

# 中國體育史



沈阳体育学院教务处

PDG

# 中国体育史

1.70

## 中国体育史

沈阳体育学院教务处出版  
辽宁省清原县印刷厂印刷  
字数：120,000 印数：1000

1987年8月第8次修改版

书号：1087-02

1.70元

# 目 录

## 第一编 中国古代体育史

第一章 体育的起源和原始社会体育的萌芽·····	( 5 )
第一节 原始社会状况和体育的起源·····	( 5 )
第二节 原始社会体育探索·····	( 9 )
第二章 夏商西周时期的体育·····	( 13 )
第一节 历史概况·····	( 13 )
第二节 军事体育的兴起·····	( 13 )
第三节 早期学校中的射和舞·····	( 16 )
第四节 早期娱乐性体育活动·····	( 18 )
第三章 春秋战国时期的体育·····	( 21 )
第一节 推动体育发展的社会背景·····	( 21 )
第二节 军事体育活动的发展·····	( 22 )
第三节 养生思想的形成·····	( 27 )
第四节 私学中的文武兼备教育·····	( 30 )
第五节 民间娱乐性体育活动的发展·····	( 32 )
第四章 秦汉三国时期的体育·····	( 36 )
第一节 历史概况·····	( 36 )
第二节 汉代的蹴鞠·····	( 37 )
第三节 导引术的发展·····	( 38 )
第四节 “百戏”中的体育活动·····	( 41 )
第五章 两晋南北朝时期的体育·····	( 45 )

第一节	历史背景与体育发展的趋势·····	( 45 )
第二节	围棋、投壶活动的发展·····	( 46 )
第三节	嵇康、葛洪、陶弘景的导引养生思想简介 ( 48 )	( 48 )
第四节	北方少数民族的体育活动·····	( 50 )
<b>第六章</b>	<b>隋唐五代时期的体育·····</b>	<b>( 53 )</b>
第一节	体育昌盛的社会背景·····	( 53 )
第二节	击鞠的蓬勃发展·····	( 56 )
第三节	蹴鞠的发展和提高·····	( 59 )
第四节	风俗性体育活动·····	( 61 )
<b>第七章</b>	<b>宋元时期的体育·····</b>	<b>( 64 )</b>
第一节	历史概况·····	( 64 )
第二节	军队中的体育活动·····	( 64 )
第三节	丰富多彩的市民体育活动·····	( 67 )
<b>第八章</b>	<b>明清时期的体育·····</b>	<b>( 75 )</b>
第一节	历史概况·····	( 75 )
第二节	武术的全面发展·····	( 76 )
第三节	导引的发展和革新·····	( 79 )
第四节	满族的体育活动·····	( 82 )

## 第二编 中国近代体育史

<b>第一章</b>	<b>欧洲近代体育的引进及初步实施·····</b>	<b>( 94 )</b>
第一节	传统体育的保留和继承·····	( 94 )
第二节	“洋务派”新军和军事学堂中的体育·····	( 100 )
第三节	资产阶级改良派的体育主张·····	( 102 )
第四节	近代教育制度的确定和“军国民主义教育” 思想影响下的学校体育·····	( 105 )
第五节	早期体育师资的培养·····	( 109 )

第六节	教会学校和基督教青年会在传播近代体育方面的作用·····	(112)
第七节	辛亥革命促进了近代体育的传播·····	(116)
第二章	“五四”运动与近代体育的发展·····	(121)
第一节	“五四”运动前夜先进人物的体育思想及实践	(121)
第二节	“五四”运动促进了近代体育的发展·····	(126)
第三章	北洋军阀及国民党统治下的学校体育·····	(130)
第一节	北洋军阀统治时期的学校体育·····	(130)
第二节	国民党统治下的学校体育·····	(135)
第三节	培养体育专门人材的学校·····	(142)
第四章	旧中国运动竞赛概况·····	(147)
第一节	早期运动竞赛及地区性运动会·····	(147)
第二节	旧中国一至七届全国运动会·····	(149)
第三节	旧中国参加远东运动会的情况·····	(160)
第四节	旧中国参加奥林匹克运动会的情况·····	(164)
第五节	旧中国的体育组织·····	(166)
第五章	中国共产党领导下的革命根据地的体育·····	(171)
第一节	江西苏区的体育运动·····	(171)
第二节	延安解放区的体育运动·····	(174)
第三节	东北抗日联军的体育活动·····	(180)
附录	日本侵占东北时期的殖民地体育·····	(182)

体育是人类文化的组成部分，它的产生、发展、演变，经历了漫长的历史过程。在我国古代，体育尚未形成独立体系，因而还不可能出现统一的概念和名称，“体育”一词出现在体育形成独立体系之后的近代。然而我国古代却有着非常丰富的有关练武健身、游戏娱乐和养生防病等方面的思想和活动，它的作用类似近代的体育，我们称它为“古代体育”。

中国古代体育有五千年的发展史，它源远流长，项目繁多，内容丰富，形式多样，在我国古代文献中记载着许多民间体育活动、军事体育活动、宫廷体育活动和各项体育的思想、理论著作，并不断发掘出大量珍贵的体育文物，它是我国灿烂的古代文化遗产的一部分，是我们中华民族智慧和创造的结晶，也是我们认识古代体育的重要依据。

我国是历史文化悠久的国家，我国古代体育萌芽于远古的原始社会，它是适应人类劳动、生活的需要而产生的。经过漫长的岁月，到了夏、商、西周时期，随着生产力的提高，军事斗争的需要，体育便从生产实践中分离出来，促成古代体育的基本形成，自此至清代，又经历了二千多年的发展历程。体育是随着人类社会的发展而发展，它受社会政治、经济、军事、文化、哲学思想、宗教信仰、民族习俗和统治阶级思想意志的制约与影响。古代体育的发展，除出现过短期衰落外，总的来说是日益发展，不断提高的，它先后出现了四个高潮。

第一个高潮是春秋战国时期。社会制度的大变革，推动社会经济、思想、文化的大发展，从而推进了体育的全面兴起，使体育初具规模。我国古代许多体育项目，都可以追溯到春秋战国时期，它为封建社会的体育奠定了基础，是我国古代体育的全面发展时期。

第二个高潮是汉代的体育。它在继承发展前代体育的基础上，又陆续形成一些新的体育项目，在中国体育史上起着承先启

后的作用。汉代体育内容较多，出现不少竞技性、娱乐性强的体育活动和专门用于体育竞赛、表演的场地设备与建筑，在文学作品和艺术作品中出现许多描绘体育活动的形象，其中如：蹴鞠、导引、百戏，其发展水平之高、技艺之精湛、开展之广泛，为世界人民所称羨。

唐宋体育为第三个高潮。唐代是我国古代最繁盛富强的皇朝，唐太宗贞观之世拓土开边，威震中亚、西亚及南海诸国，至唐玄宗“开元之治”，国力和经济达到极盛，为体育发展创造了极为有利的条件，体育呈现出一派繁荣昌盛的景象。在唐代文艺作品中，出现大量体育活动的记载，反映体育已成为人们生活中的重要内容，体育技术日趋成熟。两宋体育在唐代体育的基础上得到持续发展，体育进一步深入军队和市民中，体育比赛出现了类似近代的规则和裁判员，以及民间单项技艺组织的大批涌现，标志着民间体育发展到一个新的历史阶段，所以唐宋时期是我国古代体育的繁荣期。南宋以后受理学影响，社会风气趋于文弱。

明清时期是古代体育发展的第四个高潮，也是古代体育的成熟期，表现在一些体育项目形成了自己的体系，并出现不同的风格和派别，体育理论著作在总结、整理的基础上重新修订出版，这对保留和推动体育的发展、传播，作出了重要的贡献。清代的满族体育，在统治者的提倡下得到长足进步，无论技术、器具都达到历史的高峰，城乡人口的骤增，民间体育也十分活跃，但是其中有些项目主要在八旗兵和满族贵族中开展，缺乏雄厚的群众基础，因此它盛极一时之后，随着八旗兵的腐败和清王朝的没落而走向衰落；一些具有悠久历史深受人们欢迎的球类游戏等，由于受统治者狭隘民族主义思想的影响而受到排斥，未能沿袭下来发扬光大，所以清代又是古代体育由盛至衰的时期。

我国古代体育与世界其它国家的体育具有不同的特色，这是由于我国的国情、民族文化、风俗习惯与各国不同所决定的。



古代体育是我国各族人民创造的，它在长期的发展演变中，积累了丰富的经验，它不仅为我国人民的健康事业作出了巨大贡献，并对其它国家产生过很大影响，它也是我们今天开拓新体育事业不可缺少的精神财富。

中国历史年代简表

原始社会	旧石器时代	约 60 万年——1 万年前
	新石器时代	约 1 万年——4 千年前
奴隶社会	夏	约公元前 21 世纪——16 世纪
	商	约公元前 16 世纪——11 世纪
	西 周	约公元前 11 世纪——770 年
	春 秋	公元前 770——476 年
封建社会	战 国	公元前 475——221 年
	秦	公元前 221——207 年
	西 汉	公元前 206——公元 23 年
	东 汉	公元 25——220 年
	三 国	公元 220——265 年
	西 晋	公元 265——316 年
	东晋、十六国	公元 317——420 年
	南 北 朝	公元 420——589 年
	隋	公元 581——618 年
	唐	公元 618——907 年
	五代十国	公元 907——960 年
	北宋、辽	公元 960——1127 年
	南宋、金	公元 1127——1279 年
	元	公元 1271——1368 年
	明	公元 1368——1644 年
	清	公元 1644——1840 年
	半封建、 半殖民地 社会	中华民国
社会主义 社会	中华人民共和国	公元 1911——1949 年

注：参考文物出版社《中国历史年代简表》

# 第一章 体育的起源和原始社会

## 体育的萌芽

### 第一节 原始社会状况和体育的起源

#### 一、原始社会状况

我国是人类文明的发源地之一，从远古时代起，我们中华民族的祖先就劳动、生息、繁殖在祖国辽阔的土地上，曾经历了一个没有阶级、没有剥削的原始社会。

原始社会是最漫长的，根据地下考古测定，我们远古祖先在一百多年之前就生活在祖国的大地上，从那时至距今五千年前，我国处于原始社会。原始社会就其组织形式，经历了两个阶段：原始人群时期和氏族公社时期，其中氏族公社划分为母系氏族公社和父系氏族公社；就其制造使用生产工具情况，又分为三个时代：旧石器时代、中石器时代和新石器时代。

#### （一）原始人群及其生活

人类社会最早的组织形式是原始人群。人类为了生存和防御野兽的侵害，便几十个人结成原始人群生活在一起，他们依靠群体的力量互相协作，战胜恶劣的环境。中国最早的人类是距今170万年到80万年的元谋人（发现于云南元谋县）和兰田人（发现于陕西兰田县），由于出土文物不多，对他们的生活我们知道比较少。出土文物比较多的是北京人（发现于北京周口店），距今约50万年前。由于北京人发现最早，发掘出的遗物十分丰富，所以一般作为原始人群时期的代表。他们住在自然的洞穴里，过着原始群居生活，北京人生产工具是木棍和经过打制的石器，人们持

着石器进行采集和渔猎，以捕猎野兽，采集植物根茎和果实为生。当时生产力极其低下，经常受到饥饿的折磨和野兽的侵袭，所以那时人的寿命很短，据考古学家对北京人遗址的研究，当时约有百分之四十的人未满十四岁便夭折了。最初的人类就是在这样的条件下，同大自然和凶猛禽兽的斗争中，发展生产，维护自己的生存，推动人类历史的前进。

## （二）氏族公社时期的社会状况

约在十万年前的旧石器时代中期开始，随着社会生产力的发展，在原始人群的基础上，逐渐形成氏族公社。氏族公社是以血缘为纽带建立起来的社会组织，每一个氏族有共同生产资料，过着集体生产集体消费的生活。氏族社会初期，人类仍以采集和渔猎为生，经过漫长的岁月，人类学会磨制石器，对石器进行加工，使它更适合生产的需要，制成石刀、石球，人们利用石球进行狩猎，利用兽骨制成骨器，生产工具有了很大改进，历史上称这一时期为“旧石器时代”。到了旧石器时代晚期，我们的祖先已经发明了弓箭，在山西朔县峙峪遗址出土了石箭头，据测定为距今二万八千七百多年，说明当时已使用弓箭。弓箭的应用，使狩猎出现新的局面，大大提高了狩猎能力，扩大食物来源，改善人类的体质。后来人类不但学会制造石器、骨器，出现了农业和家畜饲养业，还掌握了制陶和纺织技术，社会由旧石器时代进入新石器时代。北京的山顶洞人和陕西的半坡村遗址中，还出土了骨针，人类已会缝衣服，盖房子，并开始有了宗教和鬼神的概念。

距今约五千年前，随着生产力的不断发展和社会分工的扩大，社会进入父系氏族公社阶段，出现了剩余产品，私有制开始萌芽，产生掠夺战争。战争的出现和发展，促进武器的发展和改进，出土了骨匕首、带血槽的骨矛、锋利的骨箭头和石护臂、骨护臂等护身武器，在中国历史博物馆里展出江苏邳县四户镇大墩墓地出土的一条原始人类带箭头的股骨，骨镞还完好地保留在腿

骨中。在其它遗址中也发现一些缺臂断腿的骨架，表明在父系氏族公社时期，弓箭不仅用来狩猎，获得更多的食物，而且用来作战，成为掠夺战争中威力最大的武器。

为了适应自卫和战争的需要，保卫自己的财产和地盘，相邻的氏族或部落纷纷结成部落联盟，设立酋长，传说中的尧、舜、禹就是部落联盟的酋长。禹传位给儿子启，禅让制结束，世袭制从此开始，国家权力便逐渐萌芽了。

## 二、体育的起源

体育的起源要追溯到远古的原始社会；从原始社会去探寻。原始社会是人类历史上第一个社会形态，那时人类生活尚无文字记载，主要依据考古学、人类学、民族学和后人根据古代传说、神话等记载的研究成果，进行分析推测，揭示原始社会的发展脉络。

恩格斯指出：“科学的发生和发展，一开始就是由生产决定的。”（《自然辩证法》）体育的起源也是由生产需要决定的，生产劳动是体育起源的源泉。

### （一）体育在劳动中经过长期孕育后产生

恩格斯指出：人类进入奴隶社会后，才进入文明时代，但人类的文明，经过长期孕育过程诞生的。

在旧石器时代的初、中期，人类主要活动是求食和防御。为了生存首先得吃饱肚子，人类为了获得食物就攀树采集、追逐野兽；为了保卫自身安全，必须与凶禽猛兽搏斗，严酷的生活环境迫使人类不仅要依靠自己的智慧制造工具，借助于工具战胜自然，同时还要有非凡的跑、跳、攀、爬、投掷、游水、厮杀搏斗等能力，才能获得食物使自己生存下去。为适应生存的需要，必须要去提高身体能力，并在长期的劳动实践中发展了身体各种技能，虽然这些活动的目的是为了求食和防御，它还不是体育，然而劳

动的需要是推动体育产生的起因和动力。

## （二）氏族社会的简单分工为体育产生提供可能

恩格斯指出：起初是采集、渔猎活动，进而是生产性的农业、畜牧业的出现，这是原始社会的一场经济革命。

在距今约六、七千年前，氏族社会达到全盛期，人类懂得耕种畜牧、制陶纺织，出现了最早的农业、饲养业和纺织制陶业，劳动出现简单的分工。随着生产的提高，一些老人和孩子可以不去渔猎，只作一些辅助性劳动也能分到一些食物，这时对下一代传授劳动技能有了需要和可能，由老人看管孩子，教育后代怎样制造工具使用工具，怎样追逐猎物、游水捕鱼，怎样投矛射箭，怎样与禽兽搏斗和战胜大自然的威胁，孩子通过模仿学会这些技能，并跟随成年人在集体劳动中反复学习，这就是原始教育。为了使后代成为劳动能手，需要他们掌握投石投矛，捕捉野兽，弹弓射箭等本领，这些内容都相当今日所说的体育，因此最早体育主要源于劳动，劳动的需要是体育产生的基础，它经过长期孕育，到了原始社会后期与原始教育一起从劳动中产生。

随着劳动条件的改善，人类生活的日益丰富，出现了宗教祭祀，军事斗争，休闲戏娱和医疗保健等活动，人的身体与上述活动是分不开的。如在山顶洞人遗址中已有殉葬品，反映人类已有鬼神的观念，由于对险恶的大自然的恐惧和不理解，人们认为神灵在主宰世界，他们祈祷，用身体各种动作表示自己的宗教意识，祈求神灵保佑，这就产生了祭祀舞蹈。又如部落之间频繁战争，要求人们不仅是个劳动能手，而且又是一名英雄战士，于是具有军事意义的身体操练便应运而生。随着劳动条件的改变，人们常常于劳动之暇，在田头池边戏娱歌舞，它对发展人的智力与体力有着重要意义。

无论是祭祀活动、军事活动或休闲娱乐活动，都是人类社会活动，人的身体活动又与这些活动相结合，萌发出各种舞蹈，习

武和游戏，所以体育是产生于人类的劳动和生活的过程之中，它是根据社会的实际需要而产生的，其源泉是多源的，人类要更好地生活下去需要体育，而体育自产生之日起，就为集体生产和生活服务。

## 第二节 原始社会体育探索

在原始社会有那些体育活动呢？根据出土文物和后代根据传说用文字记载在古籍里，我国原始社会已有多种体育活动萌芽。

### 一、石球游戏

在旧石器时代和新石器时代的遗址中，挖掘出大量石球。在弓箭发明之前，石球是主要狩猎工具，弓箭发明以后，石球在狩猎中的作用退居于次要地位，逐渐成为儿童的游戏工具。据考古发现，在新石器时期的西安半坡村遗址中，第152号一个约三、四岁女孩墓葬里，出土了作为随葬品的小石球三个，它被放在死者的左脚下一个陶钵底下，石球形浑圆，制作很细。据分析，它不是生产工具，因为在原始社会，要把石块磨成如此细圆，需付出很大劳动，如果是生产用具，不必加工如此程度；也不是装饰品，它没有钻孔无法佩带，大家认为它是游戏用品。将它作为陪葬品，是希望女孩死后和她活着时一样，继续玩石球。这一文物说明，我国在原始社会的新石器时代已有石球游戏。在云南沧源佤族自治县遗存的新石器时期的岩画中，也有球戏的形象，进一步证明原始社会末期出现球戏的史实。

### 二、表现劳动生活的舞蹈

我国原始舞蹈出现很早，它是为了抒发思想感情，适应宗教信仰的需要和文化生活的追求而逐渐萌发的。

《诗经·大序》中说：“情动于中而形于言，言之不足，故

嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”表明舞蹈的起因是为了表达感情，它比语言、歌咏更富有表现力。远古人民狩猎归来，丰收之后，或祭神祀天之时，或在一些部落集会上，常常踏着石块敲打节奏，模仿各种动物的形态手舞足蹈来表达心中的欢乐。《尚书·益稷》就有“击石拊石，百兽率舞”的记载，人们拍打着石鼓，模仿各种野兽的姿态舞起来，它是狩猎生活的生动反映。

在青海大通县出土一个大彩陶盆，它的内壁上绘有三组舞人的形象，每组五人，他们并肩携手，面向一致，头上垂着发辫翩翩起舞。这是一幅原始舞蹈的绘画，人物突出，神态逼真，它是目前为止所发现的最古老的舞蹈形象。它的发现，确证早在原始社会新石器时代我国已有这样的集体舞，反映原始社会在生产较为发展的部落中已出现休闲活动。

### 三、最早的导引

在原始社会，我们富有智慧的祖先还创制了健身导引，当时称为“大舞”。相传“阴康氏时，水陆不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞著而多重髓，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞”。（《路史·前纪九》）最早的舞含义广，它除含有舞蹈的意义外，也泛指身体活动。我国人民在与自然的斗争中，创制了这种身体活动，以伸展筋骨，宣导血脉，治疗因潮湿引起的肿胀病，使人恢复健康，这是我国最早有关导引的记载。用活动身体达到健身治病的目的，这是我们祖先的伟大创造。外国很少有古老健身活动的文字记载，说明我国文化遗产的丰富。

### 四、习兵器与角抵

原始社会后期出现了大规模战争，传说最著名的战争是黄



帝大战蚩尤和黄帝大战炎帝的部落战争。军事斗争要求各部落必须加强练兵，如《史记·五帝本纪》记载：“轩辕（黄帝又号轩辕氏）习用干戈”。《韩非子》载：“羿令合弓矢而教，教之射”。《世本》载：“蚩尤作五兵，戈、殳、戟、酋矛、夷矛”战争的需要推动习武活动的开展，对原始体育的萌芽有重要影响。

我国角抵活动的渊源可以追溯到原始社会。人类在捕捉动物作为生活资料 and 同猛兽搏斗的自卫活动中，角抵的一些基本动作就开始出现，以后部落间的军事冲突促使角抵活动逐步形成。

传说黄帝与蚩尤两大部落，曾在“涿鹿之野”发生了一次大战役，蚩尤部落“有蚩尤兄弟七十二人，铜头铁额，……耳鬓如剑戟，头有角，以角抵人，人不能向，今冀州有乐名蚩尤戏，其民两两三三，头戴角而相抵”（《述异记》）这里说蚩尤部落有七十二个小首领，他们不仅手持五兵，而且头上还戴着牛角和剑戟一般的护具，用带有护具的头抵人十分勇猛。后来这种活动流传下来，称为“蚩尤戏”，有些地方的老百姓两个三个的，头戴牛角互相抵撞为戏。可以说这是我国后来角抵（摔跤）活动的雏形。

原始社会体育是适应人类生产、生活的需要而逐渐产生的，它是人类社会发展一定阶段的产物。自它形成起，就作为一种教育手段和娱乐方式存在于社会中，成为整个社会生活的重要组成部分，它在推动人类社会的发展，促进人体健康中，发挥着重要作用。

## 小 结

我国是一个历史悠久的文明古国，体育起源很早，远古人类的劳动实践和其它社会活动是体育产生的主要源泉。它与其它原始文化是互相作用、密切联系相继出现的，和整个社会生活紧密相连。

原始社会是人类的童年，社会生产力极其低下，体育受社会