

中国古代

体育项目志之民间体育

王斌 著



中国古代

体育项目志之民间体育

王斌 著



中国社会科学出版社

中国古代

体育项目志之民间体育



ISBN 978-7-5161-2779-7



9 787516 127797 >

定价：49.00 元

图书在版编目(CIP)数据

中国古代体育项目志之民间体育 / 王斌著. —北京: 中国社会科学出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5161 - 2779 - 7

I. ①中… II. ①王… III. ①传统体育项目 - 中国 - 古代
IV. ①G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 123771 号

出版人 赵剑英
责任编辑 宫京蕾
特约编辑 高川生
责任校对 林福国
责任印制 李 建

出 版 **中国社会科学出版社**
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 (邮编 100720)
网 址 <http://www.csspw.cn>
中文域名: 中国社科网 010 - 64070619
发 行 部 010 - 84083685
门 市 部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京奥隆印刷厂
装 订 北京市兴怀印刷厂
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 18.25
插 页 2
字 数 288 千字
定 价 49.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换
电话: 010 - 64009791
版权所有 侵权必究

目 录

绪论	(1)
一 民间体育研究的意义和价值	(1)
二 民间体育研究的思路、内容和方法	(5)
三 民间体育研究的现状	(7)
四 民间体育的概念和价值	(17)

第一篇 滚灯类

第一章 余杭滚灯	(39)
第一节 名称和性质	(39)
一 名称	(39)
二 性质	(39)
第二节 沿革	(39)
一 起源	(39)
二 形成	(42)
三 定型	(44)
第三节 形制	(48)
一 滚灯	(48)
二 音乐	(51)
三 服装与道具	(52)
第四节 规制	(53)
一 版本	(53)

二 传统版动作套路	(55)
第五节 传播	(60)
一 普及推广	(60)
二 对外交流	(61)
三 鸟巢时代	(63)
第六节 人物	(64)
一 主要传承人	(64)
二 挖掘整理人	(67)
第七节 余杭滚灯大事记	(69)
一 元宵佳节的表演	(69)
二 参加余杭地方的民间活动	(69)
三 参加浙江省的各类活动	(70)
四 参加国家和国际活动并屡获大奖	(71)
第二章 海盐滚灯	(73)
第一节 名称和起源	(73)
一 名称	(73)
二 起源	(73)
第二节 发展历史	(74)
一 古代	(74)
二 近代	(75)
三 现代	(75)
第三节 创新性传承	(76)
一 三次基础性的编排	(76)
二 五次创新性编排	(77)
三 取得成功性创编	(79)
第四节 套路、动作及特点	(80)
一 传统的表演套路及动作要领	(81)
二 动作的程序	(89)
三 演出阵形和场地说明	(92)
第五节 活动的种类和特点	(97)
一 种类	(97)

二 活动特点	(98)
第六节 伴奏和音乐特色	(99)
一 传统的音乐伴奏	(99)
二 传统音乐的演奏方法	(100)
三 音乐的传承与发展	(100)

第二篇 童趣类

第三章 踢毽子	(105)
第一节 名称和起源	(105)
一 名称	(105)
二 起源	(105)
第二节 发展历史	(108)
一 古代	(108)
二 近代	(112)
三 现代	(114)
第三节 主要分布的地区和民族	(119)
一 地区	(120)
二 民族	(123)
第四节 各种踢毽运动的介绍	(127)
一 毽球运动	(127)
二 花毽运动	(130)
三 中国竞技毽	(134)
第五节 人物记	(138)
一 最有影响力的三位前辈	(138)
二 毽中人杰	(140)
第六节 大事记	(143)
一 中国毽球协会	(143)
二 竞赛规则的出台	(143)
三 理论培训和研讨	(143)
四 裁判队伍	(144)

五	全国性毽球赛事活动	(144)
六	国际性赛事和对外交流	(144)
七	国际毽球联合会成立	(145)
八	世界吉尼斯踢毽纪录	(145)
第四章	鞭陀螺	(147)
第一节	名称和起源	(147)
一	名称	(147)
二	起源	(148)
第二节	发展历史	(150)
一	古代	(150)
二	近代	(152)
三	现代	(152)
第三节	主要分布的地区和民族	(154)
一	地区	(154)
二	民族	(157)
第四节	形制	(164)
一	场地	(164)
二	器材	(164)
三	比赛方法	(164)
第五节	基本技术和战术	(167)
一	缠陀与持陀	(167)
二	放陀	(167)
三	鞭或打陀螺	(168)
四	战术	(168)
第六节	游戏的几种方法	(169)
一	钉甘乐	(169)
二	持久比赛	(169)
三	掷远比赛	(169)
四	定点比赛	(169)
五	套圈比赛	(170)
六	撞击比赛	(170)

第三篇 击鼓篇

第五章 打腰鼓	(173)
第一节 名称和起源	(173)
一 名称	(173)
二 起源	(173)
第二节 发展历史	(177)
一 远古时期	(177)
二 汉魏时期	(178)
三 两晋时期	(178)
四 唐、宋时期	(179)
五 明清时期	(181)
六 近、现代的腰鼓	(181)
第三节 形制和分类及分布范围	(183)
一 形制	(183)
二 分类及分布范围	(185)
第四节 活动程序、打法及奏法	(187)
一 活动程序	(187)
二 奏法	(188)
三 表演形式和打法	(189)
四 健身腰鼓的套路动作及规则	(192)
第五节 服饰及风格特征	(192)
一 安塞腰鼓的服饰	(192)
二 安塞腰鼓的风格特征	(193)
三 横山腰鼓的服饰	(193)
四 横山老腰鼓的主要价值	(194)
第六节 大事记	(194)
第六章 太平鼓	(198)
第一节 名称和起源	(198)
一 名称	(198)

二 起源	(198)
第二节 发展历史	(201)
一 秦汉时期	(201)
二 南北朝时期	(201)
三 唐朝时期	(201)
四 宋朝时期	(202)
五 元明时期	(202)
六 清朝时期	(203)
七 近现代	(204)
第三节 种类及形制	(205)
一 种类	(205)
二 形制	(207)
第四节 活动的方式	(210)
一 古代太平鼓的打法	(210)
二 现代京西太平鼓的活动方式	(211)
三 现代兰州太平鼓的活动方式	(212)
四 辽西太平鼓的活动方法	(215)
第五节 大事记和人物记	(218)
一 大事记	(218)
二 人物记	(219)

第四篇 游艺篇

第七章 滚铁环	(225)
第一节 释名和起源	(225)
一 释名	(225)
二 起源	(225)
第二节 发展历史和分布范围	(226)
一 发展历史	(226)
二 分布范围	(227)
第三节 形制和活动方法	(228)

一 滚铁环的形制	(228)
二 滚铁环的活动方法	(229)
第八章 捉迷藏	(232)
第一节 名称和起源	(232)
一 名称	(232)
二 起源	(232)
第二节 发展历史	(233)
一 古代	(233)
二 近现代	(235)
第三节 主要分布的地区和民族	(235)
一 地区	(235)
二 民族	(237)
第四节 形式和玩法	(237)
一 形式	(237)
二 玩法	(238)

第五篇 杂艺篇

第九章 珍珠球	(243)
第一节 名称和起源	(243)
一 名称	(243)
二 起源	(244)
第二节 发展历史	(245)
一 古代	(245)
二 现代	(246)
第三节 分布和形制	(248)
一 分布	(248)
二 形制	(249)
第四节 基本技术和战术	(253)
一 基本技术	(253)
二 战术	(254)

第五节 大事记	(254)
第十章 叠罗汉	(256)
第一节 名称和起源	(256)
一 名称	(256)
二 起源	(257)
第二节 发展历史	(260)
一 叶村叠罗汉	(260)
二 义乌叠罗汉	(261)
三 磐安县叠罗汉	(261)
四 西方的叠罗汉	(262)
第三节 表演程序	(263)
一 叶村叠罗汉的表演套路	(263)
二 义乌叠罗汉的主要表演形式	(266)
三 佛门叠罗汉的活动方法	(266)
第四节 特征	(267)
一 叶村叠罗汉的特征	(267)
二 义乌叠罗汉的特征	(269)
参考文献	(270)

绪 论

一 民间体育研究的意义和价值

孕育在中国悠久传统文化之中的民间体育，是世界体育文化典型的代表。中国民间文化作为中华民族的生活范式，牵系着中华民族的情感，体味着广大民众的伦理纲常，构筑着农业文明社会的多彩生活，承载着中华民族的精神元素，记忆着中华民族的风雨历程，蕴含着中华民族的思维方式及价值观，在 5000 多年中华文明的传承和发展历程中发挥着不可替代的作用。而作为中国民间文化重要组成部分的民间体育，它是扎根于中国不同区域的文化和体育精神，深刻反映着不同群体之间的文化源泉和文化之灵感，并对不同群体的社会发展产生着深刻的影响。中国民间体育其繁多的项目、悠久的渊源、丰富的内容和完善的方式方法以及活动地域之广泛，堪称举世无双。很多项目均可在世界各国体育活动中找到相近或相通的形式，从已有的考古资料分析，皆要早于世界其他国家，而这种文化现象在世界其他古代文明中是罕见的^①。所以，以华夏民族为主体的中国民间体育文化在世界体育文化和国际体育组织中备受重视，占有非常重要的地位。

在中国伟大的历史进程中，民间体育为广大各族人民的身心健康，民众团结，族群和谐和文化遗产发挥着积极的作用，承载着中华儿女积极向上、勇于开拓、不畏艰险的精神。近年来，随着中国综合国力的强盛和国际地位的不断提升，党和国家“文化大发展大繁荣”战略的不

^① 崔乐泉：《中国古代体育文化源流》，贵州民族出版社 2011 年版，第 5 页。

断深入，中国民间体育对国际影响的日益扩大。社会各界都非常重视传统文化的保护、挖掘和整理等研究工作，尤其是近年来随着中国体育非物质文化遗产保护工作的深入开展，中国民间体育的保护和研究迎来了历史上从未有过的机遇和挑战，民间体育研究的意义和价值也日益凸显。

1. 对民间体育的研究有利于正确确立民间体育的地位。从文化变迁角度看，对于世界大多数民族来说，当今流行的现代竞技体育是一种外来文化，它是随着近代西方资本主义扩张、兴盛而传遍世界的。对于在近代历史中备受屈辱、艰难困苦的中华民族来说，在北京奥运会中获得金牌数第一之后，争做世界体育强国的诉求成为举国上下的共识。国家在发展体育运动方面的投资力度日益增大，中国民间体育的生存和发展面临着历史上从未有过的严峻机遇和挑战。这种挑战除了现代竞技体育发展声势浩大而造成外部压力外，还有的就是对民间体育文化的认知不够全面，知之不多而造成的有意无意地对民间体育文化的冷漠、漠视甚至于否定的局面。研究民间体育文化有利于改变人们对民间体育文化认识不足，确立民间体育文化的正确地位。

2. 对民间体育的研究有利于中国非物质文化遗产保护工作的深入开展。2003年联合国教科文卫组织第32届大会通过《保护非物质文化遗产公约》，同年中国文化部、财政部、国家民委和中国文联联合启动实施为期17年的“中国民间文化保护工程”，中国非物质文化遗产保护工作开始走向全面的整体性保护。特别是2005年3月和12月国务院颁布了《关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》和《关于加强我国非物质文化遗产保护工作的通知》两个文件，对于唤起全民族保护意识，增强民族认同感和自豪感，起到了重要的作用。2006年6月10日，中国迎来了第一个“文化遗产日”，非物质文化遗产保护引起全社会的广泛响应，日益深入人心。从非物质文化遗产保护的形成和发展来看，民间文化始终是其内容的主体成分，而民间体育文化又是民间文化的有机组成部分。随着全球经济国际化的不断深入以及中国社会转型、现代化的进一步发展，中国民间体育与其他许多民间传统文化形式一样，在不同程度上被边缘化了，文化流失现象时有发生，甚至有些文化面临“被掠夺、被侵略”的状况。民间文化的保护和发展是迫在眉睫

的文化任务。中国民间体育是中国多元文化的生动体现,其中有些更是中华民族不可再生的非物质文化遗产。研究和正确认识民间体育,对民间体育进行科学合理的抢救、保护和发展都是非常重要的理论工作。同时,对民间体育的研究也是非物质文化遗产保护深入开展的必需和重要内容。

3. 对民间体育的研究有利于中国文化大发展战略的实施。从2011年10月18日中共十七届六次会议提出的中国文化大发展大繁荣战略以来,文化事业的发展成为全面建设小康社会、开创中国特色社会主义事业新局面、实现中华民族伟大复兴的重要内容。文化建设和文化发展成为各级政府、各类相关机构组织的重要工作。根植于中国广大民众、有着几千年悠久的历史、内容丰富多彩的民间体育文化无疑将成为广大文化和体育工作者的重要研究内容,成为落实文化大发展战略的重要措施之一。

4. 对民间体育的研究有利于中国传统体育的传承和发扬光大。地域辽阔、民族众多、历史悠久的中华大地拥有着极为丰富的民间文化,而民间体育文化就是其中的一颗璀璨明珠。今天的体育文化已全面渗入到社会各个领域,与社会的各个层面、各个领域的关系日益密切。尽管中国民间体育正面临着奥林匹克运动及现代化建设和社会快速发展的挑战,民间体育的生存空间受到挤压和变迁,但是对重道德、崇礼仪、讲仁义、包容性极强的中国民间体育的研究,将是中国民间体育融合世界先进体育满足现代社会人们的精神需求和获取新鲜的精神血液的原动力。对流传于中国历史上的民间体育进行全面、系统、深入的发掘和整理,可以借此向世人全面展示人类历史上辉煌的中国古代体育历史文化,批判地整理和继承悠久的民间体育遗产,更好地推动体育运动的进一步发展,从而形成中国民间体育独有的特质和价值体系,成为中国传统文化发扬光大的中坚力量。

5. 对民间体育的研究有利于中国全民健身计划纲要的进一步深入开展和落实。1995年6月20日,国务院颁布了《全民健身计划纲要》。16年来中国全民健身事业取得了令人瞩目的成就。特别是北京奥运会后,胡锦涛总书记提出了进一步推动中国由体育大国向体育强国迈进的宏伟目标,极大地推动了全民健身事业的发展,实现了“全民健身与奥

运同行”的长效化和机制化。城乡居民体育健身意识普遍增强，体育健身活动广泛开展，国民体质状况逐步改善，具有中国特色的全民健身体系基本形成。由于民间体育也是在中国传统文化土壤中生长和发展起来的文化，与中国广大民众有着先天的血缘和亲缘关系，所以，广大民众很容易接受和吸纳。民间体育文化所具有的独特健身理念（生命存在的本质“气”、人与自然的和谐、重修身养性等）与《全民健身计划纲要》的目的和精神相一致。民间体育内容丰富、项目繁多并且很多都是简单易行、具备一定的群众基础，将其纳入后将会极大地丰富全民健身计划的内容和实施效果。不断深入落实《全民健身计划纲要》，也为民间体育在新时代的发展注入新的活力。民间体育集肢体活动与精神娱乐为一体，没有直接功利，是真正“强体健心”的体育活动，是落实全民健身计划的生力军。

6. 对民间体育的研究有利于中国对外的体育文化交流。众多体育项目的产生都是和特定历史文化或民族风情相关联的。国际之间的体育文化交流最为引人注目的也正是不同民族、不同区域民俗所显示的文化魅力，正所谓民族的也就是国际的。民间体育文化是一方水土独特的产物，它具有明显的民族性和地方区域性特征，体现出不同地方、不同民族的风俗习惯和社会文化环境，即所谓“一方水土养一方人”就是这个道理，也就是所谓文化的区域化或文化的地理化。中国有近千项民族民间传统体育运动项目，其数量和形式之丰富多彩，堪称世界之最。将这些项目推广和融入世界体育文化中应该是当代中国体育文化工作者的历史使命。体育具有一定的民族文化性，现在的体育项目大多源于西方，它在传播和开展中不可避免地夹带着西方文化的元素和基因，成为当今西方文化中的强势文化。中国作为世界五大文明古国和唯一文化不间断的国家，在历史悠久、幅员辽阔、民族众多的岁月中孕育了种类丰富、形态多样的民间体育，将中国民间体育文化推向世界体育文化大家庭，是对世界体育文化发展的贡献，也是世界体育文化多元化发展的必然。对中国古代民间体育项目进行全面、系统的搜集、汇总、整理和总结，是挖掘和保护中国丰厚的历史文化遗产，提升中国文化软实力，推动中华优秀传统文化走向世界的工作之一，也是当前我们文化体育学者不可推卸的历史责任。

总之，对中国古代体育文化和民间体育的研究，对保护中华民族的优秀文化遗产，贯彻落实党和国家的“文化大发展大繁荣的战略”、“我国非物质文化遗产保护工作”、“全民健身计划纲要”、“阳光体育计划”等方针政策以及部分体育学科的发展都具有很高的历史意义和现实价值。

二 民间体育研究的思路、内容和方法

（一）研究的基本思路

（1）对中国历史的和至今存在的传统体育活动项目进行总体梳理，并着重筛选出民间体育活动项目。梳理是通过对文献资料、考古文物资料、民族学资料和民俗学资料的整体分析，搜集属于民间的体育活动的內容。

（2）对上述资料进行归纳和整理，并按运动单项的不同形式、不同性质和活动特点进行归类；完成对每项民间体育项目发展的资料报告。

（3）在此基础上按不同的项目作出进一步的文献资料的搜集与整理，对各项目的起源、发展演变、规制、活动方法、传播方式与途径和流行地域等进行整体分析。

（4）认真研读前人的研究成果，总结其得失，为自己编写建立起初步的整体架构。

（5）最终成文。

（二）研究的基本内容

1. 课题的结构

根据课题的总体设计，本子课题的基本结构是：首先按照民间体育活动形式的不同特点分成几个大的类别，再在每个类别中按照项目产生与发展的时间顺序列出具体活动形式。通过研究达到全方位展示民间体育活动形式和每个项目兴衰起伏、发展演变的历史过程以及活动方式等内容。

2. 研究的主要内容

本课题的研究范畴是中国古代民间体育活动项目，研究的主要内容是中国古代历史上流行过的民间体育活动项目。通过对文献、考古、民