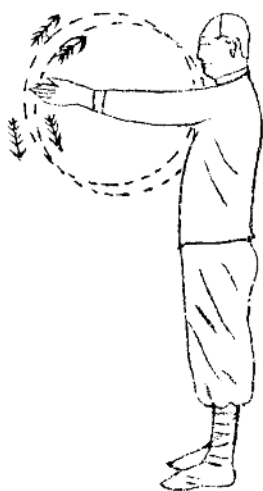


小學體育教材及教學法

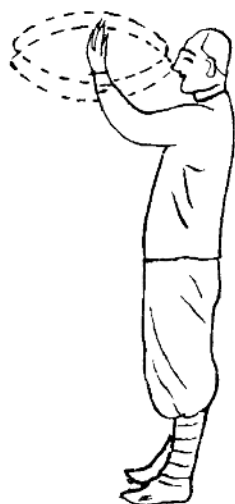
第一段 第一動作 臂前圈



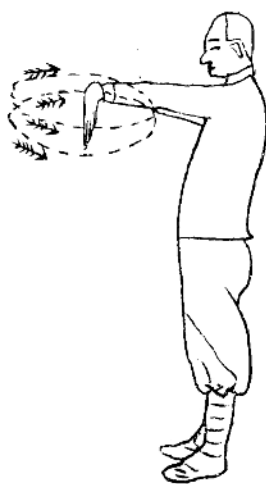
第一段 第二動作 臂內圈



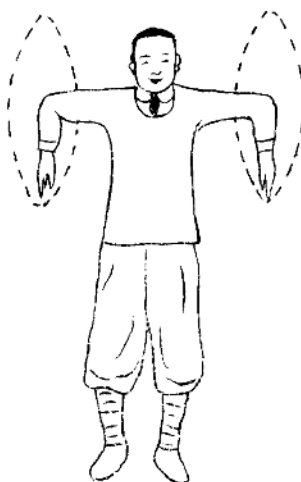
第一段 第三動作 臂上圈



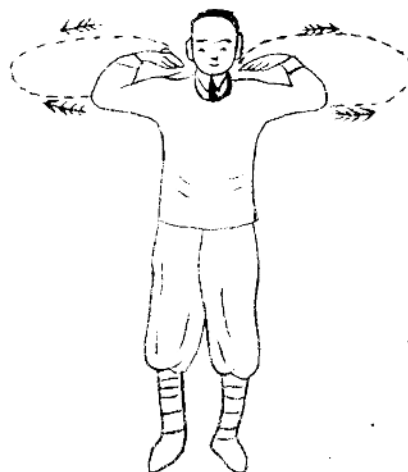
第一段 第四動作 臂下圈



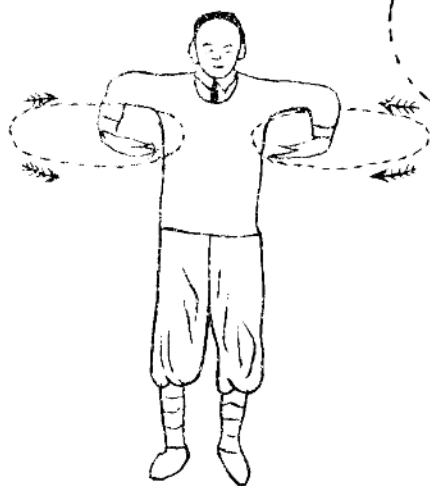
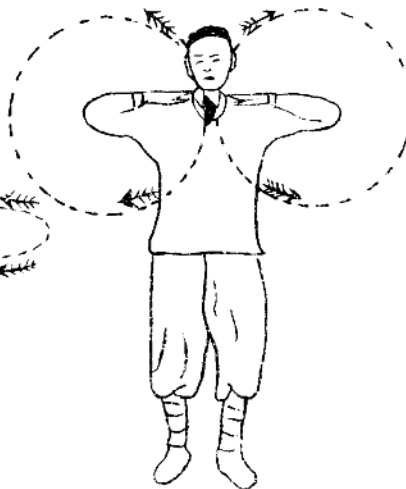
第二段 第一動作 臂外圈



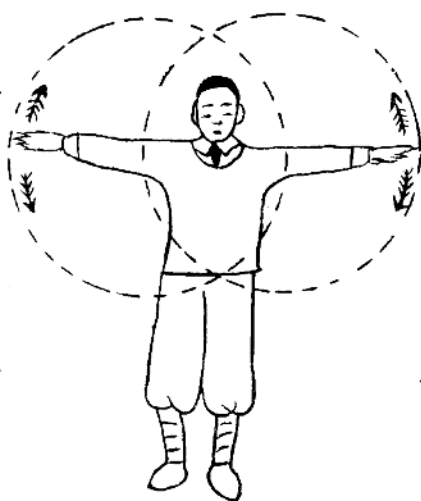
第二段 第三動作 臂上圈



第二段 第二動作 臂前圈



第三段 第一動作 肩前圈



第三段 第三動作 頭上圈



第三段 第二動作 肩外圈



第三段 第四動作 左右轉前後看

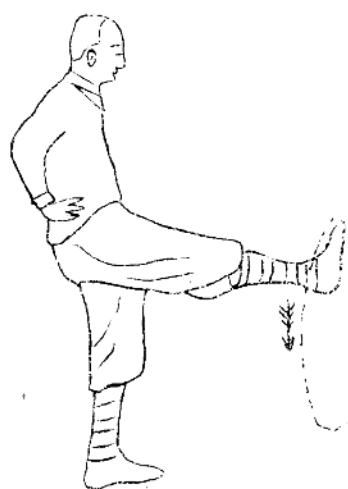


第四段 第一動作 腿縱圈



第四段

第二動作 腿橫圈



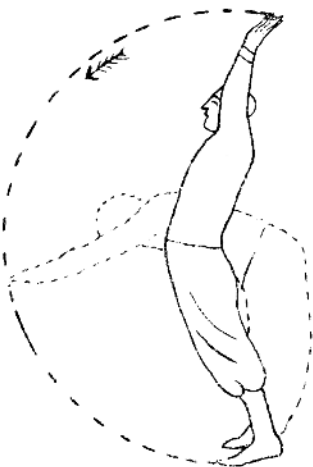
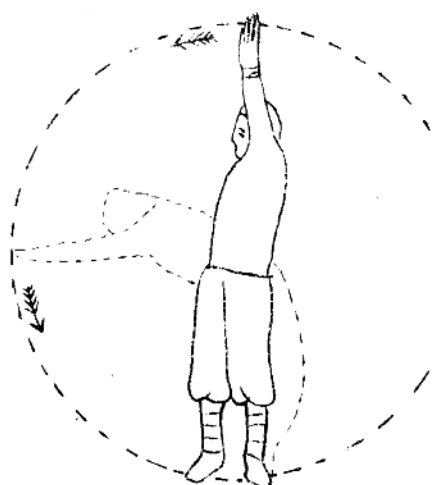
第四段 第二動作 腿平圈



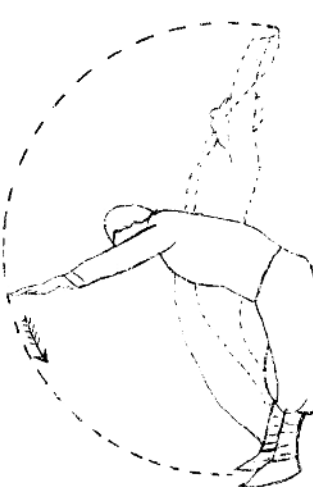
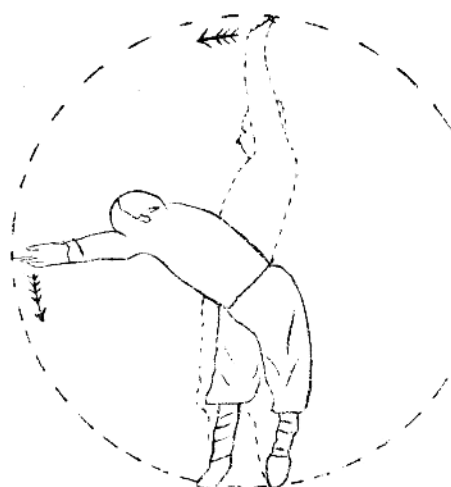
第四段 第四動作 腿外圈



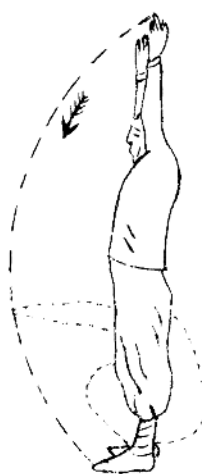
第五段 第二動作 (一) 側身



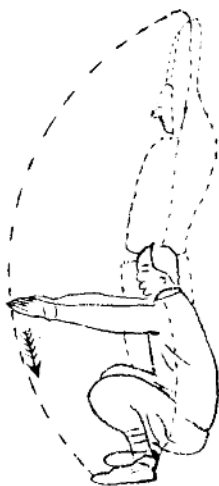
第五段 第二動作 (二) 向右俯



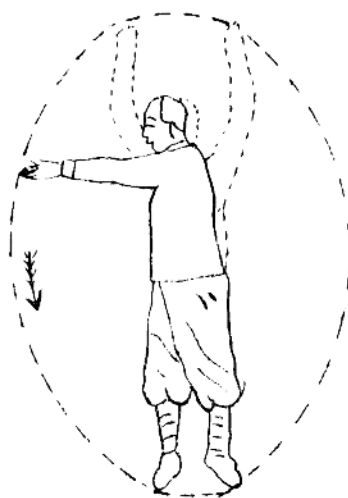
第六段 第一動作 (一) 雙臂舉手 掌面



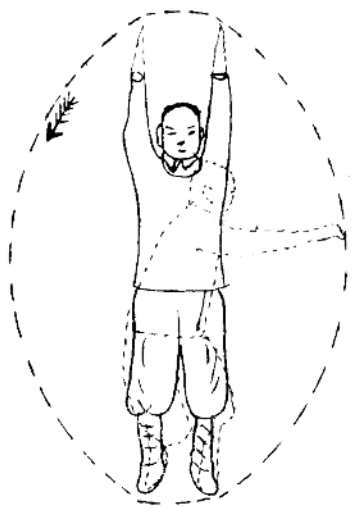
第六段 第一動作 (二) 臂前下 曲腿脚



第六段 第二動作 (一) 臂側下



第六段 第二動作 臂側上開雙拳



小學體育教材及教學法

第一章 體育概論

體育是人類之整個機體教育，就學術類別上觀察起來，當然是一種應用科學，他的功能，是增進社會幸福保國強種的至要工具。所以一個民族的興衰，是基於人民各個身體健康的累積。體育普及發達的國家，其民族生活必進步；反之，大都國家衰弱，民族萎靡。因此，現代大政治家大教育家，無不注意其國家民族體育之改革與發展。

西洋古代文化，首推希臘，斯巴達以尚武見稱，內以戡定叛亂，外以抵抗侵凌，民族強悍，稱雄一時。雅典雖尚文，然軍國教育，在舊雅典時代，亦盛行一時，兒童至七歲時，即受體育訓練，十五歲須到體育場練習劇烈運動。十八歲即入兵營，受軍事訓練，其軍視體育可見一斑。至於四年一次的亞林匹克運動大會，更為各城邦體育競賽的大團結，實開近世運動會之先例。

吾國古代體育，盛衰無定，其見諸經傳，載諸史冊者，有春秋時的射，天子以至庶人，莫不練習，陪唐的角抵戰，百姓大多參加，漢代的劍，士人皆習，漢時蹴球，由軍隊而傳入

民間，晚唐北宋的擊球，王公大人亦多喜玩，其他如秋千拔河的遊戲，在漢唐時即已盛行。中國本來是有體育運動，惟自宋明以科舉取士，國家教育人才，始專注重於符號之學，學者專用腦力而不用體力，於是體育遂被排斥於教育範圍之外，雖然國家有武舉，民間有拳術，但政府不倡導注重，人民亦視若有若無，凡全國聰明英俊之士，皆趨於科舉一途。如是窗下數年，駝腰曲背，學業未成，而身體先衰矣，即或有一二傑出之才，獲國家特殊之選，則早已氣息奄奄，無復生人之趣，中國民族之衰弱，國勢之不振，實由於近數百年來，謬誤之教育觀念，而未能闡揚光大固有之體育之所致也。

現代國家，努力於科學發明，在試驗室實驗研究，更致力於體育鍛鍊，於戶外活動，以求體格之健全。英國的民族教育，在型成英國式的士君子，人民無不酷嗜運動，體魄雄偉，能力豐富，筋骨強健，外貌堂堂，以發揮其大丈夫氣概。美國民族亦喜運動競技，各學校與社會運動場之建築，運動設備之完備，棒球為其國民之普遍遊戲，以故體格健強，全國國民之死亡率日漸減低，日本以武士道作訓練國民的目標，故大和魂的日本民族精神稱雄於東亞，德國民族，以體操為主，以運動競技為輔，滑冰賽艇風行全國，近則以軍事為中心，養成疆場戰士，保國健兒為目的，青年運動又盛行於大戰之後其口號為「追尋已失生命」，「恢復

已喪國土」，鍛鍊身體，實行自由獨立。蘇聯對於運動競技，雖不甚注重，但對民衆武力的訓練則異常努力。

況且體育之目的，不僅在舒展筋骨，活動血脈，鍛鍊身體，而另有教育上之重要目標在焉，自生理學心理學發達以來，吾人已知身心二者是互相關聯而不可分離的，傳統之心身二元已不能存在。故體育之表面肌肉活動，可以引起生理上心理上之繁複變化；換言之體育不僅可以強健身體，輔助身體的發育，而且可以左右吾人思想行為發展的途徑，蓋為整個生活訓練不可少之科目，故體育之目的，不僅在強健身體。其他教育上之重要目標，如培養勇敢，敏捷，忍耐，誠實，公正等的個人品德，並犧牲，服務，和協，互助等的團體精神。

我國提倡體育，已二十餘年，只因教育思潮的不足，而迭異其動向，始則模仿日本，繼則模仿美國，近則又盛行丹麥操，對外洋之體育，盡量移植國內，對吾國固有之遊戲運動，遂生厭棄的心理，全國體育界缺少體育訓練的中心思想，這種病態的顯呈，是暴露着中華民族的墮落，使綿延民族生命的基質，失去向上的朝氣，體育訓練的成效甚微，民族精神的頹廢可懼。長此以往，不特失地無恢復之日，將來非常時期到來，亦必手起無措，應付無方。關心國事的教育家，及全國負責體育的同志們，我們對於今後的體育，應有新的覺悟，

吸收東西洋關於體育設施的長處，一方面用科學的方法，教育的力量，來恢復與改造吾國固有之體育，以軍事國防做訓練的中心，治中西體育於一爐，造成我中華民族所需要的體育，然後要根據下列數點，向前邁進。

一、要普遍

中國過去的體育有最顯著的流兩種；(1)學校方面偏重選手，而不普及全體；(2)社會方面成爲少數專利，而不普及大眾，此後應以普遍二字拯救此種流弊，學校方面每一個學生都要運動，不能祇是少數的選手運動，而大多數的學生不運動，社會方面要多提倡合乎民俗的運動，使大多數民衆都可參加。

二、要有恆

所謂有恆，即不僅在學校操場內，公共體育場內，體育鐘點內，有體育的訓練，在體育場外和在體育鐘點外，也要有體育的訓練。換言之，即是要在平時生活中不斷的予以訓練的機會。如果體育的訓練僅限於體育場內和體育鐘點內，平時絕不顧及，那不能算有恆，訓練的效果也不能大。

三、要嚴守紀律

「中國是無組織的國家」，這雖是敵國誹謗我們的言論，但中國人國之大多數不知守紀律，也是實在的事實；社會各方面，到處都是骯髒紊亂，所以整齊清潔還是一種希望。在體育場內各種體育紀律，如能絕對的嚴格遵守，可以養成我人之服從和守法的精神。

四、要培養團體合作精神

過去的中國固有的體育，多半是單人，而非團體的，我們現在應當提倡團體運動，各種球類的比賽，多為團體運動，所謂團體運動，最重要的，是要有組織，各個運動員要服從號令，要互相合作，這都是團體運動的良好精神。

吾國體育果能實行上述數點，則全國人民不僅個個體格強健，並且個個都能吃苦耐勞，守法，互助，數年之後，定有相當的收穫，而偉大的中國魂，將於此時發現。

第二章 小學體育行政

第一節 目標的改進

體育一科在現代教育中，是很重要的，在小學教育中，尤其是很重要的，所以關於小學體育之目標，不能不加以改進。

一、確定小學體育行政的組織，使各小學的體育實施，由全校教職員與兒童共同負責，而得以有系統，有計劃效率的發展。

二、督促學校當局，盡最大限度的經濟能力，改善體育環境，擴充體育設備。

三、改進教學的方法，設計各種課外作業實施的辦法，務使兒童健全，而獲得最大的效果。

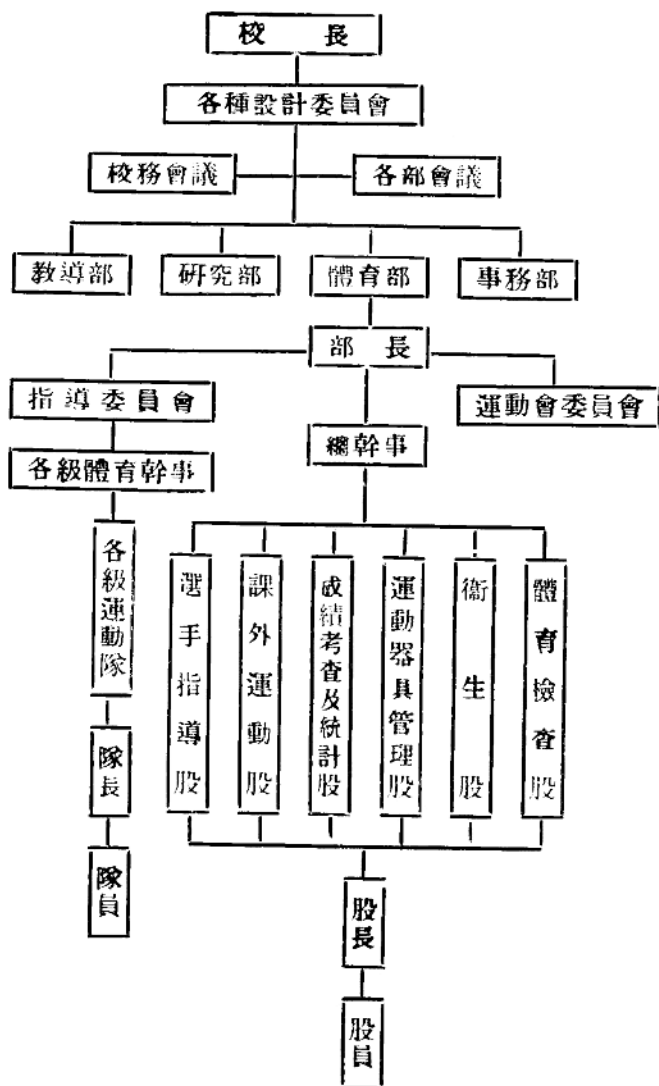
四、各小學體育課程，務須遵照教育部頒發的課程標準切實施行。

五、運動習慣，各小學必須注意普及的發展與養成，以免往昔少數人偏頗畸形的發展。

第二節 實施的方法

第一、行政方面

一、組織系統：各小學必須組織一體育部，設計各種改進實施方法，分任各項實施工作，其組織系統可如下圖：



圖表說明

壹、體育部屬於校務會議之下，與教導，研究，事務等部平行。

貳、部長由體育主任兼任，總理全校體育上一切事宜。

參、運動會委員會與指導委員會委員，由教職員兼任（最好一級級任指導一級）

肆、總幹事由各級體育幹事互選之，襄助體育教師，等於一校中之體育助教。

伍、各股股長，由教職員擔任，股員由各級體育幹事兼充。

陸、各級運動隊，由各級體育幹事，選本班中運動優良的兒童組成，並推選隊長負

責管理及指導。

二、運動分組：小學兒童運動的分組，應按兒童的年齡，身高，體重，三項合計的體格分數，分為男生甲乙丙三組，女生甲乙丙三組。

壹、按本市春運會分組方法係用教育統計學所規定的公式如下：

$$\text{足歲} \times 8 + \text{身高} \times 1 + \text{體重} \times 2 = \text{體格分數}$$

1. 足歲——查陰陽歷年齡對照表即知，惟足歲月份滿六月以上者仍按半歲計算，未滿者不算。

2. 身高——須用公尺（米突）測量時須脫鞋（以公分爲單位）

3. 體重——須用公斤，測量時須脫去衣服鞋等（以公斤爲單位）

二、分組標準：

1. 各小學男生年齡身高體重三項合併之體格分數

在80分以上者爲甲組

80分至70分之間爲乙組

70分以下者爲丙組

2. 各小學女生年齡身高體重二項合併之體格分數

在80分以上者爲甲組

80分至70分之間爲乙組

70分以下者爲丙組

附陰陽歷年齡對照表

陰陽曆年齡對照表

五	四	三	二	一	陰歷	幾月生
6	5	4	3	2	陽歷	
— 2年 + 7月 — 2年 + 8月 — 2年 + 9月 — 2年 + 10月 — 2年 + 11月 — 1年 — 1年 + 1月 — 1年 + 2月 — 1年 + 3月 — 1年 + 4月 — 1年 + 5月 — 1年 + 6月 — 1年 + 7月 — 1年 + 8月 — 1年 + 9月 — 1年 + 10月	— 2年 + 8月 — 2年 + 9月 — 2年 + 10月 — 2年 + 11月 — 1年 — 1年 + 1月 — 1年 + 2月 — 1年 + 3月 — 1年 + 4月 — 1年 + 5月 — 1年 + 6月 — 1年 + 7月 — 1年 + 8月 — 1年 + 9月 — 1年 + 10月	— 2年 + 9月 — 2年 + 10月 — 2年 + 11月 — 1年 — 1年 + 1月 — 1年 + 2月 — 1年 + 3月 — 1年 + 4月 — 1年 + 5月 — 1年 + 6月 — 1年 + 7月 — 1年 + 8月 — 1年 + 9月 — 1年 + 10月	— 2年 + 10月 — 2年 + 11月 — 1年 — 1年 + 1月 — 1年 + 2月 — 1年 + 3月 — 1年 + 4月 — 1年 + 5月 — 1年 + 6月 — 1年 + 7月 — 1年 + 8月 — 1年 + 9月 — 1年 + 10月	— 2年 + 11月 — 1年 — 1年 + 1月 — 1年 + 2月 — 1年 + 3月 — 1年 + 4月 — 1年 + 5月 — 1年 + 6月 — 1年 + 7月 — 1年 + 8月 — 1年 + 9月 — 1年 + 10月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	按陽歷調查的月份