

中國傳統體育運動：蹴鞠

此資訊圖由
教育局課程發展處編製

第一頁

起源

蹴鞠是古代一種以腳擊球的運動，以現今的字眼理解即是踢球，發源於戰國時期（公元前475-221年）齊國都城臨淄（今山東淄博）。



《史記》記載戰國時期齊國以蹴鞠作軍事訓練，至漢代發展為兼具練武與宴樂功能的活動，東漢李尤《鞠城銘》中「建長立平，其例有常」的記載，顯示其已形成規則化的競技體系。

比賽方式

1 對抗賽

分兩隊競賽，不同年代比賽方式有所分別。

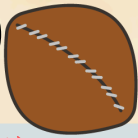
- **直接對抗**：6-7人一隊，將球射入對方場地的球門。
- **間接對抗**：11-12人一隊，在己方場地將球射入在場地中央的球門。

2 白打

- 雙方作個人技巧比拼（控球、花式）。
- 著重於技巧的表演，以踢出花樣動作決勝負。



器具變化



球門

球

戰國時期：

- 用皮革做外皮，然後再用毛髮將其填成實心。

唐代：

- 球中放置內膽，以豬或牛的膀胱充氣而成，能踢得更高更遠。



對文化及社會影響

唐代

- 充氣球的發明提升踢球的技巧性。
- 敦煌壁畫存有《仕女蹴鞠圖》，可見女性的參與打破性別藩籬。
- 蹴鞠於宮廷的盛行使之成為貴族身份的象徵。
- 在詩詞中體現蹴鞠場景。
- 詩：李白「鬥雞金宮裏，蹴鞠瑤台邊」；
杜甫「十年蹴鞠將雛遠，萬里鞦韆習俗同」

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

漢代：

地上以兩個洞作為雙方進攻的目標。

唐代：

在場地的中央豎兩根數丈高的竹竿，竿上有一個高高的球門，名為風流眼。



兩宋時期

- 蹴鞠深入市民社會，職業球會「齊雲社」的出現標誌世界最早的足球商業化運作。
- 宋徽宗御用球星高俅的發跡故事被寫入《水滸傳》，成為文學中權力與技藝交織的隱喻。
- 《蹴鞠譜》強調「以禮為先，以和為貴」，將儒家倫理融入競技規則。
- 十二片皮革縫製的鞠球象徵天時循環，體現「天人合一」的傳統宇宙觀。