

體育教學法及教材圖解

周學旦編著

體育教學法及教材圖解

教育圖書出版社印行

中華民國三十五年十月初版

體育教學法及教材圖解 全一冊

每冊定價

國產紙國幣 九〇〇元
白報紙國幣 一四〇〇元

(外埠酌加郵費匯費)

編著者 周 旦

發行人 陳 燁

發行者 教育圖書出版社

社址：福州南後路一二〇號

電報掛號：二四〇三

經售者 全國各大書局

版權所有
翻印必究

目錄

導言

一、學校體育的重要.....	一
二、學校體育的目標.....	一
三、體育運動的分類.....	二

第一篇 通論

一、體育普通教學法.....	二
二、普通體育教材選擇要項.....	四
三、體育管理之改造.....	五
四、普通體育教學程序.....	五

第二篇 各論

第一章 田徑運動.....	六
---------------	---

第一節 田徑運動教學法之特點.....	六
---------------------	---

二節 田徑運動教材及圖解.....八

一、短距離賽跑.....	八
二、中距離賽跑.....	一〇
三、長距離賽跑.....	一一
四、接力跑.....	一二
五、跳欄.....	一三
六、跳遠.....	一八
七、跳高.....	二〇
八、撐竿跳高.....	二一
九、三級跳遠.....	二五
十、推鉛球.....	二五
十一、擲鐵餅.....	二七
十二、擲鎗.....	三〇

附錄：

軍事體育教材圖解.....	三三
---------------	----

第二章 機巧運動.....	三七
---------------	----

第一節 機巧運動教學法.....	三七
------------------	----

一、器械運動之分類與性質	三七
二、器械運動之漸進教學法	三八
三、教材分配	三八
四、教材之選擇標準	三八
五、班上管理	三九
六、危險之防護	三九
第一節 機巧運動教材及圖解	三九
一、墊上運動	三九
二、單槓	七一
三、雙槓	七一
四、木馬	七九
五、肋木體操	九一
三章 走 步	九四
第一節 步法的教學要點	九四
第二節 步法的基本動作及圖解	九五
第四章 柔軟操	一〇八

第一節	柔軟操教學要點	一〇八
-----	---------	-----

第二節	柔軟操教材	一〇九
-----	-------	-----

第五章	遊 戲	一二二
-----	-----	-----

第一節	遊戲教學法要點	一二三
-----	---------	-----

第二節	遊戲教材	一二三
-----	------	-----

附錄一、	攻守法教材及圖解	一三五
------	----------	-----

附錄二、	壘羅漢教材及圖解	一四六
------	----------	-----

附錄三、	體育建築與設備	一六八
------	---------	-----

一、	田徑場	一六八
----	-----	-----

二、	器械運動之建築	一七三
----	---------	-----

三、	球類之建築	一七五
----	-------	-----

體育教學法及教材圖解

導言

一、學校體育的重要

嘗攷體育的目的，不但是增進個人與社會的幸福，而且是加強全民族的動力。所以說一個國家其國民體格強弱的程度，對於整個國家實有莫大的關係。學校乃青年教育施教的場所，而青年乃國家的中堅，故一般中小學校對於體育教育；尤應特別加以注意！

美國大教育家杜威曾經說過：「運動場上有組織的遊戲實比較教室裏得益還多。尤以身體與智力的生長雖非同物，而其在時期上是相應的。倘使沒有身體的生長，而單求智力的生長是不可能的。」所以運動是不但只對於身體能得到發展與健康，而且能增進智識及團體的道德與習慣的培養。由此更可知體育對於學校教育上的價值和重要了。

二、學校體育的目標

- 1、供給國民機體充分發展的機會。
- 2、訓練國民隨機運用身體以適應環境能力。
- 3、培養國民合作、團結之精神。
- 4、養成國民俠義、勇敢的風尚。

5、養成國民以運動及遊戲為娛樂之良好習慣。

三、體育運動的分類

(甲)自然運動：其方法是自然的，活潑的，適用的。其教材是自然的。例如：

1、遊戲。 2、田徑賽。 3、通常行走。 4、做做體操及簡易器械操。 5、墊上運動。 6、臨機應變的用以自衛的武術。 7、發表情意的簡單跳舞。

(乙)非自然運動：其方法是整齊的、呆板的、預定的、其教材是人為的。例如：

1、各種變化複雜的走步。 2、複雜的器械操。

3、專門家用的跳舞。 4、團體成套的武術。

其他如騎馬，乘車，打靶，射箭，划船等，其運動的性質，是介在自然與非自然之間，設備可能完善的學校，亦可取為教材。

第一篇 通論

一、體育普通教學法及教材選擇原則

(甲)體育普通教學法要項：

- 1、體育教學法，應以各科最進步之教學法為背景。
- 2、須明瞭體育是教育的一部份，不以身體為目的，而以身體為工具。
- 3、一切教學方法，須不背民治國家公民教育為原則。

4、教學時須注意健康環境。

5、狹義教學法，祇注意於方法的進行，而不顧其結果，實是教學法的致命傷。

6、教師須利用各種問答式的教學法，以發展兒童理想，意識及想像力，以作實際的指導。

7、教學時須用最有效力的示範，使學生模仿此種動作，並須絕對正確、清楚，務使學生模仿時不生困難。

8、須不違背學習原則。

9、須注重遊戲道德的陶冶。

10、技能與滿足應相緊連不可分離。

11、全部學習與部份學習，應有適當的分配。

12、開始教各種運動，不宜求進步太速，致養成不良習慣。

13、教學運動時，須觀察兒童身心之狀況。

14、一切方法，須以客觀為主。

15、教導病後學生，須格外小心勿使勞倦。

16、不准學生有欺侮傲慢之行爲。

17、須教導學生，使用各種器械方法。

18、教導器械運動，須使學生循序練習。

19、作團體遊戲，人數以少爲佳，使各人運動之機會增加。

20、凡教授一種遊戲，對於該種遊戲之目的與方法，須十分明瞭。

21、宜常與學生共同練習。

22、運動時，須使學生除去外衣及穿軟底鞋。

- 23、不准少數學生，獨佔運動利益。
- 24、執行裁判務須迅速、公平、正確。
- 25、宜設法多用學生領袖人才。
- 26、常作戶外活動。
- 27、分組比賽務須注意體力，技能分配的平均。
- 28、極力提倡普及校內運動。
- 29、遊戲開始，須準備一切應用之物件。
- 30、用精密的眼光，考察學生錯誤的所在。
- 31、成績考查，須以客觀為準。
- 32、須保存學生各項運動成績，作為教學標準。
- 33、分級測驗，應以學生之能力、興趣、及需要為標準。
- 34、教材須有一定的目的，並使學生十分明白瞭解之。
- 35、進步方法，須使學生知道，時間長短與運動強烈程度之節制。並將簡單動作列前，複雜動作列後而教之。

(乙)普通體育教材選擇要項

- 1 教材選擇，應根據學生心理，（興趣），生理，（需要），與社會學，（合羣及道德的培養）
- 2、教材之選擇及分配，須適應當時之環境。
- 3、編配教材，應準備室內運動，以備不時天氣惡劣之需要。
- 4、教材選擇，須與各科聯絡。

5、須爲身體衰弱之學生，選擇適宜之運動教材。

6、教材須選擇富有教育上價值者。

7、自小學五年級起，男女生體育宜分開教授。

8、小學生不宜作長途賽跑。

9、要注意學生發展。

10、選擇教材內容時，應視學生性別、年齡、能量、才能、發育程度等不同，（個別差異）支配相異教材，此種內容，應富極大伸縮性，以適應不同個性的學生。

（丙）體育管理的改造

1、不是嚴格督責，而是應用有組織的活動如童子軍野餐等，引上美善的途徑，達到一切合理的最高的教育目的。

2、不是消極的責罰，而是積極的指導。

3、優良的管理法，能使學生度着美滿、生動、有教育意義的忙碌生活，而無餘閒去作罪惡的行爲。

4、優良的管理法，是以「自由」「平等」（民治精神）爲原則。不是有「階級」「壓迫」（專制精神）的意味。

5、優良管理法，是科學化的，客觀性的。

（丁）普通體育教學的程序

1、引起動機——用各種適合兒童心身的教材，客觀或自然的方法，製造濃厚運動的環境，及講解各項運動的目的，而引起兒童學習的動機。

2、嘗試活動——動機引起後，便當使兒童嘗試，而自覺有改良必要，然後加以指導。

3、示範說明——嘗試以後，便有許多行為上，技能上的問題發生，教師當察出困難之所在，以爲討論中心。然後由教師或由兒童中最優姿勢者作示範，同時加以簡單的說明，使他們對於動作能得到正確的印像。

4、練習——練習可爲兩種：

(A)基本練習——便是練習部份的困難動作。人數多時可以把對於某動作，有同樣困難者集爲一組，而利用良好動作或較大的學生，以爲校正，這樣則可養成兒童領袖的能力及互助合作之精神。

(B)實地練習——基本練習以後，再合起來做全體練習，如再發現困難時，再就困難部份，加以復習。

5、比賽、測驗、表演。

第二篇 各論

第一章 田徑賽

第一節 田徑賽教學法之特點

關於田徑賽教學法，本節僅述其教學之特點，至於其普通程序，已在通論中說明，故不贅。1、教師對於各種運動要點之了解及分析的能力——

(a)普通的要點——某項運動應具何種要點，教師須詳細明瞭。如跳遠時，跑的速度與跳的高度是爲其最重要的要點，此爲教師必須十分了解之。

(b) 特殊的要點——這種要點，因人而異，是要靠教師的觀察力和分析力，以發覺學生個別的困難要點，而施以適當校正。

2、身體發暖準備運動的價值——在比賽或劇烈運動之前，必須要有發暖運動，這種運動在通常每用緩慢的跑步，使其身體發暖以爲準備。其作用對生理方面之價值，爲增加循環及呼吸作用。並能放鬆肌肉及矯正身體之姿勢。在心理方面，是使精神有運動之準備。在運動之效能方面，是可產生二次氣力，因準備運動後，所發生之新氣力較前爲大，故可增加運動之效能。

3、教學時診斷的方法——

(A) 觀察——(a) 觀察方向：最好運動之方向與教師視線能成爲直角。

(b) 觀察地位：當須距運動員一〇——二〇米，因離眼愈近則網膜上，速度必愈快，如此則

難以觀察。

(c) 觀察事項：這便是各項運動之要點。

(B) 聽察——即是用耳聽着，跳者須有聲，以示用力。而跑者須無聲以知其輕鬆及快捷。

(C) 測驗——凡用耳目均所不能察者，則用測驗以診斷其誤點之所在。例如推鉛球測驗其立定推與前進推。而比較出其前進是否有用的。

(D) 攝影——凡極快動作，非人之肉眼所可察者，則用攝影。

(E) 丈量與計時——起跑步點之距離，跳欄起落點之大小，其是否合於標準，則用丈量以測之。至於如一千五百公尺賽跑，其每圈時間之分配，是否適宜。則用時計以測之。

4、教學時矯正方法——所謂矯正的工作，即是除去不適當感應結，以造成適當的感應結。要矯正錯誤，必先加以分析，把情境變成簡單，使學生知錯誤之所在，而施以矯正。其方法：

(a) 分析錯誤之所在點。 (b) 解說從前不好的連結

(c) 示範給學生好的與壞的動作以資比較。 (d) 閱圖。

第二節 田徑賽教材圖解

一、短距離賽跑

(甲) 蹲伏之姿勢：

1、起跑穴——前穴離起跑綫一〇——二五釐。(視運動員身體高矮而伸縮)後穴之距離視該員小腿之長短而定。(大概後腿觸地之膝與前脚心齊)其兩穴左右間隔，約十釐。穴勿太淺太陡，其向前之傾斜約二十五度，向後傾斜約四十五度，深約脚底前半部稍短之長為準。

2、足部姿勢：兩脚立穴中下蹲。在前一腿以最有力充之，足底抵穴之後面，踝關節宜屈，使工作之距離增大。

3、手之姿勢——兩臂撐綿後，兩手之間寬與肩等。其大指與四指分開，與綫成平行。手指支撐愈高愈好，因身體可位置於較好之角度。

(乙) 預備姿勢：

身體抬起，頭向前看。後腿微挺直，臀部，背部，頭部三者在一水平面上。後腿之大小腿成九十度之角，其肌肉完全放鬆。

(丙) 出發姿勢：

後腿向前跨出，第一步須較短，身體即向前進，其與地面所成之角在四十五度左右。此時於一五——一八公尺內，步伐宜小，速度宜大，否則必向前傾倒。跑至二〇公尺後，步伐漸漸增至最大，其身體傾斜之角度，亦增至六五——七〇度之左右。

(丁) 衝綫姿勢：

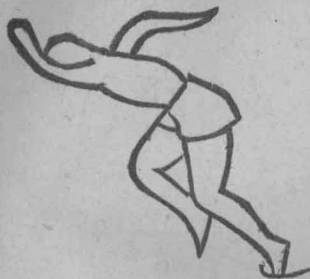
近綫一公尺時，胸竭力挺出，向綫投去。唯跑之姿勢，切勿因此改變，更勿用跳起或兩臂高舉，或回顧等之姿勢。比及綫後，則仍須保持速度而衝越出綫五公尺以外始可。



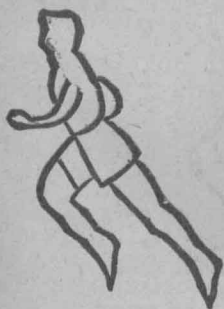
各就各位



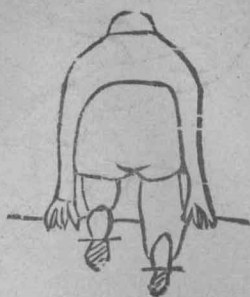
預備



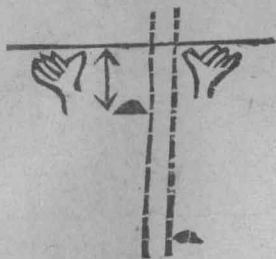
跑之第一步姿勢



途中跑之姿勢



從後方看脚之入起跑
穴中



前後跑起穴及手之位
置



起跑穴縱剖面圖

二・中距離賽跑

(八百公尺，千五公尺)

跑之姿勢後腿宜伸直與體成直綫，而力量由此可以完全用出。前舉之膝與大腿成水平，唯膝仍在彎曲部位向前擺動，所以節省時間也。其步伐須長大達十分程度，身體全部放鬆，上臂自由擺動。此