**跆拳道课程教学大纲**

**（本科生）**

**前言**

本大纲为在校本科生跆拳道选项课教学指导性文件。本课程通过目的通过跆拳道选项课教学，使学生能够较好地掌握跆拳道的基本动作、基本步法、基本腿法和品势演练等内容。通过课堂身体素质的练习，促进学生身体的全面发展，提高学生身体素质。通过跆拳道理论和跆拳道裁判法的学习，了解跆拳道运动的发展历史，提高学生欣赏跆拳道竞技比赛的水平，在跆拳道学习的过程中，培养学生不怕苦、不怕累，顽强拼搏和团队协作的精神。

第一周

一、教学目的

1.认知：了解专项课程教学内容

2.能力：恢复体能

3.思政教育：提出课堂礼仪要求，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持

二、教学内容

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

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、集体练习法

第二周

一、教学目的

1.认知：80%的学生基本掌握跆拳道基本步法技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生对跆拳道学习兴趣及自强不息的武术精神

二、教学内容

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）

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第三周

一、教学目的

1.认知：80%的学生基本掌握跆拳道基本步法技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生互相学习，团结协作精神

二、教学内容

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

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第四周

一、教学目的

1.认知：80%的学生基本掌握跆拳道基本腿法（前踢）技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养坚持不懈的能力及迎难而上的精神品质

二、教学内容

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

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第五周

一、教学目的

1.认知：80%的学生熟练掌握跆拳道基本腿法（横踢）技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生勤于动脑，勇敢、自信的精神品质

二、教学内容

1.复习跆拳道已学基本步法、腿法

2.学习跆拳道的基本腿法（横踢）

3.力量素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第六周

一、教学目的

1.认知：80%的学生熟练掌握跆拳道基本腿法（前横踢）技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：勤于动脑，勇敢、自信的精神品质

二、教学内容

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

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第七周

一、教学目的

1.认知：80%的学生基本掌握基本腿法(后踢）技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质

二、教学内容

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

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第八周

一、教学目的

1.认知：80%的学生基本掌握基本腿法（劈腿） 技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质

二、教学内容

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

1. 教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第九周

一、教学目的

1.认知：80%的学生基本掌握连续前踢踢靶专项技术

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生创新精神及创新能力

二、教学内容

1.复习所学基本腿法

2.专项素质练习——连续前踢踢靶

1. 教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第十周

一、教学目的

1.认知：使学生了解基本掌握跆拳道组合腿法间的衔接动作要领

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生的家国情怀—为国争光的责任担当意识

二、教学内容

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

1. 教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法

第十一周

一、教学目的

1.认知：使学生了解基本掌握跆拳道组合腿法间的衔接动作要领

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生社交能力及互帮互助、团队协作精神

二、教学内容

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

三、教学学时安排

2学时

1. 教学方法

讲解法、示范法、分组练习法

第十二周

一、教学目的

1.认知：使学生基本掌握跆拳道品势——太极一章（一）技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生果断自信、坚韧不拔的意志品质

二、教学内容

1.复习已学内容

2.学习跆拳道品势——太极一章（一）

1. 耐力性素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第十三周

一、教学目的

1.认知：80%的学生基本掌握跆拳道品势—太极一章（二）技术动作

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生坚定顽强的毅力和勤奋务实的精神

二、教学内容

1.复习已学内容

2.学习跆拳道品势——太极一章（二）

3.柔韧性素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第十四周

一、教学目的

1.认知：使学生了解自己的不足之处，并将所学跆拳道腿法、品势能较熟练运用

2.能力：提高学生观察、想象、思考能力和本体感受能力

3.思政教育：培养学生坚定顽强的毅力和勤奋务实的精神

二、教学内容

1.综合复习

2.耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

示范法、分组练习法

第十五周

一、教学目的

1.认知：使学生了解考试的目的、标准和要求等，引导学生诚信考试，追求卓越

2.能力：通过考试，使学生对本学期跆拳道基本技能的实际应用能力更突出

3.思政教育：培养学生有追求、有自信、有态度、有韧劲的考风

二、教学内容

1.复习

2.考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

分组练习法、指导法

第十六周

一、教学目的

1.认知：使学生了解考试的目的、标准和要求等，引导学生诚信考试，追求卓越

2.能力：通过考试，能熟练掌握品势（太极一章）全套动作

3.思政教育：培养学生诚信正义的道德规范

二、教学内容

1.复习

2.考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

分组练习法、指导法

第十七周

一、教学目的

1.认知：使学生了解考试的目的、标准和要求等，引导学生诚信考试，追求卓越

2.能力：掌握跆拳道的基本步法、腿法在实战中的简单运用

3.思政教育：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

二、教学内容

1.考试

2.跆拳道腿法实战中运用

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、分组练习法、

第十八周

一、教学目的

1.学习跆拳道裁判

2.使学生能够具备欣赏跆拳道比赛的能力

二、教学内容

跆拳道裁判法介绍

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法