

跆拳道工作计划合集

篇1：跆拳道工作计划

一、指导思想

确立以《学校校本课程工作条例》为跆拳道工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，不断提高教育教学效率，深入开展教育教学研究。把学校跆拳道工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校跆拳道工作全面健康的发展，建立完善科学的管理体系，深化教育教研改革，切实贯彻“以人为本”的原则，培养学生知礼仪，百折不屈的竞争意识和团结协作精神，全面提高学生的身体素质，使学校的跆拳道工作越上一个新台阶。

二、主要工作目标

1、认真制订学校跆拳道工作计划和学期教学进度计划、课时计划等。每个教师要及早围绕学期总目标，采取切实可行的手段和方法，保证总目标的顺利实现，及早安排好各项工作的计划过程，对各项工作要有预见性，有对策，有手段。

2、按照《校本课程课程标准》，在精细教案中体现教学过程、教学措施、手段和方法，要体现新课程理念。上好每堂跆拳道课，向40分钟抓效益，重训练，抓实效，保证学生每节课有所学、有所得、有进步、有提高。重视课后反思，多写教学心得体会。要注意改善、和谐师生关系，重视师生双向交流，关爱学生，重视安全工作，确保学生安全，不上放羊课。教师要发挥主导作用，正确引导学生，重视基础技能、素质的提高，要培养学生终生锻炼能力和习惯的培养，逐步提高学生身体素质。要及早按照年级分层分类完成教学目标，切实保证学生的健康成长。

3、抓好跆拳道项目的训练和比赛工作，要贯穿于每节训练课的练习中，要有的放矢地根据学生现有能力和水平，采取切实有效的方法提高学生和的生理机能水平。

4、督促和组织各年级认真上好每周的跆拳道课，做到保质保量，确保学生身心健康成长，举行形式多样的小型比赛和训练，全面提高学生的身心素质和社会适应能力。

5、本年度加强跆拳道校本教研，认真落实教研组活动，有计划，有主题，有记录，保证每次活动的学习效果。与体育组将展开多种形式的业务研讨活动，使每位教师在教育理念、教学方法、教学手段、教学评价等方面得以进一步的改变，在跆拳道教学中要把培养学生体育兴趣、培养学生主动参与、增强学生体质、提高学生的技能技术、培养学生终身体育意识作为教学的重要内容。逐步使跆拳道课教学形成一种宽松、有序、和谐、民主的氛围。

6、组建好学校的跆拳道参赛队和梯队，落实好人员与训练时间，选拔好运动员，明确训练的目标和任务，根据比赛的时间，制定好相应的训练计划，提高我校跆拳道专业训练的水平。

7、加强学校跆拳道管器材的管理，严格器材的出借和使用制度。进一步加强场地的管理措施，维护好器材，教育学生爱惜场地器材，有意损坏公物要照价赔偿。

篇2：跆拳道工作计划

伴随着新生的到来，xx学院仿佛又注入了新的血液，新的快乐。自跆拳道俱乐部创建以来，由于得到多方面的支持和全体成员的共同努力，已初步形成了一个指导有力、组织有序、活动丰富、成员团结的课外跆拳道俱乐部，得到了广大师生的肯定。跆拳道俱乐部成员活动积极、兴趣浓厚、为俱乐部打下良好的基础。

新学期开始，学院对进一步提高课外兴趣活动的层次和水平提出了新的要求。为此，我们结合跆拳道俱乐部开展的情况，特制定以下计划：

一：活动的目的和要求

跆拳道俱乐部的各项工作都必须围绕其“礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈”的精神展开，多方面的加强训练。

1：要求每个跆拳道成员在训练期间都必须到场，如有急事，需出示请假条。

2：本学年我们将进一步实施跆拳道品式教学，重点打造学校跆拳道运动队，包括品式队，跆拳道舞队和特技队，刻苦严格训练。

二：具体活动安排

1：学期初，由指导人员组织大家学习，日常加强人员的拳和腿的力度，高度，巧度的训练，即战胜自我。

2：进一步培养学员注重礼仪，在俱乐部遵章守纪，在生活中尊重长辈。

3:定期组织校外旅游放松活动如爬山、游湖等，增进成员内部的交流，活跃社团气氛。

三：训练时间的安排

冬季训练时间为每周一、三、五早晨，夏季为每周二、四、六早晨，每天晚上没课的学生可以去场地自由训练，有专门人员进行指导。我们社团不仅是成员学到基本强身健体的本领而且让他们在各个部门锻炼其能力，发挥其长处，成员间的好友相处，让他们深深体会到俱乐部是一个大家庭，温暖在心田，把社团发展当成自己责任的一部分。

以上是我们对本学期工作的大致计划，回望前方有更大的奋斗空间。请相信我们跆拳道俱乐部会越来越精彩，大家拭目以待吧！

篇3：跆拳道工作计划

一、指导思想：

根据本校具备的条件，结合我校对跆拳道兴趣小组的要求，坚持训练，科学训练，合理安排时间，确保效果的精神，而定制的计划。

二、训练目标：

- 1、培养对跆拳道运动的兴趣、集体荣誉感和自信心。
- 2、全面提高身体素质和基本技术，与动作的规范。
- 3、养成坚持不懈刻苦训练的精神和尊敬师长，谦虚有礼的良好品质要求每位队员认真完成所学技术动作。

三、训练内容：

- 1、基本步伐，基本腿法和提膝慢动作。
- 2、专项力量是训练，或想象反应实
- 3、学习跆拳道腿法技术，前踢、横踢、劈踢、推踢和基本实战技术。
- 4、学习跆拳道品式1——4章。
- 5、战练习（拳法与腿法在赛场上的运用练习固定靶练习，行进间组合腿法练习，行进间组合踢靶练习），反应靶练习，组合进攻动作，加强防守动作，防头，击头意识。
- 6、跆拳道综合竞技体系训练（互不接触的攻防反应实战练习）和专项素质爆发力提高出腿速度和综合练习。
- 7、实战练习，根据学员情况综合分配，结合相应的身法与步法进行条件实战与反应实战演练
- 8、品势基本功练习与防身术。

三、训练方法：

- 1、一般身体训练为主，将韧带拉开，并在协调速度与灵敏性素质方面打好基础。
- 2、在全面训练的基础上根据自身特点发展专项技战术，培养个人绝招技术，稳步提高专项运动素质，提高专项理论水平，培养过硬的训练和比赛作风，逐步提高训练中独立

思考的能力。在保证恢复的前提下适当有节奏的增加运动负荷。

3、增加比赛和实战次数，训练负荷增至最大，突出个人绝招技术，以专项运动素质训练为主，力争获得最佳专项成绩。

四、训练时间：

每周二、三、四、下午放学以后训练时间为一个小时。

五、训练注意事项：

- 1、每次训练之前，做好充分的准备活动。
- 2、训练时、注意自我保护、防止意外。
- 3、量力而行，不要只求重量，不注意动作规范、练习次数和间歇时间。

篇4：跆拳道工作计划

1.引言

本文档旨在提供20xx年跆拳道工作计划的范文，以帮助组织制定自己的工作计划。本工作计划将涵盖20xx年的目标、策略、重要任务以及时间安排。通过明确工作目标和任务，组织能够更加高效地规划和执行工作。

2.目标

本工作计划的主要目标是提高跆拳道组织的绩效和竞争力，增加会员数量，并提升会员的满意度和忠诚度。具体目标包括：

增加5%的会员数量

提高会员满意度至90%

增加新会员的转化率至50%

3.策略

为了实现上述目标，我们将采用以下策略：

3.1提供优质课程和教学

通过提供具有高质量的课程和教学，我们能够吸引更多的会员加入我们的跆拳道组织，并提高会员的满意度。为了实施这一策略，我们将：

提供多样化的课程选择，以满足会员的不同需求和兴趣

雇佣经验丰富的教练，确保教学质量和教学效果

定期评估和改进课程内容和教学方法，以保持课程的新颖性和吸引力

3.2加强营销和宣传

通过有效的营销和宣传活动，我们能够扩大我们的品牌知名度，吸引更多的潜在会员。为了实施这一策略，我们将：

制定市场推广计划，并使用多种渠道进行推广，如社交媒体、网络广告和线下宣传

参加相关体育展览和赛事，展示我们的跆拳道组织和课程

与当地学校和社区合作，开展体育推广活动，吸引更多的学生和家长加入我们的组织

3.3提供良好的会员服务和体验

通过提供优质的会员服务和良好的会员体验，我们能够增加会员的满意度和忠诚度。为了实施这一策略，我们将：

建立快速响应的会员服务机制，及时解答会员的问题和需求

定期组织会员活动，增强会员的归属感和参与感

持续改进和优化会员服务流程，提高服务质量和效率

4.重要任务和时间安排

基于上述策略，我们将确定以下重要任务和与之相关的时间安排：

重要任务

时间安排

课程和教学改进

1月至3月

市场推广和宣传活动

4月至6月

会员服务和体验优化

7月至9月

评估和调整计划

10月至12月

在每个任务期间，我们将制定详细的计划和具体行动，以确保任务的顺利完成，并监督和评估任务的进展。

5.总结