



教育部体育卫生与艺术教育司
国家体育总局武术研究院 组编

全国中小學生 系列 武术健身操 教师参考书



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

武

全国中小学生

系列武术健身操

教师参考书

Quanguo Zhong-xiaoxuesheng

Xilie Wushu Jianshencao Jiaoshi

Cankaoshu

教育部体育卫生与艺术教育司 组编
国家体育总局武术研究院

高等教育出版社·北京
HEIHER EDUCATION PRESS

内容提要

本书包括概述、武术健身操的基本术语以及教学原则和方法、武术健身操动作图解与教学提示、《全国中小学生系列武术健身操》科学研究报告和考评标准,能够为中小学体育教师教学提供很好的帮助。

本书适用于全国普通中小学校(含特殊教育学校)、中等职业学校。

图书在版编目(CIP)数据

全国中小学生系列武术健身操教师参考书 / 教育部
体育卫生与艺术教育司, 国家体育总局武术研究院组编

— 北京: 高等教育出版社, 2010.9

ISBN 978-7-04-030452-7

I. ①全… II. ①教… ②国… III. ①健身武术—保
健操—中小学—教学参考资料 IV. ①G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第167396号

项目统筹 曹京华
策划编辑 李聪聪
责任编辑 李聪聪 易星辛
封面设计 张申申
图片拍摄 赵戈辉
版式设计 张申申
责任校对 杨雪莲
责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
购书热线 010-58582141
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
网 址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>
总 机 010-58581000
印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
版 次 2010年9月第1版
印 张 8.5
印 次 2010年9月第1次印刷
字 数 200 000
定 价 15.00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 30452-00

创编委员会

主 任：杨贵仁 高小军 郭建军 张增顺
副主任：陈国荣 龙 杰 卢 逊 黄 金

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太	马鸿韬	门惠丰	王建华	尹铁良	刘海元	刘鸿雁
江百龙	吕韶钧	孙 刚	李 龙	李 刚	杨振铎	吴 彬
肖彤岭	邱丕相	张有峰	张明廷	张 山	陈雁飞	陈 欢
武 冬	庞林太	季荣旺	洪 浩	郭玉成	栗胜夫	夏柏华
耿培新	康戈武	曹京华	虞定海	蔡龙云		

创编工作组

.....

组 长：康戈武

副组长：虞定海 张明廷 栗胜夫 王建华 马鸿韬

一、动作创编组

1.《全国中小学生系列武术健身操·旭日东升》

组 长：吕韶钧

成 员：治雪梅 王天明 王晓芳 刘莉莉

2.《全国中小学生系列武术健身操·雏鹰展翅》

组 长：郭玉成

成 员：孙 刚 陈 蓓 张 鹤 王继强 范艳美

3.《全国中小学生系列武术健身操·英雄少年》

组 长：洪 浩

成 员：贾 亮 马彦君 樊艺杰 张殿卿 金 龙 张铁刚

4.《全国中小学生系列武术健身操·功夫青春》

组 长：武 冬

成 员：李印东 刘崇慧 孟进蓬 张 巍 张 玲

二、科研与实验组

组 长：李 龙

成 员：张庆如 高凤明 徐文娟 王晓东

测试人员：吴小微 张 慧 习雪峰 郑 媛 纪贤凡 郑进科 程 楠 韩云峰

三、音乐创编组

组 长：曲成久

成 员：郭思达 娜 拉

四、示范生指导

武 冬 孙 刚 金 龙 治雪梅 张 鹤 陈 欢

五、演练人员

治雪梅 张 鹤 肖煌辉 卢相霖 王羽辰 朱 森 蒋华瑶 崔隆昊

王迪(小) 姚安民 郑梁天子 王班班 孙子豪 唐海辉 李仁杰 陈 浩

刘高飞 刘大鹏 张艺博 石凯丽 刘 鹏 王 璐 李国占 韩聪聪

祖尊坤 刘 莹 王迪(大) 张冰申 陈 楠

本书编写人员

.....

主 编：康戈武

副主编：王建华 吕韶钧 郭玉成 洪 浩

撰写人员（以姓氏笔画为序）：

王天明 王建华 王晓芳 吕韶钧 孙 刚

刘莉莉 刘崇慧 李 龙 李印东 李 斌

张 鹤 陈 蓓 武 冬 治雪梅 洪 浩

郭玉成 康戈武 崔黎明

做广播操是我国中小学校学生天天坚持、全体参与的体育锻炼形式,是国家基本的体育制度,也是教育主管部门牢固树立学校教育“健康第一”的指导思想,切实保证学生体育锻炼时间的有效措施。为了依托广大学生熟悉并认同的这一课间活动方式,进一步贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和2010年全国教育工作会议的精神,中华人民共和国教育部和国家体育总局联合编制并颁布了这套《全国中小学生系列武术健身操》。

《全国中小学生系列武术健身操》包括适宜小学生选练的《旭日东升》、《雏鹰展翅》,适宜中学生选练的《英雄少年》、《功夫青春》4套武术健身操。全操采用广播操的表现形式,以富含民族文化底蕴的武术动作为素材,具有在增进学生体质健康的同时,传承民族文化、弘扬民族精神的作用,有助于促进德育、智育、体育、美育的有机融合,增强学生的综合素质和民族凝聚力,为中华民族的伟大复兴和人类的文明进步作出贡献。

为确保《全国中小学生系列武术健身操》的创编质量,突出武术运动特色和科学健身效果,教育部体育卫生与艺术教育司和国家体育总局武术研究院于2009年在全国不同地域的一些中小学校展开了相关调研,并于2010年初聘请武术、体育科研、音乐创作以及体操等领域的专家、学者成立创编委员会。在中小学一线武术教师的参与下,设立了动作创编、科研与实验、音乐创编、教学光盘拍摄与制作、教材研制5个工作组。经过半年多的创编、实验、修改以及科学测试与研究,在2010年6月召开的《全国中小学生系列武术健身操》评审会议上,得到了与会专家的一致肯定。

参与《全国中小学生系列武术健身操》创编、科研和实验及拍摄的单位有北京体育大学、上海体育学院、河南大学、苏州大学、山东师范大学、中国人民解放军军乐团,以及北京一零一中学、北京市八一中学、北京市国际艺术学校、北京市什刹海体育运动学校、北京市少年宫、北京景山学校、北京市密云县南菜园小学、北京市武术协会少儿武术研究会、上海市长江第二中学、上海市七宝实验小学、上海市浦东新区六灶小学、河南大学附属中学、河南省开封市柳园口中学、河北省南皮县第一中学、河北省沧州医学高等专科学校和河北省沧州市运河区新华小学等。

《全国中小学生系列武术健身操》出版产品包括教学挂图、教师参考书、教学光盘(DVD)和音乐光盘(CD),由高等教育出版社出版发行。

目 录/contents

第一章 概述 /001	第一节 武术健身操创编的指导思想和目的	001
	第二节 武术健身操的创编原则	002
	第三节 武术健身操的编排结构与特点	003
第二章 武术健身操的基本术语 以及教学原则和方法 /005	第一节 武术健身操的基本术语	005
	第二节 武术健身操的教学原则	019
	第三节 武术健身操的教学方法	021
第三章 武术健身操 动作图解与教学提示 /027	第一节 《旭日东升》动作图解与教学提示	027
	第二节 《雏鹰展翅》动作图解与教学提示	038
	第三节 《英雄少年》动作图解与教学提示	056
	第四节 《功夫青春》动作图解与教学提示	067
第四章 《全国中小学生系列武术健身操》 科学研究报告 /099	第一节 《全国中小学生系列武术健身操》 生理学实验研究报告	099
	第二节 《全国中小学生系列武术健身操》 社会学调查研究报告	112
附 录	《全国中小学生系列武术健身操》 考评标准	122

第一节 武术健身操创编的指导思想和目的

《全国中小学生系列武术健身操》是以中国武术为主要内容，以广播操为基本表现形式，以传承武术和中国传统文化、弘扬和培育民族精神为指导思想，从而达到丰富中小学生大课间操内容、增强我国儿童和青少年身心健康为目的的体育锻炼形式。

一、武术健身操创编的指导思想

武术是中华民族优秀的文化遗产和体育瑰宝，因此，武术健身操主要是从体现文化传承和体育锻炼价值的角度出发创编的。

2004年，中宣部、教育部在《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》中指出，“体育课中应适量增加武术等内容”，既明确了武术的体育属性，突出了武术在弘扬和培育民族精神教育中的价值，又指明了开展武术教育的实施途径。2009年，胡锦涛主席参观毛里求斯中国文化中心时说，“学习武术，第一可以健身，第二可以了解中国文化，第三可以增进中毛两国人民的友谊”，对武术的体育、文化价值作出了重要论断。根据以上思路，本套武术健身操在创编的过程中，贯穿了兼顾健身性和文化性的思想，在突出民族文化特色的基础上，从符合中小学生的生理、心理特点出发，遵循了中小学教育教学的基本规律。

二、武术健身操创编的目的

《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（以下简称《意见》）中要求“全面实行大课间体育活动制度，每天上午统一安排25~30分钟的大课间体育活动，认真组织好学生做好广播体操、开展集体体育活动”。国家体育总局为了贯彻《意见》精神，制定了《增强青少年体质的七项措施》，指出要“开展多种形式的体育进校园活动”，并特别强调“开展广大青少年人人参与的集体型锻炼项目”。教育部和国家体育总局还曾在《〈学生体质健康标准（试行方案）〉实施办法》中针对“课间操”等活动形式规定了出勤考核标准，以加强“课间操”的锻炼，增强学生体质。

根据上述指导思想和文件精神，教育部体育卫生与艺术教育司和国家体育总局武术研究院组织有关专家，以丰富和充实中小学大课间的锻炼内容、将传承民族文化和弘扬民族精神融入体育活动，以增强学生身心健康为目的，创编了《全国中小学生系列武术健身操》。

第二节 武术健身操的创编原则

《全国中小学生系列武术健身操》在创编过程中，全面贯彻了创编的指导思想和创编的目的，并制定了创编工作应遵循的4个原则。

一、文化性与健身性相结合的原则

武术是中国传统文化的“全息影像”，蕴含着丰富的传统哲学、伦理学、兵学、美学、养生等文化内容，具有健身、防身、修身等多元功能。在创编的过程中，专家们充分考虑到了这些因素。例如，《英雄少年》中的“抻拉运动”，描述该动作形态的表形名称为“弓步分掌”，比喻该动作形象的传统表意名称为“野马分鬃”。在运用表形名称的同时保留表意名称，有助于习练者从仿生、技法等文化角度加深对动作的记忆、理解。此动作由“丁步抱掌”、“弓步分掌”和“弓步架按”组合而成，通过由合而开、由开而合的循环练习，在锻炼胸廓舒缩的同时，融入了中国传统文化中开合（阴阳）变化的理念。此外，在攻防应用中，构成这个动作的“丁步抱掌”含有“拿”法，“弓步分掌”含有“靠”法，弓步架按含有“摔”法。

《全国中小学生系列武术健身操》均以武术的抱拳礼开始，以抱拳礼结束。将武术传承中强调的“始于礼、终于礼”的优良传统编入健身操中，有助于引导中小学生养成崇尚礼仪的习惯。

总之，在保留武术运动特色的基础上，突出武术的健身作用和文化教育价值，是创编武术健身操时遵循的重要原则之一。

二、针对性与系统性相结合的原则

不同学段、地域的中小学生，在身体、心理和知识结构方面，都有着不同特点，武术运动又有着丰富的锻炼形式和技术体系，为此，创编组将针对性与系统性相结合作为创编工作的又一重要原则。

（1）在针对性方面，依据不同学段学生身体发育规律、心理特点、审美特点和柔韧、力量、速度、耐力、灵敏等身体素质发展情况，以及不同地域学生的素质差异，编制了适宜小学生选练的《旭日东升》、《雏鹰展翅》，适宜中学生选练的《英雄少年》、《功夫青春》4套武术健身操。4套操的动作选择和编排，由易到难、由简到繁、循序渐进。例如，为小学生编制的《旭日东升》和《雏鹰展翅》的动作相对简单，步型较高，有虎形、鹰形、蛇形等象形动作，而且伴有发声，能激发小学生的练习兴趣，适合在小学开展；为中学生编制的《英雄少年》和《功夫青春》的动作难度相应加大，基本按照武术技术规格明确动作标准，而且突出武术的风格特点和攻防应用方法，适合在中学开展。

（2）在系统性方面，首先体现为每套武术健身操的动作都包括武术的“打、踢、拿、靠、摔”5种基本技术元素。其次体现为每个单个动作都有相应的攻防应用方法。在《功夫青春》中，还采用了同一套动作既可集体单练，也能集体对练的编排结构，既有助于提高中学生的练习兴趣，又充分体现了武术的攻防特色，展示了武术运动特有的既能“单练”又能“对打”的训练体系。

三、体育性与艺术性相结合的原则

武术健身操作为体育运动的一种形式,既要体现体育运动共性的一面,也要体现自身的艺术特色,这就是体育性与艺术性的结合。

(1)在体育性方面,创编组以武术动作为素材,借鉴广播体操的基本格律。在锻炼部位上从人体不同部位的局部运动,逐渐过渡到全身运动,依次进行编排;在运动负荷上由小到大,再由大趋缓,逐步进行过渡;在组织形式上严格按照广播操乐曲的节律,编定整齐的集体操练动作。

(2)在艺术性方面,创编组注重通过武术动作特有的圆弧美、对应美等特点展示武术的形态美;通过武术的象形取意和攻防含义等展示武术的意境美。

总之,武术健身操展现了武术运动体育性与艺术性的统一。

四、民族性与时代性相结合的原则

武术作为中华民族传统体育运动,具有浓厚的民族特色。在创编过程中,创编组既注意运用传统武术动作,体现武术健身操的民族性;同时,又考虑到当代社会的文化特征、儿童和青少年的审美观念与心理需求,以及新时期学校体育教育的需要。创编组把这些思考都贯穿到了4套操的命名、动作设计和音乐创作中。

第三节 武术健身操的编排结构与特点

一、武术健身操的基本结构

《全国中小学生系列武术健身操》共4套,各分为9节,每节 4×8 拍,统一的动作名称为:起势、抻拉运动、开合运动、踢腿运动、侧展运动、拧转运动、俯仰运动、跳跃运动、收势。

各套操的9节动作,在名称上既体现出“表形”的动作色彩,同时又分别配有“表意”的名称,体现中国传统武术文化特色。

《旭日东升》9节动作的传统表意名称为:虎顾鹰盼、手领征袍、虎啸生威、猛虎蹬山、攒撞金钟、鹞子抓肩、鲲鹏亮翅、百鸟蹬枝、抖袖掸尘。

《雏鹰展翅》9节动作的传统表意名称为:雏鹰戏翅、雏鹰振翅、左右开弓、虎虎生威、白蛇吐信、横扫千军、虎啸鹰翔、鸢飞鱼跃、平沙落雁。

《英雄少年》9节动作的传统表意名称为:顶天按地、野马分鬃、开弓射雕、推山荡海、斜插云霄、青龙返首、云龙入海、龙腾虎跃、大鹏展翅。

《功夫青春》9节动作的传统表意名称为:怀中抱月、披荆斩棘、开山填海、龙虎相交、野马撞槽、苍龙摆尾、天马饮水、飞燕翱翔、怀中抱月。

二、武术健身操的动作内容和运动风格

武术健身操的创编，以武术动作为主要素材，在起势、收势中兼取中国传统养生术的动作。由于武术健身操是徒手练习，因此，其主要内容取自武术徒手技术中的“打、踢、拿、靠、摔”5类基本动作。

根据“操”的运动特点，创编组以流传较广、能激发儿童和青少年练习兴趣的长拳运动韵律，作为武术健身操的基本运动风格。对选自其他多个拳种及养生功法的动作，进行了适当的修改、编创。例如，《雏鹰展翅》中的“白蛇吐信”和“虎啸鹰翔”是象形拳术动作，在“操化”修改过程中，放大了动作幅度，强化了动作节奏。“雏鹰戏翅”、“平沙落雁”等动作也都在动作结构和节奏方面进行了相应编改。

三、武术健身操的特点

与广播体操相比，武术健身操有如下3个特点：

- (1) 武术健身操动作形态多样、妙趣横生，含有攻防作用。
- (2) 武术健身操既能单练，还有通过喂招、拆招的形式进行配对交手的对练方法。
- (3) 武术健身操不仅具有与广播体操相同的健身价值，还有自卫防身的实用价值，以及传承民族文化、弘扬民族精神的社会价值。

武术健身操的基本术语 以及教学原则和方法

第一节 武术健身操的基本术语

一、静型术语

(一) 手型

1. 拳

四指并拢卷曲紧握，拇指压于食指、中指的第二指节上，手腕伸直。拳的部位包括拳面、拳眼、拳心、拳轮、拳背。拳背朝上为平拳（图2-1-1①），拳眼朝上为立拳（图2-1-1②），拳心朝上为仰拳（图2-1-1③）。

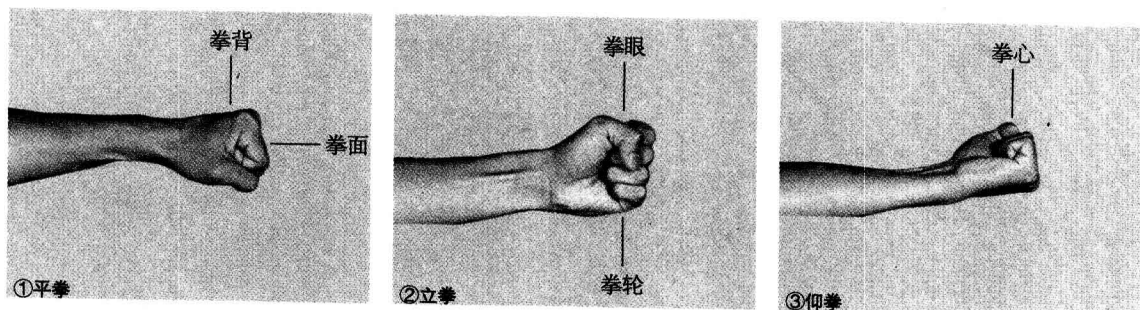


图 2-1-1 拳

2. 掌

四指伸直并拢，拇指扣于虎口处。掌的部位包括掌心、掌背、掌沿、掌根、掌指。掌心朝前，手腕下塌，掌指朝上，掌背与小臂约成 90° 为立掌（图2-1-2①）。掌沿朝下，掌背与小臂成直线为侧立掌（图2-1-2②）。

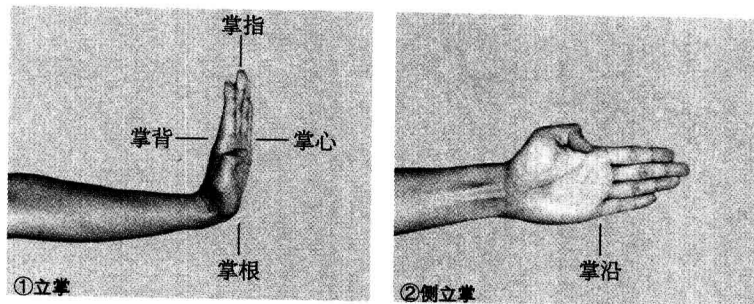


图 2-1-2 掌

3. 勾

五指指尖捏拢，用力屈腕。勾的部位包括勾尖、勾顶。勾尖朝下为正勾手（图2-1-3①），勾尖朝上为反勾手（图2-1-3②）。

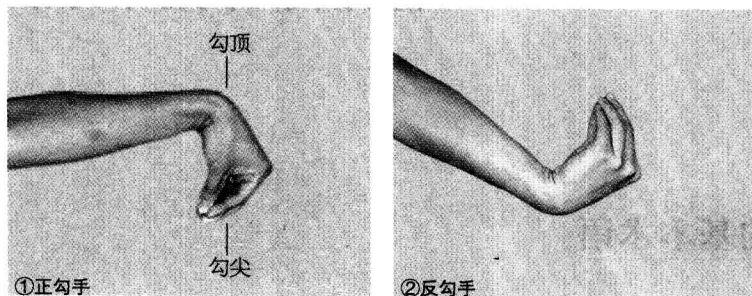


图 2-1-3 勾

4. 虎爪

五指用力张开，末节和中节指骨弯屈，基节指骨用力前挺，使掌心凸出，虎爪的部位包括爪尖、爪背、爪心（图2-1-4）。

5. 鹰爪

虎口张开，拇指用力外展，其余四指并紧，五指末节和中节指骨扣紧弯屈（图2-1-5）。

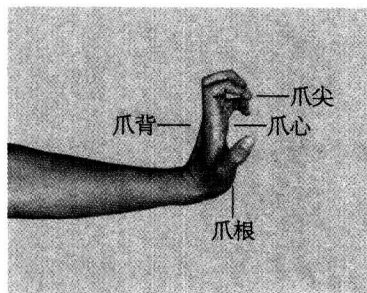


图 2-1-4 虎爪

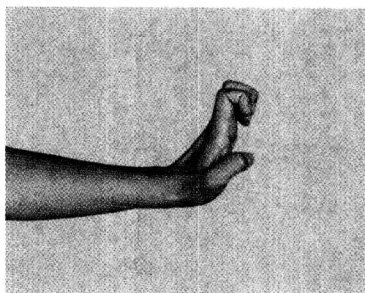


图 2-1-5 鹰爪

6. 蛇头掌

五指并拢，手心屈空，掌背鼓起，腕节里勾，掌指与掌背成角度，掌心朝下（图2-1-6）。

7. 蛇信掌

五指伸直并紧，指尖向前，手腕挺平，掌指与掌背成直线，掌心朝下（图2-1-7）。

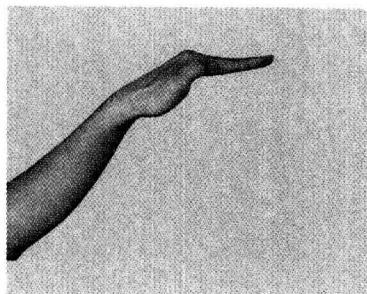


图 2-1-6 蛇头掌

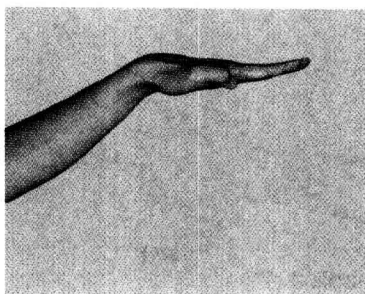


图 2-1-7 蛇信掌

(二) 步型

1. 并步

两脚紧靠并拢，两膝挺直（图2-1-8）。

2. 开步

两脚左右分开，与肩同宽，脚尖向前（图2-1-9）。

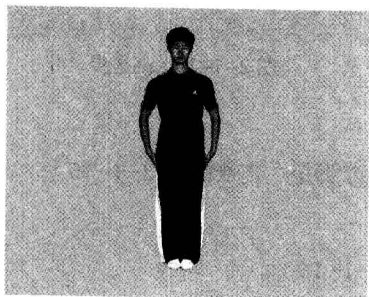


图 2-1-8 并步

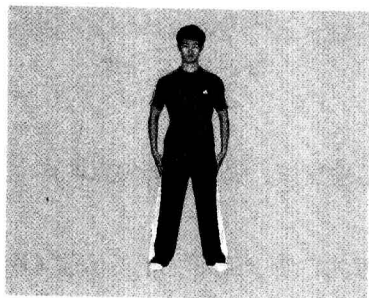


图 2-1-9 开步

3. 弓步

两脚前后开立，间距约本人脚长的4倍，一腿屈膝，脚尖微内扣，大小腿夹角约 $100^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ；另一腿伸直，脚尖内扣（图2-1-10）。

4. 马步

两脚左右开立，宽约本人脚长的3倍，两腿屈膝下蹲，大小腿夹角约 $100^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ，膝关节内扣，膝盖与脚尖垂直，脚尖朝前，重心落于两脚中间（图2-1-11）。

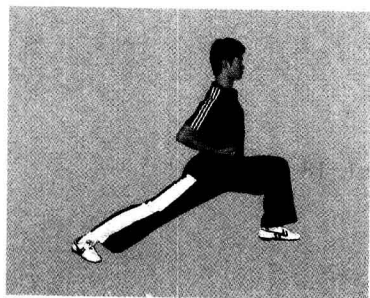


图 2-1-10 弓步

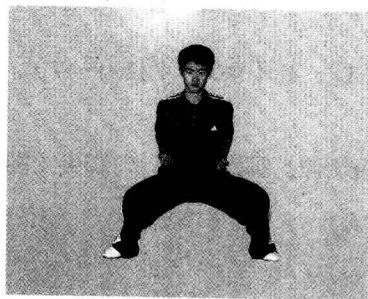


图 2-1-11 马步

5. 半马步

将马步的一只脚外展 45° ，重心偏移另一脚，身体随之侧转约 45° （图2-1-12）。

6. 虚步

一腿屈膝下蹲，脚尖外展约 45° ；另一腿微屈膝，脚尖向前虚点地；两脚相距约脚长的2倍，大小腿夹角约为 $100^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ，重心落于后脚（图2-1-13）。

7. 高虚步

两脚前后开立，一脚全脚掌着地，脚尖外展约 45° ；另一脚前伸，脚尖向前虚点地（图2-1-14）。



图 2-1-12 半马步

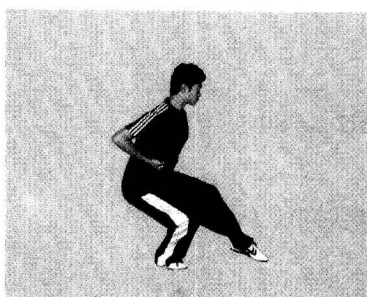


图 2-1-13 虚步



图 2-1-14 高虚步

8. 丁步

两腿并拢半蹲，一脚全脚掌着地支撑，另一脚脚尖点地置于支撑脚足弓内侧（图2-1-15）。

9. 独立步

一腿独立支撑，另一腿屈膝提起，脚面绷平，扣于体前（图2-1-16）。



图 2-1-15 丁步

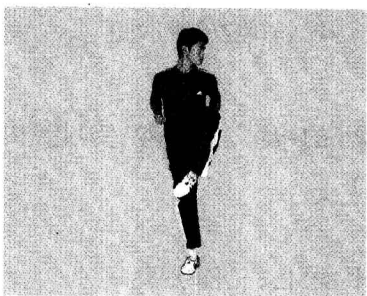


图 2-1-16 独立步

10. 跪步

一腿屈膝前弓，另一腿屈膝下跪，膝不触地（图2-1-17）。

11. 翘脚步

一腿屈膝，支撑重心；另一腿侧伸，脚跟着地，勾脚尖（图2-1-18）。

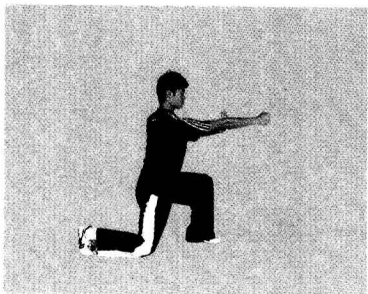


图 2-1-17 跪步



图 2-1-18 翘脚步

二、动态术语

说明：一定的动态术语，只指某一动作环节的运动过程。为便于读者理解，编者从本系列武术健身操中摘取该术语的用例插图，作为辅助图解。特此说明。