

武术

21世纪普通高等学校体育与健康系列教程
A Serial Course in Sports and Fitness in the 21th Century
主编: 林建华

WUSHU AND FITNESS

与健身教程

林建华 郭琼珠 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

21世纪普通高等学校体育与健康系列教程
A Serial Course in Sports and Fitness in the 21th Century
主编：林建华

WUSHU AND FITNESS

武术与健身教程

林建华 郭琼珠 主编

图书在版编目(CIP)数据

武术与健身教程/林建华,郭琼珠主编. —厦门:厦门大学出版社,2007.1

(21世纪普通高等学校体育与健康系列教程/林建华主编)

ISBN 978-7-5615-2699-6

I. 武… II. ①林…②郭… III. 武术-中国-高等学校-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 110155 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup @ public. xm. fj. cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本:787×960 1/16 印张:16.5 插页:4

字数:283千字 印数:1—3 200册

定价:23.00元

如有印装质量问题请与承印厂调换



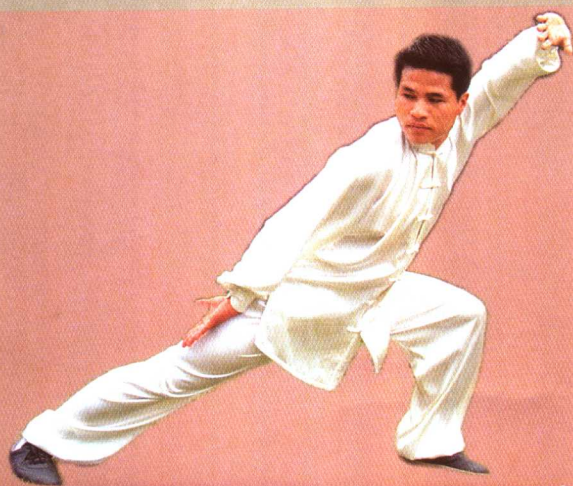
厦门大学“形意强身功”荣获第二届世界传统武术节“集体项目”一等奖



长拳



太极拳



八卦掌





棍术



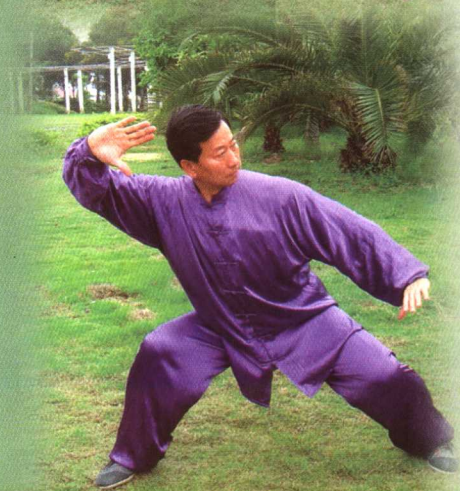
太极剑



木兰扇



形意强身功



木兰拳



跆拳道



散打



21 世纪普通高等学校体育与健康系列教程

编 委 会

主 编:林建华

副主编:黄景东 林致诚

编 委(以姓氏笔画为序):

王传茂	方福荣	庄双荣	张继勇	陈 华
陈志伟	林建华	林致诚	林群勋	郑 婕
柯玉坤	柯惠芬	赵秋爽	秦建明	郭琼珠
唐文玲	黄力生	黄景东	曾秀端	蔡宝家

21 世纪普通高等学校体育与健康系列教程
《武术与健身教程》编委会

主 编:林建华 郭琼珠

副主编:曾秀端 李仁松 胡立虹

编 委:黄惠玲 翁兴和 黄良杵 肖舜娥 杨少明

柯英俊 杨广波 朱有源 杜德全 陈霞明

魏得健 曹建平 庄双荣 于海滨 李竹丽



总 序

进入 21 世纪,我国的高等教育实现了高速度的跨越式发展,高等学校的体育课程改革也取得了令人瞩目的成果。面对着国内外飞速发展的教育形势,面对着“十一五”教育规划中的新任务、新课题,面对着当代信息社会对高等学校人才培养的高标准、高要求,高等学校体育在新一轮改革与发展的浪潮中面临着前所未有的机遇与挑战。

“完善人格,首在体育”。体育对于青少年的健康、全面发展有着十分重要的作用。当代大学生是我国 21 世纪现代化建设的生力军,肩负着中华民族伟大复兴的历史重任。因此,培养具有健康意识、健康理念、运动习惯,具有健康生活方式的德智体美身心全面和谐发展的大学生,才能适应祖国现代化建设的需要,适应日愈激烈的社会竞争。这是现代大学体育光荣而艰巨的历史使命。

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是学校体育的中心环节。《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》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”多年来,学校体育课程加大了改革的力度,坚持“以人为本”,树立“健康第一”的指导思想,围绕着“素质教育”的目标,不断地改革教学手段、教学方法、教学形式和教学内容,为全体学生提供现代化的体育教育。在课程改革中,教材建设又是重点。随着时代的发展,原有的学校体育课程教学内容已远远不能适应形势的发展和满足学生的需要。因此,为学生提供一部既能反映出时代性、教育性、世界性、民族性,又能凸显知识性、多样性、趣味性、实用性的教材,无疑对激发学生的学习热情,提高体育兴趣,增长体育知识,培养学生体育锻炼的自觉性和积极性,树立终身体育意识具有重大的意义。

根据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,我们组织了部分专家、教授,在总结近二十年来学校体育教学改革的成功



功经验以及以往编写的体育教材经验的基础上,对《21世纪普通高等学校体育系列教程》进行了精心策划和编写。该教材依照现代体育课程的要求,以“素质教育”和“健康第一”为宗旨,立足于面向社会、面向未来、面向普通高等学校全体学生。新教材内容既体现了知识性和实用性、系统性和针对性、理论性和实践性的统一,又突出了教材时代性与教育性,趣味性与多样性,世界性与民族性相结合的特点。本系列教程,共分为《大学体育理论教程》、《形体与健身教程》、《武术与健身教程》、《球类与健身教程》、《户外拓展与健身教程》、《网式球类与健身教程》等几个分册。新编的系列教材具有下列几个特点:

1. 突出了时代性与教育性

本教材改变了以往以竞技体育内容为主的倾向,删除了一些不实用、陈旧的内容项目。根据时代的发展和学生的需要,积极地吸收和精心选编了国内外大学的最新体育教材的研究成果,增加了不少当今社会上流传广泛、青少年喜爱的新兴运动项目和新的知识,反映出教材的时代性与教育性,使学生能更好地学习、掌握和运用,并从中获益。

2. 突出了趣味性与多样性

本教材根据大学生的年龄和身心发展特点,在教材内容选择上以及编写上既考虑到有利于学生素质的全面发展,又突出了趣味性和多样性。增加了一些带有娱乐性和休闲性的运动项目,使体育课更加贴近生活,学生能根据自己的特点和喜爱选择运动项目进行学习,在愉悦中进行锻炼并接受教育,并且能通过教材进行自学。

3. 突出世界性与民族性

本教材在吸取世界优秀体育文化的同时,注重弘扬我国的民族传统体育。例如,教材中增加了在欧、美等国家高校开展盛行的“野外生存生活拓展训练”、“攀岩”、“网球”、“棒球”、“高尔夫”、“跆拳道”等内容。同时,也开设了民族传统体育系列课程,如“长拳”、“太极拳”、“形意拳”、“八卦掌”、“木兰拳”、“健身功法”、“散打”、“自卫防身”、“舞龙舞狮”等体用兼备的民族传统运动项目,形成了具有中国特色的大学体育课程体系。

4. 结构合理,实用性强

本系列教材改变了以往将所有的内容都集中成一本的做法,采用将相近的运动项目集中成分册的形式。教材结构合理,在每一章开始前都提出了“学





习目标、学习重点”,中间都插有“知识窗”,结尾都有“思考问题”。教材注重理论联系实际,力求贴近大学生的实际生活,使学生能够学以致用,教材通俗易懂,图文并茂,知识性、实用性均强。

《21世纪普通高等学校体育与健康教程》由厦门大学体育教学部和部分高校从事多年公共体育教学、经验丰富、专业能力强的教师编写而成。由教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、厦门大学体育部林建华教授担任主编,厦门大学体育部黄景东、林致诚副教授担任副主编。在编写过程中参考了大量的文献资料,许多图片都是教师亲自示范、拍摄,所有参编的老师都付出了辛勤的劳动。厦门大学出版社为教材的出版给予了极大的支持和帮助,在此表示衷心的感谢!对于在教材中没有一一标明的被引用者姓名和出处,我们深表歉意,并同样表示感谢!

本教材所存在的不足和疏漏,欢迎给予指正。

《21世纪普通高等学校体育与健康系列教程》编委会

2006年5月





前 言

在华夏大地上绵延了数千年的中国武术,不仅是广大人民大众喜闻乐见的传统体育项目,更是中华民族一项宝贵的文化遗产。

武术是我国人民在千百年的生产劳动、生活斗争中不断创造、发展和丰富的一种格斗技击术和健身养生术,在长期的发展过程中形成了极为丰富的运动内容和形式。它不但有以健身、养生和护身为手段的功法运动,又有舞练形式的套路运动,更有实战搏击的对抗运动,内容丰富、形式多样、风格独特、运动简便、体用兼备、老少咸宜。长期进行武术锻炼,不仅可以强筋骨、健体魄、延寿命,还可以增知识、调感情、强意志、长精神。武术不愧是 21 世纪最佳的健身运动。

武术运动在国内外得到快速地发展,全世界五大洲的各个国家和地区都开展了武术活动,越来越多的人感受到中国武术无穷的魅力。1999 年 6 月,国际奥委会正式接纳国际武联为奥林匹克大家庭中的一员。目前,全世界已经有 106 个国家和地区加入了国际武术联合会。2008 年,北京奥运会将因增加武术这一比赛项目而更加多姿多彩。中国武术之所以受到世界各国人民的喜爱和欢迎,不仅在于它具有强身健体、自卫防身的功能,更在于它那深厚的文化内涵。武术属于体育,但高于体育;武术重竞技,更重健身;武术重外练,更重内养;武术既重武功,但更重武德。

近年来,大学体育课程改革取得了很大的成果,体育课程内容呈现出时代性、教育性、多样性、健康性、实用性,向多元化方向发展。一些具有鲜明时代特征的运动项目,例如时尚休闲体育,富有挑战性的极限运动项目以及国外武术项目纷纷引进到大学体育课堂,并受到学生的欢迎。同时,学校武术课程的改革也加大了力度,改革了传统武术教学的形式和方法,拓展了武术的内容,使之成为富有生气的、深受学生喜爱的民族传统体育系列课程。目前,厦门大学开设的 30 多门体育课程中,武术仍然是主干课程。主要包括有长拳、器械、太极拳剑、形意拳、八卦掌、木兰拳、散打、健身功法、舞龙舞狮等等,是学校的精品课程之一。在体育课程内容改革过程中,特别注意在汲取世界优秀体育文化的同时,努力弘扬我国民族传统体育,体现时代性、发展性、民族性和中国



特色。

厦门大学体育教学部在多年的体育教学改革中积累了不少成功的经验,得到了师生的好评。本教程是在总结近几年来学校武术教学经验,根据当前大学体育的发展和教学的需要,并在1998年版教材的基础上重新组织编写的。本教程分为八章,内容包括:武术理论、长拳、棍术、太极拳、太极剑、形意拳、八卦掌、木兰拳、健身功法、散打以及韩国的跆拳道等,力求为学生提供一部既有理论性,又有实践性;既有传统性,又有现代性;既有知识性,又有趣味性;既有实用性,又有指导性的特色教材。

本教材的技术动作图片全部选自编委会成员的拳照。第一章第七节“抱拳礼”、第二章第一至三节“基本功”、“长拳”、“棍术”和第三章第一至三节“十六式太极拳”、“二十四式太极拳”、“三十二式太极剑”均选自胡立虹讲师的拳照;第四章第一、二节“五行拳”、“五行连环拳”、第七章第一至三节“站桩”、“八段锦”、“形意强身功”选自林建华教授的拳照;第四章第三节“八卦掌”选自黄良杵老师的拳照;第六章“木兰拳”、“木兰扇”选自曾秀端副教授的拳照;第八章“散打”选自李仁松讲师、翁兴和讲师的拳照;第九章“跆拳道”选自肖舜娥老师的拳照。

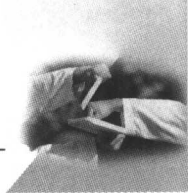
本教材由教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、厦门大学体育部林建华教授和郭琼珠副教授任主编,负责全书的策划、组织、编写、统稿和定稿工作;曾秀端副教授、李仁松、胡立虹讲师任副主编,协助策划、组织和编写工作;黄惠玲、翁兴和、肖舜娥、黄良杵、杨少明、柯英俊、朱有源等老师分别负责本教材各章节的编写工作。郭琼珠、庄双荣、许惠峰、张国才老师负责全书技术动作图片的拍摄工作。

本教材在出版过程中,得到了厦大出版社的大力支持和帮助。社长蒋东明、总编室主任施高翔多次亲自与作者座谈讨论教材的体例、方案,为教材的编写提供了极好的条件,在此表示衷心的感谢!

《武术与健身教程》编委会

2006年7月20日





目 录

第一章 武术理论知识	(1)
第一节 武术的概念.....	(1)
第二节 武术与健身.....	(2)
第三节 武术与防身.....	(2)
第四节 武术与武德.....	(3)
第五节 武术与艺术.....	(4)
第六节 武术与传统文化.....	(4)
第七节 武术礼仪.....	(5)
第二章 长拳、棍术	(10)
第一节 基本功	(10)
第二节 初级长拳(北京长拳)	(13)
第三节 棍术	(26)
第三章 太极拳、太极剑	(44)
第一节 十六式太极拳	(45)
第二节 二十四式太极拳	(62)
第三节 三十二式太极剑	(87)
第四章 形意拳、八卦掌	(105)
第一节 五行拳.....	(105)
第二节 五行连环拳.....	(114)
第三节 八卦掌.....	(121)
第五章 木兰拳、木兰扇	(134)
第一节 木兰拳.....	(134)
第二节 木兰扇.....	(152)
第三节 木兰拳竞赛规则简介.....	(172)



第六章 健身功法	(174)
第一节 站桩.....	(174)
第二节 八段锦.....	(177)
第三节 形意强身功.....	(186)
第七章 散打	(206)
第一节 实战姿势.....	(206)
第二节 步法.....	(207)
第三节 进攻技术.....	(210)
第四节 防守技术.....	(222)
第五节 比赛规则摘录.....	(225)
第八章 跆拳道(TAE KWONDO)	(230)
第一节 跆拳道的主要特点及价值.....	(231)
第二节 技术入门.....	(233)
第三节 基本动作.....	(235)
第四节 太极一章.....	(240)
第五节 太极二章.....	(244)
主要参考文献	(251)

