

2023年跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团 工作计划(实用10篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇一

深邦跆拳道馆2000年成立于武汉，2007年9月落户于咸宁温泉，总馆位于咸宁市温泉城区中心花坛（原妇联），是一家专业教授跆拳道的健身馆，道馆一贯遵循正德，正道，正品，正技的馆训，是唯一代表咸宁市参加湖北省青少年比赛的跆拳道馆，被咸宁文体局批为咸宁市青少年跆拳道培训基地。

咸宁市深邦俱乐部自2007年开办以来，较好地发挥了培育人才的作用，催动了跆拳道项目的普及与推广，截止到2014年12月共培养了8位全国冠军，160多位大众赛省冠军，并为湖北省队输送了3名队员。学员主要是贵州民族学院的大学生和周边中小学的学生。目前所开的课程有少年初级班、少年提高班、大学生初级班和大学生提高班，这个学期又新增了教练员培训班以满足不同级别学员的需求。

1. 目标市场

质的改变，而感到深邦对孩子的全方位的教导。觉得让孩子在深邦继续学习是物有所值的，他们的口口相传才是对道馆声誉最具有说服力、最具有效果的。

b□大学生 待定

c□社会青年 待定

2. 品牌建设

品牌延伸，创造属于深邦自己的核心竞争力（例：快乐、自律、尊敬、成长作为我们的核心文化推广给家长）。

宣传方式：

5、对于个别优质区域，设立咨询处，方便家长及学生进行咨询；

7、宣传广告：各学校旁、比赛活动现场、晚上广场舞及夜市旁进行

宣传（可借助媒体、车身广告、墙体广告□led显示屏等方式）；

8、宣传时间：宣传单的发放及广告在寒暑假开班前完成；

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇二

教学过程大致可分为三个，首先是热身，随后是韧带，最后是教跆拳道技术动作。热身时要按从头到脚或从脚到头的顺序，热身可以让学生的四肢得到伸展，在后面的训练中不易受伤，后面是以踢腾空腿法为主的热身，即可让学生得到进步，以步得热身也能让学生得到技术训练。韧带时让学生自己先压，然后让学生互相压，有助于学生更好的学习跆拳道技术并提高学生自身的柔韧性，使学生不易受伤。最后是教学时间，主要教授新的技术动作与复习学过的技术，让学生温故而知新，能更好的理解掌握技术要点。

教学阶段也大致可分为三个，初级阶段，中级阶段以及高级阶段。初级阶段为白带黄带，这个阶段主要教基本的易掌握

的基本腿法，让学生初步了解到跆拳道技术并能自己理解技术要点，此阶段为入门阶段要有耐心，仔细的讲解学生存在的问题并帮助学生克服困难。中级阶段为绿带与蓝带，此阶段对学生的基本技术动作要有更高的要求，同时教授新的有些难度的技术动作，让学生对基本的技术有新的理解并有明显的变化，能掌握一些有难度的技术动作。高级阶段为褐带及红带，这个阶段的学生对基本技术已经有了很好的理解，教学主要以特级及实战为主，让学生能真正学会如何运用跆拳道技术。

在不同的教学的过程与教学阶段有不同的教学内容，热身时低级别只做简单的腾空的腿法来帮助热身，而中高级别则需要适当做些特级动作来增强身体的协调性。在韧带过程中，低级别只要求自己能帮自己或别人有效的压即可，中高级别则需要自身的韧带能有明显的改善甚至打开韧带。教学过程中低级别教授一些简单的基本技术，中高级别要教授套路及一些有难度的腿法，而高级别则要求学会一些高级腿法并训练实战。在教学过程中还要视学生年龄及性别来具体的安排，如男生可比女生强度大以点要求高一点，12岁以上和12岁以下也要有不同的强度，以适合不同学生的身体素质。

为了进一步增进学生身体健康，树立“健康第一”的教育思想，培养学生自觉运动的好习惯，为学生成功人生奠定良好基础、通过跆拳道训练，培养学生懂礼、吃苦耐劳的优秀品质。

把握好学习与创新的关系。学习是为了提高，要虚心学习国外跆拳道同有的先进的技术和训练方法与手段，同时，切忌盲目追随，迷信他人，有虚心学习的基础上，更应提倡自力更生，自我创新，只有这样，才能赶超世界一流水平，才能使我国的跆拳道项目为国争光。鉴于基本技术有跆拳道技术中的地位和作用，教练员运动员应认识到基本技术是跆拳道比赛的主要得分手段，是技术的灵魂，训练中一定要在基本技术的速度、力量、准确性、击打效果、技术细节等下大功

夫进一步提高，必须完成对正规技术的过渡，而创新、自我风格与特色的创立，一定要在扎实的基础之上进行，为要盲目追求高难度，只有这样才能少走弯路、世界水平讨两样也是通过长年累月的艰苦训练得来的，正所谓“冰冻三尺，非一日之寒”。训练方法和训练手段必须围绕两个重点、即基本技术是基础，实战能力是核心，只有紧紧抓住实战这一核心，才能及时把握训练的方向，调整训练各阶段的目标，才能将训练中得到的确良技术应用到实战中去，并取得胜利。

教练员、运动员对竞赛规则、得分概念要有深刻的理解、要吃透规则和利用规则，技术训练要紧扣技术得分的三要素进行。运动员所有技术训练都应围绕“得分”这一中心去计划、安排、组织、实施和提高。教练员和运动员对技术体系内的各部分技术都应熟练掌握，不能偏废。教练员应在充分了解跆拳道技术体系全部内涵及足其各部分之间相互关系和作用的前提下，指导运动员将来在高水平训练中突出发展其中的某些技术，形成自己独特的技术风格。就技术本身的要素来分析，应重视速度重于力量，重视进攻重于防守，重视准确性重于出腿次数。

把握技术训练的关键环节。运动员的整体实力表现在许多方面，如技术与技术的连接，对进攻、防守反击等战机的严格与精确把握，合适的心理紧张状态，利用规则和裁判尺度的限度，实施有利于自己的技术战术等等，这些无形的比赛经验和比赛能力，需要通过多年的训练和多次比赛来获的、完善和提高、再多年的训练中应有计划、有系统地发展运动员的能力和竞技术水平、引导运动员走向竞技最高层次。

教练员、运动员要了解、研究跆拳道项目的运动员损伤规律，要善于发现问题，并积极探索解决问题的方法，减少伤害事故的发生。同时，还要积极实践和探讨训练后的尽快恢复方法，使运动员经过快速有效的恢复后，精力充沛地出现在每一次训练之中。所有这些，都是保证技术水平提高的重要因素，必须引起女家的足够重视，为提高跆拳道运动成绩创造

各种有利条件。

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇三

礼始礼终，培养良好的道德品质，在训练中改善和增强体质。提高防身与自卫能力，最终达到磨练意志培养高品格修养的目的。（礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈涵盖了跆拳道的精神所在）

1. 掌握基本腿法、步伐等基本功。
2. 安排踢靶训练，加强对跆拳道的兴趣（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）。
3. 安排腿法步伐的组合运用练习，为实战对打训练奠基础。
4. 跆拳道的品势学习(和防身术学习)对拳腿法可以掌握一定的连贯性，使跆拳道训练小组成员具有一定的表演能力。
5. 进行合理的实战对打练习，在增强实战能力和应变能力的同时，又可以促进成员间的交流，增加彼此联系。
6. 身体素质练习（侧重力量、速度、耐力、柔韧性）和互动游戏。
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。

以周为单位分配训练任务，训练时注重发声

第1周跆拳道基本礼仪、系带、准备活动时基本腿法、柔韧练习的方法。

第2周跆拳道三段冲拳、三段格挡

第3-4周学习跆拳道前踢技术，附带复习三段冲拳、三段格挡。

第5-6周学习跆拳道下劈技术，附带复习前踢、三段冲拳、三段格挡。

第7-8周学习跆拳道品势太极一章，附带复习前踢、下劈技术。

第9周复习总结前期所学的三段冲拳、三段格挡、前踢、下劈及太极一章并分组进行表演。

第14周争取将太极一章改编成一套跆拳道舞，复习三段冲拳、三段格挡、前踢、下劈、重点复习横踢技术。

第15周编排动作，进行一场社团展示表演。

榆林市第十五小学

20xx年xx月xx日

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇四

暑假又快要到了，又是很多家长帮自己孩子提高各项技能和补习功课的“大好时机”。然而百来个项目、铺天盖地的培训广告，难免让家长觉得不知所措。其实暑假培训的项目最好让孩子自己选择，家长起一个把关的作用。那么究竟什么样的暑期班适合自己的孩子，一些教育专家和老师们就各类暑期培训班进行评价，并给各位家长提了建议。

体育竞技类

滨湖小学校长王瑾认为，体育竞技项目可以增强体能，培养孩子的运动精神，锻炼他们的身体，而棋类等能够开发孩子的智力，让孩子在暑假进行这些项目的培训应该是个不错的选择。但是，体育竞技类项目不是一个暑假就可以见效的，

需要长时间的坚持，所以，父母应该考虑孩子的实际情况，看看他们能不能长期坚持。

另外，王瑾觉得棋类不错，现在不少孩子都比较好动，心静不下来，棋类项目能够让孩子静下来，在开发智力的同时还能够增强孩子抵御挫折的能力。

艺术类

给孩子参加暑假的艺术类培训班也是很多家长的不二选择，而东葛路小学校长卢华表示艺术类的培训班能够在很大程度上拓展孩子在某一领域的视野，陶冶情操，同时让孩子掌握一项技艺。但是，艺术类的培训班最好是根据孩子自己的喜好来选择，没有兴趣是学不好的。同时，应该让孩子处在一个轻松的学习环境中，不要以考试、考级为最终目的。

王瑾说，现在非智力因素在孩子成长过程中的作用越来越大。让孩子掌握一门技艺，对于孩子非智力因素的培养非常有好处，但是学艺要精就要花时间，家长最好不要太逼着孩子，也不要作无谓的比较。

补习类

中山北小学段校长说，暑假对各个学科知识进行查漏补缺，出发点是好的。但是，暑假本来是孩子的假期，切忌把孩子管得太紧，要让孩子适当地放松，否则反而会适得其反，激起孩子的逆反心理。

卢华认为，如果说学习成绩不是很好的孩子暑假补习，那就错了。其实，现在不少参加暑期补习班的，都是班级里的尖子生。他们在学习中尝到了甜头，更愿意主动地学习，这样就形成了良性循环。如果家长想让成绩不是很理想的孩子上暑期培训班，最好给他们多一点鼓励，让孩子在暑期中体会到学习的乐趣。

游学类

段校长认为，这是一个非常好的暑期项目，到境外走走看看，对孩子很有好处，而且这种游学形式更能培养孩子的独立性和团队合作精神。可惜的是，这类游学目前收费都比较高，有条件的家长可以让孩子试一试。

广西大学附属小学郭副校长觉得，对于境外游学，一方面孩子很感兴趣，另一方面对孩子也有不少好处，可以认识不少朋友、在集体生活中学会独立等等，有条件的家长不妨试试。

生活体验类

暑假里，各种各样的夏令营令人眼花缭乱。星湖小学的蔡校长提醒家长，这些主题不同的夏令营，虽然没有游学来得精彩丰富，但是也能够带给孩子不同的体验，关键是收费相对较低，大多数孩子都有条件和时间参加。如果没有游学的机会，让孩子参加夏令营也是不错的选择。平时很少离开家的孩子能够在这样的集体生活中锻炼出匪夷所思的能力，甚至能够让爸爸妈妈刮目相看，放手让孩子独立生活，也是每个父母需要尝试的。

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇五

第一节课，传授一些基本礼仪，让学生整齐有序的排行队伍。

礼仪：跆拳道的礼仪有内外两种表现形式，一种是外在的表现形式，是以行礼的方式来表现出来的，另外一种是在内的表现形式，是发自内心的一种表现形式，表现出了人的自身修养。跆拳道中的敬礼，是表示尊重长辈、礼貌、友好、谦虚和感谢，是一种内心思想的外在的表达方式。跆拳道的敬礼要求是：身体面向对方，并步直立，两臂自然置于身体两侧，上体前倾15度，头部前倾45度，目视地面稍停后，还原成直立姿势，行礼完毕。

2 讲解跆拳道是什么意思：“跆”字，意为像台风一样猛烈地、强劲有力地、跳踢的脚；“拳”字意为拳头，是用来进攻的武器；“道”字，意为人生的正确道路。

6 休息或游戏5分钟

8 整理服装退场

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇六

为贯彻落实□xxxx区教育局□xxxx区人民武装部关于xxxx学年度高一新生（含职校）军事训练工作的通知》精神及要求，我校将对xx级新生进行为期4天的军事训练活动。为加强对军训工作的领导和管理，确保学生军训工作顺利完成，特制定□xxxx职业技术学校xxxx年暑假军训工作计划》。

1、指导思想

高中阶段学生军训以《中华人民共和国国防法》、《中华人民共和国兵役法》、《中华人民共和国国防教育法》和《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》为依据，围绕人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要、组织开展学生军训工作。

2、学生军训目的

通过开展学生军训工作：（1）增强中学生依法履行兵役义务的自觉性。（2）了解《内务条令》、《纪律条令》、《队列条令》的基本内容。（3）了解中国人民解放军的性质、宗旨和光荣传统；进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育；培养艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风；增强国防观念和国家安全意识。（4）增强组织纪律观念，进行校风校纪教育。

1、军训领导小组

组长□XXXX

副组长□XXXXXXXX

组员□XXXXXXXX

2、军训领导小组下设工作小组

(1) 总校校区工作小组

组长□ XXXXX

组员□XXXXXX

(2) 风城、中原校区工作小组

组长□XXXXXXXX

组员□XXXXXX

1、时间安排

XXXX年8月25日—8月28日

2、军训内容

基础知识学习与队列训练；国防知识讲座；民防教育；内务整理等。

1、军训领导小组工作职责：

负责人

工作职责

校长

部主任

军训领导小组正、副组长：组织每天领导小组碰头会，及时汇报和处理军训突发事件，协调军训过程未尽事宜。

政教主任

安排军训各项具体事务，召开班主任会议，学生整训、组织纪律教育，安全、消防教育等。

综合治理

民防知识教育，处理军训过程中的偶发事件，统计出缺勤人数，夜间巡视，其他应急工作等。

团委书记

召开学生干部会议，军训宣传、布置板报、收集好人好事，落实宿舍内务检查，组织准备文艺联欢会。

2、班主任工作职责：

（1）对学生进行军训安全、卫生、消防教育，提醒学生做好有关安全注意事项。

（2）关心学生身体等有关情况，如心脏病、哮喘、民族信仰……军训时必须紧随班级，发现学生身体不适等情况及时处理（送医务室，或就地休息等），经常教育学生提高训练过程中的自我保护意识。

（3）批阅军训手册，及时了解学生情绪动态，做好思想工作；组织学生干部及时收集好人好事，报军训领导小组。

(4) 注意学生饮水、饮食卫生，提醒学生不喝生水、不吃不洁食物；督促学生按照顺序就餐、吃饱饭、饭后洗碗等。

(5) 告知学生：按时洗澡，不要提前，也不要延后；注意浴室地面，防止滑倒；先开冷水后开热水，洗澡完毕关闭水龙头，不要忘记个人物品。

(6) 检查学生出缺勤情况，配合巡夜和宿舍内务检查，布置写军训日记等。

(7) 军训期间告诫学生保管好各自的钱物，贵重物品请勿带入基地。

1、军训是一次国防教育和思想政治教育的过程，也是完成我校教学计划的一门必修课程。每位学生必须认真参加，未经学校批准，不得缺席，因故不能参训者，应提前按规定请假，否则将按教学管理有关规定论处。

2、军训时学生要做到不迟到、不早退、不无故缺席。病假需校医务室或医院证明。事假须经班主任同意签名，报军训工作小组批准。

3、军训期间学生一律穿军训统一服装，不穿凉鞋、拖鞋。男女生不烫发、染发；男生不留长发、胡须；女生不准涂口红，戴耳环、项链和染指甲，不准穿裙子、高跟鞋等。必须做到军容严整，姿态端正。

4、军训中要严格遵守各种规章制度，一切行动听指挥，尊重教官，尊重教师，服从管理，违者如发生事故由本人负责。

5、保持内务有序和公共场所清洁，不损坏公共财物和设施。

1、个人成绩考核：根据平时操作，单兵操练、会操等训练的表现，分别以优、良、中、及格、不及格五个等级给予个人

评定成绩。并载入学生档案，作为学生军事教育学科成绩。

2、考核内容：队列操练、军事理论、内务卫生、作风纪律、态度表现。

1、军训收费标准：军训期间每天每人37元、交通费35元。

2、新生班主任与政教处有关人员必须全部参加，特殊情况打申请报告，需经校长办公室批准同意。

3、去年未参加军训的二年级学生，补训与新生军训同时进行，名单8月1日前报各部政教处。

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇七

跆拳道社团在成长，我们的队伍在扩大，我们将秉承“团结、进取、务实、创新”，对于未来一年我协会的发展，我们也希望本会员在社联的关心指导下，全心全意的为我们协会的发展尽一分心力，把跆拳道协会发展成为有特色，高水平，真正服务于大学生，努力提高综合素养的优秀社团。我们相信在不久的将来我协会必将更好。如下为跆拳道社团年度计划。

一、上课训练以及技艺交流方法

应当根据所有会员所掌握的跆拳道技能的高低水平，把他们分成几个小队，进行不同程度上练习，以充分发挥自身的优势，也让练习较快的人继续学习到更多的东西。其次就是加大体能训练，毕竟实战比赛还是比较重视体力的，不然，自己擅长的所有腿法技能就无计可施，将被压制住。就算没有比赛，对他们的身体素质也是有积极影响。另外，为了提高自身跆拳道方面的科学性理论知识，还会经常安排他们到市区正式道馆进行交流、互相切磋技艺，这样的话，肯定对进一步提升跆拳道有所帮助，对一些理论性的东西也有所领悟。

三、具体活动安排

1、活动目的：

- (1) 培养同学们的武术水平，提高学生自我保护能力。
- (2) 感受跆拳道魅力和快乐，促进学生身心发展。

2、活动时间：每周周日下午1:30-4:30

3、活动地点：田径场或体育馆内

4、活动日程：

第一阶段：

培养会员兴趣：跆拳道的起源，相关背景的介绍，著名黑带的了解等。

第二阶段

基本礼仪学习，和力量训练。基本热身训练，劈叉，压腿。

第三阶段：

基本功的训练：基础腿法的训练包括横踢，侧踢，高横踢，侧踹，旋风踢，拳法的训练。

第四阶段：

基本套路学习。其中包括品势 太极一章，太极二章等训练指导。

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇八

这是一个炎热的下午，我开始了今天的魔鬼跆拳道的训练。

刚开始我就感觉很害怕，不知道今天会练什么。凭我的直觉，今天练了肯定很难。果然不出我所料，今天练的是魔鬼双手刀。开始的时候我练习的不怎么样，因为这个动作我还不是很熟悉，所以教练手把手的教给我这个动作正确的做法。教练说：“左手要放到腰部，右手要放到肩窝上，打出来的时候要用力去做。一定要放正确，才能把这个动作做好。”教练教给我后，我顺按着教练说的做了一遍。做完后果然得到了教练的赞扬。受到教练的赞扬后，我觉得其实也没有那么难嘛！

第二个动作是死神双手下砍。我又手捏一把冷汗，听着教练的口号：“准备！1！2！下！1！2！下！”我随着教练的口号，专注的打着，生怕打错。最怕发生的事竟然又发生了。教练发现我的双手下砍都打错了。于是对我说：“师森洋，你的右手应该放到腰部。”我一看我的手放错地方了，应该放到腰部，我却放到了肩部。我挠了挠头，不好意思地说：“对不起，教练，我没有做好。下一次我一定能做好。”说完我又给教练打了个双手下砍。结果又得到了教练的赞扬。

我们练的最后一项是空翻。空翻我最擅长了，我最喜欢前空翻。每一次翻的时候，我几乎都能站起来。当我们排队的时候，我连忙排到第一个，我非常有信心地说：“看好我的表演吧！”于是我给他们翻了一个站起来的前空翻。他们都表扬我，我真会翻。

他们也很厉害，他们也能站起来。最后我们都能站起来了。

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇九

我从幼儿园大班的时候就开始学习跆拳道了，到现在已经5年了。这是我唯一坚持下来的课外兴趣班。

我对跆拳道是又爱又恨。爱，是我喜欢跆拳道，因为它可以锻炼身体，增强我的身体素质，还可以在遇到坏人的时候保护自己。恨，是因为练跆拳道很辛苦，而且有时候还很痛。

我从最基础的马步出拳开始练，慢慢地学会了横踢、下劈、侧踢、双飞踢、360度横踢等腿法，也学会了太极一章、太极二章，直到太极六章。

每节课都有体能训练，每次训练我都是大汗淋漓。这些体能训练有青蛙跳、小推车、两头起……我说也说不尽。青蛙跳，大家都熟悉，而小推车和两头起就有些陌生了吧。小推车就是一个人趴在地上，另一个人双手抬起他的双脚，推着他往前走，前者双手当成双脚往前爬。这个项目让训练的两个人都很吃力。两头起很简单，就是平躺在地上，把腿和上半身一起向上抬，手碰到脚尖，做一个不会觉得累，可做到第十个的时候，就会感到累了，可是我们至少要做30个，有时候甚至是50个呢！不汗流浹背才怪。

跆拳道不仅让我流汗，有时候还会让我流泪，那就是在压腿的时候。压腿真的很痛很痛，而教练恨不得把我们的两腿压成180度直线，那种痛苦让我们禁不住哇哇大哭。

再苦再累我都要坚持练下去，收获更多，做更好的自己。

跆拳道暑假工作总结 跆拳道社团工作计划篇十

20xx年上半年，我校跆拳道协会在指导老师宋老师的带领下，各项工作全面展开。协会不断发展壮大，积极组织、参与各项活动，加强了与省跆拳道协会及诸多高校兄弟协会之间的

交流与沟通，受到了省跆拳道协会及市跆拳道协会的高度赞扬。

20xx年上半年，协会进一步加强团队队伍建设，将工作重点放在各会员跆拳道技术的提高上，坚持每周三次，每次两个小时的训练，在提升会员技术素质的同时，也培养了其忍耐，克己，礼仪，廉耻，百折不挠的跆拳道精神。经过近半年的不断学习与训练，协会取得了长足的发展，各会员的精神素质和身体素质都有了很大的提高，技术水平进一步完善，目前共有三位会员达到黑带一段水平，十八位会员达到蓝带及以上水平。良好的发展前景进一步提升协会的凝聚力，为各项活动的展开和下半年工作的开展奠定了良好的思想与技术基础。

在过去的半年里，我会进一步加强了各高校兄弟协会见的交流。不仅在四月中旬参加了长城学院举办的高校跆拳道交流大会，并且多次成功举办了市大学生跆拳道协会教练员培训的活动，邀请到了各高校跆拳道协会的指导老师和会员，促进了各协会之间的沟通与交流。

在20xx年五月初举行的省第四届跆拳道道馆公开赛中，我协会共有二十位会员参与其中，担任了此次比赛的裁判工作，圆满完成了省跆协交给的任务，受到了省跆协主任王老师的赞扬。在20xx年市里举行的第三届“跆协杯”跆拳道比赛中，我协会会员更是积极参与，奋勇拼搏，取得了骄人的成绩。其中，会员分获男女子组冠军，获男子组亚军，分获男子组66/57/72公斤级第五名。最终在各会员的努力下，我校代表队取得了团体第四名的好成绩。

上半年主要的问题是出勤率不高。由于会员来自不同专业，课程安排不尽相同，导致了上课时间与训练时间的冲突。为了解决这一问题，协会多次召开会议商讨解决方案，最终确定了每周三次训练的时间，成功做到了在保证会员学习时间的同时还能参加协会训练。

上半年的训练中，协会采取了更加新颖的训练方法，在训练会员技术的同时，针对春夏季节的气候特点，又加入了体能训练，提升会员体能，记得的激发了会员的兴趣，取得了良好的训练效果。

在即将到来的下学年，协会的工作安排如下：

1、新学年开始时加大宣传，提升协会的知名度，以争取吸纳更多新会员，打造一个更加强大的社团。

2、继续组织每周不少于三次的训练，努力提高会员的水平，争取在十月份的晋段考试中，能有更多的会员取得国际跆拳道联盟颁发的黑带一段证明。

3、在平常的训练中，将老会员与新会员分开训练，对新会员进行基本技术的训练，对老会员加强实战方面的训练。

4、在学校十月份的校运动会上，力争独立编排一个节目，扩大协会在学校的影响力。

5、继续保持同省跆协的良好关系，参与省级的跆拳道赛事。

6、继续搞好同各高校兄弟协会的亲密联系，举行定期或不定期的交流活动。

1、三月中旬，协会八位会员参加高校武术交流大会开幕式。

2、三月下旬，协会会员参加长城学院举办的高校跆拳道交流大会。

3、四月二十八日，三位会员参加省跆拳道协会组织的黑带一段晋段考试。

4、四月二十九号，两位会员参加省级裁判培训，并顺利通过考核，取得跆拳道国家二级裁判证。

5、五月一号，二十位会员参加省第四届道馆公开赛裁判工作，受到省跆拳道协及各参赛代表队的一致好评。

6、五月中旬，协会十四位会员参加市晋级考试，考取蓝带，获得蓝带证位。

7、五月二十八号、二十九号，协会六位会员参加市第三届“跆拳道杯”跆拳道比赛，取得优异成绩。