《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** | SPOT0186 |
| **课程性质** | 主修 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 4学分 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 郑姝音 | **修订日期** | 2023.9 |
| **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：**

践行社会主义核心价值观与武德规范，以立德树人为己任，通过跆拳道教育发扬跆拳道精神，培养礼仪、廉耻、忍耐、克己、认真、刻苦、坚强、勇敢的意志品，具备扎实的跆拳道的专业知识，能够结合青少年身体发展、科学健身的知识和技能，掌握跆拳道训练的基本理论与方法。培养学生具有爱国主义和集体主义精神，热爱体育教育事业，具备体育工作者的良好道德品质和作风，自觉维护社会主义民主与法制，积极为社会主义现代化建没服务，使之成为有理想、有道德、有文化、有纪律的从事体育教育训练和科研工作的新型体育人才。

课程目标：

**课程目标1：**

**践行师德规范，心怀跆拳道教育情结。**践行社会主义核心价值观与武德规范，以立德树人为己任，通过跆拳道教育发扬跆拳道精神，培养礼仪、廉耻、忍耐、克己、认真、刻苦、坚强、勇敢的意志品，热爱跆拳道教育事业，具备积极正确的从教情感、态度和价值观，认真学习跆拳道有关教材，明确教学任务，遵循教学原则，注重理论与实践相结合，加强能力培养和学生的学风建设。培养德、技、能全面的综合型人才，做学生通过竞技强身健体，通过品势修身养性。

**课程目标2：**

**具备科学的跆拳道教育教学能力。**具备扎实的跆拳道的专业知识，能够结合青少年身体发展、科学健身的知识和技能，掌握跆拳道训练的基本理论与方法。具备开展中小学跆拳道教学的能力，熟练掌握并应用跆拳道技术、品势，具备跆拳道基本教学、组织比赛的实践能力，在教师指导下制定跆拳道教学计划、开展跆拳道课堂教学设计。了解国际国内先进的跆拳道教学形式和方法并在教学中实践应用

**课程目标3**

**能够充分发挥跆拳道的育人价值。**在跆拳道课堂的组织上，具备营造良好的班级氛围能力，发挥体育人特有的示范作用，能够有效管理和开展跆拳道活动，开展德育心理健康教育工作，进行语言表达、主题演讲，践行综合能力育人理念，具有全程育人、立体育人的意识，使学生了解跆拳道的意义和价值，加强素质训练，提高思想道德水平

**课程目标4**

**具备自我反思，不断提高跆拳道教学质量的能力。**结合体育专业发展和国际跆拳道发展趋势，能持续不断地优化知识结构、开展跆拳道教学研究、提高素养和能力。具有收集相关信息并从课堂学习、课程教学、教学研究、个人发展等方面不断进行自我反思、规划和改进能力，可利用创新意识与批判性思维分析跆拳道教育教学实践问题。。

**课程目标5**

**具备国际视野，通过合作、交流、竞赛不断提高武术教学的探索与实践能力。**具有了解当代国际上跆拳道教育改革发展趋势和前沿动态的主动意识，能够积极借鉴国外先进的教育理念、成功经验进行基本的跆拳道的教学、内容、方法、理念和实战的教学科研。能够及时与国内高水平的教练员、运动员、裁判员进行沟通交流，以提高自身跆拳道的综合素养和能力。

**二）课程目标与毕业要求的关系**

**表1课程目标与毕业要求的关系**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **支撑的毕业要求** | **支撑的毕业要求指标点** |
| **课程目标1** | **师德规范（H）**  **教育情怀（M）** | 1.2 贯彻党的方针，以立德树人为己任，遵守中学教师职业道德规范，具有依法执教意识，立志成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师。 |
| 1.3 具有弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识。 |
| 2.1 培养师范生从事体育教师职业的使命感与责任感，认同体育教育工作的意义，具有积极的情感、端正的态度、正确的价值观。 |
| **课程目标2** | **知识整合（H）**  **教学能力（H）**  **技术融合（M）** | 3.1 掌握体育教育的基本运动技能同时精通一项运动技能 |
| 3.2 掌握青少年身心发展知识，掌握体育教育的基本理论以及科学健身、运动训练的理论与方法； |
| 4.1 理解《体育与健康课程标准》的教学理念，坚持“以人为本”、“健康第一”的指导思想。 |
| 4.2 能够运用专业知识与技能解决课堂教学、课外锻炼、竞赛执裁、业余训练、科学研究、体育管理、健身指导等方面的问题，并通过实践不断丰富理论知识，提高发现问题与解决问题的能力。 |
| 5.2 熟练掌握专项训练与相关体能训练的器械的使用方法与保护措施。 |
| **课程目标3** | **班级指导(M)**  **综合育人(M)** | 6.2 通过体育教育活动以及相关课程等形式，培养师范生掌握班集体建设、班级教育活动组织、学生发展指导、综合素质评价、与家长及社区沟通合作等班级常规工作要点； |
| 7.3 通过专题讲座、教育实习和体育实践活动等方式，要求师范生在教育实践中将知识学习、能力发展与品德养成相结合，自觉在体育教学中进行育人实践，积极参与组织体育教学、竞赛和拓展运动等活动，对学生进行有效的教育和引导 |
| **课程目标4** | **反思研究(H)** | 8.1 具有终身学习与体育专业发展意识，养成自主学习习惯。 |
| 8.2 了解体育教育专业发展核心内容和发展阶段路径，能够结合体育行业的就业愿景进行自身学习与专业发展规划。 |
| **课程目标5** | **国际视野(L)**  **交流合作(M)** | 9.2 具有全球意识和开放心态，积极了解国际教育交流，了解国内外体育教育改革发展的趋势和前沿动态，尝试借鉴先进教育理念和经验进行教育教学。 |
| 11.1 形成良好的仪态与语言表达习惯，具有正确的沟通意识，具有创建良好学习与工作氛围、建立融洽的人际关系的能力。 |
| 11.3 理解学习共同体的作用，具有团队协作精神，积极开展小组互助和合作学习。 |

三 教学内容与安排

**（一）实验（实践）项目与课程目标的关系**

**表2 课程内容与课程目标的关系**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程内容** | **教学方法** | **支撑的课程目标** | **学时安排** |
| 第一章：跆拳道运动概述 | 讲授法 | 课程目标1、5 | 2 |
| 第二章：人体运动功能系统的构建 | 讲授法 | 课程目标1、2 | 4 |
| 第三章：跆拳道运动员的技能及其训练 | 讲授法 | 课程目标2、3 | 8 |
| 第四章：跆拳道运动员的智能及其训练 | 讲授法 | 课程目标3、4、5 | 4 |
| 第五章：跆拳道运动员的体能及其训练 | 讲授法 | 课程目标2、4、5 | 6 |
| 第六章：跆拳道运动员的心能及其训练 | 讲授法 | 课程目标2、4 | 2 |
| 第七章：跆拳道的训练概念 | 讲授法 | 课程目标2、4 | 8 |
| 第八章：跆拳道训练的本质规律 | 讲授法 | 课程目标2、4 | 2 |
| 第九章：跆拳道的教学方法 | 讲授法 | 课程目标2、4 | 2 |
| 第十章：跆拳道的训练方法 | 讲授法 | 课程目标2、4 | 6 |
| 第十一章：跆拳道运动员的训练疲劳和赛前焦虑 | 讲授法 | 课程目标2、4、5 | 4 |
| 第十二章：跆拳道教练员的临场指挥 | 讲授法 | 课程目标1、2 | 4 |
| 合计 | | | 48学时 |

**（二）实验（实践）教学安排**

**第一章 跆拳道运动概述**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**结合中小学跆拳道教学内容，了解跆拳道的起源与发展、内容与分类、特点作用以及跆拳道礼仪等。

**2.能力目标：**通过查阅资料，了解中小学跆拳道教学的基本内容和要求；能够通过图书馆或网络检索查询跆拳道最新发展趋势。

**3.素质目标：**结合跆拳道发展史，理解跆拳道与武术的关系;学习跆拳道奥运争光计划人物事迹，增强爱国主义情怀。

**【课程思政设计思路】**讲授法、讨论法以及提问法等，上课过程中除了学习教材和参考资料外，适当运用多媒体材料教学。通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范。

**【学习内容】**

1．跆拳道运动的起源与发展

2．跆拳道的特点与作用

3．跆拳道的礼仪与段位

**【重点】**

跆拳道起源与发展、礼仪

**【难点】**

现代跆拳道发展史

**第二章 人体运动功能系统的构建**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解人体运动功能系统对跆拳道运动员的作用

**2.能力目标：**知道人体运动共同的本质规律，能够指导、规范跆拳道运动员的运动训练内容。

**3.素质目标：**通过理论与实际相结合，思考一名体育老师应具备的人格魅力与武德修养。

**【学习内容】**

1. 人体运动功能系统导论
2. 人体运动功能系统的结构与要素
3. 构建人体运动功能系统的意义

**【重点】**

跆拳道运动项目人体运动功能系统规律

**【难点】**

跆拳道训练怎样运用人体运动功能

**【课程思政设计思路】**讲授法、讨论法以及提问法等，上课过程中除了学习教材和参考资料外，适当运用多媒体材料教学。通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.思考人体运动功能的结构与要素

**第三章 跆拳道运动员的技能及其训练**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解跆拳道基本技法、和技术的运动用以及理论知识。

**2.能力目标：**能够运用所学跆拳道基本技术及教学方法尝试跆拳道教学和动作示范。

**3.素质目标：**结合基本技术、动态技术、技术运用的基本特点，理解跆拳道技法教学的节奏；培养自身教学能力，能有效运用科学手段学习方法。

**【学习内容】**

1. 技术与技术释义
2. 跆拳道的基本技术
3. 跆拳道的动态技术
4. 跆拳道的技术分析
5. 跆拳道的技术运用

**【重点】**

跆拳道基本技术的原理以及理论知识

**【难点】**

跆拳道基本技术的运用

**【课程思政设计思路】**讲授法、讨论法以及提问法等，上课过程中除了学习教材和参考资料外，适当运用多媒体材料教学。通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.思考跆拳道技术在运用中的基本要素。

**第四章 跆拳道的智能及其训练**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解跆拳道运动员的智能要素，合理的遵循人体运动规律，符合生物力学的原理与方法。

**2.能力目标：**通过理解运动员智能结构，掌握跆拳道运动观察力、注意力、思维力、记忆力、想象力的训练。

**3.素质目标：**基本掌握根据不同阶段的训练规律、特点、层次、目的与任务划分训练阶段的能力；激发学生热爱党、热爱祖国，更加坚定发奋读书、立志成才，报效祖国的信心和决心。

**【学习内容】**

1. 跆拳道运动员的智能
2. 跆拳道运动员的观察力
3. 跆拳道运动员的注意力
4. 跆拳道运动员的思维力
5. 跆拳道运动员的记忆力
6. 跆拳道运动员的想象力

**【重点】**

跆拳道运动员的智能训练和专项训练相结合

**【难点】**

跆拳道运动员的智能训练

**【课程思政设计思路】**讲授法、讨论法以及提问法等，上课过程中除了学习教材和参考资料外，适当运用多媒体材料教学。通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.思考出一套适合自身的体能训练方法。

**第五章 跆拳道运动员的体能及其训练**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解跆拳道的体能以及训练方法

**2.能力目标：**通过训练方法的学习，掌握跆拳道力量、速度、耐力、柔韧、抗击打的训练。

**3.素质目标：**基本理解跆拳道训练方法的分类；能够就学习内容谈自己的体会、认识;不断完善和提高自己，勤奋学习，敢于创新，创造完美未来。

**【学习内容】**

1. 跆拳道运动员体能概论
2. 跆拳道运动员的力量训练
3. 速度训练
4. 耐力训练
5. 柔韧训练
6. 抗击力的训练
7. 身体形态训练

**【重点】**

跆拳道战术形式

**【难点】**

跆拳道战术训练方法

**【课程思政设计思路】**讲授法、讨论法以及提问法等，上课过程中除了学习教材和参考资料外，适当运用多媒体材料教学。通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.阅读教材中的本章节，思考每种战术形式的特点。

**第六章 跆拳道心能及其训练**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解练习跆拳道者平时与训练时的心理特征。

**2.能力目标：**学习教练员与学员有意识、有目的、有系统地对学员心理活动施加积极影响的过程。

**3.素质目标：**理解跆拳道心理训练的重要性以及心理训练地位和意义；不断提高自身成长性心态的培养。

**【学习内容】**

1. 跆拳道运动员心能导论。
2. 跆拳道运动员的意志力。
3. 跆拳道运动的情感。

**【重点】**

心理训练的方法

**【难点】**

跆拳道运动员心理训练的内容、赛前与赛后的心理调节方法

**【课程思政设计思路】**以讲授法为主，通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.阅读教材中的本章节，思考类似于心理训练方法的多样化。

**第七章 跆拳道的训练理念**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解跆拳道的训练理念。

**2.能力目标：**能够运用所学方法制定切实可行的理论和训练方法。

**3.素质目标：**理解跆拳道训练理念特征，奠定坚实基础提高成体实力的同时也要着重培养学生具有社会主义价值观的信念。

**【学习内容】**

1. 跆拳道训练理念导论
2. 跆拳道训练理念的内容

**【重点】**

跆拳道训练理念的含义

**【难点】**

跆拳道训练理念

**【教学方法】**以讲授法为主，通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.阅读教材中的本章节，思考科学选材的重要性。

**第八章 跆拳道训练的本质规律**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**学会如何在科学化训练的指导下，将运动员的训练内容、训练方法、训练要求，有机的联系在一起。

**2.能力目标：** 能够在训练实践中运用跆拳道训练的本质规律指导运动员

**3.素质目标：**理解跆拳道训练规律的界定； 以“五爱”（爱自己、爱他人、爱家、爱校、爱国家）教育为基本内容，规范养成教育、道德品质教育、集体主义教育、社会主义教育及民主法制、国防教育、文明礼仪教育有机结合形成整体德育框架。

**【学习内容】**

1. 跆拳道训练本质规律
2. 跆拳道训练本质规律内容
3. 跆拳道训练本质规律的作用

**【重点】**

掌握跆拳道训练的不同训练方法、要求、内容。

**【难点】**

能够提升每次训练交手的有效得分。

**【课程思政设计思路】**以讲授法为主，通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.阅读教材中的本章节，理解跆拳道竞技能力训练规律。

**第九章 跆拳道的教学法**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解跆拳道竞技教学基本技法的特点和要求。

**2.能力目标：**结合现实课堂教学、市场教学、跆拳道产业的基本特点，理解跆拳道技法教学的节奏。

**3.素质目标：**结合现实课堂教学、市场教学、跆拳道产业的基本特点，理解跆拳道技法教学的节奏；培养自身教学能力，能有效运用科学手段学习方法。

**【学习内容】**

1. 跆拳道教学的特点与要求
2. 跆拳道教学的阶段与步骤
3. 跆拳道教学方法与练习形式
4. 跆拳道的教学文件与课的结构

**【重点】**

跆拳道基本教学的理论知识

**【难点】**

跆拳道教学法的任务与结构

**【教学方法】**以讲授法为主，通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.研读教材中的本章节，思考如何提掌握跆拳道基本技法的主要特点。

**第十章 跆拳道的训练方法**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**认识理解跆拳道的训练方法的本质。

**2.能力目标：**能够运用所学不同训练方法，培养运动员表现出最佳技术状态和竞技能力的最高水平。

**3.素质目标：**理解跆拳道训练的本质，并能认识到跆拳道练习中如何达到修身养性的目的；认识了解中国传统武学文化在跆拳道技术体系中所起到的宗旨。

**【学习内容】**

* + - 1. 跆拳道训练的目的
      2. 跆拳道训练的特点
      3. 跆拳道训练的原则
      4. 跆拳道的训练方法
      5. 跆拳道的击靶训练法
      6. 运用跆拳道训练方法应注意的问题

**【重点】**

在跆拳道击靶训练中应注意的要求。

**【难点】**

根据运动员的实际情况制定相应的训练计划

**【课程思政设计思路】**以讲授法为主，通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.阅读教材中的本章节，思考品势套路编排的意义。

**第十一章 跆拳道运动员的训练疲劳和赛前训练**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解训练疲劳的影响因素。

**2.能力目标：**能够运用所学指定赛前训练计划，掌握缓解运动员赛前焦虑方法。

**3.素质目标：**根据所学知识，提高自身组织教学能力；培养公平公正的体育道德素养。

**【学习内容】**

1. 跆拳道运动员的训练疲劳
2. 跆拳道运动员训练的过度疲劳
3. 跆拳道运动员训练疲劳的消除
4. 跆拳道运动员的赛前训练

**【重点】**

跆拳道赛前训练的制定

**【难点】**

跆拳道过度训练疲劳的缓解

**【课程思政设计思路】**以讲授法为主，通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.阅读教材中的本章节，思考制定运动员的赛前训练需要注意的影响因素

**第十二章 跆拳道教练员的临场指挥**

**【学习目标】**

**1.知识目标：**了解跆拳道基本战术，能够做到“制人而不制于人”的要求

**2.能力目标：**基本理解跆拳道战术分类

**3.素质目标：**根据所学知识，提高临场指挥能力；培养公平公正的体育道德素养。

**【学习内容】**

1. 临场指挥的作用与特点
2. 临场指挥的原则和要求
3. 临场指挥的内容与方法
4. 影响临场指挥效果的因素和应该注意的问题

**【重点】**

跆拳道临场指挥的方法

**【难点】**

跆拳道临场指挥的随机应变性

**【课程思政设计思路】**以讲授法为主，通过多媒体课件和传统教学相结合，阐明课程与教学基本原理，丰富学生课程与教学的基本知识结构，培养学生的职业规范；通过小组合作学习，树立育人意识，发展学生的合作能力和校本课程设计能力。

**【复习思考】**

1.复习本章重难点；

2.阅读教材中的本章节，思考制定运动员的赛场指挥应注意的影响因素

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 周次 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 | 1-5 | 跆拳道运动概述；  实践技术训练 | 跆拳道运动起源与发展；腿法技术等 | 30 | 课后题按时完成，提高技术水平 |  |
| 6-12 | 跆拳道技术运用；  实践技术训练 | 跆拳道技术的使用；技术应用等 | 42 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 13-16 | 跆拳道组合技术；  实践技术训练 | 跆拳道组合技术的运用；  主要得分技术技术等 | 24 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 17-18 | 技术考核 | 腿法技术内容 | 12 | 按要求进行考核 |  |
| 2 | 1-5 | 跆拳道基本理论；  实践技术训练 | 跆拳道腿法技术；  腿法技术的使用等 | 30 | 课后题按时完成，提高技术水平 |  |
| 6-12 | 跆拳道技术组合；  实践技术训练 | 跆拳道技术特点；  得分技术等 | 42 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 13-16 | 跆拳道组合变化得分技术；  实践技术训练 | 跆拳道战术；  得分腿法与应用技术等 | 24 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 17-18 | 技术考核 | 腿法技术内容 | 12 | 按要求进行考核 |  |
| 3 | 1-5 | 跆拳道腿法技术分析；  实践技术训练 | 腿法得分技术；  单一得分技术与组合技术等 | 30 | 课后题按时完成，提高技术水平 |  |
| 6-12 | 跆拳道战术分析；  实践技术训练 | 进攻与腿法战术；  步法结合技术练习 | 42 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 13-16 | 跆拳道技术得分；  实践技术训练 | 反击与腿法技术；  步法结合技术练习 | 24 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 17-18 | 技术考核 | 腿法技术内容 | 12 | 按要求进行考核 |  |
| 4 | 1-5 | 跆拳道技术分析；  实践技术训练 | 腿法技术变化；  进攻与反击等 | 30 | 课后题按时完成，提高技术水平 |  |
| 6-12 | 跆拳道战术分析；  实践技术训练 | 腿法技术应用术；  得分与失分等 | 42 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 13-16 | 跆拳道技术得分；  实践技术训练 | 腿法技术变化与得分；  变相技术等 | 24 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 17-18 | 技术考核 | 技战术考核两项技术内容 | 12 | 按要求进行考核 |  |
| 5 | 1-5 | 跆拳道教学与训练；实践技术训练 | 跆拳道腿法的技术细化；衔接技术等 | 30 | 课后题按时完成，提高技术水平 |  |
| 6-12 | 跆拳道教学与训练；实践技术训练 | 跆拳道战术训练；变化技术等 | 42 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 13-16 | 跆拳道教学与训练；实践技术训练 | 跆拳道得分腿法训练；应用技术等 | 24 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 17-18 | 技术考核 | 得分腿法的技术内容 | 12 | 按要求进行考核 |  |
| 6 | 1-5 | 跆拳道科学研究；  实践技术训练 | 跆拳道科学研究的意义与范围；各类技战术综合训练 | 30 | 课后题按时完成，提高技术水平 |  |
| 6-12 | 跆拳道科学研究；  实践技术训练 | 跆拳道技战术研究的意义和任务；各类技战术综合训练 | 42 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 13-16 | 跆拳道科学研究；  实践技术训练 | 跆拳道技战术研究的理论与方法；各类技战术综合训练 | 24 | 掌握基本技术理论，提高术水平 |  |
| 17-18 | 理论和技术考核 | 理论考核第1、2、3、4、5学期的内容，技战术考核得分技术内容 | 12 | 按要求进行考核 |  |

本课程按照课程思政要求进行随堂教学。

**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**

课程考核

**表4 课程目标与考核方式的关系**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** |  | **课程考核环节及成绩比例（%）** | | | |
| **所属章节** | **平时考核** | **课堂考核** | **课终考核** | **合计** |
| **课程目标1** | 1、3、11 | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **课程目标2** | 2、3、7、8、10 | 15 | 15 | 30 | 60 |
| **课程目标3** | 4、5、6、10 | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **课程目标4** | 5、6、10 | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **课程目标5** | 9、10、12 | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **合计** |  | 27 | 27 | 46 | 100 |

六、成绩评定

1.考核方式

课程考核方式分为过程考核（平时考核）和课终考核（期末考核）。过程考核（平时考核）方式包括课堂表现、平时作业、阶段性测试、实践教学、课堂考勤等；课终考核（期末考核）采用闭卷考试。

2.总成绩评定

总成绩=过程成绩（平时成绩）\*×70%+课终成绩（期末成绩）\*×30%

3.过程成绩（平时成绩，70分）评定

4.课终成绩（期末成绩，30分）评定

**考核方式及成绩评定**

1．考核方式

上学期：考查

下学期：考试

（2）平时成绩评价标准

2.成绩评定细则

体育教育专业跆拳道专项考核第二学期开始，共6学期（A、B、C、D、E、F），具体如下：

**表4 平时成绩评价标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核环节** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **<60** |
| 课堂表现 | 严格遵守课堂纪律，积极主动参与课堂讨论，按要求完成课堂练习且正确率高。 | 遵守课堂纪律，经常参与课堂讨论，按要求完成课堂练习且正确率比较高。 | 比较遵守课堂纪律，较少参与课堂讨论，按要求完成课堂练习且有一定正确率。 | 比较遵守课堂纪律，偶尔参与课堂讨论，按要求基本完成课堂练习且有基本正确。 | 不太遵守课堂纪律，不参与课堂讨论，未按要求完成课堂练习或正确率低。 |
| 平时作业 | 全部完成，全部正确，格式工整。 | 全部完成，正确率在80%以上，格式较工整。 | 完成度80%以上，正确率70%以上，格式基本工整。 | 完成度80%以上，正确率50%以上，格式基本工整。 | 完成度60%以下，或正确率50%以下。 |

**表5 A、B学期课程考核成绩评价标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核环节** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **<60** |
| 基础技术腿法 | 动作规范，有击打效果，有击打力度，动作协调，启动速度快 。 | 动作规范，击打效果一般，有击打力度，动作协调，启动速度一般。 | 动作规范，击打效果一般，击打力度一般，动作协调，启动速度慢。 | 动作较规范，击打无效果一般，击打无力度，动作较协调，启动速度慢 | 动作不规范，击打无效果，无击打力度，动作不协调，启动速度较慢。 |
| 进攻技术 | 有连接效果，动作很协调，动作速度快。 | 动作规范，有连接效果，动作协调，动作速度快。 | 动作规范，连接效果一般，协调一般，动作速度慢。 | 动作较规范，连接效果一般，协调一般，动作速度慢。 | 动作不规范，无连接效果，不协调，速度很慢。 |
| 实 战 | 反应敏捷，进攻有效，动作优美，礼仪得体。 | 动作力度把握适当，反应迅速，礼仪得体。 | 动作熟练、连贯，礼仪得体。 | 腿法正确、规范，礼仪得体。 | 腿法正确、规范不注重礼节。 |

**表6 C、D学期课程考核成绩评价标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核环节** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **<60** |
| 基础技术腿法 | 动作规范，有击打效果，有击打力度，动作协调，启动速度快 。 | 动作规范，击打效果一般，有击打力度，动作协调，启动速度一般。 | 动作规范，击打效果一般，击打力度一般，动作协调，启动速度慢。 | 动作较规范，击打无效果一般，击打无力度，动作较协调，启动速度慢 | 动作不规范，击打无效果，无击打力度，动作不协调，启动速度较慢。 |
| 进攻技术 | 有连接效果，动作很协调，动作速度快。 | 动作规范，有连接效果，动作协调，动作速度快。 | 动作规范，连接效果一般，协调一般，动作速度慢。 | 动作较规范，连接效果一般，协调一般，动作速度慢。 | 动作不规范，无连接效果，不协调，速度很慢。 |
| 实 战 | 反应敏捷，进攻有效，动作优美，礼仪得体。 | 动作力度把握适当，反应迅速，礼仪得体。 | 动作熟练、连贯，礼仪得体。 | 腿法正确、规范，礼仪得体。 | 腿法正确、规范，不注重礼节。 |

**表7 E、F学期课程考核成绩评价标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核环节** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **<60** |
| 跆拳道技战术 | 有连接效果，动作很协调，动作速度快。 | 动作规范，有连接效果，动作协调，动作速度快。 | 动作规范，连接效果一般，协调一般，动作速度慢。 | 动作较规范，连接效果一般，协调一般，动作速度慢。 | 动作不规范，无连接效果，不协调，速度很慢。 |
| 教学与训练组织竞赛 | 有跆拳道教学、训练指导能力，有执法与组织跆拳道比赛能力，有参与市级跆拳道比赛裁能力，担任校际跆拳道比赛主裁判的精力； | 跆拳道教学、训练指导能力：组织跆拳道教学比赛一般 | 执法与组织跆拳道比赛能力，担任校际跆拳道比赛主裁判的精力；制裁能力差， | 跆拳道教学、训练指导能力，组织跆拳道比赛能力一般，有参与市级跆拳道比赛裁能理，担任校际跆拳道比赛主裁判的精力； | 跆拳道教学、训练指导能力较差：组织跆拳道教学比赛一般，跆拳道比赛值裁能力较差 |

**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。