



法學教育叢書

孫和賓編

孫和賓編

體育教學法

著作有權反印必究

中華民國二十一年九月初版

體育教學法

平裝九角
精裝一元四角

編輯者

孫

和

賓

校閱者

董守義
蔣湘青
王懷琪
項翔高

許開甫
陳夢漁
儲伯勉

發行所

東亞體育專科學校

上海盧家灣魯班路草塘街

印刷者

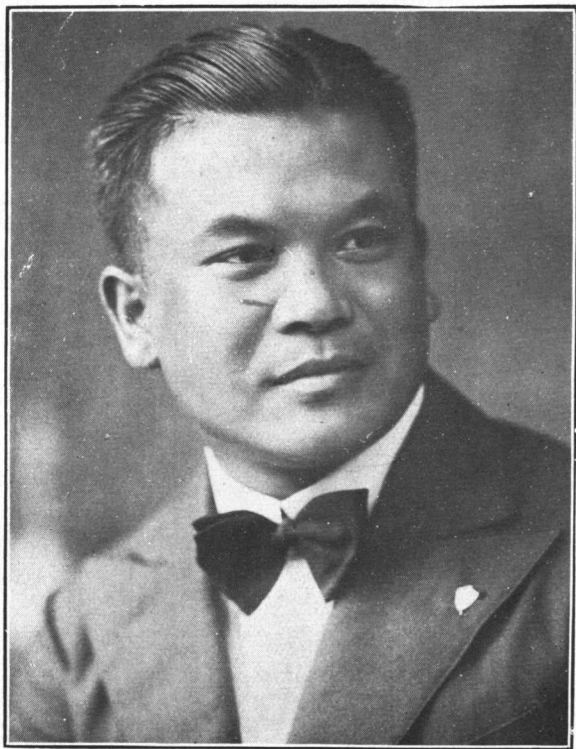
華豐印刷鑄字所

上海浙江路五三六號

寄售處

強華運動公司
上海華運四路
標準運動公司
上海西門中華路
先施公司運動器具部
上海南京路

編 者 肖 影



SW 1308/02

序一

吾國提倡體育。蓋有年矣。然對於體育著作。殊不多覩。故學者每多取材於外洋。閱讀既費時間。流傳亦形不廣。孫君和賓。性好運動。素以提倡體育聞。曾畢業於上海東亞體育專科學校。後又任體育教職者十餘年。常慨夫體育著作之少。學者無所問津。乃舉其十餘年實習經驗。及研究所得。著述成書。名曰「體育教學法」。展誦之後。覺其文簡意賅。舉凡各種球類運動法。田徑賽運動法。以及關於體育技能與教學法等。發揮盡致。其裨益體育界。誠非淺鮮。當此書籍缺少之時。深望國人將此書廣為傳佈。吾國體育之發達。其庶幾乎。

董守義序于北平師大

序二

和賓先生爲余老友。服務體育界。歷有年所。治學精神。與年俱進。邇來本

其平日教授體育專科學校學生之經驗輯成「體育教學法」一書。收羅既廣。並切實用。可供體育學校作教本。亦可供中小學體育教師之參考。用以爲序。聊代介紹云爾。

蔣湘青

序三

吾國近數年來。深知教育之重要。爭相研究各科教學法。遂如雨後春筍。蒸蒸日上。而完善之體育教學法。獨付缺如。良以是書之著述。學術經驗。缺一不可。明乎學理。拙乎技術。其法不良。長乎技術。昧乎學理。其言無據。學術兼優。而無經驗。則不能切實入細。三者備。始可執筆而爲人法。然則體育教學法之難產。不亦宜乎。孫君和賓。少研究體育於中國體校。復在本校畢業。猶以爲未足。從美人麥克樂遊。入青年會體育科求深造。學術精深。自不待言。壯而服務社會。歷任本校與兩江、東南、中國三女體校及

愛國女校體育科教員。滬江女體校主事。舉凡滬上訓練體育師資之學校。幾無不教。教而莫不任體育教學法一科。因輯是書。以應需求。乃虛懷若谷。不願貿然問世。復任國民大學、大同大學、中華職業學校、民立中學、南洋中學等校體育主任。商務印書館附設尙公小學體育教員。以實驗各級學校之教學方法。潛心研究。屢加刪易。積十餘年之心得。始成完璧。將付梓。余以其難能而可貴也。樂爲之序。

陳夢漁于東亞體專

序四

要謀一種事業的進步和發展，必先洞悉牠癥結所在，然後對症發藥，方可以收事半功倍之效，這是千古不易之至理。我國今日體育的不景氣狀況，人人都能道之；但推究牠的原因，其端雖多，而指導不得其法，亦爲主要之一。試觀時下一般聘請體育指導者和擔任體育指導者所具的

目標：以爲跑得快，跳得高，打得好球……就可以盡體育指導的能事，至於他對於體育的原理明瞭不明瞭，指導的方法懂不懂，可以不必深究。結果才弄成今日選手式的指導。因爲他自己根本不明瞭體育原理和指導方法，用自己跑得快，跳得高，打得好球……的眼光，來看一班被指導者，因此那跑不快，跳不高，打不好球的被指導者，他就看不上眼，而才忽略這班技能幼稚的，反正日去指導技能較優的。於是一個學校或團體，除了幾個選手做代表外，其餘都是灣腰曲背，萎靡不振的。如此而想一國的體育發展進步，豈不是做夢。孫先生和賓有鑒及此，特將平日教學所得，著體育教學法一書行世。凡體育上一切教學方法，無不搜羅殆盡，按步就班，層次分明，使教者學者，一目瞭然，有所遵循。雖一書之微，實關係我國體育前途非淺。因供愚忱，介紹於國內有志提倡體育者。

中華民國二十一年九月

王懷琪序

序五

體育教學法非易言者。不明生理。無以致健康。不嫻心理。無以生興趣。不習教育。無由得訓練上之效果。今之教者。昧於此義。襲兵操之故智。矻立發令。望之儼然。學生則舉手投足。依樣葫蘆。興趣之淡薄。成績之不良。亦無怪其然。故體育教學法善本之在今日。其需要實遠甚於其他書籍。孫君和賓。專精體育。暇嘗以其十數年之心得。著爲體育教學法一書。洋洋數萬言。於各項運動之教學理論及方法。莫不備焉。壯飛譚陋不文。於學校體育。荒疏尤久。媿未能闡發書中精微之點。以告讀者。第以孫子之學術之經驗。其所著之爲善本。而合於今日之需要。可斷言也。刊行有日。率書數言。以弁其端。

中華民國二十一年九月八日王壯飛

序 序六

國難日亟。體育救國之呼聲日高。而體育教師之責任日益大。環顧海內之所謂名教師者。或技術不精。或教授無方。或教材支配不當。或專注意選手運動。不知體育原理。不明生理次序。以致我中華民族。索索無生氣。束手任他人之宰割。豈不哀哉。宜興孫子和賓。從事體育。十餘稔矣。曾編輯柔軟操六十部。柔軟操動作圖解及怎樣辦理體育場等若干種。每一殺青。風行全國。近更以教授經驗之所得。著體育教學法一書。凡步伐、柔軟操、遊戲、舞蹈、國術、器械操、田徑賽、球術、游泳等科。其教學之主旨、方發、順序、靡不詳盡。誠體育教師之南鍼。強國強種之導綫也。行見全國青年。身體賴以均齊發育。精神賴以靈敏活潑。公德賴以自然涵養。有斷然者。書成。屬余校閱一過。因誌數語于篇首。

中華民國二十一年九月杭縣許開甫識

編輯大意

一 本書爲編者歷任大中小學暨男女各級體育學校積十餘年之經驗編輯而成

一 本書可作男女體育師範學校體育教學法教本或體育教員參考之用

一 本書每週教授二小時預計可供教學一年之用

一 本書理論與實際並重故教學時每講一小時當試教一小時使學者熟習教學上種種運用方法

一 本書尙屬創作謬誤之處在所不免讀者如不吝珠玉願爲指正則幸甚焉

編者識 二十，九・一・

體育教學法目錄

第一章 總論

第一節 要旨 一

第二節 體育教學之方針 二

第三節 體育教學之方法 三

第四節 教材之選擇及排列 四

第五節 教師之準備 六

第六節 教師之資格 七

第二章 步伐教學法

第一節 要旨 一〇

第二節	整頓法	一一
第三節	轉法	一二
第四節	步伐之種類	一二
第五節	隊形變化法	一四
第六節	教學步伐應注意之事項	一七
第三章 柔軟操教學法		
第一節	要旨	一九
第二節	柔軟操之種類	一九
第三節	選擇柔軟操教材之標準	二〇
第四節	柔軟操教學方法	二一
第五節	教學時間及教材之支配	二二
第六節	上課時教師應注意之事項	二六

第七節 柔軟操評判法	三三
------------	----

第四章 游戲教學法

第一節 要旨	三七
第二節 選擇游戲教材之標準	三七
第三節 教學游戲應注意之事項	四一
第四節 獎勵應注意之事項	四二
第五節 評判游戲應注意之事項	四三

第五章 舞蹈教學法

第一節 要旨	四五
第二節 選擇舞蹈教材之標準	四六
第三節 舞蹈教學方法	四七

第四節	教學舞蹈應注意之事項	五〇
-----	------------	----

第五節	舞蹈之服裝	五一
-----	-------	----

第六章 器械操教學法

第一節	要旨	五三
-----	----	----

第二節	器械操之種類	五三
-----	--------	----

第三節	器械操教學方法	五四
-----	---------	----

第四節	教學器械操應注意之事項	五五
-----	-------------	----

第五節	器械操測驗法	五六
-----	--------	----

第七章 國術教學法

第一節	要旨	五八
-----	----	----

第二節	國術之派別	五九
-----	-------	----

第三節	選擇國術教材之標準	六〇
-----	-----------	----

第四節	國術教學方法	六三
-----	--------	----

第五節	教學國術應注意之事項	六六
-----	------------	----

第八章 田徑賽教學法

第一節	要旨	六八
-----	----	----

第二節	田徑賽之種類	六九
-----	--------	----

第三節	選擇運動之標準	七〇
-----	---------	----

第四節	田徑賽教學方法	七一
-----	---------	----

第五節	教學田徑賽應注意之事項	八九
-----	-------------	----

第九章 球類教學法

第一節	要旨	九三
-----	----	----

第十章 游泳教學法

第二節	教學球類之順序	九四
第三節	各種球類教學方法	九六
第四節	指導員應注意之事項	一二六
第一節	要旨	一二九
第二節	游泳教學方法	一二九
第三節	游泳時應注意之事項	一四〇
第四節	指導員應注意之事項	一四三