

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材



武术



MARTIAL ARTS

北京体育大学出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材

武

术

江苏工业学院图书馆
藏书章

主 编
主 审

高 谊

季克异 林志超

孙麒麟 朱瑞琪

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 朗 曼
责任编辑 王 森 魏国旺
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武术/高谊主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.1

普通高校公共体育选项课教材

ISBN 7 - 81100 - 066 - 0

I. 武... II. 高... III. 武术 — 高等学校 — 教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095884 号

武 术

高 谊 主 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 066 - 0/G·64

定 价:9.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《普通高校公共体育选项课教材》

编写委员会

主任委员

- 孙宝柱 教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会主任
- 于小霞 研究员，天津市教委体育、卫生与艺术教育处处级调研员

副主任委员

- 田建君 教授，天津市学位委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会秘书长，天津工业大学体育部主任
- 李石生 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津城建学院体育部主任
- 王家仲 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津医科大学体育部主任
- 魏亚栋 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津大学体育部副主任
- 杨向东 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，南开大学体育部主任
- 葛维伟 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津外国语学院体育部主任

顾 问

李绍光 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原天津师范大学体育部主任

邢纯贵 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原南开大学体育部主任

委 员 (以姓氏笔画为序)

于小霞	于 涛	王家仲	王梅生	田建君
安 红	安 瑛	刘长玲	刘建军	刘宗敏
刘慧清	吕世杰	齐玉刚	孙宝柱	孙士剑
邬芳艳	许砚田	邱晓德	李书泉	李石生
李永生	李德生	苏长来	孟昭新	杨向东
杨 明	高秀明	高 谊	徐德昌	黄伟清
黄津虹	葛维倬	游江波	穆瑞杰	

前 言

随着我国学校体育教学改革的不深入，教育部在总结十年来全国高校体育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。天津市高等学校在天津市教委体卫处的领导下，在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，加大了高校体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来。教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，重新“学会生存”、“学会锻炼”，进而提高生活质量。

本套教程是在天津商学院申报的天津市教委教学改革科研课题《普通高校体育教学改革——单项课程建设与实践》的研究基础上完成的，并作为该课题的组成部分和研究成果。该套教程打破了普通高校体育实践教程的传统编写模式，构建了高校单项课程教材的编写体系，描述了不同的课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起到的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教程认真贯彻“学校教育要树立健康第一的指

导思想”和《纲要》提出“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生的个性发展和选择提供更大的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本套教程有以下特点：

1. 反映了“以学为本”的编写思想，突出了“研究性学习”、“自主性学习”学法的介绍和为学生服务的特色。力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间的锻炼要求，体现了学术性与个体性的结合。

2. 注重有关运动文化的传承，既关注历史，更强调现代。注意了学生的文化层次，使其全面了解并学会欣赏该项运动，把学术性与可读性统一起来。

3. 在运动学习方面，突出了练习方法的传递和学习过程的描述，把运动参与——学习与掌握——形成锻炼习惯——终身受益作为技术学习的主线反映出来。注意学生的个体运动体验，把学术性和发展性结合起来。

4. 关注《纲要》的新观念，注重了《纲要》提出的五个领域目标的整合性，体现了学生全面发展的要求。介绍了自我评价的方法和标准，把学术性和实用性结合起来。

本套教程共分足球、篮球、排球、网球、乒乓球、体育舞蹈、武术、跆拳道、健美操、健美及游泳等11个分册，均由天津市高校中多年从事公共体育教学、经

验丰富、专业能力强的专家、学者编写而成。天津商学院体育卫生部主任孙宝柱教授负责全套教程的编写设计和统稿。教育部体育、卫生与艺术教育司季克异处长、全国高校体育教学指导委员会的专家、北京体育大学出版社的领导和编辑都对本套教程的编写提出了很多建设性的意见和建议，并为本书的出版付出了艰辛的劳动；天津理工学院武术队为本书表演了示范动作，本书的插图照片由李争拍摄；天津市18所高校的体育部领导对本套教程的编写也给予了极大的支持与帮助，在此我们一并表示衷心的感谢。

本套教程涉及项目较多，在引用文献和成果中，可能会出现没有标明作者姓名和论著的出处，我们在此表示真诚的歉意，并同样表示谢意。

本套教程的编写是在新《纲要》指导下进行的，但由于我们的理论水平有限和对新《纲要》理解上的差距，书中难免有许多不妥之处，敬请广大学生和学校体育同仁们批评指正。

《普通高校公共体育选项课教材》

编写委员会

2003年7月

目 录

入门篇

第一章 中华国粹——武术

- 第一节 源远流长的国粹 3
- 第二节 大学生习武应该注意
的问题 5
- 第三节 武术与奥运会 8

基础篇

第二章 闻鸡起舞——让我们练起来

- 第一节 拳术基本动作 15
- 第二节 剑术基本动作 44
- 第三节 太极拳基本动作 57

提高篇

第三章 百炼成钢——组合动作的练习

- 第一节 拳术动作组合 69
- 第二节 剑术动作组合 76
- 第三节 太极拳动作组合 89

比赛篇

第四章 该出手时就出手——实战搏击术

第一节 散 打 121

第二节 实用女子防身术 147

第五章 学做裁判

第一节 武术比赛 171

第二节 散打比赛 173

附 录

主要参考文献

入门篇



第一章 中华国粹——武术

第一节 源远流长的国粹

武术是以技击的攻防动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，同时注重培养意志品质和增强体质的中国传统体育项目。它是我国劳动人民在长期的社会生活和实践中，逐步积累形成和丰富起来的一项宝贵的民族文化遗产，在我国有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。

原始社会的人们在与自然和疾病的长期斗争中，从日常生活和军事活动的社会实践里，逐渐地意识到身体健康在社会生活中起着积极的作用。人们为了强筋骨、增体力、调气息、除疾病，使体质增强以利于生产和军事斗争的需要，于是就有了体育的要求。由于当时社会的具体生存条件所限制，人们必须依靠采集、渔猎、争夺食物和地盘才能生存和发展，所以当时的体育活动也就以勇敢的格斗为主要形式，虽然也有被称做“舞”或“戏”的运动，但其实质还是以显示实力和勇气的格斗动作组成的。在原始社会里，由于健身和战争的双重需要，使武术由自然需要逐渐发展变化成有目的的活动形式，从而形成了武术的基本形态。又由于狩猎、战争和健身的不同需要，不同内容、不同形式和不同特点的武术套路形式和格斗搏击的对抗形式日益形成，从而使武术在基本成型的基础上，发展出多种运动形式，丰富了武术的

内涵。

中国从奴隶社会进入封建社会，武术也随着社会实践的进行而不断地向前发展着，除了古代已基本形成的单人徒手练习套路外，又逐渐发展增加了多种搏斗技法，如“角力”、“角抵”、“手搏”、“相扑”、“击剑”、“较棒”、“刺枪”、“舞刀”等等。这些技法经过人们反复实践和运用，就形成了徒手和持械的对打形式，也就是现在武术中的对练。到了明朝和清朝，中国武术的发展进入空前阶段，武术的种类愈分愈多、愈分愈细，随着各种武术形式特点和风格的日渐突出，出现了多种武术门派，根据其特点和运动方式的不同而分成内家拳和外家拳。这里所说的内家拳是指像太极拳、八卦掌、形意拳等内外兼修的拳派；外家拳则是指像少林拳、长拳、南拳等以刚劲勇猛、强筋健骨著称的拳派。而且，现今闻名于世的太极拳、八卦掌和形意拳就是在这个历史时期产生的。这一时期，武术除了在形式和内容上有了巨大的变化外，大量系统而又具有科学性的武术理论也相应产生，有据可查的武术专著现存就有几十种。这说明，中国武术发展到封建社会末期，已基本形成了技术和理论的统一，进一步接近现代武术的基本体系。

中华人民共和国成立后，武术作为社会主义文化和人民体育事业的一个重要组成部分，得到党和政府的高度重视，从而蓬勃发展起来。现在，在国家体育总局和中国武术协会的领导下，全国各地都建立起专门的武术组织机构，各种形式的武术学习班、武术队、业余武术学校纷纷应运而生，为活跃群众业余文化生活、促进武术的发展而开拓出广阔的道路。武术在各级学校中成为体育教育的重要内容之一，普通高等院校大都建立了武术队和武术协会；体育专业院校和师范院校体育系开设了武术专业，为国家培养出大批的本科生

和研究生；国家体育总局专门成立了武术研究院，系统组织武术的学术和技术研究，并同国外武术界开展广泛的交流，为把中国武术推向世界做了大量积极而卓有成效的工作。

正是由于党和政府的高度重视，再加上广大武术工作者的辛勤努力，以及我国青年人对武术的热爱和追求，共同推动着武术运动的不断发展。同时，中国武术还要靠我们这一代青年大学生去发扬光大，通过我们的刻苦训练和顽强拼搏，把中国武术这一民族传统文化更好地发展和继承下去！

第二节 大学生习武应该注意的问题

当代大学生是将中国武术发扬光大并推向全世界的最有力的智慧团体，发挥着积极而有效的作用。因此，大学生对武术的爱好与追求，除了表现在学习武术的技术和方法上，还应该对武术内涵及其文化渊源有更高的追求与理解，在学习武术的过程中身体力行地将自己置身于武术的氛围之中，亲身体验练习武术、欣赏武术、运用技法以及创编武术套路的艰辛与乐趣，用身心感受武术带来的快乐，用心灵体验武术的博大精深。

大学生在学习武术的过程中，应该注意一些和自己的学业、身心健康有关的问题，这是大学生在保证学习成绩良好的前提下学好武术的关键。这些问题主要包括处理好练习武术与学习文化的关系，如何发展大学生的身心健康素质，练习武术的时间、运动量和运动负荷，练习武术的科学方法，练习武术过程中的武德修养，以及对中国传统文化的理解与运用等。只有处理和协调好这些关系，才能够使大学生武术爱好者形成正确的习武理念，进而取得良好的学习效果，进一步激发他们学习武术的兴趣，从而取得学业成绩和习武成

绩的双丰收。

学习是大学学生的首要任务，每一名大学生都应该在学好专业课的基础上进行武术练习。练习武术和学习文化知识是相互促进的。通过练习武术，可以把身体锻炼得更加强壮，为提高学习成绩提供身体健康上的保证。学习好了，学到的知识多了，可以开阔你的思路，就会帮助你更好地理解和掌握武术动作及其含义，使你在练习武术的过程中能够饶有兴趣地、全心全意地投入到训练之中。同时，在练习武术的过程中，还要强调进行武德修养，从而锻炼并提高自己的道德水平。因此，在练习武术的过程中，一定要根据教师的要求进行训练，在学习武术技术的同时加强思想道德修养，处理好文化学习和练习武术的相互关系，实现德智体全面发展。

6

对于大学生武术爱好者来说，练习武术应该安排在课余时间和节假日，一般每周练习三次为宜，每次在 1.5 ~ 2 h，时间不宜过多或过少，以保证练习的效果。如果练习的时间过多，就会造成身体疲劳，使身体得不到充分的恢复而影响学习。练习的时间过少，就达不到练习的效果，不利于运动成绩的提高。练习武术时运动量不能过大，因为运动量过大会造成身体的长期疲劳，不仅影响身体健康，而且还会影响到文化课的学习。所以，大学生在练习武术时，一定要根据自己的身体情况和教师的安排决定具体的练习日程，协调好每一次的运动量，保证在身体状态良好的情况下进行武术练习。在教师的指导下，合理地安排好练习武术的时间、运动量和运动负荷，这样对你的学习、身体和练习效果都是十分有益的。因此，武术练习者一定要重视练习武术的科学性，采用科学合理的训练方法，从而确保专业学习和武术练习都能够收到良好的效果。

对于武术爱好者来说，要想真正掌握武术的实践技能，

就必须在学习武术时运用科学的训练方法。所以，练习武术时如果有教师指导，就要认真观摩教师的示范动作，认真听取教师的说明和讲解，然后反复演练，一直到能够自如地演练所学内容。一旦发现问题，一定要及时向教师请教，随时纠正自己在练习中出现的错误，经过反复练习，最终能够完全掌握教师讲解的动作要领。如果没有教师现场指导，而是自己按照教材进行学习，那就要按照教材上的各项要求，准确地体会并掌握动作，通过多看图解、教学录像和比赛录像，反复演练和琢磨每一个技术动作，直至最后能够完全按教材上的要求掌握所学动作的规格和要领。不论是跟教师学习还是自己按照教材自学，都要求学习方法既讲究科学性，又具备灵活多样的特点，从而保证学习的效果。

大学生练习武术一定要树立强身健体、防身自卫和维护社会安定团结的观念，把练习武术和培养自己的道德品质紧密地联系起来，向健全的方向发展。对于大学生来说，必须对武德教育有更进一步的认识，从理论的高度理解武德在学习武术、在做人方面的重要意义。武术运动是以人的身体为主体的运动，并直接显示人的仪表、风度乃至行为规范，因此武德的作用就显得极其重要。同时应该知道，由武术本身发展过程所派生出来的“武德”，既要继承武术传统伦理道德中的精华，也要吸收现代文明，从而形成了广大武术爱好者以及全社会能够认可并能遵守的道德规范。武德是随着武术发展而派生出来的伦理意识，是武与德的结合与衬托，是武术的文化属性之一。武德受中华五千年文化的熏陶，并且经过历史潮流的碰撞和荡涤，从狭隘的防身、御敌观念已经走进修身和做人的“心性人学”境界，使武德的内涵得到了进一步的升华。大学生通过习武修德将把自己锻炼成为身心健全的优秀人才。