

國民中學

體育教師手冊

第六冊

國立編譯館主編



中華民國七十七年一月 正式本初版

國民中學 **體育科教師手冊** 第六冊

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

體 育 科 教 科 用 書 編 審 委 員 會

主任委員 楊 基 榮

委 員 朱敏進 武育勇 林正常 林清和

林煌欽 孫彥民 陳 鴻 陳兆銘

麥秀英 許金雄 許義雄 許樹淵

曾文男 詹清泉 廖貴地 鄭 虎

鄧時海 劉鴻志 簡曜輝

編輯小組 鄭 虎 朱敏進 劉鴻志 曾文男

總 訂 正 楊 基 榮

插 圖 者 謝 平
繪 製 者

出版者 國 立 編 譯 館

地址：臺北市（10770）舟山路二四七號

電話：三 二 一 六 一 七 一

印行者 九 十 二 家 書 局

經銷者 臺 灣 書 店

門市（一）：臺北市忠孝東路一段一七二號（本店）

電 話：三 九 二 八 八 四 三

門市（二）：臺北市重慶南路一段一四號

電 話：三 一 一 〇 三 七 八

印刷者 內文：宏章印刷有限公司
封面

編輯大意

- 一、本書遵照教育部於民國七十二年七月公布之國民中學體育科課程標準編輯而成。
- 二、依據課程標準，體育教材共分為七大類，分別編為六冊，供國民中學一至三年級教師教學參考之用。
- 三、各校應視教學設備、場地、教師專長及學生能力等，遵照課程標準所訂教學目標、教材內容及實施方法，參考本書，選擇適當教材施教。
- 四、本書第一冊為體育概論，包括緒論、體育目標及方法、運動生理學、運動力學、運動社會學、運動心理學、體育教學評鑑；第二冊為田徑運動，包括立定跳遠、急行跳遠、急行跳高、壘球擲遠、鉛球擲遠、短距離跑、接力跑、中長距離跑、跨欄；第三冊為球類運動，包括籃球、排球、足球、手球、羽球；第四冊為舞蹈、體操運動；第五冊為國術運動、自衛活動、游泳；第六冊為民俗體育、特殊體育、課外活動。
- 五、本書各章內容，盡量附列插圖，並加文字說明，俾供參考。
- 六、本書如有疏漏之處，希各校教師隨時提供改進意見，以供修訂之參考。

印 行 者

人 文 出 版 社
力 文 出 版 社
九 州 出 版 社
三 友 出 版 社
大 中 書 局
大 中 國 圖 書 公 司
大 同 書 局
大 成 書 局
大 達 書 局
大 新 出 版 社
大 業 出 版 社
大 聖 書 局
大 模 出 版 社
中 外 出 版 社
中 南 書 局
中 洲 書 局
中 國 三 益 書 局
中 國 文 化 公 司
中 國 出 版 社
中 華 音 樂 出 版 社
中 興 圖 書 出 版 社
六 藝 出 版 社

及 人 書 局
文 源 出 版 社
正 大 書 局
正 中 書 局
正 光 書 局
正 風 出 版 社
民 友 出 版 社
台 北 大 文 書 局
台 光 出 版 社
永 吉 出 版 社
史 地 教 育 出 版 社
世 界 書 局
生 產 出 版 社
幼 獅 文 化 事 業 公 司
同 仁 書 局
西 江 書 局
光 復 書 局
技 能 出 版 社
金 氏 圖 書 公 司
長 白 出 版 社
忻 光 出 版 社
育 英 出 版 社
育 達 出 版 社

京 華 書 局
明 道 書 局
青 溪 出 版 社
青 龍 出 版 社
恆 學 出 版 社
南 友 出 版 社
郁 文 書 局
建 中 書 局
建 新 書 局
春 光 出 版 社
英 華 出 版 社
珠 光 出 版 社
振 華 出 版 社
海 國 書 局
啓 正 出 版 社
莒 光 出 版 社
清 華 書 局
勝 利 出 版 公 司
華 夏 出 版 社
華 國 出 版 社
博 愛 圖 書 公 司
復 興 書 局
敦 學 書 局

新 中 出 版 社
新 光 文 化 出 版 社
新 聲 出 版 社
新 聯 出 版 社
維 新 書 局
遠 東 圖 書 公 司
臺 陽 書 局
臺 灣 中 華 書 局
臺 灣 東 華 書 局
臺 灣 啓 明 書 局
臺 灣 教 育 出 版 社
臺 灣 商 務 印 書 館
臺 灣 開 明 書 店
漢 明 書 局
潤 生 書 局
樂 人 文 化 事 業 公 司
樂 文 出 版 社
廣 文 書 局
廣 興 書 局
興 文 齋 書 局
環 球 書 局
嶽 麓 出 版 公 司

國民中學體育教師手冊 第六冊

(民俗體育、特殊體育及課外活動)

目 次

第一章 民俗體育.....	1
第一節 踢毽.....	1
第二節 跳繩.....	33
第二章 特殊體育（肢體殘障者體育）	77
第一節 緒論.....	77
第二節 肢體殘障者體育簡史.....	84
第三節 如何實施肢體殘障者體育教學活動.....	95
第四節 指導的內容與指導方法.....	98
第三章 課外活動.....	141
第一節 緒論.....	141
第二節 課外活動簡史.....	142
第三節 課外活動的基礎.....	142
第四節 課外活動的目標.....	144
第五節 課外活動的種類.....	148
第六節 結論.....	151

第一章 民俗體育

第一節 踢毽

一、緒 論

(一) 踢毽簡史

踢毽是我國固有的民俗體育活動。在高承所作的事物記原裏，有這樣的記載：「小女以鉛錫爲錢，裝以鷄羽，呼爲『箭子』。三五成羣走踢，有『裏外簾』、『拖槍』、『聳雪』、『突肚』、『佛頂珠』、『剪子』、『拐子』諸名色；亦蹴鞠之遺意也。」由此可知，踢毽運動大約起源於宋朝。到了明朝，在帝京景物略一書裏，有個民謠說：「楊柳兒活，抽陀螺；楊柳兒青，放空鐘；楊柳兒死，踢毽子。」這說明了在我國大陸北方冬天寒冷時，大家的活動便改爲踢毽子，而且這種活動已非常普遍。到了清朝，踢毽的技術不但精純，動作也更爲複雜。在清人翟灝的通俗編一書裏說：「今京市民，爲此戲最工，項、額、口、鼻、肩腹、膺（胸）皆可代足。一人能兼應數敵，自弄，則毽子終日繞身不墜。」由此可知踢毽技能，在清朝已有「人毽一體」的水準了。

(二) 踢毽近況

由於踢毽是我國的國粹，因此政府非常重視這項文化遺產，並制定各種比賽方法，而且逐年在改進。希望能藉比賽與表演，推廣而發

揚光大。

1.民國二十二年第五屆全國運動會裏，把踢毬項目與拳術、摔跤、器械、射箭、彈丸、測力等併爲國術錦標賽。

2.民國二十五年政府爲了切實推廣這項民俗運動，利用五權混合表演方式，於每年元旦舉行踢毬比賽。

3.抗戰勝利之後，教育部體育委員會以踢毬爲我國固有的體育活動，應積極提倡，因訂定踢毬比賽規則，通令全國各省市教育廳、教育局，飭屬定期舉行比賽。比賽分爲普通賽與特別賽兩種。普通賽以盤踢爲主（即左、右腳各做一次單腳踢），能踢最多者爲優勝。特別賽以交踢爲主（即兩腳跳起相交叉），一腳在上，一腳在下，由在下的腳在身旁做單腳踢，可分左交踢和右交踢兩種。另又設表演賽，以式樣多而姿勢又美的頒給最優獎。

4.民國六十四年，教育部指示將踢毬、跳繩、放風箏三項民俗體育，列爲今後各單位的比賽或表演項目。

5.民國六十六年一月，臺灣省教育廳規定每年春季舉辦分區比賽，以省立社教館輔導區爲範圍，由各館負責承辦；秋季舉辦全省比賽，配合慶祝九九體育節實施，以縣市爲單位，由縣市政府組隊參加。

6.以後每年於臺中市舉辦全省民俗體育活動競賽，入選者由省立體育場負責編組，於每年二、三月間，作全省各縣市的巡迴示範表演，並請國民中、小學教師代表參加研習。

7.民國七十年教育部委請臺灣省教育廳選訓「青少年民俗運動團」出國訪問表演。一方面發揚中華文化，一方面宣慰僑胞。所到之處倍受歡迎，新聞爭相報導，而且屢寄邀請函，希望能繼續看到中國民俗體育如此精湛完美的表演。

8.民國七十一年，在教育部和臺灣省教育廳的支援下，分別籌組成立中華民國民俗體育運動協會與臺灣省體育會民俗體育運動協會，

承擔了推展民俗體育的重任。次年七月，該會籌組民俗體育巡迴示範表演團，作巡迴示範表演，並舉辦研習。

經過政府如此不斷的推動，使得這不需固定場地、不需太多經費，不分男女老幼，個人或團體均能表演、比賽或對抗賽的踢毽運動再度流行。也使我們從踢毽運動中得到歡樂與健康，更使中華文化，在世界各民族中，得到另一方面的肯定與讚揚。

二、基本動作

踢毽的方法很多，主要可分為「小武」和「大武」兩種；亦即北方人所謂的「文科」與「武科」。小武是以一腳支持體重，一腳踢，動作較為簡單，運動量小，比較適合初學者。它的基本踢法有「踢」、「拐」、「膝」、「踜」、「豆」、「蹬」等六種，並可以演變成五十多種花樣。大武是以兩腳跳起而用其中的一腳踢毽，由於不斷的跳，雙手不斷的揮動，因此運動量也較大。它的基本踢法有「勾」、「跳」、「蹺」、「跪」、「踩」、「蹦」、「剪」、「扣」、「彎」、「躍」、「轉」等十一種，也可以演變成五十多種花樣。小武和大武混合以後，踢毽的花樣就更難以數計了。

(一) 小 武

1. 踢（單腳踢）：這是踢毽的最基本動作。踢時以一腳著地支持體重，另一腳向內彎往上踢，手臂自然擺動，眼睛注視毽子，著點在踢腳的內側面上（如圖1-1）。

2. 拐（單腳外踢）：踢時以一腳支持體重，另一腳向外上拐，以鞋外側面踢起毽子（如圖1-2）。

3. 膝（和尚）：踢時以一腳支持體重，用另一腳的膝蓋向上彈，毽子的著點在膝頭上。彈時，毽子不可太高，並以腳尖著地，以便再次能迅速上彈（如圖1-3）。

4 國民中學體育教師手冊（第六冊）

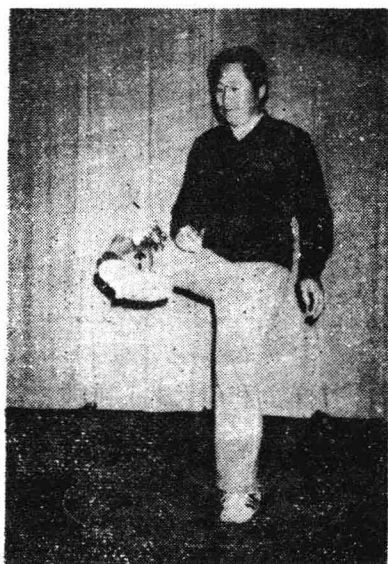


圖1-1 踢

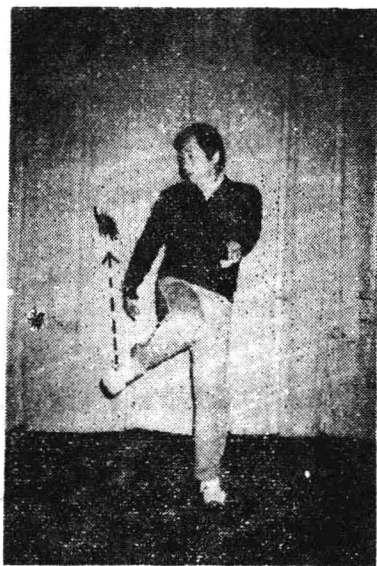


圖1-2 拐



圖1-3 膝

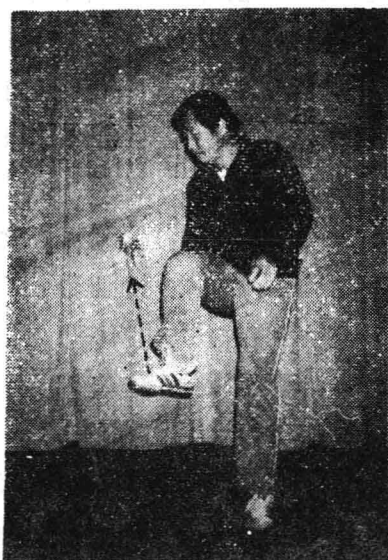


圖1-4 踹

4. 踮（踮子）：踢時以一腳支持體重，另一腳小腿垂直，足尖向前，用膝蓋向上的拉力，以足背踢起毬子（如圖1-4）。

5. 豆（足尖踢）：踢時以一腳支持體重，另一腳膝蓋挺直，以足尖的彈力輕輕向上一彈，著點在鞋尖的上方（如圖1-5）。

6. 蹬（跗子）：踢時以一腳支持體重，另一腳利用接物原理，當腳面快接觸到毬盤時，腳要順勢而下藉以緩衝毬子下落的力量，使毬子平穩的落在鞋面上（如圖1-6）。

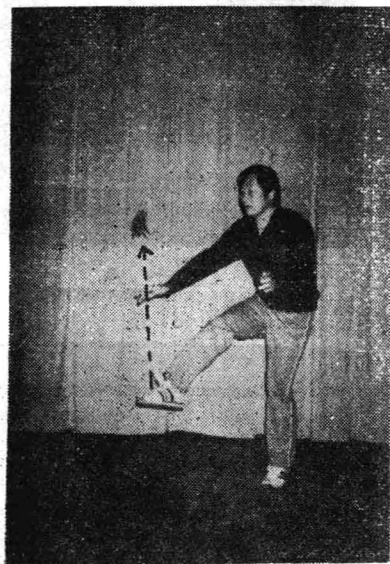


圖1-5 豆

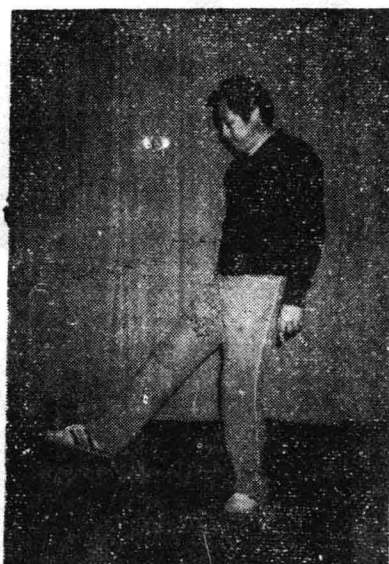


圖1-6 蹬

（二）大 武

1. 勾（豆子）：踢時一腳在前支持體重，另一腳由內向上彎踢（勾），同時腳要盡量向裏勾，以保毬子的垂直上升，身體稍向前傾，著點在後腳的內側面上（如圖1-7）。

2. 跳：跳的踢法與勾的踢法差不多，惟跳的踢法必須雙腳同時離地，兩臂向上揮動以保持身體平衡。前腳先著地，後腳向上彎踢，著點在內側面上（如圖1-7）。

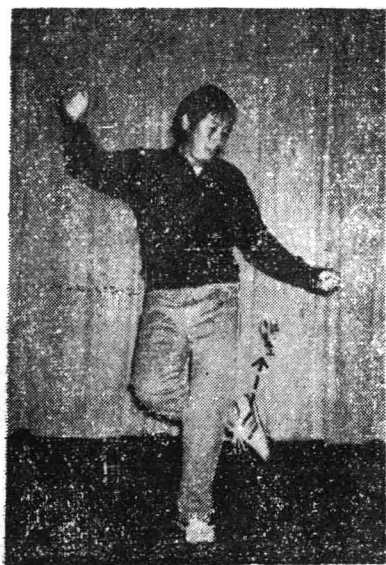


圖1-7 勾，跳



圖1-8 跳



圖1-9 跳



圖1-10 跳

3. 蹻：踢時雙腳同時跳起，前後腳挺直，再用後腳由內側向上彎踢（必須在空中完成），身體落下時要保持優美的姿勢。（如圖1-8）

4. 跪（環兒）：踢時雙腳同時跳起，後腳彎曲成跪形，附於前腿上，當毬子落下時前腳立即由內側向上彎踢，著點在前腳內側面上（如圖1-9）。

5. 踩：踢時兩腳同時跳起，一腳踩在另一腳的腿上，由被踩之腳向上彎踢。所跳的高度要比前面任何一種踢法都高，而且身體落下時兩腳必須迅速還原，才來得及繼續再踢（如圖1-10）。

6. 蹦（簸兒、踞兒）：蹦可分前蹦和旁蹦兩種。前蹦是兩腳站直靠攏，身體略向前傾，當毬子落下時，以兩腳面中央將毬子向上踢起（如圖1-11）。旁蹦的姿勢同前蹦，但兩腳是向旁側（左右均可）彎踢，著點在鞋外側面（如圖1-12）。



圖1-11 前蹦

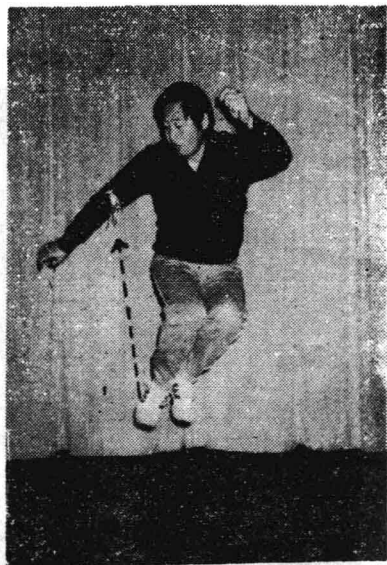


圖1-12 旁蹦

7.剪（叉兒）：剪的踢法與前面大武的幾種踢法不同，前者偏重身體左右之跳躍且用腳尖踢，而後者大都為向前方之跳躍且用腳側面踢。踢時身體稍向前傾，保持身體平衡，兩腿交叉，一腿壓在另一腿上，下腿以足尖上彈而將毬子踢出（如圖1-13）。

8.扣（穿襠、蝶兒）：踢時以一手執毬在同邊膝蓋外側，身體稍前傾，當毬子下落時，同邊腳立即向外跨過毬子並著地，另一腳則由內向上彎踢如單腳踢，著點在鞋內側面上，以上踢法稱為「軟扣」。若跨過毬子時腳不著地，而以另一腳向上彎踢，則稱為「硬扣」（如圖1-14）。

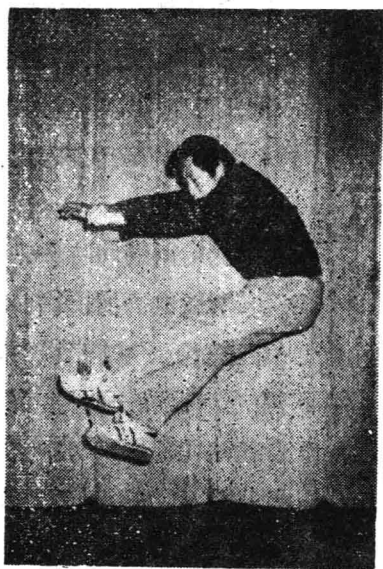


圖1-13 剪

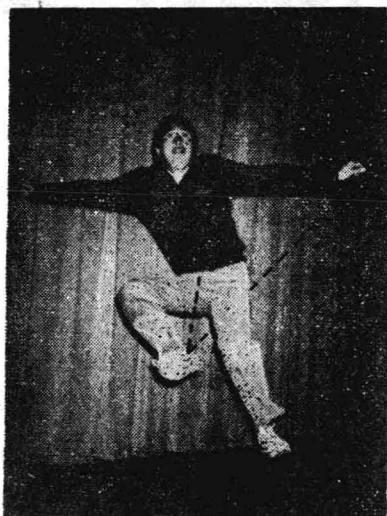


圖1-14 扣



圖1-15 躍

9.彎：此踢法與「扣」相似，當毬子拋起下落時，二膝挺直，右（左）腳迅速向右（左）跨過毬子，同時左（右）腳腳尖向上彈踢，如小武之「豆」，著點在腳尖上。

10.躍：踢時兩腳跳起，將腿前後伸展，以前伸展腿之腳面將毬子踢起（如圖1-15）。

11.轉：踢時以一腳支持體重，另一腳先做單腳踢，在毬子落地前身體迅即自轉一圈，再以單腳踢接踢毬子。亦可由甲方單腳踢，乙方自轉接踢毬子。

三、教學與訓練要領

(一)毬子的製作

根據踢毬規則：比賽用毬自備，對抗賽則由主辦單位準備。因此要學踢毬，一定要自己會做毬子。自己做的毬子，不但會細心愛護保養，而且踢起來也比較習慣，惟毬子規格請參考規則概要。

毬子的種類很多，有紙毬、塑膠紙毬、布毬、絨線毬和鷄毛毬等。鷄毛毬又可分為瓶蓋毬盤鷄毛毬、塑膠毬盤鷄毛毬和傳統鷄毛毬三種。其中以傳統鷄毛毬做工精巧、形式美觀，有彈性而重量適中，且具堅固、耐用等優點，不但適合練習，更適合比賽之用。茲將其製作方法介紹如下：

1.材 料

(1)鴨（鵝）毛管一根。

(2)公鷄毛四根。（要鷄尾兩側，帶有絨毛及黑亮羽尾的羽毛，不是尾巴上的長毛，因尾毛太硬不合用。側尾毛不但柔軟、有彈性，而且當絨毛和黑亮羽尾飛起落下時，非常好看。）

(3)有孔硬幣或圓鐵片（重約6～7公克即可）一枚。

(4)軟皮或絨布兩小塊。

2.工 具

(1)剪刀。

(2)針、線。

3.製 法

(1)將鴨（鵝）毛管之頭、尾剪去，留下中間中空部分約四公分長之毛管。

(2)將毛管之一端，用剪刀縱剪成四等分（長約二公分），再把四等分向外摺成九十度，形成十字形的腳。

(3)取一塊軟皮，將中央部分剪一孔如毛管大小。

(4)將毛管穿過硬幣（鐵片）及有孔軟皮，壓在十字形的腳上，底下再放一塊軟皮，將兩塊軟皮壓緊，並用針線沿邊縫好。

(5)剪去邊緣外的軟皮。

(6)插上公鷄毛即完成。

(二)毬子的拿法、鞋子的選擇與踢毬部位

1.毬子的拿法：拿毬子時，應以中、食指夾住毛管，輕輕向上一拋，再用手掌接住。準備踢毬時，掌心向上，把毬子放在併攏的手指上，用手指向上一彈，毬子即離手。

2.鞋子的選擇：鞋子對踢毬影響很大，踢毬的鞋子，要選擇輕、軟、有彈性的球鞋。輕則不累，動作靈活；軟則舒適、容易控制方向；有彈性則可緩衝身體重力以免受傷。

3.踢毬部位：踢毬部位可分為鞋頭（如圖 1-16）、鞋面（如圖 1-17）、鞋內側（如圖1-18）、鞋外側（如圖1-19）等。

(三)踢毬的姿勢

1.準備姿勢

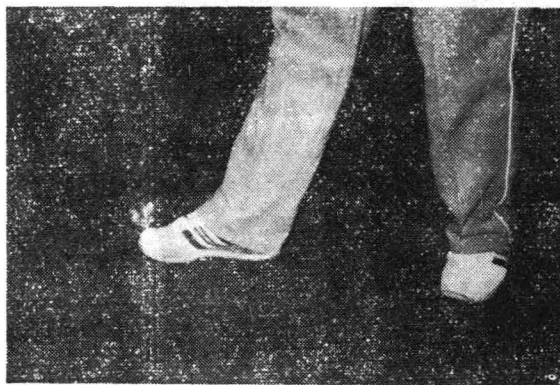


圖1-16 鞋頭

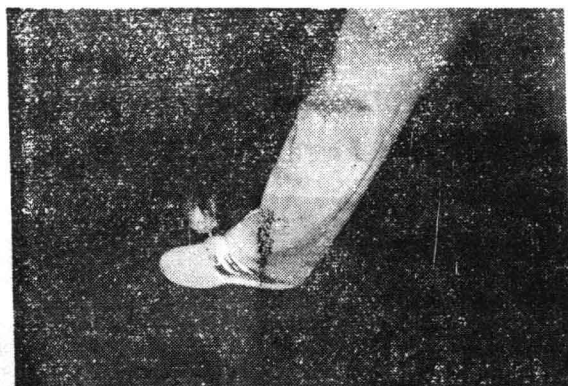


圖1-17 鞋面



圖1-18 鞋內側



圖1-19 鞋外側

(1)兩腳分開與肩同寬，左手自然下垂，右手托住毬子位於腹前，頭微下俯，兩眼注視毬子。小武的基本踢法，大都採用這種姿勢（如圖1-20）。

(2)兩腳分開約兩倍肩寬，身體半蹲微前傾，右手托住毬子，兩眼注視毬子。大武中有許多動作是採用這種準備姿勢。（如圖1-21）

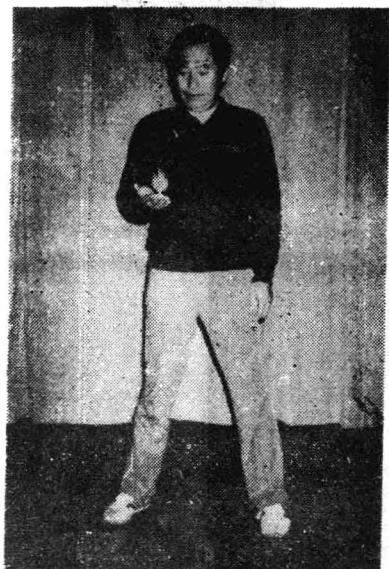


圖1-20 預備一

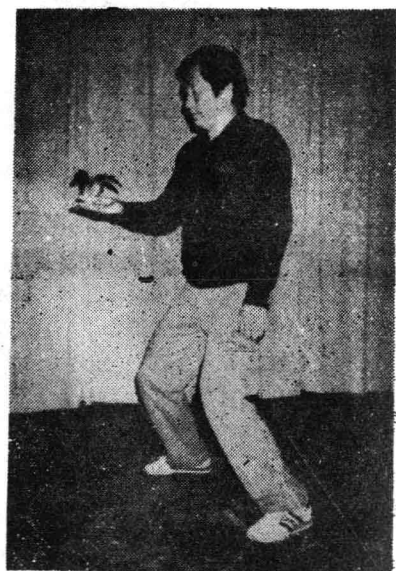


圖1-21 預備二