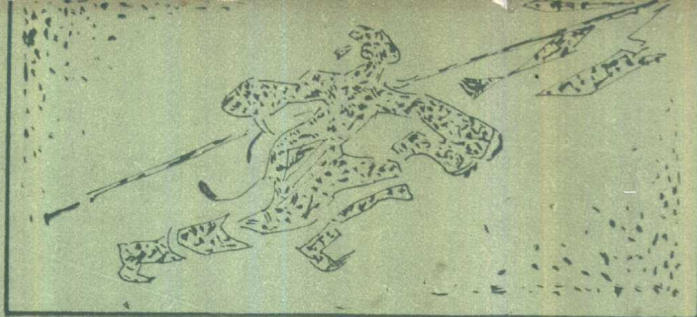


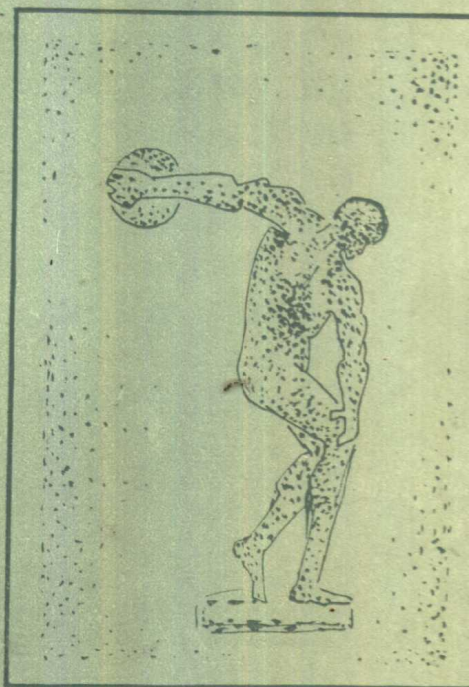
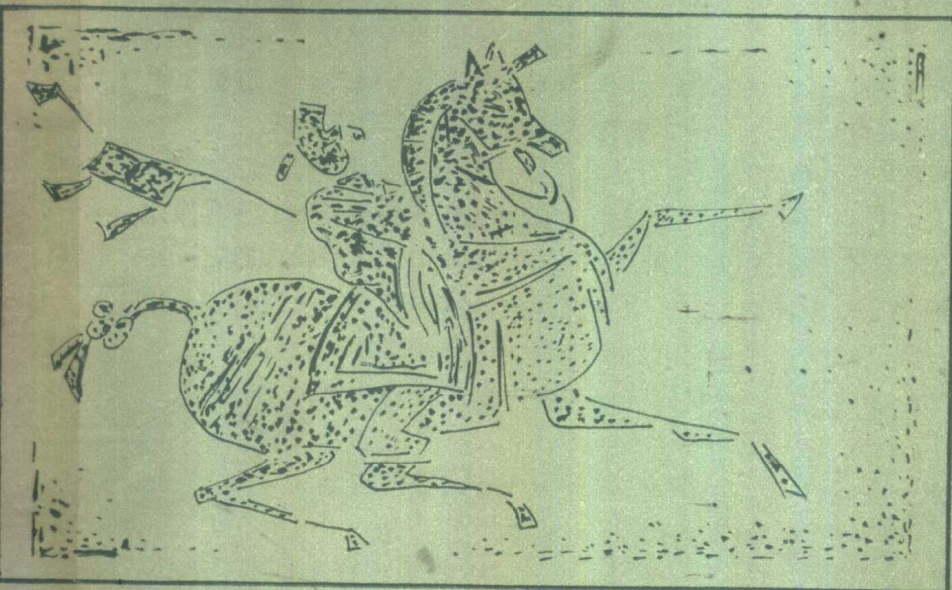
TI
YU
SHI



全国高等师范院校体育系教材

体育史

(试用)



全国高师体育系
《体育史》编写组编

说 明

本教材是遵照教育部1982年关于组织编写高等师范院校体育专业各科教材的通知精神，于同年7月由《体育史》教材编写召集单位，北京师范大学在京召开了制定《体育史》教学大纲和编材工作计划的会议。此后，各编写人员着手查阅史料，并吸收和参考了前辈学者、专家和各体育院校《体育史》教材建设的经验，根据高师体育专业师范性特点和培养目标的要求，并结合体育系学生的基础知识，文化素养等实际情况，编写了这部教材。

担任编写工作的人员按编材立章顺序即：序言、第一章、第四章、北京师大徐永昌；第二章、第三章，北京体师刘泽林；第五章、第六章、第七章、第八章，内蒙师大张元；第九章，杭州大学郑志林；第十章，齐齐哈尔师院钟隆华；第十一、第十二章、山西大学刘崇庚；第十三、第十四、西南师院丰孝法；第十五章、第十六章，延边大学李连友等八位同志。

1983年4月在杭州大学召开了教材初稿讨论会，参加会议的除编写人员外，还有编写组顾问、指导教师和部分院校的体育史教师：苏竞存、俞晋祥、胡士焯、李季芳、朱方东、谷世权、武恩莲、孙金亮、朱瑞根、李伏生、曹守诤、郑振坤、姚廷华、向正新、张淑贤、李卫国、陈寿铨等。根据所提意见，编写人员分别对初稿进行了修改。编写组又于1983年11月有徐永昌、张元、丰孝法、李连友、刘泽林等同志集中修改后定稿。1983年10月，教育部召开的《全国高师体育系教材会议》规定，《体育史》正式出版时间为1987年秋季。本教材做为试用和征求意见稿，委托北京体育师范学院承印。本教材在编写中由于时间紧，编写人员的业务水平较低，错误、缺点在所难免。请试用本教材的同志及时的提出宝贵意见，以便作进一步修改。

本教材在编写过程中，得到许多兄弟院校的帮助，在此谨向大家致以诚挚的感谢。

全国高师体育系
《体育史》教材编写组
一九八三年十二月

目 录

序 言	(1)
第一章 体育的起源	(3)
第一节 原始社会的生活对人的身体所产生的影响	(3)
第二节 萌芽状态的体育活动	(7)
本章结语	(13)
第二章 夏、商、西周时期的体育	(15)
第一节 历史概述	(15)
第二节 统治阶级军事训练中的体育动活动	(16)
第三节 文武合一、“六艺”教育中的体育	(17)
第四节 养生思想的出现	(19)
本章结语	(19)
第三章 春秋战国时期的体育	(20)
第一节 历史概述	(20)
第二节 统治阶级的军事训练和体力训练	(20)
第三节 医学家和养生者的导引养生	(24)
第四节 民间的体育活动	(25)
第五节 诸子百家有关体育的言论	(26)
本章结语	(28)
第四章 秦汉时期的体育	(29)
第一节 历史概述	(29)
第二节 导引的发展与养生思想的形成	(30)
第三节 不断发展的武艺	(33)
第四节 民间和宫廷及贵族中的乐舞、百戏	(35)
本章结语	(38)
第五章 三国、两晋、南北朝时期的体育	(39)
第一节 历史概述	(39)
第二节 三国的重武	(39)
第三节 玄、道、佛和晋代的导引养生	(42)
第四节 风尚不同的南北朝体育	(46)
第五节 文人和学校体育	(49)
本章结语	(50)
第六章 隋、唐、五代时期的体育	(51)
第一节 历史概述	(51)
第二节 唐代体育	(51)

第三节	唐代武举与文人之体育	60
第四节	唐代的武艺	62
	本章结语	64
第七章	宋、辽、金、元时期的体育	65
第一节	历史概述	65
第二节	宋代的军事武艺	65
第三节	丰富多彩的宋代体育	68
第四节	宋代理学对体育的影响	74
第五节	辽、金、元的体育	76
	本章结语	80
第八章	明、清时期的体育	81
第一节	历史概述	81
第二节	明代的军事武艺、武举和武学	81
第三节	清代的军事武艺、武举和武学	86
第四节	农民起义军和民间的武术	91
第五节	养生、蹴鞠和其他体育活动	96
第六节	著名教育家颜元的体育主张和实践	98
	本章结语	101
第九章	近代体育在中国的兴起	102
第一节	历史概述	102
第二节	晚清的传统体育	103
第三节	欧美近代体育在中国的兴起	111
第四节	清末的学校体育	120
第五节	辛亥革命与近代体育	124
	本章结语	128
第十章	中华民国时期的体育	129
第一节	历史概述	129
第二节	北洋军阀统治时期的学校体育	130
第三节	“五四”运动时期的先进体育思想	132
第四节	国民党统治时期的学校体育、体育管理体制及体育法规的实施	135
第五节	体育师资的培养	137
第六节	民间体育组织和运动竞赛	140
	本章结语	150
第十一章	革命根据地的体育	151
第一节	历史概述	151
第二节	中央苏区的体育	152
第三节	根据地与解放区的体育运动	156
	本章结语	161
附：1、	1933年“五卅”中华苏维埃第一次运动大会简况	162
2、	1942年扩大的“九·一”运动大会简况	162

第十二章	中华人民共和国建国以来体育发展概况	(164)
第一节	中国共产党对人民体育事业的关怀	(164)
第二节	欣欣向荣的社会主义体育	(168)
第三节	学校体育	(173)
第四节	运动竞赛	(177)
	本章结语	(182)
第十三章	世界文明古国体育简介	(184)
第一节	古代埃及、印度、两河流域及波斯的体育	(184)
第二节	古代希腊体育	(193)
第三节	古代罗马体育	(205)
	本章结语	(209)
第十四章	欧洲中世纪体育	(210)
第一节	历史概述	(210)
第二节	欧洲中世纪体育	(211)
	本章结语	(214)
第十五章	文艺复兴、宗教改革和启蒙运动与近代体育	(216)
第一节	文艺复兴时期的体育	(216)
第二节	宗教改革和启蒙运动时期的体育	(220)
	本章结语	(225)
第十六章	近代欧美主要国家的体育	(226)
第一节	近代德国早期的体育	(227)
第二节	近代瑞典早期的体育	(234)
第三节	近代英国早期的体育	(236)
第四节	近代美国早期的体育	(239)
第五节	近代奥林匹克运动会的产生和发展	(242)
	本章结语	(245)
	附 图	(249)

序 言

近年来，随着文化教育和科学技术的发展，我国除出版了一些中、外的通史著作，象哲学、医学、教育、体育、音乐、舞蹈、戏剧等专门史也先后问世了。

各种专门史的陆续出版，标志着我国文化事业的繁荣，同时这也反映了在我国学术领域中，对于各门学科的认识水平，也有了进一步提高。说明了人们在对不同学科的深入研究中，已经觉察到：要想全面地了解和认识各种事物演变的规律，不仅要弄清和把握住它的现状，而且还必须懂得它的历史。

一、体育史学的研究对象

体育史学是通过对不同历史时期体育活动的分析，研究体育产生与发展的历史。

从人类社会不同事物演变的一般规律观察，体育活动属于一种社会现象，它是根据社会生产和社会生活的需要而逐渐产生的一项文化活动。体育活动一经产生，它的发展也是伴随着社会的进化而不断完善的。鉴于体育活动形成中的上述特点，对于体育史的研究，只有弄清体育活动在不同历史阶段与社会政治、经济、思想以及文化艺术之间的关系，才能科学地找出体育活动的发展线索，认识其演变的规律。

二、学习体育史的目的意义

高等师范院校体育系科，增添体育史课程，是根据高等师范院校体育系科的培养目标，加强学生的基础理论而开设的。

1. 通过学习使我们了解，体育的产生与发展是和不同历史时期社会的经济、政治、军事、文化、教育等有着广泛的联系。要历史地认识和考察体育的演变规律，并能结合所学的专业受到历史唯物主义和辩证唯物主义的教育，从而逐步树立科学的体育观。

2. 通过学习使我们了解，我们伟大祖国是一个历史悠久，由多种民族组成的文明古国，我们中华民族曾经创造了光辉灿烂的古代文化，其中包括体育。作为一个教育工作者，应该正确地认识并珍视我们的祖先在体育方面所作出的贡献，继承和发扬古代宝贵的体育遗产。激励学生热爱祖国，增强民族自尊心，树立建设四化、振兴中华的信心。

3. 通过学习使我们了解，体育活动是人类社会发展到一定阶段的必然产物。历史地认识在漫长的人类社会发展的过程中，不仅我国古代产生了丰富多采的体育活动，而且在世界范围内象埃及、两河流域、印度以及古代的希腊地区，都出现过许多具有相同与不同内容和特点的体育活动。特别是到了近代，欧洲经过“文艺复兴”运动。欧美的近代体育开始出现，并且随着相关科学的进步，体育也逐渐形成了科学的体系。欧美近代体育的传播，引起了世界范围的体育活动的活跃与繁荣。

对于古代和近代世界各国人民所创造出来的体育活动，我们不仅要运用这些历史知识去丰富学生的头脑，开扩自己的眼界，而且要引导学生把这些成就视之为是人类所共有的文化财富。不同的国家和民族，都应科学的态度，运用世界上先进的体育科学成就，积极充实与发展自己国家的体育。

4. 通过学习使我们了解，体育做为人类社会的一项文化活动，它在历史上曾经对促进

人体的全面发展，增进人们的身心健康，沟通民族间和国家间的相互交往，推动社会的进步等方面都起到过积极的作用。进一步明确体育的社会地位与意义，认识到它是人类社会不可缺少的一项文化教育活动，从而更加热爱自己所学的专业。

5. 通过学习使我们能够根据专业特点，运用本门学科的历史知识，在教学与训练中对青少年进行教育。使高等师范院校体育系科的学生，在基础理论方面充实一些专业历史知识，并有一定的文化素养。懂得在今后的教学中，不仅要增强学生的体质，而且还要发挥体育在建设精神文明方面的作用。

三、体育史学的发展概况

体育史学作为一门学科是近代形成的。目前有许多国家的学者，从事着体育史学的考察和研究。在国际上有体育史学方面的学术组织，并以举办各种学术会议促进学术交流。

我国老一辈的学者，对于体育史的教学与研究，早有起步。郭希汾先生于一九一九年编著了《中国体育史》。对于古代希腊、罗马以及近代欧美体育史的介绍，在本世纪初即列入了师范体育专修科的教学内容。

建国以来，由国家体委组织编辑了《中国体育史参考资料》第一至九辑，对于体育史的教学与研究，成都体育学院开展的较早，继成都体育学院之后，北京、天津、沈阳、上海等体育学院和许多高等师范院校体育系、科，也增设了体育史的课程。

为了促进我国体育史学的研究，全国体育总会成立了体育文史资料编委会，由人民体育出版社定期出版《体育文史》等刊物。

四、学习和研究体育史的一般方法

学习历史或从事历史学科的研究，我国老一辈的历史学家为我们留下了许多宝贵的经验。第一，不论研究通史或专门史，首先要重视收集有关的历史资料；第二，对于已经占有的资料，应该自觉地运用马克思主义的观点进行分析，并做出较为科学的评论；第三，表述事物发展的沿革，要通过合理的体例。故此，选用什么体例仍是进行历史研究的重要内容；第四，对于各种专门史的研究，还应注意各种不同事物之间的联系和影响，正确处理好通史与专史之间的关系。

五、高等师范院校体育系、科体育史讲义的内容

高等师范院校体育系、科体育史讲义，是根据教育部的《体育史教学大纲》所规定的内容。包括中国古代的体育、中国近现代体育、外国体育。除序言部分，共分十六章。

第一章 体育的起源

长期以来，人们对于体育的起源，一直有着各种各样的看法。有人认为，体育的产生是自然而然形成的，它不是有目的活动。也有人认为，人类处于原始社会阶段，狩猎是求食图存的重要生活内容。狩猎中的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投枪、射箭乃至操舟、游泳等活动，即是人类早期的体育活动。还有一些人，习惯于以现今流行着的体育和运动，去规范人类早期和古代社会的体育活动。显然，对于持这种观点去探讨体育的起源，不仅发现不了人类早期体育活动的发展线索，而且就整个古代社会，也将是无体育可言了。若此，现代体育也就成了无源之水。

其实，从历史上看，体育的起源及其演变的过程是很清楚的。体育活动与人类社会出现的其它活动有着共同之点，即它是根据社会的某些需要而产生的。

许多记载表明，体育活动曾是人类早期教育的重要内容。显然，当时的体育活动也是属于人类社会早期的一种文化活动。人类早期的文化活动，是在原始社会发展到了了一定的水平之后才出现的。故此，把人类社会早期出现的各种狩猎中的动作，直接称其为体育，也是不妥当的。

人类历史上出现的各种活动，都有一个产生和发展的过程。同样，体育作为一种社会现象，也是伴随着社会的发展而不断地萌芽、成长并逐渐趋于完善的。今天的各项体育和运动，虽然大别于古代仍至于近代。但是，从历史的进程考察，一些古代和近代的体育活动，毕竟还是现今体育与运动的昨天和前天。事实表明，世界上不同国家和民族的体育，无论就其内容和形式，都有它极明显的历史的继承性。

研究我国体育的起源，可以追溯到原始社会时期。因为当时社会的经济生活、文化教育、艺术以及部落间的战争等活动，对于人们的身体，无论是体力还是身体方面的技能和技巧，都已经有了有一定的要求。我国古代早期的体育活动，即是适应上述的社会需要而逐渐萌芽的。

在研究体育的起源中，我们借用了体育一词。一方面是由于古代没有体育这种称谓，由近代产生的体育一词，又已为人们所熟知。另一方面，我们只能借用体育这一名词，因为我们所研究的正是它自己的历史。

体育活动是一种社会现象，研究它的起源，首先应该从人类的原始社会做认真考察。

我国原始社会时期距今已十分久远了，我们要了解那时的生活，研究古代早期体育活动的起源，一方面固然要根据对于历史文物和文献记载的分析，另一方面，还可以从我国民族学的研究中。约略地窥知我国古代体育活动开展的情形。

第一节 原始社会的生活对人的身体所产生的影响

一、原始社会的经济生活

我国的原始社会，大约经历了几十万年的时间。在原始社会的早期（旧石器时代约60万

年——1万年前),人们过着什么样的经济生活呢?据古书《韩非子》和《礼记》中的记载,当时是“人民少而禽兽众”,“食草木之实,鸟兽之肉”。

“未有麻丝,衣其羽皮”。这些记载的大意是:当时大地上的人很少,野兽却成群地出没。在那样的环境里,人们靠什么生活呢?他们采集野生植物充饥,靠捕捉野兽吃肉。人们还不会种麻养蚕,更不懂纺纱织布。大家穿什么呢?只用鸟兽的皮毛御寒遮体。

对于上述推断与分析,人们曾表示过怀疑。对远古时期人们的狩猎活动,更觉难以理解。因为当时既然是“人民少而禽兽众”,且人与猛兽相比又无尖爪利齿,在那种条件下,逃避以求生尚且不能。又何言其狩猎呢?

其实,对于上述疑问,古人已有分析。如:“昔太古尝无君矣,其民聚生群处,……”

(《吕氏春秋·恃君览》)。类似的记载还有:“人有气有生有知,亦且有义,故最为天下贵也。力不若牛,走不如马,而牛马为用何也。曰,人能群,彼不能群也……和则一,一则多力,多力则疆,疆则胜物”(《荀子·王制》)。

这两段传说中的记载,说明在原始社会中,人虽然没有猛兽的尖爪利齿,但由于人们聚生群处,而且有知(智慧)、有义(懂得并能维护群体利益的道理)。所以人能合为整体。彼此结成社会——人们在狩猎和自卫中,能发挥群体的力量。这是他们得以生存的条件之一。

人们能战胜野兽的另一个条件,即是所谓人有“知”。这种“知”就是人类的智慧。他们凭借着智慧,在实践中不断地积累经验,逐渐地学会了制造和使用工具。用荀子的话说,就是:“假舆马者,非利足也,而致千里。假舟楫(jí吉,船桨)者,非能水也,而绝江河。君子生非异也,善假于物也”(《荀子·劝学》)

(一)、古老的石球

(二)、石镞与弓箭

一九六三年,考古工作者于山西省朔县峙峪村,发掘出了一枚石镞(石制的箭头)。据测定距今约二万八千七百多年。关于弓箭的制作和使用,在我国古籍中多有记载。如“弦木为弧。剡(Yān演,削尖)木为矢”(易经·系辞下)。“挥作弓。夷牟作矢”(《世本》)。

近年来,我国的考古学家,在原始人生活和居住过的遗址,发掘出了大量的原始人使用过的生产工具。在山西省阳高县许家窑,曾发掘出近两千个石球,经鉴定,认为这些石球距今约有十万年左右(属于旧石器中期)。估计是远古时期狩猎的工具之一。与石球一起出土的还有成堆的野马骨骼。

(三)、剡木为舟

“剡(Kū枯,剖开)木为舟”载于(《周易·系辞下》)。相类似的记载还见于(《世本·作篇》),如:“尖鼓,货狄作舟”。是说生活在沿海或滨临江河湖泊的人,为了捕捉鱼类或便于交通,人们制造了一种木舟。对于人们之所以能认识到,木舟可以浮在水面的道理。在(《淮南子·说山训》)中有以下的记载:“见窾(Kuǎn款,空木)木浮而知为舟”。是说人们看见空的树木能浮在水面,才逐渐懂得木可为舟的道理。

钱三漾出土木浆,也可视为是“剡木为舟”的一种佐证。

对于原始社会的渔猎活动,记载中有:“太昊师蜘蛛而结网”。(《抱朴子·对俗篇》)。太昊(hào号)即传说中的伏羲氏,是说由他开始效法蜘蛛结网,制作出了打鱼和捕捉鸟兽的网。在出土文物中,这个时期也发掘出了大量的鱼钩、鱼镖、鱼网坠等。

从考古发掘出的古老的石球、石镞与弓箭以及传说记载中刳木为舟。我们可以一般地了解到，原始人类是过着采集、狩猎和渔猎的经济生活。对于原始社会狩猎的形象，在一幅战国时期的铜壶纹饰中，匠人曾做过生动的描绘。

对于原始社会的狩猎生活，历史博物馆陈列的许多图象，作了真实的描绘。从画面上可以看到，成群结队的原始人，有的手持木棍投枪，有的高举着火把。漫山遍野地奔跑和呼叫着，向四处奔跳的野兽围追堵截。

一些身强力壮的猎手，在和那些野兽进行肉搏。有的用大石块投掷洞熊，有的使用投枪在同剑齿虎搏斗。那些能跑善跳的猎手，正以飞快的速度，追逐疾跑中的野羊和野鹿；而另一些猎手，却跳进河里捕鱼。

看过这些图象，使我们产生了这样一个印象：原始社会的狩猎生活，对于人的身体发展必然会产生多方面的影响。因为人们在长期的狩猎中，不仅要求猎手们要机智勇敢，掌握狩猎的技能。在身体素质方面也要能跑善跳、速度快、耐久力强，敏捷灵活而又有力。

很自然，人们的身体素质，意志品质和狩猎中的各种技能，都成了当时社会生产和生活的需要。但是，这种社会需要，在当时生产力水平极低的情况下，不可能脱离人们的狩猎活动而事先练习。也就是说，当时的社会还不能为培养人们的狩猎技能提供必要的物质条件。所以，在当时的条件下，人们狩猎的技能，只能在打猎的过程中逐渐形成。

二、原始社会出现的部落战争

原始社会部落间的战争是频繁的，其原因也是多方面的。例如，有时为了争夺有利的自然生活环境，于是就出现了侵占和保卫地盘的战争。尤其是到了原始社会末期，社会的生产力普遍地有了提高，这时一个人的劳动，除了能养活自己之外，还多少有了点富裕，于是就出现了私有财产，在一些部落中逐渐积累了一些财富，人们的头脑也逐渐产生了私有观念。一些部落首领开始感到，抢夺比生产来得更方便。于是，为了掠夺其他部落的人口和财富，便发动了部落间的战争。自此，在原始社会的社会生活中，又逐渐地增加了军事活动的内。

我国原始社会后期出现的部落战争，在古代文献中有许多记载。我国西汉时期杰出的历史学家司马迁，在他的《史记》中写过这样一段话：“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，于是轩辕乃习用干戈。”“轩辕”这个人就是古书中常见的“黄帝”，他号称“轩辕”。这段记载大意是：由于神农氏力量的衰落，不能再担当部落联盟的首领，而由轩辕取代了。于是，轩辕为了对付经常出现的部落战争，组织部落成员习用干戈。“干”是作战时防御的盾牌。“戈”是一种进攻的武器。干戈在古代既是兵器的总称，也是战争的象征。人们对于所发生的战争，有时也称是动起了干戈。

相传当时与轩辕为敌的，有个九黎族的首领名叫蚩尤。居住在我国东部地区。曾在著名的“涿鹿之战”中被轩辕打败。《述异记》中有这样一段记载：“轩辕之初立也，有蚩尤氏兄弟七十二人。铜头铁颡……耳鬓如剑戟，头有角，以角抵人，人不能向。”还有的记载说：“蚩尤作五兵。戈，爿（shū书。一种竹制的兵器）戟、酋矛、夷矛。”（《世本》）。其意是说，与轩辕对立的蚩尤部落有72个小首领，他们的头部练的特别坚硬，几乎可以和铜铁相比……耳边的鬓发，也硬得有如剑戟，头上还长着角。在与轩辕部落作战时，他们除了拳打脚踢，还用头上的犄角顶人，人们很难和他们较量。

这些神话传说曲折地反映了远古时代部落之间进行战争的情形。蚩尤部落在作战时，不

仅手持戈、殳、戟、酋矛、夷矛等武器进行械斗，而且还善于徒手搏斗。所谓头上长角，多半是指顶着类似牛头样式的护具，进攻时可以抵人，防御时可以护首。

我国原始社会后期的部落战争，除记载中的传说之外，从所发掘的地下文物中，也可以得到一定的证实。当时用于作战的兵器（其中不少即是生产工具）中，已经有了石刀、骨矛、石矛、石斧、玉铲、骨匕、石臂筒（护具）等。在江苏邳县四户镇大墩子，还发现了带着箭头的股骨。

三、原始社会的文化教育和艺术等活动

原始社会的文化艺术活动，是随着社会经济的发展，社会生活的变化而出现的。整个原始社会阶段，大致经历了几十万年的时间。到了原始社会后期，在一些江河流域或易于灌溉的平原地区，开始出现了早期的种植农业。《白虎通·号》中记载了这样的传说：“古之人，皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，禽兽不足，于是神农因天之时，分地之利，制耒(lèi累)耜(sì似)，教民农作……”

与此同时，人们还开始逐渐地将野生的动物驯养起来。社会上除了从事农业的人之外，也有人从事畜牧业了。《史记·秦本纪》中就有这样的话：“大业取少典之子曰女华，女华生大费，与禹平水土，已成，佐舜调驯鸟兽，鸟兽多驯服，是为柏翳(yì即伯益)。”其实，此时除了农业和畜牧业有了社会分工之外，还出现了手工业（制作陶器、农具，即《太平御览》所说的“神农耕而作陶。”）。以及各“业”之间互通有无的简单的商品交换。《周易·系辞》中说那时商品交换的情形是：日中为市，致天下之民，聚天下之货，交易而退，各得其所。”

原始社会的文化艺术活动的出现，是以社会的进化和发展为前提的。在漫长的原始社会里，人们逐渐地积累了生产和生活方面的经验，加深了对于各种事物的认识，人们不断积累的各种经验和认识，都属于原始的文化的范畴。

这些文化知识，有的是关于采集和植物栽培方面的。人们已开始注意到气候的变化对农业的影响，积累了早期的天文历法和植物生长方面的知识。随着狩猎和畜牧业的发展，人们又从对鸟兽剥皮、割肉的过程中，初步懂得了一些动物解剖的常识。从发掘出来的陶器制做的水平上看，当时的制造者已学会了使用陶轮。陶壁不仅薄厚均匀，而且能以不同的火候烧出不同的颜色。显然，这些制做中的知识和经验，也促进了早期物理和化学的发展。

为了记住某些事物和数目，人们开始是用刻划各种符号和结绳的方法。这些符号和结绳记数，对后世的图画文字和算术也有直接的影响。

原始社会出现的各种艺术活动，均是当时社会生产和生活的反映。我们从一些出土的文物中可以看到，原始人已经能够把石珠、鱼骨和兽牙用绳串起来制成挂在脖子上的项链。而且已经能够制造乐器。最早的乐器，有拟声的鸡笛和鹿哨，人们从弓箭弹出的发声中，又发现了各种不同的弦音。早期音乐的出现，也促进了舞蹈的发展。对于古老的乐器和音乐，文献中记载着许多传说。如“伏羲造琴瑟”夔(kuì奎)作乐，磬叔所造”（《世本·作篇》）等等。

事实表明，我国原始社会经过长期的发展，到了原始社会后期，一般是指新石器时代（约1万年——四千年前）已经有了与生产有直接联系的天文历法、植物栽培、动物解剖、原始的力学、化学、记事记数的图画文字和算术以及与雕刻和绘画相联系的美学、音乐、舞蹈、宗教和各种教育活动——正是这类活动，构成了我国原始社会文化艺术的内容。

四、原始社会的生活对于人的身体方面的需求和影响

原始社会的经济生活，在近百万年中，前后曾有很大的变化和发展。但是渔猎和狩猎活动，仍不失为经济生活的主要来源或作为重要的补充手段。从上述已知的记载和文物中可以看到，人们在狩猎和渔猎时，不仅要能投掷石球，引弓放箭，而且在操舟捕鱼时无疑就要有在水中出没的本领。

原始战争生活，对石刀、骨矛、石矛、石斧、玉铲、骨匕等武器的使用，也需要有一定的砍、砸、击、刺的方法（即便是极简单的攻与防的方法），否则不仅不能克敌，而且还会伤身。

原始社会文化教育的出现，意味着人类逐渐摆脱了野蛮而步入了文明的时代。它既是社会生产的进步，也反映了人类智慧的发展，此时也已经达到了一定的水平。

文化教育的出现，使得人们根据社会的生产和生活的需要，把各种知识乃至技能、技巧有目的的传授给后代已成为可能。

原始社会的教育，在记载中有过这样的描述：“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。……使老有所终、壮有所用，幼有所长，……”（《礼记·礼运》）。所谓“老有所终”即是说丧失劳动能力之后，生活还能有着落；“壮有所用”即各尽所能地参加各种生产活动；“幼有所长”应理解为儿童能得到抚养，受到教育。我们从社会生活情况分析，可以看出：先前社会的全体成员，即使都投入社会生产，人们也难得温饱，而此时，一些老人和儿童，不完全参与生产也能受到照顾，分到一定的衣食了。也只有在这种条件下，文化教育活动才能出现。

原始社会的经济生活，军事活动以及文化教育活动，对于人们身体发展的需求和影响是多方面的。这种要求还不仅限于身体的素质方面，因为狩猎尤其是军事活动，都具有攻防的性质。所以还需要身体具有多方面的技能以及掌握各种生产工具和武器的技巧。

如前所述，当人们在发展身体方面，尚处于自发阶段的时候，各种发展身体的活动以及当时的社会需要，还只能说是促进体育活动萌芽的动因。而不具有体育活动的意义。因此，我们认为狩猎活动本身，在原始形态阶段并不是体育活动。只是到了后来，当人们有目的的通过练习和教育的方法，去发展人们的身体，培养各种身体技巧与技能时，这类活动才具有体育的意义。

第二节· 萌芽状态的体育活动

原始社会的生产，对于人的身体力量以及使用生产工具中身体技能技巧的要求，是促进人类早期体育萌芽的动因。原始社会后期的军事活动和文化教育以及科学艺术的产生，不仅对体育的产生有直接的影响，而且也是体育活动得以萌芽的条件。

从民族学的资料中可以看到，在文字出现之前，原始社会的教育，通常是以语言及各种动作，向下一代传授生产与生活的知识和经验。当时，通过各种身体练习具有体育意义的活动，则是教育的主要内容。

探索体育的起源，研究体育萌芽的过程。由于年代的久远，我们很难清晰地描绘出其具体的形象，而只能根据一般事物演变的进程，利用相关学科的研究成果，对人类早期的体育活动，勾画出一个大致的轮廓，做出一些贴理分析。

对于史前期各种社会形态的研究，近代学者已做了许多探索。

首先，他们根据考古学，对于地下发掘的各种文物，做了科学的测定与鉴别。标明不同

器物的时代及其存在的各种条件。此外，他们根据古代记载中的各种神话与传说，参照各种文物，对于事物的形成和存在的环境，也能做些合理的分析与说明。其次，由于地理环境以及种种历史因素，造成了不同地区社会发展的不平衡。在世界范围以及我国境内，直到近代乃至现代，有些地区和民族还过着原始社会的生活。考察这些地区的社会形态，往往也可以做出对于人类史前期类似事物的印证。

近代学者对史前期各种事物考察的方法，对于我们探索体育的起源，考察萌芽状态的体育活动，无疑当是一个很好的借鉴。

一、体育之萌芽在历史文物和文献记载中的反映

历史文物中的石镞、石球以及刀、矛、斧、铲等器物，在原始社会是属于生产工具或随身携带的武器。这些器物本身，难以说它具有什么体育活动的萌芽。但是，如若把这些历史文物与古书中的有关记载（具体反映这器物产生与使用的生活环境），结合起来，作出一些合理的分析，往往也能约略地了解一些体育萌芽的绪端。

对于史前期的有关记载，在古代文献中不少是属于神话与传说。它是由文字出现之后的古人，以当时的传闻为素材，用追忆的方式对先祖的活动所做的回顾。故此，有些神话与传说的内容，在我们今天看来不仅有些离奇，甚至会觉得十分荒诞。其实，人们的这种错觉，往往正是对远古时期状况的无知和少知。

马克思曾经指出，神话是“在人民幻想中经过不自觉的艺术方式所加工过的自然界和社会形态。”这里所说的“人民”，是指远古时代的人民。这段话告诉我们，神话是远古时代的人民在幻想中对其所接触的自然现象与社会现象进行不自觉的艺术加工的结果。它是一种集体的、口头的创作。我国远古时代神话与传说的内容十分丰富，这些神话与传说，并不是远古时代的人民凭空创造出来的。他们的幻想，是以客观现实和生活斗争为基础的。如关于古代（远古时期）人民“知母不知父，无亲戚、兄弟、男女之别，无上下长幼之序，无进退揖让之礼”（《吕氏春秋·恃君览》）。这段传说，今天我们去用历史唯物主义的观点去分析，便能清楚地知道，在我国原始社会中确实经历过一段，只知其母而不知其父的母系氏族社会。

又如《夸父逐日》、《羿射九日》等神话故事，反映的是远古时代人们对于那些敢于征服自然、战胜猛兽的英雄们的歌颂。人们对于他们的英勇行为，往往附会上一些神奇的色彩，以神话的形式广为传诵。

实际上，象夸父和羿之类的神话中的英雄，乃是古代一些优秀猎手的象征。在渔猎时代，他们能以一种大无畏的精神，以及善于奔跑追逐和投射等绝技，为民除害或给人们带来各种利益。于是，他们也就成了古代人们理想中的英雄。

（一）、石镞与习射

目前我国发现最古老的石镞，是一九六三年于山西省朔县峙峪村出土的。经测定距今已有二万八千七百余年。

石镞的发现，证实了当时居住在当地的人们，已经学会了制做和使用弓箭。

弓箭的使用不仅要有拉弓的臂力，而且要想射的准确，就必须具有射箭的技巧，

据鄂温克族的社会调查表明，在以狩猎为主要生活来源的游牧部落中，父辈对于后代的第一项责任与义务，就是精心地为他们制做一副弓箭，并从小就教他们习射。

把射箭做为一项教育的内容，在古书中也有记载。如“羿之教之射，必志于彀（构，把弓拉满），学者亦必志于彀。”（《孟子·告子上》）。这段记载，是战国时期的教育家孟子，

以羿教射为例，启发学生在学习中也要像习射一样，要把弓拉满而不遗余力。

孟子对学生讲述的羿，即是当时所流传的神话。

羿射九日的神话故事，在《山海经》与《淮南子》中均有记载：在传说的帝尧时代，天空中同时出现了十个太阳，结果造成大旱，禾苗都枯死了，此时，各种毒蛇猛兽也四出为害，人民的灾难与苦痛可想而知。于是帝尧命羿解民于倒悬。羿就以他神奇的射技，上射九日下杀毒蛇猛兽，为民除害而万众皆喜。其原文是：……逮至尧之时，十日并出，焦禾稼，杀草木而民无所食。猰貐（yà yú 亚鱼龙头虎爪的怪兽）。齿凿（其齿尖锐如凿之猛兽），九婴（九头之水火怪）、大风（大鹏）。封豨（xī 西，大野猪），修蛇（长蛇）皆为民害。尧乃使羿诛凿齿于畴华之野（南方水泽名），杀九婴于凶水之口（北方水名）缴（zhú 酌，一种带绳的箭）大风于青邱（东方水泽名）之泽。上射十日而下杀猰貐，断修蛇于洞庭。擒封豨于桑林。万民皆喜，置尧以为天子。”（《淮南子·本经》）。

此外，有关习射方面的记载，在《列子》中还见有《纪昌学射》的传说。

纪昌学射属于寓言形式的故事。故事的内容强调了人们在学习和掌握技能的过程中，应努力锻炼坚强的意志。对于体育的教育作用，做了非常形象的说明。

纪昌学射的原文是：

甘蝇、古之善射者，彀弓而兽伏鸟下。弟子飞卫，学射于甘蝇，而巧过其师。

纪昌者，又学射于飞卫。飞卫曰：“尔先学不瞬（不眨眼），而后言射矣”。

纪昌归，偃卧其妻之机下，以目承牵挺。二年之后，虽锥未倒背（zì 字，眼眶子）而不瞬也。

以告飞卫。飞卫曰：“未也，必学视而后，可，视小如大，视微如著，而后告我。”

昌以牦（máo 毛牛尾）悬虱于牖（yǒu 友，窗户）南面而望之。旬日之间，浸大也；三年之后，如车轮焉。以睹余物，皆丘山也。乃以燕角之弧，朔蓬之竿（朔可能为“荆”字之误，荆蓬之竿，即用两湖之竹做箭杆）射之，贯虱之心，而悬不绝。

以告飞卫。飞卫高蹈拊膺（yīng 英，拊膺，拍着胸脯）。曰：“汝得之矣！”（《列子·汤问》）。纪昌学射，开始是讲古代有一位善射的能手，名叫甘蝇，甘蝇箭不虚发。只要他一引弓，准能射中鸟兽。甘蝇有个学生叫飞卫，虽然是甘蝇教出来的，可是射箭的本领却超过了老师。

纪昌向飞卫学习射箭。开始，飞卫让他练习目不转睛，要求他在极困难的情况下也能不眨眼，只有达到这种程度之后，才能谈到学习射箭。

纪昌回家之后，就经常仰面躺在妻子织机的下面，两眼直盯着移动着的牵挺。经过两年时间的锻炼，纪昌竟能做到即使是锥尖刺到了眼眶，他都不眨一眼。

纪昌做到了目不转睛，十分高兴。于是把自己的成绩告诉了老师。飞卫听后，却不以为然。对他又提出了新的要求。飞卫说，只是能做到目不转睛，还不够，还要锻炼目力。当你把很小的东西看成很大，把细微的东西看得很清楚，到那时，你再来找我。

纪昌经过老师的指教，回家后，找了一根牛尾上的毛，用它拴上一个虱子，挂在窗户上，然后他就集中精力地看着他。这样，仅仅用了十天的功夫，就感到自己的眼力有了提高。三年之后，他竟然能把那小小的虱子看得有如车轮那样大了。这时他再看周围的一些东西，几乎都象一座一座的小山。

纪昌提高了眼力之后，就选了上等的弓料，制作了一套很好的弓箭，他以挂在窗户上的虱子做靶子，结果一箭就射中了虱子，而牛尾毛却悬而未断。

纪昌怀着喜悦的心情，又去见他的老师，并把自己习射的新成就，告诉了飞卫。飞卫听了之后，高兴地跳了起来，拍着自己的胸脯说：你现在已经掌握了射箭的道理了。

(二)、刀、矛、斧、铲和“执干戚而舞”

原始社会石制的刀、矛、斧、铲，既是生产工具也同样属于兵器之类。平时用于狩猎与操练，战时则以此御敌。

《淮南子》中有这样一段话：“……故当舜之时。有苗不服，于是舜修政偃（掩yǎn偃旗息鼓。）兵，执干戚而舞之。”这一段话反映的是舜与苗部落经过长期的武装冲突，有苗始终未被征服。后来舜改变了征服有苗的方式。一方面修明政治。一方面让他的战士操着干（盾牌），举起戚（斧），跳起了带有征战形式的武装舞蹈，意即以此感化和威胁有苗。类似这类性质的舞蹈，在其它文献中亦有记载，《礼记·乐记》中就有“干戚旄（毛máo）狄以舞之”的话。

上述带有军事和武装性质的舞蹈，尤其是其中具有攻防的技击含意的运动形式，显然对后世武艺，有很大的影响。

(三)、“百兽率舞”与舞蹈纹陶盆

原始社会后期，在一些生产较为发展的部落中，也有了一些休闲的时间，开始出现了各种娱乐活动，“击石拊石，百兽率舞”（《尚书·益稷》）。是指人们在休闲时，以击石的音响为节奏，手舞足蹈地模仿着百兽的形态，再现着人们狩猎中的优美动作。

在出土文物中，也有反映原始社会后期舞蹈形象的器物。青海大通县上孙家寨，发掘出了一个新石器时代舞蹈纹陶盆。在陶盆的内壁，画有三组舞人的形象，他们手牵着手，整齐协调地翩翩起舞。从这些形象中可以判明，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。

古代早期出现的舞蹈，并非全是体育活动。但是，在舞蹈与体育的早期形成阶段，相互却有着密切的联系。早期舞蹈不仅在人的身体活动方面，而且在它的内容，运动形式以及作用方面，也都对逐渐形成的体育活动产生着影响。因此，在我国古代，有些舞蹈活动，始终被人们用于锻炼身体，学校中也用它来陶冶学生的性格，发展他们的身心。

“帝喾（kù酷）乃令人拊（变biàn鼓掌），或鼓鞀（皮pí小鼓），击钟磬，吹箎（líng笙）展管箎（池chí，竹制的七孔乐器），因令凤鸟天翟（chī，长尾山雉），舞之。”（《吕氏春秋·古乐》）。“昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙（quē缺，乐曲每一次终止为一阙）。（《吕氏春秋·适音》）。

以上两段文字说明，早在传说中的帝喾、葛天氏的时候，就已经出现了模拟某些动物形象和动作的舞蹈。显然，这些舞蹈，与当时的狩猎生活有着直接的联系。

具有祛病作用的“消肿舞”。此时也出现了：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原。民气郁（玉yù忧愁）阨（饿è阻塞）而滯（志zhì不流畅）著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”（《吕氏春秋·适音》）。传说中的陶唐氏，一说是帝尧时人，也有的说就是尧本人。引文大意是说在尧的初期，气候很不好，由于雨水很大造成了积水和潮湿。水泄不出去，江河故此改道。在这种恶劣的环境中生活，人们的心情忧愁和憋闷，肢体很少活动，肌肉也逐渐萎缩了。为了改变人们的身体状况，就出现了一种舞蹈，其目的和作用就是要疏导“郁阨而滯者”的“民气”，改变由于恶劣的生活环境给人民造成的“筋骨瑟缩不达”的状况。

《路史》中也有类似的记载：“阴康氏之时，水隕（颓tuí坠降）不疏，江不行其原，

阴凝而易闷，人既郁于内，腠（凑còu皮肤的纹理）理滞着而多重髓（缀zhù脚肿），得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利道之，是谓大舞。（《路史·阴康氏》）。

这两段传说的内容表明，在我国原始社会后期，人们已经开始意识到某些身体活动，对于保健祛病的作用，从而较早地运用了体育的方法，为增进人们的身体健康服务。

模拟式的舞蹈和具有祛病作用的“消肿舞”，对后世形成的一些体育活动有着直接的影响。战国时期出现的《导引》，其中就有熊经鸟伸之类的动作。东汉后期的《华佗五禽戏》，似乎亦是古代模拟式舞蹈的发展。

（四）、传说中的游戏

1. 击壤而歌

传说击壤是一项古老的游戏。据《逸士传》载：“尧时有壤父五十人，击壤于康衢（渠qú四通八达的道路））或有观者曰，大哉尧之为君也，父作色曰，吾日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，帝何力于我哉！”

这段记载是说在尧那个时代曾有五十个老年人在四通八达的大道上击壤，有个看热闹的人说，真好哇！如果没有尧这样贤明的君主，这些老头哪有闲功夫击壤呢？老者们听了这番议论，都非常生气。有的就冲着他说，我从小一清早就开始劳动，直干到很晚才回家。吃水要靠自己凿井，吃粮要靠自己耕种，尧究竟对我有什么帮助呢？

《帝王世纪》中也有类似记载。这段记载进一步说明这种活动乃是休闲时间中的一种游戏，其中不仅有游戏的内容，而且还伴之以歌唱：“帝尧之世，天下太和，百姓无事。有八九十老人。击壤而歌。”

对于击壤的方法，后世有过这样的记载：“壤以木为之，前广后锐，长三四寸，形如屐（基jī木头鞋）。腊节，童少以为戏，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，中著者为上，古野老戏也。（《风土记·击壤》）。

2. 踏鞠始于轩后

据《太平清话》载：“踏鞠始于轩后，军中练武之剧，以革为圆（元yuán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，而后里面再塞满毛发。

3. 尧造围棋

尧造围棋也属于古代一种传说：“尧造围棋以教子丹朱，或云舜以子商均愚，故作围棋以教之。”这个传说见于晋代张华所著的《博物志》。

虽然我们今天尚不能确切地证实这些传说，但根据这个传说的内容却可以判明。我国古代的棋类活动，有一个长期的形成过程，直到春秋战国时期才开始规范化。另外，我们从传说中还可以看到，早期的棋类活动是一种促进智力发展的游戏。

二、民族学中记载的体育活动是对人类早期体育形象的一种印证

在我国民族学的资料中，有对我国大兴安岭地区鄂温克人原始社会末期体育活动的考察，还有明清时代对台湾少数民族体育活动的考察（参看：内蒙古少数民族社会历史调查组资料，明代张燮《东西洋考》，明代何乔远《闽书》，清代黄叔琳《台湾海槎录》）。这些资料表明处于原始社会末期的这些民族，其体育活动内容已十分丰富，其中包括各种儿童游戏，赛跑、跳高、角力、摔跤、赛马、滑雪，以及各种表演和比赛等等。

民族学资料所反映的内容，虽与远古时期的情况会有较大的不同。但是，在主要的特征

方面，应该说还是有共同之处的。

（一）练习长距离奔跑

明代何乔远所著《闽书》记载：（台湾少数民族）“性好勇，暇时习走，足蹋（踏tā踩）皮厚数分，履棘刺如平地，不让奔马。终日不息，纵之，度可数百里。”文中之“暇时习走，”是指台湾少数民族善跑的能力，是从练习中形成的，即通过经久的习练，锻炼出了奔跑的速度和耐久力。

（二）赛跑

“辄已轻捷较胜负，”是讲到台湾少数民族，不仅经常练习奔跑而且总是喜欢进行比赛：“台湾番人自动习走，辄（哲zhé总是）以轻捷较胜负。练习既久，乃长，一日能驰三百余里，虽快马不能及。臂带钏（川chuān手镯子），手执铜瓦走则以瓦扣钏，声如鸣钟，一步一击，不疾不徐，辄声闻数里。”（《清稗类钞》）。

长距离赛跑，主要是青壮年参加，跑的距离十分惊人，优秀者，一天能跑三百余里。长跑途中，有的臂腕上带有手镯，手里拿着轻便的铜瓦（这些金属器物，是用猎物或药材交换来的）。一边跑一边有节奏的用铜瓦扣击手镯，声音犹如钟鸣，可以传出数里之外。

长距离跑对于每个部落，都是十分需要的。打猎时，为了要捉住一只羚羊，即使手中握有弓箭和投枪，有时也还要追出几十里之外，遇到部落间的冲突，送信和报警也都要长距离地奔跑。

（三）投镖枪、射箭

据《台湾·府志》所载的土番风俗，当地人不仅能跑善跳，而且投掷镖枪的技能也很高超，几乎于百步之内发无不中：“出入皆乘牛车，遇山路陡绝处，则循藤而过。遇溪路深阔处，则跳石而过。凡传递文书，两手系铃，撞之则鸣，其走如飞，所用镖枪长五尺许，取物于百步之内发无不中。弓则用竹为之，以麻为弦，矢则长锐，无翎毛。（《台湾府·府志》）。

（四）儿童游戏

（注：下述内容主要参考一九六一年八月二十四日《体育报》《鄂温克人原始社会末期的体育活动》一文。）

1. 射箭

弓箭对于猎人来说，既是打猎的工具，又是自卫的武器。猎人对于儿童掌握射箭技术，非常重视。

儿童们的射箭游戏，从五六岁就开始了，他们在大人的帮助下，三五成群地在一起练习。比赛有两种方式。一种是射准，另一种是到河边射鱼。射准是在地上竖起树枝作目标，看谁射中的次数多。射鱼多在夏季，参加比赛的儿童站在河边，以水中的游鱼为目标，在规定的时间内，看谁射中的鱼多。

原始社会末期的儿童为什么要选择打熊打犴和射箭，作为他们游戏的内容呢？显然，这是出于当时社会生产和生活的需要。

2. 打熊和打犴

熊是一种猛兽，时常威胁人的安全。它即使是受了伤，也还要疯狂地反扑。因此，猎人从儿童时代起，就要熟悉熊的习性，学会对付它的本领。

犴是一种体大肉多的动物，大个的犴体重有二百多公斤。它的肉可以晒成肉干，储备起来，皮和骨头也很有用。犴的特点是嗅觉听觉都非常灵敏，它又最喜欢吃水草，经常在水边活动，所以要想捉到犴，除了要善于刺杀外，还要能够潜泳，否则就无法接近它。儿童们的