

中学体育与健康选用教材

主 编 \ 邓树勋 庄 弼 副主编 \ 饶纪乐

散打

本册主编 \ 李朝旭



广东高等教育出版社
GuangDong Higher Education Press

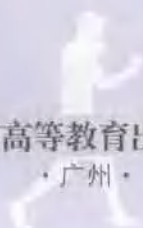


中学体育与健康选用教材

S A N D A

散打

本册主编：李朝旭
副主编：高 伟 李宏云



广东高等教育出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中学体育与健康选用教材 / 邓树勋, 庄弼主编. —广州:
广东高等教育出版社, 2006.10
ISBN 7-5361-3354-5

I. 中... II. ①邓... ②庄... III. ①体育课-中学-教材
②健康教育-中学-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第057277号

中学体育与健康选用教材

广东高等教育出版社出版发行
佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 45.5印张 1120千字
2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
定价:39.34元 (共14分册)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编写说明

健康身体的基础在于掌握科学的锻炼方法。随着体育与健康课程在中学的贯彻实施，健康第一的指导思想越来越得到广大老师和学生的认同，他们的实践热情高涨。为了使广大学生在接受体育教育的过程中，能够熟练地掌握科学的健身方法，为终身体育打下良好的基础，教育部于2004年又进一步提出：学生应在九年义务教育阶段掌握两项体育运动技能和一项艺术特长，为其全面发展奠定良好的基础。这就是在推行课程改革的同时，启动的“2+1”工程。

为了帮助学校和学生更好地达成国家体育与健康课程标准和实现“2+1”工程的计划，我们根据课程标准和南方地区的体育传统特色，编写了一套适合中学生特点的《中学体育与健康选用教材》。这套教材一共有14个项目分册，分别为《篮球》、《足球》、《排球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《体操》、《韵律活动》、《游泳》、《太极拳》、《南拳》、《散打》、《跆拳道》、《网球》和《轮滑》。在每一个项目分册中，我们通过介绍精彩纷呈的赛事、最耀眼的运动明星、丰富多样的技术动作、实用可行的学练方法等知识，设置开拓思维的“思考·探究”、发展自我的“尝试·评价”、拓展视野的“Do You Know”、发展能力的“探究+活动”等栏目，使学生能够了解各项体育运动的风云人物，了解、学会各项体育运动的基本技术，掌握科学的自我锻炼方法，提高合作学习、探究学习的能力，提高参与和组织体育活动的的能力，培养自尊和自信心；使学生在丰富体育运动的知识之余，体验和享受体育运动带来的快乐！

这套选用教材可与高中《体育与健康》教科书配套使用，学生们可以根据自身条件和兴趣爱好在学校确定的范围内进行选修；初级中学教师和学生在教学和开展“2+1”工程的活动中也可选用此套教材。

《中学体育与健康选用教材》由邓树勋、庄弼任主编，饶纪乐任副主编。

各分册主编为：钟卫东（《篮球》、《足球》），杨锡齐（《排球》），何镜芳（《体操》），朱征宇（《网球》），李朝旭（《南拳》、《散打》），李广泉（《乒乓球》），黄美好（《羽毛球》），李志辉（《跆拳道》、《太极拳》），曲明（《游泳》），许爱梅（《韵律活动》），万浩（《轮滑》）。

在此书的出版过程中，高坚拍摄了部分照片，华南师范大学附中、广州体育学院师生给予了配合和支持，在此表示衷心感谢！

编写《中学体育与健康选用教材》是一种新的尝试，我们热切期待得到广大教师和学生们的支持和帮助，我们将在实践中不断地提高该套教材的质量！

编写者

2006年4月

目录

编写说明

第一章 散打·社会·人生 / 2

一、千年功夫·实用为本 / 2

二、散打·价值·追求 / 7

第二章 原则·知识·健康 / 10

一、原则·技术·步骤 / 10

二、必备素质·注意事项 / 12

第三章 技术·方法·能力 / 17

一、拳法技术·易练难精·实效实用 / 18

二、腿法技术·“功”多业熟·扬长避短 / 21

三、摔法技术·掌握技巧·勇往直前 / 24

四、以我为主·方法多样·健康身心 / 26

第四章 规则·欣赏·应用 / 30

一、利用规则·体验乐趣 / 30

二、欢乐中掌握防身技巧·成长中具备打斗能力 / 33

三、欣赏对抗和竞争·挑战强度与极限 / 36

第五章 探究·发展·提高 / 41

一、组织·参与·展示 / 41

二、探究·活动 / 43



散 打

FREE FIGHTING



特别关注

- 了解散打的内容、特点和作用。
- 培养吃苦耐劳的品格，增强自信心，使习练者具备一定自卫、防身的能力和水平。

自卫、防身是人们踏入社会，立足大千世界和闯荡缤纷江湖的基本技能。人的生存能力是多方面的，唯有亲身遭遇或曾经体验，才能感受到散打带给你自己、家人和朋友的需要、兴趣和魅力，才知道此类项目除了具有锻炼身体外，还有防身自卫功能，这是其他任何体育项目所无法取代的。练习散打不受性别限制且特别适合于成长阶段中富有朝气和活力的同学们，坚持不懈地练习散打将让你受益终身。



文精武杰，博学多才，我们正努力，因为我们这一辈，肩负着建设祖国的责任，更是中华民族的希望和未来

散打·社会·人生

关 注

1. 了解中国散打的起源与发展，内容和特点。
2. 掌握女生或弱者防身自卫的有关常识。

一、千年功夫·实用为本

(一) 散打运动的起源与发展



Do You Know

散手乎，散打乎

散手，俗称散打，由于以徒手相搏，相角的运动形式在台上进行，又称“打擂台”。在现代散打运动开展过程中，为便于人们对此项运动的理解，增强对市场的感召力，一般都称为散打。

自卫意识是习练中国武术需培养的基本意识，也是人们为了生存、生活的本能反应。原始社会时期，人类为了生存，必须与恶劣的自然环境和凶猛的野兽作斗争；阶级社会出现之后，由于贫富悬殊的加大，财富获取的不平等，导致人与人之间、部落与部落之间“弱肉强食”的争斗不可避免地经常发生。“优胜劣汰”的自然界进化规律，人类生存的需要，使得人们的打斗技术不断丰富和完善，一代代流传下来，形成了今天富有科学搏斗技法和道德思维观念的散打搏击术。

武术徒手格斗形式的名称，在漫长的历史演变过程中，记载于文字流传于民间的叫法有不少。古称相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、手战等等。由于以徒手相搏、相角的形式在台上进行，故俗称“打擂台”。现在称之为散手，俗称“散打”。

由于历史上的种种原因,20世纪50年代以后的武术运动一直以套路形式作为主要的发展方向,直到1979年,中国武术界才开始散打的试点,大致经历了三个阶段:

1. 十年试验阶段(1979—1989年)。

自国家体育总局决定在浙江体委、北京体育学院(现北京体育大学)、武汉体育学院三个单位进行对抗项目试点工作后,1979年5月,在广西南宁市举行的全国武术观摩交流大会上进行了汇报表演。同年9月,在“四运会”期间,北京体育学院、武汉体育学院、浙江省散打队和河北省散打队在石家庄赛区进行了公开表演。1980年10月,国家体委有关人员开始拟定《武术散手竞赛规则》(征求意见稿),通过试验修改,于1982年1月制定了《武术散手竞赛规则》(初稿),并且按照此规则在北京工人体育馆举行了全国武术散手邀请赛。此后,武术散打运动按照“积极、稳妥”的精神,每年都举行一次“全国武术对抗性项目(散手)表演赛”,不断试验,稳步发展。



2. 快速发展阶段(1989—1998年)。

武术散打运动成为国家的正式比赛项目,为促进这一项目的快速发展,各省、市、自治区直属院校纷纷成立了专业运动队。1990年国家体委正式公布《武术散手运动员技术等级标准》,同

年，批准了首批散打武英级运动员。1990年，《武术散手竞赛规则》正式出版。这一时期，散打发展的特点是：(1) 重视并加大了对散打的科研工作。国家通过各种形式的科研课题，召开武术专题研讨会等，对武术散打与文化、散打的运动特点及技术体系、散打的发展战略及技术发展趋势、散打的教学等等进行了深入的研究和广泛的探讨。(2) 大力推广和培训技术骨干。从1989年的首届全国散打教练员培训班以来，先后在全国各地举办过多次各种类型的散打教练员培训班，为组织和发展高水平的散打运动队伍提供技术和组织上的准备。(3) 规则的不断完善。自1982年制定的第一部武术散手规则以来，先后修订出版了1990年版、1996年版、1998年版的《武术散手竞赛规则》，逐步朝着公平、对等、合理的方向发展。(4) 加强了项目的管理和赛风的建设。规范比赛程序和各项制度，力求逐步与国际竞技体育接轨。

3. 积极转型，推向市场化阶段（1998年至今）。

为了适应商品社会的需要，我国逐步开始了体育制度的改革，首先以足球第一个实行职业化的运动项目，开创了我国体育运动职业化的先河。紧接着，篮球、乒乓球相继进行了积极、有益的尝试。作为我国的传统项目——武术，以武术散打作为试点，开始了武术走向市场化的尝试。自1998年开始，国家武术管理中心分别在陕西、河北、山东举行了三次具有实验性质的武术比赛，运动员开始脱掉头盔、护胸、护腿和护脚背，只戴拳套、护齿和护档，使比赛更为激烈精彩。至2000年3月，一个



中国武术散打主赛场可谓盛况空前，成为了有志男儿征服对手和展现自己的舞台

完全按照市场规律来运作、运用经济手段调动各方面参与比赛的全新赛制的比赛——“中国武术散打王”在北京正式开赛。这表明，中国武术散打运动在市场化、产业化的方向上进入了一个新的发展时期。

此后，中国武术散打发展迅速。近几年，中国武术散打和泰国拳、法国的自由搏击、日本的空手道等都进行了频繁的交流、比赛和学习。2005年12月23日，首届“中国功夫VS世界职业空手道争霸赛”在广州天河体育馆举行。2008年奥运会散打也将作为特设比赛项目。目前世界上已有七十多个国家和地区开展了散打运动。



为进一步开拓武术市场，在积累多年运作经验和模式的基础上，2005年7月主办了中国功夫VS美国拳击争霸赛。这是在广州举行的比赛中，中国的康永刚（右）的一记鞭腿击中美国拳手洛佩斯腹部



擂台也属于女性的领地，自强不息是我们的本性。谁说女子不如男？巾帼不让须眉



Do You Know

何谓“文以评心，武以观德”

行文是作者内心世界的表达。用武是施武者道德精神的展示。因此，通过文章内容的善恶，可以评定作者的文笔良莠；通过用武的目的和效果，可以看出施武者道德的高低。



Do You Know

女生防身须知

1. 顺其视我柔弱，装得畏惧些，乘其松懈，不以全力击我，我则出其不意，还击其要害。

2. 不与对方正面较力，多用避让闪躲之法，看准机会，突然攻其无备。

3. 对方带恶意来犯，我必狠心狠面对，敢于击其要害，不要担心反徒受伤，击伤对方，才能解除其战斗力。

4. 平时可练几手解脱对方搂抱、擒按的自卫法，并加强对抗性训练。

(二) 散打的内容和特点

散打的内容包括徒手对抗和持器械对抗两种。徒手对抗，称为散手，俗称“散打”；器械对抗指的是手持刀、枪、剑、棍等兵器，双方进行的击刺格斗。作为体育项目开展的自卫术，就以散打为主要表现形式。它以拳法、腿法、摔法等技法打斗为基本内容，具有体育性、对抗性和民族性的特点。

1. 体育性。

散打反映了武术的本质属性——技击性，然而它又明显区别于使人伤残的野蛮打斗，即所谓致人于死地的“绝招妙计”。散打的技法是以增强体质，交流技艺，提高技术水平为出发点而取舍动作的一种方法。

2. 对抗性。

比赛双方没有固定的动作顺序，打斗过程中，互相指向对方的弱点，在一定规则的约束下，斗智、较力、较技。当然，熟练掌握散打技术是前提，基础，还要有敏捷的应变能力。

3. 民族性。

武术散打是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的社会历史和文化背景条件下逐渐演变发展形成的。因而，具有鲜明的民族特色。中国散打不同于拳击，也不同于跆拳道，更不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳等，散打的技法就是“远踢（脚）、近打（拳、肘、膝）、贴身摔”。强调内外兼修，刚柔兼备。

可见，中国散打有鲜明的时代性，是多变的，发展的。我们集思广益、善于思索，才会突破、创新。

(三) 武术的本质属性——技击性

武术的实用价值，主要体现在技击打斗的能力方面。就因为具有目的、有技法的武术对抗，起源于古战场的军事搏杀。即使现在，武术以实用为本的价值观也随处可以体现。曾有媒体报道，有一位女中学生独自一人放学回家，当她经过一条小巷时，两个阴阳怪气的年轻人凑上来，眼馋地说：“你戴的校徽真好看，哪个学校的？”说着就伸手过来向女生摸去。就在此时，女生略一侧身，顺势一个鞭拳，打得那家伙“哎哟”一声，倒退几步，女生并不惊慌，拉开架势，目光炯炯。看到女生衣服上的“××学校散打队”字样，两个坏蛋再也不敢上前自讨没趣了。



【思考·探究】

通过查询“博武网”(<http://www.21bowu.com>)，了解“女生防身须知”的有关知识并收集相关资料，进一步探讨弱者防身的常识。



二、散打·价值·追求

(一) 散打的作用

1. 提高素质·健体防身。

散打对抗较力、较技、斗智、斗勇、对抗性强，为广大青少年所喜爱。它对提高人体的速度、力量、灵巧、耐力等身体素质，提高内脏器官的机能，特别是神经系统的灵活性具有较大的帮助和作用。交手时，不断体验战术的运用，提高应变能力。经过艰苦的功法练习，增加了功力，更能发挥攻防技术的实效性，提高克敌制胜和防身自卫的能力。

2. 锻炼意志·自信自强。

动作技术练习时，要克服疼痛难忍关，从不适应到适应；交手时，要克服胆怯怕打关，不断增加勇气；比武中遇到强手，克服消极逃脱关，敢于拼搏，提高以弱胜强的智慧，树立必胜的信心；比赛到最后阶段时，要以顽强的毅力坚持到底，以及有正确对待胜负、失败的心理。健康身心，自信自强，完美人生。



个人档案

宝力高 (Bao Ligao)，绰号：草原骄子。

战绩：2003年第四届中泰对抗赛75公斤级“金腰带”获得者。2000年至2003年连续四年参加中国武术散打王争霸赛。2003年获得75公斤级别冠军，并夺得年度“散打王”称号。比赛中，自信是不可战胜的，相信自己的实力，以我为主，果敢决策和判断。



3. 竞技观赏·丰富生活。

武术的对抗形式比试，历来为人们所喜闻乐见。许多古籍史料和文学名著中有关于“打擂台”的描写，叙述的都是“围观者人山人海，群情沸腾”的情景。

当代作为商业赛事，成功走向市场的“散打王”比赛，已成为许多搏击爱好者业余文化生活的一个不可缺少的组成部分。尽管入场费非常昂贵，观战者仍是人山人海，群情沸腾。“散打

王”比赛已经成为许多商家争相进入的一片沃土。

（二）目标与追求

中国武术散打“王中王”——柳海龙

喜欢并关注武术散打运动的人，对柳海龙这个名字一定不陌生。2000年，“中国武术散打王争霸赛”出台，这是一项全新的纯粹市场化运作的体育赛事，参赛选手皆为高水平专业散打运动员，可以说代表了当今国内散打最高水平。在强手如林的赛场，柳海龙夺得了历史上第一个“散打王”称号，被誉为“柳腿劈挂”。这一年，柳海龙才19岁。



从此以后，柳海龙在赛场上势如破竹，一发不可收拾，先后夺得第一届散打世界杯80公斤级冠军，2届中泰对抗赛“金腰带”，连续3届蝉联中国超级散打王。首届世界散打王争霸赛中，以4:1战胜美国自由搏击冠军。2005年12月23日，柳海龙在广州进行的“2005中国功夫VS世界职业空手道争霸赛”80公斤级比赛中战胜俄罗斯选手阿扎多维奇，获得胜利。至此，柳海龙已经成为家喻户晓的武术散打明星。

“可能对我来讲第一就是对自己自信一些，用实力做保障，用你的训练，用你的血，用你的汗作后盾吧。”柳海龙一语道破了他成功的秘密。他13岁开始习武，训练是辛苦的，每天大强度的力量练习，一分钟内要做200~300拳的出拳速度耐力练习，

使他拥有了非一般的体力和耐力，从开赛到结束，即使在最后一局，也拥有击倒对手的杀伤力。也许，柳海龙的技术和体力都不能说是天下第一，但他的这种勇往直前、百折不挠的性格与精神，造就了他个人的一个又一个成功，也造就了中国散打的神话。

【思考·探究】

通过书刊、音像及上网查询资料，查阅柳海龙及你所喜爱的散打运动员的个人资料，探讨分析他们获得成功的经验。

【尝试·评价】

建立你所喜爱的散打选手的个人档案，并进行战术打法风格的客观评价。写一篇不少于 500 字的小论文。



第二章

原则·知识·健康

关 注

1. 掌握科学学练散打的基本原则，具备独立、主动学练散打基本技术的能力和水平。
2. 培养自信心，独立意识和创新精神。



Do You Know

第一届国术国考

1928年10月28日，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，比赛为期10天。国考设新式手比试，采用双败淘汰制，三局两胜。

中学阶段是学练散打运动的黄金季节，男生希望强大自己，女生渴望保护自身。学练散打技术要从最基础的基本功和基本动作入手，俗话说：“练武不练功，到老一身空。”无论是单个的基本动作，还是完整的技术动作，或是几个技术动作组合的连续性动作，都必须按照一定的步骤循序渐进地完成。即使掌握散打技术体系，也必须遵循一些基本原则。

一、原则·技术·步骤

(一) 学会动作

注意观察教师或教练的示范和讲解，让练习者了解和掌握动作的规格要求（包括手型、步型、身体姿势等）、运动路线（手法、腿法、身法等）和攻防用法。通过反复练习和不断地纠正错误动作，练习者正确、熟练地掌握动作技术达到规范化，逐渐过渡到“自动化”。



规范而娴熟的动作技术是有效击打对方的保证，图为散打侧踢腿技术在实战中的应用。2002年5月7日，在北京举行的中国武术散打王争霸赛第七周85公斤以上级的比赛中，“无敌风火轮”赵子龙（右）战胜陕西队的“长安星里刀”陈军奇。

（二）教师指导性“喂”“引”动作

“喂”，就是给练习者作假设性对手，根据他们学习动作的需要来给作喂递动作。如，练习者掌握了左直拳动作，陪练者可以手拿手靶或脚靶寻找机会出示目标，练习者则根据目标反应用左直拳击打。原地练习后过渡到在步法移动的过程中，寻找时机完成。



陪练者持靶，练习者侧踢腿击靶练习

“引”，就是在攻防组合动作中，为了使练习者掌握对手出击的时机、方位、距离而应急引发的反应动作。如，为了使练习者抓住对手腿法攻击后，其腿收回着地的瞬间露出的空档进行反击的时机，陪练者就要用各种腿法佯攻，然后在各种不同位置迅即出示手靶或脚靶，引导练习者作出反应，强化攻击。

这是学练散打技术的重要步骤和方法，在训练过程中经常采用。



2002年5月4日晚，中泰冠军拳王争霸战在澳门综艺馆举行。中国队的刘维（左）在50公斤级比赛中以3:2战胜泰国的育汕猜

（三）实战运用

这是训练技术的最终目的。通过“喂”“引”，先使练习者能够把所学的动作运用于条件性的实战。例如，指定甲方进攻，乙方只能防守反击。这是实战运用的初步阶段。真正的实战，情况千变万化，战机稍纵即逝，进、退、攻、防、距离、时空，还有



Do You Know

散打 VS 泰拳征战记录

第一战：

时间 2001年9月23日；地点 广州新体育馆；结果 5:2 中方胜

第二战：

时间 2001年12月25日；地点 泰国曼谷皇家田广场；结果 1:4 泰方胜

第三战：

时间 2002年4月5日；地点 澳门综艺馆；结果 6:0，中方胜，但王者之战中方负

第四战：

时间 2002年9月7日；地点 广州体育馆；结果 6:1 中方胜

第五战：

时间 2003年8月8日；地点 泰国 BEC 电视台3台1号演播厅；结果 3:2 中方胜



Do You Know

第二届国术国考

1933年中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”。大部分省、市都派代表参加。项目有男、女散手、剑、女短兵、中国式摔跤和国际拳击。

二、必备素质·注意事项

【经典时刻】

◆ 当代观念摄影艺术

上海大學經濟學系編

$$(-1)^{\frac{m-1}{2}} \frac{m!}{2^m} \left| \frac{1}{m} \right|$$

1. 具有较好的心理素质。
2. 具有敏锐的观察能力。
3. 具有较好的应变能力。
4. 具有较好的语言能力。

- ### 5. 表 1 合相標的の特色と相関

(一) 必备素质

1. 三快

“快”是对速度的要求,就是练习者快速完成动作的一种能力。

(1) 反应快。指视觉、听觉、触觉刺激大脑所产生的第一次动作反应所耗费的时间。经验少,精神不集中,惧怕心理等,都可能影响反应速度,这些通过训练可以改善。但神经系统的多变性是先天性的,不同的人有不同的多变性。

(2) 判断决策快。实战对抗中,在采取对策时的任何一点迟疑,都会遭到失败。善于迅速采取决定的本领,要经过训练才能提高。如,对方出拳起腿的真假虚实,准备采取的防守反击动作等。