

# 课程思政资源库

(传统体育教学团队)



## 目 录

2.3.1 名人故事.....	1
2.3.2 名人名言.....	21
2.3.3 体育事件.....	31

### 2.3.1 名人故事

## 目 录

1. 戚继光: 实战技击, 因人授器.....	2
2. 梁启超: 锻造新民, 健体强国.....	5
3. 马约翰: 健身育人, 矢志不渝.....	7
4. 叶问: 徒手对枪, 不畏强敌.....	9
5. 毛泽东: 健民强国, 体育先行.....	11
6. 贺龙: 体育自信, 始于朝夕.....	13
7. 刘长春: 单刀赴会, 创造历史.....	15
8. 程登科: 民族体育, 社会完人.....	17
9. 蔡龙云: 习武之人, 武德为先.....	19

## 戚继光:实战技击，因人授器

戚继光(1528-1588)，字元敬，号南塘，卒谥武毅，山东登州(今山东蓬莱)人，明朝杰出的军事家、书法家、诗人，抗倭名将，民族英雄。他著有《纪效新书》《练兵实纪》《武备新书》等兵书，还有《止止堂集》及各个历史时期呈报朝廷的奏疏和条议传世。同时他改造了城防设施，发明了各种火攻武器，提升了明军战斗力。

戚继光是我国历史上一位骁勇善战的民族英雄，一些人对他的印象比较单一，认为他仅是一介武夫。然而事实上，他是一位著有众多兵书的杰出军事家。军队建设是历朝历代建设强大国防的重要内容。从历史发展的过程看，军队在建国初期，一般都有很强的战斗力，但随着和平时间的增长，军队的战斗意志会逐渐减退。明代中期，明军难敌非正规的游兵倭寇，就充分印证了这点。关于如何提高部队的战斗力，戚继光认为，选好兵是强军的重要前提。他善于总结前人的治兵方略，在吸取以往抗倭战争经验教训的基础上，突出实战需要，总结出近海作战的宝贵经验，也得出了冷兵器与火器并用时代军队训练和作战的一般规律。

建设一支强大的军队，训练是关键。戚继光从当时的实际情况出发提出“基于实战”的军队建设思想，把武艺分成“正法”和“花法”两种。为迅速提高战斗力，戚继光提出了“训战一致”的练兵原则。他在分析明军平时训练中的弊端后，认为平时明军在官府面前所用的花枪、花刀、花棍等法，虽然好看，但“不惟无益，且学熟误人第一”。因此，戚继光极其反对花拳绣腿和其他只图美观而不实用的招式。因

为一旦打起仗来，所学非所用，这些花哨的套路只会让士兵们付出生命的代价，他认为战场上必须讲究实战技击性，要求士兵练艺必须练正法，在战场上怎么使用，平时就怎么练，以真刀实枪战胜对手，只有这样练，每个招式才有用，练一天就有一天的效果。练熟了一件兵器，到战场上才会得到使用这件兵器的好处。

武器装备是决胜战场的关键因素，也是构成军队战斗力的重要物质因素。为此，戚继光提出了“因人授器”“长短相杂”的制胜思想。“选兵”与“授器”是紧密相关的，“因人授器”的思想要求根据士兵个人的体格和性格等状况，分别授予不同的兵器，赋予不同的职责。这种因材施教，旨在发挥士兵所长。而“长短相杂”则是讲求武器运用的互补性，特别在武器装备的发展进入了冷兵器与火器并用的阶段，单一的武器系统已不能适应战场的实战需要，各种兵器的配合使用非常重要。他在《纪效新书》这部兵书中所述的士兵格斗训练方法，对于特种兵的训练及研究中国古代武器装备的发展变化具有重大价值。

戚继光是明朝著名的爱国将领，他从小喜欢军事，并立志做一个文武双全的强将。之所以有这样的远大理想，归功于他父亲的军事思想教育，他身边发生过很多爱国、护国、爱家、保家的典型事迹。青年时期，他曾写下这样的诗句：“封侯非我愿，但愿海波平。”换言之，做官不是他最终的愿望，祖国的安宁才是。此外，戚继光还是一位杰出的兵器专家和军事工程专家，他改造发明了各种火攻武器，还建造了大小战船、战车，使明军水陆装备优于敌人，

他的军队建设思想意义深远，新时代的我们仍旧能从中提取价值

经验，以帮助广大青少年树立远大理想。同时，我们要把立德树人作为教育的核心，精忠报国、以智取胜、传递正能量、引导好思想、教育好学生，充分利用三尺讲台和竞技赛场，培养“文明其精神，野蛮其体魄”的体育品德。真正的教育就是感染、教会学生不断去完善自己的人格、拓展自己的视野、开阔自己的胸怀。

## 梁启超:锻造新民，健体强国

梁启超(1873-1929)，字卓如，号任公，出生于广东新会，是我国近代著名的启蒙思想家、政治家、教育家、史学家、文学家。

梁启超培育“新民”的言论和实践构建出他的“新民”体育思想体系。梁启超就如何铸造“新民”在体育方面形成了“爱国尚武”的体育道德观、“三育并重”的体育教育观等思想。梁启超的“新民”体育思想在中国体育发展史上具有重要的历史价值。他把具有尚武精神的“新民”视为国家强盛之基础，倡导国民的体育主体地位；他基于国家利益至上原则将体育上升到国家战略层面。由此使体育成为中国思想启蒙和构建民族认同的重要阵地：他主张“德智体”全面发展的教育，推动了体育在教育领域地位的确立。那么梁启超为什么要培育“新民”呢？因为他意识到了民族的危机。自从1840年中国闭关自守的大门被西方列强打开，中华民族的危机便日益加深。鸦片贸易的合法化，使得国人吸毒成瘾，体质日渐瘦弱，从而戴上了“东亚病夫”的帽子。在戊戌变法失败之后，他看见了封建专制的腐朽和封建臣民的奴性，以过人的胆识发出“民强则国强”的时代强音，把育“新民”、铸“国魂”视为消除中国积弊的根本路径。

梁启超在戊戌变法失败后流亡日本，日本明治维新的成功经验使他认识到体育对当时中国“国民性”改造之必要。他认为中国近代以来虽然在学《西方的技术，但是以当时国民的不觉悟状态，只是天天开矿务、习洋操，这些充其量不过是“披绮绣于粪墙，镂龙虫于朽木”。所以当时中国最急需的不是器物层面的变革，而是精神文化层面的变

革，国民性改造是刻不容缓的任务。对于体育教育，梁启超更是将其放到了影响国运兴衰的高度。他在《新民说·论尚武》中写道：“体魄者，与精神有密切之关系者也，有健康强固之体魄，然后有坚韧不屈之精神。”他还提出一个国家如果缺乏具有尚武精神的国民，即使有文明、有智识、有众民，也难以自立于剧烈竞争之世界舞台。在梁启超的新民培育蓝图中，尚武精神不是独立形成的，而是在全面发展的教育体系中形成的。他把缔造新民的任务付诸新的教育，从而成为中国最早倡导“德育、智育、体育”三育并重的学者之一。

在梁启超的新民思想中，体育成为“锻造新民”的重要手段。他号召“四万万同胞练其筋骨，习于勇力”，他认为体育不但可以强身健体、改善人种，而且有利于培养尚武、竞争、利群、爱国等精神。虽然梁启超的“新民”体育思想具有历史局限性，但是它促进了国人现代意识的觉醒，推动了中国社会和体育由传统向现代的转型，使中国走上了国际竞争的自强之路。梁启超所开启的国家主权和“新民”塑造的观念成为百余年来主导中国体育发展的主旋律，对我国当代体育事业发展和公民教育具有重大的历史借鉴意义。

## 马约翰:健身育人, 矢志不渝

马约翰(1882-1966), 出生于福建厦门, 是我国近代体育史上著名的体育教育家。他 1911 年毕业于上海圣约翰大学, 工作期间曾两次赴美国春田学院进修。在大学读书期间, 他擅长中长跑, 是学校足球、网球、棒球、田径代表队的主力。1936 年, 马约翰作为中国代表团田径队总教练参加柏林奥运会; 1914 年至 1966 年在清华大学任助教、教授、体育部主任等职务; 1949 年 10 月和 1952 年 6 月, 先后两次当选为全国体育总会副主席; 1953 年, 被中央政府任命为国家体委委员; 1954 年, 当选为第一届全国人民代表大会代表。在从事体育教学 52 年的实践中, 他研究过体育运动规律, 参考国内外经验发表过《体育运动的迁移价值》《我们对体育应有的认识》等论文, 更为清华体育传统和体育精神的形成与发扬光大做出了巨大贡献。正因为如此, 他受到了毛泽东、周恩来、朱德等党和国家领导人的亲切接见, 并被委以重任。他被誉为“提倡体育运动的活榜样”, 又被称为“中国体育的一面旗帜”。

马约翰在 1954 年发表的《我的健康是怎样得来的》一文中反复强调“一是每天都要坚持适量的运动; 二是要经常化, 要持久的坚持; 三是要全面, 锻炼多样化”, 以及“生活上还要有良好的卫生习惯, 有规律地工作和休息, 以及适当的营养”。马先生所强调的这些无一不需要持之以恒。在旧中国, “体育救国”的美好愿望终究没能变为现实, 但拥有一颗赤诚爱国之心的马约翰不仅在业务上取得了光辉成就, 而且在每一个关键时刻也都能够满怀信心地把握住方向。解放前

夕，很多体育界人士到他家来寻求“对策”。他说：“我相信共产党来了，教育还会存在，体育还会存在，共产党是欢迎我们的。”他不光自己留下还劝别人也留下。解放后，在党的领导下，人民终于做了国家的主人。清华大学在早年推行“强迫运动”，马约翰先生亲自带领学生一起锻炼，以身作则，不仅强壮了体魄，还引领了求真至诚的精气神。学校也是社会的一部分，是更早、更根基的一部分，无论在什么时候都不应该丢掉育人的重任。体育锻炼强健的不仅仅是身体，更有智力和体育精神的价值观。

毕生致力于体育教育的马约翰，真正做到了“忠贞不渝”，因而一直受到人们的敬仰。他曾经说过：“体育对人民有两个大的贡献，一是用科学方法锻炼人民健全的体格；二是辅助教育，培养人的优秀品质，达到教育的目的。”“说到这些年轻人(陈镜开、郑凤荣、容国团)破世界纪录得世界冠军的好消息，每次我都是欣喜若狂，他们真让我们中国人民在世界上扬眉吐气。谁敢再说我们中国人民是‘东亚病夫’？”马约翰为清华工作了50年，蒋南翔在某次会议致辞中号召清华师生：“把身体锻炼好以便向马约翰先生看齐，同马约翰先生竞争，争取至少为祖国健康地工作50年！”从此“为祖国健康工作50年”成为清华人的宣言，时刻激励着他们。而我们，也应践行马约翰的育人观、人才观、体育观、健康观等观念，积极地为应对发展困境贡献智慧，确立改革创新的正确方向和方法。

## 叶问:徒手对枪，不畏强敌

叶问(1893-1972)，祖籍广东佛山，世界咏春拳第一人，中国武术一代宗师。出身书香世家，7岁时，拜师人陈华顺门下；16岁，赴港求学；而后返回佛山随梁壁学武。在日军攻占佛山后，叶问因过人功夫，早被日本宪兵队闻悉。日军准备邀请叶问担任日本宪兵队的武术教练，但叶问不愿为日本人效力，因此被迫离开了佛山。1950年，叶问赴香港，开始教授咏春拳，开宗立派。其后子弟门人孜孜努力，将咏春种子散播到世界每一个角落。20世纪60年代，其弟子李小龙赴美国发展，逐步成名，通过电影将咏春拳传播至世界各国。叶问的一生都致力于发扬咏春拳，居功至伟，其名声早已传遍海内外。现今很多国际有名的咏春拳师都出自叶问门下，其可谓桃李满天下。如今咏春拳门人遍及30多个国家和地区。这些都是和叶问的大力推广分不开的。

叶问个子矮小，但青年时的他身强体壮，尤其前臂异常精壮。他注重仪容清洁，喜穿深色长衫，举止斯文大方，走在街上，人们往往把他当成是“当铺里的掌柜”或是“私塾的教书先生”。那么，叶问的武功到底有多高呢？据叶问的外甥回忆说，民国初年，佛山每年都流行“秋色”游行盛会，以展示特殊的传统手工艺，吸引了许多外地游客。1910年初，叶问和他表妹等人一起参加秋色游行，当地军阀的一个排长垂涎表妹的姿色，欲对表妹动手动脚。叶问无奈，只好出手用咏春拳法教训对方，一招就将这位排长打倒在地。对方恼羞成怒，爬起身来就拔出了左轮手枪。眼看一场血案就要发生，只见叶问以迅

雷不及掩耳之势握住了对方的枪管紧接着大拇指直压左轮手枪枪膛，竟然将左轮手枪的枪心压弯，使其无法发射子弹。排长见状大惊失色，知道遇到了高人，只好悻悻离去。

叶问徒手对枪的故事，充分展示了他勇敢顽强、不畏强敌的英雄气概。他毕生的成就，是将咏春拳原本秘而不传的教授方式调整为简单通俗、显浅明了的教授方式，而后开宗立派，使其成为一系名拳。他还创造出完整的拳术课程体系，其子弟也都致力于咏春拳的传扬发展，咏春拳这才得以蜚声国际、载誉全球。叶问和他的弟子们为中华武术在全世界的发扬光大做出了巨大贡献。世界各地的人们也以各种方式纪念叶问，歌颂他对于武术发展做出的种种功绩：20世纪70年代出版的《佛山华侨志》有专文介绍他的事迹：2000年落成的佛山武术博物馆有专设的叶问展室；美国俄亥俄州设有“叶问博物馆”；英国伯明翰的“叶问(海外)国术总会”设有纪念他的专栏；香港“叶问国术总会”挂有他的画像和练功照等照片。

除武术外，叶问最大的闪光点莫过于他隐忍的性格和淡然的人性，这是一个真正的谦谦君子、道德义士最高尚的品质，是武林人侠客情怀的最佳诠释。叶问以崇高的武德，将咏春拳推广发展，使中华武术发扬光大，所以叶问终老后咏春拳派同仁一致推崇他为“一代宗师”。

## 毛泽东:健民强国，体育先行

毛泽东(1893-1976)，字润之，湖南湘潭人，中国人民的领袖，伟大的马克思主义者，无产阶级革命家、战略家和理论家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人。

众所周知，毛泽东一直是体育运动的积极倡导者和实践者，从20多岁自创“六段运动”到73岁高龄还畅游长江30里，他曾说过：“身体是革命的本钱！”

登山是毛泽东的一大运动爱好。毛泽东在登山运动中磨炼出来的坚韧不拔和持之以恒的精神，深深地影响着他的工作和生活。毛泽东常说：“爬山是全身运动，既能增强体质，又能观赏风景，还可以使人心胸开阔，只有这样才能看得远，这是一举三得。”1953年12月24日至1954年3月7日，毛泽东带领一个小组在杭州起草新中国第一部宪法，一切工作都是从头开始，压力之大可想而知。在此期间，除夜以继日地工作外，毛泽东还坚持风雨无阻地进行爬山锻炼。一天下午，毛泽东与随行人员去爬五云山，爬到半山腰时太阳已经偏西了，随行人员考虑到他的安全都劝他下山，但毛泽东不愿改变初衷，带着大家直达山顶，而此时天已全黑。下山时，毛泽东不愿走回头路，要从钱塘江方向下山，这条路本就极其难走，天黑更是增加了下山的难度。毛泽东没有退缩，他与同行人员说：“爬山就是前进，使人步步登高，可以尽情地享受山中的新鲜空气、阳光和无限风光，锻炼身体，舒畅胸怀。爬上山顶，举目四望，会有胜利在握、心旷神怡的感觉。”那次在杭州，毛泽东先后爬了35座山。

毛泽东体育思想是建立在自然科学和马克思主义哲学基础上的，因而符合体育发展的自然规律。毛泽东体育思想始终有一条主线，那就是把体育上升到民族和国家兴衰的高度。在旧中国，中国人被污蔑为“东亚病夫”，无不痛心疾首。毛泽东在《体育之研究》中即为改变中华民族体质孱弱的状况而大声疾呼：“国力茶弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细。此甚可忧之现象也。”1952年，毛泽东为中华全国体育总会题词：“发展体育运动，增强人民体质。”这一题词不仅体现了毛泽东体育思想的核心，也成了新中国体育事业发展的指导方针。随着历史发展、社会进步，60多年的岁月不但丝毫没有磨灭这一方针的光芒，还让它变成了新世纪体育发展和建设体育强国的思想纲领。

只有加强意志、勇气、体魄的艰苦锤炼，才能经受住社会实践的考验，在向理想目标奋进的征途中才不至于生出心有余而力不足的空叹。毛泽东从多年的体育实践中提炼出“文明其精神，野蛮其体魄”“体育者。养身之道也”“体育一道，配德与智育，而德智皆寄于体”“无体是无德智也”等重要论点，这些观点至今仍让每个听到的人受益匪浅。

## 贺龙:体育自信，始于朝夕

贺龙(1896-1969)，原名贺文常，字云卿，湖南桑植人，中国无产阶级革命家、军事家，中国人民解放军的创始人和主要领导者之一。1955年，贺龙被授予中华人民共和国元帅军衔和一级八一勋章、一级独立自由勋章、一级解放勋章。从1952年11月至1969年6月期间，他一直担任第一任中央体育运动委员会(1954年后简称国家体委、现国家体育总局)主任。

1938年初，一二〇师篮球队正式成立，大家请时任师长的贺龙讲话并给球队命名。他说：“我们红二方面军有过‘战斗’球队，八路军嘛还是要战斗的，我看就叫‘战斗’队吧。”“战斗”篮球队由此成立，且日后在贺龙的带领下逐渐打出了名气。1941年，“战斗”篮球队被邀请到延安接受毛主席和朱总司令的检阅。在去延安的途中，球队且战且走，与沿途兄弟部队比了18场赛，无一不胜，一时被传为佳话。此时，贺龙勉励大家不要骄傲。朱总司令也表扬了“战斗”篮球队，称他们在贺师长和关政委的领导下，既做到了“团结紧张”，又做到了“活泼严肃”。

1951年，西南军区体工队有一次到外地比赛时输了，垂头丧气地回了重庆，担心挨贺龙的批评。出乎意料的是，贺龙为激励士气，专门为他们准备了欢迎队伍。他说：“部队打仗不可能百战百胜，运动队也是一样，不可能百战百胜。”

1952年，“战斗”队已经从一个只有十几人的篮球队，发展成为一支拥有好几个项目共200多人的队伍了。随着老队员的退役、新鲜

血液的注入，队伍里出现了新的思想上的问题。许多人认为练体育没有前途，队员们把教科书带到球队，在训练和比赛之后，就各自埋头去读自己的专业书。有的甚至还会闹情绪，暗暗抹眼泪……1952年11月15日，中央体育运动委员会正式成立，并推举贺龙为体委主任。他对运动员们说：“毛主席、中央让我当国家体委主任，是周总理、小平同志点的将。社会上不是有人瞧不起搞体育的，说运动员是‘吃球饭的’吗？从现在起，我贺龙就是中国第一个‘吃球饭的’！”

作为共和国体育的奠基人，贺龙的体育思想具有广泛的包容性，内涵十分丰富。他认为：“开展体育运动能够有效促进人民健康，增强人民体质和充分发扬人体劳动能力，并能帮助培养人们的勇敢、坚毅、机敏、刻苦耐劳、守纪律、乐观和集体主义的优良品质。”作为体育人，我们应该像贺龙元帅那样，相信并通过实践去实现体育的独特教育价值，通过运动技能的学习，增强身体素质，培养良好的体育品德。

## 刘长春:单刀赴会，创造历史

刘长春(1909-1983)，大连市甘井子区人，中国男子短跑运动员，历任第五届全国政协委员、中华全国体育总会常委、中国奥委会副主席辽宁省体育协会副理事长、第四届辽宁省政协常委等职。1927年底就读于东北大学体育系，1932年毕业。1932年7月8日，他代表中国参加了在美国洛杉矶举行的第10届奥运会，成为第一位正式参加奥运会的中国运动员。1936年再次代表中国参加在柏林举行的第11届奥运会。

1931年，国际奥组委向中国发出参赛邀请函。由日本扶植的伪“满洲国”为了尽快在国际社会打开知名度，极力主张刘长春、于希渭(中长跑运动员)参赛，甚至许以高官厚禄。面对日寇的利诱，刘长春当即在《大公报》上声明：“苟余良心尚在，热血尚流，又岂能忘掉祖国，而为傀儡伪国做马牛。”于希渭则对外称病，拒绝代表伪“满洲国”参赛。与此同时，南京国民政府为了不惹怒日本人，以经费不够为由，宣布不派选手参赛。面对这种情形，张学良决定以个人名义捐出8000银四，作为中国奥运代表团参赛的专款。由于被看押在大连的于希渭一直无法脱身，刘长春最终只得“单刀赴会”。1932年7月6日、7日，上海新

闻界、体育界及团体，为刘长春饯行，将近2000人出席。7月8日，刘长春及宋君复自上海搭乘邮轮，出发前往美国洛杉矶，展开中国奥运首航。邮轮在7月29日抵达洛杉矶，30日下午举行了开幕典礼。刘长春在经过3个星期海上旅程后，体力早已大受影响，因此原来报

名的3个项目，他只参加了100米和200米，400米则因体力不支，没有出场比赛。参加的两个项目，在分组中都是最后一名，未能晋级。比赛结束后，刘长春因路费不够，而无法回国，后来是在当地华侨的捐助下，才回到中国。

正是1932年这一年，两万东北抗联战士正在家乡抗击着二十万日本关东军，而在大洋的另一边，身着象征着白山黑水的上白下黑运动装的刘长春则在奥运赛场上以独特的抗争姿态展示着中国人的尊严，传达出一个古老民族追赶世界的坚定信念。

1933年在第5届全国运动会上，刘长春以10.7秒和22.0秒的成绩再创100米、200米两项全国纪录，夺得冠军。其中10.7秒的100米纪录保持长达25年之久，直到1958年才被新中国运动员梁建勋打破。

1936年刘长春第二次代表中国，参加在德国柏林举行的第11届奥运会，由于28天的海浪颠簸，体力消耗较大，而未能取得好的成绩。

如今的中国已然成为体育大国，不管是在奥运会还是在各大体育职业联赛的赛场上，我们都能看到国人的身影，但是我们不能忘记内外交困的岁月里凭借着单刀赴会的勇气和决心漂洋过海的奥运第一人。只有铭记历史，学习前辈身上艰苦奋斗、勇敢前行的精神，不断提升自我，我们才能实现体育强国梦，实现我们的中国梦。

## 程登科:民族体育，社会完人

程登科(1902-1991)，湖南衡山人。近代著名的体育教育家和体育活动家，近现代体育的开拓者之一，“完人教育”思想的先驱者，“民族体育”思想的主要倡导者。从学生时代开始，程登科就对体育有着浓厚的兴趣，大学毕业后及从国外留学归来一直从事体育教学研究、行政管理等工作，对体育与国家富强、民族复兴的联系有着独特而深刻的见解。

“九一八事变”爆发之后，日本帝国主义正式发动侵华战争，东三省沦为日本的占领地，抗战救国的呼声一下子空前高涨起来，“救国存亡复兴民族”的口号在社会各界此起彼伏。1932年，中国体育代表队接连在洛杉矶奥运会和远东运动会中失利，对此，程登科正式提出“民族体育”的主张。“民族体育”并不是通常所说的“民族传统体育”，也不是“少数民族体育”，这一名词乃是程登科之首创。对于“民族体育”的内涵，程登科解释道：“民族体育乃根据三民主义的民族主义和复兴民族的口号为原则，是将现在的洋土体育打成一片而创造的属于中国的‘民族体育’要有所应用，能够增强国防力量。”程登科提出“民族体育”也并非故意标新立异，而是因为社会环境的限制。程登科所倡导的“民族体育”观念，既是体育的一种实施方向，也是一种教育思想。国家处在生死存亡的时刻，提倡为国家而体育，为民族而体育，以激发民族意识和体育救国为出发点，把体育当作强国和复兴民族的工具。

程登科作为体育教育家，一生都与学校体育紧密联系在一起，他

担任过十几所学校的体育教授，十分重视学校体育教育的作用。程登科指出：“体育是健强公民的基础，是改换风气和复兴民族的出发点。”因此，程登科以“德智体艺美”五育作为学校体育的目标。他说，“体育不仅可以让学生们有健康的身体，而且通过体育教育，可以养成社会的‘完人’。而所谓的‘完人’应该是五育并重的健全国民，还要作为国家的后盾”。由此可见，在程登科看来学校体育应以“完人教育”为中心目标。体育训练可以使学生肌肉、器官及关节健康发育，身体素质提高，身心舒适发展；还能促进脑部发育及联络各个脑系统以增强学生智力：培养学生光明正大、诚实无欺的德行和遵纪守法的美德；也能陶冶情操，提升身体美感打造健美的体魄，使身体放松显示天然美感。此外，体育活动还可以促进人与人之间的和平相处、团结协作，进而推动社会的良性发展。

现如今，我国社会经济、文化事业前景一片大好，体育事业的发展被纳入“体育强国”的行列之中。处在这个最好的时代，深入挖掘过去老一辈体育家的学术遗产，不仅可以为当前我国体育事业的发展提供一定的参考借鉴，更是对他们为了国家富强、民族复兴而不懈奋斗的伟大精神的最好继承。

## 蔡龙云:习武之人，武德为先

蔡龙云(1928-2015)，山东济宁人，中共党员，我国武术泰斗、著名的技击家，中国武术九段。他出身武术世家，是我国武术前辈蔡桂勤的儿子。曾任上海华联同乐会体育部武术教练。建国后，历任上海武术界联谊会常务执行委员，中央体育学院竞技指导科武术队政治辅导员，上海体育学院武术教研室主任、副教授，中国武术协会副主席，国家级武术裁判员。

在父亲严格的要求下，刚满4岁的蔡龙云便开始武术训练，蔡桂勤总是对蔡龙云说：“人要想有出息，必须接受锻炼、吃苦。”蔡龙云没有辜负父亲的厚望，9岁的时候他的拳术已相当精熟。迎面三脚、八步连环、罗汉十八手、少林疯魔棍，这些难度较大的功夫，他已经练得有模有样。他演练的祖传华拳，十二套拳路打得风格醇厚，刚猛、飘逸、挺拔、俊美。老一辈武术家曾这样称赞蔡龙云的华拳：“动如奔獭，静如潜鱼，进如风雨，退若山岳。”

20世纪40年代，上海人民受着国民党反动派和帝国主义的双重压迫。那些洋人向来看不起中国人，更看不起中国武术，他们耻笑中国人是“东亚病夫”，那些搞武术的人是“走江湖”“耍拳头”的，“中国武术是没有实用价值的”。因此，西洋拳击界的一伙人曾多次向中国武术界进行挑战，试图比个高低。1946年9月2日，蔡龙云击倒专门来中国挑战的美国重量级“拳王”鲁塞尔，赢得了“神拳大龙”的名号，被世人称为“活着的霍元甲”。这一战振奋了国人士气，让彼时受尽嘲讽的中国武术和中华民族得以扬眉吐气。

蔡龙云多年从事科研和管理工作，在理论研究上，他撰写的一至五路《华拳》《五路查拳》《武术运动基本训练》《剑术》《少林寺拳棒阐宗》等，博得了广大武术爱好者的称赞。其中《武术运动基本训练》和《一路华拳》对李小龙产生了巨大的影响。李小龙生前著作《基本中国拳法》中有许多章节译自蔡龙云的《武术运动基本训练》。而在李小龙电影代表作《龙争虎斗》中所使用的得意技“击步三步落地旋风脚”就是出自蔡龙云的《一路华拳》

蔡龙云认为现在的年轻人学拳跟自己那会儿不一样，现在的很多人嘴上喊着要学，可真教会了他们一套，他们就不练了。真功夫是需要一招一式细心揣摩的，不经过时间的打磨不可能练出真功夫。

蔡龙云先生认为习武之人必须是以德为先、以德为本、以性情为贵。所谓武德，就是从事武术活动的人，在社会活动中所遵循的道德规范和所应具有的道德品质。在中华民族的历史上，历代习武的英雄豪杰都把忠于国家和民族放在自己所遵循的武德之首位。蔡龙云先生以自己少年时代令中国人扬眉吐气的行动践行了他高尚的武德风范，这将永远成为中华习武之人弘扬爱国主义精神的典范。

### 2.3.2 名人名言

1. 有文事者必有武备，有武事者必有文备。 ——孔子

孔子(前 551-前 479)，名丘，字仲尼，春秋末期思想家、政治家、教育家，儒家的创始人。

2. 活动有方，五脏自和。 ——范仲淹

范仲淹(989-1052)，字希文，北宋杰出的思想家、政治家、文学家。

3. 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。 ——颜元

颜元(1635-1704)，原字易直，更字浑然。号习斋，明末清初思想家、教育家，颜李学派创始人。

4. 今者论一国富强之效，而以其民之手足体力为之基。

——严复

严复(1854-1921)，中国近代启蒙思想家、翻译家，是中国近代史上向西方国家寻找真理的“先进的中国人”之一。

5. 专以养体为主，而开智次之；令功课稍少，而游戏较多，以动荡其血气，发扬其身体，而又须时刻监督。 ——康有为

康有为(1858-1927)，中国近代维新派领袖思想家，后为保皇派

首领。

6. 夫将欲图国力之坚强，必先图国民体力之发达。 ——孙中山

孙中山(1866-1925)，中国近代伟大的民主革命家。1905年，成立中国同盟会。此后在国内外发展革命组织，联络华侨、会党和新军，多次发动武装起义。辛亥革命后，被推举为中华民国临时大总统。

7. “健全人格，首在体育。”殊不知有健全之身体，始有健全之精神：若身体柔弱，则思想精神何由发达？或曰，非困苦其身体，则精神不能自由。然所谓困苦者，乃锻炼之谓，非使之柔弱以自苦也。 ——蔡元培

蔡元培(1868-1940)，中国民主革命家、教育家。中华民国首任教育总长。1916年至1927年，任北京大学校长。

8. 世讥我国为病夫国，我即病夫国中一病夫，愿与天下健者一试。

——霍元甲

霍元甲(1868-1910)，清末著名爱国武术家，沧州十大武术名人之一。

9. 生存竞争，优胜劣败，吾望我同胞练其筋骨，习于勇力，无奄

然颓惫以坐废也。

——梁启超

梁启超(1873-1929)，中国近代思想家、政治家、教育家、史学家、文学家。戊戌变法领袖之一、中国近代维新派、新法家代表人物。

10. 智、力、德三者并重，为近代教育之通则。 ——陈独秀

陈独秀(1879-1942)，新文化运动的倡导者之一，五四运动的主要领导人，中国共产党的创始人和早期的主要领导人。

11. 我每看运动会时常常这样想：优胜者固然可敬，但那虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者和见了这样竞技者而肃然不笑的看客，乃正是中国将来的脊梁。 ——鲁迅

鲁迅(1881-1936)，原名周树人，著名文学家、思想家、革命家。新文化运动的重要参与者，中国现代文学的奠基人之一。

12. 体育是培养健全人格的最好工具。 ——马约翰

马约翰(1882-1966)，著名体育教育家，清华大学体育教师，被称为“体育界的一面旗帜”。

13. 我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。

——陶行知

陶行知(1891-1946)，人民教育家、思想家，曾任中国民主同盟中央常委兼教育委员会主任委员。

14. 体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。

体者，载知识之车而寓道德之舍也。

善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。

——毛泽东

毛泽东(1893-1976)，马克思主义者，中国无产阶级革命家。政治家、军事家，中国共产党、中国人民解放军、中华人民共和国的主要缔造者和领袖，毛泽东思想的主要创立者。

15. 不言体育而空言道德，空言智识，言者暗矣，听者心厌矣，究于事实何裨之有？

——恽代英

恽代英(1895-1931)，中国无产阶级革命家、中国共产党早期青年运动领导人、黄埔军校第四期政治主任教官。学生时代积极参加革命活动，是武汉地区五四运动主要领导人之一。

16. 把体育运动普及到广大群众中去。

——邓小平

邓小平(1904-1997)，马克思主义者，中国无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家，中国共产党、中国人民解放军、中华人民共和国的主要领导人，邓小平理论的主要创立者。

17. 运动兴，民族兴；运动衰，民族衰。

——刘长春

刘长春(1909-1983)，短跑运动员。1932年参加了在美国洛杉矶举行的第10届奥运会，成为第一位正式参加奥运会的中国运动员。1936年再次代表中国参加在德国柏林举行的第11届奥运会。历任中华全国体育总会常委、中国奥委会副主席、辽宁省体育协会副理事长、第四届辽宁省政协常委等职。

18. 智育不好是次品，体育不好是废品，德育不好是危险品。

——斯霞

斯霞(1910-2004)，著名初等教育专家，被誉为“小学教育界的梅兰芳”。因功勋卓著，南京师范大学附属小学又名斯霞小学。

19. 越忙越要抽空练，练好身体常保健；决心信心加恒心，修炼身心意志坚。

——庄炎林

庄炎林(1921-2020)，曾任国务院侨办副主任、中国侨联副主席、中国侨联主席。

20. 全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。 ——江泽民

江泽民(1926-)，曾任中国共产党中央委员会总书记，中国共产党中央军事委员会主席，中华人民共和国主席，中华人民共和国中央军事委员会主席。

21. 体育培养人的三种精神：一是竞争精神；二是团队精神；三是

高效率。把体育精神拿到工作、学习上来，是极为可贵的。

——钟南山

钟南山(1936- )，著名呼吸病学专家，中国工程院院士。现任广州医科大学附属第一医院国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任，曾任中华医学会第 23 任会长。在应对 SARS 疫情等公共卫生事件中做出重要贡献。新冠肺炎疫情发生后，做出杰出贡献，被授予“共和国勋章”。

22. 体育是事业，事业需要献身；体育是科学，科学需要求真；体育是艺术，艺术需要创新。

——庄则栋

庄则栋(1940-2013)，中国男子乒乓球运动员。他曾经获得世乒赛男子单打冠军、男子双打冠军、获“圣·勃莱德杯”，多次获得“体育运动”荣誉奖章。

23. 体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。

——习近平

习近平(1953- )，中国共产党中央委员会总书记，中共中央军事委员会主席，中华人民共和国主席，中华人民共和国中央军事委员会主席。

24. 我们能够赢得这场比赛没有什么秘诀，顽强的拼搏精神是我们取得胜利的关键！

——陈忠和

陈忠和(1957-), 国家女排前主教练, 曾带领中国女排夺得 2003 年世界杯冠军以及 2004 年雅典奥运会金牌, 现任福建省政协港澳台侨和外事委员会副主任。

25. 女排精神不是赢得冠军, 而是有时候知道不会赢, 也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃, 但站起来抖抖身上的尘土, 依旧眼中坚定。  
——郎平

郎平(1960-), 著名女子排球运动员、教练员, 曾任中国女排主教练, 兼任中国排协副主席。

26. 运动让人更加自信, 敢于表现, 不断发掘潜能、超越自我。  
——李宁

李宁(1963-), 著名男子体操运动员、奥运冠军, 李宁品牌创始人, “20 世纪 25 名最佳运动员”之一, 共获得国内外重大体操比赛金牌 106 枚。

27. 体育锻炼是一种自强的精神、一种拼搏的气质、一种受益终生的生活方式。  
——施一公

施一公(1967-), 结构生物学家, 中国科学院院士。现任中国科学技术协会第九届全国委员会副主席, 西湖大学首任校长。曾任清华大学副校长。

28. 竞技体育的残酷告诉了我，人生没有捷径，只有靠自己去拼。

——邓亚萍

邓亚萍(1973-)，著名乒乓球运动员。先后获得 14 次世界冠军；在乒坛世界排名连续 8 年保持第一，成为当时唯一蝉联奥运会乒乓球金牌的运动员，共获得 4 枚奥运会金牌，其中包括单打和与乔红组合的双打。

29. 体育给我们提供了这样一个平台，让我们在同样的规则下去竞争做最好的自己，赢得所有人的尊重。

——杨扬

杨扬(1975-)，中国女子短道速滑队运动员。现任全国青联副主席、全国政协委员、政协第十三届全国委员会教科卫体委员会委员，北京冬奥会和冬残奥会运动员委员会主席，世界反兴奋剂机构副主席。

30. 没有永远的冠军，但有永远的英雄。

——邹市明

邹市明(1981-)，中国男子拳击队 48 公斤级拳击运动员，北京奥运会 48 公斤级冠军，伦敦奥运会 49 公斤级冠军，WBO 蝇量级世界拳王金腰带得主。

31. 体育能够为我们创造一个吃苦的环境，它不仅能让我们拥有健康的体魄，更能培养我们对待事物的信念：放弃很简单，但坚持却非谁都能做到。所以我希望通过体育锻炼，孩子能够拥有体

育精神。

——谢杏芳

谢杏芳(1981-), 中国羽毛球女子运动员, 尤伯杯冠军, 世界羽毛球锦标赛亚军, 苏迪曼杯冠军

32. 网球是一项孤独的运动。当你独自上场, 你就开始了一个人的战斗, 你需要独自面对所有的问题, 独自化解所有的困难。

——李娜

李娜(1982-), 中国女子网球运动员, 亚洲首位大满贯单打冠军得主, 亚洲第一位入选国际网球名人堂的球员。2011年, 李娜在法网公开赛夺冠; 之后, 她三次跻身澳网决赛, 并于2014年夺冠后退役。在其15年职业生涯中, 21次打入WTA女单赛事决赛, 共获得了9个WTA和19个ITF单打冠军

33. 从来就没有一帆风顺的人生, 从来就没有什么救世主……唯有不懈的努力, 我将带着运动生涯中所学习到的宝贵经验去再次飞翔。

——刘翔

刘翔(1983-), 中国男子田径队110米栏运动员。中国田径运动史上也是亚洲田径运动史上第一个集奥运会冠军、室内室外世锦赛冠军、国际田联大奖赛总决赛冠军、世界纪录保持者多项荣誉于一身的运动员

34. 祖国至上, 团结协作、顽强拼搏、永不言败, 这是我们“女

排精神”，也是我们的民族精神。

——朱婷

朱婷(1994- )，中国排球运动员，司职主攻。2012年获亚青赛最有价值球员称号。2013年入选国家队；同年获世青赛最佳得分、最佳扣球、最有价值球员三项大奖。2016年获里约热内卢奥运会女排 MVP 称号。

### 2.3.3 体育事件

## 目 录

1. 五禽戏的创编.....	32
2. 武举制的开创.....	34
3. “八段锦”的流行.....	36
4. 武学的建立.....	38
5. 少林武功的闻名.....	40
6. 武术流派的形成.....	42
7. 精武体育会的成立.....	44
8. 《体育之研究》的发表.....	46
9. 苏区体育运动的发展.....	49

## 五禽戏的创编

适度运动，动静结合，是我国古代养生术的重要内容。正如我国唐代医药学专家孙思邈在《备急千金要方》中所言：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”因此，中国古代以五禽戏、八段锦、引导术、太极拳为代表的养生运动在民间养生者中十分流行。在练习五禽戏之时，练习者的动作体现着包括虎、鹿、熊、猿、鸟在内的“五禽”的形神；在动静结合的运动过程中，自觉体察生命动力之元气，总结生命运动的客观规律，主动顺应生命运动之节律，从而调节身心、舒畅气血、强本节用、练心强生。

也许大家很难想到，这样一套修身养性、有益身心的养生操是由我国古代一位“妙手回春”的名医——华佗所创编出来的。华佗不仅是一位医学家，还是一位积极主张运动、健体、强身祛病的养生家和体育家。在两汉时期，医学发展滞后，民间百姓患病之后几乎无法得药医治，仅有官宦权贵、富家豪族能有医治疾病的待遇，患病的民间百姓只能听取巫婆、神汉的摆布。加上东汉末年天灾频发，更使得民不聊生。在这一时代背景下，精通医术又博学多才的华佗将“体医结合”这一思想推上历史舞台，他将社会上流传的各种导引术式结合自己的体育实践，并从矫健的野兽得到启示，对各种动物细心观察、揣摩和模仿，创编出了一套千古驰名、旨在强身健体的保健体操——五禽戏。之后，华佗不仅自己身体力行，坚持锻炼，还大力推广，使这一套“五禽戏”在民间广为流传。

经过时代的更替，华佗所编“五禽戏”的动作早已失传，后世所

传的“五禽戏”为后人所编。时至今日，五禽戏成为集中医、仿生学、运动学及养生学等诸多经典理论于一体、与人体特有的呼吸吐纳有机结合，且独具中华民族特色、蕴含深邃生命理论的传统保健、养生与健身的方法中共中央、国务院于 2016 年印发了《健康中国 2030 规划纲要》，其中明确提出要把以治病为中心转变为以人民健康为中心的全民健康治理理念。在当前我国经济发展迅速，人民生活水平日益提高，但国民体质却有待加强这一状况下，以五禽戏为代表的健身气功养生操可以发挥提高全民族健康素质、唤醒大众体育健身意识并深入普及全民健身运动的积极作用。

## 武举制的开创

隋唐以前，武勇之才大多数是应时需召集而无定规，且那时选举人才往往受身份和地位之限制，极大地阻碍了一些出身寒微但有雄才大略音人仕施展其抱负，武举制的创立就打破了这一局面。唐代武则天长安二年(702)，在延续隋代科举制的基础上，女皇武则天创立了武举制。当时由兵部主持武举考试，考试内容除武艺和体力之外，还有经书和兵书，通过多项考察以求全面地评价和选拔出武艺高超的将才。这种选拔人才的机制设立之后，社会尚武之风变得日益浓厚起来。武举人被授予官职之后分任各地，促进了武艺技能的广泛传播，也推动了社会民间武艺水平的迅速提高。

武举制度的创立具有深厚的政治背景。女皇武则天在登基之后独报朝纲，先后遭到多方势力的反对和反叛，声势最为浩大的莫过于光宅元年徐敬业在扬州发动的叛乱和垂拱十年李唐宗室的叛乱。由此，她认识到培养出自己的嫡系军事力量的重要性，于是，她通过创设武举制来培养新兴政治势力，达到打击元老派的目的。同时，这一举措对于过去中下层的有识之士也意义深刻——通过科举制度中武举制的选拔，他们能够凭借高超武艺脱颖而出，成为国家统治阶层的一员。我们可以看到，通过武举制度的运行，统治者召集到了必要的军事人才，优秀军事人才也能崭露头角——选拔者和被选拔者在这一制度中各取所需，双双获利。

从唐朝武举制形成到清末废止，前后一共 1200 多年时间里，武举制度对封建社会下武艺高超者考取功名、进阶仕途提供了专属通道，

不仅提升了武者在社会上的地位，也用武力帮助统治者建立了一道维护国家发展壮大的强力保障，当武举制度设立后，武术人才的选拔纳入了科举之中，想要入朝为官的人自然而然地会考虑练习武艺这条考取功名之路，这便从侧面推动了民间大众武艺水平的提高，也促进了武术的发展。武举制这一我国所独创的选拔优秀军事人才的考试制度，在中国和世界历史上都产生了深远的影响。

## “八段锦”的流行

宋代经济的发展和城市的繁荣为养生体育日趋丰富提供了充足的条件，简便易行的导引养生术陆续产生，中国古代养生体育进入了一个大发展的时期。

形成于 12 世纪的八段锦是中国传统保健气功，之后历代流传，并形成了许多练法和各式各样的风格流派。它动作简单易行，且健身效果显著，受到了大众的广泛欢迎和喜爱。八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中；古人把这套动作比喻为“锦”意思是动作舒展，形态如同锦缎般优美、柔顺。加之其功法共有八段，每段一个动作，所以有了“八段锦”的名称。八段锦实际上是八节动作连贯的健身体操，分为文八段坐式和武八段立式两种。传统医学认为，八段锦柔筋健骨、养气壮力。具有行气活血、协调五脏六腑之功能。

华佗曾对他的弟子谈论过导引术：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊颈鸱顾。引挽腰体，动诸关节，以求难老。”在医学家看来，导引的价值不仅在于“治未病”，还在于“治已病”，即他们关注导引所独具的医疗价值。八段锦把导引术的应用与中医理论也有有机地结合在一起，并且对身体各部位进行了有效的锻炼，是我国古代导引养生史上的一个创举。

八段锦的出现代表着我国古代导引术适应大众需要、走向简约的趋势。在明清时代，动作简单易行且易于传播的八段锦得到了较为广泛的开展，并不断地发展和修改，社会上不同版本的八段锦成为当时

人民大众锻炼身体的最好方法。当我们把目光由古代投向现代，会发现传统养生观为现代健身方法也提供了合理的行为模式借鉴。为了提高全民族身体素质，我国全面推行了全民健身计划，而人的素质包含了身心两方面的内容，只有身心并修，才能达到“身心合一”的理想境界。八段锦和我国古代养生观中所包含的“形神合一”“天人相应”等思想，为我们提供了“身心和谐”的观点，对我们现代人建立正确的健身观具有独特的意义。

## 武学的建立

武学即中国古代的军事学校，始于北宋。武学的建立离不开武举制度。武举制度源于唐代科举制度中的武科举，宋朝延续了唐代武举的遗风，并在此基础上有自己的创新和发展。宋代武举正式设科始于天圣七年(1029)，武举不仅要考核参加者的弓马武艺，还加入了军事理论的考核，学习内容为诸家兵法和各种军事技术与军事指挥。

由于北宋立国以来长期推行崇文抑武之策，对边防不甚重视，以致康定初(1040)，西夏李元昊反叛，边将屡败。这引起许多有志之士的极大忧虑，尤以范仲淹、富弼等最为突出。他们深感既有文事，当必有武备，极力主张设置武学培养军事人才来增强军事力量。

庆历三年(1043)五月，宋朝廷置武学于武成王庙。宋代武学发展并不是一帆风顺的，武学对学生的吸引力并没有很大，学生不愿意充当武学生，以致官方武学在宋神宗熙宁五年(1072)才正式成立。武学初建时期，招收学生一百人左右，学习期限为三年，毕业考试成绩依次排序分为外舍、内舍、上舍三级。宋代武学是由中央武学和地方武学两部分组成。武学招生对生源的限制较为宽松，入学者的身份可以是低级使臣甚至是平民。宋代的武学和武举作为一项国家军事制度，培养和选拔了许多的军事人才，武学制度在宋朝趋于完备和成熟。

武学中承载着武德、武艺，其包含着精忠报国、自强不息、道德至上、兼容并包等内涵，对培育当代青年的社会主义核心价值观，弘扬民族精神具有重大而深远的意义。在武学文化中还凝聚着中华民族积极向上、坚韧顽强的生命力，不断孕育和影响着一代又一代的中华

儿女。习近平总书记在党的十九大报告中提到“文化是一个国家、一个民族的灵魂”，武学文化强调的传统道德和人文价值不仅可以为我国社会主义核心价值观的培育提供基本建设原则，还可以为新时代文化发展提供丰富的思想资源，使武学文化成为新时代鼓舞人民前进的精神力量。

## 少林武功的闻名

少林寺以武功闻名天下，这当中少林武僧功不可没，他们不仅传播武学，还弘扬佛法。早在南北朝时期，便出现了大量僧人习武的佛教寺院，少林寺最初是位于河南省登封境内嵩岳少室山阴五乳峰下一个传播佛教的场所，武僧稠禅师主持寺院时，倡导禅武并修，从此开创了嵩山少林寺僧人习武之先河。到了隋唐时期，随着寺院尚武活动的发展，更多的僧人掌握了较高的武艺，一方面是为了强身健体，另一方面是为了保护寺院财产。当时寺院僧人习武还受到统治者的鼓励和提倡，这就使得佛门僧人习武风气更加兴盛。

唐朝时流传一个“十三棍僧救唐王”的故事，在开元十六年裴璀的《皇唐嵩岳少林寺碑》中就有记载少林寺僧人下山助唐王的故事。故事虽带有浓厚的艺术加工色彩，但是可以看到少林寺维护国家的利益、宣扬正义的精神。这段历史是已知最早的少林寺僧参与军事活动的记录。到了明朝时期，由于嘉靖年间海防松弛，中国东南沿海地区倭乱频发，严重影响当地人民正常的生活，在对战倭寇入侵中，少林寺僧兵加入应召队伍，拿起武器，保家卫国。在“僧兵抗倭”中，少林寺僧屡建殊勋，丰富了少林武术文化蕴含的“匡扶正义、维护国家与民族利益”的思想内涵，进一步扩大了少林武功的影响力，真实地展示了中华民族抵抗外侵的历史事实有力地宣扬了维护国家利益的民族精神。

少林武功具有浓厚的中华传统文化特色，它不仅是对寺院武术活动的发展，更是对中华民族历史悠久的武术文化的继承。宣扬民族正

义、维护民族国家利益方面的突出贡献，使少林武功名扬天下。少林武功和文化的传承和发扬，为现代社会发扬爱国主义精神，继承中华优秀传统文化，展现中华儿女的精神面貌提供了价值取向。

## 武术流派的形成

中国武术发展大致可分为三个阶段：第一阶段是原始社会时用于生产的狩猎技能；第二阶段是奴隶社会时用于军事战斗的技能，即武艺；第三阶段是随着武艺健身和娱乐功用的发挥及火器的使用，从作为军事战斗技能的武艺中分化出来一个专门的运动项目，这个分化过程经过长期的演变，到了明代才得以完成。

明朝建立之时，统治者就非常重视发展武术，一方面是为了巩固边防，明惠帝建文元年(1399)二月，开始设置武学，向人们传授武艺。政治上的鼓励以及武学和武举制度的大力推行，使得习武风气盛行，明朝著名的抗倭名将戚继光、俞大猷等均通过武举步入仕途，最终发展成为明王朝的军事中坚力量。另一方面是社会政治环境恶劣，农民起义军此起彼伏，民间也积极发展武术以实现一定程度上的自保。这些社会环境为明朝武术发展奠定了基础，为武术流派的形成创造了条件。

明朝时期由于参与练习武艺的阶层更加广泛、人数也越来越多，衍生出更多的武术器械、出现大量的拳种流派，武术套路更趋成熟，这个时候中国武术开始形成流派或门派，即在拳法和每一种器械中，有了不同风格、特征与内容的若干派别。明代的武术从整体上又有“内家”和“外家”之说。“外家”刚猛有力，属于攻击型的，盛行于少林寺，流传较广。“内家”刚柔相济，以静制动，属于防守型的。在明朝晚期，各家的武术拳种，如太极拳、八卦掌、少林拳等，开始逐步走向了套路化，它们逐步与中国传统的修身与养生相结合，并强调

运气的重要性，注重以静制动及追求意、气、劲、形相互间的配合。为了满足人们的练武需求，明朝时期刊印了大量的武术典籍，由此形成了较为完整的武术体系。明代主要有武术理论、套路体系及器械格斗等方式方法，并在其发展过程中形成了自己独特的功能体系。武术流派的形成，使武术成为一个独立的体系，开始按照自身的规律向前发展。

明代武术的功能体系中，非常重视武德思想的培养，并提倡在人格上要尊重对手。武术流派的形成对继承中华武术之精髓，全面系统地反映武术发展的丰富历程，研讨现代武术的发展有着极其重要的价值，它使中华武术这颗东方文化宝库中的明珠更加璀璨。中华武术承载着丰富的历史文化内涵，对新时代创造更多人民群众喜闻乐见的文化展现形式，丰富人们精神生活有非常重要的意义和价值。

## 精武体育会的成立

1910年3月，因英国大力士奥皮音在沪挑衅摆擂，有识人士北上邀请霍元甲来沪打擂，奥皮音惧怕霍元甲的威名不战而遁。后在虹口的日本技击馆武士亦挑战摔跤，霍元甲接连取胜，振奋人心，轰动上海。于是，上海有识之士敦请霍元甲及其徒刘振声留沪授武。遂由陈其美、农劲荪、陈公哲等于6月发起并组织集资在闸北王家宅(今交通路、会文路附近)举办精武体操学校，由霍元甲、刘振声教授武术，这便是中国近代第一个民间体育组织——精武体操会。1916年3月，精武体操会迁入原培开尔路73号并改名为上海精武体育会。

1919年，精武体育会在上海举行成立十周年纪念活动时，孙中山先生亲自题赠匾额，书写了“尚武精神”四个大字，并担任该会的名誉会长，还为该会特刊《精武本纪》撰写了序文。《精武本纪》记载了体育会成员对精武体育思想的理解和阐述，记录了体育会的活动，有助于人们理解这一团体及其价值追求。该书还收入诸多革命党人的文字和墨迹，体现了他们的尚武意识。精武体育总会提倡“体、智、德”三育并进和“乃武乃文”体育以武术为主，逐步确立了初、中、高三级的“精武三十套武术基本套路”。德育上则以“爱国、修身、正义、助人”为精武精神，并积极提倡和实行。

精武的体育标语是“体育万能”，该会以“教授、弘扬中华武术，培养革命力量”为己任，这是中国近代体育史上成立最早、持续时间最长并具有深远影响的民间体育团体。精武体育会以“体、智、德”三星会旗和三星会徽为标记，代表精武体育会以“体、智、德”三育

为宗旨，倡导“爱国、修身、正义、助人”“强国、强民、强身”“乃文乃武”的精武精神，发扬中华文化，寓教于体的理念，体现浓郁的爱国之情。精武体育会在国内存在长达 40 年之久，其把武术作为一种近代运动项目进行推广，并且融合了各家武术之所长，为近代中国体育的发展做出了很大的贡献，其精武精神强调要培养学生的德行，人无德不立，要以赤子之心为国而强、为民而强，这也充分体现了当代社会所倡导的社会主义核心价值观。

## 《体育之研究》的发表

1917年4月,《新青年》第三卷2号上,毛泽东以“二十八画生”为署名发表了著名的体育论文《体育之研究》。该论文的提出是毛泽东根据当时中国国力不振、国民身体素质孱弱的局面,给出了自己的建议,寄希望于通过发展体育运动,增强国民体质,达到救国救民的目的。

《体育之研究》以近代科学的眼光,就体育的内涵、价值、功能,以及体育与德育、智育的关系做了详尽的讨论。《体育之研究》在阐述体育内涵时指出:“体育者,人类自养其生之道,使身体平均发达,而有规则次序之可言者也。”毛泽东运用朴素唯物主义及辩证法和近代科学知识。精辟地指出了“体育”的内涵,认为体育是人类讲究养生,使身体各部分均衡发展而有一定规律可循的学问。这个观点开近代“增强体质的教育观”之先河。

青年毛泽东在论证体育价值时指出:“动以营生也,此浅言之也;动以卫国也,此大言之也。”“体育之效,至于强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志。”他独具慧眼,从两个层面论证体育的价值。其一,从个人层次来说,体育能动以营生。一方面体育具有物质性的功效,表现为自然的,即增强人的体质,起到强筋骨的作用;另一方面,体育还具有精神性功效,表现为社会的,即参加体育锻炼还能增长知识,陶冶情操,砥砺人的意志。其二,从社会层次来说,体育具有保家卫国的功能。

毛泽东用辩证观点对当时中国的国力、武风进行思考,解读体育

功能时指出：“国力茶弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细。”追根溯源则为“提倡之者，不得其本”。他强调指出：国人体力不充实，见兵就畏惧所以武风不振。近代中国因国力“茶弱”，外战屡败，割地赔款，大伤元气，国风衰弱，民风羸弱，一个被欺凌、被羞辱的民族只能被抛弃于世界的边缘。青年毛泽东指出，要振兴国家民族，首先要强健国人的体魄。“欲文明其精神”，必“先野蛮其体魄”就是这个道理。他从主客观上分析了国人鄙视体育运动的根源，分析了国力茶弱、武风不振与民族体质柔弱的关系，分析了体育与民族生死存亡之关系。一个民族能否屹立于世界民族之林，关键在于是否“富国强兵”，即富裕的经济、强大的军队，其核心是必须有一个强健的民族体魄。

毛泽东指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。……体者，载知识之车而寓道德之舍也。”“体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”在这里，毛泽东对德智体三者的辩证关系进行了透彻的阐述，指出体育必须与德育、智育相配合，强调三者是互相渗透，不可分割，相辅相成，共同提高，缺一不可的。他认为身体的好坏严重影响着德育、智育的发展，形象地将身体比作寄托德、智的车与舍，开创性地提出“体育第一”之位置，把体育从“三育之末”一下提到首位，这种颠覆传统的勇气，可谓不同凡响。

《体育之研究》所展现的毛泽东的体育思想的基点，不仅仅在于强体健身，而更多地在于此基础上的救国救民，他的体育观已不仅是单一的生物性的小体育观，而是将个人锻炼和国家兴衰、民族存亡紧

紧联系在一起的大体育观。他将体育作为救国图强的有效工具，指出了体育之根本价值所在。《体育之研究》的发表不仅在当时学界和体育界产生了极大影响，“三育并举”的思想对当代学校体育的发展也产生了较为深远的影响。

## 苏区体育运动的发展

1927年，毛泽东带领一大批革命志士转战井冈山建立革命根据地并逐步建立了中华苏维埃共和国。随着苏维埃政权的建立与不断巩固，共产党人在苏区一边进行革命斗争，一边发展科教文卫体事业。其中，体育发展受到了各级政府和红军领导机关的高度重视，赤色体育会、列宁室等体育组织机构的相继成立，更好地促进了苏区群众体育和学校体育的发展。同时，体育也是部队文化生活的重要内容之一。

在毛泽东、朱德、邓小平等党政领导同志身体力行的影响下，苏区广大干部群众参加体育运动的积极性和热情陡升。乒乓球、篮球等运动竞赛以及踢毽子、放风筝等体育游戏都得到了蓬勃发展。1933年5月30日至6月3日，在中央苏区的瑞金叶坪召开了“五卅”运动会，共有180名选手参赛。本届运动会是规模最大的一次全苏区性运动会，对整个苏区体育运动发展起到了重要的示范和推动作用。此外，苏区还举办了多项全区性、省级、县级运动会，在推动苏区的群众体育发展方面发挥着积极作用。

为了培养共产主义建设的新接班人，苏区政府非常重视青少年儿童教育。在根据地普遍设立列宁小学，其学习年限分前、后两期，前期3年为初级小学，后期2年为高级小学，共5年。在教学过程中，把知识传授体育锻炼、政治斗争三者有机结合。其中，体育在整个教学中占有重要位置，列宁小学在各科教学中始终都要穿插一些有关体育运动的文字。因此，列宁小学不仅是思想文化教育的阵地，也是培养身强体健的共产主义新一代的革命场所

早期中国共产党领导下的苏区体育运动在中国共产党史上留下了深深的印记，也是红色体育发展的开端、红色体育精神形成的萌芽期。在那段艰难的斗争岁月里，苏区人民在英勇反抗国民党反动派“大围剿”的同时，仍不忘开展体育运动，这说明我党深刻认识到体育运动能够强身健体、强国强种的价值所在。时至今日，重温那段历史记忆，有助于我们更好地了解早期党领导下的革命根据地的体育运动发展情况，也有利于我们更好地走进那段峥嵘岁月，学习早期党领导下的体育发展史，并深深感怀与铭记。