

王毅誠編著

復興高級中學體育教本

第三冊

商務印書館發行

王毅誠編著

復興中學
高級體育
教本

第三冊

商務印書館發行

中華民國二十四年五月初版

(370700)

高級中學用

復興體育教本三冊

第三冊定價大洋肆角伍分
外埠酌加運費匯費

編著者 王毅誠

主編兼
發行人 王雲五

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

(本書校對者丁心田)

中高級
體育教本第三冊目錄

第一章 教程……………一

第一課 (九月下一週)……………一

第二課 (九月末週)……………五

第三課 (十月上)……………一〇

第四課 (十月下)……………一八

第五課 (十一月上)……………二三

第六課 (十一月下)……………三二

第七課 (十二月上)……………三九

第八課 (十二月下)……………四七

第九課 (一月上)……………五三

第十課 (二月下).....	五七
----------------	----

第十一課 (三月上).....	六五
-----------------	----

第十二課 (三月下).....	七二
-----------------	----

第二章 球類運動籌備評判述要.....	七七
---------------------	----

第一節 運動會組織要點.....	七七
------------------	----

第二節 田徑賽評判法概要.....	八〇
-------------------	----

第三節 游泳.....	九一
-------------	----

第四節 網球.....	九四
-------------	----

第五節 排球.....	九六
-------------	----

第六節 壘球.....	九六
-------------	----

第七節 足球.....	九九
-------------	----

第八節 手球.....	九九
-------------	----

第九節	籃球		一〇〇
-----	----	-------	-----

第十節	比賽制度		一〇三
-----	------	-------	-----

體育教本第三冊

第一章 教程

第一課 (九月下一週)

早操 (十分鐘)

(甲) 預備動作：

(一) 全體學生分隊站定作踏步一分鐘。

(二) 雙足開立，手托頭……預備起踵，挺胸，縮頸，擡頭，使脊柱伸直，同時雙肘後展，動作宜慢……

(1) 還至預備部位……(2)

右動作緩作十數，約一分鐘。

(乙) 全體動作：

第一章 教程

(一)起踵，小臂上屈……(1)；還原，立正……(2)！十六數。

(二)左(右)腿上屈，以膝齊腰，同時雙臂左右平舉……(1)；返原，立正……(2)！

左右腿交換動作三十二數。

(三)左(右)腿向前平踢，同時雙手托頭，注意擡頭……(1)；返原，立正……(2)！

左右腿交換動作二十四數。

(四)雙足開立跳，臂前平舉……(1)；起踵，雙臂左右展，注意縮腹擡頭……(2)；反序還原

……(3)；臂下垂……(4)！共慢作三十二數。

(五)雙足開立，托頭……預備！膝微屈，彎體向前，臂前平舉……(1)；挺身還原……(2)；

令學生意志，貫注於軀幹之俯仰，共作三十二數。

(六)雙足開立，臂上舉……預備！屈腿，彎體向前，同時雙臂向下往後力振……(1)；挺身還原

……(2)！

注意挺身時，臂直，擡頭，共三十二數。

(七)立正，向左(右)出立一步，臂側舉……(1)；左(右)腿微屈，彎體向左(右)，以左(右)

手拊左（右）足背……（2）反序還原……（3）立正……（4）

左右交換動作三十二數。

（八）左（右）足向前出立一步，插腰……（1）轉體向右（左），彎體向前，同時臂前平舉……（2）反序還原……（3）立正……（4）

左右足交換動作，注意轉體彎體，共三十二數。

（九）雙足開立跳，小臂上屈……（1）蹲撐……（2）

如是上下起落共作四十數。

（十）全體作走步或踏步。設此時學生多，操場小而又多塵土，則不必走步或踏步，以免揚起灰塵，而礙呼吸。

（十一）如人衆場小，則命各生於其原立處作呼吸動作一分鐘。

正課

參照本書第二冊第一課，於本週正課時間，舉行全校學生分組測驗。

課外運動

第一章 教程

(甲)田徑練習

按照第一冊徑賽練習法之日程而練習，並複習第二冊第一課課外運動徑賽省力體操之動作。

(乙)游泳 本學年始，將全校不善游泳之學生，加緊訓練，期於畢業考成時，至少能用一種方式，泅泳一百公尺。

(丙)球術 以練習排球、網球、棒球爲主。並開始全校公開組及級際組網球單雙打錦標賽之籌備。

(丁)遊戲 命不善於排球之學生，練習第一冊第四課所舉「野排球」遊戲。

特種訓練

所謂特種訓練，乃將身體孱弱，或有缺點之學生，集合訓練，加以改正，而舉行競賽之謂。法於學期初，舉行全校學生身體檢查時，將身體須待改正之學生，另組一班或二班，特定上課時間，加以特種教程訓練，於學期終，舉行改正班競賽，以覘結果。茲試擬特種訓練綱要於后。倘閱者以地方與設備之關係，而另有較佳教程，以代本課所擬之特種練習，是方法雖異，目的則一，固作者深所馨祝。

特種練習綱要

(一) 由本書各早操課中，選用動作比較和緩者，以訓練不宜於激烈運動之學生。
(二) 取本書第一、二冊及第三冊中所開數種改正體操，按學生缺點而施以改正訓練，不宜因動作簡易而常換新教程。

(三) 於春光和暖中，令學生至多着運動短褲背心，赤足，於戶外草場上體操運動，如僅着短褲在戶外體操者尤佳。（按此種方法雖健康之學生如常用，更能促進其健康。）

(四) 游泳爲一極自然之運動，對於無心臟病而僅因姿勢不佳，體力軟弱之學生，常領其至清淺之戶外游泳場所，教以簡易之游泳，赤足改正其體格。

(五) 率領此種學生作郊外緩步，每次以來回數里或至多十里爲度。

(六) 常有此類學生，因校中沐浴設備不佳，或因本人之疏懶，致不常沐浴者，教員宜力加監督，令其常行沐浴，亦一促進健康之要着。

第二課（九月末週）

早操（十分鐘）

(一) 走步，或踏步，分隊合隊之預備動作。（二分鐘。）

(二)雙足開立，雙手托頭……預備！起踵，挺胸，縮頸，擡頭，同時雙臂上舉（1）；還原，托頭……

（2）（慢作十六數。）

(三)立正。半蹲，雙臂側平舉……（1）立正……（2）（二十四數。）

(四)全蹲，插腰……（1）立正……（2）（二十四數。）

(五)左（右）腿向前踢舉，雙臂側平舉……（1）立正……（2）左右腿輪流動作共二十

四數。

(六)雙足開立，預備！雙臂前平伸……（1）臂左右展，注意挺胸縮腹……（2）如是輪流緩

作十六數。

(七)左（右）足前出一步，插腰……（1）左（右）腿微屈，右（左）腿伸直，彎體向前，同時

雙臂前斜伸……（2）反序還原……（3）立正……（4）左右足輪流前出，三十二數。

(八)向左（右）出一步，托頭……（1）腿直，彎體向前，托頭……（2）反序還原……（3）

立正……（4）左右輪流動作三十二數。

(九)膝微屈，彎體向前，同時雙臂向下往身後力振……（1）挺身還原……（2）（三十二

數。

(十) 向左出立一步，插腰……(1) 左腿微屈，彎體向左，同時臂側伸……(2) 反序還原……(3) 立正……(4) 左右輪流動作三十二數。

(十一) 向左出立一步，托頭……(1) 轉體向左……(2) 反序還原……(3) 立正……(4) 左右輪流動作三十二數。

(十二) 向左箭步，托頭……(1) 彎體向左，同時臂側平伸……(2) 反序還原……(3) 立正……(4) 左右輪流動作三十二數。

(十三) 左足立地，右足提起，插腰……預備！以左足作原地跳十六數，復以右足作原地跳十六數。

(十四) 走步或踏步，再作呼吸，約一分鐘。

正課

參照本書第二冊第二課所開檢查身體辦法，於本週中利用體育課時間，將上週已分組別之全體學生，加以身體檢查。

課外運動

(甲)訓練領袖班人材 查第一、二年級體育課程中，已闡述如何注重領袖班之組織與訓練；積二年之成績，學生中體育領袖人材，或有相當數目。如於本年伊始，將此項人材集中，一方面擴大訓練範圍，一方面多假以實習機會，期其於體育理論與實施上，在畢業期前，得受充分培育，庶於出校後領導社會體育，益感便利。茲將本學年應如何訓練體育領袖人才之我見，試述於后。

(一)研討理論 除按本書第二冊第一課所舉訓練體育領袖人材之科目，未完者繼續加以研究外，舉凡與體育更有密切關係之精深科目，如體育原理、體育建築、體育心理、及公共與個人衛生等，或用演述，或用講義，授其概論，使彼等於體育理論與價值上得一更深切之認識，於指導社會體育時，得收更有力之效果。

(二)實習教練 本學年開始，即由體育部審察上學年受領袖訓練者之成績，按其高下，類分甲乙組，編定各組各人實習之時間，依下開各點實習教練。

(1)長於某項者，即命其指導課外運動之某項。

(2)如同時有數人長於某項者，即分任各人爲某隊之指導。譬如領袖班中有甲乙丙丁四人善長籃球，而同學中適有四隊籃球球隊者，即指定甲爲青隊之指導，乙爲紅隊之指導，丙爲黑隊之

指導，丁爲白隊之指導。其他類此分派。

(3) 設課外運動時，到場之學生並不踴躍，則命實習者作個別指導工作，即各人隨時注意在場之某一運動員而專意加以指導之謂。

(三) 自身訓練 所謂自身訓練者，乃領袖班全體，在指定之時間於體育部主任指導之下，對於技術加以複習而研究也。本屆應增高種種技能練習之程度，宜由體育主任負領袖班之指導責，如主任不易周顧，得由主任指定部中一經驗豐富之教員襄助之。總之，訓練體育領袖人材之意義，已於前冊概述；本學年謂爲此種人材訓練之最重要時期，亦無不可，故體育部當局宜斟酌環境情形，釐定妥善辦法，以期體育領袖人材既已培植，而全校體育事業，亦多賴其臂助，所謂一舉數得，「利莫大焉。」

(乙) 田徑練習 將以前所習各種田徑基本動作，任擇一式而反復練之，期臻至善。

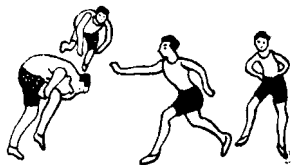
(丙) 球術 開始全校公開組及級際組網球單雙打比賽報名，於本週末，將比賽秩序編排而公布之。

(丁) 游泳 特別注意成績不佳者，多命領袖班學員前來襄助指導之。

遊戲 「逐駝鳥」

(按：駝鳥一見敵至，即埋首於沙中，而不顧身尾，亦無其他抵抗法。) 本遊戲不拘人數；全體分立場上。命一人（如人數過多得增派二人）為獵者，餘人均為駝鳥，概須在場上走動或跑動，不得停立。獵者向某人追逐，則某人須急立定，以右腿屈起，右臂由右膝下穿出，俯身向前，以右手握鼻，如是動作而獵者尚未拍及其身，方得安全，獵者須改逐他人。凡某人雖俯身屈腿，而未及握鼻，先被獵人所拍中者，伊代獵人職以逐駝鳥（見圖。）

(鳥 駝 逐)



第三課 (十月上)

早操 (十分鐘)

(甲) 預備動作：成四人一排之縱隊，走步兩分鐘，然後將隊形散開。

(乙) 全體動作。

(一) 立正！托頭！由托頭部位時，起踵，軀幹伸直，頭頂向上頂……(1) 落踵……(2) 如此慢作十六數而立正。

(二)左(右)足向左出一步,小臂上屈……(1)半蹲,腰直,雙臂向下振動……(2)反序還原……(3)立正……(4)!

左右輪流動作二十四數。

(三)全蹲,腰直,手托頭,(雙數慢作)……(1)(2)還原立正……(3)(4)!

三十二數畢,踏步半分鐘而立正。

(四)左右腿輪流向前作踢球式動作,腿須踢平,膀臂助勢。共踢二十餘次,畢,踏步半分鐘。

(五)左足前出一步,雙臂高舉……預備!前腿微屈,後腿直,彎體向前,雙臂由上向下往後身擺振……(1)仰體向後(勿太向後)此時後腿微屈,前腿直,雙臂由上向後微屈……(2)!

如是上下俯仰八次,再換右腿向前預備式,復習八次而立正。

(六)雙足開立,小臂上屈……預備!腿直,彎體向前,手臂向膀間後擺助勢……(1)挺身還原……(2)!

(2)共作三十二數。

(七)雙足開立,托頭……預備!右足微轉動,彎體向左,同時轉體四分之一向左,雙臂前平,手觸足

背……(1)挺身還原……(2)!