

初 級

小學體育教本

第 二 冊

著 者 胡 紹 之
張 武 成
崔 作 山

1 9 3 0, 12, 10,

初級小學體育教本第二冊目錄

第一課

基本訓練和穿花跑
游戲

第二課

步法和隊形變換
游戲

第三課

步法和柔軟動作
游戲

第四課

模仿操
游戲

第五課

唱作游戲
游戲

第六課

柔軟動作仿效動作和走步法
游戲

第七課

仿效操
游戲

第八課

仿效操
游戲

第九課

柔軟操
游戲

第十課

唱作游戲
游戲

第十一課

柔軟動作和走步法
游戲

第十二課

模仿操
游戲

第十三課

基本動作
游戲

第十四課

基本動作
游戲

第十五課

走步法
游戲

第十六課

唱作游戲
游戲

第十七課

唱作游戲
游戲

第十八課

仿效操
游戲

第十九課

柔軟操
游戲

第二十課

步法和基本動作
游戲

第二十一課

走步法
游戲

第二十二課

唱作游戲
游戲

第二十三課

模仿操
游戲

第二十四課

隊形變換
游戲

第二十五課

柔軟操
游戲

第二十六課

唱作游戲
游戲

第二十七課

唱作游戲

第二十八課

模仿操
游戲

第二十九課

步法
游戲

第三十課

柔軟操
游戲

第三十一課

模仿操
游戲

第三十二課

隊形變換和柔軟動作
游戲

第三十三課

模仿操
游戲

第三十四課

唱作游戲

第三十五課

柔軟操
游戲

第三十六課

模仿操
游戲

第三十七課

基本動作
游戲

第三十八課

唱作游戲
游戲

第三十九課

模仿操
游戲

第四十課

步法和隊形變換
游戲

第四十一課

模仿操
游戲

第四十二課

唱作游戲
游戲

第四十三課

柔軟操
游戲

第四十四課

模仿操
游戲

第四十五課

基本動作
遊戲

第四十六課

基本動作
遊戲

第四十七課

唱作遊戲

第四十八課

模仿操
遊戲

第四十九課

步法
遊戲

第五十課

柔軟操
遊戲

第五十一課

唱作遊戲
遊戲

第五十二課

隊形變換
遊戲

第五十三課

模仿操
遊戲

第五十四課

唱作游戲

第五十五課

柔軟操
游戲

第五十六課

模仿操
游戲

第五十七課

唱作游戲

第五十八課

基本動作分隊法隊形變換
游戲

第五十九課

模仿操
游戲

第六十課

唱作游戲

第一課

基本訓練和穿花跑
遊戲

1 準備動作

整理隊形。

2 主要動作

甲 基本訓練 複習。

複習已授之基本訓練。

乙 穿花跑 複習。

複習第一冊五十七課穿花跑

丙 遊戲 自由遊戲。

令學生自由遊戲，教者從旁輔導之。

3 結束動作

a 併隊。 b 散隊。

第二課

步法和隊形變換
遊戲

1

準備動作

整理隊形。

2

主要動作

甲 步法 複習。

複習已前所授之踏足，常步，……足尖步，足跟步等。

乙 隊形變換 複習。

複習已前所授之一列橫隊變二列橫隊，二列橫隊變四列橫隊等。

丙 遊戲 複習。

選擇複習已授之遊戲。

3

結束動作

a 併身。b 散隊。

第三課

步法和柔軟動作
遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 非正式轉法。c 分行。

2 主要動作

甲 步法 原地跑步。

方法 令學生在原位置上做跑步，落地時務要用足尖，且應注意左右足踏地之一致，及胸部之挺起，以期漸為規律之原地跑步。

乙 柔軟動作

- 一 (一)兩手叉腰，(二)兩肘向後挺，(擴張胸部)(三)兩肘還原，(四)兩臂還原。
- 二 (一)兩臂向前舉，(二)還原，(三)兩臂向左右舉，(四)還原。
- 三 (一)上體向前屈兩手相握于膝後，兩腿伸直，(二)還原。

丙 遊戲 放鴿。

一 方法 分全生為面相對之二列橫隊，一列為鷹，一列為鴿，教師立於兩列之間為主人，足前畫一小圓圈，遊戲時，教者呼兩列之排頭來前，左手携鴿，右手携鷹，鴿子在主人之前，鷹在主人之後，主人放鴿子的手，鴿子即張開兩手作飛狀逃跑，鴿子跑

這時，主人乃放去老鷹的手，于是老鷹也張手做飛狀去追捕鴿子，於相當時間後，如主人拍掌，鴿子宜逃回，設法與主人攜手，如在鴿與主人未曾攜手以前捕得，則鷹爲勝，否則爲敗，以下仿此行之，以何組優勝者多爲勝。

二 規則 主人不得出了圈子，與鴿攜手。

3 結束動作

a 併隊。b 行進。c 呼吸。d 散隊。

第四課

模仿操
遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 非正式轉法。c 分行。d 行進。

2 主要動作

甲 模仿操 放煙火。

一 放鐵炮 蹲下，右足略前出，右臂伸出做用香火點鐵炮狀，再急將手足收回，兩手掩耳，面轉後方，做避炮聲狀。

二 放大紙炮 右臂前舉，手做捏炮狀，左手做持香燃炮狀，同時口呼炮聲「文」再兩臂還原，面仰視，做看炮昇起狀，同時口呼「文」。

三 放小鞭炮 兩臂合手舉于體前，做以竿挑小炮子狀，再身體自左而右轉，做炮已燃着狀。

四 放起火 右臂前舉，手做捏起火狀，左手做以香燃起火狀，同時口呼起火昇起聲「古」，再兩臂還原，面上仰做看起火昇起狀，同時口呼起火帶炮之聲「文」，後左右手再交換行之。

五 放鍋子火 上體略向前屈，左（右）臂伸前，做點鍋子火狀。

六 放滿天喜 右（左）臂向前上方舉，手腕搖動，做放滿天喜狀。

乙 游戲 放鐵炮

一 方法 分全生為左右各一列隊橫，站于一直線上，然後一二報數，報一者手持啞鈴一枚，做為鐵炮，隊前數十步，與本隊平行，畫一直線，動令下後，排頭至直線上，將手持之啞鈴立于線上，跑回與第二拍手，第二馳前，將此啞鈴從下端推倒，同時口呼「云」跑回與第三拍手，以下依此行之，以何組不犯規，而先完者為優勝，第二次

演習，報一與報二者調換職務。

二 規則 (一) 啞鈴必須立于直線上，(二) 跑者未歸原位，接跑者不得前跑。

3 結束動作

a 併隊。b 行進。c 呼吸。d 散隊。

第五課

唱作游戲
游戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 非正式轉法。c 分隊。d 行進。

2 主要動作

甲 唱作游戲 國旗的顏色。

三指

C $\frac{4}{4}$ 國旗的顏色

1	2	3	3	5	5	5	3	3
這	個	國	旗	有	幾	種	顏	色
1	2	3	3	5	3	1		
就	是	青	白	紅	三	色		

1 這個國旗有幾種顏色 (一) (二) (三) (四) 左手手背叉腰，右手以食指做指點狀，

2 (五) (六) (七) (八) 頭左右彎做詳細觀察狀。

2 就是青白紅三色 | 8

(二) (二) 仍以左手叉腰，右手以食指做指點狀，(三) 兩手胸前做方形，(四) 兩

手胸前做圓形，(五) 兩手由胸前向左右張開，(六) (七) (八) 左手在左肩前直伸

註未表演前，可在學生面前懸掛國旗一面。

乙 遊戲 捉駝鳥其一。

一 方法 教者指定一人為捉者，其餘為駝鳥，散布場中，動令下後，捉者可任意捕捉駝鳥，駝鳥應奔跑躲避，如捉者逼近己身時，可急將身子蹲下，將鼻子捉着，則可免捉者捕捉，如不蹲下，捉着鼻子，而被捉者捕得，應與捉者調換職務，如此繼續行之

，凡始終未被捉者捕得時爲優勝。

二 規則 如故意使捉者捉得，除以失敗論外，並取消其遊戲資格。

三 結束動作
a 併隊。b 行進。c 呼吸。d 散隊。

第六課

柔軟動作仿效動作和走步法
遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 非正式轉法。c 分行。d 行進。

2 主要動作

甲 柔軟動作和仿效動作

一 踏足前方拍手 即尋常之踏足，在第四拍右足落地時，在胸前拍手一下。

二 前後拍手 即體前體後拍手。

三 仿效老人持杖狀 上體略向前屈左手置背後。右手作持杖狀。

乙 走步法

一 前方拍手步 用常步行進，每四步在右足踏地時，拍手一下。

二 前後拍手步 即走一步，拍手一下，左足踏地時，拍手前方，右足踏地時，拍手後方。

三 老人步 即仿效老人持杖之走步法。

四 複習 複習已授之步法。

丙 遊戲 投環其一。

方法 令學生站成一大圓圈，各持啞鈴（或其他物代之）一枚。場之當中，畫一粉線圈，動令下後，由排頭起，將啞鈴投在環內，其不能投在環內者，即算失敗，投在環內者，拍手示勝。

3 結束動作

a 併隊。b 行進。c 呼吸。d 散隊。

第七課

仿效操
遊戲

1 準備動作

整理隊形

2 主要動作