

初 級

小學體育教本

第三冊

著 者 胡 紹 之
張 武 成
崔 作 山

1930, 12, 10,

初級小學體育教本第三冊目錄

第一課

基本動作
遊戲

第二課

步法
遊戲
隊形變換

第三課

唱作遊戲
遊戲

第四課

基本動作
遊戲
附歡呼

第五課

柔軟操
遊戲

第六課

唱作遊戲
遊戲

第七課

模仿操
遊戲

第八課

步法
遊戲
隊形變換

第九課

模仿操
遊戲

第十課

唱作遊戲
遊戲

第十一課

模仿操
遊戲

第十二課

柔軟操
遊戲

第十三課

步法
遊戲

第十四課

模仿操
遊戲

第十五課

唱作遊戲
遊戲

第十六課

唱作遊戲
遊戲

第十七課

柔軟操
遊戲

第十八課

應用操
遊戲

第十九課

應用操
遊戲

第二十課

應用操
遊戲

第二十一課

模仿操
遊戲

第二十二課

基本動作
唱作遊戲

第二十三課

柔軟操
遊戲

第二十四課

基本動作
唱作遊戲

第二十五課

模仿操
遊戲

第二十六課

柔軟動作
仿效操 步法
遊戲

第二十七課

模仿操
遊戲

第二十八課

唱作遊戲
遊戲

第二十九課

唱作遊戲
遊戲

第三十課

柔軟操
遊戲

第三十一課

模仿操
遊戲

第三十二課

唱作遊戲
遊戲

第三十三課

隊形變換
遊戲

第三十四課

模仿操
遊戲

第三十五課

柔軟操
遊戲

第三十六課

唱作遊戲
遊戲

第三十七課

唱作遊戲
遊戲

第三十八課

應用操
遊戲

第三十九課

應用操
遊戲

第四十課

應用操
遊戲

第四十一課

唱作遊戲
遊戲

第四十二課

模仿操
遊戲

第四十三課

柔軟操
遊戲

第四十四課

應用操
遊戲

第四十五課

模倣
遊戲

第四十六課

唱作
遊戲

第四十七課

唱作
遊戲

第四十八課

穿花跑
柔軟動作

第四十九課

模倣
遊戲

第五十課

模倣
遊戲

第五十一課

穿花跑
柔軟動作

第五十二課

柔軟
遊戲

第五十三課

穿花跑
模倣
遊戲

第五十四課

穿花跑
步法
遊戲

第五十五課

柔軟操
遊戲

第五十六課

穿花跑
模仿操
遊戲

第五十七課

唱作遊戲
遊戲

第五十八課

步法
遊戲

第五十九課

模仿操
遊戲

第六十課

唱作遊戲
遊戲

第一課

基本動作
游戲

1 準備動作

整理隊形

2 主要動作

甲 基本動作 複習。

複習已授之各種基本動作。

乙 游戲 複習。

選擇複習已授之游戲。

3 結束動作

a 整理隊形。 b 呼吸。 c 散隊。

第二課

步法和隊形
變換游戲

1 準備動作

整理隊形

2 主要動作

甲 步法 複習。

複習已授之步法。

乙 隊形變換 複習。

複習已授之隊形變換。

丙 遊戲 複習。

複習已授之遊戲。

3 結束動作

a 整理隊形 b 呼吸。 c 散隊。

第二課 唱作遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 轉法。 c 分隊。 d 行進。

2 主要動作

甲 唱作遊戲 複習。

選擇複習已授之唱作遊戲。

乙 游戲 複習。

選擇複習已授之游戲。

3 結束動作

a 整理隊形。 b 呼吸。 c 散隊。

第四課 基本動作
游戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 轉法。

2 主要動作

甲 基本動作

一 橫隊集合 法見前。

註。橫隊排列法，早已行之，此處所以特別提出者，意在今後上課之初，不用縱隊排列，直站成橫隊可也，人少時可站成一行橫隊，多時站成二列橫隊。

二 拍手立正 兩手十指併伸，指尖向前，兩臂略向前伸出，迅速兩掌一擊，臂即下垂，腿之動作，與普通立正同。

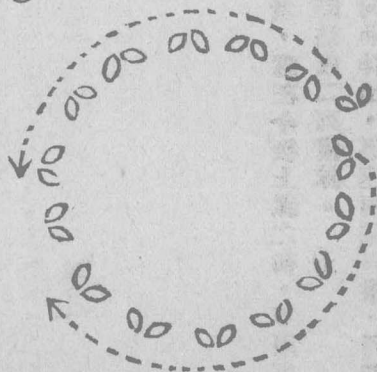
註。此種動作，最適宜於前後組臂稍息之後。

乙 遊戲 文明奪位。

一 方法 令全生成一行面內圓陣，選一人爲奪位者，立於圓陣之外，奪位者在圓外行走，視有人不注意時，乘機用手輕拍其背一下，卽疾馳繞圓陣一週三，奪據被拍者之位置，被拍者亦同時向奪位者，相反十之方向疾馳，繞圓陣一週而歸本位，惟兩人相遇時，四須行一握手禮，如本位未被奪位者奪去，則速至原位立定，此時奪位者，仍在圓外，再拍他人，倘本位已被奪位者所奪，則應立於圓外，代爲奪位者（如圖三十四）

二 規則 （一）奪位者拍人要輕，不准用力猛拍，犯者罰以十分鐘不准加入遊戲，（二）兩人環繞圓陣奔馳時，應注意衝突，兩人相遇都靠左邊走，（三）奪位者滿三次未曾奪得位置時，應罰立入圓中行一舉手禮，（四）兩人相遇，必須握手。

註。本遊戲所以冠本冊之首，意在使學生以文明手段方法競爭，故在開學之始，



即留意及之，教者於此，宜諄諄告諸生以游戲須守規則之必要。

附歡呼 「要守紀律」 「要學活潑」 「身體健康」 「精神快樂」。

做法 就游戲之一列面內圓陣形，令各生兩足分開，兩手持帽於體前，然後將上文喊出，聲音宜高，宜短，宜爽快，每字中間，宜略停頓，上體宜隨喊聲略左右傾，兩膝亦隨之略屈，喊末一字「樂」時，身體宜跳起，將帽子拋起，但帽落下時，須要接住。

註。此處所以加歡呼，意在使學生知紀律與活潑之必要，借歡呼使其牢記心中，以期本此主旨游戲，蓋不紀律，則失之浪漫，不活潑，則失之呆板，非特體育如此，即訓育亦如此也。

3. 結束動作

a 併隊。 b 呼吸。 c 散隊。

第五課 柔軟操 游戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 轉法。 c 分隊。 d 行進。

2 主要動作

甲 柔軟操 第九教程。

一 上肢 (一)兩手叉頸，(二)兩臂向上伸，(三)復(一)姿勢，(四)還原，(五)至(八)與(一)至(四)同，(二八動作)。

二 頭部 (一)頭左屈，(二)還原，(三)頭右屈，(四)還原，(五)頭前屈，(六)還原(七)頭後屈，(八)還原，(二八動作)。

三 平均 (一)兩手叉腰，左足向左進，(二)兩踵舉，(三)兩踵還原，(四)兩手左足還原，(五)至(八)與(一)至(四)同，惟開右足，(二八動作)。

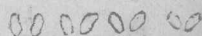
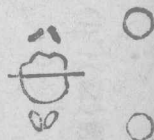
四 肩臂 (一)兩臂向左右舉，(二)還原，(三)兩臂向上舉，(四)還原，(五)至(八)與(一)至(四)同，(二八動作)。

五 腰部 (一)兩臂向上屈，(二)上體向前屈，(三)上體還原，(四)兩臂還原，(五)至(八)與(一)至(四)同，(二八動作)。

乙 遊戲 拉繩遊戲其一。

一 方法 場中畫粉圈兩個，一左一右，再用麻繩縛住木棍，游戲的人。分成甲乙兩組，對面排列，聽動令發出，每組第一人，各握繩端用力拉去，木棍偏到那一面，就是那一人勝，勝者回到原位，敗者須走出，立於粉圈裏，結果看那一組人立在圓圈裏多的爲失敗。（如圖三十

第三十五圖



二 規則 (一)兩人須同時用力，否則重做，(二)拉時須直。不得斜拉。

3 結束動作

a 併隊 b 行進。 c 呼吸。 d 散隊。

第六課

唱作游戲
游戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 轉法。 c 分隊 d 行進。

2 主要動作

甲 唱作游戲 教室規則。

1 2 3 4 5 6 7 8
教室規則——教室規則——(一)(二)(三)以右手指前上

方。目視所指處，(四)右手還原，(五)(六)(七)(八)與

(一)(二)(三)(四)同，惟以左手爲之。

2 2 2 3 4 5 6 7 8
坐立整齊——須要留意——(二)兩膝屈做坐狀，(二)兩

腿伸直做起立狀，(三)(四)挺胸兩手貼於腿旁，做整齊狀

，(五)(六)(七)兩手按於胸前，頭前傾，目視兩手，

(八)還原。

F 4/4 教室規則
5. 1 2 3 — | 5. 1 2 3 — |
教室規則 | 教室規則 |
3 4 3 2 — | 1 3 2 1 — |
坐立整齊 | 須要留意 |
5 5 5 5 — | 5 6 5 3 — |
如自問答 | 右手舉起 |
3 4 3 2 — | 1 3 2 1 — |
上課下課 | 要行敬禮 |

3 2 3 4 5 6 7 8
如有問答——右手舉起——

右臂高舉，(八)還原。

4 2 3 4 5 6 7 8
上課下課——要行敬禮——

手做合書狀，(五)(六)鞠躬，(七)上體立起，(八)休止。

(四)(二)併腿。屈膝，兩手做展書狀，(三)(四)起立。兩

乙 游戲 豎立棍棒其二。

一 方法 分游戲者爲左右各一列橫隊，站於一直綫上，隊前數十步處，各畫小圈兩個，其一圈內，豎立棍棒三根，動令下後，兩隊排頭，馳至各自棍棒處，將棍棒移立於彼一側，跑回與排二拍手，以下依此行之，以何隊不犯規而先畢者爲優勝。（如圖三十六）

圖 六 十 三

二 規則 （一）棍棒未立好，不得跑回。（二）跑者未歸原位，接者不得前跑。

3 結束動作
a 併隊。b 行進 c 呼吸。d 散隊。

第七課

模仿操
游戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 轉法。c 分隊。d 行進。

2 主要動作

甲 模仿操 上學。

