

小學體育教材選輯

黃種清

2.52

2

所有權
不得翻印

重慶青木關

代售者

教育部特設體育師資訓練所印刷室

印刷者

發行者 吳邦偉

范宗先

選輯者 高 棧

吳邦偉

外埠加郵滙費

收回印制費國幣

元

小學體育教材選輯一冊

民國三十四年三月初版

選輯要目

壹	體操教材	
	模仿操	1—14
	間易徒手操	15—18
	徒手操	19—29
	木棒操	30—32
貳	遊戲教材	
	故事遊戲	33—38
	追逃遊戲	39—47
	競爭遊戲	48—54
	教室遊戲	55—57
叁	塾上運動教材	58—63
肆	韻律活動教材	
	基本步伐	64—65
	唱歌遊戲	66—88
	舞 蹈	89—93
伍	球類運動教材	94—105

(壹) 体操教材

模仿操一(一年級用)

(一) 鳥飛

部位：半開立，兩臂側平舉，手掌向下。

動作：兩臂連續做上下小振動之動作，如鳥翅之飛翔狀。

口令：兩臂側平舉以後每呼一「飛」字即做一次飛之動作，可命兒童同時呼「飛！飛！飛！飛得高，飛得好」等字樣以作呼唱。

教法：教學之先可先引起學生動機，使自然模仿鳥飛之動作，教師再因勢利導加以說明，動作時要將臂部肌肉完全放鬆，兩臂上下振動時連手指腕亦同時隨之活動，開始時單做手之動作，待練習純熟後可由一路圓陣在進行中做此動作，別競興趣。

(二) 踢毽子

部位：直立

動作：右足先行單足踢若干次，再左足行之，再左右足交互行盤踢之動作（即左右足交互向內踢）

口令：踢毽子預備之姿勢，以每一踢作一動，呼作踢，連續呼踢踢踢！踢得高，踢得巧字樣，以作呼唱。

教法：兒童初習踢毬子之動作或許一足上屈時其他一足站不穩則開始學習時可由一列向內圓陣全體兒童攜手先做右足之動作次左足行之再左右交互行之待此動作純熟之後再放手自由練習各人單獨做時兩臂須自由擺動不可呆板再一列圓陣行進之時亦可行單足踢或左右足交互踢之動作。

(三) 打氣 (模仿人力車或汽車輪胎打氣之動作)

部位：半開立兩手握拳兩臂側屈掌心向下。

動作：(一)上體前彎同時兩臂下伸如打氣狀。(二)收至還原部位。

口令：作打氣預備之姿勢再以打氣之音調來做動作之口令如呼疵双手下歡，呼破双手還原如是連續行之呼用力歡！打得緊！打得緊！走得靈！緊！緊！緊！靈！靈！靈！開足馬力向前進！

教法：在教本動作前先要詢問兒童對於汽車及人力車已經看見過否倘鄉村小學之兒童對於汽車及人力車從未見過者則可將本動作改為歡水龍做法完全相同倘鄉村兒童連水龍亦未見過則可由教師自選一佯彎體模仿動作用來代替之。

(四) 蕩船 (人立船上船左右搖擺人亦隨之左右彎體)

部位：開立兩臂前平舉按於前人肩上（此時一路縱隊或一路圓陣）

動作：（一）上體左彎同時右腿順彎體之勢向右舉起
（二）上體自左彎向右同時右足落地左腿順彎體之勢向左舉起動作宜和緩而活潑。

口令：作「蕩船」之預備姿勢（一）呼「搖」彎體向左舉腿向右（二）呼「擺」彎體向右同時舉腿向左若用雙數做則（一）（二）呼「搖」搖（三）（四）呼「擺」擺并可雜以「人蕩船亦蕩船蕩人耍恍」搖得快當心棒等聲調以引起兒童興趣。

教法：隊形成一路縱隊兩臂向前平舉以按前人之肩如此可免兒童左右擺動時之立足不定弊迨動作純熟後再教兒童于做時兩手左右平舉則尤肖小船左右動蕩之形式。

（五）坐軒輕板

部位：半開立兩臂側平舉。

動作：（一）半蹲同時兩臂左右下垂作軒輕板下落時兩手緊握臂後之板端狀。（二）兩足還原兩臂亦還原作軒輕板上之形狀。

口令：半開立兩臂側平舉（一）半蹲落臂時以坐要低（二）手足還原時以抬要高為呼唱或用低低低高高

高，低得碰地面，高得上青天等呼唱。

教法：行此動作時可分全體動作為兩部相向對立，作坐軒轅板之形狀，先命一邊之兒童呼坐要低，同時半蹲兩臂後落，此後一邊起立，同時一邊半蹲作軒轅板活動時形狀。

50 開火車

部位：成一路縱隊，第一人叉腰其餘各人兩臂前舉，放前人肩上。

動作：向前由慢而快之走動，如火車開行之狀。

口令：(一)左足向前一步，(二)右足向前一步，如是繼續前進，由慢及快而變成跑步之動作，教師可命兒童以轟！轟！轟！代替口令。

教法：教師可先說明火車開行情狀，開行時由慢而快，命領頭之學生自由前進，有時做上坡下坡轉彎停車等動作。

模仿操二(一年級用)

一 敲鼓

部位：半開立，兩臂屈肘前舉，食指伸出。

動作：(一)左手下擊，(二)右手下擊，同時右手舉起，如是繼續行。

口令：半開立兩臂作擊鼓之預備姿勢動作時一呼
擊右手下擊二再呼擊左手起右手下擊如是連續
呼擊！擊！擊！敲擊！擊！

教法：本動作做時之快慢疾徐教師可示範領導之
并可作各種不同之節拍以養成兒童有韻律之初
步知識有時擊鼓之中心共邊線以不同之聲音使
兒童擊邊或中心或擊鼓之木頭部份以變化他種
擊法。

(二)爬梯子

部位：直立兩手握拳前屈如扶梯之兩邊狀。

動作：左右足交換行舉膝及向下踏之動作如登梯狀。

口令：作爬梯子預備之姿勢動作時每爬一級作一
動呼爬如是連續做呼爬！爬！爬爬得高看得遠。

教法：本動作操時亦可用一路圓陣或縱隊第一人
屈臂如扶梯狀其餘各人將兩臂前舉接搭前人之
上行之每一動作須慢慢做之藉此可養成兒童爬
梯習慣以免傾跌傷身也。

(三)打呀(建築房子時打基地之動作)

部位：半開立上體前彎兩手下伸作提石橋所繫之
繩索狀。

六

動作：(一)上体挺起同時兩手工提作吊起石橋狀。

(二)上体下弯同時兩手下拉作打呼狀。

口令：上体前弯兩手下伸作打呼之預備姿勢動作

時(一)呼呼上体舉起(二)呼呀上体還原雙手下拉作

打呼狀如是連續呼呀呼呀打得牢建得高

教法：本動作做時須先命兒童對立每兩人用一石橋或每四人用一石橋始其事與事實相符。

(四)望遠鏡(打呼造好了高塔上去用望遠鏡一眺)

部位：半開立兩手用大指與四指搭成圓形置於眼前作望遠鏡狀。

動作：(一)上体徐徐向左轉作遠眺狀(二)上体徐徐向右轉如是連續行之。

口令：半開立作者望遠鏡之預備動作動作時可呼向左看看得清向右轉看得明左看看右看看百里千里在眼前。

教法：本動作之目的在慢慢轉動身体每邊轉時最好轉到極度之部位有時可命兒童閉左眼將兩手重疊做成長形望遠鏡而置於右眼之上有時亦可用長望遠鏡向天空搜索飛機而身体仍保持左右轉動也。

七
(五)衝鋒

部位：左足前出半步，左手在前，右手在後作持鎗狀。

動作：(一)左足前進半步，同時兩臂作持鎗衝刺狀。

(二)右足前進，同時將鎗後縮如是繼續前進。

口令：左足前出半步作衝鋒時持鎗預備之姿勢動作時每呼一殺做一次向前衝刺之動作如是連續行之。

教法：本動作須做一排橫隊做之。

(六)騎馬(殺盡敵人騎馬凱旋回鄉)

部位：半開立左手屈於胸前如拉纏繩狀，右手後下斜垂作執鞭狀。

動作：連續做原地跳或向前跳躍狀之動作。

口令：半開立作騎馬之預備姿勢動作時口呼跳！跳！跳！以代口令。

教法：如小孩不會雙足同時跳可作一足在前，一足在後先後跳動進行，再不能可用走之方式行之，但隊形須成一路縱隊或一路圓陣。

模仿操三(二年級用)

(一)游泳(蛙式)

部位：開立，上體前傾，手掌向下，兩臂前平舉。

動作：(一)兩臂左右平展至左右平舉之部份，作划水狀。(二)兩臂側屈胸前，伸至達原部份，如是三數連續行之。

口令：開立，上體前傾，兩臂前平舉，作游泳之預備之姿勢，動作時呼划划划，作一次游水之動作，如是連續呼划划划划到東，划到西，用力划划過河。

教法：教師說明游泳之方法，展臂時身體前進，縮臂時夾腿（暫不仿效），伸臂時任之前進，故宜稍作停頓。

(二)白鶴走

部位：立正，上體前傾，兩臂後舉，作白鶴狀。

動作：(一)左足上提，慢慢向前踏下，如白鶴前走狀。

(二)右足同樣行之。

口令：立正，上體前傾，兩臂後舉，作白鶴走之預備之姿勢，動作時呼走走走！連續向前進行之。

教法：白鶴走路每步甚慢，要將膝提得極高，再用小腿伸直向前徐徐踏下，然後再將體重前移前面腿上，然後再如法行之。

(三)拋石子（河邊石子投水作遊戲比達）

部位：半開立，或一足前出半步均可。

動作：(一)上體前彎，作在地上揀石子狀。(二)上體復原

(三)揮臂拋出，同時轉體(四)還原若干數後換手行之。

口令：半開立作拋石子之預備姿勢動作時(一)(二)呼揀呀(三)(四)呼拋呀如是連續行之或揀石子向河拋拋！拋！拋！誰最好拋過河大老好等等。

教法：此動作活潑自然任何兒童俱樂為之。拋時將手完全放鬆擺動要得勢此一動作熟習後對於各項運動如壘球標槍等均大有裨益為動作時得勢計可用出立之部位。

(四)划小船(用兩端槳左右交互划小船)

部位：半開立兩臂握拳向前屈有時可坐地。

動作：(一)上體左彎左臂在左側下方右臂在上向後划動(二)休止(三)上體右彎右臂在右側下方左臂在上向後划動(四)休止如是左右交互行之。

口令：半開立兩臂握拳向前屈作划小船之預備姿勢動作時每呼三字做一動作一動連休止一拍亦在其內如左划划右划划雙槳齊行如飛到終點奪錦標(按此種小船之划行亦可列入操艇比賽之一種項目)

教法：本動作活潑有趣對體育上之功效亦大開始每動作為一拍之休止表示船快到終點若草地上

操習本動作時可命兒童坐地上行之尤為事實適肖。

(五)拉蓬索

部位：開立，右手握拳屈臂上伸，左手握拳前屈胸前，作拉位蓬索之形狀，兩手須在同一直線上。

動作：(一)右手下拉同時雙膝全蹲(二)雙膝挺直同時左手上拉(三)右手下拉同時雙膝再蹲(四)雙膝挺直同時右手上拉如是連續行之熟習後全動作可用二拍子行之較為生動而有趣。

口令：開立，兩手握拳作拉蓬索之預備姿勢動作時
(一)呼扯呀(二)呼拉呀以後連呼扯扯扯呀拉拉拉呀
張起蓬帆好乘風呀！

教法：西北各省之兒童從未見過蓬船不知什麼叫做蓬蓬有何種功用教師可加以說明然後再行模仿如講解後再不明瞭可由教師另易其他動作練習之。

(六)跑回家

部位：兩臂前後屈

動作：作一路縱隊跑步之動作。

口令：兩臂前後屈作跑步之預備姿勢動作時每跑一步呼一跑字或快字如是連續行之或呼跑跑跑

——
快跑「跑得快到家早」等等。

教法：跑步。每一兒童都能自做，無須教師講解如何跑法。不過要用方法引起兒童跑步動機，則做時更有意義。如對兒童說：「吾們今天遊玩了半天（將此動作之名稱略說一些）大家覺得興趣減少了，太陽又要下山的光景，吾們再不回家，母親父親就要想念了，所以得趕快回家，再換問用那種方法到家最快。兒童若說坐火車乘汽船或趁飛機，教師再說這三種東西的確很快，但在此鄉間河邊沒有此交通工具，大家再想想還有什麼很快的方法回家嗎？倘有一個兒童說我跑回去，於是教師率領兒童成一列縱隊，作各種穿花跑一二分鐘，但時時要注意不使兒童跑得過累。」

模仿操四（二年級用）

（一）鋸木（二人用鋸木之大鋸）

部位：左足向前出立，兩手握拳向前屈，作持大鋸狀。

動作：（一）上體前傾，移體重於左足，同時兩臂向前伸，作推鋸狀。（二）上體還原，同時兩臂還原作拉鋸狀。

口令：左足向前出立，兩手握拳向前屈，作鋸木之預備姿勢。動作時可以「推」「拉」「抵」「擋」等來代替口令。有時

可呼用力推用力拉推得重拉得快正塊木片片開
等等。

教法：初習時先全體一起推或一起拉之動作待動作操練純熟于第二次複習時可排成二人對立隊形一人做推的動作同時對面一人做拉的動作如此一推一拉儼如真的鋸木兒童演習時一定歡喜

(二) 軒輕板

部位：二人握手兩臂前平舉對立足半開立。

動作：(一)一數慢慢全蹲如開始軒輕板一端下落狀
(二)二數慢慢全蹲使板下落同時一數慢慢起立如板抬起狀如是相互上下連續行之。

口令：半開立二人握手臂前平舉作坐軒輕板之預備姿勢動作時一呼(一)呼坐要低二呼抬要高抵低低高高高抵到地高到天等等。

教法：兩人攜手做此動作一上一下能模仿逼真且續前一課鋸木動作之後隊形亦無須重於準備初做時可二人一組行之若在複習時則可四人一組或六人一組操習則尤感興趣做時前面之人攜手後面之人以兩手按放前人肩上如是同上同下但動作須得和諧始能像真。

(三) 刨木頭

部位：左足前出一步兩手握拳向前屈作雙持刨狀

動作：(一)上體前屈同時兩臂向前伸移體重至前足上作持推刨向前之動作(二)收至還原部位如將推刨收回狀如是連續行之若干數後相反行之。

口令：左足向前出步兩手握拳向前屈作刨木頭之預備姿勢動作時一呼推屈體向前同時兩臂前伸(二)呼收上體兩臂還原如是連續做連呼推呀推刨呀刨木頭毛需要刨刨光木起房屋等等唱呼。

教法：若能就近向木工借一刨子給兒童看看并說明其用法則兒童極易明瞭。

(四) 鐘擺

部位：半開立

動作：(一)上體向左彎同時兩臂隨之向左擺動如是連續行之。

口令：半開立(一)上體向左彎同時兩臂放鬆向左擺(二)上體向右彎同時兩臂放鬆向右擺此後可呼擺擺敲連以代口令連續做時可呼擺呀擺勿要快擺呀擺勿要差擺得勻走得準啥時候看看針。

教法：本動作要做得極慢以模仿大時鐘之鐘擺每

一四

一擺動約為一秒鐘，上體及兩臂肌肉完全放鬆，頭部亦可隨擺動向擺之一邊偏彎，以增動作效能。

(五)鋤地

部位：左足前向出一步，左手握拳屈胸前，右手握拳屈身旁，如握鋤頭柄狀。

動作：(一)左手前上舉，右手亦隨之舉起，同時上體上仰如舉鋤頭狀。(二)兩臂用力向右側下擺，同時上體向前下彎如將鋤頭下地之狀，如是連續而做若干數後相反行之。

口令：右足向前出一步，作手握鋤頭之預備姿勢，動作時一呼舉，二呼鋤，連續做呼舉高鋤深鋤去草好種，除草根，讓稀生等。

教法：鋤頭之功用，教師要詳為講解給兒童听，例如生在學校房屋傍邊之草，以鋤頭鋤去之，即覺清潔衛生，田地中蔓草叢生，以鋤頭挖去之，稻麥極易長而茂盛，鋤頭之功有如此的偉大，已足使兒童發生無限興趣，再就當地鄉下人之鋤歌，把來歌唱，則更有意味也。

(六)跳繩

部位：並足立起踵，兩手握拳，兩臂側屈，如握繩頭狀。