

天津出版社
中國文化知識系列

中國古代



體育

發展史

崔樂泉◎著



中國古代 體育發展史

崔樂泉◎著

文津出版社印行

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

中國古代體育發展史 / 崔樂泉著. — 初版. —
臺北市：文津，2010.11
面：公分
ISBN 978-957-668-927-7(平裝)

1.體育 2.歷史 3.中國

528.992

99021923

中國古代體育發展史

崔樂泉 著

出版者：文津出版社有限公司

社長：邱鎮京

發行人：邱家敬

地址：10662台北市建國南路2段294巷1號

E-mail：twenchin@ms16.hinet.net

<http://www.wenchin.com.tw>

電話：(886-2)23636464

傳真：(886-2)23635439

登記證：新聞局局版台業字第5820號

郵政劃撥：00160840

帳戶：文津出版社

2010年11月初版

定價：400元

ISBN 978-957-668-927-7

◎版權所有·翻印必究◎

目 錄

前 言	001
壹、原始體育活動的產生	006
貳、射箭活動	014
一、習 射	015
二、射 侯	024
三、戰 射	031
四、弋 射	035
五、弩 射	037
六、獵 射	040
參、球類活動	046
一、蹴 鞠	046
二、馬 球	057
三、捶 丸	065
四、踏 球	073
五、兒童擊球	076
六、其他球戲	078
肆、武藝武術	085
一、武術器械	085
二、拳術與徒手技擊	090

三、器械演練	093
伍、田徑活動	099
一、從「伍伯」到「貴由赤」	100
二、跳躍、擊壤與打布魯	109
陸、練力與舉重	117
一、扛鼎、擊鐘與舉大象	117
二、舉石鎖與掇石	123
柒、角力、相撲與摔跤	127
一、角力與角抵	127
二、相 撲	134
三、摔 跤	145
捌、保健養生	152
一、導引術	152
二、行氣術	173
三、按摩術	187
玖、水上活動	196
一、游 泳	196
二、跳水和潛水	202
三、龍舟競渡	208
拾、冰雪活動	223
一、滑 冰	223
二、拖冰床	232
三、滑雪與賞雪	234

拾壹、棋類活動	240
一、圍 棋	241
二、象 棋	259
三、蒙古象棋	273
四、塞 棋	276
五、六博棋	278
六、雙陸棋	294
七、檯 蒲	300
八、其他棋戲	305
拾貳、御術與賽馬	316
一、御 術	316
二、賽 馬	321
拾參、休閒健身活動	328
一、垂 釣	328
二、投 壺	333
三、消寒圖	343
四、登 高	346
五、踏 青	351
拾肆、民俗遊樂活動	358
一、放風箏	358
二、抖空竹	366
三、踢毽子	369
四、鞭陀螺	373
五、蕩鞦韆	377

六、拔 河.....	384
七、踩高蹺.....	388
八、跑旱船.....	391
結 語.....	394
主要參考書目	396
後 記.....	399

前言

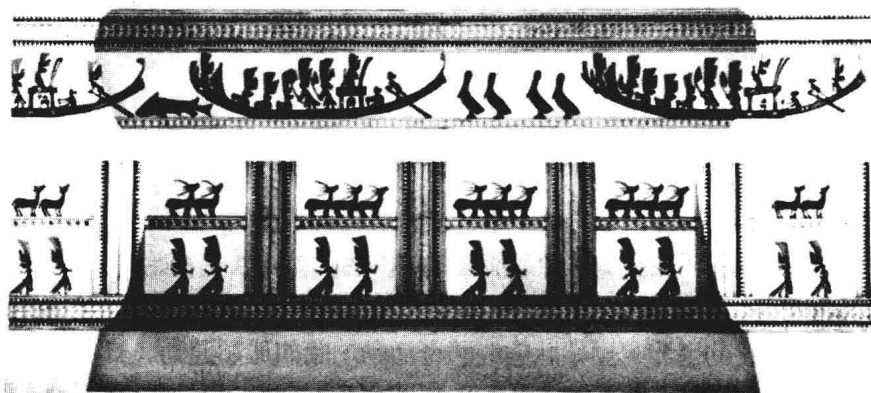
中國古代體育，是古代中華民族的勞動與智慧的結晶，也是中國古代文明的重要組成部分。源遠流長的中國古代體育，其初始可以上溯到史前時期的蠻荒時代。隨著史前人類社會生產的發展、社會生活的變化和人類文化的進步，原始狀態的體育活動，諸如球類運動（圖1）、射箭、角力、搏擊，甚至保健養生體育開始初具雛形，原始體育的內容得到了進一步的豐富。

夏商周時期（西元前2070～西元前221年），隨著社會制度的健全和文化經濟生活的進步，中國古代體育活動體系，在繼承了原始社會雛形狀態的體育的基礎上，開始逐步形成、發展了起來。其中，除了軍事戰爭的頻繁，促使人們對體育的某些活動形式給予重視而外，還有一個重要原因，這就是統治者出於祭祀、朝會大禮等諸種禮儀的需要，客觀上為許多體育活動形式制定了某些法規，這可以說是古代體育活動最初的運動法規。同時，由於禮治服務的需要，將一些體育活動形式列為教育的一項內容，亦對古代體育的發展產生了一定的影響。

秦漢三國時代（西元前221～西元前286年），統一的多民族帝國的建立，



▲圖1 球戲圖 史前時期（雲南滄源岩畫）



▲圖2 龍舟競渡紋銅鼓紋飾展開圖 西漢（廣西西林縣出土）

經濟、政治和文化的發展，加速了全國各個地區不同的文化傳統和風俗習慣的相染相融過程，為體育的全面勃興創造了有利條件，中國古代體育也由此走上了一個初步興盛的時期。這時，商周時期各項已具雛形的豐富多采的體育活動基本上得到繼承，有些運動項目開始向規範化方向發展；同時，一些新的體育活動形式開始陸續產生；某些類別的體育活動亦初步自成體系，且獨具特色（圖2）。就整個中國古代體育在這一時期所處的地位而言，在多樣化、定型化和普及化諸方面均獲得了前所未有的發展，是中國體育發展史上承先啓後的重要時期。

由魏晉南北朝到隋唐五代（西元265～西元960年），中國封建社會經歷了從戰亂頻仍、分裂割據到一統帝國、社會高度發展的變化時期。魏晉南北朝之際，受社會發展的影響，中國古代體育的發展極不平衡。一方面，許多運動項目，如球類運動、技巧運動等漸趨衰落，文弱之風蔓延於士人之中；另一方面，由於戰爭的刺激，武術及與之相關的身體活動又在一定範圍內有所發展（圖3）。

隨著隋唐時代統一帝國的建立和人民社會生活開始趨於穩定，特別是封建統治者對軍事和科舉（包括武舉）制度的重視，有力地促進了體

育活動的全面勃興，出現了中國古代體育歷史上發展的鼎盛局面。首先，已呈體系化的各類體育活動形式更呈多樣性；其次，由此帶來的變化是，各類體育活動形式進一步深入到社會的各階層（圖4）；第三，隨著國內各民族之間及中外民族之間文化的交流，體育也受到了較大的影響。這種體育的交流對人類體育文化的發展起到了很大的促進作用。

宋遼金元時期（西元960～西元1368年），由於封建經濟和文化的繁榮，使得作為一種文化現象的古代體育也進入了一個較快的

發展時期。與此相適應，在商品經濟的孕育下，隨著市民文化的勃興，城鎮的繁榮，推動了以健身、娛樂為主體的體育活動的發展，傳統的體育形式進一步深入民間，開展得更為普遍。而遼、金、元這些入主中原的少數民族統治者，由於社會習俗的差異和以其在生活中養成的強悍、尚武的個性，也形成了與中原地區頗為不同的獨特體育風尚，成為中國古代體育的有機組成部分（圖5）。



▲圖3

西魏（甘肅省敦煌市莫高窟第285窟壁畫）
步、騎武藝作戰圖壁畫

►圖4

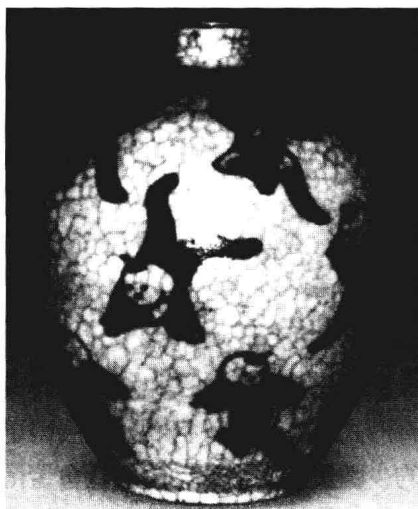
彩繪陶習武俑 唐（河南省洛陽出土）





▲圖5 劉貫道《元世祖射獵圖》 元（臺北故宮博物院藏）

明、清時期（西元1368～西元1911年），高度繁榮的經濟、文化和相對完備的政治制度，為體育活動的開展與體系的進一步完善奠定了物質基礎。特定的社會環境，使這一時期的體育表現出兩個突出的特點：一是各項體育活動的技術技巧在原有的基礎上有明顯的提高，規則方法也較前代詳盡，可以說是古代體育大總結的時期；一是民眾參加體育活動的人數迅速增加，是民間體育空前活躍的時期。而且運動形式基本上繼承了古代傳統的體育活動內容，如傳統的武術熱潮空前高漲，射箭、摔跤持續發展，水上和冰嬉活動異常活躍，兒童體育蓬勃興起（圖6），保健養生術廣為應用，棋類活動高峰迭起……所有這些，都構成了明、清時期體育



▲圖6 青花童子習武紋鼻煙壺
清（中國體育博物館藏）

運動的主要內容。

產生、發展於中國古代社會傳統文化氛圍之中的長達數千年的中國古代體育，在其走向高度發展並進而處於「定型」之日的同時，其中的許多運動形式，如球類運動等競技特色濃厚一類項目，與中國封建社會發展的趨勢一樣，也逐漸走向衰落。但同這一時期作為中國歷史上一個巨大轉變的時代一樣，古代體育中個別項目的衰落，正預示著一個新的變革時代的到來。鴉片戰爭以後，隨著西方現代體育傳入中國，由古代發展而來的中國傳統體育，也開始煥發了青春，與現代體育一起站在了中華民族新的起跑線上。

壹、原始體育活動的產生

體育是人類社會活動的內容之一。它同其他文化活動一樣，早在遠古人類文化的黎明時期，便伴隨著原始人的生產勞動和其他社會實踐逐漸地孕育並萌生了。

在距今百萬年前的石器時代，由於求食與自衛的需要，奔跑、跳躍、攀登、翻越、投擲等，成為遠古先民們日常生活中最經常的肢體活動。這些活動便是中國古代原始體育活動的前兆。

考古學家發現的距今 170 萬年前的雲南元謀猿人、距今約 80 萬年前的陝西藍田猿人和距今約 50 萬年前的周口店北京猿人（圖 7），是迄今在中國發現的具有代表性的早期原始人類。他們處於原始群居的時代，還保留著猿的某些特徵，使用原始的打製石器。當時的原始人類，面對險惡的環境，生活艱難，居室簡陋，飽受野獸侵襲和病餓折磨。他們憑藉著自己的智慧，通過觀察和逐漸積累的經驗，不斷地製造出各種生產工具，並使用這些工具從事漁獵活動。這些生產活動對他們的體能和技巧提出了種種要求，對他們的身體發育產生了多方面的影



◀ 圖 7 北京猿人胸像（選自《圖說北京史》）

響。像追逐作為食物的野獸等，就需要有一定的奔跑速度，需要有跳躍、投擲、攀登、翻越、泅水等等技能，而且要能跑善跳，耐久力強，敏捷靈活而又有力量（圖8）。上述需要促使他們在生產之餘進行一些對勞動動作的簡單模仿、重複，這就是原始人的最簡單的活動，是原始體育活動的雛形。由此，種種原始的體育活動形式伴隨著原始人類的艱辛的勞動生活而悄悄地出現了。



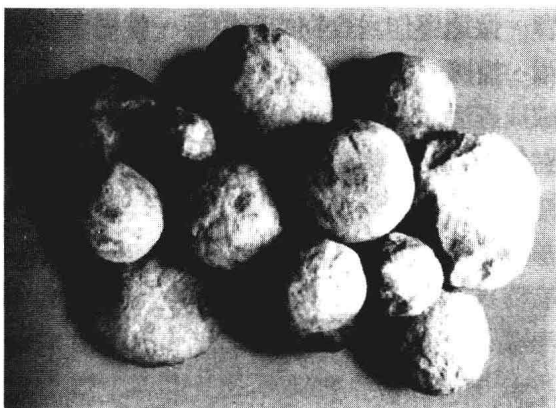
◀
圖
8

（選自《圖說北京史》）
北京猿人生活想像圖

舊石器時代中、晚期，由於人類征服自然能力的增強，活動的範圍更加廣泛，並在生產不斷發展的基礎上改進了製作生產工具的技術。除了增加石器類型，使其用途得到了進一步分化外，骨、角器的應用更為廣泛。在距今約 10 萬年的丁村人文化遺址中，除了有大三稜尖狀器、小尖狀器之外，第一次出現了較為規整的石球。之後，距今約 4 萬年前的許家窯人文化遺址，更出土有刮削器、尖狀器、砍砸器和石球等，特別是石球，數量達 2000 多個。大量石球的存在構成了許家窯石器的顯著特點之一（圖9）。

石球，又稱球形石。據推斷，當時的石球是裝在「飛石索」上的一種狩獵工具。根據民族學的資料，石球在當時作為一種狩獵工具，主要分為原始的以手投擲的和用絆獸索、飛石索投擲的。但人們主要使用

「飛石索」的方法，共有兩種形式。一種為單股的，使用時將石球控在一根長0.6～0.7米的皮條或繩索的一端，人們在投擲時手握繩索的另一端，先使它旋轉，然後放手，石球引索而出飛擊野獸；另一種為雙股的，索長1.3米左右，中間編一凹兜供盛石球之用。使用時，將飛石索兩端握在手中，利用旋轉將石球拋出，射程可達50～60米，遠的可達100米。利用這種飛石索，既可以投擲一個大石球，也可同時擲出幾個小石球。石球的出現和廣



▲圖9 石球 舊石器時代（山西許家窯遺址出土）



▲圖10 原始人使用石球投擲圖（選自《雜戲》）

泛使用，是當時社會文化發展的一個重要標誌（圖10）。作為這一時期的工具的代表，石球的出現不但使當時人們的漁獵活動出現了新面貌，同時也為後來石球作用的多樣化，為石球作為一種體育活動形式的產生創造了條件。可以這樣認為，遠在舊石器時代中晚期，現代體育中各項球類用具的鼻祖——石球，就已開始發揮其多種的社會文化作用了。

弓箭，是現代體育運動中的重要器械，但最初它是作為原始人類的

一種狩獵工具而使用的。弓箭的出現在當時的狩獵經濟中具有特殊的意義，同時在體育史上也是一件大事。

就目前所知，弓箭上使用的箭頭——石鏃，上個世紀在山西朔縣的峙峪人文化遺址（距今約28700年前）

（圖11）和其後的沁水縣下川文化遺址均有發現。這些石鏃的一頭都有很鋒利的尖，有的兩邊出刃，加工都較為精細。石鏃的出現，標誌著人類又掌握了一種新穎的工具和武器。弓箭的射程一般為80~100米，最遠可達400~500米。因此，弓箭發明之後，

很快就成了原始人的主要武器之一。恩格斯在《家庭、私有制和國家的起源》一書中曾對弓箭的發明給予這樣的評價：「弓、弦、箭已經是很複雜的工具，發明這些工具需要有長期積累的經驗和較發達的智力，因而也要同時熟悉其他許多發明」。因此，弓箭的發明，標誌著人們已經把物體的彈力和人的臂力結合起來了。用弓箭打獵成了普通的生產勞動手段之一，同時隨著弓箭的盛行和推廣，為其逐漸發展成體育教育的內容打下了基礎。

隨著新石器時代的到來，大約在距今1萬年前後，農業開始出現了。為了適應當時的經濟生活，人們使用的工具種類更為多樣化，石器即有石斧、石刀、石鋤、石耜、石矛、石鏃、石鏟、石鏹、石鏝、石鐮等等，並出現了製陶和原始的紡織。人類的主要生產方式已由漁獵發展出畜牧，由採集發展出農耕。

農業和畜牧業的出現，雖然大大改了人類的生活狀況，但古老的採集和漁獵在整個社會的經濟中仍然佔有重要地位。同時，隨著工具和技術的改進，在農業發展的帶動下，漁獵又有了重大發展。首先，弓箭仍



◀ 圖 11 石鏃 舊石器時代（山西朔縣峙峪出土）

然是當時極為盛行的狩獵工具。陝西半坡仰韶文化遺址出土的骨、石箭頭數以百計，其中骨箭頭就有三角形、圓柱形和柳葉形多種。在同時代其他遺址中，箭頭的出土也佔有一定的比例。除了使用大量的石鏃，還使用骨鏃、角鏃、蚌鏃等。弓當



圖 12 原始人的張弓（選自《原始社會史》）

時是以木製的，用皮筋條或麻為弦。據民族志材料，近代臺灣土番人使用的弓是以竹做成，弦用麻製，其中的箭鏃長而細，不帶翎毛。這表明人類在狩獵活動的實踐中，不斷地改進著武器的性能和品質（圖 12）。

與弓箭相關的狩獵工具還有木弩和彈弓。據《古史考》稱，黃帝發明了弩。最初的弩結構簡單，有一根木臂，上裝一竹弓，木臂後有一簡單的懸刀。這種原始弩是由弓箭發展而來的，解放初期的鄂倫春族中還在使用這種弩具進行狩獵。對於彈弓，《古詩源》卷 1 有《彈歌》一首這樣唱道：「斷竹，續竹，飛土，逐肉。」意思是：砍下竹子，做成彈弓，發射彈丸，獵取野獸做美餐。在河姆渡文化遺址和仰韶文化遺址中，曾發現有不少小石球和陶彈丸。大量彈丸的發現意味著彈弓十分流行。從雲南傣、佤、布朗、拉祜等民族使用的彈弓看，這種彈弓與一般弓相似，不過皆以竹、藤為之，中央有一兜，可放置一至三枚彈丸，以供射鳥。這一系列狩獵工具的出現，反映了當時人們生活的多樣化。同時，傳授射獵技藝，培養射箭技能亦成了原始社會後期教育中的重要內容之一。在近代處於原始社會階段的許多部落中，皆將射箭作為兒童必習的內容之一。