

初 級

小學體育教本

第 八 冊

著 者 胡 紹 之
張 武 成
崔 作 山

1 9 3 0, 12, 10,

初級小學體育教本第八冊目錄

第一課

基本訓練
遊戲

第二課

柔軟操
遊戲

第三課

柔軟操
遊戲

第四課

柔軟操
遊戲

第五課

穿花跑
遊戲
柔軟操

第六課

柔軟操
遊戲

第七課

柔軟操
遊戲

第八課

球術

第九課

柔軟操
游戲

第十課

柔軟操
游戲

第十一課

田徑賽

第十二課

穿花跑
游戲
柔軟操

第十三課

柔軟操
游戲

第十四課

球術

第十五課

柔軟操
游戲

第十六課

跳舞
游戲

第十七課

田徑賽

第十八課

穿花跑
隊形變換
柔軟操

第十九課

跳舞
遊戲

第二十課

球術

第二十一課

柔軟操
遊戲

第二十二課

跳舞
遊戲

第二十三課

田徑賽

第二十四課

穿花跑
柔軟操
遊戲

第二十五課

跳舞
遊戲

第二十六課

球術

第二十七課

隊形變換
遊戲
柔軟操

第二十八課

跳舞
遊戲

第二十九課

田徑賽

第三十課

穿花跑
遊戲
柔軟操

第三十一課

跳舞
遊戲

第三十二課

球術

第三十三課

模仿操
遊戲

第三十四課

跳舞
遊戲

第三十五課

田徑賽

第三十六課

步法
遊戲

隊形變換
模仿操

第三十七課

跳舞
遊戲

第三十八課

球術

第三十九課

步法
遊戲

模仿操

第四十課

跳舞
遊戲

第四十一課

田徑賽

第四十二課

步法
遊戲

模仿操

第四十三課

跳舞
遊戲

第四十四課

球術

第四十五課

隊形變換
模倣操
遊戲

第四十六課

跳舞
遊戲

第四十七課

田徑賽

第四十八課

步法
模倣操
遊戲

第四十九課

跳舞
遊戲

第五十課

球術

第五十一課

模倣操
遊戲

第五十二課

跳舞
遊戲

第五十三課

田徑賽

第五十四課

步法
隊形變換
模仿操
遊戲

第五十五課

跳舞
遊戲

第五十六課

球術

第五十七課

模仿操
遊戲

第五十八課

跳舞
遊戲

第五十九課

田徑賽

第六十課

模仿操
遊戲

第一課 基本訓練 遊戲

1 準備動作

整理隊形。

2 主要動作

甲 基本訓練 複習。

選擇複習已授之基本動作步法隊形變換。

乙 遊戲 複習。

選擇複習已授之上體運動遊戲。

3 結束動作

a 併隊。 b 呼吸。 c 散隊。

第二課 柔軟操 遊戲

I 準備動作

a 整理隊形。 b 步法。 c 隊形變換。

2 主要動作

甲 柔軟操 複習。

選擇複習已授之柔軟操。

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

柔軟操
遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 步法。 c 隊形變換。

2 主要動作

甲 柔軟操 複習。

選擇複習已授之柔軟操。

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。

第四課 柔軟操 遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 步法。

2 主要動作。

甲 柔軟操 第五十六教程。

一 上肢 (一)兩臂向前屈，(二)兩臂向左右伸，(三)(四)與(一)(二)同，(五)

(六)(七)與(一)(二)(三)同，(八)放下手，如是至二八爲止。

二 頭部 (預備)兩臂側屈，同時左足向左出一步。(動作)(一)頭左轉，(二)還

原，(三)頭右轉，(四)還原，(五)(六)(七)(八)與(一)(二)(三)(四)同，如是至二八爲止。

三 胸部 (預備)左足向左出一步。(動作)(一)頭後屈，胸挺起，(二)休止，(三)頭胸還原。(四)休止，(五)(六)(七)(八)與(一)(二)(三)(四)同，如是至二八爲止。

四 平均 (預備)左足向左出一步。(動作)(一)兩臂向前舉，兩踵舉，(二)兩膝屈，(三)兩膝還原，(四)兩臂兩踵還原，(五)(六)(七)(八)與(一)(二)(三)(四)同，如是至二八爲止。

五 肩臂 (一)右臂上舉，(二)左臂還原，右臂上舉，(三)(四)(五)(六)(七)兩臂交互還原及上舉，(八)左手還原，如是至二八爲止。

六 腰腹 (一)兩臂向上屈，(二)上體向前屈，(三)上體還原，(四)兩臂還原，(五)兩臂向上屈，(六)上體向後屈，(七)上體還原，(八)兩臂還原，(二)兩臂向上屈，(二)上體向左屈，(三)上體還原，(四)兩臂還原，(五)兩臂向上屈，(六)上體向右屈，(七)上體還原。(八)兩臂還原。

乙 遊戲 投降歸我。

一 準備 排列——一行面內圓陣，或一排橫隊，一至三報數，每三人爲一組，排列成一行縱隊，一數生在內圈，三數生在外圈，成一三層的大圓陣，再令全體退後數步，放大圓陣距離。

二 方法 先二數生爲中國人一數生爲□□人，三數生爲海龍王。勸令發出、□□人向四處奔跑，海龍王隨後追捉，爲中國人者，見□□人，奔至力盡可憐，即拍手呼：『投降歸我』，□□人聞聲，跑至中國人面前，先將手上舉，表示求救，中國人伸手接住其兩手，爲海龍王者，若在□□人未曾得中國人保護（即二人手相携住）之前，捕得者，二人對調地位。

三 規則 （一）時間定三分鐘，各人更換一次。（二）受保護時間，不得過一分鐘。

3 結束動作

a 併隊。 b 呼吸。 c 散隊。

第五課 穿花跑 柔軟操 遊戲

1 準備動作

a 整理隊形。 b 步法。

2 主要動作

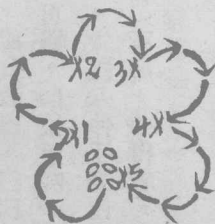
甲 穿花跑

一 梅花紋穿花跑 一行縱隊，半面右轉灣跑，繞一小弧形，至1點二次左轉灣，隨即半面右轉灣跑，繞小弧形至2點，3點，4點，5點，如法行之。（如一百六十一圖）

乙 柔軟操 第五十七教程。

一 上肢 (一)兩臂肩前屈，(二)兩臂肩前伸，(三)(四)與(一)(二)同，(五)(六)(七)與(一)(二)(三)同，(八)手放下，如是至二八爲止。

二 頭部 (預備)兩臂側屈，同時左足向左出一步。(動作)(一)頭前屈，(二)還原，(三)頭後屈，(四)還原，(五)頭左屈，(六)還原，(七)頭右屈，(八)還原，如是至二八爲止。



圖一十六百一第

三 胸部 (預備)左足向左出一步。(動作)(一)頭後屈，胸挺起，(二)休止(三)

頭胸還原，(四)休止(五)(六)(七)(八)與(一)(二)(三)(四)同。如是至二八爲止

四 平均 (預備)左足向左出一步。(動作)兩臂向前舉，兩踵舉，(二)兩膝屈，

(三)兩膝還原，(四)兩臂兩踵還原，(五)(六)(七)(八)與(一)(二)(三)(四)同，如是至二八爲止。

五 肩臂 (一)左臂上舉，(二)左臂還原，右臂上舉，(三)(四)(五)(六)(七)兩臂交互還原及上舉，(八)左手還原，如是至二八爲止。

六 腰腹 (一)兩臂向上屈，(二)上體向前屈，(三)上體還原，(四)兩臂還原，(五)兩臂向上屈(六)上體向後屈，(七)上體還原，(八)兩臂還原，(二)兩臂向上屈，(三)上體還原，(四)兩臂還原，(五)兩臂向上屈，(六)上體向右屈，(七)上體還原(八)兩臂還原。

丙 遊戲 複習。

複習第四課之遊戲(投降歸我)。

3 結束動作

a 併隊。b 呼吸。c 散隊。

第六課

柔軟操
游戲

1 準備動作

a 整理隊形。b 步法。

2 主要動作

甲 柔軟操 第五十八教程。

一 上肢 (一)兩臂肩前屈，(二)兩臂肩前伸(三)(四)與(一)(二)同。(五)(六)(七)與(一)(二)(三)同，(八)手放下，如是至二八爲止。

二 頭部 (預備)兩臂側屈，同時左足向左出一步。(動作)(一)頭前屈，(二)還原，(三)頭後屈(四)還原，(五)頭左屈，(六)還原(七)頭右屈，(八)還原，如是至二八爲止。

三 胸部 (預備)叉腰，同時左足向左出一步。(動作)(一)頭後屈，胸挺起，(二)休息，(三)頭胸還原，(四)休息，(五)(六)(七)(八)與(一)(二)(三)(四)同，如是至二

爲止。

四 平均 (預備)左足向左出一步。(動作)(一)兩臂上舉，兩踵舉，(二)兩膝屈，(三)兩膝還原，(四)兩臂兩踵還原，(五)(六)(七)(八)與(一)(二)(三)(四)同，如是至二八爲止。

五 肩臂 (一)左臂上舉，(二)左臂還原，右臂上舉，(三)(四)(五)(六)(七)兩臂交互還原及上舉，(八)左手還原，如是至二八爲止。

六 腰腹 (一)兩臂上屈，(二)上體向前屈，(三)上體還原，(四)兩臂還原，(五)兩臂向上屈，(六)上體向後屈，(七)上體還原，(八)兩臂還原，(二)兩臂向上屈，(二)上體向左屈，(三)上體還原，(四)兩臂還原，(五)兩臂向上屈，(六)上體向右屈，(七)上體還原，(八)兩臂還原。

乙 遊戲 三一八。

一 準備 排列——全級生徒作一行內面圓陣。

二 方法 教師令第一人始報數每輪至報『三』『十三』『二十三』數之人，均不將數報出，各以右手握拳搗左掌一下代數。『一』『十一』『二十一』數之人，亦不將數報出，用踏