公共体育教学跆拳道课课程标准

# 一、课程的性质和任务

按照《国家学生体质健康标准》，结合学校教学设施设备状况、学生特点和社会对各专业中级工身体素质的要求，对课程的教学要求、教学内容及课时进行了适应性的调整和安排。 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体育课程。跆拳道课程是学生以身体练习为主要手段，通过合理的、科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标。跆拳道的搏击性较强，能够培养人坚韧向上的作风。

# 二 、课程教学目标及任务

|  |  |
| --- | --- |
| **知识目标** | 1、通过跆拳道选修课理论教学，让学生了解跆拳道的基本知识，了解跆拳道的比赛规则。  2、掌握基本的科学健身方法的基础原理。 |
| **素质目标** | 3、跆拳道练习讲究礼仪、修养以及完善的人格，可使学生在行为规范和道德修养方面得到提高和发展。  4、掌握跆拳道运动技能奠定终身体育意识。 |
| **能力目标** | 5、通过学习让学生掌握通过跆拳道运动锻炼身体的方法和手段，提高学生的速度、反映、灵敏、力量和耐力素质和人体神经系统的灵活性。  6、掌握跆拳道基本腿法技术并了解其使用方法。 |

**三、课程教学内容提要**

1、基本格斗姿势及基本

2、跆拳道步法：前进步、后撤步、交叉上步、前滑步、后滑步

3、跆拳道技术：前踢技术、下劈技术、横踢技术、后踢技术、单腿连踢技术

4、组合动作：左右横踢、横踢接后踢

5、基本战术：条件对抗

6、品势：太极一章、太极三章、太极五章

# 四、学期教学内容与学时分配

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类 别 | 教 学 内 容 | 学 时 |
| 理论部分 | 1、实施终身体育的意义与科学体育锻炼方法  2、大学生体质健康标准以及测评方法  3、跆拳道运动发展概况  4、跆拳道运动的基础知识 | 2 |
| 实践部分 | 1、跆拳道格斗姿势及腿法技术动作  2、掌握步法；基本技术  3、腿法技术：单个技术和动作组合 | 24 |
| 身体基本素质练习及测试 | 4 |
| 技能考试 | 4 |
| 机动 | 2 |
| 合 计 |  | 36 |

**五、教学原则与方法**

（一）采用模块教学法，将学期内容分成四大模块来进行。

（二）实践环节的要求

认真听讲看示范做练习，练习时动作要协调一致。

# 六、考核标准

**专项技能（60%**）

腿法组合技术（40%）单项腿法快踢（20%）

技术评定

A：技术动作正确、熟练并完成击靶数量；（10—9 分） B：技术动作正确、较熟练；（8—7 分）

C：技术动作较正确、熟练程度一般。（6—5 分） D：技术动作和熟练程度较差。（4 分）

**身体素质**(30%) 1、立定跳远

2、50 米快速跑

3、引体向上（男）/仰卧起坐（女）

4、800/1000 米

参照大学生健康体质测试标准：例 800/1000 米

男生 1500 米跑、女生 800 米跑，评分标准如下表：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **分 值** | **800 米（女生）** | **1500 米（男生）** |
| **30** | **3′23″** | **5′30″** |
| **29** | **3′25″** | **5′35″** |
| **28** | **3′27″** | **5′40″** |
| **27** | **3′29″** | **5′45″** |
| **26** | **3′31″** | **5′50″** |
| **25** | **3′33″** | **5′55″** |
| **24** | **3′35″** | **6′00″** |
| **23** | **3′38″** | **6′05″** |
| **22** | **3′41″** | **6′10″** |
| **21** | **3′44″** | **6′15″** |
| **20** | **3′47″** | **6′20″** |
| **19** | **3′50″** | **6′25″** |
| **18** | **3′55″** | **6′30″** |
| **17** | **4′00″** | **6′35″** |
| **16** | **4′05″** | **6′40″** |
| **15** | **4′10″** | **6′45″** |
| **14** | **4′15″** | **6′50″** |
| **13** | **4′20″** | **6′55″** |
| **12** | **4′25″** | **7′00″** |
| **11** | **4′30″** | **7′05″** |
| **10** | **4′35″** | **7′10″** |

**课外锻炼（**10%**）**依据学习通作业完成统计。

# 七、教学进度表

**第一学期教学进度**

|  |  |
| --- | --- |
| 课 次 | 教 学 内 容 |
| 1 | 一、宣布本学期教学内容  二、 介绍跆拳道的基本知识，使学生了解掌握基本知识 |
| 2 | 一、复习跆拳道基本功，提出对技术动作的严格要求二、学习弹腿、掌握膝关节的发力 |
| 3 | 一、复习弹腿，主要掌握了解膝关节的发力  二、 发展下肢力量，增加腿部力量的训练 |
| 4 | 一、提高学生的柔韧性练习，使学生的基本动作更加规范  二、 学习横踢腿，掌握击打的力点在正脚背 |
| 5 | 一、复习移动步法及腿法  二、学习左右横踢组合靶，加强动作协调性 |
| 6 | 一、复习左右横踢技术，加强动作协调性  二、单一技术动作的反应靶练习 |
| 7 | 品势：太极二章（上） |
| 8 | 太极二章（下） |
| 9 | 一、加强身体素质的训练，使学生的素质有一定提高  二、学生精神饱满、积极、主动投入到训练中去 |
| 10 | 一、提高学生的柔韧性以及基本步法和基本腿法  二、加强学生的动作速度、力度、准确性，以及发力顺序 |
| 11 | 一、柔韧性练习，充分拉伸韧带，活动身体各个关节  二、复习动作，能将各技术灵活运用于实战中 |
| 12 | 一、复习以后横踢为主的技术动作要领  二、学生情绪高涨，动作到快、狠、准 |
| 13 | 一、提高学生的柔韧性练习，使学生的基本动作更加规范二、学习后踢腿，掌握击打的力点在前脚掌 |
| 14 | 一、复习后踢，提高动作的规范性  二、培养学生不怕苦，不怕累的顽强拼搏精神 |
| 15 | 一、上下肢力量练习、腰腹肌练习  二、体能中长跑 |

|  |  |
| --- | --- |
| 16 | 素质考核：学生达标测试内容 |
| 17 | 技术考核：跆拳道技术 |
| 18 | 机动 |

**第二学期教学进度**

|  |  |
| --- | --- |
| 课次 | 教 学 内 容 |
| 1 | 一、学习跆拳道的基本礼仪  二、学习跆拳道的实战姿势 |
| 2 | 三、复习弹腿，主要掌握了解膝关节的发力  四、发展下肢力量，增加腿部力量的训练 |
| 3 | 三、提高学生的柔韧性练习，使学生的基本动作更加规范  四、 学习横踢腿，掌握击打的力点在正脚背 |
| 4 | 一、复习移动步法及腿法  二、学习左右横踢组合靶，加强动作协调性 |
| 5 | 品势：太极三章（上） |
| 6 | 品势：太极三章（下） |
| 7 | 一、提高学生的柔韧性练习，使学生的基本动作更加规范  二、学习旋风踢，掌握击打的力点在前脚掌 |
| 8 | 一、复习旋风踢，掌握了解旋风踢易犯错误  二、培养学生不怕苦，不怕累的顽强拼搏精神 |
| 9 | 一、 复习前几次课学的腿法、纠正错误  二、 学习双飞踢，使学生体会发力部位，使动作既有速度，又要规范 |
| 10 | 品势：太极三章（复习） |
| 11 | 三、 复习旋风踢腿法  四、 巩固双飞踢，使学生体会发力部位，使动作既有速度，又要规范。 |
| 12 | 一、复习以后横踢为主的技术动作要领  二、学生情绪高涨，动作到快、狠、准 |
| 13 | 一、提高学生的柔韧性练习，使学生的基本动作更加规范  二、学习后踢腿，掌握击打的力点在前脚掌 |
| 14 | 一、复习后踢，提高动作的规范性  二、培养学生不怕苦，不怕累的顽强拼搏精神 |

|  |  |
| --- | --- |
| 15 | 素质考核：学生达标测试 |
| 16 | 技术考核 |
| 17 | 理论考核 |
| 18 | 机动 |

**第三学期教学进度**

|  |  |
| --- | --- |
| 课次 | 教 学 内 容 |
| 1 | 一、复习学过的动作，巩固定型  二、学习下劈动作 |
| 2 | 一、复习下劈动作，巩固强化动作  二、结合脚靶练习动作发力 |
| 3 | 一、复习下劈，加强单个动作的脚靶练习  二、培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏的精神 |
| 4 | 一、改进准备活动的训练方法与手段，便于提高其各方面的素质  二、学习勾踢，掌握实战中的距离感 |
| 5 | 品势：太极五章（上） |
| 6 | 品势：太极五章（下） |
| 7 | 品势：太极五章（复习） |
| 8 | 一、提高学生的柔韧性训练，基本步法与基本腿法  二、学习侧踢 |
| 9 | 一、加强单个动作的速度、力量的练习  二、复习上节课所学的侧踢 |
| 10 | 本节课主要以体力耐力为主踢足球：  要求学生在 90 分钟时间内不停跑动，加强有氧和无氧相结合 |
| 11 | 一、加强学生的柔韧性练习，确保学生基本动作的提高  二、学习掌握步法与腿法组合，提高连贯性 |
| 12 | 一、身体各部分的准备活动，提高其关节、部位的灵活性  二、 学习 360 转身踢 |

|  |  |
| --- | --- |
| 13 | 一、复习拳法，巩固定型  二、拳法与腿法的组合练习 |
| 14 | 一、复习拳法，巩固定型  二、拳法与腿法的组合练习 |
| 15 | 素质考核：学生达标测试内容 |
| 16 | 技术考核 |
| 17 | 理论考核 |
| 18 | 机动 |

# 八、课程实施措施

1 实施训练过程不断检验训练效果，调整上课计划安排。

2、定期对学生的身体做测试，掌握学生身体机能状况。

3、课堂上积极做好学生的思想工作，保证课堂正常运行，统一教学目标。

4、了解学生思想动态，正确引导和挖掘他们的最大潜力。

5、组织学习专项理论知识和竞赛规则，提高对规则的理解能力。

6、坚决贯彻训练指导方针，有针对性的实施训练计划，达到预期目的。

# 九、阅读文献和参考信息来源

1、大学体育与健康 主编：李乃琼 上海交通大学出版社

2、现代跆拳道基本技术 [韩] 杨镇芳 东方出版社

3、大学生慕课 、 学习通 、 道吧网

制定人：郭蒙 2022 年 6 月 20 日