

# 小学武术兴趣小组活动总结(汇总5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 小学武术兴趣小组活动总结篇一

武术具有“内外合一，形神兼备”的特点，而这一特点主要通过武术功法和投法来体现。武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密结合，“心动形随”做到，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。在此，我觉得在学习武术的同时有必要重视以下几点：

首先在上课之前我们要进行充分热身。这个很重要。如果热身不充分，很多难度动作做不出来。

第二个就是要保护好自己，不让自己受伤。很不幸运的是，我在训练时因为没有充分热身，导致右脚踝受伤。由于伤势严重，不仅仅这学期我的训练中中止了近三个月，在恢复后，脚踝依旧难以适应大强度的训练。受伤，不仅仅是影响个人的训练，还会拖累整个武术队的训练进度。所以要对自己负责，对武术队负责。

第三，要做好基本功，为之后的套路打好基础。学习武术，基本功很重要。

第四，注重循序渐进，不要过于急躁。

不知不觉，我到人文已经两年多了，好快，现在想起来好像就是昨天刚到人文一样，很幸运，我一直坚持着学习武术，

并且有幸进入了武术队！现在来说一下当初是怎么跟武术结缘的。

这要从高中时候说起，当初是为了考取一所理想的本科院校，所以学习了武术，参加了武术训练队，因为高考时候可以加分，总成绩上去了，填报志愿的范围就可以广阔一些。开始的原因也只有这个，后来跟着高中的教练练习武术，这就是我武术的起点。

后来接触武术过程中，使我懂得了，它不仅可以提高素质，健体防身，还可以强壮身体，陶冶情操，锻炼意志，培养品德，还可以竞技欣赏，交流技艺，增进友谊！所以我似乎喜欢上武术，坚持在体育高考前每天练习武术。

进入大学后，我参加了湖南人文科技学院武术队，与师兄师姐们一同学习武术，一起吃苦，流汗的日子历历在目，那些时间虽然是辛苦的，但是每单我脑海里面回想起来这些美好的记忆时，我总是快乐甜蜜的，因为我觉得这里有家的味道，每当进入这个集体，我们相互关心，相互鼓励，一起进步，每当在路上遇到我们武术队员时候，就会有一种亲切感！这就是武术队，这就是我进入的集体，我喜欢这种感觉，我爱这个团队，我以这个团队为荣！记得在大一的时候，我的武术功底很差，可我好高骛远，想一口气吃成一个胖子，所以常常跟师兄们学习高难度动作，空翻之类的，当然并不如愿！我身体素质一般般，基本功不扎实，所以师兄说我还不到火候，还必须把基本功打扎实一些。

年轻的我们不拍困难，不拍摔，就凭着这股上进的精神力量，在大一下学期，我学会了侧空翻！学会的当天晚上我兴奋得睡不着，心想着我有东西拿得出手，功夫不负有心人。但是，我一点都没有骄傲！反而让我更加有信心，！学习更多难度，更多技巧，也让我知道，我并不笨，只要我努力没有过不去的砍！在这之前，我被师兄们骂了好多次，但是我还是要感谢各位师兄们，是他们给了我经验，才让我成长得这么快。

回想起大一时我搞坏了5双鞋子！那时候我们还没有在武术房训练，我们的训练场地就是学校的风雨田径棚，那里是塑胶地板，对鞋子的摩擦很大，特别是做前后扫腿的时候！每次训练回去感觉鞋子底上又薄了一层！没得胆量就练不了侧空翻，那时候在这么硬的地板上要么就不做动作，要么就一气呵成，逼得我们不得不把摆腿速度加快，要不然就准备被摔！所以艰苦的环境造就了我们坚韧的训练性格，我们知难而进。

大二之后，我们多了一个角色，成了大一新生的师兄，我们身上顶着的不光光是把自己的东西学好的任务，我们还需要带领师弟师妹们把训练的激情戴起来，而且还要把自己掌握了的动作水平教给他们。那时候看到队里面师兄们的旋子转体360很漂亮，所以我一直想把这个难度学在身上，每天晚上我都会腾出时间去武术房找师兄学习旋子转体360，一开始师兄让我先把旋子打好，他才肯教我的。我也就老老实实的把师兄交代的東西一遍遍练习！后来师兄看我的火候差不多了就让我在垫子上面做原地转体，就这样没几天我就学会了，只不过打的不是那么漂亮，师兄讲我的这种旋子转体是螺旋腿型的，必须把两个腿都伸直！练习难度没得什么捷径可以走，还是要先把基本功打牢固，在这基本功的基础上勤加练习掌握动作的发力顺序就ok了！

大三以来，刚到学校就把踝关节扭伤了，刚开始的一个月都动不得，有句古话也讲过，“一日练一日功，一日不练百日空！”我这样子一休息回来，再次来到这块训练场地上面时，以前的后手翻，转体360，旋风腿，外摆莲，都打不了了，我心里有急躁，有悲伤，但是我就没有绝望！我是想赶快好起来，但是我又急不得，当时真的很无奈，所以我就去找了许多关于我受伤的治疗方法。运动性康复，为了使我跟大家的差距拉得不要特别的大，我选择每天坚持做力量练习，多压韧带，因为我知道搞武术，柔韧最重要，当初师傅说过压韧带就得像吃饭一样，最好每天都坚持！这学期我的体重上升了不少，同时成反比的素质，技术水平下降了不少！

总的来说，学习武术就是我的兴趣，每当我接触它的时候我就很快乐，没得性趣的话，什么事情都做不好。其次，要有耐心，有毅力，要持之以恒。要不然，一点点的疼痛就会让你却步不前。再次，不能三天打鱼两天晒网，不然，你学的东西也会全部忘记了。古人云：“勤能补拙”，所以这就要求我们要勤奋，只有勤奋练习，我们才能熟练的运用每一招，从而克敌制胜！

## 小学武术兴趣小组活动总结篇二

23岁的我从进武术学校到上大学至今，已有7年的时间了，七年不知道洒下了多少汗水，流了多少血，我越来越感到中华武术的博大精深，我对于中华武术的那份热情也日趋浓厚。武德一直是我的追求与向导。

多年的学习和体会，使我深刻认识到：武术是我们中华民族智慧的结晶，是宝贵的非物质文化遗产。做为后人，我们有责任继承下来，传授下去，并使之发扬光大。这是我们义不容辞的责任。

多年的习武经历，使我深深体会到习武“以德为上、以悟为得、以技击为末”。

尊师重道这是我们中华民族的优秀传统。武术讲传承。老师们一生中花费很多的精力和财力才得到的功夫和心法，很希望传承下去，但不会传给得宝忘师者，只有传给有道德有修养且热爱中华武术的传人。所以，武术的传人，必须心怀一颗对中华武术的热爱和对老师的感恩之心来学习和继承前辈的功夫和心法。

习武之人要谦虚谨慎，不要心存门户之见，不要老子天下第一，要注意虚心学习别人的长处，以别人之长补己之短。惟有如此才能百尺竿头更进一步。

“德有多高，艺有多高”这句话是千真万确的真理！

习武之人讲“悟性”。以我多年练散打的体会，没有悟性是得不到散打真谛的。散打运动是我国优秀的武术运动，它不像跆拳道、空手道那样一招一式讲究规矩体面，它在乎的是一种灵活制敌的本领，散打是最灵活，有实战价值的功夫，练习散打能培养机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志品质。要了解自己：这样你才能在实际生活中知道进退，自知则明，知止不辱，所以习武首先必须修德，这不是故弄玄虚，只知道进攻的个性永远不可能向武术的巅峰近接！要改变你的思维：练习和实战也是两种不同的运动，实战的时候面临不同的对手也需要调整自己的应变思维和技击状态，所以习武之人还有一个最忌——那就是呆板一成不变。在练习时叫做悟性，在实战时叫做心如止水，不要心浮气躁。总结起来，我们的身体和思维应该调整到象水一样的状态，无形无相而能成任何形相。

切忌急功近利：有的习武者，他们习武很是勤奋刻苦，早练晚练，不怕吃苦不怕受累，这种精神是好的，习武就要有“没有做不到，只又不想做”的这种心理认识。不过有的习武者走进了禁区，有的希望速成，急功近利，比如现在很多练习散打的，他们多数都是在十五六岁才开始，练四五年就开始出赛。这样子也许会出一些成效，但是很不利于运动员的身体。另外，他们也不大可能有足够的时间去融合吸收众武术文化中精粹的东西，他们成名后也最多只能感到自己是一个打架选手，而不是一个中国武术家，因为他们没有这种心理素质和内涵。武德也要同步修行。

不可恃强凌弱：武德作为中国传统伦理的一个组成部分，其道德精神表现实质还是中国传统伦理精神在武术领域内的体现。它的内容虽然也随着各个不同时期的发展而不断的补充和丰富，但其本质仍表现为：仁、义、礼、智、信、勇。

“仁”：在一定程度上概括了人的全部道德意识，这也是习

武者层次的品德追求和德行的境界。仁的基本涵义就是用广博的爱心去爱一切人，仁的核心是悌，要求武林中人具有师慈徒孝、兄贤弟恭、朋亲友爱。忠恕则是为人之方。要求习武者忠于师门。更广义的理解，就是要忠于事业，民族和社稷，要与人为善，以爱人之心宽恕他人，求及安宁祥和。

“义”：义为行善之本。再武德中还可以理解为“仁”是通过“义”的环节过渡到人的道德行为。“义”是依“仁”而行的方法、途径和标准，“义”还根源于羞恶之心，所以它还有裁断性的道德判断，是羞耻与否、善恶与否的“应该”标准。此外，在武德中还把“义”理解为秩序、等级。“义者，宜也”，就是要习武者的言行举止要与自己的身份相等。君臣父子，师徒兄弟的纲常不能乱，这是武林中人心目中神圣不可侵犯的人伦。

“礼”：“礼”来自人的恭敬辞让之心，是仁义道德的节度及由此产生的待人接物的礼节仪容。武术界对“礼”有着严格的标准和规定，并由此而衍生一系列具体的、形式化的礼仪，直接付诸于习武者道德践履，以作为其行为的文饰。“礼”还包括制裁制度，对违背“礼”的人要给予处罚。“礼”再武德中具有实践的意义，它不但告诉人们习武者“应该做什么”，而且还告诉其“应该怎么做”，是“仁”与“义”向行为落实的一个重要环节。

“智”：当习武者有了武德情操和礼仪规范后，还须有自觉的道德意识，这就是“智”。智的功能就是认识“仁”“义”，并保证它的实践。它根源于人们的是非判断之心，其功用就在于体人生、知人伦、明是非、辩善恶，唯有如此，不能进行坚定的行为选择，才能“穷不失义，达不离道”，做一个“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的. 侠义之人。

“信”：“信，诚也”，“诚，信也”。“信”、“诚”互训，自然是说诚实可靠就是诚守诺言，二者一也。守信用，

重许诺是武林的传统。“一言既出，驷马难追”，是武林俗尚。实践诺言，不失信于人，不畏艰难险阻，甚至甘愿牺牲生命，只身赴死的事迹，历代多有所闻。可见，守信重诺是武德的重要内容之一。

“勇”：武德中的“勇”既是道德标准又是行为实践。但“勇”又有“大勇”和“小勇”之分。武德中提倡的是“大勇”，指的是通晓仁义道德、明辨是非善恶之后，果断采用的举止行为。为国为民，匡扶正义，除暴安良，惩恶扬善，扶弱济困等，即为“大勇”之举，在武林中是被极力推崇和效仿的。为私利或意气用事而逞强斗狠，则被视为“小勇”，也称做“匹夫之勇”，为武林中人所不屑。

武术是令人神往的，但是练就一身好功夫却是需要吃很多苦。需要毅力。没有毅力是坚持不下来的。希望习武者能够坚持到最后，因为武术不是一朝一夕就可以的，“业精于勤荒于嬉”，要想学好武术就必须要坚持。

### 小学武术兴趣小组活动总结篇三

武术基本功是练习武术必须具备的身体活动能力、技术技巧能力以及心理素质等基础。基本功训练时，有一系列专门的综合性练习人体内、外各部位功能的方法和手段，这些方法和手段，突出了武术运动的专项要求，具有鲜明的内外兼修的运动特点。基本功包括腿功、腰功、肩功和桩功等主要内容。腿功表现的是腿部的柔韧性、灵活性和力量等功夫；腰功表现的是腰部灵活性、协调控制上下肢运动的能力和身法技巧的功夫。主要培养锻炼学生肩关节柔韧性、活动范围的大小以及力量等方面的功夫以及腿部力量和呼吸内息的功夫。

- 1、增加学生的身体柔韧性以及协调性，提高学生的身体素质。
- 2、继承和发扬我们中国的武术精髓，增加学生对传统武术的了解。

第一至三课时：

一、简单讲述武术理论：

抱拳礼

二、学习武术基本功内容：

1、正踢腿

2、里合腿

3、外摆腿

4、五轮盘打

5、马步冲拳、推掌

6、体能：抱头蹲起，立卧跳

第四至六课时：

一、复习：

基本功内容

二、学习：

1、五步拳前5个动作

2、下腰

3、前滚翻

4、体能：腹肌，背肌



第七至十课时：

一、复习：

- 1、基本功
- 2、五步拳前5个动作
- 3、体能

二、学习：

- 1、五步拳后5个动作
- 2、弹腿
- 3、蹬腿
- 4、体能：俯卧撑

第十至十三课时：

一、复习：

- 1、巩固基本腿法
- 2、体能练习
- 3、五步拳所有动作

二、学习：

- 1、侧踢腿
- 2、翻腰

3、单拍脚

4、体能：蛙跳

第十三至十六课时：

一、复习：

1、巩固基本腿法

2、巩固五步拳

3、其他动作

4、体能

二、学习：

1、砸拳

2、第一组合动作

3、第二组合动作

## 小学武术兴趣小组活动总结篇四

各位评委老师：

我今天要说的内容是小学体育《武术》，

一、说教材

(一)教材的地位和作用：

武术中国的一种民族体育项目，受到学生们的普遍喜爱。学

生通过演练武术得到美育熏陶。小学阶段是学生由启蒙教育向正规教育转型的开始，应当把姿态教育和培养武术兴趣放在目标的首位，为学习少年拳奠定基础，发展身体的柔韧性、灵活性、协调性和节奏感，培养学生的武术兴趣，激发民族自豪感，养成经常运用套路锻炼身体的习惯。使学生在提高所学动作质量的基础上，学习和体验不同风格的武术套路动作，了解武术的攻防含义，培养崇尚武德的精神。武德教育应从“抱拳礼”开始。

## (二) 教学目标

1、认知目标：掌握组合动作仆步穿掌和歇步冲拳，提高学生对武术的兴趣，发展协调性、力量等素质，培养崇尚武德的精神。

2、技能目标：通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，使学生领会每个动作的攻防含义，做到路线清楚，手形、步形正确到位。

3、情感目标：使学生能以积极认真的态度学习，在课堂上培养学生谦虚好学、团结协作、开拓创新的学习能力。

## (三) 教学重难点

教学重点：仆步穿掌、歇步冲拳

教学难点：动作路线清晰，手形、步形正确到位。

## 二、说学情

1、小学三年级学生正处在生长发育的关键时期，他们的年龄特征是：模仿能力强；好动、好奇心强；敢于表现自我。

2、三年级学生运动参与能力、性格爱好都具有很大的差异，

部分女生往往会表现出怕羞的一面，而男生则会无所顾忌地表现自我。因此，一些带有模仿性、表演性的练习，很能激起学生的学习兴趣。

### 三、说教学法

#### 1、教法

首先采用情绪激励法和情境教学法进行教学，以激发学生的学习兴趣，促使学生能积极主动地去学习。还采用示范法、镜面示范法，以正确优美的示范动作感染学生，激发学生“我很想学”的情感，为学生能更快、更好地掌握组合动作要领而打下基础。

#### 2、学法

本课，学生主要采用：尝试学习法、对比学习法、小组合作学习法。首先让学生在尝试练习中发现自身动作的问题。而后在练习中，通过学生间相互对比、交流、评价和小组探讨中悟出动作要领，理解含义。最后通过集体表演、个人展示相结合，解决所发现的问题。促进学生积极主动参与学习，提高学习的自主性。

### 四、说教学过程

#### (一)导入(13' )

1、师生相互介绍(抱拳礼)问好。(1' )

2、小游戏：“模仿秀”猜猜是什么动物。(3' )

组织形式：(1)教师模仿动物的体态，让学生猜。

(2)让学生上前模仿，有其他学生竞猜。

(3)大家都来模仿，你能模仿几种动物？

3、热身运动(4×8)(3' )

活动上肢带(1)肩部运动；

活动腰部(2)腰部运动；

活动下肢带(3)踢腿运动(4)劈叉练习(5)燕式平衡

4、欣赏短片(少儿表演武术表演)(4' )

5、语言导入(2' )

同学们，短片中的画面主要是以什么为主？画面中的精彩表演给你怎样的感受？想不想学武术？(宣布本课内容、出示动作图解)武术这项运动不仅能锻炼人的意志品质，还能起到强身健体的作用。

(二)展开(24' )

## 小学武术兴趣小组活动总结篇五

武术打基础和积极提高同时在进行少儿武术教学与训练中，要不断加强动作的熟练度，培养够多能独立完成武术动作的同学，促进少儿对武术动作理解坚持性和独立性。

1、复习掌握上学期的武术基础知识，基本手型手法步型步法，武术套路组合等。

2、学习武术套路——五步拳，并掌握牢记能自己独立完成。

第1周：复习基础知识：武术运动常识及武术课堂常规，武德教育，抱拳礼、拳、掌，勾(反勾)。

第2周：复习基本手型手法：冲拳、抱拳、砸拳，挑掌、穿掌、架掌。

第3周：复习基本步型步法：弓步、马步(冲拳、推掌)，歇步(冲拳)，仆步(穿掌)，弓、马、仆步变换。

第4周：复习基本腿法：压腿：正压腿、侧压腿，仆步，左右压腿，纵横劈叉。第5周：复习基本腿法：直摆踢腿：正踢腿、里合踢腿，外摆踢腿、直摆踢腿。第6周：复习眼神、精气神(练习)——并步直立抱拳冲拳穿掌接提膝亮掌，弓步、马步、仆步变换加手上动作(眼随手动接发声)。

第7周：复习武术套路组合：弓步与马步，仆步虚步，歇步与马步。

第8周：学习五步拳——弓步(格挡冲拳，弹腿冲拳)。

第9周：学习五步拳——(马步横打，退步冲拳)。

第10周：学习五步拳——(歇步冲拳，提膝穿掌)。

第11周：学习五步拳——(仆步穿掌，虚步亮掌)收势。

第12周：学习掌握把五步拳的动作连起进行练习。

第13周：熟记掌握记住把五步拳的动作要领，能够背着做出来给老师家长看。第14周：多加练习牢记五步拳后，试测10人一组考试五步拳。

第15周：期末考试五步拳。