



学生应知体育知识

体育漫谈
(二)

董源 主编

目 录

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 传统体育 | 1 |
| 源远流长的水嬉和冰嬉之一——游泳 | 1 |
| 源远流长的水嬉和冰嬉之二——跳水 | 5 |
| 源远流长的水嬉和冰嬉之三——龙舟竞渡（划船比赛） | 8 |
| 源远流长的水嬉和冰嬉之四——滑水与滑雪 | 12 |
| 丰富多彩的民俗游乐体育之一——春游 | 16 |
| 丰富多彩的民俗游乐体育之二——登高 | 18 |
| 大漠中的民族体育 | 20 |
| 白山黑水间的东北民族体育 | 22 |
| 高原上的赛跑 | 24 |
| 能歌善舞的水乡民族体育 | 25 |
| 趣味浓郁的西北民族体育 | 28 |
| 强身健体的养身体育之一——行气术 | 30 |
| 强身健体的养身体育之一——行气术 | 38 |
| 强身健体的养身体育之二——导引按摩术 | 45 |
| 群众体育产业 | 50 |
| 群众体育产业 | 75 |
| 中国象棋 | 100 |
| 学生体育 | 101 |
| 中小学生个体体质评价指标体系的构建 | 103 |
| 室内游戏两则 | 107 |
| 体育小史 | 109 |
| 体育的产生 | 109 |
| 西方体育的发展 | 110 |
| 中国体育的发展 | 115 |
| 体育的魅力 | 117 |

| | |
|--------------------|-----|
| 悲喜只为你 | 117 |
| 多姿多彩的竞技体育 | 118 |
| 世界上的体育热 | 122 |
| 体育科技..... | 124 |
| 科技对体育的影响 | 124 |
| 体育器材的制约 | 127 |
| 体育文化..... | 128 |
| 鸽子及其他 | 128 |
| 中国传统文化对体育的束缚 | 130 |
| 奥林匹克..... | 132 |
| 千年圣火 | 132 |
| 奥林匹克 | 135 |
| 千年圣火 | 135 |
| 重现辉煌 | 137 |

传统体育

源远流长的水嬉和冰嬉之一——游泳

在《易经》泰卦中，有这样一条爻辞：“包莖，用冯河，不遐遗。”“包莖”即葫芦，“冯河”指渡江。意思是说，把剃空的葫芦绑在身上渡河，不致沉入水底。这种依靠一定工具来击水渡河的方法，反映出原始时期的人类已逐渐掌握了游泳技能。中国最早的一部诗歌集《诗经》中还出现了描写游泳的诗句：“就其深矣，方之舟之。就其浅矣，泳之游之。”遇到水深的地方就乘木筏或乘船摆渡过去，而在水浅的地方就潜水或浮水渡过去。可见，远在 2500 多年以前，人们的游泳技术已达到了一定水平。随着时间的推移。人们在水中的本领越来越强，而游泳与人类社会的关系也越来越密切，并不断在战争、生产和娱乐中开始发挥重要作用。

春秋战国时期，南方各诸侯国相继建立了水师，实行舟战，游泳也即成为水兵训练中必不可少的内容。兵书《六韬·奇兵篇》说“奇技者，所以越深水渡江河也；强弩长兵者，所以逾水战也”，把越深水渡江河的本领称为“奇技”。《管子》一书也记载了这样一条史料：齐桓公为了对付吴越强大的水军，按照管仲的建议，在河上筑堤坝修建大规模的游泳场，水深十仞，并下令“能游者赐千金”。训练出善游泳

的士卒 5 万人，打败了越国的水师。现藏于故宫博物院战国时期的《宴乐渔猎攻战纹铜壶》上面，就有表现当时人鱼共游的画面，其人的游泳姿势协调自然，类似现在的自由泳姿势。

在作为军事训练项目开展的同时，游泳活动在民间同样也有了一定程度的普及。在《庄子·达生》篇中，有一个反映民间善于游泳者的故事：吕梁之水，从百丈的绝壁上飞瀑而下，河中波涛滚滚，激湍腾沫，鼃鼃鱼鳖都不能游。一次孔子站在吕梁水滨，见一人在水中翻腾，以为他要溺水而死，就令弟子随波拯救，没想到那个人忽然在百步之外浮出水面，并披发高歌，逍遥自在，邀游岸下，胜似闲庭信步。如此高超的游泳技术，说明游者已熟练地掌握了游泳的诀窍及水的特性。

游泳中的泅水技术，在我国古代出现也很早，秦始皇扫平诸侯后，为了炫耀自己的文治武功，巩固统一的封建王朝，开始了四方巡游。《史记》说他到了今天的鲁南一带，听人告之这里的泅水河还沉没着一只周代的铜鼎，于是“斋戒祷词，欲出周鼎泗水”。他迫不及待地“使千人没水求之，弗得”。这种游泳技术，在后来得到了更进一步的发展。汉代沿海的合浦郡盛产珍珠，当时入海采珠就采用了游泳中的泅水技术。这类水上生产活动，为水上运动的普及创造了条件。

秦汉以后，水上活动日益兴盛，并出现过许多游泳能手。《晋书·周处传》记述勇士周处善游敢拼，一次，他“大水搏蛟，蛟或沉或浮，行数十里，而处(周处)与之俱，经三日三夜，处杀蛟而返”。能够在

水中与蛟龙搏斗三天三夜，可见其游泳技术已有极高的水平。地处我国西北部的敦煌莫高窟，有着反映各个时期社会生活的形象画面。在编号为 257 窟的后部平基顶上，就绘有北魏时代的游泳图像。4 个畅游于水中的健儿，有的手臂高高地扬起，像是在同时拨水，仿佛现在的蝶泳动作；有的两手前撩后划，又有点像今天自由泳的意思。

弄潮，水上活动。是包括游泳在内的大型水上活动。宋代，弄潮活动达到了高潮。吴自牧《武林旧事》中记录了吴儿弄潮的壮观景象：“浙江之潮，天下之伟观也。”在这“际天而来”、“吞天沃日”的潮水中，“吴儿善泅者数百，皆披发文身，手持十幅大彩旗，争先鼓勇，溯迎而上，出没于鲸波万仞之中，腾身百变，而旗尾略不沾湿。”这些弄潮儿的技艺和胆量，确实值得钦佩。宋代的一些文人在看了这些弄潮儿表演之后，也为之怵目惊心。南宋词人辛弃疾在回忆这一壮观场面时，曾留下了这样的词句：“吴儿不怕蛟龙怒，风波平步，看红旗惊飞，跳鱼直上，蹦踏浪花舞。”游泳健儿的高超技艺跃然纸上。

我国的游泳比赛始于汉魏时期，那时已经有端午节举行游泳比赛的民间习俗。每次举行这种比赛时盛况非凡，参加的人数很多。唐宋时，每年端午节在钱塘江上都要举行规模很大的游泳比赛，而且与民间的游泳活动相适应，皇家每年也举行游泳比赛。《宋史·礼志》载：淳化三年(992年)三月，正是初春时节，河水很凉，宋太宗赵灵在金明池检阅水军。他命人将银瓿掷于碧波间，让将士泅波取之。去取银瓿的当然不会是一个人，这种带有比赛性质的游

泳显然是鼓励将士们练好水上技艺。

明清民间的游泳活动仍以每年八月钱塘江“弄潮”为代表。每当涨潮之际，当地的人们便开展各种游泳活动，且花样越来越多。明人黄尊素《浙江观潮赋》就记述了数百弄潮健儿穿着红色单衣在狂涛巨浪中表演各种奇技的惊险场面。《西湖志》说，弄潮活动中，游泳健儿百余人手持彩旗，先游至海门迎接巨潮，然后在滚滚潮水中翻腾出没。还有人在水上表演“踏滚木”及“水傀儡”、“水百戏”等，这是游泳与杂技的综合技艺。除了江南一带的多水地区，就是北方，这时的游泳活动也有一定程度的开展。清末南海人关康磷作《都门竹枝词》有咏北京人春泳的一首诗，诗中写道：“游泳新成石白池，分曹竞赛树红旗。解衣终却春波冷，依旧看人作水嬉。”这大约是一次民间的游泳比赛，而对这位南国的游子来说，看到北方人游泳，身上发痒，很想比试一下，最后终因怕冷而作罢，只得眼巴巴地看别人尽情地畅游于水中。在西藏日喀则扎什伦布寺，保存着一幅距今500多年制的游泳壁画，其游泳者拨水、仰泳的姿势形象逼真。看来就是在被人们誉为“世界屋脊”的青藏高原，人们也已经掌握了相当高超的游泳技术。

在民间游泳活动开展的同时，作为一种军队的训练项目游泳也得到了重视。如明代抗倭名将戚继光十分重视水战，以游泳等水上项目训练水军以迎击入侵的倭寇。茅元仪《武备志》中记载了明代的水军，是从善于游泳的“沙民”中选出的，因为这此“沙民”生长在海滨，熟知水性，出入波涛之中如履

平地。在清末沿海军民抵御海盗的战斗中，更显示了游泳的重要性。顾翰的《俞家庄歌》一诗就讲到了浙江嵊县俞家庄渔民在反入侵者的斗争中，凭着高超的水上功夫，携带草等物潜泳至敌人的轮船底部，缠绕机具，从而战胜了敌人。

中国古代的游泳活动就是这样，在民间和军队训练的结合中，相互促进，共同发展。其悠久的历史，丰富的内容，成为具有民族特色的传统体育项目。

源远流长的水嬉和冰嬉之二——跳水

关于跳水的产生，很早以前曾有这样一个传说：在海边居住着一个年轻的渔民，他是个捕鱼能手，又是一个游泳健儿。有一天，他看到在海岸边高高的悬崖上有一只水鸟在注视着无垠碧波。突然，水鸟发现一条鱼游了过来，于是它展开双翅，从悬崖上直扑下去，钻入水中，然后叨着鱼又飞回原来的悬崖上。这个渔民在多次的观看水鸟展开双翅扑入海水中的灵巧优美动作后，决心模仿水鸟捕鱼的姿势试跳一次。于是，他爬上了一个不太高的悬崖，由那里跳入大海，捕捉鱼类，由于他跳入大海的姿势很像水鸟，既轻巧又优美，且每次投入海中从不空手而归，所以许多渔民就又模仿他的动作跳入海中捉鱼。久而久之，逐渐形成了一种游戏形式。后来，有人把这种游戏加以改进，增添了一些民间舞蹈动作，就形成了跳水游戏。

当然，以上只是关于跳水运动产生的一个传说，

但它告诉我们跳水这一水上运动形式，是随着人们观察自然现象，随着人们的生活实践而逐渐产生的。深究跳水的起源，我们可以追溯到遥远的古代。跳水是伴随着游泳技能的发展而产生的，它是游泳活动的一个辅助动作。要游泳，就要下水，走入水中或跳入水中的动作可能同时产生，当人们从山岸边或船上跳入水中时，跳水的动作就产生了。这种跳跃入水的动作是跳水运动最初的开端。随着渔猎生活的需要，古代人在不同的情况下多次重复这一动作，逐步形成了一种跳水的技能。后来，在游泳技术不断提高的同时，人们不仅创造了各种游泳姿势而且发明了水上游戏的各种形式，如拍水、踩水和投水等。投水就是我国民间流行的“扎猛子”，是跳水的一种姿势。

在我国古代典籍中关于跳水的最早记载，出现在《晋书·周处传》中，书中所说的“(周)处投水搏蛟……”，即指周处投水与蛟龙搏斗，他所采取的就是“投水”这一跳水动作。我国古代的许多游泳能手，都有自己的技术姿势。赵麟的《因语录》中记载了唐代一个叫曹赞的人，他不但是一个身手不凡的游泳家，而且在跳水方面也有相当高超的技艺。他能够在“百尺桩上不解衣服投身而下，正坐水面，若在茵席”。穿着一身衣服从百尺高的桅杆上跳入水中，并能够悠然自得地坐在水面上，像坐在席子上一样，说明曹赞必然掌握了跳水的技巧，包括从起跳、腾空、入水等一系列动作。曹赞的跳水技艺，也许今天的跳水健儿们看了也会惊叹不已的。

到了公元12世纪初的宋代，我国出现了另一种

跳水活动，即“水秋千”。水秋千原为水中打秋千的意思，是古人把秋千游戏引入水上游戏而创造的一种新的游戏。早在五代时前蜀的花蕊夫人《宫词》中，就有“内人稀见水秋千，争璧珠帘殿帐前。”的诗句。五代时的水秋千尚在初创时期，因此连宫中也不是常见的，以致于那些宫女们听说有人玩水秋千，便争着分开珠帘，翘首以望。迨至宋代，水秋千发展成为一项惊险的跳水活动。当时水秋千是这样进行的：在大船上立一个高大的秋千，表演者在将秋千荡到高空的一瞬间，突然从秋千上一个跟斗跳下来，扎入水中。秋千在这里起一种活动跳台的作用。这显然是难度极大的跳水表演，不仅需要技巧，而且需要勇气。这种水秋千是宋代“百戏”中的一戏。当时流行的数十种戏中有水戏儿一类，而水戏儿就包括水秋千的跳水活动。反映宋代都城汴京（今河南开封市）生活风俗的《东京梦华录》一书，对当时水秋千跳水竞赛作了详尽的记载和生动的描述。该书《驾幸临水殿观争标锡宴》记曰：“有两画船，上立秋千，船尾百戏人上杆，左右军虞侯临教鼓笛相和。又一人上蹴秋千，将平架，筋斗置身入水，谓‘水秋千’”。这里记载的是宋赵佶（1082-1135年），曾在水殿观看的水秋千表演。当时，水殿里停泊着两只彩船，船头立着秋千，船尾有人作各种杂技表演，禁卫军官兵击鼓吹笛助兴。其中一人登上秋千，高高荡起，当身体与秋千的横架接近平衡时，突然从秋千上腾空而起，在空中翻越筋头，最后跳入水中，这实是一种别开生面的表演。

明清时期，随着每年的弄潮活动，在江南多湖

地区，有关的跳水活动还与游泳一起进行。特别是浙江西湖一带，在“水百戏”等水上活动中，跳水游戏还是其中的项目之一。但这类跳水，始终是一种民间游戏活动。直到 20 世纪 30 年代，现代跳水运动才在我国逐渐兴起。

源远流长的水嬉和冰嬉之三——龙舟竞渡（划船比赛）

龙舟竞渡是大半个中国和东南亚等地流行的历史悠久的水上传统体育活动。它不仅有着丰富的社会内容，而且还有着多彩的活动形式，其规模之大，参加人数之众，在传统的体育项目中是很突出的。

关于龙舟竞渡的起源有多种说法。相传，我国古代伟大的爱国诗人屈原，是战国时楚国的一位对祖国忠心耿耿的大夫，因为刚直不阿，不肯与朝廷里的昏君贪官同流合污，被放逐到汨罗江。秦昭王二十九年（公元前 278 年），秦国大将白起率兵攻入楚国的都城郢，屈原悲痛欲绝，他不忍心看到自己的祖国被秦国灭亡，就在五月五日这一天投汨罗江而死。当地的渔民闻讯急忙划船去救他，然而没有找到他的尸体。这种划船活动一直相沿下来，逐渐成为习俗。每年的这个时候，正是农历的端午节，人们就聚集在江边、湖畔，举行划船比赛，来纪念这位伟大的爱国者。此外，还有一种传说是为了纪念春秋时期吴国的有功之臣伍子胥。《吴越春秋》说伍子胥因忠受谗，死后弃尸水中而成为水神，人们

便以赛船来怀念他。在《越地传》一书中，还把龙舟竞渡的起源归于越王勾践。

以上三种说法，或是为了纪念历史上的忠臣而给予的附会，或是因竞渡流行的区域而与历史上某位名人相结合。实际上，龙舟竞渡活动的起源远较三者为古，其起始应与我国南方多水的自然环境有关。岭南的“百越”，远在原始社会就居住在水网地区，过着以渔猎为主的经济生活。他们断发文身，自称龙子，特别善于使舟。可以说，操舟捕鱼一类的活动，在这种地区的居民生活中，占有重要的地位，而竞渡只不过是他们水上生活的演习而已。

最初，“竞渡”之舟只是一般的小舟，直到西周，开始出现了舟与龙神崇拜结合的产物——龙舟。晋太康二年(281年)在魏襄王古墓中发现的《穆天子传》一书中，有“天子乘鸟舟、龙舟，浮于大沼”的记载。当时，人们将龙的形象装饰在船上，是为了娱神、祭神和祈求神的保佑，而龙舟竞渡活动形成的契机当也是出于娱神和禳灾，亦即龙神崇拜。

春秋战国期间，战事繁兴，尤其是吴、越、楚三国，地处江南水乡，水战是其征战的主要形式之一。当地居民也习于“以船为车，以揖为马”。这对“竞渡”的发展起了很大的推动作用。如在我国西南地区和东南亚各国发现的，时代约当战国中期至东汉的荷寨山式铜鼓，其多数上面都饰有“竞渡”纹。这些纹饰中船的首尾，往往装饰成鸟尾形象，船上的人皆头戴羽冠，前后排成一行，作相同的划船动作，表现的场面隆重而又热烈(见图 30)。反映出这时的“竞渡”活动已相当普及了。

秦汉魏晋之际，虽然“竞渡”少见于史书记载，但由军事水战及某些宫廷中的水嬉活动可见一斑。如汉武帝作昆明池以习水军，就有划船比赛项目；汉昭帝与宫人采莲划船，泛波戏水，说明船已在宫中作为水戏的工具被广泛使用。这也给我们一个启示，当时的民间“竞渡”活动还是比较兴盛的。

每年在民间举行的划船竞渡活动，在唐以前还没有统一的日子，有的在四月，有的在八月。大约自唐以后，才统一于五月端午节举行。整个隋唐时期，水上竞渡活动一般是水乡人民自动组织起来进行的。《旧唐书·杜亚传》说：“江南风俗，春中有竞渡之戏，方舟并进，以急趋疾进者为胜。”比赛时，岸上挤满了观众，喝彩声、号子声、锣鼓声响成一片，声震云霄。到了五代，竞渡之风愈盛，不但民间组织，官方也大力提倡。当时，各郡、县、村社每年都组织龙舟竞渡活动。一到端午日，官府即赐给竞渡组织青绸缎，并为龙舟比赛设置了锦标，就是在终点竖一竹竿，竿头上悬锦彩，竞渡优胜者夺到锦彩就称为夺标。这样一来，龙舟竞渡活动就成为了一项激烈争夺、扣人心弦的体育比赛，而这种夺标赛就是以后体育比赛中“锦标”的由来。

宋元时期的划船运动也比较活跃，一些帝王为练水军并进行娱乐，也鼓励划船。宋咸平三年(1000年)，真宗在金明池观水戏，其中就有划船竞赛，且优胜者有奖。民间的端午竞渡也十分活跃，时人黄公绍在《端午竞渡耀歌十首》中，为我们勾画了一幅生动的龙舟比赛图：“看龙舟、看龙舟，西堤未计水悠悠。一片笙歌催啼晚，忽然鼓擢起中流。”“擢

如飞、擢如飞，水中万鼓起潜螭，最是玉莲堂上好，跃来夺锦看吴儿。”宋画家张择端所绘《金明池夺标图》及元人王振鹏的《龙舟竞渡图》，还对宋元时期都城的龙舟竞渡活动作了形象的描绘。

明、清时期，每年的龙舟竞渡活动仍以南方水乡为盛。明人王济撰《君子堂日询手钞》一书对当时的龙舟竞渡活动描述道：每年农历五月初一，竞渡活动就开始了，一直持续到初五日端午节。每次活动参加的船队有15只之多，参赛之船一般长七八丈，首尾刻画有龙形。这样的龙舟每只有队员53人，他们皆穿红衣，罩绿衫，下着短裙。其中有敲鼓数人，举旗一人，其余皆用船桨击水。比赛过程中，但见舟行如飞，旗舞鼓鸣，最后以最先到达终点者为胜。像这样规模宏大的竞渡活动，在当时的桂林、梧州等地每年都按例举行。

明清的宫廷也仿效这一习俗在西苑搞龙舟赛。明代万历间宫中太监刘若愚在他所著的《明宫史》中，曾记载有五月端午日皇帝临西苑，参加“斗龙舟、划船”活动的情形。清宫沿袭明宫旧事，仍于西苑龙舟竞渡，“中流九龙舟，谁肯相参差”的诗句，就是清高宗在观看西苑龙舟竞渡之后留下的著名咏唱。

龙舟竞渡，作为一种传统的娱乐项目，初当为南方水网地区的一种水上活动。后来，随着北方都市的增多而流传于黄河流域。在我国和东南亚各国，它一直流传到近代和现代。不过，随着社会的发展，龙舟竞渡习俗也发生了变化。过去那种龙舟竞渡是为了娱神、攘灾的观念逐渐淡漠并消失，龙舟上“龙”的神灵地位早已动摇。近几年来，我国各地的龙舟

竞渡活动更为兴盛。在老挝和柬埔寨等国，赛龙舟还伴随着泼水节一起举行。

源远流长的水嬉和冰嬉之四——滑水与滑雪

当古代人在冰冻的河流或湖面上行走或奔跑时，由于冰面很滑，有时双脚会向前滑动。这种偶然向前滑行的动作可能使人倾斜或摔倒在地，但是它给人们一个启示：这样向前滑行不但很省力，而且速度相当快。于是产生了人类最原始的滑冰。

这样，年复一年地过去了。人们从用裹着兽皮的双脚在冰上滑行，到在脚上绑扎一个小条石或者兽骨进行滑行，逐渐地产生了最原始的滑冰工具。起初，这种冰上滑行的活动只不过是古代人为了取得生活资料的一种劳动技能。后来，随着社会的发展，这种冰上活动才逐渐变成了一种民间的游戏运动形式。

冰雪运动的另一种形式——滑雪，它的产生也是古人出于维持生计，获取生活资料的需要。从人们最初的在一只脚上绑以短木棍，用另一只脚助滑，到双脚绑上木棍，双手拿树枝助滑，原始的滑雪活动就产生了。而滑雪活动变成人们游戏和运动的形式，也是随着社会的发展在后来逐渐开始的。

滑冰游戏和滑雪游戏，早在隋唐时期就已被北方的一些少数民族所掌握。唐代的女真族，是由黑水靺鞨(音 mohe)发展起来的，他们原来居住在我国东北地区的长白山以北、松花江和黑龙江流域。当时，在他们中曾出现过一种用于驰行的“竹马”，这

种“竹马”在冰上滑行速度快，也很省力。滑行的方法是人站在“竹马”上，手握一根曲棍，用力一撑就可以向前滑行十几米。这种方法与最初的滑冰方法已有很大不同，它当是在原始的滑冰基础上发展起来的一种冰上活动。关于滑雪，最早见于《隋书》的记载，书中对 1400 多年前居住在大兴安岭地区的室韦人所盛行的“骑木而行”活动进行了描述。这种“骑木而行”的形式，就是足踏类似于雪撬的木板，在冰雪中行走，这样不仅可以大大提高行进速度，而且可以防止陷入沟中。这种木板，一般长四尺、宽五寸，一左一右，系在两脚上，在冰雪中疾行可以追得上奔马。这种利用装备在冰雪中滑行较原始的滑雪形式显然有很大的进步，已基本具备后来滑雪运动的主要特征。

宋代，冰雪游戏更为兴盛。《宋史·礼志》中就有皇帝“幸后苑观花，作冰嬉”的记载，宫廷里的冰嬉，已成为王公大臣们经常参加的运动项目。当时，还盛行一种以人力牵拉的冰上游戏，即在木板上铺上一些垫褥之类的轻软暖和的物件，两三个人坐在上面，让一个人拉着在冰上滑行，这就是最早的冰床，它是冰上滑行的一种独特形式。直到明代，有些有钱人家的子弟还在北京的积水潭冰面上玩这种游戏。

明代的冰雪活动，在北方少数民族中得到了进一步的开展。明真宗五年(1625 年)正月初二，东北建州女真族首领努尔哈赤曾经在太子河上主持过盛大的冰上运动会。在这次运动会上，先进行了冰球表演，然后又进行了速度滑冰比赛。并规定，冠军

赏银 20 两，亚军 10 两。这是我国古代第一次冰上运动会。

满清入主中原后，将他们民族的传统体育活动冰嬉也带入内地，其内容丰富多彩，呈一代之盛。由于清政府将滑冰运动纳入军事训练，使清代出现了我国古代冰嬉发展的黄金时期。当时皇家每年冬天都要从各地挑选上千名“善走冰”的能手入宫训练，于冬至至“三九”在太液池上(现在北京的北海和中南海)表演。每逢这时，北海四周搭起彩棚，插彩旗，悬彩灯，皇帝和后妃、王公、大臣都来观赏。今北海漪澜堂就是当年乾隆皇帝以及后来的慈禧太后等观赏溜冰的地方。乾隆年间宫廷画家张为邦、姚文翰的《冰嬉图》就是根据当时宫廷冰上表演的盛况而绘制的。

在冰嬉表演的过程中，参加的人数每次为 1600 名，代表着满清八旗。检阅时分为两队：一队领队穿红马褂，队员穿红背心；另一队领队穿黄马褂，队员穿黄背心。队员的背上分别按旗籍插着正黄、正白、镶黄、镶白筹小旗，膝部裹皮护膝，脚穿装有冰刀的皮靴。冰场上矗立着三座插有彩旗的高大的门，两队队员各自列成一路纵队，分别从门中穿过。场上形成两个卷云形的大圈，场面蔚为大观。从《冰嬉图》中，可以看出每人表演时要做各种动作：有花样滑冰的大蝎子、金鸡独立、哪吒闹海、双飞燕、千斤坠等；有杂技滑冰的爬竿、翻杠子、飞叉、耍刀、使棒、弄帽以及军训性质的溜冰射箭等动作。

滑冰是清代冰嬉中的主要内容，俗称“跑冰鞞(鞋)”。清政府曾把滑冰与冰上足球、摔跤等同作为