹校 | 一 | 二 | 角八分 |
| 小器械運動  | 高       | 湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生          | 一 | 二 | 角八分 |
| 小游 泳   | 高       | 體育著作家 阮蔚村<br>中國游泳研究會會長 俞斌祺校 | 一 | 三 | 角   |
| 小籃 球   | 高       | 體育著作家 阮蔚村<br>兩工女子體師校長 陸禮華校  | 一 | 三 | 角五分 |
| 小排 球   | 高       | 體育著作家 阮蔚村<br>東南女體專教務主任 秦醒世校 | 一 | 三 | 角二分 |

### (四) 其 他

|        |         |                 |   |   |     |
|--------|---------|-----------------|---|---|-----|
| 小學姿勢訓練 | 低中<br>高 | 上海市立第一體育場編輯 項翔高 | 一 | 三 | 角五分 |
| 小學準備操  | 低中<br>高 | 上海教育局體育視察 邵汝幹   | 一 | 三 | 角五分 |

# 勤奮書局 體育叢書目錄

## (一) 體育學理

|            |  |                    |
|------------|--|--------------------|
| 體育原理       | 中央大學體育科主任 吳蘊瑞 合著<br>北平師範大學體育系主任 袁敦禮 合著 | 精裝 二元二角<br>平裝 一元六角 |
| 體育行政       | 國立中央大學體育教授 金兆均 著                       | 二元二角               |
| 人體測量學      | 復旦大學體育主任時事新報運動編輯 蔣湘青 著<br>東亞體育專教授      | 一元九角               |
| 運動場建築法     | 江南體育學校校長 王復旦 著                         | 一元四角               |
| 體育場之建築及設備  | 東北大學體育科教授 吳蘊瑞 著                        | 二元八角               |
| 世界體育史略     | 南開大學體育主任 章輯五 著                         | 六角                 |
| 遠東運動會歷史與成績 | 運動著作家 阮蔚村 著<br>全國體育協進會主幹 沈嗣其 校         | 九角五分               |
| 小學體育之理論與方法 | 湖南省立第一師範體育指導 陳奎生 著                     | 一元七角               |
| 中學運動會指南    | 江南體育師範校長 王復旦 著                         | 六角                 |
| 小學運動會指南    | 小學體育專家 項翔高 著                           | 六角半                |
| 按摩術與改正操    | 中央大學體育教授 金兆均 合著<br>湖南省立一師體育指導 陳奎生 著    | 二元九角               |
| 早操與課間操     | 中央大學體育教授 金兆均 合著<br>湖南省立一師體育指導 陳奎生 著    | 五角                 |
| 德國復興早操     | 江蘇省立體育場編輯 蔡熙元 合譯<br>上海中等學校體聯會主席 陸朝千 合譯 | 五角                 |

|         |                                |           |      |
|---------|--------------------------------|-----------|------|
| 健康教育實施法 | 江蘇民衆教育學院體育主任                   | 王庚著       | 一元四角 |
| 民衆體育實施法 | 江蘇民衆教育學院體育主任                   | 王庚著       | 一元四角 |
| 晨操教材    | 成都大學體育主任                       | 彭禮南著      | 七角   |
| 童子軍體操   | 成都大學體育主任                       | 彭禮南著      | 七角   |
| 運動救急法   | 運動著作家 阮蔚村著<br>東亞體育專門學校教師 蔣汪于青校 | 蔣汪于青校     | 六角半  |
| 運動衛生    | 運動著作家 阮蔚村著<br>東亞體育專門學校教師 蔣汪于青校 | 蔣汪于青校     | 六角   |
| 體育場指南   | 上海市立第一公共體育場場長                  | 王壯飛著      | 七角   |
| 舞蹈入門    | 愛國女學舞蹈教授                       | 沈明珍著      | 九角   |
| 舞蹈新教本   | 愛國女子中學舞蹈教員                     | 蔣佩瑛 蔣際莊 著 | 一元   |

## (二) 運動訓練

|         |                               |      |     |
|---------|-------------------------------|------|-----|
| 田徑賽訓練法  | 國立中央大學體育教授                    | 張恆編  | 二元  |
| 田徑賽裁判法  | 江南體育師範學校校長                    | 王復旦著 | 六角  |
| 五項十項訓練法 | 運動著作家 阮蔚村著<br>國立青島大學體育主任 郝更生校 | 郝更生校 | 九角半 |
| 足球訓練法   | 中央大學體育教授<br>蘇省立鎮江公共體育場長       | 吳邦偉著 | 九角  |
| 足球規則問答  | 中央大學體育教授<br>蘇省立鎮江公共體育場長       | 吳邦偉著 | 三角  |
| 足球成功術   | 英國足球家                         | 亨脫著  | 五角  |

|         |                         |                          |      |
|---------|-------------------------|--------------------------|------|
| 籃球訓練法   | 中央大學體育教授<br>蘇省立鎮江公共體育場長 | 吳邦偉著                     | 九角   |
| 女子籃球訓練法 | 滬江大學體育主任<br>山東大學體育指導    | 宋君復著                     | 一元四角 |
| 美國籃球新術  | 美國體育記者<br>上海中華裁判會會員     | 白爾凱原著<br>張國勳合譯<br>錢一勤    | 四角半  |
| 籃球裁判法   | 美國籃球指導<br>光華大學體育主任      | 聶克爾著<br>彭文餘譯             | 六角   |
| 游泳訓練法   | 上海青年會游泳指導               | 錢一勤著                     | 二元四角 |
| 游泳成功術   | 英國游泳名指導<br>中國游泳會指導      | 英國海傑著<br>俞斌祺校            | 六角   |
| 網球訓練法   | 第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導       | 馬德泰著                     | 五角   |
| 鐵爾登網球術  | 美國網球教練                  | 波魯斯著                     | 五角   |
| 網球要訣    | 美國女網球家                  | 白那女士著                    | 七角   |
| 世界網球家   | 獲勝秘訣<br>世界網球大家          | 馬·迪夫入<br>海倫雅各白女士著<br>錢爾登 | 四角半  |
| 林寶華網球   | 成功史<br>體育記者             | 蔣槐青編                     | 三角   |
| 邱飛海網球   | 成功史<br>體育記者             | 蔣槐青編                     | 三角   |
| 劉長春短跑   | 成功史<br>體育記者<br>青島大學體育教授 | 蔣槐青編<br>宋君復校             | 三角   |
| 排球訓練法   | 運動著作家                   | 阮蔚村著                     | 九角   |
| 棒球訓練法   | 中華體育會幹事棒球專家             | 蔡慧一著                     | 在印刷中 |
| 女子壘球訓練法 | 山東大學體育指導                | 宋君復著                     | 印刷中  |
| 女運動員    | 臨陣以前<br>世界女運動著名健將       | 人見絹枝著                    | 九角   |

|                       |            |      |     |
|-----------------------|------------|------|-----|
| 越野跑訓練法                | 江南體育師範學校校長 | 王復旦著 | 四角  |
| 競走訓練法                 | 光華大學體育指導   | 陸翹千著 | 六角  |
| 乒乓訓練法                 | 上海乒乓聯合會會長  | 俞斌祺著 | 四角  |
| 考而夫訓練法                | 考爾夫專家      | 姚蘇鳳著 | 六角  |
| 中小學體育 <sup>課程標準</sup> | 教育部公佈      |      | 一角半 |
| 國民體育 <sup>實施方案</sup>  | 教育部公佈      |      | 一角  |

### (三) 各種運動最新規則

|                          |             |  |     |
|--------------------------|-------------|--|-----|
| 最新 <sup>全能運動</sup> 田徑賽規則 | 中華全國體育協進會審定 |  | 二角  |
| 最新男子籃球規則                 | 中華全國體育協進會審定 |  | 二角  |
| 最新女子籃球規則                 | 中華全國體育協進會審定 |  | 二角  |
| 最新壘球規則                   | 中華全國體育協進會審定 |  | 一角半 |
| 最新足球規則                   | 中華全國體育協進會審定 |  | 一角  |
| 最新網球規則                   | 中華全國體育協進會審定 |  | 一角  |
| 最新男女排球規則                 | 中華全國體育協進會審定 |  | 一角  |
| 最新游泳規則                   | 中華全國體育協進會審定 |  | 一角  |
| 最新萬國乒乓規則                 | 中華全國體育協進會審定 |  | 一角  |
| 最新業餘運動規則                 | 中華全國體育協進會審定 |  | 八分  |

體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

# 小 學 排 球

(高 年 級 適 用)

此書有著作權翻印必究

中華民國二十二年十月出版

全一冊定價大洋叁角貳分正

函購國內加掛號寄費一角一分國外四角

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 編 著 者   | 阮 蔚 村                    |
| 校 閱 者   | 秦 醒 世                    |
| 發 行 人   | 馬 崇 淦                    |
| 總 發 行 所 | 勤 奮 書 局<br>上海法租界勞神父路三九二號 |
| 門 市 部   | 勤 奮 書 局<br>上海英租界四馬路五五四號  |
| 總 售 處   | 全 國 各 大 書 局              |

