

大 學 用 書

中國體育發展史

吳 文 忠 著

國立教育資料館叢書
三民書局印行

中國體育發展史

吳文忠著

學經歷：日本國立體育研究所碩士

英國自來由聖公會大學名譽博士

曾經歷：國立中山大學體育系教授、
師大教授、系主任、研究所所長

訓導長

中華民國體育會理事長

現職：師大研究所教授

亞太區體育史學會副會長

聯教組國際體育評議會研究員

體育協理、奧委會執行委員

三民書局印行

中華民國七十年六月初版

中國體育發展史

基本定價陸元陸角柒分

行政院新聞局登記證版業字第〇二〇號

必
信
信
信

究
信
信
信

印 刷 所	出 版 者	發 行 人	著 作 者
三民書局股份有限公司	國立教育資料館	劉振強	吳文忠

臺北市重慶南路一段六十二號
郵政劃撥九九九八號

自序

歷史是一門分析史料的科學，體育史是歷史科學中的專門史，中國體育發展史在記述中國人的體育運動在不同時期的發展史實，並探究個別問題的因果關係，評析全面發展的成敗影響過程真象，作為今後趨利避害的借鏡。

中國歷史悠久，朝代遞變紛繁，體育運動項目雜陳，隨國勢的變遷，盛衰不定，斷續難分，幸賴世傳諸多古籍可供參證，其中王室民間傳述尤多，但在考據研究上仍有不少困難尚待克服。

中國數千年來以農立國，農業社會生活多賴勞力耕作，農閒餘暇，常以傳統的民俗活動與節令遊戲取樂，用以調劑農忙的辛勞，可歸屬於社會休閒體育範疇，舞蹈配合禮樂教化與六藝中的射御等，均為學校體育內容，具有健身功能的養生術，則為人所共求。另一方面，居民散處鄉野，為求生存安定，鄰里互助有賴武術結合組織，自然培養成保鄉衛土的尚武精神與力量，歷代相沿成習，迄未因政治影響而消亡。傳統的民間武術，亦為進身武職官階的必要條件，此一互相影響結果，形成歷代軍事武功的淵源，在近代新兵器槍礮發明以前，凡各類技擊無論徒手或器械，其訓練與應用均可視為當時的體育主要範圍，此一事實且無中外之分。

歷代政治與宗教，對中國體育的演進發展，在思想觀念與實際生活上，亦常發生正與負交錯的影響。自西風東漸始，新教育的內容亦隨時代需要屢有變遷，由體操演進的體育，活動內容不斷充實，目的功能亦逐漸擴大，發展迄今，中西體育尚未完全融合，且兩者利弊互見，欲再求發展，還須再努力。

中國體育發展史，包羅古今，內容廣泛，筆不勝書，難求詳盡，本書根據規定，以略古詳今為原則，古代至近世各期共分七個階段，約佔全書三分之一，綜述西周以前至清代末葉的體育史實。現代方面則自民國迄今，分四個時期，約佔全書三分之二，各期先述時代背景與體育思潮，繼以行政計劃設施與制度興革，各級學校體育與社會體育的發展，至於體育專業訓練，學術研究與國際活動，均自清末起敘述迄今。古今各期史實與客觀評析並列，插圖附表與文件等，則力求配合主題內容，俾便參考。結論部分，檢討各項設施成敗因果影響，兼及今後發展的途徑等，使讀者對中國古今體育與運動的演變發展可獲致整體的瞭解。

內 容 簡 介

本書內容以略古詳今為原則；自上古周秦以迄明清，約略地敘述各時期體育活動的發展與變遷。自民初至今，舉凡各階段的史實與評析，悉包羅在內。至於師資專度的興革，各級學校體育與社會體育發展的史實與評析，悉包羅在內。至於師資專業教育的發展，體育學術研究工作，參加與主辦國際體育活動的得失等等，均自清末時起敘述至今，並有插圖附表與有關史料以配合主題，使讀者明確瞭解中國古今體育運動的演變發展過程，各項設施成敗的因果影響以及未來的指向等。全書最大特點為史料正確，取材嚴謹，析述翔實，論斷客觀，允為中國古今體育發展史實總紀錄與通史範本。

中國體育發展史 目次

壹、緒 論

一、體育的意義·····	一
二、體育的功能·····	三
三、體育的發生及其演變概要·····	六
四、中國體育的發展與分期·····	七

貳、古代的體育

一、上古的體育·····	九
(一) 體育的起源·····	九
(二) 西周以前的體育·····	一〇
(三) 周秦的體育·····	一三
二、中古的體育·····	二四
(一) 兩漢魏晉南北朝的體育·····	二四
(二) 隋唐五代的體育·····	三一

(三) 宋金元的體育·····	三八
-----------------	----

叁、近世的體育

一、明代的體育·····	五一
二、清代的體育·····	五六
三、清末新體育的發軔·····	六六

肆、民初至全國統一時的體育

一、時代背景與體育思潮·····	八一
二、行政計劃與設施·····	八二
(一) 教育政策領導體育·····	八二
(二) 民間教育團體促進體育的發展·····	八四
三、各級學校體育·····	八五
(一) 行政組織·····	八五
(二) 體育課程教學·····	八五
(三) 校際競賽活動·····	八八
四、社會體育·····	八九
(一) 公共體育場所的興建·····	九〇

(一) 民間體育會的組成與活動.....	九一
(二) 基督教青年會的體育.....	九五
(四) 全國運動會與地區運動發展概況.....	九九

伍、全國統一至抗戰前的體育

一、背景概要與體育思潮.....	一〇九
二、黨政軍教與體育合一實施.....	一一一
(一) 國家教育宗旨與體育.....	一一一
(二) 國民政府頒佈國民體育法.....	一一一
(三) 第一次全國體育會議與國民體育實施方案.....	一二二
(四) 總理陵園建中央體育場.....	一二二
(五) 教育部體委會與聯合體育總會.....	一二二
(六) 蔣委員長提倡黨政軍學體育.....	一二三
(七) 中央及省市一般體育設施.....	一二三
三、各級學校體育.....	一四四
(一) 行政組織與經費設備.....	一一五
(二) 課程標準與教授細目.....	一一七
(三) 課外運動與競賽.....	一二〇

四、社會體育……………

- (一) 公共體育場所與運動團體的發展……………一二六
- (二) 中央國術館成立……………一二九
- (三) 全國各地運動競賽的發達……………一三〇
- (四) 全國運動會……………一三六
- (五) 中央訂定十二體育節……………一七〇

陸、抗戰至勝利復員後體育的發展

一、時代背景與體育思潮……………

二、行政計劃與設施……………

- (一) 戰時國家體育政策與設施……………一八四
- (二) 教育部加強體育工作……………一八六
- (三) 各界聯合促進體育發展……………一九〇
- (四) 復員後的體育設施……………一九一

三、各級學校體育……………

- (一) 依據方案加強實施……………一九七
- (二) 克服戰時教學困難……………一九八
- (三) 體格標準與技能測驗……………一九九

柒、復國建國時期體育的發展

(四) 健康檢查與體育成績考核·····	一九九
(五) 運動競賽·····	二〇〇
(六) 復員後的學校體育·····	二〇〇
四、社會體育·····	二〇一
(一) 戰時後方的體育設施·····	二〇二
(二) 體協復會與從軍報國·····	二〇八
(三) 戰時的國術宣傳工作·····	二一〇
(四) 軍民咸行運動競賽·····	二一〇
(五) 復員後的第七屆全國運動會·····	二一三
一、時代背景與體育思潮·····	二二九
二、行政計劃與設施·····	二三二
(一) 體育革新加強基本工作·····	二三二
(二) 集思廣益發展體育·····	二三七
(三) 省市積極發展體育·····	二四二
(四) 教育部新設體育司·····	二五四
(五) 體育司五年來的工作要項·····	二五六

(六) 發展體育五年計劃·····	二六二
三、各級學校體育·····	二六八
(一) 實施新方案課程標準與教學輔導·····	二六八
(二) 校長座談加強體育·····	二七三
(三) 入學考試體能測驗·····	二七五
(四) 體育掛圖與教學指引·····	二八二
(五) 校際運動競賽·····	二八六
(六) 體育司成立後學校體育重點設施·····	二九五
四、社會體育·····	三〇〇
(一) 中華民國體育協進會的業務活動·····	三〇〇
(二) 省市民間體育組織與活動·····	三一三
(三) 救國團的體育設施·····	三一四
(四) 公營事業、工商企業、公務機關的體育與休閒活動·····	三二九
(五) 運動設施與競賽活動·····	三三三
(六) 體育司成立後的社會體育·····	三三九
捌、體育師資與專業教育的發展	
一、養成的制度與趨向·····	三六九

二、清末時期·····	三七七
三、民初至抗戰前夕·····	三八二
四、抗戰至勝利復員後·····	三九〇
五、復國建國時期·····	三九五

玖、體育學術研究活動的發展

一、清末時期·····	三九九
二、民初至抗戰前夕·····	四〇〇
三、抗戰至勝利復員後·····	四二三
四、復國建國時期·····	四三〇

拾、參加與主辦國際體育活動

一、清末時期·····	四七一
二、民初至抗戰前夕·····	四七二
三、抗戰至勝利復員後·····	四八七
四、復國建國時期·····	四九二

拾壹、結論

壹、緒論

一、體育的意義

(一)體育一詞，原由英文 Physical Education 翻譯而來，在中文字義上似乎是「身體的教育」，但其涵義決不僅限於身體方面，近代科學昌明，身心一元，生命爲一，早成定論。我們的一切活動，實在無從分爲身體的、精神的。體育是指整個有機體的教育。而教育的內容，雖然有德育、智育、體育、羣育等名稱，只是爲研究的便利，決非獨立存在互不相關的。教育的實施，要求德、智、體、羣諸育並重，而體育又是其中的基礎，缺少一方面或偏於一方面的發展，都是不健全的教育，並且如果缺少了體育，也決非其他方式的教育所能代替的。

(二)「體育」二字在今日雖然已經是人所熟知的名詞，但體育的意義仍多爲人誤解。一般人常認爲某種運動就是體育，或以養生勞動可代替體育，殊不知前者是體育活動的一種方式，後者是健康生活的一部份，以「身體的教育」爲體育作註解，是狹義而不合科學的說法，這些都不足以表明體育的意義。

(三)體育究竟是什麼？這一問題首先要對「教育」求一概括的了解。教育的意義，由於觀點的不同，解釋也有差異，其實凡足以影響我們身心各種活動的都可以稱爲教育。教育可以包括我們的個體由生至死一切學習過程中所發生的變化。人類本有適應生活環境的能力，教育的目的，就在使受教育者改進其行爲的方式，增加適應複雜生活的能力。

(四)體育是利用身體活動爲中心的整個機體的教育。依照個人生理上、心理上以及社會國家的需要，予以適當的訓練，以求整個機體的均衡發展，並養成適應生活環境的能力，以完成教育的目的。

(五)體育和其他的教育方法不同，它是利用各種大肌肉活動來完成的，各種運動就是大肌肉活動，但運動不就是體育，而是體育的工具或手段。體育不僅是在鍛鍊身體，充份發育獲得健康，同時是在整個機體的教育中，注重身體和精神兩方面協調發展的。

(六)體育是教育中的一個重要環節，並且是一種最有效的教育方式。其本身並非一種技能或技術，也不純是一種衛生或健康的方法，更不是鍛鍊強而有力的肌肉，而是我們處在現代生活中人人必需的活動方式，也是一種活動的教育。其作用在使我們以身體活動爲方式，達到生活與教育的目的。至於所採用的身體活動，多爲大肌肉活動，如跑、跳、擲、擊、踢、攀等動作，都是人類的主要本能，用以組成有計劃的運動，作爲體育的方法或手段，以發展我們潛在的能力和反應系統，綜合活動的經驗，養成各種習慣，由活動中培養生活需要的技能與優良的品德，使思想與行爲的表現達到更高的水準。

(七)一個人身心是否健全，足以影響社會的發展，有健全的民族，才能建設富強康樂的國家。體育運動是一種最基本、最普遍、最實際的公民訓練，爲適應現代生活環境的需要，除必需有科學的頭腦外，每一個人並應該具有堅強的體力、果敢的精神、自衛的技能。體育就是培養這些條件最有效的一種教育。

(八)體育是一種與生活不可分離的教育，又可供給許多教育機會，其價值的重大，當很明顯。由此可知，體育活動不是現代社會生活中的裝飾品，也不是體育界或少數運動家的樂事，更不是學校團體或個人用以爭取虛榮的工具，而是人人需要的一種生活教育的訓練，因此我們對於體育的意義可得一明確的

解答，即「體育是以大肌肉活動爲方式使身體與心智均衡發展的完人教育」。

二、體育的功能

(一) 促進生長及發達

生長是體積的增加。發達是機能的增進。人體的生長和發達，受遺傳與環境的影響很大。適當的體育運動可刺激人體的生長與促進官能的發達。受體育訓練與不受體育訓練，兩者比較，在體格發育上有顯著的差異。

(二) 增進身體健康

健康的增進，是由於身體各系統的構造與機體得到充份的發達，體育運動，能使各系統的功能旺盛，故能增進健康。其主要者如下：

1. 發達肌肉與神經系統：體育訓練中，有許多運動可使肌肉發達，力量增加，許多變化複雜的大肌肉活動，並可發達神經系統，增進感官與反應的聯結，神經與肌肉的協調。

2. 發達內臟各器官：體育訓練有增進血液循環及心臟的功能，並可增加肺活量，使肺臟作用旺盛，增加氧化能力，促進新陳代謝的機能，消化吸收及排泄作用亦可旺盛。

(三) 培養生活技能

在現代社會中，人人必需具有適應環境的能力與生活的技能，體育訓練可培養左列各種能力與技能：

1. 培養控制動作的能力：並能隨心所欲，節省精力。
2. 培養自衛技能：從各種體育活動中，能養成跑、跳、擲、爬、攀、登、打、擊及游泳等基本動作，用以自衛。

3. 培養正當的消遣技能：養成愛好運動的習慣，和以運動為消遣的心理，在休閒期間，善為利用，可在無形中減少種種不良的消遣。

4. 培養敏捷的反應和判斷能力：從體育活動中，能訓練對於距離、速度、高度與時間，有正確的判斷力，並能敏捷的反應，以適應當時的環境。

5. 培養神經系統有隨機應變的能力：從體育活動中，能養成在各種非常的環境中，有從容應變的能力。

四 發展品格與情緒

由體育活動的訓練中，可培養個人種種優良的品性和精神態度，對於個人道德、社交生活與服務社會等頗為重要。約分為左列各類：

1. 發展個人品性：包括自信、自制、克己、熱心、恆心、奮鬥、堅忍、勇敢、進取、機智、創造等。

2. 發展社交品格：仁愛、友善、誠實、寬宏、服務、大方、正直、可信賴、公正無私、尊重他人、交際才能等。

3. 發展公民品格：合作、服從、忠心、負責、守法、自由、正義、為公犧牲名利等。

4. 發展情緒：