

北京市小學體育教材參考資料

機巧教材



北京市中小學體育教師學習會編

大眾書店印行

北京市小學體育教材參考資料

四

機巧教材

北京市中小學體育教師學習會編

大眾書店印行

機巧教材

書號：京 0271 (發)

32 K. 100 P. 3500 元

大眾書局印行

北京西四北大街

有版權，不准翻印

北京解放印刷廠印

初版：一九五一年十二月

(0001—7000)

前 言

這些稿子是從各處搜集來的，雖然經過編研組的初步修正和編配，但組織系統、教材內容及文句多有疏忽之處。本教材之編配，只限於單槓、雙槓、跳箱、墊上、平衡木、疊羅漢，我們只以這些簡單的教材提供大家做教學上的參考；深淺程度請靈活運用，並希批評指導。

目 錄

第一章 總論	(1)
第一節 序論	(1)
第二節 教法	(3)
第三節 設備	(10)
第二章 第三學年教材教法	(12)
第一節 準備運動	(12)
第二節 墊上運動	(12)
第三節 平衡木運動	(19)
第三章 第四學年教材教法	(23)
第一節 準備運動	(23)
第二節 墊上運動	(23)
第三節 橫跳箱運動	(25)
第四節 平衡木運動	(27)
第四章 第五學年教材教法	(31)
第一節 準備運動	(31)

第二節	墊上運動		(31)
第三節	跳箱運動		(36)
第四節	單槓		(43)
第五節	雙槓		(47)
第六節	平衡木運動		(53)
第七節	疊羅漢		(55)
第五章 第六學年教材教法			(57)
第一節	準備運動		(57)
第二節	墊上運動		(57)
第三節	跳箱運動		(61)
第四節	單槓		(64)
第五節	雙槓		(68)
第六節	平衡木運動		(72)
第七節	疊羅漢		(73)

第一章 總 論

第一節：序 論

一 機巧運動的目的

小學機巧運動目的在順應兒童好動、模倣性强的天性，施以適當之教材，以促進兒童身體各部機能平衡發展，着重在培養正確姿勢，並促進呼吸及循環之機能，增進全身之反應力、耐久力、準確力，鍛鍊少年兒童具有健康的體魄、充沛的精力，養成堅強、勇敢克服困難的積極精神，並啓發少年兒童的機智和創造性，以求直接有助於政治科學文化的學習，而成為「身心健康」的新社會建設人材。

二 機巧運動的分類

(一) 按人體機動學(物理學)之分類：

- 一、圓運動水平方向
- 二、振運動
- 三、反彈運動
- 四、重心移動運動

五、槓桿運動

六、彈力運動

七、其他

(二) 基本動作之分類

一、開始部位

1. 立

2. 撐

3. 懸垂

4. 坐

二、握法

1. 正握 2. 反握 3. 正反握

(三) 人與器械基本方位之說明

一、橫的或側面的

二、正面的，分前方與後方

三、左側方，右側方

四、向前的，向後的（垂直方向）

五、向左繞環向右繞環（水平方向）

六、內側

七、近方遠方

} 靜止的

(四) 在器械上應用的方向（見圖解）



第二節：教法

一、示範

(一) 初步示範，必須盡量採取緩慢之動作，使兒童易於觀察動作經過。

(二) 初步示範，如屬可能，則於動作的機巧所在處，最好略為停頓，加以指明後，再繼續動作。

如無法停頓，則要指出說明，應作多次示範，使兒童深切了解動作的機能。

(三) 如用分段教學法，則示範時除應注意逐段分析示範外，尤須注意在段與段間之連系

處更爲重要，故須多作示範說明。

(四) 示範動作宜正確，不可以不正確之姿勢作示範。如一次示範不能獲得正確的姿勢，不妨多作示範，或令姿勢正確之兒童作示範動作，教師在旁指導，必定使兒童有正確動作之概念，及對兒童作出正確動作之要求。

(五) 講解不宜太繁雜，以使兒童了解爲目的，故說明宜簡單、扼要、具體、明確。

(六) 對動作機巧所在處之講解分析，應詳細一一指出，如不能於動作時詳細說明，須以停止示範後，再行說明。

(七) 對易犯之錯誤及容易發生危險之地方，應一一指示出，給以兒童警惕，免生意外。

(八) 講解與示範要一一對照，講解不清，則以示範補足之，示範不清，則以講解補足之。

二、嘗試活動：

(一) 嘗試活動時，應給以兒童充分時間或分組練習，使兒童多得練習機會，而細心鑽研動作之機巧。

(二) 如遇兒童於嘗試練習時畏縮不前，教師應

啓發鼓勵其勇氣，同時給予相當之保護，勿任其停止練習，而使其僥倖逃避之。

(三) 兒童於嘗試練習時，各個兒童必須依次練習，並保持隊伍整齊，同時要注意正在練習兒童之動作所犯之錯誤，以養成細心聽講，遵守紀律之習慣。

(四) 新舊動作如有聯系時，可先練習舊動作，然後練習新動作。

(五) 兒童練習時，教師必須分別指示觀察，記錄每人所犯之錯誤，不可漠不關心，任令兒童自行動作。

三、採用教學順序

各種運動，有的用分段教學法爲佳，有的用全部教學法爲佳。在分段教學法有的用順進分段法爲佳，有的用逆進分段法爲佳。在教學以前必須加以研究。

四、準備運動

在教學各種機巧運動以前，先舉行準備運動，以刺激學生全身的肌肉與關節以及內臟各器官，使其興奮增高體溫，以爲主要運動之準備。在小學中並可利用準備運動，使各種組織之功能

加強。

五、分組教學

教學機巧運動，因全班之體能不齊，小學又多為男女合班，因之教材不同，必要時應適當分組，並可挑選技能較優富有領導才能者為組長，領導學習。

六、矯正錯誤

(一) 改正錯誤時，如發現普遍性之錯誤，應用下列團體改正錯誤法，以省時間：

1. 教師說出不正確之動作，並示範正確之動作，同時提示注意點。
2. 指定正確之兒童，先後作出示範動作，給動作不正確之兒童觀看。
3. 將各種錯誤指出後，再行練習。

(二) 發現個別之錯誤時，應用個別矯正法矯正之：

1. 教師對個別動作錯誤之兒童，用說明解釋之方法，說明動作錯誤發生之時間及原因，即刻矯正之。
2. 教師用錯誤發生部分給以示範動作，引起其注意。

3. 令其仔細觀察餘者之動作。

(三) 如發現兒童動作有危險時，應立即停止練習，使整個兒童注意此項錯誤，應分別清楚解釋並要說明道理。

七、保護方法

機巧運動之保護意義，除了保護兒童安全外，還有幫助兒童完成動作之任務。教師如精熟保護法，方可使兒童有安全之保障，而增進其勇敢冒險性。另一方則可使兒童感覺到沒有學不成功之動作而加強學習之信念。

(一) 保護時，教師應站之位置及姿勢：

1. 除保護騰越動作，教師應站於兒童之前方，多數動作均以側方為宜。

2. 站立於前方時，應兩足前後出立，以便於前進後退。

3. 站立於側方時，應兩足左右分開立，以便於左右移動。

4. 如滾翻之動作或較難之動作練習時，教師應以一足蹲一足跪之姿勢，或兩足蹲以便移動。

5. 保護時，教師站立之地位及姿勢要以能

幫助兒童動作，而不妨礙兒童動作爲原則。

(二) 保護時應注意之部位：

1. 頭部最重要應特別加以保護，不要使其碰撞墊上或着地。
2. 如握四肢時，除少數應握下肢外，皆應握上肢，因上肢離頭部較近，易達保護頭部的目的。
3. 如握上肢，應握上臂，而不宜握小臂。

(三) 保護時，應按動作之不同則分別以推、按、托、送兒童適當之部位：

1. 向前滾翻，應以一手按頭，一手持足踵向前推送。
2. 後滾翻，應乘兒童後滾翻之勢，以手推送臀部。
3. 振動動作時，應托其上臂或托其腰間。
4. 騰越動作時，應握兒童的上臂向上托送。

(四) 保護時，教師應有之態度：

1. 每一動作，每一兒童，不分能力強弱、動作難易，皆應保護，免生意外。
2. 應時刻有幫助兒童完成動作之熱誠。

3. 對較優而大胆之兒童，應勉勵其勿粗心大意，以防意外。

八 實地練習時，指導者應注意事項：

- (一) 健康狀況——實地練習時，應了解兒童身體健康情況，加以適當照顧。
- (二) 檢查器械——為避免練習中途出險，練習前，當檢查器械有無損壞和空潰處，此項是為安全保護主要一項。
- (三) 服裝適宜——盡可能求其適體，不宜過瘦或過肥，以免妨礙動作之進行，甚至因衣服不合適而有跌碰之可能。
- (四) 疲勞限制——在練習過程中，應當給予兒童適當休息機會，不可過於疲勞，損害兒童心身發育。
- (五) 整理運動——是一項運動完畢時必有之步驟，以恢復其疲勞。

九 學習者應注意之各點：

- (一) 運動正確不亂——一個動作練習時，務沉着胆大細心，力求動作正確，速度適當，不可拖泥帶水。
- (二) 身體放鬆伸展——於動作時，不可過於緊

張，應使各部關節肌肉放鬆，保持身體穩固，呼吸正常。

(三) 美觀——動作時，要輕捷美觀。

(四) 注意開始及完畢動作 —— 動作要有始有終，力求完善，一般練習者，往往對完畢動作忽略，造成虎頭蛇尾，這是缺憾，對該動作減色不少。

第三節 一 設 備

機巧運動教學上，設備問題比較容易解決。即設備無需較大場地，只要數丈見方或長方，就可使用。無設備者，在困難環境之下，教師應設法用代用品，或利用廢木，如墊子問題，可用稻草編製或其他比較軟的東西製成似墊狀，就可使用。用一根粗細適宜的木棍架於兩樹之間，就解決了單槓問題。其他在可能範圍內，如能得代用品，應盡量設法利用之。

二 教 學 範 例

1. 教材內容——墊上運動。

2. 準備——把兩塊墊子準備好，放在場內。

第一段

5——8分鐘

1. 隊長整隊，檢查人數。

2. 教師上課，站在隊前約八、九步，正中間。隊長叫立正，敬禮，隊長報告人數。
3. 原地隊形的變化和步法的練習，配合進行曲走路。

第二段 準備運動——體操（二、八呼）

1. 上肢運動。
2. 下肢運動。
3. 頸部運動。
4. 腹背運動。
5. 跳躍運動。
6. 整理運動。

第三段 主要動作——蛙跳、象行20—25分鐘

教師作示範一次，說明動作的目的及要點，找一位同學試作一次，然後輪流練習，隨時表揚姿勢正確的。

第四段 整理隊形。

作簡單的步法，要自然輕快，總結一下上課情形後，解散下課。