

動身動腦的遊戲

踢毽子



小小一隻花公雞，不吃米來不叫啼。
被人踢來又踢去，鍛煉身體數第一。

我像一隻小燕子嗎？



踢毽子遊戲有多古老？

- 相傳早在二千多年前的漢代就已出現。毽子是一種「拋足戲具」，又稱「毽球」，文人更賦予了它「燕子」的雅稱。這是「百戲」（古代民間技藝表演）的一種，也是一門體育運動，深受百姓歡迎，古代集市上還有專門售賣毽子的店鋪。

踢毽子時要注意保持身體平衡，避免受傷啊！

毽子可以怎樣踢？



毽子用甚麼物料製作？

- 古人用布或皮把銅錢包好，銅錢中間有孔，把雞羽毛穿入孔中，用線紮好，就製成了毽子。如今的製作物料變得更多元化，例如用紙或塑料製毽子的底盤。



毽子歌後語猜一猜



翻花繩

你翻一把小花傘，我翻一群小星星。
翻出花樣勾出形，一條線，真聰明。

翻花繩遊戲在甚麼時候出現？

- 這種只需要一根繩子，便能編成各種花樣的遊戲，推測最早在漢代出現，起初是皇宮裏女子的一種娛樂活動，後來流傳民間，被稱為「交線遊戲」、「線翻花」、「翻花鼓」等。

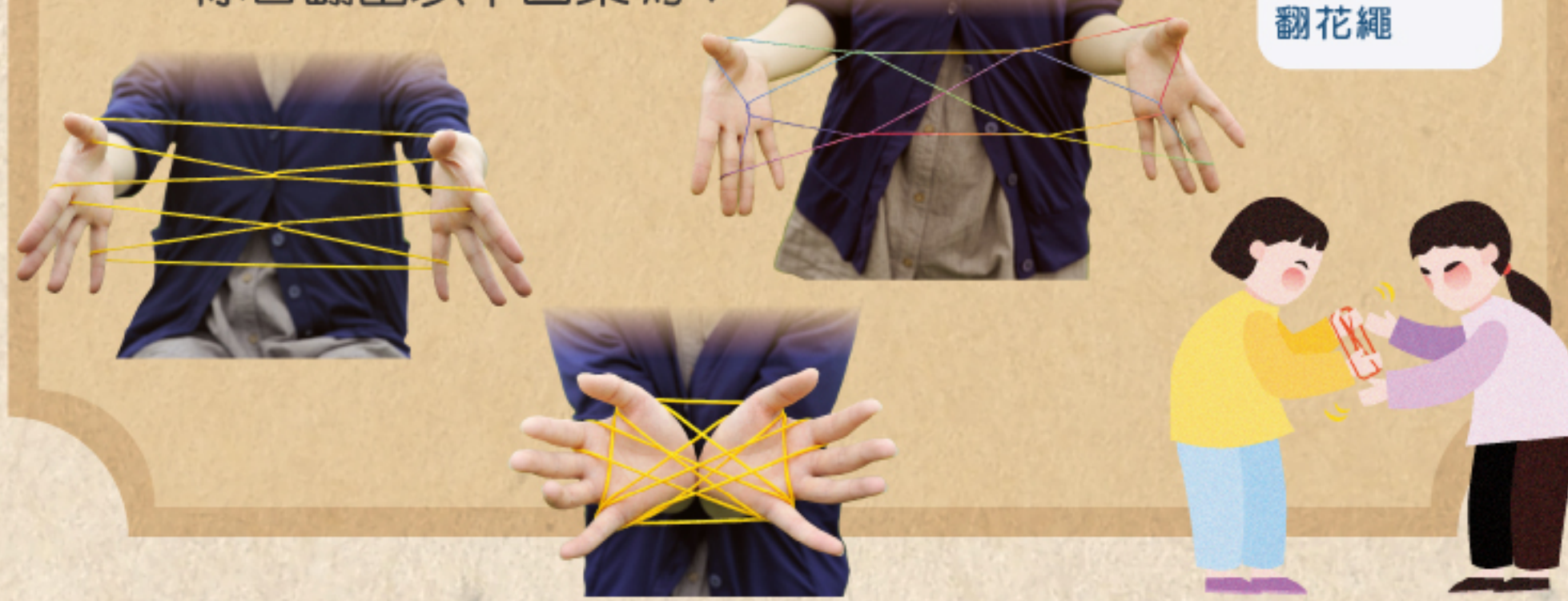
我們古代女子心靈手巧，手指靈活，也特別鍾情玩翻花繩。



翻花繩怎樣玩？

- 一根繩子變出大千世界！一個人可以玩，兩個人也可以一起玩。基本玩法是把繩子連成一個繩圈，用單手或雙手撐開繩圈，編成各種形狀和圖案。兩人可以輪流翻繩圈，或穿，或繞，或挑，看誰能不斷翻出新花樣，創造一個比一個複雜的新造型。到最後翻成一團亂繩的話，遊戲就結束了。

你會翻出以下圖案嗎？



廉政之友青年屬會教你翻花繩



拔河

蹬得穩穩，抓得牢牢。
前進就是輸，後退就是贏。

拔河是一種歷史悠久的遊戲？

- 對！拔河源於中國，其歷史可追溯到距今二千多年前的春秋戰國時代，起初是軍隊的士兵用來強身健體的體育項目。到了唐代，演變為宮廷和民間娛樂競技。人數相若的兩個隊伍分別站在巨型繩子兩端，向相反方向拉動，看誰能把繩拉到自己的一方。繩子中間有紅繩或旗，作為判斷勝負的參照。

古代拔河只容許男子玩嗎？

- 錯！唐代皇帝常舉行拔河比賽，例如唐中宗曾組織過女子拔河比賽，讓幾百名宮女在玄武門外拔河。唐代民間也有婦女參加拔河運動呢！

我們唐代女子參與體育運動一點都不比男兒輸蝕啊！



少數民族也拔河？

- 對！許多少數民族也盛行拔河遊戲，例如朝鮮族、藏族、蒙古族等。在蒙古族的那達慕大會上（右圖），拔河是一個重要競技項目。藏族還有別開生面的「大象拔河」運動呢！



中國少數民族傳統體育運動會，看看藏族的「大象拔河」。



眼明手快的遊戲

抖空竹

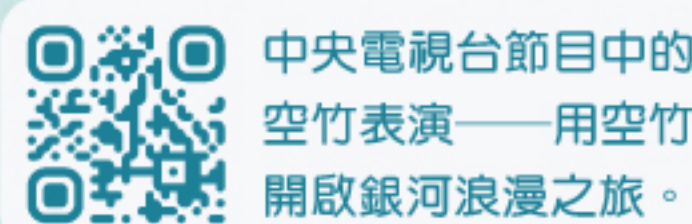
身穿竹木衣，腰纏一根繩。
雙棍一抖動，妙趣樂無窮。



甚麼是「空竹」？

空竹也稱「空鐘」，在南方又叫「扯鈴」。它原本是宮廷裏的玩意，三國時代已經出現，後來逐漸傳入民間，在宋代已十分流行。

傳統的空竹有單輪和雙輪，用竹或木製成筒狀，中間是空的；中央有一軸，把連接兩根木棒的繩子繞在空竹的軸上，用力上下、左右拉動（抖），使空竹快速旋轉並發出聲響；有時更可以抖到空中，花式多樣，精彩絕倫。



中央電視台節目中的空竹表演——用空竹開啟銀河浪漫之旅。

空竹可以「抖」出甚麼花式？

▼ 一人抖多個空竹



▲ 空竹飛籠



打陀螺

獨角尖尖身體圓，繩繞身上一圈圈。
努力掙扎得自由，只在地上快樂旋。



為甚麼要「打」陀螺？

陀螺外形獨特：一般是圓錐形，底部是尖端，能繞着中心軸旋轉。有些陀螺尾端纏繞着繩子，連接着木棒，這可以用來發射陀螺——把陀螺向前拋出，再不停用繩子抽打陀螺，陀螺受力後會保持旋轉。在明代，已有明確記載人們以鞭抽陀螺的玩法，「視其緩而鞭之，轉轉無復往」（看到它慢下來，使用鞭抽打它，使它轉動不止）。



中國人何時懂得玩陀螺？

傳統陀螺一般是用石、木、竹或陶製的。考古隊曾在不同的新石器時代遺址中發現陀螺，距今約有5000至7000年的歷史！

▶ 新石器時代的木陀螺（左）和石陀螺（右）



七巧板、竹蜻蜓，古代兒童玩具知多少？

捶丸



一棒橫擊，球奔前方。
縱令相隔雲山路，曲折輕巧入圓窩。

捶丸是古代高爾夫球？

「用球杖擊打（捶）小球（丸），在地上挖出一個小圓穴，玩家要把小球打進穴裏。」這種類似現代高爾夫球的遊戲，原來在中國早已出現，稱為「捶丸」。這種遊戲可以是二人對賽，或分組比賽，雙方要把小球打進對方的球門或球穴（古人稱作「窩」）。這種遊戲在宋、元、明代都十分流行，女子和孩童都喜歡玩。



▶ 不同造型的宋代捶丸，以陶泥製造。

球是打入門，還是打入穴？

追本溯源，捶丸的前身是唐代盛行的馬球，後來演變出了「步打球」的玩法。這種玩法不用騎馬，只需要徒步打球，目標是將球打入球門。到了宋代，球門則改成球穴，用擊球進穴的次數多少，作為輸贏的準則，這時候「捶丸」之名正式確立。



捶丸——中國古代的高爾夫球運動

投壺



高高瘦瘦一個壺，不喝水也不吃花。
問它喜歡吃甚麼？枝枝羽箭餵給它。



投壺原本是一種禮儀？

秦以前已經出現，起源於射箭禮儀，只是以手代弓，把箭投進壺裏。投壺時，比試雙方輪流投擲四枝箭，把箭投中壺裏最多的為勝。一般投壺外形特點是左右兩側有「貫耳」，根據投箭所落位置，會產生不同的分數，玩法變化多端。



在明代的皇宮裏，皇帝也喜歡玩投壺。

投壺的造型千變萬化？

不同時代、不同場合所用的投壺，其外形設計和所用的物料各有不同，你最喜歡哪一種？

- ① 漢代•陶投壺
- ② 宋代•銅投壺
- ③ 明代•鍍金投壺



哪些遊戲的玩法和投壺類似？

投壺的基本玩法是參與者站在一定距離的地方，把手中物品投向目標物上。充滿創意的古人還變化出不同的遊戲，同樣考驗大家的眼明手快！

木射



又名「十五柱球」。參與者輪流用木球撞擊十五根小立柱，立柱上分別寫有十個紅色字和五個黑色字。紅色字代表「好」，黑色字代表「壞」；擊中紅字立柱得分，擊中黑字立柱扣分，最後擊中的紅色立柱更多者為贏家。

十五立柱

仁	義	禮	智	信
溫	良	恭	儉	讓
慢	傲	佞*	貪	濫

*佞(音令): 說花言巧語

套圈



套圈遊戲由來有多久？據說可以追溯到清朝乾隆皇帝時代，起源於皇宮中，後來傳到民間，也有人認為它是源自投壺遊戲。



現代投壺活動的變奏——冰壺

套圈遊戲同樣流行於古代民間。參與者手拿圓環，站在指定的界線以外，不能越過，然後把圈扔出去，套中特定的物品，便可得分或贏得獎勵。

抓子



這裏抓石頭，那裏抓豆袋。
眼明手快比敏捷，抓到最多贏競賽。

抓子是怎樣玩的？

抓子是一項深植於中國傳統文化的民間遊戲，明代的古籍上就記載了婦女們在正月閒暇時玩抓子的情景。抓子遊戲的玩法多樣，通常需要玩家手眼協調、動作敏捷。不妨一起用小豆袋試一試：

- ① 把豆袋隨手撒在桌子上。
- ② 撿起一個豆袋，把它往空中拋。
- ③ 在這個豆袋落下之際，迅速用手抓起桌上另一個豆袋，再接住正落下的豆袋。
- ④ 重複數次，看誰能接到最多的豆袋。



石子



米/豆袋



動物骨

「抓子」抓的是甚麼？

答案是：抓甚麼都可以！常見有小石子、米袋或豆袋，以及——動物骨。動物骨也能玩？原來這是滿族等東北或北方少數民族的玩法。滿族稱的「嘎啦哈」就是豬、牛、羊後腿上的膝蓋骨。你還想到可以用甚麼作抓子的玩具？



從西方來的小玩意 皇帝的玩具 具有哪些？



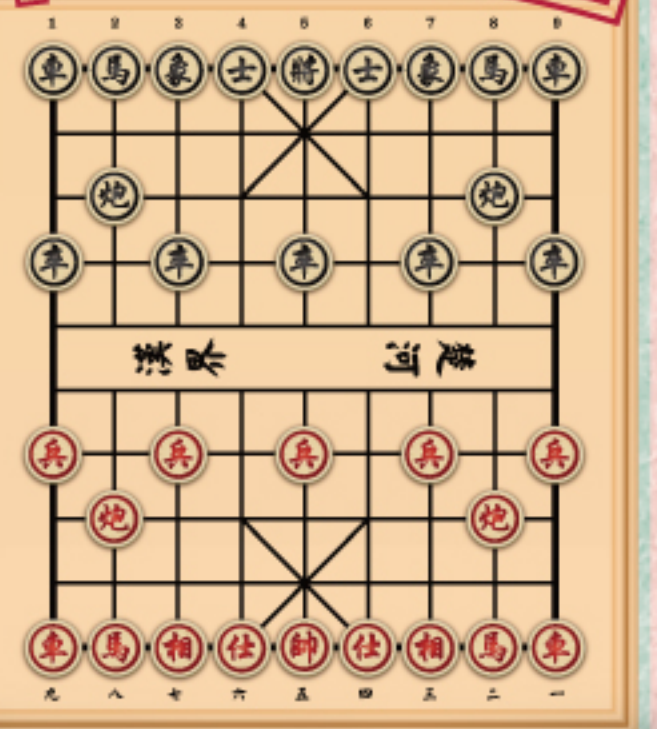
象棋

楚河漢界起硝煙，裁判公平理未偏。
不論雙方誰勝負，從來士卒死於先。

象棋的來歷是甚麼？

又稱「中國象棋」，歷史悠久。這是一種模擬古代戰爭的智力遊戲，紅黑子雙方有如對陣的兩支軍隊，整個過程就如行軍打仗，比戰術，鬥智謀。

你懂得擺棋子嗎？



- 紅黑方各有16顆棋子。
- 以紅子為例，從下至上，從右至左：
 1. 車一、馬二、相三、仕四、帥五、仕六、相七、馬八、車九；
 2. 砲二、砲八；
 3. 兵一、兵三、兵五、兵七、兵九

象棋規則知多少？

一：楚河漢界，將帥不見

源於劉邦和項羽之爭。雙方對奕，最高領導一方為將，一方為帥，坐鎮大營，不能越過楚河漢界。

二：象行田、馬行日

馬是騎兵，殺敵時直走斜砍，正是「日」字；象是軍師，出謀獻策，防守陣地，所以走「田」字。俗語「事急馬行田」表示遇緊要事，就要隨機應變，連馬也可以走「田」字了。



故宮內的非一般中國象棋

象棋棋謎猜一猜

1. 象棋棋子線上走。
(猜一四字成語)
2. 車馬炮將士卒。
(猜一字)
3. 買象棋。
(猜一四字成語)

(答案在右下角)



風箏

草長鶯飛二月天，拂堤楊柳醉春煙。
兒童散學歸來早，忙趁東風放紙鳶。

是風箏，是紙鳶？

讀到這首詩，你也能感受到古人放「紙鳶」的快樂嗎？「紙鳶」就是風箏，起源於中國，早在春秋時代已經出現，距今二千多年。相傳這是由聰明的思想家和發明家墨子發明，他起初用木頭製成木鳥，後來著名工匠魯班改用竹子作材料，到蔡倫改良造紙術後，民間逐漸出現以紙做的風箏，所以當時名「紙鳶」。



▲ 今天的工匠利用梧桐木製作木鳶風箏。

風箏原為軍事所用？

在金庸名著《射鵰英雄傳》中，冰雪聰明的黃蓉曾在高崖利用風箏，把大軍飛降敵國花刺子模，大舉破城。原來風箏最初的確是由於軍事的需要而製造的。大約到了唐代，才發展成為大眾的娛樂活動。



飛出國門的濰坊風箏



▲ 漫畫家豐子愷筆下的放風箏情境。



舞獅

敲鑼打鼓鬧紛紛，既似野獸又似人，
內外生成六隻耳，外耳不聞內耳聞。

舞獅怎樣「舞」？

凡有舞獅的地方，定是鑼鼓喧天，喜氣洋洋。舞獅又名獅子舞，大致可以分「南獅」和「北獅」。在香港和廣東地區欣賞到的多為南獅。表演時，一般由三人組成，一人舞獅頭，一人舞獅尾，另一人手執葵扇扮成「大頭佛」，或手持彩球。

南獅



北獅



舞獅表演少不了的好伙伴……

舞彩球

以彩球領舞，彩球多用竹篾和彩色綢緞製成，也有只用紅綢，加強喜慶感。

敲鑼打鼓

「咚咚隆咚鏘，咚咚隆咚鏘。」表演者在鑼鼓聲的助慶下，模仿獅子的各種神態動作。



彩扎醒獅傳承中國文化，年收入千萬助脫貧

「象棋」謎底

1. 棋盤
2. 棋
3. 棋盤