

復興初級中學

體育教學本

第三冊

王復旦編著

★★★★★★★★★★
★按照新課程★
★標準編輯★
★★★★★★★★★★★

商務印書館發行

初級中學
教科書

體育教本第三冊

第一章 總論

第一節 目標（教育部公布）

- 一、鍛鍊體格，使身心發育健全，以作振興民族之準備。
- 一、從團體運動中培養服從、耐勞、自治、忠勇、合作、守紀律及其他公民道德。
- 三、養成生活上所需要之運動技能。
- 四、增進肢體反應之靈敏。
- 五、養成優美正確之姿勢。
- 六、養成以運動為娛樂之習慣。

第二節 實施方法概要（教育部公布）

甲、作業要項：

一、正課（每星期三小時。）

二、早操（每晨十分鐘。）

三、課外運動（每日至少半小時。）

四、各種課外運動之組織。

子、校內比賽。

丑、校際比賽。

寅、遠足旅行。

卯、各種設計及表演。

乙、教法要點：

一、相機應用普通教學法之全部學習法與分析學習法，及教育心理之準備律，練習律，效果律。

二、正課，早操與課外運動三者，應互相聯絡，避免重複，以免學生厭倦。

三、正課內各項運動，注重基本之訓練，與方法及規則之教授，教師之工作較重。

四、課外運動，注重學生之實際練習，教師負管理與糾正之責。

五、早操或課間操，注意身體之和緩活動，其作用在調濟生活，以自然動作為主。

六、多採用團體比賽法。

七、每學期至少舉行技能測驗一次，於學期開始時，應預先布告測驗方法，以鼓勵學生平時努力練習。

八、國術宜從鍛鍊體格入手，姿勢宜正確，動作宜活潑，並須明瞭各動作之意義。

與功用。

- 六、無室內體育設備之學校，應盡量利用室內普通之設備，作特殊體育活動。
- 七、衛生上之設備如浴室之類，應充分設置。
- 八、利用節假日，作大團體之設計運動，如慶祝會，聯合運動會等。
- 九、與其他團體，作體育上之聯合以資比較而策進步。
- 十、盡量採用能力分組法。

體育分級，不能按照普通智力分級，因各地學生年齡不齊，身體發育程度不同，同年級之學生，未必適用同類之教材，故在可能範圍內，應盡量採用能力分級；至於能力分級法，應以性別、體格檢查之結果，年齡、體高、體重、體能、技能、學級六種為標準。

十一、每學年於開學時，舉行健康檢查。

十二、自然體操。

十三、教授各種運動時，遇不能應用全部學習法，或姿勢不正確時，可用基本練習，以練習其各種運動之基本方法。

第三節 班級組織法

同在一級之學生，往往年齡不齊，發育不同，設使同在一起上體育課，於教學上極感困難。如教材太易，則技術優良之學生不生興趣，如教材太難，則程度低者發生困難。以此須用合理的班級制度，使程度相似之學生，歸在同一之班級，以期教學上兩感便利。茲將教育部公布之分級方法之簡單說明附錄於後。

一、性別 男女十二三歲以後發育漸漸不同，興趣亦異，是以初中以上體育，應完全分班上課。

二、健康檢查 健康檢查為學校行政要件之一，每一個學生，每年至少檢查一次，將檢查之結果，用歸納與統計，算出中數，作為體育分級之參考，如身體發育不

良，或有缺陷之學生，均應特別教授。

三年齡體高體重，年齡不齊，發育不同，同在一起上課，極難教學，採用年齡、體高、體重、分級之方法頗多，有僅用一種者，有兼用二種者，有三種合用者，而以三種

男生年齡體高重分級表

指數	年 歲	齡 月	體 高 英 寸	體 重 磅	指數	指數 之和	級 別		
1	9—6	以下	50以下	61以下	1	12以下	A		
2	9—6至9—11		50	61—64	2				
3	10—0 10—5		51	65—67	3				
4	10—6 10—11		52—53	68—70	4				
5	11—0 11—5		54	71—75	5	12—20	B		
6	11—6 11—11		55—56	76—80	6				
7	12—0 12—5		57—58	81—85	7				
8	12—6 12—11		59	86—89	8				
9	13—0 13—5		60—61	90—94	9	21—29	C		
10	13—6 13—11		62	95—100	10				
11	14—0 14—5		63	101—106	11			30—37	D
12	14—6 14—11		64	107—112	12				
13	15—0 15—5		65	113—117	13				
14	15—6 15—11		66	118—122	14				
15	16—0 16—5		67	123—127	15	38—47	E		
16	16—6 16—11		67	128—130	16				
17	17—0 17—5		68	131—133	17				
18	17—6 17—11		68	134—135	18				
19	18—0 18—5		69	136—138	19	57以上	G		
20	18—6 18—11		69	139—141	20				
21	19以上		69以上	141以上	21				

例如13歲2月之男子 年齡指數為 9
 59英寸高 體高指數為 8
 95磅重 體重指數為 10
 指數之和為 27 = “C”級
 1公尺 = 39 $\frac{1}{2}$ 英寸 1公斤 = 2.2磅

女生年齡體高重分級表

指數	年 歲	齡 月	體高 英寸	體 重 磅	指數	指數 之和	級 別
1	9—6	以下	50以下	61以下	1		
2	9—6至9—11		50	61—64	2		
3	10—0	10—5	51	65—67	3	12以下	A
4	10—6	10—11	52—53	68—70	4		
5	11—0	11—5	54	71—75	5		
6	11—6	11—11	55—56	76—80	6	12—20	B
7	12—0	12—5	57—58	81—85	7		
8	12—6	12—11	59	86—89	8	21—29	C
9	13—0	13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6	13—11	62	95—100	10		
11	14—0	14—5	,,	101—105	11	30—37	D
12	14—6	14—11	,,	106—110	12		
13	15—0	15—5	63	111—113	13		
14	15—6	15—11	,,	114—115	14	38—47	E
15	16—0	16—5	,,	116—117	15		
16	16—6	16—11	64	118—119	16	48—57	F
17	17—0	17—5	,,	120—121	17		
18	17—6	17—11	,,	121—122	8		
19	18以上		64以上	122以上	19	57以上	G

例如17歲2月之女子
62英寸高
102磅重

1公尺=39 $\frac{1}{8}$ 英寸

年齡指數爲17
體高指數爲10
體重指數爲11
指數之和爲38="E"級
1公斤=2.2磅

合用爲最佳。麥克樂先生之運動技術標準分數表，卽由此三種產生，可借作參考。茲將麥先生之分數表附錄於前，但應用時仍可變通，如表上共分七級，吾人可按照實際初中學生所得之指數，分成三級或四級。

四、體能 此指天生之能力而言，此項能力與體育之關係，正如智力之於他種學科有同樣之關係，但在體育界，現尚無劃一標準之體能測驗，查各校所採用者，大多未能根據科學方法製定，比較可靠之表標，則為美國卜氏體能測驗表 (Brace D. Measuring Motor Ability A. S. Barnes Co. N. Y.) 惟應用時仍需有研究之精神。

五、技能 此指由學習得來之能力而言，測驗技能，方法可分普遍與特殊兩種：例如從各種體育活動中，選出五六種或十餘種自然活動，如跑、跳、擲、拋之類，即可用為普遍之技能測驗，至於特殊測驗，各種運動各有其自己之測驗，譬如籃球，可用下列幾種測驗：(1)投罰球，(2)投籃、接球、傳球正確，(3)拍球投籃，(4)自由投籃，(5)傳球速度。以上五種分級方法，(1)與(2)絕對不可少，其餘三種，亦應採用，如果感覺困難，至少須選用一種。下面三個舉例，可供參考：

例一 打破普通年級制度

第一步 按照性別，將各年級學生，分爲男女兩組。

第二步 將一年級男生及女生，各按檢查身體結果，將需要特別矯正者分出爲一組，稱之謂「子」組。然後按體能或技能測驗，（或二者合用）將其餘學生分爲「丑」「寅」兩組。在全級百分之三十或四十以下者爲「丑」組，其餘爲「寅」組。

第三步 將第一第二兩步所分之組合併，子同子合爲甲組，丑同丑合爲乙組，寅同寅合爲丙組，卯爲丁組，於是全校學生，分爲男女甲乙丙丁四組。

第四步 如學生多，且教員不止一人，則以上四組中，再可分爲若干組，方法如下：

甲組 按個人之情形再分，將缺陷相類者分在一組。

乙組丙組 可按年齡體高體重再分之。

丁組 可就學生之興趣，選修各種選課，如武術，競技運動，機巧運動，舞蹈

等再行分組。

〔附註〕如果按照上例分組上課，排授課時間表時必須注意，最好每日下午三點以後，專爲體育時間，不排他課。

例二 按照普通年級制度

第一步 將每班分爲男女兩組。

第二步 將每班按照身體檢查結果，將需要特別矯正者分出爲一組，其餘再按照年齡、體高、體重、體能或技能，分爲若干組，仍同班上課，但用分組教學法，各組設組長，幫同教員負秩序及領導之責任。教員對於組長，須另外加以指導及授以教學方法。

例三 以上兩例之調和法

教授時間按例二組織。

練習時按例一組織。

第四節、時間支配

一、正課 每星期三小時，普通體育二小時，國術一小時。

上學期——自九月一日開學，至一月二十日放學，共計一百四十日，合二十星期，除開學時註冊一星期，健康檢查一星期，及大考一星期，故實在上課者僅十七星期。

下學期——自二月十日開學，至六月三十日放學，亦為一百四十日，亦為二十星期，除開學註冊一星期，春假一星期，及大考一星期，規定上課者亦僅十七星期，惟初三學生，須參加本校畢業考試，及畢業會考，事實上須提前兩星期，或三星期結束，故初三下學期體育課程，最多祇能編排十五星期。惟本書仍排足十八星期。

每星期規定普通體育二小時，上學期共十七週，計三十四小時，下學期計十五

週，共三十小時，分配教材，支配時間，當以此爲標準，國術每星期一小時，上學期共十七小時，下學期共十五小時，亦應預先支配時間，分配教材，使教學上有一定之順序。

二、早操 每晨十五分鐘。

教育部公布之早操之規定時間爲十分鐘，但事實上排列及點名等事，極費時間，須改爲十五分鐘。在南方諸省，終年氣候溫和，早操可終年舉行，但北方諸省，冬日天氣嚴寒，且日短夜長，天明時已七時左右，早操頗感不便，故自十二月一日起至二月二十八日止，應改爲課間操，茲將早操及課間操之時間列後。

早操——自六時四十分至六時五十五分。

課間操——自九時五十分至十時零五分。（在第一冊第二冊上規定時間爲十時至十時一刻，似不如自九時五十分至十時零五分爲佳，因普通學校，無不自八時正上課，至八時五十分下課，九時正上課至九時五十分下課，如規

定十時正起課間操，則中間必有十分鐘之無爲空間，且至十時一刻下操後，至少須有五分鐘之時間預備第三時上課，以此須十時二十分，方能上第三課，以事實上情形論，對於第三課所短少之時間，頗難補救。今改自九時五十分開始後，非將無爲之空間，且於第三課之上課時間不致短少，實一舉兩得也。）

三、課外運動，每日至少半小時。

課外運動之能普及與否，全視學校體育設備如何，與行政及指導之方法而定。按體育行政之原則，每一中學生平均應有二百方呎左右之運動場地，如某中學有學生五百人，則須有空地一千方丈以供學生運動。（一千方丈約合十六七畝）如不足此數，則爲未達標準，如超過此數，即屬多多益善。

按初中學生，無不好動，苟有良好之環境，與循循善誘之教師，何患不能普及，惟尙有數事，不能不注意者：

1. 四時以後最好不排功課，使全校學生，得有課外運動時間，并能按照學生之興趣與身體狀況，充分支配場地。

2. 防止運動優良之少數學生，霸佔場地。

3. 教職員應以身作則，亦參加課外運動。

4. 防止運動過度之人。

5. 運動地點之支配，須非常留意，以免衝突而發生危險，如標槍鐵餅等，最易闖出事端。

6. 運動器具遺失與損壞，須嚴訂規則。

第二章 早操

早操宜全校學生齊集一處舉行，可不分級。通學生以有自家到校步行之自然運動，亦可不參加。第一冊與第二冊上所舉之早操教材，供初中第一年及第二年之用，本編所舉，供第三年之用，輪流應用，或顛倒應用均無不可，蓋早操教材，動作大都簡易，無深淺可分也。

第一節 要旨

- 一、養成早起之良好之習慣。
- 二、利用早晨空氣新鮮之時，以極短之時間，作有益身心之運動。
- 三、藉早操全體之集合，以作朝會，可利用此機會，報告學校臨時發生之事項。

四、使學生生活一致，得養成優良之校風。

第二節 規則

一、全校寄宿生均須出席。

二、缺席、早退、遲到、與正課同樣計算。

三、病假須有校醫之證明書及經訓育處之許可。

四、早操成績，作體育總成績百分之二十計算。

五、由訓育處訂定早操缺席扣操行分數方法。

六、主任、級任、訓育員等均須出席參加早操。

七、遇有不用心操練之學生，下課後，由各級級任導師，個別談話，并扣積點。

八、各種球隊之球員及田徑隊員，不得藉故不上早操。

九、早操時服式，應規定一律，凡不能按照規定者作缺席論。