

2023年跆拳道员工工作计划表 跆拳道工作计划(通用6篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

跆拳道员工工作计划表篇一

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

跆拳道员工工作计划表篇二

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。

跆拳道员工工作计划表篇三

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

跆拳道员工工作计划表篇四

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。

跆拳道员工工作计划表篇五

(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。

跆拳道员工工作计划表篇六

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