

教育部編

高中男生體育教授細目

第三學年下學期用

商務印書館發行

53

27

高中男生體育教授細目目錄

第三學年 下學期

第一 星 期

演講	1	健身操46	1
遊戲33	2		

第二 星 期

健身操 複習46教程	3	器械操54	3
籃球33	5	足球27	5

第三 星 期

健身操47	7	墊上運動28	8
籃球34	9	器械操55	10
足球28	11		

第四 星 期

健身操 複習47教程	13	籃球35	13
器械操56	13	足球29	15
舉重11	16		

第五 星 期

健身操48.....17	墊上運動29.....19
籃球36.....20	器械操57.....20
球80.....22	

第 六 星 期

健身操 複習48教程.....22	籃球37.....22
器械操58.....23	足球31.....24

第 七 星 期

健身操49.....25	墊上運動30.....26
攻守法31.....27	器械操59.....28

第 八 星 期

健身操 複習49教程.....29	攻守法32 複習31教程.....29
器械操60.....29	德國式手球17.....31

第 九 星 期

健身操50.....34	攻守法33.....35
德國式手球18.....35	遊戲34.....36

第 十 星 期

測驗.....37

第 十 一 星 期

健身操51.....	37	田徑賽37.....	39
攻守法34 複習33教程.....	40	壘球20.....	40

第十二星期

健身操 複習51教程.....	44	田徑賽38.....	44
攻守法35.....	45	遊戲35.....	45

第十三星期

健身操52.....	46	田徑賽39.....	47
攻守法36 複習35教程.....	49	游泳36.....	49

第十四星期

健身操 複習52教程.....	51	田徑賽40.....	51
遊戲36.....	55	游泳37.....	55

第十五星期

健身操53.....	57	排球19.....	60
壘球21.....	60	游泳38.....	61

第十六星期

健身操 複習53教程.....	62	田徑賽41.....	62
遊戲37.....	64	游泳39.....	65

第十七星期

健身操54教程.....66	排球20.....68
壘球22.....68	游泳40.....69

第十八星期

健身操 複習54教程.....69	田徑賽42.....70
舉重12.....73	游泳41.....74

第十九星期

健身操55.....77	排球21.....80
遊戲38.....80	游泳42.....81

第二十星期

考試.....83

附 錄

壹 田徑運動標準測驗說明.....83
貳 器械運動測驗動作說明.....87
叁 實施高中教授細目最低限度之設備.....93
附圖.....95

高中男生體育教授細目

第三學年 下學期

第一星期

分隊演講

健身操46

(藥球操七)(人各一球)

一 由二人相對立，各以左足向前出步，上體略向右轉，右手托球屈於右肩上，左手扶球之部位。二人同時將右手所托之球，推傳與對方並須接得對方傳來之球，若干數後，換右足向前出步，用左手推送之。

二 由二人相對立，雙手捧球於右側下斜方(手左前右後)，左足向前出步，上體略向右轉之部位。二人同時雙手捧球擺向後，一、由後擺向前，二、再由前擺向後，三、用右手將球拋傳與對方，同時並須接得對方傳來之球，四、(注意兩球勿相碰)。若干數後，換右足向前出步，用左手拋送之。

三 置球於兩足間，用兩足內沿，將球挾牢之部位。用兩足挾球縮膝上躍，使球上拋，即時用兩手接牢，再置球於兩足間行之。如此自躍自接，連續做。

四 由二人相對開立，雙手捧球下垂之部位。二人同時行上體前彎，雙手捧球向胯下擺，一、上體挺直，雙手順勢將球拋送與對方，同時並須接得對方拋來之球，二、如此相互拋接，連續行之。

五 二人相對仰臥，兩手捧球於胸前之部位。同時行仰臥起坐之作動，在坐起時，即將球拋傳與對方，並須接得對方傳來之球。接着來球，順勢仰臥，如此連續行之。

六 各人大開立，置球於右手之部位。右臂上擺，拋球過頂，左手在左方接之，再由左手用同法。拋回與右手。如此左右手交互行拋接之動作。

七 相對開立上體前彎，兩手捧球於胯下之部位，上體挺直，兩手盡力將球向後過頂拋擲比遠。

遊戲33

舉腿角力

一 場地 室內籃球場或草地。

二 人數 四十人

三 方法 兩比賽者倒置仰臥，臀部相抵，各舉其左(右)側之腿過於豎直之部位，膝須伸直，而相鉤於踝節之處，各抵壓敵員之腿向前，使之向後滾翻為目的，滾翻過者則為決鬪失敗。



(註)可令學生一二報數，分為甲乙兩隊，依次舉行比賽，各以五決鬪為一次比賽以決鬪勝得三次者為勝。

第二星期

健身操 複習第四十六教程

器械操54

雙槓(五)

槓高 一、四〇至一五〇公尺

一 立於槓之近端，兩手握槓，跳上至側騎坐於雙槓上，擺腿經槓中，而後跳下。

二 同前上至側騎坐於雙槓上，脫手前握，雙腿收至槓中，前擺至外側坐於左(右)上，向前斜方跳下。

三 同前上至側騎坐於雙槓上，脫手前握，雙腿收至中側撐之部位，前後擺動，由前擺向後時，右足由身前繞出左槓，左足在身後繞出左槓，再脫手前握，即向左俯騰越下。

再相反行之。

四 跑前進，至槓之中部，上至中側撐，身體下落至屈臂中側撐，再下至掛臂懸垂之部位，前後擺動，順勢振至平肘撐，再前後擺動，順勢振至中側撐，向左(右)背騰越下。

五 同前，上至中側撐後，擺落至掛臂懸垂之部位，雙腿上舉，至弓身仰臥於雙槓上，移兩腿向左，至外側坐於左槓上，振腿向右，背騰越過雙槓下。

再相反行之。

六 同前，上至中側撐後，擺落至掛臂懸垂之部位，雙腿上舉，至弓身仰臥於雙槓上，移兩腿向左，至外側坐於左槓上，轉體二分之一向右，至跪撐於雙槓上之部位，向右正騰越過雙槓下。

再相反行之。

籃球33

團體進攻法

一 討論 團體進攻法，一方利用互相了解而用個人進攻法，相機進襲，一方利用彼此合作而用阻擋進攻法見機而動，故不論何時何人得球，均可用上述攻法而利用之，故應指導各隊員能利用隨機應變之能力。

二 練習及比賽 先作數分鐘之練習，然後作半場之遊戲各三分鐘，攻方擲進兩分，守方獲球一分，以得分之多寡而定兩方之勝負。

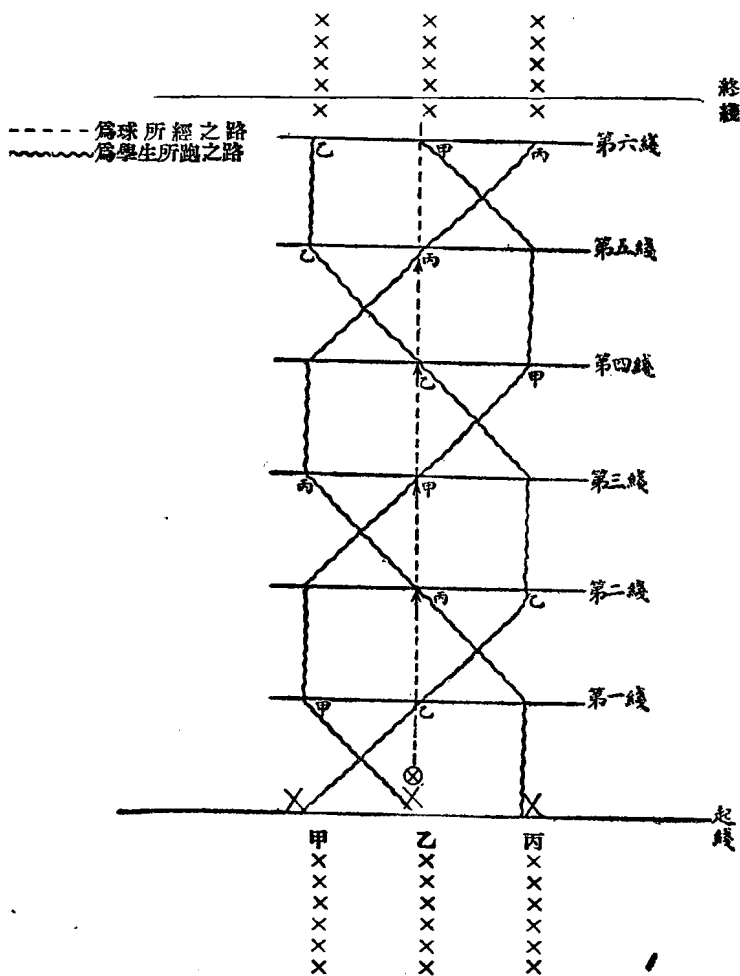
足球27

直線傳球練習

直線傳球者，乃球成直線進行，從對方球員之身旁直進，人則從斜方跑前，截接來球，此法前進之速率比曲線傳球法快，但須互換位置，即傳球者既將球向前方成直線傳出後，即補接球者之位置，而接球者則替補己之位置。

在起線前各距五公尺處劃一線，繼續共畫六條，而至終線。將全體學生分排於起線及終線，三人為一組作此種傳球之練習。先由甲在起線將球輕向正前方踢去，乙即從斜方跑至第一線處接之，再將球前踢，丙由直而斜前跑至第二線處接之。

此時各已易其原來之置位。再繼續如法傳去(如圖示),至終線時,各人即歸其本位矣。即交與另三人行之。



第三星期

健身操47

(藥球操八)(人各一球)

一 由二人相對立，各以左足向前出步，上體略向右轉，雙手捧球(左上右下)屈於右肩上之部位。二人同時用雙手將球傳與對方，並須接得對方傳來之球。如此交互傳接，若干數後，換右足向前出步，雙手捧球(右上左下)屈於左肩上之部位行之。

二 由二人相對立，各雙手捧球於右側下斜方(左前右後)，左足向前出步，上體略向右轉之部位。二人同時用右手將球拋送傳與對方，並須接牢對方傳來之球。如此交互拋接，連續行之。若干數後，換右足向前出步，用左手拋送之。

三 各人置球於兩足端間，用兩足端，將球挾牢，直膝向上挑踢，使球上躍，即時用兩手接之。如此自挑自接，連續行之。(此動作頗不易接牢，須多練習，以能接得爲是)。

四 各人開立，上體前傾，兩手捧球置腦後之部位。上體漸挺直，球沿背脊下滾，兩手即時在腰後反接之。

五 各人兩手反接捧球，上體前傾之部位。用上體前彎，及

兩臂上聳之力，將球由背後過頂上拋，至體前接牢，如此自拋自接，連續行之。

六 各人大開立，置球於右手之部位。右手托球由腰後向左上方拋起，雙手在左前方接之。再由左手用同法向右行之。

七 應用推鉛球式，各人行推藥球比遠之動作。

墊上運動28

一 設備 墊子六方

二 教學要點

一、準備 暖體運動後，分學生為兩組，令同時演做下列動作。

二、動作說明

1. 跪撐載人爬行 分學生每三人為一組，甲乙二人併肩跪撐於墊上，丙橫身仰於甲乙二人之背上，兩腿及兩臂均伸直，由甲乙二人向前爬行，爬過若干距離後，交換行之。

2. 魚躍過人 甲橫身蹲立於是墊中，乙魚躍由甲背上過去，魚躍方法與前同，惟向前跳起魚躍耳，如此二人輪流行之。

3. 魚躍過腿 甲縱身仰臥於墊中，兩腿分開舉起，兩手置於胸前，乙在甲之頭後，由甲之兩腿中魚躍滾翻過去，如

此二人輪流行之。

4. 頭手倒立 令學生十人或十人以上爲一組，立於墊邊，身體下蹲，兩手按墊，稍開，於是將頭頂抵於墊上，臀部及兩腿向上舉起，成倒立姿勢。

5. 頭肘倒立 方法與頭手倒立同，惟將兩肘抵墊，頭置於兩手掌上，然後一腿向上一踢，他腿繼之，背部收縮即成倒立姿勢，

特種教材

多人魚躍過背 五人上體前伏，前一人兩手抵膝，餘四人皆抱住前一人之腿，頭於前一人之腿側，於是魚躍者由五人背上魚躍過去。

注意 蹲立之人亦可併肩靠攏而立，各互抱腿於跨下，魚躍由其背上過去。

籃球34

團體進攻法

一 討論 作籃球正式遊戲時，團體進攻法之應用在反守爲攻時，兩鋒應先侵入攻區所應立之地位，然後衛或中鋒利用攻法開始進攻。

二 練習及比賽 先作數分鐘反守爲攻，然後作籃球遊戲

之比賽，而注意其方法之應用。

器械操55

雙槓(六)

槓高 一、五〇——一、六〇公尺

一 立於槓之近端，上至側騎坐於雙槓上，擺腿向內至中側撐，前後擺動，向左(右)俯騰越下。

二 *立於槓之近端，上至側騎坐於雙槓上，脫手前握，雙腿收至槓中，再向前擺至側騎坐，如是連續前進，至槓之遠端，再擺至中側撐之部位，前後擺動，後擺時左(右)腿順勢全繞左(右)槓端下。

三 立於槓之近端，上至側騎坐於雙槓上，移手向前，擺腿至槓中，由中側撐至臥撐於雙槓上，轉體二分之一向左(右)下。(轉體時全體須挺直)

四 跑前進，至槓之中部，上至中側撐，後擺至俯臥撐於雙槓上，再由槓中前擺，即向左(右)背騰越下，下時轉體二分之一向內。

五 跑前進，至槓之中部，上至中側撐，向後擺至俯臥撐於雙槓上，再左足前跨至左手後方，右足由槓中向前擺再向後

伸，左足蹬起，向左跳下，下時轉體四分之一向內。

再相反行之。

六 跑前進，至槓之中部，上至中側撐，向後擺至俯臥撐，再左足前跨，至左手後方，行肩倒立之動作。再落至側騎坐於雙槓上，雙腿由槓中擺向前，順勢向左(右)背騰越下。

七 跑前進，至槓之中部，上至中側撐，向後擺至蹲撐立於雙槓上，行向前滾翻，至側騎坐於雙槓上，雙腿由槓中擺向後，順勢向左(右)背騰越下。

足球28

攻守比賽

攻隊四人，三爲前鋒，一爲中衛。守隊三人，一爲守門員，二爲後衛。

攻隊先在距離球門五十公尺之線上發球，乃由中衛傳球與前鋒，前鋒得球，或盤或傳，即向球門進發。

守隊之二後衛，爲防守前鋒之進攻，將球截得後，即向相對之方向踢去，務使球離自己防地，故二後衛常須保持一前則一後，一左則一右之位置，方便於接應。

攻隊之中衛，爲專司供球與前鋒之責，對隊後衛或球門踢出之球，由其重傳與前鋒，復舉進攻，故其與前鋒，常應有相當

之距離。

攻入球門一次者，攻隊即得一分，若守隊得將球踢出發球線者，則守隊得一分。

將學生分為攻，守若干組，每組之練習時間，乃視人數之多寡而定，大約每組宜有十分鐘之練習。另預備足球二三個供旁觀之學生練習頂球，停球或踢球。

