



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
普通高等学校公共体育课程系列教材

# 武术 跆拳道 自由搏击

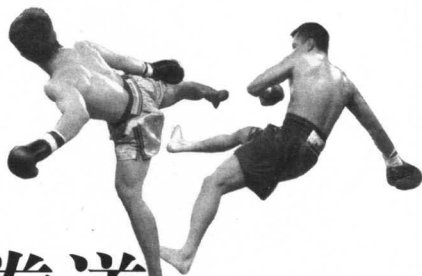
主编 蔡仲林 袁镇澜

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社



G 852  
130

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
普通高等学校公共体育课程系列教材



# 武术 跆拳道 自由搏击

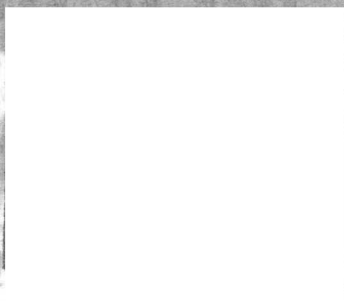
田洪斌主编 (CIP) 目录

主编 袁镇澜 朱为  
蔡仲林 袁镇澜

普通高等教育公共体育课程系列教材  
ISBN 7-5033-4143-0

1. 武术 ① 蔡... ② 袁...  
2. 跆拳道 ③ 蔡... ④ 袁...  
3. 自由搏击 ⑤ 蔡... ⑥ 袁...

051520



广西师范大学出版社

广西师范大学出版社

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

### 图书在版编目 (CIP) 数据

武术 跆拳道 自由搏击 / 蔡仲林, 袁镇澜主编.  
桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8(2004. 7 重印)  
普通高等学校公共体育课程系列教材  
ISBN 7-5633-4142-0

I. 武… II. ①蔡… ②袁… III. ①武术—中国—  
高等学校—教材 ②跆拳道—高等学校—教材 ③技击 (体  
育)—高等学校—教材 IV. ①G852 ②G886. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067185 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)  
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人·肖启明

全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 4. 75 字数: 138 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 7 月第 2 次印刷

印数: 15 001~28 000 册 定价: 7. 50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 普通高等学校公共体育课程系列教材 编写委员会

## 主任委员

季克异：国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长，研究员，全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员

邓树勋：华南师范大学体育科学学院教授，全国高等学校体育教学指导委员会顾问

黄汉升：福建师范大学副校长，博士，教授，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

孙麒麟：上海交通大学体育系主任，教授，全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组组长

## 常务副主任委员

汤志林：广西师范大学出版社副总编辑

## 副主任委员

王家宏：苏州大学体育学院院长，教授，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

王崇喜：河南大学体育学院院长，教授，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

黄小鹏：广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

于可红：浙江大学教育学院体育系副主任，教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员

梁柱平：广西师范大学体育学院院长，教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员

陈仲芳：广西师范大学出版社体育编辑室主任，编审

姚辉洲：广西体育高等专科学校校长，博士，教授

## 秘书长

李英贤：广西师范大学体育学院教授

## 委员(按姓氏笔画排序)

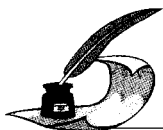
于可红	上官义勤	王倩	王蒲	王家林	王家宏	王卓华	王崇喜
邓树勋	韦军湘	刘靖南	孙麒麟	汤志林	宋璐毅	张宏成	李一玉
李金龙	李英贤	李艳翎	李善华	陈仲芳	周兵	周龙惠	周璋斌
季克异	欧阳林	姚鸿恩	姚辉洲	姜桂萍	胡红	郝文亭	夏思永
徐玉良	袁镇澜	崔雷海	常智	曹筠	梁柱平	黄小鹏	黄汉升
黄宽柔	谢翔	蔡仲林					

## 内容提要

本教材以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的主要内容、基本要求为依据编写，教材体系符合大学生的认知规律，教材内容围绕《纲要》制定的培养目标设置。

全书共五章，分别介绍了大学生喜爱武术、跆拳道和自由搏击的必然性，以及简化太极拳、少林拳十八法套路、跆拳道和自由搏击的健身、防身方法。

本教材为普通高等学校公共体育课程系列教材，也可作为高职、高专的体育课程教材。



## 编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形  
成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康  
和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统  
揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性  
和趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,  
落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体  
育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学  
校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教  
育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学  
校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公  
共体育课程系列教材”。

这套教材共 12 种,涵盖了 20 多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项  
目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏  
击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒  
乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10 种,为技术项目类教材;《体育文  
化》和《健康教育》2 种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。  
这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部 2002 年颁发的《全  
国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计  
上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有  
机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不  
同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科  
学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,  
提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运  
动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的

最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《武术 跆拳道 自由搏击》是本套教材中的技术项目类教材,由蔡仲林、袁镇澜担任主编。编写人员有(以姓氏笔画为序):史儒林(青海师范大学)、伍天慧(嘉应学院)、张鹏海(西藏民族学院)、杨祥全(天津师范大学)、郭旭茂(哈尔滨师范大学)、袁镇澜(温州师范学院)、桑全喜(菏泽师范学院)、陶萍(东北师范大学)、蔡仲林(湖北大学)。全书由蔡仲林、袁镇澜统稿。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2003年8月

# 目 录

## 第一章 武术、跆拳道和自由搏击概况

第一节 概述 .....	1
第二节 武术 .....	5
第三节 跆拳道 .....	8
第四节 自由搏击 .....	10

## 第二章 简化太极拳

第一节 太极拳的基本技术 .....	13
第二节 太极拳运动的基本要求 .....	16
第三节 简化太极拳套路 .....	18
第四节 太极拳与健身 .....	45

## 第三章 少林拳十八法套路

第一节 少林拳十八法套路概述 .....	49
第二节 少林拳十八法套路基本技术 .....	51
第三节 少林拳十八法套路 .....	55
第四节 少林拳技术的自我练习 .....	73





## 第四章 跆拳道

第一节	跆拳道基本技术 .....	75
第二节	跆拳道的型练习 .....	84
第三节	组合进攻技术 .....	89
第四节	跆拳道防御技术 .....	97
第五节	跆拳道的比赛与段位晋升 .....	101
第六节	跆拳道的自我练习与评估 .....	103

## 第五章 自由搏击

第一节	自由搏击基础技术 .....	106
第二节	自由搏击的组合技术 .....	120
第三节	自由搏击防守与反攻技术 .....	128
第四节	自由搏击的比赛 .....	133
第五节	自由搏击功力训练 .....	134
第六节	自由搏击自我练习与评估 .....	137

主要参考文献 .....	141
--------------	-----



## 第一章

# 武术、跆拳道和自由搏击概况

**本章导读** 武术、跆拳道、自由搏击与其他体育运动最大的差异是人体格斗。对和平时代的大学生而言,这类运动有什么好处?这是本章要说明的。同时本章还介绍了太极拳、少林拳、跆拳道、自由搏击运动的基本知识。

## 第一节 概 述

### 一、天行健,君子以自强不息

古往今来,在对生命起源的思考和探索中,人类有许多想法。但有一点可以肯定,生命是自然进化的一种结果。“物竞天择,适者生存。”这是人类演化为万物之灵的最大自然法则。中国古代哲人认为,人生于天地之间,是天地的精华,人的精神应兼容天地的德行。其中,自强不息就是一个人、一个民族或一个国家之所以能够生存并自立于天地之间和世界民族之林的基本精神。

尚武能培养自强不息的精神。古今中外,个人的自立与事业的成功、国家的富强与民族的兴盛都离不开自强不息的精神。

武术,作为自古以来锻炼体魄、防身自卫的一种身体运动,可使练习者在坚持不懈的练习过程中,强健体魄、不断提高攻防技能,这是自强不息精神赖以生存的基础。强健的体魄能保证机体承受住社会劳作的苦



累,抵御严寒、酷暑、病痛对人体的侵袭,在艰辛和恶劣的环境中求生存。防身制敌技能可以对付敌对者的武力侵犯。在遭遇强敌时,能借助攻防技巧保护自己,打败对手。这种战胜恶劣环境和对手的胜利体验,能逐步使尚武者养成不屈服于恶劣环境和竞争对手,见恶不畏、见强不惧、勇于拼搏、夺取胜利的精神。竞争的活力就是从这种攻击与战斗的尚武活动中产生的,这正是自强不息精神的具体表现。

中国古代的教育就重视文武兼备。在礼、乐、射、御、书、数的六艺教育中,“射”与“御”就相当于武艺教育。修身、齐家、治国、平天下的人生目标不仅使历代开国帝王和侠义之士重武功,连李白这样的大诗人,也是“抚剑夜吟啸,雄心日千里”。即使是女子,古代也有穆桂英、花木兰这样武艺高强的巾帼英雄。这种尚武精神鼓舞和培养了中华民族在抗击外来侵略、战胜自然灾害时,从不向敌人和困难屈服、勇往直前的人生观和民族气概。

国外较多发达国家都十分重视对男性青少年进行尚武教育。美国的中学、大学都开设拳击课程,男性学生几乎人人会拳击。欧洲发达国家大多提倡男性学生学习摔跤、拳击、击剑等格斗技能。日本则规定男性学生必须练习柔道、剑道、空手道中的一个项目,日本的普通小学、中学都配备专业的武道教师,大部分大学里有武道训练馆。总之,现代发达国家几乎都把人体格斗运动当作培养男性学生“攻击精神”的一种必不可少的体育手段。即使在非洲、南亚等发展中国家,也十分重视将格斗形式的运动作为男性学生的体育活动内容。

今天,作为天之骄子的大学生们,在学校勤奋学习、艰苦训练,就是为了毕业之后能顺利走向社会,在各行各业中开创自己的事业,施展才华、大展宏图,为国家 and 人民服务。莘莘学子用什么去迎接未来的机遇和挑战?又能否以自信和积极的心态去面对竞争日益激烈的社会现实?

大学生除了具备必要的专业知识与能力之外,还必须要要有强健的体魄,更需要具备坚强的意志。坚强的意志能够使个人产生积极的战斗心态。具备坚强品质的人,能够与萎靡不振、说空话、爱空想、贪图安逸等不良习惯作斗争。他们认为:人生的价值完全在于以自身的力量创造自己喜爱的事业。这种人崇尚力量、崇尚正义,在做学问和创造事业的道路



中,永远向上、奋斗不止。

习武是一个艰辛的过程。在此过程中,习武者需要经受身体上的痛苦和意志上的考验。面对困难,有人进,有人退,进者更接近成功,退者则前功尽弃。从假设性的攻防练习中掌握武术技法,再到实践中领悟攻击应用之奥妙,这是一个漫长、崎岖和艰难的过程。因而不论古今,武术家们都把习武者的意志培养看作是教育的重要目标与核心内容。大学生应该树立信念,只有通过锲而不舍的刻苦练习,才能够步步接近技艺上、精神上、人生观上的完美境界。

## 二、地势坤,君子厚德以载物

中华民族是一个具有悠久历史和灿烂文化的民族。武术在其长期的形成和发展过程中,突出地强调道德修养的作用,并以传统的“崇德扬善”道德观来协调习武者与他人、与社会之间的关系,以达到“德”与“艺”境界的统一。

武术是一把双刃剑和“潘朵拉魔盒”。这个魔盒里装了很多好东西,但有时使用不当,未必产生好效果,相反可能出现负面影响。这就是说,我们不仅要学习和提高武术格斗技艺,更要在学习过程中加强自身的人格与道德修养。武术的本质特征是技击攻防,但其基本的道德属性则是推崇“内圣外王”、“仁爱”与“人和”精神。崇尚以身行道,以技显德。“穷则独善其身,达则兼善天下。”自己处于弱小时,应勤奋好学,艰苦训练,努力充实和提高自己的素质和技能。自己强大时,则不可狂妄自大,更不可依仗武力来欺负他人,需要谦虚谨慎,富有同情心和正义感,帮助周围的人共同进步。“文以评心,武以观德”,就是要求在习武的同时要处处体现出宽厚的德行修养。强调武德修养,就是要求练习武术的人要有手德、口德、公德。手德指比武较技时不要以武力伤人;口德即不以言语中伤他人;公德即遵守社会道德规范,决不做扰乱社会治安的事情。

学习武术攻防技术能够培养人的道德情操,使人身处逆境而发奋,具有知不足而后长进的气质和勇气。在练习攻击动作时,必须带有坚决迅速消灭敌人的心态;在练习防御动作时,必须突出沉着、冷静的心态;在战斗失败时,需要具备冷静、迂回应战的心态;在战斗胜利时,则需要慈爱和



仁义的心态。只有这样,才能真正学会自卫防身的武技。习武崇德能培养人“厚德以载物”的气度,逐步使习武者养成与人友善、憨厚处世、宽容万物的良好品质。只有具备勇武的气质、高超的武艺、诚信的人格的人,才能得到他人的喜爱和尊重。这正是“厚德以载物”的德行在武术中的具体表现。

### 三、进取精神与自强能力的培养

尚武是人类永恒的主题。武术格斗运动,小可以使人增强自尊、自信和自立;大可以振兴民族、增强国力。武术以及其他格斗运动,都是培养人的战斗意志的有效手段。

我们知道,武术等项目打击的对象不是球或物,而是人的身体,是双方在同等条件下的战斗,需要承受一定程度的打击与被打击,经历身体和心理上的考验。正是因为这些战斗性质,参加的人能够学习到有效的战斗技能,养成坚强的意志力。突出武术、跆拳道、自由搏击运动与其他体育运动项目的不同,目的只有一个,即通过这些运动,有效地培养大学生的勇武气质、进取精神和自强能力。

武术是以套路运动为主要形式的身体练习,无论是少林拳还是太极拳,都是攻击或防御的技术,一招一势编成程式进行演练,这就是武术套路。人们从套路练习中学习格斗技术,体会两人战斗时如何使用进攻或防守的动作,体验格斗的意念与方法。武术套路练习的好处是没有任何伤害危险,缺点是练习过程中没有真实的两人格打过招。只有假设性攻防的“说招、用招”,武术套路的实战效果受到一定的影响。

跆拳道则是以两人有条件的对抗为主要形式的运动,尤其是以漂亮的腿法来攻击对方。所谓有条件就是不准用拳法和手法攻击对方头部。这一限制减轻了该运动的战斗功能。与武术套路相比,跆拳道运动有一定的功力练习和两人对抗练习,有相当的实际战斗能力,其中某些腿法也具有较大的杀伤力。

自由搏击则是拳打、脚踢、摔跤等技术综合的徒手格斗运动。该项格斗运动的技术性最强。战斗所带来的肉体上的痛苦与心理上的压力自然也是最大的。此外,在练习和比赛中,自由搏击的危险性也很大,如果练



习步骤安排不当或缺乏护具保护,容易发生伤害事故。因此该运动在练习时,对于人体的安全问题要引起足够的重视,必须得到绝对的保障。

本教材把武术、跆拳道、自由搏击编为一个体系,也是一种创新和尝试。在体育课中,可以按照格斗激烈程度的不同,任由学生自由挑选,既可适应不同兴趣、不同体能的学生,也可以先从武术套路入门,逐渐过渡到跆拳道练习,最终进行自由搏击的训练。这三个项目的内容既各自成体系,又可互为一体,目的就是通过多种练习形式和方法,提高大学生的自我防卫能力。

“有文事必有武备”,相信有文化、有知识的大学生通过武术、跆拳道、自由搏击的学习,经过认真、严肃的系统研习、领悟,一定能够掌握自卫防身的技能,增加身体素质和战斗技能,并能从学习武术中体验到一个强大“自我”的存在,同时又是一个具有宽容和同情心、尊重别人的人。这样的大学生必定是学有所成,走向社会开创事业,成为受人尊敬的人。

## 第二节 武 术

### 一、武术简况

武术是以中国传统文化为理论基础,以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容,以套路运动为主,兼有功法运动和格斗运动形式,以锻炼身体、掌握自卫防身技能为目的的一种身体运动。

古代的武术与军事战争有密切的联系。随着中国封建社会体制的巩固,武术逐渐从军事范畴中分离出去,成为民间教育、娱乐、自卫的文化活动,长期受到中国百姓的喜爱。在古代,“武术”一词的运用并不多,到清末民初才开始得到日益广泛的应用。此后虽曾有人以“国术”、“功夫”作为武术的另一名词,但是目前通用的称谓还是“武术”。

武术在中国大地经过漫长的发展历程,而今已稳步跨出国门,进入了国际体育运动的行列。国际武术联合会正在努力申请将武术纳入2008年北京奥运会的正式竞赛项目。

武术区别于其他体育项目,首先表现为它以套路运动为主,同时兼有



功法和格斗运动形式,其动作素材均具有攻或防的属性。武术的这三种运动形式,既各成体系,又相互为用:功法,练习身体内外的格斗预备能力;套路,用来活动手足,熟习招法;格斗,提高实际战斗能力。武术兼有三种运动形式的特征,是其他体育运动项目所不具备的。

武术的另一显著特点,是其鲜明的中国传统文化特色。任何体育项目都是一定文化环境的产物,具有一定的文化特征。这里特别强调中国传统文化对武术的影响,是因为这个影响不仅表现为自然地受到传统文化环境的熏陶,还在于习武者自觉地运用中国传统文化规范拳技,阐述拳理,指导实践,乃至文武合一,形成内外合一、形神兼备的运动特色。

中国武术内容丰富,在传统分类中,按拳种特点和练功方法分为内家拳与外家拳两大拳种;按地域分为少林、武当、峨眉等门派,以及南拳北腿、东枪西棍;又有依习武范围和目的将武术划分为技击武术、学校武术、民间传统武术和军事武术;等等。这里限于篇幅,仅介绍与本教材教学内容有关的两类武术。

## 二、少林拳

少林拳是少林武术的总称,因河南省嵩山少林寺而得名。中岳嵩山,全长60多千米,横卧在河南省登封县境内。嵩山名胜古迹很多,其中与中国武术结下不解之缘的是少林寺。少林寺建于北魏太和十九年(495)。因隋末少林寺僧人曾助唐王李世民征讨王世充,作战立功,后唐王李世民赐其庄田,并扩充其庙宇,故少林寺鼎盛时期曾经拥有僧兵僧众5000余人,成为驰名中外的“天下第一名刹”。随后,各地武术名流慕名而至,切磋学习拳技者络绎不绝,使少林武术有机会博采众家之长。经过历代少林武术诸家流派取长补短、互相促进、研练与总结,形成了以少林拳为主体的少林武术一大流派。现存的少林武术主要拳种有大洪拳、小洪拳、罗汉拳、梅花拳、七星拳等。

少林拳的最大特点是注重技击、立足实战,因此其套路结构大多短小精悍、严密紧凑、巧妙而多变;动作起落、进退多为直来直往,“拳打一条线”;动作古朴、沉实稳固,可在卧牛之地施展招数,发挥拳脚的威力。



### 三、太极拳

太极拳是中国武术运动中的璀璨明珠,又是中国体育文化的典型代表。“太极”一词最初见于《周易》。宋朝,周敦颐以其所画太极图解释宇宙,闻名于天下。太极拳的每一动作都是圆弧形的,一环套一环恰似太极图。在这些环形动作中,蓄含了很多变化,如虚实、动静、刚柔、进退等。太极拳动作从起势到收势,一势连一势没有隔断,如同一个完整的圆,没有头尾。前人将这种运动方式的拳术,称为太极拳。太极拳早期也曾被称为“长拳”或“十三势”。

关于太极拳的起源传说不一。有的说是唐代许宣平、李道子等所传,也有的说为元末明初武当山道士张三丰所创。据中国武术史学家唐豪先生考证,太极拳为明末清初河南省温县陈家沟陈王廷所创。大约在17世纪90年代,一位名叫王宗岳的山西人,写了一篇《太极拳论》,把太极哲理与陈氏太极拳结合起来,从而确立了太极拳的理论基础。陈氏太极拳传至陈氏十四世陈长兴(1771—1853)时,始传外姓杨露蝉(1799—1872)。此后太极拳从陈家沟一地、一家族的小范围传向全国,并逐渐衍生出了与陈氏太极拳风格特点不同的杨氏、吴氏、武氏、孙氏等多种太极拳流派,但它们之间仍然保持着一些基本相同的技术方法和运动特点。

太极拳以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法,静心用意,以意识引导动作,动作与呼吸紧密配合,动作绵绵不断,衔接和顺,轻灵沉着,刚柔相济,以柔克刚,以静制动,随人而动,随机应变,这些都是太极拳技击运动的特点。

太极拳融会了诸多拳种之长,结合古代的导引术、吐纳术,吸取古典唯物哲学阴阳学说与中医基本理论的经络学说,是一种充分体现东方文化、内外兼修的拳术。太极拳的健身作用和治疗疾病的功效,越来越受到世界各国人民的喜爱。





## 第三节 跆拳道

### 一、跆拳道简况

跆拳道是朝鲜的一项徒手自卫防身运动。千百年来,朝鲜人民通过练习跆拳道,掌握了攻防格斗技术,又培养了坚忍不拔、忍耐谦让的性格。跆拳道的历史悠久,但又十分模糊。在古代,有一种叫“花郎道”的武术在朝鲜民间流传,但至今还没有严谨的史料证明花郎道与跆拳道的必然联系,只能作为一种民间武术上的推测、联想而存在。

跆拳道的形成与发展,受中国武术与日本空手道的影响较深。在20世纪50年代以前,朝鲜人把它叫作“唐手道”。所谓“唐”,就是“唐朝”的意思,日本、朝鲜过去称中国传人的东西时,常用“唐”字冠名;“手”,即拳术。可见“唐手”,就是来源于中国的拳术。中国明代时期,在福建流行的拳术传入日本冲绳,当时冲绳称“琉球国”。几百年间,中国拳术在冲绳地区得到极大发展,冲绳人练武不忘本,将之称为“唐手”。日本明治维新以后,唐手由冲绳传入日本本土,得到日本社会的重视,20世纪30年代,改名为日本空手道。因为日本曾经长期占领朝鲜,唐手自然也流传至朝鲜。1961年9月,韩国成立了“唐手道协会”,不久,唐手道改名为跆拳道。

随着韩国经济的发展,跆拳道也被推广到世界各地。1966年,国际跆拳道联盟成立;1973年5月,世界跆拳道联盟在汉城成立。1980年4月,国际奥林匹克委员会在瑞士洛桑召开大会,讨论决定接纳“世界跆拳道联合会”为正式成员。1988年汉城奥运会,跆拳道成为奥运会正式竞赛项目。从此,跆拳道在世界各国得到迅速发展。到1998年,世界跆拳道联盟已有会员国144个,有3 000多万人参加跆拳道运动。

中国在1990年初开展跆拳道运动。由于是奥运会比赛项目,我国政府的体育管理部门根据奥运战略思想,把跆拳道列入全运会。于是,各省体育局、各体育院校纷纷成立了跆拳道专业或半专业的运动队。每年有各种层次的跆拳道比赛,中国的跆拳道运动技术水平迅速提高。在2000