

学校武术文化教程

主 编 毕霍龙

副主编 王 海 崔哲雄



哈尔滨地图出版社

学校武术文化教程

XUEXIAO WUSHU WENHUA JIAOCHENG

主 编 毕霍龙

副主编 王 海 崔哲雄

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

学校武术文化教程/毕霍龙主编. —哈尔滨:哈尔滨
地图出版社, 2006. 6
ISBN 7-80717-355-6

I. 学… II. 毕… III. 武术-高等学校-教材
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058473 号

哈尔滨地图出版社出版发行
(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编:150086)
哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:850 mm × 1 168 mm 1/32 印张:8.812 5 字数:220 千字
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印数:1 ~ 500 定价:25.00 元

编 委 会

主 编:毕霍龙(哈尔滨市教师体育学院)

第一副主编:王 海(黑龙江省农垦干部管理学院)

第二副主编:崔哲雄(哈尔滨市教师体育学院)

主 审:郑仁民(哈尔滨市教师体育学院)

前 言

本教程是根据普通高等院校《武术类课程教学指导纲要》和师范院校教学特点,结合我校武术教学的实际编写的。

众所周知,武术在学校体育课程中占有重要的位置,是促进学生身心健康发展的有效手段之一。当前,世界各发达国家都十分重视具有本国民族特色的体育项目,将其作为本民族文化的载体来向外输出,并进一步形成产业化,来为本国经济的发展和文化的传播服务。韩国的跆拳道、日本的柔道就是鲜明的例子,作为东方格斗术的故乡,曾为东方各国格斗术的发展提供过源源不断的技术和文化资源的中国武术却发展较缓慢,但随着改革开放和中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》的公布实施到教育界全面开展课程改革的今天,武术又迎来了新的发展高峰。但要完成这一历史使命需要师资,而师资的培养是体育院校和师范体育教育专业的职责。如何使体育教育专业及体育类相关专业的学生具备从事中小学武术教学的从业能力,除了教师的辛勤培养,教材应是重要的依据和平台。我们研究和编写本教材的目的就在于此。

本教材是在总结科研和教学经验并参阅相关文献资料及武术科研最新成果的基础上编写的。努力使其成为武术文化的传授、基本技术与能力培养的载体,教材围绕健康教育和终身体育培养这一主题,有针对性地从实用性和能力培养上入手,技术内容更贴近和适应

中小学武术文化教育的发展需要。本教程的内容具有如下特点:

(一)加大了中国武术文化与中国传统文化关系的讲解内容,从全新的视角来看中国武术的产生与发展。武术的形成和发展受到了中国传统文化的影响和渗透,与西方格斗术不同,处处体现着中国传统文化的烙印。如武术与哲学、兵法、宗教、医学、伦理、美学的关系,能使学生了解武术中的民族传统文化内涵,对于当前学习掌握武术文化,提高学生人文素质与文化情结是十分必要的。

(二)有关拳械理论内容,结合技术教学对长拳、太极拳、刀术、剑术等主要拳械项目的运动特点、主要方法、技术要求、锻炼价值等基本理论进行了系统阐述,为学生自学和大众练武活动提供科学的支持。

(三)加强了学校武术竞赛活动方法、学校武术教学和开展的论述。本教材对武术教学理论与方法、武术竞赛理论与方法进行了较为系统的阐述,同时结合学校武术教学的特点,阐述了教学竞赛的组织原则、方法以及应注意的问题。

(四)在中小学武术教材与教法章节中,以当前中小学教学内容为主,结合图解进行教法的阐述,图文并茂,实用性强。对学生的教育实习和从事中小学武术教学及教师业务水平的提高具有较高的参考价值。

(五)增加介绍当前国外普及较快的武术内容,如韩国跆拳道,使学生了解其基本知识和技术特点。

本教材适用于体育教育专业及体育类相关学科普修、选修武术课使用。理论有关章节也可作为武术专修课参考使用。本书第一、二、三、七、十二章由哈尔滨市教师体育学院毕霍龙副教授编写;第四、十章由黑龙江省农垦干部管理学院王海老师编写;第五、六、八、九、十一章由哈尔滨市教师体育学院崔哲雄老师编写,最后由哈尔滨

前 言

市教师体育学院毕霍龙副教授、郑仁民老师统稿。

本教材在编写过程中,由于教育教学任务较重,加之水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请专家、学者批评指正。

编 者

2006 年 5 月

目 录

第一章 武术简史	1
第一节 中华文明的孕育	1
第二节 礼仪之邦的“讲武”	3
第三节 汉人的“角抵”与“手搏”	8
第四节 “手搏”的辐射	15
第五节 拳霸的天下	16
第六节 武术格斗文化体系的形成	18
第七节 近代武术的发展状况	21
第二章 武术文化概述	24
第一节 武术的概念与属性	24
第二节 武术的功能与分类	31
第三节 武术运动的特点	35
第四节 中国武术的内容与作用	38
第五节 中国武术的传统文化内涵	44
第三章 武德修养	51
第一节 武术的德育内涵	51
第二节 武术的礼节	56
第四章 拳械套路理论	59
第一节 长拳运动	59

第二节	太极拳运动	66
第三节	剑术运动	90
第四节	刀术运动	94
第五节	南拳运动	97
第五章	武术套路教学	100
第一节	武术套路教学的原则与特点	100
第二节	武术套路教学的阶段与步骤	103
第三节	武术套路教学的组织与方法	104
第四节	学校武术教学应注意的问题	113
第六章	武术套路竞赛的组织编排方法	116
第一节	武术套路竞赛的组织	116
第二节	套路竞赛的编排与记录	120
第七章	武术套路竞赛规则与裁判方法	134
第一节	竞赛规则的有关规定	135
第二节	评分的方法和标准	137
第三节	学校武术套路竞赛的组织与裁判方法	143
第八章	武术图解与动作术语	149
第一节	武术图解的结构与内容	149
第二节	武术图解的识图方法	152
第三节	常用动作术语及动作要求	156
第九章	运动损伤预防与处置	166
第一节	武术运动常见运动损伤及其原因	166
第二节	武术运动损伤的预防与处置	169
第十章	武术基础套路	175
第一节	长拳	175
第二节	剑术	195

目 录

第三节 刀术·····	206
第四节 棍术·····	217
第五节 南拳·····	228
第六节 太极拳·····	240
第十一章 散打运动 ·····	256
第一节 简介·····	256
第二节 基本技术与教学建议·····	258
第十二章 跆拳道简介 ·····	261
第一节 跆拳道理论简介·····	261
第二节 跆拳道技术介绍·····	266
参考文献 ·····	270

第一章 武术简史

【内容提要】本章较为系统地介绍了中国武术的发展历史。

【学习目标】通过学习使学生对中国武术这一民族传统体育有比较深入和全面的认识。明确武术的概念、属性、特点和作用；了解和掌握武术的内容和分类。深刻认识武术具有鲜明的民族特色和深邃的文化底蕴，是中华民族创造的文化精粹。

第一节 中华文明的孕育

一、以农耕为主游牧为辅的大陆特色

东方的亚洲位于东半球的全球最大的陆地——亚欧大陆上，亚洲的面积约是欧洲4倍。在亚洲地理区域上，以东亚面积最大，比欧洲还大一些。东亚地处亚洲的东部，太平洋的西岸，包括现在的朝鲜半岛、日本列岛和蒙古等在内。古代东亚最鲜明的地理特点就是具有几乎与外界隔绝的特殊地理区域。周围的地势使她像一把躺椅，形成自西而东的阶梯状，加上太平洋水系和气候的影响，使这里的土地西部干旱，东部肥沃，从而形成明显的东部农耕、西部游牧的经济特色。

亚欧大陆有一条横贯亚欧的大草原地带，中亚的帕米尔高原将它分成东西两部分：东部一半是地势较高的蒙古草原，西部一半是地势较低的俄罗斯中亚草原，西通欧洲匈牙利草原。

由于古代陆上最重要的机动力量是马匹的使用,“草原之路”最适合驰骋。漫长的世界历史表明,亚欧草原是亚欧大陆的地理枢纽,具有重要的战略地位,而骑马民族的发展历史曾经是贯穿古代世界史的主线。

中亚位于草原地带的中心位置,被称为“亚洲心脏”。这是古代东方与西方的骑马游牧民族往来的干线和控制东西交通的要冲。

位于草原地带东极而远离中亚的东亚大陆,虽然兼有南北两类地域的特点,但有其独特的地理单元,故而造成2000年历史上农耕、游牧两个世界始终对峙的双轨性局面。

二、独特的历史背景

在距今七八千年前到四千多年前的新石器时代,在幅员广大的大地上,由于血缘和地缘的差异所具有明显的不平衡性,导致了新石器时代原始文化的多中心、多色彩和多层次。如果用“板块理论”来形容多中心,则可划分若干大的板块,例如,仰韶文化分布在整个中原地区及关陕一带,河姆渡文化分布在宁波、绍兴平原的东部地区,独特的红山文化分布在辽宁大凌河流域等。而大的板块又分成一些小的板块,这些大小小板块的碰撞接触,形成了古代原始文化的交流。如距今约五六十万年的“北京人”后裔(距今十万年左右)迁徙到了晋冀交界的今山西省阳高许家窑村,在“许家窑人”出土原始猎人的武器“飞石索”和“流星锤”。距今两万年的“峙峪人”文化遗址也出土了“石镞箭头”。这些是考古学中最原始的武器。

古代文明社会的确立有三个重要标志,即城址、青铜和文字。黄河流域在世界四大河文明中,是东亚文明的发祥地。距今4800年左右,黄河流域中原地区的原始社会普遍发展到了新石器时代晚期龙山文化阶段。这是一个大发展、大动荡、大交流、大融合的时期。在这个时期里,中原地区的龙山文化逐渐孕育了青铜文明,产生了夏、商、周城邦。在中原地区,夏王朝的建立,是华夏族诞生的重要标志。

玉器是华夏文明的重要内涵与特色(内陆的华夏族先民不论青铜工业或琢玉工业,都从东部沿海地区的东夷族和百越族先民吸取先进技术)。距今约3 500年,东夷族的商人取代夏朝建立商朝(殷商)之后,创造了灿烂的青铜时代,从而离开了新石器文化。商朝约历600年,纣王无道,居于西戎和北狄异民族之间的周人脱颖而出。周武王伐纣,出动有青铜车马器的战车300乘,虎翼3 000人,甲士45 000人。而诸侯出兵协助,据历史记载战车就有上千乘。在约公元前1066年,周灭商而代之,先建都于镐(今西安附近),是为西周,开始自称为“中国”。东夷族的另一部,在商、周交替期曾逐渐向东移动,与朝鲜半岛北部原始民族联合,建立了古朝鲜,开始有了大陆南方民族的两种青铜器文化,并带来了大陆稻作技术。不过,在当时的半岛南部仍然处于无文土器文化时代,而日本仍然处于绳文土器文化时代。

第二节 礼仪之邦的“讲武”

在东亚大陆农耕区的殷商西周时期,商人和周人先后从野蛮时代步入文明时代的大门,由尊神重鬼转为尊祖重礼。西周时代(公元前11世纪至公元前770年)开始了以人为本的巫史文化和确立了以血缘为基础的宗法制度。在礼仪之邦的西周,礼就是“礼治”,就是“规范”。西周制定的宗法制度,就是兼有以政治权力统治的社会政治规范和血亲道德制约的行为道德规范之双重功能。西周实行授土授民的分封制,以嫡长子继承制为核心,以家族制度为纽带,全国贵族被有机地联系起来,形成完整的治网。这种庞大、复杂而有等级秩序的家庭和国家结合的金字塔式社会结构,需要有一种为贵族服务的普及教育制度和严格的祭祀制度,归由国家推行和由“巫史”执掌把持。至于教育对象,则是国人(统治部族中的平民)和国子(公

卿大夫的子弟,即贵族子弟)。实行国人入乡校和国子入国学。贵族子弟幼年入国学,循序渐进,一般八岁入小学,十五岁升大学。只有选拔出的优秀国人才有机会入大学。国学实行礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育,大学的教育内容以礼乐和射御为主要,因为与它有关的祭祀与兵戎是国家大事。其中乐与射的技术性较强,需要多加练习,而礼则贯彻在练习之中。可谓礼文明无处不在。农耕文化的西周,还未传入游牧文化的骑马技术和马具,军队的机动精锐是马拉战车。在大孔性黄土平原上,战车成为主力,因为当时还没有步兵使用强劲的机弩所起的阻遏作用。车上有三名甲士,车左甲士负责射击,车右甲士手执长兵器负责靠近时的战斗,居中甲士是御手,负责驾驭。甲士由掌握射御有优秀技艺才能的贵族子弟(国子)担任。

当时的战车作战,可举周武王牧野之战为例:军队先在广阔原野战场上展开阵势,战车队列及其所属步兵已达临战状态,武王宣读战誓,指斥商王纣的罪名之后,指挥整齐的车徒向前冲锋射击。战役的经过,古书未详述,结果勇者胜弱者败。直到春秋时代,两军常决战于原野,正面强冲对阵的战术仍旧运用。

在原野上,射御协同作战的强大冲击威力最为锐利(西周之后,逐渐出现新兵种和新武器,战术趋多样)。疾飞的箭要比奔驰的车更快到达目标,特别是双方迎面冲锋,不但人马目标大而稳定,而且颠簸影响准确性最小,目标相迎时飞箭贯透力也最强。

当时的战车列阵作战,如同集体狩猎,同样要讲究射御的协同作战,对目的物又同样要进行搜捕。因此,西周借用打猎进行练兵,打猎就是“讲武”。例如,每年的仲冬举行有繁琐礼乐祭祀仪式的“大蒐礼”(野外大围猎),就具有大规模军事检阅、军事演习和军事部署的性质,而且也可为宗庙祭祀献禽提供祭品。

西周的军队,是以国子作主要骨干,国子为基本力量,并以国子当甲士和国人当步兵为区分的服役制度。每年要有四季操练集体

“讲武”之礼,这就是春猎的“蒐”,夏猎的“苗”,秋猎的“猕”,冬猎的“狩”。每季又分前后两部分,前半部是教练和检阅之礼,后半部是借用田猎进行演习之礼。例如,后半部分的仲春“蒐田”用火围攻,仲夏“苗田”用车围攻,仲秋“猕田”罗网猎取,仲冬“狩田”用组织较完备和规模较大的车徒列阵围猎。礼仪之邦的西周,古典的礼仪非常繁琐,束缚了人的积极性和创造性。就以大蒐礼前半部为例:先树标木,建旗集合,排列阵势。阵前誓师,牺牲宣誓。按照鼙鼓、铎镯及旗号,练习进退和作战。最后奔驰到象征的最前线,听到三通信号,车上甲士就拉弓三次,步兵就用戈矛刺击三次,练完退军。再以后半部为例:先建围场栅栏,再建军门军舍。出征集合,排列阵势。周围设驱兽车,阵前祭祀誓师。按照声鼓、铎镯及旗号,进军逐兽。发射时按等级次序,先天子后诸侯、大夫、士。按礼,射杀不伤面部,不碰坏毛,要完整猎获。射杀方式还要分上中下。凯旋击鼓奏乐,献禽按献俘规定。最后有酒会、赏赐和处罚。这种按四季打猎“讲武”的礼节,到了东周春秋时代,已告衰落。

个人的武艺,则以射艺为最重要。进攻时,射御两项强力冲击中,射箭不但先声夺敌,且可多次射击,箭箭都可专取要害。因此,乡校的国人和国学的国子都要学射艺,而且通过“大射仪”和“乡射礼”进行选“贤”。

射艺中膂力是基本要素,战士的劲射不但要射远,而且要贯穿。因为身披皮甲的敌人(不但有多层,还有的再外披青铜胸铠),要有劲力才能射透。劲力之锐,可从《左传》中看到,春秋楚国的潘党和养由基,劲力都可“射彻七札”。当时身披七层皮甲的敌人,仍可射透。古代练习射艺,有“礼射”和“主皮之射”之分,“礼射”着重在集体训练,“主皮之射”着重于集体比赛。“主皮之射”模拟射猎,以射兽皮为目标,关键在于贯革。古书解释为何要用兽皮比赛?因为兽皮之射讲究“力”,而人们的力原来就有强弱之分。因此,古书强调

在园圃习射,要讲究“勇力之取”。

西周的青铜兵器中,主要有戈、矛等长兵器,而刀剑短兵器则甚短。战车上使用特长的戈、矛,接近人体高度的3倍,虽然可以阻拒步兵的接近和攻击不太近的敌车,但是偶处车上使用过分长的兵器,其推、钩、击、刺的招式必然甚简(车兵打猎集体“习五戎”)。步兵也持戈、矛,集体进攻的重要性不如车兵在前的射御冲击作用。

长兵器再长也长不过弓矢的射远,长兵技艺未能列入官方提的乡校及国学作为教学之用,更不可能想像有短兵和徒搏之类出现在教学和典籍之中。

儒家创始人孔子(公元前551年至前479年)高度推崇周代的文物制度,曾经删订的《诗》、《书》、《易》、《礼》、《乐》、《春秋》六部重要文化典籍,历来被视为儒家的经典。可以从古“经”今解中,能找到西周“讲武”的记载。

《礼》是专指周代的礼,到了战国和西汉时代,已经有专门的著作对《礼》的典礼制度及其思想加以解释和阐义,这就是《礼记》成书的来由。

在《礼记·月令》篇中,记述了古代夏历一年十二个月的时令及有关事物,其中有:

“是月也,天子乃教于田猎,以习五戎,班马政……”

“是月也……天子乃命将帅讲武,习射御角力。”

在《礼记·王制》篇中,还提出一套建国的纲领,其中有:“凡执技论力,适四方,赢股肱,决射御……”

《诗》是古代最早的一部诗歌总集,后来称为《诗经》。在《诗经·小雅·巧言》中,作的是讽刺谗言乱政的诗,一般认为与幽王邠山之祸使西周覆亡有关的忧愁怨叹之词,是东周春秋时代或更后的作品。其中有:

“彼何人斯?居河之麋。无拳无勇,职为乱阶,既微且臃,尔勇

伊何！为犹将多，尔居徒几何！”

【今解】

《礼记·月令》

“这个月（指九月季秋），天子乃因举行田猎之礼而主持教习（车兵）军事之法，操练各种兵器，以及驭马养马的规则……”

“这个月（指十月孟冬，为十一月仲冬将有‘狩田’大阅兵作准备）……天子就要命令将帅研讨武事，率领下属（车兵）预先操练射御和角技巧以试量勇力……”

《礼记·王制》

“贵族子弟（国子）中凡是所掌技艺是以讲论武力（车兵）为生的（国人务农，不以武为生），常要征伐四方，常为征戎露出臂胫（形容勇力），并以弓射和驾御武艺中考定能力。……”

《诗经·小雅·巧言》

“他是什么人？居住在河滨。无力又无胆，只会作乱。他的双腿生疮，他的双脚浮肿，勇又有什么用！他的阴谋太多，能相处的人有几个！”

从以上文句之中可以看到射御在古代战争中是两项最基本的技能。至于长兵器，除《礼记·月令》提到车兵操练外，还有武舞的记载。《礼记·文王世子》篇中，有“……春秋学干戈，……”之句，指的是学习有配乐的集体武舞。虽有模拟武阵集体训练性质，但却非个体操练戈盾攻防实战技。

文句之中的“角力”、“股肱”、“拳”，都是形容“力”。“股肱之力”、“拳勇之力”是古代选拔“贤能”的一个重要标准。执政者选拔人才，着重于挑选有勇力和武艺（射御）者，这到后来的东周春秋前期还是如此。例如，管仲在齐国进行改革时，他所谓“选”，也只是“于子之乡有拳勇股肱之力、秀出于众者，有则以告；有不以告，谓之蔽贤”。晋人智果认为晋卿选择继承人要有五“贤”的标准，其中就