

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



武 术

主 编 唐 波

副主编 王晓虎 成 英 邓国辉 李冬冬

姜凤云 张迎波 王洪祥

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

WUSHU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



武术

王 健 著

ISBN 7-309-04111-1

定价：15.00元

WU SHU
WU SHU
WU SHU

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

武 术

主 编 唐 波

副主编 王晓虎 成 英 邓国辉 李冬冬 姜凤云

张迎波 王洪祥

参 编 子连鹰 李云清 张志贤 高云鹏 曹 艳



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术/唐波编. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.2
教育部推荐教材
ISBN 978-7-303-09006-8

I. 武… II. 唐… III. 武术-高等学校-教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 014908 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 25.5
字 数: 568 千字
版 次: 2008 年 2 月第 1 版
印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷
定 价: 37.50 元

责任编辑: 周光明 装帧设计: 孙 琳
责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会 理事会成员名单

理 事 长 朱国权 (云南民族大学)

副理事长 (排名不分先后)

姚 鑫 (贵州师范大学)

梁 健 (红河学院)

文格西 (西南民族大学)

陈雪红 (楚雄师范学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

副秘书长 (排名不分先后)

孟 刚 (贵州师范大学)

吕金江 (曲靖师范学院)

郭立亚 (西南大学)

常务理事 (排名不分先后)

郭 颂 (贵州民族学院)

刘 莉 (曲靖师范学院)

张群力 (昆明学院)

王洪祥 (昆明学院)

陈雪红 (楚雄师范学院)

关 辉 (楚雄师范学院)

刘 云 (楚雄师范学院)

王 萍 (文山师专)

于贵和 (贵州大学)

邱 勇 (贵州大学)

谭 黔 (遵义师范学院)

王亚琼 (黔南民族师范学院)

联 络 员 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

西南区体育教法教法研究会
教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任（排名不分先后）

王洪祥（兼）（昆明学院）

郭 颂（兼）（贵州民族学院）

张兴富（四川师范大学）

前言

《武术》是武术普修课学生用书，它是由西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会（武术）教材编写小组根据西南区各院校教学计划、培养目标和武术课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在根据四省市的实际情况因地制宜、因材施教的基础上，总结了四省市学生生源掌握武术的技术技能、武术知识、专业能力以及各体育院校武术课程教学实践经验，继承了前人不同时期出版的武术教材优点，重点吸收了武术运动发展中的先进理论与实践内容而编写成的。

本教材着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科武术教学实际出发；突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学手段与方法掌握上进行改进、提炼、拓展，以使教学对象能适应未来社会的需要。

本教材是由西南区体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校武术教学工作者的意见后完成编写工作的。全书的设计、改稿、统稿由唐波完成。参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）王晓虎（第六章第一至三节）；邓国辉（第八章）；成英、曹艳（第二、三章）；李冬冬（第四章）；姜风云、子连鹰、李云清（第一章）；张迎波（第七章）；张志贤（第六章第四至七节）；唐波、王洪祥（第五、十章）；高云鹏（第九章）。

本教材是北京师范大学出版社联合西南云、贵、川、渝四省市体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和支持，得到了多名专家的指导，在此我们一并表示衷心的感谢！对于在本教材中没一一标明的被引用者的姓名和论著的出处，谨在此表示歉意，并同样

表示感谢!

真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

西南区体育教材教法研究会(武术)编写小组

2007年10月

目录

Contents

第一章 武术运动概述	(1)
第一节 武术的概念	(1)
一、武术概念的沿革与辨析	(1)
二、武术原本是一种传统技击术	(3)
三、武术的体育属性	(5)
四、武术是优秀的传统文化之一	(6)
第二节 武术的内容与分类	(7)
一、按功能分类	(7)
二、按运动形式分类	(8)
第三节 武术的特点与作用	(11)
一、武术的特点	(11)
二、武术的作用	(15)
第二章 武术的产生与发展	(18)
第一节 武术的产生	(18)
一、原始生活方式对武术形成的影响	(18)
二、原始部落战争对武术形成的作用	(19)
第二节 武术的古代与近代发展	(19)
一、武术的古代发展	(19)
二、武术的近代发展	(21)
第三节 武术的现代发展与走向	(21)
一、国内武术发展的概况	(21)
二、武术走向世界与世界接纳武术	(25)
第三章 武术技法分析	(27)
第一节 防身自卫知识与防身技法	(27)
一、概述	(27)
二、人体主要结构与薄弱部位	(27)

三、防身自卫的技法特点和注意事项	(29)
第二节 长拳套路的技法分析	(33)
一、长拳套路的技法特点	(33)
二、长拳技术要求	(37)
第四章 武术图解知识与套路创编	(40)
第一节 武术图解知识与识图运用	(40)
一、图解基础知识	(40)
二、看图学习的方法	(44)
三、图解知识的运用(制作图解)	(45)
第二节 武术动作术语与谚语	(46)
一、武术动作术语	(46)
二、常用的武术动作术语及动作要求	(47)
□小贴士介绍 武术谚语	(50)
第三节 武术组合动作与创编	(51)
一、武术组合动作的内容与分类	(51)
二、武术组合动作创编的要求	(52)
第四节 武术套路的创编	(53)
一、创编武术套路的基本知识及依据	(53)
二、创编武术套路的程序	(55)
三、创编武术套路应注意的问题	(56)
第五章 学校武术与教学	(58)
第一节 学校武术概述	(59)
一、学校武术的概念	(59)
二、学校武术的教学目标	(60)
三、学校武术的教学内容	(61)
第二节 学校武术的教学特点与总体要求	(64)
一、学校武术的教学特点	(64)
二、学校武术教学的总体要求	(66)
第三节 学校武术的教学方法	(68)
一、指导法	(69)
二、练习法	(72)
三、课堂监测	(74)
四、多媒体教学法	(75)
五、探究式教学法	(76)

第四节 学校武术的教学步骤与技术要求	(77)
一、套路教学的步骤与要求	(77)
二、攻防技术教学的步骤与要求	(79)
第五节 学校武术的教学评价	(81)
一、学校武术教学中学生学习评价的目的	(81)
二、学校武术教学中学生学习评价的内容标准与方法	(81)
第六节 武术学练的身体素质	(82)
一、力量素质	(83)
二、速度素质	(88)
三、耐力素质	(92)
四、柔韧素质	(93)
五、灵敏素质	(95)
第六章 武术徒手基本动作与方法	(98)
第一节 基础柔韧性练习与方法	(98)
一、肩部练习	(98)
二、腰部练习	(101)
三、髋部练习	(103)
四、腿部柔韧性练习	(104)
五、搬腿	(106)
第二节 基本手型手法与步型步法	(107)
一、基本手型与步型	(108)
二、基本手法与步法	(114)
第三节 腿法练习	(129)
一、基本腿法动作	(129)
二、应用性腿法动作	(132)
□小贴士介绍 基本防守方法	(140)
第四节 快摔与擒拿	(141)
一、快摔技术	(141)
□小贴士介绍 跌摔自我保护	(149)
二、主要擒拿动作及解脱	(152)
第五节 跳跃练习	(158)
一、远蹿跳跃动作——大跃步前蹿	(158)
二、腾空跳跃	(159)
三、转体跳跃动作	(162)

第六节 拳术组合动作	(164)
□小贴士介绍 重、难点动作组合	(185)
第七节 徒手套路技术	(195)
一、少年拳(第二套)	(195)
二、健身拳	(201)
三、少林十八法	(206)
第七章 太极拳	(222)
第一节 太极拳的运动特点与健身原理	(222)
一、太极拳的身体基本姿势要求	(222)
二、太极拳的运动特点	(225)
三、太极拳的健身原理	(227)
第二节 太极拳的基本动作方法及组合	(228)
一、基本动作方法	(228)
二、动作组合	(230)
第三节 太极拳基础套路	(234)
一、八式太极拳	(234)
二、二十四式太极拳	(246)
第四节 太极拳教学要点	(273)
一、教学步骤与要求	(273)
二、教学方法的运用	(274)
三、易犯错误与纠正方法	(275)
第八章 武术主要器械方法	(278)
第一节 剑 术	(279)
一、剑术简介	(279)
二、剑术主要技法要求	(279)
三、剑的部位名称、规格标准	(280)
四、剑的基本握法、剑指和持剑礼节	(280)
五、主要剑法	(281)
六、剑术组合动作	(287)
七、基础套路介绍: 少年剑	(295)
第二节 刀 术	(301)
一、刀术简介	(301)
二、刀术主要技法要求	(301)
三、刀的部位名称、规格	(302)

四、刀的基本握法、抱刀礼	(303)
五、主要刀法	(303)
六、刀术的组合动作	(308)
第三节 棍 术	(315)
一、棍术简介	(315)
二、棍术主要技法要求	(315)
三、棍的部位名称及规格	(316)
四、棍的基本握法和持棍礼节	(316)
五、主要棍法	(316)
六、棍术组合动作	(322)
七、基础套路介绍：少年棍	(330)
第四节 枪 术	(336)
第九章 武术运动常见损伤分析与预防	(351)
第一节 武术运动常见损伤分析	(351)
一、武术运动常见损伤	(351)
二、武术运动常见损伤原因分析	(353)
第二节 武术运动的损伤预防	(355)
一、武术运动常见损伤的预防措施	(355)
二、武术运动常见损伤救护与处理	(356)
第十章 武术运动的评判与鉴赏	(361)
第一节 竞技武术的竞赛评判	(362)
一、竞技武术套路比赛规则简介	(362)
二、武术套路比赛裁判法简介	(365)
三、武术散打比赛规则与裁判法简介	(367)
第二节 传统武术的鉴赏	(370)
第三节 学校与基层武术的比赛评判	(374)
一、学校与基层武术比赛的评判指导思想	(374)
二、学校与基层武术比赛的评分标准和方法要求	(375)
□小贴士介绍 武术文化	(376)
附录 国外主要武术运动介绍	(387)
参考文献	(393)

第一章 武术运动概述



内容提要

本章主要介绍了武术的概念，并对武术的内容与分类、特点与作用分别进行了阐述。

学练目标：

1. 重点掌握武术的概念、内容与分类、特点与作用。
2. 了解武术概念的沿革和武术的体育属性、传统文化。

中华武术源远流长，在华夏土地上延续了数千年，历史悠久并植根于民间。它源于人们的生产实践、军事战争和各种社会活动，经历了漫长的历史发展过程而形成的内容精深、社会价值广泛、文化色彩浓厚的我国特有的民族传统体育项目。它不仅具有多彩的形式、丰富的内容、深邃的文化内涵，更具有健身、防身、修身养性、竞技、娱乐等多方面的社会功能，并随着社会的不断发展和世界各民族文化交流的不断深入，武术不仅为广大国人喜闻乐见，而且必将得到世界上越来越多人的青睐。

第一节 武术的概念

一、武术概念的沿革与辨析

武术源于古代人们的生产、生活，是狩猎和军事搏斗技术与经验的总结。人类早期在与大自然的生存斗争中自觉或不自觉地掌握一些防卫和攻击技能，为武术的形成奠定了基础。“武术”在长期的发展过程中，不同的历史时期有不同的称谓，据古籍记载，早期有“武舞”、商代有“拳勇”、春秋有“技击”、汉代有“武艺”等提法。汉以后，较广泛地采用“武艺”一词。“武艺”在《辞源》中解释说：“指骑、射、击、刺等军事技术。”

不同朝代，武术所涵盖的内容、表现的形式也不尽相同。《淮南子·谬称训》中记载：“禹时三苗叛，三败苗而仍不服”，于是禹改以“执干戚舞于两阶之间，而三苗服”（大禹时期三苗部族多次反叛，征伐多次未能使之降服。

后来，禹停止进攻，让士兵持斧和盾进行操练，请三苗部族的人观看这种“干戚舞”以显示武力雄厚，三苗部族从此臣服）。这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。西周时期的武舞，常以模拟战胜对手过程的方式来表达自己喜悦的心情，并以此展示自己的军事实力，炫耀自己取得的辉煌战果。另外，在当时武舞也常被作为一种搏杀技术的训练方式，并以集体的武舞演练方式来增强军队的士气。此时的武舞，著名的有两种：一种为“象舞”；另一种为“大武舞”。“象舞”是周文王时的武舞。汉代郑玄说：“‘象’，周武王伐纣之乐，以管播其声，又为之武。”“大武舞”是对周武王伐纣的战斗历程的描述。“武王伐纣，至于商郊，士卒皆欢乐，歌以达旦，因称之‘武夙夜’”。而《武舞·出征》是一场表现古代楚人尚武精神的舞蹈。这些古代的“武舞”为武术套路的发展奠定了坚实的基础，是武术套路的原始形态。

秦、汉时期，盛行角觝、手搏、击剑等。《汉书·武帝本纪》中载：“元封三年春，作角觝戏，三百里内皆来观。”曹丕《典论·自序》也十分生动地记述了他与邓展将军谈兵论技，以蔗代剑，相击交手的故事。可见当时的这种竞技运动形式已为群众所喜爱。

“武术”这一词汇最早出现在南朝梁武帝长子萧统与门下文人共同编定的《文选》中，但不具有今天武术概念所具有的含义，文中有诗句为“偃闭武术，阐扬文令。”（南朝宋·朱颜年《皇太子释奠会》），其意指停止武战，发扬文治，并非反映今之武术的概念。后人将“武术”一词作为自卫强身之术的专用用语。

明朝魏禧所著的《兵迹》中说：“民物相攫而有武矣。”、“孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御角力。”（《札记》）。当时把射御、角力、手搏、击刺等泛称为“武”。清末民初时，“武术”一词得以广泛应用。处于半封建半殖民地的近代中国，面对西方文化的冲击，一度出现了提倡“国粹”的思潮，武术被誉为“国术”，与“国画”、“国货”、“国乐”、“国药”等相匹配。

新中国成立后，才正式把它确立为体育运动项目，明确称为“武术”。

从历史上看，有不少归属武术类的名称，春秋战国时称“技击”；汉代出现了“武艺”一词，并延用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”（当时泛指军事）的“武术”一词；民国时称“国术”；新中国成立后仍沿用“武术”一词。

“武”在甲骨文中指人持戈行进。“术”在甲骨文中指道路。本义：城邑中的道路。《辞海》解释“武”字有多个义项，其中前两个义项是：①“泛称干戈军旅之事”；②“勇猛”。《说文解字》中称“术”字为“邑中道也”，后引申为“技艺”，即方法、技术，如同道路是通达目的的手段。实际上，中国

字的“武”字，（字面上是战斗），其实是由“止”字（表示“停止”）和“戈”字（意指“矛”）组成的。所谓止戈为“武”。意思是：“停止战争”或者“维护和平”。

而从“武舞”、“技击”到“武艺”，从“武艺”到“武术”，都离不开攻防格斗的本质特征。这也意味着要停止战争或维护和平，就必须提高自己的战斗力，使自己拥有控制整个局面的能力。故从古至今，人们都在自己生存的时空范围内不断地寻找提高自己战斗力的方法、手段。以后的“武术”将会赋予更新、更深的含义。

“武舞”、“技击”为古代战争中总结出来的技击之术（击刺格斗方法），可以直接用于战争搏杀和训练士兵。“武艺”将骑马、驾车、射箭，以及后来的挽硬弓、举石鼎等臂力训练都包括在内。且“武艺”不仅在军队中，而且有些内容也逐渐传入民间，步入宫廷，乃至学校，同时具有了竞技性、娱乐性、教育性等功能，其表现方法也有所变化。它所面对的不再只是战阵，在方法上也就有所区别，例如“兵枪”与“游枪”，前者为战阵实用，后者为行家较技。当徒手搏击的拳术层出不穷、日益壮大时，武术与军事技术明显分野。有人将其区分为“阵战武艺”和“日常武艺”，两者既相一致，又相区别。阵战武艺由车战发展到步骑战，以群体为主，强调集体性、实用性，以杀伤为主旨，重视骑射、兵械的直接运用；日常武艺以个体为主，向技艺多样性、复杂性演绎，以胜负为主旨，更注重拳械技巧和方法的多变。今天的武术主要是活跃在民间的古代“日常武艺”的传承和延续，尤其是明代以来拳家们所编创的拳谱、拳术套路、器械套路和功法运动等的留传。

二、武术原本是一种传统技击术

技击，击刺之术，用作搏斗的武术动作技术。技击术，是来自古代用兵法为指导的兵技之一，在作战中它有着实用价值。认识技击术，须先认识人的本能。人的本能有强弱之别，在争斗中自然就有胜负之分，但受过技击训练可改变本能的差异程序，以最大限度地发挥人的思维能力和体能潜力，使人能在争斗中灵活运用速度、力量、技术等，征服对手，战而胜之。

徒手技击术，主要是体现身体各部位在争斗中协调运做和气力的合理使用，提高自身抗击打能力，勇于善战。古代战争，为它提供了生与死的较量场合，也为技击术的进步及对它的实用价值进行了全面的衡量与检验。随着人类的技术进步，“短兵击剑术”、“长枪刺杀术”等的出现，人们对技击术的认识也不断得到发展，前人对技击术的认识是经过一代代的实践，上升为既有兵法理论为指导又有具体训练方法的一种实战技术，技击术是古代将士必修之课，是应知必会的作战技术。技击术的流传主要是来自古代的军中，是

武术在军中的表现形式。

远在春秋战国时便有以技术击为生的游侠剑客，近代则有保镖、护院的镖头、教头、江湖卖艺的艺人，乃至以教拳谋生的拳师，这部分人借以技击术来体现其社会价值，并赢得人们的承认。应当说技击术不是一个国家、民族所独有的，人类的防卫意识和人体运动学原理决定了技击术在源起之初是近乎相同的，只是在后来的发展中，不同的地理环境、不同的经济文化、不同的民族性格造就了五光十色的各种技击术，如拳击、角力、击剑、柔道、跆拳道、合气道、泰拳、自由搏击、剑道、相扑、桑勃等，不一而足。长期以来中国人民以自己的思维方式、行为准则、价值观念、审美情趣，经历代宗师的砥砺揣摩、千锤百炼，形成了具有民族性格的技击术——中国武术。

中国武术在技击方法上表现得十分丰富多变，有踢、打、摔、拿、击、刺等。

踢法中有：勾、踩、弹、蹬、踹、铲、点、撩、挂、摆、缠、丁、拐、错等。

打法中主要有：

拳法：冲、劈、挑、砸、掳、抄、盖、鞭、崩、钻、扫、挂、撩、栽、扣等。

掌法：劈、砍、切、截、削、推、按、拍、摔、扇、塌、掖、穿、插、挑、抹等。

还有勾法、爪法、肘法、桥法（以上臂和前臂进行攻防）以及用身体进攻的挤、撞、抖、靠等法。

摔法主要有：棚、巩、掇、别、切、滑、抱、合等。

拿法中有：三十六拿和三十六解，以及各种器械方法。

不同的技击法又有不同的劲力要求与技巧变化，各拳种流派又有许多独到的方法与风格，从而形成了丰富多彩、气象万千的庞大技术体系。在运动形式上，既有对抗形式的搏斗运动（如散手，太极推手，长、短兵对抗等），又有势势相承的套路运动，更有为套路运动和搏斗运动服务的功法运动，它们既相交融又相区别；在技击理论上也颇为丰富，诸如“阴阳变化”“奇正相生”“刚发柔化”“后发先至”“得机得时”“胆气为先”和“守柔处雌”等战略战术思想，既富哲理性又很实用。

在古代，人们为了抵御大自然侵袭、防病健身所创编的导引术、气功，如五禽戏、八段锦、易筋经等中国传统健身术或称体育养生方法，严格地说不属于中国武术的范畴，其主要区别在于它们的肢体运动不是以攻防技击为主旨，而是以养生为其目的。两者相互有所影响和渗透，诸如八段锦、易筋