

蒙古崛起，西夏與金先後被滅，元世祖派兵南下，宋恭帝被俘，文天祥、陸秀夫、張世傑先後立帝昰、帝昺，但大勢已去，陸秀夫在崖山一戰失敗，背負帝昺投海死，南宋亡。

宋朝重視文教事業，士大夫備受禮遇，社會地位崇高。國勢雖弱，但學術文化的成就很高，宋詞與史學在文化史上地位崇高。

宋代是詞的高峰時期，北宋詞家歐陽修的婉約、蘇軾的豪放，而李清照是宋代最具代表性的女詞家。南宋辛棄疾、陸游是著名的愛國詞人。唐朝的古文運動到了宋朝才得到普遍的推展，這要歸功於歐陽修的倡行，唐宋古文八大家，有唐代的韓愈、柳宗元，宋代的歐陽修、曾鞏、王安石、蘇軾、蘇洵、蘇轍。宋徽宗的書法瘦金體自成一格，米芾父子的山水，宋代的景德鎮的瓷器，名傳至今。

宋代重建儒學的權威，又稱道學，也稱新儒學，融合了儒家、佛教、玄學、道教，產生了著名的理學家，北宋的周敦頤、邵雍、張載、程顥、程頤，南宋的朱熹、陸九淵，強調修心養性，以達到理想的聖賢人格。宋人推崇論語、孟子、大學、中庸，合稱四書，成為宋朝以後士大夫必讀的書籍。宋朝的史家善用客觀的考證方法，最著名的是司馬光的資治通鑑。宋朝的教育有官學與書院兩個系統。

宋代科技製造發明家輩出，北宋沈括所著夢溪筆談，是中國一部寶貴的科學典籍。宋仁宗時，畢昇發明了活字版印刷，是印刷發展史上重大的突破。北宋末年，宋軍使用霹靂炮抵抗金兵。宋徽宗時，宋朝使節出海，用指南針辨識方向。火藥、印刷術、指南針到了宋代，才達到適當的應用階段，這三大發明的西傳，給世界帶來重大的影響。宋代經濟發展，紙幣的使用，便利了商旅，首開世界記錄。

元朝 (1279A.D. - 1368A.D.)

—英法百年戰爭開始—

中國歷史上武力最強盛的時代，就是元朝。元朝的蒙古族散居在蒙古東部到黑龍江上游一帶，南宋寧宗時，才由鐵木真加以統一，控有大漠南北，各部落給他「成吉思汗」（海內的皇帝、強盛的皇帝）的尊號，是為元太祖。元世祖忽必烈不滿選汗制度，在開平（大都—北平）自立帝位，於西元一二七一年定國號元。西元一二七九年滅宋。

蒙古在建立元朝以前，曾發動三次西征，兵鋒遠及歐洲，並在亞歐各地，先後建立了四大汗國—欽察汗國、察合臺汗國、窩闊臺汗國、伊兒汗國。蒙古帝國包括四大汗國與中國本部的元朝，跨亞歐兩洲，在世界史上是空前的。元世祖除了滅宋之外，並平服高麗，收平大理，設