

方萬邦編

師範學校
教科書

體

育

上冊

商務印書館發行

編輯大意

一、本書係師範學校教科書。第一冊除供師範一年級應用外，並可作爲中學體育教員重要的參考。

二、本書編製的原則和方法，均遵照教育部所頒佈的師範學校體育課程標準。

三、第一冊所教的活動，多注重於師範生本身的各種訓練。

四、本書所選教材，多注重於自然與機巧的活動；陳舊與呆板的教材，均在摒棄之列。

五、本書教學，注重班級分組練習與團體比賽，以養成領袖人材。其方法詳見總論中。

六、體操材料過於器械化，不合青年心理，尤其不易引起兒童興趣。故於本書正課中，此項教材從略。

即早操教材的選擇和分配，亦注重於自然與機巧的活動，極力避免過去的弊病。

七、我國幅員廣大，人口衆多，舊式的分課編製決不適用。故本書編製，儘量供給各種良好的方法與教材，俾便各校教員採用時有伸縮餘地，以適應環境的需求。

八、課外運動，注重學生良好運動習慣與態度的養成；其方法均以輔導學生自動組織，力謀體育普

及爲原則。

九、國術派別甚多，內容尙未統一；聞各級學校國術教材，已由中央國術館從事編製。所有體育教本均未將國術教材編入，故本書亦從略。



漢英名詞對照表

四肢爬行	All fours tag	毒物	Poison
蠔殼戰爭	Oyster shell	兔手起立	Free standing
趕馬遊戲	Whip tag, Slapjack	跑步高踢	Hitch kick
向右轉拍人	Lane tag	白熊跳舞	Bear dance
拔河	Tug of war	輪形側翻	Cart wheel
拖人戰	Ditch tug	向前滾翻	Front roll
戰爭	War	向後滾翻	Back roll
巷(溝)戰	Ditch tug	頭手倒立	Head stand
穿花拍人	Cross tag	鯉魚翻身	Carp roll
圈主人	Master of the ring	飛跳滾翻	Flying somersault
繞圈追趕	Circle race	魚躍翻滾	Eskimo roll
國王登山	King on the hill	托背翻	Back flip
隊長躲球	Captain dodge ball	倒立前滑	Bobbin ahead
躲球(環形的)	Dodge ball, Circle	兩頭人	Double head
拖捕敵人	Catch and pull tug	叉腰提翻	Akimbo flip
	of war	三人推磨	Trio grind
爭綵球	Crack-about	風信針	Weather vane
砲攻	Bombardment	蜈蚣爬行	Centiped

跳板遊戲	Human teeter
風車	Wind mill
三人滾翻	Trio tumble
法國土風舞	Minuet
嫺步	Minuet step
排頭幾伍人	Head couples
平衡步	Balance
意大利土風舞	Tarantella
唐林步	Tarantella step

美國土風舞	Virginia reel
丹麥土風舞	Danish schottische
蘇第士步	Schottische step
3字形(多數)	Threes
雙圈8字形	Double circle eight
換刃	Change edge
套式(多數)	Loops
弧形(多數)	Brackets
單足8字形	One foot eight

目錄

第一章 總論

第一節 定義和目標

第二節 實施方法概要

(壹) 作業要項

(貳) 教法要點

第三節 班級的組織和管理

(壹) 班級的組織

(貳) 班上的管理

第四節 體育測驗的標準

(壹) 測驗的目標

(貳) 測驗的材料

(參) 測驗的方法

(肆) 測驗的種類

知識測驗——態度測驗——技能測驗——考核方法

第五節 健康檢查……………五一

(壹)健康檢查的目標……………五一

(貳)健康檢查的項目……………五一

(參)健康檢查的設備……………五一

(肆)健康檢查的手續……………五一

(伍)健康檢查的方法……………五一

(陸)健康檢查的設備……………五一

(柒)健康檢查的符號……………五一

第二章 正課……………九二

第一節 體育課程的編製……………九三

第二節 遊戲……………九六

(壹)遊戲的價值……………九六

(貳)遊戲的目的……………九七

(參)遊戲教學須知……………九八

(肆)遊戲的方法……………九九

四肢爬行——螭螭戰爭——起馬——向右轉拍入——扶河——拖入戰——戰爭——卷——戰——穿花

拍人——圍主人——繞圈追趕——國王登山——隊長擊球——擊球（環形的）——拖捕敵人——爭綵球——擊攻——毒物

第三節 機巧運動（包括墊上運動）……………一一二

（壹）機巧運動的價值……………一一二

（貳）機巧運動的目的……………一一三

（叁）機巧運動的方法……………一一三

第一段 單人機巧運動……………一一三

免手起立——跑步高踢——白熊跳舞——輪形側翻——向前滾翻——向後倒翻——頭手倒立——

鯉魚翻身

第二段 雙人的機巧運動……………一一八

飛跳滾翻——魚躍翻滾——托背翻——倒立前滑——兩頭人——叉腰提翻

第三段 三人的機巧運動……………一二一

三人推磨——風信針——蜈蚣爬行——蹺板遊戲——風車——三人滾翻

第四段 疊羅漢機巧運動……………一二四

（一）疊羅漢的種類……………一二四

機械的疊羅漢——圓圈形或圓錐形的疊羅漢——扇形的疊羅漢

（二）疊羅漢訓練的組織……………一二五

（三）疊羅漢的各種基本部位……………一二五

臂的基本部位……………一二五

腿的基本部位·····	二六
軀幹的基本部位·····	二六
疊羅漢遊戲中央人的基本部位·····	二七
疊羅漢遊戲左右端人的基本部位·····	二八
疊羅漢遊戲左右翼人的基本部位·····	三一
疊羅漢遊戲中央雙人組的基本部位·····	三二
疊羅漢遊戲兩端雙人組的基本部位·····	三五
疊羅漢遊戲左右翼雙人組的基本部位·····	三七
疊羅漢遊戲中央三人組的基本部位·····	四〇
疊羅漢遊戲兩端三人組的基本部位·····	四六
疊羅漢遊戲左右翼二人組的基本部位·····	四九
疊羅漢遊戲兩端四人組的基本部位·····	五二
疊羅漢遊戲左右翼四人組的基本部位·····	五五
疊羅漢遊戲五人組的基本部位·····	五八
·····	六〇

第四節 器械運動····· 一六五

(壹)器械運動的價值·····	一六五
(貳)器械運動的分類·····	一六五
(參)器械運動的防護·····	一六六

(肆) 混合器械運動.....一六六

(伍) 器械運動的方法.....一六七

低單槓——雙槓——低跳高架——橫木馬——縱木馬——高單槓——短跳箱——助躍臺

(陸) 混合器械運動的方法.....一九〇

短跳箱與低跳高架——橫木馬與低跳高架——短跳箱與木馬——雙低跳高架

第五節 球類遊戲（注重各種球類的預備遊戲）.....一九八

(壹) 球戲的目標.....一九八

(貳) 球戲的方法.....一九九

籃球的預備遊戲——足球的預備遊戲——排球的預備遊戲——壘球的預備遊戲

第六節 田徑運動.....二五九

(壹) 田徑運動的價值.....二五九

(貳) 田徑運動訓練概要.....二五九

(參) 田徑運動的方法.....二六一

(一) 短跑的訓練.....二六一

(二) 起跑的訓練.....二六三

(三) 短距離跑的訓練.....二六五

(四) 四百公尺跑的訓練.....二六六

(五) 中距離跑的訓練.....二六七

- (六)長距離跑的訓練……………二六八
- (七)替換賽跑的訓練……………二六九
- (八)跳欄的訓練……………二七〇
- (九)跳遠的訓練……………二七一
- (十)三級跳遠的訓練……………二七二
- (十一)跳高的訓練……………二七二
- (十二)撐竿跳高的訓練……………二七三
- (十三)堆鉛球的訓練……………二七四
- (十四)擲鐵餅的訓練……………二七五
- (十五)擲標槍的訓練……………二七六

第七節 土風舞……………二七七

- (壹)土風舞的價值……………二七七
- (貳)土風舞的目標……………二七七
- (參)土風舞的教學要點……………二七八
- (肆)各國的土風舞……………二八〇

第八節 游泳……………二九七

- (壹)游泳的價值……………二九七
- (貳)游泳教師應有的資格……………二九八

(叁)游泳的教學·····	二九九
(一)克服初習游泳者的畏懼心理·····	二九九
1. 畏水的心理·····	二九九
2. 水中無所依賴的畏怯·····	二九九
3. 不會從水中立起的畏懼·····	三〇〇
4. 呼吸不能調節的畏懼·····	三〇〇
5. 怕入深水·····	三〇〇
6. 畏懼躍水·····	三〇一
(二)基本技能的訓練·····	三〇一
1. 膽略·····	三〇一
2. 呼吸·····	三〇一
3. 身體平衡·····	三〇二
4. 分析游泳的方式·····	三〇二
5. 協同·····	三〇二
(肆)各種游泳的方法·····	三〇三
(一)側游式·····	三〇三
(二)單臂出水側游式·····	三〇三
(三)雙臂交換出水游式·····	三〇四
(四)爬游式·····	三〇四
(五)背游式·····	三〇五

(六) 雙臂交換出水背游式	三〇五
(七) 胸游式	三〇五
(八) 踏水法	三〇六
(伍) 各種躍水的方法	三〇六
(一) 立定躍水	三〇六
(二) 燕式躍水	三〇六
(三) 背式躍水	三〇七
(四) 前簾刀式躍水	三〇七
(五) 後簾刀式躍水	三〇七
(陸) 各種水中游戲法	三〇七
(一) 追觸戲	三〇八
(二) 擲擊戲	三〇八
(三) 跳背戲	三〇八
(四) 隧道游泳	三〇八
(五) 鯨魚捕食	三〇九
(六) 雙魚奪餌	三〇九
(七) 鯊魚攫食	三〇九
(八) 角力	三〇九

第三章 早操……………三二七

(壹)冰上活動的價值……………	三二〇
(貳)冰上遊戲法……………	三二一
(一)單人花樣溜冰……………	三二一
(二)冰上距離比賽……………	三二三
(壹)目標……………	三二七
(貳)規則……………	三一七
(叁)程序……………	三一八
(肆)排列方法……………	三一九
(伍)點名方法……………	三二〇
(陸)編配……………	三二三
(柒)教材……………	三二三
(一)準備運動……………	三二三
彎體擺臂——原地跑——兩腿屈伸——軀幹旋轉	
(二)矯正運動……………	三二六
胸背矯正運動——胸部矯正運動(一)——胸部矯正運動(二)——腹部矯正運動	
(三)摹倣運動……………	三二八
擲鉛球——風吹楊柳——劈柴——胸式游泳——籃球擲籃	

第四章 課外運動

二四一

(四) 刺激內臟運動.....	三三一
旋轉跳躍——縱身跳躍——蹲對——交換蹲撐——步躍運動.....	三三一
(五) 機巧運動.....	三三四
立闕——對屈膝——蹲足掃地跳——擊足跳——互換倒立.....	三三四
(六) 調和運動.....	三三七
踏步——肌肉放鬆——平均身體(一)——平均身體(二).....	三三七
(壹) 目標.....	三四一
(貳) 規則.....	三四一
(叁) 種類.....	三四四
(一) 秋季運動.....	三四四
(二) 冬季運動.....	三四五
(三) 春季運動.....	三四六
(肆) 組織.....	三四七
(一) 場地的分配.....	三四七
(二) 分組的方法.....	三四八

第一章 總論

第一節 定義和目標

(壹) 定義 體育是以身體大肌肉活動爲工具的一種教育。

(貳) 目標

- (一) 鍛鍊體格，使身心發育健全，以期振興民族。
- (二) 訓練良好團體生活和善用閒暇的技能。
- (三) 養成擔任小學體育科目的知識和技能。

第二節 實施方法概要

(壹)作業要項

(一)術科：

(甲)正課每星期二小時，注重各種運動的實地教授與學習。

(乙)早操或課間操每日十分鐘。

(丙)課外運動每日至少三十分鐘。

(丁)各種課外活動的組織：

1. 校內比賽。
2. 遠足。
3. 各種設計和表演。

(二)學科：

(甲)課室內演講。