

教案 7-《中国传统武术》

一:教学目标:

1. 了解中国传统武术的发展历程
2. 理解中华武德
3. 了解中国传统武术的流派

二: 教学重点

1. 峨眉、少林与武当武术的由来与发展史
2. 峨眉、少林与武当武术的内容和特点

三: 教学难点

1. 峨眉、少林与武当武术的内容和特点

四: 教学时数: 90 分钟

五: 教学用具: 多媒体播放器, 课件、相关辅助教学材料

六: 教学过程及内容

1. 教学思路:

- (1) 讲解中国传统武术的发展大致经历了的几个阶段;
- (2) 讲解中华武德的内容, 行侠仗义、强身健体、尊师重道;
- (3) 讲解中国传统武术的流派, 峨眉、少林与武当武术的由来、特点与发展史;
- (4) 安排课后思考。

2. 教学手段:

- (1) 以“止戈为武”的由来引入全篇武术的讲解, 首先讲解中华武术的发展阶段;
- (2) 再讲解这些武术所蕴含的共同的武术精神;
- (3) 最后对详细的武术流派进行讲解。

3. 教学资料及要求:

收集中华武术资料, 体会基本的武术技巧, 学会理解古人高尚武德背后深藏的文化底蕴。

4. 主要内容

第一节 中国传统武术的发展

- 一、秦代以前
- 二、秦汉至唐代
- 三、宋代
- 四、明清时期

第二节 中华武德

- 一、修身养性
- 二、尊师重道
- 三、行侠仗义

第三节 中国传统武术的流派

- 一、少林武术
- 二、武当武术
- 三、峨眉武术

第一节 中国传统武术的发展

一、秦代以前

原始社会时期，人们为了基本的生存，往往需要和猛兽搏斗，同时还会和邻近的部落因争夺生存资源而发生战争，这样便产生了初期的格斗技能。到了夏商周时期，由于社会掠夺的加重以及阶级斗争的不断突显，武力显得尤为重要。从王公贵族到黎民百姓，都会学习一些简单的功夫。到了西周时期，军队中还出现了训练武舞的学校。

这一时期的格斗技能训练还只是一种武艺训练，它不同于体育范畴的武术，只是一种军事训练活动。而武术则是人们对格斗经验的总结，它的一招一势、一刺一击都是按照进攻和防守的格斗要求设计出来的。武术追求的是健身娱乐，而武艺追求的是战场的实效。

二、秦汉至唐代

（一）汉代佛教

秦朝一统天下后，禁止民间私藏兵器。于是传统的武艺逐渐脱离实战，发展成一种娱乐活动。

魏晋南北朝时期，兵器对练的表演形式不断演变，至唐代，这种表演又吸收了剑舞表演的精华，增加了表演的技巧和内容，形成了连续的动作。

三、宋代

宋代是中国武术及武术文化正式形成的时期。在宋代，火器的大量使用，导致一些被淘汰的冷兵器转入民间，成为了民间娱乐、健身、表演的道具。又由于冷兵器在战场上并未被完全取代，加之社会动荡，武术与军事形成了一种若即若离的状态。

宋代武术体系已基本形成，套路武艺的发展也为中国传统武术的基本格局的形成奠定基础。中国传统武术在这一时期逐步摆脱了军事训练的从属地位，走上了独立发展的道路。

四、明清时期

元代禁止人民习武，直至明代中叶，民间习武才得以恢复。在明代，中国传统诸多流派，武术体系也进一步得到完善。

到了清初，各地相继出现天地会、白莲教、八卦教、青洪帮、哥老会等，以“反清”为口号的秘密团体和江湖组织。这些组织成员大多为劳苦大众，组织的手段则是练武、治病、互济等方式。有些分支的组织如红枪会、义和拳、小刀会等，就是以练武的特点来命名的。这些民间组织的出现，极大地促进了民间武术的传播。

今天，中国传统武术被称为国术，已成为了中国传统文化的重要组成部分。

第二节 中华武德

一、修身养性

中国人从“武”这一文字的字形中，就给予了武术以最基本的解释，即“止戈为武”。因此，武术从一开始就不是作为好勇斗狠或者战争掠夺的工具，而是作为强身健体、修身养性的方法。

中国传统武术重视修身养性、强身健体的传统美德，从而培养出一代代优秀的武术精英，同时也创立了大量帮助人们增强体质的武术种类。诸如导引术、五禽戏、八段锦、易筋经，以及近代的太极拳、保健气功等，这些武术在增强国民体质、提高人们的品德修养方面起到了积极作用。

二、尊师重道

中国历来被称为“礼仪之邦”，中国古代武术在传统文化的影响下也形成了一套十分复杂的礼节。武术礼仪逐渐成为了武德的重要表现形式，是习武之人应该共同遵守的基本道德行为规范。

传统武术中的礼仪包括师徒之间的礼仪、同门师兄弟以及武林同道之间的礼仪等。师徒之间的礼仪是传统武术礼仪的核心。

三、行侠仗义

中华武德还强调习武之人的社会责任感，“路见不平、拔刀相助”正是习武之人行侠仗义，承担社会责任的体现。

春秋战国至两汉时期：春秋战国时期，行侠仗义的基本特征是“士为知己者死”到了汉代，为国效命、济人危困的侠义品质

唐宋时期：揉进了儒家的忧患意识，形成了独特的儒侠精神

明清时期：明清时期，帮会与“侠义振民”的思想开始出现并逐渐发展起来。

第三节 中国传统武术的流派

一、少林武术

少林寺坐落于河南省登封县嵩山上秀丽的五乳峰和雄奇的少室山中，少林武术即是在这里发扬广大的。

（一）少林武术的发展历史

菩提达摩是南天竺高僧，少林拳术、十八罗汉手

少林武术从隋末唐初开始闻名于世。

宋代以后，少林武术先后汇聚了宋太祖赵匡胤的长拳、马籍的短打、韩通的通背拳等 18 家拳法的精华，并编著成拳谱，流传后世。

明代，少林武术达到了更高的水平。

清代，康熙年间，少林寺曾遭到清廷的焚毁，清政府为了巩固自己的统治，下令禁止民间习武。

（二）少林武术的内容

少林武术在经过漫长的历史发展后，其内容日益丰富，形成了一个集拳术套路、散打、器械和功法为一体的武术体系，创造了武术史上辉煌的成就。这里主要介绍少林拳术和少林棍术。

（三）少林武僧的抗倭历史

明代从洪武到崇祯年间，少林武僧曾多次参与抗倭战争，《吴淞甲乙倭变志》《日知录》《江南经略》等书中均有记载。这些实战经验使少林武术的技击性与实用性得到了提高。另外，这些实战经验也在少林武术的理论化、系统化和套路化的完善方面起到了极大的推动作用，使得少林武术在全国范围广泛传播。

二、武当武术

武当武术中拳术、剑术都很有成就，剑术包括武当剑、白虹剑、太极剑等，拳术方面则有太极拳、无极拳、武当太乙五行拳等。其中，太极拳成就较高，形成了多个派别，对后世影响较大。

“太极”一词，最早出现在《周易》中，意思是指天地未分之时的混沌元气，这种元气不断变化发展，产生了世间万物。太极拳即沿用了这种无所不包的太极理论，其以充斥天地之间的元气为基础，同时又蕴藏着无穷的变化。

太极拳最初有人称为“长拳”，也有人称为“绵拳”，还有人称为“十三势”。后来，清朝乾隆年间，著名的太极拳家王宗岳编著了《太极拳论》一书。

太极拳在技击方面具有独特的风格，它通常以走弧线的动作，不断地划圈，从大圈到小圈，又从小圈变为大圈。在划圈的同时，运用挤、按、肘、采、靠等多种劲法、脚法和身法相互配合，达到以柔克刚、避实击虚的效果。

（三）太极拳与医疗保健

太极拳不仅有相当强的技击性，多种多样的击敌之法，而且有良好的医疗保健作用。这是因为在练习太极拳时，强调身体内部的意念和内气的作用，用意和气统领整个身体的运动。在练习时静心用意，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，连贯协调，虚实分明，轻灵沉着，刚柔相济。在太极拳运动中身体上上下下、里里外外都得到了锻炼，因此练习太极拳是一项很好的健身运动，现在很多中老年人都是通过学习太极拳来强身健体。

三、峨眉武术

（一）峨眉武术的发展历史

春秋战国时期，道士司徒玄空创编出一套“峨眉通臂拳”。后来其又自创“猿公剑法”，为峨眉武术的起源奠定了基础，被称为峨眉武术的创始人。

北宋时期，峨眉山成为中国佛教四大名山之一，是普贤菩萨的应化道场。南宋建炎年间，峨眉山临济宗白云禅师由道入释，同时兼研密宗。

明代，峨眉武术进入鼎盛时期，唐顺之的《峨眉道人拳歌》。

清初的“湛然法师”著成《峨眉拳谱》一书。

（二）峨眉武术的内容与特点

峨眉武术兼具佛家与道家之长，既吸收了道家的动功，又融入了佛家禅修的基础，从而具备了一套动、静结合的练功方法。这种练功方法形成了多种峨眉拳术、器械套路和散打技艺。在理论上其主张动功与静功结合。

峨眉武术的主要技击方法包括腾、挪、闪、颠、浮、沉、吞、吐，而在攻防技术上则讲究手脚灵活。

5. 问题讨论

- 1、谈谈你看过的武侠剧中由哪些武术门派？他们有什么经典招式？
- 2、作为现代社会，武术应该大力提倡么？

6. 小结

1. 了解中国传统武术的发展历程，体会其蕴含的传统文化内涵。
2. 通过了解学习中国传统武术的发展历程、武术门派等，体会基本的武术技巧，学会理解古人高尚武德背后深藏的文化底蕴。

7: 思考及作业

1. 中国武侠电影众多，谈谈你从这些电影中学到了哪些值得借鉴的中华武德。
2. 少林武术是中华武术的重要组成部分，谈谈你对少林武术的认识。
3. 每天清晨，我们都可以在公园里看到许多老人打太极，他们的动作轻柔舒缓，刚柔并济，谈谈你对太极拳在强身健体方面的认识。