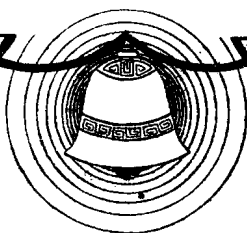


師範叢書

小學體育教育實施法

姚家棟編著

正中書局印行



版權所有
翻印必究

中華民國二十六年一月初版

小學體育教育實施法

全一册 實價國幣八角

(外埠酌加運費匯費)

編著者 姚家棟

發行人 吳秉常

印刷所 正中書局

發行所 正中書局
南京河北路重家巷口
上海福州路
南京太平路

(551)

例言

一、著者因感於現時小學體育教育參考書籍的缺乏，特編著是書，自起稿迄於完成，前後費時二載。

二、本書共分八章，舉凡教材、教法、設備、行政、成績考查以及其他一切實際問題，無不包羅在內，詳細闡明。

三、本書所例示教材，介紹方法，皆係著者九年來在浙江省立湖州中學附屬小學親自試用，獲有成效者。

四、本書爲求讀者易於澈底明白計，有時對於同一方法，不避重複，一再討論，使前後可以互相參證。

五、本書附有精美切用之圖表甚多，使參考時可以格外便利。

六、本書除小學體育教師必備外，尚可供師範學校、體育專科學校，以及研究體育教育者之

用；其他教育行政人員如校長、督學、體育場指導員等，亦可購備參考。

七、本書原稿完成後，經同事何重英先生細心校閱，改正錯誤不少；並承國內體育教育專家陳柏青先生爲之作序，實爲感謝！

八、本書原稿雖經修改增刪多次，但著者限於學識經驗，未能達於完美之境地，尙祈讀者不吝教正！

一九三六，二，於湖中附小。

序

粵自遜清末葉，廢科舉興學校以來，體育之風尙焉。年來朝野上下，競相呼應，竭力提倡，舉國風從；惜乎拾列強之牙慧，蹈囂浮之覆轍，而不知世界運動記錄，自亞令配克運動大會以來，年有進步者，乃體育深入民間，日新月異以求其精，兼以軍事陶冶與訓練之功，有以致之耳。體育之與國防，間接直接原皆有深切之連繫，否則徒供娛樂嬉遊，無裨實際，亦何足取？然則體育之方針，究何在哉？曰：以體育普遍化爲手段，以體育軍事化爲目的，普遍化之實施，始於小學體育之教學，軍事化之實現，在於全民一致爲國效勞，以爭我中華民族之光榮。本書足爲體育普遍化之參考，故樂爲之序。

民國二十五年一月 杭州陳柏青

小學體育教育實施法

二

第一節 體育設備的方法……………一〇八

第二節 最低限度的體育設備……………一〇七

第三節 體育設備的參考資料……………一二三

第五章 運動衛生……………一四五

第一節 怎樣注意運動衛生……………一四五

第二節 運動衛生的常規訓練……………一六〇

第六章 體育行政……………一七〇

第一節 小學體育行政的範圍……………一七〇

第二節 體育行政上應有的組織及其職務……………一七一

第三節 怎樣處理體育行政職務……………一七九

第七章 體育成績考查法……………二〇九

第一節 體育成績考查法……………二〇九

小學體育教育實施法

四

第十一節	怎樣指導兒童練習球類運動……	三三三
第十二節	怎樣指導兒童練習田徑賽運動……	三八五
第十三節	怎樣培養兒童的運動興趣……	三九八
第十四節	怎樣訓練兒童的運動道德……	四〇六

第一章 緒論

體育一科，在我國始自興學以後，所以在課程中僅有三十餘年的歷史，而中國自從興學以來，一般人的腦筋裏還有着「教育當專重文化灌輸」的思想，所以對於體育，雖不像前人一樣毫不關心的漠視，可是實施的經過，也徒有其名，鮮見成效。舉一個簡單的例子，便可以明白，如常見有許多兒童，在教室裏是一個優等生，一到操場上，便變了一個劣等生了，這種現象豈不怪異？考其成因，當然是教育者沒有澈底明瞭體育在小學教育上的價值和目的，不能致力實施的緣故。晚近數年，健康教育的呼聲日高，舉國上下，頗有努力刷新的趨向；然而按諸實際，則無論教學方法，訓練步驟及一切的設施，仍有許多地方覺得有改進的必要，現在就一般小學對於體育實施上較普通的缺陷，分別列舉如次：

一、觀點上的誤解：

1. 以爲體育卽是體操；
2. 以爲教體育便等於嬉戲；
3. 以爲有了體育班，使用不着課外運動了；
4. 以爲體育可以比其他國語、算術、常識等知識科隨便；
5. 只有狹義的運動觀念，以爲運動只限於田徑賽和球類運動；
6. 以爲中國固有的遊戲如跳繩等沒有什麼教育上的價值，要提倡體育，非專事模仿歐西各國不可。

二、設備上的欠缺：

1. 校舍狹窄，沒有操場；
2. 經費支絀，找不到體育上的設備；
3. 遊戲器械，不適宜於兒童運用；

4. 一種用具，只能少數兒童享用，並且極少變化。

三、師資上的缺憾：

1. 教師對於體育沒有興趣；

2. 擔任體育的教師，全無體育知能的根底，勉強從事；

3. 教師在專門體育學校畢業，不懂小學教學的方法；

4. 由國術家擔任體育。

四、訓練上的錯誤：

1. 限於教師，體育科排在飯前飯後等極不適當的時間教學；

2. 教師但求操法整齊，只注重準備操，對於個別活動反而忽視；

3. 除了上課以外，早操、課外運動等都沒有；

4. 不管兒童年齡程度及發育情形等，各年級的兒童同在一起，同一教材，同時教學；

5. 偏重少數運動選手的訓練，釀成畸形的發展；

6. 平時全不注意，一遇運動會，使兒童作過量的運動；

7. 遇到天雨，沒有地方可以運動，不想方法補救。

上述小學體育教育實施的欠缺，乃近今一般小學所常見的一種普通的現象，其影響所及，不僅窒礙體育教育的進展，抑且使整個教育遭受其挫折。今後改進之途，必先考其原委，然後對症下藥，庶得獲其實效。前述關於體育教育過去的缺點，或由實施體育教育者的見解歧異，或受教育經費的影響，或為教師知能上的不健全，或為教學方法上的錯誤，體育教育的所以暗淡而不能進展，都是由於這種種子所釀成。所以要談實施健康教育，固待改進體育教育始，而欲謀小學體育教育的改進，尤非根據其過去的種種缺憾，審度其原因，詳為推考，精加研究，加以改善不可。

過去小學體育實施上的錯誤及所致的原因，已述其大概如上，改進的方針，就可以依據一般人觀點上的誤解加以糾正，依據經費上的困難加以補救，依據師資上的缺陷加以訓練，依據教法上的不當加以改善，茲分述其要點如下：

一、今後對於體育應有的認識：

1. 應明白體育不是狹義的體操，他的範圍，包括一切足以強身的活動方法，舉凡遊戲、舞蹈、武術、田徑賽……等等，都爲體育上必要的訓練；

2. 應認清體育和兒童隨意嬉戲，是不同的，譬如兒童平時的跳跑，裨益身心，較之呆板的局部的運動，其功能更大，所以有提倡的必要。可是只知提倡，沒有方法，一任兒童隨意奔跑亂跳，那就不行了。所以體育和嬉戲，自不能混淆在一起的；

3. 課程標準裏體育的時間不多，課外活動，一面爲補活動時間之不足，一面爲實踐課內指導的方法，決不可等閒視之；

4. 應相信中國過去專重知識灌輸的教育已經失敗，注重體育，已屬當今的急務，所以小學教育目標中第一條即爲「培育兒童健康體格。」同時小學課程標準上體育一科，列在各科之先，由此可知側重於體育教育的趨向，至爲明顯，所以我們決不能當作隨便的科目。現在有許多先進的小學，常有把體育一科，列爲必須及格的科目，他的用意，實在值得注意的；

5. 應知道運動的範圍是很大的，所以以後決不要再以爲踢球、賽跑、跳高才是運動；舉行一次遠足會或是爬山涉水，其價值勝過賽跑跳高好幾倍，教育意義也大得多；

6. 田徑運動，來自西洋，我們不可執迷外國的方法。國粹運動，亦有極高尚的價值，譬如踢毬子、跳繩……這一類我國固有的遊戲，的確是全身的運動，對於身體各部的活動都很自然。所以這一種固有的遊戲和類似這種的鄉土遊戲，應當盡量採用，盡量提倡。

二、今後學校對於體育設備應有的努力：

1. 校舍狹窄爲一般學校極常見的普遍現狀，因此要想看一塊適當的地方來當作運動場，事實上非常困難，但是處在這樣的情況下，就應竭力設法，不可一任缺如；

2. 教育經費的拮据，可以說是民窮財盡的中國現狀下到處同樣感到的苦痛；然而經費困難，豈可因噎廢食，我們應當要想種種方法來補救，對於運動上的設備，當盡其力量所及多添置一點，添置的方法，在後面另外討論；

3. 運動器械的價值，是跟着運動者的程度而定的，中學生玩的用具對於小孩子沒有價值。

反之，中學生來運用小學生的運動器具也毫無興趣，沒有利益。所以運動器械的裝置，應當以兒童為對象，使適用於兒童才是；

4. 我們不要專事模仿人家，人家有什麼，我們也裝什麼，有許多運動設備，名目上和價格上不等，而其在教育上的價值卻一樣。所以當設置體育用具時，應具有創見，不作盲目的模仿。

三、今後體育教師應有的進修：

1. 師範生在學生時代每多偏於知識功課的探討，對於體育方面，多數不能致力研究，所以形成現在一般學校缺少適當體育師資的現象。今後師範生對於體育當注意起來，使將來人人能擔任體育；

2. 現在因為體育師資缺乏，因此有許多規模較大的學校，就請一位專門學校的畢業生來充任，他的技能固然不差；可是體育對於運動技能的提高，還在次要的地位，最重要的，卻在興趣的鼓勵，品德的薰陶，所以沒有受過師範訓練的教師，對於小學體育的訓練方法，亟宜加多研究；

3. 因為體育師資的缺乏，有許多小學的體育教師，往往都很勉強，最簡單的好像口令喊不