

法學教育體

著編瑞蘊吳

行發局書奮勤海上

著
作
者

師東中
範北央
大大學
學學學
體體體
育育育
科科科
教教教
授授授

吳
蘊
瑞

體
育
教
學
法

上
海
勤
奮
書
局
發
行

體 育 教 學 法

版 權

此 書 有 著 作 權 不 許 翻 印

中 華 民 國 二 十 二 年 七 月 初 版
 中 華 民 國 二 十 三 年 一 月 二 版
 中 華 民 國 二 十 六 年 二 月 三 版

全 一 冊

(平裝) 實價 國幣壹元叁角
 (精裝) 實價 國幣壹元捌角

函購加掛號寄費壹角叁分

著 者

吳 蘊 瑞

出 版 者

吳 蘊 瑞

總 發 行

勤 勤 書 局
 上海福州界勞神父路三九二號
 上海四馬路中市二七二號

印 刷 者

良 華 印 刷 所
 上海新聞路斯文里十二街四九號
 電話 三六七九號

代 售 處

全 國 各 地 大 書 局

序

體育功課，有屬純粹理論者，如體育原理人體機動學等是也。有屬純粹技術者，外場實習之術科是也。有屬理論與技術兩種相混者，即教學法是也。寫技術書，精於技術，或明瞭技術之內容可矣。寫理論書，須明科學，知心理，習哲學，對體育有深切之研究，故較難。至於寫教學法，則對於技能理論有研究之外，更須有多年之教學經驗，否則空談原則，與他種理論書籍，毫無區別。故教學法之著作最難。歐美體育先進之邦，他種書籍，汗牛充棟，惟體育教學法則罕如鴻毛，即有，亦非失之陳腐，即失之空泛。教學法之缺少良好參攷書籍，各國體育界中人士莫不感到。本書之作，在理論方面，根據教育心理及吼善靈頓與韋廉氏之主張，在實際方面，根據作者從前學習之經歷，及十餘年來指導之經驗。自起草至今，歷五年之久，教授共五次，漸漸擴充，逐步修改，即得此本。雖然，在各論一編中，尚缺體操教學法及舞蹈教學法各一章，作者實有不得已之處，不得不向讀者聲明。蓋論及體操，則從前之舊式德國操及瑞典操，在新體育課程中已失其相當之地位，若再將陳腐之體操教學法插入，不免有開倒車之譏。故體操教學法，以後擬請對德國新體操有教學經驗者代

撰而補入之。論及舞蹈教學法，作者非女子，更無教學經驗，以後擬請女子之對於舞蹈有教學經驗者代寫，再版時補入。本屆之所以匆匆付印者，因受多方之督促及各暑校之要求，聊供教授資料，免學生筆記之勞，原是講義性質，不敢云出版，更不敢云有貢獻。其殘缺不全之處，尚希讀者原諒。

民國二十二年序於北平

第二版序

此書之第一版，缺體操教學法及舞蹈教學法兩種。前者請吳仲歐先生撰，後者請張匯蘭先生撰。乃該書第一版出版之後，各方爭購，銷路至廣，不及一年，全數售罄。第二版趕印之時，因上兩稿之成者，祇有舞蹈教學法一種，爲急應各方之需要起見，印刷不能延遲，無暇待體操教學法之趕成，於是第二版仍缺體操教學法一種，此不得不請讀者再原諒者也。

吳蘊瑞序於中央大學

體育教學法目錄

第一編 通論

第一章 導言

第一節 體育教學法之趨勢及其變遷

第二節 教學法之意義

第三節 教學法與訓練法之區別

第四節 教學之範圍

第二章 學習心理

第一節 學習之定義

第二節 學習律

第三節 心向與學習及強制與學習

第四節 全部學習與分段學習

第五節 學習之曲綫

第三章 教學要素……………一九

第一節 活動……………一九

第二節 教師……………二六

第三節 兒童……………二七

第四節 時間……………三五

第五節 設備……………三七

第四章 組織……………三七

第一節 關於要素之組織……………三七

第二節 組織程序時之注意點……………四二

第三節 程序之方式……………四二

第四節 教材之分配……………四四

第五節 程序之編制……………四八

第六節 進步之問題……………五〇

第二編 各論

第一章 器械運動……………五一

第一節 器械運動之範圍……………五一

第二節 器械運動動作之分類與性質……………五一

第三節 器械運動動作之羅索與編制……………五二

第四節 器械動作之分段教授法……………五三

第五節 器械動作之漸進授教法……………五四

第六節 教材之分配……………五四

第七節 教材之選擇……………五五

第八節 教授時學生之分組……………五六

第九節 各組領袖之選擇與養成……………五八

第十節 實地教授之各種瑣碎方法……………五九

第十一節 班上之管理……………六〇

第十二節	危險之防護·····	六一
第十三節	混合器械運動·····	六三
第十四節	器械運動考試法·····	六四
第二章	遊戲教學法·····	六五
第一節	遊戲之範圍·····	六五
第二節	不正式遊戲之普通教學法·····	六六
第三節	遊戲之分類及其目的·····	六九
第四節	球戲教學法大綱·····	七九
第三章	田徑運動教學法·····	八七
第一節	分段學習與全部學習·····	八八
第二節	診斷缺點·····	八九
第三節	矯正之方法·····	九二
第四節	教初學及團體之方法·····	九四

第五節	起跑之教學·····	九五
第六節	達終點姿勢之教學·····	九七
第七節	短距離之教學·····	九八
第八節	四百米之教學·····	九九
第九節	中距離之教學·····	一〇〇
第十節	接力跑之教學·····	一〇四
第十一節	跳欄之教學·····	一〇五
第十二節	推鉛球之教學·····	一〇八
第十三節	擲鐵餅之教學·····	一一一
第十四節	標槍之教學·····	一一三
第十五節	跳遠之教學·····	一一六
第十六節	跳高之教學·····	一二〇
第十七節	撐竿跳高之教學·····	一二三

第十八節	三級跳遠之教學·····	一二七
------	--------------	-----

第十九節	立定跳遠之教學·····	一二七
------	--------------	-----

第四章	游泳教學法·····	一二七
-----	------------	-----

第一節	教授成功之要素·····	一二七
-----	--------------	-----

第二節	初學者第一次教學之程序·····	一三〇
-----	------------------	-----

第三節	分析各種游泳之式樣·····	一三四
-----	----------------	-----

第五章	舞蹈教學法·····	一四一
-----	------------	-----

第一節	韻律活動·····	一四二
-----	-----------	-----

第二節	舞蹈之定義·····	一四三
-----	------------	-----

第三節	舞蹈之演進及範圍·····	一四三
-----	---------------	-----

第四節	音樂與舞蹈之關係·····	一四七
-----	---------------	-----

第五節	舞蹈步法之教學法·····	一五〇
-----	---------------	-----

第六節	舞蹈分段之教學法·····	一五〇
-----	---------------	-----

第七節	提示方法·····	一五一
第八節	暗示·····	一五一
第九節	矯正·····	一五二
第十節	教師之準備·····	一五二
第十一節	教材之程序·····	一五四
第十二節	教材之分配·····	一五五
第十三節	興趣之引起·····	一五五

體育教學法目錄

體育教學法

吳蘊瑞著

第一編 通論

第一章 導言

第一節 體育教學法之趨勢及其變遷

十八世紀之末至十九世紀之初，瑞典及德意志兩國之體育家，發明體操，一時風尚普及全歐。二十年前，美國以新大陸之邦，受瑞典德國兩派之影響，體操亦風行全國。一九一四年，留美之瑞典體育家史卡爾斯龍（William Skarstrom）氏，著有體操教學法（或稱室內運動教學法）（*Gymnastic teaching*）一書，對於體操時隊伍之排列，改正方法之施用，體操程序之編製，器械體操動作之分析與組織等，莫不詳細討論。二十年前，美國各體育家，均奉之爲善本。無奈近十年來，體育之理論，教學之方法，大起改變。從前之體育理論，發源於生理解剖，今則兼發源於生物學、心理學及社會學等。所採教材，昔注重人爲，今偏重自然，所用方法，昔根據論理，今根據心理。以故舊時之瑞典及德國之體操教材，及其採用之教學方法，日後均有見棄之勢。今之談體育教學法者，不應再採體操教學法

爲本學程之惟一材料，以敷衍教學活動。雖然，自然活動，正在提倡，自然活動之教學法，尙無成本可供參攷，自然教程，甫經作者擬定，尙待研究改善。體育教法一學程，以後宜根據教育心理，從事研究。復加以實地試驗，繼以修改之工夫，乃能臻完善之境。

第二節 教學法之意義

教學法之第一義，爲以最經濟的精力與時間，學習事物，而達最大之效果也。第二義，爲供給學習時適當之環境，俾學習時有正當之練習，並有成功而滿足，(Satisfaction)失敗而煩惱 (Annoyance) 之結果也。

就教學之第一義，則所學之事物，須爲具體之活動，可以由感官覺到者，決非一種五官不能感到之抽象事物，如健康之類是也。事物既屬抽象而不可測者，則效果亦無從估量，而精力與時間之施用，是否經濟，亦無從計算矣。據第二義，則學習事物之時，同時起心理之作用，與行爲道德有關係，決非無教育作用之活動（作者名無教育作用之材料爲中性材料，不能使兒童爲善，亦不能使兒童爲惡）也。蓋無教育作用之活動，不能有成功而滿足，失敗而煩惱之結果也。

第三節 教學法(Method of Teaching)與訓練法之區別

訓練法者，含一種運動所應有之實施方法及訓練選手之種種方法也。例如田徑運動，籃球，足球，各項皆有其實施之方法。如何起跑，如何跳高，如何踢球門，如何擲籃，皆在訓練法範圍之內。教學法者，如何教起跑，如何教擲籃，謂之施行訓練法之手段可也。教學法是訓練法以外外加之手段。此二者尋常運動指導員不能分別，故多不注意。須知兩種方法兼知而有實地之經驗者，方得稱為良好指導員。訓練方法，限於一項運動，屬狹義的。教學方法包括下節中之三種學習，屬廣義的。又訓練法本生理學，解剖學及運動學之原則而定，教學法則根據心理學而編成。此其區別之大概也。

第四節 教學之範圍

教學之範圍，有狹義與廣義兩種。狹義的教學法，專注意於學習一事物，以為當時只有一事進行。例如教體操時，舊式教學法，其目的專在教動作，並不顧及兒童之心意與態度。實則實際生活，焉有一事物單獨進行之理，此狹義的教學法之所以不足取也。故廣義的教學法，對於當時一切事物，以及外界之真實狀況，盡量考慮，廣泛注意。例如遊戲之時，