

跆拳道课程老师的工作计划

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

跆拳道课程老师的工作计划篇一

4、继续搞好同各高校兄弟协会的亲密联系，积极参加交流活动。

一、招收新成员

招新是我们新换届的成员没有经历过，对于招新的各项规定并不熟悉，毕竟一个协会想要生存没有会员做基础，无论什么活动都天方夜谭。

对于招新，本协会将严格按照社联的各项要求去做，不做任何违反学校规定的事情。

二、基本活动

最基本的活动就是给广大喜欢跆拳道的同学进行教学。对于水平不同的学员，协会也将考虑分为基础与中级水平分类教学。

4、继续搞好同各高校兄弟协会的亲密联系，积极参加交流活动。

5、跆拳道协会社活动积极参加社团活动，让学员展示自我。

1、活动目的：

好者及武术爱好者带来快乐。

(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：每周一到周四8点半3、活动地点：国旗广场

4、活动日程：第一阶段

基本功的训练：基础脚法的训练，拳法的训练。第二阶段

太极八章的练习。第三阶段

特技，组合动作的练习、配合。

三、协会内部联谊

1、活动目的

主要目的是为了增进协会成员之间的友谊。

活动地点：校内教室

四、腿法大赛

1、活动目的

五、举办第一届沈阳化工大学跆拳道比赛

1、活动目的

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。动员同学们积极投入运动热潮，为我院营造浓厚的运动氛围。为建设活力型校园文化，发展跆拳道发挥重要的宣传

和动员作用。

2、活动主题

风采增进友谊强健体

3、活动宗旨

以武会友友谊第一比赛第二

4、活动范围面向全校。邀请其它学校来一起参加。

六、滑雪

活动目的

增强内部凝聚力，期末期间让大家放松心情。

跆拳道课程老师的工作计划篇二

5. 5班有学生63人, 大部分的学生学习态度端正, 有着纯真, 善良的本性。上课时都能积极思考, 能够主动、创造性的进行学习。但个别学生能力较差, 计算和应用都存在困难。还有的学生学习态度不端正, 不能按时完成作业。从上学期的知识质量验收的情况看, 学生的成绩存在明显的两极分化, 后进生的面占极大部分, 针对这些情况, 本学年在重点抓好基础知识教学的同时, 加强后进生的辅导和优等生的指导工作, 全面提高本班的整体成绩。

本册教材包括下面一些内容: 图形的变换, 因数和倍数, 长方体和正方体, 分数的意义和性质, 分数的加法和减法, 统计, 数学广角和数学综合应用等。

在数与代数方面, 这一册教材安排了因数与倍数、分数的意

义和性质，分数的加法和减法。因数与倍数，在前面学习整数及其四则运算的基础上教学初等数论的一些基础知识，包括因数和倍数的意义，2、5、3的倍数的特征，质数和合数。教材在三年级上册分数的初步认识的基础上教学分数的意义和性质以及分数的加法、减法，结合约分教学最大公因数，结合通分教学最小公倍数。

在空间与图形方面，这一册教材安排了图形的变换、长方体和正方体两个单元。在已有知识和经验的基础上，通过丰富的现实的数学活动，让学生获得探究学习的经历，认识图形的轴对称和旋转变换；探索并体会长方体和正方体的特征、图形之间的关系，及图形之间的转化，掌握长方体、正方体的体积及表面积公式，探索某些实物体积的测量方法，促进学生空间观念的进一步发展。

在统计方面，本册教材让学生学习有关众数和复式折线统计图的知识。在学习平均数和中位数的基础上，本册教材教学众数。平均数、中位数和众数都是反映一组数据集中趋势的特征数。平均数作为一组数据的代表，比较稳定、可靠，但易受极端数据的影响；中位数作为一组数据的代表，可靠性比较差，但不受极端数据的影响；众数作为一组数据的代表，也不受极端数据的影响。当一组数据中个别数据变动较大时，适宜选择众数或中位数来表示这组数据的集中趋势。

在用数学解决问题方面，教材一方面结合分数的加法和减法、长方体和正方体两个单元，教学用所学的知识解决生活中的简单问题；另一方面，安排了“数学广角”的教学内容，引导学生通过观察、猜测、实验、推理等活动向学生渗透优化的数学思想方法，体会解决问题策略的多样性及运用优化的方法解决问题的有效性，感受数学的魅力。

通过本学期的学习，学生要达到以下目标：

1. 理解分数的意义和基本性质，会比较分数的大小，会把假

分数化成带分数或整数，会进行整数、小数的互化，能够比较熟练地进行约分和通分。

2. 掌握因数和倍数、质数和合数、奇数和偶数等概念，以及2、3、5的倍数的特征；会求100以内的两个数的最大公因数和最小公倍数。

3. 理解分数加、减法的意义，掌握分数加、减法的计算方法，比较熟练地计算简单的分数加、减法，会解决有关分数加、减法的简单实际问题。

4. 知道体积和容积的意义及度量单位，会进行单位之间的换算，感受有关体积和容积单位的实际意义。

5. 结合具体情境，探索并掌握长方体和正方体的体积和表面积的计算方法，探索某些实物体积的测量方法。

6. 能在方格纸上画出一个图形的轴对称图形，以及将简单图形旋转 90° ；欣赏生活中的图案，灵活运用平移、对称和旋转在方格纸上设计图案。

7. 通过丰富的实例，理解众数的意义，会求一组数据的众数，并解释结果的实际意义；根据具体的问题，能选择适当的统计量表示数据的不同特征。

8. 认识复式折线统计图，能根据需要选择合适的统计图表示数据。

9. 经历从实际生活中发现问题、提出问题、解决问题的过程，体会数学在日常生活中的作用，初步形成综合运用数学知识解决问题的能力。

10. 体会解决问题策略的多样性及运用优化的数学思想方法解决问题的有效性，感受数学的魅力。形成发现生活中的数学

的意识，初步形成观察、分析及推理的能力。

11. 体会学习数学的乐趣，提高学习数学的兴趣，建立学好数学的信心。

12. 养成认真作业、书写整洁的良好习惯。

跆拳道课程老师的工作计划篇三

教学过程大致可分为三个，首先是热身，随后是韧带，最后是教跆拳道技术动作。热身时要按从头到脚或从脚到头的顺序，热身可以让学生的四肢得到伸展，在后面的训练中不易受伤，后面是以踢腾空腿法为主的热身，即可让学生得到进步，热身也能让学生得到技术训练。韧带时让学生自己先压，然后让学生互相压，有助于学生更好的学习跆拳道技术并提高学生自身的柔韧性，使学生不易受伤。最后是教学时间，主要教授新的技术动作与复习学过的技术，让学生温故而知新，能更好的理解掌握技术要点。

教学阶段也大致可分为三个，初级阶段，中级阶段以及高级阶段。初级阶段为白带黄带，这个阶段主要教基本的易掌握的基本腿法，让学生初步了解到跆拳道的技术并能自己理解技术要点，此阶段为入门阶段要有耐心，仔细的讲解学生存在的问题并帮助学生克服困难。中级阶段为绿带与蓝带，此阶段对学生的基本技术动作要有更高的要求，同时教授新的有些难度的技术动作，让学生对基本的技术有新的理解并有明显的变化，能掌握一些有难度的技术动作。高级阶段为褐带及红带，这个阶段的学生对基本技术已经有了很好的理解，教学主要以特级及实战为主，让学生能真正学会如何运用跆拳道技术。

在不同的教学的过程与教学阶段有不同的教学内容，热身时低级别只做简单的腾空的腿法来帮助热身，而中高级别则需要适当做些特级动作来增强身体的协调性。在韧带过

程中，低级别只要求自己能帮自己或别人有效的压即可，中高级别则需要自身的韧带能有明显的改善甚至打开韧带。教学过程中低级别教授一些简单的基本技术，中级别要教授套路及一些有难度的腿法，而高级别则要求学会一些高级腿法并训练实战。在教学过程中还要视学生年龄及性别来具体的安排，如男生可比女生强度大以点要求高一点，12岁以上和12岁以下也要有不同的强度，以适合不同学生的身体素质。

为了进一步增进学生身体健康，树立“健康第一”的教育思想，培养学生自觉运动的好习惯，为学生成功人生奠定良好基础、通过跆拳道训练，培养学生懂礼、吃苦耐劳的优秀品质。

把握好学习与创新的关系。学习是为了提高，要虚心学习国外跆拳道同有的先进的技术和训练方法与手段，同时，切忌盲目追随，迷信他人，有虚心学习的基础上，更应提倡自力更生，自我创新，只有这样，才能赶超世界一流水平，才能使我国的跆拳道项目为国争光。鉴于基本技术有跆拳道技术中的地位和作用，教练员运动员应认识到基本技术是跆拳道比赛的主要得分手段，是技术的灵魂，训练中一定要在基本技术的速度、力量、准确性、击打效果、技术细节等下大功夫进一步提高，必须完成对正规技术的过渡，而创新、自我风格与特色的创立，一定要在扎实的基础之上进行，为要盲目追求高难度，只有这样才能少走弯路、世界水平讨两样也是通过长年累月的艰苦训练得来的，正所谓“冰冻三尺，非一日之寒”。训练方法和训练手段必须围绕两个重点、即基本技术是基础，实战能力是核心，只有紧紧抓住实战这一核心，才能及时把握训练的方向，调整训练各阶段的目标，才能将训练中得到的确良技术应用到实战中去，并取得胜利。

教练员、运动员对竞赛规则、得分概念要有深刻的理解、要吃透规则和利用规则，技术训练要紧扣技术得分的三要素进行。运动员所有技术训练都应围绕“得分”这一中心去计划、安排、组织、实施和提高。教练员和运动员对技术体系内的

各部分技术都应熟练掌握，不能偏废。教练员应在充分了解跆拳道技术体系全部内涵及足其各部分之间相互关系和作用的前提下，指导运动员将来在高水平训练中突出发展其中的某些技术，形成自己独特的技术风格。就技术本身的要素来分析，应重视速度重于力量，重视进攻重于防守，重视准确性重于出腿次数。

把握技术训练的关键环节。运动员的整体实力表现在许多方面，如技术与技术的连接，对进攻、防守反击等战机的严格与精确把握，合适的心理紧张状态，利用规则和裁判尺度的限度，实施有利于自己的技术战术等等，这些无形的比赛经验和比赛能力，需要通过多年的训练和多次比赛来获得的、完善和提高、再多年的训练中应有计划、有系统地发展运动员的能力和竞技术水平、引导运动员走向竞技最高层次。

教练员、运动员要了解、研究跆拳道项目的运动员损伤规律，要善于发现问题，并积极探索解决问题的方法，减少伤害事故的发生。同时，还要积极实践和探讨训练后的尽快恢复方法，使运动员经过快速有效的恢复后，精力充沛地出现在每一次训练之中。所有这些，都是保证技术水平提高的重要因素，必须引起女家的足够重视，为提高跆拳道运动成绩创造各种有利条件。

跆拳道课程老师的工作计划篇四

抓好教育理论特别是最新的教育理论的学习，及时了解课改信息和课改动向，转变教学观念，形成新课标教学思想，树立现代化、科学化的教育思想。

为了搞好教学工作，以课程改革的思想为指导，根据学校的工作安排以及一年级的数学教学任务和内 容，做好学期教学工作的总体计划和安排，并且对各单元的进度情况进行详细计划。

认真钻研大纲和教材，做好备课工作，对教学情况和各单元知识点做到心中有数，备好学生的学习和对知识的掌握情况，写好每节课的教案为上好课提供保证，做好课后反思和课后总结工作，以提高自己的教学理论水平和教学实践能力。

创设教学情境，激发学习兴趣，爱因斯曾经说过：“兴趣是最好的老师。”激发学生的学习兴趣，是数学教学过程中提高质量的重要手段之一。结合教学内容，选一些与实际联系紧密的数学问题让学生去解决，教学组织合理，教学内容语言生动。想尽各种办法让学生爱听、乐听，以全面提高课堂教学质量。

跆拳道课程老师的工作计划篇五

武术教学班人数较多，出现一些人数参差不齐的现象，但也基本上是上个学分选项时的基本情况，对于学习时起到这个项目的连续性有一定的帮助。学习时也能了解到教师的教学意图，这样方便教学的总体安排，也可在一定程度上增加一些技术难度与要求。

建立“健康第一”的理念，培养学生的健康意识和体魄，进一步激发学生的学习“永春白鹤拳”兴趣，培养学生的终身体育意识，以学生身心健康发展为重，重视学生主体地位的同时关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益，以及多样性和选择性的教学理念，结合学校的实际情况，设计本教学工作计划，以满足学生选项学生的需求，加深学生的运动体验和理解，保证学生在本“永春白鹤拳”选项课的学习中修满2学分。加强学习“永春白鹤拳”的基本套路，加强学习的兴趣，提升学生本身的素质，特别是武德的培养。

- 1、养成良好的练武的锻炼习惯。
- 2、根据科学锻炼的原则，制定并实施个人锻炼计划。

3、学会评价体育锻炼效果的主要方法。

1、认识武术运动项目的价值，并关注国内外重大体育赛事。

2、有目的的提高技术战术水平，并进一步加强技、战术的运用能力。

3、学习并掌握社会条件下活动的技能与方法，并掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法。

1、能通过多种途径发展肌肉力量和耐力。

2、了解一些疾病等有关知识，并理解身体健康在学习、生活和重要意义。

3、形成良好的生活方式与健康行为。