中学体育与健康选用教材

主　编\邓树勋 庄　弼　　副主编\饶纪乐

太极拳

本册主编\李志辉

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

中学体育与健康选用教材

TAIJIQUAN

太极拳

本册主编：李志辉

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×1 092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。

BIANXIE SHUOMING

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 太极拳·社会·人生 / 2

一、太极养生·风靡全球 / 2

二、太极精髓·哲理人生 / 5

第二章 知识·技能 / 7

一、技能·舒缓·耐心 / 7

二、推手·智慧·信心 / 22

第三章 方法·能力 / 33

一、掌握练习方法·科学锻炼 / 33

二、选好练习环境·注意运动安全 / 34

第四章 规则·欣赏——赏心悦目的太极拳比赛 / 36

一、套路比赛规则 / 36

二、欣赏·乐趣 / 37

三、竞技·武德·友谊 / 37

第五章 研究·提高——在活动中发展能力 / 40

一、探究·活动 / 40

二、阅读·评价 / 43

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

太极拳
Taijiquan

特别关注

- 能应用科学的方法参加太极拳活动。
- 获得和应用太极拳的基础知识，掌握和运用太极拳技能。
- 提高和发展体能素质。
- 提高调控情绪的能力，形成自信、坚强的意志品质。
- 发展个性，培养良好武德，表现出积极的社会责任感。

太极拳，作为运用我国传统道家哲理、阴阳学说和五行八卦演变之法，结合人体内外运行规律，形成刚柔相济、动静相间的健身防卫的优秀武术拳种，现已形成一种东方特色的太极文化浪潮，波及蔓延当今世界各个角落。蔚为大观的太极拳文化，既含有事物本质规律，又富有为人哲理、处世原则，更有优美的人体拳术造型；其丰富的文化内涵，让人解读不尽。

为2008年北京二十九届奥运会造势——万人太极拳表演

第一章 太极拳·社会·人生

[关 注
太极拳运动的价值。]

“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”现代快节奏的生存空间，事业上的竞争、繁忙的工作、日新月异的声光信息给人们心理带来无形压力，造成精神紧张，心态容易失衡；现代紧凑的工作程序，电脑化操作，使人体运动量过少而身心失衡，容易患上盛下虚之症；物质生活改善，但环境相对恶化，生命的凝聚与耗散失衡，导致多种职业病、“现代生活文明病”，尽管医药进步，但光靠药物不能解决根本问题；还有治安的顾虑等等，这些都可以通过练习太极拳来达到精神放松、调节身心平衡、进行保健、防身自卫，特别是太极拳整体活动和下肢运动，完全可以预防和治疗许多“社会并发病”。

Do You Know

太极拳相传为张三丰所创

张三丰画像

一、太极养生·风靡全球

(一) 健身养生，益寿延年

依据当今有关科学调查测算，人的自然寿限可达到130~150岁。要提高人类的自然寿命没有什么仙丹妙药，关键在于加强自我保健。太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济。太极拳运动不温不火，自始至终以意念贯穿。动如抽丝，藕断丝相连，行似流水，轻若浮云，动中有静，静中有动，动静结合，适度合宜，因而是保健卫生、延年益寿的好选择。

太极拳能醒脑清神，调节神经，特别适合从事脑力劳动的知识分子修炼。高强度的脑力劳动使人的神经长期处于紧张状态，易患神经衰弱、精神分裂、抑郁、烦躁不安等症，长期伏案，四肢躯干得不到运动，易患颈椎、脊椎、腰椎或肛门病。太极拳温文尔雅，静心练习能松弛神经系统，解除疲劳，使身心得以全面适度运动，使周身血液畅流不息，保证了内脏器官、细胞的正常活动，使人体力充沛，不易衰老。印证了“流水不腐，户枢不蠹”的古训。

太极拳运动对慢性顽症有辅助治疗的作用，可使治疗起到特效。因为，“是药三分毒”，单纯的药物治疗往往顾此失彼，在

治疗疾病的过程中会造成药物的负面影响。所以在药物治疗过程中辅之以太极拳锻炼，可以使身体机能日趋健全，从内部增强免疫力，修复受到破坏的系统和功能，比单纯依靠药物治疗收效更显著。

太极拳强调身心合修，注重精神和体魄的平衡发展，塑造心理、生理都健康的现代健康人。现代医学健康的标准已不再是身体上“没有疾病的状态”，而在精神（心理）卫生方面也有具体的标准。心理健康与否有以下几条标准：是否精神饱满，心情愉悦；是否能宽容别人，有自信力；人际关系是否和谐等。也就是说，一个心理健康的人要智力正常，言谈举止符合年龄特征，精力充沛，思维敏捷，尊重他人，不狂妄自大，自暴自弃；讲文明、懂礼貌；不盲从，不迷信；能有效地控制自己的情绪，在挫折面前保持清醒冷静；乐于和人交往，不嫉妒，不猜疑，不怨恨别人；能不断地调整自我与社会环境之间的关系。精神和肉体本来就统一在人生命的过程中，没有离开肉体独存的精神，也没有丧失精神而有生命的肉体，两者相互依存，相辅相成，“健康的精神寓于健康的身体”。太极拳身心双修，在练习过程中不但可以获得健康的体魄，也可以养成健全的心理，长期练习太极拳的人心情开朗，情绪稳定，富有同情心，乐于助人，不怕挫折，明辨是非，不信鬼神。所以太极拳的修炼可以造就生理和心理都健康的人。

华灯初上，太极健身成为社会一道亮丽的风景线

（二）推广太极，造福全球

太极拳的健身医学原理，早已得到证明。国外也从医学临床分析、验证其疗效，得到充分认可而使其风行全世界。太极拳动作舒缓大方，易记易学，对场地、服装、器械没有特殊的要求，是广大群众健身的好运动，长期以来备受党和国家领导人的好评和推荐。毛泽东曾说：“凡能做到的，都要提倡做体操、打球类、跑跑步、爬山，游水、打太极拳及各种各样的体育运动。”周恩来也曾亲自派顾留馨先生赴越南教胡志明主席练习太极拳，借以治疗胡志明的疾病，此事被传为中越友谊的佳话。邓小平更是推崇太极拳，曾为日本友人书赠“太极拳好”的题词，并由此更加推动了太极拳在中外的大推广、大普及。

习练太极拳的美国“洋侠女”

健康、和平、发展是人类社会的主题，也是太极拳倡导的主体精神。古老的太极拳越来越受到当今全世界人们的喜爱。美国有大学设置太极拳课程；德国的经理们热衷于早晚练太极拳；英国的绅士寻中国的太极拳师傅；俄罗斯畅销太极拳书籍。现在，世界上有130多个国家和地区共1亿多太极拳健身者，其中80多个国家和地区建立了太极拳组织，会员8 000多万。

2001年3月21日至26日在海南三亚隆重举行了“寿比南

山”首届世界太极拳健康大会，主题口号是“科学、健康、和平、友谊”。本次大会的召开旨在更好地弘扬中华民族优秀传统文化，宣传、推广和普及太极拳这一科学健康的健身方式，倡导科学健身观念，促进中外文化交流。由国家体育总局武术运动管理中心、海南省三亚市人民政府和中国武术协会共同主办的这次健康大会，是21世纪在我国举办的一次规模盛大的国际体育文化交流活动，得到了海内外武术界的热烈响应。中国香港、澳门、台北共有300多人参加，其他国家的武术和太极拳组织也积极组织会员参加，仅日本代表团就有360多人，还有来自美国、加拿大等20多个国家的代表，国内外的正式代表加起来一共有3 300多名。大会的重头戏是25日在天涯海角举行的声势浩大的题为“迎朝阳，申奥运”的万人晨练。此次万人晨练将科学健身的太极拳运动与三亚美丽的风光有机融合在一起，作为“规模最大的晨练活动”被载入大世界吉尼斯之最。

大世界吉尼斯之最的“迎朝阳，申奥运”三亚万人太极拳晨练

推广太极，从小抓起
——3岁少儿演练太极拳

太极美少女

国际武术联合会顺应太极拳发展的需要，于2000年的执委会上通过决议，将每年的5月定为“世界太极拳月”，得到了成员国的热烈响应。今后每年的5月在许多国家将开展丰富多彩的太极拳健身活动，相信这将带动世界性的太极拳活动形成新的热潮。太极拳源于中国，属于世界，在21世纪里，太极拳这一中华瑰宝，将为世界上更多的人们所认识和接受。

(三) 扬太极正功，御邪魔歪道

太极拳，以静制动，以柔克刚，雍容大雅。由于其行拳若行云流水，飘举欲仙，动静自然，犹如三尺罗衣挂在无影树上，故老弱妇孺均可练习。长期练习太极拳不但可以强身健体、祛病延年，而且是抵制李洪志之流走火入魔害人邪教的有力武器，有利社会风俗，有利安定团结，的确是开展全民健身运动的最佳选择之一。太极拳比一些秘传神奇的气功要大众化，更便于普及推广，一定程度上可阻止“法轮功”之类邪魔歪道混水摸鱼。

作为掌握现代科学文化知识的青少年学生，应该树立科学的人生观、价值观，走在反邪教斗争的前列，用自己的思想和行动去影响周围的亲人、朋友，发挥知识和智力优势，加强课堂外自然科学方面知识的学习，开阔视野，大力弘扬科学精神，带头践行文明健康的生活方式，积极参加健康向上的文体活动，

Do You Know

修炼之为教

[illegible]

崇尚科学，提倡文明，抵制邪教。以实际行动，为铲除“法轮功”等邪魔歪道存在的社会土壤，为维护改革、发展、稳定的大局，为推动我国社会主义物质文明和精神文明建设的发展做出积极的贡献。

【思考·探究】

与同伴合作，帮助国际武术联合会设计一个如何使太极拳成为“世界第一健身品牌”的思路。

二、太极精髓·哲理人生

太极拳作为一门辩证的、哲学的拳术，其拳理无不透射着人生道理。有一前辈在评价太极拳时称其作用有三：用之于防身，能自卫御侮；用之于处世，则是非分明；用之于养生，则延年益寿。可见，从太极拳理中能折射出人生道理。

太极拳普及程度越高，邪魔歪道越无法生存

（一）阴阳平衡，中庸之道

太极拳在走架中要求立身中正，开中有合，合中有开，阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济。在对敌实践中要求不偏不倚，无过不及，不丢不顶，粘即是走，走即是粘，动急则急应，动缓则缓随，实现我顺人背，人不知我，我独知人的最高境界。无论是走架还是推手，太极拳走的是中庸之道，对人生实践有重要的启迪。这就要求我们为人处世不走极端，量力而行，中庸适度，把握好分寸，做到知足者常乐。考虑和处理问题时，谨慎、细心、勿躁勿急，能全盘考虑，筛选出最优方案或对策，做到人不犯我、我不犯人，人若犯我、我必犯人。轻犯，反击轻；重犯，反击重。形为被动，意为主动。

在世界健身月进行的太极拳团体表演

（二）抱元守一，虚静为本

太极拳以虚静为本，在行功时，中心泰然，抱元守一。虚心无所不容，静无所不应。一个人必须具有宽广的胸怀，胸襟坦荡，才能容得下人间是非曲折，才能纳百万人才为己所用，也才能遇事不惊，运筹帷幄，心中有数。老子曰：“不欲以静，天下将自正。”意即清静自正。清静的效用不仅能正己，且可正他（正天下）。俗话说“知足者常乐”，一个人只有淡泊名利，

才不为名利所累，才能真正实现快乐人生、健康人生。

(三) 以柔克刚，不卑不亢

太极拳在行功实践中讲究我守我界，引进落空，后发制人，以柔克刚。要知伸缩，不管对方是刚劲还是柔劲，我总以柔劲相接，用逆来顺受之法，引入我彀中。摸清对手的动静、虚实，做到知己知彼，实现战无不胜。在人生实践中，做人应该堂堂正正，一身正气，不欺人，也不要被别人欺。在逆境中不自卑，不气馁，奋发图强；在春风得意的顺境中不自满，不骄傲，更不盛气凌人，而是谦虚做人，处处小心谨慎，考虑问题追求缜密，只有这样，在人生的实践中才能始终立于不败之地。

(四) 安排好自己，无为而治

太极拳有“十年不出门”之说，可谓“十年磨一剑”。不管是练习套路还是推手，重要的是安排好自己。两人推手，自己无法要求对方是否用力、或用多大、何方向的力，但可以要求自己粘连粘随、不丢不顶。在这种运动状态中，无论对方如何跟自己“过不去”，自己都能从容应对，处处得心应手，实现“无为无所不为”。在日常生活中，我们也时常感到有人跟自己“过不去”，在这种情况下不妨运用太极拳拳理——安排好自己来解脱烦恼。俗话说“打铁还得自身硬”，只有加强学习，不断实践，获得真才实学，才能胜任现在或将来的工作。工作中学会多动脑，适应环境，适应社会。仔细想想，也许在自己不顺心的时候往往不是别人跟自己“过不去”，而是自己跟自己“过不去”，不妨调整一下自己的心态，逆向思维，自己遇到的困惑往往会迎刃而解，达到意想不到的效果。

(五) 循规蹈矩，得道为重

练好太极拳，一是要得法，二是要有恒心，三是要有悟心。太极拳将心意用法不对列为暗病，外形动作不对称为明病。明病易除，暗病难改。经常发现练拳十几年甚至几十年者，仍是太极拳的门外汉，这些人平时也不是不用功、不卖力，关键是用意不对，导致越练越偏，越练越错。对此，王宗岳在《拳论》中明确指出：“本是舍己从人，多误舍近求远。所谓‘差之毫厘，谬之千里’。”可见打拳重要的是明拳理，何况练的是具有悟性才能得道的太极拳呢！

Do You Know

太极胸怀，成就大业

太极拳的动作虽多为……式、圆、活，但对练者但行云流水，基本是动中求静，内涵深远。长期修炼，习拳者会逐渐胸怀……广，性格变柔，心气平和。一个人如果有了博大的胸怀，事业的飞跃，就……道家“无为而无不为”的处世原则行事，定能成就一番大业。所以，练太极拳者当……

【思考·探究】

通过网上及其他资料，探讨太极拳与哲学的关系。

【尝试·评价】

建立你喜欢的与太极拳有关的电影电视作品档案，并进行评价。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第二章

知识·技能

关 注

1. 基本技术与实战。
2. 太极拳的基础练习。
3. 推手与攻防的运用。

太极拳，“似行云流水”，舒缓飘逸，跌宕有致，轻柔圆滑，连绵不绝，使你身心俱融于天地，融于自然，达到物我两忘、物我一体的境界。动中求静，内涵深邃，长期修炼，使你变得胸怀宽广，性格豪爽，正气凛然。动作沉稳，速度均匀，舒展大方，开合自然，使你形成稳健老成，善于应变的心理状态。太极拳的推手和技击术都强调要以柔克刚，用四两拨千斤，后发先至，要求你开动脑筋，善于谋划，而不去硬碰硬。太极拳的拳理深奥，涉及的知识面极广，要求你必须提高哲学、文学、医学、力学、美学、音乐等方面的修养。

根据自己的实际，制定适合自己的学习目标，相信你一定会获得成功。

一、轻松·舒缓·耐心

太极拳种类繁多，建议刚学太极拳时，最好是从简单的入手，即先学简化的太极拳，经过一段时间的练习以后，动作得到了巩固，才可以过渡到学习传统的老式太极拳。如果是直接学习老式太极拳，切忌囫囵吞枣，急于求成，要多下功夫，尽量学得慢一点，等到学会一个动作以后，再接着学习下一个动作。学习太极拳时也可以根据自己的情况把架式略微抬高一些，等到下盘有功底的时候，再把架式降低。然而更重要的是要有信心、有韧性。

现介绍一套简化十六式太极拳，是初学太极拳的入门套路。

太极拳，似行云流水

1. 起势。

眼平视，呼吸自然。两臂慢慢前平举。屈膝下蹲，两掌下按。

1　2　3

起势

2. 左野马分鬃。

身体微向右转，两手抱球。成左弓步，两手左上右下分开。

1　2　3

4　5　左野马分鬃

【攻防指引】

乙（穿白鞋者，下同）用“左弓步冲左拳”击打甲（穿黑鞋者，下同）；甲用左手格抓乙的左腕部，随即甲迅速上右脚别住乙的左腿，与此同时，右手穿过乙的左腋下向其颈部穿出，并向右后反别，使其倒地。

左野马分鬃——攻防指引

3. 白鹤亮翅。

上体微左转，两手抱球，右脚进半步。后坐右转，成左虚步，两手右上左下分开。

白鹤亮翅

白鹤亮翅——攻防指引

【攻防指引】

乙用“弹踢冲拳”击打甲；甲立即用右手向上、向右挡开乙的左拳，同时用左手向下、向左搂其右腿，防止乙的上下进攻；随即右手向右后采拉乙的左手，左手搂住其右腿向上、向右弧形上抬，并向右转腰使乙向后倒。

4. 左搂膝拗步。

右手向后上方划弧，左手向右下方划弧。成左弓步，右手由耳侧向前推，左手由左膝前搂过落于左胯旁。

【攻防指引】

乙用右拳击打甲的腰部，甲迅速用左手向下、向左将其右拳格开；随即甲迅速用右掌猛击乙右胸部。

1　2　3　4　5

左搂膝拗步

1　2

左搂膝拗步——攻防指引

5. 手挥琵琶。

后坐，成左虚步，脚跟着地，左手向上挑举。

1　2　3

手挥琵琶

【攻防指引】

乙冲右拳击打甲。甲重心后坐避开，同时右手抓住其手腕向左用力，左手猛拍其肘关节。

1　2

手挥琵琶——攻防指引

6. 左右倒卷肱。

右手由下向后上方划弧，左手翻掌向上。右臂由耳侧向前推，左手回收向后上划弧平举；左腿后退一步，成右虚步。左手由下向后上方划弧，右手翻掌向上，左臂由耳侧向前推，右手回收向后上划弧平举，右腿后退一步，成左虚步。

1　2　3　4

5　6　7

左右倒卷肱

【攻防指引】

乙从背后抱住甲，甲迅速下蹲，防止被抱起。随即甲重心后移，左臂前伸，同时右臂屈肘向乙的胸部猛顶。

Do You Know

太极拳对呼吸的要求

第一，呼吸要深长，以腹式深呼吸为主，吸气时意识上将气引入丹田，再由丹田徐徐向上从鼻孔呼出，即"气沉丹田"；第二，呼吸要细匀，轻柔缓慢而且均匀，不可粗重、浮呼或急快忽慢，达到"调息养气，宁神通支"的作用。

1　2

左右倒卷肱——攻防指引

7. 右揽雀尾。

上体右转，两手抱球，右脚尖点地。成右弓步，右臂成弓形。两手下捋向左后划弧，重心在左腿。左手附于右手腕内侧向前挤出，右掌心向后，左掌心向前。左手经右腕上方向前、向左伸出，两手向左右分开；后坐，两手屈肘回收至胸前。两手向前、向上按出，成右弓步。

1　2　3

4　5　6　7

右揽雀尾

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com