

序 言

2016年3月，淮南一中在学校2016-2018年发展规划中明确提出了“全面推进高效课堂建设，建立质量考评新体系”的发展目标。这既是学校提升教学水平的重大举措，也是迎接2018年安徽省实行新的高考制度的重大战略。近年来，学校先后推出了《淮南一中高效课堂建设方案》、《淮南一中高效课堂质量评价标准》，广大教师按照“两案五环节”（“两案”即导学案和教学案，“五环节”即新课导入、新知学习、训练反馈、拓展延伸和课后反思）的总体要求，以“导学案”为切入点，做了大量的探索和实践工作，初步形成了淮南一中高效课堂模式的基本架构，推出了一批优秀教学案和导学案，以及优秀课件和校本教材。

为了展示学校高效课堂建设的成果，进一步推进高效课堂建设，学校组织力量，精心编辑了《淮南一中高效课堂建设系列丛书》。《丛书》共分教学案、导学案、课件集、体育分项教学校本教材以及部分老师和学生作品等五个系列29册。我相信《丛书》的编印，不仅是对学校前一时期开展高效课堂创建活动的一个很好的总结，也是对今后高效课堂建设活动的一次大力推动，对广大教师的课堂教学和高效课堂的创建实践一定会大有裨益。

淮南一中高效课堂业已自成风格，并有了自己的体系。愿广大师生在教与学中不断感悟，在感悟中不断借鉴，在借鉴中不断实践，在实践中不断创新，使学校的高效课堂建设模式越来越成熟，越来越有新意，越来越有成效。

我们深感任重道远，我们自会风雨兼程。无论如何我们都要砥砺奋进，勇往直前。让我们平添一份耐心、信心，由此打开通往高效课堂建设更高更理想的一扇门扉，为课程改革做出我们应有的贡献！

是为序。

井多德

2017年6月

体育分项教学校本教材编委会

总 策 划： 井多德

副总策划： 潘惠龙 李民 李晓坤 魏希志 李纯

策 划： 文 松 孔 瑾 张 勇

封面设计： 杨兆永

统 筹： 张 勇

主 编： 张 勇

副 主 编： 贺 明 王 磊 王婷婷

编 委（排名不分先后）：

贺 明 张 宏 高 飞 王 磊 邱萌萌 刘 云

杨洪昌 王婷婷 张 跃 孙 武 张忠哲

《体育分项教学校本教材》前言

张 勇

新课程标准下的“体育与健康”教学目的十分明确：根据社会需要、学科特点和学生发展这“三个基本要素”，必须与终身体育联系起来，最终目的就是促进学生身心健康发展。

要发展就需破旧立新，传统体育教学不断呈现弊端，这促使热爱体育的教育者和科研者努力寻找新的突破口，通过实践和研究他们不约而同将目光锁定在分项教学上。这与新课程标准的目标不谋而合，传统体育课改为体育与健康课，即从传统的单一身体练习手段转变为既有身体练习、发展专项运动能力以增进身体健康，又有意志品质的心理健康培养；既有掌握运动性疾病的预防以及运动损伤的物理治疗和功能恢复手段，又有学会自我监督的自我控制能力的培养；总之就是促进学生身心健康发展，培养、提高学生的社会适应能力。

为了更好地贯彻执行新课程标准，我校于 2011 年率先在我市开展实施了体育分项教学。通过 6 年的摸索，我们不断总结失败与成功的教训与经验，今年结集出版《体育分项教学设计》系类丛书，希望我校的体育分项教学工作能够日臻完善，希望“体育与健康”早日实现其目标，为学生健康成长做出应有的贡献。

淮南一中体育教研组

2017 年 6 月

跆拳道目录

前 言	2
第一章 跆拳道简介.....	3
第二章 跆拳道基本动作.....	6
第一节 跆拳道腿法	6
第二节 跆拳道拳法	16
第三章 跆拳道品势修炼	18
第一节 跆拳道品势的练习	18
第二节 跆拳道品势的类型	19
第三节 跆拳道品势（前四章）	20
第四章 跆拳道基本知识.....	29

前 言

跆拳道作为一门新兴、时尚的运动引入到小学校园，除了进入体育课堂教学外，我们还可以进一步掌握其育人特点，发挥其育人功能。

（一）建立良好的校园文化

跆拳道不仅仅是一种体育运动，它更重要的蕴藏着一种精神企求和信念，它能教会如何做人。跆拳道就在身边，在平凡的小事中，他推崇的“礼始礼终”的精神，宗旨是“礼仪廉耻，忍耐克己，百折不挠”，学习者从开始就养成谦逊、宽容、礼让的品质和尊师重道、讲理守信、见义勇为的情操，最重要的一点是强烈的爱国热情和为正义献身的崇高精神。所以在全校积极开发跆拳道的文化及精神内涵可形成良好的校风校貌及特有的校园文化氛围。

（二）丰富课间活动

跆拳道简单、易掌握的动作以及套路等特点，能够使其更便于安排在课间活动中，今年省厅市局下发了“学生在校阳光一小时”工作指示后，我校就以跆拳道为特色，人人参与，与广播操相映成辉，在内容上也可根据动作掌握程度不同安排集体套路，及双人踢固定靶等练习。

（三）开设兴趣活动小组

学生的要求是不同的，现在许多家长也已充分认识到了教育的多元化，并支持和鼓励孩子参与一些新兴、时尚的体育运动。跆拳道作为奥运会项目也早已在我国蓬勃发展了，所以有条件的学校也可以在课余的兴趣班训练活动中为国家培养优秀的体育苗子。

在跆拳道运动的开发和运用的研究工作中，还将会遇到各种新的问题，我们将不断改进和完善。另外，也会在该项研究的基础上逐步开发更多适合中小学体育的项目和资源，使我校的校本课程得到充实和发展，编辑本书希望有助于坚持在学校跆拳道课堂的老师。

第一章 跆拳道简介

跆拳道（韩文： 英文：Taekwondo）朝鲜半岛较普遍流行的一项技击术（类似中国的武术），是一项运用手脚技术进行格斗的朝鲜民族的体育项目。它由套路（品势/特尔）、对抗、击破、特技等部分内容组成。具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。它通过竞技、套路和功力检测等运动形式，使练习者增强体质，掌握技术，并培养坚韧不拔的意志品质。根据两大组织的不同文化形成了两大体系(WTF、ITF)的跆拳道分支，即为世界跆拳道联盟（WTF）和国际跆拳道联盟（ITF）这两大组织。除此之外还有其他一些民间的跆拳道组织。此外，奥运会中的跆拳道是 WTF。

跆拳道精神

礼仪

跆拳道中的“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道运动始终倡导的“以礼始，以礼终”的尚武精神。

廉耻

要学会分辨是非。如果做错了事，在良心上不管是对三岁孩童还是任何平凡之人都应自觉惭愧，无地自容。例如：

一、不顾没有传授实力，俨然像有权威的师范诱导善良学员走向歧途，却不觉羞耻。

二、示范时为了炫耀威力，把裂开的松板粘合，或预制有裂纹的砖头将其击破，还厚颜无耻地面向观众或学员。

三、过分奢侈装饰道场或以假奖状、假奖杯装饰办公室，用过分虚伪的热情获取学员们的欢心，来隐瞒自己的无能。

四、真正的武道之人即使提升他的段或级也会谦让。相反，要求超过实力以上的段或级，或用钱买也不觉羞耻的是似是而非的武道人。

五、任何以私利或炫耀假武力为目的而需要段或级的人。

六、不是为了培养优秀的弟子而是以盈利为目的运营道场、向学员无理要求钱物或出卖证明书的行为。

七、言行不一致，不守信用的师范或学员。

八、以向晚辈询问有关技术意见而感到羞愧的前辈。

九、为了私利奉承于权利，作为武道人忘记应遵守的基本姿态却摆出武道人的样子耍威风。

忍耐

忍即是德。有句古语里说忍一百遍能使家庭和睦，即能忍的人可得到幸福与繁荣。无论是持有高段的人还是技术完美无缺的人，想做成任何一件事，首先要设一目标，再以持久的忍耐力不断地向那一目标迈进，才能如愿以偿。

克己

不论道场内外，克制自己着实是重要的问题。假如在自由对打时，因某些失误，被下级或同僚打时，若不能克制自己，感情用事加以攻击，将会造成事故。而且，不谦虚不节制，没有分寸地生活，盲目羡慕他人，爱慕虚荣也将会失去作为武道人的资格。老子曰：强者不是战胜对方的人，而是战胜自己的人。即自胜自强。

百折不屈

一个真正的跆拳道人是谦虚、正直的。若是一个有正义感的人，不论对方是谁或其人数有多少都会丝毫不畏惧、不犹豫、果断的向前迈进。孔子说过这样一句话：明知是正义的也不敢大声高喊、不敢站出来的人，是没用的胆小鬼；向着既定目标，以百折不屈的精神，正直的倾注一切精力，就没有失败的。

本教材结合跆拳道特点，针对在校学生身体素质和认知识别等各个那个面从技能的练习和基础知识的掌握两处着手进行教学。

第二章 跆拳道基本动作训练

第一节 跆拳道腿法

一 跆拳道基本动作-前踢



动作规格：以左势实战姿势开始；右脚向后蹬地，身体重心前移至左脚；右脚蹬地顺势屈膝提起，左脚以前脚掌为轴外旋约 90 度，同时，右腿迅速以膝关节为轴伸膝、送髋、顶髋，把小腿快速向前踢出，力达脚尖或前脚掌。踢击目标后右腿迅速放松弹回，落回顺势站为右势实战姿势。

动作要领：

1.膝关节上提时大小腿折叠，膝关节夹紧，小腿和踝关节放松，有弹性。

2.踢击时顺势往前送髋高踢时往上送髋。

易犯错误：

1、直腿上撩，大小腿不折叠，收腿不紧。

- 2、上体后仰过大，失去平衡。
- 3、踢击目标时向前用力，与推踢动作混淆。

二 跆拳道基本动作-横踢



横踢：右脚蹬地，重心移到左脚，右脚屈膝上提，两拳置之于胸前；左脚前脚掌碾地内旋，髋关节左转，左膝内扣；随即左脚掌继续内旋转 180 度，右脚膝关节向前抬置水平状态；小腿快速向左前横踢出；击打目标后迅速放松收回小腿。右脚落回成实战姿势。

动作要领：膝关节夹紧，向前提膝，尽量走直线；支撑脚外旋 180 度；髋关节往前顺，身体与大小腿成直线，严格注意击打的力点正脚背；踝关节放松，击打的感觉是"面团"、"鞭梢"。横踢攻击的主要部位有头部、胸部、腹部和肋部。

易犯错误：

- 1、膝关节不夹紧，大小腿折叠不够；

- 2、外摆的弧形太大；
- 3、上身太直、太往前、重心往下落；
- 4、踝关节不放松，脚内侧击打（应为正脚背）；

三 跆拳道基本动作-下劈



动作规格： 实战姿势开始。右脚蹬地，重心前移至左脚。同时，右腿以髋关节为轴屈膝上提，两手握拳置于胸前；随即充分送髋，上提膝关节至胸部，右小腿以膝关节为轴向上伸直，将右腿直举于体前，右脚过头。然后放松向下以右脚后跟（或脚掌）为力点劈击，一直到前面，成实战姿势。

动作要领： 腿尽量往高、往头后举，要向上送髋，重心往高起；脚放松往前落，落地要有控制；起腿要快速、果断；踝关节要放松。劈腿的主要攻击部位有头项、脸部和锁骨。

易犯错误:

- 1、起腿高，不够充分，重心不往高起；
- 2、踝关节紧张，往下压太用力；
- 3、重心控制，腿控制不好，落地太重，
- 4、上身后仰太多，应随重心一起前移，保持直立 ...

四 跆拳道基本动作-推踢



实战姿势开始。右脚蹬地，重心前移，右脚以髋关节为轴提膝前蹬，用右脚脚掌向前蹬推，力点在脚掌，推力向正前方。

动作要领：提膝后尽量收紧膝关节；重心往前移，利用身体的重量为力量；推的时候腿往前伸展、送髋；推的路线水平往前。推踢的攻击目标是腹部。

易犯错误:

- 1、收腿不紧，直腿起，容易被阻截；
- 2、上身太直重心往下落，腿不能水平前推；

3、上身过于后仰，重心不能前移，不利于衔接下一个技术。

五 跆拳道基本动作-侧踢

实战姿势开始,右脚蹬地,重心移至左脚。同时,右腿以髋关节为轴屈膝上提,两手握拳置于胸前;随即充分送髋,上提膝关节至胸部,左脚以前脚掌为轴外旋约 90 度,同时,右腿迅速以膝关节为轴伸膝、送髋、顶髋,把小腿快速向前蹬出,力达脚跟。蹬击目标后右腿迅速放松弹回,落回原地仍成左势实战姿势。

动作要领:

1.膝关节上提时大小腿折叠,膝关节夹紧,小腿和踝关节放松,有弹性。

2.踢击时顺势往前送髋。

易犯错误:

1.上体后仰过大,失去平衡。

2.向前蹬击时没有送髋。

六 跆拳道基本动作-后踢



后踢：左脚掌为轴内旋约 90 度，上身旋转重心移到右脚，屈膝收腿直线踢出，重心前移落下。

动作要领：

- 1.起腿后上身于小腿折叠成一团。
- 2.动作延伸，用力向后延伸。
- 3.转身，提膝，出腿一次性完成，不能停顿。
- 4.击打目标在正前方稍偏右（右腿踢击时）。
- 5.出腿时攻击腿同侧肩膀微下压，防止出腿外翻
- 6.出腿过程攻击腿应尽量与支撑腿夹紧，以便进攻控制方向

易犯错误：

- 1.大小腿不折叠，直腿往上撩。
- 2.转身，踢腿有停顿，不连贯。
- 3.击打成弧线，旋转发力。
- 4.肩和上身跟着旋转，容易被反击。
- 5.落腿时的落脚法和落脚位置等。

七 跆拳道基本动作-后旋踢



动作规格实战姿势开始。两脚以两脚掌为轴均内旋约 180 度，身体之右转约 90 度，两拳置于胸前。上体右转，与双腿拧成一定角度。右脚蹬地将蹬地的力量与上体拧转的力量全在一起，将右腿向后上以髋关节为轴直腿摆起，右腿继续向右后旋摆鞭打，同时上体向右转，带动右腿弧形摆至身体右侧，右腿屈膝回收；右脚落至右后成实战姿势。动作要领转身、旋转、踢腿连贯进行，一气呵成，中间没有停顿；击打点应在正前方，呈水平弧线；屈膝起退的旋转速度要快；重心在原地旋转 360 度。后旋腿攻击的主要部位头面部和胸部。

易犯错误

- 1、转身、踢腿中有停顿，二次发力；
- 2、起腿太早，最高点，不在正前方；
- 3、上身往前、往侧、往下，推动平衡；

注意事项

此腿法动作较大，易暴露。易受到正踢、前踢、正蹬等腿法的反击。

八 跆拳道基本动作-双飞踢



动作规格：两人从闭势实战姿势开始，攻方先用右横踢攻击对方左肋部，同时，左脚蹬地起跳，身体腾空右转，腾空高度在膝关节以上，但不宜过高；左脚起跳后在空中用左横踢迅速踢击对方胸部或腹部；左右脚交换，右脚落地支撑，左脚横踢目标后迅速前落，成左势实战姿势。

动作要领：

- 1 右腿横踢目标的同时，左脚蹬地起跳。
- 2、左脚起跳后迅速随身体右转横踢目标。
- 3、两腿在空中交换，右脚先落地。

易犯错误及纠正：

1、右横踢和左脚起跳时机不直辖市，或早或晚；应该先利用踢击沙袋练习右横踢同时左脚起跳的动作，熟练后再起左腿横踢。

2、右横踢和左横踢之间间隔过长；可利用原地右 横踢起跳左横踢空击练习，提高出腿和起跳的速度。

九 跆拳道基本动作-摆踢



摆踢：动作规格：从左势实战姿势开始，右脚向后蹬地，身体重心前移至左脚，左脚支撑，右腿屈膝提起；左脚以前脚掌为轴，脚跟向内旋转约 180 度，右腿膝关节内扣，右腿向左前方伸出，伸直后用脚掌向右侧用力屈膝鞭打，然后右腿顺势放松屈膝回收，落回原地成实战姿势。

动作要领：

- 1、起腿后右腿屈膝抬过水平，然后内扣。
- 2、右脚要随转体尽量向左前伸展。
- 3、右脚掌向右鞭打时要屈膝扣小腿。
- 4、鞭打后顺势放松。

易犯错误：

- 1、提膝后直接向前方伸直右腿，没有做膝内扣动作，因而影响后续动作。
- 2、鞭打后不放松，落地姿势改变。

十 跆拳道基本动作-侧勾踢



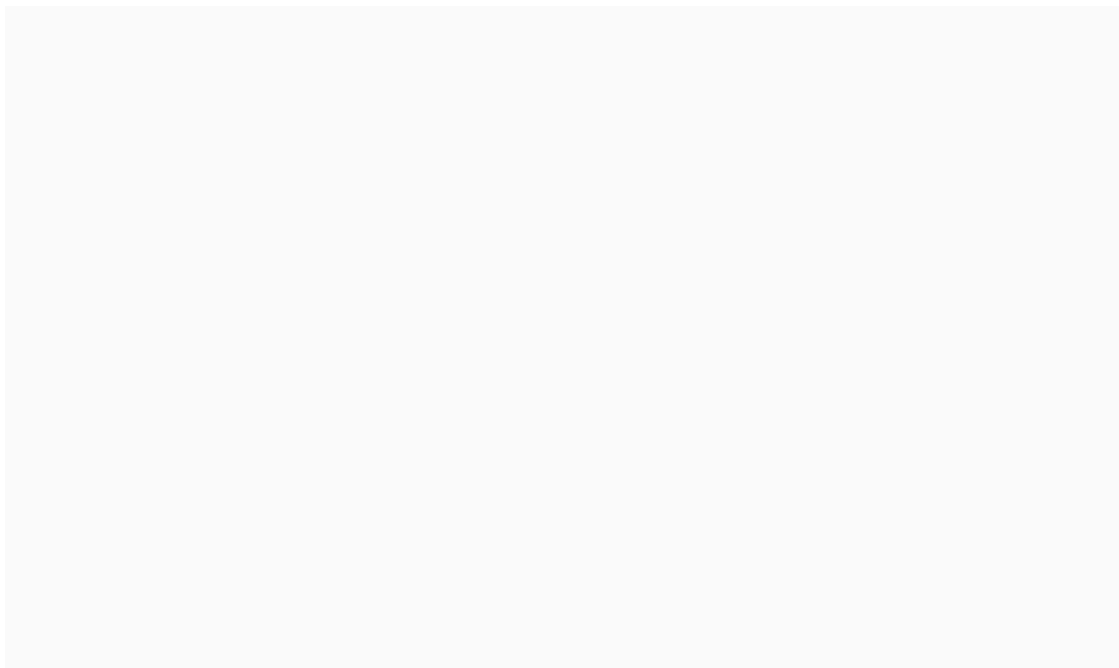
动作规格：从左势实战姿势开始，右脚向后蹬地，身体重心前移至左脚，左脚支撑，右腿屈膝提起；左脚以前脚掌为轴，脚跟向内旋转约 180 度，右腿膝关节内扣，右腿向左前方伸出，伸直后用脚掌向右侧用力屈膝鞭打，然后右腿顺势放松屈膝回收，落回原地成实战姿势。

动作要领：

- 1 起腿后右腿屈膝抬过水平，然后内扣。
- 2 右脚要随转体尽量向左前伸展。
- 3 右脚掌向右鞭打时要屈膝扣小腿。
- 4 鞭打后顺势放松。

易犯错误：

- 1 提膝后直接向前方伸直右腿，没有做膝内扣动作。
- 2 鞭打后不放松，落地姿势改变



第二节 跆拳道基本拳法

实战姿势站立，右脚蹬地，左脚以前脚掌为轴，脚跟外旋，重心移至左脚，转腰，上体催动左臂将左拳从胸前向前旋臂直线冲出；冲拳的同时右臂做下格动作；接触目标的瞬间拳心向下，目视前方，动作完成后按原路线返回，成实战姿势站立。

因左冲拳与右冲拳基本相同，因此，动作要领、易犯错误、实战作用等内容安排在右冲拳动作后统一阐述。

1. 右冲拳

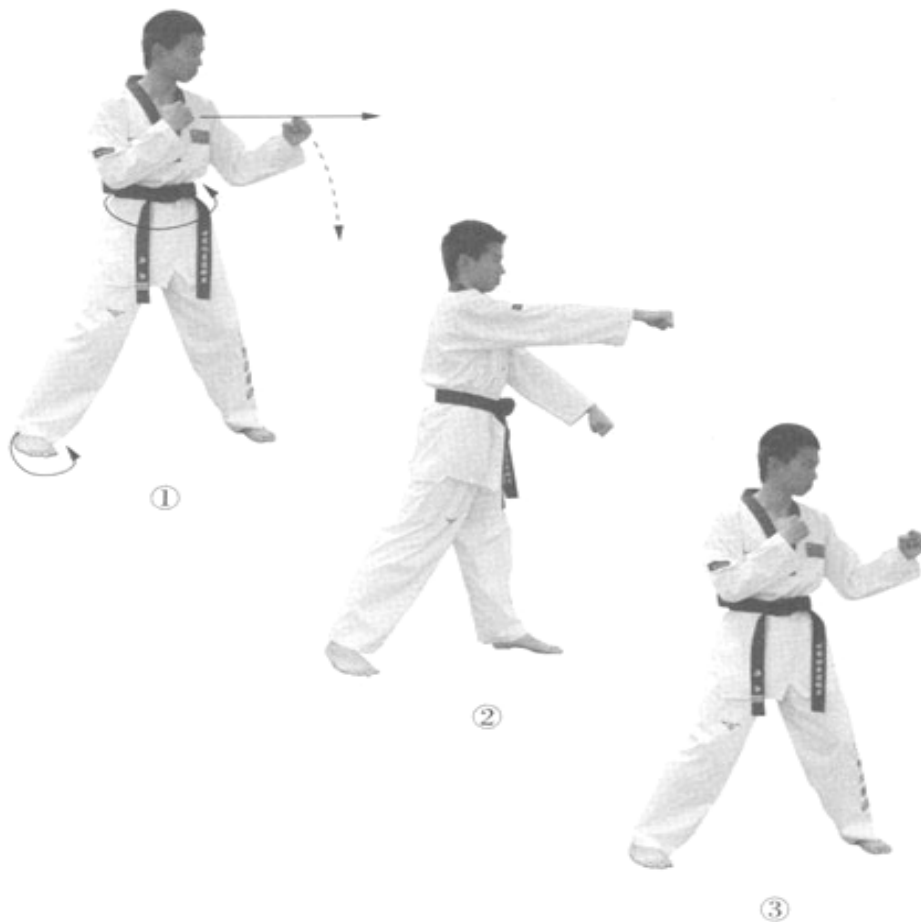


图2-20

实战姿势站立；右脚蹬地；同时，以前脚掌为轴向内扣转，重心移至左脚，右脚随之转动扣膝；转腰，上体催动右臂将右拳从胸前向前旋臂直线冲出，冲拳的同时左臂做下格动作；接触目标的瞬间拳心应向下，目视前方，动作完成后按原路线返回，成实战姿势站立。

动作要领：

1 冲拳时，应充分利用蹬地、转髋、转腰、顺肩和旋臂的力量，力点应在拳面；

2 冲拳时，发力要果断，整个动作要协调流畅；

3 击打瞬间，肩、肘、腕、指各关节应紧张用力，动作完成后迅速放松，将拳收回。

第三章 品势修炼

品势是将攻击和防御动作连接的体系，所以动作的变化很大，技术的连接多样。要注意身体的移动、视线、呼吸。分阶段归纳如下：

- 1 掌握和理解品势的意义和构成的原意；
- 2 熟知品势和动作以及方向；
- 3 品势训练的注意事项：

速度的缓急

第一节 品势的练习

品势通过练习，有五个阶段。

（一）形态

品势练习的第一个阶段是学习动作形态，喊声、视线、构成、角度为重点事项，目标是动作的准确性。

（二）含义

了解形态以后的重点阶段为中心、力量的强弱、速度的缓急、呼吸、品势线。动作的含义、动作和动作连接的含义、整个品势的含义。

（三）实用

了解动作的含义以后才能够将动作用于实战。

（四）消化

用于实战的技术及效果要以自己的体型和速度、力量、爆发力、跆拳道训练重点等来评价和变换，找出最突出最有效的技术使其成为自身的过程。

（五）完成

从消化阶段发展而来，了解跆拳道的真正精神。完全消化跆拳道技术来综合完成跆拳道最高境界。

第二节 品势的类型

传授和修习的品势类型，应该根据技术构成的重点来区分但互相关联，类型又详细的分为三种。

（一）技术

品势完整的技术形态。跆拳道的本质为武艺。所以最重要的是可应用实战的技术。

1、多种技术的品势：击打防御技术本身比实战技术包含更多形态。但通过训练将实战技术简单化。

2、实战技术可分为击打为主的品势和防御为主的品势以及攻防均等的品势，它直接表现为技术。

3、单纯技术的品势可分为初级过程和高级过程。高级过程中通过呼吸来练就人体内部力量的内功修习，技术层面间接的表现，通过修习掌握无数的变化。

（二）构成

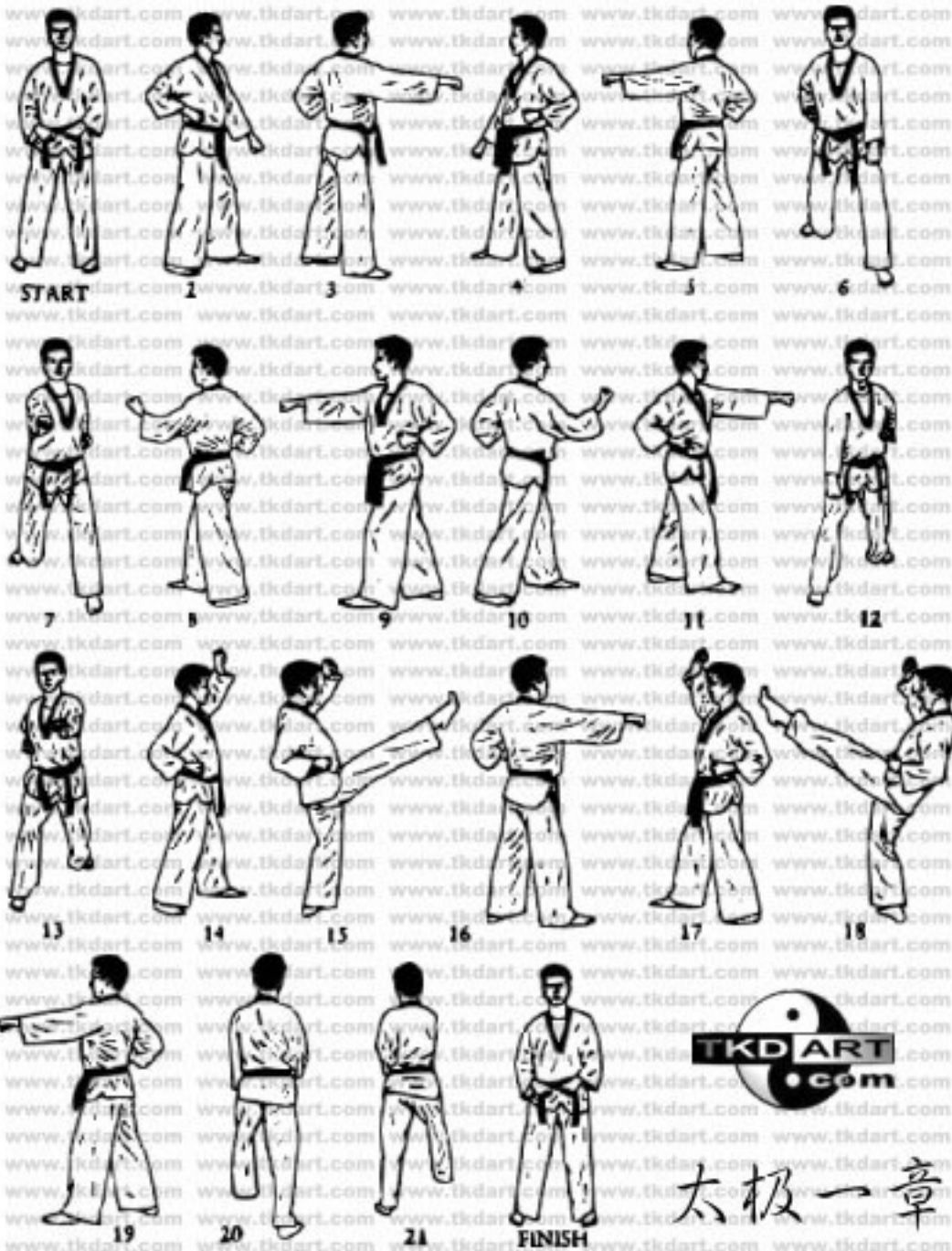
品势动作的构成有多种形态,但大致可分为手法动作和脚法动作、站姿和进行方向。为了身体的协调发展,除了特殊情况以外,品势的动作作用前后左右相对应的动作组成。所以,分局方向的构成比例是相同的,站姿技术已相同脚的技术和手的技术分类。

- 1、手技术为主的品势
- 2、脚技术为主的品势
- 3、手脚均等应用的品势

(三) 重点跆拳道修习的重点,既力量的强弱和动作的缓急,根据偏重成都来区分品势的类型。力量的强和动作的缓、力量的弱和动作的快是相似的类型。

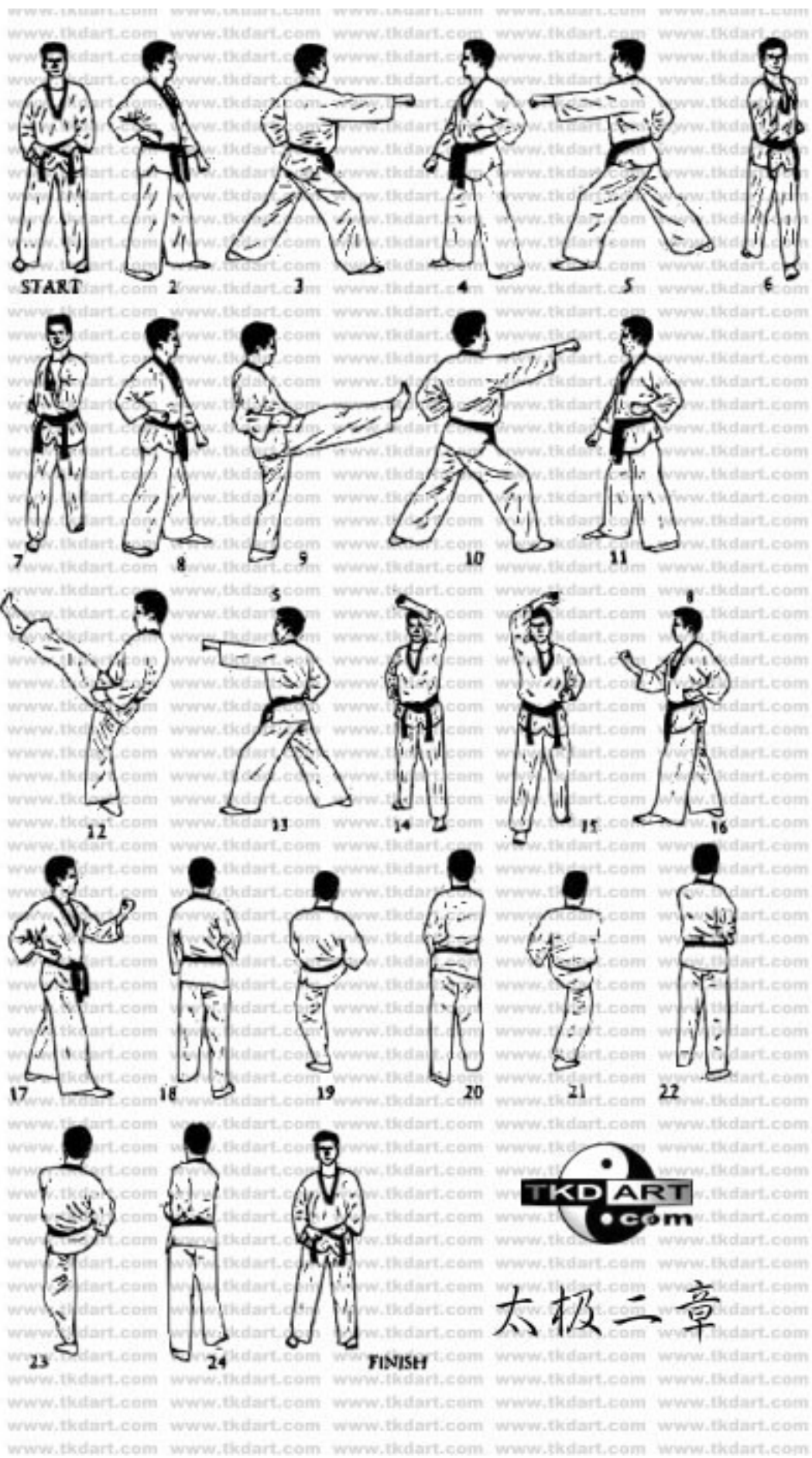
- 1、柔软缓慢的品势
- 2、柔软快速的品势
- 3、发力而缓急的品势
- 4、长呼吸而缓慢的品势
- 5、强弱和缓急均等的品势

第三节 跆拳道品势（前四章）



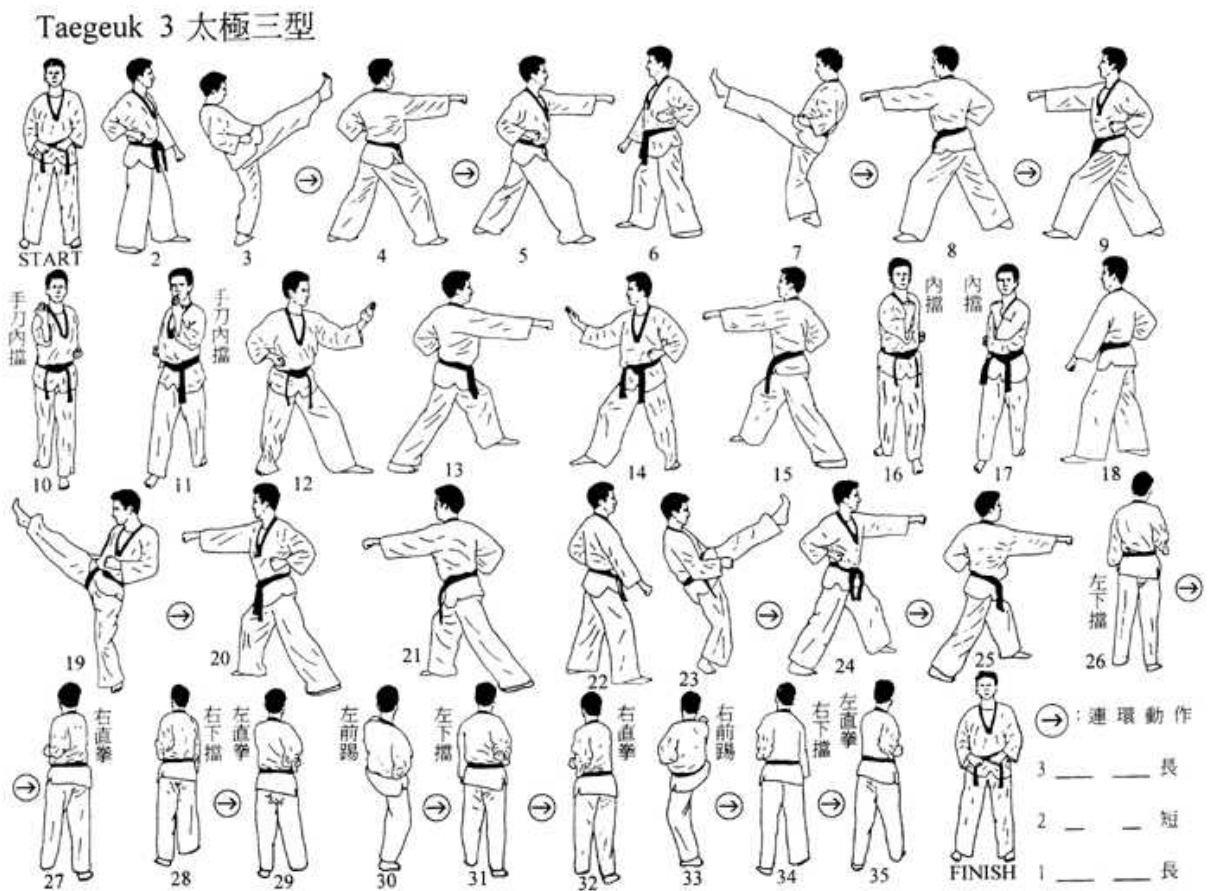
太极一章

行走步左手下格挡、右行走步迈一步右手冲拳，向右转身右行走步右手下格挡、左行走步迈一步左手冲拳，左脚向前迈弓步左手下格挡然后右手冲拳，右脚跟近向右转身原地右行走步左手中格挡，左脚向前迈左行走步右手冲拳，向左转身 180 度左脚行走步右手中格，右脚向前迈右脚行走步左手冲拳，转身向前右脚向前迈弓步右手下格挡然后左手冲拳，左脚跟近然后向左转身左脚行走步左手上格，右脚前踢落身前右脚行走步出右拳，向右转身右脚行走步右手上格，左脚前踢落身前左脚行走步出左拳，转身向后左脚前迈步左手下格，右手冲拳。



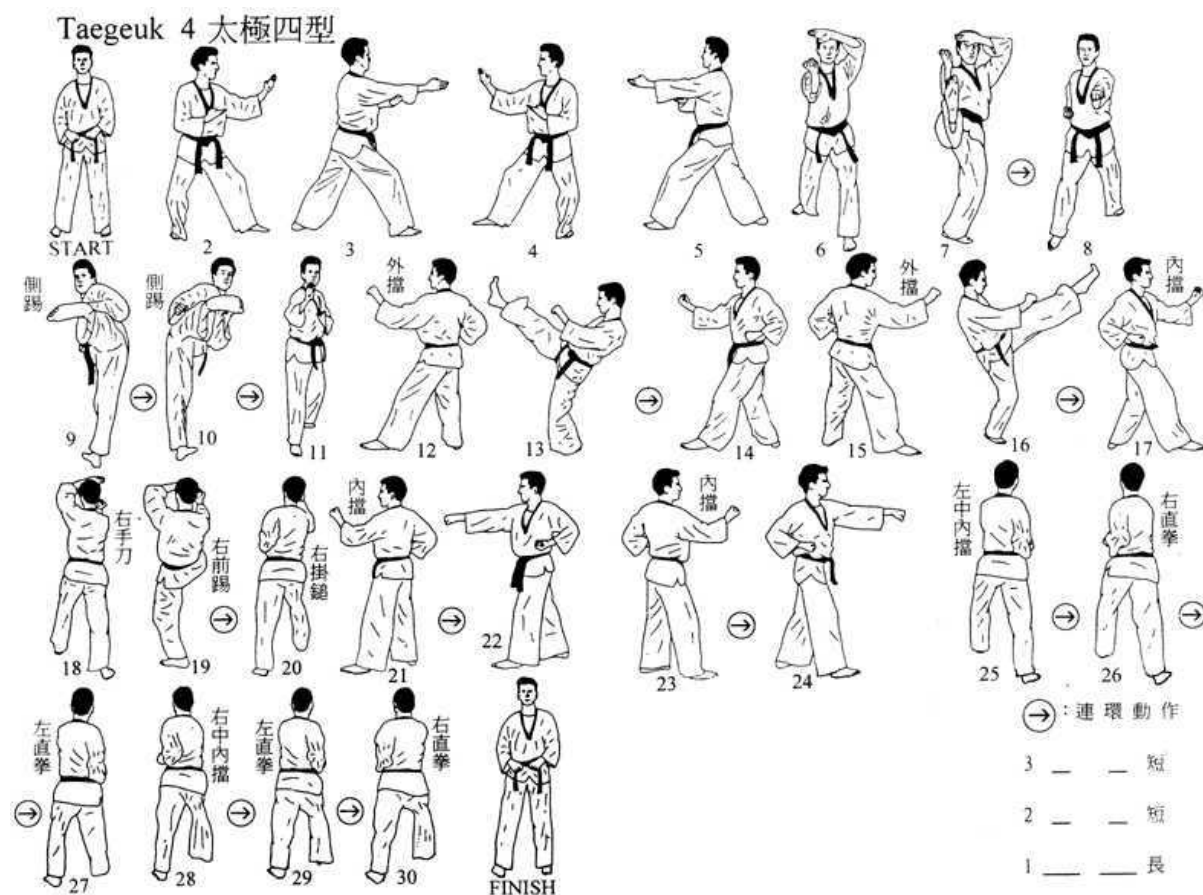
太极二章

正架势准备——左转左手下防——上步顺弓冲拳——右转 180°
 右手下防——上步顺弓冲拳——左转 90° 左脚上步顺弓内防（中防）
 ——右脚上步顺弓内防——左转 90° 左脚上步顺弓下防——右脚前
 踢落前点顺弓冲拳——右转 180° 右脚上步顺弓下防——左脚前踢落
 前点顺弓冲拳——左转 90° 左脚上步顺弓上防——右脚上步顺弓上
 防——左转 270° 右手逆弓内防——右转 180° 左手逆弓内防——左
 转 90° 左脚上步顺弓下防——右脚前踢落前点顺弓冲拳——左脚前
 踢落前点顺弓冲拳——右脚前踢落前点顺弓冲拳（发声）——左转
 180° 收回正架势



太极三章

品势准备。1、动左脚，向左前行步左手下格挡，2、右腿前踢落地弓步先冲右拳再左拳，3、转身动右脚，向右前行步右手手下格挡，4、左腿前踢落地弓步先冲左拳再右拳，5、向左前行步右手刀，6、上步左手手刀，7、向左三七步左手单手刀中位格挡，8、动前脚弓步左手变拳冲右拳，9、右转身三七步右手中位格挡，10、动前脚弓步右手变拳冲左拳，11、向左前行步右手中格挡，12、上步左手中格挡，13、撤前脚右后方转身左手下格挡，14、右腿前踢落地弓步先冲右拳再左拳，15、撤前脚向右后方转身右手下格挡，16、左腿前踢落地弓步先冲左拳再右拳，17、转身左前方左手下格挡冲右拳，18、上步右手下格挡冲左拳，19、左腿前踢落地前行步左手下格挡冲右拳，20、右腿前踢落地前行步右手下格挡冲左拳并发声。收势。



太極四章

1. 左转身体，左脚迈向 B 成右后弓步，两拳变手刀，左手刀向左侧横截，手心向下，与肩齐（防左中段），右手刀置于胸前，手心向上。
2. 右脚向 B 迈进成右弓步，左臂屈肘左手下按（防对方前踢），右手刀成贯手向前插击，指尖朝前。
3. 以左脚为轴，身体右后转，同时右脚向 H 移步成左后弓步，右手刀向外横截，手心向下，高与肩齐，左手刀置于胸前，手心向上。
4. 左脚向 H 迈进成左弓步，右臂屈肘右手下按（防对方前踢），左手刀成贯手向前插击，指尖朝前。
5. 以右脚为轴，身体左转，同时左脚向 E 移步成左弓步，左臂屈肘

- 上架，置于额前，右手刀向内横砍，手心向上（攻击对方颈部）。
6. 右脚前踢，两臂下截，置于体侧。右腿下落成右弓步，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧。
 7. 以右脚为轴，身体右转并侧倾，同时左腿向 E 侧踢，两臂置于体侧。
 8. 左脚落下，以左脚为轴，身体左转并侧倾，同时右腿向 E 侧踢。右脚落下成左后弓步，两拳变手刀，右手刀向外横截（攻中段），高与肩齐，左手刀置于胸前，手心向上。
 9. 以右脚为轴，身体左后转，同时左脚向 F 移步成右后弓步，左手刀变拳向外横截（防中段），拳心向下，右手刀变拳回收腰侧。
 10. 右脚前踢，然后下落成右后弓步，右臂屈肘向内横格（防中段），拳心向下，右手刀变拳回收腰侧。
 11. 身体右后转，同时右脚外转移向 D 成左后弓步，重心落在左脚，右臂屈肘向外横截，拳心向下（防右中段）。0
 12. 左脚前踢，左脚下落成左后弓步，左臂屈肘向内横格（防中段），拳心向上，右拳回收腰侧。
 13. 以右脚为轴，身体左轩，左脚向 A 移步成左弓步，两拳变手刀。左手架于额前，右手刀向内横砍，手心向上（攻击对方颈部）。
 14. 右脚前踢，两手刀变拳，置于体侧。右脚下落成右弓步，右臂屈肘向内横格（攻上段），拳心向上，左拳回收腰侧。
 15. 以右脚为轴，身体左转，左脚向 G 移步成左前探步，左拳向里横格（防中段），右拳回收腰侧。

16. 两脚不动，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧。
17. 身体右后转，面向 B 方向成右前探步，左臂屈肘外截（防中段），拳心向上。
18. 两脚不动，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧。
19. 以右脚为轴，身体左转，左脚向 A 不成左弓步，左臂屈肘向内横格（防中段），拳心向上。两脚不动，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧。然后左前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧。
20. 右脚向 A 移步成右弓步，右臂屈肘向内横格（防中段），拳心向上。左拳回收腰侧。两脚不动，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧。然后右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧。再次左拳前冲拳（攻中段）。右拳回收腰侧。

第四章 跆拳道的基本知识

发展简史

1944年9月，韩国历史上的第一家道馆青涛馆的前身，唐手道青涛会在汉城正式成立。创始人为李元国。

1945年日本投降，韩国独立，日治时期开设武馆的限制解除，一些曾在日本或中国生活、求学并习武的韩国人回国并开设武术班。当中包括朝鲜研武馆空手道部的田祥燮(有译作全祥燮)、YMCA 拳法部的尹炳仁、青涛馆的李元国、松武馆的卢秉直及铁路唐手道部的黄琦。

1950至1953年，韩国经历了内战，刚萌芽的韩国道馆发展慢了下来。另一方面，虽然外国如中、美等介入了朝鲜战争，但韩国人在建立不依附于其他国家及文化的民族主义上促使他们不断寻找自己的定位。因此，于1948–1960年出任总统的李承晚便大力支持当时的崔泓熙陆军少将把当时最负盛名的“九大道馆”团结起来，票选出由崔将军提名之“跆拳道”之名，奉为韩国国技。

1955年4月11日，由韩国各界著名人士组成的名称制定委员会，包括崔泓熙少将（韩国第三军管区司令员）、李亨根陆军大将（国军联合参谋总长）、国会副议长、国会议员、著名企业家、著名武馆馆长等提出了各自的名称。通过无记名的投票，一致通过了崔泓熙将军提出的“跆拳道”二字。由此，产生了跆拳道。从此，结束了唐手、空手

及各种韩国古典武道等名称混杂的局面，韩国的武道开创了新世界，跆拳道开始了它的历史创造。当年无疑是崔泓熙将军有生以来最有意义的一年。崔将军幼年时，跟随韩国的著名书法家在学习书法的同时，掌握了韩国的古典武道跆拳道。青年时期留学日本，不仅完成了学业，还学练了空手道，获得了二段。

由于朝鲜战争的影响，一些武馆主持人迁往釜山，并于 1950 年成立了大韩空手道协会 (Korea Kong Soo Do Association)，首任总裁为赵宁柱，其他成员包括卢秉直(松武馆)、黄琦(正德馆)、尹快炳及李钟佑(智道馆)、孙德成(青涛馆)、李南石(彰武馆)、玄钟明(吾道馆)及金仁和等。大韩空手道协会设中央考核委员会，可颁授段位。

后黄琦(正德馆)及孙德成(青涛馆)因为没有在中央考核委员会取得席位而宣布退出。黄琦后来于 1953 年另组大韩唐手道协会 (Korea Tang Soo Do Association)但未成功，而大韩空手道协会除后亦名存实亡。

1959 年，崔泓熙取得教育部及韩国业余体育会支持，于 9 月 3 日成立大韩跆拳道协会(Korea Taekwondo Association)，崔泓熙为首任总裁，尹快炳及卢秉直任副总裁，黄琦任秘书长。成员包括青涛馆、吾道馆、松武馆、正德馆、智道馆及彰武馆。由于成员对使用“跆拳道”名称有异议，最后黄琦退出，并于 1960 年成立并注册大韩手搏道协会 (Korea Soobahkdo Association)。

朴正熙政府于 1961 年成立，各武术组织须重新注册登记。大韩跆拳道协会、空手道松武馆、讲德院武道会及韩武馆中央空手道场等

讨论正名。吾道馆及青涛馆支持的崔泓熙建议正名跆拳道，而其他馆长因空手道已广为人知而希望保留空手道之名，最后尹快炳由衷建议使用“跆拳道”为名，并通过使用大韩跆拳道协会(Korea Taesoodo Association)名称。由青涛馆蔡命新(韩国陆军参谋长)于 1962 年就任总裁，严云奎及李钟佑任副总裁。

大韩跆拳道协会统筹黑带考核，并于 1962 年举行了第一次全国上段审查大会(Jun Kuk Seung Dan Shimsa Dae Hwe)，考核内容包括空手道之套拳如平安五段等。

大韩跆拳道协会第二任总裁为朴钟泰，后崔泓熙回国接任第三任总裁。崔泓熙坚持正名“跆拳道”，大韩跆拳道协会于 1965 年复用大韩跆拳道协会为名。由于大韩跆拳道协会内部意见分歧，崔泓熙于 1966 年离任，并由卢秉直接任大韩跆拳道协会第四任总裁。崔泓熙则于同年 3 月 22 日成立国际跆拳道联盟(ITF)。

讲德院的金勇蔡于 1967 年 1 月继任大韩跆拳道协会第五任总裁，他任内的贡献包括推广了在跆拳道比赛上使用护甲(Hogu)、向国外推广跆拳道并协助训练、并积极策划及筹款成立中央道场 (Chung Ang Dojang)。1968 年大韩跆拳道协会与国际跆拳道联盟终止关系。

1971 年 1 月，金云龙接任成为大韩跆拳道协会第六任总裁，并成立技术委员会统一制度和教授内容。朴正熙总统公布跆拳道为国技跆拳道(Kukki Taekwondo)。为了融合两会，大韩跆拳道协会任命国际跆拳道联盟总裁崔泓熙为名誉总裁，国际跆拳道联盟则任命大韩跆拳道协会李南石为秘书长。

跆拳道中央道场于 1972 年成立，大韩跆拳道协会并公布新的品势（包括太极一至八章）。中央道场于 1973 年正式名为国技院 (Kukkiwon)。世界跆拳道联盟(WTF)亦于 5 月 28 日正式成立，金云龙任总裁。大韩跆拳道协会则继续作为韩国国内统筹跆拳道运动的组织。

1959 年 3 月，韩国民族的武技跆拳道第一次走出国门，向国外介绍了跆拳道。跆拳道创始人崔泓熙将军率领韩国军队中最优秀的 19 名成员，以国军跆拳道代表团访问了越南和台湾。

1959 年 9 月 3 日成立了他多年希望的大韩跆拳道协会，并就任了会长。

1960 年崔将军在美国导弹学校学习期间也热心传授跆拳道，并劝他的弟子 JHOON RHEE 在美国教授跆拳道。日后，JHOON RHEE 被公认是在美国大陆传播跆拳道的第一人。

1961 年身为韩国第六军军团长的崔将军不仅在韩国师团内，而且在管辖内的美军第七师团内掀起了跆拳道的热潮。这一年，朴正熙将军等少壮派发动了军事政变。

1962 年崔将军被任命为第一任驻马来西亚的大使。在这期间，崔泓熙大使往来于东南亚各国传播了跆拳道。他所作的努力，为日后在这些国家成立跆拳道协会打下了坚实的基础。

1963 年马来西亚首相邀请了韩国跆拳道代表团，并在马来西亚国庆节表演了跆拳道。

1964 年末，崔将军任满大使职务归国。由于韩国国内的长期动

乱，包括 1960 年 4 月 19 日的民主革命运动以及 1961 年 5 月 16 日的军事政变。加上一些唐手道、空手道及各种韩国武道的领头人各自组织了大韩跆拳道协会、大韩手搏道协会，跆拳道几乎名存实亡。崔泓熙将军力挽狂澜，与各派进行了坚决的斗争。

1965 年通过崔将军的不懈努力，大韩跆拳道协会恢复了名义。崔将军就任了大韩跆拳道协会的会长。随后升为二星将军的崔泓熙率领韩国政府的跆拳道代表团，访问了德国、意大利、土耳其、埃及、马来自亚和新加坡。他们的精彩表演为各国成立跆拳道协会打下了基础。

1966 年 3 月 22 日，由韩国、越南、马来西亚、新加坡、德国、美国、土耳其、意大利、埃及的九个协会在汉城正式成立了国际跆拳道联盟。这是韩国历史上的第一个国际性机构。崔泓熙将军被选为总裁，跆拳道正式进入了国际社会。

1967 年越南政府授予了崔泓熙总裁国家一级勋章。同年香港成立了跆拳道协会。

1968 年崔总裁率领政府代表团参加了在巴黎召开的国际军人体育大会。在学术会议中他作了跆拳道的学术报告，之后代表团成员作了跆拳道的表演，得到了 32 个国家代表的热烈欢迎。同年在英国成立了跆拳道协会之后，他为了在更多的国家普及跆拳道访问了西班牙、荷兰、印度等国。回国后他获得了韩国政府的体育研究成果奖。

1969 年，在香港举办了第一届亚洲跆拳道锦标赛。为了普及跆拳道这一年崔总裁访问了 29 个国家。

1970 年，崔总裁访问了欧洲、美洲等 20 个国家，并传播了跆拳道。

1971 年，在马来西亚举办了第二届亚洲跆拳道锦标赛。同年韩国政府派遣了两名跆拳道教练，到伊朗教授跆拳道。

1972 年，崔总裁访问了玻利维亚、多米尼加、海地、危地马拉四个国家，并接受了各个国家总统的接见。同年他访问了欧洲、美洲、中东和亚洲的许多国家，传播了跆拳道。这一年，国际跆拳道联盟的总部移到了加拿大的多伦多市。

1973 年 5 月 28 日韩国在首尔成立了世界跆拳道联盟，金云龙任总裁。

1973 年 11 月崔总裁率领国际跆拳道联盟的七段所有者 5 名访问了欧洲、中近东、非洲等 13 国，其中 5 个国家新成立了跆拳道协会。

1974 年在加拿大的蒙特利尔举办了第一届国际跆拳道锦标赛。同年崔总裁率领国际跆拳道联盟的高段所有者 10 名访问了多米尼加、哥伦比亚、委内瑞拉等国，在这些国家表演和教授了跆拳道。

1975 年崔总裁率领国际跆拳道联盟的代表团访问了澳大利亚，并在悉尼歌剧院举行了历史性的表演。因为悉尼歌剧院从未接受过武术表演。

1975 年世界跆拳道联盟成为国际体育联合会的正式会员。

1976 年在荷兰举办了第一届欧洲跆拳道锦标赛。

1977 年崔总裁访问日本与极真空手道的创始人进行了交流，并介绍了跆拳道。

1978 年在美国举办了第二届国际跆拳道锦标赛。由 27 个国家代表团参加。

1979 年成立了统一欧洲跆拳道联盟。

1980 年崔总裁率领 15 名国际跆拳道联盟代表团成功地访问了朝鲜。同年在英国举办了 18 个国家参加的第一届统一欧洲跆拳道锦标赛。

1980 年国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。

1981 年成立了南太平洋跆拳道联盟和澳大利亚跆拳道协会。同年在澳大利亚举办了第一届南太平洋地区跆拳道锦标赛。6 月，崔总裁率代表团在日本成功地展示了跆拳道的威力。8 月，在阿根廷举办了第三届国际跆拳道锦标赛。

1982 年成立了北美洲跆拳道联盟。9 月，日本的著名企业家、樱花集团总裁全镇植先生积极支持在日本普及跆拳道，开始了跆拳道的集团化普及。12 月，在意大利举办了第二届统一欧洲跆拳道锦标赛。

1983 年日本正式成立了有历史意义的协会。日本国际跆拳道协会成为第七十六个国际跆拳道联盟的会员。同年成立了中美洲跆拳道联盟。

1984 年 4 月在苏格兰举办了第四届国际跆拳道锦标赛。10 月在匈牙利举办了第三届统一欧洲跆拳道锦标赛。这一届不仅参加的国家多，而且具有历史意义的是许多社会主义国家参加了比赛。

1985 年崔泓熙总裁出版了用一生心血研究的著作——《跆拳道

百科大辞典》。同年国际跆拳道联盟的总部移到了奥地利的首都维也纳，为了在社会主义国家和第三世界各国普及跆拳道打下了坚实的基础。

1986年崔总裁率领30名国际跆拳道联盟代表团成功地访问了中国。访问期间，24名朝鲜选手在几个城市进行了精彩的表演，获得了巨大反响。这是跆拳道第一次在中国大陆进行的表演，也是国际跆拳道联盟为中国人学习跆拳道表达的热切希望。

1987年韩国政府阻挠和破坏国际跆拳道联盟的活动达到了疯狂程度。崔总裁和各国协会成员顶着压力和困难，成功地在希腊举办了第五届国际跆拳道锦标赛。

1988年跆拳道在首尔奥运会亮相。

至今，跆拳道已成为世界上最普及的武道。国际跆拳道联盟作为不依赖任何政府的独立的民间组织，在崔泓熙总裁和世界各国的广大跆拳道爱好者的不断地努力下，它已发展成具有140多个会员国的国际组织。尽管韩国军事独裁政府为了抵抗国际跆拳道联盟的发展，1973年成立了世界跆拳道联盟，并用外交手段不断施压和破坏国际跆拳道联盟的发展。自从1980年崔总裁率领国际跆拳道联盟代表团访问朝鲜之后，韩国政府硬说国际跆拳道联盟是朝鲜的体育机构，并以反共的借口诬蔑和打击国际跆拳道联盟。但是，这种压力不但没有击垮国际跆拳道联盟，反而为国际跆拳道联盟提供了一个舞台，充分展示了什么是忍耐，什么是百折不屈的精神。

主要节日

1. ITF 的“国际跆拳道日”

每年的 4 月 11 日为国际跆拳道联盟 ITF 的“跆拳道日”，以此纪念崔泓熙将军于 1955 年 4 月 11 日命名跆拳道。

2. WTF 的“世界跆拳道日”

2008 年 9 月 4 日，在韩国首尔开幕的首届世界跆拳道品势锦标赛上，世跆联主席赵正源宣布当日为“世界跆拳道日”，同时为纪念日标志揭幕。国际奥委会主席罗格为此发去贺电。世跆联主席赵正源在致词中指出，设立跆拳道日是为了表彰在跆拳道事业中鞠躬尽瘁的师长、运动员、裁判和官员们，感谢他们为此付出的辛勤劳作。跆拳道日的设立不仅向人们展示了跆拳道在世界舞台的地位逐渐上升，更重要的是为了全世界数千万跆拳道人相互共勉。将每年的 9 月 4 日设立为世界跆拳道日，是 2008 年 7 月在越南召开的世跆联全体大会上发表通过的。

中国发展

1959 年，由韩国陆军崔泓熙少将率领的跆拳道示范团首次对中国台湾进行了访问，台湾是继越南之后，跆拳道在世界传播的第二站。

1966 年，台湾地区“国防部长”蒋经国赴韩国观摩韩军训练，韩军将跆拳道作为必修科目，成果丰硕，遂于次年将跆拳道引进台湾军队中。

1967 年，台湾地区军队正式聘请韩国陆军教官在军中执教，并首先在海军陆战队中展开，军中称为“莒拳”或“莒拳道”。

1970 年，退役后的台湾军官们将跆拳道带入民间，台湾出现中

国首批的跆拳道馆。

1973 年，中国台湾成立中华民国跆拳道协会，又称台湾省跆拳道协会，袁国证将军担任首任会长。同年，世界跆拳道联盟在汉城成立，中国台湾作为 17 个创始会员国之一。

1980 年，中华民国跆拳道协会正式宣布改执行世界跆拳道联盟技术体系，脱离原先的国际跆拳道联盟体系。

1986 年，国际跆拳道联盟总裁崔泓熙将军亲自率领国际跆拳道联盟示范团来华示范演出，并与国家体委主要领导进行了会谈，第一次在中国大陆介绍了 ITF 跆拳道，并在北京、济南、西安等地做了多场示范表演。

1989 年-2001 年，崔泓熙将军多次率领国际跆拳道联盟代表团在中国北京、吉林延吉进行示范教学。

1989 年，韩国世界跆拳道联盟首次在北京首都体育学院举行跆拳道培训班，WTF 跆拳道首次作为竞技体育被介绍到中国。

1992 年 10 月 7 日，中国跆拳道筹备小组成立，这标志着我国跆拳道运动的正式开始。

1994 年 5 月，在河北省正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。

1994 年 9 月，在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛，当时共有 15 个单位 150 多名运动员参加了比赛。

1995 年 5 月，共有 22 个单位 250 多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，跆拳道运动在中国迅

速发展起来。

1995年8月正式成立了中国跆拳道协会，魏纪中当选为第一任协会主席。

1995年11月，中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟WTF接纳为正式会员。

1997年11月，在中国香港举行的世界跆拳道锦标赛上，我国女子43公斤级的黄鹂获得该级别的银牌。

1998年5月17日，在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上，我国北京体育大学97级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌，实现了我国在正式国际比赛中金牌零的突破。

1999年6月7日，在加拿大埃特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强手，获得女子55公斤级冠军，这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。

2000年第27届悉尼奥运会上，中国选手陈中获得女子67公斤以上级冠军，夺得中国奥运跆拳道首枚金牌。

2004年第28届雅典奥运会上，中国台湾选手陈诗欣、朱木炎分别获得两枚奥运金牌。

我国跆拳道奥运冠军

第27届奥林匹克运动会

陈中 跆拳道 女子67公斤以上级

第28届奥林匹克运动会

罗微 跆拳道 女子67公斤级冠军

陈中 跆拳道 女子 67 公斤以上级冠军

第 29 届奥林匹克运动会

吴静钰 跆拳道 女子 49 公斤级冠军

第 30 届奥林匹克运动会

吴静钰 跆拳道 女子 49 公斤级冠军。

结束语： 希望通过跆拳道的练习，同学们可以锻炼自己的身体，提高自己的勇气，体会人生的真谛。好好学习，天天向上，做一名社会主义现代化的优秀少年。