

大中国上下五千年

中国历代 体育史话

蹴鞠场上的英姿映现着大汉的荣光，马球场中的雄武写满了盛唐的雍容，弓箭社里的喝彩彰显出两宋的富庶……体育史是华夏文明史上不可忽略的一页。

丛书编委会编撰



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

大中国上下五千年

中国历代 体育史话

丛书编委会编撰



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国历代体育史话 / 丛书编委会编撰.

—北京: 外文出版社, 2010

(大中国上下五千年)

ISBN 978-7-119-06412-3

I. ①中... II. ①丛... III. ①体育运动史—中国 IV. ①G812.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第067773号



中国历代体育史话

丛书编委会编撰

出版策划:



金略达文化

责任编辑: 钟文

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯浩

© 2010 外文出版社

出版发行: 外文出版社

地址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网址: <http://www.flp.com.cn>

电话: (010) 68320579/68996067(总编室)

(010) 68995844/68995852(发行部)

(010) 68327750/68996164(版权部)

印刷: 三河市汇鑫印务有限公司

经销: 新华书店/外文书店

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16

字数: 180千字

版次: 2010年10月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-119-06412-3

定价: 23.80元

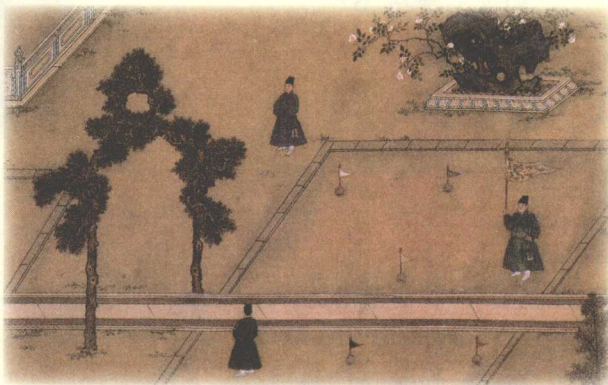
上架建议: 人文·社科

版权所有 翻印必究 本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换(电话: 68995852)



目录

C O N T E N T S



古代体育发展历程

- ◎ 萌芽——原始社会体育/2
- ◎ 初步形成——夏商周时期的体育/4
- ◎ 缓慢的发展——春秋战国时期的体育/6
- ◎ 承前启后——秦汉时期的体育/8
- ◎ 融合——三国两晋南北朝时期的体育/10
- ◎ 鼎盛——隋唐时期的体育/12
- ◎ 继往开来——两宋时期的体育/14
- ◎ 嬗变——辽金元时期的体育/16
- ◎ 落日余晖——明清时期的体育/18



古代体育文化

- ◎ 中国古代体育的伦理思想/22
- ◎ 先秦的体育思想/24



- ◎ 尚武思潮对体育的影响/26
- ◎ 武术文化/28
- ◎ 养生体育/30
- ◎ 对弈与竞技/32
- ◎ 象棋与竞技/34



古代孕育的运动项目

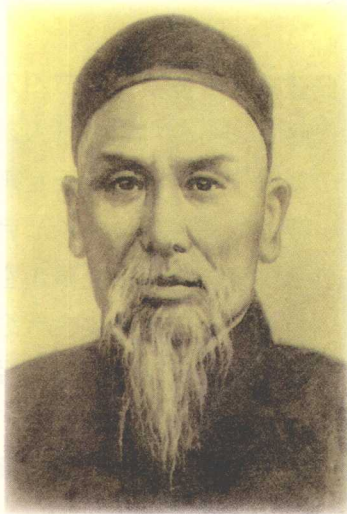
- ◎ 射箭——竞技的鼻祖/38
- ◎ 投壶——贵族文人的高雅游戏/40
- ◎ 田径——古代体育之母/42
- ◎ 蹴鞠——足球的起源/44
- ◎ 马球——唐代第一运动/46
- ◎ 步打球——古代曲棍球/48
- ◎ 捶丸——古代高尔夫/50
- ◎ 击壤——投掷项目萌芽/52
- ◎ 举重——古代的扛鼎运动/54
- ◎ 御车——古代的赛车/56
- ◎ 游泳——最古老的水上运动/58
- ◎ 赛龙舟——奋勇竞渡夺锦标/60
- ◎ 滑冰——古代冰上运动/62
- ◎ 滑雪——生产中诞生的运动/64
- ◎ 摔跤——古老的竞技运动/66
- ◎ 相扑——源自中国的运动/68
- ◎ 手搏——勇士的较量/70
- ◎ 舞蹈——艺术体育之母/72





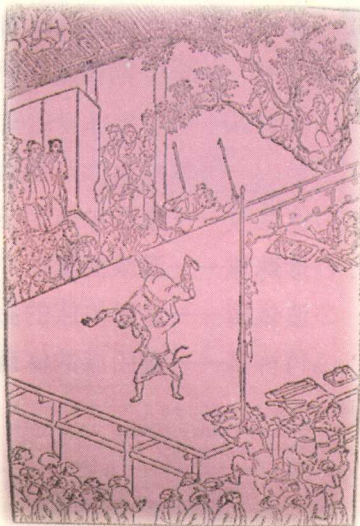
古代武术运动

- ◎ 柔道——四两拨千斤/76
- ◎ 太极拳——以柔克刚/78
- ◎ 峨眉拳——攻防兼备/80
- ◎ 少林拳——以刚猛见长/82
- ◎ 八卦掌——内外兼修/84
- ◎ 形意拳——象形而取意/86
- ◎ 醉拳——以无形攻有形/88
- ◎ 棍术——武术器械之祖/90
- ◎ 枪术——武术器械之帅/92
- ◎ 刀术——武术器械之霸/94
- ◎ 剑术——武术器械之尊/96



源远流长的民间体育

- ◎ 风筝——开阔胸臆的运动/100
- ◎ 荡秋千——凌空飞跃的运动/102
- ◎ 踢毽子——老少皆宜的运动/104
- ◎ 抽陀螺——儿童们的运动/106
- ◎ 抖空竹——艺术型的运动/108
- ◎ 耍杂技——高难度的运动/110
- ◎ 拔河——民间喜闻乐见的运动/112
- ◎ 跳绳——从儿童游戏演化出的运动/114
- ◎ 春游——民间运动的渊藪/116
- ◎ 钓鱼——益于身心的运动/118
- ◎ 走犬——拥有深厚政治内涵的运动/120





异彩纷呈的节日体育

- ◎登高——岁岁重阳节/124
- ◎踏青——三月野外行/126
- ◎舞狮子——锣鼓喧天壮声威/128
- ◎耍龙灯——盛会狂欢节目/130
- ◎踩高跷——轻歌曼舞走空中/132
- ◎耍中幡——天桥盛会传绝艺/134
- ◎跑旱船——陆地依然泛轻舟/136
- ◎扭秧歌——劳动的颂歌/138
- ◎庙会活动——民间体育聚会/140



古代少数民族体育

- ◎那达慕——蒙古族体育盛会/144
- ◎赛马节——藏北的盛大节日/146
- ◎斗牛节——苗侗族的体育盛会/148
- ◎刁羊——哈萨克族体育项目/150
- ◎抛绣球——壮族体育运动/152
- ◎跳板——朝鲜族体育运动/154
- ◎达瓦孜——维吾尔族绝技/156
- ◎珍珠球——满族的篮球/158
- ◎波依阔——达斡尔族的曲棍球/160
- ◎竹杵舞——高山族的体育运动/162





古代体育名人

- ◎秦武王——为举重贡献生命的帝王/166
- ◎养由基——百步穿杨/168
- ◎项羽——力拔山兮气盖世/170
- ◎霍去病——足球先生出身的名将/172
- ◎李白——击剑和旅行家/174
- ◎徐霞客——登山运动的楷模/176
- ◎周懒予——棋坛怪杰的传说/178
- ◎徐星友——纵横四十年的棋坛霸才/180
- ◎康熙帝——痴迷围棋的天子/182
- ◎范西屏——驰誉海内的棋坛剑客/184
- ◎施襄夏——康乾围棋大师/186
- ◎杨露禅——杨式太极拳创始人/188
- ◎黄飞鸿——粤港洪拳名师/190



古代养生与体育

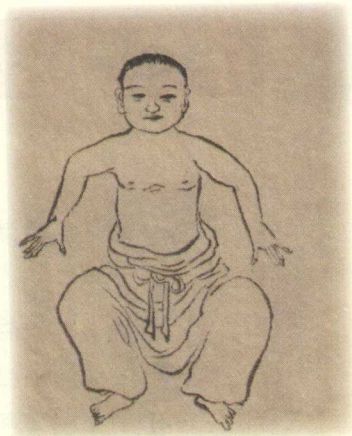
- ◎养生体育的基本内容/194
- ◎养生中的体育人文思想/196
- ◎药物养生与体育/198
- ◎气功与体育运动/200
- ◎佛家养生思想/202
- ◎儒家养生思想/204
- ◎道家养生思想/206
- ◎“五禽戏”与养生/208
- ◎八段锦与养生/210



- ◎ 导引术与古代养生体操/212
- ◎ 行气术与吐故纳新的运动/214
- ◎ 按摩术与推拿/216
- ◎ 孙思邈论养生/218
- ◎ 苏东坡的养生术/220

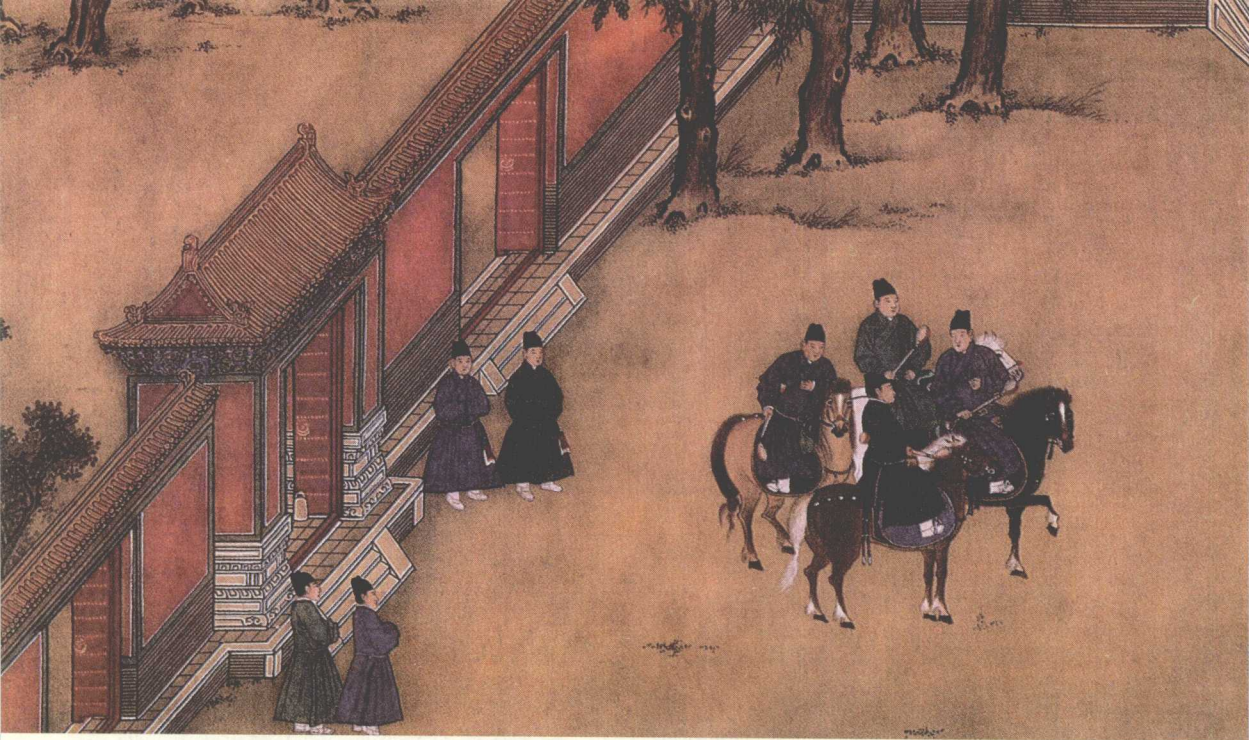


体育轶事



- ◎ 汉代的骑术与马戏/224
- ◎ 唐朝的盛装马术表演/226
- ◎ 古代体育交流与俱乐部/228
- ◎ 《三国演义》中的大规模射箭赛事/230
- ◎ 爱好打球的帝王们/232
- ◎ 古代神射手佳话/234
- ◎ 王积薪蜀中得棋艺/236
- ◎ 达摩祖师与少林武功/238
- ◎ 清代木兰围场的体育盛会/240
- ◎ 清末体育教学/242
- ◎ 刘长春与中国奥运梦/244





古代体育发展历程

萌芽——原始社会体育

体育是人类通过实践创造的一种特殊运动，中国古代的体育源远流长，早在远古时期，就已经伴随着原始人的生产劳动和其他社会实践活动逐渐地孕育出来，甚至与后世有关的各种运动器械也已经初具雏形。

虽然“体育”一词出现在17世纪，至19世纪末才传入中国，但是，中国古代的体育活动却源远流长，甚至可以追溯到原始社会文明未开化的时代。中国古代体育萌芽的产生跟当时人类社会生产的发展、社会生活以及人类文化的进步有着密不可分的关系。主要跟以下几个方面有关：

劳动中萌生体育

茂密的原始森林里，两个猿人正在采摘野果，树上的猿人把摘下的果子丢到地上，树下的猿人不停地在地上爬来爬去，把散落在地上的果子拾起来，突然树下的猿人一跃而起，前肢一下子接住了一个高处下落的果子。从此，开始了人类直立行走的时



◆ 早期人类的生产活动



代，后来他们学会了奔跑、跳跃等技能。又经过几十万年的光阴，人们慢慢学会了打制石器、骨器来获取食物，在追捕猎物的活动中，学会投、掷等方法，并发展了速度、耐力、力量、灵敏等各种身体素质，这个时候原始体育应运而生，但主要是以生存为直接目的。

远古时代，恶劣的生活环境改变了人类的体力和智力，使他们不得不学习走、跑、跳、投、攀登、游戏、搏斗等技能。原始人类赖以生存的劳动主要是打鱼和打猎，这不仅要求猎手们反应快，动作敏捷，还要求他们有良好的体力和一定的基本技能。这个时候的体育主要是以生存为直接目的，进行各种能力的训练。

战争中推进体育

原始社会时期，人们生活的条件十分艰苦，部落之间常常为了争夺生存空间、复仇或祭祀而发动战争，随着战争规模的不断扩大，为了提高自己的力量，每个部落纷纷制造兵器，教民习武，而且还挑选身强力壮的士兵进行军事训练，其中包括摔跤、飞镖、棍棒等。所以，战争对体育的发展起到了一定的推动作用。

体育教育的萌芽

劳动工具出现后，体育便获得了进一步发展的条件。狩猎用的石块演化出了后世的链球运动和其他球类运动，投矛器是现代弓箭的前身。这些技能需要尽可能地传授给下一代，这就产生了原始社会的劳动教育，从而进一步增加了体育因素。我国鄂温克族的长辈很注重向后辈传授狩猎的知识

和技能，如跳高、滑雪、角力、射箭和搬家游戏等。

从上述内容可以看出，在人类还处在蒙昧时代的时候，体育就已经步入了人们的生活视野，并且出现了最原始的运动器械。除此之外，还有祭祀活动，不同的民族在举行宗教活动的时候，各自有着独特而复杂的仪式，如拜祭、礼仪、迎神赛会等。人们以身体的动作或技巧、能力的考验等方式，表达对宗教的信仰和崇拜，这其中含有诸多类似体育活动的内容，如搏杀野兽、掷投飞镖、角力、障碍赛跑等。

中华民族是伟大而充满智慧的民族，她创造了最早的体育活动，在生存、劳动中实践，锻炼身体、陶冶情操，使人类得到发展，社会得到进步。

延伸阅读

丁村遗址与石球

“丁村遗址”是50年代初期在山西襄汾丁村一带发现的，距今约12万年。遗址共有20多处旧石器中期的文化地点，都分布于汾河两岸。从出土的两千多件石制品看来，丁村人石器工具的制造和使用技术，相比北京人都有了很大提高，他们制造的石器工具加工更精细、形体更规整、类型更多样，而且还出现了较专业的分工，其中最具有代表性的就是大棱角尖状器和石球。大棱角尖状器采用有三棱的厚大石片打击而成，手握部分宽厚，尖端锐利对称，像个等边三角形，其作用应该是用于挖掘植物的根茎；石球比较粗糙，重量一般在500~1300克之间，被认为是狩猎工具，像流星索一样为投掷所用。



初步形成——夏商周时期的体育

中国奴隶社会夏、商、周时期，十分重视体育，主要围绕着“祀”和“戎”这两项活动。奴隶社会时期的体育运动呈现出军事性、教育性、民间性的主要特点。

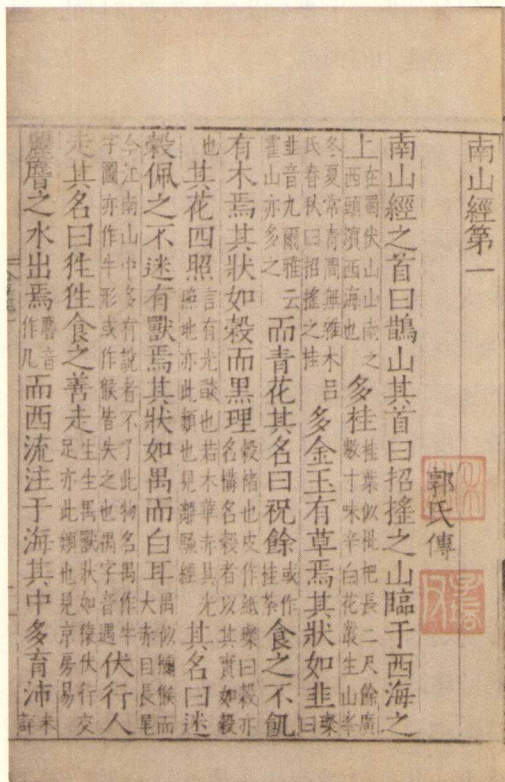
人类进入奴隶社会后，生产力水平大大提高，青铜冶铸技术的熟练掌握使得精锐工具和武器大量产生，从而导致阶级分化与斗争愈加激烈，推动了军事体育的发展；文字出现后，为传播文化知识，设立了学校，体育活动也被确立为学习科目而得以传播，这表明人类正在向文明的征途迈进；统治者出于祭祀、朝会大礼等诸多礼仪的需要，客观上为许多体育活动形式制定了某些法规，并将一些体育活动列为教育内容，广泛推广，这对古代体育的发展也起到了一定的影响。

军事训练中的体育

原始社会后期出现了军事活动，阶级矛盾的尖锐化，对中国奴隶社会时期的体育产生了深刻的影响。先前的狩猎，除原有的生产意义外，也开始转化为统治阶级用以练兵习武的“田猎”活动，大大提高了军队的战斗力。

《山海经·海外西经》载：“大乐之野，夏后启于此舞九代。”即夏启曾带领部下在大乐之野进行名为“九代”的武舞；商

代的甲骨文和金文中，已经有了射、御两个字，甲骨卜辞中还出现了许多记载田猎活动的资料；西周时期还出现了“象舞”，以步



◆ 《山海经》书影。此书记载了夏代体育活动的某些内容。



伐整齐，统一攻防，最终战胜了商军。

当时的军队有车兵和步兵两种，车兵称为“甲士”，并且车兵是军队的主力，作战时，甲士乘车，步卒或在车前引路，或在车后前进，必须有很强的奔跑能力，因此奔跑成了军队训练的一项重要内容。周代《令鼎》铭文记述了这样的故事：周王从淇田场返回王宫时，命令步卒与马车赛跑。并说，你们若能一直跟上我的马车跑回宫中，我就赏赐你们十个奴隶。两名步卒紧随马车，一直跑到王宫，周王如约赏赐。

在漫长的古代历史中，随着兵器、作战技能和军制的变化，作为军事训练的体育活动也不断演变，射箭、御术、角力、举鼎、拳术、奔跑、跳跃、投石、游泳、蹴鞠、马球等都先后用作军事训练。此外，尚武、崇武也成了夏、商、西周时期的社会风气。

学校教育中的体育

夏、商、西周时期的体育活动，除与军事和田猎等联系较为密切外，学校教育中的射、御、舞勺、舞象等，均带有明显的体育特征。

奴隶社会时期奴隶主贵族想要巩固自己的统治地位，就需要将后代子弟培养训练成身体强壮的武士，以继承自己财产和领地。如夏、商的学校里，习射就是重要的教育内容；西周的教学内容合称“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数，其中乐、射、御都是体育内容。

“乐”是音乐、诗歌、舞蹈等，是陶冶情操，节制欲望，缓和奴隶主内部矛盾的精神教育。

民间活动中的体育

在军队和学校之外，民间也在不断发展。西周时期倡导“尊礼文化”，因此，朝会、宴乐、祭祀等活动比较常见。在这些活动中，就包含着独具特色的体育形式，如五御、跳舞、礼射等。体育活动不仅仅是奴隶主的专享，奴隶们在乡间集会或是劳动空闲的时候，也会用歌舞来抒发自己的情意。在东周时期，围棋已流行于民间。

纵观夏商时期体育发展的境况，对中国古代体育发展影响最为深远的就是军事体育、体育教育和民间体育的分化。这种格局一直延续到近代西方竞技体育传入之前。

延伸阅读

围棋的早期历史

一般认为围棋诞生于东周时期。不过晋代张华所编的《博物志》认为围棋早在上古就已诞生。明代陈仁锡所著《潜确类书》认为围棋诞生于夏代，围棋是夏桀的臣子乌曹所发明。《左传·襄公二十五年》中明确出现了“弈棋”的记载，这一点说明，至少在东周时期围棋已经存在。《论语》中说“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之犹贤乎已。”由此可见，围棋产生于在春秋已经为很多人所熟识。在此后的典籍中，如《孟子》、《关尹子》、《尹文子》等书都记载了“围棋”，由此可见我国早期的围棋活动十分普及。



缓慢的发展——春秋战国时期的体育

春秋战国时期，战争频繁，军事体育空前发展；各种民间体育活动纷纷涌现；养生术和养生思想也已诞生，但是纯粹的竞技性体育并未有太大发展，总体上呈缓慢发展态势。

春秋战国时期是我国历史上从奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期，奴隶统治日渐瓦解，形同虚设，各诸侯国并吞弱小，互相兼并，争雄称霸，风起云涌。军事活动对体育产生了极大影响。

军事体育大发展

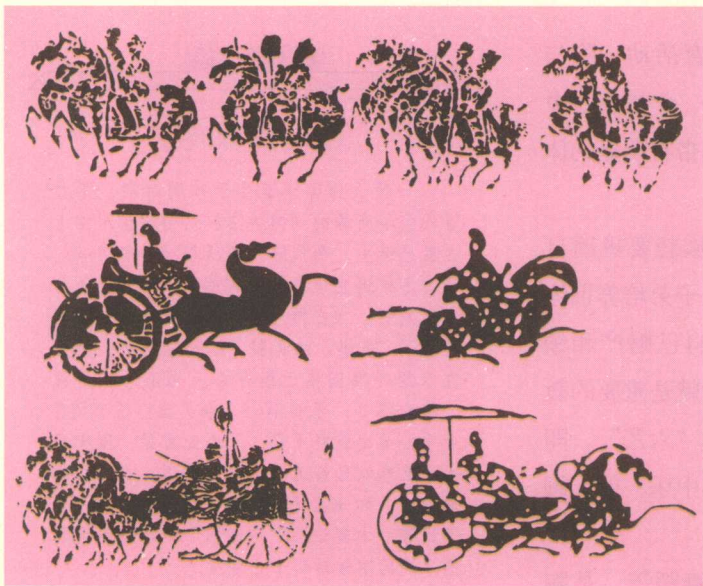
由于战争频繁，各诸侯国大都崇尚武

功，以强兵治国，战法与兵种也发生了很大变革。其间蓬勃发展的体育项目，都与军事训练有密切的关系。如射箭、举重、武艺、摔跤、田径、游泳、赛马、击剑尤为兴盛；由于吴、越、楚三国地处江南，因而水战是其主要战斗形式，对水上运动起了很大的推动。

春秋时期赛马活动兴起，并十分盛行。

齐威王与大臣田忌赛马，先是两人各出上、中、下三匹马，比赛结果，田忌三战三败。后来军事家孙臆出了个主意，比赛时调整了一下马匹的排列，让田忌以上马对中马，以中马对下马，以下马对上马，结果是一败两胜，总评获胜。“田忌赛马”的故事在中国流传极广。虽然当时的赛马只是诸侯贵族赌博取乐的活动，但说明当时的人们在驾驭马匹方面已经有了较高的技术。

后来，铁器得到应用，



◆ 战车图。在军事活动的推动下，驾驭战车、战车训练等运动蓬勃发展。





◆ 蹴鞠铜镜

士兵得以用铁剑为主要兵器。赵文王养了三千多名剑士，“日夜相击于前”。可见当时对抗性极强的体育在战争的推动下得到较大的发展。

吴起训练魏武卒

士兵的体能是古代军队最主要的战斗力，因此对士兵跑、跳能力的要求都很高，因而多以跑、跳来训练军队的战斗能力，其中负重跑是士兵的体能训练形式。孔子再传弟子中，曾出现一位与“武圣”孙子齐名的大军事家，名叫吴起，后任魏国将军，他十分重视士卒的训练，注意提高实际作战能力。吴起镇守西河期间，首创士卒考选制度，要求参加考选的人穿“三层之甲”，背负一张用上百斤力气才能拉开的硬弓和装有五十支箭的箭囊，头戴铁盔，腰佩剑，带三天粮食，在半天之内走完百里路（合现在41.3公里）方可入选。并对“武卒”严格训练，使之成为魏国的精劲之师，也就是著名的“魏武卒”。

民间体育的兴起

商业的繁荣促进了娱乐体育的发展，临淄是齐国的首都，当时齐国经济发达，物质生活优裕，衍生出丰富多彩的体育活动，蹴鞠就是其中一种。

南国水乡还流行一种水上娱乐活动——竞渡，流传最广的说法是为了纪念战国时期楚国的爱国诗人屈原。另外，投壶、飞鸢、秋千、弄丸、围棋等娱乐活动也在民间兴起，象棋也依稀可见。

延伸阅读

悲剧射手斗越椒

斗越椒是春秋时期楚国的令尹（相当于宰相），也是一个著名的神箭手，而且还训练了一大批善于射箭的弓手。可以说是古代体育史上最出名的射箭运动员和教练员。史载，楚庄王为要加强君权，削弱公族的权力。若敖氏数代都把持着楚国的相权，而且控制着较精锐的军队（尤其是射手）。楚庄王先后杀掉了两任若敖氏家族出身的宰相，仍无奈地任命若敖氏家族的另一人斗越椒为令尹。斗越椒为了维护家族利益，趁庄王率军队问鼎中原时发动叛乱。庄王赶紧回国平叛，在战场上君臣相遇。庄王亲自擂鼓，斗越椒向庄王射了一箭，箭从车辕间飞过，射穿鼓架，洞穿了牛皮鼓，吓的庄王把鼓槌也掉落了。左右护驾人员赶紧拿着“笠”（伞盖）替庄王遮挡。斗越椒又一箭，将左笠射了个对穿。其箭木力道之大，令人瞠目结舌。可惜这位号称数百年难得一遇的神箭手遇到了另一个射手养由基（当时还是无名小校），被养由基射死，养由基也因此扬名天下。



承前启后——秦汉时期的体育

秦汉时期体育运动的发展是中国体育史上承前启后的重要时期。在继承先秦体育与引入外来体育基础上，有所摒弃，形成了后世体育发展的基本格局。

秦汉时代是中国封建社会的前期，封建制度基本形成和初步发展，这是中国古代体育活动内容发展的重要时期，先秦的各类体育活动得到了继承和发展，新的体育活动和项目又陆续产生，这一时期体育的主要特点是：活动规模较大，竞技性与娱乐性较强；某些类别的体育活动（如“导引”、“百戏”等）已初步自成体系，且独具特色；寓军事训练于体育娱乐的思想得到体现，开创了重文士轻武夫的先河，使得社会上形成了“雅”、“俗”两类不同的体育活动。

军事体育的变化

秦统一之后，虽为防边患大力发展军事体育，但国内的安定生活更需要休闲娱乐，因此如何改变枯燥的军事训练，把练武寓于娱乐之中，成了这一时期军事体育的重点。

汉朝时大力提倡以野兽为假想敌的军事射猎活动，狩猎不仅使用骑射、兵器击刺捕杀

禽兽，还提倡徒手搏斗擒捉野兽。狩猎中保存了古老的弋射、毕捕方法，可以说是各种狩猎方式都包容兼蓄，集练武、娱乐于一体的体育活动。

蹴鞠这种活动曾在秦统一后低落，到了汉代又逐渐兴盛起来，有娱乐和军事两种形式。汉武帝时，攻打匈奴的行军途中，士卒都参与蹴鞠活动，以振奋士卒的精神。这就是“蹴鞠兵势也”的重要原因之一。



◆ 汉代画像砖上的追随于车前车后的步卒，反映了当时步卒受训的情形。

