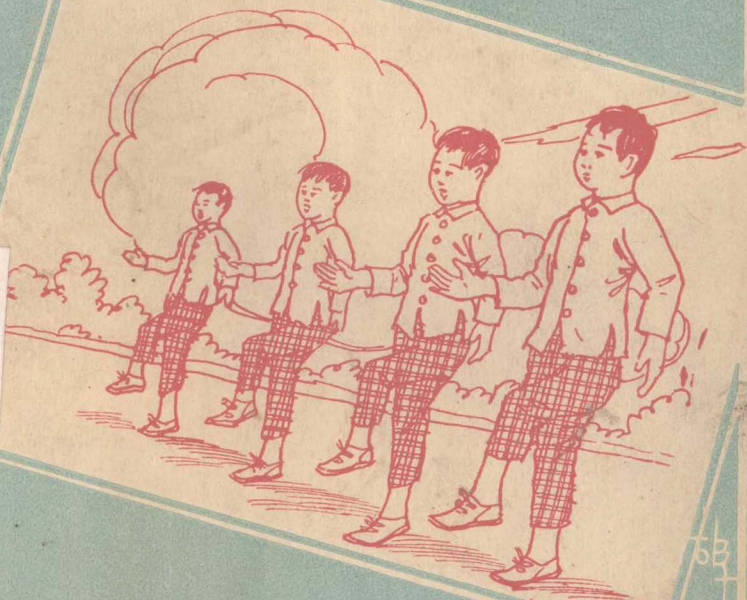


新課程標準小學體育教本

小學準備操

各級適用

邵汝幹編著



上海勤奮書局發行

沈康

體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

準 備 操

(各 級 適 用)

邵 汝 幹 編 著

(上海市教育局體育視察)

上 海 勤 奮 書 局 出 版

體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

準 備 操

(各 級 適 用)

~~~~~  
此書有著作權翻印必究  
~~~~~

中華民國二十二年十月出版
一冊全定價大洋三角五分正

(函購國內加掛號寄費一角一分國外五角五分)

編 著 者	邵 汝 幹
發 行 人	馬 崇 淦
總 發 行 所	勤 奮 書 局 上海法租界勞神父路三九二號
門 市 部	勤 奮 書 局 上海英租界四馬路五五四號
代 售 處	全 國 各 大 書 局

新課程標準

「小學體育教本編輯要旨」

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實爲其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機汨滅，本能消失，豈不大謬？待既汨滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖頻年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自爲政，取材教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益。對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部做了一件重要工作。聘請專家，確定小

學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

但是，教育部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因為沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的，舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚。所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：（一）質量要精，須與新標準脗合無間。（二）分量要多，使教育者應用不盡。（三）富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

（一）求質的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚為巨編。

(二)求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，
就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材
的類別，小學體育課程標準中，定有下列各學年作業要項：

類別 學年	遊 戲	舞 蹈	運 動	其他	附註
第一・二學年	一、唱歌遊戲 二、故事遊戲 三、追逐遊戲（包括拍入遊戲） 四、摹擬遊戲 五、競技（如跳繩豆囊等） 六、鄉土遊戲	七、聽琴動作 八、簡易土風舞	九、模仿運動 十、遠足，登山等	十一、姿勢訓練 十二、準備操	一、二、三、足球，籃球，課外運動，應有盡有，由年齡較高的兒童採用。個人所教活動為主。
每週時間	150分				
第三・四學年	一、追逐遊戲 二、競技（如跳繩等） 三、競爭遊戲 四、摹擬遊戲 五、鄉土遊戲	六、歌舞 七、土風舞	八、模仿運動 九、機巧運動 十、簡單的球類運動 十一、田徑運動 （1）短跑（2）跳 跳（3）擲遠（5） 遠高（4）立定 跳遠 十二、遠足登山等	十三、姿勢訓練 十四、準備操	
每週時間	150分				
第五・六學年	一、競技（如跳繩豆囊等） 二、競爭遊戲 三、鄉土遊戲	四、歌舞 五、土風舞	六、球類運動 七、田徑運動 八、器械運動 （1）低架高架 各種跳法 （2）墊上運動 九、游泳 十、遠足，登山等	十一、姿勢訓練 十二、準備操	
每週時間	180分				

不過對各要項的分量支配，教育部現正通令徵集各省市教育廳局的意見，尚未確定公佈；而新標準實施在即，編訂教本，勢難再延。本局鄭重起見，特邀請專家多人，擬一各類材料分量的百分比列表如下：

第一二學年		第三四學年		第五六學年	
材料類別	百分比數	材料類別	百分比數	材料類別	百分比數
唱歌遊戲	一五	追逃遊戲	一〇	競 技	五
故事遊戲	一五	競 技	五	競爭遊戲	一〇
追逃遊戲	五	競爭遊戲	一〇	鄉土遊戲	五
摹仿遊戲	五	摹擬遊戲	五	歌 舞	五
競 技	五	鄉土遊戲	五	土風舞	一五
鄉土遊戲	五	歌 舞	五	球類運動	一〇
聽琴動作	一五	土風舞	一五	田徑運動	一〇
簡易土風舞	五	模仿運動	一〇	器械運動	一〇
模仿運動	一五	機巧運動	五	游 泳	五
遠足登山	五	簡單的球類運動	五	遠足登山	五
姿勢訓練	五	田徑運動及遠足登山等	五	姿勢訓練	一〇
準備操	五	姿勢訓練	一〇	準備操	一〇
		準備操	一〇		

這百分比數，係根據各類運動性質，與兒童身心發育的狀態而定，配合很為精密，與將來教育部所頒布，即有出入，也極微細。分量定了，我們再商請各著述者依據百分比數，力求內容的豐富，多的增加一倍，少的也增加三分之一，務使教授者之於材料，展卷即是，應用裕如。

(三)求富有彈性 所以，全書不取按時定課，程序呆板的編制。而用因材施教，前後一貫的編制。但於年級的高下，程度的淺深，仍井然有序。例如：遊戲中的唱歌、故事、追逃、摹仿、競技、鄉土等類，各分訂成冊，各冊按定年級順次排列。這種編制，教者可在學期開始時，照上表的百分比數，選配各年級本學期需用的教材，開列細目，為次第教授實施的依據。這樣，各校可自為伸縮，因地因時因人而制宜，不受教本的拘束，得免削足就履的弊病。

我們照上述的辦法，集許多人的精力，積半年餘的工作，才成此整個的小學新體育教本。至於小學體育標準的價值，能否發揮無遺？兒童受到這種訓練，將來能否成為健全的國民？我們還不敢自信。希望擔任小學體育課的先生們，替我們實驗！並把實驗的結果，告訴我們！指正我們！

例 言

(一)教育部公佈之小學體育課程標準，各學年作業要項，均有準備操，所佔分量僅百分之五或百分之十，爲各種遊戲運動之準備，係改進從前重視走步變換隊形之缺點，用意善美。在一個單元中。以遊戲運動爲主幹。以準備操爲運動之開始，以獲得兒童充分活動之實效。

(二)本書於小學準備操的理論，僅舉其要點言之。關於整隊，步伐，轉向變排等動作，以適應兒童需要爲旨，格勢要自然，呆板機械，力求避免。

(三)本書一部分材料，係採自麥克樂氏所著之步法撮要，餘由研究實驗中得來，低年部兒童，尤宜姿態自然，不必嚴求形式上的整齊畫一。中年部可稍加注意整齊，高年部似可嚴

格訓練。

(四)本書各教材，有用圖畫表示動作，和方法，教學時容易明瞭。

(五)低年部準備操可和音樂科聯絡。

(六)本書係倉卒脫稿，貽誤良多，請閱者指正。

勤奮書局體育叢書

新程準
課標

小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 ^{甲編}	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 ^{乙編}	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一	五 角

小學歌	舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁慈地	一	五	角
小學土	風	舞	低中 中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
小學土	風	舞	高 中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角

(三) 運動類

模仿運動	低中	上海市教育局 體育視察 邵汝幹	一	四角五分
小學機巧運動	中	江南體育 師範教授 鄒吟廬	一	四角
小足球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二角八分
小學田徑運動	高中	體育著作家 阮蔚村 東亞體專教務主任 孫和賓校	一	三角
小學遠足登山	低中高	體育著作家 阮蔚村 上海市教局體育視察 邵汝幹校	一	二角八分
小學器械運動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二角八分
小學游	泳	高 體育著作家 阮蔚村 中國游泳研究會會長 俞斌祺校	一	三角
小學籃	球	高 體育著作家 阮蔚村 兩江女子體師校長 陸禮華校	一	三角五分
小學排	球	高 體育著作家 阮蔚村 東南女體專教務主任 秦醒世校	一	三角二分

(四) 其他

小學姿勢訓練	低中高	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一	三角五分
小學準備操	低中高	上海教育局 體育視察 邵汝幹	一	三角五分

勤奮書局體育叢書目錄

(一)體育學理

體育原理	中央大學體育科主任 吳蘊瑞合著 精裝 北平師範大學體育系主任 袁敦禮	二元二角 一元六分
體育行政	國立中央大學體育教授 金兆均著	二元二角
人體測量學	復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育教授 蔣湘青著	一元九角
運動場建築法	江南體育學校校長 王復旦著	一元四角
體育場之建築及設備	東北大學體育科教授 吳蘊瑞著	二元八角
世界體育史略	南開大學體育主任 章輯五著	六角
遠東運動會歷史與成績	運動著作家 全國體育協進會主幹 阮蔚村著 沈嗣其校	九角五分
小學體育之理論與方法	湖南省立第一師範體育指導 陳奎生著	一元七角
中學運動會指南	江南體育師範校長 王復旦著	六角
小學運動會指南	小學體育專家 項翔高著	六角半
按摩術與改正操	中央大學體育教授 金兆均合著 湖南省立一師體育指導 陳奎生	二元九角
早操與課間操	中央大學體育教授 金兆均合著 湖南省立一師體育指導 陳奎生	五角
德國復興早操	江蘇省立體育場編輯 裴熙元合譯 上海中等學校體聯會主席 陸翹千	五角

健康教育實施法	江蘇民衆教育 學院體育主任	王 庚著	一元四角
民衆體育實施法	江蘇民衆教育 學院體育主任	王 庚著	一元四角
晨操教材	成都大學體育主任	彭禮南著	七 角
童子軍體操	成都大學體育主任	彭禮南著	七 角
運動救急法	運動著作家 東亞體育專門學校教師 醫 阮蔚村著 蔣湘于校	六 角 半	
運動衛生	運動著作家 東亞體育專門學校教師 醫 阮蔚村著 蔣湘于校	六 角	
體育場指南	上海市立第一公 共體育場場長	王壯飛著	七 角
舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九 角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛 陳嘉蘭 著	一 元

(二) 運動訓練

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張 恆編	二 元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	六 角
五項十項訓練法	運動著作家 國立青島大學體育主任	阮蔚村著 郝更生校	九 角 半
足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九 角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三 角
足球成功術	英國足球家	亨 脫著	五 角

籃球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
女子籃球訓練法	滬江大學體育主任 山東大學體育指導	宋君復著	一元四角
美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱原著 張國勳合譯 錢一勤	四角半
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	聶克爾著 彭文餘譯	六角
游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳名指導 中國游泳會指導	英國海傑著 俞斌祺校	六角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五角
網球要訣	美國女網球家	白瑯女士著	七角
世界網球家	獲勝秘訣 世界網球大家	馬迪夫入 海倫雅各白女士著 鐵爾登	四角半
林寶華網球	成功史 體育記者	蔣槐青編	三角
邱飛海網球	成功史 體育記者	蔣槐青編	三角
劉長春短跑	成功史 體育記者 青島大學體育教授	蔣槐青編 宋君復校	三角
排球訓練法	運動著作家	阮蔚村著	九角
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著	在印刷中
女子壘球訓練法	山東大學體育指導	宋君復著	印刷中
女運動員	臨軍以前 世界女運動著名健將	人見絹枝著	九角

越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	四	角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	六	角
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四	角
考而夫訓練法	考爾夫專家	姚蘇鳳著	六	角
中小學體育 _{課程標準}	教育部公佈		一	角半
國民體育 _{實施方案}	教育部公佈		一	角

(三) 各種運動最新規則

最新 _{田徑賽全能運動} 規則	中華全國體育協進會審定	二	角
最新男子籃球規則	中華全國體育協進會審定	二	角
最新女子籃球規則	中華全國體育協進會審定	二	角
最新壘球規則	中華全國體育協進會審定	一	角半
最新足球規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新網球規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新男女排球規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新游泳規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新萬國乒乓規則	中華全國體育協進會審定	一	角
最新業餘運動規則	中華全國體育協進會審定	八	分

小學準備操目錄

第一章	準備操之位置.....	1
第二章	準備操機械動作之生理基礎....	3
第三章	準備操在教育上價值.....	6
第四章	各學年作業事項.....	9
(一)	第一二年級作業事項.....	9
(二)	第三四年級作業事項.....	22
(三)	第五六年級作業事項.....	35
第五章	教學注意事項.....	45