

教育部編
高中男生體育教授細目

第一學年上學期用

53

(1)

商務印書館發行

中華民國二十五年二月初版

朱

(305341)

高中男生體育教授細目 第一學期用 二冊

每冊定價國幣伍角

外埠酌加運費匯費

0.30

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

例 言

一、本書教材，以每週爲單位，根據教部體育課程標準，高中體育時間，每週二小時，每小時通常上課時間爲五十分鐘。但至少每次須教二單元。

二、本書每週所列教材，頗富彈性，單元亦多，可供設備不全之學校，酌量採用，例如進度表中原定游泳一項，設無是項設備，竟可移此單元時間教授其他教材。

三、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。

四、本書教材所用設備，價值不高，私立縣立各高中，不難置備。

五、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，足球在冬季，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。

六、健身操中未列入呼吸動作，因呼吸動作在任何需要之時，可由教者隨時插入，並非定在一段或程序之末行之也。

七、遇雨天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。

✓ 八、學生缺課時所未學到之活動，得在課外補教之。

九、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、國術占全體教材四分之一，由中央國術館負責編輯，日後另行頒布。本書未列入。

十一、本教材多採用器械運動，因其經濟適用，且有迅速發達肌力，及增加勇敢之功能，書中所列活潑器械操尤為新穎有趣。除作正式器械操之準備動作外，所用名詞多係新創，不妥之處特多，至於運動量亦可減至四至八數，不必拘泥。

十二、本教材所列墊上運動及攻守法等，均為增加勇敢及國防之工具，至於舉重一項原係國粹體育，理宜恢復，今以科學方法略列數則於此，以示提倡！希國術專家另增新材。

十二、本教材所列各種標準考試項目，除設備完善者外，其他各校儘可依照各該校之設備及環境氣候，自行斟酌採擇施行，至於標準之高低，亦可自行測驗決定，幸勿以所列者

爲定律，乃一例耳。至田徑賽及器械運動之考試標準及動作統附本教材之末，祈注意是幸。

十四、本教材所列健身操一項，係兩週共一秩序，除日常普通操外，另加入德式藥球操及鐵球操等，備作團體表演之用，設各校無藥球鐵球設備者，儘可複習上週教材，或由教師自行編製新教材亦可。

十五、本教材最末所列各種器械圖樣及尺寸，希各校除向各埠運動器具公司定購外，亦可照圖自行就地仿造。

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，其一在供給新穎適用之教材；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；其三在予全國以試驗之材料，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。

高中男生體育教授細目目次

第一學年 上學期

第一 星 期

- | | | | |
|---------------|---|--------------|---|
| 一 分隊..... | 1 | 二 演講..... | 1 |
| 三 健身操(一)..... | 1 | 四 遊戲(一)..... | 2 |

第 二 星 期

- | | | | |
|-----------------|---|--------------|---|
| 一 健身操複習(一)..... | 3 | 二 遊戲(二)..... | 3 |
| 三 田徑賽(一)..... | 3 | 四 游泳(一)..... | 7 |
| 五 排球(一)..... | 8 | | |

第 三 星 期

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 一 健身操(二)..... | 9 | 二 田徑賽(二)..... | 10 |
| 三 游泳(二)..... | 12 | 四 壘球(一)..... | 14 |
| 五 排球(二)..... | 17 | | |

第 四 星 期

- | | | | |
|-----------------|----|---------------|----|
| 一 健身操複習(二)..... | 17 | 二 田徑賽(三)..... | 17 |
| 三 游泳(三)..... | 19 | 四 器械操(一)..... | 22 |
| 五 排球(三)..... | 36 | | |

第五期

一 健身操(三).....36	二 田徑賽(四).....38
三 游泳(四).....39	四 壘球(二).....41
五 排球(四).....44	六 器械操(二).....45

第六期

一 健身操複習(三).....55	二 田徑賽(五).....55
三 游泳(五).....56	四 遊戲(三).....60
五 器械操(三).....61	

第七期

一 健身操(四).....68	二 田徑賽(六).....70
三 墊上運動(一).....71	四 游泳(六).....73
五 器械操(四).....77	

第八期

一 健身操複習(四).....84	二 遊戲(四).....84
三 器械操(五).....85	四 壘球(三).....91
五 攻守法(一).....93	

第九期

一 健身操(五).....95	二 遊戲(五).....96
-----------------	----------------

三 器械操(六).....97	四 墊上運動(二)..... 102
五 籃球(一)..... 104	六 攻守法(二)..... 104

第十星期

測驗.....106

第十一星期

一 健身操複習(五)..... 107	二 器械操(七)..... 107
三 手球(一)..... 116	四 籃球(二)..... 124
五 墊上運動(三)..... 127	六 攻守法(三)..... 128

第十二星期

一 健身操(六)..... 131	二 器械操(八)..... 132
三 遊戲(六)..... 139	四 籃球(三)..... 140
五 攻守法(四)..... 140	

第十三星期

一 健身操複習(六)..... 140	二 器械操(九)..... 140
三 手球(二)..... 145	四 墊上運動(四)..... 148
五 足球(一)..... 150	六 攻守法(五)..... 152

第十四星期

一 健身操(七)..... 152	二 器械操(十)..... 154
三 籃球(四)..... 157	四 遊戲(七)..... 158

五 足球(二).....	158	六 攻守法(六).....	159
--------------	-----	---------------	-----

第十五星期

一 健身操複習(七).....	159	二 器械操(十一).....	159
三 墊上運動(五).....	164	四 足球(三).....	166
五 攻守法(七).....	166		

第十六星期

一 健身操(八).....	168	二 器械操(十二).....	169
三 舉重(一).....	173	四 攻守法(八).....	174
五 手球(三).....	175		

第十七星期

一 健身操複習(八).....	178	二 器械操(十三).....	178
三 籃球(五).....	181	四 墊上運動(六).....	182
五 足球(四).....	183		

第十八星期

一 健身操(九).....	185	二 器械操(十四).....	186
三 籃球(六).....	188	四 舉重(二).....	189

第十九星期

一 健身操複習(九).....	190	二 器械操(十五).....	190
三 籃球(七).....	192	四 墊上運動(七).....	193

五 足球(五).....194

第二十星期

考試.....195

高中男生體育教授細目

第一學年 上學期

第一星期

分隊 演講

健身操【一】

一 由直立兩臂上舉之部位。兩臂行放鬆下垂之動作，至兩臂前後之擺勢完全消失後，再行第二動作。

二 由直立之部位。兩手由下垂，前平，側平及上舉等不同之部位，行手指屈伸之動作。

三 由開立，兩臂握拳前平屈（手背向上）之部位。兩拳用力行向外拉之動作。

四 由直立之部位。兩足交互行起踵膝屈之動作。做時宜放鬆由慢加快。

五 由半起踵之部位。行起踵及還原之動作（注意踵不得着地）。

六 由直立之部位。交互行小腿向後鈎踢之動作，鈎時注

意後踵着及臀下。

七 由叉腰開立之部位。行上體前彎之動作，彎時兩臂下垂，手指觸地。

八 由開立之部位。上體左彎，同時左臂下伸，右肘上聳一，向右行二，左右交換，連續行之。

九 由開立兩臂側平舉之部位。上體向左轉向下彎，同時兩臂下垂一，還原二，三四上體右轉行之，左右交換。

十 由前蹲撐，左足後伸之部位。兩足跳起，同時屈左足伸右足一，跳起至還原二，如此連續行之。

十一 由直立之部位。行開立跳，同時兩臂側平舉一，跳至還原二，如此連續行之。

遊戲【一】

一致行動

- 一 場地 籃球場或足球場
- 二 人數 四十人——六十人
- 三 方法 兩人爲伍，背對背站立成排，分爲兩橫隊，用手肘彼此鉤着，同時兩腳開立站，教員令下，全體下蹬，教員令起，則向上起立，還原來預備地位。



註 照上法可以四人同做，站成圓圈形，教員令全體學生預備，然後開始呼數八拍或十六拍，再交換行之，作畢可改做甲用力將乙負起在背上作一彎弓形，彼此交換，然動作須一致。

第二星期

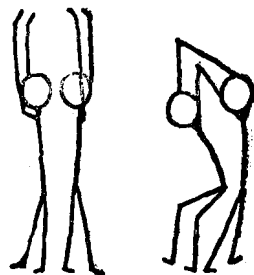
健身操 複習第一教程

遊戲【二】

倒打木樁

- 一 場地 籃球場或足球場
- 二 人數 四十人——六十人
- 三 方法 兩人爲伍，背對背站

立，成排或圓形，兩手向上高舉，彼此鉤緊。甲向前彎腰，將乙負起在背上，同時被負之乙在甲背上成一圓拱，雙腿盡量下垂，然後甲乙交換行之，直至力竭爲止。



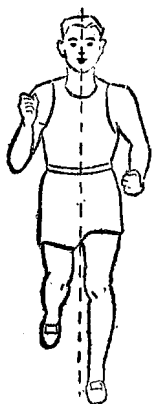
註 可將全體學生分甲乙兩隊，每伍之身體高度和重量務求均等，被負之人，須將全身之重心貼於乙某之背上，此時乙某身體蹲下，將乙之兩手盡量上提，站起成一圓拱形，動作分八拍，或十六拍均可。

田徑賽【一】

短距離賽跑【一】

一 準備運動 慢跑四百公尺，跑時全部肌肉放鬆，兩臂擺動自然，其目的在求身體肌肉之發暖，並有所準備，可免運動時有損壞肌肉之事發生，及不快的感覺。

二 講述短距離賽跑之正確姿勢 跑時身體稍向前傾，與地面成六十度之角度，頭與身體成一直線，不可俯下或仰起，臂彎曲，大臂與小臂成九十度角，在胸旁前後擺動，膝應上提，腿要直伸，膝彎不可向外或向內，腳切忌八字步。步伐盡己之力量放大，腿擺向後面時，足跟不可上踢。茲為明瞭起見，特繪正誤圖數種，以資比較。



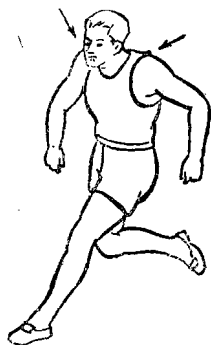
此為短距離賽跑姿勢之正面圖
既不偏左又不偏右姿勢非常正確。



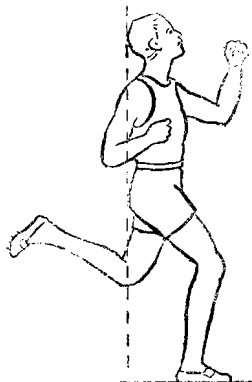
此為短距離賽跑姿勢之側面圖身體與地面所成之角度手之擺動膝之提起皆甚合法



短距離賽跑不良姿勢之一
兩肩太近擺動



短距離賽跑不良
姿勢之二
因聳肩容易使筋
肉緊張



不良姿勢之三
體角太大手太舉高
足跟後踢下頸上舉
膝未伸直平足落地



不良姿勢之四
頭過後仰
手臂離體太遠



不良姿勢之五
關節動作呆板舉
膝高度太差



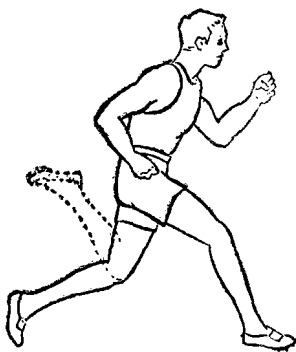
不良姿勢之六
兩膝太向內



不良姿勢之七
兩手在體前擺
動膝向外擺動
腳爲八字步



不良姿勢之八
兩腳太分開



不良姿勢之九
虛線表示足跟過於上踢



不良姿勢之十
兩足太靠攏

三、分組練習，改正錯誤。

游泳教材

游泳是最有益的運動，但在吾國游泳池設備極少的現在情況之下，提倡游泳，事實上頗多困難，然其功效極大，我們決不能因噎而廢食，也像航空有跌斃之險，然不能因此便廢去航空一樣，為求補此短處，所以要擇一適當折衷之法，利用天然池塘江河，加以簡單適用之設備，如劃出安全範圍插以標誌，未帶學生游泳之前，先把組織嚴密起來，剴切告以水上危險，務須小心，再施以各式游泳方法初步的分析教