

## 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

#### 1. 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 10 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。

## 2. 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 10 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：1963 年在我国山西省朔县峙峪村，发掘出一枚距今约 2 万 8 千 7 百多年的石链。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。

## 3. 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体和军事技能训练，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。

## 4. 文化艺术与教育活动

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 771 年共约 257 年。

##### 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，弓箭的制做技术出大有改进，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

### 历史概述

公元前 770 年周平王将都城从镐京迁至今天的洛阳，到公元前 221 年我国进入了春秋战国时期，整个春秋时期共历经 549 年，这是一个诸侯称霸列国混战的时期。铁器的应用，促进了生产力的发展，使得战国时期的手工业、商业更加发展，新兴城市出现，人口增加，形成众多的小国，这些小国间兼并战争不断，到春秋末年，剩下 40 余国，至战国时期形成“七国称雄”的局面，战国时的社会变革，反映在思想、政治、哲学等领域中呈现出诸子“百家争鸣”的局面。处在这样一个历史时期，各国便更加注重军事训练，人民也认识到身体锻炼对人的重要性，使春秋战国时期的体育得到进一步的发展。

### 军事训练促进了体育的发展

春秋战国时期，各国为了称雄争霸，十分崇尚武功。各国的政治家、军事家们提倡武事，重视在军事上的改革图治。军事力量的强弱成了各国安危、存亡的重要因素。

齐国的管仲，改革军事，提出“寓兵于农，兵民合一，寓兵于政，军政合一”的政策，把军事训练和地方的行政组织统一起来，以田猎进行练兵活动，提高作战能力。

楚庄王用田猎选拔勇士，他对大夫们说：“吾猎以求士也，不为玩乐。”他通过田猎锻炼士兵，也知勇士，以此重任。

秦国商鞅变法，在军事上实行依军功授爵授田的办法，这对动员习武和鼓励杀敌起到了积极的作用。

赵灵王“胡服骑射”。北方胡人经常到赵国边境侵犯。他发现胡人的短衣、长裤很轻便，便在自己的军队骑兵里改革运用，部队军力大增，并向北方开辟扩展疆域千余里。

除了沿袭夏、商时期的射、御、田猎外，在射的方面，新开发出弩射，弩射比弓射准确性高，射程远，还能连发。当时以韩国的弩机最为驰名。战争使古代的兵种有了更详细的分类，步兵在军队是主要的兵种，因此，步兵的作战能力的训练得到了重视。训练的项目主要有拳勇、角力、举鼎、拓关以及奔走、跳跃、投石等等。拳勇是一种徒手格斗的技能技巧。角力是用来锻炼士兵力量的活动。举鼎和拓关也是一种显示力量的活动。这些训练项目不仅提高了步兵徒手格斗、力量和跑跳投能力，而且提高了斗志。剑是一种两面开刃、能劈能刺、短小轻便、方便佩带的常见武器。我国古代的帝王将相、文人侠士都喜爱剑，春秋战国时，吴越两国三剑最负盛名。干将、莫邪、欧冶子是那时的铸剑名匠。1965 年，在湖北江陵出土的越王剑，埋藏在地下 2500 年，却未见锈蚀，色泽如新，剑刃锋利，说明当时的制剑技术是非常精深的。剑道在民间也广泛流传，出现了不少剑术高深的人。《吴越春秋》中记载范蠡给越王介绍一位民间女剑术家，请她教习剑道的故事。由于有了水战，有了水兵，要求水兵有较高的游泳技巧，能“越深水渡江河”。因此出现了游水、操舟、强钩等水兵训练项目。强钩是古代水战中的一种军事技能。“败者钩之进者强之。量其钩强之长，而制为之兵。”楚国曾多次使用这种工具打败越国。

### 导引养生的发展

养生是人类自古以来，在人类与自然界斗争中，对于人体本身和人的生、老、病、死的原因逐渐积累知识，到了春秋战国时期则有了较大的发展。

《黄帝内经》是战国之后系统整理前代医学经验而成书的。书中有丰富的强身思想。要强身，首先要了解人体，《内经》中有人体解剖的内容，为增进人体健康提供了基本的科学依据。《内经》中还提出预防为主防病保健思想，说人们要根据阴阳变化而注意饮食起居，不过度劳累，注意坐、卧、立、行等。这些都符合卫生要求，是值得采纳的。另《吕氏春秋》中也提到长寿就要养生。其方法是“顺生”、“节欲”、“去害”、“运动”。“顺生”即顺应人体生理机能、自然等生活规律；“节欲”：生活要有节制，对于声色饮食之事，都要适度，过量则对身体有害。“去害”：要去掉那些对身体有害因素，是重要的养生之道；“主动”就是运动。古代养生家多主“静”，静虽有养生的效果，但根本的还是运动，动以养生。“流水不腐，户枢不蠹，动也。”《吕氏春秋》从一般人的生活起居出发，用浅显的道理，论证了运动对人体机能的影响。《庄子·刻意篇》里说：“吹响呼吸，吐故纳新。”经常地呼吸新鲜空气，把病气和对自己身体不利的因素排出来。这些书里的理论和介绍的方法，为我国古代人民防病去病，延年益寿，提供了很好的养生依据。

#### 民间体育活动

经济繁荣，人民有参加各种文化娱乐和体育活动的可能。丰富多采的民间体育活动相继出现。

蹴鞠在春秋战国时期从民间开展起来，《西京杂记》里有刘邦的父亲喜爱蹴鞠的记载。

秋千是在民间流传很广的一种游戏，是由山戎这个北方的少数民族传入的。

飞鸢就是放风筝，是民间最古老的儿童游戏。

棋类和投壶：春秋战国时已有围棋、六博和象棋，是训练智力的活动，有进攻防守的战略战术。六博是一种赌博游戏。投壶，是从射礼演变而来的，一些诸侯或贵族不善射箭，为了不失礼节而用箭矢向宴会用的酒壶投准，以代射箭。

竞渡，是为了纪念楚国的爱国诗人屈原在前 278 年投汨罗江而死，人民每年端午的时候举行龙舟竞渡，流传至今。

这些丰富多采的体育活动，不仅娱乐了人民的生活，也增强了体质。

#### 诸子百家有关体育的言论

春秋战国时期是我国奴隶社会向封建社会历史性的的大转变时期，战争不断爆发，军事体育紧密地为练兵和战争服务。生产力的发展，使社会政治、经济、科学文化有了显著进步，给体育的演进提供了条件。它们分为两派，一派以孔子、荀子等人为代表，强调运动才能使人体健康。孔子创私学办教育，他的教育是西周以来传统的礼、乐、射、御、书、数等六艺，他不仅有体育的主张，而且爱好体育实践。而以道家学派为代表的老子和庄子则主张“清静无为”，主张用静来养生，主张精神思想方面的修养，养神健身。历史上著名的军事家孙武、孙臆是春秋战国时的兵家代表，他们各自著书，论述战争中总结出来的具有普遍意义的军事规律，对体育有重要作用。

#### 秦、汉时期的体育

##### 历史概述

公元前 221 年，秦灭六国，结束了数百年来诸侯割据的局面、建立了统一的中央集权的封建国家。秦之后，刘邦于公元前 202 年建立了汉朝，史称西汉，西汉后被绿林、赤眉农民起义军推翻，刘秀称帝，定都洛阳，建东汉，这段就是秦汉时期。

这一时期，社会相对安定，经济繁荣，各民族之间政治经济联系加强，文化事业也得到了发展，造纸术的发明，推动了文化传播。

秦统治维持 15 年，虽然它的中央集权制对社会发展具有进步意义，但它的许多苛政和极端的文化专制，对社会文化却是一种摧残，如下令销毁民间兵器，禁止人民习舞等，直接影响了体育活动的发展，当时得以保留的也只有养生、导引和宫廷中的乐舞、角抵之戏。

西汉重视发展生产和恢复经济，体育活动也日趋繁荣。我国在河南、四川、江苏等地都发现了东汉时期的画像砖，为当时体育活动留下了生动的画面。

### 养生与导引的发展

养生的观点在春秋时期已有，到了西汉时期有了新的发展。

《淮南子》一书提出的养生思想认为精神因素对于人体健康的影响非常重要，但却不能操之过度。提出“静漠恬淡，所以养性也。”当时的无神论者桓谭和王充对于“形”和“神”更有精粹的论断。桓谭首先提出了“精神居形体，犹火之燃烛矣。”，王充发挥了桓谭的这一思想，进一步指出“天下无独燃之火，世间安得有无体独知之精？人之死，犹火之灭也。”桓谭和王充把人的生死看成一种自然过程，指出精神须依附于形体而存在。这对道家只强调养神而反对养形的唯心主义养生观是一个批判。我国在 1973 年，马王堆汉墓中，曾发现了一幅古代的《导引图》，图中每个人的图象皆为独立的导引术式，这些动作姿态大致可分为三类：呼吸运动、肢体运动、持械运动。这幅《导引图》真实地反映了汉代导引术已有了相当的水平。

华佗是汉末的一位医学家，他非常重视运动对于健康的重要性，他根据虎、鹿、熊、猿、鸟这五种动禽的动作，创造了《五禽戏》。他曾说“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不配是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈倾顾，引换腰体，动诸关节，以求难。”这段话的意思是：人要运动，但不能过度，运动能促进人血液循环和呼吸系统的循环。他的思想丰富和发展了导引养生的方法。

### 武艺的发展

秦时规定凡 23—56 岁的男子，每人必须服役两年，绝大多数男子都有机会受到严格的军事训练，到了汉代，政府把军队分为三种：分别叫做“材官”、“车骑”和“楼船”，这三种不同的军队分别适用于山地、平原和水域作战。每一种军队都按自己的特点进行特殊的训练。每年秋天，各郡长官还要对部队进行一次大的检阅，叫做“都试”，这对部队习武活动的开展具有极大的推动作用。汉武帝时，在中央办的“大学”和地方办的学校中，只以儒家经典作为学生学习的内容，把一切“武艺”排除在外，造成社会“重文轻武”的不良风气，但同时也使职业武士更加专门化，反而促进了武艺的发展，那时候，北方的少数民族特别是匈奴人经常侵蚀边境，因此迫使秦汉军队必须改变作战方式，骑射成了军队训练的重要内容之一。关于骑射，还

写有专著，如《逢门射法》、《李将军射法》、《魏氏射法》等等，并出现了善射的武将。汉将李广精于此道，在巡营中，曾几次射杀猛虎，被后人佳话为“夜射饮羽”。传说李广有一次在夜间出巡，把草中巨石误认作猛虎，引弓便射，次日清晨方见箭入石棱，后人赞誉有诗载：“林暗草惊风，将年夜引弓，平明寻白羽，没在石棱中”。另外，手搏和剑术也在汉代得到了相应的发展。

#### 乐舞百戏和蹴鞠

“百戏”是我国古代歌舞、杂技之类的总称，“百戏”的内容十分丰富，它在古代主要是供人娱乐的，百戏中的一些内容，属于我们今天所说的“体育”范畴，还有一些虽不是体育，但却包含着体育的因素，与体育十分密切。

我国1969年在山东济南市无影山发掘的14座汉墓中，发现一盘西汉时期的乐舞陶俑，由21个人组成，8人持乐器演奏，7个观众，其它的人在做看舞蹈的姿势，说明当时的人们是非常喜爱这种娱乐形式的。

角抵之戏很久以前就开始流行，到汉代更盛行，这种摔跤的娱乐活动大受宫廷民间欢迎，表演时，记载常有方圆三百里的人跑来观看。

蹴鞠到了汉代不仅流行于民间，还在军中和宫廷、贵族府邸中流行开来。军中蹴鞠在汉代班固的《汉书·艺文志》中有载：“伎巧者（指蹴鞠）——习手足，便器械，积机关，以立攻守三胜者也。”意思是说，蹴鞠之类的活动，用以锻炼士兵，使之手脚灵活，会用兵器，能攻善守，配合默契，有利于战阵。汉将霍去病，在固守边塞，战士情绪低落时也常和战士一起蹴鞠，振作士气。当时的汉高祖刘邦也非常喜欢蹴鞠，把蹴鞠列入皇帝校阅军事训练的内容。汉成帝也很喜欢蹴鞠，因此，却受到臣下的非议。说此项活动“非至尊所宜”。民间的蹴鞠无论是在乡间，或是都市中的穷巷，有的地方已形成习俗，有的地方还为此辟有场地。

社会的安定与繁荣，为都市和民间“百戏”的发展提供了条件，“百戏”内容复杂，绝非体育。对于发展身体技巧极为密切的角抵、蹴鞠以及后来逐渐形成传统的秋千、大顶，下桥等活动，无论其练习或表演比赛均具有古代体育活动的特征。

## 三国、两晋、南北朝时期的体育

### 历史概述

东汉末年，爆发了声势浩大的黄巾起义，形成了三大军事集团，中原的曹操，西蜀刘备，江东孙权，后来分别称帝，“三国鼎峙，各为长雄”，史称三国时期——即魏、蜀、吴三国。

公元 263 年魏灭蜀，265 年建西晋，西晋又灭吴，结束三国鼎立的局面。西晋统一三国自己内部却争权夺利，此时北方的少数民族趁机起兵反晋，于公元 316 年，匈奴族灭西晋，北方先后出现了 16 个政权，史称十六国时期。到了公元 439 年，鲜卑族的拓跋氏建立北魏，统一北方，结束长达 160 年的分裂局面，公元 534 年，北魏分裂为东魏和西魏，后东魏又被北齐取代，西魏被北周取代，公元 557 年北周灭北齐，北方又统一，史称北朝。

再说南方这一面，西晋灭亡后，司马睿于 317 年称帝，史称东晋。公元 420 年刘裕废东晋帝，建立宋朝，宋之后，南方相继出现齐、梁、陈三个王朝，加上前面的宋，历史上称南朝。形成中国大地南北对峙的局面，史称南北朝。

这一段历史比较复杂，政权更换频繁。阶级矛盾错综复杂，战争不断，政治极不稳定，体育发展极不平衡，北方尚武，南方善艺，是这个时期的显著特点。

### 三国时期的体育

三国鼎立，各国都想用武力吃掉对方，因此，整军备战是魏、蜀、吴三国共同的特点。

魏国的曹操十分重视军队的训练，他下令：“夫定国之术，在于强兵是食。”实行了寓兵于农的屯田政策。他不仅自己练习武艺，还教育自己的儿子。曹丕武艺最高，他善骑射，亦善击剑，他在《自叙》中写道：“予年五岁，上以世方扰乱，教余学射，六岁而知射，又教余骑马，八岁能骑射矣……”可见他从小就开始习武。

蜀国的诸葛亮治军有方，军纪严明，军队的战斗力很强。蜀国刘备善剑术，他的得力干将关羽、张飞、赵云等都是“力敌万人”武艺高强的骁将。

吴主孙权也很注重军队的训练，他告诫诸将：“夫存不忘亡，安必虑危。”教育他的将领们随时准备战斗。

为了获得有战斗力的军队，魏、蜀、吴三国的统治者都下令争求武才，并对有军功的将士给予重赏厚禄。蜀国的谋将诸葛亮还创制了不少新型武器。他创制的武器有元戎，这是一种能够连发的弩；木牛流马就是人力四轮车，适用于山地作战的运输工具，还有钢刀等等。每一种新式武器的出现，必然对士兵的身体素质的武艺技术提出新的要求。并且经过长时间训练，才能掌握这种新式武器和新技术，这对军事武艺的发展和身体素质的提高，又是一种促进。

在军事武风的影响下，社会生活也受到了武的影响，著名诗人曹植在《名都篇》中对身佩宝剑、结骑驰骋的京洛少年有很详细的描写，可见军事武风对当时社会的影响。民间蹴鞠活动流行，还开展击鞠活动，就是后代在军队中开展的马球运动。

### 玄、道、佛和魏晋时期的导引养生

魏晋时期，社会思想发展，玄学、道教、佛教兴起。玄、道、佛的兴盛，

助长了导引养生的发展。

### （一）玄学养生

玄学就是玄虚文学，它是魏晋时期一些士族名流从《老子》、《庄子》、《周易》三部“玄书”中，将儒家的“名教”和道家的“自然”结合在一起形成的儒道杂糅的唯心主义思想体系。这个思想的核心是“贵无”，在政治上主张“以无为用”、“无为而治”，企图在纷乱的社会中寻找一条顺时应变的全身之道。玄学对于生命的看法具有两重性，一方面认为生命短促，没有什么价值，对身体极不爱惜，另一方面，在鼓吹即时行乐、糟贱身体的背后，却深藏着对人生、生命的强烈追求和留恋。因此也提出了一些合理的养生主张，对导引养生的发展起了积极的作用。玄学的代表人“竹林七贤”之一的嵇康，在养生上提出了一些可取的主张。他的养生著作有《养生论》和《答难养生论》。在他的著作中，他提出形、神共养的原则，他认为形、神是互相依存的，常做“呼吸吐纳”之气功并配以药物治疗，就能“身心俱健”，这种观点是正确的。但他又认为养形就要“绝谷茹芝”，“绝谷”就是不食五谷，“茹芝”就是服食中药，只要常服灵芝、醴泉，不但能够久寿，而且能够成仙，这种观点却是十分荒谬的，嵇康更注重养神，方法是“去欲”，即去掉一切名利、喜怒、声色、滋味、神虑等嗜欲。做到“清虚静泰，少欲寡欲”，安心、养神，这种以静养神的方法还是可取的。

### （二）道教养生

道教是土生土长的宗教，起源可以追溯到奴隶社会的巫术。战国时期神仙方士代替了巫师，他们掌握了一定的养生术。西汉时期，神仙方士吸收了老庄、墨家的思想，逐渐形成了宗教体系，这就是最初的道教。东汉末年，道教有了自己的神书——《太平清领书》，也称“太平经”。黄巾起义首领张角利用道教祛病去灾，主张永生不灭的教义，组织过雄厚的力量。西晋南北朝时期，道教的葛洪、寇谦之等加以改造，一方面竭力诋毁农民起义，麻醉人民，另一方面，继承了战国以来神仙方士倡行的养生术，把“神仙方药，鬼怪变化，养生延年，去邪却病之事。”从理论上、方法上作了系统的阐发论述，助长了导引养生的发展。葛洪的养生术同玄学养生一样亦分为养形、养神。他提出养形须在导引、行气、服食、卫生等四方面修炼自己。

导引是他在总结华佗《五禽戏》的基础上编导了龙导、虎引、龟咽、燕飞、蛇屈、猿据、兔惊等的养生术，提出行导引不必过于拘泥于形式，把导引向前推进了一步。

行气：葛洪认为“人在气中，气在人中，善行气者，外以却恶”。行气的方法主要是“胎息”，即模拟胎儿的呼吸，呼气、吸气都要慢慢行之，这对于身体无疑是有好处的。

服食：葛洪是炼丹家，他不惜重金冶炼水银丹砂，对科学有所贡献，但服仙丹能使人变成神仙的想法却是可笑的。

卫生：葛洪还提出了一些合理的卫生要则，如“食不过饱”，饮不过多，耳不极听、目不久视……

这四种养形的方法有很多是科学合理的。

葛洪对于“养神”也有他的一套理论，他说形须神而立，葛洪养神的目的是以神化形，飞升神仙。方法是“守一”、“无欲”。“守一”即专心入静；“无欲”就是不染红尘，他的养神目的比玄学更荒诞，但入静养神对身心修养还是可取的。

### （三）佛教养生

佛教是在汉代“丝绸之路”打通之后从古印度传入我国的，佛教宣扬“灵魂不死”、“因果报应”、“轮回转生”，它认为生命是苦难之源，要摆脱苦难必须“厌弃现实世界，追求一种超脱尘世的绝对安静的精神世界”。或者，干脆消灭肉体，使精神进入一种完全寂灭的状态，这种荒谬的理论与体育的目的和作用相矛盾的，南朝时，天竺人菩提达摩来到中国，创立了“禅宗”，禅，意为坐禅、静虑、静坐修性。其方法大体与我国的养气、养神法相似，并很快流传开来。

玄学、道教、佛教三家宗旨各异，可是在导引养生方面都殊途同归，共同促进了魏晋时期导引养生的发展。

#### 风尚不同的南北朝体育

南朝行文弱之风，世家大族子弟，依靠祖宗的阴资，过着奢侈糜烂的生活，他们一无学识，二无健康的身体，“肤脆骨柔，不堪行步，体羸气弱，不耐寒暑，坐死仓猝者，往往而然。”他们最大的喜好是“熏衣剃面，傅粉施朱，驾长檐车，跟高齿屐，坐棋子方褥，凭班丝隐囊”以神仙自居。很多人不会乘马，有的人甚至连马也没见过，竟然“认马为虎”，社会风气，腐朽之极。

所以南朝的体育，自然不会偏向于重武功而崇尚游艺型。

南朝时期的围棋十分兴盛，帝王们普遍喜欢下围棋，还设置棋署，专门养有棋手，并对棋手评品等级，共分九品，以一品为最高，除指派专门品定棋谱外，还亲自著撰棋书，当时的棋书有《棋法》、《棋品》、《棋图》。可惜，这些书到今日已失传。投壶也是南朝上层人士喜尚的一种活动。南朝的投壶较春秋战国和西汉时期更为精巧，百戏在汉时非常盛行，为满足南朝统治阶级腐朽生活的需要，南朝的百戏内容亦很丰富，其中与体育有关的有：绳技、橦伎、掷倒伎（翻跟斗）、逆行连倒伎（连续翻筋斗）、杠鼎等，因南朝儒生不喜兵射，多习礼射亦称“博射”。南朝统治阶级的生活风气，在体育中得到了充分的体现。

北朝是个各民族大融合的时期，匈奴、羯氏、羌、鲜卑等族先后入主中原，建立政权，与汉族人民杂居，中原的汉族也迫于生活向边陲地域流散，这样，各民族人民在经济上、文化上、风俗等各方面互相渗透，互相影响，逐渐融为一体。体育方面尤为如此，各族人民互相学习，互相交流取长补短，形成了与南朝风格截然不同的北朝体育，这也为中华民族体育的繁荣奠定了基础。北方素有“引弓之国”之称，各族均善骑射，如匈奴人利曙“雄武过人，铁原一寸，射而洞之。”北魏拓跋睿等很多神射手。北朝的妇女亦善射，射技也很高。田猎是北方各族人民所具有浓厚体育色彩的军事活动，进入中原后，他们普遍向汉族学习，把汉族的讲武之礼吸收过来，逐渐制度化，讲武制度愈规范，体育性质也愈明显，角抵也就是摔跤，在北朝时期是百戏中的主要内容，北朝军队也开展角抵活动，北朝民间普遍开展跳绳、蹴鞠活动，学校里增设了体育教学内容，这是北方各少数民族对学校体育的独特贡献，它促进了学校体育萌芽。

南北朝曾经比过武，结果北朝力胜南朝，显然，社会风尚不同，体育效果也不同。

## 隋、唐、五代时期的体育

### 历史概述

公元 581 年，杨坚夺取政权，建立隋朝，589 年，隋统一中国，隋炀帝腐败昏庸，隋臣李渊起义，于 618 年建立唐朝，定都长安。

唐建立后，建立了一系列顺应社会发展的措施，如均田制、租庸调制、科举制等，经过“贞观之治”和“开元之治”，在经济、政治、军事、文化、教育、艺术等方面都取得了巨大成就，成了当时世界上繁荣、富强、文明昌盛的封建国家之一。国家的繁荣，为体育的发展奠定了基础。

唐朝武力强大，又实行武举制，相对地提高了武艺的社会地位，社会各阶层人士都喜欢习拳弄剑，尚武风气大大促进了武的发展。大唐还十分重视同国外各民族的交往，并善于吸收其他民族“营养”，使唐朝的文化、艺术呈现空前的繁荣景象，健康开朗，绚丽多姿的体育运动也展现于社会面前。

公元 755 年，唐将安禄山、史思明发动叛乱，农民起义也频繁爆发，公元 907 年，朱温灭唐，建立后梁。后梁后的半个世纪内，黄河流域先后出现后唐、后晋、后汉、后周几个很短暂的王朝，称为五代。在这几个朝代存在的同时，在辽河流域的契丹族建立了契丹国，后来占领了燕云十六州，改国号辽，定都燕京。

隋和五代的历史都很短，所以这里主要介绍唐代的体育。

### 绚丽多姿的唐代体育

#### （一）各种球艺

##### 1、击鞠

击鞠就是马球运动，也称“打球”、“击球”。这是唐代最具代表性的体育项目。

击鞠是由西藏传入唐朝的。唐太宗当朝时期，“西蕃人好为打球”，他便传旨“令习”。高宗时期，养马业发达，为击鞠活动的开展提供了物质条件。此后击鞠运动在社会上逐渐成为风尚，到唐玄宗时，发展为唐代一项主要的体育活动。

帝王们本身好击鞠，并且技艺颇高。唐玄宗酷爱击鞠，他曾自己亲自和吐蕃人比赛，结果胜利，他还把击鞠定为军队必练之艺，从此唐代击鞠进入全盛时期。此后的唐朝各代的 23 皇帝喜爱击鞠。

唐代击鞠深入军队民间。文人学士，甚至女子都能跨鞍挥杖。可见它是一项开展十分广泛的有趣运动。

下面详解一下击鞠的球、球杖、球场及击球的规则方法：

（1）球：击鞠用的球是圆形、硬质，表面涂有颜色。唐代女诗人鱼玄机《打球作》中有“坚圆净滑一星流”之句。表明这种球十分美观。1972 年，在陕西乾县乾陵公社发掘的唐代墓中有壁画《马球画》，画中的球呈红色，圆形，大小如拳，这与后来《金史·礼志》中“球状小如拳”的记载大体相同。

（2）球杖：球杖是一根周围绘有花纹、顶端呈半弦月形的棍。这也可从唐代的诗文中得到证实。鱼玄机《打球作》对球杖也有描写的句子：“月杖争敲”。这很具体地说明了球杖的形状。

（3）球场：唐代的马球场平展、宽广、十分讲究。军队的球场一般比较

大，有的“筑厂千步”，有的甚至能阵兵三千。宫廷里的场地一般较小，但更豪华精致。

(4) 赛法：据《资治通鉴·唐纪六十九》记载，唐代马球的比赛方法是“凡击球，立球门于球场，设赏格。……各立马于球场之两偏以俟命。神策军吏读赏格讫，都教练使放球于场中，诸将皆驷马趋之，以先得球而击过球门者为胜。先胜者得第一筹，其余诸将再入场击球，其胜者得第二焉。”

## 2. 蹴鞠

蹴鞠是唐代一项仅次于击鞠的重要体育活动。上至皇帝如唐玄宗、唐文宗、唐僖宗，下至民间男女老少。民间的蹴鞠活动在唐代的诗文中多有反映，如杜甫的“十年蹴鞠将雏远”，王维的“蹴鞠屡过飞鸟上”即指此。

唐代的蹴鞠较汉魏时期，有革新。主要表现在以下几个方面：

(1) 发明了充气的球，汉代的鞠是实心的，而唐人的鞠却是“吹嘘而取实”，“满而不溢”的充气球。

(2) 出现球门。汉代的蹴鞠是往对方的鞠室里面，唐代进行了改革，出现了球门。据《文献通考》中载：“蹴鞠始于唐，植两修竹，高数丈，络网于上，为门以度球。球工分左右朋，以角胜负。”网在上，门在下，互相往门里踢。

(3) 踢法多样化：由于球的构造和场地发生了变化，参加蹴鞠的人员越来越分工明确，所以唐代的蹴鞠的方法是多种多样的。大体可分为有球门和无球门两种踢法。

有球门踢法，它又分为两种即：双球门踢法，双方想方设法把鞠往对方“门”里踢。单球门踢法：它的门在上，网在下，比赛时，球门立于场地中央，两队分别位于球门左、右。左队球头（即队长）把球踢过门，右队的“正挟”或“副挟”用一定的姿势接住球，传给本队球头，由球头把球踢过门去，如此反复交替，射中球门多者为胜。单球门比赛，多踢自抛球，重在技巧而不显体力，运动量较小。

无球门踢法。此种踢法也分为三种。

——打鞠：也叫“一般场户”。其方法是个人独踢，也可几个人同时单独踢。

——白打：也叫“白打场户”。这是一种双人踢球活动。可以两人对踢，也可以多人对踢。女子多喜欢这种踢法。

——鉞（tì）鞠：就是往高踢，踢得越高，说明其技艺越精。

## 3. 木射

唐代还有一种叫作“木射”的球类活动。这种活动多在老年人当中进行。方法是以木代侯，以球为箭，用球击木。“木射”亦称“十五柱球”，类似现在的保龄球。

## 4. 步打球

这是一种从击鞠演变而来的打球活动，类似现在的曲棍球运动。妇孺、儿童多喜爱此项运动。

## 唐代的军事体育

唐代国力强大，为了巩固已取得的江山，当然就更加重视军事武艺。唐太宗明确指出：“兵士唯习弓马”是其正业。所以他“每日引数百人于显德殿前教射”，并且亲自考试，“射中者随赏弓刀布帛”。在制度上实行职业性的府兵制，“凡年二十为兵，六十而免”。这种士兵终身为武的制度对保

卫唐王朝和促进军事体育的开展起了很大的作用。

#### 1. 唐代政府军中的军事武艺。

(1) 骑射：这是历代封建王朝重视的古代军队中的主要作战技艺，骑兵中有专门“骑而能射”的“越骑”，步兵中有专门掌射的“步射”，另外就是弩射。唐代的弩有很多种，如：伏远弩、擘张弩，角弓弩、单弓弩等，最远的能“纵矢三百步”，威力很大，每种射法均派武艺最好的人教习，使唐代的骑射技术得到很大的发展。

(2) 刀术：刀也是唐人军中的重要武器之一。步兵一般都是操刀的，唐军中不乏刀技高超者如唐将张兴善使重十五斤的陌刀。与叛军史思明的军队作战时，“兴一举刀，辄死数人。”

(3) 剑术：剑自汉代以来，其军事作用虽然有所削弱，但仍是军队作战的武器之一。当时与李白的诗歌、张旭草书并称“三绝”的裴旻的剑术就很出众。他有深厚的武功作为基础，剑术超绝不是一般人所能及的。

(4) 武举制：唐朝从唐太宗贞观年起，采用考试的制度选拔武艺人材，只要通过考试便能够当武官，提高了“武”的地位，为习武之人打开了一扇进身之门，推动了武艺的普及和提高，不能不说是一个发展。

#### 2. 唐代农民起义军中的武艺和民间武艺

隋唐时期农民起义军中的武艺十分引人注目，对我国的武艺有着重要的贡献。其中有很多农民起义军的将领有着高超的武艺。

如：隋末唐初农民起义军将领阚棱善用拍刀。拍刀是一种两面开刃的刀，丈长，阚棱运用自如，“一挥杀数人”。再如唐末农民起义军将领黄巢“善击剑骑射”，他领导的农民起义军“甲骑如流”，所向披靡，于公元881年攻入长安，沉重打击了唐朝统治者。

农民起义军中的高超技艺根植于民间，唐王朝也三令五申要搜访民间武艺人材，都曾下诏“草泽中有文武高材者，听诣阙目举”。隋末曾有一个叫督君漠的民间武艺家能“闭目而射，志其目则中目，志其口则中口。”，人民是历史的创造者，也是推动武艺不断发展的真正动力。

隋朝末年，河南少林寺的武僧曾帮助唐王李世民镇压农民军，受到李世民的嘉奖，从此鲜为人知的少林武艺崭露头角，名扬天下。佛徒习武是为保卫寺庙财产，寺僧习武是佛教中国化的表现，它对发展民间武艺有重大的贡献。

#### 唐代的导引养生

唐代的导引养生较前有较大的发展，主要原因有两点：一是唐代道教发展优于佛教。道教宣扬的养生术更加普及；二是医学发展使得人们对生命、疾病的认识更加深刻，在养生健身、治疗疾病方面积累了不少经验，使古老的养生术得以科学地、健康地发展。在这方面贡献较大的是被誉为“药王”的孙思邈。

孙思邈一生历经后周、隋、唐三个朝代，活了101岁，一生研究医学，关心人民疾苦，被尊称为“药王”。他的著述很多，主要有《千金方》、《枕中方》、《摄生真录》等。他继承了前代“动以养生”的思想，强调养形。他把养形和治疗疾病结合在一起，收到了良好的效果。具体而言，他的养生术有四个方面。

#### 1. 生活有规律，依时养生。

孙思邈认为人的日常饮食、起居都要规律。这样身体才能健康，他制定

了12月摄生法，有一定的健身效果。

## 2. 注重育儿

他很注重幼儿的保健养育，在《千金方·育儿法》中道：“几天和暖风时，令母将儿于日下嬉戏。数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。若藏任帟帐中，重衣温暖，譬阴地之草木，不见风日，软弱不禁风寒也。”这种精辟的论述，对今天的社会，仍不过时。

## 3. 多行行气导引

孙思邈认为常行行气导引，可以增进健康，祛病延年。其行气的方法大致与两晋时期的葛洪相似。他还创编了不少行之有效的卫生保健体操，如：“卧起，平气正坐。手叉掩项，目南视，上使手项与争，为之三过”。他认为常做这些运动，“使人精和，血脉流通，风气不入，行之不病”。孙思邈堪称体育医疗专家。

## 4. 反对服食

孙思邈虽然信奉道教，但他反对服丹药。他告诫人们“宁食野葛，不服五石”。

孙思邈的很多医学思想和养生理论是我国古代宝贵的养生学遗产。

## 唐代的其他体育活动

1. 角抵：在隋朝时就很流行，曾举行过“角抵大赛”招待各国使臣，耗资数万，“经月而罢”。到了唐朝，角抵主要用于娱乐。晚唐时宫廷内还设立了角抵组织——相扑明，著名相扑手蒙万赢十四五岁入相扑明，所向无敌，是位杰出的摔跤家。民间的角抵活动也很活跃，常组织角抵比赛，一直传及边疆地区。

2. 拔河：古代称之为“钩强”、“旋钩”等，到唐朝称为拔河。无论民间、宫廷还是军队常以拔河为乐。民间“常以正月望日为之”，届时，“以大麻绳长四五十丈，两头分系小索数百条挂于胸前，分二朋，两向齐挽。当大麻绳之中立大旗为界。震鼓叫噪，使相牵引。以却者为胜，就者为输”。唐中宗常在宫中观看宫女和大臣们拔河。这是一项力量性较强的体育活动，寓娱乐于比赛之中，深受广大群众欢迎，所以一直流传至今。

## 3. 秋千

秋千是一项古老的民间体育活动，唐时在妇女、儿童中间广泛流行。很多诗文里都有记载。如杜甫有“万里秋千习俗同”之句，王维有“秋千竟出垂杨里”等，反映了当时的情形。

## 4. 围棋

唐朝时，围棋也很盛行，帝王将相、文人学士、僧道门徒都能对弈，唐玄宗还专门设立“棋待诏”供养棋手，并出现名手，象玄宗时期的王积薪，宣宗时的顾师言都因棋艺高超被誉为“国手”。围棋的论著有皮日休的《原弈》、徐铉的《围棋义例》。

## 5. 杂技舞蹈中的体育

隋朝和唐朝两代的杂技舞蹈既继承了南北朝的传统项目，又吸收了各少数民族的艺术精华，形成了自己健美多姿、开朗活泼的独特风格。主要节日有绳技、戴竿技、呈力技、硬功技等，都与体育有密切关系。

## 6. 登高郊游

登高和郊游是两项民间体育活动。每年的“重九”，秋高气爽，文人学士多喜欢登高远眺。反映唐代登高的诗文很多。如王维《九月九日忆山东兄

弟》，“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”到春天，人们喜欢出外郊游，“长安贵家子弟，至春时游宴，供帐于园圃中。随行载以油幕，或遇阴雨以幕复之，尽欢而归。”

丰富多采、绚丽多姿的唐代体育是唐代政治、经济、文化等的社会反映。

#### 唐代的国际体育交往

唐代的国际交往密切而频繁。随着政治、经济、文化的交流，中外体育也出现了空前的盛况。

##### 1. 唐朝和朝鲜的体育交往

唐朝和朝鲜交往密切，经常互派使节和留学生，在频繁的人事、文化交往中，中朝两国的体育交往也日益频繁。唐初，“高丽乐”传入中国，此后，唐代的围棋、投壶、蹴鞠传入了朝鲜。

##### 2. 唐和日本体育的交往

中日两国的友好往来历史悠久，源远流长，到唐时达到顶峰。从 630—894 年间，日本共派遣唐使 13 次，其中一次竟达 500 人之多，体育交往也出现高峰。

日本派神射手到中国表演。中国的一些体育项目也被来中国的日本使团带回国内。如礼射、投壶及百戏中的一些剧目，还有蹴鞠、围棋等等。后来围棋的技艺发展很快，唐宣宗时日本王子与唐朝第一国手顾师言对奕，顾“汗手凝思”方才取胜。

##### 3. 唐和印度、东罗马的体育交往

唐时，中印两国的交往主要是在佛教方面，唐玄奘到印度取经，印高僧也到中国留学。印度的养生术“天竺婆罗门十八势”就是由印度佛僧传入中国的，被孙思邈辑入《千金方》中。

罗马也先后 7 次派使节到唐，把东罗马的拳击、摔跤等带来，也带走了唐的 15 柱球这类的项目，东西双方，互相影响，促进了人民之间的了解。

#### 唐文人与体育

由于唐代提倡“武”的精神，设立武举制。提高了“武”的社会地位。因此很多文人学士都热情地投身到各种各样的体育活动中来，并用文字记录了很多绮丽多采的体育内容，为后代留下了很多宝贵的体育史料。其中有三位比较突出，即李白、杜甫、王维三位伟大的诗人。

李白有“诗仙”之称，他从小就喜爱剑术，25 岁时，“仗剑去国，辞亲远游”，游遍祖国名川大山。他用剑锻炼身体，用剑抒发自己的悲愤情绪，诗、剑、洒浑然一体。李白爱好骑马、射箭、蹴鞠，登高等，称得上是一位兴趣广泛的体育爱好者。

杜甫号称“诗圣”。杜甫少年时就活泼好动，20 岁以后，他为了了解社会，离家远游，在长达 10 年之久的漫游生活中，体育活动是其主要内容之一。他在《壮游》一诗中记述了这段生活：“东下姑苏台，已具浮海航。……游荡齐赵间，裘马颇注狂。春歌丛台上，冬腊青丘旁。呼鹰皂枥林，逐兽云雪岗。射飞曾纵鞚，引臂落鸢鸽。”俨然是一位勇猛的将军。他不仅记录了自己的体育活动，而且记录下不少体育运动者的形象。如“一舞剑器动四方”的公孙娘等，杜甫的笔与人民的生活息息相连。

王维早年积极上进，由于屡遭打击，勇气渐消，晚年更趋向颓废，皈依佛门，参禅修性了。“一生几许伤心事，不向空门何处销”，只好把精神寄托给佛祖，练起了修心养性的静坐功夫，与勇猛尚动的李杜形成了鲜明的对

比。但王维也记录了一些体育活动如：“风劲角弓鸣，将军猎渴城，草枯鹰眼疾，雪尽马蹄轻。”

唐代体育是我国古代体育的黄金时代，社会体育蓬勃发展，项目多，规模大，参加人员广泛，是体育空前发展的时代。

## 宋、辽、金、元时期的体育

### 历史概述

五代后期，中国北方的后周与辽国对峙。公元960年，后周大将赵匡胤发动了“陈桥兵变”，夺取后周政权，建立宋朝。史称北宋，北宋于979年统一了北方，结束了五代十国的分裂局面。

十一—十二世纪，黑龙江、长白山一带的女真人崛起，1115年，女真族首领阿骨打建立了金国，1125年灭辽，又过了两年，即1127年灭北宋。北宋灭亡那年，赵构在南京应天府即位，史称南宋。

十三世纪初蒙古族在漠北高原崛起，1206年建立蒙古政权，1234年灭金，1260年成吉思汗的孙子忽必烈登上汗位，1271年忽必烈迁都燕京，国号元，1279年灭南宋，中国统一。

两宋加强中央集权制，虽对内加强统治，对外却采取软弱退让的政策。虽然制定了不少练兵之法，但作战能力却很低。只有在王安石变法之后，才兴起了武学，并有了培养教授武艺的专门学校，对武艺的提高有着积极的作用。

北方少数民族如契丹、女真、蒙古等，十分注重军事训练和体育活动，迅猛激烈、活动量大是其特点。

### 丰富多采的宋代体育

两宋国力孱弱，始终未能实现统一全国的大业，但是，都市商业、都市文化、科学技术却比以前发达，所以这一时期的体育就具有了上述的特点。

#### （一）宋代的都市体育和宫廷体育

##### （1）蹴鞠：宋代的蹴鞠继承了唐代的单球门和无球门踢法。

——单球门踢法：这种踢法民间和宫廷都有，民间多在节日表演，宫廷多在皇帝宴会或祝寿时举行。南宋的蹴鞠者还有自己的组织称“园社”或“齐云社”，这是一种专业性的行会组织，这是都市经济文化发达的产物。宫廷内还养有蹴鞠手，在皇帝祝寿或庆典时表演娱乐。单球门蹴鞠法的踢法在《东京梦华录》中有记载：立在球场中央的球门“约高三丈许，杂彩结络，留门一尺许。”队员分立两边，每队10余人，各有正队长1人，副队长2人。开赛时以鸣笛擂鼓为号。左队队员先互相“小筑数遭”，即互相颠传数回，然后传给副队长，副队长“小筑数下”，“待其端正”，再传给正队长，正队长用力一脚将球踢过门去。右队接球后，用同样的方法把球踢回来。如对方踢过来的球正而稳，本队队员不经过互相传颠随即一脚球踢过去也可以。踢过门者为胜，否则为败。胜赏负罚。

——无球门踢法：无球门之蹴鞠多为一般场户，宫廷民间都很流行。有些人还因善蹴鞠而升官发迹，高球便是。

唐代曾创立双球门踢法，但到宋代却被取消。不过，宋代蹴鞠的技巧却比唐代高。

##### （2）击鞠

击鞠本是军中的一种锻炼方法。到了宋朝皇帝们却更多地把它作为一项娱乐活动了。并制定了一整套规章礼仪。场地十分考究，球门两旁，彩旗招展，两厢之内，鼓乐争鸣。一切准备就序之后，掷朱漆球于殿前，皇帝乘马击球，比赛开始。从开始到结束，礼仪十分繁琐森严，由此可见，宋代的击鞠活动较唐代规范。

### (3) 相扑

宋代的相扑十分盛行，官方、民间屡有竞赛。由于商业发达，大都市内有许多“瓦市”，瓦市就是商业贸易市场和群众娱乐场所。有时，相扑者还举行“露台争交”即“擂台”比赛。南宋临安护国寺露台争交最为有名。《武林旧事》中记载南宋民间有“相扑社”，社内相扑者“不下百人”。宫廷内有“内等子”，“内等子”是宫廷相扑队的别名，是一支宫廷专业摔跤队。宋代在民间和宫廷还流行女子相扑。宫廷内的女子相扑也“裸袒为戏”。宋代还出现了相扑专著《角力记》，这是一部研究我国古代摔跤的重要文献。

### (4) 百戏中的体育

宋代百戏中的体育与其他都市体育一样，十分盛行。每至节日前后，民间艺人聚集街头，日以继夜，大显其技。南宋时，“每于明堂郊祀年分”，百戏踢弄家便乘时献技，“筋斗，踢拳、踏拳、踏跷、上索、打交棍、脱索、索上担水、索上走装神鬼、舞判官、斫刀蛮牌、过刀门、过圈子等，项目繁多，技艺精湛，大大丰富了人们的文化生活。宋代百戏中的体育无论内容还是技艺都远远超过了前代，它是我国劳动人民数百年辛勤劳动的结晶，也是时代潮流的反映。

### (二) 宋代的军事体育

宋代兵制，分为三种：中央部队称禁军，州籍部队称厢军，州以下部队称为乡兵。随着时代的发展，社会生活的变迁，科学技术的进步，宋代的军事武艺更趋于规范，出现了一些套路和术势，如“宋太祖三十二式长拳”、“天下无敌手”之杨家梨花枪等。宋代武艺上承汉唐，下启明清，是我国武术发展过程中的转折点。

#### 1. 训练方法的改革

汉唐时的武艺训练多用真刀真枪，宋代在训练时却用了代用品，如练习射箭时，“刻木为箭镞。”骑兵练习时，使用“以木杆代之”。在军事训练中采用代用品和施行保护措施，使士兵的生命和身体得到保障，也使军事武艺更加体育化、普及化、娱乐化。某些皇帝还把疆场移入宫中，“令射毛球”，以为快事。

#### 2. 武举

宋代承袭了唐代的武举制度。宋神宗熙宁五年，还颁布了“武举试法”。宋代武举“以弓马为高下”，“以策为去留”，除了考核马上武艺之外，还考核军事理论，这是一大进步。宋神宗元丰元年立《大小使臣试弓马艺出官法》明确规定：“第一等，步射一石，矢十发三中，马射七斗，马上武艺五种，孙吴义十通七……第二等，步射八斗，矢十发二中，马射六斗，马上武艺三种，孙吴义十通五……”根据考试成绩的高低授以不同的官职。

#### 3. 武学

为了培养武艺人材，宋代还设立了武学。在“王安石变法”的推动下，建立武学。宋神宗熙宁五年，在武成王庙建立武学。“生员以百人为额，选文武官知兵者为教授。使臣未参班与门荫，草泽人召京官保任，人材弓马应格，听入学……在学三年”。成王庙之武学为中央武学，不论出身、阶层均可应考，合格者即入学，学制为三年。除了中央设的武学外，还有地方设的武学，地方武学也按学业优劣，分为上、内、外三舍，还规定“凡经三岁校试不得一与者，除其籍”。

宋代武学虽然是统治阶级为加强自己的统治地位而采取的一项应急措

施，但在客观上却打破了儒学垄断学校的一统局面，提高了“武”在学校中的地位。

#### 4. 民间武艺社团

民间武艺社团对我国武术的发展有着重要的意义。

北宋前期，在辽国的打击下节节败退，中原地区屡遭骚扰，民不安生，为了守土保家，抗御辽军，“百姓自相团结为弓箭社，无论家显高下，户出一人”，有广泛的群众性。弓箭社内自教自练，平时生产，一有敌情，便共同抗击，在抗敌斗争中，进一步推动了民间武艺的发展，弓箭社深得人民支持，发展很快。到北宋末年，北方弓箭社成员多达二、三十万人，在守土保家中发挥了重要作用。

除了弓箭社外，还有锦标社、英略社等民间专业性的武艺组织。锦标社使用的是射弩，英略社使棒，这种群众性的业余武艺组织，标志着我国武术发展到一个新的阶段。

#### （三）宋代的导引养生

导引养生在宋代又有所发展，表现在以下几个方面。

##### 1. 发展了动以养生的思想

导引养生的精髓是“动”，宋代一些有识之士继承并发展了这一光辉思想，苏轼和欧阳修即是如此。

苏轼是四川人，北宋著名的文学家，诗人他对导引养生很有研究，写了不少养生的著作如《间养生》、《养生说》、《续养生说》等，苏轼在一篇《教战争》中，把天下之势比作一身，认为畏之太甚则脆弱，养之太过则骄惰。他说，人所以“常苦于多疾”，乃是由于畏风寒，处优而就，农夫小人“未尝告疾”，是因为不畏风寒、勤劳常动所致。所以他得出结论：“是故善养生者，使之能逸而能劳，步趋动作，使其四体狃于寒暑之变，然后可以刚健有力，涉险而不伤。”更可贵的是，苏轼从人的养生道理中悟出强国安邦之方，他把运动——健身——强国三者统为一体是很有见识的。苏轼还有一套简便易行的养生术：按摩、行气、嗽泉、叩齿、节食。

宋代还有一位大文学家欧阳修在自己的养生实践中总结出“劳其形者长年，安其乐者短命”的规律，提出“以自然之道，养自然之生”的主张，都是十分宝贵的。

##### 2. 导引术的创新

宋代的导引养生不仅发扬了古代“动以养生”的思想，而且还创编了不少行之有效的养生方法。

（1）八段锦：这是八节动作连贯的健身体操，八段锦分为文八段坐式和武八段立式两种。武八段的内容是 仰手上举所以治之焦；左肝右肺如射雕；东西单托所以安其脾胃；返而复顾所以理其伤劳；大小朝天所以通五脏；咽津补气左右挑其手；摆鲜之尾所以祛心疾；左右攀足所以治其腰。

（2）小劳术：这是宋代道士蒲处贯创编的一种健身体操。它的具体作法是：“两臂欲左挽，右挽，如挽弓法；或两手双拓，如拓石法；或腰胯左右转，时俯时仰；或两手相促细细擦，如洗手法；或两手掌相摩令热，掩目摩面。”常作这些体操，就会收到“身轻、目明、筋壮、血脉调畅”，消食除滞等。

除此之外，宋代养生术还有陈希夷的《十二月功》，共24个节气习练，

对医病保健、增进健康很有效果。

宋代的印刷术发达，各种书籍层出不穷，也出版不少养生方面的书籍，如张君房的《云笈七签》、曾慥的《道枢》等。

#### （四）宋代的其他体育活动

1. 捶丸：也称“步击”，是由唐代的“步打”演变而来的，它类似现代的高尔夫球，我国山西洪洞县也曾发现过画有捶丸的壁画。

2. 围棋：宋代围棋高手辈出。江南棋客刘仲甫被誉为鏖战棋坛 20 年无对手的“棋先”，南宋还出现了职业棋手——棋工。当时御书院里的李逸民还编辑有系统的围棋著作《忘忧清乐集》，反映了宋代的发展水平。

#### 3. 投壶

流行于士大夫阶层的投壶游戏，到宋代更显突出，宋宰相司马光撰写《投壶新格》，制定了新的游戏规则和新的游戏术式，把投壶游戏推向了新的水准。投壶可以“畅精神，荡血脉”，是一项有益于身心健康的游戏活动。

#### 4. 水戏

宋代的水上游戏活动也很普遍。如水上竞渡、泅水、水秋千等。最引人注目的是“吴儿弄潮”，气势磅礴，场面十分壮观。指的是“自既望之日至十八日，吴儿善泅者数百，却披发文身，争先鼓勇，溯迎而上……”这就是宋代的游泳比赛。

#### 宋代理学对体育的影响

##### （一）理学的形成及其要点

两宋时期，阶级矛盾、民族矛盾激烈尖锐，两汉以来的儒学和魏晋以来的玄学已不适应统治阶级的需要。为了加强中央集权的统治，统治阶级也加强了思想控制。一种适应统治阶级需要，维护封建秩序和封建道德的新的哲学体系便产生了。这就是“理学”。理学发端于唐代，形成于宋代，南宋的朱熹是理学的集大成者，理学的核心是儒学的思想。它的思想要点有以下几个方面：

##### 1. “理”是永存的。

理学家们认为“理”是生成万物的根源，是永恒不变的。若无“理”，便“无天地、无人、无物”，这是一种唯心主义观点。

##### 2. “存天理，灭人欲”

在理学家眼里，“天理”对于社会和人来说就是恪守不渝的封建道德“仁义理智”；“人欲”就是人们对于正常的物质生活的需求和享受。二者犹如水火，不能共存。“天理存，则人欲亡；人欲胜，则天理灭”。所以只有存天理，灭人欲，社会才能安定，人民才能幸福。这种理论是十分反动的。

##### 3. 居敬穷理

这是朱熹的修养和学习方法。“居敬”就是正心诚意，存养收敛，老老实实按封建道德标准规范来约束自己。“穷理”即“欲知事物之所以然与所当然者而已”。朱熹用这种观点劝说人们甘心受封建统治，不要有任何反抗。

##### （二）理学对体育的影响

理学自形成之后，便成了封建统治者的官方哲学，成了宋以后封建王朝严守的正统思想，汉、唐以来那种活泼健康、开放明朗、兼容并包的博大气魄一转而被萎靡脆弱、内向禁锢、封闭僵死的教条主义所替代。体育是首当其冲的“受害者”。

##### （1）生死寿夭天所命

朱熹继承了儒家的天命思想，认为人的贵贱、生死、寿夭“都是天命”，人力是无法改变的。这种“天命论”是反科学的。

### （2）非武尚文

朱熹告诫人们要“知学”，要关了门，闭了户，钻进故纸堆里“穷理”。整天埋在故纸堆里，原来的红面少年都变成了弱不禁风的白面书生。在理学重文轻武思想统治下，文士高人一等，武士低人一等。唐代为“武”争得的一点社会地位，被理学挞伐得一干二净，南宋后期的体育开始衰落。

### （3）主敬倡静

朱熹宣扬的“存天理、灭人欲”的理论，就是要人们从思想上放弃一切物质享受和文体娱乐活动，唯有“静”和“敬”才是通向圣贤的正道。他把有益于身心健康的打球、踢球、放风筝等体育活动与恶棍赌博、纨绔笼养等相提并论，认为都是“不可为”的无益之事。并定“学规”，不准打球、踢球、放风筝等体育活动入校门，不要运动，要“静坐”，不要体育，要“读书”。学生们好端端的身体被理学折磨得筋弱骨脆。

但是，历史是不断前进的，尽管道路曲折，方向却是向前的，我国的体育就是这样发展的。

### 辽、金、元时期的体育

两宋时期，我国北方先后出现了三个少数民族王朝，即辽、金、元，这些少数民族的体育活动很有特色。下面简单作一介绍。

#### （1）骑射

辽、金、元三代都极重视骑射。他们的基层组织就是军事单位，也是行政单位和生产单位。“上马则准备战斗，下马则屯聚牧养”，人人皆兵，个个善射。每逢节日，他们便举行骑射比赛，契丹族“刻木为兔，分朋走马射之。”女真人行“射柳”，即在球场插柳两行，在一定距离内射之。蒙古族还有“射草狗”的传统活动。

#### （2）角抵

契丹、女真、蒙古族都很喜欢角抵，每逢节日宴会、皇帝生辰等仪式多行角抵，元朝还设立角抵组织“勇校署”，蒙古族妇女也擅角抵，海都王的女儿爱扎路克，曾以角抵择胥，勇战海内，无人能胜。

#### （3）击鞠

辽、金、元时期击鞠也很盛行，金代的击鞠，除双球门外，还有单球门。“立双醒，置板，下开一孔为门，而加网为囊。能夺得鞠击入网囊者为胜。”金代的击鞠活动，为唐、宋击鞠提供了佐证。

#### （4）狩猎

契丹、女真、蒙古等都是游牧民族，具有军事讲武、体育娱乐、商讨国事等多种意义的狩猎是他们的传统活动。辽称田猎为“捺钵”，每年春夏秋冬依时而行，从不间断，金多在秋冬举行。元设有鹰房，专管捕猎之事。

#### （5）武举

女真族进入封建社会后，采用了中原王朝的选举制度，武举亦在其中。金代武举，分上、中、下三等，与宋代武举大体相似。值得一提的是，金代对文人科举也施行武考，合格者方能中选。金章宗承安三年对文人武考作了详细的规定：“以六十米为垛，去射者十五步对立两竿，相去二十步，去地二丈，以绳横约之。弓不限强弱，不计中否，以张弓巧便，发箭迅正中为熟嫻，射十箭中两箭、出绳下至垛者为中选”，其难度虽然较武士低，但在促

进人们文武兼备方面是起了很大作用的。

#### (6) 贵由赤

元世祖忽必烈建立了一支禁卫部队，名叫“贵赤卫”。主要担负上都和大都的警卫任务。为了提高“贵赤卫”的身体素质和应急战斗能力，他们经常进行长跑训练。每年还举行长跑比赛，称为“贵由赤”，意思是快行者。比赛的路线有两条：一条是从河西务（今河北省武清县北 30 里运河西岸）到大都；另一条是从泥河儿（河北省宣化县东 15 里外，到上都，行程 180 公里，以 6 小时跑完全程，得到名次的给赏）。

辽、金、元时期的体育，既保留了本民族的传统项目，又吸收了中原地区的有益成分，形成了自己独特的风格。

## 明、清时期的体育

### 历史概述

元朝末年，民族矛盾、阶级矛盾日益尖锐。人民不堪忍受繁重的苛捐杂税的盘剥，终于于 1315 年爆发了由朱元璋领导的红巾军起义。1368 年攻入大都——即现在的北京，建立了政权，定都南京，这就是历史上的明朝。朱元璋死后，他的儿子朱棣称帝，于 1412 年迁都北京。

明朝中后期，政治腐败，民不聊生。大规模的农民起义爆发。1644 年，李自成领导的起义军攻入北京，建立大顺政权，不久就灭亡。明末，女真族在北方重新崛起，1616 年女真族首领努尔哈赤建立政权，国号金，史称为“后金”。1625 年迁都沈阳，1636 年努尔哈赤的儿子皇太极即位，改国号清，1644 年清军攻入北京，顺治帝登基，建立了中国最后一个封建王朝——清朝。

明初和清初，为了稳定社会秩序，缓和阶级矛盾，采取了一些发展生产的措施，社会经济出现一时的繁荣。农业、手工业、纺织业等都有较大的发展。人民负担有所减轻，生活也得到些改善，这样就有机会也有可能从事一些必要的文体活动了。因此，民间体育，特别是武术发展较快。

明军实行职业性的卫所制，军事武艺有所发展。特别是一些将领俞大猷，戚继光等抗倭将领，总结出一整套行之有效的练兵方法，对武艺的发展贡献很大。

清朝的前身女真族能骑善射，因此满族也继承了它的这一特点，一向尚武，立国之后，满族传统的军事体育活动继续得到了发展。

明、清继承了唐、宋以来的武举制，为武艺的发展提供了有利的条件。明朝朱元璋曾发出“文武兼备”的旨令，这对学校体育的发展起到一定的作用。清朝在满族学校如宋学、觉罗学中规定八旗子弟必须习骑射，学校体育有所发展，但是在理学的控制下，一般儒学如汉族学校是没有体育的。

明清是资本主义在中国开始萌芽的时期。随之出现了一些具有初步民主思想的启蒙家和地主阶级思想家。如顾炎武、黄宗羲、王夫之、颜元、魏源等，他们批判理学，解放封建的思想意识，这种进步的思想为提倡武风，发展学校体育扫清了一定的思想障碍。

清政府昏庸、国势每况愈下。1840 年，爆发了鸦片战争，从海上乘船而侵来的帝国主义列强用炮舰打开了中国的大门，中国沦为半殖民地。但是，不甘当亡国奴的中国人民，又重新拿起武器，展开了反帝反封建的伟大斗争。

### 蓬勃发展的明清武术

明清时期体育的一个显著特点是中国固有的传统武艺发展为武术，并得到蓬勃的发展。

#### （一）武术发展的社会背景。

##### 1. 生产发展、经济繁荣是武术发展的基础

明初、清初，社会经济一时繁荣带来了文化的繁荣，人们有机会参加文体活动了。历代传下来的传统武艺又焕发了活力，除了校场争胜外，更多的是节日表演，有套有路、有 45 术有式，重在娱乐。

##### 2. 封建王朝的更替，为武术发展“提供”了条件。

元朝统治者害怕自己已得的政权被推翻，对各族人民实行残酷的民族压迫政策。严禁汉人、南人、高丽人等“热兵器出猎及习武艺”。这些禁令虽

然不能完全绝灭民间武艺，但严重阻碍和摧残了这些民间传统武艺的发展。明、清两朝接受了元统治者的教训，采取了镇压与怀柔相结合的民族政策，使民间武艺得到了“解放”并重新发展起来。正是这样一个特殊的环境中，明、清时期的传统武艺——武术得到了发展。

### 3. 农民起义是民间武术发展的直接动力。

明清时期民间武术蓬勃发展的直接动力是风起云涌的农民起义。农民为了反抗地主阶级的压迫和屠杀，必然要走上武装起义的道路。为了保存自己，消灭敌人，必须练好武艺。官方的军队因火器类的武器，对军事武艺的重视程度不如农民军。因为民间无力制造武器，只能靠武艺来弥补。为了克敌制胜，必须保持武术的精华——技击。

### 4. 训练方法的改进、理论认识的提高，使传统的武艺最终发展为武术。

明清时期各种传统武艺门派各立，互相争奇斗巧，创造了很多独到的训练方法。一些有远见卓识的军事家和武术家，又能自觉地总结和 research 各派的精华，博采众家之长，冲破了封建门第的束缚，言传身教，著书立说，给传统武艺指出了较为正确的发展方向，使传统的武艺健康地向前发展，最终开出中华民族独特的体育之花——武术。

## （二）明清时期官军中的武艺

明朝立国初年，朱元璋就下令：“刀不素持，必致血指，舟不素操，必致倾业，弓马不善习而欲攻战，未有不败者，吾故令汝等练之”。清初的康熙帝也指出：“骑射乃我国家振兴要务。他们都指出了在军队中练武的重要性。由于统治阶级的重视，明清两代的军事武艺均有较大的发展，不论是练兵的方法还是武举考核或者学武习武都有自己的特色。”

### 1. 练兵方法

明代，对军事武艺有重大贡献者最突出的是抗倭名将戚继光和俞大猷、他们的练兵方法，不仅对军事武艺而且对整个武术的发展有极大的推动作用。

戚继光是山东蓬莱人。出身将门，他领导的戚家军训练有素，屡败倭寇，名扬海内。著有《练兵实记》、《纪效新书》军事著作。戚继光认为：武艺不是答应官府的公事，是自己来当兵防身立功，杀贼救命，是自己的一种本领技能，就象身上贴骨的肉一样。因此他坚决反对花枪、虚架，要练出真正的杀敌功夫。他恢复了汉唐以来的“实战武艺”，但这不是简单的重复，而是在更高基础上的重复。在练习武功中，他特别注重身体全面训练，用“重器械”——类似现在的“超重练习”练习手力；用“足囊以沙”、“荷以重物”——类似现在的“负重练习法”练习足力、身力、速度和耐力。此外，戚继光还特别注重练习战士的“胆气”和“心力”。

戚继光在战术、技术上都有创新，他对各家武艺能“兼而习立”，为我国武术的发展开拓了一条新的道路。他的军队在抗倭战争中所向披靡，屡立战功，赢得了当时和后世人的赞颂。

### 2. 武举

明、清两朝沿袭了唐、宋以来的武举制。

明代的武举制坚持了弓马和策略、实践和理论兼备的原则。明代武举有乡试、会试、殿试三种。每试三场“初场试马箭，以三十步为则；二场试马下箭，以八十步为则；三场试策一道”。

清代的武举也跟明代的一样有三种，每试同样三场。首场马射，二场步

射、技勇，三场策二问，论一道。“马射树的三十五步，中三矢为合式”，技勇有“开弓、舞刀、掇石”等，弓强至十二力，刀重至一百二十斤，石重至三百斤，必须“弓开满，舞刀花，掇石去地尺”。要求很严格，没有相当大的臂力、腰力、腿力是做不到的。乡试中试者称武举人，会试中试者称武进士，殿试前三名分别称作武状元、武榜眼、武探花，总称一甲进士。根据中式等级，分别授以不同官职。长期实行的武举制，为统治阶级选拔了不少能征善战的将帅，大大促进了武艺的发展。

### 3. 武学

明代洪武二十年开始立武学，约经过 50 余年，到正统时期臻于完善。明代设有中央武学，不设地方武学，在中央武学即两京武学内选骁勇之士。武学学生，学习 10 年后，既是学生，也是实习军官，10 年后学业低劣者，开除学籍追回学费，遣回原地方单位。

清代没有专门的武学，但有武生。“武生附儒学，通称武生”。武生三年一考，内容也是骑射、策论，清代武生也可以参加武举考试。

明、清两代的武学比较宋代有所减弱，但是十分强调普通学校习武。明代规定，凡儒生必须习练骑射，使他们能文亦能武。为使儒生更好习武，在儒学中还开辟“射圃”，使儒生们也有了一定的武艺。

清代对其八旗子弟尤其强调骑射。“我朝崇尚本务，宗室子弟俱讲究清文，精通骑射”，在宗学、觉罗学等官学中，均配有专门的骑射教官教授骑射之技。

#### (三) 明、清时期的民间武术

##### 1. 民间武术的种类繁多，各成体系。

中国古代武艺发展至明、清时期，其拳械之术不下百余种。明人朱国祯在《涌幢小品》中，把纷繁众多的武艺分为“十八般”，即“一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三挝、十四钹、十五叉、十六爬头、十七锦绳、十八白打。”“十八般武艺”早在明代之前已现雏形，至明、清时期，随着历史的发展，科学的进步，人们在长期的练武实践中不断进行总结，给武艺分门别类，综合为“十八般”，这是人们认识深化的结果，是武艺发展的必然趋势。当时有很多武艺高强的好手伏藏于民间，如农民起义军将领、女英豪唐赛儿、千斤刘通、闯王李自成以及清代的白莲教、天理教的英雄们，大多是精通武术的行家。

“十八般”武艺既有共性，也有个性，既互相联系，又各成体系，纵横交错、五彩缤纷。“武艺十八，终以白打”，下面重点剖析一下明、清时期的“白打”——拳术。

##### 2. “外家拳”与“内家拳”。

“学艺先学拳”，拳术在武艺中占有重要地位。拳术，到明代其种类繁多。根据攻守、刚柔、动静等矛盾特点和技术重点，有“外家拳”和“内家拳”之别。外家拳以搏攻为主，先发制人，力图以刚克柔，以动制静取胜。内家拳则以御守为主，后发制人，以静制动，内、外两家相克相生，流传百代。

(1) 少林拳——外家拳的典型代表。少林寺僧长年习练的拳术就是外家拳。少林寺位于今河南省登封县内嵩山少室的北麓，从南北朝至明清，千余年来，少林寺几经盛衰，但少林寺武僧习练武艺的传统象它宣传宗教的职能一样没有间断。有很多慕名而来的来访者，或访求名师学艺，或以会友较艺，

少林寺武僧中身怀绝技者不乏其人。如明正德年间的边澄和尚，自己在寺中甘当伙夫，暗学武艺，后游遍江湖无对手。经过不同的师承，少林拳术的门类不下几十种，内容十分丰富。少林武僧不仅练拳，还练棍、剑、戟等器械，尤以棍术为精。抗倭名将俞大猷曾与少林僧共同研讨过棍法，并赠给武僧自己写的武书《剑经》。

其实，少林寺除了因其武艺出名外，最为主要的名闻天下的原因是少林僧曾参加了反对外族侵略的抗倭斗争，他们十分勇敢，屡立战功。曾有一次，以月空和尚为首的40名僧兵在今上海松江一带平倭，个个冲锋陷阵，因遭到伏击，全部壮烈牺牲。少林寺武僧正是用自己的鲜血保卫了祖国的国土，所以人民颂扬他们，少林寺的武艺才得以真正地“名扬天下。”

(2) 内家拳——内家拳是针对外家拳发展起来的，外家拳的弱点在于，它露出破绽时，很容易乘机而入。因此内家拳应运而生。它也不是某一个人创编的，是广大人民群众数百年的练武中逐渐形成的。

内家拳的门类也很多，其中有太极拳、八卦拳、形意拳为内家三大拳种。

早在明初，太极拳正出雏形。见于史籍的，河南温县陈家沟在洪武七年陈氏祖先陈卜就学练太极拳了。陈卜在“耕读之余，而以阴阳开合运转周身者教子孙以消化饮食之法。理根太极，故名太极拳。”陈氏后代陈王庭、陈长兴对太极拳的形成有很大的贡献。

陈家沟的太极拳用“阴阳开合运转周身”的动作，达到“消化饮食”增进健康的目的。这是中国武术的重要特点。武术与行气导引相结合，大大促进了养生术的发展，同时也使武术获得了新的生命。

在长期的发展过程中，太极拳形成了不同的流派。除陈式外，还有派生出来的杨式、武式、孙式、关式等。

民间多种多样的武艺，项项超绝，各有其长，使中国的武术进入了一个新的时期。

明、清时期的养生和其他体育活动。

明、清时期除了武术之外，还有很多体育活动。

#### (一) 养生的发展

明、清时期的导引养生又有所发展，主要表现在：

1. 养生理论的升华：明、清时期的养生家、医学家们搜集、整理了古代大量的养生资料，刊印和出版了很多有价值的养生著作。主要有高濂的《遵生八笺》、周履靖的《赤凤髓》、张景岳的《景岳全书》、朱章氏辑本《易筋生》、潘耒的《卫生要求》、王祖源的《内功图说》等。这些养生著作图文并茂，记录和描绘了很多古代养生术式。在理论上也有所前进。如张景岳在《景岳全书》中指出：“善养生者，可不先养此形以为神明之宅？善治病者，可不先治此形以为兴复之基 51 乎？”认为形是神和生命的物质基础。围绕着“形”和“神”而发展的我国古代养生学，到了明代，在理论上确实有长足的提高。

2. 养生术的新发展：明清时期的养生学，不仅理论上有所提高，在实践上也有新的发展。主要有：

#### (1) 简明八段锦

明清时期的“八段锦”较宋代的“八段锦”简单易行。内容是 两手擎天理三焦；左右开弓似射雕；调解脾胃须单举；五劳七伤往后瞧；摇头摆尾除心火；背后七颠百病消；攒拳怒目增气力；双手攀足固肾

腰。

(2) 易筋经十二势：“易”是改变的意思，“筋”是肌肉的筋骨，“经”是方法。“易筋经”就是改变筋骨肌肉的方法，也就是锻炼身体的方法。明清时期的易筋经记有十二势：韦驮献杵第一势；韦驮献杵第二势；韦驮献杵第三势；摘星换斗势；出爪亮翅势；倒拽九牛尾势；九鬼拔马刀势；三盘落地势；青龙探爪势；卧虎扑食势；(11)打躬势；(12)工尾势

八段锦和易筋经都是很有效的健身体操。

### (二) 满族的传统体育

满族是一个勤劳勇敢的民族，酷爱狩猎、相扑、滑冰等体育活动。

1. 木兰秋狝：木兰，满语的意思是“捕猎”，以木兰命名的河北承德猎场称木兰围场。康熙乾隆时期，清军每年秋季在此行猎，称木兰秋狝。木兰围场占地 15000 平方公里，是个极好的天然猎场。每年秋季，清朝统治者都要组织万余名将士到木兰围场行猎，“届时，帝戎服乘骑出宫”，亲自督领将士向围场进发。万余名将士身披甲冑，腰悬弓刀，风雨无阻日夜兼程地行军。抵达围场后，各队将士，或三五十里，或七八十里，由远而近，圈拢合围。待合围圈靠近皇帝临时行营、行猎指挥所“看城”时，帝出“看城”入围射杀。之后，各路将士扬弓搭箭，跃马挥刀，冲入围圈，进行大规模的射猎。如果野兽太多，可网开一面，任其逃窜。入夜，篝火齐明，将士们亦歌亦舞向皇帝敬献猎物，皇帝根据猎物多寡论功行赏。

木兰秋狝实际上是清代统治者炫耀军事武力的军事演习，也是对军事体育的检阅。

### 2. 相扑

满族十分喜爱相扑，在宫廷中设立了专门的相扑队。称“善扑营”。善扑营中“有一等扑户，二等扑户，三等扑户。按之优劣而别之，接等级月给钱粮。故为扑户者，皆有当差与供奉之色彩。”扑户的主要任务，一是当保镖，二是供娱乐。

清代的相扑有两种，一种是“脱帽短恣，两两相角，以搏摔扑地决胜负”——类似现在的中国摔跤；一种是“袒裼而扑，虽蹶不释。必控首屈肩至地，乃为胜彼”——类似现在的国际式摔跤。

### 3. 冰嬉

满族原居住在黑龙江、长白山一带，滑冰是他们擅长的一项体育活动。入关后，清政府把滑冰定为“国俗”，每年都要在北海、南海校阅八旗滑冰，名为“冰嬉”。冰嬉的内容很多，有速度滑、花样滑，还有“群起而争之”的冰上蹴鞠，还有冰上杂技、射箭、冰上拖床等。参加表演的人有时多达一千六百人，场面之壮观，规模之盛大，在当时世界上是绝无仅有的。

冰嬉重在“阅武事”，是一种整军饬武的军事训练活动，当时也有娱乐的性质。

### (三) 蹴鞠和击鞠的衰落。

明代的蹴鞠和击鞠较宋代更加衰微，明代的蹴鞠继承了宋代“一般场户”的踢法，《明宣宗行乐园》中的《观蹴鞠》一图就描绘了“三人场”蹴鞠，宫廷中的宫妃们也常踢“一般场户”。在民间，富家闺秀和贫民女子也有蹴鞠活动。明代诗人李渔曾写过一首诗《美人千态诗》，生动地描绘了富家闺秀蹴鞠的姿态。明初，有一位女民间艺人叫彭云秀的，蹴鞠技艺很高。诗人

詹同文特赠诗与她，名《滚弄行》，大赞其技。不难看出，明代的蹴鞠在向杂技发展，有些艺人还把蹴鞠搬上舞台，互相踢来踢去，表演其技艺。

击鞠在明朝初，有所恢复，但多在节日，如“双五”、“重九”举行，明代的击鞠是两队队员轮流往不满盈尺的单球门里打射。明朝灭亡之后，击鞠活动不复存在，只有在民间还有些零星的马球活动，还能看出些击鞠的影子。击鞠这项有价值的体育活动就这样枯萎了。

#### （四）其他体育活动

##### 1. 民间杂技中的体育

明清时期民间杂技发展很快。它的特点是：杂技与武术相结合，与戏曲相结合，各地方都有娱乐的民间杂技团体，每逢节日，杂技表演是最受人们欢迎的一项文体项目，除了传统的剧目外，如缘竿、高垣、冲狭、翻筋斗，以及精采的武术表演，也深受群众欢迎。所以，人们称这种活动为“武会”。

元、明以来，戏曲的发展较快，一些杂技艺术也被戏曲所吸引，如大顶、筋斗等。杂技、戏曲相融合，进一步提高了杂技艺术及戏曲艺术的技巧及欣赏性，“京剧的筋斗、杂技的顶”，成了我国的独到功夫。

##### 2. 围棋

围棋也随着时代的发展而发展，著名棋手遍及全国。当时对高手的称号有“国手”、“国工”、“棋圣”等，由于棋艺风格的不同，还形成各种派别，相互竞艺，盛况空前。

##### 3. 象棋

中国象棋，起源于战国，南宋时大体定型，明、清时期得到普及发展，民间尤为广泛，出现了一些知名的棋手，也刊出了一些有名的棋谱。

除此之外，明清时期还有捶丸、踢毽子等体育活动也受到民间欢迎。

##### 著名教育家颜元等人的体育思想和实践

明、清时期理学进一步扩展蔓延，知识分子中间读书静坐、空谈心性之风有增无减，很多文人成了这场“文墨之祸”的牺牲品。但是一些著名的学者，对宋、明理学进行了有力的批判、在教育思想上，他们提出“文武兼备”的主张，并对教育内容进行了大胆的改革。他们为发展体育大声疾呼并亲身实践。他们的体育思想和体育实践在我国古代体育史上占有重要地位。这之中的代表人物有颜元、王夫之、黄宗羲、顾炎武等。

#### （一）颜元的体育思想和实践

颜元，字易直。清初著名的思想家和教育家。八岁时，他就学于吴洞云先生，在学程朱理学的同时，还学会了骑马，射箭，击剑，拳术等武艺。19岁时考中秀才，20岁时，家道衰落，在家耕田灌园，生活十分艰苦。生活的实践使他认识到理学的危险性，逐步走上了批判程朱理学的道路。他博览群书，精学武艺，勤奋刻苦。24岁时，开设家塾，教授生徒，开始了他的教育生涯。晚年，颜元执教于漳南书院。年事愈高，其志愈坚。为了实现他的智育、体育、劳动、强国相结合的教育思想，终身不仕。他的体育思想和体育实践对近代体育思想和实践有很大影响。

##### 1. “文武”相济，全面发展

颜元对宋、明理学深恶痛绝。他从自己“目击身尝”中深刻体会到宋、明理学是一种“害心”、“害身”、“害国”之学，只能培养出“弱人、病人、无用之人”，绝不能培养出“经天佛地之略，礼乐兵农之才”。所以，他要求自己的学生要“文武相济”，全面发展，既要博学多文，还必须掌握

治国理财的真实本领，同时还要有一副健壮的身体。他说：“一学校也，教文即以教武”；“凡为吾徒者，当立志、学礼乐、射、御、书、数及兵、农、钱、谷、水、火、工、虞”。他把德育、智育、体育、劳动融为一体，是十分可贵的。颜元执教的漳南书院，到了他的晚年，院中设文事、武备、经史、艺能等四斋，院外还有“马步射圃”，设计得十分理想和完美。

## 2. “习行”、“习动”，强国强身

颜元在他《言行录》一书中说：“宋元来儒者皆习静，今日正可言动”。物质的本质属性是“动”，社会发展的根本也是“动”。颜元抓住了问题的实质，若使人体健康，也必须“动”。所以他说：“养身者莫善于习动”，“常动则筋骨竦，气脉舒”。知，然后行。颜元从青年时起，一生习武，从未间断，而且技艺颇高，晚年在书院执教期间，还经常带领学生举石、超距、击拳练力，比赛射箭。

最为可贵的是颜元把强身和强国连在了一起，“动，小之祛一身之疾，大之措民物之安”；“一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强”。他的教育思想和实践，特别是他的体育思想和实践，在我国教育史上，开创了使受教育者得到全面发展的光辉先例。不仅在同时代人中是佼佼者，就是在他逝去后的200年内堪与伦比者也不多见。对于现在仍有重要的参考价值。

### （二）王夫之、黄宗羲、顾炎武等人的体育思想

王夫之是一位杰出的唯物主义学者，他和颜元一样主张“动”。他认为天地万物川流不息，皆在动，只有动，万物才能生，才能健。“与其习静也，无宁言动。”

黄宗羲是明清时期著名的史学家和思想家。他善技击活动，他的儿子黄百家是内家拳的好手。他认为学校不能死板地专学经书，还需要学习兵、法、历、算、医、射等技能，并要有专职的教师进行教学。这些教师要由“学官”自己选择。学官就是校长。这些主张大大地扩大了学校和校长的权力，也为培养能文能武人才，活跃学校气氛做出了积极的贡献。

顾炎武，也称亭林先生，是明末清初著名的爱国主义思想家、历史学家和地理学家，清军入关后，曾参加抗清起义。失败后，他一面著书立说，一面效法祖逖刻苦锻炼身体。他认为身体是治学之本，没有健康的身体将一事无成。因此他积极锻炼身体，参加各种体育活动，学会了骑射、击剑等武艺，练就了一副健壮的身体。他的言行在当时颇有影响。

## 晚清至辛亥革命时期的体育 历史概述

自 1840 年，鸦片战争爆发后，中国进入了近代历史时期。鸦片战争前，中国是一个闭关自守、以小农经济和家庭手工业密切结合的以自然经济为主的封建社会。十九世纪上半叶，清王朝已经衰落，而此时世界资本主义正处于上升阶段，他们把向外扩张的势头转向了落后的地大物博的中国。1840 年，英国首先发动起侵华的鸦片战争，接着，西方的列强接踵而来，使中国变成了一个半殖民地半封建社会。

英雄的中国人民不堪忍受帝国主义列强的侵略，各地纷纷爆发抗击侵略者的斗争。林则徐 1839 年的禁烟运动，1841 年广州三元里人民抗英斗争，1851 年太平天国革命，1900 年的义和团运动，这些斗争有力地打击了腐朽无能的封建统治者和帝国主义势力。

这个时期，还发生了资产阶级改革运动，即 1898 年的戊戌变法和 1911 年的辛亥革命。辛亥革命，推翻了二千多年来的封建专制统治，成立了中华民国，是一个大动荡、大变革的时期。清末到民国这段历史时期，阶级矛盾更加尖锐，民族危机加剧，中国面临着亡国的危险。在这一紧要历史关头，不少爱国志士，积极参加救国运动，寻找着“求强求富”、“救亡图存”的道路，在社会上掀起了一股向西方学习的思潮。西方资本主义的政治学说、科学技术文化教育等在中国人民心里产生了强烈的影响，在这股向西方学习的风潮中，西方的体育思想内容和方法也随之传入中国，并与中国源远流长的传统体育相结合，形成了具有中国特色的近代体育。

近代体育有以下特点：体育已成为独立的科学体系；体育中已广泛地运用了自然科学的成果，作为其发展的理论基础；具有广泛的国际性和强烈的竞赛性；成为造就全面发展的人的重要内容和手段。

## 晚清的传统体育活动

### 清军中的传统体育

内容丰富的传统体育活动，是我国文化宝库中的一颗明珠，晚清时，大部分前代所流传下来的传统体育活动仍在军队、民间及社会上流行，并在各个方向起着积极的作用。

清军是凭借军政合一的八旗制度崛起的。“八旗根本，骑射为先。”到了晚清，随着政局衰败，清军的战斗力已严重丧失，鸦片战争以后，由于军队中的将帅们“事事肥己”，“养尊处优”，使兵弁子弟“浮华相尚，轻视弓马”，衰败到了军队“徒有虚名”的地步。清政府力图挽回残败的局面，1843年道光帝喻旨，令八旗子弟，要特别注重骑射。重申：凡满人读书考试，无论何人，都必须会骑射。皇室子弟，也要自小习骑射，而兵弁子弟，必须借此进身。

19世纪60年代，曾国藩、李鸿章等搞“洋务运动”，在他们的新代军队中，开始改习“洋枪”、“洋炮”、“洋操”。但由于客观条件所致，仍需依靠弓、马、刀、矛等传统技勇对付农民革命。如曾国藩控制的湘军，特别重视“技击”训练。传统的武艺在军中仍占有重要位置。

林则徐在广州的禁烟运动，主要是以传统武艺和操舟的训练方法来训练军民的。他常亲自考验兵士的马步射、放炮、抛火球、爬桅、跳船、刀矛技勇、刺杀等本领。与此同时，他还组织了民团和乡勇，在中英战斗中，成为清军的重要助手。他号召军民“如果外国军队的船进入内河，允许人人持刀痛杀。”

## 农民军队中的传统体育

### 1. 广州三元里人民抗英斗争中的武艺

1841年5月，广州三元里一百零三乡的农民数千人，拿起刀、矛和农具，向侵略军展开了英勇的讨伐，大股英军被层层包围，遭到痛击，狼狈逃去。这一带的农民群众，无事时就各自做自己农田里的活，有事时就立刻出来捍卫，明处不见荷戈持戟的人，暗中实际上个个是善战的勇士，就是到了小街僻巷，都能竭力拼挡，争先恐后地上阵。他们在村中设有武馆，经常请武术师到馆教授武艺。当时两名精通武艺的颜绍长和韦绍光，就是武馆的教头。三元里人民就是凭借传统武艺，写下了抗击英国侵略军的历史新篇章。

### 2. 太平天国革命军中的体育

1851年1月，以洪秀全为领导的太平天国革命军开始了长达13年的与侵略者的英勇斗争，传统的体育成为军事上有力的斗争工具。

在金田起义时，他们就拜“上帝会”，以这种宗教形式宣传革命，修建了一个“上帝坪”，在那里进行练拳习武操练兵马。起义后，军事训练更加严格。规定：“凡各衙各馆兄弟，在馆无事，除练习天情外，俱要磨洗刀矛，操练武艺，以备临阵杀妖，不得偷安”。

他们的军事训练手段，主要有以下几种：

(1) 跑步：可以锻炼士兵的速步、耐力和意志。《贼情汇纂》中载有这样的场面：士兵们领大旗在前，成一队，牵成一线急跑，这样一直跑不掉队的为合格。气喘力疲被落下的不合格。又载，杨秀清练兵，和马齐跑，能超过马的是好兵。

(2) 练足：锻炼足部力量和足底的耐磨能力，据潘钟瑞的《苏台糜鹿记》中载：“有练足一法，择年力精壮之人，督以负担步行”。“穷日之力不可少停。若足茧不前，则以刀破之，血出如缕。翌日仍督以走，血淋淋不止，既而皮又破再割之，如是三五次，血尽皮坚，胜于草履，而举步如飞矣。虽马队也难及”。可见这种练足的训练方法很艰苦，但对忍耐力及练成后的速度都很好。

(3) 爬山：锻炼体力，适应实践的需要。太平军利军闲暇之时，立标在高山绝顶之处，悬金钱在上面，令士兵们爬山夺标，如果从平地爬到顶端不喘不喊累的，得上赏。所以太平军战士都善跑跳，登山的时候也象猿猴一样迅捷。<sup>61</sup>

(4) 跑马：这是太平军最重要的战斗技能。他们有这样一种取胜的技谋。就是每次战斗都分马队两路在十里外包抄，断官军的后路，如果官军稍有不慎，就会入太平军的包抄圈中而败。

(5) 武艺：太平军在作战中常用的武器有单刀、钩镰、挑儿、大板刀、长矛和锄头之类。太平军都要学练这些功夫。

(6) 战阵：在《贼情汇纂》中有记载太平军对战阵部署的方法及长处。说：太平军以人多为技，且都不怕死，耐苦忍饥渴，是一支吃苦耐劳的部队。每次和我官军作战，我军枪炮齐射的时候，他们都贴伏于地面，待枪炮稀时，雀跃而起进攻，转眼就到了枪兵跟前，普通的刀矛就伤我军士兵。这个时候，我军的大武器已经没有了用场。太平军还有些大型的阵法训练，谓之“牵线”、“螃蟹”、“百鸟”、“伏地”等。

妇女和儿童也是太平年的重要力量。洪秀全号召妇女和男子一样杀敌。

军中的女兵约有十万余人。他们同男子一样赤脚不穿鞋，不怕死，强手甚多。如洪秀全的妹妹洪宣娇，作战时，“解衣纵马，出入清军之中，刀术非常奇妙且神速，所有的敌军碰到她都很害怕。还有“飞刀神手”杨二姑，每次作战就头裹黄巾，身穿大红战袍，和他的丈夫一起出击，冲锋陷阵，没有人能敌得过他们。杨二姑善于马上刺人，百发百中，中的人没有不立即倒下的。她身上佩的刀，刀长七寸，锋利无比。每次出阵胸前挂着一个皮袋子，袋子里全是锋利的刀。

童子兵被敌兵视为“心腹大患”，他们行军时背负刀剑，谨慎地跟着大部队，驻地时则当哨兵，寸步不离，警惕敌兵进犯，作战时，也都不怕死，他们号叫着跳跃着，且手足轻便，爬山登高如走平地，更有动作非常利落快捷的，突然在两军作战中跳到跟前，为人所不及防，转瞬就又跑掉，为人所不及追。

太平天国设有武考制度。分乡试、县试和天试。考试的主要内容是马射、步射、开弓、舞刀、举刀等。他们在四月初一乡试，到时候将领们到教场检阅。先试马上射五箭，然后试步下射三箭。应试者很多，有几百人。取其中147名为武举。四月十五加试马上炮三项，取230名为武进士。五月初一，复试，取状元，他的职务就象指挥一样。然后是榜眼、挥花，职同将军。太平天国还没有出榜招贤制，若有一技之长者，包括拳技，都可录用。

太平天国的主要将领皆精通武艺。天王洪秀全文武俱全；东王杨秀清是广西武生，形容粗壮；西王肖朝贵冲锋第一；英王陈玉成少年英雄；翼王石达开力大无穷；名将秦日纲，力举千钧等等。

在太平天国起义前后，全国各地相继爆发农民起义，他们都以传统武艺，与反动势力生死搏斗。如上海的小刀会，福建的小刀会，北方的捻军、云南的回民起义，等等。上海的小刀会，“削竹为枪，斩木为兵”，人人身佩尺七小刀一把，常武艺，曾占领上海城，活捉苏松太道，杀死知县。

### 3. 义和团运动中的传统体育

义和团又名义和拳，是山东、直隶一带练拳武的民间结社组织。其基本单位是“坛口”、“场口”、“拳厂”等。各坛之间并不统属，但可联合行动。有些地方的妇女亦踊跃参加，其组织有红灯照、青灯照、蓝灯照之类。

他们在反帝斗争中，张贴传单：“神助拳，义和团，只因鬼子闹中原，鬼子不是人所生。神出洞，仙下山，扶助人间把拳玩。兵法易，助学拳，要擒鬼子不费难”。

义和团的组织严密，练武认真。据《拳事杂记》中记：“每传拳法一处，必召集25人，谓是一团，立一团首，一团之人聚散，皆从其令。”他们日夜操练刀矛拳法。“要起刀，快如飞，”“内练一口气，外练筋骨皮”。该书记载少年拳民操练实况：“诱十数龄之童气，仰卧地上，跃然而起，……即作拳势，往来舞蹈，或持竹杆、秫秸、木挺等物，以当长枪大戟，双剑单刀，各分门路，支撑冲突，势极凶悍，几乎勇不可当”。义和团凭借刀、矛、枪、棍拳等传统武艺，与敌人殊死搏斗，把“洋鬼子”打得胆颤心惊，粉碎了帝国主义妄图瓜分中国的阴谋，在我国近代史上写下了光辉的一页。

## 民间体育

我国地大物博，民族也众多，由于生产和生活的地域及各民族的习性不同，曾创造了丰富多彩的民间体育活动。我国民间体育活动，具有下列特点：历史的继承性；内容和形式的多样性；方法的简易性；效果的显著性等。

在清末社会上流传的民间体育活动，简单地列出如下：

**武术：**明清前称武艺，之后发展成独立体系的武术。历史源远流长。满清统治者，虽然禁止民间习武，但由于它的作用显著，民间仍广泛流传。晚清，社会上出现了以“社”、“馆”为结社形式练习功夫。并形成了各式拳种和流派。如太极拳、八卦掌、形意拳……等。还分“南派”、“北派”。精武体育会把两派技击之长，分为黄河流域派和长江流域派，各派中，又有各种拳种、器械之分。流派不同，风格各异，五花八门，各成体系，反映出当时武术的新发展。

**风筝：**我国是风筝的发源地。这项活动，无论南方、北方，均为常见，深受青少年喜爱。清代的文学家曹雪芹，是一位风筝工匠。在他的《红楼梦》外，他的另一部书《南鹞北鸢考工志》中，记述了40种风筝的制作方法。风筝的精妙以此可见一斑。

**踢毽子：**这是由蹴鞠演变而来的。在潘荣陆的《帝京岁时记》中载：“手舞足踏，不少停息，若首若面，随其高下，动合机宜。不致坠落。”广州每逢正月十五，市民有踢毽子大会，热闹空前。

**跳绳：**这是青少年喜欢的一项体育活动、遍及全国各地。清代北京元宵节，有“跳百索”的活动，边跳边唱，兴高采烈。

**龙舟竞渡：**龙舟从战国时期，一直到现在，历史相沿不绝，特别是南方水乡之地，每逢端午节，“水上龙舟闹竞渡，岸上观者人如堵墙。”一片欢腾。

**杠子：**北方有练杠子的团体称“盘龙会”，每逢喜庆佳节，盛会表演，民间有不少技高的艺人。

**皮条：**用皮带或布带悬挂在木架、树枝或梁上，活动者，手握皮条，在空中做各种升降、倒转、支撑和水平等动作。浙江绍兴一带有一种“调吊”活动，类似皮条，并搬上绍剧舞台，列为精彩的节目之一。

**举石担、石锁：**常见的民间举重活动就是举石担、石锁。也是清代武考项目之一。它对发展人体力量很有价值。

除了上述活动外，还有秋千、舞狮、舞龙、高跷、爬绳、爬竿、拔河、抽陀螺、观灯、登高、踏青、下棋等各种游戏65种体育活动。晚清时，社会上还流传有易筋经、八段锦、五禽戏、气功等。并有一些专著，如光绪年间出版的《易筋经》，1858年潘蔚如编的《卫生要术》及王祖源编的《内功图说》。

下面着重再介绍一下少数民族的体育活动

**射箭：**不少少数民族都喜爱的活动，特别是在草原上的蒙古族和藏族中更为常见。蒙族战士必须佩带下列武器，即弓二张至三张，其中一张是双弓，三个装满箭的箭筒，是草原男子的三项竞技之一，即射箭、骑马、摔跤。每届的“那达慕”大会必有此项目。云南的藏民，每年四月还有“射箭节”。西藏地区有一种响箭——碧秀，这种箭发出去之后，会发出响声。

**摔跤：**在蒙古族、朝鲜族、侗族、彝族等民族中常见。朝鲜族在端午

节、中秋节利用草地或沙滩进行摔跤。彝族在农历正月廿五的“火把节”，举行重大摔跤活动。侗族的摔跤比赛入场式隆重。有乐队伴奏，并伴有民族舞蹈颇为热闹壮观。

赛马：在蒙古族、彝族、白族、哈萨克等民族中盛行。此项活动历史悠久，且男女皆行。赛马常与骑、马术结合进行。哈萨克族有一种“刁羊”活动，十分有趣。有时竟会数百骑手围成一团争夺一只羊羔。

秋千：在我国东北地区的朝鲜族及云、贵高原一带的少数民族中常见。朝鲜族妇女中尤盛。每逢节日，在广场上、山坡上都可以见到身着鲜艳服装，在空中飞舞。有时还伴着歌曲，边登边唱。朝鲜族的秋千是以击过半空中悬着的铃铛的次数多为取胜的。

布鲁：这是蒙古族的一种投掷活动。“布鲁”是曲形棒，顶端包有金属。儿童时代即玩此游戏，练习投准。技高者，既能步行投，也能骑在马上投，见飞禽小兽，投以布鲁，几乎百发百中。

竿球：台湾高山族的一种节日活动，又叫“顶球”。参加者手持一个七、八尺长的竹竿，争顶空中下落的球。

此外，少数民族中也有舞狮、武术等。别有特色的一些如滑冰、滑雪、竞渡、跳竹竿、打扁担、投绣球、丢花包等，举不胜举。

## 西方体育在中国兴起

### 西方体育传入中国的历史条件和途径

西方体育传入中国的历史条件可分为主观和客观两方面。

主观方面：中国有接受西方文化的欲望和要求。一些仁人志士，在国难深重的关头，想方设法寻找自强救国的真理。严复在《原强》中说：“惟知亡，败知强。”林则徐、魏源投出了有名的“师夷之长技以制夷”的12号。不少有志之士，渴望能从西方的政治学说、科学技术中，找到救亡图存的答案。在这股学西学的思潮中，不少人认为，中国之所以弱，是因为中国人的身体体质弱、武风不振的原因。而西方的文化教育和体育，被认为是“强种强国”的有效手段。对学习西方体育有这样一种欲望和要求，就为西方体育的传入，提供了良好的思想基础。

客观方面：帝国主义列强的入侵，打开了中国“闭关自守”的大门，使西方文化有可能从各种渠道流入中国。西方的体育具有一定的科学基础，是时代的产物，能够被人们所接受，更重要的是，世界历史的发展，已经进入了国际文化交流的时代。这是西方体育传入中国的客观条件，也是事物发展的必然规律。

西方体育最初传入中国的途径，主要是十九世纪六十年代的洋务运动；外国传教士来华传教并在中国兴办教会学校和组织基督教青年会；留学生出国留学；外国书刊在中国翻译出版以及外国人来中国直接影响等等。

### 洋务运动与西方体育的引进

十九世纪六十年代，清朝廷统治集团中的军阀官僚，如奕訢、曾国藩、李鸿章、左宗棠等，在外患益亟、危机日深的情况下，取道“西法”求富求强，以便达到御侮巩固自己统治地位的目的。他们采取的方法主要有编练新军、办工厂、开矿山、筑铁路、办军事学堂、派留学生等等。其中与西方体育传入中国有密切关系的是编练新军、办军事学堂和派遣学生等。

1. 编练新军。满清末年的“八旗”、“绿营”已衰败不堪。鸦片战争和太平天国革命，惊醒了曾国藩、李鸿章等一些军阀、官僚。他们意识到，要达到自己的目的，需要建立一支有洋枪、洋炮，有洋人式训练方法的，具有新式作战技能的新式军队。同治元年（1862年），清廷政府下令都司以下武弁，学习外国兵操法。李鸿章派一部分兵丁随英国兵弁学习炸炮，一部分随德国兵学习洋枪。在他们组织的湘军、淮军和自强新军中，聘请了德、英等国的教官，废弃了中国军队传统的骑射、刀、弓、石技勇，改习洋枪、洋炮、洋操。还培训将官们学习西洋作战阵式，也包括西方体育在内的练兵方法。

2. 办军事学堂。为培养军事骨干，洋务派直奏清廷：“今欲仿照德制，训练劲旅，非广设学堂实习教训，不足以造就将才。”他们先后办起了北洋水师学堂、广东水师学堂、南洋水师学堂、南京陆军学堂等等。这些军事学堂仿效外国军校，聘外国教官，学习西方练兵新法。毕业后，授以官衔，回营任用。军事学堂设有体操课。当时的体操课，学习内容“有击剑、刺棍、木棒、拳击、哑铃、足球、跳栏比赛、算术竞走、羹匙托物竞走、跳远、爬桅杆等项。此外，还有游泳、滑冰、平台、木马、单杠、爬山等活动。上课时，每班30人，学习德国的方城操和军事操，有几个英国人教授体操。”

3. 派遣留学生。中国第一批留学生是由曾国藩于1872年派往美国的，这第一批留学生中就有后来成为著名建筑学家的詹天佑，之后洋务派头目相

继往英、德、法等国。1895年后中国赴日留学的学生大增。自1901年至1966年这六年间去的就有13000人之多，其中有不少是学体育专业的。留学生在外国期间，身受西方教育和体育训练。回国后起到了宣传和传播的作用。如第一批留美学生，喜欢上了棒球运动，组织了中华队，成绩良好。他们回国时，带回了棒球运动。

从上述可见。洋务运动对西方体育的引进和传播起到了先端作用。

教会学校和基督教会与西方体育的传人。

帝国主义列强用不平等的条件，不断派遣传教士来华传教，并兼办教育和发展基督教青年会组织，妄图用宗教统治来麻痹人民的思想。但随之，西方的体育也传入了中国。

### 1. 教会学校中的体育

1807年开始，基督教传入中国，之后，迅速伸向全国各地。他们在中国建教堂，并开办教会学校，据统计，从1842年——1877年间，全国建立教会学校共350余所，学生5975人，至1898年，仅美国一国就在中国办起1106所初等中等学校，学生数量达到20000余人。此外，还有不少大学，如武汉文华学院、南京汇文书院、上海圣约翰书院、东吴大学、齐鲁大学等。

教会学校虽然不开设体育课，但非常重视课外体育活动。上海、天津、北京等地的教会学校，是田径、球类活动开展最早的地方。如圣·约翰书院，1890年就举行过田径运动会；1901年就拥有了自己的校足球队，教练是英国人，队员均“邈清装束，发辫未除”，所以又称为“辫子足球队”。北京文汇书院和通州协和书院较早开展起了棒球运动。这些教会学校为西方体育传入中国确实做了不少的努力，成为西方体育传入中国的一个好渠道。

### 2. 基督教青年会中的体育

中国最早的青年会出现在学校里。青年会设有德、智、体等部。体育部开展适合青年们特点的体育活动。它为西方体育的传播，可以概括为以下几个方面：

带来了某些体育项目。如篮球运动，首先是由美国的青年会干事蔡乐尔，于1896——1898年间在天津开始传播。是中国篮球运动的开发端。

宣传西方近代体育。1908年前后，一批体育专业人员中的美国青年会干事，分赴上海、北京、天津、长沙等城市的青年会任职，他们常被邀请到学校或社会团体去演讲和表演体操。如北方的绕伯森，南方的麦克乐都经常在京、津、沪、宁一带宣传“西洋体育”。他们还主办体育刊物，编写体育教材，介绍西方体育的内容、方法等。

培训体育骨干。他们利用青年会的有利条件，开办培训班。如1908年，上海青年会就开办了“体育干部训练班”，后改为中华全国基督教青年会体育专门学校。学制开始时为二年，后改为五年。开设近代体育学科和术科，培训了不少体育专业骨干。

包揽早期运动会。中国早期的运动会，均由青年会干事包办。如1910年的第一届全国运动会，即由上海青年会组办。美国人爱克斯纳被推为“全国委员会主席”。后来参加的1——7届远东运动会的全部筹备和组织工作，均由青年会操纵。这种情况，到了20年代才有所改变。

教会学校和基督教青年会就其实质来说是帝国主义侵略中国的一把“软刀子”，这是一种文化上的侵略。但在传播西方体育方面，客观上起到了一定的作用。

## 资产阶级改良派的体育主张和实践

十九世纪七十年代，中国出现了民族资本经营的近代工业。一部分地主、官僚和商人向资产阶级转化。在中国面临亡国危险的时候，民族资产阶级及其知识分子，努力寻求“救亡图存”的道路。他们在外国资产阶级思想的影响下，产生了改良主义思潮。他们的意愿是通过改良的方法，使中国富强自立。这种想法是好的，但却是不可能的。

早期的改良主义者提出了“学西艺、设学校、变科举”的主张，冯桂芬就写了《改革科举议》、《采西方议》等文章。郑观应提出“中体西用”，发出改革的呼声。这种思潮的继续发展，到了1898年，就出现了“戊戌变法”运动。以康有为、梁启超等人为代表的维新派。在改良运动中很好地表现了他们的一些体育观点。

### 1. 康有为的教育和体育方面的主张表现在以下几个方面

主张废科举、兴学校、培养人才。康有为说“令变法之道万千，而莫急于得人才；得人才之道多端，而莫先于改革科举。”他要求“持发明诏，立废科举”，兴办学校。

重视学校体育卫生。在康有为的代表作《大同书》里提出学校的校舍要“保其静正之原。……学室之式，务便养身，多其容率得以气，慎其光射以宜目，酌其户牖以通气，植其花木以游娱。”学校之设备，应“体操场游步场无不广不适宜，秋千、跳木、沿竿无不具备，花木水草无不盛茂，足以适生人之体。

重视受教育者的身心健康发育。康有为在《大同书》里，根据儿童身心的特点。提出了各年龄阶段身体发展的要求。育婴院，“体弱无知，事事皆应由女子精心护理养育”。小学院“人生寿命基于童穉，学贵以养身健乐为主”。故应“功课甚少而游嬉较多，以动荡其血气，发扬其身体”。中学院，“为一生之学根本于是”，“但身体穉弱，故养体开智外，又以育德为重，可以学礼习乐矣”。大学院，应“重体操，以行血气而强筋骸”。

他于1891年在广州长安里办了“万木草堂”，开设的课程有读书、养心、治身、执事、接人、时事、夷务。又设有音乐、兵式体操诸科。

### 2. 梁启超是广东新会人，是康有为的弟子。他提出了以下一些主张：

认为教育是变法之本，一国的强弱，取决于体育。他说“变法之本在于育才，人才之兴在开学校，学校之立在变科举。”

主张变科举、兴学校。梁启超在《变科举》中写道：“欲兴学校，养人才以强中国，惟变科举为第一义，大变则大效，小变则小效。”

提倡德、智、体全面发展教育。梁启超专为8—12岁儿童设计了一份功课表。其中，下午一点钟习体操，“由教师指导，操毕听其玩耍不禁”。规定“十日一沐浴。”认为学生生活，要参观、游戏、体育、音乐等多方面结合安排，以使其全面发展。1897年，他任“湖南时务学堂”总练习，在《学纲》中规定：“饮食作息有定时，勿过劳”，重体育锻炼。还规定静坐一小时以“养志”。他反对妇女缠足，反对体罚教育。

提供尚武精神。梁启超赞赏古希腊斯巴达的教育制度，宣场“武士道”精神，曾写《中国之武士道》一书。

谭嗣同是湖南人，他也激烈地主张变科举，广设学校，提供新教育。他是“主动论者”，认为“西人喜动而霸五洲”。他自身是一个习武者，曾拜“大刀王五”为师。“长弄孤矢，尤乐驰骋”，且以剑术为长，作有《剑径

衍葛》一书。

由上述可见，资产阶级改良派提倡体育的主张，对近代体育的兴发，唤起民众觉悟等方面，是有社会意义的。

部分近代运动项目在中国兴起的简况

西方体育传入中国是在十九世纪六十年代至二十世纪初这一历史阶级里，简介如下：

### 1. 体操运动

近代体育的初期，均称为“体操”。“体育”一词在我国的出现大约在1900年前后，是从日本传入的。之后，在相当长的时间里，“体操”、“体育”混合使用。

当时的体操按其性质可分为四大类：即柔软体操、器械体操、兵式体操和应用体操；按其国别也可分为德国式体操、瑞典式体操、日本式体操等。

德国式体操：即杨氏体操。这种体操从十九世纪起盛行于欧洲，动作内容的核心是器械体操，亦有柔软体操。器械体操主要包括：单杠、双杠、木马、吊环、吊绳、吊棒、横梯、斜梯、天桥、浪木、平台等。柔软体操主要是上、下肢运动和躯干运动。

瑞典式体操：即以林氏体操为核心的体操，十九世纪盛行于北欧国家，后向德、美、日等国传播。其特点是以生理学、解剖学为基础，根据身体部位和年龄特点编制而成，对保健和矫正姿态有良好的作用。同时还注重姿态美，主要器械是肋木、横木、体操凳、跳跃器、跳箱绳梯、爬绳等。

兵式体操：主要根据军人的要求，强求“服从”而编制的操练法。主要有枪操、队列、队形等。同时还运用上述体操内容对军队进行体格训练。

日本式体操：根据德国和瑞典体操，加上一些轻器械编制而成。主要有准备法、矫正法、徒手操、哑铃操、火棒操、木棍操、球竿操、豆囊操等。

体操传入我国是在洋务运动时期。当时主要是德国和瑞典兵操，后来引进日本体操，且成为学堂中“体操课”和当时运动会的主要内容。

### 2. 田径运动

近代田径运动在洋务派办的军事学堂和一些教会学堂中出现最早。1894年以前，在天津水师学堂的体操课中就有跳高、跳远、跳栏及各种竞走（就是跑步）等内容。1890年上海圣约翰书院就举行过田径运动会。1902年天津举行过学校田径运动会。1903年春，山东烟台“闾滩运动会”等。当时运动会中的田径项目有各种竞走、跳高、跳远、掷木球、越栏、障碍跑、撑竿跳高、掷铁球、掷皮球等。

### 3. 游泳运动

十九世纪末，在中国沿海的香港、上海、青岛、大连等城市最早出现了近代游泳运动。最早的室内游泳池是在广州出现的。1892年后上海等地也筑起游泳池，并规定每年举行一次全国游泳比赛。但女子的游泳比赛到30年代初才出现。

### 4. 足球运动

近代球类运动中在我国开展最早的应该算是足球运动。1897年香港就有了“特别银杯足球赛。”此时期上海、南京、北京等大城市也有了足球。1902年，上海举办了“史考托杯”比赛，这是英国人史考托捐助的银杯。1908年在香港成立了“华南足球会”。1906年北京汇文和通州协和书院足球队与英军队比赛，结果以2比0胜英军队，清廷官员因此还赠给胜队“白瓷九龙杯。”

## 5. 篮球运动

近代篮球运动约于 1896——1898 年传入中国。自此，在上海、南京、北京等大城市中开展起来。初期活动的场地、参加人数都无统一规格，规则也甚简。1910 年的旧中国第一届全运会上有男子篮球表演。

## 6. 排球运动

近代排球运动始于美国。约于 1905 年左右传入我国，在广州、香港的学校中最先出现。当时称“队球”、“对球”。之后，上海、天津、北京等地亦相继开展。初为每队 16 人，分四排。后改为 12 人、9 人。解放前，基本上采用 9 人制。1914 年，旧中国第二届全运会上列为男子比赛项目。1913 年的第一届远东运动会，我国男子首次参加国际排球赛。女子排球，直到 1920 年后才开展。

## 7. 棒、垒球运动

十九世纪末，在我国的北京、上海、天津等大城市中一些外国传教士、商人中出现。1906 年北京“汇文”和“协和”两书院首次举行比赛，可谓我国校际棒球赛之先声。

## 8. 网球运动

1885 年前后，在我国的北京、上海等大城市中一些外国传教士、商人中出现。1906 年北京“汇文”和“协和”两书院首次举行比赛。此时，上海、南京等一些教会学校中亦展开此项活动。1910 年的第一届全运会上列为比赛项目。女子网球，20 世纪 20 年代初始有表演赛。

## 9. 乒乓球运动

这项运动始于 1900 年的英国，约 1904 年传入中国。起初在上海一家文具商店，从日本购进一些乒乓球器材，并在店堂里打球，随后，就开始在我国兴起。1918 年上海成立了第一个“乒乓球联合会”组织。因为这项运动的器械很轻巧方便，因此极易展开，在旧中国上海、天津、北京等大城市里的一般中、小学正有开展。

## 10. 体育运动竞赛的规则

随着西方近代体育运动的传入，各项竞赛规则也同时介绍到中国来。1915 年以前，一般是口传或外文为主的简单规则，首先在教会学校和基督教青年会中施行。1915 年以后，上海青年会书局，出版翻译足、篮、网球规则。而后，陆续出现田径、排球、垒球、棒球、美式足球等规则。1924 年，中华全国体育协进会成立后，才开始竞赛规则的编写和审订工作。

11. 竞赛裁判组织：各项运动项目的初期传播阶段，遇有二单位对抗或友谊赛时，请一个第三者来评判，当时叫“公正人”、“裁判员”等。早期的裁判员一般都由外国人担任。民国以后，中国的体育专业人才逐渐增加。我国第一个裁判组织是 1926 年冬在上海成立的，即“中华运动裁判会”。

## 12. 早期的近代体育用品

最初的近代体育用品，一般由外国传教士带进来，即所谓“舶来品”。各种运动器材、设备用品，如球类、球鞋、跑鞋等，甚至背心、短裤、运动袜、哨子等都是外国货。在上海出现一些代销店，价格昂贵。中国最早的体育用品厂是河北保定 1915 年成立的“布云工厂”。最初是试制网球拍，继而逐渐制造标枪、铁饼、铁球等器材。之后，天津及上海等地相继出现了专业用品厂等。

## 清末的学校体育

清末，反映当时社会政治、经济的文化教育，主要有三种不同的性质，就是帝国主义的奴化教育、封建地主阶级的旧教育和资产阶级的新教育。1901年，面临内外交困的清政府。为了缓和阶级矛盾，不得不宣布实行“新政”。“新政”的颁布，使新教育得到一定的发展。

“新政”的内容中，与体育关系较大的是编练新军、废科举、兴学堂、选派留学生、建立教育行政机构和颁布“学堂章程”等。其中对学校体育兴起有密切关系的是废科举、兴学堂和近代教育制度的建立。

### 近代教育制度与学校体育

1902年，清政府颁布了《钦定学堂章程》，就是《壬寅学制》，但未实行。次年，又颁布了《奏定学堂章程》。具体请参见《奏定学堂章程》系统表。

《奏定学堂章程》是中国近代教育史上，由政府公布并在全国范围内施行的第一个学制，对后来的学校教育影响很大。它一直施行至1911年清政府灭亡。

1903年的《奏定学堂章程》学制，基本上是抄袭日本的。它在学校体育方面作了一些具体规定。首先，把“体操课”列为各级各类学校的必修课。它规定：小学堂每周上三学时，中学堂每周二学时，高等学堂每周三学时，另外高等学堂的男生另加一学时的兵学课，师范学堂和实业学堂也作了规定。在体操课的宗旨及内容上亦作了原则规定。

蒙养院，就是学前教育：入学年龄：3—7岁，教养宗旨是“保育教导儿童，专在发育其身体，渐启其心知，使之远于浇薄之恶习、习于善良之轨道”。主要内容是：游戏、歌谣、谈话和手技。游戏的目的是使儿童们心情愉快，身体健适安全，且养成爱人类且爱好合群的好习性。使他们从小就有很好的教养。

初等教育：《奏定学堂章程》规定：凡是满7岁的儿童就要入学受教育，并且要适应地锻炼身体，使他们很好地发育。强壮国民的体质要从小抓起，因此在初等教育中设有体操。体操的要义，“在使儿童身体活动，发展均匀，矫正他们的不良习惯。”高等小学堂“宜以兵式体操为主”。

中等教育：《奏定学堂章程》规定“体操应讲究实用，其普通体操，先教以准备法、矫正法、徒手操、哑铃等，再进行球竿、棍棒等。它的兵式体操，先教单人教练、柔软体操、小队教练及器械体操，再进行中队教练、抢剑法、野外演习及兵学大意”。

高等教育：高等教育的体操课也是普通体操和兵式体操，只是强度有所增加。

《奏定学堂章程》所作的上述规定，虽然多半停留在文字上，但把体操列为学校开设的课程之一，历史上还是第一次。

废科举、兴学堂，学校体育的初步实施。

《奏定学堂章程》颁布后，1905年清政府成立了中央教育行政机构——学部。同年8月，清政府下旨，“停科举，以广学校”。从此，隋唐以来的科举制度废除。随即全国出现了一个兴学堂的风潮，名府、州县城镇和大的集镇都相继开办起各类学堂。西方体育在学堂中初步实施。

1. 体操课：“体操课”被列为必修课，规定每周3—4节进行普通体

操和兵式体操的操练。所谓的“普通体操”就是日本、瑞典式的体操。“兵式体操”是训练军人的体育手段，主要来源于德、日。内容有队列、刺杀、托枪、射击、战阵、单兵教练、小队教练、中队教练、枪剑术、野外实习、柔软体操、器械体操、兵学大意等。

虽然，“学堂章程”中规定了体操课的时数，但由于体操教师奇缺，又无系统的教材，实际上大部分学堂都没有体育课。开课的学堂，其教师除少数是留学生和从日本请来的洋教师外，大部分由军人充任。上课时，操的是“洋操”，“口令”是用日语喊的，学生莫明其妙。

## 2. 早期的学校运动会

近代体育运动会，最早在一些教会学校中出现。之后，由教会学校向其他学堂及社会传播。最大的一次学校联合运动会是1907年在南京举行的“江南第一次联合运动会”，有80余所学校参加，比赛及表演项目多达69个。大致可分为五大类：竞走，就是赛跑。如：夺标竞走，三足竞走、写字竞走等；田赛：如持送铁弹、持竿跳高、跳高；体操项目：单人球竿、瑞典式体操、哑铃操、木棍操、兵式操等。军体项目：如击剑、刺枪等；其他游戏。当时的学校运动会，项目基本上都是仿照日本而编排的。

## 3. “军国民主义”教育对学校体育的影响

所谓“军国民主义”就是后来的军国主义。“军国民主义教育”是资本主义国家提出的一种反动教育，它借“忠君”、“爱国”的口号，对国民进行强制性的军事训练，为其战争政策和侵略政策培养事奴才。这种教育，在清末从日本传入中国，当时各阶层的人，出于不同的政治目的，接受了这种教育思想，并成为一种影响较大的社会思潮。新兴的资产阶级革命派及其知识分子提倡军国民主义教育是出于求富求强、自强图存的需要。而反动统治者，鼓吹“军国民主义”教育，是为了加强自己的实力，以巩固其统治地位。

作为当时社会的一种重要思潮，必然反映到学校教育上来。1903年清政府颁布的《学堂章程》中，把“兵式体操”列为各级各类学堂体操课的主要内容。1906年清廷学部颁布的《奏清宣布教育宗旨折》中更明确规定：“凡中、小学堂各教科书，必寓军国主义”。把“忠君”、“尊孔”、“尚武”、“尚公”、“尚实”法定为教育宗旨。政府的这些规定，既反映了统治者的政治目的，同时亦符合资产阶级革命派和爱国知识分子主张“教育救国”、“尚武图存”的愿望。因此，初兴的学校教育和体育有着浓厚的“军国主义”色彩。

由于受“军国民主义”教育的影响，学校体育以兵式体操为主，田径、球类等内容的传播受到了限制。加上体操课大都由不懂体育的军人充任，因此，造成“徒有形式而无实质”的状况。

### 早期体育师资的培养

《学堂章程》颁布后，全国新学堂数量猛增。“体操课”被列为必修课，但国内又无培养体育师资的专门学校，因此带来了体育师资力量奇缺的社会矛盾。

1906年，清政府学部通令全国各省，于省城师范“附设五个月毕业之体操专修科，授以体操、游戏、教育、生理、教授法等，名额百名，以养成体育教习。”这一通令，对兴办培养体育师资的学堂和体育专业是有促进作用的。

第二次鸦片战争后开始的留学教育，特别是甲午战争以后，得到很大的

发展，出现了官费和私费出国留学的风潮，这股留学生中有不少是专攻体育的。特别是留日学生中，不少人去了“大森体育学校”。这部分留学生回国后，在国内办起体育专门学科的学校或任师范学堂中的体育专修科教师，他们对近代体育的传播起了很好的桥梁作用。

日本的“大森体育学校”，又称“大森体育会”，学制一年和一年半，课程有体育学、教育学、解剖学、生理学、音乐、徒手体操、器械体操（单杠、木马、平台、天桥、木棒、哑铃、球竿等）、兵式体操等。我国去日本学体育的，基本上进此学习。回国后，也基本上仿照“大森体育学校”，在国内兴办培养体育师资专业。

在这种历史条件下，至辛亥革命前，全国办起了不少体育专门学校和体育专修科，建立这种学校的地方有：绍兴、江苏、云南、上海、成都、浙江、奉天、广东等地。这些体操专门学校和体操专修科，其办学宗旨，大部分是以培养体育师资为目标的。但也有资产阶级革命派借办体育为名，积蓄革命力量，培养武装斗争干部为目的的。如大通师范学堂、松口体育会，重庆体操学堂等都属于这类性质。以培养体育师资为目的的体操学校中，办学时间最长、贡献最大的，要算是“中国体操学校”。

中国体操学校，于1907年11月，由留日学生徐一冰和徐傅霖等六人创办于上海。办学宗旨是“提倡正当体育，发扬全国尚武精神，养成完全体育教师，以备教育界专门人才”。该校从1907—1927年的20年中，共毕业36届，学生达1500余人。学校分男女两校，学生来自全国各地。学制分本科（一年）和选科（无年限）两种。课程分学科和术科。学科：伦理学、教育学、体育学、兵学、国文、生理、急救法、音乐。术科：兵式教练、瑞典式各科、普通连续徒手、哑铃、球竿、棍棒、木环、豆囊，应用操、游技、教授法、射击术、拳术、武器等。

中国体操学校是一所私立学校，经费困难。但由于徐一冰等创办人的“苦心孤诣、惨淡经营”，为了培养体育师资，促近代体育的发展，做出了历史贡献。该校毕业生大部分从事体育教育事业，有的则在各地兴办体育专门学校。随着社会政治、经济的变化和发展，辛亥革命以后，体育专门学校和体育专修科的创办又有发展。

从上可见，我国近代的学校体育，是在清末“废科举、兴学堂”，提倡尚武精神的历史条件下，从无到有地开展起来的。与此同时出现了培养体育专门人才的体育专业教育，是中国近代学校体育实施的开端。初兴的学校体育和体育专业教育的实施方法，首先是从日本传入的。其特点是受军国主义支配，以兵式体操为主。因此，学校体操课的内容、形式和方法都有很大的局限性。

## 资产阶级革命派与体育

近代体育，在辛亥革命的斗争中起到了积极作用，并得到了发展。一些资产阶级革命派的代表人物，提倡体育，充分利用体育，使体育为革命服务。下面我们就简单介绍一下几位重要人物。

1. 孙中山：名文、字逸仙，广东人。他是民主革命先行者。他通过考察西方资本主义国家的政治和研究中国社会的现实，认识到要救亡图存，中国不能走改良道路。只有革命，推翻满清王朝。

孙中山先生在从事革命活动中，十分重视体育的积极作用。认识到体育问题是关系到国力强弱和民族衰盛的大问题。主张“强民自卫”。并郑重提出：“处在竞争剧烈的时代，不知求自卫之道，则不能生存。”体育与“强种保国”有莫大关系。在他的军事思想中，重视运用体育手段提高军事能力的训练。他重视武术的作用，曾为“精武体育会”作了《尚武精神》的题词。

孙中山先生身体力行，自幼喜欢体育。他对当时学校的体操课很重视，并模仿大人使刀弄棒。从青年时代起，立志兴中华，注重身体锻炼。他学会了骑马。他常去钟山打猎。在上海期间，常行散步、下棋、打网球等体育活动。他还很注重科学的生活卫生制度，不吸烟，不喝酒，不随地吐痰，注重精神文明。

2. 黄兴：湖南人。1902年留学日本，并参加“拒俄义勇队”。他“体魄魁伟，富于胆智”。他少时学过鸟家拳，“支手能举百钧”。他在日本留学时，有空就参观大官们练习各种兵操，而且每天早起，便到神东武会，练习枪弹骑射，射无不同。1908年，到日本重组大森林体育会，聘请日本军官多人。招收革命党人练习军事体育，黄兴本人亲自任教。他不愧为辛亥革命中的军事领导人。

3. 徐锡麟：精诚爱国，他活动的特点主要是以办体育进行军训为掩护，发展革命力量，为武装斗争做准备。他在“热诚”、“越郡”两学堂任教时，即注重兵式体操，并以沙俄画像为靶，每天短銃习射。1905年初，徐锡麟创办“体育会”，以提倡尚武风。入会青年十分踊跃，他们从事体格锻炼，以去“士气孱弱”。并决定每月组织绍兴各校学生会操一次。同时，经与陶成章等商议，决定开办大通师范学堂于绍兴豫仓，1905年秋，学堂专设体操专修科。徐锡麟亲自去诸暨、金华、处州一带招收学生。体操专修科的学员，实行严格军事化，用近代体育内容及军事技能进行严格军事训练。

4. 秋瑾：字睿卿，号竞雄。自号“鉴湖女侠”。原籍浙江山阴人，虽为女子但“绝无脂粉习气”，是近代革命史上的女英烈。1904年她冲破封建家庭的束缚。毅然东渡日本入青山实践女校。后加入光复会、同盟会，积极开展革命活动。1907年至绍兴，接替徐锡麟，主持大通师范学堂。她“以浙事自任”，成为浙江革命党人的中心人物。1907年7月，因徐锡麟安庆起义失败，“大通”受牵连，秋瑾于15日晨被害于轩亭口。秋瑾自幼喜欢舞枪武剑，喜欢骑马、喝酒。自从投身革命后，一派巾帼英雄气概，与徐锡麟办大通师范学堂，组织体育会。主持大通期间，招集金华、处州、绍兴会堂头目，来体操专修科训练。她“自着男子体操洋服，乘马出入城中，士绅咸不悦瑾所为。”她在我国近代体育史上，占有重要地位。

清末建立的体育团体，有不少是革命党人发展革命势力，培养武装斗争骨干的阵地。下面介绍几个学堂和体育会。

绍兴体育会和大通师范学堂，这是由革命党人徐锡麟、秋瑾等于 1905 年，先后创办于绍兴。他们以为“师范”的名义取得了官方立案的允许。又以开设“体操专修科”的名义，从上海购买了 50 支枪和二万发子弹，秘密训练浙江会党头目，培养革命干部。学堂规定：“凡本学堂卒业者，即受本校办事人之节制；本学校学生，成为光复会会员”。

“大通师范学堂”仿效日本振武学堂和大森体育学校办学。分设特别、普通两班。开设课程主要是兵式体操和器械体操（天桥、平台、溜木、铁杠、木马、秋千、铁环、跳远等）。还有国文、英文、日文、地理、历史、教育、伦理、算术、生物、图画等，平日训练实行严格军事化，上下课起床等均用号令。每天三节兵式体操，遇雨天则在饭厅习击枪、瞄准等训练。主事人徐锡麟、秋瑾皆能文善武。教员中有留学日本大森林体育学校的，如王金发，他会刀善枪，是位虎胆英雄。学堂体育专业班共毕业三期，学员数百人。毕业文凭由绍兴发给，上面盖有绍兴府及山阴、会稽两县印，又盖大通学校印章，背面则记以秘密暗号，他们多数人是后来辛亥革命中骨干力量。

松口体育会。1907 年初，由同盟会人士谢逸桥等在广东梅州组办。招收多数为同盟会会员的一百余名学生，聘请广东陆军中学一批退学学生（同盟会成员）任教员。设“专修”、“普通”、“简易”三科。授以战术、筑城、行军、攻击、战斗等军事知识技能和一般体育知识技能。办会不到一年即结束，师生分散各地，进入军、学、商界，进行革命活动。1903 年 3 月河口起义，1911 年广州起义和 10 月武昌起义等都有松口体育会的成员参加，有的成为革命骨干。

除上述外，还有湖南长沙同盟会人士组织的体育社、野球会（棒球）。浙江的丽水体育会等等，这些体育团体活动，都为革命培养了大批干部。

辛亥革命期间，资产阶级革命派需要体育为革命服务，其代表人物的体育思想和实践，促进了近代体育的进一步发展。

## 中华民国时期的体育

## 历史概述

1911年，资产阶级革命派领导的辛亥革命推翻了清王朝的统治，结束了中国二千多年的封建帝制，建立了中华民国。

从1912年到1949年，中华民国37年的历史可分为北洋军阀统治时期（1912—1927）和国民党蒋介石统治时期（1927—1949）两个时期。

1931年9月，日本发动侵华战争，占领中国东北，策立伪满州国，继而又把魔爪伸向华北。国难当头之时，国共第二次合作。中国人民经过八年的浴血奋战，日本帝国主义于1945年8月宣布无条件投降，赢得抗战胜利。

抗战胜利后，国民党蒋介石政府依赖美帝国主义的援助，发动全面内战。中国共产党在全国人民支持下，与国民党展开了针锋相对的斗争，终于在1949年推翻国民党反动政府，建立了中华人民共和国，开创了中国历史的新纪元。

中华民国时期的体育，作为一种社会现象，从宏观上看受着半殖民地、半封建的政治、经济和文化制约，特别是北洋军阀统治时期，带有浓厚的半殖民地色彩。反动统治者只把体育作为统治人民工具和文化教育中的点缀品，不关心人民健康，不采取有效措施来广泛开展体育活动，因而使得这一时期的体育未能深入发展，更没有成为全民的事业。由于中国领土广大，国家的政治经济和文化的发展极不平衡，体育事业的发展也就不平衡。西方近代体育只是在城市的少数人当中有所展开，边远地区及广大农村几乎无近代体育可言。从微观上看，在广大进步和爱国体育人士极力提倡下，近代体育的一些项目在一定的领域如学校中还是有所发展的。这是时代推动的结果，也是近代中国人民长期奋斗的结果。

## 北洋军阀统治时期的体育

辛亥革命后，教育部仿效日本学制于1912—1913年间颁布了“壬子—癸丑学制”，在其颁布的中小学“学校令”及其“施行规则”中，规定中、小学仍设体操一科，每周三学时。中学体操分普通体操、兵式体操两种，并规定：“兵式体操尤宜注重”。体操课的内容同清末没有太多区别。但由于当时的教会学校开展了以田径、球类为主的课外体育活动，并不时举行校内外体育竞赛，如1910和1914年第一、二届全运会举行，特别是1915年第二届远东运动会在我国上海举行，西方近代体育在我国的传播与发展正是大势所趋。当时的教育部迫于形势，于1915年颁布教育宗旨“以军国民主义教育为道德之辅……学校教课，势难于体操一科独教学时数，凡办理学校人员，引导学生于体育正课外，为种种有益之运动。专门以上学校体操不列正课，尤宜组织运动部，随时练习，以免偏用脑力。每年春秋两季，宜酌开学校运动会，互相淬励……”此后，官办学校不仅有体育正课，还有课间操与课外体育活动，逐渐组织了各种体育部和运动队。人们把当时学校既有“以兵操为主”的体操课，又有以田径、球类为内容的课外活动的做法谓之“双轨制体育”。

第一次世界大战以后，在世界范围内，由于教育科学的进展和新教育学说的流行，各国体育都有不同程度的改进。总的趋势是：以培养“军国民”和“优良士兵”为目的的体操体系逐渐衰落，而新鲜活泼的田径、球类等户外运动、游戏则成为体育的中心内容。此种变化在中国也很快出现。在“五·四”新文化运动中，学校“以兵操为主”的军国民主义体育，进一步受到进步人士的谴责。1918年，实行兵式体操的德国军国民主义，在第一次世界大战中战败，使许多中国人感到军国民主义没有前途，教育界、体育界纷纷提出废除兵操的主张。有的学校如长沙雅礼学校，在1919年自行废止兵操。在这种形势的冲击下，于1919年10月在太原召开的第五届“全国教育联合会”，经过调查，也认为“以操为主”的军国民体育已不合乎“世界大势”和“教育潮流”，“对于学校体育自应加以改进”，于是讨论通过一项“改革学校体育案”，其内容有减少兵操、增加体育时间、实行课间操和开展课外体育活动，实行身体检查，学校体育成绩以全校学生体力如何及学生之病多寡为标准并注意女子体育等。以兵操为主的体操科，逐渐改为以普通体操、田径、球类和游戏为主要内容，有的学校还自动将“体操科”改为“体育科”。

1922年11月公布了“学校系统改革方案”，这个方案是模仿美国学制拟成的，中小学从七四制改为六三三制。这一学制一直实行到中华人民共和国成立。

1923年，“全国教育联合会”又公布了“中小学课程纲要”。“纲要”规定“体操”名称改为“体育”。扩大了体育实施范围，初中体育科的内容包括生理、卫生、体育三项，高级中学，体育为必修科目，内容包括卫生法、健身法和其它运动。兵操在体育中被彻底剔除。体育科与课外体育活动内容逐步统一，田径、球类等运动在中等以上学校得到较广泛的发展。由此学校体育由“双轨制”转入了西方式的学校体育。这是我国学校体育的一大重要变革。也是中国近代体育史上的一大进步。

随着体育教学内容的变革，也促进了教学方法的变革，开始实行了比较

科学的“三段教授法”，即，将一堂体育课的教学过程分为三段：

初段：队列练习和准备活动。

中段：主运动，包括体操、各种赛跑运动和游戏。

后段：整理运动，包括走步和呼吸运动。

五四运动以后，教育思想、教学方法受美国杜威实用主义教育学说的影响，有了一些变革。

实用主义教育学说，主张“教育即生活”和“学校即社会”。认为教育本身就是目的，不应该再有其它目的。所以教育应以儿童为中心，以儿童为本位，从儿童自己的兴趣和目的出发去决定他们自己的学习内容，教师只能从旁指导，不能横加干涉。与此相适应的“设计教学法”也传入中国。这种教学反映在学校体育教学中最突出的是“分组教学法”，“分组教学法”是每次上课的内容，学生自己去选择，教师根据学生的兴趣、爱好把学生分成组，让学生自己去活动。后来人们把这种单纯从学生兴趣出发，教师放弃教学中的主导作用的体育教学，称之为“放羊式”教学。这种教学20年代在小学出现后，流毒甚广，影响时间也很长。到国民党统治时期，甚至发展到中学、大学，遗害匪浅。体育教学中还出现了一些“设计模仿法”即教师设计打猎、捕鱼、伐木等等生产劳动动作，上课时让学生模仿。设计教学法实际上取消了教学计划和教学大纲，不是根据教材的逻辑体系和学生的生理特征有计划地施行体育锻炼，不具备体育本身的科学性和系统性，所以难以达到通过体育教学全面锻炼学生的身体，发展学生运动技能和培养学生意志的目的。

随着西方近代体育在我国的广泛开展，西方资产阶级的锦标主义体育思想也在我国滋长泛滥。锦标主义开始是在教会学校出现的。“五·四”运动时期，随着资产阶级实用主义思想的传入与发展，学制和教育内容的改革，体育竞赛活动增多，在“锦标主义”思想指导下的“选手制”，也在学校中蔓延开来。到国民党时期，且有代替整个学校体育的趋向。“锦标主义”的表现是，学校不顾广大学生的健康，不开展群众性体育活动，只注重培养少数运动选手参加校外的比赛，夺冠军、争锦标，把竞赛活动当成沽名钓誉，为学校创牌子的手段。一些学校，还不惜用重金收买运动选手，他们平时不学习，也不参加考试，照样毕业，在比赛场上，则大打出手，连裁判先生也饷以老拳。锦标主义的泛滥，严重影响了学校体育的健康发展。

## “五·四”新文化运动对体育的影响

五四运动是中国人民反对帝国主义和封建主义的伟大革命运动。1911年的辛亥革命推翻了二千年来的君主制度，使民主主义观念深入人心；冲击了封建文化思想阵地，动摇了封建统治的思想基础，使代表大地主大资产阶级的文化复古主义者大为恐慌。封建军阀为了削弱辛亥革命传播的“民主”思想，加强封建文化的地位，巩固其统治，在文化领域内推行“复古尊孔”的反动政策。帝国主义也支持复古主义的逆流，一时间，复古主义思想到处泛滥。

从1915年开始，以陈独秀、李大钊、鲁迅等为代表的激进民主主义者，高举“民主”和“科学”的旗帜，同封建思想展开了激烈的斗争，掀起了声势浩大的新文化运动，进步的体育思想在斗争中应运而生。他们反对复古倒退的逆流，纷纷发表文章与演说，以近代科学的观点研究和提倡近代体育，对“军国主义”的体育、“国粹体育”进行了猛烈的抨击。

### 毛泽东的《体育之研究》

1917年，毛泽东同志在《新青年》上，以“二十八画生”为笔名，发表了《体育之研究》一文。这篇珍贵文献除前言外，共分八节：释体育、体育在吾人之位置、前体育之弊及吾人自处之道、体育之效、不好运动之原因、运动应注意事项、运动一得之商榷，它针对当时体育存在的弊病，运用近代科学知识，对体育的含义、体育的目的与作用作了正确的解释。它强调指出：“体育者，人类的自养其生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”体育的目的不仅在于养生，还在于卫国。体育的效用，在于强筋骨、增知识、调感情、强意志。学校教育“宜三育且并重”。文章还列举古今中外丰富事例，对德、智、体三育之关系，身体与精神统一的关系，体强与体弱的转化关系，客观条件与主观努力的关系，锻炼与养护的关系等等，作了辩证的分析。

鲁迅反对“新武术”与“静坐”。

所谓“新武术”是安福系军阀马子贞为训练反动军警而编制的一套技击术。在“尊孔复古”的逆流中，他吹嘘“新武术”为“我国之国粹、我国之科学”，“考世界各国，武术体育之运用，未有愈于我中华之新武者。”还极力主张恢复古代“佩剑制度”，以宣扬封建之武德之风。“新武术”受到军阀政府和“国粹派”教育家的赏识，1918年被列为中等以上学校体操课的内容；接着又被北洋军阀的国会定为全国学界必学之“中国式体操”。

鲁迅先生对提倡“新武术”以企图复古的思潮，给予了辛辣的鞭笞。1918年他在《新青年》发表了一篇《随感录》中写道：“把‘九天玄女传轩辕黄帝，轩辕黄帝传尼姑’的老方法，改为‘新武术’，又称‘中国式体操’，叫青年人去练习，据说中国人学了外国体操不见效验，所以改习本国式体操才行，这或者因为中国人生理上与外国人不同的缘故。”“用在军事上，中国人会打拳、外国人不会打拳、有一天见面对打……即使不把外国人的‘板油扯下’只消一阵‘乌龙扫地’也便一齐扫倒，从此不能爬起。无如现在打仗总用枪炮。枪炮这件东西，中国‘古时也有过’可是此刻没有了，藤牌操法，又不练习，怎能御得枪炮”。鲁迅先生反对的不是中国武术，而是借“新武术”掀起的复古逆流。他说：“中国武术，若以为一种特别技艺，有几个高兴的人，自在哪里投师练习，我是毫无可否的意见，我现在所反对的，便

在：教育家都当做时髦东西，大有中国人非此不可之慨；鼓吹的人，多带着‘鬼道’精神，极有危险的预兆。”

鲁迅先生对鼓吹“静坐”者也进行了批判。

“静坐”是我国古代导引术的一种，有健身治病的作用。后来，佛教、道教、方士，都以其为“修真养性”、“坐禅打坐”、“朝真”的手段，虽有一定的健身作用，但又掺杂着迷信、封建的色彩。以鲁迅为代表的进步知识分子，反对利用静坐贩卖“国粹”的斗争，对于宣传新文化，破除封建迷信思想和激发人民的爱国热情，都有积极的意义，它也狠狠打击了体育领域里的反对西方近代体育的保守思想，对中国近代体育的发展起了推动作用。

恽代英的《学校体育之研究》

1917年前后，恽代英在武汉中华大学求学，便在《东方杂志》上发表过一些有价值的体育译著，强调三育并重。《学校体育之研究》是在1917年6月在《青年进步》杂志上发表的。文章指出“学校体育的目的应该是保学生之健康”。他反对锦标主义，提倡搞群众体育。他写道：“学校之所谓体育，应对各学生、无论其体质强弱，平均加以注意”，文章还猛烈抨击了当时学校无视学生体力、强迫学生接受军国主义教育，摧残学生的弊病。提出了教授生理卫生，增强体育活动时间，注意运动安全和女生生理特点等改进学校体育的具体方法。文中所述诸点，是有科学价值的，不仅是当时学校体育改革的方向，而且在今天仍然值得我们学习借鉴。

蔡元培的体育思想

蔡元培一贯重视体育，把体育列为学校教育的重要组成部分之一。1902年，他创设爱国学社和爱国女校时，就设了体操课。他在1912年任教育部长时，把体育列为首位，说体育和智育、德育、美育一样重要，缺一不可。他也反对锦标主义，主张科学锻炼身体。他不仅在理论上重视体育，而且身体力行，断发短装，和学生们一起做西式体操，他积极提倡女子体育，为消除封建思想对女子的束缚，特创办了上海女子体育科，为社会所注目。蔡元培是我国著名的教育家，他的体育思想，在当时有较大的影响，在反对封建主义教育，推动近代体育的发展起过进步的作用。

新文化运动是在新的历史条件下的一次思想解放运动，象一声春雷，唤醒了沉睡的巨人，它使人们追求民主和科学；追求救国救民的真理，作为文化运动，它首先在文化教育领域中产生巨大的影响，体育作为文化教育的组成部分，必然受到巨大的影响，反映在以下几个方面：

体育领域内反对帝国主义的斗争

“五·四”运动以前，中国的体育竞赛组织和较大型的竞赛活动几乎全部为帝国主义所操纵，甚至运动会的演讲、文件和使用的裁判术语全部用英文，径赛用码尺，田赛用英尺，殖民地色彩十分浓厚。“五·四”运动激发了中国人民反对帝国主义热爱祖国的情感和民族自尊心，广大人民和体育工作者

97

者提出了“收回体育主权”的口号，开展了向帝国主义收回体育主权的斗争。各地区成立各种体育组织，举办各种活动和竞赛，并在运动竞赛中开始使用中国器材和中文比赛术语，运动竞赛开始摆脱外国人控制。1924年，“中华全国体育协进会”成立，会章规定“禁止外国人作职员”。进一步削弱了帝国主义对中国体育的控制。

学校体育的发展与改革

在新文化运动中，出现了不少科学地论述学校体育的文章，以兵操为主的军国民主义体育受到批判。近代体育受到人们更广泛的重视。政府当局迫于军国民主义教育思想的衰落和近代体育受到广大群众的欢迎。1923年明令将体操课改为体育课，课的内容也剔除了兵操，改为田径、球类等内容。近代体育中田径、球类等项目由此得到了广泛的发展。

促进了女子体育运动的开展

“五·四”新文化运动，主张“妇女解放”，“男女平等”，冲击了束缚妇女参加体育运动的封建势力，女子体育开始在我国开展起来。先是一些大城市中的女子学校学生开始参加体育活动，以后随着开放“女禁”和体育课的改革，妇女体育得到更广泛的开展，参加运动竞赛的人也多了。1921年上海举行的第五届远东运动会上，开始有中国女子团体游艺表演；1923年，第十届华北运动会开始有了女子田径和篮球竞赛项目，1924年，旧中国第三届全运会，也有女子篮、排球和团体表演。这些都是女子思想解放、冲破封建礼教的成果。

## 国民党统治时期的体育

1928年，蒋介石在南京建立了国民党反动政权后，推行了封建的、官办的、法西斯主义教育。抗战爆发后，教育愈趋反动，愈趋落后。

### 学校教育

国民党政府于1929年4月正式公布了教育宗旨和教育实施方针，推行反共反人民的“党化教育”，贩卖“一个党、一个主义、一个领袖”的法西斯货色。提出了许多新的反动措施，建立了一套法西斯教育制度，加强了对学校的控制。

1928年，国民党政府公布《戊辰学制》，并在《体育课程标准》中规定中学以上进行军事训练。1929年1月，国民党教育部和军事委员会训练总监部，又公布了高中以上学校军事教育的方案，方案除规定高中以上学生每周有三小时军事教育外，还规定在“每年度暑假期间连续实施三星期极严格之军事训练”。驻学校军官，由训练总监部选派。所谓军事训练，虽标榜其目的“在于锻炼学生身心，涵养纪律，服从负责，耐劳诸观念，提高国民献身殉国之精神，以增进国防之能力”，实际上是思想训练，有所谓“精神训话”是军事训练的重要内容，通过“精神训话”来达到麻痹青年革命意识的目的。教官都是特务，负责监督学生的言行。同时也在中小学建立了童子军制度。

童子军是1908年由英国军官贝登堡首创、对儿童进行军事化训练的组织，蒋介石认为可为其用。规定初中和小学生年满12岁的加入童子军、童子军训练为初级中学必修课。童子军规定以“忠孝仁爱信义和平”为训练最高原则，童子军的训练，实际上是毒化儿童思想意识，从小灌输所谓封建道德观念。

国民党政府为贯彻其反动的教育方针政策于1928—1933年陆续公布一系列的法令和规程。如《大学组织法》、《大学规程》、《中学法》、《中学规程》、《小学法》、《职业学校法》等等。在1929年公布的《国民体育法》中，规定高中以上学校，体育为必修课，无体育与军训训练两科成绩的学生不准毕业。这些法令对学校体育都有一些原则规定。1940年，又制定与公布了各级学校的《体育实施方案》，以及《各级学校设备暂行最低标准》，这些《方案》、《标准》，对体育的目标、实施纲要、行政组织、经费设备、体育时间、体育课、早操、课外活动、运动比赛及表演、野外集体活动、健康检查及成绩考核等方面，都作了详细的规定，还组织人员编写了各种体育教材及体育参考书，组织过力量对有关学校的体育问题进行过实验研究。上述规定与措施，是当时国民党政府邀请当时有名望的体育学者共同研究拟定的，反映了他们改革学校体育的构思和愿望，也反映了当时政府有逐步使学校体育规范化的意向。但由于国民党政府并不真正重视学生身体健康，贯彻不力，经费无保障，缺乏受过专业教育的体育教师，所以，上述规定并未在各级学校普遍实行。1937年以后，由于抗战时局艰难，经费和场地更加缺乏，国民党政府也更加腐朽反动，学校体育日趋衰落，但比较北洋军阀时期，还是前进了一步。

### 体育管理体制及其有关社会体育方面的法规

#### 1. 体育管理体制

国民党统治时期的体育行政管理机构分政府、国民党、三青团、军队几个系统。

国民党政府系统的机构主要有：“体育指导委员会”、“体育委员会”、“体育督学”、“体育组”等。

国民党党部直接控制的系统的体育管理机构主要有“国民党中央党部体育科”和“国民党中央训练总督部体育科”及其下属组织，其主要职责是推行法西斯化军事训练。

三青团即三民主义青年团，它所设的体育机构主要有“中央团部体育指导委员会”。这个机构利用青年爱好体育运动的特点，接近和拉拢青年，并向青年灌输反动思想，大肆发展三青团员，为国民党独裁法西斯效劳。

国民党军队中也有“军事委员会体育组”、“军委训练总督部体育科”等体育管理机构，负责军内体育工作。除上述体育行政管理机构外，国民党政府还建立了官方武术机构——“中央武术馆”，下各省市县区都设有相应的下属机构，这种“国术馆”系统造就了一些人才，也整理、编集、出版了不少武术专著、教材和挂图。对中国传统体育武术的保存、继承和发展，做出了一定的贡献。

## 2. 有关社会体育方面的法规

国民党政府，对社会体育也订立了许多法规。1927年12月，国民党政府大学院在南京召集了一些体育界名流，成立了“全国体育指导委员会”。拟定了《各省体育会组织条例》、《省会及通商大埠城市公共体育场办法》，凡不符合规定者，即予取缔或制裁，企图“整顿”社会上的体育组织，把社会体育组织统统纳入国民党政府的控制之下，为了全面组织体育运动，国民党政府于1929年4月16日，公布了《国民体育法》。1932年8月，国民党政府在南京召开了“全国体育会议”，会上拟定了旨在贯彻“体育法”的所谓《国民体育实施方案》。这些法规反映了当时体育发展的趋向。但由于国民党政府的腐朽，且这些规定有许多脱离我国实际，因而付诸实现的甚少，无多大功效。

## 体育师资的培养

民国成立后，教育事业有很大发展。随着教育事业的发展，体育教师相应要增加，特别是1919年“全国教育联合会”通过《改革教育方案》，学校实行“双轨制”体育，及1922年公布《学校系统改革令》和次年公布《新学制课程纲要》，废除兵操改以体操、田径和游戏为体育教学的主要内容之后，急需大量的体育师资，而清末兴办的一些培养体育师资的学校，因各种原因大多停办，体育师资十分短缺。因而培养师资的学校有了较大发展。

民国时期先后创建了不少体育专业学校和体育科系。其中影响较大的要算“南京高等师范学校”体育专修科和“北京高等师范学校”体育专修科。

南京高等师范前身是清末的两江师范学堂，1915年改称南京高等师范，1923年更名为国立东南大学，1927年蒋介石上台后，又改称国立中央大学，解放后改名为南京大学。1952年全国高等院校调整，南京大学体育系、金陵女子大学体育系、上海体专三院合并，在上海成立华东体育学院，以后改名为上海体育学院。

南京高等师范1916年开始设体育科，修业两年，1918年改为三年，1923年改为体育系，修业四年。该专业基本上是按照美国体育专业模式办的，课程分普通基础课程、教育课程、专业课程和选修课程四类。课程繁琐重复，仅专业课程就有体育原理、体育概论、体育行政、体育测验、体育教学法、体育建筑与设备、体育史、生理学、解剖学、运动生理学、人体测量学、个人卫生学、运动裁判法、按摩术、改正操、急救术、童子军、体育实习及各术科。

北京高等师范前身是优级师范学堂，1912年，改名为北京高等师范学校，1930年改名为“北平师范大学”，1931年改名为北京师范大学。1917年5月设二年制体育专修科，1919年改为三年，1922年改为四年制，1930年改称体育系。办学方式及课程，与南京高级师范专修科基本相同。

以上两校的体育专业，是南、北培养体育专业人才的“最高学府”，当时我国南北方的体育工作者多毕业于这两所学校。

除上述两校外，较有影响的有上海私立东亚体育专科学校，国立重庆大学体育系、北平市立体育专科学校和国立国术专科学校等。

总的看来，民国时期，体育专门学校和体育科系不少，但由于帝国主义的侵略，社会动荡不安和政府反动的统治，许多体育专业的毕业生，却找不到工作，陷入“毕业即失业”的悲惨境地。

## 民间体育组织和运动竞赛

### 精武体育会

清末，随着西方近代体育在我国的传播与发展，许多爱国志士和热心体育人士，相继在各地建立了一些民间组织，推动了近代体育在我国的发展。但这些民间体育组织，在中华民国成立以后，除“精武体育会”外，大都停止了活动。

“精武体育会”是我国建立较早、规模较大并在国内外有较大影响以武术为主的综合性群众体育组织。精武体育会1910年创建于上海，它的前身是著名武术家霍元甲、陈公哲等人于1908年在上海创建的“精武体育学校”。该会除提倡武术外，还开展田径、篮球、足球、乒乓球、台球、游泳、溜冰等十几个近代体育项目。该会建立后得到迅速的发展。从1919年起，在国内其它地方建立了分会；又向南洋发展，1921年后，陆续在东南亚诸国建立了“精武”体育分会。前后共建立分会57所，会员达49万人左右。

### 中华民国时期的体育组织

中华民国时期有两个全国性的民间体育组织，即“中华业余运动联合会”和“中华全国体育协进会”。它们都曾经为我国近代体育做过有益的工作。而且都得到国际奥委会的承认。

#### 1. 中华业余运动联合会

它成立于1921年，曾主办了1924年在武昌举行的第三届全运会，进行了参加1923年在日本大阪举行的第六届远东运动会的筹备工作。

#### 2. “中华全国体育协进会”

“五·四”运动后，学校废除了兵操、体操课及课外体育活动内容，改为田径、球类等项活动。这种改革逐步传到社会，使近代体育田径、球类等项目传播到全国。各地区热爱体育人士，为了推动近代体育更广泛的开展，纷纷成立了体育协进会，并在各省市举办了不同规模的各项活动。“中华全国体育协进会”成立后，做了以下方面的工作：

参予举办了中华民国时期第四至第七届全国运动会，主办了历届“全国分区网球赛。”

选拔与组织运动员参加远东运动会与国际奥林匹克运动会。

筹备与主办了1927年在上海举行的第八届远东运动会。

审编各项运动规则，审订全国田径、游泳最高纪录。

出版了《体育季刊》，帮助各地体协组织进行活动，解答运动员裁判的疑难问题等。

#### 3. 各地区的民间体育组织和运动竞赛简况。

华北地区（包括东北和黄河以北诸省），由于北京是清朝、北洋军阀统治时期的政治、经济、文化中心，帝国主义对我国进行侵略的重点最早也在北京，所以华北地区成了我国开展近代体育较早的地区。早在1899年左右，天津的教会学校就开始有校际竞赛活动。天津市在1902—1911年间举行过八次市运动会，第七八两次还邀请了外省市的学校代表队参加。华北地区，1913—1934年间，举行过十八届华北地区运动会，是全国举行地区运动会最多的地区。

早在1910年，北京青年会就组织了一个有清华学校，协和书院和燕京大学参加的体育联合会。1912年，该会在北京举办了北京第一次田径运动会之

后，又联络了北京高师和汇文书院，组成了“北京体育竞进会”。1914年在第二届华北运动会后，又在“北京体育竞进会”的基础上，成立了“华北联合运动会”；1929年改称“华北体育联合会”。第三届至第十八届华北地区运动会，都是由该组织举办的。

华东地区（江苏、浙江）1914年前后，沪、宁、苏、杭等地曾联合成立了“华东大学体育联合会”。会章规定，每年定期举行棒球、篮球、足球、网球和田径、越野等项目的比赛活动。1925年“五卅”惨案发生后，在举国反帝的浪潮声中，上海、复旦等非教会学校退出该会，另建立“江南大学体育联合会”。翌年，“华东大学联合会”解体。“华东大学体育联合会”自建立到结束的12年内，共举行了十二届运动会。“江南大学体育联合会”于抗战前夕结束，11年间该会举办过十一届篮球赛。

1924年，“中华全国体育协进会”成立前后，由于该会为上海提供了组织领导和某些场地、设备之便，使华东地区的体育得到进一步的发展。接连成立了上海足球联合会（1924）、上海篮球联合会（1924）、上海中华网球会（1925），1925年4月，为选拔参加第七届远东运动会全国预选的选手，曾举行过华东公开运动会，有江浙选手百余人参加。

1927年，国民党迁都南京，上海也更趋繁荣，成为中国工商业和经济活动的中心，体育也随之得到发展。在四至六届全国运动会中成绩上升，男子曾连获三次总锦标，女子也获五、六届总锦标，不少运动员成为后来参加远东会和奥运会的重要力量。

华南地区（广东、香港、广西、福建、台湾等地）的各项体育活动以广州、香港开展得较好。香港因受美国影响，最先开展了游泳和足球运动，而且水平较高。1904年，香港学校的学生就组成了一个华人足球队。1908年，正式成立了“南华足球队”，当时有会员40余人，1916年，发展成“南华体育会”。该会是一个私人团体，会员多为学校师生。该会足球队在1910年旧中国第一届全国运动会上获冠军。1913年起曾代表中国足球队参加前七届远东运动会，除第一届外，均获冠军。后来获得“亚洲球王”称号的李惠堂，就曾经是“南华足球队”足球队队员。1920年开始，该会举办了足球、垒球、网球、篮球等项竞赛活动。1922年该会在香港举办了水上运动会，这是中国人在香港第一次举办这个项目的竞赛活动，推动了华人游泳活动的开展，并出现了杨秀琼、陈振兴等著名运动员。

华中地区（湖南、湖北、江西、安徽）这一地区体育运动开展得较晚，因而在历次全运会中的运动成绩也较差。

华西地区（四川、西康）川康二省，因地处边陲，地区偏僻，体育运动比华中地区还晚，运动成绩更低，也未建立过正式民间体育组织。

从上述各地区运动竞赛的情况可以看到，近代体育在中国的发展是极不平衡的，就地区而言，以沿海城市开展较好，但也不够普遍，各地参加体育运动的人员，均以学生居大多数，其它社会人士较少。这一时期，大多数地区虽已建立了民间体育组织，但因国民党政府不予重视，无法做更多的工作。抗战期间，广大人民及体育工作者，颠沛流离，生活动荡，更是难以有所作为。致使中华民国的几十年间，体育运动虽有所发展、提高，但进步却非常缓慢。

旧中国历届体育运动会。

从1912年中华民国成立，到1949年国民党政府溃败逃往台湾的37军

内，举行了六次全国运动会——第二届至第七届。第一届是清末举行的，这样共举行过七次运动会。详见附表。（10—1，10—2，10—3，10—4）。

#### 旧中国主要国际体育竞赛活动

##### 1. 远东运动会

远东运动会是由菲律宾体育协会会长，原芝加哥青年会体育干事布朗发起的。

1911年，中、日两国应菲律宾体协邀请，曾派运动员参加每年二月在菲律宾首都马尼拉举行的“嘉华年会”的节日活动，在此基础上，1912年，布朗代表菲律宾体协访问中、日两国，建议组织远东体育协会。经三国协议，正式成立了远东体育协会，并决定1913年2月在菲律宾首都马尼拉，举行第一届远东运动会。1920年经奥林匹克委员会承认，正式定名为“远东体育协会”。

远东运动会从1913年开始，轮流在中、日、菲三国举行，总共举行了十届。到1934年解散，原因是日本侵略中国，中日两国的战争。

##### 2. 我国参加远东运动会的概况

在历届远东运动会中，我国成绩以在上海举行的第二届为最好，获田径、游泳、排球、足球四项冠军，荣获大会总锦标。项目成绩，以足球最好。以香港南华足球队代表我国，实力较强。除第一届为亚军外，其余九届均为冠军。排球成绩也较好，获第二、三、五、八、九届冠军。篮球、游泳、网球仅获一次冠军。

最差的项目是田径和棒球。

远东运动会的举行，对我国竞赛组织、裁判和运动场地的完善、修建等方面，都起了良好的影响。（见表10—5）

##### 3. 参加奥林匹克运动会

1931年，国际奥委会正式承认“中华全国体育协进会”为“中国奥林匹克委员会”。1932年，我国首次派选手正式参加第十届奥林匹克运动会。

在中华民国时期，我国参加了第十、十一、十四届奥林匹克运动会，均未取得任何名次。甚至参加十一、十四届奥运会的运动员因政府给的经费不足，无法回国，只得向当地的华侨募捐，才免沦落他乡。

## 革命根据地的体育

### 历史概述

1927年，以蒋介石为首的国民党反动政府发动了“四·一二”反革命政变，疯狂屠杀共产党人，使得第一次国内革命失败。为了挽救革命，中国共产党人用武装的革命反对武装的反革命。1928年8月1日周恩来、朱德、贺龙举行了南昌起义，同年9月，毛泽东同志领导了秋收起义，创建了中国工农红军，开始了第二次国内革命战争。

在毛泽东同志的正确路线指引下，先后开辟了井冈山革命根据地，开展了以农村包围城市，走武装夺取政权的道路。1931年9月在粉碎敌人第三次“围剿”以后，赣南、闽西连成一片，11月在瑞金成立以毛泽东为主席的中央工农民主政府。在“一切苏维埃工作服从革命战争的要求”的总方针指导下，体育受到红色政权的重视。1934年10月红军在第五次反“围剿”中，由于排斥毛泽东同志的正确领导而失利。党率领红军实行战略转移，挥师北上，进行二万五千里长征。1935年到达陕北，确立以陕北延安为领导中国革命的大本营。1937年7月抗日战争爆发后，在抗击日寇的战争中，又先后开辟了晋绥、晋冀鲁豫、晋察冀、华中、苏北等敌后根据地。为了适应抗日形势，继承了中央苏区红色体育的传统，开展了各种形式的体育运动。

中国武装革命斗争历时22年，南方、北方革命根据地体育运动的开展，有力的配合了各个时期的革命斗争，特别是军事斗争，增强了战斗力，培养了人才，活跃了力量，积累了建社会主义的经验。1945年8月取得抗日战争的胜利，1949年10月1日成立了中华人民共和国。

## 中央苏区体育

### 体育运动的指导思想

中央苏区学校、部队、职工、机关所开展的体育，都是以反“围剿”、“锻炼身体干革命”为总方针。1933年中央苏区出版的《各种赤色体育规则》中指出：“赤色体育运动的任务是为了适应青年工农的要求，锻炼身体，时刻准备上前线，造就铁的红军，担负起革命的战斗任务。”

### 体育的实施

#### 1. 中央苏区的学校体育

中央苏区各类学校在教学计划中，把体育列为教学内容之一，有的专业学校还针对当时的环境条件，开展了各种形式的军事体育。

列宁小学体育，也称人民学校，招收7—15岁的儿童，实施普及义务教育。它的主要课程是读本、算术、唱歌、劳动和互助。它根据各学校的情况和儿童的特点开体操课和体育活动。据中央教育人民委员部1933年10月发布的《小学课程与教则草案》第二章（七）款“运动”中提出：

第一学年：棍上、环上、秋千上翻腾、攀登、跳跃、赛跑、掷石、竞争游戏、表情游戏。普通操可使身体平均发育，应该每次运动用8分钟来练习。

第二学年：运动，大部分同一学年，教练和普通操逐渐增加，但教练还占次要位置。

第三学年：运动、学习正步和跑步，学习队形的变换，以加重教练的学习；器械操仍同二学年，普通操稍加复杂；游戏和普通操还要和二学年一样注意。

第四学年：运动，同第三年，但须注意教练。

干部学校体育。1933年创办“苏维埃”大学，而后又创办了许多大学和专科学校，这些学校有的开设体育课、有的结合军事训练进行体育锻炼。如苏区女子职业学校在科目设置里有艺术科，包括体育、音乐、游戏。但体育、游戏不编入课程内，只在早晚练习。苏区的干校除上体育课外主要是开展课外体育活动，如苏维埃大学开展了足球、篮球、乒乓球、单杠、双杠、赛跑、赛走等活动。他们的赛走经常在10公里以上。为适应革命战争的需要，学员生活实行军事化，特别注意把军事和体育相结合，各级干校还经常组织竞赛，以推动体育的开展。

#### 2. 中央苏区红军中的体育

1929年，毛泽东同志为古田会议写的《红军第四军第九次代表大会决议草案》中指出：以大队为单位，充实士兵会娱乐部的工作，做下列各种游戏，捉迷藏、打足球、音乐、武术等。在井冈山，红军领导人还经常带领部队结合练兵进行爬山、行军、“打野操”、做游戏等活动。爬山时常常把部队分成两支，集合在山下，一声令下就比赛爬山夺红旗，优胜者往往奖给三发子弹、两片烟叶或一双草鞋。

1931年以后，红军不断扩大，体育运动和战备训练紧密结合，开展射击、刺杀、劈刀、投手榴弹、投梭标、越障碍、爬山、爬方梯等军事项目。体育项目有：翻杠子、打球、跑步、跳高、跳远、撑杆跳高、木马等。红军除平时开展体育运动外还举行运动竞赛，参加全苏区的各部队之间的或纪念日举行的竞赛。1933年确定8月1日为建军节以后，各部队每年“八·一”都要举行运动会。

1934年10月红军撤出中央苏区，在极为艰苦的长征途中仍结合练兵，开展多样化的体育运动。表现了红军无比顽强的革命意志和乐观主义精神。1935年4、5月间红军四方面军到达甘孜炉霍县境，在驻地喇嘛庙附近还举行一次运动会，有跳高、跳远、手榴弹、赛跑、障碍跑、竞走等项目，一些女同志也参加了比赛。长征结束后1936年在甘肃庆阳还举行了全军运动会。

中央苏区工农群众和机关干部的体育活动。

苏区工农群众和广大机关干部，为了做好反击敌人进攻的准备，加强体育运动，练好身体，学好战争环境所需要的跳高、跳远、赛跑、游泳等技能。因此，体育运动开展得十分活跃。

苏区群众体育运动，以俱乐部为基础，据统计，中央苏区当时有俱乐部1917个，参加文化体育活动的固定会有9万3千多人。当时，各级领导干部注意带头参加体育锻炼，如毛泽东同志坚持冷水浴、做体操、跑步。朱德、邓发、张爱萍、杨勇等领导同志经常打篮球、排球，任弼时当时是中央局篮球队的中锋，邓小平、聂荣臻经常跑步，红军女子大学校长康克清带领学员在双清桥下游泳，由于领导的带头，促进了群众体育的开展。

为了使运动项目规格化和讲究运动方法，1932年中英苏区还编写了《各种赤色体育规则》的小册子，它包括：各种球类、田径竞赛规则、田径训练法和运动场所的布置和体育运动的图样，并附有体育运动的图解。

中央苏区“五·卅”全区运动大会

中央苏区运动竞赛开展得十分活跃，促进了全区体育运动的开展。从1931—1934年间共举行大中型运动会22次，其中规模最大的是1933年5月31日—6月2日在江西瑞金叶坪村大运动场召开的中华苏维埃第一次运动大会，即“五·卅”全苏区运动会。比赛的项目有篮、排、足、乒乓、网球及田径等项目。百米的成绩是13秒，跳高是1.5米、跳远是5.5米。五卅运动大会检阅了苏区的运动成绩，促进了体育发展。

## 根据地与解放区的体育活动

### 抗日总方针指导下的体育运动

1938年，毛泽东同志在论《新阶段》一文中指出：“广泛发动民众教育，组织各种补习学校、识字运动、戏剧运动、体育运动……，提高人民的民族文化与民众觉悟。”根据这个方针，边区人民政府，注意体育运动的开展。1942年9月毛泽东同志为重庆《新华日报》题词：“锻炼体魄，好打日本”。

为了加强体育运动的组织与领导，1937年成立了“陕甘宁边区体育运动委员会”。它的任务是：积极组织和推动群众体育运动，增强军民体质，提高工作、生产和学习效率，为抗日战争服务。体育会成立后，在延安曾提倡全体职工、干部、八路军指战员每天进行10分钟体育运动。并组织过示范表演和体育照片展览。利用假、节日组织全市性运动会和各种比赛。这种新型的体育组织，对领导和推动解放区的体育运动发挥了巨大的作用。

### 以延安为中心的学校体育

#### 1. 小学校体育

陕甘宁边区人民政府《小学法》第一条规定：发展儿童的审美观念，提高儿童的劳动兴趣，锻炼儿童的健康体格……。根据这个方针，小学开设体育课。

初小每周开三节体育课，高小每周五节。

为了适应抗战战势，在高小进行军事训练，第一要进行军事化——集合、解散要迅速；第二采取军队编制，养成儿童集体生活的习惯，并能遵守一定的军事纪律，使其成为有训练、有纪律的小战士。第三加强军事学习：爬山、赛跑、掷手榴弹、射击、野战、游击战术、防空防毒演习等。

为了上好体育课，边区人民政府，还重视教材的建设。1941年6月教育厅发行了凌元编写的“体育游戏教材”。

#### 2. 中等学校教育

中等学校的体育在陕甘宁边区暂行中学规则草案里指出：“注意体格锻炼、启发艺术兴趣。”要求有：“运动场及体育器材室”。体育、劳作为课外必要活动。

#### 3. 延安高等院校的体育活动

抗日战争爆发后，大批进步青年从全国各地涌入延安，为了培养革命干部，先后建立了中央党校、军政大学、延安大学、鲁迅艺术学院、民族学院等。这些院校都重视体育运动。特别是中央党校，体育开展很普遍，每两个支部就有一个排球场，三四个支部就有个蓝球场。还有足球、跳高、跳远、双杠、举石锁、太极拳、滑冰、游泳等运动，并且常和其他校院举行友谊赛。

#### 4. 延安大学体育系

1941年春，延安青年干部学校体育训练班合并到延安大学，成为延安大学体育系，学员只有三十几个，是从各单位运动基础好的青年干部中抽出来的，教师兼工作人员除一人为专职外，其它教师都是由外单位聘请的义务教员。开了篮球、排球、田径、体操、游泳、舞蹈、滑冰、体育理论、卫生学、解剖学课程。器材简陋，是自己制造的。这些学员1942年毕业后，大多分配到部队和边远学校担任体育指导和教学工作。

### 人民军队的体育运动

#### 1. 八路军总部新四军与其他部队开展的体育运动

1940年前后，八路军总部和直属部队驻在山西武乡县。虽然战火纷飞，但是八路军健儿在太行山区的小村里，不论清晨和傍晚，在老乡的打谷场上或在自己修建的场地上打球，跳高、跳远、投弹、刺杀练习。没有器材，井绳挂在树上练爬绳，木绳刨光放在两棵树中间就是单杠。虽然十分艰苦，但开展得生机勃勃，具有无限的活力。

战斗在南方的新四军于1939年5月30日在安徽泾县云岭山下中村，举行规模盛大的体育运动会。比赛项目有：着装赛跑、障碍赛跑、手榴弹、刺枪、赛跑、跳高、跳远、球类、团体操、拳术、竞走。

## 2. 八路军一二 “战斗”篮球队

1937年秋天，一二师进驻晋西北，开辟了晋绥抗日根据地。1938年，由司令部、政治部和师直属队的干部、战士组成一个业余篮球队，即一二师“战斗”篮球队。战斗篮球队，不仅自身锻炼，也带动了全师体育运动的开展。1940年，全师配合专职体育干部，建立了各级体育组织。体育运动在全师开展以后，不但打篮球，还开展排球、游泳、骑马、刺杀、投弹、爬山、田径等体育活动。1940年10月，“战斗”篮球队去延安进行比赛，获得全胜。朱德同志赠送锦旗一面上写“球场健儿、沙场勇士”。

## 解放区人民群众体育运动的开展

### 1. 延安机关干部群众体育运动的开展

党和人民关心人民的健康，1943年10月在陕甘宁边区文教大会上通过“进一步开展工厂、机关、学校体育运动的决议”。在延安许多机关，除平时积极参加锻炼外，也经常举办各种形式的运动会，如延安1942年自然科学院举行一次院运动会，全院280余人有180人参加了田径和游泳比赛。成千上万的人参加体育运动，形成了一个广大群众锻炼身体的热潮。

### 2. 解放区民间体育活动

我国的民间体育活动有着悠久的历史，随地区不同，有各自的内容，象陕北的赛马会，晋绥的挠羊（摔跤），就是在解放区开展的。解放区的民间体育活动不仅锻炼了身体，活跃生活，象晋绥的摔跤还起到了防身和对敌斗争的作用。

### 3. 扩大的“九·一”运动会

1942年9月1日~6月，在延安召开了“国际青年节扩大运动会”，这次运动会是抗日时期最大的一次运动会，其目的是为了“支持反法西斯残酷的战争与繁重的革命工作”，“广泛开展国民体育运动”，使每一个国民有强壮的体魄，能担负起繁重的抗战救国工作，建立自由幸福的新中国。党政军负责同志参加了大会的组织工作。参加的有工人、八路军指战员、学生、机关干部，还有蒙古、回、藏、朝鲜族等兄弟民族。还有来自日本的反法西斯战士等。比赛的项目有田径、球类、游泳、射击、武术、武装爬山、武装爬障碍、举重、双杠、单杠、舞蹈等。大会分男子组、女子组、少年组，普遍取得了较好的成绩。这次大会显示了反法西斯斗争的信心和力量，推动了体育的发展。

革命根据地的体育，因时、因人制宜，因陋就简，自觉锻炼，体现了在中国共产党领导下，人民体育运动所表现的自力更生、艰苦奋斗的革命精神，这一光荣传统，至今仍激励着人民、鼓舞着人民为祖国的四化建设而奋斗的。

