

2023年跆拳道馆前台的工作计划(优秀6篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

跆拳道馆前台的工作计划篇一

工作计划（跆拳道协会）

上半学期，我们跆协的新会员们通过参加活动、比赛等慢慢成长了起来。不过，另一方面也让我深深感觉到下半学期的任务相当艰巨。为什么要这么说呢？首先，主要因素便是大学城五所高校的社团对跆拳道的发展更加重视。倘若我们不加紧在跆拳道和实战上进行创新和训练的话，被他们超过那是必然的。当然，这并非长他人志气灭自己威风，居安思危还是需要的，所以我对下半学期的跆拳道协会发展做了一份简要计划，具体内容如下：

一、上课训练以及技艺交流方面

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。

其次，让他们和道馆的相关人员互相认识，建立良好的人脉关系，这也为以后跆拳道协会的发展有所帮助。

二、跆拳道舞以及特技的表演方面

台上进行展示，也让我们会员有一个展示自己的舞台！增强自信心。还有就是我会尽力组建一个非常特别的表演队，加大宣传力度，尽力发展到市区进行商业表演，进而能赚取一定的报酬，回报跆拳道会员们在跆拳道方面上的付出！

三、段位考试升级和相关比赛

下半学期六月份左右，会准备举行一次大学城跆拳道段为升级考试，组织各校所有跆拳道会员到市区群英道馆进行2011年度考试。这样便给他们建立了一个提升自己段位，展现自身技能的机会，即时，我会积极鼓励我们的会员以及各校跆拳道兴趣爱好者参加考试，让他们能得到一份有分量的证书。另外，也会在同一时间段举行一次2011年跆拳道品势大赛，让他们展示自己一年来训练的成果，发现自己优势或者不足之处，对以后有方向性的训练便能达到事半功倍之效。另外能多拿一份荣誉也是对自己的鼓励，不近增强了自信心，而且也在不同程度上对生活、对学习起到了积极影响。

以上内容将是下半学期的跆拳道协会的工作计划，希望我们食品学院的跆拳道协会在今后的路上越走越强大，也希望我院领导们的支持以及院团委社团部干事们的帮助，让我们的明天更美好！

江苏食品职业技术学院跆拳道协会

高剑锋

跆拳道馆前台的工作计划篇二

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，培养学生良好品质，确保效果的精神，而定制的计划。

小学二年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

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、礼仪练习。

2、基本步法、基本腿法和格挡动作

3、专项力量式训练，或想象反应实战练习（拳法与腿法在赛场上的运用练习）

4、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。

5、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。

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。

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，不要只求数量，不注意动作规范、练习次数和间歇时间。

第一周：跆拳道发展史、礼仪、第二周：马（弓）步及冲拳练习

第三周：马（弓）步冲拳练习及气势练习第四周：格挡练习之上、中、下格挡第五周：基本步法之前行步、第六周：后撤步第七周：与交换步第八周：基本腿法“前踢”第十一周：复习基本腿法“前踢”

第二十周跆拳道礼仪和tkd 精神学习、学期练习总结

跆拳道馆前台的工作计划篇三

我们将在平时组织各种活动，例如周末广场，发扬跆拳道的魅力，不断的学习吸收跆拳道文化的精髓，以更加自信和优秀的身影走进大学的文化校园，为所有跆拳道爱好者及武术爱

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。

每周2、周4及周5

南校体操房及新校活动中心

第一阶段

培养会员兴趣：跆拳道的起源，相关背景的介绍，黑带的了解等。

第二阶段

基本礼仪学习。

第三阶段

基本功的训练：基础脚法的训练，拳法的'训练。

第四阶段

太极八章的练习。

第五阶段

特技，组合动作的练习、配合。

跆拳道馆前台的工作计划篇四

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

跆拳道馆前台的工作计划篇五

3、在学校的文艺晚会上，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。

1. 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。

2. 跆拳道协会社活动

积极参加社团活动，让学员展示自我。

3. 努力发展成为湖工有水平的优秀社团

我们将在平时组织各种活动，例如跆拳道表演，发扬跆拳道的魅力，不断的学习吸收跆拳道文化的精髓，以更加自信和优

秀的身影走进大学的文化校园，为所有跆拳道爱好者及武术爱好者带来快乐。

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：每周六及周日

3、活动地点：西区食堂门口

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。

会

校社团联合会跆拳道协二〇一二年2月18日

跆拳道馆前台的工作计划篇六

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

的的还能参加协会训练。

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“跆协杯”跆拳道比赛，取得优异成绩。