

復興初級中學

體育教本

第一冊

王復旦編著

* 按照新課程 *
* 標準編製 *

商務印書館發行

36

新課程標準適用

復興初
級中學

體

育

教

本

第一冊

王復旦編著

中華民國二十三年九月初版

(37376A)

初級中學用

復興體育教本三冊

第一冊定價大洋柒角

外埠酌加運費

編著者 王復旦

主編 王雲五
發行所 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

編輯大意

一、本書供初中第一年體育教學時體育教員參考之用。
二、本書所採用之原則與方法，俱遵照教育部頒布之初中體育課程標準。
三、本書所選教材俱根據初中一年級學生之身體、年齡、技術程度，與生理和生活之需要。

四、正課內各項運動，均注意基本訓練，及方法與規則等之教授。

五、早操動作簡易，注意胸腹部運動，其一部份目的含有訓練意義。

六、課外運動注意實際練習而重普及。

七、中國國術，派別頗多，動作複雜而名稱各異。且注重記憶，在未改良及統一前，似不甚適合團體訓練，僅適合個別指導，故本書未曾將國術教材，詳細分段開列，僅將時間規定，每星期正課一小時。其教學方法，全由各國術教授，自行編定教

案施用。

八、本書編輯係用一小時爲教學單位，并編排週次，故參考教材時頗爲便利。

初級中學
教科書
體育教本第一冊

目錄

第一章	總論	一
-----	----	---

第一節	目標	一
-----	----	---

第二節	實施方法概要	二
-----	--------	---

第三節	班級組織法	五
-----	-------	---

第四節	時間支配	一
-----	------	---

第二章	早操	一四
-----	----	----

第一節	要旨	一四
-----	----	----

第二節	規則	一四
-----	----	----

第三節	排列方法·····	一五
-----	-----------	----

第四節	點名方法·····	一六
-----	-----------	----

第五節	秩序·····	一七
-----	---------	----

第六節	編配教材之原則·····	一八
-----	--------------	----

第七節	教材·····	一九
-----	---------	----

第三章	正課·····	四四
-----	---------	----

第一節	上學期·····	四四
-----	----------	----

健康檢查·····	四四
-----------	----

一	健康檢查表格
---	--------

二	檢查室之佈置
---	--------

三	檢查所用器械
---	--------

四	檢查後應做之工作
---	----------

第一週	劃一訓練週	四九
第二週	繼續訓練週	五五
第三週	田徑賽	五九
第四週	田徑賽	六二
第五週	田徑賽	六四
第六週	排球	六五
第七週	壘球	六八
第八週	壘球	七一
第九週	小足球	七二
第十週	籃球	七七
第十一週	籃球	八〇
第十二週		八二

第一小時 跳箱與遊戲

第二小時 雙槓與遊戲

第十三週.....八八

第一小時 機巧運動與遊戲

第二小時 跳箱與遊戲

第十四週.....九一

第一小時 雙槓與遊戲

第二小時 機巧運動與遊戲

第十五週.....九九

第一小時 跳繩與遊戲

第二小時 越野跑

第十六週.....九九

第一小時 肋木運動與遊戲

第二小時 吊環運動與遊戲

第十七週 技能測驗週……………一〇三

甲 測驗項目

乙 測驗方法

丙 總成績等第計算法

第十八週 大考週……………一一〇

體育成績總計算法

第二節 下學期……………一一二

第一週 劃一訓練週……………一一二

第二週……………一一九

第一小時 跳箱與遊戲

第二小時 雙槓與遊戲

第三週……………一二四

第一小時 單槓與遊戲

第二小時 機巧運動與遊戲

第四週……………一二九

第一小時 立竹與吊繩

第二小時 籃球

第五週……………一三二

第一小時 田徑賽

第二小時 籃球

第六週……………一三六

第一小時 田徑賽

第二小時 籃球

第七週……………一三八

第一小時 郊遊

第二小時 田徑賽

第八週……………一四〇

第一小時 籃球

第二小時 田徑賽

第九週……………一四二

第一小時 排球

第二小時 壘球

第十週 國恥週

第一小時 國恥操

第二小時 國恥操

第十一週·····	一五一
-----------	-----

第一小時 田徑賽

第二小時 排球

第十二週·····	一五三
-----------	-----

第一小時 壘球

第二小時 手回力球

第十三週·····	一五七
-----------	-----

第一小時 排球與回力球

第二小時 壘球與排球

第十四週·····	一五八
-----------	-----

第一小時 小速球

第二小時 排球與小速球

第十五週……………一六〇

第一小時 壘球與小速球

第二小時 壘球排球回力球

第十六週……………一六一

第一小時 渡河與游泳

第二小時 渡河與游泳

第十七週 技能測驗……………一六四

甲 測驗項目

乙 測驗方法

丙 總成績等第

第十八週 大考週……………一七一

第四章 課外運動……………一七二

第一節 時節支配……………一七二

第二節 指導方法……………一七四

第三節 課外運動規程……………一七四

第四節 課外比賽……………一七六

第五節 節假日體育設計……………一七七

初級中學
教科書

體育教本第一冊

第一章 總論

第一節 目標（教育部公布）

- 一、鍛鍊體格，使身心發育健全，以作振興民族之準備。
- 二、從團體運動中培養服從，耐勞，自治，忠勇，合作，守紀律，及其他公民道德。
- 三、養成生活上所需要之運動技能。
- 四、增進肢體反應之靈敏。
- 五、養成優美正確之姿勢。
- 六、養成以運動爲娛樂之習慣。

第二節 實施方法概要（教育部公布）

甲、作業要項。

一、正課（每星期三小時。）

二、早操（每晨十分鐘。）

三、課外運動（每日至少半小時。）

四、各種課外活動之組織。

子、校內比賽。

丑、校際比賽。

寅、遠足旅行。

卯、各種設計及表演。

乙、教法要點。