

中華民國二十一年十一月教育部頒行

初級高級中學課程標準

初級中學各學期每週各科教學及自習時數表

時 學 期	科 目	公 民	體 育	衛 生	國 文	英 語	算 學	自 然 (制 科 分)				地 理	勞 作	圖 畫	音 樂	每週教學總時數	每週在校自 習總時數	說 明
								植 物	動 物	化 學	物 理							
第一學年	一學期	二	三	一	六	五	四	二	二			二	二	二	三五	一三	一、初中學生每日上課及在校自習總時數規定為八小時每星期以四十八小時計算除上課時間外 餘為在校自習時間 二、在校自習時間須有教師督促指導 三、在校自習無論住校或通學生均須一律參加 四、學生課外運動及活動不包括在校自習時間內 五、在校自習及課外運動活動時間得斟酌地帶節季及通學住校等關係略為移動伸縮	
	二學期	二	三	一	六	五	四	二	二			二	二	二	三五	一三		
第二學年	三學期	二	三	一	六	五	五			四		二	二	二	三五	一三		
	四學期	二	三	一	六	五	五			三		二	二	二	三四	一四		
第三學年	五學期	一	三	一	六	五	五			四		一	四	二	三五	一三		
	六學期	一	三	一	六	五	五			三		一	四	二	三四	一四		
合 計		一〇	一八	六	三六	三〇	二八	四	四	七	七	二	二	一六	一〇	八		

初級中學各學期每週各科教學及自習時數第二表

科目	學期		第一學年	第二學年	第三學年	合計	
	一學期	二學期					
	三學期	四學期					五學期
公民	二	二	二	二	一	一〇	
體育	三	三	三	三	三	一八	
衛生	一	一	一	一	一	六	
國文	六	六	六	六	六	三六	
英語	五	五	五	五	五	三〇	
蒙藏語或第二外國語	三	三	三	三	三	一八	
算學	四	四	五	五	五	二八	
自然科學 (制科分)	植物	二	二			四	
	動物	二	二			四	
	化學			四	三		七
	物理				四	三	七
歷史	二	二	二	二	二	一二	
地理	二	二	二	二	二	一二	
勞作	一	一	一	一	二	八	
圖畫	一	一	一	一	一	六	
音樂	一	一	一	一	一	六	
每週教學總時數	三五	三五	三六	三五	三六		
每週在校自習總時數	一三	一三	一二	一三	一二	一三	
說明	一，此項課程表僅適用於需要蒙回藏語或第二外國語之特殊地方所設立完全中學之初級中學部 二，第二外國語係指俄德法日語等而言 三，凡應用是項課程表之初級中學應先呈由主管教育行政機關轉呈教育部核准備案 四，應用此表之初級中學如遇特別困難時得酌減英語每週一小時或二時惟須呈准主管教育行政機關轉呈教育部備案 五，初中學生每日上課及在校自習總時數規定為八小時每星期四十八小時計算除上課時間外餘為在校自習時間 六，在校自習時間須有教師督促指導 七，在校自習無論住校或通學生均須一律參加 八，學生課外運動及活動不包括在校自習時間內 九，在校自習及課外運動活動時間得斟酌地帶節季及通學住校等情形略為移動伸縮 十，凡有特殊情形者遇必要時得呈准教育部不設英語課程以第二外國語一種替代之						

中學課程標準目次

初級中學課程標準

各學期每週各科教學及自習時數表

各學期每週各科教學及自習時數第二表

公民（另印單行本）

體育

衛生

國文

英語

算學

植物學

動物學

中學課程標準

目次

化學

物理

歷史

地理

勞作（工藝，農業，家事）

圖畫

音樂

初級中學體育課程標準

第一 目標

(壹)鍛鍊體格，使身心發育健全，以作振興民族之準備。

(貳)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。

(叁)養成生活上所需要之運動技能。

(肆)增進肢體反應之靈敏。

(伍)養成優美正確之姿勢。

(陸)養成以運動為娛樂之習慣。

第二 時間支配

(壹) 正課每星期三小時。

(貳) 早操每晨十分鐘。

(叁) 課外運動每日至少半小時。

第三 教材大綱

(壹) 第一學年

(一) 遊戲，

(二) 機巧運動，

(三) 活潑器械運動（冬季用之），

(四) 球類運動，

(五) 田徑賽運動，

(六) 國術，

(七) 舞蹈（男生酌減），

(八)天然活動，包括游泳、滑冰、爬山、騎乘、搖船及其他，在課外時間盡量採用，

(九)改正體操，凡體格有缺點之學生選修之，

(十)基本練習，採取球類運動、田徑賽運動、器械運動之基本動作，以自然之方法教授之，

(十一)和緩運動（不宜於激烈運動者選修之）。

(貳)第一學年

(一)遊戲，

(二)機巧運動，

(三)團體混合連續器械運動，

(四)球類運動，

(五)田徑賽運動（女生酌減），

(六)國術，

(七) 舞蹈（男生酌減），

(八) 天然活動，包括游泳、滑冰、爬山、騎乘、搖船及其他，在課外時間盡量採用，

(九) 改正體操，凡體格有缺點之學生選修之，

(十) 自然體操，

(十一) 和緩運動（不宜於激烈運動者選修之）。

(參) 第二學年

(一) 遊戲，

(二) 機巧運動，

(三) 活潑器械運動，

(四) 球類運動，

(五) 田徑賽運動（女生酌減），

(六) 國術，

(七) 舞蹈（男生酌減），

(八) 天然活動，包括游泳、滑冰、爬山、騎乘、搖船及其他，在課外時間盡量採用，

(九) 改正體操，凡體格有缺點之學生選修之，

(十) 自然體操，

(十一) 和緩運動（不宜於激烈運動者選修之）。

第四 實施方法概要

(壹) 作業要項

(一) 正課。

(二) 早操。

(三) 課外運動。

(四) 各種課外活動之組織。

(1) 校內比賽，

(2) 校外比賽，

(3) 遠足旅行，

(4) 各種設計及表演。

(貳) 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，及教育心理學之準備律、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。

(1) 正課內各項運動，注重基本之訓練與方法規則之教授，教師工作較重。

(2) 課外運動注重學生之實際練習；教師僅負管理之責。

(3) 早操或課間活動，注意身體之和緩活動；其作用在調濟生活，以自然動作

為主。

(三) 多採用團體比賽方法。

(四)每學期至少舉行技能測驗一次，學期開始時，預先佈告測驗方法，以鼓勵學生平時努力練習。

(五)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，作大團體之體育設計活動，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)盡量採用能力分組辦法。

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。分級方法應以下列六種為標準（參考附錄）。

(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，以練習其各項運動之基本方法。

第五 附錄 分級方法

(一)性別。(二)身體檢查之結果。(三)年齡體高體重。(四)體能。(五)技能。(六)學級。

現在將六種分級方法簡單說明如下：

(壹)性別 男女自十二三歲以後發育漸漸不同，興趣亦異，是以初中以上之體育應完全分班上課。

(貳)健康檢查之結果 健康檢查為學校行政最重要件之一，至少每一個學生應每年檢查一次。檢查之結果，應作為體育分級之參考。身體發育不良，或有缺陷之學生，均應特別教授。

(叁) 年齡體高體重 年齡不齊，發育不同，同在一起上體育課，極難教學。採用年齡，體高，體重，分級方法之學校甚多。有僅用一種者，有二種合用者，有三種合用者；而以三種合用為最佳。麥克樂之運動技術標準分數表可借應用。現將一個簡單方法附列於後，應用時仍可變通。如表上共分七級，吾人可以按照實際初中學生所得之指數，分成二級或三級。

男生年齡體高體重分級表

指數	年 齡 歲 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	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	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	38—47	E
15	16—0 16—5	,,	123—127	15		
16	16—6 16—11	67	128—130	16		
17	17—0 17—5	,,	131—133	17	48—57	F
18	17—6 17—11	68	134—135	18		
19	18—0 18—5	,,	136—138	19		
20	18—6 18—11	69	139—141	20	57以上	G
21	19 以上	69以上	141 以上	21		

例如 13 歲 2 月之男子

59 英寸高

95 磅重

年齡指數爲 9

體高指數爲 8

體重指數爲 10

指數之和爲 27 = “C” 級

1 公尺 = 39½ 英寸

1 公斤 = 2.2 磅

女生年齡體高體重分級表

指數	年 齡 歲 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	12—20	B
5	11—0 11—5	54	71—75	5		
6	11—6 11—11	55—56	76—80	6		
7	12—0 12—5	57—58	81—85	7	21—29	C
8	12—6 12—11	59	86—89	8		
9	13—0 13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6 13—11	62	95—100	10	30—37	D
11	14—0 14—5	,,	101—105	11		
12	14—6 14—11	,,	106—110	12		
13	15—0 15—5	63	111—113	13	38—47	E
14	15—6 15—11	,,	114—115	14		
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	18		
19	18 以 上	64以上	122 以上	19		

例如 17 歲 2 月之女子

年齡指數為 17

62 英寸高

體高指數為 10

102 磅重

體重指數為 11

指數之和為 38 = “E” 級

1 公尺 = 39 $\frac{1}{8}$ 英寸

1 公斤 = 2.2 磅

(肆)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。各校所採用者大多未能根據科學方法制定。比較可靠之標準則爲卜氏體能測驗（參考）；Brace, D. K.: *Measuring Motor Ability*, A. S. Barnes Co. New York 惟應用時，仍須具有一種研究之精神。

(伍)技能 此指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種六種或十種之自然動作，如跑、跳、拋、擲之類，即可用爲普遍之技能測驗。又可用簡單機器測驗，如體力測驗等。至於特殊之測驗，各運動各有其自己之測驗，譬如籃球可以用下列幾種測驗：

(一)投罰球(二)投籃、接球、傳球正確(三)拍球投籃(四)自由投籃(五)傳球速度。以上五種分級方法(一)與(二)絕對不可缺少；其餘三種亦應完全採用，如果感覺困難時，至少須選用一種。下列三個舉例，可供參考。

(附註)學級與成績之關係，自屬非常密切，但現在一般分級法每忽視之。須知