

小學體育之理論與方法

陳奎生著

上海勤奮書局出版

於

著者 陳奎生

體育叢書

小學體育之理論與方法

勤奮書局發行

書 叢 育 體

法方與論理之育體學小

究必印翻權作著有書此

中華民國二十一年九月出版

一冊全定價大洋一元七角

(外埠酌加郵費匯費)

著 者

陳

奎

生

發行人

馬

崇

淦

發行所

勤

奮 書

局

上海四馬路(畫錦里口)M一一七號

(總事務所)上海法租界馬浪路新民邨三九號

上海 勞 神 父 路

經售處

中華全國體育協進會

分售處

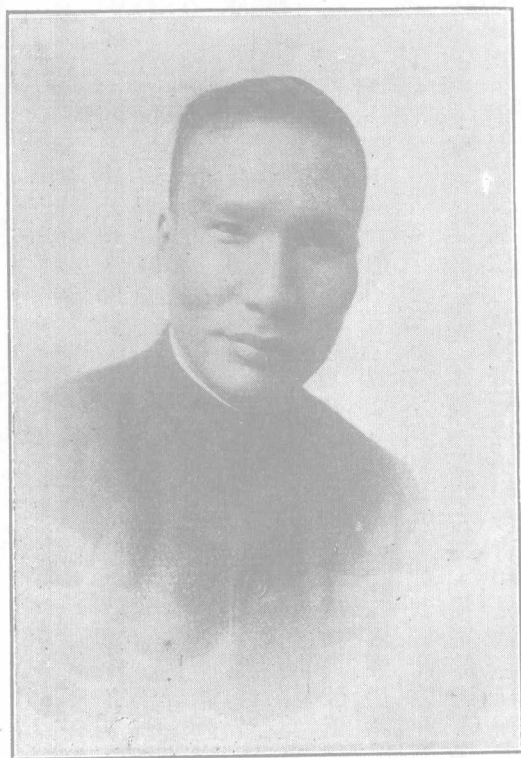
全國各省各大書局

體育叢書序言

中華民國體育協會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而爲救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真是驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功于體育前途之發達，之改進，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國關心體育者正告焉。

者 著 書 本
生 先 生 奎 陳



陳奎生先生小史

陳君奎生，長沙人。民國十年畢業於前國立南京高等師範學校。歷任湖南湖北安徽江蘇浙江北平各處大中小學、師範、體專、及各暑期學校體育事務教務訓育等主任，運動教育心理生理衛生等課教員十年。又任歷屆華中，武昌全國，杭州全國，及第八屆遠東各大運動會裁判與總記錄等要職。畢業時，主編體育研究（商務書館出版）。後又在長沙主編湖南體育週刊及體育雜誌，并担任教育與人生週刊（申報館主辦）特約撰述員兩年。肄業時，與同學江傳兩君合譯健康學（中華書局出版）。近又與金君兆均合著早操與課間操及合譯按摩術與改正體操（均本局出版）。性樸實，惡虛華，平生絕無嗜好，居常以「儉以養廉惜物，勤能補拙習勞」自勵。任職盡責，不苟且敷衍，亦不訶諛取巧。惜民國十六年下期，在寧波四中指導課外器械體操，因作「倒踢」示範，跌傷左踵，損害健康，從此不復臨場教授運動課矣。君最喜愛兒童，故極好研究小學教育和兒童心理。去暑長沙亂後，其同學鄧君邀赴漢陽，主持某省立小學教務。公餘之暇，非與兒童嬉遊，即伏案研讀，絕不事職分以外之活動；於此，亦可想見其人之特性矣。

發刊聲明

(一)本書原底，起稿於民國十年雙十節。當初材料，有一部分係取之於同學蔣湘青兄在安徽暑期學校講演之稿。特首先申明，一謝蔣兄一告閱者，示不掠美也。

(二)自民國十年至今年暑假止，此十年中，著者曾在湖南安徽江浙浙江北平各地師範學校，暑假學校，及體育學校講授小學體育學程，前後凡三十餘次。原稿修改增刪二十餘次，始成本書。此次付印，以時間迫促，關於內容及形式兩方面，均未能修飾達最滿意之境界，私心甚歉！

(三)本書所持理論，不尙空談，所列方法，重在實用。至於各種教材，僅示以例，意在提倡發明和創造新教材，幸閱者亮察！

(四)本書除小學體育教師必備外，尚可供師範學校、體育專科及大學教育系講授體育學科之用。此外教育行政人員，如教育局長（直轄小學校數最多）、督學（須視察小學體育）、校長（體育爲其主管之一部份）、教務主任（其職權與體育主任平等，無體育主任之小學，則體育課程完全爲教務部支配，尤須明白小學體育課程及行政組織教法種種）、體育場人員（如辦理小學聯合運動會等）更須購備參究，不可不人手一編也。

(五)本書出版，意在拋磚引玉，如蒙閱者指摘謬誤，予以批評，不勝感禱之至！

(六)本書所列方法及教材，曾在長沙楚怡小學（孟祿博士在該校參觀，曾稱爲長江流域中部最優良之小學）試行時，得該校校長陳

夙荒先生精神上之幫助不少。謹此表明，藉申謝意！

(七) 本書付印之前，經同事黃桐父先生細心閱稿，改正錯誤不少，耗費精力實多，書此致謝！

本書旨趣

(一)以體育納入科學之內，主張注重有正確計畫之實驗，以求正確之結果。

(二)體育爲達到教育目的之一種方法，其任何理論及設施，不能稍逾教育範圍之外。

(三)體育與德智諸育並重，而以美育調和之，打破從來諸育分立或一育偏重之陋見。

(四)小學體育成績，約分四項：(1)體格檢查，(2)姿勢檢查，(3)衛生檢查，(4)運動成績檢查，打破從前僅以體操代體育之謬見。

(五)體育教員，宜注重研究與體育極有關係之科學，如教育學，心

理學，生理衛生學等，以其澈底了解體育上之原理原則。根據原理原則。隨時隨地發明新的體育教材，打破從來之販賣教材主義。

(六) 本書僅爲研究小學體育之途徑，所有理論及方法，不必盡皆正確，閱者幸勿奉爲金科玉律，一成不變，是爲至盼！

中華民國二十一年六月一日長沙陳奎生識

中華全國體育協進會審定

各種運動最新規則

最新全徑賽規則

實洋二角

最新男子籃球規則

實洋二角

最新女子籃球規則

實洋二角

最新足球規則

實洋一角

最新網球規則

實洋一角

最新男女排球規則

實洋一角

最新游泳規則

實洋一角

最新業餘運動規則

實洋一角

(郵購每冊加寄費二分掛號費八分)

發行所

上海四馬路
錦里口
一一七號

勤奮書局印行

總務處

上海法租界
馬浪路
新民邨
卅九號

勤奮體育叢書

中國唯一之專書
體育專家之結晶
強身救國之利器
國民人人所必讀

(一)體育學理

體育原理

東北大學體育科專任教授
北平師範大學體育系主任

吳蘊瑞 合著
袁敦禮

在印刷中

體育行政

國立中央大學體育教授

金兆均 著

定價二元二角
特價九折

人體測量學

復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育專門學校教授

蔣湘青 著

定價一元九角
特價九折

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦 著

定價一元四角
特價九折

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五 著

定價六角
特價九折

小學體育

之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導

陳奎生 著

定價一元七角
特價九折

實用按摩術與改正操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著
陳奎生

九月出版

早操與課間操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著
陳奎生

定價五角
特價九折

運動救急法

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫師

阮蔚村著
定價六角半
特價九折

運動衛生

運動著作家
東亞體育專門學校教授
醫師

阮蔚村著
定價六角特
價九折

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛著

定價七角特
價九折

舞蹈入門

愛國女學舞蹈教授

沈明珍著

定價九角特
價九折

(二)運動訓練

田徑賽訓練法

國立中央大學體育教授

張恆著

定價二元特
價九折

田徑賽裁判法

光華大學體育主任

王復旦著

定價六角特
價九折

足球訓練法

中央大學體育教授江蘇省立鎮

吳邦偉著

定價九角特
價九折

足球規則問答

中央大學體育教授江蘇省立鎮

吳邦偉著

定價三角特
價九折

籃球訓練法

中央大學體育教授江蘇省立鎮

吳邦偉著

定價九角特
價九折

女子籃球訓練法

滬江大學體育主任
東北大學體育指導

宋君復著

(九月出版)

籃球裁判法

美國籃球指導
光華大學體育主任

聶克爾著
彭文餘譯

定價六角特
價九折

游泳訓練法

上海青年會游泳指導

錢一勤著

定價二元四
角特價九折

網球訓練法

第七八九屆遠東運動會中華隊
網球指導

馬德泰著

定價五角特
價九折

世界網球家

獲勝
祕訣

世界網球大家

馬迪夫人
海倫雅各白女士著
鐵爾登

定價四角半
特價九折

排球訓練法

運動著作家

阮蔚村著

定價九角特
價九折

棒球訓練法

南華體育會幹事棒球專家

蔡慧一著

在印刷中

女運動員

臨陣
以前

世界女運動著名健將

人見絹枝著

定價九角特
價九折

越野跑訓練法

前光華大學體育主任

王復旦著

定價四角特
價九折

競走訓練法

光華大學附中體育指導

陸翔千著

九月出版

乒乓訓練法

上海乒乓聯合會會長

俞斌祺著

定價四角特
價九折

考而夫訓練法

考爾夫專家

姚蘇鳳著

定價六角特
價九折

小學體育之理論與方法目錄

第一章	小學體育之重要	一
第二章	體育在教育中所佔之位置	三
第三章	小學時代兒童之體格及天性	六
第一節	初級小學兒童之體格及天性	六
第二節	高級小學兒童之體格及天性	一一
第四章	小學體育之目的	一六
第一節	概說	一六
第二節	普通之目的	一六
第三節	小學體育之目的	一九

第五章	體育運動之分類及其功效與缺點	二六
-----	----------------	----

第六章	小學校應施之體育訓練	三〇
-----	------------	----

第七章	遊戲	三六
-----	----	----

第一節	遊戲之來源與目的	三六
-----	----------	----

第二節	遊戲之功用	四〇
-----	-------	----

第三節	遊戲之分類	四三
-----	-------	----

第四節	遊戲之選擇法	四六
-----	--------	----

第五節	遊戲之教學法	四九
-----	--------	----

第六節	小學足球遊戲法	五一
-----	---------	----

(一)	概說	五一
-----	----	----

(二)	小學生足球遊戲之缺點	五六
-----	------------	----

(三)	小學足球遊戲規則之變更	六一
-----	-------------	----

(四)	小學足球遊戲之指導法	六七
-----	------------	----