

鄭法編

小學體育實施法

鄭貞文題



鄭 法 編

小 學 體 育 實 施 法

商 務 印 書 館 發 行

中華民國二十五年九月初版

鎮

小學體育實施法一冊

(39773)

每冊實價國幣肆角

外埠酌加運費匯費

編纂者 鄭 法

發行人 王 雲 五

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

版 翻
權 印
所 必
有 究

序

體育一科，爲輔助身體之生長發達，以達到教育目的之一種工具；而要以小學時代植其基。

過去少數教員與學校，或專講跳跑攀擲等事，與其他運動比賽；注意一時之準備，而不事長期之訓練，或相其性質所近，第造就少數選手人材，而忽略團體之發達機會。殊與教育部頒布暫行課程標準中所定之小學體育目標不合。

鄭君法，以歷年研究及教學經驗所積，編成小學體育實施法一書，關於小學體育之定義，目的，方法，及功效，言之綦詳；步法，柔輓，遊戲，田徑賽，普通體操，器械體操，及機巧運動之分類練習方法，亦無不詳細解釋，切於實用，洵可爲小學體育教學者之參考，故喜爲之序以歸之。

民國二十三年九月鄭貞文

自序

我國體育不振，無可諱飾，而小學體育之不注重，實爲厥因。蓋基礎未定，進步斯難矣！

編者自任教以來，頗致力於小學體育之研究。三年前執教西湖小學時，已具本書編著之相當準備及計劃。二二年八月，教育部舉辦暑期體育班於首都，蒙教廳保送，得附驥尾；研究之餘，心得陡增！乃繼續寫作，以爲龍中龍師二校體育講義。日增月累，而此「小學體育實施法」幸告脫稿。

全書分三篇，凡十八章，前篇通論，中篇述小學體育之理論與教學法，後篇爲課外作業實施法。而體格檢查，衛生問題，成績考查，運動會組織，亦俱列入。一切材料，均採取最新方法。

編者學識有限，意在引玉，如蒙專家匡正，曷勝銘感。茲有應聲明者四事：

(一) 本書之編成，曾參考下列各書，謹向各著者表謝意：

(1) 麥克樂著：新學制體育教材

體操步法撮要

(2) 吳蘊瑞著：體育教學法

(3) 郝更生著：中國體育概論

(4) 方萬邦著：體育原理

(5) 陳奎生著：小學體育之理論與方法

(6) 金兆均著：體育行政

(7) 龐醒曜著：體育哲理

(8) 蔣湘青著：人體測量學

(9) 王庚著：民衆體育

(10) 屠鎮川著：小學體育教學法

(二)本書尙缺舞蹈及國術二科擬請專家代撰，俟再版時刊補，俾無遺漏。

(三)本書原係講義體裁，因受友人及同學督促，故匆匆付印，深以未及重行整理爲憾。

(四)本書所列方法及教材，均爲最新方法。惟僅略示例而已。

目錄

序

自序

第一篇 通論

第一章 體育之目的及目標

第一節 概說

第二節 體育之目的

第三節 小學體育之目標

第二章 小學體育之重要

第三章 體育運動之分類

目錄

第一節 分類·····	七
-------------	---

第二節 功效·····	一二
-------------	----

第四章 小學時代身心發育之程序與應施的體育訓練·····	一四
------------------------------	----

第二篇 小學體育之理論與教學法·····	一九
----------------------	----

第一章 普通操·····	一九
--------------	----

第二章 走步·····	二〇
-------------	----

第一節 概說·····	二〇
-------------	----

第二節 步法之種類·····	二一
----------------	----

第三節 步法教學法·····	二一
----------------	----

第三章 柔軟操·····	二九
--------------	----

第一節 分類·····	三〇
-------------	----

第二節 柔軟操之各種基本動作·····	三〇
---------------------	----

第三節 柔軟操動作順序·····	三五
------------------	----

第四節	柔軟操動作之功用	三九
第五節	柔軟操之教學法	四一
第六節	柔軟操教材示例	四二
第四章	遊戲	五一
第一節	遊戲之來源與目的	五一
第二節	遊戲之功用	五四
第三節	遊戲之分類	五六
第四節	遊戲之選擇法	五八
第五節	遊戲教學法	六〇
第六節	小學遊戲教材示例	六一
第七節	走關	七二
第八節	籃球遊戲規則	八〇
第九節	排球遊戲規則	九三

第十節	大將球遊戲法	一〇〇
-----	--------	-----

第十一節	小橡皮球遊戲規則	一〇二
------	----------	-----

第五章	田徑賽	一一〇
-----	-----	-----

第一節	概說	一一〇
-----	----	-----

第二節	分組方法	一一一
-----	------	-----

第三節	小學田徑賽項目	一一六
-----	---------	-----

第四節	小學田徑賽教學法	一一九
-----	----------	-----

第六章	器械體操	一二六
-----	------	-----

第一節	概說	一二六
-----	----	-----

第二節	器械操動作之分類及目的	一二六
-----	-------------	-----

第三節	練習之要點	一二八
-----	-------	-----

第四節	選材之注意	一二八
-----	-------	-----

第五節	保險法	一三〇
-----	-----	-----

第六節 教學法·····	一三〇
第七節 小學適用器械操各種教材示例·····	一三一
第七章 機巧運動·····	一三六
第一節 概說·····	一三六
第二節 動作示例·····	一三六
第八章 選配教材之普通原則·····	一四〇
第三篇 課外作業實施法·····	一四二
第一章 課外運動及課間操之編配及管理·····	一四三
第一節 課外運動·····	一四三
第二節 課間操·····	一四五
第二章 體格檢查·····	一五〇
第一節 主旨·····	一五〇
第二節 分類·····	一五一

小學體育實施法

一二

第三節 測量制度	一五一
----------	-----

第四節 方法	一五八
--------	-----

第三章 小學初步衛生實習課程	一六八
----------------	-----

第一節 主旨	一六八
--------	-----

第二節 程序	一六八
--------	-----

第三節 實施法	一七〇
---------	-----

第四節 衛生考查表	一九五
-----------	-----

第四章 小學體育成績考查	一九六
--------------	-----

第五章 小學體育競賽	二〇四
------------	-----

第一節 主旨	二〇四
--------	-----

第二節 競賽方法	二〇四
----------	-----

第三節 競賽種類	二一二
----------	-----

第六章 小學運動會組織法	二二三
--------------	-----

第一節	概說·····	二一三
第二節	小學運動會之材料·····	二一四
第三節	章程·····	二一六
第四節	運動會用各種表格·····	二二六

小學體育實施法

第一篇 通論

第一章 體育之目的及目標

第一節 概說

戴季陶先生說過：『有健全之體魄，始有健全之精神；合健全之國民，始成健全之民族，而後能創造健全之文化。豎盡古今，橫絕大宙，未有國民疲弱萎靡，而其文化能發揚昌大。』旨哉斯語，不啻爲萎靡孱弱，素不重視體育的國人，當頭一棒。

年內國內已漸騰揚提倡體育呼聲，國民政府也於一八年四月公布國民體育法，確定體育宗旨；二一年八月召開第一次全國體育會議，討論實施國民體育方案；又於二二年夏在京舉辦暑期

體育班，培養體育師資。於是體育空氣，更覺濃厚，未始不可說是我國民族復興的先兆。

過去因少數人及少數學校，錯誤目標，以為體育就是「玩球，跳，跑」或其他運動比賽，致使學校方面，常養成少數選手，忽略一般訓練機會，甚而腐壞運動員道德與健康。社會方面，又常以比賽的勝負，作為批評體育是否發達的標準，大失體育真義了。

所謂體育，便是身體活動為方式之教育，所以輔助身體的生長發達，為達到教育目的之一種工具。

第二節 體育之目的

目的猶射箭之鵠的，所以示吾人以前進的目標；領導一切活動入正軌而合時宜的。然目的常因時代影響而改變。同一時代又因民族，國家，氣候，物產，職業，需要，性情等種種不同情形，而所取目標各異。所以，一國有一國的國情，須認定目標，不能毫無主張，盲從他人。

近代體育的目的，因受上述種種影響，常常改變：美國一九一五年與一九二四年的體育目的，便迥然不同，於此可知體育目的，非單守舊法，永久不變的。

我國對於體育的目的如何呢？

(一) 王世杰氏在中國體育之前途論文中說：「體育之目的，非僅爲身體鍛鍊，乃從身體各種大筋肉活動中，對於身心兩面，各各供給以適當之教育機會。機體之發育與健康之增進，因爲身體活動之必然結果，而其他教育上之重要目標，如社會道德，基本生活技能，與夫善用閑暇之方法等等，亦均可藉各種身體活動以訓練而培養之。更就整個民族立論，體育之重要亦同樣顯著。民族者個人之積。一般國民之體質體力與民族之興衰相關至鉅。體格強健之民族，其表現爲創造，爲進取；體格衰弱之民族，其表現爲苟安，爲退化。故發展國民體育，亦即延續民族生命之重要途徑。」

(二) 普通論體育目的，分爲健身目的及教育目的兩大種類：

(甲) 健身的目的：

- (1) 發達身體 使全身筋肉及各器官，都發育到可能的最高點。
- (2) 矯正姿勢 這是指骨骼變成畸形者。
- (3) 娛樂精神 恢復疲勞，除悶消遣。
- (4) 醫療疾病 如消化不良，身體肥瘦等病。

(乙)教育的目的：

(1)發達身體器官，使身體各部能服從意志而施行動作；並養成於動作時，有費力少收效大的功能。

(2)變改不好的天性，養成優良習慣。

(3)養成衛生習慣。

(4)學習有利於生活上的運動；如跑，跳，投，擲，爬，攀，攻，避，游泳，騎射，及個人增進健康與恢復疲勞之體操等。

(5)訓練心智：

(a)使感覺靈敏，反應迅速。

(b)養成注意及潛心。

(c)使思想敏捷，增進想像力及記憶力。

(6)發達德性：

(a)養成個人自制力。