

2012 年跆拳道品勢規則修訂之初探

鄭雅如

國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

摘要

跆拳道品勢競賽規則於 2003 年 9 月 23 日制定，至 2011 年 10 月 4 日作了第三次的修訂，本文針對跆拳道品勢規則修訂做初探，目的探討跆拳道品勢新舊規則修訂情形，期待藉由本文的概述，能使讀者獲得對跆拳道不同樣貌的認識。

關鍵詞：跆拳道品勢、武藝、競賽規則

壹、前言

跆拳道運動自 1988 年漢城奧運及 1992 年西班牙巴塞隆納列為奧運的示範項目後，世界跆拳道聯盟(World Taekwondo Federation, WTF)長久以來有計畫性的推廣與努力已出現初步成果，而自 2000 年雪梨奧運成為正式項目後，各國對於跆拳道的重視程度更是急遽升高，而我國也在 2004 年雅典奧運賽中獲得二金一銀的佳績後，跆拳道已成為我國競技運動的重點發展項目，也為臺灣跆拳道競技發展寫下歷史的新頁（邱共鈺、蔡明志，2007；鄭家銓、牟鍾福、吳政崎，2009）。近年來，跆拳道運動更一直推動品勢（poomsae）以朝向休閒方面，滿足更多年齡層的參與，雖尚未被列入奧運項目比賽中，但在國際比賽中，跆拳道「品勢」也有相關的賽事在舉行（劉豐源、洪谷松，1999）。劉昭晴、李建興（2005）指出一般而言，跆拳道運動技能常僅被社會大眾定位在腿部踢擊攻防的功能，國際跆拳道聯盟（International Taekwondo Federation, ITF）為防止刻板印象限制了跆拳道運動的發展，乃於 2003 年 11 月新增了武藝競賽項目。這項結合傳統跆拳道技能與武藝綜合而成的武藝競賽，其競賽內容包含打型、防身術、擊破等競賽項目，在表演內容上動作豐富、型式多樣，並注重跆拳道力與勁之藝術性，改變了一般大眾認為跆拳道只是兩人擂台比劃的觀念，期能為跆拳道技能營造新形象。跆拳道運動裁判判定得分缺乏客觀標準，裁判不公，久為人詬病，乃是眾所皆知的事實，亦是至今仍存在的現象（周桂名，2001）。鑑於此，教練與運動員對於規則的修訂與了解刻不容緩，本文探討跆拳道品勢規則修訂，期能協助國人更加了解跆拳道品勢。

貳、跆拳道品勢之內涵

一、跆拳道品勢

在韓文裡「poomsae」是由「品」與「勢」所組成的專用術語，「品」意指教規與格式，「勢」意指力度與氣度。品勢是具有深度與內涵單位組織所構成的跆拳道技術系統，是跆拳道技術動作具體形式的原創模式（kukkiwon, 2006）。品勢又可翻譯為中文的「型」而所謂「型」相當於我國武術界所指的「套路」即將一定數量的動作編排串連，形成一套具有一定特點和難度的統一模式套路。根據品勢教科書作者李京明指出：「跆拳道技術可以分為兩種樣態，一是品勢、一是技擊對抗，兩者的差異在於品勢

是面對自我，而技擊對抗是指一種對打的行為。」（鄭大為，2009）。Jeon, W. J., Ha, 與 Jeon, I. K. (2012)指出關於品勢的知識，品勢運動員通過獨特的身體架構獲得了正式和實用的行為知識，通過反復訓練獲得了品勢運動員本體所形成的運動，能夠檢測到細微的差別。“主體”形成第二個身體的概念，在客觀方面身體和心靈是不能分開，它源自於本體和意識的讀特感覺基礎上。換句話說，”主體”解釋為品勢運動員通過自己的身體了解世界，世界投射自己的身體的意見。跆拳道品勢的動作組合，乃是將一漸進的進退攻防架構形成一個型場，讓參與者在一定的動作規格下表現力與美的技巧。

二、跆拳道品勢的組織架構

品勢線意指品勢動線的方位範圍（詳見表 1），根據國際院的跆拳道教科書中說明，進行品勢操作必須得依循品勢線的方位，品勢方位意指移動方向與腳部位置的標的（kukkiwon, 2006）。

表 1 品勢組成表

Poom sae 品勢名稱	Poomsea seon 品勢線	Poom 品	Dong jak 動作	Ki hap 喊聲	Duration 時間
Taegeuk 1 jang	乾 ☰ 天	18	20	1	17~21
Taegeuk 2 jang	兌 ☱ 澤	18	23	1	18~23
Taegeuk 3 jang	離 ☲ 火	20	34	1	20~25
Taegeuk 4 jang	震 ☳ 雷	20	29	1	26~31
Taegeuk 5 jang	巽 ☴ 風	20	32	1	28~33
Taegeuk 6 jang	坎 ☵ 水	19	31	1	32~37
Taegeuk 7 jang	艮 ☶ 山	25	33	1	32~37
Taegeuk 8 jang	坤 ☷ 地	27	38	2	32~37
Koryo 高麗型	士	30	48	2	43~48
Keumgang 金剛型	山	27	27	2	58~63
Taebaek 太白型	工	26	38	2	32~37
Pyongwon 平原型	一	21	25	2	28~33
Sipjin 十進型	十	28	31	3	60~65
Jitae 地胎型	上	28	37	2	47~52
Chonkwon 天拳型	丁	26	29	1	55~60
Hansu 漢水	水	27	33	2	37~40
Ilyeo 一如型	卍	23	29	2	37~42

註：每一個品勢須依指定品勢線、動作、喊聲在時間內完成

依據世界跆拳道聯盟(WTF)規範中，品勢略概區分為有級者與有段者二個範疇，前者稱為太極品勢，後者表示由高麗開始到最後的一如之九套品勢。太極品勢的名稱皆是以「太極~章」的形式命名，而有段者品勢則是以符合各品勢的名稱命名，品勢的方位、排序、姿勢、目視方向、立姿、品的名聲與喊聲都包含於品勢線的範圍之內。

參、跆拳道品勢規則之改變

跆拳道品勢比賽從 2003 年 11 月新增了武藝競賽項目開始萌芽，其間

經過三次分別為 2005 年 4 月、2006 年 7 月及 2011 年 4 月在規則上做小幅度的修訂，目的是為了讓比賽更公平與可看性，此外也順應世界的趨勢，在不斷修正的過程中讓跆拳道品勢的得分更加客觀。以下就依據世界跆拳道聯盟所頒布的規則修訂作簡述：

一、競賽區域的改變

第三條：2006 年以前的舊規則以 12m×12m 的區域為競賽區，新規則中競賽區縮小為 10m×10m，因此在競賽時，應注意場地的位置。

二、競賽組別及年齡的改變

第六條性別及年齡分組：新規則組別多區分一組，年齡則下修一歲，新舊規則修訂（詳見表 2）。舊規則壯年 2 組於新規則中再區分兩個組別，為 59 歲以下組及超過 59 歲組，優點在於人體的體能狀況會隨年齡愈大而下降，若不做此區分，同一組別，年齡範圍過大，恐有失公平，因此新規則將年齡再細分有助於賽制的公平性。另外整體競賽年齡下修一歲，可能讓參賽運動員趨於年輕化現象，有助於具潛力的運動員提早進軍國際賽事累積及擴展自身競賽經驗。

三、競賽品勢的改變

競賽品勢的改變，內容（詳見表 3）。新規則的公認品勢，從預賽到決賽展演的品勢不會重覆，裁判較不易受到先前分數或印象所影響，相較於舊規則評分較客觀。但舊規則中至決賽時指定型另行決定，可能會展演到相同品勢，評分易受先前印象或評定過之分數所影響。而自由品勢方面，新規則將腳部動作分數提升為 60%，且刪除舊規則裡新動作佔 10%的部份，再者若無法認定是跆拳道技術之技術為扣分動作，此修訂依循著跆拳道以踢為主的技術發展。

表 2 性別及年齡分組新舊規則

類別	舊規則	新規則	第一指定品勢	
	年齡	年齡	第二指定品勢	
個人	青少年 (14-18 歲)	17 歲以下 (14-17 歲)	太極 4、5、6、7 章 太極 8 章、高麗、金剛、太白	
	青年 1 組 (19-30 歲)	29 歲以下 (18-29 歲)	太極 6、7、8、高麗	
	青年 2 組 (31-40 歲)	39 歲以下 (30-39 歲)	金剛、太白、平原、十進	
	壯年 1 組 (41-50 歲)	49 歲以下 (40-49 歲)	太極 8 章、高麗、金剛、太白 平原、十進、地跆、天拳	
	壯年 2 組 (51 以上)	59 歲以下 (50-59 歲)	高麗、金剛、太白、平原 十進、地跆、天拳、漢水	
			超過 59 (60 歲以上)	
	配對 (一男 一女)	14-35 歲	29 歲以下	太極 6、7、8、高麗 金剛、太白、平原、十進
	36 歲以上	超過 29 歲	太極 8 章、高麗、金剛、太白 平原、十進、地跆、天拳	
團體 (三男 三女)	14-35 歲	29 歲以下	太極 6、7、8、高麗 金剛、太白、平原、十進	
	36 歲以上	超過 29 歲	太極 8 章、高麗、金剛、太白 平原、十進、地跆、天拳	

資料來源：研究者依規則整理

表 3 新舊競賽品勢內容

	名稱	
	指定型	創作型
舊規則	初賽 (32 隊) - 金剛或太白 初賽 (16 隊) - 太白或平原 準決賽 (8 隊) - 或以上另行決定	<p>*動作組成原則：</p> <p>1. 攻擊動作佔 40%，防禦佔 60%</p> <p>2. 手部動作佔 60%，腳部動作佔 30%，新動作佔 10%</p> <p>*指定動作：在基本動作之後需有：</p> <p>1. 步法 (前行步、弓箭步、三七步)</p> <p>2. 防禦 (下端、中端、手刀)</p> <p>3. 正拳 (中端、上端、腹側)</p> <p>4. 踢 (前踢、側踢、旋踢、後旋)</p> <p>*動作順序及時間：無限制</p> <p>*動作數量：不得超過 32 個</p> <p>*音樂：可使用，但不可用宗教性或意識型態音樂，平均音量不得超過 90 分貝</p>
	公認品勢	自由品勢
新規則	預賽-從第一指定抽取 2 項品勢 取前 16 強進入複賽	*動作組成：演武線由參賽運動員自由安排
	複賽-從第二指定抽取 2 項品勢 取前 8 強進入決賽	*技術：腳部動作佔 60%，手部動作佔 40%自由編排
	決賽-從第二指定另 2 項品勢取 前三名	<p>*動作數量：20~24 個品以內組成</p> <p>*音樂和舞蹈：自由編排</p> <p>*無法認定是跆拳道技術之技術，為扣分動作</p>

資料來源：研究者依規則整理

四、計分內容的改變

裁判依評分細則採扣分制來評分，每次競賽由七位裁判（可視需要調整為 5 位），評得的分數需扣除最高與最低分後，平均的分數即為該員之得分。新舊規則公認品勢及自由品勢計分內容的改變（詳見表 4 與表 5）。評分方式扣除最高與最低裁判的評分，可摒除裁判對某參賽國或運動員有喜好或偏見，而導致分數產生嚴重落差，無法拔擢優劣，可讓分數趨於客觀。此項修訂讓運動員不再依靠正確性來獲取高分，而是需要發揮更大的身體素質，例如柔軟度，以減少扣分。

- （一）當競賽運動員每次在基本動作或品勢技術上，犯了小失誤時，應扣除 0.1 分（新舊規則相同）。
- （二）當競賽運動員每次在基本動作或品勢技術上，犯了更嚴重的錯誤動作時，應扣除 0.3 分（舊規則：0.5 分）。

表 4 公認品勢新舊規則計分內容

公認品勢舊規則		
計分項目	細節標準項目	分數
正確性 (5.0)	基本動作的準確性	5.0
	正確的品勢單一動作	
熟練度 (3.0)	動作的範圍	1.0
	平衡	1.0
	力量與速度	1.0
表現 (2.0)	節奏的協調、拍子、柔和、力量	1.0
	氣的表現	1.0
公認品勢新規則		
計分項目	細節標準項目	分數
正確性 (4.0)	每個品勢技術動作的正確性	4.0
	品勢動作外的正確性	
表現性 (6.0)	平衡	2.0
	速度與力量	
	剛柔、速度、節奏	2.0
	氣的表現	2.0

資料來源：研究者依規則整理

表 5 自由品勢新規則計分內容

計分項目	細節標準項目		分數
技術性 (6.0)	腳部動作的難度 (3.0)	跳的高度	3.0
		跳踢的數量	
		迴轉的數量	
		連續踢腳的數量	
		雜技動作	
	動作的正確性 (1.5)	基本動作	1.5
	品勢完成度 (1.5)	指定技術的動作	1.5
		實用性	
表現性 (4.0)		攻防動作連接性	4.0
		創意性	
		合諧性	
		氣的表現	
		音樂及舞蹈	

肆、結語

跆拳道是一項體能與意志力，技術與臨場反應的競技運動，除了需要有專項體能及技術訓練外，對該項運動的競賽規則必須相當瞭解，競賽規則是運動於比賽時必須遵守的法規，教練與選手必須隨時掌握規則導向以擬定訓練計畫（俞智贏，2006）。世界跆拳道聯盟於 2004 年將品勢列為世界青少年跆拳道錦標賽的示範賽中，2006 年舉行第一屆世界跆拳道品勢錦標賽至今即將邁入第七年，2009 年世界大學運動會將品勢列入比賽項目，其間品勢的規則共修訂過三次，可見世盟對品勢的重視，規則的修訂目的為求比賽的公平與客觀性，而修訂後之技術重點，在於表現性的扣分減少，若運動員在競賽同分時，依表現性分數高者獲勝，可見勝負關鍵在此，因此因應新規則計分狀況的修改，教練與運動員應加強對規則的了解，以便提出因應計畫落實技術上的訓練。

引用文獻

- 周桂名 (2001)。跆拳道競賽中裁判判分差異性之研究。《體育學報》，8，53-64。
- 邱共鈺、蔡明志 (2007)。臺灣跆拳道競技發展時期劃分與演進過程之探討。《臺灣體育發展學術研討會論文集》(362-373 頁)。臺北縣：輔仁大學體育學系編。
- 俞智贏 (2006)。從新規則的修訂探討男子體操訓練方法的因應。《中華體育季刊》，20 (2)，86-91。
- 劉豐源、洪谷松 (2000)。跆拳道品勢運動深度休閒特質之研究。《運動與遊憩研究》，5 (1)，106-119。
- 劉昭晴、李建興 (2005)。2004 年跆拳道運動武藝規則修訂之研究。《大專體育》，76，145-151。
- 鄭家銓、牟鍾福、吳政崎 (2009)。國際跆拳道聯盟與世界跆拳道聯盟談判結構之探討。《臺灣體育運動管理學報》，9，135-161。
- Li, J. M., Ting, C. J., & Chin, C. H. (2009). 品勢競技教科書 (鄭大為)。臺北市：中華民國大專院校體育總會。
- Jeon, W. J., Ha, P. T., & Jeon, I. K. (2012). Body view of poomsae player from the viewpoint of "Body Schema" of Merleau-Ponty. *The Korean Journal of Physical Education*, 51(1), 27-34.
- Kukkiwon. (2006). *Taekwondo textbook*. Seoul: O-sung.
- World Taekwondo Federation. (2005). *World Taekwondo Federation Poomsae Competition Rules & Interpretation*. Seoul: Author.
- World Taekwondo Federation. (2006). *World Taekwondo Federation Poomsae Competition Rules & Interpretation*. Seoul: Author.
- World Taekwondo Federation. (2011). *World Taekwondo Federation Poomsae Competition Rules & Interpretation*. Seoul: Author.