



北京师范大学体育专业特色教材系列

Xuexiao

Wushu

学校武术

王建华 高 嵘 主编



北京体育大学出版社



北京师范大学体育专业特色教材系列



王建华 高 嵘 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

学校武术/王建华,高嵘主编. — 北京:北京体育大学出版社,2006.6

ISBN 7-81100-391-0

I. 学… II. ①王…②高… III. 武术-学校教育-研究-中国 IV. G852-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 073230 号

学校武术

王建华 高嵘 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 11

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：王建华 高 嵘

副主编：王晓东 李全生

参加撰写的人员（姓氏笔画为序）：

王建华 王晓东 王玉林 王乃妮

王天明 刘玉泉 李全生 张 洋

张颖超 张 峰 周庆杰 倪金福

邱 晨 高 嵘 高 航 徐红旗

韩 亚

前 言

自中华人民共和国成立至今，我国的教育领导机构和体育领导机构为武术进入学校做了大量的努力和工作；在学校一线工作的体育教师也为此付出了大量的心血。社会发展到现阶段，学校领域内的武术已基本形成了这个领域中的独特体系。

将学校领域中的武术独立出来进行研究发展，是武术和教育可持续性发展的现实需要。时至今日，中国武术在国内外的不同社会领域中，已经形成了若干个领域特色的武术体系。如：传统武术中任何一个传承有序的成熟拳种早已明确了自身的体系，一般的人都会知道这个拳种中的著名套路和技法，比如陈势太极拳的老架一路、二路；行意拳的劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳等。建国后创编和推行的竞技武术也早已已成型了武术套路和武术散手的运动形式（功法竞技也正在试行）；竞技武术套路已形成了基本功、基本动作、拳术套路、器械套路、对练套路、集体演练等成熟的技术体系和竞赛制度；同时还创出了长拳、南拳、太极拳、刀、剑、棍、枪的竞技品牌套路。武术散手也形成了基本技术、基本战术以及竞赛制度。军警武术中格斗技术也自成一系；擒敌拳、捕俘拳早已闻名于世。中老年大众武术也基本形成了国家推广套路和民间多种锻炼方法相结合的格局。就连夸张武术技击威力的武打影视中的武打训练，也形成了有自己特点的训练体系。

反观我们的学校领域。中华人民共和国成立之后，学校领域的武术工作者和从事武术教学的体育教师们，对武术的理论研究和武术集体教学方法的创新做出了其它领域不可替代的贡献；而在大、中、小学等各级各类学校里开展了几十年武术技术，却至今没有形成自身清晰的技术体系，更没有创出学校领域自己的武术品牌。人们只知道学校领域内所教的武术就是压腿、踢腿、武术操、三路长拳、24式太极拳；只知道学校领域里教的是竞技武术的皮毛和大众武术的最简单套路。另外这些内容在执行中确实存在着很多人所周知的不尽人意之处。

我们认为：随着我国政治经济的进一步改革，基础教育新课标的改革已经启动，《体育与健康新课程标准》在2004年秋季正式在全国实施。《体育与健康新课程标准》对体育课程五个学习领域目标的认识和划定，使学校体育教育越来越

科学,所达到的效果越来越全面。新课程改革和《体育与健康新课程标准》的实施将对体育教师提出更高的要求,将使学生们真正掌握一到两项能受益终身的体育项目,疏导学生们集中精力学习文化知识,成为健康、合格的接班人。在此大好形势下,中国武术能否在学校领域中真正发挥作用,不仅是教育保持民族传统性的需要;也是中国武术走向世界的可持续性发展的需要。更是每一个在学校工作的体育教育工作者(不仅是武术专业毕业的工作者)自身发展的需要。

确立学校武术可以从不同角度研究学校武术现象,提出对策和深入揭示学校武术教育规律,切实改善学校武术教学的不良状况。是让武术在学校教育中真正发挥作用。

确立学校武术可以为武术进入学校打开突破口和建造一个创新平台,使具有悠久历史的武术在发挥作用的同时更广泛、持久地延续下去。

我们所说的“学校武术”,绝不是竞技武术、传统武术、影视武术、军警武术、中老年大众武术内容的直接照搬。而是根据国家对教育的要求和学校领域的特点,在符合学校体育教育特点的武术游戏、武术达标、武术体操、武术短套、武术防身、武术保健等多种运动形式中,所承载(或包含)的武术技能和知识体系。

我们认为理想的学校武术,绝不是像传统武术套路那样完全闭锁式的技能,而是以开放式为主的技能。是赋予开放式因素的、与学校领域实际情况相符合的简化创新内容;是适合学校领域的硬软件特点;适合不会武术的体育老师组织教学(只要稍做努力就能够胜任教学);适合学校不同年级学生的身体和兴趣需要,在有限的时间内能使大多数学生基本掌握、便于学生自学和互学、能作为学生的终身体育手段的武术。

我们这些热爱武术、又能有幸在学校领域中从事武术教学工作的作者,撰写本书的目的就是汇总学校领域已成型的武术内容和成功经验,探索和提出学校领域武术发展的创新思路。让更多志士仁人关注中国学校武术的发展,进而带来中国学校武术教学真正意义上的改革,使武术这一传统民族文化瑰宝在学校领域得到真正意义上的可持续性继承和弘扬。

中国武术的发展,不仅需要一枚枚国内外竞赛的金牌来证实,更需要亿万在校学生的真正参与;中国武术不仅需要努力步入奥运殿堂,更需要我们对武术自身发展进行反思,更需要武术在本土的传承中发扬光大……!

北京师范大学体育与运动学院 王建华

2005-1-9

编写说明

本书由北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任王建华教授和理论教研室高嵘副教授（博士）担任主编，总体筹划并组织、参与各章的撰写和创编；由中国计量大学王晓东（硕士）和北京外国语大学李全生（硕士）担任副主编，参与筹划、撰写和创编工作。

参加撰写的人员有（按姓氏笔画）：王建华（北京师范大学体育与运动学院教授）、王晓东（硕士、中国计量大学）王玉林（清华大学副教授）、王乃妮（北京市三帆中学一级教师）、王天明（北京日月天文化交流中心）、刘玉泉（安徽铜陵学院副教授）、李全生（硕士、北京外国语大学）、张洋（北京航空航天大学）、张颖超（北京市海淀区十一学校）、张峰（硕士、山东师范大学）、周庆杰（硕士、北京外交学院）、倪金福（福建龙岩师专副教授）、邱晨（硕士、西安体育学院武术系）、高嵘（博士、北京师范大学体育与运动学院副教授）、高航（硕士、北京科技大学）、徐红旗（硕士、东南大学副教授）、韩亚（硕士、中医药大学副教授）。

全书共分三篇。

上篇“确立学校武术的思考”共三章，由王建华、王晓东、高嵘、高航共同研究撰写。

中篇“学校武术的运动形式和范例”共二章，由王建华、李全生、张洋、张颖超、倪金福、张峰创编并撰写。

下篇“学校武术的经验和探索”共四章，“学校武术的工作经验”一章由王乃妮、徐红旗、王玉林、刘玉泉、邱晨撰写。“高校外国留学生的武术教学”一章由周庆杰撰写。“特殊教育中的武术教学”一章由韩亚撰写。“幼儿武术教育”一章由王天明撰写。动作示范由李福良、王羽辰、张洋、李全生完成。另外，北京外国语大学的刘宝贵老师协助了技术照片的摄制。

全书最后由王建华统编、修改后定稿。

上篇：确立学校武术的思考

第一章 学校武术回顾·····	(3)
第一节 学校武术源流·····	(3)
第二节 旧中国的学校武术·····	(4)
第三节 新中国的学校武术·····	(6)
第二章 学校武术的确立依据·····	(9)
第一节 确立学校武术的出发点·····	(9)
第二节 确立学校武术是武术和教育的 发展需要 ·····	(10)
第三节 我国武术的发展需要学校武术的 明确定位 ·····	(13)
第四节 武术在学校领域的“弱势生存状况” ···	(16)
第三章 学校武术的理性思考 ·····	(19)
第一节 学校武术的概念 ·····	(19)
第二节 学校武术的特点与功能 ·····	(20)
第三节 学校武术的教育目标 ·····	(22)
第四节 武术教材建构的理论思考 ·····	(24)

中篇：学校武术的运动形式和范例

第四章 学校武术的运动形式 ·····	(39)
第一节 武术现有运动形式的分析 ·····	(39)
第二节 学校武术应有的运动形式 ·····	(41)
第五章 学校武术的各种范例 ·····	(45)
第一节 武术游戏范例 ·····	(45)
第二节 武术达标范例 ·····	(49)
第三节 武术体操范例 ·····	(57)

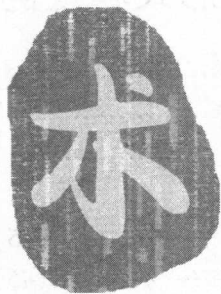
武



第四节 武术短套范例	(83)
第五节 武术防身范例	(104)
第六节 武术保健范例	(108)

下篇：学校武术的经验和探索

第六章 学校武术的工作经验	(117)
第一节 中学武术教学改革和体育教师的 武术培训	(117)
第二节 东南大学的武术教学概况和课外 武术活动的设想	(120)
第三节 清华大学的武术教学概况和武术队的 管理经验	(124)
第四节 普通高校武术选项课教学内容的 改革设想	(130)
第五节 体育专业武术课的改革设想	(133)
第七章 高校外国留学生的武术教学	(136)
第一节 外国留学生教育概况	(136)
第二节 我国对外国留学生武术教学的 发展简况	(137)
第三节 高校外国留学生武术教学的 现状和问题	(138)
第八章 特殊教育中的武术教学	(147)
第一节 特殊教育对象的分类	(147)
第二节 特殊教育中体育教学的目的和任务	(149)
第三节 特殊教育中的武术教育	(151)
第九章 幼儿武术教育	(158)
第一节 在幼儿群体中开展武术的 必要性和作用	(158)



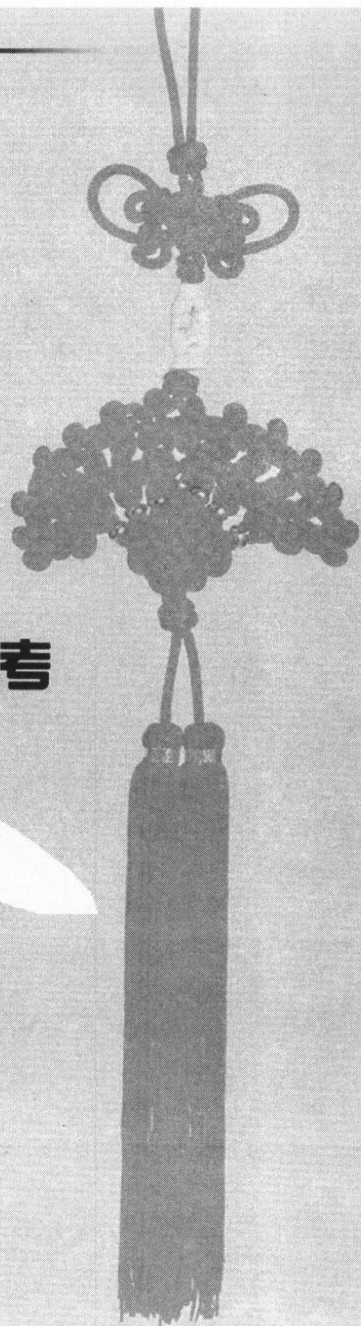
第二节	幼儿武术教育活动的特点·····	(159)
第三节	幼儿园怎样开展武术教育教学活动·····	(160)
第四节	怎样成为合格的幼儿武术教练员·····	(161)
第五节	幼儿武术教育中应该注意的问题·····	(162)



上篇

立

确立学校武术的思考



第一章

学校武术回顾

武术作为传统体育和优秀民族文化的代表早已纳入了学校课程体系。在教育面向现代化、面向世界、面向未来的今天，学校体育中的武术教育如何适应时代发展？传统文化如何与现代文明“共存齐飞”？回顾武术进入学校的发展历史，是确立学校武术内容的理论依据和逻辑起点。

第一节 学校武术源流

武术作为中国古代教育中的教育内容早已有之，在不同的历史时期，其教育宗旨、内容、形式都有所不同。

中国学校制度最早出现在夏、商、周时代，“夏曰校、殷曰序，周曰庠，学则三代共之，皆所以明人伦也”（《孟子·滕文公上》）。特别是到了周代，随着奴隶社会的繁荣，教育体系更加完备，西周分国学和乡学两类，其教育内容以礼为中心，以武为主要内容（射、御），文武兼备。“国之大事，在祀与戎”（扬伯峻《春秋左传注》）。

“六艺”是居于当时世界先进水平的教育体系。这一时期的武术技术和理论对后世产生了深远影响。春秋时期，官学废弛，私学兴盛，出现了许多我国历史上著名的教育家和思想家。在孔子的教育中，射、御是很重要的内容。墨子注重以体选材，在教学中很注重“武技”内容，并对优秀者予以奖赏。秦汉时期，由于“罢黜百家，独尊儒术”，教育中尚武教育渐渐衰退，而军旅和民间武术却日益丰富，推动了武术文化的繁荣。

唐代设武举，开设了以武取士的先河，该制度延续至清末。武举使习武内容和标准有了规范。据《新唐书·选举志》和《唐六典》上载，武举分为三类：



第一类测武艺，主要是射术和枪术。第二类测力量和体力，即翘关和负重。第三类测身材和语言。这种举措调动了人们习武的积极性，对以后的武术教育有着积极影响。

宋元明清是我国封建社会后期，民族矛盾和阶级矛盾尖锐，因此各代统治者都很重视武备。宋时，学生要“暇日习射”。辽、金、元时期较多保留了北方少数民族的“尚武”传统，注重骑射和武艺训练。明时，官学按“六艺”设科分教，“国子监辟射圃，赐诸生弓矢”。清朝以骑射立国，初时令八旗子弟“读书习射”，清初著名教育家颜元（1635～1704）在漳南书院教兵法、战法及射、御、技击等内容。他的实学思想和教育实践对当时产生了积极的影响。

第二节 旧中国的学校武术

19世纪后期，洋务运动兴起，许多学堂设置体操课，其中兵式体操中保留了许多武术项目，如枪术、剑术、刺棍等。一些维新派，资产阶级革命派也非常重视武术，提倡习武强身。

武术近现代以来的发展变革与国家的兴衰存亡密切关联。鸦片战争之后，中国社会在政治、经济、文化等方面发生了翻天覆地的变化。与此同时传统武术生存传承的基础也在逐渐销蚀。

随着中国社会近代化过程的展开，近代学校教育制度在中国的确立，武术逐渐进入了学校。作为中国传统体育形式的武术能够进入近代学校，在一定程度上得益于近代中国先进知识分子的思想启蒙。在近代中国民族危机日益加深之时，一些先进的中国知识分子主动接受和传播西方近代思想文化精神，他们从西方“进化论”“物竞天择、适者生存”这一思想出发，重新认识中国武术文化的价值，强调武术在强国强种方面的特殊社会价值。

从1913年起，各级学校运动会中陆续出现了一些武术表演和武术竞赛项目。

1914年，徐一冰先生建议将武术列为高等小学、中学、师范学校的正课。

1915年教育部明令“各学校应添授中国旧有武技，此项教员于各师范学校养成之”。至此，武术被列入学校体育课程已完全合法，从而使传统的中国武术正式进入学校课堂教学，成为当时体育课程的一项重要内容。

1916年，教育部曾派许禹生、孔廉白等人赴济南考察了《中华新武术》（马良创编，包括摔跤、拳脚、棍术、剑术四科）的实用效果，并由教育部审查了



《摔角》、《拳脚》两科教材，建议把《中华新武术》作为教授武术参考用书。1918年10月全国中学校长会议决议，以《中华新武术》列为全国各中学校正式体操，教育部即通令各校实行。同年，在上海召开的第四次全国教育联合会也一致通过山东代表提出的“以《中华新武术》列为全国高等以上各学校并各专门学校之正式体操”的建议。1919年秋，经国会辩论，最后通过《中华新武术》为全国学校正式体操，并通令全国实行。《中华新武术》在一定程度上克服传统武术内容无统一范式、因人而教等难以普及推广的局限性，便于学校进行集体教学，其创新是武术适应现代学校体育教学的必然选择。然而这种创新中曾受到武术界内部的质疑和反对，有人批判说“以个人之一知半解，窃取拳术中三数无系统的姿式，编为国技体操，徒袭皮毛，全失本意”。

1923年，马良、许禹生、唐豪等人联合全国武术界人士发起组织“中华全国武术运动大会”。这次武术运动大会，采用了西方近代体育运动会的形式，设立竞赛委员会，制定竞赛规程和比赛规则。改变了庙会献技和擂台打擂的武术传统竞赛形式。

1928年5月，在南京召开的第一次全国教育会议上，张之江提出《请令全国学校定国术为体育主课案》，后来他又在全国国民体育会议上提出《拟请由部通令全国大中小各级学校列国术为必修课案》。可以说，武术界为了武术在学校的推广进行了不遗余力的努力。

1929年《国术考试条例》将国术内容分为搏击、摔跤、劈剑、刺枪、拳械等五六类。

1932年，《国民体育实施方案》中对武术的研究工作，训练机关，学校体育实施办法等都作了具体的规定。

1941年，“教育部鉴于国术教材之歧，有整理之必要，亦于三十年（1941）设置国术教材编审委员会，进行国术教材之编辑工作。三十一年（1942）该会改由教育部与军训部合设。”至1945年止，共计编辑出版《擒拿》（邓德达，1944）、《短兵术》（温敬铭）和《摔角》（张文广，1945）三种。由此看来，当时的教育机构对武术是重视的，并在武术教材建设方面做出了有益尝试。

历史的进程是曲折复杂的，有时还会出现倒退和中断，其发展往往受到各种复杂因素的影响。虽然当时的武术界和教育界为武术在学校的推广做了不懈地努力，数十年间不乏诸多有益的改良和积极的探索；尽管各种争论为体育和武术的近代化提供了理论的铺垫；但在半封建、半殖民地的旧中国，经济凋敝，文化落后，尤其是日本帝国主义的八年入侵更是雪上加霜，使中华大地满目疮痍。武术



在学校推行的结果终究难如人意。1940年张之江在全国国民体育会议上指出：“查全国各级学校，列有国术课程者，统而记之，不过十分之一、二，且多作为课外活动，迄无国术课程者，尚居十之八九”。

回顾旧中国学校武术的发展历程，我们感慨良多！虽然先贤们在对武术的引进学校领域进行了执着的探索，但在留下许多宝贵财富的同时，也给我们留下了许多未解的难题。

第三节 新中国的学校武术

1949年，中华人民共和国成立了。民族的独立自由，国家的团结统一为武术进入学校提供了良好的外部条件。新中国学校体育中的武术教育经历了一个渐进发展过程。

在《体育与课程标准》实施之前，我国中小学体育教学的内容与标准是以《体育教学大纲》的形式出现的。

1954年，教育部成立了编定全国统一的中小学体育教学大纲的机构，开始着手进行大规模的调查研究，总结体育教学改革的经验，并以苏联中小学体育教学大纲为“蓝本”，于1956年编定了全国统一的、通用的《小学体育教学大纲》和《中学体育教学大纲》。但其中只有包含武术含义的教材——“对抗和角力”。例如：“初二：1. 两人面对面，背对背和侧身相对站立，握住体操棒的互拉、互推。2. 角力的基本动作：站立法、抓握法及其解脱（男生）。初三：角力的基本动作：抱腰及其解脱（男生）。”这些动作虽然不多，也没有什么体系。但意图是让学生体验和感受到一定的具有武术含义的对抗性。

20世纪60年代，武术被正式纳入国家体育教材体系，中小学体育教学大纲中明确规定：在中小学体育课中，每学期应6~8学时的武术教材内容。并规定了具体内容。1961年《体育大纲》关于武术教学是这样叙述的：“为了发挥我国行之有效的民族形式体育运动的作用，特选编了一些适合中小学生的武术教材，由于过去在一般小学里，很少选用武术教材，为了保持武术特有的风格，将武术教材单独列为一类”。《大纲》规定武术在中小学体育课中每学期为6学时，中学为8学时；教学内容，小学从三年级起为武术基本功，基本动作，组合动作，武术操，初级拳；中学为初级拳二路，青年拳，青年拳对练等。另外，高中教材还有三合剑、初级剑术、初级棍术。这是中国学校体育史上第一次以大纲形式将

武术列为教材内容。后来的学校武术的发展都以这次大纲的内容为基础。为学校武术教材的发展奠定了武术基本功、长拳套路、器械套路、对练套路这一基本模式。并以此为主干来安排具体的教材内容。

1978年体育教学大纲中明确提到：“在注意科学性和增强体质的同时，要保留武术本身的风格和特点。”并在修订的中小学教学大纲时简化了套路技术内容。还首次规定从高一开始，除了学习少年拳外，增加单人或双人攻防动作。

1987年体育教学大纲中的武术教材基本延续了1978年的大纲内容，虽然大纲说明中再一次强调武术的实效性和兴趣性，但在教材内容上进展有限。

1988年修订的中小学体育教学大纲，是义务教育的第一个大纲。武术涵盖进“民族传统体育”之中。在各项教材的意义与基本要求中则申明：“对现有武术教材，尽可能简化其套路，适当增加攻防动作和实用技能。”此大纲中增加了五禽戏和八段锦，并从初一年级开始增加攻防动作。该大纲于1990年颁布实行。

1996年修订高中大纲时创编了健身拳（配有音乐）、刀术、剑术、太极拳等内容。2000年《体育与健康大纲》中将武术列为必修内容。将民间体育项目和养生、健身方法列为选修内容。

2001年《体育与健康课程标准》颁布之后，在人民教育出版社出版的初中试用教材中可以较清楚地看出今后武术教材的创编方向。如：初中阶段的健身拳仅有12个动作，比以往教材大大减少了动作的数量；融汇了南拳、长拳等不同拳种的动作，手型包括拳、掌、钩、双蝶掌、虎爪；步型包括弓步、半马步、马步、跪步、独立步、并步；技术包括了踢（弹踢）；打（戳掌、冲拳、头撞、肘打、横打、膝顶、插掌）；摔（按摔）；拿（捋抓）等。减少动作数量，有利于教师教学和学生学练；打破拳种的界限，整合不同风格的武术技术，深度加工教材可以增加动作的趣味性和攻防内涵，以此调动学生学习的积极性；增强教材的可接受性。教材还编制了一套健身短棍；对练技术的比重也有所增加。

另外，武术教材研制也出现了比较活跃的局面，《体育与健康课程标准》中在课程内容的开发中指出：1. 对现有运动项目的改造。2. 新兴运动项目的引用；3. 民族民间传统体育资源的开发。^①在此精神指导下，一些省市出版了地方教材和校本教材，如江苏版教材将“弹腿”列入小学教材；河南部分地区将陈式太极拳列为地方教材；广州的一些学校在早些时候甚至用跆拳道取代了武术等。教材

^① 《体育与健康课程标准》全日制义务教育中华人民共和国教育部制定北京师范大学出版社2001年7月