

第二輯

南開大學中國社會史研究中心資料叢刊

近代體育遊戲

教育史料彙編

8



鳳凰出版社

南開大學中國社會史研究中心資料叢刊

近代體育遊戲教育史料彙編 8

第一輯



鳳凰出版社

第八册

小學姿勢訓練 項翔高著 勤奮書局 民國二十二年…………… 一

小學體育之理論與方法 陳奎生著 勤奮書局 民國二十四年…………… 八五

小
學
姿
勢
訓
練

貴州师范学院内部使用

項翔高 著

勤奮書局

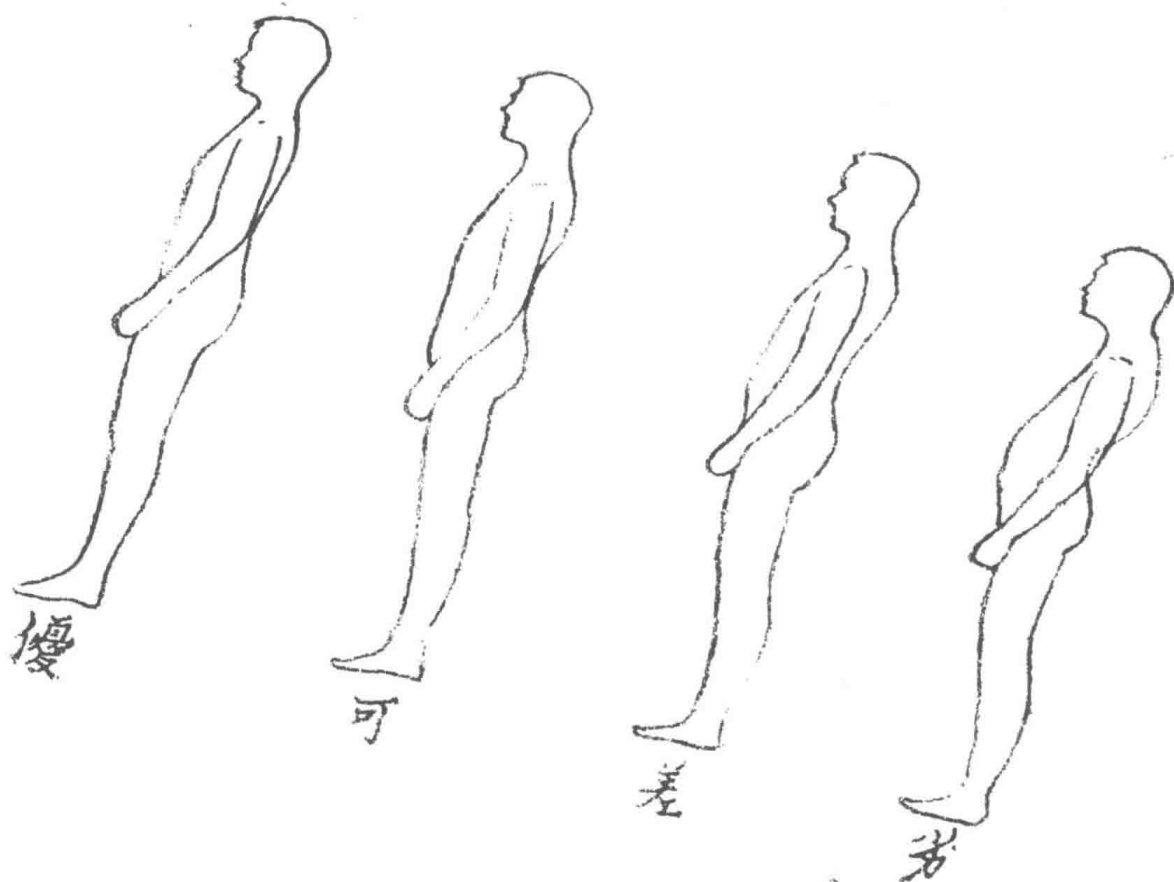
民國二十二年

新課程標準小學體育教本

小學姿勢訓練

各級適用

項翔高編著



上海勤奮書局發行

體 育 叢 書

新課程標準小學體育教本

小學姿勢訓練

(各級適用)

項 翔 高 編 著

(上海市立第一體育場編輯)

上海勤奮書局發行

新課程標準

「小學體育教本編輯要旨」

推究吾國民族體質衰弱的原因，雖有多端，但小學體育的不發達，實爲其主因。當在天機活潑遊戲本能次第表現的兒童時代，若不與以適當的體育訓練，忍把他的天機汨滅，本能消失，豈不大謬？待既汨滅既消失後，欲再挽回，恐費千鈞之力，已是無濟。所以，現在全國各省市各縣區的運動會，雖頻年舉行，民衆運動場所，雖次第增設，結果運動依然是少數人的娛樂，健康依然是少數人的專利品。

論外表，小學校中，何嘗不注重體育呢！每週定有正課，按時教學之不足，又有早操及課外運動的補充；一校單獨運動會之不足，又有分區及全縣聯合運動會的舉行。在教育當局，總算盡教學和鼓勵的能事了。論實際，則小學體育的實施，各自爲政，取材教法，漫無標準，運動的種類不全，分量的輕重失當，程度的高下不分，幾乎所在皆是。即兒童對於體育課，既沒有什麼興趣，體育課對於兒童身體，也沒有什麼效益。對教育上的價值，更是談不到了！

二十一年教育部做了一件重要工作。聘請專家，確定小

學體育課程標準，十月二十日公佈，並規定自二十二年度第一學期起實施。歷久不能解決的小學體育課程問題，才得統一合理的標準，據此以行，不難打破從前混亂的局面，而漸入於光明之路。

但是，教育部頒布課程標準，是第一步工作，要實現這標準，還須有第二步工作。第二步工作是什麼呢？是教本的編訂。因為沒有切合的教材與教法，標準是決不能夠實現的，舊時出版的體育書籍，陳腐支離，用以實現新標準，正似方枘圓鑿，緣木求魚。所以，這編訂教本的第二步工作，是現時最重要最切實的工作。

本局素以促進民族健康的使命自負，努力編印「體育叢書」，作實際的提倡，對於這件編訂小學體育教本的重要工作的完成，當然責無旁貸。但是，我們知道這件重要工作，不是草率所能了事，所以我們在事前經詳細的規劃，決定三個要旨：(一)質量要精，須與新標準脗合無間。(二)分量要多，使教育者應用不盡。(三)富有彈性，適應各地小學校的情形。根據這個要旨，我們便確定下列的辦法：

(一)求質的精 所以，根據小學體育課程標準中作業的類別，分別延請對於小學體育富有研究和經驗的體育專家，擔任著述，出其所長，蔚為巨編。

(二)求量的多 所以先擬定各類材料相當的分量，就這相當的分量，再增加倍數，以成合理的豐富。講到教材的類別，小學體育課程標準中，定有下列各學年作業要項：

類別 學年 要項	遊 戲	舞 蹈	運 動	其 他	附 註
第一・二學年	一、唱歌遊戲 二、故事遊戲 三、追逃遊戲(包括拍人遊戲) 四、摹擬遊戲 五、競技(如跳繩豆蠶等) 六、鄉土遊戲	七、聽琴動作 八、簡易土風舞	九、模仿運動 十、遠足，登山等	十一、姿訓 十二、勢練準操	一、足球，籃球，由年齡較高的兒童採用。 二、課外運動以課內運動時間和個人自由活動為主。 三、課外運動應有集團運動的採行。
每週時間	150分				
第三・四學年	一、追逃遊戲 二、競技(如跳繩等) 三、競爭遊戲 四、摹擬遊戲 五、鄉土遊戲	六、歌舞 七、土風舞	八、模仿運動 九、機巧運動 十、簡單的球類運動 十一、田徑運動 (1)短跑(2)跳跳(3)擲遠(5)遠高(4)立定跳遠 十二、遠足登山等	十三、姿訓 十四、勢練準操	
每週時間	150分				
第五・六學年	一、競技(如跳繩豆蠶等) 二、競爭遊戲 三、鄉土遊戲	四、歌舞 五、土風舞	六、球類運動 七、田徑運動 八、器械運動 (1)低架高架各種跳法 (2)墊上運動 九、游泳 十、遠足，登山等	十一、姿訓 十二、勢練準操	
每週時間	180分				

不過對各要項的分量支配，教育部現正通令徵集各省市教育廳局的意見，尙未確定公佈；而新標準實施在即，編訂教本，勢難再延。本局鄭重起見，特邀請專家多人，擬一各類材料分量的百分比列表如下：

第一二學年		第三四學年		第五六學年	
材料類別	百分比數	材料類別	百分比數	材料類別	百分比數
唱歌遊戲	一五	追逃遊戲	一〇	競 技	五
故事遊戲	一五	競 技	五	競爭遊戲	一〇
追逃遊戲	五	競爭遊戲	一〇	鄉土遊戲	五
摹仿遊戲	五	摹擬遊戲	五	歌 舞	五
競 技	五	鄉土遊戲	五	土風舞	一五
鄉土遊戲	五	歌 舞	五	球類運動	一〇
聽琴動作	一五	土風舞	一五	田徑運動	一〇
簡易土風舞	五	模仿運動	一〇	器械運動	一〇
模仿運動	一五	機巧運動	五	游 泳	五
遠足登山	五	簡單的球類運動	五	遠足登山	五
姿勢訓練	五	田徑運動及遠足登山等	五	姿勢訓練	一〇
準備操	五	姿勢訓練	一〇	準備操	一〇
		準備操	一〇		

這百分比數，係根據各類運動性質，與兒童身心發育的狀態而定，配合很為精密，與將來教育部所頒布，即有出入，也極微細。分量定了，我們再商請各著述者依據百分比數，力求內容的豐富，多的增加一倍，少的也增加三分之一，務使教授者之於材料，展卷即是，應用裕如。

(三)求富有彈性 所以，全書不取按時定課，程序呆板的編制。而用因材分類，前後一貫的編制。但於年級的高下，程度的淺深，仍井然有序。例如：遊戲中的唱歌、故事、追逃、摹仿、競技、鄉土等類，各分訂成冊，各冊按定年級順次排列。這種編制，教者可在學期開始時，照上表的百分比數，選配各年級本學期需用的教材，開列細目，為次第教授實施的依據。這樣，各校可自為伸縮，因地因時因人而制宜，不受教本的拘束，得免削足就履的弊病。

我們照上述的辦法，集許多人的精力，積半年餘的工作，才成此整個的小學新體育教本。至於小學體育標準的價值，能否發揮無遺？兒童受到這種訓練，將來能否成為健全的國民？我們還不敢自信。希望擔任小學體育課的先生們，替我們實驗！並把實驗的結果，告訴我們！指正我們！

例 言

一、教育部公佈之小學體育課程標準，各學年級均有姿勢訓練而無柔軟體操。推其用意，至深且美。以柔軟體操於改正姿勢上雖有相當之價值，但兒童對於體操，極少興趣，且就體質姿勢不相同之羣兒，令習一致之動作與次數，亦不合理。代以姿勢訓練，可避免柔軟體操之缺點，而得改正姿勢之實益。

二、本小冊於小學姿勢訓練之理論，僅舉其緊要者言之，於方法則力求其切合實用，如姿勢好壞之辨別，肌感之發達，姿勢之考驗與比賽，壞姿勢之改正，好姿勢之保持等，言之綦詳，并前後一貫，教師不難持以實施。

三、本書一部份材料，係採自麥克樂氏昔年在杭之講述，其他，則由研究及實驗中得來。但學術膚淺，漏誤難免，尙希閱者教正！

