**跆拳道社团活动计划**

2017-2018学年第二学期

时间： 周三、周五下午16:00-18:00

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 地点 | 活动内容 | 活动对象 |
| 第四周 | B01-215 | 1、跆协日常会议 | 全体成员 |
| 第五周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、跆拳道礼仪及精神讲述  3、跆拳道知识讲解 | 全体成员 |
| 第六周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、基本步法培训 | 全体成员 |
| 第七周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、基本步法培训  3、实战式准备步法、抱式教学 | 全体成员 |
| 第八周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、前踢腿法 | 全体成员 |
| 第九周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、正踢腿法  3、户外综合体能素质拓展训练 | 全体成员 |
| 第十周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、侧踢腿法  3、四方滑步复习 | 全体成员 |
| 第十一周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、体能素质训练 | 全体成员 |
| 第十二周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、转身后旋 | 全体成员 |
| 第十三周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、基本腿法复习  3、里合外摆 | 全体成员 |
| 第十四周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、品势太极一章 | 全体成员 |
| 第十五周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、品势太极二章 | 全体成员 |
| 第十六周 | B01-215  徐工院田径场 | 1、跆协日常会议  2、腿法综合训练 | 全体成员 |