



“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	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com
印 刷	高教社(天津)印务有限公司		http://www.hepmall.cn
开 本	787 mm×960 mm 1/16	版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 张	15.75		2015 年 6 月第 3 版
字 数	290 千字	印 次	2025 年 5 月第 20 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	36.80 元
咨询电话	400-810-0598		

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

(9) 格刀：刀尖朝下，向左（右）摆动格挡为格刀。图为向右旋转一周格刀（图 8-2-13①②③）。

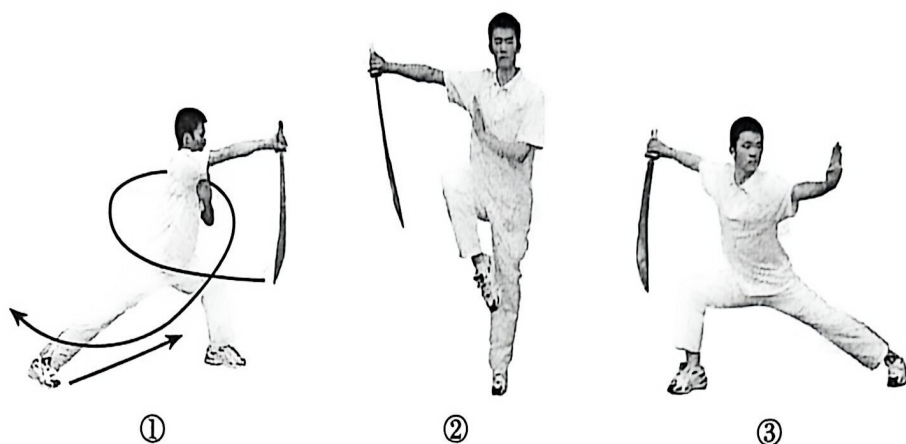


图 8-2-13

五、刀术动作组合

第一组：

弓步藏刀——虚步藏刀——弓步扎刀——弓步抡劈

(1) 弓步藏刀（图 8-2-14①②）。

(2) 虚步藏刀（图 8-2-15①②）。

(3) 弓步扎刀（图 8-2-16）。

(4) 弓步抡劈（图 8-2-17①②）。

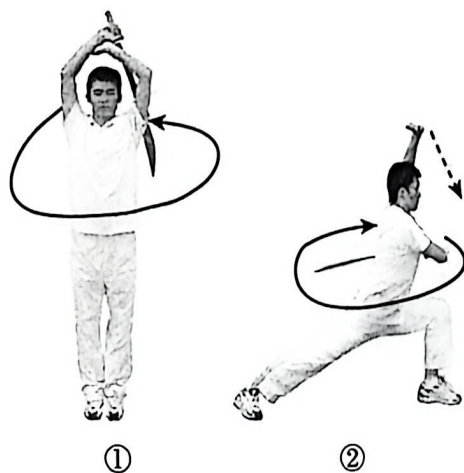


图 8-2-14

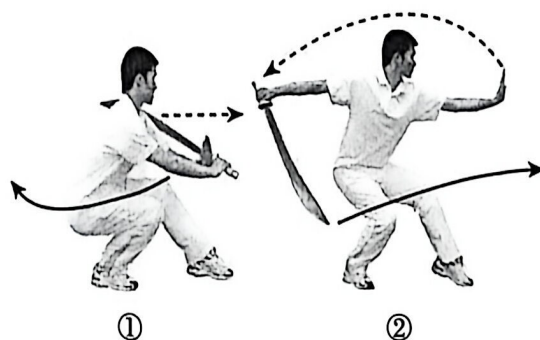


图 8-2-15



图 8-2-16



①



②

图 8-2-17

第二组:

提膝格刀——弓步推刀——腕花仆步按刀

(1) 提膝格刀 (图 8-2-18)。

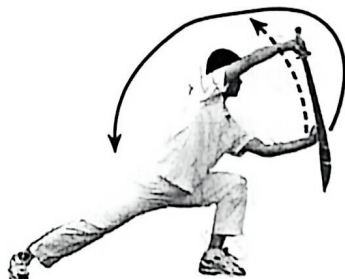
(2) 弓步推刀 (图 8-2-19①②)。



图 8-2-18



①



②

图 8-2-19

(3) 腕花仆步按刀 (图 8-2-20①②)。



①



②

图 8-2-20

第三组:

马步藏刀——叉步斩刀——上步劈刀——跳转扎刀——弓步扎刀——翻身