

高等学校普通体育课教学参考书

武 术

《高等学校普通体育课教学参考书》

武术编写组

人民教育出版社

高等学校普通体育课教学参考书

武 术

《高等学校普通体育课教学参考书》

武术编写组

人民教育出版社

高等学校普通体育课教学参考书

武 术

《高等学校普通体育课教学参考书》

武术编写组

*

人民体育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷二厂印刷

通县满庄装订厂装订

*

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 194,000

1980年2月第1版 1982年2月第3次印刷

印数 20,001—40,200

书号 8012·014 定价 0.55 元

编 者 的 话

本书是根据中华人民共和国教育部一九七九年颁发的《高等学校普通体育教学大纲》的指导思想、学校体育的目的、任务、选编教材的原则、对体育教学提出的要求，以及大纲中所规定的武术教材的内容、时数比例，并结合学生、教师的实际编写的。在编写过程中，还参考了体育系通用教材《武术》、《中学体育教材》等书籍和有关资料。

本书内容以教学大纲中规定的武术基本知识教材、武术套路动作说明和图解、教学组织和教学方法等内容为主。此外，增加了武术基本功动作练习，套路动作结构分析和武术图解等方面的内容。

负责编写工作的有蒋浩泉、唐世林、凌式玉同志。并约请了西安体育学院周稔丰同志撰写了《太极拳技术分析》、《太极拳六段选》。参加插图工作的有徐金荣、斯英珠、史季康同志。

编写过程中，曾得到西安体育学院、上海体育学院、安徽师范大学、安徽大学、合肥工业大学的热情支持。初稿完成后，由周稔丰、蔡龙云二位同志进行了审改，在此一并表示感谢。

限于我们业务水平，时间仓促，本书内容难免有缺点、错误，希望各地同志多加批评指正，以便再版时修改补充。

《高等学校普通体育课教学参考书》

武术编写小组

一九七九年五月

前 言

体育是学校教育的组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面。高等学校的体育应为培养又红又专、体魄健全的各种专门人才，为实现四个现代化的宏伟目标作出积极贡献。

武术是实现高等学校体育的目的、任务，有效地增强学生体质的重要手段之一。教师应在认真学习高校体育教学大纲，明确指导思想的前提下，钻研武术教材，不断改进教学方法，努力提高教学质量。

武术教学的主要任务是：

(一) 使学生掌握武术的一般基础知识和基本技能，掌握大纲中所规定的武术套路，并能自觉经常地练习。

(二) 在武术教学过程中，发展学生的身体素质，增强肌肉、韧带的伸展性和弹性，关节的活动幅度和灵活性，促进学生身体的正常发育和机能的发展，提高学生对自然环境的适应能力。

(三) 启发学生正确认识武术的意义和作用，结合武术教学的特点，生动活泼地对学生进行思想教育，把练好身体与热爱党、热爱社会主义祖国，同社会主义四个现代化的神圣事业紧密地联系起来，养成锻炼身体的习惯，并在教学过程中培养学生共产主义道德品质。

根据大纲时数比重的规定，武术时数占两学年体育课总时数的7.1%，计8个学时。考虑套路动作教学的特点，一般

分两学期连续安排为宜。

武术运动概述的内容可结合套路动作教学分散讲授，也可利用风雨天在室内专题讲授。

长拳基本功动作和组合动作练习，大纲中虽未列出具体的内容，但它是学习武术的基础，教师应围绕每课主要教材，有针对性地从本书中选择教学。否则，只教套路动作，教学效果是不好的。

武术教学时数不多，基本功动作练习和套路动作都可以作为准备活动的内容，争取在早操、课间操和课外活动时间，随时随地进行练习。书中武术理论知识部分，仅供教师教学时参考。

武术作为体育课的基本教材，应该进行必要的考核。通过考核能帮助发现教学中存在的问题，更好地改进教学方法，提高教学质量。同时，也能检查学生掌握武术基本技能和套路的程度，促进学生更好地进行锻炼。

目 录

前言	(i)
第一章 武术概述	(1)
第一节 武术的起源和发展	(1)
第二节 武术运动的特点和作用	(3)
第三节 武术的基本内容	(4)
第二章 长拳基本功练习	(6)
第一节 基本手型、手法、肘法和肩臂功	(6)
第二节 基本步型、步法和腿功练习	(16)
第三节 腰功练习	(31)
第四节 跳跃、平衡练习	(33)
第五节 组合动作练习	(37)
第三章 长拳教材	(44)
第一节 长拳技术分析	(44)
第二节 青年长拳	(48)
第三节 青年长拳对练	(75)
第四节 初级长拳第三路	(83)
第四章 剑术	(108)
第一节 剑的部位名称、规格和基本握法	(108)
第二节 剑法基本练习	(110)
第三节 初级剑术	(117)
第四节 太极剑术(三十二式)	(143)
第五章 太极拳	(166)
第一节 太极拳技术分析	(166)
第二节 太极拳六段选	(186)
第三节 简化太极拳	(201)

第六章 武术教学的组织和方法	(239)
第一节 讲解与示范法.....	(239)
第二节 完整与分解法.....	(242)
第三节 防止和纠正错误法.....	(243)
第四节 练习法.....	(244)
第七章 武术图解知识	(247)

第一章 武术概述

武术从它的起源和发展，特点和作用及其丰富的内容来看，是我国具有独特民族风格的体育项目，是我国劳动人民的优秀文化遗产之一。

第一节 武术的起源和发展

武术是我国劳动人民在长期的生产斗争、阶级斗争和生活实践中创造出来的，有着悠久的历史。

早在远古时代，人们为了生活和自卫，在狩猎、觅食和抵抗毒蛇猛兽的原始生产中，逐渐形成徒手的和使用简陋工具的格斗和扑杀的技能。这些技能虽然是原始的低级的，但却是武术格斗技术的萌芽。随着原始战争的出现和阶级的产生，这种狩猎性的格斗扑杀技能，逐渐向军事技能发展，使之成为阶级斗争的一种手段。因此，武术也就逐渐以军事技能为主要内容。

在长期的斗争中，广大劳动人民逐渐地认识到体质的健康在社会生活中起着积极的作用。他们为了强筋骨、增体力、调气息、除疾病，使体质增强以利于生产和军事，就要求对青年一代进行体质教育。于是武术也就成为体质健康教育的一种手段。并且由以技击为主的技能逐步演变发展成“体用兼备”的武术体系，成为具有丰富内容的民族形式的体育运动项目。

武术本身虽然没有阶级性，但在阶级社会里，它总是服务于一定的阶级的。历代统治阶级，利用武术大肆宣扬封建地主阶级的人性论和道德观，并且制造宗派门户，分裂武术界的团结；并且竭力鼓吹封建迷信和唯心主义，给武术蒙上了一层神秘玄虚的色彩。然而，另一方面历代劳动人民则把武术作为强筋壮骨、防身抗暴、保家卫国的斗争工具。历史上的农民武装起义，太平天国农民革命，义和团反帝反封建斗争等等，都曾运用武术作为反抗统治阶级的手段。

新中国成立后，党和政府十分关怀人民的健康，重视民族文化遗产，武术运动如枯木逢春，获得了新生，得到了蓬勃发展，成为我国广大劳动人民喜闻乐见的、锻炼身体的体育项目之一。并且作为我国学校体育教材的内容。一九五六年，武术被正式列为竞赛项目，随后制订了竞赛规则。武术的整理研究工作也取得了很大成绩。编辑出版了长拳、刀、枪、剑、棍五项甲、乙组和初级组规定套路，以及《简化太极拳》等书籍。武术科研工作也取得了一定成果。

但是，近十几年来，由于林彪、“四人帮”文化专制主义的残酷镇压，许多武术家受迫害，许多武术书籍遭焚毁，有一些优秀传统项目甚至濒临灭绝。粉碎林彪、“四人帮”以后，武术界的思想解放了，理论上进行了新的探讨。在“百花齐放、百家争鸣”、“吸取精华、去其糟粕”方针指引下，拨乱反正、正本清源，恢复了“体用兼备”的指导思想，强调了攻防技击的武术特点。同时，尽量地挖掘和改革传统项目，使武术的发展进入了一个新阶段。

武术作为新中国大、中、小学各级学校体育教材的基本内容，早在一九五八年就开始了。二十年实践证明，武术作为体育教材，推动了它在广大青少年、儿童中的普及和提

高。各级学校新编体育教学大纲在总结过去经验的基础上，根据青少年、儿童的生理特点和认识规律，从有效增强体质出发，安排了新的武术基本动作和套路动作作为基本教材，这就进一步推动了学校武术运动更加广泛的开展。

第二节 武术运动的特点和作用

一、以套路动作为主要运动形式

武术套路是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击格斗动作为素材，结合身体各部锻炼的需要，按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾对立统一规律有机地连接组成的。套路动作有长有短，有刚有柔，各有风格特色。

通过各种套路动作的练习，对人体的中枢神经系统和内脏器官、骨骼、肌肉、关节、韧带、眼神等等都起到全面的锻炼作用，有利于身体的柔韧、力量、速度、灵敏、耐力等身体素质的全面发展；有利于勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质的培养。太极拳套路因一般要求柔和缓慢，更适合年老体弱和慢性病患者进行锻炼，是一种良好的体育医疗手段。

二、动作具有技击性

武术动作大多是从格斗中提炼出来的，虽然发展成为套路动作，用于健身为主，仍然具有技击性。这是区别于其他体育项目的显著特点。如拳术中的踢、打、摔、拿；剑术中的点、崩、刺、撩；刀术中的劈、砍、挂、撩、缠头；枪术中的拦、拿、扎；棍术中的抡、劈、扫、挂、戳、挑、云、撩；太极拳中的掎、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等等动作，都是具有鲜明的攻防意义的。因此，通过武术锻炼，不仅能增强体质，而且能培养攻防意识，学会一些攻防格斗的

技能，在国防上具有一定的意义。

三、动作富有艺术性

武术动作舒展大方，形象优美，运动时要求手到眼到、手眼紧密配合；手脚相随、上下协调；形神兼备；动迅静定，动则快速有力，静则稳如盘石，动静节奏鲜明。这就构成了武术所固有的艺术特色，形成了群众喜爱的民族风格。因此，通过武术锻炼不仅有利于发展人的灵活性、协调性，提高内脏器官和中枢神经系统的功能。而且能熏陶艺术情操，培养民族自豪感。

四、武术内容具有广泛的适应性

武术内容极为丰富多采，便于不同的年龄、性别，体质条件和爱好的人自由选择练习。而且，不受时间、季节的限制，场地、器械也可因陋就简，这就使武术运动具有广泛的适应性。

第三节 武术的基本内容

武术内容基本上分为拳术、器械、对练、集体演练和攻防技术五种主要类型。此外，还有基本功练习形式。其中拳术的种类最多，有姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏显明的长拳；有步稳势烈、动作紧凑、刚劲突出、以气摧力，适时发声，以助气势的南拳；有柔和轻灵、呼吸沉静、绵绵不断、行云流水般的太极拳；有动静相间、节奏分明、快速整齐、手脚合顺、劲力充实、刚柔相济、完整饱满的形意拳；有沿圆走转、势势相随、身捷步灵、随走随变的八卦拳。此外，还有通臂拳、劈卦拳、地躺、象形拳等几十种不同风格的拳种。每个拳种有若干拳系。如长拳就可以分为少

林、查、华、炮、洪、华等拳系。每个拳系中又有若干套路。

器械方面，过去有十八般兵器的说法，按照特点可分为长器械（枪、棍、大刀等），短器械（刀、剑等），软器械（九节鞭、绳标、流星锤等），双器械（双刀、双剑、双勾、双圈等）四种类型。

对练方面，有双人或双人以上的徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

集体演练是徒手或器械的集体演练。如集体基本功、集体拳、集体剑、集体刀、枪等。

攻防技术是两人按照一定的规则而进行的具有实战意义的搏斗形式的运动。有推手、散手、短兵等。

第二章 长拳基本功练习

长拳中有丰富和系统的基本功动作练习。它是学习长拳最基本、最有效的方法。经常地进行长拳基本功动作练习,能增强各个关节、韧带的柔韧性和灵活性,提高肌肉的控制能力和必要的弹性。同时,能培养坚韧不拔的精神和顽强意志。对于学习田径、体操、游泳等体育项目,也有促进作用。教师应根据课的任务和内容,有计划地选择基本功动作对学生进行反复训练和严格训练。

第一节 基本手型、手法、肘法和肩臂功

手型、手法、肘法和肩臂功是武术上肢动作的基础。通过这些练习,可以发展手腕、肩臂的柔韧性、灵活性和力量。

一、手型:

(一) 拳:五指卷紧、拇指压于食指、中指第二骨节上。拳面要平,腕要直(图2-1)。

(二) 掌:四指伸直并拢,向后伸张,拇指屈靠于虎口处或外展(图2-2①、②)。

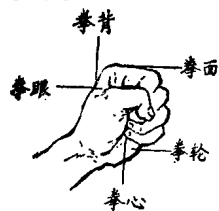


图2-1

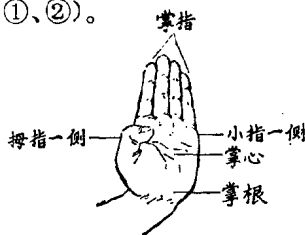


图2-2①



图2-2②

(三) 勾：五指捏拢屈腕(解剖学称伸腕)(图2—3)。



图2—3

二、手法、肘法：武术的手法、肘法有各种变化。本书重点介绍冲拳、推掌、格挡、格勾、搂手、缠腕、顶肘等手法、肘法。

(一) 原地冲拳

预备势：两脚左右开立与肩同宽，两手握拳抱于腰间、肘尖向后，拳心向上，挺胸、收腹、直腰。

动作：右拳以拳面为力点，上臂贴肋，肘关节过腰后小臂内旋，快速向前平直冲击，右臂伸直与肩平。左肩后牵、眼视右拳(图2—4①、②)。左右拳交替练习。

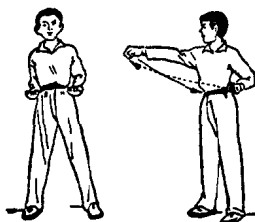


图2—4①、②

要点：拧腰、顺肩、急旋前臂，打击“寸劲”，有进攻意识。

教法建议：

1. 先慢做不用全力，注意动作的准确性，再逐渐过渡到快速有力。

2. 强调用力规律：“根于脚、发于腰、传于肩、摧于肘、达于手”。

3. 可结合步型、步法的变化做冲拳练习。

易犯错误和纠正方法：

1. 冲拳时肘外展。

强调肘贴肋前冲。

2. 冲拳僵硬无力。

强调两肩下沉动作开始时适当放松，肘过腰时急旋前臂，拳达落点的瞬间紧握拳。

3. 弧线击出。

强调平直向前冲击。

(二) 原地推掌

预备势：与冲拳同。

动作：右拳变掌，掌心向前，掌指朝前下，以掌外沿或掌心为力点，向前立掌快速击出。右臂伸直，高于肩平，转腰顺肩，左肘后牵，眼视右掌（图2—5①、②）。左右掌交替练习。

要点：除同冲拳外，要沉腕翘掌，使掌与臂尽量成直角。

教法建议：先练压腕，双手交叉翻掌，转腕，再做推掌练习。

其它与冲拳同。

易犯错误与纠正方法：

除与冲拳相同外，还有俯掌推出。要强调立掌。

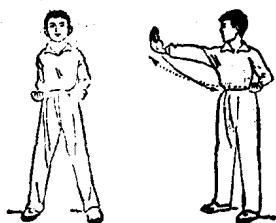


图2—5①、②

(三) 亮 掌

预备势：右拳变掌，经体侧向右、向上划弧，至头部右前上方时，向拇指一侧猛然抖腕翻掌，肘关节随势微屈，眼随右手转动，抖腕的同时猛然向左转头注视左方（图2—6①、②）。左右手交替练习。

要点：抖腕、翻掌与转头要协调一致。

教法建议：

1. 做压腕、转腕练习，提高腕部的灵活性。

2. 做抖腕、翻掌练习。

3. 用信号、语言提示，使

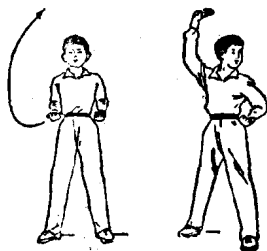


图2—6①、②

抖腕、翻掌与转头协调一致。

易犯错误和纠正方法：

1. 抖腕、翻掌动作不明显，形成以屈小臂为主。

反复练习撑臂抖腕、翻掌动作。强调腕关节猛然一屈即可。

2. 抖腕、翻掌与转头不一致。

用信号、语言提示，使其配合一致。

(四) 格挡 (外格)

预备势：与冲拳同。

动作：左臂屈肘，左拳由腰间，使拳眼朝上，向右经胸前上方划弧，以桡骨一侧为力点，向左侧方格挡，拳心向内。同时，上体向左拧转，眼随左拳 (图2—7)。左右臂交替练习。

要点：拧腰外格，左臂先松后紧，力点清楚，有寸劲。

教法建议：

1. 格挡是防守动作，可结合进攻动作教学，使学生领会格挡的作用。

2. 也可以尺骨一侧为力点。使手臂内旋发力拳心朝外格挡。



图2—7

易犯错误与纠正方法：

1. 只有臂部动作。

强调以腰带臂外格。

2. 外格僵硬无力。

强调动作开始时适当放松。

3. 外格太近、幅度过大。

大小臂不得小于90度，强调外格不过肩。