

# 最新武术社活动计划(实用7篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 武术社活动计划篇一

### (一) 掌握管理的内容

#### 1、活动内容的管理

(2) 特点：管理内容的思想性；管理目标的超前性；管理标准的同一性

#### 2、活动形势的管理

(1) 群众性文艺创作活动的管理：抓作品、抓活动、抓队伍、抓成果

#### (2) 群众性文艺培训、演出活动的管理

##### a 处理好培训五环节

确定培训项目；制定培训计划；落实培训措施；精心组织培训；检验培训效果。

##### b 抓好演出活动的三项内容

活动内容的管理；演艺人员的管理；活动质量的管理。

#### (3) 群众性文化宣传活动的管理：建立文化宣传队伍、疏通

宣传渠道、掌握宣传技巧、抓好宣传效果的评估。

(4) 群众性科普活动的管理：通过文艺载体进行管理、培养大众对科学知识的兴趣、摆脱愚昧、提高文明成都市根本任务。

(5) 民间文艺活动的管理：依靠社会管理的方式管理、引导民间文化活动由非组织型向有组织型转化、加强民间文化资源的收集、整理、抢救和改造工作。

### 3、活动组织的管理

#### (1) 协调组织的管理

a 原则：群众文化群众办，群众文化群众管

b 类别：

范围：单项和综合

时间：长期和临时

形式：政府组成和社会各界联合组成

c 主要职责：协调各方力量，搞好大众文化工作

#### (2) 群众文化社团组织的管理

### (二) 熟悉群众文化活动管理的特点

#### 1、管理内容的综合性

(3) 管理效益的社会性：直接效益、间接效益，综合的和多层次效益

## 2、管理范围的广泛性

### 武术社活动计划篇二

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□xx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). 双节棍. 刀. 棍. 等专项

并开设武术基础班, 武术特技班

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

20xx年9月18日

### 武术社活动计划篇三

静: 思想要高度集中, 不能有杂念。但是人的思维是复杂的,

要使中枢神经系统高度集中，处于单一的兴奋状态，实在不易。那么，怎样才能使思想集中呢？最简单的方法就是把注意力集中在如何使自己的动作尽量做得正确。换句话说，就是动中求静，适样比较容易见效。久而久之，即可由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明的境界。

轻：太极拳中的“轻”，不能因单纯不用力来解释。轻是相对于重而言的。太极经中说：“左重则左虚，右重则右虚”，轻就是不能用“暴发力”，其次是避免双重。轻也可作“柔”的解释，“极柔软然后极坚刚”适就是说明轻的灵活性，轻也不是松懈，松懈和暴发力均为太极拳大忌。轻是有力不用，所以说“似松非松将展未展”为太极劲。太极拳的动作，手、眼、身法、步法，都介于有力无力之间，呈现将展未展之势，虚实宜分清楚，才能构成“太极劲”，懂得这个劲，则是练太极拳高级阶段，只有在长期锻炼中，默识揣摩，才能从心所欲。

慢：练太极拳要慢，但不是停顿。慢是相对快而言，慢的原则是要求“贯串”，不能有断续。太极经中说：“动急则急应，动缓则缓随”。所以练太极拳时、要求动作前后要衔接，所谓“往复须有折迭，进退须有转换”，使全套动作连绵不断，节节贯串，动作之间不能有意拖延。一般来说，一套拳大约应控制在25-50分钟之间为适宜。锻炼有素的人，每次打完整套拳的时间，基本相同，这就是功夫深的具体表现。

切：即是认真的意思。练太极拳需要切切实实地下功夫，不可草率行车，无论哪个招式，都要做到准确。虚实要分清楚，动作避免欠缺，立身须中正安舒，“迈步如猫行，运劲如抽丝”。切的另一个意义是研究，练拳时不研究，练后要回忆，哪个拳式练错了，今后再练时要更正。这就是切、磋、琢、磨的工夫，如此下工夫则进步快矣。

恒：就是“定时”、“定量”，首先是持之以恒，无论是严寒或酷暑都不能间断；其次是定量，根据各人体质和时间，制

订相应的时间和运动量。时间与运动和量均需逐步加强，才能逐渐提高水\*。

静、轻、慢、切、恒五个方是相互制约，相辅相成的。在练太极拳时，只能并存，不能偏废。

## 武术社活动计划篇四

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

### 武术社活动计划篇五

1》社团宣传。社团招新使我们马上就要面对的问题。首先在新生军训时我们要有个慰问演出，由于我本人武术功底不是很好，我部门计划寻一些会武术的人，譬如上上届的陈姚和陈成成，上一届的邱晓星届时去参加演出，而且他们我在上学期就已经谈好了，只有他们有时间就会来。如果他们有事来不了，本部门计划召回上届的表演队一起组队表演一套拳法。

2》社团招新。新生军训完了后面就要招新了，首先我部门会做好招新的宣传工作，比如出些海报摆展台介绍些关于传统武术的资料，让他们对中国的传统武术文化有所认识，从而吸引广大新生的眼球。

3》常规训练。对于常规训练我部门计划还在元训练场地进行常规训练，时间要根据我和我的两个副部进行商量，商量出一个大家有没有课的时间，不管是晚上或者白天，白天的时候训练会更有影响，小姑更好，但是考虑到大部分会员在白天的时候都有课，而且课程基本不一样，很难在白天得到一个都有空闲的时间，所以具体是在白天还是在晚上训练，我部门计划等招新完成后对部门成员的课表进行比较找一个大家都有空闲的时间段进行训练。

4》部门提干。跟往届一样，招新结束后我们会在部门成员中招取若干名干事，本部门计划招干的人数根据本部门的新成员人数而定。招干方式，前期可以自荐，后期根据训练的效果来增加几名干事，种点培养有意向在本部门继续发展下去的干事。

5》武林大会。按照上学期会议上说法，每个部门分别举办武林大会。我部门计划届时跟上次的比武大会一样的比赛方式，

具体的细节我们需要进一步的商讨。

传统武术部门：钱小军

20xx年8月28日

## 武术社活动计划篇六

- 1、初步了解武术的含义，初步了解武术的精神文化，初步了解学习武术的意义以及武术的健身和健心的功能。
- 2、了解学习武术家的故事，学习他们的武术精神，培养学生爱国和爱家的情怀，激发学习武术的兴趣。
- 3、初步学习武术基本功和基本动作，学会一套简单的武术操，了解并学会一些武术的练习方法，了解武术的一些常用术语。
- 4、通过学习武术发展身体的柔韧、灵敏、协调、力量和\*衡等素质；促进骨骼、肌肉、韧带的发育；培养勇敢、顽强和克服困难的精神，增强学习武术的自信心。
- 5、通过活泼、有趣的练习方法，提高学生的学习兴趣与参与意识，增强民族自豪感，激发积极向上、勇于进取的精神。
- 6、在掌握基本功、基本动作和武术操的过程中，以集体和小组的练习方式，体验学习武术的乐趣，学会与同伴团结协作，讲友谊，讲团结，共同发展进步。
- 7、在学习要树立安全意识，养成遵守纪律、行动听指挥、活泼思考的良好习惯。

1、武术的三型（身形、手型、步型），学习身形。

2、基本手型：拳、掌、钩

- 3、基本步型：马步、弓步、仆步、虚步、歇步
- 4、基本功：正压腿、侧压腿、后压腿、正踢腿、侧踢腿
- 5、基本动作：冲拳、推掌
- 6、自编武术操
- 7、武术家介绍：李小龙、李连杰、霍元甲
- 8、武术知识：武术起源和发展

1、进一步了解武术文化和武术精神，明确学习武术的要求，制定学习武术的计划和目标。

2、了解学习武术家的故事，学习他们所弘扬的文化精神，培养爱国的情怀。

3、提高武术的基本功和基本动作，力求手型和步型正确有力，学会武术套路动作和一套少年拳，初步有武术的风格。

4、通过学习武术发展身体的柔韧、灵敏、协调、力量和\*衡等素质；促进骨骼、肌肉、韧带的发育；培养勇敢、顽强和克服困难的精神，增强学习武术的自信心。

5、通过活泼、有趣的练习方法，提高学生的学习兴趣和参与意识，增强民族自豪感，激发积极向上、勇于进取的精神。

6、在掌握基本功、基本动作和武术操的过程中，以自练、集体和小组的练习方式，体验学习武术的乐趣，学会自主学习、合作学习和探究学习。

7、提高自学、自练的能力，初步学会自评和评价他人的方法；学会在学习中与同伴团结协作，共同发展进步。

- 1、基本手形：拳、掌、钩（复习提高）爪
- 2、基本步型：马步、弓步、仆步、虚步、歇步（复习提高）
- 3、基本动作：弹腿、蹬腿、架拳、摆掌、撩掌、盖掌、击掌、
- 5、武术的常用语：身形、手型、步型、眼法、手法、身法、武德、武功
- 6、武术套路、自编少年拳
- 7、武术家介绍：张三丰、叶问、黄飞鸿
- 8、武术知识：拳术大观

1、进一步了解武术文化和武术精神，能说出一些武术文化和武术精神，根据自己的学习情况调整学习武术的计划。

2、了解更多的武术家的故事，能向别人介绍你所熟悉的武术家。学习并弘扬武术家的精神。

3、进一步提高武术的基本功和基本动作的质量，逐步达到动作有力，节奏分明，动与静、形与神统一，学会简化太极拳和太极推手，展现武术的风格。

4、通过学习武术发展身体的柔韧、灵敏、协调、力量和\*衡等素质；促进骨骼、肌肉、韧带的发育；提高上下肢关节的灵活性、动作的协调性、连贯性和柔韧性以及爆发力，培养学生对连续不断形体动作的记忆能力。

5、通过多种形式的学与练让学生体会武术对心理、生理健康的影响。体验互学互评与同伴友好相处、团结合作的乐趣。

6、进一步树立安全意识，遵守纪律、执行规则。

- 1、基本手形：拳、掌、钩、爪（复习提高）
- 2、基本步型：并步、开立步、马步、弓步、仆步、虚步、歇步
- 3、基本动作（复习水\*一和水\*二）
- 4、基本功（复习水\*一和水\*二）
- 5、自编太极拳和太极推手
- 6、武术家介绍：董海川、马金骠、苏乞儿
- 7、武术知识：武术中外流派

## 武术社活动计划篇七

- 1、在市体育局、民政局的关心支持下，由发起人张伟林、罗晋标、彭茂活、宋照峰、郑利东、张琼华、罗萍、陈东平、刘志添等同志的共同努力，起草了兴宁市武术协会章程，积极筹备启动资金叁万余元，发动社会各界武术爱好人士自愿加入本社团的会员有50人，社团会址设在兴宁市台兴街69号。经过三个多月的充分准备，经请示主管部门市体育局领导同意，于20xx年4月18日在体育局会议厅举行了新一届兴宁市武术协会领导班子选举大会，参加会议的体育局领导有温建文局长、石志浩副局长、群体股朱信国股长。首先大会表决通过兴宁市武术协会章程；表决产生了新一届会长、副会长、秘书长、副秘书长及委员；推荐、表决通过协会名誉会长和顾问。体育局主要领导为会长颁发了会长任职证书。
- 2、本社团积极向兴宁市民政局社团主管部门申请登记注册名称为兴宁市武术协会，简称兴宁武协。在办理业务过程中，得到了民政局社团登记管理机关领导的具体指导和帮助。20xx年7月，经民政局社团登记管理机关核准通过，兴宁武协正式

成为了合法的社团组织。

武术协会是依据《武术协会章程》成立的群众社团组织，我们依照新的武协《章程》的规定，结合各自的实际，下大气力，认真帮助做好各训练场馆的建章立制，健立、健全和完善规章制度，确保安全，管理有序。使我们的管理工作逐步走向科学化、规范化的轨道，逐步建立起完整的管理体系。

下设办公室、组织部、宣传部、财务部、培训部、五个基本部门。

会长：协调管理本社团所有部门的各项日常事务；组织开展重要的社团活动；提出社团的合理的发展路线；对社团协会班子成员的任免提出建议；审批和宣读本协会的各项重要决议。

副会长：协助会长管理协会的各项工作和日常事务，积极提出活动建议，工作设想。

一般性会议的通知、会议记录；接待工作等。

组织部：负责协会的日常活动管理，及提出并策划组织非日常性活动。日常活动包括：外部活动（联动）联系情况；非日常活动包括，每半年组织一至二次中小型活动；每年组织一次大型活动（拟定每年8月8日配合体育局搞好全国全民健身日启动仪式活动进行大型武术表演）；包括活动的策划、人员的联络、活动的具体组织安排等。