

教育部編
高中男生體育教授細目

第三學年上學期用

商務印書館發行

53

11



高中男生體育教授細目目次

第三學年 上學期

第一 星 期

- | | | | |
|----------------|---|---------------|---|
| 一 分隊..... | 1 | 二 演講..... | 1 |
| 三 健身操(三七)..... | 1 | 四 遊戲(二七)..... | 2 |

第二 星 期

- | | | | |
|-------------------|---|----------------|---|
| 一 健身操 複習(三七)..... | 3 | 二 田徑賽(三〇)..... | 3 |
| 三 排球(一六)..... | 4 | 四 壘球(一六)..... | 5 |
| 五 游泳(三〇)..... | 6 | | |

第三 星 期

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 一 健身操(三八)..... | 7 | 二 田徑賽(三一)..... | 9 |
| 三 壘球(一七)..... | 12 | 四 游泳(三一)..... | 13 |

第四 星 期

- | | | | |
|-------------------|----|----------------|----|
| 一 健身操 複習(三八)..... | 15 | 二 田徑賽(三二)..... | 15 |
| 三 壘球(一八)..... | 19 | 四 游泳(三二)..... | 20 |

第五 星 期

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 一 健身操(三九)..... | 23 | 二 田徑賽(三三)..... | 24 |
|----------------|----|----------------|----|

- 三 遊戲(二八).....27 四 壘球(一九).....27
 五 游泳(三三).....28

第 六 星 期

- 一 健身操 複習(三九).....30 二 田徑賽(三四).....30
 三 排球(一七).....31 四 游泳(三四).....31

第 七 星 期

- 一 健身操(四〇).....33 二 田徑賽(三五).....34
 三 手球(一三).....35 四 游泳(三五).....39

第 八 星 期

- 一 健身操 複習(四〇)..... 二 田徑賽(三六).....
 三 排球(一八)..... 四 遊戲(二九).....

第 九 星 期

- 一 健身操(四一).....40 二 墊上運動(二三).....41
 三 手球(一四).....43 四 攻守法(二六).....46

第 十 星 期

測 驗

第 十 一 星 期

- 一 健身操 複習(四一).....48 二 手球(一五).....48
 三 器械操(四五).....05 四 遊戲(三〇).....51

第 十 二 星 期

- 一 健身操(四二).....52 二 墊上運動(二四).....53

三 器械操(四六).....55	四 攻守法(二七).....56
------------------	------------------

第 十 三 星 期

一 健身操 複習(四二).....57	二 手球(一六).....57
三 器械操(四七).....61	四 足球(二三).....62

第 十 四 星 期

一 健身操(四三).....62	二 墊上運動(二五).....64
三 籃球(二八).....66	四 器械操(四八).....66
五 遊戲(三一).....68	

第 十 五 星 期

一 健身操 複習(四三).....68	二 攻守法(二八).....68
三 籃球(二九).....68	四 器械操(四九).....69
五 足球(二四).....70	

第 十 六 星 期

一 健身操(四四).....71	二 墊上運動(二六).....73
三 籃球(三〇).....75	四 器械操(五〇).....76
五 舉重(九).....77	

第 十 七 星 期

一 健身操 複習(四四).....78	二 攻守法(二九).....78
三 籃球(三一).....79	四 器械操(五一).....80
五 足球(二五).....82	

第 十 八 星 期

一 健身操(四五).....83	二 墊上運動(二七).....85
------------------	-------------------

- 三 籃球(三二).....86 四 器械操(五二).....87
五 遊戲(三二).....89

第 十 九 星 期

- 一 健身操 複習(四五).....89 二 攻守法(三〇).....89
三 器械操(五三).....89 四 足球(二六).....91
五 舉重(一〇).....93

第 二 十 星 期

考 試

高中男生體育教授細目

第三學年 上學期

第一星期

分隊 演講

健身操（三十七）

一 由開立之部位，兩臂在左右平面行由內向外，風車繞之動作。

二 由開立，兩臂握拳側屈之部位，兩臂同時行向上打出及收回之動作。

三 由開立，兩臂胸前交叉按肩之部位，兩臂左右展一，向後振二，再振三，還原四。

四 由左足立地之部位，右足行由內向外，「8」字形擺動之動作。

五 由直立之部位，左足向左滑出，右膝屈，兩手按右膝，至向側反箭步之姿勢一，還原二，三四右足行之，左右交換。

六 由開立，上體前彎，兩手按膝之部位。上體連續行向下振之動作（膝須挺直）。

七 由跪地，左足向左伸，兩手叉腰之部位。上體行左彎之動作，彎時右肩須上聳，左手須推送。若干數後，換跪左足伸右足向右行之。

八 由叉腰大開立之部位，上體行左後右前及右後前左，繞圓之動作。

九 由開立，上體前彎，兩臂下垂，如界重物之部位。膝直上體後仰，同時兩臂用力由前擺向後，如將重物，拋向後方之姿勢一，還原二，如此連續行之。

十 由分腿俯臥撐之部位，行雙臂屈伸之動作，當雙臂由屈伸直時，即行躍起之動作。

十一 由提左膝之部位，右左膝，交互上提，行馬騰步之跳躍動作，若干數後，換提右膝行之。

遊戲（二十七）

雙頭反向前走



一 場地 籃球場。

二 人數 四十人。

三 方法 每兩人為伍，某甲開立站，某乙面對某甲，以

手拊甲肩向上跳至甲之腹部，以腳繞甲腰部互相鉤緊，然後再向後翻身倒下爬起過甲之跨下，以手握住甲脛，於是某甲向前彎體以手觸地，向前進行至終點時，互相交換行之，以先到者爲勝。

第二星期

健身操 複習第三十七教程

田徑賽（三十） 中距離賽跑（三）

一 準備運動 慢跑四百公尺

二 中距離呼吸方法 呼吸的方法，主張各有不同，有主用鼻者，有主用口者，編者曾研究此問題多時，經參考書籍多種，及與德人葛樂漢（Kleinhans 德之中距離名手）討論結果，以爲中距離呼吸，應以口鼻同時併用，因練習中距離跑者，多爲肺量呼吸強健之流，且中距離比賽，需時甚久，則肌肉運動之原動力，端賴大量氧之供給，及炭氣之祛除，否則疲乏立至，吾人研究運動生理，知肌肉疲乏之原因，多由肌肉中之老廢物，如炭氣等，不易即時排出，在體中發生乳酸，足使吾人體乏，由此可知，僅以甚微之鼻孔呼吸，豈可得乎，有謂用口呼吸，殊不衛生，要之，吾人舉行中程練

習或比賽時，多在墻野場地舉行，空氣自較新鮮，中程呼吸之最關重要者，爲保持常態呼吸，每隔三四步，呼吸一次，萬不可屏氣，一犯此病，則力竭聲嘶，不可終程矣。

叁、中距離賽跑速度支配法 整個賽跑速度之支配，有關係得勝，非常之大，故平時練習，即應注意此點。自己應知所跑速度如何，起跑時，勿即向前衝出，爲領頭之人，最好在中間靜跑，待肌肉已溫暖，呼吸已一致，再漸漸跑近領頭之人，此時應注意己之能力，可否超過前人，倘實力稍差，不可衝出，徒博一時觀衆采聲，結果反榜上無名，因領頭者往往心慌意亂，深怕後人超出，故用力失其常態，萬一被人超出，則氣餒而不可收拾，但胸有成竹者，當不可同日而語，是以吾人參加中距離賽跑，苟非吾之能力超彼甚多，萬不可領頭，最好緊隨領頭者一二公尺處，迨彼疲憊時，或至最後一圈，則加緊腳步，衝出領頭者之前，一氣歡成，直達終點。

肆、分組練習 注意呼吸及速度之支配。

排球（十六）

急壓之遊戲

分隊法如前，而兩隊作急壓之遊戲，失敗之隊，得有傳球急壓之權利，其他一切規則，可按照排球遊戲執行。

壘球(十六) 偷本壘(Steal or Squeeze)

一 講述與演示 偷壘並非完全犯規，如在規則範圍以內，跑壘員可利用偷壘法以進一壘或馳回本壘以得分。按偷壘不外乎由第一壘偷進第二壘，由第二壘偷進第三，及由第三偷回本壘，其中以由第三壘偷回本壘爲最難，蓋守方寧願置其他跑壘員於不顧，必不顧讓一敵員偷回本壘而得分也。故本課對於此點，特述三法於次：

(一) 逼溜法(Delayed Steal)跑壘員先離第三壘七八呎處而立定，俟投手將球剛傳回至投手時，即疾馳至本壘，用滑壘法以一足抵壘上，或俟投手將球剛開始傳至第三壘員擬截殺跑壘員時，此跑壘員即疾馳至本壘，滑壘求安全。惟此種偷壘法，跑壘員須善於衝鋒跑方可行之，否則易被截殺。

(二) 第二壘上有同隊跑壘員(甲)由第一壘馳至(甲故意衝進二壘)備作犧牲，以便引球傳至二壘，俾立於第三壘上跑壘員(乙)偷回本壘，(乙)俟接手或第一壘員或投手將球向第二壘上傳去時，即須疾速馳回本壘。此法須由甲乙先換暗號，乙暫勿離第三壘，使敵員不疑其欲回

本壘，遂向二壘傳球時，乃驟然離三壘而偷回。

(三) 第三壘上之跑壘員(甲)先得同隊打手(乙)發出推觸球之暗號時，即預備動作。當投手將球發出時，甲即離壘前進若干步，如乙將球推觸成功。甲疾馳至本壘，如推觸未成而球由接手擲還投手時，甲宜退回第三壘，再俟機而動。第三法宜用於同隊已有一人被殺出局時，或雙方分數相等時。

二 實習 分隊比賽，以每隊賽一局為限，試測本課講述之偷壘法。

游泳(三十)(續前)

二、下肢

(一) 組織 分學生成若干排，各個間之間隔約兩公尺。

(二) 部位 立於橈上或磚石上，一腿懸空。踝伸足尖向下，微偏向內前舉。

(三) 動作

一——用股關節為軸，腿自然伸直內轉，膝蓋向內後舉，足尖向內。

二——用股關節為軸，腿自然伸直外轉，膝蓋向前向

前舉。足尖微向內。左右腿交換練習。

又法：

(一)組織 分學生成若干排，三人爲一組輪流練習之，各組間之間隔約兩公尺。

(二)部位 練習者兩手撐兩助者之肩上，兩足懸空，左腿自然伸直前舉，膝蓋向前，踝伸足尖微向內。右腿自然伸直後舉，膝蓋向左側方，踝伸足尖向下及左側方。

(三)動作

一——左腿以股關節爲軸向內轉，膝蓋向右側方腿後舉。踝伸，足尖向下及右側方。同時右腿亦以股關節爲軸外轉，膝蓋向前方，向前舉，踝伸，足尖向下及微向左側方。

二——還原預備部位，動作與上相反。

照上動作繼續練習以純熟爲止，兩腿前後分開大約爲三十公分。

第三星期

健身操（三十八）（鐵餅之訓練）

一 由開立之部位，上體向左彎，右手屈臂上鬆，左手扶

左腿一，右手續向上鬆，上體續向左彎，左手續向下扶二，三，四，彎向左行之。

二 由開立，兩臂側平舉之部位。行起踵挺胸，及兩臂向後振之動作。

三 由開立之部位，上體扭轉向左，同時兩臂左擺一，上體再向左後扭轉，兩臂亦順勢擺去二，三，四向右行之。

四 由左足向左箭步兩手如握鐵餅，架於左臂肩上之部位。右臂向後擺，同時上體扭轉向右後一，還原二，連續行之。

五 由左足向前跨步，右足稍屈，右臂後下斜伸，如擲餅式之部位。行右膝箭直，同時右盤骨向前上挺之動作一，還原二，連續行之。

六 部位動作同上，惟加右肩向前上挺之動作。

七 部位動作同上，惟加右臂用力向前上擺之動作。

注意 盤骨挺送，右肩挺送，右臂前上擺，此三動作，須依次遞加行之。

八 由左足向前跨步右手向後擺，上體扭向右之部位。由他人拉住其後擺之右手，試行上體扭轉向左，如預備擲餅之動作。

九 部位動作同上，惟在上體扭轉向左時，注意右足之挺

直，盤骨之挺送，右肩之挺送，及右臂前擺至側平舉之姿勢，當臂前擺時，後拉之人，須隨勢前進。

田徑賽（三十一） 跑跳高（三）

- 一 準備運動 慢跑四百公尺。
- 二 複習上次所授跳高方法。
- 三 講述滾式跳高動作之分析。

（1）跑法 尋常以八步爲度，速度亦不宜大。跑以踵着地，與跳同。起跳之點，在離竿〇・九〇公尺之處。

（2）跳的動作 起跳時體之重心，移在左腳上。身體微向後傾。右腿高踢與竿所成之角，小於跑角。使身與竿，漸起並行，而觸竿之機會減少。兩臂向竿上舉。

（3）跳起後之動作 右腿高踢之時，髌膝髁三關節屈，以免髌股韌帶牽制盆骨。一方使腿之角度大，腿易上舉，以帶起臀部。左腿達最高之點，上體向後傾倒。腿應停止向上之運動。賴惰性作用，使臀部伸而舉起。同時左臂向竿前下伸，右臂向後下振，助身體之轉動。

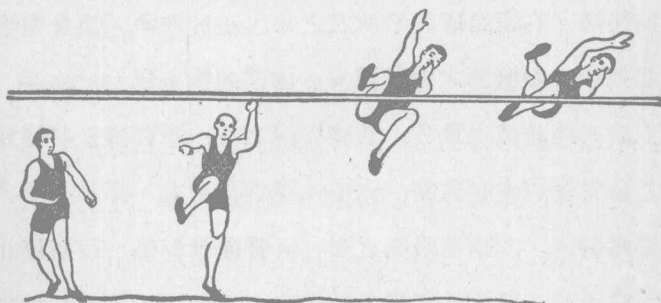
（4）身體在空中之動作 身體橫臥竿上之時，自頂至右足，成一直線。其時身體繼續向左轉，右腿向外後振，



滾式跳高起跳姿勢之一



滾式跳高起跳姿勢之二

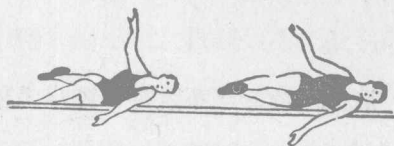


跳高起跳及跳起動作之分析姿勢圖

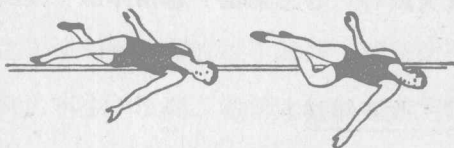
留左腿過竿之餘地。左髖膝踝三關節屈，自竿上滾過。此時上體毫無觸竿下落之動作。



滾式跳高橫臥竿上之姿勢

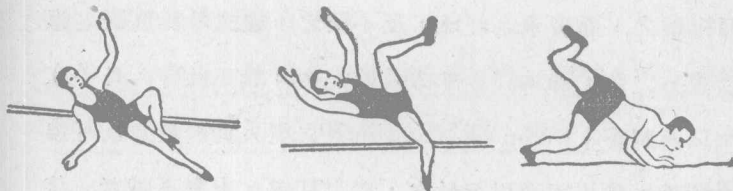


滾式跳高在竿上之動作分析姿勢之一



滾式跳高在竿上之動作分析姿勢之二

(5) 下落之動作 下落時，右腿保持上舉，左腿下垂。因身體平時重心，在足之前方。故助以兩手，方得穩落地上。



滾式跳高將落地姿勢之一 滾式跳高將落地時姿勢之二 滾式跳高落地時之姿勢