上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100053 | 课程名称 | 跆拳道2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 丁浩 | 教师邮箱 | 2235283667@qq.com |
| 上课班级 | 跆拳道2选项班 | 上课教室 | 体育馆120 |
| 答疑时间 | 时间：周一14：30-16：00 地点：体育馆220 电话：18817952132 |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考资料 | 赵光圣、刘宏伟主编.《跆拳道运动教程》.高等教育出版社.2015.08中国跆拳道协会 编著《中国大众跆拳道教程》.人民体育出版社.2009.10曾于久教授主编.《竞技跆拳道训练》.人民体育出版社.2014.02.01 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1. 跆拳道概述
2. 课程学习内容及考核标准
 | 讲课 | 完成课外有氧健身跑 |
| 2 | 1. 跆拳道礼仪
2. 跆拳道实战姿势及步法
 | 边讲边练 | 复习实战姿势、完成课外有氧健身跑 |
| 3 | 1. 跆拳道品势准备姿势
2. 跆拳道品势冲拳及格挡
 | 边讲边练 | 复习冲拳及格挡、完成课外有氧健身跑 |
| 4 | 1. 跆拳道基本技术前踢
2. 下肢力量素质徒手蹲起练习
 | 边讲边练 | 复习前踢、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 5 | 1. 跆拳道基本技术推踢
2. 专项力量素质蹲起前踢练习
 | 边讲边练 | 复习推踢、完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 6 | 1. 跆拳道基本技术下劈踢
2. 专项素质下劈连踢练习
 | 边讲边练 | 复习下劈踢、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 7 | 1. 跆拳道前踢、推踢、下劈踢复习
2. 下肢爆发力练习
 | 边讲边练 | 复习跆拳道前踢、推踢、下劈技术、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 8 | 1. 品势基本步法
2. 体测：800/1000米测试
 | 边讲边练 | 复习品势基本步法，完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 9 | 1. 太极二章1-6
2. 柔韧素质练习
 | 边讲边练 | 复习跆拳道品势、完成课外有氧健身跑 |
| 10 | 1. 太极二章7-12
2. 上肢力量俯卧撑练习
 | 边讲边练 | 复习跆拳道品势、完成课外有氧健身跑 |
| 11 | 1. 太极二章13-18
2. 腰腹力量仰卧起坐练习
 | 边讲边练 | 复习跆拳道品势、完成课外有氧健身跑 |
| 12 | 1. 太极二章完整练习
2. 核心力量平板支撑练习
 | 边讲边练 | 复习跆拳道品势、完成课外有氧健身跑 |
| 13 | 1. 跆拳道基本技术复习
2. 灵敏协调素质练习
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 14 | 1. 跆拳道品势太极二章复习
2. 灵敏协调素质练习
 | 边讲边练 | 肌肉拉伸与放松 |
| 15 | 专项考核 | 考核 | 肌肉拉伸与放松 |
| 16 | 补考与机动 | 考核 |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 跆拳道专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 体测：800/1000米测试 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP完成评价 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

任课教师：丁浩 系主任审核： 日期：2023年9月3日