

初 級

小學體育教本

第一冊

著 者

胡 紹 之
張 武 成
崔 作 山

1930, 12, 10,

自序

今日「小學體育」之不發達，固由於教育經費之不獨立，與辦學者之無誠意，而適當教材之缺乏，要知厥爲一大原因。查坊間所出，理論者專於理論，實施者專於實施，分門別類，各講體育之一部，如「體育原理」也；「教學法」也；「應用操」也；「遊戲」也等等，從不曾融滌貫通，編爲一彼此聯絡，先後銜接之體育佳本；且其編也，亦不過本其營業之性質，拉雜纂成，冀圖獲取餘利而已；其於兒童身心發達之程序也，好尙之興趣也，氣候也，環境也，政教風化也，雖不敢謂爲一無顧及，然却不能稱曰詳盡無遺；是以各小學之於體育也，因感教材搜集之困難，敷衍了事者，所在皆是。「稍息」「立正」「開步走」爲惟一之體育資料「貓捕鼠」「捉迷藏」乃不二之遊戲法寶，今年如斯，明年亦復如斯。一二年級如斯，三四等各年級，亦未嘗非復如斯。既非兒童心理所歡迎，亦不適於兒童身體之發達，欲其有助於兒童身心之健康也難矣。盧梭氏云：「感官與肢體之動作，乃智力發展之積極原因：蓋身體與智力之生長，固爲兩物，但在時期上，不有身體之生長絕無望於智力之生長也。」某教育名家云：「人類間不可須臾遠離之道德，獨於兒童在遊戲時得來，最爲實際而切需要：何者此種道德，乃直接之經驗也。」如是則體育不惟能

促進兒童身體之健康，而智力之生長，道德之陶冶，亦與有深切關係焉。故辦學者，即不爲健康兒童身體而注重體育，亦當爲增長智力，培養道德，而講求之，體育之重要可知矣。故近世各國，無論軍事家，政治家，教育家，鮮有丟開體育，而奢談「強種」「強國」者，先總理所創之三民主義，最初即謂「民族衰落，」以警惕國人者，亦屬斯意。乃觀吾國實際情形，上自縉紳顯貴執袴之公子，下至販夫走卒乞食之貧兒，其未受學校體育訓練者，情猶可原，即號稱新教育下之新青年，而鳩形鵠面，彎腰曲背者，尙不時發見于巷裏街頭。值此民族革命，高唱入雲之際，吾人果作若何感想耶？豈可一誤再誤，坐觀成敗，而任其自生自滅乎？豈肯忍使吾四百兆同胞，永擁東亞病夫之名，而苟延殘喘于異種民族刀俎宰割之下乎？竊等興念及此，不禁感慨係之，因本歷年經驗，並依據體育原理，分年按級，編爲一有組織，有系統之學科，如普通之教授書然，成爲十二巨冊。使負責體育者，果能人手一編，則翻手便得，概不感搜集之困難，祇要循序漸進，則兒童健康，自能臻於極境。又以其變化之多也，兒童反若忘爲體育，而猶以爲嬉戲，其有助於小學體育之發達爲何如乎！惟竊等自念能力棉薄，學識簡陋，加以課餘之暇，草率創成，訛謬之處，知所不免，尙望海內賢達，不吝賜教，嚴加指正，則中國體育界幸甚。中華民族幸甚。

凡例

一本書特爲新制小學體育而編

一本書教材採由淺入深由易入難由簡單及複雜由自然及器械之教學原則而編要以適合兒童年齡之大小及身心發育之狀況爲主

一厭故喜新兒童較成人爲尤甚故教材之排編多重變化力避重複務使興趣橫生宏收健康之效惟認爲有必需複習之教材爲發育兒童身心計則酌量複習數次

一本書按每週教學三小時一學期教學二十週計每冊共六十課足供半年之用按一學期一冊以小學六年計合共十二冊前八冊足供初級小學之用後四冊足供高級小學之用

一本書既與教科書之性質不同復與教授書之規範有異採教科教授之名均覺不妥因將前八冊定名爲初級小學體育教本後四冊定名爲高級小學體育教本

一本書定名雖有初級高級之分但此十二冊確係一一貫之整個教材故名雖分而實質仍屬一致

一本書按鐘點制編定每課恰供一小時之用如各學校有採用分數制者應用本教材最好體育時間每週定六小節每節定爲三十分每三十分教學半課爲佳（但教師亦須酌量伸縮之）

一本書各課分準備動作主要動作及結束動作三大部分除主要動作之教材有明確詳細之縷述得資教學外餘如準備結束兩部祇列大綱不詳細目如準備動作之 a 整理隊形 b 步法等結束動作之 a 併隊 b 呼吸等究係如何整理什麼步法怎樣併隊怎樣呼吸教學時不免發生疑難教者對此徑可一面根據已授教材一面酌量各本課內容用運爲是

一本書以各地小學體育器械之設備諸多陋劣不完因將特需器械之教材削而未編祇將易於購置及普通應有器械之教材編入而已

初級小學體育教本第一冊目錄

第一課

基本訓練
遊戲

第二課

基本訓練
遊戲

第三課

基本訓練
遊戲

第四課

基本訓練
遊戲

第五課

基本訓練
遊戲

第六課

基本訓練
遊戲

第七課

基本訓練
遊戲

第八課

基本訓練
遊戲

第九課

基本訓練
遊戲

第十課

基本訓練
遊戲

第十一課

基本訓練
遊戲

第十二課

基本訓練
遊戲

第十三課

基本訓練
遊戲

第十四課

基本訓練
遊戲

第十五課

基本訓練
遊戲

第十六課

基本訓練
遊戲

第十七課

基本訓練
遊戲

第十八課

基本訓練
遊戲

第十九課

基本訓練
遊戲

第二十課

基本訓練和分行
遊戲

第二十一課

唱作遊戲
遊戲

第二十二課

仿效操
遊戲

第二十三課

隊形變換
遊戲

第二十四課

唱作遊戲
遊戲

第二十五課

步法和唱作遊戲
遊戲

第二十六課

仿效操
遊戲

第二十七課

唱作游戲

第二十八課

隊形變換
游戲

第二十九課

仿效操
游戲

第三十課

柔軟動作仿效動作和步法
游戲

第三十一課

唱作游戲
游戲

第三十二課

走步法和柔軟動作
游戲

第三十三課

仿效操
游戲

第三十四課

隊形變換和看齊法
游戲

第三十五課

唱作游戲
游戲

第三十六課

基本訓練
遊戲

第三十七課

仿效操
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

模倣操
遊戲

第四十二課

唱作遊戲
遊戲

第四十三課

柔軟動作
遊戲

第四十四課

步法
遊戲

第四十五課

模倣
遊戲

第四十六課

基本訓練和唱作遊戲

第四十七課

唱作遊戲

第四十八課

模倣
遊戲

第四十九課

應用操
遊戲

第五十課

應用操
遊戲

第五十一課

唱作遊戲

第五十二課

應用操
遊戲

第五十三課

應用操
遊戲

第五十四課

模仿操
遊戲

第五十五課

唱作遊戲
遊戲

第五十六課

柔軟動作
遊戲

第五十七課

穿花跑和柔軟動作
遊戲

第五十八課

穿花跑和仿效操
遊戲

第五十九課

穿花跑和應用操
遊戲

第六十課

穿花跑和唱作遊戲
遊戲

第一課

基本訓練
遊戲

1 準備動作

集學生於一處。

2 主要動作

甲 基本訓練 談話。

一 使有體育之觀念 就學生所習見之體育動作，施以問答。

二 使有體育之興趣 竭力解說體育是一門最快樂，最容易，最有興趣的功課。

三 使有整隊之基礎 集學生於一處，勿使其任意行動。

乙 遊戲 自由遊戲。

方法 使學生自由組成小組，自由做在家庭間已練習過之鄉土遊戲，教者巡視，鼓勵，最好使其感「自由遊戲之困難，則以後易做有規律，有組織之學校教育遊戲。」

3 結束動作
a 集學生於一處。 b 散隊。

第二課

基本訓練
遊戲

1 準備動作

a 以吹叫笛集學生於一處。 b 問答前課。

2 主要動作

甲 基本訓練 一列縱隊集合其一。

一 談話 告以欲做體操遊戲等，必須排隊。

二 一列縱隊集合 指定地點，令學生排成一列縱隊。（最好站在籃球場，或網球場之邊線上，則最易整齊。）

三 散隊 令學生自由玩耍，教者從旁輔導。

四 依軀幹大小順次排成一列縱隊 先令一軀幹最大的學生，站在排頭位置上。再令一軀幹最小之學生，站在排尾位置上。再令一中等軀幹之學生，站在排頭排尾之當中。然後令全體學生，就其軀幹之高矮，接近此三人站定。

五 散隊 令學生記着左右鄰生是誰，然後散隊，自由遊戲。

六 集合 照剛才散隊之次序，排成一列縱隊。

乙 遊戲 整隊遊戲其一。

方法 先令學生散隊，自由遊戲，然後忽吹叫笛，令學生迅速站成原來之一列縱隊，凡次序不顛倒，站立整齊者，授以語言嘉獎。

3 結束動作

散隊。

第三課

基本訓練
遊戲

1 準備動作

a 以吹叫笛，集學生於一處。 b 問答前課。

2 主要動作

甲 基本訓練 一列縱隊集合其二。

一 一列縱隊集合 選定排頭排尾排中基準人，令其站在適當地位，然後令全體學生就其身之高矮，與此基準人接近站立。

二 散隊 自由玩耍，教者輔導。

三 一列縱隊集合 除按原來軀幹大小排列外，並使其衣服前後不相接觸。

四 散隊 自由玩耍，教者輔導。

五 集合 同「三」

乙 遊戲 整隊遊戲其二。

方法 先令學生自由玩耍，吹叫笛後，令學生迅速站成一行縱隊，凡次序不顛倒，衣服不接觸者，授以語言嘉獎。

3 結束動作

散隊。

第四課

基本訓練
遊戲

1 準備動作

a 集學生於一處。b 問答前課。

2 主要動作

甲 基本訓練 一行縱隊集合其三。

一 一行縱隊集合 令學生按軀幹大小，順序排成一行縱隊，前後衣服不許接觸。

二 散隊 自由遊戲，教者輔導。

三 一行縱隊集合 除照「一」排列外，並使其與前人脖子對正，站立勿偏左偏右。

四 散隊。同「二」

五 集合。同「三」

乙 遊戲 整隊遊戲其三。

方法 先令學生自由玩耍，吹叫笛後，令學生站成一行縱隊，凡次序不顛倒，前後衣服不接觸，前後位置能對正者，授以語言嘉獎。

3 結束動作
散隊。

第五課 基本訓練 遊戲

1 準備動作

A 一行縱隊集合。 B 問答副課。

2 主要動作

甲 基本訓練 規則（三不）。

一 宣布及講解規則 教者先與學生講明上體育課，有三條緊要規則，就是第一不