跆拳道

一、课程定位

跆拳道是一项集格斗、防身、健身、礼仪于一体的现代竞技与传统武道运动，强调“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的精神。本课程面向全体大学生开设，旨在通过一年系统学习，让学生掌握跆拳道的基础技术、竞技规则、防身技能及文化内涵，提升体能、反应力与心理素质。

二、课程内容与学期安排

• 第一学期（基础与规范）

1. 跆拳道发展历史与精神文化

2. 基本礼仪（敬礼、起立、收势）与基本步法（行走步、马步、弓步等）

3. 基本腿法（前踢、横踢、下劈、推踢等）与拳法（正拳冲拳、格挡等）

4. 品势（太极一章）

• 阶段目标：掌握跆拳道的基本礼仪和基础腿法的动作要领，并能够完成太极一章品势套路的连贯演练。

• 第二学期（提高与规则）

1. 基本连续腿法（横踢+横踢、前横踢+横踢、前横踢+下劈等）

2. 品势（太极二章）

3. 基础攻防组合与步法配合

4. 跆拳道竞赛和品势规则

• 阶段目标：掌握跆拳道竞赛规则，并能够完成组合腿法的运用和太极二章品势套路的连贯演练。

三、最终学习要求

• 熟悉跆拳道文化与礼仪规范

- 掌握 2 套级位品势
- 能运用基本腿法和拳法进行配合攻防
- 对跆拳道竞赛和品势规则有全方位的认识









四、考核内容

1. 技术动作考核：腿法的规范性与连贯性
2. 品势套路考核：标准度与表现力

教师 1：谢凌云，跆拳道国家一级运动员，本科毕业于北京体育大学运动训练专业，硕士毕业于爱丁堡大学体育政策、管理与国际发展专业。**教育理念**：以“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”的跆拳道精神为载体，塑造大学生坚韧品格、强健体魄与健全人格，为其终身发展奠定基础。**想说的话**：坚持不懈的人，终究会成功！



教师 2：肖崇怡，跆拳道国家一级运动员，四川省体能训练师，硕士毕业于成都体育学院体育教学专业。教育理念：秉承跆拳道“礼仪、廉耻、克己”的核心精神，致力于通过科学的训练方法，激发大学生潜能，塑造其正直品格、自律意识与强健体魄，为其全面发展与终身健康奠定坚实基础。想说的话：行动塑未来，知行致远方！

