

普通高等学校“大学体育”课程系列教材

# 大学体育

## 民族传统体育类

总主编 文烨

主 编 舒云久 舒娜 田琳



高等教育出版社

普通高等学校“大学体育”课程系列教材

# 大学体育·民族传统体育类

Daxue Tiyu Minzu Chuantong Tiyulei

总主编 文 焯

主 编 舒云久 舒 娜 田 琳

副主编 姜 艺 江 媚 王如镇 李秋良

高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书以民族传统体育运动起源与发展、特点与分类、基本技术、动作套路为主线,从高校民族传统体育现实需求出发,结合民族传统体育项目的理论与实践,对教材进行了较为系统、全面的梳理。全书分为武术篇、健身气功篇、其他民族传统体育项目篇三篇,共17章,主要内容包括:武术、二十四式太极拳、四十二式太极剑、散打、健身气功·易筋经、健身气功·八段锦、健身气功·导引术、健身气功·大舞、舞龙运动、太极柔力球、拔河、跳绳、空竹、陀螺和中国象棋等。本书可作为高校公共体育选修课教材,也可供从事民族传统体育教学的教师和广大业余体育锻炼爱好者自学使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育. 民族传统体育类 / 舒云久, 舒娜, 田琳主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2016. 9

普通高等学校“大学体育”课程系列教材/文烨主编

ISBN 978-7-04-046482-5

I. ①大… II. ①舒… ②舒… ③田… III. ①体育-高等学校-教材 ②民族形式体育-中国-高等学校-教材  
IV. ①G807.4 ②G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第225810号

策划编辑 范峰 责任编辑 廖倩雯 封面设计 张志奇 版式设计 张杰  
责任校对 窦丽娜 责任印制 刘思涵

---

出版发行	高等教育出版社	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
社 址	北京市西城区德外大街4号		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
邮政编码	100120	网上订购	<a href="http://www.hepmall.com.cn">http://www.hepmall.com.cn</a>
印 刷	河北鹏盛贤印刷有限公司		<a href="http://www.hepmall.com">http://www.hepmall.com</a>
开 本	787mm×960mm 1/16		<a href="http://www.hepmall.cn">http://www.hepmall.cn</a>
印 张	16		
字 数	290千字	版 次	2016年9月第1版
购书热线	010-58581118	印 次	2016年9月第1次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	22.80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 46482-00

---

# 编委会

总主编 文 烨

主 编 舒云久 舒 娜 田 琳

副主编 姜 艺 江 媚 王如镇 李秋良

参 编 刘 盼 焦玉雷 赵晓东

# 前 言

民族传统体育作为高校体育课的重要内容，不仅具有现代体育所具有的竞争性、健身性和文化娱乐性，还具有丰富的文化内涵和淳朴的民族精神内涵，使大学生不仅实现促进身心健康的目标，还能对民族文化心理产生认同感，起到文化传承和加强民族凝聚力的作用。近些年来，民族传统体育校园活动在很多高校中得到较好发展，不少高校中的专业体育院系和公共体育课都不同程度开设了民族传统体育课程。高校是否重视民族文化教育，影响着国家民族发展的文化基石。因此，我们要努力加强高校民族传统体育项目的特色开发与拓展，实现民族传统体育与现代体育并重的校园体育活动格局，以提高学生的民族文化信仰。

为响应党的十八大以来国家号召弘扬中华民族优秀传统文化的精神，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《高等学校体育工作基本标准》要求，结合高校公共体育课教学的现状编写本教材。在编写过程中，主要结合学校实际，以在高校普遍开展的项目为主要内容，注重知识性、科学性及实用性，以满足广大民族传统体育运动的大学生爱好者、运动员、高校教师的需要。

本教材是“大学体育”课程教材“1+4”的分册之一，系列教材由文烨教授担任总主编。全书分为武术篇、健身气功篇、其他民族传统体育篇，共17章，具体编写分工如下：第一章、第二章，王如镇；第三章，文烨；第四章，田琳、刘盼；第五章，焦玉雷；第六章至第八章，王如镇；第九章，江媚；第十章，舒娜、王如镇；第十一章，舒云久；第十二章，赵晓东；第十三章至第十七章，舒云久。全书最后由舒云久、舒娜、田琳、王如镇统稿。

本教材在编写过程中，得到了成都理工大学有关部门的关心和支持，得到了所有参编人员的通力配合，得到了高等教育出版社体育分社的悉心指导，在此一并致以深切的谢意！

由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，诚望读者不吝指正。

编 者

2016年8月

# 目 录

## 武 术 篇

<b>第一章 武术</b>	3
第一节 武术起源与发展	3
第二节 武术特点与分类	4
<b>第二章 武术基本技术</b>	8
第一节 基本功的练习	8
第二节 武术组合动作及长拳的套路练习	10
第三节 器械练习	12
<b>第三章 二十四式太极拳</b>	15
第一节 二十四式太极拳动作	15
第二节 二十四式太极拳套路	15
<b>第四章 四十二式太极剑</b>	37
第一节 四十二式太极剑基本功	37
第二节 四十二式太极剑套路	40
<b>第五章 散打</b>	60
第一节 散打的起源与发展	60
第二节 散打的特点和作用	62
第三节 散打基本技术	64

## 健身气功篇

<b>第六章 健身气功</b>	79
第一节 气功的起源与发展	79
第二节 现代健身气功的特点与分类	82
<b>第七章 健身气功·易筋经</b>	86
第一节 功法源流	86
第二节 功法特点	87
第三节 习练要领	88
第四节 基本动作	90
<b>第八章 健身气功·八段锦</b>	112
第一节 功法源流	112
第二节 功法特点	113
第三节 习练要领	114
第四节 基本动作	116
<b>第九章 健身气功·马王堆导引术</b>	130
第一节 功法源流	130
第二节 功法特点	131
第三节 习练要领	132
第四节 基本动作	132
<b>第十章 健身气功·大舞</b>	150
第一节 功法源流	150
第二节 功法特点	151
第三节 习练要领	153
第四节 基本动作	154

## 其他民族传统体育项目篇

<b>第十一章 舞龙运动</b>	179
第一节 舞龙运动概述	179
第二节 舞龙运动的特点	183
第三节 四川主要龙舞介绍	184
<b>第十二章 太极柔力球</b>	194
第一节 太极柔力球概述	194
第二节 太极柔力球的特点	196
第三节 太极柔力球规则	204
<b>第十三章 拔河</b>	209
第一节 拔河概述	209
第二节 拔河技术特点	211
第三节 拔河比赛规则	213
<b>第十四章 跳绳</b>	220
第一节 跳绳概述	220
第二节 跳绳动作特点和渐进计划	222
第三节 跳绳比赛规则	223
<b>第十五章 空竹</b>	225
第一节 空竹概述	225
第二节 抖空竹的技术动作和技法	228
<b>第十六章 陀螺</b>	230
第一节 陀螺概述	230
第二节 陀螺的打法和玩法	232

---

<b>第十七章 中国象棋</b>	236
第一节 中国象棋概述	236
第二节 中国象棋基本技战法	240
第三节 中国象棋规则	243

---

# ■ 武 术 篇





# 第一章 武术

## 第一节 武术起源与发展

武术在我国延绵了数千年，历史悠久并植根于民间。它来源于人们的生产实践、军事战争和社会活动，在中国传统文化的长期熏陶哺育下，具有鲜明的民族文化特色，是我国最具代表性的民族传统体育项目。武术具有多彩的形式、丰富的内容、深邃的文化意蕴，具有健身、防身、修身养性、竞技和娱乐等多方面社会功能。作为中华民族创造的文化精粹，不仅在我国受到广大群众喜爱，而且在世界上也受到越来越多人的青睐。

武术的产生源于我国祖先的生产劳动。人们在狩猎的生产活动中，逐渐积累了劈、砍、刺的技能。这些原始形态的攻防技能虽然较低级，还没有脱离生产技能的范畴，却是武术技术形成的基础。武术萌芽于原始社会氏族公社时期，由于经常发生部落战争，部落将士们在战场上搏斗的经验不断增加，武术技艺不断被模仿、传授、习练，促进了武术的形成与发展。

奴隶社会时期，经过连绵不断的战火，为了适应实战需要，武术进一步向实用化、规范化发展。商周时期，出现了武术训练的重要手段——田猎，利用“武舞”来训练士兵，鼓舞士气；周代设立“序”，在学校教育中倡导把射御、习舞列为教育内容之一。在这一时期还出现了中国武术史上一部重要的著作——《周易》，亦称《易经》。这本书蕴含的丰富的哲学思想对我国养生学的发展产生极为深远的影响。进入春秋战国以后，诸侯争霸，各国都很重视技术在战场中的运用。齐桓公举行春秋两季的“角试”来选拔天下英雄。

封建社会时期，角力、击剑盛行。随着“宴乐兴舞”习俗的兴起，手持器械的舞蹈时常在乐饮酒酣时出现，如《史记·项羽事纪》记载的“鸿门宴”中“项庄舞剑，意在沛公”，此外，还有“刀舞”，“力舞”等，虽具娱乐性，但从技术上更接近于今天的武术套路。

唐朝开始实行武举制，对武术的发展起了促进作用，如对有一技之长的士兵授予荣誉称号。宋元时期，以民间结社的武艺组织为主体的练武活动蓬勃兴起，如“英略社”、“弓箭社”等。明清时期是武术大发展时期，流派林立，

拳种纷显。拳术有长拳、猴拳、少林拳、内家拳等几十家之多，同时还形成了太极拳、形意拳、八卦拳等拳种体系。到了近代，武术逐步成为我国体育的有机组成部分。民国时期出现了许多拳社、武士会等武术组织。1927年，张之江先生等在南京创办了中央国术馆。1936年中国武术队赴柏林奥运会参加表演。

新中国成立后，武术运动广泛开展，1956年，中国武术协会在北京成立。1958年，我国制定了第一部《武术竞赛规则》，编定了拳、刀、枪、剑、棍5种竞赛规定套路。“文化大革命”时期，我国的武术运动发展遭到严重挫折。直到1972年，全国的武术比赛和表演才重新举行。1979年，国家体委下发《关于发掘整理武术遗产的通知》，各地体委和武协对武术进行了调查研究和挖掘整理工作，查明了全国源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种129个，为武术的继承和发展作出了重要的贡献。1985年1月，国家体委颁布和实施武术运动员技术等级标准，将运动员分为武英、一级武士、二级武士、三级武士和武童5个等级。1996年上海体育学院设立武术专业博士学位点。1998年，我国设立和开始实施武术段位制，将武术段位定位九段。1960年我国武术代表团第一次出访捷克斯洛伐克，随后武术的国际交流活动增多。1985年8月，西安第一次举办了武术国际邀请赛，1987年，在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛，1990年10月，国际武术联合会在北京成立，当年武术首次被列入第11届“亚运会”竞赛项目，正式进入国际大型体育赛事。1999年，国际武术联合会被吸收为国际奥委会的正式国际体育单项联合会成员，这是武术发展中的又一历史性突破，意味着“把武术推向世界”的雄伟目标的进一步实现。“源于中国，放眼世界”的武术运动已经成为世界各国人民沟通的桥梁和友谊的纽带，为促进东西方文化的交流、增进各国人民的相互了解作出了重要贡献。

## 第二节 武术特点与分类

### 一、武术的特点

#### 1. 类型多样，动静皆宜

中国武术最大的一个特点是：既有技击形式的搏斗，也有舞练形式的套路。在古代，武术由军事技能发展为搏斗运动，有角抵、手搏、相扑、击剑以及较棒、较枪等形式；发展为套路运动的体育项目有打拳、舞剑、盘戟、舞

轮、使棒和使枪等。随着时间的推移，套路运动在武术发展过程中逐渐占据了主要地位，而且内容、形式和流派不断丰富完善。根据拳种和类别的不同，套路有长有短，有刚有柔，形式有单练有对练，有徒手有器械。通过套路的练习，习练者能有效提升速度、力量、灵敏性、协调性和耐力等素质，磨炼勇猛、顽强、坚忍不拔的意志品质。太极拳柔和缓慢，对于年长者或体弱多病的习练者是一种良好的体育医疗手段。

## 2. 动作具有攻防及技击性

作为中国武术特有表现形式的套路运动，虽然拳种不同，风格各异，其共同特点都是以踢、打、摔、拿、击和刺等攻防动作为主要内容。通过一招一式表现攻与防的内在含义是套路技击的核心。

## 3. 内外合一，形神兼备

武术既讲究动作的形体规范，又要求精气神传意，内外合一的整体运动观。“内”指人的精神、意识和气息的运用；“外”指人体手、眼、身、步的活动。套路演练在技术上要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密结合，做到手到眼到，形断意连，使意识、呼吸、动作协调一致。

## 4. 内容丰富多彩，具有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多样，不同类别的武术项目在练功方法、动作结构、技术要求、运动风格和运动负荷等方面不尽相同，适应不同年龄、性别、职业、体质习练者的需要，人们可以根据自身条件和兴趣爱好加以选择。同时，武术运动不受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，为广泛开展群众性体育活动创造了有利的条件。

## 二、武术运动的分类

武术作为中华民族的传统体育项目，为我国民族传统体育事业的发展留下了一笔优秀的历史文化遗产。过去武术的分类法有多种，有的以名山、大川为界，划分为少林派、武当派、峨眉派、南派和北派等；有的根据拳种的练习特点及风格划分为内家、外家；也有以姓氏划分。

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

所谓内家、外家，主要是根据《宁波府志》中记载的“外家者，其法主于搏人，而跳跟奋跃则勇”；“内家者，其法主于御敌，非遇困危则不发”而区分的。

新中国成立后，武术运动获得了很大发展，在逐步挖掘、整理、继承传统

武术的基础上，产生了新编武术长拳运动，近几年我国又开展了攻防技术为主的搏斗运动，极大地丰富了武术的内容和形式，有效地开展了武术竞赛活动，使武术运动走上了规范化、科学化的道路。基于此，旧时以拳种分类的方法就显得很繁杂且过于笼统。根据武术运动全面发展的需要，进一步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。

按运动形式，武术可分为套路运动和搏斗运动两大类。套路运动，是指以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律形成的整套练习形式。套路运动按练习形式又可分为单练、对练和集体演练三种类型。单练包括徒手的拳术与器械。对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。集体演练分为徒手的拳术、器械或徒手与器械。

武术套路运动的动作包含屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等动作，对人体速度、力量、灵巧度、耐力和柔韧性等身体素质要求较高，使人的身心得到全面锻炼。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。

搏斗运动是指两人在一定条件下按照一定的规则进行斗智、较力、较技的实战攻防格斗。

按技术特点，武术可分为拳术、器械、对练、集体演练和对抗性运动5类。

### 1. 拳术

拳术有长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、翻子拳、地躺拳、劈挂拳、螳螂拳、八极拳、猴拳、醉拳、鹰爪拳、蛇拳、少林拳、炮拳和洪拳等百余种。

### 2. 器械

- (1) 短器械：刀、剑、鞭、铜等。
- (2) 长器械：枪、棍、大刀、朴刀等。
- (3) 双器械：双刀、双剑、双钩、双匕首等。
- (4) 软器械：九节鞭、三节棍、流星锤、绳标等。

### 3. 对练

- (1) 徒手对练：对拳、对擒拿等。
- (2) 器械对练：对劈刀、对扎枪、单刀对枪、三节棍进棍等。
- (3) 徒手与器械对练：空手夺刀、空手夺枪、空手夺匕首等。

### 4. 集体演练

凡6人或6人以上徒手或器械的集体演练，皆为集体项目。如集体基本功、集体拳、集体剑、集体大刀等。演练时为了动作整齐，可配音乐。

### 5. 对抗性运动

对抗性运动是武术中试验开展的项目。它是指两人互为对手，按照一定的规则，运用武术的攻防技术，进行实战性的搏斗比赛，如散手、推手、短兵、长兵等。

# 第二章 武术基本技术

## 第一节 基本功的练习

### 一、基本手形与手法

#### (一) 手形

##### 1. 拳

部位名称：拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮。

动作说明：四指并拢卷握，拇指压于食指、中指第二指节上。

要点：拳握紧、拳面平、直腕（图 2-1）。

##### 2. 掌

部位名称：掌心、掌背、掌指、掌根、掌外沿。

动作说明：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。

要点：掌心开展、竖指（图 2-2）。



图 2-1 拳



图 2-2 掌

##### 3. 勾

部位名称：勾尖、勾顶。

动作说明：五指撮拢成勾，屈腕。

要点：屈腕。