

“跆拳道教练”微专业简章

一、招生对象及条件

1. 招生对象：本校 2023、2024、2025 级全日制本专科在校生。

2. 计划招生人数：40 人（实际修读人数不足 25 人将不开班，已缴费用全部退回）。

二、学制

一年。

三、授课方式

本微专业独立开班，周末、晚上上课，线上线下结合。

四、学分认定与证书授予

所获学分计入通识选修课程学分。学生完成微专业培养方案规定课程的修读，全部课程成绩合格，经学院审核、教务处审定后，发放学校统一制作的微专业学习证书。通过上级主管部门批准后可在中国高等教育学生信息网（学信网）备注信息。

五、招生时间安排及报名方式

第一阶段 网络报名：2026 年 9 月 10 日前，符合报名条件可自主自愿报名，每位学生限报一个微专业。

第二阶段 录取及缴纳课程费用：2026 年 9 月 14 日前，公布微专业录取名单，已录取的学生于五个工作日内缴纳微专业学习费用，缴费方式另行通知。

第三阶段 开课：2026 年国庆节后正式开课，课表另行通知。

六、招生咨询

电话：18970990081 李老师；微信：xinrui629930，备注“姓名+拟报微专业名称”；邮箱：355752650@qq.com，来信请注明姓名、电话及拟报名微专业名称。

七、微专业课程费用

微专业按学分收费，标准为 260 元/学分，共计 4160 元，一次性收取，教材学生自行购买。修读微专业的学生可按照学校奖学金评定有关办法参评奖学金。

八、微专业介绍

跆拳道教练微专业是我校响应国家“体教融合”发展号召，依托体育学院优质教学资源打造的特色专项育人项目。本专业立足学校跆拳道高水平运动队、体育教育专业（跆拳道方向）及跆拳道特色班的成熟培养体系，秉持系统化、应用化、社会化的育人原则，围绕跆拳道文化传承、技术实践、教学应用、竞赛执裁四大核心方向，以“技能习得、素养培育、职业赋能”为核心培养目标，构建模块化、短周期、高实用的特色课程体系，着力培养技能扎实、能力全面、适配行业需求的复合型跆拳道专业人才。

本专业高度重视实践育人，课程融入大量专项训练、模拟教学、模拟执裁、赛事实操等实践环节，让学生在真实训

练与赛事场景中夯实专业基础、熟练岗位技能、积累实战经验，有效提升教学、执裁、赛事组织等核心专业能力。

本微专业面向全校所有专业学生开放招生，适配范围广泛，尤其适合未来计划从事跆拳道教学、专职教练、体育培训管理、赛事运营服务等相关岗位的在校学生。通过系统修读，学生能够全面精进跆拳道专项技术，熟练掌握科学化教学方法、标准化执裁流程与赛事运营技巧，具备独立开展教学培训、赛事执裁、活动策划的专业能力。同时，学生可依托课程学习积累备考条件，考取跆拳道段位证、裁判员证、教练员证等行业权威资格证书，大幅提升求职竞争力与职业发展上限。

九、培养目标

培养掌握跆拳道品势、实战、特技、战术等专业技能，精通教学方法、竞赛规则、执裁流程，具备赛事组织、运动心理辅导、家校沟通、自媒体运营能力，能独立开展跆拳道教学、执裁、培训管理、赛事运营的复合型跆拳道教练人才，适配培训机构、学校社团、体育场馆、赛事公司等岗位需求。

十、培养要求

跆拳道教练微专业要求学生获得以下几方面的知识和能力：

1. 掌握跆拳道文化、运动原理、竞赛规则、安全防护等基础理论；

2. 熟练掌握跆拳道基本技术、品势、实战、特技动作，具备标准示范与纠错能力；
3. 掌握跆拳道分层教学方法，能设计教案、组织课堂、管理学员；
4. 熟悉跆拳道竞赛流程，具备临场执裁、赛事组织与服务能力；
5. 掌握运动心理、沟通技巧，能做好学员辅导与家校沟通；
6. 具备自媒体基础运营能力，可制作训练内容、展示教学成果；
7. 恪守体育职业道德，具备团队协作、抗压、敬业的职业素养。

十一、课程设置及学时分配表

课程名称	学分	总学时	理论学时	实践学时	考核方式
现代跆拳道品势技术	4	64	0	64	考查
现代跆拳道实战与裁判应用	2	32	0	32	考查
现代跆拳道基本技术	2	32	0	32	考查
跆拳道教学与训练方法	2	32	0	32	考查
跆拳道赛事组织与服务	2	32	0	32	考查
跆拳道运动心理与教育沟通	2	32	0	32	考查
跆拳道自媒体运营与训练成	2	32	0	32	考查

果展示					
合计	16	256	0	256	考查

十二、微专业课程简介

本专业课程体系结构完善、覆盖面广，开设《现代跆拳道基本技术》《现代跆拳道品势技术》《现代跆拳道实战与裁判应用》《跆拳道教学与训练方法》《跆拳道赛事组织与服务》《跆拳道运动心理与教育沟通》《跆拳道自媒体运营与训练成果展示》七门主干课程。课程内容贯穿跆拳道基础技术、品势特技、竞技战术、实战对抗、裁判执裁、教学训练、赛事运营、教育沟通与自媒体推广等全维度内容，打破单一技术训练模式，实现学生从专项技能提升到综合职业能力的全方位进阶。

跆拳道以“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”五大精神为核心育人理念，课程体系精简且贴合实战应用。教学内容涵盖跆拳道基础理论、历史文化、竞赛规则、裁判规范等理论知识，同时系统教授标准步型、基础腿法、品势套路、实战对抗、自卫防护、击破等核心技术，搭配科学热身、运动防护、体能训练等配套内容，兼顾技能精进与运动安全。

课程采用理论授课、实操训练、模拟教学、实战演练相结合的教学模式，打破传统兴趣培训的局限性。不仅强化学员的专项运动技能，规范动作标准与竞技素养，还重点培养教学讲解、课堂组织、赛事执裁、学员管理等职业能力，弥补普通爱好者的专业短板。

通过系统学习与考核，学员可熟练掌握跆拳道基础教学与赛事实操技能，具备独立开展基础跆拳道教学、辅助赛事组织与执裁的能力。本微专业适配跆拳道培训机构教练、校

园体育社团指导、赛事辅助工作人员等岗位，适合体育爱好者积累专项资质、拓宽体育职业赛道，同时助力学员锤炼坚毅品格、提升身体素质与综合素养。