

# 2023年跆拳道下半年工作计划(大全5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。什么样的计划才是有效的呢？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。

## 跆拳道下半年工作计划篇一

跆拳道协会活动：道之精神

策划主办单位：院学生社团联合会跆拳道协会

协办单位：信息与软件工程系

赞助单位：、大学生精英论坛

咸宁职业技术学院科学会堂

20xx年5月份

院学生社团联合会跆拳道协会与信息软件工程系学生干部

通过组织学生进行此次活动，不仅给学生一个表现自己的舞台，而且加强了学生与学生之间的合作精神，同时也体现了我校大学生的组织能力和实力，更使我校文明活动更加精彩，发扬我校文化。

1、由宣传部制作宣传板

2、由院金玉之声广播台进行广播宣传

比赛开始表演一个多人太极，中间有若干个互动节目，接下来是腿法表演和特技破砖

- 1、表演特技腿法所需的. 表演砖200元
  - 2、租用道靶200元
  - 3、水费80元
  - 4、请教练及其他编排等120元
- 合计：600元

## 跆拳道下半年工作计划篇二

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) 感受跆拳道的魅力和快乐，促进学生身心发展。2、活动时间：每周周日下午1:30-4:303、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。

## 跆拳道下半年工作计划篇三

这个学期，抱着要选择有技巧性的、在知识技能等方面能够有所收获的心态，我决定选择跆拳道。很幸运，在机房几十分钟刷屏之后，我还算顺利地选上了这门课程。

对跆拳道原本的印象是它与太极类似，柔中带刚，用来修身养性、技击防卫的一种文化性的传统武术。然而第一节课听了老师的讲解之后才知道，原来通过跆拳道这个名字就可以理解它的内涵。“跆拳道”即指用脚踢打，“拳”只用拳击打，而“道”则是一个更深的层次，体现出跆拳道的精神内涵，即以礼始，以礼终，强调跆拳道中的礼节和相互尊重、相互学习的尚武精神。“道”的内涵让我对跆拳道这一韩国格斗术有了更深的好感，在格斗中仍能保持以礼相待，这应是很高的道德素养和精神境界吧！

每节课腿法、步法的学习也不乏趣味。每次练习时，别人都是两个人一组，只有我们三个女生例外，三个人一组。但这并不影响我们的练习，一人拿脚靶，两个人踢，累了就相互交换，相互帮助。课程在不断进行，我们的动作在相互对比中有所提升，同时也让我们的友谊更为深刻。练习时，听到踢中双叶靶时发出的清脆响声，也是一种快感，一种动力。每次老师做示范的时候，也就是我们最震撼的时候，各种腿法，无论是简单的前踢，还是高难度的后踢，老师做的是那么到位，震惊的同时不免心生崇拜，对跆拳道愈加欣赏和喜爱，上课也更有激情。

经过半个学期的学习，老师说我们可以算是绿带的级别了，还是略有成就感的。绿带是植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂，跆拳道技术在不断完善。希望自己今后还会有机会继续学习跆拳道吧！

跆拳道这门课程让我懂得了很多。要对别人的工作致以敬意，有时候一句简单的认可，是给人最大的鼓励。每节课结束时师生间一句“辛苦了！”练习的辛苦得到他人的理解，让人感觉一切是多么美好。老师对于细节的强调也告诉我们一个道理，小动作的不注意，就会导致两个完全不同的腿法相互混淆，踢不出应有的效果。

喜欢跆拳道柔韧、充满力度的动作，更喜欢它忍耐、克己、百折不屈、以礼始、以礼终的内涵。

## 跆拳道下半年工作计划篇四

训练目的礼始礼终，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）

### 二、训练总方针

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。

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

2017.8

## 跆拳道下半年工作计划篇五

时光飞逝，一转眼又到了紧张的期末备考阶段，回首这一个学期，大家都收获甚多。在整个学期中，大家都积极参加训练，整个社团气氛融洽，充满了欢声笑语。我们社团在这个学期中举办了很多精彩纷呈的活动，都已圆满落幕并获得了会员的一致好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。我们将从以下几个方面来回顾我们社团的工作：

### 一、招生方面

一般来说，一个社团需要新鲜血液的加入才能保持它旺盛的生命力，因此，这个学期初的招生工作是我们社团的重中之重。在招生前，宣传工作是至关重要的，它在一定程度上决定了是否能在新生中扩大社团的知名度，吸引更多的人加入，在这一方面我们做了比较充分的准备：我们绘制了宣传海报，设置在食堂门口还有校西门，这些人流量较大的地方以便引起大家的注意；特地进班级宣传，设立专门人员通过短信和电话的方式和新生进行交流，解答他们关于社团的疑惑，让他们详细清楚的了解我们的社团并产生希望加入的意愿。从最后统计的咨询人数来看，跆拳道已经逐渐成为大学生喜爱的体育运动之一，因此我们心跆社成了那些爱好者接触和交流跆拳道的平台，大受欢迎。

10月15日上午招新当天，我们社团选取了有利的地理位置，派出了干事进行招新事宜的安排和宣传，场面十分火爆。来我们台前咨询的同学络绎不绝。我们的工作人员细致的回答同学提出的各种问题，并且鼓动那些对跆拳道有兴趣的同学加入我们这个集体。大家在辛苦的同时也很高兴有这么多青春的面孔加入到我们的大家庭中，为我们的社团增添新的活力。此后在招新大会上，我们给新加入的会员们发放了社团资料并再次说明了社团的宗旨和这个学期的训练安排，以保证每个会员都能积极参加平日的训练。

当天晚上，我们对那些有意愿成为社团干事为社团服务的新生进行了面试。新生先自由选择自己想进入的部门，再接受我们的面试，此次面试很严格，对新生来说一种挑战更是一次锻炼自己的机会。大家都表现的从容淡定，回答都比较令人满意，由此本学期社团的骨干团体正式确立，大家都以自己的热情，认真负责地完成社团的工作。

## 二、训练方面

训练是我们社团最重要的内容也是我们的核心所在，本学期的训练和上学期的相似，在大家的空余时间尽可能多的安排

训练时间，以满足广大社员的要求。此次训练包括每周二、五下午及周六上午的训练(后期周五下午因为人少而取消)

己意志力和耐力很好的机会。在本学期末的腰带考试中，有10名新生顺利通过了考带，晋级为黄带，这是很值得庆贺的事，不论对社团也好，对他们个人也好都是一次新的飞跃，一种振奋人心的鼓舞，为他们以后再接再厉打下坚实的基础。

作为我们社团的特色，在本学期品势、道操、特训三个集训队都进行了招新。在常规训练之外，队员们从特训中获得了更多有关跆拳道的相关知识。这有助于他们对跆拳道的认识和加深对跆拳道的理解。同时由老生组成的starteam进行了重组，大家都遵守st队的规章，按时进行训练，严格要求自己，为考黑带做最后的冲刺，在这里预祝他们能够成功。

### 三、表演方面

对于社团来说，我们不仅要锻炼我们的会员，让他们深入学习跆拳道，而且要让更多的人认识和了解跆拳道，因此，参加各种晚会，上台进行跆拳道的表演是必不可少的。在这个学期里，我们参加了学院的迎新晚会、跟随学校老师去社区进行表演等。每一次表演，对于我们的社团来说都是打响知名度，用表演震撼观众的不可多得的契机。

作为本社的重点和亮点，它充分表现了社团的活力及能力。对于台下的观众来说，每一次表演都是一场视觉盛宴，一种心灵的震撼；而观众的欢呼及掌声，对于那些经过平日里严格而且艰苦的训练的表演者来说，是对他们表现的肯定和回报。在此，对他们为社团做出的贡献表示万分的感谢，也希望社团的新生们能像他们学习，在今后的表演和比赛中再添辉煌，使本社再创佳绩。

### 四、交流方面

本学期我们组织了很多活动来增进新生和老生还有新生和新生之前的感情，其中包括组织新生观看跆拳道题材的经典电影《旋风腿》及一些特技视频和举办内部新老生篮球友谊赛。这些活动都举办的很成功，达到了预期的效果，进一步地拉近了老生与新生之间的距离，增进新生之间的感情，融洽了跆拳道社这个大家庭的氛围，并有效促进社团的凝聚力，为以后更好的合作打下坚实的基础。

一个学期的时间是如此短暂，似乎招新还是昨天的事情，相聚总是这样显得珍贵。在这一个学期中我们每个人在一起共同经历了社团的风风雨雨，有欢声笑语，也有遗憾叹息，每一分，每一秒都见证了大家的努力，大家的付出。每一个活动的成功举办都饱含了大家的心血，社团正是因为有了大家，才如此充满青春和活力。在2014年我们为社团谱写一段温馨愉快，而又辉煌的乐章。面对即将到来的充满未知的2014年，我们已经做好了准备，以最高昂的斗志，最饱满的姿态迎接新的挑战，我们都坚信，社团的明天会更好！