

教育部編
初中女生體育教授細目

第二學年用



0.53

5:2

商務印書館發行

初中女生體育教授細目目錄

第二學年 上學期

第一 星 期

壘球擲接法(一)(兩單元).....	1	瓦伴舞(一)(一單元).....	2
持棒平均(一單元).....	4	良伴舞(二)(一單元).....	4
體操(二十一)(一單元).....	5		

第 二 星 期

起跑(一)(一單元).....	7	壘球擲接法(二)(兩單元).....	8
瓦伴舞(三)(兩單元).....	9	體操(同二十一)(一單元).....	10

第 三 星 期

立定跳遠(三)(一單元).....	11	壘球擲接之練習(三)(一單元).....	11
良伴舞(四)(一單元).....	12	滾射棍棒(一單元).....	12
良伴舞(五)(一單元).....	13	體操(二十二)(一單元).....	13

第 四 星 期

起跑(二)(一單元).....	15	升級球(四)(兩單元).....	16
立定跳遠(四)(一單元).....	17	良伴舞(六)(一單元).....	17
體操(同二十二)(一單元).....	18		

第 五 星 期

跳高(四)(一單元).....	18
良伴”(七)(一單元).....	20
體操(二十三)(一單元).....	21

壘球擲接之練習(五)(一單元).....	19
壘球發球法(六)(兩單元).....	26

第 六 星 期

八磅鉛球(一)(兩單元).....	23
水浪舞(一)(一單元).....	26
體操(同二十三)(一單元).....	27

壘球發球比準(七)(一單元).....	25
鴨在石上(一單元).....	27

第 七 星 期

跳高(五)(一單元).....	28
大隊跑壘比賽(八)(兩單元).....	30

水浪舞(二)(兩單元).....	28
體操(二十四)(一單元).....	30

第 八 星 期

壘球擲遠(一)(兩單元).....	32
擲將軍球(一單元).....	35
體操(同二十四)(一單元).....	35

水浪舞(三)(一單元).....	34
機巧運動(十一)(一單元).....	35

第 九 星 期

領袖球(二十五)(兩單元).....	36
末對前進(一單元).....	38

德國單足跳(一)(兩單元).....	37
體操(二十五)(一單元).....	39

第 十 星 期

底線球(兩單元).....	41
---------------	----

德國單足跳(二)(一單元).....	41
--------------------	----

墊上運動(十一)(一單元).....41	繩圈(一單元).....42
體操(同二十五)(一單元).....43	

第十一期

胸前擲籃法(二十六)(兩單元).....43	德國單足跳(三)(一單元).....44
相背拍人(一單元).....44	德國單足跳(四)(一單元).....45
體擲(二十六)(一單元).....45	

第十二期

胸前擲籃練習(二十七)(一單元).....47	德國單足跳(五)(一單元).....48
機巧運動(十二)(一單元).....48	舞蹈之練習(一單元).....48
單足跳(一單元).....48	體操(同二十六)(一單元).....49

第十三期

鑄採梨(一)(兩單元).....49	網籃比賽(二十八)(兩單元).....51
越風擲球(一單元).....52	體操(二十七)(一單元).....53

第十四期

墊上運動(十二)(一單元).....54	鑄採梨(二)(兩單元).....55
司令球(一單元).....56	圓圈競拍(一單元).....56
體操(同二十七)(一單元).....56	

第十五期

鑄採梨(三)(一單元).....57	籃球替換傳球比賽(二十九)(一單元).....57
--------------------	---------------------------

鷓鴣梨(四)(一單元).....58	籃球單手推(三十)(一單元).....58
騎馬推拉(一單元).....59	擲傳球法.....58
	體操(二十八)(一單元).....59

第十六星期

底綫球(兩單元).....60	鷓鴣梨(五)(一單元).....60
機巧運動(十三)(一單元).....61	蛇與鳥(一單元).....61
體操(同二十八)(一單元).....62	

第十七星期

鷓鴣梨(六)(一單元).....62	擊球遊戲(三十一)(兩單元).....62
墊上運動(十三)(一單元).....64	狼與羊(一單元).....65
體操(二十九)(一單元).....65	

第十八星期

籃球鉤腕傳球(三十二)(一單元).....67	鷓鴣梨(七)(一單元).....68
穿繩淘汰(一單元).....68	司令球(一單元).....68
單人追拍(一單元).....68	體操(同二十九)(一單元).....69

第十九星期

籃球鉤腕傳球比遠(三十三)(兩單元).....69	鷓鴣梨(八)(一單元).....70
躲避球(兩單元).....70	體操(三十)(一單元).....70

第二十星期

舞蹈之複習(一單元).....72	聯結拍人(一單元).....72
司令球(一單元).....73	體操(同三十一)(一單元).....73

成績測驗(兩單元).....73

第二學年 下學期

第一 星 期

籃球擊手
腰前傳球(三十四)(兩單元).....75
保守球(一單元).....77

鑽石舞(一)(兩單元).....76
體操(三十一)(一單元).....77

第二 星 期

墊上運動(十四)(一單元).....79
近籃擲法(三十五)(一單元).....80
司令球(一單元).....81

鑽石舞(二)(一單元).....79
聯鎖拍人(一單元).....80
體操(同三十一)(一單元).....81

第三 星 期

別離舞(一)(一單元).....81
跳棒競走(一單元).....84
體操(三十二)(一單元).....86

遠籃擲法(三十六)(一單元).....83
擲門球(三十七)(兩單元).....84

第四 星 期

別離舞(二)(兩單元).....87
機巧運動(十四)(一單元).....90
體操(同三十二)(一單元).....90

擲籃練習(三十八)(一單元).....89
傳球位置(一單元).....93

第五 星 期

擲籃練習(三十九)(兩單元).....90	蹲下拍人(一單元).....92
別離舞(三)(兩單元).....92	體操(三十三)(一單元).....93

第 六 星 期

別離舞(四)(一單元).....95	司令球(兩單元).....95
墊上運動(十五)(一單元).....96	捕魚(一單元).....96
體操(同三十三)(一單元).....96	

第 七 星 期

籃球分組傳球比賽(四十)(兩單元)97	別離舞(五)(一單元).....97
移棍棒競走(一單元).....98	別離舞(六)(一單元).....99
體操(三十四)(一單元).....99	

第 八 星 期

舞蹈之複習(一單元).....100	司令籃球(四十一)(兩單元).....101
前進舞(一)(一單元).....102	機巧運動(十五)(一單元).....103
體操(同三十四)(一單元).....103	

第 九 星 期

保守球(四十二)(兩單元).....103	前進舞(二)(兩單元).....104
拉繩(一單元).....106	體操(三十五)(一單元).....106

第 十 星 期

達終點姿勢之練習(一)(一單元)180	排球發球練習(十三)(兩單元)....109
---------------------	------------------------

前進舞(三)(一單元).....	110	驅猪入市(一單元).....	111
體操(同三十五)(一單元).....	111		

第十一期

起跑及達終點(一)(一單元).....	112	排球傳球 越網練習(十四)(兩單元).....	112
姿勢之練習		前進舞(四)(一單元).....	114
墊上運動(十六)(一單元).....	113		
體操(三十六)(一單元).....	114		

第十二期

八磅鉛球(二)(兩單元).....	116	前進舞(五)(一單元).....	117
傳球傳入(一單元).....	118	幼女舞(一)(一單元).....	118
體操(同三十六)(一單元).....	120		

第十三期

跳遠(一)(兩單元).....	120	低網排球(兩單元).....	122
幼女舞(二)(一單元).....	122	體操(三十七)(一單元).....	123

第十四期

跳高(六)(一單元).....	125	幼女舞(三)(一單元).....	126
機巧運動(十六)(一單元).....	127	排球遊戲(十五)(兩單元).....	127
體操(同三十七)(一單元).....	129		

第十五期

竹標槍(一)(兩單元).....	129	幼女舞(四)(一單元).....	131
------------------	-----	------------------	-----

排球舉球與扣球(十六)(兩單元).....	132	體操(三十八)(一單元).....	133
-----------------------	-----	-------------------	-----

第十六星期

跳高(七)(一單元).....	135	排球截球方法(十七)(兩單元)...	136
幼女舞(五)(一單元).....	136	定風針(一單元).....	137
體操(同三十八)(一單元).....	137		

第十七星期

壘球擲遠(二)(兩單元).....	137	接力跑接棍之練習(一)(兩單元)	138
幼女舞(六)(一單元).....	138	體操(三十九)(一單元).....	139

第十八星期

幼女舞(七)(兩單元).....	141	狼與豹(一單元).....	141
排球遊戲(兩單元).....	142	體操(同三十九)(一單元).....	142

第十九星期

跨下滾球(一單元).....	142	幼女舞(八)(一單元).....	142
報數接棒(一單元).....	143	排球遊戲(兩單元).....	143
體操(四十)(一單元).....	143		

第二十星期

幼女舞(九)(一單元).....	145	舞蹈之複習(一單元).....	145
體操(同四十)(一單元).....	145	各項成績測驗(三單元).....	146

初中女生體育教授細目

第二學年 上學期

第一星期

壘球擲接法 (一)(兩單元)

壹、設備 壘球兩個。

貳、人數 二十至四十人。

叁、方法

甲、擲法 臂下垂擲球，球握手中，直垂其臂於身旁，用力向後擺，至最後部位，由肩節用全力向前擲出，此種擲法，準確而敏捷，最適宜於短距離間，但在長距離時，即不宜用。

乙、接法 接擲來之球，兩臂由屈而前伸，手掌相對，手指分開，成爲凹形，待球觸手時，用力握住，兩臂以球之來勢而向後方縮回，以減少球之動力，接球時，當準備接球之姿勢，或前或後，或左或右，兩足須踏於適宜之步位，視

綫與球來之方向，幾成直角。

肆、練習 分全體爲甲乙丙隊，每隊再分爲子丑兩組，每組五人至十人，令兩組對立，中距約十五呎，由子組之第一人擲球與丑組第一人，該人接球後，再擲與子組之第二人，如此依次擲接，至最後一人時，再由原路傳回，擲球時，應注意之點如下：

(一) 不可過急。

(二) 擲球不高過接球員之頂，亦不低於接球之膝。

(三) 所擲之球，距接球員左右勿太遠，以球擲於接球員之胸前，爲最適宜。

良伴舞 附第十琴譜 (一)(一單元)

步法之練習

壹、設備 鋼琴或留聲機一架。

貳、人數 二十至四十人。

叁、音樂 八分之六，全體坐地板上，聽琴。

肆、名稱 「震盪」及「旋轉」。

伍、講解與示範。

第一拍 右足向右一小橫步。

第二拍 左足隨向右，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，右向後轉一週。

第八拍 左足併於右足。

左足作法同上。

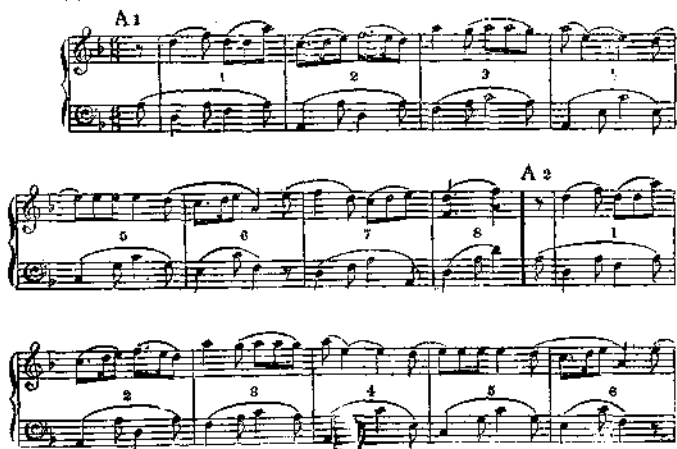
陸、練習 全體成雙行，面對立，聽琴練習。

柒、矯正 注意足尖及膝節之動作，令反復練習。

(十) 良伴舞 THE FINE COMPANION.

Round for Right; in three parts.
(1st Ed 1860.)

Arranged by Cecil J. Sharp





持棒平均 (一單元)

方法同第一學年下學期第十六星期之持棒平均。

良伴舞 (二)(一單元)

步法之練習

壹、音樂 同上。

貳、名稱 換位及鉤臂繞圈。

叁、講解與示範 此二種步法，均須二人同作，在學生中選一較好者，與之同作，二人對立，相距約五呎。

甲、換位

一至三拍 用右足起，向前三步，二人右肩相遇。

第四拍 各自右向後轉，此時交換位置，仍對面。

五至七拍 再用右足起，向前三步，二人左肩相遇。

第八拍 左向後轉，此時適歸原位，走時均用足尖，上體稍向前傾，膝節須有彈力。

乙、鈎臂繞圈

一至二拍 二人面對立，均以右足起，向前二小步，二人相遇，鈎右臂。

三至六拍 繞圈一週。

七至八拍 各自退後二步，歸原位。

左邊作法同上。

肆、練習 全體一二報數，面對立，相距約五呎，先習换位，後習鈎臂繞圈。

伍、矯正 足步合拍，體輕而有彈力。

體操 (二十一)(一單元)

壹、部位 右手叉腰，開立。

動作 左臂前平舉，將舉臂之肌肉放鬆，任其下垂，作前後之下擺動，擺動時須自然，萬勿用力，以免呆板，前後擺動，不限次數，至動度停止，再行第二次擺動。

貳、部位 兩臂側平舉，半開立。

動作 兩臂向前擺，至交叉按肩之部位……一，還至部位……二，（擺動時，務須自然，勿呆板）。

叁、部位 左足前箭步，兩手按左膝。

動作 右足連續跪地及起立，數次後，反向行之。

肆、部位 兩手叉腰，開立。

動作 體前下彎……一，向側彎……二，向後仰……三，再他側彎……四，如此連續行數次後，反向行之。

伍、部位 開立，上體前彎，兩臂下垂。

動作 上體左轉，轉時上體保持彎之部位，同時左手向左後上擺，右手由下擺至胸前（動作須自然）……一，反向行之……二。

陸、部位 開立，兩臂下垂作捧球狀。

動作 模仿藥球擲遠，兩手捧球上下擺，（同時上體前彎及後仰），數次後，兩手由跨間將球向前擲出。

柒、部位 直立

動作 左膝前舉近胸（舉膝時體稍前傾），同時右手前擺，左手後擺……一，還原……二。

右方同式，左右交換。

捌、部位 開立，上體前彎。

動作 兩手握拳，交換向下打。

玖、部位 直立。

動作 兩臂由前舉至側展，手掌向上，同時挺胸……

一，兩臂向前闔至下垂，還至直立……二，動作勿太快。

第二星期

起跑 (一)(一單元)

壹、基本練習 全體分開站立，形式不拘，以每人所佔之地位，夠個人之活動為原則。

甲、站好之姿勢 每人在其起跑綫後，作一掌至掌半之點，為一橫綫，教者呼「站好」，每人將右腿跪下，膝前與左臍部相平，小腿後伸，腳尖下着地，同時兩手撐橫綫之後，身體放，注意第二令「預備」之發出。

乙、預備之姿勢 教師令「預備」，每人將下跪之膝提起，至後小腿與大腿成直角，背在水平之部位而止，同時目視前方，兩耳注意鎗聲之發出。

以上二動作，教師先行說明之後，可用三種口令，令全

體學生練習之。

(一) 站好

(二) 預備

(三) 起來

丙、跑出之姿勢 教師令「跑」之後，後腳前跨，左臂前振，(勿太伸直)。左腳伸直，同時右臂後振，身體向前傾斜，第一步宜極短。

貳、至跑道之起跑穴上實地起跑 指示掘穴之方法。

壘球擲接法 (二)(兩單元)

壹、設備 壘球兩個。

貳、人數 二十至四十人。

叁、擲球法

(一) 右手握球，肘節上屈，置球於右肩之後上方，左足在前，右足在後，右膝屈，體重傾於右足，左臂前舉，以平均體重，上體稍向右後轉，用肩節之全力，及肘節之伸動力，將球向前擲出，同時體重移前，一如推鉛球之姿勢。

(二) 球握手中，向外直伸其臂，高與肩平，用力擺至後方，再向前直擲，其餘姿勢與(一)同。