



華夏文化促進會  
Huaxia Culture Promotion Association

# 华夏文化促进会团体标准

## 传统杨式太极拳教练员等级测评规范

本规范发布单位 华夏文化促进会

本规范首次发布日期 二〇二二年一月二十九日

## 目 录

1 前言 .....	1
2 关于起草 .....	1
2.1 组织机构和主办单位 .....	2
2.2 本规范主要起草人 .....	2
2.3 本规范起草单位 .....	2
2.4 专家顾问、编审委员会及评委（以下排名不分先后） .....	2
3 范围 .....	3
4 培养方式 .....	3
4.1 教练培养师资 .....	3
4.2 教练培养体系 .....	3
5 教练分级体系 .....	4
5.1 初级教练培养 .....	4
5.3 高级教练培养 .....	5
6 教练测评项目 .....	6
7 测评说明 .....	6
7.1 测评说明 .....	6
7.2 测评方式及题型分类 .....	6
7.2.1 分数占比及测评要求 .....	6
7.2.1.1 初级教练测评 .....	6
7.2.1.2 中级教练测评 .....	7
7.2.1.3 高级教练测评 .....	8
7.2.2 测评费用 .....	9
7.3 评测注意事项 .....	9
8 报名方式 .....	9
8.1 报名须知 .....	9
8.2 报名时间 .....	9
8.3 考试地点、时间 .....	10
8.4 报名方式 .....	10
8.5 报名要求 .....	10
8.6 报名人数 .....	10

## 1 前言

2020年12月17日，太极拳被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产代表作名录。太极拳自17世纪中叶形成以来，世代传承，习练者遍布全国各地，并在海外有着广泛传播和传承。据不完全统计，全球习练太极拳人数约1.5亿人。

太极拳对于习练者的性别、年龄、体质、职业、民族没有限制，通过习练太极拳，人们在修身养性、强身健体的同时，也传承着中华民族的优秀文化基因，同时，作为国际喜爱的养生运动项目，逐渐成为一种跨国家、跨种族的身体文化语言。

太极拳所蕴含的阴阳循环、天人合一的中国传统哲学思想和养生观念，丰富着人们对宇宙、自然和人体运行规律的认知。其松柔圆活与立身中正的基本要求，尊师重道、以柔克刚、习武重德等价值观念，潜移默化地涵养着人们平和、包容、友善的心性。在促进大众身心健康、推动人与人和谐共处、增强社会凝聚力等方面，太极拳都发挥着重要作用。

传统杨式太极拳是太极拳六大派别中传习范围最广，受众人群最多的一个支系。在海内外受到不同太极拳团体或爱好者的青睐，而对传统杨式太极拳的习练需求，每年都在增加。经过百年的传承发展，由于师承、地域、风格、技术等演变，形成了色彩纷呈，风格各异，技术多彩的传播特色，因而单从技术指标和套路规范上，很难形成标准化的传播链条和受众认可。所以，培养“知识结构完善、技术全面、德才兼备”的传统杨式太极拳教练员，使其不限于师承、地域、风格等传播阻碍，是新时代对太极拳发展的新要求，这也是对标国家文化强国和健康中国的国家战略需要。

教练是太极拳推广普及的核心师资力量。传统杨式太极拳教练员等级考评规范致力于培养知识全面、技术全面、理论全面且适合新时代发展需求的综合太极拳传播人才为目标。通过对教练员等级考评规范，能够有效弥补教练员“会练不会讲，会讲不会用，会用不会养”的局限。结合武术和非遗领域供给侧改革政策要求，太极拳教练员考评规范可以和大众身心健康与文化消费需求双向对接，有效贯彻和落实了“医体融合”与“运动处方”的发展趋势，是适应新时代太极拳传播需求的有效路径。

## 2 关于起草

依据《中华人民共和国标准化法》，国家标准化管理委员会、民政部制

定的《团体标准管理规定》制定了本规范。

## 2.1 组织机构和主办单位

华夏文化促进会

## 2.2 本规范主要起草人

杨大卫、李波、张钻智、孙丽坚、刘云秀

## 2.3 本规范起草单位

昆明感恩太极文化发展有限公司

## 2.4 专家顾问、编审委员会及评委（以下排名不分先后）

常月红 华夏文化促进会非物质文化遗产分会会长

乔旭 华夏文化促进会非物质文化遗产分会副秘书长

翟金录 传统杨式太极拳第五代传人，中华太极文化国际总部学术指导，中国永年国际太极拳联谊会创会秘书长，南开大学历史学院兼职教授、复旦大学博物馆顾问、中国武术博物馆筹备处顾问。

杨慧 著名文化人类学家，云南大学文化人类学教授，博士生导师。

杨志芳 国家级非物质文化遗产杨式太极拳传承人，杨式太极拳第五代嫡传，世界杨式太极拳家族理事会会长。

崔仲三 国家级非物质文化遗产杨式太极拳传承人，传统杨式太极拳第五代传人，中国武术八段，北京永年太极拳社社长、北京市武术协会理事、北京市西城区政协副主席、北京市杨式太极拳协会副会长、北京市丰台区武协高级顾问。

赵幼斌 传统杨式太极拳第五代传人，中国武术协会委员和专业委员会委员，中国体育科学学会武术分会委员，《中国武术段位制系列教程—杨式太极拳》的主要创编者及演示者，西安永年杨式太极拳学会会长，河南大学和邯郸学院客座教授，香港赵幼斌杨式太极拳总会荣誉会长，泰国太极拳总会终身贡献奖获得者。

郝宏伟 传统杨式太极拳第五代传人，河北省太极拳研究院院长，香港杨式太极拳总会名誉会长、台湾郑子太极拳研究会顾问、南开大学太极拳研究中心顾问。

杨斌 杨式太极拳嫡传。山西省武术协会副主席、山西省杨氏太极拳协会

主席，山西杨氏太极中心创办人。

**唐才良** 杨式太极拳研究专家，武术评论家，杨式太极拳第五代传人。曾在《武魂》、《中华武术》、《搏击》、《武当》等核心期刊发表论文二百余篇。著有《顾留馨日记—太极拳史解密》上下册，《许禹生武学辑注》二册。

**江 澜** 自号二水居士，太极拳文化学者。新加坡传统杨式太极拳协会武术顾问，马来西亚檳城一多庐太极拳协会、马来西亚砂拉越古晋一多庐太极拳协会总顾问，著有《一多庐太极体悟录》、《杨家太极拳老拳谱三十二探究》等著作。

**赵 亮** 杨式太极拳第五代嫡传赵幼斌之子，杨式太极拳第六代嫡宗传人。中国武术七段、国家一级裁判员、国家一级教练员。现任西安永年杨氏太极拳学会常务副会长、西安永年公益学院院长、国际永年杨氏太极拳总会副会长、美国太极拳学会荣誉顾问、深圳武协杨氏太极拳专业委员会副会长等。

### 3范围

传统杨式太极拳教练员等级测评规范，适用于年龄在18至65周岁之间，有一定基础的杨式太极拳爱好者，或者从事杨式太极拳教学传播的教练员、拳师、太极康复理疗师、中医师等。

### 4培养方式

教练的培养形式以网络授课、实地培训、单独辅导、担任助教、名家工作坊等为核心。

#### 4.1 教练培养师资

教练培养的师资由传统杨式太极拳教练测评规范专家委员会安排聘请，以国内外不同支系的传统杨式太极拳名家、相关领域文化学者、运动康复师担任讲师。教练培养的课程设计是经专家委员会研讨修改并在实践基础上完善的一套课程体系。

#### 4.2 教练培养体系

所学习的课程包含功、法、术、道四个维度和“行、站、坐、息、养”五门课程。“行”就是太极拳拳架、器械、推手等技术载体。“站”就是站桩，调摄身心，固本培元，集养生保健与增长功力于一体。“坐”就是静坐，让心安于当

下，学会身心之间的互动和对话。“息”就是呼吸训练，了解康复性呼吸训练的基本原则，通过了解呼吸的原理、作用和操作方法，能够借助呼吸改善健康、降低血压、提升睡眠质量、提高运动机能和平衡神经系统。“养”就是身心修养的提升，涉及太极拳文化理论、运动生理学、筋膜系统、中医养生、国学与太极拳、书法、茶文化、古琴、香道等传统文化的实践与拓展。

该综合培养体系在过去五年的实践中，已经取得验证和良好社会反响，所培养的百余名太极拳传播者在上百个城市开展了相应的公益教学活动，得到了一定的行业认同和社会认可。

教练培养的四个维度

维度阶段	功	法	术	道
初级	热身功法、太极拳基本功、初级桩功	刻意练习方法论在步法、身法中的应用	八段锦、传统杨式太极拳八十五式拳架规范	太极拳文化基础理论十讲
中级	脊柱康复调理功、太极尺、中级桩功	拳架的不同练法、单式功法应用与劲力	传统杨式太极拳八十五式拳架提高、太极推手基础套路 太极剑、刀	太极拳经典拳论解读
高级	太极木人桩、高级桩功	静坐与呼吸	形意五行拳、太极推手与实践	太极拳相关文化研究理论研修

## 5 教练分级体系

传统杨式太极拳教练测评规范将教练分为初级、中级、高级三个级别。每个级别通过学习、报考测评、实践教学等方式进行晋级。

### 5.1 初级教练培养

学习传统杨氏太极拳不低于3年时间，并系统学习传统杨式太极拳教练测评规范所规定的初级教练学习课程内容并达标，即可申请报考测评，对申请人进行条件审核，条件审核通过后可以报考初级教练测评。

初级教练达标要求：

- (1)熟练并规范演练传统杨式太极拳八十五式拳架。
- (2)掌握每一式的教学要点，表述和示范清晰到位。
- (3)掌握热身功法、基本功（力量、柔韧性及五种腿法）的教学要点。
- (4)掌握传统养生功八段锦的技术要点并能够教学。
- (5)掌握无极桩和撑抱桩的教学要点，并能够一次站桩坚持100分钟以上。
- (6)能够独立完成针对初学者和入门人群的教学任务，教授传统杨氏太极拳精简套路。
- (7)学习初级教练太极拳文化理论课并通过考试。

## 5.2 中级教练培养

持有传统杨式太极拳教练测评的初级教练证并继续完成中级教练所规定的课程内容并达标，学习并规范演练传统杨式太极剑、太极刀。在初级教练阶段教授学员不低于100人次，或开展教学工作满2年以上，即可申请传统杨式太极拳中级教练测评考核。条件审核通过后，可报考中级教练。

中级教练达标要求：

- 1.掌握传统杨式太极拳三十七个动作的攻防要点
- 2.能够熟练演练传统杨式太极剑、太极刀。
- 3.掌握脊柱康复调理功并能够示范教学
- 4.掌握太极尺的12种劲力练法
- 5.掌握中级桩功的至少5种桩姿要点，并能够示范教学。
- 6.掌握太极拳定步推手训练方法（定步单推手、定步揉肘、定步折叠、定步四正手）
- 7.学习中级教练文化理论课程并通过考试。

## 5.3 高级教练培养

持有传统杨式太极拳教练测评的中级教练证并继续完成高级教练所规定的课程学习内容。在中级教练阶段教授学员不低于200人次，或开展教学工作满3年，即可申请报考高级教练。申请高级教练者需在传统杨式太极拳测评规范初级教练培训教学中进行实习任教，不低于2期。实习通过者，将对该申请人进行测评考核。

高级教练达标要求：

- 1.熟练掌握传统杨氏太极拳活步推手训练要点（活步四正手、套步四正手、活步大捋、推手套路等）

- 2.学习完太极木人桩课程并能够结合推手技法进行教学讲解。
- 3.能够掌握传统杨氏太极拳单式发力要点。
- 4.能够根据教学需求创编杨氏太极拳精简或推手组合套路。
- 5.掌握静坐与呼吸的实操技术要点，利用所学帮助学员调理身心健康。
- 6.学习高级教练文化理论课程，对太极拳理论及传统文化的主要经典能够熟知和背诵。

## 6 教练测评项目

套路演练、基础拳架讲解、基础桩功、文化理论、推手套路展示、器械演练、拳架劲法及体用讲解、桩功综合展示、功力技法展示、撰写论文并参与答辩、社会影响力评价等。

## 7 测评说明

### 7.1 测评说明

测评采用在线测评和实地测评两种方式相结合，因特殊原因不能开展实地测评时，以网络在线的方式进行测评。

统一命题、在线随机抽取试卷、开放式测评、统一颁发证书。

评测试题由传统杨式太极拳教练测评专家委员会统一命题。参加测评的学员需备手机等电子设备。

评测随机抽取系统题库中的试题组成一套完整的试卷，每次随机抽取的试题内容不同。

注意：本测评需逐级报名参加，通过评测并取得证书后方可报名参加下一个更高级别的测评。

### 7.2 测评方式及题型分类

太极拳文化理论在线测评，其它测评科目实地测评。太极拳文化理论和其他项目总分共计100分。

#### 7.2.1 分数占比及测评要求

##### 7.2.1.1 初级教练测评

初级测评总分共100分。文化理论20分，基础桩功20分，套路演练30分，

基础拳架讲解30分。

#### (1) 文化理论

文化理论考试为在线考评，时间为60分钟。题型分为单项选择题、多项选择题和判断题。满分100分，占整体考评的20%。多项选择题少答减分，多答不得分。

#### 2.桩功考核

规范分10分，时间分10分，站桩时长100分钟。

#### 3.套路演练

演练传统杨式太极拳精简套路，演练时间不超过6分钟。仪态5分，动作流畅5分，动作精准规范20分。

#### 4.拳架讲解

考前从传统杨式太极拳套路招式中随机抽取其中一个进行讲解，讲解时间不超过8分钟。动作精准10分，语言表达10分，讲解要点10分。

### 7.2.1.2中级教练测评

中级测评总分共100分。文化理论20分，桩功示范与讲解20分，太极剑演练20分，太极刀演练20分、拳架劲法及体用讲解20分。

#### (1) 文化理论

文化理论考试为在线考评，时间为60分钟。题型分为填空题、多项选择题、简答题。满分100分，占整体考评的20%。多项选择题少答减分，多答不得分。

#### (2) 桩功考核

桩功示范（不少于5种桩姿）10分，桩功讲解10分。

#### (3) 太极剑考核

演练传统杨式太极剑完整套路，动作流畅5分，动作规范5分，剑法清晰5分，仪态神韵5分。

#### (4) 太极刀考核

演练传统杨式太极刀完整套路，动作流畅5分，动作规范5分，刀法清晰5分，仪态神韵5分。

#### (5) 拳架劲法及体用讲解

自选传统杨式太极拳种的几种招式结合劲法和体用进行示范讲解，讲解时间不超过8分钟。示范10分，讲解要点10分。

### 7.2.1.3高级教练测评

高级测评总分共100分。论文及答辩30分，推手套路展示 30分，功力技法展示20分，文化才艺展演10分，社会影响力评价10分。

#### 1.论文及答辩

论文撰写15分。围绕太极拳文化理论、技法、健康养生、传播现状及社会热点等问题撰述论文，不低于5000字。要求内容原创、逻辑清晰、观点明确，论证合理。

论文答辩15分。测评委员会专家对教练撰著的论文进行现场或在线考评。

#### 2.推手套路展示

两人一组进行传统杨式太极拳推手套路展示，根据推手训练内容自行编排，内容包括但不限于：定步单推手、定步四正手、活步四正手、套步四正手、叠步或交叉步四正手、活步大捋、推手烂採花或推手试力等。套路编排15分，推手劲力15分。

#### 3.功力技法展示

由教练在所学功力技法中自由选择1-2种功力技法，例如太极拳单式发力、太极棒或太极尺、太极大抡、或其它辅助、衍生的拳法功力组合进行展演，时间3-6分钟。

#### 4.文化才艺展示

由教练自己选择一项擅长的文化才艺进行展示或讲解其与太极拳的关联性 or 心得体会。包括但不限于书法、绘画、古琴、声乐、摄影、茶道、香道、插花、诗词、传统技艺等。

展示时间3-6分钟。

#### 5.社会影响力评价

社会影响力评价主要依据为：举办公益教学的场次及数量、本人或学员取得的各类比赛的成绩，为传统杨式太极拳推广做出的贡献、学员及社会效果反馈等。学员以图文形式总结递交，图片10张以内，字数800字以内。

## 7.2.2 测评费用

项目 费用	报名费
初级	800元
中级	1200元
高级	1600元

说明：全国执行统一标准、统一价格。辅导费及辅导材料费用根据实际情况另行规定。

## 7.3 评测注意事项

### 7.3.1 测评初审

参与测评的申请者在每次申请报名前，会先进行条件初审，初审资料包含传统杨式太极拳拳架套路演示视频和申请表，初审的目的是为了规避技术相差太大或未完成相应课程辅导而产生的不必要参评。

### 7.3.2 测评成绩

参评者在考试结束之后，各科目成绩汇总后20日之内告知参评者本人单科成绩与总分成绩，同时公布每个考评科目最低达标线和总分数达标线。单科两门未达标者和总分未达标者都会被淘汰。

达标通过者，可获得相应级别的“传统杨式太极拳教练测评教练证书”

## 8 报名方式

### 8.1 报名须知

首次报名的参评者须从初级教练测评开始报名，逐级考试测评。已经参与过相应课程辅导并且成绩合格的参评者，可直接报考更高一级的考试测评。

### 8.2 报名时间

自招生、报考通知发布之日起，于每期测评结束前5天截止报名。

### 8.3 考试地点、时间

#### 8.3.1 考试地点

在线测评无固定地点限制，网络流畅即可。实地考试地点以招生、报考通知为准。

#### 4.3.2 考试时间

每年测评一次，具体时间请关注微信公众号“感恩太极大学堂”，查阅当年招生、报考通知。

### 8.4 报名方式

关注“传统杨式太极拳教练测评”微信小程序进行报名，或关注微信公众号“感恩太极大学堂”，进入“传统杨式太极拳教练测评”专栏或链接进行报名。

线上测评链接：设置专门的课程和测评页面或微信小程序

### 8.5 报名要求

参加测评活动的人员需提供1张2寸电子免冠彩色白底照片，发送至电子邮箱ganentaiji@126.com，并注明参评人员的姓名和联系方式。

### 8.6 报名人数

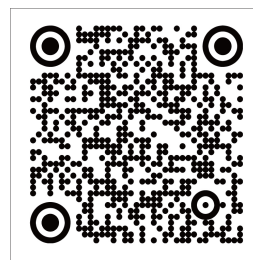
人数不限，可个人报名，也可以太极拳相关的社会团体报名。

公众号：感恩太极大学堂

测评委员会联系方式

电话：15687066811

联系人：杨老师



华夏文化促进会

2022年01月13日