

발간사



우리 한 민족 고유의 문화유산인 태권도는 이제 세계를 대표하는 무도이자 스포츠로 인정을받고 있습니다.

그 동안 지구촌 곳곳에서 태권도 보급에 온 힘을 쏟아온 한인사범들의 노고가 있었기에 가능한 일이었다고 생각합니다.

수많은 역경을 이겨내면서 태권도의 전통적인 정신문화와 기술을 올바르게 보급시키고자 종주국 사범들은 오늘도 쉬지않고 태권도 발전에 이바지 하기위해 노력을 하고있습니다.

40여년 동안 태권도 인구 저변확대를 위해 전세계적으로 각종대회가 활발히 전개되어있고 2006년에는 제1회세계태권도품새선수권대회가 서울에서 개최되어 전세계태권도인들에게 품새열풍을 불러일으켰습니다.

이번에 중문판 태권도품새교본 발간 동기는 대만에서 2013년부터 중고.대학운동회에 정식종목으로 채택되었으나 현재까지 국기원 세계태권도연맹에서는 한국어와영어 혼용으로만 발간되어있어 중화권 태권도인들은 이해하는데 어려움을 겪고있는 것을보고 안타깝게 생각한 끝에 평생 지도자로서 경험을 바탕으로 가장알기쉽고 이해하기 쉽도록 상세한 표준동작과 사진해설을 곁들여 품새의 원리를 과학적인 방법으로 설명을 하였으며 품위있는 품새도복은 정신적 통일에도 큰의미를 갖추고 있으며 태권도를 배우는 중화권 사람들에게 이한권의 책이 귀중한 선물이 되리라고 생각합니다

끝으로 발간에 함께 참여하여 주신 품새국가대표선수들의 노고에 경위를 표하면서 물심양면으로 많은 협조를 하여주신 관계기관 여러분들께 진심으로 감사드립니다.

중문판 태권도품새교본 발간에 많은 격려와 추천을 해주신 세계태권도연맹 조정원 총재님께 깊은 감사드립니다.

세계태권도연맹 품새강사 김사옥

發刊序

跆拳道是韓民族固有的文化遺產，全世界認定的運動及武道，因為有韓國師範，在地球村各個地方，不斷的辛勞付出，才有現在的發展。

跆拳道傳統的精神文化，正統的技術發展，宗主國的師範，40多年來不間斷的付出努力，推廣到全世界，帶動了跆拳道學習人口以及各地跆拳道比賽的盛行。2006年第1屆世界跆拳道品勢錦標賽在首爾舉辦，更帶動了全世界修練跆拳道品勢的風氣。

這次中文版發刊的動機，主要是2013年台灣全國中等學校運動會及全國大學運動會，品勢成為正式項目，以及國技院、世界跆拳道聯盟，出版的跆拳道品勢教材，主要以韓文與英文為主，華人很難理解。我的一生教學經驗，以最簡單的理解方式，及詳細的基本動作相片圖解，依品勢的原理、科學的方法來說明，穿著品勢道服示範，是具有精神統一，很重要的意義。

我認為本書的出刊，是獻給世界學習跆拳道品勢的華人，最珍貴的禮物。

發刊的示範團隊，皆為品勢國家代表隊選手，對於他們的無私付出，以及相關單位的協助，表示敬慰。

世界跆拳道聯盟 趙正源 總裁，對於本書發刊的鼓勵與推薦，真心的感謝！

世界跆拳道聯盟 品勢講師 金四玉

중문판 태권도 품새 교본 발간에 즈음한 조정원 세계태권도연맹 총재 추천사



대만 태권도 보급과 발전을 위해 힘써온 김사육 사범님의 지난 40여년간의 지도자 경험을 바탕으로 만들어진 중문판 태권도품새교본 출간을 진심으로 축하드립니다.

겨루기 보다 뒤 늦게 세계태권도연맹이 2006년부터 세계태권도품새 선수권대회를 개최하여 경기화된 태권도 품새의 통일된 동작과 경기 규칙이 필요한 중어권 태권도 수련생들에게는 큰 도움이 될 것입니다.

태권도 소개, 기본동작, 품새 그리고 부록으로 이루어진 중문판 태권도품새교본은 대만 중, 고, 대학운동회에 품새 종목이 2013년부터 정식종목으로 채택되어 대만 태권도 수련 학생들에게는 귀중한 품새 교본이 될 것으로 기대합니다.

태권도는 현재 전 세계 206개국에서 약 7천만 명이 수련하고 있으며, 특히 대만에서의 높은 태권도 열기와 명성은 김사범님의 노고와 땀방울이 없었다면 결코 가능하지 않았을 것입니다.

2013년 9월 8일 아르헨티나 부에노스 아이레스에서 열린 국제올림픽위원회(IOC) 총회에서 태권도가 2020년 올림픽 핵심종목으로 최종 확정되었으며, 또한 2015년 1월 31일 국제장애인올림픽위원회(IPC)는 태권도를 2020년 도쿄장애인올림픽 정식종목으로 최종 발표했습니다.

이러한 결과는 전 세계 태권도인들의 전폭적인 지지와 성원이 있었기에 가능했으며, 특히 지난 50, 60년대 한국을 떠나 태권도의 불모지인 해외에서 태권도를 보급하고 뿌리를 내린 김사범님 같은 태권도 지도자들의 피나는 노력이 없었다면, 결코 가능하지 않았다고 생각합니다.

다시 한번 김사육 사범님의 중문판 태권도품새교본 출간을 축하드리며, 앞으로 더 많은 언어로 태권도품새교본이 출간되기를 바랍니다.

세계태권도연맹 조정원 총재

中文版跆拳道品勢教本發刊 世界跆拳道聯盟總裁推薦書

臺灣跆拳道40多年來發展，基於過去金四玉師範的指導經驗為基礎，出版跆拳道品勢教本（中文版），我們真心的祝賀。

品勢與對打相較之下，品勢較為慢發展，2006年舉行第1屆世界跆拳道品勢錦標賽，為因應大會比賽的規則、動作的統一，中文版的發行，對華人學習跆拳道有很大的幫助。

2013年開始中等學校運動會、大學運動會，品勢已成為比賽正式項目，跆拳道品勢教本（中文版），對於跆拳道的介紹、基本動作、品勢、附錄……等相關內容，是很令人期待的珍貴教材。

跆拳道目前有206個會員國，約有七千萬人學習跆拳道，特別是臺灣的跆拳道，享譽全球，沒有金四玉師範辛勤工作與付出汗水，是不可能這樣的發展。

2013年9月8日，國際奧林匹克委員會(IOC) 在阿根廷布宜諾斯艾利斯開會，確定 2020年奧運會，跆拳道為核心項目，此外，2015年1月 31日國際殘奧會委員會（IPC）正式宣佈，跆拳道為 2020年東京殘奧正式項目。

這些結果，全面的支持和鼓勵全球跆拳道人，特別是過去50、60年代離開韓國到海外發展的跆拳道師範，很多像金四玉師範的人，沒有這些人的血汗付出，是不可能做到這樣的成果。

再一次對金四玉師範，跆拳道品勢教本（中文版）表達祝賀，希望今後有更多的語言跆拳道品勢的教科書出版。

世界跆拳道聯盟 趙正源 總裁

第三節 腳部

一、腳掌 (BALBADAK)



規定動作

- 腳背下壓，腳趾勾起。
- 攻擊點為前腳掌。

攻擊部位

頭部、身體等。

二、腳背 (BALDEUNG)



規定動作

- 腳背下壓，腳趾下壓。
- 攻擊點為腳踝以下，腳趾以上。

攻擊部位

頭部、身體等。

三、腳刀 (BALNAL)



規定動作

- 腳背、腳趾勾起，腳背外翻。
- 攻擊點為腳外側。

攻擊部位

頭部、身體、膝關節。

防禦部位

上端、中端、下端防禦。

四、腳跟 (DWIKKUMCHI)



規定動作

- 腳背勾起。
- 攻擊點為腳後跟。

攻擊部位

頭部、身體。

五、腳內側 (BALNALDEUNG)



規定動作

- 腳背勾起，腳背外翻。
- 攻擊點為腳內側。

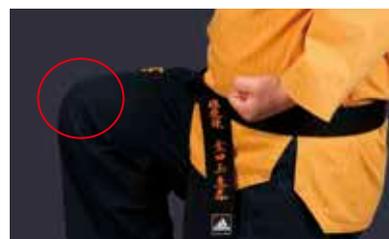
攻擊部位

頭部。

防禦部位

上端、中端、下端防禦。

六、膝關節 (MUREUP)



規定動作

- 大腿抬起，膝關節彎曲。
- 攻擊點為膝關節。

攻擊部位

頭部、心窩。

第三章 基本動作

第一節 步法

一、立正步 MOA SEOGI



規定動作

- 雙腳並攏伸直，身體重心平均放置於二腳掌中間。

扣分事項

- 兩腳掌中間有縫隙，膝關節微彎。
- 規定動作以外的行為。

二、平行步 NARANHI SEOGI



規定動作

- 從立正步開始，左腳向外張開約 1 個腳掌寬。

扣分事項

- 兩腳尖向外或向內。
- 兩腳距離太大或太小。
- 規定動作以外的行為。

三、馬步 JUCHUM SEOGI



規定動作

- 從立正步開始，左腳向外張開約 2 個腳掌寬。
- 兩腿膝關節向正前方彎屈。
- 身體立直，視線向下看時，膝關節須與腳尖成一線。

扣分事項

- 膝關節向外或向內。
- 兩腳尖向外或向內。
- 身體向前或向後傾斜，臀部過於向後。
- 規定動作以外的行為。

四、前行步 AP SEOGI



規定動作

- 自然行走時，停頓的動作。
- 雙腿伸直，身體重心平均放置於二腳上。
- 身體立直，後腳尖向外轉 30 度角。

扣分事項

- 兩腳中間相距太大或太小。
- 身體向前或向後傾斜。
- 規定動作以外的行為。

三、中端正拳攻擊 MOMTONG JIREUGI



規定動作

- 準備動作時，攻擊的手從腰部開始，拳心向上，引拳自然置於胸前，拳心向下。
- 動作時，手須旋轉向前伸直攻擊目標，引拳同時收回至腰部側面。
- 完成時，攻擊的手置於身體中線，心窩高度。

扣分事項

- 完成時，正拳太高或太低。
- 身體向前或向後傾斜。
- 規定動作以外的行為。

四、上端正拳攻擊 OLGUL JIREUGI



規定動作

- 準備動作時，攻擊的手從腰部開始，拳心向上，引拳自然置於胸前，拳心向下。
- 動作時，手須旋轉向前伸直攻擊目標，引拳同時收回至腰部側面。
- 完成時，攻擊的手置於身體中線，人中高度。

扣分事項

- 完成時，正拳太高或太低。
- 身體向前或向後傾斜。
- 規定動作以外的行為。

五、正拳側面攻擊 YOP JIREUGI



規定動作

- 準備動作時，攻擊的手從腰部開始，拳心向上，引拳自然置於胸前，拳心向下。
- 動作時，手須旋轉向側面伸直攻擊目標，引拳同時收回至腰部側面。
- 完成時，攻擊的手置於身體側面，心窩高度。

扣分事項

- 完成時，拳頭太高或太低。
- 規定動作以外的行為。

六、掌拳正面攻擊 BATANGSON TEOKCHIGI



規定動作

- 準備動作時，攻擊的手從腰部開始，拳心向上，引拳自然置於胸前，拳心向下。
- 動作時，手須旋轉向前伸直攻擊目標，引拳同時收回至腰部側面。
- 完成時，攻擊的手置於身體中線，人中高度，掌拳須旋轉 45 度角。

扣分事項

- 完成時，掌拳太高或太低。
- 掌拳未旋轉 45 度。
- 規定動作以外的行為。

太極 1 章品勢說明

THE SYNOPTIC TABLE OF TAEGEUK 1 JANG

順序 Order	視線 Eye dir	位置 Position	步法 Stance	動作 Action	“品”名稱 Name of poom
Junbi	Ga	Na	平行步 Naranhi seogi		平行預備姿勢 Kibon junbiseogi
1	Da1	Da1	左前行步 Wen apseogi	左腳向左走	下端防禦 Arae makki
2	Da1	Da1	右前行步 Oreun apseogi	右腳向前走	中端反向正拳 Momtong bandaejireugi
3	Ra1	Ra1	右前行步 Oreun apseogi	右腳向後轉身	下端防禦 Arae makki
4	Ra1	Ra1	左前行步 Wen apseogi	左腳向前走	中端反向正拳 Momtong bandaejireugi
5	Ga	Ga	左弓步 Wen apkubi	左腳向左走	下端防禦 Arae makki
6	Ga	Ga	左弓步 Wen apkubi	步法不動	中端正向正拳攻擊 Momtong barojireugi
7	Ra2	Ra2	右前行步 Oreun apseogi	右腳向右走	外腕中端防禦 Momtong apunmakki
8	Ra2	Ra2	左前行步 Wen apseogi	左腳向前走	中端正向正拳攻擊 Momtong barojireugi
9	Da2	Da2	左前行步 Wen apseogi	左腳向後轉身	外腕中端防禦 Momtong anmakki
10	Da2	Da2	右前行步 Oreun apseogi	右腳向前走	中端正向正拳攻擊 Momtong barojireugi
11	Ga	Ga	右弓步 Oreun apkubi	右腳向右走	下端防禦 Arae makki
12	Ga	Ga	右弓步 Oreun apkubi	步法不動	中端正向正拳攻擊 Momtong barojireugi
13	Da3	Da3	左前行步 Wen apseogi	左腳向左走	上端防禦 Olgul makki
14	Da3	Da3	右前行步 Oreun apseogi	右腳前踢 向前落地	中端反向正拳攻擊 Momtong bandaejireugi
15	Ra3	Ra3	右前行步 Oreun apseogi	右腳向後轉身	上端防禦 Olgul makki
16	Ra3	Ra3	左前行步 Wen apseogi	左腳前踢 向前落地	中端反向正拳攻擊 Momtong bandaejireugi

順序 Order	視線 Eye dir	位置 Position	步法 Stance	動作 Action	“品”名稱 Name of poom
17	Na	Na	左弓步 Wen apkubi	左腳向右走	下端防禦 Arae makki
18	Na	Na	右弓步 Oreun apkubi	右腳向前走	中端反向正拳“喊聲” Momtong bandaejireugi "kihap"
Baro	Ga	Na	平行步 Naranhi seogi	左腳向後 轉身收回	平行預備姿勢 Kibon junbiseogi

太極 1 章 TAEGEUK 1 JANG

二拳相距一個拳頭距離，離身體一個拳頭距離



Junbi

平行預備姿勢

Kibon junbiseogi

面向 Ga 方向，移動左腳形成平行步，雙手握拳置於下腹部前方



1

下端防禦

Arae makki

移動左腳向左前行步，左手下端防禦



2

中端反向正拳攻擊

Momtong bandaejireugi

右腳向前走前行步，右手中端反向正拳攻擊

拳頭離大腿約兩個拳頭距離



5

下端防禦

Arae makki

移動左腳向左弓步，左手下端防禦



後腳須伸直

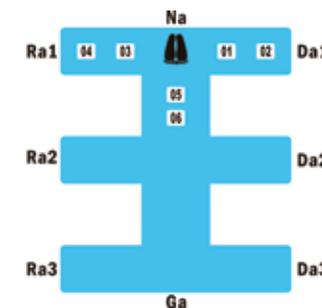


6

中端正向正拳攻擊

Momtong barojireugi

步法不動弓步，右手中端正向正拳攻擊



心窩高度



4

中端反向正拳攻擊

Momtong bandaejireugi

移動左腳向前前行步，左手中端反向正拳攻擊

放置肋骨下緣



3

下端防禦

Arae makki

移動右腳向後轉身前行步，右手下端防禦

規定動作

Movement

步法(弓步、前行步)正拳攻擊，與後腳同側的正拳攻擊，為正向正拳攻擊。

扣分事項

Deduction Factors

- 正拳攻擊時，手臂未伸直，出拳產生弧線。
- 做動作時，身體太過於僵硬。
- 做出規定之外的動作。



中端正向正拳攻擊
Momtong barojireugi

左腳前進前行步，右手中端正向正拳攻擊



中端內側防禦
Momtong anmakki

移動右腳向右前行步，左手中端內側防禦



下端防禦
Arae makki

移動右腳向右弓步，右手下端防禦



中端正向正拳攻擊
Momtong barojireugi

步法不動弓步，左手中端正向正拳攻擊



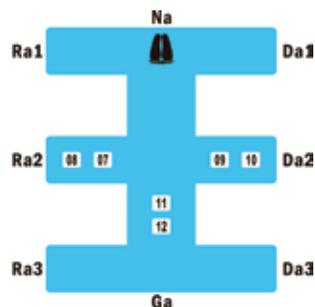
中端內側防禦
Momtong anmakki

移動左腳向後轉身前行步，右手中端內側防禦



中端正向正拳攻擊
Momtong barojireugi

移動右腳前進前行步，左手中端正向正拳攻擊



規定動作 Movement

- 弓步前腳與後腳中間空 2 個腳掌半。
- 前腳尖向前，後腳尖向外 30 度角。
- 弓步後腳伸直，前腳膝蓋彎屈（身體立直，視線向下看時，膝關節與前腳尖在一直線上）
- 身體重心三分之二，置於前腳。
- 身體立直向外 30 度。

扣分事項

Deduction Factors

- 弓步左右太寬，後腳跟抬起或後腳膝關節彎曲，後腳尖外開超過 30 度角。
- 身體向前或向後傾斜。



13

上端防禦
Olgul makki

移動左腳向左前行步，左手上端防禦



14-1

前踢 - 中端反向正拳攻擊
Apchagi-Momtung bandarjireugi

右腳前踢後，向前落地前行步，同時右手中端反向正拳攻擊



14-2



18

中端反向正拳攻擊“喊聲”
Momtung andaejireugi "Kihap"

移動右腳前進弓步，右手中端反向正拳攻擊，同時“喊聲”



18



Baro

平行預備姿勢
Kibon junbiseogi

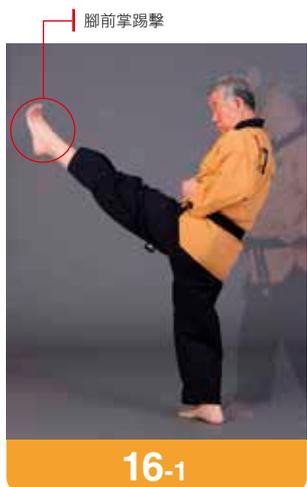
右腳前掌為軸，移動左腳向後轉身，成平行預備姿勢



16-2

前踢 - 中端反向正拳攻擊
Apchagi-Momtung bandarjireugi

左腳前踢後，左腳向前落地前行步，同時左手中端反向正拳攻擊



16-1



15

上端防禦
Olgul makki

移動右腳向後轉身前行步，右手
上端防禦



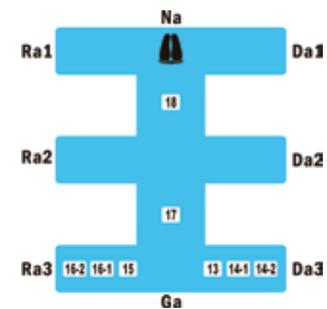
17

下端防禦
Arae makki

移動左腳向右弓步，左手下端防禦



17



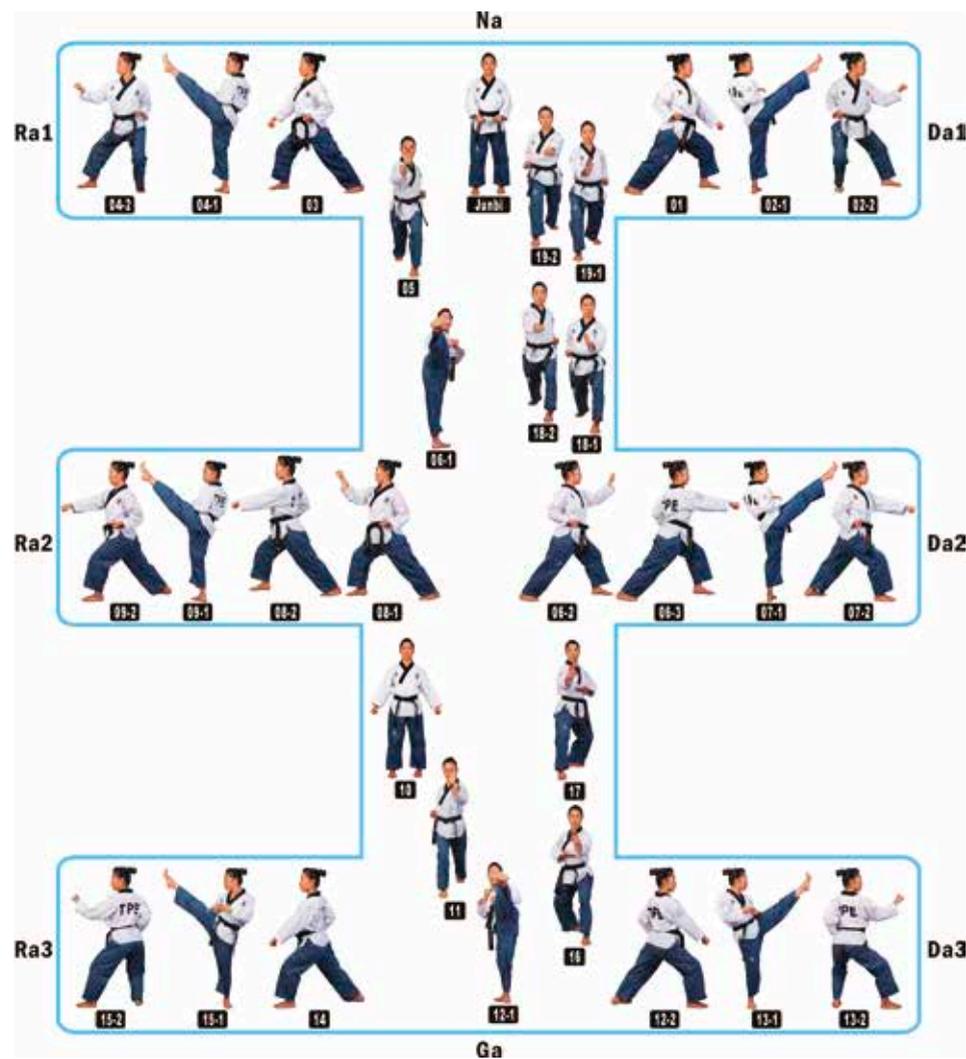
太極 6 章 TAEGEUK 6 JANG



☵ 坎 (Kam)

太極 6 章代表八卦中的“坎”卦，意指水的川流不息與柔韌，就像萬物的水一樣，每個動作連貫，沒有停頓。新的動作有單手刀斜肩上端防禦、旋踢、上端外側防禦、下端兩側防禦、掌拳中端防禦，適合 3 級學員練習的過程。

太極 6 章品勢線 THE POOMSAE LINE OF TAEGEUK 6 JANG



太極 6 章 TAEGEUK 6 JANG

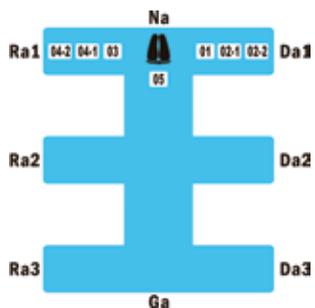


Junbi

平行預備姿勢

Kibon junbiseogi

面向 Ga 方向，移動左腳形成平行步，雙手握拳置於下腹部前方。



規定動作

Movement

前踢收回落地時須與中端外側防禦同時完成。

扣分事項

Deduction Factors

前踢收回落地與中端外側防禦未同時完成。



4-2

前踢 - 中端外側防禦

Apchagi - Momtong bakkatmakki

左腳前踢後，左腳收回三七步，右手中端外側防禦



4-1



3

下端防禦

Arae makki

移動右腳向後轉身弓步，右手下端防禦



1

下端防禦

Arae makki

移動左腳向左弓步，左手下端防禦



2-1

前踢 - 中端外側防禦

Apchagi - Momtong bakkatmakki

右腳前踢後，右腳收回三七步，左手中端外側防禦



2-2

規定動作

Movement

單手刀斜肩上端防禦，肩部須斜 45 度角。

扣分事項

Deduction Factors

單手刀斜肩上端防禦，肩部未斜 45 度角，單手刀與引拳未同時進行，防禦範圍過大。

轉腰斜肩 臉高度



5

單手刀斜肩上端防禦

Hanssonal olgul bitureomakki

移動左腳向左弓步，右手單手刀斜肩上端防禦

天拳品勢

POOMSAE CHONKWON

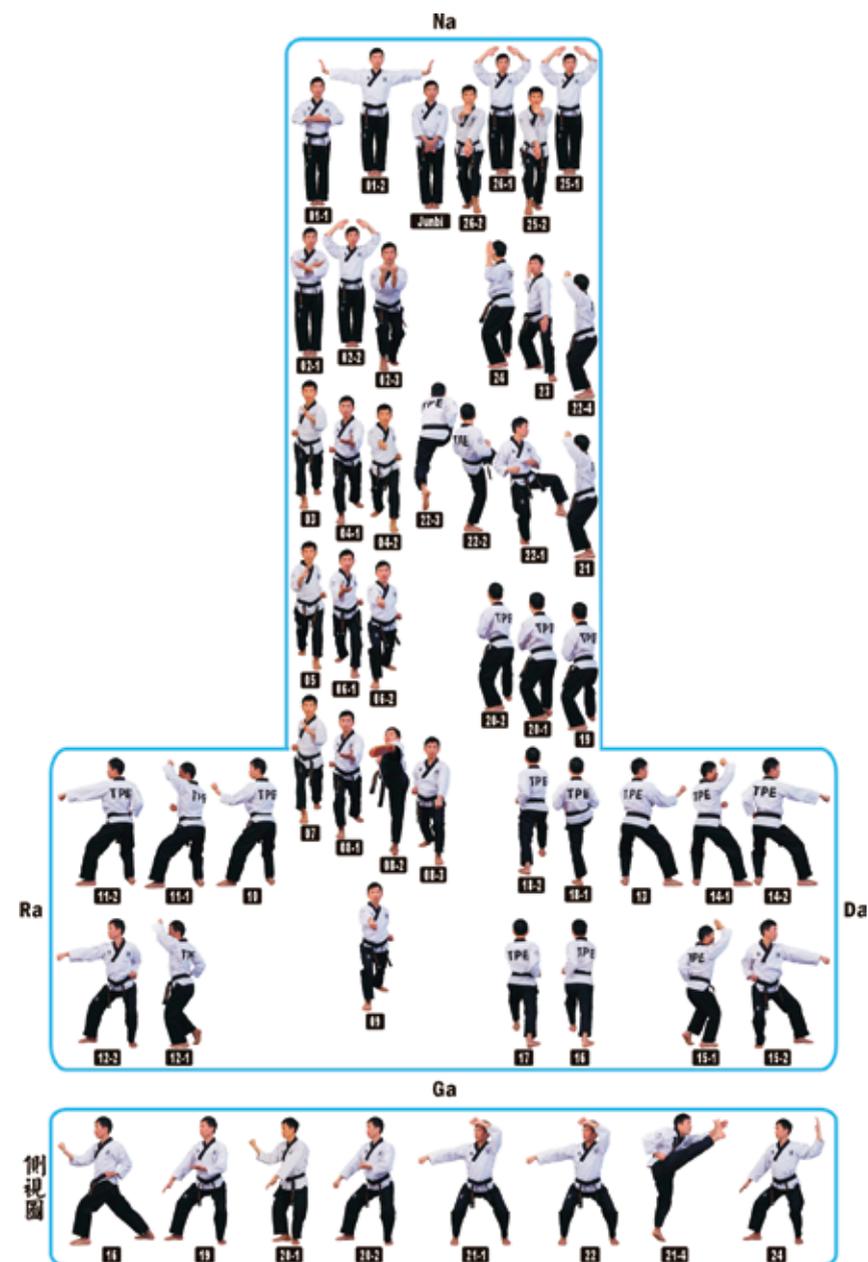


T

天拳品勢是“天”字，天拳意指天，是所有大地生命萬物的起源，使人類可以仰賴著天而生存，人間的萬事、萬物的創造及變化，都來自於宇宙無窮的力量。新的動作有展翅解脫、凸拳攻擊、手刀上防拉回攻擊、金剛側面攻擊、雙手刀半山型防禦、推泰山式，適合黑帶七段者練習。

天拳品勢線

THE POOMSAE LINE OF CHONKWON



天拳品勢 POOMSAE CHONKWON

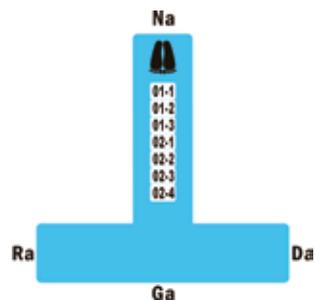


Junbi

疊掌預備姿勢

Kyopson Junbiseogi

面向G a方向，立正步，雙手疊掌置於下腹部前方，左手在前。



2-1



2-2



2-3

凸拳攻擊

Soumjireugi

移動左腳向後虎步，雙手於胸前交叉，向上畫圓至額頭上方推擋，收回兩側腰部形成凸拳，向上凸拳攻擊，目標為下巴



1-1



1-2



1-3

展翅解脫

Nalgaepyogi

立正步，疊掌從下腹部開始，向上至胸口同時吸氣，從肩膀高度向兩側推出同時吐氣



2-4

規定動作

Movement

- 凸拳攻擊與虎步須同時完成動作。
- 展翅解脫完成時，肘關節要伸直。
- 凸拳攻擊前的連接動作，畫圓的弧度要大。

扣分事項

Deduction Factors

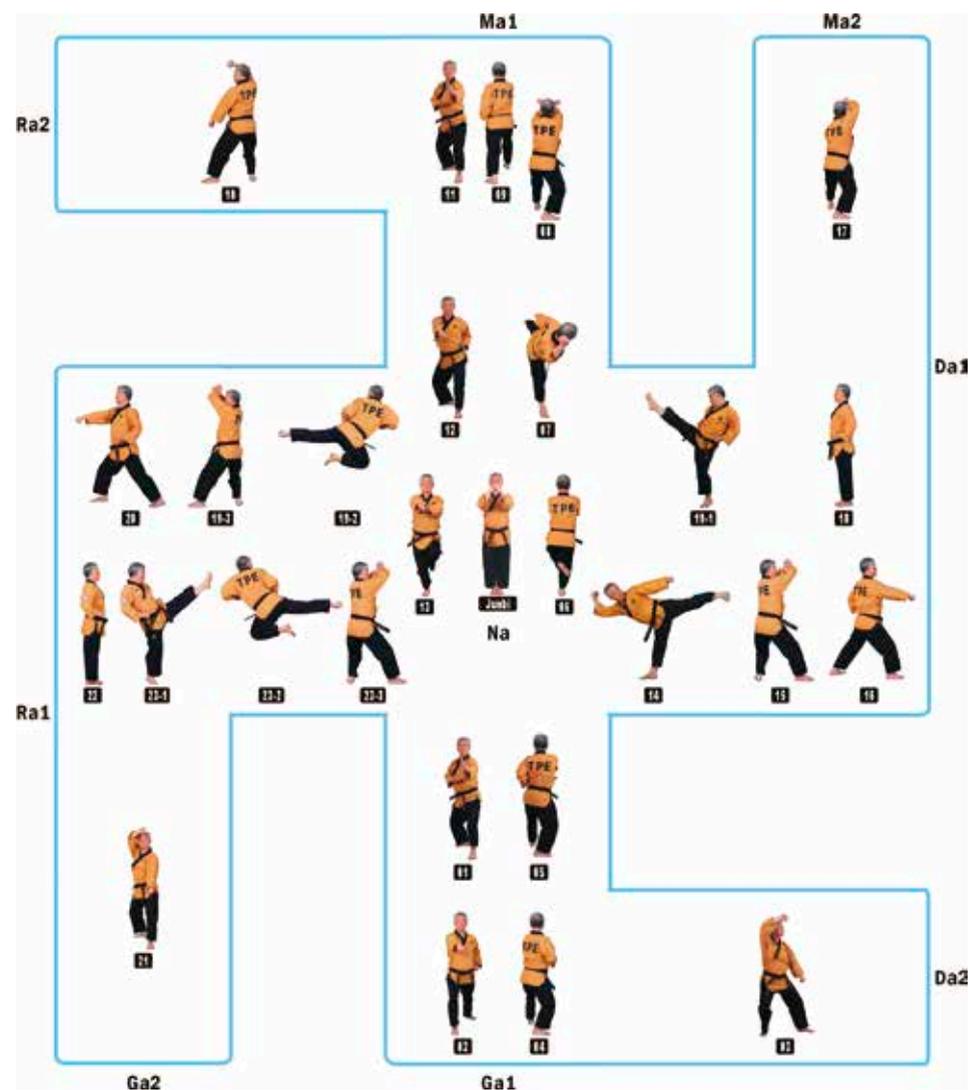
- 凸拳攻擊時，拳頭未旋轉。
- 凸拳攻擊與虎步未同時完成動作。

一如品勢 POOMSAE ILYEO

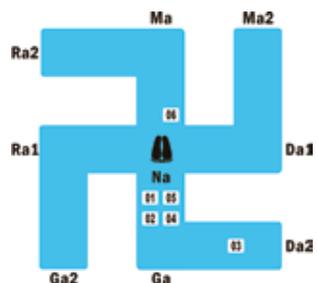


一如品勢是“卍”字，意指新羅王朝的佛教高僧元曉大師，他提出身心合一的思想，跆拳道所有的動作技法、精神融合一體，武藝的真理，即是一如品勢。新的動作有半山型側踢、轉手抓、飛躍側踢、提膝步、抱拳預備姿勢、收拳預備姿勢。品勢線為佛教的“卍”，是元曉大師的一如思想，佛教的象徵，本、體、用，適合黑帶九段者練習。

一如品勢線 THE POOMSAE LINE OF ILYEO



一如品勢 POOMSAE ILYEO



Junbi

抱拳預備姿勢
Bojumeok junbiseogi

面向Ga方向，立正步，左手抱住右拳從下腹部開始，從下往上推出，置於人中高度，約二個拳頭距離。



1

雙手刀中端防禦
Sonnal momtong makki

移動左腳向前三七步，雙手刀中端防禦



4

雙手刀中端防禦
Sonnal momtong makki

移動左腳向左三七步，雙手刀中端防禦



5

中端正向正拳攻擊
Momtong barojireugi

步法不動三七步，右手中端正向正拳攻擊



6

掌壓貫手中端攻擊“喊聲”
Pyonsonkkeut momtong sewotzireugi "Kihap"

移動右腳向前提膝步，右手掌壓左手貫手中端攻擊，同時“喊聲”

喊聲
Kihap



2

中端反向正拳攻擊
Momtong bandaejireugi

移動右腳向前弓步，右手中端反向正拳攻擊



3

金剛防禦
Keumgangmakki

移動左腳向左三七步，金剛防禦，動作時間約5秒



4



5



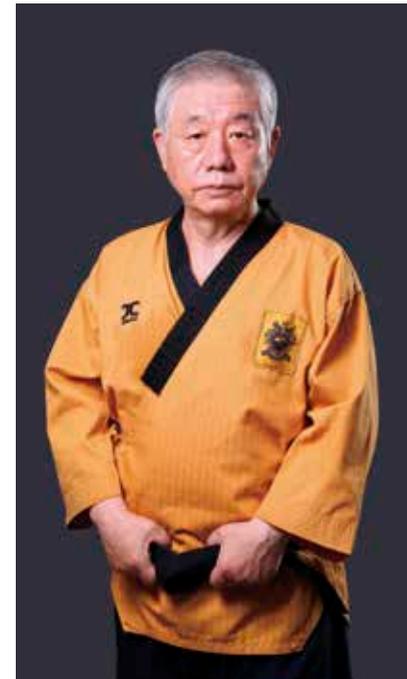
6

第五章 附錄

示範團隊



金四玉 老師



國技院九段(1997年)

國技院諮問委員

國技院審查委員1級

國技院漢馬登國際裁判1級

世界跆拳道聯盟品勢講師

世界跆拳道聯盟國際裁判5級

世界跆拳道聯盟品勢國際裁判1級

1957年跆拳道韓國彰武館入門

1965年駐越南青龍部隊(韓國海兵隊)跆拳道教官團

1971年國立臺灣師範大學跆拳道教練(教授)

1972年政治作戰學校跆拳道教官

1994~2016年世界漢馬登、韓國公開賽中華台北代表隊總教練

2005年世界跆拳道聯盟跆拳道品勢特別委員會(競賽規則)委員

2006~2014年世界跆拳道品勢錦標賽中華台北代表隊總教練

2010~2016年亞洲跆拳道品勢錦標賽中華台北代表隊總教練

2012~2016年中華台北跆拳道協會品勢首席技術顧問

2015年世界大學運動會跆拳道品勢中華台北代表隊總教練

特殊功勳：

1992年 韓國總統盧泰愚頒發「勳章證」

1993年 韓國總統金泳三(平統議長)頒發臺灣支會會長「任命狀」

1996年 韓國世界和平福祉會閔勝會長頒發「世界和平獎體育部分」

1997年 韓國總統金泳三(平統議長)頒發「表彰獎」

2003年 世界跆拳道聯盟總裁金雲龍頒發「功勞勳章」

2004年 國技院嚴雲奎院長頒發「功勞表彰」

2005年 韓國總統盧武鉉頒發「國民勳章牡丹章」

2005年 韓國總統盧武鉉頒發「功勞獎」

2013年 韓國總統朴謹惠頒發「國家有功證」

曾瑞香 教練



國技院八段

世界跆拳道聯盟對打、品勢國際裁判

- 2006~2013年 世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選手
- 2007年 第2屆世界跆拳道品勢錦標賽51-60歲個人組金牌
- 2011年 韓國春川公開賽品勢51-60歲個人組金牌
- 2014年 第3屆亞洲跆拳道品勢錦標賽51~60歲個人組金牌

林合彬 教練



國技院七段

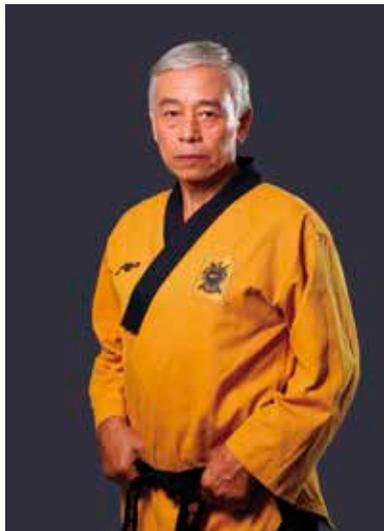
國立體育大學體育推廣學系畢業

現任臺北市立大學兼任跆拳道品勢教練

世界跆拳道聯盟品勢國際裁判

- 2009~2013年 世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選手
- 2009年 第4屆世界跆拳道品勢錦標賽36歲以上雙人組銀牌
- 2012年 第2屆亞洲跆拳道品勢錦標賽組31歲以上雙人組金牌
- 2012年 世界漢馬登品勢41-50歲個人組金牌
- 2013年 第8屆世界跆拳道品勢錦標賽31歲以上雙人組銀牌
- 2015年 第1屆亞少第3屆亞青跆拳道品勢錦標賽國家代表隊教練
- 2015年 韓國春川公開賽品勢41-50歲個人組金牌
- 2016年 第4屆亞洲跆拳道品勢錦標賽41-50歲個人組銅牌

陳雙俠 教練



國技院八段

國立體育大學競技與教練研究所畢業

世界跆拳道聯盟對打、品勢國際裁判

- 2006~2013年 世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選手
- 101年 全國大專運動會跆拳道品勢裁判長
- 2007年 第2屆世界跆拳道品勢錦標賽榮獲51-60歲個人組銅牌
- 2014年 第3屆亞洲跆拳道品勢錦標賽榮獲51~60歲個人組銀牌
- 跆拳道競技品勢書籍作者

吳奇霖 教練



國技院七段

世界跆拳道聯盟對打、品勢國際裁判

- 2006~2014年 世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選手
- 1989年 世界運動會跆拳道對打金牌
- 1990年 亞洲跆拳道錦標賽對打金牌
- 79、80年度 當選中華台北十大傑出運動員
- 2008年 第3屆世界跆拳道品勢錦標賽31-40歲個人組銅牌
- 2012年 第2屆亞洲跆拳道品勢錦標賽31歲以上雙人組金牌
- 2013年 第8屆世界跆拳道品勢錦標賽31歲以上雙人組銀牌
- 2014年 第3屆亞洲跆拳道品勢錦標賽31歲以上團體組金牌
- 2014年 第9屆世界跆拳道品勢錦標賽31歲以上雙人組銀牌
- 2016年 第4屆亞洲跆拳道品勢錦標賽41-50歲個人組金牌

鍾明三 教練



國技院六段

世界跆拳道聯盟對打、品勢國際裁判

- 2006年 第1屆世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選手
- 2009年 第1屆全國跆拳道品勢31-40歲個人組金牌
- 2011年 韓國春川公開賽品勢41-50歲個人組金牌
- 2012年 第2屆亞洲跆拳道品勢錦標賽30歲以上團體組銅牌

呂竺昇 教練



國技院四段

- 2006~2014年 世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選手
- 2006年 第1屆世界跆拳道品勢錦標賽14-18歲個人組銅牌
- 2010年 第1屆亞洲盃跆拳道品勢錦標賽18-30歲個人組銀牌
- 2012年 第7屆世界跆拳道品勢錦標賽18-30歲雙人組銅牌
- 2012年 世界大學跆拳道品勢錦標賽個人、團體銅牌
- 102、103年 全國大專校院運動會跆拳道品勢個人男子組金牌
- 2014年 第3屆亞洲跆拳道品勢錦標賽18-30歲個人組銅牌
- 2014年 第9屆世界跆拳道品勢錦標賽18-30歲雙人組銀牌

吳建璋 教練



國技院七段

中國文化大學體育系畢業

國家級教練、裁判

- 2012~2014年 世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選手
- 2010年 第2屆全國跆拳道品勢錦標賽31-40 個人組金牌
- 2012年 第2屆亞洲跆拳道品勢錦標賽31歲以上團體組銅牌
- 2012年 第4屆全國跆拳道品勢錦標賽31-40歲個人組金牌
- 2013年 第5屆全國跆拳道品勢錦標賽31-40歲個人組金牌
- 2014年 第3屆亞洲跆拳道品勢錦標賽31歲以上雙人組銀牌
- 2014年 第9屆世界跆拳道品勢錦標賽31歲以上雙人組銀牌
- 2015年 韓國春川公開賽品勢31-40歲個人組金牌

吳彥鋒 教練



國技院五段

- 2012年 亞洲跆拳道品勢錦標賽國手選拔賽31歲以上團體組銀牌
- 2014年 亞洲跆拳道品勢錦標賽國手選拔賽31-40歲個人組第三名
- 1995年 全國大專盃攝影比賽佳作
- 1995年 萬能盃攝影比賽金牌
- 專業攝影師

品勢道服

WTF 規定之競賽品勢服裝



男 12 ~ 14 歲



女 12 ~ 14 歲



男、女 51 歲以上



男 15 ~ 50 歲



女 15 ~ 50 歲