

第四章 發現與討論

61-104

第一節 體育教科書內容之分析

61-89

大陸各地依據 1987 年 2 月「國家教委」公佈之《全日制中學體育教學大綱》及參照 1991 年公佈之《全日制中學體育教學大綱（修訂本）》，編出多種高中體育教材，但礙於資料蒐集之不易，經由本小組全體成員之商議，決定本研究僅分析吉林教育出版社於 1991 年出版的高級中學體育課本（試用本）。

壹、教科書的編輯架構

一、編輯印刷

吉林省吉林教育出版社所編輯之高級中學體育課本，全套教材共分三冊，一個年級使用一冊。每冊內容的呈現方式，皆以體育衛生保健基礎知識、身體練習、體育課成績考核等三大部份編排。

就頁數而言，第一冊共 208 頁，第二冊共 178 頁，第三冊共 175 頁，課文中的插圖皆為手繪，繪製之手工尚稱精美、正確。連續動作的繪製亦很生動。惟紙質較差、印刷技術欠佳，是其缺點。字體之大小則尚屬合宜。如能在課文中適當的安排彩色圖片，將更能夠吸引學生的閱讀興趣，提高學習效果。

二、教材的呈現方式

每冊中最先呈現的是體育衛生保健基礎知識，第一冊有十課，第二冊有九課，第三冊有六課，共計二十五課，其重點大致是在介紹運動的方法、體育史實、一般體育知識、運動傷害防護、運動保健知識等內容。

在體育衛生保健基礎知識的每一課之後，皆列有一至四題的「思考與練習」，主要的用意可能是透過問答的方式提供學生對體育衛生基礎知識之認知層面，而獲得復習與增進記憶的機會。

其次，在每冊的體育課本中，所呈現的第二部份內容是「身體練習」。第一冊、第二冊各有九課，而第三冊則只有八課。分別由發展各項身體素質、田徑、基本體操、技巧與器械體操、球類、韻律體操與舞蹈、民族傳統體育、游泳及冰雪運動等項組成，三冊總共有二十五課。「身體練習」部份之教材呈現方式是先介紹該運動項目的特點、動作要領，其次說明練習方法；再次，則呈現「思考與練習」與「考核項目」。此部份每一課運動項目特點及動作要領的介紹為高中體育課本編輯之重要部份，所佔分量也最重，主要在敘述該運動項目可以發展的身體素質、培養的精神、動作要領、動作過程說明以及學習的目標等。練習方法則更詳細的說明練習時的負荷量等。

「身體練習」後所呈現的「思考與練習」，類似於體育衛生保健基礎知識中的思考與練習題目，同樣是以問答題的方式呈現，注重學生認知層面的發展，配合各運動項目之主題，使學生了解該運動項目的運動要領、運動規則等知識。

三冊體育課之最後部份，是體育課成績考核，分別表列出體育課各部份考核內容及比重、各年級運動能力身體素質及運動技能考核項目、各年級體育課成績評分對照表等三部份的資料。

三、教材內容的呈現架構

現行大陸高中體育教學分為體育基礎知識與身體鍛煉兩部份，整個教材內容又分為基本教材和選用教材。身體鍛煉項目則包括：田徑、基本體操、技巧與器械體操、球類、武術、舞蹈與韻律體操等項目。大陸高中體育教學大綱之教材內容分類架構，如圖 4.1。

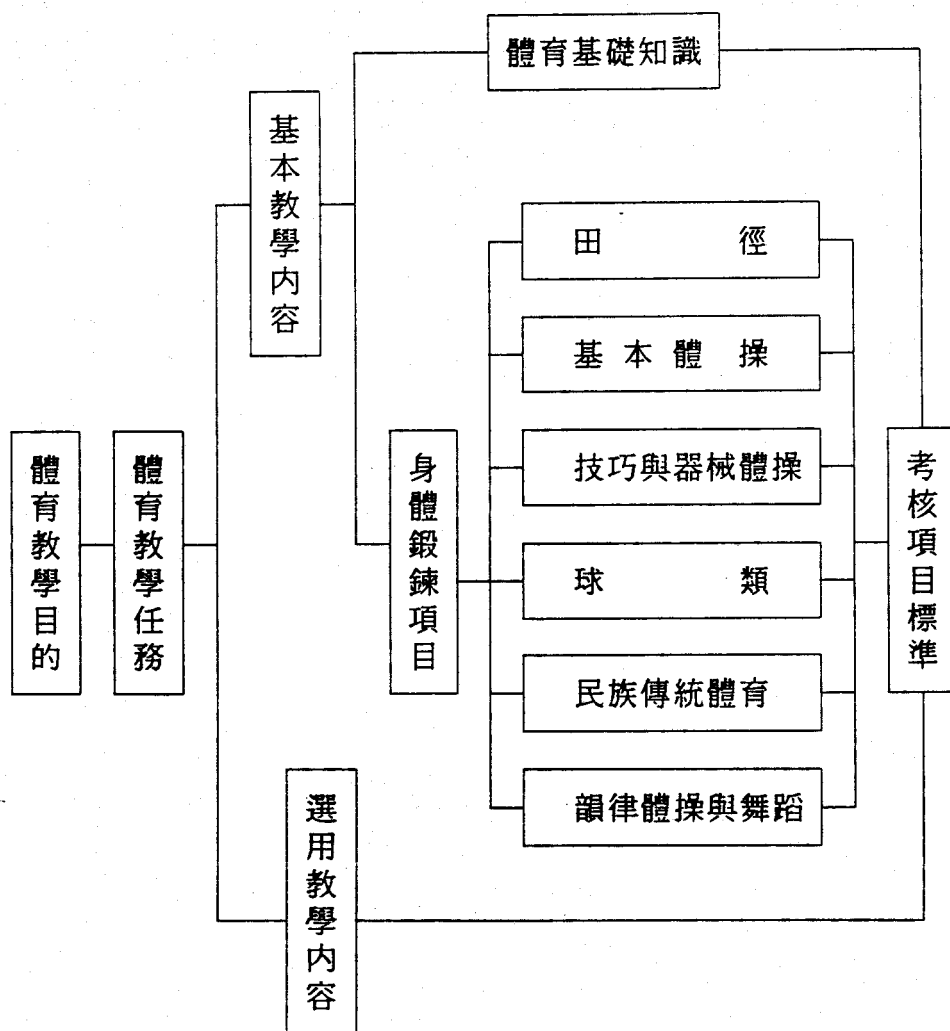


圖 4.1 大陸高中體育教學大綱分類架構圖

四、整體內容之比率

大陸高中體育教科書在結構上分三大部份呈現，也就是基礎知識內容、實踐教材內容和附錄等部份，此三大部份的頁數比率統計如表 4.1。

若以單元的比率來劃分，統計表如表 4.2。

表 4.1 各年級三大教材內容之頁數比率表

年級 內容	一	二	三	總數	百分比
基礎知識	43	31	33	107	19%
實踐教材	155	141	136	432	77%
附錄	10	5	6	21	4%

表 4.2 各年級三大教材之單元比率表

年級 內容	一	二	三	總數	百分比
基礎知識	9	10	6	25	42%
實踐教材	9	9	8	26	43%
附錄	3	3	3	9	15%

由表 4.1，表 4.2 中可以看出，教科書內容的所有篇幅中，以實踐教材為最多，在頁數方面佔 77%，在單元數方面佔 43%，至於體育衛生保健基礎知識部份，在頁數方面佔了 19%，單元數方面則佔了 42% 居其次，而附錄最少，頁數佔 4%，單元數佔 15%。可見，在體育的內容方面，以實踐教材為最受重視。和大陸地區初中體育教科書相比較，頗為類似。

再以體育衛生保健基礎知識、實踐教材兩大部份之各主題所佔份量加以分析。首先，就大陸初中體育衛生保健基礎知識而言，其教材內容分別出現在三冊課本中，三冊共計二十五個主題，各年級的主題如表 4.3，若以體育運動和衛生保健知識區分，則體育運動知識有十三個主題，約佔 52%，衛生保健知識有十二個主題，約佔 48%。

表 4.3 體育衛生保健基礎知識主題分配表

年 級	主 題
一 年 級	<ol style="list-style-type: none"> 1.體育的本質與功能 2.準備活動和整理活動 3.體操運動的特點 4.田徑運動知識 5.跑的基礎知識 6.怎樣發展身體素質 7.作息制度中的衛生習慣 8.簡介全運、亞運會、奧林匹克運動會 9.氣功與健身
二 年 級	<ol style="list-style-type: none"> 1.跳躍的基礎知識 2.武術的特點 3.中長跑後出現暈厥的原因與預防 4.養成良好用腦衛生習慣 5.情緒與健康 6.運動後的飲水 7.幾種常見運動創傷的簡單處理 8.運動創傷的發生原因與預防措施 9.樹立現代健康觀 10.中國古代養生健身簡易方法
三 年 級	<ol style="list-style-type: none"> 1.體育在吾人之位置〈體育之研究〉 2.體育對女青年身體協調發展的作用 3.投擲技術的基礎知識 4.球類運動的特點與基本技術 5.營養標準和飲食的選擇 6.我國傳統的醫療體育

再就體育實踐教材來看，各教材所佔百分比，詳見表 4.4。由表 4.4 可知，田徑、基本體操、技巧與器械體操、球類、韻律體操和舞蹈、民族傳統體育、游泳、冰雪運動、發展身體素質的練習等九個項目，在各年級所出現的課數和所佔百分比。其中以基本體操的比率較高，佔 21.4%，其次是技巧與器械體操、發展身體素質，分別佔 13.4%，再次是韻律體操和舞蹈佔 13.1%，復次則分別為田徑和球類，各佔 10.7%，民族傳統體育、游泳、冰雪運動所佔百分比則較少。由上述實踐教材各項目所佔比率可知，大陸高中體育，十分重視個人的練習項目，及身體素質的培養。

表 4.4 實踐教材各項類目比率表

類目	年 級			總次數	百分比
	一	二	三		
田徑				9	10.7%
跑	1	1	1	3	3.5%
跳	1	1	1	3	3.5%
擲	1	1	1	3	3.5%
基本體操				18	21.4%
隊形	1	1	1	3	3.5%
體操	1	1	1	3	3.5%
隊列	1			1	1.2%
徒手		1		1	1.2%
器械			1	1	1.2%
體操			1	1	1.2%
和球	1	1	1	3	3.5%
操和	1	1	1	3	3.5%
搬運	1	1	1	3	3.5%
爬越	1	1	1	3	3.5%
隊徒	1	1	1	3	3.5%
實心					
器械					
健美					
登重					
角力					
技巧與器械體操				12	14.3%
技巧	1	1	1	3	3.5%
支撐	1	1	1	3	3.5%
槓	1	1	1	3	3.5%
跳躍	1	1	1	3	3.5%
球類				9	10.7%
籃球	1	1	1	3	3.5%
排球	1	1	1	3	3.5%
足球	1	1	1	3	3.5%
韻律體操和舞蹈				11	13.1%
舞蹈	3	4	1	8	9.5%
韻律	1	1	1	3	3.5%
民族傳統體育	1	3	2	6	7.1%
游泳	1	1	1	3	3.5%
冰雪運動				4	4.8%
冰雪	1	1		2	2.4%
速度	1	1		2	2.4%
遊戲					
冰					
雪					
滑					
冰					
發展各項身體素質				12	13.4%
力量	1	1	1	3	3.5%
速度	1	1	1	3	3.5%
耐力	1	1	1	3	3.5%
靈敏	1	1	1	3	3.5%
素質					
素質					
素質					
素質					

參、各類教材之內容分析

由於體育教材的特殊性，同一教材在各年級要不斷鍛練和提高技能，教材呈現是以項目縱向排列，說明教材的意義、運動技術原理、技術動作要領、教學順序與步驟。因此，大陸高中體育教材是按項目分年級編排。本研究對大陸高中體育教材內容所做之分析，亦採按項目分類的形式。以下分就體育衛生保健基礎知識、體育實踐教材兩部份進行分析；其中有關體育實踐教材部份，又區分為田徑、基本體操、技巧與器械體操、球類、韻律體操與舞蹈、民族傳統體育、游泳、冰雪運動、發展身體素質的練習等九方面加以分析。

一、體育衛生保健基礎知識教材

本研究依據慶英和班迪（King，H.A.&Bandy，S. T.）的分類方法，將體育衛生保健基礎知識歸類為運動科學、社會文化、教育、運動、藝術、保健等六個類目。表 4.5 是大陸高中「體育衛生保健基礎知識」主題類目分配表。由表 4.5 可看出，保健類目出現的比率最高，約佔 40%，其次是運動科學及運動兩類目，各佔 20%，再次為教育類目佔 16%，社會文化類目，僅佔 4%，而藝術類目則未出現；由此可見，大陸高中體育衛生保健基礎知識方面，對於培養學生藝術與美育方面，尚嫌薄弱。再就各年級觀之，則一年級的教育、保健、運動科學及運動三類目之比重相若，皆出現兩個主題；二年級則以保健類目出現六次為最多，其次才是運動科學類目，共出現二次；而三年級則以運動、保健兩類目出現二次為最多，其次才是運動科學和教育類目，各出現兩次。整體而言，大陸高中體育之教學，有愈來愈重視衛生保健基礎知識的趨勢。

表 4.5 體育衛生保健基礎知識主題類目分配表

年級 項目	一年級	二年級	三年級	合 計
運動科學	2	2	1	5 (20%)
社會文化	1	0	0	1 (4%)
教 育	2	1	1	4 (16%)
運 動	2	1	2	5 (20%)
藝 術	0	0	0	0 (0%)
保 健	2	6	2	10 (40%)

二、田徑教材分析

大陸高中體育中的田徑教材包括跑、跳、投擲等各項教材內容。田徑對鍛鍊身體效用很大，是增強體質的有效手段之一，也是日常生活、生產勞動和保衛國家最需要的基本活動能力。田徑運動能全面發展力量、速度、耐力、柔軟度、敏捷性等身體素質。

大陸高中田徑教材有關跑的教材內容如表 4.6。由表 4.6 可見，大陸高中田徑教材中，跑的教材，快速跑和耐久跑皆兼重發展身體素質和跑的能力的練習以及基本技術等層面的教學，快速跑的基本技術兼重蹲踞式起跑和疾跑、途中跑、終點衝刺和壓線的技術。耐久跑的教材出現於各年級中，且隨著學生年齡的成長及生理發育趨於逐漸成熟，耐久跑的距離逐漸加長。至於接力跑的教材，接棒技術則上挑式和下

壓式的傳接棒方法兼重。跨欄之教材亦出現在高中體育課本中。

大陸高中跑的教材內容中，對於快速跑之蹲踞式起跑和疾跑、途中跑、終點衝刺和壓線的技術要領，耐久跑之起跑、途中跑、彎道跑、衝刺以及呼吸要領，都有詳細的說明，對學生的自學，有很大的幫助。關於接力跑之下壓式和上挑式的交接棒之使用時機，也述說得相當清楚。

表 4.6 大陸高中體育跑的教材內容分配表

教材		年級		
		一年級	二年級	三年級
快 速 跑	發展身體 素質和跑 的能力的 練習	中速跑	60-80公尺 (4-5次)	
		加速跑	60-80公尺 (2-3次)	
		重復跑	60-80公尺 (3-6次)	
	基本技術		1. 蹲踞式起跑和疾跑 2. 途中跑 3. 終點衝刺和壓線	
耐 久 跑	發展身體 素質和跑 的能力的 練習	變速跑	2000-2400公尺 (男生) 1200-1500公尺 (女生)	
		重復跑	500-700公尺 (男生) (2-3次) 300-500公尺 (女生) (2-3次)	
		越野跑或 自然地形 跑	2500-3000公尺 (男生) 1500-2000公尺 (女生)	
	基本技術		1. 站立式起跑 3. 彎道跑	2. 途中跑 4. 衝刺
接 力 跑		每段 50-60公尺在接力區用上挑式或下壓式傳接棒		
障 礙 跑		跨過 3-6個欄架		

田徑運動的跳躍項目包括跳高、跳遠、立定跳遠及撐竿跳高。高中跳躍教學的主要任務是增強下肢力量，發展協調性；讓學生學會正確的跳躍方法，提昇跳躍能力；透過跳躍教學，培養學生勇敢、頑強、果斷等品質。

大陸高中田徑之跳躍教材內容，詳如表 4.7。由表 4.7 可以看出，各年級的教材中，並未包括撐竿跳高項目。跳高、跳遠、三級跳遠等教材同時出現在三個年級；跳高部分，一年級採腹滾式跳高，二年級採背向式跳高，三年級則兼採腹滾式和背向式跳高，對於跳高應注意的技術動作，如助跑、起跳、過竿和落地之要領，三冊課本皆分別予以詳細的介紹。

跳遠教材方面，蹲踞式跳遠出現在一、二、三年級，挺身式跳遠安排在高一和高三，而走步式跳遠則未在教材中出現。教材對於跳遠之助跑、踏板、騰空與落地的技術要領，敘述頗詳，方便學生之自我學習。

三級跳的教材，出現在一、二、三年級，三冊課本皆對三級跳遠之助跑、第一跳、第二跳和第三跳的動作要領，一再作重複的說明。尤其在第三冊中列出三級跳遠每一步跳長度比例之對照表，頗具科學性，亦很有參考價值。

表 4.7 大陸高中體育跳躍教材內容分配表

教材	年級		
	一年級	二年級	三年級
腹滾式跳高	✓		✓
背向式跳高		✓	✓
蹲踞式跳遠	✓	✓	✓
挺身式跳遠	✓		✓
三級跳遠	✓	✓	✓

田徑中的投擲項目包括：推鉛球、擲鐵餅、投標槍、擲鏈球。而大陸地區高中體育教學中，有關投擲教學的主要任務是發展力量和協調性等身體素質；增強上、下肢和腰腹部肌肉力量，特別是增強肩帶力量；學會正確的投擲方法，提昇投擲能力；透過體育教學培養組織紀律性和不怕苦的堅強意志，以及加強國防觀念的教育。

大陸高中投擲教材內容分配，詳如表 4.8。由表 4.8 可以發現，大陸高中體育亦很重視發展學生力量和投擲能力的練習；投擲手榴彈和推鉛球的教材安排在高中三個年級的課程中，而鐵餅、標槍、鏈球等項目，則未放入各年級的課程。推鉛球的教學，各年級皆安排側向滑步推鉛球及背向滑步推鉛球，各年級的體育教材對推鉛球的持球、預備姿勢、滑步、最後用力、換步緩衝，皆做了說明，尤其是有關最後用力的順序：蹬地、送轉髖、抬體、壓左臂、挺胸、抬頭、送右肩伸

臂、屈腕、撥指，作了詳細的描述。

大陸地區高中各年級之體育教材，皆列有手榴彈投擲項木，對於投擲時須注意的持彈、助跑、最後用力、換步緩衝等動作要領，也再三的加以敘述，方便了學生的自行練習。

表 4.8 大陸高中體育投擲教材內容分配表

年級 教材	一 年 級	二 年 級	三 年 級
發展力量 和投擲能 力的練習	1.沙袋練習:單人,雙人或集體扔接沙袋 2.實心球練習:單手和雙手推擲實心球 3.負重蹲起 4.支撐臂屈伸(雙槓)		
投擲手榴彈	1.持彈	2.助跑	3.最後用力 4.換步緩衝
推 鉛 球	1.持球	2.預備姿勢	3.滑步 4.最後用力 5.換步緩衝

三、基本體操教材分析

大陸高中體育課程之基本體操教材是學校體育教學中的基本內容。基本體操包括隊列和體操隊形、徒手體操、持輕器械的體操、跳繩、攀爬、負重、角力等。透過基本體操的教學，達到全面鍛鍊身體，增

進健康，養成正確的身體姿態，培養良好的組織紀律性和集體主義的精神。

大陸高中基本體操教材分配情形如表 4.9。由表 4.9 可知，一、二、三年級的基本體操教材分配得相當平均。各年級的隊列和體操隊形教材，受到相當的重視，認為對學生進行組織紀律性和集體主義的教育，很有幫助。徒手體操包括成套的單人操和雙人體操，其內容經常改變；輕器械操方面，一年級是實心球操，二年級安排椅子操，三年級則是健美操。

攀登和爬越的教材包括各種器械的攀爬，如爬繩、爬竿等。負重與搬運的教材則以兩人一組背人或扛人和單人負重快跑為主；角力教材以兩人奪球奪棍和抱腰角力等項目為主。

表 4.9 大陸高中體育基本體操內容分配表

年級 教材	一年級	二年級	三年級
隊列和體操隊形	1. 跑步各方向轉彎 2. 散開和靠打攏 3. 跑步間各種隊形變換	1. 行進間隊形變換	1. 弧形散開 2. 弧形靠攏
徒手體操	雙人操一套	1. 徒手體操一套 2. 雙人體操一套	徒手體操一套
輕器械操	實心球操	椅子操	健美操
攀登和爬越	1. 只用手爬斜繩(男生) 2. 各種器械的攀登爬越	1. 手腳並用爬橫繩(女生) 2. 用手爬垂直繩或竿(男生) 3. 側爬行	1. 停繩方法 2. 手持棍側爬行
負重與搬運	1. 兩人一組背人 2. 單人負重快跑	1. 兩人一組肩扛式扛人(男生) 2. 單人負重快跑	二對一搬運人比賽
角力	1. 兩人奪球 2. 抱腰角力(男生)	1. 兩人奪球或奪棍 2. 抱腰角力	奪球或奪棍角力賽

四、技巧與器械體操教材分析

根據學校體育教學的特點，技巧教材一般皆選用「墊上運動」，器械體操也只選擇單槓、雙槓和支撐跳躍的基礎動作。透過技巧的翻轉動作和器械上的懸垂、支撐、跳躍等基礎動作的教學，可以提高學生各項身體素質、增強各器官、系統的機能，促進正常發育，而且透過身體的練習，加強學生意志訓練，進而培養學生勇敢頑強、沉著果斷和克服困難的毅力。

表 4.10 是大陸高中技巧與器械體操教材內容分配表。由表 4.10 中發現，大陸高中體育教材，將技巧和器械體操教材安排於高中之每一個年級，如果再以每學期授課時數比重觀之，則更能證明對技巧與器械體操相當重視。因為大陸高中體育技巧與器械體操之授課時數比重和田徑相同，分別佔總時數的 14-16%，高居所有項目的第一位。

由表 4.10 可發現，技巧、支撐跳躍、單槓、雙槓等項目，男生和女生的教材並不一樣，而高低槓是屬女生的專有項目。各項目所採用的教材，有逐漸加深加廣的趨勢，並且儘可能的將各單一動作，加以組合而成爲一連續動作。技巧教材是以滾翻、倒立和手翻等組合而成；支撐跳躍教材的內容是由騰躍動作和翻滾動作組成，從三冊體育課本中可發現，對於支撐跳躍的助跑、上板、踏跳、第一騰空、推手、第二騰空和落地等動作，都分別做了說明。單槓教材則是由簡單的懸垂、混合懸垂、擺動、迴環、上法、下法等動作組成。而雙槓的動作是透過擺動、屈伸、迴環、用力和平衡等方式，完成各種不同的動作。女生高低槓亦是由懸垂、擺動、坐撐、平衡、迴環、上法、下法等動作組成。

表 4.10 大陸高中體育技巧與器械體操教材內容分配表

年級 教材	一年級	二年級	三年級
技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向左側手翻—向左轉體90°，同時後腿前併成直立—直腿後滾翻—挺身跳起。(男生) 2. 前滾翻直腿坐—後倒成肩肘倒立(稍停)—單肩後滾翻成單膝跪撐—跪立—跪跳起。(女生) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直腿後滾翻(男生) 2. 單肩後滾翻成單膝跪撐(女生) 3. 向左測手翻—向左轉體90°，同時後腿前併成直立—頭手倒立(稍停)—向前團身前滾翻—魚躍前滾翻。(男生) 4. 前滾翻直腿坐—後倒成肩肘倒立(稍停)—單肩後滾翻成單膝跪撐—腳踏地，一腳上擺成蹲撐—挺身跳(女生) 5. 立臥撐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直腿後滾翻—挺身跳(男生) 2. 手倒立前滾翻 3. 前滾翻直腿坐—後倒成肩肘倒立(停三秒)—向前滾動或蹲立(女生) 4. 頭手翻(男生) 5. 前手翻(男生) 6. 側手翻向內轉體90°(男生) 7. 「橋」(女生) 8. 燕式平衡(女生) 9. 前軟翻單腿落(女生)
支撐 跳躍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分腿騰越(縱放器械)(男生) 2. 向右側騰越(橫放器械)(女生) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 同一年級 3. 頭手翻(橫放器械)(男生) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預先後擺分腿騰越(橫放器械)(男生) 2. 屈腿騰越(橫放器械)(女生) 3. 預先後擺分腿騰越(縱放器械)(男生)
單槓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高槓懸垂屈臂依次慢上成支撐(男生) 2. 高槓慢翻上一後倒前跳下(男生) 3. 單腳踏地翻身上成正撐—單腿擺越成騎撐—後倒掛膝上—前腿向後擺越轉體90°挺身跳下 4. 騎撐前迴環(女生) 5. 屈伸上 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 支撐後迴環 2. 屈臂起擺 3. 懸垂擺動 4. 後擺下 5. 仰臥懸垂臂屈伸 6. 懸垂舉腿 7. 引體向上(男生) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同一年級3. 2. 雙腳踏地翻上一右腿向前擺越成騎撐—兩手同時反握騎撐前迴環—左腿向前擺越，同時向右轉180°成支撐—後擺轉體90°下
雙槓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掛臂擺動屈伸上(男生) 2. 分腿坐—前滾翻分腿坐 3. 槓端跳上成分腿坐—前滾翻腿坐—兩手體前握槓—後擺併腿前擺—後擺挺身下(男生) 4. 跳起成外側坐—越兩槓挺身下(女生) 5. 支撐擺動臂屈伸或腳踏高處俯臥撐臂屈伸(男生) 6. 槓上俯臥撐臂屈伸(女生) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掛臂擺動前擺上成分腿坐(男生) 2. 槓端跳起成分腿坐，前進一次，兩手換體前握槓，併腿後擺腿，前擺挺身跳下(男生) 3. 支撐後擺轉體180°成分腿坐(女生) 4. 跳起成分腿騎坐，兩手體後握槓，前擺併腿後擺，前擺挺身下(女生) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩倒立(男生) 2. 掛臂擺動屈伸上 3. 掛臂擺動屈伸上成分腿坐，換體前握槓—慢起肩倒立(稍停)—向前滾翻成分腿坐，換體前握槓—後擺併腿，前擺轉體180°挺身下。 4. 滾槓(女生) 5. 槓端跳起分腿坐—滾槓，兩手體前握槓—後擺併腿前擺，後擺挺身下。
高低槓 (女生)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擺腿成槓上外側坐 2. 低槓仰懸垂 3. 低槓屈體(直角)坐撐 4. 站低槓燕式平衡 5. 單腿站低槓另一腿前舉 6. 低槓直角坐撐，兩腿向內擺越低槓，轉體180°挺身而下 		

五、球類教材分析

球類運動是大陸中學體育教學大綱中，列為高中體育課的基本教材，而在大陸吉林教育出版社所出版的高中體育試用課本中，球類部分列有籃球、排球和足球，並規定各校必須選其中一項為教材，稱之為必選；茲將此三類教材，分述如後。

球類運動中，籃球運動深受青少年學生喜愛，而且場地設備也較為普及，所以籃球運動在大陸地區較為普遍，中學球類課多以籃球為主，但各地區也可依本地區的傳統和學校特色，改換其他球類項目作為基本教材。

籃球教學的任務，是發展學生跑、跳、投等基本活動能力；增進敏捷性、速度、耐力等身體素質以及動作的準確性和協調性；掌握籃球運動的基本知識、技能和簡單的戰術。透過籃球教學，培養學生勇敢頑強、機警果斷等優良品質和團結一致、密切配合的團隊精神。

表 4.11 是高中籃球教材內容分配表。由表 4.11 可見，大陸高中籃球教材安排於一、二、三年級，可見籃球運動頗受歡迎。

大陸高中體育將籃球教材分為基本技術、簡單戰術和教學比賽三部分。籃球的基本技術包括進攻技術和防守技術，受到高中體育教學時數的限制，只能選擇最基本的技術，使學生能夠學會籃球的知識和技能，很快的會打籃球。為了將學過的單一動作能夠實際運用，教材中把幾個動作串連起來學習，以求動作的連貫性和實用性。

簡單戰術之教材，主要是把全體學生組合起來，相互配合，透過比賽、對抗，更充分的發揮籃球教材中的運動效果。大陸高中籃球教材是選擇最基本最簡單、頗實用的戰術做為教學的教材。而教學比賽乃是透過比賽，把學生學到的簡單技術和戰術，用於實際比賽中，以達

到鍛練身體的目的。大陸高中的籃球教學，在比賽時基本上是按一般的籃球比賽規則進行，如此，可使學生對籃球運動有較全面性的了解。

表 4.11 大陸高中體育籃球教材內容分配表

年級 教材	一 年 級	二 年 級	三 年 級
基本教材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行進間雙手胸前傳球、接球 2. 原地單手肩上傳球、接球 3. 行進間單手高手投籃 4. 行進間單手低手投籃 5. 防守無球隊員 6. 防守有球隊員 7. 搶球和打球 8. 綜合練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行進間反彈傳球、接球 2. 跳起空中接球、傳球 3. 跳起單手肩上傳球 4. 行進間雙手低手投籃 5. 搶籃板球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地交叉步突破 2. 原地同側步突破
簡單戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二攻一 2. 一防二 3. 半場人盯人防守 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三攻二和二防三 2. 傳切配合 3. 全場人盯人防守 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前掩護 2. 側掩護 3. 後掩護
比賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五對五或六對六半場盯人比賽 2. 五對五半場或全場比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三對三或五對五的半場搶籃板球比賽 2. 五對五半場或全場比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行半場的、全場的三對三、四對四、五對五的教學比賽
規則介紹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 違例 2. 暫停 3. 換人 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隊員出界和球出界 2. 球回後場 3. 罰球 4. 技術犯規 5. 隊員五次犯規 	籃球場地及設備簡介

排球教學主要是在發展學生跑、跳、投等基本能力，鍛練敏捷、速度、力量等身體素質以及掌握動作的準確性和協調性，並能增強神經、循環等系統的機能。

大陸高中排球教材內容分配表詳如表 4.12，由 4.12 可見，大陸高中排球教材，爲了掌握排球運動的基本知識、技能和簡單戰術，將排球教材分爲基本技術、簡單戰術、比賽和規則介紹。從表中亦可發現，大陸高中排球教材的安排，頗合乎結構性，透過排球基本動作的分類，將教材合理的分配到各個年級；由排球基本動作，如高手托球、低手傳球、各種發球、扣球、攔網等動作，配合簡單的戰術，使學生很快學會排球運動。透過規則的講解進攻防守的戰術，讓學生進行教學比賽，一方面能經由比賽使所學得之基本動作能實際運用，另一方面亦藉以達到鍛練體魄的目的。

表 4.12 大陸高中體育排球教材內容分配表

年級 教材	一 年 級	二 年 級	三 年 級
基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手低手傳球 2. 側身低手傳球 3. 雙手上手傳球 4. 正面上手發飄球 5. 正面屈體扣球 6. 攔網 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手低手傳球 2. 背面低手傳球 3. 勾手發球 4. 正面屈體扣球 5. 單人攔網 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在複雜的條件下提高低手傳球和高手傳球的技術 2. 加強戰術意識和同伴間的配合默契
簡單戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中一、二進攻戰術 2. 心跟進防守戰術 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中一、二進攻戰術的簡單變化 2. 心跟進防守的站位與配合 	同二年級
比賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用學過的基本技術和簡單戰術，進行正式比賽 	同一年級	同一年級
規則與場地設備介紹	介紹場地設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持球 2. 連擊 3. 觸網 4. 過中線 5. 球鬪網 6. 界內球和界外球 7. 後排隊員犯規 	

足球教材亦為大陸吉林教育出版社所編之高中體育課本中，球類教材的選修項目之一，但是足球運動是一項主要以腳支配球的活動，所用之場地廣，而且足球技術動作多，難度也高，所以由各校依實際情況，選擇是否將足球列入體育教學中。

表 4.13 是大陸高中足球教材內容分配表，由表 4.13 觀之，教材中包括基本技術、簡單的進攻和防守戰術，以及簡單的規則介紹，舉凡踢球、停球、頂球、運球、搶截球、假動作、擲界外球和守門員技術等足球技術，和各種簡單的進攻戰術和防守戰術，皆有精簡的說明。教材中並未列有正式比賽，可能是考量足球場地的限制。

表 4.13 大陸高中體育足球教材內容分配表

年級 教材	一 年 級	二 年 級	三 年 級
基本技術	1.腳內側踢球 2.正腳背踢球 3.停球 4.運球 5.原地正額頂球 6.擲界外球	1.腳背內側踢球 2.大腿停球 3.腳外側運球 4.跳起正額頂球	1.腳背外側踢球 2.停球 3.腳內側運球 4.搶截球
簡單的戰術		1.簡單的進攻戰術 2.簡單的防守戰術	1.整體進攻戰術 2.整體防守戰術
簡單規則介紹	1.足球比賽場地簡介	1.嚴重犯規	1.越位 2.裁判員和巡邊員的職權

六、韻律體操和舞蹈教材之分析

韻律體操是徒手或手持輕器械，在音樂伴奏下進行練習的體操運動；其特點是以節奏為中心，以自然性動作為基礎，進行個人或團體，動作舒展大方、柔和優美、有節奏、有韻律感的身體活動。其內容則是把音樂、舞蹈、技巧融為一體的藝術和美的表現運動。而舞蹈之教學，是以基礎動作和基本舞步為主要內容。

高中階段的韻律體操和舞蹈教材內容，詳見表 4.14。由表 4.14 中可見到，韻律體操和舞蹈教材分佈於各年級中，集體舞是各年級所共有；在一年級時注重各種基本步法和舞步、各種步法的組合動作，並且安排有紗巾操；二年級的教材加強基本步法與舞步、轉體以及基本舞步組合之練習，並安排藤圈操基本動作的練習；三年級則以基本舞步、球操和集體舞為教學重點。而繩操、火棒操和彩帶操則未在大陸高中韻律體操與舞蹈教材中出現。

綜觀大陸高中階段的韻律體操和舞蹈教材，因課本中之插圖畫得相當逼真，對於學生的自行練習，應不會發生困難。

表 4.14 大陸高中體育韻律體操和舞蹈教材內容分配表

年級	一 年 級	二 年 級	三 年 級
教材			
教 材 內 容	一、基本步法與舞步 1.波爾卡步 2.華爾滋步 3.卡洛潑步（并步跳） 4.跳步 二、組合動作 1.走、跑、跳步組合 2.小碎步、小跑步、前後踢步組合 三、紗巾操 四、集體舞	一、基本步法與舞步 1.走步、單腳跳 2.蹉步 3.變替步 4.踢腳步 5.蹦跳步 6.跑馬步 7.弓箭步 8.交換腳跳 二、轉體 三、基本舞步組合 四、藤圈操的基本動作 五、集體舞	一、基本舞步 二、球操 三、集體舞

七、民族傳統體育教材之分析

武術可說是體育方面最重要的傳統項目之一。過去，武術的分類以地區、山脈、河流、姓氏或技術特點劃分。現在一般分為二種運動形式，一種是套路運動形式，包括拳術、器械、對練、集體表演，另一種是對抗搏鬥形式。

武術內容包括基本功、基本動作、套路練習、對練以及對抗性運動。高中武術教材的教學任務是透過武術教學，使學生掌握正確的技術動作、基礎套路及攻防技能，從而進行愛國主義教育、熱愛民族文化，增強民族自信心。

大陸高中民族傳統體育教材內容，一年級學生須學會長拳。長拳共分為兩段，計有二十一個動作；因在課本中，每一動作都有詳細的說明和繪製連續動作的插圖，學生應能很輕易的看懂它。二年級學生須學會青年拳單練，青年拳單練乃是一種組合拳，該拳術共有動作二十式，也都有詳細的插圖和說明；另外，二年級學生亦須學會劍術第一套，該套劍術共分十二式。在二年級的體育課本中，武術教材列有女子防身術教材三式，分別是頂襠招喉、擊鼻搬腿、外撥下踢，動作簡單、易學，也相當實用。三年級學生則須學會拳術一套，共十二式；另外還須學習攻防動作中的散手，其中包括了單人動作和雙人動作，一攻一防，進行對練。整體而言，教材內容並不難，也相當實用，學生自行練習應可融會貫通。

八、游泳教材之分析

游泳是廣受青少年所喜愛的一項體育活動；游泳能充分利用大自然之條件，來進行身體的鍛練，促進身體的全面發展，增強體質，游泳具有很高的實用價值。透過游泳教學可培養學生的組織紀律性、勇敢堅強的意志、克服困難的精神和團隊精神。大陸地區因游泳設備不夠普及，為考慮到各地學校的實際狀況，因此未將游泳列為基本教材，而僅列入選用教材，鼓勵有游泳設施之中小學，開授游泳之教學。

游泳也發展為比賽的項目。一般而言，游泳區分為競技游泳、實用游泳和花式游泳。通常競技游泳包括捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳等四式。

由大陸高中體育游泳教材之內容觀之，高中一年級教仰泳、高中二年級教側泳，而高中三年級則教導蝶泳。三冊中之游泳教材內容，都能以最淺顯的文字敘述，配合簡潔的插圖，採循序漸進的方式呈現教材。

高中一年級的游泳教材，介紹仰泳之游泳動作。仰泳的姿勢可分為反蛙泳和反捷泳兩種姿勢，一般正式比賽皆採反捷泳的姿勢，較為有利。教材中對仰泳之動作要領：如身體的仰浮、頭部的~~位置~~、雙腳的打水動作、手臂划水動作、手腳聯合動作及呼吸的配合等，皆有詳細的解說。練習的方法也以分解動作進行教學，同時先從陸地上模仿練習、水中練習，再進行滑行踢水練習；另外，手臂動作與呼吸配合，腿和臂的配合等，也都採用漸進的方式教學，對於教學的成功，將可獲得更佳的保證。尤其手臂在水中的划水動作，用圖繪方式呈現，學生容易學會。

高二的游泳教材，介紹測泳的游法，側泳是屬於實用游泳之一，是一種在日常生活和軍事訓練上使用的游泳技術。可以用來水中救護、武裝泅水、軍事偵察等，實用價值很大。體育課本中的側泳教材呈現方式，和一年級的仰泳相似，文圖並茂，易學易懂，依陸上練習再水中練習，先用腳蹬水練習再配合手臂的划水動作，教學層次頗為分明。

高三的游泳教材是蝶泳練習，蝶泳是游泳比賽項目之一。蝶泳有兩種游法，一種是兩臂模仿蝴蝶動作，兩腿如蛙泳的蹬水動作；另一種是模仿海豚姿勢游泳，所以又叫海豚泳。海豚泳速度很快，是鍛練身體的好項目。在蝶泳比賽中，通常都採用海豚泳。因此，高三的游泳教材，亦是介紹海豚泳的動作和練習方法。先分別練習軀幹和腿的動作、臂的動作和呼吸，最後才練習臂腿、軀幹與呼吸之配合。同樣是採用先以陸地模仿，再下水練習的方式，課本中簡潔的說明配合生動

的手繪插圖，將高難度的蝶泳動作，做最精簡的說明，對於學生的學習，將很有幫助。

九、冰雪運動之分析

吉林省因位處大陸東北地區，冬季嚴寒，得天獨厚，得以進行冰雪運動之教學。高中體育課本中，將冰雪運動列為一年級和二年級的選用教材，三年級未列冰雪運動。在一年級的教材中，列有兩部份，第一部份為冰雪遊戲，藉遊戲學會冰雪運動，安排的教材包括：雪地足球、地滾球比賽、雪地對抗、看看那一組快、扶竿比賽等。第二部份是速度滑冰，教材內容包括彎道滑行和內八字停止法，以便能在冰上運動自如。而二年級的教材和一年級相類似，冰雪遊戲包括雪地橄欖球、冰上推土車、穿山洞滑行遊戲、扶竿比賽等；速度滑冰則包括起跑和綜合練習兩部份。就生長在東北地區的學生而言，冰雪運動的難度並不高。

十、發展各項身體素質之教材分析

身體素質是人體運動時所表現的力量、耐力、速度、敏捷性和柔軟度等機能能力，它是各項運動的基礎。因而是高中增強學生體質的重要鍛鍊內容，也是高中主要的體育教材之一。

大陸高中發展各項身體素質之教材內容，如表 4.15。由表 4.15 中可見到，高中階段以發展力量和有氧耐力為主。大陸高中體育課相當注重發展學生的身體素質，除了每節課安排「課課練」的身體素質鍛鍊教材外，在每節體育課之課後，亦安排配合教材的身體素質鍛鍊教材於課外作業中；此項作法頗值得我們參考。

表 4.15 大陸高中發展各項身體素質之教材內容分配表

年級 教材	一 年 級	二 年 級	三 年 級
力 量 素 質	<p>一、發展上肢、肩帶肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 俯臥撐 2. 腳放高處俯臥撐 3. 立臥撐 4. 拋接實心球或沙袋 5. 引體向上(男生) <p>6. 在雙槓上做支撐擺動臂屈伸</p> <p>二、發展腹、背肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 負重體前屈、側屈 2. 一分鐘仰臥起坐 3. 俯撐弓身 <p>三、發展下肢肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 屈腿跳 2. 跨步跳或多級跳 3. 弓箭步交換跳 4. 負重蹲起 	<p>一、發展上肢、肩帶肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立臥撐 2. 雙人拋接沙袋 3. 引體向上8-10次 4. 仰臥懸垂臂屈伸 5. 在雙槓上做支撐擺動臂屈伸 <p>二、發展腹、背肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 負重體前屈、體側屈 2. 一分鐘仰臥起坐 3. 懸垂舉臂 <p>三、發展下肢肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 負重蹲跳起 2. 單腳起跳上台階或高度的器械 3. 跨步跳或多級跳 4. 立定跳遠 4. 立定跳遠 	<p>一、發展上肢、肩帶肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立臥撐 2. 實心球練習 3. 雙人練習 4. 手持亞鈴練習 5. 單槓引體向上7-11次 6. 仰臥懸垂臂屈伸 7. 雙槓支撐捐動臂已屈伸 <p>二、發展腹背肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手持啞鈴做體前後屈練習 2. 一分鐘仰臥起坐 <p>三、發展下肢肌群力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 屈腿跳 2. 跨步跳或多級跳 3. 立定跳遠
速 度 素 質	<p>一、反應速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聽信號做各種不同方向的起動反應 2. 看手勢及信號牌的不同顏色起急序 3. 跑過搖動的長繩4.10公尺×6往返跑 <p>二、動作速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地擺臂練習 2. 手扶器械的原地高抬腿跑 3. 高抬腿跑結合加速跑 4. 後蹬跑結合加速跑 5. 轉腕跑、側身跑 <p>三、位移速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中速跑80-100公尺 2. 加速跑60-80公尺 3. 重複跑80-100公尺 4. 連續單腳交換跳變加速跑 	<p>一、反應速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 同一年級1.2. <p>二、位移速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中速跑80-100公尺 2. 加速跑60-80公尺 3. 重複跑80-120公尺 4. 高抬腿跑15-25公尺變加速跑30-40公尺,練習3-5次 5. 後蹬跑變加速跑 	<p>一、反應速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聽信號以各種姿勢進行起跑 <p>二、動作速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地擺臂練習 2. 一分鐘兩腿交換跳短繩 <p>三、位移速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中速跑80-100公尺 3-4次 2. 加速跑60-80公尺 3-4次 3. 重複跑80-120公尺 3-4次 4. 高抬腿跑變加速跑4-5次 5. 發蹬跑變加速跑4-5次 6. 連續單腳交換跳變加速跑3-4次
耐 力 素 質	<p>1. 變速跑: 男生1600-2000公尺 女生1200-1500公尺</p> <p>2. 越野跑或自然地形跑: 男生2000-3000公尺 女生1500-2000公尺</p> <p>3. 重複跑: 男生400-600公尺 女生300-500公尺</p> <p>4. 定時跑: 4-6分鐘定時跑</p>	<p>1. 變速跑: 男生2000-2400公尺 女生1200-1600公尺</p> <p>2. 越野跑或自然地形跑: 男生2500-3000公尺 女生1500-2500公尺</p> <p>3. 重複跑: 男生500-700公尺 女生300-500公尺</p>	<p>1. 變速跑: 男生2500-3000公尺 女生1500-2000公尺</p> <p>2. 越野跑或自然地形跑: 男生2500-3500公尺 女生1500-2000公尺</p> <p>3. 重複跑: 男生800-1000公尺 女生600-800公尺3-4次</p>
敏 捷、 柔 軟 素 質	<p>一、發展上肢肩帶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 持體操棒轉肩練習 2. 體側撐一仰撐一體側撐 3. 各種方式跳短繩 4. 用各種器械練習 <p>二、發展腰部</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種方式的體前屈 2. 利用各種器械練習 3. 雙人練習 <p>三、發展腿部</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 交叉、橫叉、各種壓腿與擺腿 2. 利用各種器材的練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做各種姿勢的踢腿、擺腿、壓腿的練習 2. 跳短繩 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各種姿勢,向前、向後、向左、向右和向上踢擺腿 2. 跳短繩