Advances in Physical Sciences 体育科学进展, 2022, 10(4), 598-605
Published Online December 2022 in Hans. http://www.hanspub.org/journal/aps
https://doi.org/10.12677/aps.2022.104085

Hans汉斯

基于文化传承视域下中·韩传统射箭比较研究

于传文*，丁晟必#

东新大学校(韩国)，韩国 罗州

收稿日期：2022年11月2日；录用日期：2022年12月1日；发布日期：2022年12月8日

摘　要

中国传统射箭历史悠久，自古至今一直受到人们的追捧，具有丰富的文化理念。尤其是在少数民族中最具有代表性。均以“射”为基点，衍生出一系列文化内容。韩国与我国相邻，自《礼记·射义》传到韩国后，在儒家思想影响下逐渐形成韩国国弓文化。虽然是同一个儒教文化圈，但韩国和我国的传统射箭文化在各个方面存在差异。本研究将从中韩两国传统射箭的历史与推广模式方面、器物与习俗方面、传统射箭技术与技法方面等进行分析。借鉴韩国传统射箭的发展之路，探讨破除当下中国传统射箭文化传承与发展的障碍。总结目前我国传统射箭项目存在的不足，给出切实可行的建议与策略，为推动我国传统射箭文化传承提供参考。

关键词

中国传统射箭，韩国国弓，文化传承，比较研究

A Comparative Study of Traditional Archery between China and Korea Based on the Perspective of Cultural Heritage

Chuanwen Yu*, Sung-Pil Chung#

Dongshin University (South Korea), Naju South Korea

Received: Nov. 2nd, 2022; accepted: Dec. 1st, 2022; published: Dec. 8th, 2022

Abstract

Chinese traditional archery has a long history, has been sought after by people since ancient times,

*第一作者简介：于传文(1993-)，男，山东济南人，博士在读，东新大学校(韩国)。
#通讯作者简介：丁晟必(Email:chuanwen999@dsu.ac.kr)，男，韩国益山人，教授，博士生导师。研究方向：体育哲学。

文章引用: 于传文, 丁晟必. 基于文化传承视域下中·韩传统射箭比较研究[J]. 体育科学进展, 2022, 10(4): 598-605.
DOI: 10.12677/aps.2022.104085

and has rich cultural concepts, especially among the ethnic minorities. Based on "shooting", a series of cultural contents are derived. South Korea is adjacent to my country. After the "Book of Rites·She Yi" was introduced to South Korea, the Korean national bow culture was gradually formed under the influence of Confucianism. Although they belong to the same Confucian cultural circle, the traditional archery culture of Korea and my country is different in various aspects. This study will analyze the differences in the history and promotion mode of traditional archery between China and South Korea in terms of utensils and clothing etiquette, technology and techniques. Learn from the development path of traditional Korean archery, and discuss how to break down the obstacles to the inheritance and development of traditional Chinese archery culture. This paper summarizes the current shortcomings of traditional archery projects in my country, gives practical suggestions and strategies, and provides a reference for promoting the inheritance of traditional archery culture in my country.

Keywords

Chinese Traditional Archery, Korean National Bow, Cultural Inheritance, Comparative Study

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

在我国古代，一直都有射礼的存在。它寓意着文武并重以及促进社会和谐发展的文化内涵。对于我国北方的少数民族而言，我国传统射箭对其有着深刻的影响。由于近代社会的不断变更，社会更替的演变，使得我国射箭项目在某些方面遗失了很多值得传承的地方。比如，射礼以及射艺等众多技术技法很少有人去传承与发展。我国逐渐对传统射箭的理论缺乏实质性的研究，中国的传统射箭也仅仅保留在了北方少数民族的手中。[1]韩国在地理位置上与我国接壤，中韩两国在传统射箭项目上也存在诸多异同。韩国传统射箭在儒家思想和禅学思想的影响下逐渐形成了自己独有的特色。百年间，韩国经历了更加深远的现代化转型，也经历了西方思潮对传统的推陈出新。韩国相当重视对“非遗”传承过程中的后备人才的储备，加强继续教育，提升后备人才文化素养。自一九八八年韩国政府实施“文化立国”战略以来，传统射箭运动得到了全面复兴。韩国在普及推广传统国弓的过程中，强调立足传统和重视群众基础，并竭尽全力抢注申报韩国传统射箭成为世界文化遗产。韩国对传统射箭的保护与传承力度已经超越许多国家，其研究经验相较于国内更加的丰富。韩国政府对传统射箭保护投入力度较大，这都是值得我们借鉴与学习的。

2. 传统射箭的历史与推广模式研究

2.1. 中国传统射箭的历史与推广模式研究

弓箭自古至今都是人们赖以生存的工具，其起源尚未得到证实。中国传统射箭的使用是人们智慧的结晶，一直是古代原始社会的人们用来狩猎的工具。在古代的传说中也体现出了弓箭在当时的地位。例如，“后羿射日”的传说，都体现在古人的壁画以及石刻中。在新石器时代到来之后，弓箭不仅仅用于狩猎，逐渐被人们投入到战争。当时的统治者将弓箭视为“百兵之首”，由此可见，当时人们对弓箭的推崇。到了春秋时期，新旧制度的交替变化使得弓箭逐渐被民间所接受。当时的统治者大力提倡射箭运动。汉代以后，射箭运动迎来了高潮。大力提倡射箭运动，兴建射箭场所，置办射箭器具。当时出现了

很多神射手，他们在骑射和射箭技术技法方面都取得了很大的成就。然而魏晋南北朝时期，射箭运动迅速崛起，成为当时最火爆的运动项目。唐代则是把射箭项目加入到了武举考试中去，按照射箭技能的优劣程度录取。宋元明清时代，射箭则更受重视。统治者们都很欣赏和重视射箭人才，更把射箭纳入到了学校的教学内容中去。清代时更是把射箭项目带到了中原地区。到了二十世纪二三十年代，由于“热武器”的出现，弓箭逐渐没落。此时攻坚的作用正在逐渐转变，由以前的军事功能逐渐转变为一种竞技比赛供人们观赏。今年人，在我国诸多学者的努力之下在全国推广传统射箭运动，这位新时代传统射箭的传承与发展带来了新的契机。[2]

2.2. 韩国国弓的历史与推广模式研究

韩国人何时开始使用弓箭尚不清楚，虽然弓的形状已经不复存在，但古朝鲜时期的弓箭被广泛使用。韩国曾因国弓的性能和功能比其他民族优越，被称为“东夷”。在高句丽时期狩猎图中描绘的“弓师”的气势可以说是韩民族的象征。舞枪的画中出现的国弓叫“貊弓”，其特点是拉弦时以“D”字的形式弯曲。这样弯曲的性质与现存各宫的材质特性有很多相似之处在古代韩国国弓作为护国武器主要用于军事战争和防御。[3]朝鲜初期被确立为武术考试，弓术、骑马术成为非常重要的科目。由于枪支和火药的出现，国弓逐渐不被重视，但是国弓作为朝鲜族的民族兵器和护国武器一直占据很重要的位置。如今弓虽已经失去了武器的功能，但它在发展成为一种锻炼身心的运动，同时作为一种民族灵魂所在的传统文化，正在努力保持它的精神。韩国国弓受儒家思想影响较深，朝鲜王朝时期，美德和礼节也被大力提倡作为一种修养的手段。在六艺：礼、乐、射、御、书、数中，射箭作为重要的科目之一被广为学习和传承。朝鲜中后期，人们过于沉迷于射箭，导致农民逐渐减少，农村劳动力短缺，由此可见，当时射箭传播力度之大。一九二零年鼓励射箭以增强民族精神，虽然不如朝鲜中后期活跃，但是仍然保持着传统射箭的习俗。随着时代的变迁，射箭习俗在现代可能会受到限制，但是射箭可以培养人们的精神修养，传统射箭可以进行人格陶冶，培养人们的浩然正气。

Table 1. Comparison of the history, culture and promotion mode of traditional Chinese archery and Korean national bow
表 1. 中国传统射箭、韩国国弓的历史文化及推广模式对比

比较内容	中国传统射箭	韩国国弓
古代起源时间	远古时代	尚不清楚
古代兴起时期	汉朝	三国时期
古代盛行时期	唐、宋	朝鲜中后期
古代革新时期	明、清	高宗 31 年
近代开展时间	二、三十年代	1920 年
近代开展形式	学校传播、俱乐部	学校传播、民间礼仪、射箭馆
最高组织机构	全国传统国弓射箭协会	全国射箭协会
段位制	无	有
传承与发展模式	少数民族盛行	民间组织、各大中小学以及射箭馆

由上表 1 可知，最先发现射箭项目的是起源于我国。从古至今都对韩国传统射箭项目有着深远的影响。中韩两国的射箭技术以及技法方面存在诸多差异。中国传统射箭更倾向于对心情的陶冶，讲究礼仪的追求，注重射箭文化和饮酒射箭，已达到在精神上的享受。韩国则更注重将弓箭作为护国武器使用。第三，从推广方式上，中国传统射箭并没有像韩国国弓那样在全球范围内推广普及。然而，近年来，在

重大比赛中有上升趋势，如 APCC、ACAC、全国传统射箭锦标赛、邀请赛和全国大学生传统射箭锦标赛。韩国射箭的普及方式是多样化的，主要体现在各种传统射箭比赛、传统节日和各大中小学课程中。韩国有大量的射箭场地，鼓励射箭项目推广与传承。

3. 传统射箭的器械、箭靶、场地比较研究

3.1. 中国传统射箭的器械、箭靶与场地

中国传统射箭的弓的构造是由动物的筋和动物的角组成的，并通过竹子和天然材料经过天然胶水的粘合制成。传统的弓箭种类多样，外形制造也大同小异。其中最经典的莫过于竹木弓和现代的传统弓。箭则是由铁等矿物质金属制成。箭羽则是由动物的羽毛经过加工制成。我国少数民族在射箭比赛中是用的箭靶大多是萨仁箭靶。整个的箭靶由五种颜色的圆形组成，直径最大为四十五厘米。全国大学生锦标赛中是用的箭靶则采用正方形的箭靶组成。中国传统射箭在比赛中经常是用的箭靶为方形草靶。这种箭靶为正方形，使用草等植物制作而成的箭靶。最新的靶纸是由四种颜色组成，一共十环。比赛距离也各有不同，分为近距离比赛和远距离比赛。近距离比赛用的靶纸为八十厘米的靶纸。远距离的射箭比赛则是采用一百二十厘米的靶纸。中国传统射箭的场地在展现射箭文化和内涵中起到很大的作用。传统射箭除了在室内俱乐部里进行比赛之外还可以去室外的射箭场进行比赛。刚开始的时候对射箭场地并没有具体要求，但是随着射箭人数的逐渐增加，我国的射箭场地也在逐渐的完善起来。在最近几年的比赛中我们可以得知，我国少数民族地区举办射箭比赛的场地多为草原牧场，然而我国的射箭锦标赛和大学生射箭比赛的场地则是以田径场地、室外空阔的场地为主。[4]

3.2. 韩国国弓的器械、箭靶与场地

韩国的弓长约为 123 厘米至 130 厘米。在殖民地时代 1921 年在韩国出版的日本宫书《弓矢義解》中也记载“朝鲜的弓大部分是用角做的”，看来韩国的弓一般都是角弓。在朝鲜时代的试射制度中，长箭射到了约 290 米。“角弓”与竹制竹弓相比，弹性更大。从高句丽古墓壁画到朝鲜时代风俗画，韩国的弓被拉成“D”字的形态，是因为“角弓”具有的弹性。认为角弓之所以能转动，是因为它是从沿海生长的淡水鱼的鱼鳔中提取的“鱼鳔”接合在一起制成的弓弦。韩国箭的箭身主要是由竹子、云杉制成，箭的长度和重量要根据射箭人的体型和所用弓的强度来选择使用，韩国的箭一般使用柳叶箭，就像柳叶一样有三根箭羽。“片箭”在韩国自古以来就被广泛使用，是一种使用半圆柱形管，它具有出色的穿透力并且对敌人是致命的。换句话说，弓的尺寸越短，箭的长度越短，在战斗中的有用性就越高。韩国射箭场地一般被称为“射亭”，现在也被称为“国弓场”或者“弓道场”，韩国射箭协会规定韩国所有射箭场均在距离射箭点 145 cm 处设置靶点。19 世纪使用的靶子中央是黑色的正方形，1928 年 7 月在“黄鹤亭”举办的“全国弓术大会”中是用的箭靶为背面是白色和黑色组成的面。箭靶分为“熊侯”、“麋侯”、“豕侯”三种箭靶，“熊侯”、“麋侯”都是在大射礼时使用的箭靶，然而在武举考试和平时练习时则使用“豕侯”。韩国射箭场地还会安装风向旗，用来检测风的方向。放置箭靶的地方被称为“运矢台”，是一种收集箭矢的机械装置。此外，还有“弓架”和放置箭的箭盘。[5]

如表 2，我们对中韩两国传统射箭场地器材以及箭靶进行了详细的对比，中国的传统射箭在箭靶和场地上都缺少正规的射箭场地。弓的尺寸种类很多，没有对弓的尺寸进行详细的说明。这在很大程度上与我国的不同地域特色有关。韩国弓的种类较多，能够适用于不同的场景，箭靶方面韩国箭靶形式多样，采用方形箭靶，四周白色，内部有黑色正方形，黑色内部有红色圆形，靶纸大小只有一种，这一点与中国传统射箭不同。

Table 2. Comparison of traditional Chinese archery, Korean national bow equipment, archery target and field
表 2. 中国传统射箭、韩国国弓器械、箭靶、场地对比

比较内容	中国传统射箭	韩国国弓
弓的尺寸	不统一	不统一
弓的分类	竹木弓、角弓、现代传统弓	正雨弓、礼弓、木弓、铁弓、铁胎弓、国弓、角弓。
箭杆材料	竹木箭杆、羽毛	竹木箭杆、羽毛
靶纸颜色	草靶(四色)、萨仁靶(五色)、候靶(四色)	熊侯靶(红白色)、麋侯靶(蓝白色)、练习靶(白、黑、红)
靶纸大小	近：80 cm、远：122 cm	长 180 cm、宽 240 cm
箭靶形状	正方形草靶、萨仁靶、候靶	圆形草靶、正方形侯靶
场地设施	牧场、田径场	射箭场、田径场

4. 中、韩传统射箭的技术与技法比较

我国的传统射箭在技术技法上每个地区都大同小异。我国著名的学者将我国传统射箭基本技术分为十二射法。分别为静心－站立－搭箭－握弓－钩弦－转头举弓－开弓－靠弦－瞄准－撒放－动作暂留－收势。射箭爱好者在射箭之前要做到全神贯注，心中摒弃一切杂念，保持身心一致。身体放松的情况下才能射好每一支箭。当一切准备就序后，这时候弓箭手需要已准备姿势站立，取箭后将左手至于弓箭的正中央，主要以推的姿势为主。当转过头抬弓的时候射手的肩膀和身体的平面要与目标一致。开弓后要保持射箭动作的连续性。从而达到平衡弓箭的作用。射箭时的动作一般分为大架、中架和小架。用我们的眼睛瞄准公的基准线。右手快速松开后离弦之箭射中目标。动作结束时我们的身体保持放松，然后慢慢恢复到初始状态。中国传统射箭的核心理念是儒家思想，主张“射以观德”的最高境界。我们不难发现，射箭的目的不是为了射中目标，而是为了培养人的后天素养。传统射箭能培养全面发展的人格和符合核心素养的理念。在进行射箭运动时，我们要调整好心态，射不准目标时，我们要“反求诸己”从而达到内外兼修。[6]

韩国国弓需要良好的射箭姿势和平衡，保持身体挺直，脊椎直立，胸部应向左右伸展，使姿势协调平衡。在精神层面，要求射箭者“射以观盛德”，并要求“发而不中，反求诸己”的思想理念。是一种非常优美的传统文化，追求道德、品格、谦逊的美德，基本姿势分为步射法和骑射法，射箭的时候必须要做到技、体、心三位一体。根据韩国各种文献大致将韩国国弓分为“射法八节”。韩国传统射箭是身体朝向靶子和正面，脚呈八字和丁字的中间形态，这叫“非正非八”。射箭的准备动作是握弓动作和搭箭开弓动作。这种搭箭方法和“非丁非八”步法相配合，是最传统的射强弓的方式。举弓是一个举起左右手的动作，将弓箭举过头顶，举弓的方式有很多种，但是都需要气沉丹田，收紧核心，一边深呼吸，一边做好准备。拉弓时吸气将气沉到丹田达到“胸虚腹实”的状态，时要做到技、身、心三位一体。在查阅韩国关于传统国弓的技术动作时，传统射箭动作并不能完全统一，传统的射箭技术都是从《朝鲜的弓术》为基础而演变出来的，相关学者认为韩国国弓应该建立统一的国弓方法。此外，韩国国弓还需要讲究“执弓诸原则”，即“先观地形，后查风势；非丁非八，胸虚腹实；前推泰山，后握虎尾；发而不中，反求诸己。”，韩国人认为这些原则不仅用在传统国弓上，还体现在日常生活中，特别是“发而不中，反求诸己”这一原则，与其责备他人，不如反思自己。这说明了韩国国弓与做人紧密联系在一起。[7]

如表 3，中韩两国的技术与技法大同小异，各有千秋但值得我们相互借鉴。中国的传统射箭主要采用两种射箭姿势，包括站姿射箭和骑马射箭。主要受场地和比赛制度的要求，射箭比赛一般要求站姿射

箭。韩国的射箭项目则是采用步射和骑射两种射箭姿势。射箭姿势也可以随着比赛的具体情况而改变。在技术上中国传统射箭保持了力量适中，手握住弓箭的中部位置，根据南北差异南方人以打架姿势为主，北方人则以小架姿势为主。韩国国弓在握弓箭姿势上与中国的握姿大同小异。

Table 3. Comparison of traditional Chinese archery and Korean national bow techniques
表 3. 中国传统射箭、韩国国弓技术技法的对比

比较内容	中国传统射箭	韩国国弓
射姿	骑射、站射	步射法和骑射法，步射法分为坐射法、侧射法、背射法和走射法
握把	弓部中间位置	弓部中间位置
拉距	大架、中架、小架	大架
举弓	正举弓	正举弓
撒放	蒙古式	蒙古式
技术动作	静心、站立、搭箭、握弓、钩弦、转头举弓、开弓、靠弦、瞄准、撒放、动作暂留、收势	踏步、身体姿态、备弓、举弓、拉弦、满酌、发矢、残身
射箭理念	射以观德，发而不中，反求诸己	射以观德，发而不中，反求诸己

5. 中、韩传统射箭的礼仪与服装护具比较

射箭的礼仪自古至今都是很重要的存在。在漫长的历史衍变过程中，蕴含着丰富的文化和习俗内涵。“竞争与揖让、勇猛与雅致、体行与变思”巧妙地交融在一起，既传承了传统射箭的习俗，又起到了强化伦理道德教育的社会功能。

[8]在周朝推行的射礼制度尤为突出，主要内容在于统治者要以礼治天下，射箭的礼仪也蕴含在其中。周王至高无上的权威决定了全国性的射礼。[9]到了现代，传统射箭逐渐从最初的射礼文化转变为竞技竞技场的礼仪。学生们要进行三中射箭礼仪，即在射箭之前、射箭的过程中和射箭结束后。三中礼仪代表着射箭爱好者们对射箭项目的尊重，也代表着对射箭对手的尊重。中国传统射箭的服装和护具没有统一规定。[10]如蒙藏服饰以长袍为主，便于鞍马骑射，具有浓郁的草原民族特色。少数民族的射箭服饰很特别，满足上身穿着长袍和马褂，裤子为青色腿带包裹，穿着皮靴。锡伯族作为最善射的民族，他们的服装则是喜欢用四种颜色以上的外套加上布靴，主要是头上要带着笠帽。现代由于比赛的需要，大部分人以现代宽松的运动服为主，部分选手会选择中式服装，以体现汉族的特色。拉弓时，戴上扳指可以保护手指，减少手指的运动量，有助于准确释放弓弦。为了保护持弓臂和动作的统一性和稳定性，护臂是传统射箭运动中必不可少的保护装置。[11]

韩国国弓在礼仪方面有诸多要求，包含穿着服装、射箭前的准备、射箭时的秩序、初矢礼、射箭时要精神集中和“射无言、祭弓礼、贯中礼、射箭的入亭和退亭、纳弓礼”习等礼节。射箭的顺序是按照年龄进行排序的，年轻人要礼让年长者先进行射箭，这也体现出了韩国国弓的谦让美德。无论是新手还是老手都需要表达出谦逊的美德和永远学习的志愿，在射箭过程中，由于需要集中精神和全神贯注，所以射台上的弓箭手和观众必须保持安静。要做到“习射无言”。[7]在进出射箭场时一般被称为“入亭”和“出亭”，要等射手安静的完成进出仪式后，再打招呼。当射手年龄较大不再进行射箭时，需要举行“纳弓礼”。韩国国弓有射箭九戒，韩国国弓秉承的思想是需要沉着冷静拉弓，集中注意力，过于执着赢对手你的心就会动摇，将无法命中目标。射箭九戒则含蓄的表达了射箭场的规则，以及作为一个射箭大师在进行体能训练和通过心理训练形成真正的品格之前应具备的心理态度。“射箭九戒”分为：“仁

爱德行、诚实谦逊、自重节操、礼仪严守、廉直果敢、习射无言、正心正己、不怨胜者、莫弯他弓。”韩国国弓比任何运动都注重礼节。[12]韩国国弓讲究对身心的修炼，因此在服装上要求穿韩服或者民服进行弓术练习。要穿着整齐，避免暴露和过度装饰，夏天避免穿短裤、跑步衫和拖鞋。射箭的辅助设备有角指、弓袋、箭筒、拾等。角指通常是由牛角制成，以防止拉弦时手指疼痛；在古代，角指被称之为拾，是一种系在衣服上的器物。弓袋是放弓箭的桶，射箭时系于腰间，在古代都使用兽皮制作而成。[13]

如表 4，中韩两国在射箭礼仪和服装护具上也存在明显差异。我国最古以来就是具有浓厚的文化底蕴的礼仪之邦，，但在传统射箭礼仪方面未能展现出大国本色。因为民族地域原因，服装不统一、颜色呈多样化。韩国国弓则很好地传承了传统射箭项目的礼节，很注重对长辈的认同，在射箭的整个过程中都体现出了严格的礼节，韩国国弓的“初矢礼、祭弓礼、贯中礼、纳弓礼”以及“射箭九戒”反映出了韩国在传统射箭项目礼节上的特色。[14]服装方面，韩国国弓以韩服或者民服为主，这样的礼仪服装反映出个人的文化素养和精神状态，在射箭礼节和着装要求上中国传统射箭项目有待规范。[15]

Table 4. Comparison of Chinese traditional archery and Korean national bow etiquette, clothing and protective gear
表 4. 中国传统射箭与韩国国弓礼仪、服装护具的对比

比较内容	中国传统射箭	韩国国弓
礼仪	射前礼、射毕礼、候礼	初矢礼、祭弓礼、贯中礼、纳弓礼
四姿八势	无	无
射箭九戒	无	有
服装款式	不统一	韩服或者民服
服装颜色	多样化	多样化
护具	扳指、护臂	角指、拾

6. 结语

中国传统射箭运动发展至今，存在诸多外部制约因素。虽然在最近几年我国的相关射箭组织部门对传统射箭进行了推广，但是收到的效果甚微。我国传统射箭项目除了在我国少数民族地区和个别高校进行了普及，其他地方推广力度不够。也没有出台相关的政策进行推广和传承。人们对传统射箭只存在理论上的认知，只了解传统射箭的健身功能，并不能深入了解其他功能。国民对传统射箭的重视度也很不足导致传统射箭发展缓慢。

中国传统射箭项目自身的传承与发展存在较大的问题。射礼文化未能得到全面的传承与发展，在一定程度上过于重视竞技带来的乐趣，确忽略了射箭礼仪要始终贯穿在射箭的整个过程之中。中国传统射箭的服装未能得到很好的统一。虽然独具特色但是射箭服装五花八门，不能更好地展现项目特色。射箭的场地也在很大程度上受到了限制，传统射箭的场地多为草地牧场以及学校的田径场地。场地缺乏规范，不能很好地体现出射箭项目的规范性。传统射箭的技术技法体系存在不确定性，每个地方都有自己独特的射箭技术。虽然射箭理论体系丰富，但是与实际结合不密切。

参考文献

[1] 张波, 孙静. 术道并进: 中华射艺的价值审视与定位反思——兼评《学箭悟禅录》[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(4): 26-34.

[2] 赫培培. 非物质文化遗产视角下中国传统射箭运动的可持续发展研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2020.

[3] Sang-won, P. (2017) Seonbi Spirit and Archery-Focusing on the 9th Kyehun and the Principle of Jipgungje. *The 24th Winter Conference of the Korean Society of Sports and Anthropology*, Seoul, December 2017, 32-49.

[4] 彭林, 韩冰雪. 礼射初阶[M]. 北京: 人民体育出版社, 2016.

[5] Lee, H.-J. (2017) A Comparative Study on Traditional Korean-Japanese Archery—Focusing on Pyeonjeon and Gudaya. *Japan Modern University Research*, **57**, 209-226.

[6] 刘丹婷. 宋朝武举武学技法中的射箭文化探析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(36): 206-207.

[7] Shim, S. (2009) In the Joseon Dynasty, the Sermon, Politics, and Social Meaning of Daesarye (the 19th Year of King Yeongjo's Reign) Were Centered on Daesarye (the 19th Year of King Yeongjo's Reign). *Journal of Korean Studies*, **32**, 277-311.

[8] 龚茂富. 由"术"至"道": 中国传统射箭的文化变迁与创造性转化[J]. 成都体育学院学报, 2018, 44(6): 44-49.

[9] 汤琪. 中国传统射箭文化复兴研究[J]. 体育文化导刊, 2020(4): 61-66.

[10] 顾涛. 中国的射礼[M]. 南京: 南京大学出版社, 2013: 1.

[11] 杨庭颂. 中国传统射艺"身体素养"论[J]. 体育学研究, 2022, 36(1): 81-90.

[12] Kim, H., Choi, S. and Ok-kwang (2008) The Philosophical Characteristics of Korean Traditional Bow Shooting: Focusing on the Principles of Jeonggan Bereye and Jipgung Sisje Philosophy of Movement. *Journal of the Korean Physical Education and Philosophy*, **16**, 233-253.

[13] Park, G. (2018) A Study on the Transmission of Taoism Inherent in the Bow—Focusing on the Biography of Iljae Lee Hang, a Great Palace and Neo-Confucian Scholar of Joseon. *Journal of Korean Physical Education History*, **24**, 19-33.

[14] Kim, J. (2022) A Comparative Study of Korean and Japanese Archery Philosophy. *The Journal of the Korean Physical Education and Philosophy*, **30**, 31-41. https://doi.org/10.31694/PM.2022.06.30.2.003

[15] Choi, S. (2021) A Study on the Characteristics of Gakgung Palace: Focusing on Bucheon-si, Gyeonggi-do and Yecheon-si, Gyeongsangbuk-do. *Journal of Korean Martial Arts*, **22**, 1-20.