

師範小叢書

兒童遊戲與競技

蕭百新編



商務印書館發行

師範小叢書

兒童遊戲與競技

蕭百新編



中華民國二十三年四月再版

(37030)

師範小叢書 兒童遊戲與競技一冊

每冊定價大洋叁角

外埠酌加運費匯費

編纂者 蕭百新

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

版權所必

(本書校對者 周嘉侯 夏成達)

前言

兒童體育，着眼處是注重團體的活動。遊戲與競技，在團體的活動上，更有密切的關係。講究教育的國家，對於這事，多有特別的設施，實際的考察，指導一般的小國民，由個人意識濃厚時期，漸次達到團體的，或社會的意識時期，循循善誘，井井有條。何等盛事！

這般光景，在弱小民族的我們，既沒有這樣的組織，所以弱小兒童也享不到這樣的幸福啊！遊戲和競技，雖說是兒童立腳的本能，抱着熱烈的興趣。但在另一方面看來，却也免不了許多弊害。這就在乎指導得法，教之有方了。

關於兒童體育指導，當然不和大人相同：處處小節，都要仔細，決不能輕易忽略。這小冊子，也盡量地注意於此，在實際指導上的各方面，都一一列舉出來，但篇幅有限，或許不免遺漏。倘承同志諸君，加以指教，而能促進兒童體育的發展，編者更覺光榮。

編者識

目次

第一編

總論

.....一

第一章

小學生的遊戲

.....一

第二章

小學生的競技

.....二

第三章

小學生的球技

.....五

第二編

各論

.....七

第一章

競爭遊戲

.....七

第一節	排隊競爭	七
第二節	奪旗	八
第三節	追逃遊戲	九
第一項	調笑追逃	九
第二項	圓陣追逃	一一
第三項	分隊追逃	一二
第四項	殖民遊戲	一三
第四節	拋球競爭	一四
第五節	傳旗賽跑	一五
第六節	搬運競爭	一六
第七節	占領陣地	一八
第八節	拉繩	一九

第九節 直線傳遞	一一
第一〇節 奪帽	一二
第一一節 跳繩	二三
第一二節 踢球賽跑	二五
第一三節 獨腳門力	二五
第一四節 傳球遊戲	二七
第一五節 蛙跳遊戲	二八
第一六節 獨腳賽跑	二九
第二章 田徑運動訓練法	三〇
第一節 田徑技能	三〇
第一項 短距離賽跑	三〇
第二項 中距離賽跑	三四

第三項	長距離賽跑	三六
第四項	障礙物賽跑	三七
第五項	連續傳遞賽跑	四〇
第二節	跳寬	四三
第三節	跳高	四六
第四節	三段跳寬法	四七
第五節	投球競技	四九
第六節	籃球競技（其一）	五〇
第七節	籃球競技（其二）	五二
第八節	投球比賽	五三
第九節	架棒賽跑	五四
第三章	球技	五五

第一節	半圓踢球	五六
第二節	聯隊踢球	五八
第三節	圓陣投球	六〇
第四節	方陣投球	六二
第五節	獻球競技	六四
第六節	奪球傳將	六六
第七節	定壘踢球	七〇
第八節	四角傳球	七五
第九節	籃球競技	七八
第一〇節	棒球競技	八三
第一一節	足球競技	九一
第一二節	隊球競技	九九

兒童遊戲與競技

第一三節 排球競技

兒童遊戲與競技

第一編 總論

第一章 小學生的遊戲

小學生的遊戲，在全般教育上是最關緊要，最有價值的事體，於今也不待多說的了。他們天真爛漫地，遊戲於大自然之中，不知天高地厚，任性逍遙，越牆攀樹，種草移花，快快樂樂，活活潑潑，是他們當然的舉止，可見兒童世界裏的遊戲，確實要占着極其重要的地位了。

我們覺得「人非水火不生活」，在兒童，同樣地以遊戲爲必要。可是他們也許對於這事毫

無自覺的觀感。縱使沒有自覺的能力，却又非常的高興，這又可以知道「遊戲」是他們最滋養的食糧了。

我們試一想像，登着那空氣稀薄的高山時，怎樣地感着不快，又如天乾時，缺乏飲料，在實地經驗過的人們，馬上覺得我們的生活上，空氣和飲料，都有密切的需要。以此例彼，那末，兒童世界裏的遊戲，是怎樣的具有嚴重性？試向兒童奪取他們的遊戲，或對於他們的遊戲稍加禁止，看看他們該怎樣呼號，或在生活上該發生怎樣的變化，也就知道那痛苦情形了。可見兒童的遊戲，無論奪取與禁止，是萬萬不可能的。假如不顧一切的亂施暴力，那更是明明白白地沒有好結果啊！

第二章 小學生的競技

當然，小學生的競技，決不能和中學生或大學生的競技作一視同仁的辦法。但是他們的教育，進展得異常神速，一年一年的體力，漸漸地強健起來，自信力也因之旺盛。並且那做大人動

作的心理，也時時增加着。這是應有的趨勢。

現在我們並爲說要利用兒童這般傲傲的心理狀態，而誘導他們作大人同樣的競技。也不是說兒童不應該擅作大人同樣的競技。不過要十分顧慮到那行使的方法罷了。譬如長距離徒步賽跑 (Marathon race)，沉重的啞鈴運動 (Hammer)，以及障礙物跳跑 (Hurdle-race)，當然不能使兒童們蠻幹。可是把程度減低，範圍縮少，佈置完善，用意周密，也未始不能使兒童傲行吧。

最要細心留神的處所，就在體力上的關係。兒童不比中學生大學生，那般強健的體力，這是不待討論的。

小學時代，雖說年齡與學校都相同，而體力不能一致的也很不少，倘爲着適合某項標準使他們一樣遵行，那便失之千里，誤謬叢生，補救維艱了。這是值得慎重考慮之下，方能見諸事實的。還有極宜注意的是兒童時期，他們的競爭心非常的激烈，決不能僅僅地教學着競技上的形式就算完事，定要熱心指導，而使他們滿足於競爭心好了。至於因此項競技，使他們的生活內

容，得到豐富的效果，這般用意，是在乎教學的細心，這是人們都能了解的處所，於今不必多談了。現在舉出兩三件例子：譬如在競技上已經自覺本身的力量，更進一步，便知道競技的神聖。這樣一來，漫漫地便希望着本身的精神和體力要從教育上得到健全的效果。又不得不從兒童時代一步一步地建設上去。假使在這兒童時期，覺得他們對於某種運動很有興趣，便要促成他們個人的永久嗜好。這就是爲着形成良好的習慣計。在這兒童時期的競技，於人生全體，都是有價值的。所以要經過充分的考慮，然後向着有意義的方面，盡力於競技上的指導。

在小學時期很高興踢球的兒童，到了中學，或大學，便成爲堂堂的足球選手，這是體育界的經驗談。

現在，我們雖不便以這件事實來武斷其他一切，但這事決非一二人有這麼一段履歷，大多數有這趨向，或許在事實上容易得到相當的證明吧。

第二章 小學生的球技

球技在小學教育上的價值，已經是世人所公認的。更無詳細討論的必要。但我們在各種運動上看來，凡始終繼續，而成爲習慣，最著奇效的，却要算球技了。其他任何運動，都比不上這種種的優點。

至於協同的動作，和犧牲的精神，在球技實行上，當然具着重要性，能於不知不覺之中，養成這般高尚的精神。

還有靠着激烈的運動，而謀身體得到強健的發達，因爲這般運動也能鍛鍊強健的意志，可說球技在意志的修練上也有莫大的影響。

球技比賽的時候，動作複雜，因此那比賽的規則，也來得複雜。所以要想對於比賽獲得相當的知識，便非自行努力於智慧方面的修養不可。由比賽而發表運動的精神，最適合於練成至公

無私的態度，而成爲正大光明的人格。這樣看來，球技在教育上的價值，確實非同小可了。

小學時期的球技，固然不能和大人同樣行使，但在最少限度，也得把大人所做的規模，更改起來，使他適用於小學，這也不是甚麼困難問題吧。這般具有價值的球技，一年四季，無論何時，都能實行，雖說比較其他體操或陸地競技等等運動來得激烈，但能時常連續，無須半途休息，刻刻都有不同的情形，興趣更增濃厚。對方的強弱，團體的動力，雖屬同樣的競技，而變化多端，枝節奇離。倘非腦力敏捷，決難着手成春。所以因爲實行球技而能造成慧敏的頭腦，也是實際上的情形了。

小學生的球技，可以模倣大人的成規，但實行的時期大概要以第四學年爲合宜。因爲到了這時的小學生，多半都希望着團體的活動，高興着團體的生活，所以這般大好時機不可錯過。對於團體活動最適宜的球技，在這時開始實行是最有意義了。

第二編 各論

第一章 競爭遊戲

第一節 排隊競爭

齊爲妙。

定義

排隊競爭：是人數相等的兩隊，或兩隊以上，各班競爭排成整個的隊形，以迅速整

預備

平分兒童爲紅白兩隊，紅隊使他們戴着紅帽，白隊戴白帽，還得預備紅白旗各一

面。