

教育部編

初中女生體育教授細目

第一學年用

商務印書館發行

中華民國二十五年二月初版

(3354A)

初中女生體育教授細目第一學一冊

每冊定價國幣肆角
外埠酌加運費

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

(本書校對者 龍旭光 李家超
鮑嘉祥 沈鴻俊)

例 言

(一)初中每星期體育三小時，每學期二十星期，合計三年共一百二十星期，有體育課三百六十小時，每小時分二單元，故本書教材之分配，共有七百二十單元。

(二)本書內容分遊戲，球戲，韻律活動，田徑運動，墊上運動，機巧運動，體操，及附錄內容之和緩運動，與游泳九類。

(三)國術教材，由中央國術館編輯，於課外指定學習，故本書未列入。

(四)本書參照初中男生體育教授細目一書之格式而編，除遊戲，球戲，韻律活動，及和緩運動外，餘均得該書蘊瑞之同意，採用其教材及教法，惟數量有不同耳。

(五)本書教材之分配，遊戲佔百分之十五，球戲佔百分之三十，韻律活動佔百分之二十五，田徑運動佔百分之十，墊上運動及機巧運動各佔百分之三，體操佔百分之十四，惟各項教材，按需要之輕重，每學年分量亦有多少之不同，如

球戲及田徑運動，第一學年較少，以後逐漸增加，其他則第一年較多，以後漸漸減少。

(六)如一部分學生因身體有特殊缺點，而不宜於作某項運動時，得以附錄內之和緩運動代之。

(七)游泳一項，可按各地氣候及設備之情形，在可能時，用附錄內之游泳教材。

(八)本書各項教材，每學年均按季候排列，且除遊戲外，均係由淺入深，由易至難，有一定之順序與系統，教者非不得已時，勿亂次序。惟一星期內之各單元，遇必要時，得調動其次序。

(九)本書以單元為單位，每小時分二單元，學習二種活動，如一班學生在十餘人至二十餘人，則分二組，於上半節各習一項運動，下半節再互相調換，如學生人數多至四五十人，則可分為四組，一小時內學習四項運動，由領袖襄助率領練習，經兩節時間，而四組均已輪流做到。

(十)如學生因故缺席，未習某項運動，得於課外活動時補教之。

初中女生體育教授細目

第一學年 上學期

第一星期

頂板競走 (一單元)

壹、人數 十六至四十人。

貳、準備 設相距五十尺之平行甲乙兩線，全體學生分爲相等兩組，每組一二報數，一數立於甲線後，二數立於一數相對之乙線後，(一二數爲同組)，給每組一數之第一人以五寸方的木板一塊置頭上。

叁、方法 發令後，每組一數之第一人以木板頂頭上，立成優良直立之姿勢，向前走至乙線處，以板遞與二數之第一人後，立於二數之末位，二數之第一人如法頂回甲線，遞與一數第二人，如是往還頂板走，以何組姿勢最佳而先完者爲勝。

注意點 板如落地須於該處置定後再走。

排球托接法 (一)(兩單元)

排球之基本技術，較籃球為簡單。而欲求技術之精進，非易事，故球員非加苦心練習不可。

壹、設備 排球二個。

貳、人數 不論。

叁、方法

甲、正面來球之接法，兩膝屈而上體前傾，兩足開立，相距約二三呎，腿須有彈力之活動，托球時，肘節屈，手指向上張開，成弧形，指尖固定，目向前上看，球達面前時，肩、肘、腕、指、均須向前上方伸直，用兩手指輕輕向前上方托起，此時手指宜用力，使托出之球高而且準。

乙、來球如低於頭部，則兩膝須深屈，上體前彎，頭擡起，托法同前。

丙、若來球太低則上述兩法，均不適用，須兩足開立，兩膝屈，上體前彎，兩臂下垂，肘節稍向前屈，手指向下成弧形，由球下面向前方上托。

肆、練習 令全體成圓形，面向內立，左右距離約三呎，教師立於圈中，向學生托接輕而易接之球。

跑之訓練 (一)(兩單元)

壹、基本訓練 教者可視地位之大小而分隊舉行。

甲、臂之動作 欲求跑之成績優良，必令其手之擺動姿勢合法，蓋兩臂之動作，所以保持身體重心之平衡，兩臂擺動之輕重，關係於步伐之大小，臂振動愈高，則步伐可愈大，臂由後方向前振，上臂自最後方之部位，擺至最前方之部位，與垂直線所成之角相等，臂屈大臂與小臂成直角。

一、兩足開立

(一)左臂前舉，右臂後舉，臂伸直，練習擺動數次。

(二)兩臂繼續前後擺動，其過垂直線之度數相等，兩肩完全放鬆，臂微緊張。

二、兩臂屈，作同樣擺動，臂之擺動完全在肩關節，猶鐘內之擺然，臂向前擺，同時肩亦微向前舉，向後擺時，肩亦微向後舉，臂如向側擺動，則姿勢錯誤。

乙、腿之動作(手叉腰)

一、膝舉起，大腿過平之部位，脚尖向下，如是左右腳交換踏步。

二、膝高舉，上體向前彎，大腿觸胸前，左右腳交換踏步。

註 腿上舉時，膝向外偏斜。

三、同二，惟以足尖向前跑。

丙、臂與腿連合之動作

一、腿之動作同三，臂之動作同甲二。

二、原地踏步，初用全蹠着地，繼用足尖着地，終行尋常之向前走，臂與腿之動作不變。

三、用全蹠着地，定地跑，臂之動作同甲二，膝上輕舉，如長跑然，此後用尋常之步伐跑，繼用較長之步伐跑，但注意勿跳起，膝須常在身體之前方，正向前方舉起，不可向外，踵不可振起太高。

四、定位跑，以蹠部着地，膝高舉與走之動作交換練習。（上體微向前彎，胸腹向內引，步伐較大，若在班上，則用單行以便改正）。

五、同四，但以快速之短步跑，膝高舉，臂用力擺動，上體向前傾，此動亦可與長而慢之步伐聯合行之。（此為冬天重要之動作，在地方隘窄之健身房中行之。）
式、應用練習 教師率領學生到跑道上，用以上所教之式

樣跑，使跑與走相間而行。

叁、比賽 全體分甲乙兩隊，各隊再分為子丑兩組，各成縱隊，面相對而立，中距十五米，發令後，各隊子組之排頭出發，到對方時，各拍丑組之排頭，該排頭即替跑，如是輪流，至兩隊皆跑完為止，以先跑完者為勝，若時間餘多，再可行第二次。

體操 (一)(一單元)

壹、部位 直立。

動作 兩臂向前後自由擺動，擺動時肌肉放鬆。

貳、部位 直立，上體向前屈。

動作 兩臂左右交叉擺。

叁、部位 開立，上體前屈，兩掌按膝。

動作 兩膝屈。

肆、部位 開立。

動作 上體向左(右)彎，左(右)手隨勢下垂，左(右)手叉腰，左右交換。

伍、部位 兩臂上舉，兩足半開立。

動作 體下蹲及起立，下蹲時，兩臂順勢下垂，起立

時，兩臂順勢上舉。

陸、部位 開立，上體前彎。

動作 上體向下振，下振時，手指觸地，（每次振動，能以手指觸地爲佳）。

柒、部位 前蹲撐左足後伸。

動作 左右足交換，前後屈伸。

捌、部位 直立。

動作 開立跳，同時兩臂左右平舉……—，還原……

二。

玖、部位 左足向前大箭步。

動作 右膝下跪及還原，數次後換右足向前行之。

第二星期

排球正面托接法（二）（一單元）

壹、設備 排球數個。

貳、人數 不論。

叁、方法 分全體十人或十五人爲一隊，立成圓形，另選一人爲隊長立於中央，各隊長執一排球，球之多寡，可視隊數而定，用前所學托接法練習。

舞蹈基本動作之練習 附第一琴譜(一)(一單元)

壹、設備 鋼琴或留聲機一架。

貳、場所 室內。

叁、人數 二十至五十人。

肆、排列 成圓形面向圈內，坐地板上。

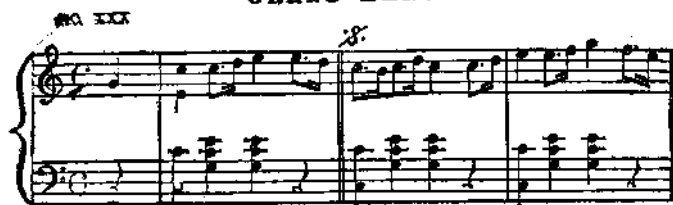
伍、音樂 令學生聽四分之四之音樂，每逢第一拍時，拍手一下，五分鐘後，令全體起立，在第四拍時踏足一下，約五分鐘而止。

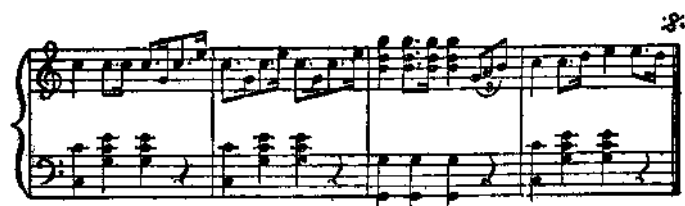
陸、講解與示範 教師立於圈中，兩手叉腰，左足起，向前左右左三小步，走時足踵稍起，膝節伸屈自如而須有彈力，於第四拍時，右足尖前點，點時膝與踝，均須用力伸直。再用右足起向前右左右三小步，左足尖點地，表演姿勢須準確，並應同時講解姿勢上應注意之要點。

柒、練習 全體列成縱形，左足起，向前練習。

捌、矯正 在少數人動作不準確時，勿令全體停止，教師可立於其旁，低言矯正之，倘動作不合拍，則以口令提醒之。

(一) 大進行曲
GRAND MARCH





報數接球 (一單元)

壹、人數 十六至三十六人。

貳、準備 全體立成三十尺直徑之圓圈，面向圈內，坐於地上，將學生分成相等人數之兩隊，每隊自右側起報數，教員立於圈中，手持籃球排球或豆囊一個。

叁、方法 教員以球上拋，同時報一號數，該同數之兩隊員，起立而奔向圈中接空中之球，若球被何人接得，該隊即得一分，若均未接得，不記分，然後教員重行拋擲，以何隊得分多者為勝。

注意點 兩人接球時不得牽執，教員拋球之高度，以適合學生起立前跑之時間為度。

跑之訓練 (二) (一單元)

壹、基本訓練(同前)。

貳、教師領學生沿大圈而跑，(如基本練習在健身房內舉行，則至場外練習)。圈之大小隨人數之多寡而定，最好每人相距一米，教師立圈中，注意學生所跑之姿勢，如有不合處，可令全體停止，行普遍之改正，若遇個人錯誤，則令伊停止，到圈中行改正，一圈跑完後，再行走步，以資調和而休息，若時間多，則再行一次。

舞蹈基本動作之練習 (二) (一單元)

壹、設備 鋼琴或留聲機一架。

貳、人數 不論。

叁、音樂 四分之四，聽琴同前。

肆、名稱 拍克步與交換步。

伍、講解與示範。

陸、預備 兩手叉腰。

第一拍 左足前進一步。

第二拍 右膝上屈，與膀節平，足尖與踝節向下伸，同時左足一跳。

第三拍 右足尖前踏。

第四拍 左足隨右足踵亦進一小步。膝與踝均須挺直，右足作法同上。

柒、練習 分全體爲甲乙兩組，排成雙行縱隊，如法練習十分鐘後，令外手叉腰，兩手相攜，再練十分鐘而停。

體操 (一單元)

複習第一星期之體操(一)。

第三星期

跑之訓練 (三)(一單元)

壹、預備活動。

甲、穿花跑 循鋸形，蛇形，或其他各種之路徑跑。

乙、循同上之路徑，但八步走，八步跑。

丙、四步走，八步跑。

丁、二步走，四步跑。

戊、以口令令學生由跑而到走，由走而到跑。

己、向前跑，向後轉，走四步或兩步再前跑。

庚、向前跑，轉一週，走數步再向前跑。

辛、跑時膝高舉。

貳、應用練習 在跑道上舉行，由教師率領。

甲、四步走，八步跑，約一百二十米。

乙、專用大步跑，同時足跟落地，約五十米。

註 穿花跑時，後方之學生往往取捷徑，教師應繞過一定之器具，令學生繞過之。

排球托接比賽 (三)(兩單元)

初習排球往往畏球而不敢托，因其腕節與手指不常固定，故易傷痛，初學時進步甚慢，宜多增加練習時間。

壹、設備 排球數個。

貳、人數 三十至四十人。

叁、方法 分全體爲相等人數之數小隊，每隊立成圓圈，各選一隊長立於中央，向立圈者托接，練習約二十分鐘，再以十分鐘，使各隊計托接之次數，及球落地之次數多寡，定爲勝負，然後更換一隊長，務使學生練習之機會較多，並可增加其興趣。

可愛凱特舞 附第二琴譜(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，令學生坐地板上，聽琴同前法。

肆、名稱 換位及鉤臂繞圈。

伍、講解與示範 此兩種步法，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 右足起，向前三小跑步，二人右肩相遇。

四拍 各自右向後轉，此時交換位置，仍對面立。

五至七拍 再用右足向前三小跑步，二人左肩相遇。