



经全国高等学校体育教学指导委员会委员审定通过
普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书

武术 学习指导

主编 陈照斌

 广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会委员审
普通高等学校体育专业主干课程学习指

武术 学习指导

图书在版编目(CIP)数据

武术学习指导/陈照斌主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2002. 8

(普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书)

ISBN 7-5633-3635-4

I. 武… II. 陈… III. 武术—高等学校—自学参考资料 IV. G85

、中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056087 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com.cn>)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

广西民族印刷厂印刷

(广西南宁市明秀西路 53 号 邮政编码: 530001)

开本: 890mm×1 240mm 1/32

印张: 7.375 字数: 220 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001~8 000 定价: 8.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

本次推出的“普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书”，是根据国家教育部体卫艺司“加强教材建设，完善教材体系”的建~~议~~而~~建~~划~~建~~组织的，以广西师范大学出版社 2000 年修订推出的“~~全~~国普通高等学校体育教育专业二、三年制教材”为蓝本，从高校体育教育~~专业~~收~~入~~人才~~培~~养~~目~~标和我国实施素质教育的需要出发，联系体育科学与教~~育~~发展的新~~成~~果，以帮助学生提高自学能力，更好地掌握书本知识与体育技能，开阔视野为目的，力求体现对教材的充实、发展和提高。

本套学习指导书有《田径学习指导》、《体操学习指导》、《足球学习指导》、《篮球学习指导》、《排球学习指导》、《武术学习指导》、《人体解剖学学习指导》、《人体生理学学习指导》、《体育保健学学习指导》、《体育心理学学习指导》、《健康教育学习指导》、《体育统计学 体育测量学学习指导》和《学校体育学学习指导》，共 13 个分册。本分册分三篇进行编写：第一篇为“教材剖析与学习指导”；第二篇为“学习效果测试”；第三篇为“课程拓展与学科展望”。在“教材剖析与学习指导”篇中，按章分析学生需要掌握的重点、难点，并勾勒出本章知识网络，以帮助学生~~学~~习、理解教材的基础知识与基本技能；在“学习效果测试”篇中结合该课程教学要求，介绍测评方法，设置标准化自测题，以帮助学生了解自我，改进学习方法，达到提高并巩固所学知识的目的；在“课程拓展与学科展望”篇中，按专题介绍本课程和本学科的发展前景、科研方向和科研方法，旨在为学生开启一扇研究、探索之门。

《武术学习指导》由陈照斌任主编，张建军、马彦君、~~宋~~亚炳任副主编。参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）：马彦君（河南驻马店师范高等专科学校

学校,第一篇第四章)、王少芬(云南玉溪师范高等专科学校,第一篇第五章)、王代波(湖北荆州师范学院,第三篇第三章)、龙光敏(广西柳州师范高等专科学校,第二篇第四章)、陈诗强(广西玉林师范学院,第一篇第二章第二节,第三章)、陈照斌(广西师范大学,第三篇第二章)、宋亚炳(广东湛江师范学院,第二篇第一、二、三、五章)、张建军(湖北师范学院,第一篇第一章,第二章第一节)。此外,张国栋参加了本书第三篇第一章第一节的编写,经建坤参加了第三篇第二章第三节的编写。全书由陈照斌、张国栋、经建坤统稿及校对,王敬绘图,陈照斌校图。

本丛书可作为高等院校体育专业专科和函授专科的学生用书,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业的学生使用,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。

在本套学习指导书的组织、编写、出版过程中得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的悉心指导,同时在编写队伍的组织中有幸聘请到来自全国六十多所高校体育专业的一百余名专家教授参加编写,其中具有博士学位的有近二十人。强大的编写阵容使我们的编写工作得以顺利地进行,保证了本套学习指导书编审规范、有序、优质高效。

面对体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版本套丛书,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书编委会

2002年6月

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书

编委会

主任委员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)

李克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

常生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)

汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)

黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)

黄荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)

王传三(副教授,广西柳州师范高等专科学校校长)

姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)

王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序):

马彦君	于振峰	邓树勋	韦内灵	王传三	王步标	化洪斌	仇健生
孙民治	甘式光	甘建辉	卢昌亚	曲晓光	任继祖	许瑞勋	李健
李薇	李英贤	张玉生	汤志林	陆仲元	宋尽贤	宋亚炳	吴忠义
吴环成	吴纪饶	张建军	汪保和	陈上越	陈仲芳	陈照斌	时殿辉
杨永亮	季克异	周亚琴	郭李亮	荆光辉	赵斌	倪依克	姚辉洲
崔雷海	常生	黄小鹏	黄汉升	黄荣	梁俊雄	曾芊	谢翔
甄达文	雷咏时	谭平平	熊茂湘				



1	第一篇 教材剖析与学习指导
1	第一章 武术概述
3	第二章 武术图解知识与基本技法
3	第一节 武术图解知识
4	第二节 武术基本技法
12	第三章 武术教学
13	第一节 武术套路、散打教学特点及方法的运用
21	第二节 武术教学文件的制定
26	第四章 武术竞赛
27	第一节 武术套路竞赛规则与裁判法
38	第二节 中学武术竞赛的组织与裁判工作
43	第三节 武术散打竞赛规则与裁判法
48	第五章 武术技术
48	第一节 武术基础练习
80	第二节 少年套路
81	第三节 初级拳术套路
83	第四节 初级器械套路
86	第五节 散打运动
98	第二篇 学习效果测试
98	I 试题汇集
98	第一章 武术概述
114	第二章 武术图解知识与基本技法
114	第一节 武术图解知识



116	第二节	武术基本技法
122	第三章	武术教学
130	第四章	武术竞赛
136	第五章	武术技术
136	第一节	武术基础练习
141	第二节	少年套路
142	第三节	初级拳术套路
143	第四节	初级器械套路
145	第五节	散打运动
148	II	参考答案
177	第三篇	课程拓展与学科展望
177	第一章	传统武术的文化魅力与文化扬弃
182	第二章	武术运动的回顾与展望
182	第一节	社会武术的兴起与普及推广
185	第二节	学校武术教育及其前景展望
188	第三节	竞技武术的改革与走进奥运的展望
194	第四节	武术科学研究蔚然成风
196	第五节	中国武术段位制与全民健身
201	第三章	武术科研方法
201	第一节	概论
205	第二节	选题及研究设计
214	第三节	资料的收集和分析整理
220	第四节	论文的撰写及评价
225		主要参考文献

第一篇 教材剖析与学习指导

第一章 武术概述

一、学习目的

通过本章内容的学习,学生应了解:(1) 武术的概念、内容、分类、特点和作用,懂得武术的起源和发展历史,特别是新中国成立后,武术运动在国内、国际的影响和发展。(2) 学生对武术的文化内涵应有较深入的了解,对武术的现代化转型有较清晰的认识,从而学会运用中国的传统文化规范拳技,阐述拳理,指导实践,提高武术健身的自觉性。

二、知识归类

(一) 重点

- (1) 武术的起源、概念及发展概况。
- (2) 武术的内容和分类。
- (3) 武术的特点与作用。
- (4) 武术在国内的普及与发展。
- (5) 武术在国际的影响与发展。
- (6) 中国传统文化对武术的影响。
- (7) 武术对其他文化形式的影响。
- (8) 武术的现代化转型及其价值。

(二) 难点

- (1) 武术运动起源于生产劳动,是生存和生活的需要。
- (2) 武术运动在历史发展不同时期的理论基础及代表人物。
- (3) 从现代体育观看继承传统武术,弘扬民族文化的意义。
- (4) 从奥运角度看武术在国际上的影响。
- (5) 从全民健身战略看武术健身的重要地位。
- (6) 武术所受中国儒家文化的影响及尚武精神对民族精神的影响。

(7) 武术受天人合一的哲学思想和阴阳学说的影响,形成内外合一的练功原则和方法。

(8) 武术受古代审美意识的影响,形成神形兼备的运动特色和风格。

(9) 新时期武德的内容。

(10) 武术的文化价值走向。

三、学习方法

(1) 熟读全章内容,做必要的读书笔记。

(2) 分析、理解武术在历史发展中的作用。

(3) 参观武术馆。

(4) 利用电化教学观看全国武术比赛和国际武术邀请赛。

(5) 因本节内容理论性较强,学生应多看一些相关书籍,加深对武术运动的认识。

(6) 了解武术在历史发展中的特点、作用及影响。

第二章 武术图解知识与基本技法

第一节 武术图解知识

一、学习目的

本节内容是教师和学生都应了解和掌握的基本知识,也是挖掘整理祖国文化遗产,继承传统文化的需要。正确地掌握图解知识便于自学自练,并对自修能力和技术水平的提高都有着重要意义和作用。

二、知识归类

(一) 重点

- (1) 图解知识的概念、意义和作用。
- (2) 运动方向、运动路线的图示方法。
- (3) 往返路线的基本规律。
- (4) 术语的运用与要点说明。

(二) 难点

- (1) 完整动作学习。
- (2) 动作之间的衔接。
- (3) 运动方向和路线的确定。
- (4) 武术风格、特点的体现。

三、学习方法

- (1) 阅读图解和文字说明,对所学的套路有一个大概的轮廓和印象。
- (2) 逐个动作学,然后连贯组合,再逐步扩展到分段和整套演练。
- (3) 可三人一组,由一人阅读,一人做动作,一人根据文字及图解来检查动作的掌握情况,再互相学习、帮助、纠正错误,以便正确地掌握图解

知识。

(4) 根据要点和要求,认真体验武术的风格与特点。

第二节 武术基本技法

一、学习目的

通过本节内容的学习,使学生了解长拳、太极拳、刀术、剑术、棍术基本技法,增长武术技能知识。

二、知识归类

(一) 重点

- (1) 长拳的基本技法。
- (2) 刀术的基本技法。
- (3) 棍术的基本技法。

(二) 难点

- (1) 太极拳的基本技法。
- (2) 剑术的基本技法。

三、学习方法

- (1) 熟读教材,做必要的读书笔记。
- (2) 着重理解本章的知识重点、难点。
- (3) 观看相关内容的录像。

长拳的基本技法

主要从长拳的姿势、方法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏八个方面加以学习和理解。这8个要素既是长拳技术水平的基本因素,又是表现长拳技术水平高低的基本特征,只有全面掌握,才能在演练时做到得心应手、内外合一。

除此之外,长拳的基本技法历来还把“四击”、“八法”、“十二型”作为长拳演练的基本技法。“四击”是指武术运动中的踢、打、摔、拿四种技击方法;“八法”是指武术运动中的手、眼、身、步、神、气、力、功八种练功方法;“十二型”是指武术运动中的动、静、起、落、站、立、转、折、轻、重、快、缓十二种运动方法。它们在长拳的演练中各有下述不同的要求。

1. “四击”要求 应能熟练和准确地掌握武术运动中的各种技击动作的技术要领及踢、打、摔、拿动作的力点、方位和路线规律,并要求在运动过程中灵活运用。例如蹬、踢、踹均采用屈伸性腿法,“蹬”的力点在脚跟,“踢”的力点在脚尖,“踹”的力点在脚心或脚外沿。又如“冲拳”为直线出击,出拳要快,发力要猛,力点在拳面。“劈拳”则是由上向下屈臂击打,力点分别在拳轮或拳背。切忌错乱使用。

2. “八法”要求 “拳如流星眼似电,腰如蛇行步赛粘,精力充沛气宜沉,力要顺达功宜纯。”武谚云:“学会手、眼、身法、步,练好精神、气、力、功。”手、眼、身法、步为外功,精神、气、力、功为内功,要求做到手与眼合,眼随手动,手到眼到;身与步合,步随身转,身到步到;精神饱满,气力合一,功夫纯真。

3. “十二型”要求 “动如涛,静如岳,起如猿,落如鹞,站如松,立如鸡,转如轮,折如弓,轻如叶,重如铁,快如风,缓如鹰。”

“四击”、“八法”、“十二型”是武术运动的风格特点的高度概括,要想达到上述要求及高超的运动技术水平,就必须严格做到以下三点:一要吃大苦耐大劳。常言道:“若得惊人艺,须下苦功夫”,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”。二要持之以恒。拳谚云:“拳不离手,曲不离口”,“夏练三伏,冬练三九”,“朝朝用心练,时时记在心”,“有志者,事竟成”。三要虚心好学。常言道:“山外有山,人外有人”,“艺无止境,虚怀若谷,方能进步”。

太极拳的基本技法

太极拳的运动特点是心静体松,呼吸自然,轻灵沉着,圆活连贯,上下相随,虚实分明,柔中寓刚,以意导动。其基本技法可以高度概括为“太极拳十要”。“太极拳十要”是由太极名家杨澄甫提出的,它指的是练习太极

拳时要注意的十个要领：

1. **虚灵顶劲** 太极拳要求头部自然上顶，避免颈部肌肉僵硬，头部不要东偏西歪或自由摇晃。

2. **含胸拔背** 胸宜内含，以便气沉丹田；“拔背”指的是背部肌肉要随着两臂动作尽量地舒展开来。

3. **松腰** 腰是身体的主宰，也是身体转动的关键。放松腰部将有助于增加腿部的稳定性和腰部转动的灵活性。

4. **虚实分明** 这是太极拳的基本步法要求，运动时要求腿部动作虚实分明，进退轻灵，避免重心同时落在双腿上。

5. **沉肩坠肘** 要求肩、肘自然下垂，以免气往上提。

6. **用意不用力** 指练太极拳时要全身放松，用意念引导动作，消除紧张，避免动作僵硬。

7. **上下相随** 练太极拳要求全身动作协调一致，“一动无有不动”。

8. **内外相合** 练太极拳时不仅要做到肢体配合协调，动作连贯，还要做到意识、动作和呼吸三者相结合。

9. **相连不断** 太极拳动作要求连贯、柔缓圆活，一气呵成，不可在衔接处有显著的停顿或露出断续的痕迹。

10. **动中求静** 指放松身体，集中思想，排除杂念。

拳谚说：“学拳能得法，功效自不差。”得法，就是得要领。在得法的条件下勤学苦练，才能获得真功夫。所以，习练者在学习太极拳之前，必须深刻理解太极拳的基本技法。大科学家爱因斯坦认为：获得成功(A) = 辛勤劳动(X) + 正确方法(Y) + 少讲空话(Z)。这个“A = X + Y + Z”的公式，也适用于学、练太极拳，因为武术也是一门科学。所谓“辛勤劳动”，在这里主要是指刻苦锻炼；所谓“正确方法”，就是“得要领”；所谓“少讲空话”，若用拳谚来加以印证的话，那就是“闲话少说，勤踢腿”了。

刀术的基本技法

刀术主要是以刀刃为力点，进行各种动作。拳谚中讲“刀之利，利在砍。”刀术的主要运动方法有劈、砍、撩、缠头、裹脑等，这些方法都要根据动作要求，按照准确的路线运行并达到力点部位。

刀术,在这里指的是以单手使用为主的单刀刀术。武术的各种拳种和流派一般都有各自的刀术,其风格和特点也都随着拳种、流派的不同而各异,但一般的基本技法还是比较一致的,概括起来有以下四点:

1. 力劲势猛 “短兵利在速进”。在过去使用冷兵器的时代,持刀陷阵必须迅速,猛进靠近对方,才能发挥刀的作用。同时,“刀之利,利在砍”,劈砍是刀术的主要方法,必须刚猛有力才能奏效。战斗的需要及器械使用的特点,为单刀规定了“刀术尚猛”的技法要求。

过去对刀术的基本要求是“其用法,惟以身法为要”。意指身法要灵活多变,以躯干来带动刀的运动,以助刀的发力。所以在进行刀术练习时要注意气势威猛,精神勇往,身步灵活,劲力主刚,动作迅疾如风,犹如拳谚“刀如猛虎”之说。固然,“刀术尚猛”中的猛并不等于纯刚,刀法的运用很强调刚柔兼用。一般说来,刀术中的防守闪避动作宜用柔,进攻动作宜用刚。例如刀术中的缠头裹脑、绕背的动作,是防,是避,宜柔;平扫斩击的动作是攻,宜刚。同时,在一个动作里,也须有刚有柔。例如,劈刀这个动作,起势时宜柔,落点时宜刚,没有起势时的柔,也就没有落地时所谓的刚。要达到有刚有柔的要求,必须明刀法,知攻守,方能猛中见刚柔。

2. 刀快法诈 古代决生死的技击搏杀,使人们总结出了“短见长,不可缓”的经验。因此,刀术要强调眼快手捷,以迅雷不及掩耳的速度靠近对方,充分运用“刀之利,利在砍”的主要攻击方法,由此达到“持短入长”的目的。另外,历来有“刀走黑”的说法,这不仅仅是指刀法快疾、狠辣、刀下无情,还有刀法具有“秘密性”、“非法性”之解,“其用法,左右跳跃,奇诈诡秘,人莫能测,故长技每每常败于刀”,它说明练刀必须讲究刀快法诈。

3. 僵跳超距 刀术在技击中为了达到“持短入长,倏忽纵横”,必须采用左右跳跃的方法,因此素有“短见长,脚下忙”的要求,只有足利、善跃,在运动中掩饰进攻的意图,才能出其不意地发挥刀的特长。刀术中的奔跑、纵跳较多,缠头裹脑、扎刀、劈刀均常在奔走和腾起中完成,如猛虎下山,威猛剽悍,势不可挡。无论是在具有原始风格的民族刀术中,还是在现代刀术的典型代表作中,都存有大量奔走、跳跃动作,如果说古代为了战斗需要跳跃动作,那么现代刀术中的跳跃动作则对强健体魄更有价值,且不失古老传统。

4. 刀手配合 拳谚说“单刀看手,双刀看走”,“单刀看闲手”。刀术练习要特别讲究刀的运动必须与不握刀的闲手(左手)密切配合。提借刀、手配合,一是有助于身躯四肢在运动中的和谐;二是有助于维持运动中的平衡;三是有助于刀法力量在运动中的发挥。这就是说刀、手、身要协调配合紧密、刀背贴身,闲手的开合与刀的缠裹要做到裹合缠开,这一动作才能显得紧凑无缝,具有攻防价值。刀术中的动作变化是很多的,如何做到刀、手配合紧密,需根据不同动作的结构,运用这三点原则,方能使刀术动作做到和谐、衡稳、有力。

剑术的基本技法

剑的构造是一尖两刃,所以在使用时要根据其构造全面多样地运用。其主要方法为点、崩、劈、刺、撩、挂、云、穿、绞、扫、截、格等。剑术不仅要求出手路线、使用部位准确无误,还要根据使用部位的全部要求在霎时间的突变中做到准确无误。所以,剑法的运用自如、规范,是剑术技法中的重要要求。

诚然,各门各派都有各自沿袭相传的剑术演练技巧与方法,但一般的有以下四点:

1. 轻松敏捷 历来有“剑走轻,刀走黑”之说,区别了“剑器轻清,其用大与力异”。虽然刀、剑都具有倏忽纵横、以短乘长的技击特点,但是用法迥然有别。剑器有两面刃,持剑时不能触身,也不宜像刀花一样在身背缠绕,更不能做到裹脑缠头动作。剑术中的点、崩、截、绞等剑法都十分注重敏捷、轻巧、准确,力点多在剑尖或剑前端。《手臂录》的论剑诀中有“若惟砍如刀法,笑杀渔阳老剑仙”,明确指出剑术不能像刀术那样大劈大砍,猛起重落,而是要按照剑法的运动规律,做到轻快、敏捷才符合剑术演练的基本技巧和方法。

2. 刚柔兼备 刚与柔是武术劲力法则的两大要素,形成了剑术流派和风格的不同。一般说来,剑术的劲力法则应该是有刚有柔,刚柔兼备,参互运用。

有刚有柔主要是指在剑术中刚柔动作的交替变化,由此表现出锐利的攻势和洒脱的风采。刚柔兼备是指在一个剑术动作中或刚中含柔,或

柔中寓刚。从剑法来看,诸如穿、抹、撩、带等剑法,运行路线较长,尤能体现洒脱飘逸,刚柔相兼的风格。

剑术运动要求在轻快的行步、潇洒的腾跃、闪展的避让等运动过程中剑力顺达。剑术劲力的运使多柔中含刚,或以柔带刚,或刚中见柔。不仅如此,在敏捷的出击,纵横的劈刺中,还要柔而化刚,力透剑器的某一位。因此,“刚柔相推”,合理地调节剑术运动中的刚和柔,有利于发挥“剑器轻清”的特点,是剑术技法中必须遵守的法则之一。

3. 把活腕灵 剑术很注重剑法的正确性,然而,剑法却是在把法的操持下运使的。因此,剑法的正确与否与把活很有关系,而把活的变化又与执剑手的指、掌、腕的展转、收握相关联。

在剑术运动中,剑法需要不断变化,这只有通过变换把活才能使剑法随之发生变化。如螺把、钳把、刀把、满把等握剑法的运用,应随剑法不同而灵活变化,否则剑法就不能正确地表达。所以,要求执剑手的指、掌虚实多变,手腕灵活转展,恰到好处地把握剑器。剑术中有不少腕花、剪腕花等动作,这些动作更需要指、掌的灵巧,手腕的活络。各种剑法都要求轻快、准确,很多变化都与手腕的劲力运使技巧有关,如一点一崩,一缠一截,其劲力技巧均在于用腕,又如挂剑时需扣腕,回身劈剑则需旋腕等,也都是依靠手腕的灵活性使剑与腕协调,达到合理地调节剑法和劲力之变化目的。

4. 气韵生动 气韵指的是剑术运动中的节奏、气度。剑术运动应气度宏大,洒脱自如。其动静、疾缓应富有鲜明生动的多种节奏变化,起承转合尤应注重韵律。剑法的刚柔、张弛、轻重、伸缩、起落以及移步换形、招势迭逞等是构成剑术节奏的基本因素。而剑法的自身节奏除由特定的规格制约外,其剑势变换随着战术变换而相异。每一剑法在演练过程中,由于受战术法则的制约和引动,其身法和节奏变化千姿百态。提高剑术技能,掌握剑术技法中的节奏,均与剑法规格的内在含义及战术意识紧密相关。练剑要求内外贯通,神形达化。剑术技法贵在意势会通,三体同功,身械如一,方能达到术中求艺,以意导术,气韵生动的境地。