

G 8-42
V4

教育部審定

國民學校

體育教學指引

第四冊

高梓編著

國立編譯館出版
臺灣開明書店印行

教育部審定

國民學校

體育教學指引

第四冊

高梓編著

國立編譯館出版

臺灣開明書店印行

有著作權・不准翻印

中華民國五十二年九月初版

國民學校 **體育教學指引** (全四冊)

第四冊 定價二十一元五角
(外埠酌加運費滙費)

編著者 高 梓

出版者 國立編譯館

發行人 劉 甫 琴

印行者 **臺灣開明書店**

臺北市中山北路一段七七號

編輯 要 旨

一、本書內容，係以民國五十一年七月卅一日教育部所修正公布的國民學校中高年級體育科課程標準為依據。

二、根據國民學校課程標準實施辦法（民國五十一年八月六日教育部頒行）體育科不採用教科書，儘先編印教學指引，以利教學。是以本指引內容與採用教科書之科目，如國語、算術等科，均不相同。本書編制係根據課程標準教學綱要，分為兩部份。茲分列如下：

（一）第一章：緒論——包括 1. 編輯要旨。

2. 本科教學之任務。

3. 本科教學的重要原則。

4. 本科實施要點。

5. 本科教學的過程和時間分配。

6. 本科教學活動設計示例。

（二）第二章：各項運動教學指引——包括 1. 分項教材教學目標。

2. 分項教材教學時間。

3. 分項教材教學準備。

4. 分項教材教學要點。

5. 預期學習結果評量。

6. 分項教材參考資料。

三、本書依年級分冊編輯，共四冊，內容係依據各年級各類教材百分比時數及內容而定。教師可視其教學環境及需要，作合理之選擇與配合。如此，可較採用單元方式之介紹為彈性，而無削足適履之嫌。但教師每學年應依照課程標準教材分配百分比，擬訂教學進度表。例如：三年級全年“遊戲”教材佔百分之廿五，全學年以三十週計算，每週體育時間為一百廿分鐘，總時數為三千六百分鐘，遊戲教材應佔九百分鐘，約為三十節，應據此計劃擬訂全年教學進度表。茲附教材分配百分比如下：

教 材 分 配 百 分 比

類 別	學 年	第 三 學 年	第 四 學 年	第 五 學 年		第 六 學 年	
				男 生	女 生	男 生	女 生
遊 戲		25	20	10	15	10	15
舞 蹈		20	20	10	15	10	15
機 巧 運 動		15	15	20	15	20	15
田 徑 運 動		15	15	20	15	20	15

球 類 運 動	10	15	25	25
體 操	5	5	5	5
整 隊 和 行 進	5	5	5	5
其 他	5	5	5	5

四、體育科教學指引之編輯，本書為創始，又兼以時間倉卒，其內容如有未盡妥善之處，希望教師隨時提供意見，以作修訂時之參考。

體育教學指引 (第四冊)

目 錄

第一章 緒 論

一、體育教學之任務	1
二、體育教學的重要原則	2
三、體育實施要點	3
四、體育教學的過程和時間分配	5
五、體育科教學活動設計示例	8

第二章 各種運動教學指引

一、遊戲教學指引	13
二、舞蹈教學指引	27
附歌曲：①波特蘭幻想舞 ②菲律賓土風舞	
③巴安弦子 ④月夜狂歡舞曲	
⑤勃克踢毽舞 ⑥快樂舞	
⑦宮燈舞 ⑧華土舞	
三、機巧運動教學指引	71
四、田徑運動教學指引	83
五、球類運動教學指引	94
六、體操教學指引	108
七、整隊和行進教學指引	113
八、游泳教學指引	115

體育教學指引 (第四冊)

第一章 緒 論

壹、體育教學之任務

要想建設頭等的富強國家，必須要有智德兼備，身心健康的頭等國民。國民學校這一階段的教育，最大的任務就是促進健全的發展。世界各國，都認定體育是健全體魄，振奮精神的一種科目，遊戲運動，對兒童來說，是關係著他身心發展的權利，父母師長任何一個人，都無權予以削減或剝奪的，否則即等於扼殺了兒童的生機。

蔣總統嘗屢次昭告體育教育的重要，他指示要有文武合一，手腦並用的國民，才能負起革命建設的使命，與促進社會進步與民族復興的任務。

體育是人民積極生活的反映，所以是改進民族素質的重要活動，也是民族文化精神之所寄託。同時，一個國家民族前途的盛衰，反映在兒童的身體，精神與思想的活力方面，因此有人說：看到一個國家的兒童，就能判斷這個國家的前途。國校的教師們，爲了恢復漢唐盛世的國民，雄偉的體魄，自信和自強心，與鼓勵堅毅奮鬥，忠勇不屈的國民進取心，我們必須認真加強體育鍛練，以增進國家元氣，爲國家民族奠立萬世的基礎。這是體育科教學之主要任務。

貳、體育教學的重要原則

爲欲達成上項任務，今後國校體育教學，應注意下列原則：

- 一、體育教學應適應兒童身心生長與發展的基本需要，每節體育課，僅有卅分鐘，故教師應珍惜每一分鐘，課前須妥爲計劃，俾能充分予以利用。第一個目標也是最基本的目標，卅分鐘的教學，必須要有適度的運動量，而且要達到相當的激烈程度，才能達成刺激生長與發展的意義。
- 二、選擇各種教材，要適合各年級兒童的能力、興趣與生活上的需要。現在的時代需要能跑、能跳、身心靈活的兒童；能負責、守法、公平、誠實的兒童；能團結、合作、堅毅、勇敢與能在暴風雨中奮鬥的兒童。我們不應該再存姑息的態度，須知生長在暖房裏嬌生慣養的哥兒小姐們，再不能適應現時代的需要了。
 - (一)根據經驗與統計數字，我們的兒童與青年，在體型發展方面，胸、背、肩和上肢的發展，不如兩腿。學校應增設單槓、牆梯、爬杆及爬繩等設備，教師宜鼓勵兒童多做懸體、攀登及投擲等運動，使其獲得平衡勻稱之發展。
 - (二)教師選擇教材時，應注意採用富有培養勇敢、冒險、奮鬥及犧牲的遊戲活動，俾能充分發揚忠勇及自強不息的精神。
 - (三)教師應選擇可以訓練兒童神經與肌肉的高度協調的運動，尤其是高年級兒童，對於技能已有相當興趣，對速度（時間）、距離（寬度）與高度（空間）的判斷與控制，可以發揮高度隨機應變的能力，也就是敏捷而正確的動作反應，使能充裕地應付生活上的需要。
- 三、人人需要娛樂及有興趣的身體活動，來恢復身心疲勞，增進生活的興趣與工作效力，兒童尤其需要。在遊戲運動教學中，應培養休閒活動的基本技能，俾能充實以後的康樂生活，發展完整的人格。我們最需要強身建設性的娛樂，才能消除社會上的消極破壞性的娛樂。未來的工業化的社會，人們將有更多的休閒時間，如何作合理的運用，是教育應注意的問題。
- 四、培養兒童於遊戲運動中，應注意守時、負責、互助、合作等積極行爲，公平競爭的民主風度，不屈不撓和團結奮鬥的精神，並應隨機激發愛國家的思想，奠立反共必勝，建國必成的信念。
- 五、體育教學與衛生教育，應密切配合，兩者關係非常密切，必須相互輔助，才能相得益彰，體育教師，應具備豐富的衛生常識及良好的衛生習慣。體育如不能與衛生教育配合，則失去教育的意義。

十二、健康檢查，爲體育實施之重要依據，應按期舉行。(參考體育實施方案)。

(一) 技能測驗佔百分之五十。

(二)運動精神佔百分之三十。

(三) 衛生習慣佔百分之二十。

詳細辦法可參照國民學校課程標準及國民學校體育實施方案。

肆、體育教學的過程和時間分配

一、準備活動(約佔三至五分鐘)

準備活動的目的，在使兒童於作較劇烈運動之前，在生理上有所準備，在心理上引起其動機與興趣，所以採用的教材，應該生動活潑而多變化，同時對主要活動也有相當的配合，過去體育教師往往僅採用整隊、行進、體操、跑步等活動，作為準備活動，而且每節千篇一律，毫無變化，致枯燥乏味，勢不能達到準備活動的目標。

除徒手操外，茲介紹數種較有興趣的準備活動，教師可配合變化運用，自能收到良好之教學效果：

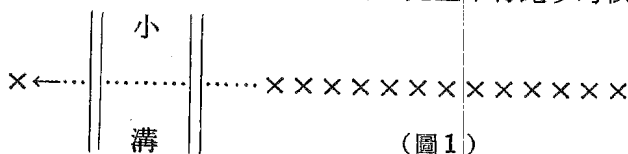
(一) 跑步

1. 穿花跑步：

跑步時可隨意分合變化隊形，例如 8 字穿花、螺旋形及交叉等。

2. 障礙跑步：

利用運動場上之各種器械如滑梯、跳高架、籃球架及大樹等，或攀登、或騰越、或跳、或滑、或爬過障礙，或跳起摸球（將球懸掛於樹枝上或球架上均可，課前予以佈置）或過所劃之區域，可在地上劃兩並行線相距約一公尺，說明為一小溝，兒童單行跑步時依次跳過（如圖 1）。



(二) 整隊變化

利用整隊方式作為準備活動，主要在使兒童聽到教師口令，作敏捷正確之反應。

1. 變化方式：

- (1) 由橫排變化為縱隊。
- (2) 由縱隊變化為橫排。
- (3) 由單排單行變多排多行。
- (4) 隊形方向同時變化。

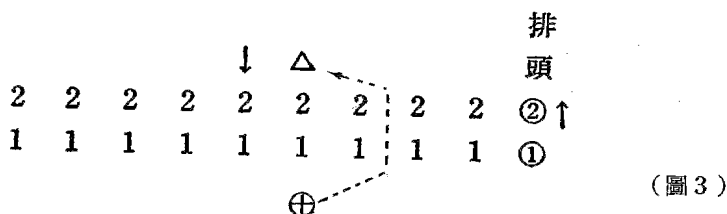
2. 實施方法及注意點：

- (1) 以教師所佔之位置為準，如為橫排整隊，教師與兒童之位置關係有（如圖 2），即排頭永遠在教師的左方，此為不變之原則。



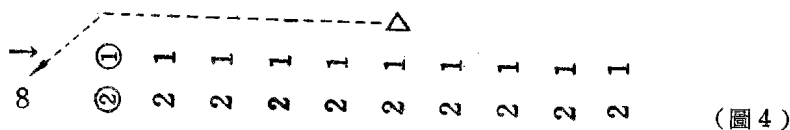
(2) 變化方法舉例說明：

如教師跑步至△處，則全隊均須跑步，迅速調動位置，使排頭仍在教師左方（如圖3）。



(圖3)

如教師跑至8處，則全隊應即隨排頭站立縱隊，排頭面向教師（如圖4）。



(圖4)

根據上述原則及例示方法，不論如何變化，均可類推行之。

3. 隊形變化訓練，應注意各點：

- (1) 應先將相關位置原則及方法，向兒童說明清楚。
- (2) 每次應吹口笛作為動令。
- (3) 注意訓練兒童注意力。
- (4) 注意兒童動作迅速反應正確。
- (5) 變化應多而無定型，使兒童無法預測。
- (6) 教師原地不動，面向後轉，兒童即須跑一大圈。
- (7) 有時教師可以跑一大圈，始行立定，全體兒童須跟隨跑步而隨時須注意教師之動作，可以增加注意與興趣。

(三) 遊戲

利用遊戲，尤其在冬季極易達到準備活動之要求，下列遊戲均為上選：

1. 背對背追逐（見遊戲教材）。
2. 鉤臂追逐（見遊戲教材）。
3. 傳球追逐（見遊戲教材）。
4. 分組傳球比賽（見遊戲教材）。
5. 器械遊戲分組輪流攀登窗梯。
6. 墊上遊戲分組作簡易滾翻等。

二、主要活動（約佔二十至二十四分鐘）

主要活動的目的在使兒童：

- (一) 對該項運動的方法和技術，獲得合於程序的學習，故須由淺入深，逐步漸進。
- (二) 使兒童獲得足夠而有效的運動量，所以在動作的次數、範圍、時間、距

離、高度以及速度等，應逐漸達到劇烈運動的程度，俾能刺激兒童生長與發育之需要。

三、結束活動(約三至五分鐘)

結束活動為教學活動之最後五分鐘，除用一，二分鐘檢討活動情形及隨機指導保健常識外，必須能充分運用，故應採用輕鬆熱烈而有生氣的活動，使兒童在愉快滿足的高潮中歡躍解散。下列活動，可用作結束活動的參考：

- (一) 簡單有趣的遊戲。
- (二) 與主要活動有關的教材分組比賽，例如傳球比賽及滾翻比賽等。
- (三) 溫習熟練的舞蹈。
- (四) 熱烈拍掌歡呼。詳見說明。
- (五) 行進歌唱。

附歡呼動作說明(又稱放炮)：

1. 由教師或兒童領導。
2. 拍掌，由慢而逐漸加快，至最高的速度。
3. 雙掌拍膝，上體微前屈。
4. 雙足在本位快踏，同時仍拍掌，此時速度應達最高潮。
5. 左足向前跨一步，右臂由側慢慢向上舉，口中作“嘶……”的聲音，模倣炮竹捻點燃的聲音。
6. 等右臂到達最高點，即用力向下一揮，齊聲喊“澎……”。
7. 右臂向斜後方一揮，同時喊“湃……”。
8. 最後向上揮臂，喊××小學或××里(級)，或某某人一兩次。
9. 最後原位跳起，同時雙臂向上揮喊一“嗨……”。
10. 歡呼時，全體應注意領導者之動作，亦步亦趨，快慢一致。
11. 須全心全力參加，表現最熱烈之情感。

伍、體育科教學活動設計示例

一般教師對於體育科教學，往往以為可以不事準備即可上課，這實在是最大的錯誤，成功的教學，事前必須有週密的計劃與充分的準備，例如場地、界線及用具等，在未上課前，均應佈置妥當，免臨事倉皇，不獨浪費時間，防礙秩序，並予兒童以不良之印象。尤為重要的是各年級體育課，每學年應根據課程標準擬訂教學計劃，包括各項運動之時間分配，各項設備，各項教材之選擇，以及教學進度等，至於各年級每節體育課教學之過程，亦應有教學活動設計可循，雖有時必須作臨時變更，以適應特殊情形，但仍為一種有計劃的教學的重要參考。茲將六年級舞蹈（快樂舞）教學活動設計示例介紹如下，以資參考。這個舞是自然舞，約120分鐘教完，以30分鐘一節，所以本教案共分四節教學，三分之一時間為準備活動，練習基本步法及基本動作訓練，其餘的時間，教學舞蹈，教者將視兒童的能力和興趣的反應，以定進度的快慢，舞蹈能否教完，並不影響教學目的。

第 一 節

一、準備活動（五至八分鐘）

- （一）以最快的方法集合。
- （二）隊形或方向變化——訓練學生注意力。
- （三）復習基本動作訓練。
 - 1. 頭部。
 - 2. 肩部。
 - 3. 腰部。
 - 4. 腿部。
 - 5. 足部。
 - 6. 手的五個部位練習。
- （四）基本步法綜合練習。
 - 復習常步走，快步走（小跑步）（有關本舞第一段的步法）。
 - 1. 提醒走時的各種音符的時間價值。
 - 2. 變換方向，前進或後退，繞圈走。
 - 3. 走與跑的演變。
 - 4. 隨時矯正姿勢。

二、主要活動（二十至二十四分鐘）

- （一）簡單解釋自然舞（Natural Dance）的特性，自然舞是用動作將內心情感表達出來的一種舞蹈，動作與表情是非常自然的。
- （二）剪式跑步練習說明

第一拍雙足交叉跳起，同時上體前彎，兩臂交叉身前，然後向前跑，同時兩臂漸漸分開，一臂斜前上舉，一臂斜側下伸。

1. 不用琴使學生試跑。
2. 聽琴本位跑步。
3. 根據舞中之需要，變換方向前進跑步。
4. 注意休止與動作時間的準確。

(三) 練習舞蹈第一段

1. 音樂欣賞：

- (1) 辨節拍：
- (2) 習韻律：

樂	節	1	2
節	拍	1 2 3	1 2 3
韻	律	1 拉 2 拉 3	1 ——
步	法	小 跑 步 6 步	踏， 休 止

- (3) 用剪式小跑步向前跑六步（音樂第一小節），踏，休止（音樂第二小節）。

2. 全體嘗試練習，再分組練習。

(四) 討論動作與表情：

1. 動作須輕快活潑。
2. 踏足時頭應先向下，然後漸漸隨右臂抬起，向後仰。
3. 邀請同伴同舞時，應有快樂之義情……等。
4. 範跳。
5. 試跳。
6. 分組試跳。

三、結束活動(二至四分鐘)

- (一) 討論、矯正，以及注意事項。
- (二) 收集教具。
- (三) 拍手解散，或歡呼解散。

第 二 節

一、準備活動(五至八分鐘)

- (一) 使學生散在場上聽音樂，向同一方向用走步、跑跳步、躍步，走成早操排列，或老師指定之排列。
- (二) 復習基本動作訓練——同第一節教案。

（三）復習跑與走的綜合訓練（第一段步法）

二、主要活動(二十至二十四分鐘)

- （一）復習快樂舞第一段。
- （二）說明跑與躍的綜合訓練及示範
跑三步，躍三步輪流交換做。
跑二步，躍一步輪交換做。
程序同第一教案中主要活動之（二）。
- （三）練習快樂舞第二段，程序同第一教案中主要活動之（三）。
- （四）快樂舞第一段與第二段合併練習。
- （五）說明及示範踏舉跳步及三步轉的練習，程序與第一節教案（二）大致相同。
- （六）練習快樂舞第三段，程序與第一教案主要活動中（三）大致相同。
- （七）第二、三兩段合併練習，然後一、二、三段合併復習。
- （八）討論動作與表情：
 1. 做跑躍步時，兩個跑步不宜太大，躍步時，前腿膝應舉起，後腿應伸直，應當躍得高，表示快樂。
 2. 做踏舉跳時，如果右踏左腿舉起時，上體應向左彎，反之則應向右彎。
 3. 踏出一步為第一拍，第二拍舉腿，應慢慢舉起，恰巧將腿舉平時乃在第三拍上，同時另一足輕跳。
 4. 三步轉步，開始轉時，手是由第二部位變成第一部位，等到轉過一圈，手又由第一部位，變成第二部位，同時作邀請舞伴同舞之狀，應輕鬆愉快，文雅。
 5. 範跳。
 6. 試跳。
 7. 分組試跳。

三、結束活動(二至四分鐘)

同第一節教案。

第 三 節

一、準備活動(五至八分鐘)

- （一），（二），（三），與第二節教案同。
- （四）復習跑躍步，踏舉跳步，及三步轉。

二、主要活動(二十至二十四分鐘)

- (一) 復習快樂舞一、二、三，三段。
- (二) 說明三人 ∞ 字穿花跑。
 - 1. 先練習曲線跑。
 - 2. 地上先畫出 ∞ 形，使學生跟據此路線跑。
 - 3. 純熟後三人各站應站之點，依次跑。
- (三) 練習快樂舞第四段——重複該舞第二段。
- (四) 復習快樂舞一、二、三、四段。
- (五) 練習快樂舞第五段。
- (六) 討論動作與表情。
 - 1. ∞ 字穿花先跑時，三人應作追逐之戲的表情，所以跑三步，再停三拍，回頭看對方，此時的表情應有點玩皮的意味。
 - 2. 後24拍跑時，應充分表示愉快之情，中間沒有停止的時候。
 - 3. 範跳。
 - 4. 試跳。
 - 5. 分組試跳。

三、結束活動(二至四分鐘)

- (一) 討論，矯正，以及注意之點。
- (二) 收集教具。
- (三) 拍手解散。

第 四 節

一、準備活動

- (一) 用最快的方法集合。
- (二) 使學生聽音樂用跑跑躍步、跑走步，走成老師所指定之地點，然後在本位做踏舉步或三步轉。
- (三) 復習基本動作訓練(同第一節教案)。

二、主要活動

- (一) 復習快樂舞第一段至第五段。
 - 1. 矯正。
 - 2. 試跳。
- (二) 說明均衡步、旋轉步以及示範，程序同第一教案主要活動中之(二)。