

普通高等学校体育课程系列教材



主编 / 姜景平

武术运动

WUSHU YUNDONG WUSHU YUNDONG

湖南科学技术出版社



本书是根据《武术运动》教材编写而成的

总主编：姜景平

副总主编：段洪华

编 者：姜景平、段洪华、曹永红、谭勇

武术运动

WUSHU YUNDONG WUSHU YUNDONG

主 编 / 姜景平

副主编 / 段洪华 杨 左

编 者 / 姜景平 曹永红 谭 勇 段洪华 杨 左

湖南科学技术出版社

21

养生 300 忌

编 译: 郭申元

责任编辑: 刘正兴 方 颖

装帧设计: 童郁喜

出版发行: 世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: www.ewen.cc

www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 常熟兴达印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 8.5

版 次: 2005 年 5 月第 1 版

印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5428-3848-2/R·298

定 价: 15.00 元

普通高等学校体育课程系列教材

武术运动

主 编：姜景平

责任编辑：梅志洁

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷：湖南工商印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市黎托花桥工业园

邮 编：410001

出版日期：2005 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：7

字 数：182000

书 号：ISBN 7-5357-4182-7/G·553

定 价：16.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

在贯彻教育部新颁《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的实践过程中，我们深切地感到用一种新思维来统筹教材编写，用一种新框架来建构教材体系的时机已经成熟，因而决定采纳符合当代高校体育改革发展趋势的先进理念与全新形式来编写一套符合高校公共体育课程实际的系列丛书。

编写本套丛书的主要目标是：

第一，体现教材的助学性。教材为学生而写，为学生所用，重在“学法”的传授与解惑。

第二，体现教材的校本性。教材以本校学生为对象，以本校资源为载体，突出“校本”教材的文化特色。

第三，体现教材的时代性。教材以满足新课程纲要的“三自”要求为主旨，以推动“健康第一”的落实为目标，凸显教材与时俱进的特点。

依据以上目标，为满足本校大学体育学习的需求，我们最终敲定新编校本系列教材由《大学体育课程理论》、《大球运动》、《乒乓球、羽毛球运动》、《武术运动》、《户外运动》、《形体运动》六本书构成。虽然某些书名的界定可能存在异议，但从“约定俗成”的角度讲，这些称谓并无大碍，况且易为学生识别。

丛书编写的主要特点是：《大学体育课程理论》从整体上描述了大学体育理论课的基本知识；《大球运动》和《乒乓球、羽毛球运动》分别从球类运动的角度描绘了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等球类项目的原理与方法；《武术运动》从养生和健身的角度介绍了传统养生与中华武术的要诀与套路；《形体运动》与《户外运动》则以新的健康理念将多种运动形式和健身方

法予以重新组合。与以往的一些大学体育教材相比较,这套丛书的特点是:知识简约而不简单,内容广泛而不繁杂。

本套丛书的付梓出版和运用于教学,至少将对高校体育课程建设带来三大好处。首先,它开创了湖南省高校体育校本教材的先河,为兄弟院校编写校本教材提供了借鉴。其次,它为学生体育学习进行教材选择提供了可能性,给学生体育学习带来了便利。第三,它使体育教材编写走出了盲区,既避免了组装教材的简单又避免了单列教材的复杂。因此,它独树一帜的魅力在未来可望得到充分展示。

鉴于大学体育既是一门实践性很强的课程,也是一门知识体系严谨的学问,因此,从全面提高大学生体育素养的角度出发,本丛书将大学体育课程理论定为大学生体育学习的必备教材,而将其他五本书作为选配教材。我们期盼,在理论教材和实践教材的共同引领下,大学生的体育学习能步入更高的境界,取得更好的效果。

总主编

2004年9月

目 录

绪 论	(1)
一、武术运动概述	(1)
二、武术运动资源	(5)
三、武术教学管理	(6)
第一章 武术文化	(11)
第一节 武术运动历史	(11)
第二节 武术运动流派	(16)
第三节 武术图解知识	(23)
第二章 武术价值	(28)
第一节 武术的特点和作用	(28)
第二节 武术的修身养性	(32)
第三节 武术与美学	(35)
第三章 拳术	(41)
第一节 长拳	(41)
第二节 太极拳	(81)
第四章 器械	(154)
第一节 剑术	(154)
第二节 刀术	(173)
第三节 棍术	(195)
参考文献	(216)
后 记	(217)

绪 论

一、武术运动概述

1. 武术的概念

在漫长的历史进程中，不同的时期对武术概念的表述不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国时称技击（属兵技巧一类）；汉代出现了“武艺”一词，并沿用至明末；清初又借用南朝《文选》中偃闭武术（当时泛指军事）的“武术”一词；民国时称国术；新中国成立后仍沿用“武术”一词。随着历史的变迁，冷兵器的逐步消亡，火器的普遍使用，武术的健身作用更为明确，武术主要是以体育运动的形式出现在社会生活之中。随着专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。

武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天，武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗

为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。武术不仅是一个运动项目，而且是一项具有独特民族风格的体育活动，是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

从这一定义出发来认识武术。首先，武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助于器械的身体运动来表现攻防格斗的能力。无论是对抗性的搏斗运动，还是势势相承的套路运动，都是以中国传统的技击方法为其技术核心的。就人类的社会生活来说，技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术，武术不仅在技击方法上更为丰富（诸如各种踢打击刺之法），而且有自己的传统特点（诸如快摔法、擒拿法等）。在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这种发展模式，也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修，演练风格上要求神形兼备，无不反映了中国传统的技击术的运动特点。

其次，武术是体育项目。它明显区别于使人致伤致残的实用技击技术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力，进行功力与技巧上的较量，在技术要求上与实用技术有一定的区别；散手运动的技术固然更接近于实用技击，但由于受竞赛规则的规定，亦将其限制在体育竞技运动之内。总之，归结为一点：武术具有明确的体育属性，体育是当今武术的主要社会功能，技击性从属于体育性。

其三，武术是优秀的民族文化。任何体育项目都含有一定文化意义，但是，没有任何项目像武术这样具有浓郁的文化特征和民族色彩。武术是传统的、固有的，它在民族文化的总体氛围中孕育、产生、衍化发展，自然地融会了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念，注重内外兼修，诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等，逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富，寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又

具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此，从广义上认识，武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

2. 武术运动的现状

新中国成立后，党和政府关心人民健康，重视优秀民族文化遗产的继承和发展。国家不仅定期举行武术汇报表演，并组织专业人员在继承传统拳术的基础上，广收众家之长，整理出简化太极拳、中组长拳、初级长拳以及器械套路。为了弘扬民族文化，发展体育运动，全国各地还建立了武术协会，吸引武术爱好者前去习武健身；国家还设有专门机构负责开展武术运动，将武术列为正式比赛项目。特别是近几年来，武术套路在技术风格上、结构布局上、质量和难度上，都有很大的提高和突破；还出现了集体比赛的项目，这是武术发展史上的新成果。这些措施极大地推动了武术的普及和研究工作，使武术运动得到长足发展。不论城乡，群众性的武术运动都得到广泛推广。

随着我国对外开放的扩大，武术也不断走出国门一展风采。中国作为武术的发源地，近几年曾派人先后到五大洲 60 多个国家进行武术表演和交流，在宣传我国的民族文化遗产同时也增进了国际友谊。目前中国武术已风靡欧美及其他地区，武术热正方兴未艾。美国已成立了“全美中国武术协会”，芝加哥、纽约、旧金山等城市还成立了“少林功夫学校”。在国际上，“功夫”、“少林”、“太极”、“武术”的汉语拼音——“GongFu”、“ShaoLin”、“TaiJi”、“WuShu”已成为英语中的常用词。

中国武术所具有的健身、技击、艺术欣赏等兼备作用的独特功能越来越吸引国外的武术爱好者。源远流长的中国武术在它的发展演进的过程中，始终充满着人民的智慧。长期的社会实践，

使它形成了独特的民族风格 and 特点，蕴含着深邃的哲学思想和道德观念，武术作为国术、文化瑰宝，不但深受我国人民喜爱，而且也受到国际友人的青睐，成为传播友谊、增进健康的交流工具。

(1) 群众性武术运动

我国群众性武术的发展，从有组织、有机构的角度来说表现为门派；从武术的师承、特点的角度来说表现为学种及套路。门派有更强的社会性，拳种、套路有更强的技艺性。从两个不同角度归纳出来的概念，相互包容、相互交叉而存在。

新中国成立后，国家对传统武术给予了应有的重视，挖掘、整理、继承和发展。在计划经济环境中，武术运动的发展按照前苏联的体育模式结合我国实际情况，成立群众武术的各类组织团体，这些组织中有综合性的，也有单项的，有跨地区、跨行业、跨部门的，也有单行政体系的；有固定的，也有临时的。普遍存在的形式包括各种类型的武术协会、武术俱乐部、武馆、锻炼小组、运动队、健身活动点、老年之家、青年之家、文化站等。群众武术的发展符合当时社会发展需要和体育自身的规律，按照不同人群，不同的兴趣、爱好、需求自愿组织起来开展武术健身和娱乐活动。

改革开放后，随着市场经济的发展和不断完善，武术也以其自然形成的武术健身、竞技表演、实用技击为基础，逐步向符合现代生活需求的竞技体育、健康体育和休闲体育产业化方向发展。从体育产业方面来讲，我国武术传授中传统的师徒关系，如果加以现代化的理解或解释，就是人们所说的“服务产业”中的提供武术指导服务，它客观地孕育了我国体育产业的发展，可以说是我国体育产业发展的最早萌芽。现代武术不仅仅在武术套路及散手擂台的竞技方面体现了武术的发展，在其内容丰富多样、各具风格，具有强身健体、防身自卫、陶冶性情、娱乐观赏等多方面的功能，也使其成为我国健康体育产业中的最具中国特色的发展项目之一；其千年武术文化底蕴孕育的遍布全国各地的武术

之乡、武术胜地等地方武术文化构成的休闲体育产业，也扩展了群众性武术的参与层面。

(2) 校园武术俱乐部

武术是中华民族的文化瑰宝，在中国普通高等学校的体育教育中，要求各级学校把武术列为体育教学内容，中等以上学校的学生每人要学会一套拳术和一路器械套路。在课余生活中，众多爱好武术运动的学生自发成立武术协会、武术表演小组以及武术队等，将自己的爱好逐渐转变成增强体质、增进健康的有效手段。

不少高等学校经过多年的发展和完善，已成立大学武术俱乐部，其宗旨为：习武以促学，练武以强身，尚武以强志，涵武以修德。

武术俱乐部是学校开展群众性武术运动的主要机构，包括武术训练队和武术表演队两大部分。自成立以来，始终以强身健体、继承国粹、弘扬我国传承千年的武文化为宗旨，为广大武术爱好者提供自由广阔的交流平台；以强身健体、促进学习为目的，以磨炼意志、弘扬美德为追求，以严明的纪律和严谨的作风为鲜明特色的武术团队。武术俱乐部坚持开展日常训练，保证武术俱乐部的训练科学化、系统化，使这支重要的学生体育组织在校园体育活动中发挥着积极的作用。

二、武术运动资源

1. 教学设备资源

(1) 武术教学设施

高校为保证有高质量的教学，应为武术教学配备授课班的教学器材，包括标准的刀、剑、棍以及散打用的手靶、脚靶等器械。

辅助教学场地应包括形体房、健身房和室外篮球场。形体健

身房,四面的环境为武术练习者提供了各种角度的武术动作姿态的影像;健身房的联合器械、各类杠铃、哑铃等为武术练习者的力量练习提供了条件;室外篮球场和周边地的肋木架是武术练习者进行球类活动提高灵敏性和柔韧性的好处所。

(2) 网络学习条件

有条件的高校可通过网络开辟“武术运动”栏目,刊载一些武术的发展历史、特点与作用以及武术各门派拳术和器械套路的图文资料。在“体育课件”栏目中,还可设置讲解太极拳、长拳等武术运动的系统课件。

(3) 校园习武环境

一般的高校校园依山傍水,林木葱郁,空气清新,环境幽静雅致,自然景观与人文景观融为一体,为潜心习武爱好者提供了良好的场所。

2. 武术教师资源

高校武术教师的选择应充分考虑教师的年龄结构、知识结构以及教学实践,要将那些基础理论扎实、武术教学训练经验丰富的教师选拔到武术教学岗位上来。同时其人数的配备也要与学生人数相当,充分发挥武术教师的作用。

三、武术教学管理

1. 学习目标

学习目标分为基本目标和发展目标。基本目标,是每一位(大学一年级、大学二年级学生体育必修课)武术专选课学生所必须达到的要求;通过学习,使大学生们对长拳、太极拳、剑术、刀术及棍术的产生发展有着较深入的理解和认识,掌握它们的基本技法、运动特点和运动规律,能够独立地较规范地完整地

演练,并能够理解动作的攻防意义和把握其关键点、难点。发展目标,是武术专项运动水平较高的武术专选课学生、武术业余训练队的学生和武术选修课学生(大学三年级、大学四年级学生和研究生)所必须达到的要求,通过学习,在基本目标的基础上进一步提高武术专项技术水平,能参加武术竞赛。

2. 武术教学计划

(1) 课时与学分

武术课共 120 学时,30 学时为 1 学分。体育基础理论 16 学时,占总课时 13.3%;武术实践和身体素质练习 88 学时,占总课时 73.4%;武术考核评定、健康标准测试 18 学时,占总课时 13.3%。

(2) 考评内容

第一学期,实践部分——拳术套路和武术基本素质,健康标准;第二学期,实践部分——散打和武术基本素质,基础理论;第三学期,实践部分——基本功、器械和武术基本素质,健康标准;第四学期,实践部分——基本功、太极拳和武术基本素质,基础理论。

3. 武术选课办法

(1) 选课咨询

每学期学生正式选修课程前,体育学院将在体育网上介绍课程开设的层次、规格、教学基本要求和挂牌开课教师的教学特点等情况,根据学校统一要求,组织教师直接参与面向学生的选课咨询,在指定时间和地点向学生当场解答学生所要了解的有关问题。

(2) 体育选课

体育学院将统一制作“学生选课表”发放到各院系单位,同学们可根据选课咨询中了解的课程具体情况,结合各自的兴趣、爱好和运动基础选定课程。按高校选课管理规定,学生选定项目

和时间后，一般不安排退、改选，并由体育学院编班后进行组织教学。

(3) 免修缓修

因身体或其他特殊原因，经本人申请，教务处、校医院和有关单位认定后，可免修或缓修体育课程。

4. 武术考评办法

(1) 体育综合成绩

体育综合成绩是由体育课程成绩和健康标准等级两部分组成。综合成绩评定采用百分制和四级制。四级制分优、良、及格、不及格。在综合成绩计算中，分别按 86 分以上、85~76 分、75~60 分、59 分以下置换为优、良、及格、不及格。四级制及格以上为体育综合成绩合格。

表绪-1 体育课程成绩与健康标准的体育综合成绩评分表

综合成绩	优	良			及格			不及格		
课程成绩	优	优	良	良	及格	良	及格	不及格	及格	不及格
健康标准	优	良	良	优	及格	及格	良	及格	不及格	不及格

(2) 武术课程成绩

武术课程成绩是指每学期 30 学时的体育课综合考评成绩，其成绩评定采用百分制。具体百分分配按第一学期、第二学期、第三学期，武术基本功和技能 50%，武术素质 30%，出勤 20%；第四学期，武术基本功和技能 40%，武术素质 30%，基础理论 10%，出勤 20% 记录综合分数。

(3) 体质健康标准

为了贯彻《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》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进大学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，各高

校可根据国家教育部颁布《学生体质健康标准（试行方案）》具体实施。

1) 健康标准测试项目：《标准》中的身体形态、身体功能和身体素质的测试方法按人民教育出版社出版的《学生体质健康标准（试行方案）解读》中的有关要求进行。湖南某大学实施《标准》的具体项目见表绪-2。

表绪-2 大学生体质健康项目测试表

测试对象	身体形态、功能			身体素质		
大学男生	身高	体重	肺活量	台阶试验	单手握力	立定跳远
大学女生	身高	体重	肺活量	台阶试验	坐位体前屈	立定跳远

2) 健康标准等级评定与登记：各个测试项目的得分之和为《标准》的最后得分，根据最后得分评定等级：86 分以上为优秀，76~85 分为良好，60~75 分为及格，59 分及以下为不及格。每学年评定一次成绩并记入《学生体质健康标准登记卡片》，学生毕业年级的等级评定，按毕业当年的成绩和其他学年平均成绩（各占 50%）之和评定，在毕业时放入学生档案。

3) 奖励与降低分数的办法：属下列情况之一者，奖励 5 分，不同项可累计加分。①早操、课间操和课外体育锻炼出勤率达到 98% 以上锻炼者。②获等级运动员称号者。③参加校运动会及以上体育比赛获名次者。④学生体育干部在组织各项体育活动中，工作认真负责者。

属下列情况者，按降分处理。对体育课、早操、课间操、课外体育锻炼无故缺勤，1 年累计超过应出勤次数 1/10 或因病、事假缺勤、一学年累计超过 1/3 者，其《标准》成绩应记为不及格，该学年《标准》成绩最高记为 59 分。

因病或残障学生，可向学校提交免于执行《标准》的申请，经医生证明，体育教研室（体育组）核准后，可以免于执行《标准》，所填表格存入学生档案。

(4) 体育学分管理

1) 学生必须参加所修课程考试和教学环节的考核。体育综合成绩合格,即获得规定的学分;体育综合成绩不合格,不能获得学分,必须重修。

2) 凡缺课累计达全学期总课时 $1/3$ 者,不得参加体育课程考试,该课程即视为未通过,必须重修。

3) 一学期内无故缺课累计超过课程教学时数 $1/3$ 者,不得参加该课程的考试,该课程视为未通过,必须重修。

4) 学生每学期课程考试情况都应在学期成绩表中予以记载。学生成绩总表的课程成绩只记载该课程最高成绩。

5) 根据高校优秀班集体、三好学生(标兵)、优秀学生干部及综合奖学金评定条例的规定,体育课和健康标准必须达到良好。

6) 对《标准》测试成绩不及格者,在本学年度准予补考 1 次,补考仍不及格,则学年评定成绩不及格。学生毕业时《标准》成绩达到 60 分为及格,准予毕业;《标准》成绩不及格者按肄业处理。