

中國傳統體育運動：投壺

此資訊圖由

第一頁

教育局課程發展處編製

起源

投壺是中國古代源於射箭禮儀的投擲遊戲，結合禮儀、技巧與娛樂，盛行於宮廷、文人雅士及民間聚會中。它不僅是一種遊戲，更是儒家文化中「禮」的具體實踐與社交儀式的重要表現。

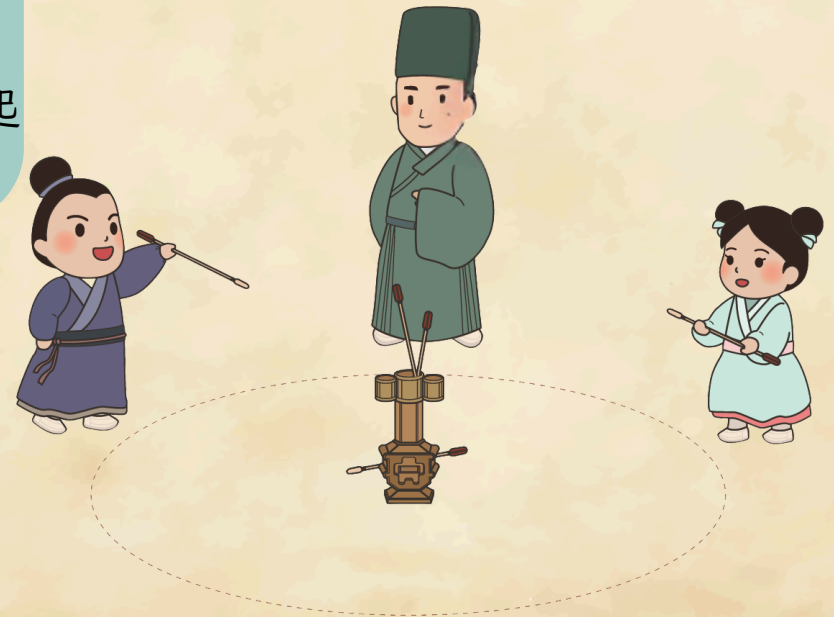
投壺在春秋末期已有記載，東漢鄭玄為《禮記·投壺》作注：「投壺，射之細也。射為燕射。」投壺源於宴會射禮，象徵君子修身、敬賓之道，捨棄武力，強調禮儀與精神修養。

基本規則

- 投壺者站在固定距離（多為三、五步）以短箭投入壺中。
- 未中則「不算」，不作數，如有違規動作，也不記分。
- 違規動作包括不依裁判指令投箭、不按順序投擲、臨時起意改投擲方法等。

投壺禮儀

- 投壺前需行「揖讓」之禮。
- 賓主之間、對手之間需互相行禮謙讓。
- 投箭時需站姿端正，不得越界。
- 彎腰投箭象徵謙卑與敬意。



投壺引申出的文化內涵

「不算」這詞語的由來

- 投壺不中或犯規即「不算」，代表公平與誠信。
- 反映古人講究競技規則與精神禮儀。
- 今日仍用「不算」表示作廢、無效等語境。

成語：源自投壺計分用籌

- 先拔頭籌：最先得分者，象徵領先。
- 略勝一籌：多得一籌，以微細優勢勝出。

計分方式

- 成功投入一箭得一籌。
- 以累計籌的多少分勝負。
- 雙方平手時，追加投擲以決勝。
- 某些花式投法或投入壺耳（稱為「耳」或「驍」）可得更高分（如得兩籌）。
- 勝負計算有時會採用「三局兩勝」制。

器具

- 壺：高頸寬腹，常用金、銀、陶瓷等材質裝飾，代表身份與格調。壺頸兩側通常有對稱「耳」，為花式投法的目標。
- 箭：短小無羽，便於投擲，常用木頭或金屬製作，長度、重量有規範；箭矢數量通常與參與人數或局數相關。
- 籌/算：用於計分。

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

