



小學教師叢書

小學體育教科教材和教法

東雲遠編

商務印書館發行

26

束雲達編

小學教師叢書

小學體育科教材和教法

主編者 沈百英

中華民國二十九年三月初版

(39773.1)

師小學教  
叢書

小學體育科教材和教法一冊

每冊實價國幣陸角

外埠酌加運費匯費

編纂者 東 雲 遠

主編者 沈 百 英

發行人 王 雲 五  
長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館  
各埠

版權所有  
翻印必究

(本書校對者張嘯天)

# 目錄

第一章	緒論	一
第一節	課程的沿革	一
第二節	教學目標	一九
第三節	教材的範圍	二一
第四節	教學要則	二四
第二章	遊戲	二六
第一節	遊戲教材的種類	二六
第二節	遊戲教材的選擇標準	二七
第三節	遊戲教學過程	二八
第四節	追逃遊戲教材和教學實例	二九
第五節	競爭遊戲教材和教學實例	三六
第六節	球類遊戲教材和教學實例	四三
第三章	韻律活動	五〇

第一節	韻律活動教材的種類	五〇
第二節	律活動教材的驅擇標準	五一
第三節	韻律活動的教學過程	五二
第四節	唱歌遊戲的教材和教學實例	五三
第五節	舞蹈的教材和教學實例	六五
第六節	故事式的表演的教材和教學實例	六九
第七節	步伐的教材和教學實例	七五
<b>第四章 體操</b> ……………八一		
第一節	體操教材的種類	八一
第二節	體操教材的選擇標準	八一
第三節	體操教材的教學過程	八二
第四節	準備操教材和教學實例	八三
第五節	模仿操教材和教學實例	八九
第六節	普通操教材和教學實例	九三
第七節	太極操教材墊教學實例	九九

## 第五章

### 運動

- 第一節 運動教材的種類……………一一〇
- 第二節 運動教材的選擇標準……………一一一
- 第三節 運動的教學過程……………一一二
- 第四節 墊上運動和機巧運動的教材和教學實例……………一一四
- 第五節 簡易器械運動的教材和教學實例……………一二〇
- 第六節 球類運動的教材和教學實例……………一二四
- 第七節 田徑運動的教材和教學實例……………一三六

## 第六章

### 其他體育活動

- 第一節 活動的項目……………一四一
- 第二節 遠足……………一四一
- 第三節 爬山……………一四四
- 第四節 游泳……………一四五
- 第五節 划船和滑冰……………一五一

## 第七章

### 課外運動及課間操的實施法

- ……………一五四

第一節	課外運動和課間操的重要	一五四
第二節	課外運動的組織	一五五
第三節	課間操的指導方法	一五七
第八章	成績考查法和體格檢查	一五九
第九章	運動會	一七〇
第一節	小學運動會的項目	一七一
第二節	小學運動會田徑賽分組法	一七二
第三節	運動會的組織	一七八
第四節	運動會的設備	一七九
第五節	團體競技的辦法	一九〇
第十章	設備問題	一九一

〔附〕本書參考書目

# 小學體育科教材和教法

## 第一章 緒論

### 第一節 課程的沿革

我國實施學校體育，已有三十多年，但是成效很少。推究其原因，雖然由於一般頭腦頑固、思想陳腐的人，從中阻礙，但是提倡不得其法，和推行沒有計劃，卻有很大的關係。所以要求體育的發達，不能忽略上面的事實。現在將體育課程的沿革，分述於下：

自從滿清光緒年間興學以來，學校中均列體操一科，他的教育要義中記載着：

初等小學堂「體操——其要義在使兒童身體活動，發育均齊，矯正其惡習，流動其氣血，鼓舞其精神，兼養成其羣居不亂，行立有禮之習，並當導以有益之遊戲及運動，以舒展其心思。」

高等小學堂「體操——其要義在使身體各部均齊發育，四肢動作敏捷，精神暢快，志氣勇壯，兼養成其樂羣和衆，動遵紀律之習，宜以兵式體操為主。」

教學時間約每週三點鐘



民國元年一月公布的普通教育暫行課程標準中將遊戲納入體操科內。所定的初等小學校課程內稱遊戲體操。高等小學校稱體操兼遊戲。雖然科目仍用體操二字，沒有變更。但是內容已包含遊戲，比較以前範圍擴大了。關於體育要旨如下：

「體育要旨在使兒童身體各部平均發育，強健體質，活潑精神，兼養成守規律尚協同之習慣。」

教學時間及課程表  
初等小學校

體操	科目	學年	
		第一學年	第二學年
四遊	普遊	每週教授時數	第一學年
		每週教授時數	第二學年
戲	普遊	每週教授時數	第三學年
		每週教授時數	第四學年

高等小學校

體操	科目	學年	
		第一學年	第二學年
三遊	普遊	每週教授時數	第一學年
		每週教授時數	第二學年
式體操	普遊	每週教授時數	第三學年
		每週教授時數	第四學年

另外有一條規定「視地方情形得在體操教學時間或時間以外授適宜之戶外運動或游泳」

民國十二年六月全國教育聯合會新學制課程標準起草委員會覆訂刊布的新學制課程綱要中規定體操科的主旨「練習運動，發揚遊戲本能，鍛鍊身體，適應普通生活的思想，養成愛好運動的習慣。」課程簡表內規定教學時間如下：

體操	學年		級
	初	高	
遊	一〇八〇分鐘	一	初級
戲	比 分 百	一	
10	全	二	初級
全	上		
上	比 分 百	三	初級
10	全		
模	一三六〇分鐘	四	初級
仿	比 分 百		
操	全	四	初級
同	上		
加	比 分 百	五	高級
田	全		
徑	一四四〇分鐘	五	高級
賽	比 分 百		
上	全	六	高級
10	上		
加	比 分 百	六	高級
普	全		
通	上	六	高級
操	比 分 百		
10	全	六	高級
全	上		
上	比 分 百	六	高級
10	全		

關於體育科教材程序如下：

### 第一學年

1. 唱歌或故事表情的遊戲並競爭遊戲。（注重個人競爭）
2. 集合分散立正看齊等簡單動作。
3. 單行的圓隊的走步。
4. 每次至多六節模仿操。

第二學年

1. 2. 3. 4. 全第一學年。

第三學年

1. 遊戲。
3. 最簡單的柔軟操。
5. 課前早操每天七個動作。

第四學年

1. 遊戲。(稍注重團體競爭)
3. 4. 5. 同第三學年。

第五學年

1. 遊戲。(注重團體競爭)
3. 每次用九節的普通柔軟操。
5. 課前早操每天行九個動作。
7. 足球籃球隊球壘球圈球的練習。

第六學年

1. 同第五學年。

2. 雙行的走步。

4. 每次至多七節模仿操。

2. 同第三學年加簡單的分隊法。

6. 加賽跑跳遠的簡單田徑賽。

2. 同第四學年加立定時和行進時的轉法。

4. 每次用九節的模仿操。(關於球類和田徑賽的)

6. 教室體操每次三分時行五個動作。

8. 賽跑低欄賽跑擲鉛球跳高跳遠的練習。

2. 同第五學年加四路簡單的變隊。

3. 同第

5. 同第

7. 同第

關於教

一、女生

二、柔軟

三、教學

民國十

一、發達

二、順應

三、培養

教學時

作業類

(一)課

1. 遊

3. 運

第一章

4. 其他如姿勢訓練等。

(二) 課外的

1. 課外運動。(包括早晚午刻和每次下課後的各種遊戲運動和器械活動)
2. 日常姿勢比賽。
3. 定期運動會。

作業要項

第一二學年

(一) 遊戲

1. 唱歌遊戲。
2. 故事遊戲。
3. 感覺遊戲。(包括拍人遊戲)
4. 摹擬遊戲。

(二) 舞蹈

1. 聽琴動作。
2. 簡易土風舞。

(三) 運動

1. 模仿運動。

(四) 其他

1. 姿勢訓練。

2. 準備操。

第三四學年

(一) 遊戲

1. 感覺遊戲。
3. 競爭遊戲。

(二) 舞蹈

1. 歌舞。

(三) 運動

1. 模仿運動。
3. 簡單的球類運動。

(四) 其他

1. 姿勢訓練。

第五六年

(一) 遊戲

1. 競技遊戲。(如跳繩、豆囊等)

(二) 舞蹈

1. 歌舞。

(三) 運動

2. 競技遊戲。(如跳繩等)

4. 摹擬遊戲。

2. 土風舞。

2. 機巧運動。

2. 準備操。

2. 競爭遊戲。

2. 土風舞。

一、球類運動。

1. 籃球類遊戲。

3. 隊球類遊戲。

二、田徑運動。

1. 跑。

3. 跳高。

5. 立定跳遠。

三、器械運動。

1. 低架高架各種跳法。

(四) 其他

一、姿勢訓練。

附註：1. 課外運動以課內運動時間所教學的活動為主。

2. 課外每天至少應有二三小時以上的活動。

3. 足球籃球由年齡較高的兒童運動。

二、準備操。

2. 墊上運動。

4. 擲遠。

2. 跳遠。

2. 足球類遊戲。

關於教學方法規定如下：

一、體育上應用的設備，應盡量擴充。

二、體育教材的選擇，應根據兒童的身體年齡和技術程度的高下，並須適合兒童的生活需要。

三、課內所用的材料，最好和課外的活動一致，以使兒童在學習之後，可應用於實地；在學習時也可因有應用的目的而格外努力。

四、材料和方法都須以興趣為主，使兒童於活動之後覺得滿意。

五、教材和方法都須顧及品德，防止虛偽欺詐等一切不良習氣的發現。

六、兒童自然的活動，跑跳等不應禁止，且宜提倡，以發展兒童對於活動的機警和速度。

七、我國固有的兒童遊戲如「踢毬子」「造房子」應盡量提倡。本地固有的兒童遊戲，也應選擇好的盡量提倡。

八、我國固有的拳術和其他武術，於相當的時地，也可選用為高年級的教學材料。

九、標準操，如整隊、步伐、轉向、變排等，在每次上課時間內，低年級不得過五分鐘，中年級不得過八分鐘，高年級不得過十分鐘，並且要自然而不流於機械。

十、兩級以上如採用每日定時的集合操（如早操、午後操等），那麼時間宜短，材料應以模仿運動為主。

十一、遊戲運動可多取「體育場制」，就各兒童的擅長和嗜好，迅速的分隊組織，分組活動，教員則指導，輔助，或參加某組運動。

十二、鼓勵兒童保持好的姿勢，舉行姿勢比賽；每日於兒童作文寫字等作業時，暗查姿勢一次，每週



明查一次，每月每學期結算，比較團體或個人的優劣——教員也應時時注意好姿勢的保持，以為兒童模範。

十三、應採用適宜的測驗方法，如麥克樂「運動技術標準」等，考查兒童成績，是否因身體的發展而進步，並使兒童自己知道進步的度量而努力學習；教員也可審查教授的效果而求教學方法的改良。

十四、按學校的情形定每學期或學年舉行運動會一次。運動會分下列兩種：

甲、選手運動會 五六年級可依實足年齡和身長體重分為三組或四組，三四年級和一二年級另外各成一組，其項目規定如左：

五六年級男生甲組

1. 五十碼賽跑
2. 百碼賽跑
3. 二百碼賽跑
4. 四百碼賽跑
5. 急行跳遠
6. 急行跳高
7. 撐竿跳高
8. 擲鉛球（八磅）
9. 百碼低欄

男生乙組

1. 五十碼賽跑
2. 百碼賽跑
3. 二百碼賽跑
4. 四百碼賽跑
5. 急行跳遠
6. 急行跳高
7. 撐竿跳高
8. 擲鉛球（六磅）
9. 百碼低欄

男生丙組

1. 五十碼賽跑
  2. 百碼賽跑
  3. 二百碼賽跑
  4. 急行跳遠
  5. 急行跳高
- 男生丁組