

以跆拳道「道」 陶冶人性品格

陳霖鉉 國立臺中教育大學體育學系碩士班研究生

前 言

跆拳道於 2000 年在雪梨奧運會上列入正式的競賽項目後，一直以來，為臺灣在國際運動賽會的重點奪牌競賽項目之一，而在國人引頸翹首的期盼下，臺灣選手陳詩欣與朱木炎，於 2004 年雅典奧運會上，一舉踢下了我國在參與奧運史上的兩面金牌，讓臺灣受到全世界的矚目，為此也掀起了一陣學習跆拳道的熱潮。

2008 年北京奧運，我國跆拳道選手蘇麗文，以她不屈不饒的奮戰精神，帶著她那受傷的左腳，與對手拚戰的畫面，跌倒了，再站起

來！那永不放棄的精神，扣住了你我的心跳，雖然頒獎臺上沒有她的身影，但她所發揮出的精神，已超過奧運金牌的價值了。

跆拳道運動，不但能強健體魄，防身自衛，更可以培養良好的道德，使人達到內外兼修，本文以跆拳道運動來闡釋跆拳道對人性品格陶冶的影響。

跆拳道的起源

跆拳道 (Taekwondo) 從字面上可解釋為「踢與拳的武藝」，就是以雙拳、雙手和雙腳為自然武器的一種武術。跆拳道 (Taekwondo) 意指用腳踢踹，拳 (Kwon) 意指用拳擊打，

道 (Do) 意指使用拳腳的方法、技藝，以武修身養性。跆拳道起源於朝鮮半島，在朝鮮民族史已有 3000 多年的歷史，歷經朝鮮三國時期、高麗時期、朝鮮時期直到現代跆拳道，隨著時代進步，現代跆拳道已成為韓國的國技以及世界上技擊運動項目之一，深受人們所喜愛（王智慧，2008）。

現今的跆拳道，主要可分為傳統跆拳道及現代競技跆拳道兩類。傳統跆拳道內容包含品勢、搏擊、功力檢測：品勢相當於中國武術的套路；搏擊保留傳統的技法，例如拳技、擒拿、摔鎖等；功力主要包含威力表演及特技兩部分，而現代競技跆拳道是隨著競技運動的發展所衍生，在一定的規則限制，雙方以技擊的動作，來進行比賽，在跆拳道的技術中，腿部的攻擊，占了 80% 左右，在實戰比賽中，腿法的攻擊也是選手們主要的得分技巧，因為腿的攻擊力量遠大於手，攻擊範圍比手部的攻擊來的廣，是

跆拳道比賽的特點，世界上目前有兩大跆拳道組織，一個是國際跆拳道聯盟 (International Taekwondo Federation, ITF)，另一個是世界跆拳道聯盟 (World Taekwondo Federation, WTF)，國際跆拳道聯盟主要推展品勢為主，競技實戰為輔，而世界跆拳道聯盟主要宣導指競技為主，品勢為輔，由這兩大組織來推廣（王智慧，2008）。

跆拳道於 1988 年奧運會時為示範項目；於 1992 年的巴塞隆納奧運會開始為試驗比賽項目；到 2000 年的雪梨奧運會成為正式的比賽項目。臺灣的跆拳道競技運動起源於 1973 年，經由軍中的啟迪逐步邁入社會而導入學校發展期（邱共鉦等，2005），發展至今，我國跆拳道在國際競技比賽中成績輝煌，為重點奪牌項目的運動，更在 2004 年雅典奧運會一舉踏回了兩面金牌，深受國人的器重與喜愛。

何謂跆拳道

一、跆拳道之精神

跆拳道是一種以腳為主，以手為輔的武術運動，除了能強身健體、防衛自身外，也可以達到修身養性，培養品德意志，跆拳道運動中，推崇「以禮始，以禮終」的精神，意即在從事跆拳道運動，從行禮開始以行禮結束（王智慧，2008）。國際跆拳道聯盟（ITF）指出，以禮儀、廉恥、忍耐、克己、百折不屈的跆拳道精神為宗旨：

- （一）禮儀：意即人類要遵守的最高規範，是教化人類的手段。跆拳道之學習者，透過向教練、老師、長輩、隊友鞠躬行禮，養成發自內心的禮儀習慣，形成謙虛、友好忍讓的態度。
- （二）廉恥：學會分辨是非。學習跆拳道要學會分辨是非，切勿成為言行不一致、不守信用，做出違背道德的事。
- （三）忍耐：忍即是德，作為跆拳道

人，無論是持有高段的人還是技術完美無缺的人，若想完成任何一件事，要設定目標，再以持久的忍耐力不間斷地朝那一目標前進。然而如果遇到困難，忍耐並克服它，才是有效的方法之一。

- （四）克己：不論道場內外，控制自己是很重要的課題。若不能克制自己，感情用事，將會造成事故。而且不謙虛不節制，將會失去作為武道人的資格。
- （五）百折不屈：一個真正的跆拳道人是謙虛、正直，有正義感的，能以百折不屈的精神，正直的心，傾注一切精力，向著既定目標奮鬥。

二、跆拳道對品德教育的影響

品德教育在人們的成長過程當中，為重要不可或缺的一環，從小培養正確的道德規範及價值觀，從中學習社會的道德規範，以建立良好的社會秩序，是教育的重要目標之一，然而體育在品德教育上也

不容缺席，林安迪（2011）指出品德教育乃是透過教育達到品德陶冶的目的，而體育為教育的一環，透過身體活動達到品德陶冶，是為運動教育之目標，另外學者徐元民（2006）提到運動包含道德涵養的目的，意指透過運動的參與，附帶學習道德涵養，道德規範包括守法、服從、負責、誠實、公正、互助、友愛、合群、愛國等良好的品德。

在許多人的刻板印象會認為，武術只是在打打拳、踢踢腿，練了武術會強身健體、防身自衛，甚至也會出現練武的人，都很凶狠的這種負面觀感，但殊不知，這類的技擊性運動，例如：武術、跆拳道、柔道等，除了注重身體的技能外，更注重的是練武人的道德內涵修養，學習跆拳道者首重「禮節」此為跆拳道內涵之表現，必須「始於禮、終於禮」，藉由運動的形式養成禮節的習慣（洪谷松、許立宏，2009），王智慧（2009）也對跆拳道的禮節提出說明，「禮節」是跆拳道

的基本精神體現，跆拳道的練習者最常用的禮節是向教練員、長輩、隊友行鞠躬禮，在訓練從敬禮開始，從敬禮結束，意即「以禮始、以禮終」的精神，以培養良好的道德規範。

然而，跆拳道對於人格的養成，也有其重要意義，在學習跆拳道的過程中，必須抱有著忍耐、不屈不饒的精神來面對，因為在跆拳道的比賽或訓練過程中，往往會遇到許多困境，例如身體疲勞、運動傷害等，考驗著跆拳道練習者的意志力，回首 2008 年京奧，中華臺北跆拳道代表隊為國出征，其中最受矚目的選手蘇麗文，被看好能為臺灣奪下金牌的選手，在她的著作《打不倒的孩子》敘述到，京奧的第一場比賽，遇上了南韓選手，也是那屆世界區資格賽的冠軍選手，實力強悍，但兩人在激烈的比賽過程中，蘇麗文摔倒受傷，造成左腳嚴重受傷，以零比一落敗，在第二場比賽，與紐西蘭的選手對戰，

蘇麗文帶傷上陣，一陣激烈的攻防，使得蘇麗文的腳傷更加嚴重，但是她始終堅持下去，贏得比賽，由於第一場的南韓選手一路打進金牌戰，加上蘇麗文贏得第二場與紐西蘭選手的對戰，帶著傷痛挺進了銅牌賽，她的教練一再的要阻止她上場比賽，但是她堅定要上場的決心，連教練也無法改變，雖然最後結果不盡人意，未能拿下銅牌，但是他那堅強的意志、不屈不饒的精神，「跌倒，再爬起來」的畫面，至始至終，深深烙印在你我心中。

品格的陶冶並非一蹴可及，而須從小開始教導及培養。賴清財、林榮培、楊健行、林文岳（2009）的一篇研究中探討跆拳道運動對青少年整體素養發展，提出學習跆拳道者，可使人具備判斷力、統率力、反應力；並使人自信、自立、自主、自衛，培養卓越之精神，也可培養學生尊師重道、勇於吃苦、樂於助人、奮發向上、無私奉獻、見義勇為的精神。洪谷松（2005）

指出練習跆拳道可從中培養出不畏懼困難的精神、遇事果斷堅毅的態度及獨特人格和領導能力。然而領導力和膽識可以讓我們在面對各種情況中具備自信，自信具有維持心理上之安定的作用，造就出堅強的意志，使我們不會容易地因為外來的干擾而動搖意志。然而廖運正（1995）也提到跆拳道可以把內在的精神和社會道德規範融合起來，為社會和國家注入基本教育素養，對青少年具有潛移默化的教育意義。跆拳道所注重的精神，對青少年有積極正面的教育意義，學習跆拳道可以內修性情、精神，外修身體、技術，培養一般人所難以達到的意志品質及忍讓謙虛的態度（王智慧，2009）。

結 語

綜觀上述所言，跆拳道不僅僅只是強身健體、保衛自身工具，它還蘊含著深層的品德教育意義，從古至今，習武之人，透過武術來鍛

鍊身體、磨練心志，除了追求上乘的功夫外，更注重的是武術道德的培養，學習正確的道德規範，跆拳道以禮儀、廉恥、忍耐、克己、百折不屈的精神來教化人心，陶冶人性品格，學習跆拳道，除了學習功夫之外，更重要的是品格的陶冶，若只是一昧地追求上乘功夫，而忽略了品格的陶冶，很有可能成為危害社會的武器，教導者更需要注意的是學習者正向的人格道德發展，將跆拳道的精神，教導給日後的莘莘學子，培養完美的人格。

延伸閱讀

國際跆拳道聯盟。*ITF 跆拳道精神（原則）*。取自中華民國傳統跆拳道協會 ITF 國際跆拳道聯盟臺灣分部網址 <http://www.itf-taiwan.com/itf-mainmenu-48/itf-mainmenu-49>

參考文獻

王智慧（2009）。*現代跆拳道運動教學與訓練*。臺北市：大展。
林安迪（2011）。品德教育融入體育。*學校體育雙月刊*，23，94-97。

洪谷松（2005）。認識跆拳道及淺談歷史演進。*國立臺灣體育學院競技運動*，7（1），64-70。

洪谷松、許立宏（2009）。論跆拳道武術運動之「武德」。*國立臺灣體育大學體育學系（所）刊*，9，37-46。

徐元民（2006）。*體育學導論（第二版）*。臺北市：品度。

廖運正（1995）。跆拳道道館營運之危機與轉機。*體育與運動*，8，43-46。

賴清財、林榮培、楊健行、林文岳（2009）。跆拳道運動對青少年整體素養發展之影響。*文化體育學刊*，8，89-96。

蘇麗文（2009）。*打不倒的孩子*。臺北市：聯合文學。

