

教育部編
高中男生體育教授細目

第二學年下學期用

53

(2)

商務印書館發行

中華民國二十五年二月初版

(80864B2)

高中男生體育教授細目

第二學年
下學期用

一冊

每冊定價國幣肆角

外埠酌加運費匯費

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

高中男生體育教授細目目次

第二學年 下學期

第 一 星 期

一 分隊.....	1	二 演講.....	1
三 健身操(二八).....	1	四 遊戲(二十).....	2

第 二 星 期

一 健身操複習(二八).....	3	二 器械操(三八).....	3
三 籃球(二二).....	5	四 舉重(七).....	6
五 足球(一九).....	7	六 攻守法(二十).....	7

第 三 星 期

一 健身操(二九).....	8	二 器械操(三九).....	9
三 籃球(二三).....	11	四 墊上運動(一九).....	12
五 足球(二十).....	14		

第 四 星 期

一 健身操複習(二九).....	15	二 器械操(四十).....	15
三 籃球(二四).....	17	四 攻守法(二一).....	18
五 足球(二一).....	19		

第五星期

- | | |
|------------------|-------------------|
| 一 健身操(三十).....19 | 二 器械操(四一).....20 |
| 三 籃球(二五).....22 | 四 墊上運動(二十).....22 |
| 五 足球(二二).....24 | |

第六星期

- | | |
|--------------------|------------------|
| 一 健身操複習(三十).....24 | 二 器械操(四二).....24 |
| 三 籃球(二六).....25 | 四 遊戲(二一).....26 |
| 五 攻守法(二二).....26 | |

第七星期

- | | |
|------------------|-------------------|
| 一 健身操(三一).....27 | 二 器械操(四三).....28 |
| 三 籃球(二七).....29 | 四 墊上運動(二一).....30 |
| 五 手球(十).....31 | |

第八星期

- | | |
|--------------------|------------------|
| 一 健身操複習(三一).....34 | 二 器械操(四四).....34 |
| 三 攻守法(二三).....35 | 三 舉重(八).....34 |

第九星期

- | | |
|-------------------|------------------|
| 一 健身操(三二).....37 | 二 田徑賽(二三).....38 |
| 三 墊上運動(二二).....40 | 四 手球(一一).....41 |

第十星期

- | |
|-----------|
| 測驗.....43 |
|-----------|

第十一期

一 健身操複習.....44	二 田徑賽(二四).....44
三 手球(十二).....46	四 遊戲(二二).....49
五 游泳(二一).....50	

第十二期

一 健身操(三三).....51	二 田徑賽(二五).....54
三 攻守法(二四).....55	四 游泳(二二).....55

第十三期

一 健身操複習(三三).....58	二 田徑賽(二六).....59
三 遊戲(二三).....61	四 游泳(二三).....61

第十四期

一 健身操(三四).....65	二 田徑賽(二七).....67
三 壘球(一三).....68	四 游泳(二四).....70
五 攻守法(二五).....73	

第十五期

一 健身操複習(三四).....75	二 田徑賽(二八).....75
三 壘球(一四).....75	四 游泳(二五).....79

第十六星期

- | | |
|------------------|------------------|
| 一 健身操(三五).....82 | 二 田徑賽(二九).....83 |
| 三 壘球(一五).....85 | 四 游泳(二六).....88 |

第十七星期

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 一 健身操複習(三五).....89 | 二 排球(一三).....90 |
| 三 遊戲(二四).....90 | 四 游泳(二七).....90 |

第十八星期

- | | |
|------------------|-----------------|
| 一 健身操(三六).....93 | 二 排球(一四).....95 |
| 三 遊戲(二五).....95 | 四 游泳(二八).....95 |

第十九星期

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 一 健身操複習(三六).....97 | 二 排球(一五).....97 |
| 三 遊戲(二六).....98 | 四 游泳(二九).....99 |

第二十星期

- 致 試.....100

高中男生體育教授細目

第二學年 下學期

第一星期

分隊演講

健身操²⁸

藥球操（四）

一 由二人相對立，甲左足向前出步，上體略向右轉，雙手捧球（左上右下）屈於右肩上之部位。雙手用肘節擺送之力，將球傳與乙。乙接球後，用同法傳回與甲。如此相互傳接，若干數後，換右足向前出步，雙手屈於左肩上行之。

二 由二人相對立，甲雙手捧球，於右側下斜方（左內右外）左足向前出步，上體略向右轉之部位。用雙手將球拋送與乙（須兩手着力）。乙接球後，用同法拋回與甲。若干數後，換右足向前出步行之。

三 甲雙手捧球仰臥，兩足蹠起，並足屈膝，足掌向上，

乙立於甲之足前之部位。甲將球上推，即時用兩足掌踢傳與乙。若干數後，甲乙交換行之。

四 由二人前後開立(甲前乙後)甲雙手捧球下垂之部位。行上體前彎，雙手捧球向胯下擺一。上體挺直，雙手順勢上擺過頂，將球拋送傳與後人二。甲於球離手後，乙於球接到後，均向右後轉，交換行拋接之動作。

五 由二人相對直膝坐地(相距勿過遠)。甲雙手捧球上舉之部位。行體前彎，(用腹肌收縮之力)雙手在上舉之部位，順勢將球拋傳與乙。乙接球後，雙手捧球上舉，用同法傳回與甲。

六 二人前後開立(甲前乙後)。甲雙手捧球，由左下側將球拋傳與乙，球離手後，左足即時跨向右，以右足為中心，轉向後。乙接球後，左足即時退向右，以右足為中心，轉向後。如此交互相傳，若干數後，換右側行之，其向後轉，則改以左足為中心。

七 先由甲排用兩手捧球在胯下，兩手用力將球前拋比遠。繼由乙排行之(甲排拋去，乙排拋回)。

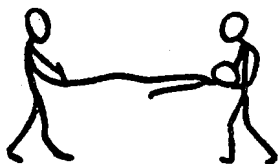
遊 戲 20

活 潑 硬 人

一 場地 田徑場

二 人數 四十人——六十人

三 方法 分學生爲兩縱隊，再定各學生一至三報數，即以三人爲一組，務使兩隊人數相等，彼此以手搭前人肩上成縱隊，再令各隊最後三人開始比賽，意即以一人爲硬人，兩人爲擡夫，將硬人擡過本隊縱隊至前面放下，硬人須將全體伸直，一人擡頭，一人擡腳，到達終點時，然後再繼續行之，直到全隊各組做完爲止；如中途下地，仍須繼續前進。



第二星期

健身操

複習第二十八教程

器械操³⁸

有鞍木馬 (四) (橫置)

高度 一・〇〇——一・一〇公尺

一 三人並列於馬之近邊，其排列為第一人在臀上，第二人在鞍背，第三人在頸上，各人手按馬背，惟中間一人可按鞍橋，用口令三人同時上至前正撐之部位，再行還原，連續行三次後，再向右轉，左二轉彎繞至第一人在頸上，第二人在鞍背，第三人在臀上之部位，同樣連續行三次前正撐之動作，再行還原。

二 三人交換地位，至第一人在中間，第二人在右方，第三人在左方之部位。連續行二次雙膝跪上，兩臂上舉及還原之動作，再繞向馬之遠邊，如法行之。

三 三人再交換地位，至第一人在左，第三人在中，第二人在右邊之部位，連續行二次先左膝上跪，再右膝上跪，及兩膝同時還原之動作。再繞向馬之遠邊，如法行之。

四 二人在臀與頸之後方，跑前進，至內手握鞍橋，外手按臀與頸上，雙足上跳，至跪於臀及頸上之部位，先第一人轉體四分之一向左，雙手握持鞍橋，再向左轉體四分之一向前跳下。第二人如法向右轉體行之。

再二人交換地位行之。

五 動作同四，惟用內方之腿，上跪於臀及頸上行之。

再二人交換地位行之。

六 動作同五，惟用內方之腿，跪於臀及頸上後，再用外方之腿上跨於馬上，全體起立，至直立於馬背上之部位，向前方跳下。

再二人交換地位行之。

七 *一人上至前正撐於鞍背上之部位，擺左腿於頸上，再舉左手向上，然後再握，左腿還原，向後跳下。

再相反行之。

八 動作同柒，惟左腿向左擺至頸上後，即向左侧騰越過馬下。

再相反行之。

九 左手按頸，右手握前橋，上至側騎坐於頸上，（面對臀部）右腿由前繞至左方，至側坐於頸上，擺左臂向後與向前，同時向右前斜方跳下。

再相反行之。

十 動作同玖，惟在側騎坐之部位，右腿繞至左方，同時轉體四分之一至前正坐於頸上，擺臂向後作勢，於擺向前時同時向前跳下。

籃球22

籃球正式遊戲

一 討論 先討論區域之防守，及迅速進攻與遲緩進攻之作用，然後對於普通技術之錯誤，或先作基本技術之練習，然後作正式籃球遊戲，並切實指導其應用迅速進攻及遲緩進攻（即近擲遠擲）之方法。

舉 重⁷

單臂托石擔

頭上舉（用石擔）

一 部位 學生開立於重有二十公斤以下之石擔後約一呎。

二 預備 彎腰向前屈膝半蹲，右（左）手正握擔槓中間，左（右）手按左（右）膝上。（或向側伸）

三 動作 一——直膝伸腰，右（左）手正提起石擔屈肘靠胸前。二——肘上伸，托起石擔舉頭上，同時左（右）臂側平舉。三——屈肘前放下還原（一）部位。四——彎腰向前放下還原預備部位。此種動作，最好能以兩動行之。

四 運動方法：

（一）學生個別依次出列練習，作八數或十六數。

（二）運動時，可和之以呼唱。

(三) 以所做次數之多寡，而作比賽。

伍、效能 強健腰臂胸腿等部諸肌羣。

陸、注意

(一) 上托時，目須注視擔槓。

(二) 他臂須側平舉，以均平衡。

(三) 須注意兩端之平衡。

足 球¹⁹

接球練習

學生分爲兩排對立，相距約十五公尺，一排先主踢（用足背），另排各人互距較遠，以候球來而接之。

此練習爲訓練守門員之接球技術。無論高低球，最好能使球停在腹部，當球來時故腹部要向內縮，且助以上體之前傾，以減少來球之反抗力，而防其彈出。同時兩肘要緊貼身旁，使球不能從腋下滑過。來球或有高低，則躍起或跪下接之。

每隊練習時間爲二十分鐘，即相對掉踢隊改爲接，接隊改爲踢。

攻守法²⁰

複習第十九教程

第三星期

健身操29

壹、由開立，兩臂側平舉之部位，兩臂在左右平面，行由內向外，及由外向內，繞圓之動作。每二數，更換方向。

貳、由開立，兩臂握拳側屈之部位，左右拳，交互行向前打，及收回之動作。

叁、由開立，兩臂前平屈，手掌向下之部位，兩肘向後振一，再振二，兩臂左右平展三，向後振四，如此交互連續行之。

肆、由直立，兩臂前平舉，手掌向下之部位，一足向前高踢，至足尖及掌，左右交換。

伍、由叉腰，直立之部位，左足向左箭步一，左足收回二，三四右足行之，左右交換。

陸、由分腿跪地坐之部位，上體後仰（最好至手指觸地）一、還原二、（呼吸宜緩）

柒、由大開立，上體前彎，兩臂下垂之預備姿勢，上體在彎之部位，移向左一，在左足前向下振二，移體向右三，在

右足前向下振四，如此連續行之。

八 由側臥撐，兩足前後伸，左手撐地，右手托頸之部位，行臀部起伏之動作，若干數後，換右手撐地，左手托頸行之。

九、由開立之部位，兩臂在左右平面，行大「8」字形擺動之動作，上體隨兩臂之擺勢向下彎，擺時，以勿呆板爲是。

十 由俯臥撐，左足蹠起之部位，行兩臂屈伸之動作。

十一 行一次足尖跳，再一次高跳，高跳時，將足跟觸及臀部，如此相間行之。

器械操39

有鞍木馬（二）（橫置）

高度一・〇〇——一・一〇公尺

一 二人分立臀與頸後，跑前進，第一人以右手按臀左手握後橋，第二人相反，同時上至外足蹲於馬背上，先第一人向右俯騰越過馬下，再第二人向左行之，如兩人在做俯騰越時，頭不致相碰者，則同時行之，尤爲美觀。

再交換位置及腿行之。

二 動作同上，惟於外足蹲於馬背時，上體起立，至兩足相並時，向前跳下。

再交換位置及腿，如法行之。

三 由臀部之後方跑前進，左手握後橋，右手按臀上，轉體四分之一向左，上至側騎坐於臀上，擺腿向後，向右俯騰越下。

再相反行之。

四 由臀部之後方跑前進，上至側坐於臀之左方，雙手移向後，握於後橋上，左足向左繞，至側騎坐於臀上，再擺腿向前，向左方跳下。

再相反行之。

五 跑前進，上至前正撐於鞍橋上，屈臂向下，將腹部置於馬背上，在此部位，行左右腿交後舉及還原之動作，再向後跳下。

六 跑前進，上至左足向左伸，右膝跪於鞍背上之部位，移雙手握於後橋上，向左俯騰越下。

再相反行之。

七 動作同六，惟在左腿側伸右膝跪鞍之部位，先將左腿收回，至蹲於與前橋相近處，再將右膝蹲起，於是上體起

立，向前跳下。

再相反行之。

八 在左手按頸，右手握前橋之部位，上至側騎坐於頸上，（此時面對鞍橋）右腿向左前繞，同時轉體四分之一向右，下至面對鞍橋之部位。（此時人在馬之遠方正對鞍橋）再上至前正撐於鞍橋上，向後方跳下。

再相反行之。

九 動作同八，惟於前正撐之部位，屈臂擺腿向前，再擺腿向後同時推手向遠方跳下。

再相反行之。

十 動作同九，惟於雙手握鞍橋後，左膝跪於鞍背上，右腿後舉，左手上舉，至平體跪撐於鞍背上，再還原向後跳下

再相反行之。

拾壹、*跑前進，上至左足蹲於鞍背上，上體起立，向前面遠方跳下。

再相反行之。

籃球²³

稽延時間攻守法

- 一 討論 在時間將終而某隊只佔先二三分時，應用稽延