

跆拳道教室 張榮三主講 (中)

## 以腳攻擊胸、肋、臉得一分

### 以拳技或腳技擊倒對手視同得分

在晉升為初段黑帶之後，基本上學員已經取得參加比賽的資格，而在正式參加比賽之前，了解相關競賽規定及場地也是學習跆拳道很重要的一個步驟。

根據世界跆拳道聯盟的規定，正式的競賽場地必須採用木板或泡綿塑膠板，表面應該平坦整潔，場地長寬各為十二公尺，其內不得有任何障礙物，如果視情況需要可架設競賽台，但高度不得超過二十公分，不過，雪梨奧運會為符合電視轉播取鏡的需要，已經更改部份競賽規定，其中最明顯的就是架設離地面一公尺的高台。

競賽場內以七、五公分的白線畫出八公尺的正方形，該線稱之為境界線，境界線內的正方形為比賽區域，每回合時間為三分鐘，回合間隔休息時間為一分鐘，勝敗判定除擊倒可明顯認定之外，一般皆以有效得分多者獲勝。(張榮三先生為中華奧運跆拳道教練)

形為比賽競技區，比賽中，如果有任何一方無故且多次越過境界線，裁判得以判處選手警告。

跆拳道比賽的得分規定相當易懂，任何一方以腳部有效攻擊對手胸部、肋部及臉部，可獲得一分，以正拳擊中對方身體中間部位，視為有效擊打，也可得到一分，此外，如非得分部位但能以拳技或腳技將對手擊倒者視同得分，不過，如果有故意跌倒或是妨礙對手攻擊動作的行為，則先前的攻擊不得視為有效攻擊，得分無效。

正式比賽打三回合，每回合時間為三分鐘，回合間隔休息時間為一分鐘，勝敗判定除擊倒可明顯認定之外，一般皆以有效得分多者獲勝。(張榮三先生為中華奧運跆拳道教練)

跆拳道的歷史淵源 (中)

## 李朝重文 跆拳道不起頭

### 日據時被禁 二次大戰後重獲重視

記者 劉偉龍 / 綜合報導

在新羅王朝被推翻之後，取而代之且驍勇善戰的高麗王朝，全力推動具備實戰效能的跆拳道武術，此時跆拳道一躍成為朝鮮半島的「國技」，但在高麗王朝覆亡之後，繼起的李氏王朝重文輕武，尊崇儒家而廢除百家思想，連帶的，跆拳道就在重文輕武的歷史背景之下，逐漸衰微。

在淪為「非主流」運動這段期間，跆拳道從「國技」尊榮的地位而成為社會大眾鄙視的武術運動為期將近半個世紀之久。一九一〇年，日本軍國主義抬頭，舉兵入侵朝鮮半島，朝鮮頓時淪陷成為日本殖民地，也因為如此，日本主流武術例如空手道及柔道傳入朝鮮，在侵略者的獨大心態之下，非主流的跆拳道一度受到打壓，並且被逼迫禁止教授流傳。

然而，侵略者的禁令擋不住朝鮮人民習練跆拳道的渴望。許多朝鮮人仍然在荒郊野外偷偷練習跆拳道，而被迫離開家園的人，就流亡到中國大陸及日本謀生，在這種歷史情境之下，跆拳道得以與中國武術及日本空手道交流切磋，並且進一步相互融合。

二次大戰結束，具備高度實戰效益的武術受到各國軍種的重視，原本源自於朝鮮古拳法的跆拳道在汲取中國武術及各國搏擊的優點之後，成為簡單、易學的大眾化運動，並且在經過將近二千年的發展歷程，終於於在千禧年獲得國際奧會的認定，成為奧運正式競賽項目之一。