《跆拳道》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Taekwondo | **课程代码** | WTCS3002 |
| **课程性质** | 跨专业选修 | **授课对象** | 运动康复专业 |
| **学 分** | 1学分 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 王国志 | **修订日期** | 2021.3 |
| **指定教材** | 1、赵光圣等主编，《跆拳道运动教程》，高等教育出版社，2015年  2、高谊等编著，《跆拳道》，北京体育大学出版社，1998年  3、高谊等著，《普通高校跆拳道课程教材》，南开大学出版社，2011年  4、刘卫军主编，《跆拳道》，高等教育出版社，2016年  5、王大庆等主编，《跆拳道》，浙江大学出版社，2016年  6、曾于久著，《竞技跆拳道训练》，人民体育出版社，2014年 | | |

**课程目标**

1. **总体目标：**

以跆拳道基本理论知识、技术和技能为主要教学内容，以实践操作为主要教学手段，通过跆拳道拳法、腿法、品势等技术的教学，使学生熟练掌握跆拳道的技术方法及其基础理论知识，并掌握跆拳道技术教学技能。通过跆拳道专业理论知识的教学，使学生系统地掌握跆拳道教学理论与方法，具有自学能力、实践能力和创造能力、组织基层跆拳道竞赛及裁判工作的能力；掌握跆拳道技术的教学与训练手段和方法，并使之能在实践中运用。增强学生的爱国情怀，完善学生的个性和心理品质，培养学生不畏挑战、勇于创新的学习理念。

1. 课程目标：

使学生掌握跆拳道运动的基本技法、基本理论知识，了解跆拳道运动的起源、发展状况以及跆拳道运动项目的特点和作用。熟悉比赛场地的规格和跆拳道比赛礼仪，基本掌握跆拳道裁判规则、裁判法。掌握跆拳道教学及训练理论知识和教学方法，具备跆拳道教学、训练的能力。

**课程目标1：**

注重培养学生树立强烈的爱国主义情感，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生建立传承传统文化的使命感和责任感。同时注重实施礼仪教育，增强学生的民族认同感和自豪感。使之成为遵守中小学教师职业道德规范，具有依法执教意识，有理想信念、有道德情操的体育教师。

**课程目标2：**

使学生较好的掌握跆拳道运动的基本理论知识，在教、学、练的共同作用下，能系统掌握中小学跆拳道教学与训练的基本理论，合理地阐述跆拳道基本理论问题，熟悉跆拳道裁判规则、裁判法，能胜任跆拳道竞赛裁判与策划工作等。

**课程目标3**

加强跆拳道基本技术教学，具有一定的跆拳道技术基础，能熟练掌握跆拳道实战站姿、术语、步法、踢法及防守技术和实战技术，并能独立演练品势。能从事跆拳道运动的教学与训练工作。

**课程目标4**

培养学生创新能力和教学组织能力，提高攻防能力、技术综合运用能力、语言表达能力、动作示范能力，合理运用教学方法和手段，提高学生从事中小学体育教学的能力，并通过教学实践使学生能理论联系实际。

**课程目标5**

通过小组合作学习实践，培养学生相互沟通、相互帮助，共同解决问题的能力，培养学生集体主义意识，促进学生身心健康发展。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1、1.2、1.3 | 跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道品势、跆拳道实战 | 师德规范 |
| 课程目标2 | 2.1、2.2、2.3 | 跆拳道品势、跆拳道实战 | 教育情怀 |
| 课程目标3 | 3.1、3.2 | 跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战 | 知识整合 |
| 课程目标4 | 4.1、4.2 | 跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战 | 教学能力 |
| 课程目标5 | 5.1、5.2、5.3 | 跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道实战 | 综合育人 |

**三、教学内容**

**第一章 跆拳道概述、****跆拳道规则与裁判法**

1.教学目标：使学生了解跆拳道运动项目的起源与发展、跆拳道竞赛的规则和裁判方法

2.教学重难点：跆拳道竞赛规则与裁判法

3.教学内容：跆拳道运动项目的起源与发展、跆拳道文化、跆拳道竞赛规则、裁判方法、裁判手势、裁判口令

4.教学方法：结合PPT和教学实例进行讲解

5.教学评价：通过课堂提问记录评价

**第二章 跆拳道基本姿势、步法**

1.教学目标：使学生了解跆拳道基本技术，掌握跆拳道准备姿势、实战姿势、基本步法技术的要领及练习方法

2.教学重难点：准备姿势、实战姿势，步法重心的把握

3.教学内容：跆拳道准备姿势、实战姿势、开式和闭式站立，滑步、前进步、后退步、上步、撤步、跳换步、弹跳步、左右横移步等

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第三章 跆拳道拳法技术**

1.教学目标：了解跆拳道基本技术，掌握跆拳道基本拳法技术要领及练习方法

2.教学重难点：跆拳道拳法的运行线路

3.教学内容：跆拳道拳法技术

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第四章 跆拳道腿法技术**

1.教学目标：了解跆拳道基本技术，掌握跆拳道基本腿法技术的要领及练习方法

2.教学重难点：跆拳道前踢、横踢、后踢、劈踢、侧踢技术。

3.教学内容：跆拳道前踢、腾空前踢、横踢、双飞踢、旋风踢、后踢、下劈、侧踢技术。

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第五章 跆拳道进攻与防守技术**

1.教学目标：使学生能熟练掌握跆拳道进攻与防守的方法以及动作要领，并能完成课堂教学示范与讲解，提高纠正错误动作的能力。

2.教学重难点：躲闪、贴近、格挡防守技术，掌握并区分跆拳道不同防守方法的要点

3.教学内容：利用躲闪、贴近进行防守，利用格挡进行防守，利用进攻动作进行防守

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第六章 跆拳道实战技术**

1.教学目标：使学生能熟练掌握和综合运用跆拳道专项技术，能在训练与实战中灵活运用。

2.教学重难点：跆拳道战术训练及战术实战

3.教学内容：跆拳道专项技术训练、跆拳道战术训练、跆拳道战术实战

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第七章 跆拳道品势**

1.教学目标：使学生能熟练掌握跆拳道品势基本动作，独立完成太极一章，并能进行示范和讲解。

2.教学重难点：太极一章的动作路线及动作规格

3.教学内容：跆拳道品势步型、太极一章

4.教学方法：讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第八章 考核**

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法 | 4 |
| 第二章 | 跆拳道基本姿势、步法 | 2 |
| 第三章 | 跆拳道拳法技术 | 2 |
| 第四章 | 跆拳道腿法技术 | 10 |
| 第五章 | 跆拳道进攻与防守技术 | 4 |
| 第六章 | 跆拳道实战 | 8 |
| 第七章 | 跆拳道品势 | 4 |
| 第八章 | 考核 | 2 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 教学内容 | 时数 | 要求 | 备注 |
| 1 |  | 跆拳道运动概述 | 2 | 掌握基本理论知识 |  |
| 2 |  | 跆拳道竞赛规则与裁判法 | 2 | 掌握裁判规则、裁判法、基本手势和口令 |  |
| 3 |  | 跆拳道基本姿势、步法及拳的技术（一） | 2 | 掌握准备姿势、实战姿势、基本步法和拳的技术 |  |
| 4 |  | 跆拳道基本姿势、步法及拳的技术（二） | 2 | 掌握准备姿势、实战姿势、基本步法和拳的技术 |  |
| 5 |  | 跆拳道腿法技术（一） | 2 | 掌握前踢、腾空前踢技术 |  |
| 6 |  | 跆拳道腿法技术（二） | 2 | 掌握横踢、双飞踢技术 |  |
| 7 |  | 跆拳道腿法技术（三） | 2 | 掌握旋风踢、下劈技术 |  |
| 8 |  | 跆拳道腿法技术（四） | 2 | 掌握推踢、侧踢技术 |  |
| 9 |  | 跆拳道腿法技术（五） | 2 | 掌握后踢、后旋踢技术 |  |
| 10 |  | 跆拳道进攻与防守技术（一） | 2 | 掌握防守与反击技术 |  |
| 11 |  | 跆拳道进攻与防守技术（二） | 2 | 掌握防守与反击技术 |  |
| 12 |  | 跆拳道品势（一） | 2 | 掌握品势的基本动作，要求动作协调、规范，用力顺达 |  |
| 13 |  | 跆拳道品势（二） | 2 | 掌握品势的基本动作，要求动作协调、规范，用力顺达 |  |
| 14 |  | 跆拳道实战（一） | 2 | 通过实战运用基本技术，巩固基本技术，提高技术水平 |  |
| 15 |  | 跆拳道实战（二） | 2 | 通过实战运用基本技术，巩固基本技术，提高技术水平 |  |
| 16 |  | 跆拳道实战（三） | 2 | 通过实战运用基本技术，巩固基本技术，提高技术水平 |  |
| 17 |  | 跆拳道实战（四） | 2 | 通过实战运用基本技术，巩固基本技术，提高技术水平 |  |
| 18 |  | 复习、考核 | 2 | 检查教学效果 |  |

**六、教材及参考书目**

1、赵光圣等主编，《跆拳道运动教程》，高等教育出版社，2015年

2、高谊等编著，《跆拳道》，北京体育大学出版社，1998年

3、高谊等著，《普通高校跆拳道课程教材》，南开大学出版社，2011年

4、刘卫军主编，《跆拳道》，高等教育出版社，2016年

5、王大庆等主编，《跆拳道》，浙江大学出版社，2016年

6、曾于久著，《竞技跆拳道训练》，人民体育出版社，2014年

**七、教学方法**

（一）理论课

运用多媒体技术，按照专题进行教学，理论结合实践。根据教学大纲要求，讲解本课程的教学目的任务、教学内容、考核评价方法。围绕本课程基本知识点，广泛收集和整理相关专业资料，把握本课程的发展动态，介绍跆拳道的起源、发展与现状，比赛形式和场地装备的规格和使用方法，裁判的规则、裁判方法，以及裁判口令和手势，通过提问的方式，引导学生在课堂进行讨论和课后进行资料的查阅、比赛的赏析，以此增进学生对跆拳道运动的了解，提高学习的兴趣，开阔视野并形成对跆拳道项目的独特理解。

（二）实践课

1. 主要运用讲解、示范和领做相结合的教学方法，使学生形成正确动作表象，理解动作原理和要领，提高学生练习的准确性和合理性。用完整示范展示过程和结果，用分解示范剖析动作要点或难点，用对比示范展现错误动作。对共性问题进行集中讲解，个性问题进行单独讲解。要体现精讲多练的原则，保证练习的次数和效果，讲练结合、边讲边练，保证信息传输的多渠道、及时性和有效性。

2. 利用现代多媒体技术，提高信息反馈的速度和准确性，有针对性地指导学生进行学习。运用现场录像回放，手机拍摄回放直观地展示学生练习中存在的问题。

3. 提倡学生自主学习，培养学生的自信心。跆拳道的教学是让学生掌握正确的动作技法，并能熟练运用。在跆拳道学习中，根据个人能力，发挥自己的优势，在不断的实践中提高练习的自觉性、自主性，增强其自我肯定、触发其自我反省能力。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道品势、跆拳道实战 | 课堂提问、课堂实践、期末考核 |
| 课程目标2 | 跆拳道品势、跆拳道实战 | 课堂实践、期末考核 |
| 课程目标3 | 跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战 | 课堂提问、课堂实践、期末考核 |
| 课程目标4 | 跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战 | 课堂提问、课堂实践、期末考核 |
| 课程目标5 | 跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道实战 | 课堂提问、课堂实践 |

**（二）评定方法**

1. 平时成绩30%

根据学生在平时教学中的出勤及课堂表现情况给出平时成绩，学生平时课堂中带准备活动、课堂纪律，回答问题、专题讨论时在语言表达、示范水平、武德表现等方面的情况进行评定，该成绩由任课老师评定。

2. 期末成绩70%

（1）跆拳道品势

（2）跆拳道基本腿法

该成绩由考核小组评定。

**技术评分标准：**

9分以上者：动作规范，方法清楚，劲力顺达，上下协调配合，熟练完成动作。

8-8.9分者：动作规范，方法清楚，劲力较顺达，上下较好配合，能比较熟练地完成动作。

7-7.9分者：动作比较规范，方法比较清楚，能比较熟练地完成动作。

6-6.9分者：动作无大错误，方法基本体现，虽出现短暂遗忘，动作不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能独立完成动作。（遗忘不超过两次）

6分以下（不含6分）者：动作不规范，方法不清楚，动作不熟练，不能独立完成动作。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时**  **（%）** | **期末**  **（%）** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30 | 70 | 课程目标总成绩={0.30ｘ平时成绩+0.70ｘ期末成绩}其余同上计算。 |
| 课程目标2 | 30 | 70 |
| 课程目标3 | 30 | 70 |
| 课程目标4 | 30 | 70 |
| 课程目标5 | 30 | 70 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道品势、跆拳道实战的学习，了解跆拳道起源、发展现状，掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道品势，并能将技术熟练应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道品势、跆拳道实战的学习，了解跆拳道起源、发展现状，掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道品势，并能将技术较熟练应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道品势、跆拳道实战的学习，了解跆拳道起源、发展现状，掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道品势，并基本能将技术熟练应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道品势、跆拳道实战的学习，了解跆拳道起源、发展现状，基本掌握了跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道品势，不能将技术熟练应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道品势、跆拳道实战的学习，了解跆拳道起源、发展现状，不能掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道品势，不能将技术熟练应用到实战 |
| **课程**  **目标2** | 通过跆拳道品势、跆拳道实战的学习，熟练掌握跆拳道品势、跆拳道基本技术，并能熟练运用到实战。 | 通过跆拳道品势、跆拳道实战的学习，熟练掌握跆拳道品势、跆拳道基本技术，并能较熟练运用到实战 | 通过跆拳道品势、跆拳道实战的学习，较熟练掌握跆拳道品势、跆拳道基本技术，并能较熟练运用到实战 | 通过跆拳道品势、跆拳道实战的学习，基本熟练掌握跆拳道品势、跆拳道基本技术，基本能运用到实战 | 通过跆拳道品势、跆拳道实战的学习，不能掌握跆拳道品势、跆拳道基本技术。 |
| **课程**  **目标3** | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等方面的学习，了解跆拳道起源、发展现状，熟练掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道基本技术，并能将技术熟练应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等方面的学习，了解跆拳道起源、发展现状，熟练掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道基本技术，并能将技术较熟练应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等方面的学习，了解跆拳道起源、发展现状，较熟练掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道基本技术，并能将技术较熟练应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等方面的学习，了解跆拳道起源、发展现状，基本掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道基本技术，基本能将技术应用到实战 | 通过对跆拳道概述、跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等方面的学习，了解跆拳道起源、发展现状，不能掌握跆拳道竞赛的规则和裁判法以及跆拳道基本技术。 |
| **课程目标4** | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等内容的学习，熟练掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势，并能熟练运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等内容的学习，熟练掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势，并能较熟练运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等内容的学习，较熟练掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势，基本能运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等内容的学习，基本掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势，不能运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势、跆拳道实战等内容的学习，不能掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道腿法技术、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道品势。 |
| **课程目标5** | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道实战内容的学习，熟练掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术，并能熟练运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道实战内容的学习，熟练掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术，并能较熟练运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道实战内容的学习，较熟练掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术，并能较熟练运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道实战内容的学习，基本掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术，并能运用于跆拳道实战 | 通过跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术、跆拳道实战内容的学习，不能掌握跆拳道规则与裁判法、跆拳道进攻与防守技术。 |

**十、学习建议**

1.教学中要秉承“安全第一、预防为主”的指导思想，时刻关注教师在教学内容安排、教法选择、组织管理、保护措施等方面的合理性和安全性，以保证教学活动顺利开展。

2.基本技术和技能的学习需要一定的身体素质，尤其是专项身体素质。因此在教学过程中应加强身体素质的练习。

3.根据课程特点，坚持因人而异、大胆创新的理念，用有效的方式和方法发挥学生自身的优势，努力提高学生技术水平，使学生更好体验到运动乐趣，获得成就感。

4.培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强、不怕困难的精神品质，有意识地培养团队意识，增强集体主义责任感。弘扬民族精神，传播优秀文化。