



中國古代體育

Illustrated History of Ancient
Chinese Sports

崔乐泉 编著



世界图书出版公司





中国古代体育

Illustrated History of Ancient
Chinese Sports

编著 崔乐泉

常州大学图书馆
藏书章

  世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目 (CIP) 数据

图说中国古代体育 / 崔乐泉编著. —2 版. —西安:
世界图书出版西安有限公司, 2017.7 (2018.10 重印)
ISBN 978-7-5192-2551-3

I. ①图… II. ①崔… III. ①古代体育—中国—通俗
IV. ①G812.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 103769 号

-
- 书 名 图说中国古代体育
Tushuo Zhongguo Gudai Tiyu
- 编 著 崔乐泉
- 责任编辑 冀彩霞
- 出版发行 世界图书出版西安有限公司
- 地 址 西安市北大街 85 号
- 邮政编码 710003
- 电 话 029-87233647 (市场营销部)
029-87235105 (总编室)
- 传 真 029-87279675
- 经 销 全国各地新华书店
- 印 刷 北京虎彩文化传播有限公司
- 开 本 787mm × 1092mm 1/16
- 印 张 17
- 字 数 200 千字
- 图 片 440 幅
- 版 次 2017 年 7 月第 2 版 2018 年 10 月第 4 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5192-2551-3
- 定 价 68.00 元
-

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

Foreword



中国古代体育是中国古代人民劳动与智慧的结晶，也是中国古代文明的重要组成部分。源远流长的中国古代体育，其初始可以上溯到史前时期的蛮荒时代。随着史前人类社会生产的发展、社会生活的变化和人类文化的进步，原始状态的体育活动，诸如球类运动、射箭、角力、搏击，甚至保健养生体育开始初具雏形，原始体育的内容得到了进一步的丰富。



史前时期球戏图（云南沧源岩画）

Chinese ancient sports, one part of Chinese ancient civilization, are the crystallization of people's labor and wisdom in ancient times. Originating from the prehistoric time, Chinese ancient sports have had a long history. With the development of civilization, many changes took place in the process of history. Consequently, a lot of sports and games came into being, in their embryonic forms. The primitive sports, such as the ball games, archery, boxing, even some games for healthpreservation,

etc. obtained meaningful contnets.

夏商周时期（前 2070 ~ 前 221 年），随着社会制度的健全和文化经济生活的进步，中国古代体育活动体系在继承了原始社会雏形状态的体育的基础上，开始逐步形成、发展了起来。其中，除了军事战争的频繁，促使人们对体育的某些活动形式给予重视之外，还有一个重要原因，这就是统治者出于祭祀、朝会大礼等诸种礼仪的需要，客观上为许多体育活动形式制定了某些法规，这可以说是古代体育活动最初的运动法规。同时，由于礼治服务的需要，将一些体育活动形式列为教育的一项内容，亦对古代体育的发展产生了一定的影响。

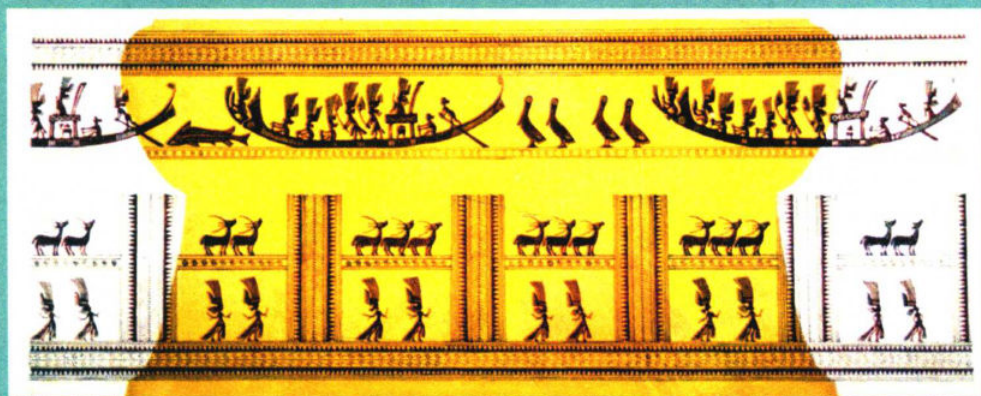
During the dynasties of Xia, Shang, and Zhou (2070 B.C~221 B.C), Chinese ancient sports system took shape,based on their embryonic forms. There were a few reasons to enhance the progress of the system. First of all, frequent wars forced people to pay more attention to some sports activities. Secondly, the rulers in ancient times formulated laws and regulations of many sports forms so as to satisfy the requirements of sacrificial offering, or various kinds of etiquette needs. Thirdly, in order to meet some ritual service needs, the rulers included some sports games into their educational progrmams, which has had certain influence on the development of sports.

秦汉时期（前 221 ~ 220 年），统一的多民族帝国的建立，经济、政治和文化的发展，加速了全国各个地区不同的文化传统和风俗习惯的相染相融的进程，为体育的全面勃兴创造了有利条件，中国古代体育也由此走上了一个初步兴盛的时期。这时，商周时期各项已具雏形的丰富多彩的体育活动基本上得到继承，有些运动项目开始向规范化方向发展。同时，一些新的体育活动形式开始陆续产生；某些类别的体育活动亦初步自成体系，且独具特色。就整个中国古代体育在这一时期所处的地位而言，在多样化、定型化和普及化诸方面均获得了前所未有的发展，是中国体育发展史上承先启后的重要时期。

During the dynasties of Qin, Han(221 B.C~220 A.D.) ancient sports developed quickly. After the establishment of a unified, multi-national empire, the development of economy, politics and culture accelerated the melting of different cultures, traditions, manners and customs. The changes were beneficial to the vigorous growth of sports. During this period, the sports programs originating from the previous times developed in size and the standard. At the same time, new items of sports games emerged one after another. Some categories of sports games also formed their initially unique systems. It was a very important period in which Chinese ancient sports developed in all aspects and in which Chinese ancient sports underwent a transitional period.

由魏晋南北朝到隋唐五代（220 ~ 960 年），中国封建社会经历了从战乱频繁、分裂割据到一统帝国、社会高度发展的变化时期。魏晋南北朝之际，受社会发展的影响，中国古代体育在这时的发展极不平衡。一方面，许多运动项目，如球类运动、技巧运动等渐趋衰落，文弱之风蔓延于士人之中；另一方面，由于战争的刺激，武术及与之相关的身体活动又在一定范围内有所发展。

The development of Chinese ancient sports was extremely out of balance from the third century to the tenth. During 220 A.D.~960 A.D., China experienced frequent wars and peace breaks alternatively. In the dynasties of Wei, Jin, the South and North (220 A.D.~581 A.D.), wars



西汉龙舟竞渡纹铜鼓纹饰展开图（广西西林县出土）

occurred continuously. Chinese ancient sports had developed unsteadily. On the one hand, many sports, such as ballgames and athletic events, the skills games had declined gradually because many scholars had indulged into gentle games. On the other hand, the martial arts and games related to martial arts had developed prosperously because of the influence of wars.

随着隋唐时代统一的帝国的建立和人民社会生活开始趋于稳定，特别是封建统治者对军事和科举（包括武举）制度的重视，有力地促进了体育活动的全面勃兴，出现了中国古代体育历史上发展的鼎盛局面。首先，已成体系化的各类体育活动形式更加多样化；第二，各类体育活动形式进一步深入到社会的各阶层；第三，随着国内各民族之间及中外民族之间文化的交流，体育也受到了较大的影响。这种体育的交流对人类体育文化的发展起到了很大的促进作用。

In the Sui dynasty (581 A.D.~618 A.D.) and the Tang dynasty (618 A.D.~907 A.D.), peace prevailed and people lived a stable life. The feudal rulers paid more attention to the military and the imperial



西魏步、骑武艺作战图壁画（甘肃省敦煌市莫高窟第285窟壁画）

examinations (including military examination). With the prosperous development, Chinese ancient sports and their heyday. First of all, the already systematic sports activities became varied in forms. Secondly, the sports games attracted various classes of people. Thirdly, the crosscultural communication and exchange between domestic nationalities and between China and other countries greatly influenced the development of sports.

宋辽金元时期(960 ~ 1368年),由于封建经济和文化的繁荣,使得作为一种文化现象的古代体育也达到了较快的发展。与此相适应,在商品经济的孕育下,随着市民文化的勃兴和城镇的繁荣,推动了以健身、娱乐为主体的体育活动的发展,传统的体育形式进一步深入民间,开展得更为普遍。而辽、金、元这些入主中原的少数民族统治者,由于社会习俗的差异和以其在生活中养成的强悍、尚武的个性,也形成了与中原地区颇为不同的独特的体育风尚,成了中国古代体育的有机组成部分。

During the dynasties of Song, Liao, Jin and Yuan (960 A.D.~1368 A.D.), Chinese ancient sports developed rapidly. During this period, the feudal economy and culture were booming prosperous, some kinds of trades in the bud. Therefore, the common people were interested in sports games to enjoy themselves or for the purpose of exercise and relaxation. On the other hand, the minority nationalities came into power in the Yellow River area. With intrepidity, they added ethnic customs to the Chinese ancient sports.

明清时期(1368 ~ 1911年),高度繁荣的经济、文化和相对完备的政治制度,为体育活动的开展与体系的进一步完善奠定了物质基础。特定的社会环境,使这一时期的体育表现出两个突出的特点:一是各项体育活动的技术技巧在原有的基础上有明显的提高,规则方法也较前代详尽,可以说是古代体育大总结的时期;一是民众参加体育活动的人数迅速增加,是民间体育空前活跃的时期。而且运动形式基本上继承了古代传统的体育活动内容,如传统的武术



元代刘贯道绘《元世祖射猎图》(台北“故宫博物院”藏)

热潮空前高涨，射箭、摔跤持续发展，水上和冰嬉活动异常活跃，儿童体育蓬勃兴起，保健养生术广为应用，棋类活动高峰迭起。所有这些，都构成了明、清时期体育运动的主要内容。

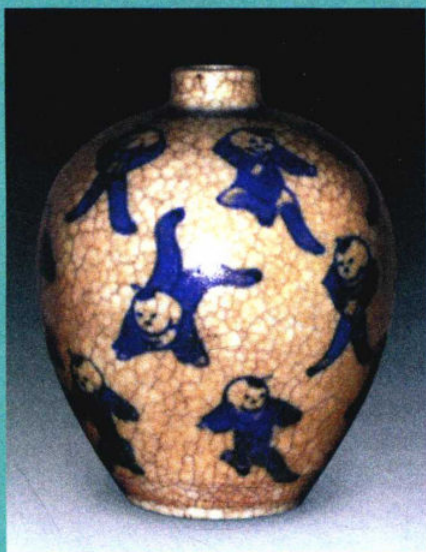
During the dynasties of Ming and Qing (1368 A.D.~1911 A.D.), the prosperous economy, culture and the relatively complete political system laid the material base for the development of sports. In this particular period, Chinese sports had two features. First, this is a summary period for Chinese sports, in which the technical skills of each game were enhanced and the regulations became more detailed. Second, the number of participants in sports rapidly increased, the folk sports in its heyday. The main contents of Chinese sports in this period included the following: traditional martial arts, which became increasingly popular, archery, wrestling games, which developed without interruption. Moreover, the aquatic and the ice games were exceptionally active, while the children's sports games and the chess games vigorously emerged. More and more people participated



唐代彩绘陶习武俑
(河南省洛阳出土)

in sports for health purpose.

产生、发展于中国古代社会传统文化氛围之中的长达数千年的中国古代体育，在其走向高度发展的同时，其中的许多运动形式，如球类运动等，与中国封建社会发展的趋势一样，也逐渐地走向衰落。但同这一时期作为中国历史上一个巨大转变的时代一样，古代体育中个别项目的衰落，正预示着一个新的变更时代的到来。鸦片战争以后，随着西方现代体育传入中国，由古代发展而来的中国传统体育也开始焕发了青春，站在了中华民族传统体育的新的起跑线上。

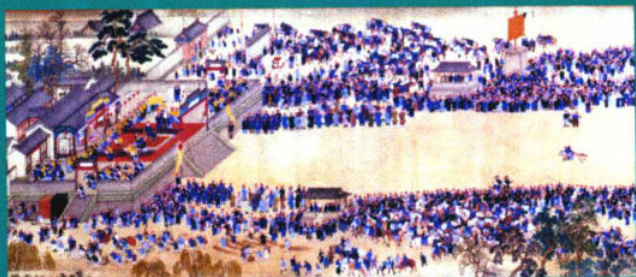


清代青花童子习武纹鼻烟壶
(中国体育博物馆藏)

Chinese ancient sports developed with Chinese traditional culture. After several thousand years, Chinese feudal society gradually declined. So did Chinese ancient sports games, especially some ball games. However, after the Opium War, Chinese ancient sports presented a new look, along with the introduction of western modern sports. Chinese traditional sports stood at a new starting line.

崔乐泉

射箭，是中国古代一项历史悠久的传统体育项目，它源于远古人类进行狩猎和保卫自身安全的需要。在中国古代，射箭不仅是一项民间的竞技活动和军队中的军事训练项目，同时也是人们娱乐和学校体育教育的主要内容之一，是不同历史时期在不同领域中广为盛行的活动内容。中国古代的射箭形式多样，内容丰富，主要包括了习射、射侯、战射、弋射、弩射和猎射六个大的类型。不同的射箭形式在历史的发展中虽然功能各异，但至清代末年，随着现代火器的发展并使用于战争，射箭的原始意义被日益削弱，逐渐地成了一项以娱乐、竞技和锻炼身体为主要目的的专门的传统体育运动。



清代王翬等绘《康熙南巡图》局部·骑马（故宫博物院藏）

目 录



射箭活动 1

- 习 射 2
- 射 侯 7
- 战 射 12
- 弋 射 16
- 弩 射 18
- 猎 射 22

球类活动 29

- 蹴 鞠 30
- 马 球 38
- 捶 丸 44
- 踏 球 48
- 儿童击球 50
- 其他球戏 53

武艺武术 57

- 武术器械 58
- 拳术与徒手技击 61
- 器械演练 65



田径活动 71

从“伍伯”到“贵由赤” 72

跳跃、击壤与打布鲁 76

练力与举重 83

扛鼎、擎钟与举大象 84

举石锁 89

角力与摔跤 93

角力与角抵 94

相扑 99

摔跤 101

保健养生 105

导引术 106

行气术 114

按摩术 121

水上活动 125

游泳 126

跳水和潜水 130

龙舟竞渡 134

冰雪活动 141

滑冰 142

拖冰床 148

滑雪与赏雪 151

棋类活动 157

围棋 158





- 象棋 165
- 蒙古象棋 170
- 塞棋 172
- 六博棋 174
- 双陆棋 179
- 其他棋戏 183

御术与赛马 187

- 御术 188
- 赛马 192

休闲健身活动 197

- 垂钓 198
- 投壶 203
- 消寒图 208
- 登高 211
- 踏青 214

民俗游乐 221

- 放风筝 222
- 抖空竹 227
- 踢毽子 229
- 鞭陀螺 232
- 荡秋千 235
- 拔河 240
- 踩高跷 243
- 跑旱船 247

参考书目 251

- 结语 254
- 后记 256



射箭活动



习射



射箭，历史悠久，源远流长。据有关的考古资料，在距今两万八千多年前的山西峙峪人文化遗址中发现了磨制的石箭头，表明当时已经使用弓箭了。

弓箭的出现，使得先民掌握了一种异常先进的工具。所以，在上古人类的心目中，弓箭自然成了一种战胜天灾的威力无比的法宝，而最初的优秀射手也被当作神来崇拜。古代神话中的后羿，就是一位善射的



旧石器时代石镞(山西省朔县峙峪出土)



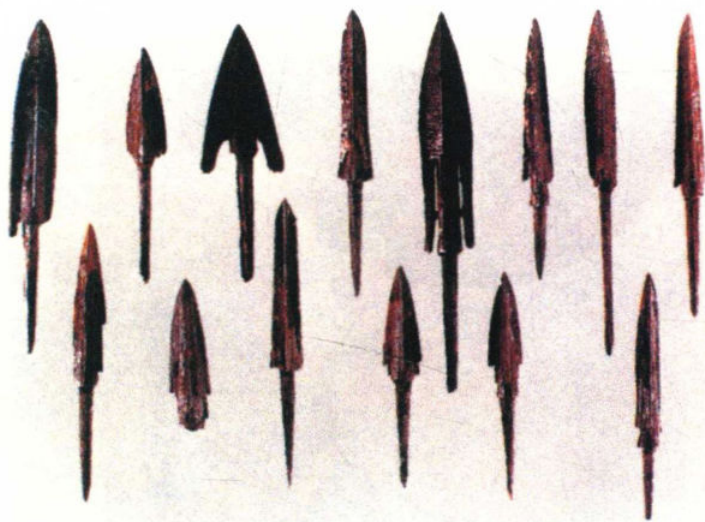
原始人的射猎活动(选自《中国远古文化》)

英雄，传说他用弓箭射落了九个给人类带来灾难的太阳，为百姓创造了幸福。后羿，堪称远古时代第一个优秀射手。从此，射箭作为一项武艺活动，在历史上开始了其漫长的发展历程。



后羿射日图（选自《楚辞图》）

商周时代，由于青铜箭簇的大量使用，进一步提高了当时的射箭水平。周代，习射活动在社会生活中的地位进一步增强，被称为“男子之事”。当时的人们也对射箭表现出了极大的关注和热情。同时，由于战事频繁，射箭的普及范围更加扩大。魏国的著名改革家李悝，曾下过一道“习射令”，规定人们发生纠纷后打官司时，先进行射箭比赛，谁射得准，官司就断谁赢。这虽有些荒唐，但李悝的目的在于鼓励人们学习习射的本领，反映了当时对射箭的重视。



战国铜箭簇（湖北省随县曾侯乙墓出土）