

第7章 精深的奥义：中国传统武术习题

练习一：单选题

1. 角抵戏是（ ）朝代出现的一种娱乐活动。
A. 汉 B. 秦 C. 唐 D. 隋
2. “十八般武艺”的说法最早出现在（ ）。
A. 宋代 B. 唐代 C. 秦汉时期 D. 明代
3. 我国传统武术中的抱拳礼是以（ ）。
A. 双手合十 B. 右手抱左手 C. 左手抱右手 D. 左右手上下合抱
4. “太极”一词，最早出现在（ ）。
A. 《周易》 B. 《庄子》 C. 《春秋》 D. 《周髀算经》
5. （ ）主张动功与静功结合。
A. 少林武术 B. 武当武术 C. 峨眉武术 D. 崆峒武术

练习二：讨论与分享

请针对以下现象，谈谈你的看法。

(1) 现在，有很多学校开展了“传统武术进课堂”等类型的活动，让学生既能体验传统武术，又能强健体魄。你对这种现象有何看法？说一说这样的做法对青少年教育的意义。

(2) 很多武侠小说、武侠电影中的武者侠士习武之后可以上天遁地、腾云九霄，这种经过“艺术加工”的武功与我国传统武术颇有不同，你更喜欢哪一种武学文化的表现形式？说一说理由。

练习三：案例分析

练兵名将戚继光

“封侯非我意，但愿海波平。”明朝著名抗倭名将戚继光，世人皆知其是一位杰出的军事家，实际上，戚继光不仅深谙排兵布阵之道，他在兵器制造、军事工程发明和改造，乃至练兵方面，都拥有不菲的成就。相传鼎鼎大名的“戚家拳”就为他所创。不仅如此，他训练的士兵武艺卓绝，以一当十，“戚家军”更是被称作百战百胜的常胜军队。

据记载，戚继光自小习武，棍、刀、枪、叉、钯、剑、戟、弓、矢、盾牌之技艺，无所不精。他练拳时“身法便，手法利，脚法轻，腿法腾”，达到了“势势相承，遇敌制胜”“微妙莫测、窈焉冥焉”的境界。此外，他还博取众家之长，融合当时各路拳法、腿法、拿法、跌法、打法，创造适合自己的融手、肘、膝、胯、腿法兼用一身，铸跌、打、摔、拿、踢等技击法于一体的练兵方法，并撰写了《练兵实纪》等著名兵书。

思考：

1.谈一谈武术发展对古代军事发展的意义？可搜集资料，基于某一朝代具体分析。

2.弘扬我国传统武术有哪些作用？