



普通高校体育选项课系列教材

TAIQUANDAO SANSYOU JI
ZIWEL FANGSHENSHU

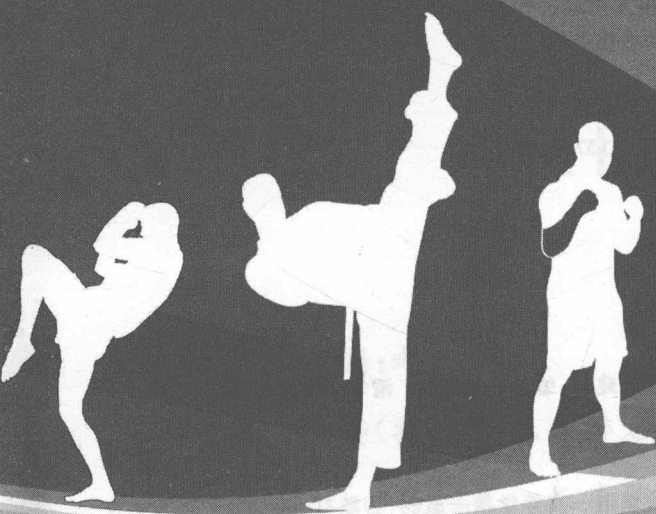
跆拳道、散手及 自卫防身术

梁燕飞 侯邢晨 屠建华◎编著



清华大学出版社





普通高校体育选项课系列教材

TAIQUANDAO SANSHOU JI
ZIWEIFANGSHENSHU

跆拳道、散手及 自卫防身术

梁燕飞 侯邢晨 屠建华◎编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本教材包括跆拳道、散手和自卫防身术三部分。“跆拳道”部分对跆拳道的基本知识、跆拳道技战术教学与训练、跆拳道比赛的相关内容介绍；“散手”部分对散手基本知识和常识、散手的基本技术以及具体的教学实践、散手的训练、散手竞赛和裁判法的相关内容介绍；“自卫防身术”部分对其起源与发展、功能与特点、基本技法以及教学、易出现的运动损伤进行了介绍。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道、散手及自卫防身术 / 梁燕飞, 侯邢晨, 屠建华 编著. —北京: 清华大学出版社, 2015
(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-40101-8

I. ①跆… II. ①梁… ②侯… ③屠… III. ①跆拳道—高等学校—教材 ②散打(武术)—高等学校—教材 ③防身术—高等学校—教材 IV. ①G886.9 ②G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089516 号

责任编辑: 王荣娉 胡花蕾

封面设计: 赵晋锋

版式设计: 周玉娇

责任校对: 成凤进

责任印制: 宋 林

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62790226

印 装 者: 清华大学印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 18.25

字 数: 444 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 35.00 元

产品编号: 064694-01

丛书编委会

主 编:赵志明

编 委(按姓氏笔画排名):

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

从 书 序

教育是立国之本、强国之基,没有优良的教育,一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下,竞争日益加剧,而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下,高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础,要培养合格的人才,高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势,如何加强高校体育教育,进行体育教育改革,成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确了体育教育工作的重要性,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位,这些都为我国高校体育教育的发展提供了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为根据,遵循体育教育的客观规律,不断进行体育教育改革,提高体育教育质量,为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识,掌握一两种体育锻炼的技能,从而促进自身身心健康与社会适应能力,增强体质,形成终身体育意识。基于这一任务,从高校体育教育与学生的实际情况出发,我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》,包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材有以下特点:

(1)内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展,从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解,既包含了体育理论的相关知识,也包含体育运动项目的实践,编排全面合理,能够满足高校体育教师教学与学生学习的需要。

(2)教育性强。本套教材在编写过程中突出了教育性,不仅对学生进行体育文化的教育,还对学生进行体育实践的指导,更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养,体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3)突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”,内容选择上从学生的需要出发,讲解中考虑了学生的身心发展特征,并体现出了个体差异,有利于学生在学习过程中的个性培养,为终身体育奠定基础。

(4)实用性强。本套教材所选内容切合实际,编排遵循了人类认识的一般规律,语言通俗易懂,图文并茂,方便教师教学与学生学习,具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果和资料,并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授

北京体育大学体育教育训练学博士

2015年1月

前 言

近年来,针对学生的人为安全事件时有发生,对学生的生命财产安全产生了一定的威胁。在传统的体育教学过程中,学校注重对教育和健康等方面知识的传授,但是对学生的防卫意识和防身方法的教学有所欠缺。增强学生的自我防卫意识、加强防身技能的培养对于保障学生的人身安全具有重要的促进作用。因此,我们编写了《跆拳道、散手及自卫防身术》这一教材。

跆拳道是较为流行的格斗和对抗项目,主张在学习和掌握各种技击术的同时,也要注重礼仪、品质的培养;散手是我国一项重要的对抗技击性项目,通过学习和训练能够有效增强学生的徒手搏击能力;通过对自卫防身术方面的知识的学习和掌握,使得学生在面临人身安全威胁时,能够有效防止非法暴力伤害的发生。通过这些项目的教学与训练,不仅能够使学生增强自身的体质、更好地掌握防身技能,还能够一定程度上促进学生自信心的建立,使其形成良好的心理状态。在学习本教材时,既要求学生能够对理论知识充分熟悉和掌握,更加注重学生对各种技术动作的训练和掌握,并且要能够在危机情况下施展和运用。

本教材分为三个部分,依次为跆拳道、散手和自卫防身术。“跆拳道”部分分为四章:第一章对跆拳道的基本知识进行了分析和阐述,包括跆拳道的起源、发展、特点、功能以及术语、礼仪等方面的内容;第二、三章则着重介绍了跆拳道技战术教学与训练,是本部分的重点内容;第四章阐述了跆拳道比赛的相关内容,有助于学校跆拳道比赛的组织和开展。“散手”部分也分为四章:第五章主要分析了基本知识和常识;第六、七章为本部分的重点章节,第六章介绍了散手的基本技术以及具体的教学实践,第七章则讲解了如何进行散手的训练;第八章介绍了散手竞赛和规则的相关内容。“自卫防身术”部分分为三个章节:第九章对自卫防身术的起源与发展、功能与特点等方面的知识进行了讲解;第十章为本部分的重要章节,该章主要介绍了自卫防身术的基本技法以及教学;第十一章对自卫防身术教学和训练过程中容易出现的运动损伤进行了讲解,并提出了相应的预防与处理方法。

本教材条理清晰、主次分明,并且在教学和训练部分运用了图片说明,方便学生理解。通过对本教材的学习,学生能够掌握各种防身知识和技能,以树立起良好的防范意识。另外,通过对跆拳道、散手以及自卫防身术三者的学习,学生能够更好地把握格斗对抗项目的特点和规律,从而使其不管是在运动健身还是危机事件处理时,都能够正确运用相应的技术。

本书由陇东学院梁燕飞,牡丹江师范学院侯邢晨,甘肃煤炭工业学校屠建华编著完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第一章、第三章、第五章、第八章、第十章:梁燕飞;

第二章、第四章、第六章:侯邢晨;



第七章、第九章、第十一章：屠建华。

在教材编写过程中，借鉴了多位专家、学者的著作资料和研究成果；另外，清华大学出版社为本教材的编写提供了宝贵的意见和建议，在此表示衷心的感谢！

受编者能力所限，教材中难免有不当之处，敬请广大师生批评指正。

编者

2015年1月

第一部分：跆拳道、散手及自卫防身术。本教材在编写过程中，参考了国内外相关文献资料，并结合了本教材编写组的实际情况，力求做到内容翔实、重点突出、图文并茂。本教材共分三章，第一章为跆拳道，第二章为散手，第三章为自卫防身术。第一章跆拳道，主要介绍了跆拳道的起源、发展、基本动作、实战技术等。第二章散手，主要介绍了散手的起源、发展、基本动作、实战技术等。第三章自卫防身术，主要介绍了自卫防身术的起源、发展、基本动作、实战技术等。

第二部分：跆拳道、散手及自卫防身术。本教材在编写过程中，参考了国内外相关文献资料，并结合了本教材编写组的实际情况，力求做到内容翔实、重点突出、图文并茂。本教材共分三章，第一章为跆拳道，第二章为散手，第三章为自卫防身术。第一章跆拳道，主要介绍了跆拳道的起源、发展、基本动作、实战技术等。第二章散手，主要介绍了散手的起源、发展、基本动作、实战技术等。第三章自卫防身术，主要介绍了自卫防身术的起源、发展、基本动作、实战技术等。

第三部分：跆拳道、散手及自卫防身术。本教材在编写过程中，参考了国内外相关文献资料，并结合了本教材编写组的实际情况，力求做到内容翔实、重点突出、图文并茂。本教材共分三章，第一章为跆拳道，第二章为散手，第三章为自卫防身术。第一章跆拳道，主要介绍了跆拳道的起源、发展、基本动作、实战技术等。第二章散手，主要介绍了散手的起源、发展、基本动作、实战技术等。第三章自卫防身术，主要介绍了自卫防身术的起源、发展、基本动作、实战技术等。

第四部分：跆拳道、散手及自卫防身术。本教材在编写过程中，参考了国内外相关文献资料，并结合了本教材编写组的实际情况，力求做到内容翔实、重点突出、图文并茂。本教材共分三章，第一章为跆拳道，第二章为散手，第三章为自卫防身术。第一章跆拳道，主要介绍了跆拳道的起源、发展、基本动作、实战技术等。第二章散手，主要介绍了散手的起源、发展、基本动作、实战技术等。第三章自卫防身术，主要介绍了自卫防身术的起源、发展、基本动作、实战技术等。

第五部分：跆拳道、散手及自卫防身术。本教材在编写过程中，参考了国内外相关文献资料，并结合了本教材编写组的实际情况，力求做到内容翔实、重点突出、图文并茂。本教材共分三章，第一章为跆拳道，第二章为散手，第三章为自卫防身术。第一章跆拳道，主要介绍了跆拳道的起源、发展、基本动作、实战技术等。第二章散手，主要介绍了散手的起源、发展、基本动作、实战技术等。第三章自卫防身术，主要介绍了自卫防身术的起源、发展、基本动作、实战技术等。

目 录

跆拳道

第一章 跆拳道基本知识.....	3
第一节 跆拳道的起源与发展.....	3
第二节 跆拳道特点及功能	10
第三节 跆拳道礼仪礼节	12
第二章 跆拳道技术教学及训练	15
第一节 跆拳道技术理论	15
第二节 跆拳道基本技术教学	27
第三节 跆拳道基本技术训练	37
第三章 跆拳道战术及训练	43
第一节 跆拳道战术理论	43
第二节 跆拳道基本战术	50
第三节 跆拳道战术训练的方法	62
第四章 跆拳道竞赛组织与规则	69
第一节 跆拳道竞赛的组织与编排	69
第二节 跆拳道竞赛基本规则	81

散手

第五章 散手基本知识	95
第一节 散手的起源与发展	95
第二节 散手的特点及作用.....	100
第三节 散手基本常识.....	103
第六章 散手技术及教学.....	111
第一节 散手教学基本理论.....	111
第二节 实战姿势教学.....	123



第三节 手型、步型及步法教学	124
第四节 拳法、摔法、腿法教学	129
第五节 防守技术教学	140
第七章 散手训练	147
第一节 散手训练的基本原则	147
第二节 散手训练的基本内容	154
第三节 散手训练的基本方法	172
第八章 散手竞赛组织与规则	179
第一节 散手竞赛的组织	179
第二节 散手竞赛基本规则	183

自卫防身术

第九章 自卫防身术基本知识	205
第一节 自卫防身术的概念	205
第二节 自卫防身术的起源与发展	207
第三节 自卫防身术的特点及作用	210
第四节 自卫防身术的运用及法律常识	213
第十章 自卫防身术基本技法及教学	223
第一节 自卫格斗基本技法教学	223
第二节 自卫防身操教学	247
第十一章 自卫防身术运动损伤的预防及处理	257
第一节 自卫防身术运动损伤的预防	257
第二节 自卫防身术运动损伤的处理	268
参考文献	281

第一章 跆拳道

第一节 跆拳道的发展与现状

跆拳道

第一章 跆拳道基本知识

学海导航

跆拳道是近年来非常流行的运动项目,对于大学生同样有着非常大的吸引力。要想进行跆拳道训练就必须对跆拳道的基本知识有所了解,本章将通过跆拳道起源与发展、特点与功能以及跆拳道的礼仪礼节介绍,使广大学生能够对跆拳道的基本知识有一个初步的理解。

第一节 跆拳道的起源与发展

跆拳道起源于原始社会人类的生产活动中,并受部落战争、宗教祭祀、教育娱乐等影响,同时与古代军事技术相关。

在原始社会,生产力极其低下,人类生存环境极其恶劣,为了生存和出于保存自己、延续种族的本能,人们必须与自然环境和飞禽猛兽搏斗,这就迫使人类既要依靠集体的力量来抵御猛兽的袭击,又要发挥个人的顽强斗志和强悍的体魄来积极自卫。同时,原始部落之间的战争也促进了生产技能向军事技能的转化。因此,在这种历史背景下,人人都是战士与猎手。在人与人、人与兽的搏斗过程中,徒手的搏斗和器械的击刺活动便自然地产生了。原始人不断积累的攻防格斗技能,经过一定的选择和提炼,逐渐发展形成了搏斗的技巧和比较规范的动作,具有一定层次、一定节奏、结构相对稳定的徒手与器械的动作组合,并在实际操作过程中,逐渐产生了自觉地合理运用这些技巧的组合,具备了武艺的某些特征,为跆拳道的发展奠定了物质基础。

一、跆拳道的起源

在古代朝鲜的原始社会后期,随着社会生产力的发展,私有制的萌发,剩余生产物质的出现,在氏族部落中产生了族长或首领占有和继承剩余物质的制度,造成了氏族内部的贫富差距,将原始氏族公社制度引向崩溃,阶级产生了。随之,爆发了为争夺奴隶和领土的氏族部落之间的战争。由于战争的需要,大量的生产工具转化为相互厮杀的武器;生产技能也随之转化为军事技能。同时也渐渐使军事格斗技能更为专门化,形成了独立的技术领域,对后来跆拳道的形成、发展、完善产生了深刻的影响。

此外,朝鲜半岛跆拳道的渊源也与宗教祭祀、教育娱乐紧密相关。原始宗教的主要形式——巫术与图腾崇拜常常凭借原始的武术、舞蹈来体现。在古代朝鲜半岛进入农耕时代后,崇拜祖先,崇拜天神、太阳、山岳、树木、江河、动物等原始信仰逐渐形成。每年五月下种,十月



秋收之后,广大民众群聚起来祭祀天地神灵也形成定制。各部族的祭礼相似而名称各异,如扶余的“东盟”、马韩的“十月祭”、高句丽的“舞天”、新罗的“伽俳”等都是祭祀天地神灵大会的称谓。与古希腊奥林匹亚祭礼相似,在祭礼之后都要进行各种技艺的表演和竞技,向天地神灵表示敬意;欢庆丰收并祈求来年风调雨顺、平安吉祥;同时此类活动还兼有教育的作用,主要体现在向年轻一代传授各种生产与军事技能;通过这类活动来选拔武士和氏族部落新的领导人。作为萌芽状态中的武艺,自然是角逐的主要项目之一。在这种环境下,原始的武艺逐步发展完善,形成了一种融知识、技能、身体训练和习惯培养等为一体的多功能活动。

知识拓展

崔泓熙

崔泓熙(Choi Hong-Hee,1918—2002),前国际跆拳道联盟(ITF)总裁,韩国陆军少将军衔。他是现代跆拳道的创始人也是韩国军队的创始人之一,是当代的书法家又是反独裁政府的爱国民主人士。虽然他的身材不高,但他具有顽强的意志、崇高的信念,为普及跆拳道贡献着自己的一切。崔泓熙将军创立了在全世界拥有120多个会员国家和地区的国际跆拳道联盟。

二、跆拳道的发展

(一)三国时期的跆拳道运动(公元前1世纪至公元668年)

公元前1世纪左右,朝鲜半岛出现了高句丽、百济、新罗3个王国相互对抗的时代,这就是朝鲜半岛历史上著名的三国时期。它是朝鲜半岛从奴隶制向封建制过渡和封建社会上升的重要时期。在700余年的时间里,三国之间相互争夺领土,以致战乱不断,纷争四起,社会基本处于动荡不安的状态,因而三国都极为注重武艺的军事价值。在朝鲜古代文献《三国史记》87人的传记中,具有武士身份的就有60人,占总人数的69%。这种社会环境极大地促进了军事武艺技能的发展和武士团体的出现,以适应战争的需要,同时也为跆拳道的发展、丰富提供和创造了极为有利的条件。

1. 高句丽的跆拳道运动(公元前37年至公元668年)

高句丽建国于公元前37年,公元668年被新罗以武力征服,存国731年。西、北部与中国接壤,南与百济、新罗相连。

高句丽是三国中建国最早的,国力最为强盛。它北拒中国,南进攻击百济、新罗,扩张领土。在这个过程中,没有强大的军事力量是无法办到的。因此,高句丽历代统治者都很重视武士的选拔和强化军事训练。据《三国史记》记载“高句丽每年在春天三月会猎于乐浪之丘”进行军事训练和通过狩猎及各种武艺竞技来选拔武士;在高句丽,著名的“先辈”(或称仙人,是一种对武士的尊称)就是在“臣苏涂”祭坛前选拔出来的勇敢而优秀的武士。除此之外,还有专门为



培养武士和文职人员特设的“扁堂”(庶民子弟专用)和“太学”(贵族子弟专用)。作为一种制度,这些武士们组成团体,享受国家俸禄,平时聚集在一起读书习武,农耕渔猎,筑城修路;战时奉诏入伍,征战沙场,为国家献身。跆拳道(手搏)与射箭、摔跤(角抵)等技艺是他们必备的训练和考核、选拔的主要项目。目前对高句丽王朝的考古发掘显示:跆拳道(雏形)在高句丽时代已相当普及,成为广大民众茶余饭后、喜庆节日休闲娱乐的主要活动内容,与日常生活密不可分。从中国吉林省集安市发掘出土的高句丽古墓(公元4世纪左右)中,发现在其中的三室冢第三室西壁上绘有武士徒手练武图,舞蹈冢玄室和主室的顶部均绘有武士徒手对抗的练武图,还有角抵冢中的角抵壁画,既有个人的单练,也有两人的对练。从绘画中我们可以想象:在蓝天碧云、阳光灿烂的大树下,一对对选手正在众多围观者的簇拥下,进行各种武艺的较量。两人之间还站着一个类似裁判员的人,在众人的喝彩声中充分体现出他们雄赳赳的气势,展现了高句丽人民奋发图强、勇敢拼搏的精神和高超的技艺。从这些壁画的初步分析中,我们可以看出以下几点。

(1)在当时,高句丽的手搏、摔跤活动像狩猎一样普及,在军队及上层社会相当流行,已成为人们日常生活的组成部分。

(2)手搏与摔跤不同,虽然都是徒手较技,但方式方法各异,说明徒手搏击技术已发展到相当高的水平,技击术的分类也越来越细和专门化。

(3)将壁画中的手搏图与中国东汉时期(河南打虎亭出土的东汉壁画)的手搏相比较,可以发现无论是名称、动作还是人物图像几乎相同,虽然在时间上相隔数百年,但仍然可以看到古代朝鲜半岛的手搏(跆拳道)与中国的古代手搏有着密切的联系。一个拥有强大军事力量的高句丽王国,赋予跆拳道勃勃生机,为丰富、完善、普及跆拳道提供了良好的社会环境和扎实的基础。

2. 百济的跆拳道运动(公元前13年至公元660年)

百济兴起于公元前13年,建国约在公元18年。国土位于朝鲜半岛西南部(汉江以南地区)。至公元400年左右,百济壮大成为拥有今天的黄海道至全罗道南海的广阔肥沃土地的王国。建国初期定都于汉江南岸的广州(京畿道),公元475年迁都于熊津(忠清南道公州),公元538年再迁都于泗泄(忠清南道扶余)。公元660年被新罗所灭。

百济是当时三国中实力最弱的国家(从其三迁首都中可以看出),出于保卫国家不受外来势力侵略的目的,同时也从吞并邻近小国的需要出发,必须拥有强大的常备武力。因此,百济历代国王都很推崇武艺,重视培养、训练武士,并且百济民间百姓也深爱骑马、射箭和“便战戏”等具有武艺内容的娱乐活动。据《三国史记》中记载:每年9月在都城“西台”这个地方都要举行弓射大会,进行骑马、射箭、跆拳道(原始跆拳道)等武艺的比赛,特别是“便战戏”这种集竞技、观赏、娱乐于一体的比赛形式,深受百济民众的喜爱,可以认定是现代跆拳道的一种雏形。另据《海东韵记》中记载:类似手搏的“手癖(臂)打”技法,在当时百济的军队与民间都很盛行,用于训练和娱乐。

3. 新罗的跆拳道运动(公元前57年至公元918年)

新罗,原名沙罗(或称徐罗伐),后更名为新罗。它是由辰韩的封建势力于公元前57年在



朝鲜半岛的东南部兴起,约在公元2世纪前后建国。其领土在庆尚道东部和江原道的一部分地区,定国都于庆州。

建国之初,由于国力弱小,新罗一向避开与高句丽和百济的冲突,采取与高句丽联合的国策,有时甚至派王族成员到高句丽作人质,以换取高句丽的支持与援助。在四面强敌的包围下,新罗的统治者励精图治,为了富国强兵,在大力发展社会生产力的同时,对军事也特别重视,加强了军队的建设和对民众的武艺训练。新罗的武士们崇尚武艺,经常举行射箭、鞠蹴、角抵、骑马、狩猎、秋千等活动,在每年的7月16日—8月15日这一个月时间内,举行全国性的类似于现代狂欢节日的大型体育娱乐活动,这种将军事技能和歌舞转化为体育化的活动,统称为“伽倻”。在真兴王三十七年(公元576年),新罗效仿高句丽的“仙人”制度,组织了“花郎道”。花郎道又称国仙道、风月道、源花道、风流道,是由当时封建贵族子弟中品貌端庄者组成的准武士团体。其主要宗旨是对青少年进行道德伦理、忠君爱国的教育,培养能够为封建统治阶级服务的文武兼备的官吏。据申采浩《朝鲜上古史》记载:国仙花郎的选拔,要在“臣苏涂”祭坛前进行手搏、击剑、射箭、骑马等武艺以及典籍、学识的考试,优秀者方能入选。平时“相磨以道义,相悦以歌乐,游娱山川,无远不至”;战时以身殉国、杀身成仁,正是他们生活的真实写照。他们经常利用各种聚会相互切磋、磨炼武艺,弘扬武士精神。圆光法师为花郎道制定的“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀生有择”的“世俗五戒”为其宗旨,同时也是“花郎道”武士的精神所在。从此中可以看到中国的儒、佛思想对朝鲜半岛文化的深刻影响,直至今天,跆拳道的精神也是与之一脉相承的。

佛教是新罗的国教,许多僧侣都是花郎出身,这可从善德女王三年(公元634年)建造的芬皇寺砖塔遗迹的守门佛像中金刚力士的原始跆拳道姿势造型中窥见一斑(与现代跆拳道极其相似)。在古籍《帝王韵记》中曾记载一个新罗的跆拳道活动实例:两人面相站立,踢击对方。此方法有3种:第一种是踢对方的腿;第二种是技术稍熟练的人踢对方的肩膀;第三种是高水平的人踢对方的发髻。此外,还有手搏打、拳白、打击等活动的记载。由此可知,类似现代跆拳道的武艺或技击术在新罗早已盛行的事实。

国力渐渐强大的新罗,与中国唐朝统治集团联合,于公元660年和668年先后征服了百济与高句丽,统一了朝鲜半岛,建立了与新罗王国一脉相承的新罗王朝。

(二)高丽时代的跆拳道运动(公元918—1392年)

公元918年,开京的一个大封建势力泰封国的大臣王建,发动政变,颠覆泰封国,建立了新的王朝。从继承强国高句丽的意思出发,定国号为高丽,建都于开京(现在的开城),使之成为朝鲜半岛历史上第一个统一的国家。世界历史发展过程中极其罕见的单一民族的国家就此诞生了,它上承三国、统一新罗、下启李朝,达到了朝鲜历史上封建社会的巅峰,经济和文化都得到了空前的发展和繁荣。

建国以来,由于长期受到来自北方蒙古、女真、契丹等外来民族的侵扰和出于对其邻近小国进行武力征伐的需要,高丽历代国王都十分重视军队的建设,特别注重士兵与民众的武艺训练,“手搏”得到了很大发展。根据《高丽史》中关于“手搏”的记载,这一时期手搏的发展呈现出以下几个特点。

一是手搏作为军事武艺,文臣武将都要经常习练,善手搏者都会得到赏赐或加官晋爵;不



善手搏者往往会遭到歧视和同僚的讥讽、污辱。如“义畋善手搏，毅宗爱之，以队正升别将”；权臣崔忠献“尝会客设宴，使重房有力者手搏，胜者即授校尉、队正以赏之”。如此背景之下，使得手搏在官员中普遍开展，得以盛行。上行下效，作为进身之阶，极大地鼓励了广大士兵和民众踊跃参与手搏的训练与竞技，使之成为高丽人民十分喜爱的竞技运动形式之一。

二是历代国王均重视手搏的训练。如肃宗创建了一个号称“别武班”的军事组织，包括神骑军、神步军和所谓的降魔军，其中大多数都是手搏（跆拳道）的高手。再如忠惠王本人十分喜爱手搏，便要求他的军队特别是“禁卫军”必须进行具有跆拳道特点的“手搏”竞技运动练习，士兵们常用拳、掌、脚等身体部位击打墙壁、木块和砖瓦，以磨炼、提高上下肢及其他身体部位的攻击能力。同时，历代国王都经常观看手搏表演，对获胜者赏赐财物，对手搏运动起到了极大的推动作用。在此期间还出现了“五兵手搏戏”的集体对练的表演形式，使手搏具备了一定的娱乐观赏内容和价值。如忠惠王邀请武艺超群的士兵金振郜到宫中表演手搏技艺，在朝野上下极力推崇手搏技艺，使之声望大振，受到广大民众的喜爱和追捧。

三是在此期间，手搏的威力大为提高，达到能够置人于死地的程度。《高丽史》中就有明确的记载：如“李义民击椽，椽动”“杜景升击壁，壁穿”和“李义民击人脊柱，人死”等，展现了手搏技艺的威武刚猛和高超技巧。

纵观高丽历史，可以说是手搏（跆拳道）发展的鼎盛时期，使其得到了进一步的完善，并逐渐走向成熟。

（三）李氏朝鲜王朝的跆拳道运动（公元 1392—1910 年）

公元 1392 年，高丽军队的右军指挥李成桂在鸭绿江江心的威化岛发动政变，带领军队打进首都，驱逐国王，取代高丽，建立了朝鲜李氏王朝，将首都由开京迁到汉阳（现在的首尔）。从此朝鲜进入了一个封建统治制度更臻完善、经济和文化显著发展的历史时期。

李氏王朝崇儒排佛，重文轻武。这一时期跆拳道没有得到官方的重视，军事武艺及跆拳道的发展失去了高丽时期的良好条件。但在民间却始终没有停止过“手搏”“跆拳道”这些跆拳道的初始技艺的活动。从《朝鲜王朝实录》和《东国兴地胜览》等文献的记载中可知：一方面“手搏”与“跆拳道”这类活动在民间开展非常广泛、普及；另一方面，官方对跆拳道活动的各类文字记载却极少（特别是对历代皇帝观赏此类活动的记载与描述）。即使有记载，如“鹤旨在郡（偏山）北十二里忠清道恩津县里，在每年的 7 月 15 日，附近的广大民众都聚集在一起进行‘手搏戏’的活动，以争胜负”，也只是作为民俗活动形式的描述而已。实际上，在整个李氏王朝的中后期，手搏已经成为娱乐游戏性的民俗活动形式之一，具备了一定的观赏价值。特别是火药在军事领域中的广泛运用，标志着冷兵器时代的结束。作为徒手技击术的手搏、跆拳道等，自然在时代面前转变了其自身原有的价值取向，健身、娱乐、自卫等功能是其必然的选择。

然而，跆拳道作为一种武艺，又是广大民众深爱的民族传统竞技体育活动，它既具有明显的提高体能与战斗技能的作用，同时也是培养勇猛顽强作风及爱国主义精神的有效手段与途径。因此，在那样一个时代，无论统治者重视与否，广大民众和武士们仍然把手搏、跆拳道作为自卫术和基本武艺，从事严格的训练，并在抗击日本倭寇、保家卫国的战斗中充分展现出来。同时，国家在选取武士时仍把它作为重要的测试项目之一。据文献记载：一个人如果想做武官，就必须在晋升考试中使用手搏或跆拳道技艺打倒 3 人以上。纵观李氏王朝的整个历史过程，我