

第一章

公共体育课之跆拳道课程的指导思想

公共体育课程是在校学生必修的体育课程，是通过学校体育教育的培养形式，以某一项体育项目为主要教育手段，通过制定实施科学合理的课程内容，让学生经过规范系统的锻炼达到增强体质健康、提高体育素养、培养终身体育锻炼习惯等主要目标的一门课程。公共体育课程是学校体育工作的核心环节，也是学校素质教育实施的重要内容。公共体育课程教学应以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺〔2012〕13号）和《高校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4号）文件精神 and 具体规定为依据，结合实际教学情况和各运动项目的特点制定而成。

跆拳道运动项目自2000年成为正式奥运竞赛项目以来，我国健儿不断争金夺银，备受国人瞩目。国内各高校也相继将此运动列为正式公共体育课程。经过多年的教学实践和改革探索，作者建立了“全过程、立体化”的公共体育跆拳道课程教育教学创新体系。公共体育课之跆拳道课程应以新的《普通高等学校体育与健康课程指导纲要》中提出的主要目标为宗旨，以跆拳道运动为载体，让学生通过跆拳道运动，形成良好的体育锻炼习惯，培养和加深学生对跆拳道运动的喜爱。跆拳道课程不仅可以提升大学生体质健康与学生的体育能力，还能对学生体育兴趣、体育文化素养、礼仪礼貌、德育教育等方面起到积极促进的作用。在跆拳道课程的具体实施中，还要进一步创新体制和机制，优化公共体育课程的内容和结构服务，积极探索新颖的教学模式，力求达到教育部所提出的对高校公共体育课实施的要求。

第二章

跆拳道运动介绍

第一节 跆拳道运动的起源与发展

跆拳道运动起源于 2000 多年前的古代朝鲜民间武术，最早记载于朝鲜半岛的古墓壁画中。第二次世界大战以后，原先流亡到海外的朝鲜人相继回到了自己的祖国。武术再度开始在民间流行起来，归国武术家将自己从海外学习回来的武术和自己本国原有的武术包括跆拳道、托肩、手搏、唐手道等加以融合和改良，逐渐形成了现代跆拳道运动体系。为了将这项武术运动发展和推广起来，他们将其统一命名为“跆拳道”，并在 1954 年成立了第一个全国正式的跆拳道组织，将跆拳道运动列为全国运动会的正式比赛项目。1966 年现代跆拳道的第一个国际性组织——国际跆拳道联盟（International Taekwondo Federation，简称 ITF）在朝鲜平壤成立，崔洪熙为首任主席。当时的 ITF 有美国、英国、法国、墨西哥、奥地利、澳大利亚、加拿大、埃及、朝鲜、日本、新加坡、马来西亚、菲律宾等 20 多个国家和地区加入。

1973 年 5 月，韩国政府在当时的汉城（即现在的首尔）成立了世界跆拳道联盟（The World Taekwondo Federation，简称 WTF），并推选金云龙为首任主席。为了将两个组织进行区别，WTF 在练习技法和竞赛规则上都重新进行了改良，使得这一运动更加符合现代竞技体育发展的规律。1973 年，首届世界跆拳道锦标赛举行，经过全世界跆拳道人的不断努力推广。跆拳道最终于 1988 年韩国汉城奥运会被列为奥运会表演项目，并在 2000 年悉尼奥运会上被列入正式比赛项目。

第二节 中国跆拳道运动发展概况

在原国家体委（现国家体育总局）的高度重视下，中国跆拳道运动筹备小组于 1992 年 10 月 7 日正式成立。在原国家体委的指导下，我国于 1994 年 5 月在河北省石家庄市正定县举行了中国首届跆拳道教练员和裁判员学习班，并在同年 9 月于云南省昆明市举行了中国首届跆拳道锦标赛。在有计划、有布局的发展下，跆拳道运动在中国的发展迅速步入正轨。1995 年 8 月中国正式成立了中国跆拳道运动协会，魏纪中当选为首任协会主席。同年 11 月，中国跆拳道运动协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。在此后 20 余年的发展中，中国跆拳道健儿在亚洲跆拳道锦标赛、世界跆拳道锦标赛、亚运会和奥运会上屡屡斩获金牌。特别是自 2000

年悉尼奥运会将跆拳道运动列为正式比赛项目以来，中国共在奥运会跆拳道项目比赛中获得7枚金牌，这一佳绩为中国跆拳道运动在世界领域身居四强位置做出了突出贡献。据中国跆拳道协会不完全统计，中国青少年跆拳道练习者已经突破2000万名，跆拳道运动在国内获得了空前的发展，已经成为一项群众喜闻乐见的体育项目。

第三节 跆拳道运动的内容

一、礼仪与精神

跆拳道运动在训练时注重礼仪、道德的培养，训练始终贯穿着“以礼始、以礼终”的精神要求。使练习者能够在强身健体的同时，得到一定的礼仪教育，让练习者学会尊重、遵守纪律、守时守约、懂得团结友爱、自发尊敬长辈，故跆拳道也被称为“正人之道、正心之道”。从另一个角度来说跆拳道练习也是礼仪行为教育的一种形式，能使练习者更好地理解礼仪的重要性。

跆拳道的精神修炼可以分为两个层次：一是通过跆拳道运动的练习，使修炼者在身心上获得提升，通过跆拳道运动本身可以获得静态或者动态的平衡，提高身体的敏捷性、获得健康、达到心灵的平静；二是通过跆拳道运动的练习，使修炼者获得意志方面的提升，学会自我控制、增强自信心等。

跆拳道精神——礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈，指的是礼仪的行为、廉耻之心、坚强的意志、自我控制能力和不屈服于困难的意志品质。实际上就是人格修养的塑造与运动的技术相结合，也就是我们国人常说的修身养性。

二、基本技术

跆拳道的基本技术包括单个技术动作、组合动作。跆拳道技术是根据人体的构成结构、攻防规律而设计的一种独具风格的武道动作。跆拳道的技法主要包括：拳法、手法、步法、踢法、擒拿法、摔法等。单个动作间的组合，可以形成各种有特定攻防意义的招法。

三、品势技术

品势技术也被称之为跆拳道的“形”，类似于中国武术的套路，是将跆拳道基本的攻防技术按照一定的哲学思想组合在一起，以套路演练的方式进行修炼的一种方法。每一种武术都会有自己基本的套路形式，跆拳道品势的每一章也都蕴涵着自己的哲学思想和文化内涵。例如最初级修炼者练习的太极一章至太极八章就是根据太极八卦图中所蕴含的哲学思想所编排的路线。现在的品势技术已经发展成为一项跆拳道分支的比赛项目，越来越受到重视，还被列为亚运会正式比赛项目。

四、对 打

对打是跆拳道双人练习的一种形式，是事先约定好甲乙双方所使用的攻防技术动作后进行的一种练习。对打要求攻击用力要适度，不能伤及同伴。对打的内容一般包括：一人进攻另一人防守、一人由进攻转入防守、另一人由防守转入进攻等。对打分为一步对打、两步对打、三步对打等。通过对打练习可以帮助练习者体会跆拳道技术的攻防作用，减少初学者攻防的恐惧心理，培养和提高格斗的距离感、时机感、节奏感等重要素质。

五、护身术

护身术是利用人体自身的四肢和躯干来进行攻击和防守的一种方法，是武道技法的根源。跆拳道品势中的动作都有特定的攻防含义，都具有特定的攻防作用。练习跆拳道直接的作用就是了解和认识自卫术，在不断地修炼过程中，逐渐掌握自卫术，进而真正体会跆拳道的格斗搏击威力。跆拳道自卫术的内容主要包括：利用关节进行进攻和防守，利用擒拿术、器械等进行格斗等。

跆拳道自卫格斗还经常用于表演。表演中设计一定的情节然后根据情节开展，从而表现跆拳道惩恶扬善、见义勇为的高尚精神，表现跆拳道高超的武功和防卫技艺等。

六、击破与特技

击破和特技是跆拳道练习功力和展示功力的主要形式。经过长期科学合理的专门训练，人体关节部位（拳、掌、肘、膝、头等）能够达到力量充沛、坚硬如铁的状态，可以通过跆拳道技术击碎木板、砖瓦等。在跆拳道特技表演中，练习者能完成较大难度的技术动作，充分表现跆拳道练习者的速度、准确、腾空高度，表现跆拳道高超的技巧和攻击威力。

七、跆拳道舞

跆拳道舞是根据特定音乐节奏来表现的跆拳道技术，已成为现代跆拳道的一种重要表现形式之一。跆拳道舞结合音乐的练习主要有两种：一种是利用节奏鲜明的音乐引导进行的跆拳道舞（操）练习，这种形式现在很受广大练习者的欢迎，并逐渐演变成为跆拳道一种新的表现形式；另一种是利用意境深远的音乐引导练习者体验跆拳道练习意境。

八、跆拳道竞技

跆拳道竞技指的是选手在一定的比赛规则下，身着规定的保护用品进行徒手对抗的比赛项目。比赛在规则规定的时间和空间内举行，区分年龄、性别、体重进行比赛，通常得分多者获胜。跆拳道竞技比赛目前分为个人赛和团体赛，这也是最早被列为世界性竞赛的跆拳道比赛项目。

第四节 跆拳道等级

跆拳道等级是用来评定练习者的跆拳道技术水平和学识造诣的标准。跆拳道分为九级和九段，共十九个等级。初学者从九级开始至一级，然后再入段。段位由一段到九段，最高段位为九段。

九级至一级是初学者的等级，从初段至三段被认为是黑带新手的段位，从四段到六段属于高水平的段位，七段到九段是授予那些对跆拳道事业发展有重大贡献、具有很高武术和学识造诣的杰出人物的段位。