

第一章 總論

第一節 定義和目標

(壹) 定義 體育是以身體大肌肉活動爲工具的一種教育。

(貳) 目標

- (一) 鍛鍊體格，使身心發育健全，以期振興民族。
- (二) 訓練良好團體生活和善用閒暇的技能。
- (三) 養成擔任小學體育科目的知識和技能。

第二節 實施方法概要

(壹)作業要項

(一)術科：

(甲)正課每星期二小時，注重各種運動的實地教授與學習。

(乙)早操或課間操每日十分鐘。

(丙)課外運動每日至少三十分鐘。

(丁)各種課外活動的組織：

1. 校內比賽。

2. 遠足。

3. 各種設計和表演。

(二)學科：

(甲)課室內演講。

(乙)課外參考書籍和雜誌閱讀。

(三)試教(第三學年下學期與他種試教同時舉行)。

(貳)教法要點

師範學校體育教學，注重體育師資訓練，與高中體育不同。現把教法要點分述於下：

(一)第一、二、三學期所教的活動，多注重師範生本身的各種訓練；第四、五、六三學期多注重應用於小學的活動，作將來教學的準備。

(二)第二學年下學期與第三學年的術科教材，須合小學實地的應用。

(三)第三學年的術科教學，宜令學生自行編製教材，練習試教。

(四)三年級學生須研究小學教授細目，準備將來的教學工作。

(五)編製各年級體育課程表，詳列每學年每學期與每週課內外作業要項。

(六)盡量應用現代學習心理學原則，以引起學生濃厚興趣。

(七)正課、早操、與課外運動，三者應互相聯絡，以增進教育效能。

(甲)正課內各項運動，注重基本的訓練與方法及規則的教授。

(乙)課外運動注重學生的實際練習，教師處於輔導地位，以養成學生自動組織與領袖能力。

(丙)早操或課間操目的，在養成學生良好運動習慣，調劑學校生活，其動作應以自然活潑為主。

(八)利用升旗典禮，以激動學生的愛國心。

(九)多採用團體比賽方法。

(十)教材選配應適合當時情境和客觀需求。

(十一)教材應注重國防活動、天然活動和富有遊戲性的機巧活動。

(十二)教材應以實際效能為標準，不尚外表。

(十三)教材進度應依學生能力由淺入深，使常進步，不感煩難。

(十四)國術宜從鍛鍊體格入手，姿勢正確，動作宜自然活潑，並須明瞭各動作的意義和功用。

(十五)準備室內運動，以備不時（天氣惡劣）之需。

(十六)衛生設備如浴室之類應充分設置。

(十七)利用節假日作大團體的設計活動，如體育遊藝會、運動會、表演會等。

(十八) 每學期舉行健康檢查一次。

(十九) 多舉行體育測驗與比賽，以鼓勵學生平時努力練習。

(二十) 每學年舉行體育標準考試一次，不及格者不得畢業。

第三節 班級的組織和管理

(壹) 班級的組織

同在一級的學生，往往因年齡、發育能力的不同，於體育教學上發生困難，如教材太易，技術優良的學生不生興趣，如教材太難，程度不及的學生感着困難，所以班級的組織應用合理的分級方法，使程度相似的學生，歸在同一班級，以期教學上兩感便利。現把體育上通常應用的分級方法說明如下：

(一) 性別 男女自十二、三後，發育漸漸不同，興趣亦異，是以初中以上的體育，男女應完全分班授課。

(二) 體格檢查 學校每半年或一年應行體格檢查一次，如發現身體發育不良或有缺陷的學

生，應設特別班，予以特別指導。

(三)年齡體高體重 此種分級方法，較為普通，有只用一種者，有兼用二種者，但三種合用最為妥善。

附男女年齡體高體重分級表

指數	體高	年齡	體重	指數	之和
1	50-51	10-10-5	60-65	1	9 及以下
2	52-53	10-6 10-11	66-70	2	甲級
3		11-11-5	71-75	3	10-14
4	54-55	11-6 11-11	76-80	4	乙級
5		12-12-5	81-85	5	15-19
6	56-57	12-6 12-11	86-90	6	丙級
7		13-13-5	91-95	7	20-24
8	58-59	13-6 13-11	96-100	8	丁級
9		14-14-5	101-105	9	25-29
10	60-61	14-6 14-11	106-110	10	戊級
11		15-15-5	111-115	11	30-34
12	62-63	15-6 15-11	116-120	12	己級
13		16-16-5	121-125	13	35-38
14	64-65	16-6 16-11	126-130	14	庚級
15	66-67	17-17-5	131-133	15	39及以上
16	68	17-6 17-11	134-136	16	
17	69及以上	18及以上	137及以上	17	

例如54吋高的學生——體高指數是4

12歲八月的學生——年齡指數是6

83磅重的學生——體重指數是5

指數之和是15

該生屬於丙級

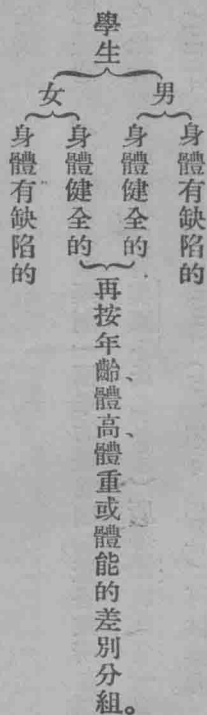
此表應用時亦可變通，如表上共分八級，我們可以按照實際情形將學生所得的指數分成四級或五級。

(四)體能 現在體育界尚無劃一標準的體能測驗，查各校所採用的，多未能根據科學方法制定，比較可靠的標準，只有美國卜氏(Brace)所著體能測驗一書(Brace, D. K.: *Motor Ability Test*, A. S. Barner Co., New York)可供參考。

(五)技能 此種能力係由學習得來，技能測驗方法，可分普遍與特殊兩種，例如從各種體育活動中，選出幾種基本的自然活動，如跑、跳、擲之類，就可用作普遍技能的測驗。這種測驗也可用簡單的機械，如體力測驗等。至於特殊的測驗，各種運動都有牠的技能測驗，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. 運球投籃，4. 自由投籃，5. 傳球速度。(註一)

以上列各種方法測驗的結果來分級，使運動的能力、興趣和需要，都能相宜，當然能夠得到較好的效果。

普通體育的組織法應先將男女分開，再就身體健全與否分組，身體有缺陷者應特設矯正體育班，身體健全者再按年齡、體高、體重或體能分組，附表如下：



(貳)班上的管理 教師的管理能力如何，對於教學效能有莫大的影響，普通班級管理法應注意下列各點：

(一)準備教具 教師於上課前，應將所用教具準備完妥，佈置周密，以免費時。一般教師對此多不甚注意，每於上課時，要用足球，要跑去找出來；需用籃球，又要跑去找出來；這樣不但時間不

經濟，而且減少學生的興趣。

(二)準時上課 學生準備上課，如更衣、沐浴等等，應越快越好，既不誤時，又可養成敏捷和衛生等習慣。如果上課時，學生陸陸續續的來，來了又慢吞吞地更衣、換鞋，這是極不好的習慣。

(三)點名迅速 人數多的班級，呼名法太費時間，而且減少上課的興味，因為已點到的閒着沒事，未點到的枯立等着，這樣很不好，故點名須有節省時間的計劃。

(四)教材和方法須有一定的計劃 教師上課時，臨時想到什麼，便教什麼，這樣流弊很多，所以不僅每小時所用的教材和方法，事先應有一定計劃，而且整個的體育課程，也應該有一定計劃。

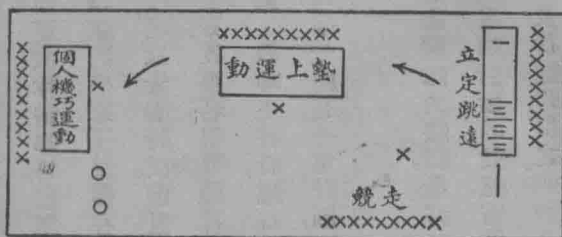
(五)教練基本隊形 若要節省活動變隊的時間，最好於開始教練時，便教練各種基本隊形，練習純熟，以資應用。使變隊敏捷，以增加活動的效能，普通應用隊形，有下列三種：

(1)橫隊形 點名、穿花跑、跑步、及行進時用之。

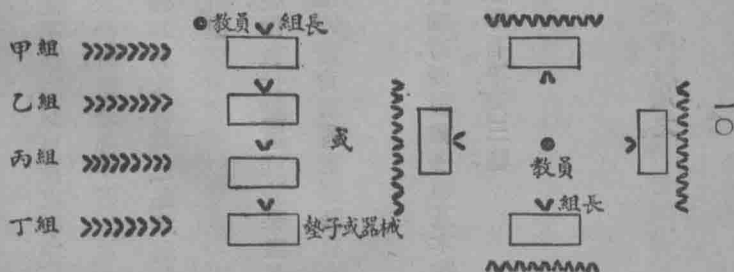
(2)圓隊形 舞蹈、及遊戲時用之。

(3)縱隊形 點名、替換賽跑、體操、訓練技能、各種遊戲及小隊教練時用之。

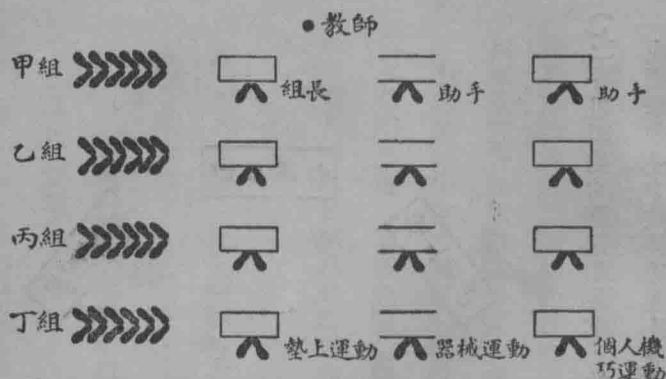
(六)實行分組練習 每班人數太多不論管理上、教學上都感困難，補救這種缺點應實行分組練習，普通每組以八人至十人爲最好。各組設組長，幫同教員負管理和指導的責任，教員對於各組長，須另外加以指導並授以教學方法。假定一班四十人，分爲四組，每組十人，每小時上課時間爲五十分鐘，除點名排隊等時間十分鐘，尙餘四十分鐘，每十分鐘依次換組練習，這四組的運動，可以輪流練習完畢。現把各種分組練習的計劃圖解如下：



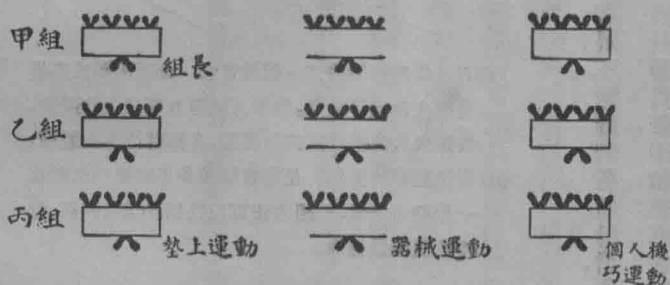
圖一 係分組輪流練習法。各組輪流練習次序，由墊上運動，而個人機巧運動，而競走，而立定跳遠。



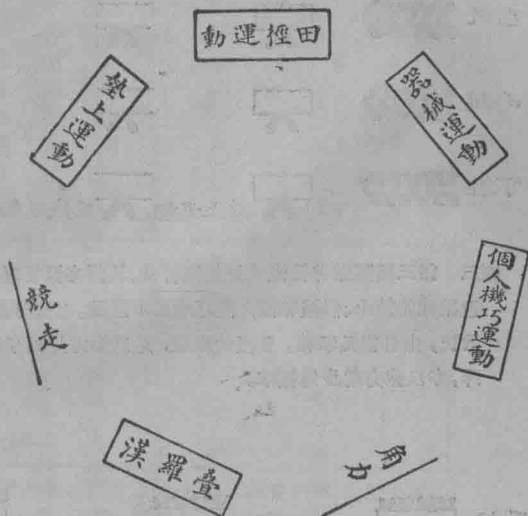
圖二 係非輪流式分組練習法。教師是負管理的全責，每次各組做同一的運動，由教師指定，以技能或身長爲分組的根據。



圖三 係三種運動非輪流式分組練習法。教師亦負管理的全責，每人連續地做墊上、器械和個人機巧的三項運動。這些運動先經教師佈置後，由各組長示範。各組的組織，是以能力分組方法，組員的升降，亦以能力進步為標準。



圖四 係三種運動輪流式分組練習法。上圖所示各組輪流時間分為三節，由一種運動至他種運動是由於學生自己管理的。各組的組織是依據着個人的能力，甲組是最好的，丙組是最劣的。



圖五 係聯續輪流式分組練習法。此種組織法亦是由學生自己管理的。每季可練習六種以上的運動，但每次只能舉行三四項運動，其餘留待下次繼續。這種組織的優點，是能容納較多不同樣的活動在一學期中練習。分組方法可以性別、年齡、體高、體重或體能為標準。

(七)各組領袖的選擇和養成 教師教學時一人精力有限，不能顧到各組練習，所以必須指派或選舉學生中技能優越，而有領袖能力的為組長，幫同教師負管理和領導各組活動的責任。

在施行分組教學法的學校裏，應組織領袖班，每週聚會一次，商議關於下列事宜：（1）教材的選擇和研究。（2）活動時的管理、訓練和指導方法，最宜注意使之瞭解。（3）過去錯誤的討論解釋和改正。其主要目的在養成領袖能力和服務合作精神。為資識別起見，各組長於上課時應佩戴臂帶。此外教師尤宜注意學生自治精神，服從領袖習慣和其他良好德性。並鼓勵組長和有能力的學生，去幫助班中能力較弱的學生，使能努力求進步。

（八）多舉行各種比賽和表演 為增進教學管理效能，和引起學生運動興趣，體育課內應多舉行各種比賽和表演。茲略舉班內比賽、班際比賽、組際比賽和體育遊藝會各實例如下，以資參考。

（甲）班內比賽 這是一種極有趣味的機巧運動比賽會，對於普通體育班都能適用，茲將其程序臚列如下：

（1）比賽日期 每月最後的一課

（2）比賽項目

第一組 個人機巧運動

a. 向前滾翻

b. 側翻

c. 金雞獨立或任選三種個人機巧運動

第二組 鬪爭機巧運動

a. 鬪雞

b. 拔河或任選二種鬪爭機巧運動

(3) 比賽規則 在第一組中，凡參加運動員應做上列三項運動，每項運動都有一定的分數，就是動作最難的給十分，其次八分，最易的六分。三項合計二十四分，這是第一組運動員可得的最多分數。

在第二組中，評判員任意抽選身長體重相等的對敵者使之互相鬪抗，以決勝負。凡參加運動員均應參與本組一項比賽，勝者五分，負者不給分數。

(4) 會場管理 全體學生分爲人數相等兩組，各占場之兩端，每組再按人體高度分爲四排，中央應爲空地，評判員（教師）和記分員（學生）就坐這空地的旁邊。開會時

第一組個人機巧運動，前排四人相繼出席參加第一項機巧運動，做完即行歸位，每人得試作兩次，記分員登記評判員評判的結果。次由對方前排四人出席做同樣的動作，這樣地繼續進行直至各排做完爲止。第二組鬪爭機巧運動，比賽者可一雙或兩雙同時舉行，一試便決定勝負，記分法同前。

(5) 比賽時間 一個籌劃完善的比賽會，可在通常五十分鐘的體育課時間內舉行，所有一切籌備佈置，都要在事前辦妥，初次舉行這種比賽會，運動項目宜少。

(6) 記分法 運動員做完第一組的三項運動，和第二組的一項運動，其最多分數可得11九分 ($10+8+6+5=29$)，如遇分數相等時，應使他們做一種新的運動，以姿勢和速度爲評判優劣的標準。若三人相等分數都是二九分，則繼續比賽結果，最好的應得二九分又三分之二；其次二九分又三分之一；而第三的爲二九分。若四人相等分數爲二四分，則優勝者最高分數爲二四分又四分之三；次爲二四分又四分之二；又次爲二四分又四分之一；最後爲二四分。茲附記分表於后：（名單次序以體高和性別爲標準，男女都以低的在前，高的在後。）

以下係某師校舉行校內比賽會的計劃：

日期.....月之最後一課

項目.....選擇課內最有興趣的運動

年級.....師一男女合

人數.....三三（男十九女十四）

日	月	年	級	校	學	姓名	
總	巧運動	關爭機	第二組	巧運動	個人機	第一組	
	拔河 (實事等相)	關雞	獨金 立雞	側 翻	滾向 翻前		
分							
24 $\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	0	10	8	6	君	某
24		0	10	8	6	士女	某
名簽員教							