

体育之基本原理与实际

體育之基本原理與實際

王學政 著

商務印書館印行

中華民國三十二年九月初版

(37031渝手)

體育之基本原理與實際

渝版手工紙 定價國幣貳元

印刷地點外另加運費

著者 王學政

發行人 王雲五

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

* 有 所 權 版 *
* 究 必 印 翻 *

體育之重要，盡人而知，無待贅言。抗戰軍興以還，國內體育風氣一時似甚緊張，惜偏重形式，多未注重實際；致其結果殊難滿意。惟是有志者事竟成；吾人固當懲前毖後，卻不宜因此灰心。

今後吾國體育之改進，有治標治本二法。在原則上，前者即自小學起，施行強迫之體育，並養成兒童對體育之愛好心；後者即普及國民體育，積極推行「軍事體育」，以達寓國防於體育之目的。本書之作，蓋欲於治標治本兩途略有貢獻，以適應目前抗戰及將來建國大計之需要。

我國體育夙趨向於極端：其一，偏向生理解剖方面，而忽略新體育之意義；其二，則側重體育與德、智、羣、美四育之關係，而忽略體育之生理價值。前者固非體育之真諦；後者亦有闕憾。蓋體育雖係以大肌肉活動及其有關之因素（如食物、睡眠、休息、排泄、氧化、體溫之調節、精神狀態、習慣等）為手段，求達教育目的之方法；然衛生智識之灌輸、衛生習慣之培養以及健康之控制皆為體育課程之主要部門，亦即體育之主要效果。故中和此兩極端之趨勢，使體育應具之各種目標得以並重，亦為本書主旨之一。

我國提倡體育，數十年來迄未入於正軌，其主因殆在不顧國情之懸殊，將歐美之方法全部實施於我國，而未加以調整。即如，國內一部分體育界力主自然活動，而反對形式或人為的體育活動。此種主張殆由於美國體育家之影響。然我國國情與美國不同；舉凡民族性、經濟力、體育之進度、訓練之經過、以及學校設施、教育目標等，皆有重大差別。人為的體育活動，縱認為不適於美國；然是否同樣不適於我國，實大有討論之餘地也。

美國體育發達，經濟富裕，學校體育設備又多完善；故其提倡自然活動之機會，遠非我國可幾及。我國則經濟落後，體育師資與設備無不欠缺；國民對體育之推行，亦無自動的能力，設竟漠視此種實情，而一以美國

爲準則，侈言自然活動，偏廢體操，則不僅成就難期，且將傾向於畸形之發展。蓋自然活動，督導較爲複雜，設備亦需切實；我國在此方面之人力物力俱感不足，設不量力而行，自難免誤入歧途。試就體格、修養、技能諸方面，將美國各種自然運動家與我國運動選手相較，則彰彰明矣。

但僅重體操，而完全忽略自然活動，亦有未當；在能力容許之範圍內，自不妨對自然活動作相當的提倡，尤以對於兒童，此種活動需要較切。

爲謀矯正我國體育過去之錯誤，使自然與人爲活動之設施兩得其當起見，本書除將歐美各權威體育家對自然體育活動之見解融合貫通，介紹其基本理論外，另以專章討論人爲活動之價值。

一般人對於體育原理認識未深，致不能使實際與原理符合；此亦爲我國提倡體育失敗之一主因。欲改進我國體育，則使一般人對體育原理具有基本的認識，俾能知行合一，實爲當前急務。又一般體育家對體育雖研究有素，然在實施或教學之時，間或不免忽視體育基本智識之灌輸，致令學者往往行而不知。我國體育著作漸多，討論體育原理之專著亦復不少；惟大率以專攻體育者爲主要對象，頗不爲常人所了解。著者竊不自揣，冀彌此闕憾，用將研究所得撰爲本書，一方面以與體育同志商榷，也方面則欲使一般人對體育獲得基本的認識，俾於體育之推進得以知行合一，而收事半功倍之效。惟是望顧雖奢，學識殊陋，海內宏達，幸有以教正之。

目次

第一章	原始農業化和今日工業化的生活與體育之關係	一
第二章	體育的意義	八
第三章	體育的目標	一三
第四章	人類的本性及其進演	二九
第五章	體育課程內容及其教學方針	四九
第六章	體育的學習方法	八三
第七章	訓練的規律	八九
第八章	運動練習之南針	一〇〇
第九章	基本的技能	一〇七
第十章	軍事體育述要	一二一
第十一章	體操之價值及其練習	一二九
第十二章	身體普遍的缺點及其矯正法	一四〇

體育之基本原理與實際

第一章 原始農業化和今日工業化的生活與體育之關係

今日一般人常說：文明使人類健康日益退化；人類生活跟隨着機械文明之演變，使人類體格之退步特別加速。此種觀念至為普遍，亦似乎甚正確，惟實際則不然。對於今人體格之問題，不宜盲從十九世紀許多生物學家、人類學家以及心理學家研究之結果；而必須作新的探討。

體育過去的方法，僅重發達工作中所未用到的肌肉而已。此種單純和直接提高人類體質之方法，在今日仍十分流行；惟實屬謬誤，並有如僅以金錢救濟來解決貧窮的現象之方法一般，已遭廢棄。

人類原始的生活，除某幾方面外，實與今日工業化社會有相互的關係。在環境方面，今人確與古人有很大的差異；但是欲明瞭人類原始的生活，並將其與今日工業化社會作正確的比較，實不可完全根據環境之異同；其最重要者，厥為澈底明瞭人類的本性及體育的原理。

原始的生活

根據許多事實，人類生存世上，至少已有五十萬年。在此五十萬年間，人類生活狀況、習慣、甚或人類的本身，至近世始有真正顯著的演變。五千年前的人類與二十世紀的人類，除貧困、獸性與道德不同外，其身心之特性，實無多大變遷。原始生活僅以衣、食、住或安全四項為主要對象。今日人類則僅從貧困、野蠻之情況，經由種種奮鬥，達到能力與事業上較高的水準而已。在畜牧和農業時期以前，人類曾渡過數千年小團體的生活。及至畜牧和農業時期，人類方開始過大團體的生活。由於種族部落之成立，領袖遂得以產生。今日簡單

或平凡之事，在該時期，則須費很大的力量和長久的時間，方能完成。火、衣、食、住、安全等之獲取，皆需要團體之力量；團體中每一分子皆須參加工作，其中可謂全無空閒、寄生或不事生產者。閒暇之利用，在吾人始祖中，實無此項問題；蓋全體皆須從事長時間的工作故也。但是工作多很緩和，不若今日之匆忙緊張。

瘟疫與天災則為當時最大的災害。今日人類對疾病之恐懼心理，則緣於人類對災害的遺傳經驗，此種經驗之產生，則由昧於疾病之原因與處理所致。

彼時生活，至為艱苦。唯有最強健和最能適應環境者，其生存方有相當保障。死亡率亦甚大。在原始生活中，許多活動雖為今日體育方法之濫觴；但今人一切皆較原始人為進步，實無回到「自然」之必要，因為野蠻人在自然生活中，最優良的習慣，如戶外生活等，其價值自經文明人認識之後，不僅已能儘量利用，且其利用方法較古人更為進步。又試看今日著名的運動家，由於訓練方法之進步，其跳、跑、擲等技能均遠在藉此種技能為生的野蠻人之上。

今日工業化的生活

自人類克服自然以來，文明的程度遂顯然提高。及至十九世紀中葉，人類生活仍未脫農業時期，商業化的城市寥寥無幾，故大部分人口仍集中於郊外。此後人類生活突然趨向於安靜的職業；大部分人口亦集中在商業和工業化的城市中。單就美國，過着戶內生活，缺乏運動的人已佔全美人口十分之六。自工業發達以來，悉以機械代替手工；又由於分工制度之創立，工人之羣集以及女工和童工之雇用，確使文明人之健康遭遇重大的打擊。

近世體格「退步」的原因

一般人常云：文明人體格不如野蠻人。此究竟是否正確，暫且不論。但今人體格具有許多弱點，卻為無可

諱言之事實。惟此種缺點實非文明之結果，且大部分皆可預防，並非無可避免者。茲將近世人類健康情形及其與文明之關係，作簡略之探討如下：

學校兒童健康之缺點與畸形的發展——根據美國胡特氏 (Hoot) 之報告，美國學校兒童患心臟病者超過百分之一；患各種肺病者在百分之五至十之間；患百分之二十至三十患營養不良；百分之十一至十三視力有缺點；患扁桃腺腫、腺狀腫或頸腺腫脹者則佔百分之三十至五十；患牙病者佔半數以上。

由於以前兒童健康並無記錄可供比較，今日兒童對疾病之抵抗，是否較昔日為退步，實難於斷定。但是今日一般健康的狀況較七十五年前為進步，則為無可諱言之事實。在一八四八至一八四九年之間，紐約城居民健康狀態至為惡劣，死亡率甚高，衛生設備缺乏，傳染病盛行。

根據衛生設備、醫藥、居住、死亡率等今昔之比較，昔日兒童健康實遠不及今日。今日兒童健康之缺點，大部分是由於忽略了體育的矯正和治療之意義所致。故與其說此種缺點之存在為人類體格退化之現象，不如謂其為疏忽與蔑視體育之結果。自一九二一年至一九二五年間，美國羅拔氏 (Dr. F. L. Robert)，曾將七所學校之兒童九百人之健康作精密的研究，結果發現具有各種缺點者在一九二一年佔全數百分之八十四·三；而在一九二五年則降至百分之六十七·五。而此種缺點大部分又是可以治療或矯正的。

大學生體格上之缺點——自一九一六至一九二六年間，根據調查之結果，美國大學生體格上之缺點亦顯然減少，健康體力皆有顯著的進步。又由於服裝之改良與注重戶外活動，美國大學女生的體高也有很大的增進，疾病亦大減。

近世婦女健康狀態——一般人以為近世婦女體質不如昔日。此種見解看來似乎很正確，惟實亦不然。今日一般婦女健康上雖有許多缺點，但是並非體格退化的表示。今日許多著名的女運動家，其體力、耐力、技能都在原始婦女之上。

今日許多人以為：強健的體格或勞動的能力純為勞苦工作之結果，而今日婦女在家庭中勞動機會甚少，故

體格必不及原始婦女。這當然也是一種錯誤的見解。今日體育不僅足以代替勞動，且具有更大的功效。

近世婦女不僅以率更大的體育運動來代替勞力，且有良好的衛生與醫藥設施；其體質，壽命以及所養育之嬰兒均有顯著的進步。

但是今日社會的習俗，驅使婦女們大部分的動向違背社會的意義。幸而近來婦女們認識體育訓練之價值，能切實履行者為數日逐漸增加；其服裝也逐漸適合衛生的條件，破除以往許多不良的習慣；對女性體格全面的發展亦甚為注重。此外，現代婦女看護嬰兒之智識和技能均較前此為進步。嬰兒良好的養育實遠較出生率為重要。

壽命之問題——今日流行的見解，以為原始人壽命較文明人為長，這實在是沒有科學的根據的。壽命的統計雖然很多，但並無一種統計足以證明此種見解。例如今日保加利亞人壽命之長實超過以往之人類。美國南部山脈中之居民，其壽命亦可與保加利亞人一般長短。其居民活至九十歲以上者為數甚多，達一百零十歲以上者為數也不少。然而這種居民和保加利亞人大部分都缺乏衛生常識和衛生設備，並且疾病也很流行，否則他們的壽命當更可觀。他們之所以有這樣長的壽命，大部分卻又是由於環境的關係，如清新的空氣，良好的泉水，簡單的食物，戶外的職業，以及無都市中吵雜之煩擾與塵埃和污濁氣體之刺激。

除了避免環境中不必要和煩惱的負擔，以及新科學定理之發現，均有助於壽命之延長外，壽命與遺傳也有密切的關係；凡壽命長的父母，如無意外的原因，其兒女也必有很長的壽命。近代壽齡之增加，實為今人體格有進無退之明證。

今日疾病增加之原因——今日疾病之增加，並非疾病較昔日流行之表示。蓋今日疾病增加，實在是由於統計更為精密，醫藥和健康知識進步之故。從前許多疾病常被忽視，又無準確的統計。今日醫藥發達使病者之生命得以維持較久的時間，於是疾病所報告的數目也就增加。故僅據疾病的總數並不足以表示文明人之體格已較為退步；欲從疾病上觀察體格之狀態，當研究疾病相對之增加或減少。

近代中年人患病者爲數特多，但此亦不足以證明今人體格之退化；此種現象實在是由於生活壓力高漲，城市居民稠密，缺乏運動，以及兒童時期缺乏充分的活動等所致。

體型之縮小——一般的見解，以爲古人體型較文明人爲高大，可說是誤信神話之傳說的結果，實無事實之根據。古時有巨人，今日亦有巨人。而巨人並非正常，往往是由於分泌液腺不正常的作用所致。據威廉氏云：度量古人骨骼之結果，亦能證今人體格並無若何顯著的變化。可見在這一方面，文明人與原始人並無若何差別。

茲將新石器時代，史前期，高盧羅馬時期及中古時期中婦女之體高列舉如下：

新石器時代 (Neolithic—New Stone—Age)

史前期 (Prehistoric Period)

高盧羅馬時期 (Gallo-Roman Epoch)

中古時代 (Middle Age—四世紀至十一世紀)

如以此種紀錄與美國大學女生之體高紀錄相較，也能證明今人體型並無退步之象徵。

體育爲一種教育性的活動

城市的環境的確不利於各種基本活動之練習，而極易引起鬆懈、機能衰弱以及精神和道德之退化。今日文明的結果，不但不能產生一個秩序更良好的社會，反而使罪惡增加，道德標準普遍的下降。罪惡的原因雖然可以從多方面去解釋；但是許多青年的罪惡，實在是由於都市生活使兒童時期遊戲、冒險、活躍等自然的慾望遭遇抑制而引起。在都市中，遊戲和娛樂都變成商業化，於是使許多人到了成年時期，對適當的遊戲和自我的表現尙茫然無知。學校體育之實施，亦偏重於健康之保持，或僅視爲一種身體姿勢的活動，而體育對於教育兒童之價值則幾全被忽視。兒童的娛樂和遊戲活動，必須與成年人對於良好的娛樂之需要吻合。教育就是

生命；而生命的目的，則在維持人類本能作用之完整。故僅將體育視為身體的姿勢、呼吸和運動，實屬謬誤。

文明人尚未達到十全十美的地步，工業化的社會與這種理想相去更遠。在我們的生活中，尚有許多缺點和限制必須除去。僅擬定一種體操的程序表，教兒童們練習，促使他們注意健康，以及改善衛生或醫藥之設施，實違反兒童整個發達問題的眞義。此種問題必須作整個之處理。學校教育必須與兒童在校外的遊戲活動打成一片。談到一個人的整個生命，同時須予技能、態度、體力各方面以同等之注意。體育雖然能增強我們的體力、耐力、元氣以及健康，但是體育在教育過程中，推行的目的並非僅在此。其推行之計劃與目的，應針對着身心各方面之發展、感覺、技能和態度，務使我們能儘量作自我之表現及有益的遊戲和娛樂，俾適當地利用閒暇的時間，使生命更為豐裕，更為完整。

此外，僅偏重於目前環境中某數種固定的情形，亦屬不當。如祇顧及近一兩百年來文明時代的情形，則所觀察到者往往僅為偶然發生或暫時的事實。體育之工作，在滿足兒童之需要，而此種需要至少具有五萬年的歷史；如能充分認識此種需要，亦能幫助我們了解一個快樂和健康的成年人眞正的需要。社會的環境能隨其思潮而轉變；故誤將目前的情形視為固定和不可變者，實為形成今日以體育的主要目標，祇限於矯正、治療、減輕體重、排除體內廢物、強健肌肉、擴大肺活量、加強體力等方面的錯誤見解之主因。

體育應以快樂與健康之生命為目的。此種體育的方法，就是以各種興趣非常濃厚的活動（其濃厚的程度，足以使兒童們在離開學校之後，仍能自動的去繼續推行）來教育兒童。如何用種種相當間接的方法去抵抗今日安靜的生活之威脅；如何獲取更多和更良好的娛樂機會，啓發或加強他們對戶外生活之愛好心；如何根據今日生活中的缺點去選擇適當的活動，以及去抵抗各種惡影響，補救職業上之缺點和獲取良好的發達。

人生有二途。其一就是成為工作、工廠、辦公室和書桌的奴隸，為事業之鏈所鎖住，以這樣賺來的金錢去購買虛偽的快樂，或是僅求依賴各種特殊的運動來矯正身體之缺點。另一途就是把遊戲和娛樂列為生命之一

部，把牠看得和一切必做的工作一樣重要和一樣有價值。總之，體育也就是一種以人類生命的經驗為根據，在我們生命的旅程中，指示適當途徑的教育。

一、體育與工業之關係

(一)體育與工業之關係

(二)體育與工業之關係

(三)體育與工業之關係

(四)體育與工業之關係

(五)體育與工業之關係

(六)體育與工業之關係

(七)體育與工業之關係

(八)體育與工業之關係

(九)體育與工業之關係

(十)體育與工業之關係

(十一)體育與工業之關係

(十二)體育與工業之關係

(十三)體育與工業之關係

(十四)體育與工業之關係

(十五)體育與工業之關係

(十六)體育與工業之關係

(十七)體育與工業之關係

(十八)體育與工業之關係

第一章 原始農業化和今日工業化的生活與體育之關係

第二章 體育的意義

兩種不同的意義——遠在一九一五年，美國有一位體育家，將體育的意義解釋如下：

「關於體育在肉體方面的功效，健身操能增進健康和使身體剛強。體育能補救學校中不衛生的情形，如空氣污濁、坐立的姿勢惡劣、身體缺乏活動等，因此得以增進健康。體育能培養和發達體力以及加強機能。牠又能增進和諧性，於是對於速度和技能都很有益。牠能培養耐力，促進身體的健美、體力與諧性、以及動作的美妙姿態。」

至於體育的教育價值和改良習慣的功效，學校體操能增進服從、準確性和秩序。牠能訓練敏捷的感應和反應力。牠能增強意志力。牠能促使我們去欣賞身體和動作姿態的美。各種競爭的方式則能訓練自制的能力、無我、或自我犧牲、和服從領袖的精神、並能提高道德。」

及至一九二四年，這位體育家重述體育的意義如下：

「體育工作之目的應為：

- (一) 在適當環境之下，使每一組學生，得到一種劇烈而對各該組均具有本能的興趣之肌肉工作；
 - (二) 用各種活動，以促使兒童們向着更崇高的社會標準上進；
 - (三) 在適當的時機，利用各種活動，來發達兒童敏捷和準確的思想、以及行動之能力；
 - (四) 使兒童對各種能增進良好娛樂技能之活動感覺興趣。
- 「劇烈的肌肉工作為健康之基礎。」

「體育為教育主要的一部。牠必須和其他教育方式一樣，不斷隨各種常在變動的生活狀況而調整。體育的本身並不是一種目的，而必須向着一般教育的目的上進。今日前進的體育，把運動視為三種用來發覺兒童內心

中各種有價值的特性之工具。

「根據此種觀點，體育應為學校重要科目之一，並應具有下列幾種作用：牠首先要使兒童得到完善的劇烈運動之機會。其次須能創立一種環境，俾兒童能藉各種足以充分表現自我的活動，來發達其心靈。最後，體育應能將兒童置於一種極有利於其增長的處境，使能成為社會良好的一份子。」

在這九年中，這位體育家，對於體育的意義之見解，竟經過這樣的變遷。在今日的生理學、心理學和教育原理之下，第一種說法不能成立；但後一種說法則大致能與今日一般公認的教育之目的吻合。最重要的就是要明瞭：在具有此種意義的體育，其實行與程序是如何的錯綜複雜。

體育的意義與課程——體育為一種以大肌肉活動及各種與其有關的因素為工具，求達教育的目的之方法。所謂有關的因素，是指各種能影響食物、睡眠、休息、排泄、氧化、體溫之調節、精神狀態等行為或習慣而言。欲促進發達，必須防止各種能阻礙增長和使身體衰弱的因素，以及種種傳染和中毒的現象等。

因此，體育包括衛生和一切健身運動，如良好的娛樂、有組織的遊戲、田徑、體操、矯正運動等。自然的遊戲，當然佔很重要的位置。運動能中和因長久缺乏活動而產生的結果。遊戲實為一種最好的增進教育的效率、快樂、興趣、智慧、服從、正確的姿勢、敏捷的反應、尊敬、誠實、公正、盡責、合作等因素的方法。

在有些學校中，體育訓練包括兩種平行的制度，其一為正式的健身操，列為規定課程之一部。其二為各種有益的戶外活動。正式的體操，已被教育界的權威公認為民衆教育中必需的一部門。故凡正常的學生，都要參加。戶外活動在一般學校中，多不列入正課內，常被視為一種課外活動。

那一種運動有最大的效率？在美國曾有人把這個問題詢問六十八位體育教員。其中四十八位的答案是正式的體操；二十位的答案則為各種自然活動，尤其是在戶外舉行的遊戲。但如詢問他們，兒童對那一種活動最感覺興趣？他們的答案則一致為遊戲。那大部份教員之所以不願兒童的興趣而主張正式的體操，就是由於他們抹殺了兒童的本性。戶外自由活動對於兒童既感較大的興趣，可見其較適合於兒童的本性，當有較大的益

處。

無論在討論正式的體操或自由的遊戲時，我們必須顧到正常的兒童及其體格正常的發達。運動須適應兒童身體的需要；此所謂兒童乃指正常的兒童而言；體格具有缺點的兒童則需要個別與矯正的措施。

身體處於安靜的狀態較久後，舉行五分鐘的體操固然有益；但有些體育家以為，在此時以同樣的時間來練習奔跑，不僅能達到同樣的目的，並且能有更大的功效。奔跑為一種自然的動作，也能適合於兒童正常的本性和興趣。

至於在正式的體操中，每一個動作都得聽從口號的指揮。學生們都要服從，隨時都要聚精會神。可見此種活動不僅不能消滅精神上緊張的現象，並且隨時都需要絕對的注意。又有許多體操，僅為一種整齊的姿勢之表現，並不能產生運動的效果。一般的體操都是呆板和缺乏生氣的。許多體操專家告訴我們：「在體操時必須穿着潔淨的服裝，保持寧靜的心靈和愉快的情緒。又欲收良好的效果，則歡笑、耳語、叫喊等，都要避免，並須安靜的站在固定的位置。」但是，在體操時精神既須集中貫注，加上種種不自然的限制，事實上實不能保持寧靜的心靈和愉快的情緒。此種呆板的方法，實為今日教育重大的威脅。

然而因為易於推行，並不需要若何設備，而指導者又較易於維持秩序之故，體操一時的確甚為盛行；尤其是在「教育僅限於教室」之時代，此種「體育」最為普及。

一般提倡體操的專家，還犯有許多其他的錯誤。他們多數祇是先認定一個人身上有那幾部肌肉需要運動，然後擬定一個程序，把這些肌肉的運動都包括在內，每日按照這個程序，使那些肌肉作十分鐘呆板的收縮和弛放的活動。

此外，欲澈底明瞭體育的意義，尚須注意下列各項事實：

(1) 兒童機體之增長和發達具有生物學上的需求（包括本能）。

(2) 在今日文明的生活，個人在生物的和社會的需求，所受的種種障礙，日益增加。

(3) 欲達教育的目的，不應把一個人分割。肉體、精神和社會都是不可分的。文明的趨向雖使精神和思想的需要超過肉體的需要，但仍須特別注意肉體的主要特性與整個生命的關係。神經系統的基礎築於肌肉系統的活動之上。

(4) 精神的活動雖有賴於肉體之作用，但如僅以肉體為目的，其功效亦僅限於肉體方面。祇是爲了肉體而去從事體育，實屬謬誤。鍛鍊得來的體力，如不將其用途推廣至精神方面，則將失去其價值。注重社會的因素，並非主張我們都變成文弱書生之謂。劇烈的體育活動與平和的衝動力或人類和善的習性並不矛盾。一般人還有一個最常犯的毛病，就是把體力當作一種目的，而不將其視爲一種手段。

體育的目的——體育的目的在供給精明強幹的領袖、適當的環境與運動的機會，使個人或團體在此種情形之下，獲取健康的體格、振作愉快的精神與良好的羣性。

所謂「健康的體格」，其一般的意義，乃指一種爲科學所證明，對於人類是有益的狀態。要達到健康的體格，須注意環境的控制（例如衛生設施，空氣、塵埃、清潔、傳染病等），運動對於生理的影響以及各人不同的情形；譬如在有些時候，對於有些人最有益的就是完全休息，運動反而有害。運動雖然能使我們達到體育的目的，但是其練習須因各人不同的需要而異，不可籠統施行。

此外各種有疑問和常受指摘的活動，如馬拉松賽跑、潛水、或以男子籃球施行於女子等，亦不宜採用。今日學校中，體育實施的方法又多過於籠統，缺乏準確與適當的分類。這種不健全的體育亟宜矯正。把年齡相差甚大的兒童，置於同一組中，實爲今日學校體育中最常見的一種錯誤。

至於所謂「振作的精神」就是指各種能使心身的活動產生良好的效果之思想。關於這個因素，有一點最重要的，就是產生一種機會，以便各種爲今日社會所必需之基本衝動達到完滿的地步。但是其中人類的好關性則須加以抑制。各種追逐和逃跑的遊戲與許多自試的活動，對於此種機會之製造，都有很大的幫助。此種情況也包括用理智來控制情感的意義。在今日的社會中，受情感控制的人，其不幸的遭遇必較富於理智者爲多，其效