

新體育教學法

中華民國二十二年七月初版
中華民國二十五年二月本館再版

新體育教學法一冊
(30705)

每冊定價國幣壹元伍角
外埠酌加運費

著 者 方 萬 邦

發 行 人 王 雲 五
上海河南路

印 刷 所 商 務 印 書 館
上海河南路

發 行 所 商 務 印 書 館
上海及各埠

版 翻
權 印
所 必
有 究

方萬邦著

新體育教
學法于在

緒 序

嘗攷國力之盛衰，常隨其民族之強弱爲轉移。歐美列強之所以能便文
明且進，國力強盛之故，在先有訓練其民族體力強健之體育衛生諸學，而後
科學工藝軍備諸務，得以推行盡利。日本之能模倣西歐文化者，亦由于其民
族之受武士道之訓練而起。我國古代之能聲威遠播，雄長四方者，爲狩獵與
讀書并重，騎射與禮樂同工，能養成勇健耐勞之民風所致。自宋以來，六藝
廢，專習文字詮註之末，萎靡柔懦，至于覬顏于金遼勢力之下，以求苟活而不
辭。遂有今日強鄰壓境，束手無策之結果。自鑒先業，不求振作，言之殊堪痛惜
不置也。鄙人嘗致力于體育國術衛生諸說之提倡，以爲救國之先導，思以鍛
鍊體力，滋養精神之方法，由學校以普及于全國社會之中，其用心固不在一

人一技爲競爭一日之長短，蓋期全民族之體力精神，得平衡進展，爲吾國復興運動之先具也。顧社會中尙多有未明此旨者，各學校之採用體育學科者，其教授之方法，亦大率不同，或則因主持校務者，忽視其提倡之意義與功效，以爲隨意參加，勉強功令之具文，或則因教師之教授方法，不得其宜，致不能引起學生之興趣，而課程之功效，擲諸虛牝，或則以爲體育之用意，在于養成選手，致對於太專門太激烈之運動，多方提倡，一二人之特長技術，特別獎掖，常有盡棄其他種學科之研究，而專爲運動是務者，而一般欲藉普通運動以爲鍛鍊體力精神之需要者，反無從盡量得受其功效，此大與吾人提倡普設體育學科之宗旨，完全刺謬，卽政府謀普及體育之目的，亦完全爲健全國民之身體而然，其每次設立運會，獎勵選手者，不過爲提倡獎勵體育中之一種方法，初無意于希冀在各級學校中，俱須具有若干專門體育之人才也，況各

種學術，各具有其特有之目的與使命，如工校在養成工業人才，法校在養成法律人才，體專乃在養成體育人材，其非體專學校，而日以養成選手是務，亦猶于工校之中以求法律專才，豈不貽截鶴續鳧之譏耶？乃各處體育教師，多習焉不察，恆有輕其所重之舉，其故實在無良好之教學方法所致，方君萬邦，有見及此，于講授之暇，著成新體育教學法一書，對於體育之理想與目的，及教材與目的，及教材與方法，俱根據各種科學如「解剖」「生理」「心理」「社會」各學以定教學之方，庶不致因男女長幼之不同，各級學校之互異，而致授受背謬也，實爲現今體育教師之良好範本，而有功于體育運動之推進者，至非淺鮮也，余因感于國難日亟，各校之提倡體育，多不得其道，并承方君索貢一言之盛意，爰忻爲序其所見如此。

中華民國二十二年六月褚民誼謹序。

自序

教學法在教育學中，占着很重要的地位，因為教育的理想和目的，非有良好的教學方法，是決不能實現的；而方法却又隨着理想目的的演進而改變，現在教育的理想，目的是已經大異於從前了，所以也必須有新的方法，才能適應其需求；體育是教育的一部分，當然也不能例外，可是在體育有了新理想新目的的現代，一般體育教師，依舊沿用着傳統的舊法，這樣當然不能達到新體育所企求的理想和目的，所以體育界對於新體育教學法的需求，便十分迫切。著者感受了這種印象，又覺到體育教學法書籍的缺乏，恰巧教育部創辦暑期體育講習班，特聘著者擔任體育教學法的講授，於是把中央大學體育教學法的講稿，加以整理，便寫成這書。

一般體育教學法，多誤教材爲方法，或把教學 Teaching 與訓練 Training 和指導 Coaching 混爲一談，更普遍的錯誤是祇着重各種運動怎樣去做，而忽略了怎樣使兒童能夠這樣做，本書竭力避免這些弊病，注重一般的教學方法，以增進體育效能，更盡量採用現代教育學和學習心理的原則，使兒童自動學習，避免喧賓奪主的缺點。

本書分通論各論兩編，通論申述普通教學原則，各論申述各種運動的教學方法，但兩編精神是一貫的，調協的。

關於體育定義，目的，和新體育的解釋等，本書僅略述概要，詳見拙著體育原理一書，讀者能二書同時參閱，更可互相印證。

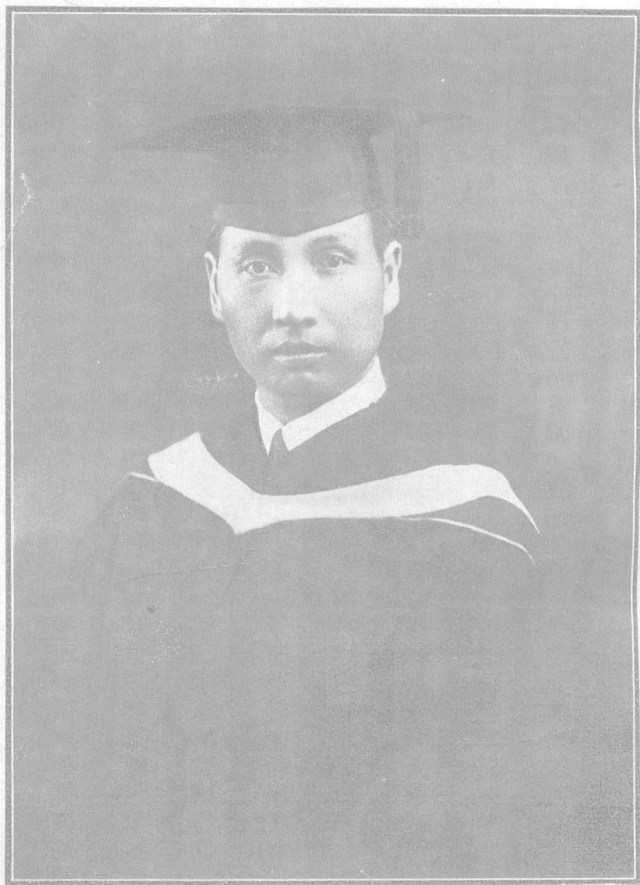
本書通論一編，蒙中央大學心理學系主任教授蕭孝嶸先生加以校正，關於籃球和田徑賽方面，承中央大學教授吳德懋先生多方建議，舞蹈一章，

也蒙中央大學教授張匯蘭先生詳細校閱，又承緒民誼先生作序，在此一併誌謝。

著者忙於講授，本書付印，非常匆促，內容和形式，都難免有錯誤的地方，尙祈體育界同人，加以指正。

二十二年六月著者序於中央大學。

著 者 肖 像



著者小史

方萬邦先生，福建閩侯縣人，民國八年畢業國立北平師範大學體育科，精通學術，擅長運動，畢業後任山西太原第一師範體育教員兼童子軍教練，後歷任瀋陽國立高等師範、湖南長沙兌澤中學及楚怡中學、福建協和大學、廈門集美學校等體育教員。先生學識淵博，辦事熱心，是以設帳多年，深得各方敬仰，遂知名于時焉。然先生不以爲自足，更於民國十五年赴美留學，入哥倫比亞大學教育學院，專攻體育，力求深造，榮獲體育學士及體育碩士。斯時國內各大學慕先生之令譽而爭聘者，紛至沓來，先生以盛情難却，允任北平師範大學體育教授，繼任安徽大學體育主任兼教育教授，現任國立中央大學教授。最近應教育部暑期體育講習班之聘，任爲教授，今出其傑作「體育原理」及「新體育教學法」刊行問世。德懋與先生交最久，心儀其人，因述先生小史，弁於書首，以爲介紹。聞先生所著「健康教育」及「歐美體育史」亦已付手民矣。

吳德懋述於中央大學。

新體育教學法

目錄

導言

第一節 體育教學法的起源

一

第二節 近代教育方法的進步及其所受的影響

二

受哲學的影響——受教育的影響——受科學的影響

第三節 今昔教學法的比較

五

第四節 今後體育教學法之途徑

六

第一編 通論

第一章 教學是什麼……………九

第一節 教學法的意義……………九

定義——教學的出發點——方法和目的

第二節 教學法的重要……………一一

第三節 現代教育方法的進步和教育家的努力……………一二

盧梭——杜威——克伯屈——蒙台梭利——柏克赫斯德——桑戴

克

第四節 教育方法與教育目的之關係……………一七

現代教學法之兩種趨勢——應用體育方法時的注意點

第五節 教學法的範圍……………一八

狹義的教學法——廣義的教學法——二者的區別——體育上的狹

義和廣義教學法

第六節 教學法之科學根據	二三
--------------	----

解剖學——生理學——心理學——社會學

第七節 結論	三〇
--------	----

第二章 什麼是學習與怎樣去學習	三四
-----------------	----

第一節 學習的程序	三四
-----------	----

需要——運動——滿足——學習

第二節 感應結(S—R)的作用與學習	三六
--------------------	----

第三節 學習律及其應用	三六
-------------	----

準備律——練習律——效果律

第四節 心向學習與強制學習	四一
---------------	----

第五節 運動習慣養成法·····	四四
------------------	----

反復練習——習慣養成的難易——習慣養成的三大原則	
--------------------------	--

第六節 體育教學法的幾個提議·····	四五
---------------------	----

第三章 教育上的問題·····	四八
-----------------	----

第一節 學習曲綫和高原·····	四八
------------------	----

高原的意義生理限制與高原的區別——高原的原因及其補救方法	
------------------------------	--

學習曲綫的作用及其性質	
-------------	--

第二節 教練的遷移問題·····	五一
------------------	----

了解事物中的關係——培養普遍的態度——發現共同分子	
---------------------------	--

第三節 全體學習與部分學習·····	五五
--------------------	----

意義——全體學習與部分學習優劣的比較	
--------------------	--

第四章 班級教學之效能……………五八

第一節 教學之效能……………五八

教學效能的意義——增進教學效能的注意點

第二節 減少教學效能之原因……………五九

(甲)行政上浪費的原因：不合宜的設備和環境——不適當的分隊
法——學校體育課程沒有整個的計劃

(乙)教學上浪費的原因：不認識兒童——沒有誨人不倦的精神——
缺乏教學的技術——沒有一定的目的和方法——談話太多
——疲勞——深呼吸運動

(丙)心理上浪費的原因：學生的態度——教師的態度

第五章 自然體育與非自然體育……………八一

第一節 自然體育與不自然體育之區別……………八一

自然體育與不自然體育之各種區別——自然活動與自然方法無一

定關係

第二節 非自然方法之歷史及其理論的根據……………八二

歷史——理論的根據

第三節 自然體育之發達及其背景……………八四

十九世紀工業發達的影響——社會組織變遷的影響——科學進步

的影響

第四節 自然運動與不自然運動的區別……………八八

自然動作多屬相反的——自然運動對於體力的分配較為平衡——

運動肌與反抗肌的相調和——自然活動是兒童的天性——自然活