

体育教师手册

吳文忠編著

體育教師手冊

中華書局印行

郝序

百年來的不平等條約已經取消了。我國地位也隨着六年的抗戰躋於列強之一。我們生逢此偉大時代，且爲每國民對於家國所負的責任，自然無形中加重。總裁在「中國之命運」裏昭示：「我全國國民深切認識我中國的命運，應在我全國國民的變局，而決於戰局發展的今日。」所以今後種種建設事業都要國民分負其責，站在自己的崗位去努力；尤其是學校教職員同志們應負的責任，更千百倍於往昔。依照國父的「實業計劃」去實施，最慢十年內，十七部門所需的幹部人才，須由各級專門學校畢業生二百四十六萬人來供給。總裁親切指示：「這幾年之內，務必要趕快加強教育，擴充學校，來準備充分的人才。」

當前的教育是要促成學生的「三育並進」，而培植「文武合一」的人才。訓練學生的時候，應使學生首先自問：自己的體格是否強健？無論在校求學或畢業服務是否能勝任愉快？要使學生得到圓滿的答案，那麼學校行政主管人員，以及體育主任和體育教員，要在實施體育調配上，好好的下一番工夫。

我覺得目前負學校體育行政的教職員，只是感到校中急待舉辦的體育事業很多，而苦於沒有完備而育系統的材料，可資參考，以幫助他們減少工作上的困難，增加他們實施體育的功效。結果雖在不斷的設法來解決這個問題，可是限於時間，這一理想，始終未能實現。這是過去的一種憾事！

最近，吳文忠同志，費了不少的工夫，搜集了有關學校體育的法令，規章和實施辦法，並詳加闡述，編成「體育教師手冊」，出版問世，這恰合我的志願，我想也是我們負學校體育行政之責的同志們所需要而歡迎的。故稍爲之序。

編輯例言

一、本書根據教育部頒「各級學校體育實施方案」之意旨加以申述並以「提示例」「選實例」之方式編輯而成。供各級學校辦理體育人員研究參考之用。

二、本書各章之取材，不在行政學術之探討，重在實際應用；故於每章之後多附示例或實例以資參攷。

三、本書材料，一部份有屬機關團體發表，有屬私人著作；凡選用者，均於參考資料後註明來源以表謝忱。

四、本書第六章文讀示例，大多根據可能發生之事實而加以虛構；惟因編輯時間匆促，僅能擇其要者舉例；參考時，自可因事實而酌加增減變更也。

五、本書原稿，承吳邦雄先生校正；又承周厚光君與江海燕女士協助抄寫，費時頗多；汪庭俊先生於文讀方面予以修正。至各種運動器械插圖一部係由中央大學吳瑞教授所贈。均此誌謝。

六、本書專在供應體育教師於辦理行政時作方法上之參考，諸凡有關教師本身之問題（例如教師之人格、修養、精神、態度、應具之體育學識與技能，以及各種運動教學方法，組織訓練此力等）以其屬於體育教學法，故均略而不論。以本書內容而言，名為「學校體育行政人員手冊」亦無不可。

吳文忠識於國立國術體育師範專科學校 民國三十二年七月北碚

體育教師手冊目次

郝序

編輯例言

第一章 各級學校體育之行政設施

第一節 各級學校體育之目標……………一

第二節 小學之體育行政設施……………三

第三節 中等學校之體育行政設施……………一一

〔附〕體育行政規章示例：體育行政工作週曆 體育會議章程 體育正課規程 早操規程 課外運動規程 體育成績考核規程 運動競賽規程 健康檢查規程 運動器具管理規程 運動器具借用規程 國立一中體育實施計劃大綱及成績考核辦法

第四節 專科以上學校之體育行政設施……………四八

〔附〕體育規程實例：中央大學男女生普通體育規程 中央大學普通體育病假條例 國立武漢大學普及體育實施方案 國立四川大學體育實施辦法 國立西北師範學院普通體育實施計劃及報告 國立師範學院體育規程

第五節 改進學校體育設施辦法……………八一

〔附〕學校體育辦公室應有之設置

第二章 體育與他種行政之聯繫

第一節 體育與衛生·····	八五
第二節 體育與軍訓·····	九三
第三節 體育與童子軍·····	九五
第四節 體育與教務·····	九六
第五節 體育與訓導·····	九七
第六節 體育與總務·····	九九
第七節 體育與會計·····	九九

第三章 體育教材之類別及其選配

第一節 體育教材之分類·····	一〇〇
第二節 編配教材之原則·····	一〇三

(附)各種教材參考表：中等學校十類體育教材估價表 各種體育活動價值分析表
女子體育運動年齡項別禁適對照表

第四章 體育經費及建築與設備

第一節 體育經費預算之編製·····	一一四
第二節 各級學校體育之經費與設備·····	一一六

第三節 體育場地之建築及運動器材	一二二
------------------	-----

田徑賽場之建築	球場之建築	運動器材及其尺度
---------	-------	----------

(附)遊戲器材尺度

第五章 體育表演及運動比賽之組織與實施

第一節 體育表演之組織與實施	一五五
----------------	-----

第二節 運動比賽之組織與實施	一六〇
----------------	-----

(附)各種運動比賽規章：學校運動會規程示例 學校聯合運動會組織大綱實例
重慶北碚國立四校聯合運動會競賽規程 運動會各種重要行政事項 編排田徑
賽秩序原則 上海中等學校體育聯合會章程

第六章 體育行政應用文牘及表格

第一節 體育應用文牘示例	二〇五
--------------	-----

第二節 體育應用表格示例	二一三
--------------	-----

健康檢查類 課業實施類 運動比賽類 調查統計類

附 錄

教育部頒學校體育法令輯要	二五九
--------------	-----

中等學校體育實施成績考核記錄表	二六八
-----------------	-----

參考資料

中等學校學生運動技能測驗項目與方法.....	二九八
體育測驗應用各種對數表.....	三二五
英寸(公分)公分(英寸)等數對照表	
英磅(公斤)公斤(英磅)等數對照表	
體重不足與超過之百分數對照表	
年齡身長體重體圍對照表(男生)。	中國男子
(女子)年齡身長體重對照表	三六〇
各級學校體育設備暫行最低限度標準	三六八

體育教師手冊

第一章 各級學校體育之行政設施

教育部對於各級學校體育之實施，業於二十九年三月以部令頒發「專科以上學校體育實施方案」、「中等學校體育實施方案」、「小學體育實施方案」，各種具體辦法，通令各校切實推行。茲將各級學校體育實施方案規定之目標，行政組織，及各項工作實施標準，（列表）分述於左：

第一節 各級學校體育之目標

甲 小學體育之目標

一 小學體育，在順應兒童愛好遊戲，愛好活動之本性，施以各種關於身體活動之教育，以培養其強健之體格與健全之精神。其具體之目標如左：

1 促進兒童機體之發育；

2 培養兒童良好團體之道德習慣；

3 維護兒童健康生活，並培養其衛生習慣。

二 在抗戰時期，小學體育之設施，應針對當前環境之需要，在無背於兒童生理心理之原則下，特別注意左列諸點：

1 國家觀念及民族意識之培養；

2 後方服務上應用技能之訓練；

3 服從、互助、勇敢、負責等公民道德之陶冶。

乙 中等學校體育之目標

中等學校體育，在適應學生身心及環境之需要繼小學體育之後，作進一步之合理訓練。其具體之目標如左：

1 鍛鍊體格，使機體充分發育；

3 訓練生活上及國防上之基本技能；

2 培養公民道德，發揚團體精神；

4 養成衛生習慣及注重衛生之態度。

在抗戰期中，中等學校體育之設施，應針對當前環境之需要，在無背於學生生理心理之原則下，特別注重左列諸點：

1 國家觀念及民族意識之激發；

2 後方服務方法（初中）及國防基本技術（高中）之教學；

3 團體組織及野外生活之訓練；

4 堅忍、勤勞、忠勇、犧牲等公私品德之培養。

丙 專科以上學校體育之目標

專科以上學校體育，在適應學生身心及環境之需要，繼中等學校體育訓練之後，作更進一步之合理訓練。其具體之目標如左：

1 鍛鍊體格，使機體發育健全；

2 培養公私品德，發揚民族精神；

3 訓練生活上及國防上之應用技能；

4 養成衛生及以運動為調節身心之習慣。

在抗戰時期中，專科以上學校體育之設施，應針對當前環境之需要，在無背於學生生理心理之原則下，特別注意於左列諸點：

1 培養為國家民族以至人類服務之志趣；

2 訓練自衛衛國之知能；

3 增進組織領導之能力；

4 養成善用閒暇時間之習慣。

第二節 小學之體育行政設施

甲 行政組織

一 小學體育不僅為一種課程之教學，而為兒童日常生活訓練之一部分，故小學行政中，應有一專司體育之行政組織，以主持學生體格訓練事項。

二 小學體育行政之組織方法，可依各校情形而異，左列三種辦法，可供參考或採用：

1 設有體育專科教員者，由體育專科教員及其他担任體育之教員，幼童軍教練員，各級級任教員，校醫或護士等組織體育委員會，以體育專科教員為主席委員，計劃全校體育衛生教育，及幼童軍訓練事宜，經校長核定後分別推行。

2 未設體育專科教員者，由校長及各級級任教員，担任體育之教員，幼童軍教練員，校醫或護士等組織體育委員會，以校長為主席。計劃及推行全校體育衛生教育及幼童軍訓練事宜。

3 單級或短期小學及簡易小學，由校長或指定之教員，負責計劃全校體育及衛生教育事宜；作一切設施之根據。

三 小學體育行政，不論其組織方法如何，其主要目的，在確定左列各種計劃，按期實施；並收集與保管其成績紀錄，藉作參考研究之資料：

1 全年度體育實施計劃大綱；

2 全年度體育實施經費預算；

3 體育場地設備擴充計劃及其經費預算；

4 全年度各學級體育正課教材進度預定表；

四

- 5 全年度課外活動實施計劃、辦法及其成績紀錄與統計等；
 - 6 全年度體育表演運動比賽與其他特殊活動之實施計劃，及其成績紀錄與統計等；
 - 7 健康檢查辦法、紀錄、統計及其矯治結果等；
 - 8 衛生教育之推進、計劃、辦法及其成績紀錄與統計等；
 - 9 幼童軍訓練之計劃，及其成績紀錄等；
 - 10 體育成績考核辦法，成績標準，及其紀錄統計等；
 - 11 其他與體育衛生教育，及幼童軍訓練有關事項之設計，及實施成績紀錄等。
- 各種體育設施計劃之製定及推行，應依左列各項原則辦理：
- 1 應先確定其目的，然後依據目的擬具有效之方法
 - 2 各種活動之實施，應隨時注意其進展情形，如發現與預期目的有不符之處，應即加以修正。
 - 3 各種活動雖各有其特殊之目的，但仍應互相發生關係，隨時注意其內容、方法，以免發生矛盾或衝突之處。
 - 4 各種活動之質量，宜縝密支配，務使體育目標之全部分均，能顧到且各得其宜。
 - 5 體育上之法令規則，務必嚴格執行，以培養兒童守法之精神；不論其能遵守與否，均以積極方法鼓勵糾正為宜，非至萬不得已勿施責罰。
 - 6 在體育活動中，兒童最易流露其天性，負管理領導之責者，務必善用此機會，以陶冶兒童之品性，行為與態度，勿單以運動技術為重。
 - 7 各種體育活動推行之結果與成績紀錄，應隨時揭示，以引起兒童之注意與興趣。
 - 8 運動上可能發生之意外事項，應設法預防，並在各種規約中詳加指示，或以他種方法明白宣告。

，力求避免。

9 一切活動應設法與其他課程聯繫，以達更大之教育目的。

五 小學體育以由各級級任教員担任為原則，但六年制小學至少應聘請合格之體育專科教員一人，專負技術訓練及行政責任。

乙 實施標準

小學體育實施標準概要表

項目	說明	明備註
經費	根據需要按年度編製體育經費預算，列為學校經常費預算之一項，不得徵收體育費。	
正課時間	(一) 低年級與音樂合併為唱遊科，每週一百八十分鐘，分為六節，每日一節，每節三十分鐘； (二) 中年級第三學年，每週一百二十分鐘，分為四節，第四學年每週一百一十分鐘，分為五節； (三) 高年級每週一百八十分鐘，分為六節（每日一節）或四節，每節三十或四十五分鐘。	以排於上午十一時以前為原則。
正課	(一) 除因殘廢者外，一律參加； (二) 教個人技術、技巧運動、競技運動等時，按能力分組為原則； (三) 正課教材為走、跑、跳、投、韻律活動、遊戲、技巧、球類、競技、水上及冰上等運動； (四) 自選補充教材之分量與原則，須合部頒方案之規定；	戶外不能授課者，應在室內講授體育常識。

學 教	課 時	課 間	運 動	健 康
(五) 三十分鐘一節者，整隊點名及教材說明不得多於五分鐘，主要活動不得少於二十分鐘； (六) 四十五分鐘一節者，整隊點名及教材說明，得多於八分鐘，主要活動不得少於三十分鐘； (七) 依照部頒小學體育教授細目編製進度表； (八) 注意正課教學之管理； (九) 培養高年級領袖才能。	(一) 低年級每日一次，每次以三十分鐘為標準； (二) 中高年級每日一次，每次以四十分鐘為標準。	(一) 實行強迫辦法，低年級由教員監督共同活動，高年級分組，以專任體育教員及共時配領，導中、高年級採二者中適當方法行之； (二) 各年級之體育活動，應依照部頒方案規定； (三) 注意兒童個性之發展，以正當指導； (四) 運動項目可任兒童自選，用品應由校方充分設備。	(一) 每年至少舉行運動會一次，每一兒童至少應參加一項，至多四項，按年齡、身長、體重、能力或分組，以示公平； (二) 運動會比賽項目，應依照部頒方案規定； (三) 上學期至少舉行一次，遊、戲、機巧、衛生、童子軍等。 (四) 注重表演內容，應依部頒方案規定； (五) 各校可聯合舉行各種競賽，每學期至少三次； (六) 各項比賽應先檢查兒童體格。	(一) 定期舉行健康檢查； (二) 不健康之生活行動隨時矯正； (三) 通知家長注意。
	課程排於下午各級學之前為原則。		邀請兒童家長參加統計，公佈結果，應重精神獎勵。	

第一章 各級學校體育行政設施

丙

成績考核

- | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|----------|----------|----------|----------|------|
| 19
公佈各 | 17
製定預 | 15
修理或 | 13
擬定本 | 11
調查原 | 9
體育用
與兒童 | 7
指導兒 | 5
指導兒 | 3
指導兒 | 1
檢查體 | 開學時工 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|----------|----------|----------|----------|------|

二

- 21 挑選代表隊員；
- 23 決定本學期研究和進修的計劃；
- 25 準備本學期應用的教具；

早晨及課前工作

- 1 觀察體育用具是否有損壞；
- 3 揭示體育優良的成績；
- 5 公佈運動比賽規約與支配表；
- 7 書寫體育報告；
- 9 清潔檢查；
- 11 指導課間的體育活動；
- 13 指導各組長預備上課的用具；

三

上課至下課間之工作

- 1 休息時間的監護；
- 3 監視值日兒童的服務；
- 5 考查並記載遊戲時的秩序；
- 7 診治兒童臨時的疾病和損傷；
- 9 處理兒童臨時的爭執和糾紛；
- 11 參與兒童體育的活動；

四

下課後之工作

- 22 編擬本學期教材進度表；
- 24 編定體育預算；
- 26 其他。

- 2 指導早操或課間操；
- 4 選手運動的指導；
- 6 預備本日教學的用具與場地的佈置；
- 8 預備本日教材；
- 10 揭示或通知本日應有的集會；
- 12 指導各級體育幹事在體育部辦公；
- 14 其他。

- 2 午時放膳，課後返家，出校監視；
- 4 注意場地的清潔；
- 6 核准兒童體育課的請假；
- 8 注意運動場的空氣和陽光；
- 10 接待家長或臨時參觀的人；
- 12 其他。

五、

- 1 留劣等兒童在校練習；
- 3 指導課外運動；
- 5 領袖訓練；
- 7 收拾運動用具；
- 9 記載兒童活動情形與訓練事項；
- 11 預備明日教學的功課；
- 13 閱讀書報和雜誌；
- 15 反省今天訓練的結果；
- 17 統計體格檢查；
- 19 記日記；

每週工作

- 1 考查各級體育幹事和組長工作的勤惰；
- 3 督促各級體育幹事，組長，隊長實行體育委員會議決議案；

- 5 發表本週測驗的結果；
- 7 出席各種公共集會；
- 9 整理本週內各項成績；
- 11 其他。

六

星期工作

- 2 指導身體缺陷的兒童改正操；
- 4 開放運動場指導來場運動的民衆；
- 6 出席各種會議；
- 8 填寫教學實施錄；
- 10 登記本日缺席兒童和違犯運動道德者；
- 12 搜集或編輯補充教材；
- 14 剪貼體育新聞；
- 16 回覆有關體育文件；
- 18 夕會；
- 20 其他。

- 2 督促並指導各級執行體育會議的決議案；
- 4 考查本週中心訓練的成績；
- 6 統計本週兒童缺席及遲到的次數；
- 8 處理兒童懲獎事項；
- 10 在紀念週時報告體育情形；