

初 級

小學體育教本

第五冊

著 者

胡	紹	之
張	武	成
崔	作	山

1930, 12, 10,

初級小學體育教本第五冊目錄

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
唱作遊戲

第五課

隊形變換
遊戲
仿効操

第六課

步法
遊戲

第七課

唱作遊戲
遊戲

第八課

唱作遊戲
遊戲

第九課

柔軟操
遊戲

第十課

模仿操
遊戲

第十一課

基本動作
遊戲

第十二課

應用操
遊戲

第十三課

應用操
遊戲

第十四課

應用操
遊戲

第十五課

唱作遊戲

第十六課

模仿操
遊戲

第十七課

柔軟操
遊戲

第十八課

步法
遊戲

第十九課

跳舞
遊戲

第二十課

跳舞
遊戲

第二十一課

跳舞
遊戲

第二十二課

柔軟操
遊戲

第二十三課

隊形變換
遊戲

第二十四課

模仿操
遊戲

第二十五課

步法
遊戲

第二十六課

柔軟操
遊戲

第二十七課

唱作游戲

第二十八課

模仿操
游戲

第二十九課

柔軟操
游戲

第三十課

隊形變換
游戲

第三十一課

模仿操
游戲

第三十二課

步法
游戲

第三十三課

柔軟操
游戲

第三十四課

模仿操
游戲

第三十五課

唱作游戲
游戲

第三十六課

步法
唱作游戲

第三十七課

應用操
游戲

第三十八課

應用操
游戲

第三十九課

應用操
游戲

第四十課

應用操
游戲

第四十一課

穿花跑
步法
游戲

第四十二課

唱作游戲
游戲

第四十三課

模仿操
游戲

第四十四課

柔軟操
游戲

第四十五課

應用操

第四十六課

跳舞
遊戲

第四十七課

跳舞

第四十八課

跳舞
遊戲

第四十九課

模仿操
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

唱作遊戲
遊戲

第五十三課

柔軟操
遊戲

第一課

基本動作
遊戲

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 遊戲 複習

選擇複習已授之遊戲。

3 結束動作

a 併隊。 b 呼吸。 c 散隊。

第二課

步法 隊形變換
遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 轉法

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 游戲 複習

複習已授之游戲。

3 結束動作

a 併隊。 b 呼吸 c 散隊。

第二課

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 複習。

選擇複習已授之唱作游戲。

乙 游戲 複習。

選擇複習已授之游戲。

3 結束動作

a 併隊 b 行進。 c 呼吸。 d 散隊。

第四課

基本動作 唱作游戲
游戲

1 準備動作

整理隊形。

2 主要動作

甲 基本動作

一 二列橫隊集合 依學生身材之高矮，自右而左，排成前後二列橫隊，前列之排

列法，與一列橫隊集合同，後列各生，應與前列各生之頭頸對正，其距離以兩臂前舉，剛不觸及前生衣服爲度。

註一。學生學習體育動作，此時已略有根基，故如人數衆多，授課之始，則可排成二列橫隊，以便指揮動作。

註二。學生對於站立之位置，如有爭執，可由教者判定。

二。二列縱隊轉灣 轉灣方法，與一列縱隊轉灣方法同，惟內行各生，在轉灣時，應先踏足，俟外行生，與自己之身體併齊時，再一同邁步前進。

乙 唱作游戲 複習。

選擇複習已授之唱作游戲一則。

丙 游戲 校訓其二。

一 方法 分全生爲左右各一列縱隊，站於一直線上。各生手持啞鈴一對，教者於隊前數十步，指定爲排列文字之地，勸令下後，排頭持啞鈴，馳至排列文字處，將啞鈴做成第一字，第一畫，（或第一畫之一部）跑回與排二拍手，排二前往接前人之啞鈴排列，如此繼續演習，以何隊先完而所排列之文字較爲工整者爲勝。

註一 校訓字畫如複雜，教者可用粉筆在地上，先將字寫好，俾啞鈴排列，有所遵循。

註二 所持之啞鈴，如不敷排列時，可拿啞鈴循環演習，或第二次演習時，再以前次之啞鈴，排列後幾字。

二 規則 (一)啞鈴未排好，不得跑回，(二)須按筆順排列。

3 結束動作

a 併隊。 b 行進。 c 呼吸。 d 散隊。

第五課

隊形變換 仿效操遊戲

1 準備動作

整理隊形。

2 主要動作

甲 隊形變換

一 停止時一列橫隊變成二列橫隊及還原 一數生不動，二數生分爲三動，(一)左

足退後一步，(二)右足經過左足之右側，站於右鄰生之後，(三)左足向右擡攏立正，如圖八十三)還原時雙數生，(後列)(一)左足向左一步，(二)右足經過左足之右側，站於原來左鄰生之右，(三)左足向前靠攏立正，復一列橫隊。



圖三十八第

二 停止時二列橫隊變成四列橫隊及還原 一數生不動，二數生分爲四動，(一)右足退後一步，(二)左足退後一步，(三)右足經過左足之右側，站於右鄰生之背後，後行生站于前行生之背後，(如圖八十四)，(四)左足向左靠攏立正，還原時(一)雙數生向左一步，(二)右足經過左足之右側向前一步，(三)左足再向前一步，(四)右足向前併攏立正復二列橫隊。

乙 仿効操，複習。

選擇複習數種上肢肩臂等動作之仿効操。

丙 遊戲 三貓捕鼠。

一 方法 令全生成一列面內圓陣，互相伸臂攜手，指定三人爲貓，立圓外，一人爲鼠，立圓內



圖四十八第

，動令下後，鼠須由一孔（即臂下）穿出，經過二孔跑回，如是者須三次，三貓可趁其出來之機會，急往捕之，如鼠三次出來，俱未被貓捕着，貓須向鼠鞠躬示負，如捕着，鼠須向貓鞠躬示負。

註。圓陣如過大或過小鼠出來後其所經過之孔可酌加多或減少

二 規則（一）貓不得入圓內捕鼠，（二）鼠出來後，其所經過之孔，如不足規定，亦算失敗。

3 結束動作

a 併隊。d 行進。c 呼吸。d 散隊。

第六課 步法遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 轉法。

2 主要動作

甲 步法

一 踏足換足法 學生踏下之足，如與教者所發之口令，「一，二，一，（或左右左）」不相符合時，可在一足提起時，先點地一下，然後再提起踏下，換言之，即一足連踏二拍也。

二 常步換足法 學生踏下之足，如與教者所發之口令，「一，二，一，（或左右左）」不相符合時，可在前足踏下時，後足勿向前進，即以足尖踏前足足跟之地位，前足振出，隨即再向前走一步，然後後足再向前進，即可整齊步調也。

三 復習已授之含有上肢，肩臂等動作之步法。

乙 遊戲 失孩。

一 方法 令全生成一列面內圓陣，一二報數，分爲甲乙兩組，先令兩組之排頭，將眼瞞住，教者任指一生，藏於密處，然後令各生隨意調換位置，瞞眼生將瞞目布放開，令其猜出藏避之學生爲誰，何組之人先猜中，作爲何組優勝一籌，仿此繼續行之，（務使每人游戲之機會均等）以何組優勝者多爲優勝。

二 規則 （一）猜者只許猜一次，（二）猜時如本組之人告知藏避者之所在，作爲該組負一籌 （三）猜者不得詢問別人，（四）兩人如都猜錯，作爲和局。

註。本游戲亦宜於教室中舉行。

3 結束動作

a 併隊。b 行進。c 呼吸。d 散隊。

第七課

唱作游戲
游戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 轉法。c 行進。d 分隊。

2 主要動作

甲 唱作游戲 運動和游戲。

G 運動和游戲

2/4

5 1	5 1	6 1 2 3	2 0	5 3	5 3
運動	游戲	廣場一片	中	或跳	或跑
2 1 2 3	1 0	6 5	3 2 3	6 5 3 2	
南北又西	東	課餘	時踢毽	打球	惟我
1 0	6 5 6 1	6 5 6 1	5.2 3.2	1 0	
從	少年學生	快來游戲	快來運	動	

課餘時踢毽打球惟我從	(五)(六)(七)(八)在原地踏足，自轉一週。	伸，兩膝略屈，(三)(四)原地跳躍，兩臂屈於體側，前後振動，	或跳或跑南北又西東○(二)(二)上體略前屈，兩手握拳向後	方。	右轉，(五)(六)(七)(八)右臂伸直，以食指自左方畫半圓於右	側，前後振動作跑步振臂狀，(三)(四)兩手蔽目，上體自左而	運動游戲廣場一片中○(一)(二)上體略向前屈，兩臂屈於胸
------------	-------------------------	--------------------------------	------------------------------	----	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------