

新課程標準小學體育教本

小學排球

高中年級適用

阮蔚村著 秦醒世校



上海勤奮書局發行

體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

小 學 排 球

(高年級適用)

阮 蔚 村 編 著

(體 育 著 作 家)

秦 醒 世 校 閱

(東南女子體育師範教務主任)

上 海 勤 奮 書 局 發 行

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、追逐遊戲 (包括拍人遊戲) 四、摹擬遊戲 五、競技 (如跳繩豆囊等) 六、鄉土遊戲	七、聽琴動作 八、簡易土風舞	九、模仿運動 十、遠足，登山等	十一、姿勢訓練 十二、準備操	一、二、三、足球，籃球，由年齡較高的兒童採用。 課外運動每天應以課內運動時間和個人自由活動為主。
每週時間	150分				
第三・四學年	一、追逐遊戲 二、競技 (如跳繩等) 三、競爭遊戲 四、摹擬遊戲 五、鄉土遊戲	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 跳(3)擲遠(5) 遠高(4)立定 跳遠 十二、遠足登山等	十三、姿勢訓練 十四、準備操	
每週時間	150分				
第五・六學年	一、競技 (如跳繩豆囊等) 二、競爭遊戲 三、鄉土遊戲	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、姿勢訓練 十二、準備操	
每週時間	110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，配合很爲精密，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，爲次第教授實施的依據。這樣，各校可自爲伸縮，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，將來能否成爲健全的國民？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)排球運動適合於高年級之小學生遊戲，教育部公佈之小學體育課程標準，乃採取球類運動，(排球，籃球，小足球等)爲第五六學年之體育作業。本書之編輯，乃按照斯項標準，斟酌兒童之年齡與體力，由第五學年第二學期起，至第六學年之第二學期止，按月詳示指導方案，俾教者得按順序實施進行。

(一)本書首先敘述排球之沿革，排球於教育上之價值，排球之設備及用具，排球遊戲法概要，排球之技術訓練，次述排球遊戲指導法，及指導方案，俾教者先得洞悉排球遊戲之方法，次再按所列之方案程序而實施教學指導。

(一)本書在排球之設備及用具一章中，所述網之高低，場之大小，球之重量，係專爲適應

小學生之用，與普通規則不同。本書除對小學生適用之規則與普通規則不同之點詳加申述外，關於其他各項詳章，均請參閱中華全國體育協進會公佈之最新排球規則。（勤奮書局出版）關於技術方面之參考，可閱編者所著之排球訓練法。（勤奮書局出版）

（一）本書不但可供小學體育教員實際教學之用，並可為師範學校之補充課本。

小 學 排 球 目 錄

第一章	排球之沿革	1
第二章	排球於教育上之價值	3
	(一)矯正姿勢	3
	(二)體力平均	3
	(三)簡易普及	3
	(四)不甚激烈	4
第三章	排球之設備及用具	5
	第一節 球場	5
	第二節 球網	6
	第三節 球	6
第四章	排球遊戲法概要	8
	(一)前衛	8
	(二)中衛	8
	(三)後衛	9
第五章	排球之技術訓練	11
	第一節 基本技術訓練	11
	(一)傳球	11
	(二)發球	12
	(三)壓擊與推擊	13
	(四)扣球	14

(五)舉球.....	15
(六)攔截.....	16
(七)救網.....	16
第二節 聯合攻守訓練.....	16
(一)普通時之陣式配佈.....	16
(二)防禦時之陣式配佈.....	17
(三)攻擊時之陣式配佈.....	18
(四)其他要項.....	19
第六章 排球遊戲指導法.....	21
第一節 指導法摘要.....	21
第二節 選手訓練教材之配佈.....	22
第三節 學級教材之配佈.....	23
第七章 指導方案.....	24
第一節 第五學年一月指導方案.....	24
第二節 第五學年二三月指導方案.....	27
第三節 第五學年四月指導方案.....	32
第四節 第五學年五六月指導方案.....	34
第五節 第六學年九十月指導方案.....	38
第六節 第六學年十一十二月指導方案.....	41
第七節 第六學年一二月指導方案.....	43
第八節 第六學年三四月指導方案.....	45
第九節 第六學年五月指導方案.....	49
第十節 第六學年六月指導方案.....	51

小 學 排 球

第一章 排球之沿革

排球爲一八九五年美國瑪沙洲波里約市青年會體育主任維廉孟加氏所創始，氏於發明排球之動機，因係鑒於籃球棒球之過於激烈，故決計研究一緩和而較易操作之遊戲，因之排球得以發祥焉。

排球發祥未久，即逕輸入吾國。一九〇五年時，吾國已有此運動。首先習此遊戲者，爲香港之皇仁書院，與廣州之南武中學。迨後港粵兩地之學校，均相繼仿行，如培英中學，培正中學及嶺南大學，先後有排球隊之組織。故今之談排球者，咸謂粵省爲吾國排球之發祥地。

自民國二年我國參加在菲律賓舉行之第一

屆遠東運動會以後，乃始有正式之規則。民國四
五年時，排球運動即流傳於福建、江西、上海、
天津，北平等處。良以排球運動之易於操作，有
益於身體，且極易爲一般人所瞭解，故爲時僅數
載，即能深入我國之內地。

民國二十一年十月二十日，教育部頒行之
小學體育課程標準，乃採取球類運動（排球、籃
球、足球、）爲小學校第五六學年之體育教材。

第二章 排球於教育上之價值

排球遊戲於社會訓練的資助頗多，適於集團教育。茲例舉其各種優點如次：

(一)矯正姿勢 排球遊戲於擊球時，多係由下方而上方拍擊，故其於矯正姿勢，及預防不正姿勢之效果頗大。

(二)體力平均 前衛中衛因時行跳躍攔網與扣球，故其運動量極豐。後衛雖不需跳躍，但前後奔跑時居多，其運動量平均亦不少。如欲再使各運動員之體力平均，可於遊戲時常互換其位置。

(三)簡易普及 排球遊戲因設備簡單，且易於操作，故人多喜之。其最大特點，為二三十人可同時在一處遊戲，趣味愈臻濃厚，並極俱普及性。體格體質之較弱者，可位插於後方，使其

任較輕之活動。

(四)不甚激烈 排球遊戲時，中隔以網，雙方隊員不能互相侵犯，且秩序整然，爲其他運動所不及，故其一切動作，均不甚激烈。

第三章 排球之設備及用具

第一節 球場

球場爲一長方形平面，長十六米至十七米，寬八米至八米五十，連邊線端線，四無障礙。如在室內，場上至少有五米空隙，無柱梁遮等物。

球場以明晰之線爲界，線闊五生的米突。室內之板地球場，界線多係用白油塗成。戶外者，則用石灰溶液劃之。若在草地上，可用白布條，以鐵釘釘於地上。

球場周圍之固定障礙物，至少須有一米。球場長邊曰邊線，短邊曰端線。

室內球場應常保持清潔，時加打掃。室外之泥地球場，其管理方法，應與網球場同，地面須平坦而易於洩水。球場之位置，尙須擇不受烈風及光線影響者爲佳。

第二節 球網

球網至少闊〇·九米，惟不得過一米，其長度至少與邊線相等，網孔爲十生的米突見方，以黑色或棕色第三十號線結成，其上邊縫有五至八生的米突之雙重帆布，用鐵絲或鐵繩橫穿其中，以備張掛時繫於邊線外半米至一米內之兩支柱上，橫截球場成爲均等之二區。網之上邊須保持水平，其中點離地爲一米八十。

第三節 球

球爲圓形，以橡皮球胆，置於白色熟皮壳中，滿儲以空氣。小學用之排球，其周圍不得過六十一生的米突。其重量以一百八十格蘭姆最爲適當，至多不得過二百格蘭姆。

排球之使用方法，應注意數點：每於用球之後，須將球口之革紐解開，將空氣由胆囊內放出，如此可以保存較久，否則球胆彈性必減，不