

• 王雲五主編 •

人人



國民小學體育

著編頤在陳

行印館書印務商灣臺

陳在頤編著

國民小學體育

臺灣商務印書館發

前言

本年六月美國體育課程專家，紐約大學體育系暨體育研究所教授彼卡博士應省立體育專科學校周校長鶴鳴的邀請，由省教育廳資助旅費前來我國作爲期三週的講學和考察，先後在臺北對國立臺灣師範大學、政工幹部學校、私立輔仁大學、中國文化學院、市立體專及省立體專體育系科學生以及臺北、臺中、臺南三地區的中等以上學校體育教師發表有關講育新觀念的專題演講共十八次。單是在省立體專，就曾作過十次的演講，除介紹美國學校體育設施和一些新穎的教學方法外，並親自作示範教學。他這次來台給國內體育界人士灌輸了不少有價值的體育新觀念，對發展全民體育裨益良多。當筆者陪同共赴高雄參觀體育設施時，某報記者詢以發展我國全民體育的途徑時，他毫不猶豫地回答，應從加強小學體育設施着手，他認爲小學階段兒童正是生長發育蓬勃時期，由於生理和心理上的需要，最容易接受體育訓練的效果。一旦小學兒童獲得良好的基本運動能力，然後在中學時接受各種不同的運動技能，及其進入大學後，體育教師應協助其發展個人所喜愛的一或二種運動項目，使這些活動成爲他終身愛好的運動，如是國人自小即養成運動的習

慣，全民體育才能獲得發展。這番話真是至理名言，於是啟發了作者編寫本書的動機。因爲目前全國各師專並無體育科的設立，小學體育師資對體育原理、人體解剖學、運動生理學、運動指導法以及體育教材教法等未能深入了解，將來在小學執教時遂不能作正確和積極的領導，影響所及，各小學體育設施因此未能臻於完善，不能使所有學童接受良好的體育訓練，這是勢所必然的結果。本書旨在闡述體育的目的，兒童的需要，體育計劃的擬訂和實施，以及教學方法等以供小學體育教師參考。讀者如能本着這些原則，再選擇適當的教材，諒必能獲得良好的教學效果。筆者爲紀念個人在各級學校擔任教師二十週年，故不揣冒昧，特編著本書，期能拋磚引玉，爲國民體育盡一份力量，惟錯漏之處尙希體育界先進不吝賜教匡正，是所厚望焉！

陳在頤謹識於省立體專

民五九、十、十

國民小學體育 目次

第一章 體育的目的	一
第一節 概論	一
第二節 體育的目標	一
第三節 兒童生長發育的特徵	四
第四節 身體的構造	十三
第五節 達成目標的原則和方法	十七
第二章 與體育活動有關的因素	二八
第一節 教育人員	二八
第二節 時間安排	三〇
第三節 場地	三〇
第四節 設備	三三

第五節 用具	三四
第六節 教具	四四
第三章 班級的組織	四七
第一節 口笛	四七
第二節 隊形	四八
第三節 點名	五〇
第四節 學生領袖	五一
第五節 安全	五二
第六節 比賽	五五
第四章 教學技術	六〇
第一節 說明	六〇
第二節 示範	六二
第三節 嘗試	六三
第四節 評量	六四
第五章 體育教學計劃的擬訂	六七
第一節 概論	六七

第二節	低年級每季、每星期、每日計劃	六九
第三節	高年級每季、每星期、每日計劃	七六
第四節	體育特別班	八一
第六章	體育計劃的實施	九四
第一節	概論	九四
第二節	體育教學的效果	九四
第三節	教師指導的重要	九五
第四節	實施時應予考慮的事項	九七
第五節	缺陷兒童的體育和娛樂	九九
第七章	國民小學體育實施方案的執行	一〇一
第一節	健全體育行政組織	一〇一
第二節	充實體育經費與體育設備	一〇三
第三節	加強體育正課教學	一〇五
第四節	提倡課外體育活動	一〇八
第五節	按時舉行體格檢查及體能測驗	一一六
第六節	體育成績考查	一三五

附錄：參考書目……………一四七

第一章 體育的目的

第一節 概論

體育的目的乃積極地促兒童身體上、社交上、情緒上和智能上的充份發展，並針對其需要和興趣，使他們成爲社會上的一員——民主社會的公民。通過它的目標和利用各種活動，以達到體育的目的。

第二節 體育的目標

以最好的一個方法去說明小學體育的意義以及體育對兒童所負的任務也許就是體育的基本目標。它包括：身體的、社交的、情緒的、和智能的各方面。

雖然這是老生常談的話，但它的意義以及通過體育訓練何以能使兒童身體生長發展平衡是需要加以解釋的。雖然每種目標將在下列各節分別予以討論，但在功能上，它們是彼此相關而融合

爲一的，俾兒童能受到完整的教育。

一、身體的目標。

身體的目標可說是提倡體育最重要的目的，它可包括下列各方面：

(一)身體的適應能力——增進和保持力量、耐力、動力、速度、敏捷、協調等的能力，總之包括男女兒童身體適應能力的各種因子。由於按鈕式的生活日益顯著，人們很少有機會從事用力的活動和有益身心的運動，影響最大的莫如電視以及發展中的坐而不動的大企業。因此需要更多的體育活動來培養體能。

(二)生長和發育——生長和發育被認爲體育目標的第二重要項目。它應隨着兒童的個別差異而調整的。它需要了解各齡兒童身體的特徵，其中有些兒童在身體上是有缺陷的。它的意思是完美的體育計劃要針對學校中大多數男女兒童的需要，一些經修正過的計劃却祇適宜於某些兒童，而另外有些兒童不適宜運動的，就要讓他們休息。

(三)技能——技能的訓練成爲體育第三個目標。兒童需要發展他們的基本運動能力，例如跑、跳、閃躲、爬、單足跳、滑、擲、捉以及韻律活動，從事個人或團體運動所用到的各種動作。由於獲得令人滿意的身體基本運動技能，往往證明將來可以適應社會的需要。

二、社交及情緒的目標。

從事體育活動，兒童有更多的機會去發展社交能力和情緒。此二者彼此有密切的相關，因

此合併在同一目標上。假如合作和競爭的品德，這是兩個性質恰恰相反的名詞，但都可以從遊戲和運動中獲得發展；領導才能和服從的能力同樣可獲得發展。其他社交上的特質例如公平競爭、運動精神、誠實、尊敬別人、以及彼此了解等美德均可在健身房和運動場上獲得這些經驗。兒童的思想、主張、和感覺均可從活動中表現出來。讓兒童有機會從高壓力的生活中去鬆弛一下緊張的情緒亦可從體育活動中獲致。

男女兒童混合的活動和那些男女兒童分開的活動，對促進社交能力和情緒發展的目標均有裨益。

三、智能的目標。

在體育的領域內，兒童的智能發展一向較他們的身體上、社交上、和情緒上的發展爲人們所忽略和歧視。這個目標包括運動知識和珍惜體育二點。

知識方面包含有關活動和運動的專門名詞，運動規則、運動的基礎和技術、記分、和紀錄等以及運動的歷史和背景的知识。這些知識使參加者和觀衆更爲欣賞和了解活動的進行，當兒童十分了解和珍惜這些知識，則對電台和電視台所播出的運動、舞蹈和其他活動當倍感興趣。

這些目標是彼此相關的。當兒童上體育課參加大多數的遊戲，舞蹈和其他活動時，均能達到身體上、社交上、情緒上以及智能上的目標。例如，當兒童學習土風舞的時候，必須告訴他們這種舞蹈創於那個國家，以及它的背景；他們練習各種步伐和其他有關的技巧動作；在參加

舞蹈以前和以後，很多有關社交上的禮節已事先告訴他們了。同樣的，在學習遊戲比賽時，例如籃球和壘球，兒童必先學會基本動作，規則和攻守方法；他們對投和接的技能非熟練不可。在比賽進行中，他們對運動精神、誠實、合作、領導才能以及其他社交的特質均獲得適當的發展。

體育通過它的目標，尚有善為運用閑暇時間的益處。兒童在學校體育課時所學到有關遊戲、舞蹈、和運動的技能和知識均可在閑暇時間享受到。例如在每節下課休息時、中午、放學以後或兒童放假在家的時候等。在兒童之間，他們能夠以積極的態度來發展體育活動和珍惜那些優美的動作。這將帶到日後的生活，同時亦有助於利用日益增加的休閒時間去充實生活情趣。

第三節 兒童生長發育的特徵

所有從事設計和實施體育計劃的教師以及對體育有興趣的人士必需了解各期兒童生長和發育的特徵和需要。教師們必需瞭解到縱然沒有二個兒童是相像的，但大多數可列入為正常的兒童。其次教師必需知道所謂「正常」的意義，以及在不同年齡的兒童中，他們在身體上、社交上、以及心理上一般的特徵。自然的，很多正常的兒童也有不同的，但教師應該重視和珍惜這些特徵同時不應加以壓制它。那些生長發育不正常的兒童是例外的，不應按一般法則去處理，應該把他們集合起來予以特別治療。

大部份兒童是按照一般發育的樣式和生長過程成長的，但必須瞭解的是每個兒童均有其自己的生長發育過程。應該研究每個兒童他自己發育的方式。總之，與常模、團體平均數，以及一般的趨勢比較可以幫助教師去瞭解兒童發育上的某種需要。

下表說明各齡小學兒童正常生長和發育的特徵，再加上他們有關的需要和對體育的意義。它包括下列五種。身體的生長，體能的發達，健康的狀態，社交及情緒的發展，以及智能的發展。這是與前述的目標相配合的；它詳細指明了小學教育的目標。每一種就是一個單位包括一羣不同年齡的兒童。要注意的是第二和第三組不同年齡的兒童羣均包含九歲的在內，在這個階段，兒童的特徵不是屬於第二組就是第三組。

兒童某種發育上的特徵往往是不同的。例如：一個兒童的身體生長特徵可能與七至九歲階段的兒童相符合，不過他在社交和情緒上的特點却可能與九至十二歲階段的兒童相似。把各階段兒童的特徵綜合起來加以分析說明，讀者可以更易獲知那些自初入學以至小學畢業兒童連續的生長過程中所表現的特徵。

兒童生長發育的特徵以及對體育有關的需要與意義

年齡	特	徵
一、身體生長		對體育有關的需要與意義

<p>四至六歲</p> <p>身體構造生長相當迅速。骨骼仍柔軟，肌肉的力量有限。身體各部份生長率不一。心臟和肺臟的生長較身高與體重為慢。</p>	<p>七至九歲</p> <p>這是生長穩定時期，身體構造有規律地生長。骨骼變硬，每一器官或身體每一部份都有它的生長形式，此期生長可能決定其日後的形式，心臟和肺臟較身高體重之比例為小。手臂、手、手指的力量增加。此期兒童的生長情況寧願與其早期的生長情況比較而不必與同年的兒童平均數比較。</p>	<p>九至</p> <p>身體開始從穩定的生長進而迅速的生長；此期女孩的身高體重的生長較男孩為快。有些兒童體重過重。有些兒童生長達到青年的雛形，手和腿的生長迅速。第二性的</p>
<p>需要跑、追、跳、爬及用器械的一類大肌肉活動。但放鬆及休息的時間要多。應注重站、坐、或遊戲時的姿勢。</p>	<p>需要跑、追拍、與球類運動這一類的大肌肉活動以使肌肉發達和增加耐力。經過較長時期的活動後，接下應讓其休息。手臂、手、和手指的特別技能亦需要發展它的力量，繼續注意他們在活動時的姿勢。</p>	<p>應特別注意每個兒童不同的需要和注意其姿勢的習慣及改正他們的缺點，實施時要請合格的人員協助。訓練方面應注意身體基本能力以及放鬆的方法。可讓其參加較</p>

二十歲
 特色出現。少數女孩在十一、二歲時開始月經來潮；女孩身體的成熟與發展要較男孩早一、二年。生長率與性器官的成熟有密切關係。肌肉的力量不及生長般迅速。心和肺與身高體重已成適當比例。個人的生長過程按其本身的形式和生長過程進展。

二、運動能力的發育

四至六歲
 此期兒童極活潑愛動。手指和手的頤頰肌尙未能完全控制。需要用軀幹，手臂和腿的技巧能力的時候均以手和手指去做。肌肉技巧尙未發展。生長的主要因素在技能的發展方面，眼睛焦點的聚合緩慢，和往往喜歡遠視。

此期兒童更好動，讓其安靜的坐着成爲一

用力的運動，例如兩隊比賽的各種運動、機巧、器械運動，和舞蹈等。

使用較大的東西去訓練肌肉的控制能力。用固定的目標較以活動的目標爲佳。授以身體技能的控制應該從間接和自由活動中去練習。身體生長未達到適當的地步而讓其練習技巧是一種很大的浪費。

投擲、追逐、踢和打擊這一類的活動應改

七至九歲

種負擔。肌肉的發育已有起色。眼和手的聯合動作亦已改善。眼睛注意力尙未完全集中。反應動作緩慢。身體生長成熟與否可決定運動能力的強弱，兒童間發育的變化率極大。

爲兩者聯合的活動。經常在遊戲，機巧，器械運動和韻律活動時練習各種技巧。可開始用較大的球來做遊戲，但目標應作緩慢的移動。

九至十二歲

各種聯合協調動作甚佳。反應的速度亦改善。雖然力量比不上生長之速，但兒童歡喜顯示其一己之力量，同時熱衷地去改善它。兒童參加體育表演認爲十分榮耀。有些兒童在此期中會突然發育神速。女孩對技巧的學習較男孩爲佳。適宜的運動能力發展與成就給予兒童安全感和接受社交活動的能力。教師應瞭解兒童的個別發育狀況，因此不能爲同一班兒童在運動能力方面訂定一個標準。

需要供給兒童較前期爲高超的技巧活動；包括兩隊比賽，和有關技巧的訓練、舞蹈、滾翻和器械運動等。技能測驗和自我測驗應定期舉行，以衡量兒童的進步狀況。此期兒童可從事較快速的活動；給予女孩較男孩爲多的韻律活動。予大部份班級中技能尙未純熟的兒童以特別的指導和幫助。

三、健康的狀態

四至六歲	<p>此期兒童極易感染感冒症，特別在冬春之間流行呼吸器官疾病，夏秋之間流行腸胃病；此外健康狀況甚佳。耐力則較差。</p>	<p>每日應作健康檢查，且每日指導兒童健康常識。增加兒童休息和放鬆的時間。每次活動後強令兒童洗手。</p>
七至九歲	<p>易於感染感冒一類疾病的情況轉佳；呼吸器官的膜易於感染疾病；兒童時常腹痛，和嘔吐。男孩意外死亡率最高。兒童易於疲倦，然復原却趨向於快速。</p>	<p>仍需每日作健康檢查。健康教育極為重要。需要經常防止和輔導兒童發生意外事件；光是勸誡無甚效果。在活動中應穿插休息的時間。在體育正課時應將盥洗、飲水等良好習慣列入考核。</p>
九至二十歲	<p>此期兒童不易感染一般兒童易患的疾病。不過肺病是一種嚴重的威脅。玩火、汽車失事，腳踏車失事爲此期兒童最易生之外事件。應注意兒童的眼、耳缺點及其他</p>	<p>需每日作健康的觀察。應授以個人及公共衛生。對姿勢不良的改正工作應適當的和不斷地按程序進行。雖然活動的時間可略爲延長，然供兒童休息的機會應算在裡面</p>