

高等学校教材

武术 (第三版)

蔡仲林 周之华 主编



高等教育出版社

高等学校教材

武术

(第三版)

蔡仲平 何之平 主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术/蔡仲林、周之华主编. —3 版. —北京: 高等教育出版社, 2000 (2001 重印)

ISBN 7-04-008960-2

I. 武… II. 蔡… III. 武术-中国-高等学校-教材
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 29006 号

武 术 (第三版)

蔡仲林 周之华 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009
电 话 010-64054588 传 真 010-64014048
网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京市机工印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.375

字 数 260 000

版 次 1988 年 5 月第 1 版

2000 年 7 月第 3 版

印 次 2001 年 5 月第 2 次印刷

定 价 10.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是在 1996 年出版的《武术》教材基础上编写的新版教材。全书紧密结合体育教育专业的培养目标和中学武术教学的实际情况，分九章全面而系统地论述了武术运动的特色和发展趋势。主要内容有武术概述、武术主要技法分析、武术图解与识图方法、武术基本功和基本动作、中学武术教材教法、初级套路、散打与防身术等。其中，武术的文化内涵、太极拳的健身原理、散打技术分析等新增内容，增强了教材的先进性、科学性和思想性。另外，由于初级套路的选编与中国武术段位制技术内容相统一，增强了教材的实用性。

责任编辑	曹京华
封面设计	于文燕
责任绘图	李维平
版式设计	史新薇
责任校对	马桂兰
责任印制	张小强

编写说明

普通高等学校体育教育专业武术必修课教材，是根据全国普通高等学校体育教学指导委员会的安排，为满足 21 世纪学校体育教学改革的需要，在高等教育出版社 1996 年出版的《武术》教材的基础上进行编写的。本教材在编写过程中，依据教育部 1998 年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业九门主干课程教学基本要求》，从体育教育专业的培养目标出发，紧密结合中学武术教学的实际情况，充分吸收原教材的优点，将近年来我国武术运动理论和技术发展的最新认识与成果以及学校武术的教学经验融会于教材之中，突出了教材的先进性、科学性、思想性和师范性的特点，更加全面地反映了武术运动项目的特色和发展趋势。

本书主要内容有武术概述、武术主要技法分析、武术图解知识与识图方法、武术教学、武术竞赛组织与裁判、武术基本功和基本动作、中学武术教材教法、初级套路（包括初级（拳术、刀术、剑术、棍术、枪术、简化太极拳）、散打与防身术等。与过去教材相比，增加了武术的文化内涵、太极拳健身原理、散打技术分析等章节；修改和充实了中学武术教材教法的内容，增加了实用攻防的介绍篇幅；初级套路的选编与中国武术段位制技术内容相统一，使教材内容更为充实、更有新意。对促进中华武术在学校教育体系的广泛普及和发展将产生深远影响。本教材可作为普通高校体育教育专业本、专科必修课教材，也适用于本、专科函授和电大等普通师范院校体育专业的教学。此外，也可以作为在职体育教师的培训用书和教学参考书。

本书严格按照编、审分离的原则，采取主编负责制下的分工

编写方式。由蔡仲林、周之华任主编，栗胜夫、刘学谦任副主编。参加编写的人员有（以姓氏笔划为序）：河北师范大学王乃虎、北京体育师范学院叶伟、广州师范学院刘学谦、华南师范大学李之卓、西北师范大学陈青、苏州大学陈根福、浙江大学季建成、北京师范大学周之华、福建师范大学黄秀玉、河南大学栗胜夫、湖北大学蔡仲林等。书中全部插图由成都体育学院雷咏时绘制完成。全书最后由蔡仲林统编、修改定稿。

本书由全国高等学校体育教学指导委员会组织审定。参加教材审稿工作的人员有郝承瑞（西北师范大学）、李士信（北京大学）、李成银（山东师范大学）、肖彤岭（高等教育出版社）等。本书在编写过程中还得到了全国普通高等学校体育教学指导委员会和各参编院校及有关人员的大力支持，在此一并致以衷心地感谢。

限于编者水平，文中难免有错误和不妥之处，恳请读者批评指正。

编 者

1999 年 12 月

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的起源和发展	1
一、武术的起源和历代发展概况	1
二、新中国武术运动的发展	4
第二节 武术的内容和分类	8
一、功法运动	8
二、套路运动	8
三、搏斗运动	9
第三节 武术的特点和作用	9
一、武术的特点	9
二、武术的作用	10
第四节 武术的文化内涵	12
一、中国古典哲学是武术的思想渊源	12
二、尚武崇德是武术文化的重要内涵	13
三、武术与其他文化现象之间的关系	14
第二章 武术主要技法分析	17
第一节 长拳	17
一、长拳概述	17
二、长拳的技术要求	18
第二节 器械	21
一、刀 术	21
二、剑 术	23
三、棍 术	25
四、枪 术	26
第三节 太极拳	27
一、太极拳概述	27
二、太极拳基本姿势要求	28

三、太极拳的运动特点	29
四、太极拳的健身原理	30
第四节 散打	32
一、散打概述	32
二、散打技术分析	34
第三章 武术图解知识与识图方法	38
第一节 武术图解知识	38
一、运动方向	38
二、运动路线	39
三、往返路线	39
四、叙述顺序	39
五、动作名称和术语	40
六、要领说明	40
第二节 识图自学	40
一、识图自学的方法与步骤	40
二、识图自学的注意事项	42
附：常用武术动作术语	43
一、手型	43
二、手法	43
三、步型	44
四、步法	44
五、腿法	45
六、平衡	45
七、跳跃	46
第四章 武术教学	47
第一节 武术教学特点	47
一、重视尚武崇德的思想教育	47
二、注重直观教学，以领做为主	48
三、结合攻防动作讲解示范	48
四、强调动作规格，突出劲力和精神	48
第二节 武术教学方法	49
一、指导法	49

二、练习法	53
三、评价法	54
第三节 武术套路教学	56
一、武术套路的教学步骤	56
二、武术套路的教学要求	56
第四节 实用攻防动作教学	58
一、实用攻防动作的教学步骤	58
二、实用攻防动作的教学要求	59
第五章 武术竞赛组织与裁判	61
第一节 武术套路竞赛规则与裁判法	61
一、套路竞赛规则简介	61
二、套路竞赛裁判法简介	68
第二节 武术散打竞赛规则	69
一、散打竞赛通则简介	69
二、散打评判方法简介	70
第三节 中学武术竞赛的组织	72
一、组织机构与竞赛规程	72
二、编排与记录方法	73
第四节 中学武术教学比赛的裁判工作	74
一、裁判员的组织	74
二、评分标准	75
三、比赛程序和评分方法	75
第六章 武术基本功和基本动作	77
第一节 上肢练习	78
一、手型	78
二、手法	79
三、压肩	82
四、臂绕环	82
五、抡拍	84
第二节 下肢练习	86
一、步型	86
二、步法	88

三、腿法	90
第三节 腰部练习	99
一、前俯	99
二、后甩	99
三、涮腰	100
四、翻腰	101
第四节 跳跃练习	101
一、大跃步前穿	101
二、腾空飞脚	102
三、旋风脚	103
四、腾空摆莲	105
第五节 平衡与跌扑练习	107
一、平衡练习	107
二、跌扑练习	108
第六节 组合练习（五步拳）	110
第七节 功力练习	113
一、沙包功	113
二、练指功	117
第七章 中学武术教材教法	120
第一节 中学武术教材分析	120
一、中学武术教材的内容和特点	120
二、中学武术教学应注意的问题	121
第二节 中学武术基础套路	122
一、少年拳（第二套）教法作业	122
二、少年剑教法作业	130
三、少年棍教法作业	136
四、对练拳教法作业	143
第三节 健身拳教法作业	151
一、套路简介	151
二、动作名称	151
三、教学建议	152
四、单练动作说明	153

五、对练动作说明	158
第四节 青年拳教法作业	163
一、套路简介	163
二、动作名称	164
三、教学建议	164
四、单练动作说明	165
五、对练动作说明	175
第八章 初级套路	184
第一节 初级长拳（第三路）	184
一、套路简介	184
二、动作名称	185
三、动作说明	186
第二节 初级刀术	208
一、套路简介	208
二、动作名称	208
三、动作说明	209
第三节 初级剑术	221
一、套路简介	221
二、动作名称	221
三、动作说明	222
第四节 初级棍术	232
一、套路简介	232
二、动作名称	232
三、动作说明	232
第五节 初级枪术	245
一、套路简介	245
二、动作名称	245
三、动作说明	246
第六节 简化太极拳	262
一、套路简介	262
二、动作名称	262
三、动作说明	263

第九章 散打与防身术	293
第一节 散打基本技术	293
一、散打基本姿势	293
二、散打基本步法	294
三、散打主要进攻动作	297
四、散打常用摔法	305
五、散打主要防守动作	307
第二节 实用防身术	309
一、常用擒拿动作	309
二、常用防身动作	311
附：武术常用词汇汉英对照	314
主要参考文献	320

第一章 武术概述

〔内容提要〕 本章对武术的定义、武术的起源和历代发展概况进行了简要的介绍，回顾了新中国成立后武术运动在国内外的影响和发展，并对武术的内容与分类、武术的特点和作用以及武术的文化内涵分别进行了阐述。

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。在其漫长的发展史中，武术一直深受我国传统文化的影响。从它的形成、内容和方法上，都体现着中国古典的哲学理念、美学思想、兵法思想、伦理道德等丰富的传统文化。

一、武术的起源和历代发展概况

第一节 武术的起源和发展

况

（一）武术的起源

武术起源于我们远古祖先的生产劳动。在原始社会生产力极为低下的情况下，人类主要以狩猎等原始的生产活动为生，并从中学会了徒手或使用木棒、石头等器具击打野兽的方法。这些方法多是基于本能的、自发的、随意的身体动作，人们还不能有意识地把搏杀技能作为一种专门练习，但这些击打技能却是武术的源头

之一。

人类进入旧石器时代晚期，打制石器等生产工具有了较大发展；进入新石器时代，人们已经较广泛地运用弓箭来狩猎了。由于生产、狩猎工具的创新，人们在劈、砍、击、刺等技术上初步积累了经验。这时，以创造锋利工具的能动性、使用工具方法的主动性、运用格斗技术的自觉性为标志，武术进入了萌芽状态。但其技能在本质上还是属于生产活动范畴。

到了氏族公社时期，部落战争促进了格斗技能的形成和发展，人们把在战争中比较成功的搏击方法加以总结，反复模仿、习练，并传授给下一代。这些技术方法开始成为军事训练的重要内容。正是人与人的搏杀格斗才使得大量磨制锋利的生产工具逐渐演变为互相残杀的武器，使用兵器的技艺及战争所需的格斗技能也逐步从生产技术中分离出来，逐渐发展成为内外兼修的武术形式。

（二）历代武术发展概况

在原始的生产、生存活动中，由徒手搏击到持械格斗并演变成近代的体育运动，这种发展形式在世界各个地域的人类活动中都曾出现，如击剑、泰国拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体，内外兼修的武术形式，则是由中华民族特有的文化土壤孕育而成的。

军事战争是促使武术形成与发展的催化剂。商周时期，军事训练的主要形式是“田猎”和“武舞”。田猎的目的是训练各种武器的使用及驭马驾车技术，是集身体、技术、战术训练为一体的综合训练。武舞是将用于实战的格杀经验按一定程式来训练，是古代武术由感性认识向理性认识的升华，是由支离破碎向系统化演进的象征，也是武术套路的雏形。春秋战国时期，诸侯纷争，战事频繁，练兵习武更是得到空前的重视和发展，如齐桓公每年春秋两季都要举行比武较力的“角试”来选拔人才。而随着奴隶制的崩溃，奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武术的局面被打破，“士”阶层及“游侠”的出现标志着武术开始走向民间。

当时民间就有不少武艺高超的技击家，如越女、袁公、鲁石公等。《吴越春秋》所记载的越女论剑，理法深奥、论述精辟，至今仍不失光彩。

秦、汉、三国处于中国封建社会的上升时期，政治、经济、文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向的发展创造了条件，角抵、手搏、击剑等竞技项目都很兴盛。用于攻防格斗的武术与适于表演的套路并行发展。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，收入了《手搏》6篇、《剑道》38篇。还有不少武术项目被吸收到当时兴盛的“百戏”中去，使得武术朝着表演的方向发展。

两晋南北朝时期，武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。然而由于当时玄学盛行，人们通过炼丹追求长生不老，其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。

唐代长安二年（公元702年），开始实行武举制，这种用考试选拔武勇人才的办法对武术的发展起到了促进作用。刀术成了唐代阵战的重要武器，剑术逐渐脱离军事实用性而在民间得到发展。诗人李白、杜甫青年时都曾习过剑术。裴旻将军的剑术独冠一时，与李白的诗歌、张旭的草书并称唐代三绝。可见武术作为一种文化形式，在当时已具有相当的影响力。

宋元时期，以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，如“英略社”、“弓箭社”、“相扑社”等。“社”的形成，为民间武术传授、交流、发展创造了有利条件。宋代城市发达，在一些专门性的群众游艺场所如“瓦舍”、“勾栏”中出现了大量以习武卖艺为职业的民间艺人。他们的表演不仅有单练还有对练，极大地促进了套子武艺向表演化方向的发展。

明清是武术的大发展时期，其繁荣的一个重要标志是流派林立，不同风格的拳种和器械得到了空前发展，武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。自明代以来，以戚继光、程宗猷、茅元仪为代表，通过对宋以来武艺在技法、战术和教学训练方面的研究，总结出了较为系统的基本

理论，如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵记》等，都总结出拳术是学习器械的基础这种循序渐进的教学训练法则，并且明确提出了武术的健身强体功效。在清代，一大批文人加入到习拳练武的行列中来，他们自觉地运用中国的古典哲学理论来指导练武实践，使得武术理论不断丰富，并创立了许多新的拳种，如太极拳、形意拳、八卦掌等。

近代以后，由于武术具有健身、防身、自卫的功效，所以能适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。并在此基础上，进一步吸收传统文化的养料，丰富锻炼形式，升华技法理论，在不失攻防内涵的前提下，沿着体育方向不断发展。

民国时期（1912年—1949年），民间出现了许多拳社组织。1910年在上海成立的“精武体育会”是维持时间最长，影响最大的团体。1927年，国民党政府在南京成立了中央国术馆，并于1928年和1933年在南京举办过两次国术国考，进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等项目的比赛；此外，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929年的杭州国术游艺大会及1936年的中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。半殖民地、半封建社会的中国由于政治、经济、文化、教育的落后，在一定程度上阻碍了武术的发展，然而在“振兴武术，国术救国”的思想指导下，武术仍呈发展趋势。

二、新中国武术运动的发展

（一）武术在国内的普及与提高

中华人民共和国成立后，武术运动发展非常迅速。1950年，中华全国体育总会召开了武术工作座谈会，倡导发展武术运动。1953年，在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演竞赛大会。1956年，中国武术协会在北京成立。1957年，原国家体委将武术列为体育竞赛项目，并组织人力整理出版了“简化太极拳”和一大批长拳类拳、器械套路。这些套路成了在