

第一节 跆拳道课程介绍

一、开课前的准备

1.服装：同学们自行购买跆拳道服，可在网上购买，购买时注意服装尺寸（买大一号）。

2.鞋子：可购买跆拳道鞋（自愿），尺寸比平时大一号；也可准备一双轻便的专门用于跆拳道练习的运动鞋，最好是牛筋鞋底。

二、课堂要求

1.学生上课时必须穿戴整齐、干净利索，女生留长发者须将头发扎起，避免披头散发，课程开始的三周内要将跆拳道道服落实到位，在道服到位前须着运动服上课。

2.从安全角度出发，上课时一律不准许佩戴首饰，如耳环、戒指、手表、发夹等。

3.上课提前 5—10 分钟到场，迟到 10 分钟以上者按旷课处理。

4.身体如有不适需见习的同学上课时应注意理论学习，学会练习的方法，以免掉队，因故确实不能到场的要假条或证明。

5.课上在掌握跆拳道运动的基本理论知识、基本技术的同时，要求能够持之以恒的加以练习，为终身体育锻炼打下良好基础。

6.要求学生在课程学习中要自觉践行跆拳道精神：“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”！并将这种精神发扬在生活、学习及工作各方面。

7.课上学习要与课下练习结合起来，自觉参加跆拳道社团、校队等活动，形成课内外一体化的学习模式。

三、预习内容

1. 跆拳道概念
2. 跆拳道起源及发展史
3. 跆拳道分类
4. 跆拳道段位、级位制
5. 跆拳道运动的主要特点
6. 跆拳道的腿法种类
7. 跆拳道精神

四、考核方式

1. 专项技术考核（45%）

初级班，进行一个学期的课程学习后，考核基本技术（前踢、横踢、下劈踢、后踢）。

2. 身体素质考核（25%）

秋季学期，男生：1000米、引体向上、50米；女生：800米、仰卧起坐、50米。考核成绩采用全校体质测试成绩，课堂内不再组织测试。

春季学期，男生：50米、引体向上、实心球；女生：50米、仰卧起坐、实心球。课外统一进行测试。

3. 平时成绩（10%）

根据出勤情况、课堂表现、学习态度评分。

4. 课外体育锻炼（10%）

学生每学期至少跑步30公里方可获得课外体育锻炼分数，否则课外体育锻炼不得分。

分数	10	9	8	7	6	5	4	3
跑步（公里）	10 0	9 0	8 0	7 0	6 0	5 0	4 0	3 0
刷卡（次数）				7 0	6 0	5 0	4 0	3 0

注：

1.跑步：有效距离每次不少于1公里，每天可累加至5公里，超过5公里按照5公里计算。

2.刷卡：每次不少于45分钟，每天只计1次（如有体育课不重复计算）

3.刷卡地点：体育馆、室外运动场入口、游泳馆。学生进入和离开时各刷一次。

5. 理论课考试（10%）

考试形式为开卷考试。

五、跆拳道初级班教学进度（以基本功练习为主）

周次	教学内容	方式	时间	地点
1	跆拳道概述（发展史、特点、分类、项目介绍等）	理论	周一至周五	跆拳道馆
2	行进间踢腿；跆拳道站架、提膝练习；预习前踢技术。	实践	周一至周五	跆拳道馆
3	学习前踢技术；学习组合技术。	实践	周一至周五	跆拳道馆
4	学习横踢技术（前横踢、后横踢）。	实践	周一至周五	跆拳道馆
5	学习跆拳道基本技术（下劈）；靶位练习。	实践	周一至周五	跆拳道馆
6	巩固组合技术。	实践	周一至周五	跆拳道馆
7	学习侧踢技术。	实践	周一至周五	跆拳道馆
8	结合步法的单个技术及组合技术学习；柔韧练习（①横叉②竖叉）。	实践	周一至周五	跆拳道馆
	体质测试。	实践	周六至周日	田径场
9	配合“喂靶”、“喂招”的腿法技术练习。	实践	周一至周五	跆拳道馆
10	配合“喂招”的腿法技术练习。	实践	周一至周五	跆拳道馆
11	巩固腿法技术；互不接触的攻防练习。	实践	周一至周五	跆拳道馆
12	靶位练习（①后横踢+后横踢②后横踢+下劈）；实战练习。	实践	周一至周五	跆拳道馆
13	脚靶组合训练；实战练习。	实践	周一至周五	跆拳道馆
14	脚靶练习；实战练习。	实践	周一至周五	跆拳道馆
15	技能考试（前踢、横踢、前横踢、下劈）；条件实战考试。	实践	周一至周五	跆拳道馆
16	专项技术补测。	实践	周一至周五	跆拳道馆
	理论考试。	在线	周一至周五	教室