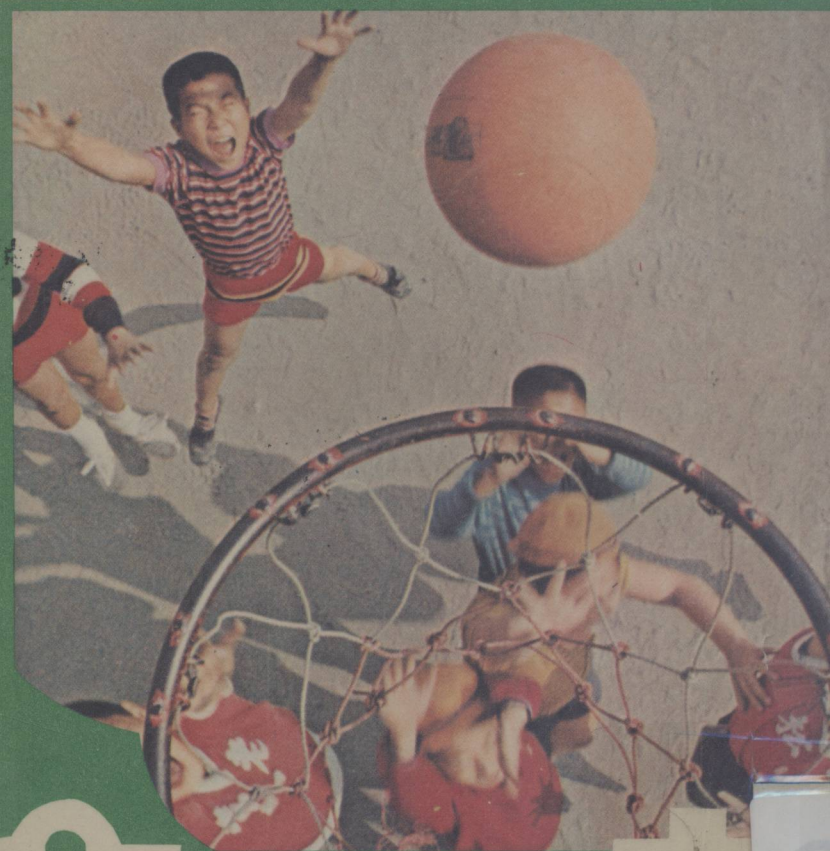


國民小學體育教育材料



劉世輝編著

國民小學體育教育材料

特價五元正

中華民國四十六年十二月一版

著者：劉世輝

發行人：黃樹滋

出版者：青文出版社

地址：臺北市新生北路一段四九二號二樓

電話：四三二四一四五

郵政劃撥帳戶：九三四五

行政院新聞登記證：局台業字〇七八三號

印刷者：如川印刷有限公司

地址：臺北市新生北路八十六巷一號之三

版權所有 翻印必究

S018484

G 623.8
888(2)

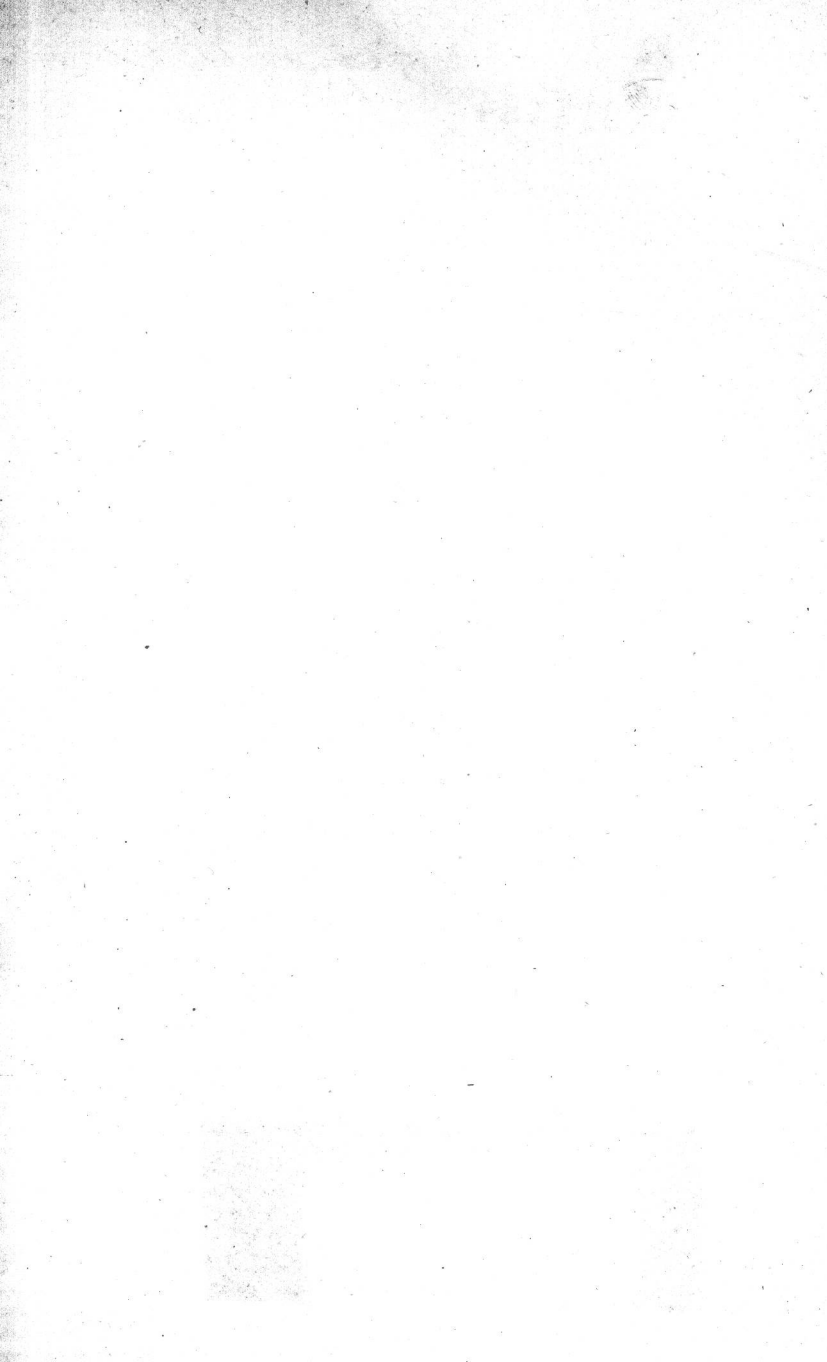
劉世輝編著

國民小學體育教材



青文出版印行

S9000122



序

劉世輝

體育教育的目的，在於培養兒童完美的人格，以身體活動方式，利用各種場地，發展個人的生理機能，發達肌肉、靈活關節、增強體力，完成健美的體格。培養服從、守法、互助、合作、刻苦、耐勞、勇敢、奪門等精神。培養兒童良好的社交才能，以適應現代社會的要求。

要達成體育教育目的，固然要有完善的體育設備，良好的教材和教學方法。體育本身並不是一種技能或技術，也不純是一種衛生或健康的方法，更不專是鍛鍊強而有力的肌肉，而是我們生活中的一種表現，是一種活動的教育。可是每年三月至五月，有時候二十多天連續不斷地下雨，妨礙了體育課正常的教學，室內體育教材，是教學輔導者迫切的需要，室內體育教學，輔導兒童合作，課前佈置場地，輕快地搬動桌椅，不可喧嘩等良好品格。許多教育家認為體育教學時間挪用，容易產生體力過剩破壞公物，玩些不正當的打鬥活動等情形。體育活動是適應兒童的個性，滿足兒童的要求，而整個的兒童教育，可以運用體育活動來完成它的使命。教材內所規定的方法要活用，可視人數之多寡而加以合理的更改，以適應需要。教材內所規定的設備，如無法準備時，可利用其他物品代替，或變更輔導方法。目前包班制級任導師擔任的科目很多，編著此教材，一方面爲了適應下雨天體育教學，一方面體育教材內容大部份不便於室內教學，必須加以選擇應用，書中需要增減內容，敬請指教！

中華民國六十四年九月



目次

第一章 室內體育教材

壹、體操教材

貳、走步

第一節 走步的價值

第二節 室內各種步伐

參、室內遊戲

1. 漁夫捕魚

2. 畫動物

3. 攻城戰

4. 造成語或造句

5. 傳球比賽

6. 哼哈報數

7. 呼號賽跑

8. 正反動作

9. 套圈接力
10. 記憶遊戲
11. 托球接力賽
12. 拍人搶位
13. 大吃小
14. 答非所問
15. 火燭小心
16. 猜寶
17. 這是我的家
18. 渡河要小心
19. 夜間摸哨兵
20. 藝術家
21. 支援前線
22. 防空演習
23. 捷泳預習
24. 蛙式（俯泳）預習
25. 傷患急救遊戲
26. 榴彈擲準

第二章 室外遊戲教材

27. 平均台遊戲

28. 擂台戰

1. 拍人追趕

2. 幸運接力賽

3. 猜寶

4. 同心協力

5. 捕魚

6. 猜拳遊戲

7. 平均台拍球接力

8. 圓陣躲避球

9. 套圈接力

10. 盲啞接力賽

11. 近視眼踢球接力賽

12. 這是我的家

13. 渡河要小心

14. 記憶遊戲

15. 不傳播謠言

16. 尋寶遊戲

17. 過關遊戲

18. 搬去運回遊戲

19. 圓陣搶砂囊

20. 相對接力

21. 護旗接力

22. 爭奪陣地

23. 紅白追擊

24. 龍虎鬥

25. 奪桿戰

第三章 田徑運動教材

1. 短距離賽跑教材

站立式起跑法

蹲踞式起跑法

2. 接力賽跑教材

3. 立定跳遠

4 毽球

5 跳高

剪式跳法

腹滾式跳法

第四章 墊上運動教材

1 爬行動作

2 滾翻動作

第五章 跳箱運動

1 跳躍動作

2 騰越動作

3 滾翻動作

第六章 壘球擲遠教材

1 跳步式

2 交叉步式

第七章 水上運動游泳

1 基本練習

2 捷泳

3 俯泳

第八章 韻律活動

1 基本動作

2 基本步法

第九章 怎樣籌辦運動會

1 運動大會典禮秩序

2 閉幕典禮

3 運動員須知

4 運動大會職員之組織

5 裁判員之組織

第一章 室內體育教材

體育是在指整個有機體的教育，而教育的內容，雖然有德育、智育、體育、羣育、美育五育並重，決非獨立存在互不相關的，教育的實施，要求德智體羣美五育並重，況且體育又是其中的基礎，缺少一方面或偏於一方面的發展，都不是健全的教育，並且如果缺少了體育，也決非其他方式的教育所能替代的。

室內體育教學輔導，是體育教育中的一個重要環節，因為下雨天，活動的空間受到了很大的限制，普通的體育教材，不適用於室內活動，更不能達成體育教育的目的。室內雖然不能採用跑、跳、擲、擊、踢、攀等大肌肉的活動，無形中也減少了鍛鍊體格的機會，長期的下雨天影響了體育教育正常的教學。因此室內體育教材必須加以選擇，適應下雨天體育課正常教學，室內除了遊戲活動，可以指導機巧運動：模仿動物行走動作、前滾翻、後滾翻、小魚躍滾翻、踏上箱前下、單足起跳雙足落墊上、箱上滾翻及分腿騰越。此外，水上運動基礎訓練，利用桌子、椅子幫助兒童活動，改正姿勢，一般沒有經過游泳指導的兒童，姿勢錯誤，容易浪費體力，影響速度，不能游完比較長的距離。例如呼吸方面，一定要知道水中與陸地的不同，水中游泳是用口來吸氣用鼻呼氣的，水中保持身體的平衡，要知道失掉平衡的原因，頭太高或太低，頭太僵硬，或頭出水太高，以致兩足下沉，身體傾斜等。所以室內體育教育，又可供給我們無上的體育機會。

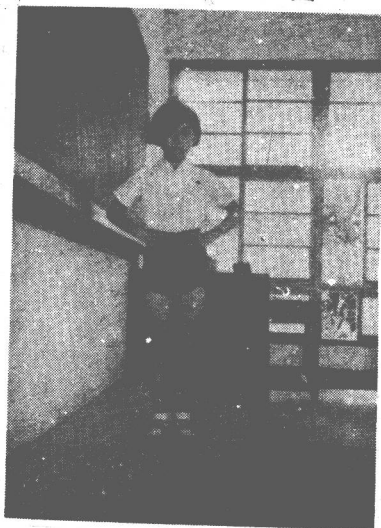
壹、體操教材

第一節

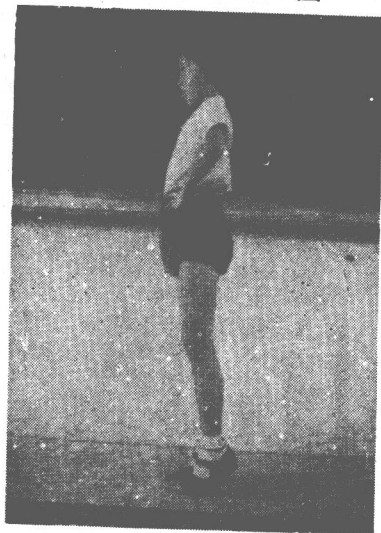
(一)預備姿勢 兩手插腰直立。(圖1)

預備 2 4 6 8

1 圖



2 圖



1 3 5 7

(二)口令動作

1. 上體保持直立姿勢，舉踵。(圖2)。
2. 還原。
3. 至8. 反覆1.至2.動作。

第二節

第三節

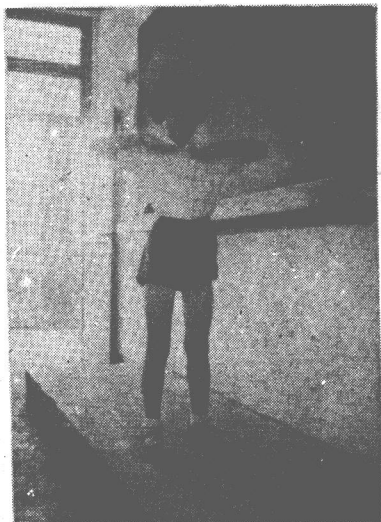
(一)預備姿勢
(二)口令動作

- 兩手插腰直立。(圖1)。
1. 兩手插腰舉踵。(圖2)。
2. 兩手插腰，同時足跟靠緊，分膝半蹲並舉踵。(圖3)。
3. 同1.動作。
4. 同預備姿勢。
5. 至8. 反覆1.至4.動作。

3 圖



4 圖



(一)預備姿勢
(二)口領動作

直立。

1. 左足側出一步，同時兩臂側上平屈。(圖4參考第十三頁)。

2. 兩臂上舉，手心相對，同時擡頭，眼看前上方。(圖5)

3. 同1動作。

4. 還原。

5. 至8. 反覆1至4動作，惟右足向右側出。

第四節

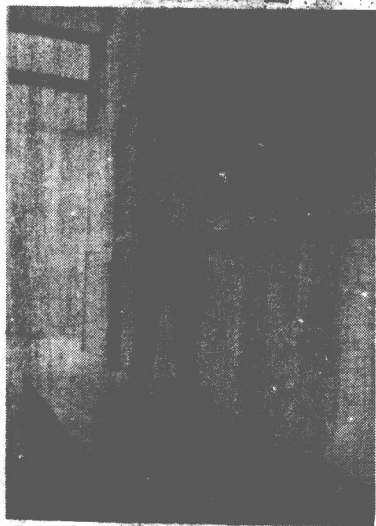
1
3
5
7

預備
2
4
6
8

5 圖

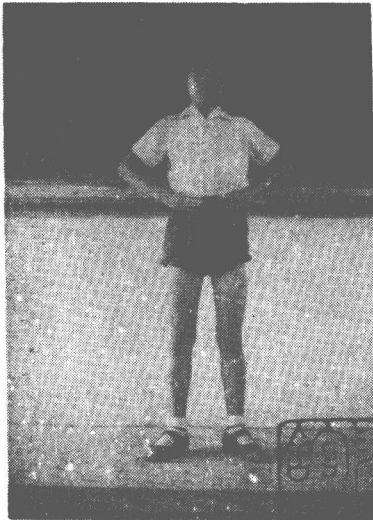


6 圖

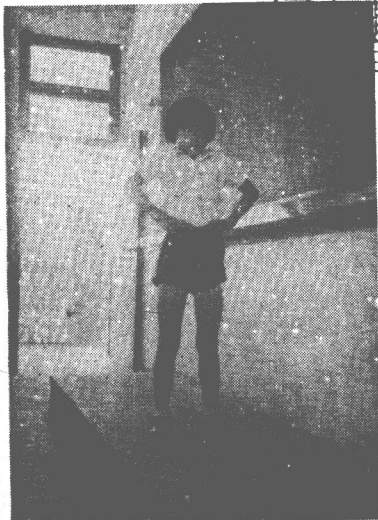


7

圖



8



預備
2
4
6
8

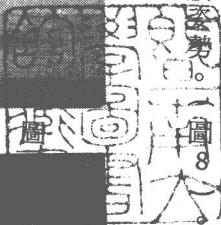
(一)預備姿勢
(二)口令動作

分腿開立兩手插腰。(圖7)。
1 兩肩高聳，兩手保持插腰姿勢。

第五節

(一)預備姿勢 開立，腿與肩同寬，兩手前平舉半握拳。(圖6參考第十四頁)。
(二)口令動作

- 1 挺胸兩臂保持前平舉姿勢，用力向後推，使兩肩向後。
- 2 肩部肌肉放鬆，同預備姿勢。
- 3 至 8 反覆 1 至 2 動作。



1
3
5
7