**跆拳道《太极二章》**学习指南

学习目标

通过这节课，学生能够了解多种跆拳道的礼仪；初步掌握动作的协调性与连贯性，达到动作的基本要求；知道在合理的场所进行体育锻炼。

学习任务单

【课前活动】

1. 准备好计算机、iPad、手机等电子设备，并确保居家环境下网络的通畅，以便进行线上体育理论课内容的学习。
2. 注意用眼安全，理论学习过程中请学生与电子设备保持一定的距离。

【课上活动】

1. 请你和老师一起先了解跆拳道的礼仪，才能更好的学习跆拳道
2. 完成跆拳道太极二章的分解动作学习
3. 请你说一说，跆拳道的级别是怎么划分的。

【课后活动】

在学习完成后我们一起进行眼睛保健操的练习，保护好我们的眼睛。

