

# 教育叢著

第 六 十 九 種

教育雜誌社編輯

## 小學體育教學法

上海商務印書館發行

：G

# 小學教育學法

王 小 峯 著

|   |   |
|---|---|
| 六 | 教 |
| 週 | 育 |
| 年 | 雜 |
| 彙 | 誌 |
| 刊 | 十 |

The Chinese Educational Review Series  
 How to Teach Physical Education  
 in Elementary Schools  
 The Commercial Press, Limited  
 All rights reserved

中華民國十四年十二月初版

（教育叢著）小學體育教學法（一冊）

（每冊定價大洋壹角）  
 （外埠酌加運費匯費）

此書 有著 作權 翻印 必究



|      |                                                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 編纂者  | 教育雜誌社                                                                                                               |
| 發行者  | 商務印書館                                                                                                               |
| 印刷所  | 上海北河南路北首寶山路<br>商務印書館                                                                                                |
| 總發行所 | 上海棋盤街中市<br>商務印書館                                                                                                    |
| 分售處  | 北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江<br>濟南 太原 開封 西安 南京 杭州<br>蘭谿 安慶 蕪湖 南昌 九江 漢口<br>長沙 常德 衡州 成都 重慶 廈門<br>福州 廣州 潮州 香港 梧州 雲南<br>貴陽 張家口 新嘉坡 |

## 目次

|   |              |      |
|---|--------------|------|
| 一 | 走步的教學法       | 頁數   |
| 二 | 柔軟操的教學法      | (一)  |
| 三 | 做倣操的教學法      | (二八) |
| 四 | 遊戲的教學法       | (四〇) |
| 五 | 田徑賽的教學法      | (四七) |
| 六 | 課前早操的教學法     | (五三) |
| 七 | 三分鐘的教室做倣操教學法 | (六四) |
| 八 | 遊戲舞蹈的研究      | (六五) |

# 教育叢書目錄

- |      |                            |                |                |
|------|----------------------------|----------------|----------------|
| 1    | 新學制的討論(三冊)                 | 〔2〕新學制中學的課程    | 〔3〕小學的新課程(二冊)  |
| 〔4〕  | 小學教育的實際問題                  | 〔5〕初級中學教育      | 〔6〕大學校之教育      |
| 〔7〕  | 師範教育改造問題                   | 〔8〕測驗之學理的研究    | 〔9〕麥柯測驗法       |
| 〔10〕 | 奈西門智力測驗法 <small>冊二</small> | 〔11〕陸軍用的智力測驗法  | 〔12〕團體智力學力測驗法  |
| 〔13〕 | 項測驗                        | 〔14〕測驗與入學考試的改進 | 〔15〕教育統計法      |
| 〔16〕 | 代教育思潮批判                    | 〔17〕日本最近教育思潮   | 〔18〕社會教育與個性教育  |
| 〔19〕 | 育與德謨克拉西                    | 〔20〕晚近美學說和美的原理 | 〔21〕美育之原理      |
| 〔22〕 | 育實施的方法                     | 〔23〕教學之美學的基礎   | 〔24〕教育上之理想國    |
| 〔25〕 | 計教學法實施報告 <small>冊二</small> | 〔26〕三教育家之設計教學法 | 〔27〕設計教學法概要    |
| 〔28〕 | 計教學法的實際                    | 〔29〕道爾頓制概要(三冊) | 〔30〕道爾頓制的實際    |
| 〔31〕 | 科試行道爾頓制說明                  | 〔32〕教育哲學       | 〔33〕教育之生物學的基礎  |
| 〔34〕 | 育雜文                        | 〔35〕教育獨立問題之討論  | 〔36〕教育行政效率問題研究 |
| 〔37〕 | 性教育概論                      | 〔38〕性教育的理論     | 〔39〕性教育與學校課程   |
| 〔40〕 | 男女性之分析                     | 〔41〕青年之性的衛生及道德 | 〔42〕巴哥羅底兩性教育觀  |



- 〔43〕特殊教育之實施
- 〔44〕鄉村教育研究及研究法〔45〕社會學與教育
- 〔46〕教學之社會原理述要
- 〔47〕小學教學法概要
- 〔48〕小學國語教學法概要
- 〔49〕作文及文學教學法
- 〔50〕中學校之博物學教學法〔51〕小學算術教學法
- 〔52〕小學公民教育及教學法〔53〕小學史地教學法
- 〔54〕自然科教學法
- 〔55〕工藝科教學法
- 〔56〕美術及音樂教學法
- 〔57〕外國語教學法
- 〔58〕協動教學法的嘗試
- 〔59〕試行協動法成績報告
- 〔60〕個性與教學
- 〔61〕教育心理學大要
- 〔62〕兒童性向的測驗報告
- 〔63〕義務教育之研究及討論
- 〔64〕歐美之義務補習教育
- 〔65〕職業教育之理論及調查〔66〕成人教育
- 〔67〕科學教育原理及教授法〔68〕體育之進行與改造
- 〔69〕小學體育教學法
- 〔70〕田徑游泳競技運動法
- 〔71〕女子教育之問題及現狀〔72〕幼稚教育及日美幼稚園
- 〔73〕訓育之理論與實際
- 〔74〕學校風潮的研究
- 〔75〕兒童自治施行實況三冊
- 〔76〕教材之研究
- 〔77〕歐戰後各國教育之改革〔78〕教育視察與視察後感想
- 〔79〕哲學與論理
- 〔80〕心理學之哲學的研究
- 〔81〕心理學各方面之研究
- 〔82〕變態心理學概論
- 〔83〕庚子賠款與教育三冊
- 〔84〕教育短評
- 〔85〕小學教育參考書三冊
- 〔86〕現行教育法令三冊

以上共壹百冊

# 小學體育教學法

王小峯

小學體育教學法分：走步、柔軟操、做做操、遊戲、田徑賽、課前早操、教室體操和遊戲舞蹈八種。現分類說明如下：

## 一 走步的教學法

### (甲) 口令

(一) 口令有預令和動令兩種。使學生明白要做怎樣的動作，這是預令；使他們實行要做了，這是動令。譬如「向右——轉，」「向右」是預令，「轉」是動令。

(二) 學生行走步的時候，倘使動作不正確，要使他們從頭再做，可發「還原」——

的口令，叫他們從速還原。

(三)進行的時候，要使學生向右轉灣，動令應當在右足落地的時候；餘可類推。

## (乙)排和路

(一)學生橫列在一線上，面都向前，叫做一排。

(二)學生縱列在一線上，叫做一路。

(三)若要每排或每路的四人做動作，叫做「各四。」

(四)各人同時動作，變換方向和形勢，就是由排變成路和由路變成排。

(五)路或排向某方的動作，改方向，不改形勢，叫做轉灣。

## (丙)走步的方法

### 第一 歸隊

(一)成單排歸隊 聽了口令，各人按照身的高矮，從右面排到左面，等待其



他的口令。

(二)成一路歸隊 聽了口令，依次高矮，拿身的側面，向教師歸成一路。

## 第二 立正

(三)教師當學生已成排(路)的時候，就喊「立——正」的口令，學生注意身體立直，兩足並行，約離四或六英寸，頭頂向上聳，做成自然的好姿勢。

## 第三 看齊

(四)在一排的時候

口令「向右(左)看——齊」聽了動令，各人一齊轉頭和目向右(左)看到第三人的胸部；若是自己身體過前或過後(過右或過左)可用小步子移前或後(右或左)，至與他人相齊為止；同時，左(右)手掌按在髀骨上。

口令「向前——看」聽了動令，各人回復立正的姿勢。

## 第四 稍息

(五)立正時候，若是不要學生注意做什麼動作，就要休息，口令「稍息。」聽了口令，各人用左足向左一步，雙臂向後，左手握右掌擺在臀上。

### 第五 報數

(六)在一排的時候

口令「報數，」聽了口令，從第一人報數到末一人。當報數的時候，各人頭向左轉，但末一人是頭向右轉。

(七)在橫排的時候要分成數小排

口令「一至四（或一至二、六、八）報數，」聽了口令，當從排頭起一至四連續報數。

### 第六 轉法

(八)轉身九十度向右（左）

口令「向右（左）——轉，」聽了動令，（1）學生用右（左）足尖和左（右）

足踵稍起，全身靠這兩點如軸向右（左）轉了九十度。（2）左（右）足收步立正。

（九）轉身一百八十度 法子同前。口令「向後——轉。」

（十）轉身四十五度 口令「半面向右（左）——轉。」

## 第七 走步

（十一）立正時候踏脚 口令「踏脚——踏。」

（十二）立正或踏脚的時候向前進 口令「開步——走。」若是步伐不齊，教師唱一二或左右，使他改齊。

（十三）不論在立正、踏脚及各樣動作時候，要行退步和橫步。 口令「退步

——走」和「向左（右）橫步——走。」倘若要退多少步和橫多少步，應該在預令的時候唱明。

（十四）立正或踏脚的時候，要向後轉，就開步走。 口令「向後轉開步——

走」在踏腳的時候，動令應該在右足落地時。

(十五)立正或踏腳的時候，要向右(左)轉就開步走。 口令「向右(左)轉

開步——走。」

(十六)向前行進時候，要向後轉再向前行進。 口令「向後轉——走。」教

師看學生右(左)足落地時，口令才可出口。學生聽了動令，用左(右)足前  
出一步，向右(左)轉二分之一，同時右(左)足向左(右)足收步用左(右)  
足向前開步。

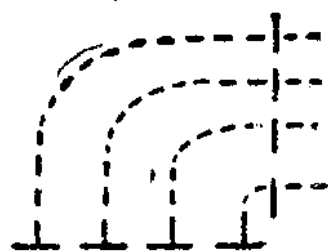
(十七)向前行進時候，轉四分之一，再向前行進。 口令「向右(左)轉——  
走。」

#### 第八 轉灣的動作

(十八)列成二(四、八)路的時候，或在踏腳和行進的姿勢，要每排右(左)轉  
灣，他的口令是：

1 各二(四、八)右(左)轉灣——走 聽了動令，各排的右(左)邊一人踏脚，漸轉向右(左)，那左(右)邊一人走常步，要行九十度的弧形。各排除了兩邊的一人，都要用長短相宜的步法看齊轉灣；既然轉灣到九十度地位，就應該向前開步。(第一圖)

第一圖



2 各二(四、八)右(左)二轉灣——走 這個動作同(1)，但是轉灣一百八十度。

3 各二(四、八)右(左)三轉灣——走 這個動作同(1)，但是轉灣二百七十度。

4 各二(四、八)右(左)四轉灣——走 這個動作同(1)，但是要轉三百六十度。

(十九)一排橫隊要右(左)轉灣四分之一，再成一橫隊立定。 口令「右」

(左)轉灣立定。」聽了口令，右(左)邊一人向右(左)轉立定，其他的都半面向右(左)轉，用長短相宜的步法看齊轉灣，各人到新排的地位就立定。

(二十)一排橫隊要轉四分之一再向前進行 口令「左轉灣——走。」

## 第九 立定的動作

(二十一)向前或退步進行要使全隊立定 口令「立——定。」教師看學生右(左)足落地時才可出動令。學生聽了動令，左(右)足向前或後退一步，再用他足收步立定。如果在踏腳時要立定，可以照上類推。

(二十二)行進或踏腳的時候，要轉四分之一立定。 口令「向右(左)轉立——定。」動令在右(左)足上，就用左(右)足出一步轉體，同時用其他的足收步立定。

(二十三)行進或踏步的時候，要向後轉立定。 口令「向後轉立——定。」動作同(十六)，向後轉收步就立定。



## 第十 路行的動作

(二十四)單路立正的時候，要改方向前進。口令「開步左(右)轉灣——走。」聽了動令，前面第一人轉灣向前開步，其餘的都到第一人轉灣的地位，就向左(右)轉灣前進。

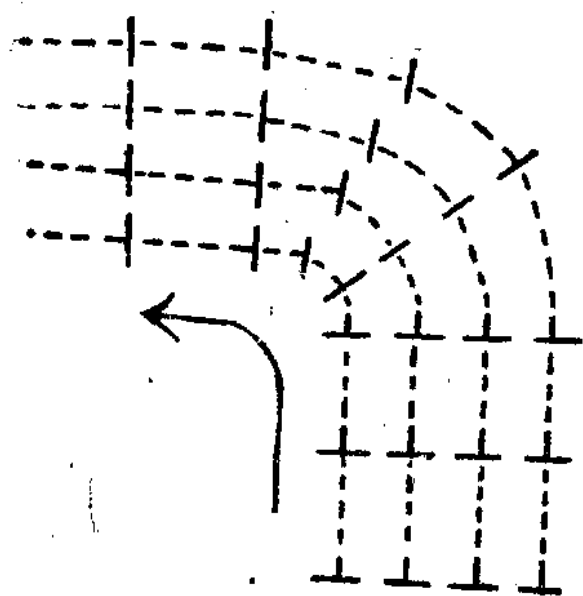
(二十五)單路向前進或踏腳時候，要左(右)轉灣。口令「左(右)轉灣——走。」左(右)轉灣動令在左

(右)足上。

(二十六)在四(二、八)路時，要改方向。口令「左(右)轉灣——走。」

聽了動令，前一排向左(右)轉灣，其餘各排到第一排轉灣的地位，就向左(右)轉灣。(第二圖)

### 第二圖



(二十七)一路要改方向一百八十度 口令「左(右)二轉灣——走。」聽

了動令,行(二十五)動作,再出一  
步,再行前項的動作。(第三圖)

(二十八)在四(二、八)路,要改方

向一百八十度進行。 口令「左

(右)二轉灣——走。」他的轉灣法,可照(二十七)類推。

### 第十一 從路變成排的動作

(二十九)一路改成排 口令「向左(右)轉——走。」

(三十)四路改成排 口令「各四(二、八)左(右)轉灣——走。」動作同

(十八的1)。

### 第十二 這路的形勢改成那路的形勢

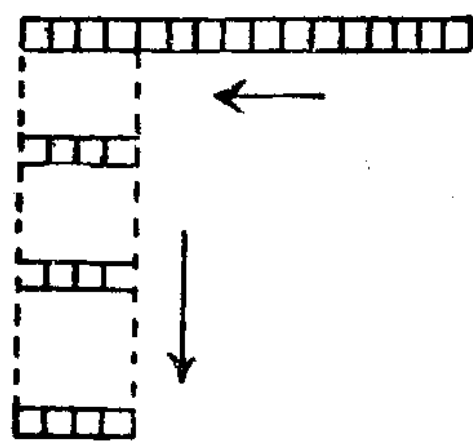
(三十一)一路向左(右)轉灣成多路 口令「左(右)轉灣成二(四、八)路

## 第三圖



——走。」聽了動令，前二（四、八）人向左（右）轉灣，其次的二（四、八）人前進到前二（四、八）人左（右）轉灣的地位就轉，其次的各人都是這樣。并且這動作無論是走步和踏步的時候，都能行的。（第四圖）

第四圖



（三十二）四路向左（右）轉成一路 口令「向左（右）轉成一路——走。」聽

了動令，前四人各向左（右）

轉前進，其餘各排的四人

到前四人轉的地位就轉。

（三十三）二路向前進的時候，

轉灣同時改成四路。 口令

「左（右）轉灣成四路——

第五圖

