

YOUER WUSHU



黄南冰 谢妙琼 主编 吴小智 编著

幼儿 武术

中国武术启蒙

武术锻炼,

既可以促进少年儿童的生长发育、

增强体质、学习防身自卫的本领,

又可以增强组织纪律性,

培养集体主义精神和乐观、积极向上的人生观,

造就勇敢、顽强、勇于克服困难的**顽强意志品质**。

广州出版社

YOUER WUSHU 幼儿武术



广州市少年宫综合素质教育丛书
CHARACTER **FR1**

(第一辑)

- ※ 少儿美术——创意美术课例精选
- ※ 创意美劳——少儿手工艺辅导
- ※ 笛子教学——青少年笛子通用教程
- ※ 舞者画舞——郑冰薇舞蹈简笔画
- ※ 学会歌唱——幼儿声乐教材
- ※ 书法教学——青少年书法入门
- ※ 棋艺辅导——青少年中国象棋入门
- ※ **幼儿武术——中国武术启蒙**
- ※ 航空模型——青少年实用航模教材
- ※ 宇宙探秘——青少年天文知识简要读本



50 少年宫

封面设计：实践创作室 流野

责任编辑：高旭正 冯少贞
责任校对：蚊燕娟



ISBN 7-80655-363-0/G · 98

广州市少年宫综合素质教育丛书

CHARACTER

YOUNGER WUSHU

黄南冰 谢妙琼 主编 吴小智 编著

幼儿武术

中国武术启蒙



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿武术: 中国武术启蒙/吴小智编著. —广州: 广州出版社, 2002.5

(广州市少年宫综合素质教育丛书)

ISBN 7-80655-363-0

I. 幼… II. 吴… III. 武术-中国-少年宫-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 017384 号

广州市少年宫综合素质教育丛书
幼儿武术 —— 中国武术启蒙

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

广东省高要市人民印刷有限公司印刷

(地址: 肇庆市端州七路 7 号 邮政编码: 526020)

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 字数: 9 万 印张: 4.75

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 高旭正 冯少贞 责任校对: 蚁燕娟 封面设计: 实线创作室 流野

发行专线: 020-83781097

ISBN 7-80655-363-0/G·98

总定价: 200.00 元 (全十册)

《广州市少年宫综合素质教育丛书》

编 委 会

主 任：黄南冰

副主任：谢妙琼

委 员：潘健华 关小蕾 张璐琼

王文生 陈 灵 廖海明

沈 茵 龙伟雄 杨 楠

内容提要

本书根据幼儿的特点、要求来编写，便于家长辅导孩子习武。本书以幼儿武术操为主体，围绕幼儿武术操的教与学，共安排了以下几个方面的内容：

一、基本功与基本技术。介绍掌握幼儿武术操所必须的基本功和基本技术。

二、幼儿武术操。这是本书的主体部分。

三、参考教学法。简单介绍幼儿武术操的教学法。

四、教学游戏。幼儿习武，最好以游戏的方式进行，或在教学中穿插教学游戏——孩子越小，就越要以游戏的方式进行。

五、家长如何指导孩子练习武术。这是为了让不懂武术的家长可以根据本书来指导孩子习武而特地安排的，希望家长们能喜欢。

前 言

武术锻炼，对少年儿童的影响是多方面的，既可以促进少年儿童的生长发育、增强体质、学习防身自卫的本领，又可以加强孩子的纪律意识，培养集体主义精神和乐观、向上的人生观，练就勇敢、顽强、不怕困难的顽强意志品质。

近几年来，广州市少儿武术活动开展得如火如荼，除业余体校、少年宫、武馆等培训班外，一些小学，甚至幼儿园都纷纷开展武术活动，越来越多的青少年和学龄前儿童加入到武术锻炼的行列中来。

本书是以广州市少年宫武术班多年来开展少儿武术训练的教学经验为基础编写的，适用于做4岁以上的学龄前儿童武术训练及锻炼的启蒙教材。

校外教育中的一块绿洲(代序)

——贺广州市少年宫五十华诞

杨瑞敏

广州市少年宫生命的年轮，已经画了50个圈。半个世纪以来，她伴随着新中国的成长历史，在有关部门的领导和广大教职员工的辛勤耕耘下，从1952年诞生起，走过了童年、青年到中年，如今已由“不惑之年”走向“天命之年”了。

今天的广州市少年宫拥有良好的教育环境、优秀的教师队伍和先进的教学设施。目前，开设有美术、书法、音乐、器乐、舞蹈、艺术体操、武术、棋类、文学、英语、数学、天文、生物、无线电、电脑等60多个专业，8个培训部，500多个培训班。同时，还设有四个分校，全年共接收各类专业的学生三万多人次。

于三年前成立的广州市少年宫美术学校，办了100多个培训班的同时，还开办了全国第一个“特殊儿童美术班”，免费接收10余名不同程度的弱能儿童入校学习。美术学校的学员有近5000名，专职和兼职的教师30余人，其办学规模和教学质量在全国校外教育机构中是屈指可数的。

近年来，为了全面贯彻教育方针，积极推进素质教育，广州市少年宫在风景秀丽的从化市神岗镇流溪河山庄建了一个田园式的青少年营地。该营地设施齐全，可供200个营员同时入住。去年暑假，这个营地已经开营了，那些亲临营地的师生无不欣喜雀跃，欢声笑语溢满营地。

2002年春节前的一个周末，我到广州市少年宫参观，目睹少年宫院内正大兴土木，拆房、盖教学大楼、建游泳馆。还有孩子们那一个个丰富多彩、生动活泼的学习活动，一派红红火火、兴旺发达的景象。

广州市少年宫的领导和广大教职工用诚挚、热情及汗水浇灌的校外教育之花绽开了，广州市少年宫被誉为“人才的摇篮”，共青团中央和文化部授予“全国先进青少年宫”光荣称号。名气大了，每逢周末到这里上课的孩子或求教的教师也越来越多，遍布广东省各地；来自省外的参观、取

经者也络绎不绝。

五年前还很不景气、工作还十分艰难的广州市少年宫，一跃而走出低谷，成为校外教育中的先进典型，其秘诀在哪里？我曾就此问题请该宫的主任黄南冰、副主任谢妙琼和美术学校的校长关小蕾作过介绍；同时，我手头也有一些该宫出版的教材、文集、画册、刊物、资料等。从中可以比较清晰地感觉到近年来这个少年宫改革、发展的思路和轨迹。总的来看，他们的做法和经验可概括为如下几点：

（一）坚定方向，摆正位置

青少年校外教育是整个教育事业的有机组成部分，在青少年教育中的重要作用是学校教育、家庭教育所不可替代的。特别是当社会进入21世纪，在深化改革、全面推进素质教育、中央再三提出减轻学生负担的今天，青少年校外教育的任务也就更重了。为了给广大青少年创造良好的社会育人环境，中央和国务院办公厅于2000年6月颁发的《关于加强青少年学生活动场所建设和管理工作的通知》中指出：“青少年、青少年科技活动中心和妇女儿童活动中心等以青少年为主要服务对象的校外活动场所，要坚持把社会效益放在首位，积极接纳青少年学生参加各种校外活动，决不允许进行以营利为目的的经营活动。”“凡挤占、出租青少年学生活动场所的，必须在规定时限内予以腾退；凡挪用青少年学生活动场所的，要立即予以改正。”

青少年学生校外教育活动场所属于公益性设施，目前，无论是数量、布局或规模，都难以满足全国两亿多青少年学生健康成长的需要，这是摆在校外教育机构面前的一个十分尖锐的问题，需要予以回答。在这个问题上，刚上任的广州市少年宫领导的头脑是清醒的。1997年，当一些校外教育机构正热衷于经商而荒芜了校外教育这块“绿地”的时候，他们就当机立断，坚定方向，摆正位置，决定实行工作重点转移，把原有的歌舞厅、夜总会、酒楼、招待所等统统撤销，把精力集中到教学和活动上来。

第一个战略性措施是大刀阔斧地进行招生改革，一改过去“精英教育”、“百里挑一”的陈腐观念和做法，扩大招生规模，尽可能地满足家长和孩子们到少年宫学习的心愿和要求。这样做受到了社会的广泛欢迎，每次招生都出现家长带着孩子夜里排队的感人场面，报名人数成几何级数增加。在努力做好培训工作的同时，他们还十分重视少儿活动的策划与组织，从高水平的合唱团、舞蹈队等团队演出，到大多数孩子都能参与的夏令营；从举办国际性的画展、合唱节等大型活动，到每周一次少年宫院内的广场文化活动；从走向世界的文艺演出、交流、比赛，到深入农村体验

农家生活等。我在该宫办公室的桌上顺手拿起一份他们自己编的刊物——《少宫人》，从中看到仅2001年暑假，该宫组织的各类活动就多达50余次。

黄南冰主任曾在2000年12月少年宫干部会议上提出：“不管是教学培训，或是开展各类活动，其宗旨都是为了孩子。要确立少年宫的位置，就是要把我们少年宫建成一个全方位为少年儿童服务的机构，构建一个为少年儿童健康成长的服务体系：素质教育基地、科普教育园地、技能培训中心、艺术教育摇篮、文化活动阵地、康体活动场地、游乐活动乐园等。只有把位定在这里，端正了办宫方向，我们的少年宫才能得以持续发展，前程才会更加广阔。”

（二）深化教育教学改革，推进素质教育

《中共中央国务院关于深化教育改革，推进素质教育的决定》指出，素质教育应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面。校外教育是社会教育的一部分，根据《决定》精神，当然必须实施素质教育，这是由校外教育的性质所决定的。广州市少年宫的领导对此有比较深刻的认识，他们从转变思想、观念入手，以招生和教学为切入点，做了很多卓有成效的工作：破除精英观念，从招生到课堂教学面向每一个孩子；转变妨碍孩子创造精神和创新能力发展的单纯灌输知识、技能的教育思想和教育观念，遵循校外教育的特点和规律，调整教学内容，改变教学模式和教学方法。

从20世纪80年代初期开始，广州市少年宫就率先尝试以尊重儿童的个性及心理为前提，以健全和创造为目标的少儿美术教学模式。90年代以来，他们以率先尝试从单一的绘画教学过渡到审美素质教育。围绕素质教育这一主题，1998年他们开办的“特殊儿童美术实验班”，就是试图通过艺术教育使其能够和谐发展的尝试，受到了社会的关注。同年，他们又为初中和高中学生开办了“美学、哲学实验班”，从更高层次探索青少年对美学、哲学的认识。此外，他们还先后请专家、学者到宫里作“文化与教育”等专题报告，举办有关素质教育研讨会等。1999年在全国美术教育界展开的一场“儿童绘画可不可以考级”的笔墨论争中，广州市少年宫首当其冲，向社会发出“儿童绘画考级不可取”的公开信，其初衷也是从素质教育的角度考虑的。

（三）加强教师队伍建设，提高教学质量

实施素质教育，必须拥有一支具有先进的教学理念、科学的教学方法及强烈的事业心和责任感的高素质教师队伍。为此，广州市少年宫十分重

视教师队伍建设，向教师提出了明确的要求：一是要成为教学业务上的专家，某一学科的行家里手；二是要成为部门的管家，一名合格的管理工作者；三是要成为优秀的少儿活动的策划者和组织者。同时，还要求教师必须具有八种能力：吸纳新观念新知识的能力、掌握现代教育教学手段的能力、课堂教学的驾驭能力、创造精神和创新能力、与学生和家长的沟通能力、教学研究能力、教学教务和管理能力、活动的策划和组织能力。少年宫的领导对教师不只是提出要求，而更重视对教师的培养，从各方面为教师提供进一步提高的条件和机会。如鼓励老师们走出去参观学习，请专家到宫里讲学等。2001年6月，宫里派9名美术和音乐教师赴美参加盖蒂艺术教育中心DBAE先进教学方法的培训。一个少年宫能组织如此多的教师走出国门学习、交流是难得的，充分显示了广州市少年宫领导实施素质教育的决心和魄力。今年年初，宫领导又要求全宫的教师必须达到本科学历，尚未达到学历要求的教师，出去学习的学费可由宫里全部报销；攻读研究生的可报销一半。最近，在建宫50周年大庆即将到来的时候，宫领导从广州市少年宫历史悠久、教师队伍实力雄厚、教学经验丰富的实际情况出发，号召和组织教师们认真总结经验，编著《广州市少年宫综合素质教育丛书》（第一辑）。并出版发行包括美术、书法、舞蹈、声乐、科技、武术、天文、棋类等专业的教材、课例及相关资料。编写出版这套丛书不仅是少年宫一次教学成果的展示，更重要的是对教师的鼓励、锻炼和提高，不失为培养教师的好办法。据我所知，这种由领导出面组织老师们认真总结教学经验、为大家创造条件出书的办法，在校外教育机构中还不多见，值得为他们高兴！

（四）领导班子有号召力和凝聚力

广州市少年宫的经验确实不少，但最重要的一条是有一个大胆探索、勇于创新、积极进取、团结奋进、真抓实干、有凝聚力的领导班子，这是办好少年宫的关键之所在。

在人类刚刚跨入21世纪的今天，在广州市少年宫迎来了她第50个华诞的时候，黄南冰和他的同事们正以饱满的热情和强烈的事业心及责任感，筹划着广州市少年宫进一步发展的建设蓝图。

预祝广州市少年宫在全面推进校外素质教育的征途中，努力开拓，不断创新，取得更加辉煌的成绩！

2002年3月30日于北京

（本文作者系中华人民共和国教育部艺术教育委员会秘书长）

序 二

习云太

一气呵成地看完了吴小智先生《幼儿武术——中国武术启蒙》的书稿，该书内容选材恰当，文字通俗易懂，很好的把握了深入浅出的程度。

该书的特点是针对性、趣味性、可操作性强。把博大精深的中国武术，浓缩成几十个学时的教材，用以传授给青少年学员，这对普及推广武术将会产生积极的影响。

作者重视武术的基本功训练，因为基本功是武术的最基础部分，练好基本功，增强适应力，是防止习武的过程中发生伤害事故的有效方法之一，练习基本功，能提高运动水平；练好基本功，能延长运动寿命；等等，这都是不言而喻的。在基本功的基础上采用了简单易学的幼儿武术操，这既能使青少年乐于接受，又为日后学习单式武术动作驾起了贯通的桥梁。因为成套武术动作是由若干单式武术动作组成“节”，若干“节”又组成“段”，而后成套路。因此，这套幼儿武术教材的安排，符合了中国武术套路的运动规律，可以说这是适合青少年锻炼的一本好教材，相信武术爱好者读后也很有裨益。

(本文作者系中国十大武术名家、武术八段、成都体育学院教授)

2002年4月3日

目 录

校外教育中的一块绿洲(代序)	杨瑞敏 (1)
序二	习云太 (5)
第一章 基本功与基本技术	(1)
第一节 基本功	(1)
第二节 基本技术	(8)
第二章 幼儿武术操	(21)
第一节 手型变换	(21)
第二节 马步劈拳	(26)
第三节 弓步冲拳	(28)
第四节 弹踢冲拳	(31)
第五节 歇步挑掌	(34)
第六节 仆步穿掌	(37)
第七节 跳跃运动(马步推掌)	(39)
第八节 整理运动(踏步收势)	(43)
第三章 参考教学法	(48)

第四章 教学游戏	(51)
第五章 家长如何辅导孩子练习武术	(53)
第一节 场地要求	(53)
第二节 着装准备	(53)
第三节 准备运动(热身)	(53)
第四节 怎样看武术图解辅导孩子练功	(54)
第五节 注意事项	(58)
后 记	(60)
主要参考书目	(61)

第一章 基本功与基本技术

第一节 基本功

武术基本功，是指学习武术必须掌握的最基本的技能。关于其重要性，拳谚素有“练拳不练功，到老一场空”的说法。可见，练好基本功是多么重要。其主要功能是增进关节韧带的柔韧性，加大关节活动幅度和发展力量、速度和灵敏性等。主要包括肩功、腰功、腿功和桩功等。

一、肩功

(一)压肩

动作：面对肋木或墙壁开步站立，双手握住肋木或手扶墙壁，上体前俯向下振压（图1）。

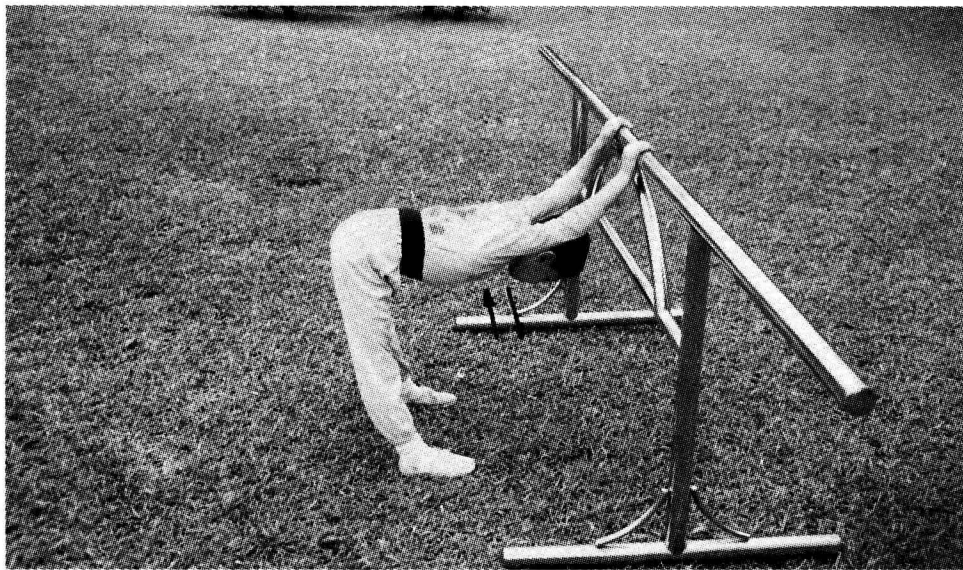


图 1

要领：双腿、双臂要伸直，松肩、塌腰，振压时力点在肩部。

练习提示：

1. 下振幅度逐步加大，下压至最低点时静止不动，耗肩片刻。
2. 压肩与耗肩宜交替练习。

(二)单臂绕环（以右绕环为例）

动作：双脚开步站立，左手叉腰或抱拳，右臂伸直，向前或向后以肩为轴绕立圆（图2、图3）。



图2



图3

要领：臂伸直，肩放松。

练习提示：

1. 动作要连贯，以腰带肩，逐步加速，左右交替练习。
2. 可双臂同时前绕或后绕。
3. 练习一段时间后可试着一臂向前，同时另一臂向后绕。

二、腰功

(一)前俯腰

动作：双脚并步站立，膝关节挺直，上体前俯，双臂伸直，双手十指交叉，尽量用掌心撑地（图4）。

要领：双腿并拢，膝关节要挺直，双臂尽量往下伸。



图4

练习提示：

1. 可先进行用手指接触地面的下振练习（图5）。
2. 坚持耗一定时间。

（二）侧俯腰

动作：

1. 双脚开步站立，双手十指交叉，直臂上举，手心向上（图6）。



图 5



图 6

2. 上身尽往左、右两侧振压（图7、图8）。

要领：双腿伸直，身体要向侧展开。

练习提示：

1. 展胸，双手尽量往上撑，要牵拉到身体两侧的肌肉，向左时牵拉身体右侧，向右时牵拉身体左侧。



图 7

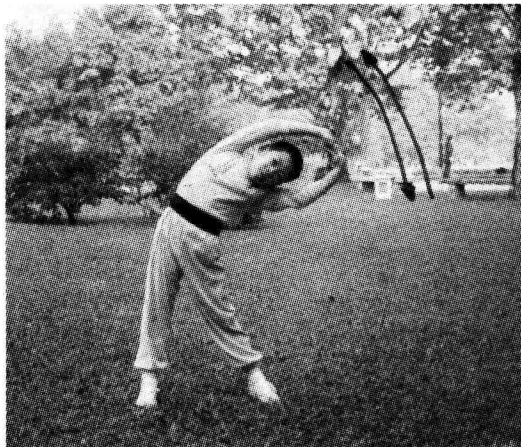


图 8