

相子道系列丛书

# 相子剑

## 初级教程

总策划／刘怀良  
主 编／肖国良 庄长宽



三维码视频示范

北京体育大学出版社

相子道系列丛书

丛书编委会

第一式 梁恩敬  
第二式 傅德祥  
第三式 傅德祥  
第四式 傅德祥  
第五式 傅德祥  
第六式 傅德祥  
第七式 傅德祥  
第八式 傅德祥  
第九式 傅德祥  
第十式 傅德祥

# 相子剑初级教程

总策划 刘怀良

主编 肖国良 庄长宽

副主编 张欣欣 梁仁春

王斌 纪恩桂

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 罗乔欣  
版式设计 联众恒创

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

相子剑初级教程/肖国良, 庄长宽编. — 北京 :  
北京体育大学出版社, 2017. 9  
ISBN 978-7-5644-2751-1

I. ①相… II. ①肖… ②庄… III. ①剑术(武术) —  
中国—教材 IV. ①G852.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第240043号

## 相子剑初级教程

肖国良 庄长宽 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>  
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司  
开 本 787×1092 1/16  
成品尺寸 170×240  
印 张 13  
字 数 220 千字

---

2017年10月第1版第1次印刷 4000册

定价: 38.00元

( 本书因装订质量不合格本社发行部负责调换 )

# 丛书编委会

- 总策划：刘怀良 海南省武术协会 会长
- 主 编：肖国良 海南大学体育部 教授
- 庄长宽 海南师范大学体育学院武术系主任 教授
- 副主编：李 秀 海南大学体育部 教授
- 张欣欣 海南师范大学体育学院 讲师
- 梁仁春 海南师范大学体育学院 副教授
- 王 斌 海南大学儋州校区 讲师

## 编 委：（按姓氏笔画排名）

- 马俊祥 海南省武术协会 副秘书长
- 马荣江 海南大学人文传播学院 副教授
- 王 坤 海南热带海洋学院体育学院 助教
- 王冬梅 海南大学教务处 科长
- 文喜太 海南省武术协会 副秘书长
- 毕晓民 海南省武术协会
- 纪恩桂 河北省青田县第二实验小学 副校长
- 陈宋君 海南省武术协会
- 张锁柱 海南省武术协会 秘书长
- 杨云升 海南大学国际交流学院 院长 教授
- 蒙丽华 海南省文体厅 海南省武术协会 副会长
- 蔡于仲 海南省武术协会 副秘书长

# 前 言

2010年由教育部、国家体育总局共同创编了《全国中小學生系列武术健身操》，并于2010年9月1日起在全国普通中小學校、中等職業學校中推廣實施。2013年中國武術協會又提出了“武術六進”（進學校、進社區、進鄉鎮、進企業、進機關、進軍營），可見國家對於民族傳統武術的傳承非常重視。然而，通過走訪、調查我們發現，各級中小學傳統武術教學還存在眾多不盡人意之處，整體發展前景不容樂觀。

2013年去觀摩海南省武術錦標賽，見到了海南省武術協會會長劉懷良先生，其間談及我國民族傳統武術的繼承和發展問題。作為一名成功武術人士、我國著名的影視武打演員，劉會長對於我國民族傳統武術的發展憂心忡忡，並表示要盡畢生之力為我國武術運動的發展探索一條可行之路。他信心十足而又急切地期盼，能否在中華民族偉大復興的關鍵歷史時期，共同編一套武術改革的系列叢書，用於中小學體育教學改革，為傳承中華民族武術文化，強壯學生體魄服務。起初我还有些忐忑，主要是自己不是武術專業出身，恐被武術界人士所耻笑，后被劉會長的敬業和熱情所感動，欣然接受叢書的編工作。

武術是中華傳統文化的重要組成部分，是中華民族傳統文化的瑰寶。它起源於遠古祖先的生產勞動和部落戰爭，特別是冷兵器時代，它成為中華民族抵禦外敵，強身健體的重要手段，這也進一步明確

武术技击的核心地位。然而，近年来武术的发展越来越脱离大众。一味追求“高、难、新、美”，无形中增加了动作难度，造成技术动作越来越难，掌握技术动作的人越来越少，与大众的距离越来越远，甚至有人把武术称为“中国式体操”“花架子”。武术竞技无非是单个套路展示或两人的散打，缺少多人的阵法练习。动作的高、难度，影响了中小学生对传统武术的学习兴趣，更谈不上实战运用，民族文化的缺失更影响了武术的推广。如何才能创编出适合中小学生对运动兴趣、简单实用、安全可行的武术套路，成为我们研发的重要课题。经过多次论证，我们采用了刘怀良先生提出的“相子道”理念。

“相子道”吸收中华武术的优秀文化思想及各流派技法特长，以促进民族传统武术文化为宗旨，以促进习练者健康体魄为目标，以学生需求和安全为基本导向，器械研发采用现代高科技材料和技术，可以单练、对练，也可进行多人的团体阵法对抗。习练相子道的同时，加强对学生的思想品德教育，敬父母师长，尊对手朋友，讲礼仪德行，修身形体魄。

“空谈误国，实干兴邦”，每个人的前途命运都与国家和民族的前途命运紧密相连。国家好，民族好，大家才会好。实现中华民族伟大复兴是一项光荣而艰巨的事业，需要一代又一代中国人共同为之努力。作为一个教育工作者，我们有责任、有义务为我们的学生做点什么，为我们的子孙留下点什么。尽管我们现在所做的工作是前人没有做过的，没有更多的东西供我们参考；尽管我们的研发团队还不是特别专业，对于“相子道”的探究还不是特别成熟；尽管目前“相子道”的技术、战术还不是特别完善，还需要我们在今后的过程中不断地改进和革新；尽管在项目的研发与开展过程中还会遇到这样或那样的问题，可能还会受到武术同仁的非议。但我们坚信：我们现在做的是一项利国利民、对广大青少年有益的善举，是一项凝结着几代武术人一直想做还没来得及做，对民族传统武术

继承和发展非常有意义的事。因此，我们很快就拟定了这套丛书的框架：

《相子剑初级教程》

《相子棍初级教程》

《相子桩初级教程》

《相子散手初级教程》

《相子盾牌初级教程》

《互联网 + 相子道网络教程》

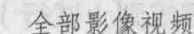
《相子道基本理论初探》

《相子剑初级教程》是我们编写的第一本教材，适用于各中小学的武术教学。本书从相子剑概论、相子剑基本技法、相子剑套路、相子剑教学、相子剑训练与实践、相子剑体能训练与基本功、相子剑双人对抗竞赛规则（试行）七个章节对相子剑进行阐述，本书由刘怀良先生总策划，肖国良、庄长宽主编，并负责全书的统稿和审阅，主要编撰人员有：张欣欣、梁仁春、王斌、王坤、王冬梅、李秀、马荣江、杨云升、庄长宽、肖国良、纪恩桂，海南省武术协会张克坚、张锁柱、文喜太、马俊祥、蔡于仲、陈宋君、毕晓明、杨成章为本书的出版做了大量工作，在此表示感谢！

基于相子剑还处在刚刚研发时期，加之我们研发能力和时间的限制，不妥之处在所难免。技战术运用、实战竞技过程中肯定会出现很多的问题，基本理论与实践还存在需要商榷之处，敬请广大读者，特别是武术爱好者、专家、学者批评指正，我们将悉心修改，补充与完善。

肖国良

2016年12月



本书资源全部指向书链网，您可以直接微信扫码，观看视频讲解示范，也可以在手机里安装书链客户端（APP）扫码使用，APP 下载视频到手机，可以支持离线播放。



# 目 录

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>第一章 相子剑概述</b> .....         | 1  |
| 第一节 相子剑的研发背景及发展.....           | 1  |
| 第二节 相子剑概念和基本内涵.....            | 4  |
| 一、相子剑的概念.....                  | 4  |
| 二、相子剑的基本内涵.....                | 6  |
| 第三节 相子剑的研发.....                | 7  |
| 一、相子剑研发背景.....                 | 7  |
| 二、相子剑器材研发.....                 | 7  |
| 第四节 相子剑的特点.....                | 9  |
| 一、相子剑武德修养特点.....               | 9  |
| 二、相子剑“软器械”特点.....              | 9  |
| 三、相子剑科技创新特点.....               | 9  |
| 四、相子剑阵法特点.....                 | 10 |
| 五、赛事多样性和不对称性特点.....            | 10 |
| 六、相子剑教育特点.....                 | 10 |
| 七、相子剑网络化技击特点.....              | 11 |
| 第五节 相子剑理念引入学校体育价值分析.....       | 11 |
| 一、凸显学生的主体地位,增强学生学习的积极性.....    | 11 |
| 二、群体共同参与,提高学生的武术技击能力.....      | 12 |
| 三、契合武术技击性学科特点,拓展教学实践空间.....    | 12 |
| 四、团队意识更加突出,培养学生的集体合作意识.....    | 12 |
| 五、“武德”至“道”,习武同时加强道德修养.....     | 12 |
| 六、充分体现武术运动的改革方向.....           | 13 |
| 七、高科技与武术的完美结合,更加适合青少年学习兴趣..... | 13 |
| 第六节 相子剑文化内涵.....               | 13 |

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 一、中国传统文化中的道德体系·····     | 13        |
| 二、相子剑的核心宗旨及理念·····      | 15        |
| 三、相子剑文化的主要内涵和特点·····    | 16        |
| 四、相子剑的文化包容性体现·····      | 20        |
| <b>第二章 相子剑基本技术·····</b> | <b>22</b> |
| 第一节 相子剑礼仪·····          | 22        |
| 一、基本礼仪·····             | 22        |
| 二、持剑礼仪·····             | 24        |
| 三、对抗礼仪·····             | 25        |
| 第二节 相子剑基本步型与步法·····     | 26        |
| 一、相子剑基本步型·····          | 26        |
| 二、相子剑基本步法·····          | 30        |
| 第三节 相子剑基本剑法·····        | 34        |
| 一、相子剑基本持剑把法·····        | 34        |
| 二、相子剑基本剑法（基本十八法）·····   | 36        |
| 第四节 相子剑组合剑法·····        | 47        |
| 第五节 相子剑攻防技击·····        | 57        |
| 一、单个动作的练习·····          | 57        |
| 二、组合练习·····             | 63        |
| <b>第三章 相子剑套路·····</b>   | <b>72</b> |
| 第一段·····                | 72        |
| 一、起势·····               | 72        |
| 二、飞鹞穿林·····             | 73        |
| 三、左右横行·····             | 75        |
| 四、凤凰展翅·····             | 76        |
| 五、左右下劈·····             | 77        |
| 六、灵猫捕鼠·····             | 78        |
| 七、金鸡抖翎·····             | 79        |
| 八、左右撩劈·····             | 80        |
| 九、云龙盘绕·····             | 82        |
| 十、青龙归渊·····             | 84        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第二段                | 85  |
| 一、左右下截             | 85  |
| 二、丹凤朝阳             | 85  |
| 三、拦腰横斩             | 87  |
| 四、浪里三跳             | 87  |
| 五、灵蛇出洞             | 88  |
| 第三段                | 90  |
| 一、下劈上挑             | 90  |
| 二、猛虎蹿山             | 90  |
| 三、挂点剑势             | 92  |
| 四、拨云见日             | 94  |
| 五、推舟离海             | 95  |
| 六、横扫千军             | 98  |
| 第四段                | 99  |
| 一、神龙摆尾             | 99  |
| 二、探海斩蛟             | 100 |
| 三、蛟龙出渊             | 102 |
| 四、收势               | 103 |
| 第四章 相子剑的教学         | 104 |
| 第一节 相子剑教学的基本原则及其运用 | 104 |
| 一、武德教育贯穿始终原则       | 104 |
| 二、直观性的原则           | 105 |
| 三、自觉性原则            | 106 |
| 四、区别对待的原则          | 106 |
| 五、循序渐进原则           | 107 |
| 六、全面发展原则           | 107 |
| 第二节 相子剑教学的阶段和步骤    | 108 |
| 一、相子剑教学的阶段         | 108 |
| 二、相子剑教学的步骤         | 110 |
| 第三节 相子剑的教学方法和手段    | 112 |
| 一、相子剑的教学方法         | 112 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 二、相子剑的练习手段          | 116 |
| 第四节 相子剑教学的任务与结构     | 121 |
| 一、相子剑的教学任务          | 121 |
| 二、相子剑教学课的结构         | 122 |
| 三、相子剑的教学准备          | 123 |
| 第五章 相子剑训练与实践        | 124 |
| 第一节 相子剑训练体系指导思想     | 124 |
| 第二节 相子剑训练对身心健康发展的影响 | 124 |
| 第三节 相子剑训练的原则        | 126 |
| 一、自觉性原则             | 126 |
| 二、从实际出发原则           | 126 |
| 三、循序渐进原则            | 126 |
| 四、直观教练原则            | 126 |
| 五、合理控制原则            | 127 |
| 六、尊师重道原则            | 127 |
| 第四节 相子剑训练的方法        | 127 |
| 一、相子剑训练体系建立及基本方法    | 127 |
| 二、相子剑体能训练           | 129 |
| 三、相子剑运动技能训练         | 131 |
| 四、相子剑战术能力训练         | 132 |
| 五、相子剑心理能力训练         | 133 |
| 第六章 相子剑体能训练与基本功     | 135 |
| 第一节 相子剑体能训练         | 135 |
| 一、俯卧撑               | 135 |
| 二、仰卧起坐              | 136 |
| 三、平板支撑              | 136 |
| 四、两头起               | 136 |
| 五、立卧撑               | 137 |
| 六、徒手深蹲              | 138 |
| 七、剪跨                | 139 |
| 八、跳深蹲               | 139 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第二节 相子剑基本功训练        | 140 |
| 一、基本形态练习            | 140 |
| 二、步型步法练习            | 145 |
| 三、腿法练习              | 148 |
| 四、柔韧性练习             | 154 |
| 五、弹跳性练习             | 159 |
| 六、协调性练习             | 162 |
| 七、灵活性练习             | 166 |
| 八、平衡性练习             | 170 |
| 第七章 相子剑双人对抗竞赛规则（试行） | 173 |
| 第一节 通则              | 173 |
| 第二节 裁判人员及其职责        | 176 |
| 第三节 仲裁委员会及其职责       | 179 |
| 第四节 竞赛监督委员会及其职责     | 179 |
| 第五节 技法要求、得分标准与判罚    | 180 |
| 第六节 胜负与名次判定         | 181 |
| 第七节 编排与记录           | 182 |
| 第八节 比赛礼仪、手势与口令      | 186 |
| 参考文献                | 196 |



# 第一章 相子剑概述

相子剑是“相子道”的重要组成部分，是“相子道”研发体系最先涉及、最先研制成形的技术体系。“相子道”是相子剑的母体，“相子道”理念、基本理论体系和总体发展思路为相子剑的研究、发展指明了方向。反过来，相子剑的研发、改革、运用与发展历程，也为“相子道”理论体系提供了极为重要的参考。因此，说到相子剑，我们不得不说“相子道”，在基本理论体系中它们是相辅相成的，从理念角度论述它们是共体，在理论章节文字表达上它们也存在互换性。

## 第一节 相子剑的研发背景及发展

青少年的体质健康是我们整个民族健康素质的根基，关系着国家和民族未来的大事。广大青少年身心健康、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家充满竞争力的基础，是衡量国家综合实力的重要指标。青少年健康不仅关系到中华民族的未来，同时也关系到他们个人的健康成长和亿万个家庭的美满幸福。让孩子身体健康、人格健全、一生幸福是每个家长的愿望，也是素质教育所追求的目标，是全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会的重要内容。

当前，我国青少年学生体能素质在整体下降，可以说青少年身体素质问题已经到了危机阶段。根据国民体质监测结果显示，2009年与1999年相比，学生的应变能力、柔韧性、爆发力、肌肉力量、耐力、肺活量均呈下降趋势。其中，体能素质中的速度素质、力量素质已连续10年下降，耐力素质已连续20年下降。超肥胖学生的比例迅速增加，城市中超重与肥胖男生接近四分之一。近视率居高不下，大学生视力不良率高达82.68%。尽管党和国家采取了各种各样的措施，也出台了众多的方案与政策，然而，进入21世纪十几年过去了，学生体质下降趋势仍没有得到有效控制，部分指标下降态势还比较明显。

学生体质下降,引起了社会各界密切的关注,也引起党和政府的高度重视。当今人民生活富裕了,文化水平提高了,但青少年的体质健康状况却没有相应的提高,青少年体质下降的原因是多方面的、复杂的,当前学校体育体制不适合社会对人的要求和人的发展需求,以及学校体育工作措施不得力,教学内容与学生学习兴趣脱节,体育教学应有的价值得不到体现,是导致学生体质下降的重要因素。学校体育工作是全面推进素质教育,切实提高广大青少年学生体质健康,促进青少年学生全面发展的重要途径,所以我们要把学校体育工作作为全面推进素质教育和提高青少年学生体质健康的重要切入口和主要工作。

2016年4月21日,国务院办公厅下发了《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》,明确指出:强化学校体育是实施素质教育、促进学生全面发展的重要途径,对于促进教育现代化、建设健康中国和人力资源强国,实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。全面贯彻党的教育方针,按照《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》的要求,以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标,改革创新体制、机制,全面提升体育教育质量。明确“坚持课堂教学与课外活动相衔接、坚持培养兴趣与提高技能相促进、坚持群体活动与运动竞赛相协调、坚持全面推进与分类指导相结合”的四项基本原则。对体育课程也提出了明确的要求,以培养学生兴趣,养成锻炼习惯,掌握运动技能,增强学生体质为主线,完善国家体育与健康课程标准,建立大中小学体育课程衔接体系。

《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》把体育课的教学内容分为3个不同的层次:①大力推动足球、篮球、排球等集体项目;②积极推进田径、游泳、体操等基础项目及冰雪运动等特色项目;③广泛开展乒乓球、羽毛球、武术等优势项目。并且明确提出:进一步挖掘整理民族民间体育,充实和丰富体育课程内容。让学生熟练掌握一至两项运动技能,逐步形成“一校一品”“一校多品”教学模式,努力提高体育教学质量。为促进中小学学校体育改革,提出了新的思路,“支持高等学校牵头组建运动项目全国教学联盟,为中小学开展教改试点提供专业支撑,促进中小学提升体育教学水平。充分利用现代信息技术手段,开发和创新体育教学资源,不断增强教学吸引力。鼓励有条件的单位设立全国学校体育研究基地,开展理论和实践研究,提高学校体育科学化水平”。

认真领会和解读国务院《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展

的意见》的精神，我们可以得出如下结论：

- 一、武术项目是我们国家体育教学的优势项目，应该广泛开展；
- 二、应充分挖掘民族民间体育项目，充实和丰富体育课程内容；
- 三、提高体育教学质量，让学生熟练掌握一至两项运动技能，逐步形成“一校一品”“一校多品”教学模式；
- 四、促进中小学体育教学水平，鼓励高等学校组建运动项目教学联盟，为中小学教学改革提供专业支撑；
- 五、开发和创新体育教学资源，要充分利用现代信息技术，研发新的体育教学优势项目，增强体育教学对学生的吸引力；
- 六、提高学校体育科学化水平，鼓励有条件的单位设立学校体育研究基地，开展理论和实践研究。

综上所述，党和政府十分重视学生身体健康水平，充分认识到学校体育还存在众多的问题，学校体育教学改革势在必行，特别是体育教学资源的创新和研发，是体育教学改革的首要环节。在此形势下，相子道应运而生。

相子道理念是海南省武术协会会长刘怀良先生首先提出的。近年来，刘怀良先生一直致力于武术进校园活动的开展，为此做了大量的工作，投入了众多的人力和物力，但对于活动效果总感觉不太尽人意。为此，他对学生体质持续下降忧心忡忡，对学校体育教学存在的体育场地器材不足，体育教师严重缺乏，学生体育兴趣流失，体育教学质量下降等问题进行了深入的研究，决心以武术教学改革为突破口，改变传统武术项目的教学模式，在挖掘民族传统体育项目的基础上，研发新的武术教学项目，以促进学校体育教学工作的开展。

由刘怀良先生牵头，海南大学体育部肖国良教授、海南师范大学体育学院庄长宽教授为主要研发成员的相子道研发团队成立。团队主要依托海南省武术协会和海南省各高校业务开发、项目研发能力，致力于相子道理念的认证、研发与运用，创立了相子道基本理念、相子道技击基本技战术体系、相子道技击阵法、战法体系、相子道器材研发、教材的创编等。

相子道站在复兴传统文化的高度，提倡“素质兴学、素质兴国”的理念，集传统道德、武术思想、趣味武术、运动健身、项目竞赛等综合指导的教学模式，通过系统化的学习和训练，激发青少年的精神斗志和振兴民族气节，再一次吹响德、智、体全面发展的冲锋号。

相子道将全面诠释文武双修的现实意义，跟上时代的步伐，让学生从小树立正确的道德观、人生观和价值观，努力培养学生良好的品德修养，提高



综合素质,完善人格品质,从小塑造道德感、责任感和使命感,做一个对自己负责、对民族负责的人。

相子剑是相子道基本理论体系中最为重要、最先研发的项目,目前相子剑器材研发已经获得多项国家发明专利,得到国家体育总局武术管理中心、海南省文化体育出版厅等相关部门的一致认可。在技术推广方面,相子剑以学校为载体,引入海南部分学校进行试运行,取得了良好的教学效果。

目前,海南省武术协会已与琼中黎族苗族自治县达成合作意向,第一批选择琼中县中学、琼中民族思源学校、琼中思源学校、琼中县第一小学、琼中县第二小学等5所试点学校,进行武术教学的全面教学改革,将相子剑纳入琼中各中小学体育教学中。琼海市、万宁市、定安县等部分县市也有合作意向,相子剑项目有望近年内在海南省各中小学全面运用。在赛制推广方面,海南省武术协会已经向海南省文化体育出版厅提出申请,希望海南省各项武术比赛中能增加相子剑比赛项目;同时也向国家体育总局武术管理中心申请,将相子剑纳入武术段位制考评内容之一。

## 第二节 相子剑概念和基本内涵

### 一、相子剑的概念

相子剑作为一个新兴的体育项目,客观地说相子剑的概念并没有什么特殊的意义,必需把它放回到相子道的理念中进行定义。在概念的理解上,有广义和狭义之分。

#### (一) 广义相子剑

“相”者,相互、相信、相继也。论语中有“今由与求也,相夫子,远人不服,而不能来也”;这里的“相”是指搀扶盲人走路的人。“子”是古代对人的尊称,称教师或称有道德、有学问的人,如:孔子、孟子、先秦诸子等。古代将有学问有修养的人统称为“君子”。“道”最初意义是道路,后来引申为做事的途径、方法、本源、本体、规律、原理、境界、终极真理和原则等。因此,“道”是中国乃至东方古代哲学的重要哲学。道不是概念,而是人对一切的事、物、思维认知的代名词,它是在讲自然有的,不管是被认知的,还是不被人知的都是“道”,是表达技术、方法、学术观、方法论或思想体系的“普遍哲学”。

“相子道”(英文名字 Tzudo)是一种新型的思维理念和系统化教育相结