

ZHONGXIAOXUE WUSHU  
JIBEN KETANG

# 中小学武术基本课堂

武，止戈为武；  
术，思通造化、随通而行为术。



司武刚 张斌 编著



合肥工业大学出版社  
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

# 中小学武术基本课堂

司武刚 张 斌 编 著

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学武术基本课堂/司武刚等编著. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2017.6  
ISBN 978-7-5650-3408-4

I. 中… II. ①司… III. 武术-中小学-教学参考资料 IV. G634.963

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第131040号

### 中小学武术基本课堂 司武刚 张斌 编著 责任编辑 王磊

出版	合肥工业大学出版社	版次	2017年6月第1版
地址	合肥市屯溪路193号	印次	2017年6月第1次印刷
邮编	230009	开本	710毫米×1000毫米 1/16
编辑室	0551-62903120	印张	13 字数 221千字
网址	www.hfutpress.com.cn	发行	全国新华书店
E-mail	press@hfutpress.com.cn	印刷	安徽联众印刷有限公司
ISBN 978-7-5650-3408-4		定价: 28.00元	

凡本社图书出现倒装、缺页、脱页等质量问题, 由本社发行部负责调换

## 前 言

中华武术是中华民族传统文化的组成部分，是中国传统文化的沉淀和产物再现，是宝贵的文化遗产之一，称之为国粹。它源远流长、博大精深。它有着悠久的历史，它的产生缘起于我国远古祖先的生产劳动，存在于我们生活中各个角落，“功夫”也就是在我们生活当中，在我们平时生活的每个动作当中。中华武术作为独立的社会文化现象，是同中华民族文明的产生同步的。作为一种人文文化现象，作为一种人体形态文化或是作为健身、御敌、竞技、修心方式在中国早已家喻户晓、妇孺皆知。其中，少林武术、太极武术及“内家拳”等武功一开始就具备了深厚的人文文化内涵，具有修身养性、善化人性、清净无为的武德；习武达到一定层次，便会使“武功”与哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功及佛学哲理的“禅”等相辅相成、融会贯通，达到“心、神、意、志、气、力”的和谐统一，以及“你中有我，我中有你”的人生至高境界。

中华武术一直被华夏儿女所推崇。新中国成立后，这一古老的民族文化艺术，取得历史上前所未有的发展。近年来，武术已经走向世界受到各国人民的关注。目前国际上相继成立了国际武术联合会，开展武术运动的国家和地区越来越多，并举行了国际武术锦标赛、世界武术锦标赛。武术已成为亚运会正式比赛项目，并有望很快成为奥运会的正式比赛项目。武术源于中国，属于世界；武术属于体育，高于体育，是每一个中华儿女的骄傲。

党的十八大提出了“文化强国”的战略目标。打造“武术文化”是我们从事武术教研工作者义不容辞的责任。万丈高楼平地起，基础不牢则地动山摇；构建“文化强国工程”的子系统——“武术强国工程”，必须牢牢打好基础，必须打好基本功。青少年是祖国的未来，培养中华武术英才及文武兼备的人才，传承中华武术文化应从少年儿童暨青少年抓起。近年来，我国教育体制不断改革，大力提倡素质教育，武术课成为中小学生喜爱的体育活动项目之一。多年来，各地少年宫及武术培训机构坚持举办各种武术培训活动，以爱好武术、学习武术、弘扬武术为宗旨，在教学的过程中努力做到培养“崇文尚武，尊师重德，强身壮体，磨练意志，刻苦耐劳”的精神，呈现“哲理性、技击性、健身性、娱乐性、益智性”之特色。当今，武术门派纷放光彩，习武者遍布世界各个角落，武术类书籍百花齐放、信手可得；但是不可否认的是，有些习武者还是沿袭“言传身教”的古老传统模式，受“秘

而不传”等因素所影响，一代代“武林高人”在传授中不免有所遗失；有些书籍系追逐经济利益者七拼八凑而成，误人子弟。这导致爱武、习武者或误入歧途，或“动作不规，基础不牢”。武术既是富有内涵的文化体系，更形成了一套完备的现代科学体系。世界上任何事物都是互相联系的，都存在一定的规律性，尽管中华武术门派纷繁、各放异彩，但我们认为都有一个共同的起源或曰根本与基础，亦即“万变不离其宗”。为便于推崇武术者暨文武兼修者有个较完善的范本，我们广泛借鉴先人知识，同时结合自身的工作及习武实践，精心编写了《中小学武术基本课堂》这部书。

在研编本书过程中，我们着重突出“从简到繁、从易到难，逐步深入、循序渐进，内外兼修、严格规范，注重科学、凸显实用，图文并茂、便于临摹”的特色，旨在让本书适合作为中小学体育课武术科目教材、少年官武术培训班及各类武术馆校的基础教材。且但凡有志趣习武者，不管任何年龄段在初学时的入门阶段亦可以此书作为自学教材；或作为一些没有通过祖传及正统武术教师传授的习武者习练过程中矫正其不规范动作的蓝本。

我们相信，作为父母，谁都拥有“望子成龙”“望女成凤”的美好愿望。尤其是一般家庭都只有一个孩子，人类自然灾害防不胜防、各种疾病防不胜防、犯罪活动侵袭防不胜防……而且随着时代的发展进步，社会竞争越来越激烈，所以，拥有一个健康、强壮的身体，比拥有什么都重要。“练武”不仅可以“强身”，不仅可以增强抵御各种“灾难”与战胜各种挫折的能力；而且可以提升“智力”，可以培育出坚强的毅力，锤炼出刚强的做人品质，磨练出坚韧的意志，激发出任何时代都需要的“正义感”！党的十八大报告中中国特色社会主义事业“五位一体”的总体布局，对应着全国老百姓的“经济、政治、文化、社会、生态”五大权益，在“个人、家庭、集体、国家、世界”的一体性中，最核心的还是一个“自然人”。所以，我们也真诚希望有更多的人习练武术！

人外有人，天外有天；艺高胆大，艺无止境。由于我们的水平有限，书中如有不妥之处，恳请广大武术界专家、教师及学生、家长们多提宝贵意见，以便我们在今后的工作中不断改进。

编者

2017年5月

# 目 录

前言	(1)
第一章 如何练好武术	(1)
第一节 练习武术的作用	(2)
一、强身健体、锻炼意志	(2)
二、具有广泛的适应性	(2)
三、具有陶冶情操的作用	(2)
四、能提高自身的防卫能力	(3)
第二节 加强思想品德和武德修养教育	(3)
一、武德教育的地位	(3)
二、武德教育的作用	(3)
三、武德的基本原则和主要内容	(4)
第三节 练好基本功及其重要性	(7)
一、练好基本功	(7)
二、注重动作的规格和要求	(8)
三、坚持训练，持之以恒	(8)
四、弄清动作的攻防含义	(8)
第四节 武术训练的特点	(9)
一、武术训练的内容	(9)
二、训练的要求和方法	(11)
三、训练计划的制订	(12)
第五节 中小学生练习武术注意事项	(14)
一、中小学生武术教学方法注意事项	(14)
二、武术训练损伤的预防与注意事项	(16)
三、中小学生武术训练注意事项	(17)
第六节 武术训练趣味性和参赛性的培养	(19)
一、武术训练的趣味性	(19)
二、武术竞赛的意义和作用	(20)

	三、不同项目竞赛的规模和类型 .....	(20)
<b>第七节</b>	<b>武术基本功训练注意事项 .....</b>	<b>(22)</b>
	一、初学时注意由浅入深, 循序渐进 .....	(22)
	二、要重视基本功训练 .....	(23)
	三、要坚持练习, 持之以恒 .....	(23)
	四、要正确认识和解决肌肉酸痛的问题 .....	(24)
	五、要掌握正确的运动方法 .....	(24)
<b>第二章</b>	<b>基本功 .....</b>	<b>(25)</b>
<b>第一节</b>	<b>肩臂功 .....</b>	<b>(26)</b>
	一、压肩 .....	(26)
	二、吊肩 .....	(29)
	三、转肩 .....	(31)
	四、侧臂 .....	(33)
<b>第二节</b>	<b>腰 功 .....</b>	<b>(35)</b>
	一、前俯腰 .....	(35)
	二、涮腰 .....	(38)
	三、下腰 .....	(41)
	四、翻腰 .....	(43)
<b>第三节</b>	<b>腿 功 .....</b>	<b>(46)</b>
	一、正压腿 .....	(46)
	二、侧压腿 .....	(49)
	三、后压腿 .....	(51)
	四、仆步压腿 .....	(53)
	五、弓步压腿 .....	(55)
	六、横叉 .....	(57)
	七、竖叉 .....	(59)
<b>第三章</b>	<b>基本动作 .....</b>	<b>(61)</b>
<b>第一节</b>	<b>手 型 .....</b>	<b>(62)</b>
	一、拳 .....	(62)
	二、掌 .....	(64)

	三、勾 .....	(65)
第二节	步 型 .....	(66)
	一、弓步 .....	(66)
	二、马步 .....	(69)
	三、仆步 .....	(71)
	四、虚步 .....	(72)
	五、歇步 .....	(74)
第三节	手 法 .....	(76)
	一、冲拳 .....	(76)
	二、架掌 .....	(79)
	三、砸拳 .....	(81)
	四、推掌 .....	(84)
	五、顶肘 .....	(86)
	六、盘肘 .....	(88)
	七、胳膊肘 .....	(90)
第四节	步 法 .....	(92)
	一、击步 .....	(92)
	二、插步 .....	(95)
	三、盖步 .....	(97)
第五节	腿 法 .....	(99)
	一、外摆击响 .....	(99)
	二、里合腿击响 .....	(102)
	三、双拍脚击响 .....	(105)
	四、单拍脚击响 .....	(107)
	五、后扫腿 .....	(110)
	六、前扫腿 .....	(113)
	七、后撩腿 .....	(116)
	八、侧踹腿 .....	(119)
	九、蹬腿 .....	(122)
	十、弹腿 .....	(124)
	十一、里合腿 .....	(126)
	十二、外摆腿 .....	(129)

	十三、侧踢腿 .....	(132)
	十四、正踢腿 .....	(135)
第六节	跳 跃 .....	(138)
	一、腾空飞脚助跑跳 .....	(138)
	二、旋风脚助跑跳 .....	(142)
	三、腾空外摆莲助跑跳 .....	(145)
	四、旋子助跑 .....	(149)
	五、侧手翻 .....	(154)
	六、腾空飞脚 .....	(157)
	七、腾空旋风脚 .....	(160)
	八、腾空外摆莲 .....	(163)
	九、旋子转体360° .....	(166)
	十、侧空翻 .....	(168)
第七节	平 衡 .....	(171)
	一、提膝平衡 .....	(171)
	二、燕式平衡 .....	(174)
	三、仰身平衡 .....	(177)
	四、侧身平衡 .....	(179)
	五、扣腿平衡 .....	(181)
第八节	跌扑滚翻 .....	(183)
	一、前滚翻 .....	(183)
	二、前倒 .....	(187)
	三、鲤鱼打挺 .....	(190)
第九节	五步拳 .....	(193)
	参考文献 .....	(200)



第一章

如何练好武术





## 第一节 练习武术的作用

### 一、强身健体、锻炼意志

在响应国家倡导的全民健身计划和提高学生全面素质的前提下，武术已成为学生体育与健康的必修科目。武术历来是“武”与“健”并重的，与其他运动相比，对人体的关节活动范围，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性等都有较高的要求，而锻炼方法与其他项目也有所不同。武术动作练习要求速度、耐力、劲力、爆发力，因此，对提高肺活量、提高心脏血液循环系统和呼吸系统的机能，起到良好的作用。中小學生通过练习能强筋骨、壮体魄，使身心得到全面锻炼，身体素质得到提高。

### 二、具有广泛的适应性

武术内容丰富多彩，如前所述，有不同风格特点的长拳、太极拳、太极剑，还有十八般兵器。这些拳术和器械套路的动作结构、技术要求、运动风格和运动量都有所不同，因此，不同年龄的中小學生，不同体质和不同爱好的人，都可以选择适合自己的项目进行武术训练。另外，它不受时间、季节、场地、器材的限制，易于普及和推广，这就使武术运动具有广泛的适应性。

### 三、具有陶冶情操的作用

武术不仅有健身和防身作用，而且富于浓郁的艺术色彩。表现在运动中攻与防、虚与实、刚与柔、开与合、快与慢、动与静、起与伏等交替变化形成的强烈的动感、均衡的势态、恰当的节奏、和谐的韵律，使人百看不厌。就单个动作而言，讲究上、中、下三盘错落，高有鹰击长空的气概，低有鱼翔浅底的雅趣；如“大跃步前穿”，忽地凌跃而起，忽地又伏身而下，似长风出谷，若燕子抄水，妙不可言。其套路运动变化，讲究动之如涛、静之如岳、起之如猿、轻之如叶、重之如铁、缓之如鹰、快之如风等，充满矫健、敏捷、洒脱、舒展而遒劲的美，使人的情感在演练中受到陶冶，提

高自身的修养和审美能力。

## 四、能提高自身防卫能力

攻防的技击性是武术运动的主要特点，也是现代套路运动的表现形式，它以体现攻防实战方法的动作为基本内容。如：各种手法、脚法、摔法、跌扑滚翻等动作，每一个动作都有不同的用意。通过练习，不仅能强壮身心，还能提高学生的防身自卫的能力。

## 第二节 加强思想品德和武德修养教育

### 一、武德教育的地位

我国是历史悠久的文明古国，自古以来就非常重视礼仪，讲究道德。武术是一项具有健身价值和技击技能的传统体育项目，它既能强身健体、防身自卫，又能修身养性、陶冶情操，习武者通过学习武术还能了解丰富的民族传统文化内容。武术特殊的价值功能，对维护社会秩序的稳定，保护人民利益，调节人际关系有其特殊的作用。例如：学生运用武术的技击功能，既可以强身保护自己，又可以与坏人坏事作斗争，维护社会的安定团结。如果习武者从小没有好的武德，长大后就可能恃强凌弱，危害四方，败坏社会风气。由于武术的特殊功能，武德教育在社会主义精神文明建设中具有特殊重要的地位。

### 二、武德教育的作用

首先，武德教育能激发民族精神，弘扬祖国传统文化。武术是中华民族智慧结晶的一部分。它不仅具有强身健体的作用，更有修身养性的功效，武德教育中寓意着深厚的民族精神，这将对中小学生起到激发爱国主义精神的作用。历史上具有崇高民族气节的习武者不胜枚举，如戚继光、霍元甲等，都是武德高尚的民族英雄。近百年以来，中国饱受帝国主义欺凌，许多爱国的武术家，以高尚的武德情操和精湛的武技，挺身而出，登上擂台，使那些帝国主义列强



的拳师不敢在中国的武坛上耀武扬威。他们为国争光，弘扬中华武威。

其次，武德教育能促进社会进步，推动物质文明建设。武德约束习武者的行为规范，它一方面要求中小学生热爱祖国，热爱武术运动，遵守规矩；另一方面，要求中小学生见义勇为，敢于同一切违法行为作斗争。在我们的现实生活中，有许多中小学生，他们不仅能够自觉地遵纪守法，更能够见义勇为，遇到坏人、坏事，挺身而出，奋不顾身。

再次，武德教育能培养出德才兼备的一代新型武术人才。武术和武德不可分，“学艺先学礼，习武先习德”已成为一条真理。没有一个良好的武德基础就不可能练好武术，否则即使学到了一些功夫，也不会做出有益的事。只有通过武德教育引导人们正确地教、学、练、比，才能成为一代新型武术人才。

所以，武德教育是引导武术人才健康成长的重要手段。当前，改革开放带来了经济的腾飞，人民物质生活水平飞速提高，这是毋庸置疑的。但我们应该看到由于西方各种思潮、各种伦理道德法规的影响，社会风气也存在着一些问题，拜金主义、自由化思潮等一些不良风气正影响着我们，特别是对正在成长的青少年武术人才影响更大。一方面，在一些武术馆校里，有不少学生的习武观不正确，打架斗殴的事件时有发生，所以加强武德教育势在必行；另一方面，随着经济的发展，武术事业也在蓬勃发展，习武的人与日俱增。据不完全统计，我国现有武术馆校千余家，住校的学生有几万人，他们有一定的武术技能，如果没有良好的武德，后果可想而知，所以我们必须重视武德教育。也只有这样，才能引导学生健康成长，成为社会主义现代化建设需要的文武兼备的新世纪人才。

### 三、武德的基本原则和主要内容

武德的内涵随着社会的发展、时代的进步而变化。武德在不同的历史时期有着不同的内容。封建社会，武德思想受传统的儒、道、佛、法等各家思想的影响和封建统治阶级的意志束缚，在很大程度上存在着“忠君”、“唯我独尊”等保守落后思想。社会主义条件下形成的现代武德，摒弃了封建腐朽的东西，继承了武术的精华，把武德教育与爱国精神有机地结合在一起，将武德教育提高到

塑造民族精神的高度，成为道德教育的重要组成部分。

### （一）武德的基本原则

崇德尚武，发扬民族精神，是今天我们提倡武德的基本原则。武德在发展过程中，从最初维护民族利益的道德观，到现在把国家、民族的利益放在首位，冲破单一、狭隘的道德意识，终于使尚武与尚德紧密结合，构成了中华民族精神的主体。

### （二）武德的主要内容

武德是习武者的道德规范和道德品质。它包含着以下10个方面的内容。

#### 1. 武德高——爱国爱民，品德高尚。

为武之道，以德为本。习武首先要重视武德的学习，要有好的思想品质，这是提高武技的前提。

#### 2. 武旨正——强身健体，防身自卫。

学习武术的宗旨是为了强健身体，保卫国家和人民安全，绝不恃艺为非作歹，损害群众利益。

#### 3. 武纪严——不斗凶狠，遵规守纪。

我们有了武术技能，不能逞凶斗狠，无事生非，应该遵守各项法规制度，做遵纪守法的模范，并能积极主动同坏人坏事作斗争。

#### 4. 武风良——尊师爱生，钻研拳学。

在武林同仁中，要形成一种老师爱护学生、学生尊敬老师、互相尊重、共同研习武术的良好风气，为武术的发展共同努力。

#### 5. 武礼谦——抱拳行礼，谦和礼貌。

无论习武者之间，还是与其他人之间，都应该以礼相待，有礼有节，平易近人，谦虚诚恳；不能出口不逊，得意忘形，败坏武德。

#### 6. 武志坚——意志坚强，百折不挠。

武术是一项内容繁多、技术性较强的运动项目，初学时有一定的难度，这就要求少年儿童有坚强的意志，不怕困难，立志为武术事业献身。

#### 7. 武学勤——拳不离手，勤学苦练。

要想学好武术，就应该拳不离手，坚持不懈地朝演夕练，勤学苦练。历史上武术有所成就的人，都是勤学苦练的结果，只有这样才能学习好武术。



8. 武技精——钻研武技，精益求精。

“学无止境”，武术博大精深，内涵丰富，非一朝一夕所能学好，必须刻苦钻研，不断进取，精益求精，才能使武艺精湛。

9. 武仪端——举止庄重，容端体正。

习武者应该仪表端正，举止文雅，表现出气宇轩昂的精神风貌，不能衣装不整、体态不端。

10. 武境美——环境优美，井然有序。

练习武术，要主动保持练习场地、生活环境的卫生，特别是衣物、器材等要摆放整齐，爱护公物，让习武环境、生活环境优美整洁。

### (三) 武德的基本要求

#### 1. 对学生的基本要求

学生“十不可”：

不可轻师；不可忘义；不可逞斗；不可欺人；不可酗酒；不可赌博；不可吸烟；不可戏色；不可炫耀；不可无礼。

#### 2. 对教师的基本要求

教师“五不传”：

——人品不端者不传；人无恒心者不传；不知珍重者不传；心险好斗者不传；轻浮外露者不传。

#### 3. 武德修养的含义

武德修养，就是按照武德原则、规范进行一系列自我反省、自我认识、自我批评、自我改造的过程，以及经长期努力所形成的高尚情操和道德境界。现在讲的武德修养，主要是指学生在政治、道德及技艺等方面所进行的勤奋学习和刻苦训练的功夫，以及经过长期努力达到的一种思想品质和能力；同时，又是指人们按照一定的武德要求进行自我锻炼、自我教育、自我改造的过程，以及经过长期努力而在道德方面达到的某种水平和境界。

道德修养是中华民族的优良传统，孔子曾说，他最忧虑的事情是“德之不修，学之不讲，闻之不能徙，不善不能改”。他不仅强调“修己以敬”，而且强调“修己以安百姓”。孟子主张用“养气”、“内求”的修养方法培养他们所说的“至大至刚”、立于天地之间的“浩然正气”。

#### 4. 学习武术者必须进行武德修养

人的道德品质不是天生的，而是后天逐步培养起来的。一般来说，它包含着道德认识的提高、道德信念的形成、道德感情的丰

富、道德理想的确立、道德行为的训练和道德习惯的培养等一系列环节，每一个环节都离不开自我锻炼和修养。因此，武德修养对于每个习武者的健康成长都有着重要意义。学生进入学校，在同一个班级里学习同样的课程，受到同样的教育，但结果却不同，有的同学进步很快，当了三好学生、优秀学生干部；有的同学则犯了错误，甚至被开除学籍。这是什么原因呢？这里当然有各种具体原因，但其中很重要的是由于人的不同的品质、不同的经验、不同的主观努力和修养，所以就得到了不同的结果。良好的环境和条件，对于培养人的道德品质固然很重要，但只有通过自己的刻苦锻炼和学习，才能收到良好的效果。因此，只有主观上努力加强修养，才能改造和提高自己。

### 第三节 练好基本功及其重要性

#### 一、练好基本功

基本功扎实与否，直接关系到武术技术水平提高的程度。武术的基本功，是人们从事武术运动所表现出来的基本活动能力，是力量、速度、柔韧性、耐力、灵敏等身体素质的综合反映。对于这种基本能力的培养，通常称之为基本功训练或基础训练。构成基础训练的内容包括肩、臂、腰、腿、手、眼、身等部位的练习，以及武术项目特有的手型、手法、步型、步法、身型、身法、跳跃、平衡、跌扑、滚翻等练习。扎实的基本功须通过长期训练才能获得，并要求在练习过程中做到“认真、严格、一贯”。认真，就是要注意力集中，思想不分散；严格，就是要严格按照动作的规格、要求，一丝不苟地进行练习；一贯，就是要保持训练的延续性，不能时练时停。只有这样，才能获得扎实的基本功，为技术的进一步提高打下良好的基础。

## 二、注重动作的规格和要求

没有规矩，不成方圆。没有动作规格，就不可能练好武术。

初学者，首先要注意姿势正确、动作协调，即要掌握正确的动作规格和要求，不可急于求成。如果还未掌握动作规格、要求和要领就追求快速，盲目用力，形成错误动作，以后想纠正就很困难了。比如，学一个向前的平冲拳动作，应先弄清楚头正、身直、沉肩、竖颈等身体各部位的要求和动作路线，并掌握转腰顺肩，以腰的转动带动两拳运动，在放松的基础上反复练习，待动作熟练后，再加速用力，动作就正确了。反之，如果一开始就想快，则往往容易造成动作僵硬、劲力不顺等毛病。由于动作不协调，身体该放松的肌肉不能放松，该紧张的不紧张，尽管主观上想快，而事实上却快不起来。再如，学习弓步冲拳，必须在了解冲拳的规格和要求的基础上，掌握弓步前腿弓、膝与脚尖垂直、大腿成水平或接近水平、后腿蹬直、脚尖内扣的动作规格，进而注意掌握蹬地、合胯、转腰、顺肩，使劲力顺达拳面的动作过程。抓住了动作规格，等于抓住了习武的关键环节。在满分为10分的套路比赛中，其中动作规格的分值占6分，足见动作规格的重要性。

## 三、坚持训练，持之以恒

冰冻三尺，非一日之寒；铁杵磨针，非一日之功。对于此理，人人皆晓，唯独说来容易做起来难。练习武术，必须持之以恒，有长远的志向。若能夏练“三伏”，冬练“三九”，常年不辍，何愁解决不了问题，尤其是自学、自练，无人督促，全靠自我要求，全靠坚强的意志。

## 四、弄清动作的攻防含义

在掌握动作规格的基础上，需要弄清动作的攻防含义。因为攻防是武术运动的主要特征，若失去了攻防，也就失去了武术的特殊性。武术中的每一招式都是以攻防为基本内容并变化无穷的。

根据武术的攻防特性，初学者应该注意了解和掌握每一个动作的