

国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本



Sports and History

体育与历史

国家队运动员文化教育中心组织编写

总主编：薛亚钢 梁 林

分册主编：马卫东

国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本

体 育 与 历 史

国家队运动员文化教育中心组织编写

总 主 编 薛亚钢 梁 林

分册主编 马卫东

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与历史 / 薛亚钢, 梁林主编. —北京: 北京
体育大学出版社, 2015. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1984 - 4

I. ①体… II. ①薛… ②梁… III. ①体育运动史 -
世界 IV. ①G811. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141679 号

体育与历史

薛亚钢 梁 林 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发行部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
印 张: 14

2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本》 编委会

主 任：池 建

副主任：薛亚钢 李 飞

委 员：吕万刚 漆昌柱 隆胜军 袁守龙

梁 林 吴晓华 吴光远 马卫东

吴 琼 黄亚玲

总主编：薛亚钢 梁 林

本册编委会

主 编：马卫东

副主编：席玉宝 王 童 郭英俊 郝 亮

编者的话

2010年3月20日国务院办公厅转发了国家体育总局等四部委《关于进一步加强运动员文化教育和运动员保障工作指导意见》(以下简称《指导意见》)。为落实《指导意见》精神,总局指示训练局在国家队中开展素质教育的试点工作。

为了加强对国家队运动员人文素质培养,训练局提出编写《国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本》(以下简称《读本》),并委托北京体育大学负责具体的编写工作。为此北京体育大学成立了以池建校长为主任的编委会,召集了中央教育研究院体卫中心、武汉体育学院以及中国人民大学哲学院、北京师范大学历史学院、首都体育学院、上海大学、同济大学、西安建筑科技大学、湖南师范大学、安徽师范大学等院校的专家学者40余人参加编写工作。

课题组在广泛调研的基础上,不断征求教练员和运动员的意见,紧密结合运动员的实际,结合运动项目特点,使《读本》充分体现思想性与艺术性、知识性与趣味性、实用性与系统性的统一。

本系列《读本》由4个分册组成。《体育与哲学》从运动训练的各种矛盾、形式与内容、成功与失败等揭示哲学问题。《体育与社会》从体育运动的本身寻找案例揭示爱国、奉献、责任、自由、法制等社会问题。《体育与历史》以体育的发展演变为主线,从中华体魄文明以及多姿多彩的各国体魄文明的起源和发展等多维视角,将体育置于漫长的历史长河之中,在了解体育历史的同时,将运动员的兴趣引入到整个人类发展的历史。《体育与美学》从人自身之美、竞技之美、体育活动环

境的景观之美以及体育人文之美等方面入手，让运动员感知什么是美，如何审美、创造美，最终领悟美的真谛，创造并享受美好的生活。

在国务院办公厅转发《指导意见》5周年之际，出版《读本》既是纪念，也是进一步推进国家队运动员文化教育工作的重要举措之一。

在深化体育改革的今天，希望广大运动员不但要树立攀登体育高峰的雄心大志，也要通过学习，促进自身的全面发展，成为新时期体育发展的有用之才。

最后，对课题组成员以及本系列《读本》的顺利出版付出辛勤劳动的参与单位及专家学者表示衷心的感谢！

编委会

目 录

上篇：独具特色的中华体魄文明	1
一、中华体魄文明的起源	1
中华文明的曙光	1
“舞”与“武”	8
田猎与健体	11
中华先祖积极朴素的生命价值观	13
二、中华体魄文明的童年——春秋战国	16
“百家争鸣”的激荡时代	16
体育家——孔子	20
“百步穿杨”与“田忌赛马”	24
“田忌赛马”	26
屈原与赛龙舟	27
三、中华体魄文明的勃兴——秦汉	30
气势恢宏的秦汉“大一统”	30
百戏中的健体	34
蹴鞠(cù jū)和投壶	38
健身与养生	41
四、中华体魄文明的曲折发展——魏晋南北朝	46
割据与纷争的时代	46
拳术与相扑	48

闻名遐迩的少林武术	49
围棋的兴盛	52
五、中华体魄文明的繁荣——隋唐宋元	55
辉煌的鼎盛时代	55
繁盛多样的隋唐健体活动	59
重视娱乐的宋代健体	60
带有民族特色的元代健体	62
角抵戏	62
马 球	63
捶丸——中国的高尔夫球	64
“贵由赤” 赛跑	67
六、中华体魄文明的成熟与衰落——明清	69
古老帝国的黄昏	69
内家、外家话武术	70
明清的摔跤运动	73
太液池与冰嬉	73
传统健体运动的衰落	75
七、“脱古入现” 的中华体魄文明	76
屈辱与抗争的百年	76
精武体育会与霍元甲	81
旧中国的“全运会”	85
刘长春与奥运会	88
八、新中国体魄文明的勃兴	94
复兴与重塑辉煌的历程	94
新中国的第一个世界冠军容国团	98
奥运会场冉冉升起的五星红旗	102

鸟巢上空飘荡的五环旗	104
多姿多彩的大众体育	107
下篇：多姿多彩的各国体魄文明	110
一、人类体魄文明的起源	110
人类的远古时代	110
人类体魄文明的起源	113
岩画中的“体育”	114
二、古代亚洲的体魄文明	117
灿烂多姿的亚洲文明	117
宗教色彩浓厚的瑜伽术	120
阿拉伯的赛马运动会	123
日本的相扑运动	125
三、古希腊、罗马的体魄文明	129
徐徐吹来的海洋文明之风	129
古希腊神话与古奥林匹克竞技会	134
独具特色的古罗马军事体育	136
角斗与罗马大角斗场	138
四、古代非洲的体魄文明	141
非洲文明的演进	141
古埃及壁画中健体活动	144
非洲民族风情体育——舞蹈	146
五、古代美洲的体魄文明	149
独具特色的美洲文明	149
绚丽多姿的印第安健体运动	159
融入生产、生活的球戏	163

六、近代欧洲的体魄文明	165
掀开历史的新篇章	165
启蒙思想家与现代体育	169
德国杨氏体操	177
英国的户外竞技运动	178
七、奥林匹克运动的复兴	180
百年奥运风雨历程	180
顾拜旦与现代奥林匹克运动	182
第 1 届现代奥林匹克运动会	184
第 14 届夏季奥林匹克运动会	188
残疾人奥林匹克运动会	191
八、近代东西方体育的交流	194
东西方文明的碰撞	194
现代体育运动在世界的传播	196
融入现代体育的武术、柔道和瑜伽	199



上篇：独具特色的中华体魄文明

一、中华体魄文明的起源

【导读】

中华民族有着悠久的历史，在远古，我们的祖先就生活在祖国这片广袤的土地上，创造了举世闻名的灿烂文化。盘古开天地、炎帝和黄帝的传说、大禹开创夏朝，为我们留下了关于那个时代的朦胧印记。

在我们的祖先创造物质文明和精神文明的过程中，也创造了体魄文明。

让我们走进他们生活的那个时代吧……

中华文明的曙光

盘古开天地的传说

在公元300年的魏晋时期，人们相信“天人合一”，于是就从寓意自然界的“天”中选取了“中”字，又从寓意“人”的民族中选取了“华族”（即汉族的前身）的“华”字，组成了“中华”二字，表明中华先民对美好生活的憧憬和向往。

中华民族曾经有一个古老而美丽的传说：在很久以前，世上本没有天地万物，只有盘古在昏睡。当盘古醒来时，他看到的是一片空冥混沌的景象，上下一体，方向不明，周围毫无声息，他感到非常压抑，便站起身来，尽力伸展四肢和躯体，于是轻气上升为天，日长一丈，浊气下沉为地，日增一丈，就形成了“高天厚土”。可是“天”和“地”之间却以强大的引力与盘古对抗，眼看天地又要像从前那样重合在一起，盘古就用力举起苍天、脚踩大地，几经努力，终于把天地分开了！然而他也因劳累而死了。盘古死后，他的身体化作日月星辰、风伯雨师、山川大河与万



物生灵，却唯独没有化成人类。后来，有一个能在一天之内变化七十次的名叫女娲的女神，与她的兄弟伏羲结合后产生了人，人类就这样世代地生息繁衍下来。在汉墓中的画像石里，女娲和伏羲通常是以人首蛇身的形象出现，手中握着规和矩，表示古人天圆地方的观念，这就是华夏古族开天辟地和创世纪的传说。这个富有寓意的传说，充分想象和描绘出了一幅我们先祖征服自然和战胜自然的美丽画卷。

朦胧的远古文明

中华文明的曙光期是从史前时期直至春秋战国前（即公元前 170 万年至公元前 771 年）的历史，历经史前文明时期、氏族公社时期、三皇五帝的神话传说时期和夏、商、西周时期。在这个时期内，中华先民创造了令人叹为观止的精神文明和物质文明的成果。

据考古发现证实，中华民族最早的祖先是从古猿进化而来的。1965 年，考古学家在云南元谋发现了元谋人，距今大约 170 万年，这是我国境内迄今为止发现的最早的人类。后来，我们又发现了陕西蓝田人（距今 80 万年）和北京周口店龙骨山的猿人（距今四五十万年）。他们出于生存的需要，结成了原始人群，共同抵御恶劣的自然环境和凶猛的野兽，过着原始群居生活。到了山顶洞人时期，原始人学会了制造劳动工具，并按照血缘关系来固定群居生活，进入氏族公社时期。这时，人们已经从自然界取火发展为人工取火。传说燧人氏是今天河南商丘人，他教人们钻木取火、吃熟食，这样就结束了远古人类茹毛饮血的历史，他死后葬于今天商丘古城西南 1.5 公里处，那里建有燧皇陵。后来，传说神农氏又教人们农耕和用草药治病，今天陕西半坡村遗址出土的稻谷反映了当时的原始农耕生活。而伏羲氏又教人们渔猎，在今天的吉林查干湖及松花江沿岸的青山头红石砬子，出土了大量的文物和文化遗址，证明在旧石器时代就有人类在此以渔猎为生。

人常说我们中华民族是炎黄子孙，这又是什么原因呢？大约在 4000 多年前，黄河和长江流域附近生活着许多氏族和部落，在彼此的吞并与争夺土地的过程中，黄帝和炎帝部落逐渐强大。当时九黎族的首领蚩尤经常侵占其他部落，一次，蚩尤占领了炎帝部落的领地，炎帝与蚩尤在阪泉（一说在今山西运城解池附近，一说在今河北涿鹿东南）交战，却遭到惨败，于是他请求黄帝救援，黄帝使用豢养的猛兽助战，蚩尤也不示弱，使用迷雾妖术扰乱黄帝的军队。而黄帝则用“指南车”破了蚩尤的迷雾阵，活捉了蚩尤，将他杀死。黄帝因此声名大振，最终在阪泉大战中击败



炎帝，成为中原地区部落联盟的首领。据说黄帝的妻子嫫祖还曾教人们养蚕织布，黄帝手下还有一个叫仓颉的史官创造了古代文字。由于黄帝和炎帝是近亲，两个部落又彼此融合，所以我们便被称为“炎黄子孙”。在今天陕西黄陵县的桥山上，人们建造了“黄帝陵”以纪念黄帝这位华夏民族的始祖。在这个时期，原始先民在征服自然的过程中出现了口耳相传的原始语言，而随着社会从“采集文化”过渡到“农耕文化”，我国的游牧民族开始步入定居生活时代，我国第一代方言也随之产生。另外，由于先民对自然界和动植物的敬畏而有了祖先祭祀和图腾崇拜，他们聚集起来举行祭祀、庆典和礼仪活动，在活动时跳起原始乐舞，这样原始文明便诞生了。

在黄帝以后，中国历史进入了传说中的尧舜禹时代。这个时期，部落联盟的首领实行禅让制，就是在首领年老后，由部落推举德才兼备的人来任首领，它体现了原始民主政治的特点。待到禹年老时，他所在的夏部落拥戴禹的儿子启继承首领职位，建立了夏朝（约前 21 世纪—约前 16 世纪），禅让制被世袭制所取代。开始了“家天下”的统治，私有制和阶级分化的萌芽出现。相传，夏进时已经出现了学校教育，有专人从事教育，《孟子》中就有“夏曰校”的记载。

公元前 16 世纪，夏朝最后的君主夏桀在位，他不理国政，排斥忠臣，重用奸臣，荒淫暴虐，残酷压迫奴隶，使得百姓民不聊生，政治危机四伏。当时黄河下游的商部落开始强盛，部落首领汤在大臣伊尹的辅佐下，率军攻打夏朝，双方在鸣条（今山西运城安邑镇北）交战，夏桀的军队被打败，夏桀被汤流放到南巢（今安徽巢县西南），夏朝灭亡。

成熟汉字的面世

商汤建立商朝（前 16 世纪—前 11 世纪），都城在亳（今河南商丘）。到商王盘庚时，为了稳定社会和政治局面，他把都城迁到殷（今河南安阳小屯村），所以商朝又被称为殷商。1926 年，人们在这里发掘出商代遗址——殷墟，随葬出土有一件著名的青铜器，就是“后母戊鼎”，它重 875 公斤、高 133 厘米、长 110 厘米、宽 78 厘米，器物的纹饰十分精美，是已知的中国古代最大最重的青铜礼器，它反映了当时高超的青铜冶炼技术和工艺水平，这件文物现在收藏在国家博物馆里。另外，殷墟还出土了举世闻名的甲骨文，即刻在龟甲和兽骨上的文字，它们是商代统治者在出征、祭祀和田猎之前用来占卜所用，这也正是我们今天汉字的起源，殷墟的发掘荣膺“中国 20 世纪 100 项考古发现”的榜首。有关甲骨文的发现还有一段颇为



传奇的故事：清朝光绪年间，北京国子监祭酒王懿荣身患疟疾，他派人到菜市口的药店购买中药，无意中却发现其中一味名叫龙骨的药上刻画着一些符号，由于他对金石文字很有研究，于是就把所有刻画符号的龙骨买下，后来他又搜集了1500多片，经过研究，他认定这些“龙骨”实际上是刻在兽骨上的古代文字，这一发现在当时引起了很大的轰动，许多文人墨客和古董人商纷至沓来求购，王懿荣也因此被称为“甲骨文之父”。

盘庚死后的第十一代王商纣王也是个暴君，他沉湎于酒色，宠信妲己，荒淫无度，筑造鹿台，建酒池肉林，还创立了炮烙、虿（音“chai”）盆等多种酷刑；杀害忠良，将他的叔父比干挖心，有一个流传至今的成语“助纣为虐”就是由此而来的。纣王的暴政引起人民的不满和反抗，公元前1046年，周武王姬昌率兵车300乘，虎贲3000人，甲士45000人，浩浩荡荡地东进伐商。双方在牧野（今河南省淇县南、卫河以北，新乡市附近）展开大战，纣王最后被逼到鹿台，自焚而死，商朝灭亡。

西周的建立

武王伐纣后建立起周朝，史称西周（前11世纪—前771年），都城建于镐京（今陕西省西安市西部），又称宗周，而后来周平王迁都以后的周朝被称为东周，都城（今河南省洛阳），整个周朝经历了25帝，共800年，是中国历史上持续时间最长的朝代。

周武王死后，周成王姬诵继位，由于成王年幼，武王的弟弟周公旦辅佐成王理政，历史上称他为周公。周公提出“敬德保民”“以德配天”的思想，执政7年，使周朝得以稳固下来，待到成王年满20岁时，周公还政成王，此后，成王的儿子康王继位，周朝达到鼎盛时期，因此历史上将成王到康王统治的这50年称为“成康之治”。在今天江苏徐州汉画像石馆里就收藏有“周公辅成王汉画像石”。这时，西周为了巩固奴隶主国家政权实行分封制，就是把王族、功臣和旧贵族分封到各地去做诸侯，建立诸侯国，这样就有利于稳定当时的政治秩序，加强了周天子对地方的控制。

在西周的第十个王，周厉王时期，他任用奸臣荣夷公实施暴政，老百姓怨声载道，终于在公元前841年爆发了“国人暴动”，起义军攻打厉王的王宫，周厉王逃到了彘（今山西霍县东北），周朝由大臣召公和周公主持，史称“共和行政”，也就



是从公元前 841 年，中国历史开始有了确切的纪年。

在这个时期里，曾经出现过两本著名的书《洪范》和《周易》。相传当时因为黄河洪水泛滥，尧和舜授命禹治水，据说当时在洛阳境内的洛河中浮出一头神龟，背驮“洛书”献给大禹，洛书上有纵、横、斜 3 条线上的 3 个数字，其和都等于 15，十分奇妙。大禹就是依此成功治水，之后又划分天下为九州，制定九章大法。书中，还有关于农业的记载。这本“洛书”流传下来被收入《尚书》中，名《洪范》。这是反映中国古代思想的重要篇章。

商纣王在位时，曾经把西伯侯姬昌即周文王囚禁在羑里城（今河南安阳）。相传在文王被囚禁期间，纣王对他施尽折磨，甚至把文王的长子伯邑考烹为羹，让文王吃其子的肉羹，以测试文王是否是传说中的圣人。当文王得知自己吃了亲生儿子时立刻吐出，后人称他吐出之物为“吐儿堆”。尽管文王身陷囹圄，但他自强不息，创作了另一本奇书《周易》。据说《周易》源自“河图”，相传上古时，在洛阳东北孟津县境内的黄河中曾经浮出过一匹龙马，背负“河图”献给伏羲，在河图上，排列着数阵的黑点和白点，伏羲根据河图演成八卦，而文王又在汲取夏商两代八卦精髓的基础上，将伏羲八卦演绎成 64 卦，384 爻，每卦有卦辞，爻有爻辞。《周易》是一本把天地万物的本性与状态进行归类的书籍，其中包括天干地支和阴阳五行论，是对人生和事物未来发展走向的探索，也是华夏五千年智慧与文化的结晶，被誉为“群经之首，大道之源”，各代帝王、政治家、军事家和商家都视其为经典。

纵观中华文明曙光时期的历史发展脉络，其社会政治、经济和思想文化的成就构成了这一时期精神文明和物质文明的主体，而这些文明成果是依靠华夏儿女共同造就的，正如韩非子所说：“明堂所赖者唯一柱，然众材附之乃立。大勋所任者唯一人，然群谋济之乃成。”它们成为我们千百年来引以为豪的宝贵财富，而社会历史的发展也正是以此为基点逐步迈向更高的文明之巅。

体魄文明的肇端

在原始社会，原始人出于谋生的本能，需要拥有健康的体魄与自然和猛兽斗争，同时还要通过劳动获取食物，在争夺土地、抗击疾病的侵袭和社会交往的过程中，也都需要健康的身体。所以说，体魄文明是人类社会发展到一定历史阶段的必然产物，是融于社会生产和生活中的、以健身方式的多样化、健身过程中的多重美和健身作用的多元性为形式的文明状态，是人类创造精神文明和物质文明的体能基础，



并通过物质文明和精神文明得以体现，她脱胎于最初的原始生产方式、生产关系和社会生活，并渐渐地从中分离出来。因此，体魄文明的历史源远流长，博大精深。她应包括人类自身体魄的文明，如体格、肌肉、身体素质和肢体运动中的动感美学和情感美学，也应包括由此而衍生出的文明思想和观念、道德伦理、文化教育、宗教哲学和艺术审美等方面的内容。大致说来，这一时期的体魄文明主要表现在军事、宗教、文化艺术、教育、医疗、民俗健体活动等方面。

原始社会时期的氏族部落为了争夺领地和物质财富而引发的征战与军事冲突频仍，因此军事训练是必不可少的。黄帝时代的武器大多为石器。在冷兵器时代，刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉和弓箭的制造和使用，训练士兵进行跳跃、支撑、打斗、刮削等方式都反映了这一时期体魄文明已经开始萌芽。在夏、商、周时期，战争越发频繁而激烈，作战的形式主要以步兵和车战为主，射箭与近距离的徒手格斗成为重要的作战手段。无论是车战的布阵、射箭的技巧还是格斗的素质，都需要基本的军事技能，因此，诸如奔跑、跳跃、投掷等方面的训练就显得尤为重要。西周时期的“先马走”就是对士兵长途奔跑的一种训练方式，“先马走”就是在战车和马前引路的步兵，他们是专门为周王出行开路的士兵。周代《令鼎》中有一段故事，说周王在从淇田场返回王宫的路上，曾下令让步卒跟车长跑比赛，结果两名优胜者被周王赐赠十个奴隶。可以说，这时的健体具有军事化的特点，是军事战争所需的最佳工具。

由于原始人类的生产方式主要是依靠采集和狩猎求食，自然界是人们赖以生存的条件，他们对自然界中无法解释的现象充满敬畏；此外，在狩猎和农耕过程中，人类对于动物与植物的了解加深，对于自然环境和气候条件也开始掌握，加之体验到了疾病的痛苦，希望自身能够拥有健康的体魄，摆脱现实的苦难，并需要通过某些途径表达内心的情感与愿望，于是，神灵观念与对祖先顶礼膜拜的意识促成了原始宗教的产生，而对动植物敬畏的图腾崇拜也应运而生。在宗教的典礼和祭祀活动中，又衍生出巫术和原始乐舞艺术。如周代祭祖的国乐就是由反映武王伐纣的《大濩》舞演变而来的。在甲骨文中的“濩”字很像一个在瓢泼大雨中的人形。据《吕氏春秋》记载，商汤得天下后，曾遭遇连续五年的大旱，庄稼颗粒无收，百姓饥饿难耐，痛苦不堪。为了求雨，巫师们多次舞“雩”也无济于事。于是，商汤便亲自到桑林里求雨，“剪其发，磨其手”，口中不停地向上天祷告着：“如果是我一人之



罪，就不要连累百姓；如果是百姓有罪，就都算在我一个人身上吧。”结果情动神灵，“四海之云凑，千里之雨至”，倾盆大雨把商汤淋得湿透了，旱情也得以缓解，殷人当年就喜获丰收。由此看来，《大濩》作为一种大型乐舞，是用肢体运动来表现对商汤救民于水火的赞美，将体魄文明融汇在宗教祭祀中，所以健体又表现出宗教性的特点。

我国古代先民们在音乐和舞蹈、文字和文学以及绘画等方面的成就也同样反映出体魄文明的成果。在音乐和舞蹈方面，原始人在新石器时代就开始制造诸如磨制和打制石器生产工具，这也使原始人在劳动实践中锻炼了自身的体魄，而且还产生了像狩猎时跳起的“劳动舞”等原始艺术形式。舜时，有一种“击石拊石，百兽率舞”的舞蹈。“百兽率舞”一词源出《尚书·尧典》，大意是说，舜的乐官夔典掌音乐，使八音协谐，神人相和，音乐感及兽类，故敲击石磬时，“百兽率舞”；在文字和文学方面，我们可从出土的甲骨文中看到原始时代体育中的人体形象、运动形态和各种样式的武器等。而在许多文献中也对此留有记载，如《竹书纪年》和《史记》等文献中记载了《葛天氏之乐》，这是我国音乐、诗歌和舞蹈等的鼻祖。葛天氏是上古传说中的部落首领，被后人尊为乐神，其部落驻地在今河南省宁陵县、长葛市一带。在《吕氏春秋》中曾有“昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙”之说，这是描述葛天氏时的乐舞，就是3个人手持牛尾，伴随着音乐踏着步伐唱歌的情景；此时的绘画艺术中也突出表现了体魄文明。先民们在彩陶上就描绘过许多有关体育运动的装饰纹，例如1950年和1976年我国两次在河南安阳市侯家庄西北冈发掘了著名的武官村殷商大墓，该墓出土了绣有鸟羽痕迹的小戈，被证明是殷商时期祭祀时进行舞干羽活动的用具，因此那时健体的人文性已经初露端倪。

随着社会生产力的不断提高和国家军事化的推进，健体项目被纳入到学校教育中。夏、商时期，健体成为学校的必修科目。学校为适应奴隶主阶级崇尚武力和君权神授的统治目的，一改原始时期以单纯的体能和社会道德为内容的教育方式，而是以祭祀和军事知识技能的传授为主，即“国之大事唯祀与戎”。另外还开设了音乐和舞蹈科目，即“乐”，这是体育孕育期的一种拓展形式。到了西周，学校体育已形成比较完整的体系。国家自中央到地方分别开办“国学”和“乡学”。西周时的学校以培养奴隶主子弟成为文武兼能的统治者为目标。教育内容为“六艺”，即“礼、乐、射、御、书、数”。其中的“射”即射箭，“御”即驾车，“乐”指音乐、