

中华体育五千年

林思桐

西安体育学院学报编辑部

中 华 体 育 五 千 年

林思桐 编著

一九八四年八月

前 言

这是一本介绍我国体育的产生和发展历史的书。

我国体育的历史，最少有五千年。几千年来，我国各族人民创造并积累了许多健身手段。这些手段，在为增进人民健康和活跃人民生活方面，发挥过巨大作用；就是在田径、体操、球类等欧美近代体育项目传入我国以后，仍然在为人民防病治病、益寿延年服务。中国各族人民在体育领域里所表现出来的聪明才智，为中国体育的历史，写下了灿烂篇章。

作为人类特有的社会现象的体育，它的产生和发展，总是受到一定社会的政治、经济、军事、文化、哲学思想、宗教信仰和民族习俗等等的制约和影响。因此，本书在阐述我国体育的产生和发展的时候，也尽可能地联系一定时期的政治、经济、军事、文化、哲学思想、宗教信仰和民族习俗等加以分析。为了节省篇幅，这种分析，不能过于详尽，只能从简从略。

这是一本用问答形式写成的书。

中国体育的历史，年代久远，头绪纷繁。因此，当我计划写作本书的时候，为了使纲目清晰、写作便当，就决定采用“自问自答”的形式。这是一次尝试。本书共选110题（截止1949年中华人民共和国成立）。这些题目，是我近年来在西安体育学院、陕西汉中师范学院体育系和福建体育学院讲

111361

授《中国体育史》的时候，以及我在“1983年全国体育史教师暑期讲习班”讲授“专题”的时候，从备课、上课和课后同学生交谈中所感到的体育史教学中的一些基本问题（包括教学中的重点和难点）。这些问题，有的我已写成文章，在有关刊物发表过，这次在整理“答案”的时候，作了必要的删减或补充；有的写成文章以后，还没有在刊物上发表；有的是最近编写的。全书题目排列的顺序，大体上是先古代部分，后近代部分；古代部分内容较多，又按原始社会、夏、商、西周、秦、汉、两晋、南北朝、唐、宋、元、明、清等朝代顺序排列。

我从事体育史教学，为时不长，对于史料的搜集、整理，还很不夠。因而，在编写过程中，尽管做了很大努力，但在史料的选择、运用和文字表达、逻辑推理等方面，还存在许多缺点和错误。衷心希望广大读者予以批评指正。

在写作本书的前前后后，我曾经得到过院内外许多老师和同志的支持和鼓励。在此谨向他们表示衷心的感谢。

林 思 桐

一九八四年七月

目 录

- 1、什么是体育? (1)
- 2、体育是怎样产生的? (3)
- 3、萌芽状态的体育都包括了哪些内容? (5)
- 4、原始社会时期萌芽状态的体育 有 哪 些 特
点? (12)
- 5、夏、商、西周时期的体育有哪些发展? (13)
- 6、西周学校怎样对学生进行“射”的教育? ... (14)
- 7、西周学校怎样对学生进行“御”的教育? ... (15)
- 8、为什么说“射”、“御”是早期的学校教
育? (17)
- 9、什么叫“射礼”? (18)
- 10、西周学校的“乐舞”教育包括哪些内容? (19)
- 11、“田猎”是一项什么性质的活动? (20)
- 12、春秋战国时期体育大发展的原因是什么? ... (22)
- 13、什么是“奔走”、“踰高”和“超远”? ... (23)
- 14、什么是“投石”、“拓关”和“扛鼎”? ... (24)
- 15、什么是“胡服骑射”? (25)
- 16、李悝的“习射令”是荒唐吗? (26)
- 17、“越女论剑”是怎么回事? (27)
- 18、什么是“导引”? (28)
- 19、怎样进行“导气”(或叫“行气”)?

“导气”为什么能健身益寿?	(29)
20、“熊经鸟申”是一种什么样的身体活动? ...	(31)
21、“投壶”是一项什么样的活动?	(32)
22、“蹴鞠”是从什么时候开始兴起的?	(34)
23、“竞渡”是为纪念屈原的吗?“竞渡”为 什么要用“龙舟”?	(35)
24、我国古代的游泳运动开展得怎样?	(38)
25、春秋战国时期有哪些棋类活动?	(39)
26、孔子有哪些养生实践活动?	(42)
27、荀子有哪些养生主张?	(44)
28、老子、庄子的哲学思想,对我国养生理论 产生过哪些影响?	(47)
29、《吕氏春秋》有哪些养生主张?	(49)
30、为什么说两汉时期是我国古代体育第二次 大发展时期?	(51)
31、汉代的学校体育为什么没有得到应有的发 展?	(52)
32、为什么说“蹴鞠”是汉代有代表性的体育 项目?	(54)
33、“寒食蹴鞠”是怎么回事?	(56)
34、《鞠城铭》包括了哪些内容?	(58)
35、《导引图》包括了哪些内容?	(59)
36、华佗“五禽戏”是怎样编制而成的?	(60)
37、什么叫“角抵”和“角抵戏”?“角抵 戏”包括了哪些内容?	(63)
38、“重九登高”是怎么回事?	(66)

- 39、“项庄舞剑”说明了什么? …… (69)
- 40、《白虎通》是怎样的一部书? 它对中国女子体育的发展产生过哪些影响? …… (70)
- 41、在养生领域,“形神”问题有过哪些争论? … (71)
- 42、两晋南北朝时期,体育发展的总趋势怎样? …… (74)
- 43、玄学思想对两晋南北朝时期的体育发展有过哪些影响? …… (75)
- 44、佛教对两晋南北朝时期体育的发展产生过哪些消极影响? …… (77)
- 45、道教对两晋南北朝时期体育的发展产生过哪些消极影响? …… (78)
- 46、葛洪对“导引养生”有过哪些贡献? …… (79)
- 47、南北朝时期的围棋有哪些发展? …… (81)
- 48、唐代体育大发展的标志是什么? 促成体育大发展的最基本的原因是什么? …… (83)
- 49、唐太宗对唐代体育的发展起过哪些作用? … (84)
- 50、武则天首创的武举制,对我国古代体育的发展有过哪些积极影响? …… (86)
- 51、唐代女子体育包括了哪些项目? …… (88)
- 52、唐代女子体育蓬勃发展的原因是什么? …… (92)
- 53、唐代蹴鞠与汉代蹴鞠相比有哪些发展? …… (95)
- 54、唐代击鞠(马球)是怎样兴起的? …… (98)
- 55、唐代哪些帝王喜欢打马球 …… (101)
- 56、唐代宫廷马球,为什么能持续发展,经久不衰? …… (102)

- 57、唐代军队击鞠开展得怎样? …… (104)
- 58、唐代大明宫有哪些马球场? …… (106)
- 59、“月灯阁球会”是怎么回事? …… (108)
- 60、解放后,陕西地区出土了哪些反映唐代击鞠(马球)的文物? …… (110)
- 61、章怀太子墓壁画《马球图》有哪些历史价值? …… (112)
- 62、“驴鞠”是怎样兴起的? …… (115)
- 63、元宵节“金吾不禁夜”说明了什么问题?… (117)
- 64、“木射”是一项什么样的活动? …… (119)
- 65、“拔河”是怎样演变而来的? …… (120)
- 66、孙思邈在养生领域有哪些贡献? …… (121)
- 67、唐宪宗之死说明了什么问题? …… (123)
- 68、在唐代,中国体育对日本体育的发展有过哪些影响? …… (124)
- 69、什么是理学?它对宋以后体育的发展产生过哪些消极影响? …… (127)
- 70、宋以后,蹴鞠(足球)运动有什么变化? … (129)
- 71、宋以后,击鞠(马球)为什么逐步走向衰落?…(131)
- 72、辽、金两朝的体育开展得怎样? …… (133)
- 73、“贵由赤”赛跑是怎么回事? …… (135)
- 74、什么是“相扑”?宋以后“相扑”有什么发展? …… (136)
- 75、我国从什么时候开始有女子相扑?宋代女子相扑开展得怎样? …… (138)
- 76、什么是“捶丸”? …… (139)

- 77、“十八般武艺”包括哪些内容? …… (141)
- 78、什么叫“武术”? 导致明、清武术发展的原因是什么? …… (142)
- 79、少林武术是怎样形成和发展的? …… (144)
- 80、太极拳是怎样形成的? 它有哪些特点? …… (147)
- 81、苏轼有哪些养生主张? …… (148)
- 82、什么是“八段锦”? 它包括哪些内容? …… (151)
- 83、什么叫“易筋经”? 它包括了哪些内容? …… (152)
- 84、“木兰秋獮”是怎么回事? …… (154)
- 85、古代有冰上运动吗? …… (155)
- 86、“杨柳死, 踢毽子”是什么意思? …… (158)
- 87、颜元“动以养生”的思想是怎样形成的? …… (159)
- 88、我国古代女子体育是怎样濒于绝迹的? …… (162)
- 89、我国少数民族有哪些主要的传统体育项目? …… (165)
- 90、从鸦片战争到五四运动前夕我国体育发生了哪些变化? …… (168)
- 91、义和团对推动传统武术的发展起过哪些作用? …… (169)
- 92、兵式体操是怎样引进我国学校的? 后来为什么又被废止? …… (171)
- 93、康有为和梁启超对近代学校体育的兴起有过哪些贡献? …… (173)
- 94、中国近代女子体育是怎样兴起的? …… (175)
- 95、早期中国留日学生对中国近代体育的兴起有过哪些贡献? …… (177)

- 96、早期中国留美学生对中国近代体育的发展
有过哪些贡献? (180)
- 97、实用主义体育思想对我国近代体育的发展
有过哪些影响? (181)
- 98、教会学校对我国近代体育的兴起有过哪些
影响? (183)
- 99、基督教青年会对我国近代体育的兴起有过
哪些影响? (184)
- 100、五四新文化运动对中国近代体育的发展产
生过哪些积极作用? (185)
- 101、欧美近代体育中的一些主要项目, 大约在
什么时候开始在我国传播? (189)
- 102、蒋介石是怎样推行法西斯体育的? (194)
- 103、解放前中国创办了哪些培养体育师资的学
校? (196)
- 104、“中华业余运动联合会”和“中华全国体
育协进会”是什么样的组织? (199)
- 105、旧中国有过哪些地区性的运动竞赛? (201)
- 106、旧中国举行过几届全国性运动会? (204)
- 107、远东运动会一共举行了几届? 我国在哪些
项目取得了比较好的成绩? (206)
- 108、旧中国参加过几次奥林匹克运动会? (207)
- 109、“精武体育会”是一个什么样的组织? (209)
- 110、中国共产党领导下的革命根据地的体育有
什么特点? (210)

附录：

中国历史年代简表…………… (216)

中国原始社会历史年代简表…………… (218)

后记

1、什么是体育？

什么是体育？这是体育界至今还没有得到彻底解决的一个重大理论问题。

在我国古代历史文献中，没有“体育”这个词，只有相应表达部分近代体育内容的字眼，如“养生”、“导引”、“武勇”等名称。“体育”这个词是十九世纪末二十世纪初从日本引进来的（而日本又是十九世纪八十年代在“明治维新”时期从西方国家引进的），它的本义是“身体的教育”，是近代教育的一个组成部分，连同“道德教育”和“智识教育”，合称为“三育”。

我国最早把“体育”作为学校教育内容的是梁启超。1897年，在他拟定的《湖南时务学堂学约》第一条“学纲”中的第八项“摄生”中写道：“饮食作息有定时，勿过劳，重体育锻炼”；

最早在报刊上出现“体育”一词的时间是1901年。这年6月出版的《教育世界》第二号，刊登有胡筠的译文：《关于学校体育及卫生注意法》；

最早成立的体育组织是1903年成立的“无锡体育会”。这年上海出版的《政艺通报》刊登过《无锡体育会章程》；

最早在清朝官方文件中出现“体育”一词的是1903年张百熙、荣庆、张之洞拟定的《奏定学堂章程·学务纲要》。《纲要》的第一条中写道：“外国学堂，智育体育外，尤重

德育，中国无二理也”。

在“体育”没有传入中国前，在洋务运动中曾从国外引进回来“体操”这个词（在军事学堂中先后开设体操课）。

“体操”传入中国后，一度同“体育”并用，两者概念几乎相等。直到1923年北洋政府的“新学制课程标准起草委员会”颁布了《中小学课程纲要》（草案）正式将“体操科”改为“体育科”以后，“体育”与“体操”才各自分别代表不同的含义。

自从中国引进了“体育”这个词之后，人们对它的解释不尽相同。譬如，1917年《新青年》第三卷第二号发表的《体育之研究》，对“体育”的解释是：“体育者，人类自养其生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也”。1919年商务印书馆出版的《中国体育史》，则把“体育”的解释，分成最广义、次广义和狭义三方面：凡是与身体发育有关系的，如日常的饮食起居、卫生与运动，都属体育，这是最广义的解释；凡属运动（不管有意识或无意识的运动），只要运动躯体的，都属体育，这是次广义的解释；狭义的解释是：“守一定之方法秩序以为运动，其主旨专为肉体之锻炼”。解放后，对体育的解释，比较多的人认为“体育”是一个有目的、有计划、有组织的身體教育过程，其特点是通过身体练习，通过运动手段来进行教育。粉碎“四人帮”后，体育理论界曾多次就体育的概念进行过专题讨论，比较多的意见是把“体育”作为一个总概念，下分竞技体育（运动、竞技运动）、体育（狭义的“体育”，指体育教育、学校体育）和群众体育（体育锻炼、大众体育）。不难看出，体育的概念，已随着体育的发展而发展了。因此，我们在回

答“什么是体育”这个问题时，要有发展的观点，历史的观点，不能用今天的概念去看待过去的体育现象。为了能比较客观地阐述体育产生和发展的过程，我认为对“体育”的解释，只能从其本质属性上加以概括。体育的本质属性是：

“人类以增强自身机体为直接（或主要）目的，有计划、有意识的身体活动”。

我国古代的一些传统体育项目与来自欧美国家的田径体操球类等近代体育项目，在内容和形式方面，都迥然不同。这是由于我国的民族习俗、政治制度和伦理道德等方面，都不同于欧美各国的缘故。我国古代体育，几乎都从属于军事、宗教、医疗和民族生活习俗。不看到这一点，就无法对我国古代的体育做出客观地评述。

2、体育是怎样产生的？

最初的体育是怎样产生的呢？这是学习体育史首先碰到的而且需要认真解决的一个理论问题。

关于体育的产生，说法很多，有的说体育产生于宗教活动，有的说产生于掠夺战争；也有人认为体育产生于人类自身本能的活动，或者认为产生于精力过剩；但更多的人认为体育来自于人们生产和生活实践的需要。大量事实证明，最后一种说法是对的。

大约在170万年前到4千年前，我国同世界上其它文明古国一样，也经历了一个生产力十分低下的原始社会。生活在原始社会时期的人，是在极其艰难困苦的条件下生活、劳动的（越是早期，生活和生产的条件越是艰难困苦）。他们

依靠简单的工具（木棒和石器等），从事采集和狩猎活动，“食草木之食，鸟兽之肉”。在那“人民少而禽兽众”的情况下，原始人类为了求食、求生存的需要，必须走得快、跳得高，要学会攀登、泗水……。无论是走、跑、跳、投，或者是攀登、泗水，在当时条件下，既是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”（因为这些身体活动的目的，不是为了增强体质，而是为了求食、求生存），但在这些活动中，确实孕育着“体育”的因素（这种“因素”在现代田径运动中，表现得最为明显）。它是人类社会最初的体育形态。

随着生产工具的改进和社会生产力的发展，人类社会出现了以传授生产和生活技能为主的原始教育。在原始教育中，除了传授制造工具和使用工具的技能外，也包括一些有目的、有意识地提高和改善身体技能的某些训练。譬如，用加强腿部力量的训练，来提高奔跑速度和跳跃能力等。解放初期，仍然处在原始社会末期的我国大兴安岭地区的鄂温克人，对儿童的教育内容，就包含了与生产、生活紧密结合的各种游戏，如打熊、打狍、射箭等。通过游戏教育，儿童们既学会了生产、生活的本领，也使儿童的身体得到了锻炼。在原始教育中，我们看到了古代体育的萌芽。显而易见，萌芽于原始教育中的体育，是来自生产、生活实践的需要，又直接服务于生产和生活实践需要的。

到了原始社会末期，人类社会出现了宗教迷信、医疗卫生、文化娱乐和军事掠夺等社会现象。为了适应这些社会现象的需要，人们的身体活动又与它们紧密结合，出现了各种

各样的舞蹈、游戏和军事武艺等活动形式，从而极大地促进了萌芽体育的发展。到了春秋战国时期，随着养生学的兴起，先后产生了“吐故纳新”、“熊经鸟申”等养生之道。这标志着“体育”作为一种独立形式的社会现象的最后形成。

3、萌芽状态的体育都包括了哪些内容？

由于年代久远，又没有文字记录可查，对原始社会萌芽状态的体育所包括的内容，已很难确切了解了。现在我们只能从神话传说和出土文物中，窥见一点原始体育的概貌。

甲、从神话与传说中看萌芽状态中的体育

神话与传说，是古代人民的口头文学，是人类社会童年时期的产物。它反映的内容，现在看来虽然有些离奇，但都和当时的社会现实，有着千丝万缕的联系。《山海经》、《楚辞》、《吕氏春秋》、《淮南子》等古籍，都保存有大量的神话与传说；透过其中的一些神话与传说，我们可以看到原始体育的某些端倪，尽管它们并不是专门为了反映原始社会时期萌芽状态的体育的。

① 《山海经·海外北经》说：

“夸父与日逐走，入日。渴欲得饮，饮于河、渭，河、渭不足，北饮大泽，未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林。”

这就是通常所说的“夸父逐日”的神话。大意是：巨人夸父，为了追求光明，与太阳赛跑。当进入“光轮”之后，他热得口干舌燥，喝干了黄河、渭河的水，然后又奔向大泽。还没有跑到，就因口渴而在半路上死去，他的拄杖，化为一片桃林。这个神话，反映了巨人夸父不顾艰难险阻，敢于勇往直前的英雄气概。夸父“与日逐走”，实际就是渔猎时代人们艰苦劳动生活的一个折射。原始人类在工具简陋的情况下，为了猎取食物，常常要经过长时间的奔跑，而且具有惊人的速度。“夸父逐日”，是最原始的“超长距离跑”。神话中的这种长跑技能，在以后的史籍中也有所反映。郭沫若编著的《西周金文辞大系图录考释·令鼎》中，就有“王归自淇田，令众奋先马走，……乃克至，余其舍汝臣十家”的“铭文”。意思是：国王在从淇田回宫的路上，命令“众”和“奋”二侍从，跑在马的前面。如果能在马前一直奔跑到达终点，国王就赏给他们十家奴隶。

② 《淮南子·本经篇》说：

“尧之时，十日并出，焦禾稼，杀草木，而民无所食，……尧乃使羿……上射十日，……万民皆喜。”

这就是通常所说的“羿射十日”的神话。这个神话说的是：在尧当政的时候，有十个太阳一齐出现天空，把庄稼晒焦了，把草木枯死了，人民没有可吃的东西了。尧于是命令精于射箭的羿，普救万民。羿仰天发矢，一口气射落九个太阳，只留下一个太阳，为人民解除了干旱的威胁，人民都非常欢喜。“羿射十日”，反映了在尧的时候弓箭已经发明，