

投稿類別：國小D組 健康環保專題

篇名：

跆拳道攻守技巧及戰術探討運用在化仁國小

作者：

陳芷琳。花蓮縣立化仁國小。四年級

林凱樂。花蓮縣立化仁國小。四年級

## 壹●研究動機

我們很喜歡跆拳道，從一年級、二年級開始跟著教練練習、參加比賽，到現在已經獲得很多獎牌、獎狀，希望藉由這次小論文的比賽，能夠了解更多戰術，探討戰術，能了解如何在跆拳道比賽時的攻擊與防守時採用的戰術，進而達到訓練成效。

## 貳●研究目的

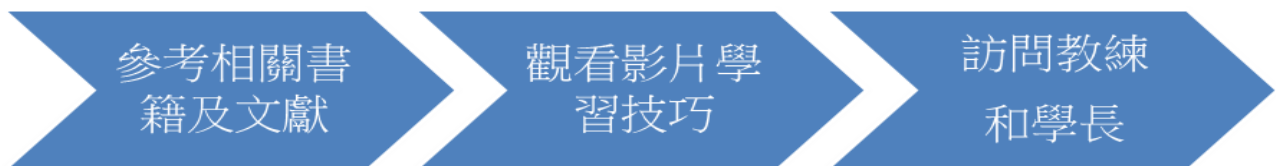
- 一、了解跆拳道品勢的動作脫穎而出。
- 二、了解跆拳道對打比賽中的各式基本動作。
- 三、了解對打的各式攻防戰術。

## 參●研究方法與流程

### 一、研究方法

- (一) 參考相關書籍及文獻資料。
- (二) 觀看實際影片分析跆拳道品適與對練的技巧及訣竅。
- (三) 訪問教練和黑帶的學長，吸收經驗，實際運用在比賽場上。

### 二、研究流程



## 肆●發現與結論

以下就我們從相關書籍，參考文獻和實際觀看比賽後所了解的跆拳道品勢、跆拳道對打各式戰術功用與我們在各大賽事所運用的技術介紹並統整歸納分析如下：

## 一、跆拳道品勢

跆拳道品勢的評分標準分為技術正確性和表現度兩部分，總分為10分，如何在品勢拿到高分？

### （一）技術正確性

包含動作的細節和正確的平衡、速度、力量的運用，所以在進行比賽，首先要核心穩定以達到平衡，其次出拳和伸腿等動作要有力量和速度，及動作的精準度。

### （二）表現度

在比賽時要精熟動作及口訣，達到動作與動作之間的流暢性與節奏感，喊聲時要大聲有氣勢，這樣在比賽時才能獲得高分。

## 二、跆拳道對打

對打時常見的動作有旋踢、下壓、側踢、後踢及後旋。

### （一）旋踢

抬膝蓋，跳起來換腳，接著再抬膝轉身，後踩，屁股轉向正前方，再抬膝蓋轉胯，將動作連貫起來。

### （二）下壓

跆拳道「下壓」是指一種稱為「斧頭腳」或「下壓踢」的腿法，英文為Axe Kick。這種腿法是將腳高高提起後，快速地以腳底向下擊打對方的頭部，就像斧頭劈砍一樣。由於動作較大且具備極高殺傷力，故又稱「下劈」。

### （三）側踢

提膝將屈膝的大腿抬起至胸前，同時支撐腳以前腳掌為軸向外旋轉並轉動胯部；出腿以髖關節為軸，將膝蓋伸直並將力量傳導至腳後跟，快速向直線方向踢出小腿；以及收腿落地，將踢出的腿迅速回收收到原位，恢復到實戰準備姿勢。

#### （四）後踢

跆拳道對打後提的具體動作是指在比賽或訓練中，選手在攻擊或防守後，為了保持平衡、轉換重心、或為下一個動作做準備而進行的提腿動作。這類提腿動作在跆拳道中非常常見，例如為了準備踢出下一腳、或者在躲避攻擊後迅速移動。

#### （五）後旋

藉由身體協調旋轉、以腰胯為軸心，利用蹬地和擰腰力量，以鞭打式弧線攻擊的腿法。



圖一、旋踢動作示意圖



圖二、下壓動作示意圖



圖三、側踢動作示意圖



圖四、後踢動作示意圖



圖五、後旋動作示意圖

#### （六）對打時獲得高分的技巧

- 1.發動攻擊時，用側踩被卡住，立即收腳補正拳。
- 2.主動攻擊時，用左腳內掛被擋住，立即靠身，避免被抓近身。
- 3.當近身時，頭部盡量靠在對方肩膀的位置，增加對方起腳內掛的難度。
- 4.近身時，可以嘗試近身旋踢，若沒得分可以馬上補一腳內掛。
- 5.近身時，不需浪費體力跟對手推擠，可以利用身體的左右擺動甩開對手，爭取空間後毫不留情的起腳內掛得分。
- 6.步伐要黏得很緊，始終保持著，隨時可以主動發動攻擊的機會。
- 7.保持兩步以內必定出腳，讓比賽的主導權在自己手上。
- 8.透過不斷的前踩給對方施加壓力，破壞對手平衡，製造得分機會。
- 9.瞄準上端攻擊，能踢上端，絕不踢中端。
- 10.靠身時，也可將手鑽到對方腋下，把對手端起來。
- 11.進攻積極就能壓縮對手的攻擊機會，進攻消極就會增加對手的攻擊機會。
- 12.不斷地碰撞加推踢，製造犯規與得分的機會。

13.前踩必須衝擊力十足，不斷地壓迫推擠對手，讓對手後退再持續追擊。

14.追擊的過程中又必須保持距離，不能因為太黏而喪失出腳空間。

小結：比賽中保持與對方的距離感和主動發動踢擊的頻率=得分力，破壞力加得分力才是你的攻擊力，攻擊力加上心態、體能、技術，才能保證你的勝利。

### （七）如何以矮打高

1.面對對手的身高優勢，可以防禦為主，搭配左右游移，靜靜等待屬於自己的機會到來。

2.主動發動進攻上端轉前踩，將選手踩在地上。

3.盡量近身內掛攻擊，若左右無法內掛得分，中間也可以踢一個上端得分。

4.找機會衝進去之後一個大內掛。

5.上端攻擊的關鍵在於柔軟度，只要柔軟度好，誰高誰矮？還不知道。

小結：在面對真正的強敵時，要怎麼樣成功的矮打高？關鍵在於柔軟度及適時找機會進攻，並保持雙方適當的距離感，加上不放棄的心態，才能以矮打高。

## 三、訪問教練和學長

### （一）訪問教練

#### 1.品勢

(1)在訓練品勢時，教練認為最重要的核心要素基本上需要肌力、爆發力及柔軟度，進階則是動作的節奏及呼吸的配合。

(2)很多學生在品勢比賽容易忽略細節，教練會把動作拆分，從分解到分段，最後再連貫整套品勢，提升動作精準度。

(3)在訓練學生的品勢教練最常讓學生習慣在基本的練習喊出節奏，使其動作更加流暢並掌握發力點。力量上會使用沙袋、彈力帶進行輔助，讓動作的張力提升。

(4)教練認為帶學生比賽的過程要讓他們展現「穩定性」和「自信心」，這樣比賽的成績才會提升。除了技術的訓練，內心的磨練也極其重要，不斷在訓練過程中減少失誤，並讓學生練

習找出隊友的缺點，對動作瞭解深入的過程中，也能提升學生對動作的掌握程度，使其增加穩定性。另外會搭配賽場模擬的訓練，提高學生對於比賽的抗壓性，間接增加自信心。

## 2.對打

(1)在對打訓練中，在技術上教練最重視對於距離及時間差的掌控，心態上教練最重視面對對手能不怕場並有能力反應對手的各種進攻模式。

(2)在提升速度與爆發力方面，教練會使用彈力帶進行輔助訓練，另外也會在模式踢擊上，利用哨聲訓練學生的反應時間。

(3)教練如何指導學生在對打中取得優勢，教練會使用最簡短的指令，讓學生快速接受並作出反應；因中場休息的時間有限，太過冗長的指令會使學生來不及消化反應。另外在平時訓練也會和學生磨合指令和動作的接受，增加比賽時的穩定度。

### （二）訪問學長

1.學長 第一次參加跆拳道的比賽是一年級的時候，剛開始的時候覺得很緊張，那時候得到第七名。

2.學長印象最深刻的比賽是去年參加全國小學錦標賽時，打得最累最辛苦的比賽，還好得到第一名，雖然很累但是很開心。

3.品勢和對打項目，學長比較喜歡對打，因為可以做自己想要做的動作，然後也比較刺激。

4.學長覺得體能、速度和戰術，學長比較重視體能，因為體能好，比賽時可以比較撐得比較久，勝利的機會也會大增。

5.學長在訓練爆發力的時候，會一直練衝刺，反應速度部分可以跟隊友面對面看誰的反應比較快。

6.學長認為每一場比賽都很緊張，怎麼調節呢？學長說不要管對手多強盡自己的力氣去打就對了。

7.如果比分落後的時候，學長說多打近身，給對方壓力，然後多補腳。

8.學長給學弟學妹的建議是每場比賽盡自己的全力去打就好了。

## 伍●心得與反思

### 一、陳芷琳

我很開心我的跆拳道對打得到全國第一名，在比賽過程中，我有記住教練跟我說的，要一直踢、連續踢、盡量把對方打倒，這樣才會一直得分。

品勢部分，我因為側踢腳沒有踩穩，失敗被扣分，沒有用力，所以只得到全國第三名。下次我會改進我的缺點，努力練習下盤穩定度，在側踢時腳步可以站穩，期待能夠雙料冠軍。

### 二、林凱樂

我很開心這次參加全國跆拳道品勢可以得到第一名，我有記住教練跟我說出拳抬腿要用力，喊聲要大聲，腳步要站穩，把太極二章打得流暢，這樣就有機會得高分，我有做到教練要我做的部分，所以我很開心。可是我在對打時，對手很強，在第一輪的時候就被淘汰了，下次對打時我要加油，一直踢將旋踢的動作，換腳的動作，做得更快速，更強，這樣下次比賽時能夠有更好的成績。

## 陸●文獻資料

- 1.楊剛強（2015），跆拳道入門看這本就夠了，江蘇科學技術出版社。
- 2.胡博綱、秦玉芳、陳鉸澈、蘇泰源(2011)，跆拳道比賽新規則攻擊動作技術分析之研究，運動研究。
- 3.張玉還、蔡羽翔、陳淑貞(2024)，跆拳道比賽技術分析-以2022年世界跆拳道錦標賽女子57公斤級羅嘉翎選手為例，跆拳道學刊。