

# 跆拳道学期总结和新学期计划(实用5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 跆拳道学期总结和新学期计划篇一

根据条件，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。

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，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

1、基本步伐，基本腿法和提膝慢动作。

2、专项力量是训练，或想象反应实战练习（拳法与腿法在赛场上的运用练习

3、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。

4、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。

6、品势基本功练习与防身术。

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。

每周周三、五下午课外活动。

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

## 跆拳道学期总结和新学期计划篇二

(1)初练时，不宜做强度很大的练习。把腿放在与腰同高的物体上，髋部后坐，臀部要\*，支撑腿与地面垂直，膝部挺直，被压腿脚尖向上并有意识地向回勾扣，上身用力向前移动，使被压腿成一直线。脚尖回勾有利于拉长腿部韧带、肌腱、肌肉，上身前移可拉长躯干，特别是脊椎。一条腿压几分钟后，再换另一腿。几天之后，腿部肌肉变得柔软而富有弹性时，可进行下一步。

(2)被压腿及支撑腿均挺直，双手按压被压腿膝部，收髋使身体尽量向前俯压，以增强膝关节后之 窝肌 的伸展性。

(4)双手由下抱握被压腿小腿，上身用力向前下俯压，试着以腹部贴大腿、以胸部贴膝盖。此步成后，可进行下一步练习。

(5)被压腿与支撑腿挺直，双手搬住脚掌，腹部贴大腿，胸部贴膝盖，试着以额头碰脚尖。此步成后，可进行下一步练习。

(6)双手搬住脚掌，腹部贴大腿，胸部贴膝盖，试着用嘴触脚尖。此步完成后，进行下一步。

(7)双手搬住脚掌，依上法，用下腭碰脚尖。此步成后，说明正压腿已成。

只有这样一步一步地练习，使躯干与腿部形成一一对应，如腹部与大腿、胸与膝、头与脚尖依次对应接触，才可避免躯干与腿之间出现的空儿。

## 跆拳道学期总结和新学期计划篇三

宣传单必须具备如下要素，跆拳道的文化介绍及跆拳道训练的意义，明确训练场馆的地点、训练时间、以及健身顾问的联系方式，明确教练的资证，例如：国技院黑带2段等等，介绍道馆的历史及取得的相关成绩。

训练费用是否明确可以因道馆所在地而定，独家经营的地区可以把训练费用公布出来，非独家经营地区建议不要注明费用，尽量避免让竞争对手钻空子，故意打低价格恶性竞争。

部分地区高考时间在6月初，高三毕业生也是不可忽视的重要生源，紧张的复习之后，希望通过愉快的运动进行压力释放，跆拳道的训练不失为一种很好的方法。建议各道馆可以针对高三毕业生做点文章，不要把目标都锁定在小学生身上。

可以适当印制一些跆拳道海报(宣传要素与宣传单一样)，在可能的情况下，张贴在学校附近和人流比较集中的地方(但不主张影响城市环境)。定期要检查和维护，如果被撕掉，要继续张贴，直到达到自己招生推广最后的时间期限。

可以在公汽、的士、以及自用车上喷涂道馆广告，使之成为一个流动的风景，重点6-7月投放，平时可以适当减少广告投放量。

## 跆拳道学期总结和新学期计划篇四

3、在学校的社团艺晚会上，力争独立编排一个节目，扩大协会在学校的影响力；

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。

### 一、招收新成员

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。

### 二、基本活动

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。

3、在学校的社团艺晚会上，力争独立编排一个节目，扩大协会在学校的影响力；

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。

## 三、协会内部联谊

### 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

## 四、腿法大赛

### 1、活动目的

增强内部凝聚力，对一年的学习成果进行验收。时间：9月中旬  
地点：学校体育馆

## 五、举办第一届沈阳化工大学跆拳道比赛

## 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。

## 六、滑雪

### 活动目的

增强内部凝聚力，期末期间让大家放松心情。

## 跆拳道学期总结和新学期计划篇五

为了增强学生的`体质,进一步提高跆拳道操的动作质量,使跆拳道操达到规范化、熟练化、美观化。以及更好地贯彻“健康第一”的指导思想,落实“每天一小时”的体育活动时间要求,切实加强学校群体性学生体育工作,培养学生团结拼搏的团队精神,展现学生的风采,决定举行全校跆拳道操比赛。请各班主任、体育老师督促学生利用课余时间认真练习,争取获得较好的成绩。现将比赛有关事项通知如下:

20xx年5月31日

## 学校大球场

### 校跆拳道操

- 1、以班级为单位,参加评比的班级要求全体学生参与,比赛期间不得无故缺人,否则缺一个扣分。因疾病及其它正当理由不能参加比赛的学生,各班请假人数提前报教导处。
- 2、每个参赛队伍必须按规定时间准时到达比赛场地,出场(退场)要求整齐,安静,快捷。每班成四路纵队进出场,进出场队伍要求整齐,每班设领操员一名。
- 3、统一服装,动作规范,整齐,充分体现学生良好的精神风貌。
- 4、比赛必须严格按照学校制定的跆拳道操进行评分,动作要求准确,规范,符合音乐节奏,做到每节操的路线,方向,角度,力度到位,使学生达到良好的锻炼效果。
- 5、学生在进,退场做到快,静,齐,队形纵,横,斜合一线。
- 6、听从大会的统一指挥,各班按指定位置坐好,保持卫生,秩序井然。
- 7、本次比赛由班主任承担组织工作,体育教师协助指导做好技术方面、队形队列方面的训练工作。

比赛设评委若干名,当场打分,去掉一个最高分,去掉一个最低分,剩余评委的平均分即为该班的最后得分,分数相等可以并列。

(抽签为准)

按四个单位评分:一年级为一个单位,二年级为一个单位,三年级为一个单位,四五六六年级为一个单位,。

按总分取前几名,一等奖1名、二等奖若干名。

具体要求:

一、入场及退场速度:进、退场安静整齐。

二、队形,服装。

1、队容整齐,学生精神振作。

2、队形纵横,斜向成直线。

3、班级整队行列数及是否安排领操可视需要自行确定。

4、班级应服装统一,服装合身,整洁,给人以精神饱满的视觉享受。

三、纪律:

行进及做操时走动,讲话,纪律松散,视情节酌情扣分。

四、做操:

1、动作正确性

1)动作是否到位。

2)四肢曲直是否正确。

3)动作幅度是否达到标准。

4)躯干伸曲是否达到标准。

2、节奏

1) 动作的快慢是否与音乐节拍相符。

2) 班级动作是否整齐划一, 以此二项为准酌情扣分。

### 3、力度

1) 观察动作的力度, 协调和连贯。

2) 精神状态是否朝气蓬勃, 充满活力, 是否给人以积极向上的饱满情绪。

3) 自觉遵守纪律, 操作一丝不苟。

## 五、精神面貌

整个竞赛过程要自然流畅, 快而不乱, 团体精神要生动活泼, 动作舒展健美, 自然洒脱, 给人以美的感受和享受, 反之则根据印象酌情扣分。

## 附: 跆拳道操比赛评分标准

### 一、评分细则

#### 1、进退场: 10分

要求:

(1) 参赛队员精神饱满, 队伍整齐, 步伐一致。

(2) 集队静、快、齐, 步伐整齐, 有节奏

评分标准: 学生进退场整齐有序、安全快速。整齐有序8-10分, 较整齐有序6-8分, 进退场混乱6分以下。

#### 2、精神面貌: 10分

要求：

(1)精神饱满,朝气蓬勃

(2)统一着装,整洁大方

评分标准:好8-10分,较好6-8分,差6分以下。

3、站队:10分

要求:纵队、横队一条直线

4、广播体操:65分

要求：

(1)队伍整齐,精神饱满。

(2)动作准确、协调,统一到位。

(3)动作节奏与音乐合拍。

评分标准:动作准确性(包括动作整齐性,学生精神面貌等)

5、特色加分:5分

队形、口号等彰显班级特色优化加分1-5分