



CANLANZHONGHUAWENMING

# 灿烂中华文明· 体育卷

柳斌杰 / 主编

贵州人民出版社



灿烂文明  
·  
体育卷

CHINA LANTZHI WENMING

柳斌杰/主编

贵州人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

灿烂中华文明·体育卷/柳斌杰主编. —贵阳:贵州人民出版社, 2006. 6

ISBN 7-221-06980-8

I. 灿… II. 柳… III. ①文化史—中国—问答  
②体育运动史—中国—问答  
IV. ①K203-44②G812.9-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 064867 号

**灿烂中华文明·体育卷**

柳斌杰 主编

撰稿: 吴 阳 徐元彪 李存茂

吴大勇 李远贵

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出 版  | 贵州人民出版社(贵阳市中华北路 289 号) |
| 责任编辑 | 程亦赤 徐 一                |
| 封面设计 | 熊 锋                    |
| 经 销  | 新华书店                   |
| 印 刷  | 贵阳经纬印刷厂                |
| 规 格  | 787mm × 1092mm         |
| 开 本  | 16                     |
| 印 张  | 20                     |
| 字 数  | 335 千字                 |
| 版 别  | 2006 年 6 月第 1 版        |
| 版 次  | 2006 年 6 月第 1 次印刷      |
| 印 数  | 1—2000 册               |

---

书 号 ISBN 7-221-06980-8/Z·213 定 价 38.00 元

## 灿烂中华文明丛书编委会

主 编：柳斌杰

副主编：冯有明 向 洪 李远贵

编 委：冯有明 向 洪 李远贵 薛 京 刘 科  
薄 洁 郑丹鸣 徐 林 黄昌文 李远森  
李向前 张致森 曾 莺 游 翔 刘兴禄  
张焱煌 张 瑜 马志杰 朱 犁 白 桦  
朱永红 游 勇 孙 萍 朱德富 邹纯静  
刘存绪 王学渊 陈 钊 薛 斌 伍 韧  
张 强 张普安 何周富 易传英 邹吉祥  
罗 浩 陈 文 曾莹莹 丁正一 吴 阳  
向泽英 周现英 岳 伟 陈庆琳 王 菱  
蒙 丹 彭 虹 马 宁 郑运平 邹海涛  
韩 勇 泽 西(藏族)

总 策 划：向 洪

学术顾问：沈志云 林祥棣 杨泉明 杜公卓 王俊波  
宋一秀 蔡浩然 黄长军 曹玉茹 邓星盈  
张忠元 安 劬 屠火明 朱世宏 罗映光  
陈秉公

## 序

中国是一个历史悠久的文明古国,中华民族的顽强生命力,植根于几千年长期延续而未曾中断的民族文化。中华文化经历了辉煌的发展时期,以其独特的体系,对人类的文明、进步产生过重大影响。

在漫漫五千年的历史长河里,中华文化形成了一幅博大精深,兼容并包,丰富多彩的绚丽画面。有春秋战国时代的诸子哲学,有汉魏各家的传经事业,有姹紫嫣红的唐诗宋词,有绚丽清新的元曲小令,有气象万千的明清小说,有老庄孔墨的道德,有韩柳欧苏的文章,有左班司马的文学,有程朱陆王的义理,有屈原杜甫的忧叹,有岳飞文天祥的报国丹心,有令世人骄傲的四大发明,有五彩缤纷的琴棋书画,有使人神往的茶酒饮食文化,这一切共同交融激荡、缤纷灿烂地造就了光辉灿烂的中华文明。中华民族传统文化,弥漫着诱人的魅力,具有无限的凝聚力,是中华民族的骄傲。

近代中国遭受列强入侵,中华民族传统文化的凝聚力始终维系着各民族的团结,并在反帝反封建的斗争中形成中华民族新的大家庭。新中国成立后,特别是改革开放以后,我国社会主义现代化建设取得了巨大成就,文化建设有了较大发展,开创了振兴中华文化的新纪元。

在当代世界,中华文化仍然显示出他的巨大魅力。但是,随着我国现代化进程的加快和外来文化的冲击,如何继承中华传统文化的优秀部分,并结合时代发展的要求,加以发扬光大,增强民族的自尊心和自信心,这是时代赋予每个中华儿女的历史重任。

一个民族的优秀文化凝聚了该民族世世代代的创造和智慧,是该民族生存和发展的精神力量。一个民族的发展和复兴离不开对优秀文化的继承和发扬。党的十六大报告指出:“当今世界,文化与经济和政治相互

交融,在综合国力竞争中的地位和作用越来越大” 这里明确指出了文化在一个国家发展中的重要作用。我们要发展,就必须大力加强传统文化建设。这样才能为我国改革开放提供强大的精神动力和智力支持 同时,对于优秀民族文化实施有效的继承和弘扬,也是实现经济、社会、文化协调发展,全面建设现代文明国家的现实需要。而继承民族文化,重要的是要立足现实,继承民族文化中有生命力的东西。只有立足于时代和民族的需要,并同推进改革开放和现代化建设的需要结合在一起的继承,才是对优秀传统文化的真正继承。

继承是创新的前提。任何一个走在时代前列的民族,其民族文化都是民族性和时代性的结合。中华民族文化之所以历经五千年而不衰,原因就在于它总是在继承和弘扬自身传统中发展,在不断发展变化的社会实践中更新。“苟日新,日日新,又日新”。“穷则变,变则通,通则久”就是我们中华民族文化因时变革、革故鼎新的鲜明写照。

民族文化的创新最根本的是弘扬优秀传统文化,尊重民族文化传统,充分体现民族文化的历史继承关系。离开对优秀传统文化的继承和弘扬,所谓文化创新就会成为无源之水、无本之木。中华民族之所以能够自立于世界民族之林,一个重要原因就在于她拥有真正体现鲜活民族精神又体现时代特色的文化。

现阶段,我国正处在经济体制转型时期,社会利益主体呈现了多元化,从而人们的道德价值取向也呈现出多样化的趋势。一个时期以来,拜金主义、享乐主义、奢靡之风有所蔓延,致使一些人尤其是一部分青少年的荣辱观发生了扭曲。它不仅与继承和弘扬中华民族传统文化相背驰,更与当前我们党提倡的建构和谐社会格格不入。为此,胡锦涛总书记特别指出:“在我们的社会主义社会里,是非、善恶、美丑的界限绝对不能混淆,坚持什么、反对什么,提倡什么、抵制什么,都必须旗帜鲜明。”从战略的高度明确提出了要大力继承和弘扬中华民族传统文化,以便推动我国社会主义现代化建设的进程,加快早日实现中华民族的伟大复兴。

为了不断开拓社会主义精神文明建设的新境界、树立科学发展观、建设创新型国家、构建和谐社会、全面推进小康社会建设,我们组织了有关专家学者编著了这套《灿烂中华文明丛书》。

本丛书意在继承和弘扬中华民族优秀传统文化,以便对广大群众进行民族精神的教育。另外本丛书还具有前瞻性、思想性、知识性、实践性、指导性、趣味性和针对性的特点。

最后希望这套丛书能受到广大读者的喜爱,也欢迎各界读者提出宝贵的意见。

本丛书作者分布在中国社会科学院、中国科学院、四川大学、成都医学院、成都中医药大学、四川生殖卫生学院、复旦大学、武汉大学、西南民族大学、吉林大学、北京大学、浙江大学、西南财经大学、西南科技大学、西南交通大学、西南政法大学、西南石油大学、四川师范大学、华中师范大学、成都理工大学、成都体育学院、中共重庆市委党校、成都市委党校、四川省社会科学院等单位。

本丛书在选题策划、市场论证、组稿统稿定稿审稿等各项工作过程中,受到国内外有关专家学者教授的高度支持和具体指导,谨此向他们表示感谢。

《灿烂中华文明丛书》编写组

## 前 言

体育活动是人类社会活动的一种,它同人类其他的社会活动一样,早在远古人类文化的黎明时期,便伴随着原始人群的艰苦生活,在辛勤的劳动中孕育并萌生了。本书的目的就是为了让读者能更多地了解中国体育的知识而编写的。

中国传统体育,是经过不同时期的流传融汇而逐步发展起来的。它除了华夏民族的传统体育活动外,还包括了在历史长河中由许多其他民族传入并在中华大地上生根发展的体育活动。具有悠久历史的中国体育,在中华民族的漫漫长河中,随着文明时代的到来,也在不断丰富充实着自己的文化体系。秦汉三国时期,封建社会的大发展为体育的勃兴创造了条件。在继承先秦体育形式的同时,体育活动的规模日益扩大,新的形式陆续产生,竞技性和娱乐性日益增强。尤其值得提及的是,盛极一时的蹴鞠,发展成为有规则、有场地、竞技性强的比赛足球。宋元 400 多年,由于军事斗争剧烈,军事教育和训练得到加强,形成了以骑射为中心的武艺训练体制。与此相关的相扑、射箭、马球、长跑和水上活动也发展到一个新的阶段。而封建城市经济的繁荣和市民文化迅速兴起,使体育知识和蹴鞠、角抵、游泳、技巧、棋类以及保健养生活活动日益普及。明清时期,除个别项目如球戏等逐渐衰落外,多数项目的成绩都有明显提高,规则较前完善。

新中国成立 50 多年以来,中国体育事业蓬勃发展,取得了辉煌成就。经过半个多世纪的努力和四届奥运会的检验,中国确立了自己的传统强项。乒乓球运动长盛不衰,跳水运动“一览众山小”,男子体操有集团优势,女子举重一枝独秀,羽毛球成为世界一强,射击、射箭、游泳、击剑、摔跤、赛艇,以及女子竞走和中长跑等在世界上占有一席之地。在 2004 年雅典奥运会上,我国体育健儿更是取得了 32 枚金牌的优异成绩,特别是

我国短跨运动员刘翔在男子 110 米栏的比赛中以 12 秒 91 的成绩和绝对优势,获得奥运会金牌,平世界纪录并打破奥运会纪录,为我国田径运动取得了历史性的突破。

为了使读者能够尽可能多地了解中国体育,本书以一问一答的形式对读者所关心的问题作了深入浅出的回答,用通俗易懂的语句对我国体育的起源、发展概况等相关问题作了解答。考虑到体育运动形式多种多样,本文依据体育运动的内容和形式进行了分类,并且以时间为线索对不同时期的体育活动进行了介绍,力求让读者能更好地了解我国悠久的体育文化。此外,我们花了大量篇幅对少数民族体育进行了介绍,以帮助读者更好地了解少数民族的体育运动。在对各种形式的体育运动进行介绍时,我们参考了大量的相关历史文献,并尽量把内容写得更加生动一些,以帮助读者进行了解。此外书中有些地方不可避免会出现一些文言文,但我们随后都给出了注释,相信不会影响读者的阅读和理解。

在本书的编写过程中我们得到北京大学、中国人民大学、中国社会科学院、成都医学院、成都市委党校、四川省社会科学院、四川师范大学、成都体育学院、四川大学、西南财经大学、四川生殖卫生学院有关专家和领导的大力支持和指导,在此表示诚挚的感谢。

由于作者水平有限,若有不当之处,敬请读者朋友批评指正。

编 者

## 古代体育篇

### ■古代体育运动概述

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. 中国古代体育运动的悠久历史你了解哪些? ..... | 1 |
| 2. 中国古代体育有哪些鲜明特点呢? .....     | 2 |
| 3. 古代体育运动的形式都有哪些? .....      | 4 |

### ■古代养生体育

#### (一)导引类

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 4. “导引”一词在古代的含义是什么? .....  | 5  |
| 5. 我国古代的导引术都走过哪些弯路呢? ..... | 8  |
| 6. 五禽戏都包括哪五种? .....        | 9  |
| 7. 太极拳的渊源你知道么? .....       | 11 |
| 8. 太极拳对身体有哪些益处呢? .....     | 13 |
| 9. 太极拳与中国传统文化有哪些联系呢? ..... | 15 |

#### (二)气功类

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 10. 练习气功的意义何在? .....       | 18 |
| 11. 气功都有哪些分类呢? .....       | 19 |
| 12. 练习气功对中老年人有什么好处呢? ..... | 21 |
| 13. 气功与一般的体育锻炼有何异同? .....  | 23 |

### ■古代竞技体育

#### (一)武术类

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 14. 为什么说中国武术是具有艺术色彩的健身运动? ..... | 25 |
| 15. 中华武术是由哪几个部分组成的? .....       | 27 |
| 16. 你知道武术与武艺的区别么? .....         | 28 |

# 目录

- 17. 传统武术中的十八般武艺都包括哪些? ..... / 30
- 18. 为什么武术表演在宋代得到广泛关注? ..... / 31

## (二) 田径类

- 19. 中国古代的田径运动都包括哪些项目? ..... / 33
- 20. 你听说过中国古代的田径记录么? ..... / 35
- 21. 为什么说中国古代田径运动的发展是战争的结果? ..... / 36
- 22. 唐代科举比赛中的翘关指的是什么? ..... / 38
- 23. 中国古代举重的发展都经历了哪几个阶段呢? ..... / 39
- 24. 古代的举重比赛是如何举办的呢? ..... / 41
- 25. 汉代的摔跤有几种形式呢? ..... / 43
- 26. 女子摔跤的起源是什么呢? ..... / 45
- 27. 宋代相扑运动普及的原因是什么? ..... / 46
- 28. 历史上不同朝代的摔跤都有哪些不同呢? ..... / 48
- 29. 日本的国技——相扑是从中国传入的吗? ..... / 50
- 30. 你知道角抵、相扑与摔跤之间的关系么? ..... / 51

## (三) 球类项目

- 31. 你知道中国古代足球的渊源么? ..... / 53
- 32. 汉代的蹴鞠比赛有哪些规则? ..... / 54
- 33. 中国古代女子足球是如何发展起来的? ..... / 56
- 34. 宋代的蹴鞠与前代有哪些不同呢? ..... / 58
- 35. 你知道宋代的圆社是做什么的? ..... / 60
- 36. 为什么宋代之后蹴鞠运动逐渐衰败了? ..... / 62
- 37. 你听说过中国古代出现的高尔夫球么? ..... / 63
- 38. 你知道中国古代的“曲棍球”运动么? ..... / 65

## (四) 游泳类

- 39. 你知道古代游泳的起源么? ..... / 67
- 40. 游泳在古代战争中都起到过什么作用呢? ..... / 68
- 41. 你知道古代游泳在民间娱乐中充当什么角色么? ..... / 70
- 42. 游泳作为观赏项目为什么在宋代才发展起来? ..... / 72

# 目录

## (五) 骑射类

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 43. 中国古代马球运动的规则有哪些？ .....        | 74 |
| 44. 马球为何在唐代得到很大发展？ .....         | 75 |
| 45. 马球运动在唐代政治生活中曾经起过哪些作用呢？ ..... | 77 |
| 46. 马球在古代军事发展中起过什么作用呢？ .....     | 79 |
| 47. 你知道马球运动后来为什么逐渐中断了么？ .....    | 81 |
| 48. 弓箭的起源是什么？ .....              | 82 |
| 49. 你听说过胡服骑射的故事么？ .....          | 84 |
| 50. 骑射的形式在中国古代都发生过哪些变化呢？ .....   | 86 |
| 51. 骑射是如何在汉代发展起来的？ .....         | 88 |

## (六) 棋牌类

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 52. 为什么说围棋比象棋历史更为悠久？ .....       | 89  |
| 53. 琴棋书画的“棋”是指围棋还是象棋？ .....      | 91  |
| 54. 你知道翰林院编制中的“棋待诏”是做什么的么？ ..... | 93  |
| 55. 你知道象棋的起源么？ .....             | 94  |
| 56. 象棋为什么叫“象”棋？ .....            | 96  |
| 57. 你听说过中国古代的弹棋么？ .....          | 97  |
| 58. 围棋是如何一步步发展起来的呢？ .....        | 99  |
| 59. 中国围棋大发展的时期是什么时候呢？ .....      | 100 |
| 60. 围棋中十九条线棋盘问世的意义何在？ .....      | 102 |
| 61. 对围棋发展影响深远的三本棋谱是哪三本呢？ .....   | 103 |
| 62. 中国古代的诗人与围棋都有哪些联系呢？ .....     | 105 |

## ■ 古代表演体育

### (一) 技巧杂技类

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 63. 你知道杂技的由来么？ .....        | 108 |
| 64. 杂技都包括哪些项目？ .....        | 110 |
| 65. 你知道杂技在古代的发展历程么？ .....   | 111 |
| 66. 你听说过春秋战国时代的杂技表演么？ ..... | 113 |
| 67. 杂技在古代发展起来的原因是什么？ .....  | 114 |
| 68. 汉代杂技都取得了哪些成就？ .....     | 116 |
| 69. 古代的技巧表演你听说过么？ .....     | 118 |

# 目录

70. 古代西藏的杂技你知道么? ..... /119  
71. 唐代杂技对后来杂技的发展有什么贡献呢? ..... /120

## (二)舞龙舞狮类

72. 舞狮中南狮北狮的来源你知道么? ..... /122  
73. 你知道老百姓心目中的“龙乡”是哪里么? ..... /123  
74. 舞狮是如何发展起来的呢? ..... /125  
75. 舞龙的象征意义是什么? ..... /127  
76. 你听说过连城县奇特的舞龙习俗么? ..... /129  
77. 舞狮表演中都有哪些不同的分类呢? ..... /130  
78. 你知道舞龙灯的起源么? ..... /132  
79. 我国古代庆祝农历正月初一和十五传统方式有哪些? ..... /133

## 近现代体育篇

### ■近现代养生体育

80. 当代气功都取得了哪些方面的发展呢? ..... /137  
81. 建国后气功研究迅速发展的原因? ..... /139  
82. 气功对开发人的智力有哪些作用? ..... /141  
83. 气功治病是否可信呢? ..... /143  
84. 我们经常所说的十二般导引法是指的哪些? ..... /144  
85. 什么是气功的精、气、神结构? ..... /146

### ■近现代竞技体育

#### (一)武术

86. 中国武术在近现代都得到了哪些发展呢? ..... /149  
87. 少林寺武僧在近现代都作出了哪些贡献? ..... /151  
88. 中国武术在近代受到了哪些挑战? ..... /152  
89. 你知道黄飞鸿的故事么? ..... /154  
90. 你知道近代武术史上有名的南北大侠么? ..... /156

# 目录

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 91. 鸦片给近代中国体育带来了哪些灾难? .....      | 157 |
| 92. 精武体育会对中华武术推广做出了哪些巨大贡献? ..... | 159 |
| 93. 清末杰出武术家霍元甲的故事你知道么? .....     | 160 |
| 94. 你知道历史上第一支奥运武术表演队的故事么? .....  | 162 |
| 95. 体育家马约翰为中国体育发展做出过哪些贡献? .....  | 163 |
| 96. 中国武术与泰拳的差异在哪里? .....         | 164 |

## (二) 田径

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 97. 清末教会在推动中国田径运动发展中做出了哪些贡献? .....     | 166 |
| 98. 西方竞技体育对中国现代体育运动都产生过哪些影响呢? .....    | 168 |
| 99. 你知道谁是我国第一个参加奥运会的田径女运动员么? .....     | 170 |
| 100. “东方神鹿”是指我国哪一位田径运动员呢? .....        | 171 |
| 101. “马家军”都取得过哪些辉煌历史呢? .....           | 173 |
| 102. 你听说过朱建华的故事么? .....                | 174 |
| 103. 在2004年雅典奥运会上中国田径队取得了哪些优异成绩? ..... | 175 |
| 104. 刘翔奥运夺金的意义何在? .....                | 176 |
| 105. 刘翔的世界冠军有哪些科技含量呢? .....            | 178 |

## (三) 球类项目

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 106. 现代足球是如何传入中国的呢? .....        | 179 |
| 107. 近代足球史上的沪港杯足球赛的渊源你知道么? ..... | 181 |
| 108. 绿茵球王李惠堂的故事你听说过么? .....      | 183 |
| 109. 你了解中国足球职业化的历程么? .....       | 184 |
| 110. 职业化对中国足球的影响有哪些? .....       | 185 |
| 111. 你清楚中国足球冲击世界杯的历程么? .....     | 187 |
| 112. 你知道中国女子足球运动发展史么? .....      | 189 |
| 113. 中国女足的兴衰史你知道多少? .....        | 190 |
| 114. 现代篮球是如何传入中国的? .....         | 192 |
| 115. 你知道中国男篮曾有个“歪把机枪”么? .....    | 194 |
| 116. 东方小巨人姚明的故事你听说过么? .....      | 195 |
| 117. 排球为何在中国被称为排球呢? .....        | 196 |
| 118. 你知道排球中快攻战术是谁发明的么? .....     | 199 |

# 目录

- 119. 你清楚中国女排的五连冠之路么? ..... /200
- 120. 你知道中国女排五连冠的最大功臣是谁么? ..... /202
- 121. 你知道2004年中国女排是如何重夺世界冠军的么? ..... /205
- 122. 为什么20世纪80年代被称为世界羽毛球运动的中国时代? ..... /207
- 123. 乒乓运动员邓亚萍的故事你听说过么? ..... /208

## (四) 体操及跳水

- 124. 你知道体操天才李小鹏的故事么? ..... /209
- 125. “跳台王子”是指我国哪位跳水运动员呢? ..... /211
- 126. 你知道“跳水皇后”的故事么? ..... /212

## (五) 棋类项目

- 127. 为什么说围棋对拓展人的思维非常有益呢? ..... /213
- 128. 你知道中国围棋是如何传入日本的么? ..... /216
- 129. 聂卫平为什么被日本人称为“聂旋风”? ..... /217
- 130. 你知道我国国际象棋女子大师谢军的故事么? ..... /218

## (六) 奥运会与中国

- 131. 奥运精神最初是如何在中国开始传播的? ..... /220
- 132. 你知道哪些奥运会金牌的中国之最? ..... /221
- 133. 你知道是谁为中国实现了奥运会金牌零的突破么? ..... /222
- 134. 中国奥运代表团在奥运会上都取得了哪些优异成绩呢? ..... /223
- 135. 北京成功申办2008年奥运会有哪些影响呢? ..... /225

## ■ 近现代表演类体育

- 136. 中国的杂技之乡指的是什么? ..... /227
- 137. 中国吴桥国际杂技艺术节是怎样来的? ..... /229
- 138. 中国杂技的艺术特色有哪些? ..... /230
- 139. 杂技在东西方文化交流中的贡献有哪些? ..... /232
- 140. 杂技在文学作品中都是如何描述的呢? ..... /234

# 目录

CHINESE KITCHEN

## ■民间游乐类体育篇

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 141. 纸鸢在历史上最初的用途是什么? .....      | 236 |
| 142. 你听说过关于风筝的一些传说么? .....      | 238 |
| 143. 在文学作品中对风筝这种运动如何评价的呢? ..... | 239 |
| 144. 你听说过击壤这种游戏么? .....         | 240 |
| 145. 投壶游戏是如何产生的呢? .....         | 242 |
| 146. 拔河游戏是如何产生的? .....          | 243 |
| 147. 猜灯谜游戏的起源是什么? .....         | 245 |
| 148. 为什么猜灯谜又被称作“射虎”? .....      | 247 |
| 149. 猜灯谜和一般的猜谜有什么不同呢? .....     | 248 |
| 150. 踩高跷为何在民间大受欢迎? .....        | 250 |
| 151. 你听说过山东秧歌么? .....           | 251 |
| 152. 划旱船的起源是什么? .....           | 253 |
| 153. 你知道麻将的起源么? .....           | 255 |
| 154. 你知道踢毽子的起源么? .....          | 256 |
| 155. 踢毽子到底有多少种踢法? .....         | 258 |
| 156. 古代的斗鸡比赛是如何举行的呢? .....      | 260 |
| 157. 你听说过奇异壮观的和尚顶灯舞么? .....     | 261 |

## ■少数民族体育篇

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 158. 少数民族体育运动都有哪些特点呢? .....         | 263 |
| 159. 少数民族体育项目大致可以分为哪几类呢? .....      | 264 |
| 160. 从地域上看不同地区的少数民族体育都有哪些特点呢? ..... | 266 |
| 161. 云南的少数民族主要有哪些体育运动比较流行呢? .....   | 268 |
| 162. 苗族的体育活动都有哪些呢? .....            | 269 |
| 163. 苗族的上刀山活动是如何开展的? .....          | 271 |
| 164. 你听说过苗族的斗马比赛么? .....            | 273 |
| 165. 你听说过苗族的拉鼓活动么? .....            | 274 |
| 166. 你听说过苗族的背牌活动么? .....            | 275 |
| 167. 你听说过壮族的投绣球活动么? .....           | 276 |

# 目录

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 168. 瑶族最有特色的体育项目有哪些呢? .....      | /277 |
| 169. 蒙古族的体育活动主要有哪些呢? .....       | /279 |
| 170. 蒙古族的赛马活动是如何开展的呢? .....      | /280 |
| 171. 你听说过蒙古族的摔跤活动么? .....        | /281 |
| 172. 你知道中国式摔跤是什么吗? .....         | /282 |
| 173. 各民族摔跤比赛的特色有什么不同? .....      | /283 |
| 174. 藏族的赛马活动是如何开展的呢? .....       | /284 |
| 175. 藏族举重运动的来历你听说过么? .....       | /285 |
| 176. 回族的体育项目主要有哪些? .....         | /286 |
| 177. 回族尚武的主要原因是什么? .....         | /288 |
| 178. 彝族的体育运动主要有哪些呢? .....        | /289 |
| 179. 你知道侗族的枪花炮活动是怎么来的吗? .....    | /290 |
| 180. 维吾尔族的达瓦孜指的是什么? .....        | /291 |
| 181. 土家族的舞龙灯活动的来历你听说过么? .....    | /293 |
| 182. 土家族的拔龙船活动是如何开展的呢? .....     | /295 |
| 183. 为何说叼羊比赛是一项“真正剽悍者的运动”? ..... | /296 |
| 184. 你听说过骑牦牛的叼羊比赛么? .....        | /297 |
| 185. 踏脚这种运动是如何开展的呢? .....        | /298 |
| 186. 你听说过“姑娘追”这种运动么? .....       | /299 |