

· 中小学体育知识文库 ·

中国体育简史

初摇衷摇编著

海南出版社

本书编委会

主编 刘文武

副主编 蒋卫杰

编委 邓先明 葛兰

于秀杰 齐晓平

刘纳新 王忠斌

黄昕 罗静

尚巍

目摇摇录

绪论	(员)
摇体育史的研究对象和性质	(员)
摇学习体育史的目的、意义	(圆)
中国古代体育史	(员)
摇原始社会体育史	(员)
摇夏、商、西周时期的体育	(远)
摇春秋、战国时期的体育	(愿)
摇秦、汉时期的体育	(愿)
摇三国、两晋、南北朝时期的体育	(员圆)
摇隋、唐、五代时期的体育	(圆圆)
摇宋、辽、金、元时期的体育	(猿猿)
摇明、清时期的体育	(源源)
晚清至辛亥革命时期的体育	(缘缘)
摇历史概述	(缘缘)

摇晚清的传统体育活动	(缘)
摇西方体育在中国兴起	(远)
摇清末的学校体育	(苑)
摇资产阶级革命派与体育	(愿)
中华民国时期的体育	(愿)
摇历史概述	(愿)
摇北洋军阀统治时期的体育	(怨)
摇“五·四”新文化运动对体育的影响	(怨)
摇国民党统治时期的体育	(怨)
摇体育师资的培养	(员)
摇民间体育组织和运动竞赛	(员)
革命根据地的体育	(员)
摇历史概述	(员)
摇中央苏区体育	(员)
摇根据地与解放区的体育活动	(员)

绪摇论

体育史的研究对象和性质

什么是“体育史”，什么是“中国体育史”，这是首先应该做出回答的一个问题。对于这个问题的回答应建立在什么是体育的基础上。体育从本质上可以归纳为“人类以增强自身机体为直接或主要目的，按照机体的构造、发展和活动的客观规律而有目的、有计划地实施的。主动的或被动的机体动作体系或锻炼过程，这就是体育。”简单地说，构成体育本身必有以下三个特点：一是人体本身的主动的或被动的动作或活动（区别于其他生物或机械的动作）。二是这些动作必须是有计划、有目的、有意识的（区别于动物的本能）。三是这些动作（或由其组成的成套练习），必须首先直接对人的身体有益处（促进发育、增强体质、增进健康、防病矫治、医疗补养、益寿延年等，以区别于人的其他社会活动，如劳动、打仗等）。因此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
员

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。伴随着社会的进化而不断完善。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和演变的规律。

中国体育史是研究各种体育现象在中国自古至今发生发展的历史。它属于通史性的专史，不是断代史，也不仅是各项运动技术的发展史。其古代部分从原始社会到清末的鸦片战争为止，主要研究我国传统体育的发生和发展的历史。其近代部分时限与革命史的阶段划法稍有出入，从鸦片战争开始到一九四九年全国大陆解放为止，主要研究以欧美传入的近代各种体育项目以及国内外体育竞赛发生发展的历史。

学习体育史的目的、意义

丰富知识，开阔眼界

学习知识的一个重要方面就是要研究有关的历史。世界上万事万物都有其产生、发展以至消亡的客观规律，一个现实的事物只有放在历史的长河中去观察研究，了解它的来龙去脉，才能更清楚地揭示其本质和发展规律，博古才能通今，很好的了解过去，才能清楚地理解过去、现在，才能科

学地预见未来。研究历史可以使人丰富知识、开阔眼界，把握事物的发展规律，收到豁然开朗之效。否则，两眼只盯着眼前的事物，就会眼光短浅、头脑僵化。我们当前存在的一些有关体育工作上的争论，使人迷茫的社会思潮，放在历史的角度一观察，往往就容易得出比较正确的认识。因此，具有丰富的历史知识显然是十分必要的。

经受爱国主义、国际主义和历史主义的教育

研究丰富的历史遗产，研究中华民族与其他民族的文化交往等等，也会使我们经受历史唯物主义、爱国主义和国际主义教育。特别是可以使我们加强民族自尊心和实现“四化”建设社会主义伟大强国的自信心。这是学习体育史在教育方面的任务。

继承优秀的历史遗产

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或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育。欧洲近代体育的传播，促进了世界范围体育活动的繁荣发展。

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，都应科学的态度，运用世界上先进的

体育科学成就，积极充实和发展自己国家的体育。

确立正确的体育观

体育作为人类社会的一项文化活动，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，勾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中不可缺少的一项文化教育活动，从而形成正确的体育观，并积极参与、推动全国体育运动的发展。

中国古代体育史

原始社会的体育

我们探索体育的起源，不能用近代和现代人们所理解的体育概念和内容去生搬硬套原始社会。人类在最初原始时期的许多社会活动并没有后来那么清晰的界限。“教育”和“体育”从其他社会活动中独立出来是人类发展比较晚期的事。因此，确切地说，原始社会的“体育”只能是具有体育的一些“迹象”，是一种“萌芽”和“起源”一类的东西。因此，体育的起源及其演变的过程，与人类社会出现的其他活动有着共同点，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，体育作为一种社会活动和现象，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。今天的多项体育运动项目，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，还是现今体育与运动员

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，也就是大约一百多万年前到距今约四千多年前这一漫长的史前时期。

这一漫长时期，按照使用器物可分为旧石器时代（初、中、晚期）、中石器时代和新石器时代（初、中、晚期）；按社会组织状况可区分为原始人群时期和民族公社两个阶段。这就是相当于夏朝（约公元前廿一——十六世纪）初年及其前后，也就是神话传说中从盘古开天辟地之时，伏羲氏、神农氏、黄帝、尧、舜、禹时代。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求而逐步萌芽的。

原始社会的生活对人体所产生的影响

援我国的原始社会

我国原始社会曾经历过三个阶段：原始群居时期，母系氏族公社时期和父系氏族公社时期。换一个角度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。

原始社会群居时期，我国的原始社会初期，人们过着群居的生活，他们依靠群体的力量，学会了制作和使用简单的工具，以采集和狩猎获得生活必需品——食物。我国目前发现的最早的人类化石，是云南省元谋县境内，根据科学测

定，元谋人生活的年代距今约有 170 万年。

母系氏族公社时期，约从 170 万年前开始，原始群逐渐形成了一个的氏族公社。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，使用的石器已经是磨制的了，并且发明了弓箭，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，制陶和纺织开始出现，人们也过着较为稳定的定居生活。

父系氏族时期，大约在五千年前，我国进入了父系氏族社会。传说中的黄帝和尧、舜时代，大约相当于这个时期。这个时期，农业、畜牧业、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，为争夺财富的战争也相继发生。

猿猴狩猎和渔猎生活

考古发掘的文物和古书记载中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。

如：我国考古学家近年在山西省阳高县许家窑，发掘出距今约有 170 万年左右的石球两千个，经证实，这是我国远古时期狩猎的工具之一。又如：1978 年在我国山西省朔县峙峪村，发掘出一枚距今约 10 万 1 千 7 百多年的石镞。即石制的箭头。

另外，载于《周易·系辞下》和《世本·作篇》中的剡木为舟，叙述了生活在沿海或滨临红河湖泊的原始人，为了捕鱼或便于交通，制造的一种木舟。

这种狩猎和渔猎的生活，要求猎手们要机智勇敢，掌握狩猎的基本技能。在身体素质方面，也要能跑善跳，速度
猿

快，耐久力强，敏捷灵活又有力量。因而原始社会的狩猎生活，对于人的身体发展产生了多方面的影响。

猿猴部落战争

原始群居时代，人类的主要社会活动是求食与攻防。到了氏族公社后期，出现了原始战争。战争的出现，推动武器的发展和战斗技能的演进，对于战斗人员事先进行的身體和军事技能训练，无疑促进了他们身体素质和技能技巧的发展。因此，军事战争与体育有密切关系。可以说，在阶级社会里阶级斗争（特别是军事斗争）是推动体育发展的一个重要动力。这是后来的体育总是被当作阶级斗争工具，常常带有阶级性的内容的重要原因。

猿猴文化与教育活动

在漫长的原始社会里，人们在生产和生活的实践中，逐步地积累了各方面的经验。如从采集到植物栽培，人们注意到气候的变化对植物生长有直接影响，这种经验的积累，使人们获得了与种植有关的天文和历法等知识。又如，从狩猎到饲养动物，人们在对禽兽的剥皮和割肉的过程中，对于动物的肌肉、骨骼以及内脏器官也有了一定的了解，懂得了一些动物解剖方面的知识。

原始社会出现的一些艺术活动，在许多出土的文物中也有反映。如：人们把石珠、鱼骨兽、牙等用绳串起来挂在脖子上的项链。古老的乐器，如鸡笛和鹿哨等都是来源于拟声。弓箭射出后发出的不同的弦音，启发了人们制造有弦的乐器。早期音乐的出现，也促进了舞蹈的发展。原始的舞蹈，也是从劳动中产生的，它对人们是很好的锻炼身体的方法。

事实表明，我国原始社会经过长期的发展，到了原始社会后期，一般是指新石器时代（约一万年至四千年前）已经有了与生产有直接联系的天文历法、植物栽培、动物解剖、原始的力学、化学、记事记数的图画文字和算术以及与雕刻和绘画相联系的美学、音乐、舞蹈、宗教等知识。原始社会的教育内容，即是传授上述的各种知识。

原始社会教育的另一重要内容，就是根据狩猎、渔猎和部落战争的需要，如何发展人体的素质和各种技能技巧。这类活动，虽然在原始社会中早已成了一种社会需要，在生产水平极低的情况下，人们只能在实践中自发地形成。只有到了原始社会后期，随着生产力的提高，各种文化、艺术和教育活动的出现，一些有目的地通过练习的方法发展身体，培养各种身体技能，技巧的具有体育性质的活动才开始萌芽。

萌芽状态的体育活动

我国是世界文明古国，我们的祖先在原始社会后期，根据社会生产和生活的需要，以中华民族的智慧，创造了许多人类早期的体育活动。如：历史文献和文物中记载的原始社会石制的刀、矛、斧、铲，既是生产工具也属于兵器之类，平时用于狩猎与操练，战时则以此御敌。以舞蹈形式出现的身体活动，使人们的心情愉快并有助于身体健康。又如：民族学资料中记载的台湾少数民族善跑的能力，是从练习中形成的，即通过长时间的练习，锻炼出了奔跑的速度和耐久力，鄂温克人为了捉住那些善于窜蹦跳跃的动物，猎手们用几种方法练习跳跃，一种是靠近横杆；另一种是选好一根木缘

杆，利用双臂支撑的力量，作撑杆跳跃以及两人对抗的角力活动等，都是具有近现代许多体育技术动作和器械的最早雏形。

这种萌芽状态的体育活动是应社会需要产生，随着社会的发展而逐渐完善的。体育活动促进了人体智力的发展，也促进了社会的进步。

夏、商、西周时期的体育

历史概述

随着社会的发展，逐渐有了剩余产品，私有制产生，贫富分化，出现奴隶和奴隶主，形成两个对立的阶级——奴隶主阶级和奴隶阶级，原始社会过渡到了奴隶社会。

公元前二十一世纪，我国建立了第一个朝代——夏朝，夏朝是奴隶社会开始形成的时期，那时的农业、畜牧业和手工业都有很大的发展，开始出现了青铜器，并逐渐用于改进生产工具。从夏朝起确立了王位世袭制，到公元前十六世纪计四百余年。在传至夏桀时，对奴隶和平民实行残暴统治，激起了人民的反抗，在黄河下游的商部落首领汤趁机出兵，灭掉夏朝，建立了商朝。商朝是我国第二个奴隶制国家。从公元前十六世纪到公元前十一世纪纣灭亡止，共六百余年。周武王打败商纣王，建立了新的奴隶制王朝，国都设在镐京，历史上称西周，即从公元前十一世纪到公元前 苑 年共约 苑 年。

远

军事训练中的体育

奴隶制的建立，也标志着两个阶级的对立，因而除爆发争权夺利的奴隶主之间的战争外，奴隶和奴隶主之间矛盾冲突也常常爆发大规模的起义战争。

奴隶主为了巩固和发展自己的势力，开始重视军队的训练，一些劳动工具转变为作战武器，还不断改进和发展战争工具，从而推动了武器的制造，提高了使用武器的技能。

由于战争的频繁爆发，军队形成了尚武的风气，夏、商、西周时期的军事训练中的体育内容大致有以下几种：

射：就是射弓箭，原始社会中的狩猎工具到奴隶制社会成了战争中最主要的武器，弓箭的制做技术也大有改进，箭头由石制变为铜制威力增大，射箭成为军事训练中主要的体育内容。除了在战争中的射外，西周时期，还设立了“礼射”，这是一种礼仪教育，礼射分四种，大射：天子行的射礼；宾射：诸侯朝拜天子时的射礼；燕射：天子与群臣宴会娱乐时行的射礼；乡射：乡大夫在乡里饮酒时行的射礼。

御：即驾车。夏代已有战车，作战中的基层单位就是一车、四马、三士。不断操练御术提高士兵的驾御能力及车上作战的能力，也是军事训练中的一项体育活动内容。

兵器操练和武舞这两种孕含着体育活动的军事训练也是当时提高军队使用兵器技巧及战斗素养鼓舞士气的重要手段。

田猎从原始社会为获取生活资料的基本生产活动到奴隶制社会变成了带有军事性质的活动，夏商的统治者迷恋于田猎，夏王太康长期外出打猎，不管朝政，被后羿夺去了王苑

位。殷王对田猎也很爱好，留连忘返，每次田猎都持续几十天，西周也把田猎作为军事训练的内容，有其明显的政治意义，并作为国家的一种制度，按礼制的要求进行。这几个朝代把军事训练和狩猎结合起来，目的在于增强军队的体质，丰富训练内容。

学校教育中的体育

从夏商时期开始，物质生产较前丰富，社会进一步分工。我国又出现了最古老的文字，文字的出现为教育传播文化知识，提供了便利的条件，从而产生了学校，受教育的对象是奴隶主贵族的子弟，教育内容合称“六艺”礼、乐、射、御、书、数。这些包括宗教祭祀、军事、文字知识及生产劳动经验，其中射、御是培养统治阶级镇压奴隶反抗的军事本领，最受贵族教育重视，并把射术和御术分别为五种，从而使这两种技术更好地为身体训练服务。乐舞也是学校的内容之一，教舞使贵族子弟们的身体得到均衡协调的发展，增进身体健康，懂得各种礼仪规章，行为举止端庄大方，这是我国古代礼仪教育中不可缺少的内容。

夏商时期的贵族奴隶主就是通过以上几种身体方面的训练，在教育中促进了我国古代体育的发展。

春秋、战国时期的体育