

中国体育单项运动史丛书

中国射箭 运动史

ARCHERYINCHINA



ARCHERYINCHINA

国家体育总局文史工作委员会

中国射箭协会

编

中国射箭运动史

主 编 冯建中

副主编 高志丹 袁大任 朱国平

编 委 郭长衡 徐开才 崔乐泉

编 著 周 元 孙婉容 温玉华 孟繁爱

武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中国射箭运动史/国家体育总局文史工作委员会,中国射箭协会编.—武汉:武汉出版社,2006.1

ISBN 7-5430-3411-5

I.中… II.①国…②中… III.射箭—体育运动史—中国
IV.G887.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 150412 号

书 名:中国射箭运动史

编 者: 国家体育总局文史工作委员会
中国射箭协会

责任编辑:何小敏 张晓琳

封面设计:张鲁萍 培 之

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:北京金特印刷有限责任公司 经 销:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:14.25 字 数:357 千字 插 页:8

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0001-2400 册

定 价:22.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

总 序

冯建中

《中国体育单项运动史》丛书是 1985 年经国家体委决定，由体育文史工作委员会组织编写的，从正式编写到现在已整整二十年了。到目前为止，正式出版发行的已有《中国体操运动史》、《中国技巧运动史》、《中国击剑运动史》、《中国马术运动史》、《中国举重运动史》、《中国棒球运动史》、《中国垒球运动史》、《中国排球运动史》、《中国足球运动史》、《中国网球运动史》、《中国滑水运动史》、《中国水球运动史》、《中国国际象棋史》、《中国跳伞运动史》、《中国航海模型史》、《中国跳水运动史》、《中国游泳运动史》、《中国篮球运动史》、《中国登山运动史》、《中国滑雪运动史》、《中国赛艇运动史》、《中国田径运动史》、《中国羽毛球运动史》、《中国摩托艇运动史》、《中国潜水运动史》、《中国皮划艇运动史》共 26 部。

编写体育单项运动史是体育工作中一项非常重要的基础性工作。中华民族自古以来就有编史修志的传统，特别是在北京即将迎来 2008 年奥运会，中国即将迎来体育发展的新时期之际，我们有责任编出史料翔实，具有权威性的各单项运动史，为体育工作发展服务。因此，这项工作具有深远的历史意义。

这部丛书重点是介绍各个运动项目的产生、演变及发展，不仅反映出该项目在我国开展的情况，而且要通过它的发展

和变化过程，总结出规律性的东西，为今天和未来提供借鉴。史书着重写党的十一届三中全会以后，特别是近年来，在体育改革不断深入的形势下，各个项目的发展和变化，以及在国内、国际上的影响和地位，使这部丛书成为宣传爱国主义、无私奉献、艰苦奋斗、顽强拼搏和集体主义精神的教科书。

中国体育要发展，要达到国际先进水平，不借鉴历史经验是不行的。新中国成立以来，体育事业取得令人瞩目的成就，这与及时总结和汲取历史上成功与失败的经验教训密不可分。编写单项运动史本身就是在总结经验，就是从体育的体制、运行机制、管理方式等各方面，寻找一条适合我们中国国情的体育发展道路。以史为鉴，不断总结，不断创新，这是我们党的优良传统。很好地总结各个运动项目的发展历史，对提高运动技术水平很有必要。同时，也为社会主义精神文明建设做出贡献。

《中国体育单项运动史》丛书的编写工作是艰巨复杂的。二十年来，各单项运动协会的领导以及广大体育工作者对这项工作给予了很大的关心和支持，他们克服了人员少、经费紧等各方面的困难，用辛勤的劳动，换来了丰硕的成果。很多编著者都是年逾花甲甚至年逾古稀的体育老前辈，他们发扬拼搏精神，从搜集点滴资料开始，历经几多寒暑，完成了书稿的编纂任务。这种精神是永远值得我们学习和发扬的。

为了圆满地完成这部大型丛书的编写任务，我们要继续坚持“五性”原则，即：科学性、历史性、说理性、社会性和可读性。编史要有科学的指导思想，坚持辩证唯物主义和历史唯物主义。对史料要考证、核实，去伪存真，要经得起历史的检验。

《中国体育单项运动史》丛书是一项巨大的体育文化工程。相信这部大型丛书的问世，对中国体育事业的持续、快速、健康发展，将起到积极的推动、促进作用。

前 言

射箭运动作为一项古老的技艺在我国有着十分悠久的历史,在人民群众中有着广泛的基础。射箭活动在它漫长的发展过程中,不仅有文字的记载也有许多美丽动人的传说,逐步地形成了并存在于中华民族的传统体育项目之中。

射箭运动在我国各民族传统体育项目中的竞技形式是多种多样的,如“骑射”、“猎射”等。使用的器材和项目的设置也是不一样的,它不仅为人民群众所熟悉,也深受人民群众的喜爱。但由于历史的原因,现代射箭运动在我国开展较晚,参加活动的人数也较少。所以说,现代射箭运动既是古老的又是一个年轻的体育项目。

新中国成立之后,射箭运动和其他体育项目一样,受到了党和政府的重视和关怀,在历史发展的基础上得到了发掘和提高,使掩埋在泥土中的一支苞蕾开出了鲜艳的花朵。1953年,射箭作为比赛项目参加了“全国民族形式体育表演和竞赛大会”。1956年,成立了全国性“中国射箭协会”体育组织,开始举办年度的全国性射箭比赛。除了“文化大革命”期间曾一度中断外,至今全国性射箭比赛已具有一定规模,逐步实现了规范化、制度化,并按年度向国际射箭联合会申报比赛计划及运动员所创的纪录成绩。这样,使我国大多数地区都有机会推出优秀选手切磋技艺、施展才能;我国现代射箭运动技术水平也随之有了提高,涌现出了一批优秀选手,取得了非常可喜的成绩,不仅推动了射箭运动的发展,也为祖国争得了荣誉。

建国后,现代射箭运动的发展大体上分为二个时期。前期阶段,是现代射箭运动发展的基础阶段,这个阶段可以说既是蓬勃发

展又是探索阶段。由于历史原因和当时的国际环境,我们对国际上现代射箭运动了解不多,交往也较少,主要是在侧重于开展民族射箭运动的同时积极发展现代射箭运动。从 1959 年正式采用国际射箭规则后,由于对国际射箭联合会的章程和规则的理解、对国际现代射箭运动发展的动态以及技术发展趋势的了解受到一定限制,因此,我国射箭运动在很大程度上是依据我国的情况,在民族传统项目开展的基础上,借鉴国际现代射箭运动的情况而创造性地开展活动。自 1961 年上海女选手赵素霞首次打破女子单轮 50 米世界纪录后,从 1961 年至 1979 年,先后有赵素霞、李淑兰、徐开才、王锡华、孙春兰、石桂珍、王荣娟、扎拉嘎、姜胜玲、宋淑贤、黄淑艳、孟繁爱、王文娟等优秀选手共 42 次打破世界纪录,为世界、亚洲箭坛所瞩目,可以说,这一时期人才辈出,成绩喜人。运动员的勤学苦练、艰苦奋斗精神,以“三从一大”的原则在训练中吃大苦、耐大劳的精神,为祖国争光、顽强探索的精神,至今仍然是射箭运动的优良传统,也为我国射箭运动事业的发展打下了雄厚的基础,积累了经验,培养了人才。特别值得指出的是,为这一时期做出了贡献的有承先启后作用的林启武教授,还有毛伯浩、徐良骥、张雄飞等同志以及倪阿正、徐开才、傅家新、韩有顺、赵连壁、赵永成等。虽然现代射箭运动有了蓬勃发展,但还是探索时期,从竞赛到训练,如何认识现代射箭运动发展规律,既适应国际现代射箭运动发展需要,又有效地结合我国民族形式射箭运动的特点,创出符合我国国情的竞赛、训练体制,并使之逐步规范化、制度化,需要不断地总结和探索。因此,也就不可避免地会出现一些曲折和误差。但这是前进中的探索,它为后期的发展积累了经验,奠定了基础。

党的十一届三中全会之后,随着我国改革开放体育事业全面走上世界舞台,为我国现代射箭运动的发展创造了更为广阔的天地,射箭运动进入了一个新的发展时期。国家体委将射箭项目列为 18 个重点项目之一开展,有关业务部门在总结前一段发展的基

础上制定了新的事业发展规划,调整和健全了组织机构,确定了发展目标,在广西武鸣建立了射箭冬训基地,全国进行了重点布局,逐步建立了以业余训练点(或业余体校)与省队衔接,并实行了以主(总)教练责任制为主的分散与集中相结合的国家集训体制,实行了分阶段(达标、锦标赛)、分类(室内、外射准赛)、分年龄(成年、青少年)的制度化年度比赛。全国射箭运动协会也逐步健全了教练委员会、裁判委员会,以利于指导全国训练、竞赛的开展。

这一时期,我国射箭运动步入了一个较为成熟的新时期。1981年我国首次参加了第31届世界射箭锦标赛,女队仅次于苏联、韩国队获得团体第3名;1984年在第23届奥运会上,四川女选手李玲娟获得个人全能第2名并打破了5项奥运会射箭项目纪录;1987年在第34届世界锦标赛上,山东女选手马湘君获个人全能冠军,四川女选手姚雅文获得个人全能第3名,男队获得团体第3名;在第25届奥运会上,女队获团体第2名;1992年山东男选手孙伟打破个人奥林匹克淘汰赛世界纪录并得到了国际箭联承认,颁发了证书。1993年至1996年,又有刘光志、王晓竹、林桑、张帆、何影、杨建平、王英等人先后8次打破了7项世界纪录。1996年在第26届奥运会上,吉林选手何影获得了女子个人银牌,中国女队在团体赛中超一项世界纪录。

从以上取得的优异成绩可以看出,我国教练员队伍的素质和训练水平有了很大提高,对射箭运动技术训练规律的认识,从理论到实践都有了进一步的发展。这一时期,为提高我国射箭运动技术水平,加强了运动训练基础理论的研究和探索,进行了射箭技术生物力学、解剖学的研究;采用高速摄影、录像分析仪、红外光点等对技术动作进行应用分析;通过肌电测试方法对射箭技术进行研究 with 诊断,以及对射箭的弓与箭运动特征的研究;提高了男子2600环、女子2650环运动员模型特征的探讨,逐步形成了以规范为基础,以高质量技术规格为主体,以鲜明流畅性节奏为核心的训

练指导思想。与此同时,为了指导我国现代射箭运动训练,系统总结我国建国以来射箭运动训练的经验,促进训练的规范化、科学化,经过五年的编写,1987年由中国射箭协会审定出版了射箭运动教材。可以说,上述这些研究和成果反映了我国射箭界几代人所付出的努力和奉献,也是集体智慧的结晶。射箭运动教材的出版,为我国今后现代射箭运动的开展,提供了比较系统的理论基础,尽管它不是完善的,甚至有些认识还要重新探讨,但它毕竟是在我国射箭事业发展历史上一个阶段性的总结,是人们对现代射箭运动技术规律的一个解析,在认识上是一个飞跃。值得提出的是,在射箭基础理论建设上,徐开才、李良标、郭长蘅同志发挥了重要作用。

我国于1974年正式翻译发行了国际射箭联合会的章程与规则,并依据我国实际情况审定了我国国内射准竞赛规则,相应于1982年在举办国际邀请赛的同时举办了国际裁判训练班,邀请了国际射箭联合会副主席、裁判委员会主席罗沃先生主持授课,逐步使我国裁判工作和裁判的培训考核步入制度化,以适应射箭运动发展的需要。至今,我国裁判工作已有较为完善的法规如裁判法、裁判手册,计算机管理也已在重要比赛中应用。1987年,经国际射箭联合会考核审批,我国有6名国际(含地区)裁判。截止1995年,我国已有70名国家级裁判及一大批一级以下等级裁判活跃在20多个省、自治区、市为射箭竞赛工作做出了贡献。他们的工作是默默无闻的,但他们的成绩是闪光的。

由于我国裁判人员的素质和业务水平的提高,经国际射箭联合会推荐,郭蓓同志先后在世界锦标赛以及第25届和26届奥运会射箭比赛中担任主要裁判。我国裁判员还成功地完成了亚洲锦标赛和亚运会裁判工作。我国已具备了举办世界性大赛裁判工作的能力。裁判素质的提高和裁判工作的完善是广大裁判人员共同努力的结果,其中,多年从事裁判工作的孙婉容、温玉华、周元同志

为我国裁判队伍的建设发挥了重要作用。

我国现代射箭运动虽然取得了很大成绩,但是运动技术水平与世界先进水平还有一定差距,一方面由于受到场地、器材等限制,在一定时期内发展的规模不可能很大,而且我国基础较薄弱,虽然近几年来采取了多种形式的普及工作,吸收广大青少年参加射箭活动,但在系统培训青少年的训练体制,充实后备人才等方面,还存在不少问题,有待于我们进一步探索。另一方面对训练体制、训练方法、手段以及科研、监测等还需要进一步总结和探讨,以适应我国国情和运动员特点,为更快提高我国运动技术水平,为我国体育事业和世界射箭运动的发展作出贡献。

目 录

第一章 中国古代射箭的起源·····	(1)
第一节 弓箭的起源·····	(1)
第二节 弓矢各部名称·····	(2)
第二章 中国古代的射箭活动·····	(4)
第一节 夏商时期·····	(4)
第二节 西周时期·····	(7)
第三节 春秋战国时期·····	(27)
第四节 秦汉时期·····	(35)
第五节 三国两晋南北朝时期·····	(42)
第六节 隋唐五代时期·····	(48)
第七节 宋朝时期·····	(60)
第八节 元朝时期·····	(67)
第九节 明朝时期·····	(70)
第十节 清朝时期·····	(77)
第三章 中国近代射箭运动略史(1840年~1948年)·····	(84)
第一节 清末时期传统体育中的射箭·····	(84)
第二节 国民党统治时期的射箭运动·····	(85)
第四章 中国现代射箭运动(1949年~1996年)·····	(92)
第一节 建国初期的射箭运动·····	(92)

第二节	国际现代射箭运动在中国的开展	(98)
第三节	民族体育中的射箭活动	(262)
第四节	中国近四十年来弓箭器材的演变	(276)
第五节	中国射箭运动竞赛规则的变化	(278)
第六节	中国射箭协会	(328)

附 录

一、中国现代射箭运动大事记(1953 年 ~ 1996 年)	(337)
二、获得国家“体育运动荣誉奖章”的射箭运动员、教练员	(364)
三、国际级裁判员名单	(366)
四、国家级裁判员名单	(367)
五、高级教练员名单	(369)
六、参加世界主要射箭比赛前六名统计表	(370)
七、历年打破射箭世界纪录统计表	(372)
八、历年打破射箭全国纪录统计(1957 年 ~ 1996 年)	(375)
九、历年运动员技术等级标准	(377)
十、国际级运动健将名单	(382)
十一、国家级运动健将名单	(383)
十二、历年射箭运动全国纪录	(387)
十三、人物介绍	(430)
编后语	(444)

第一章

中国古代射箭的起源

第一节 弓箭的起源

中国是世界上最古老的国家之一，有悠久的历史 and 灿烂的文化。1963年，在山西省朔县峙峪文化遗址，曾发现了石镞。说明我国早在28700多年以前，就已经有了弓箭。

原始时代，人类出没于山林，以林木果实和渔猎为生。在采摘树果或狩猎的过程中，人们逐渐学会用石块、木棒投击目标，但因人力所限，不能及远。经过漫长的实践经验积累，古人将粗树枝用绳索绷弯，做成了弓，将细木棍削尖做成了箭，用以射远，以避猛兽的伤害。由此可见，弓箭的出现，是劳动经验的积累和接受大自然启示的结果，显然是直接起源于人类的劳动。弓箭伊始，只不过是人类获取生活资料和狩猎的工具，制作也较简单。繁衍日进，始应用于战争，成为军事上重要的武器，古代帝王以此利器征服诸侯而安天下。《易经》曰：“弦木为弧，剡木为矢，弧矢之利，以威天下。”说明古人如何制作弓箭，并认识到弓箭之利，可恃以征服天下。

古人受何启迪，开始选用何种材料制作弓箭呢？《太平御览》卷347载《古史考》曰：“柘树枝长而乌集，将飞，枝弹乌，乌乃号呼，以柘为弓，因名曰乌号。”意思是柘桑的木质坚韧强劲，乌鸦落其枝上，飞起时，其枝弹打乌鸦，使之号叫。古人受此启发，以柘木做弓，取名为“乌号”。又《淮南子》载：“射者杆乌号之弓，弯綦卫之箭。”其注曰：“柘桑，其材坚劲，乌鸦踞其上，及飞至，枝必挠下，劲能复起，櫟乌

随之，鸟不敢飞，号呼其上，伐其材以为弓，因曰鸟号之弓也。”意思大致与前相同。后人又称良弓为“鸟号”。

原始的木弓、木矢是弓箭的雏形，木矢难于攻坚，至石器时代，箭被加上石镞、骨镞等，增强了杀伤力。至于其后出现的铜镞、铁镞，当然又较石镞、骨镞等进步得多了。

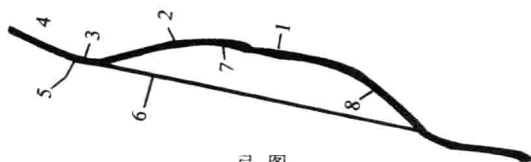
我国弓箭的发明，由来已久，许多古籍多有记载。如《山海经》载：“少皞生般，始为弓矢。”又《古今图书集成》戎政典 274 卷，弓矢部纪事引《外记》说：“黄帝命挥作弓，夷牟作矢。”又《越绝书》载：“黄帝以玉为兵。”依据这些著述，可见黄帝时代的弓已较完善，箭也以柝石坚玉制作，穿透能力当然要比木矢优越。在黄帝与蚩尤于涿鹿交战时，黄帝恃弓箭之利，得以战败蚩尤，奠定汉族。众多古籍所载，都说弓箭是黄帝时代发明的。因此人们以文字为依据，一般也这样认识，但实际情况并不尽然。据出土文物考证，截至目前，推测弓箭大约出现在旧石器时代中晚期。但因当时尚无文字记载，惜难了解其详细情况。所以说，对古代文物的认识，除古代文献、有关资料和历史文物等的考察外，还将随着时间的前进，科学的发达，以及考古学家的发掘与探讨等诸多因素，对某些事物会加深认识，或许需要部分修正直至重新认识，也未可知，有待历史的验证。

第二节 弓矢各部名称

“弓箭”二字是现代的名称，古代称箭为矢。古籍有载，如《易经》称：“剡木为矢”。《考工记》载：“矢人为矢”。又《古今图书集成》《方言》载：“箭自关而东谓之矢，江淮之间谓之镞，关西曰箭。箭者竹名，因此为号。”

古代弓箭各部都有专用的名称及意义，于此简单介绍一下。弓之中部称为弓靶，靶两端叫做弓弣（即弓梢），弓弣上有小骨块叫做弦垫，弓靶与弓弣之间叫做弓弣，表示弯曲之意。弓靶又称弣，意

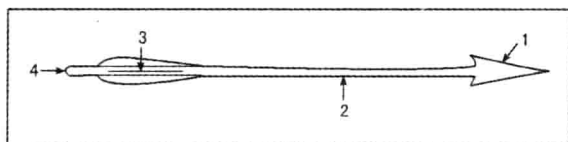
思是扶持之意。弓弣又称箛或弣，以骨为之。



弓图

- 1.弓靶 2.弓背 3.弓脑 4.弓弣 5.弦垫 6.弓弦
7.弓面 8.弓弣

“矢”，表示指向的意思。后称箭，有前进之意。箭的前端叫做箭头，古称鏃。箭的后端叫做箭尾。箭尾处之缺口叫做箭扣，古称括，又称筈，表示相会之意，意思是指该处与弓弦相会。箭身又称箭杆。箭杆下端贴羽毛三列，叫做箭羽，又称为箭翎。



箭图

- 1.箭鏃 2.箭杆 3.箭羽 4.箭扣

古时射箭也有特殊的含义，射是以弓激矢，使其及远之术。同时射还有绎的意思，表示射是人们抒陈自己心志表达个人目的和应尽职责的行为。所谓：“为人君者，以君道为鹄（即箭靶）。为人臣者，以臣道为鹄。……”就是这种意思。

第二章

中国古代的射箭活动

第一节 夏商时期

(约公元前 21 世纪 ~ 公元前 11 世纪)

一、社会情况对射箭活动的影响

原始社会晚期,随着生产力的发展,劳动产品开始有了剩余。氏族公社中,出现了富有家族,他们占有剩余产品作为私有财产,成为氏族贵族。由于贫富之别,阶级分化,促成了生产关系的变化,产生了压迫与被压迫,阶级矛盾日益加深,奴隶社会逐步取代了原始社会。约在公元前 21 世纪,夏朝建立。氏族贵族为了扩大自己的权势和财富,驱使氏族成员进行掠夺战争。弓箭的用途不再只用于狩猎和防御猛兽。在黄帝与蚩尤的大战中,弓箭成为战斗中的一大利器。特别是远射程,发挥了决定胜负的作用,更加受到古人的重视。由于战争的需要,军事习射训练随之增多,直接推动了射箭活动的发展。

在原始社会晚期,人们已经学会用石斧、石刀、骨器等工具从事农业生产,还饲养了家畜。农业和饲养业的发展,为手工业的发展提供了条件。有了专门制陶、制石和制骨的手工业,手工业的出现,又使弓箭的制造得到发展而渐趋完善。

古人不只重视弓箭,对于高明的射手也无比的崇敬。传说唐尧时代,天上十日齐出,晒焦了庄稼,地上还有许多怪兽妖魔危害百姓。羿仰用箭射落九日,又射河伯之目,风伯之膝以及其他危害百姓们的妖怪恶兽等,拯救了百姓。说明当时人们无比重视弓箭的作

用,更对高明射手尊崇到加以神化的程度。

约公元前 16 世纪,汤灭夏建立了商朝,当时农、牧业以及手工业都有较大的发展,冶炼出了青铜,并广泛应用于铸造各种器具。此时期,史称青铜器时期。箭镞亦由青铜取代了紫铜,增强了镞的锋利程度,据对殷墟出土之多数铜镞观察,制造较精美,但式样大体相同,均为一脊双翼倒鬚式,脊之断面为菱形,双翼扁平,此种青铜镞的锋利程度及杀伤力较夏之紫铜镞无疑又前进一大步。

二、射箭活动的兴起

奴隶制社会的出现,虽然推进了历史的前进,但奴隶制终归是压榨、剥削的残酷制度,引起了奴隶们的强烈反抗。奴隶主阶级为了保护本阶级的利益,扩大势力,对外要进行侵略战争,对内要镇压反抗,必然要培养武士,扩充武力,武事训练作为手段,自然深受重视。在兵器方面,弓箭已成为作战的主要武器之一。据说夏禹时就有了紫铜镞,殷墟出土的矢镞中铜镞也较多,杀伤力在逐步提高。统治者深知其威力,故习射在武训方面,占有重要的地位,为射箭的兴起奠定了基础。射术也随弓矢的改进有了很大的提高。传说禹本人就是一位优秀射手,在征讨南苗的战役中,一箭射中苗的首领,使南苗军队大乱而得胜。

射箭也是田猎的主要手段之一,田猎在夏商时期,已不完全是为获取生活资料的活动,它已逐步成为统治者炫耀武力的一种方式。虽然如此,田猎活动所具有的游乐性质,并不因此而降低,深受帝王、诸臣们的喜爱,甚至有些统治者,嗜田猎成癖到不理朝政、被杀失去王位的下场。如夏王太康长期外出打猎,被后羿夺去王位。后羿也因游猎,不管朝事,又被寒促杀死,可见“迷”的程度。射箭无论以什么形式出现,都深受人们的重视与喜爱。

商代的军队,主要由步卒和车兵组成。夏时已有战车,但到殷商才将车战应用于战争。特别是殷商后期,车战已成为主要的作战方式,车兵古称“武车士”。一辆战车上配有三名,一名御车,另外两