

XINKECHENG BAIKE ZHISHI
新课程百科知识

中国体育史话

国家新课程教学策略研究组/编写



紧贴新课标 覆盖课内外

远方出版社

新课程百科知识

中国体育史话

国家新课程教学策略研究组 编写

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国体育史话/国家新课程教学策略研究组编写. —2版. —呼和浩特: 远方出版社, 2006. 11

(新课程百科知识)

ISBN 978-7-80595-954-2

I. 中… II. 国… III. 体育运动史—中国—青少年读物 IV. G812.9—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140735 号

新课程百科知识

中国体育史话

编 者	国家新课程教学策略研究组
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	150
字 数	2500 千
标准书号	ISBN 978-7-80595-954-2

远方版图书, 版权所有, 侵权必究
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换

再版说明

集趣味性、知识性于一身的《新课程百科知识》进入学校有两年多时间了,在师生中引起了极大的反响,大家给我们提出了很多好想法和好建议,在这里我们要向所有关心本书的老师和同学们表示感谢。

社会在进步,知识在更新,观念在嬗变,我们的工作也不能停下来。第一版《新课程百科知识》在知识结构设计和内容的深度上存在一些问题。为了让学生朋友们更易于接受新观念,更乐于学习新知识,我们根据读者的建议对其进行了适当的删减和更新,删除了一部分专业性太强的篇章,对一些较深的知识点进行了深入浅出的再阐述,对一些过时的数据进行了更新,浓缩成现在的《新课程百科知识》。

相信《新课程百科知识》第二版更合您的品味,我们期待您关注的目光。

编者

前 言

1993年《中国大百科全书》简体字版的完成出版,宣告“华文世界没有现代百科全书”的时代结束了。为了适应不同读者的需要,在《中国大百科全书》精神的指引下我们编写了这套《新课程百科知识》。

《新课程百科知识》是针对青少年朋友精心编写的百科知识书籍。它具有以下几个特点:

一、紧扣新课程标准

全套书共50册,涵盖了科技、艺术、文学、动植物、地球、历史、地理等50个方面内容,这些内容严格按照新课程标准关于中学生学习的八大领域划分。在编写过程中,我们特意将新课程标准的理念潜移默化到字里行间,是青少年朋友在接受新知识的同时逐渐养成有效的学习习惯。

二、知识面广、趣味性强

本套书涵盖了中学阶段各学科的相关知识点,包括人文科学、社会科学和自然科学的各个领域。为了使青少年朋友能够在轻松与快乐中学习知识,编写者们采用讲故事、猜谜语、讲笑话等多种形式对各知识点进行深刻透彻的阐释。

《新课程百科知识》是30多位专家学者们艰险努力的结晶,希望看到此书的小读者能像对待自己的朋友一样好好珍视它,钻研它,让《新课程百科知识》成为与你心灵相通的知己。

编 者



目 录

原始社会时期的体育	1
体育的起源	1
萌芽状态的体育	4
奴隶社会时期的体育	9
学校教育中的体育	9
军队中的武艺训练	11
祭祀宴乐中的体育	13
养生思想的产生	15
私学中的体育教育	16
军事体育的大发展	20
娱乐体育的发展	23
养生实践和养蛊理论	25
封建社会时期的体育	29
教育思想的演变与	
学校体育的衰落	29



◎ 中国体育史话



角抵百戏和民俗	
节令中的体育活动	32
军事武艺的衍变	36
导引养生的发展	41
娱乐体育的勃兴	44
军事武艺的大发展	50
中外体育的交往	54
学校体育的变化	59
武艺的新发展与	
武术体系的形成	62
休闲娱乐体育活动的发展	68

鸦片战争至辛亥

革命时期的体育 72

西方近代体育的传入	72
新教育制度和学校体育的确立	79
早期体育团体和运动竞赛	84
清末的传统体育	87



原始社会时期的体育



◎ 中国体育史话

体育的起源

原始社会的生产和生活状况

尽管体育的起源是一个复杂的问题。但历史唯物主义和辩证唯物主义为我们解开这一难题提供了有力的思想武器。

正如人类历史上其他事物和发展一样，体育的起源必有其形成的内部因素和外部条件。所以，尽可能再现当时的历史背景，即人类远古生活的地理环境、生产方



式、生活状况等等,并尽力追寻这些活动主体可能存在的体质状况、心理状态、思维特点以及意识、观念等,是十分重要的。

“上古之世,人民少而禽兽众,人民不胜禽兽虫蛇……民食果窳蟀蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾疢”。原始社会的生产力极低,人们过着共同采集、狩猎、平等的集体生活,生活极为艰苦,饱受野兽侵袭和疾病的折磨。恶劣的环境和气候,困苦的生活状况等外部条件,逼迫着原始人类不得不为了生存而顽强地挣扎、搏斗,进而学会思索和创造。从已发现的地下文物可以看到人类为了求食和自卫,他们创造了砍砸器、刮削器、尖状器(如我国的元谋人、兰田人、北京人等),后来又发明了石球(如许家窑人等)和弓箭(如峙峪人等)等生产工具。

经过长期的生产劳动和生活实践,他们逐渐掌握了一定的征服自然的本领,如“构木为巢”、“钻燧取火”、“斫木为耜,揉木为耒”、“剡木为舟”和弦玄木为弧,剡木为矢等。经过几次大的社会分工,人类逐渐成了自然的主人。

体育的起源

人类的出现为体育的起源制造了前提,体育也以人类体质的完善和心理的发展为条件,以人类社会的发展



为基础,并和人类的生产劳动和生活实践密切相关的。

人猿相别,始于足下。直立行走成为了人猿相别的水分岭。直立行走的结果是手脚分工,而直立行走的原因是劳动。“劳动是从制造工具开始的”;“劳动作为实践活动的最初形态,起到了决定性的作用,是连接物质和精神,主体和客体以及需要和可能等多种关系的中心枢纽”。劳动使人类的体质日趋完善,手脚日益“专业化”。手愈来愈灵巧,腿愈来愈粗壮有力,投得远(准)、跑得快、跳得高(远)。为了适应日益复杂化的劳动需要和多样化的生活需要,人的肢体动作愈来愈丰富多彩和生动优美。劳动还使人的心理机能得到发展,并结成了一定的社会关系。“随着人造工具的出现,史前人类产生了像孪生兄弟一样的两种心理倾向:一是征服欲,即对外部世界进行能动的认识、改造和利用,而取得一定相对满足的心理要求;一是崇仰心理,即因无知或出于某种意愿而产生的对某一对象的盲目敬畏和崇拜的心理态度”。这两种心理倾向不但表现在征服自然的生产劳动中,而且表现在征服人类自身的战争中,以及人类日常生活的相互关系、宗教和娱乐(包括游戏和竞技等)之中。人类体质的完善,心理的发展和人类社会的形成是体育产生的基本条件,所以说体育的源头是劳动。





萌芽状态的体育

原始教育中的体育因素



◎ 中国体育史话

虽说“自有人生，便有教育”，但原始社会没有专门的教育机构和专职教师，教育是自然形成的，教育过程还没有从生产劳动和生活实践中分离出来，也没有阶级性。年轻的后代是在生产劳动和社会生活的实践中接受长辈教育的。身体强健的生产能手，武艺高超的作战英雄，往往是氏族部落首领和教师。老一辈把劳动经验、生产技能、制造和使用生产工具的方法和技术，言传身教给年轻的一代。燧人教民取火，伏羲教民以渔猎，神农教民农作，黄帝作弩教民以射……，这些传说反映了远古先民的教育内容。生产和生活的基本技能，也是最基本的身体活动。这些基本技能和基本身体活动，尽管不能被看作是“体育”，但在这些活动中确实孕育着“体育”的因素。传说中的“后羿射日”、“夸父逐日”也反映了远古时期人类的“体育”技能。



原始军事训练活动

在古代文献中,对于我国原始社会后期出现的部落战争,有很多记载,如著名的炎帝、黄帝与蚩尤的“涿鹿之战”,炎帝、黄帝之间的“阪泉之战”等。因为战争的出现,锋利的生产工具就逐渐转化为人类互相残杀的武器了,生产技能也随之转化为军事技能。所以,武器的制作和作战的训练便成了原始教育的新内容。

根据史料记载,黄帝和蚩尤都是制作武器的能手,也是军事训练的能手。《史记·五帝本纪》中说:“轩辕之时,神农氏世衰,诸侯相侵伐,暴虐百姓,而神农氏弗能征,于是轩辕乃习干戈。”《述异记·卷上》载“轩辕之初立母,有蚩尤氏兄弟七十二人,铜头铁额……。蚩尤氏耳鬓如剑戟,头有角,与轩辕斗,以角人,人不能向。”除了这种实战的训练外,日常的军事训练多采用“舞”。《韩非子·五蠹》载:“当舜之时,有苗不服,禹将伐之……乃修教三年,执干戚舞,有苗乃服”。干是盾,戚是斧,执干戚舞是训练战伐用的舞蹈。远古时期,“武”“舞”不分。近人刘师培在《古乐原始论》中论及舞的功能时说:“展伸俯仰,升降上下,和柔其形体,以节制其筋骨,应步伐整齐,施之战阵而不衍”。恰好说明远古时期武、舞的统一。人们在“舞”的过程中交





流着“武”，提高了“技”（巧），增进了“健”（康）。

原始娱乐活动

娱乐活动不但通过身体运动表达思想感情，而且有增强体质的作用。原始娱乐活动大约有下列几种：



◎ 中国体育史话

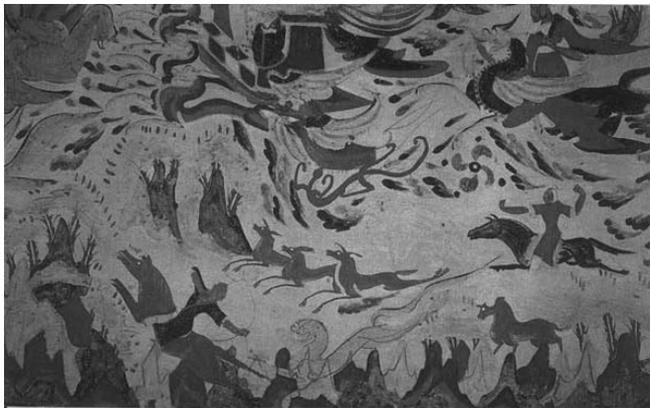


1973年在青海出土的原始舞蹈彩陶盆，它为我们展现了大约五千年前的舞蹈艺术

原始人在喜庆丰收、祝贺胜利、欢度节日时常常以“手舞足蹈”的方式来庆祝。《尚书·益稷》中记载的“击石拊石，百兽率舞”，反映了远古人类猎获动物后的欢乐。他们乔妆成各种动物的样子，遵循着有轻有重的石器敲击声，有节奏地模仿鸟兽的动作和形态而舞蹈。青海省大通县上孙家寨发掘出一个新石器时代的陶盆，盆的内壁有三组舞者形象，他们手牵着手，整齐地翩翩起舞。从



这些形象中可以发现,原始社会以舞蹈形式出现的身体活动,不仅能使人们的心情愉快,而且也有助于身体健康。



敦煌壁画中描绘的原始狩猎场面

猎舞是原始人类表现狩猎生活的一种舞蹈,或满足猎物成功后喜悦心情的需求,或做狩猎前的模拟训练,同样有助于身心健康。

娱神舞是一种原始人崇拜神灵时所跳的舞蹈,它是向保护神或先祖祈祷,以求打猎成功,或者打猎归来,为了酬谢神而举行的。尽管这种舞蹈披着浓厚的原始宗教的外衣,但就其实际意义来说,乃是一种对于劳动的演习和身体的锻炼。

皇甫谧《帝王世纪》记载:帝尧之世,“天下太和,百姓





无事。有八十老人，击壤于道。……”

关于如何击壤，后人有过这样的记载：“壤以木为之，前广后锐，长三四寸，形如屐。膳节，堇少以为戏，分部为摘搏（三五成群地分部比赛）”。《艺经》云：“长尺四阔三寸。将戏，先侧一壤于地遥于三四十步，以手中壤击之，中者为上。古野老戏也”。



围棋在春秋战国时期就很流行

据《太平清话》记载：“踏鞠始于轩后，军中练武之剧，以革为圆（元，圆形）囊，实以毛发。”载文大意是说，蹴鞠始于黄帝，开始是用于军事训练。蹴鞠是用皮子先制成一个圆形的球皮，然后在里面再塞满毛发。



奴隶社会时期的体育



◎ 中国体育史话

学校教育中的体育

到夏、商的时候，学校已经有了体育教育的内容，如习射就是重要的教育内容，故曰：“序者，射也”。

西周的教育内容，除德、行以外以六艺，即“礼、乐、射、御、书、数”为主要内容。其中乐、射、御都是学校体育。

乐，主要指乐舞。西周盛行乐舞，无论祭祀或庆典活动，都要献舞，所以学校有乐舞教育。《礼记·内则》记载：“十有三年学乐——诵诗、舞勺，成童舞象，学射御，二十而冠始学礼，以衣裘帛舞大夏。”勺、象属小舞，其中勺





是文舞,像是武舞,大夏属大舞。按年龄大小分段学习,由易到难依次进行。西周学校乐舞具有锻炼身心之效,其基本形式是模仿战阵操练的队列练习,实际上是一种兵式操练,属于体育的内容,当然以礼仪教育为主。射,指射箭的技术训练。御,指驾驭马拉战车的技术训练。

为了加强奴隶制国家的“戎”的职能,奴隶主贵族子弟必须成为“执干戈以卫社稷”的武士,射御是必不可少的军事训练项目。射有五种,简称五射。一是“白矢”,射箭透靶,见其镞白;二是“参连”,前射一箭,后射三箭连发而中;三是“剡注”,力猛锐使箭能贯物而过;四是“襄尺”,尊者卑者同射之时,不能并肩而立,卑者须后退一尺;五是“井仪”,射四箭皆要中靶并呈汁状。“射以选士”,严格的射箭训练,亦为贵族青年参加大射或乡射,选拔武士的比赛准备条件。御亦有五种,简称五御。一是“鸣和鸾”,车行动有节奏,“铃”和“鸾”鸣声响应;二是“逐水曲”,驾车经过曲折的水道不致坠入水中;三是“过君表”,驱车要能准确通过模拟设置的辕门而不发生碰击;四是“舞交衢”,车行于交衢,旋转快慢适度,有如舞蹈;五是“逐禽左”,驱车逐禽兽,要善于把禽兽驱向左边,以利射猎。射御要经过严格训练,才能达到标准,既学习了武事,又锻炼了身体。