

新課程標準小學體育教本

小 足 球

高 中 年 級 適 用

陳 奎 生 編 著



上海勤奮書局發行

體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

小 足 球

(中高年級適用)

陳 奎 生 編 著

(湖南省立第一師範學校體育指導)

上 海 勤 奮 書 局 出 版

新課程標準

「小學體育教本編輯要旨」

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實爲其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機汨滅，本能消失，豈不大謬？待既汨滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖頻年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自爲政，取材教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益。對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部做了一件重要工作。聘請專家，確定小

學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

但是，教育部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因為沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的，舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚。所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：（一）質量要精，須與新標準脗合無間。（二）分量要多，使教育者應用不盡。（三）富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

（一）求質的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚為巨編。

(二)求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材的類別，小學體育課程標準中，定有下列各學年作業要項：

類別 學年 要項	遊 戲	舞 蹈	運 動	其他	附註
第一・二學年	一、唱歌遊戲 二、故事遊戲 三、追逐遊戲(包括拍人遊戲) 四、摹擬遊戲 五、競技(如跳繩豆蠶等) 六、鄉土遊戲	七、聽琴動作 八、簡易土風舞	九、模仿運動 十、遠足，登山等	十一、姿勢訓練 十二、準備操	一、三、足球，籃球，由年齡較高的兒童採用。 二、課外運動以應課內運動時間和個人自由活動為主。
每週時間	150分				
第三・四學年	一、追逐遊戲 二、競技(如跳繩等) 三、競爭遊戲 四、摹擬遊戲 五、鄉土遊戲	六、歌舞 七、土風舞	八、模仿運動 九、機巧運動 十、簡單的球類運動 十一、田徑運動 (1)短跑(2)跳高(3)擲遠(5)遠高(4)立定跳遠 十二、遠足登山等	十三、姿勢訓練 十四、準備操	
每週時間	150分				
第五・六學年	一、競技(如跳繩豆蠶等) 二、競爭遊戲 三、鄉土遊戲	四、歌舞 五、土風舞	六、球類運動 七、田徑運動 八、器械運動 (1)低架高架各種跳法 (2)墊上運動 九、游泳 十、遠足，登山等	十一、姿勢訓練 十二、準備操	
每週時間	110分				

不過對各要項的分量支配，教育部現正通令徵集各省市教育廳局的意見，尚未確定公佈；而新標準實施在即，編訂教本，勢難再延。本局鄭重起見，特邀請專家多人，擬一各類材料分量的百分比列表如下：

第一二學年		第三四學年		第五六學年	
材料類別	百分比數	材料類別	百分比數	材料類別	百分比數
唱歌遊戲	一五	追逃遊戲	一〇	競技	五
故事遊戲	一五	競技	五	競爭遊戲	一〇
追逃遊戲	五	競爭遊戲	一〇	鄉土遊戲	五
摹仿遊戲	五	摹擬遊戲	五	歌舞	五
競技	五	鄉土遊戲	五	土風舞	一五
鄉土遊戲	五	歌舞	五	球類運動	一〇
聽琴動作	一五	土風舞	一五	田徑運動	一〇
簡易土風舞	五	模仿運動	一〇	器械運動	一〇
模仿運動	一五	機巧運動	五	游泳	五
遠足登山	五	簡單的球類運動	五	遠足登山	五
姿勢訓練	五	田徑運動及遠足登山等	五	姿勢訓練	一〇
準備操	五	姿勢訓練	一〇	準備操	一〇
		準備操	一〇		

這百分比數，係根據各類運動性質，與兒童身心發育的狀態而定，配合很為精密，與將來教育部所頒布，即有出入，也極微細。分量定了，我們再商請各著述者依據百分比數，力求內容的豐富，多的增加一倍，少的也增加三分之一，務使教授者之於材料，展卷即是，應用裕如。

(三)求富有彈性 所以，全書不取按時定課，程序呆板的編制。而用因材施教，前後一貫的編制。但於年級的高下，程度的淺深，仍井然有序。例如：遊戲中的唱歌、故事、追逃、摹仿、競技、鄉土等類，各分訂成冊，各冊按定年級順次排列。這種編制，教者可在學期開始時，照上表的百分比數，選配各年級本學期需用的教材，開列細目，為次第教授實施的依據。這樣，各校可自為伸縮，因地因時因人而制宜，不受教本的拘束，得免削足就履的弊病。

我們照上述的辦法，集許多人的精力，積半年餘的工作，才成此整個的小學新體育教本。至於小學體育標準的價值，能否發揮無遺？兒童受到這種訓練，將來能否成為健全的國民？我們還不敢自信。希望擔任小學體育課的先生們，替我們實驗！並把實驗的結果，告訴我們！指正我們！

例 言

(一)本書依據教育部公佈之最新小學體育課程標準而編著，適合小學中高年級教學之用，兼亦宜於體育學校，師範學校，作為體育課本之用。

(一)本書對於足球運動之原理，及其對於生理上之關係，首為說明，更於女子方面之提倡，詳言其理由，以便教者。

(一)小學生踢球，缺點甚多，著者特為提出，另章討論，一則使教者易於糾正，一則俾養成學生良好習慣。

(一)足球為機巧複雜之運動，學習非易，本書對於足球之基本動作，特分析提取，擇其簡單易行者，編為各式之競爭遊戲，令兒童於平時練習之，於教學上，便利殊多。

(一) 小學足球，其規則與成人者有所不同，爲增進其興趣起見，指導者不妨參酌各地各校情形，予以變更，本書所示諸例，極有仿倣參攷之價值。

小 足 球 目 錄

第一章 小學足球遊戲要義	1
第二章 小學足球遊戲時應注意之缺點	7
(一)擠擁成堆隨球奔跑	7
(二)歡喜無目的之狂呼	8
(三)踢高球不踢遠球	8
(四)好責備守門員及私自調守門員	8
(五)好用一足踢球	8
(六)好個人運球不喜傳球	8
(七)歡喜打硬腳	9
(八)爭奪擲球入界	9
(九)用腳鉤人	10
(十)強勝驕傲	10
(十一)亂叫手球	10
(十二)預備員在場暗助	10
(十三)同班朋友在場亂叫	11
(十四)好委過他人	11
第三章 小學足球遊戲規則	12
(一)場地	12
(二)球門	12
(三)球	13

(四)規則	14
(甲)用手區域	14
(乙)比賽時間	14
(丙)踢角球	14
(丁)擲球入界	15
(戊)越位規則	15
(己)守門員之更換	15
(庚)猛烈之舉動	16
(辛)罰任意球	16
第四章 小學足球遊戲指導法	18
(一)直接指導法	18
(二)間接指導法	19
第五章 小學足球遊戲基本動作教學法	20
(一)踢球門	20
(二)守球門	25
(三)傳球	26
(四)接球	27
(五)遠踢	27
(六)頂球	29
(七)頭頂入門	29
(八)盤球	30
(九)攻守法	31

小 足 球

第一章 小學足球遊戲要義

人類固係用手與腦之動物，但脚亦爲助文明發達進步之一種重要器官，其與人生之關係，亦甚重要。簡言之：（一）人類之脚，爲直立必需之工具；（二）脚因直立之故，其所有之組織，均具有負載體重特別之職務；（三）助腦與手之工作，使人類之進步，與日益增；（四）脚連二腿之肌肉重量，有二十一克餘之重，爲手臂之三倍，因而發生特大之元氣，充足人之生活力。

我國男子之脚，雖亦有不合於天然狀態者，然較之女子，則勝多矣。男子之脚如有毛病欲圖恢復，實易爲力；惟女子之脚，自中古以降，常因地域，種族，階級，及制度之關係，包裹受害，傳

至今日，已深入地獄，苦不堪言！縱令幼時不與包纏，然而既有數千年之遺傳，總難不受其影響。試觀現在年幼女生之足，多有不及男生者，一到青春時期，更加顯然，此其中必有遺傳之關係在也。女子之腳既受深而且重之害，吾人當設法爲之救濟。據編者之意，救濟男女兒童足弱之方法，莫如在小學提倡足球戲。

足球戲之優點甚多：（一）多踢可以發達足趾，足踝，使之強健有力；（二）多跑可以刺激心肺，使呼吸循環之機能旺盛；（三）多跳可以增進全身彈力，練習機巧敏捷；（四）各司一職，互相聯絡，可以養成分工合作之精神；（五）衝鋒陷陣，堅壁抵禦，可以養成勇敢耐勞諸德性。在小學男生，祇須學校不禁止足球遊戲，彼等無不樂爲之者，疊石堆衣爲平地之球門界，七八人或十餘人分隊爭相踢蹴蛋大之橡皮球，氣喘吁吁，汗

流涔涔，此常見之事也。至於女生，則以家庭社會種種無理之制裁與壓迫，學校如祇平常看待足球遊戲，不特無提倡，則彼等必多不插足，無形間失去天然活動之機會；且亦消滅其終身好遊戲之天性矣，此殊可惜也！編者曾參觀各地，見有多校無足球遊戲者，有者因房屋上有玻璃窗之障礙，而有者竟謂：「足球遊戲多危險，於小學不相宜。」據編者之意，建築上之障礙，可以設法消除，至足球遊戲不宜於小學，則非至當之論也。

初級小學三四年生，其腿足肌肉，業經發達，已能為自然之跑跳運動，於此時予以足球遊戲之機會，實甚相宜，并無不合生理之處。至於心理上，則更能使之發生濃厚之興趣。在低年生玩足球時，祇教以用足踢球至對方已足，踢不中與踢不好，無關重要。其他猛烈舉動，在年齡小時，

無能力爲此，儘可不必着慮。所用規則，可將成人所用者加以變通卽行。如此繼續練習，至三四年級時，技術既漸有進步，規則又漸嫻熟，教師平時若能常用「比賽應當正直，輸球事小，犯規事重」一類之格言訓練兒童，則兒童可於不知不覺之間漸受薰陶，自然能在範圍之內活動。規則嫻熟，感覺靈通，身體活潑，技術進步，則自無危險之虞矣。惟有須加注意者，在年級低時，個性發達強盛，聯合比賽，若強迫彼等從事，固亦可行，但不與其本性相合，亦難做好。故此時代之足球遊戲，宜用非正式之法方，且人數宜極少，每方多則四五人卽夠，並不能望其有合羣之工作發生，祇須使彼等用足踢球，彼此招扶，相助相愛而已。意在樹立將來分工合作之基礎，不必在踢球一事之本身上過於苛求也。

在小學校中，無論男女兒童，均應提倡足球

遊戲，不過編者希望教育家對於女孩須特別注意，使彼等藉足球遊戲以發達脚力，恢復數千年來遺傳之弱點，以爲走步上達到男女平等之一助焉。

編者相信我國女子足力柔弱，確能用足球遊戲以救濟之。而女子因練足球，更可發達心肺，增進氣力，並減少「腦積血」，「月經不調」諸疾病。現在歐美各大學中，已有女生加入足球比賽，並不聞於身體上有何危險之報告，可見足球遊戲，對於女子，非不相宜也。至謂女子頑足球，將要失去一部分之優美，此實囿於「習慣的迷信」，不值得反駁焉。考我國國民所頑之新式遊戲，惟足球一項，在歷史上稍有名譽。吾人在男女小學校提倡足球遊戲，爲欲繼續我中華民國國民遊戲歷史上之光榮，更欲因之而改進國民之身體，想吾教育界人士，必不以編者所說爲荒謬也。

