

教育部編

初中男生體育教授細目

第二學年用

商務印書館發行

53

2

中華民國二十五年二月初版

嚴

(33564B)

初中男生體育教授細目第二學一冊

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 翻
權 印
所 必
有 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；其三在於全國以試驗之材料，俾主編者他日依據各方試驗之結果，逐漸修改，以得一全國適用之本，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。

主編吳蘊瑞序於中央大學

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嫻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，每一項大半為一單元，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，則可分為兩隊，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，大半係基本練習及預備遊戲，遇學生要求作正式之遊戲時，得相機准許之。

十二、遇雨大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，此為第三次也。

初中男生體育教授細目目錄

第二學年 上學期

第一 星 期

起跑(一)(一單元).....	1	壘球擲球之方法(一單元).....	2
跳高(六)(一單元).....	3	壘球接球之方法(一單元).....	4
八磅鉛球(六)(一單元).....	5		

第 二 星 期

壘球擲球之練習(一單元).....	6	走步拍(一單元).....	7
接力跑接棍之練習(一)(一單元)...	8	立定跳遠(六)(一單元).....	8
一百米跑之訓練(一)(一單元).....	9		

第 三 星 期

八磅鉛球(七)(一單元).....	9	壘球擲球及接球之練習(一單元)...	10
起跑(二)(兩單元).....	11	跳高(八)(一單元).....	12

第 四 星 期

壘球擲遠(一)(一單元).....	12	壘球擲壘比準(一單元).....	14
二百公尺跑之訓練(一)(一單元)...	15	立定跳遠(七)(一單元).....	16

第 五 星 期

跳高(九)(一單元).....16	壘球(一單元).....16
八磅鉛球(八)(一單元).....17	二百公尺跑之訓練(二)(一單元).....18
途終點姿勢之練習(一)(一單元).....18	

第 六 星 期

接力跑接棍之練習(二)(一單元).....20	壘球擲遠(二)(兩單元).....20
一百公尺跑之訓練(二)(一單元).....21	足球盤球練習(一)(一單元).....21

第 七 星 期

測驗五十公尺之成績(一單元).....22	跳高(十)(一單元).....23
接力跑(一)(一單元).....23	起跑(三)(一單元).....23
足球踢空中球(一單元).....26	

第 八 星 期

十二吋壘球擲遠(三)(兩單元).....25	足球射門練習遊戲(一單元).....25
八磅鉛球(九)(一單元).....26	一百公尺跑之訓練(三)(一單元).....26

第 九 星 期

足球停球與傳球之練習(兩單元).....26	跳高(十一)(一單元).....27
曲折奔跑替換比賽(一單元).....27	足球傳球練習(一單元).....28

第 十 星 期

足球踢高球之練習比賽(兩單元).....28	雙槓(五)(一單元).....29
曲折跳躍替換比賽(一單元).....30	足球擲球練習(一單元).....31

第 十 一 星 期

替換競走(一單元).....32	足球盤球練習(一單元).....32
棒下轉體(一單元).....33	足球踢棍棒比賽(兩單元).....33

第十二星期

低單槓(四)(一單元).....34	足球練習遊戲(一單元).....35
滾球替換比賽(一單元).....36	足球盤球比賽(一單元).....37
跨下球替換比賽(一單元).....38	

第十三星期

籃球單手擲籃(一單元).....38	背負(一)(一單元).....39
足球踢端線球比賽(兩單元).....39	雙槓(六)(一單元).....41

第十四星期

籃球胸前擲籃法(兩單元).....42	圈中進行(一單元).....43
低單槓(五)(一單元).....44	背推(一單元).....45

第十五星期

墊上運動(十二)(一單元).....45	籃球躍地傳球練習(一單元).....46
低單槓(六)(一單元).....47	足球之聯絡遊戲(兩單元).....47

第十六星期

籃球腹前擲籃(一單元).....49	墊上運動(十三)(一單元).....50
高下移棒替換比賽(一單元).....50	籃球四邊傳球比賽(兩單元).....51

第十七星期

雙槓(七)(一單元).....52	袋鼠替換跑(一單元).....53
墊上運動(十四)(一單元).....53	籃球擲籃之練習(一單元).....54
手戰(一單元).....58	

第十八星期

籃球傳球比賽(一單元).....55	推低競爭(一單元).....56
雙槓(八)(一單元).....57	籃球擲籃比賽(一單元).....57
拖入戰(一單元).....58	

第十九星期

籃球運球繞物比賽(一單元).....58	拔河(一單元).....59
籃球側旁傳球(一單元).....59	墊上運動(十五)(一單元).....60
拖尾拍(一單元).....61	

第二十星期

墊上運動(十六)(一單元).....61	籃球練習運球及擲籃法(一單元).....62
墊上運動(十七)(一單元).....63	籃球傳遞擲籃(甲)(一單元).....64
雄雞決鬪(一單元).....64	

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.....65—75

第二學年 下學期

第 一 星 期

縱木馬(一)(一單元).....76

團體足球(兩單元).....78

籃球傳遞擲籃(二)(一單元).....76

圓周形輪流賽跑(一單元).....78

第 二 星 期

短跳箱(六)(一單元).....79

縱木馬(二)(一單元).....81

籃球四邊運球比賽(兩單元).....80

三腳管換競走

第 三 星 期

圓圈穿缺替換跑(一單元).....82

籃球近距離傳球之練習(一單元).....83

雄雞決鬪比賽(一單元).....85

足球(一單元).....83

助躍臺(一)(一單元).....84

第 四 星 期

籃球四角傳球與運球混(一單元).....85

合比賽
簡單足球(兩單元).....87

俘囚遊戲(一)(一單元).....86

助躍臺(二)(一單元).....89

第 五 星 期

籃球向前轉身法之練習(一單元).....90

籃球擲罰球(兩單元).....92

俘囚遊戲(二)(一單元).....91

縱木馬(三)(一單元).....93

第 六 星 期

助躍臺(三)(一單元).....94

籃球角球(兩單元).....95

三腳狗替換跑(一單元).....95

雙槓(九)(一單元).....97

第七 星 期

雙槓(十)(一單元).....98

跳遠(一)(兩單元)..... 100

過牆(一單元).....99

輪車替換跑(一單元)..... 101

第八 星 期

隊球托擊法(兩單元)..... 102

鏈鎖替換跑(一單元)..... 103

跳遠(二)(兩單元)..... 103

第九 星 期

壘球擲遠(一單元)..... 104

全隊同跑比賽(一單元)..... 106

起跑及達終點姿勢之練習(二)
(一單元)..... 105

八磅鉛球(五)(兩單元)..... 106

第十 星 期

隊球正還擊法(一單元)..... 106

跳遠(三)(兩單元)..... 107

四百公尺跑之訓練(一單元)..... 107

八磅鉛球(六)(一單元)..... 109

第十一 星 期

壘球(兩單元)..... 106

四百公尺之訓練..... 112

竹標槍(一)(兩單元)..... 110

第十二 星 期

跳高(六)(一單元).....	113	八磅鉛球(七)(一單元).....	113
隊殊向上發球(兩單元).....	114	圓周爭拉(一單元).....	115

第十三星期

跳遠(四)(一單元).....	115	二百公尺之訓練(三)(一單元)...	116
壘球擊球(一單元).....	116	竹標槍(二)(一單元).....	117
四百公尺跑之訓練(三)(一單元)	117		

第十四星期

團體雞鬬(一單元).....	118	跳高(七)(一單元).....	119
隊球發球比準(兩單元).....	120	二百公尺之訓練(四)(一單元)...	121

第十五星期

竹標槍(三)(一單元).....	121	跳高(八)(一單元).....	121
豎立棍棒(一單元).....	122	一百公尺之訓練(三)(一單元)...	123
隊球彈還擊法(一單元).....	123		

第十六星期

八磅鉛球(八)(一單元).....	124	跳遠(五)(一單元).....	124
隊球弧形發球(一單元).....	125	竹標槍(四)(一單元).....	125
跳高(九)(一單元).....	126		

第十七星期

四百公尺之訓練(四)(一單元)...	126	跳遠(六)(一單元).....	126
打樓臺(一單元).....	127	彈壘球遊戲(兩單元).....	127

第十八星期

跳遠(七)(一單元).....	130	毽球發球比遠(一單元).....	130
推滾啞鈴替換比賽(一單元).....	131	低網毽球(兩單元).....	131

第十九星期

跳高(十)(一單元).....	132	連接追拍賽跑(一單元).....	132
竹標槍(五)(一單元).....	133	穿棒(一單元).....	133
八磅鉛球(九)(一單元).....	134		

第二十星期

跳遠(八)(一單元).....	134	四百公尺成績測驗(一單元).....	134
一百公尺成績測驗(一單元).....	134	二百公尺成績測驗(一單元).....	134

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..... 135—136