

## 前 言

武术是中华民族优秀文化遗产中一颗璀璨的明珠。武术作为一项民族传统体育项目，在我国有着悠久的历史 and 深厚的群众基础。随着我国的进一步改革开放，与世界各国文化交流的进一步扩大与加深，武术越来越被世界各国人民所接受和喜爱，并有望成为 2008 年奥运会的竞赛项目。

近年来，部分高等院校开设运动训练专业和民族传统体育专业，并将武术作为其重要项目和课程，这无疑对中华武术的发展和传播起着积极的推动作用。然而，到目前为止，尚没有民族传统体育专业专用的武术教材和大学体育武术选修课教材，另外，现有的体育院（系）武术教材也难以适应新世纪武术文化国际化的发展。这给教学带来诸多不便，也不利于教学质量的提高。为此，我们根据《中国教育改革和发展纲要》的精神，针对运动训练专业和民族传统体育专业武术项目的特点，在广泛参阅省内外多部优秀武术教材的基础上，将当代我国武术运动理论、技术发展的成果与高校武术教学改革成功经验相融合，编写了这本集理论与实践为一体的《武术基础教程》。本书力求突出武术的传统文化渊源，加强武术理论方面的介绍并希冀与现代科学、现代体育接轨，较全面地反映武术运动项目的民族特色和发展趋势。

参加本书编写工作的有安徽师范大学体育学院王国凡、唐世林、付银鹰、王少军、卢玉、徐飞、朱亚伟、张长念。在编写过程中，得到了安徽师范大学教务处领导、体育学院领导的大力支持和省内同行专家的指导和帮助。在此谨致以衷心的感谢。

面对体育教学改革，武术文化事业迅速发展的形势，我们在借鉴、继承、探索中编写出版的这本教材，不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

2002 年 10 月

# 目 录

<b>第一章 武术概述</b> .....	1
第一节 武术的概念.....	1
第二节 武术的形成和发展概况.....	2
第三节 展望新世纪的中国武术.....	7
第四节 武术的内容和分类.....	11
第五节 武术的特点和价值.....	12
第六节 武术与现代科学概述.....	17
<b>第二章 武术与中国传统文化</b> .....	22
第一节 武术文化概述.....	22
第二节 武术与中国哲学.....	24
第三节 武术与中国古代军事文化.....	28
第四节 武术与养生.....	30
第五节 武术与中国伦理.....	33
第六节 武术与中国传统美学思想.....	35
第七节 武术与中国传统艺术和文学.....	37
第八节 武术与宗教.....	40
<b>第三章 武术技术图解的方法及其应用</b> .....	44
第一节 武术技术图解知识.....	44
第二节 学习武术技术图解的方法.....	45
第三节 整理武术技术动作的方法.....	49
<b>第四章 武术教学</b> .....	51
第一节 武术套路教学的特点.....	51
第二节 武术套路教学的感知途径.....	52
第三节 武术套路教学的过程.....	53
第四节 武术套路教学的方法.....	55
第五节 实用攻防技术教学.....	61
第六节 高中武术教材教法.....	64
第七节 武德的教育和修养.....	73

<b>第五章 武术竞赛的组织与裁判</b> .....	76
第一节 武术套路竞赛规则简介 .....	76
第二节 武术裁判法简介 .....	79
第三节 基层武术竞赛 .....	88
<b>第六章 武术术语</b> .....	91
第一节 一般术语 .....	91
第二节 通用术语 .....	93
第三节 专用术语 .....	97
<b>第七章 基本功练习</b> .....	170
第一节 肩臂功练习 .....	170
第二节 腰功练习 .....	178
第三节 腿功练习 .....	185
第四节 腕部练习 .....	194
第五节 足踝练习 .....	195
第六节 内功练习 .....	197
<b>第八章 套路运动</b> .....	211
第一节 长拳 .....	211
第二节 器械 .....	229
第三节 初级太极拳 .....	253
附录 武术常用词汇 (汉英对照) .....	267
主要参考文献 .....	275

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>