2023年武术社年度工作总结 武术(模板9篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

武术社年度工作总结 武术篇一

我对武术的认识，源于我对成龙电影的热爱，从小就非常喜欢成龙大哥，喜欢他的`电影，喜欢他的武打设计和搞笑的桥段，所以我很喜欢武术。

直到初二的时候我才真正的学起了武术，当时是因为楼下的妹妹在学武术，我也吵吵的要学，所以我妈就给我报了名。当时我们教练给出的条件就是免费先学几天看能不能吃苦，能坚持下来的再交钱。我爸妈一直认定我是个吃不了苦的人，说不定就是热情两天就放弃勒。但我不是，我一直认为我不是，我很热爱武术，我一定要坚持下来。

我们的教练是个女人，以前曾经在少林寺的武术学校学过武术，由于耍武术腰部受伤所以就回家了，自己开了一间小的武术学校。当时我刚去的时候，由于跟不上团队，所以教练指定了一个练的好的，先教了我一套简单的套路，莲花拳(为什么我现在还记得这套拳的名字，好神奇)，说我过了才能跟大家一起练，当时我很拼命的练。

由于练武术需要身体的柔韧度，但当时我也属于年龄偏大的学员了，所以练劈叉很难吖，压腿踢腿的，练了好久好久才能劈好叉吖，我们教练真的很狠的，你如果劈不下去，她就使劲按，每一个被她按完的人都要做地上半天才能缓过来。

劈叉分两种，一种横叉 一种竖叉。竖叉很简单，多拉拉腿一般都能下去，可是横叉就难了，直到结束我的武术生涯，我都没练成。每次练横叉的时候我都觉得丢人，因为人家都能下去，就我下不去 好丢人，而且每次教练她老公都会在旁边说，看看谁是长江大桥= =。

后来莲花拳过了，大家都为我鼓掌说我练的好，我当时很高兴，终于能和大家一起练了。后来又学了两套拳，一套记不住名字了，另一套是国家规定拳。这套其实很帅滴素，而且很长，动作很帅（可惜我打的不咋滴，基本功不扎实）。这套拳真的很长很长，我记得我们学了好久。当时是平时周二周四晚上练，周末下午练，暑假的时候每天下午都去。学完这套拳的时候，正好赶上暑假，我们就离开了我们教练家的院子，去了附近的一个小学校的操场上练。当时操场上有一个类似演讲台似的高台。我们就没三个人一队，上去按个耍国家规定拳。==当时真的好紧张吖，但是还要每天耍每天耍，别人都在下边看着。

每次穿上我那耍武术的裤子，真的感觉特好，哈哈，后来由于长时间在地上摸爬滚打，鞋都磨破了好几双，我那耍武术的裤子也破了。后来又做了条黑的，但是没派上用场，我就结束了我的武术生涯。

在我的武术生涯中唯一学习的兵器是刀。当时我爸妈陪我去买刀的时候，我真的高兴的不得了。后来学习了刀法，哈哈真的好帅，不过容易误伤自己，我就误伤了一次自己，哎，当时练刀的时候我真的很羡慕人家练剑的很练棍法的，尤其练剑的，真的好帅好帅。想着我神马时候才能也练剑吖，可惜到最后都没练成。= =遗憾吖遗憾吖，不过内把刀，倒是一直都在我家挂着呢。

武术社年度工作总结 武术篇二

朝阳武术社团成立于2014年9月。宗 旨：强身健体，弘扬国

粹

文武兼修目的：丰富校园文化，活跃同学课外生活。

本社团主要传授五步拳、长拳、棍术等。本社团经过3年来的发展，会员由原先的20人，发展到60人，并成为全校人人喜爱的精品社团项目，指导教师2名。

二、学习武术的好处

武术能激发学生学习的兴趣，孩子的求知欲对于发展创造性思维有极大的作用，这种欲望在幼儿时期就已萌芽。兴趣是培养学生学习的前提，武术是中华民族经过几千年不断积累、发展、丰富而流传至今的民族文化瑰宝，它对人民，尤其是小学生身心均衡健康发展，有着非常积极的作用。许多小学生认为学会了武功可以拥有盖世绝学，可以保护自己，还可以帮助小朋友不受欺负，更何况能锻炼身体，所以他们对于学习兴趣很高。

总而言之，学习武术这一中华国粹，是能培养学生创新精神，强身健体，促进学生的个性全面发展的。

武术社年度工作总结 武术篇三

到了青少年宫，这儿环境非常优美，我们的’老师来了，他先向我们介绍了一下他自己，他姓严，一双炯炯有神的眼睛，似乎能看透一切奥妙。我对他第一印象就是和蔼，和他的姓一点儿也不匹配。

开始训练了，他先让我们蹲马步，要求可严格了，一丝也不让我们放松。我的腿渐渐的软了，脚收缩了一点，可是这也逃不过他的眼睛，他立马帮助我纠正，“休息5分钟。”老师总算是大发慈悲让我们休息了，此时我已经“瘫痪”了。我看了一下表，才10分钟过去了，在我眼中，似乎已经过了3年。

5分钟转瞬即逝。我们去了下面的操场，“先跑5圈，最后5名再跑5圈。”当我们乞求的眼光看着老师时，老师依然很冷酷的看着我们。我们只好开始，大家速度很快，谁都不敢慢下来。跑完后，我们气喘吁吁，本以为老师会饶了最后的5个人，谁知老师还是履行了承诺——跑了5圈。

大家都瘫倒在了地上，老师可能也心软了，一个人都不知道去了哪里。过了会儿，老师出现了，可是摆在我们面前的确是一个个杠铃。虽然说不重，但是不停地举30次，也让我们累得够呛。2个半小时的训练时间过去了。爸妈总算来“拯救”我了。我整个人像是刚刚洗过澡似的。全身都是汗水。

劳累过度的我在车上就睡着了。梦中依然浮现了那一幕幕的武打场景。

武术社年度工作总结 武术篇四

围棋－具有中华民族文化深层内涵的一项竞技体育项目。她博大精深，是东方文化艺术的瑰宝。学习围棋可得礼仪，得品德，得胸怀，得毅力，得人和，得教化，得悟性，得好友。特别是对开发小孩的智力起着不可估量的作用。

国家教育部司局{20xx}7号文件要求各级教育体育部门有计划，有组织地开展围棋，国际象棋，象棋的三棋活动。进一步提高学生的综合素质。

二、目标与措施

培养学生对围棋活动的兴趣，使参加这一社团活动的学生都能步入围棋殿堂的大门。

三、围棋活动大体安排如下：

第一部分：围棋史，棋具，棋盘。

第二部分：基本概念，基本术语。

第三部分：吃子的技巧

第四部分：棋的死活形。

第五部分：胜负的计算。

第六部分：围棋基本定式和布局

武术社年度工作总结 武术篇五

武术协会计划书武术协会自__年11月12日成立以来，历经了风风雨雨，12年已经过去，武术协会正一步步走向成熟，为了12年下学期武术协会更好的开展活动以及训练，将全新改装武术协会，并制定武术协会计划，武术协会将成为学院一支强大的社团。共需你我的努力!

以下为12年下学期的计划以及安排：

第一、 进行武术人员招新，以壮大武术协会为前提，吸收新的武术人才为基础。

第二、 进行人员的整顿，平时少训练，经常缺席的队员将撤去武术会员的资格。

第三、 合理安排好武术任教的教练。协调好队员与教练员的上课时间。

第四、 将开设武术特技班，武术基础班，武术专项班。

第五、 申请武术训练场地。让队员们有个好的训练环境。

第六、开展对外联谊活动，让会员们有更多对外表演的机会。

第七、 11月12日是武术协会成立一周年，将举行一场庆典活动，邀请学院领导，以及外校嘉宾。

第八、 11月份将举行一场武术展演比赛

以下是策划方案：

1、__年下半期武术招新策划书

关于武术协会通知亲爱的同学们:

武术是我中华民族文化瑰宝,也是我国传统体育项目之一,习武不仅达到强身健体,还能更好地切磋和交流武艺,领悟武学的真谛.为了让大家在一起能充分的交流技艺,相互学习,共同进步,提高水平,发扬中华武术.心动不如行动吧。武术协会欢迎你!

现武术协会进行报名.

现将有关事宜通知:

一,对象:学院09.10届大中专学生

二.报名时间:9月18日--------9月28日

三.报名地点:1.男生宿舍502 梁清波

2.女生宿舍624 林晓棠

四.拟设置专项:套路(长拳.南拳).双节辊.刀.棍.等专项

五.训练:

时间:内定

地点:广州体育职业技术学院

六.联系人:梁清波

林晓棠

广州体育职业技术学院武术协会

20__年9月18日

“习中华武术 ，展个人魅力”武术展演比赛活动方案一、主办单位

广州体育职业技术学院

二、承办单位

武术协会

三、活动对象

学院全体大中专同学

四、活动时间

初赛 11月22日

决赛 11月22日

活动具体时间依据活动正式开始前两周张贴的海报为准

五、活动地点

以海报通知为准

六、报名方式

将学院，专业，班级，姓名，联系方式及要参赛的项目用短信送到

梁清波

林晓棠

七、规则

1、进行个人或团体有关的武术表演

2、表演时间1分钟到4分钟内

八、奖项设置

一等奖(决赛10%)：奖励u盘

二等奖(决赛20%)：奖励护具

三等奖(决赛30%)：奖励护腕

优胜奖(决赛40%)：奖励笔记本

评分标准：报名参赛的同学进行表演，评委打分。打分原则：去掉一个最高分、一个最低分取平均值。

九、评分标准：

1、动作的连贯性

2、创新、创意

3、动作的规范性

4、精神面貌

活动器具

道具：音响、麦克风、桌凳

具体安排

主持人、参赛者做好上场准备

工作人员到位，检查设备，做好最后的检查工作。活动准备开始。

主持人上台做开场白，武术比赛正式开始。

报名参赛的同学进行表演，评委打分。打分原则：去掉一个最高分、一个最低分取平均值。

初赛时评出进入决赛的选手。决赛时评出名次，宣布获奖同学并为获奖同学颁奖。

采访观众，谈谈这次活动的感受，及对协会有什么要求和建议

会长做总结陈词，由主持人宣布活动结束

观众走后，收拾比赛场地。

活动期间各协会干事维持好活动秩序

策划：武术协会

__年7月1日

武术基础班目的：1、让从没训练过武术的学员提供良好的学

习条件

2、学过武术的学员进一步提升武术水平，深造武术新境界。不断突破!

3、增进学员之间的武艺交流。

要求：全体学院的大中专同学

训练时间：内定

武术特技班目的：1、武术进一步深造，把武术提升到最高境界。

突破自己，实现梦想

2、让武术高水平的学员有一个更好提升自己武术水平的机会

要求：1、必须是本协会的学员

2、通过面试入围者

3、身体素质好，弹跳较好的学员

4、因为训练有一定的危险性，队员必须服从教练安排

训练时间：由教练员安排

武术社年度工作总结 武术篇六

义务教育课程标准实验教科书人音版第九册第三课《足迹》

五年级1班学生32人，大多数学生上课时纪律比较好，总体的音乐基础还可以，接受能力不错，各班的学生情况大同小异，有一小部分学生乐理知识掌握的不错，唱歌的状态，音色也

很优美。大约占整体学生的30%—35%左右，中等生的人数占多数，大约是50%—55%，这批学生对音乐的兴趣很浓，但又由于自身的条件原因或其他原因，所以歌唱技能有待进一步提高，还有一些学生由于底子薄，对于音乐有缺乏兴趣，所以情况不乐观。这些学生在班级中的人数不多，但他们对全班同学的影响很大，给班级带来了不少负面影响，这些学生上课时乱叫，音不准，作小动作等。但我相信，经过一学期的努力后，他们一定会有所改善。

1、歌曲《红梅赞》是歌剧中第一场的唱段，也是贯串全剧的主题歌。歌曲曲调明朗、刚健，高旋低回，起伏较大，既富有激情，又不失抒情。歌曲以红梅报春的深刻寓意来赞颂江姐，具有革命现实主义和革命浪漫主义的色彩。

歌曲为单二段体结构，第二乐段是由第一乐段变化发展而成。旋律采用七声徵调式，舒展、亲切、明快、奔放，具有鲜明的民族色彩，特别是吸收了吸收了戏曲中的拖腔手法，使旋律更加优美、抒情，而装饰音的应用更细腻地表达了情感，增添了韵味。

2、合唱曲《红星歌》

这首具有进行曲风格的合唱，音调明朗、雄壮，富有朝气，集中表达了红军后代跟着党永远干革命的坚定信念，以及对象征党的“红星”的热情赞颂。它采用七声宫调式、四分之二拍和a□b□a三段体结构写成。

3、歌曲《歌唱二小放牛郎》

歌曲的音调富有民歌风味，清纯、朴实，建立在羽调式上的旋律，气息宽广，婉转起伏，第一、二乐句进行比较*稳；第三乐句扶摇直上又突然回落，情绪比较激动；末乐句旋律则节节下落，结束在低音区，仿佛是人民群众对小英雄的绵绵哀思和深深叹息。

1、通过聆听各种歌曲、乐曲来学习*民族乐器，并激发学生对民族乐器的兴趣与爱好。

2、通过聆听歌曲、乐曲，让学生了解不同乐曲所表达的不同情绪。

3、通过用各种有趣的形式来认识各种表演形式。

4、通过学唱歌曲，让学生在学习中感受不同歌曲所表达的不同感受。

5、通过指导学生进行简单的演奏活动，并指导学生探索新的演奏方法。

6、通过音乐创编活动和小小音乐会来加强学生的音乐实践活动。

1、引入“体验性学习”理念：充分调动学生的手、眼、脑各器官功能，感受建筑给人们带来的美好享受（从艺术与生活两方面来感受）

2、体现“为促进学生发展而进行评价”的教学理念：采用多种评价方式对学生的音乐学习活动过程及结果的评价。

第一课时

教学内容：

1、歌曲《红梅赞》

2、聆听：《红星歌》

3、编创与活动：《红星歌》、《红梅赞》

第二课时：

1、表演《雨花石》

2、聆听《歌唱二小放牛郎》

武术社年度工作总结 武术篇七

作为高中的体育老师，要怎么写好说课稿呢?下面是一篇关于高一武术教学《武术》说课稿的范文，希望对大家有帮助。

各位老师好，今天我说课的内容是高一武术教学《武术》。

在初中基础上，高一教材在知识方面增加了武术简史和养生知等内容,让学生了解武术走向世界的历程和养生保健的传统,以加深对我国民族传统体育的认识和初步树立养生、保健的意识。学生在学练“形神拳”的过程中可以不断体悟所练动作的内在含义，提高拳术动作的质量，展现武术的风格特色，培养学生对民族传统体育的兴趣，并为终身体育奠定基础。

高一教材向学生介绍了中国武术从民间走向世界的历程。让学生从正面了解我国武术从原始社会的萌发到伴随着中华民族文明的发展，成为当今广传于世界的武术运动所经历的漫长岁月。学生在加深对武术认识的同时受到爱国主义教育。在集体练习或竞赛中还可直接受到集体主义教育。

高一学生对武术知识知之甚少，学习的课时又有限，因此在考虑想学生介绍这部分内容时，选择了以点带面的方式。所谓“点”，就是选择最新和具有权威性的概念和事例;所谓“面”，就是将这些概念和事例排列成涵盖武术主要方面的知识体系使学生了解武术的基本轮廓。

“形神拳”是在初中武术教材基础上编写的拳术套路，考虑到目前学生学练武术的最大问题是体现不出武术应有的技术特色，因此，在“形神拳”素材动作的选择上，以长拳动作

为主，同时还选择了适合出学水平的少林拳、南拳华拳中的典型动作。

针对当前学生学习武术体现不出特色的现状，为学生掌握能展现武术风格的拳术动作，形神拳的动作图解中，安排了长拳传统技术要求——“十二形”。编写这部分内容便于他们在学习“形升拳”动作过程中体悟每个动作应体现的风貌，有利于激发学生的学习欲望，提高动作质量，体现武术风格特点，培养学生对武术的兴趣，使之成其想学愿练的终身体育手段。

形神拳具有一定的实用性，体现武术的基础动作。以基本功为例，如基本手型，基本步型，基本腿法等，都是从武术的基本动作和技击的角度编排的。要完成这些动作不仅要求发力完整，步法灵活，而且手、腿、身、法、步，精、神、气均要协调配合。对发展学生的柔韧、灵敏、速度、协调等身体素质，增强肌肉韧带的伸展性和弹性，提高中枢神经系统和内脏器官机能都有一定的促进作用。

套路结构简短，动作精练，动作的起伏转折、快慢停顿过渡衔接自然，有利于教师教，也有利于学生学习领会。全套动作除起势、收势外，共分4段11个基本组合动作。全套动作层次分明，相互联系，衔接紧密，过度自然，有利于学生掌握。

高一学年形神拳教材的重点是基本动作，教材的难点是形神拳的套路动作。

从武术的套路动作结构特点分析，套路动作是由若干个基本动作所组成，而套路动作的规格质量，取决于基本功和基本动作。所以，基本动作作为重点学习内容，应贯穿武术教学的始终，以保证套路动作的质量。

在形神拳套路动作学习的过程中，由于套路动作的结构比较复杂，每个动作都包含着方向、路线、劲力、方法、意气、

神韵等，处处体现攻防技击特点。动作要求做到形神兼备、内外和一;手、眼、身法、步，精神、气力、功协调一致，紧密配合，难度是比较大的。因而套路练习是本单元的教材难点。

高一年级在基本功和基本动作学习阶段，一般采取示范与讲解教学法，学习单个基本动作。例如，学习分掌正踢腿时，教师首先做一遍完整的示范动作，然后讲解其动作要领与要求，让学生根据动作要求做体会练习。在练习过程中，可采取集体练习法和预防与纠正错误法，组织学生有目的的进行练习。如：先进行原地正踢腿练习，然后再过度到行进间正踢腿练习。

在学习基本步型和基本手法组合动作练习、基本腿法和基本手法组合动作练习阶段，一般可采用完整与分解教学法和武术程序教学法，学习各种组合动作。例如，按照武术程序教学模式要求，首先把高一年级所要传授的基本功、基本动作、形神拳的套路动作分解之后，重新排列为步型组合类、腿法组合类、平衡组合类。例如，练习弓步时，把在形神拳套路中所出现的各种弓步与不同手法的组合动作，在练习时，结合各种手法进行练习，如弓步架打、弓步顶肘、弓步格挡、弓步冲拳、弓步勾手推掌等分别进行单式动作练习。逐步形成动力定型，为学习套路动作打下良好基础。在练习过程中，可采取集体练习法或分组练习法，组织学生有目的的进行练习。

在学习形神拳套路动作阶段，可采取完整与分解教学法和讲解与示范教学法进行教学。教师先做一遍完整的套路示范动作，给学生留下一种完美的印象，从而激发学生学习的积极性。然后进行分解教学。在进行分解教学过程中，应采取套路动作拆解教学法，使学生在掌握基本动作的同时，进一步理解动作的攻防实用价值。例如，学习弓步左架右冲拳动作时，教师应根据其动作的结构和攻防含义，分别讲解其实用价值。再如，“当对方利用右冲拳击打胸部以上部位时，必

须迅速地用左臂架开对方的右拳，同时右拳乘虚而入，击打对方胸部以上部位。”使学生既学会了基本动作，又掌握了攻防实用技术方法。为记忆套路动作留下深刻的印象。

在复习巩固提高阶段，可采取分组练习法和比赛法，以激发学生的学习兴趣。这有利于巩固和提高技术动作质量，体验武术中的攻防含义和文化内涵，培养学生克服困难、勇往直前的精神，树立良好的武术道德风尚。

标准 内容

等级

形 神 拳

优 秀

套路熟练，姿势正确、规范，精神饱满，劲力顺达，刚劲有力，手眼相随，有气势。

良 好

套路熟练，姿势正确，动作较规范，精神饱满，劲力较顺达。

及 格

套路基本熟练，姿势比较正确，动作基本规范，动作力度一般。

不及格

不能完成套路或动作像做广播体操。

武术社年度工作总结 武术篇八

二、社团活动主题：

为活跃校园气氛，丰富学生的课余生活，增强学生的体质，锻炼学生的意志，提高防身自卫的能力，增强自信心，向全校推广武术运动。“礼义廉耻，忍耐克己，百折不屈” 就是中华武术的精神实质，中国传统文化始终把武德列为习武的先决条件，武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，讲道德，尚武崇德。诸如尊师爱友，包含了深刻广泛的道德内容，互教互学，以武会友，切磋技艺，讲理守信，见义勇为，不凌弱逞强等品德。通过组织学员进行武术训练，提高学生对基本武术知识及技能的认识和了解，传承中华武术文化，并给热爱武术的学生一个展现自己的舞台。课外武术社团在于培养学生的兴趣、爱好，并增加学生的课外知识，提高基本技能，丰富学生的课余文化生活，为今后培养人才起着积极推动的作用。

二、社团参与人员：

个旧十一中

7、8年级的学生均可按自愿原则申请参加武术社团。有参加过武术训练的优先考虑。

三、社团活动教授课程

二十四式太极拳、北京长拳、少林拳

五、社团活动地点：

上操场

六、社团活动目的：

1、培养一支具有鲜明特色的社团团队，通过社团的活动，使学生的武术特长得到更好的发展，进一步了解武术的基本知识，培养学生的运动能力。

2、扩大社团影响力，传承中华武术，发挥社团在校园文化中的积极影响作用。

3、积极督促社员参加训练，提高学生的武术技能，达到既锻炼身体，又修身养性的作用。

4、培养学生个性特长，让学生更加自信，促进学生个性的发展。

六、社团活动步骤：

武术社团是体育课堂教学的补充和延伸，与体育课堂教学相比更加具有灵活性和可塑性。但是它比较容易受到学校常规教学及考试或者其他活动的限制和冲击，有一部分学生往往不能有始有终，保质保量地坚持到底。所以要办好武术社团，教师必须根据学生的具体情况有计划有目的地进行，将武术社团办的有声有色。作为主办教师，我觉得应该从以下几方面去着手。

（一）、组织健全武术社团

武术社团的成员不应该太多，大约20人左右，所以参加这次社团的人员除了自愿以外还是体育方面比较有特长的学生。活动要固定，而且不能轻易暂停，除了特殊情况外。教师要做到精心计划，精心备课，精心上课，这样才能保证社团的深度、广度和力度，才能培养出一支优秀的校园武术队。

（二）、具体计划小组活动内容

（1）重点训练学生的基本功及辅导学生套路方面的学习。

（2）重视基础方面的学习，从而来解决课堂中难以解决的疑难问题。

定期每学期在学校举办武术交流活动、回顾、总结学习成果，可以为学生提供表现自己机会，增强自信心。作为教师则要精心指导，严格把关。对于一些才华出众、个性鲜明的同学应当予以鼓励。

（四）、举行武术比赛

武术比赛能够有效地提高学生的身体素质和能力。到一定的时期，可以让学生举行小规模比赛，通过训练比赛，能够促进学生快速、准确、熟练的技能.这样，更能使学生产生极大的热情，对武术更加热爱，从而积极认真的去学习。

开展武术社团活动，真正使学生学有所得，老师应该做出很大的努力，勤于思考，大胆实践，最大限度地调动学生的积极性，将武术社团开展得丰富多彩、富有特色。

2016年9月1日

武术社年度工作总结 武术篇九

第一章 总则

第一条社团性质：本组织全名是“实验中学武术社团”，以校内喜爱武术的学生为基础而创建的社团组织。接受学校领导和统一管理。第二条 社团目的：为爱好武术的广大同学搭建一个交流的平台。第三条社团宗旨：丰富校园文体娱乐活动形式，积极开展活动，营造良好的校园文化氛围，充分发挥学生第二课堂作用，为校园文明建设服务。

第四条 社团口号：“精、气、神”。

第二章 成员

第五条成员资格：本校在籍学生、本校老师，对武术有浓厚兴趣的师生、家长均可申请加入，审核成员基本准则；有足够的热情和自信，善良，文明，有责任感，努力上进，遵守实验中学学生守则和本社团章程。

第六条会员的权利与义务 权利

（一）获取参加本社团的培训班和举办的活动资格。

（二）社团的选举权和被选举权。

（三）向理事会提出意见或建议。 义务

（一）遵守本社团章程，接受本社团领导。

（二）积极参加本社团的活动，听从社团安排。

（三）对外积极树立本社团的良好形象，为社团的发展出谋划策。

（四）按时注册。会员中途退出，需向理事会上交说明。

第三章 组织机构

第七条本社团设社长一名，副社长两名。理事（队长）若干，任期一年。理事会由理事（队长）组成。社团成员分为初级、中级、高级组，队长各一名。

第八条社长，理事产生办法：

（一）社长在校学生会社团部监督、考核下，经社团全体大会选举产生。确定后，报院团委备案。

（二）理事由社长提名，经社团全体成员选举产生。

（三）理事会成员任职期间，因各种原因造成职务空缺需要增补成员的，按以下程序进行。社长空缺的，有理事会提名推荐人选，并向全体会员通报；理事空缺的，由社长提名，经理事会讨论通过，并向全体会员通报。

第九条有下列情形之一的理事会成员，采取直接罢免方式；

（一）组织的活动违背社团章程。

（二）在社团内部拉结派，造成社团内部不团结的。

（三）作风不正派，严重影响学院社团名誉的。

（四）累计三次无故不参加社团和理事会举办的活动或会议的。

（五）以社团名义谋一己之利的。

第四章 管理制度

第十条每学期全体成员大会

学期初召开全体大会：新成员作自我介绍，技术展示交流。社长发言，布置本学期社团日常训练及活动内容。的一些工作要求；发放会员证。学期末全体成员大会：理事会作学期工作总结报告，听取各会员提出的要求或意见，罢免和选举产生理事会，对一些重大问题作出决定，各会员展示本学期学习到的技术动作。

第十一条连续三次无故缺席训练及活动者，视为自动退会。
第十二条社团成员必须在规定的时间地点内活动，听从安排，私自在规定之外的时间及地点活动的，产生的后果自负。

第五章 活动时间、地点

第十三条活动时间：周二-周五早上6：30-7：25，周一-周四下午17：00-18：00，周二、周四下午第七节课。活动地点：学校操场。第十四条 其他活动时间由社团统一安排。

第六章 附则

第十五条本章程解释权归实验中学武术社团。

第十六条社团章程未免有简略或不尽之处，日后由理事讨论通过尽可能把章程更完善。本章程批准之日起实施。

一、场地：综合楼四楼舞蹈室

二、学生：武术队队员

三、任务：武术是以中国传统文化为理论基础，以内外兼修，术道并重鲜明特点的中国传统体育项目。在其源远流长的发展过程中，武术吸取养生之精髓，集技击之大成，形成了较为系统的技术体系。从现代的家庭来看，大部分是独生子女，在家娇生惯养，身体状况非常的不均衡，而且在思想上成熟很慢。面对这些种种的问题，给予他们适当的锻炼和磨练，是很有必要的。作为中华民族的国粹——武术，正是要求习武者在身体上的锻炼，而且更重要的是在思想上得到更高的修为。同时武术训练可以解决了目前青少年在身体素质和思想上的问题，主要还要教育他们在学校中，该怎么样做好一名学生。尊师重道是首要问题之一，在武术中强调“凡吾习武之徒，必须以贤为师，谦虚好学，尊敬师长，崇扬武德”。“尊师”，即尊重师长，泛指学生对老师的固定礼节，“重道”即崇尚武道，爱好武术与道德修养，泛指人的品格与技能兼修的境界。在这种训练的氛围下，学生会学到很多做人的道理，为他们今后的努力教学的学习和充实的生活打下坚实的基础。

四、步骤与要求：

1、崇尚武德 要求：武德是尚武与崇德的统一。千百年来武术界把“崇尚武德”作为一种民族的优秀传统，不断发扬光大，具有鲜明的时代特征。

分类与要求：基本功是武术之本。有坚实的基本功，这也是为以后更好的去进行武术训练打下坚实的基础。

分类与要求；柔韧在武术中是非常重要的，它的好坏直接会影响到武术动作的优美程度。

4、武术基本腿法

要求：武术基本腿法是对武术柔韧性的充分的体现。

5、武术基本套路——梅花拳

要求：这是武术套路中最基本，最简单的套路，所有动作都是由基本步法，基本手法组成，充分体现出武术套路的精、气、神。活动时间：周二，五，八下午大课间。