

教育部編

初中女生體育教授細目

第三學年用

商務印書館發行

中華民國二十五年二月初版

(832440)

初中女生體育教授細目第三學一冊

每冊定價國幣肆角

外埠酌加運費匯費

編輯者 教育部

發行人 王上 路五

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

版 權 所 有

初中女生體育教授細目目錄

第三學年 上學期

第一 星 期

起跑(三)(一單元).....	1	發壘球標準個人比賽(九)(兩單元) 1	
歡樂舞(一)(一單元).....	2	頂板競走(一單元).....	4
機巧運動(十七)(一單元).....	4		

第 二 星 期

跳高(八)(一單元).....	5	壘球擊球法(十)(兩單元).....	5
投物比準(一單元).....	6	歡樂舞(二)(一單元).....	7
竹籬槍(二)(一單元).....	8		

第 三 星 期

起跑(四)(一單元).....	9	歡樂舞(三)(一單元).....	10
套圈圖(一單元).....	11	長壘球(十一)(兩單元).....	12
跳遠(二)(一單元).....	14		

第 四 星 期

竹籬槍(三)(一單元).....	15	壘球擊球及擊球之練習(十二)(兩單元).....	17
跳高(九)(一單元).....	17	歡樂舞(四)(一單元).....	18
拉人(一單元).....	18		

第五星期

跳遠(三)(一單元).....19	歡樂舞(五)(兩單元).....20
排壘球(十三)(兩單元).....21	一百米之訓練(一)(一單元).....23

第六星期

八磅鉛球(三)(一單元).....23	跑壘之練習(十四)(兩單元).....24
歡樂舞(六)(一單元).....25	機巧運動(十八)(一單元).....26 ✓
體操(四十一)(一單元).....26	

第七星期

壘球擲遠(三)(兩單元).....28	大隊跑壘比賽(兩單元).....28
一百米之訓練(二)(一單元).....28	體操(同四十一)(一單元).....29

第八星期

六磅鉛球(四)(一單元).....29	歡樂舞(七)(兩單元).....30
長壘球(兩單元).....30	體操(四十二)(一單元).....31

第九星期

接力跑接棍之練習(二)(兩單元).....33	歡樂舞(八)(一單元).....33
反彈球擲籃比賽(四十三)(一單元)33	歡樂舞(九)(一單元).....34
體操(同四十二)(一單元).....35	

第十星期

角球(四十四)(兩單元).....35	歡樂舞(十)(兩單元).....36
連續運球(一單元).....37	體操(四十三)(一單元).....37

第十一期

籃球比準(四十五)(兩單元).....39	皮匠舞(一)(兩單元).....40
打倒棍棒(一單元).....42	體操(同四十三)(一單元).....42

第十二期

皮匠舞(二)(兩單元).....42	司令球(兩單元).....43
墊上運動(十七)(一單元).....43 ✓	體操(四十四)(一單元).....44

第十三期

皮匠舞(三)(一單元).....46	擊球遊戲(兩單元).....46
繩索追拍(一單元).....46	皮匠舞(四)(一單元).....47
體操(同四十四)(一單元).....47	

第十四期

籃球單手拋擲傳球(四十六)(一單元).....47	皮匠舞(五)(一單元).....48
人籃球(四十七)(兩單元).....48	交臂擲接(一單元).....49
體操(四十五)(一單元).....50	

第十五期

皮匠舞(六)(一單元).....51	九區籃球(兩單元).....51
舞蹈之複習(一單元).....53	停止球(一單元).....53
體操(四十五)(一單元).....53	

第十六星期

鉤臂傳球及擲 近籃之練習(四十八)(一單元).....54	九區籃球(兩單元).....54
小人舞(一)(一單元).....54	墊上運動(十八)(一單元).....56
體操(四十六)(一單元).....56	

第十七星期

擲遠籃之練習(四十九)(一單元).....58	小人舞(二)(一單元).....58
保守球(兩單元).....59	拍背爭跑(一單元).....60
體操(同四十六)(一單元).....60	

第十八星期

做做領袖(一單元).....60	小人舞(三)(一單元).....60
單手擲籃(五十)(兩單元).....61	擲烏(一單元).....62
體操(四十七)(一單元).....62	

第十九星期

小人舞(四)(一單元).....64	九區籃球(兩單元).....64
舞蹈之複習(一單元).....64	聯結泊人(一單元).....65
體操(同四十七)(一單元).....65	

第二十星期

舞蹈之複習(兩單元).....65	捉龍尾(一單元).....65
各項成績測驗(三單元).....65	

第三學年 下學期

第一 星 期

分組擲籃比賽(五十一)(兩單元)...	67	蜜橘與檸檬(一)(一單元).....	67
傳球擲入(一單元).....	69	墊上運動(十九)(一單元).....	69
體操(四十八)(一單元).....	70		

第二 星 期

蜜橘與檸檬(二)(兩單元).....	72	籃球及彈傳球(一)(五十二)(兩單元).....	73
騎驢(一單元).....	74	體操(同四十八)(一單元).....	75

第三 星 期

籃球側旁傳球(五十三)(一單元)...	75	蜜橘與檸檬(三)(兩單元).....	76
籃球向前轉身之練習(五十四)(一單元)...	76	籃球向後轉身之練習(五十五)(一單元).....	77
體操(四十九)(一單元).....	77		

第四 星 期

蜜橘與檸檬(四)(兩單元).....	79	籃球反彈傳球法(二)(五十六)(一單元)...	80
雙人追拍(一單元).....	80	籃球中圈跳球法(五十七)(一單元)	80
體操(同四十九)(一單元).....	82		

第五 星 期

機巧運動(十九)(一單元).....82	籃球反彈(五十八)(兩單元).....82
跳棒競走(一單元).....83	傳球比賽(五十九)(一單元).....83
體操(五十)(一單元).....84	籃球擲罰球之練習(五十九)(一單元).....83

第 六 星 期

正式籃球遊戲(六十)(兩單元).....85	水手舞(一)(一單元).....89
墊上運動(二十)(一單元).....90	水手舞(二)(一單元).....90
體操(同五十)(一單元).....91	

第 七 星 期

拉繩(一單元).....91	水手舞(三)(一單元).....91
機巧運動(二十)(一單元).....92	籃球遊戲(六十一)(兩單元).....92
體操(五十一)(一單元).....93	

第 八 星 期

水手舞(四)(一單元).....95	圖周拉入(一單元).....95
水手舞(五)(一單元).....95	籃球遊戲(六十二)(兩單元).....96
體操(同五十一)(一單元).....96	

第 九 星 期

籃球遊戲(兩單元).....97	水手舞(六)(一單元).....97
擲球擲入(一單元).....98	水手舞(七)(一單元).....98
體操(五十二)(一單元).....98	

第 十 星 期

壘球開擊法(十五)(一單元).....	101	達終點姿勢之練習(二)(一單元)	101
水手舞(八)(一單元).....	102	單壘之練習(十六)(一單元).....	102
跳遠(四)(一單元).....	103	體操(同五十二)(一單元).....	103

第十一期

正式壘球遊戲(十七)(兩單元)...	104	水手舞(九)(一單元).....	105
起跑及達終點姿勢之練習(二)(一單元).....	106	啞鈴追拍(一單元).....	106
體操(五十三)(一單元).....	106		

第十二期

壘球遊戲(兩單元).....	108	竹標槍(四)(一單元).....	108
水手舞(十)(一單元).....	109	八磅鉛球(五)(一單元).....	109
體操(同五十三)(一單元).....	110		

第十三期

跳遠(五)(一單元).....	111	壘球遊戲(兩單元).....	111
竹標槍(五)(一單元).....	111	擊打石上鴨(一單元).....	112
體操(五十四)(一單元).....	112		

第十四期

跳高(十)(一單元).....	114	排球遊戲(兩單元).....	114
舞蹈之複習(一單元).....	114	八磅鉛球(六)(一單元).....	115
體操(同五十四)(一單元).....	115		

第十五期

排球遊戲(兩單元).....	116	斯蘭斜之圈(一)(一單元).....	116
壘球擲遠(四)(一單元).....	118	魚飛鳥遊(一單元).....	118
擊登追拍(一單元).....	118		

第十六星期

跳高(十一)(一單元).....	119	斯蘭斜之圈(二)(一單元).....	119
一百米之訓練(三)(一單元).....	120	排球軟觸網球之練習(十八)(兩單元).....	120
排球前進(一單元).....	121		

第十七星期

一百米之訓練(四)(一單元).....	121	斯蘭斜之圈(三)(兩單元).....	122
排球遊戲(兩單元).....	122	跨下觸球(一單元).....	122

第十八星期

接力跑接棍之練習(三)(一單元).....	123	斯蘭斜之圈(四)(一單元).....	124
排球遊戲(兩單元).....	124	報數接球(一單元).....	124
前進呆像(一單元).....	125		

第十九星期

接力跑接棍之練習(四)(一單元).....	126	舞蹈之複習(兩單元).....	126
排球遊戲(兩單元).....	126	報數接球(一單元).....	126

第二十星期

各項成績測驗(六單元).....	126
------------------	-----

初中女生體育教授細目

第三學年 上學期

第一星期

起跑 (三)(一單元)

壹、實地練習 全隊集跑道端起跑處，若道有八九米之寬，則掘七八人之起跑穴，令七八人同時起跑，教師呼站好預備兩口令，使各人順次照做，終鳴笛出發，在預備時，後腿之角度，臀及頭之姿勢，重量之分配等，均須視察一番，分別改正，出發後，宜注意第一步之長度，太長時宜一一提醒，出發後至多衝出十米，如是每人練習三四次。

貳、五十米跑 注意起跑與達終點之姿勢，在終點用跳高架一副，相離等跑道之寬，上架以繩，繩高等於學生之胸，兩端懸重錘，使繩在水平之部位，達終點時，須作挺胸之動作。

發壘球擲準個人比賽 (九)(兩單元)

壹、設備 壘球數個。

貳、人數 十至三十人。

叁、方法 在牆離地高三呎處，作一呎半徑之圓圈數個並於距牆十五呎，二十呎，二十五呎，三十呎，各劃一與牆平行之發球綫四條，各人先用球向圓圈練習擲準，約十分鐘後，再行比賽，先由第一人，立十五呎處擲球，每綫限擲三次，如三次均未擲中，即作為失敗，須輪至第二次，方可再擲，如在十五呎處，三次內擲中圓圈，則升至二十呎處，繼續再擲，餘依此類推，直升至三十呎為止。

肆、記分 擲中十五呎得一分，二十呎得兩分，二十五呎得三分，三十呎得四分，四綫均擲中，共計得十分，視全體中有幾人得十分，而以先得十分者為勝。

歡樂舞 附第十八琴譜 (一)(一單元)

步法之練習

壹、設備 鋼琴一架，或留聲機一只。

貳、人數 二十至四十人。

叁、音樂 八分之六，坐地板上聽琴，先用口數，繼用手拍。

肆、名稱 「震踢」及「旋轉」。

伍、講解與示範

第一拍 右足向右一小橫步。

第二拍 右足隨之向右，左足尖點於右足弓處，同時右踝節作伸屈一次。

第三四拍 左足向左，作法同上。

第五六七拍 右足起，用三小步，右向後轉一週。

第八拍 左足併上。

陸、練習 全體立成兩排，面相對，如法練習。

柒、矯正 改正足尖與膝節之動作。

(十八) CHEERILY AND MERRILY.

Longways for Eight, in six parts.
OF THE 1880'S

Arranged by Cecil J. Sharp





頂板競走 (一單元)

方法同第一學年，上學期，第一星期之頂板競走。

機巧運動 (十七)(一單元)

推小車 甲乙二人相對立，甲舉右腿，乙以右手握其足，甲向後轉以兩手着地，同時左腿後舉，乙以左手握其足，如此成一小車形狀，行動時，甲以雙手代車輪，乙則緊握其踝節為推車者，緩緩而行。

第二星期

跳高 (八)(一單元)

壹、伸長關節及腿後肌肉各動作之操練。

甲、右腿向後點地，繼以右腿向前上高踢。

乙、臀坐地上，右腿向前伸，左腿屈向外，上體向前屈。

丙、俯臥地上，右臂向前伸直，左臂屈，以小臂撐於地上，於是左腿前屈，作蹲踞時腿之姿勢，以左腳全蹠落地，行起踵之動作。

丁、兩腿排一字步，上體向左(右)彎，以右(左)手執左腳趾尖。

貳、實地練習 用跳高架，竿高二呎至二呎半，專跳姿勢，注意以左腳躍地，左腳落地之動作。

壘球擊球法 (十)(兩單元)

壹、設備 壘球兩個。

貳、人數 二十至四十人。

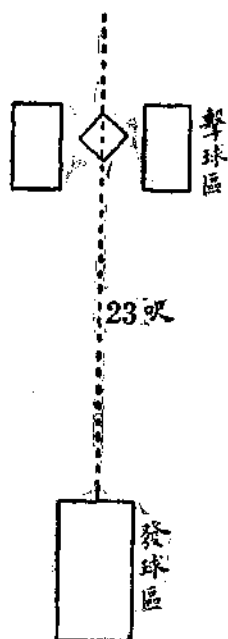
叁、方法 在場地之中央，劃七呎長三呎寬之長方形發球區域，教師選一長於擲球者立該區內，距發球區之端綫二十

三呎處，劃一呎四方之壘，距壘旁一呎處，再劃四呎長三呎寬之長方形擊區，如第三十六圖，擇一長於接球者，立於壘之後方，預備接球。

(一) 接球員握棒之姿勢 兩足立於擊球區內，面向壘，發球者，在其左方，接球者，在其右方，兩足左右開立，兩膝屈，上體稍向前傾，兩手握棒之細端，左手近身，右手在左手前，兩手相距約半呎。

(二) 擊球之姿勢 棒宜握緊，肘肩放鬆，使能自由擺動，擊球時，目視球來之方向，將棒用力向右後揮，同時體重在右足上，球來時，趁勢以棒向左方平擊，全體重量移至左足，棒宜平而有力，球與棒之接觸點，以在棒粗端之半呎處，為最適宜，如此擊球，球之行程平而遠對方不易接得。

肆、練習 全體列成二排，相距約三十呎，先練習傳接，繼由各個人練習擊球，每人擊三次，無論擊中與否



第三十六圖

、更換一人擊之，發球員與接球員，亦應時時更換。

授物比準 (一單元)

壹、人數 十至二十四人。

貳、準備 設相距五十尺之平行綫二，列全體成橫排於一綫後，自排頭起報數，各人手執豆囊一個。

叁、方法 發令後，各依次以豆囊用下擺法向前擲，如擲於前方綫上者得一分，第二次即在該綫後擲回，最後以何人得分多者為勝。

歡樂舞 (二)(一單元)

步法之練習

壹、設備 同前。

貳、音樂 同前。

叁、名稱 换位及鉤臂繞圈。

肆、講解與示範 此二種步法，均須二人同作，在學生中選一能力較好者，立於場中，與之同作。

甲、换位

一至三拍 二人對立，相距約五呎，右足起，向前三步