

中国古代体育史
教学参考资料

上册

全国高师体育系

《体育史》编写组编

一九八六年八月

主 编 徐永昌（北京师范大学）

副主编 张 元（内蒙古师范大学）

编 委 （以姓氏笔划为序）

丰孝法（西南师范大学）

刘崇庚（山西大学）

刘泽林（北京体育师范学院）

李连友（延边大学）

郑志林（杭州大学）

钟隆华（齐齐哈尔师范学院）

编者 语

为了适应高师体育系、科体育史教学的需要，我组在完成编写高师体育系《体育史》通用教材的基础上，从一九八三年底开始编写《体育史教学参考资料》（中国古代部分）。历经数年，初创当形。书中所选内容，均为近年来国内各体育院、系编写的《体育史》教材中常用的体育史料以及《中国大百科全书·体育卷》中所选用的体育史料。对被录用的体育史料作了如下处理：

1. 核实原书原文，并复印备案；
2. 对疑难字、词进行了注释；
3. 对史料出处（原书）及作者生平作了简要介绍。

中国古代体育是一种广泛、松散、无序、复杂的社会现象，且常常融汇于其它社会活动之中，历史愈久远，这种融汇也愈紧密。为了便于分析中国古代体育，我们把它分为三大类：一、与体育有关的典章制度；二、体育思想；三、体育实践。第一类中包括军事制度、武举、武学以及与体育有关的其它礼仪典制；第二类中包括“积极”和“消极”

的两种体育思想，以积极的体育思想为主；第三类“体育实践”中包括两个方面，一是静态型体育，二是动态型体育。“静”与“动”是相对而言的，静，不是绝对的静，动，也不是绝对的动。静态型体育主要指练气强身、延年益寿的导引养生。除此之外，其它体育活动，均属动态型体育，这一部分内容庞杂，涉面广泛，其特点是强筋骨，增技艺，有浓郁的娱乐性和明显的竞技性。棋类活动是一种特殊的类型，从外部形式看属静态型，但从内容来看，又具有强烈的竞技性质，是一种智力游戏或智力竞技，所以把它列入动态型。每一类均按朝代沿革顺序排列。因为所选内容多为教学中常见者，所以从分类中并不能看出每一“类”“项”的历史全貌，充其量也只能起一点“线索”的作用。

从83年底到85年底，我组同志竭尽全力，埋头苦干，中间几经讨论，意在为提高体育史教学质量做点贡献。但是，终因学浅识低，未能如愿初衷。不论在分类上，字词注释上和版本选用上，其科学性和准确性都存在不少问题。我们恳切而诚挚地希望同志们在教学实践中加以补充和更正，以免贻害后人。

在编纂过程中，曾得到成都体院教授董时恒老师、西安体院图书馆馆长林思桐老师、内蒙师大中文系副教授温广义老师的热情指导；河北师大张淑贤老师、曲阜师院柳溪老师也提了有益意见，在此一并表示衷心感谢。

全国高师体育系《体育史》编写组

目 录

上 册

一、与体育有关的典章制度	1
二、体育思想	77

中 册

三、体育实践	157
(一) 静态型体育——导引养生	157
(二) 动态型体育	209
1. 军事武艺	209
(1) 射：① 步 射 (包括礼射)	209
② 骑 射	286
(2) 奔走、踰高、超距	255
(3) 驭车驰马	272
(4) 校 猎	280
(5) 拳	290
(6) 剑	302
(7) 刀	321
(8) 棍	323
(9) 枪	325
(10) 戈 矛	328
(11) 综合训练	334

下 册

2. 球 戏		349
(1) 蹴 鞠		349
(2) 击 鞠		374
(3) 步 打		406
(4) 捶 丸		407
3. 角 抵 (包括臂力)		409
4. 操舟游水		436
5. 冰嬉雪行		461
6. 休闲娱乐		468
(1) 击 壤		469
(2) 投 壶		473
(3) 围 棋		479
(4) 象 棋		494
(5) 秋 千		497
(6) 拔 河		501
(7) 弹 棋		505
(8) 风 箏		508
(9) 郊 游		510
(10) 走马放鹰		515
(11) 飞 毬 射 靶		519
(12) 踢 毽 子		520
(13) 抛 球 乐		522
(14) 儿童游戏		523
7. 乐 舞 百 戏		528

一、与体育有关的典章制度

春皇者，庖牺⁽¹⁾之别号。……礼义文扬，于兹始作⁽²⁾。去巢穴之居，变茹腥之食，立礼教以导文，造干戈以饰武，丝桑为瑟⁽³⁾，均土为埴⁽⁴⁾，礼乐于是兴矣。

※ 引自东晋《拾遗记》卷一节一页 (晋)王嘉撰(梁)肖绮录 齐治平校注 中华书局(古小说丛刊)1981年版。

注：

(1) 庖牺：上古首领伏羲氏也。

(2) 我国奴隶制社会的礼节仪式、道德行为和文字器皿等，从这时才开始制订和创造。

(3) 瑟：古弦乐器。

(4) 埴：(xūn 勋)陶制古乐器。一口，五孔，音质刚而浊。

※ 《拾遗记》又名《王子年拾遗记》志怪小说集。东晋王嘉著，字子年，陇西安阳(今甘肃秦安东阳)人。南朝梁肖绮曾加以整理。共十卷，前九卷记写了上自庖牺氏、神农氏，下迄东晋各代的历史异闻，末卷记昆仑，蓬莱仙山事物。内容着重宣传神仙方术。

※ 王嘉 十六国时前秦陇西安阳(今甘肃渭源)人，字子

年。系方士，初隐居于东阳谷，后居终南山，弟子追随受业者数百人。苻坚累征不起，后被姚萇所杀（约公元390年前后）。著有《拾遗记》。

天子乃命将帅，选士厉(1)兵，简练桀俊(2)，专任有功，以征不义。

引自汉 郑元注《礼记正义卷十六·月令》第145页

见《十三经经注疏》上册 1373页(上) 中华书局影

印 1982年版。

注：

(1) 厉：磨砺。

(2) 简练：精选训练。

桀俊：特出人材。

(3) 征：讨伐。

※ 《礼记》亦称《小戴礼记》，儒家经典之一，共20卷49篇，是秦汉以前各种礼仪论著的选集，相传为西汉戴圣编纂，故又称《小戴记》。内容中讲丧礼、祭礼的占十七卷，到孔丘时增加了政治思想和教育理论，是研究中国古代社会状况、儒家学说和文物制度的参考书。

十有三年，学乐、诵诗、舞勺(1)，成童(2)舞象，学射御。二十

而冠(8)，始学礼。

引自汉 郑元注《礼记正义卷二十八·内则》第248页。

见《十三经注疏》下册1471页(中) 中华书局影印
1982年版。

注：

- (1) 舞勺：古代儿童学的一种乐舞。
- (2) 十五岁以上为成童，跳象这种武舞。
- (3) 冠：(guān 贯) 古代男子20岁举行的成人礼仪。

保氏掌谏五恶(1)，而养国子以道(2)，乃教之六艺，一曰五礼(3)，
二曰六乐(4)，三曰五射(5)四曰五驭(6)，五曰六书(7)，六曰九数(8)。

引自汉 孔安国传《周礼注疏卷十四·地官司第二·保氏
第93页》。

见《十三经注疏》731页(中) 中华书局影印
1982年版。

注：

- (1) 保氏是辅助周文王的谏官，以礼仪德行规劝大王按
儒家思想行事。
- (2) 周文王按保氏的意见，决定给国学中的贵族子弟授
以知识德行(六艺)。

(3) 五 礼：吉、凶、宾、军、嘉。

(4) 六 乐：云门、大咸、大韶、大夏、大濩、大武。

(5) 五 射：白矢、箭射中候，穿靶而过见箭头；

参连 先射一箭后，后三箭连续射出；

剡注 箭尾高而箭头低； 裹尺 君臣在一起射箭时不能平行而站，臣要让君一尺，后退而立；井仪 四箭射在靶上成井字。

(6) 五 驭：鸣和鸾、逐水曲，过君陵、舞交衢、逐禽左等驭车技术。

(7) 六 书：象形、会意、转注、处事、假借、谐声。

(8) 九 数：方田、粟米、差分、少广、商功、均输、赢不足、旁要、后有重差、桀勾股等算术。

※ 《周 礼》亦称《周官》或《周官经》，儒家经典之一，搜集周王室官制和战国时代各国制度，添附儒家政治理想，增减排比而成的汇编。近人从周秦铜器铭文所载官制，考证该书中的政治、经济制度和学术思想，定为战国时代作品。全书共有《周官冢宰》、《地官司徒》、《春官宗伯》、《夏官司马》、《秋官司寇》、《冬官考工记》等六篇，2卷。《冬官司寇》早佚，汉时补以《考工记》。

天子有虎贲①，习武训②也；诸侯③有旅贲④御灾害⑤也；大夫⑥有二车⑦，备承事⑧也；士⑨有陪乘⑩，告奔走⑪也。

引自《四部备要·国语卷第五·鲁语下》第五页。上海中华书局，1986年排印本。

注：① 虎 贲（一 ben 奔）：勇士之称。孔颖达疏“若虎之贲（奔）走逐兽，言其猛也。”

② 习武训：训，教。虎贲，掌管着卫队，在国王前后驱驰。驻扎的时候，就卫在木栏之类的遮护物旁；国王在京城时，就守卫官门，所以要进行军事训练。

③ 诸 侯：古代帝王统辖下的列国君主的统称。

④ 旅 贲：护卫诸侯的勇士。

⑤ 御灾害：诸侯外出时，执戈盾夹车趋驰，驻扎时，保护车辆，以防备发生意外的事故。

⑥ 大 夫：古代官职，位于卿之下，士之上。

⑦ 二 车：副车。二，副也。

⑧ 承 事：奉事，承，奉。事，使。

⑨ 士：商、西周、春秋时最低级的贵族阶层。

⑩ 陪 乘：随从的车子。

~ ~ ~

⑪ 告奔走：使传报名令。

※ 《国语》是一部国别史，又名《春秋外传》。起于周穆王，止于鲁悼公，共二十一篇。分别记载周王朝及诸侯各国之事，而主要在记言，所以叫《国语》。

《国语》成于战国时代，司马迁及班固认为它是左丘明所著，但《国语》与《左传》体例不同，而且其中所记多有与《左传》重复出入之处。

※ 左丘明，春秋时史学家，鲁国人。一说复姓左丘，名明；一说单姓左，名丘明。双目失明，曾任鲁太史。与孔子同时，或谓在其前。相传曾著《左传》，又传《国语》亦出其手。

※ 《四部备要》：丛书名。中华书局辑印。三百三十六种，所选都是研究古籍常备的著作。

选车士①之法，取年四十已（以）下，长七尺五寸已（以）上，走②能逐奔马③，及驰而乘之④，前后左右，上下周旋，能缚束旌旗⑤，力能载⑥八石弩，射前后左右皆便习者，名曰武车之士，不可不厚也。

引自《四部丛刊·六韜卷六·武车士》第四十六页。商务印书馆1919初次影印本。

注：① 车 士：驾车的士兵。

② 走：跑。

③ 逐奔马：能追逐奔驰的马。

④ 及驰而乘之：追赶上奔驰的战车且能乘坐上。

⑤ 旌(jīng 惊)旗：旗子的通称。旌，古时一种用五色羽毛装饰的旗子。

⑥ 彀(gòu 构)：把弓拉满。

选骑士①之法，取年四十已(以)下，长七尺五寸已(以)上。壮健捷疾超绝伦②等，能驰骑彀射③前后左右，周旋进退，越沟堑、登丘陵、冒险阻④、绝大泽⑤、驰强敌⑥、乱大众者⑦，名曰武骑之士，不可不厚也。

引自《四部丛刊·六韜卷六·武骑士》第四十七页。

商务印书馆，1919年版。

注：① 骑 士：骑兵。

- ② 超绝伦：超出一般的人。绝伦，独一无二，没有可以相比的。
- ③ 驰骑彀射：跑马射箭。彀（gòu 构），把弓拉满。
- ④ 冒险阻：通过险恶而有阻碍不易通过的崎岖山路。
- ⑤ 绝大泽：渡过广宽的水洼地。绝，横渡，渡过。
- ⑥ 驰强敌：骑马进击强敌。
- ⑦ 乱大众者：扰乱敌人的行伍、阵势的人。
- ⑧ 厚：看重、推崇、厚待。

※ 《六韬》，中国古代兵书。传为周代吕望（姜太公）编写的古书，实系汉人采缀旧说。有人研究认为是战国时期的作品。该书分文韬、武韬、龙韬、虎韬、豹韬、犬韬六个部分，故称六韬。记述周文王、武王问太公兵法之事。此书自东汉以后即盛行，影响很大。宋元丰时颁于武学，为《武经七书》之一。

※ 《四部丛刊》：丛书名。近人张元济辑。凡三篇：初篇三百五十种；续篇八十一一种；三篇七十三种。辑者就涵芬楼和其它藏书家的藏书中，选择宋元旧刻，明清精刻、钞本、校本和手稿本，辑成此书，由商务印书馆影印流传。可供考订整理古籍参考。

※ 张元济（1864～1959）中国出版家，字菊生，浙江

海盐人。清光绪进士，曾任刑部主事，总理各国事务衙门章京。因参加维新运动，1898年戊戌政变时被革职。后在上海致力文化事业，毕生主持商务印书馆，校印百衲本《廿四史》，影印《四部丛刊》。解放后参加中国人民政治协商会议，当选全国人民代表大会代表。著有《校史随笔》、《涵芬楼烬余书录》等。

古之教①者，家②有塾③，党④有庠⑤，术⑥有序⑦，国⑧有学⑨。

引自《四部备要·礼记卷十一·学记第十八》第一页。

上海中华书局1986年排印本。

注：① 教： 教育。

② 家： 奴隶社会中，诸侯统治的地方叫国，大夫统治的地方叫家。此处指家庭。

③ 塾： 门外两侧的方屋，此指古代家庭内设立的学校。

④ 党： 古代的一种居民组织，五百家为一党。

⑤ 庠（xiáng 祥）： 殷代称地方学校为庠。

⑥ 术（suí 遂）： 同遂。先秦时京城郊外的行政区域。

一万二千五百家为遂。

⑦ 序： 周代称地方学校为序。

⑧ 国：古时诸侯的封地，食邑，国都，城邑。

⑨ 学：学校。

耆老①皆朝②于庠③，元日④习射上功⑤。

引自《四部备要·礼记卷四·王制第五》第四十一页。

上海中华书局，1936年排印本。

注：① 耆（gǐ 其）老：老年人。指退休及乡中老人。

② 朝：聚会。

③ 庠（xiáng 详）：古代的学校。殷代称地方学校为庠，周代称地方学校为序。

④ 元日：吉日，或正月初一。

⑤ 习射上功：崇尚射练习射箭的工力。上，崇尚，功，工力。

子生①，男子设弧②于门左，女子设帨③于门右，三日，始负子男射，女否。……射人以桑弧蓬矢六④，射天地四方。

引自《四部备要·礼记卷八·内则第十二》第二十五、

二十六页。上海中华书局1936年排印本。

注：① 子生：孩子出生。

② 弧：弓，表生男，表明有事于武。

③ 帨（shuì 税）：古时的佩巾，象现在的手绢儿。表示生女。

④ 桑弧蓬矢六：以桑木作弓，蓬草茎做的箭。共六支。

※ 《礼记》，亦称《小戴礼记》，儒家经典之一，是西汉戴圣辑录的。共四十九篇，记述春秋战国时期儒家关于礼教的学说，以及先秦的典章制度、风俗习惯、人物掌故等，是研究中国古代社会情况、儒家学说和文物制度的参考书。大率是孔子弟子及其再传弟子等所记。

※ 戴圣，字次君，梁（今河南省商丘）人。任九江太守，与父戴德共同向后仓学《礼》。宣帝时，立为博士，是西汉今文礼学“小戴学”的开创者。

管子对曰：“作内政而寓①军令焉，……三分齐国以为三军②，……择其贤民③，使为里君④，乡有行伍卒长，则其制令⑤，且以田猎因⑥以赏罚，则百姓通于军事矣。”

引自《四部备要·管子卷八·小匡第二十》第九页。上海

~11~