

小學體育教材

上冊

鄒法魯編著

新夏圖書公司印行

中華民國三十七年一月初版

小學體育教材（上册）

每冊實價

（外埠酌加運費）

編著者 鄒 法 魯

發行人 陸 傳 籍

發行所 新夏圖書公司

上海江西路267號三樓302室

印刷者 寶光印刷廠

滬杭路松江城內佛字橋街底

版權所有 不准翻印

序

鄒彬芳先生應予聘來主國立重慶師範及江蘇省立江寧師範體育師範科，既七年矣，出其平日講稿「小學體育教材」示予，並囑爲校閱。予受而讀之，覺其精詳適用，爲世所需，乃促其付梓，並樂介紹鄒君年來對於小學體育上之貢獻及新書之價值如次：

嘗考吾國小學體育課程標準，頗爲合理，亦極詳盡，而一般小學體育之實施，則距離課程標準甚遠，其主要之原因有二：第一，爲缺乏合格小學體育師資；第二，爲無適當小學體育教材書籍，以供在職師資之參考。予深感此缺點。乃於十年前，首創分科師範於川中，而以體育師範列爲一科，鄒君實主其事，宿興夜寐，以身作則。平日所教授者，一以小學課程標準爲中心，而加以擴充，使學生學有所用而用有所本，受其陶鑄而出任小學體育教師者，到處爭聘，川中之小學體育水準，亦因之稍稍提高，此鄒君重大貢獻之一，足以彌補過去小學體育上之第一缺點者。又鄒君教授學生，提倡實驗研究，其所編各科講稿皆幾經實驗與修訂，務求合於實用，尤以小學體育教材一稿，所收皆實用資料，可供小學體育教師直接採用，而解決現實之困難，此鄒君重大貢獻之二，足以彌補當前小學體育上之第二缺點者。故此書問世，實爲師範教育之推廣，亦小學體育教師適用之手冊，深願閱者了解著者實驗研究之精神與改進小學體育之苦心，聞風而起，共謀吾國小學體育之發展，則斯書貢獻於小學體育者，將益大矣。

民國三十六年七月馬客談於江寧師範

自序

編者從事體育工作二十餘年；其中服務於師範學校者十餘年，體育師資訓練學校者七八年；而參觀京滬川桂等城鄉小學體育教學百餘處。以平時經驗及觀察所得，深覺我國小學體育訓練之所以了無生氣，原因不外兩端：其一爲無充足之體育經費，其二爲無適當之訓練人才。因無充足之經費，故必需之體育設備無法購置，而體育之固有效能，無從發揮；因無適當之訓練人才，故計劃與教學，多未能合乎事實之要求。經費之缺乏，有待於國家政治之清明，作整個有效之革新。而人才之缺乏，吾人不得不謀必要之救急。考小學體育計劃及教學之所以未能合乎要求之原因，固在於負計劃與教學之責者，多數未受專業訓練，對體育僅一知半解，不知如何計劃與教學；而無適宜之書籍，可供研究參考，亦爲主要原因之一。編者在國立重慶師範主持體育師資訓練時期，學生每屆畢業之時，必爭向各科担任教師，索取教材，日夜抄錄，而各地小學體育教師，向學生轉輾借錄者，亦大有人在。雖感苦不堪言，但以坊間無是項書籍可供購買，不抄又將奈何。於此可見担任小學體育之師資，需要體育教材情況迫切之一斑。編者有鑒及此，爰將過去教學經驗所得，整理成冊，名之曰「少學體育教材」，凡部頒小學體育課程內所列教材，均經搜羅。每種教材之前，並略述其教學方法，俾施行小學體育教學者，得按圖索驥，擇善而從。惟因時間倉卒，編輯未能符合理想，尙望同志有以教我。

三十六年七月鄒法魯於江蘇江甯師範。

小學體育教材 (上冊)

目次

馬序	
自序	
第一章	緒言……………(一)
第二章	整隊……………(二)
第一節	整隊的教法……………(二)
第二節	整隊教材實例……………(七)
第三章	走步……………(二〇)
第一節	走步的種類……………(二〇)
第二節	走步的教法……………(二一)
第三節	走步的教材實例……………(二五)
第四章	體操……………(四九)

第一節

體操的教法

(四九)

第二節

體操教材實例

(五三)

第五章

遊戲

第一節

遊戲教法

(九一)

第二節

遊戲的教材實例

(九九)

第一章 緒言

我國提倡體育，雖已有數十年的歷史，但仍不見有顯著的進步。其癥結：不是大學和中學的體育訓練沒有成效；而是體育的基礎——小學體育訓練，沒有打好，這是無可否認的。小學體育基礎的所以打不好，是由於領導小學體育訓練幹部的無能，也是鐵一般的事實。小學體育訓練幹部的所以無能，是由於這些幹部多數沒有受過體育專業訓練，祇不過平時喜歡運動而已；他們對於體育，僅是一知半解，知其然而不知其所以然；因之施行教學，既不知選擇適當的教材，更不知如何運用，也是千萬萬確的事實。

我們常見一般體育教師，用作兒童體育活動的材料，就是打球：低年級是打球，中年級是打球，高年級還是打球；而打球的方式，千篇一律，沒有變化，不會活用；沒有球，可以不上體育課；換一種玩球的方式，就手足無措了。因此一般人給予體育教師的評語是：「體育教師的本領，就是打球；打球可以盡體育教學的能事；一個皮球，一枚口笛，就是體育教師的利器；體育教材，就是打球；體育教法，就是口笛。」這些論調，實是給予體育教師的莫大侮辱，為體育教師的，應當立志洗雪。但是怎樣才能使這種侮辱洗雪呢？我認為祇有體育教師，隨時隨地能供給兒童以適當的活動；能用適當的方法，使兒童對活動發生濃厚的興趣，一新一般人對於體育訓練的耳目。所以身為體育教師者，應充實自己，俾能充分供給兒童體育活動的材料，使兒童體育活動步入正軌，這是必由的途徑。

兒童身心發育的程序，各期不同。並且人類整個機體的活動，是無分身體與精神的。這些原則，早經生理學、心理學、生物學等予以確定，我們不能否認的。所以實施體育教學時，不特須適合兒童

的生理需要，以發展其機體；同時並須適應兒童的心理，以培養其適應生活環境的技巧和德性。因此體育教學的能否收獲效果，選擇確當的教材，却是一個極重要的問題。著者有鑒於此，遂編訂本書，以供小學體育教師們參攷。

第二章 整隊

第一節 整隊的教法

整隊是體育教學最初的工作。它可使兒童散漫的情緒，有所歸宿，並且可解放他對於功課的注意力，來集中於體育活動，使體育教學，能順利進行，而收獲較大效果，方法大約可分：歸隊、整理、轉法、分隊等幾部分，述其教法大要如左：

甲、歸隊

(一)體育活動開始之前，應令兒童歸隊。歸隊時，教師可用下列手勢，以示所歸的隊形：

1 右臂側舉 表示正排橫隊歸隊；

2 左臂側舉 表示反排橫隊歸隊；

3 右臂上舉 表示正排縱隊歸隊；

4 左臂上舉 表示反排縱隊歸隊；

上述各種隊形歸隊，排數和路數的多少，可用舉起之臂伸指的多少來表示。譬如：一排橫隊

或一隊縱隊排列，可先令成縱隊排列，然後由教師或兒童領導，走成圓陣；欲成面內圓陣，可令向左轉。

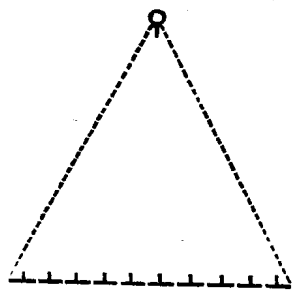
(二) 如欲成圓陣排列，可先令成縱隊排列，然後由教師或兒童領導，走成圓陣；欲成面內圓陣，可令向左轉。

(三) 兒童歸隊後，教師應站到視線容易看到全隊的地位，然後下口令。站立的位置，因隊形的不同，有下列數種：

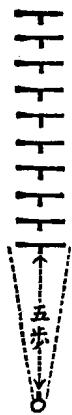
1 橫隊排列應站的位置 教師應面對全隊，站立於隊的中央。教師站立的一點，應和排頭排尾二人站立的兩點成爲等邊三角形。如圖一。

2 縱隊排列應站的位置 教師應面對全隊，站立於排頭的前面約五步處；或排頭的前斜方約五步處。如圖二、三。

(一圖)



(二圖)



(三圖)



3 圖陣排列應站的位置 教師應面對圓

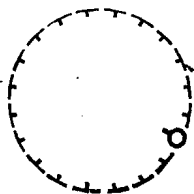
內，立於圓陣的一邊；或圓陣的中央。如圖四·五。

小學體育教材

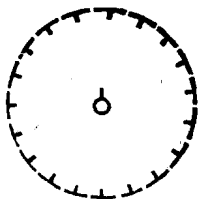
第二章 整隊

四

(四圖)



(五圖)



要使隊伍容易整齊，可在場上先劃一直線，令兒童照直線站立。

乙、整理

(一) 歸隊完畢，教師地位站立妥當之後，即應整理隊伍，使秩然有序。整理隊伍第一個手續，就是下「立正」的口令，使兒童集中注意，聽續下的命令。下「立正」口令時，應注意下列各要點：

1 口令的大小和長短，應視兒童人數的多少、年齡的長幼而不同；

2 下口令之後，目光應掃視全隊，觀察兒童是否全數注意，是否尚有不安定的現象，務使全體凝神注意後，再下其他口令。

(二) 「立正」或動作相當時間之後，應下「稍息」口令，使兒童緊張的情緒舒緩，而獲得休息的機會。下稍息令時，應注意下列要點：

1 非必要時，少作無謂的稍息；

4 圓陣排列時，教師如站立於中央，面向應不時變換，使全體兒童時時能在教師視線監視之下動作。

5 開始教學兒童歸隊時，

2 稍息的時間勿過長，免兒童在長久的休息時間內，發生頑皮舉動。

(三)「看齊」，是整理隊伍的主要工作，教學「看齊」，應注意下列要點：

1 橫隊看齊時，應視需要間隔的大小，隊伍排列在場上的地位，和兒童年齡的大小，酌量採用：
：叉腰、舉臂、向左、向右，向中等不同的看齊方法。

2 橫隊看齊時，應先令兒童知道目標兒童的所在：向左或向右看齊時，左或右面的第一人爲當然目標；向中看齊時，應指定一中央兒童爲目標，並令舉手，使其餘兒童易於認清。

3 矯正橫隊看齊時，教師應立於目標兒童的側面，並以目標兒童爲矯正的標準。矯正時，如不識兒童姓名，可先令報數，然後呼出需要矯正兒童的號數，以矯正之。

4 縱隊看齊時，應以第一人爲目標。矯正時，教師立於排頭之前，高舉一臂，令兒童向所舉之臂看齊。

5 圓陣的看齊，最不容易，普通是用前進或後退的方法。教小學生時，最好在場上先劃一個圓圈，令兒童照圓圈站立。

(四)隊伍看齊之後，要知道出席兒童的人數，必須下令『報數』，此時教師應注意下列各事：

1 報數時，仍須注意隊伍的整齊。兒童轉頭時，勿令變動立正姿勢。

2 報數後，應令兒童記清所報的數目。要察知兒童有無錯記，可任意令報某數的兒童舉手，以作檢查。

3 報數時，教師的目光，必須隨報數的兒童移動；一則查察所報的數目有無錯誤；一則注意兒童報數時，有無頑皮的舉動。

4 報數發現錯誤時，應發『重報』或『重數』口令，加以矯正。

丙、轉法

要變換隊伍的方向，和排列的形狀，可用各種轉法。教學轉法，應注意下列各要點：

- (一) 旋轉時，必須有一旋轉軸心，使旋轉後，不變動站立的位置，隊伍得保持整齊劃一。
- (二) 旋轉時，仍須保持立正姿勢。兩臂更不可擺動，以妨礙鄰兒動作。
- (三) 教學年齡幼小的兒童，要使減少錯誤，發口令前，應說明方向；或用下列手勢指示：
 - 1 向左(右)轉時，教師應用左(右)手向右(左)方揮動；
 - 2 向後轉時，教師應用右手向前方推送。
- (四) 「右」「後」二字，最易相混，所以下「向後轉」，與「向右轉」口令時，必須格外清楚；並用手勢指示方向。

丁、分隊

分隊，是兒童人數衆多，進行活動時，使活動不受妨礙，而又能節省活動地位的方法。教學時，應注意下列要點：

- (一) 分成排列的多少，和各排列間隔距離的遠近，須視兒童人數的多少，運動場地的大小，及活動範圍的廣狹而定。最普通的間隔距離，以各人兩臂側平舉，手指互相接觸爲度。
- (二) 如用指明報數法分隊，爲免錯誤，開始教學時，最好逐個數目動作；純熟後，再全體同時

動作。

(三) 分隊方法，除表演場合，須求美觀，採用複雜的方法外；以簡單省事為原則。

(四) 分隊後，行列如整齊，能增加活動的精神，所以間隔與距離，必須一致；橫排直行，必須齊一。

第二節 隊整教材實例

依據部頒的小學體育課程標準，整隊教材，祇有低中年級列入；實際任何年級，教學任何活動，整隊是必不可少的工作。因為惟有整隊，才能使兒童的注意力集中，才能使兒童活動得秩然有序。所以為小學體育教師的，切不可因部定高年級不列整隊教材，上課時就不整隊，致影響體育教學的效果。茲根據部定標準，約述小學體育整隊教材如左：

甲、排列的教材

排列可分「縱隊」、「橫隊」、「圖陣」、三類、分別述之：

(一) 縱隊排列：

1 正排

身體最高的兒童站在前面為排頭；其餘依身體的高矮，依次站立於排頭之後。每人前後相距約一臂。

2 反排

排列的次序，和正排相反。

3 一路

排列的教目，僅為一路。

4 多路 排列的數目，在一路上。每路左右相隔約十公分。

(二) 橫隊排列：

1 正排 身體最高的兒童站在右方爲排頭；其餘兒童，依身長次序，依次站立於排頭的左方。每人左右相隔，除有特別指定外，約爲十公分。

2 反排 排列的次序，和正排相反。

3 單排 排列的數目，僅爲一排。

4 多排 排列的數目，在一排以上。各排前後應相距一臂。排列的次序：最高者，爲第一排排頭；其次爲第二排排頭；排頭排列完畢，再照上法排列排二；其餘依此類推。

(三) 圓陣排列：

1 縱隊圓陣 列成圓陣後，兒童面向排頭或排尾。每人前後距離，應爲一臂。如爲多路縱隊圓陣，則外路的兒童，應以內路兒童爲標準，與之對齊。

2 橫隊圓陣 列成圓陣後，兒童面向圓心。每人左右間隔，普通以兒童互相攜手爲度。如爲多排橫隊，則後排的兒童，應以前排兒童爲標準，與之對準。

乙、整理隊伍的教材

(一) 「立正」 要使兒童集中注意，「立正」是必徑的步驟，其教材如左：

1 普通立正 全身挺直。閉口凝神。目光前視。兩臂自然下垂。足跟併攏，足尖分開約六十度。最主要的姿勢，是全身應當自然直立，不可過於做作，致呆板僵硬。

2 拍掌立正 立正後的姿勢，和普通立正同；惟在聞「立正」口令時兩手即迅速在胸前拍掌一次，然後完成立正應有的姿勢。此種方法，可顯示特殊精神，在表演場合，可採用之。

(二)「稍息」 「稍息」可使兒童緊張的情緒鬆弛，久動的身體休息，以調節兒童身心兩方的疲勞。其教材如左：

1 普通稍息 左足向左橫一步，寬度約和肩闊相等。右手握左手腕放於身後。全身肌肉自然放鬆。

2 出足稍息 左(右)足向左(右)前斜方出半步，重心落於右(左)足上。全身肌肉放鬆。

3 組臂稍息 左手於胸前握右上臂，右手由上向下插於左臂灣內。其餘姿勢，與普通稍息同。

(三)「看齊」 「看齊」可使隊伍的縱橫行列整齊，或前後左右的距離和間隔一致。教材方法如左：

1 橫隊看齊 有向左、向右、向中等三種，目的在使橫排整齊。方法以後面的兒童，在直立的部位，向左(右)(中)看去，使本人的肩部，和前面兩個兒童的肩部相齊為標準，因間隔的大小不同，可分下列數種：

A 左(右)手叉腰，向左(右)(中)看齊 普通橫隊排列，多取此種間隔，又腰兒童的肘節，應和鄰近兒童的腰部接觸。

B 兩手叉腰，向左(右)(中)看齊 此種看齊的間隔，較A為大。兒童的左肘節，應與鄰

近兒童的右肘節相接；右肘節應與鄰近兒童的左肘節相接。

C 左(右)臂向側平舉，向左(右)中看齊 此種看齊，又較B稍大。舉臂兒童的手指，以觸及鄰近兒童的肩爲度。

D 兩臂側平舉，向左(右)中看齊

此爲間隔最大的橫隊看齊法舉行體操時多用之。兒童左手手指，應與鄰近兒童的右手指相接；右手手指，應與鄰近兒童的左手指相接。

2 縱隊看齊 就是向前看齊，目的在使直行整齊，和前後兒童的距離相等。看齊的方法，是以排頭爲標準，後面的兒童，兩臂前平舉，以手指觸及前面兒童的背部；視線僅看到前面兒童的後腦爲標準。

(四)「報數」

「報數」可明瞭全部出席兒童的人數，作爲分隊的準備。教材大約如左：

1 順序報數 由排頭或排尾起，依次把數順序報出，至排頭尾或排頭爲止，以計全隊兒童的總數。

2 指明報數 由教師指明報數的數目，如「一至二、三、四……報數等。如爲「一至二報數」：全隊第一人報「一」，第二人報「二」；第三人又報「一」，第四人又報「二」；如此週而復始，至最末一人爲止；其餘可依此類推。

3 轉頭報數 報數時，兒童頭部，向下一人的方向轉動。轉動的時間，應適在數目報出的時間；報完數目後，應隨即轉正；最後一人不必轉頭。

4 不轉頭報數 報數時，兒童的頭部不轉動，數字向前方報出；下一兒童聽到上一兒童所報數字後，即依次向下報；至末一人爲止。

丙、旋轉的教材

旋轉，可使隊伍變換方向或式，其教材大約如左：

(一)「向左(右)轉」 分二動：第一動，用左(右)足跟和右(左)足尖爲旋轉軸，向左(右)轉體四分之一——九十度；第二動，右(左)足向前靠攏，復立正姿勢。

(二)「半面向左(右)轉」 方法與(一)同；惟僅轉體八分之一——四十五度。

(三)「向後轉」 有下列數種方法：

1 兩足跟爲軸的向後轉 分三動：第一動，右足順足尖的方向向左後斜方移一足的距離，足尖與左足跟相接；第二動，用兩足跟爲軸，向右後轉體二分之一——一百八十度；第三動，右足收回，復立正姿勢。

2 足尖和足跟爲軸的向後轉 分二動：第一動，以左足跟和右足尖爲軸，向左後轉體二分之一；第二動，右足靠攏，復立正姿勢。

3 踏足向後轉 左足起，在原地踏足四次，同時向左(右)後旋轉二分之一，第四動時，右足踏下，復立正姿勢。

4 兩足尖爲軸的向後轉 分兩動：第一動，右足由前交左足點地，兩起尖距離，約等於一足之長；第二動，用兩足尖爲軸，向左後轉體二分之一，隨即足跟併攏，復立正姿勢。

丁、分隊的教材

分隊有停止間和行進間兩種，分別述之：

小學體育教材