

國民中學體育科實務

蔡 敏 忠 著
邱 金 松

正中書局印行

國民中學體育科實務

蔡 敏 忠 著
邱 金 松



版權所有

翻印必究

中華民國七十一年一月臺初版

國民中學體育科實務

全一冊 基本定價 二元六角

(外埠酌加運費滙費)

著	者	蔡	敏	忠
		邱	金	松
發	行	蔣	廉	儒
發	行	正	中	書
印	刷			局

新聞局出版事業登記證 局版臺業字第〇一九九號(7841)
分類號碼：524.20 (1000)坤

正 中 書 局

CHENG CHUNG BOOK COMPANY

地址：中華民國臺灣臺北市衡陽路二十號

Address: 20 Heng Yang Road Taipei, Taiwan, Republic of China

經理室電話：3821145 編審部電話：3821147

業務部電話：3821153 門市部電話：3822214

郵政劃撥：九九一四號

海 外 總 經 銷

OVERSEAS AGENCIES

香港總經銷：集成圖書公司

總辦事處：香港九龍油蔴地北海街七號

電話：3—886172—4

日本總經銷：海風書店

地址：東京都千代田區神田神保町一丁目五六番地

電話：291—4345

東海書店

地址：京都市左京區田中門前町九八番地

電話：791—6592

泰國總經銷：集成圖書公司

地址：泰國曼谷耀華力路233號

美國總經銷：華強圖書公司

Address: 41 Division St., New York, N.Y. 10002 U.S.A.

歐洲總經銷：英華圖書公司

Address: 14 Gerrard Street London W.L. England

加拿大總經銷：嘉華圖書公司

Address: China Court, Suite 212, 208 Spadina Avenue Toronto
Ontario, CANADA M5T 2C2

序

本書主要以「行政」「教學」「法令」三個觀點，配合教育部頒布之課程標準及實施方案，綜合編撰而成。全書共分：國民中學體育課程、行政組織、體育經費、體育設備、體育正課教學、早操或課間操、課外運動、運動比賽體育表演會體育展覽會、運動代表隊、健康檢查、體育成績考核、運動安全教育、體育評鑑、社區體育活動、教學研究與進修等十五章。每章均分別以「事實」「辦法」「舉例」三個部分，以簡潔方式表達。

本書旨在提供國中體育教師對於實務之認識與了解，以提高教學及行政效率，促進學校體育的發展。

由於各學校，在場地設備、班級數目、地理環境等均不盡相同，所以，書中所提各項「辦法」與「舉例」有賴讀者依據原則，斟酌應用。

爲使本書能夠切合實際需要，特邀約中華全國體育協進會周祕書長中勛教授、臺北縣永和國中潘貽燕校長暨師大體育學系許義雄教授，在編書構想及編輯方式等方面提供高見，繼而邀約師大體育研究所二年級研究生李志文、錢紀明、方進隆、彭鈺人、王金蓮及呂香珠等，依據前項構想及方式收集資料，經多次集會研商，乃定初稿，復請南港高工體衛組長何茂松先生，以從事中學行政與教學之實地經驗，對全稿進行整理。本書之完成，前後費時兩年餘，付梓在即，爰對上述諸學者專家以及工作同好之貢獻，敬表謝忱。

著者序於師大

七十年十月十日

目 次

壹、國民中學體育課程	1
一、體育課程目標與行為目標	1
二、體育教師與體育課程	3
貳、行政組織	5
叁、體育經費	41
肆、體育設備	45
伍、體育正課教學	57
體育正課教學之一——體育正課教學原則	57
體育正課教學之二——體育正課教材進度 之計畫與編配	60
體育正課教學之三——雨天教學	61
陸、早操或課間操	127
柒、課外運動	133
捌、運動比賽、體育表演會、體育展覽會	141
玖、運動代表隊	165
拾、健康檢查	177

(2) 國民中學體育科實務

拾壹、體育成績考核	185
拾貳、運動安全教育	201
拾參、體育評鑑	223
拾肆、社區體育活動	235
拾伍、教學研究與進修	257

壹、國民中學體育課程

課程是教育實施的具體內容，也是達成教育目標的手段和方法，故為實現教育理想的工具。在今日人類知識領域的擴張及生活經驗的累積極度發展而被稱為知識爆發的時代裏，人類迫切需求的知識和經驗就更加廣泛了，而何種知識及經驗為最有價值者的取授，乃為教育人員研究之焦點，因而理想教育的內容，便成為現代教育的重要課題。要想達到適應時代需求的教育目標，便需要有理想的教育內容；但是理想的教育內容惟有透過理想的教育工具——課程——，才能實現。所以在課程的學習中，必須要有計畫的設計、執行、考核才能有效地評估改正與檢討，而不致於漫無組織，損及課程之尊嚴和理想，所以說理想的學習活動，便有賴於理想的課程設計。我國今日國民中學體育課程之設計亦是如此。必先周全地設計、執行並考核有效的體育課程，方能達成體育教學的目標而藉以實現國家之教育宗旨。

一、體育課程目標與行為目標

我國今日中學教育目標乃是：「繼續小學之基礎訓練，發展青年身心，培養健全國民，並為研究高深學術及從事各種職業之準備」。這不是明顯的說明「體、德、智、羣」四育並重嗎？何況，健康的身體乃為一切事業之基本，其猶如汽車沒有汽油焉能於行？惟有健康身

體，方有健全的個人、強大的國家。故「體」應駕乎三者之上而不爲過。因此在人類成長的過程中，體育課程的學習活動，豈不就成了教育之主要內容嗎？那麼何種體育的活動，最能符合教育之宗旨？又該如何選擇應用這些體育活動，才能產生最大的效果？這都值得我們深思熟慮，也是我們急於獲取的答案。今以「國民中學體育課程標準」中所訂之目標列舉於下，以見體育課程之一斑。

- (一) 鍛鍊身心，提高活力，使機體均衡發育。
- (二) 培養運動道德，奠定良好之國民德性。
- (三) 養成愛好運動之習慣，建立康樂生活之基礎。
- (四) 增進運動技能，提高安全與自衛等生活之適應能力。

體育課程內容之實施，必須透過人體活動的有關知識，以求達成體育課程的目標。而達成課程目標，必須應用適當的教材，以之循序漸進，始克有功，故有效的教學過程，在實際的教學計畫中，常常將課程目標，畫分段落，逐步實施。所謂「十年樹木，百年樹人」，若急功近利，在教育的歷程中，是無法立竿見影的。但人生苦短，致常有「生年不滿百」之嘆，故對教育之百年大計便不能不要求精確而有效地加速完成，所謂要能廣大要能精，鉅細靡遺，逐成爲人類全力以赴的鵠的。因而其間乃有行爲目標因應產生。

所謂目標，應是指行動的方向和對象而言；換句話說，人類理智的行動，必有其追求的對象及努力的方向。這種行動所努力的對象和方向，一般來說，即是行動的目標。在體育教學活動的過程中原是指導者與學習者雙方的互動行爲，是指在相互的影響中，邁向既定的預期目標。而在體育的實際教學活動中，運動方法的學習是最直接目標，亦是最先達成的直接可預期的具體目標。但運動方法或技術的獲取，只是一種初步學習欲求的滿足，其更高次元的目標，應是透過動

作要領或技術方法而獲得體力的增進，健康的狀態及良好社會行為之改善。這樣的目標即是相對直接目標所說的間接目標。

在體育實際指導活動中，整個指導與學習的過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，可是指導者在意識型態上，不只要經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以做為指導者的依據。所以爲了了解學習的成效，以及目標的到達程度，不得不透過目標的評鑑方法，一方面固然在加強學習者的目標意識，另一方面則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。

所以說，行為目標乃是以學生在學習活動過程中的具體行為表現，來評鑑其學習效果的教學方式。其特別強調知行合一及學生學習是否有效，並且能夠「學以致用」，也就是說在教學的模式中，重視其過程中之指導與學習之效果，及特別實施的具體評鑑。

我們都知道教育乃是從現狀爲出發點，是以學習者眼前的能力爲施教的依據，卻不是單以學習者眼前的表現努力爲滿足，而預期以學習者未來所可能發揮的較高能力爲努力的對象，此即行為目標之真諦。

二、體育教師與體育課程

體育課程標準乃是擬定體育課程的準則和依據，而體育教師更是控制體育課程教材活動成敗的關鍵。事實告訴我們，體育課程強調目標之達成，除了內容和方法外，更需要有優良的體育教師，才可達成其理想目標，可見體育教師責任之重大，教育之艱鉅，當應以此自勉，念茲在茲！

我國體育課程目標，經過不斷的改訂與修正，不僅能延續民族傳統文化的活動，又能與國家之利益相吻合，只要我們體育從業人員，

4 國民中學體育科實務

能本著專業之精神，把握課程中教材之綱要，一方面顧到學生之個別差異，生理需求，做有計畫之教學，另方面針對實際情況，隨時檢討，觀摩和講習，藉以解決問題，策畫將來，增加事半功倍之效果，溝通思想，改進教學方法，統一做法，以求實施之效果能趨於完美無缺。如此體育課程的目標，定可實現。

總之，體育課程目標的達成與否，直接決定體育的功能和價值，如何使體育課程在教育領域中發揮其獨特的功能和任務，乃是今日體育工作人員的首要職責和當急之務。

貳、行政組織

一、事實

「政者眾人之事，行政者推行眾人之事」，故體育行政就是推行大眾體育的事業，而行政的本身乃為一切事務決策、推展、執行之總樞紐，是發號施令的中心。所以美國威廉博士 (J. F. williams) 認為：「行政是以優秀卓越的領導能力去完成一項既定的方案，並根據方案的精神，訂定合理的政策和程序，使方案的執行經濟有效」。簡言之，體育行政乃先有既定的方案，再研擬政策，以最嚴密的組織決定其程序，進而求其最高的經濟效率。

學校體育行政組織為最單純的一種組織型態，其組織單純而容易發揮直接的功能。體育組長，即是學校體育發號施令之中心，其對象不外乎人、事、地、財、物。這五方面事務之處理，必須有嚴密的科學組織方法，才能收事半功倍的效果。「人」是人事組織，宜力求單一化，體育教師之才能各有專責，各盡所能，有人有事，有事有人，便能產生通力合作之效。「事」是行政事務有計畫、有組織、輕重緩急，依序達成。「地」是學校的運動場地，場地重其養護，一來可引發學生學習的動機和興趣，二來可直接促進運動傷害之安全性。「財」是財務，經費之專款專用，嚴密預算，有效支配，動用合宜。「物」是設備器材，保護和管理重於購置，一來可節省經費之浪費，二來可

擴充學校的設備，一舉兩得。所以學校體育事業的推行，若能透過組織、設計、實施、管理、視導等合理的措施。使人、事、地、財、物之處理井井有條，便可充分發揮體育行政之功能而收預期的效果。

二、辦 法

本辦法依據民國五十九年部頒修訂「國民中學體育實施方案」辦理。

(一) 成立體育衛生工作推展委員會。

(二) 確立體育衛生工作推展委員會之體育工作內容：

1. 組織：由校長，各處主任，體育教師及有關人員組織之，校長或體育組長為主席，每學期至少開會一次，必要時得召集臨時會議。

2. 職責：

- (1) 訂定體育實施計畫。
- (2) 規畫體育上應行改進事項。
- (3) 審訂體育章則。
- (4) 研訂體育成績考核辦法。
- (5) 規畫體育場地及設備。
- (6) 其他有關體育事項。

3. 體育組長工作內容：

- (1) 全年度全校體育實施計畫大綱。
- (2) 全年度體育經費預算。
- (3) 體育場地設備擴充計畫及其經費預算。
- (4) 全年度各班級體育正課教材進度預定表。

(5) 全年度課外運動實施計畫辦法及其成績紀錄與統計等。

(6) 全年度運動比賽、體育表演及野外活動等實施計畫及其成績紀錄與統計等。

4. 體育組長的職責：

(1) 於學期開始前，擬具本年度體育實施計畫，提交體育會議商決施行。

(2) 執行體育會議議決案，處理日常體育行政事宜。

(3) 會同事務或會主計主任，編訂全年度體育經費預算，並注意其動支，使與預算符合。

(4) 與教務處商洽全校體育課鐘點費之支配與排列。

(5) 分配各體育教師工作，並負督導之責。

(6) 計畫並主持課外運動分組及項目、時間、場地等支配事宜。

(7) 計畫及推行校內外運動比賽、體育表演及野外活動等。

(8) 擬訂每學期各班級體育成績考核項目及標準。

(9) 協助衛生組長、校醫、指導活動教師，及健康教育教師，辦理學生健康檢查事宜。

(10) 記錄體育組工作情形，按月彙編，於體育會議及校務會議時報告之。

(11) 指導協助體育教師進修事宜。

三、舉 例

(一) 中華民國政府體育行政組織體系。(例一)

(二) 國民中學行政組織體系。(例二)

(三) ××××國民中學體育衛生工作推展委員會組織規程。(例三)

(四) ××××國民中學體育實施計畫。(例四)

(五) ××××國民中學體育正課實施辦法。(例五)

(六) ××××國民中學體育行政工作行事曆。(例六)

(七) ××××國民中學運動器材管理及借用辦法。(例七)

(八) ××××國民中學體育課上課器材借用憑證單。(例八)

(九) ××××國民中學體育正課技能測驗項目。(例九)

(十) ××××國民中學殘障學生體育特別班實施辦法。(例十)

(十一) ××××國民中學體育特別班實施計畫。(例十一)

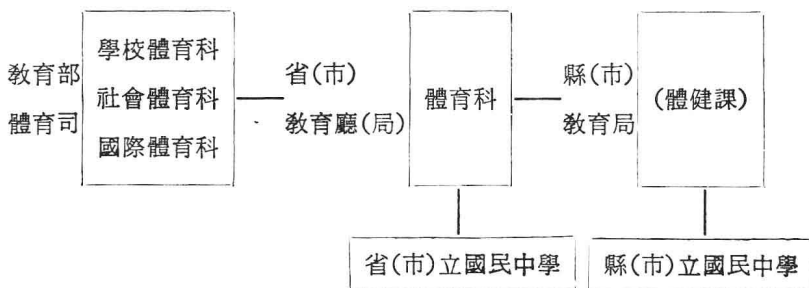
(十二) 教育部修正公布：公私立中等以上學校患病學生體育成績考核辦法。(例十二)

(十三) 我國中等學校行政組織補充辦法(摘要)。(例十三)

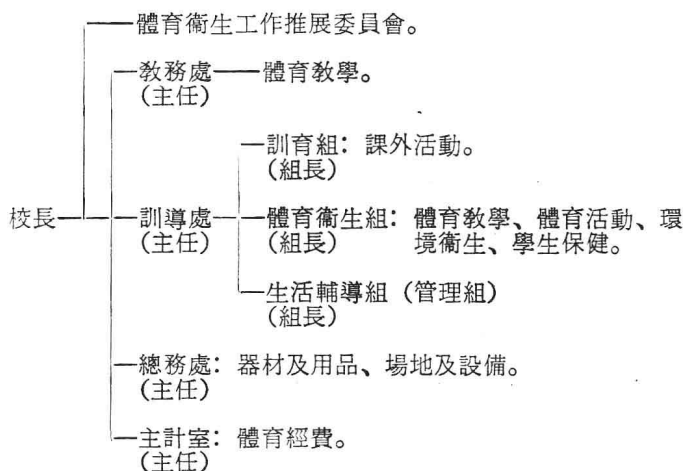
(十四) 我國中等學校校務處理辦法(摘要)。(例十四)

(十五) 國民(初級)中學體育特別班實施計畫。(例十五)

〔例一〕 中華民國政府體育行政組織體系



〔例二〕 國民中學行政組織體系



〔例三〕 ××××國民中學體育衛生工作推展委員會組織規程

(一) 本校遵照教育部規定組織體育衛生工作推展委員會，由校長聘請各處室主任、組長、各體育教師等十五人組成，以加強推行體育工作。

(二) 本委員會由校長擔任主任委員，體育組長擔任秘書，學期開始及學期結束各召開會議一次，必要時得召開臨時會議。

(三) 本委員會之職責如下：

1. 訂定體育實施計畫。
2. 規定體育上應行改進事項。
3. 審訂體育章則。
4. 研訂體育成績考核辦法。
5. 規畫體育場地及設備。
6. 議訂各項體育活動辦法。

7. 其他有關體育事項。

附則一：審議本校體育實施計畫。

- (一) 全年度體育實施計畫大綱。
- (二) 體育場地設備擴充計畫及全年度經費預算。
- (三) 全年度各班級體育器材，進度預定表。
- (四) 全年度課外運動實施計畫辦法。
- (五) 全年度體育活動實施辦法。
- (六) 健康檢查辦法。
- (七) 學生體育成績考核標準及考核辦法。

附則二：審議有關體育之各種章程規則。

- (一) 早操實施規程。
- (二) 學生運動代表隊組織章程。
- (三) 領用運動器材規程。
- (四) 學生健康比賽規程。
- (五) 校內外比賽規程。

〔例四〕 ××××國民中學體育實施計畫

(一) 總則：

(1) 本校為加強實施體育的正常教學與活動，增進學生身心健康起見，特遵照教育部頒布體育實施方案訂定本計畫。

(2) 本校本學年度有關體育行政、教學、早操或課間操，課外活動之推行，悉依本計畫實施。

(二) 健全行政組織：

(1) 本校由校長依照教育局頒布學校體育委員會組織規程規定，遴聘教職員成立本校體育委員會。

(2) 體育委員會成立後，召開會議，訂定本年度體育實施方針。

(三) 體育經費：

(1) 全年體育經費預算（按學生繳費專款專用），所有體育活動全部由學校負擔（不另由學生繳費）。

(2) 體育費應用於整修場地，添購運動設備、器材、舉辦體育活動等，其經費分配比率依照北市教育局主計室經費分配比率預算後再經由本校體育委員會依據實際情況商討決定之。

(3) 體育費不得移作其他用途，如有節餘應充作添購設備器材之用。

(四) 運動場地設備及器材：

(1) 本校運動場地設備：本校運動場地、設備，於本學期起根據教育部頒布設備標準，擬訂計畫分期陸續充實之。

(2) 體育課所需之運動器材，按照學生人數及需要，於開學後一星期內購妥。

(3) 本校應擬訂學生借用運動器材辦法，借用手續盡量力求簡化。

(4) 運動器材應設冊登記，如有損耗應注明原因，於每學期終了時報請委員會核銷。

(五) 體育課：

(1) 體育課按照教育局頒布課程標準之規定時數上課。

(2) 體育課遵照教育部頒布課程標準教材綱要編訂教材進度。

(3) 關於理論教學配合技能教材進度，利用雨天在教室講授。

(4) 每學期舉行體育常識測驗一次。

(5) 每學期舉行體育教學研究會四次。第一次於開學後第一週，其他三次配合月考前舉行。