

教育部編

初中男生體育教授細目

第三學年用

商務印書館發行



21

中華民國二十五年二月初版

徐

(33564C)

初中男生體育教授細目 第三學期

每冊定價國幣肆角

外埠酌加運費滙費

編輯者 教育部

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 權 所 有
翻 印 必 究

序 言

體育教授細目，體育先進諸邦，如美如德，均已及早編輯，推行至少有二十餘年矣。考其主持編輯者，均非中央教育機關，乃係州或省之體育部，所以使教材適合各地之特殊情形也。吾國體育，比較落後，各級學校之體育教授細目，至近年始有由教育部主持編輯之建議。在各省教育廳體育股未設之前，此議未始不可見諸實行。然以吾國幅員之廣，人口之衆，各省體育程度之不齊，南北氣候之差別，以及地勢高低之迥異，欲求一適於全國之教授細目，則又戛戛乎其難矣。故本書編輯之宗旨、其一在供給新穎之教材；其二在樹立體育教授之標準、使由小學至高中有由淺入深，循序前進之教材，以免從前漫無標準之弊；其三在予全國以試驗之材料，俾主編者他日依據各方試驗之結果，逐漸修改，以得一全國適用之書，初非敢謂此即爲全國適用之書，各級學校，須一一照教也。此書編輯，時間極短、試驗機會、可稱絕無，初步修改，無從着手，求其完善，端賴羣力，尙望各地體育界同志將試驗之結果，隨時報告，以作他日修改之根據，

使體育前途、日臻光明，幸甚幸甚。

主編吳縝瑞序於中央大學

例 言

一、本書教材，以單元爲單位，假定每單元佔時間二十分鐘。每節上課時間爲五十分鐘，除點名體操等時間十分鐘，尙餘四十分鐘，可教兩單元之教材。

二、照中學學曆，每學期有二十星期，故每學期當有二十星期之教材。根據體育課程標準，初中體育時間爲每星期三點鐘、其六分之一時間，（即半節）排爲國術之時間，尙餘兩點鐘，爲體育之時間，以半節用一單元之教材計算，一星期共排五單元之教材。

三、每星期之教材共爲五單元，可以隨天氣設備之情形、更改前後次序。

四、本書教材除遊戲外、各項教材，先後有一定系統，難易有一定順序、非遇不得已時、每項之前後次序，勿宜顛倒。

五、本書教材所用設備，價值不高、私立縣立各初中，不難置備。

六、本書教材，第一學年遊戲約佔百分之三十，以後遞

減；球戲約佔百分之十六，以後漸加；田徑運動佔百分之二十，以後略加；器械運動（包括機巧運動，活潑器械運動及木馬雙槓等）佔百分之二十七，以後漸加；護身活動第三學年始編入，國術之護身活動，每學期都有。此護身活動所以教各國爛用之徒手攻守之方法。機巧運動散布在遊戲中。韻律活動對男生無大興味、未編入。游泳一項，有設備或氣候合宜之處，可用附錄內之游泳教材代每學年下學期末後數星期及上學期開始數星期之教材。北方有溜冰設備之處得以溜冰代冬季之教材。

七、本書教材，每一項大半爲一單元，屬兩單元者不多，以故每點鐘有兩種活動，若全隊人數在十人至二十左右，則可分爲兩隊，上半節甲隊用一種項目，乙隊用他一種項目，下半節兩隊交換。若一班有四十人左右，則應分四隊，一點鐘之內用四項運動，經兩節時間，則四種活動，四隊均能做到。惟因分成數隊之故，教師一人有不遑應付時，可預先訓練領袖數人，使上課時襄助率領各隊隊員。

八、各項運動之在各學年之內，全按季候排列，例如田徑運動排在夏秋兩季，器械運動排在冬春兩季，足球在秋季，籃球在冬春兩季，壘球排球在夏季，遊戲則終年都有，此

爲活動排列之大概。

九、柔軟操中未列呼吸動作，因呼吸動作在任何需要之時，可由教者隨時插入，並非定在一段或在程序之末行之也。

十、本書引證吳著運動學之處甚多。該書商務印過兩版。本書所指頁數均照國難後第一版之本。

十一、本書內之球戲教材，大半係基本練習及豫備遊戲，遇學生要求作正式之遊戲時，得相機准許之。

十二、遇雨天不能教本書中之教材時，得在課室內做體操及教室內可行之遊戲，或用所謂風雨教材代之，此種教材包括體育常識及運動規則等，教材可由教師自行選擇。

十三、學生缺課時所未學到之活動，得在課外補教之。

十四、學生之身體有特殊之缺點，不能做某種運動者，得免習或展緩學習之。

十五、國術佔全體教材六分之一，由中央國術館負責編輯、日後另行頒布。本書未列入。

十六、體操每星期教一次，一次序用兩次，兩星期一換。每次所佔時間至多不得過八分鐘。體操教材，排每學期之末，亦可從目錄中查得之。

十七、每項目題目之下有(一)(二)等數字、表明此項目之次序。例如跳高(三)，即表明已教過兩次，此爲第三次也。

初中男生體育教授細目目錄

第三學年 上學期

第一 星 期

起跑(四)(一單元).....1	試習打靶(一單元).....2
足球正式遊戲(兩單元).....3	起跑(五)(一單元).....4

第 二 星 期

八磅鉛球(十)(一單元).....6	短距離之訓練(一)(一單元).....6
足球守門員之資格(一單元).....7	手球(兩單元).....9

第 三 星 期

起跑(六)(一單元)..... 10	騎驢替換跑(一單元)10
足球內衛之資格(兩單元)..... 11	跳高(十一)(一單元)..... 12

第 四 星 期

短距離之訓練(二)(一單元).....13	竹標槍(六)(一單元).....13
手球練習發球(兩單元).....14	跳遠(十)(一單元).....15

第 五 星 期

壘球單壘壘球遊戲(兩單元).....16	四百公尺之訓練(五)(一單元).....17
足球前衛之資格(兩單元).....18	

第 六 星 期

竹標槍(七)(一單元).....	19	跳高(十二)(一單元).....	20
達終點姿勢之練習(二)(一單元)		足球前鋒之資格(兩單元).....	20

第 七 星 期

壘球擊球與接球之練習(一單元)	22	八磅鉛球(十一)(一單元).....	23
手球大隊手球(兩單元).....	23	竹標槍(八)(一單元).....	24

第 八 星 期

八百公尺跑之訓練(一)(一單元)	26	跳高(十三)(一單元).....	27
八磅鉛球(十二)(一單元).....	27	壘球跑壘之方法(兩單元).....	28

第 九 星 期

壘球擊推觸球(兩單元).....	29	跳遠(十一)(一單元).....	30
足球(兩單元).....	31		

第 十 星 期

足球發球(兩單元).....	31	壘球(兩單元).....	32
足球追拍(一單元).....	33		

第 十 一 星 期

足球踢角球(兩單元).....	33	壘球滑壘練習(兩單元).....	34
爬繩比快自由式(一單元).....	35		

第十八星期

- 籃球中圈跳球法(二)(兩單元)…… 53 抱持替換跑(一單元)…………… 54
護身活動(二)(兩單元)…………… 55

第十九星期

- 護身活動(三)(兩單元)…………… 55 法國滾球遊戲(一單元)…………… 55
籃球球出界時之陣法(兩單元)…… 56

第二十星期

- 護身活動(四)(一單元)…………… 57 沙袋拍人(一單元)…………… 58
籃球球出界時之陣法(兩單元)…… 58 淘汰球(一單元)…………… 59

本學期體操共九次序

柔軟體操教材

第一星期至第十八星期……61—73

第三學年 下學期

第一星期

- 足球傳球練習(兩單元)…………… 75 擲靶淘汰(一單元)…………… 75
籃球短距離傳球及擲籃之練習法
(兩單元)…………… 76

第二星期

足球踢十二碼球(兩單元).....	76	籃球短距離傳球及擲籃(二)(一單元)77
反覆追逐(一單元).....	78	護身活動(五)(一單元).....

第 三 星 期

足球練習奪球(兩單元).....	79	籃球情夫進攻法(一單元).....	80
護身活動(六)(一單元).....	81	衝陣(一單元).....	81

第 四 星 期

籃球後轉身練習法(一單元).....	81	長蛇脫殼(一單元).....	82
護身活動(七)(一單元).....	82	手球(兩單元).....	83

第 五 星 期

爬木柵(一)(一單元).....	83	護身活動(八)(一單元).....	84
籃球五人聯防法(兩單元).....	84	手球練習左手擊球(一單元).....	85

第 六 星 期

高單杠(一)(一單元).....	86	護身活動(九)(一單元).....	87
起跑(七)(一單元).....	87	八百公尺跑之訓練(二)(一單元)...	88
手球(一單元).....	88		

第 七 星 期

爬木柵(二)(一單元).....	88	護身活動(九)(一單元).....	89
起遠(十二)(一單元).....	89	八磅鉛球(十三)(一單元).....	89
手球正式遊戲(一單元).....	90		

第 八 星 期

高單杠(二)(一單元)..... 93	手球(兩單元)..... 94
達終點姿勢之練習(三)(一單元) 94	八百公尺跑之訓練(三)(一單元)··· 95

第 九 星 期

八磅鉛球(十四)(一單元)..... 95	隊球擊球練習法(兩單元)..... 96
低欄之訓練(一)(兩單元)..... 97	

第 十 星 期

起跑及達終點之練習(二)(一單元)99	八百公尺跑之訓練(四)(一單元)···99
隊球(兩單元)..... 100	竹標槍(九)(一單元)..... 100

第 十 一 星 期

撐竿跳高(二)(一單元)..... 100	八磅鉛球(十五)(一單元)..... 101
起跑及達終點之練習(三) (一單元)..... 101	八百公尺跑之訓練(五)(一單元) 102
隊球擋球練習(一單元)..... 102	

第 十 二 星 期

撐竿跳高(二)(一單元)..... 103	低欄之訓練(二)(一單元).....103
竹標槍(十)(一單元).....104	接力跑之接棍練習(三)(一單元) 104
隊球遊戲(一單元).....105	

第 十 三 星 期

撐竿跳高(三)(一單元).....107	跳遠(十四)(一單元).....107
----------------------	---------------------

接力球之接棍練習(四)(一單元)107	隊球擊球練習(兩單元).....108
---------------------	---------------------

第十四星 期

撐竿跳高(四)(一單元).....109	跳高(十六)(一單元).....109
短距離之訓練(三)(一單元).....110	隊球擊球傳球法(兩單元).....110

第十五星 期

短距離跑之訓練(六)(一單元)111	撐竿跳高(五)(一單元).....112
竹標槍(十一)(一單元).....112	四百公尺跑之訓練(六)(一單元)...113
隊球網球之練習(一單元).....113	

第十六星 期

撐竿跳高(六)(一單元).....114	竹標槍(十二)(一單元).....114
低欄之訓練(三)(一單元).....115	隊球(兩單元).....115

第十七星 期

撐竿跳高(七)(一單元).....115	跳遠(十五)(一單元).....116
跳高(十七)(一單元).....116	隊球遊戲之要點(兩單元).....117

第十八星 期

撐竿跳高(八)(一單元).....118	跳遠(十六)(一單元).....119
跳高(十八)(一單元).....119	竹標槍(十三)(一單元).....119
接力跑之接棍練習(五)(一單元)120	

第十九星 期

撐竿跳高(九)(一單元).....120	跳高(十九)(一單元).....121
四百公尺之訓練(八)(一單元).....121	低欄之訓練(四)(一單元).....122
竹標槍(十四)(一單元).....122	

第 二 十 星 期

跳遠(十九)(一單元).....123	跳高(二十)(一單元).....123
竹標槍(十五)(一單元).....123	短距離之訓練(十)(一單元).....123
八磅鉛球(十六)(一單元).....123	

本學期體操共九次序

柔 軟 體 操 教 材

第一星期至第十八星期...124—134

附 錄

一、泳游教材

二、田徑運動考試標準

三、器械運動考試標準