

# 传统武术技击的弱化历程及提升途径

周雨芃, 杨建营

(华东师范大学 上海市高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地体育教育教学研究基地  
体育健康学院, 上海 200241)

**摘 要:** 首先回顾了传统武术技击能力弱化的历程, 然后分析目前制约传统武术技击能力提高的主要因素, 最后提出提高传统武术技击能力的具体策略。研究认为: (1) 由于武术拳种的技术呈现“偏于一隅”而又“精于一隅”单一性特点, 所以习练者很难参与技术相对综合的竞技格斗比赛; (2) 传统武术的技击能力在清朝末年就已经开始弱化, 20 世纪 50 年代末至 70 年代末因特殊的社会环境而遭到限制, 近 30 年又因国家层面“武术进奥运”主体目标的确立而被冷落, 这些原因致使发展到现在的传统武术确实缺乏技击能力; (3) 武术技击能力的提升应从两方面入手: 一方面, 各拳种依据自身的技击特点制定相应的竞赛规则进行竞技比赛; 另一方面, 对传统武术的技击技术做适当改良, 将其运用于现代体育竞技格斗。

**关 键 词:** 传统武术; 技击能力; 武术训练; 武术竞技

**中图分类号:** G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2019)06-0041-05

## Traditional Wushu boxing weakening process and improving paths

ZHOU Yu-peng, YANG Jian-ying

(Physical Education Research Base of the key Research Base of Humanities and Social Sciences in Shanghai Colleges and Universities, School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

**Abstract:** Firstly the authors reviewed traditional Wushu boxing ability weakening process, then analyzed main factors that currently restrict traditional Wushu boxing ability improving, and lastly put forward specific strategies for improving traditional Wushu boxing ability. The authors drew the following conclusions: 1) since Wushu varieties' techniques present such undiversified characteristics as “partial to one aspect” and “good at one aspect”, it is very difficult for its practicers to participate in technique relatively comprehensive competitive combat competition; 2) Traditional Wushu's boxing ability already started weakening at the end of the Qing dynasty at the latest, was restricted due to special social environment from the end of the 1950s to the end of the 1970s, was left out due to the establishment of such a subject objective as “Wushu for the Olympic Games” at the country level in recent 30 years, these reasons caused traditional Wushu developed up to this day is indeed lacking of boxing ability; 3) Wushu boxing ability improvement should be carried out from two aspects: on the one hand, various varieties establish corresponding competition rules for competitive games according to their own boxing characteristics; on the other hand, make appropriate improvements to traditional Wushu's boxing techniques, and apply them to modern sports competitive combat.

**Key words:** traditional Wushu; boxing ability; Wushu training; Wushu competition

2017 年 4 月, 综合格斗教练徐晓冬与杨氏太极拳  
传人魏雷在成都进行一场 10 秒左右的对决, 最后以太

极拳传人魏雷失败而告终。这一场本属于闹剧式的对  
决却在广大民众中引起巨大的反响, 使武术再一次受

收稿日期: 2019-05-08

基金项目: 华东师范大学上海市高校“立德树人”人文社科重点研究基地体育教育教学研究基地建设项目(11001-412221-16057); 国家社会科学基金项目“中华优秀传统文化拳种的传承发展体系研究”(19BTY113)。

作者简介: 周雨芃(1996-), 男, 硕士研究生, 研究方向: 传统武术技击训练。E-mail: 624642979@qq.com 通讯作者: 杨建营

到普遍关注,成为普通百姓茶余饭后的谈资。与 20 世纪 80 年代中华武术因影片《少林寺》以及诸多武打影视作品的热播引起广大民众对武术的普遍关注所不同的是,这次对中华武术的影响几乎完全是负面的,而且矛头直指中华武术最核心的技击实战能力。该事件以及后续“徐晓冬马保国约战”(2017)、“徐晓冬丁浩约战”(2018)、“徐晓冬田野约战”(2019)、“徐晓冬吕刚约战”(2019)等诸多事件一步一步加剧普通民众对传统武术技击能力的怀疑。除少数人认为“传统武术具有实战能力,只是掌握在少数人的手里”之外,更多人则认为武术根本不具备实战能力,与国外的格斗选手根本无法切磋。网上对传统武术的评价几乎是一边倒式的否定之声,然而,否定传统武术安身立命的技击根本,就等于否定传统武术的主体,流传千年的传统武术文化大厦也将因失去根基和核心而轰然倒塌。根据常理推论,中华武术肯定具有实战性,因为依据自然淘汰规律,如果中华武术不具备实战能力是不可能流传到今天的,问题是当今传统武术严重缺乏实战能力。如何解决这个问题,是挽救处于“断崖式下跌的风险”<sup>[1]</sup>中传统武术的关键,是传统武术能否获得可持续发展的动力。

本研究将扎根于历史,从武术技击弱化的历史原因入手进行分析,并以此为依据提出传统武术技击的训练方法及发展对策,为建立起科学化的传统武术拳种传承发展体系略尽绵力。

## 1 当今社会传统武术缺乏实战能力的原因

### 1.1 武术拳种技术的单一性本不适合进行擂台格斗

冷兵器时代的结束注定武术最后要退出战场,而进入法制社会之后,人们在防身自卫方面对武术的实际需求也必然降低很多。在这种情况下武术必须转型,从以前那个将人致死致残的杀人技转型为一项具有充分保护措施、有一定规则限制的竞技体育运动。所以,擂台格斗的实战能力自然就变成目前评判传统武术技击能力强弱的主要标准。

然而,武术拳种技术的单一性注定无法上擂台进行相对综合的格斗,这是现代人不愿承认但又不得不承认的事实。戚继光<sup>[2]</sup>在《纪效新书》提到:“宋太祖有三十二势长拳,又有六步拳、猴拳、圈拳……至今之温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短,此亦善之善者也。”这些拳法“虽各有所长,(但)各传有上而无下,有下而无上,就可取胜于人,此不过偏于一隅”,所以最初的武术拳种是一种“‘偏于一隅’而又‘精于一隅’的技击术”。单一的武术拳种技术只是偏重于技击一个方面,同时,又围

绕这一方面研究得特别精深、独到。之所以形成这样“偏于一隅”的武术技术,与元代的禁武有很大关系。元代之前民间存在擂台交流机制,习武者之间经常通过擂台交流的方式进行切磋,以此弥补技术缺陷。而元朝是外族当政,统治者为防止汉人造反,实行严厉禁武政策,致使擂台交流机制消失。然而,擂台交流机制的消失并没能阻止武术的发展,大多数习武者因此而转向私下研习武术,根据自己所擅长的某一方面技艺不断研究,并选取弟子传授其衣钵,使自己所擅长的技术能够流传下去,久而久之便形成了不同的武术拳种。也就是说,这种具有不同技击风格、不同技击侧重的传统武术拳种技术不但不是因擂台比武较艺而产生,而且恰恰相反,是因缺乏擂台交流机制的大环境才逐渐形成的。这类技术可以直接用于防身,但却很难直接用于技术相对综合的竞技格斗。

在“徐晓冬魏雷约战”事件以后,绝大多数人都认为传统武术习练者根本打不过散打运动员,因此武术界很多人站出来为传统武术的发展出谋划策,如有人提出让传统武术习练者与散打运动员进行实战对抗训练。从提高实战能力的角度,这么做无可厚非,但如果不同拳种采用同样的规则,久而久之会导致技术同一化。长此以往,本来由于擂台交流机制的消失而产生的具有不同技击侧重的武术拳种及其所具有的文化内涵会逐渐丧失,继而被统一成一种模式,如此一来以拳种为单位的中华武术技术体系将不复存在。如何保持传统武术拳种既“偏于一隅”又“精于一隅”的技击特点,是传承中华优秀传统文化、开展传统武术技击应该考虑的重要问题。

### 1.2 清末武术技击能力的弱化已现端倪

首先,随着冷兵器时代的结束,武术在战场的实用价值明显减弱,特别是清廷于 1901 年废除武举制,不仅标志着武术从整体上退出军事舞台,而且导致武术发展失去国家支持,致使清代最后 10 年里武术发展陷入低谷,其技击能力受到一定程度影响。其次,武术流派宗法性质对武术技击能力的弱化也具有很大影响。程大力<sup>[3]</sup>曾有论述:“形同宗族的一个个结社组织分布各地,形同父子的师徒们代代相传。组织不同、师承各异、互相守密、保留保守、封闭不通、诸多的武术流派就这样形成了。”宗法制自身的特点表现为“内向凝聚,外向排斥”,对本门派的技术密不外传。周伟良<sup>[4]</sup>曾说:“按照中国人习惯的人际交往方式,如果以自我为基点,那么世上的人大致可以分为两大类,一类是‘自家人’,一类是‘外人’。”“这种内外分的处人方式,投射到传统武术以‘师门’为基点的传承关系网上,也就有了列在师门之内的‘入室弟子’和

未能登堂入室的‘一般弟子’之分,而两者又表现为择徒过程中的一个前后关系。”一般来说,当初学者凭借“一般弟子”身份进入师门时,本门的拳师会从套路开始进行教学。一方面,套路可以帮助习武者“惯勤肢体,活动手足”,有助于提高习武者的身体协调能力;另一方面,练习套路避免不了劈叉、下腰等基本功,这有助于磨练习武者的意志,为接下来的艰苦训练做好准备,同时,也可以借此淘汰一大批意志品质不坚定的习武者。最终,只有极少数习武者通过拳师的重重考验才能登堂入室,成为本门的入室弟子,学习本门的核心技术。也就是说,只有极少数人才有机会接触传统武术拳种的技击核心,才能学习传统武术拳种的整个技术体系。传统武术的拳种技术体系由功法、套路(单练、对练)、拆招、喂手、散手、实战等环节组成,套路只是其中的一个环节,作为武术门派中大多数一般弟子所学仅是套路,对其他环节全然不知,久而久之,他们便以为套路就是武术拳种之全部,学会套路便具有实战能力,却不知套路对实战能力所起的作用微乎其微。拳师的这种做法对本门武术的传承起到了积极作用,但由于大多数习武者所习得的仅仅是套路,根本没有学习传统武术的技击实战,所以根本不具备实战能力。这些一般弟子再以其所学的套路传授他们的弟子,代代传承之后,就导致更多的人所学习的传统武术拳种仅限于套路形式,这也是传统武术的技击能力弱化的一个重要原因。

综上所述,传统武术的技击能力在清末就已经开始弱化。由此导致的直接结果就是在1928年10月由中央国术馆举办的第一届国术国考中,民间绝大多数所谓武术大师都败给中央国术馆学生,有的甚至刚交手就被打败。不可否认,这与传统武术拳种不适合擂台格斗有关,但这也很明显地反映当时传统武术技击能力已经严重弱化的现状。

### 1.3 20世纪50年代中后期对“唯技击论”批判进一步影响了传统武术技击的发展

新中国成立之初,武术作为中华文化的重要组成部分自然被提上日程。1953年我国举行“全国民族形式体育运动大会”,作为民族传统体育代表的武术被列为主要内容,以“打练结合”比赛方式拉开了武术竞技比赛序幕,这种比赛形式原本对武术的发展具有积极意义。但由于当时国内环境十分复杂,不仅有武术习练者联合民间的宗教甚至是巫术一起搞封建迷信,而且民间还存在国民党残余势力试图利用武术搞反革命活动,因此,当时国家层面采取限制民间武术的开展、禁止武术技击发展的政策。例如,国家体委副主任蔡树藩在1955召开的全国体育工作会议上提出:

“武术工作根据主观力量和客观情况,目前只能进行一些整理和研究工作;提出一些与体育有关的、对健康有益的、又能推行的项目。”<sup>[5]</sup>因此对武术工作采取“暂时收缩,加以整顿”的方针。之后推出以套路内容为主、以表现技术难美为主要价值取向的“新武术”,并取消了武术对抗运动形式,限制武术技击的开展。1956年《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定(草案)》将武术列为表演项目。自1957年起国家体委有关部门连续3年为武术工作者举办全国性武术学习会,1959年推出第一部《武术规则》,比赛内容都是武术套路,评判标准则模仿了竞技体操,1959年的第一届全运会武术比赛内容正是在此规则执导下的武术套路<sup>[6]</sup>。对武术技击的限制在很大程度上影响武术的正常发展,改变了武术的发展轨迹。

### 1.4 “武术进奥运”的目标再次忽略武术技击的发展

改革开放后,国家层面曾展开对传统武术拳种大规模的挖掘整理工作。但由于20世纪80年代末国家体委调整工作重点,确定金牌战略,集中全力抓奥运成绩,所以,隶属于国家体委的武术主管部门也迅速调整武术发展的重心。一方面将3年(1983—1986年)的挖掘整理成果束之高阁,另一方面,集中全力发展竞技武术,力推竞技武术进亚运,进而进奥运会。1990年武术成功进入亚运会,成为亚运会的正式比赛项目。1993年北京申奥虽失败,但体育主管部门已把“武术进奥运”作为竞技武术发展的最高目标,并为此制定新的竞赛规则,将竞技武术套路向“高、难、美、新”层面引导,举国上下的注意力全都放在竞技武术套路上。整个武术发展呈现出竞技武术套路一枝独秀的局面,而对传统武术拳种则无人问津,国家层面也没有关注如何提高传统武术的技击实战能力,由此造成当今传统武术习练者技击实战能力低下的现实。

通过以上分析可知,传统武术丧失应有的技击实战能力,既有历史原因,也有现实原因。在弘扬中华优秀传统文化的时代背景下,如果提升传统武术拳种核心的技击实战能力,还要根据传统武术拳种的实际情况进行具体分析。

## 2 提高传统武术习练者实战能力的方法

### 2.1 各拳种依据自身特点制定相应的竞赛规则进行比赛

各武术拳种由于其“偏于一隅”的技术特点,注定其不能直接上擂台进行类似于散打、泰拳、自由搏击这种技术相对综合的站立式格斗比赛。但是完全可以借鉴拳击、跆拳道以及中国跤的经验,根据其各自的运动特点制定相应竞赛规则进行竞技比赛。西方拳击比赛规定只许使用直、摆、勾3种拳法进攻,而且



只能用拳面击打,韩国跆拳道主要使用腿法,中国跤只允许使用摔的技法,难道说西方人只会打拳不会踢腿?韩国人只会踢腿不会摔打?而中国跤练习者只会摔不会打吗?答案当然不是,只是这些运动项目受到规则的限制,发展成为类似于武术拳种“偏于一隅”的技击术。借鉴西方拳击、韩国跆拳道以及中国跤的发展思路,武术拳种可以根据其“偏于一隅”而又“精于一隅”的技术特点,制定适合各自技术特长发挥的竞赛规则进行比赛。由此,既能保持不同拳种的技术特色,也能为拳种的发展注入新的活力。

以竞技推手为例,竞技推手是依据太极拳的特点发展出来的新兴体育项目,自 20 世纪 90 年代以来受到重视,究其原因,就是其开辟了以推手单独进行比赛的先河。太极拳练习者擅长摔法和拿法,尤其擅长在听劲基础上的沾黏型跌法,所以为了能使双方在沾黏状态下进行比赛,其竞赛规则便规定双方要在规定场地内在搭手状态下进行比赛的规定;太极拳的跌法和摔跤的摔法最大不同是太极拳的跌法都是在听劲的基础上完成,竞技推手规则中只允许运动员攻击耻骨以上、颈部以下的部位,完全符合听劲的理念,是武术拳种技击对抗发展的典范。其他武术拳种可借鉴这种模式制定适合各自技术发挥的竞赛规则,以此提高技击能力。唯此,才能够继续保持不同传统武术拳种既“偏于一隅”而又“精于一隅”的技击特色。

## 2.2 将传统武术技术进行改良运用于现代体育竞技格斗

20 世纪 50 年代中期以后武术畸形发展导致其技击格斗水平普遍落后于世界各国,即使在武术散打开展的 30 多年间,中国的格斗能力也没能在世界处于高级水平。随着格斗项目在全球的风靡,武术在发展各个拳种技击能力的同时,也要研究如何将武术运用于技术相对综合的格斗。对此,应从“兼习不同拳种”“提炼拳种的核心技法”“加强单势的单个及组合动作训练”方面展开分析。

### 1) 提炼拳种的核心技法。

温力<sup>[7]</sup>将武术的训练体系总结为从基本功、套路,到拆手、喂手、随意使用方法的对抗性练习、实战的训练过程。由于传统武术在以“师门”为基点的传承关系网上有“一般弟子”与“入室弟子”之分,只有极少数“入室弟子”才可以学到完整的体系,而“一般弟子”所学只是基本功和套路,所以他们收徒以后也只会教基本功和套路,甚至是创编新的套路进行教学,致使许多武术拳种套路纷纭。形式多样的套路无疑为武术文化增添浓厚的色彩,但是由于套路过于繁多复杂,缺乏对核心技术的提炼,使得大多数武术爱好者欲训练技击却不知从何入手。而那些“入室弟子”虽说学到武术的完

整体系,掌握某一拳种的核心精髓,但从运动训练学的角度来看,这种训练方式成材率太低,浪费很多不必要的时间。而要提高成材率,相对缩短训练周期,就必须要对拳种的核心技术进行提炼。

核心技术的提炼可以从方法和结果两个方面进行。以太极拳为例,田金龙博士在多年太极拳技击训练中根据人体运动轨迹(方法)和推手发放效果(结果)总结出“三摇三摆”和“四大技法”体系。其中,“三摇三摆”训练体系是根据前后、左右、上下 3 个方向围绕引进落空总结出的“前后、左右、上下”劲力发放方式和“立面、平面、侧面”引化方式;“四大技法”是根据太极拳推手中“腾飞、跪扑、倾跌、旋翻”<sup>[8]</sup>4 种跌倒效果提炼出的“擢、挂、偏、拧”4 种发放技术,分别来自于杨氏、武氏、吴氏、陈氏太极拳。田博士通过对原型技术的提炼配合现代科学训练方法,不仅大大缩短了运动员的训练周期,提高了成材率,而且还培养出了一批技艺高超的传承人,为太极拳技艺的传承和发展开拓了一片新天地,是武术拳种发展的典范,这种方法值得其他传统武术传承人和习练者学习借鉴。只有提炼出各传统武术拳种的核心技法并进行科学化训练,才能恢复传统武术拳种这种“精于一隅”技击术的技击精华。

### 2) 加强单势的单个及组合动作训练,并结合步法练习。

缺乏科学训练方法在很大程度上限制了武术技击能力的提高。由于几十年甚至是上百年来武术发展得不到国家政策的支持(民国时期的中央国术馆没有形成气候),致使武术技击的训练部分缺乏专人对其进行研究,武术技击的训练水平便远远落后于外国武技。武术的技击技术具有独到的一面,但因缺乏科学训练,技击水平便一直停滞不前,要想改变这种现状,必须借鉴国外的科学训练方法,从而提升武术的技击水平。

擂台格斗不同于防身自卫,对技击能力的要求更加严格。以拳击比赛为例,在拳击比赛中经常会出现两个拳手在一个回合甚至是整场比赛,都很少击中对手头部直接获胜的情况,难道说是双方的技术水平都不高吗?当然不是,而是因为拳手之间的实力相当,技术难以发挥。在这种情况下,可能一个不起眼的破绽就能决出胜负,这就对拳击运动员的技术水平提出更高要求,不但基本的拳法要打出力度,而且还要进行组合拳的训练。组合拳不仅可以在进攻失效情况下继续发起后续攻击,而且还能起到诱骗对手暴露破绽的效果。具体到整个站立式格斗的领域,要求运动员在掌握规则内允许使用基本技术的基础上,再加强组合技术的训练,以此来提升技术的有效性和连续性。

当然,仅仅做到这些还远远不够,技击动作是固定的,但实战中对手不会原地不动站着被打,他们甚至会

使出浑身解数躲避进攻。在这种情况下,步法便显得尤为重要。《李小龙技击法》也曾提到:“好的步法能为我们进行任何方式的踢打提供便利……熟练地运用步法,可以减少我们被迫用手臂来格挡对方踢打的几率。通过灵巧的移动,你能够避免许多攻击,并能同时做好反攻的准备。”<sup>[9]</sup>徐亚奎等<sup>[10]</sup>曾提到武术的全息影像包括3方面的能力:“个人技术能力、对节奏距离的控制能力、限制对方技术发挥的能力。”“个人技术能力”就是指单个及组合动作的应用能力,而“对节奏距离的控制能力”和“限制对方技术发挥的能力”都需要灵活的步法来配合。也就是说,无论是进攻还是防守,抑或是防守反击,步法都占据十分重要的地位。所以,无论是哪种类型的格斗项目,都要花大量时间进行步法训练。

以武术拳种中的劈挂拳为例,劈挂拳有12个单势,其中以单劈手、开门炮和招风手最为核心,习练者在习练劈挂拳的大架子掌握基本的发力方式后,就要针对这3个单势利用靶具进行反复的击打训练,紧接着再进行这3个单势的组合训练。在格斗中单劈手可以劈打对方的手臂、破坏对手的格斗式,使其暴露破绽,再接上开门炮或是招风手进行后续进攻。因此习练者可以按“单劈手+开门炮+招风手”,抑或是“单劈手+招风手+开门炮”的组合方式进行训练,力求劲力穿透靶具。在此基础上再结合步法训练,首先是单个动作前后左右方向的滑步训练,进而过渡到组合动作的滑步,甚至是交叉步的训练,实现在移动中进行进攻的目的。

### 3)传统武术习练者兼习不同拳种。

针对武术拳种是一种“偏于一隅”而又“精于一隅”技击术的实际,戚继光曾提出“各家拳法兼而习之”的理念。然而,兼习什么样的拳种,如何兼习不同拳种是亟待阐明的课题。

弥补自身武技“有上无下”的弊病,所兼习的拳种技术特点一定要与原习拳种特点相互补充,武术分长拳和短打两类,练习长拳拳种者兼习短打拳种,可以使自身的技击技术更加全面,劈挂和八极就是典型的长拳型和短打型拳种。八极拳是擅长贴身短打、挨膀挤靠的近身距离格斗,擅长攻击对手的胸腹部,在比赛中若是出现双方缠抱在一起的情况时,便可以充分利用这种技术展开攻击。劈挂拳则擅长放长击远,利用拧腰切胯带动手臂进行鞭打抽击。所以往往在实战中在双方保持一定距离时,劈挂拳的习练者便能够抓住这个机会向对手发起进攻。民间流传的谚语“八极加劈挂,神鬼都不怕”,就是说掌握了八极拳和劈挂拳两个拳种的核心精髓,自身技击技术就会更全面,

在远、中、近3个不同的距离都可以随时发起进攻。

参加技术相对综合的格斗,就要求习练者本身的技术更加全面。如果所有武术拳种都能够借鉴上述的方法,并兼习技术互补的拳种进行训练,中华武术的格斗能力还能有更大提升,从而能够参加技术相对综合的格斗项目,与不同格斗项目的习练者进行切磋,达到将传统武术技术进行改良运用于现代体育竞技格斗的目的。

武术的技击能力自清末开始就已逐渐弱化,时至今日,这个现象依然没有停止。党的十九大提出“推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展”,由此,中国文化如何转型发展成为一个重要议题。作为武术工作者,不要再做“意淫式”的技击,也不要舍本逐末,将主要精力投入于开发武术的衍生功能上,而是应该脚踏实地地立足于武术的本质属性,围绕武术技击展开研究。只有将主要精力投入于开发技击技术,抓住主要矛盾,才能解决当今社会阻碍武术发展的不利因素。与此同时,各个武术流派的传人也要摒弃门户之见,团结一致,为武术的发展献一份力量。只有这样,中华武术才能够走出困境、重现辉煌。

### 参考文献:

- [1] 杨建英,杨建营.中华武术振兴研究[J].武术研究,2018,3(4):4-9.
- [2] 戚继光.纪效新书[M].盛冬铃,点校.北京:中华书局,1996:165-166.
- [3] 程大力.武术门派流派形成直接与宗法社会结构有关[J].武术科学,2007,4(7):1-5.
- [4] 周伟良.师徒论[J].北京体育大学学报,2004,27(5):584.
- [5] 国家体委武术研究院.中国武术史[M].北京:人民体育出版社,1997:365.
- [6] 温力.中国武术概论[M].北京:人民体育出版社,2019:400-401.
- [7] 温力.武术传统技术体系和训练体系的形成[J].武汉体育学院学报,1997,31(2):13-17.
- [8] 田金龙,邱丕相.太极拳技术原型的提炼与推手技术体系的构建[J].上海体育学院学报,2013,33(6):77-80.
- [9] 钟海明.李小龙技击法[M].徐海潮,译.北京:北京联合出版公司,2013:36.
- [10] 徐亚奎,王维月,杨建营.普通高校武术选项课教学流程设计研究[J].武汉体育学院学报,2018,52(4):68-74.