

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 跆拳道 來源 民生報 日期 89.6.11 版面：一版

跆拳道轉型 跆拳道受歡迎

融入有氧舞蹈 運動健身又減肥

【記者馬鈺龍／報導】跆拳道融入有氧舞蹈編舞，已經成為時下熱門的減肥健身運動，泰山高中跆拳道隊昨天在奧運倒數嘉年華會展示「跆拳道」運

動，把競技性的跆拳道改頭換面成全民性的跆拳道，獲得不少好評。

世界金杯金牌女將吳珊貞從任教的苗栗建國國中北上，協助

姊姊吳珊慧指導泰山高中選手，吳珊貞舞技高超、吳珊慧專修有氧舞蹈，姊妹檔合作，很容易就賦予跆拳道不同的風格。

以往跆拳道給人的印象就是戴護具、頭盔，兩人對戰在場上廝殺，而且受傷機率很高。一般表演都是擊破，打木板、敲磚頭，硬梆梆的內容，讓時下家長多不願意讓兒女學習跆拳道，基層的推廣受到阻礙。

吳珊貞是選手出身，如果跆拳道出現斷層，很快會失去國際競爭實力，她嘗試把有氧舞蹈的靈感融入跆拳道訓練，改成一般人都能練習，她還示範女子防身術，與姊姊一同編跆拳道啦啦隊舞，先吸引年輕人注意，如果再獲家長接受，送

孩子進道館的意願會提高，跆拳道人才就不虞短缺。

「跆拳道」在國內受到歡迎，跆拳道也注意到這個現象，正尋找推廣單位推展這項有氧運動，泰山高中的成功演出，給跆拳道很大信心。其實跆拳道有意將跆拳道重新包裝，尋求家長認同，除了推展「跆拳道」之外，防身術、道服設計賽、道服展覽等都被跆拳道評估過。

有像吳珊貞這樣的退役國手從基層推廣不同風格的跆拳道運動，兼顧全民與競技層面發展，跆拳道已經著手「轉型」，除了有在奧運奪金的企圖心之外，更有讓跆拳道「永續經營」的理念。



↑跆拳道世界金杯金牌女將吳珊貞（中）表演防身術，動作俐落，獲得滿場掌聲。

記者郭運復／攝影

