

中国学校武术教育

——沿革与发展·反思与探索

陈雁飞 著



北京出版社

中国学校武术教育

——沿革与发展·反思与探索

陈雁飞 著

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国学校武术教育：沿革与发展、反思与探索 / 陈雁飞著. —北京：北京出版社，2005

ISBN 7-200-03529-7

I. 中... II. 陈... III. 武术—教育—研究—中国

IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082963 号

中国学校武术教育

——沿革与发展·反思与探索

ZHONGGUO XUEXIAO WUSHU JIAOYU

陈雁飞 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

北京普瑞德印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 12.5 印张 310 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

ISBN 7-200-03529-7

G·1103 定价: 25.00 元

序

拜读了陈雁飞同志的新作，欣喜之余，引起我的掩卷沉思。

这是一本专著，一本论及武术教育的专著。在苍茫的武林书海中，技术类、功法类、小说类层出不穷，而专论武术教育的却寥若晨星。

然而，武术教育的确很重要，重要到可能不在武术进奥运之下。

去年人大会议召开期间，温家宝总理在中外记者招待会上读到一群来自美国得克萨斯州的中学生给他的一封信，问了许多问题，其中便有“温总理你会武术吗”。这一问对我们来说可谓意味深长。在外国孩子来看，可能武术在中国十分普及，凡中国人可能都会点“功夫”。

然而，事实并非如此，武术在中国的普及程度相距甚远。尽管武术在1916年即开始进入学校，武术教育问题并未从根本上解决，也就是说武术并没有像日本的柔道、韩国的跆拳道一样，成为学校一种必修之课，一项国学教育。

长期以来，从教育部到体育总局，几代人都在努力，采取了不少措施予以重视，但却收效甚微。除了为数不多的学校坚持不辍，不少学校已是可有可无，甚至“形同虚设”、“名存实亡”。

面对国内兴起的“跆拳道热”，走进市场，并开始进入学校，成为一种时尚，武术教育更显得岌岌可危。

武术教育发展的症结何在？应是一个全民所关心的问题。

国家体育总局武术管理中心王筱麟主任最近十分关注此事。他认为，武术教育要解决“谁来教、教什么、怎么教”的问题，

如何让青少年“一看就喜欢，一学就上手”，言简意赅，值得武术同道们认真思考和探索。

此外，我觉得更重要的是，应该站在民族兴衰、国家利益的高度，把武术作为一种弘扬民族精神的文化资源，作为一种有益于青少年成长的教育资源来认识，能否在体育课之外，单独开设一门武术课，用以学习技能、强健体魄、培育人格、塑造精神、陶冶品德。

陈雁飞同志的书著恰恰表达了这一思想，乃至提出了具体的教法、教材，作为开拓武术教育的一种尝试和探索，凝聚着她的智慧和心血。亦愿更多的人由此得到启迪，为武术教育的发展奋进不已。

我们深信，中华武术一定会再现内蕴的光辉，超越任何一种时尚运动，而“时尚”是不会坚久的。

借此书的出版，发一点感慨，聊以为序。

邱正相

2005年7月5日于上海

为弘扬中华武术而呐喊的人

我们中华民族有五千年光辉的历史，中华武术是五千年文明史的当之无愧的瑰宝。我们炎黄子孙如何传承这份厚重的历史遗产，这既是我们的历史责任，又具有重大的现实意义。本书作者正是为弘扬中华武术而呐喊的人。

结识陈雁飞同志，是在她刚毕业走上工作岗位，成为北京教育学院的一位青年教师的时候，而今她已成长为该院的体育艺术学院的院长了。当时教育学院的院址还在西郊二里沟，我就任学院的客座教授。一次去学院上课，突然发现一位陌生的女教师在上体育课，讲课时声音洪亮，做示范时，大眼睛炯炯有神，身体挺拔，马步做得沉稳、扎实。我暗自思忖：这是多好的功夫啊！经体育系领导介绍，我知道这是新分来的武术教师陈雁飞。

她毕业于山西大学体育系研究生班，专攻中华武术，师承老一代武术教育家陈盛浦老先生。她习武刻苦，悉心探索中华武术精神，拳脚纯熟，动作刚劲有力，技击准狠到位，神形兼备，具有丰富的教学经验。她在中华武术的发展理论的研究与探索方面，有自己的独特见解。早在编写九年义务教育中小学体育教材时，我们就开始合作，她同其他教授、中小学老师和职业编辑，合作创编了中小学、普通高中和师范学校的武术系列教材。这些徒手的、器械的以及一些搏击的教材内容，在全国中小学生中教授、传播，受到体育教师的好评和喜欢武术的同学欢迎。

本书出版前，我有幸看过手稿，作者并邀我为书作序。我懂武术，如何为武术专著写序？但我思考再三还是应允下来。

因为我喜欢武术，而且在研究中小学体育教材民族化问题上，在中国民族传统体育的探索中，接触过中华武术的问题，也算是弘扬中华武术的一个“呐喊者”吧！早在 20 世纪 50 年代后期，为把中华武术列为体育教材内容，参与过梳理中华武术教育在旧中国的沉浮，曾不止一次又一次地请教我国著名的武术大师、武术教育家温敬铭、张文广、蔡云龙教授，并得到他们的热情帮助。他们以国家民族为重，完全没有门派之见，在继承的基础上，总结我国，特别是在新中国成立之后的武术教育经验，指导有关人员进行反复试验，将取得共识的、便于教学、保持武术的基本特点的武术内容，作为全国统编教材，使中华武术与其他体育项目并肩而行，共同为实现我们的教育目标和学生的身心健康服务。

回顾新中国成立后的学校武术教育，有它辉煌的成就，也要看到它的不足。因为我们是历史唯物主义和辩证唯物主义的思想观点，对中国的民族传统体育采取了批判的继承，既反对了旧中国曾发生过的“国粹”派，搞什么“新武术”，把武术神话，用以抵制革新，完全排斥现代体育运动项目；同时又剔除糟粕，继承优秀的民族文化遗产，构建反映中华武术精神的、健康的、适合中小学生的武术教材内容。但是，不能否认在学校武术教育存在着尴尬局面和艰难处境。第一，我们的武术教育工作者如何在继承的基础上，在保持武术本质特点的同时，创编出适应现代社会节奏和具有强身健体以及学生喜欢的武术教材，尚需进行很大的努力；第二，现代武术的竞技性，越来越向高难度发展，好看而不实，使人感到可望而不可即，在一定程度上脱离了广大的人民群众和一般的中小学生；第三，武术追求竞技化和表演化，削弱了武术的技击性特点，使人看了是武术又非武术；第四，武术教育不受重视，师资培养措施不力，体育院校的毕业生，学习武术专业的学生，不如其他专业毕业生好求职和风光，这也影响了中小学生对武术的学习热情；

第五，武术套路的节奏相对较慢，动作难而长，难学、难练、难记，学生不甚喜欢武术；第六，武术的概念界定不清，学生喜欢搏击性强的，但又难以开展摔跤和搏击对打，把学生喜欢的跆拳道作为中国的民族传统体育内容又难以接受，这些问题都应认真研究。

中华武术教育在学校的体育项目中应提倡、强化而不是放任自流。像现在的学校体育教学，学生喜欢什么教什么，不愿意学就不教，中华武术在学校将不易开展和推广。

陈雁飞同志的志向是在学校武术教育中做出自己的贡献。她就任领导岗位后，有人开玩笑说“教师爷”当不成了！她坚定地回答：弘扬中华武术精神，做好武术的教育和推广工作，是我毕生理想。这本《中国学校武术教育——沿革与发展·反思与思考》，既是他多年的研究成果，也是她从事武术教育、教学工作中，在武术文化层面探索的开始，我们期望她在此基础上取得更大的成就。

本书作者力图理论联系实际，并把历史的研究与现实相结合，并为此作了大量的工作，阅读了不少的文献资料。但是，据我所知，策划写这样一部著作，并不是现在才开始的，但是，由于她的工作繁忙，检索和阅读文献资料的时间仍嫌不足。特别是有关学校武术教育、教学问题的很多有关这方面的学术讨论所见不多，本书的学术观点和提供的情况算是一家之言吧！我们希望作者把这个大题目继续做下去，再写出它的续篇。

我是外行给内行作序，我知道这是不胜任的。但我喜欢中华武术，也关心武术教育，我只是借用这块园地表达我的一管之见，还是请读者读原著吧。



2005年7月7日于北京

前 言

中国武术在华夏土地上绵延数千年，是中华民族的文化的一块瑰宝。它以其多彩的形式、丰富的内容、深邃的文化底蕴，将健身、防身、修性、竞技、娱乐、审美等多方面的社会功能融于一体。武术作为学校体育中独具中华民族特色的运动项目，在增强学生体质、锻炼学生意志品质、传承中国传统文化等方面，有着独到的作用。武术和其他体育项目一样在不断发展，回顾学校武术的发展历史，看看现在，瞻望未来，前景无限光明。但是还需总觉还需上级领导更多的支持，学校、教师和学生共同努力，大家都来钟爱武术，学练武术，发扬武术精神，提高武术在学校教育中的作用。

作为中国传统体育的武术，历史悠久，内容丰富，原理深奥，形式独特，是我国民族文化的重要组成部分。随着社会的发展和变迁，武术与学校体育并行百年，几经沉浮，曲折发展，艰难地进行着自身科学化和现代化的探索。至今有了很大的发展，但距离它应当达到的水平和境界，尚有不小的差距。自 20 世纪 60 年代以来，武术被列入我国学校体育教学大纲，经过 40 多年的探索与实践，学校武术逐渐形成了自己的理论体系和技术体系，在一定程度上体现了武术运动的规律和特点，为在学校推广普及武术、传播武术文化起到了积极的作用。我国的学校武术教育在经历了近一个世纪的曲折发展，取得许多成就的同时，也出现了许多有待解决的问题和矛盾，它面临着多种冲击与挑战。回顾学校武术的历史与沿革，理清学校武术的脉络与价值，反思学校武术的成败与得失，探索新时期学校武术的

改革与发展，探索学校武术的教与学，是本书思考与研究的主要内容。

本人并非某一门派的真传弟子，但是作为从事武术教学多年的教师，在武术教学过程中的体验，感悟了武术的精神与魅力，同时，一直关心学校体育课程改革中武术教材内容的改革与发展。本书在实践内容的选择和写作的形式上，力图将武术运动技术、教学设计、教法、学法和教学案例等统筹于一体，力求既能体现基础教育课程改革的新理念，又能满足于一线体育教师武术教学的实际需要；既能提供教师一些武术教学参考素材，又能作为参考书和工具书来参阅。

本书中的一些内容，在撰写中，参考了一些前辈和同行以及一线教师的著作，我都一一注明，并在此向他们表示衷心感谢。由于作者水平和经验有限，本书难免有错误和不妥之处，恳请读者和同行批评指正。

作 者

2005年6月于北京

目 录

上篇 中国武术的沿革与发展

第一章 中国武术概述与辨析	(3)
一、中国武术的概念界定	(3)
二、中国武术的产生与发展	(5)
三、中国武术的内容与分类	(10)
(一) 武术运动按照功能分类	(10)
(二) 武术按照运动形式分类	(12)
四、武术的特性与价值	(19)
(一) 武术的特性	(19)
(二) 武术的价值	(20)
第二章 中国武术与中国传统文化	(31)
一、中国传统文化对武术的影响	(31)
(一) 武术与中国古代哲学文化的契合	(31)
(二) 武术与中国宗教文化的渊源	(36)
(三) 武术文化形态	(40)
二、中国武术文化的表现与功能	(46)
(一) 中国武术文化的表现	(46)
(二) 中国武术文化的功能	(49)
三、中国武术文化与现代社会	(51)
(一) 中国武术的文化特征	(51)
(二) 武术对世界体育文化的影响	(55)

(三) 中国武术文化的发展前景	(61)
(四) 中国武术文化的科学化发展	(63)
第三章 中华武术精神对民族精神的塑造	(71)
一、中华武术精神形成的历史背景	(71)
二、中华武术精神	(72)
三、中华武术的武魂与武德	(74)
(一) 武魂武德的内涵	(74)
(二) 以德为武的本质	(74)
(三) 武魂武德的训练和培养	(75)
四、中华武术精神与民族精神的构成	(77)
(一) 中华武术精神对爱国主义精神的塑造	(77)
(二) 中华武术对追求真理、强调独立人格精神 的塑造	(78)
(三) 中国武术对中华民族兼容精神的塑造	(79)
(四) 少林僧民族精神的展示	(81)
第四章 中国武术的发展与教育的关系	(83)
一、武术与我国古代教育	(83)
(一) 学校中的六艺教育	(83)
(二) “射”	(84)
(三) “御”	(85)
(四) “舞”	(86)
(五) 唐朝的武举与文武	(86)
(六) 宋朝的武举与武学	(88)
二、古代武术教育的各种形式	(89)
三、武术教育与中国近现代教育的源与流	(90)
(一) 武术进入学校体育课程、纳入正规教育	(90)
(二) 学校武术教师的培养	(92)
(三) 学校武术的教育	(95)
(四) 武术被列为各级学校必修科目之一	(98)

下篇 学校武术教育的反思与探索

第一章 武术教育的改革与振兴	(103)
一、武术成为学校体育重要组成部分	(103)
(一) 学校武术教育目标与功能的升华	(104)
(二) 学校武术与现代体育教材内容的关系	(109)
二、学校武术教学的改革与发展	(114)
(一) 学校武术教学的成就与反思	(114)
(二) 学校武术教学的改革与创新	(119)
三、学校武术与全民健身	(123)
(一) 学校武术为全民健身和终身体育服务	(123)
(二) 全民健身推动和延伸了学校武术教育 的功能	(125)
四、学校武术教育与奥林匹克文化	(126)
(一) 武术的发展与奥林匹克文化的融合	(126)
(二) 学校武术在继承与发展中的作用与地位	(127)
(三) 学校武术教育的发展与奥林匹克教育 思想的融合	(128)
(四) 融合奥林匹克精神的学校武术教育	(131)
第二章 体育新课程实施中的学校武术	(134)
一、新课程对学校武术教学的要求	(134)
(一) 新课程对学校武术教学提出的新要求	(134)
(二) 新课程下充分发挥武术教学的作用	(137)
二、学校武术教学设计的运用	(139)
(一) 学习目标的设置与学习内容选择	(140)
(二) 武术教学的单元教学设计	(143)
(三) 武术课的构思与设计	(152)

(四) 武术教学案例	(169)
三、学校武术课堂教学的评价	(176)
(一) 学校武术课堂教学评价的新理念	(176)
(二) 武术锻炼与参与意识的评价	(179)
(三) 学生与同伴合作能力的评价	(180)
(四) 武术技能和技术的的评价	(182)
第三章 学校武术教材教法分析	(184)
一、学校武术教材教法的选择与运用	(184)
(一) 学校武术基本功、基本动作的教学方法 与指导	(184)
(二) 学校武术拳术的教学方法与指导	(192)
(三) 学校武术器械的教学方法与指导	(250)
二、学校武术教学方法的选择与运用	(284)
(一) 学校武术教学存在的问题	(284)
(二) 学校武术典型教法的运用	(286)
三、学校武术教学的组织与管理	(292)
(一) 学校武术教学的组织形式	(292)
(二) 学校武术中的常规、安全及思想品德教育	(300)
四、学校武术教学提示与点击	(303)
(一) 学校武术教学怎样才能让学生掌握好武术 套路的学练	(303)
(二) 学校武术怎样发展学生的柔韧性	(308)
(三) 学校武术教学应注意学生“寸劲”的培养	(311)
(四) 学校武术教学中怎样让学生做到步稳	(314)
(五) 学校武术教学应如何注重学生眼法的培养	(315)
(六) 怎样才能使学生练的武术套路富于韵味 和美感	(317)
(七) 学校武术教学中怎样让学生达到 “形神兼备”	(318)

第四章 学校武术学生学习特点和规律	(322)
一、学校武术的特性及其学习规律	(322)
二、中小学武术教学应如何发展学生的身心特点	(326)
(一) 学校武术对学生身体发育的影响	(326)
(二) 学校武术锻炼对人体生理功能的影响	(329)
(三) 学校武术对学生心理特质的影响	(330)
三、中小学武术教学应如何适应学生的年级特点	(332)
四、中小学武术教学应如何适应区域特点	(333)
第五章 学校武术教学创编参考素材	(335)
一、(搏击武术操) 准备部分	(335)
二、(拳术招法) 小学、初中、高中	(357)
参考文献	(377)
后 记	(382)

上 篇

中国武术的沿革与发展

