

责任编辑：张琳
封面设计：张鲲

跆拳道教学模式探索与实践

TAI QUAN DAO JIAO XUE MO SHI TAN SUO YU SHI JIAN



ISBN 978-7-5022-3902-2



9 787502 239022 >

定价：22.00元

2006年度国家社会科学基金项目成果
中美大学体育教育比较研究系列专题

总主编◎王永盛

跆拳道 教学模式 探索与实践

TAI QUAN DAO JIAO XUE MO SHI TAN SUO YU SHI JIAN

刘勇新 俞冠先 刘 显 / 编著



原子能出版社

2006年度国家社会科学基金项目成果
中美大学体育教育比较研究系列专题

总主编◎王永盛

跆拳道 教学模式 探索与实践

TAI QUAN DAO JIAO XUE MO SHI TAN SUO YU SHI JIAN

刘勇新 俞冠先 刘 显 / 编著



原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道教学模式探索与实践/刘勇新,俞冠先,刘显编著. —北京:原子能出版社,2007.6

ISBN 978-7-5022-3902-2

I. 跆… II. ①刘…②俞…③刘… III. 跆拳道—教学研究—高等学校 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 072414 号

跆拳道教学模式探索与实践

出版发行	原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑	张琳
责任校对	徐淑惠
责任印制	丁怀兰 刘芳燕
印刷	三河市铭浩彩色印装有限公司
经销	全国新华书店
开本	850 mm×1168 mm 1/32
印张	6.75
字数	169 千字
版次	2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5022-3902-2
定价	22.00 元

版权所有 侵权必究 网址:<http://www.aep.com.cn>

序 言

为了引导广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,2007年4月29日,教育部、国家体育总局、共青团中央在全国范围内启动全国亿万学生阳光体育运动。这是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措,其目的是在各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气,有效地促进广大青少年学生积极参加体育锻炼,切实提高学生体质健康水平。2002年《全国普通高等学校体育教学课程指导纲要》颁布,《纲要》对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,强调大学体育课程要在增强学生体质、增进健康的基础上,使大学生获得运动知识、掌握运动技术和技能。

2005年4月,教育部在《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出:各高等学校要努力实现以学生为本的“三自主”教学形式,使学生通过体育课程的学习,至少掌握两种运动技能,有效地增强体质,增进健康。目前高等学校体育教材建设的中心,是贯彻“以人为本”的教育理念和使学生“每天锻炼一小时并掌握两种运动技能”。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求,2006年国家社会科学基金项目《中美大学体育教育比较研究》课题组,组织了全国部分高校的专家学者,在深化对我国大学体育进行改革研究的同时,借鉴了美国的先进经验,迎合了大学生学习运动技能的需求,编写了一套具有鲜明特色和时代特征的体育运动教学训练系列著作及教程。这套著作和教程结合《纲要》的精神,强调体育在大学中的学科性,确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位,促使我国大学体育

教育与国际化同步发展,把握大学体育课程发展的时代特征,以“素质教育”、“以人为本”和“健康第一”为指导思想,以培养大学生健康的体魄为根本目标,突出了趣味性、科学性和实用性等特点,拓展了大学生对运动项目选择的自主性、灵活性和多样性的空间,既可作为各类高校的体育选项课、选修课教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

《跆拳道教学模式探索与实践》是该系列著作和教程之一,该书突出了教学功能,详细阐述了跆拳道运动的教学要求、教学模式、教学计划、教学措施和跆拳道运动的技术训练方法等。该书内容新颖、系统、全面,以促进大学生身体健康为主线。引导大学生在学习掌握跆拳道运动技术的同时,树立大学生主动参与运动和终身体育的意识、培养良好的团队精神和鲜明的个性气质、注重心理修养并不断磨练意志品质。因此具有较高的理论价值和实际应用价值。

该著作在编写过程中,借鉴和参考了国内外一些专家和学者的研究成果,得到了原子能出版社的大力支持和协助,在此一并表示感谢,也恳请同行批评指正。

《中美大学体育教育比较研究》课题组

王永盛

2007年5月

前 言

跆拳道是奥运会正式比赛项目,被世人称为“世界第一搏击运动”。自 1975 年世界跆拳道联盟被国际体育联盟正式接纳为会员起,在短短二十几年的时间里,跆拳道已经在 140 多个国家广泛开展起来。

从跆拳道在我国开展的情况来看,如今跆拳道已经成为了我国搏击类项目中最为普及的项目之一,当前许多高校也都开展了跆拳道运动,并且深得学生喜爱。本书通过对跆拳道在高校开展情况的调查,针对性地对高校跆拳道教学进行了探讨。

本书总结了我国近年来的跆拳道教学和训练的实践经验,借鉴和参考了一些跆拳道专项教材,并结合当前教学和训练中的各种新方法和新观点,着重突出跆拳道“修身、养性、健身、防身、刺激、精彩、刚劲、潇洒”的特点,不但编写了跆拳道的品势、跆拳道竞技技术、跆拳道技术、跆拳道竞技实战、跆拳道专项身体素质等方面的训练方法与手段,还特别编写了高校跆拳道教学任务、要求、计划与教学措施以及跆拳道的腰带、品势比赛规则与竞技比赛规则。

本书适用于高校学生跆拳道普修课及专项课的使用,也可作为广大跆拳道教练员、运动员、裁判员的参考用书。

本书在撰写过程中经过了多次修改,但仍难免存在不足之处,敬请读者批评指正。

作者

2007 年春

目 录

第一章 跆拳道运动概述	1
第一节 跆拳道运动的产生与发展	1
第二节 跆拳道的精神与礼仪	8
第三节 跆拳道的特点与作用	14
第二章 跆拳道品势技术及训练	20
第一节 跆拳道品势准备势	20
第二节 跆拳道品势基本步型	21
第三节 跆拳道技术动作及使用部位	27
第四节 跆拳道品势技术	29
第三章 跆拳道竞技技术及训练	61
第一节 跆拳道准备姿势	61
第二节 跆拳道的基本步法	64
第三节 跆拳道的竞技腿法	73
第四节 跆拳道竞技拳法	91
第五节 跆拳道的组合技术	93
第六节 跆拳道防守技术	103
第七节 跆拳道技术训练应注意的几个问题	108
第四章 跆拳道技术训练方法与手段	111
第一节 跆拳道技术训练方法和手段的概念	111
第二节 跆拳道技术训练的主要方法	112
第三节 脚靶技术训练法	116
第五章 跆拳道竞技实战技术	118
第一节 跆拳道竞技实战训练方法	118

第二节	跆拳道练习的要诀·····	121
第三节	跆拳道技术风格分类·····	122
第四节	跆拳道比赛战术·····	123
第五节	跆拳道训练前和赛前的热身准备·····	127
第六章	跆拳道专项身体素质训练原则方法·····	129
第一节	跆拳道专项身体素质训练的原则·····	129
第二节	跆拳道的力量素质训练·····	131
第三节	跆拳道的柔韧素质训练·····	134
第四节	跆拳道耐力素质训练·····	138
第五节	跆拳道的灵敏、协调素质训练·····	141
第六节	跆拳道的速度素质训练·····	142
第七章	高校跆拳道教学任务、要求、内容、计划与教学措施·····	146
第一节	跆拳道的教学任务·····	146
第二节	跆拳道的教学要求·····	147
第三节	跆拳道的教学内容·····	147
第四节	跆拳道初级班、提高班、高级班的教学内容·····	149
第五节	跆拳道考核内容与评分标准·····	166
第六节	提高教学质量和教学改革的主要措施·····	169
第八章	跆拳道的腰带、品势比赛规则与竞技比赛规则·····	171
第一节	跆拳道的腰带·····	171
第二节	跆拳道品势比赛规则·····	173
第三节	跆拳道竞技比赛规则·····	187
第四节	跆拳道术语·····	195
参考文献	·····	200

第一章

跆拳道运动概述

第一节 跆拳道运动的产生与发展

一、跆拳道历史起源与发展

原始人类与自然界作斗争时,跆拳道就开始萌芽了。

马克思主义认为,人类的生产活动是最基本的实践活动,是决定其他一切活动的东西。跆拳道的产生,从来就是由生产活动决定的。在原始社会生产力极为低下的社会条件下,面对人类少而禽兽多的情况,当时工具简陋,庞大而凶猛的野兽对人类的生存是一个主要威胁。这就要求人类要有强健的体魄、搏斗的技能和群体力量才能抵御自然的灾害和猛兽的袭击。他们为了生存,不得不到处流动,从事采集和狩猎。

狩猎,是原始人类为了维持生存所必需的活动。一个成熟的猎手,同时也是一名优秀的战士,战斗时的武器,也就是狩猎的工具。严酷的生活条件,迫使人类不断地改善自己的体力和智力,并在集体劳动过程中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能。如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等,这就是跆拳道的萌芽。可见,跆拳道

起源于生产活动。

原始社会末期,部落战争的频繁发生,进一步促进了跆拳道的发展。在部落战争中,远则使用弓箭、投掷器,近则徒手搏斗,甚至使用棍棒、刀斧、长矛,凡是能用于搏击的任何生产工具都成为战斗的武器。从现有的考古发现中我们可以看到,在旧石器时代,已出现了徒手搏斗的壁画和尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛器件搏斗壁画,而到了新石器时代末期,则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的渔叉、箭簇,甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器,后来大部分成了跆拳道的前身。

根据韩国历史记载:早在公元 688 年,新罗王国统一了朝鲜,经济繁荣,百业兴旺,建立了一种“花郎制度”。到真兴王时,便创立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式,即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼,其宗旨是“事君以忠,事亲以孝,事友以信,临阵无退,杀身有择”,以此磨炼人的意志、锻炼人的体魄,由此培养造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。在一本描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中,记载着跆拳道活动。

公元 935 年,勇敢善战的高丽军队推翻了新罗王朝,建立了高丽王朝。士兵们的战斗力来自平日的训练和对跆拳道的喜爱。他们平时常常用拳掌击打墙壁或木块,以磨炼手部的攻击能力。十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超众的士兵金振都(亦有称金扼都的)到宫廷表演手搏技艺,使跆拳道声望大震,并日渐被广大民众所接受。1392 年,高丽王朝被李朝取代,武功及跆拳道没有得到足够的重视,但在民间,这一活动却始终没有停止。1790 年汇编成书的《武艺图谱通志》中收录了“手搏”、“跆拳道”等武艺的技术与方法,以及动作图解和一些器械的使用方法,并将很多攻击性很强的技艺融会到跆拳道的技法之中。

1910 年日本侵占朝鲜后,建立了殖民政府,一度下令禁止所有的文化活动,跆拳道自然在劫难逃,在朝鲜境内销声匿迹。一些

不甘寂寞或被生活逼迫的人远离国土,到中国或日本谋生,同时把跆拳道延续下来。更为重要的是将其与中国武术和日本武道交融与结合,孕育了新的技术体系。第二次世界大战后,自卫术再度兴起,从异国他乡回归故土的朝鲜人也将各国的武道技艺带回本国,逐渐与跆拳道融为一体,形成了现在的跆拳道体系。1955年正式称朝鲜的自卫术为“跆拳道”。1961年9月韩国成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会,并成为全国运动会正式竞赛项目。1966年第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立。1973年,“世界跆拳道协会”成立。有美国、中国香港、中国台湾、日本、马来西亚、新加坡、朝鲜、菲律宾、沙巴、柬埔寨、澳大利亚、象牙海岸、乌干达、英国、法国、加拿大、埃及、奥地利、墨西哥等二十多个国家和地区加入。目前会员仍在不断增加。1973年5月在汉城成立了世界跆拳道联合会。

1975年“世界跆拳道联合会”(简称世界跆联)被国际体育联合会接纳为正式会员。1980年国际奥委会正式承认世界跆联。迄今为止,世界跆联已有144个会员国,6500多万爱好者参加练习。1988年,跆拳道在韩国汉城奥运会首次亮相后,为了适应国际重大比赛,跆拳道技术在不断地变革和发展。世界跆拳道联盟的总部中有一特别技术委员会,其主要任务就是改进现今的跆拳道技术。当然,今日的跆拳道动作似乎不像以前那样圆滑流畅,也不似以前那样重视运动中身体的平衡。然而对当今跆拳道技术的检验并不在它的外观,而是在于实战之中。具体地说,就是在实战对抗中或在大街上遭受袭击被迫自卫的情形下,新型跆拳道技术无疑要比拘于形式的老技术更胜一筹。

时代是不断变化的,随着它的变化,跆拳道也将不断地发展延伸下去。

二、我国跆拳道运动的发展

中国是一个多民族的人口大国。人们喜欢锻炼身体。锻炼的形式五花八门,丰富多彩。中华民族由各少数民族形成,中国的文化也由各民族的文化形成。自古中华民族就能够互相学习,取长补短,共同发展。因此,各民族文化的发展也不断丰富了中国文化。中华武术也存在各种门派,各种形式,丰富多彩,眼花缭乱。中国人不但以自己的文化为自豪,而且对自己的武术也非常自豪。

国际跆拳道联盟总裁,跆拳道创始人崔泓熙将军认为在中国普及跆拳道意义重大,他很早就非常重视在中国普及跆拳道。1986年6月,他随国际跆拳道代表团访问了中国。代表团成员共30人,其中跆拳道表演选手男17名,女7名。代表团在北京、西安、济南等地表演了跆拳道。精彩的演武轰动了各个城市,掀起了一阵跆拳道旋风。当时的中国奥委会主席何振梁,中国武术协会主席徐才等有关负责人与崔泓熙将军进行了亲切友好会谈,他们肯定了跆拳道作为武道的惊人威力。会谈中他们表达了中国要发展ITF正宗跆拳道的愿望并希望崔泓熙将军给予帮助。中国武术界领导人还诚恳地向崔将军请教了跆拳道在世界普及和发展的宝贵经验,崔将军的几项真诚建议为日后成立国际性武术组织起到了重要作用。此次巡回演武交流不但在中国播下了跆拳道的种子,还得到了中国政府有关方面领导人的积极肯定。之后,崔泓熙将军多次亲自访问中国,并教授跆拳道的精髓。十多年来,许多国际跆拳道联盟的高级师范不断地来到中国,为教授跆拳道作出了很大努力。

1998年崔泓熙将军派遣国际跆拳道联盟的副总裁多次与宋硕景先生商谈了在中国普及和发展跆拳道的具体事宜,并约定崔将军和宋先生一起访问中国考察跆拳道现状和商谈今后的工作方向。同年10月,宋先生如约从日本提前来到北京等候崔将军。在

阳光灿烂的晚秋,崔将军及夫人、副总裁、顾问等一行访问了开诚国际集团北京公司。在会客厅,当崔将军看到墙上的跆拳道三个字的书法时,他非常高兴宋先生珍惜多年前他赠送的那幅书法,自然会谈开始就进入了非常和谐的气氛,交谈中崔将军表示国际跆拳道联盟将新设专门帮助中国普及和发展跆拳道事业的机构,希望宋先生能担负重任。

1999年初国际跆拳道联盟正式成立了专门帮助中国普及和发展跆拳道的新机构——国际跆拳道联盟中国地区总部,由宋硕景先生负责这项工作。宋先生把普及和发展跆拳道的事业当作了自己的使命,坚决拥护崔将军的跆拳道事业,在普及和发展跆拳道的事业上不断地作出了巨大贡献。中国的跆拳道事业,在崔泓熙将军的关怀下,在国际跆拳道联盟中国地区总部代表王伟先生的领导下,在许多国际国内师范的不懈努力和各界友好人士的热心帮助下,取得了巨大成绩。国际跆拳道联盟中国地区总部不断地积极地帮助着无数的有志在中国各地普及和发展跆拳道的爱好者。

中国开展跆拳道运动于1992年10月7日,中国跆拳道协会筹备小组正式成立,这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月,在河北保定举行了首届跆拳道教练员裁判员学习班;1994年9月,首届全国跆拳道比赛在昆明举行,15个单位约150余名运动员参加了比赛;1995年5月,首届全国跆拳道锦标赛在北京体育大学举行,22个单位约250名运动员参加了比赛;1995年7月,中国跆拳道协会成立;1995年11月,中国派出16人(其中有11名运动员)组成的中国国家跆拳道队赴菲律宾参加了第12届男子、第5届女子世界跆拳道锦标赛,获参与奖。比赛开始前,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员;1996年3月25日,中国跆拳道队一行12人出访香港,参加香港第二届亚洲城市金杯国际跆拳道邀请赛,比赛结果是中国队获6枚金牌、2枚银

牌、3枚铜牌,女队获团体第一;1996年5月7日~19日,在浙江金华举办了1996年中国万基杯全国跆拳道锦标赛;1996年6月,中国队参加了在澳大利亚墨尔本举行的第12届亚洲跆拳道锦标赛,男子83公斤级获得一枚铜牌,中国跆拳道协会被亚洲跆联接纳为正式会员;1996年12月全国跆拳道冠军赛在北京举行。1997年5月参加了在韩国举行的东亚运动会,取得了2枚银牌。1997年8月,中国跆拳道队参加了在英国举行的国际A级跆拳道比赛,有35个国家600多名运动员参加了比赛,中国队获得1银、2铜。1997年11月在香港举行的第13届男子、第6届女子世界跆拳道锦标赛上获得1枚银牌、1枚铜牌和3个第五名的成绩。1998年5月在越南胡志明市举行的亚洲跆拳道锦标赛上,获得1枚金牌、1枚银牌、5枚铜牌,女子团体第三名(共有22个国家约240名运动员)。2000年9月30日,在悉尼奥运会女子跆拳道67公斤以上级比赛中中国女选手陈中力克群雄获得冠军。这是我国获得的第一块奥运会跆拳道金牌。2004年第28届奥运会设男子58公斤、68公斤、80公斤、80公斤以上级,女子49公斤、57公斤、67公斤、67公斤以上级共8个比赛项目。2003年奥运会预选赛各级别的前四名,亚洲、欧洲、泛美奥运会预选赛各级别的前两名,非洲奥运会预选赛各级别的第一名均获得参赛资格。东道国希腊将拥有男女级别共4个自动参赛的名额。最后剩余的男子4个名额作为外卡由国际跆拳道联合会掌握。2004年雅典奥运会的跆拳道比赛已经在8月26日~29日开赛,在可以容纳8000名观众的theFaliroCoastalZoneOlympicComplex的SportsPavilion里举行,每天进行男女各一个级别的比赛,有来自五大洲的124名运动员参加比赛,东道主希腊也派出了男女各两名选手参加比赛。我国女将光荣地夺得两枚金牌。2005年,中国女将王莹再次夺得西班牙“世锦赛”的金牌。

2006年国家体育总局高层官员给予跆拳道的发展、举办锦标

赛特别关注。国家体育总局副局长胡家燕,体育总局助理崔大林出席了关于在金华举办跆拳道锦标赛的新闻发布会。7月20日,国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心在京宣布,第一届中国国际跆拳道公开赛将于8月11日~13日在北京首都体育学院举行。此次中国公开赛是经世界跆拳道联盟批准的,继伊朗公开赛、美国公开赛、韩国公开赛等系列赛事后的又一大公开赛。

短短的十来年时间,跆拳道运动以竞技和大众健身两个方面在中国蓬勃发展,在诸多重大的国际赛事中屡创佳绩,尤其是在此前两届奥运会上,夺得了三枚金牌,为我国争得了荣誉。

三、高校跆拳道运动的发展

据悉,近年来高校跆拳道运动发展迅速,练习者数量不断增加。绝大部分高校开设了跆拳道运动的专业课或选修课。目前,跆拳道运动已成为最受青年人喜爱的时尚运动之一,作为高校社团篇的重要组成部分之一。体育院校和普通高校还将跆拳道列为教学的主要内容,并组建了跆拳道校代表队参加全国跆拳道比赛。

2005年5月1日第一届全国大学生跆拳道锦标赛在天津理工大学开幕。中国大学生体育协会跆拳道分会也同时成立。来自北京大学、南开大学、黄石理工学院和上海外国语大学等全国39所高校的268名大学生运动员将参加男、女各8个级别的角逐,比赛于5日结束。本届比赛执行中国跆拳道协会最新审定的《竞赛规则》,采用“个人对抗赛,单败淘汰制”,每场比赛为3个回合。个人赛将决出男、女前8名,然后以个人赛成绩累计团体总分,产生团体前8名。由于跆拳道的踢打、跳跃等技术符合青少年的身体特点,近几年在全国高校中迅速普及。全国有400多所学校设立了跆拳道课程或开展业余训练,60%的高校有跆拳道学生俱乐部。但是目前高校跆拳道运动技术水平和训练、裁判水平普遍偏低。大学生体育协会跆拳道分会成立后将加强跆拳道的教学和科研,