

中小學的體育教材和教法

郭效汾編著

上海華英書店總發行

中 小 學 的
體 育 教 材 和 教 法

郭 效 汾 編 著

★ ★

新 華 書 店 北 京 總 分 店 發 行

關於本書的說明

隨着中華人民共和國的誕生，我們有了新民主主義社會的新的體育。這新體育的方向，正像朱總司令所說的那樣：『現在我們的體育事業，一定要爲人民服務，要爲國防和國民健康的利益服務』。也正像馮文彬同志在中華全國體育總會中的報告那樣：『新的體育方針，就是新民主主義的。這就是說：體育應當是民族的、科學的、大眾的。我們要把體育活動和一般新民主主義的建設結合起來，反對爲體育而體育，脫離實際，脫離人民的思想 and 辦法。我們的口號是：爲人民的健康，新民主主義的建設，和人民的國防而發展體育』。

這本中小學的體育教材和教法，是爲了適應新中國的新體育的需要而編輯的。但因時間匆促，知識有限，書中的缺點一定很多。同時又因爲掌握的材料不多，所收集的教材就不够全面。例如書中就缺少機巧運動和游泳、滑冰等教法及教材。關於書中的缺點，希望經過採用教學後，根據實際情況，提供具體意見，以爲改正的參考。其不完全部分，則以後有機會，當再陸續編寫一些單行本或小冊子，以供給大家的需要。

最後還要說明一個問題，就是本書中有些地方，有關觀點、提法、取材等，可能是不很合適。

這是因爲我個人解放的時間晚；政治學習才開始，而在舊社會又教書二十多年，因此腦筋一時轉變不過來。並且所採用的參考書，也都是過去的本子，這就容易被牽掣在舊的思想意識中。也就是說：很可能失掉立場，而發生原則性的錯誤。所以希望採用此書的同志們，仍然要用批判的方法，嚴格取用的條件，這樣就能少發生一些錯誤，也可以減少我個人一些精神上的負擔。

郭效汾

一九四九年十二月一日

中小學的體育教材和教法

郭效汾著

目 錄

第一章 教學的要素與心理	
第一節 先從教師說起	(一)
第二節 再來談談學生	(四)
第三節 活動項目的問題	(八)
第四節 時間與設備	(三)
第二章 班級的組織與管理	
第一節 班級的組織	(三)
第二節 班上的管理	(六)
第三節 教學的要點	(四)
第三章 教材的選配及教案的編製	

第一節	教材的選擇	(一)
第二節	教材的組織	(二)
第三節	教材的分配	(三)
第四節	教案的編製	(四)
第五節	附教案實例	(五)
第四章 走步的教法及教材			
第一節	步法的種類	(五)
第二節	隊伍的整理	(六)
第三節	隊形的變化	(七)
第四節	穿花式的走步	(八)
第五節	步法教學的要點	(九)
第五章 體操的教法及教材			
第一節	體操的動作及功用	(一〇)
第二節	體操動作的遞進方法	(一一)
第三節	體操動作的分配及運用	(一二)

第四節	體操教學的技術	……	(六)
第五節	體操教學的要點	……	(九)
第六節	小學體操教材實例	……	(三)
第七節	中學體操教材實例	……	(四)
第六章	遊戲的教法及教材		
第一節	遊戲教學的分類	……	(一七)
第二節	選用遊戲教材的原則	……	(一九)
第三節	遊戲教學的技術	……	(二〇)
第四節	遊戲教材的使用	……	(二六)
第五節	遊戲教學的注意點	……	(三〇)
第六節	遊戲教材實例	……	(三一)
第七章	舞蹈的教法及教材		
第一節	舞蹈教學的一般原則	……	(三七)
第二節	教師應行準備的事項	……	(四〇)
第三節	舞蹈的基本動作說明	……	(四二)

第四節	舞蹈教材實例	(三五)
第八章	田徑運動的教法及教材		
第一節	田徑運動教學的一般問題	(三六)
第二節	徑賽各項教材的教法	(三七)
第三節	田賽各項教材的教法	(三九)
第九章	球類運動的教法及教材		
第一節	球類運動教學的一般問題	(四〇)
第二節	籃球的教法	(四六)
第三節	排球的教法	(三八)
第四節	足球的教法	(三三)
第五節	壘球的教法	(三六)

第一章 教學的要素與心理

——這章的基本精神，是在說明一些教學體育的重要因素，以及在學生心理上所要了解的幾種現象。

第一節 先從教師說起

作爲一個體育教師，很平常的會遭到學生們的輕視，這種輕視的歷史根源，我們不去多加分析，而現在所要說的，是怎樣把對方這種輕視觀念給他去掉，而建立『尊師愛生』的新的關係，以便授受中減少很多麻煩，和增加更多的效果。對於這個問題，我們從以下各方面來談。

(一) 教師應有的品質 用品質來感化學生，比用規章來裁制學生，要收效得多，這是每個教師都早已明白的事情。但所謂品質，到底是包括一些什麼內容？特別是我們體育教師，在我們的工作範圍以內，又有那一些地方是能表現優良的品質，而使學生們欽佩呢？現在把其中主要的具體一

點的，概括爲後列各項：

- ① 誠懇坦白，
- ② 積極負責，
- ③ 熱情虛心，
- ④ 誨人不倦學而不厭，
- ⑤ 公正無私，
- ⑥ 勇於批評，
- ⑦ 耐心精細，
- ⑧ 和藹可親。

(二) 教師不要犯的毛病 毛病多的教師，不容易把學生領導起來。譬如你好怒亂發脾氣，結果會使自己脫離學生。太談諧、鬆懈，就會造成上課時的零亂散漫等現象。所以我們舉出一些體育教師不應該犯的毛病，作爲大家的參考：

- ① 驕傲自滿，
- ② 遇事敷衍，
- ③ 虛偽輕佻，
- ④ 患得患失，
- ⑤ 不公道。

(三) 教師的知識與學習 作爲一個體育教師，僅知道打球賽跑，或作好了裁判員，這並不算成功。因爲這些祇能算是技術的一部分，這些技術，如果沒有更多的知識學問來作他的基本動力，那就和賣藝耍戲法的本領一樣了。所以我們應該具備很多的有關的知識，例如：

- ① 新民主主義的政治、經濟和文化的知識，

- ② 進步的生物科學的知識，
- ③ 新的健康教育一類的知識，
- ④ 新的心理學科的知識，
- ⑤ 新的體育目的和方向一類的知識，
- ⑥ 新的教學法類的知識，
- ⑦ 新的技術訓練類的知識。

以上所列舉的各類知識，都必須有所準備，才能把體育教好，同時學生以及其他等人等，也就不會輕視我們體育教員了。但不要認為祇準備一套，就終生取之不盡用之不竭了。我們必須隨時學習，從書本上學習，從文件上學習，從工作中學習，以及向同事同學學習，這樣才能教學俱長，而不致落伍被淘汰。

(四) 教師的技能與經驗 在上邊我們會說過：有好的運動技術，並不能算是好的體育教員。但在這裏我們還要反過來說：祇有進步的理論知識，而沒有進步的運動技術，也不能算是好的體育教員。因為體育教育是一種所謂動的教育，必須用實際動作啓示學生，指導學生，所以我們必須具備各項運動技術，以為教學時示範使用。當然這些個技術，不一定都進修到登峰造極而項項打破紀錄，可是至少樣子總能作一下，並且還要有教的方法及程次。教學經驗，當然是寶貴的東西，但我

們不能滿足舊有的經驗，我們要在工作中，根據方針、原則的精神，及時總結工作，取得新的經驗，以提高自己，改進教學。在體育教學上所說的經驗，大概可以分爲以下幾項：

- ① 領導羣衆的經驗，
- ② 時間空間支配的經驗，
- ③ 說明及示範的經驗，
- ④ 觀察及分析的經驗，
- ⑤ 檢討及總結的經驗。

以上各種經驗的說明，爲了使大家宜於瞭解，移到第二第三的兩章中，就其有關的部分，再分別加以研討。

第二節 再來談談學生

學生是教學當中的主要要素之一，沒有學生就沒有教學的對象，當然也就用不着研究什麼教學法了。爲了使學生和教學方法上，發生調協一致的效用，我們在這一節裏，要說明學生，特別是小學校的學生，關於他們生理上及心理上的一般特徵。然後再找出來那些個活動，是合於這些個特徵的需要，這樣在教材的選擇及編製時，就可以有了根據了。

(一) 兒童各期的生理特徵：

① 幼稚時期 從一到六歲，是屬於幼稚時期的。這個時期也叫作生長時期，所以活動的能量，內臟的功能，以及體積的增加，都有很顯著的發展。但牽掣小肌肉運動的神經，並不發達，因此做起事來，很難準確他的動作，以致不大容易成功。同時在這時期，疾病的感染力很大，所以有關衛生等問題，也應特別加以注意。

② 兒童時期 從六到十歲，是屬於兒童時期的。在此時期中，體高增長的很快，牽掣小肌肉運動的神經，已經漸次發達，所以四肢的活動，都能隨心所欲，於是就盡量的來運用他的技能，結果是使大人們感到『七八歲的孩子討狗嫌』。可是雖然如此，但他的心臟並不發達，重量不及成年的四分之一，而體高則達到成年的三分之二，同時在心理上，活動的慾望更增加，這時候很容易造成運動過度的毛病。特別是不懂解剖生理的體育教員，常把兒童的身體高度，作為支配體育教材的標準，那就害人不淺了。

③ 青年前期 從十到十五歲，是屬於青年前期的。在此時期中，最主要的是性生理的成熟，尤其在女孩方面，患貧血現象的頗多。至於體重體高的增加速率，也達極高點，所以心臟衰弱，呼吸促進，心悸及心臟張等毛病，也很普遍。同時骨骼的鈣化，也仍呈病象，例如調查三百個患脊柱彎曲的兒童當中，十至十四歲的佔百分之十二比數。這就是說：這時候兒童的骨骼，仍然膠

質多，容易彎曲，所以要注意姿勢的改正。

④ 青年後期 從十五到十八歲，是屬於青年後期的。這一期骨組織的伸張甚快，肌肉力量較弱，常呈細長形態。性機能成熟，耐力及抵抗力不够。所以在這一期中，還須注意到骨的畸形發育，避免較長時間的過度運動等。

(二) 兒童各期的心理趨向：

① 幼稚時期 這是兒童還沒有進入學校的時期，在這時期的兒童，模倣性強，表演性也強，喜歡作滾爬跑跳，及玩沙玩水的活動。他們的愛好這種活動，並不是有什麼目的，乃是一種本能的趨勢。競爭心不強，團體反應很弱，多半以個人為中心，愛好個人遊戲。至於所謂社會團體生活等，是不發生作用的。堆集木，掘沙坑，蕩鞦韆及玩滑梯等，都是他們所歡迎的。

② 兒童時期 在此時期內，兒童的自信力很強，對於跑跳擲攀登及游泳機巧等大肌肉活動，最感興趣。模倣活動，已漸乏味，喜歡與他人共同遊戲，團體觀念已增，但遊戲項目則仍偏重於個人競爭方面。

③ 青年前期 在此時期中，兩性的差異，有很顯著的表現，如興趣、情調、思想、行為等，均有突然的改變。因此遊戲運動的興趣，也漸漸不同，結果男女分開。好羣的心理雖然漸漸濃厚，但在運動方面，仍然以個人為中心，來選擇他的喜好。

④ 青年後期 此時期對於團體的愛護，正在向上發展，所以需要有團結合作的團體遊戲，如球戲等。在情緒上，很容易激動，因此在比賽中，常因受觀眾的鼓勵，而致運動過度。倘如此時體育教師，再以錦標心理，來鞭策學生，則尤易摧殘其身體。女子爭勝心更強，對於團體的忠心熱愛，也不亞於男子，所以在表演比賽時，也應力防其過度的發生。

(三) 兒童各期所喜好的活動：

① 幼稚時期：

(甲) 單純的四肢活動，

(乙) 單純的機巧活動，

(丙) 表演活動，

(丁) 歌唱遊戲。

② 兒童時期：

(甲) 機巧活動，

(乙) 戲劇活動，

(丙) 漁獵活動。

③ 青年前期：

(甲) 機巧活動，

(乙) 漁獵活動，

(丙) 舞蹈，

(丁) 競爭遊戲，

(戊) 追逃遊戲。

④ 青年後期：

(甲) 追逐遊戲，

(丙) 田徑運動，

(乙) 韻律活動，

(丁) 水上活動。

以上所說的兒童各期喜好的活動，是和兒童身體技巧發達的進程有關，而技巧的發達，不僅受其生理發展所支配，並且也受心理的影響，至於其發達的程度，大概可以分爲以下的四個主要階段：

- ① 活動時期——六至十歲，
- ② 技能運用時期——十至十二歲，
- ③ 團體活動時期——十二至十六歲，
- ④ 速度活動時期——十六歲以上。

第三節 活動項目的問題

和體育有關的活動項目，非常的廣泛，但所有這些活動項目，並不是毫無條件的都可一律選用。例如季節年齡性別及地理環境等，都應顧及周到，配合得相當，然後才能發生體育上的效益。現在把這個問題，分成三方面來討論。

(一) 體育活動項目的內容：

① 自然或遊戲式的活動：

- (甲) 自試活動 機巧運動、墊上運動等。
- (乙) 表演活動 化裝遊戲、故事遊戲等。
- (丙) 韻律活動 唱遊、健身舞、土風舞等。
- (丁) 追逃遊戲 狩獵遊戲等。
- (戊) 球類運動 籃、排、棒、足球等。
- (己) 競技運動 田徑賽及越野競走等。
- (庚) 自衛活動 角力、打拳、摔跤、擊劍等。
- (辛) 水上活動 游泳、跳水、涉水、划船等。
- (壬) 冰上運動 滑冰、滑雪及雪車等。

② 生活相關的活動：

- (甲) 逃險活動 如距離測斷、機巧力及敏辨措施等。
- (乙) 野外活動 如旅行登高、騎馬駕車、打獵、釣魚及野營野餐等。
- (丙) 勞作活動 如創地耕田、園藝工作、劈柴伐樹及攢抬搬運等。