

# 《大学体育 4 跆拳道》课程教学大纲（非 OBE 模式）

## 一、课程基本信息

### 1. 课程名称

跆拳道/ Taekwondo

### 2. 课程代码

17208004

### 3. 课程类别

公共基础课程

### 4. 课程性质

必修

### 5. 学时/学分

32/1

### 6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2、大学体育 3

### 7. 后续课程

无

### 8. 适用专业

本科各专业

## 二、课程的主要任务及目标

### 1. 课程的主要任务

（1）本课程是一门以身体训练、技能练习为主要手段，以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志，振奋人的精神，增强学生体质、促进学生健康和提高学生素养为目标，实践性很强的体育选项课程。

（2）通过跆拳道课理论教学，让学生了解跆拳道运动的起源、特点、作用以及发展现状；学习运动与健康基本知识；通过实践教学，让学生掌握跆拳道运动锻炼身体的方法和手段。

(3) 学习本课程要求学生掌握跆拳道运动的基本理论知识、基本技术，在学生增强体质的同时，增强学生组织纪律性，培养学生团结合作意识、坚韧不拔、勇敢顽强、积极进取的意志品质，为终生体育锻炼打下良好基础。

## 2. 课程的目标

**技能目标：**通过跆拳道的理论和技术实践课的教学，使学生了解跆拳道的基本理论知识，掌握跆拳道的基本技术、技能，全面提高其身体素质。

**健康目标：**以跆拳道运动为载体，让学生通过跆拳道运动，形成良好的体育锻炼习惯，培养学生对跆拳道运动的兴趣。

**思政目标：**通过学习和锻炼培养学生“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的意志品质，发展学生个性，培养其勇敢顽强、不怕困难、团结合作的精神和创新意识，努力实现自我价值，为社会服务。

## 三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	学时分配	教学方式
				普通班	精英班	
1	理论部分	1.跆拳道运动概述 2.跆拳道运动的竞赛规则及裁判法 3.跆拳道礼仪 重点：理解和掌握跆拳道运动的特点，作用，跆拳道礼仪。 难点：跆拳道运动的裁判法以及发展趋势。	普通班：了解和掌握跆拳道运动的特点和锻炼作用，了解跆拳道运动的起源与发展，跆拳道礼仪。 精英班：了解我国跆拳道运动的现状以及世界跆拳道发展现状，理解跆拳道运动及其竞赛规则和裁判法；掌握跆拳道礼仪。	2	2	讲授 讨论 互动
2		跆拳道基本战术 重点：直攻战术、抢攻战术、佯攻战术、迂回战术、制长战术、制短战术、心理战术、多点战术、体力战术、重创战术。 难点：战术应用分析。	普通班：了解跆拳道运动的基本技、战术知识。 精英班：在条件实战中能够合理应用部分基本战术	2	2	讲授 讨论 互动
3		跆拳道基本技术 1.跆拳道实战势 2.跆拳道基本步型步法 步型：并步、并排步、走步、弓步、三七步。步法：前进步、后撤步、换步、前滑步、后滑步、滑飞步。 3.跆拳道基本手型手法 手型：拳、手刀 手法：正拳、下格挡、中内格挡、	普通班：了解并排步、三七步、前滑步、后滑步、滑飞步、走步、弓步、前进步、后撤步、换步。 掌握手型：拳 手法：正拳、下格挡中内格挡上格挡 了解手型：手刀 手法：中外格挡、单手刀外防、双手刀外防。	10	8	讲授 示范 练习

	实践部分	中外格挡、上格挡、单手刀外防、双手刀外防 4. 跆拳道基本踢击腿法 前踢、横踢、下劈、推踢、侧踢 5. 跆拳道难度踢击腿法 后踢、后旋踢、跳下劈、旋风踢等 重点：跆拳道的基本步型步法、基本腿法 难点：跆拳道的步法应用、难度腿法	熟练掌握三种基本踢击腿法。 了解跆拳道基本踢击技术及部分难度踢击技术。 精英班：熟练掌握 步型：并步、并排步、走步、弓步、三七步； 步法：前进步、后撤步、换步、前滑步、后滑步、滑飞步。 熟练掌握手型：手刀。手法：中外格挡、单手刀外防、双手刀外防。 熟练掌握五种以上基本踢击技术，两种以上难度踢击技术				
4		跆拳道组合技术 1. 手、脚结合技术：拳+腿法组合 2. 脚、步结合技术：步法+腿法组合；腿法+腿法组合 重点：步法+腿法组合；腿法+腿法组合 难点：步法+腿法组合；腿法+腿法组合	普通班：初步了解拳+腿法组合技术。 精英班：掌握基本防守技术、进攻技术、防守反击技术组合	2	4	讲授示范练习	
5		跆拳道品势 基础太极品势 重点：品势动作的攻防含义 难点：品势动作的准确度、熟练度、表现力。	普通班：熟练掌握一章。 精英班：熟练掌握两个基础太极品势。	4	2	讲授示范练习	
6		实战 条件实战训练 重点：跆拳道腿法技术的应用。 难点：跆拳道腿法技术的合理运用。	普通班：初步了解。 精英班：能够合理应用所学部分技战术。	2	4	讲授示范练习	
7		素质练习 力量、速度、灵敏、柔韧、耐力练习 重点：力量、速度、柔韧 难点：合理运用专项素质练习方法	普通班：初步掌握力量、速度、柔韧素质练习方法。 精英班：熟练掌握部分力量、速度、灵敏、柔韧、耐力素质练习方法，合理应用。	4	4	讲授示范练习	
8		其他	技能考试	组织考试，鼓励学生提高成绩	2	2	考试
9			素质考试	组织考试，鼓励学生顽强拼搏	2	2	考试
10	机动			2	2		
合计				32	32		

#### 四、课程教学方式

以课堂授课为主，以学生能力培养为中心，运用语言法、口令教学法、直观法（包括示范教学和电化教学）、完整与分解教学法、练习法等教学方法，结合跆拳道运动的特点，采用建立感性认识、学习分解动作、学习完整动作、巩固运用等步骤科学教学。

## 五、课程的考核环节

### 1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的，以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节，期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成，平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ ，其中 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ 分别定为 0.4 和 0.6。

### 2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节		分值	考核/评价细则	
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_1$ $\lambda_1=0.4$	课堂考勤		30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 15 次，每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。	
		平时作业		40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，促进学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。	
		线上学习		30	主要考核学生线上学习的掌握程度；成绩以百分计，按其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。线上学习优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。	
期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_2$ $\lambda_2=0.6$	技能考试	普通班	品势	10	主要考核学生基础品势套路学习掌握程度；依据准确度、熟练度和表现力综合评分。（评分标准见附表 1）
			普通班	腿法	40	主要考核学生基本腿法学习掌握程度；依据基本竞技腿法击靶技术和效果综合评分。（评分标准见附表 2）
			精英班	品势	10	主要考核学生基础品势套路学习掌握程度；依据准确度、熟练度和表现力综合评分。（评分标准见附表 1）
			精英班	腿法组合	40	主要考核学生竞技腿法及腿法组合的学习掌握程度；依据竞技腿法击靶技术（正确的技术动作）、效果（击打的速度、准确和力量）以及技术动作的衔接（合理、协调）综合评分。（评分标准见附表 2）
		素质考试	50m 跑	50	主要考核学生速度素质；按照《国家学生体质健康标准》项目标准评分。	

附表 1: 品势评分标准

不合格	合格	中等	良好	优秀
0~59	60~69	70~79	80~89	90~100

附表 2: 腿法和腿法组合评分标准

不合格	合格	中等	良好	优秀
0~59	60~69	70~79	80~89	90~100

## 六、建议教材及教学参考书

### (一) 推荐教材

周弘.大学体育与健康教程.第 2 版.上海: 上海交通大学出版社, 2018.

### (二) 主要参考资料

[1].张瑞林.跆拳道.高等教育出版社, 2005.

[2].跆拳道竞赛规则及解释.中国跆拳道协会, 2018.

## 七、其他说明

无

执笔人(签字): \_\_\_\_\_ 年 月 日

审核人(签字): \_\_\_\_\_ 年 月 日