

方萬邦編

簡易師範學
校教科書
體

育
第三冊

商務印書館發行

方萬邦編

出九七號
于杭州
所

簡易師範
學校教科書
體

育
第三冊

商務印書館發行

中華民國二十九年三月初版
中華民國三十六年二月再版

(37005.80)

簡易師範
學校教科書體
育四冊

第三冊定價國幣陸角

印刷地點外另加運費

版 翻
權 印
所 必
有 究

編 纂 者 方 萬 邦

發 行 人 朱 經 農
上海河南中路

印 刷 所 商 務 印 書 廠
刷 印 書 廠

發 行 所 商 務 印 書 館
各 地

(本書校對者鮑嘉祥)

編輯大意

一、本書係簡易師範學校教科書第三冊，除供簡易師範三年級應用外，並可作小學、幼稚園及幼稚園師範體育教學的重要參考。

二、本書編製的原則和方法，均遵照教育部所頒佈的簡易師範學校體育課程標準。

三、第三冊內容注重於小學應用的教材，並於本學年下學期在本班試行教學實習。

四、體育概論於本學年下學期教授，每星期一小時。

五、女生術科除球類、器械及田徑運動酌減外，特別注意韻律活動如遊唱、故事、劇情表演等和其他幼稚園、小學低級所用的活動。

六、本書所選的教材，多注重於自然與機巧的大肌肉活動，陳舊與呆板的教材，均在摒棄之列。

七、本書教學注重班級分組練習與團體比賽，以增進運動興趣與技能，並養成領袖人材，其方法詳

見第一冊總論中。

八、體操教材過於器械化，不合青年心理，尤其不易引起兒童的興趣，故本書正課中，此項教材從略。

即早操的教材，亦注重於自然活潑和機巧的動作，極力避免過去的弊病。

九、體育教師應充分利用星期日及假日，舉行各種野外活動，如爬山、划船、佃獵、捕魚、支營、露宿、追蹤、採集、騎馬、自由車、遠足旅行、野宴等，以補助體育課程之不足。

十、我國幅員廣大，人口衆多，舊式的分課編製決不適用。故本書編製儘量供給各種良好的教材與方法，俾便各校教員採用時有伸縮餘地，以適應環境的需求。

十一、課外運動注重學生良好運動習慣與態度的養成，其方法以輔導學生自動組織練習，力謀體育普及爲原則。

十二、國術派別甚多，內容尚未統一，聞各級學校國術教材，已由中央國術館從事編製，所有體育教科書均未將國術教材編入，故本書亦從略。

目錄

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

第二節 遊戲(注重尚武和競爭的遊戲)

(壹)武的遊戲

用掌推入——抵足拉入——騎馬摔角——鷄式鬭爭——衝過防線——臀部摔角——古式摔角——扭棍比賽——扭腕比賽——推頭比賽——推足比賽——拔巾比賽——拉頸比賽——坐地拉棍——跪地推入——獨腳鉤入——赤手拔河——赤手獨腳拔河

(貳)競爭遊戲

毆攻——毒物——獵獸——溝戰——拖人戰

第三節 機巧運動

(壹)單人的機巧運動

馴馬踢人——輪形倒翻——倒立手行——空中轉體——單膝屈伸——頭手倒立

(貳)雙人的機巧運動

目錄

體育 三

倒立前滑——叉腰提翻——膝上倒立——背上滾翻——空心筋斗——連環滾翻

(叁) 多人的機巧運動

人造軒轅板——馬失前蹄

第四節 器械運動

(壹) 引體單槓

(貳) 平行槓

(參) 平梯

(肆) 吊繩

第五節 韻律活動(注重遊唱及劇情表演)

(一) 鐵匠

(二) 鹽竈

(三) 我想

(四) 騎竹馬

(五) 來

(六) 推車

(七) 從軍

(八) 間

四五

第六節 球類運動

四八

第一種 足球的預備遊戲

四八

界線足球——圈內足球——替換足球——踢球

第二種 排球的預備遊戲

六〇

手捧球——圍圈排球——低網排球

第三種 壘球的預備遊戲

六三

單壘壘球遊戲——壘球擊球與接球的練習——壘球跑壘的方法——壘球擊球觸球法——長球——德國式

壘球

第四種 網球的預備遊戲

六九

格式網球——船面網球

第七節 田徑運動(注重小學兒童基本動作的訓練)

七三

(壹) 跑的活動

七三

狗兒競走——田雞競走——麻雀競走——仰腹競走——單足跳躍競走——握蹠跳躍競走——跳躍競走

——三足競走——馬鈴薯賽跑(個人比賽)——馬鈴薯賽跑(非正式的團體比賽)——越壕替換競走——跳

竿替換競走

目錄

(貳)跳的活動.....八〇

原地跳比高——原地單足跳高——原地單足陽高——原地轉體跳高——急行跳高——環立跳竿——立定

跳遠——單足跳遠——握踝立定跳遠——立定三次跳遠——急行跳遠——急行三級跳遠

(叁)擲的活動.....八四

推鉛球比遠——壘球擲遠——擲豆莢比賽

第八節 水上活動.....八六

(一)替換比賽.....八六

(二)胯下替換比賽.....八七

(三)漁翁捕魚.....八七

(四)水面浮木.....八八

(五)黑白戰爭.....八九

第九節 冬季活動.....八九

(一)推車比遠.....八九

(二)陸地行舟.....九〇

(三)雪中拔河.....九〇

(四)雪球躲避遊戲.....九一

第十節 改正操及和緩運動

九一

(壹)組織與管理

九二

(貳)矯正的設備

九二

(參)姿勢的測驗

九四

(肆)四種姿勢的比較

九六

(伍)日常生活之四種姿勢

九六

(陸)姿勢的訓練

九七

第十一節 體育概論

一〇〇

第一課 體育的意義

一〇一

(壹)過去體育意義的沿革

一〇一

(貳)現代體育的真正意義

一〇三

第二課 體育與教育

一〇四

第三課 體育之科學基礎

一〇八

(一)體育之生物學基礎

一〇八

(二)體育之生理學基礎

一一〇

(三)體育之解剖學基礎

一一二

體育 三

六

(四) 體育之心理學基礎

一三

(五) 體育之社會學基礎

一四

第四課 體育活動中應有的防護方法

一五

肌肉疼痛的防護——肌肉僵硬的防護——筋肉扭傷的防護——肌肉瘀傷的防護——肌肉痙攣的防護——
腰骨發痛的防護——癰的防護——肉瘤的防護——脈足與雞眼的防護——皮膚病的防護——皮膚起泡的
防護——脫皮的防護——創傷的防護——分泌腺腫脹的防護——骨折斷與出軌的防護——骨關節注水的
防護——骨關節衰弱的防護——灰塵入眼的防護——耳傷的防護——鼻孔流血的防護——口中出血的防
護——惡心與嘔吐的防護——昏厥的防護——呼吸閉塞的防護——腰部作痛的防護

第五課 小學各級兒童之身心發育狀態與體育設施

一六

(壹) 一年級兒童(五歲至七歲)的發育與體育設施

一七

(貳) 二年級兒童(七歲至八歲)的發育與體育設施

一八

(參) 三年級兒童(八歲至九歲)的發育與體育設施

一九

(肆) 四年級兒童(九歲至十歲)的發育與體育設施

二〇

(伍) 五年級女童(十歲至十一歲)的發育與體育設施

二一

(陸) 五年級男童(十歲至十一歲)的發育與體育設施

二二

(柒) 六年級女童(十一歲至十二歲)的發育與體育設施

二三

(捌) 六年級男童(十一歲至十二歲)的發育與體育設施

二四

第六課 小學體育目的之研究	一三七
---------------	-----

(壹)體育目的與兒童	一三八
------------	-----

(貳)體育目的與課程	一三九
------------	-----

(叁)體育目的的研究範圍	一四一
--------------	-----

(肆)小學體育目的的確定	一四二
--------------	-----

第七課 小學體育的方法	一四三
-------------	-----

(一)教學與指導方面	一四四
------------	-----

(二)組織與管理方面	一四七
------------	-----

(三)訓練方面	一四九
---------	-----

第八課 小學體育課程編製的研究	一五〇
-----------------	-----

(一)正課及課外運動時間的支配	一五一
-----------------	-----

(二)各級體育教材選擇的標準	一五三
----------------	-----

第九課 小學體育的重要問題	一五四
---------------	-----

(一)小學體育之課程編製問題	一五五
----------------	-----

(二)小學體育教材之選取問題	一五六
----------------	-----

(三)小學體育活動之組織問題	一五七
----------------	-----

(四)小學體育的設備問題	一五八
--------------	-----

(五)小學體育之考成問題.....	一五八
(六)小學時期中應特別注意之兒童體育問題.....	一六〇
第十課 小學體育師資的訓練與修養.....	一六一

(一)小學體育師資訓練的重要.....	一六一
(二)過去小學體育師資訓練的缺點.....	一六二
(三)過去師範學生缺乏健全的修養.....	一六三
(四)現在小學體育師資訓練的新趨勢.....	一六四
(五)師範學生對於體育應有的修養.....	一六五

第二章 早操.....一七一

(一)準備運動.....	一七三
(二)矯正運動.....	一七六
(三)學做運動.....	一七九
(四)刺激內臟運動.....	一八二
(五)機巧運動.....	一八六
(六)調和運動.....	一八九

第三章 課外運動.....一九三

(壹) 目標	一九三
(貳) 規則	一九三
(參) 種類	一九五
(一) 秋季運動	一九五
(二) 冬季運動	一九六
(三) 春季運動	一九七
(肆) 組織	一九九
(一) 組織的原則	一九九
(二) 組織的方法	一九九
主要參考書目錄	二〇二
漢英名詞對照表	二〇五

簡易師範
教科書
體育

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

教師對於學校體育於開學之前，須有整個的計劃，始能獲得美滿的效果。惟於計劃學校體育與編製體育課程時，應注意下列各點：

- (一) 學生的能力、需要和興趣。
- (二) 學校設備和環境的可能與限制。
- (三) 教材的選配，須與時令相適宜。
- (四) 編製課程應遵照教育部所規定的體育課程標準，兼顧學生自身的訓練，和將來施教的準

備，以完成體育師資訓練的目的。

(五) 於每學年開始之先，教師應根據各種客觀的事實，加以審慎的研究，並將研究結果，逐項填寫於下列各種表格上，以作本年度體育實施的初步計劃：

(甲) 學校體育計劃大綱

課 程 綱 要					
早 操	課 外 運 動	正 課			
		四	三	二	一
					年 級
					目 標
					內 容
					方 法
附					
(一) 目標 要簡明，並須能適應各級學生的能力、需要與興趣。 (二) 內容 須將各級正課、課外及早操的教授細目，一一填入。 (三) 方法 說明正課的教學法和普及課外運動的組織要點。					
註					

源		來		費		經	
合 計		(應佔校費百分之 二——三) 學校體育經常費		學生體育費			
途				用			
合 計	雜 費	設備費	建築費	修理費	銷耗費		
	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一	五 四 三 二 一		
(一) 學生體育費應歸銷耗費項下。 (二) 學校體育經常費應歸建築費與設備費項下。 (三) 各項用途應作詳細具體計劃後，將各種用費悉數填入，以便稽核。 (四) 每年度預算收入支出務求平衡。							