

中華武術館校采風

ZHONG HUA WU SHU GUAN XIAO CAI FENG

人民體育出版社

中華武術館校采風

张山 主编

人民体育出版社

061751

策划编辑:天 宇 责任编辑:张纯本 乐 天
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克
绘 图:克 强 责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

全国武术馆(校)教材 第一册:武术基础理论/武术馆(校)教材编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,1997. 6
ISBN 7-81051-123-8

1. 全… I. 武… II. ①武术-中国-教材②武术-基础理论-中国-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19156 号

全国武术馆(校)教材 第一册
武术基础理论与基本功、基本技术 武术馆(校)教材编写组编写

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:10

定价:16.90 元

1997 年 6 月第 1 版

1997 年 6 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-123-8/G·108

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《中华武术馆校采风》

编委会名单

顾 问

昌 沧 吴 彬 于 海 王 博 钱源泽

主 编

张 山

副主编

郝心莲 王培锬 王友唐 刘鸿雁 张希贵 李宪勤

编委会成员（以姓氏笔划为序）

马丽娜 王一科 王治国 刘天龙 刘家平 龙家雄

冯艳丽 任继华 武其亮 李文义 李明治 李文静

李秀珍 李汝修 李昕武 吴秀美 杨淑华 张延双

张凤君（波兰） 张万强（香港） 胡春泉 洪 丽

战 波 郑 军 徐桂林 黄 丽（日本） 曹 飞

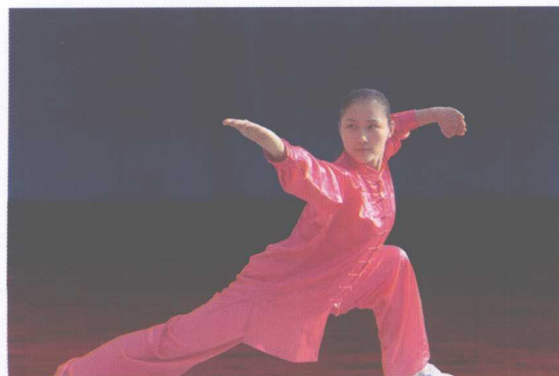
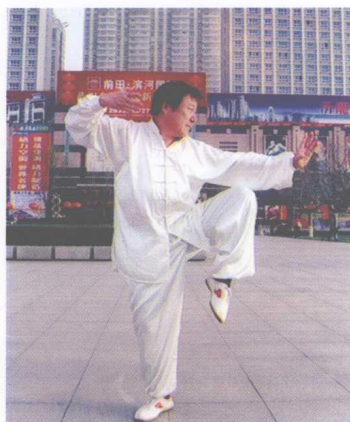
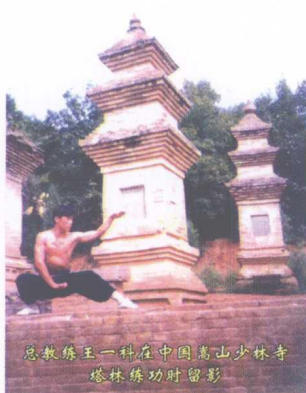
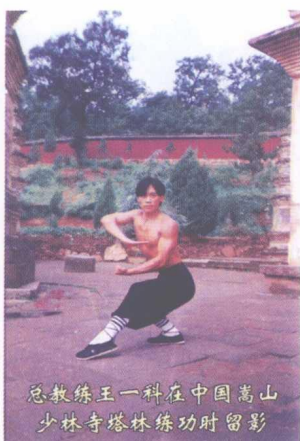
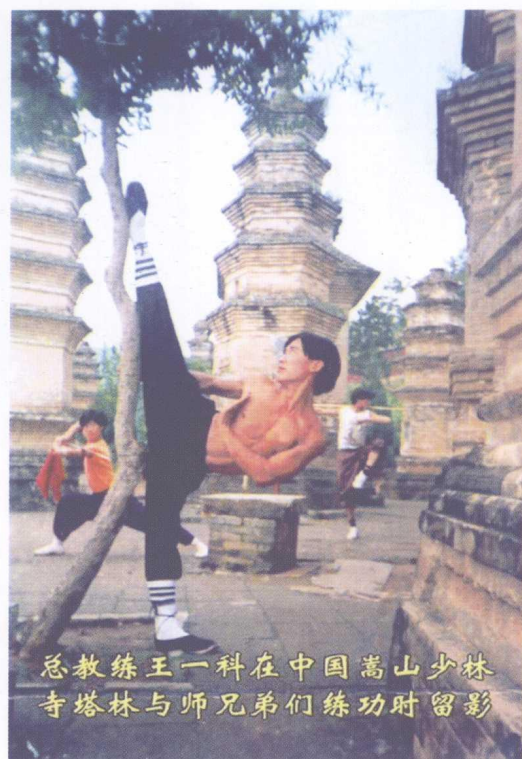
傅 彪 傅天存 简柳军（法国）

工作人员

张爱丽 胡晓平 王兰英 李 彬 刘 燕 谷方云

马 兰

临沂市一科武术健身俱乐部部分练功照



临沂市一科武术健身俱乐部



中国国际商会临沂商会副会长

临沂市政协委员会

临沂武术协会副主席

临沂市一科武术健身俱乐部董事长

山东临沂一科武术健身俱乐部于1997年成立。10多年来有了很大发展，现为一家大型集健身、健美、武术、美容（玫瑰女人）、驾驶（中天驾校）为一体的训练会所。原中国武术研究院副院长、中国政协副主席、国际武联第一任技术委员会主任张山为总顾问。

其经营项目主要有健身营养食品；健身器材，包括跑步机、单车、瑜珈垫、热力球、健身小球、踏板、哑铃等；休闲服装、健美服饰、健身操服及运动鞋。承接各类演出比赛，安装绿地健身路径，大、中、小型健身俱乐部策划。开设课程有氧健身操、踏板、瑜珈、街舞、拉丁舞、健美、动感单车、乒乓球、羽毛球、韵律搏击、跆拳道、武术散打、各种拳械等几十门课程，以体验强壮、健康、时尚之生活。有20多位国内一流的健身、健美和武术专家给予全程指导，并配置了先进的全能测试综合仪，通过电脑检查和体能测试有针对性地开出科学运动处方。

本俱乐部全体员工本着以人为本、顾客至上、服务第一的精神为会员满意服务。发扬企业文化，打造一流形象、一流服务、一流业绩，为健身行业树立全新的现代化专业的操作典范。

俱乐部董事长，临沂市人。原籍为江苏省邳州市。自幼习武，师从王一拳先生习通臂拳、长拳等，后又师承嵩山少林寺张书宪师父，精心练习少林拳械。1989年在河南省“少林杯”擂台大赛中，获得52公斤级散打冠军。先后又在全国各种武术比赛中十余次获奖。1994年到临沂，又从师张小广、丁其林师父深造。2002年拜张山为师。2005年带队参加“香港国际武术节”，取得3金1银1铜的好成绩，并担任裁判。2006年又带队参加“香港国际武术节”，取得3金2银的好成绩，并担任裁判，为“香港国际武术节”组委会常务委员。

2000年，王一科除了和众弟子习练武艺之外，开始涉足商界，在市场营销管理方面显示出自己过人的才华。在经商的同时，他没有忘记自己最钟爱的武术事业。

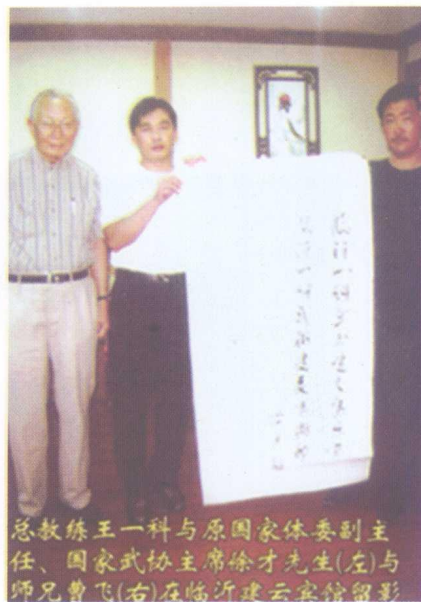
2006年，他毅然投巨资在市区主要路段开办了临沂目前规模较大、设施齐全的一科武术健身俱乐部，在培养武术和健美人才、提高全民身体素质上发挥了积极的作用。2007年，他还决心全面进军金融投资业，包括房地产。多年来在武术领域的摸爬滚打和在商界经营上睿智的思维和丰富的经验，使他在金融投资业上依然是应付裕如，取得了很大成功，为以商养武，以武会友，趟出了广袤的新天地。



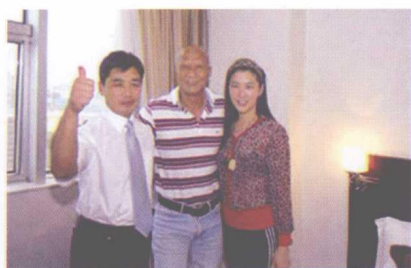
张山、于海、梁小龙、赵长军、计春华、金阳等
参加一科俱乐部一周年庆典活动



武打明星梁小龙、于海、王群，中国武协主席张山等市领导各界知名人士参加一科健身开业典礼



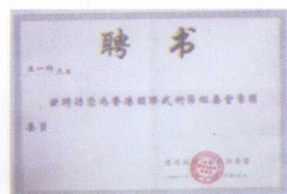
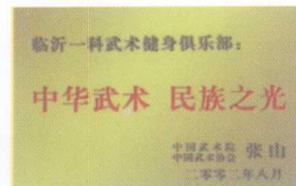
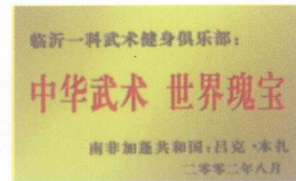
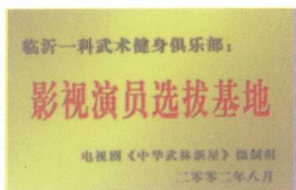
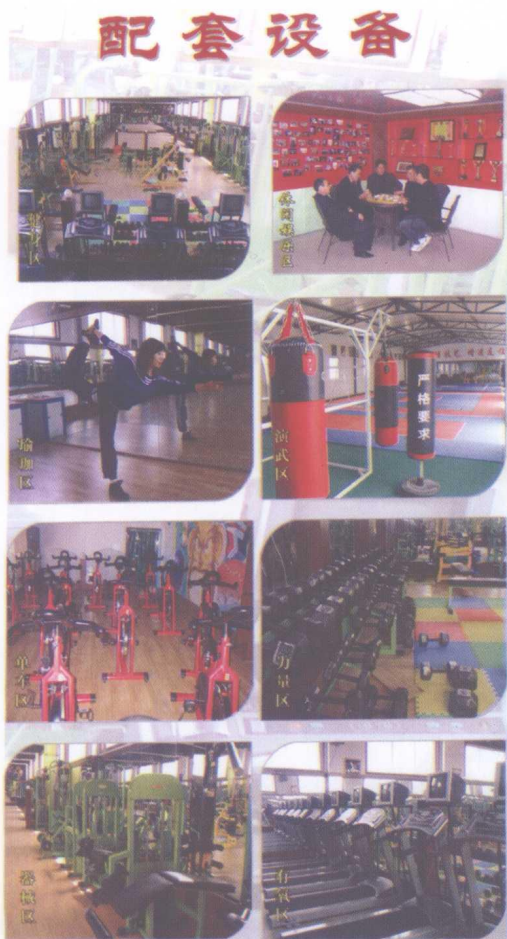
总教练王一科与原国家体委副主任、国家武协主席徐才先生(左)与师兄曹飞(右)在临沂建云宾馆留影



总教练王一科与国际武打巨星于承惠老师在一起



总教练王一科(右一)与中国武协主席张山(中)、中国武术协会副主席(左一)在一科健身馆留影



总教练王一科(右)与于海先生在一起



乐清武林编委会



乐清武术协会副主席
兼任柳市武术协会会长 **王顺予**
上海鸿雁电子科技有限公司董事长

王顺余，1951年出生于浙江省乐清市柳市镇，中共党员。1967年毕业于柳市中学，大专学历。中国书法国家九级。中国武术协会会员。

上世纪60年代初，凭借家传武术的基础，后随数名武术名师精心研练南北拳、太极拳、螳螂拳及多种古代兵器套路和擒拿、快摔、散打等。16岁开始当传统武术教练，在乐成、七港、柳市等地免费传授武艺，深受学者的好评。后又随何子楚老师学练武林活拳功夫。武功精进。近几年，他的传统拳术和武术器械套路多次荣获国际、国家、省和市区的第一名、金奖。1999年获温州体总举办的武术大赛与传统武术器械“六棱双铜”第一名，同时南拳套路荣获金奖。

2006年元旦，精心策划、主办了第6届大型武术比赛。编写《乐清武林》一书，同时发表了论文。2006年8月，聘任为“第4届湘江国际传统武术大赛”裁判员。他组织带领柳市武术协会20名运动员参赛，并参加开幕式表演，经过几天的角逐，共获得46枚金牌、15枚银牌、6枚铜牌。

2006年12月底，他挑选9名运动员代表浙江省队，并领队参加了“2006年全国传统武术（套路）大赛”。经过三天的角逐，王顺余荣获传统武术（套路）的冠军和古兵器维双戟（套路）第一名。

2007年8月3日至5日，第5届“浙江国际传统武术大赛”在杭州举行，来自18个国家、308个代表队、4800余名参赛者参赛。王顺余组织柳市武术协会运动员61名，他和儿子王荣光、孙女黄亦洁三代人同时参加大赛。王荣的拳术、双铜分别荣获第一名，孙女黄亦洁的紫金双鞭和拳术两项均荣获第一名，王顺余的传统拳术、方天戟和双戟等荣获第一名。该协会共获127枚金牌、31枚银牌、26枚铜牌、金杯10个。被大会组委会授予“发展武术运动贡献奖”。

王顺余深受各级领导、武术爱好者的赞誉；多次受到新闻媒体关注，并对他进行了采访和报道。

王顺于1998年起担任乐清武术协会副主席、兼任柳市武术协会会长。2008年任乐清武术编委会主任、浙江省涉外武术专家组专家、传统武术特级教练、一级裁判员。现任上海鸿雁电子科技有限公司董事长、兼任柳市前街人民调解委员会主任，2005年、2006年柳市人民政府表彰其为“人民调解先进工作者”。2007年2月，省武术协会授予“2003—2006年度浙江省传统武术先进工作者”的光荣称号。



柳林县黄河武术学校

黄河武术学校位于山西省柳林县八盘山上，是山西吕梁市第一所民办武术学校。校长高全喜，自幼爱好武术，曾系统学练形意拳、少林拳、黄河太极拳、戴氏心意拳等。他凭着对中华武术发扬光大的执着追求对武术教育事业的极端热忱，于1995年创办了柳林县黄河武术学校。

目前，学校有文化教学楼、大型训练馆、学生公寓、餐厅等现代化设施。开设小学到中专，按国家规定的全部文化课程安排讲授。武术课开设有散打、硬气功、跆拳道、各种传统武术套路、器械及竞技武术套路、器械等。学校有懂教育、会管理的强有力的领导班子；有多名套路新颖、技术精湛、在国际、国内的重大武术比赛中获得冠亚军的青年教练；有多名毕业于大学本科、高级职称、教学经验丰富的老中青相结合的文化课教师队伍。黄河武校的培养目标是文武双全的现代化复合型人才。



校长高全喜（前一）在领奖台上

根据多年的办学经验，黄河武校实行了文武分班。文班半天学文半天学武，学生出路主要是国内的各大专及体育院校。另设有全武班，全天训练，学生出路主要是培养专业运动员和教练员。分班后的几年，初中毕业班在全县统考名列前茅，40%的学生升入本县重中高中。

多年来，黄河武校先后向中国武警部队，各大专及体育院校，各省、市专业队输送优秀人才500余名，为各大企业培养保安专职人员300余名。在国际、国内的重大武术比赛中，夺得金牌140余枚、银牌90余枚、铜牌130余枚。仅在3届香港国际武术节比赛中就获得金牌30枚，在7次省武术比赛中4次获得团体总分第一名。黄河武校多次代表省、市参加比赛，屡屡获胜，先后被评为“全国群众体育先进单位”“山西省优秀民办学校”“社会满意学校”等。多次参加过大型的武术表演活动。国内外多家新闻单位都对学校作过专题报道。

黄河武校坚持“以德建武，以文保武，以武养文，文武并进”的办学方针。注重培养学生各方面的素质，创造各种机会让学生参加各项社会活动。我们相信黄河武校将会健康奋进的发展，为弘扬中华武术，传播民族文化做出更大的贡献。



张家界中华自然门天门武馆

张家界中华自然门创建于2002年8月，由国家一级武师、一级武术裁判、中国武术六段、南北大侠杜心五第三代传人、张家界鬼谷神功当代传人龙家雄创办。

龙家雄。土家族，1946年12月10日出生。中专学历。自幼酷爱武术，从小随父习武。早年拜国际硬气功大师赵继书习练鬼谷神功，后又拜当地苗拳拳师郑次峰、黑虎拳师罗连三、

武当内家拳师吴华轩。80年代初拜南北大侠杜心五的高徒马礼堂为师，习练自然门功夫。后又拜中国武术协会副主席、中国武术研究院院长、国际武联第一任技委会主任张山为师。他专于自然门武术、传统擒拿格斗及各种长、短、软、硬兵器。对鬼谷神功、伤科药功有一定造诣。自上世纪80年代初至今，为弘扬中华武术，亲自授徒近万名。

90年代初，他南下深圳，在深圳武警部队教功，先后又转入南山公安分局、皇岗口岸公安分局、深圳保安公司任职。在深期间，组建全国第一家保安公司，第一家散打拳击协会，并任主要负责人之一。在深圳被誉为“神功卫士”。1998年被武汉体院聘为硬气功民族传统体育客座教授。在海外武术比赛中，多次任裁判、总裁判长。2002年初，为弘扬武术，特别是立志将张家界武术文化推向国际，返乡筹办“南北大侠杜心五”武术研究院，组建成立中华自然门武术培训中心。

短短几年，艰苦创业，探索发展，取得了可喜的成绩。先后参加国际、国内各项赛事17次，获得71项冠军，52项亚军，72项季军。获奖杯35座，集体最佳组织奖5个，体育道德风尚奖8个，最佳表演奖17个，另获十佳、十优等其他奖项13个，个人单项前三名共208个。2004年8月，成功地举办了“2004中国张家界首届国际旅游武术节”，迎来了众多国内外武术界朋友和名家参赛，在一定范围内扩大了张家界的知名度，使张家界的武术文化开始走向国内外。此外，2005-2006年，本校学员还先后参拍了《女拳王》《湘西往事》《大陆寻奇》《少年杜心五》《血色湘西》5部电视剧。配合市、区各项中心工作，参加精神文明建设和节庆、旅游、会议、接带外宾等文艺演出近百场。中央电视台、湖南、广东、上海、贵州、江苏、珠海、张家界、永定等电视台播出《人民日报》《广东日报》《深圳特区报》《湖南日报》《张家界日报》《连云港日报》等媒体进行了大量报道。

2004年6月，百名美国武术爱好者，从美国科罗拉多州远渡重洋，专程慕名以武会友，



馆长：龙家雄

并与中国自然门进行武术交流，建立了友好合作关系。中华自然门为弘扬张家界民间武术，走过一段光辉的历程，而且给张家界的旅游事业作出了一定的贡献。“张家界中华自然门”也因此成为张家界的一块耀眼的武术文化金字品牌。2006年8月，更名为张家界中华自然门天门武馆。张家界民间武术走向国际迈开了第一步。今日，张家界中华自然门武馆立志发展职业教育，为旅游服务，为全民健身，为迎接2008北京“奥运会”做出新的贡献。





董事长 张畅

大连张畅武术文化发展中心

大连张畅武术文化发展中心由张畅先生所创办。张畅，张山老师入室弟子。自幼习武，多次获得国内外武术大赛冠军。素有“武林奇才”及“神鞭”之美誉。并多次参加香港国际武术节等大型武术大会名家表演。曾担任 2005 年大连国际世博会开幕式千人太极拳表演总策划。主办 2006 年大连首届民间太极拳邀请赛。2007 年香港国际武术节最佳武术推广贡献奖获得者。

1990 年后，张畅在沈阳传授武术套路和武式太极拳。1995 年任辽宁省太极拳协会常务理事、教练员，为辽宁省太极拳的创立做了大量的工作，见证了辽宁省太极拳协会创立和发展。1997 年落户大连，传授武术套路（少儿自选、规定及传统套路）、太极拳，并把武式太极拳带入大连。

2003 年，他在大连正式创办武式太极拳社。名为大连张畅武式太极拳社。它以社会各界武式太极拳及其他太极拳爱好者为主体，以推广和普及各式太极拳、振兴中华武术、弘扬民族传统文化为己任的群众性团体。拳社实行会员制管理。已有辅导站十几个，分布于市内四区及瓦房店等外三市。直接接受本社辅导的国内外学员达两三千人。

大连张畅武术文化发展中心，致力于弘扬民族文化，振兴中华武术，以传播和推广武术文化为己任的培训交流机构。

本中心的宗旨是“弘扬民族文化，振兴中华武术”，发展“勤奋刻苦，自强不息”的作风，大力倡导传统与现代相贯通，理论与实践相结合，崇尚“内外兼修、德艺并重、文武双修”，力求以专业、科学的训练手段，务实的规范自己，为中华武术的振兴、为传统民族文化的复兴，做出了应有的贡献！

中心设有办公室、培训部、业务部、外联部。

培训部主要任务是培训教练及学员。开设的课程除了必要的理论课程外，还设武术套路、太极拳及成人散手课等。主要面对 5 周年以上各年龄段的学生。

已有金桥、泡岩、刘家桥三个培训基地。



广东博文学校



广东博文学校由广东中山强人集团有限公司全额投资。办学涵盖幼儿园到高中，已开办出国留学预科班，已获省、市教育部门批准为我省第一所具备接受外国学生资格的学校。现拥有学生 3600 多人。教职工逾 500 人。是一所全寄宿、大规模、现代化、国际化的学校。

一流的校园环境：学校位于中山市城区，占地 500 亩，建成校舍 10 万多平方米。布局合理，功能齐全。整体连通，隽秀典雅。环境优美。依山傍水，绿树掩映。花开四季，碧草如茵。精致的校园文化点缀其间。

先进的教学设施：各项教学设施省内外一流（按省一级学校标准配置）。有藏书 10 多万册的图书馆以及科学馆、科技制作室、生态模拟室，艺术楼、陶艺馆、运动场、各类球场、游泳池等。投入 1500 多万元建成校园网，拥有电脑约 900 台。多媒体与高

度大屏幕安装到每个教室。还有齐全的电子阅览室、互动式电脑室及各类现代化功能室等。我校还拥有师资和设备实力雄厚的信息教育中心、英语培训中心、奥林匹克竞赛研究中心和国际教育中心。

雄厚的师资力量：全校中、小、幼教师学历均达到或超过国家规定标准。其中特级教师 8 人，中小学高级教师、教育硕士、学科奥林匹克竞赛教练员、地市级以上优秀教师占了整个队伍中的多数。高中教师，以曾在各地重点中学任教 10 年左右。年龄 35-45 岁的教育骨干为主体。教学教师中有留美博士；全国华罗庚金杯赛金牌武术教练和一批全国优秀武术教练十多人；英语教师有特级教师，曾被教育部公费选派到英国留学的全国优秀教师 4 人；以新南威尔士大学语言中心派到我校任教为主体的全职外籍教师 11 人。数学、英语、艺术为我校强项。在省内“高考专家”之称的华师大附中原教学部主任、特级教师邵祖成为我校教学顾问。原中国妇幼营养学会主任委员、中山大学博导何志谦教授为我校营养顾问。

重点高中成绩突出：我校与市教育局合作举办重点高中。三年来教学成绩突出。连续 6 个学期在全市严格组织的统一考试中，博文全部正取生、择校生参加考试，总平均分均列全市第三。我校高中学生目前成绩在全市的排位，比起其当年升高中统考时的排位明显往前跨进。高中每个年级均挑选数、理、化成绩特别优秀的学生，举办 2 个理科实验班。实验班的目标，是使学生将来能考上位居全国前列的名牌大学。另外，专为数、理、化基础薄弱的学生，设置侧重文科、加强英语，同时发展美术、音乐、电脑或其他特长的第 2 类

划。使这部分学生毕业后能考上不同层次、各种类型的高校，也可以选择出国留学。

教育迈上国际化：澳洲新南威尔士大学已在我校开设预科，学生在国内完成该项预科后，可直接入读澳洲一流学府以及英、美、加拿大的一批著名高校。目前我校还跟很多外国优质中学结成姐妹学校并互派学生，大力营造国际化教育环境。

我校武术教学活动也很活跃，也取得了较好的成绩。



慈惠
體音運動
增強
食民體質

年
月
東

让武术成为和
平与友谊的桥
梁！

為中國國際武術節題

李德生

一九八八年秋

賀武術館校長采風一玉函老

弘揚中華武術
志在民族復興

徐才
丁丑年冬



原国家体委副主任亚洲武术联合会名誉主席

弘揚中華武術
振興民族文化

張文廣二〇〇七年



北京体育大学著名教授

为中华武术界校采凤起

武术的摇篮

张耀庭书
李士秋月



原国家体育总局武术运动管理中心主任
中国武术协会主席