

教育部國民體育委員會主編

中小學體育教材

小學墊上運動與疊羅漢

周 鶴 鳴 編 著
吳 澂 校 訂



正中書局印行

教育部國民體育委員會主編

中小學體育教材

小學墊上運動與疊羅漢

周 鶴 鳴 編 著
吳 澂 校 訂



正中書局印行



版權所有
翻印必究

中華民國三十七年八月初版

小學塾上運動與疊羅漢

全一冊 定價國幣二元二角

(外埠酌加運費匯費)

主	編	者	教育部國民體育委員會
編	著	者	周 鶴 鳴
校	訂	者	吳 激
發	行	人	蔣 志 澄
印	刷	所	正 中 書 局
發	行	所	正 中 書 局

(2544)

編輯大意

- 一、本書係根據教育部頒佈之體育課程標準編輯，足供小學六年教學之用。
- 二、本書各級教材之編制，以動作爲單元，每一動作，包括若干性質相同，而形式與運動量不相同之動作，有時則利用遊戲與比賽之方法，藉以增加兒童學習之興趣，並使教材富有彈性。
- 三、本書於各年級教材之末，另附補充教材，以補正課之不足。
- 四、五六年級之教材，男女不同，以適應生理上之差異。
- 五、本書所用之教材於生理方面，以訓練肌肉之力量與機巧，速度與耐力爲主，於教育方面，則培養勇敢與奮鬥，互助與合作之精神，各年級之動作，均由淺而深，由易而難，有適當之進度。
- 六、書中各動作除用文字說明外，均附插圖，使讀者一目瞭然。
- 七、書末附有疊羅漢教材八則，爲五六年級男女生之補充教材，如能將基本動作訓練純熟，可以變化無窮。
- 八、本書忽促成編，難免有錯誤之處，謹希專家指正。

目 次

第一章	小學墊上運動之意義	...	...	...	...	...	...	1
第二章	小學墊上運動之教學	...	...	...	...	...	...	3
第三章	各級墊上運動教材	...	...	...	...	...	...	9
	一年級教材	...	...	...	...	...	...	9
	二年級教材	...	...	...	...	...	...	14
	三年級教材	...	...	...	...	...	...	20
	四年級教材	...	...	...	...	...	...	28
	五年級男生教材	...	...	...	...	...	...	35
	六年級男生教材	...	...	...	...	...	...	49
	五年級女生教材	...	...	...	...	...	...	60
	六年級女生教材	...	...	...	...	...	...	67
第四章	疊羅漢之意義與教學	...	...	...	...	...	...	74
第五章	五六年級疊羅漢教材	...	...	...	...	...	...	76
	五年級男生教材	...	...	...	...	...	...	76
	六年級男生教材	...	...	...	...	...	...	78
	五年級女生教材	...	...	...	...	...	...	82
	六年級女生教材	...	...	...	...	...	...	84

第一章 小學塾上運動之意義

際茲亂世，危難死亡之機會增多，惟有身強力壯，活潑機敏者，能減少意外之遭遇。夫機敏活潑與健康之身體，只有從體育鍛鍊中得之。塾上運動爲體育功課之一，其內容無非爬行打滾，跳躍，騰翻等動作，此項活動，今日稱爲鍛鍊身體之良好方法，而在原始時代，爲先人生存競爭之必需技術也。吾人因得自先人優厚之遺傳，故俱有是項活動之天性，試觀幼年兒童，雖未學步，而卽好爬行打滾之活動，健康之兒童，往往喜攀臺上凳，與爬樹追拍之遊戲，雖屢經父母痛責禁止，然仍偷避父母耳目，聚衆活動，其興趣未嘗或減，此何故？性之所近也。近代科學進步，以水電及機器代替機體之活動，是故吾人身體之健康，遂日益退化。加以吾國人民，因受科舉制度之影響，重文輕武，致畸形發展，兒童天真活潑好動之天性，幾爲摧殘殆盡，如是代代相傳，故有東亞病夫之譏。大戰以後，急須從事建設，然而復興之計，千頭萬緒，軍事與工業，科學與教育，與夫政治農商及一切事業，應同時並進，而鍛鍊體格，爲一切事業之基礎，兒童爲國家未來之主人，民族命脈之所寄，苟童年時代體格缺少訓練，則直接足以影

響其身體之發育與健康，間接足以影響其學習與將來之事業，是故國家多一健全之兒童，將來即多一建設之人才，今日吾國積極提倡空軍，建設海軍，幼年航空及幼年海軍學校之設立，其意義即欲於童年時開始訓練也。然而幼年空軍與幼年海軍之人才，均來源於小學，故小學兒童體格之訓練，尤為當前一切建設工作中之急務也。吾國經濟落後，小學體育場地及設備甚為有限，而墊上運動最適合於經濟之原則，如於狹小之空地，設備櫻墊數方，即可供多數學生之活動，綠茵草地，可為天然之櫻墊，集數十數百兒童於一場，作是項活動時，每興高采烈，興趣無窮，兒童既好之，師長復倡之，因勢利導，事半而功倍矣。如教材配合適宜，常加變化，則教之不盡，學之無窮，更能引起兒童學習之興趣，而收健身之效果，再以運動生理與心理學而論，墊上運動為富有冒險性之大肌肉活動，能訓練肌肉機巧活潑，平均發達，間接足以促進內臟之健康，培養勇敢奮鬥之精神，減少危難時之困厄，而充實應付生活之技能，故墊上運動實為小學校中必需之運動也。

第二章 小學塾上動動之教學

一、教學要則

六歲至十二歲之兒童，正在小學年齡，心理學上稱爲兒童期，在此時期之兒童，天真爛漫，對於所見之事物，俱有效行之傾向，好模仿，好活動，尤其對富有勇敢及冒險性之大肌肉活動，特感興趣，以體育之立場而言，此時正爲訓練機巧之基礎時期。過去學校中，教師莊重之容貌，使兒童見而生畏，嚴厲而失當之懲罰條規，使兒童之天性無從發展，師長每贊許文弱之兒童爲可愛，責備好動之兒童爲頑皮，在今日以兒童爲中心之教育目標之下，此種觀念，急應革除。夫莊靜之兒童果可教，頑皮之兒童亦可教，視教導之方法如何耳。學校中各項學科，均在教室中上課，集若干兒童於一堂，靜坐聽講，且各人有一定位置，管理既易，秩序自然嚴整，惟體育課則活動於操場，時而跑跳，時而遊戲，好動之兒童，正投其所好，展其所長，往往從中嬉戲，藉以取樂，上課之秩序或較紛亂；但教學有方，動中亦有秩序，上課時教師宜以和藹可親之態度，循循善誘；對少動之兒童，應多鼓勵，引起其動機，提高其興趣，對笨拙之兒童，尤須忍耐教導，增

加其勇氣，解除其困難，非萬不得已，勿用處罰之方法。因處罰屬於消極，有礙於兒童之心理者也，又此期之兒童，身體發育雖甚速，然仍保持嬰孩之氣，肌肉軟弱，不宜於過分用力之活動，骨骼富膠質，容易彎曲，心臟小而呼吸急迫，故不宜劇烈運動，或使過度疲勞，此教學兒童之要則也。

二、基本訓練與教材變化

墊上運動在形式上觀之，僅為機體之訓練，實則肌肉之活動，出於運動神經之作用，因肌肉與神經之間，有通路相連，苟刺激與反應間之聯結不強，則動作生疏，而不能應付，此為初學時常見之現象。作墊上運動時，人體有俯伏者，有倒豎者，方向與站立時不同，兒童初學，難於辨別，況動作變化繁多，忽而身體騰空如鳥飛，忽而蜷屈如鼠蛭，其中肌肉之運動與神經指揮之作用，非常複雜，故有賴於基本訓練也。基本訓練者，乃將不易學習之動作，分為若干部份，由易而難，由淺而深，漸漸達其目標，如是則兒童之自信加強，教學之困難自除。但基本訓練，將複雜之動作化為簡單，練習時枯燥無味，兒童易生厭倦，故教師應了解兒童心理與教學環境，隨時變化動作之形式與方法，以迎合兒童好奇與好勝之稟性。例如單足跳一動作，為墊上運動基本訓練之一，本極簡單，但可用兩臂自由擺動，兩臂同時前後擺動，跳時兩手拍掌，上體前彎作拍球姿勢，或一手握一足，兩手抱一腿等不同之方式行之，有時可視環境之需要，舉行表

演或比賽，則兒童學習之興趣增加，教材之變化亦無窮矣。

三、隊伍之排列

兒童天真活潑，性好動，操場為活動之環境，兒童入場，躍躍欲試，在興高采烈之情緒中，秩序最難維持，管理兒童，可集合排隊，教師於平日即須予以紀律之訓練，尤其教學墊上運動，非有整齊之隊伍不可，因進行動作，各人須先後有序，排列隊伍與人數之多寡、設備之多少、場地之大小，與教學之方式，均有密切之關係，茲定下列各原則，以資參考：

(一)點名與訓話時，隊伍須排成單行橫隊。

(二)示範時，隊伍亦排成單行橫隊，列於墊之一旁，各生面向墊，與進行之方向平行。

(三)隊伍須便利各生參觀他人進行動作之情況。

(四)隊伍須便利教師隨時說明指導及監視全場。

(五)進行之方向應背陽光，在室內者應背窗戶。

(六)隊伍務求相稱均等，整齊美觀。

(七)凡人數過多之班級，可依上列之原則，將全班分為二隊，排列於墊之兩旁。

(八)進行動作時，由單行橫隊，漸次折轉改成單行縱隊，趨向進行之方向。

四、墊之製成與保管

墊之形式如床褥，外表為墊面，用帆布或機皮製成，四週縫

以提手，便利搬運。內部爲墊胎，用牛毛或亂櫟編成，與墊面相連，使之固定。凡用帆布與牛毛製成之墊，鬆軟而耐用，以櫟皮及亂櫟製成者，價廉而易壞，亦有用稻草編成者，雖經濟而更不持久，且櫟墊草墊易積灰沙，於滾翻騰跳時，灰沙飛揚，有礙呼吸，故有用黃色或白色土布製成布套，隨時洗換。墊之大小無一定，普通以每張長六呎至七呎，寬三呎半至四呎半，厚二吋至二吋半者爲宜，蓋便利於搬運也，墊爲墊上運動之工具，宜小心保管，使之清潔，保持鬆軟，每週整理一次，用長棍打拍，除去灰沙，曬之於陽光下，排除潮溼，平時搬運，萬勿拖拉，致墊面多受摩擦，容易損壞。教師可訓練學生搬運之方法，及愛護器具之公德心，則可減少無謂之損壞矣。

五、上課時教師之任務

(一)墊之布置 教師於上課時，宜經濟時間，以增加學生活動之機會，布墊應在上課之前，布置完成，如平日對於學生或工役訓練有素，則臨時可以指派其完成之。每次上課，布置之式樣，宜酌量變更，有時布成一字形或十字形，有時則布成圓形或梅花形，視教材之需要，藉以改變學習之環境。

(二)準備運動 開始上課時，即迅速集合學生，爲單行橫隊，點名一過，即行各種花式之走步與跑步，或作輕微之柔輭操，或作單簡之遊戲，其目的使體溫增高，肌肉伸縮自然，在冬季氣候嚴寒，準備運動更爲需要，動作之運動量宜大，時間宜較長。

(三)說明與示範 教學塾上運動，與其他運動同，理論與技術並重，說明屬於理論，示範屬於技術，若偏重於理論，則師生間之關係，猶如留聲機之與聽衆，若偏重於技術，則猶如電影之與觀衆，不成其爲教學。教材與方法之說明，力求簡單，且語中須含有引起動機之意義，示範時動作宜慢，使學生澈底了解，每一動作先後示範二次，第一次快，第二次慢，同時加以解釋，余常見若干體育教師，往往偏重於理論之講解，學生鵠立一旁，無所事事，在冬季奇寒之時，益加難受，不但失去活動之意義，教學之效能亦可想而知矣。

(四)嘗試活動與保護 新教材經示範說明以後，即令學生依次一一行之，然因初學，神經與肌肉聯結不強，有因方向錯誤而動作失敗者，有因肌力不足而不能應付者，亦有因用力不當，致中途發生傾跌之危險者，教師在旁，宜集中注意，隨時輔助及保護之，保護之方法，視動作而定，然兩手須時時作準備之姿勢，兩足須保持開立或出立之部位，小學生身長有限，有時教師須用單膝或兩膝跪地而行之。

(五)指導與改正 嘗試活動時，必發生許多教育上與理論上之問題，如方向與用力，姿勢與方法之錯誤是也。教師除隨時指正外，應在全體學生動作完畢以後，歸納其普遍之錯誤，用啓發問答之方法，使學生自覺而解決之，最後可指出某生動作之優點，某生方法之錯誤，令全體注意，再度說明合理之方法，並

作準確之示範，予學生深刻之印像。指導與改正時之態度，宜寬容和平，對笨拙努力之學生，尤須忍耐與鼓勵，空言威赫，惡聲責罵，殊非教學之良法也。

(六)舉行遊戲與比賽 兒童有好勝之天性，以其所長，與人相比，一旦得勝，十分得意，此為常見之現象，遊戲與比賽，可以提高學習之興趣，檢討學習之成績，上課之最後數分鐘內，可舉行個人或團體之遊戲或比賽，以姿勢之優劣、速度之快慢、高度與距離之長短，決定勝負，兒童有此機會，必興趣百倍，努力為之。間接則足以培養奮鬥進取之精神與忠心團體之美德。

第三章 各年級墊上運動教材

一年級教材

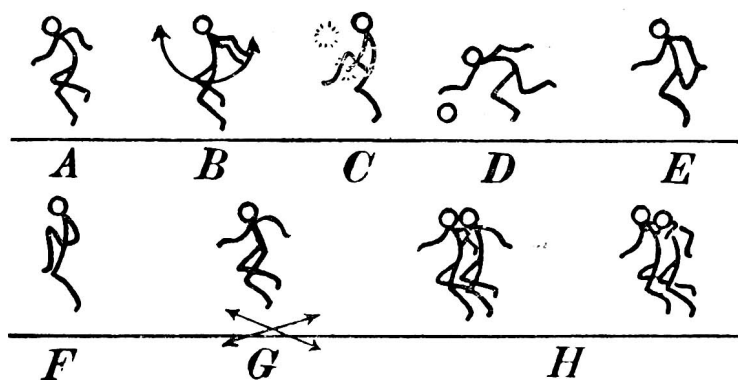
一、單足跳

一、內容 直立，彎體屈膝，一足提起離地，以他足跳躍，若干次後，換足行之，方法如下：

- (1) 兩臂自由擺動(圖一A)。
- (2) 兩臂同時前擺或後擺(圖一B)。
- (3) 兩手交換於屈膝提起之大腿上方與下方拍掌(圖一C)。
- (4) 上體前彎作拍球姿勢(圖一D)。
- (5) 一手握同方或對方之一足踝(圖一E)。
- (6) 兩手抱屈膝提起之腿(圖一F)。
- (7) 前後左右相間跳(圖一G)。
- (8) 二人或三人互相攜手鉤臂或鉤頸(圖一H)。
- (9) 比高(置跳高架)，比遠(量跳之距離)，比快(分隊接力或計時間)。

二、功能 訓練下肢伸肌之彈性，增加腸胃蠕動，補助消化。

三、要點 跳時全身放鬆，用足尖下落。



(圖一)

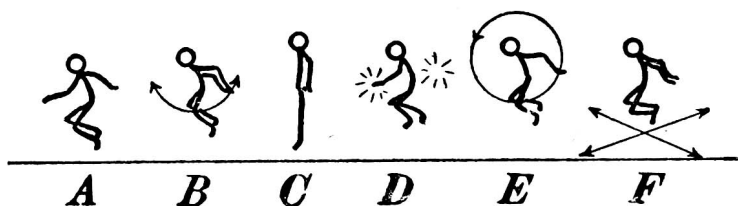
二、雙足跳

一、內容 兩足相距約四吋，直立，彎體屈膝，兩足跳躍，方法如下：

- (1) 兩臂自由擺動(圖二 A)。
- (2) 兩臂同時前擺或後擺(圖二 B)。
- (3) 膝伸直(圖二 C)。
- (4) 兩手交換於身前身後拍掌(圖二 D)。
- (5) 兩臂前後繞環如跳繩(圖二 E)。
- (6) 前後左右相間跳(圖二 F)。
- (7) 比高(置跳高架)，比遠(量跳之距離)，比快(分隊接力或計時間)。

二、功能 訓練下肢伸肌彈性，增加腸胃蠕動，補助消化。

三、要點 跳時全身放鬆，用足尖落地。



(圖二)

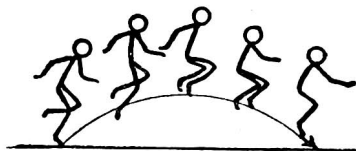
三、單跳雙落

一、內容 直立，彎體屈膝，兩臂前後擺動，用一足跳起，兩足下落(圖三)。方法如下：

- (1) 左足跳起，兩足落地。
- (2) 右足跳起，兩足落地。
- (3) 比高(置跳高架)，比遠(量跳之距離)。

二、功能 訓練墊上運動起跳之基本方法。

三、要點 單跳須輕鬆，雙落須有力。



(圖三)

四、彎體畫地

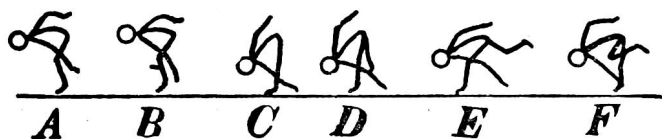
一、內容 開立，手持粉筆上體前下彎，於背後之地上畫一

記號，愈遠愈好，方法如下：

- (1) 兩腿屈膝，左(右)手於左足或右足後之地上，畫一記號(圖四 A)。
- (2) 兩腿屈膝，左(右)手經過袴下後伸，於背後之地上畫一記號(圖四 B)。
- (3) 同(1)直膝行之(圖四 C)。
- (4) 同(2)直膝行之(圖四 D)。
- (5) 依上列之方法，以一足站立行之(圖四 E, F)，左右手與左右足互換。
- (6) 個人(量足踵與記號間之距離)或團體比賽(分隊行之，由第一人畫記號於地上，第二人站於記號前繼續行之，餘類推)。

二、功能 拉長下肢之股四頭肌，腿後肌與臀肌。

三、要點 畫地時上體盡量彎屈，手臂伸直。



(圖四)

五、分膝全蹲

一、內容 直立，屈髖節與膝節，分膝下蹲，方法如下：

- (1) 全蹲時臂與手之部位如下(圖五 A, B, C, D, E, F)；