

体育院校通用教材



TI YU YUAN XIAO TONG YONG JIAO CAI

ZHONGGUOWUSHUJIAOCHENG

中国武术教程 (上册)

全国体育院校教材委员会 审定



人民体育出版社

体育院校通用教材

中国武术教程

(上册)

全国体育院校教材委员会审定

人民体育出版社



本书编委会成员及编辑人员(从左至右): 张选惠、蔡仲林、郑旭旭、朱瑞琪、曾于久、蔡龙云、邱丕相、丛明礼、关铁云、史勇、郭志禹、康戈武、陈亚斌、栗胜夫

《中国武术教程》编委会

主 编：邱丕相 上海体育学院教授、博士生导师

副主编：朱瑞琪 北京体育大学教授、博士生导师

郭志禹 上海体育学院教授、博士生导师

编 委（以姓氏笔画为序）

关铁云 沈阳体育学院教授

张选惠 成都体育学院教授

陈亚斌 西安体育学院教授

郑旭旭 集美大学体育学院教授

栗胜夫 河南大学体育学院教授

康戈武 中国武术研究院研究员

曾于久 武汉体育学院教授

蔡仲林 湖北大学体育学院教授

顾 问：蔡龙云 上海体育学院教授、原中国武术研究院副院长

前言

《中国武术教程》是根据全国体育院校教材建设的总体目标,即逐步建立适应培养社会主义现代化建设者和接班人,面向 21 世纪、能反映当代体育科学技术水平,具有中国特色的体育教材体系的精神组织编写的。

在人民体育出版社的积极倡导和全国体育院校教材委员会的大力支持下,于 2000 年 11 月成立了教材编写委员会,并于 2001 年 3 月在主持院校上海体育学院召开了第一次编写会议,明确了分工及时间进度要求。同年 12 月由主编和副主编在北京对初稿进行了初审,并提出了具体修改意见。2002 年 4 月,全体编委在福建省武夷山市举行了教材定稿会,对全部文稿逐一进行审阅讨论,并对不符合要求的文稿提出了进一步修改的意见。最终于 2002 年底交与人民体育出版社。

与原全国体育院校专修、普修《武术》教材相比,这本新教材从武术运动发展的时代要求和教学实践出发,更着重于学生专业素质教育和能力培养,努力体现出时代性、实践性、科学性和系统性,以图全面地反映我国武术运动教学训练的理论与实践。新教材分上、下两册,上册为武术运动概论和套路、器械的理论与技术,下册是以散打为主体的教学训练理论与技术。与原教材相比,在理论部分有较大的更新和补充;在技术部分增加了拳、械和项目种类,以及太极推手、中国式摔跤、短兵、擒拿和肘膝技术等。整部教材的内容更加全面,更加充实,也更富有新意。

本教材适用于全国高等体育院校、师范院校体育系的武术专业教学(普修教学可选择其中的有关章节),同时也是硕士研究生和博士研究生极有价值的参考资料。

本教材在编写过程中得到国家体育总局科教司、国家体育总局武术运动管理中心的大力支持;还得到了上海体育学院、集美大学体育学院、福建省武夷山市,以及参编人员所在院校及单位的支持与协助;特别是人民体育出版社自始至终参与了教材的组织、策划、讨论和编辑工作,在此一并表示衷心的感谢。

最后还要说明的是,本教材编写历经三年时间,是众多参编者集体智慧的结晶,除编委会成员外,还有许多作者参与编写工作(在每一章节后均有署名),对他们的辛勤劳动,我们一并表示真诚的谢意。

对本教材中的不足及错误和疏漏之处,恳请广大读者批评指正,我们将不胜感谢。

《中国武术教程》编写委员会

2003 年 4 月

目 录

第一章 武术运动概述	(1)
第一节 武术的概念	(1)
一、武术的沿革与辨析	(1)
二、武术原本是一种传统技击术	(2)
三、武术的体育属性	(3)
四、武术是优秀的传统文化之一	(3)
第二节 武术的特点	(4)
一、武术的技击特点	(4)
二、武术的民族文化特点	(5)
(一) 中国传统文化背景决定了武术套路的产生	(5)
(二) 刚健有为的民族文化精神	(6)
(三) 注重和谐	(6)
(四) 注重形神兼备	(6)
(五) 注重整体的思维方式	(7)
(六) 既重外练又重内练	(7)
(七) 多种拳种并存	(7)
第三节 武术的价值	(9)
一、武术的健身价值	(9)
二、武术的技击价值	(10)
三、武术的观赏价值	(10)
四、武术的教育价值	(11)
五、武术的经济价值	(12)
第四节 武术的流派与分类	(13)
一、关于武术流派的不同说法	(13)
二、现代武术运动的内容与分类	(15)
(一) 按照功能分类	(15)
(二) 按照运动形式分类	(16)
第五节 武术理论的基本范畴	(20)
一、武术理论的研究对象与研究方法	(20)

二、武术理论的知识结构	(21)
(一) 基础理论	(21)
(二) 技术理论	(22)
(三) 应用理论	(22)
三、武术的相关学科构成的知识层面	(23)
(一) 武术与中国传统文化	(23)
(二) 武术与现代学科	(24)
第六节 我国武术工作的基本任务	(24)
一、加强武德修养, 提高武术队伍的整体素质	(25)
二、以全民健身为纲, 推动社会化群众习武健身活动	(25)
三、加大竞技武术的改革力度, 坚持竞技武术走向奥运	(26)
四、培养和形成武术市场, 促进武术产业化	(27)
五、继承和发展相结合, 走 21 世纪武术创新之路	(28)
第二章 武术的形成与发展	(30)
第一节 武术的来源	(30)
一、原始部落战争对武术形成的作用	(30)
二、古代军事技术与武术的关系	(31)
第二节 古代武术的发展	(32)
一、古代武术的发生	(32)
二、古代武术的发展	(33)
三、古代武术的定型	(35)
第三节 近代武术	(38)
一、西方文化的进入与《中华新武术》	(38)
(一) 西方文化进入的背景	(38)
(二) 中西结合的产物——《中华新武术》	(38)
(三) 《中华新武术》对近代中国武术的影响	(39)
二、社会与民间武术组织的建立与发展	(39)
(一) 抵御外侮练拳习武	(39)
(二) 反清反帝传教练拳	(40)
(三) 拳会结社兴学体育	(40)
(四) 国术系统也讲体育	(40)
第四节 当代武术的现状与走向	(41)
一、国内武术的兴旺发展	(41)
(一) 以增强人民体质为宗旨的健身武术	(41)
(二) 以提高套路运动技术水平为主的竞技武术	(42)
(三) 以发掘、继承为特点的传统武术	(44)
(四) “技击”武术的复兴	(45)

(五) 武术的科学研究	(46)
(六) 武术教育机构与人才培养	(47)
二、武术推向世界与世界接纳武术	(48)
(一) 竞技武术国际化的逐步实现	(48)
(二) 世界已经接纳武术	(49)
第三章 拳术	(50)
第一节 长拳	(50)
一、概说	(50)
(一) 规定套路	(50)
(二) 自选套路	(51)
二、技法特点	(51)
三、基本动作及方法	(54)
(一) 手型	(54)
(二) 步型	(54)
(三) 手法	(56)
(四) 步法	(57)
(五) 腿法	(58)
(六) 跳跃	(62)
(七) 平衡	(66)
(八) 跌扑滚翻	(68)
四、基础练习	(70)
五步拳	(70)
五、教学要点	(72)
第二节 太极拳	(73)
一、概说	(73)
二、技法特点	(75)
三、基本动作及方法	(77)
(一) 手型	(77)
(二) 步型	(77)
(三) 手法	(78)
(四) 步法	(78)
(五) 腿法	(84)
四、基础练习	(84)
(一) 桩功(五桩)	(84)
(二) 组合练习	(88)
(三) 基本套路	(95)
五、教学要点	(95)

第三节 南拳	(96)
一、概说	(96)
二、技法特点	(97)
三、基本动作及方法	(99)
(一) 手型	(99)
(二) 步型	(100)
(三) 手法	(102)
(四) 步法	(114)
(五) 腿法	(116)
四、基础练习	(117)
(一) 桩步练习	(117)
(二) 方法练习	(119)
五、教学要点	(132)
第四节 形意拳	(134)
一、概说	(134)
二、技法特点	(134)
三、基本动作及方法	(137)
(一) 三体式	(137)
(二) 劈拳	(138)
(三) 崩拳	(140)
(四) 钻拳	(143)
(五) 炮拳	(144)
(六) 横拳	(146)
四、基础练习	(148)
五行连环拳	(148)
五、教学要点	(151)
第五节 八卦掌	(153)
一、概说	(153)
二、技法特点	(155)
三、基本动作及方法	(156)
(一) 手型	(156)
(二) 步型	(157)
(三) 手法	(157)
(四) 步法	(158)
(五) 腿法	(160)
(六) 身型与身法	(161)
四、基础练习	(161)
(一) 步法练习	(161)

(二) 基本八掌练习	(162)
(三) 基本架势练习	(175)
(四) 功法练习	(175)
五、教学要点	(175)
第六节 通背拳	(177)
一、概说	(177)
二、技法特点	(177)
三、基本动作及方法	(179)
(一) 手型	(179)
(二) 步型	(180)
(三) 手法	(182)
(四) 步法	(186)
(五) 腿法	(186)
四、基础练习	(188)
(一) 单操练习	(188)
(二) 行功练习	(198)
(三) 组合练习	(220)
五、教学要点	(231)
第七节 螳螂拳	(233)
一、概说	(233)
二、技法特点	(233)
三、基本动作及方法	(235)
(一) 手型	(235)
(二) 步型	(235)
四、基础练习	(236)
(一) 预备姿势	(236)
(二) 虚步双勾手	(236)
(三) 上步右格肘	(237)
(四) 戳脚步右崩拳	(237)
(五) 戳脚步双采手	(237)
(六) 立身双采手	(238)
(七) 进步左挑拳	(238)
(八) 提膝左冲拳	(238)
(九) 弓步右劈拳	(239)
(十) 虚步双勾手	(239)
(十一) 收势	(239)
五、教学要点	(239)

第八节 八极拳	(241)
一、概说	(241)
二、技法特点	(242)
三、基本动作及方法	(243)
(一) 手型	(243)
(二) 步型	(244)
四、基础练习	(245)
(一) 预备姿势	(245)
(二) 虚步挑掌	(245)
(三) 摆打顶肘	(246)
(四) 上步冲拳	(246)
(五) 上步撑掌	(246)
(六) 勾手上提	(247)
(七) 马步掸掌	(247)
(八) 摆打顶肘	(247)
五、教学要点	(247)
第九节 翻子拳	(249)
一、概说	(249)
二、技法特点	(250)
三、基本动作及方法	(250)
(一) 手型	(250)
(二) 步型	(251)
(三) 手法	(251)
(四) 步法	(253)
四、基础练习	(253)
(一) 拳法练习	(253)
(二) 步法练习	(254)
(三) 组合练习	(254)
五、教学要点	(261)
第十节 劈挂拳	(261)
一、概说	(261)
二、技法特点	(263)
三、基本动作及方法	(263)
(一) 手型	(263)
(二) 步型	(264)
(三) 步法	(266)
(四) 腿法	(266)
四、基础练习	(267)

(一) 肩部练习	(267)
(二) 胸背练习	(269)
(三) 腰胯练习	(271)
(四) 腿法练习	(272)
(五) 步法练习	(272)
(六) 组合练习	(272)
五、教学要点	(276)
第十一节 少林拳	(277)
一、概说	(277)
二、技法特点	(278)
三、基本动作及方法	(280)
(一) 手型	(280)
(二) 步型	(281)
(三) 手法	(282)
(四) 步法	(285)
(五) 腿法	(288)
四、基础练习	(294)
(一) 面壁功	(294)
(二) 椅子桩	(294)
(三) 丁步桩	(295)
(四) 弓步斜形	(295)
(五) 马步单鞭	(296)
(六) 虚步挑掌	(297)
(七) 仆步切掌	(298)
(八) 歇步冲拳	(299)
(九) 转身推掌(跨虎蹬山)	(300)
五、教学要点	(300)
第十二节 戳脚	(301)
一、概说	(301)
二、技法特点	(302)
三、基本动作及方法	(304)
(一) 手型	(304)
(二) 步型	(305)
(三) 步法	(305)
(四) 腿法	(307)
四、基础练习	(309)
(一) 预备姿势	(309)
(二) 跨栏步	(309)

(三) 右点脚	(309)
(四) 左点脚	(310)
(五) 倒步左后腿	(310)
(六) 摆莲腿	(311)
(七) 左圈点脚	(311)
(八) 右蹶子脚	(312)
(九) 右擢丁	(312)
(十) 左后腿	(312)
(十一) 右后腿	(313)
(十二) 十字捶	(314)
(十三) 收势	(314)
五、教学要点	(315)
第四章 器械	(316)
第一节 剑术	(316)
一、概说	(316)
二、技法特点	(317)
三、基本动作及方法	(318)
(一) 剑的各部位名称及图示	(318)
(二) 握剑方法	(319)
(三) 持剑礼节与持剑方法	(320)
(四) 基本剑法	(320)
四、基础练习	(327)
(一) 单式剑法重复练习	(327)
(二) 剑术组合动作练习	(327)
五、教学要点	(331)
第二节 刀术	(333)
一、概说	(333)
二、技法特点	(334)
三、基本动作及方法	(335)
(一) 刀的各部位名称及图示	(335)
(二) 握刀方法	(335)
(三) 抱刀礼节与抱刀方法	(335)
(四) 基本刀法	(336)
四、基础练习	(347)
(一) 单式刀法重复练习	(347)
(二) 刀术组合动作练习	(348)
五、教学要点	(350)

第三节 棍术	(351)
一、概说	(351)
二、技法特点	(352)
三、基本动作及方法	(353)
(一) 棍的各部位名称及图示	(353)
(二) 持棍礼节	(353)
(三) 基本棍法	(354)
四、基础练习	(368)
(一) 单式棍法重复练习	(368)
(二) 棍术组合动作练习	(369)
五、教学要点	(372)
第四节 枪术	(374)
一、概说	(374)
二、技法特点	(375)
三、基本动作及方法	(376)
(一) 枪的各部位名称及图示	(376)
(二) 持枪礼节与持枪方法	(377)
(三) 基本枪法	(377)
四、基础练习	(397)
(一) 单式枪法重复练习	(397)
(二) 枪术组合动作练习	(397)
五、教学要点	(400)
第五节 双器械	(401)
一、概说	(401)
(一) 长双械类	(401)
(二) 短双械类	(401)
(三) 小双械类	(404)
二、技法特点	(405)
(一) 长双械类和短双械类	(405)
(二) 小双械类	(406)
三、基本动作及方法	(406)
(一) 双棍类	(407)
(二) 双刀类	(408)
(三) 双剑类	(412)
(四) 双鞭、双铜、双戟类	(414)
(五) 双斧类	(416)
(六) 双锤类	(417)
(七) 双钩类	(418)

(八) 双拐类	(419)
(九) 小双械类	(420)
四、基础练习	(421)
(一) 长双械类	(421)
(二) 短双械类	(422)
(三) 小双械类	(422)
五、教学要点	(422)
第六节 软器械	(423)
一、概说	(423)
(一) 软械类	(424)
(二) 棍棒软械类	(424)
(三) 绳索类软器械	(424)
二、技法特点	(425)
三、基本动作及方法	(426)
(一) 软械类	(426)
(二) 棍棒软械类	(432)
(三) 绳索类软器械	(434)
四、基础练习	(437)
(一) 软械类	(437)
(二) 棍棒软械类	(438)
(三) 绳索类软器械	(438)
五、教学要点	(438)
第五章 对练与集体项目	(440)
第一节 对练的起源与沿革	(440)
第二节 徒手对练	(441)
一、基本要求	(441)
二、基本技术	(442)
(一) 拳法技术	(442)
(二) 腿法技术	(442)
(三) 跌扑滚翻及摔法技法	(443)
三、组合动作	(443)
长拳对练组合(Ⅰ) 动作名称	(443)
长拳对练组合(Ⅰ) 动作说明	(443)
长拳对练组合(Ⅱ) 动作名称	(448)
长拳对练组合(Ⅱ) 动作说明	(448)
八极拳对练组合(Ⅰ) 动作名称	(450)
八极拳对练组合(Ⅰ) 动作说明	(451)

八极拳对练组合(Ⅱ)动作名称	(454)
八极拳对练组合(Ⅱ)动作说明	(454)
第三节 器械对练	(458)
一、基本要求	(458)
二、基本技术	(459)
(一)招势准确	(459)
(二)器械的基本方法	(459)
三、组合动作	(460)
单刀进枪组合(Ⅰ)动作名称	(460)
单刀进枪组合(Ⅰ)动作说明	(460)
单刀进枪组合(Ⅱ)动作名称	(463)
单刀进枪组合(Ⅱ)动作说明	(464)
扑刀进枪组合(Ⅰ)动作名称	(468)
扑刀进枪组合(Ⅰ)动作说明	(468)
扑刀进枪组合(Ⅱ)动作名称	(473)
扑刀进枪组合(Ⅱ)动作说明	(473)
第四节 徒手与器械对练	(483)
一、基本要求	(483)
二、基本技术	(483)
三、组合动作	(484)
空手夺枪组合(Ⅰ)动作名称	(484)
空手夺枪组合(Ⅰ)动作说明	(484)
空手夺枪组合(Ⅱ)动作名称	(488)
空手夺枪组合(Ⅱ)动作说明	(488)
空手夺枪组合(Ⅲ)动作名称	(492)
空手夺枪组合(Ⅲ)动作说明	(492)
空手对棍组合动作名称	(495)
空手对棍组合动作说明	(495)
第五节 集体项目	(500)
一、集体项目的起源与沿革	(500)
二、基本要求	(501)
第六章 武术套路教学	(503)
第一节 套路教学的基本特点	(503)
第二节 套路教学的阶段与步骤	(504)
一、套路教学的阶段	(504)
二、套路教学的步骤	(505)

第三节 套路教学的方法	(505)
一、直观教学法	(506)
(一) 动作示范	(506)
(二) 多媒体教学	(507)
二、完整与分解教学法	(507)
(一) 完整教学法	(507)
(二) 分解教学法	(507)
三、语言法	(508)
(一) 讲解	(508)
(二) 口令的运用	(509)
四、预防与纠正错误法	(509)
五、练习法	(510)
(一) 重复练习法	(510)
(二) 变换练习法	(510)
(三) 综合练习法	(510)
六、比赛法	(511)
第四节 套路教学效果的评价	(511)
一、评价的基本内容与标准	(511)
(一) 教学文件的规范性	(511)
(二) 教学方法与手段的运用	(512)
(三) 运动负荷的安排	(512)
(四) 教师的主导作用	(513)
(五) 教学效果的评价	(514)
二、评价的手段与方法	(514)
(一) 评价体系的建立	(514)
(二) 评估的手段与方法	(514)
(三) 武术套路教学课评价表示例	(515)
第五节 教案的制定	(515)
一、教案的撰写	(516)
(一) 制定课的内容与任务	(516)
(二) 教案各部分的撰写	(516)
二、教案示例——表格式教案(45分钟案例)	(517)
第七章 套路运动训练	(520)
第一节 套路运动员的选材	(520)
一、选材特点	(520)
二、身体形态	(521)
三、身体素质	(522)