

北京体育大学出版社

中国体育史

谷世权
编著



中国体育史

谷世权 编著

北京体育大学出版社

责任编辑 王德佩
审稿编辑 宇 奕
责任校对 夕 辉
绘 图 叶 莱
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国体育史/谷世权编著. - 北京:北京体育大学出版社,1997.5

ISBN 7-81051-106-8

I. 中… II. 谷… III. 体育-历史-中国
IV. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19186 号

中国体育史

谷世权 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 12.875

2004 年 8 月第 1 版第 4 次印刷 印数 9001-11000 册

ISBN 7-81051-106-8/G·92

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

“体育史”是研究体育(这里指作为人类文化一部分的“广义”体育)的产生、发展过程及其发展规律的一门学科。它是体育学科和历史学科交叉的产物。

《中国体育史》是对中国体育发展全过程的记录、描述和总结。不断发展中国体育史的研究并取得新成果,将为中国体育科学的宝库增添新的瑰宝,也是中国对人类体育科学的发展应做的贡献。

从原始社会到 1840 年“鸦片战争”止,属于中国体育史的古代阶段。植根于中国古代原始社会、奴隶社会、封建社会的经济、政治、军事、文化基础之上的古代体育,具有浓厚的民族历史特色和地方特色,通常被称为“传统体育”的各类活动和许多中华民族的宝贵遗产一样,曾对人类文化宝库做出过有益的贡献。其重要特点之一是尚未与军事、宗教、艺术、医学等文化现象剥离开来,因而尚未形成自己的独立体系。

1840 年至 1949 年,属于中国体育的近代时期。这是中国古代的传统体育与从西方传来的“外来体育”并行并逐渐融合的时期。其特点是体育已建立在近代科学基础上,形成了独立的科学体系,成为世界体育不可分割的一部分。此时期的体育,带有半殖民地半封建的性质。

1949 年中华人民共和国成立后,中国体育的发展进入了一个崭新的历史阶段——现代阶段,在中国共产党和人民政府领导下,体育已成为社会主义革命和建设事业的组成部分并为其服务,半个多世纪体育事业的发展积累了丰富的经验,为社会主义的物质文明和精神文明建设,做出了宝贵的贡献。

体育史是体育专业的基础理论课程之一,它应完成下述各项教学、教育方面的任务:

- 一、使学生增长知识,开阔眼界;
- 二、使学生初步学会对一些体育现象,有历史的、规律的认识;
- 三、对学生进行爱国主义和国际主义的教育;
- 四、以历史为借鉴,指导搞好当前的实际工作。

本书做为北京体育大学本科生的教材,最早由谷世权、杨文清执笔,于1981年3月在学校内部印刷试用。6年以后,由于体育史学科的发展,国际联系的打开,各种体育史书刊、资料大量涌现,新材料、新观点层出不穷。为跟上时代步伐、满足教学需要,1987年2月,又由谷世权教授和林伯原副教授重新编写了《中国体育史》(上下册),于1989年6月由原北京体育学院(现北京体育大学)出版社正式出版。此书吸收了当时的最新研究成果,包括作者自己的研究心得。全书共分18章,比1981年本大大充实了。书籍出版后,得到体育史界同行(包括港台和日本一些体育史同行和朋友)的好评和肯定,并于1991年12月,获得北京市第二届哲学社会科学优秀成果一等奖。该书不仅可做体育院校(系)本科生的教材,也可供有关学者的研究参考。

但近年来在教学中,也发现该书做为本科学生的教材,内容似有些深奥(所引古文史料偏多),份量有些偏重,上下册均有某些重复、繁冗之处,现趁该教材已经用完之际,重新进行编写。

本书全部由谷世权教授重新编著(因林伯原副教授出国深造),全书缩编为12章,前6章为中国古代体育史(除第三、五两章基本采用了原书的框架外,其他四章均重新编写,并且删除了原书过多的武术、考古资料 and 多余的古文史料,行文累赘之处也一并汰除);后6章为中国近现代体育史(由原来的9章压缩为6章,全部删除了原第15章:沦陷区日伪统治区体育和近代体育大事记。删除了原第10章与古代体育史重复的部分。原第10、11两章合并;

国民党统治时期体育与革命根据地的体育均分别由原书的两章压缩为一章。但中华人民共和国体育史则由原来的一章拓展为两章,增加了改革开放以来“冲出亚洲,走向世界”等重要内容,年代一直写到 1995 年(1995 年后的史料,于本书再版时尚未及补充修改),体现了“厚今薄古”的精神。因之,后 6 章也等于重新编写)。作者的本意是:一要保持原有的精华,二要吸取近六、七年最新的材料和科研成果,三要总结教学中的经验教训,使教材更加切合学生的实际需要,同时要逐渐改变原《中国体育史》厚古薄今的某些缺陷。但因这次重新编写,时间仍显局促,上述任务势难全部出色地完成,一定还会有许多不足之处,希望使用此书的各位师友,提出宝贵意见,并向未能参加本书重新编写的林伯原副教授表示歉意。

另外,由于篇幅有限,也由于避免过多影响使用本书做教材的老师们的主动性和创造性,本书将各章的“小结”全部删去,也未设各章的思考题。特在此一并说明,敬请鉴谅。

本书在此次付梓前,蒙本校吴志超同志(对中国古代体育较有深研)和熊晓正向志(原成都体院体育史研究所副所长,现国家体育总局文史委干部)审阅并给以肯定评价,在此一并致谢。

谷世权
2002 年 6 月

目 录

第一章 体育的起源和原始状态的体育	(1)
第一节 体育的起源.....	(1)
一、人类最原始时期的生活简况	(1)
二、体育起源的某些线索	(1)
第二节 体育萌芽的社会基础——原始氏族社会简况.....	(4)
一、旧石器时代中期	(4)
二、旧石器时代晚期	(5)
三、新石器时代	(5)
第三节 原始氏族社会体育的萌芽.....	(6)
一、从生产工具和技能的发展看体育萌芽	(7)
二、原始的军事活动对体育萌芽的影响	(8)
三、原始教育中体育的萌芽.....	(11)
四、原始娱乐与祭祀活动中的体育萌芽.....	(13)
五、原始医疗活动对体育萌芽的作用.....	(18)
第二章 夏、商、西周时期的体育	(20)
第一节 体育发展的条件	(20)
一、奴隶制建立、生产力发展与体育的演进	(21)
二、频繁的对战争对体育的影响.....	(21)
三、宗教祭祀、礼制及艺术的发展对体育的作用	(22)
四、教育的发展对体育的促进.....	(23)

第二节 军事活动中的体育内容	(23)
一、射.....	(24)
二、御.....	(25)
三、军队操演和武舞.....	(26)
四、骑术和骑射.....	(27)
五、田猎.....	(28)
六、手搏.....	(29)
七、跑和跳跃.....	(29)
八、水上活动.....	(30)
第三节 朝会、宴乐、祭祀中的体育	(31)
一、习礼中的射、御	(31)
二、乐舞以及巫舞、歌舞和武舞	(33)
第四节 学校教育中类似体育的内容	(35)
一、西周的学校.....	(35)
二、学校中的习射、习御	(36)
三、学校的习舞.....	(37)
第五节 养生和民间体育	(38)
一、古代养生思想.....	(38)
二、民间舞蹈.....	(39)
三、棋类的原始.....	(40)
第三章 春秋战国时期的体育	(41)
第一节 促进体育发展变化的社会背景	(41)
一、历史背景:由奴隶制向封建制过渡	(41)
二、生产发展和阶级关系变化对体育发展的影响.....	(42)
三、“士”阶层的解放与百家争鸣.....	(43)
四、战争的发展与军事武艺的深刻变化.....	(44)

第二节 军事体育活动的发展	(44)
一、剑道的鼎盛	(44)
二、射、御和长兵技能	(45)
三、手搏的发展	(47)
四、“胡服骑射”	(48)
五、举重物、奔跑、跳跃和投石活动	(48)
六、击棹、游水、牵钩	(50)
第三节 民间体育活动的兴起	(51)
一、体育由“官学”到“私学”	(51)
二、以武技为生的人大量出现	(51)
三、民间娱乐体育的普遍发展	(52)
第四节 有关体育的思想及实践活动	(54)
一、老、庄的思想与养生问题	(55)
二、孔、墨的体育观与实践活动	(56)
三、荀子的养生主张	(58)
四、管子有关体育的思想与实践	(58)
五、《吕氏春秋》的养生思想	(59)
第五节 春秋战国时期的养生术	(60)
一、气功养生法	(60)
二、保健医疗体操	(61)
三、“虚无恬淡”的养神长生之道	(61)
四、注意饮食起居、情绪变化及因时养生	(61)
第四章 封建社会前期的体育(秦、汉、三国、两晋南北朝)	(63)
第一节 社会历史背景	(63)
一、多民族统一的封建中央集权国家的建立	(63)
二、罢黜百家独尊儒术	(64)

三、东汉豪强地主庄园经济的发展·····	(64)
四、战乱不息和空前的民族大融合·····	(65)
五、统治阶级的腐化、玄学的发展与道教、佛教的初步兴盛 ·····	(66)
第二节 秦代的体育·····	(67)
一、秦的暴政与禁销兵器对体育的影响·····	(67)
二、秦代宫廷及民间的角抵活动·····	(68)
第三节 两汉、三国时期的体育·····	(69)
一、汉代军事武艺的发展变化·····	(69)
二、蹴鞠的盛行与击鞠的出现·····	(73)
三、“角抵戏”中丰富多彩的文体活动·····	(76)
四、博戏、投壶、弹棋、围棋及其他·····	(79)
五、养生导引的发展变化·····	(81)
六、汉代中外体育的交流·····	(87)
第四节 两晋、南北朝时期的体育·····	(89)
一、养生思想与方法的发展·····	(89)
二、娱乐体育活动的盛行·····	(92)
三、军事武艺的发展变化·····	(94)
第五章 封建社会中期的体育(隋、唐、五代十国)·····	(99)
第一节 促进体育发展变化的社会因素·····	(99)
一、隋唐封建政治、经济的高度发展·····	(99)
二、佛教的兴盛和道教的发展·····	(100)
第二节 球类活动的盛况·····	(101)
一、击鞠的极盛时期·····	(101)
二、形式多样的蹴鞠活动·····	(105)
三、其他球类活动·····	(107)

第三节 隋唐时期武艺的发展变化·····	(109)
一、府兵制与武举制·····	(109)
二、射箭的发展·····	(111)
三、马枪等长兵器的应用·····	(111)
四、马上击打兵器的新发展·····	(112)
五、剑术的变化·····	(112)
六、广泛开展的角力活动·····	(113)
第四节 养生理论与实践的发展·····	(115)
一、隋唐养生思想的变化和特点·····	(115)
二、有代表性的养生家及其养生观点与表述·····	(115)
第五节 其他丰富多彩的体育活动·····	(119)
一、棋类活动的发展·····	(119)
二、散乐·····	(120)
三、拔河·····	(120)
四、水上活动·····	(121)
第六节 隋、唐时期中外体育的交流·····	(122)
一、与朝鲜的交流·····	(122)
二、与日本的交流·····	(122)
三、与印度的交流·····	(123)
四、与东罗马的交流·····	(124)
第六章 封建社会后期的体育(宋、元、明、清时期)·····	(125)
第一节 影响体育发展变化的社会因素·····	(125)
一、封建社会后期经济的发展·····	(126)
二、纷繁复杂的军事斗争·····	(128)
三、道教、佛教的发展演变与理学的兴起·····	(129)
第二节 军事武艺与武术的发展·····	(131)
一、兵制、武举与武学·····	(131)

二、军事武艺的发展	(133)
三、民间武艺的演进及明清武术的高潮	(138)
第三节 导引养生理论与实践的发展	(145)
一、宋代的导引养生	(146)
二、明代对导引养生的继承和发展	(150)
三、清代的导引养生	(151)
第四节 角抵、球类及娱乐体育的演化	(152)
一、角抵的发展变化	(152)
二、球类运动的盛衰	(156)
三、其他	(163)
第七章 传统体育的继承发展与西方体育的传入中国	(168)
第一节 清军训练与作战中的传统体育	(168)
一、清军训练中的传统武艺	(168)
二、曾国藩的气功、静坐与“束伍技击”	(170)
三、其他	(171)
第二节 农民革命斗争中的传统体育	(172)
一、广州三元里人民的练武活动与革命斗争	(172)
二、太平天国革命斗争中的练武活动	(173)
三、义和团反帝爱国斗争中的传统体育	(176)
第三节 清末民间武术的发展与精武体育会	(178)
一、拳术和器械套路的发展	(178)
二、霍元甲与精武体育会	(179)
三、其他	(180)
第四节 近代西方体育在清末的传播	(182)
一、洋务运动与西方体育的传入中国	(182)
二、戊戌维新与西方体育的进一步引进	(185)
三、清末新政与中国近代教育、体育制度的确立	(189)

四、基督教系统的早期体育	(195)
五、清末的体育组织与运动竞赛	(199)
第八章 民初与北洋军阀统治时期的体育	(203)
第一节 资产阶级革命派与体育	(203)
一、孙中山先生与体育	(204)
二、黄兴与体育	(204)
三、蔡元培与体育	(205)
四、徐锡麟、秋瑾与大通师范学堂体操专修科	(205)
第二节 北洋军阀统治时期的社会背景与体育特点	(207)
第三节 学校体育的演进	(208)
一、《壬子癸丑学制》及蔡元培的教育思想	(208)
二、袁世凯复辟时期的军国民教育	(211)
三、实用主义教育思想传入中国及其对体育的影响	(213)
四、兵操体育的衰落与《壬戌学制》的颁布	(214)
第四节 近代运动竞赛体制的初步形成	(220)
一、旧中国第二、三届全运会	(221)
二、各大区运动会	(223)
三、各省市运动会	(228)
四、参加远东运动会及其他重要的国际体育活动	(230)
五、全国性体育组织的建立和发展	(234)
第五节 “五四”新文化运动对中国近代体育的重大影响	(238)
一、“五四”运动对中国近代体育的重大影响	(238)
二、一些进步思想家对体育的研究与推动	(242)
第六节 中国共产党建党初期对体育的倡导	(247)
一、李大钊同志等人倡导体育	(247)
二、革命教育家杨贤江论体育	(248)

三、青年团和全国学联反对旧体育的斗争	(248)
第九章 国民党政府统治时期的体育	(252)
第一节 体育的指导思想、组织领导与法规	(253)
一、体育的指导思想	(253)
二、体育的组织领导机构	(259)
三、体育法规概述	(261)
第二节 国民党统治时期的学校体育	(262)
一、成立领导机构	(262)
二、颁布新学制及有关法令	(262)
三、编辑体育教材与对学校体育的实验研究	(264)
四、实行军事训练、加强童子军训练与战时体育措施	(265)
第三节 民国时期体育师资的培训	(268)
一、培养体育师资的主要机构	(268)
二、培训体育师资情况的简单分析	(270)
第四节 社会体育	(271)
一、体育场活动的开展	(271)
二、主要的国内竞赛	(273)
三、国民党军队的体育运动	(284)
第五节 传统体育的继承与发展	(285)
一、民间庆祝活动中的武术活动	(285)
二、民间拳社的发展及其活动	(286)
三、“国术馆”系统的建立及其主要活动	(287)
第六节 参加国际体育活动概述	(291)
一、参加第九、十两届远东运动会	(291)
二、参加三届奥运会概况	(292)
三、参加其他国际体育活动	(296)

第十章 革命根据地时期的体育…………… (298)

第一节 井冈山革命根据地时期的体育…………… (299)

第二节 中央苏区时期的体育…………… (300)

一、体育工作的方针…………… (300)

二、体育工作的领导机构…………… (301)

三、俱乐部和“列宁室”…………… (301)

四、党政各部门的重要指示与领导带头…………… (303)

五、中央苏区时期红军中的体育…………… (304)

六、青少年中的体育…………… (305)

七、机关和干部学校中的体育…………… (309)

八、运动竞赛的广泛开展…………… (310)

九、其他革命根据地的体育…………… (313)

第三节 陕甘宁革命根据地的体育…………… (314)

一、党和革命政府对体育的关怀和领导…………… (314)

二、早期的群众体育…………… (316)

三、延安体育会与延安新体育学会…………… (317)

四、运动竞赛的蓬勃开展…………… (321)

五、扩大的延安“九一”运动会…………… (323)

六、延安大学体育系…………… (325)

第四节 八路军、新四军中的体育活动…………… (327)

一、八路军一二〇师的体育活动…………… (327)

二、著名的战斗篮球队…………… (329)

三、其他八路军部队的体育活动…………… (331)

四、新四军中的体育活动…………… (332)

五、八路军驻重庆、西安办事处的体育活动…………… (333)

第五节 其他抗日根据地及解放区的体育…………… (335)

一、其他抗日根据地体育活动片断…………… (335)

二、解放区体育活动点滴	(337)
第十一章 中华人民共和国的体育(上)	(340)
概 述	(340)
第一节 开基创业绘新图(1949~1957年)	(341)
一、党和政府对体育的领导和关怀	(341)
二、改造旧体育,建立新体育	(342)
三、群众性体育运动的广泛开展	(344)
四、运动技术水平的初步提高	(346)
第二节 波浪式地前进(1958~1966年)	(349)
一、曲折的历史道路	(349)
二、体育工作中的挫折	(349)
三、中华人民共和国第一届全运会	(351)
四、调整、巩固、充实、提高	(352)
五、低谷中的两个“奇峰”	(353)
六、体育运动发展“马鞍形”的形成	(355)
七、体育运动在其他方面的发展	(358)
第三节 十年动乱中的挫折(1966~1976年)	(360)
一、“十年浩劫”初期的体育	(360)
二、1971年后的转机	(361)
三、“文化大革命”后期的曲折反复	(364)
第十二章 中华人民共和国的体育(下)	(367)
第四节 开创体育历史的新局面(党的“十一届三中全会” 以后)	(367)
一、拨乱反正	(368)
二、改革开放谱新篇	(369)

第五节 “冲出亚洲,走向世界”	(377)
一、国际体育活动的突破	(377)
二、“冲出亚洲”	(378)
三、向世界体育强国进军	(380)
四、在“两个文明”建设中发挥作用	(384)
第六节 探索有中国特色的社会主义体育发展道路.....	(385)
一、坚持社会主义方向	(387)
二、正确处理体育与经济的关系	(387)
三、为两个文明服务	(387)
四、发挥竞赛的杠杆作用	(387)
五、普及与提高相结合	(387)
六、近代项目与传统项目相结合	(387)
七、学习外国与大胆独创相结合	(387)
八、国家举办与社会举办相结合	(387)
附录 台湾省暨香港、澳门体育简介	(388)
一、台湾省体育概况	(388)
(一)学校体育的变化.....	(388)
(二)体育师资的培养.....	(389)
(三)台湾的体育组织与内部体育竞赛.....	(390)
(四)对外比赛简况.....	(391)
二、香港、澳门的体育.....	(394)