

小学体育教材教法

中華民國三十七年九月初版

# 小學體育教材教法

定價 國幣 五元五角

外埠另加運費匯費

版權所有  
不准翻印

編著者 鄒法魯

校閱者 馬客談

發行人 張靜江

出版者 世界書局

發行所 世界書局

# 序

鄒法魯先生，小學體育家也，任江蘇省立太倉師範及無錫師範體育教學垂十年，受余聘來主持國立重慶師範及江蘇省立江寧師範體育師範科者亦近十年。潛心小學體育之研究，十年如一日。近出其所編體育教材教法一書見示，囑為校閱，批讀之餘，覺其優點甚多，是書之出，實為現任及未來體育教師之福音。嘗見體育教師有未諳體育教學之原理，教學不能循規以赴，致效果與希望背道而馳者，是書能闡述體育教學上之基本理論，足發時下從事體育教學而不循正規者之猛省。此其一。體育教師因不諳教材之編法，多喜採用現成教材，遇現成教材無法搜羅時，即感教材荒蕪。是書能列舉教材編配方法，使教師能自編教材，有左右逢源之妙。此其二。體育教師教學每圖省事，教學方法多屬千篇一律，甚至僅以兒童活動而不知何謂教學，致使兒童視體育活動為畏途。是書分門別類，將不同之教學法，一一列舉，條分縷析，巨細無遺，使教者得按圖索驥，擇善而從。此其三。體育教師每僅知注意自身如何教學，而置學生之興趣於不顧，結果致教者諄諄，而學者藐藐。是書對如何令學生學習反應之良好，及增進教學效果，能詳加闡述。此其四。一般體育著作，僅憑理想，不顧實際。是書係編者任體育師範科，體育教材教法近十年之心得，幾經實驗，幾經修編而成，與閉門造車者不同。此其五。即此

五端，足證是書之有異於坊間一般體育書籍者，是以樂爲介紹也。

馬客談序於南京江蘇省立江寧師範學校

三十七年一月

# 自序

今之言教學者，莫不曰：『教學之易，未有易於體育者，皮球，體育之教材也，口笛，體育之教具也，未聞有皮球無購處，口笛不能吹鳴者。』是以體育課程無人教學也，則以無其他功課可以支配之教師派充之，不問其能否教學也。一無所長，不能担任任何功課者，體育教學可以濫竽之，不問其是否勝任也。積之既久，體育教者幾無專才，體育教學乃江河日下而益不爲人所重，其形成今日之局者，誰實爲之？殊不知教學之難，實莫有難於體育者。蓋體育活動之種類繁多，各種活動，各有其不同之特性，如何才能使此不同特性之活動，發揮其功能，此值得研究者。體育教學之環境，隨時地之變遷而異，不同之環境，具有不同之力量，足以影響教學效果，如何才能因時地而制宜，充分利用環境，配合教學，此值得研究者。體育教學之對象——兒童身心發育之情況各期不同，生活之需要，亦各有別，如何才能適應其身心，使獲得充分之發展，此值得研究者。更有進者，體育乃整個教育，體育教育實卽完人之教育。是以體育教學，除訓練兒童機體，使有健全之體魄外，更應注意其智慧之訓練與運用，以及良好習慣與德性之培養，如此千頭萬緒，複雜繁難之教學，倘不能因材施教，而墨守陳法，執一不化，欲求教學能臻理想之境者，其誰能信。今之從事體育教學者，不知體育教學之難而忽視其教學方法。於是方法愈無，而教學效果愈劣，體育成效乃

愈無表現矣。如此而能使社會人士，對體育起景仰之心者，其非癡人說夢耶？從事體育教學之同志乎，不欲挽回固有之地位則已，否則應如何一反忽視體育教學之積習，急起直追，精研體育教學方法，以期增進體育訓練之成效乎？是書之輯，期能以一得之愚，供同志之研究採擇焉，幸有以教我。

## 例言

一、本書係根據教育部頒布之小學體育課程標準編輯，除列入標準範圍內之各項運動教材教法外，更列入器械運動教材教法一項。

二、本書除可供中小學體育教師教學上之參考外，並可為體育師範學校及體育專科學校等教材教法一科採作教科書之用。

三、本書首章介紹體育教學之基本原理，使教者施行教學時，有所遵循。

四、本書各項運動之教學方法係編者歷任師範學校及體育師範學校二十年來之教學心得，幾經實驗改編而成。

五、本書各項運動，均詳述教材之編配方法及選擇方法，使教者得自行編製教材，活用教材。

六、本書各項運動之教學方法，除詳述其教學過程，教學要點外，並逐項舉例說明，使教者得了解實際教學情況。

七、本書教學並重，除注意教師具體教授方法之提示外，並處處以學生為主體，注意其學習反應。

八、編者學識謙陋，掛漏之處必多，謹希專家指正。

# 目錄

第一章	緒論	一
第一節	體育教學法之意義	一
第二節	學習律和體育教學	二
第三節	學習和進步	三
第四節	學習的心理趨向	六
第五節	心向引起的方法	八
第六節	學習的方法	九
第七節	學習的種類和遷移	一一
第八節	體育教學五要素	一二
第九節	教案	二〇
第十節	教案示例	二一
第二章	準備操的教材教法	二五



第一節	準備操的價值	二五
第二節	步伐的種類	二六
第三節	準備操教材的選配	二九
第四節	整隊的教法	三一
第五節	走步的教法	四〇
第六節	整隊的教材教法示例	四四
第七節	步伐變換法的走步教材教法示例	四六
第八節	隊形變換法的走步教材教法示例	四八
第三章	體操的教材教法	五一
第一節	體操的史略	五二
第二節	德瑞丹美四國體操之比較	五四
第三節	體操的價值	五八
第四節	體操動作的分類	五九
第五節	體操動作的名稱	六〇

第六節	動作難易和動量大小的區別	六六
第七節	體操教材的選配	六八
第八節	體操的分隊	七一
第九節	體操的教法	七二
第十節	徒手體操教材教法示例	七七
<b>第四章</b>	<b>仿倣操的教材教法</b>	<b>八三</b>
第一節	仿倣操的價值	八三
第二節	仿倣操的種類及動作	八四
第三節	仿倣操教材的選配	八五
第四節	設計的模倣操的教學過程	八七
第五節	設計的模倣操的教學要點	八八
第六節	設計的模倣操的教材教法示例	九一
<b>第五章</b>	<b>普通遊戲的教材教法</b>	<b>九六</b>

第一節	遊戲的價值	九六
第二節	遊戲的分類	九七
第三節	遊戲教材的選配	九九
第四節	遊戲的教學過程	一〇一
第五節	遊戲的教學要點	一〇二
第六節	遊戲的教材教法示例	一一一
第六章	唱歌遊戲的教材教法	一一五
第一節	唱歌遊戲的價值	一一五
第二節	唱歌遊戲教材的選配	一一五
第三節	唱歌遊戲的教學過程	一一七
第四節	唱歌遊戲的教學要點	一一九
第五節	唱歌遊戲的教材教法示例	一二一
第七章	舞蹈的教材教法	一二六

第一節	舞蹈的價值	二六
第二節	舞蹈教材的選配	二七
第三節	舞蹈的教學過程	二七
第四節	舞蹈的教學要點	二八
第五節	舞蹈的教材教法示例	三〇
<b>第八章 疊羅漢的教材教法</b>		
第一節	疊羅漢的價值	一三三
第二節	疊羅漢的分類	一三四
第三節	疊羅漢的人材選配	一三六
第四節	疊羅漢的排列	一三七
第五節	疊羅漢動作的順序	一三八
第六節	疊羅漢的教材編配	一三九
第七節	疊羅漢的教學過程	一四一
第八節	疊羅漢的教學要點	一四三

第九節 疊羅漢的教材教法示例……………一四七

第九章 墊上運動的教材教法……………一五一

第一節 墊上運動的價值……………一五一

第二節 墊上運動的動作分類……………一五二

第三節 墊上運動的教材選配……………一五三

第四節 墊上運動的分組與排列……………一五四

第五節 墊上運動的教學過程……………一五七

第六節 墊上運動的教學要點……………一五九

第七節 墊上運動的保護……………一六二

第八節 墊上運動的教材教法示例……………一六四

第十章 器械運動的教材教法……………一六八

第一節 器械運動的價值……………一六八

第二節 器械運動的分類……………一六八

第三節 器械運動的名稱……………一七〇

第四節 器械運動的教材選配……………一七六

第五節 混合器械運動的教材選配……………一七七

第六節 器械運動的教法……………一七八

第七節 器械運動的保護……………一七九

第八節 器械運動的測驗……………一七九

第九節 器械運動的教材教法示例……………一八一

## 第十一章 球類運動的教材教法……………一八七

第一節 球類運動的價值……………一八七

第二節 小學球類運動的教材選配……………一八七

第三節 球類運動的教學程序……………一八九

第四節 球類運動的教學要點……………一八九

第五節 小學球類運動的變通方法……………一九二

第六節 球類運動的教材教法示例……………二〇一

第十二章 田徑運動的教材教法	二〇四
第一節 田徑運動的價值	二〇四
第二節 小學適合的田徑運動項目	二〇四
第三節 田徑運動教學總說	二〇五
第四節 短跑的教學實例	二一〇
第五節 推鉛球的教學實例	二一七
第六節 壘球擲遠的教學實例	二二〇
第七節 跳遠的教學實例	二二三
第八節 跳高的教學實例	二二七

# 第一章 緒論

## 第一節 體育教學法之意義

體育教學法，就是用最經濟的精力、時間、和設備，以收最大的教學效率之意。同是一種教學，由兩個同等學識的人來施教，所得的成績，未必一定相同。所以一個優越的學者，並不一定就是一個優良的教者。因此要使教學得到良好的成績，就不能不研究怎樣去施教，教學法之所以重要在此。

舊的體育教學法，僅用生理學和解剖學為根據。教材多偏重人為的活動，祇注意到教師施教的便利，而未注意到學生學習的效果。新的體育教學法，除上述根據外，更用生物學、社會學和心理學為根據。教材多為自然活動，一方面注意教，一方面兼顧學習的興趣和效果。它的價值和舊體育教學法絕然不同。

體育訓練法和體育教學法，似為一事，而實不同。訓練法，僅限於運動技能的教學，是狹義的。教學法，則除技能之學習外，凡學者身體的活動、態度的養成、意向的引導，以及學者與學者間，或學者與教者間的一切關係，都在教學範圍以內，是廣義的。體育既是以活動為方式的整個教育，體育教學，自應當是完人的教學。



## 第二節 學習律和體育教學

人類行為的改變或學習的歷程，可歸納為下述三學習定律：

一、預備律 人類學習任何事物，在身心兩方面有無準備，與學習的成效，相關至切。此項學習定律，可用下列幾項心理狀態來說明：

(一) 在預備活動之時，若予以活動之機會，則感滿足；

(二) 在預備活動之時，若不予以活動機會，則感不快；

(三) 在無活動準備時，若強使活動，則引起煩惱。

二、練習律（用與不用律） 此項定律，是根據達爾文「用進廢退」的公例而成立的。不論何種學習，如常練習或常用，則該項學習的刺激與反應所成的聯結，得因常用而加強其勢力，而易於成功。反之，則可因不用而失去其勢力，而失敗。下列三附則，更可以說明練習與學習成功的關係：

(一) 多次律 練習的次數愈多，則聯結的勢力愈大；

(二) 時近律 最近練習過的，其反應的勢力較大；

(三) 強度律 練習時愈認真努力，其反應的勢力愈大。

三、效果律（滿足與煩惱律） 學習的結果如獲成功，則能使學者滿足，或快樂；於是可促使該項