

國民中學選修科目

體育教師手冊

第四冊

國立編譯館主編



中華民國七十五年一月 試用本

國民中學 **選修科目體育教師手冊** 第四冊

定價（由教育部核定後公告）

主編者 國 立 編 譯 館

編審者 國立編譯館國民中學選修科體育教師手冊編審委員會

主任委員 楊基榮

委 員	王宗吉	武育勇	林正常	林清和
	林煌欽	麥秀英	陳兆銘	孫彥民
	陳 鴻	曾文男	許金雄	朱敏進
	許義雄	許樹淵	黃賢堅	鄭 虎
	詹清泉	鄧時海	廖貴地	劉鴻志
	簡曜輝			

編輯小組 武育勇 林煌欽 麥秀英 楊基榮
鄧時海

總 訂 正 楊基榮

插圖繪製 章金偉

出版者 國 立 編 譯 館

地 址：臺 北 市 舟 山 路 247 號

印行者 九 十 二 家 書 局

經銷者 臺 灣 書 店

地 址：臺 北 市 忠 孝 東 路 一 段 一 七 二 號
(門市部地址：臺北市重慶南路一段一四號)

電 話：三 一 一 〇 三 七 八

印 刷：榮 泰 印 書 館 股 份 有 限 公 司
封 面：宏 章 印 刷 廠

編輯大意

- 一、本書遵照教育部於民國七十二年三月公布之國民中學課程標準實施要點編輯而成。
- 二、各校應遵照教育部頒布之課程標準實施要點、選修辦法及選修科目體育（甲）課程標準，實施教學。
- 三、各校之體育選修教學，應視學生之性向及能力差異，設置體育選修科目，參考本書及「體育教師手冊」有關部分，充分利用設備，發揮教師專長，發展學生潛能。
- 四、本書第一冊為體育總論，包括序論、體力培養、運動技術分析及運動傷害與健康管理；第二冊為田徑與體操；第三冊為球類；第四冊為游泳、舞蹈、國術及自衛活動。
- 五、本書各章內容，盡量附列插圖，俾供參考，以利教學。
- 六、本書如有疏漏之處，希各校教師，隨時提供意見，以供修訂之參考。

國民中學選修科目

黃美 章正榮

體育（甲）教師手冊

第四冊 目 次

第一章 國術

第一節 學校國術	1
第二節 國術能力要素	6
第三節 教材內容	14
第四節 實施計畫	43
第五節 實施要項	44

第二章 游泳

第一節 運動體力要素	47
第二節 訓練計畫	50
第三節 比賽前的準備	57
第四節 比賽時應注意的事項	62

第三章 舞蹈

第一節 緒論	69
第二節 課程內容的探討	75
第三節 學生舞蹈創作發表會	92

第四章 跆拳道

第一節 前言	101
第二節 跆拳道運動的能力要素	102

2 國民中學選修體育(甲)教師手冊(第四冊)

第三節 跆拳道之訓練	130
------------	-----

第四節 比賽前的準備和比賽中注意事項	136
--------------------	-----

第五章 柔道

第一節 前言	139
--------	-----

第二節 柔道技術與格式簡介	141
---------------	-----

第三節 柔道的基本知識	149
-------------	-----

第四節 摔倒法動作解析	167
-------------	-----

第五節 地面壓制法	197
-----------	-----

，每天站樁才能領悟其中之奧秘。當然學校體育課程中的國術是不可能做到這樣的。此次課程之修訂，增加選修時間，對於國術的教學總有一些幫助。學校國術應強調的是培養學生對國術的認識，進一步的以培養國術的基本體力及基本架式做為教學的重點。

根據運動生理學所提示，人體運動基本體力共有九種：肌力、耐力、動力、速度、敏捷性、平衡性、柔軟性、韻律性、正確性。除了速度及正確性而外，其他七種體力都是國術技巧所必備的。體力的發揮往往與動作技巧性有關。譬如跑馬拉松的選手，不一定在長距離自由車比賽中有優越的表現；反過來亦如此。有強大的耐力和腿部肌力，不一定能在不同工作中，獲得相同的成就。因此，國術所需要的基本體力雖與其他一般運動所需要的相同，但必須是從國術架式訓練下所培養的體力，才能應用於國術技巧上。我們必須利用學校規定的有限時間，多作國術基本體能的培養。且國術著法，架式繁多，而在有限的學校國術教學時數中，應該安排最基本而又最有效的培養基本體力的架式，作為學校國術教材。如此一來，基本、簡單、扼要的國術教材，才是學校國術至理想的教學內容。

三、架式不偏某一門派

中國武術最可愛之處，便是它有著各門各派的特色，洋洋大觀，應有盡有。但是有些國術界人士並不贊同國術的統一，主張各門各派自由發展，合理性的創新。從來沒有聽說過有人想統一國術，即使有過也都失敗了，否則便被喻為摧殘國術道統的罪人。有人怪國術不能推展開來，不能教好學生、沒有理想比賽的規則等，都因為國術門派過於複雜的緣故。其實不然，那只能怪我們自己對國術的真諦，沒認識清楚。我們應該從推展、教練、比賽等經驗的累積，並加以檢討而後才能找到真正發展路線。學校國術最主要功能之一，是傳遞國術文化。對失傳、偏傳及誤

傳等，在學校國術教學中應加以矯正。如果學校國術偏於某一門派的着法、架式的養成，則是很大的偏差。我們不希望我們的下一代統統打少林拳，也不希望只會練太極拳，更不希望只會踢潭腿。依據文化傳統的需要，根據學生個別差異發展各個的專長、各有的潛能，如學校偏袒某一門派，將成為歷史的罪人。因故，學校國術不應該偏於某一門派的着法、架式，應選擇各門派一些共同的、基本的動作做為教材。不偏激要求，不刻板訓練，對他個人將來不管要專攻那門那派，不要留下難以改正的後遺症「壞習慣」最為重要。譬如一個馬步來說，各門派對它的步眼、步寬、步長、樁高以及臆頂的要求各有不同；又如弓步的後膝關節有些門派要求「挺直」，但也有些門派要求「微屈」，我們不能說「挺直」不對，也不能說「微屈」錯了，因為那是各門派的特色。學校國術對弓步後膝的要求到底應如何呢？只是從「挺直」與「微屈」之間選其一，就遭遇到了極大的困擾。此時應以學理為根據。例如：弓步後膝應該採用「微屈」是會比較合理。一方面為了配合學生脊柱正常的發育，且容易養成丹田呼吸外，有「微屈」習慣的人要求「挺直」，會比「挺直」的人要求「微屈」者，來得容易一些。諸如此類問題，必須要有理性的胸懷、科學的認知以及博大的國術知識才能面面俱到，才能有正確的選擇，才能做到不偏某一門派的真正意義。如果學校國術也要樹立一個門派，則我們將失去學校國術的立場；或者可以稱之謂「學堂門」吧。

四、架著適合學生身心發展

在學的年齡正當身體發育最迅速時期，也是生理可塑性最高的時候，一切生活習慣足以影響其生理上的發展，尤其是運動形式最為重要。國術各門派都是為了技擊而源起而發展，有部分動作要求深深影響發育中學生骨骼畸形、體態失去平衡、甚至造成運動傷害。如有些門派步樁要求，使得有O字腿或八字腳、駝背、塌腰、圓肩等缺陷。

許多學生爲了修煉功力，打破了拳，擦破了掌，擊斷骨骼，挫壞關節，甚至影響神經；如視力受損，反應遲鈍，動作不協調等等。凡是有影響學生生理不正常發展的架式着法，應該改進或選擇合理者代替。我們的國術前輩們都有一套「童子功」，用來教導年紀輕的門徒；所謂童子功最主要是配合未成年門徒需要，以及有效地給予基本架式功夫的養成，學校國術應該是一套理想的童子功。學校國術教材，爲了配合學生身心發展，必須合於以下特點：

(一)手眼身步自然舒暢

手、眼、身、步是組合一個架子主要的四個條件，也是表現一個門派特色的具體形象。例如：太極門所以不同於少林門，我們可以從手眼身步中，找出個別不同要求與規定，如握拳、組掌、捏勾、眼神、身腰、腦膀、樁子、步子等，都各有所不同規定。目前國術的各門派，似乎還沒有發現有任何一門的手、眼、身、步要求，能完全合於在學青少年生理發展需要。

學校國術的手、眼、身、步，爲了配合學生生理發展，教材內容之要求合乎自然而舒暢。所謂自然是指各個關節開闔方向、角度大小都有一定限度的，而合乎其限度者爲自然；各個關節在一起活動時，相互牽制、相互配合而產生各種動作形式，這些動作形式是勉強的，或會造成運動傷害的及違反生理正常發育者，謂之不舒暢。學校國術手、眼、身、步的規矩，必求合於自然與舒暢。

(二)着法開展氣力順放

有人練拳爲配合「涵胸拔背」，又未能深入其真正涵義，而從字面下功夫，練成凹胸半腰。使得醫師從X光片透視，誤以爲打太極拳就會使胸腔凹陷、圓肩涵背的運動。有人將手指練成繃屈而不便於伸展，有如鷄爪虎掌。亦有練成垮牆塌腰，行走時像鵝鴨踏步等等，都是在練拳時着法未能開展，形成繃屈不開，動作小而僵硬的體態。更

重要的是常做不開展的運動，易於導致精神狹窄憂鬱症。開展的着法，多是大肌肉的活動，是體育活動主要精神及條件。有了開展着法才能收較大運動量。開展着法有助於身體生長發育，促進情緒穩定及精神開朗。

人身體上的橫紋肌，也就是隨意肌。我們的肢體所以會運動，就是因為在我們身體上可以活動的關節上，至少數著有兩組隨意肌，這兩組肌肉必定是相對拮抗，才能產生運動功能。以肘關節活動為例，當要屈肘時，肱二頭肌在收縮，而相對的三頭肌放鬆；如要伸肘時，這兩組肌肉則以相反作用行之。如在運動時應該放鬆的肌肉沒有放鬆，或有意不放鬆都會形成「繃著力」現象。這種現象會使力量在肌肉內部相抵消。對學童練習了，可能造成肌肉受傷，長期如此會使得肌肉硬化，動作反應遲鈍。所以打「短勁」拳的門派，在練功後多半要服用傷藥，否則練多後會有癆傷，練後還得做放鬆肌肉運動，以及調息靜坐。

學校國術着法宜氣力順放。所謂順放即一個動作進行時，一個肌肉收縮，另一組肌肉必須及時而完全放鬆，形成一個非常流暢、敏捷、快速而輕靈的動作。如向前打出平拳時，手上肌肉不可始終繃緊，更不可肩膀後抽，腰後擰。應該是手上肌肉放鬆，只有到達目標時猛然繃緊而立即放鬆，肩膀微微前送，腰微微向前順轉，此謂氣力順放。能氣力順放，將來才能訓練最大衝擊力，着法才能開展，才不會形成肌肉拉傷，能敏捷、快速、輕靈而動作協調優美。

(三) 着法變化活潑有力

興趣與學習永遠是相承相輔的，不只是在意識上要使之有興趣，引起學習動機；教材本身更應配合學生愛動、好奇而興趣維持不長等特性。故學校國術教材應著重於着法的形式求多變化，着法運動求活潑有力。盡量免去太理論化、太訓練化、意境太高、標準太難以及枯

燥而呆板的教材。如內家拳法，一般的標準、境界都比較抽象而高，必須要慢功出細貨，以時間、耐性換取效果，就很難博得充滿活力及好奇善變青少年們興趣！以一般運動心理學分析，外家拳法是會比較適合學校國術教材，因為它的套路比較短，着法多變化，動作活潑有力。

五、以北少林拳法為骨架 不管編拳也好，或是修正拳架也罷，必要有一中心門法，作為編訂、修正的中心標準。學校國術雖不偏於任何一門派，但仍要從國術中找一門派的門法作為學校國術的中心門法，否則就不像國術，或只像普通體操動作了！

從前面所述有關學校國術應有之特色，與北少林拳相同點最多，而北少林拳法向來廣受一般年輕人所愛好，其練拳人口也相當衆多，因此以北少林拳法作學校國術的骨架是最為適合。過去很多國術前輩在教授本門武術之前，都教以一些北少林基本架式着法，作為基礎功夫的修煉。

雖然北少林拳法有比較多方面適合學校國術教材的需要，但仍然有些屬於太過偏向其獨門特色的門法，在學校國術仍需要加以修訂改換。如塌腰、挺胸、收腹以及馬步的裹臄；弓步前腳、膝內扣和後膝繃直等，並非這些門法要求不好，而只是比較不適合學校國術需要。但像基本國術體力、架式培養、手眼身步自然舒暢、着法開展氣力順放、套路精短、着法多變化以及動作活潑有力等，都是北少林拳法特色，也是非常適合學校國術的需要。以北少林拳法作為學校國術骨幹，應該是最為適當的。

第二節 國術能力要素

國術的能力要素可分三方面：基本能力、架子規矩及着式法則。就這三方面分別說明於後：

一、國術基本體能——一肘各半兩，東一克膽。（華製製）

在國民中學的選修國術課程中，仍然還是應該多着重國術基本體力的培養。一方面在生理上，國中生仍處在發育最快速時期，不宜作太定型的訓練，應多增進國術基本能力，以奠定將來高中以及更深層國術修煉；另一方面在心理上，國中生由於自己的體型還未定型，性向仍未十分明顯，不容易正確地選擇合適自己的國術門派。因此在此時宜加強國術基本體力培養是比較合適而且正確的。以培養基本體力動作、準備運動及補助運動，統稱為“功操”。

國術運動的基本體力多偏重於肌力、耐力、動力、柔軟性、平衡性、敏捷性及韻律性，因此對這七種基本體力應多多加強。有一點必須特別注意的，這些體力的培養最好是透過有關國術架式，或一些傳統性方式，將更有助於國術的學習。

(二)肌力：國術所需要的肌力給予適當增強，可以採用以下各種功操訓練：(1)用拳擲擊，(2)空穴擲擊肩背，擲擊手肘——擲列(3)

1.腿脚肌力部分：半硬蓄一踏一週期，土手灣外靠山搖

(1)站樁——俗稱“蹲馬步”，這是所有練國術者必定要做的功操，往往是將拳套中各個步樁，事先一一挑出來站樁，每次原地站着不許動，直到雙腿發抖而不能支持爲止。常站的步樁有馬步樁、弓步樁、虛步樁、乃步樁及獨立步樁等。

(2)踢沙袋——懸掛沙袋(按身高及功夫程度調整高低)，以踢、蹬、踹、掃等腿法打擊沙袋。

2. 手臂肌力部分：

(1)打沙袋——懸掛沙袋，以左右拳、掌，臂打擊沙袋。

(2)拋沙袋——小方形沙袋（大小依個人功夫為準），單人或兩人或多人，將沙袋拋於空中以手接住，左右手互練。

(3)捲筷子——筷子一把（根數多少，以個人手掌大小及功夫程

度為準)。綑成一束，兩手各握一端，用力相反方向扭捲。

(4)俯挺——俯地挺身，可雙手或單手，以掌或拳或手指行之。

(5)捲沙袋——以小沙袋(大小調整)繫一繩索。另端繫一短木棒，雙手各握木棒一端，用力將沙袋快捲起及慢放下。

(6)提石鎖——啞鈴一組，以單手握鈴，屈臂提起過頭，然後慢慢放下，連續動作，左右手互換。

3.腰腹肌力部分：

(1)仰臥起坐——以屈膝做為宜。

(2)俯臥背彎——俯臥雙手後伸握兩腳踝，動作時雙腳用力向後上伸，雙手用力將上身提起，使身體成U字形。

(3)壓桿——長桿置於肩上，兩臂左右伸直手數着長桿兩端，雙腳開立直膝，上身前俯最下再起身還原。

(4)擺桿——預備動作與壓桿同，上身左右扭擺到最大限度。

(5)鐵板橋——椅子靠牆，背肩胛置於椅上，雙腳後跟觸地，成斜仰靠在椅子上，腰腹一起一落動作。

4.胸背肌力部分：

(1)挽弓——簡單的弓，或健身拉的彈簧，或自行車內胎，雙手直臂左右挽拉撐開。

(2)提沙袋——中沙袋兩個。開腳直膝站立雙手各執沙袋一個於兩側，將沙袋同時直臂向前上提高過頭，慢慢放下再提起。

(3)揚沙袋——中沙袋兩個。開立直膝俯身雙手各執沙袋一個，將沙袋左右直臂向上揚起越高越好，慢慢放下再揚起。

(4)舉石擔——槓鈴一組，開腳直膝站立，雙手與肩同寬，握槓鈴於腿前。下身保持不動雙手將拉至胸前而舉高過頭，按反動作放下，再提起上舉。

(二)耐力：國術運動需要強大的耐力，往往還沒打完一套拳，或與

人纏鬥三幾回合便氣喘如牛，搖晃無力，便是耐力缺乏的原因。心肺功能是直接影響耐力，耐力的養成必是從訓練心肺功能得來。國術的耐力可以採用以下各種功操：

1. 盤架——也叫擺架，與站樁原理相同。往往從拳套中挑選一些較開展、低沉、吃力的架子，輪流一一盤架，每次盤架必求耐久，直到發抖為止。

2. 跳繩——動作求簡單，單足或雙足作蹲屈跳。

3. 矮步——蹲下繞圈快步行走。

4. 掃蹠——原地蹲下，雙手前俯地，單足連續繞圈，左右足互換。

5. 飛腳——旋風腳或叫旱地拔葱。向左邊轉身跳起以右腳打左掌爲右飛腳，左右互換連續打。

(三)動力：動力中的彈性對國術運動是非常重要，所謂閃轉騰挪着法，要有好的彈性才能表現淋漓盡致。國術運動的彈性可採用以下各種功操助長：

1. 顛足——足踝的角度會直接影響彈性。單腳或雙腳站立臺階或梯級或磚塊邊緣，以三分一腳板踩住階梯，膝微屈舉踵後突然顛下，使足踝前摺，使前摺角度越小越好。

2. 跳繩——動作求簡單，單足或雙足直膝，以足尖跳。

3. 蹦腳——併腳站立，屈膝原地以足尖蹦起騰空。

4. 沙袋跳——小沙袋綁於小腿後，做各種跳躍動作。

5. 軟地跳——在沙灘、沙坑、軟墊、彈躍床等上面做各種跳躍動作。

(四)柔軟性：所謂好的柔軟性，即是各個關節有良好摺疊深度。在國術功操中的拉筋便是訓練關節摺疊深度的動作，也就是爲了柔軟性而設的。以下介紹部分有關拉筋的功操動作：

1. 壓腿——腿全屈深蹲，一腿直膝貼地上，身向伸直一腿下壓。

2. 架腿——一腿站立，一腿以足踝後架於等胸高處，足尖內扣，上身向架腿下壓。

3. 劈腿——雙腿一字伸開(初學者後腿可屈)貼地，上身相互向左右腿下壓。

4. 攀足——俯腰，直膝併立，上身前俯，雙手拉住位踝關節，使胸貼腿，下顎貼膝蓋。

5. 後瞧——下腰，直膝或(微屈)併立雙手正叉腰，上身後彎以看到兩公尺以內為原則(看到自己足跟者最好)。

6. 側舉——側彎，直膝併立雙手反掌上舉，左右側彎，每次側彎至最大限度時，雙足舉踵增加強度。

7. 涮腰——繞腰，直膝開立雙手互抱小臂，上身向左向右互作繞體動作。

8. 搬腿——直膝獨立，一腿舉起以手(自行或他人)搬成側貼或貼胸。

9. 踢腿——微屈獨立，一腿直膝向耳根掛踢，右腿左踢左腿右踢。

(四)平衡性：是指着法運行穩健。平衡性功操，一般是做盤步蹲坐、單足獨立的各種動作：

1. 盤步坐——身體正直作盤步蹲坐起立，雙手做各種動作，左右腿互換。

2. 獨立搖頭——直膝獨立，一腿提起雙手正叉腰，頭左右擺或繞圈。

3. 獨立提膝——直膝獨立，一腿提起膝高於腰，雙手做各種動作。

4. 獨立俯腰——直膝獨立，雙手兩側平舉，上身前俯成水平，一腿伸後上舉高，作持久練習。

5. 獨立下腰——直膝獨立，雙手兩側平舉，上身後仰成水平，一

腿伸直上舉與身體成垂直，作持久練習。

(丙)敏捷性：是指身手動作變化迅速正確。以腰腿手頭的動作為主。應多做腰腿手頭肌肉反應動作：

1.騰步——屈膝站立，雙足同時以足踝彈躍變換位置。

2.閃腰——馬步，雙手正叉腰，上身向左右、前後閃轉，下盤不動。

3.擺臂——直膝開立，雙手臂以快速多方向作各種的屈伸擺動動作。

4.擺頭——直膝開立，雙手正叉腰，頭左右、前後作快速擺動繞轉。

(丁)韻律性：韻律性中的協調是國術運動非常重要的能力之一。手與手的協調，腿與腿的協調，手腳的協調，以及全身的協調。協調能力在拳套中自然可以養成，因為國術架式着法的編配組合是最細膩精緻。往往在練套拳之前，先挑選那些動作結構比較複雜的式子，作為功操練習，以達到協調的功能。

二、國術架子規矩

手眼身步是組成國術架子的四大要素，其規矩是決定一個門派形象內容。規矩的精神透過手眼身步表現其門派獨特風格。談到規矩就必須依據其門派獨特條件來要求。國中國術選修的教材仍應依據學校國術規矩要求為宜。

(一)手臂的規矩：(依國民中學體育教師手冊第五冊中的國術規矩規定)

1.手型：四指捲緊握於掌心中，拇指橫貼於食指與中指第二節上，為方拳或平拳。在國中拳教材中，有陰拳、陽拳、立拳及反拳等四種。

(1)握拳——四指捲緊握於掌心中，拇指橫貼於食指與中指第二節上，為方拳或平拳。在國中拳教材中，有陰拳、陽拳、立拳及反拳等四種。

(2)組掌——四指併攏伸直，拇指微屈貼緊於食指根，為柳葉掌。在國中拳教材中，有陰掌、立掌及豎掌三種。

(3)勾手——五指捏在一起，屈腕內勾，爲鶴嘴勾手。在國中拳教材中，有正勾一種。

(4)指訣——食指及中指伸直，其他三指捏於掌心中，拇指壓在無名指第二節上，爲雙指訣。在國中劍教材中有架訣、伸訣、撐訣及貼腕訣。

2.臂型：是肘關節的內角大小決定臂型。在國中拳、劍的臂型大致如以下各種：

(1)伸直(180度)——刺劍、劈劍、點劍、撩劍及挑劍等。

(2)微屈(自然角度)——打拳後鬆回微屈，劍訣前伸。

(3)小屈(120度)——上架的手臂。

(4)肘平(90度)——橫臂(肘)。

(5)大屈(60度)——頂肘。

(6)全屈(最小角度)——托肘。

(二)眼神的規矩：

眼神是包括了頭、臉及眼三部分，在標準的規矩下，有着一定的要求。

1.頭——虛靈頂勁：就是頭要正而直，下顎微微內收，有頂天的感覺，但不宜用力頂，免過於緊張而導致頭昏頭暈的發生。

2.臉——面容泰然：臉上肌肉放鬆，容貌表現安祥自然，不作任何表情，尤其應避免緊張、痛苦、沮喪等表情。

3.眼——內斂傳神：眼光內斂而炯炯有神，不宜怒目虎視，也不宜眯着眼睛。目標顧盼：眼睛視線的視野要廣大，前方左右都要在視覺內爲顧，每一架子都有一個視線焦點爲盼。因此每架子應該顧盼兼有。

(三)身腰的規矩：

身腰是包括了胸腹、腰背及膕膀四方面。每一門派在這些方面都