

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。

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：通过实地考察，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

Xxxxxxxxxx

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