

教育部編

高中男生體育教授細目

第二學年上學期用

商務印書館發行

中華民國二十五年二月初版

祥

(30564B1)

高中男生體育教授細目

第二學年
上學期用一冊

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

高中男生體育教授細目目次

第二學年 上學期

第一 星 期

分隊.....	1	演講.....	1
健身操19.....	1	遊戲15.....	2

第二 星 期

健身操複習19.....	4	田徑賽16.....	4
排球9.....	6	手球7.....	7
游泳16.....	11		

第三 星 期

健身操20.....	14	田徑賽17.....	16
排球10.....	19	游泳17.....	20

第四 星 期

健身複習20.....	24	田徑賽18.....	24
排球11.....	29	手球8.....	29
游泳18.....	32		

第五 星 期

健身操21.....	35	田徑賽19.....	37
排球12.....	38	壘球9.....	38
手球9.....	42	游泳19.....	44

第六 星 期

健身操複習21.....	47	田徑賽20.....	47
壘球10.....	49	器械操25.....	53
游泳20.....	56		

第七 星 期

健身操22.....	58	田徑賽21.....	59
器械操26.....	61	遊戲16.....	63
壘球11.....	64		

第八 星 期

健身操複習22.....	67	田徑賽22.....	67
器械操27.....	72	墊上運動13.....	74
壘球12.....	75		

第九 星 期

健身操23.....	78	器械操28.....	80
足球10.....	82	墊上運動14.....	84
遊戲17.....	85		

第十星期

測驗.....86

第十一星期

健身操複習23.....86 器械操29.....86

遊戲18.....88 足球11.....88

攻守法15.....89

第十二星期

健身操24.....90 器械操30.....91

墊上運動15.....93 足球12.....97

第十三星期

健身操複習24.....97 器械操31.....98

籃球15.....99 足球13.....100

攻守法16.....100

第十四星期

健身操25.....100 器械操32.....102

籃球16.....103 舉重5.....104

足球14.....105

第十五星期

健身操複習25.....	106	器械操33.....	107
籃球17.....	108	墊上運動16.....	108
遊戲19.....	110	攻守法17.....	111

第十六星期

健身操26.....	112	器械操34.....	113
籃球18.....	115	舉重6.....	116
足球15.....	117		

第十七星期

健身操複習26.....	118	器械操35.....	118
籃球19.....	119	墊上運動17.....	120
足球16.....	121	攻守法18.....	123

第十八星期

健身操27.....	123	器械操36.....	124
籃球20.....	126	足球17.....	127

第十九星期

健身操複習27.....	129	器械操37.....	129
籃球21.....	131	墊上運動18.....	131
足球18.....	133	攻守法19.....	134

第二十星期

考試.....	136
---------	-----

高中男生體育教授細目

第二學年 上學期

第一星期

分隊 演講

健身操19

- 一 由直立之部位，兩臂在左右平面，行繞圓之動作，二數繞一圈，每二數左右交換行之。
- 二 由直立，兩臂上舉，上體前屈之部位。兩臂行交叉開闊振之動作（兩臂須始終維持其上舉之部位）。
- 三 由直立之部位，行向後聳肩繞之動作。
- 四 由直立之部位，左足繞至右足之後方，至交叉立之姿勢一，左足繞至還原二，若干數後換右足行之。
- 五 由並膝跪地之部位，行起立及跪下之動作。
- 六 由左足向左箭步之部位，上體左轉，右膝下蹬，如跪

地之姿勢一，向下振二，三四上體右轉，換左膝行之，左右交換。

七 由開立，左手叉腰，右手托頸之部位。上體向左彎一，二三四，連續向下振，振時其托頸之手，順勢下壓，叉腰之手，順勢推送。五，六，七，八，由左手托頸，右手叉腰，向右行之。

八 由開立，叉腰，上體前屈之預備姿勢，上體在屈之部位，行自右至左，及自左至右之繞小圓動作，繞時注意上體勿豎起。

九 由大開立，兩手相組握架左肩上，上體扭轉向左之部位行砍木頭之微微動作，(一)上體前彎，兩臂向膀下擺。(二)上體挺起，同時扭轉向右，兩臂架右肩上，(三)如動作(一)，(四)還原。

十 由分腿俯臥撐之部位，行雙臂屈伸之動作。

十一 由直立之部位，足尖跳起一，足尖再跳同時小腿後鉤，兩手拍踵二，如此連續行之。

遊戲15

手球比賽

一 場地 利用足球場，於球門線中劃一半徑長十一米的半圓弧，作為擲球區，又於十八米處，為越位區域。

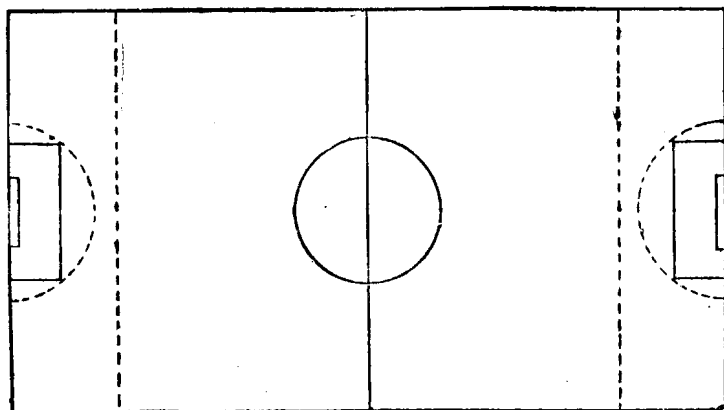
二 人數 每隊十一——廿人。

三 用具 小號足球一只。

四 規則 每隊廿人或十一人，但正式比賽者為十一人，餘與足球規則同。

五 方法 除用手擲，滾，傳，擊外不得用腳，但用手接球時，球在手中不能連彈兩次，又擲球入門時，須在十一米的半圓弧外，餘與足球規則同。

手球球場圖



第二星期

健身操

複習十九教程

田徑賽16

中距離賽跑(一)

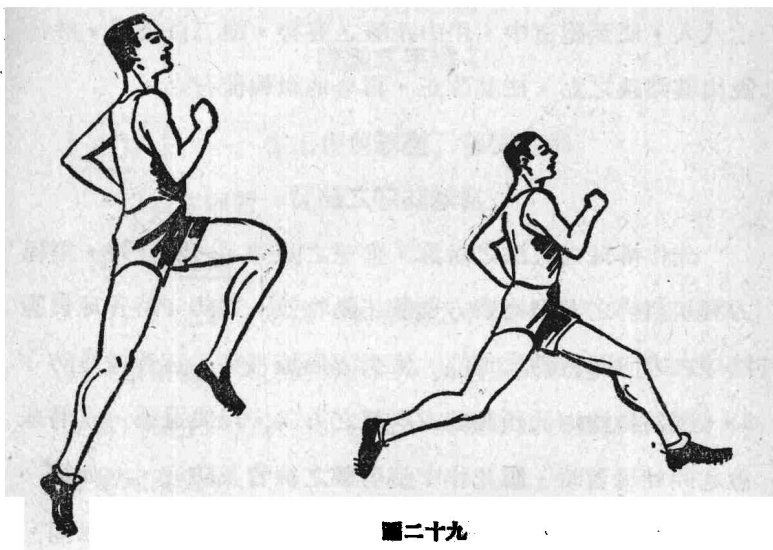
一 準備運動 慢跑四百公尺

二 中距離起跑法 我們在八百公尺以上，就可以用立起起跑式，因為我們並不需要十分大的速度，所以起跑的姿勢，毋須再用蹲伏式了。中距離起跑法，有二口令：第一口令為「預備」，運動員聽到此口令時，應以左足立起跑線後，上體向前傾，使重心移向前腳，兩手握拳屈肘置胸旁，左手稍前伸，但亦有右手前伸者，視 How to Sprint 一九八頁圖可知。此時靜聽槍聲而出發，肌肉最忌緊張，及作戰慄之狀。第二口令即「鳴槍」，運動員聞槍聲，應即跑出，第一步不可太大，致使身體後仰，步伐乃由小漸大。

三 講述起跑的規則 因中距離賽跑，不分跑道，故裏外圈稍有便宜吃虧之處，故起跑的時候，常因搶圈，而觸犯規

期，吾人起跑時，搶圈應向前跑出二十公尺以外，方可施行，並須在最近之他運動員二公尺以外者，方可斜跑至他運動員之前。

四 中距離的姿勢 身體與地面所成之角度，不若短跑之小，大小臂間，成直角，兩臂在胸之左右前側方擺動，但不可緊靠身旁，肩放鬆，小臂擺動達胸前。



圖二十九

此圖爲一五〇〇公尺之姿勢，所堪注意者，爲後腿伸直與軀幹成一直線，踝膝股三關節上完全伸直，前膝關節仍在屈之部位，向前擺動甚省時間，中距離跑之姿勢，所堪注意者，前小腿向前擺動，腳至體前踏地，臂之轉動及臂之擺動，皆極合法，步之長大達十分程度。

五 中距離之步伐 步伐之長短，應視跑者之力量而定，使其盡量伸長，腿不可如短跑向上提起之高，小腿宜放鬆向前振，當小腿前舉時，大腿與身體成鈍角，落地時，以踵及腳之外前緣着地，行向前滾之動作，以腳尖向後推地，膝宜伸直。

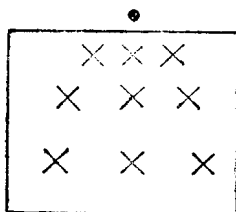
六 分組練習加以改正 使學生集於田徑場中間，每組約七八人，使至跑道中，用中距離之姿勢，跑二百公尺，然後說出其錯誤之點，使其改正，再令他組輪流行之。

排球⁹

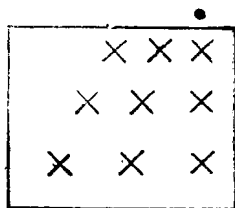
排球防守之練習

先作排球之方法之討論，排球之防守，一防守時，須極力利用前排之欄網使對方劈擊不易收效。二防守時各球員應隨球之方向而移動其地位，使對方無隙可乘，三各球員防守時，應將身體蹲低預測對方劈擊之方向，以便還擊，或將球救起開始練習時，應先作中堅劈擊之練習及防守，（如第一圖）守隊前排應集中欄網，二排三排應向前向中移動包圍，使對方劈擊不易收效，然後再作左（右）方攻守之練習，（如第二圖）則當向左（右）方包圍，俟攻守方法嫻熟後，然後可作排球之遊戲。

第一圖



第二圖



德國式手球 7

要旨

一、基本練習 二、預備遊戲

基本練習

甲、方法

一、上斜接球法 其身體之姿勢，與「肩上接球法」同，惟兩臂向側上斜伸行之。如遇過高或過急之來球，則更當向側上斜方跳去捧接之。於兩手姆食指拘搭須勁，勿使來球滑失。

二、雙手腰旁摔擲法 在接着較低之來球，或遠避對手之攔擋，恆用此法摔擲之，惟距離不宜過遠。其法：雙手捧球向右（左）後擺，上體前彎，左（右）足向前跨步，雙手捧球由後擺向前摔擲。（如附圖九）

手球附圖九



乙、設備

一、足球場。 二、球至少四個。

丙、練習

一、人數 二十至六十人。

二、分隊 方式同手球第一教程，基本練習（丙）之分隊法。

三、演習 方式同手球第一教程，基本練習（丙）之演習。惟採用「雙手腰旁摔擲法」，接用「上斜接球法」。雙

手腰旁摔擲，既不易着力，而出球尤難準確，但爲避免近身對手之攔阻，故效用亦宏。欲求出球之準確，應注意於兩手捧球之擺擲，對於腰部之扭轉，亦應靈活。上斜接球法，在搶襲對手之遞傳，用之最多，在練習時，對於來球之方向與力量，以及距離我身之遠度，應於球未及身之前，即測知之。故當不厭煩瑣，多爲熟習，方能得心應手。

腰旁摔擲，與上斜截接，合併練習，似非所宜，蓋雙手腰旁摔擲，不易着力，而上斜截接，宜於急球，惟練習應從艱難中追求，慎勿因其不便，而廢棄也。（在練習若干次後，改摔用單手肩上摔擲法亦可）。

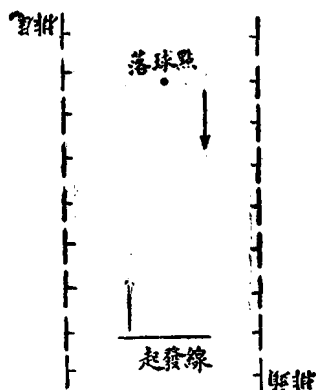
預備遊戲

甲、雙手過頂摔擲比遠

一、分隊 分全隊爲四小組，（每組之人數，須爲雙數）。各據場之一角，每組再分甲乙兩排，相對分立，其兩排間之距離，約三公尺。

二、方法 在各排排頭前，劃一長二公尺之橫線（如附圖十）爲起發線。先由甲排之排頭，雙手捧球過頂，立於起發線後，用力將球向前拋擲，乙排排頭，注意其球之

手球附圖十



落點，（即其球第一次着地之點）即立於其落點之後，兩手捧球過頂，向起發線擲回。甲排之排二，應注意乙排頭所擲之球之落點，即立於其新落點之後，同法向前擲去，乙排二，即於甲排二擲出之球之落點，向起發線擲回，如此來去互擲，至乙排之排尾爲止。乙排尾向起發線擲回之球，其落點能過起發線者爲勝，否則爲敗。

三、規則

1. 擲時必須雙手捧球，高舉過頂。
2. 雙足必須並立於起發線或落球點後，即足尖亦不得觸及線或點。

3. 在球未落地之先，不得衝跌過線或點，犯則由對排之當擲人，就其球之落點，跨回一步擲回之。

游泳16

(續前)

(16)深水中練習

一、上肢

(一)組織 分學生成若干橫排，兩人爲一組，互換練習於深及胸部之水中。

(二)部位 練習者全身伸直仰臥水面，頭前屈，左臂頭前舉，掌心向左側方，五指併攏微凹如勺狀，腕關節微前彎及內屈，右臂伸直附體旁，掌心撫按大腿下半部上，助者立其後握其兩足頸。在其動作純熟有節拍後可隨其划動前進。

(三)動作

一——左臂伸直微向下向後划攏靠體旁，手掌撫按大腿下半部上。同時右臂出水自然屈肘前上舉，至手掌經過頭上時，臂乃內轉，掌心向右側方，直肘前伸，五指併攏插入水中。

二——右臂伸直腕關節微前彎及內屈，五指併攏微