

画说中国体育

THE PICTURE CHINESE SPORTS

回溯华夏体育文化

传承民族运动精髓

激扬中华体育丰采

□ 郑勤砚 熊晓正/编著

□ 鄂玉梅

王志兴/绘

湖南美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

画说中国体育/郑勤砚,熊晓正编著.—广州:岭南美术出版社,2008.8

ISBN 978-7-5362-3936-4

I.画… II.①郑…②熊… III.体育运动史—中国—图解 IV.G812.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第105839号

总策划:徐南铁

责任编辑:刘音

责任技编:钟智燕

责任校对:虞向华

装帧设计:刘音

画说中国体育

郑勤砚 熊晓正/编著

出版、总发行:岭南美术出版社

(广州市文德北路170号3楼 邮编:510045)

经销:全国新华书店

印刷:广州市岭美彩印有限公司

版次:2008年8月第一版

2008年8月第一次印刷

开本:889mm×1194mm 1/24

印张:5

印数:1-3000册

ISBN 978-7-5362-3936-4

定价:26.00元



郑勤砚

美术学博士，2007年、2008年美国哥伦比亚大学交换学者。执教于中央美术学院美术教育学系，从事美术教育研究，擅长书法和中国画。

1999年至今在《台湾世界论坛报》、《文艺报》、《敦煌研究》、《中国美术教育》、《艺术教育》、《中国中小学美术》等报纸杂志公开发表学术论文五十余篇。2001—2002年，参加教育部全国教育科学“十五”规划重点课题“国家基础教育新课程的研究、实验与推广”的分课题“基础教育美术课程标准研制与实验”，研制《普通高中美术课程标准》。2002—2005年独立承担全国教育科学规划“十五”重点课题（青年专项）：“传统美术教育资源的开发与现当代中国美术教育改革研究”，完成学术专著《中国传统美术教育思想》。2007—2009年独立承担全国教育科学规划“十一五”教育部规划课题：“儿童动漫艺术教育资源的开发性研究”。著有《夏加尔与〈我与我的村庄〉》、《小天才百妙问答》、《郑勤砚书法集》、《郑勤砚山水画集》，主编国家教育部规划编写的教科书《普通高中高级中学美术——篆刻》。

G812.9/4

2008

画说中国体育

THE PICTURE CHINESE SPORTS

□ 郑勤砚 熊晓正/编著

□ 鄂玉梅

王志兴/绘

■ 岭南美术出版社

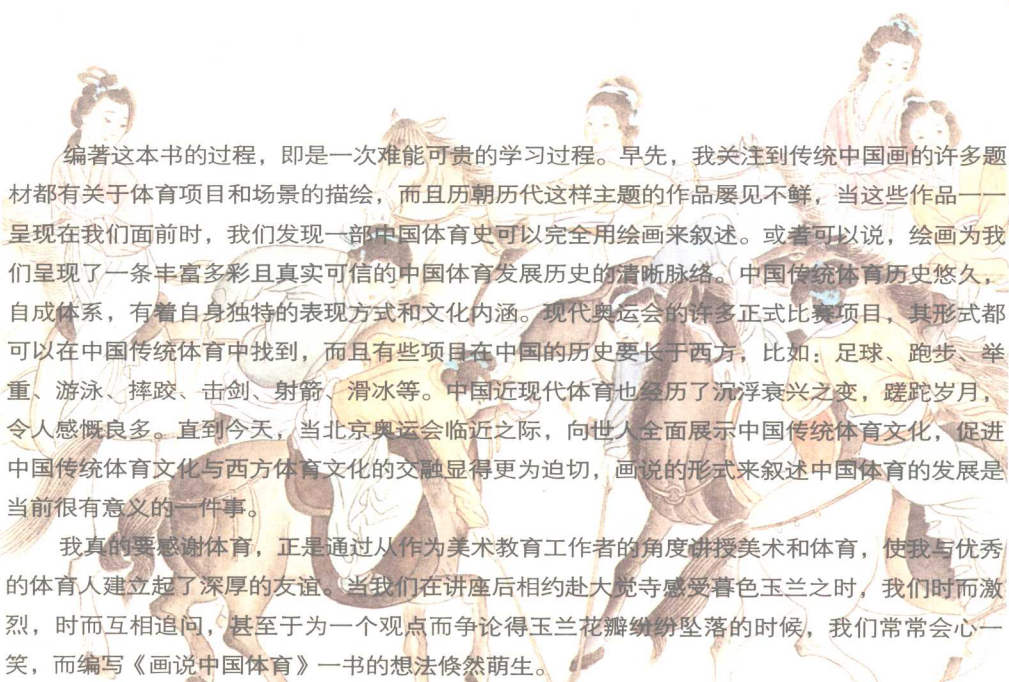


■ 岭南美术出版社



萌生出版关于《画说中国体育》这样一本书的想法完全出于偶然。而这本书由一个跃出的想法变成现实则又是一个偶然。2008年4月，我又一次应北京体育大学之邀为该校师生讲授奥林匹克艺术欣赏课程。早在2004年10月，我曾经受邀做客过北体大名家讲坛，当时正值希腊雅典的奥运会顺利闭幕，百年的奥运又回到了她的故乡，以此回顾古代奥林匹克艺术，深刻地领会奥林匹克的精神是非常有意义的一件事。让我备受感动的是，当时的百人讲座现场座无虚席，在提问环节，我深深感受到北体大同学们的热情和可爱，坦率和真诚，这是体育人身上可贵的品质，在同学们坦荡目光中和稚拙的言辞中，我读到了他们对艺术的关注，我深深感受到艺术和体育密切的关系。

当再一次走进北体大的讲堂时，我的内心却有一丝忐忑。如何能将空间艺术与身体艺术之间的密切关系作进一步的阐释，这是艺术与体育学科交汇点的迷人之处，也是难点。我相信，体育专业的同学们一定会对艺术有着浓厚的兴趣，因为，艺术感受的培养对完满人格的塑造有着重要作用，更是与体育运动中的韵律、气息等观念有着紧密的联系。体育运动的美成为艺术家经典的素材，同时也成为艺术家追求真善美情怀的最重要的表征。艺术表现体育的精神和美感，同时体育也赋予艺术重要的灵感和创作动力。在奥林匹克运动会上，你很难把艺术与体育分开来看，因为运动员身上集中体现了力量的美，人性的美，而欣赏美，追求美的真谛和追寻精神的家园依然是所有热衷于体育的现代人热爱体育的重要原因和精神旨归。但我很想给同学们更多不止是了解艺术史、学习欣赏艺术作品的方法，培养美的感受和对奥林匹克运动中美的元素的感知。更重要的是，我想和同学们共同讨论和阐释这样的一些问题：是什么使得艺术和体育有着共同的交汇点？是什么使得奥林匹克运动充满了魅力，成为千百年来艺术家们乐于表现的内容和主题？在今天科技文明带给现代社会进步和发展的同时，很多人面临精神家园的迷失和失落的时候，奥林匹克精神可以给我们哪些启示？2008年北京奥运会在即，又是什么使得奥林匹克运动备受推崇，在所有中国人的期许之中呢？如果，我们还不能对这些问题都能一针见血地回答的话，那么，通过画说的形式来描绘中国体育文化，也是一次用绘画来解读中国体育的过程。



编著这本书的过程，即是一次难能可贵的学习过程。早先，我关注到传统中国画的许多题材都有关于体育项目和场景的描绘，而且历朝历代这样主题的作品屡见不鲜，当这些作品一一呈现在我们面前时，我们发现一部中国体育史可以完全用绘画来叙述。或者说，绘画为我们呈现了一条丰富多彩且真实可信的中国体育发展历史的清晰脉络。中国传统体育历史悠久，自成体系，有着自身独特的表现方式和文化内涵。现代奥运会的许多正式比赛项目，其形式都可以在中国传统体育中找到，而且有些项目在中国的历史要长于西方，比如：足球、跑步、举重、游泳、摔跤、击剑、射箭、滑冰等。中国近现代体育也经历了沉浮兴衰之变，蹉跎岁月，令人感慨良多。直到今天，当北京奥运会临近之际，向世人全面展示中国传统体育文化，促进中国传统体育文化与西方体育文化的交融显得更为迫切，画说的形式来叙述中国体育的发展是当前很有意义的一件事。

我真的要感谢体育，正是通过从作为美术教育工作者的角度讲授美术和体育，使我与优秀的体育人建立起了深厚的友谊。当我们在讲座后相约赴大觉寺感受暮色玉兰之时，我们时而激烈，时而互相追问，甚至于为一个观点而争论得玉兰花瓣纷纷坠落的时候，我们常常会心一笑，而编写《画说中国体育》一书的想法倏然萌生。

感谢北京体育大学钟秉枢校长，承蒙他多次的邀请，使我得以在北京体育大学的讲台上与众师生共同分享我在此方面的研究和心得。同时也使得我对此领域有更进一步的审视机会和研究兴趣。感谢他在得知本书的出版意向时，积极为我引荐北京体育大学资深教授、体育史专家、博士生导师熊小正老师，熊老师在百忙中撰写了本书的总论部分，并不吝提供了大量体育史方面的幻灯图片。在与熊老师的交往过程中，我深深被先生的博学渊识和平易近人所打动，让我领略到体育人的无私与真诚。感谢中央美术学院的研究生鄂玉梅和王志兴，他们为本书配制了精美的插图，使我们得以图文并茂地欣赏中国优秀的体育文化和体育历程。感谢岭南美术出版社，是睿智的徐南铁社长拍案即立，并且在编辑刘音的大力推动下，使得这本书得以付梓。感谢他们，正是因为所有人的努力，使这本书能够在北京2008年奥运会之前与读者见面，能够使更多的人通过本书来了解中国体育，通过艺术化的体育了解一个伟大民族的精神气度。

就在本书即将完稿之际，2008年5月12日14时28分，时间在这一刻凝固，中国四川汶川发生8级地震，死难无数，全体中国人众志成城，奔赴第一线抢险救灾，精诚所至，惊天泣地。在此，仅以此书献给在这次地震中的遇难同胞，献给在灾难来临之时团结互助、无私奉献的华夏子孙，献给党和中国人民。让中国的体育精神在艺术化的阐述中昭世励人，让世界在中国精神的感召下更为美好！

郑勤砚

2008年5月于中央美术学院

第一部分 源远流长 风格各异

——中国古代体育巡礼..... 5

一、从“尚武”到“修身”

——古代学校体育的演变..... 7

二、从“除疾”到“致寿”

——古代养生的发展..... 19

三、从“便器械”到“习手足”

——古代武艺的演进..... 24

四、从“讲武之礼”到“角抵百戏”

——古代竞技活动的演进..... 50

· 目 录 ·

第二部分 蹉跎岁月 自强不息

——中国近现代体育掠影..... 99

一、“师夷之长技以制夷”..... 100

二、学校体育教育的确立..... 101

三、“收回体育权”运动..... 102

四、一个民族的奥运情结..... 103

五、人民的事业..... 104

六、中国需要世界，但更需要尊严..... 107

七、北京迎来亚细亚的盛典..... 108

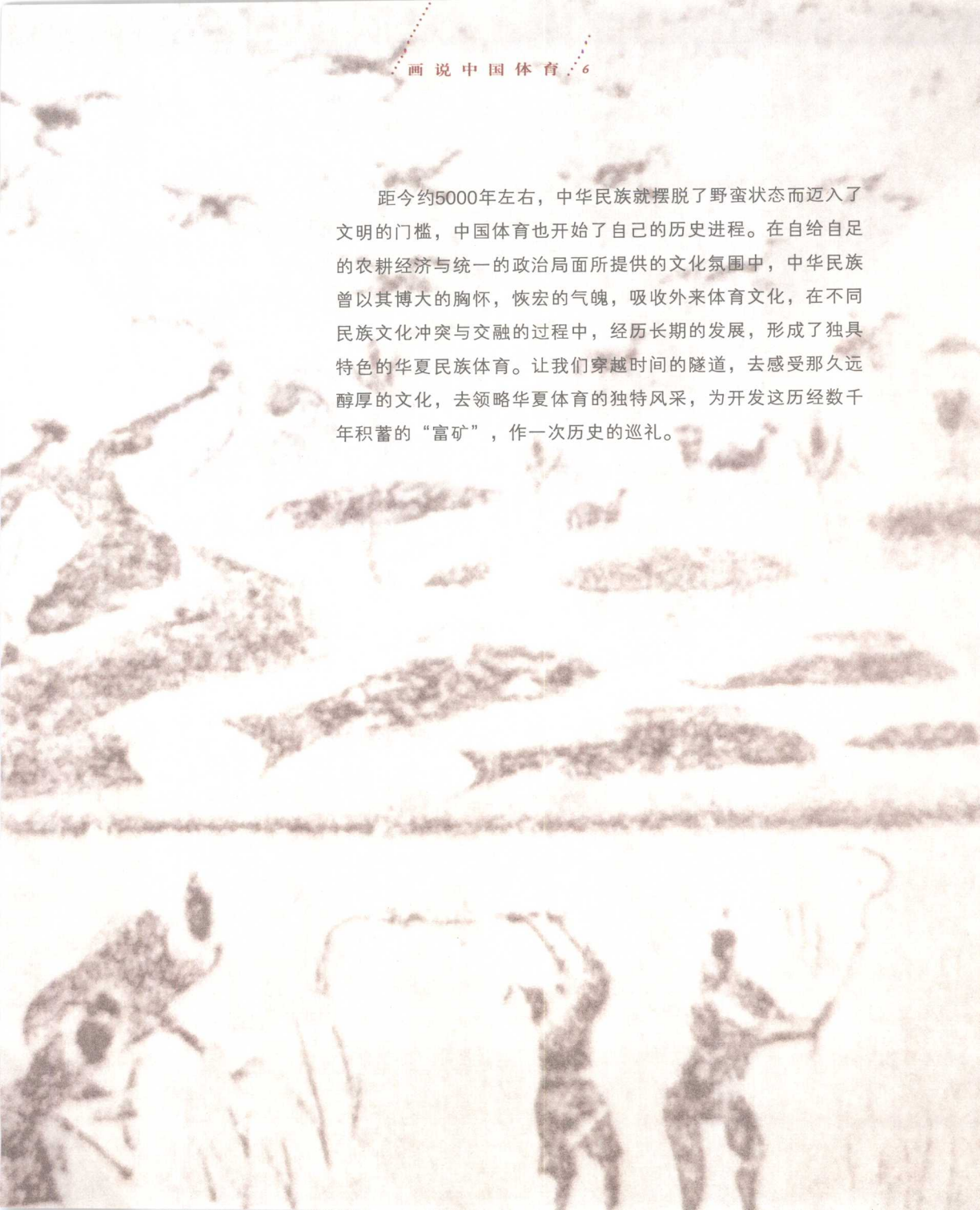
八、圆梦2008..... 111



第一部分 源远流长 风格各异
——中国古代体育巡礼



距今约5000年左右，中华民族就摆脱了野蛮状态而迈入了文明的门槛，中国体育也开始了自己的历史进程。在自给自足的农耕经济与统一的政治局面所提供的文化氛围中，中华民族曾以其博大的胸怀，恢宏的气魄，吸收外来体育文化，在不同民族文化冲突与交融的过程中，经历长期的发展，形成了独具特色的华夏民族体育。让我们穿越时间的隧道，去感受那久远醇厚的文化，去领略华夏体育的独特风采，为开发这历经数千年积蓄的“富矿”，作一次历史的巡礼。





一、从“尚武”到“修身” ——古代学校体育的演变

在我国古人类遗址中，我们曾发掘出大量旧石器时期的石球，并于山西朔县峙峪村，发现距今约两万八千年的石箭头。这标志着至迟在旧石器时期中晚期，我国远祖就发明并使用了复合工具。复合工具的使用，对人类体能与技能都提出了更高的要求，掌握生产、生活技能的活动也日渐从生产过程中分离出来而形成专门的社会活动。体育运动的原型——游戏，正是从这种脱离生产实践而模仿生产过程的活动中生发出来。只要我们将半坡女孩墓葬中的石球同丁村出土的石球相比较，就可以从石球形制的变化所反映出的功能嬗移——由生产工具转化为游戏用具，作出以上判断。这从遍布我国黄河上下、长江南北的岩画中便可获得早期人类进行身体练习的形象而确切的证据。而这些传授生产、生活技能的活动与场所，便是我们今天称之为教育或学校的渊源。



左上图：原始舞蹈/右上图：原始部族习武图
右下图：广西天等那砚山岩画





驯马及马术

传说中的“三皇五帝”时代学校的雏形就已出现了，叫“成均”又叫“庠”。它们是养老与兼施教育的机构。进入奴隶社会后，又增添了“序”和“校”两种专司教育的机构。夏代的学校已经是比较完备的军体性教育机构，商代已出现“大学”与“小学”两级教育，西周时，学校系统更为完备，学校分为“国学”与“乡学”两种，“国学”又分为小学、大学两级，按循序渐进的原则教授“礼、乐、射、御、书、数”六艺。



九射格



东汉狩猎画像石

在“国之大事，惟祀与戎”的奴隶社会里，学校传授的知识主要是军事技能、祭祀知识与礼仪。其基本知识结构是按当时战争需要设计的，培养目标是合格的武士。“六艺”中，礼、书、数是伦理、道德、军事知识教育，乐是带有美育意味的综合性教育，射、御是军事技能教育。学校设置有专门管理与教授“乐”的乐师与舞师。按“十三舞勺(文舞)，成童舞象(武舞，类似战阵演练)，二十舞大夏(大舞，关于祭祀与战阵演练的综合练习)”顺序，教授祭祀与战阵演练的知识。射、御是在车战为主的奴隶制社会中必不可少的技能，是大学阶段的主要课程。周代时已形成了较为规范的“白矢、参连、剡注、襄尺、井仪”五种基本射箭技术要求，以及“鸣和鸾、逐曲水、过君表、舞交衢、逐禽左”五种驾辕驱车的基本技术。

据《周礼》规定，学校每年分别在春秋两季举行会考，称之为“春合诸学，秋合诸射”，“以考其艺进退之”。不论是“诸学”的检查，还是“诸射”的阅视，都是在一种竞赛条件下进行的竞技，常常由“天子”到场阅示。

伴随着由奴隶制社会向封建制社会过渡，控制在奴隶主手中官学弛废，出现了大量的私学。孔丘、墨

翟、老子、鬼谷子、

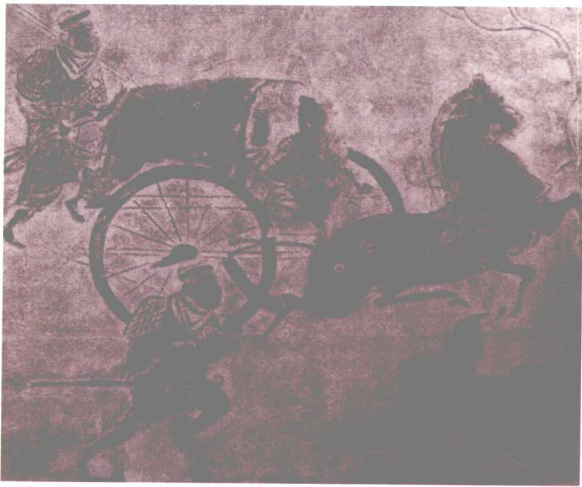
孙武、孟轲等聚徒讲学，或以文见长，或以武为功，各有所长。“为政尚武”的武士教育，被文武并重、文武分途的教育所代替。具体教学内容也按“劳力”与“劳心”分为形而下的技能培养与形而上的知识传授。传说中的泰豆、造父、甘绳、飞卫、袁公、越女等，或传授驾驭，或教授射技，或传授射击，其技能与相应的体能培养日渐专业化而成为一种职业训练，奠定了整个古代社会技能培养的基本模式。



上图：武舞图 / 下图：驾车图

专业技术培养职业化推动了技能训练的发展，驾车、射箭、操舟、击剑等技术练习，都分别提炼出了技术要点，产生了技术训练理论。这一时期对于基本技术训练与体能训练的关系、技术训练与心理训练的关系、一般身体训练与专项素质的关系等等都有不少理论总结。“纪昌学射”、“弈秋授弈”、“造父习驾”、“越女论剑”等故事，分别透露出中国古代体育教学训练的种种信息。

秦灭六国后，曾严禁私学，“以吏为师”，施行政教合一的教育制度。汉承秦制，但改革了教育体制，于公元前124年重新设置了政教分离的官学——太学。太学以研究儒学、经学为内容，以造就儒家治术人才为目标，开创以经学取仕之风。官学中几乎完全排除了技能教学内容，形成了重文轻武的教学宗旨。



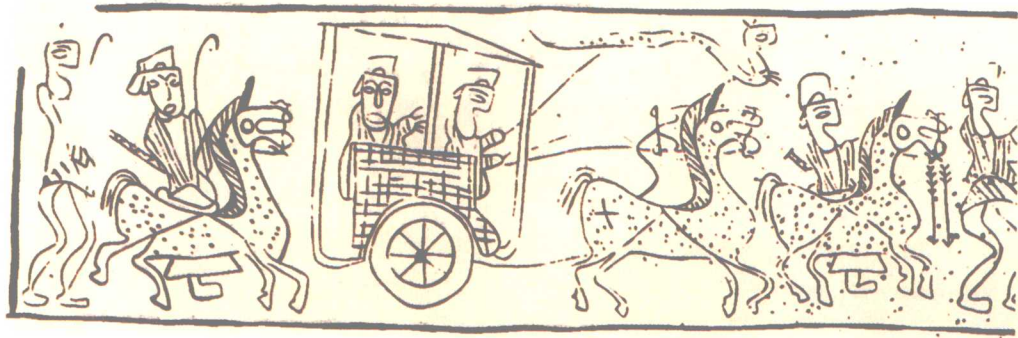
东汉车马图画像砖



西魏赤身御车图壁画



汉代赛马画像砖

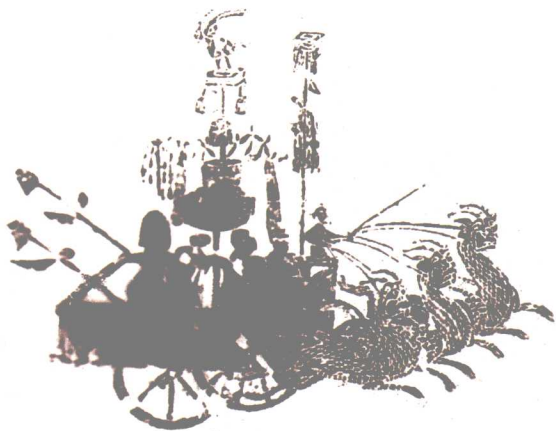


汉代战射画像石线描图

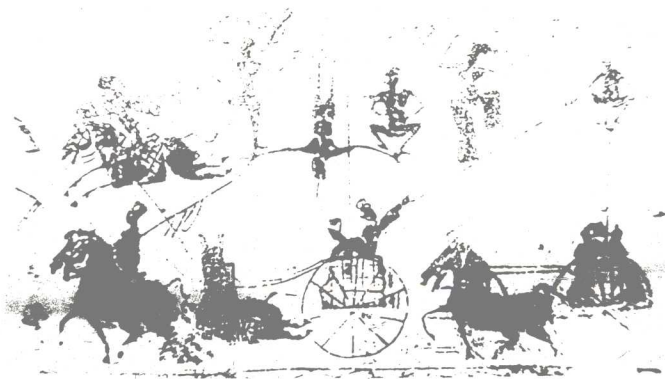


造父习驾图

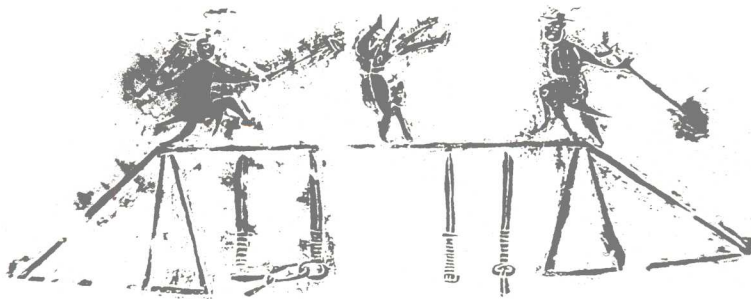




百戏中的高空技巧



百戏中的高绳（高空走绳）



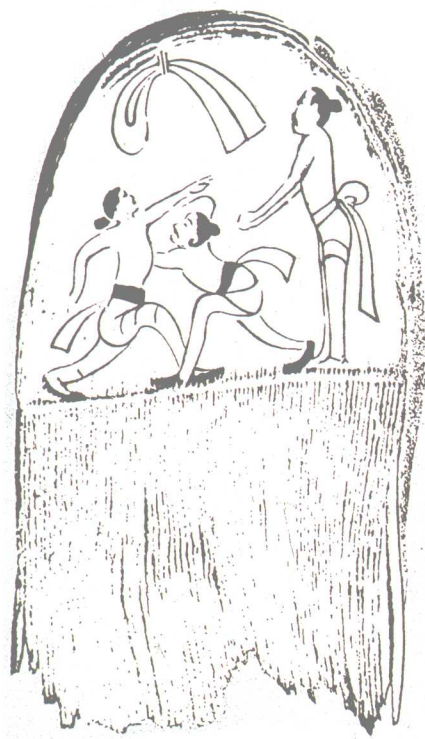
东汉百戏图

儒家教育思想中，虽然轻视技能、体能培养，但并不排斥身体修炼，而是主张将身体的养育纳入“修身、齐家、治国、平天下”的人格模式的发展轨迹中。他们所主张的“劳其筋骨”、“修身养性”的思想中对身体修炼与意志磨砺都有明确的要求。在儒家经典《乐记》、《学记》等书中，以及后来一些儒家大师的教学中都不乏“乐教”和学习与游艺相结合的思想。如孔夫子曰：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”朱熹解释“游于艺”时说：“游者，玩物适情之谓；艺，则礼乐之文，射御书数之法，皆至理所寓，而日用之不可阙也。……游艺，则小物不遗则动息有养。”其学习生活也并非仅仅是枯坐读经，也是准许“适情”的活动，以实现“动息有养”。只不过企图将这种活动规范于符合儒学道德要求的“雅戏”中而已。曾先后流行于士大夫阶层的体育活动主要有：射礼、投壶、舞剑、蹴鞠、弹棋、导引、登山等。（图参见第13页至第18页）

总之，秦汉以后的学校教育的重点与先秦时期学校教学重点相比，已发生了根本的变化。这一变化后形成的教育思想、教学内容、教学原则，终贯整个封建时代而未发生质变。

左图：射礼图 / 右图：后羿射日





先秦角抵图漆绘木簠（摹本）



汉代骑射图画像砖



西汉射猎纹饰