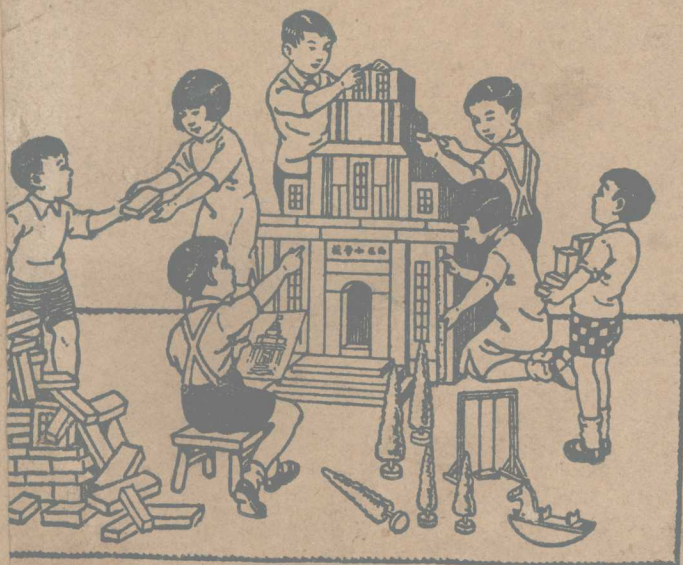


新課程標準適用

復興體育教本

高小第一冊

編著者 蔡雁賓 束雲達
校訂者 沈 百 英



商務印書館發行

本學年的體育實施月曆

八 月	九 月	十 月
(二十一日學期開始) 圓圈賽跑(正) 擴大範圍(補)	四百米賽跑(正) 三重拍人 棒球初步訓練 推人過線 陸地戰爭(補) 翻筋斗	籃球初步訓練(正) 雙拍人 排球初步練習 足不着地 懸垂拍人(補) 美國式啞鈴
十 一 月	十 二 月	一 月
凱旋舞(正) 驅逐敵人 國術初步練習 打倒列強 三拍人(補) 後翻筋斗	雪花飄舞(正) 爭賽臂力和腿力 通力合作 蕃薯賽跑 海陸戰爭(補) 農事做做操	(十八日寒假) 避毒球(正) 跳欄訓練
二 月	三 月	四 月
接連踢球(正) 優美柔軟操 四面楚歌 蛇蛻殼 障礙擲籃比賽(補) 蟹式爬行	圓周替換賽跑(正) 交誼舞 保護領土 國術徒手操 蕃薯賽跑(一)(補) 運動做做操	破壞和建設(正) 木棒操 一致對外 二百米低欄 蕃薯賽跑(二)(補) 人球滾轉
五 月	六 月	七 月
世界大同(正) 跳馬運動 送取豆蟲 啞鈴體操 障礙競走(補) 式跳躍	豆蟲擲籃(正) 大將球 翻肚腸 土風舞 籃球擲籃比賽(補) 魚躍過網	(一日暑假開始) 勞工做做操(正)

每週所用之正副教材和教具之索引

週	正教材	類別	教 具	頁數	補充教材	類別	教 具	頁數
1	圓圈賽跑	競爭遊戲	叫 子	1				
2	四百米賽跑	徑賽運動	漏粉器	6	擴大範圍	競爭遊戲	叫 子	197
3	三重拍人	追拍遊戲	叫 子	11				
4	棒球初步練習	球類運動	棒 球	16	陸地戰爭	競技遊戲	叫 子	199
5	推人過線	競爭遊戲	叫 子	23				
6	籃球初步訓練	球類運動	籃 球	26	懸垂拍人	同 上	叫 子	201
7	雙拍人	追拍遊戲	叫 子	34				
8	排球初步訓練	球類運動	排 球	38	三拍人	追拍遊戲	叫 子	202
9	足不着地	競技遊戲	叫 子	44				
10	凱旋舞	舞 蹈	琴	47	海陸戰爭	競技遊戲	叫 子	204
11	驅逐敵人	競爭遊戲	叫 子	53				
12	國術初步訓練	國 術	叫 子	57	籃球擲籃比賽	同 上	籃 球	206
13	打倒列強	愛國遊戲	叫 子	63				
14	雪花飄舞	舞 蹈	琴	67	障礙擲籃比賽	球類運動	同 上	207
15	爭賽臂力和腿力	競爭遊戲	叫 子	73				
16	通力合作	鄉土遊戲	叫 子	77	蕃薯賽跑(個人)	競技遊戲	蕃薯箱	208
17	蕃薯賽跑	競技遊戲	蕃薯箱	81				
18	避毬球	同 上	排 球	86	蕃薯賽跑(團體)	同 上	同 上	210
19	跳欄運動	器械運動	欄 架	91				
20	接連踢球	競技運動	小皮球	97	障礙競走	同 上	叫 子	

週	正教材	類別	教具	頁數	補充教材	類別	教具	頁數
21	優美柔軟操	姿勢訓練	叫子	101				
22	四面楚歌	競技遊戲	叫子	105	翻筋斗	墊上運動	草墊	213
23	蛇蛻殼	鄉土遊戲	叫子	109				
24	圓周替換賽跑	競爭遊戲	叫子	113	後翻筋斗	同上	同上	214
25	交誼舞	舞蹈	琴	117				
26	保護領土	愛國遊戲	石灰漏粉器	123	蟹式爬行	同上	同上	215
27	國術徒手操	國術訓練	叫子	127				
28	破壞和建設	競技運動	棍棒	137	人球滾轉	同上	同上	216
29	木棒操	姿勢訓練	木棒	141				
30	一致對外	愛國遊戲	叫子	145	蛙式跳躍	同上	同上	217
31	二百米低欄跳	器械運動	欄架	149				
32	世界大同	追拍遊戲	叫子	154	魚躍過網	同上	同上	218
33	跳馬遊戲	墊上運動	草墊	158				
34	盜取豆囊	競技遊戲	豆囊	162	美國式啞鈴(一)	姿勢訓練	啞鈴	219
35	啞鈴體操	姿勢訓練	啞鈴	166				
36	豆囊擲籃	競技遊戲	豆囊	170	美國式啞鈴(二)	同上	同上	220
37	大將球	球類運動	籃球	174				
38	翻肚腸	鄉土遊戲	叫子	182	農事做做操	做效體操	叫子	222
39	土風舞	舞蹈	琴	187				
40	勞工做做操	模仿運動	叫子	193	運動做做操	同上	叫子	225

小學體育教本第一冊

目 錄

- (一)本學年的體育實施月曆
- (二)每週所用之正副教材和教具之索引

第一編 正教材

(一)圓圈賽跑.....	1
(二)四百米賽跑.....	6
(三)三重拍人.....	11
(四)棒球初步練習.....	16
(五)推人過線.....	23
(六)籃球初步訓練.....	26
(七)雙拍人.....	34
(八)排球初步訓練.....	38
(九)足不着地.....	44
(一〇)凱旋舞.....	47

(一一)驅逐敵人	53
(一二)國術初步訓練	57
(一三)打倒列強	63
(一四)雪花飄舞	67
(一五)爭賽臂力和腿力	73
(一六)通力合作	77
(一七)蕃暑賽跑	81
(一八)避毒球	86
(一九)跳欄運動	91
(二〇)接連踢球	97
(二一)優美柔軟操	101
(二二)四面楚歌	105
(二三)蛇蛻殼	109
(二四)圓周替換賽跑	113
(二五)交誼舞	117
(二六)保護領土	123
(二七)國術徒手操	127
(二八)破壞和建設	137
(二九)木棒體操	141
(三〇)一致對外	1

(三一)二百米低欄跳	149
(三二)世界大同	154
(三三)跳馬遊戲	158
(三四)送取豆囊	162
(三五)啞鈴體操	166
(三六)豆囊擲籃	170
(三七)大將球	174
(三八)翻肚腸	182
(三九)土風舞	187
(四〇)勞工做做操	193

第二編 補充教材

遊戲

(一)擴大範圍	197
(二)陸地戰爭	199
(三)懸垂拍人	201
(四)三拍人	202
(五)海陸戰爭	204
(六)籃球擲籃比賽	206
(七)障礙擲籃比賽	207

(八)蕃薯賽跑(個人比賽).....	208
(九)蕃薯賽跑(團體比賽).....	210
(一〇)障礙競走.....	212

墊上運動

(一)翻筋斗墊上運動.....	213
(二)後翻筋斗.....	214
(三)蟹式爬行.....	215
(四)人球滾轉.....	216
(五)蛙式跳躍.....	217
(六)魚躍過網.....	218

姿勢訓練體操

美國式啞鈴(一).....	219
美國式啞鈴(二).....	220

做效體操

(一)農事做效操.....	222
(二)運動做效操.....	225

第三編 附錄

(一)體育組織的概要.....	227
(二)體格檢查和身體的發育.....	

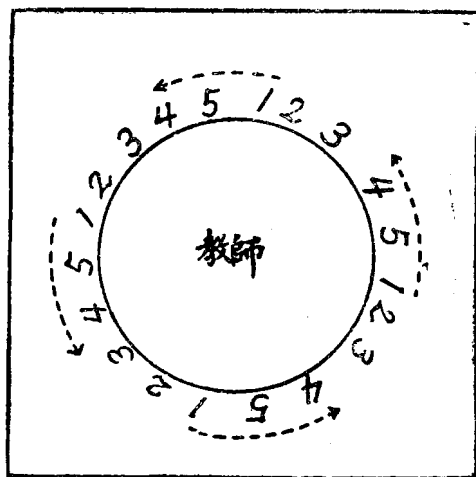
小學體育教本第一冊

第一編 正教材

一 圓圈賽跑

【教材】

(一) 圖樣:



(二)組織：先由教師率領隊員，走成一行圓隊，立定後即一至五報數，分為若干組，每組人數須相等。（看上頁的圖）

(三)方法：組織完備，教師發出動令，各隊員聽得動令，各組報一數的人，立刻依次繞圈奔走一轉，再拍第二人的手。（即報二數的）第二人亦照一數的奔跑；以下都照這樣做去，看那一組的末一人先到原位，就佔優勝。

【教材說明】

(一)要旨：使兒童動作活潑，腦筋靈敏；並習得快速動作的樂趣。

(二)類別：競爭遊戲。

(三)單元：學習圓圈之走法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：叫子一個，漏粉器一具。

【教法】

(一)準備動作：

1.後組臂稍息——教師發口令『後組臂稍……息』各兒童聽到動令，即把左足向左側分開一步，其距離和肩闊相等，兩手互握小臂在後方，同時挺胸縮

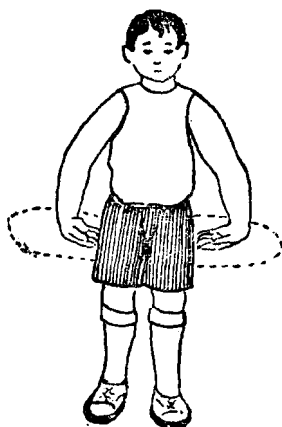
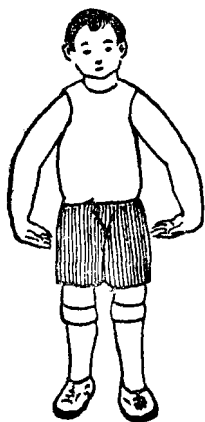
類,全身重量,平均在兩足之上,身體穩固,精神充足。

2.拍手立正——全體兒童,都如上法稍息之後,教師發口令『拍手立……正』,兒童聽到口令,隨即把後面所組的手臂散開,移至前方拍手一下,但須一拍即下垂於體旁,同時左足收進靠於右足之旁成立正姿勢。

(二)姿勢訓練: (關於上肢動作的訓練)

1.屈腕姿勢——兩臂下伸,稍離兩腿,手向內屈,指觸於兩大腿上,肩勿上聳;這個動作,兩臂無論側舉,上舉,前平舉,都可行之(看下面左圖)

2.搖腕姿勢——兩手繞圈時,各以腕關節為軸,



兩臂伸直，不能隨之搖動；這個動作，兩臂無論側舉，上舉，前平舉時，都可行之。（看上頁右圖）

（三）動機：教師問：圓圈賽跑，應當有怎樣的方法？（在奔走時，靠裏面一足，應該稍屈短一些）為什麼要稍屈短些？（容易跑得快）靠裏面的要屈短些，身體還要怎樣？（也向裏面稍側轉）

（四）試演：教師發問之後，就叫各組的第一人，先試演一次，看有無不明瞭，或不得法的兒童，在這時教師應當指導他們。

（五）規則：

1. 教師沒有發出動令，各組隊員不得先行動作。
2. 預備奔跑的人，沒有接着上一人的手，不得自行前進。
3. 各小組的隊員，不得妨礙他組隊員的進行；如有此事發生，作為該組失敗。

（六）實行：規則定好，教師就發出動令，依照原定方法正式實行。

（七）批評：對於各種動作，任憑兒童自由發表意見，教師加以補充，優點加以獎勵，劣點討論糾正辦法。

【備註】

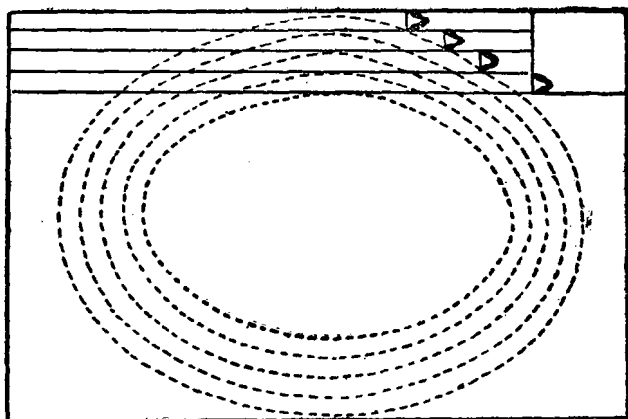
(一)注意： 遊戲一項，養成兒童勇敢，敏捷，公正，和協互助等團體精神；教師在平時，應加以注意。

(二)聯絡： 社會，自然等科可互相聯絡

二 四百米賽跑

【教材】

(一)圖樣:



(二)跑法: 這項賽跑,居於中距離和短距離的二者之間;因為他的步法,兼用短距離的急進(Sprint)和中距離的自然步法(Long, Stride);所以在各種賽跑中,稱為最難,他的速度變換法:

1. 以稍快的速力,跑最初四分之三的距離,再以全力跑所餘的四分之一。

2. 以全速力跑最初三分之二,所剩的距離,則以

餘勇跑之。

3. 最初和最後之七十米，以全力跑之，中間的距離，則用自然步法跑之，這三個方法中，(1)和(2)非具有自信力者，每多失敗；普通所採用的，係照(3)的方法，不過速度的變換，最難如意，所以練習時，當極力養成自由調節速度(Self Control)的能力，這不單就四百米而論，其他中距離賽跑，也都是這樣，至於這項賽跑的順序，當於出發後七十米以內，超過其他賽跑的，以獲得競走路內側的位置。自七十米至三百七十米的中間，步伐宜大而自然，這時膝宜高舉，脚尖須盡力前伸；不過步伐過大時，速度因之減少，還同時宜注意速度的不可過遲，呼吸須和步調，作有規則的比例，兩手的動作，以自然而不費力者為佳，至最後的七十米，當用短距離的急走法跑之：

【教材說明】

(一)要旨：使兒童得到四百米跑的經驗，並發達兩腿各部之肌肉。

(二)類別：徑賽運動。

(三)單元：學習四百米賽跑法。

(四)時間：120分鐘。

【準備】

用具：漏粉器，石灰粉。

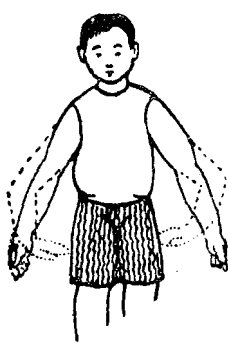
【教法】

(一)準備動作：複習舊課。

(二)姿勢訓練：

1.伸腕姿勢：從屈腕的部位，用力伸腕與臂成一直線（看圖）

2.兩臂前後姿勢：兩臂握拳，手心向上，置於腰旁，兩肘屈肘尖向後，同時挺胸縮頸（看圖）



(三)動機：教師問：誰跑過一百米賽跑的？（兒童舉手表示）誰跑過二百米賽跑的？（兒童舉手表示）一百米賽跑的跑法，和二百米的跑法，有沒有兩樣？（有的）比較二百米跑的距離增加一倍，就是什麼？（四百米跑）

誰跑過四百米的？（兒童舉手表示）今天大家願意來練習四百米跑嗎？（兒童舉手贊同）好！我們來試試看。

（四）試演：教師先和他們商量分組的辦法，然後把跑四百米的方法詳細告訴他們，等到大家有把握，就選擇幾個平時運動比較好的，先行試跑一次，最好在這時，教師加入同行預習，使多數兒童得以取法。

（五）實行：有了幾人試演之後，多數兒童，已有相當成竹，於是叫分組的人，輪流實行。

（六）批評：運動完畢，教師提出意見，和各兒童共同批評，其要項如下：

1. 那幾位跑得姿勢很好！那幾位要改良！

2. 好的以後還要怎樣勉勵！不好的如何奮發！

【備註】

（一）注意：本課教材，雖排在高級裏面；但高級學生，或有年齡小的，教師亦不能勉強，如果他們有興趣，不妨改跑二百米。

（二）參考：四百米跑，平時的練習法如下：

星期一——練習三次，以全速度跑二百米二次，慢跑八百米一次。

星期二——練習三次，以全速度跑八十米二次，