

新小學體育

呂廷立編著

北京 益昌書局 出版

編者的話

本書是一個不足月的胎兒，先期誕生了，而且是一種病胎降生的，它先天不足，而且多病，很不健康。

在解放前，本人曾經在北京參觀過很多公私立小學，也與各校體育教員接談過，在體育教學上共同感到的困難，是場地狹小，設備簡單，教材缺乏。因而那時的小學體育，完全是敷衍了事，在本書第一編第一章裏也已談過。那時我即有編寫小學體育的動機，奈因自己的學識、能力、時間均不許可，未能着手編輯。直至去年十一月，任職北京市立簡易師範體育教員以來，更感到小學體育教材迫切的需要，隨即破除萬難，決心趕編，一則準備充作該校畢業同學的課義，一則準備經專家校閱後出刊，以作師範及小學體育教師的參考資料，因而半年之內本書草成，本人深知才力微薄，經驗缺乏，所寫內容不能達到理想，但願作引玉之磚，以引起體育界同志的注意，希望專家們重新編輯出更好更多的小學體育理論與教材，以便推進小學體育。

本書一部份材料是批判舊的加以繕改採用；一部份是北京市舞蹈協會新編舞蹈教材，不過本人沒有寫的很正確；一部份是自己創編的，更是缺欠太多。時間蒼促草草成冊，本擬經體育專家繕改增補後出版，奈因各方之督促，未得成熟即早期出刊。因而說本書是不足月的胎兒，先期誕生，是非常正確的，而且知道它是先天不足，體弱多病，深願閱讀本書體育界同志們，多提些意見予以批評指教，更希望應用本書的同志們，將實際應用的經驗結果，記錄下來，指示給本人，這也就是請了醫生，等於吃了藥，增加了營養品，治了舊病，這嬰兒自然就健康了。本此宗旨，它便出版了。體育同志們，歡迎你們批評

指導，使它健壯起來。本書原計劃於本年九月出版，但因印刷技術方面發生問題，因而遲延數月，在內容方面可能有的時間上不適宜，教者可選擇應用。

本書是本簡單扼要的原則寫成的，理論與實際教材均為大概的簡單敘述，不夠詳盡。例如二人以上的體操及舉重等也沒有寫進去，再如各種運動的教學方法、動作說明，均不夠詳盡，尤其如技巧運動的教學方法、保護方法、動作姿勢、球類運動與田徑運動等均極簡單敘述了，未加詳釋。應用本書的同志們，若要進一步研究，只好請再多參考其他書籍，必要時本書再版時再為補充，或另寫補充參考資料。

再者，書內所分低年級、中年級、高年級，係按一、二年級為低年級，年在6——8歲的兒童；三、四年級為中年級，年在8——11歲的兒童；五、六年級為高年級，年在11——14歲的兒童。若該年級的兒童超過該年級的年齡，本書所舉教材，有的恐不太適用，例如一年級兒童年在十歲以上，則低年級教材，他一定感到沒有興趣，運動量小，那就是不適合他的生理、心理的發育狀況，因而請應用本書的同志們，要靈活採用。

呂廷立 1950年12月

新小學體育目錄

第一編 總論

第一章 漫談小學體育的今昔	1
第一節 中國以往的體育情形	1
一、一般的體育情形	1
二、小學的體育情形	4
第二節 今後的小學體育	9
第二章 小學體育的重要	9
一、促進兒童的身體發育	9
二、促進智力的發育	10
三、培養兒童團結、合作、互助的精神	10
四、體育活動是教育兒童最好的環境	11
五、養成好運動的習慣	11
第三章 體育教師	11
一、怎樣做一個現代的體育教師	11
二、小學體育教師部有些什麼工作	14
三、體育教學上應注意的事項	20
第四章 教學對象	21
一、六至九歲的兒童生理上的特點	22
二、六至九歲的兒童心理上的特點	23
三、九至十二歲的兒童生理上的特點	23
四、九至十二歲的兒童心理上的特點	25
第五章 教學方法	26
一、現在的教學方法與已往有兩個基本的不同點	26
二、體育教學法有狹義與廣義的兩種	27
三、體育教學時的學習方法	28
第六章 體育教材	29
一、體育教材的內容	29
二、選擇體育教材的原則	30
三、小學各年級體育教材分量支配表	30
四、體育教學計劃進度表	31
五、教案	33
第七章 體育設備	34
一、體育設備的重要	38
二、體育場	33

三、各種器械設備	42
四、增添體育設備應行注意事項	52
五、各種設備暫代辦法舉例	53

第二編 各種教材示例

第一章 遊戲	54
第一節 故事遊戲	54
①收割麥子②全國運動會③打到台灣去	
④種稻⑤木匠作工⑥建造房屋⑦救火	
⑧慶祝中華人民共和國成立大會⑨收割稻子⑩遊戲	
第二節 追逐遊戲	60
一、低年級適用	60
①回家躲避②觸木平安③蹲下來④追人⑤大家跑	
⑥狡猾的小鬼⑦好朋友⑧老虎來⑨草鳥爭巢	
二、中年級適用	65
①炸彈來了②出入自由③黑與白④八卦陣	
⑤聯合起來⑥拍人補傷⑦對立⑧救險	
⑨張網捉魚⑩追逐替換跑⑪盲人捉人	
第三節 競爭遊戲	71
一、中年級適用	71
①捕蛇②人民共和國萬歲③擲球競賽	
④佔位置⑤陣旗賽跑⑥貓捕鼠⑦退後跑	
⑧三足賽跑⑨阱中之虎⑩摸豆賽⑪摸林競爭	
二、高年級適用	78
①十字接力②五星賽跑③白刃戰④打到台灣去	
⑤救護隊⑥運豆賽⑦趕出中國去⑧台灣解放	
⑨全國解放⑩穿梭接力⑪交接接力	
第四節 競技遊戲	86
一、低年級適用	86
①拍皮球②集合比賽③毛主席萬歲④跳過關	
⑤套籐圈⑥堆柴	
二、中年級適用	89
①立定跳遠接力②投豆賽③頂豆賽賽跑	
④匙匙賽跑⑤雙人單足跳接力⑥跳過竹竿	
⑦二萬五千里長征⑧跳杖接力⑨馬上英雄	
⑩飛行英雄	
第五節 球類遊戲	95
一、中年級適用	95
①滾球賽跑②運球替換③傳球④跨下傳球	

⑤頭頂傳球⑥活捉蔣介石⑦賭軍師	
二、高年級適用	100
①四角球②頭頂跨下傳球③盤球比賽	
④傳球比賽⑤曲線盤球⑥曲線運球⑦傳球接力	
⑧打垮反動派⑨投籃接力⑩運球接力	
⑪運動投籃接力⑫打球繞塔⑬地球⑭手球	
第二章 歌舞	111
第一節 低年級教材示例	111
①小農人②小竹馬③我們是小戰士④農家小調	
⑤全家忙⑥新中國的小主人⑦讀書郎⑧小小科學家	
第二節 中年級教材示例	123
①我們是小英雄②兒童節歌③年青的朋友趕快來	
④來跳舞⑤大家齊歌唱⑥團結生產（一）	
⑦團結生產（二）⑧解放區的天⑨當我們同在一起	
⑩邀請舞⑪我們來跳舞⑫新年歡⑬匈牙利舞	
⑭采采花兒向誰送⑮東方紅⑯解放區的歌聲	
第三節 高年級教材示例	143
①邀請舞②邀請舞③新兒童舞④生活更美好	
⑤新時代的兒童⑥民主青年進行曲⑦快樂的人們	
⑧作工謠⑨翻身舞⑩台灣人民站起來	
⑪農作舞⑫青年舞	
第三章 體操	162
第一節 準備操	162
一、整隊	162
二、轉法	164
三、步法	166
四、穿花跑	169
五、隊形變換	170
第二節 模倣操	173
一、模倣工人動作	174
二、模倣農人動作	175
三、模倣軍事動作	176
四、模倣一般社會活動	176
五、模倣自然界現象活動	177
六、模倣動物活動	177
七、模倣球類活動	178
八、模倣田徑賽活動	180
九、模倣游泳動作	181
十、模倣滑冰動作	182

第三節	徒手體操	182
一、	體操的優點	182
二、	編配體操器材應注意事項	183
三、	體操編配舉例	184
四、	教授體操時應行注意事項	187
五、	徒手操動作舉例	188
第四章	技巧運動	204
第一節	熱上運動	204
一、	低年級教材示例	204
二、	高年級教材示例	206
三、	二人以上聯合動作示例	210
第二節	簡易器械運動	212
一、	低年級教材示例	212
二、	高年級教材示例	214
三、	單槓（高年級適用）	215
四、	雙槓（高年級適用）	217
五、	跳箱（高年級適用）	220
第五章	球類運動	222
第一節	小學應用球場及設備	222
第二節	小足球教材示例	223
第三節	籃球教材示例	224
第四節	排球教材示例	226
第五節	壘球教材示例	227
第六章	田徑運動	228
第一節	田賽	229
第二節	徑賽	230
第三節	計分方法	230
第七章	其他運動	231
第一節	游泳	231
第二節	滑冰	231
第三節	踢毽子	232
第四節	跳繩	234
第五節	遠足登山	235

新小學體育

第一編 總 論

第一章 漫談小學體育的今昔

第一節 中國以往的體育情形

我們若要研究現代的小學體育，就不能不追溯其過去的情形，若要瞭解中國以往的體育情形，我們分兩方面來說：先談一般的體育情形，再談小學的情形。

一、一般的體育情形

★體育與教育與社會的關係★ 我們若要瞭解過去的體育情形，就不能脫離開過去的社會狀況。近百年來中國的社會是一個半封建半殖民地的社會，由於這樣的一個社會，才產生出半封建半殖民地的教育，因為教育是服務社會的，某一種社會一定產生某一種教育，有了這樣的教育自然就有這樣的一種體育，體育是什麼呢？簡單的說：它是「以身體的大肌肉活動為工具而使他得到教育上的價值」，它也就是一種教育，脫離不開教育，脫離不開社會，它完全是隨着教育而變更的，隨着社會而變更的。

★中國以往的教育★ 中國以往的教育是封建買辦、法西斯統治階級的教育，只有少數統治階級的人，才能受到教育，工農勞苦大眾的子弟沒有受教育的機會，尤其是高等教育，一般勞苦大眾的子弟是不敢妄想的，永遠沒有進去的希望，雖然過去的反動統治政府口頭上還在提倡普及教育、平民教育，而在那個階級社會裏，就其社會本質講，根本不可能普及教育，統治階級永遠不會使勞苦大眾翻身，勞苦大眾的子弟永遠沒

有受教育的一天，教育是如此，體育呢更是如此。

★封建時代的體育★ 在封建社會裏，它的教育思想是重文輕武以文弱爲尙，例如詩經云：「窈窕淑女君子好逑」，再如，一提到林黛玉弱不禁風爲美，女子是如此，男子也是如此。身體強壯是野蠻無知的人，身體越弱越是文明人，是高尙的人，因而產生了「勞心者治人，勞力者治於人」的思想，就認爲勞心者應該體弱，體強者是勞力者，應該被統治。教育兒童時不讓他跑跳，要站有站像，坐有坐像，如同大人一樣，若跑跳就成了野蠻的孩子，由於這種思想就把體育摧毀，中國故有的一切國術也漸漸未落了。

★資本主義社會的體育★ 近幾十年來歐美帝國主義的文化教育，傳到了中國，一切崇尚歐化，中國的體育由此外表上好像是抬頭了，歐美的各種體育活動由於傳教師帶到了中國，中國反動政府也派人到歐美去留學，因而中國體育可說完全歐化了。經過四五十年的提倡，結果是什麼呢？中國人民到底有多少人受到了體育訓練的效果呢？由此很可以證明，資本主義社會的教育是資本主義教育，是大資產階級的少數人的教育，因而受到體育訓練的人，只是一部份學生，勞苦大眾的人不會受到體育訓練的。因而資本主義社會的體育仍是少數統治者的體育，體育也就成了統治者的娛樂。

★體育的階級性★ 階級社會裏的教育是有階級性的，因而它的體育也是有階級性的。例如：斯巴達的體育，它是拿體育來訓練出堅壯的國民來保衛國土，向外侵略，而在資本主義社會裏如英美等帝國主義，都是提倡體育而其目的都是在訓練出強壯的國民來給統治階級服務，徵兵攬軍來侵略弱小民族，要想永遠統治壓迫弱小民族而達到統治階級的享受。世界運動會中的角逐，各帝國主義要表現了自己的力量，要爭取第一，

也就是說誰能拿到了第一名就表現了它的統治力量的偉大，英、美、德、日、意各帝國主義均拚命的來爭取第一，這一個世界運動會的角逐就是各帝國主義鬥爭的縮影，因而體育在過去完全是隨着社會而有階級性的。

★形式主義★ 過去反動政府，口頭上也在這裏提倡體育，「體育普及化」等口號，而實際上只走了形式，例如：全國運動會，舉行了十一屆，華北運動會舉行了十八屆，各省市縣舉行各種運動會，各學校也舉行運動會，雖然頻年的舉行各種運動會，而實際上體育進步了多少？一般民衆有多少人去運動？幾萬人中選拔了幾個選手？等於侷限在學校，怎麼能談到成績呢？怎麼能談到健康呢？體育仍是少數人的專利品，社會體育民衆體育沒有人去作，全國各大都市化去了多少人力物力去建設了近代的體育場，除了開運動會又有誰去利用呢？請問各體育場的職員作了些什麼工作呢？只是擺了一個空架子，有場地有職員而無人應用，因而體育成了空喊口號的形式主義。

★買賣式的選手制★ 學校裏的體育，有許多是拿着選手作廣告，拉上幾個運動員到運動會上，比賽場上出出風頭藉此學校也出出風頭可以多招生，學校可以多賺錢。這種選手可以不上課，整日運動，功課不好，品行不好，都可照常升班，學校還可予以免費優待，甚至畢業後還可以留校作選手，這種選手將學生訓練成流氓，而其他學生的運動機會就被剝奪了，沒有運動的機會，學校體育能作好嗎？能普遍嗎？成了少數人中的少數人的專利品。在這種選手制的情形下，怎麼能提倡普遍化呢？由於上述情形，這一種學生畢業後到社會上不會作事，因而產生了商業性質的比賽，如美國一場棒球賽，最好的隊員可拿多少萬元如同戲院的藝人，受到社會人的捧場則可多賺錢在中國受了美國的毒素，也漸漸走上了這個路子，例如有時

名義上舉辦義餐，而實際上先予選手每人多少食宿費也成了變相的買賣，這是今後應當絕對剔除的。

二、小學的體育情形

★小學體育流於形式化★ 有了上述的階級社會而產生了階級教育及不合理的體育，小學體育也不會例外，當然不會好的。形式上小學有了體育課程，而實際上小學體育的實施是各自為政，教材教法也漫無標準目的，下級應付上級成了敷衍的形式主義，教師設備均成極嚴重的問題，所謂文化故都北京，以前我也去看過好多國立、市立、私立等小學，而作到真正適合小學兒童需要的體育活動的學校幾等於零，而其他省市及鄉村更不必說了。政府規定的課程鐘點，政府不去重視，學校當局不去重視，教員敷衍了事，一般教育界人、行政當局、上上下下也都認為有了體育鐘點，再有一點空地，兒童能自由活動，能作遊戲就很好了，那裏談上教育價值呢？

★小學體育設備★ 關於各小學的體育場地及設備大多不敷應用，多一半小學只有一小片空地，上置籃球架一付，而實際呢？籃球活動、排球活動，低中年級，根本不能應用，只有高年級男生勉強可以利用，而其他兒童器械設備反很少，墊子及其他遊戲用具都極簡單，甚至沒有。甚至有些小學沒有體育場，院子亦很小，兒童在課間，沒有地方活動，怎麼能談上體育呢？即便有了優良教師，也沒有辦法，兒童的健康都受到了影響，這種小學和封建社會的私塾沒有區別，即便有稍大一些的空地，設備極簡單，上體育時，除了教兒童作追逐遊戲、故事遊戲，各種遊戲外，而大部作了呆板的體操步伐，有的竟作上一小時的軍事操（跪下臥倒），弄得天真活潑的兒童精疲力竭，成了小大人，有的教員上體育就在教室裏叫學生「碰球」就碰上一小時，這就是上了小學體育課程，這固然教員應負責任

而學校沒有體育設備教師也就感到教材的困難了。要想作好小學體育，沒有場地，沒有設備是不可能的。小學體育界同志百分之九十九是感到場地狹小，設備簡單的困難，即便有了適當教材也無法應用，這是小學體育實施上極嚴重的問題。

★小學體育師資★ 全國各地小學裏大半是級任教員兼任體育課程，完全小學或規模較大的小學才有體育科任教員，也很少是體育師範畢業或受過體育專門訓練的，師範畢業生都是好的。有好多教員根本沒有學過教育，不懂教育，尤其鄉村小學師資更成問題，有的初中沒有畢業，小學畢業就教小學，一切都談不到，只是在那裏教兒童識字讀死書，根本談不上如何領導兒童去實施體育活動。若要小學體育合理化，沒有好的師資是不可能的，即便有了完善的設備，也是沒有用的，有了完善的設備也得有優良的師資去合理的應用才行，甚至學校體育設備欠缺，有了優良教師還可設法補救，利用環境代替其他設備而施教，因而教師在實施小學體育上是極重要的。以往的小學體育教師本身既未曾受過專門訓練，不能勝任，而又無學習研究精神，因而變成敷衍了事的情形。

★思想上的認識★ 師資缺乏的原因，是體育師範太少，造就出來的人才不敷應用，再者因了小學待遇的微薄，而體育師範畢業的學生，就任了中學教師之職，除了國立小學或實驗小學因了待遇稍高點，教師是體育師範或大學體育系畢業的以外，一般小學裏很少是體育師範畢業的，一般體育界同志談起來，也都認為小學體育重要，但少有人去研究他，體育專科的學校裏，找不到講授小學體育課程的教授，其中的主要原因是一個思想認識的問題，在過去一般人的思想都是兩眼向上看，一說在大學裏教書是學者、專家認為神聖高貴，一提到在某某小學教書就看了成了低級社會的人、沒有辦法的人，即便文化知

識不勝，不能教中學教大學寧作其他職業，也不教小學，一則因待遇低，一則社會地位也低，因而把極重要的小學教育工作變成無知識，無能力的人去工作，體育界更是如此，沒有人去注意到小學體育，小學體育怎能有前途呢？

★改進的辦法★ 根據上述情形，若要改進小學體育，第一，思想得認識到小學體育重要，社會的地位是一樣的無高貴之分，取消等級觀念。先引起現有小學體育同志的注意，要加緊努力研究，負起責任，並號召今後各師範畢業生及體育師範畢業生，到小學裏去擔任體育課程，要有吃苦耐勞甘願為人民服務的精神，這樣小學體育才有進步。此外，政府教育當局再去積極提倡督促多創辦體育師範造就師資，號召體育界同仁多到小學服務，研究小學體育，這樣小學體育自然會進步。

第二節 今後的小學體育

★小學體育是針對全國兒童的★ 過去的體育是隨着教育而服務資產階級的，今後的社會是由新民主主義社會走向社會主義社會進而共產主義社會，今後的教育是屬於全體人民的，它是針對全體人民的，不是少數人的專利品，小學教育是對全國兒童的，今後失學的兒童漸漸沒有了，小學教育真正普遍了，小學體育當然隨着小學教育而普遍發展，它也是針對全國兒童的，要使全國兒童健康起來，來建設我們的新中國。

★小學體育是大衆的、民族的、科學的、集體的★ 現在是新民主主義社會，它的教育是新民主主義教育，教育方針是民族的大衆的科學的，因而現代的體育方針也是民族的、大衆的、科學的。以往體育是服務於資產階級少數人的，而今後則是服務於人民大衆的，要普遍發展起來，每一個人都要有運動的機會，過去的階級性，今後沒有了；形式主義不讓它再存在了；買賣式的選手制是我們堅決反對的；個人英雄主義思想

的體育，今後剷除了；改爲集體的，不是要幾個選手好，而是要人民全體都健康了，各種的比賽也是重在團體活動，多獎勵團體優勝，而少獎勵個人，免去個人英雄主義思想，獎勵個人爲團體服務的精神，就是說自己好是爲大家團體好而競爭努力，個人優勝是在爲團體服務的精神上努力，也就是所謂革命的英雄主義，而不要爲個人利益出發的英雄主義，我們希望整個中華民族，健康起來，但不是這個民族強大起來，侵略其他弱小民族，而是國際民族主義，世界各民族一律平等的。

今後的體育不是唱高調說空話的，而是實事求是的去作，是合乎科學的，合乎唯物論辯證法的，不是空想的，是根據實際情形的，我們要根據中華民族的需要，根據中國的經濟情形要適合中華民族的體育。例如：網球，是很好的運動，可是一定得有很講究的場地、設備，還得僱上幾個小孩拾球，在中國現有的經濟條件下就不能提倡，尤其鄉村更不適合。再如賽跑、滑冰都是很好的運動，可是若賽跑一定穿上皮釘子鞋，滑冰一定穿西洋冰鞋，那就不是中國現有經濟條件下所能作到的，我們就不能那樣提倡，只有根據中國情形來創造新的適合中國情形的體育，上述運動是歐美資本主義國家的東西，在中國過去也成了資產階級的娛樂品，而不是大眾的體育，今後我們要一步一步的提高，不能整個抄襲別人的東西，跳舞我們也不一定跳西洋舞，我們要創造適合我們的舞蹈，一則運動，一則富有教育價值。例如：在鄉村我們還可提倡中國故有的秧歌也是鄉土舞，高蹺會、獅子會、踢毽子、鄉土遊戲、國術等都是很經濟、很適合中國鄉村的，也是大眾化的東西，我們體育界同志也應加以研究改造，成了科學的合理的運動，也就是說在我們的思想上要認定非西洋的器材才好才能應用，否則我們不作，我們應該根據中國的經濟條件創造適合中國的運動，或因陋

就簡也可去作同樣的運動，例如：本書第一編第七章「各種設備暫代辦法舉例」。我們在思想上不要說沒有錢，不能做，這是過去的作風，今後是沒有錢還得做，更得努力的做，要創造新的紀錄，把自己一步一步的提高。

● ★現在的體育是為增加生產鞏固國防而服務★ 我們的革命事業，在形式上好像是成功了，反動派被我們打垮了，二千多年的封建社會，被我們推翻了，可是毛主席指示我們說，這是萬里長征走了一步，我們革命是為過更好的生活，因而我們增進生產是我們現在主要的任務，也是將來永遠的主要任務。此外，在現階段我們的敵人還是很強大，各帝國主義時刻要侵略我們，國內反動勢力封建殘餘不斷的乘機侵襲我們，因而我們還得有強大而鞏固的國防，我們為了擁護世界和平走向自由幸福的共產主義社會，我們就得鞏固國防，為了發展中國經濟，就得增進生產，我們體育的目的是什麼？不只是使人民身體健康就算完了，我們是要有健康的身體去為這個新中國的任務而服務，就是說要為鞏固國防增進生產而服務。體育界同志們！担負起這個責任來吧！奔向這個新目標而邁進吧！一切事業要由大處着眼，小處着手，也就是說我們還是從基本上小學作起吧！小學界體育同志們！安心工作吧！不要兩眼向上看，做着這個又想着那個，什麼事情也作不成，希望你們担負起這個基本任務，要固守你們的工作崗位，老老實實去鑽研你們的工作。教育行政負責同志們！及整個教育界同志們。尤其小學教育界同志們！希望你們認清小學體育的重要來提倡發展它！這樣我們的小學體育就不難發展了。

第二章 小學體育的重要

一、促進兒童的身體發育

在小學時期的兒童，是身體發育最快而最重要的時期，依年齡的大小，每個兒童每日應有四至六小時的體育活動，才能達到充分地發育，兒童的體育活動，應為小學教育中心，在此時期，如果兒童求得知識的教育差一點，還不十分要緊，以後還可補償，如果體育活動缺乏了，身體未能適當發育，有了缺陷，以後是很難補償的，不僅身體健康受到一時的影響，而影響其終身健康。沒有好的身體，影響其終身的工作，因而兒童的健康是他一生的健康基礎，這是教育中不可忽視的，因而「華北區小學教育暫行實施辦法」中，實施教育目標的第二條，即謂：「注意衛生，健康教育，培養兒童，健康身體」。這個教育目標不僅新民主主義社會中注意，到社會主義社會中，還是注意的。據吼呂靈頓（Helterngton）氏研究之結果，各年齡應有運動的時間表：

年 齡	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
時 數	1 4	3 2 4 4	5 5	1 5 2	6 6	6 6	2 5 3	5 5	1 4 2	4 4

過去一般的小學裏體育活動時間太少，而且學校統統只注意到知的教育，課業加多而忽略了兒童的生長發育，例如：兒童的生活太機械，缺乏適當的自由活動，除了正課之外，課外還留了很多作業，因而又剝奪了兒童活動時間，再加教室狹小、光線不好、桌椅高低不適宜等不合衛生的設備，都影響了兒童的健康，若有適當體育活動還可補償，若再不予以適當的活動，那兒童的發育更受到了障礙，影響了他終生的健康。丹

麥郝特 (Hertel) 氏，認為學校生活足以促成疾病，他曾調查過3141個男孩與1211個女孩，結果不健康兒童的百分比，在第一二年級佔18.4%，在三年級佔34%，在畢業時就佔50%。

德國摩那德氏曾從體高體重兩項來比較兩組七歲兒童生長的狀況，其中一組，在學校兒童，一組不在學校的兒童，所得結果：

兒 童	比 較		體 重		體 高	
	男	女	男	女	男	女
不在學校兒童	2.2	1.9	7.4	5.6		
在校兒童	1.5	1.6	4.2	4.5		

由於以上，我們知道入學的兒童沒有適當的體育活動，不健康的兒童每年加多，體重減輕，體高減矮，小學體育是如何的重要啊。

二、促進智力的發育

兒童身體的發育和他的智力發育是有密切關係的，例如：身體不健康而多病之兒童精神不好，智力則遲鈍；身體健康的兒童，活潑、精神煥發，他的智力也一定高，也就是以前所謂「健康的體，寓於健康的身體」。運動是促進血液循環，恢復疲勞，增進新陳代謝作用的，運動後精神煥發，也就是增進生理上的新生力量，這樣是身體體力智力並進的，好運動的人不會成了書呆子，教育不是讀死書的，也需要以運動調節其生活，也可由運動中而得到教育。因而運動一則恢復疲勞增進健康，一則由精神煥發，增進其智力的發育。

三、培養兒童團結、合作、互助的精神

在體育活動中，兒童可以領悟了團結的重要，在任何一種比賽中，一隊隊員必須大家合作，犧牲自己，爲了團體，否則你這一隊一定失敗。例如：籃球比賽中常有時得犧牲自己投籃