

■ 21世纪新型中学体育校本教程 ■

跆拳道



曾庆国 张玉妹 龙建华 余伟超 主 编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

21世纪新型中学体育校本教程 □

跆拳道



曾庆国 张玉妹 龙建华 余伟超 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 / 曾庆国, 张玉妹, 龙建华, 余伟超主编. —广州: 暨南大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 81135 - 332 - 7

I. 跆… II. ①曾…②张…③龙…④余… III. 跆拳道—中学—教材 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 111574 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 暨南大学印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 7.875

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次

定 价: 9.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

编委会

编委会主任：陈茂林 许国院 黄 河 谭超美

吴浩宏 黄育英

学 科 顾 问：钟卫东 冯兆强 李广泉 周 攀

徐光飞

主 编：曾庆国 张玉妹 龙建华 余伟超

编委（按姓氏笔画排列）：

仵文惠 刘润霖 陈国荣 张 俊

张晓红 林剑青 郑广荣 胡洲群

郭建辉 黄伟强



前 言

21 世纪是生命科学的世纪。大众对健康的关注正不断增强,健身的热情不断高涨,跆拳道正是大众健身运动百花园中一朵令人瞩目的新花。跆拳道运动以其深厚的文化内涵、实用的健身价值、丰富的练习内容而深受健身爱好者喜爱,选择练习跆拳道的健身者日益增多。

跆拳道运动的内容丰富多彩,无论是品势还是实战,其动作结构、技术要求、风格、运动量等都有着不同的特点,可使不同年龄、体质、性别、职业的爱好者根据实际情况加以选择,而且不受时间、季节的限制,场地器材也可因陋就简,练习极为方便。跆拳道运动倡导的是“以礼始,以礼终”的崇礼尚武精神,具有独特的魅力,集健身、娱乐为一体。它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式,使练习者在艰苦的磨炼中培养出理想的人格和体魄,并能够真正掌握防身自卫的本领,让体育天赋不同的学生都可以享受跆拳道的乐趣,做到人人参与。

跆拳道运动与田径、体操、球类等竞技体育项目不同,它训练周期短,有天赋的运动员通过短时间的系统训练就可以驰骋疆场。广东华侨中学的实践证明了这一点:在短短的五年时间内,华侨中学参加全国、省、市、区各类型的中学生跆拳道比赛,荣获奖牌一百多枚,多名学生更是登上了全国冠军的领奖台!



教育改革的深入使得中学体育与健康课程的教学内容更加丰富多彩，也更符合青年学生的个性化要求。在众多可供学生选择的锻炼内容中，跆拳道是颇受学生欢迎的运动，作为校本课程引入学校课堂，对增强学生的体质、启迪学生的智慧、培养学生坚韧不拔的意志和自我展现的能力有着潜移默化的功效和不可替代的作用。

本书的成功编写，要感谢体育教育部门有关领导的大力支持；感谢暨南大学出版社陆祖康编辑的大力帮助。希望本书对刚刚涉足跆拳道运动的读者在学习和掌握跆拳道理论方面能起到积极作用；同时也请有关专家、学者提出意见，以便反复修改，使之日臻完善。

编者

2009年8月



目 录

前 言	(1)
第一章 跆拳道运动概述	(1)
第一节 什么是跆拳道	(3)
第二节 跆拳道的起源与发展	(4)
第三节 跆拳道运动的特点	(10)
第四节 跆拳道运动的价值	(11)
第五节 跆拳道的级别与段位	(14)
第六节 日常练习应注意的问题	(16)
第七节 跆拳道与健康	(17)
第二章 跆拳道在广东华侨中学的发展	(23)
第一节 广东华侨中学跆拳道运动概况	(25)
第二节 跆拳道队的辉煌战绩	(26)
第三节 跆拳道校本课程的设计与实践	(27)
第三章 跆拳道运动的基本技术	(53)
第一节 基本功练习	(55)
第二节 冲拳与格挡防守练习	(61)
第三节 基础腿法练习	(64)
第四节 技巧腿法练习	(69)



第五节 酷难腿法练习	(73)
第四章 跆拳道运动的“型”(品势)	(79)
第一节 型(品势)练习	(81)
第二节 太极一章	(82)
第三节 太极二章	(85)
第四节 太极三章	(88)
第五节 太极四章	(93)
第五章 技能训练与自卫术练习	(99)
第一节 技能练习	(101)
第二节 自卫术运用拳腿反击练习	(104)
第三节 自卫术运用膝和反关节反击练习	(105)
第四节 自卫术一对二练习	(106)
第六章 跆拳道竞赛知识	(109)
第一节 跆拳道竞赛规则	(111)
第二节 跆拳道评判方法	(115)
参考文献	(120)

第一章 跆拳道运动概述

【学习目标】

通过学习跆拳道运动的理论知识，了解该运动的起源与发展、特点与价值，了解其级别、段位及训练等情况，明确参与跆拳道运动的努力方向和目标，从而树立信心，积极参加。



第一节 什么是跆拳道

跆拳道是一项利用拳和腿进行搏击的对抗性运动。它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式，使练习者增强体质，掌握实战技术，培养坚韧不拔的意志品质。

跆拳道起源于朝鲜半岛，是一项既能强身健体又能防身自卫的传统搏击术，也是一项新兴的集健身、竞技、娱乐为一体的现代竞技体育运动，更是一项以“拳”为形、以“道”为神的武道运动。它集力学、兵学、哲学、医学、伦理学为一体，以技击格斗为基础，以修身养性为核心，以磨炼人的意志、振奋人的内在的精神气质、培养习练者良好的礼仪道德为目的。

所谓跆拳道，“跆”（TAE），意思为用脚踢、用脚踹，这与中国《辞海》中关于“跆”字的解释非常吻合，即为踩踏、蹬踏之意；“拳”（KWON）意指用拳击打；“道”（DO）既是练习的方法，又是一种精神，指技击方法、心得、精神、文化及道德、伦理等的结合。跆拳道的技术动作是一种利用拳和腿相结合的艺术方法。它是以腿法为主的功夫，其腿法占 70%。跆拳道的套路共有 24 套；另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及 10 余种基本功夫。跆拳道是以东亚文化为背景的一项朝鲜武术，以东方心灵为土壤，承继长久传统，倡导“始于礼，终于礼”的崇礼尚武精神。

今日的跆拳道已不只是一种具有高度攻击能力的武术，而且还是一种精巧的形体艺术和健身运动。技巧及控



制力是跆拳道学习者必须具备的基本素质。每项技巧都富有刺激性与竞争性。跆拳道以赤手空拳进行训练，培养毅力和爆发力，训练习练者如何运用一拳一腿在适当的环境中保护自己。可使手腿练成可畏的武器，在专心致志的情况下出击，常可产生一击必杀的惊人破坏力。这种力量是内功与外功综合作用的结果。跆拳道是一种全身性运动，运用骨骼、肌肉、关节的活动来调整身体。它的动作适应人体生理特点，加之修炼过程有合理的阶段性，因此具有严谨的科学性。其训练程序可归纳为：反省—判断—勇气—信心—自卫—自恃—独立—沉着—领导—勇气—合作—爱国。

精通跆拳道的基本功和套路后，学习者就可以学习自由对抗，并借此相互磨炼，建立彼此之间真心信赖的关系，而绝不仅仅是把它当作偏重于护身的一项技术。跆拳道运动不但培育具有护国卫民的坚毅卓越的精神力量，而且还是一种具有锻炼谦让、宽容精神的活动。跆拳道运动凶猛强悍，以人为实验攻击对象，非常危险。故高手们都以砖瓦或木板为攻击对象来显露身手，并且经常将攻击目标抛向空中，然后跳起击破。对抗练习或比赛时，双方都必须穿戴护具，以保护身体的重要部位。

第二节 跆拳道的起源与发展

一、古代跆拳道

跆拳道起源于朝鲜民族远古先民的生存需要。在原始



社会中，先民为生存，必须同自然界的野兽搏斗，本能地产生了各种搏斗的方法。随着社会的发展，生活环境不断变化，人与人之间相互争斗，要求人们要有强健的体魄并掌握一定的搏斗技能。跆拳道产生可以溯源于古代朝鲜半岛时期。

约在公元前1世纪，朝鲜半岛由高句丽、新罗、百济三国鼎立时代起，直至高丽、李朝时代，民间盛行“跆拳道”、“手搏”、“花郎道”等武艺活动。由于各王朝之间纷争不断，为适应争斗的需要，各王朝都把各类搏斗技能引入军队中，作为士兵必修的项目，进行严格的训练，并作为选拔士官的一种手段。在漫长的岁月中，这种由本能的强健体魄和自卫而产生的搏斗逐渐演化为有目的、有意识的斗技活动，从而形成了古代跆拳道的雏形。

二、现代跆拳道

过去朝鲜的这种自卫术名称烦乱，并且不统一，如“跆拳道”、“手搏道”、“空手道”、“唐手道”等。1961年9月，韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。为使自卫术的名称得以统一，将自卫术统称为“跆拳道”，并作为全国运动会正式竞赛项目。1966年，第一个国际跆拳道联盟（ITF）成立，崔泓熙任首届联盟主席。1973年5月，在汉城成立了世界跆拳道联合会（WTF），金云龙当选为主席。1975年，世界跆拳道联合会被正式接纳为国际体育联合会的会员。1980年，国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。1986年，跆拳道成为第十届亚运会正式比赛项目。1994年，国际奥委会正式将跆拳道列入2000年



跆拳道 Taekwondo

奥运会比赛项目。在短短的20多年里，跆拳道运动得到了迅速发展。目前世界上已有160多个国家和地区，约7000万人参与跆拳道运动。以跆拳道为比赛项目，每年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。跆拳道也是世界大学生运动会、友好运动会、东南亚运动会、南美运动会、南太平洋运动会、世界军人运动会等一系列国际体育比赛的正式比赛项目。

跆拳道的目的在于
健全精神，磨练意志，而
不在于攻击和杀伤对方



choi honghi

跆拳道创始人崔洪熙将军



三、中国跆拳道运动的发展

1992年10月,中国跆拳道协会筹备小组成立。1994年5月,在河北省举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班;同年9月,在云南省昆明市举行了第一届全国跆拳道比赛,有15个单位共150多名运动员参赛。1995年5月,共有22个单位的250名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛,从此,跆拳道在中国迅速发展起来;同年8月,中国跆拳道协会正式成立,魏纪中当选为第一任协会主席;11月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。1997年11月,在香港举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女子43公斤级选手黄鹂获得该级别银牌。1998年5月,在越南举行的第十三届亚洲跆拳道锦标赛上,贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲跆拳道比赛金牌。1999年6月,在加拿大埃德蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女运动员王朔战胜多名世界跆拳道高手,获得女子55公斤级冠军,这是我国跆拳道运动员获得的第一个世界冠军。接着在法国里昂举行的跆拳道世界杯赛上,我国选手贺璐敏、孔繁桃又各获一枚金牌。2000年9月,在澳大利亚悉尼举行的第二十七届奥运会上,我国选手陈中获得跆拳道女子67公斤以上级金牌,成为我国第一位奥运会跆拳道冠军获得者。2004年8月,在希腊雅典奥运会上,罗微为我国赢得了女子67公斤级的金牌,陈中在女子67公斤以上级卫冕成功,陈诗欣在女子49公斤级、朱木火在男子58公斤级为中国台北夺得两枚金牌。2008年9月,在中国北京举行的第二十九届奥运会上,我国选



手吴静珏获得跆拳道女子49公斤级的金牌。

四、奥运会风云人物——陈中的故事

对于陈中来说，能够在连续两届奥运会都拿到金牌，这曾经是她想也不敢想的事情。用她自己的话来说，“能练上十几年不放弃跆拳道就已经是个奇迹了”。但是，在启蒙教练陈立人的帮助和自己的努力之下，陈中不仅创造了奇迹，还让奇迹闪耀出更耀眼的光芒。

十一年师徒情缘

1985年，在河南焦作的业余体校，陈立人从一群打篮球的女孩子中一眼就挑中了陈中，从而开始了他们长达11年的师徒情缘。出生于1982年的陈中是家中的独生女，她的身上也有一些同龄



女孩子常会有的毛病。“我就是个娇生惯养的人”，谈到自己的时候陈中很实事求是，“我都想象不到我能坚持下来，能跟着陈老师这样一路练下来”。

在2000年悉尼奥运会上夺冠之后，由于伤病的原因，陈中心情一度十分低落。为了安慰她，陈立人偷偷嘱咐队里其他人多和陈中交流，还将自己的爱犬拿给陈中玩。而在陈中面对比赛打退堂鼓的时候，陈立人也不留情面地点醒了她。“当时陈老师来到队里和我的第一次谈话就是，‘你到底还要不要练？如果你要练就好好练，如果不练就



给我回家’”，陈中回忆起对自己运动生涯至关重要的一次谈话，“他这句话很伤我，伤得我哭了挺久的”。虽然从感情上有些过不去，但正是那次谈话让陈中最后又站在了赛场上。

陈中不会忘记自己在奥运会夺冠后第一个拥抱的就是陈立人，那样的一个拥抱让她始终难以忘怀。“女孩子真是这样，她信赖一个人的时候，她会心甘情愿为他做任何事情”。尽管中了陈立人的欲擒故纵之计，但陈中没有任何怨言。因为她知道，教练这么做都是为了她好。

2004年8月30日，雅典奥运会最后一个比赛日，很多人都期待着中国代表团的第32枚金牌能在陈中参加的62公斤以上级的跆拳道比赛中产生。在距离比赛结束还有35秒时，陈中以9比5领先，这时她被法国选手巴维尔踢中膝盖倒在场边。

在雅典奥运会之前，陈中的右膝就受了伤，后十字韧带断裂。当时她甚至连行走都十分困难，只能扶着墙慢慢地移动。这一次，陈中还能站起来吗？

始终站在场边的陈立人冲了上去：“咬牙、咬牙，坚持，30秒的时间很快就过去了！”陈立人大声喊着，同时用手狠狠拍了拍爱徒的脑袋。他要用自己的力量鼓舞陈中，让她重新回到比赛场上。

陈中终于坚持到了最后，在雅典奥运会的最后一天，她为中国赢得了第32枚金牌。四年前在悉尼，她同样是在最后一个比赛日为中国赢得了第28枚金牌。四年一个轮回，陈中又一次站在了最高领奖台上。这一次她长大了！