

跳绳：千年游戏到现代竞技的跃动

□许永强

古老起源： 跨越地域的初绽光芒

跳绳的起源可追溯至远古时代，它与人类的生产生活实践紧密相连。《易·系辞》载“上古结绳而治，后世圣人易之以书契”，从中可以看出，在上古时期，人们已经通过绳子来传递信息。随着绳与人类的“朝夕相伴”，人们在农事、狩猎或军事活动中，频繁地跨越各种自然障碍，跳跃动作逐渐成为一种生存本能，这也为跳绳成为运动的雏形奠定了基础。

在陕西西安半坡遗址出土的陶器纹饰中，已有类似绳索摆动的图案，暗示着绳与身体运动的早期关联。最初的跳绳可能仅是单根单绳的简单弹跳，却在劳动间隙孕育了运动的雏形。

目前发现的最早关于跳绳的实物资料是1954年于山东济宁出土的东汉画像石中的图案。这块画像石呈长方形，画面分为上下两部分，主要内容体现了民间体育活动的场面。其中除了跳绳之外还有“击剑”“跳丸”“建鼓舞”“体操（翻筋斗）”“射箭”“长袖舞”等。其中的“跳绳”图案是两人正在进行单人跳绳的场面。从其服饰、发式、身材等方面判断，跳绳者是两位年轻女子。随着绳子的一上一下，她们的四肢呈现出自然的弯曲和伸直。两位女子五官等部位的刻画稍显朦胧，但跳绳的姿势却非常清楚。这是目前世界上最早的跳绳实物图像，比埃及壁画中的跳绳图案早约200年。也印证了汉代“百戏”中跳绳作为娱乐项目的盛行。

《北齐书·后主纪》中也有关于儿童跳绳游戏的记载：“游童戏者好以两手持绳，拂地而却上，跳且唱曰：‘高末’。”这段描述生动展现了南北朝时期儿童跳绳时边跳边唱的欢乐情景，说明跳绳在当时已具有一定的娱乐性和趣味性，且形成了独特的游戏方式。这种将歌谣与跳跃结合的形式，在新疆阿斯塔那唐墓出土的《跳绳谣》残卷中也有体现，其歌词“绳儿摇，脚儿跳，岁岁平安乐陶陶”与当代跳绳童谣一脉相承。

历史演变： 从民间嬉戏到多元发展

随着时间推移，跳绳运动不断演变发展，从最初简单的跳跃形式逐渐衍生

出丰富多样的玩法和形式，其名称也在历史长河中不断变化，反映出不同时代的特色和文化内涵。

唐代，跳绳被称作“透索”。段成式在《酉阳杂俎》中记载：“婆罗遮，并服狗头猴面，男女无昼夜歌舞。八月十五日，行像及透索为戏。”从这段记载可知，唐代的跳绳活动不仅在民间广泛开展，还成为节日庆典中备受欢迎的娱乐项目，每逢八月十五等重要节日，人们便会进行跳绳活动，增添节日欢乐氛围。此时的跳绳，已不只是单纯的跳跃，还融入了一些表演元素，具有了一定观赏性。

到了宋代，跳绳活动进一步发展，名称变为“跳索”，并成为杂技百戏的重要组成部分。孟元老《东京梦华录》和吴自牧《梦粱录》中都有关于“跳索”的详细记载，描述了北宋都城开封城里，人们观看“跳索”等杂技表演的热闹场景。在这些表演中，跳绳者展现出高超技艺，将跳绳与各种技巧动作相结合，如翻腾、旋转等，使跳绳表演更加精彩绝伦，吸引众多观众驻足观看，成为当时城市生活中一道亮丽风景线。

明清时期，跳绳逐渐发展为一种广泛流传的民俗活动，每逢佳节，民间都会举行丰富多彩的跳绳活动，热闹非凡。这一时期，跳绳的玩法更加丰富多样，除单人跳绳外，还出现了多人轮跳的游戏方式，极大增强了跳绳的趣味性和互动性。沈榜在《宛署杂记》中记载：“跳百索，（正）十六日，儿以一绳长丈许，两儿对牵，飞摆不定，令难凝视，似乎百索，其实一也。群儿乘其动时，轮跳其上，以能过者为胜。”这段文字生动描绘了多人跳绳时的欢乐场景，一群孩子围绕快速摆动的绳索，依次跳跃，相互协作、相互竞争，充满生机与活力。《帝京景物略》中也有类似记载：“元夕（元宵节），二童

子引索略地，如白光轮。一童子跳光中，曰跳白索。”这些记载都充分体现了当时跳绳活动在民间的盛行程度以及人们对它的喜爱。

清代，跳绳运动的娱乐性得到更充分展现。儿童在跳百索时，常伴随着有节奏的歌谣，边跳边唱，使跳绳活动充满浓郁的文化气息和趣味性。潘荣陛在《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》中记录了清代北京元宵节民间的娱乐活动，其中就有“跳白索”。《松风阁诗抄》中也有“白光如轮舞索童，一童舞索一童唱，一童跳入光轮中”的精彩描述，形象展现了清代跳绳活动的热闹场景。孩子们在跳绳过程中，不仅锻炼了身体，还通过歌谣传承了民间文化，增进了彼此间的交流与互动。

民国时期，“跳绳”这一名称正式确定下来。1939年，福建省举行的国民体育表演会上专门设有跳绳个人表演环节，标志着跳绳开始受到关注和重视。

新中国成立后，跳绳游戏在全国范围内得到更为广泛地普及。其简便易行、不受场地和器材限制等优点，深受广大人民群众喜爱，不仅成为儿童课间娱乐首选，也成为成人锻炼身体的常用方式。1952年教育部颁布的《小学体育教学大纲》将跳绳列为必修内容，北京、上海等地学校兴起“课间十分钟跳绳赛”。在1963年《人民画报》刊登的照片中，北京王府

井小学学生在教学楼前集体跳绳，绳影交织如网，成为一代人的童年记忆。2007年10月，国家体育总局审定了《中国跳绳竞赛规则》，这一规则的出台为全国性的跳绳比赛提供了统一的标准和依据，使跳绳比赛更加规范化、科学化。同年12月，“菱电杯”全国跳绳公开赛在广州举行，这是国内首个全国性的跳绳比赛。

2012年，全国跳绳运动推广中心正式成立，成为中国现代跳绳运动发展的重要转折点。2013年，首届全国跳绳锦标赛在湖北宜昌成功举办，这是国内规模较大、规格较高的跳绳赛事，吸引来自全国各地的优秀选手同场竞技，展示了中国跳绳运动的发展水平。同年，全国跳绳运动推广中心正式加入亚洲跳绳联盟，标志着中国跳绳开始走向国际舞台，与世界跳绳运动接轨。国家体育总局社体中心也在这一年组建了中国跳绳队。

1993年，国际跳绳联盟正式成立，这一组织的诞生为跳绳运动在全球范围内的普及和竞技水平的提升发挥了至关重要的推动作用。此后，世界跳绳锦标赛每年举办一次，吸引来自世界各地的优秀跳绳选手汇聚一堂。2014年，中国正式加入世界跳绳联盟。同年，中国跳绳队参加在中国香港举办的第十届世界跳绳锦标赛，这是中国队首次参加世界跳绳赛事，凭借出色表现获得14金、12银、7铜的佳绩，并打破1项赛会纪录，进一步提升了中国跳绳在国际上的知名度和影响力。

2024年成都武侯区跳绳比赛与全国联赛的热烈场景，恰是这场千年跃动的当代注脚。

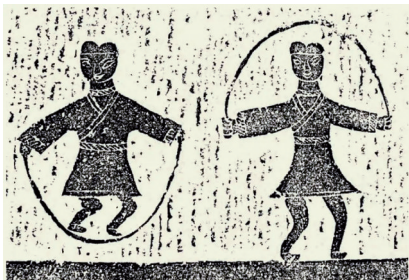
跳绳，这项看似简单的跳跃运动，实则承载着跨越三千年的文明印记。从汉代画像石上的跃动身影，元宵节孩童边跳边唱的“跳白索”，到世界锦标赛上刷新纪录的花样跳绳——它不仅是身体的律动，更是一部浓缩的民俗史与体育进化史。2024年成都武侯区跳绳比赛与全国联赛的热烈场景，恰是这场千年跃动的当代注脚。

跳绳，作为一项古老而充满活力的运动，在历史长河中留下了独特的印记。虽然没有被正式列为大型运动会比赛项目，但在一些小型运动会或者大型运动会的开幕式上，经常可以看到精彩的跳绳比赛或跳绳表演。

跳绳，这项看似简单的跳跃运动，实则承载着跨越三千年的文明印记。从汉代画像石上的跃动身影，元宵节孩童边跳边唱的“跳白索”，到世界锦标赛上刷新纪录的花样跳绳——它不仅是身体的律动，更是一部浓缩的民俗史与体育进化史。2024年成都武侯区跳绳比赛与全国联赛的热烈场景，恰是这场千年跃动的当代注脚。

跳绳，作为一项古老而充满活力的运动，在历史长河中留下了独特的印记。虽然没有被正式列为大型运动会比赛项目，但在一些小型运动会或者大型运动会的开幕式上，经常可以看到精彩的跳绳比赛或跳绳表演。

跳绳，这项看似简单的跳跃运动，实则承载着跨越三千年的文明印记。从汉代画像石上的跃动身影，元宵节孩童边跳边唱的“跳白索”，到世界锦标赛上刷新纪录的花样跳绳——它不仅是身体的律动，更是一部浓缩的民俗史与体育进化史。2024年成都武侯区跳绳比赛与全国联赛的热烈场景，恰是这场千年跃动的当代注脚。



汉代画像石《乐舞百戏车马出行图》中的跳绳场景。图据广州新闻电台客户端



四川省达州市达川区大堰镇中心学校的学生们在跳绳。新华社发

近现代发展： 走向世界的全民健身热潮

民国时期，“跳绳”这一名称正式确定下来。1939年，福建省举行的国民体育表演会上专门设有跳绳个人表演环节，标志着跳绳开始受到关注和重视。

新中国成立后，跳绳游戏在全国范围内得到更为广泛地普及。其简便易行、不受场地和器材限制等优点，深受广大人民群众喜爱，不仅成为儿童课间娱乐首选，也成为成人锻炼身体的常用方式。1952年教育部颁布的《小学体育教学大纲》将跳绳列为必修内容，北京、上海等地学校兴起“课间十分钟跳绳赛”。在1963年《人民画报》刊登的照片中，北京王府

井小学学生在教学楼前集体跳绳，绳影交织如网，成为一代人的童年记忆。2007年10月，国家体育总局审定了《中国跳绳竞赛规则》，这一规则的出台为全国性的跳绳比赛提供了统一的标准和依据，使跳绳比赛更加规范化、科学化。同年12月，“菱电杯”全国跳绳公开赛在广州举行，这是国内首个全国性的跳绳比赛。

2012年，全国跳绳运动推广中心正式成立，成为中国现代跳绳运动发展的重要转折点。2013年，首届全国跳绳锦标赛在湖北宜昌成功举办，这是国内规模较大、规格较高的跳绳赛事，吸引来自全国各地的优秀选手同场竞技，展示了中国跳绳运动的发展水平。同年，全国跳绳运动推广中心正式加入亚洲跳绳联盟，标志着中国跳绳开始走向国际舞台，与世界跳绳运动接轨。国家体育总局社体中心也在这一年组建了中国跳绳队。

1993年，国际跳绳联盟正式成立，这一组织的诞生为跳绳运动在全球范围内的普及和竞技水平的提升发挥了至关重要的推动作用。此后，世界跳绳锦标赛每年举办一次，吸引来自世界各地的优秀跳绳选手汇聚一堂。2014年，中国正式加入世界跳绳联盟。同年，中国跳绳队参加在中国香港举办的第十届世界跳绳锦标赛，这是中国队首次参加世界跳绳赛事，凭借出色表现获得14金、12银、7铜的佳绩，并打破1项赛会纪录，进一步提升了中国跳绳在国际上的知名度和影响力。

2024年成都武侯区跳绳比赛与全国联赛的热烈场景，恰是这场千年跃动的当代注脚。



北宋画家苏汉臣所绘《童戏图》中有儿童跳绳的场景。图据光明日报客户端

生活服务广告 028-86969860

收费标准：70元/行/天，每行13个字

律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所有信息均为所刊登者自行提供，客户交易前请查验相关证明文件和手续。

声明

苏瑞祥于2025年8月1日离职，此人自离职之日起，所实施的任何行为均为个人行为，与我司无关。

特此声明

五矿钢铁成都有限公司

■成都四轮故事汽车销售服务有限公司公章(编号:5101096014839)遗失作废

■兹有四川绘景农业发展有限公司，公章(编号:5101326084412)、财务章(编号:5101326084411)、王艳私章(编号:5101326084413)遗失作废

■崇州市一道青城健康管理中心(个体工商户)公章(编号:5101840137526)遗失作废。

彭新元遗失四川选择律师事务所

务所律师证，证号15101201110614935，声明作废。

■成都鑫旺慧物流有限公司遗失法人章(编码5101135096039)，特此声明作废。

■四川鸿宇达商贸有限公司营业执照副本(统一社会信用代码:91510100592059849B)、公章(编码:5101009443990)、财务专用章(编码:5101009443991)均遗失作废，特此声明。

■成都麦旺岛贸易有限公司公章(编号:5101096813524)不慎遗失，声明作废。

■成都瑞林源新材料有限公司遗失财务章一枚(编码5101840022806)法人章(岳恩飞)编码5101840022808 声明遗失作废

查找尸源

2025年8月5日，在宜宾市三江新区江南镇丁丁石长江边发现一男尸，约60岁，高约1米8，上身赤裸，下身穿着灰色内裤，赤足。死亡时间10天左右。知情者速与警方联系，电话0831-3339806

长江航运公安局泸州分局南溪派出所 2025年8月5日

查找尸源

2025年8月4日，宜宾市三江新区宜宾港滚装码头长江边发现一男尸，高约1米70，约30岁，上身穿着特步牌橘黄色短袖T恤，下身穿着绿色短裤，赤足。入水时间约3天。知情者速与警方联系。电话0831-5105010

长江航运公安局泸州分局宜宾派出所 2025年8月4日