

國立臺灣體育大學（臺中）
National Taiwan Sport University
體育研究所碩士學位論文

跆拳道品勢太極 1-8 場動作意涵分析之研究
AN ANALYSIS OF MOVEMENT
IMPLICATIONS FOR PATTERNS 1-8
TAEGEUK POOMSAE OF TAEKWONDO



研 究 生：劉怡伶 撰
指 導 教 授：沈易利 教授

中華民國 97 年 6 月

論文名稱：跆拳道品勢太極 1-8 場動作意涵分析之研究

總頁數：97 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所競技組

畢業時間及提要別：九十六學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：劉怡伶

指導教授：沈易利教授

中文摘要

本研究取材韓國國技院 KUKKIWON 所發行 Taekwondo Textbook 相關論述，及比賽和道場所發行套路圖檔與 WTF 頒布之比賽動作與規則外，再參考韓國國技院 KUKKIWON 所發行之 DVD 錄影帶，作為本研究內容分析之素材，除經由內容分析法之外，亦藉由比賽場上所進行之比賽，並觀察印證，經分析獲得具體結果如下：

- 一、跆拳道品勢太極 1-8 場動作中，手部動作以拳為主，踢技則以前踢為主，步代以前行步、弓箭步及三七步為主要步伐。
- 二、在太極 1-8 場動作中動作編配係由簡而繁，由易而難，由單一動作到複合動作，並同時著重攻防。
- 三、太極主要意涵似如其名，以中國之太極為核心，依八卦之卦象編配動作，其中包含許多中國儒、道、釋三家之思想具有身心靈修煉與沉澱之意涵。
- 四、跆拳道之教學應特別重視基本之拳法與踢技，步代則特別強化前行步、弓箭步與三七步的教學。

關鍵詞：跆拳道、品勢、太極。

Lu, yi-ling(2007). An analysis of movement implications for patterns 1-8 Taegeuk Poomsae of Taekwondo Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University, Taichung.

Abstract

This study uses the related discourses of the Taekwondo Textbook that was issued by KUKKIWON, the issuance of pose photo files from competitions and Taekwondo clubs, the official competition movements and rules published by the World Taekwondo Federation (WTF), and the DVDs issued by KUKKIWON as the content analysis materials. Beside, through watching contests in the arena, the author is able to do the research through observation, proof, and analysis, and that come out with the following results:

(1) in the movements of Patterns 1-8 Taegeuk Poomsae of Taekwondo, the hands' actions are primarily by fist, kicking legs, and steps which characterized by Araemakki, Apkubi, and Dwitkubi.

(2) patterns 1-8 of Taegeuk was designed through simple to complicate, easy to difficult, and single movement to compound action, in the mean time focusing on offence as well as defense.

(3) as the name as it is, Taegeuk is centered around Chinese Taichi. Designing movement in accordance with the Eight Diagrams in Chinese mythology, Taegeuk involves with thought taking from Confucianism, Daoism, and Zen. It emphasizes with the practice of doby, mind, and spirit as

well as the meaning of settle.

(4) in the one hand, the teaching of Taekwondo should pay special attention on the basic fists and kicks; while on the other hand, teaching of steps have to enhance Araemakki, Apkubi, and Dwitkubi as well.

Keywords: Taekwondo, Poomsae, Taegeuk

誌 謝

本論文得以順利完成；首先要感謝沈易利教授悉心指導，從徬徨無知到漸入狀況、從開始到句號，沈教授時時給我鼓勵與指導，不斷給予我最大的指引及指正，使我獲益良多，沒有恩師的教導，就沒有成長茁壯的我，謹以此謝致上最高的感恩。

其次；感謝在論文撰寫及口試過程中無時不斷提供寶貴意見的周桂名教授及洪榮聰教授，恩謝在繁忙的公務中，撥冗審查論文並提供意見與建議，使得論文得以更加完備，衷心感謝教授們的指導。

此外感謝臺中縣宜欣國小訓導行政團隊，林校長麗卿、廖主任瑞昌、怡文師的提攜與勉勵；及在研究過程中協助我賴鳳梅老師，讓本研究得以順利完成。還要感謝背後最大支柱—鎮龍老公，在欣喜之餘，心中更是充滿著感恩；辛勤家事、照顧孩子，讓我無後顧之憂可以專心於學業及論文撰寫。

更要感謝許光廬所長及所裡所有師長的教誨與關愛，課堂上的諄諄教誨豐富了我的人生，沒有您們的細心呵護；就沒有成長茁壯的我。教導之恩、諄誨之情永銘余心，無以回報。

最後，謹以此論文獻給今年 5 月 24 日病逝的父親，讓他知道我一直努力在學習，更感恩這段期間幫助我、提攜我的所有朋友，由衷的向您致上最高敬意及謝意。

劉怡伶 謹誌

民國九十七年六月

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
誌 謝	IV
目 錄	III
表 目 錄	VII
圖 目 錄	VIII
第壹章 緒 論	
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究方法	5
第四節 研究範圍與限制	6
第五節 名詞釋義	7
第貳章 跆拳道之源流及發展	
第一節 跆拳道歷史起源與發展	9
第二節 跆拳道運動之價值	17
第三節 跆拳道的文化意涵	20
第參章 太極品勢動作分析	
第一節 太極品勢基本動作	22
第二節 太極一至八場動作架構之分析	38
第肆章 跆拳道品勢動作之意涵	
第一節 品勢之特性與型場介紹	58
第二節 太極一至八場動作內含概述	64
第伍章 跆拳道品勢推展與競賽規則	
第一節 國內發展品勢概況	73

第二節	跆拳道品勢競賽之發展	75
第三節	勝負的判定方式介紹	80
本章小結	82
第陸章	結論與建議	
第一節	結論	84
第二節	建議	88
參考文獻		
一、中文部份	90
二、英文部份	94

表目錄

表 3-1 太極一場至八場手部動作統計表	39
表 3-2 太極一場至八場踢擊動作統計表	44
表 3-3 太極一場至八場步伐動作統計表	47
表 3-4 太極一場至八場腿部起始動作與結束動作一覽表 ..	50
表 3-5 太極一場至八場喊聲動作統計表	52
表 3-6 品勢的秒數、喊聲時機、結束動作之統整	54
表 3-7 太極一場至八場總動作統計表	55
表 5-1 第一與第二指定品勢內容明細表	78
表 5-2 競賽評分表	82
表 5-3 競賽評分表	83

圖目錄

圖 2-1 舞蹈塚	10
圖 2-2 角觚塚	11
圖 2-3 之室塚	11
圖 3-1 正拳攻擊	23
圖 3-2 逆拳攻擊	23
圖 3-3 外腕側防	23
圖 3-4 內腕側防	23
圖 3-5 外腕上架	24
圖 3-6 下腹防禦	24
圖 3-7 中下防禦	24
圖 3-8 抱拳	24
圖 3-9 搥拳	25
圖 3-10 背拳功擊	25
圖 3-11-1 胸前解脫	25
圖 3-11-2 胸前解脫	25
圖 3-12 壓肩攻擊	26
圖 3-13 陽拳攻擊	26
圖 3-14 十字防禦	26
圖 3-15 上下防禦	26
圖 3-16 逆拳攻擊	27
圖 3-17 衡拳攻擊	27
圖 3-18 手刀內砍	28
圖 3-19 手刀下防	28
圖 3-20 雙手刀側防	29

圖 3-21 手刀側防	29
圖 3-22 貫手攻擊	29
圖 3-23 手刀上防、手刀攻擊	29
圖 3-24 手肘攻擊	30
圖 3-25 手掌防禦	31
圖 3-26-1 前踢	32
圖 3-26-2 前踢	32
圖 3-27-1 旋踢	33
圖 3-27-2 旋踢	33
圖 3-28-1 側踢	33
圖 3-28-2 側踢	33
圖 3-29-1 跳前踢	34
圖 3-29-2 跳前踢	34
圖 3-30 內掛踢	34
圖 3-31 前行步	35
圖 3-32 弓箭步	35
圖 3-33 三七步	36
圖 3-34 馬步	36
圖 3-35 虎步	36
圖 3-36 交叉步	36
圖 3-37 平行步	37
圖 3-38 T 字步	37
圖 3-39 立正步	37
圖 4-1 後天八卦	60
圖 4-2 先天八卦	61
圖 4-3 人體方位圖	62

圖 4-4 太極圖	63
圖 4-5 太極一場行進路線	65
圖 4-6 太極二場行進路線	66
圖 4-7 太極三場行進路線	67
圖 4-8 太極四場行進路線	68
圖 4-9 太極五場行進路線	69
圖 4-10 太極六場行進路線	70
圖 4-11 太極七場行進路線	71
圖 4-12 太極八場行進路線	72
圖 5-1 競賽場地	77

1. 跆拳道品勢太極 1-8 場動作意涵分析之研究

第壹章 緒論

跆拳道運動在 2000 年列入奧運正式項目後，引起各國對此項運動的重視，一般普羅大眾，對跆拳道運動技能都只侷限於雙人的競技，世界跆拳道聯盟（WTF）為了能更普及跆拳道運動的發展，在 2003 年 9 月制定品勢競賽運動項目。在品勢運動中，活動的結構與動作設計，融合了身體與心靈的運作，不像其他的武術和運動，只侷限於剛硬的拳腳表現上，在型場套路的表現中跆拳道品勢包含了許多意涵，並非與其他類似的運動項目，只專注在攻擊和防禦的招式之動作組合，而是在於拓展人類活動之領域，並且跨越一般運動所受限制的觀點，同時注重形式和活動本身在肢體動作上所展現出來的美學，所以，透過品勢學習可以找到更多武術運動的活動價值和意義。

第一節 研究動機

跆拳道自 1967 年引進台灣後，由軍方推展到民間，成為另一種武術運動，且屢屢在國際競賽中獲得佳績。近年來，隨著時代的變遷，生活水準的提升，越來越多人重視自我身心靈的健康，而運動也賦予更多元化的價值。跆拳道品勢的推行正合乎現今一般大眾重視身心靈健康的需求。長久以來跆拳道運動在許多人的觀念上，只是身體接觸的技擊性

運動，選手受傷害的機率也相對較其他運動項目高，但跆拳道品勢沒有涉及到與他人肢體任何的接觸，屬於閉鎖性的運動型態；在運動實施中受到傷害的可能性也微乎其微，因此，跆拳道品勢運動適合各個年齡層從事的運動。

就跆拳道品勢各型場所展現出來的外顯動作而言，它包含了人體的拳、腕、肘、膝和腳等部位的運用，內涵相當深奧的功夫在動作中，因此，品勢動作除了攻擊、防禦、進退、閃躲等招式的交互使用外，更蘊含了許多宇宙萬物的自然意涵，進而變化出各式強身、健身的方式，提供習武者內外兼備的修養。

近年來，跆拳道界許多先進們，對台灣跆拳道運動的貢獻與付出是相當值得肯定的。而世界跆拳道聯盟（WTF），跳脫跆拳道只是技擊對抗運動的觀點，對品勢這項運動的推展和技術提升，已成為重點工作，並廣獲各國認同和推廣，這使品勢已是時勢所趨，為迎頭趕上世界潮流，激發研究者深入進行相關研究，藉以提升教學與學習效果，並加以廣為推展，已是刻不容緩，此為本研究的首要動機。

再者，由於跆拳道品勢運動的推展正值方興未艾之際，許多動作與規則仍在逐步發展與修改中，如何配合世界潮流隨時掌握最新的動態以使品勢教學能及時的與國際發展情形接軌，避免因閉門造車而無法跟上世界潮流，並成為國際競技場上的陪賽者，此為本研究的動機之二，希望藉由本研究帶動更多的關心者投入本領域的研究與關懷，培育出最佳的運動員，同時也讓品勢運動獲得更大的推動助力。

教育部體育司（2004）於行政院「挑戰 2008 國家發展重點計畫」中；推動「一人一運動、一校一團隊計畫」，這

顯示中央主管教育行政機關之立場，冀望帶動全民運動的風氣與習慣，而跆拳道品勢運動是適合全民運動的最佳選擇之一。再者，研究者自國小學習跆拳道以來，高中、大學期間曾多次擔任國家代表隊選手，並且都獲得良好的佳績，帶給研究者豐富的人生經歷，基於對跆拳道運動的熱愛，亦參與許多品勢教育研習的推展活動，更因研究者近年來參與多次全國性的跆拳道競賽，擔任裁判一職，有感於學習傳統跆拳道雙人競技比賽時，選手受傷機率非常高，因此，希望能藉由此項運動的發展，將運動傷害率降低，並延續運動的生命動力，進而提升自我價值的實現，帶動另一種運動風潮。

加以研究者本身在國小服務多年，深感跆拳道基本教育養成的重要性，尤其是身處社會變遷的時代，倫理教育越顯其重要性，更期望學童能透過跆拳道學習過程中，藉由外在的武術學習，進而內化到自我良好習性的養成。

第二節 研究目的

有鑑於近年來世界跆拳道聯盟（WTF）對於跆拳道品勢大力的推行，但坊間相關研究參考資料並無系統性的文字記載，目前典藏於國家圖書館相關的動作技術論文發表、及各類跆拳道比賽的技術分享，都是從事跆拳道研究者的智慧精華，但是，對於品勢研究的相關論文仍是相當欠缺。以 1997～2006 年間全國碩博士論文網內論文為例，以跆拳道為研究主題的論文中，為研究主軸運動生物力學有 12 篇、技術分析 10 篇，管理類為 6 篇，運動生理學有 6 篇、運動心理學 6 篇、運動領導學為 3 篇、運動醫學 1 篇、運動傷害防護 1 篇、新聞學 1 篇、運動生理與生化學 2 篇，歷史 1 篇，共計論文 49 篇（歐陽弘，2007）。而後出現一篇哲學類，直到 2008 年，合計 50 篇，探究方向為東方武術中賦予的思想與價值解釋其意涵。因此，本研究以品勢作為探討主題的研究，藉由整理相關資料，做有系統的歸納與分析，期望能引起各界對此項運動的關注與參與。

綜上所述，本論文之研究目的為：

- 一、跆拳道品勢太極一至八場動作特性分析。
- 二、跆拳道品勢太極一至八場動作編配與意涵。
- 三、闡明由世界跆拳道聯盟（WTF）制定跆拳道品勢競賽之規則之精神。
- 四、分析跆拳道品勢教學重點要項。

第三節 研究方法

本研究之進行，主要方法為內容分析法，所取之研究素材以跆拳道品勢運動相關論述與專業雜誌、各比賽與道場所發行之套路圖檔、世界跆拳道聯盟（WTF）所頒布之比賽規則之品勢動作規範、跆拳道比賽報告書、相關的國內外研習手冊、相關跆拳道網站資料、易經八卦圖解書籍及由韓國國技院（KUKKIWON）所發行品勢 DVD 之錄影資料，作為本研究分析之主要內容，除上述資料外，本研究將依據國內大型比賽進行之內容，由研究者以觀察法的方式蒐集相關發展現況與比賽情形，作為分析資料時印證之依據，期使本研究結果獲得客觀且具有高效度與信度之結果。

第四節 研究範圍與限制

在跆拳道品勢中融入許多動作之精華，形下與形上的實踐面包含了許多的意涵，所以，本研究範圍僅以太極一至八章的動作為主體，進行動作、位移、攻擊、防守及意涵層面的分析與研究。至於高麗、金剛、太白、平原、十進、地踏、天拳、漢水、一如等九項規範動作並不列入本研究範圍，為本研究限制。

由於品勢發展至今僅不過 5 年，國內相關之專業研究仍未見發展，所能彙整的相關文獻仍屬於論述性著作，而跆拳道發展較為先進之國家為韓國，在其國內關於跆拳道歷史文化與動作分析意涵的專書不多，其碩博士論文中對於人文、哲學方面的研究與探討是仍屬少見，文獻之闕如為本研究的限制。因此，僅能以研究者研究過程中，所能找到的國內外有關跆拳道的報章雜誌、書籍、期刊、論文，汲取所需知識，作為本論文參考之工具。

第五節 名詞釋義

一、品勢：

品勢一詞在早期不稱為 (poomsae)，而叫做 (pattern) 型場。“poom”在英文的解釋是樣本、格局、模式等的意思，“sae”代表的手段、形象……等 (歐陽弘，2007)。而「品勢」(poomsae)一詞是近年來華人地區對於韓國話的譯音，作為世界統一的名稱 (宋廣森，2007)。而且跆拳道品勢運動是由許多身體動作組合而成，結合肢體的指、掌、拳、肘、腳、膝等基本動作，作一系列有層次及漸進性的動作排列組合，形成完整的一套完整的拳路，也是根據學習者的程度與進度去發揮肢體的攻擊與防禦技巧，跟武術的套路類似但不盡相同，也和一般跆拳道雙人競技動態比賽截然不同，因此，品勢的表現比較靜態，經過歷代武士的傳承創造，形成了一整套程式化的表現技巧，依據所規定的動作及不同向度，展現力與美的動作流程。

二、太極：

出至於宋代理學開山祖師周敦頤，其主要著作有太極圖說與易通書。無極而太極，上天之載，無聲無臭，而時造化之樞紐，品匯之根柢。故曰：「無極而太極」。主要位陰陽位分之混沌元氣，萬物生成之本源。《周易·繫辭上傳》曰：「是故《易》有大極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶聲大業。」固在易經之系統，提出了上述之宇宙萬物生成的形式，而太極一圖，正確出現時間尚無法考，但可確定的是，太極的宇宙觀，可謂是周易發展之脈絡 (黃暉元，2008)。「太極」等同於「宇宙」，固有太極才足

以象徵宇宙之存在。

三、動作意涵：

品勢的太極 1-8 場動作以太極命名，在內容而言，以太極八卦中各個卦象的意義，展演出各個招式如步伐、手部、腿部等動作，品勢動作分為手部與腿部兩個部份，將基本動作依照一定的規律將攻擊與防守的模式，形成規定的動作模式，進行徒手演練的套路形式。

顯現出智慧與力量互相輔助，融合人類精神層面，講究自然與符合人體的行為模式與動作技巧，根據這些卦象延伸出品勢的動作，了解其中意涵可以完全真正的體會品勢內涵所要表達的意義與價值，必定可將型場發揮到淋漓盡致。

透過學習動作的過程而了解其中之意涵，進而展演的每一個型場中，賦予更多的生命力，而非制式的比劃出動作而已，因此，在武德的養成中這是最佳的學習策略，由內涵的意義體認影響外在動作行為的表現。

第貳章 跆拳道之源流及發展

跆拳道起源於自於韓國，跆拳道武術的傳承，歷經幾個世紀交替，整個武術的內涵隨著環境與人類需求而改變，延伸出有規律、有文化的武術運動，承襲著固有的歷史背景，歷經時代的變遷，締造出不同的武術文化。

第一節 跆拳道歷史起源與發展

韓國與中國、日本在文化的傳承上都有久遠的歷史，而且相互影響。跆拳道源自於韓國，可分為不同的四個時期；依據為遠古時期、中葉時期、近代期與現代期（金雲龍，2006）。

一、遠古時期（西元前 37～西元 668 年）

以人類求生的本能，發展出以徒手空拳自然的方式保護自己的生命及維護部落的安全。根據早期歷史記載，北朝鮮半島時期稱為新羅，共有三個部落，分別是夫餘、高句麗、濊貊，（朱立熙，2006）各部落為了鞏固自己的領域疆土，在每年的季節交替期間三月祭（下種）與十月祭（秋收）時，都有祭天與武術競賽的儀式，這些競賽項目包含了劍術、舞蹈、射箭、“subak”手搏（taekkyon），以及許多移動動作技巧跟野獸戰鬥防守和進攻題材分析，這是促使跆拳道武術運動基礎之發展（金雲龍，2006）。

二、中葉時期（西元 918～1392 年）

根據歷史記載，在古朝鮮半島後期，形成了三國時期，高句麗、百濟、新羅，也是歷史上所稱的「三韓」，他們總是為了主導霸權而產生戰爭，跟據歷史記載，在三國鼎立之

時，這三個國王為了壯大自己的軍事力量，開始將國內年輕的武士組織起來，其中以高句麗勢力較為強大。

高句麗為了鞏固自己國力，藉由每年所舉行的慶典，選出表現優異的青年，授予 sonbae 的榮譽，並組織起來，學習文學、藝術等知識，並且學習武術（當時稱作 subakhi，手搏戲）（歐陽弘，2007）。保家衛國是這些武士們的責任與義務，他們受到國家的栽培與重視，開啟了韓國歷史地位。在高句麗時期出現的“sonbae”（taekwondo）指的就是跆拳道，而且是指意味著兩相競爭中，相互作戰時不輕易退縮的美德，這是當時最受大眾喜愛的競技儀式，所以，高句麗的民眾對於“taekkyon”的競技產生濃厚的學習意願，這項記載可由在滿州高句麗國都卒本，所發現的古墓牆壁上的畫像，發現當時的繪畫，有舞蹈塚、角觥塚、之室塚等情景（如圖 2-1、圖 2-2、圖 2-3）。



圖 2-1 舞蹈塚

資料來源：（2006），

Taekwondo Textbook。Korean。KUKKIWON



圖 2-2 角觚塚

資料來源：KUKKIWON (2006)
Taekwondo Textbook。Korean。



圖 2-3 之室塚

資料來源：KUKKIWON (2006)，
Taekwondo Textbook。Korean。

綜上可知，證實跆拳道盛行的時間、起源，更可了解跆拳道已普及到畫於牆壁，可見當時跆拳道之盛行。

後來，位於朝鮮半島東南方的新羅常受到北方天朝（漢朝）的威脅，同時也受到在東南部的百濟及在西方側面的高句麗威脅，使得新羅王朝也發展出代表性的武術花郎道（Hwarang-do）。這是新羅仿效高句麗的做法，將武藝訓練制度的優點帶進新羅花郎，在軍中訓練跆拳道，以抵抗外來的侵略。這些軍人都利用這種活動聚在一起，一方面進行祭祀，供奉神靈，同時也互相磨練武藝，鍛鍊同仇敵愾的精神。逐漸的花郎道組織已將“Taekkyon”跆拳道引入娛樂的領域。花郎道組織不僅僅是從事徒手搏鬥的跆拳道訓練而已，雖然當時訓練的主要目的在於健身與軍事防禦，實際上已將跆拳道的武術帶入娛樂的活動領域（葉霽翔，2000）。

花郎道開辦的源由則是在真興王十二年時，新羅的居柒夫在觀摩到高句麗的跆拳道之後，和已經規劃到新羅的僧惠亮互相討論而得的。申采浩先生說：「花郎」是真興王模仿高句麗的「前輩」制度而來的；因為選拔花郎時所用的蘇塗競技，如手搏、擊劍、射藝、Taik Kyen Lee、摔跤……等，都是和高句麗選拔「前輩」時相同的（盧熙？、鄭燦謨，1996）。根據古朝鮮的編年史，描述了花郎道成員的生活，他們是經過比賽而被國家精選的好手，選定之後就要在一起生活，他們沉迷於學習之中，鍛鍊“subak”手搏、劍術、騎馬術和各種形形色色的比賽，包括韓國摔角。在相關史料亦指出，新羅國內有一種稱為花郎道的活動，其宗旨是「事君以忠，事親以孝，事友以信，臨陣無退，殺生有擇」（歐陽弘，2007）。因此，花郎道的學習不僅只是武術健身而已，更以階級倫理

的規範強調服從的心靈潛修哲學（葉霽翔，2000）。在平靜的時間裡，他們這些花郎道的武士會為社區的利益服務，著手幫助國家要塞和道路的緊急事件處理與建設，而且，隨時可以為國家隨時準備犧牲自己的生命。就是以這種精神，最後讓新羅藉著花郎道（Hwarang-do）統一了朝鮮半島，結束了「三韓」時代。

之後，跆拳道經由新羅到高麗時代，軍中士兵們常用拳掌擊打牆壁或木塊來鍛鍊手部，其威力、技術已經達到可以致命的水準，故軍隊將跆拳道列為軍隊中的武術課程之一。更是由軍事訓練逐漸拓展至民間，發展成為國民體育的運動項目，從平民到軍隊以及文武百官以至於國王，全國上下很注重跆拳道，並且修練跆拳道；因此，跆拳道成為了普遍的國民體育項目（盧熙？、鄭燦謨，1996）。

進一步的透過跆拳道擊武術的競技表現，躍升自己的社會地位，間接的促進階級流動。從高麗王朝的歷史記載中，當時的君王親臨到各處觀賞手搏的記載，可以了解官方對此項武術的重視，在《高麗史記》（918-1392）中，記載著杜景升以高超的手搏功夫，被選入王室的護衛隊（歐陽弘，2007）。相關史料也指出，毅宗（Uijong）相當欣賞李義旼（Yi Ui-min）在手搏方的突出表現，於是立即升他別將（葉霽翔，2000）。由上述可知，在高麗時期跆拳道運動的風氣，更是平民百姓運用武術來求取官位途徑。

三、近代時期（西元 1392～1910 年）

進入朝鮮時期，“Taekkyon”跆拳道擊武術進展從官方到民間的一個重要階段，這個時期是真正將“Taekkyon”跆拳道擊這項武術普及成全民運動，在朝鮮時期的前期，可說是全盛時期。

《新增東國輿地勝覽》中提到，西元 1432 年起 7 月 15 日時，忠清道 (Chungchong) 和全羅道 (Cholla) 兩道的道民在礪山郡北 12 里的恩津 (Chakji) 集合，以手搏競技來分勝負。太宗 (1401~1418 年) 更規定在選拔防牌軍及甲士時，參賽者只要能連續擊敗三位對手即能錄取，並受到在場觀賽的君王之重用。世祖時 (1455~1469 年)，當「國家要以跆拳道來錄取人才並保障他們的生活」，這樣的消息傳出去之後，潭陽的鄉史或關家僕役都開始學習“taekkyon” 跆拳道 (葉霽翔，2000)。

由上述可知，“taekkyon” 跆拳道已經慢慢潛入民間，形成一股風氣，更可明顯得知由官方主導整個跆拳道運動的發展。到了 14 世紀李朝，由武術文化變成了官僚文化，重文輕武推崇儒家與佛學，使得武術活動並沒有出現大的變革，唯獨在 1790 年，正祖皇帝命李德懋等人編寫《武藝圖普通志》，出現文字及圖解武術的動作及武器的使用。其中第四卷「拳法圖」(Kwonbeop) 詳細記載許多類似於現今跆拳道的動作，被當今認為是一部 (最具參考價值的跆拳道古書，而《才物譜》終將韓國武術改稱跆拳道 (takkyon)，開始強調踢的技法及步法 (歐陽弘，2007)。

隨著朝鮮時期因為受到佛教與老子文學的影響，以及國家處於內憂外患之際，使得跆拳道漸漸沒落凋萎。

四、現代時期 (西元 1910~至今)

這個階段受到外來政權的威脅，跆拳道運動的發展面臨斷層危機。這段時期受到日本的統治及國內政權的不安定，以致於各方面的傳統文化與傳統武藝都遭受到嚴重限制，對於原先發展蓬勃的民間跆拳道運動，是一個嚴重的傷害。不

過在當時，如同其他殖民地一樣，許多韓國人離鄉背井，到中國、日本或東南亞等國家謀生活，因而跆拳道跨出了朝鮮半島的圍籬，漸與其他的武術相互融合並且延續下去。(葉霽翔，2000)。

韓國在 1945 年擺脫了日帝的桎梏。使停滯已久的韓國體育活性化，在此時跆拳道也開始活絡起來，由當的陸軍崔弘?將軍先在軍中教導由傳統韓國武術空手道所結合而成的武術，又稱為「唐手道」。

1955 年崔泓熙將軍主導統一「跆拳道」名稱之後，即主動向世界各國宣導推動，頗有成效。於是在 1966 年韓國成立了國際跆拳道聯盟 (International Taekwondo Federation, **ITF**)，其目的將跆拳道推展到國際。但是 1971 年跆拳道領導階層發生嚴重衝突，領導人之一的崔泓熙將軍逃亡到北韓，將 (**ITF**) 總部設立於加拿大多倫多。

1972 年 11 月 30 日，成立了國技院 (Kukkiwon) 專門負責跆拳道訓練，而後於 1973 年 5 月 28 日由南韓國官方幕後主導，成立世界跆拳道聯盟 (World Taekwondo Federation, **WTF**)，設址在韓國首爾 (當時稱為漢城)，由金雲龍博士擔任會長，開始有組織、有系統、有計畫的大規模積極推展，運用外交管道向各國推薦，輸出師資，並協助各國、各地區、各大洲成立協會或聯盟等組織，邁向了普及化、全球化武術運動的新旅程。截至目前 2007 年 10 月為止，在韓國世界跆拳道聯盟 (World Taekwondo Federation, **WTF**) 主導下會員國已增至 182 個，分布於世界各地，運動總人口數已達 6 千多萬以上，至今仍然不斷發展與創新。

韓國積極的將跆拳道項目推動到全世界，要成為普及的

武術運動，於是舉辦了許多大小性質的比賽，刺激更多的學習者，對於跆拳道技能的專研，期許技術的提升，相對的也增加武術的運動人口。因此，在 1988 年以主辦國為優勢的狀況下，率先舉辦了跆拳道雙人競技奧運示範賽，直到 2000 年成為奧運正式競賽項目，2004 年在雅典舉行的奧運會中獲得佳績，品勢的競賽也將陸續實施，朝多元化的發展，意味著將跆拳道運動推展到全球。

第二節 跆拳道運動之價值

跆拳道是東方武術的代表之一，在強健體魄上及修身養性，都是習武者的基本修煉。山西師範大學的跆拳道俱樂部的『道賦』，描繪出跆拳道精神與意義，「著道服，顯儀容之堂堂；行鞠躬，有禮敬之習習；發吶喊，展聲威之咄咄；演太極，現造化之斯斯。

其腿法，為剛猛之態，蘊瀟灑之姿。曰前，曰側，曰橫，曰斜，直推勾檔，後下劈。發雷電之怒，有旋風之威，收折奮擊，變化莫測。

其品勢，以太極為名，參八卦之設。曰乾，曰坤，曰兌，曰艮，震威巽勁，坎蕩離烈。借自然之形，運天地之理，急緩相成，剛柔交錯。

其實戰，以對決之勢，驗修並之所。曰進，曰退，曰逼，曰躲，攻防兼備，智勇結合。如虎於丘，如龍戰於野。學而時習，如琢如磨」(中國跆拳道協會，2007)。

由上述可知，在跆拳道學習的過程中，不僅是技術表現，更重視禮儀、道德修養的學習和遵從，目的在培養禮儀規範、克己復禮、謙虛謹慎和堅忍不拔的精神，注重全面性的教育發展。

一、跆拳道本質：

跆拳道是以人類最原始的求生本能，人類在面臨危險時，保護自己是一件很自然的事，用肢體力量及動作表現出來的一種方式。主導跆拳道運動是腿部，佔此項運動整體的三分之二，腿的長度和力量與動作發展，是最具威脅力，其次才是手部(馮文俊，2007)。然而，真正深入學習跆拳道

武術運動的人，才能體會跆拳道除了形式和活動本質在於身體和心靈應同時進行活動，更包含表現在外的身體活動，同時還包含控制心靈流動的情感和呼吸，有注意力、視線、重心、速度、力量、呼吸等藉由這些活動的過程，當身體增加移動的力量時，會使心靈變為純淨與安定。所以，跆拳道的形式和動作，不僅只是身體的流動和活動，其中還包含了“道”的內在活動，注重人格的引導，重視倫理、崇尚武德，如同中國的佛學中的禪學一樣，把自己與情境融合為一，達到無我的狀態，才能顯現此項運動的精髓，臻至跆拳道的最高境界。

在跆拳道品勢正是如此導入，讓活動實施的過程中依照每一場所要表現的力道與美學，展現出完美的武術價值與和意義。而跆拳道所要提供的是超越其身體特性，關於精神上的充實，我們可從古老價值體系和獨特的跆拳道哲學認知中獲得較深奧的智慧，對於現代人的生活環境改變，可以是一種深沉的外在功夫與內在修養的修練。因此，目前除了基層教育的學生在學習之外，對於中老年人也是十分適合，更符合一般大眾從事的運動。

二、跆拳道的美學：

跆拳道運動是以動作為根基的藝術表現，乃因他的動作和形式的特色在於漂亮的曲線。透過人體的肢體表現力道與勁道，各個動作發揮到淋漓盡致，時而快、時而慢，跟著自己的節奏舒展開來。跆拳道的美學可以分成靜態與動態的兩種類型（Lim il-hyeok, 2000）。靜態跆拳道是在傳達與表達和沉思有關的靜態、靜止、意像的精神訓練，包含控制心靈流動的情感和呼吸，當身體活動在增加移動時，心靈變得純

淨。並且藉由外在的學習活動進行內在的冥想，讓心靈與身體達到合而為一的境界。

跆拳道強調重點在於精神訓練而非只有單純身體活動而已，也不只是單純的防禦與防守而已。倫理道德是跆拳道的基本準則之一，也是學習跆拳道武術的核心，學習者必須遵循著道德規範和行為準則，成為術德兼備的武者。這些廣泛精深的武德涵概了禪宗的思想、佛家的慈悲、儒家的仁義禮信，淨化著學習者的思想與心靈，表現出跆拳道富有的傳統、內涵深邃的美。

動態跆拳道是透由身體的動作，來表達其心靈與意識形態。而且在韓國的傳統跆拳道中，基本要素就是傳統韓國的舞蹈形態，(Lim il-hyeok, 2000)。在個跆拳道行進動作中，靜止、旋轉、躍起、踢、跳，再輕輕地著地，都是重要的表現主體，如同舞蹈動作般的藝術表演。因此，與跆拳道相關的動作和形式的特色，在於整個動作過程的流暢及漂亮的展現，特別是在每一個腳步及手部的動作。

跆拳道的美學表現類似於表演藝術，有舞蹈的元素在裡面，需要韻與節奏的配合，肢體的表現，這都需要努力的練習或歷經訓練的過程，才能體會真實美感的境界。對於跆拳道外在美的傳達方式，則來自於人內在的感覺，這些感覺都有互動性及主觀性，在這兩者之間亦具有相關性，因此，跆拳道變成了一種具表演性的動態美學 (Lim il-hyeok, 2000)。跆拳道所有的動作來自於技巧與技能的藝術表現，而在這些形式的結構中，學習者要將藝術的動作和形式不斷的複製，進而賦予跆拳道具體的藝術之美。

第三節 跆拳道文化意涵

跆拳道具有典型的東方文化色彩，不僅只是外在強攻實力，也是體態藝術的表現，而在跆拳道中的「道」蘊藏著一種精神和道理，內修心性、品德、謙卑，外修動作技術、體態的表現，培養出意志道德與忍讓謙恭的美德。

一、跆拳道的精髓意涵：

跆拳道從古老的武術，發展到現今的現代武術，反映跆拳道的演變，承襲著傳統的武藝文化，深入了解韓國歷史，可發現跆拳道蘊涵著中國傳統孔孟思想精粹，而且花郎道時期所留下來的傳統武道精神，以“始於禮，終於禮”融合傳統中國文化中的四維八德的概念，以及佛教中的禪學表現、道家的精神內涵，著重於心靈成長，使得跆拳道更具有教育德化的功能。

跆拳道承襲著韓國文化中基本的倫理、品德以及核心技術，才能使得跆拳道在發展的過程中，從不偏離規矩與應有的秩序，切實履行其教育哲學，以文化傳承為使命。因此，歷經戰亂與文化的沖激，跆拳道始終都擁有一股堅不可摧的力量，儘管在世代交替中流傳下來。雖然在新的時代裡，技術不停地求新求變，但是，流傳下來的基本武德依舊存在著，而且，擁有屹立不搖的地位。跆拳道即是以這樣的格局來發揚武德之美，延續跆拳道武術的精神。從早期朝鮮武術時代，開始由官方提供了一個核心技術與技能，傳入民間後，更成為另一種藝術與文化的表現。

現今跆拳道已經發展成為一門獨特武術運動，在學習跆拳道的過程中，依循著傳統武德學習崇禮尚義的品格，再如

何使用身體的技術指導，在技術與理念的教育中，形成身體與精神、理論與實際的協調。因此，跆拳道透教育的技巧，著重宣化倫理教條，不是只侷限於格鬥方法和技巧，而是吸取美好生活的渴望，養成良好生活習慣的基礎，這才是學習跆拳道的宗旨。

二、道的哲學理念：

「道」的意涵，即是跆拳道修練的方法，對於身體與精神自我教育的過程。在老子的道德經中，解釋著「道」是天地萬物的源頭，又提出：「人以地為法度，地以天為法度，天以道為法度，道以自身為法度。」亦即「道是最高的立法者，是一切存在的法度。」之意（歐陽弘，2007）。跆拳道的競技運動裡制訂的規則，從教練、選手、裁判都要有品德與操守，克己復禮的武術品德，學習應有的禮儀規範，培養崇尚武德、堅忍不拔的情操，落實在跆拳道的學習過程中，從基礎入門開始建立學習者應有的態度（馮文俊，2007）。才能在競技競賽中，依照規則去做攻擊與防守，完整的表現高強的武藝，成為專業專精的跆拳道習武者。

唯有秉持學習跆拳道時的應有的基本態度，讓身心靈放空、謙卑的學習一切，才能將這項武術的奧妙參透，融會貫通，由內而外的表現出武道家之風範。

第叁章 太極品勢動作分析

任何武術運動的學習首重基本動作，而跆拳道品勢太極 1-8 場，也是學習跆拳道基本功夫最佳的鍛鍊，品勢動作分為手部與腿部兩大部份，內含所有跆拳道的基本動作，所涵蓋內容極為豐富，除了講究動作、心理、氣勢、精神外，對於每個招式有更深入的揣摩和意義的領悟。

第一節 太極品勢基本動作

跆拳道品勢動作分為手部與腿部兩個部份，將跆拳道的基本動作，依照一定的規律將攻擊與防守的意圖，形成規定的動作模式，進行徒手演練的套路形式（王智慧，2008）。品勢的每一個動作都含有攻擊與防禦的意義，下面就根據太極品勢中的基本動作來做介紹。

一、拳法：

跆拳道的手部動作，以拳法的表現為主要導向，在拳的種類上分為正拳攻擊如圖 3-1、逆拳攻擊圖 3-2、外腕側防如圖 3-3、內腕側防如圖 3-4、外腕上架如圖 3-5、下腹防禦如圖 3-6、中下防禦如圖 3-7、抱拳如圖 3-8、槌拳攻擊如圖 3-9、拳背攻擊如圖 3-10、胸前解脫如圖 3-11-1、3-11-2、壓肩攻擊如圖 3-12、陽拳攻擊如圖 3-13、十字防禦如圖 3-14、上下防禦如圖 3-15、逆拳攻擊如圖 3-16、橫拳攻擊如圖 3-17 等。



圖 3-1 正拳攻擊



圖 3-2 逆拳攻擊



圖 3-3 外腕側防



圖 3-4 內腕側防



圖 3-5 外腕上架



圖 3-6 下腹防禦



圖 3-7 中下防禦



圖 3-8 抱拳



圖 3-9 搥拳



圖 3-10 拳背攻擊



圖 3-11-1 胸前解脫



圖 3-11-2 胸前解脫



圖 3-12 壓肩攻擊



圖 3-13 陽拳攻擊



圖 3-14 十字防禦



圖 3-15 上下防禦



圖 3-16 逆拳攻擊



圖 3-17 橫拳攻擊

二、手刀：

手刀動作在跆拳道表現上，只出現在品勢當中，或在表演擊破、擒拿術時才會出現的動作，但一般常見的雙人競技比賽中，不能有此動作的出現，是屬於犯規動作會被警告、扣分等。在太極品勢 1-8 場中的手刀動作，分別為手刀內砍如圖 3-18、手刀下防如圖 3-19、雙手刀側防如圖 3-20、手刀側防如圖 3-21、貫手攻擊如圖 3-22、手刀上防、手刀攻擊如圖 3-23 等。



圖 3-18 手刀內砍



圖 3-19 手刀下防



圖 3-20 雙手刀側防



圖 3-21 手刀側防



圖 3-22 貫手攻擊

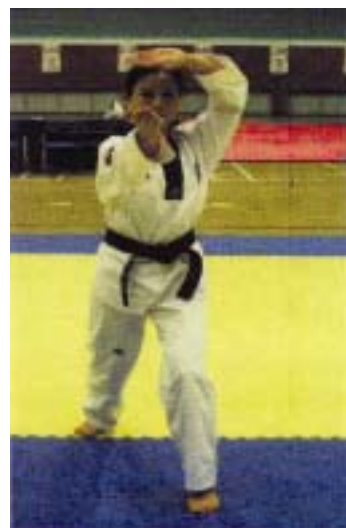


圖 3-23 手刀上防、手刀攻擊

三、手肘：

在跆拳道手肘都是用來攻擊，常見於擊破、擒拿、防身術、品勢的表演，不能出現在一般的雙人競技中，也一樣是犯規動作，如圖 3-24 的手肘攻擊。



圖 3-24 手肘攻擊

四、手掌：

手掌在太極品勢中是屬於防禦動作，如圖 3-25。



圖 3-25 手掌防禦

五、踢擊：

跆拳道對於踢擊的技術極為重視，在雙人的競技競賽中主要的得分動作，品勢中踢技的表現則是著重基本動作的鍛鍊，所佔的比例為百分之三十，雙人競技中則佔了百分之七十（華遠路，2008）。品勢中的踢技動作包含前踢如圖 3-26-1、3-26-2 旋踢 3-27-1、3-27-2，側踢如圖 3-28-1、3-28-2，跳前踢如圖 3-29-1、3-29-2，內掛踢如圖 3-30 等。

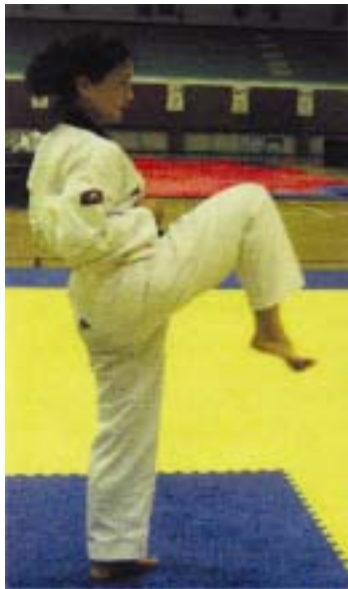


圖 3-26-1 前踢



圖 3-26-2 前踢



圖 3-27-1 旋踢



圖 3-27-2 旋踢



圖 3-28-1 側踢



圖 3-28-2 側踢



圖 3-29-1 跳前踢



圖 3-29-2 跳前踢



圖 3-30 內掛踢

六、步伐：

步伐對於太極品勢極為重要，動作的穩定度、身體重心的平衡、位移的方向流暢性，影響品勢的定點出發，打完整個型場後歸回原點等，都包含在其中，所？，在太極品勢中基本步伐有前行步如圖 3-31，弓箭步如圖 3-32，三七步如圖 3-33，馬步如下圖 3-34，虎步如下圖 3-35，交叉步如下圖 3-36，平行步如下圖 3-37，T字步如下圖 3-38，立正步如下圖 3-39 等。



圖 3-31 前行步



圖 3-32 弓箭步



圖 3-33 三七步



圖 3-34 馬步



圖 3-35 虎步



圖 3-36 交叉步



圖 3-37 平行步



圖 3-38 T字步



圖 3-39 立正步

第二節 太極一至八場動作架構之分析

跆拳道品勢所涵蓋內容極為豐富，除了講究動作、心理、氣勢、精神外，對於每個招式有更深入的揣摩和意義的領悟，以中國太極的八卦圖騰為軸心，將其內容融會貫通，學習不同層次的品勢，將動作的特質有技巧的表現出規範性、協調性、平衡性及氣勢與膽識的培養。品勢太極一至八場在編排過程中，為了配合學習者的程度，有規律的展現動作、位移、技術的流暢性，表現出品勢中的精、氣、神。更要以這些技術表現而形成更具專業與現代的武術美麗特色。這些品勢包含有手部、腳部的攻擊與防守，在手部又分為手刀、拳頭、指、掌、肘等的動作表現，腳的動作有前進、後退、還有配合各種步伐，在八個方位變化與不同方式的踢擊，在剛與柔的比較之下進行分析，比較跆拳道太極一之八章動作之異同。各章動作特性分析如表 3-1。

表 3-1 太極一場至八場手部動作統計表

單位：動

動作	拳		刀		掌		手肘		攻擊		防禦		總動作次數
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
太極一場	18	100	0	0	0	0	0	0	9	50	9	50	18
太極二場	18	100	0	0	0	0	0	0	7	38.9	11	61.1	18
太極三場	24	85.7	4	14.3	0	0	0	0	拳 14	50	拳 20	35.8	28 (20)
									刀 2	7.1	刀 2	7.1	
太極四場	16	57.1	12	42.9	0	0	0	0	拳 8	28.6	拳 8	28.6	28 (20)
									刀 4	14.2	刀 8	28.6	
太極五場	20	76.9	2	7.7	0	0	4	15.4	拳 8	30.8	拳 12	46.1	26 (20)
									刀 0	0	刀 2	9.1	
									肘 4	15.4	肘 0	0	
太極六場	20	76.9	2	7.7	0	0	4	15.4	拳 6	27.3	拳 10	45.4	22 (23)
									刀 2	9.1	刀 2	9.1	
									掌 0	0	掌 2	9.1	

註：太極 3-8 場總動作次數 () 為 **WTF** 所規範動作數，實際動作中含有部份為複合動作，因此兩者次數不同。

表 3-1 太極一場至八場手部動作統計表 (續)

單位：動

動作	拳		刀		掌		手肘		攻擊		防禦		總動作次數
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
太極七場	21	55.3	5	13.2	8	21	4	10.5	拳	18.4	拳	36.9	38 (25)
									刀	0	刀	13.2	
									掌	10.5	掌	10.5	
									肘	10.5	肘	0	
太極八場	25	65.8	4	10.5	5	13.2	4	10.5	拳	39.4	拳	26.3	38 (24)
									刀	0	刀	10.5	
									掌	0	掌	13.2	
									肘	5.3	肘	5.3	

註：太極 3-8 場總動作次數 () 為 **WTF** 所規範動作數，實際動作中含有部份為複合動作，因此兩者次數不同。

由上表可得知：

一、在所有的品勢太極一至八場中，太極一場及太極二場中動作是以手部為主，並以拳的運用為表達內容，在腳步位移方向比較單純，主要以左右的橫向單一變化為主，對初學者而言，注重動作在於簡易入門基礎上，因此，在動作編配上主要是拳與腳步的配合，這些動作也是人類防禦與攻擊的本能動作，在動作表現上經由動作分析，發現太極一場防禦動作與攻擊各佔 9 動，就攻擊與防禦動作比例各為 50%。而太極二場在防禦與攻擊比例上約為 6:4，此亦說明了在二場的動作編配上較為注重防禦技巧，此為跆拳道運動初學者在修習入門之初避免造成攻擊慾望強烈的設計。

二、太極三場之後動作與方位增加困難度，要求拳的動作速度提高外，動作的總數量也增加，還多了手刀的防禦動作，整個太極三場拳與手刀的動作比例約為 9:1，從表 3-1 中可以清楚知道，從拳的使用到手刀的學習，注重學習者應該有的程度與進度，單以拳的攻擊動作有 14 動，防禦的拳有 10 動，因此，相較一場與二場在拳的表現上，攻擊大於防禦，太極三場把握住了對於拳的熟練度，即開始在攻擊上增加，冀望對於拳的力道與速度的動作要求。手刀的運用，首次出現在這個型場中，並採用太極一、二場中拳的使用模式，有漸進性的學習動作。

三、在太極四場中拳頭動作有 16 動，手刀有 12 動，比例為 6:4，而在攻擊與防禦的比例也為 6:4，與太極前三場中，拳與手刀的動作分配比較，拳的動作由防禦進入到攻

擊，而且，手部動作在品勢的編排中，先以防禦為主，攻擊為輔，動作必須熟練達到指定的程度後，才能進入下一個攻擊進度，從 4 動手刀增加到 12 動，防禦與攻擊的比例改變，即可清楚了解這些型場的編排，因此，在一個口令動作下，出現連續的攻擊，其目的在要求動作的速度與力量，出現規定的太極型場總動作數為 20 動中，手部就出現有 28 動，因其中有部份為複合動作。

四、太極五場之後，開始進入另一個階段手部動作的學習，在這個階段裡，手的動作次數與規定的總動作數多出了 6 動，出現新的手部動作以攻擊為主的手肘動作，相較於太極二、三、四場的動作，不再以防禦為主軸，採取攻守並濟，在攻擊與防禦的比例約為 5:5，由上述可知，品勢在動作編排內容上注重基礎的奠定，從手部動作的拳、手刀及手肘的運用表現，整個延伸學習的過程，對於學習者的教材安排是有計劃性、規律性及系統性，使得太極型場在運用上，講求階段性快、狠、準，使動作能有更多的延展性。

五、太極六場的規定動作總數為 23，但是，手部動作只出現 22 動，相較於其他的七個型場，手部動作數量比總動作數量少一動，這是所有太極型場中較為特殊，沒有銜接太極五場的手肘動作，只作手部的基本動作表現，連貫了攻擊與防禦，而且就防禦與攻擊的比例為 4:6，以拳的攻擊動作在太極型場中為最少，但是，增加了掌的防禦動作，延伸了手部動作的學習與運用，由表 3-1 可得知，在總動作數與實際的手部動作數比較下，對於動作要求著重於力量與防禦的準確度，而不只是要求速度，與前面幾個型場相較更為顯

著。這與第二節所介紹太極六場之意涵相互呼應。

六、太極七場的動作編排，是將前面太極一至六場，學習過的手部動作技巧融合其中，從規範的複合總動作數 25 動，但手部動作出現了 38 動中，即可發現，太場是將手部動作，分別作不同面向的編配，目的是使習武者更能深入基本動作的運用；在攻擊與防禦的動作比例為 4:6，拳的防禦動作表現，在八個型場中出現的數量為最多；手刀動作則是以防禦為主，手掌的動作則是銜接太極六場，注重左右邊的平衡，因此，在攻擊與防禦上採用平均發展，而手肘的動作表現也以攻擊為主，但從整體的表現上來看，手部的動作表現著重在防禦。

七、太極八場中拳的攻擊表現，在八個型場中數量為最多，型場編排上與太極七場相互對應，整個太極型場著重先學習如何防禦，然後在學習如何攻擊或反擊，因此，整個太極八場，除了拳的攻擊動作表現外，其他的手部動作重要還是在於防禦。

八、整個太極 1-8 場中的手部動作，具有規律性、變化性的編排，而且跆拳道的基本動作都融入品勢當中，不只是攻擊更注重到防禦的能力，要學好跆拳道的基本手部技能，品勢太極 1-8 場是一項增進基礎的鍛鍊。

表 3-2 太極一場至八場踢擊動作統計表

動作 型場	前踢	旋踢	側踢	跳前踢	內掛踢	膝蓋攻擊	總動作次數
太極一場	2	0	0	0	0	0	2 (18)
太極二場	5	0	0	0	0	0	5 (18)
太極三場	6	0	0	0	0	0	6 (20)
太極四場	4	0	2	0	0	0	6 (20)
太極五場	4	0	2	0	0	0	6 (20)
太極六場	6	2	0	0	0	0	6 (23)
太極七場	2	0	0	0	2	2	6 (25)
太極八場	2	0	0	2	0	0	4 (24)
總計：	31	2	4	2	2	2	43 (168)

註：太極 3-8 場總動作次數 () 為 WTF 所規範動作數，實際動作中含有部份為複合動作，因此兩者次數不同。

由表 3-2 踢擊動作統計中發現：

一、太極一場至太極八場的踢技，計有前踢、側踢、旋踢、內掛腿、膝蓋攻擊、跳前踢等六個腳部攻擊動作，經由

分析在太極一場中前踢的動作數量為兩次，其他各種踢法則不排列在太極一場動作中，在太極二場踢擊的動作總共有五次，也沒有其他各種踢法，太極三場前踢有六次，但並沒有其他踢法，在太極四場及太極五場中的前踢有四次，側踢有兩次，也沒有其他踢擊動作，在太極六場中前踢有六次，旋踢有兩次，太極八場前踢兩次，跳前踢兩次，唯獨在太極七場中前踢兩次，內掛踢兩次，膝蓋攻擊兩次，踢擊的動作方式最多。

二、從上表分析當中可以發現，在太極一場至太極八場當中，所有的踢擊動作，前踢為所有太極品勢中重要的表現動作，編排也最為密集的踢技動作，顯見太極型場中前踢為重要的教學要項，目的是奠定基本踢擊技術；再者為側踢，動作編配在太極四場與五場中，足見側踢一為重要動作之一。其他各種基本踢技在太極一至二場中，所有編排的動作次數極為平均分佈，但均屬一至二次，其中太極七場所佔動作踢法占有三次，包含內掛踢及膝蓋攻擊，腳步攻擊較為複雜，因此，在品勢的教學裡，太極七場著重在腿部攻擊。在太極八場中，跳前踢的動作出現二次，由定點的單腳踢法，進展到騰空的踢技，顯示在太極八場的教學必須重視腿部踢技的速度發展。

三、太極型場中所有的踢擊都是攻擊動作，由太極一場開始，前踢的單一左右攻擊動作表現，到最後的太極八場的踢技表現，配合學習者對基本的踢技認識，從直接的腿部攻擊，到多方位的動作踢擊，所有型場動作展演，目的是為習武者奠定基本腿部踢擊功力，並且要求動作的準確度、力

度、速度與穩定度，使得整個品勢的動作表現完善。

四、從品勢太極 1-8 場分析中，進而發現到動作的編排方式，係依照習武者的熟練度，進行新的踢技動作，呈現太極型場的多面向變化；由基本的單腳離地攻擊之外，增加旋轉的踢技表現，更運用了連續踢擊，帶動身體瞬間的爆發力與協調性，使雙腳同時離地的跳前踢，這些的動作編排由簡單到高難度，運用教學的順序性與漸進性，有技巧的將跆拳道裡的基本動作導入，足見跆拳道品勢教學重視基礎的奠定。

五、踢技表現在太極品勢中，所佔的比例都不多，由表 3-2 得知，太極一場到太極八場的踢擊次數與跆拳道的雙人競技差別很大，在正式的雙人競技中腳步動作的表現約佔 70%，因此，太極品勢以手部動作為主，腳步動作為輔。太極品勢中所有的踢技動作表現，不只是單純的動作展現而已，方位的設計上與踢法選擇更配合著型場的意涵，呈現出每個型場精髓。

表 3-3 太極一場至八場步伐動作統計表

動作 型場	前行步 (自然步)	弓箭步	三七步	馬步	虎步	交叉步	平行步	T字步	立正步	總動作數量
太極一場	12	4	0	0	0	0	0	0	0	16 (18)
太極二場	14	4	0	0	0	0	0	0	0	18 (18)
太極三場	12	6	2	0	0	0	0	0	0	20 (20)
太極四場	3	8	7	0	0	0	0	0	0	18 (20)
太極五場	0	15	2	0	0	1	0	2	0	20 (20)
太極六場	0	12	6	0	0	0	3	0	0	21 (23)
太極七場	2	6	2	3	6	2	0	0	1	22 (25)
太極八場	0	13	5	0	5	0	0	0	0	23 (24)
總計：	43	68	24	3	11	3	3	2	1	158 (168)

註：太極 3-8 場總動作次數 () 為 **WTF** 所規範動作數，實際動作中含有部份為複合動作，因此兩者次數不同。

由表 3-3 步伐動作統計中發現以下特點：

一、品勢太極一至八場中的步伐變化萬千，有前行步（又稱自然步）、弓箭步、三七步、馬步、虎步、交叉步、平行步、T 字步、立正步等，架構出整個太極品勢的動作，包含所有的動作攻擊、防禦、重心、位移等，牽動了身體所有的肌肉與神經，必須專注每一個步伐的動態，才能發揮出整個品勢型場的精神與氣勢。

二、太極品勢中一至八場的步伐以弓箭步為最多，總次數為 68 次，前行步為 43 次，其次為三七步 24 次，虎步 11 次，馬步 3 次，交叉步 3 次，T 字步 2 次，立正步 1 次等。以這些數量編排出整個太極型場，在這些數量中可以分別出型場教學的重點，在太極一至三場中出現的前行步數量為 38 次，弓箭步數量為 14 次，三七步為 2 次，因此，在學習基本入門的太極一至三場時，前行步、弓箭步、三七步要非常熟練與紮實，才能將太極一至三場完美呈現，其餘的各種腳步都會在特別的型場裡面出現。

三、在太極四場中延續一至三場的基本步伐，將前行步的演練次數減少，增加弓箭步與三七步的次數，目的是對於太極一至三場的步伐動作，在太極四場中做動作的總複習，讓學習者的基礎奠定。

四、從太極三場開始至太極八場，出現第二多的步伐為三七步，這是一個較為特殊的步伐，會因為個人身材的比例限制，呈現出不同的立姿，所以，三七步在進階的太極型場表現，注重到每個步伐與步伐交替時的動作熟練度，才能將

型場動作表現完美。

五、太極七場除了平行步與T字步之外，所有的步伐都包含在型場中，適合學習者在參加任何型場比賽時的暖身，藉由此型場將所有的基本步伐演練一次，增進動作的熟練度，因此，在太極型場中是七場是極為重要的型場。

表 3-4 太極一場至八場腿部起始動作與結束動作一覽表

單位：動

動作 型場	開始	結束
太極一場	左腳前行步	右腳弓箭步
太極二場	左腳前行步	右腳前行步
太極三場	左腳前行步	右腳前行步
太極四場	左腳三七步	右腳弓箭步
太極五場	左腳弓箭步	交叉步(右腳在前左腳在後)
太極六場	左腳弓箭步	右腳弓箭步
太極七場	左腳虎步	馬步
太極八場	左腳三七步	右腳弓箭步

註一：太極 3-8 場總動作次數 () 為 **WTF** 所規範動作數，實際動作中含有部份為複合動作，因此兩者次數不同。

註二：跆拳道品勢的特點，從那個點開始展演動作，結束時也要回到原來的點，因此步伐的表現是非常重要的，牽涉每個步幅與步幅之間的距離，影響每個型場的動作表現。

從表 3-4 腿部起始動作統計中發現以下特點：

一、在太極型場中的所有步伐，有前行步（又稱自然步）、弓箭步、三七步、虎步、交叉步、馬步等，越在後面的型場步伐難度越高，因此，在品勢編排中步伐的表現，隨著學習者的程度加深加廣，以太極一場到太極三場，是以基礎的前行步與弓箭步，作為型場的基礎，太極四場以後出現

不同步伐的起始與結束，作為型場的進階區分，出現較多的變化。太極五場結束時的交叉步，太極七場開始的步伐虎步與結束時的馬步，顯現出太極型場的難度，學習型場的重點即是步伐。

二、太極品劫的起始腳都是左腳，結束時都是右腳在前，有規律性的編排，步伐帶動所有的動作表現，每一個步伐配合著學習者的程度，從簡易的自然步伐到有技巧性的步伐學習，表現出不同的太極品勢特質。

三、太極型場的起始動作，配合步伐都以防禦為主，結束時的動作都是攻擊，可以知道步伐配合任何的動作，進行防守與攻擊，學習者對於所有的步伐都要熟練，才能將型場的動作詮釋完整。

表 3-5 太極一場至八場喊聲動作統計表

動作 型場	第一聲	第二聲	小計
太極一場	第 18 動（右正拳攻 擊、右腳弓箭步）	0	1
太極二場	第 18 動（右正拳攻 擊、右腳前行步）	0	1
太極三場	第 20 動（左正拳攻 擊、右腳前行步）	0	1
太極四場	第 20 動（右正拳攻 擊、右腳弓箭步）	0	1
太極五場	第 20 動（右腳前踢）	0	1
太極六場	第 13 動（左腳旋踢）	0	1
太極七場	第 25 動（右正拳側面 攻擊、馬步）	0	1
太極八場	第 2 動（左腳跳前踢）	第 18 動（右 腳跳前踢）	2

註：太極 3-8 場總動作次數（ ）為 **WTF** 所規範動作數，實際動作中含有部份為複合動作，因此兩者次數不同。

一、太極型場的喊聲作用，都是表現出動作的氣勢，因此，在太極型場中的喊聲都是配合攻擊的動作，喊出聲音提振聲勢增加攻擊時的能量，使整個動作更為生動與產生攝人的氣勢。

二、從表 3-5 的分析中可以看出，太極一、二場的喊聲時機均在右正拳，在第 18 動時喊出，三、四、五場則於第 20 動的動作中喊聲，而配合的動作則分別左、右正拳攻擊

與右前踢，在動作上開始變化，而六場則於第 13 動時結合左旋踢喊聲，七場於第 25 動於右正拳側面攻擊時喊聲，八場有 2 次的喊聲動作，分別於第 2 及第 18 動時配合跳前踢喊出，左右腳各有一次，在整個太極型場的編排上，除了太極六場與太極八場外，其餘都是在型場最後結束時喊聲，越到後面的太極型場，動作表現變化越多。

三、太極型場喊聲要配合攻擊動作同時完成，在太極一至四場的喊聲動作，是以基本的弓箭步、前行步配合手部「拳」的攻擊動作，這些動作都是屬於跆拳道入門的基本動作，太極五、六、八場則是結合踢擊動作，藉由喊聲的表現展現動作精神。由上述分析可以發現，太極品勢的編排充分配合學習者的程度，由簡易的定點手部攻擊動作起始，配合動作需求與變化，以自簡而繁由易而難的動作結構，引導學習者透過品勢學習而充分了解到跆拳道運動中所需學會的各種拳腳技法，當學習到一定程度後，則開始有更為高深的離地踢擊動作，從喊聲動作的變化，更可發現太極型場在編配上的用心，學習者更能透過喊聲強化蘊藏於動作過程中的動作要領，亦可透過喊聲促進動作學習的節奏性，同時提振學習者再枯燥的動作學習中之樂趣與精神。

表 3-6 品勢的秒數、喊聲時機、結束動作之統整

型	秒數	喊聲時機	結束 (收腳)	動作總數
太極一場	31~36	第 18 動 (右正拳)	左腳	18 動
太極二場	37~42	第 18 動 (右正拳)	左腳	18 動
太極三場	41~46	第 20 動 (左正拳)	左腳	20 動
太極四場	36~41	第 20 動 (雙正拳)	左腳	20 動
太極五場	41~48	第 20 動 (右逆拳)	左腳	20 動
太極六場	48~51	第 13 動 (左前踢)	右腳	20 動
太極七場	55~60	第 25 動 (右正拳側踢)	左腳	25 動
太極八場	55~63	第 2 動 (左腳跳前踢) 第 18 動 (右腳跳前踢)	左腳	24 動

資料來源：(WTF, 2006)

註：上表是依照世界跆拳道聯盟(WTF)所發行的品勢教學 DVD，將所有太極一至八場的動作完成時間、喊聲時機、收腳動作及總動作數作詳細的整理。

一、上表得知，在太極品勢中喊聲時機，都介於 30 秒到 50 秒，只有太極七場與八場是在 55 秒到一分鐘之間，隨著太極型場順序的遞增，喊聲與動作表現的配合時機，呈現明顯的變化。

表 3-7 太極一場至八場總動作統計表

項目 型場	手部		腳部		百分比	
	攻擊	防禦	攻擊	防禦	攻擊	防禦
太極一場	9	9	2	0	55%	45%
太極二場	7	11	5	0	52%	48%
太極三場	16	12	6	0	64%	36%
太極四場	12	16	6	0	52%	48%
太極五場	12	14	6	0	56%	44%
太極六場	6	16	8	0	47%	53%
太極七場	15	23	6	0	48%	52%
太極八場	18	21	6	0	53%	47%

註：() 為 WTF 所規定的總動作數。

一、在太極一至八場動作攻擊防禦的分析中，手部動作在太極一場中攻擊與防禦的配比为九個動作，腳步則有兩個動作，總體百分比以 55% 的攻擊動作，對比 45% 防禦動作，二場的手部則有較高的防禦動作，腳步仍以攻擊動作為主，在整體攻擊比例上，仍以整體攻擊 52% 高於防禦動作。

二、太極三場的手部動作較多，共計有 28 動，其中有 16 動屬於攻擊性動作，12 動屬於防禦性動作，在腳部動作方面則有 6 動是屬於攻擊性動作，整體而言太極三場是一個攻擊性較強的動作型場，攻擊動作佔有 64% 之多。而太極四

場的手部動作上，正好與太極三場的手部動作成相對反比，手部動作攻擊 12 動，防禦為 16 動，唯腳步攻擊動作仍然有 6 動之多，所以，在整體攻擊的比例上，仍以 52% 攻擊稍強於防禦。

三、太極五場的防禦動作，仍以手部動作佔優勢，而腳步動作也有 6 動的攻擊，就整體的動作表現仍以攻擊佔優勢，太極一至五場的動作表現，都是屬於攻擊性較強的動作，在防禦方面的動作表現上，除了太極三場低於 40% 以下外，皆接近 50%，屬於攻擊與防禦並重，但還是以攻擊動作為主。

四、在太極六場的動作分析中發現，手部的攻擊動作僅佔 6 動，而 16 動是屬於防守動作，腳部動作提升為 8 動，整體的動作表現防禦動作佔 53%，太極七場手部總動作次數，經微細分析有 38 動之多，其中 23 動屬於防禦動作，腳部動作仍為 6 動，仍然以防禦動作為主。

五、五極八場手部攻擊動作有 18 動，21 動的防禦動作，腳部動作 6 動，整體的動作分析上，雖然以攻擊 53% 稍強於 47% 的防禦動作，但以手部動作而言，仍以防禦動作佔優勢。

六、在整個太極型場動作結構加以分析，從太極三場到太極八場，每一個動作型場中，所分配的腳步踢擊攻擊中，均在 6 個動作之上，同時並沒有發現防禦動作，所以，在跆拳道運動中，腳部主要是攻擊的武器，並非防守的武器。

七、在太極一場中腳部攻擊為少，主要是配合初學者身體重心的穩定程度，做漸進性的編排，從整體表現上可以發現，跆拳道運動對於攻擊與防禦的動作配置，腳部動作均以攻擊為重點，手部則是以防禦為基本動作為重點。

八、喊聲與動作的配合，表現出整個品勢的聲勢，對於動作的展演有畫龍點睛的效果，動作的力與美除了透過身體表現之外，喊聲則是將動作的力量透過聲音，呈現另一種穿透能力，攝魄人心已表達動作的完整性。

九、太極型場的喊聲作用，都是表現出動作的氣勢，在太極型場中的喊聲都是配合攻擊的動作，喊出聲音虛張聲勢增加攻擊時的能量，使整個動作更為生動與產生攝人的氣勢。太極型場喊聲要配合攻擊動作同時完成，編排充分配合學習者的程度，由簡易的定點手部攻擊動作起始，配合動作需求與變化，以自簡而繁由易而難的動作結構，引導學習者透過品勢學習充分了解到跆拳道基本動作中所需學會的各種技巧與流暢性，透過喊聲強化蘊藏於動作過程中的動作要領，亦可透過喊聲促進動作學習的節奏性，同時提振學習者再枯燥的動作學習中之樂趣與精神。

第四章 跆拳道品勢動作之意涵

跆拳道品勢的動作除了表達基本武術精神之外，更重視內在修煉，因此，展示所有的型場動作之外，對於動作的意涵更要有透徹的了解，才能將動作展演更流暢、更圓融。

第一節 品勢之特性與型場介紹

韓國深受中國文化的影響，在許多的韓文中夾雜漢字，就可得知，中韓兩個民族在文化上有著深厚淵源，因此，在跆拳道品勢中可以看得到中國傳統文化的精髓，跆拳道品勢是由太極、八卦衍生而來（如圖 3-1），與中國《易經》中的“太極八卦”基本一致，在八卦周圍的符號它描述了宇宙創造物和人類生活哲學的基本道理，也是以東方理論觀看整個世界與宇宙，這些理論基礎融入武術運動，更具實質的意義。太極圖中的“陰陽魚”圓態旋轉，蘊含著宇宙萬物的發展，演化一個最普遍，最基本的客觀規律，即世界萬物均處於永恆的循環之中；《易經》的“易”本身就有運動變化之意，正如《易經·系辭》所云：“生生之謂易”；“《易》之為書也不遠，為道也屢？，變動不居，周流六虛，上下無常，剛柔相易，不可為典要，為變所適”（危磊，2002）。

跆拳道品勢包含太極一章至八章，每一章的招式都配合著太極八卦衍生出深奧的哲理，無論是攻、防、進、退、閃、躲、順、逆等動作，變化無窮，不僅是一種拳腳並用的防守和攻擊，乃集中「力學」、「兵學」、「哲學」、「醫學」之大成

而臻其修養於至（賴秀成，1984）。『型』是以宇宙哲學的原則表現出來，型的線將各樣的原則放入動作實踐，如易經中「乾」、「坤」、「陰」、「陽」等「相反相成」對立因素之整合，以「陰陽合一」的一元論中，展現攻與守、進與退、緩與急等動作與戰術變化（歐陽弘，2007）。品勢動作展現是力與美的結合，更要呼吸吐納配合肢體動作的發揮，達到強體防身、修練心性、實踐意志。

跆拳道“品勢”根據太極的意念形態，將每一個動作賦予其精華，在進行過程中也意味著宇宙根本的陰陽八卦線。型場的靈魂與精髓，是表現在身體動作配合著呼吸與力量緩急的協調。將運動和宇宙變異的哲學運用在型場的練習實踐中（歐陽弘，2007）。每個型場表現都象徵著生生不息、前進與後退、速度的緩急、剛與柔等均變化豐富的宇宙太極原理（Kim. Joong-Young，2006）。



圖 4-1 《後天八卦》

(賴秀成，1984)

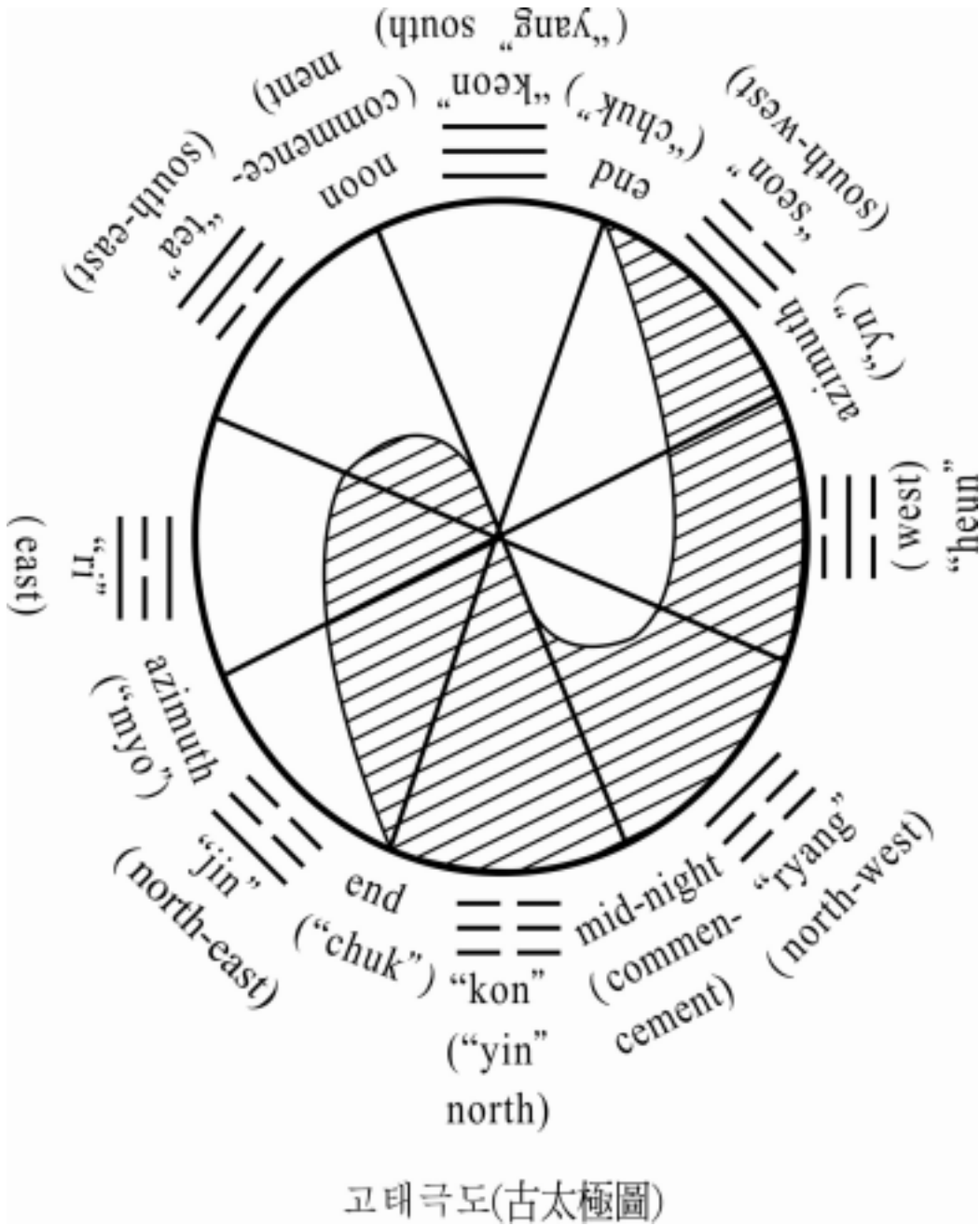


圖 4-2 《先天八卦》

資料來源：KUKKIWON (2006)，
Taekwondo Textbook。Korean。

品勢的行進方式（如圖 4-2），他以人的雙眼為中心，在與太極中的三個元素陰、陽、無極（如圖 4-3），形成三位一體的哲學方式，變化出不同的品勢動作（金雲龍，2006）。

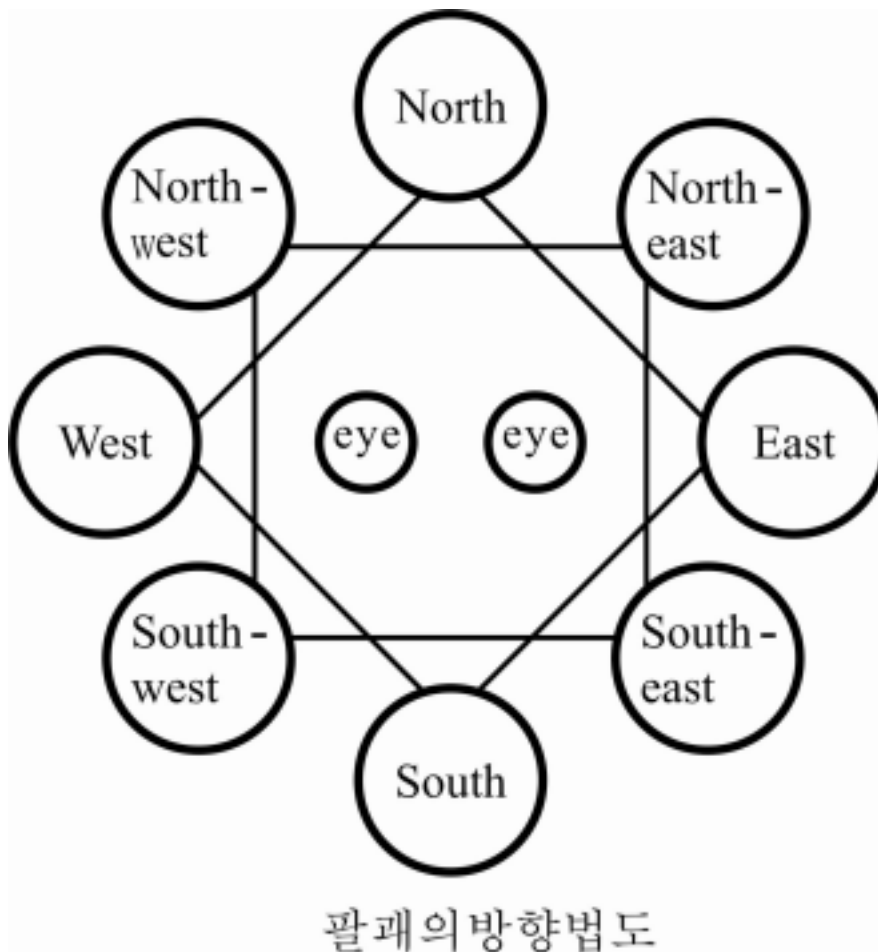


圖 4-3 人體方位圖

資料來源：KUKKIWON（2006），
Taekwondo Textbook。Korean。

以人體為中心，品勢動作表現方向，分別為東、南、西、北、東北、西北、東南及西南八個方位。

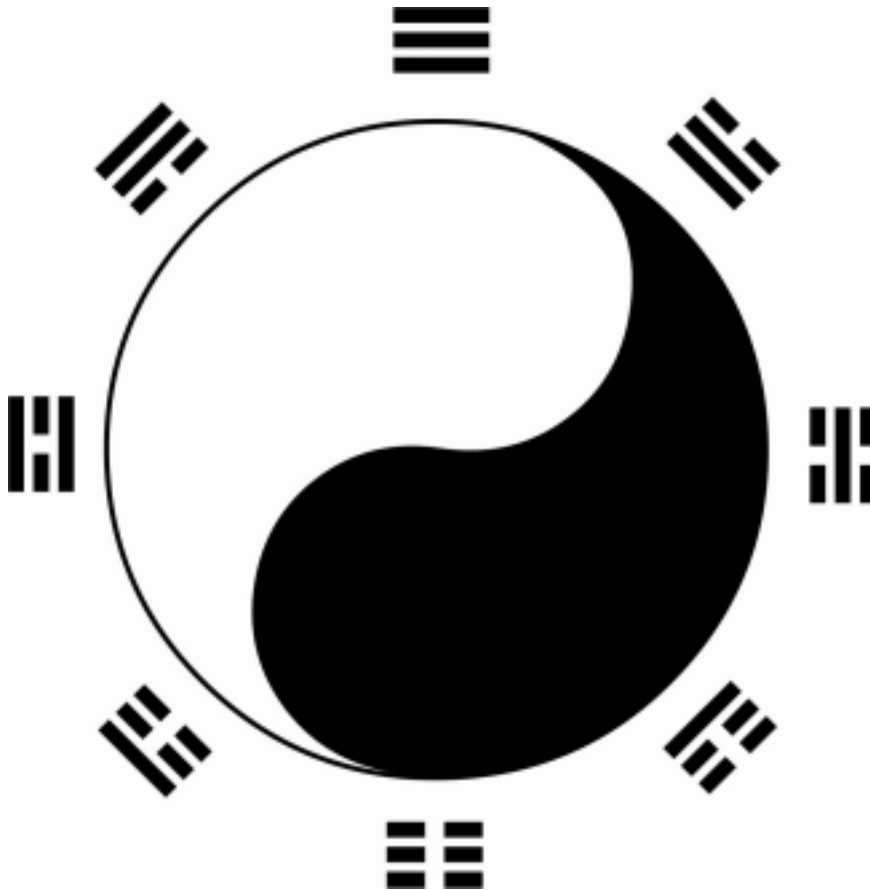


圖 4-4 太極圖

資料來源：KUKKIWON (2006)，
Taekwondo Textbook。Korean。

圖 4-4 太極圖的中間圓形分為陰、陽，又稱陰陽魚，黑魚為陰，白魚為陽，而整體圓形部分代表天地宇宙萬物合而為一。在無限宇宙中處於一個循環，週而復始的不停運轉而得到永恆，進而能夠表示一切相互對立統一之事物（危磊，2002）。

第二節 太極一至八場動作內涵概述

跆拳道動作中以腳踢擊為主，手部動作為輔，在字義上的解釋，『跆拳道』TAE，是腳的踢擊技術，『拳』KWON則是指拳頭打擊，『道』DO是指方向、技巧以及道理。而跆拳道品勢以太極命名，則是因太極最具東方哲學理論，從哲學的觀點對世界宇宙和生命的衍生，太極品勢是順著不同的太極卦象演示出動作序列，取得精確的速度與呼吸，柔韌的體魄和熟練的平衡控制強度，藉由身體表現出整個太極的精神，以及培養武術精神中的紀律。

一、太極一場

太極中的乾《☰》為太極之始，以卦象而言是“健”表徵，乃指剛健之意（易 繫辭上傳，2007）以“乾”為表徵是宇宙萬物的根源，創造天地萬物的開始，也象徵品勢太極一場中所有動作都是基礎的奠定，由基本的走位及手部、踢技動作而組成，例如正拳攻擊、下腹防禦、前踢、前行步、弓箭步等動作。這些都是學習跆拳道開始必備重要動作。因此，包含基本動作共有十八個動作，兩個基礎步伐配合上手腳的攻防，展演動作的流程的動向，如圖 4-5。

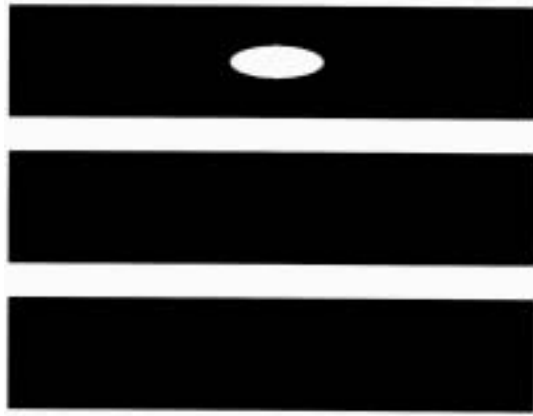


圖 4-5 品勢太極一場的行進路線（中間白色為起點）

二、太極二場

是太極中的兌《☱》，卦象為“說”，說乃喜悅之意，以“澤”為表徵（易 繫辭上傳，2007），動作展現出外柔內剛，外在柔和的表現和內在強烈的剛硬攻擊力道。在每一次卦象的介紹即是太極品勢的新發展，強調剛中帶柔、柔中帶剛的表現，因此，在太極二場中防禦的出現比太極一場多，展現了柔中帶剛的動作配置，其中包含下腹防禦、正拳胸部攻擊、前踢、上端防禦等動作，展演動作的流程的動向，如圖 4-6。

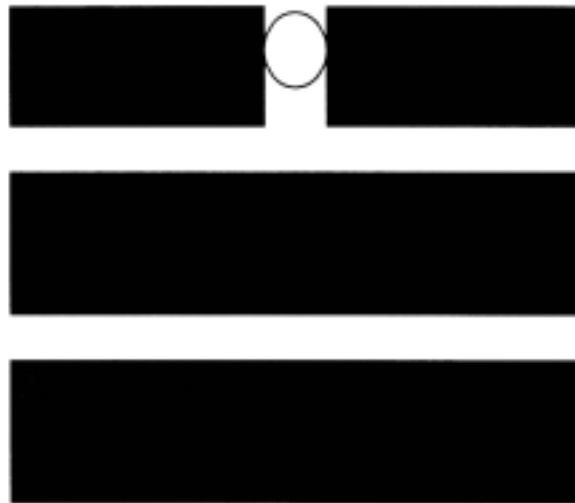


圖 4-6 品勢太極二場的行進路線（中間白色為起點）

三、太極三場

是八卦中的離《☲》，卦象為“麗”，此乃明麗之意，以“火”為表徵（易繫辭上傳，2007），火又代表了炎熱與光明，表現動作較為活潑、明快，這是激發學習者充滿正義與公正，訓練學習者的判斷力，新的動作增加了手刀攻擊手刀防禦，在訓練學習者對於動作的展現同時，要掌握住明快、流暢。動作的編排上強調被攻擊之後的反攻擊，動作的組合還包含下腹防禦、前踢、正拳攻擊等動作，展演動作的流程的動向，如圖 4-7。

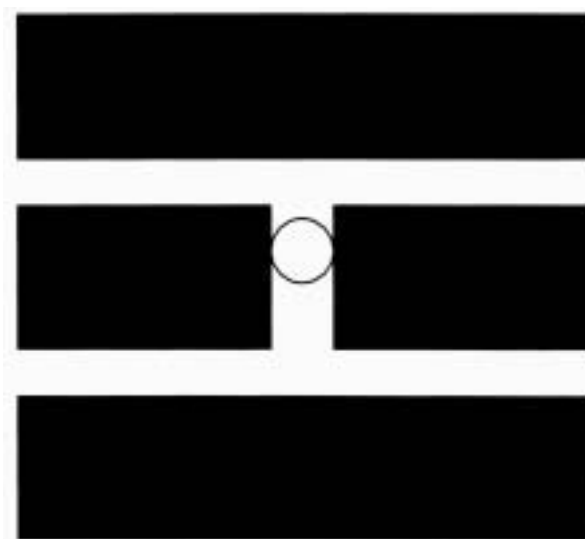


圖 4-7 品勢太極三場的行進路線（中間白色為起點）

四、太極四場

是以八卦中的震《☳》，卦象為“動”，動乃活動之意，以“雷”為表徵（易 繫辭上傳，2007），意指持以巨大的權力展現威嚴意思，動作中帶著霸氣，展現動作時力量與氣勢的磅？，在防禦動作與攻擊動作配置了許多雙手刀，左、右、前、後的走位，象徵攻防的能力的特點，新動作的組合有雙手刀側防、雙手刀頭不防禦、縱貫手、側踢等動作，展演動作的流程的動向，如圖 4-8。

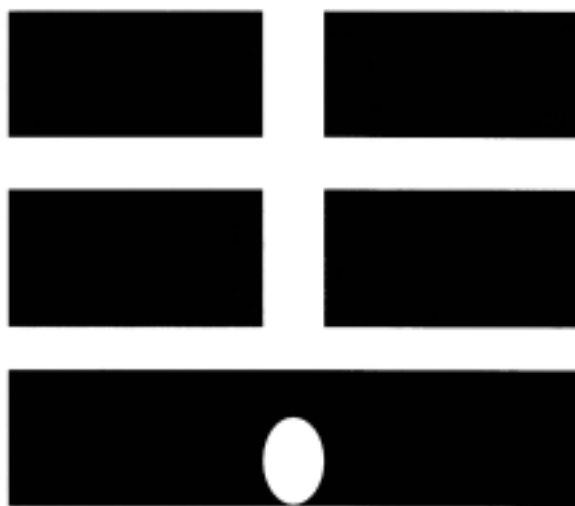


圖 4-8 品勢太極四場的行進路線（中間白色為起點）

五、太極五場

是以八卦中的巽《☴》，卦象為“入”，入乃為進入之意，以“風”為表徵（易 繫辭上傳，2007），而風的現象也分為大風和微風，大風具有威嚴，微風則代表祥和舒暢，根據力量的表現風強大與薄弱，而且展現出合諧與平靜。因此，在太極五場前面動作表現是緩慢而平順，越到後段的動作顯得急促而強勁有力，在學習這個型場時要掌握住節奏，位移的轉換、力量的控制，才能展演出此型場的精神之美。新的動作包含搥拳、手肘攻擊、等動作，展演動作的流程的動向，如圖 4-9。

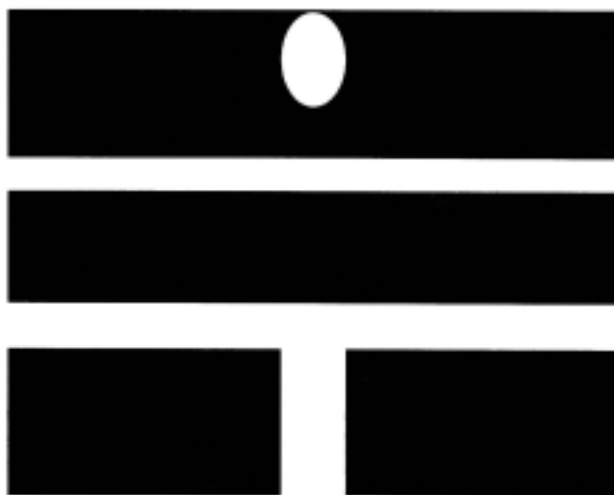


圖 4-9 品勢太極五場的行進路線中間白色為起點

六、太極六場

是以八卦中的坎《☵》，卦象為“陷”陷乃險陷之意，以水為表徵（易 繫辭上傳，2007），如水般的柔和性，意味著水不停的流動和柔軟，以器皿為形的特性是水的圓融性，也是以延續萬物生命的基礎，展現每個時注重流暢，位移的方向較多變，因此，掌握身體重心的平衡，動作與動作之間力量發揮是剛中帶柔，才能將太極六場以水為表象展現其精髓。新的動作包含外腕側防、手刀掛防、旋踢等動作，展演動作的流程的動向，如圖 4-10。

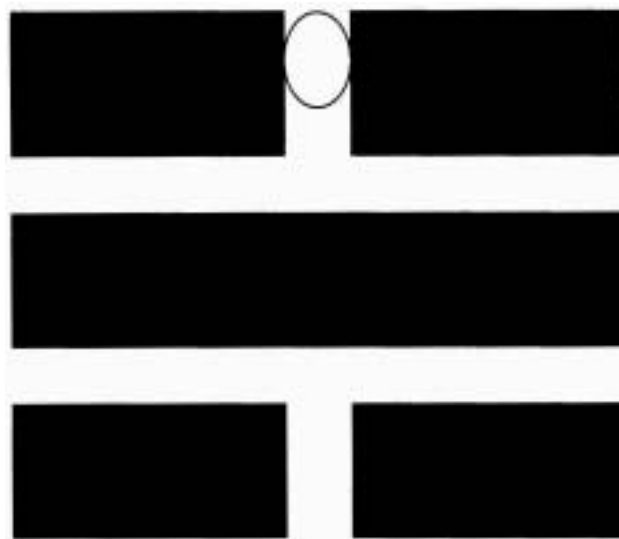


圖 4-10 品勢太極六場的行進路線（中間白色為起點）

七、太極七場

是以八卦中的艮《☶》，卦象為“止”，止乃停止之意，以山為表徵（易 繫辭上傳，2007），動作中充滿強而有力的勁道與節奏。在動作上增加許多難度的動作，動作的表現要有一定的穩定度和力度的發揮，動作與動作之間的防守與攻擊緩慢平和有力度，為了提升學習者的實力，型場中增加動作的複雜性，如手部動作的運用上將掌、拳、手刀、手肘都融入其中，位移的方向掌握住如同山一樣的穩定，不可出現波浪性的起伏，訓練將所有動作流暢的連接起來。新的動作包含掌拳攻擊、拳背攻擊、上下防禦（內腕側防、下腹防禦）、雙外腕解脫、壓肩、膝蓋攻擊、腳掌前踢等動作。展演動作的流程的動向，圖 4-11。

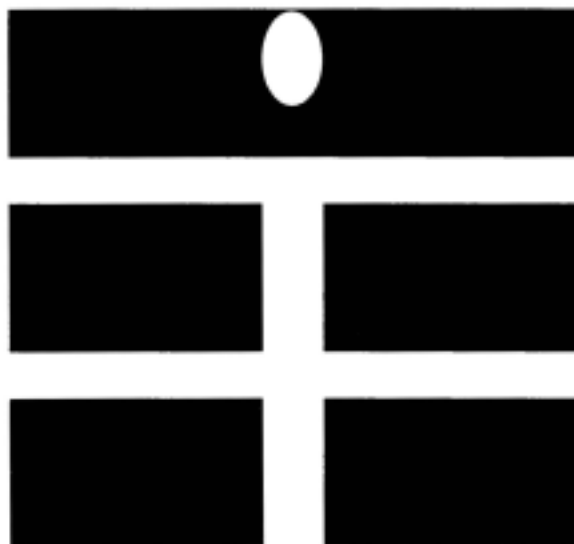


圖 4-11 品勢太極七場的行進路線（中間白色為起點）

八、太極八場

是以八卦中的坤《☷☷》，卦象為“順”，順乃柔順之意，以地為表徵（易 繫辭上傳，2007），如同大地般的孕育人類的發展根源，象徵根源的開始與結束，在這個階段代要往更深層的技術學習，也是將基礎的動作提升，位移的動作由左、右、前、後到騰空的表現，也考驗著學習者對於基礎動作的熟練，將動作的難度提升到另一個層次，藉由此型場才考驗學習者的技能。因此，這是基礎級數最高的一級，也是為段數的而準備，這表示技術已經達到一定的程度。新的動作包含上下防禦、交叉步、下巴攻擊、前踢跳前踢等動作。展演動作的流程的動向，如圖 4-12。

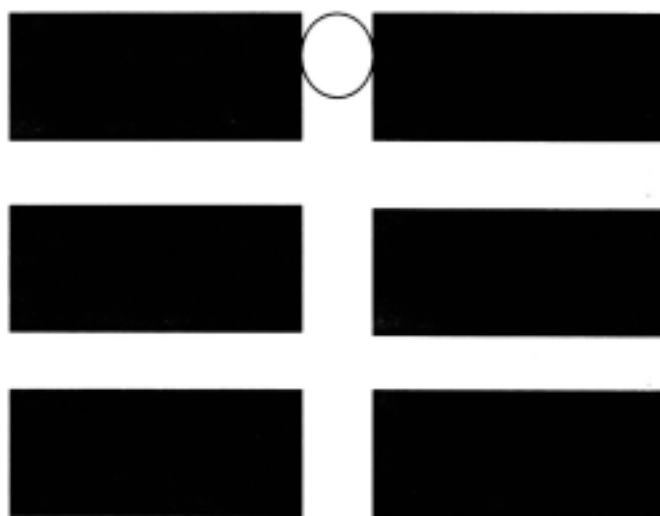


圖 4-12 品勢太極八場的行進路線（中間白色為起點）

第五章 跆拳道品勢推展與競賽規則

跆拳道品勢運動的推展，帶動另一波的學習風潮，透過競賽來提升運動技能，將規則制定後不斷的修正，促使品勢競賽更具公平性與公正性。

第一節 國內發展品勢概況

為了應映跆拳道發展潮流，在 2003 年時由世界跆拳道聯盟（WTF），在韓國首爾所舉辦的品勢裁判講習時，將動作的正確性、力量的發揮、技巧實施等，作統一的制定與完整的規劃，即開始宣揚品勢的各類型競賽內容。在同年九月中華民國跆拳道協會也舉辦各分級的教練、裁判講習與舉辦品勢研習告知所有更新內容，寄於此類活動能讓各階段的教練有推展依據，並陸續在協會的官方網站公佈國際品勢新動態，促使跆拳道品勢更蓬勃發展。除此之外，跆拳道每年都有固定的大型競技比賽，由具公信力的中華民國跆拳道協會主辦，在各個縣市也都會舉行小型的競技比賽，如市長盃、議長盃、中部六縣市或經由贊助廠商所援的比賽。

近年來也因台灣人口結構的改變，少子化的現象越來越明顯，在雙人的跆拳道競技運動上難以在國小全國性的推展，因此，由於品勢的項目增加，帶來更多的運動人口，以近四來研究者以裁判一職參與的大小競賽中，就明顯發現國小學童的參賽比例，比以往參與雙人的競技比賽，提升二倍之多，也顯示出品勢教育已在基層萌出新芽。期望在韓國主

導的跆拳道品勢競賽之下，能獲得更高的成績，進一步提供運動愛好者有不同的選擇。

第二節 跆拳道品勢競賽之發展

世界跆拳道聯盟（WTF）為將跆拳道運動成為全球化，於是，除了大力推展傳統跆拳道的雙人競技比賽之外，更發展多元的跆拳道運動項目，韓國首先於1997年時在國內舉辦漢馬登武藝技能競賽，藉由此項比賽的舉行，孕育出優異的代團隊。在2003年11月在韓國首爾舉行漢馬登錦標賽時，並廣邀世界各國參與本項賽事。在武藝技能競賽項目中，融合了傳統跆拳道技能與武術技巧，其競賽項目裡有包含：品勢（打型）、防身術、擊破等，增加了跆拳道動作的全方位發展與美的形式展現。其中以品勢的發展更能讓一般大眾接受，它符合傳統的跆拳道技術與武術精神，而且，以年齡來分級競賽，顧及到每個年齡層的運動人口，所以，更能融入現代人的生活動作模式。於是，在世界跆拳道聯盟（WTF）的主導下，於2006年在韓國首爾舉辦了第一屆品勢世界盃錦標賽，引起各國熱烈的迴響，繼而陸續在2007年舉行第二屆的品勢世界盃錦標賽，我代表隊兩屆的競賽中，都獲得良好佳績，進而帶動國內學習品勢運動的風潮。

一、跆拳道制度與傳統

任何的武術運動都有傳統規矩與制度，藉由這些體制來鍛鍊習武之人應有的學習態度，跆拳道也不例外，他倡導“以禮始，以禮終”的武道精神，如崇禮尚義、尊師重道、以武會友、謙卑等，都是用來鍛鍊體能及磨練心性，故跆拳道品勢運動，也有其規矩與制度，如比賽的規則、禮節、服裝穿著、場地制定等，這都是在學習跆拳道時的基本禮儀。

品勢是跆拳道晉級與升段的測驗工具，也是代表學習者

對於自我程度的了解，所以，為了區分程度與輩分，在服裝的帶子顏色上作區分，以中華民國跆拳道協會紅皮書中制定，運動員晉級實施辦法的腰帶識別：

二、腰帶與級別區分：

- (一) 無級（初級）為白色腰帶。
- (二) 八級至七級黃色腰帶。
- (三) 六級至五級藍色腰帶。
- (四) 四級至三級紅色腰帶。
- (五) 二級至一級紅色黑頭腰帶。（黑頭於腰帶兩端長約二十公分）
- (六) 一段以上為黑色腰帶。

三、競賽場地與規則介紹

(一) 競賽場地：

競賽場地須以 12 公尺×12 公尺平面無障礙的競技區。該競技區需鋪設橡皮墊或地板，若有需要的話，可以裝在距離底部高 0.5 公尺到 0.6 公尺高度的平台上，但為了能兼顧參賽者的安全，每邊界線以外的區域部分應低於 30 度的向下傾斜的斜面坡度（如圖 5-1）。

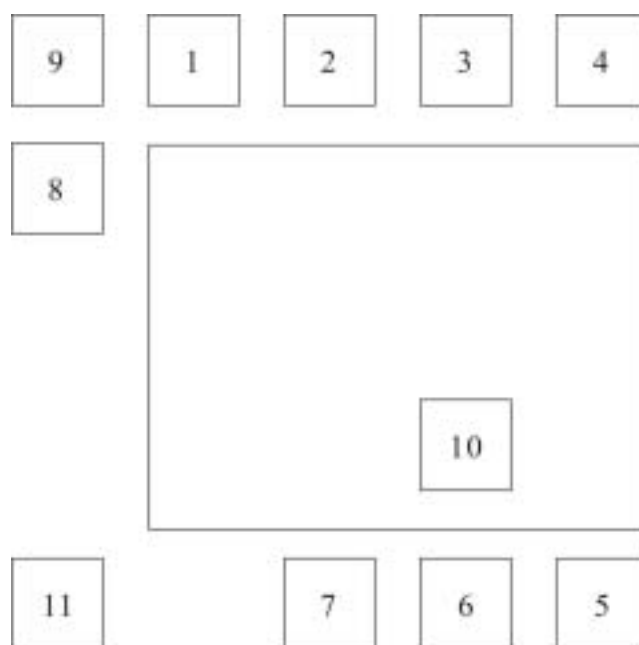


圖 5-1 競賽場地

註：

- | | |
|----------|-----------------|
| 1.主審裁判位置 | 7.副審裁判位置 |
| 2.副審裁判位置 | 8.競賽協調員位置 |
| 3.副審裁判位置 | 9.記分員位置 |
| 4.副審裁判位置 | 10.競賽運動員位置 |
| 5.副審裁判位置 | 11.競賽運動員與教練準備位置 |
| 6.副審裁判位置 | |

(二) 公認品勢其內容如表 5-1

表 5-1 第一與第二指定品勢內容明細表

類別	第一指定品勢	第二指定品勢
青少年組 14~17 歲	太極 4,5,6,7 場	太極 8 場，高麗、金剛、 太白
青年 1 組 19~30 歲	太極 6,7,8,場，高麗	金剛、太白、平原、十進
青年 2 組 31~40 歲		
壯年 1 組 41~50 歲	太極 8 場，高麗、金剛、 太白	平原、十進、地踏、天拳
壯年 2 組 50 歲以上	高麗、金剛、太白、平原	十進、地踏、天拳、漢水
配 對	14~35 歲 太極 6,7,8 場，高麗	金剛、太白、平原、十進
	36 歲以上 太極 8 場，高麗、金剛、 太白	平原、十進、地踏、天拳
團 體	14~35 歲 太極 6,7,8 場，高麗	金剛、太白、平原、十進
	36 歲以上 太極 8 場，高麗、金剛、 太白	金剛、太白、平原、十進

(三) 競技時間：

1. 競賽時間區分

- (1) 個人競賽：1 分鐘至 2 分鐘。
- (2) 團體競賽：1 分鐘至 2 分鐘。
- (3) 配對競賽：1 分鐘至 2 分鐘。
- (4) 決賽中場時間為 1 分鐘。

2. 競賽結束後應有 1 分鐘休息時間讓競賽協調員公布裁決結果 (WTF, 2007)。

以上皆是由世界跆拳道聯盟 WTF 在 2006 年 7 月 25 日修定的品勢競賽規則，同年的 9 月 4 日推展到各個會員國家，並大力推展此項運動，促使這項新的運動能帶給喜愛武術運動的人，多一項新的選擇，更期許這項運動的推展，帶給許多熱愛跆拳道的習武者，延續運動的命脈，為自己的運動生涯展現新的里程碑。

第三節 勝負的判定方式介紹

跆拳道品勢的評分標準，包含許多動作的細節與流程在其中，從選手一出場到結束時，任何一個小細節都不可以輕忽，因此，世界跆拳道聯盟 WTF 在 2006 年 4 月 13 日，舉辦了第一屆跆拳道品勢裁判講習，地點在德國的斯圖加特，在此次的講習中界定了許多動作的細節，為取得比賽的公平性與順利性，將要求的動作細節以書面資料，發給各國與會的裁判先生與小姐，評分內容從品勢太極四場開始到最後的漢水等，在講習會中一一說明所有的競賽規則，期許在同年 9 月 4 日所要舉辦，第一屆世界盃跆拳道品勢競賽能圓滿成功。

跆拳道品勢的動作細節，由裁判講習中的講義整理出幾項重點，以下就將整理的重點分別提出來：

(一) 評分的重點結構：

1. 得分要點注重演示過程中，動作的準確性、熟練度，以及對於品勢競賽時技術的表現，細分為精確性、平衡性、力量、速度、靈活性、表達、連接、柔軟、流暢、自然、優美、節奏 (WTF, 2006)。

2. 動作表現上要求，在展演過程中協調性與和諧性。從品勢太極四場開始到最後一個型漢水，對於手部、腿部攻擊與防守特定動作的要求，都有詳盡的規定，所以在每一個品勢型場都有其特點，都有表達的重點要注意。

3. 評分方式與內容

在競賽場地中共有七位裁判評定分數，包含整體表現的分數五分，動作的正確性五分，滿分為 10 分。在一場的競

賽完成後，由七位主副審裁判打完分數，在由記分員收取評分表作加總平均的分數顯示，但是，拿到分數後必須刪除最高的分數與最低的分數，取剩下的五個分數平均而顯現最後的總分數結果。

評分內容分為三個主要項目，一為型場正確性的表現，滿分為五分，其中包含單獨動作的正確性與基本動作的正確性；二為動作的熟練性，滿分也為3分，包含品勢動作的喊聲音量，動作表現的平衡感，還包含動作的力量與速度；三為動作的整體表現，滿分為2分，其中包括力量、柔軟、拍子及節奏協調等；踢擊動作的流暢表現等，如表5-2，5-3。

表 5-2 中華民國跆拳道協會品勢評分表

裁判評分表												場次
項目	次項目											分數
正確性 (5)	品勢單獨動作的正確 (-0.1)											
	正確基本動作 (-0.5)											
熟練性 (3)	動作的音量	-1.0	-0.9	-0.8	-0.7	-0.6	-0.5	-0.4	-0.3	-0.2	-0.1	
	平衡	-1.0	-0.9	-0.8	-0.7	-0.6	-0.5	-0.4	-0.3	-0.2	-0.1	
	力量及速度	-1.0	-0.9	-0.8	-0.7	-0.6	-0.5	-0.4	-0.3	-0.2	-0.1	
表現性 (2)	力量柔軟拍子節奏協調	-1.0	-0.9	-0.8	-0.7	-0.6	-0.5	-0.4	-0.3	-0.2	-0.1	
	踢的表情的活躍的表現 (眼神等)	-1.0	-0.9	-0.8	-0.7	-0.6	-0.5	-0.4	-0.3	-0.2	-0.1	
總分：												
裁判簽名：												

註：2006 年第一屆跆拳道品勢男女國家代表隊，選拔時所用的評分表，內容的設定是以 WTF 所制訂的規則。

表 5-3 世界跆拳道聯盟 (WTF) 裁判評分表

裁判評分表 Judge's Score Sheet								場次 Court
項目 Category	次項目 Sub-Category	分數分配 Score Allocation						分數 Score
正確 Accuracy	正確的基本動作 Accuracy in basic Movement 正確的品勢 單一動作 Accuracy in individual Movements of the Poomsae	扣去 (deduct -0.1, -0.5)						
熟練 Mastery	動作的音量 Volume of Movement	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	平衡 Balance	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	力量、速度 Power & Speed	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
表現 Presentation	節奏的協調 Coordination of rhythm 拍子、柔和、力量 & Tempo and Softness & Power	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	氣的表現 (精神) Expression of Ki 精力充沛 (活躍的) 表情 (Energetic expression)	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
		總分 Total Score						

裁判的名字 _____

Judge's Name _____

裁判的國籍 _____

Judge's Nation _____

簽名 _____

Signature _____

跆拳道學習除了雙人競技之外，又多品勢成為競技項目後，將帶領喜愛武術運動者，進入不同的學習領域，藉由此項運動的推展，提升跆拳道基本技能與技巧，均衡發展人體的機能。學習品勢的動作越久，會發現這項運動比雙人競技更困難，因為它必須時時揣摩所有動作能量，學習展演所有的型場，要不斷的自我鍛鍊，藉由每一次的練習掌握住身體與動作協調，透過身體的表現，使品勢的動作更富有生命力。

本章小結

跆拳道自 2004 年奧運會後，給了國人許多驕傲，藉此也帶動許多運動人口的參予，但這些都有年齡上的限定，因此都局限於 14~27、28 歲左右，隨著年齡的增長都將是屬於激烈與刺激性高的運動，對於一般的運動人口接受度並不高，韓國的世界跆拳道聯盟（WTF）對此早有危機意識，為擴張運動人口，終於在近幾年推展跆拳道品勢運動。品勢的推展除了外在肢體的顯現外，內要加深內在的修練，將動作的味道、意義、精神、氣氛掌握每個型場的神韻，才能表達出品勢的情感之美。以下整理出對於太極品勢 1-8 章整體的動作分析結果。

跆拳道是擁有歷史的一項運動，從韓國對此項運動的努力發展，不難了解跆拳道在韓國文化傳承上，扮演了非常重要的角色，這些包含了許多先人們的生活智慧，更傳達了許多良好的信念實踐在日常生活中，所以，至今在跆拳道場中都還保留了當時傳承下來的規矩與制度。跆拳道透過這些競賽的規則制定，發現韓國在跆拳道教育中，不僅只是傳授武術的外顯功夫而已，其中包含著深奧的內在哲理，對於倫理實踐、道德表現，都在發展跆拳道的文化素養，學習入門的基礎教育，也就是「已到為器，儒釋為物的器物三教合一」的花郎道（歐陽弘，2007）。

品勢的發展順勢而起，配合著時代環境的變遷，跆拳道不只是侷限在激烈的雙人戰鬥而已，許多愛好跆拳道的學習者，以及對於武術運動有著濃厚的興趣者，都可以參與的健身運動，推動此項運動顧及到年齡層的不同，多人練習的團

體到雙人的配對，適合一般大眾休閒健身的運動。

第六章 結論與建議

第一節 結論

本研究經由分析發現，太極 1-8 場依不同難易度與手、腳動作編配，各場均有不同特性與意涵，茲將具體分析結果分析如下：

一、手部動作的表現，在太極品勢一場到八場中，都以流暢、精準、誇張以單一的編排為主軸，其中發現防禦動作與攻擊各佔比例各為 50%。動作編配上較為注重防禦技巧，此一為跆拳道運動學習者在修習入門之初避免造成攻擊慾望強烈的設計。在太極三場之後提高動作、位移、速度的困難度，從拳的使用到手刀的學習，注重學習者應必備的程度，攻擊大於防禦。太極四場中攻擊與防禦的比例為 6:4，拳的動作由防禦進入到攻擊，以防禦為主攻擊為輔，要求動作的速度與力量。太極五場之後開始進入另一個階段學習，新的手部動作手肘攻擊，採取攻守並濟。太極六場的編排有別於其他太極品勢，手部動作數量比總動作數量少一動，這是所有太極型場中較為特殊，沒有銜接太極五場的手肘動作，增加了掌的防禦動作，只有複習基本動作的攻擊與防禦，延伸了手部動作的學習與運用，對於動作要求著重於力量與防禦的準確度，不只是要求速度。最為特殊的太極七場動作編排，是將所有的基本動作技巧融入其中，手部動作分別呈現不同面向的編配，目的是使習武者更能深入基本動作的運用。太極八場中型場編排上，拳的攻擊表現，在八個型場中為多，著重先學習如何防禦，然後在學習如何攻擊或反

擊，整個太極八場，除了拳的攻擊動作表現外，其他的手部動作重點還是在於防禦。品勢在動作編排內容上注重基礎的奠定，從手部動作的拳、手刀及手肘的運用表現，整個延伸學習的過程，對於學習者的教材安排是有計劃性、規律性及系統性，使得太極型場的運用上，講求階段性快、狠、準，使動作能有更多的延展性。

二、踢技的表現在太極一場至太極八場中，由前踢、側踢、旋踢、內掛腿、膝蓋攻擊、跳前踢等六個腳部攻擊動作，經由分析在太極一場至太極八場當中，所有的踢擊動作，前踢為所有太極品勢重要表現動作，編排也最為密集的踢技動作，顯見太極型場中前踢為重要的教學要項，目的是奠定基本踢擊技術；再者為側踢，所有編排的動作次數極為平均分佈，但均屬一至二次，較為特殊的太極七場動作踢法占有三次，著重在腿部攻擊，包含內掛踢及膝蓋攻擊，腳步攻擊也較為複雜。太極八場中出現跳前踢的動作，身體重心由定點的踢技，進展到騰空的踢技，顯示在太極八場的教學重視腿部踢技的速度發展。所有踢技動作都由單一左右攻擊表現，到多方位的動作踢擊，目的是為習武者奠定基本腿部踢擊功力，並且要求動作的準確度、力度、速度與穩定度，使得整個品勢的動作表現完善。動作編排由簡單到難度高，運用教學的順序性與漸進性，有技巧的將跆拳道裡的基本動作導入，因此，跆拳道品勢教學重要基礎的奠定。

三、步伐在品勢太極一至八場中變化萬千，有前行步（又稱自然步）、弓箭步、三七步、馬步、虎步、交叉步、平行步、T字步、立正步等，架構出整個太極品勢的動作。太極品勢中一至八場的步伐以弓箭步為最多，其次為前行步、三

七步、虎步、馬步、交叉步、T字步、立正步等步伐動作。以這些步伐編排出整個太極型場，因此，對於步伐的熟練度要非常紮實，才能將太極品勢完美呈現。

太極品勢的起始腳都是左腳，結束時都是右腳在前，有規律性的編排，步伐帶動所有的動作表現，從簡易的自然步伐到有技巧性的步伐學習，表現出不同的太極品勢特質。而且，在太極型場的起始動作，配合步伐都以防禦為主，結束時的動作都是攻擊，進行防守與攻擊，學習者對於所有的步伐都要熟練，才能將型場的動作詮釋完整。

四、跆拳道品勢以太極命名，深受最具東方哲學理論而影響，從哲學的觀點對世界宇宙和生命的衍生，順著不同的太極卦象演示出動作序列，取得精確的速度與呼吸，柔韌的體魄和熟練的平衡控制強度，藉由身體表現出整個太極的精神，以及培養武術精神中的紀律。

太極一場以太極卦象的乾《☰》，太極二場太極中的兌《☱》，太極三場是八卦中的離《☲》，太極四場則是以八卦中震《☳》，太極五場是以八卦中的巽《☴》，太極六場是以八卦中的坎《☵》，太極七場是以八卦中的艮《☶》，太極八場是以八卦中的坤《☷》，這些以卦象命名的型場，目的都是已整個型場的動作，做有規律編排，漸進性提升技術往深層的面向去學習。

五、由世界跆拳道聯盟（WTF）所制定限跆拳道品勢競賽之規則，注重全面性的發展，為了競賽的公平性，有了許多規則如競賽時運動的服裝標準、競賽類別（男、女單人，男、女團體與配對）、性別與年齡分類、競賽方式（單敗淘汰制、循環賽制、三選資格賽制）、競賽時間、及未來所要

制定的競技品勢，考量不同的年齡層有不同組合，產生不同競賽結果，這整個的推展過程與練習階段，進而帶動更踴躍的學習者加入跆拳道運動的世界，不在只是個人的武術技能展現，更重視人與人之間的默契培養。因此，在跆拳道品勢運動的推廣，競賽規則的制定符合了現代人的生活習性，融合傳統文化與現代技能的精神，展現跆拳道基本的武術美德。

六、跆拳道品勢動作在編配上，遵循者由易而難，由簡而繁的原則，單一動作發展成 2 個動作聯結而成的複合動作。在跆拳道教學中，也必須能夠掌握此原則，以最基本的動作為基礎，例如，如手部動作以拳入門在延展到手刀與掌的應用，而踢技則以前踢為最主要的入門動作。步伐又以前行步、弓箭步及三七步為入門教學重點，各動作的要求必須確實與紮實，才能延展到更高級的動作技能，因此，教學重點可先進行單一動作練習，再慢慢加以進度的編配，俟基礎動作熟練和內化後，才進行新動作教學，如此將可使品勢教學更具效率。

第二節 建議

跆拳道運動推展品勢，在近幾年有相當的成績，參與的人數不論在國際與國內都倍增，也須期往後的參與者將越來越多，對於提高國內跆拳道運動技術有正面的助力，但是因為參賽人數的增加，國內對於承辦品勢比賽的經驗不足，經常是吵雜紛亂而混亂的會場，選手經常跑錯場次，打錯型場站錯位置等。這些都有待時間與經驗的累積，才會趨於秩序化、規律化的呈現，因此，以下歸納幾項建議：

一、對於 **WTF** 所制定的規則須知，在教學的過程裡必須融入其中，每個教學者與學習者必須熟知競賽規則，才能在競賽時發揮型場應有的技能與態度，如此才能從容不迫的展演指定的型場。

二、每個型場的動作標準與統一，這是比較令韓國與各個會員國面臨困難的問題，雖然有制式化的動作規定，但是，品勢的競賽中常會因個人對於動作的認定標準，產生認知上的主客觀的不同，容易發生爭議，也使得教學者與參賽者學習的迷思，進而影響動作的流暢與美感，因此，將動作細節詳盡的規定，達成共識才能讓品勢競賽更順利、更具公平性。

三、跆拳道品勢的動作展演，不只是單純的動作表現，需要內在的修練與體悟才能展現動作的圓融，外在鍛鍊身體的各項機能，了解每一個型場動作的意涵，才能將沒一個型場發揮到淋漓盡致，展現武術精髓之美。

四、推展品勢運動可減少運動傷害的發生，在國內外的期刊或者論文研究，大部分都是跆拳道的撞傷、扭傷、頭部

重創等，這也是讓許多學習者或家長擔心的部份，有了品勢運動的推展將檢大大減少身體的直接接觸，造成了許多不可預期的運動傷害，因此，品勢的推動可以將傷害減低。

五、品勢在國內推展越來越受到歡迎，隨著 2006 年世界盃跆拳道品勢錦標賽的舉行後，進而帶動學習品勢的風潮，中華民國跆拳道武藝協會在 2006 年 9 月開始，舉辦的第一屆跆拳道品勢男女國家代表隊的人數，與 2007 年 9 月由中華民國跆拳道協舉辦的國手選拔賽人數相互比較，第一屆參賽單位 17 隊，總人數 78 人，第二屆增加單位為 51 隊，總人數 168 人，這是屬於較大型的選拔賽，參賽人數的急遽增加，由此得知運動人口有逐年增加的趨勢，因此，品勢的教學推廣在國內已開始拓展。

六、跆拳道品勢的活動跆拳道中所有的品勢動作都蘊含許多意義，深受儒釋道的影響，保留許多武術的文化精神，學習跆拳道過程中講究獨特古禮的精神，藉由學習的過程傳承身、心、靈的沉澱修練，發揮動作的能量。運用中國的理學、易經的圖像來融入武術中，跆拳道太極品勢是初學者入門時，必學習的一項能力，不只是身體動作的展現，在每一個型場中動作的表達，更都存在著跆拳道的精神與技術。

推廣太極品勢將帶動更多的運動人口，跆拳道邁向另一個階段，打破年齡層的限制，喜愛武術運動者多一項新選擇，更使競技運動員在退下競技場後，自我鍛鍊的一項技能，年長的運動員透過此項運動的推展，將可展現另一個自我實踐的跑道，開創不同的人生里程碑。

參考文獻

中文部分

- 毛彥明、陳詩欣、徐台閣（2006）。跆拳道規則修訂對選手比賽的影響。《中華體育季刊》，21（1），92-99。
- 王智慧（2008）。《現代跆拳道運動教學與訓練》。臺北市：大展出版社有限公司。
- 王福雅（2002）。中國古代舞蹈審美屬面論。《長沙電力學院學報》，17，87-89。
- 中華民國跆拳道手冊（2000）。臺北市：中華民國跆拳道協會編印。
- 中華民國跆拳道協會品勢競賽規則記要（2007）。臺北市：中華民國跆拳道協會編印，6-7。
- 世界跆拳道聯盟（2007）。2007年1月16日取自
http://www.wtf.org/site/about_wtf/history.htm
- 朱立熙（2006）。《韓國史悲劇的循環與宿命》。臺北市：三民書局。
- 任蜜林（2006）。論《易經》對《周易》經傳的闡釋。《周易研究》，77，42-50。
- 危磊（2002）。中國戲曲的空間藝術與太極之圓。《社會科學輯刊》，141，142-145。
- 宋廣森（2007）。跆拳道運動的特色講綱，96年運動傷害防護工作坊（四），跆拳道專項運動的傷害預防、處理及復健研習會。臺中市：國立臺灣體育學院。
- 李學來著、黃鎬淑譯（2000）。《韓國近代體育史研究》。臺北市：師大書苑。205-225。

- 林榮培 (2000)。跆拳道運動員專項體能與致勝要素探討。
中華體育，16 (1)，112-120。
- 周振甫 (2002)。周易釋注。香港特別行政區：中華書局。
- 洪谷松 (2005)。認識跆拳道及淺談歷史演進。*競技運動*，7，
64-70。
- 徐小躍 (1994)。禪與老莊。臺北市：揚智文化事業股份有
限公司。
- 秦玉芳 (1997)。跆拳道運動。未出版碩士論文，國立體育
學院，桃園縣。
- 馬波 (2006)。跆拳道的發展對中國武術的啟示。*體育成
人教育學刊*，22，23-24。
- 高誼 (2006)。跆拳道晉級教學法。臺北市：諾達運動行
銷有限公司。
- 陳立新、張明飛 (2001)。當前跆拳道運動競技能力的發展
趨勢及對策。*上海體育學院學報*，25，113-114。
- 陳驪珠 (2005)。淺談傳統跆拳道在教學中的道與技。*城都
大學學報*，24，238-239。
- 中華民國武藝協會 (2006)。第一屆世界跆拳道品勢錦標賽
中華男女代表隊選拔賽秩序冊。中華民國武藝協會印
製，2006年9月16日。
- 中華民國跆拳道協會 (2007) 第二屆世界跆拳道品勢錦標賽
中華男女代表隊選拔賽秩序冊。中華民國跆拳道協會
印製，2007年9月14日。
- 惠彬 (2007)。道賦。*中國跆拳道協會*，6。
- 越鈴 (2002)。中華武術的純藝術化傾向。*西南民族學院
學報*，23，305-307。

- 馮文俊 (2007)。解讀跆拳道魅力約束條件下的尖端技術魅力無窮。馮文俊之跆拳道網頁。2008年3月17日，取自 <http://www.mytkd.org/tkd-current-event/2007/12/12-10.htm>
- 馮文俊 (2007)。關於韓國國術跆拳道思想。功夫資訊網。2007年11月5日，取自 <http://www.mytkd.org/article/tdkarticle-1/096.htm>
- 單明傳 (2006)。淺談跆拳道運動員的智能訓練。延安教育學院學報，20，1-2。
- 彭鈞渝、劉昭晴 (2002)。2002年跆拳道規則修訂與發展之探討。大專體育，69，142-146。
- 傅鈺雯 (1998)。跆拳道運動傷害－撞傷。一般論述，40，128-130。
- 黃暉元 (2008)。周易之陰陽對利與統一。2008年5月20日，取自 <http://www.fgu.edu.tw/~fate-club/html/0826.htm>
- 黃慶萱 (2008)。周易縱橫談。臺北市：東大圖書公司。
- 楊義 (2007)。老子評注。臺北市：聯合出版有限公司。
- 葉霽翔 (2000)。跆拳道運動在臺灣發展過程之研究。未出版研文論文，國立臺灣師範學院，臺北市。
- 歐陽弘 (2007)。論跆拳道：文化工業與「道」哲學。身體文化學報，4，109-126。
- 歐陽弘 (2007)。聖經與老子之道：論跆拳道之道與文化。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 錢金梅、錢軍師、錢張師 (2002)。中華武術美的特性與表

- 現。西安工程科技學院學報，62，185-187。
- 劉昭晴、李建興（2004）。2004年跆拳道運動武藝規則修訂之研究。大專體育，76，145-151。
- 劉為軍（2004）。跆拳道學習練習問答。北京市：北京體育大學。
- 賴秀成、黃峰（1984）。精編跆拳道。高雄市：世峰。
- 盧熙惠、鄭燦謨（1996）。高麗時代跆拳道發展過程之研究，第一屆東北亞體育運動史學術研討會論文集99-113。臺北市：國立臺灣師範學院體育系，103-108。
- 劉慶文（2004）。跆拳道協會準備參加雅典奧運的培訓計畫。國民體育季刊，141，63-68。
- 鄧鎮堅（2004）。跆拳道競賽規則Q&A。臺北市：諾亞森霖有限公司。
- 戴建業（1994）。老子的人生哲學－自然人生。臺北市：揚智文化事業股份有限公司。
- 簡江作（2005）。韓國歷史與現代韓國。臺北市：台灣商務。
- 維京百科自由百科全書，六十四卦象。2007年4月12日，取自 <http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%85%AD%E5%8D%81%E5%9B%9B%E5%8D%A6&Variant=zh-tw>
- 雅虎奇摩網站（2007年2月13日）。修羅易經八卦概觀 易繫辭上傳，取自 <http://cpatch.org/siva/i/8gwa.htm>

外文部份

- World Taekwondo Federation, *Poomsae Competition Rules & Rules & Interpretation* Korean °
- Lim, I. H. (2000). Wilson Wed: *Taekwondo' sphilosophy and aesthetics*, 8-16.
- Kim, J. Y. (2006). KUKKIWON. *Taekwondo Textbook*, Korean °
- Kyung, H. M. (2000). Taekwondo Past, Present and Future: *An American Perspective*, 16-20.
- Chung, Y. M. (2003). *Korea,s Goodwill Ambassador to the U.S. : Taekwondo Master Jhoon Rhee*, 52-56.
- Lee, K. M. (2000). *Taekwondo no the world stage*, 20-24.
- Jae, O. K. & Dassidy. (2004). Original Research: *Incidence Study of Head Blows and Concussions in Competition Taekwondo*, 72-79.