**\_\_跆 拳 道\_\_课 程 指 南**

**一、课程名称：**跆拳道选项课

**二、开课学院：**体育教学部

**三、学时学分：学分：2； 总学时：36； 理论学时：4；实践学时：28；考核：4。**

**四、授课适应对象： 本科生**

**五、课程基本内容简介：**

跆拳道是以技击格斗为核心，修身养性为基础，以磨练人的意志，振奋人的精神为目的，将人类的生存意识通过躯体表现出来。跆拳道相对来讲比较简单易学，动作演练起来刚劲潇洒，又非常实用。练习跆拳道不仅能起到增强体质、防身自卫和塑造完美体型的作用，还可以培养人的心理素质、磨练意志、增强自信，可达到内外双修，身心全面发展的目的。因此，深受世界各国人们的喜爱!已经成为当今一种最佳时尚运动。本项目的重点是跆拳道的基本腿法，学习难点是跆拳道腿法中支撑脚旋转的角度，腿法的力点等内容。

**六、教学目标**

**1.技能目标**

掌握跆拳道的基本步法、基本腿法和跆拳道品势—太极一章的全套演练，通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、柔韧、灵敏、力量等身体素质，通过对跆拳道裁判法的介绍，使学生能够具备欣赏跆拳道比赛的能力。

**2.知识目标**

通过对跆拳道理论知识、基本动作、腿法、品势的讲解与练习，使学生掌握跆拳道练习的基本方法，要求掌握基本腿法的发力点要求，并在踢靶练习中有所体现，掌握一些跆拳道比赛的基本规则，可以欣赏跆拳道比赛。

**3.思政目标**

1.通过跆拳道专项教学及其精神引导，心理健康水平，培养学生顽强、果断、自信、坚韧不拔的意志品质和互助合作、团结友爱的集体主义精神。

2.通过跆拳道练习，提高学生审美能力和创造美的能力，树立高尚的审美理想，提升其精神境界。

3.通过跆拳道教学，融入人文情怀，营造校园文化氛围，培养学生吃苦耐劳的精神品质。

**七、主要教学方法：**

讲解、示范、指导练习、集体练习、分组练习、循环练习、纠正错误动作。

**八、参考教材（名称、主编、出版社、出版时间）：**

《跆拳道》主编：刘伟军 北京体育大学出版社 2004年6月

**九、考核方式：**

考试内容与技术：腿法、品势

腿法

跆拳道品势

(二)评分标准

腿法（30%）：

|  |  |
| --- | --- |
| **要求及评分标准** | **分 值** |
| 动作错误，力点错误。 | 6分以下 |
| 动作基本正确，力点基本准确。 | 6—6.9分 |
| 踢腿高度基本符合要求，动作正确，力点基本准确，踢靶符合要求。 | 7—8.9分 |
| 踢腿高度符合要求，动作正确，力点准确，踢靶符合要求。 | 9—10分 |

跆拳道品势（10%）：

|  |  |
| --- | --- |
| **要求及评分标准** | **分 值** |
| 动作错误，品势演练不连贯。 | 6分以下 |
| 品势演练熟练，动作基本正确，力度基本正确，踢腿高度基本符合要求。 | 6—6.9分 |
| 品势演练熟练，动作正确，力度基本准确，踢腿高度符合要求。 | 7—8.9分 |
| 品势演练熟练，动作正确，力度准确，踢腿高度符合要求。 | 9—10分 |

腿法动作占30%，跆拳道品势占10%，课堂表现占10%，身体素质占40%，

早操占10%

**十一、教学进度（可结合各项目学生需求、教学经验进行修订。要求逻辑清晰，系统连贯，把握教、练、赛一体化系统性教学思路方式。）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 内容 | 备注 |
| 1 | 1、 介绍本学期教学内容及要求 2、专项课程介绍 3、恢复体力 |  |
| 2 | 1、学习跆拳道的准备姿势、手型 2、学习跆拳道基本步法（上步、后撤步、前滑步） |  |
| 3 | 1、复习跆拳道已学基本步法 2、学习跆拳道的基本步法（原地换步、后滑步、左、右侧移步、垫步） 3、柔韧素质练习 |  |
| 4 | 1、复习跆拳道已学基本步法 2、学习跆拳道的基本腿法（前踢） 3、柔韧素质练习 |  |
| 5 | 1、复习跆拳道已学基本步法、基本腿法2、学习跆拳道的基本腿法（横踢） 3、力量素质练习 |  |
| 6 | 1、复习已学基本腿法 2、学习跆拳道的基本腿法（前横踢） 3、速度素质练习 |  |
| 7 | 1、复习已学基本腿法 2、学习跆拳道的基本腿法（后踢） 3、耐力素质练习 |  |
| 8 | 1、复习已学基本腿法 2、学习跆拳道的基本腿法（劈腿） 3、柔韧素质练习 |  |
| 9 | 1、复习所学基本腿法 2、专项素质练习——连续前踢踢靶 |  |
| 10 | 1、复习已学基本腿法 2、学习跆拳道的组合腿法（横踢+横踢、横踢+前横踢、前横踢+劈腿等） 3、速度素质练习 |  |
| 11 | 1、复习已学基本腿法、组合腿法 2、学习跆拳道的组合腿法（左横踢+右后踢、右后踢+右前横踢、左前横踢+左劈腿等） 3、柔韧性素质练习 |  |
| 12 | 1、复习已学内容 2、学习跆拳道品势——太极一章（一） 3、耐力性素质练习 |  |
| 13 | 1、复习已学内容 2、学习跆拳道品势——太极一章（二） 3、速度素质练习 |  |
| 14 | 1、综合复习 2、耐力素质练习 |  |
| 15 | 考试 |  |
| 16 | 考试 |  |
| 17 | 1、跆拳道腿法实战中运用 2、补考 |  |
| 18 | 跆拳道裁判法介绍 |  |