

# 圖解跆拳道新教材



中華民國跆拳道協會核定

# 目 錄

序 .....	1
跆拳道之定義 .....	7
跆拳道之起源與形成 .....	9
跆拳道之動力原理 .....	11
跆拳道之基本動作 .....	13
綁帶子法 .....	16
道服摺法 .....	17
基本動作特殊動作 .....	18
太極一場 .....	85
太極二場 .....	89
太極三場 .....	93
太極四場 .....	99
太極五場 .....	103
太極六場 .....	109
太極七場 .....	115
太極八場 .....	121
高 麗 .....	129
金 剛 .....	139
太 白 .....	147
平 原 .....	157
十 進 .....	165
地 踏 .....	173
天 拳 .....	181
漢 水 .....	191
一 如 .....	203
指導者應注意事項 .....	212
修練課程表 .....	214

## 序

跆拳道是根據我國少林三十二勢長演而來，本書內容包括基本動作、太極一至八場、高麗型、金剛型、太白型、平原型、十進型、地踏型、天壽型、漢水型、一如型，每一種型都有它深奧的原理，無論攻、防、進、退、閃躲、順、逆等抬勢，變化無窮，不僅是一種拳腳併用，可攻可守的拳術，乃集中「力學」、「兵學」、「哲學」、「醫學」之大成，而臻其修養之極致，可以健身、防身、修心養性、進德修業、祛病延壽，尤其經過體育化、制度化、科學化後，更臻完善。

跆拳道按其功力區分為八級九段，凡出學者必須循序漸進，由簡入繁，由易至難，從「基本動作」、「型」、「對練」、「擊破」四大步驟，按步就班，勤勞鍛練方能體念其中之奧妙，更要深切體驗孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，彷彿亂其所為，所以動心忍性、增益其不能」。之胸襟與涵養，持之有恒，則定能收到預期之效果。

跆拳道運動在國內歷史雖短，但成長確極為迅速，歷年來我代表隊參加各項國際比賽，成績輝煌，穩居坐二望一之勢而不墜，不僅為國家爭得無數的榮譽，更替國家做了最成功的國民外交，贏得眾多國際人士的友誼與讚譽，甚有千里迢迢慕名來我國拜師學藝者。

為期提高國內跆拳道技術水準，早日突破以往紀錄，本會每年均訂下詳盡計畫，逐步實施。如推展大專跆拳道以提高師資；推展中小學跆拳道向下紮根；廣泛舉辦比賽以提高社會青年技術水準；舉辦裁判、教練講習，以研討國際裁判規則及精進技術，近年來均略見成果，令人欣慰！惟盼熱愛跆拳道運動的青年朋友們！踴躍報名參加跆拳道運動行列，精研技術，鍛鍊體魄，以達強身報國，為國爭光之宏願。

## 序

拳術是一種自衛防身、養護生理，鍛鍊心性，以致捍衛國家的武術之一，數千年來，其對國家民族之確保，文化傳統之維護，貢獻甚大。

我國拳術，源遠流長，精深博大，唯因相傳更迭，遂有門戶派別之分，而形成今天拳術不一，名稱各殊，有取於形者、有取於意者、有取於勢者、有取於力者，門類繁多，實難稽考，但相信都是受到少林拳的影響甚大，因為一般對拳術有修養者，往往會自己領悟出招數與拳法，獨創新的技藝在所難免，像韓國之武術，就是以我國明朝戚繼光少保之「紀效新書」為根據，加以研究與學習，取其精華簡化，自創一格，其「跆拳道」之各種招勢，均由少林三十二勢長道拳演變而來，並大力提倡，不但盛行其國內，抑且風靡世界各國，現已成為一種世界性之運動計有九十餘國參加此項運動，已正式參加世界單項運動總會，取得進入奧林匹克的資格。

我國跆拳道之興起，應回溯到民國五十五年，當時總統經國先生任國防部長時，赴韓國訪問，看到「跆拳道」在韓國軍中推行成效卓著，該拳術不僅可以鍛鍊強健體魄，且可磨鍊堅強意志，培養崇禮、尚義、服從、忍耐的美德，並曾在越南戰場上發揮了近戰之最大威力，當即指示海軍陸戰隊聘請韓籍教練來我國軍中施教，並改稱為「莒拳道」，先由陸戰隊訓練師資，並普及三軍各部隊，經過數年來之積極推展，現已成為軍中之一項主要戰鬥技術。

因為「跆拳道」是一種拳腳並用，可攻可守的拳術，兼具健身自衛之功效，在練習時勿須特別器材與場地，簡便易學，即可團體操練，亦可個別練習，老少咸宜，故歷年來由軍中逐漸推廣至社會各階層，目前全國各地道館林立，各學校跆拳道社團均已紛紛設立，成為青

少年男女朋友們最喜愛最嚮往之國防體育技能，參加人數在百萬以上，其發展潛力，相當可觀。

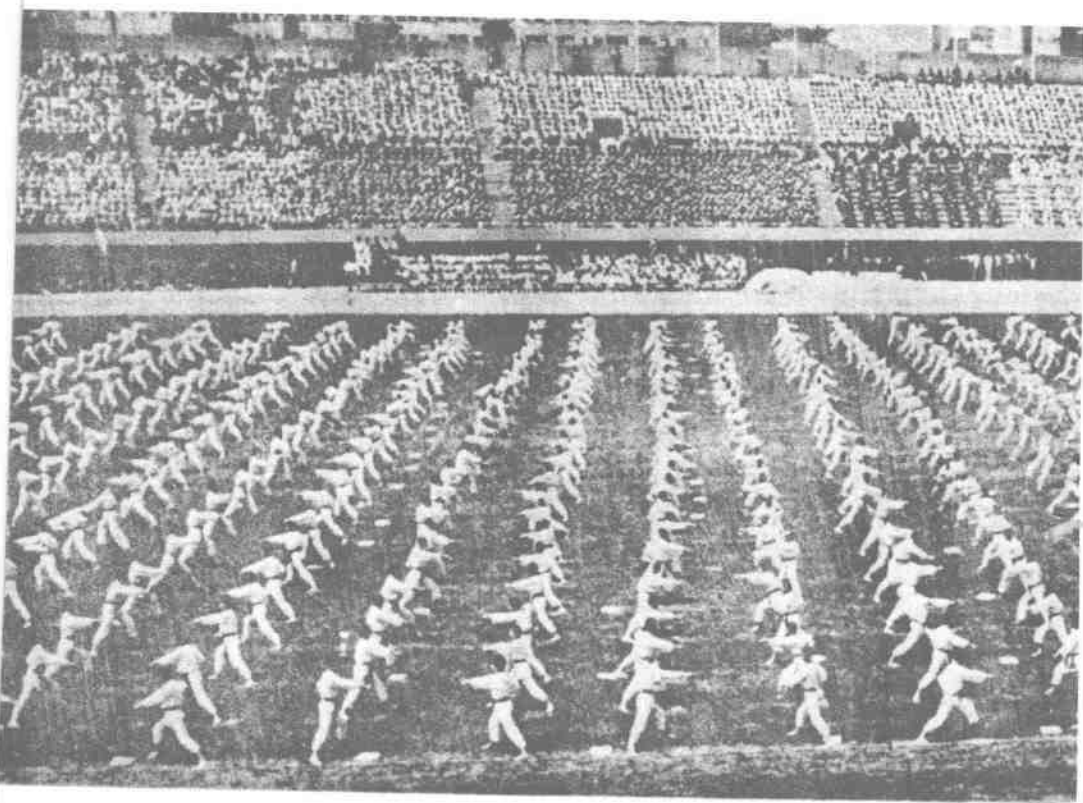
由於我國人具有歷史悠久之傳統武術基礎，故對該項原本屬於我國之拳術，容易接受，領悟甚快，近十年來連續參加國際性的比賽均獲得優異之成績；如一九七五年八月在韓國漢城舉辦之第一屆世界跆拳道錦標賽參加者三十一個國家，我國僅次地主國——韓國，榮獲第二名之輝煌成績；並獲得國際人士的重視與讚揚。這些為國爭光的輝煌成就，以目前我國成人運動來說，其成就實在是難能可貴而值得珍視的。

總之；此種拳術，雖為韓國產物，但與我國傳統武術淵源極深，其不獨可以鍛鍊強健體力，啓發智慧，磅礴煥發之精神，更可變化氣質，增進德性，與預防疾疫，治療病痛，對國民身心健康大有裨益，實值得提倡之一種全民運動。本協會遵循總統 蔣公倡導全民體育之訓示：「以運動為終身業餘之工作，以促進民衆運動為最大之責任」為目的的，積極推展此一運動期有成效。今後仍有賴於全國愛好運動人士的支援與協助、俾能群策群力，互助合作，共同為發展全民體育，培植優秀運動人才，提高技術水準增加實力，配合國策，為中華民國在國際比賽中爭取更多光榮，藉以促進國民外交。使我國體壇，在國際上產生更輝煌的成績。

中華民國跆拳道協會

中華民國七十一年八月十日

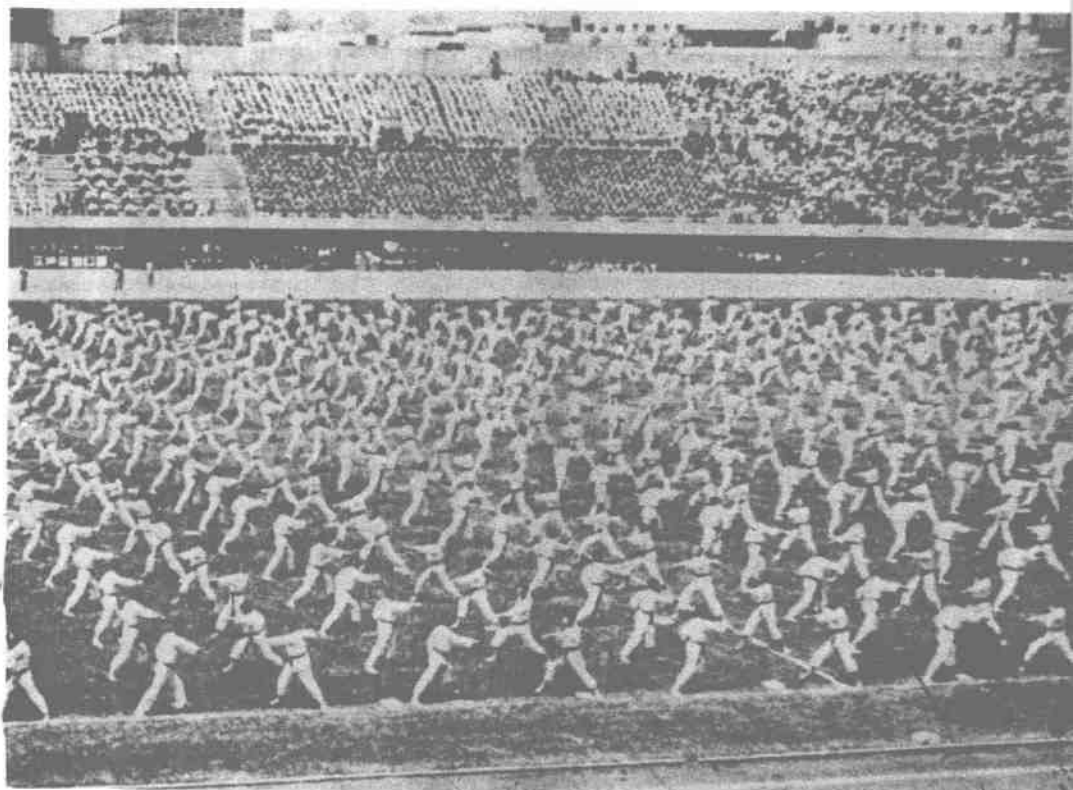
# 국기

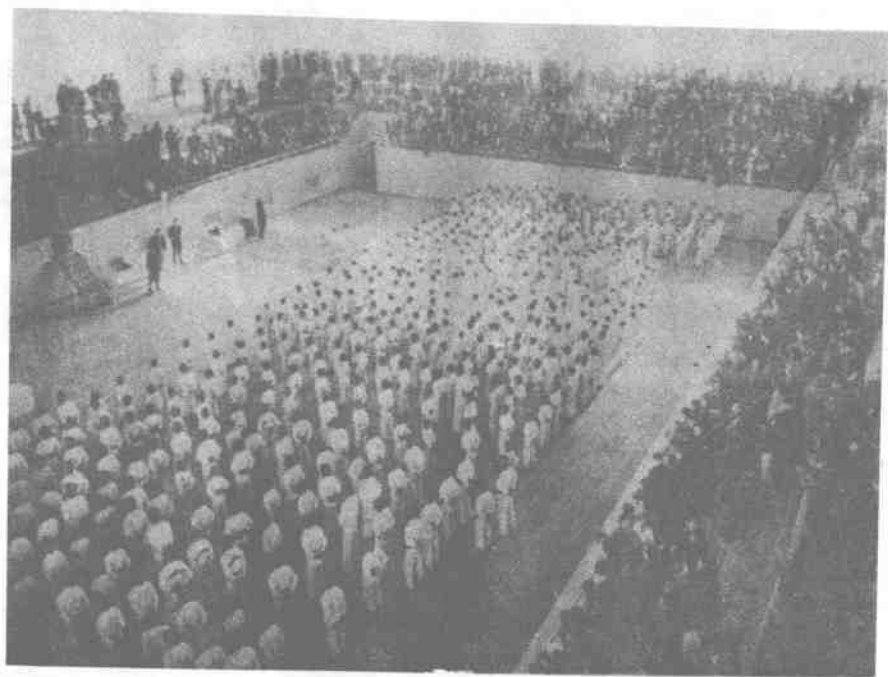
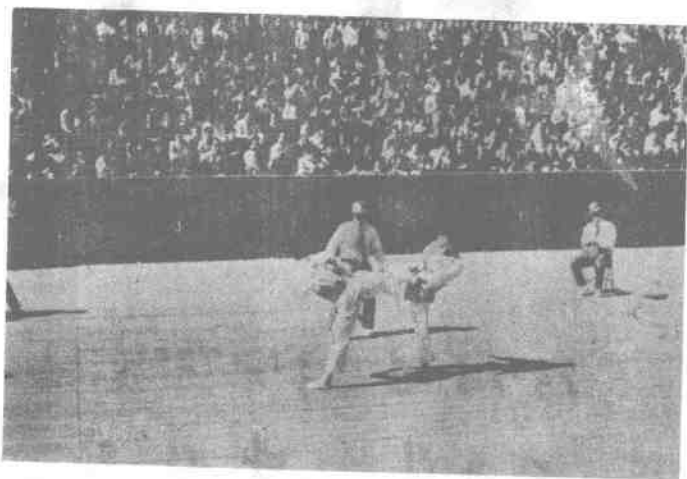


# 태권도

1971년 3월 20일

대통령 박정희<sup>의장</sup>







## 跆拳道之定義

跆拳道不只是一種動作的藝術

跆拳道是人類求生存的外在表現，也是人類滿足精神欲望的活動。基本上，跆拳道的各種動作都是由人類防衛的本能演繹而來，它的最後境界是克己至善。這也是這種運動的哲學觀。

跆拳道的精神意義—固有的意義

一個人如果身體健康，他的行動就很敏捷，相反的，如果沒有健康的體，他便會失去工作的衝勁。這種衝勁與感情較有關係，與理智較無關係。它也與道德方面有關連。

跆拳道是一種全身運動，它在身體的每個器官產生能源。發展肌肉、刺激頭腦，進而產生動作的意志。人類並不只滿足於生存，它還希期活得強壯與健康。這也是跆拳道綜合人類智慧與外在活動而創造意志力的原因。

人的身體不能擺脫體能的慣性。它像一部會長大、發展和移動的機器。這部機器把各種姿態轉變成適當的形狀。在精神訓練過程中，它會想，而且被教導。因此，一個人如果未經實際訓練，就無健全的思想與靈感。運動有輕重之別。重的運動促進堅強的戰鬥精神和信念，輕的運動只能使循環系統規化。

陶冶氣質與個性

跆拳道把人的個性轉變成堅強、堅忍的精神，使人能夠在日常生活發揮領導能力，領導能力與強盛的精神給人帶來了信心，使人能夠沉著與鎮定，進而產生耐力與謙遜。最後，人便能以自我犧牲精神克制自己，而形成一種特殊的氣質。

因此，跆拳道可磨練我們成為廉正愛國的人。

訓練程序

反省→判斷→勇氣→信心→自衛→自恃→獨立→沉著→領導→勇氣→  
合作→愛國

跆拳道運動價值—表面的意義

跆拳道是一種全身運動

跆拳道是一種全身運動，因為這種運動必須驅動人的肌肉和關節。人為了適應環境，保護生命往往需要從事各種不同的運動。這種需要包括環境中的求生意志以及精神上之平衡。而跆拳道便是滿足人類生存需要並維持人類內在或外在環境秩序的運動。

跆拳道利用科學化有系統的來發揮身體各部的功能移動身體各部份，各種姿勢息息相關。因此跆拳道已成為維持人類功能秩序的基本方法。

跆拳道使身體各關節成為武器

跆拳道可使身體各關節成為武器，使人利用自己的技巧防衛別人的攻擊，進而捍衛國家。

拳頭變石頭、指尖變尖矛、掌側變刀刃、雙腳變大錘。跆拳道具有基本的方法可使拳頭、手、腿和腳變成武器，也有動作可移除這些武器。跆拳道有各種型式，利用迅速連續動作，把武器移前、移後、移左及移右，而達到防衛及攻擊的目的。當中也有阻、截、踢三步對練動作及單項動作。

這些基本動作精通後，學者就可學習自由式的對抗賽這種對抗賽很危險，對抗賽的人必需戴護具，以保護身體的主要部分，跆拳道是一種很兇猛的運動，對人實驗的話非常危險，所以高手們都用磚瓦及木板來顯露身手，並且經常將攻擊目標拋向空中然後跳起擊破。

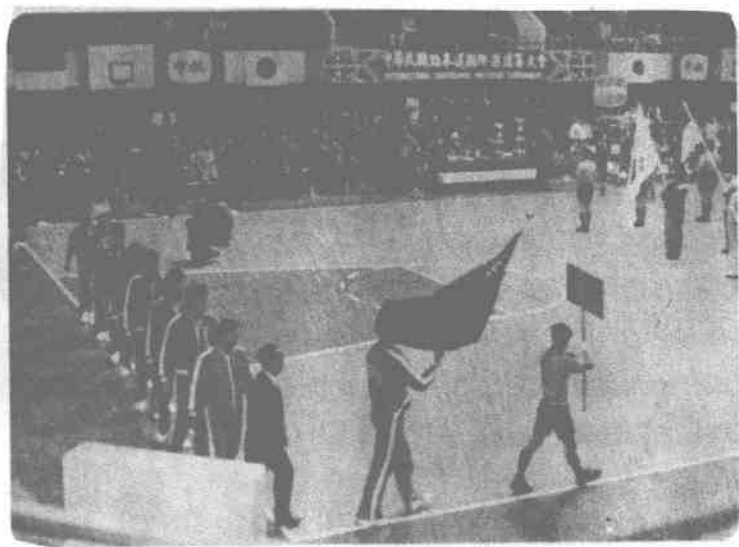
## 跆拳道起源與形成

所有動物及人類都有強烈的自衛本能，例如，有人遇到別人攻擊時，他就會閃避，或者屈身保護身體重要部分，這是一種本能的反應。跆拳道的基礎就是由這種防衛性的被動姿勢演變而來。

因此，跆拳道淵源甚早，可說在人類生存於地球的早期時代就已存在。後來由於生活加複雜，人類為了滿足社會生活的需要，逐漸把跆拳道發展成一種正式、完美的標準。

人類為滿足需要，生活方式經常發生變化。最初，在變遷的環境中人類只需生存的體力，後來却需學習防衛他人攻擊的方法，並且擴充生活的條件。這也是跆拳道由防衛變成攻擊術的原因。

人類在追求需要的經驗中一再深思熟慮，以創造新的求生方法。這種過程提供跆拳道防禦與攻擊的方法。跆拳道匯結了經驗、智慧與思想，已成為當今最佳的一種運動和武術。



的速度，則須把身體變成不穩狀態而迅速移動重心。

另一種獲得速度的方法是，擴大目標距離，以便利用加速度。這種擴大距離須賴身體的敏捷。

人體既然由骨骼與關節結合而成，同時神經系統又主控肌肉的收縮，各部分的機動性就決定攻守時的機動性。

### 神經

人體各部份均散佈神經。某部份神經受到刺激時，就會把這種刺激傳到神經系統遍及的地方。神經系統的中樞神經，主控肌肉的運動。

中樞神經協調一致時，動作就會產生有效的力量。精神集中可使中樞神經集中一體，產生較大的力量。只要經常訓練，我們的神經系統各部份就可配合一致。

### 呼吸

在其他運動裏，彎曲身體時呼氣，挺直身體時吸氣。但在跆拳道裏，出腳踢物時呼氣，而正在攻擊時則須止氣才能獲得最大的作用。呼氣減輕體內阻力而且使身體更具彈性，停止呼吸則可完成攻擊的動作。在跆拳道裏攻擊時喊叫「呀」聲可消除胸部空氣而且促使精神集中。但如喊叫聲太長，直到目標擊中時才停止，則無法產生足夠的力量，只能夠靠精神集中的力量而已。

攻擊或防守時，如精神分散，呼吸不調，動作便產生不了作用。在實際對抗時，則需藉神經的感應力才能充分發揮潛力，因此，凡受過充分訓練的人就能藉精神與神經及呼吸的控制發揮力量，而這種訓練變成一種習慣時，就具有驚人的摧毀力。只要我們透過長期的經驗學習這種力的理論，並且有效運用智慧，便能達到上乘的境界。

## 跆拳道之動力原理

跆拳道之高超技藝須以科學的方法才能發揮出來。目前，一般學習者只偏重於苦練，並未認真研究個中道理，往往把這種運動誤解為一種神秘的東西。因此，我們必須設法找出一些有效的方法，使得我們的體力能夠發揮淋漓盡緻。這也是運動體力與技巧的先決條件。

牛頓的運動定律

力的種類有很多種例如引力、彈力、磨擦力、磁力、電力及慣性力。牛頓對於力的定義曾經發明一種定律，即以重量與速度計算力。其公式如下：

$$\text{力} = \text{重量} \times \text{加速度}$$

這個公式在計算各種力時很有用處，以跆拳道而言，人的體重就是重量而手脚的移動就是加速度，體重與四肢的運動兩者之間有密切的關係。換句話說，力是以攻守時的重量與加速度而求得。攻擊時如身體重心不穩，則須減輕重量、增加速度，而在防守時則需增加重量減少速度，這樣才能達到協調平衡，也符合牛頓的運動定律。

因此，在跆拳道中發揮效果的最重要因素是穩定性、支持性、平衡性（重量的因素）、彈性、敏捷性與變化性（加速度的因素）以及對重量與加速度有關係的精神與意志集中外還有次要的因素如呼吸的控制等。

轉身、平衡與立足

有效運用體力的根本方法在於一個人的姿勢。平衡的姿勢適合防守，不適合快速攻擊，而不平衡的姿勢較適於攻擊，而不利於防守，因此，身體的重心與支撐部份的大小有密切的關係。

圖 1：雙腳立正。這種姿勢只要用一隻手指一推，就會失去平衡

圖 1

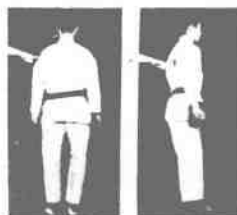


圖 2



圖 3

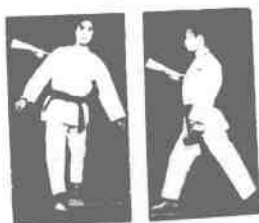


圖 2：雙腳分開站立。由前後方向推可能會倒，但由左右方向推不會倒。

圖 3：雙腳前後分開站立。這種姿勢的作用與圖 2 剛好相反。

三圖中，人體的重心都落在一個位置而且腳底的支撐面大小相同。但支撐面可由腳部的移動變大或變小。

速度重心的另一種說法是，身體與其他部位有兩種重心。第一種是各方向的重心雖然我們能夠有效獲得重量，如無速度加予配合，便無法發揮效力。當移動身體時最安穩的姿勢是躺臥姿勢，因為這種姿勢的重心最低，支撐面最廣，重心越高，身體越不穩而轉動則越靈活。重心也可用來加強攻擊力。

用拳或用腳攻擊時，如果骨盤未向攻擊方向移動，就無法產生很大的作用，也就是說我們利用力二重量×加速度的原理來增加力量，在攻擊時移動重心位置並不能產生有效的力量。當身體的全部重量集中於某點（例如拳或腳尖）時，就可發揮最強大的力量。

速度

雖然我們能夠有效獲得重量，如無速度加予配合，便無法發揮效力。當我們說「重踢」或「輕踢」時，就是動作的速度。前項動作表示快速度，而後項動作則表示慢速度。

前面已經談過，增加身體速度的一種方法是有效的移動重心（最好以極為不穩的姿勢移動）在跆拳道裏，如要增加身體、拳部及腳部

## 跆拳道的基本動作

### 一、身體

一般而言，身體包括人的整個軀體與四肢、頭部等。但在跆拳道裏，身體僅指軀幹部份，並不包括手部與足部。在跆拳道裏，手側、腳側、手肘、膝與拳頭用於攻擊，而手腳的平坦而則用於防守。

整個身體是各種動作的動力來源，但身體本身也有很多致命點，遭致攻擊可能致命。這些致命點（或部份）稱為要害，攻擊的目標限於下列三部分：

#### (1) 臉部

自鎖骨以上的部份稱為臉部，主要部位是上唇的垂直溝（人中）。

#### (2) 軀幹

鎖骨與肚臍間的部份稱為軀幹。主要部位是胃窩及兩腰窩。

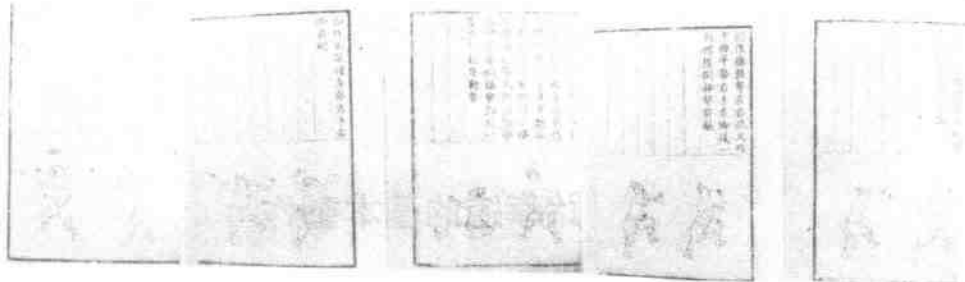
#### (3) 腹部

肚臍與鼠蹊部間的部份稱為腹部，主要部位是小腹及下陰。

### 二、臂與手

臂與手的變化在跆拳道裏用途甚廣。藉著臂與手，我們可用各種不同方法與技術從事攻擊或防守，而且也可用伸指及屈指的各種變化使出某程度的力量，以達到攻守的目的。

手是跆拳道攻守的主要工具。手指一伸一屈，都可發揮各種作用。



정조대왕(正祖大王) 4년(1790년) 어명을 받아

이덕무(李德懋)로 하여금 편찬케한 무예도보 통지 전문(全文)

