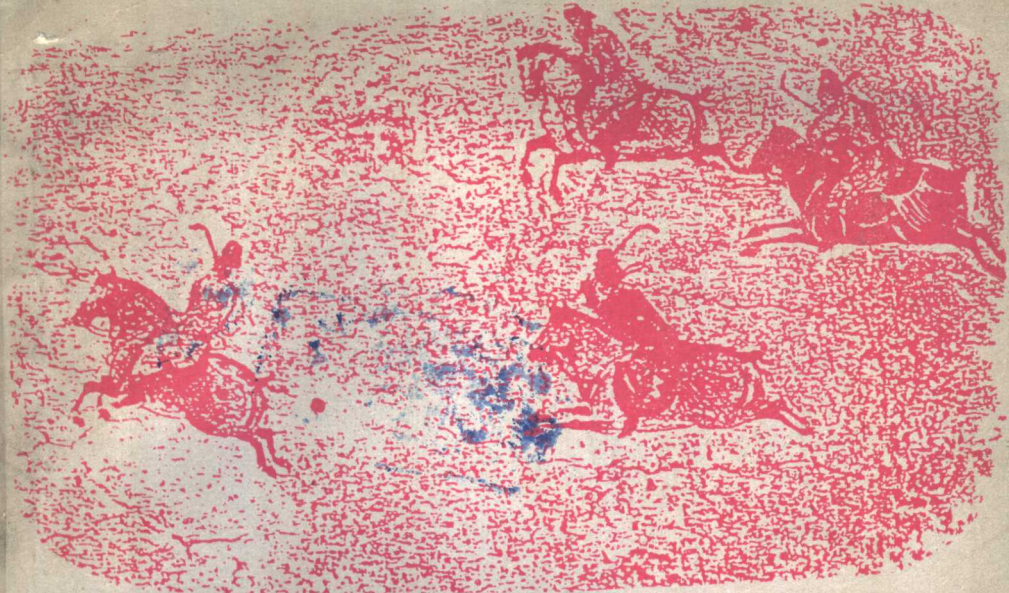




- 高等学校试用教材
- 体育史编写组

体育史



高等教育出版社

高等学校试用教材

体 育 史

体育史编写组

高等教育出版社

高等学校试用教材

体 育 史

体育史编写组

*

高等教育出版社出版

新华书店上海发行所发行

上海中华印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 9.875 字数 235,000

1987年9月第1版 1987年10月第1次印刷

印数 00,001—6,800

ISBN 7-04-000228-0/G·18

书号 8010·029 定价 1.80 元

编者说明

本教材是遵照原教育部 1982 年《关于组织编写高等师范院校体育专业各科教材的通知》的精神,于同年 7 月由《体育史》教材编写召集单位——北京师范大学,召开了制定《体育史教学大纲》和编写教材的工作会议。

1983 年 4 月在杭州大学讨论了教材初稿。为了更广泛地征求对教材的修改意见,并满足高师体育史课程教学的急需,于 1984 年 6 月印刷了一万一千册,供教学试用。

1985 年 4 月,书稿经国家教委教材编审委员会重庆会议审定,并于同年暑期在延边大学进行了最后修改。本教材结构完整,史料翔实,内容丰富,具有与本部门学科相适应的科学水平,基本符合专业教材编写原则和教学大纲的要求,适合高等师范院校体育专业教学之用。

参加编写工作的同志,按立章顺序是:序言、第一章、第四章,北京师范大学徐永昌;第二、三章,北京体育师范学院刘泽林;第五、六、七、八章,内蒙古师范大学张元;第九章,杭州大学郑志林;第十章,齐齐哈尔师范学院钟隆华;第十一、十二章,山西大学刘崇庚;第十三、十四章,西南师范大学鄧孝法;第十五、十六章,延边大学李连友等同志。

本教材在编写、讨论、修改和定稿过程中,得到苏竟存、俞晋祥、李季芳、董时恒、谷世权、孙金亮、武恩莲、林思桐等专家、学者的热诚关怀和指导,有关兄弟院校的领导和同行们也给了我们许多帮助和支持,在此谨致谢意。

由于我们的业务知识和理论水平有限,教材中难免会有缺点

和错误,希望继续得到大家的批评和指正。

全国高师体育系《体育史》教材编写组

1986年1月18日

序 言

近年来,随着文化教育和科学技术的发展,我国除出版了一些中、外的通史著作外,象哲学、医学、教育、音乐、体育、舞蹈、戏剧等专门史也先后问世了。

各种专门史的陆续出版,说明人们在对不同学科的深入研究中已经觉察到:要想全面地了解和认识各种事物演变的规律,不仅要弄清和把握住它的现状,而且还必须懂得它的历史。

一、体育史的研究对象

体育史是研究体育的产生和发展的历史。它是通过对体育活动作历史的考察和研究,进一步认识体育演变的客观规律。

从人类社会不同事物演变的一般规律观察,体育活动属于一种社会现象,它是根据社会生产和社会生活的需要而逐渐产生的一项文化活动。体育活动一经产生,它的发展也是伴随着社会的进化而不断完善的。鉴于体育活动形成中的上述特点,对于体育史的研究,只有弄清体育活动在不同历史阶段与社会政治、经济、思想以及文化艺术之间的关系,才能科学地找出体育活动的发展线索,认识其演变的规律。

二、学习体育史的目的意义

高等师范院校体育系科,增添体育史课程,是根据高等师范院校体育系科的培养目标,加强学生的基础理论而开设的。

1. 通过学习,使学生了解体育的产生与发展是和不同历史时期社会的经济、政治、军事、文化、教育等有着广泛的联系。要历史地认识和考察体育的演变规律,并能结合所学的专业受到历史唯物主义和辩证唯物主义的教育,从而进一步树立科学的体育观。

2. 通过学习,了解我们伟大祖国是一个历史悠久,由多种民族组成的文明古国,我们中华民族曾经创造了光辉灿烂的古代文化,其中包括体育。作为一个教育工作者,应该正确地认识并珍视我们的祖先在体育方面所作的贡献,继承和发扬古代宝贵的体育遗产。激励学生热爱祖国,增强民族自尊心,树立建设四化、振兴中华的信心。

3. 通过学习,了解体育活动是人类社会发展到一定阶段的必然产物。历史地认识在漫长的人类社会发展的过程中,不仅我国古代产生了丰富多采的体育活动,而且在世界范围内,象埃及、两河流域、印度以及古代的希腊地区,都出现过许多具有相同与不同内容和特点的体育活动。特别是到了近代,欧洲经过“文艺复兴”运动,开始出现近代体育,并且随着相关科学的进步,体育也逐渐形成了科学的体系。欧洲近代体育的传播,促进了世界范围体育活动的繁荣与发展。

对于古代和近代世界各国人民所创造出来的体育活动,我们不仅要运用这些历史知识去丰富学生的头脑,开扩自己的眼界,而且要教育学生珍惜这些人类所共有的文化财富。不同的国家和民族,都应以科学的态度,运用世界上先进的体育科学成就,积极充实与发展自己国家的体育。

4. 通过学习使我们了解,体育作为人类社会的一项文化活动,它在历史上曾经对促进人体的全面发展,增进人们的身心健康,沟通民族间和国家间的相互交往,推动社会的进步等方面都起到过积极的作用。进一步明确体育的社会地位与意义,认识到它是人类社会不可缺少的一项文化教育活动,从而更加热爱自己所学的专业。

5. 通过学习使我们能够根据专业特点,运用本门学科的历史知识,在教学与训练中对青少年进行教育。使高等师范院校体育

系科的学生,在基础理论方面充实一些专业历史知识,并有一定的文化素养。懂得在今后的教学中,不仅要增强学生的体质,而且还要发挥体育在建设精神文明方面的作用。

三、体育史学的发展概况

体育史学作为一门科学是近代形成的。目前有许多国家的学者,从事着体育史学的考察和研究。在国际上有体育学方面的学术组织,并以举办各种学术会议促进学术交流。

我国老一辈的学者,对于体育史的教学与研究,早已起步。郭希汾先生于1919年编著了《中国体育史》。对于古代希腊、罗马以及近代欧美体育史的介绍,在本世纪初即列入了师范体育专修科的教学内容。

建国以来,由国家体委组织编辑了《中国体育史参考资料》第一至九辑。对于体育史的教学与研究,成都体育学院开展得较早,之后,北京、天津、沈阳、上海等体育学院和许多高等师范院校体育系、科,也增设了体育史的课程。

为了促进我国体育史学的研究,国家体委成立了体育文史工作委员会,全国体育总会成立了体育文史资料编委会,1984年成立了中国体育史学会,由人民体育出版社定期出版《体育文史》、《体育史料》等刊物。

四、学习和研究体育史的一般方法

学习历史或从事历史学科的研究,我国老一辈的历史学家为我们留下了许多宝贵的经验。第一,不论研究通史还是专门史,首先要重点收集有关的历史资料;第二,对于已经占有的资料,应该自觉地运用马克思主义的观点进行分析,并做出较为科学的结论;第三,表述事物发展的沿革,要通过合理的体例。故此,选用什么体例仍是进行历史研究的重要内容;第四,对于各种专门史的研究,还应注意各种不同事物之间的联系和影响,正确处理好通史与专

史之间的关系。

五、高等师范院校体育系、科体育史讲义的内容

高等师范院校体育系、科体育讲义，是根据原教育部的《体育史教学大纲》所规定的内容。包括中国古代的体育、中国近现代体育、外国体育。除序言部分，共分十六章。

目 录

编者说明	1
序 言	1
第一章 原始社会的体育	1
第一节 原始社会的生活对人体所产生的影响	2
第二节 萌芽状态的体育活动	10
本章结语	14
第二章 夏、商、西周时期的体育	16
第一节 历史概述	16
第二节 军事训练中的体育	17
第三节 学校教育中的体育	22
本章结语	24
第三章 春秋、战国时期的体育	25
第一节 历史概述	25
第二节 军事训练中的体育	26
第三节 导引养生的发展	31
第四节 民间体育活动	33
第五节 诸子百家有关体育的言论	35
本章结语	36
第四章 秦、汉时期的体育	38
第一节 历史概述	38
第二节 养生思想与导引的发展	40
第三节 武艺的发展	43
第四节 乐舞百戏和蹴鞠	46
本章结语	51

第五章 三国、两晋、南北朝时期的体育	52
第一节 历史概述	52
第二节 三国的军事体育	53
第三节 玄、道、佛和魏晋时代的导引养生	57
第四节 风尚不同的南北朝体育	62
本章结语	65
第六章 隋、唐、五代时期的体育	67
第一节 历史概述	67
第二节 绚丽多姿的唐代体育	68
第三节 唐代的文人与体育	86
本章结语	89
第七章 宋、辽、金、元时期的体育	90
第一节 历史概述	90
第二节 丰富多采的宋代体育	91
第三节 宋代理学对体育的影响	102
第四节 辽、金、元时期的体育	105
本章结语	107
第八章 明、清时期的体育	110
第一节 历史概述	110
第二节 蓬勃发展的明清武术	111
第三节 明、清时期的养生和其他体育活动	119
第四节 著名教育家颜元等人的体育思想和实践	128
本章结语	130
第九章 晚清至辛亥革命时期的体育	132
第一节 历史概述	132
第二节 晚清的传统体育	133
第三节 西方体育在中国的兴起	146
第四节 清末的学校体育	155
第五节 资产阶级革命派与体育	161

本章结语	166
第十章 中华民国时期的体育	167
第一节 历史概述	167
第二节 北洋军阀统治时期的学校体育	168
第三节 “五四”新文化运动对体育的影响	171
第四节 国民党统治时期的学校体育、体育管理体制及体育 法规的实施	177
第五节 体育师资的培养	181
第六节 民间体育组织和运动竞赛	183
本章结语	196
第十一章 革命根据地的体育	199
第一节 历史概述	199
第二节 中央苏区的体育	200
第三节 根据地与解放区的体育运动	204
本章结语	209
第十二章 中华人民共和国建国以来体育发展概况	210
第一节 一般情况	210
第二节 学校体育	217
第三节 群众体育	220
第四节 运动竞赛	225
本章结语	229
第十三章 世界文明古国体育简介	231
第一节 古代埃及、印度、两河流域及波斯的体育	231
第二节 古希腊体育	238
第三节 古代罗马体育	260
本章结语	263
第十四章 欧洲中世纪体育	265
第一节 历史概述	265
第二节 欧洲中世纪体育	266

本章结语	271
第十五章 文艺复兴、宗教改革和启蒙运动时期的体育	273
第一节 文艺复兴时期的体育	273
第二节 宗教改革和启蒙运动时期的体育	278
本章结语	281
第十六章 近代欧美主要国家体育概况	282
第一节 近代德国的体育	282
第二节 近代瑞典的体育	287
第三节 近代英国的体育	289
第四节 近代美国的体育	291
第五节 近代奥林匹克运动会的产生与发展	293
本章结语	301

第一章 原始社会的体育

长期以来，人们对于体育的起源，一直有着各种各样的看法。有人认为，体育的产生是自然而然形成的，它不是有目的的活动。也有人认为，人类处于原始社会阶段，狩猎是求食图存的重要生活内容。狩猎中的走、跑、跳跃、攀登、爬越、投枪、射箭乃至操舟、游泳等活动，即是人类早期的体育活动。还有一些人，习惯于以现今流行着的体育和运动，去规范人类早期和古代社会的体育活动。显然，如果持这种观点去探讨体育的起源，不仅发现不了人类早期体育活动的发展线索，而且就整个古代社会，也将无体育可言了。若此，现代体育也就成了无源之水。

其实，从历史上看，体育的起源及其演变的过程是很清楚的。体育活动与人类社会出现的其它活动有着共同之点，即它是根据社会的某些需要而产生的。

人类历史上出现的各种活动，都有一个产生和发展的过程。同样，体育作为一种社会现象，也是伴随着社会的发展而不断地萌芽、成长并逐渐趋于完善。今天的各项体育运动，虽然大别于古代乃至近代。但是，从历史的进程考察，一些古代和近代的体育活动，毕竟还是现今体育与运动的昨天和前天。事实表明，世界上不同国家和民族的体育，无论内容和形式，都有极明显的历史继承性。

研究我国体育的起源，可以追溯到原始社会时期。因为当时社会的经济生活、文化教育、艺术以及部落间的战争等活动，对于人们的身体，无论是体力还是身体方面的技能和技巧，都已经有了一定的要求。我国古代早期的体育活动，即是适应上述的社会需

要而逐渐萌芽的。

第一节 原始社会的生活对人体所产生的影响

一、我国的原始社会

我国原始社会,经历过三个阶段:原始群居时期、母系氏族公社时期和父系氏族公社时期;从生产工具的制作和进化过程来看,也可分为三个时期:旧石器时期、中石器时期和新石器时期。

原始群居时期 我国的原始社会,开始人们是过着群居的生活。他们依靠群体的力量,学会了制做和使用简单的工具,以采集和狩猎获得生活来源。我国目前发现最早的人类化石,是在云南省元谋县境内,根据科学测定,元谋人生活的时间距今已有 170 万年。

母系氏族公社时期 约从 10 万年前开始,原始群逐渐形成了氏族社会。它是以母系血缘为纽带,所以称为母系氏族社会。这个时期生产工具有了很大的进步,使用的石器已经学会了磨制,发明了弓箭,扩大了生活的来源。长期的采集和狩猎,使人们逐步增长了生产方面的经验,早期的种植和饲养家畜,制陶和纺织技术开始出现,人们也过着较为稳定的定居生活了。

父系氏族公社时期 大约在 5 千年前,我国进入了父系氏族社会,传说中的黄帝和尧、舜时代,大概相当于这个时期。此时,农业、畜牧业和手工业有了分工,出现了简单的商品交换。贫富开始分化,私有制逐渐形成,为掠夺财富的战争也相继发生。

二、狩猎和渔猎生活

考古发掘出的文物和古书中记载的一些传说,都证实了在我国原始社会,人们主要是过着狩猎和渔猎的生活(图 1-1, 1-2)。



图 1-1 北京人生活图

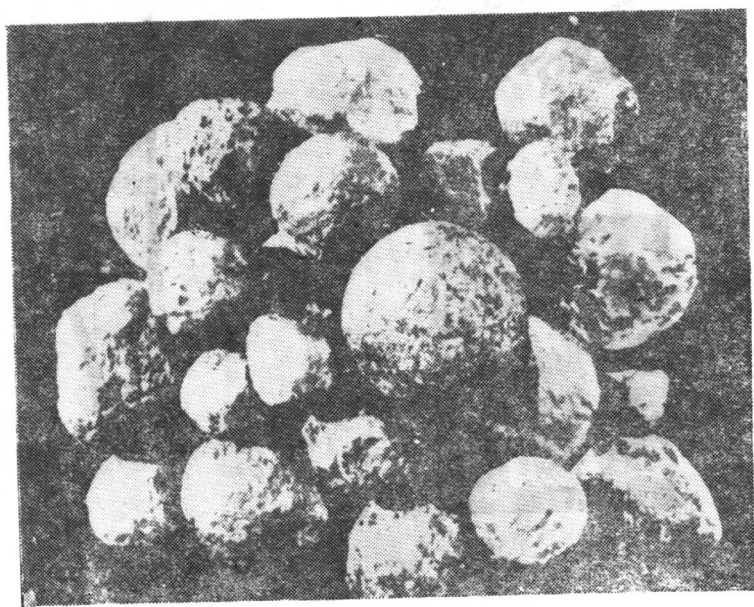


图 1-2 石球（1976 年山西阳高县许家窑出土，该遗址有数以千计的
石球，据民族学资料的研究，石球是远古的狩猎工具之一）

古老的石球 近年来,我国的考古学家,在原始人生活和居住过的遗址,发掘出了大量的原始人使用过的生活用具。在山西省

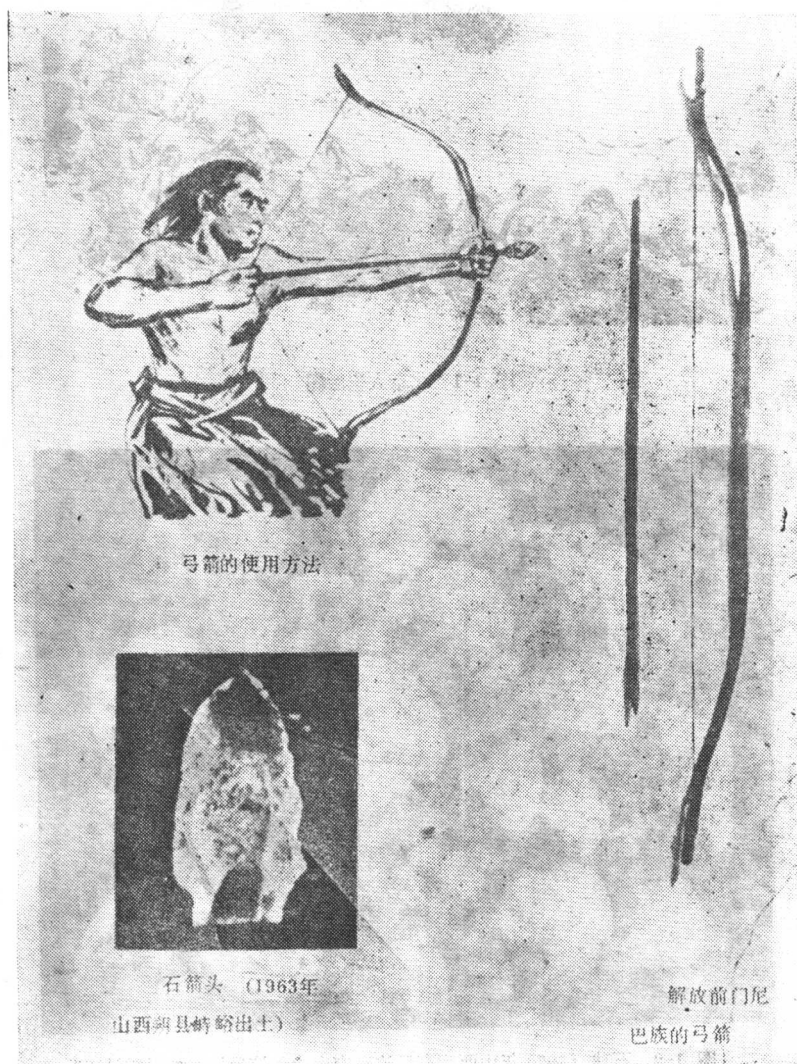


图 1-3