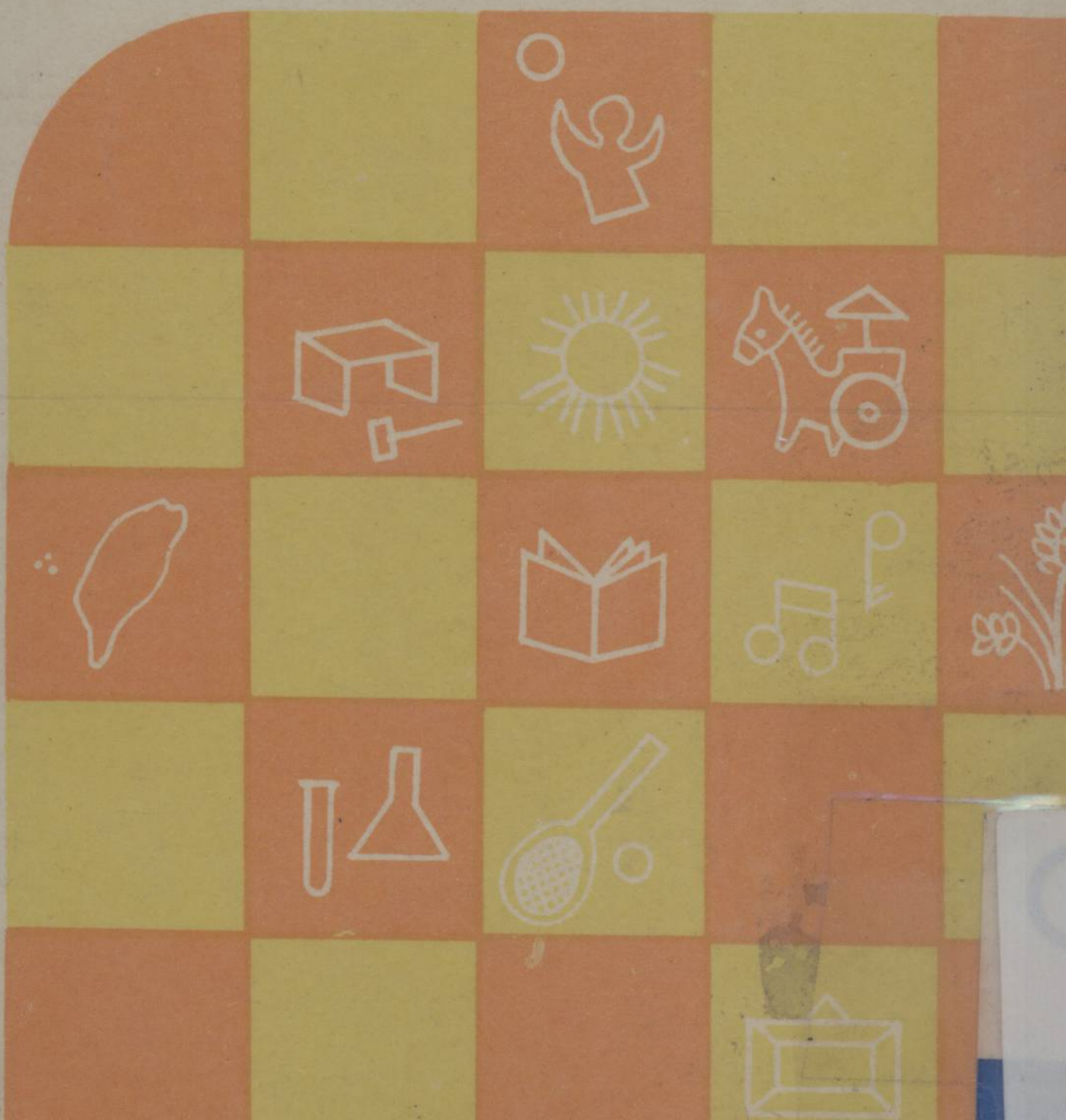
做樣怎

動活育體內室

著輝添林

行印店書灣台



序

潘振球

本省國民教育，就學率已達百分之九十七以上。爲提高教學效率，促使國校正常發展起見，於民國五十二學年度起，實施國校重點輔導計劃；推行以來，尚有成效。五十四年夏，在台北市舉行全省重點輔導國校研討會時，曾展出各校成果及優良事例，頗獲各界好評。爲求交換經驗，推廣優良成果，乃決定編印國民學校教師叢書，每年出版四十種，供國校同仁參考。願全省國校教師善加利用，以達成改進國民教育之目標。

編輯

一、本叢書注重實用，旨在供給從事國民教育工作同仁參考。

二、本叢書共分十類：

1．國語
2．算術
3．社會
4．自然
5．公民與道德
6．體育
7．音樂
8．勞美

例言

9. 教育行政

10. 教育思潮

三、本叢書內容，着重四項：

1. 國校各科教材教法研究，

2. 國校改進各科教學方法之優良事例，

3. 實驗研究之介紹或新教材教法之譯述，

4. 國校行政措施及新法令之闡發。

四、本叢書按性質分類，每類冊數不拘。

五、本叢書每年出版一輯，每輯四十本。

六、本叢書倉卒付印、訛漏難免，尚盼我教育同仁不吝指正。

編寫大意

一、本書依據教育部五十一年七月修正國民學校課程標準及國民學校體育實施方案編著。

二、本書「室內」，係指「教室」。其目的爲利用教室教學體育，解決「雨天教學問題」、「夏季教學問題」、「戶外場地不足分配問題」，

供國民學校教師參考之用。

三、本書內容，注重教室利用法，尤其課桌椅之利用法及搬法，以及運動器材之裝置法。至於教材，係舉例性質，并非包括所有的教材。

四、本書內容，係根據考案、實驗、檢討後創造出來的結果。

五、本書盡量以繪圖說明，俾能充分理解方法。

怎樣做

臺灣省教育廳主編
國民學校教師叢書

封面設計：高山嵐

發行者

中華民國五十六年三月

室內體育活動

林添輝著

臺灣書店
訂價六元
臺北市重慶南路一段十四號

壹　體育教育的重要

國民學校實施國民教育，應注重國民道德之培養，及身心健康的訓練，並授以生活必需之基本知識技能，俾使兒童成爲一個健全的國民。惟近年來由於升學競爭的劇烈，學校教育走上狹隘的升學主義途徑，只偏重於知識的灌輸，對於兒童品德的培養與體格的鍛鍊，大爲忽視。惡性補習，使兒童

睡眠不足，營養不夠，更足以戕害兒童身心的健康與發育，依據教育部國民體育委員會於民國五十三年十月所提出之「本省學生身高體重測量」報告書。顯示今日青少年身體的適應能力，及一般的身高體重，日有退步的趨勢，實爲我民族健康前途的嚴重問題。故吾人更應特別加强體育活動，重視身心俱全之健康教育。

國校體育，在部頒課程標準中規定，每週高年級一五〇分鐘，中年級一二〇分鐘，低年級一八〇分鐘。加上團體活動時間，每天至少有一節以上的體育活動。旨在培養兒童强健的體魄，指導兒童運用身體的基本方法與能力，充實兒童康樂生活，指導兒童保健的知識與習慣、建立兒童團體生活的基礎。

國家的强弱，繫於國民之健康者至鉅；培養健康之國民，胥賴國民體育之發展。是故，世界先進各國，莫不注重國民體育，以爲振興國家民族之根基。我國近年來，雖知國民體育之重要，然推行成績不如理想；不獨國際競技均落人後，

而前述身高體重測量之報告，尤令人不勝隱憂。因此，發展國民體育，促進國民健康，實爲本省教育當務之急。省政府有鑑於此，並遵照　總統「民生主義育樂兩篇補述」之昭示，訂頒「臺灣省發展國民體育實施方案」一種，作爲今後加强國民體育之藍本；俾本省學校體育與社會體育同時並進，達成健身强國之目的。由此可以看出政府對於體育教育的重視。

國民學校體育，是奠定民族健康的基礎，也是發展國民體育的原動力。國民學校體育基礎良好，社會自會相應發展。因此，改進國民學校體育，實爲刻不容緩的事。

貳　室內體育教學價值的研討

本省是在亞熱地方，氣候炎熱，雨量較多。在夏季炎熱的陽光下做體育活動，實在令人難受；每逢雨季，也無法利用室外做體育活動——尤其北部雨季相當長。我們想要適應本省氣候，按日課表上體育課，必須對室內體育活動的可能與方法，多予重視。

由於人口劇增，兒童人數隨之增加，學校無不呈現擁擠現象。在有限的操場上，要讓衆多的兒童做充分的體育活動，非常困難。班級數越多的學校，越感場地之不足。這是目前各校最爲困擾問題之一。因此，就場地的情況言，也必須加强室內體育活動。

目前各校的體育設備有限，很難配合各班體育課的需要。利用室內活動，可補救體育設備之不足。因爲有許多項目不但可以在室內實施，而且不需要體育設備，僅利用室內現成的設備即可。

總之，室內體育活動，無論就本省氣候、場地與設備而言，都具有其不可忽視的價值。

叁　如何有效做室內體育教學活動

（一）室內體育教學的原則

一　要顧及室內有限的場地，選擇適合兒童的能力與生活需要的教材。避免採用不適合室內實施的教材，如田徑、拔河、球類等之正式比賽。

二　教室內的課桌椅，以少搬動爲原則；並且利用課桌椅設計教學工具，佈置教學環境。

三　以輔導運動增加運動量，如跳躍運動、前後彎體等。

四　如搬動桌椅，須預先訓練各種搬法；要盡量做到動而不亂。

（二）室內體育教學的注意事項

一　選擇適合室內體育活動的教材。

二　教學前，必須做安全檢查。如牆壁、桌椅有無鐵釘、鐵絲或其他足以傷人之物，是否會危及窗戶玻璃，課桌椅放置是否穩定，等等。

三　開放窗戶，使空氣流通。

四　室內充分灑水，減少塵埃飛揚。

五　保持室內外清潔，俾使兒童有爽快的氣氛。

六　口令聲不可過大，少讓兒童呼唱。

七　避免赤足踏上桌椅。

八　課桌椅的搬動要輕，切勿亂摔。

九　不在塵埃中做深呼吸。

（三）室內體育教學的準備。

一　學校視經費情形，逐步購置能搬動而適合教室尺寸的器材，如電唱機、唱片、風琴、跳箱、墊子、踏板、平均臺、單槓（鐵棒）、粗繩、接力棒、各種球、長短繩、藤圈等。或利用學校現有的材料自製器材，如利用舊木料做成平均臺、利用稻草或稻殼與麻袋製成墊子、以木棍代替單槓、以