



高等教育体育教材  
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI



# 体育教育训练学概论

Tiyu Jiaoyu  
Xunlianxue Gailun

米靖 主编



 北京体育大学出版社

# 体育教育训练学概论

米 靖 主编

北京体育大学出版社

责任编辑 钱春华  
审稿编辑 董英双  
责任校对 张 洋  
版式设计 杨建莉 曹 净  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

体育教育训练学概论/米靖主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0988 - 3

I. ①体… II. ①米… III. ①体育 - 教育学 - 高等学校 - 教材②体育运动 - 运动训练 - 高等学校 - 教材  
IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 135858 号

## 体育教育训练学概论 米 靖 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 www. bsup. cn  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 787 × 1092 毫米 1/16  
印 张 13. 25

---

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 30. 00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 编委会成员

主 编 米 靖

副主编 刘 昕 徐 刚 李少丹

编写组 (按编写章节排序)

米 靖 刘 昕 徐 刚

李少丹 李 征 于 洋

武文强 傅延浩 金 远

殷泽锋

# 前 言

1997年，国务院学位办颁布的《授予博士、硕士学位和培养研究生的学科、专业目录》中把体育学列为教育学门类下的一级学科，并本着“科学、规范、拓宽”的原则，将原体育学中的11个二级学科合并为运动人体科学、体育教育训练学、体育人文社会学、民族传统体育学等4个二级学科。其中，体育教育训练学是由传统的体育教学理论与方法和运动训练学两门学科组合而成的交叉性的综合学科。这标志着体育教育训练学首次作为一门单独的学科出现在体育学学科体系之中。

体育教育训练学是研究体育教学与运动训练问题的学科。它是体育学学科体系中一门重要的分支学科，其研究范畴集中于体育教育与运动训练两大体育基础领域，涵盖几乎所有运动项目。作为一个二级学科，体育教育训练学是体育学研究领域的进一步分化，也是其所属三级学科的“母学科”，对其所属三级学科的研究起到指导性和规范性作用。

从目前的研究现状及成果看，作为一门独立的学科，体育教育训练学自身的基本理论研究还相当匮乏，特别是对其学科概念、研究对象、研究内容、学科基础和研究方法等学科规范方面的系统性成果不多，对该学科内各专项教学与训练的共性特征和一般规律的归纳和提炼也较欠缺，由此造成各专项教学与训练的理论研究和实践操作缺乏一般意义的、具有普适性的理论支持和方法论指导。

作为体育教育训练学专业来讲，教学的改革、课程建设应紧紧围绕本专业（学科）的概念、原理、规律等基本理论问题展开，离开这些基本问题的任何研究，都是无本之木、无源之水。然而，由于体育教育训练学作为一门单独的学科出现的时间较晚，对本学科基本理论问题的研究相对滞后等原因，本专业的教学改革与课程建设等工作仍然存在与学科基础背离的现象。

因此，本教材力图从学科的视角出发，对体育教育训练学的概念、研究对象、研究方法、研究内容、学科基础、学科体系等基本理论问题进行全面、系统的考量和评判，发现学科体系中存在的问题和不足，并重构其学科规范，这不仅对体育教育训练学的学科定位

与发展产生重大的理论与实践意义，同时，也能为各运动项目的教学与训练提供基本的理论依据及方法论指导。这也是本教材立项的基本依据和学术特色的具体体现。

全书各章编写分工为：第一篇，米靖；第二篇：第一章、第二章，刘昕；第三章、第四章，徐刚；第三篇：第一章，李征；第二章，于洋；第三章，武文强；第四章，傅延浩；第五章，金逵；第六章，殷泽峰。李少丹、米靖对全书进行了统稿和审稿。

本教材的出版，要感谢北京体育大学领导的大力支持和北京体育大学出版社卓有成效的工作。

由于时间紧迫，本教材疏漏之处在所难免，希望广大师生提出宝贵的意见和建议。

北京体育大学“十一五”期间高等体育教育精品教材建设项目

《体育教育训练学概论》编写组

2012年5月

## 第一篇 总 论

<b>第一章 学科释义</b> .....	(2)
第一节 学科定义及其要素 .....	(2)
第二节 我国的学科分类体系 .....	(5)
<b>第二章 体育教学与运动训练演进</b> .....	(7)
第一节 古代体育教学与训练 .....	(7)
第二节 近代体育教学与运动训练 .....	(8)
第三节 现代体育教学与运动训练 .....	(9)
第四节 当代体育教学与运动训练 .....	(11)
<b>第三章 体育教育训练学定义及其研究对象</b> .....	(13)
第一节 体育教育训练学定义 .....	(13)
第二节 体育教育训练学研究对象 .....	(14)
<b>第四章 体育教育训练学学科性质</b> .....	(16)
第一节 体育的本质 .....	(16)
第二节 体育学的性质 .....	(18)
第三节 体育教育训练学的学科性质 .....	(19)
<b>第五章 体育教育训练学与体育学其他二级学科的关系</b> .....	(21)
第一节 体育学与其他二级学科的关系 .....	(21)
第二节 体育学四个二级学科之间的关系 .....	(23)

<b>第六章 体育教育训练学基本范畴</b> .....	(25)
第一节 体育教育训练学基本范畴的逻辑结构 .....	(25)
第二节 体育教育训练学基本范畴的逻辑内容 .....	(31)

<b>第七章 体育教育训练学学科体系</b> .....	(45)
------------------------------	------

## 第二篇 体育教育训练学的基础学科

<b>第一章 体育教学论</b> .....	(48)
第一节 体育教学论概述 .....	(48)
第二节 体育教学论的基本范畴 .....	(53)
第三节 体育教学论的研究内容 .....	(55)
第四节 体育教学论的研究热点 .....	(58)

<b>第二章 体育课程论</b> .....	(61)
第一节 体育课程论概述 .....	(61)
第二节 体育课程论的基本范畴 .....	(65)
第三节 体育课程论的研究内容 .....	(67)
第四节 体育课程论的研究热点 .....	(69)

<b>第三章 运动训练学</b> .....	(73)
第一节 运动训练学概述 .....	(73)
第二节 运动训练学的研究内容 .....	(75)
第三节 运动训练学的研究方法 .....	(78)
第四节 运动训练学的研究热点 .....	(79)

<b>第四章 竞技参赛理论</b> .....	(82)
第一节 竞技参赛理论概述 .....	(82)
第二节 竞技参赛理论的研究内容 .....	(84)
第三节 竞技参赛理论的研究方法 .....	(87)



第四节	竞技参赛理论的研究热点 .....	(88)
-----	-------------------	------

## 第三篇 体育教育训练学的技术学科

第一章	篮 球 .....	(92)
第一节	篮球运动的起源与发展 .....	(92)
第二节	篮球运动教学 .....	(94)
第三节	篮球运动训练 .....	(102)
第四节	篮球运动竞赛与裁判法 .....	(106)
第五节	篮球运动科学研究 .....	(108)
第二章	乒乓球 .....	(111)
第一节	乒乓球运动的起源与发展 .....	(111)
第二节	乒乓球运动教学 .....	(113)
第三节	乒乓球运动训练 .....	(116)
第四节	乒乓球运动竞赛和裁判法 .....	(120)
第五节	乒乓球运动科学研究 .....	(123)
第三章	田 径 .....	(127)
第一节	田径运动的起源与发展 .....	(127)
第二节	田径运动教学理论与方法 .....	(130)
第三节	田径运动训练理论与方法 .....	(132)
第四节	大型田径运动会的裁判工作 .....	(135)
第五节	田径运动科学研究 .....	(137)
第四章	游 泳 .....	(141)
第一节	游泳运动的起源与发展 .....	(141)
第二节	游泳运动教学 .....	(143)
第三节	游泳运动训练 .....	(145)
第四节	游泳运动竞赛规则与裁判法 .....	(154)
第五节	游泳运动科学研究 .....	(155)

<b>第五章 体 操</b> .....	(159)
第一节 体操运动的起源与发展 .....	(159)
第二节 体操运动教学 .....	(162)
第三节 体操运动训练 .....	(169)
第四节 体操运动竞赛与裁判法 .....	(175)
第五节 体操运动科学研究 .....	(178)
<b>第六章 摔 跤</b> .....	(181)
第一节 摔跤运动的起源与发展 .....	(181)
第二节 摔跤运动教学 .....	(182)
第三节 摔跤运动训练 .....	(186)
第四节 摔跤运动竞赛规则 .....	(189)
第五节 摔跤运动科学研究 .....	(190)
<b>附    录</b> .....	(192)
<b>参考文献</b> .....	(197)

# 第一篇 总论

1997年，国务院学位办颁布的《授予博士、硕士学位和培养研究生的学科、专业目录》中把体育学列为教育学门类下的一级学科，并本着“科学、规范、拓宽”的原则，将原体育学中的11个二级学科合并为运动人体科学、体育教育训练学、体育人文社会学、民族传统体育学等4个二级学科。其中，体育教育训练学是由传统的体育教学理论与方法和运动训练学两门学科组合而成的交叉性的综合学科。这标志着体育教育训练学首次作为一门单独的学科出现在体育学学科体系之中。

体育教育训练学是一门研究体育领域中体育教育教学与运动训练一般规律的学科（黄汉升，2003）。它是体育学学科体系中一门重要的分支学科，其研究范畴集中于体育教育与运动训练两大体育基础领域，并涵盖几乎所有运动项目。作为一个二级学科，体育教育训练学是体育学研究领域的进一步分化，也是其所属三级学科的“母学科”，对其所属三级学科的研究起到指导性和规范性作用。

本篇从学科的本质及其属性视角出发，对体育教育训练学的学科要素进行全面、系统的考量和评判，梳理学科的起源与发展，界定学科性质，明确研究对象，廓清研究领域及其范围，这不仅对体育教育训练学的学科定位与发展产生重大的理论与实践意义，同时，也能为各运动项目的教学与训练提供基本的理论依据及方法论指导。

# 第一章 学科释义

## ◆ 学习提示:

要了解体育教育训练学这门体育学科,就必须对学科的概念、起源、要素以及目前我国学科分类体系等有一个基本的掌握。

学科有两个基本含义,一是指学术的分类,二是指高校教学、科研、社会服务的功能单位。目前,我国的学科体系主要有《中华人民共和国学科分类与代码国家标准》、《中国图书馆分类法》、《普通高等学校本科专业目录》和《学位授予和人才培养学科目录》等。

## 第一节 学科定义及其要素

### 一、学科的定义

在英语里学科称之为“discipline”。该词具有多种含义,包括学科、学术领域、课程、纪律、严格的训练、规范准则、戒律、约束、熏陶等。

在辞海中,学科有两个解释:一是指学术的分类,指一定科学领域或一门科学的分支,如自然科学中的物理学科、生物学科、地理学科、气象学科等,人文社会科学中的史学、管理学、教育学等;二是“教学科目”的简称,亦即“科目”。<sup>①</sup>

在高等教育领域,学科还有另外一个解释:学科是以知识分类为依据,以高深专门知识为主要内容的承担大学职能的基本单元。<sup>②</sup>具体来讲,学科是高校教学、科研、社会服务等功能单位,是对高校人才培养、教师教学、科研业务隶属范围的相对界定。学科建设中“学科”即是这个含义。因此,学科是高校的细胞组织,是高校竞争力的基础,也是高校赖以生存和发展的核心。

在教育领域,“专业”与学科紧密相关,且容易混淆。在辞海中,专业是这样定义的:在教育上,指高等学校或中等专业学校根据社会专业分工的需要设立的学业类别。各专业的教学计划,体现本专业的培养目标和要求。<sup>③</sup>在高等教育领域,专业是高等学校根

① 夏征农. 辞海 [Z]. 上海:上海辞书出版社, 1999: 2427.

② 庞青山著. 大学学科论 [M]. 广州:广东教育出版社, 2006: 44.

③ 夏征农. 辞海 [Z]. 上海:上海辞书出版社, 1999: 2829.

据学科的发展与学科的分类和社会职业的分工而设置的培养专门人才的学科方案和计划的总称。显然,这种分类是以学科为基础的一种主观认识和要求。可以说专业建设是高等教育培养人才、科学研究与社会服务的具体体现。

而学科作为相对独立的知识体系,是按照正确反映客观事物的系统知识的性质所作的知识分类。因此,可以说,学科是专业的基础;专业是对学科的选择和组织。

## 二、学科的由来

人类的活动产生经验,经验的积累和消化形成认识,认识通过思考、归纳、理解、抽象而上升为知识,知识在经过运用并得到验证后进一步发展到科学层面上形成知识体系,处于不断发展和演进的知识体系根据某些共性特征进行划分而成为学科。

学科是在科学发展过程中,随着知识的不断分化和整合而形成和发展的。古希腊的学问统称为“哲学”,从柏拉图和亚里士多德开始,哲学家们对自然和社会的认识逐渐分化出一系列的分科认识,出现了诸如哲学、天文学、数学、医学、法学、修辞学等学科名称;15~18世纪,哲学开始分化为独立的学科;19世纪中叶以后,自然科学的发展进入到一个新的时期,甚至一度被认为是真正的科学;19世纪末20世纪初,现代科学的发展一方面使得学科越来越分化,另一方面学科之间的关系越来越密切,在高度分化的同时也在不断地综合,形成了一个庞大复杂的科学体系。

因此,学科产生的第一种方式是分化,即在已有学科的基础上分解派生出新的学科。如近现代以来海洋学已经繁衍出130多门分支学科,经济学在近30年来也派生出100多门学科,而我们所熟悉的管理学则分化出企业管理学、行政管理学、财务管理学、人力资源管理学、时间管理学、组织行为学、项目管理学等几十种分支学科。学科产生的另一种方式是整合,即不同学科在某些层面、某些方向上构建成为新的交叉学科。例如生物医学工程、生物力学、环境科学等。

## 三、学科的要素

学科是相对独立的知识体系,具有知识性、规约性等特征。因此,作为一门独立的学科,必须满足一些基本的条件或标准。王建华先生在其《学科、学科制度、学科建制与学科建设》中提到学科规范要有特殊的研究对象;要有完整的理论体系;要有公认的专门术语和方法论;要有代表性的人物和经典著作。<sup>①</sup>

我国著名社会学家费孝通先生认为,一门学科机构大体上要包括五个部门:“一是学会,这是个群众性组织,不仅包括专业人员,还要包括支持这门学科的人。二是专业研究机构,它应当在这门学科中起带头、协调、交流的作用。三是各大学的学系,这是培养这门学科人才的场所,为了实现教学与研究相结合,不仅在大学里要建立专业和学系,而且要设立与之相联系的研究机构。四是图书资料中心,为教学研究工作服务,收集、储藏、流通学科的研究成果,有关的书籍、报刊及其他资料。五是学科的专门出版机构,包括出

① 王建华. 学科、学科制度、学科建制与学科建设 [J]. 江苏高教, 2003 (3).

版专业刊物、丛书、教材和通俗读物。”<sup>①</sup>

吴国盛教授在其《学科制度的内在建设》中认为“一个学科……社会建制和社会运作层面上的范式建构，目的在于形成一个学术共同体（academic community），它包含学者的职业化、固定教席和培养计划的设置、学术组织和学术会议制度的建立、专业期刊的创办等”。<sup>②</sup>

从以上表述中可以看出，学科既有内在规范上的要求，也有外在建制（形式）上的要求，内在规范是学科的核心，是学科生命力的根源，也是其存在和发展的根本。而外在建制一方面是学科知识和精神规范的外在社会形式和延伸，另一方面也是促进学科内在观念建制成成熟的条件，为学科内在规范的成熟提供了多种支持和保障。

## （一）学科规范（内在标准）

学科规范即学科研究确实成为独立形态，形成自己独特的研究对象、研究立场、研究方法，特别是形成学科独立的知识体系，即研究成果，它是学科成熟与否的内在标准。这种内在标准，应至少包含三个基本要素。

### 1. 独特的、不可替代的研究对象

科学研究的对象是围绕我们的物质世界及其在人的意识中反映的形态。研究对象不依我们的意识而存在，根据研究的目的进行选择并组成认识的客体。<sup>③</sup>任何一门学科都必须具有自己独立的研究对象，这是一门学科赖以生存的基础，研究对象决定该学科的基础、学科的性质、研究内容、体系结构等基本问题。可以说，明确研究对象是任何一门学科的首要问题，也是一门学科区别于其他学科的重要标志。

例如，地理学研究的是地球表面这个同人类息息相关的地理环境，它是地球各个层圈——大气圈、岩石圈、水圈、生物圈和人类圈相互交接的界面，具有一定的面积和厚度；社会学则是以社会现象作为主要的研究对象，研究社会整体的基本构成及各部分的相互关系，揭示社会整体的发展规律；管理学以管理活动和管理过程为研究对象；军事学以战争为主要研究对象；还有法学、史学等等也都有自己特定的研究对象。

### 2. 理论体系

即特有的概念、原理、命题、规律等所构成的严密的逻辑化的知识系统。

学科是独立的知识体系，但并不是知识的简单堆积和汇聚，作为学科的知识体系必须有独立的范畴、原理或规律，形成或正在形成逻辑化的体系结构，能够经受时间的检验或实验的验证。<sup>④</sup>如教育学理论体系是由其特有的教育、目的、原则、方法等概念共同组成；而医学（健康、疾病、预防、治疗、康复等概念）、动物学（种类、生活习性、繁殖、发育与遗传等概念）等也都有其自己特有的概念。

在规律、原则方面：辩证唯物主义三大基本规律——矛盾规律、质量互变规律、否定之否定规律确立了辩证唯物主义的核心体系；物理学的知识体系也是由万有引力定律、能

① 费孝通．略谈中国的神会学 [J]．社会学研究，1994（1）．

② 吴国盛．学科制度的内在建设 [J]．中国社会科学，2002（3）．

③ [苏] 巴利切夫斯基．科学研究：对象、方向和方法 [M]．王魁业等译．北京：轻工业出版社，1984：15．

④ 庞青山著．大学学科论 [M]．广州：广东教育出版社，2006：24．

量守恒定律、阿基米德定律、胡克定律、欧姆定律、焦耳定律等基本定律和原理构成。

### 3. 专门的研究方法

学科独特的研究对象和特有的知识体系决定了该学科的研究具有专门的研究方法。

自然科学运用观察、实验（伽利略、巴甫洛夫）、比较等方法来发现自然规律，而社会科学则运用社会调查、访谈、归纳演绎、逻辑思辨等方法揭示社会发展中的各种联系和规律，如恩格斯的《英国工人阶级状况》和毛泽东同志的《农村调查》。

## （二）学科建制（外在标准）

作为一门成熟的学科，除了满足上述学科的内在标准以外，该学科能否满足时代发展需要，是否得到国家相关学科分类体系的认可，是否开设学科课程，是否成立研究组织等也是学科独立的一些外在标准。

## 第二节 我国的学科分类体系

由于对知识划分的目的和标准不同，知识划分的结果也不尽相同。同一个知识单位，在不同的划分体系中可能处于不同的层级，即属于不同级别的学科。因此，在国内外，有多种学科分类体系存在。如1984年，联合国教科文组织的统计年鉴中将学科划分成自然科学、工程与技术科学、医学、农业科学、社会科学与人文科学五大门类；美国科研系统将学科划分成生命科学、心理学、物质科学、环境科学、数学与计算机科学、工程科学、社会性科学七大门类；德国政府研究与开发项目学科分类法将学科分为结构科学、社会科学、文化科学、语言科学、理工科学、物化技术科学、天文与地球科学、生物医学科学、农业科学与食品科学、空间与环境科学十大门类。在中国，主要的学科分类体系有以下几种。

### 一、《中华人民共和国学科分类与代码国家标准》 (GB/T 13745 - 2009)

1993年7月1日实施的《中华人民共和国学科分类与代码国家标准》简称《学科分类与代码》是直接为科技政策和科技发展规划以及科研项目、科研成果统计和管理服务的学科分类体系，2009年进行了重新修订。修订后的《学科分类与代码》共设62个一级学科或学科群、676个二级学科或学科群、2382个三级学科。一级学科之上可归属到科技统计使用的门类：A 自然科学；B 农业科学；C 医药科学；D 工程与技术科学；E 人文与社会科学。

本标准主要依据学科的研究对象，学科的本质属性或特征，学科的研究方法，学科的派生来源，学科研究的目的与目标等五方面进行划分。本标准所列学科应具备其理论体系和专门方法的形成；有关科学家群体的出现；有关研究机构和教学单位以及学术团体的建立并开展有效的活动；有关专著和出版物的问世等条件。

在这个标准中，体育科学作为一个一级学科出现，包括体育史、体育理论、运动生物

力学、运动生理学、运动心理学、运动生物化学、体育保健学、运动训练学、体育教育学、武术理论与方法、体育管理学、体育经济学以及体育科学其他学科共计 13 个二级学科。

## 二、《中国图书馆分类法》

《中国图书馆分类法》(原名《中国图书馆图书分类法》，简称《中图法》)，第一版于 1975 年出版，1999 年出版了第四版，是我国图书馆和情报单位普遍使用的一部综合性的分类法。由中国图书馆图书分类法编辑委员会编。

该分类法是按一定的思想观点，以科学分类和知识分类为基础，结合文献的特点，对概括文献情报内容特征及某些外表特征的概念或术语，进行逻辑划分和系统排列而形成的类目一览表。包括“马列主义、毛泽东思想，哲学，社会科学，自然科学，综合性图书”五大部类，22 个基本大类。

## 三、《普通高等学校本科专业目录》

1998 年国家教育部颁布的《普通高等学校本科专业目录》，高校本科教育学科专业包括哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学等 11 大学科门类，72 个二级学科，249 个专业。

## 四、《学位授予和人才培养学科目录》

2011 年 4 月，国务院学位委员会、教育部颁布了《学位授予和人才培养学科目录》(2009)，本目录是在原《授予博士、硕士学位和培养研究生的学科、专业目录(1997 年颁布)》和《普通高等学校本科专业目录(1998 年颁布)》的基础上，经过专家反复论证后编制。目录中分为学科门类和一级学科两个层次，是国家进行学位授权审核与学科管理、学位授予单位开展学位授予与人才培养工作的基本依据，适用于硕士、博士的学位授予、招生和培养，并用于学科建设和教育统计分类等工作。学士学位按本目录的学科门类授予。

其中，学科门类共有 13 个：哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、军事学、管理学、艺术学，包括 110 个一级学科。本目录是建国以来第四次修订的版本。

### 思考题：

1. 举例说明学科的基本要素。
2. 国际上还有哪些有影响的学科分类体系？



## 第二章 体育教学与运动训练演进

### ◆ 学习提示:

体育教学和运动训练是近现代体育的两个基本概念,《体育大辞典》对体育教学和运动训练的定义是这样的:体育教学是实现体育目的、任务的基本途径之一,是学校体育工作的基本形式,是一个按一定的计划和大纲进行有目的、有计划、有组织的教育过程。以向参加者传授体育知识、技术与技能,有效地发展身体,增强体质,培养道德意志品质为任务。运动训练是实现体育目的、任务的基本途径之一。在教练员的指导和多学科人员的配合下,为全面提高运动员的竞技能力和专项运动成绩而专门组织的教育过程。

从上述两个概念的定义可以看出,体育教学与运动训练既有区别,又有联系。区别在于,体育教学是由体育教师和学生共同参与的教与学的双边活动,是学校体育的重要内容和形式,它的出现必然和各种不同类型的学校联系在一起。而运动训练是由教练员和运动员共同参与的训与练的双边活动,它是竞技体育的重要组成部分。同时,两者的联系也十分紧密。主要体现为两点:一是同为教育活动;二是“你中有我,我中有你”,即体育教学中有训练的因素,运动训练中教学因素始终存在。从体育教学与运动训练的发展历史中也能看出:体育教学与运动训练在合合分分中不断发展。

### 第一节 古代体育教学与训练

在古代中国,体育教学和运动训练的基本形式已经出现。春秋战国时期,《周礼·保氏》中记载,“养国子以道,乃教之六艺:一曰五礼,二曰六乐,三曰五射,四曰五驭,五曰六书,六曰九数。”所谓的“保氏”是指负责养育和教导子弟们的官员,他们负责在学校中教授子弟“礼、乐、射、御、书、数”这六种技能,合称为“六艺”。其中,“乐、射、御”就含有体育的成分,也可以看作是一种运动技能的学习与训练。

“乐”其实泛指音乐和舞蹈,在演练的过程中,会有特定的队列、队形以及步法等形式,类似于我们现在的大型舞蹈史诗或者团体操。

“射”有五种方式,与之相应,有五项标准:一为白矢:穿透箭靶,露出箭头。重在训练开弓的臂力。二为参连:第一箭射出之后,后三箭连发两中。重在训练射箭的速度。三为剡注:箭矢射入箭靶,箭羽高,箭头低。重在训练杀伤力猛锐,能够贯穿箭靶。四为襄尺:襄是谦让的意思。君臣同射,臣不得与君并立,须后退一尺,重在讲究尊卑之礼节。五为井仪,连射四箭中靶并成井字形状。重在训练箭法的准确度。