

王毅成編著

復興高級中學體育教本  
第一冊

商務印書館發行

王毅成編著

九五。二。十四

囑于琴島教讀

復興高級中學體育教本

第一冊

商務印書館發行

## 編輯大意

(一) 本書依照教育部最近頒布高中體育課程標準，並參考美國密執安大學體育主任梅喬治博士(Dr. George A. May)所著「高中體育教程」編成。

(二) 本書共分為三冊，適供高中三學年六學期之用。

(三) 目前我國體育上應用各種名稱，尙無統一規定。本書所開動作釋名，多採自麥克樂前著之「體操釋名」與「器械運動」二書。

(四) 本書教材以二星期為單元，每課依時令配四段教材，免學生感覺單調。

(五) 本書教材均以自然活動為出發點；間有用啞鈴、木棒等輕器械體操者，緣高中一年級學生，體力未臻十分發育，正宜以發達肌肉體力之器械操練習之也。

(六) 課外運動訓練，以徑賽最難，本書訂有田徑賽教練法之日程表，專以訓練徑賽為主。蓋跑之一道，更難於跳躍之運動，如無一定練習日程，而隨意練習，稍一不慎，不僅不受其益，反於心臟有傷。

(七) 學校體育，對於運動代表隊因應有相當的注意和訓練，但尤應注意於其他大部份之學生，

使每一學生有參加運動競技之機會。

(八)本書編纂，因時間關係，謬誤難免，倘承海內專家，進而教之，當隨時訂正。

中華民國二十三年編者誌

高級中學體育教本第一冊目錄

編輯大意

第一章 緒論

第一節 健康的效果

第二節 教育的效果

第三節 如何實現體育效率

(甲) 正式必修課程

(乙) 課外運動課程

(丙) 校內外比賽或各種課外運動之組織

第四節 體育課程舉例

第五節 體育設備

第六節 體育教授法概要

## 第二章 標準教程

第一節 教員與教材

一三

第二節 論走步

一四

第三節 論口令

一五

第四節 論走步體操法

二一

第五節 論柔軟體操

二二

第六節 論器械操

三四

第七節 論團體運動

四一

## 第三章 高中體育教程

五六

第一節 教程概論

五六

第二節 高中一年級體操教材

六三

第三節 高中課外運動田徑賽練習法

一四二

# 體育教本第一冊

## 第一章 緒論

凡屬完善組織之體操教程，即能獲得兩種效果：

(一) 健康的效果

(二) 教育的效果

### 第一節 健康的效果

正式之體育訓練，與人之生活，極有影響，因其在若干例證之下，能發展人身上不可少之健康效能。凡曾受體育訓練者，其身體上各器官之運行，極合常規；如再受有相當遊戲活動之訓練，則其肌肉與神經，必愈顯諧和，而其身心上之健全效能，必更形顯著。但體操不能完全恢復人身一切的不健全。

尚需兼重其他四種衛生習慣，然後可收健康之實惠。所謂四種習慣：常通空氣，飲食起居之調節適宜，體內毒質之排洩，以及有預防傳染病之方法等是。

由實際上言之，普通人士之健康形態，得概分爲三類，即：

原氣充足者（健全者）

平常者

萎靡者（精神疲弱不振者）

吾人如能利用相當時間，和特殊力量，繼續持久以受體育訓練，自易達到原氣充足而體魄健全之境地。

## 第二節 教育的效果

任何生物，均有其遺傳性之身體活動教育。原始人類，因環境關係，除用身體技能活動，以應付環境，而圖生存外，即少其他生存方法，故彼等之教育，即體育。現代物質文明，由表面言之，吾人在普通生活上，不必盡如古人之有奔逃攀援，求食避難之需要，緣現代物質已能滿足吾人之需要也。於是因物

質文明之結果，乃益減少吾人身體上之活動，是故今日人類之體格，遠不及古人之魁偉雄健；又因科學物質之進化，故人類之性格，亦日趨於浮薄機詐。然則體育，實有補救上項兩種弊病之可能。如能利用體育活動，不僅有增加個人身體活動之機會，而收體格健全之效果，並能輔助教育，使個人剩餘之精神，不得旁及無聊之行動，而專致力於體育之訓練。如此，即知體育不但能健全人之體格，且為教育中不可少之一項教育方法。

### 第三節 如何實現體育效率

第二節所舉「體育教育」，僅從狹義方面而言，若細究體育在教育上之真價值，則其意義更為廣大。體育既為教育中之一種方法，則實現其效率，即不宜單依「生理」、「生物」、「解剖」等科學之舊傳的「體育理論」為已足，乃應依據「教育哲學」、「教育心理學」編配一種合乎各個人能力和需要之遊戲體操教程，尤其為學校體操之一種教程，以期各個人在目前之體格發展上，以及生活上，能獲一種極廣大而豐富之實惠。此種學校體操教程之組織，在高中尤應繼續實行。就中包括三類如下：

(甲)正式必修課程

(乙)課外運動課程

(丙)校內外比賽或各種課外運動之組織

凡校中之體育部，應按其體育計劃，將上列三種課程，努力推行實施之，如組織體育委員會，受學校當局或城市教育局體育視察員之監督和指導，而增進實施的效能。茲將以上三項課程之大概組織和其實施方法，略述於后：

(甲)正式必修課程

除更衣與沐浴時間外，高中體育正課，每週應授二小時。至於各種動作，須能發達身體的各部，除從「解剖學」和「生理學」方面，求達到改正身體之目的外，尤應根據「近代教育心理學」，用體育為一種教育之方法，以求達到教育上之目的。編製正課教程，宜使其有顯明之應用效力。凡特殊之教授法，精敏之指導，以及常用測驗方法，均為考察體育訓練效能之重要點。故體育教員，對於體育之組織，教授，和實習方面之專門技能，與夫各種體操姿勢的價值，均應有相當的注意和必要之認識，因其與體育效率，均有密切之關係也。復以各種體育活動有技術，能力與分量之不同，故所取教材，宜有一種

混合體操教程，包含正式和非正式之活動，使正式之體操活動，能特別改正人身之弱點，同時由非正式之活動，以促進吾人之愉快情緒，與對於事業感有興趣，而有合作之精神。凡某種活動，無充分價值之機巧運動者，即能減少其體育效能。設令多數人，用其大肌肉去作一種無需練習或無技巧之團體動作，則其動作中較高之體育效率，如自然與興趣等等，即遠不及角力、拳術、田徑賽、翻筋斗、和機械操類之有效。故我等在訓練團體運動教程之外，宜用充分時間，注意訓練特種技巧技能。後篇列有一課程標準，包含高中適用之體育正課教材，其目的是欲增進各個人體育上之各種效能。每一正課，分四項主要教材，如——走步、柔軟操、器械操、和團體或個人遊戲競技運動。此種四段教材，雖未全列入每課教程中，但在後篇課程標準內，列有合乎人數衆多的班次之教材，俾教員於施教上，易收良好之實效。至於發育不良，或有缺陷之學生，必須按其檢查身體之結果，視其缺點和需要之所在，用相當體操活動，以糾正之；倘能爲此類學生特闢一室，中設改正缺點之器具，藉以改正其弱點，則於體育工作上，即能發生無限良好之實際效益。但須使學生不宜自覺其爲軟弱無能者，令其在改正體操之外，在學校其他正式體操活動中，至少能參加一部份，而增高其自信力和勇氣。

## (乙) 課外運動課程

此類活動，乃課外一種遊戲競賽。其目的，在使全校各學生，對各項競爭運動上，都有參加之機會，以引起其濃厚之興致。初固不必用有系統有規律之方法，努力促進其個人體育效能，但宜在遊戲娛樂方面，多用工夫，使其願意利用餘暇，以加入各種遊戲比賽。倘能用此循誘方法，引起學生之興致，使其自願組織或加入課外作業，則此種教程之實效，更能表彰而發揚矣。

(丙)校內外比賽或各種課外運動之組織

在一校之體育事業中，此項工作，亦屬緊要。設使能竭盡能力，將此項事業訓練至有顯著成績之地步，即能補助前兩項教程之不足。故吾人應使任何學生，利用每一機會，將其運動天才，充分發展至最高點。此種目標，雖屬不易達到，然吾人若能努力促進之，未嘗無相當結果。須知此種教程，除能發展團體或個人之技術，以達到最優之程度外，更有促進普及遊戲之功能。

第四節 體育課程舉例（用四十五分鐘）

(甲)走步，任用下列一種或二種（五分鐘）

(a)兵操步法。

(b) 普通步法。

(c) 走步體操。

(d) 跑步。

(乙) 柔軟體操，(十分鐘) 任用下列某類中之某項：

(a) 改正姿勢體操——或徒手體操或用輕器械，如啞鈴，木棒，等。

(b) 摹仿體操——摹仿田徑賽運動，及其他遊戲比賽中之動作。

(丙) 器械操或翻筋斗——任用一種或二種器械(二十分鐘) 重器械操，如高橫杠，雙杠，木馬，吊環，橫梯，援繩，長人步等等。

(丁) 團體運動，任用一種或二類(十分鐘)

(a) 田徑賽

(b) 接力跑——屬於運動或體操者。

(c) 遊戲——低級或高級組織者。

(d) 有競爭或無競爭性質之遊戲。

上列課程舉例，固不能在四十五分鐘內全部行之，惟宜採取一極有效之方法，將其分別編排，輪次施教；此層於後篇，當再詳言之。

## 第五節 體育設備

雖在設備不充足之情形下，亦能設法施行訓練，然欲求其工作特殊有效，俾得實現完美之教程，則非有較完備之設備不可。茲將各方面應需之設備，略舉於下：

柔軟體操方面者——啞鈴，木棍，棍棒，等類。

器械操與翻筋斗方面者——高橫杠，雙杠，木馬，單峯木馬，吊環，吊竿，懸繩，長人步，軟墊，（軟墊須五呎寬，十呎長）

其他活動方面者——四至六磅重之藥球（Medicine ball），大小籠球（Cage-balls），籃球，及其附屬物。

足球——美國式足球及英式足球，排球及其附屬需要物。  
場球，壘球，棒球及其附屬物。網球，球拍，球網。

豆囊，跳繩，拔河遊戲之長繩，跳高架，跳高橫竿或繩子，舉凡一切田徑賽應用器具，投靶用的六呎寬十呎長之番布靶。

總之，凡體育活動上應用之大小器具，宜力求完備。

## 第六節 體育教授法概要

吾人如將「教育心理」方面之一般教學法，引用於教授體操或訓練運動上，亦具同樣之價值。昔所謂三R（Recall）所成之一切根本教育教材，迄今仍認其與體育教學有一部分可適用。再如利用任何特殊教材以施教學，僅有達到正目標之可能，唯有利用方法，方可收普遍之效果。常有多數學生，在正式訂定的教育課程之外，仍可學習很多學識；在體育課程內，亦有同樣情形。果在體育課程上，因教授之適當，指導之得宜，則學生對於正目的之發達身體健全，必加以熱烈之注意，而對於副目的，除求運動深造外，他若「君子之爭」（Fairplay）和勇敢等等美德，亦必深切瞭解而力守之矣。是知運用方法之教學法，其所產生之效力，殊極宏偉！故從體育教學立場言之，由體育活動所收之副目的，與由正課體育活動所得之正目的，均屬同樣重要。至於運用方法以施教授，為欲達到目的之一種普通手段。

耳。關乎培成肌肉諧和之訓練，亦與上述之目的同一意義。譬如一足球健將，彼並不以盤踢高妙之技能爲已足，其目的乃求有一種協調之肌肉運動，能同樣施之於其他運動或體操中。此種肌肉上協調之養成，在某相當時間，與其他活動技能，均有極大價值；質言之，凡優良之運動員，既具有若干素習之較高肌肉協調動作，一旦令其參加其他競賽，雖其他競賽上之動作，完全與其所素習之動作不同，但彼仍一習即熟，而善爲之也。由此可知從體育教育之範圍內，吾人實易獲得人生所需要之兩個目的——身體的發育，與教育之功能是也。

體育教學法有三種，卽——

(甲)體育活動之技術訓練。

(乙)熟習活動上有關之意義，如遊戲規則等項。

(丙)對於體育活動有正確的態度與情感，能認識體育活動與個人平日生活之關係，於是注意於體育活動上君子運動和光明正直精神之養成。

凡屬真實從事體育訓練方法者，首應施展其個人的準確與精明之教學法，同時屏除一切錯誤觀念，不計體操是「瑞典」式，「德國」式，或「丹麥」式，只求其有「生理學」，「生物學」，「解剖

學，「心理學」和「胚胎學」各科學上之價值者，均可採用而施教學。

關於教學法的兩個重要原則，是：

(一)教學上要發生注意及興趣。因各人既成具注意力及興趣，則體操活動上，固無需多大勞力以發展之，但其要點，是在用相當接近方法，將學生之興趣和注意力，加以引發耳。教員雖有極完善之體育教材，如遊戲等類，倘教學法施用不當，亦難引發學生之興趣；對於教練較高組織之運動活動，亦具同樣之理。蓋因運動員個性不同，宜用各種不同之接近法，以引發各學生之注意及興致也。

(二)教學時貴能實驗與舉誤。蓋實驗與舉誤，乃學習動作智能的一個最好方法；就中包括若干必要的動作外形，如——

(1)教學時，教員在動作上示範。

(2)學生摹仿教員的動作而行動。

(3)批評或糾正學生動作的錯誤。

(4)令學生複習，以引發動作的準確。

教學時，教員無須多加講解，只須示以準確美好之動作姿勢，使學生直接摹仿，然後師生集合，評