

分類 06 卷 16 來源 大成報 日期 881209 版面：八版

這傳入我國
者有關。
料照片



跆拳道教室 張榮三主講(上)

腰帶顏色辨級別 白色代表新生

分八級十段 上段才有黑帶 沒有段位不具參加正式比賽資格

跆拳道
的實

術水平，培育出更優秀的跆拳道人才。
跆拳道晉級檢定，是每一名學員從
入門到黑帶升段所必須經歷的過程，最
主要的目的也是為了配合跆拳道連貫性
的教學方法及進度。換句話說，任何一
名合格的指導教練，只要看到學員腰間
佩帶的色帶顏色，就能夠分辨出該名學
員的級別，以及曾經接受的訓練課程進
度，進而決定出學員接下來應該接受何
種等級的訓練課程。

學習滿兩個月後，得依照規定申請八級
檢定測試，通過審核者改繫黃色腰帶，
以後依學習進度及成績逐步予以檢定。
跆拳道共分爲八級十段，從八級晉升
至一級，必須歷經黃（七、八級）、藍
（五、六級）、紅（三、四級）及紅黑
（一、二級）四個色帶，待晉升至一級紅
黑帶始可接受升段檢定，同時未取得黑
帶段位之前，學員是不具備參加正式比
賽的選手資格的。

自衛的需求，基於這個原
因，因此世界跆拳道聯盟爲
了避免運動人口快速成長，
造成跆拳道技術水準良莠不
齊的現象，特別制訂了一套段
級審定的制度，希望透過這套
檢定方法，有效提高跆拳道技
術的實

練習者強身、
有效率的達成
於其能夠非常
用價值，在
於其能夠非常
有效率的達成
練習者強身、

舉凡跆拳道的入門新生，不管以前會
經習練任何武術，上課時一律必須穿著
整齊的跆拳道服，一律繫白色腰帶，在

自衛的需求，基於這個原
因，因此世界跆拳道聯盟爲
了避免運動人口快速成長，
造成跆拳道技術水準良莠不
齊的現象，特別制訂了一套段
級審定的制度，希望透過這套
檢定方法，有效提高跆拳道技
術的實

舉凡跆拳道的入門新生，不管以前會
經習練任何武術，上課時一律必須穿著
整齊的跆拳道服，一律繫白色腰帶，在

（張榮三先生（見上圖）現任中華跆拳道
道培訓隊教練並任教板橋忠孝跆拳道
館）