课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 跆拳道2 |
| 课程代码 | 2100117 | 课程序号 | 5692/5693 | 课程学分/学时 | 1学分/32学时 |
| 授课教师 | 卢罗芳 | 教师工号 | 24307 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 跆拳道2选项班 | 班级人数 | 40人 | 上课教室 | 体育馆123 |
| 答疑安排 | 时间：周一11：30-12：30 地点：体育馆228 电话：13817566158 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 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 |
| 参考教材与资料 | 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、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 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 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 复习横踢、完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 6 | 2 | 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 | 2 | 1. 跆拳道前踢、横踢、下劈踢复习
2. 下肢爆发力练习
 | 边讲边练 | 复习跆拳道前踢、横踢、下劈技术、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 8 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 专项考核1 | 考核 | 肌肉拉伸与放松 |
| 15 | 2 | 专项考核2 | 考核 | 肌肉拉伸与放松 |
| 16 | 2 | 补测与机动 |  |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 跆拳道专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 女子800米/男子1000米测试评价 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP完成评价 | 20% |

任课教师： 卢罗芳 系主任审核：  日期： 2024.9