

方萬邦編

簡易師範學體
校教科書

育 第二冊

商務印書館發行

方萬邦編

簡易師範
學校教科書
體

育
第二冊

商務印書館發行

編輯大意

一、本書係簡易師範學校教科書第二冊，除供簡易師範二年級應用外，並可作爲初中及小學體育教員重要的參考。

二、本書編製的原則和方法，均遵照教育部所頒佈的簡易師範學校體育課程標準。

三、第二冊內容仍繼續注重於簡師學生本身的訓練。

四、本書所選的教材，多注重於自然與機巧的大肌肉活動，陳舊與呆板的教材，均在摒棄之列。

五、本書教學注重班級分組練習與團體比賽，以增進運動興趣與技能，並養成領袖人材，其方法詳見第一冊總論中。

六、體操教材過於器械化，不合青年心理，尤其不易引起兒童的興趣，故於本書正課中，此項教材從略。即早操的教材，亦注重於自然，活潑與機巧的動作，極力避免過去的弊病。

七、體育教師應充分利用星期日及假日，舉行各種野外活動，如爬山、划船、佃獵、捕魚、支營、露宿、蹺蹺、採集、騎馬、自由車、遠足旅行等，以補助體育課程之不足。

八、我國幅員廣大，人口衆多，舊式的分課編製決不適用。故本書編製，儘量供給各種良好的教材與方法，俾便各校教員採用時有伸縮餘地，以適應環境的需求。

九、課外運動注重學生良好運動習慣與態度的養成，其方法以輔導學生自動組織練習，力謀體育普及爲原則。

十、國術派別甚多，內容尙未統一，聞各級學校國術教材，已由中央國術館從事編製。所有體育教科書均未將國術教材編入，故本書亦從略。

目錄

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

第二節 健康檢查

(壹) 健康檢查的目標

(貳) 健康檢查的項目

(叁) 健康檢查的設備

(肆) 健康檢查的手續

(伍) 健康檢查的方法

(陸) 健康檢查的矯治

(柒) 健康檢查的符號

第三節 遊戲

(壹) 遊戲的目的

(貳) 遊戲教學應注意的事項

目錄

(參)遊戲的方法

圈內駁球——魚網——奪巾——造房子——獅子滾球——戰爭——俘虜——農夫與狐——貓捉老鼠

——圓圈追逐——鐵鍊捕人——鬧主人

三九

第四節 機巧運動

五五

(壹)單人的機巧運動

免手起立——跑步高踢——頭手倒立——鯉魚翻身

五五

(貳)雙人的機巧運動

雙側翻——飛跳滾翻——魚躍滾翻——托背翻——兩頭人

五七

(參)多人的機巧運動

三人滾翻——風車——風信針——圓形旋轉

六〇

(肆)疊羅漢的機巧運動

五人的疊羅漢——六人的疊羅漢——七人的疊羅漢——八人的疊羅漢——九人或九人以上的疊羅漢

六一

——應用器械的疊羅漢

第五節 器械運動

七九

(壹)平均台

七九

(貳)短跳箱.....八二

(叁)引體單槓.....八四

(肆)高橫槓.....八五

(伍)橫木馬.....八六

第六節 韻律活動.....八九

(壹)土風舞的教材.....八九

法國土風舞——意大利土風舞——美國土風舞——丹麥土風舞

(貳)遊唱及劇情表演.....一〇四

小弟弟——踏青——好朋友——皮球——蟲兒運動會

第七節 球類運動.....一〇九

第一種 籃球的預備遊戲.....一〇九

運球投籃比賽——棍棒防護——端線籃球——角球——練習籃球運球及擲籃球——籃球員向前轉身法之

練習——擲籃大將球

第二種 足球的預備遊戲.....一一九

足球運球比快——盤球射門比準——頂足球比遠——足球踢高球的比賽——足球踢棍棒比賽——足球的

聯絡遊戲

目錄

第三種 排球的預備遊戲..... 一二六

排球發球比準——排球弧形發球——大隊排球遊戲

第四種 壘球的預備遊戲..... 一二九

壘球擲球的方法——壘球接球的方法——壘球擲球的練習——壘球擲遠——壘球比準——壘球接球練習

——壘球發球及跑壘練習——大將球

第八節 田徑運動..... 一三七

(壹)田徑運動訓練要點..... 一三七

(貳)田徑運動的方法..... 一四一

跳遠的訓練——跳高的訓練——跳欄的訓練——三級跳遠的訓練——撐竿跳高的訓練

第九節 水上活動..... 一四五

(一)推球比賽..... 一四五

(二)水底穿針..... 一四六

(三)雙魚奪餌..... 一四六

(四)水中覓寶..... 一四六

(五)鯊魚擲食..... 一四七

(六) 跳水比高.....一四七

(七) 水底拾遺.....一四八

(八) 角力.....一四八

第十節 冬季活動.....一四八

(一) 滑冰競走.....一四九

(二) 向後滑冰競走.....一四九

(三) 獨腳滑冰競走.....一五〇

(四) 雙人滑冰競走.....一五〇

(五) 滑車比遠.....一五〇

第十一節 改正操及和緩運動.....一五一

第二章 早操.....一六七

(一) 準備運動.....一六八

腹部彎曲——彎腰運動——兩人對蹲——兩臂繞圈

(二) 矯正運動.....一七〇

跪橋——臥地畫輪——胸背矯正運動——肩部矯正運動——舉體

(三) 摹倣操.....一七三

跳欄練習——手橋——貓跳——跳遠練習

(四) 刺激內臟運動.....一七五

開裂跳——單踢——跪蹲交換跳——大擺動——打狗洞——身體傾斜

(五) 機巧運動.....一七九

地上飛——兩腿屈伸——前後躍——三角跳——倒立

(六) 調和運動.....一八二

轉體——蹲下觸地——丁字立——軒轅板

第三章 課外運動.....一八五

(壹) 目標.....一八五

(貳) 規則.....一八五

(參) 種類.....一八六

秋季運動——冬季運動——春季運動

(肆) 組織.....一九〇

組織的原則——組織的方法

主要參考書目錄.....一九五

漢英名詞對照表.....一九七

簡易師範
教科書
體育

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

教師對於體育課程於開學之前，須有整個的計劃，始能獲得美滿的效果。計劃整個學校體育與編製體育課程時，應注意下列各點：

- (一) 學生的能力、需要和興趣。
- (二) 學校設備和環境的可能與限制。
- (三) 教材的選擇與分配，須與時令相適宜。

(四)編製課程應兼顧學生自身的訓練,和將來施教的準備。

(五)於每學年開始之先,教師應根據各種客觀的事實,加以審慎的研究,並將研究結果,逐項填寫於下列各種表格上,以作本年度體育實施的初步計劃:

(甲)學校體育計劃大綱

課 程 綱 要						
早 操	課 外 運 動	正 課				年 級
		四	三	二	一	
						目 標
						內 容
						方 法
附						
(一)目標 要簡明,並須能適應各級學生的能力,需要與興趣。 (二)內容 須將各級正課、課外及早操的教授細目,一一填入。 (三)方法 說明正課的教學法和普及課外運動的組織要點。						
註						

源		來		費		經	
合 計		學校體育經常費 (應佔校費百分之 二——三)		學生體育費			
途				用			
合 計	雜 費	設 備 費	建 築 費	修 理 費	銷 耗 費		
						五 四 三 二 一	五 四 三 二 一
(一) 學生體育費應歸銷耗費項下。 (二) 學校體育經常費應歸建築費與設備費項下。 (三) 各項用途應作詳細具體計劃後，將各種用費悉數填入，以便稽核。 (四) 每年度預算收入支出務求平衡。							

各種體育活動及組織	體育書籍	備註
體育研究會、體育委員會等組織？ 運動會——秋季、春季 體育遊藝會 表演會 遠足旅行 校內比賽？ 校外比賽？ 其他？	現有書籍： 本年度擬行添購的書籍：	
(一)體育會組織，須附呈該會簡章。 (二)各種體育活動，應將運動日期、地點及程序詳細說明。 (三)如有組織選手隊，須附選手管理辦法。		

(注意) 此表應於開學前填寫兩份送校或呈廳核准。

體育主任(簽名蓋章)

校長

(乙) 體育教程年表 (簡易師範二年級)

校 層	運 動 種 類	秋				春				季			
		九	十	十一	十二	一	二	三	四	五	六	月	月
	遊	魚網。 奪巾。 獅子滾球。	免手起立。 頭手倒立。 五人的疊羅漢。	平均運動 個人運動 二。三。 引體單槓 四。	疊球擲球的 方法。 疊球接球的 方法。 疊球擲遠。								
	戲機巧運動器械運動球類運動田徑運動韻律活動水上活動冬季活動	發暖跑步。 起跑練習。 測驗短跑。 跳遠練習。	複習土風舞 的基步 伐。 法國土風 舞。										

(附註) 表中所填項目，係為一種示範，教師應考察學校當時情形及學生需要，而酌量選配體育正課中的教材填入表內，以爲全年課程的整個計劃。

(丙)體育教程週表(九月份)

運動種類	週數				
		一	二	三	四
遊戲		(一)魚網奪巾	(一)獅子滾球		
機巧運動		(一)五人的疊羅漢 (A、B、C、D各形式)	(一)免手起立 (二)五人的疊羅漢 (E、F、G各形式)	(一)頭手倒立 (二)平均台(個人運動) (三)引體單槓(二)	(一)複習五人的疊羅漢
器械運動				(一)平均台(個人運動) (二)引體單槓(三) (四)	(一)引體單槓(三)
球類運動				(一)壘球擲球的方法 (二)壘球擲遠	(一)壘球接球的方法 (二)壘球擲遠比賽
田徑運動		(一)發暖跑步 (二)起跑練習 (三)測驗短跑		(一)起跑練習 (二)跳遠練習	(一)跳遠比賽
韻律活動			(一)複習土風舞的基本步 (二)法國土風舞 (三)複習法國土風舞		
水上活動					
冬季活動					

(附註)教師對於每週所授教材,亦須有適當分配的預定計劃。每週正課二小時,第一小時與第二小時的教材,應作不同的「如(一)(二)(三)」記載

第二節 健康檢查

照教育部頒行的師範學校體育課程標準之實施方法概要，每學期舉行健康檢查一次。每學期開學之前舉行健康檢查最爲適宜，因爲此時發覺了學生有疾病或缺陷，便可以命他就醫，以免荒廢學業；若果查出學生得有傳染病症，便可以拒絕該生入校，以免散佈病菌傳染於他人。茲將健康檢查之目的、項目、設備、手續、方法、矯治、符號各項，分述如下：

（壹）健康檢查的目標：

- （一）檢查學生身體上有否疾病或缺陷，以便施行指導和矯治。
- （二）養成重視健康生活的習慣。
- （三）喚起家長對於子弟健康的注意和覺悟。
- （四）使學生有預防疾病的自覺。
- （五）可作健康行政和教學設施的參考。

（貳）健康檢查的項目：