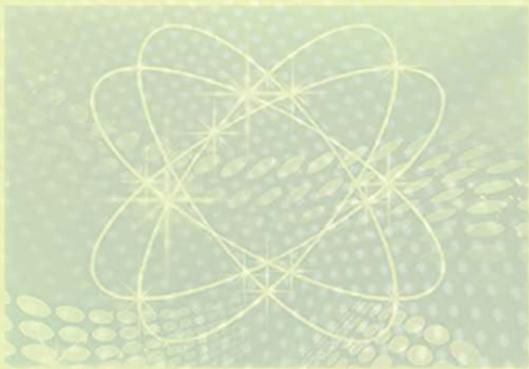


小学体育与健康教育

# 中华体育奇葩——武术

江勇金 范建军 编



远方出版社

小学体育与健康教育

# 中华体育奇葩——武术

江勇金 范建军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华体育奇葩——武术/江勇金,范建军编. —呼和浩特:远方出版社,2003.5(2007.6重印)

(小学体育与健康教育)

ISBN 978-7-80595-856-9

I. 中... II. ①江... ②范... III. 武术—中国—少年读物  
IV. G852—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 083501 号

## 小学体育与健康教育 中华体育奇葩——武术

---

编 者	江勇金 范建军
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 6 月第 2 版
印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	82.25
字 数	1645 千
印 数	1000
标准书号	ISBN 978-7-80595-856-9
总 定 价	347.00 元(共 19 册)

---

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 再版说明

《小学体育与健康教育》丛书根据体育与健康课程标准的精神和要求以及小学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值编写而成。自出版以来深受小学生喜欢,被广大读者称为富有特色的课外阅读图书。

此次再版,我们主要针对存在的问题进行修改,做到量体裁衣,满足读者需求。

限于时间与编写水平,本丛书难免存在不足之处,欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者

# 前 言

随着素质教育改革的深化和课程改革的深入,“体育教育”也改成了“体育与健康教育”,把广大学校体育教育的功能明确定位于学生的健康发展。新课程标准的实施,正是带动学校体育卫生概念与功能的转变,原有单纯只注重增强体质和提高竞技水平的方法已不能适应新时代的要求,更不能激发和满足全体学生参与体育和健身活动的需求。现代体育教育应立足于健康、公平与合作、环境、竞技与娱乐四个领域的教学。体育教育的目的是让学生接受身体健康教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,增强体质,促进健康,掌握科学的锻炼理论与方法,为自身的发展打下坚实的基础。

改革开放使中国体育与世界体育实现了全方位的交流和融合,2008年北京奥运会即将举行,全民健身运动如火如荼,中国体育在世界体育之林所取得的辉煌成果,极大地激发了广大青少年学生参与体育运动的热情。21世纪体育教育的特点,既要满足广大学生身心发展过程的需要,体现体育教育

“时代性、多样性、健康性、终身性”的特点,还要满足广大学生对体育活动的兴趣与爱好的要求。

体育教育要体现健康教育。体育教育必须树立“健康第一”的指导思想,通过体育文化知识的传播,提高学生对体育的认知,加强学生对人的生命过程和身体活动过程中各个不同阶段特点的全面了解。为学生能科学地、自觉地、主动地锻炼与维护健康提供理论和实践指导。

体育教育要树立全面的健康观,将体育与健康教育真正落到实处。在实际教学中,加强体育健康理念知识的传授,使学生掌握必要的体育健康理论知识,做到“懂体育、爱体育、学体育、会体育”。

21世纪的体育,将作为健身、享受、娱乐融进人们的生活。少年儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育与健康教育工作,提高小学生的整体素质,为更好地适应社会主义现代化建设的需要打下良好的基础。

编 者



# 目 录

## 第一章 武术概述 \1

第一节 武术的起源 \2

第二节 武术的发展 \4

第三节 武术的文化 \8

## 第二章 武术基本知识 \21

第一节 武术的基本概念 \21

第二节 武术的特点和作用 \23

第三节 武术套路竞赛规则 \28

## 第三章 武术基本功 \44

第一节 了解和认识少年武术基本功 \44

第二节 少年基本功技术 \50



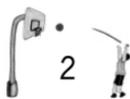


## 中华体育奇葩——武术

### 第四章 少年基本拳术 \93

#### 第一节 基本动作名称 \93

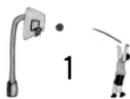
#### 第二节 拳术动作图解 \95





# 第一章 武术概述

武术是中华民族的一朵奇葩,武术在中国的各个民族中都具有非常悠久的历史,是中华民族优秀传统文化遗产的一部分,是中华各民族共同财富,由中华各民族的人民共同创造的。武术主要由踢、打、摔、拿、击、刺等构成的攻防格斗技术,按照一定的运动规律组成套路和对抗两种形式,武术讲究形神兼备,内外合一,具有节奏鲜明的民族风格。它的内容可以分为拳术、器械、对练、集体表演、攻防技术等五种。每个民族的武术都有着与众不同的民族特点,浓郁的地方色彩和鲜明的风格。武术的竞赛项目主要可以分为:拳术、器械、套路三种。



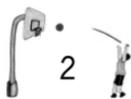


## 第一节 武术的起源

武术在我国有着非常悠久的历史，武术的产生和缘起于我国远古劳动人民的生产活动。人们在原始的狩猎生产活动中，慢慢的积累了劈、砍、刺的技能。这些原始形态的攻防技能是非常低级的，还没有脱离生产技能的范围，但这却是武术技术形成的基础。武术作为独立的社会文化现象，是和中华民族的文明同步的。

武术起萌于原始社会时期。氏族公社时代，经常会发生部落战争，因此在战场上搏斗的经验也不断得到总结，非常成功的一拳、一腿、一击、一刺，被人们争相模仿、传授和习练，这促进了武术的萌芽。

武术是中华民族在长期的历史演变过程中不断创造、慢慢形成的一个运动项目。





武术的成形大约在奴隶社会时期。在原始社会的时候,兽多人少,自然环境非常的恶劣,在“物竞天择,适者生存”的残酷争斗中,人们自然而然的产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。后来人们又慢慢地学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器,并且产生了一些徒手的使用器械的搏斗捕杀技能,这就形成了武术的萌芽。人们从考古发现中能够看到,在中国的旧石器时代,已经出现了尖状石器、石手斧、石球、骨角加工的矛,而到了新石器时代的末期,石铲、石斧、石刀和骨制的渔叉、箭镞,甚至还有铜钺、铜斧等就已经很平常地出现在生产中和生活中。这些原始的武器和生产工具,最后都成了武术器械的原型。到了原始社会的末期,部落之间的战争更加频繁,这就进一步地促进了武术的发展。在各部落战争中,远距离的战场就会使用弓箭或投掷器,而近距离的战场一般会使用棍棒、刀斧和长矛,只要能够用于搏斗搏击的所有的生产工具都成为战斗的武

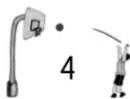




器。根据史籍记载,大禹时期的三苗部族老是反叛,征伐了很多次都没有让他们降服。最后,禹不对他们进攻了,只是让士兵们拿着斧和盾进行操练,让三苗部族的人观看这种“千戚舞”来显示武力雄厚,三苗部族自此以后不再反叛。这就是原始社会一次很盛大的武术自卫练习。所以说中国古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了一定基础。

## 第二节 武术的发展

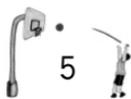
武术的发展我们首先得从夏朝开始说起。随着夏王朝的建立,经过战场上不断的交锋,武术为了适应实战需要而变得越来越实用化和规范化起来,夏朝时期的武术活动主要从两个方面开始发展:一方面是军队的武术活动;另一方面是以武术为主的学校教育。





在商代出现了一种重要的武术训练的手段——田猎，商周时代一般用“武舞”来练兵，并且还用来鼓舞士气，周代设的“序”，“序”等学校中也把习舞，射箭等设为教育的内容。相传在周朝时，我国出现了一本中国武术史上非常重要的著作《周易》，也被称为《易经》，“一阴一阳为之道”使这本书具有非常丰富的哲学思想，特别深远的影响着我国养生学的发展，其中有这么一句“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”让中国产生了太极学说，太极学说从根本上奠基了中国的武术体系，直到战国时代，各路诸侯争霸，他们都特别的重视技术在战场中的运用。就像齐桓公为了选拔天下英雄，他就举行春秋两季的“角试”。在这个时代，剑的制造和剑道都得到了很好的发展。

在封建社会时期的武术发展，我们先从秦汉开始说起，在秦朝汉代时，武术非常的流行角力和击剑。随着“宴乐兴舞”的习俗，王公将相乐饮酒酣时常常出现手持器械的舞练场面，就像《史记·项羽





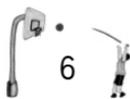
## 中华体育奇葩——武术

事纪》中有记载的“鸿门宴”中“项庄舞剑，意在沛公”，便是这一形式的写照。另外，还有“刀舞”和“力舞”等，虽然有一些娱乐性在里面，但在技术上更接近今天套路形式的运动，也就是今天的武术运动。

到了唐朝这个时代，武举制的开始实行，很大程度上促进了武术的发展，就像对有一技之长的士兵授予很高的荣誉。裴旻将军的剑术享誉一时，裴旻的剑、张旭的书、李白的诗被誉为唐代三绝，所以武术在当时已经相当具有影响。

进入到宋元朝时，武术的发展主要以民间结社的武艺组织为主体，这时的民间练武活动迅速兴起，就像习射练习的“弓箭社”，习枪弄棒的“英略社”等为典型代表。因为商业经济非常的活跃，一批“路歧人”出现了，他们浪迹江湖，以习武卖艺为生。他们的武艺不仅有单练、而且有对练。

武术的大发展时期是明清时期，各门各派的拳种纷呈。拳术主要有长拳、内家拳、猴拳、少林拳等





许多家;并且形成了以太极拳、八卦拳、形意拳等为主要的拳种体系。

武术适应着时代的变化,到了近代,它渐渐地成为中国近代体育的一个有机组成部分。民国的時候,民间出现了很多的拳社和武士会等武术组织。南京在 1927 年成立了中央国术馆。进入到 1936 年,中国武术队首次赴柏林奥运会参加武术表演。

中华人民共和国成立后,中国的武术正值蓬勃发展时期。中国的武术协会在 1956 年组建了武术协会和武术队等,为武术的发展打开了宽广的道路,并形成了空前广泛的群众性武术活动网。1985 年,在西安举行了第一届国际武术邀请赛,并成立了国际武术联合会筹委会,这是一次历史性的突破。在武术发展中,1987 年在横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛,是武术走进亚运会的标志。武术第一次被列入第十一届“亚运会”竞赛项目是在 1990 年。1999 年,国际武联被吸收为国际奥委会的正式





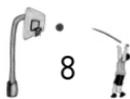
## 中华体育奇葩——武术

国际体育单项联合会成员,这是武术发展中的又一历史性突破,意味着在不久的将来,武术即将成为奥运项目,预示着“把武术推向世界”的雄伟目标能够进一步实现。

### 第三节 武术的文化

#### 一、中国的武术文化与古都

在中国的历史上,中国的古国都是中国的政治文化和各种势力的交汇中心,并因为政权的变异而不断转移阵地,这样的交汇和变迁,既有刀光剑影、兵戎相见的战争风云,也有民族融合与文化交流的和熙春风,多民族相兼容和军中武艺与民间武功相贯通,其实这就为武术的发展提供了一定的社会基础。





## (一) 古都长安

中国古老的都城西安，地处关中平原，从西周开始前前后后共有 12 个王朝在西安建都。中国“国学”中有用“礼、乐、射、御、书、数”六种技艺作为学生的主要教育内容，在《礼记·内则》中也有记载：“十有三年学乐、诵诗、舞勺，成童（15 岁）舞《象》，学射、御。”西周王都的天子之学“辟雍”，就是学礼习武的地方，在《麦方尊》的铭有：“在辟雍……王射大鸿禽。”古都西安在西周时期的军旅武艺活动非常的兴盛，在《礼记·月令》中有记载：“季秋之月……天子乃教于田猎，以习五戎”。五戎其实就是说的五种兵器：即戈、殳、戟、酉矛和夷矛。《月令》还有记载：“孟冬之月……劳农以休息之，天子乃命将帅讲武，习射、御、角力。”从《周礼》、《礼记》和《仪礼》中的“三礼”中传递出西周国都的尚武之风中渗透了浓厚的礼教思想。

隋唐朝的时候在中国的古都西安推行的“武举

