

世界新教育叢書

小學體育教學法

編著者 屠鎮川

世界書局印行

中華民國二十二年六月出版

小學體育教學法（全一冊）

(每冊定價銀八角五分)
(外埠酌加郵費匯費)

不准翻印

編者 發行 出版 印者
屠上沈 海上海 界大界大 界大
鎮知連 連書連 書書書
川路方路路 局局局

發行所
上海各書局
世界書局

序

近年以來，提倡體育的聲浪，甚囂塵上，我們只看見全國各大中學，有體育消息的記載和發表；至於小學方面卻幾乎被人漠視而遺忘了，這是著者覺得很奇怪的一件事。

小學教育爲立國之本，這句話誰都承認的。日俄一役，黃海戰勝，日本君臣卻歸功於小學；從這個例子看來，小學的體育訓練，是含有多少的重大性！但是從近年提倡體育以來，關於小學體育教學專書，卻至今未見有出版者，豈小學體育教學之不值研究耶？這著者又覺得很奇怪的一件事。

著者根據這懷疑的兩點，懷着拋磚引玉的希望，編成是書。自知所述，尙屬草創乖謬之處，諒所不免；希望以批評的眼光閱讀之可也。

本書凡十六章。關於教授上的各種理論和操法，及運動上各種例範，亦均收羅

小學體育教學法 序

在內，請閱者一覽目錄即知。

本書之作，所以備師範生及小學體育教師的參考。

民國二十一年七月

屠鎮川

兒 童 恩 物

兒童文藝叢書

廿二冊一元八角半

文字結構，都能適合兒童程度，引起兒童趣味，增進兒童的文藝智識，確是最優良的兒童讀物。

春風 田家的快樂 誇口的蜜蜂 將死的狼 小哥哥 花兒 泥菩薩 狐狸的判詞 蚊蟲的來歷 嗡嗡先生

怪戒 灰色 大力士 慢牛 怕運和惡運 打獅子的獵人 銅鑼 兩兄弟 兔子湯 誰是好朋友

兒童智識叢書

卅冊三元七角

根據兒童心理，選取通俗的百科材料，用明白的趣味的文字，分別編輯。詢是灌輸兒童智識的寶庫。

小文通 小辯士 小史記 小遊記 (中國之部) 小遊記 (外國之部) 小博物 小計算

小醫生 小樂工 小力士 小畫家 小畫師 小農人 小工人

世 界 書 局

目次

第一章	教授小學體育之目的	一
第二章	體育教師的人格	五
第三章	兒童各時期身心發展之程序與前後期小學所應施的體育訓練	一三
第四章	組織和管理	一九
第五章	教材總論	二九
第六章	柔軟操之基本動作	三五
第七章	柔軟操教材示例	四九
第八章	仿倣操	五七
第九章	舞蹈	八七

第十章	隊形變換及步法·····	九九
第十一章	遊戲總論·····	一二五
第十二章	田徑賽總論·····	一四九
第十三章	球類總論·····	一六五
第十四章	口令·····	一七一
第十五章	成績考查標準·····	一七七
第十六章	結論·····	一九三

第一章 教授小學體育之目的

小孩子是何等的頑皮！從張開眼睛到睡覺，總是栗栗碌碌的玩個不休。他們有時是互相的跌交打滾，有時是拿了木刀木槍大做其「白水灘」和「三本鐵公雞」；有時拿起了小皮球，再用四塊石子向兩邊地上一放，就算是一對球門，於是猜拳行令，經一番選擇運動員的手續後，就開始比賽起來了；有時他們捉到了一隻可憐的小狗，就用繩子牽着，任意的侮弄起來；有時他們也把磚頭瓦片集合起來，造一所小小的房屋，而把他心愛的動物放入其中，作爲這屋中的家主，種種的可笑而又可愛的舉動，不一而足。甚至在教室之中，也要把紙摺的帽子，套在畫着鬼臉的大拇指上，而做他的隨心所欲的戲劇；而且在他們玩的時候，無論父母師長如何的嚴厲督責，

無論嚴寒酷暑如何的天氣惡劣，無論身體疲倦得快快要閉攏眼睛，只要能够玩時，總是勉強要想盡方法去玩的。這種不怕天，不怕地，不怕爺娘來剝皮的愛玩的脾氣，我們能不說他是天性嗎？

我們深深的曉得，凡是人類的天性，都是從人類進化過程中，積了無數的經驗，無數環境的變遷，以及無數次爲生存的競爭而努力所獲得的。所以天性的東西，不但不能壓迫牠，并且也不應當壓迫牠；不但不能壓迫牠，并且更應當盡力的發展牠；才是正當的道理。凡是研究過兒童學的人，都可以明瞭，從嬰孩到成人，所有各時期天性和本能的發展，多半是從遊戲中表現出來的。照這樣子看起來，教授或領導兒童，作種種有益於身心的遊戲，是很可以幫助兒童發展他們的天性和本能了。

小孩子好玩，固然是出於天性，可是在他玩耍和遊戲之中，他的智力和體力，就在不知不覺中漸漸的發展起來了；并且有許多生活上所需之習慣，也在不知不覺之間，可以養成。這原因是由於在遊戲之時，肌肉之伸縮，內臟之刺激，神經之反應，以

及生活動作之模仿，因而使身體各部之官能，達到漸次發達的程度。所以教授或領導兒童作種種正當的遊戲，又是發展身心和養成習慣的好方法。

但是，話又要說回來了。遊戲既是有這麼多的好處，那麼我們就讓兒童一天到晚去玩，不管他們身體之強弱，年齡的大小，和性別的差異，都給他們以同樣的遊戲，叫他們隨時隨地玩起來就行了嗎？這可是不成。因為兒童的體力，固然隨年齡及性別而有差異；就是他們的天性，本能和智力，又何嘗不是如此。體力不夠的人，勉強叫他們去玩，固然可以使他們身體上起極度或繼續性疲倦，因而阻礙他身體之發育；就是性情不對，或過於繁雜的遊戲，也足以戕賊他們的天性和損害他們的神經系統。所以教授體育之主旨，是要跟着兒童各時期身心發育之程序，而施以相當的活動，使各種運動或遊戲的種類及時間，都該適合於生理及心理的原則才對。

從道德方面看起來，有組織的遊戲和其他身體上之活動，與漫無組織之遊戲，大有區別。無組織的遊戲，很可以養成自私、自利、粗暴、卑鄙、爭鬥、不合作種種的惡習。

慣。譬如街坊兒童，鬥錢爲戲，因其目的專注於金錢之獲得及損失，於是以上所說的各種習慣，都隨時隨地在無形中表現出來了，這就是沒有組織和沒有領導，所以趨於不正當一途去了。反過來說，這種遊戲，不用金錢，不論勝負，也未嘗不可玩。凡是有組織的遊戲和其他身體上之活動，因其訓練方法中含有教育的目的，所以凡是勇敢、進取、犧牲、合作、服從及其他種種美德，都可因此養成。而這種道德的養成，正是現代社會上做人所必需的。

以上幾點，都是說明小學體育的目的，現在總括起來說，教授小學體育之目的

是：
根據生理及心理學的原則，用教育的方法以：

(一) 發展天性，演繹本能；

(二) 發達官能，養成習慣；

(三) 培養優美高尚之道德。

養成健全人格之基礎。

第二章 體育教師的人格

從上一章看起來，教授小學體育的目的，既有這麼三條；而且照兒童學上說起來，每一條對於兒童，都是非常緊要的，必需的。照這樣看起來，從事於小學體育的人，其責任當然是非常的重要了。小學體育的訓練，有許多學校，雖由各級級任擔任的，但照中國的情形看起來，大多是專聘一位體育先生去擔任全校的體育訓練的。這位先生，既負着如此重大的使命，那麼他的自身，就當然要有一種很好的準備；他非得有康健的身心，相當的學識，優良的品性，和活潑的精神，才可以勝任而愉快，現在且把他分別的講一講：

一 康健的身心

教師的體格，要康強而魁碩；教師的姿勢，應當優美而自然；平居無疾病的侵擾，作業無疲勞的現象，凡是四肢百體舉止動靜之間，都該使神經中樞有正當的反應，而不失他優美平衡的態度。若是學生看到這樣一位體育先生的外表，自然就可以因羨生敬，而生其景仰之心；這一來，什麼事情就都覺得好辦了。但是，這也不是一朝一夕之功，必須他對於衛生方面富有研究，而且能够去躬行實踐；對於運動上種種訓練，有經過適當的練習。且須從前既沒有運動過，現在又沒有減少運動，才能體力充實，達到這樣一個地步。

二 豐富的學識

體育教師，當備具科學上之基礎，和技能上之準備，現在分別的說明如下：

(一) 科學上的基礎 凡是技能優良的人，叫他去訓練兒童的運動，固然是很好；但是要他負起小學體育的全部擔子，卻恐怕做不到。所以做小學的體育教師，應該對於體育有關的科學，略窺門徑；一方面固然可以增進他體育上之智識，

一方面在校一切設施，也可以免去舉措乖張之弊。有關於體育上的各種科學，就大要言之，不外下列數種：

1. 解剖學 爲研究人身各部狀態及其位置之科學。

2. 生理學 爲研究人身各部功用之科學。

3. 審斷學及測量學 爲研究人身官臟是否健康，和病理概要，并人身各部之大小長短，以求運動上選配適當之科學。

4. 急救術 爲研究減少受傷者的痛苦，維持暫時的安寧，及救死亡於俄頃之間的科學。

5. 心理學 爲研究兒童各時期身心發展之程序，而施以相當之訓練，與利用他人之機會，以引起其對於體育上之興趣而使之實行從事之科學，

6. 社會學與倫理學 欲知一己之職務，在社會上所佔之位置如何，與他人之關係如何，則人己之間，宜先明瞭，故須研究這兩種科學。

以上所舉，都是和體育有關的普通科學。至於體育上的主要科學，則爲體育組織法、管理法、設備和建築法、教授法等。此等科學，凡當教師者，更當精心研究，庶幾臨事應付，可以綽有餘裕。

(二)技能上之準備 當體育教師的人，應當根據教育的方法，爲學生編制適當的教材。但是有了教材而不曉得教的方法，也是徒然的。要使教法合適，第一要有豐富的技能。所以體育教師對於柔軟操，應當要曉得整隊、變隊和步伐上進行的方法；應當習得清晰的口令；應知柔軟操上一切基本動作的正確姿勢；應知教材編制的程序。對於器械操的動作，應活潑而有變化，無呆滯之病。且能保護學生，使不致發生危險；對於遊戲操，宜善爲選擇，適合於兒童之年齡，詳述遊戲的方法，使在場學生，都能領悟，并能自作榜樣，爲學生的領導；對於運動方面，應該知道各種運動的來源、原理及最優的姿勢、運動方法及規則等等；對於各種普通運動，如籃球、足球、網球、賽跑、跳高、跳遠等，都應有相當的練習，而在其中必有一二種能

佔特長的。除以上數種外，更應有補充的技能，如跳舞，音樂，童子軍，斥候等是。

三 優良的品性

理想的體育教師，第一應具有博愛心，待人接物，和藹可親，使學生們一望而即生敬愛之心。對於所授的課程，須拿他的學識技能，及平日所得的經驗心得，悉心教授，循循善誘。性情應忠誠爽直，能感動他人的情緒，以博他們的信仰。容儀舉止，務求端詳；服裝內外，都須整潔。遇事須勇敢而有魄力，不可因難而圖退縮。此外，更須有領袖的資格。Leadership。因為教師是一個嚮導者，（能引導學生達其所欲達之目的）而不是一個驅迫者。（只驅策其學生而自己不動之謂）他應當循循善誘，令學者只覺他是一個良友，而不是一個嚴師。能够這樣，那不但在教授上感覺到順利，即學者亦能得到體育的真正益處。反過來說，教師以督促學者爲己任，學生以畏懼教師爲天職，互相以體育爲苦工，彼此上課時，都疾首蹙額，有說不出的苦楚，如此則體育果有何益？學者又何取而必要從事於體育呢？

四 活潑的精神

無論何種體操或遊戲運動，其中必含有一種精神，以爲鼓舞學生的原素。這原素是什麼呢？興趣而已。運動而有興趣，則其運動卽有生氣，有價值，反之則並非遊戲或運動，那簡直是做苦工罷了。

助興最好的東西，要算是音樂了。體操的時候，假使有音樂來爲牠按拍擊奏，那一班學生的精神，都不覺爲之振作。樂品不論種類，凡是唱機、鑼、鼓、琴、笛等，都可使用。如果一樣也沒有，那教師只得利用呼唱，以振起動作的節拍，或叫全班同時呼唱，也可以提起動作時的精神。

大凡教師的呼唱口令，不必像兵式操中的狂呼蠻叫，徒增絮聒；只須清晰莊重，使全班的人，都能聽見便好。倘使竭力叫喊，則幾日後便覺聲嘶力竭，來日方長，將何以爲繼！但是聲音也不可太低，弄到大家聽錯口令。凡發令或者解釋動作時，若見班中有伸首側耳的人，那就是證明你的嗓子有提高些的必要了。