



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

专业： 公共体育

班级： 2025 级

课程： 公共体育（跆拳道）

学时： 68

任课教师： 邵四九

适用的专业范围及层次： 全日制专科大一（第一、二学期）

课内学时数：68

学分：4

考核方式：考试

编制人：邵四九

一、课程简介

跆拳道是一种主要使用手及脚进行格斗或对抗的运动。跆拳道在 1988 年汉城奥运会上被列为表演项目，1992 年巴塞罗那奥运会开始作为试验比赛项目，2000 年悉尼奥运会成为正式比赛项目。跆拳道的精神包括礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈。这些精神不仅在练习中体现，更是在日常生活中要求练习者遵守的准则。

跆拳道主要以腿法为主，拳法为辅。强调呼吸配合和发声，动作追求速度、力量和效果。跆拳道的技法以直线连续进攻为主，防守多采用格挡。练习者从白带开始，通过不断的升级达到黑带，象征着技术成熟和精神的提升。

跆拳道比赛分为竞技和品势。竞技比赛按照体重分级，每局 2 分钟，局间休息 1 分钟，三局总分多者胜。品势则是通过固定的套路展示技术动作。

本课程主要介绍跆拳道的基本概念、基本知识、基本技能，基本比赛规则、理论部分主要包括：跆拳道的概念、跆拳道精神、跆拳道特点与分类、跆拳道的常用术语、跆拳道

竞赛；实践部分主要包括：跆拳道基本步法、拳法、腿法，品势学习和展示，竞技中进攻和防守的动作应用等；体能：女生：800米、立定跳远、仰卧起坐、分，男生1000米、立定跳远、引体向上。

二、教学目的任务

1. 培养学生对跆拳道运动的兴趣，提高观赏水平，使跆拳道运动成为学生经常锻炼身体的有效手段，为终身体育奠定牢固的基础。

2. 掌握跆拳道运动基本理论，掌握跆拳道运动基本技术、战术的练习方法、并使跆拳道水平得到提高。

3. 促进身体全面发展，提高各项身体素质和生理机能，增强体质，增进健康，提高学习效率。

4. 提高学生的跆拳道运动的竞技水平，培养学生终身体育锻炼意识。

5. 培养共产主义思想觉悟、道德和坚强的意志品质，提高精神文明和心理健康水平，全面发展现代学生的个性。

三、教学要求

1. 以“健康第一”为指导思想，充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力倡导开放式、探究式教学，努力拓展阳光体育运动课程的时间和空间。

2. 要根据学生身心发展特点和教育规律, 认真贯彻普及和提高相结合的方针, 积极开展体育运动教学。

3. 要求教师与时俱进, 努力提高自身的政治、业务素养。不断提高知识结构、能力结构, 以适应现代教育的需要。

4. 要求学生不迟到、不早退、不旷课, 因故不能参加体育课者, 要事先办好请假手续; 上课过程中不得任意离开练习场, 不做与课无关的活动, 自觉遵守课堂纪律, 注意安全, 防止伤害事故的发生。

四、课时分配

教学内容	第一学期	
	时数(学时)	占比(%)
理论部分	2	5.6
基本技术、战术	12	33.3
身体素质	8	22.2
考察与考核	6	16.7
综合素质与机动	8	22.2
合计	36	100

教学内容	第二学期	
	时数(学时)	占比(%)
理论部分	2	5.6
基本技术、战术	12	42.8
身体素质	4	14.3
考查与考核	4	14.3
综合素质与机动	6	21.4
合计	28	100

五、教学内容纲要

(一) 体育理论

1. 高校体育的目的与任务
2. 生命安全教育基本常识
3. 跆拳道运动发展概况
4. 跆拳道基本技术和战术分析
5. 跆拳道竞赛规则及观察员方法

6. 跆拳道运动常见运动损伤预防及处置

(二) 基本技术

1. 基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步
2. 基本步法：前进步法、后退步法、前后变换步法等
3. 进攻技术：推踢进攻、横踢进攻、下劈进攻
4. 防守技术：躲闪防守、格挡防守、破坏防守

(三) 身体素质

1. 专项素质：起动跑，短距离加速跑，变向跑，长距离耐力跑，上下肢及腰肌力量练习，弹跳练习，柔韧性练习，灵活和协调性练习。

2. 一般素质：结合《学生体质健康标准》进行学生的力量、耐力、爆发力、速度、灵敏、柔韧等素质的练习。

(四) 综合素质养成

1. **心理健康水平**：自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，运用适宜的方法调节自己的情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，在具有竞争性、挑战性的运动环境中培养勇敢顽强的思想品德和意志品质。

2. **社会适应能力**：表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯。

六、考核项目与考试办法

(一) 考核项目

1. 技术技能：（1）品势考察；（2）综合技能
2. 身体素质：25 米 * 8 往返跑、800 米（女） / 1000 米（男）、仰卧起坐（女） / 引体向上（男）

（二）考试办法

1. 品势考察

考核目的：主要检验学生对本学期学习内容的掌握情况。

考核方法：逐一进行品势太极一章全套动作的考察。

A 级：动作流畅，标准度高，表现力强

B 级：基本掌握动作要领，顺利完成

C 级：动作掌握不熟悉，动作衔接不畅，失误较多。

2. 综合技能

考核目的：主要检验学生动作完成度和标准度。

考核办法：根据完成情况进行评分。

3. 25m*8 折返跑（第二学期）

考核目的：主要考核学生的速度、耐力、灵敏素质及身体的协调能力。

考核方法：

（1）场地器材：25 米长的直线跑道若干，在每条跑道的两端线后各放置矿泉水 1 瓶。

（2）测试方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从起点起跑，当跑到端线前面，用一只手推倒矿泉水瓶后随即往

回跑，跑到起点线前用同样方法推倒矿泉水瓶，再跑回端线重复进行 8 次，不推倒矿泉水瓶或一脚踢倒均作无效处理，最后 1 次不推到矿泉水瓶直接冲出起点线，记录跑完全程的时间。每人限考 2 次，以最优成绩作为最终成绩。

4. 800 米（女） / 1000 米（男）（第一学期）：同体质测试

5. 仰卧起坐（女） / 引体向上（男）（第一学期）：同体质测试

七、体育成绩评定与评分标准

（一）体育成绩评定

学期	平时	专项技术技能		身体素质	课余锻炼	体育理论
	参与和态度	品势考察	综合技能			
第一学期	20%	20%	20%	20%	20%	/
第二学期	20%	20%	20%	20%	20%	10%

得分	品势考察	综合技能	25m*8 往返跑（秒）		课外体育锻炼
			男	女	
100	A	第一名	40	48	4N
95	A	第二名			
90	A-	第三名	42	51	3.5N
85	B+	第四名			
80	B		45	54	3N
75	B-				
70	C+		48	57	2.5N
65	C				
60	C-		51	60	2N
55					
50			54	63	1.5N

备注：N-考勤周数

800 米（女） / 1000 米（男）、仰卧起坐（女） / 引体向上（男）参照体质测试表