



学校

传统保健体育

迟永柏 田芳 李翠霞◎著



教程

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校传统保健体育教程 / 迟永柏等著. - 北京: 中医古籍出版社, 2007

学校传统保健体育教程

迟永柏 田芳 李翠霞 著

学校传统保健体育教程

编著: 迟永柏 田芳 李翠霞

责任编辑: 刘芳

封面设计: 天木工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社址: 北京市直内南小街16号 (100700)

邮编: 100001

开本: 820mm×1168mm 1/32

印张: 12.5

字数: 314千字

版次: 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

定价: 30.00元

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校传统保健体育教程/迟永柏等著. - 北京: 中医古籍出版社, 2007

ISBN 987 - 7 - 80174 - 527 - 9

I. 学… II. 迟… III. 体育保健学 - 高等学校 - 教材
IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 077795 号

学校传统保健体育教程

编 著: 迟永柏 田 芳 李翠霞

责任编辑: 刘 婷

封面设计: 天水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市长鸣印装厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 12.5

字 数: 314 千字

版 次: 2007 年 2 月第一版 2007 年 2 月第一次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

ISBN 978 - 7 - 80174 - 527 - 9

定 价: 28.00 元

作者简介



迟永柏，黑龙江中医药大学体育部教授，1960年生，1985年毕业于哈尔滨师范大学，获教育学学士学位。立项课题七项，科研获奖十项，在国外、国家级、省级学术刊物上发表论文15篇，参编书2部，专著1部。

2005年个人投资创办了“黑龙江省新龙传统保健体育学校”，担任校长（法定代表人），该校被黑龙江省体育局指定为“黑龙江省体育行业特有种职业技能鉴定站指定培训基地”（培训基地编号为005）。

2006年，北京体育大学、黑龙江中医药大学、黑龙江省新龙传统保健体育学校开展联合办学并成立“北京体育大学哈尔滨函授站”，迟永柏任函授站站长。北京体育大学、黑龙江中医药大学负责高等函授教育，黑龙江省新龙传统保健体育学校负责开展体育行业特有种职业技能培训。

2002年参加由教育部高等教育司和科学技术司联合举办的高等学校骨干教师培训班学习并获得《高等学校骨干教师培训证书》。

2005年参加“全国体育行业特有种第一期职业技能理论教师培训班”学习并获得由国家体育总局职业技能鉴定指导中心颁发的《体育行业特有种职业技能培训教师资格证书（公共理论）》。同年又参加“全国首届体育行业职业技能鉴定考评员培训班”学习并获得由中华人民共和国劳动和社会保障部职

业技能鉴定中心颁发的《国家职业技能鉴定考评员资格证书》。

2005年，受国家体育总局人力资源开发中心（职业技能鉴定指导中心）职鉴部主任吉伟东处长的委托与黑龙江省体育局政策法规处处长（黑龙江省体育行业职业技能鉴定站站长）李红根一起向中华人民共和国劳动和社会保障部起草了关于“运动康复保健师”新职业的《建议书》。

2006年，受“黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站”委托起草了：《健身气功社会体育指导员职业技能鉴定培训教材编写提纲》、《健身气功社会体育指导员职业技能鉴定培训大纲》和《健身气功社会体育指导员职业技能鉴定培训试题库及答案》。

黑龙江省教育科学研究院基础教育研究所、黑龙江省基础教育研究指导中心聘请为基础教育体育研究兼职研究员。

内容提要

本专著是北京体育大学、黑龙江中医药大学、黑龙江省新龙传统保健体育学校（黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站指定培训基地（培训基地编号 005））联合办学“北京体育大学哈尔滨函授站”传统保健体育培训的指定教材。又是黑龙江省教育科学“十一·五”规划重大课题《黑龙江省中小学教师队伍建设现状及对策研究》子课题（省重点课题级）《提高教师及学生身体素质的行动研究》（课题批准文号：HZD001-0026）的研究成果，同时还是黑龙江中医药大学 2006~2007 年度教育教学基金资助项目“中俄传统保健体育及职业技能培训的研究”的研究成果。

本专著是作者迟永柏继《高校公共体育课武术多媒体教学》一书之后的又一部传统保健体育培训教材。

该专著的作者是由从事高等中医药院校传统保健体育教学和训练多年的黑龙江中医药大学体育部教授、北京体育大学哈尔滨函授站站长、黑龙江省新龙传统保健体育学校校长（法定代表人）、黑龙江省教育科学研究院基础教育研究所、黑龙江省基础教育研究指导中心基础教育体育研究兼职研究员迟永柏、哈尔滨市阿城师范学校体育部高级讲师田芳、哈尔滨工程大学体育军事训练部李翠霞教授合著，其中迟永柏编写第一章至第四章以及附件，编写字数共计十二万六千余字；田芳编写第五章第一节至第五章第四节，编写字数共计八万四千余字；李翠霞编写第五章第五节至第五章第八节，编写字数共计八万七千余字。

在编写内容与方法上体现了“精选、实用”的特点。全书

分为五章。第一章叙述传统保健体育的概念、内容、特点、功能、健身机理以及传统保健体育对人体机能的良好影响；第二章叙述传统保健体育的教学特点、教学原则以及教学方法；第三章叙述传统保健体育导引养生基础（调身、调息、调心）；第四章介绍传统保健体育导引养生功法（自我保健按摩、部位拍打导引、练功十八法、五禽戏、八段锦、易筋经）；第五章介绍传统保健体育武术套路（简化太极拳、初级长拳第三路、初级剑术、初级棍术、初级刀术、初级枪术、太极剑、八卦掌）。

所有的套路和功法均有详细的图解，并有动作要领和动作要点予以说明和指导，可以有助于大中小学生既了解传统保健体育的理论知识，又能够选择适合自己的传统保健体育项目进行学习锻炼，对提高大中小学生身体素质有良好的促进作用。

经过系统的传统保健体育教学和训练后，教师和不同年级的学生的身体素质都会有不同程度的提高，可参照中华人民共和国教育部、国家体育总局、学生体质健康标准研究课题组编著的《学生体质健康标准（试行方案）》内容，每年进行一次测试，并进行对比和比较，以评价身体素质的提高与否。

序言

中华传统保健体育，源远流长。它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化。传统保健体育的内容丰富多彩，形式多样，风格独特，它具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、竞技比赛、娱乐观赏、交流技艺、增进友谊的功能，是一项具有较高社会价值和民族文化特色的中国传统项目。

20 世纪 80 年代以来，具有中国文化特色的传统保健体育在高等学校校园蓬勃兴起，高校普遍开设了武术、气功等传统保健体育课。

传统保健体育锻炼要求练习者自己积极投入练功实践，自我体悟最佳的练功操作方法，合理地选练适合自己的项目，科学地运用教学原则和教学步骤指导自己锻炼。这些对于初学者和自学者来说，都有一定的困难，而本书恰好解决了这个问题。

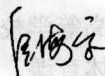
《学校传统保健体育教程》是黑龙江省教育科学“十一·五”规划重大课题《黑龙江省中小学教师队伍建设现状及对策研究》子课题（省重点课题级）《提高教师及学生身体素质的行动研究》（课题批准文号：HZD001-0026）的研究成果。该子课题主持人迟永柏是我校具有多年传统保健体育课教学和辅导经验并承担我校大一普修课和大二武术专修课的教师。他学有专长，学术上有所建树。他是 7 项立项课题的主持人，科研获奖 10 项，在国外、国家级和省级学术刊物上发表科研论文 15 篇，参编书 2 部，专著 1 部。2005 年参加“全国体育行业特有工种第一期职业技能理论教师培训班”学习并获得由国家体育总局

职业技能鉴定指导中心颁发的《体育行业特有工种职业技能培训教师资格证书（公共理论）》。同年又参加“全国首届体育行业职业技能鉴定考评员培训班”学习并获得由中华人民共和国劳动和社会保障部职业技能鉴定中心颁发的《国家职业技能鉴定考评员资格证书》。参加过由教育部高等教育司、科学技术司组织的高等学校骨干教师培训并获《高等学校骨干教师培训证书》。他总结了多年的丰富的教学经验，把可供学生选用的传统保健体育项目汇集起来编写成书，奉献给广大传统保健体育爱好者。

《学校传统保健体育教程》具有较强的知识性、科学性和实用性，必会引导选练传统保健体育的学生走上身心健康之路。

黑龙江中医药大学校长、教授、博士生导师：

2007年1月



序 言 二

《学校传统保健体育教程》是黑龙江省教育科学“十一五”规划重大课题《黑龙江省中小学教师队伍建设现状及对策研究》子课题（省重点课题级）《提高教师及学生身体素质的行动研究》（课题批准文号：HZD001-0026）的研究成果。

教育部体育卫生与艺术教育司司长杨贵仁强调：“课业负担过重、学习时间过长、运动严重不足是导致学生体质下降的重要原因。”

从1985年起，我国共进行了4次全国青少年体质健康调查。调查显示，最近20年我国青少年体质在持续下降，视力不良检出率仍居高不下，超重及肥胖检出率呈上升趋势。最近一次全国青少年体质健康调查报告表明，学生肥胖人数在过去5年内迅速增加，1/4的城市男生是“胖墩”；眼睛近视比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。

该成果正是根据目前大中小学生体质下降的现状，运用中华传统保健体育的理论和方法，对在校生及教师进行科学的锻炼指导，并能够根据中华人民共和国教育部、国家体育总局、学生体质健康标准研究课题组编著的《学生体质健康标准（试行方案）》进行效果检验，它对在校生及教师进行传统保健体育的锻炼以及身体素质的提高具有指导意义。

黑龙江省教育科学研究院基础教育研究所、黑龙江省基础教

育研究指导中心聘请黑龙江中医药大学体育部教授、北京体育大学哈尔滨函授站站长、黑龙江省新龙传统保健体育学校校长（法定代表人）迟永柏为基础教育体育研究兼职研究员。

黑龙江省教育科学研究院副院长、研究员：（本人签字、盖名章）

崔永



黑龙江省教育科学“十一五”规划重大课题

《黑龙江省中小学教师队伍建设现状及对策研究》总课题组



2007 年 1 月

前 言

《学校传统保健体育教程》是北京体育大学、黑龙江中医药大学、黑龙江省新龙传统保健体育学校（黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站指定培训基地（培训基地编号 005））联合办学“北京体育大学哈尔滨函授站”传统保健体育培训的指定教材。又是黑龙江省教育科学“十一·五”规划重大课题《黑龙江省中小学教师队伍建设现状及对策研究》子课题（省重点课题级）《提高教师及学生身体素质的行动研究》（课题批准文号：HZD001-0026）的研究成果，同时还是黑龙江中医药大学 2006~2007 年度教育教学基金资助项目“中俄传统保健体育及职业技能培训的研究”的研究成果。

本书是由迟永柏、田芳、李翠霞合著，其中迟永柏编写第一章至第四章以及附件，田芳编写第五章第一节至第五章第四节，李翠霞编写第五章第五节至第五章第八节。

本书是继《高校公共体育课武术多媒体教学》一书之后的又一部传统保健体育培训教材。

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、中小学校体育教学的根本任务是培养身心全面发展的人才，以适应社会发展的需要。引导和教育学生主动、积极、科学地锻炼身体，使之获得独立从事传统保健体育运动的基本能力，培养终身体育的兴趣和良好锻炼的习惯，为自身全面发展打下良好的基础。

传统保健体育是实现高等学校、中小学校体育的目的、任

务，有效地增强学生体质的重要手段之一。中共中央和国务院下发了关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见，其中开展全民健身活动，增强人民体质，是体育工作的根本任务，是利国利民、功在当代、利在千秋的事业。1999 年中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“学校教育要树立健康第一的思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。实施素质教育必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育，更要重视德育，还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践，使诸方面教育互相渗透，协调发展，促进学生的全面发展和健康成长。”为了丰富和加强学校体育工作，充实和完善体育教学内容，以适应未来自我发展的需要，国家颁布《学校体育工作条例》指出要“积极开展多种形式的强身健体活动，重视继承和发扬民族传统体育，积极开展体育科学研究工作”。教育部于 2002 年 8 月 12 日下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：“体育课程内容应民族性与世界性相结合。弘扬我国民族传统体育，汲取世界优秀体育文化，体现时代性、发展性、民族性和中国特色。”国家中医药管理局司函（国中医药办函（2003）14 号）《关于举办全国中医药院校传统保健体育运动会有关问题的复函》中明确指出：“传统保健体育运动是中医学的重要组成部分，作为强身健体、防病治病、陶冶情操的积极有效的健身方法，在中医药院校中普遍受到重视和学生的欢迎。传统保健体育运动是中医药院校教育独具的特色，对推进素质教育，扩大中医药的影响起到了积极的作用，应继续加以弘扬发展。”

从 1985 年起，我国共进行了 4 次全国青少年体质健康调查。调查显示，最近 20 年我国青少年体质在持续下降，视力不良检

出率仍居高不下，超重及肥胖检出率呈上升趋势。最近一次全国青少年体质健康调查报告表明，学生肥胖人数在过去5年内迅速增加，1/4的城市男生是“胖墩”；眼睛近视比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。

教育部体育卫生与艺术教育司司长杨贵仁强调：“课业负担过重、学习时间过长、运动严重不足是导致学生体质下降的重要原因。”

传统保健体育是一项以祖国医学的基本理论体系为理论基础，与传统养生健身方法相结合的具有民族文化特色的健身运动，它具有预防医学、临床医学、康复医学的综合效用。对在校开展传统保健体育的教学和训练，让学生学习和掌握中华民族传统的健身、养生手段，提高自我保健意识，了解养生机理，对于提高全民族的身体素质和贯彻全民健身计划具有十分重要的意义。

《学校传统保健体育教程》正是从学生强身健体的需要出发，向广大传统保健体育爱好者系统地介绍了传统保健体育的具体内容，书中对传统保健体育的概念、内容、特点、功能、健身机理、对人体机能的良好影响、传统保健体育的教学特点、教学原则、教学方法进行了详细的阐述。同时，对传统保健体育导引养生基础、传统保健体育导引养生功法以及武术套路进行了详细的介绍和说明。

《学校传统保健体育教程》是献给全民健身运动和在校生的—份薄礼。它将成为读者健身益智的良师，防病治病的益友，养生保健的参谋，祛病延年的向导，使读者从练传统保健体育中终身受益。

黑龙江中医药大学校长、博士生导师匡海学教授和黑龙江省教育科学研究院副院长崔永平研究员在百忙中审阅了本书并为本

书作序，北京体育大学成人教育学院院长马冰教授、黑龙江省体育局政策法规处处长、黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站站长李红根、黑龙江省教育科学研究院基础教育研究所赵清福所长和朱红研究员审阅了本书并提出了宝贵的意见，在此表示感谢。

由于水平有限，书中难免有不妥之处，恳请读者朋友批评指正。

北京体育大学哈尔滨函授站：(盖公章)

黑龙江省新龙传统保健体育学校：(盖公章)

黑龙江省体育行业特有工种职业技能鉴定站指定培训基地(005)：(盖公章)

北京体育大学哈尔滨函授站站长

黑龙江省新龙传统保健体育学校校长、法定代表人

黑龙江中医药大学体育部教授

黑龙江省教育科学研究院基础教育研究所、黑龙江省基础教育研究
指导中心基础教育体育研究兼职研究员

(本人签字、盖名章)



迟永柏

2007 年 1 月于哈尔滨

(001)	登 录 页	第 六 章
(111)	登 录 页	第 七 章
(111)	登 录 页	第 八 章
(121)	登 录 页	第 九 章
(211)	登 录 页	第 十 章
目 录		
第一章	传统保健体育概述	(1)
第一节	传统保健体育的概念	(1)
第二节	传统保健体育的内容	(5)
第三节	传统保健体育的特点	(8)
第四节	传统保健体育的功能	(10)
第五节	传统保健体育的健身机理	(17)
第六节	传统保健体育对人体机能的良好影响	(18)
第二章	传统保健体育教学	(23)
第一节	传统保健体育的教学特点	(23)
第二节	传统保健体育的教学原则	(23)
第三节	传统保健体育的教学方法	(28)
第三章	传统保健体育导引养生基础	(36)
第一节	调身	(36)
第二节	调息	(40)
第三节	调心	(43)
第四章	传统保健体育导引养生功法	(49)
第一节	自我保健按摩	(49)
第二节	部位拍打导引	(54)
第三节	练功十八法	(56)
第四节	五禽戏	(75)
第五节	八段锦	(90)

第六节 易筋经	(100)
第五章 传统保健体育武术套路	(117)
第一节 简化太极拳	(117)
第二节 初级长拳第三路	(151)
第三节 初级剑术	(175)
第四节 初级棍术	(198)
第五节 初级刀术	(225)
第六节 初级枪术	(258)
第七节 太极剑	(286)
第八节 八卦掌	(310)
附件：(中华人民共和国教育部、国家体育总局、学生体质健康标准研究课题组编著的《学生体质健康标准(试行方案)》)	(336)
附表一 学生体质健康标准(试行方案)的评价指标和得分	(336)
附表二 《学生体质健康标准(试行方案)》评分表	(337)
表1 小学一、二年级男生身高标准体重(体重单位：公斤)	(337)
表2 小学一、二年级女生身高标准体重(体重单位：公斤)	(338)
表3 小学一、二年级男生评分标准	(340)
表4 小学一、二年级女生评分标准	(340)
表5 小学三、四年级男生身高标准体重(体重单位：公斤)	(341)
表6 小学三、四年级女生身高标准体重(体重单位：公斤)	(342)