

普通高等学校公共体育示范
性教材
全国高等学校体育教学指导
委员会推荐
新——世——纪——体——育



武术与搏击

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

Kong Fu

普通高等学校公共体育示范性教材
全国高等学校体育教学指导委员会推荐

新 世 纪 体 育

武术与搏击

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编

高等教育出版社

内容提要

本书由全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的,紧密围绕教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

本书根据武术与搏击运动的内容以及适合学校开设项目的实际,特选定武术套路、散打、跆拳道、女子防身术以及搏击等内容。本书改变了以往教材过于注重技术、知识传授的倾向,呈现方式新颖活泼,内容贴近学生生活,强调学生形成积极主动的学习态度、心理健康、审美观念和锻炼价值,不断拓展武术的教育功能。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材,也可作为其他一些大专院校的公共体育课的选修教材。

图书在版编目(CIP)数据

新世纪体育.武术与搏击/高等学校新世纪体育教材编写委

员会组编. — 北京:高等教育出版社,2006.2

ISBN 7-04-019110-5

I.新… II.高… III.①体育-高等学校-教材
②武术-中国-高等学校-教材③技击(体育)-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005195 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京凌奇印刷有限责任公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2006年2月第1版
印 张	11	印 次	2006年2月第1次印刷
字 数	240 000	定 价	19.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19110-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58581118

策划编辑

范 峰

责任编辑

范 峰

封面设计

刘晓翔

版式设计

北京人和文化发展公司

责任印制

宋克学

高等学校新世纪体育教材编写委员会

总主编：

季克异 郑厚成 孙麒麟

主 审：

林志超（全国高校体育教学指导委员会顾问，北京大学体育部教授）
黄汉升（国务院学位委员会体育学科评议组召集人，全国高校体育教学指导委员会技术学科组组长，福建师范大学副校长，博士生导师）
王家宏（国务院学位委员会体育学科评议组成员，全国高校体育教学指导委员会技术学科组副组长，苏州大学体育学院院长，博士生导师）

编委会成员（按姓氏笔画为序）：

刁在箴（华中师范大学教授）	王永祥（东北大学教授）
王崇喜（河南大学教授）	刘忠武（哈尔滨师范大学教授）
孙麒麟（上海交通大学教授）	张 威（清华大学教授）
张外安（湖南大学教授）	张惠红（南京体育学院教授）
张瑞林（山东大学教授）	李重申（兰州理工大学教授）
陈 瑜（东南大学教授）	陈小蓉（深圳大学教授）
陈海啸（华侨大学教授）	季克异（北京师范大学教授）
郑厚成（大连海事大学教授）	郝光安（北京大学教授）
谢 彬（华中科技大学教授）	薛雨平（南京大学教授）

本分册主编：张瑞林

本分册副主编：沈 豪、王 飞

本分册参编人员（按姓氏笔画为序）：

王 飞（山东大学）	孙 刚（山东师范大学）
张瑞林（山东大学）	张鹏增（北京理工大学）
李晓智（东南大学）	沈 豪（上海交通大学）
沈 霞（北京航空航天大学）	黄献国（广东工业大学）

前言

《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》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作”。并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育的作用，在全国高校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家创编了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，其本身又直接影响教学质量的提高。因此，如何贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要（以下简称纲要）》，构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，本套教材力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，以便为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 本套系列教材包括《现代体育与健康文化导论》、《田径》、《足球》、《篮球》、《排球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《定向越野》、《武

术与搏击》、《保健养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等分册。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，各分册教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动，充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性，最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。系列教材中《现代体育与健康文化导论》一书，是为了全面阐释《纲要》的基本指导思想。希望站在教育与文化的高度，在拓宽知识领域的前提下，把“编写教材”导向“阐释教材”，以便通过体现教科书和学生用书的特点，来解决“最大适用范围”的问题。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，前后经过两年多时间，凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异、贴近生活实际、便于自主学习和个性发展”这些特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，更有利于激发学生思考问题和深入探究的欲望，以便为优化全国普通高校的体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

衷心感谢全国高校体育教学指导委员会各位专家的悉心组织与指导，感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学、华东师范大学、西南师范大学、洛阳师范学院、河北师范大学、福建师范大学、山西师范大学、武汉科技大学、大连海事大学等高校为编写本套系列教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

编委会

2005年4月

目录 CONTENTS

第 1 章 武术套路	1
第一节 武术概述	3
第二节 武术基本技术	7
第三节 太极拳	49
第四节 武术图解知识与自学	66
第五节 武术欣赏	68
第 2 章 武术散打	71
第一节 武术散打概述	73
第二节 武术散打基本技术	77
第三节 武术散打功力练习与自学	100
第四节 散打比赛知识问答	102
第 3 章 跆拳道	105
第一节 跆拳道概述	107
第二节 跆拳道基本技术	110
第三节 跆拳道身体素质练习	124
第四节 跆拳道知识问答	124
第 4 章 女子防身术	127
第一节 女子防身术概述	129
第二节 力量练习	132
第三节 有效的防卫手段	135
第四节 快速武器制造法——武器就在你身边	144
第 5 章 拳击	147
第一节 拳击运动概述	149
第二节 拳击的基本技术	153
参考文献	162
后记	163



新世纪体育 □ 武术与搏击

第1章

武术套路

未曾习武，先习德。
——武 谚

章前导言

武术是中华民族传统文化中的瑰宝。她伴随着我们的先民与大自然、社会环境进行斗争。古往今来，有多少英雄豪杰，曾利用高超的武艺，除暴安良，为民除害；有多少王公贵族、庶民百姓通过习武练功得到了一个强健的体魄。她在岁月的长河中经过不断的充实和发展，至今已形成了一项具有完整的理论体系和技术体系的运动项目。她博大精深，熠熠生辉，迸发出夺目的光彩。

学习目标

- 初步了解武术的起源
- 了解武术的文化内涵
- 掌握武术套路的基本技术
- 能根据图解自学武术
- 学会如何去欣赏武术

目 次

第一节	武术概述	3
第二节	武术基本技术	7
第三节	太极拳.....	49
第四节	武术图解知识与自学.....	66
第五节	武术欣赏.....	68

关键词

武术 作用 分类 技术 图解 欣赏

第一节 武术概述

20 世纪 80 年代，武术在我国经济繁荣、各项事业蓬勃发展的大环境下，开始走出国门，推向世界。武术，这个独具中华民族文化特色的体育项目逐渐为世人所接受和喜爱。通过习武，人们不仅增强了体质，得到了美的享受，同时也受到了中国文化的熏陶。

一、武术的起源与发展

武术在我国历史悠久，源远流长。它起源于远古祖先的生产劳动实践中。作为一种独立的社会文化现象，武术与哲学、宗教、戏曲、杂技、军事、医学、教育学等学科相互渗透，同中华民族文明同步产生，成为中国传统文化的重要组成部分。

武术萌芽于原始社会时期。人类祖先在狩猎的生产活动中，逐渐积累了劈、砍、刺等技能。这些原始形态的攻防技能是低级的、本能的，还没有脱离生产技能的范畴，却是武术技术形成的基础。原始社会末期，部落战争频繁发生，在部落战争中，弓箭、投掷器、棍棒、刀斧、长矛，都成为战斗的武器。在胜利或休息的间隙，人们把战斗中比较成功的一击、一刺、一拳、一腿，重新表演一番，这便是原始社会的武舞。古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础，攻防格斗技术逐渐发生了质的飞跃，以舞为形式的经验上升为有意识的活动，并逐渐形成为武术。

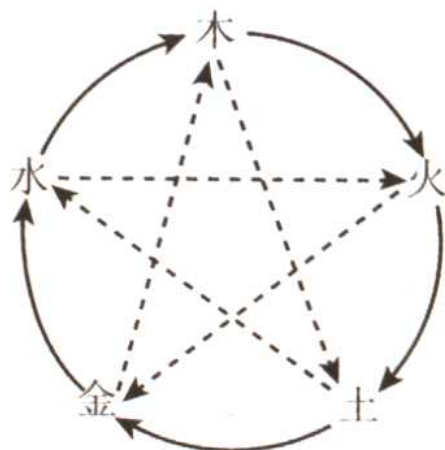
商周时期，武术有了新的发展，武舞与练武逐渐分化。武舞中练舞的成分增多了，练武则成为教育的一项重要内容，并有了专门的训练时间和内容。周代规定“三时务农，一时练武”。练武内容有射箭、器械攻防等技术。

另外，商周时期随着青铜冶炼技术的发展和作战的需要，铜兵器大量出现，武器使用方法也逐渐提高。殷末《尚书·洪范》：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”《周易说卦传》中记载：“八卦，乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”五行说、八卦说，为以后武术的发展提供了哲学基础，形意拳、八卦掌就是这两种学说与武术结合而产生的拳种。武术已经开始成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

知识链接

五行相生相克之说，金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，金克木，木克土，土克水，水克火，火克金（图 1-1-1）。

五行拳即在相生相克之中，劈、崩、钻、炮、横，五拳之名称也。劈拳属金，崩拳属木，钻拳属水，炮拳属火，横拳属土。



——→ 代表相生
-----→ 代表相克

图 1-1-1 五行生克图

进入春秋战国以后，诸侯争霸，都很重视武术在战场中的运用。在这时期，剑的制造及剑道都得到了空前的发展。铁兵器开始出现并逐渐代替了铜兵器，兵器形质、种类及使用技术也有了进一步的发展。武术的体育性质逐渐被人们所认识，武术在民间开始广泛流传，有了“相搏”和“斗剑”的比赛雏形。在这时期，武术已不像早先那样仅满足人们的生存需要，而逐渐成为人们一种享受的需要。武术由此开始成为人类文化的一个组成部分。

知识链接

据《唐元典》记载，武举科考有：长垛、骑射、马枪、步射、举重等。

军队重佩刀、陌刀和弓弩兵器的装备，盛行角力、手搏等比赛。《续文献通考·百戏散乐》云：“角力戏，壮力裸袒相搏而角胜负。每群戏毕，左右军擂大鼓而引之。”

民间武艺重剑术演练技巧。杜甫《观公孙大娘弟子舞剑器行》、唐诗人姚合《剑器词》中都有剑舞的描写。

进入封建社会，武术得到了充分发展。秦汉三国时期，武术逐渐由单纯军事技术向竞技方面发展，出现了“角抵”、“手搏”、“击剑”等形式的武术竞技比赛，武术套路得到了充分发展，武术体育性质已很明显。汉代是武术的大发展时期，出现了“武艺”这一名称，并形成了多种艺术风格的流派。象形拳术在汉代已开始出现，并发现有模拟动物或吸取动物动作特点并结合导引养生方法的拳种。华佗创造了导引五禽戏，奠定了古代导引术的基本模式。

宋元时期，以民间结社的武艺组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起。宋代是武术形成的重要时期，由于商业经济活跃，出现了浪迹江湖、习武卖艺为生的“路歧人”。这时候的武术有了固定套路，兵器种类繁多，武艺向多样化发展。武术逐步地由军事技术分化成为具有健身、娱乐性质的运动项目。

明清时期武术繁荣的一个重要标志是流派林立，拳种纷呈。武术在该时期建立了庞大的体系，流传至今的拳种有百余种。同时形成了太极拳、形意拳、八卦掌等主要的拳种体系。

到了近代，武术适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。民国时期，民间出现了许多拳社、武士会等武术组织。

新中国成立后，武术得到了蓬勃发展。1956年，我国建立了武术协会、武术队等组织，形成了空前广泛的群众性武术活动网络，为武术的发展开拓了广阔的道路。

随着我国对外开放的日益扩大，武术开始走出国门一展风采，对发展同各国人民的友谊、促进文化交流做出了贡献。

源远流长的中国武术在发展演进的过程中，始终汇集着人民的智慧。长期的社会实践，使它形成了独特的民族风格和特点，蕴含着深邃的哲学思想和道德观念。武术作为国术、文化瑰宝，不但深受我国人民喜爱，而且也受到国际友人的青睐，成为传播友谊、增进健康的使者。

二、武术的内容与分类

武术是中华民族的传统体育和优秀文化遗产。过去曾有人把武术分为南、北两派或内、外两家。

知识链接

所谓南派、北派，主要是根据流行于南方的拳术多手法，而流行于北方的拳术多腿法这一特点来区分的。因此，武术界就有了“南拳北腿”之说。

所谓内家、外家，主要是根据《宁波府志》中的“拳勇之术有二，一为外家，一为内家……内家者，其法主于御敌，非遇困危则不发”这一记载而区分的。后来，武术界则把少林等刚健有力、窜跳闪躲灵便的拳种统称为外家拳，而把太极拳、形意拳、八极拳、八卦掌统称为内家拳。

新中国成立后，武术运动获得了很大发展。根据武术运动全面发展的需要，推动武术运动的规范化和科学化，产生了新的武术分类方法，将武术内容分为如下五大类：

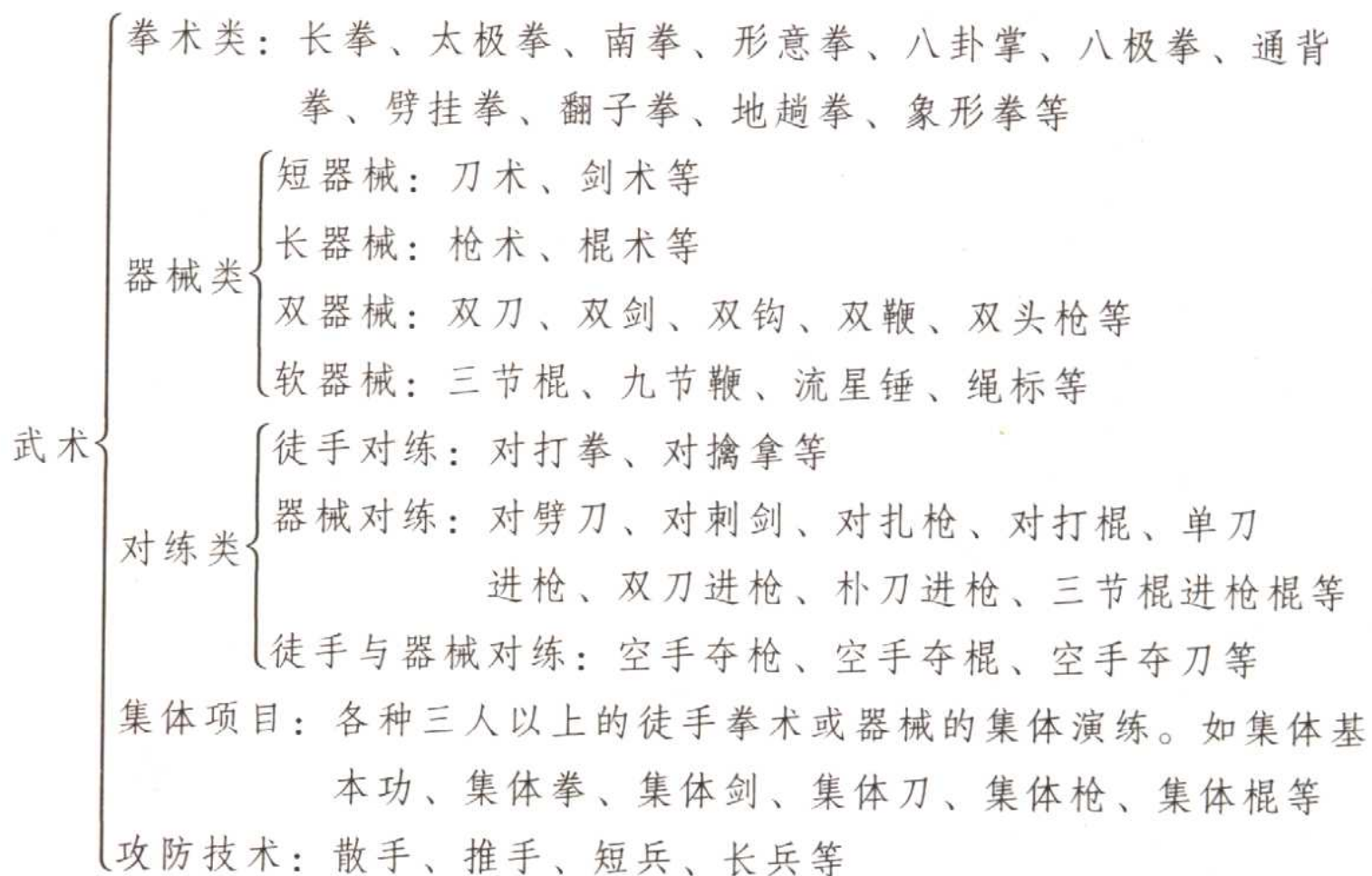


图 1-1-2 武术分类图

三、武术的特点与作用

1. 武术的特点

(1) 寓技击于体育之中

武术作为体育运动，技术上为攻防技击，将技击寓于搏斗与套路运动之中。搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的，但

是从体育观念出发，它受到竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则。因此，武术的搏斗运动既具有很强的攻防技击性，但与实用技击又有所区别。

套路运动是中国武术特有的一种表现形式，主要的动作仍以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的，汇集百家，技击方法极其丰富。

(2) 内外合一，形神兼备的民族风格

既讲究形体规范，又求精神传意。内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。所谓内，指心、神、意等心智活动和气血的运行；所谓外，即手、眼、身、步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中受到中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

(3) 广泛的适应性

武术的练习形式和内容丰富多彩，有竞技对抗性的散手、推手、短兵，有适合演练的各种拳术、器械和对练，还有与其相适应的各种练功方法。较之不少体育运动项目，武术具有更为广泛的适应性。武术能在民间历久不衰，与这一特点不无关系。

拳 外练手眼身法步，
内练精神气力功。
谚 拳打百遍，身法自然，
拳打千遍，其理自通。

2. 武术的作用

(1) 提高素质，健体防身

实践证明，武术锻炼对外能利关节、强筋骨、壮体魄，对内能理脏腑、通经脉、调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡、调养气血、改善人体机能、健体强身十分有益。

武术中的搏斗运动，讲究在交手中扬长避短、攻彼弱点、避彼锋芒，讲究得机、得时、得势，从而提高判断力和应变能力。这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力。

(2) 锻炼意志，培养品德

练武对意志品质考验是多方面的。要“冬练三九、夏练三伏”，坚持不懈，培养刻苦耐劳、永不自满的品质，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼，可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的意志品德。

拳 欲学惊人艺，
谚 须下苦功夫。

“教武育人”贯彻在武术教习全过程中，“未曾习武先学礼，未曾习武先习德”，传统中始终把武德列为习武教武的先决条件。激烈的攻防技术和人生修行结合起来，是中国武术传统道德观念的体现。尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操，还会大大有益于社会精神文明建设。

(3) 竞技观赏，丰富生活

武术具有很高的观赏价值，无论是显现武术功力与技巧的竞赛表演套路，还是斗智较勇的对抗性散手比赛，都会引人入胜，给人以美的享受，都具有很高的观赏价值。

拳 刀如猛虎力无边，
谚 剑似飞凤上下翻；
枪如游龙随身转，
棍似旋风打一片。

(4) 交流技艺，增进友谊

武术运动蕴涵丰富，技理相通，入门之后会有“艺无止境”之感。群众性的武术活动，是人们切磋技艺、交流思想、增进友谊的良好手段，随着武术在世界广泛传播，还可促进与国外武术爱好者的交流。许多国家的武术爱好者通过练武了解、认识中国文化，探求东方的文明。武术通过体育竞技、文化交流等途径，在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

第二节 武术基本技术

武术基本技术主要包括武术的技法、功法和基本动作。掌握武术技术是提高运动水平的基本方法。

武术技法是对武术各种项目的技术特征和共性规律的概括。诸如长拳的“四击八法十二型”，太极拳的“含胸拔背、沉肩坠肘”，刀术的“刀手配合、势猛法诈”，剑术的“轻快敏捷、把活腕灵”，枪术的“枪扎一线、工于一圈”，棍术的“梢把兼用、横打一片”等等，都是武术技法的内容。不同拳械的技法决定了它们各自的风格特点。

武术功法是指为了适应武技的需要，对人体潜能的发掘和对某项专门素质的练习。武术功法内容丰富、形式多样，可划分为四类（表 1-2-1）。

表 1-2-1 武术功法分类表

功法	概 念	内 容
柔功	以锻炼肢体关节活动幅度和肌肉伸缩能力，提高柔韧性为目的的练习方法	腿功、腰功、肩臂功等
内功	是意、气、劲、形融为一体的修炼方法，分为静功和动功	静功以桩功为主，如太极桩、混元桩等；动功则是以肢体导引为主，如易筋经、八段锦等
硬功	以增强人体攻击力量和抗击打能力为目的的练习方法，主要用于对抗性项目	打沙包、打木桩、拍打功、拍靠功和前臂功
轻功	为实现步法轻捷、纵跳环转自如，发展攀越能力而进行的各种练习方法	梅花桩、跑桩功、跳坑等

武术的基本动作是指武术各项目中最基础、最具有代表性的动作，通常包括动作路线、顺序、攻防目的和规格要求等要素。如拳术的基本动作包括上肢动作中的冲拳、推掌等基本手型、手法，下肢的弓步、马步等基本步型，进、退等基本步法和弹、踹、蹬等腿法以及通过躯干表现的吞吐、折叠、俯仰、扭拧等基本身法。器械项目包括器械的运使方法，如刀法有劈刀、砍刀、缠头裹脑等，剑法有刺剑、撩剑、挂剑、点剑等，枪法有拦枪、拿枪、扎枪等，棍法有劈棍、扫棍、舞花棍等。

一、拳术的基本技术

1. 基本手型

(1) 拳 (图 1-2-1)



图 1-2-1 拳

拳谚 握拳如卷饼。

(2) 掌 (图 1-2-2)

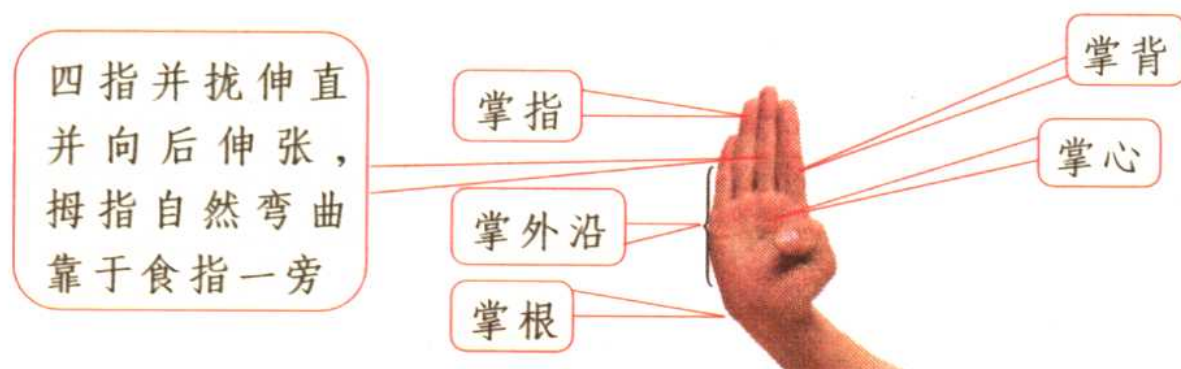


图 1-2-2 掌

(3) 勾 (图 1-2-3)



图 1-2-3 勾

拳谚 勾手似镰刀。

2. 基本步型

(1) 弓步 (图 1-2-4)



图 1-2-4 弓步

拳谚 前腿弓, 后腿绷, 挺胸沉胯莫晃动。

(2) 马步(图 1-2-5)

屈膝半蹲，两大腿与地面平行



两脚平行开立，距离约为本人脚长的3倍，脚尖正直向前

图 1-2-5 马步

拳谚

左右并立三脚宽，双腿水平如坐鞍，挺胸塌腰向前看，稳如泰山人难撼。未学功夫，先学扎马。

(3) 仆步(图 1-2-6)

屈膝全蹲，大腿靠紧小腿，臀部接近小腿



全脚着地，脚尖与膝稍外展

伸膝平铺接近地面

全脚着地，脚尖内扣

图 1-2-6 仆步

拳谚

单叉下仆伏地虎，蹿起下伏任自如。

(4) 虚步(图 1-2-7)

挺胸、塌腰

屈膝半蹲，大腿接近水平（与地面平行）

后脚尖斜向前，全脚着地



前腿膝微屈、稍内扣

脚面绷直，脚尖内侧虚点地面

拳谚

虚步前后分虚实，前进后退任自便。

图 1-2-7 虚步