

# 最新跆拳道方案和目标 跆拳道社团活动方案(模板5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 跆拳道方案和目标篇一

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。

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)

## 跆拳道方案和目标篇二

为了让人们体会到跆拳道的魅力和精神，跆拳道馆将开展跆拳道户外教学活动，怎么写活动方案呢？下面本站小编给大家介绍关于跆拳道户外活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

## 一、课前教学

利用一些录影资料让学员知道什么是跆拳道、更深入的了解跆拳道精神、和跆拳道礼仪。

## 二、课程实践

### 1、集合队伍课前动员点名报数分队形

### 2、热身运动

先在比较宽敞的场地慢跑数圈、然后整顿队形开始做些热身运动、比如压腿、拉韧带等、这样可以防止在教学过程中有些初学者会之前没有接触过而受伤。

### 3、素质训练

比如蛙跳俯卧撑仰卧起坐时间保持在20分钟

### 4、基本腿法教学

教练组的同学演示一些比较简单的基本腿法、比如正踢、侧踢等。还有部分简单的出拳动作、时间保持在20分钟以内、然后交给学员自己练习并在一旁指导。让学员有充分的时间亲自体验。

### 5、复习旧动作、学习新动作

先带学员一起做一遍教过的动作、再根据学员学习的情况适当的教一些其他的动作。

### 6、下课

集合队伍总结训练鼓励队员解散

### 三、课外活动

举办一些可以检测体力、增强体力的活动和比赛。让所有的会员都融入活动中来。让社团中的每一个会员都有机会展示自己。

计划人;人事组杜金玲

#### 1、活动目的:

(1)培养同学们的武术水平，提高学生自我保护能力。

(2)感受跆拳道魅力和快乐，促进学生身心发展。

#### 2、活动时间：每周2、周4及周5

#### 3、活动地点：南校体操房及新校活动中心

#### 4、活动日程:

##### 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。

### 一、计划介绍

跆拳道运动是一项古老而新颖的搏击体育项目[]20xx年正式列为奥运会比赛项目。跆拳道倡导“以礼始，以礼终”的尚武精神，不仅能提高人的道德修养，且强身健体。为了更好、更快地提高我校“一校一品”品式发展，适应学校、区和市级团体表演和比赛的需要，本着锻炼队伍为目的，以实践为依据，现制定跆拳道课余训练计划。

### 二、计划任务

通过学习，让学生掌握通过跆拳道运动锻炼身体的方法和手段，提高学生的速度、反应、灵活、力量和耐力素质，提高人内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性。

通过品式的训练，让学生了解跆拳道的基本知识，了解跆拳道的比赛规则以及如何欣赏跆拳道。

通过表演和比赛，让学生对跆拳道运动美所具有的内涵有所了解，能进一步增强自身的身体素质，增强意志力和自我表现的感染力。

### 三、计划细则

#### 1、依托体育课教学为基础

学校规定在每周必须选择一节体育课进行跆拳道校本课程内容的教学，体育组教师负责编制校本教材，备好跆拳道教案，

主要讲解有关跆拳道的基本知识，学习品势中的太极一章至太极四章，引导学生参与品势的考级和表演，并能参与创编跆拳道舞蹈。

## 2、主抓课余体育训练

体育教师按照现有条件进行分工，选拔出体能及技能表现优异的学生进行辅导。辅导种类可分为跆拳道品式、特技、品式舞三大块。训练时间固定。

## 3、做好校内比赛

体育组依据学校的活动时间，灵活调整每个学期校园跆拳道比赛的时间和规程，推出十位“跆拳道校园之星”和“跆拳道校园先进班级”。在每年的大型运动会中进行跆拳道集体舞表演。各种比赛结果和学生、班级的评优挂钩，既丰富了校园文化内容也加强了班级管理。

# 跆拳道方案和目标篇三

为了让人们体会到跆拳道的魅力和精神，跆拳道馆将开展跆拳道户外教学活动，怎么写活动方案呢?下面小编给大家介绍关于跆拳道户外活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

## 1、活动目的:

- (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。

## 2、活动时间：每周2、周4及周5

## 3、活动地点：南校体操房及新校活动中心

#### 4、活动日程：

##### 第一阶段

培养会员兴趣：跆拳道起源，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。

#### 一、课前教学

利用一些录影资料让学员知道什么是跆拳道、更深入的了解跆拳道精神、和跆拳道礼仪。

#### 二、课程实践

##### 1、集合队伍课前动员点名报数分队形

##### 2、热身运动

先在比较宽敞的场地慢跑数圈、然后整顿队形开始做些热身

运动、比如压腿、拉韧带等、这样可以防止在教学过程中有些初学者会之前没有接触过而受伤。

### 3、素质训练

比如蛙跳俯卧撑仰卧起坐时间保持在20分钟

### 4、基本腿法教学

教练组的同学演示一些比较简单的基本腿法、比如正踢、侧踢等。还有部分简单的出拳动作、时间保持在20分钟以内、然后交给学员自己练习并在一旁指导。让学员有充分的时间亲自体验。

### 5、复习旧动作、学习新动作

先带学员一起做一遍教过的动作、再根据学员学习的情况适当的教一些其他的动作。

### 6、下课

集合队伍总结训练鼓励队员解散

## 三、课外活动

举办一些可以检测体力、增强体力的活动和比赛。让所有的会员都融入活动中来。让社团中的每一个会员都有机会展示自己。

计划人;人事组杜金玲

### 一、计划介绍

跆拳道运动是一项古老而新颖的搏击体育项目[]20xx年正式列为奥运会比赛项目。跆拳道倡导“以礼始，以礼终”的尚武

精神，不仅能提高人的道德修养，且强身健体。为了更好、更快地提高我校“一校一品”品式发展，适应学校、区和市级团体表演和比赛的需要，本着锻炼队伍为目的，以实践为依据，现制定跆拳道课余训练计划。

## 二、计划任务

通过学习，让学生掌握通过跆拳道运动锻炼身体的方法和手段，提高学生的速度、反应、灵活、力量和耐力素质，提高人内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性。

通过品式的训练，让学生了解跆拳道的基本知识，了解跆拳道的比赛规则以及如何欣赏跆拳道。

通过表演和比赛，让学生对跆拳道运动美所具有的内涵有所了解，能进一步增强自身的身体素质，增强意志力和自我表现的感染力。

## 三、计划细则

### 1、依托体育课教学为基础

学校规定在每周必须选择一节体育课进行跆拳道校本课程内容的教学，体育组教师负责编制校本教材，备好跆拳道教案，主要讲解有关跆拳道的基本知识，学习品势中的太极一章至太极四章，引导学生参与品势的考级和表演，并能参与创编跆拳道舞蹈。

### 2、主抓课余体育训练

体育教师按照现有条件进行分工，选拔出体能及技能表现优异的学生进行辅导。辅导种类可分为跆拳道品式、特技、品式舞三大块。训练时间固定。

### 3、做好校内比赛

体育组依据学校的活动时间，灵活调整每个学期校园跆拳道比赛的时间和规程，推出十位“跆拳道校园之星”和“跆拳道校园先进班级”。在每年的大型运动会中进行跆拳道集体舞表演。各种比赛结果和学生、班级的评优挂钩，既丰富了校园文化内容也加强了班级管理。

## 跆拳道方案和目标篇四

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。

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

1)动作是否到位。

2)四肢曲直是否正确。

3)动作幅度是否达到标准。

4)躯干伸曲是否达到标准。

2、节奏

1)动作的快慢是否与音乐节拍相符。

2)班级动作是否整齐划一，以此二项为准酌情扣分。

3、力度

1)观察动作的力度，协调和连贯。

2)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。

3)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。

### 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

## 跆拳道方案和目标篇五

活动时间□20xx年09月30日

活动地点: 幼儿园大操场

活动目标:

1、通过好玩的亲子游戏, 体验活动所带来的乐趣, 增进与家人之间的情感。

2、促进家长与幼儿园、家长与幼儿、家长与家长之间的沟通与交流。

3、培养幼儿与父母或同伴共同克服困难夺得胜利的精神。

4、培养幼儿参加体育活动的兴趣, 亲身体会体育活动的`魅力。?活动准备:

1、通知爸、妈来园参加亲子活动。

2、准备游戏需要的材料。

3、布置活动场地, 准备奖品。

具体活动方案:

活动流程：

1、运动员入场仪式：放《运动员进行曲》

2、主持人致欢迎词，领导讲话。

3、主持人讲注意事项。

（1）请您在活动中看好您的宝宝，以免其受到伤害。

（2）请在活动过程中遵守活动规则。

（3）在活动中请勿拥挤。

（4）在活动中表现棒的小朋友可以赢取我们的小礼品哦！

4、才艺展示：（1）体操表演（2）跆拳道表演

5、主持人介绍几种游戏的名称。

大、中班游戏

1、珠行万里

目标：用提供的“轨道”将球从起点运送到终点。

准备：一名家长和自己的孩子为一个单位，共十个单位（幼儿、家长共二十人组成一队）队员们自行采取组队方式。

玩法：1. 在运送小球的过程中，要保持小球始终在轨道中且不能掉落，若掉出，则从第一个重新开始此游戏。

2. 运送小球过程中，队员不能拖着管道移动，队员原地调整轨道倾斜角度，将球从起点通过轨道运送到终点。

用时最短获胜！