教育部編

高中男生體育教授細目

第一學年下學期用

53

商務印書館發行

高中男生體育教授細目目次

第一學年　下學期

第一星期

一　分隊……1　二　演講……1
三　健身操(十)……1　四　遊戲(八)……3

第二星期

一　健身操　複習(十)……4　二　遊戲(九)……4
三　籃球(八)……5　四　足球(六)……5
五　舉重(三)……5　六　器械操(一六)……6

第三星期

一　健身操(十一)……7　二　器械操(一七)……9
三　手球(四)……11　四　墊上運動(八)……14
五　足球(七)……15

第四星期

一　健身操　複習(十一)……16　二　器械操(一八)……16
三　籃球(九)……18　四　足球(八)……18

第五星期

一 健身操(十二)……20
二 器械操(十九)……21
三 手球(五)……22
四 墊上運動(九)……25
五 籃球(十)……26

第六星期

一 健身操 複習(十二)……27
二 器械操(二十)……27
三 籃球(十一)……29
四 遊戲(十)……29
五 舉重(四)……30
六 攻守法(九)……31

第七星期

一 健身操(十三)……32
二 器械操(二十一)……33
三 籃球(十二)……35
四 墊上運動(十)……35
五 足球(九)……37
六 攻守法(十)……38

第八星期

一 健身操 複習(十三)……38
二 器械操(二十二)……38
三 籃球(十三)……40
四 遊戲(十一)……40

第九星期

一 健身操(十四)……41
二 器械操(二十三)……42
三 手球(六)……44
四 墊上運動(十一)……47
五 籃球(十四)……48

第十星期

測驗……49

第十一星期

一　健身操　複習(十四)……50　二　田徑賽(七)……50
三　墊上運動(十二)……54　四　遊戲(十二)……55
五　游泳(七)……56　六　器械操(二十四)……61

第十二星期

一　健身操(十五)……63　二　田徑賽(八)……65
三　攻守法(十一)……68　四　壘球(四)……70
五　游泳(八)……71

第十三星期

一　健身操　複習(十五)……73　二　田徑賽(九)……73
三　攻守法(十二)……75　四　游泳(九)……75

第十四星期

一　健身操(十六)……80　二　田徑賽(十)……82
三　攻守法(十三)……86　四　遊戲(十三)……87
五　游泳(十)……88

第十五星期

一　健身操　複習(十六)……92　二　田徑賽(十一)……92
三　攻守法(十四)……93　四　壘球(五)……93
五　游泳(十一)……95

第十六星期

一 健身操(十七)……101 二 田徑賽(十二)……102
三 排球(五)……103 四 遊戲(十四)……104
五 游泳(十二)……105

第十七星期

一 健身操 複習(十七)……108 二 田徑賽(十三)……109
三 排球(六)……109 四 壘球(六)……110
五 游泳(十三)……111

第十八星期

一 健身操(十八)……117 二 田徑賽(十四)……119
三 排球(七)……123 四 壘球(七)……123
五 游泳(十四)……125

第十九星期

一 健身操 複習(十八)……129 二 田徑賽(十五)……129
三 排球(八)……132 四 壘球(八)……137
五 游泳(十五)……133

第二十星期

考試……137

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

高中男生體育教授細目

第一學年　下學期

第一星期

分隊　演講

健身操（十）

藥球操（一）

說明　藥球操爲新興之運動，其效用，除具徒手操之種種功能外，而對於「力量」「勇敢」及「耐勞」等等之訓練，尤具特效。惟學習者，不當因球之沈重而畏縮之，應接者須接牢之，應停者須停止之，應隻手行動者，勿用雙手扶持之，下列諸點，尤應注意。

1. 對方拋來之球，必須盡力按接。

2. 拋傳與人之球，亦須顧及受球者之量力，能否勝任，不得妄爲戲弄，猛力推送，故予對方以困難。

3. 二人推接，其行間之距離，不必全隊一律，應就學生之程度與力量而定之。在初習者，相離可勿過遠，此後得

逐漸引伸之。

4. 藥球之製法，其外殼以熟皮或番布即韌固之土布均可爲之，中實以羊毛或竹青即無毒之舊棉絮亦可。其直徑爲〇·三五公尺，重量爲三公斤，每個之價值約爲三四元。

5. 本編所用之藥球教材計八個，自一至五，爲二人合用一球之動作，六至八爲一人一球之動作。如班次過大，學校不能有一人一球之設備，則可分隊行之。

一 由二人相對開立甲雙手捧球於胸前屈之部位。用雙手將球推傳與乙。乙接球後，用同法推傳與甲。如此相互推接，連續行之。

二 由二人相對立，甲雙手捧球於右側下垂（左手在前右手在後），左足向前出步，上體略向右轉之部位。雙手捧球擺向後「一」，由後擺向前「二」，再由前擺向後「三」，用右手將球拋送，在地上滾與乙「四」。乙接球後，用同法拋回與甲。如此相互拋接，若干數後，換右足向前出步用，左手拋送之。

三 二人前後立（甲前乙後），甲置球於右足跟後之部位。用右足跟將球踢與乙，乙用足停球。甲乙向後轉，乙用同法，踢回與甲。若干數後，再換左足行之。

四 由二人相對開立，甲雙手捧球下垂之部位。甲上體前

彎，雙手捧球向胯下擺「一」。上體挺直，雙手捧球擺至胸前屈「二」。上體再向前彎，雙手捧球向胯下擺「三」。上體挺直，雙手順勢將球在地上拋與乙。乙接到球後，用同法將球拋與甲。如此相互拋接，連續行之。

五　由二人相背開立，甲雙手捧球於胸前屈之部位。甲上體前彎，雙手捧球在胯下拋傳與乙，(由地上滾過乙之胯下)。乙接球後，用同法拋傳與甲，如此相互拋接，連續行之。

六　由二人相並立(甲右乙左)，甲雙手捧球下垂之部位。雙手捧球擺向左「一」，由左擺向右「二」，右手按球在腰後將球傳送與乙「三」，乙兩手接之「四」，乙由左手用同法傳回與甲。若干數後，二人向後轉，換手行之。

七　先由甲排，單手托球於肩上之部位。用力將球上推比高。繼由乙排行之。左手四次右手二次。

遊戲（八）

對搖風車

一　場地　籃球場

二　人數　四十人

三　方法　四人爲組，甲對乙，丙對丁四人，面對面站立成四角形，甲乙兩人之手，繞過丙丁頸後，互相拉着，丙丁

亦然，於是甲乙二人用短步向「左」右旋轉，慢慢停止，然後丙丁旋轉，甲乙離地，至某隊力竭爲止。

註：教師可令學生四人爲一隊，聽預備令，卽行互相鉤住，動令後卽行開始。

第二星期

健身操　複習第十教程

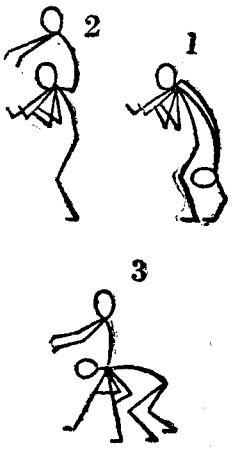
遊戲（九）

倒立賽跑

一　場地　籃球場

二　人數　四十人

三　方法　分學生兩隊，每二人爲伍，各伍第一人在起跑線後開立站，兩手等於肩前，後面一人，則以撑地向上倒立，以脚及小腿搭前人肩上，於是前人以等候之手握其脚脛，同時屈身向前，將後人負起，以後人之脚踏地後，將頭由跨下收回。如是前人變爲後人，而後人亦變爲前人，各人照樣彼此互換行之，直



至終點爲止，以先到之一隊決勝負。

註：如人數衆多，可分爲五伍或十伍同在起跑線上，得動令後，即行開始，事先須預習倒立技術，作時始動作一致。

籃球（八）

籃球非正式遊戲

複習各種進攻及防守之方法，如對於技術及方法，尙未嫻熟，應卽特別予以指導及練習，然後再作半場攻守之遊戲，而指導其利用各種攻守之方法。

足球（六）

足尖球與頂球之聯合練習

二十人爲一隊，分甲乙兩組，甲組先主踢，排立於踢球線上，乙組則分散候於相距踢球線三十至四十公尺處。

先由甲組輪流用足尖踢法，將球踢至乙組所散立之範圍內，乙組人員視球之落點，近己者卽用頭頂之。

練習時須注意者：踢者之球要稍高而成拋物線之前進。頂球者於球未至前，要暗自預先假定一目標，以訓練準確之經驗。

擧重（三）

胸前擧，頭上伸（用石擔）。

一　部位　學生立於重在二十公斤以下之石擔後約半呎餘。

二 預備 一——兩足開立站。二——彎腰向前正握擔槓，直腰提起靠大腿前。

三 動作

一——肘前上屈，托石擔於胸上及頦之前方。二——直肘上伸，托舉石擔於頭上。三——屈肘放下還原(一)部位。四——還原預備部位。

四 運動方法

(一)學生個別依次出列練習，作八數或十六數。

(二)快慢運動均可。

(三)運動時，可和之以呼唱。

(四)以能做次數之多寡，而作比賽。

五 效能 強健臂胸腰部諸肌羣。

六 注意

(一)兩臂胸前舉時，須挺胸，目視前方。

(二)兩臂上伸時，頭須後仰，注視擔槓。

(三)須注意兩端之平衡。

器械操(十六)

活潑器械操——聯合運動

一 正蹲上

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

(一)器具　墊子兩張，三層跳箱一隻。

(二)佈置　橫放三層跳箱一隻，於跳箱前，順鋪墊子兩張。

(三)動作　一——學生由墊後十公尺處跑來，兩手按箱上，上體前俯，屈腿及膝關節跳起，用兩足踏箱上，成蹲撐之姿勢。二——向前跳下立起。

二　正跪上

(一)器具　墊子兩張，三層跳箱一隻。

(二)佈置　橫放三層跳箱一隻，於跳箱前，順鋪墊子兩張。

(三)動作　一——學生由墊後十公尺處跑來，兩手按箱上，舉臀跳起，屈腿及膝關節跪箱上，成跪撐之姿勢。二——向前跪跳下。

三　騰身撐

(一)器具　墊子兩張，三層跳箱一隻。

(二)佈置　橫放三層跳箱一隻，於箱前順鋪墊子兩張。

(三)動作　一——學生由墊後十公尺處跑來，兩手按箱上，上體前俯，兩足蹬地跳起，兩腿併攏後上舉，成騰撐半倒立之姿勢。二——騰撐片時，兩腿部下降，還原立起。

四 分腿上

(一)器具 墊子兩張，三層跳箱一隻。

(二)佈置 橫放三層跳箱一隻，於跳箱前，順鋪墊子兩張。

(三)動作 一——學生由墊後十公尺處跑來，兩手按箱上，上體前俯，舉臀，兩腿左右分舉，跳起踏箱上，二——向前跳下。

五 分腿騰越

(一)器具 墊子兩張，三層跳箱一隻。

(二)佈置 橫放三層跳箱一隻，於跳箱前，順鋪墊子兩張。

(三)動作 學生由墊後十公尺處跑來，兩手按箱上，上體前俯，舉臀，兩腿伸直，左右側上舉跳起，越過跳箱落下。

第三星期

健身操（十一）

一 由開立之部位，兩臂自左擺向右一，再由右擺向左二，如此連續行之。

二　由直立，兩臂前平舉手掌向下之部位，兩臂行交叉開閤振之動作（呼唱宜快）。

三　由開立，上體前彎，兩臂下垂之部位，上體由前彎至前屈，同時挺胸，兩臂側平舉一，還原二。

四　由直立之部位，行並膝全蹲之動作(用雙數呼唱)。

五　由右足立地，兩手抱左腿之部位，左小腿行前後擺動之動作，若干數後，換足行之。

六　由右足向前箭步，兩臂前平舉之部位，左足向前高踢，同時兩手在腿下擊掌一，還原二，若干數後，換右足行之。

七　由開立，兩手過頂屈之部位，上體行左右彎之動作。

八　由出立，兩臂側上斜舉之部位，上體前彎，兩手在出立之腿後擊掌一，上體後仰，同時兩臂前上擺，如此連續行之。

九　由托頸開立，上體前屈之部位，上體行轉體向左右之動作（轉體時，須保持屈之姿勢）。

十　由前蹲撐之部位，兩足行躍起離地之動作（注意手須撐牢）。

十一　兩臂行上舉下擺之預備姿勢若干次，行向上高跳之動作。

器械操（十七）

活潑器械操——聯合運動

一 單足跨上

(一)器具　墊子兩張，三層跳箱一隻。

(二)佈置　橫放三層跳箱一隻，於跳箱前，順鋪墊子兩張。

(三)動作　一——學生由墊後十公尺處跑來，一足蹬地，他足向上踢跳起跨踏箱上。二——向前跳下。

二 雙足蹬地上

(一)器具　墊子兩張，三層跳箱一隻。

(二)佈置　橫放三層跳箱一隻，於跳箱前，順鋪墊子兩張。

(三)動作　一——學生由墊後十公尺處跑來，兩足蹬地併攏跳起，站立箱上。二——向前跳下。

三 箱上滾翻下

(一)器具　墊子兩張，三層之跳箱一隻。

(二)佈置　縱放三層跳箱一隻，於跳箱前順鋪墊子兩張。

(三)動作　學生立箱上後端彎體向前，用兩手與後腦着箱上向前滾轉，臀須剛落箱前端邊沿，上體前起坐邊沿上，兩足乘勢下降跳下立起。

四　箱上頭手觔斗下

(一)器具　墊子兩張，三層之跳箱一隻。

(二)佈置　縱放三層跳箱一隻，於跳箱前，順鋪墊子兩張。

(三)動作　學生站立箱上，彎體向前，用手頭着落箱前端邊沿上，兩腿併攏向後上舉，至頭手倒立姿勢，向前倒至三分之一時，腿稍向後彎急下降，同時挺胸推手落下而立。

德國式手球（四）

要旨　一、基本練習　二、分隊比賽

基本練習

甲、方法

一、頂上接球法　凡高出於頭頂之來球，大都用此法以按接之。其法：兩臂上舉，手指張開，手掌向上，兩手之姆食指相搭，頭略上仰，於球着手，應順來勢向後微縮，但須將來球捧牢，愼勿滑失。

二、雙手過頂捧擲法　此法：在短距離之傳遞，用之最多，因傳出較速，且高過於頂，攔阻不易也，對於界外球之擲入，用之尤多。其法：兩手高舉手指張開，向前按着球身之後半部，或捧之亦可，向前擺送，將球擲出。擲出時，能

應用上體前振之力量，則爲尤佳。

乙、設備

一、足球場。 二、球至少四個。

丙、練習

一、人數 二十至六十人。

二、分隊 方式同手球第一教程，基本練習（丙）之分隊法。

三、演習 方式同手球第一教程，基本練習（丙）之演習。

惟摔用「雙手過頂摔擲法」，接用「頂上接球法」。此種傳接，相距不宜過遠，摔擲者，尤應着力，因緩而輕之球，反不易按接也。

分隊比賽

分全隊人數爲能力相等之兩隊，各據場之一半，行整個手球比賽之練習。在練習中，除盡量應用其所習之各種基本傳接方法外，亦得就各人之便利，以自由運用其固有之手術，不必拘泥成法，而使活動之遊戲，變作機械之方式。對於規則方面，除在手球第二教程之分隊比賽上，所習之開球及傳接各例，繼續注意外，於下述諸項，在本教程尤當注意，當

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.