# 跆拳道兴趣班教学计划（组合3篇）

**篇1：跆拳道兴趣班教学计划**

一.指导思想：

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、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“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”的跆拳道精神，可使学生在行为规范和道德修养方面得到提高和发展。

二.训练目标：

1.培养对跆拳道运动的兴趣。

2.全面提高身体素质和基本技术，掌握动作要领及其规范性。

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。

三.训练内容

1.跆拳道的基本礼仪与精神

2.基本步伐、基本腿法、品势训练

3.组合腿法、专项力量练习

4.脚靶练习，行进间组合腿法练习，反应靶练习，组合进攻动作练习。

四.训练方法：

1.一般以身体训练为主，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，提高专享理论水平，培养过硬的训练和比赛作风，逐步提高训练中独立训练的能力。再保证恢复的前提下，适当有节奏的增加运动负荷。

3.增加比赛和实战次数，训练负荷増至最大，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。

五.训练时间：课外活动时间

六.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。

4、遵循循序渐进的原则，逐步加大训练难度和强度。

七、成绩考核：

（一）主要内容：

1、技术部分（80％）2、学习态度（出勤率情况20％）

（二）评分标准：

1、技术部分满分80分。

优秀：动作准确无误，有力度，熟练连贯

良好：动作基本正确，有力度。

及格：动作能独立完成，动作基本准确。

不及格：不能将动作连贯完成，动作不准确。

2、学习态度：

（1）全勤率满分

（2）每缺勤一次扣三分，缺勤六次及六次以上者将被取消考试资格。

**篇2：跆拳道兴趣班教学计划**

为推动我校阳光体育活动的蓬勃开展，全面推进素质教育，丰富学生的校园群体活动，增强我校学生的体质，带动我校学生积极开展健身锻炼，创建学校品牌特色项目，特推荐开设武术套路、跆拳道特色班。武术套路、跆拳道在各类体育项目中是最容易上手，且危险度最低的两个项目。它需要头手脚等的高度配合，既锻炼少年儿童的注意力集中能力又增强了孩子左右脑的锻炼，不但有助于少年儿童的智力发展，而且武术套路、跆拳道最注重的就是礼仪和品德。因此，除了能加强孩子的身体锻炼外，还能增强少年儿童礼仪道德的行为素质教育、建立孩子的自信心，同时为学生提供展现自我的平台。

1.训练负责人：xxx

2.运动员挑选方式：通过实际考察，运动员选拔主要集中2-4年级，家长能够积极配合，有一定天赋的学生。

3.跆拳道、武术套路兴趣班人数：15-20人

4.训练费用：免费

5.训练方式：集中训练

6.训练时间：每周一次；由学校安排课余时间；每次训练时间45-60分钟。

7.训练所需物品及器材由学生自费买取：武术表演服20套、跆拳道专用脚靶20个，跆拳道道服20套。

8.训练内容：

（一）武术套路：从基本腿法，基本拳法，基本步法，五步拳，少林棍，规定刀等初级内容开始，逐步加深内容。（在训练中如需学习器械等内容，必须由教练全面负责安排，只能上课时用，其他时间由教练统一保管。）

（二）跆拳道：从跆拳道白带开始，逐步加深内容；以跆拳道品势及特技表演技术为主要内容。

9.训练场地：学校操场

10．其他

.外出表演节目编排：根据学生练习水平的实际情况编排节目，节目时间长短不定（最少4分钟）。

.凡参加各类型比赛，成绩荣誉归学校所拥有。

11.十年树木，百年树人。加强少年儿童的体育锻炼，增强少年儿童体质，事关国家的未来、民族的兴旺，少年强则国强，希望学校领导及各个班主任给予支持，把兴趣班开设起来，并发展成我校的特色项目。

跃龙武道负责人：xxx

二0xx年.三月

**篇3：跆拳道兴趣班教学计划**

一、训练对象

训练对象为4-14岁儿童

二、训练目标

以训练为基础提高儿童身体素质并有意识的避免训练疲劳，学会合理锻炼，劳逸结合，提高克服困难的意志品质，克服不良心理，控制体重，发展专项素质，训练完善得意技，提高技战术水平，发展稳定竞技状态，创造优异成绩。

（一）德育目标

通过对跆拳道精神、礼仪等德育知识的讲解，通过日常训练中规则的形成，促使儿童形成道德意识、契约精神，使得儿童知礼懂礼、形成良好的人生观、世界观、价值观，养成良好的行为习惯。

（二）智育目标

通过跆拳道使得儿童在思维上得到跟多的刺激，促进右脑发展，提升形象思维和创造力。

（三）技术目标

熟练并掌握各种技术，注重练习击头技术以及转身技术，提供技术施展的速度和力量。

（四）身体素质目标

提高各项身体素质，以体能训练带动身体发展，提高身体的柔韧性、灵活性，增强速度、力量。

（五）专项素质目标

提高专项素质，包括力量、速度、耐力等，能在实战中长时间进行有效对抗。

（六）心理素质目标

以积极的心态参与实战训练，适应身体对抗并消除实战中出现的所有不利现象，积极调整不良心态。

（七）技战术目标

通过重复固定攻防训练，加强得意技术及击头技术的得分能力，熟练技术在实战中的运用，并形成肌肉记忆和条件反射。

（八）战术目标

用头脑实战，控制赛场节奏，合理运用战术技巧得分并压制对手，实战后及时分析总结实战中不足，收集对手资料。

三、训练时间

请学员保证每周两次的正常课时训练，为3小时。我们的训练时间一般安排在周六、周日两天，其他时间有不同形式的免费课程，欢迎各位小朋友参加。

四、训练教练员

Xxxxxxxxx

五、分级别训练内容及课时安排

跆拳道自白带至黑带共分为5颜色10级别，分别为白带(10级)、白黄带(9级)、黄带(8级)、黄绿带(7级)、绿带(6级)、绿蓝带(5级)、蓝带(4级)、蓝红带(3级)、红带(2级)和红黑带(1级)。级别之上尚有9个段位，分别为黑带一至九段，其中一至六段为实力段位，可凭借实力进行考试获得，六段（不含）以上为荣誉段位，只授予对跆拳道发展、传播做出突出贡献的个人。

各级别考级价格：

白带升白黄带80元

白黄带升黄带100元

黄带升黄绿带120元

黄绿带升绿带140元

绿带升绿蓝带160元

蓝带升蓝红带180元

蓝红带升红带200元

红带升红黑带220元

黑带一段（红黑一品）960元

黑带二段（红黑二品）1500元

训练内容

1.柔韧、体能

2.基本拳法（冲拳）

3.太极

4.抱膝跳

5.钩踢，双飞

6.拳卧撑

7.合拳

8.左右横踢击靶

9.夹臂拳卧撑

10.腿横踢击靶左

11.步法腿法组合

12.立卧撑跳转体

13.360旋风踢

14.跌扑翻滚

15.腾空分腿双拍

16.步法腿法拳法

17.俯卧撑击掌

18.指卧撑

19.腾空后旋

20.后旋等进行击

