

新課程標準小學體育教本

模仿運動

中低年級適用

邵汝幹編著



2.52
9

上海勤奮書局發行

體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

模 仿 運 動

(中低年級適用)

邵 汝 幹 編 著

(上海市教育局體育視察)

上 海 勤 奮 書 局 出 版

新課程標準

「小學體育教本編輯要旨」

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實爲其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機汨滅，本能消失，豈不大謬？待既汨滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖頻年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自爲政，取材教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益。對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部做了一件重要工作。聘請專家，確定小

學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

但是，教育部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因為沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的，舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚。所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：（一）質量要精，須與新標準脗合無間。（二）分量要多，使教育者應用不盡。（三）富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

（一）求質的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚為巨編。

(二)求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材的類別，小學體育課程標準中，定有下列各學年作業要項：

類別 學年 要項	遊 戲	舞 蹈	運 動	其 他	附 註
第一・二學年	一、唱歌遊戲 二、故事遊戲 三、追逃遊戲(包括拍人遊戲) 四、摹擬遊戲 五、競技(如跳繩豆壘等) 六、繩土遊戲	七、聽琴動作 八、簡易土風舞	九、模仿運動 十、遠足，登山等	十一、姿訓 十二、勢訓練 十二、備操	一、課外運動以課內運動時間和個人的活動為主。 二、課外每星期應有集團運動時間。 三、足球，籃球，由年齡較高的兒童採用。
每時間 週	150分				
第三・四學年	一、追逃遊戲 二、競技(如跳繩等) 三、競爭遊戲 四、摹擬遊戲 五、繩土遊戲	六、歌舞 七、土風舞	八、模仿運動 九、機巧運動 十、簡單的球類運動 十一、田徑運動 (1)短跑(2)跳高(3)擲遠(4)立定跳遠 十二、遠足登山等	十三、姿訓 十四、勢訓練 十四、備操	
每時間 週	150分				
第五・六學年	一、競技(如跳繩豆壘等) 二、競爭遊戲 三、繩土遊戲	四、歌舞 五、土風舞	六、球類運動 七、田徑運動 八、器械運動 (1)低架高架各種跳法 (2)墊上運動 九、游泳 十、遠足，登山等	十一、姿訓 十二、勢訓練 十二、備操	
每時間 週	180分				

不過對各要項的分量支配，教育部現正通令徵集各省市教育廳局的意見，尚未確定公佈；而新標準實施在即，編訂教本，勢難再延。本局鄭重起見，特邀請專家多人，擬一各類材料分量的百分比列表如下：

第一二學年		第三四學年		第五六學年	
材料類別	百分比數	材料類別	百分比數	材料類別	百分比數
唱歌遊戲	一五	追逃遊戲	一〇	競技	五
故事遊戲	一五	競技	五	競爭遊戲	一〇
追逃遊戲	五	競爭遊戲	一〇	鄉土遊戲	五
摹仿遊戲	五	摹擬遊戲	五	歌舞	五
競技	五	鄉土遊戲	五	土風舞	一五
鄉土遊戲	五	歌舞	五	球類運動	一〇
聽琴動作	一五	土風舞	一五	田徑運動	一〇
簡易土風舞	五	模仿運動	一〇	器械運動	一〇
模仿運動	一五	機巧運動	五	游泳	五
遠足登山	五	簡單的球類運動	五	遠足登山	五
姿勢訓練	五	田徑運動及遠足登山等	五	姿勢訓練	一〇
準備操	五	姿勢訓練	一〇	準備操	一〇
		準備操	一〇		

這百分比數，係根據各類運動性質，與兒童身心發育的狀態而定，配合很為精密，與將來教育部所頒布，即有出入，也極微細。分量定了，我們再商請各著述者依據百分比數，力求內容的豐富，多的增加一倍，少的也增加三分之一，務使教授者之於材料，展卷即是，應用裕如。

(三)求富有彈性 所以，全書不取按時定課，程序呆板的編制。而用因材施教，前後一貫的編制。但於年級的高下，程度的淺深，仍井然有序。例如：遊戲中的唱歌、故事、追逃、摹仿、競技、鄉土等類，各分訂成冊，各冊按定年級順次排列。這種編制，教者可在學期開始時，照上表的百分比數，選配各年級本學期需用的教材，開列細目，為次第教授實施的依據。這樣，各校可自為伸縮，因地因時因人而制宜，不受教本的拘束，得免削足就履的弊病。

我們照上述的辦法，集許多人的精力，積半年餘的工作，才成此整個的小學新體育教本。至於小學體育標準的價值，能否發揮無遺？兒童受到這種訓練，將來能否成為健全的國民？我們還不敢自信。希望擔任小學體育課的先生們，替我們實驗！並把實驗的結果，告訴我們！指正我們！

例 言

一、教育部小學體育課程標準，各學年作業要項第一二三四學年，運動種類內，列有模仿運動一項。法善意美，改進呆板的機械的柔軟體操。適應兒童好奇模仿天性，引起其動機，予以適當的仿做運動。

二、模仿運動，在兒童體育作業中，其所佔分量，僅百分之十至百分之十五，為低年部遊戲運動中之主要運動。

三、小學每日定時集合操，低年級以七、八分鐘為度，中年級以九、十分鐘為度。其教材應以模仿運動為主。高年級有時可用仿做體操。

四、本書對於模仿運動理論方面，略為申述，關於教材編制，低年級應以中心設計為單元，中高年部各次序中，包括各項運動，用心

理的排列方法，不用論理的歸納。全部運動按照運動順序，連成一貫。

五、本書參考同學陳君奎生所著之體育學及健康學，並作者研究實驗所得編述而成。

六、作者學識譎陋，經驗毫無，匆匆握管，胡謔成章，謬誤之處，在所難免，請閱者指正！

總 論

兒童是國家的至寶，民族生命綿延的原子，社會國家民族的生存，無不愛護着，教育着，期望着，此未來主人翁的兒童！

兒童教育，現代各國，無不重視的。教育人士，殫精竭思，來研討這種教育根本的兒童教育。改造經驗，增進生活，傳遞文化，各個民族自謀其生命的綿延，使自己的民族，能安全生存，自然生存，進步生存。

兒童身體的強弱，是攸關國家民族的強弱，有了健康的兒童，才有強健的國民。有了強健的國民，才有強健的民族。因此，國家民族的強盛，是基於各個兒童身體健康的累積。所以欲謀兒童身體的健康，實有賴於兒童身體的促進。

合法的兒童運動，是增進兒童體育的工具

。我人研究兒童體育，當先知道兒童的生活。兒童生活，簡直是整個的遊戲生活。自朝至晚，在飲食、遊戲、睡眠三大要件上討生活。腹飢思食，飽食思玩，疲倦思睡，循環往復，大部分時間，費在遊戲之上。（其實兒童學習各項作業，何嘗非以遊戲態度出之。）這是兒童天性使然，研究兒童心理者，都能知道的。

兒童是具體而微的成人，他的身心，尚未完全發育。只要養護合法，則其身體內外各種器官功能，依生長率而得到適當的整個發育。又須適應兒童心理需要，以發展其運動能力。

兒童天性發達，以模仿性為最早。體育家當利用兒童遊戲本能，模仿天性，以造成將來偉大的建設人才。引起其生活中想像動作的動機，演成各種事物動態的動作，為鍛鍊兒童身體的工具，是兒童遊戲的主要運動。

模仿運動，兒童學習興趣較為濃厚，其效

果率甚大，其進步率亦速。小學低中年級的兒童，最爲適用，我人當盡量利用，刺激其身心，強健其體魄，爲我國民體力，先樹強固之基。則我中華民族前途的強盛，那有極大的希望啦！

模 仿 運 動 目 錄

第一章	模仿性與模仿運動.....	1
第二章	模仿體操之可仿性及其仿做範圍.....	5
第三章	模仿運動教程編配方法.....	8
第四章	模仿運動教學上注意要項.....	10
第五章	模仿運動實例.....	13
第六章	模仿運動教材.....	20

勤奮書局體育叢書

新程準
課標 小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 ^{甲編}	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 ^{乙編}	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁茲地	一	五 角

小學歌 舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 邵茲地	一	五	角
小學土風舞	低中	中國女子體育師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
小學土風舞	高	中國女子體育師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
(三) 運 動 類					
模仿運動	低中	上海市教育局體育視察 邵汝幹	一	四	角五分
小學機巧運動	中	江南體育師範教授 鄒吟廬	一	四	角
小足球	高中	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學田徑運動	高中	體育著作家 阮蔚村 東亞體專教務主任 孫和寶校	一	三	角
小學遠足登山	低中 高	體育著作家 阮蔚村 上海市教局體育視察 邵汝幹校	一	二	角八分
小學器械運動	高	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學游 泳	高	體育著作家 阮蔚村 中國游泳研究會會長 俞斌祺校	一	三	角
小學籃 球	高	體育著作家 阮蔚村 兩江女子體師校長 陸禮華校	一	三	角五分
小學排 球	高	體育著作家 阮蔚村 東南女體專教務主任 秦醒世校	一	三	角二分
(四) 其 他					
小學姿勢訓練	低中 高	上海市立第一體育場編譯 項翔高	一	三	角五分
小學準備操	低中 高	上海教育局體育視察 邵汝幹	一	三	角五分

勤奮書局體育叢書目錄

(一) 體育學理

- | | | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|----------|------------|
| 體育原理 | 中央大學體育科主任
北平師範大學體育系主任 | 吳蘊瑞合著
袁敦禮 | 精裝
平裝 | 二元二
一元六 |
| 體育行政 | 國立中央大學體育教授 | 金兆均著 | | 二元二角 |
| 人體測量學 | 復旦大學體育主任時事新報運動編輯
東亞體育專教授 | 蔣湘青著 | | 一元九角 |
| 運動場建築法 | 江南體育學校校長 | 王復旦著 | | 一元四角 |
| 體育場之建築及設備 | 東北大學體育科教授 | 吳蘊瑞著 | | 二元八角 |
| 世界體育史略 | 南開大學體育主任 | 章輯五著 | | 六角 |
| 遠東運動會歷史與成績 | 運動著作家
全國體育協進會主幹 | 阮蔚村著
沈嗣其校 | | 九角五分 |
| 小學體育之理論與方法 | 湖南省立第一師範體育指導 | 陳奎生著 | | 一元七角 |
| 中學運動會指南 | 江南體育師範校長 | 王復旦著 | | 六角 |
| 小學運動會指南 | 小學體育專家 | 項翔高著 | | 六角半 |
| 按摩術與改正操 | 中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導 | 金兆均合著
陳奎生 | | 二元九角 |
| 早操與課間操 | 中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導 | 金兆均合著
陳奎生 | | 五角 |
| 德國復興早操 | 江蘇省立體育場編輯
上海中等學校體聯會主席 | 裴熙元合譯
陸翹千 | | 五角 |