

小學競技運動教材與教法



小學競技運動教材與教法

民國三十四年五月初版

版權所有
不准翻印

每冊收回印刷費

元

外埠酌加郵滙費

編者 王俠旦

校者 馮公智

主編者 教育部國民體育委員會

發行者 教育部國民體育委員會

重慶青木關

印刷者 教育部特設體育師資訓練所印刷室

重慶青木關

目錄

第一章 總論

第一節 目標

第二節 教法

一、示圖

二、示範

三、嘗試活動

四、採用教學順序

五、準備運動

六、分組教學

七、測驗成績

八、補充教材

九、講述運動名手之故事

第三節 設備

二

第二章 第三學年教材與教法

第一節 準備運動

五

第二節 三十公尺

六

一起跑做做操

六

二起跑

七

三起跑口令

八

四遊戲

八

五競賽

九

六成績測驗

九

七講述短跑之功用

九

第三節 立定跳遠

十

一做做操

十

二正式教學

十一

三遊戲

十一

四.成績測驗

一一

五.補充教材

一二

第四節 立定跳高

一三

一.正跳

一三

二.側跨跳

一三

三.成績測驗

一三

四.補充教材

一四

第五節 壘球擲遠

一五

一.嘗試活動

一五

二.做做操

一六

三.教學順序

一八

四.遊戲

一九

五.成績測驗

一九

六.補充教材

二〇

四

第三章 第四學年教材與教法

第一節 準備運動

二〇

第二節 五十公尺

二三

一、短跑補助運動

二三

二、起跑

二四

三、終點衝刺法

二四

四、遊戲

二五

五、競賽

二七

六、成績測驗

二七

七、讓量比賽

二七

第三節 跳遠

二七

一、嘗試活動

二七

二、補助運動

二八

三、正式教學

二九

四、成績測驗

二〇

第四節 跳高

二〇

一、嘗試活動

二〇

二、補助運動

二〇

三、絞剪式教學順序

二一

四、滾翻式教學順序

二二

第五節 壘球擲遠及擲準

二三

一、擲準

二三

二、擲遠且準

二五

三、成績統計

二五

第四章 第五學年教材與教法

二六

第一節 準備運動

二六

第二節 籃球擲遠

二九

一、雙手推球擲遠

二九

二、雙手過頂擲遠

四〇

三、單手鉤腕擲遠

四一

第三節 跳欄

四三

一、嘗試活動

四三

二、補助運動

四三

三、教學順序

四三

四、跨欄遊戲

四五

第四節 爬繩

四六

一、斜爬

四六

二、平爬

四七

三、直爬

四七

四、比賽

四八

五、成績測驗

四八

第五節 爬竿

四九

第五章 第六學年教材與教法

第一節 準備運動

四九

第二節 推鉛球

五三

一、做做操

五三

二、教學順序

五五

三、遊戲

五五

四、成績測驗

五五

第三節 撐竿跳

五五

一、補助運動

五六

二、撐竿跳遠

五七

三、教學順序

五八

第四節 補充教材（游泳）

六〇

一、陸上基本訓練

六〇

二、水中訓練

六三

第一章 總論

第一節 目標

小學競技運動的目的在順應兒童好動愛群的天性，施以適合之教材，以促進兒童身體各部機能的平衡發展，着重在培養正確之姿勢，良好之團體精神與濃厚之體育興趣，對於技術訓練，並不著重。凡任教小學體育者，必須順應兒童的心理與生理，選配教材時，必須顧及兒童之體能，多注重基本訓練，至於發達技能之訓練，因小學兒童尚未達到發達技能之年齡，選配不可過多。

第二節 教法

小學體育為各階段體育的基礎，教材選配固屬重要，教法合適與否，更能影響其效果。同樣的教材，因教法的合適與否，可得兩種不同的效果。教法合適者，兒童對於體育興趣自然可以產生，運動量合度者，兒童的體格自然能平衡的發育，教學順序正確者，循序漸進，兒童自然能養成良好的姿勢，反之結果亦自然相反，故對於教學法，不可不審慎研究，茲將教學小學競技運動應

二

有之步驟分述於後。

一、示圖

在教學一種項目以前，應先將該項運動之過程各種姿勢與方法，畫成圖解，令學生閱覽。

二、示範

在教學一種新動作以前，教師應將該動作前後次序分析清楚，然後照次序逐步示範。

三、嘗試活動

在教學每種運動以前，可令學生自行嘗試該項運動，不問方法，不管姿勢，任學生自由發揮，在這嘗試活動中，可得許多材料，學生的機敏與否，了解能力如何，與各人對於該項運動之興趣如何，都可由嘗試活動中觀察出來，在學生本身，因嘗試過一次，機敏者因做得好，受教師的獎勵以後，興趣自然濃厚，其餘的亦可自覺不如，願意接受教師的指導。

四、採用教學順序

各種運動，有的用分段教學法為佳，有的用全部教學法為佳，在分段教學法中，有的用順進分段法為佳，有的用逆進分段法為佳，在教學以前，必須加以研究。

五、準備運動

在教學各種競技運動以前，應先舉行準備運動，以刺激學生全身的肌肉與關節，以及內臟各器官，使其興奮並增高體溫，以為主要運動之準備，在小學中，並可利用準備運動，使各種組織之功能加強。

六、分組教學

教學競技運動，因全班之體能不齊，應照體能分組教學，並可挑選技能最優，富有領袖才能者為組長，領導學習。

七、測驗成績

各種運動的測驗，可歸納為速度、遠度、高度、耐力、正確、五種，速度以時間計，遠度高度以尺寸計，公尺耐力以次數計，正確以分數計，測驗的效果，有二：一可令學生自己知道成績，以鼓勵其練習，一可作成統計表，求出中數與

平均數可逐年比較進步，並可將此項統計材料彙送主管機關，主管機關便可根據各地學校之報告，舉行統計，以編訂小學各年級運動技能測驗標準。

八、補充教材

因各地氣候、環境、設備之不同，除課程標準規定之項目外，可自選有關競技運動之補充教材，但照課程標準上規定不得超過原定課程標準之三分之一。

九、講述運動名手之故事

在競技運動上課前後或陰雨不能上操場時，可講述全國各種競技運動名手之故事，因兒童有崇拜英雄心理，藉以啟發對於運動之興趣。

第三節 設備

競技運動教學上最不容易解決之問題，即為設備問題，無場地者不易推動，無設備者亦不易推動，在困難環止之下，教員應設法用代替品，如跳欄架，可用竹竿插入地中，架上橫竿，便可三四人同時應用，場地小者可來回跑，或利

用道路無沙坑者可用乾泥土打碎畧加木屑或穀皮(確糠)其他在可能範圍中如能得代替品應盡量設法。

第二章 第三學年教材與教法

按小學課程標準之規定小學自第三學年開始有競技運動項目規定有三十公尺短跑立定跳遠立定跳高壘球擲遠四種教學將男女生合班上課。

第一節 準備運動

一、兩臂交換前後擺高舉左右膝。

此節可由踏步開始膝漸舉新高臂漸擺漸大。

二、兩臂前擺起踵兩臂後擺屈膝。

三、開立上體向前深屈。

四、開立上體左右前後繞圈。

五、左右腿向前上踢。



六、開立左右膝交換伸屈。



七、上體左右轉，兩臂交換前平屈。



八、前後交叉跳。

以上八節準備運動，可於三年級全年每次競技運動課開始時舉行，一面可增高體溫，一面可增強學生肌肉與其他各組織之功能。

第二節 三十公尺短跑教材與教法

一起跑做做操

在教學起跑以前應先作起跑做做操，方法如下。

1. 左足向後點地（左足尖接右足跟）



2. 下蹲兩手撐地（手之虎口向前，撐在右足足四左右，兩大指間距離與肩同闊）



3. 右足後移右膝跪地，右膝與左足凹齊。



4. 臀部舉起（臀部較頭部略高）。

5. 起立。

6. 7. 8. 右足開始踏步三次。

上節起跑做做操，亦可附在準備運動之後舉行。

二、起跑

在開始教學起跑以前與起跑做做操以後，應先將起跑圖解給學生閱覽，並簡單加以解說。正式教學起跑時，亦可如體操班排列，不必掘起跑穴，即由做做操做起，將做做操第五動作改為向前跑步，練習若干次以後，學生對於起跑已有概念，令圍成圓圈，教師在中央再行示範，並解說下列各項。

1. 起跑時下蹲之步驟（照做做操）。

2. 兩足前後距離——右膝有左足凹。

3. 兩臂左右距離——與肩闊齊。

4. 手指撐地方法——撐在左足尖前約十公分之橫線上，手之虎口向前，大



此圖為起跑之姿勢，其身體之重心應在兩足之間，且應在兩足之前，此為起跑之要點。

五指均內，其餘四指向外。

5. 起跑時臀部之高低，較頭部略高。

6. 起跑時視你地點，前面約三公尺處。

以上各項可說一項示範一項解說，須簡單明瞭，不必解說原因。

三. 起跑口令

1. 各就位 (下蹲，右足後移，右膝跪地)。

2. 預備 (舉臂)

3. 跑 (比賽時可用叫笛)

起跑口令之聲音，必需溫和，每一口令間之時間，不可過於短促，在預備與跑之間，至少有二秒鐘，訓練時務須注意，使學生可養成正確習慣。

四. 遊戲

1. 圓圈奪位

令全體學生繞成對徑約十公尺之圓圈，因直徑十公尺之圓圈，其圓周為三十公尺左右，留一空位，令兩個學生在空位後相背而立，用起跑方