

世界體育史綱要

中國體育史

國術理論概要

國技論略

武術·滙宗



程登科著

郭希汾編

吳志青編

徐哲東編

萬籟聲編

民國叢書

第一編
· 50 ·

文化·教育·體育類

上海書店

346064

程登科著

世界體育史綱要

本書據商務印書館1948年版影印

導言

體育在中國古代早已有之，不過古代的體育，與現在大不相同，後來經過了許多波瀾曲折和改造，才建成本日各國國民體育的理論和實際。我們研究體育史就是要探討古來各國的體育起源，發達，變遷等等的因果關係，來做我們現在體育實施的借鏡。換言之：研究體育史的意義，在乎知己往而決定現在實施體育的方針，對於過去各國當時所發生的體育趨勢，更須深切地探討，得以明瞭發生這種趨勢的時代背景，再把這時代背景與現代相比，作為我們改進體育的根據，這樣才不辜負我們研究體育史的意義了。

我們應該知道，現在的體育，都是過去體育的一切結果，所以倘若能夠明瞭體育的來源及其演進，就可以知道將來的趨勢，因為現在的體育，都是從過去體育展轉變化流傳而來的，倘若不知道過去的體育，就不能把握着現在的體育，現在的體育不明瞭，那裏還能知道將來的體育呢？研究體育史的最大責任，就是把已往的體育來定出將來的方針，好的留着，壞的去掉，使我們不致於依樣葫蘆，盲無目的，勞而無功。

歷代體育的發達和變遷，都和當日的教育政治社會發生密切的關係，而過去體育的幼稚和缺點，便是由於當時的教育不發達。近世紀以來，歐美教育跟着各種科學突飛猛進，所以體育

也能够一日千里，有顯著的進步。在這進步的過程中，要使牠免入歧途，只有研究體育史是唯一的辦法。

世界各國體育的來源和發展，都是與各國的政治、教育、風俗、習慣、宗教、以及社會思想的來源和發展互相呼應着，而有深切關係的。所以研究體育的人，切不可忘却將「時間」和「空間」二者來做體育史研究的中心。

本書所討論和研究的，起首是不分國界，專論運動自身的演進，其後論及體育如何由希臘羅馬傳播到全球，這樣可使讀者明瞭體育演進的大概情形，於是分論古代希臘羅馬的體育狀況，以及厭世主義是摧殘體育之經過，繼以中古及近代各國的體育史略，使讀者明瞭體育的衰敗，及其復興之因果關係，更附以世界體育聞人史略等章，使讀者看到過去及現在的體育名人的言行時，不禁發生景仰之心。而且各國體育聞人的史略，對於各國體育史的變遷，也有很密切的關係，故特錄出以供參攷。

後面所述正文，雖歷年再度刪改至七八次之多，但其中難免無掛一漏萬之處，望讀者不吝指示，則幸甚焉。

二十三年五月九日於重慶大學

目次

第一編 各種運動的種類及其演進	一
第一章 天然基本運動	二
第二章 人工或藝術的運動	五
第三章 成形或方式的運動	九
第四章 借用外力的運動	一〇
第二編 體育傳播線	一一
第一章 希臘	一一
第二章 羅馬	一三
第三章 德瑞	一四
第四章 英美	一五
第五章 中日	一六
第三編 古代體育史略	一七
第一章 希臘體育概況	一七

第一節 總論	一七
第二節 斯巴達	二二
第三節 雅典	二四
第四節 阿林辟克運動會	二八
第五節 希臘體育的種類及其運動的規範	三一
第六節 希臘體育的批評	四九
第二章 羅馬體育概況	五一
第一節 總論	五一
第二節 羅馬人的軍事教育	五二
第三節 羅馬時代競技的衰落及其原因	五四
第三章 厭世主義者摧殘體育的概況	五七
第一節 實行厭世區域及時代	五七
第二節 厭世主義的旨趣及其原因	五八
第三節 隱居自苦的目的及其增加的原因	五九
第四節 厭世主義的結果	五九
第四章 修道院教育與體育	六一

第一節	僧侶把持教育權時期	六一
第二節	僧侶教育之宗旨	六一
第三節	僧侶教育之科目	六二
第四節	體育概況	六二
第五章	武士道與體育	六四
第一節	武士道之起源	六四
第二節	武士道與體育	六四
第六章	中世紀的大學體育	六八
第一節	成立時期及組織	六八
第二節	大學體育概況	六九
第四編	中西各國體育史略	七一
第一章	說德語的國家（德、奧、瑞）	七一
第一節	德國	七一
第二節	奧國	九四
第三節	瑞士	九九
第二章	北歐的國家（丹麥、瑞典、挪威、芬蘭）	一〇三

第一節	丹麥	一〇三
第二節	瑞典	一一一
第三節	挪威	一一九
第四節	芬蘭	一二三
第三章	說英語的國家（英、美）	一二九
第一節	英國	一二九
第二節	美國	一三五
第四章	拉丁族的國家（法、比、意）	一四三
第一節	法國	一四三
第二節	比國	一五三
第三節	意大利	一五六
第五章	斯拉夫族及巴爾幹半島諸國（蘇俄、捷克、布爾加林、土耳其、希臘）	一七四
第一節	蘇俄	一七四
第二節	捷克斯拉夫	一九四
第三節	布爾加林	二〇一
第四節	土耳其	二〇一

第五節	希臘	二〇二
第六章	遠東諸國	二〇四
第一節	中國	二〇四
第二節	日本	二二九
第三節	印度	二三四
第五編	世界各國體育特史	二四一
第一章	世界各國體育開人史略	二四一
第二章	世界各國體育盛衰對照表	二九五
第三章	國際勞動者世界運動會史略	三〇八
第四章	各種器械及球類史略	三一二

世界體育史綱要

第一編 各種運動的種類及其演進

在我們沒有講各國體育史以前，應該先要知道運動的種類和他們進步的程序。關於運動的種類，是很多很多，大概可以分作下面的四大類：

一、天然基本運動，

二、人工或藝術的運動，

三、或形或方式的運動，

四、借用外力的運動。

牠們進步的程序，也是依着這個次序，現在把牠們一個個地分列在下面：

第一章 天然基本運動

原始時代的運動，都是由於自然的需要而發生的，所以牠的動作，都是屬於天然的基本運動。此種運動和人生的關係很是重大。今日估量運動價值的多寡，無不把包含天然基本運動的多寡來做標準的。換句話說，就是不論是遊戲，或是田徑，球類，器械等裏面包含的天然動作愈多，那價值也愈大。

天然基本運動總括起來，有下列的二十六種：

一、走 凡是動物，都是要走動的，不過方式不同耳。

二、跑

原始人類，爲了自己的生存起見而具備的，但是到了希臘，才有田徑賽的名稱出

三、跳

來，再分而爲跑、跳、擲三種天然基本動作。

四、擲

五、舉

六、推

七、擺

八、觸

九、擊
十、拍
十一、擗
十二、擗
十三、躲
十四、轉
十五、滾
十六、踢
十七、攀
十八、蹲
十九、爬
二十、拉
廿一、壓
廿二、抬
廿三、跨
廿四、提

廿五、擲

廿六、跑跳遊戲

自從有人類以來，上面的動作，沒有減少過，反而比了從前複雜，原始人類跑跳遊戲，是作爲祭神及慶祝一種勝利用的，實在是近代遊戲的開端。

第二章 人工或藝術的運動

人類進步，運動也跟着複雜起來，於是有人工的及藝術的運動產生，現在把牠的種類，臚列在下面：

一、游泳

游泳一項，現今已普及全球了，在體育上佔着重要的地位，然而在中國古代及埃及時代已經有着，希臘更繼續提倡。不過從前的花式沒有現在那樣多，沒有像現在那樣趨向到人工和藝術方面去吧了。設備方面，進步得也很快，除了天然的河流之外，還有人工的游泳池，一年四季，都能應用。

二、滑雪（詳下節滑冰）

三、滑冰

滑雪和滑冰，在原始時代，是不用器具的，完全是適應環境的一種交通罷了。像蘇、俄、波蘭、芬蘭等國家，冰天雪地，終年不斷的，倘若沒有滑雪滑冰的技能，那一定要受天然淘汰的。所以寒帶的人民，大概都會的。而現在把牠們列為運動比賽的項目後，那表演的花樣，便不是昔日所能比擬的了。

四、划船

划船運動，對於身體的訓練是很有成效的，在最初完全是爲了式樣，成爲一種遊戲，及發達身體的工具。

五、自由車

在歐美各國，時常用自由車比賽的，最近還發明自由車足球比賽，完全是向着藝術方面去了。

六、攻門遊戲

把同一時間內打進門的多寡，來定勝負的標準。

七、打擊遊戲

用躲避奔跑來練習隨機應變的能力。

八、標準遊戲

以投擲準確作爲優勝，如投環，擲馬蹄形等。

九、田徑賽

以時間的快慢，距離的長短，作爲勝負的標準。

十、拳術

（詳角力）

十一、擊劍

十二、角力

以上三種運動，在原始人類，完全是肉搏鬥爭者，作為獲得食物的一種必要手段。現在却變為鍛鍊身體的方法，並且有着一定的規則，作為比賽的準繩。

十三、墊上運動

從前是在草場沙坪上天然跳躍及一切單純的天然滾翻，今日則變為五花八門的運動了，一個動作，除了健身而外，還有人工和藝術在內。

十四、器械操

原始人類，把天然的草地和樹枝做他們休息的場所，現在却不然，是用絨來做着墊子，鐵來做着槓子，其他肋木，木馬等等的器械，更加不是從前所有的了。

十五、跳水花式

不計快慢，祇講機巧難易，完全是一種藝術的表現。

十六、滑冰花式

最初是用木板或牛骨製成的滑刀來滑冰的，後來改為鐵的了。可是現在的種類很多，日新月異，花樣時常變換，動作也從冰上賽跑，冰上舞蹈，而到冰上比賽曲棍球。真可算是盡人工藝術的能事了。

總之，各種人工或藝術的運動，沒有一樣不是從天然基本動作蛻變而來的。從生活的目的