

北京市武术运动协会审定

王德明  
张有峰

编著

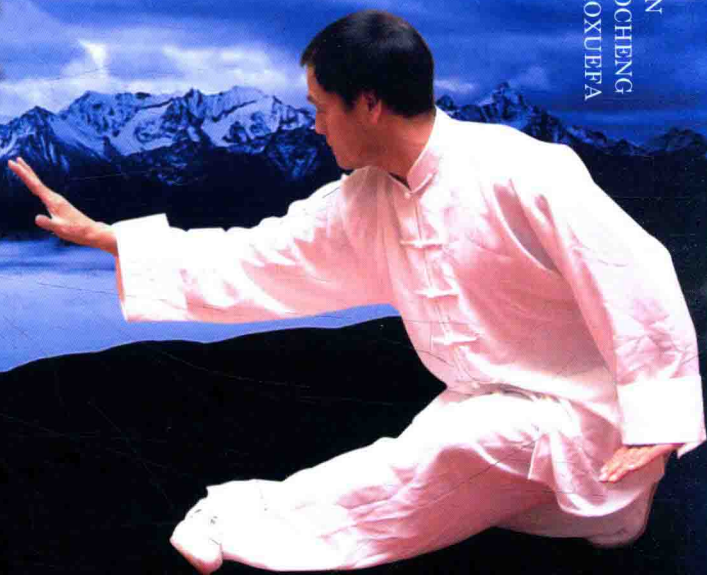
XINGYI QUAN  
QIMENG JIAOCHENG  
WUDUAN JIAOXUEFA

中国传统武术

形意拳

启蒙教程

五段教学法



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京市武术运动协会审定

中国传统武术

# 形意拳启蒙教程五段教学法

王德明 张有峰 编著

中国铁道出版社

2016年·北京

## 图书在版编目(CIP)数据

形意拳启蒙教程五段教学法/王德明,张有峰编著.

—北京:中国铁道出版社,2016.5

(中国传统武术)

ISBN 978-7-113-21657-3

I. ①形… II. ①王…②张… III. ①形意拳—

教学法 IV. ①G852.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 060326 号

书 名: 中国传统武术  
形意拳启蒙教程五段教学法  
作 者: 王德明 张有峰

---

责任编辑:张苍松 王 耘 编辑部电话:010-51873098

封面设计:崔丽芳

责任校对:王 杰

责任印制:郭向伟

---

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:中国铁道出版社印刷厂

版 次:2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

开 本:880 mm×1 230 mm 1/32 印张:11.5 字数:354 千

书 号:ISBN 978-7-113-21657-3

定 价:50.00 元

---

## 版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话:(010)51873174(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)51873659,路电(021)73659,传真(010)63549480

## 编 委 会

主 任：蔡 颖 王雪梅 金永东

顾 问：吴 彬

专家技术指导：潘志远

主 编：王德明 张有峰

副 主 编：杜德平 李富鑫 王文香 庞允龙

编 委：马英杰 谢作瑞 贾彦君 张 乐

王雪艳 黄长缨 王 冲 李 瞳

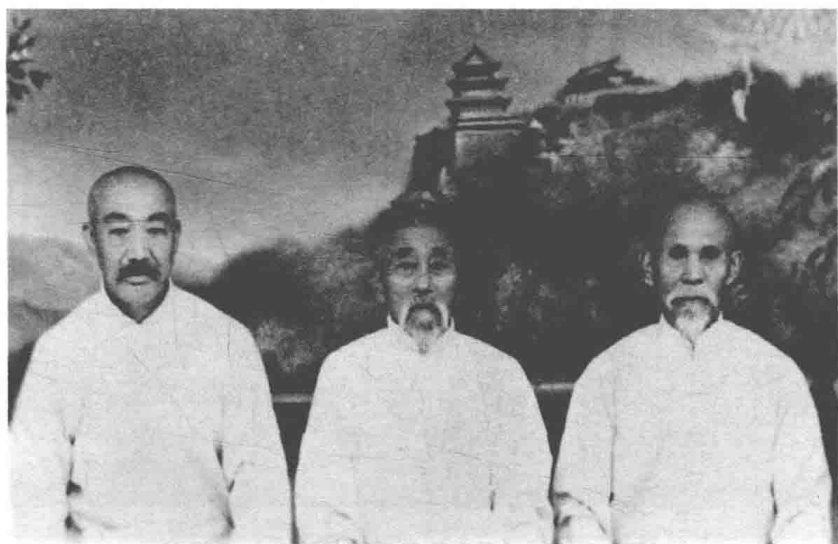
连 连 吕 汀 殷胜武 张 坤

构 图：李富鑫 庞允龙 吕 汀

示 范：王德明 赵文忠 刘 康 龚 翔



形意拳大师王继武



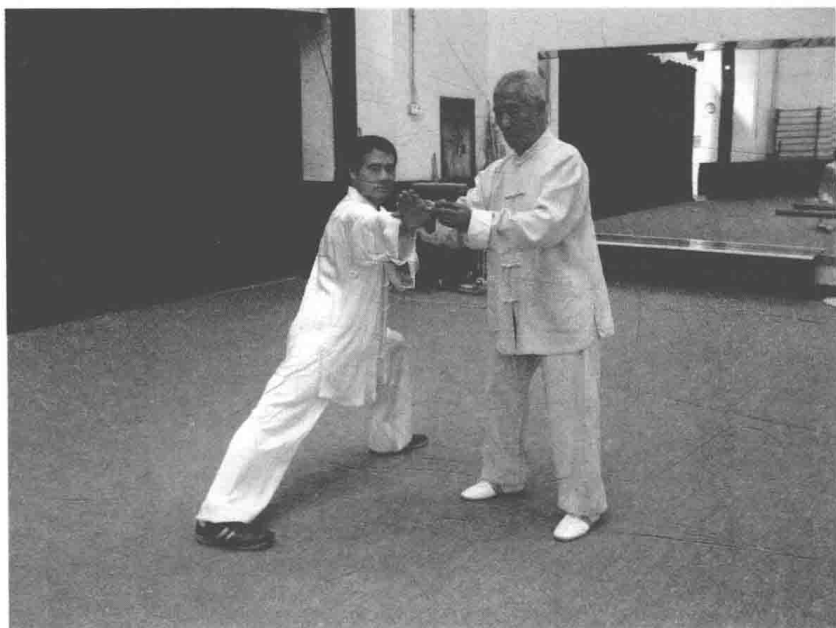
形意拳大师王继武、马玉堂、张祥斋



王德明和师父潘志远及武林前辈



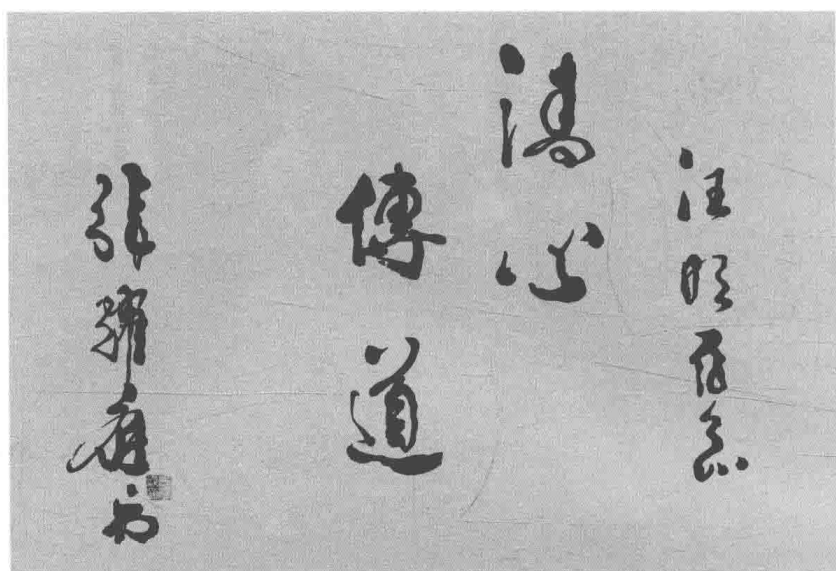
王德明、徐向东、唐来伟和教练吴彬与外籍学员



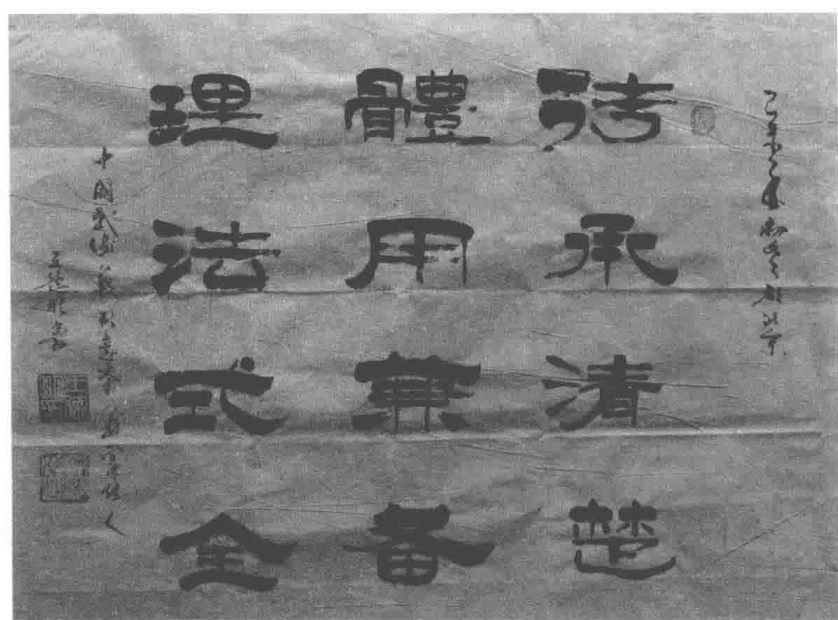
王德明和师伯宋志平



王德明功夫照



中国武术协会原主席张耀庭先生题字



本书作者王德明武学理解自书

贺武术基础教程一书出版

中華武術

世之瑰宝

张山二〇〇八年十月



中国武术协会原副主席张山题字

苦练基础武功

培养武林精英

兴王德顺教练共勉

吴彬

乙酉年冬

中国武术协会原副主席、中国武术专家委员吴彬题字

王德明老师留念

武术园丁育英才

李德印

二〇〇六年冬

著名太极拳专家李德印题字

基礎是萬物之根  
武術以基礎為本  
空中樓閣隨風去  
秋月豐收在於春

乙酉年秋末月也



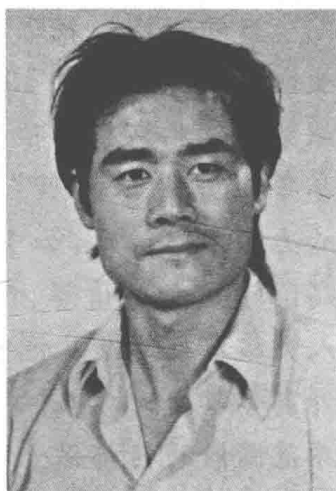
程派八卦掌第三代传人孙志君题字

## 作者简介

**王德明**：北京市特级教师，中国武术八段，北京市武术协会副主席。

1982~1999 年，任首都体育学院武术专业讲师，院竞技体校武术队第一任教练，院代表队教练，北京市武术协会形意拳研究会副会长，北京市武术协会八卦掌研究会技术指导。1999 年 5 月至今，任北京市青少年活动中心青少年武术培训基地负责人。2000~2015 年发表形意拳、八卦掌基础教程个人专辑多部。

近 40 年的教练生涯中，培养了大批教育工作者和优秀学员，为武术事业尤其是形意拳、八卦掌和太极拳的教学研究做出了贡献。



**张有峰**：现任北京武术院副院长，北京市武术运动管理中心副主任，北京市武术运动协会监事长，北京市武术段位考评委员会主任，中国武术八段。

自幼随吴彬教练在北京市什刹海业余体校习武。自 1992 年起，参与组织策划了北京市各项武术大型活动和赛事，负责组织举办了多项具有较大影响力的赛事活动，如 1994 年至今共九届国际武术邀请赛、1998 年天安门万人太极拳表演及其他全国性的大型比赛等。多次主持接待了外国学习团队，首创了北京国际传统武术培训班，为武术在世界范围内的传播做出了贡献。2010 年 5 月，由其本人编著的《中国传统武术入门套路（中英文版）》一书由人民体育出版社出版发行。2013 年 2 月在《中华武术》杂志上发表了《浅谈“武术运动的发展必须依托于武术产业的开发”》文章，对当今的武术运动产业化发展现状进行了分析，并简要阐述了自己的一些经验和看法，为加快武术产业化进程提供了详实的参考依据。

多年来，先后受到北京市政府、教育部、国家体育总局、中国武术协会等嘉奖。



## 序 言

中华武术源远流长,博大精深,深深扎根于华夏沃土,如珍珠般璀璨熠熠,是中国文化不可或缺的一部分。多年来,经过国家体育总局中国武术运动管理中心和武术专业人员的不懈努力,武术作为竞技性与健身性并存的体育运动形式被广泛传播着,并已蜚声海外。

为了培养出更多的武术菁英,推动武术教学的发展,王德明老师率先投身于青少年武术教育事业,以符合青少年身心发展德技双修为准则,从青少年学习兴趣出发,以数十年教学经验为契机,精心打磨出一套科学的形意拳教学训练方法。

我与王德明老师相处四十年,深知其专业水平及对武术专业的热爱程度。王德明老师自幼习武,在武术界有着骄人的个人成绩。他曾先后拜在查拳大师常振芳的得意门徒袁敬枢、齐谋业门下、花拳大师宋兰波之子宋志平、谢志奎门下学习查拳、花拳等,曾获甲组长拳第一名。1973~1982年又拜在形意拳大师张祥斋、王继武之徒潘志远先生、八卦掌大师孙志君先生、杨氏太极拳大师刘高明先生门下习练形意拳、八卦掌、杨氏太极拳。在1984~2008年这20余年间,王德明老师代表北京队、中国武协代表队参加全国性以及世界性传统拳类比赛,数次获得形意拳械和八卦掌及器械的第一名。长年不懈潜心研究实践形意拳、八卦掌和杨氏太极拳三大拳术。

王德明老师从1982年1月毕业于首都体育学院武术专业,同年留校。1982~1999年,他一直任教于院武术队和竞技

体校武术队,带出一批又一批的优秀学员。自1999年5月来到朝阳区青少年活动中心武术学校任教至今,王德明老师全身心投入到青少年武术教学中,边学边钻研。他的教学层次门类颇多,学员数量曾多达700余人。这本《形意拳启蒙教程五段教学法》就是他在实践中,根据国内外多年龄层次及中小学生的接受能力和兴趣特点,结合心理学以及解剖学理论,总结出来的一本面向启蒙基础教育教学武术爱好者的基础教学材料。

读过这本书以后,我认为本书的特色就在于它在站桩与基础套路断层之间填充了系统化教学内容,为启蒙教学搭建了平台,非常适合启蒙者学习。书中的技术内容既传统又有趣味,在尽可能排除老式基本训练法的枯燥与乏味的同时,着重保留了传统武术的特色。既传授了必要的武术特有技巧,又传播了相关的练功方法。不仅形式上丰富多彩,而且内容上也是进退有法,张弛有度。换句话说,本书的难得之处就在于,既传授了武艺,又极大程度地激发并保留了学生学习武术的兴趣。

本书的出版从某种程度上起到了武术基础教学进门钥匙的作用,不仅为培养武术人才做出了贡献,也为形意拳教学拓宽了视角,奠定了基础。

在此,预祝《形意拳启蒙教程五段教学法》出版发行成功,并希望王德明老师为传播发扬武学而潜心钻研的精神发扬光大。

中国武术协会原副主席      吴   彬



2016年4月

## 前 言

中国武术一类拳——形意拳启蒙教程“五段教学法”，就像一把钥匙引领着初学者走入传统拳术形意拳的大门，使梦想成为现实。近半个世纪以来，来自国内外的爱好者不计其数都是一句话，“老师拳术真美，就是看不懂学不会”。针对这一现实，我与前辈及同行，开始了摸索与体验，历时六年，从小学组、中学组、成人组到国外组，对多种人群进行了系统合理地试验，于2014~2015年梳理总结出形意拳“五段教学法”。“五段教学法”包含了五层的系统教学内容与教学步骤，以递进渗透的教学思路引领和指导学员对教学内容进行了解、体验、认知，逐步掌握传承优秀的拳种。

传统武术在站桩与基础套路学习之间存在断层地带，“五段教学法”充实了站桩与基础套路之间断层地带的系统教学内容和方式方法，为启蒙教学搭起一座循序渐进的学习桥梁，为系统化教学提供了基本技术支撑，对站桩和基础套路之间的学习衔接起到了平台的作用。递进渗透的教学方式达到了一步一台阶、快中稳进的教学效果，同时，五层不同的教学内容、合理的教学步骤以及相关辅助技能的实践，提供了有效教学策略，丰富了教学趣味性，为学员顺利学习掌握技术打下了坚实的基础。

作者

2016年4月