

315
初級體育教學法

中華書局印行

書字之確正前空

典字大華中

(本縮)

精裝二冊
定價七元

(本大)

精裝四冊
定價十六元

本書由歐陽溥存徐元誥汪長祿主編范源廉戴克敦陸費達校閱其特色有四

●收字四萬八千餘較康熙字典多五千餘字全書四百萬言較康熙字典多三分之一

●每一字解釋至數十條複詞極多人名地名新名詞等無不收入引用之文均查原書校核並一律註明篇名一洗尋常字書

●輾轉鈔襲以訛傳訛之弊校正康熙字典之訛字凡二千餘條圖書館協會手刊推為我國第一部字書

●大字三號小字五號每條另行眉目極清摘圖三千餘個五彩圖多幅附錄有篆字譜中外地名表

中華中字典

(歐陽溥存徐元誥等編)

精裝一冊 三元

新式學生字典

精裝一冊 並裝裝

三四六 角角角

(吳研衡編)

頭尾新國音字典

(陸衣言等編)

一冊 五 角

中華注音國語字典

(孫樹編)

一冊 四 角

新橋字典

(萬國鼎編)

精裝一冊 四元五角

中華萬字字典

(沈鏞編)

精裝一冊 並裝裝 一元二角 六 角

國語學生字典

(陸衣言等編)

精裝一冊 並裝裝 一元二角 六 角

小學國語字典

(馬俊如等編)

一冊 三 角

國音小字典

(陸衣言等編)

一冊 二 角

版出局書華中

體 育 類 書

體	初	實	童	劍	十	西	呂	女	三	羅	武	石	少	拳	拳
級	驗	子	術	二	路	洋	本	子	十	漢	當	頭	林	藝	
育	五	軍	基	潭	腿	拳	柔	拳	二	拳	拳	術	術	術	指
教	分	體	本	新	教	拳	柔	拳	勢	圖	術	術	術	術	
練	鐘	操	練	授	術	拳	柔	拳	長	圖	秘	秘	秘	術	
學	呼	圖	說	法	術	拳	柔	拳	拳	影	訣	訣	訣	術	南
	吸	圖	說	法	術	拳	柔	拳	拳	影	訣	訣	訣	術	南
	彈	圖	說	法	術	拳	柔	拳	拳	影	訣	訣	訣	術	南
	動	圖	說	法	術	拳	柔	拳	拳	影	訣	訣	訣	術	南

羅	龔	陸	柴	周	王	陳	徐	藤	金	朱	金	龔	龔	向	朱
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊
三	三	二	一	一	三	三	三	四	五	三	三	三	三	二	五
角	角	角	角	角	角	角	角	角	角	角	角	角	角	角	角

中 華 書 局 發 行

民國廿八年六月拾一日

初級體育教練法目錄

第一章 體育問題發端(附教授法)

第二章 基本練習——步法

第三章 各項練身運動

(一) 指腕肘臂運動

(二) 改正肩臂兩部運動

(三) 腿部運動

(四) 屈體運動

(五) 頭部運動

(六) 地面運動

第四章 教室運動

第五章 呼吸運動

第六章 分行之標準

體操課之標準

附各種遊戲

甲種

倒行來回替換賽跑

單足來回替換賽跑

拍球替換跑

替換賽跑

傳球賽跑

障礙替換跑

橄欖球

追人遊戲

圈球

乙種

鬪雞遊戲

障礙替換跑

背負替換跑

拉棒競爭

盤行替換跑

捉人競爭

替換跳遠

移薯賽跑

捉人遊戲

衛兵遊戲

最新體育教學法

目錄

最新體育教練法 目錄

竹籬捉迷藏

捉迷藏戲

捉犯人遊戲

虎戲

手球戲

最新體育教練法目錄終

初級體育教練法

第一章 體育問題發端（附教授法）

軀體之活動與生命相終始。其於人生之存在，及人體各種軀體之生長，發達，重要殊不減於空氣。其與人類全體之關係，從可知矣。體育爲一種教授軀體活動之科學，自廣義言之，足以保障個人及種族的健康和精力之安全；就狹義言之，則與特殊的軀體活動所適用種種方法，如體操、柔術、遊戲等及其對於身體所發生之影響有關。是故欲判斷此種動作對於身體上所發生之影響若何，必先明白人體肌肉、血管、神經與其他各部分之結構。顧本書旨趣別有所屬，對於此種事理，殊不能詳細討論。體育教師，宜別求之他。本書所略述者，止爲此種動作所發生之影響與結果，俾讀者無論有解剖學及生理學上之常識與否，咸知如法施用，此種動作後，可得何種結果。

學校教授體育，有一定之目的，凡欲獲善良效果者，不可不知也，茲舉其尤要者如下：

(一)運動須有健身的價值，此即謂運動須以充分之努力爲之，有一定之時間與目的，又須佐以充分之意志力，庶幾全身血液疾速運動，肺部呼吸深而且速，肌肉因磨練而益增強，固全身重要器官，俱受奮興之效，有裨全身之健康。

(二)運動須含矯正性質，此即謂運動之目的，在改正不準確之姿勢，使人坐立俱有正直之位置。普通如平胸，圓肩突，頰陷肩，和圓背（脊骨彎曲）等各種不良之姿勢，大概均爲學校生活中錯誤之位置，及教室中不自然的情形所養成。吾人所常宜保持之姿勢非他，『立正』時之姿勢是也。若能隨時留意，爲時既久，自可成爲自然，而不必勉強。如是而人身一切主要器官，乃得各盡其用。此並非謂人須時時依『立正』的位置而立，乃謂人無論坐臥起立等時，俱當按立正姿勢，以保持其背，其胸，與肩與頭之正當關係。

(二)運動須合教育意味，此即謂藉人體『神經肌的機括』Nervous Muscular Mechanism 使肌肉因鍛鍊而感覺銳敏，直接爲意志所節制。由漸產生肌肉的協同一致 Muscular Co-ordination 凡肢體動作無不應合另會合度中節，無凌亂衝突之弊。所以使學生個人或全班或全校，於德智體三方面，均有合作精神。

(四)軀體的活動須能發展善良德性，各種體操皆以發展德性爲事，固矣。而在遊戲運動中德性之有無，尤爲明顯。遊戲時貴能認明遊戲之精神，決不以能一字不移，遵照各項規則爲已足。故若於失敗時，能分外奮力，不論勝負，常保持『君子』態度，受非分侮辱，時能抑制意氣，遊戲時能不自私，能知『團體行動』之真價值，則其人於真正之德育上，與教育上所得者已多，其重要蓋不可言喻也。

故體育教育倘能得當，身體智識方面既兩受其益，而在德性上，更有有無

限長進以養成良好國民，而成就教育上終極目的。

(五)各項運動，須爲休養的和有興味的，倘體操或遊戲對於學毫不能引起興味，便成一種呆板枯燥之運動，無利益可言，所以對這一層，是不能不注意。

告體操教師

教練體操和遊戲殊非易。欲求正當良好之效果，也須同時具教授法，專門學識，及經驗三種要素，與別項學校課程同。體育之重要和價值，已如上述，若不能予學生以此項教育，則此學生一生發展上，便留此項缺陷，故爲體育教師者，不可不求精進以順應此項重要使命。

各種要點與教授之成功有關者甚多，其最要者如下：

- (一)要有真實之愛好與興味，若擔任此項功課，祇爲金錢計，必失敗無疑。
- (二)要確實明瞭體育之範圍，目的，和重要，以無訓練無經驗之教師，教授體育，無異以一盲領袖羣盲。良好教練員在上課前，必有充分預備，所預備必

透過平日所當教之功課，俾免臨時檢查課本。

(三)要有服人的儀表和良好的品格，教師應處處以身作則，以發展學生和身體和道德而得學生之信仰。

(四)要有管理和訓練的才能，教授之成功，在教師能提起學生的興味。否則，百弊叢生，結果祇虛耗光陰而已。

(五)要注意聲音，口令宜清晰嘹亮，帶命令之意思，宜慢，俾每個學生一次即能聽出，不須重複。非教人數衆多之班次，不宜盡力狂喊。每一口令可分兩部，(一)說明(指出如何動作)(二)實行(指何時動作)。例如口令『兩手向左右平舉』，『兩手向左右平』六字是說明，舉字是令學生實行此項動作。發令時須將此兩部分頓清楚，俾可使學生明白當如何動作而得預備實行。(六)要有表現和與學生合作的願心，此可以較正學生的動作，提起學生的精神。視覺原比聽覺靈敏。故摹倣實爲一要素。

學校運動教授法

現在把教授學校運動最便利方法依次分列如下。(一)教授運動(二)

發令實習(三)連接往返動作。

(一)教授(甲)考察每個學生已否明白口令的性質與意義。(乙)說明並表現本項口令所指的運動按教課書指出此項運動的每一部分，更通知學生以不符之處。(丙)使全隊依令表演而逐一為之較正至全體均能辨別是非時為止。

(二)實習，實習時發令有兩種方法 (甲)照教科書發令如「兩手抱頭抱」「還元」等。(乙)用數目計數動作如「一」兩手抱頭「二」兩手按立正姿勢而還元等。教師須變化口令時間。此可以養成準確的肌肉之協同，發展神經和肌肉的機制，保有準確的姿勢，而銳敏的聽從號令。

(三)連接運動口令為「連接運動數一，二，三，……等。……等。先自一至八

順數而上，再自八至一逆數而下，（例如一二三四五六七八七六五四三二一。）凡二數或四數運動，此項計數法最爲適當。當四數運動時，倘欲多運動數次，可先自一至八，照樣再複一遍，然後再自八至一。停止須迅速，使隊中知運動已經完畢。以上講前述計數運動法之變化。一切動作須中節活潑而美觀，隨數隨動，弗雜亂。計數之速度，普通按『踏腳』之速度。但當視動作難易及所用身體上部分之不同而定。如此既可使動作準確，又足以發達體格。

倘學生已熟諳此項運動，第一步教授手續，可以省却，但第二第三步則當處處遵行。在連接運動時，教師當慎防學生之疏忽。須知運動時所表演的姿勢，即其平時之姿勢，此時不準確，平時便不能準確。

運動時間之多少，關係極爲重大。最好每日半小時。否則，每星期運動三次，至少不能過兩次。上課時間，至少不得過二十分鐘，至多不得過四十五

分鐘，而以半小時爲最適宜。若爲半小時，須以最先五分鐘練習步法，次兵式操與團體運動十五分鐘，又次遊戲十分鐘。

每月能舉行全校會操一次尤佳。此舉目的在引起全校興味，非祇爲壯觀瞻計。此外更可聯絡數校舉行團體及選手運動比賽。

下列第四章所舉教室運動，是學校運動中極有價值之一種。倘學校中每級有一定教授，並不每課更換，教員當率領學生一日三次作此種運動。

第二章 基本練習——步法

本章討論步法以單行爲基礎而不從雙行及一隊入手。因其比較簡單，而兒童容易明白，更可以多做各種單人練習，如此基礎打定後以後再練雙行亦極容易。

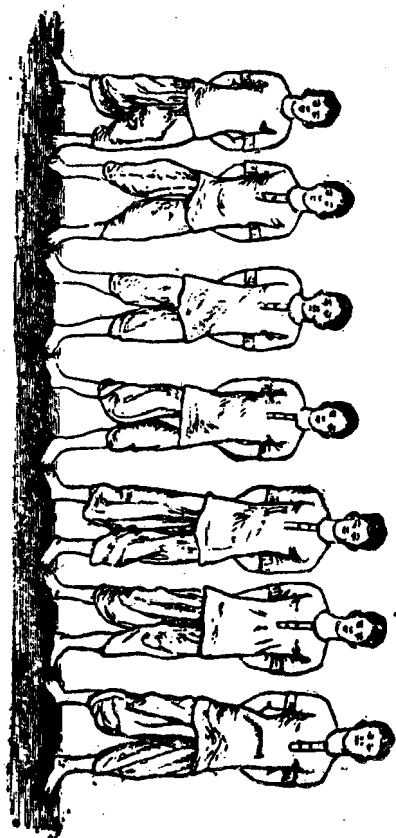
凡雙行操法中各種名目，於此已應有盡有。有時還加入新口令以備特種用途。

步法之要素爲『整齊』兩字，凡長短快慢均能一律則步伐自好。音樂可以較準時間之快慢，若無音樂，或由學生放重腳步，或由教師以口令相代，均足補此缺陷。

步法不特須在體操時注意，凡學校生活中如散班及更換課堂等時當處處留神。實在凡在全體同行時，均當講步法。此可以助訓練之不足，可以省時間，可以增加學校精神，可以提高團結力，好處甚多。

新口令當每月或每星期教授幾種，教後必練習幾時，然後再教。弗一次教了許多，亦弗始終限定的練習三五種。漸漸教去使學生自知有進步。

（一）歸隊



學生按稍息時姿勢，排成一直線而對教師，高者在右端，低者在左端，中間遞次按高低排列。本項所謂左右是學生的左右，非教師的左右。

(二)立正