

中國體育史

王 其 慧 编
李 宁

武汉体育学院教务处印

一九八四年三月

中國體育史

王其慧 李 宁 编

武汉体育学院教务处印

一九八四年三月

前 言

体育史是一门新开的课程。我院自一九八〇年开设体育史课程以来，由于全国没有统一的教材，教学中遇到不少困难，尤其是学生学习十分不便，为了适应我院体育史教学的需要，我们编写了《中国体育史》，共分上、下两编，第一编是王其慧同志编写的，第二编是李宁同志编写的。在编写的过程中，学习了兄弟院校所编的教材、讲义、提纲，吸收了他们的教学经验和科研成果，对此，表示衷心感谢。

我们在编写教材时，由于缺乏经验，加之水平有限，一定存在不少缺点和错误，请同志们批评指正。

封面是吴正华同志设计的。

体育理论教研室体育史教学小组

1983年6月26日

目 录

第一编 中国古代体育史

绪 论

第一章 原始社会的体育·····	6
第一节 历史概况·····	6
第二节 原始社会体育的萌芽·····	9
第二章 夏、商、西周时期的体育·····	14
第一节 历史概况·····	14
第二节 体育的概况·····	15
第三章 春秋、战国时期的体育·····	22
第一节 社会背景及其历史特点·····	22
第二节 体育活动概况·····	24
第三节 民间的体育活动·····	29
第四节 导引养生的兴起·····	32
第四章 秦、汉、三国时期的体育·····	37
第一节 历史概况·····	37
第二节 蹴鞠的盛行与击鞠的出现·····	39
第三节 百戏的兴盛·····	42
第四节 导引养生的发展·····	46
第五节 武艺的发展·····	49
第五章 两晋、南北朝时期的体育·····	54

第一节	历史背景与体育发展的趋势	54
第二节	体育概况	57
第六章	隋、唐、五代时期的体育	64
第一节	历史概况	64
第二节	体育发展的社会背景	65
第三节	球类运动的盛行	69
第四节	导引养生的健康发展	76
第五节	其他体育活动	78
第六节	中外体育的交往	80
第七章	宋、辽、金、元时期的体育	85
第一节	历史背景	85
第二节	球类活动的演进	88
第三节	导引养生的演变	93
第四节	其他体育活动	96
第八章	明、清时期的体育	101
第一节	历史概况	101
第二节	武术的体系和派别	102
第三节	球类活动的盛衰	107
第四节	导引养生的创新	109
第五节	清代水嬉的兴盛	112
第六节	其他体育项目	117

第二编 中国近代体育史

第九章	近代体育概述	123
第一节	对近代体育的基本认识	123
第二节	近代体育思想的形成	124

第三节	近代体育的三大基石·····	1 3 0
第十章	近代体育在中国的兴起·····	1 3 4
第一节	洋务运动与近代体育的引进·····	1 3 5
第二节	资产阶级改良派的体育思想·····	1 3 8
第三节	近代学校体育的初步实施·····	1 4 1
第四节	教会学校和基督教青年会的体育·····	1 4 4
第十一章	近代体育在中国的初步发展·····	1 4 9
第一节	体育名词概念的发展·····	1 4 9
第二节	早期的体育师资培训·····	1 5 1
第三节	各主要运动项目的发展·····	1 5 3
第四节	早期运动会及其发展·····	1 5 8
第十二章	近代体育的演变·····	1 7 1
第一节	资产阶级革命派体育思想与实践·····	1 7 1
第二节	“五四”前夜的先进体育思想·····	1 7 6
第三节	“五四”运动推动近代体育的发展·····	1 7 9
第十三章	国民党统治区的体育·····	1 8 5
第一节	体育组织机构与法规·····	1 8 5
第二节	学校体育·····	1 8 9
第三节	体育专业人员的培训·····	1 9 5
第四节	运动竞赛·····	2 0 1
附录	日伪统治区的体育·····	2 0 6
第十四章	革命根据地(解放区)的体育·····	2 1 0
第一节	中国共产党成立初期对体育的重视·····	2 1 1
第二节	苏区的体育·····	2 1 5
第三节	解放区的体育·····	2 2 2
第四节	人民军队中的体育·····	2 2 9

绪 论

一、中国体育史的研究对象

中国体育史是研究我国体育发生、发展的历史过程，并揭示其发展规律的一门学科。它是历史科学的一个分支，属于社会科学的范畴。

研究体育史，首先要搞清楚什么叫“体育”，从历史上看，“体育”一词并不是一开始就有的。在我国古代文献中，只有相应表达部分近代体育内容的字眼，如“养生”、“导引”、“武勇”、“武艺”、“技击”等。“体育”一词的出现和概念的形成，是近代的事情。它发源于古希腊，来源于欧洲。狭义的体育产生于十八世纪中叶，广义的体育产生于十八世纪末叶。“体育”一词传入我国的时间是在十九世纪末或二十世纪初，由我国留日学生带回。到了民国以后，“体育”一词才被广泛应用。

关于体育的概念，简单说来，是指人类以人体为对象，有组织、有计划地采用积极手段、改善和发展人体潜能，增强人类体质的一门科学。目前，我国体育界对“体育”的概念及其属性问题尚处讨论阶段，随着时间的推移和研究的深入，将会得出恰如其分的结论。

体育就其本身来说，是没有阶级性的。自从人类进入阶级社会以来，由于不同阶级都用不同的历史观点来阐述和论证体育运动的发展过程，并把体育作为自己的斗争工具，因

此，它具有鲜明的阶级性。

二、学习中国体育史的目的和任务

学习中国体育史的目的，在于启发学生认识和探索我国体育的演变规律，从中吸取有益的经验，为社会主义体育事业服务。具体说来有以下几点：

1. 进行爱国主义教育，增强民族自尊心和自信心

我国是一个文化古国，历史悠久，从传说算起有五千年的历史，从有文字记载算起有三千多年的历史。几千年来，我国人民创造并积累了丰富的体育经验和体育内容，在增强人们身体健康、防病治病等方面都发挥了巨大的作用，其中有不少体育项目是我们祖先首先创造的，有的体育项目还传到了其他国家，从而使我们看到中国人民在体育方面所表现出来的聪明才智，使我们从中受到爱国主义教育，以增强民族自尊心和自信心。

2. 继承体育方面的历史遗产，更好为社会主义体育事业服务

毛泽东同志在《中国共产党在民族战争中的地位》一文中指出：“我们不应当割断历史，从孔夫子到孙中山，我们应当给以总结，继承这份珍贵的遗产，这对于指导当前的伟大运动是有重要帮助的”。历史如此，体育也应该加以总结。毛主席在《改造我们的学习》中说：有些人“言必称希腊，对于自己的祖宗，则对不住，忘记了”。现在不是也有人言必称欧美，对于自己的祖宗，则忘记了吗？事实上，在我国封建帝国的兴盛时期，有关体育的内容，曾象灿烂的群星在历史上放射着绚丽的光彩，只是到了清代末期，由于各种原因，有的体育项目失传了；有的体育项目保留了下来；有的体育

项目至今还没有给以科学的解释。我们作为一个体育工作者有责任去努力挖掘失传的和整理仍在流行的传统体育项目，使它放重异彩，更好为四化建设服务。

3. 教材建设的需要

中国体育史这门课在体育院系的教学计划中，已成为不可缺少的一个组成部分，而现在尚无一套完整的教材。因此，现在我们研究和编写中国体育史是十分必要和及时的。

从国际方面来说，五十年代以后，几乎所有的体育强国都有了自己的体育史，六十年代后，日本还编写并出版了《中国近代体育运动史》、《中国武术史》等，而我们还拿不出详细而系统的资料来，这和文化古国以及我国在国际上的地位是不相称的。以前在某些资本主义国家的体育史著作中，歪曲地宣传我国古代体育的简陋情况，现在有必要加以澄清，还历史的本来面貌，这是一个政治任务。

三、学习体育史的基本方法

1. 要有正确的观点

由于体育史是历史科学的一个分支，属社会科学的范畴，因此，在学习的过程中，要以马列主义，毛泽东思想为指导，用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法来研究体育史，才能使体育史真正成为一门科学，才能和形形色色的资产阶级体育史学划清界限。

历史的发展是复杂而曲折的，体育的发展也是复杂而曲折的。我们在学习中，首先要尊重历史事实，才能从中探索体育的发展和变化。对古代的文化遗产，要吸取其精华，剔除其糟粕，努力作到“古为今用”。

2. 要善于独立思考

体育史是一门新建学科，在有些问题上意见是不统一的，我们应该在“双百”方针的指导下进行学习。在学习中学要善于独立思考，既不要人云亦云，也不要固执己见。

3. 要尊重历史事实

尊重历史事实就是按照历史的本来面目去写历史。对历史事实不能作任何人为的加工改造，反对以主观代替想象。不能随心所欲，需要贬时就“隐善扬恶”，需要褒时就“隐恶扬善”。只有忠于事实才能忠于真理，只有把事实搞准确了，才能谈得上科学性、思想性的统一。

四、我国体育史发展的概况

解放前，体育史曾是体育系、科教学计划中的一门必修课，各校体育史老师为了教学需要，也编写了一些教材或讲义，如：

徐一冰：《体育史》（古代部分内容），1914年；

郭希汾：《中国体育史》，1919年；

郝更生：《中国体育概论》（英文版），1926年；

章辑五：《世界体育史略》，1931年；

程登科：《世界体育史纲要》，1945年；

此外，还有谢似颜的《体育史讲义》，卢颂恩的《欧美体育史讲义》，俞晋祥的“体育史研究法”，也有一定参考价值。

解放初期，国家体委技术委员会曾进行了中国古代体育史的搜集和整理工作，文化革命后，国家体委一手抓中国古代体育史的研究工作，一手抓近现代体育史料的搜集和整理工作，已取得一定成绩。具体有以下几点：

1. 文化革命前，出版《中国体育史参考资料》1——

9辑,文化革命后,出版《体育史料》和《体育文史》杂志;

2. 体育史课逐渐列入体育学院和师范院校体育系教学计划,成为一门必修课或选修课;

3. 国家体委委托成都体育学院主编《中国古代体育史》(待出版),並出版了《中国近代体育史简编》。《中国大百科全书》体育卷也写进了体育史的内容;

4. 教育部委托北京师范大学体育系举办全国师范院系体育史教师进修班,並协作编写师范院校通用体育史教材;

5. 国家体委直属体育学院分别编写了体育史教材;

6. 全国从上到下正在编写体育史志工作。

五、中国体育史的时期划分和教学内容

1. 时期划分

中国古代体育史 (170万年前——1840年)

中国近代体育史 (1840年——1949年)

中国现代体育史 (1949年——至今)

2. 教学内容

中国体育史的内容暂分两编:第一编,中国古代体育史;第二编,中国近代体育史。关于中华人民共和国成立后的体育史,现正在着手研究中。

为了便于了解中国历史发展线索,现将《中国历史年表》和《中国原始社会历史年代简表》等作为书后附录,以供学习时参考。

附表一《中国历代年表》

附表二《中国原始社会历史年代简表》

附表三《旧中国男子田径、游泳、举重最高纪录表》

附表四《旧中国女子田径、游泳最高纪录表》

第一编

中国古代体育史

第一章 原始社会的体育

研究原始社会的体育，就是研究体育的起源和萌芽状况。由于历史久远，又无文字记载，只能根据考古资料，估计大约从一百多万年前，到距今四千多年前，这个漫长的历史时期，属于我国的原始社会。

第一节 历史概况

我国的原始社会，按使用生产工具的方法和精致程度，可分为旧石器时代，中石器时代和新石器时代；按社会组织形式，经历了两个阶段，即原始群居时期和氏族公社时期。这就是相当于神话传说中从盘古开天到有巢氏、燧人氏、伏羲氏、神农氏、黄帝、尧、舜、禹的时代。

（见附表二《中国原始社会历史年代简表》）

一、原始群居时期（相当于旧石器时代初期）

根据地下发掘的考古材料证明，目前已知生活在中国大地上最早的人类是：

1. 元谋人（云南省元谋县境内），距今约170万年前；
2. 蓝田人（陕西蓝田县境内），距今约80万年前；

3. 北京人（北京周口店境内），距今约50万年前；

这几种人在氏族未出现以前，居住在洞穴里，过着以采集为主，渔猎为辅的群居生活。体质和外形（如面部）还保留着猿的某些特征，但已能直立行走，这就完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步。这时，他们已能制造和使用简单的生产工具，粗制的石器和砍削的木棒。利用这些工具采集植物和猎取兽类。能不能制造工具，是把人和其他动物区分开来的分水岭，这表明他们已是由劳动创造出来的原始人类。

人类经过一百多万年的演化，到北京人时已学会用火，这在原始人类具有划时代的意义，恩格斯说：“火的发明等于蒸汽机的发明”，“有解放人类的意义”。有了火，人们就能防寒照明，吓跑野兽，提高了征服自然的能力；有了火，人们就能吃到烧熟的食物，便于消化，有利于体质和大脑健康发展，有益于延长寿命，这就和体育有了密切联系。以后，河套人会造火，说明他们已进入传说的燧人氏钻木取火时期。

原始人群是人类的幼年时代，生产力极其低下，生活十分简陋，饱受野兽的侵袭和饥饿的折磨，寿命都比较短，有三分之一的人活不到十四岁就死去了。他们过着共同劳动，共同分配的原始生活。他们依靠群体的力量和智慧，经过长期的艰苦劳动和斗争，克服着重重困难，顽强地改造自然，也改造着自己的体质，推动社会向前发展，创造出远古文化。

二、氏族公社时期（相当于旧石器时代中期至新石器时代）

原始人群经历了漫长的发展过程，由猿变成了人，社会组织开始由原始群向氏族制度转化。约在十万年前，开始进入母系氏族社会。随着生产力发展，男子在生产中地位逐步提高，约在四、五千前，进入父系氏族社会。

1. 母系氏族公社

母系氏族公社，是妇女在生产中起着主要作用，子女随母亲的氏族生活，是“只知其母，不知其父”的阶段。生产资料归氏族公社所有，集体劳动，共同消费，但已出现简单分工，男子从事狩猎，妇女从事农、牧业生产。由于狩猎不如采集的收获稳定可靠，因而妇女的地位高于男子。生产工具有了很大改进，出现了磨制石器，特别是弓箭的发明是人类改造工具的里程碑，大大增强了人类征服自然的能力，恩格斯说：“由于有了弓箭，猎物变成了日常食物，而打猎也成了普通的劳动部门之一”（《家庭、私有制和国家的起源》）。这说明，弓箭的使用，不仅猎物增多了，生产也由采集为主转为以渔猎为主，生产技能的传授随之产生了原始教育。伏羲画八卦是关于文字产生的最早传说。

2. 父系氏族公社

随着生产力的发展，男子在生产和社会上起着越来越大的作用，获得了对财产的支配权，确立了父子继承制，这是“知母又知父”的阶段。生产由渔猎变为农业和手工业两大主要部门。生产工具的制造，农业和畜牧业的经营，主要是男子担负的工作，而妇女只从事编织缝纫，烧制食物等家务劳动了。这种社会分工说明：“男子的劳动就是一切，妇女的劳动是无足轻重的附属品”（引文同上）。这种男女在生产中所处地位的变化，是父系氏族公社形成的基础。

随着生产力的提高、社会分工、商品交换和生产剩余，加速了私有制的发展，从而导致贫富分化，出现掠夺战争。阶级也随之产生。恩格斯把这一社会变革称为“第一次社会大分裂，即分裂为两个阶级，主人和奴隶、剥削者和被剥削者”（引文同上）。从此，原始社会走向解体。

大量石器生产工具和石器的出土，不仅说明它是生产工具，战争武器，也说明它与体育的密切联系。

第二节 原始社会体育的萌芽

长期以来，人们对于体育是如何产生的，存在着各种各样的看法。有人认为它起源于宗教活动；有人认为它起源于古代的掠夺战争；也有人认为它产生于人类自身活动的要求；更多的人认为它起源于生产劳动。这些观点都有一定的道理。

从历史上看，体育演变的过程是很清楚的。体育作为人类社会的特有现象，它随着人类社会的出现而出现，随着人类社会的发展而发展。它不仅有社会的需要，还和社会上其他活动，也有密切的联系。

一、生产劳动是体育产生的源泉

远古时期，据《韩非子》和《礼记》记载，人们吃的是“草木之实，鸟兽之肉”，穿的是树叶和兽皮，过着茹毛饮血的生活。在当时“人民少而禽兽众”的情况下，如何对付那些凶猛的野兽和恶劣的环境呢？一是合群，人们为了生存，在集体劳动中发展了跑、跳跃、投掷、游泳、攀登、爬越、搏斗等各种技能，这种为了生产、生活的需要而产生的劳动技能，也是最基本的身体活动，这些活动可以说是现代

体育中某些基本动作和技能的渊源。不过，原始人的生产、生活活动和现代人的体育活动，既有联系又有区别，其联系在于都是身体活动，前者是后者的渊源，后者是前者的演变；其区别在于两者的目的不同，前者的目的在于求食和生存，后者的目的主要是锻炼身体。二是人们在长期生活实践中，逐渐学会了制造和使用工具，说明人是有智慧的。据《淮南子·说山》记载：“见窾（音款，空）木浮而知为舟。”是说人们看到了空的树木能浮在水面，而后才知道用木料造船。

在氏族公社时期，生产工具和生产技能有了新的发展，从而产生了新的体育因素。在距今十万至四万年的旧石器时代中期已出现石球，山西省襄汾县境内丁村人文化遗址首先出土，山西省阳高县境内许家窑人文化遗址大量发现，说明石球最初是狩猎工具，而不是游戏用具，足见球类活动也是从生产劳动中产生的。在距今二万八千多年前的山西峙峪人文化遗址中，已发现石箭头，以后还发现有石镞和铜镞，说明那时人们已发明了弓箭，《易经·系辞下》有“弦木为弧，剡（音演，削尖）木为矢”的记载。氏族公社末期关于“后羿射日”的神话传说，也可以作为地下出土文物的参考和补充，说明射箭做为体育内容的最早由来。

由上可知，在原始社会的相当长的时间内，虽有体育内容和形式，而不是一种独立的形态，也不具有体育活动的意义。到了原始社会后期，当人们有目的的通过训练和教育的方法，去发展人们的身体，培养各种身体技能与技巧时，这类活动才具有体育的意义，即古代体育的萌芽。

二、部落战争对体育的影响

氏族公社后期，由于私有制的出现，各部落间的军事活动也多了起来，由开始为血族报仇，发展到掠夺财富、争夺地盘 的战争。古代传说中关于黄帝和炎帝的战争，黄帝和蚩尤氏的战争以及禹伐三苗的战争，都是规模较大的部落战争。

1. 轩辕习用干戈

战争的出现，就促使各部落对参战人员的身体和军事技能的训练。从此，在原始社会的生活中，又增加了军事活动的内容。在古代文献中有许多这方面的记载。其中《史记·五帝本纪》写过这样一段话：“轩辕之时，神农氏衰，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”。意思是说，轩辕（即传说中的黄帝，是我国最早的祖先）取代神农的力量而做了部落首领，他为了对付部落战争，组织部落成员习用干戈。“干”是防御的盾牌，“戈”是一种进攻的武器，干戈是古代兵器的总称，也是战争的象征。对后世武术的形成有很大影响。

2. 黄帝与蚩尤的战争

相传黄河中上游的黄帝部落和炎帝部落，曾与黄河下游的蚩尤氏部落大战于涿鹿，最后黄帝战胜了蚩尤氏。蚩尤氏是一个善射的部落首领，以野牛为崇拜对象，后人就把射箭、角力的发明归功于他。古书这样记载：“轩辕之初立也，有蚩尤氏兄弟七十二人，铜头铁额……，耳鬓如剑戟，头有角，以角抵人，人不能向”（《述异记》），意思是说，蚩尤部落有七十二个小首领，他们头部练的如铜铁一样坚硬，耳边的鬓发也硬如剑戟，头上还长着角，在战时，他们除了拳打脚踢，还用头上的角顶人，很难接近。而头上的角是指顶着类似牛头式的护具，进攻时可以抵人，防守时