

最新跆拳道工作计划书 跆拳道工作计划(精选6篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

跆拳道工作计划书 跆拳道工作计划篇一

本课以“健康第一”为指导思想，依据《体育与健康课程标准》水平三的要求以及学生的身心特点与认知水平和规律而设计的教学过程。在课的设计上采用通过学生体验讨论和游戏等教学形式，创设活跃和谐的学习氛围，激发学生学习的主动性，较好完成预期教学目标。教学中注重学生的主体地位，循序渐进安排练习内容，以激发和培养学生的体育兴趣为前提，使学生在活动中充分享受体育运动所带来的快乐。通过游戏，培养学生参与体育活动的积极性及合作能力。

内容：主教材“学习跆拳道的基本腿法前踢”；辅教材“蛇战”。

跆拳道是一个新兴的一种体育项目，其中的“前踢”是跆拳道八腿一拳当中最简单最实用地一种腿法。本部分教材主要是通过学习了解一些跆拳道的相关知识，并初步掌握跆拳道一种基本腿法前踢，提高学生的灵敏性和协调性。

在教学过程中，首先教师带领学生复习拳的握法和马步冲拳练习及跆拳道步法等练习。在学习跆拳道腿法教学时教师通过对前踢动作的分析讲解示范，使学生对前踢动作有一个大概的了解，首先通过分解教学法，教会学生掌握前踢动作，然后进行徒手集体练习和持脚靶分组练习体验前踢动作，进

而教师利用学生练习中的前踢动作，提出教学重点膝关节上提时大小腿折叠，膝关节夹紧，小腿和踝关节放松，有弹性。

学生在教师引导下交流练习体会，总结出前踢技术要领。教师再通过流动检查指导，教会学生掌握前踢动作，在巩固练习阶段，采用分组教学，学生两人一组利用教师准备的脚靶进行练习，使学生在自主练习的过程中掌握前踢的正确方法。辅教材是游戏，通过游戏教学锻炼学生的反应，灵敏，协调等素质，并且通过游戏培养学生的团结协作的精神。

五年级学生具有好奇心强，勇于挑战困难的心理。对任何事物都有一种尝试的欲望，喜欢表现自己，但是肌肉的控制的能力不强，活动中容易出现伤害事故，对各项活动的要求理解不到位。他们对一味的技术练习易产生厌烦心理，另外，五年级学生已经具有创新、研究的能力。因此，教学中对技术要求不过于苛求，可利用比一比、看一看及互相讨论、交流来巩固提高所学技术，激发他们的练习兴趣，从而完善自己的技术，又可以提高学生的练习效果。

脚靶20个 红布条30根 国旗一面

1. 通过学习了解一些跆拳道的相关知识，并初步掌握跆拳道一种基本腿法踢。
2. 提高学生的灵敏性和协调性
3. 培养学生吃苦耐劳的精神及勇敢顽强的意志品质，增强礼仪、礼节教育。

重点：膝关节上提时大小腿折叠，膝关节夹紧，小腿和踝关节放松，有弹性。

难点：踢击时顺势往前送髋；高踢时往上送髋。

1. 开始与准备部分

- (1) 检查学生服装，防止发生意外，注意安全。
- (2) 安排见习生，做一些简单活动，并参与讨论学习。
- (3) 通过队列练习、使学生们把精神集中起来。再以徒手操、活动关节进行准备活动，为基本部分的练习做好准备。

2. 基本部分

本课主教材是学习跆拳道中的腿法(前踢)。在教学过程中，学生首先通过复习马步冲拳，步法等练习为前踢做准备，在学习跆拳道腿法教学时教师通过对前踢动作的分析讲解示范，使学生对前踢动作有一个大概的了解，首先通过分解教学法，教会学生掌握前踢动作，然后进行徒手集体练习和持脚靶分组练习体验前踢动作，进而教师利用学生练习中的前踢动作，提出教学重点膝关节上提时大小腿折叠，膝关节夹紧，小腿和踝关节放松，有弹性。

学生在教师引导下交流练习体会，总结出前踢技术要领。教师再通过流动检查指导，教会学生掌握前踢动作，在巩固练习阶段，采用分组教学，学生两人一组利用教师准备的脚靶进行练习，使学生在自主练习的过程中掌握前踢的正确方法。辅教材是游戏，通过游戏教学锻炼学生的反应，灵敏，协调等素质，并且通过游戏培养学生的团结协作的精神。

3. 结束部分

组织：学生站成四列横队

要求：精神饱满 集中注意力

- (1) 意念放松：学生随着教师的语言，闭上眼睛，慢慢放松。

- (2) 体育委员总结本课的优缺点。
- (3) 教师补充总结本课的学生学习情况。
- (4) 宣布下课，师生再见。
- (5) 体育委员收器材。

跆拳道工作计划书 跆拳道工作计划篇二

本学期，我校音乐教研组将继续认真贯彻市教育局、教研室和学校的相关工作意见，以学校为基础，坚持以新课程标准理念为导向，以各项教育法律法规为准绳，充分发挥音乐课程的多元化和人文特色，全面提高我校音乐教育质量，促进学校艺术特色的发展。

巩固老成果，强化质量意识。加强音乐教师队伍建设，提高音乐教师素质；坚持以学生发展为本的价值取向，优化音乐课堂教学，丰富课余音乐生活，培养学生审美情趣，发展学生个性，促进校园文化建设。

1. 加强理论学习和研究，提高理论水平

音乐组的所有老师都应该主动参与专业学习，因为他们热爱教育，对我们学校的教育工作有很高的责任感。我们将定期组织小组内外学习，平时查阅相关教育和教材，相互讨论、交流和反思，自学和自我实践，深入解读课程标准，更新教育理念，不断提高理论素养。

2. 实践课程改革精神，有效提高教学效果

基于理论联系实际的原则和课程改革的精神，提出以下教学建议

(1)关注学生情绪，营造轻松、民主、和谐的教学氛围。

严格规范“五种意识”，注重课堂教学，提高教学效率。

构建知识与技能、过程与方法、情感、态度与价值观相结合的教学目标体系；构建以“合作、探究、自主、创新”为主要特征的主体性发展课堂教学模式；构建“合作、自主、探究”的学习模式，采用听、说、唱、玩、思、行、做、画的方法，鼓励学生在活动过程中积极参与、大胆表达、体验、感受，培养兴趣，提高能力。

灵活选择各种教学形式和方法，利用直观教具和现代教学手段，根据教学内容创设场景，引导和鼓励学生积极参与，顺利完成教学任务。

组织课外活动，让课堂学习得以延伸，让学生在活动中获得新知识，巩固兴趣。抓声乐、器乐、舞蹈尖子生，积累优秀作品，积极参加校内外音乐比赛。

3. 以学校为导向，提高教学和科研水平

积极参加学校内外的各种教研活动。以校本培训为主要阵地，开展定期、专题、系列化的教学科研活动，加大研究力度，不断探索实践，努力提高教学科研水平。

(1)注重平时业务学习和提高，加强基本技能训练，不断提高专业和教学技能。

积极开展集体备课，注重了解新教材，创造新模式，设计新课程，运用新方法，突出研究性和实效性。

开展一系列经常性的讲座和评价活动，做到听、评、导、学，促进课堂教学效果的提高，丰富教师的教学经验。

用现代教学理论指导实践，不断学习现代教学方法，大胆改革课堂教学，拓宽活动形式，完善评价体系，不断总结，成长为科研型教师。

4. 继续研究科研课题，提高教学和科研水平

跆拳道工作计划书 跆拳道工作计划篇三

我们都知道体育运动可以强身健体,那么,跆拳道协会工作计划书怎么写,你知道怎么写吗?一起来看看为大家精心整理的“2018跆拳道工作计划”,欢迎大家阅读,供您参考。内容请关注。

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。

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，使每位教师在教学理念、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。

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。

教学目标：

- 1、了解跆拳道运动的起源，知道一些简单的跆拳道规则。
- 2、对跆拳道运动产生兴趣，学习跆拳道品势：(太极一章、二章)及基本技术：前提、横踢等基本动作技能。
- 3、在学习中充分展现自我，体验成功的乐趣。

三、跆拳道训练内容：（对象：年龄8-13岁身体健康的少年儿童）

（一）、跆拳道礼仪及精神气质的培养：将跆拳道的精神礼仪、廉耻、忍让、克己、百折不屈贯彻在教学中。

（二）、跆拳道品势：（太极一章、二章）

（三）、跆拳道基本技术：前提、横踢

（四）、跆拳道技术训练针对少年儿童特点特别编制课程：身体柔韧性训练、身体协调性训练、腿法基本功训练、跆拳道套路训练。

（五）、一般身体素质和专项身体素质的训练：一般身体素质分：

力量、速度、耐力、柔韧、协调及灵活,通过身体素质的训练锻炼学员的心肺功能、四肢的力量等综合身体素质，通过一段时间训练学员身体素质均有很大提高；专项身体素质分：身体旋转能力、爆发力、空中方向识别能力、击打和抗击打能力、心理抗恐惧能力等等！

（六）、意志品质的培养：在训练过程中锻炼学员坚忍不拔的意志品质和奋发向上的运动精神。

（七）、综合防卫训练：定期聘请专家教授防身自卫的方法和青少年遇危急情况的心里对策。

1、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：跆拳道，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。

3、准备活动：活动各个关节从头到脚. 头部运动. 肩部运动腰部运动膝关节手挽脚碗。

4、热身动作：原地的左右踢膝、抱膝跳、高抬腿、俯卧撑左右踢膝、各做10次。

5、压腿：分为2组原地做先放松下4八拍2双脚并在一起身体我前俩手尽量放在自己的脚心里面. 3右腿放在左腿上活动脚挽4交换方向5双脚分开左右压腿6压跨最后就是踢腿.. 集体1正踢2里合3外摆各3次。

6、休息或游戏5分钟。

7、腿法：前踢踢分为3小部分1提膝2弹出去收腿3落地收回分组给小朋友一个表现的平台复习上面的所学的动作。

跆拳道运动是一项古老而新颖的搏击体育项目[]20xx年正式列为奥运会比赛项目。跆拳道倡导“以礼始，以礼终”的尚武精神，不仅能提高人的道德修养，且强身健体。为了更好、更快地提高我校“一校一品”品式发展，适应学校、区和市级团体表演和比赛的需要，本着锻炼队伍为目的，以实践为依据，现制定跆拳道课余训练计划。

二、计划任务

通过学习，让学生掌握通过跆拳道运动锻炼身体的方法和手

段，提高学生的速度、反应、灵活、力量和耐力素质，提高人内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性。

通过品式的训练，让学生了解跆拳道的基本知识，了解跆拳道的比赛规则以及如何欣赏跆拳道。

通过表演和比赛，让学生对跆拳道运动美所具有的内涵有所了解，能进一步增强自身的身体素质，增强意志力和自我表现的感染力。

三、计划细则

1、依托体育课教学为基础

学校规定在每周必须选择一节体育课进行跆拳道校本课程内容的教学，体育组教师负责编制校本教材，备好跆拳道教案，主要讲解有关跆拳道的基本知识，学习品势中的太极一章至太极四章，引导学生参与品势的考级和表演，并能参与创编跆拳道舞蹈。

2、主抓课余体育训练

体育教师按照现有条件进行分工，选拔出体能及技能表现优异的学生进行辅导。辅导种类可分为跆拳道品式、特技、品式舞三大块。训练时间固定。

3、做好校内比赛

体育组依据学校的活动时间，灵活调整每个学期校园跆拳道比赛的时间和规程，推出十位“跆拳道校园之星”和“跆拳道校园先进班级”。在每年的大型运动会中进行跆拳道集体舞表演。各种比赛结果和学生、班级的评优挂钩，既丰富了校园文化内容也加强了班级管理。

跆拳道工作计划书 跆拳道工作计划篇四

利用一些录影资料让学员知道什么是跆拳道、更深入的了解跆拳道精神、和跆拳道礼仪。

1、集合队伍课前动员点名报数分队形

2、热身运动

先比较宽敞的场地慢跑数圈、然后整顿队形开始做些热身运动、比如压腿、拉韧带等、这样可以防止在教学过程中有些初学者会之前没有接触过而受伤。

3、素质训练

比如蛙跳俯卧撑仰卧起坐时间保持在20分钟

4、基本腿法教学

教练组的同学演示一些比较简单的基本腿法、比如正踢、侧踢等。还有部分简单的出拳动作、时间保持在20分钟以内、然后交给学员自己练习并在一旁指导。让学员有充分的时间亲自体验。

5、复习旧动作、学习新动作

先带学员一起做一遍教过的动作、再根据学员学习的情况适当的教一些其他的动作。

6、下课

集合队伍总结训练鼓励队员解散

举办一些可以检测体力、增强体力的活动和比赛。让所有的

会员都融入活动中来。让社团中的每一个会员都有机会展示自己。

跆拳道工作计划书 跆拳道工作计划篇五

4、继续搞好同各高校兄弟协会的亲密联系，积极参加交流活动。

招新是我们新换届的成员没有经历过，对于招新的各项规定并不熟悉，毕竟一个协会想要生存没有会员做基础，无论什么活动都天方夜谭。

对于招新，本协会将严格按照社联的各项要求去做，不做任何违反学校规定的事情。

最基本的活动就是给广大喜欢跆拳道的同学进行教学。对于水平不同的学员，协会也将考虑分为基础与中级水平分类教学。

4、继续搞好同各高校兄弟协会的亲密联系，积极参加交流活动。

5、跆拳道协会社活动积极参加社团活动，让学员展示自我。

1、活动目的：

好者及武术爱好者带来快乐。

(1) 培养同学们的武术水平，提高学生自我保护能力。

(2) 感受跆拳道的魅力和快乐，促进学生身心发展。

2、活动时间：每周一到周四8点半3、活动地点：国旗广场

4、活动日程：第一阶段

基本功的训练：基础脚法的训练，拳法的训练。第二阶段

太极八章的练习。第三阶段

特技，组合动作的练习、配合。

1、活动目的

主要目的是为了增进协会成员之间的友谊。

活动地点：校内教室

1、活动目的

1、活动目的

宣传全民健身，宣传跆拳道运动，普及同学们对跆拳道的认识。动员同学们积极投入运动热潮，为我院营造浓厚的运动氛围。为建设活力型校园文化，发展跆拳道发挥重要的宣传和动员作用。

2、活动主题

风采增进友谊强健体

3、活动宗旨

以武会友友谊第一比赛第二

4、活动范围面向全校。邀请其它学校来一起参加。

活动目的

增强内部凝聚力，期末期间让大家放松心情。

跆拳道工作计划书 跆拳道工作计划篇六

本学期我将教授三年级3,4班的英语，学生总体自学能力差，不爱动笔，动口，胆量小。大部分学生学习态度端正，学习认真刻苦，有极少数学生对英语不感兴趣，学习积极性，自觉性差。

作为一名教师，除了要具备良好的思想品德，高尚的道德情操；还需要具备较高水平的业务技能。本学年我将注重开拓视野，随时记下可借鉴的教学经验、优秀案例等材料，以备参考。不断为自己充电，每天安排一定的时间扎实提高基本功，努力使自己成为能随时供给学生一杯水的自来水。

（一）主要任务——课堂教学

（二）具体措施

1、钻研教法，认真备课，抓好常规教学。

深入研究教材教法，新课标要求以学生为中心，学生是主体，设计让学生主动学习的教法。

多学习，要做学习型教师。因为作为教师想要教给学生一杯水的内容自己就要有一缸水。曾经听说过这样一句话：“教师应该是一名杂家”，这是说作为一名教师要掌握方方面面的知识。

了解后进生情况，课堂的设计应该以让中下等的学生学会为目的，因为新课标是让全体学生得到发展。

2. 教学重点难点

提高课堂效率。

养成良好的听英语，读英语，说英语的习惯。

发音清楚，语调正确，书写工整。

使英语差的学生提高听，说，读，写的能力，全面提高英语成绩。

1、认真备课，钻研教材，进行课堂的有效教学，提高课堂效率，做到当堂内容当堂掌握。

3、创设英语情景和环境，使学生们在一定的英语语言环境里习得“第二语言”。做到“生活中有英语，英语中有生活”。

4、鼓励学生大胆说英语，肯定他们的进步（尤其是英语基础不好的学生），树立学生的信心，培养学生朗读和书写的习惯。

5、注重教材的灵活性和可操作性，以满足不同层次的学生的需求。帮助英语基础不好的学生，提升英语基础好的学生。

要进一步学习现代教育信息，学习英语课程标准，提高自身素养，充分体现现代教师转型。

多参加集体备课这样的活动，向优秀教师学习。并多和各学校的同年级的教师进行交流，取人长处。

多阅读教育方面的书籍。只有掌握了坚实的理论基础，才能在教学中发挥的更好。

学习英语课程标准，掌握英语的`各级目标，才能制定相应的学习策略。