

復興初級中學

體育教本

第二冊

王復旦編著

普及本

商務印書館發行

新課程標準適用

復興初
級中學

體

育

教

本

第二冊

王復旦編著

中華民國二十四年五月初版

(8737623)

復興中學用
體育教本
三冊

第二冊
道林紙本
定價大洋肆角
外埠酌加運費匯費

版 翻
權 印
所 必
有 究

編著者 王 復 旦

主編人 王 雲 五

印刷所 上海河南路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

(本書校對者馮蔭山)

編輯大意

一、本書供初中第二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，俱根據初中二年級學生之身體，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、所選遊戲教材，俱重將來實際應用，并以啓發戰鬥精神與技術爲目的。

八、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，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，由國術教授，自行編定。
九、本書編輯，係用一小時為教學單位，并編排週次，故參考時頗為便利。

初級中學
教科書
體育教本第二冊

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	要指	一四
-----	----	----

第二節	規則	一五
-----	----	----

第三節	排列方法	一五
-----	------	----

第四節 點名方法

一七

第五節 秩序

一八

第六節 行政

一八

第七節 編配教材之原則

二〇

第八節 教材

二〇

第三章 正課

四九

第一節 上學期

四九

健康檢查

四九

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……………五十四

第一小時 基本訓練及步伐

第二小時 基本訓練步伐及遊戲一種

第二週 繼續訓練週……………六十三

第一小時 步伐及遊戲兩種

第二小時 步伐及遊戲一種

第三週……………六十八

第一小時 田徑（起跑 終點 替換跑）

第二小時 田徑（擲鐵球 跳高）

第四週……………七十一

第一小時 田徑（跳欄 跳遠）

第二小時 壘球擲遠及壘球基本擲接

第五週……………七六

第一小時 排球

第二小時 壘球

第六週……………八〇

第一小時 排球

第二小時 小足球

第七週……………八二

第一小時 壘球

第二小時 足球

第八週……………八五

第一小時 復興足球

第二小時 復興足球

第九週……………九三

第一小時 小速球

第二小時 復興足球

第十週……………九四

第一小時 籃球

第二小時 單槓遊戲（反迴過槓）

第十一週……………九七

第一小時 藥球 遊戲 1.藥球頭跨傳遞 2.藥球滾速比賽

第二小時 跳箱 遊戲（運送傷兵）

第十二週……………一〇三

第一小時 吊繩 平均台 遊戲（難河橋）

第二小時 雙槓 遊戲（小車競賽）

第十三週……………一〇九

第一小時 爬木牆 遊戲（越牆比速）

第二小時 雙槓 遊戲（長江奪斗）

第十四週……………一二三

第一小時 跳箱 遊戲（捉俘虜）

第二小時 吊環 遊戲（攻城）

第十五週……………一二八

第一小時 肋木 遊戲（到前線去）

第二小時 機巧運動 遊戲（高足競走）

第十六週……………一二二

第一小時 吊槓 遊戲（重足球）

第二小時 復興足球

第十七週 技能測驗週……………一二五

甲 測驗項目

乙 測驗方法

丙 總成績計算法

第十八週 大考週……………一三三

體育成績計算法

第二節 下學期……………一三五

第一週 劃一訓練週……………一三五

第一小時 基本訓練 遊戲（負囊競走）

第二小時 步伐 遊戲（挑擔競走）

第二週……………一四一

第一小時 機巧運動 遊戲（擔架競走）

第二小時 復興足球

第三週.....一四四

第一小時 跳箱 遊戲（賽馬）

第二小時 籃球

第四週.....一四七

第一小時 田徑（起跑 跳高）

第二小時 田徑（鐵球 替換跑）

第五週.....一五〇

第一小時 爬木牆 小足球

第二小時 田徑（標槍 四百公尺）

第六週.....一五三

第一小時 籃球

第二小時 田徑（標槍 低欄）

第七週.....一五六

第一小時 郊遊

第二小時 田徑（跳遠 五十公尺跑）

第八週.....一五九

第一小時 田徑（百公尺 跳高）

第二小時 田徑（標槍 跳遠）

第九週.....一六〇

第一小時 籃球

第二小時 田徑（鐵球）

第十週 國恥週.....一六一

第一小時 國恥操

第二小時 國恥操

第十一週……………一六七

第一小時 單槓 遊戲（扛子彈）

第二小時 排球

第十二週……………一七〇

第一小時 雙槓 遊戲（爬行拖重）

第二小時 吊槓 遊戲（運石）

第十三週……………一七四

第一小時 壘球

第二小時 雙槓 遊戲（撐船競賽）

第十四週……………一七七

第一小時 排球

第二小時 壘球

第十五週……………一七八

第一小時 游泳

第二小時 游泳

第十六週……………一八〇

第一小時 渡河 游泳

第二小時 渡河 游泳

第十七週 技能測驗週……………一八一

甲 測驗項目

乙 測驗方法

丙 總成績計算法

第十八週 大考週……………一八七

第四章

課外運動

一八八

第一節

時節支配

一八八

第二節

指導方法

一九〇

第三節

課外運動規程

一九一

第四節

課外比賽

一九二

第五節

節假日體育設計

一九四