

# 中國傳統體育運動：捶丸

此資訊圖由  
教育局課程發展處編製

第一頁

## 起源



- 馬球自唐初傳入中原以來，成為上流社會十分流行的競技活動。但由於馬匹昂貴、場地受限等原因，中晚唐出現了一種名為「步打球」的活動。
- 從事這項運動的人保留了馬球的規則與用具，在地面上徒步以杖擊球入門而計勝負。

- 宋代在步打球的基礎上，變球門為球窩，球進穴者得分，由此而發展出「捶丸」。
- 據成書於元代的《丸經》記載，宋徽宗、金章宗皆愛捶丸。
- 捶丸在發展史上曾大盛於宋、金、元三代。上至皇帝大臣，下至平民百姓，皆樂此不疲。
- 捶丸的活動量不大，在擊球時需全神貫注，可以使心志集中，同時又能使血脈流動，身心愉悅。
- 捶丸是競技比賽，但「不以勇勝，不以力爭」，沒有身體接觸，既能鍛煉身體，又具有修身養性的功能。

## 場地

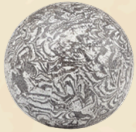
- 場地多設在野外，地形高低不平，球場上還要挖出若干個球窩，又叫「家」，即小洞；窩邊插小旗。
- 比賽前先要畫定球基，需在球基上開打第一杆球。球基是方形的，長寬不滿一尺。
- 球基和球窩的距離，近的至少寬於一丈(約十尺)，遠的可以相隔五十至六十步，最遠不得超過一百步。



## 規則

- 比賽過程中，以杖擊球入窩，所用棒數最少為勝，勝則得籌。
- 籌是竹子製成的，賽前分發給每個參加者，輸家根據情況把自己的籌付給贏家。
- 打球的人以拋球的方式，確定發球的先後次序，「遠者先，近者後；左者先，右者後」。
- 比賽既可分組，也可不分組，各自為戰。
- 最後，以得籌多少定勝負。

## 器具



- 捶丸所用杖，俗稱「棒」有著不同的類型，供人在不同條件下選用，打出不同的球路。
- 捶丸所用球，又叫「丸」，用瘦木製成，這種木頭生長不規則，樹纖維結構緊密，十分堅固，久擊而不壞。

鳴謝：

香港浸會大學 運動及健康科學系 劉永松教授

香港都會大學 運動管理專業 黃星萌博士



## 懲罰條例(部分)

1. 不可將球偷換位置；
  2. 不准重複擊球，犯者本人及同組皆輸；
  3. 不准為他人指示地形；
  4. 不可借棒與他人；
  5. 不可替他人擊球，錯擊其他人的球亦是犯規；
  6. 不可用棒撥走對手打在窩中的球。
- 如犯以上規則，犯規者需將籌贈與對方。



## 捶丸蘊含的體育道德精神

- 在捶丸場上要沿襲傳統，注意禮儀舉止；
- 比賽中要遵守道德規範，正確對待輸贏；
- 贏球不自高自大，輸球不遷怒於人，要從自身去找失敗的原因。