



“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
版式设计 余 杨

责任编辑 廖倩雯
责任校对 胡美萍

封面设计 张申申
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

本式不仅可以增强肌体组织的灵敏性、提高人体的平衡能力、增强体力、锻炼内脏器官，而且还能增进人体感觉与触觉的保护性功能反应。

(八) 搵、捋、挤、按

(1) 左脚下落，身体重心移至左腿，右脚收于左脚内侧，脚尖点地，上体微向右转；同时左手向右弧形平摆，屈肘平举于胸前；右手向下、向内划弧收于左肋前，两掌心上下相对成抱球状；眼看左手（图 7-2-9①、②）。

(2) 上体右转，右脚向前方迈出，左腿自然蹬直，右腿屈膝前弓，成右弓步；同时右臂向右前上方搵出，臂平屈成弓形，高与肩平，手心向内；左手向左下落于左胯旁，手心向下，指尖向前；眼看右前臂（图 7-2-9③、④）。

要点：搵出时，两臂前后均保持弧形，分手、松腰、弓腿三者必须协调一致；弓步时，两脚跟横向距离不超过 10 厘米。

(3) 身体微向右转，右手随即前身翻掌向下；左手翻掌向上，经腹前向上、向前伸至右前臂下方，然后上体左转，重心移至左腿；同时两手下捋，经腹前向左后上方划弧，直至左手手心向上，高与肩平；右臂平屈于左胸前，手心向内；眼看左手（图 7-2-9⑤~⑦）。

要点：下捋时，上体不可后仰或前倾，臀部不要凸出；两臂下捋时须随腰旋转，两手沿弧线运动，右脚拳脚掌着地。

(4) 上体微向右转，左臂屈肘折回，左手附于右手腕内侧，上体继续向右转，左腿自然蹬直，右腿屈膝前弓，成右弓步；同时双手向前慢慢挤出，右手心向内，左手心向前，右前臂呈半圆形；眼看右手腕部（图 7-2-9⑧、⑨）。

要点：向前挤时，上体要正直，挤的动作要与松腰、弓腿协调一致。

(5) 右手翻掌，手心向下，左手经右腕上方向前、向左伸出，高与右手齐，手心向下，两手左右分开，宽与肩同；然后左腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至左腿，右脚尖翘起；同时两手屈肘经胸前回收至腹前，手心均向前下方；眼向前平视（图 7-2-9⑩~⑫）。

(6) 上势不停，身体重心慢慢前移，右腿前弓成右弓步；同时两手向前，向上按出，掌心向前，指尖向上；眼平视前方（图 7-2-9⑬）。

要点：向前按时，两手须走曲线，两手腕部与肩平、两肘微屈。

(7) 左腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至左腿，右脚尖翘起，然后身体左转，右脚尖内扣，身体重心再移至右腿，左脚随上体左转收至右脚内侧，脚尖点地；同时右脚向左屈臂平举于胸前；左手向左划弧至左侧，再向下、向右划弧至右肋前，使两掌心上下相对成抱球状；眼看右手（图 7-2-9⑭、⑮）。

(8) 同右揽雀尾，只是左右相反（图 7-2-9⑯、⑰）、（图 7-2-9⑱~⑳）、（图 7-2-9㉑、㉒）、（图 7-2-9㉓~㉔）、（图 7-2-9㉕）。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭



⑮



⑯

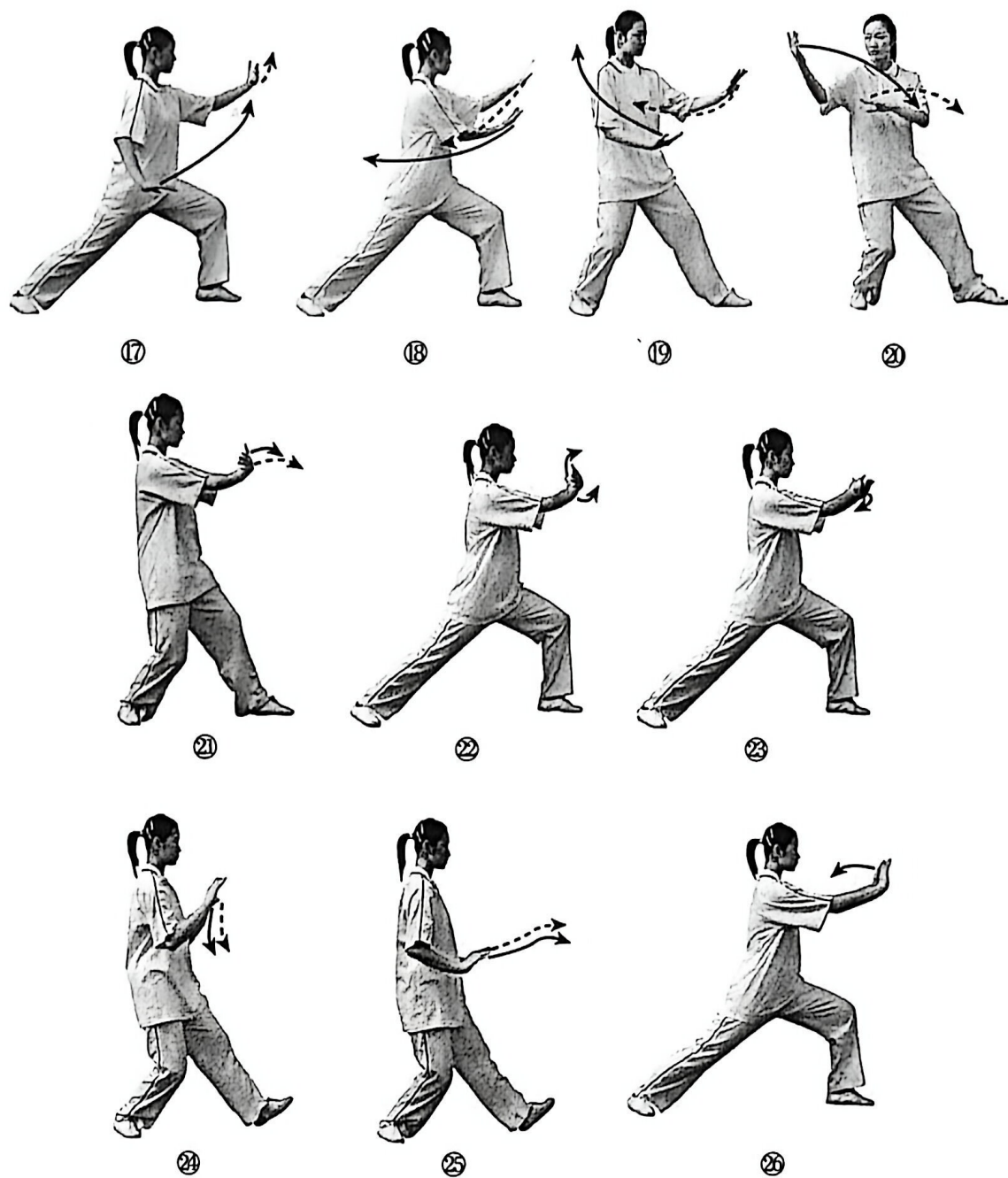


图 7-2-9

本式中，由于腰脊和四肢各关节的反复收缩、呼吸与动作的协调配合，使得其不仅可防治各种慢性关节疾病，而且对心脑血管疾病、神经官能症、消化系统疾病及各种肾疾病有良好的治疗作用。

(九) 十字手

(1) 左腿屈膝，上体后坐，身体重心移至右腿，然后左脚尖内扣，向右转体；右手随转体向右平摆划弧，与左手成两臂侧平举，掌心向前，肘部微屈；同时右脚尖随转体动作稍向外摆，成右侧弓步；眼看右手（图 7-2-10①②）。