

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5007/跆拳道 (Taekwondo)
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	赵洋
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 通过本课程的学习, 使学生了解跆拳道的基础理论知识, 理解跆拳道的运动特点、作用, 跆拳道礼仪礼节与考核等内容, 掌握跆拳道的基本技术及技能, 培养学生对该运动的兴趣, 形成运动爱好, 提高身体机能, 达到强身健体、防身自卫目的。培养学生注重礼仪、礼节的道德品质及顽强拼搏、团结协作的体育精神, 使学生具备良好职业道德。
9.	教学方法 Teaching Methods	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法
10.	教学内容 Course Contents	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	Section 1	奇数年 1. 春季学期 现代健康观、预防和消除亚健康的方法 2. 秋季学期 健康体适能、怎样制定运动处方 偶数年 1. 春季学期 健康体适能与身体锻炼、怎样控制体重和 运动 减肥 2. 秋季学期 体育锻炼与保健、运动损伤的预防和处理

Section 2	<ol style="list-style-type: none"> 1、学习跆拳道准备姿势：基本站架 2、学习基本柔韧性踢腿：正踢腿、外摆腿、里合腿 3、学习跆拳道的基本步法：前进步、后撤步 4、发展耐力素质的练习
Section 3	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习跆拳道准备姿势、基本柔韧性踢腿 2、学习跆拳道的步法：前滑步、后滑步、交叉步 3、学习跆拳道的腿法：前踢 4、发展下肢力量的素质练习
Section 4	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习跆拳道的基本步法 2、复习跆拳道基本技术：前踢 3、学习跆拳道品势【太极一章】：下格挡部分 4、发展上肢力量的素质练习 5、发展核心力量的素质练习
Section 5	<ol style="list-style-type: none"> 1、学习跆拳道基本技术：横踢 2、复习品势【太极一章】：下格挡部分 3、学习品势【太极一章】：中格挡部分 4、发展下肢力量的素质练习
Section 6	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习跆拳道基本技术：横踢 2、学习跆拳道基本技术：下劈 3、复习品势【太极一章】：下格挡部分、中格挡部分 4、发展核心力量的素质练习
Section 7	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习跆拳道基本技术：横踢、下劈 2、复习品势太极一章：下格挡部分、中格挡部分 3、发展上肢力量的素质练习 4、发展核心力量的素质练习
Section 8	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习跆拳道基本技术：横踢、下劈 2、复习品势【太极一章】：下格挡部分、中格挡部分

	3、学习品势【太极一章】：上格挡部分 4、发展下肢力量的素质练习
Section 9	1、学习跆拳道基本技术：侧踢 2、复习品势【太极一章】整章 3、发展核心力量的素质练习
Section 10	1、复习跆拳道基本技术：下劈、侧踢 2、复习品势【太极一章】整章 3、发展的核心力量的素质练习
Section 11	1、复习跆拳道基本技术：横踢、侧踢、下劈 2、发展上肢力量的素质练习 3、发展核心力量的素质练习
Section 12	1、复习跆拳道基本技术：横踢、侧踢、下劈 2、发展上肢力量的素质练习 3、发展核心力量的素质练习
Section 13	1、复习品势【太极一章】整章 2、复习跆拳道基本技术：后踢 3、发展的核心力量的练习
Section 14	1、跆拳道基本腿法技术考试 2、品势【太极一章】个人复习
Section 15	1、品势【太极一章】考试 2、教学游戏比赛
Section 16	机动
11. 课程考核	

Course Assessment

(① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放, 请注明区分内容。
If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)

考核形式: 技术实践考核

分数构成: 平时成绩 30%、期末考试 70%

12. 教材及其它参考资料**Textbook and Supplementary Readings**

《跆拳道》. 高等教育出版社. 2010. 09

中国大众跆拳道教程 (基本技术与品势篇)。中国跆拳道协会。人民体育出版社 2009. 10