

# 2013 年全國大專運動會跆拳道項目女子組團體 冠軍之實務報告

河龍成<sup>1</sup>戴靖<sup>2</sup>

<sup>1</sup>國立臺灣體育運動大學技擊運動學系

<sup>2</sup>國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

## 摘要

本實務報告為國立臺灣體育運動大學跆拳道女子組 2013 年參加全國大專運動會 1 至 8 量團體冠軍之分析。分析包括個人實務報告、訓練計畫及比賽過程等；此外還蒐集跆拳道相關之文獻，以作為跆拳道訓練計畫與執行過程的依據，並確認目的是否達成，藉由比賽過程瞭解個人不足及團體需改進之地方，以作為提供跆拳道教練之訓練參考。其本文中包含一、前言與背景說明：主要描述全國大專運動會及我國跆拳道歷史與背景，並介紹國立臺灣體育運動大學跆拳道女子組 1 至 8 量選手實務報告，規則細項說明以瞭解跆拳道之比賽規範；二、訓練過程：針對全國運動會此項賽會擬定週期劃分訓練之訓練課表；三、比賽過程：描述比賽過程及勝敗；四、成果及建議：總獎牌數統計及建議。

**關鍵詞：**實務報告、訓練計畫、週期劃分

## 壹、前言及背景說明

### 一、前言

全國大專運動會(簡稱全大運)是各大專院校最重視的一項國內比賽，跆拳道項目是本校非常重視的奪牌重點項目，本次跆拳道隊代表學校參加 2013 年全大運，透過教練團隊努力的訓練與付出以及選手的勤奮鍛鍊，希望可以為臺灣體育運動大學奪下多面獎牌。

### 二、全大運介紹

每年均舉辦一次，是由教育部主辦是國內大專院校指標性且重要的多種運動項目的賽會。為使優秀的運動員能因此被發掘並提升各大專院校的競技風氣及技術水準。競賽種類分為必辦與選辦，必辦種類包括水上運動(以游泳為限)、田徑、羽球、桌球、射箭、體操、跆拳道、柔道、擊劍等。選辦項目(從中選 1 至 2 種)保齡球、角力、空手道、撞球、木球、高爾夫等，也可從最近一屆將辦或已辦的奧林匹克運動會、世界大學運動會或亞洲運動會競賽種類從中選辦。時間於每年 4 至 5 月間舉辦，以 7 日為限，因逐年增加參賽人數，近幾年學校紛紛加入吉祥物並賦予象徵承辦意義來代表學校，西元 2010 年教育部正式列入「運動精神獎」條文，發揚運動精神並重視品德教育。(中華民國大專運校體育總會 [http://web2.ctusf.org.tw/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=24&Itemid=13](http://web2.ctusf.org.tw/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=24&Itemid=13))

### 三、我國發展

我國跆拳道於西元 1965 年興起，當時國防部蔣經國部長先生的赴韓訪問，鑑韓國跆拳道國技於在軍中推行，成效卓越；並在戰場上(越南)徒手發揮最大威力的肉搏戰，返國後海軍陸戰隊指示將聘請韓籍軍職跆拳道教練，來臺施教，西元 1967 年元月開班，以先訓練師資再普及部隊，經過多年的推展，現今已成為軍中主要戰技。在跆拳道運動不僅可以磨練堅強的意志力並且強健體魄，培養出崇禮尚義、忍耐、服從之美德，為效法「毋忘在莒」之精神，奉國防部命令，西元 1967 年元月三十日，將跆拳道修訂

為莒拳道（汪茂鈞，2007）。

西元 1967 年我國引進跆拳道後，臺北市自由之家於西元 1973 年中華民國跆拳道協會正式成立，理事長由袁國徵將軍擔任，歷經推廣多年，成效已見，目前私人經營跆拳道館的有 595 家，公私立學校成立有 160 個社團，合計共 755 個基層團體，具有黑帶一段以上的會員達九萬一千多人，無段位的練習人口有二百餘萬人，在國際上我國屬於發展較早的之一（蔡明志、邱共鈺，2004）。

#### 四、個案分析

表一：量級分析表

|      | 一量     | 二量     | 三量     | 四量     | 五量     | 六量     | 七量     | 八量     |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 姓名   | 黃又燕    | 廖又鈞    | 李又樺    | 林又燕    | 官又姣    | 陳又安    | 潘又霓    | 彭又惠    |
| 身高   | 163 cm | 167 cm | 168 cm | 170 cm | 165 cm | 173 cm | 170 cm | 176 cm |
| 體重   | 46 kg  | 51 kg  | 53 kg  | 53 kg  | 59 kg  | 62 kg  | 69 kg  | 76 kg  |
| 參加次數 | 1 次    | 3 次    | 3 次    | 3 次    | 4 次    | 2 次    | 3 次    | 3 次    |
| 專長   | 上端     | 下壓     | 旋踢     | 旋踢     | 正拳     | 側踩     | 旋踢     | 旋踢     |
| 競爭對手 | 江又珊    | 孫又檯    | 蔡又芬    | 吳又瑩    | 潘又     | 游又瑜    | 莊又佳    | 葉又江    |

（選手個人提供）

## 六、規則

(依據 2012 年世界跆拳道聯盟最近頒布的競賽規則與解釋)

### (一) 比賽服裝

- 1、道衣剪裁成為妨礙中斷比賽的因素。
  - 2、道衣袖長的不可超過手腕關節處。
  - 3、腿脛護具將穿戴於道褲裡。
  - 4、道褲的褲長至少在足踝之上，換言之，也就是以不得短於足踝關節為標準。
- ※禁止於道服上黏貼任何物質。

### (二) 場地

- 1、8 米 x8 米為比賽區域。競賽區周圍延伸 1 公尺(10 米 x10 米)為邊界線。
- 2、指導教練位置應與選手同邊，位置設為邊界線中間往後 1 公尺。

### (三) 時間

- 1、競賽時間為每場三回合，每回合 2 分鐘，回合中間休息 1 分鐘。
- 2、若三回合競賽結果平手，於 1 分鐘中場休息後，應進行第四回合走四延長賽。

### (四) 得分

- 1、中端軀幹：電子護具感應，有效擊中軀幹護具得 1 分；以轉身技術有效擊中軀幹得 2 分。
- 2、上端頭部：有效擊中頭部得 3 分；以轉身技術有效擊中頭部得 4 分。

### (五) 量級

表二：比賽量級表

|   | 量級區分       | 男子公斤           | 女子公斤           |
|---|------------|----------------|----------------|
| 1 | <b>鰭量級</b> | <b>54 公斤以下</b> | <b>46 公斤以下</b> |
| 2 | <b>蠅量級</b> | <b>54-58kg</b> | <b>46-49kg</b> |

|   |     |         |         |
|---|-----|---------|---------|
| 3 | 雛量級 | 58-63kg | 49-53kg |
| 4 | 羽量級 | 63-68kg | 53-57kg |
| 5 | 輕量級 | 68-74kg | 57-62kg |
| 6 | 中乙級 | 74-80kg | 62-67kg |
| 7 | 中量級 | 80-87kg | 67-73kg |
| 8 | 重量級 | 87kg 以上 | 73kg 以上 |

(六) 犯規 (警告)

- 1、出界。
- 2、背逃或規避比賽。
- 3、倒地。
- 4、抓抱住或推對手。
- 5、攻擊腰部以下。
- 6、以膝蓋撞擊或攻擊對手。
- 7、以手攻擊對手頭部的任何部位。
- 8、競賽選手與指導教練之言語不當或行為逾矩。
- 9、抬膝以避免被有效攻擊得分或妨礙對手。

(七) 犯規 (扣分)

- 1、在宣布” Kal-yeo” (離開) 之後，仍攻擊對手。
- 2、攻擊倒地對手。
- 3、於對手出腳攻擊時，在空中擒拿、抓抱住對手攻擊的腳，或以手推擠對手將對手摔倒在地。
- 4、故意以手攻擊對手頭部的任何部位。
- 5、故意攻擊對手腰部以下部位。
- 6、競賽選手或指導教練阻擾競賽進行。
- 7、競賽選手或指導教練出言不遜或行為乖張。
- 8、故意規避比賽。

(八) 驟死賽與優勢判定

- 1、在第三回合結束後無法產生優勝者，將進行第四回合比賽。

- 2、在進行第四回合比賽時，前三回合所有的分數、判罰皆無效不計，比賽結果則依第四回合該回合結果決定。
- 3、在驟死賽先得分之選手為優勝者。
- 4、若雙方選手於第四回合驟死賽結束後仍為平手，優勝者應由主、副審裁判行使優勢裁決來訂出優勝者，優勢裁決應依據選手於驟死賽中表現的主動積極性來做為評價依據。

(九) 勝負判定

- 1、擊倒勝。
- 2、主審停賽勝。
- 3、最終得分勝。
- 4、分數差距勝。
- 5、驟死賽勝。
- 6、優勢勝。
- 7、對手棄權勝。
- 8、對手失格勝。
- 9、主審裁定懲處勝。

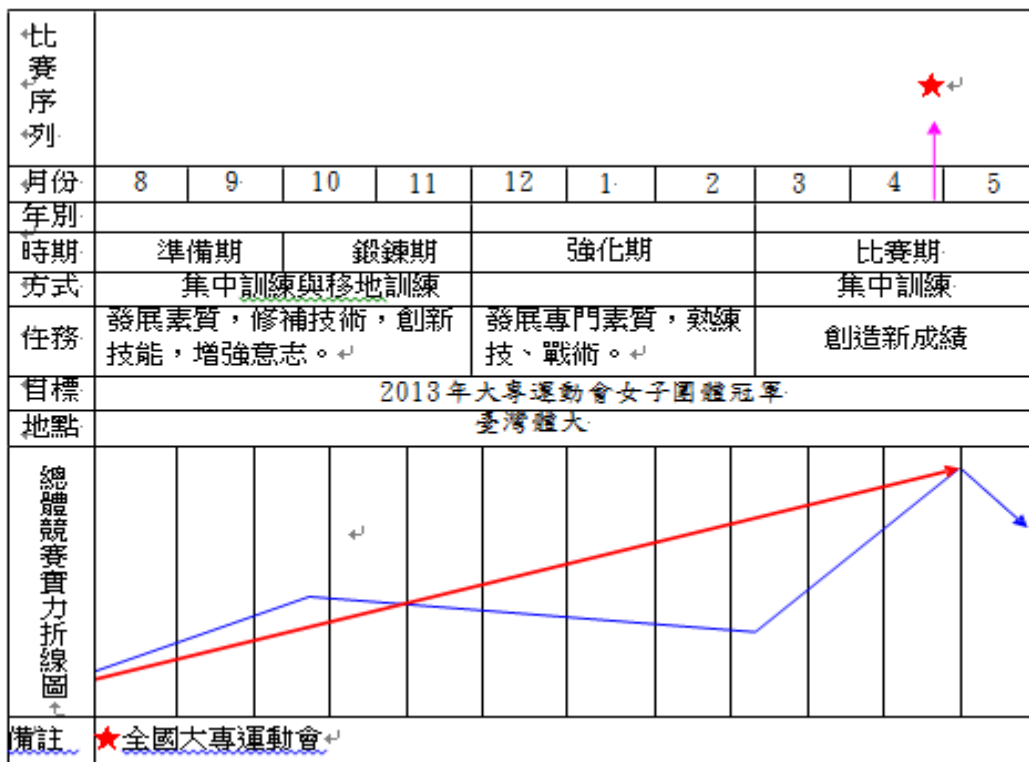
(十) 其他

- 1、當競賽選手被判罰 8 個警告或被扣滿 4 分時，該選手自動成為敗方。
- 2、因先違規後得分，所得到的分數，應取消得分並給予判罰。
- 3、第二回合結束或第三回合進行中，雙方選手分數差距 12 分，宣布領先選手勝利。
- 4、受傷選手有 1 分鐘的緊急治療時間。
- 5、因違規動作造成對手失去意識或受傷嚴重，攻擊選手應被裁定落敗。

## 貳、訓練過程

### 一、前言

訓練包含了 3 個階段，又可以分為 4 期。不同的時期有不同的訓練，經過準備期、鍛鍊期、強化期及比賽期，每個時期不斷進步，到達比賽期更是把身體狀況保持在最佳狀態，將平時所鍛鍊的技術水平發展而出。



圖一：2013 年全國大專運動會培訓隊訓練計畫總體實力折線圖

(資料來源：修改自周桂名，2009)

### 二、訓練期別

- (一) 準備期 (鍛鍊期) 2012 年 8-11 月：增強基礎體力，柔軟度訓練及肌力與耐力的提高，強化心理狀態。訓練方法：法特雷克訓練、

循環訓練法、持續訓練法。訓練重點：肌力、肌耐力與心肺耐力等，以有氧訓練為主。訓練量比例：賽場體能 10%、專項體能 30%、一般體能 60%（周桂名，2009）。

- (二) 強化期 2012 年 12 月至 2013 年 1—2 月：跆拳道專項技術強化，所需體能訓練強化，積極參加國內外各型賽會或進行移地訓練，多進行實戰對練累積比賽經驗，以賽代訓，並加強肌肉系統的敏捷、協調能力、耐乳酸能力及增進神經系統等。訓練量比例：賽場體能 30%、專項體能 40%、一般體能 30%（周桂名，2009）。
- (三) 比賽期 2013 年 3—5 月：確實做好心、體、技戰術的最高度發揮，避免發生運動傷害，並使競賽狀態調至最高峰，以參加全國大專運動會。訓練量比例：賽場體能 55%、專項體能 40%、一般體能 5%（周桂名，2009）。

## 參、比賽過程

### 一、黃 X 燕選手

黃 X 燕選手在本次大運會總共需要打 4 場。在第一場、第二場及第三場都提前將比賽結束，以領先 12 分差距，獲得勝利。在第四場冠亞軍賽。第一回合踢到 2 次中端得分，而對手也踢到 1 次上端 1 次中端得四分，比數為 2 比 4，此回合目前落後 2 分；第二回合一口氣直追了 8 分，而對手只得 1 分，比數為 10 比 5，在此回合反敗為勝，又將比分拉大；最後一回合只要盡量不讓對手得分，穩穩打獲勝機率很大，最後比數為 10 比 5。

表三：黃 X 燕選手對戰表

|    | 青          | 紅          | 勝敗 |
|----|------------|------------|----|
| 15 | 文化大學 陳 X 宇 | 臺灣體大 黃 X 燕 | 勝  |
| 37 | 臺灣體大 黃 X 燕 | 開南大學 吳 X 瑄 | 勝  |
| 49 | 臺灣體大 黃 X 燕 | 輔仁大學 王 X 璇 | 勝  |
| 59 | 臺灣體大 黃 X 燕 | 臺灣師大 江 X 珊 | 勝  |

## 二、廖 X 鈞選手

廖 X 鈞選手在本次大運會總共需要打 4 場。第一場及第二場比數都將對手分數拉大，獲得壓倒性的勝利。則第三場與對手在第一回合比數差距不大，比數為 4 比 3；第二回合將比數拉距成 2 分，為 9 比 7；第三回合則把差距拉到 5 分，比數為 14 比 9。第四場冠亞軍賽對手在身材上佔了優勢，而廖 X 鈞則在經驗上佔了優勢，第一回合互相試探對手，都沒得分為 0 比 0；第二回合廖 X 鈞被判 1 支警告，比數為持 0 比 0；第三回合廖 X 鈞被判一支警告總共兩支，對手加 1 分，但廖 X 鈞搶分成功，比數為 0 比 1 落敗。

表四：廖 X 鈞選手對戰表

|    | 青          | 紅           | 勝敗 |
|----|------------|-------------|----|
| 26 | 臺北體院 賴 X 宇 | 臺灣體大 廖 X 鈞  | 勝  |
| 43 | 北市教大 巫 X 庭 | 臺灣體大 廖 X 鈞  | 勝  |
| 52 | 臺灣體大 廖 X 鈞 | 彰化師大 張簡 X 婷 | 勝  |
| 60 | 國立體大 孫 X 檸 | 臺灣體大 廖 X 鈞  | 敗  |

## 三、李 X 樺選手

李 X 樺選手在本次大運會總共需要打 4 場。第一場及第二場都在第三回時以領先 12 差距，提前結束比賽獲得勝利。第三場輕鬆獲得勝利。第四場冠亞軍賽對手身高較高，在上端攻擊較為有利，防禦則以上端防禦為主，第一回合，雙方試探對手有哪些專長動作，比數為 0 比 0；第二回合了解對手的攻擊頻率、動作，在此回合攻下 10 分，讓對手措手不及沒有得分，將比數拉開為 10 比 0；第三回合被對手攻到 2 分，而李 X 樺也踢中 1 腳上端 1 腳中端得 4 分，比數相差 12 分，提前結束。

表五：李 X 樺選手對戰表

|    | 青          | 紅          | 勝敗 |
|----|------------|------------|----|
| 21 | 臺灣體大 李 X 樺 | 弘光科大 嚴 X 寧 | 勝  |

|    |            |            |   |
|----|------------|------------|---|
| 43 | 臺灣體大 李 X 樺 | 新竹教大 潘 X 綦 | 勝 |
| 51 | 臺灣體大 李 X 樺 | 臺灣師大 郭 X 伶 | 勝 |
| 57 | 文化大學 蔡 X 芬 | 臺灣體大 李 X 樺 | 勝 |

#### 四、林 X 燕選手

林 X 燕選手在本次大運會總共需要打 4 場。第二場對手棄權，所以要打三場，每一場的對手均是有國內成績前三名選手，第一場對手較矮小、數度較快，林 X 燕在身材上較高有優勢，經過三回合的對打，最終以 5 比 3 贏得第一場勝利；第三場則在第二回合以 12 分差距，將對手提早結束比賽；最後一場冠軍賽，對手身材方面較高，第一回合，踢中 1 腳中端得分先馳得點，對手沒有得分，比數 1 比 0；第二回合攻擊上端得分 3 分，對手踢中中端 1 分，比數為 4 比 1，；最後一回合對手搶攻得 4 分，但林 X 燕也踢中 3 分，比數為 7 比 5。

表六：林 X 燕選手對戰表

|    | 青          | 紅          | 勝敗 |
|----|------------|------------|----|
| 29 | 臺灣體大 林 X 燕 | 輔仁大學 洪 X 涵 | 勝  |
| 45 | 臺灣體大 林 X 燕 | 新竹教大 詹 X 臻 | 勝  |
| 53 | 臺灣師大 許 X 瑗 | 臺灣體大 林 X 燕 | 勝  |
| 61 | 彰化師大 吳 X 瑩 | 臺灣體大 林 X 燕 | 勝  |

#### 五、官 X 姘選手

官 X 姘選手在本次大運會總共需要打 4 場。第一場對手棄權，需打 3 場。第二場兩人實力相當，三回合中均未得分，進入驟死戰，先踢擊得分，贏得此場勝利。第三場輕鬆以 12 比 3 獲勝。第四場冠亞軍賽對手屬於數度型選手，官 X 姘屬於冷靜思考型選手，在第一回合攻擊上端得 3 分，而對方踢擊中端得 1 分為 3 比 1；第二回合雙方都未得分；第三回合對手搶攻未

得分，則被踢中 2 次上端得 6 分，最後比數為 9 比 1。

表七：官 X 姘選手對戰表

|    | 青          | 紅          | 勝敗 |
|----|------------|------------|----|
| 25 | 臺灣體大 官 X 姘 | 遠東科大 林 X 樺 | 勝  |
| 41 | 臺灣體大 官 X 姘 | 臺灣師大 潘 X   | 勝  |
| 51 | 國立體大 張 X 婷 | 臺灣體大 官 X 姘 | 勝  |
| 50 | 彰化師大 吳 X 瑩 | 臺灣體大 官 X 姘 | 勝  |

## 六、陳 X 安選手

陳 X 安選手在本次大運會總共需要打 3 場。第一場第一回合踢中兩腳上端 6

分及中端 1 分，對手踢到中端 1 分，比數為 7 比 1；而第二回合踢到一腳上端 3 分為 10 比 1；最後一回合領先對手 12 分獲得勝利。第二場第一回合取下 3 分、對手未得分為 3 比 0；第二回合得 5 分、對手得 1 分，比數為 8 比 1；第三回合雙方都未得分，以 8 比 1 獲勝。第三場遇到實力相當的對手，在第一回合雙方試探為 0 比 0，第二回合對手以中端踢擊得 1 分為 0 比 1，落後 1 分；第三回合在搶攻中踢中中端 1 分，比數為 1 比 1；進入驟死賽，此賽制在 2 分鐘內先得分為獲勝者，不負眾望先馳得點，比賽結束。

表八：陳 X 安選手對戰表

|    | 青          | 紅          | 勝敗 |
|----|------------|------------|----|
| 42 | 臺灣體大 陳 X 安 | 輔仁大學 江 X 臻 | 勝  |
| 51 | 臺灣體大 陳 X 安 | 臺灣師大 游 X 雁 | 勝  |
| 61 | 臺灣體大 陳 X 安 | 彰化師大 游 X 瑜 | 勝  |

## 七、潘 X 霓選手

潘 X 霓選手在本次大運會總共需要打 3 場。第一場對手身材較瘦高，

在上端方面較優勢，第一回合對手以上端攻擊 3 分及中端攻擊 1 分，比數為 0 比 4 落後；第二回合踢中中端 1 分，對手沒有得分為 1 比 4，落後 3 分；第三回合搶攻未得分，反而在搶攻中被對手踢中一腳上端 3 分，比數為 1 比 7。

表九：潘 X 霓選手對戰表

|    | 青         | 紅         | 勝敗 |
|----|-----------|-----------|----|
| 28 | 臺灣師大莊 X 佳 | 臺灣體大潘 X 霓 | 敗  |

## 八、彭 X 惠選手

彭 X 惠選手在本次大運會總共需要打 4 場。第一場遇上最大競爭對手，二位多次對戰經驗且實力相當，在第一回合都採取較保守的打法，以試探對手有無改變為主，比數為 0 比 0；而第二回合多次進攻，但電子護具未跳出分數，所以還是在 0 比 0 狀態；第三回合為重要的關鍵局，首先對手取得第 1 分，但彭 X 惠要搶分，在搶分過程中，不小心被對手踢中上端 3 分，最後比數仍以 2 比 4 輸給對手。

表十：彭 X 惠選手對戰表

|    | 青          | 紅          | 勝敗 |
|----|------------|------------|----|
| 14 | 臺灣體大 彭 X 惠 | 彰化師大 葉 X 江 | 敗  |

## 肆、結果及建議

### 一、前言

經過教練團及選手 6 天的努力與打拼，跆拳道項目在大運會奪下跆拳道項目團體女子組冠軍，總獎牌數為 5 金 1 銀，此次大運會目標達成。

### 二、結果

由下表可知女子組有八個量級，金牌數 5 面已超過半數、銀牌數 1 面，女子組團體冠軍實至名歸，需再加強努力，把優異的戰績延續在外來的每項比賽中。

表十一：獎牌數表

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 一量 | 二量 | 三量 | 四量 | 五量 | 六量 | 七量 | 八量 |
| 金牌 | 銀牌 | 金牌 | 金牌 | 金牌 | 金牌 |    |    |

### 三、建議

跆拳道是開放性運動，在比賽中輸贏與對手息息相關，在對戰前的情報收集相當重要。電子護具也算是輸贏得關鍵，需在賽前多了解電子護具的特性，使技術得以發揮，較容易贏的比賽。

### 伍、參考文獻

中華民國大專運校體育總會

[http://web2.ctusf.org.tw/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=24&Itemid=13](http://web2.ctusf.org.tw/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=24&Itemid=13))

周桂名 (2009)：指導陳怡君選手榮獲 2009 臺北聽障奧運會跆拳道運動項目第一名之競賽實務報告書。臺中市：漢明。

汪茂鈞 (2007)。跆拳道運動的起源與發展之探討(未出版碩士論文)。龍華科技大學，桃園縣。

蔡明志、邱共鈺 (2004)：2003 年世界大學運動會跆拳道男、女國手與非國手身高、體重、體脂肪之探討。大專跆拳道學刊，1，89-96 頁。

主要聯絡者：戴靖

E-mail: a308177@yahoo.com.tw 04-22213108 轉 6413