

尋「球」非遺 穿越二千年的文化傳承

「二〇二六年世界盃足球賽冠軍今日誕生。足球這項風靡全球的運動，古稱蹴鞠。二〇〇四年七月十五日，時任國際足聯主席布拉特向世界宣布：「世界足球起源於中國，中國古代的蹴鞠就是足球的源頭。」二〇〇六年，蹴鞠列入第一批國家級非物質文化遺產名錄。這項古老運動，見證了中國古代體育文明的輝煌，中國文化始於足尖，傳於四海。

作鞠的手工業作坊，出售各種商品物……古人選過《蹴鞠譜》、《蹴鞠圖譜》這兩部珍貴的「足球百科全書」，記錄了蹴鞠的踢法、規則等。《大公報》與讀者一起尋「球」非遺，揭秘足球的起源。

中國古代

足球 蹴鞠

起源揭秘

蹴鞠譜

部分《蹴鞠譜》記載的踢法。



上半身控球
肩、利用肩膀停球或運球。
背、以背部接球或卸力。
胸、用胸口緩衝來球的力道，把球穩穩停在腳邊。



下半身控球
膝：運用大腿與膝蓋向上頂球，增進球的高度，或用腳內側或外側將球勾起或傳出。
搭：用腳背將空中的球「接住」並順勢放下，類似現代足球的停球。
控：整體控球、解帶技術的展現。
拽：帶球過人或快速拉球的動作。
捺：將騰空的球向下壓制，迅速改變球的速度。

唐代

我國是世界上第一個發明「吹氣球」的國家。據體育史記載，英國發明「吹氣球」是在十一世紀，較我國唐代晚了近三四百年。

宋代

已經發展為使用十二片皮包裹，彈性相當不錯。重量定為十四兩四百多克（古代度量衡，一斤等於十六兩），並採用「內縫法」使球體更加圓潤。這種工藝下的宋式蹴鞠，無論是外觀還是重量，都與現代足球三十二片極為相似，充分展現了我國古代體育用品的精湛工藝和科學設計。



石球直徑三至六厘米。

青石球

石球打磨得很光滑，也非常圓，顏色大小不一。

蹴鞠歷史

「鞠」演變

博學模範內涵的國史內涵，都是物都型。



漢代

一九九二年敦煌莫高窟遺址出土一件漢代鞠，是以植物裡直捲成圈，又以細麻繩捆紮為實心球，雖製作簡單，但包裹緊實。

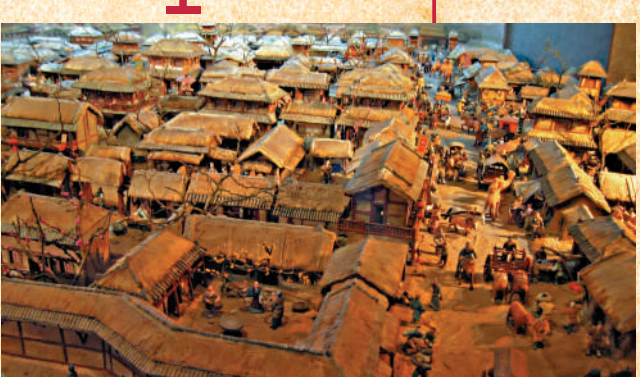


蹴鞠規則變化

漢代

蹴鞠比賽是在長方形的場地上，兩端各有六個球門，共十個，稱為鞠室。每隊時分為兩隊進行，每隊六名守門員，每人把守一個鞠室。另外每隊在場中還有六名運動員進行爭搶踢擊，以將球踢入對方鞠室，多者為勝。漢代蹴鞠因廣泛應用於軍隊練兵，間接推廣這項運動。

春秋戰國



秦朝

軒轅黃帝

漢

唐

兩宋時期

元明清

漢代之後

由於蹴鞠形狀、重量發生了變化，能夠踢得更高，更具娛樂性，發展出了三種形式：

第一種：「白打」

是以表現個人技巧為主，既可自娛，也可表演。唐宋以後又稱這類蹴鞠為「白打」，類似現代的「花式足球」，即踢球時，用頭、肩、背、腹、膝、足等部位接觸球，靈活變化，隨心所欲，可使「球終日不墜」。

第三種：帶球門比賽

從唐代開始，雙方由直接對抗變成了間接對抗。球門設在場地的中央，為兩根較高的竹竿，竿上結網形成高高的球門，上部留一直徑為尺左右的洞，稱為「風流眼」。兩隊人（每隊十一至十二人）分站在球門的兩邊，以各種高難度的技術將球踢進洞裏。

三人場戶

一人場戶

二人場戶

「白打」中，一套完整的花式組合，稱為「解數」。古人為這些「解數」動作起了很有氣勢的名字，除了答案「拐子流星」，還有「單地拾魚」、「雙肩背月」、「燕歸巢」、「斜插花」等等。

第一種：競賽型蹴鞠

兩隊人員參賽，六至七人一隊，將球射入對方場地的球門。比賽中設置有裁判員，以糾偏正誤。運動員須服從裁判。

宋太祖蹴鞠迷

現收藏於上海博物館的《宋太祖蹴鞠圖》，為元初畫家錢選臨摹宋朝畫家蘇漢臣之作，描繪了宋朝開國皇帝趙匡胤與大臣們一起踢足球的情景，可見宋代足球之熱，普及程度之高。

女子蹴鞠

明代畫家杜堇創作的《仕女圖》長逾10米，生動地描繪唐代仕女們的生活面貌，當中有蹴鞠等場景。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》是明代學者羅繼德編纂的蹴鞠集大成之作。這部珍貴的「足球教科書」詳細記載了十種專業踢法。書中記載的踢法與現代足球頗有相通之處，對抗雙方被稱為「左軍」和「右軍」，以誰踢入球門多為勝。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

蹴鞠圖譜

《蹴鞠圖譜》記載的「商品鞠」仿製品。

古代活動花樣多 現代運動雛形

馬球

玩法：騎在馬上，用一根木製的曲棍，長棍擊打木球。歷史：起源於漢朝，在唐朝特別盛行，是宮廷貴族熱愛的運動。



▲明宣宗行樂圖卷(局部，故宮博物院藏)

捶丸

玩法：球員拿著球棍，將球打入地上的小洞中。歷史：在宋朝和元朝非常流行，深受貴族與平民喜愛。



▲唐畫打馬球

投壺

玩法：站在一定的距離外，把箭矢投進壺裏。投中最多的人獲勝。歷史：早在春秋戰國時期就有了，通常在宴會中進行，非常考驗準確度。



▲古代仕女行樂圖卷