

中国体育史

(本科用讲义)

沈阳体育学院

体育理论教研室 体育史教学小组

1983年1月

PDG

目 录

绪 言

中国历史年代简表

第一编 中国古代体育史

第一章 体育的起源和原始社会体育的萌芽	1
第一节 原始社会状况和体育的起源	1
第二节 原始社会体育探索	4
第三节 原始社会体育的特征	5
第二章 夏商西周时期的体育	6
第一节 夏商西周时期的历史概况	6
第二节 军事体育的兴起	7
第三节 早期学校中的射、御	9
第四节 田猎、舞等早期的娱乐活动	10
第三章 春秋战国时期的体育	11
第一节 春秋战国时期的社会概况	11
第二节 兼并战争推动军事体育的发展	12
第三节 养生思想的形成	16
第四节 私学中实施文武兼备	18
第五节 民间蹴鞠、棋类等活动的开展	19
第四章 秦汉三国时期的体育	21
第一节 秦汉三国时期的历史概况	21
第二节 汉代的蹴鞠	22
第三节 养生导引的发展	24
第四节 百戏的兴盛	28
第五章 魏晋南北朝时期的体育	31
第一节 历史背景与体育发展的趋势	31
第二节 嵇康、葛洪、陶弘景的养生思想简介	32
第三节 投壶的发展	34
第四节 围棋的发展与成就	35
第六章 隋唐五代时期的体育	37
第一节 历史概况	37

第二节	体育昌盛的社会背景	37
第三节	武术的概述和少林寺武术	40
第四节	击鞠的蓬勃发展	42
第五节	蹴鞠的发展和提高	45
第六节	风俗中的体育活动	46
第七章	宋元时期的体育	48
第一节	历史概况	48
第二节	宋代武举武学中的军事体育	48
第三节	军队中的体育活动	50
第四节	都市中市民体育活动	53
第八章	明清时期的体育	57
第一节	历史概况	57
第二节	武术的全面发展	57
第三节	导引的发展和演变	60
第四节	清代骑射的发展	63
第五节	清代冰嬉的兴盛	65
第六节	清代相扑的盛行	70

第二编 中国近代体育史

第一章	中国传统体育的保留和继承	74
第一节	中国传统体育在太平天国、义和团革命运动中的作用	74
第二节	清末军队和民间保留的中国传统体育	77
第二章	清末教育改革运动、近代体育的输入	78
第一节	“洋务派”新军和军事学堂中的体育	78
第二节	资产阶级改良派的体育主张	80
第三节	近代教育制度的确定和“军国民主义教育” 思想影响下的学校体育	82
第四节	早期体育师资的培养	85
第五节	帝国主义文化侵略的工具，教会学校和基督教青年会 在传播近代体育方面的作用	87
第三章	辛亥革命前后的体育	90
第一节	大通师范学堂	90
第二节	蔡元培的体育主张	91
第三节	辛亥革命后颁布的新学制	93
第四章	“五四”运动与近代体育的发展	94
第一节	“五四”运动前夜先进人物的体育思想及实践	94
第二节	“五四”运动促进了近代体育的发展	97

第五章 北洋军阀及国民党统治下的学校体育·····	99
第一节 北洋军阀统治时期的学校体育·····	99
第二节 国民党统治下的学校体育·····	102
第三节 培养体育专门人材的学校·····	108
第六章 旧中国运动竞赛概况·····	111
第一节 早期运动竞赛及地区性运动会·····	111
第二节 旧中国一至七届全国运动会·····	113
第三节 旧中国参加远东运动会的情况·····	120
第四节 旧中国参加奥林匹克运动会的情况·····	123
第五节 旧中国的体育组织·····	124
第七章 中国共产党领导下的革命根据地的体育·····	127
第一节 江西苏区的体育运动·····	127
第二节 延安解放区的体育运动·····	130
第三节 八路军驻重庆、西安办事处的体育活动·····	133
第四节 东北抗日联军的体育活动·····	135
第八章 日本侵占区的殖民地体育·····	136
第一节 日伪统治下的学校体育·····	137
第二节 日伪统治下的运动竞赛·····	139
第九章 我国少数民族体育·····	141

第一编 中国古代体育史

第一章 体育的起源和原始社会体育的萌芽

第一节 原始社会状况和体育的起源

一、原始社会状况：

从社会发展史知道，人是由古猿（类人猿）发展来的，当古猿能劳动，能制造工具使用工具，就成了人，劳动是人和猿的分界线。

有了人才有人类社会。人类历史上第一个社会形态是原始社会。我国同世界上其它国家一样，也经历了一个没有阶级，没有剥削的原始社会。

原始社会人类生活还没有文字记载，主要依据三方面资料来推断：

- ① 地下挖掘出来的出土文物。
- ② 古籍中或神话传记中有关原始社会的一些描述。
- ③ 民族学资料。

原始社会是最漫长的。根据地下考古测定我们远古祖先在一百多万年之前就生活在祖国的大地上。原始社会就其组织形式讲，经历了二个阶段：原始人群时期和氏族公社时期，其中氏族公社划分为母系氏族公社和父系氏族公社；就其制造使用生产工具情况，又分为三个时代：旧石器时代、中石器时代和新石器时代。

（一）原始人群及其生活：

原始社会最早的组织形式是原始人群。人类为了生存和防御野兽的侵害，几十个人结成原始人群生活在一起。他们依靠集体的力量，战胜恶劣的环境；个人是无法战胜这种险恶的自然条件而生存下来的。中国最早的人类是元谋人和兰田人，距今约170万年到80万年，他们的生活我们知道的比较少。出土文物比较多的是北京猿人（北京周口店），距今约40—50万年。他们过着原始群居生活，形体还保留着猿的某些特征，所以称为“猿人”。

人类初期，主要社会活动是维护自己的生存，即求食和防御野兽、自然灾害的侵袭。为此，他们住在天然的洞穴里，生产工具是木棍和经过打制的石器。用这些工具进行采集和渔猎，以禽兽肉和野果充饥。当时生产力极其低微，朝不保夕，饱受饥饿的折磨和野兽的侵袭。他们的生存斗争是异常艰苦的，所以那时人的寿命都很短。根据考古学家对北京猿人遗址的研究，当时约有40%的人未满十四岁便夭折了。

（二）氏族公社时期的社会状况：

氏族公社是以血缘为基础建立起来的社会组织，每一个氏族有共同财产，过着共同劳动共同分配的生活。这时的生产工具已有很大改进，出现了石斧、石刀、和石球。在山西阳高县许家窑，发掘出近两千个石球，丁村也出土大量石球，还出土了许多石镞。中石器时代石镞的出现，说明当时已发明了弓箭。弓箭的应用使狩猎出现新的局面，大大提高了狩猎能力，扩大食物的来源，改善人类的体质。氏族公社逐渐由旧石器时代过渡到中石器时代和新石器时代。这时，人类不但学会用磨制、钻孔技术制造石器，还学会制造骨器、陶器。北京山顶洞人和陕西半坡遗址中，出土了骨针，人类已会缝制，也有了房子，并开始有了宗教和神的概念。原始社会末期，随着生产力的发展，有了剩余产品，私有制开始萌芽，产生了掠夺战争。以前也有战争，属于血亲复仇，规模较小，是偶然发生的。后来战争目的完全为了掠夺，战争就频繁起来。战争的出现和发展，促进武器的发展和改进，所以到新石器时代出现了骨匕首、带血槽的骨矛、锋利的骨箭头和石护臂、骨护臂等护身武器。在中国历史博物馆里展出江苏邳县四户镇大墩墓地出土的一条原始人类带箭头的股骨，骨镞还完好地保留在腿骨中。在其它遗址中也发现一些缺臂断腿的骨架，表明在父系氏族公社时期，弓箭不仅用来狩猎，获得更多的食物，而且用来作战，成为掠夺战争中威力最大的武器。

为了适应自卫和战争的需要，保卫自己的财产和地盘，相邻的氏族或部落纷纷结成部落联盟，设立酋长，传说中的尧、舜、禹就是部落联盟的酋长。随着阶级的出现，国家权力便逐渐萌芽了。

二、体育的起源：

体育最初是怎样产生的呢？这是学习体育史首先碰到的问题。“体育”一词，在我国近代才开始出现，古代还没有这一名词，然而我国古代却有着非常丰富的有关身体锻炼、养生防病等方面的思想和活动。它的作用类似近代的体育，有些则是近代体育活动的前身，对于这类活动，我们称它为我国古代体育。

关于体育的起源，众说纷纭，有的说体育起源于宗教祭祀，有的认为体育起源于人类自身的生理心理要求。目前一般认为体育起源于生产劳动和社会生活的需要。我们知道，体育是一种社会现象，是人类社会所特有的有意识有目的的活动，它的产生要追溯到人类生活的最原始阶段。

在旧石器时代，人类主要活动是求食。为了获得食物吃饱肚子，就得攀树采集，追捕猎物，奔走于山岭沟壑之间，严酷的生活条件，迫使人类需要有非凡的跑、跳、攀登、游泳、投掷、射箭等能力。人类在与大自然作斗争的过程中，发展了身体活动技能。当然，当时这些活动只是为了生存，尚不能说就是体育。然而在当时条件下，活动能力的强弱，直接决定人类的生活，甚至生存。人类必然要有意识地设法提高自己的速度、灵敏和力量，并逐渐积累经验，寻找出有效的手段。这虽是一种劳动训练，也孕育着体育的因素，即体育在劳动中开始孕育了，劳动的需要是体育产生的起因和动力。

经过漫长的岁月，到了新石器时代，随着生产力的提高，人们劳动经验不断丰富，

产生劳动分工，出现原始农业和畜牧业，知道种地，懂得将捕捉来的动物饲养起来，使男子、女子、儿童可以分别从事自己担负的工作。随着生产的提高，一些老人和孩子，可以不出去采集和狩猎也能分到一分食物，老人就专管小孩，这时对下一代的教育有了需要和可能。最初教育是劳动教育，父母和老人教育后代怎样制造工具和使用工具，怎样团结协作进行生产，怎样战胜毒蛇猛兽和大自然的威胁。孩子通过游戏和模仿学会这些劳动，并跟随成年人在劳动中反复学习。所以体育是和劳动教育、生产等社会活动交织在一起的，并在新石器时代已出现了。

我们还可以用民族学资料来说明这一点。东北鄂温克人，是我国少数民族之一，共有七千多人。分布在内蒙古呼伦贝尔盟的一百四十多人，他们游猎在大兴安岭一带的原始森林中，直到1945年解放时，还处在原始社会末期。他们以狩猎为生过着共同劳动平均分配的生活。他们都有一套熟练的狩猎技术。根据调查资料记载，他们心目中的优秀猎手是身体健壮，能跑善跳，勇敢沉着，熟悉地形和野兽习性。为了适应这种狩猎生活，培养优秀猎手，鄂温克人从小孩时起就进行教育，其中体育占重要地位。

孩子从五、六岁起，就常进行狩猎游戏，组织他们做打熊打犴游戏，培养狩猎的知识技能，他们以游戏方式把锻炼身体，掌握知识技能溶为一体，成为独特的一种教育活动。8、9岁以后，进行射箭、跳高、滑雪等身体训练。12岁以后跟成年人一起去打猎，在劳动实践中学习提高狩猎技能。

在这种原始教育中，最主要的内容是体育。为使后代成为采集和狩猎能手，需要使他们体质强健，身手矫捷，爬山涉水如履平地，还要教给他们投矛射箭等本领。这些内容，几乎都包含在今日所说的体育之中。当人类有意识地教给下一代这些活动，体育便产生了。所以在新石器时代，随着教育的产生发展，体育也同时产生了。在原始社会体育是劳动的需要，在劳动中经过长期孕育便产生了。体育的源头来自劳动。）

此外，体育的起源与人类日益丰富的社会生活也有密切关系。在旧石器时代后期山顶洞人的遗址中，已有殉葬品，说明这时人类已有鬼神的概念。我们的祖先由于对大自然的恐惧和不理解，认为有看不见的神在主宰世界，他们以祭神灵求得平安和丰收，用动作表示对神的崇敬和感激，人们手舞足蹈来表达心中的激情，这种原始舞也可看成体育，它的出现与祭祀有密切的关系。

军事活动与体育的产生也有密切关系。人们之间往往为了争夺一片肥沃的水草地，一片果林，或为了血亲复仇而发生格斗，到后来随着剩余产品的产生，出现了掠夺战争。战争要求人们具有强健的身体，敏捷的动作，不仅是一个劳动能手，而且是一名英勇战士。这时身体训练由生产上的意义进而具有军事上的意义，于是为了军事目的而进行的身体训练、技术训练便产生了，这就是原始的军事体育。

随着运动条件的改变，在一些部落中有了一些休闲时间，开始出现休闲活动。人们进行竞赛性的活动和娱乐，于是游戏等活动便应运而生。它对发展原始人的智力和体力以及培养集体行动中的组织纪律性有着重要意义。

无论是祭祀活动、军事活动或者娱乐活动，都是人类社会生活，在这些活动中出现了各种身体活动。所以体育的起源，除发源于生产运动外，也发源于人类日益丰富的社

会生活。体育产生于劳动的需要，社会生活的需要和文化生活的需要。

第二节 原始社会体育探索

在原始社会有那些体育活动呢？根据出土文物和后代根据传说用文字记载下来的古籍来看，我国原始社会已有多种体育活动。

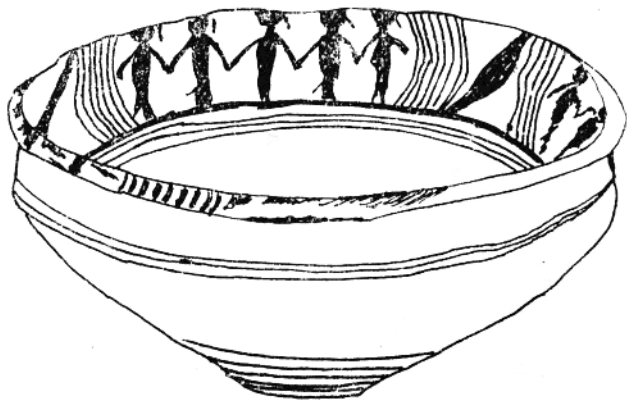
一、石球游戏：

旧石器时代和新石器时代的遗址中，都挖掘出大量石球。在弓箭发明之前，石球是主要狩猎工具，用石球打击野兽；弓箭发明以后，石球在狩猎中的作用退居于次要地位，逐渐成为儿童的游戏工具。根据考古发现，在西安半坡村遗址中，第152号一个三、四岁女孩墓葬里，出土了作为随葬品的小石球三个，它被放在死者的左脚下，石球形浑圆，制作很细。据分析它不是生产工具，因为在原始社会，要把石块磨成如此细圆，需付出很大劳动，如果是生产用具，不必加工如此程度；也不是装饰品，它没有钻孔无法佩带，大家认为它是游戏用品。将它作为随葬品是希望女孩死后和她活着时一样，继续玩石球。这一文物说明，我国在原始社会的新石器时代已有石球游戏。

二、舞蹈：

我国原始舞蹈出现是很早的。人们为了抒发思想感情，适应宗教信仰的需要和文化生活的追求而逐渐萌发的。

《诗经·大序》中说：“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也”。表明舞蹈的起因是为了表达感情，它比言、歌更富有表现力。远古人民在丰收之后，或祭神祀天之时，或在一些部落集会上，常常踏着石块敲打节奏，模仿各种动物的形态手舞足蹈来表达他们心中的欢乐。《尚书·益稷》就有“击石拊石，百兽率舞”的记载，反映原始人类狩猎时满载而



舞蹈盆

青海大通县上孙家寨出土

归的情景。《路史》记载：“八士捉衿，投足掺尾，叩角乱之，而歌八终”。这是一种八人一队握牛尾敲打牛角边唱边跳的舞蹈。

在青海大通县出土一个大彩陶盆，它的内壁上绘有三组舞人的形象，每组五人，他们并肩携手，面向一致，头上垂着发辫，翩翩起舞。这是一幅原始舞蹈的绘画，人物突出，神态逼真（见图），它是目前为止所发现的最古老的舞蹈形象。它的发现，证明早在原始社会时期，我们祖先已创造了抒情内容的群舞形式，反映原始社会，在生产较为发展的部落中已出现休闲活动。

此外，在原始社会，我们富有智慧的祖先还创制了古老的健身舞，称之为“大舞”。

相传，“阴康氏时，水潦不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重髓，得所以利其关节者乃制为舞，教人引舞利导之，是谓‘大舞’。”（《路史·前纪第九卷》）

用舞蹈来宣导血脉治疗因潮湿引起的肿胀，达到健身的目的，这是我们祖先的伟大创造。在外国很少有关古老健身方面的文字记载，说明我国文化遗产的丰富、灿烂。

三、击壤：

在原始社会末期的帝尧时代，有一种击壤游戏。传说这种游戏连八、九十岁的老人也玩，他们一边击壤一边唱击壤歌：“日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食，帝力于我何有哉”。（《帝王世纪》）

《逸士传》记载：“尧时有壤父五十人，击壤于康衢”。当时的壤是土块一类的东西。这种游戏后来流传很广，后世发展用木制的壤并有一定规格，用投击木制壤作为竞技性游戏的方法。

四、角抵：

我国角抵活动的渊源可以追溯到原始社会。人类在捕捉动物作为生活资料 and 与猛兽搏斗的自卫活动中，角抵的一些基本动作就开始萌芽了。以后部落间的军事冲击又进一步发展了角抵活动。

古代传说，在原始社会时，黄帝和蚩尤两个大部落曾在“涿鹿之野”发生了一次大的战役。黄帝（又号轩辕氏）向部落成员教习兵器，而“蚩尤氏兄弟七十二人，铜头铁额，耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向”。（《述异记》）后来把这一活动流传下来，名称蚩尤戏，有些地方的老百姓，两两三三，头戴牛角互相抵撞。可以说这是我国后来角力的最初雏形吧。

第三节 原始社会体育的特征

原始社会体育是适应人类生产、生活的需要而逐渐形成的，它是人类社会发展一定阶段的产物。自它形成起，就作为一种教育手段和娱乐方式存在于社会中，成为整个社会生活的重要组成部分，它在推动人类社会的发展，促进人体的健康中，发挥着重要作

用。其特征：

一、原始社会体育的形式、内容都极其简单、原始，尚处于萌芽状态。这是因为原始社会是人类最初的一个社会形态，社会生产力的低下决定体育也是最低级的。体育被原始社会经济基础所制约。

二、原始社会是一个没有阶级、没有剥削的社会，所以体育也没有阶级性。体育为人类公共所有，具有平等性，每个成员都可以参加。一直到氏族公社解体，私有制产生，阶级的出现，体育才开始打上阶级烙印。

三、原始社会体育，还没有从生产活动中独立出来，没有专门体育场所，也没有专职人员，它是整个社会生活的重要组成部分，并和其它社会活动结合在一起，它与教育活动、宗教祭祀活动、娱乐活动、医疗活动都结合交织在一起，共同为生产和生活服务。

小 结

我们中华民族是一个历史悠久，体育遗产极为丰富的文明古国，体育起源很早，远古人类的生产劳动实践，是体育产生的主要源泉，其它社会活动对促进体育的产生发展也有着密切的联系。

原始社会体育，受当时社会经济的制约，尚处于萌芽状态，是我国体育的萌芽期。它直接服务于生产，对社会的发展起促进作用。

第二章 夏商西周时期的体育

第一节 夏商西周的历史概况

在原始社会末期，贫富开始分化。随着私有制的出现和扩大，战争的性质也起了变化，战争的目的主要是掠夺财物。战争中得到许多俘虏，起初，把这些俘虏都杀了。后来知道杀了他们不如让他们做奴隶，于是出现了奴隶主和奴隶两大阶级。随着阶级的出现，作为阶级压迫工具的国家便出现了。公元前二十一世纪，我国历史上第一个奴隶制国家——夏朝建立了。夏朝是奴隶制的形成期，生产工具已由石器过渡到青铜器，农业生产有很大发展。传说夏已有原始文字的符号。

公元前十六世纪，汤以武力灭夏，建立商朝，奴隶制国家得到进一步发展，农业、畜牧业和手工业都比夏代进步，青铜器制品已很普遍。国家中有庞大的军队，有官吏，有刑法，有宗教。出现甲骨文和钟鼎文字。整个商代斗争很激烈，掠夺不止，战争频繁。商曾五次迁都，反映社会动荡不安。到了盘庚时期，统治阶级内部纷争加剧，籍以缓和矛盾激化，盘庚迁都到殷这个地方，从此商又称为殷或殷商。

公元前十一世纪，周武王灭商，建立新王朝西周。西周是奴隶制发展的鼎盛时期，

其经济文化都比商大有进步，出现了新的物质文明和精神文明。为了维护奴隶主阶级的统治，西周统治者加强政治统治，制定一整套礼仪等级制度。随着社会经济的发展，文字的积累，各类学校的设置，军事技能的提高和社会文化娱乐的开展，使体育逐渐从生产劳动中脱离出来，成为一项专门的活动。体育随着社会经济文化的发展而发展。

第二节 军事体育的兴起

一、军事斗争促使体育与生产劳动分离：

在原始社会，体育常常作为掌握生产技能的手段与生产劳动结合在一起。随着私有制扩大，国家的建立，军事斗争越来越激烈。奴隶主依靠武力，互相征伐，夺取王位。例如夏禹死后，为争夺王位，夷族与夏禹的后代经历了三、四代计一百多年的战争。商灭夏后，又向四方征伐扩张势力，战争长期没有停止。西周时，统治者为了奠定灭商的基础，先后对西北、东南用兵，扫除伐商的障碍。武王正式伐纣，用“戎车三百乘、虎贲三千人，士卒四万五千人”（《史记·周本纪》）。二年后，武王病死，周为平定内部权力之争，又起兵讨伐。频繁的战争迫使国家必须拥有大量的军队。据记载商时就已有常备军三自，（一自一万余人）西周时共有常备军14自（郭沫若《中国史稿》第一册269页）。周天子虎贲就有三千人。当时“国之大事，在祀与戎”。就是说一个国家最主要的是两件大事，一要主持祭祀，商、周统治者迷信鬼神，为了敬鬼神，制造许多礼器，制定祭祀等礼制，它实际上是等级宗法制度的反映，以巩固奴隶主阶级的统治；二要加强军事力量，率兵打仗以保卫国家安全。我国古代交通不便，武器和作战方法简单，士兵身体的强弱，技能的高低，直接关系到战斗力。所以在奴隶社会，尚武与政权息息相关，体育逐渐从生产劳动中分离出来，出现一些为军事斗争服务的军事体育活动。长期战争的结果，推动体育的发展，形成社会的尚武之风。

二、用于练兵的田猎：

从夏朝开始，统治者从征伐的需要出发，把田猎作为练兵手段。他们到国王所在的围田里或到风景优美的地方去田猎。史书上还记载了国王由于田猎丢权丧生的事情：夏王太康继位后，曾带着家眷到洛水北岸去打猎，连续几个月不返，被后羿趁机篡夺了王位。后羿夺取王位后，也四出田猎，结果被寒浞所杀。商王也喜欢田猎，经常到邶（今河南长治）去田猎，周便趁此攻商。说明田猎在当时非常盛行，国王十分迷恋。他们田猎时，带领大队人马，乘着战车猎取大批禽兽，同时通过田猎进行练兵。商代后期，不少地方被划为商王和各级贵族的狩猎禁区，设官吏管理，以保证田猎活动顺利进行。

西周时，军队人数比商代更多，组织也更严密，军队按军、师、旅编制，一年四季利用农隙都要进行田猎，以教阅军队。

据《礼记·月令》记载：“天子易教于田猎以习五戎，斑马政”。五戎：弓矢、殳、矛、戈、戟五种兵器；斑马政：齐其色，废其力，使用乘也。指出田猎是对军队进行各

种武器的使用和车马的驾御技术的训练。

在武事活动频繁的奴隶社会，田猎是一项军事体育活动，体育与军事结合在一起，成为一种达到军事目的的有效手段。同时它也是统治者们非常爱好的一项娱乐活动。

三、射、御和武舞：

（一）射：

弓矢到奴隶社会有很大发展，箭镞已由骨镞发展为铜镞，成为战争中主要的，威力最大的武器。统治阶级十分重视射箭训练，培养善射的人为维护奴隶主统治服务。《礼记·月令》说：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射御角力”。反映当时讲武的内容主要是射箭、驾车和角力，以此训练身体的力量。

西周时，作为男子都要当兵，男子自童年起普遍都要习射。《礼记·内则》说：“年十五学射御”，他们一旦成为士卒，射箭已有很深的功夫了。射箭在奴隶社会是统治阶级和军队官兵重要军事技能，包括天子、诸侯、卿大夫也必须有很高的射技，以擅射为荣，不擅射为耻，不能弯弓善射被视为既无礼又无能的人。

（二）御：

我国商代车战已很流行。在商代帝王和贵族的墓葬中，都有车葬和马葬，他们希望死后和生前一样拥有战车。西周更是以车战为主。

当时军队用兵，以车多少乘来计算，一个基层作战单位，包括战车一辆，马四匹，车上甲士三人，一人御车，一人持戈矛或戟，一人操弓箭。车后和两旁跟随徒兵。车战中御术的高低对战争的胜负起很大作用，御术成为当时重要的军事技能。作为御车甲士、不仅要身体强壮，而且还要具备跑、跳、施放弓箭及驰而乘之等各项技能，因此，御也就成了一项重要的军事体育了。

（三）武舞：

我国武舞起源很早，相传舜时，有苗不服，禹率人去讨伐，和有苗打了三十天仗，没有能够征服有苗。后来禹按照舜的指示，拿着干戚舞，向有苗进行武装示威，有苗才降服。

夏商西周时，也以武舞训练军队。《山海经·海外西经》记载：“大乐之野，夏后启于此舞九伐”。是说夏启在大乐的原野上指挥人们练习“九伐”舞。据《礼记》解释：“一击一刺为一伐”。九伐就是互相击刺九个回合。

《华阳国志·巴志》云：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎《尚书》。巴师勇锐，歌舞以凌殷人，前徙倒伐，故世称之曰，武王伐纣，前歌后舞也”。这是指巴人参加武王伐纣战争，“凌”进逼敌人之意，是先头部队冲锋陷阵的动作。武舞就是用于打仗的各种击刺动作和鼓舞军心的音乐和集体练武动作。

第三节 早期学校中的射、御

一、我国早期的学校：

我国古代最早的学校，在奴隶社会时期就已经出现了。相传夏朝已有学校，名曰校，商朝学校曰序，“序者射也”，说明学校是学习射箭的地方。到了西周，奴隶制经济发展达到高峰，教育也得到很大发展。西周学校分两类，一为国学，一为乡学。国学由中央办的，分为小学和大学两个阶段，小学教育对象是儿童，大学是青年。乡学由地方办的，《礼记·学记》说：“古之教者，家有塾，党有庠，术有序，国有学”，反映由“家”到“国”各个阶层都设有学校，目的在于培养统治人才。奴隶社会，学校掌握在奴隶主手中，作为巩固他们统治的一个工具。学校的教师由政府官吏担任，非官吏不得担任教师，受教育的全是奴隶主子弟，教育完全受统治阶级操纵。

二、学校中的射、御和乐舞：

在奴隶社会，学校实施文武合一教育。商代学校主要学习祭祀、军事、乐舞和文字知识。西周教育内容是礼、乐、射、御、书、数，称为六艺教育。“礼”是别上下、分尊卑、维持世袭等级制的典章制度和道德规范，“乐”是祭祀天地鬼神祖先，颂扬帝王贵族，鼓舞军心的音乐和舞蹈；“射御”是作战技术；“书”是文学历史方面教育；“数”是计算、历法天文方面教育。

为什么当时要实行六艺教育？它是奴隶制国家培养人才的需要。学校是造就统治人才的地方，当时国家大事是祀和戎，教育要服务于祭祀、打仗和统治国家的需要，培养出来的接班人必须具备严格的等级观念和对外作战、对内镇压奴隶反抗的本领，必须文武兼备。而当时作战技能主要是射、御，车战中的甲士由贵族充当，奴隶只能充任徒兵，走在战车的两旁和后面，所以射御是贵族教育的重要内容。无论国学还是乡学，都要学习射箭和御车。射、御属于古代体育的范畴，所以在奴隶社会体育已成为教育组成部分。

西周学校教射技术分五种，名曰“五射”。

即：白矢——射透箭靶，见其镞白。

参连——俗称连珠箭，三箭连续射出不中断。

刻注——即水平箭，不可由上而下或由下而上，箭镞直前注于箭靶。

襄尺——襄指平的意思。尺指前臂。射时肘平，肘上可放一杯水，使臂直如箭。

井仪——四箭命中箭靶并使所射四箭形成井字仪容。

西周射御训练是和礼乐教育联系在一起的，在射的训练中就有礼射。射者一切行动都要合乎礼仪，动作节奏要合乎乐律。学校中的贵族子弟，他们毕业后就是各级官吏，射的教育从军队、学校一直贯彻到社会。凡宗教祭祀、宫廷宴会、外交盟会、乡村节日活动，统治者对臣属都要进行射礼教育，通过射礼活动“明君臣之义，长幼之序”。射

礼具有鲜明的阶级倾向和森严的等级观念。

周代射礼有四种：

大射：天子或诸侯在举行盛大祭祀之前与群臣举行射箭比赛。据《仪礼》记载，参加大射的人，数中者得与祭，不数中者不得与祭。

宾射：诸侯朝觐天子或诸侯会盟时所举行的射箭活动。

燕射：天子、诸侯等举行宴会时所进行的射箭活动。

乡射：为乡大夫举行乡饮酒时进行的射箭活动。

射礼的仪式非常繁琐，程序复杂，射时要奏乐击鼓，有严格的等级区别，自上而下不同等级的人所用的弓、箭、侯、乐都是不同的。射礼冲淡了射箭的军事性质，成为一种竞赛性的宴乐活动。射礼在士大夫阶层中的广泛开展推动射箭活动的规范化，并促进弓箭等器具的改进和制作技术的提高。

学校教育除射外还重舞蹈，舞蹈被列入正课，向学生进行军事素养和礼仪道德教育。六艺中的“乐”就包括舞，古代舞都伴有乐，乐舞是学生的必修课，有专门乐师教授。西周舞蹈大体可分为祭祀、庆典的舞蹈和欢娱宴乐的舞蹈两种。学校舞蹈课程以祭祀庆典舞蹈为主。这一类舞从形式上分为大舞和小舞，从内容上可分为文舞和武舞。学校规定，年令未满二十岁的学习小舞，年令已满二十岁的学习大舞。小舞有：帔舞、羽舞、皇舞、旄舞、干舞和人舞，由乐师教授。十三岁入学就教以文舞，十五岁起学习武舞。大舞有云门大卷、大咸、大磬、大夏、大濩和大武，由大司乐教授。

学习乐舞有严格的规则要求，除乐师教授外，还配有大胥和小胥（乐官名），大胥专管纠正舞姿，指挥舞者出列入列；有小胥巡视舞蹈行列，不认真学习的学生要受到批训。到二十岁可以参加“合舞”，每年春、秋两季都要举行合舞。毕业时要接受考试，然后才有资格担任祭祀、庆典舞蹈的任务。

舞蹈在西周学校教育中占有重要地位，是学校教育的重要内容。乐舞教学贯穿在整个教育的始终，乐舞的成绩作为评定学生优劣的标准。

关于乐舞对身体的作用，在《礼记·礼运》中也有说明：“教之以舞，所以均调其血气，而收束其筋骨，涤荡其精神，而涵养其心术。”这些都是舞蹈所达到的身体锻炼的效果，所以古代舞蹈也是一种体育活动。

第四节 田猎、舞等早期的娱乐活动

千千万万奴隶的艰辛劳动，带来社会生产和文化的巨大进步。奴隶主凭借他们的权力，霸占了社会绝大部分的经济财富，垄断着社会的文化。他们为了尽情享受，在满足各方面欲望的同时，也要追求娱乐。西周时设置专门管理娱乐的官，从制度上对娱乐活动给予保证，使一些体育活动向娱乐方面发展。乐舞原来主要在祭祀时进行，开始为了尊神，娱神以求得神灵的保佑。随着社会的发展，舞蹈不仅娱神，同时也娱人。人们欢乐地跳，醉心地舞，就是为了娱乐。相传夏启即位后，公然把当时认为非常神圣的前代祭祀乐舞——《九韶》拿来自已欣赏取乐，还编了神话，说启是从天上把《九韶》带到

人间的。（《竹书纪年》《山海经》）后来在国家大喜大庆的日子和宴乐之时，也要举行盛大的乐舞表演。《竹书纪年》载：“少康即位……献其乐舞”，以舞表示参加者的祝贺。商王纣“使师涓作新淫声，北里之舞，靡靡之乐。……大聚（聚）乐戏于沙丘。”（《史记·殷本纪》）纣为了享乐让师涓创作美丽的舞蹈。那些乐舞主要是为了娱乐。

夏朝已有专供奴隶主享乐的乐舞奴隶了，夏桀有女乐三万。桀对乐舞的要求是，“以矩为美，以众为观”。（《吕氏春秋·侈乐篇》）。就是说乐舞的规模要大，人数要多，讲究排场形式华美。

田猎在奴隶社会除了作为练兵外，也是娱乐性体育活动。《诗经·大叔于田》所描写的就是贵族子弟大叔驾车到围场行猎的场面。他打猎的目的既不是为了获得生活资料，也不是为了练兵，而主要是为了娱乐、消遣。《诗经》中描写田猎的诗很多，有国王，也有贵族子弟，这些都真实地反映当时娱乐体育的情景。作为娱乐性质的体育，在夏商周时初步形成了。

小 结

夏商周时期，由于社会生产力的发展和军事斗争的频繁，体育已与劳动分离，而与军事、教育、礼仪以及统治阶级的享乐生活结合起来，形成了早期的学校体育、军事体育和娱乐体育。它比原始社会萌芽状态的体育是一个很大发展和进步。

从夏朝开始我国进入阶级社会，从此体育也打上了阶级烙印。在奴隶社会，体育操纵在奴隶主阶级手中，并为其政治、经济和军事服务。体育同时受统治阶级的思想、意志所制约。

第三章 春秋战国时期的体育

第一节 春秋战国时期的社会概况

春秋时期（公元前770—公元前475年）和战国时期（公元前475—公元前221年）是我国历史上由奴隶社会向封建社会转变的时期，也是我国古代社会经济文化走向大发展的时代。

春秋时期，铁制生产工具和牛耕逐渐推广，农业生产得到很大提高，中下层贵族和自由民开辟大量荒地。一些大国为奖励军功，士得赏田，并开始出现了土地的自由买卖，因而私田不断增加，甚至私田超过公田，原来土地国有制逐渐被破坏，促使地主阶级兴起和奴隶主阶级的没落。一部分旧贵族转化为地主阶级，大部分庶人平民则转化为农民，奴隶制走向崩溃，社会向封建制过渡。

在社会急剧变化的过程中，表现在政治上，周王室衰弱，“礼崩乐坏”，旧的宗法等级制度被破坏，打破了奴隶制的礼治。诸侯国强大起来，卿大夫势力扩大。大国争霸冲破诸侯并列的局面。诸侯之间发生频繁的兼并战争。经过春秋时期的长期战争，最后形成七个大国——秦、齐、楚、燕、韩、魏、赵。七国争雄，社会又进入战国时期的封建统一战争。新的兼并战争持续了近二百年，战争促进武器装备的发展，社会盛行尚武之风。

新兴地主阶级为富国强兵巩固政权，各国先后实行了变法运动，努力加强自己的军事力量。新的生产关系的确立，使农业、手工业、军事工业以及文化、科学技术都得到空前发展。

在阶级关系变化中，掌握在奴隶主手里的官学日趋没落，旧贵族不再重视学校教育。随着文化的扩散，私学便产生发展起来。于是专门训练士的大师就出现了，影响最大的是孔子、墨子和老子。各国私学日渐繁盛起来，士学成之后，分散到各地去做官，成为一批新兴的统治者。由于经济基础的变化，宗法等级制度的破坏，人们思想摆脱了旧的束缚，各种学派间展开激烈争论，宣传自己的学说和主张，思想异常活跃，社会上呈现出“百家争鸣”的局面。在错综复杂的政治、军事斗争中，涌现出许多政治家、思想家、军事家和教育家。这一时期是我国古代史上一个辉煌的、继往开来的时代。体育也从礼乐的束缚下解放出来，进入一个全面发展的新阶段。

第二节 兼并战争推动军事体育的发展

春秋起，地主阶级登上政治舞台，先后掌握了各诸侯国的政权。他们为了扩大自己的势力，占有土地和财富的欲望越来越强烈，诸侯国之间展开了空前频繁的兼并战争，争当诸侯中的霸主。据鲁史记载，春秋二百四十二年里，诸侯国间的军事行动就有四百八十三次，朝聘盟会四百五十次，总计九百三十次。小国对霸国朝聘次数越来越频，要求越来越高，一次朝贡要用一百辆货车，一千人护送，朝贡不合要求，将遭到大国的讨伐。所以春秋战国时期，社会长期处于战争环境，在新的军事形势面前，各国都进行政治、军事制度的改革，以加强国力，取得军事上的优势，培养善于作战的将士。例如，春秋时齐国为富国强兵，分全国为二十一乡，其中工商六乡，专心本业，免服兵役。士十五乡，平时农夫种田，士“食田”，专练武艺，战时农夫当兵，士当甲士和小军官。这样齐国的经济军事都搞上去了。齐国管仲为相后，他以田猎为手段，对田猎中猎获多的给以奖励，猎获少的要受到惩罚，通过田猎提高军事技能。到了战国初年，秦国的商鞅、魏国的李悝、楚国的吴起，都先后实行变法。新法的显著特点是奖励军功。在秦国实行按军功授爵的制度，对于立军功的人，按功劳大小受爵赏。秦定爵为十二级，战阵上斩敌首一级，赐爵一级、田一顷、宅九亩、受各种优待。没有军功的旧贵族，一概废除他们的名位，按军功从新规定尊卑等级。这样许多无军功的旧贵族，失掉了特权。因此秦国“民勇于公战”，大大提高军队的战斗力，成为第一个强国。

在魏国，李悝变法中，确立因军功受宅的制度。凡是经过考选当上“武卒”的人，

给予田宅，免除全家赋税和徭役。《荀子·议兵篇》中说：“魏之武卒，以度取之，衣三属之甲，操十二石之弩，负服矢五十个，置戈其上，冠轴（胄）带剑，赢三日之粮”。这就是选拔武卒的标准。

李悝为了鼓励民众习射，还在上地规定以射箭技能的高低来判决诉讼的输赢。《韩非子·内储说上》载：“人之有狐疑之讼者，令之射的，中之者胜，不中者负。令下，而人皆疾习射，日夜不休”。于是上地民众一时习射成风。在奖励军功和考选武卒过程中，鼓励民众习武，推动长跑和射箭活动的开展。

战国末的大思想家韩非说：“上古竞于道德，中世逐于智谋，当今争于气力”（《五蠹》）。战国是以武功称雄时期，偃武修文的礼仪已不适应当时的形势了。列国互相兼并，国家安危靠的是军事实力的强弱。因此象楚国、秦国、这些大国，都拥有百万兵力。一般国家也都有几十万兵力，各国大力加强练兵习武活动。《汉书·刑法志》中写道：“春秋之后，灭弱吞下并为强国，稍增讲武之礼以为戏乐，用相夸视，吴有孙武，齐有孙臆，魏有吴起，秦有商鞅……齐愍以击技强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”。这段记载反映当时武功方面的竞争。各国统治者除了大力提倡军队武艺训练夸耀国威外，还重视搜罗武艺人材，以提高本国军队的素质。例如齐国为了得武艺人才，常到民间去征募。在《管子·小匡》中说：“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告，有而不以告，谓之蔽才，其罪五”。这段记载一方面反映齐国为适应军事需要，重视在民间广选人材；另一方面也说明齐国民间有练武的风气，通过推荐、选拔，将天下豪杰集中上来。这对军事体育活动的广泛开展和提高具有深远意义。

当时军事体育活动主要包括下列内容：

一、弓射、弩射和骑射：

这一时期，射作为一项重要军事技能而得到广泛的开展。西周时注重礼射，要求内志正，外体直。战国时善射的标准是“射远中微”。作为一位将领或一名士兵，都必须精通射。战国思想家墨子说：“欲众其国之善射御之士者，必将富之贵之，敬之誉之，然后国之善射御之士，将可得而众也”。“不能射御之士，我将罪贱之”。（《墨子尚贤上、下》）墨子主张用奖惩办法激励民众习武，所以当时习射成风，射技已相当高超。据传，“楚有养由基者，善射，去柳叶百步而射之，百发百中”。（《战国策》）养由基能站在百步之外，射中柳叶那样小的目标。他不仅射得准，而且他射的箭力量很大，有“力贯七甲之称”，充分说明射术的精湛。

弩射：

这时期出现了弩射。弩比弓威力更大，弩有瞄准器，有依托，它不仅弹力大射的准，射程远，而且“百发不暇止”，可以连发。像谿子、少府、时力、距来这种名弩都可射六百步之外。精锐部队的战士都善于操弩。战国时孙臆与庞涓战于马陵道，齐军将万名射弩手埋伏在马陵道两旁，然后砍断大树，在大树上写道：庞涓死于此树下。晚上，庞涓果然追至马陵道，在这棵断树下正点火读树上的字时，齐军万弩俱发，庞涓被射倒，魏军大败。齐国在一次战役中就用弩兵达万名，反映当时战争中主力部队主要武