

跆拳道迎五一活动方案 跆拳道活动方案(大全5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

跆拳道迎五一活动方案篇一

延承奥运精神营造活力型财院校园文化

从中国20xx年第一次正式参加奥运会以来，我们一直在为奥运作出不懈的努力，我们盼着有一天奥运会将在我们中国举办。这一年我们终于盼来了[]20xx我们在我们的北京成功举办。随着奥运，中国已进入了全民运动的时代，从去年开始就不断有全民健身、全民马拉松、全民呼拉圈比赛等一系列活动在全国各地竞相举办，中国各地迎来了一阵“奥运热”。可以说，奥运在带来了经济热、政治热的同时也带来了巨大的文化热!3月24日，北京奥运会圣火取火仪式在希腊奥林匹亚举行，北京奥运圣火顺利采集。她将一路披荆斩棘风雨无阻，徐徐的向终点北京挺进。5月18日，奥运圣火伴随着一路的喝彩和期盼来到人间天堂——杭州，我们生活的大都市!奥运赛场上吴静钰完胜对手在跆拳道小级别中国首夺奥运金牌!为此，我们都激动不已!跆拳道，作为奥运运动项目之一，也正在为之不断努力，艰苦奋斗。心武跆拳道社团更是为延承08奥运精神奥运积极奔波着。

- 1: 延承奥运精神，延承奥运文化。
- 2: 宣传全民健身，宣传跆拳道运动，普及同学们对跆拳道的认识。

3: 动员同学们积极投入奥运热潮，为我们财院更添一份后全民奥运的氛围。

4: 为建设活力型财院校园文化，发展跆拳道提供良好的宣传和动员作用

通过前三届大众跆拳道比赛成功总结的经验，我们有信心再一次举办最高水平的跆拳道交流比赛，届时将有其他兄弟院校的跆拳道社团参与比赛期间的穿插演；浙江省跆拳道协会代表，浙江省高校跆拳道活动发起人作为比赛颁奖嘉宾；省跆拳道一级裁判员，省跆拳道品势教练员作为比赛裁判。我们将以最完备的准备，最优秀的人员，最饱满的精神面貌，组织开展省高校内最为完美的一次业余跆拳道活动。

浙江财经学院生活区桃李苑文华餐厅门口。

浙江财经学院体育馆门口(晴天)

浙江财经学院教学区e210(雨天)

十一月上旬

七、活动准备

(一)联系安排活动赞助商

(二)报名表制作

(三)文字材料收集

查找和整理一些关于的奥运问题、一些关于北京奥运的问题和一些基础性的有关跆拳道的问题及其答案。

(四)宣传卡片制作

制作宣传卡片，并附上跆拳道小知识晚些时候比赛的时间地点和宣传语。

(五) 奖品准备

1、观众参与奖品：

方案1：采购一些棒棒糖之类的奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话。

方案2：采购一些关于奥运的小东西作为奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话

2. 参赛人员：奖杯，证书，奖状，纪念礼品

(六) 海报准备

1. 比赛报名海报(贴于文华餐厅门口)

——宣传该活动, 简介该比赛内容及其报名方式

2. 比赛活动海报(贴于文华餐厅门口)

——宣传该活动, 简介该比赛内容及其时间地点

(七) 横幅准备

比赛横幅(于文华餐厅门口)

(八) 桌椅

(九) 道具：

脚把、桌椅、木板、砖瓦之类以及两套护具

(十) 参赛人员的保护措施

1. 饮用水
2. 云南白药

(十一) 比赛期间穿插节目：

1. 品势类节目由品势队与其他各校负责人负责准备
2. 道操类节目由道操队与其他各校负责人负责准备
3. 特技类节目由特训队与其他各校负责人负责准备

(十二) 音乐：

1. 比赛音乐由各节目负责人选定
2. 穿插音乐到时由所有的节目负责人商讨后决定

(十三) 串词： 由社刊部和社长秘书负责编写

(十四) 录像照相： 由网络部和社刊部负责

(十五) 比赛会场布置：

1. 铁架子、地毯、桌椅
2. 海报架、海报(包括跆拳道知识介绍以及)、
3. 大型喷绘布景
4. 音响(接线板)

一. 赛前流程

1. 在文华餐厅门口进行比赛前报名工作准备

2. 由三人穿好道服发放卡片，三人负责报名记录，另外两人负责传单。

3. 报名工作结束，整理场地。

4. 比赛场地准备

二. 比赛流程：

1. 开场：

品势表演(太极三章)

道操表演

特技表演

2. 击破比赛

裁判员点评(同时道操比赛成绩统计) 互动环节(简单的擒拿演示、并请观众上来参与实践、并赠送参与观众纪念品)

3. 道操比赛

道操比赛裁判员点评(同时道操比赛成绩统计) 主持人将话题转向北京奥运互动环节(向观众提问关于奥运的问题，回答对者有纪念品)

4. 到场来宾表演

5. 特技比赛

6. 实战比赛

八人淘汰赛裁判员点评(同时实战比赛成绩统计)

7. 比赛结果和成绩公布

8. 主持人请心跆拳道社长总结，浙江省跆拳道协会代表讲话，主持人感谢现场观众和来宾并且宣布活动结束。

三. 赛后流程：

1. 集体合影留念

2. 工作人员合影留念

3. 场地整理

4. 照片，视频后期处理

九、财务预算

文印费：50

奖品购买费：100

比赛用品：350

场地布置：350

其他：150

总计：1000

跆拳道迎五一活动方案篇二

(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。

每周2、周4及周5

南校体操房及新校活动中心

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。

跆拳道迎五一活动方案篇三

新的一学期开始了，社团工作也即将开始。上学期在团委领导的关怀和我社团全体社员的共同努力下，各方面的工作都取得了显著的成绩。不仅扩大了本社团在社团和学校的影响力，而且给社团带来了良好的声誉。为了更好发挥学生社团在校园文化中的积极作用，提高社团活动的水平，带动社团的全面繁荣和发展，促进社团管理的规范化、制度化，我们的工作计划制定如下：

社团工作制度的贯彻召开组织机构成员会议，对上学期的工作进行总结，拟定本学期社团工作制度贯彻计划，充分明确了权责的划分、经费的使用以及日常工作中的一些注意事项。社团间的沟通监督为了增进社员之间的了解，更真切的融入社团，社团决定先从组织机构成员开始，实行训练签到制度。让组织机构成员积极参与训练，更深入地了解跆拳道和跆拳道社团的运行。建立社团具体奖罚项以一个月为期，给予参与训练次数最少的组织机构成员一定的惩罚，相应的，参加训练次数最多的组织机构成员在学期末给予一定的奖励。若效果良好，可对其余会员制定试行方案。

构建一套高效、灵活的社团动态管理体系。

培养一支具有鲜明特色的社团团队。

扩大社团影响力，发挥社团在校园文化中的积极影响作用。

积极督促会员参加训练，提高跆拳道技能。

本学期的工作具体分为五大方面：

- 1、新学期开始，完成社团的注册工作和申请场馆工作。
- 2、跟挂靠学院做好沟通工作，便于挂靠学院的工作及社团以后活动的开展。

社团常规活动即跆拳道的常规训练。训练的时间为每周四中午11：50—12：50，训练地点为学校前后操场。

跆拳道迎五一活动方案篇四

校园文化是一个大学精神内核的重要组成部分，而社团文化则是引导高校校园文化的一股最重要的力量。社团文化是名族内校园的一年一度的社团盛典，是实力比拼的.大舞台。在

这里显示团队建设精神。我们跆拳道要做不仅把我们跆拳道文化展示大家，而且让更多人去了解，去知道跆拳道是一项能有益身体和身心健康的运动。更要让我们大学生积极参加和加入我们活动中来。体现我们跆拳道的风采。

借着这次的社团文化节，通过开展跆拳道特色活动，更好的展示我们跆拳道协会的风采，让更多人了解跆拳道，进而让人们喜欢跆拳道让大家积极加入我们，一起来营造好文化节的气氛。

品味跆拳道魅力，释放跆拳道精神

学生社团联合会、艺术与设计学院团总支

艺术与设计学院跆拳道协会

20xx年5月7日

全校师生

篮球场

（一）、前期工作：

- 1、组织召开部长会议，讨论活动进程，安排各部门的相关工作。
- 2、秘书部做好活动期间人员的安排，借用相关物品、通知及活动总结。
- 3、策宣部做好宣传工作，摊位的美化及相关宣传报；负责整个活动的策划及活动流程及摄影相关工作。
- 4、财务部负责计算活动经费，准备活动物质及奖品。

5、培训部负责节目的排练。

（二）、活动期间准备工作：

- 1、确定场地是否布置完毕，
- 2、设备用具、物资是否齐全
- 3、人员安排是否到位

（三）、活动后期：

- 1、活动结束后，工作人员做好现场善后工作
- 2、就活动现场情况及会后评价写出此次活动总结报告。

（四）、文化节当天安排：

- 1、 15：00现场热身运动（若场地不够宽，在足球场进行热身运动）
- 2、 15：30打太极一至三章及踢靶
- 3、 16：00现场教：（跆拳道的基本动作：马步、下格挡、中格挡、上格挡、外格挡、前踢、横踢）
- 4、 16：30踩脚

目的：发展学生的反应能力

游戏的准备：

□□平坦的场地。

（2）把学生分成两组，每组必须面对面，男对男，女对女

方法：当游戏开始时，双方两手背后，必须想办法要以最快的速度去踩对方的脚面，谁踩到对方脚面的则赢，另一方则输。然后赢家变成守方，输家变成攻方继续游戏，相互交换。

规则：

□□赢家变守，输家变攻。

(2) 不许用力踩踏，速度要快。

(3) 双手始终背后，不得犯规。

5、18：00特技表演

6、19：00游戏

游戏一：

1、单脚支撑30秒

2、快速单脚踢靶20次。安排一名工作人员（用时1分钟）
（手机1个、脚靶1个）

游戏二：扔圈套套矿泉水瓶，瓶子距离起点1米，5个圈中两个即可过关。安排一名工作人员（用时1分钟）（矿泉水10瓶、圈套5个）

游戏三：3项体能各5个，有俯卧撑，蹲起，纵跳（用时30秒）

游戏四：原地转圈左5圈右5圈，10秒内写出自己名字。安排一名工作人员（用时30秒）（桌子1张、纸板1个、笔2只）

7、20：00太极四至六章及踢靶

1、场地以及道具应在活动开始前准备完毕。

- 2、工作人员应按游戏规则给参与者发奖券。
- 3、工作人员应注意调动会场气氛，遇事应机处理。
- 4、比过程中工作人员不能离开场地。
- 5、借用物品细心管理。
- 6、注意现场秩序，不能出现争吵或插队现象。
- 7、注意保护场地的公共设施
- 8、注意安全，准备好药物以应对队员失误受伤。

经费来源：会费

跆拳道迎五一活动方案篇五

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。

1、集合队伍课前动员点名报数分队形

2、热身运动

先是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

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