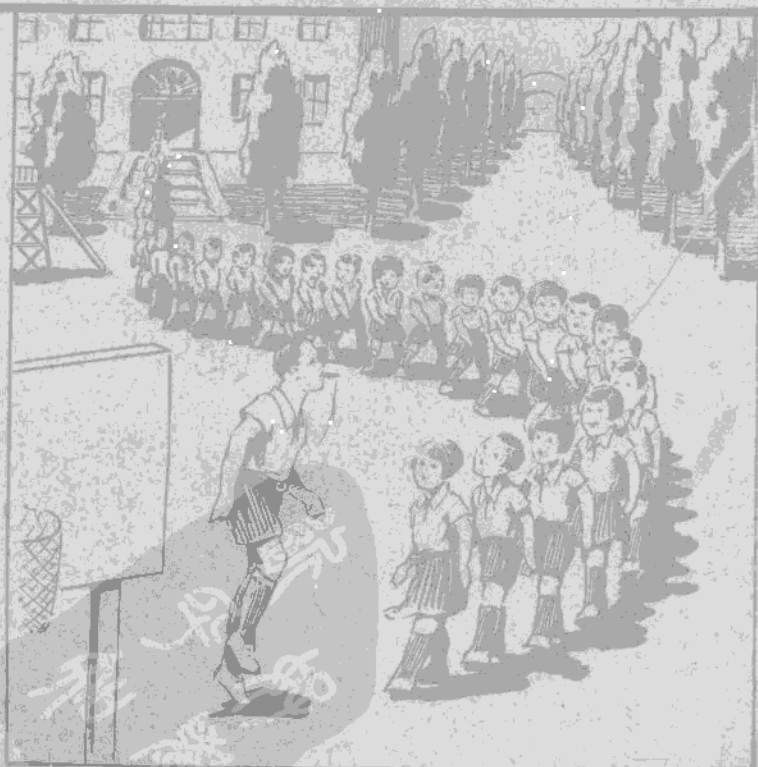




教育部國民體育委員會主編
小學整隊與走步教材

校者 吳子王 澂鵠

編者 陳韻蘭 趙汝功



教育部特設體育師資訓練所印

小學整隊與走步

中華民國三十三年一月初版

全書乙冊定價國幣拾元

非經特許
不准翻印

編著者

陳韻蘭
趙汝功

校者

吳子鶴
王

主編者

教育部國民體育委員會

發行者

教育部國民體育委員會

印刷者

教育部特設體育師資訓練所

重慶青木關

體育書刊

小學塾上運動

田徑賽補助運動

國民體育常識

小學韻律活動

小學整隊與走步

初中器械運動

徒手操教材教法

體育季刊

發行處：教育部國民體育委員會研究編審組

教育部國民體育委員會

重慶青木關

陳韻
趙汝

周鶴鳴 吳文忠 吳文忠 趙汝功 高功 高梓校 吳子鶴

周鶴鳴 吳子鶴 吳子鶴 吳子鶴 吳子鶴 吳子鶴 吳子鶴 吳子鶴

俞晉康 俞晉康 俞晉康 俞晉康 俞晉康 俞晉康 俞晉康 俞晉康

萬衢康 萬衢康 萬衢康 萬衢康 萬衢康 萬衢康 萬衢康 萬衢康

一本教材為小學六年中必修之教材，如學生學習較快，教者得酌加補充教材。

二本教材之編製次序以部頒修正小學體育課程標準內規定之教材細目為根據。

三本教材均為整隊與走步之基本動作，教者應運用得宜而善為變化。

四本教材除簡單之整隊方法僅加說明外，餘分名稱、口令、動作及教法四部。

五本教材所用動作之名稱、口令及動作方法均經教育部審定為全國標準之名稱，口令及動作。教者如能從教學經驗上供給意見以備修訂時之參攷，無任歡迎。

六、口令中之「記號」表示「停頓」。

七本教材插圖中之「1 2 3 4 5」字樣表示兒童排列之次序，粗字之方向，即兒童全體所站之方向，細字即行進之方向。「甲」表示原來隊

形。乙表示變成隊形。▽即教師站立之方向。

目錄

整隊與走步教法要點

一

一年級(整隊)

壹 單双橫隊排列

三

貳 立正

五

參 稍息

六

肆 向右(左)看齊

七

伍 一二報數

八

陸 向左(右)轉

九

二年級

柒 單双行縱隊排列

一〇

捌 報數

二

玖 向後轉

二

拾 向前看齊

二

拾壹 單双行分隊

三

拾貳 向左(右)成二路

五

拾參 各二左(右)轉彎

六

三年級

拾肆 四路縱隊分隊法

七

拾伍 半面向左(右)轉

三

拾陸 向左(右)成四路走

三

拾柒 各四左(右)轉彎走

五

四年級

拾捌 各種基本整隊動作聯合練習

七

一年級(走步)

壹 踏步

六

貳 便步

六

參 常步

九

肆 正步

二九

四年級

伍 跑步

三〇

拾柒 向後轉立定

四〇

陸 立定

三一

拾捌 左右轉彎成四路走

四一

柒 左轉彎走

三二

拾玖 各四左(右)轉彎走

四二

捌 換腳走

三三

五年級

玖 二年級

三四

式拾 左右轉彎走

四三

拾 向左(右)轉走

三五

式壹 向左右成橫排走

四四

拾壹 向後轉走

三六

六年級

拾貳 向左右成二路

三七

式貳 單四左(右)轉彎

四八

拾參 向左右轉立定

三八

式叁 雙四右(左)轉彎走

四六

拾肆 左右轉彎成二路走

三九

式肆 各四中軸左(右)轉彎走

四九

拾伍 左右二轉彎走

四〇

各種基本步伐聯合練習

五一

拾陸 各二左(右)轉彎走

四一

拾陸 各二左(右)轉彎走

四二

整隊與走步教法要點

一、整隊與走步乃體育課中之準備動作，藉使學生獲得生理與心理上之準備，其時間最多不得超過六分鐘。

二、整隊與走步動作，均受口令之反應，教師所發口令不良，於學生行動之迅速、整齊及精神均有莫大之關係，為教師者宜加注意。

三、每一口令應分三部即「預令」「停頓」與「動令」是。「預令」所以說明動作與方向，使學者領會將作何種動作；故預令須清楚而流利。「停頓」在使學生得有思索與準備動作之機會。最後「動令」使學生開始動作，故動令宜响亮有力。時間正確，口令發音之大小，宜視場地之大小及人數之多寡而定，但須有變化而悅耳，切忌尖銳含糊。

四、教員須有飽滿之精神，和藹之態度與正確而自然之姿勢，得使學生之動作亦能自然活潑。

五、教授新動作時，須有簡扼清晰之說明及良好之示範，必要時可先選兒童一人或一組先行試演。學生學習新動作時，如有錯誤或姿勢不

正確，教師當發令還原，使兒童從新試演。

六、整隊與走步，雖以整齊為貴，但亦不可過於呆板，走步時如能變換步法，並以拍手唱歌音樂等表示節拍，必可使兒童感覺活潑自然而不致發生厭倦。

七、體育課之吹哨笛，所以示令學生有特別注意之事也，常見教師吹哨笛用代拍子，此不僅失却哨子之原作用，且易養成學生左重右輕之走步習慣，致身體姿勢不良之弊。故宜善用其哨笛，俾可發生其應有之作用，切忌濫用而減削其效益。

整隊

一年級

一、單、雙橫隊排列

甲、單排

以一最高之兒童為標準，即為排頭，其餘兒童各就身體之

高矮，依次並肩，向左排成一行橫隊，謂之單排。（如圖一子）

乙、雙排

依照單排之列隊方法，成前後兩排，一、三、五、七、九……等單

數，列在前行者謂之前排；二、四、六、八、十……等雙數列在後行者謂

之後排；兩排間之距離約隔一臂之長，此謂雙排。（如圖二子）

註一

不論單排或雙排，凡依次向左排列者，謂之正排，依次向右排列

者，謂之反排（如圖一丑）及（圖二五）

註二

不論正排或反排，均以較高一端之第一人為排頭，較矮一端

之末一人為排尾。

在縱隊行進行時，前者第一人為排頭，後者（末一人）為排尾。

圖一(子)
單排(正排)

↑

8 7 6 5 4 3 2 1

圖一(丑)
單排(反排)

↑

1 2 3 4 5 6 7 8

圖二(子)
雙排(正排)

↑

15 13 11 9 7 5 3 1
16 14 12 10 8 6 4 2

圖二(丑)
雙排(反排)

↑

1 3 5 7 9 11 13 15
2 4 6 8 10 12 14 16

二、立正

口令

立——正

動作

聞令後，即收左足靠近右足，身體直立，雙足並行，相隔約一寸左右，雙足尖正對前方，頭正上鬆，頰向後縮，胸挺，腹收，兩臂自然垂於兩側，如（圖三）

圖三



教法

在體育課程中之立正姿勢，貴在自然而有精神，不必苛求嚴肅，反致僵硬呆板。施教時應注意下列三點之校正：（一）胸部如過分挺出，便形成「凸胸」。二）腹部過於後逼，便形成「凹腰」。三）腿如

全稍息

過分挺直，每致膝部後挺。(膝關節須保持自然直立之部位)

口令

稍息

動作

右足不動，左足側出一步，其距離寬與肩等，兩足並行，兩手相組，反貼腰後，身體重心勻置於兩足，如(圖四 A B)

圖四 A



圖四 B



教法

稍息之意，在使身體各部稍能放鬆，畧得休息，故可不必要昂頭挺胸，保持緊張之姿態。稍息時，小學生每誤開右足，應於施教時，告以立正既收左足，故稍息亦應開左足

轉向左(左)看齊

口令

向右(左)看——齊

動作

向右(左)看齊時，除橫排右(左)邊第一人無須轉頭仍向前平視外，其餘兒童均轉頭向右(左)，其視線至第三人為度。除排尾外，全体兒童均以左(右)手叉腰，(在看齊上，所演之叉腰，係將手指並攏向下，按髖骨上之動作)，每人之臂部靠近右(左)邊一人之肘節。兩足保持立正姿勢與鄰兒並立。

註

向右(左)看齊之動作準確後，應發向前——看之口令，使兒童還至立正姿勢。

圖五



教法

向右(左)看齊之動作，應在立正之部位行之。右(左)手叉腰時，

小臂與大臂所成之三角形，必須與身體在同一平面上。如(圖五)

動令發出後，教師應立即跑至排头之側方，面對全排之側面，

觀察並指示學生移前或退後，使全体兒童成一整齊之橫排。如學

生已熟悉明瞭本動作應有之姿勢與地位後，則教師亦可免此一舉

。(必要時除外)

施教時應說明下述四點：(一)頭向右(左)轉動時，切勿牽動双肩。

(二)向前後左右移動時，應用細碎小步。(三)看齊時，如僅將上体俯

前或仰後，是上齊下不齊，頭齊腳不齊，應注意保持立正之姿勢

。叉腰時，不推擠其右(左)方同伴。

位一二報數

口令

一二報——數

動作

由排头或指定之排头開始，依次而下，輪流報一二數。至末

一人為止。報數時，頭向左轉呼報畢，立即還原。排尾呼報時不

必轉頭。

教法

初習本動作時，於發令前，應先暗示學生將行一二報數；發令時更當將一二兩字之聲浪加重，俾兒童有充分之準備而生確之反應。

一二報數必須在立正時行之，報數須連續不斷而有節奏，聲音須短而宏，清楚而有精神，如發現不合上列各點時，宜令學生重行試演，以養成其良好之報數習慣。

陸向左(右)轉

口令

向左(右)轉

動作

兒童以左(右)足跟與右(左)足尖為軸，向左(右)轉九十度，再收右(左)足，向前靠攏，成立正姿勢。

教法

初學本動作時，常有旋轉不靈，站立不穩之弊。教師應令學生先注意轉動及重心兩點，其法將此動作先分兩部，教學數一時以左(右)足跟(足尖)為軸，即移身體之重心於左(右)足跟上，再用

右(左)足尖(足跟离地)推動向左(右)旋轉九十度，轉身時須留心身體之
扭搖，轉後重心落左(右)足上，足尖亦着地。此時教師當適開全體
學生之動作與姿勢，是否正確，然後教學第二部。數二後向前足
併靠，身體重心勻落於双足。

初習本動作時，可令學生隨兩部動作呼唱一二，至轉動純熟後
可不再加呼唱，練習時宜用橫隊，教師在隊前與兒童同一方向作
之，使兒童仿效幾次，然後整隊練習。

本動作如初習困難，更可分作若干小動作練習之，如(一)左(右)足
尖與右(左)足跟之點起，(二)身體重心之移動。(三)右(左)足尖之推動。
(四)旋轉，(五)後足向前足靠攏。

二年級

甲.單双行縱隊排列

甲.單行 兒童各依高矮排列一行縱隊，高者在前，矮者在後，或矮
者在前，高者在後，依次排成一行，謂之單行。(圖六子)