

香港中文大學
體育必修／選修科 – PHED 1122 / 1120X
跆拳道

甲) 歷史與發展

跆拳道，是一項利用拳和腳進行搏擊的對抗性運動。「跆拳道」(TAE)，意思為腳踢、踩踏之意；「拳」(KWON)意指用拳擊打；「道」(DO)，即為練習的方法，也為一種精神。

跆拳道由韓國古代武術「跆拳道」演變而來，大約公元前一世紀，朝鮮三國時代的武士們為了對抗外侵，都把跆拳道作為一項強身健體、保家衛國的搏擊武藝來進行嚴格訓練。

1945 年第二次世界大戰後，朝鮮獨立，流浪異國的朝鮮人民紛紛回國，並將流浪時所學習的技藝，融入跆拳道技法中，在多年演變及改進下，發展成現代跆拳道。

1966 年成立了國際跆拳道聯盟(ITF)，崔泓熙任首屆聯盟主席。1973 年 5 月世界跆拳道聯盟(WTF,後改稱為 WT)在韓國漢城成立，金雲龍當選為主席。自此，韓國政府致力推廣 WTF 跆拳道，於 1980 年，世界跆拳道聯盟獲國際奧委會承認，取得 1988 年漢城奧運會成為表演項目，及後於 2000 年悉尼奧運會，成為正式比賽項目。

乙) 升級制度

跆拳道是用級別和段位來表示練習者的學識造詣、技術水平和功力高下的。根據練習者學習跆拳道的時間和水平，將其分為九級和九段，初學者從十級開始逐漸升至一級，然後才能夠入段。段位則由一段逐漸升到九段，段位越高表明其跆拳道水平越高。初學者的等級標準，以不同顏色腰帶表示不同的級別；晉升段位後便以黑腰帶表示，段數會顯示在腰帶的標記區上。

以下是不同級別的腰帶顏色：

白→黃→黃綠→綠→綠藍→藍→藍紅→紅→紅黑→黑帶一段→二段...

丙) 基本跆拳道技術

一) 進攻技術(以下動作以右腿進攻為例)

a) 前踢 – 為橫踢之基礎，在品勢中常被使用，攻擊目標主要為面部、下顎。

動作要點：

- 1) 右架站立，重心移至左腿。
- 2) 提起右大腿同時髖關節略向左轉，膝蓋朝前，大小腿摺疊。
- 3) 繼續將髖關節前送，右大腿向前抬提，當大腿抬至水平時，向前彈出小腿，腳趾頭勾起，以腳掌擊打目標。
- 4) 擊打後，右小腿摺疊快收回原位，右腳自然落下成左架。



b) **橫踢** – 跆拳道比賽中最常用動作之一，為運動員得分的主要技術。

動作要點：

- 1) 右架站立，重心移至左腿。
- 2) 提起右大腿同時髖關節略向左轉，膝蓋朝前，大小腿摺疊，腳面繃直。
- 3) 繼續將右大腿向前提高，左腳向外側轉動 180 度，髖關節完全打開，膝蓋朝向左側，右腿快速鞭打踢出小腿。
- 4) 用腳面擊打對方胸腹部或面部。
- 5) 擊打後，右腳自然落下成左架。



c) **側踢** – 主要用來阻擋對方進攻。

動作要點：

- 1) 右架站立，重心移至左腿，同時以左腳前掌為軸腳跟內旋。
- 2) 直線提起右大腿，彎曲小腿同時向左轉髖，身體右側側對目標。
- 3) 膝蓋方向朝內，勾腳面，展髖，直線平蹬出右腿，用腳掌外側攻擊對方。
- 4) 右腿自然落下，成左架姿勢。



d) **下壓踢** – 將腳拉起至頭上向下壓，擊打對方頭面部或鼻樑。

動作要點：

- 1) 右架站立，重心先移至左腿。
- 2) 迅速提起右大腿，向左轉髖上送，右膝盡量與胸部貼近。
- 3) 右腳高舉過頭，伸直貼緊上體，上身保持正直，迅即向前下方劈落，用腳後跟或腳掌擊打對方頭面部。

4) 右腿自然落下，成左架姿勢。



e) 後踢—力量非常強大，可用作組合橫踢以進攻，或對對方橫踢作反擊。

動作要點：

- 1) 右架站立，重心移至左腿。
- 2) 以左腳尖為軸，左腳跟外旋，身體向右後方轉動。同時提起右大腿，使大小腿幾乎摺疊，腳尖勾起。
- 3) 右腿向後蹬，用腳跟部位擊打目標。
- 4) 擊打後，右腳自然落下成左架。



二) 防守技術

跆拳道實戰的最基本防守技術，根據身體姿勢和防守位置可分為上段、中段和下段防守，其中鎖骨以上稱上段，鎖骨至髌骨之間為中段，髌關節以下為下段。

常用的技術有以下幾種：

a) 單臂格擋法

i) 上段



ii) 中段



iii) 下段



b) 雙臂格檔



c) 手刀格檔法



丁) 品勢介紹

跆拳道品勢(又稱型)，是指練習者以技擊為主要內容，通過攻守進退的動作編排，形成固定模式的套路，也是跆拳道晉級升段考試時必須考核的內容之一。至 2000 年代，漸漸發展出品勢的競技比賽，為了使跆拳道品勢比賽更公平及更具可觀性，世界跆拳道聯盟重新統一競賽品勢的動作定下動作標準規範，制定一套較為客觀的評分制度，自此既有的品勢亦是為「公認品勢」。跆拳道的品勢有許多種，基本品勢「太極」包括八章，是初學者應掌握的；黑帶的品勢包括「高麗」、「太白」、「金剛」等。

一) 太極一章

太極一章意味著八卦中的「乾」，「乾」是宇宙萬物的根源，即太極一章是跆拳道的雛形根源。在組成之時，初學者要充分修煉前弓步，使用的技法有中段突擊，上、中、下段防衛，前踢等方式。

動作概要：

	移位	站立法	技術動作
1	右腳支撐左轉 90°	左前行步	下擋
2	向前上步	右前行步	中段右拳
3	左腳支撐, 右後轉 180°	右前行步	下擋
4	向前上步	左前行步	中段左拳
5	右腳支撐, 左轉 90°	左弓步	下擋, 中段右拳
6	左腳支撐, 右轉 90°, 右腳上步	右前行步	內擋
7	向前上步	左前行步	中段右拳
8	右腳支撐, 左後轉 180°	左前行步	內擋
9	向前上步	右前行步	中段左拳
10	左腳支撐, 右轉 90°	右弓步	下擋, 中段左拳
11	右腳支撐, 左轉 90°, 左腳上步	左前行步	上擋
12	向前上步	右前行步	右前踢, 收回放落前方, 中段右拳

13	左腳支撐, 右轉 180°	右前行步	上擋
14	向前上步	左前行步	左前踢, 收回放落前方, 中段左拳
15	右腳支撐, 右轉 90°	左弓步	下擋
16	向前上步	右弓步	中段右拳, 發聲
17	右腳支撐, 右腳後轉 180°, 左右腳成一直線	準備勢	

戊) 搏擊比賽用具、場地及規則

一) 比賽服裝

運動員需穿著世界跆拳道聯盟認可之道袍及相對級數或段數之腰帶。



二) 比賽護具

運動員需穿上以下護具方可出賽：護甲、頭盔、護臂、護脛、護陰、護手套、護腳套及護牙膠。

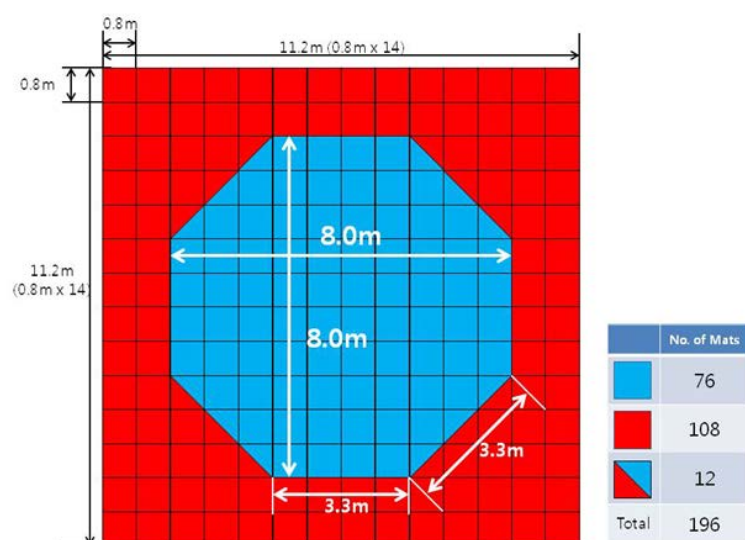


三) 比賽時間

1. 比賽時間應為三回合，每回合二分鐘，每回合間休息時間一分鐘。如第三回合雙方總分成平手，在一分鐘休息時間後，立即進行二分鐘的黃金回合，先得兩分者為勝。
2. 在「最佳三回合制」，最多共三回合，每回合兩分鐘，每回合間休息時間一分鐘，先取兩回合者為勝。若在第三回合結束後比分相同，將不會進行第四回合，而以其他因素以決定勝負，包括使用旋轉腳法的得分、以高分數技巧得分等。

四) 比賽場地

比賽場地面積為 8 公尺直徑之八角形，邊長約 3.3 公尺，其內無任何礙物。比賽區應以彈性墊覆蓋。如有必要比賽場區可設於離底部 0.6-1 公尺高之平台上，外圍的邊界線範圍則應包括設有少於 30 度以內之斜坡，以確保選手的安全。



五) 量級區分

比賽量級分為男子及女子組，各量級名稱及分佈如下：

男子組		女子組	
鰭量級 Fin	不超過 54 公斤	鰭量級 Fin	不超過 46 公斤
蠅量級 Fly	54 公斤以上而不超過 58 公斤	蠅量級 Fly	46 公斤以上而不超過 49 公斤
雛量級 Bantam	58 公斤以上而不超過 63 公斤	雛量級 Bantam	49 公斤以上而不超過 53 公斤
羽量級 Feather	63 公斤以上而不超過 68 公斤	羽量級 Feather	53 公斤以上而不超過 57 公斤
輕量級 Light	68 公斤以上而不超過 74 公斤	輕量級 Light	57 公斤以上而不超過 62 公斤
沈量級 Welter	74 公斤以上而不超過 80 公斤	沈量級 Welter	62 公斤以上而不超過 67 公斤
中量級 Middle	80 公斤以上而不超過 87 公斤	中量級 Middle	67 公斤以上而不超過 73 公斤
重量級 Heavy	87 公斤以上	重量級 Heavy	73 公斤以上

六) 比賽規則

a) 有效擊技

- 1) 拳攻擊：以緊握之拳頭攻擊。
- 2) 腳攻擊：以 腳踝骨以下 的任何部位作攻擊。

b) 有效部位

- 1) 身軀：身軀有護具覆蓋之範圍內。
- 2) 頭部：由頭盔最底線以上的整個頭部，只允許以腳攻擊之。

c) 有效得分分為以下幾種：

- 1) 以拳擊中護甲得一分；
- 2) 以腳擊中護甲得兩分；
- 3) 以腳擊中臉部得三分
- 4) 以旋轉腳法踢中護甲得四分；
- 5) 以旋轉腳法踢中頭部得五分；
- 6) 被判違規處分後，對方得一分。



d) 違規行為及處分：

- 1) 任何違規行為之處分由主審宣告。
- 2) 違規行為會被主審處罰“Gam-jeom”「扣分」。
- 3) 一個扣分將計算為對方加一分。

e) 違規行為：

- i) 出邊界線
- ii) 倒地
- iii) 逃戰
- iv) 抓或推開對方
- v) 提腿以阻擋對方之攻擊，提腿或在空中踢腿超過四次，或在空中超過三秒以阻擋對方攻擊
- vi) 攻擊腰部以下部位
- vii) 主審宣判分開後仍加攻擊
- viii) 用手攻擊對方頭部
- ix) 用膝部頂撞對手
- x) 對手倒地後仍加攻擊

- xi) 選手或教練作出不合情宜之行為。
- xii) 選手 **被扣滿十分**，主審得宣告該選手因處分而落敗。在「最佳三回合制」，若選手被扣滿五分，主審得宣告該選手因處分而該回合落敗。

己) 參考資料

1. Cook, Doug (2009). Taekwondo: a path to excellence. Wolfeboro, N.H. : YMAA Publication Center.
2. Park, Yeon Hee (2014). Tae Kwon Do: The Ultimate Reference Guide to the World's Most Popular Martial Art. New York: Skyhorse Publishing.
3. Park, Yeon Hwan (1997). Taekwondo techniques & tactics. Champaign, IL : Human Kinetics.
4. Sang H. Kim, Kyu Hyung Lee (2007). Complete Taekwondo Poomsae: The official taegeuk, palgwae and black belt forms of taekwondo. USA: Turtle Press.
5. Sung C.W., Jun C.W, Brandon S.(1999). Taekwondo: the state of the art. New York: Broadway Books.
6. The World Taekwondo. <http://www.worldtaekwondo.org>. Assessed Jun, 2024.
- 7.良品(2007)。跆拳道。萬里機構·萬里書店。
- 8.高誼(2005)。跆拳道教學。北京體育大學授權，諾亞文化繁體版。
- 9.陳雙俠(2014)。跆拳道：競技品勢。書泉出版社。
- 10.劉衛軍(2000)。跆拳道。北京體育大學出版社。
- 11.劉衛軍(2004)。防身、自衛、自信：跆拳道實戰絕技。北京體育大學出版社。
- 12.香港跆拳道協會網頁。<http://www.hktkda.com/index.html>. Assessed Jun, 2024.
- 13.〈品勢改革何去何從 切勿從普及走向極端〉。香港 01
<https://www.hk01.com/sns/article/261960>