



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

武 术

(第三版)

蔡仲林 周之华 主编



中国教育出版传媒集团
高等教育出版社

内容提要

本书为教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材，也是普通高等学校体育教育专业主干课程教材之一。作者在第二版的基础上，补充了近年来我国武术运动理论和技术发展的最新成果，体现了学校武术教育教学改革的发展趋势，突出了教材的先进性、科学性、思想性和示范性等特点。本教材共分9章，主要内容包括武术概述、武术与传统文化、武术技法分析、武术自学自练与套路创编、武术教学、武术徒手基本动作与方法、太极拳、武术主要器械技法分析、武术评判与鉴赏等内容。教材为新形态教材，配有相关技术动作视频。本教材可作为普通高等院校体育专业本科、专科教材，也适用于函授及职业教育技术学院体育专业教学用书。此外，还可作为在职体育教师的培训用书和教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

武术 / 蔡仲林, 周之华主编. — 3 版. — 北京: 高等教育出版社, 2015.6 (2025.5 重印)

ISBN 978-7-04-042782-0

I. ①武… II. ①蔡… ②周… III. ①武术—中国—高等学校—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 107304 号

策划编辑 范 峰

责任编辑 廖倩雯

封面设计 张申申

版式设计 余 杨

责任校对 胡美萍

责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 高教社(天津)印务有限公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 15.75
字 数 290 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2005 年 7 月第 1 版
2015 年 6 月第 3 版
印 次 2025 年 5 月第 20 次印刷
定 价 36.80 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 42782-A0

目 录

第一章 概述 1

- 第一节 武术的形成与发展 / 1
- 第二节 武术的内容与分类 / 16
- 第三节 武术的特点与作用 / 18

第二章 武术与传统文化 21

- 第一节 武术的文化特征与民族精神 / 21
- 第二节 武术与道德修养 / 26
- 第三节 武术与传统文化的相互关系 / 29

第三章 武术技法分析 36

- 第一节 防身自卫知识与技法分析 / 37
- 第二节 套路演练的知识与技法分析 / 42
- 第三节 攻防运动的知识与技法分析 / 46

第四章 武术自学自练与套路创编 51

- 第一节 武术图解知识与识图方法 / 51
- 第二节 武术动作术语与谚语 / 56
- 第三节 武术组合动作的创编 / 62
- 第四节 武术自学自练的原则与方法 / 67

第五章 武术教学 73

- 第一节 武术教学的特点与要求 / 73
- 第二节 武术教学法 / 76
- 第三节 套路教学的步骤与要求 / 84
- 第四节 攻防技术教学的步骤与要求 / 86
- 第五节 中学武术教学的要求 / 88
- 第六节 武术教学评价 / 92

第六章 武术徒手基本动作与方法 95

第一节 手形手法与步形步法 / 95

第二节 腿法练习 / 105

第三节 基本防守方法 / 109

第四节 徒手组合练习 / 112

第五节 跌摔练习 / 118

第六节 擒拿与解脱 / 125

第七节 跳跃练习 / 131

第八节 身体素质练习 / 135

第七章 太极拳 144

第一节 太极拳的运动特点与健身原理 / 144

第二节 太极拳的主要动作 / 152

第三节 太极拳的教学要点 / 164

第八章 武术主要器械技法分析 169

第一节 剑术技法分析 / 170

第二节 刀术技法分析 / 178

第三节 棍术技法分析 / 186

第四节 枪术技法分析 / 204

第九章 武术评判与鉴赏 223

第一节 武术套路比赛规则与裁判法 (简介) / 223

第二节 武术散打比赛规则与裁判法 (简介) / 228

第三节 武术表演与欣赏 / 232

附: 武术常用词汇中英文对照 237

主要参考文献 243



图 6-4-7

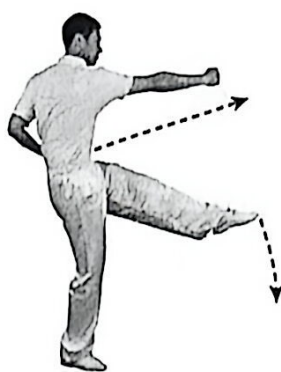


图 6-4-8



图 6-4-9



图 6-4-10

(二) 组合二

并步抱拳 (图 6-4-11) → 弓步插掌 (图 6-4-12) → 仆步抡拍 (乌龙盘打) (图 6-4-13, 图 6-4-14, 图 6-4-15) → 弓步上冲拳 (图 6-4-16, 图 6-4-17) → 并步抱拳 (图 6-4-18)。



图 6-4-11

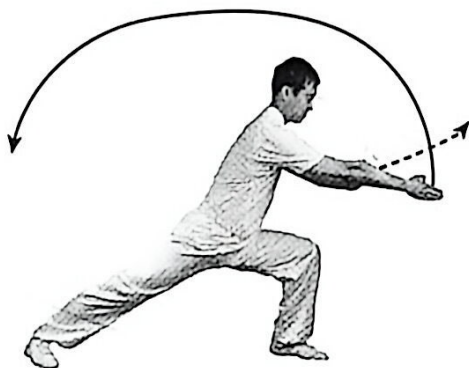


图 6-4-12

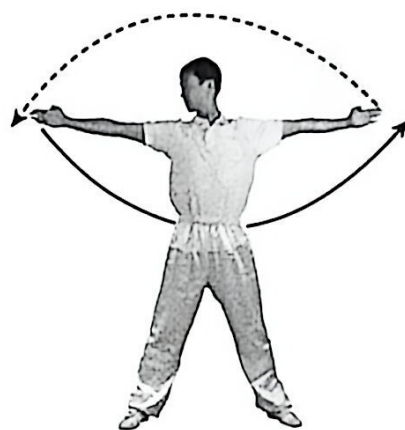


图 6-4-13

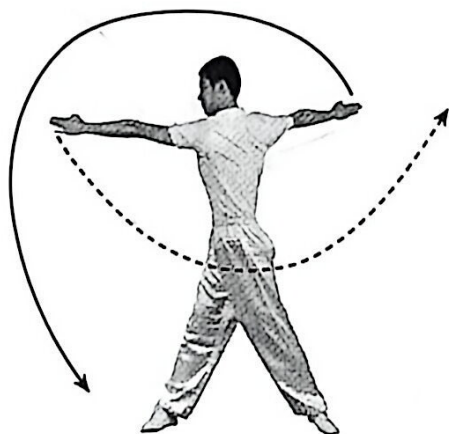


图 6-4-14



图 6-4-15



图 6-4-16



图 6-4-17



图 6-4-18

(三) 组合三

并步抱拳 (图 6-4-19) → 格挡冲拳 (图 6-4-20, 图 6-4-21) → 蹬腿冲拳 (图 6-4-22) → 顺弓步冲拳 (图 6-4-23) → 并步砸拳 (图 6-4-24, 图 6-4-25) → 转身马步架打 (图 6-4-26) → 并步抱拳 (图 6-4-27)。



图 6-4-19



图 6-4-20



图 6-4-21

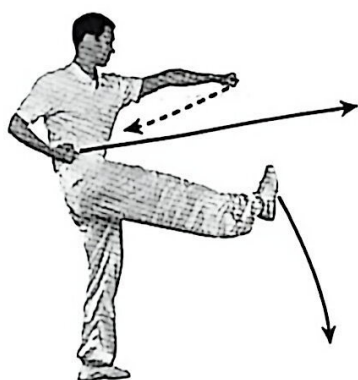


图 6-4-22

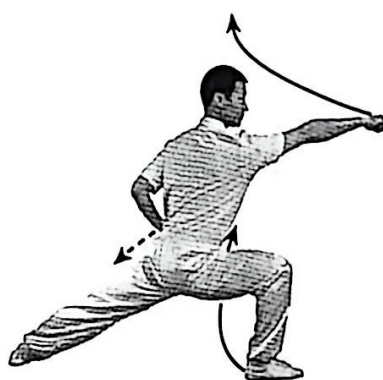


图 6-4-23



图 6-4-24



图 6-4-25



图 6-4-26



图 6-4-27

(四) 组合四

实战姿势 (图 6-4-28) → 左冲拳 (图 6-4-29) → 右冲拳 (图 6-4-30) → 左掳拳 (图 6-4-31) → 右抄拳 (图 6-4-32) → 转身鞭拳 (图 6-4-33) → 实战姿势 (图 6-4-34)。



图 6-4-28



图 6-4-29



图 6-4-30



图 6-4-31



图 6-4-32



①



②

图 6-4-33



图 6-4-34