

# 2023年跆拳道外出活动方案 跆拳道活动方案(实用5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 跆拳道外出活动方案篇一

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0.5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，充分体现出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。

（满分100分）（附：见评分标准）

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

动作是否到位。

四肢曲直是否正确。

动作幅度是否达到标准。

躯干伸曲是否达到标准。

2、节奏

动作的快慢是否与音乐节拍相符。

班级动作是否整齐划一，以此二项为准酌情扣分。

3、力度

观察动作的力度，协调和连贯。

精神状态是否朝气蓬勃，充满活力，是否带给人以积极向上的饱满情绪。

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

## 跆拳道外出活动方案篇二

为丰富我院高校大学生课外生活，增强我院各高校间跆拳道运动的交流与合作，提高我院大学生的强身健体意识及身体素质，为给全院广大的跆拳道爱好者提供一个施展才华的舞台，特举办本次广西财经学院首届大学生跆拳道比赛。

随着社会开放与发展，“跆拳道”这一武术逐渐家喻户晓，也成为广大青年热爱的一项竞技活动，而我院跆拳道协会成立已有十二年的历史，因此，我协会将以将汇集xxx各高校的跆拳道爱好者，共同为大家呈现一场跆拳道的实战比赛。

展现风采增进友谊强健体魄扬我武德

以武会友友谊第一比赛第二

xxxx体育教学部

xxxx跆拳道协会

xx各高校跆拳道爱好者

20xx年4月至5月

- 1、报名时间□20xx年4月中旬
- 2、参赛时间□20xx年5月中旬(具体)
- 3、后期宣传：比赛完一周内

xxxx体育管

(附件3：各等级的奖项设计)

1、前期工作：

(一)联系安排活动赞助商

由外联部负责活动赞助商

(二)报名表制作

由宣传部负责报表的制作和打印

(三)文字材料收集

由秘书部负责查找和整理一些关于跆拳道的照片、一些基础性的有关跆拳道的问题及其答案。

(四)宣传卡片制作

由宣传部负责制作宣传卡片，并附上跆拳道小知识，包括比赛的时间地点和宣传语。

#### (五) 桌椅、道具：

资源部负责桌椅的配置、脚把、桌椅、木板、砖瓦之类以及护具等常规用品

#### (六) 奖品准备

##### 1)、由外联部负责观众参与奖品：

方案1：采购一些棒棒糖之类的奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话。（待定）

##### 2)、参赛获奖人员：奖杯，证书，奖状，纪念礼品

#### 2、中期工作

##### (一) 比赛会场布置：

由后勤部负责赛场布置

##### 1. 比赛场地的铺垫

##### 2、海报的粘贴

##### 3、饮用水的提供

##### 4、药品的配备

##### (二) 录像照相

由外联部负责现场录像和照相

### (三) 安全保障

参见“附件3安全预案”

### (四) 机动人员

应对突发状况

### (五) 撤场工作

各部门共同完成

## 3、后期工作

### (一) 归档总结工作

秘书处负责

### (二) 后期宣传

宣传部负责，外联部协助

## 一、前期宣传(时间：5月)

### 1、粘贴海报

内容：宣传该活动,简介该比赛内容及其报名方式，参赛时间地点，广招报名选手

粘贴地点：东西食堂

具体时间：

### 2、横幅宣传



内容：活动口号、宣传跆拳道比赛一事

张挂地点：中区足球场、游泳池旁

具体时间：

### 3、宣传单

内容：报名单、宣传单(比赛的规则，参赛的方式，举办的地点)

宣传地点：东、西食堂拜访摊点

具体时间：

## 二、中期宣传(时间：5月)

### 1、粘贴海报

内容：与前期宣传不变

粘贴地点：东西食堂的不动，增一张于体育馆前(比赛地点)

具体时间：比赛当天(待定)

### 2、横幅宣传

内容：“预祝xxxx第一届跆拳道实战比赛圆满成功”

横挂地点：体育馆、游泳池旁、田径场

具体时间：比赛前的两三天

## 三、后期宣传

## 网上宣传

内容：稿件形式把这次比赛的形式、规模、比赛结果在网上公布

具体时间：比赛完后一周内

海报3张、横幅5条(待定)、水一箱、药品、奖品等(以表格的形式做出)

## 跆拳道外出活动方案篇三

新的一学期开始了，社团工作也即将开始。上学期在团委领导的关怀和我社团全体社员的共同努力下，各方面的工作都取得了显著的成绩。不仅扩大了本社团在社团和学校的影响力，而且给社团带来了良好的声誉。为了更好发挥学生社团在校园文化中的积极作用，提高社团活动的水平，带动社团的全面繁荣和发展，促进社团管理的规范化、制度化，我们的工作计划制定如下：

社团工作制度的贯彻召开组织机构成员会议，对上学期的工作进行总结，拟定本学期社团工作制度贯彻计划，充分明确了权责的划分、经费的使用以及日常工作中的一些注意事项。社团间的沟通监督为了增进社员之间的了解，更真切的融入社团，社团决定先从组织机构成员开始，实行训练签到制度。让组织机构成员积极参与训练，更深入地了解跆拳道和跆拳道社团的运行。建立社团具体奖罚项以一个月为期，给予参与训练次数最少的组织机构成员一定的惩罚，相应的，参加训练次数最多的组织机构成员在学期末给予一定的奖励。若效果良好，可对其余会员制定试行方案。

构建一套高效、灵活的社团动态管理体系。

培养一支具有鲜明特色的社团团队。

扩大社团影响力，发挥社团在校园文化中的积极影响作用。

积极督促会员参加训练，提高跆拳道技能。

本学期的工作具体分为五大方面：

1、新学期开始，完成社团的注册工作和申请场馆工作。

2、跟挂靠学院做好沟通工作，便于挂靠学院的工作及社团以后活动的开展。

社团常规活动即跆拳道的常规训练。训练的时间为每周四中午11：50—12：50，训练地点为学校前后操场。

## 跆拳道外出活动方案篇四

延承奥运精神营造活力型财院校园文化

从中国20xx年第一次正式参加奥运会以来，我们一直在为奥运作出不懈的努力，我们盼着有一天奥运会将在我们中国举办。这一年我们终于盼来了□20xx我们在我们的北京成功举办。随着奥运，中国已进入了全民运动的时代，从去年开始就不断有全民健身、全民马拉松、全民呼拉圈比赛等一系列活动在全国各地竞相举办，全国各地迎来了一阵“奥运热”。可以说，奥运在带来了经济热、政治热的同时也带来了巨大的文化热！3月24日，北京奥运会圣火取火仪式在希腊奥林匹亚举行，北京奥运圣火顺利采集。她将一路披荆斩棘风雨无阻，徐徐的向终点北京挺进。5月18日，奥运圣火伴随着一路的喝彩和期盼来到人间天堂——杭州，我们生活的大都市！奥运赛场上吴静钰完胜对手在跆拳道小级别中国首夺奥运金牌！为此，我们都激动不已！跆拳道，作为奥运运动项目之一，也正在为之不断努力，艰苦奋斗。心武跆拳道社团更是为延承08奥运精神奥运积极奔波着。

- 1: 延承奥运精神，延承奥运文化。
- 2: 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。
- 3: 动员同学们积极投入奥运热潮，为我们财院更添一份后全民奥运的氛围。
- 4: 为建设活力型财院校园文化，发展跆拳道提供良好的宣传和动员作用

通过前三届大众跆拳道比赛成功总结的经验，我们有信心再一次举办最高水平的跆拳道交流比赛，届时将有其他兄弟院校的跆拳道社团参与比赛期间的穿插演；浙江省跆拳道协会代表，浙江省高校跆拳道活动发起人作为比赛颁奖嘉宾；省跆拳道一级裁判员，省跆拳道品势教练员作为比赛裁判。我们将以最完备的准备，最优秀的人员，最饱满的精神面貌，组织开展省高校内最为完美的一次业余跆拳道活动。

浙江财经学院生活区桃李苑文华餐厅门口。

浙江财经学院体育馆门口(晴天)

浙江财经学院教学区e210(雨天)

十一月上旬

## 七、活动准备

(一)联系安排活动赞助商

(二)报名表制作

(三)文字材料收集

查找和整理一些关于的奥运问题、一些关于北京奥运的问题和一些基础性的有关跆拳道的问题及其答案。

#### (四) 宣传卡片制作

制作宣传卡片，并附上跆拳道小知识晚些时候比赛的时间地点和宣传语。

#### (五) 奖品准备

##### 1、观众参与奖品：

方案1：采购一些棒棒糖之类的奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话。

方案2：采购一些关于奥运的小东西作为奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话

##### 2. 参赛人员：奖杯，证书，奖状，纪念礼品

#### (六) 海报准备

##### 1. 比赛报名海报(贴于文华餐厅门口)

——宣传该活动, 简介该比赛内容及其报名方式

##### 2. 比赛活动海报(贴于文华餐厅门口)

——宣传该活动, 简介该比赛内容及其时间地点

#### (七) 横幅准备

比赛横幅(于文华餐厅门口)

#### (八) 桌椅

(九)道具：

脚把、桌椅、木板、砖瓦之类以及两套护具

(十)参赛人员的保护措施

1. 饮用水2. 云南白药

(十一)比赛期间穿插节目：

1. 品势类节目由品势队与其他各校负责人负责准备

2. 道操类节目由道操队与其他各校负责人负责准备

3. 特技类节目由特训队与其他各校负责人负责准备

(十二)音乐：

1. 比赛音乐由各节目负责人选定

2. 穿插音乐到时由所有的节目负责人商讨后决定

(十三)串词：由社刊部和社长秘书负责编写

(十四)录像照相：由网络部和社刊部负责

(十五)比赛会场布置：

1. 铁架子、地毯、桌椅

2. 海报架、海报(包括跆拳道知识介绍以及)、

3. 大型喷绘布景

4. 音响(接线板)

## 一. 赛前流程

1. 在文华餐厅门口进行比赛前报名工作准备
2. 由三人穿好道服发放卡片，三人负责报名记录，另外两人负责传单。
3. 报名工作结束，整理场地。
4. 比赛场地准备

## 二. 比赛流程：

### 1. 开场：

品势表演(太极三章)

道操表演

特技表演

### 2. 击破比赛

裁判员点评(同时道操比赛成绩统计) 互动环节(简单的擒拿演示、并请观众上来参与实践、并赠送参与观众纪念品)

### 3. 道操比赛

道操比赛裁判员点评(同时道操比赛成绩统计) 主持人将话题转向北京奥运互动环节(向观众提问关于奥运的问题，回答对者有纪念品)

### 4. 到场来宾表演

### 5. 特技比赛

## 6. 实战比赛

八人淘汰赛裁判员点评(同时实战比赛成绩统计)

## 7. 比赛结果和成绩公布

8. 主持人请心跆拳道社长总结，浙江省跆拳道协会代表讲话，主持人感谢现场观众和来宾并且宣布活动结束。

## 三. 赛后流程：

1. 集体合影留念

2. 工作人员合影留念

3. 场地整理

4. 照片，视频后期处理

## 九、财务预算

文印费：50

奖品购买费：100

比赛用品：350

场地布置：350

其他：150

总计：1000



## 跆拳道外出活动方案篇五

(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。

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，著名黑带的了解等。

### 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。