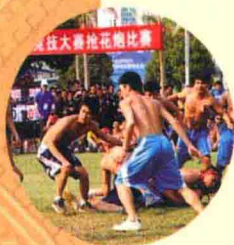


武陵山区

民族民俗传统体育教程

陶 坤 主编

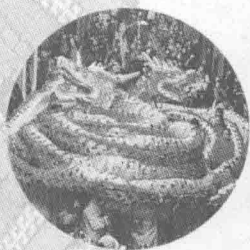


CS
湖南人民出版社

武陵山区

民族民俗传统体育教程

陶坤 主编



CS 湖南人民出版社

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

武陵山区民族民俗传统体育教程 / 陶坤主编. —长沙：湖南人民出版社，2017.4
ISBN 978-7-5561-1643-0

I. ①武… II. ①陶… III. ①山区—民族形式体育—贵州—教材 IV. ①J852.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第063909号

WULING SHANGQU MINZU MINSU CHUANG TONGTIYU JIAOCHEN

武陵山区民族民俗传统体育教程

主 编 陶 坤
责任编辑 洪江水
装帧设计 罗志义

出版发行 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005

印 刷 湖南贝特尔印务有限公司
版 次 2017年4月第1版
2017年4月第1次印刷
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 13
字 数 250千字
书 号 ISBN 978-7-5561-1643-0
定 价 48.00元

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

目 录



CONTENTS

第一章 武陵山区民族民俗传统体育概况

第一节 武陵山区民族民俗传统体育的基本概念 / 002

- 一、民族传统体育的概念 / 002
- 二、少数民族传统体育的概念 / 003
- 三、民俗传统体育的概念 / 004
- 四、武陵山区民族民俗传统体育的概念 / 007

第二节 武陵山区民族民俗传统体育的内容和分类 / 007

- 一、武陵山区的地理与民族概况 / 007
- 二、武陵山区民族民俗传统体育的内容 / 010
- 三、武陵山区民族民俗传统体育的分类 / 012

第三节 武陵山区民族民俗传统体育的功能和价值 / 013

- 一、武陵山区民族民俗传统体育的功能 / 013
- 二、武陵山区民族民俗传统体育的价值 / 016

第四节 学习武陵山区民族民俗传统体育的目的与方法 / 020

- 一、学习武陵山区民族民俗传统体育的目的 / 020
- 二、学习武陵山区民族民俗传统体育的方法 / 022



第二章 武陵山区民族民俗传统体育的起源、发展、保护和传承

第一节 武陵山区民族民俗传统体育的起源 / 026

- 一、武陵山区民族民俗传统体育与本土传统经济生活的关系 / 028
- 二、武陵山区民族民俗传统体育与本土传统婚姻活动的关系 / 030
- 三、武陵山区民族民俗传统体育与本土宗教祭祀的关系 / 031

第二节 武陵山区民族民俗传统体育的发展现状与趋势 / 033

- 一、武陵山区民族民俗传统体育的发展现状 / 033
- 二、武陵山区民族民俗传统体育的发展趋势 / 038

第三节 武陵山区民族民俗传统体育的保护和传承 / 041

- 一、武陵山区民族民俗传统体育的保护 / 041
- 二、武陵山区民族民俗传统体育的传承 / 045

第三章 龙舟运动

第一节 龙舟运动概述 / 052

- 一、赛龙舟的起源 / 052
- 二、现代龙舟运动的发展现状 / 054

第二节 龙舟运动的基本技术与教学训练 / 055

- 一、划手技术 / 055
- 二、鼓手技术 / 060
- 三、舵手技术 / 060

第三节 龙舟竞赛规则 / 062

- 一、总则 / 062
- 二、比赛场地、设备与器材 / 063
- 三、运动员 / 066
- 四、竞赛通则 / 066

第四节 武陵山区沅水流域传统龙舟竞渡 / 070

- 一、沅水流域传统龙舟竞渡现状 / 071
- 二、沅水流域传统龙舟竞渡的文化特征 / 076

第四章 舞龙运动

第一节 舞龙运动概述 / 082

- 一、舞龙运动的起源和发展 / 082
- 二、舞龙运动的特点 / 085
- 三、舞龙运动的社会价值 / 087

第二节 舞龙运动的基本技术与教学训练 / 088

- 一、舞龙运动的基本技术 / 088
- 二、舞龙运动的教学训练 / 094
- 三、舞龙运动教学训练 / 095

第三节 舞龙运动竞赛规则 / 101

- 一、比赛 / 101
- 二、名次评定 / 101
- 三、服饰与布置 / 102
- 四、音乐与计时 / 102
- 五、弃权 / 103
- 六、比赛顺序的确定 / 103
- 七、场地 / 103
- 八、器材 / 103
- 九、舞龙动作的分类和难度 / 103
- 十、自选套路的编排要求 / 104
- 十一、自选套路的难度分值 / 105
- 十二、自选套路的评分标准（满分为10分） / 105
- 十三、对执龙珠队员动作的规定 / 106
- 十四、对替换队员的规定 / 106
- 十五、对自选套路登记表的规定 / 106
- 十六、规定套路 / 106
- 十七、规定套路的评分标准（满分为10分） / 107
- 十八、舞龙动作规格的常见错误和扣分 / 107
- 十九、自选套路编排常见错误的扣分 / 108
- 二十、自选套路音乐常见错误和扣分 / 108



二十一、舞龙竞赛服饰、器材常见错误和扣分 / 108

二十二、裁判长扣分 / 109

二十三、最后得分 / 109

第四节 武陵山区部分传统舞龙形式 / 110

一、地龙灯 / 110

二、芷江孽龙 / 112

三、城步吊龙 / 114

四、恩施板凳龙 / 115

五、蚕灯舞 / 116

六、板板龙灯 / 118

七、湘西苗族接龙舞 / 119

八、雪峰断颈龙舞 / 120

九、寨英滚龙 / 122

十、德江土家舞龙 / 124

十一、普子铁炮火龙 / 125

第五章 抢花炮

第一节 抢花炮运动概述 / 128

一、抢花炮的起源 / 128

二、抢花炮的发展 / 130

三、抢花炮的特点、价值 / 132

第二节 抢花炮的基本技术与教学训练 / 134

一、抢花炮的基本技术 / 134

二、抢花炮的教学训练 / 138

第三节 抢花炮运动竞赛规则 / 141

一、场地、器材 / 141

二、队员、替补队员和教练员 / 142

三、裁判人员及其职责 / 143

四、比赛规则 / 144

五、违反规则与判罚 / 146

六、名次排定 / 147

第六章 高脚马

第一节 高脚马运动概述 / 150

一、高脚马的起源和发展 / 150

二、高脚马的特点 / 151

三、高脚马的价值和作用 / 152

第二节 高脚马运动的基本技术与教学训练 / 153

一、高脚马运动的基本技术 / 153

二、高脚马运动的教学训练 / 155

第三节 高脚马运动竞赛规则 / 157

一、高脚马竞速竞赛规则 / 157

二、高脚马对抗竞赛规则 / 161

第七章 板鞋竞速

第一节 板鞋竞速概述 / 164

一、板鞋竞速的起源和发展 / 164

二、板鞋运动特点、价值和功能 / 166

第二节 板鞋竞速的基本技术与教学训练 / 168

一、板鞋竞速的基本技术 / 168

二、板鞋竞速的教学训练 / 171

第三节 板鞋竞速竞赛规则 / 173

一、比赛 / 173

二、场地及器材 / 173

三、比赛通则 / 174

四、名次排定 / 176

五、弃权与申诉 / 176



第八章 滚铁环运动

第一节 滚铁环运动概述 / 180

- 一、滚铁环的起源发展 / 180
- 二、铁环的制作 / 181
- 三、滚铁环的玩法 / 181
- 四、滚铁环的特点、价值和功能 / 182

第二节 滚铁环运动的基本技术与教学训练 / 183

- 一、滚铁环运动的基本技术 / 183
- 二、滚铁环运动的教学训练 / 185

第三节 滚铁环运动竞赛规则 / 187

- 一、滚铁环运动的竞赛办法 / 187

第九章 摆手舞

第一节 摆手舞概述 / 190

- 一、摆手舞运动的起源 / 190
- 二、摆手舞的发展 / 191

第二节 摆手舞的特点和文化特征 / 192

- 一、摆手舞的特点 / 192
- 二、摆手舞的文化特征 / 194

第三节 摆手舞的动作类型 / 196

- 一、娱乐型动作 / 196
- 二、生产型动作 / 197
- 三、生活型动作 / 197
- 四、动物型动作 / 197
- 五、祭祀型动作 / 198

第四节 摆手舞动作的教学训练 / 198

- 一、大摆手动作 / 198
- 二、小摆手动作 / 199

第一章

武陵山区民族民俗传统体育概况

○ 内容提要

本章主要介绍民族传统体育、少数民族传统体育、民俗传统体育及武陵山区民族民俗传统体育的基本概念，详细介绍了武陵山区民族民俗传统体育的内容、分类和功能、价值，提出学习武陵山区民族民俗传统体育的目的与方法。

○ 学习任务

了解民族传统体育、少数民族传统体育、民俗传统体育的概念，理解武陵山区民族民俗传统体育的概念及相互之间的关系，掌握武陵山区民族民俗传统体育的内容、分类和功能、价值，明确学习武陵山区民族民俗传统体育的目的与方法。



第一节 武陵山区民族民俗传统体育的基本概念

一、民族传统体育的概念

定居于中国版图上的所有民族总称为中华民族，由56个民族组成。形成以汉族为主体的大杂居、各民族小聚居的居住局面。中华民族的起源具有多样性。从许多远古文化遗存来看，在距今五六千年的新石器时代，就出现了北方、中原、南方三种不同的文化系统特征。在华夏、夷、三苗等族群开发黄河流域、东部沿海一带和长江流域的相近时期，狄、羌、戎诸族也开始开发西北和西部地区。公元前221年，秦始皇结束了从西周战国近800年的诸侯割据，建立起统一的多民族的中央集权的封建国家。

中华民族是勤劳勇敢和富有创造精神的民族，在几千年的历史长河中，以其繁荣的经济、灿烂的文化和辉煌的科学技术成就享誉世界，对人类社会进步产生过深远的影响，至今仍对世界文明的发展产生着巨大作用。在各民族长期的共处和交往中，传统体育文化不断地发展融合，共同构筑了具有鲜明特色的中华民族传统体育文化的宝库。

关于民族体育，有人认为“民族体育的概念通常用来表述与世界范围内规范传播的现代体育竞技活动相对的民间传统体育活动”；也有人认为“民族体育是指作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育及娱乐活动”。从概念的隶属关系看，民族体育作为上位概念，它应该包括民族的传统体育和民族的现代体育。民族传统体育是各民族传统文化的一部分，民族传统体育作为中华民族的一种文化形态，实际上是中华民族在长期的民族融合中，融合了多种民族文化的共同体。正如民族本身的形成和发展经历了漫长的历史过程一样，民族传统体育也同样经历了复杂的历史演变。回顾数千年的文化史，中华民族传统体育文化正是在与国内外各民族的体育交流中，相互学习，取长补短，从而形成了具有鲜明特色的中华民族体育文化体系。

1997年国务院学位委员会和原国家教委在一级学科体育学下设了4个二级学科，民族传统体育就名列其中。从那时开始，“民族传统体育”这一称谓，作为国家认定的

学科被正式确定下来。什么是民族传统体育,1989年人民体育出版社出版的体育学院通用教材《体育史》认为:民族传统体育是指近代以前的体育竞技娱乐活动;而对于我国而言,是指近代体育传入前我国存在的体育模式,即1840年前,我国各族人民已经采用并流传至今的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的总称。另有研究认为民族传统体育是民族(包括汉族)体育的重要组成部分,是历史时期的产物、是各民族体育活动方式的延续和保存,是各民族体育运动生命力的再现,它是构成现代体育的“体育文化密码”,是历史给予我们的重要体育文化遗产。还有研究认为,民族传统体育是指某一个或几个特定的民族在一定的范围内开展的、还没被现代化的、至今还有影响的体育竞技娱乐活动。在《论中华民族传统体育》一文中,倪依克教授认为民族传统体育可概指某一个或几个特定的民族在一定的范围内开展的、具有浓厚民族文化色彩和特征的传统体育活动,其中“传统”是指历代因循沿传下来的根本性的模型、模式、准则的总和。可见,到目前为止,“民族传统体育”还没有形成统一的概念,随着社会的发展和认识的提高,目前的很多民族体育活动形式也将发展成为一种传统体育,因此可以认为“民族传统体育”是一个动态的概念,随着时间的推移,它的内容会更加丰富,内涵会更加完善。

总之,民族传统体育是中华民族在历史上各个阶段形成的各种民族传统体育活动的形式、内容和方法,是发展至今能够持续地对社会的发展、人民的生活和身体健康等方面产生影响的传统体育项目。

二、少数民族传统体育的概念

“少数民族”是相对于“汉族”而言的,它是指除了汉族以外的其他55个民族。这个词是1939年毛泽东在《中国革命和中国共产党》一文中,阐述中华民族基本情况时提出来的。目前,东北地区主要有满族、蒙古族、朝鲜族、赫哲族、达斡尔族、鄂温克族、鄂伦春族;西北地区有维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、锡伯族、塔吉克族、乌孜别克族、俄罗斯族、塔塔尔族、回族、东乡族、土族、撒拉族、保安族、裕固族;西南地区有藏族、门巴族、珞巴族、羌族、彝族、白族、哈尼族、傣族、傈僳族、佤族、拉祜族、纳西族、景颇族、布依族、布朗族、仡佬族、德昂族、阿昌族、普米族、怒族、基诺族、独龙族等;中东南地区有壮族、苗族、侗族、仫佬族、瑶族、毛南族、土家族、畲族、水族、京族、黎族、高山族等。55个少数民族共同创造了灿烂的少数民族传统体育文化。

少数民族传统体育是相对中华民族传统体育而言,指我国主体民族汉族以外55个少



数民族的传统体育。它内容丰富、历史悠久,具有深厚的文化底蕴,是我们宝贵的文化财富。但少数民族传统体育这个概念,直到20世纪80年代初才得以研讨。1986年9月在新疆乌鲁木齐市举行的第三届全国少数民族传统体育运动会期间,原国家体委、国家民委举行了首届少数民族传统体育学术研讨会,与会学者对少数民族传统体育的概念首次进行了研讨。随着少数民族传统体育文化研究的不断深入,许多专家和学者对少数民族传统体育的概念作了进一步的探讨和概括。有学者提出:“少数民族传统体育是我国人文社会科学的重要组成部分,是各少数民族世代相传的,具有各少数民族文化特点、特征(生产、生活、宗教、祭祀、精神、性格等)的各种身体活动内容(包括自娱活动、体育舞蹈等)的储存和再现,是各少数民族文化模式的外在表现和历史文化知识的延续,是一门独立的学科。”^[1]饶远等学者认为:“少数民族传统体育是长期流传于各少数民族中的具有浓郁民族性、地域性特征的以强身健体和娱乐为主要目的的民间体育活

动。”^[2]韦晓康等学者认为:“少数民族传统体育是一种文化现象,是我国各少数民族以民族或一定地域为单位,长期开展并因此而具有一定的历史传统和民族、地方特色的各种体育活动。”^[3]

总之,少数民族传统体育是各少数民族在历史长河中各个阶段形成的各种传统体育活动的形式、内容和方法,发展至今并能够持续地对各少数民族社会的发展、人民的生活和身体健康等方面产生影响的传统体育项目,是民族传统体育的一部分。

三、民俗传统体育的概念

民俗学是英国民俗学会创始人之一、考古学家汤姆斯(W.J.Thomas)于1864年用撒克逊(Soxon)语的folk和lore两个词合成的。原来这个名词的含意是“民众的知识”或“民间的智慧”,作为学科名称可以直译为“关于民众知识的科学”。到了1987年10月,世界上第一个研究民俗学的学术机构在英国伦敦成立时,便将这个新名称命名为“民俗学会”,从此这个名称获得了国际的承认。^[4]19世纪末20世纪初,以博尔尼为代表的民俗学家认为民俗学研究的对象是那些“流行于落后民族或保留于较先进民

[1] 赵静冬,殷俊,陈宁红.中国少数民族传统体育研究[M].昆明:云南民族出版社,2001.

[2] 饶远,陈斌,等.体育人类学[M].昆明:云南大学出版社,2005.

[3] 韦晓康,方征,张延庆,等.少数民族传统体育可持续发展研究[M].北京:中央民族大学出版社,2006.

[4] 杨群.民族学概论[M].上海:上海社会科学出版社,1998.

族无文化阶段中的传统信仰、习俗、故事、歌谣和俗语”^[1]。阿切尔·泰勒（Archer Taylor）认为：“民俗学是研究那些或者是以口头的形式，或者是以风俗的形式，或者是以实践的方式流传下来的形式。”从总体上看，民间文化传统几乎不见经传，不登大雅之堂。它以鲜明的经验和功能的实在性，始终处于低层次的原生文化状态。但它又执着地发展和完善着在口传心授和行为的实体传播过程中自臻成熟的文化体系。换句话说，民族学研究的是一个民族或国家的整体文化（大文化圈），而民俗学研究的是民众的、最底层的、原生态的文化（小文化圈）。因此，民俗体育文化指的是民众（民间）的、原生态的体育文化。民族传统体育文化可以包括民俗体育文化，但民俗体育文化却不能涵盖民族传统体育文化。它们之间的关系是：统治阶级文化或精英文化是一个国家或社会的主导文化，而民俗（民间）文化则是社会文化的基本因子和基础文化，它是政治、法律、宗教、伦理、艺术等制度和经典文化的原生体。儒家、道家思想，莫不来源于先秦时期民间文化的滋生繁养。如“社会风俗是历代相沿积久、约定俗成的风尚、礼仪、习惯的总和……在中国社会风俗中，层累地堆积着中华民族的高度智慧、高超技艺和高尚品德，也传承着几千年的封建糟粕和陈规陋俗”。^[2]换句话说，民族传统体育文化虽是主体文化，但它源于民间（民俗）体育文化，民俗体育文化虽然不见经传、不登大雅之堂，但它却是民族传统体育文化的基因和文化基础。

尽管目前有关民俗的定义还没有取得一致的意见，但纵观不同的有关民俗定义，便会发现其本身有着三个方面的规定性：一是民俗的创造者；二是民俗的传承性；三是民俗的归属性。因此，有关民俗的较为科学的定义可为“民俗是创造于民间又传承于民间的具有世代相习特征的传统文化现象”。^[3]或简言为：民俗是一种民众传承的文化传统。乌丙安先生对民俗学的研究范围作了以下概括：“一、经济的民俗：它是以民间传统的经济生产习俗、交易习俗及消费生活习俗为主要内容的；二、社会的民俗：它是以家族、亲族、乡里村镇的传承关系、习俗惯制为主要内容的，其中社会往来、组织、生活礼仪等习俗都是重点，近来都市社会民俗也被扩展为对象；三、信仰的民俗：它是以传统的迷信与俗信的诸事象为主要内容的；四、游艺的民俗：是以民间传统文化娱乐活

[1]博尔尼.民俗学手册[M].程德祺,译.上海:上海文艺出版社,1995.

[2]泰永州.中国社会风俗史[M].济南:山东人民出版社,2001.

[3]张紫晨.中外民俗学词典[M].杭州:浙江人民出版社,1991.



动（其中也包括口头文艺活动）的习俗为主要内容，也包括竞技等事象在内。”^[1]从我国民众中传承的文化传统来看，其中民俗体育的内容非常多，诸如元宵节、龙抬头节的舞龙、舞狮、划旱船、踩高跷，三月三放风筝、端午节赛龙舟等，这些俗事在我国民间已有上千年历史。从宗教信仰民俗的角度说，舞龙、赛龙舟可以看作是对龙的图腾的崇拜；从迷信角度看，傩舞是敬畏鬼神的迷信活动；古代游艺民俗中的民俗体育活动就更多了，如打陀螺、俄多、击石球、打漂漂、扔石头、打鸡毛球、舞花棍、跳竹竿、跳皮筋、放风筝、拍纸片、老鹰抓小鸡、甩飞盘、蹦蹦球等，不胜枚举。从这里可以看出，民俗体育学的研究范围较广泛，凡是人类社会中从生产到生活，从物质到精神，从心理到口头再到行为，所有形成习俗惯例世代传承的体育事象，都在研究之列。关于民俗的本质，陈勤建先生作了比较深刻的概括，他认为：“从人类文化意识结构看，民俗是它基础层中未经分化的原生态文化意识团。”“民俗处于文化意识阶梯的最底层……是整个文化意识形态的基础和支柱。”“是文化与生活的双重复合体”“是经济基础与上层建筑之间的一个中间环节。”^[2]

由此可见，民俗体育是由一定民众所创造，为一定民众所传承和享用，并融入和依附于民众日常生活的风俗习惯（如节日、礼仪等）的一种集体性、模式性、传统性、生活化的体育活动，它既是一种体育文化，也是一种生活文化。民俗体育是民俗的一个重要组成部分，而民俗又是民间文化的重要组成部分，所以，民俗体育也是民间体育的一个重要组成部分。民俗体育的本体属性在于民俗的本体属性，以钟敬文先生和乌丙安先生为代表的许多学者都认为民俗的本体属性在于其“集体性、类型性、继承性和扩布性（传统性）”。因此，首先，民俗体育是集体性的，它存在于一定的民众群体之中，民众既是民俗体育的创造者、享用者和传承者，又是民俗体育的载体；其次，民俗体育是一种模式化的体育活动，民俗体育的结构、程式在一定民众的日常生活中不断重复，并被他们所共同遵循，如龙舟竞渡在我国已经成为一种模式化的民俗体育事项；再次，民俗体育是一种传统性的体育文化，它在时间上是可以世代延续的一种社会文化，在空间上也是可以传播和扩散的；最后，民俗体育是生活化的，它是一种生活文化，是依托于民众日常生活中的风俗习惯（如节日、礼仪等）所传承的一种特殊的生活文化，民俗体育是民众日常生活的有机组成部分。

所以，民俗传统体育是在历史长河中被一定民众所创造，为一定民众所传承和享

[1] 乌丙安.中国民俗学[M].沈阳：辽宁大学出版社，1992.

[2] 陈勤建.中国民俗[M].北京：中国民间文艺出版社，1989.

用,并融入和依附于民众日常生活的风俗习惯(如节日、礼仪等)的一种集体性、模式化、传统性、生活化的传统体育活动,它既是一种传统体育文化,也是一种传统文化生活,并长期地对人们的健康和生活产生影响。

四、武陵山区民族民俗传统体育的概念

武陵山区由武陵山脉而得名。武陵山区山脉纵横交错、河流沟壑众多,自古以来地理位置独特,内接湖广,西通巴蜀,北连关中,是各民族南来北往频繁的地区。武陵山区由于地理环境险峻,交通相对闭塞,受外界文化影响较小,同时该区域少数民族较多,所以形成“大杂居、小聚居”的格局,有土家族、苗族、侗族、瑶族、白族、回族和仡佬族等9个世居少数民族。多样的少数民族长期在这块土地上繁衍生息,形成与地理环境相适应、与各民族性格特征相统一的多样的民俗活动,这些民俗传统文化反映了各民族的社会生活方式。

其中武陵山区民族民俗传统体育是武陵山区各少数民族民俗传统文化的重要组成部分,完全融入了各民族日常生活、社会生产、精神信仰之中。因此,武陵山区民族民俗传统体育就是武陵山区各民族群众,在长期的发展过程中所创造的一种集体性、模式化、传统性、生活化的传统体育活动,它为各民族群众所传承和享用,并融入和依附于民众日常生活的风俗习惯(如节日、礼仪等),并长期地对人们的健康和生活产生影响。

第二节 武陵山区民族民俗传统体育的内容和分类

一、武陵山区的地理与民族概况

武陵山脉地处云贵高原向湘西丘陵过渡的大斜坡上,海拔从1000多米降至400多米。是地质上的燕山运动所造成的一系列褶皱山中的一支,距今抬升10亿~14亿年,被认为是我国黄河以南最古老的台地。

“武陵山脉,自贵州苗岭分支,行乌沅二江之间,蔓延于湖南省西北境沅澧二江

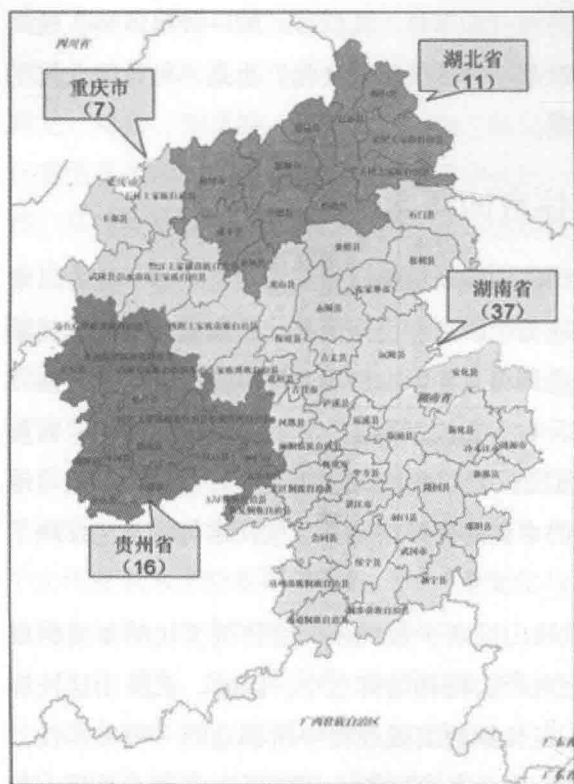


图1-1 武陵山片区地图

之间，高度达六千余尺，至常德西境之平山至，通称武陵山山脉。”^[1]

武陵山区山脉长420公里，海拔500~2000米，平均海拔800米左右，最高峰梵净山海拔2572米，主峰周围多是起伏较小的中山和低山，兼有山原、盆地和宽谷。其中以武陵山区为主要区域的武陵山片区（见图1-1）是国务院区域发展与扶贫攻坚规划的重点区域，其覆盖的地区，连绵四省市，山区四周围绕的中等切断和深切断，构成武陵山区的地理单元，面积为17.18万平方公里。行政区包括湖北、湖南、重庆、贵州四省市交界地区的71个县（市、区），其中，湖北11个县市（包括恩施土家族苗族自治州及宜昌市的秭归县、长阳土家族自治县、五峰土家族自治县

县），湖南37个县市区（包括湘西土家族苗族自治州，怀化市，张家界市及邵阳市的新邵县、邵阳县、隆回县、洞口县、绥宁县、新宁县、城步苗族自治县、武冈市，常德市的石门县，益阳市的安化县，娄底市的新化县、涟源市、冷水江市），重庆市7个县区（包括黔江区、酉阳土家族自治县、秀山土家族苗族自治县、彭水苗族土家族自治县、武隆县、石柱土家族自治县、丰都县），贵州16个县市（包括铜仁地区及遵义市的正安县、道真仡佬族苗族自治县、务川仡佬族苗族自治县、凤冈县、湄潭县、余庆县）。

武陵山区河流众多，大小河流数千条，属长江水系。主要有清江、澧水、酉水、沅水、乌江、唐岩河等。河流低洼处红层堆积形成一系列小型盆地和宽谷，俗称“坝子”。这些“坝子”土地肥沃，成为人类赖以生存的良好环境，如龙山来凤

[1]中国古今地名大辞典[M].北京：商务印书馆，1982.