《 跆拳道1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）跆拳道1 | | | | | |
| （英文）Taekwondo 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100053 | 课程学分 | | 1 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | | 全校专科第2学期 | | |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） | | | | | |
| 课程简介 | 跆拳道（英文名：TAEKWONDO）起源于朝鲜半岛，是以腿法和拳法的攻防格斗为主要内容，通过实战、品势、击破等表现形式，修炼身心的一项体育运动。跆拳道，是现代奥运会正式比赛项目之一。参与跆拳道运动，能够让练习者在学习技击技术提高防身自卫能力的同时锻炼练习者的各方面身体素质。跆拳道运动在追求练习者身体上卓越技能的同时注重练习者精神上的修养与锻炼，能够培养练习者忍耐克己，百折不屈的意识品质。跆拳道是一项能够使练习者内外兼修的体育运动，具有很高的锻炼价值。跆拳道是现代大学生理想的体育选修科目之一。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 签名本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 | | | | | |
| 大纲编写人 | （签名） | | 制/修订时间 | | 2023.12 | |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710139992320.png （签名） | | 审定时间 | | 2024.3 | |
| 学院负责人 | （签名） | | 批准时间 | |  | |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握跆拳道基本理论知识、起源于发展，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握跆拳道基本腿法技术及品势太极一章，提高身体灵敏协调、柔韧及力量素质；具备能够欣赏跆拳道比赛的能力。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 引导学生树立礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈的武道精神、及团结协作的意识品质。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第一单元：**理论部分  教学内容：  1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；  2.跆拳道运动概述：跆拳道的起源、发展及分类、跆拳道礼仪及段位制。  3.跆拳道运动的竞赛规则。  预期成果：通过理论部分学习，掌握跆拳道运动基本理论知识，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：跆拳道竞赛规则的理解与掌握  **第二单元：**跆拳道实践教学  教学内容：  1.跆拳道基本技术  （1）跆拳道礼仪  （2）跆拳道实战姿势及站位：实战式、开式站位、闭式站位  （3）跆拳道实战基本步法：前滑步、后滑步、上步、撤步、换跳步  （4）跆拳道实战基本技术：前踢、横踢、下劈踢  （5）跆拳道品势准备姿势：准备式  （6）跆拳道品势基本步法：并步、开立步、弓步、前行步  （7）跆拳道品势冲拳及格挡：开立步冲拳、上格挡、中格挡、下格挡  2.跆拳道品势太极一章（1-18个动作）   |  |  |  | | --- | --- | --- | | （1）左前行步左下格挡 | （2）右前行步右直拳 | （3）右前行步右下格挡 | | （4）左前行步左直拳 | （5）左弓步左下格挡 | （6）右中段直拳 | | （7）右前行步左内格挡 | （8）左前行步右直拳 | （9）左前行步右内格挡 | | （10）右前行步左直拳 | （11）右弓步右下格挡 | （12）左直拳 | | （13）左前行步左上格挡 | （14）右前踢+右直拳 | （15）右前行步右上格挡 | | （16）左前踢+左直拳 | （17）左弓步左下格挡 | （18）右弓步右直拳（发声） |   预期成果：  1.通过学习，使学生跆拳道运动的基本技术动作和技能，提高身体的灵敏协调素质、柔韧素质及力量素质；具备基础跆拳道裁判法相关知识能够欣赏跆拳道比赛。  2.通过教学分组合作练习检验学生基本技术掌握情况，调动学生学习的积极性，并树立相互合作、相互尊重，团结协作的意识品质。  教学难点：技术的协调发力。  **第三单元：**体能练习与体质健康测试  教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）  预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。  教学难点：调动学生对不及格项目的练习积极性。  **第四单元：**有氧健身跑  教学内容：运动世界校园APP（课外练习）  预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。  教学难点：监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | | | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。  通过深入挖掘跆拳道运动思政元素并将跆拳道礼仪、体育精神、冠军故事以课堂导入的形式引发学生关注，思考产生共鸣。在竞赛规则的学习过程中引导学生树立规则意识和抗击挫折的能力。通过课上跆拳道技术学习及体测引导学生不怕吃苦勇于攀登、团结协作的的意识品质。课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 跆拳道基本腿法技术、太极一章 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |