

《跆拳道》教学大纲

课程名称：跆拳道	课程类别（必修/选修）：选修课
课程英文名称：taekwondo	
总学时/周学时/学分 28/2/0.5	其中实验/实践学时：26
先修课程：无	
授课时间：第 1-14 周	授课地点：运动场
授课对象：非体育专业选修课、大二	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：刘琪/讲师	
答疑时间、地点与方式：节现场及电话答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
使用教材：《竞技跆拳道训练》人民体育出版社	
教学参考资料：1、选用教材：《竞技跆拳道训练》曾于久、人民体育出版社 2015 年 3 月	
<p>课程简介：跆拳道运动是体育科学的一门理论和技术课程，也是一门技术技能的选修课程。本课程主要通过教学使学生掌握跆拳道的神精神、各类腿法的运动技能，学习跆拳道运动的基本理论、基本技术、基本技能和有关跆拳道教学、竞赛等内容，并能运用所学的知识正确处理 and 解决技术教学中的具体问题，使学生了解跆拳道运动，熟悉跆拳道的腿法、掌握跆拳道的五大精神：礼仪、廉耻、忍耐克己、百折不屈，达到培养目标的要求。</p>	
<p>课程教学目标</p> <p>1. 知识与技能目标：通过学习与实践，了解和掌握跆拳道运动的基本理论、基本技术、基本技能和有关跆拳道教学、竞赛裁判、品势套路等内容，使学生具有进行跆拳道教学、竞赛组织和裁判工作的基本能力。</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p>

<p>2. 过程与方法目标：掌握跆拳道理论、技术和技能，培养兴趣，提高运动能力，促进学生各种心理素质的不断发展提高，加强组织纪律和教育，积极运用现代教学理论、手段与方法改进教学，提高教学效果。</p> <p>3. 情感、态度与价值观发展目标：通过学习和锻炼提高学生的意志品质，发展学生个性，培养其勇敢顽强、吃苦耐劳、不怕困难的精神和创新意识，为社会主义现代化建设服务。</p>					<div>□核心能力 4.</div> <div>□核心能力 5.</div> <div>□核心能力 6.</div> <div>□核心能力 7.</div> <div>□核心能力 8.</div>		
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
1	跆拳道运动概况	刘琪	2	介绍跆拳道运动的发展历程有机化学的定义、特点、作用与发展跆拳道的意义；各项腿法、拳法技术特点。	线下	讲授	了解
合计：			2				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段	
2	学习前踢	刘琪	2	重点： 脚尖下压、 难点： 支撑腿站稳	分解教学法	陆上练习 实践，2 人一组，须完成实	

						践技术动作的练习。
3	学习下劈、太极五章	刘琪	2	重点: 起腿高度、 难点: 下劈发力	示范法、练习法	陆上练习
4	复习前踢、下劈, 学习横踢	刘琪	2	重点: 重心脚站稳、 难点: 组合腿连贯性	练习法	陆上练习
5	复习横踢、太极五章	刘琪	2	重点: 髋关节转身前送、 难点: 协调发力	讲解法	陆上练习
6	学习横踢多种腿法	刘琪	2	重点: 横踢腿法运用、 难点: 脚背绷直横向发力	讲解法练习法	陆上练习
7	基础腿法复习	刘琪	2	重点: 腿法发力, 重心控制、 难点: 柔韧性, 对腿及脚踝的控制		陆上练习
8	学习侧踢, 反击练习	刘琪	2	重点: 发力点直线发力、 难点: 转脚转身后的身体稳定性	讲解法练习法	陆上练习
9	复习横踢、后踢组合腿	刘琪	2	重点: 组合腿中间的衔接、 难点: 连贯性和身体稳定性	讲解法练习法	陆上练习
10	实战练习	刘琪	2	重点: 勇敢进攻、 难点: 实战中防护弱	对战练习	陆上练习
11	学习旋风踢	刘琪	2	重点: 旋转造成的晕眩、 难点: 旋转中稳定性	练习法示范法	陆上练习
12	素质考试	刘琪	2	考试	实操	考核

13	太极五章品势考试	刘琪	2	考试	实操	考核
14	机动	刘琪	2	机动		考核
合计：			26			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
考勤				缺勤 1/3 者不允许参加考试，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。		20%
身体素质				50 米或立定跳远		30%
跆拳道技术考试				跆拳道品势太极五章技术评定：根据技术标准，力量，技术规范，完成度评分。		30%
运动世界校园跑				学期目标：男 60 公里，女 50 公里		20%
						100%
大纲编写时间：2020 年 8 月 31 日						
系（部）审查意见： <div style="text-align: center;">已审阅，同意执行</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 20px;"> <div> 系（部）主任签名： <div style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">高峰</div> </div> <div> 日期： 2020 年 9 月 1 日 </div> </div>						