



揭阳职业技术学院

艺术与体育系
教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 _____

班级 _____ 2025 级 _____

课程 _____ 体育二跆拳道 _____

学时 _____ 36 _____

任课教师 _____ 邵四九 _____

揭阳职业技术学院跆拳道课教案

第 1 次课

教材内容	1、学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 2、掌握握拳方法及冲拳方法：格斗式及准备式	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	1、了解什么是跆拳道 2、跆拳道技术目标：马步、马步冲拳练习以及马步冲拳的使用方法		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	● 要求：快、静、齐
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	15'	
	4、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右手边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	10'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

<p>基本部分</p>	<p>1、五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步</p> <p>【要领】</p> <p>并步：与立正姿势相同，两脚内侧贴紧，两腿直立内侧贴紧，两手握拳置于大腿外侧；</p> <p>并排步：左脚向左分开一个脚掌距离，两脚保持脚尖及内侧平行；（不允许内扣或外八，左右距离过大或过小）</p> <p>马步：两脚左右为两脚掌距离，两脚尖平行，两腿膝关节向下蹲 30 度；</p> <p>走步：两脚前后距离为一个脚张，后脚尖向外转 30 度；</p> <p>弓步：两脚左右距离在两脚半至三脚掌距离，前腿膝关节向前弓下与踝关节垂直</p> <p>2、握拳方法及冲拳方法</p> <p>【要领】</p> <p>两手掌张开，四指并拢，大拇指分开，四指弯曲，大拇指贴于中指第二关节，多重复几遍，加深记忆和手指灵活些</p> <p>3、准备势：品势准备势、竞技格斗势</p> <p>【要领】</p> <p>在格斗式基础上，后脚蹬地提膝同时两手握拳置于胸口，两个大腿内侧贴紧，高度与腰带同高，大小腿后侧夹紧，脚背绷直，小腿快速向上踢出并收回，向前落地恢复格斗式</p>	<p>10'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>要求：动作方法、原理、认真听讲</p> <p>要求：动作规范、注意重心的掌控</p>
<p>结束部分</p>	<p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	

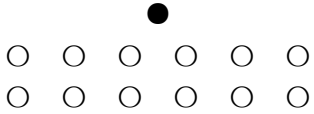
第 2 次课

教材内容	1、复习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 2、掌握握拳方法及冲拳方法：格斗式及准备式 3、学习基本腿法之前踢	场地 器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	1、了解什么是跆拳道 2、跆拳道技术目标：马步、马步冲拳练习以及马步冲拳的使用方法 3、前踢的基本运动原理		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	15'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右手边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	10'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

<p>基本部分</p>	<p>4、五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步</p> <p>【要领】 并步：与立正姿势相同，两脚内侧贴紧，两腿直立内侧贴紧，两手握拳置于大腿外侧； 并排步：左脚向左分开一个脚掌距离，两脚保持脚尖及内侧平行；（不允许内扣或外八，左右距离过大或过小） 马步：两脚左右为两脚掌距离，两脚尖平行，两腿膝关节向下蹲 30 度； 走步：两脚前后距离为一个脚掌，后脚尖向外转 30 度； 弓步：两脚左右距离在两脚半至三脚掌距离，前腿膝关节向前弓下与踝关节垂直</p> <p>5、握拳方法及冲拳方法</p> <p>【要领】 两手掌张开，四指并拢，大拇指分开，四指弯曲，大拇指贴于中指第二关节，多重复几遍，加深记忆和手指灵活些</p> <p>6、准备势：品势准备势、竞技格斗势</p> <p>7、基本腿法：前踢</p> <p>【要领】 在格斗式基础上，后脚蹬地提膝同时两手握拳置于胸口，两个大腿内侧贴紧，高度与腰带同高，大小腿后侧夹紧，脚背绷直，小腿快速向上踢出并收回，向前落地恢复格斗式</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>要求：动作方法、原理、认真听讲</p> <p>要求：动作规范、注意重心的掌控</p>
<p>结束部分</p>	<p>4、对本节课教学进行小结</p> <p>5、对学生学习情况进行讲评</p> <p>6、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	

第 3 次课

教材内容	1、学习基本腿法之前踢 2、学习上中下格挡	场 地 器 材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	1、前踢的基本运动原理 2、学习跆拳道白带基础知识与基本动作		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	15'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右手边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	10'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

基本部分	<p>1、格斗式前踢</p> <p>【要领】</p> <p>(1) 退右脚格斗式准备；</p> <p>(2) 后脚蹬地提膝，同时两手握拳置于胸口，两个大腿内侧贴紧，高度与腰带同高，大小腿后侧夹紧，脚背绷直；</p> <p>(3) 小腿快速向上踢出并收回，向前落地恢复格斗式</p>	10'	 <p>要求：动作的方法及目标、集中力</p>
	<p>1、下格挡学习（站立式防御丹田）</p> <p>【要领】</p> <p>(1) 右侧下格挡时，右臂弯曲放在左肩部，拳心向脸部；</p> <p>(2) 辅助手臂伸直，拳心向下与胸口同高；</p> <p>(3) 动作完成后，格挡的拳与左右大腿部的距离为一立拳；</p> <p>(4) 辅助拳放在髋关节处，手臂向后夹紧</p>	10'	
	<p>2、中格挡学习（防御胸口）</p> <p>【要领】</p> <p>(1) 右中格挡时，右手臂弯曲，拳心向外，腕部伸直，拳与颈部同高；</p> <p>(2) 辅助手臂伸直，拳心向下与胸口同高；</p> <p>(3) 格挡拳要到身体身体的中心线，格挡动作完成后拳与肩部同高；</p> <p>(4) 格挡动作完成后手臂的角度为 90-120 度，辅助拳放在髋关节处，手臂向后夹紧</p>	10'	
	<p>3、上格挡学习（防御头部）</p> <p>【要领】</p> <p>(1) 右上格挡时，右臂弯曲并放在左髋关节处，拳心向上；</p> <p>(2) 辅助手臂弯曲并放在右肩部，拳心向外；</p> <p>(3) 格挡的拳心向外，拳与肩部同高，格挡手臂的角度是 90-120 度；</p> <p>辅助拳放在髋关节处，手臂向后加紧，格挡时，格挡手臂的拳经过肩部</p>	10'	
结束部分	<p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	5'	

第 4 次课

教材内容	1、学习上中下格挡 2、上中下格挡的使用方法	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	上中下格挡的分解教学，学生熟练掌握及练习方法和使用部位		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋转一圈	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 （3）前踢	10'		

第 5 次课

教材内容	行进间的上中下格挡（弓步利用）	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	移动中的重心问题，行进间动作的练习方法及规律		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋转一圈	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 （3）前踢 （4）上中下格挡	10'	

第 6 次课

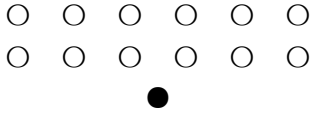
教材内容	1、格斗式前踢 2、太极一章前四个动作学习	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	太极一章的方向及手和脚的配合		
结构	课 的 内 容	时间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍） 4、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。 5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马 6、复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法：格斗式及准备式 （3）前踢 （4）上中下格挡 （5）行进间上中下格挡	3' 2' 10' 15' 5' 10'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● 要求：快、静、齐 要求：纪律、气势、积极性、反应、发声 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

第 7 次课

教材内容	1、格斗式正拉腿 2、太极一章前十个动作学习	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	太极一章路线的掌握		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋转一圈	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习 （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法：格斗式及准备式 （3）前踢、格斗式前踢 （4）上中下格挡、行进间上中下格挡 （5）太极一章前四个动作	10'	

第 8 次课

教材内容	太极一章前十六个动作学习	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	了解太极一章的含义		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：原地的动作练习 例：碎步、高抬腿、左右提膝、抱头蹲起、抱膝跳、分腿跳、纵跳、两人配合互相击掌、踮脚跳	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法：格斗式及准备式 （3）前踢、格斗式前踢 （4）上中下格挡、行进间上中下格挡 （5）太极一章前十个动作	10'	

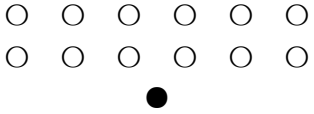
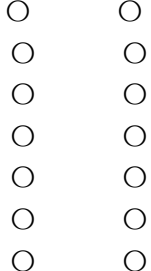
<p>基本部分</p>	<p>1、太极一章前十六个动作 【要领】 (接上节课) (1) 右脚向右移步，带动身体向右旋转 90 度，形成右弓步；同时，做右下格挡； (2) 姿势不变，左手直拳进攻 (3) 左脚向前跟步，身体向左旋转 90 度，形成左弓步；同时，做左手上格挡； (4) 向前进方向右脚前踢，前踢的右脚向前落地成右走步；同时，右手直拳； (5) 右脚向后移步，带动身体向后旋转 180 度，形成右走步；同时，做右手上格挡； (6) 向前进方向左脚前踢，前踢的左脚落地后成左走步；同时，左手直拳</p>	<p>40'</p>	 <p>要求：纪律、学生间的间距、认真听讲</p>
<p>结束部分</p>	<p>1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	

第9次课

教材内容	1、太极一章全部动作 2、太极一章路线走向	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	独立完成整套太极一章		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 （3）前踢、格斗式前踢 （4）上中下格挡、行进间上中下格挡 （5）太极一章前十六个动作	10'	

第 10 次课

教材内容	1、格斗腾空前踢的学习及练习方法 2、利用脚靶练习前踢、腾空前踢	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	掌握腾空前踢		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：泡泡堂游戏（锻炼学生间的团体意识，学生间的配合度） 方法：人数最好是奇数，当大家准备好时，教练喊“泡泡糖”大家回应“粘什么”，教练随即想到身体的某个部位，学生就要两人一组互相接触教练说的部位。 比如，教练说左脚心，那么学员就要两人一组把左脚心相接触。而没有找到同伴的人被淘汰出局。最终剩下的两人胜出。	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 （3）前踢、格斗式前踢 （4）上中下格挡、行进间上中下格挡 （5）太极一章全部动作	10'	

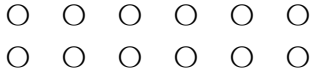
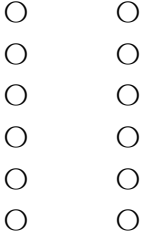
<p>基本部分</p>	<p>1、格斗腾空前踢的学习</p> <p>【要领】 在标准准备势下，右腿向上提膝，同时左脚蹬地，左腿顺着蹬地的力道提膝，在空中完成提膝收腿的动作，下落时成格斗式。</p> <p>(1) 示范动作分解进行讲解 (2) 分解口令示范，同时学生进行口令练习</p> <p>2、利用脚靶，练习前踢，腾空前踢</p> <p>【要领】 教练拿脚靶，学生面朝教练站成一竖列，格斗式准备，依次进行踢靶。</p> <p>(1) 示范动作分解进行讲解 (2) 分解口令示范，同时学生进行口令练习</p> <p>【注意事项】 (1) 动作的方法 (2) 前踢的使用部位 (3) 发音、纪律</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	 <p>要求：动作的熟练、衔接、声音</p> 
<p>结束部分</p>	<p>1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	


第 11 次课

教材内容	1、学习基本腿法之下劈 2、蹲起学习及训练要求	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道白带基础知识与基本动作 2、增强体力		
教学重点	掌握下劈动作		
结构	课 的 内 容	时间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍） 4、热身活动：跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋转一圈 5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马 6、复习； （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 （3）前踢、格斗式前踢 （4）上中下格挡、行进间上中下格挡 （5）太极一章全部动作 （6）腾空前踢	3' 2' 10' 15' 5' 10'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● 要求：快、静、齐 要求：纪律、气势、积极性、反应、发声 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

第 12 次课

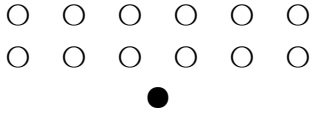
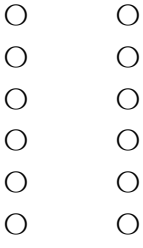
教材内容	1、跆拳道竞技的实战对峙站位形式 2、跆拳道竞技的基本步法： (1) 上步 (2) 后撤步	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道竞技的基础知识 2、增强体力		
教学重点	了解跆拳道竞技，熟练掌握竞技基本腿法		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：(1) 跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋转一圈 (2) 原地的动作练习 例：碎步、高抬腿、左右提膝、抱头蹲起、抱膝跳、分腿跳、纵跳、两人配合互相击掌、踮脚跳	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：(1) 对脚垫 (2) 坐位体前屈 (3) 青蛙趴 (4) 左右一字马 (5) 大字马	5'	
	6、复习； (1) 学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 (2) 握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 (3) 前踢、格斗式前踢 (4) 上中下格挡、行进间上中下格挡 (5) 太极一章全部动作 (6) 腾空前踢	10'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

基本部分	<p>1、实战对峙站位形式</p> <p>【要领】 站位是实战比赛中与对方之间的对峙形式，包括开式站位和闭式站位。</p> <p>(1) 开式站位 双方一个用左式，一个用右式，所形成的的站位形式称为开式站位</p> <p>(2) 闭式站位 双方一个用左式，另一个也用左式，所形成的站位形式称为闭式站位</p>	5'	
	<p>2、跆拳道竞技基本步法</p> <p>【作用】</p> <p>(1) 抢占有利位置 (2) 连接技术 (3) 维持身体平衡 (4) 防守 (5) 干扰对方</p> <p>【基本步法】</p> <p>(1) 上步</p> <p>【要领】 上步时通过向左拧腰转胯完成，两臂在体侧自然上下移动，重心不要上下起伏过大。实战使用：上步时，常用于逼迫对方后撤，或引诱对方进攻，而当对手使用上步时，自己可以立即使用进攻技术攻击对方。</p>	5'	
	<p>(2) 后撤步</p> <p>【要领】 后撤步时重心保持平稳的移动，通过向左拧腰转款完成，两臂在体侧自然上下移动。实战使用：后撤步时，常用在对方使用前横踢时，当对方准备继续进攻时，可使用前腿的侧踢或鞭踢或劈腿阻击对方。</p>	10'	
	<p>(1) 上步</p> <p>【要领】 上步时通过向左拧腰转胯完成，两臂在体侧自然上下移动，重心不要上下起伏过大。实战使用：上步时，常用于逼迫对方后撤，或引诱对方进攻，而当对手使用上步时，自己可以立即使用进攻技术攻击对方。</p>	10'	
结束部分	<p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	5'	

<p>基本部分</p>	<p>跆拳道竞技的基本步法：</p> <p>1、前跃步： 【要领】 向前跃进时，重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。 【实战使用】前跃步时，常使用在快速接近对方以使用横踢或劈腿等进攻动作；当对方前跃步时，可用前腿的劈腿或后踢或后旋等进攻动作。但是有时对方使用前跃步是为了引诱自己反击后要调整重心时再进攻得点，因此，此时自己可随之后撤一步不而被对方所利用。</p> <p>2、后跃步 【要领】向后回撤时，重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。 【实战使用】后跃步常使用在对方进攻，自己需要快速与对方拉开距离时，此时由于自己有一个向后撤的惯性，再用进攻的动作就有一定的难度，一般是使用迎击动作入后踢或后旋等。因此若对方使用后跃步时，自己要防止对方的阻击动作；如果自己使用组合动作，在对方跃步时，自己一般使用侧踢、推踢或外摆劈腿等动作。</p> <p>3、原地换步 【要领】重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。 【实战使用】原地换步常用在对方与自己是闭式站位，自己为了与对方形成开式站位以便有利于击打对方胸腹时，或是为了不让对方的优势腿发挥威力，使对方感到别扭。而当对方原地换步时，可利用此时机抢攻得点。</p> <p>4、垫步 【要领】右脚垫步时，左脚要迅速提起，重心落在右腿上，右膝微屈。 【实战使用】使用垫步，主要是在主动进攻时用前腿攻击对方。</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	
<p>结束部分</p>	<p>1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	

第 14 次课

教材内容	1、跆拳道竞技的防守技术： (1) 躲闪防守 (2) 格挡防守 2、假动作	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道竞技的基础知识 2、增强体力		
教学重点	了解跆拳道竞技，掌握竞技基本技巧		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：(1) 跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋转一圈 (2) 原地的动作练习 例：碎步、高抬腿、左右提膝、抱头蹲起、抱膝跳、分腿跳、纵跳、两人配合互相击掌、踮脚跳	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：(1) 对脚垫 (2) 坐位体前屈 (3) 青蛙趴 (4) 左右一字马 (5) 大字马	5'	
	6、复习： (1) 跆拳道竞技的实战对峙站位形式 (2) 跆拳道竞技的基本步法： ①上步 ②后撤步 ③前跃步 ④后跃步 ⑤原地换步 ⑥垫步	10'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

<p>基本部分</p>	<p>一、跆拳道竞技的防守技术</p> <p>(一) 闪躲防守</p> <p>【要领】</p> <p>1、调整距离:通过调整自身与对方距离的远近来瓦解对方的攻击。</p> <p>(1)远离对方,通过步法移动转移到安全区域,使对方的进攻因鞭长莫及而落空</p> <p>(2)靠近对方,移动到贴近对方身体的空间,造成对方的攻击锋点因超越得分点而失去作用</p> <p>2、改变角度:跆拳道比赛中啥 UN 各方之间的距离为双方共有,在有效的距离,谁善于利用角度来防守,谁就会获得更多的利益。</p> <p>3、变化身法:通过身体躯干及头颈部的位置改变,闪开对方的攻击路线,达到防守的目的。包括身体后仰、身体前倾、向左侧倾斜、向右侧倾斜、转头等。</p> <p>(二) 格挡防守</p> <p>【要领】</p> <p>跆拳道比赛中不允许抓、夹、推、抱等方法,但可以利用手臂去格挡以达到防守的目的。格挡防守分为:</p> <p>1、向上格挡 2、向下格挡</p> <p>2、中段向内格挡 4、中段向外格挡</p> <p>二、假动作</p> <p>【要领】</p> <p>1、目的明确</p> <p>2、动作逼真</p> <p>3、幅度和速度要适当</p> <p>4、根据实际情况变化使用</p> <p>5、假真结合</p> <p>【分类】</p> <p>1、手臂假动作 2、身法假动作</p> <p>2、步法假动作 4、腿法假动作</p> <p>5、表情假动作 6、声音假动作</p> <p>7、综合假动作</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>	 
<p>结束部分</p>	<p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业,并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	

第 15 次课

教材内容	1、跆拳道竞技的进攻技术： (1) 直接攻击 (2) 间接攻击 (3) 连续攻击	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道竞技的基础知识 2、增强体力		
教学重点	了解跆拳道竞技，掌握竞技基本技巧		
结构	课 的 内 容	时间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：（1）跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋转一圈 （2）原地的动作练习 例：碎步、高抬腿、左右提膝、抱头蹲起、抱膝跳、分腿跳、纵跳、两人配合互相击掌、踮脚跳	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习： （1）跆拳道竞技的实战对峙站位形式 （2）跆拳道竞技的基本步法： ①上步 ②后撤步 ③前跃步 ④后跃步 ⑤原地换步 ⑥垫步 （3）跆拳道竞技的防守技术	10'	

<p>基本部分</p>	<p>一、跆拳道竞技的进攻技术</p> <p>【要领】 进攻技术以我为主，先发制人的攻击。积极的经会获得更多的得分就会，掌握比赛的主动权。</p> <p>(一) 直接进攻战术 在充分了解对方技术、战术、素质、心理等特点的基础上，选择适当的时机和技术直接攻击对方。</p> <p>【注意】 直接攻击是有计划、有准备的战术行动，并不是不顾一切的死拼乱打，发现和制造出使用直接攻击的条件时才可使用。</p> <p>(二) 间接攻击战术 在实战比赛中，运用虚假动作，诱使对方产生错觉，在对方判断不准或犹豫不决时，进行真正的进攻。</p> <p>【注意】 “引诱”只是手段，“攻击”才是目的。引诱的同时要做好攻击对方破绽的准备。</p> <p>(三) 连续攻击技术</p> <p>【要领】 实施两次或两次以上攻击的方法</p> <p>【条件】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、对手防守能力弱，步法不灵活 2、自身体力充沛，对方体力较差 3、对方心理素质差 4、对方反击能力不强 5、经验不如对方，但自身身体素质好 6、对方被击后愣神或发呆时 <p>【注意】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、头脑清醒 2、控制幅度和力量 3、快速多变 4、攻中有防，以变应变 	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>	<p>准备进攻 ↓ 发起攻击 ↓ 结束攻击</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 	<p>5'</p>	

第 16 次课

教材内容	1、跆拳道竞技的反击技术： (1) 防守后反击 (2) 同时反击 (3) 迎击 2、心理战术	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	1、学习跆拳道竞技的基础知识 2、增强体力		
教学重点	了解跆拳道竞技，掌握竞技基本技巧		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	● 要求：快、静、齐
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	
	4、热身活动：(1) 跑步（锻炼学生的反应能力和集中力） 方法：围着训练场跑步，在跑的过程可以给学 生增加难度和练习反应力和集中力。例：喊 1 学生要反跑；喊 2 学生要原地抱膝跳一次；喊 3 学生要抱头蹲一次；喊 4 学生原地 360 度旋 转一圈 (2) 原地的动作练习 例：碎步、高抬腿、左右提膝、抱头蹲起、抱 膝跳、分腿跳、纵跳、两人配合互相击掌、踮 脚跳	15'	要求：纪律、气势、积极 性、反应、发声
	5、柔韧练习：(1) 对脚垫 (2) 坐位体前屈 (3) 青蛙趴 (4) 左右一字马 (5) 大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习： (1) 跆拳道竞技的实战对峙站位形式 (2) 跆拳道竞技的基本步法： ①上步 ②后撤步 ③前跃步 ④后跃步 ⑤原地换步 ⑥垫步 (3) 跆拳道竞技的防守技术 (4) 跆拳道竞技的攻击技术	10'	

<p>基本部分</p>	<p>一、跆拳道竞技的反击技术</p> <p>【要领】</p> <p>在跆拳道比赛中，进攻和反击是相互克制的。在防守对方进攻的基础上，抓住其暴露的空隙和破绽进行攻击，即为反击。</p> <p>（一）反击战术的形式</p> <p>1、防守后进行反击：先防守对方的攻击，然后再反击</p> <p>2、同时进行反击：边防守对方进攻边进行反击，防守和攻击同时完成，这是反击的高级形式</p> <p>3、迎击：对方刚要做动作还没发出时，迅速攻击达到反击的目的</p> <p>（二）反击战术的应用方法</p> <p>1、对付动作欲过大的选手</p> <p>2、对付动作不连贯的选手</p> <p>3、对付进攻后防守意识差的选手</p> <p>4、对性性情暴躁、缺乏经验的选手</p> <p>5、对付不擅长攻防转换的选手</p> <p>6、与主动进攻相结合，掩盖自己的反击意图</p> <p>7、对方进攻速度较慢</p> <p>二、心理战术</p> <p>【要领】</p> <p>1、显示实力</p> <p>2、以假乱真</p> <p>3、赛前隐蔽实力</p> <p>4、情绪干扰</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>	
<p>结束部分</p>	<p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	

第 17 次课

教材内容	1、腿法组合：前踢加前踢、前踢加腾空前踢 2、太极一章练习	场地器材	跆拳道训练场一块 脚靶 15 个
教学任务	进入考试周，复习本学期所学内容		
教学重点	复习考试内容		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	3'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、宣布本次课的内容。	2'	●
	3、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	10'	要求：快、静、齐
	4、热身活动：游戏《切西瓜》（锻炼孩子们的反应能力和集中力） 方法：所有同学手牵手围成一个圈，手不允许分开，然后找出两位学员，1 位是切西瓜者，另一位是抓切西瓜者，两人只能在圈外跑，切西瓜的跑，另一个抓，切西瓜的人在被抓之前切开一个口，右手边的人就变成切西瓜的人，之前的人站在原位和另一个人将手牵好，如果在切西瓜之前被抓住，两个人的角色互换。	15'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	5、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	6、复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 （3）前踢、格斗式前踢 （4）上中下格挡、行进间上中下格挡 （5）太极一章全部动作	10'	

<p>基本部分</p>	<p>1、腿法组合：前踢+前踢、前踢+腾空前踢</p> <p>【要领】</p> <p>(1) 分组排队，队头拿脚靶，面朝其他学生站成一竖列</p> <p>(2) 格斗式准备，依次进行踢靶练习，练习10次后进行交换</p> <p>【注意】</p> <p>(1) 动作的协调性</p> <p>(2) 动作的连贯性</p> <p>2、太极一章练习</p> <p>【方法】</p> <p>(1) 不同的方向进行练习</p> <p>(2) 同一个人一组，四个方向进行练习</p> <p>(3) 两个人一组互相比拼</p> <p>(4) 冲拳发音</p> <p>【气氛的调动】</p> <p>练习过程中没有出错的，积极性强的学生积极表扬，表现差的给予鼓励</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<p>● ●</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p>
<p>结束部分</p>	<p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p>	<p>5'</p>	

第 18 次课

教材内容	学期末考试	场地器材	跆拳道训练场一块
教学任务	对本学期所学内容进行测试		
教学重点	考试		
结构	课 的 内 容	时 间	组 织 与 教 法
准备部分	1、整队，清点人数。	2'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	2、关节活动：膝关节蹲起、弓步及俯步拉伸、髋关节左右及旋转、扩胸振臂、专题运动、前俯后仰头部运动、手腕脚腕（每一项活动 2*8 拍）	5'	● 要求：快、静、齐
	3、热身活动：原地的动作练习 例：碎步、高抬腿、左右提膝、抱头蹲起、抱膝跳、分腿跳、纵跳、两人配合互相击掌、踮脚跳	5'	要求：纪律、气势、积极性、反应、发声
	4、柔韧练习：（1）对脚垫（2）坐位体前屈（3）青蛙趴（4）左右一字马（5）大字马	5'	
	5、复习： （1）学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 （2）握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 （3）前踢、格斗式前踢 （4）上中下格挡、行进间上中下格挡 （5）太极一章全部动作	8'	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

基本部分	逐一进行考试 【考试内容】 1、礼仪：仪容仪表，精神面貌、礼貌态度 2、体能：随机抽考抱头蹲、收膝跳、高抬腿、俯卧撑、仰卧起坐等 3、手部动作：马步冲拳、上中下格挡 4、腿法：前踢、下劈、跳前踢 前踢+前踢、前踢+跳前踢 5、品势：独立完成太极一章	60'	
结束部分	1、对本次考试进行点评 2、对本学期课程进行总结	5'	