

武馆武术训练计划方案(实用5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

武馆武术训练计划方案篇一

1、任务：增强运动员肌肉系统和支撑器官的功能；

改善心血管系统和呼吸系统的功能，提高运动水平；

提高绝对速度。

2、主要训练方法：

(1) 在软地上进行各种跳跃练习；

(3) 每周进行1—2次的综合力量练习，如腰腹、背肌的力量练习；

(4) 小于体重三分之一的快速力量练习；

(5) 匀速越野跑40—60分钟；

(6) 短距离跑练习，逐渐增加组数。

3、要求：强调动作的标准与规范；教师关注队员有氧耐力的提高。

1、任务：提高有氧代谢水平；

努力增强腿部力量；

改善混合代谢能力；

逐步提高专项速度耐力水平。

2、主要训练方法及手段：

(1) 逐步增加数量的匀速越野跑；1000—2000米间歇跑。

(2) 以克服自身重量的各种跳跃练习和跳跃组合练习为主，发展速度力量的训练为辅，主要提高跳跃的质量。

(3) 快速跑的距离由短逐步加长，快跑的速度逐步提高，快跑的速度逐渐增加。

(4) 有氧跑数量逐渐减少，跳跃练习逐渐减少，无氧练习增加。

3、要求：增加训练量，保持一定的训练强度，使队员逐渐适应；教师关注队员糖酵解能力的提高。

1、任务：检查有氧代谢水平；

了解速度耐力情况；

加强比赛技术心理素质的培养；

培养最佳的竞技状态。

2、主要训练方法和手段：

(1) 减少训练总量，其中减少跟踪的训练负荷为主；

(2) 有氧跑的时间缩短；

(3) 增加100—200米跑；

(4) 专项检查跑。

3、要求：降低训练量，保持一定的训练强度，保持良好地竞技状态，争取创造成绩。

基本任务是恢复，消除疲劳，运动负荷不宜过大。

武馆武术训练计划方案篇二

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

二、组建队伍

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从全校中找队员组建了学校田径队。并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

三、训练计划

我校的田径训练主要集中在每周一、四、五下午(4：10—5：40)和每周星期一、二、三、四、五的早晨(6：20--7：10)。第一阶段：时间为前四周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。第二阶段：时间为两周，采用较高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来。加大训练负荷。在训练中注重技术、战术、作风与心理素质的培养。第三阶段：时间为一周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复。第四阶段：内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

四、训练措施

- 1、对学生项目的训练：短跑、中长跑、跳跃、投掷项目。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。
- 4、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

五、各阶段训练安排

9月份(15—30)和10月份：1、对全体运动员身体素质训练（强化基本动作训练）。

2、制定详细训练内容（跑：训练内容；跳：训练内容；投：训练内容）

3、全体运动员进行力量与耐力素质训练。（内容：跳台阶、跨步跑台阶、负重蹲摆相结合）（内容：变速跑、匀速跑、定时跑、计时跑相结合）以及专项训练。

11月份：1、针对县田径运动会进行训练2、对运动员进行专项测试并记录成绩进行分析并不断改进训练方法。

具体训练内容：

1、柔韧性的练习：

（1）两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2) 两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横叉等练习。

(3) 整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1) 原地高抬腿跑。

(2) 加速跑60米左右。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习：

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛铃等。

武馆武术训练计划方案篇三

本节课的授课对象是小学三年学生。他们活泼可爱，特别喜

喜欢上体育课，好奇心强、争抢好胜模仿力强、喜欢表现，但好动，注意力不太集中，不能很好地控制自己的行为，一部分还存在任性、娇气等不良的心理倾向。为此，针对他们喜欢游戏、喜欢展示的共性特点和个性差异，我选择以跳绳游戏为活动主形式，以绳激趣，营造浓厚个人竞争和团体竞争氛围。

由此，在设计理念上，我认真渗透素质教育思想，积极创新体育教学形式，以学生的心理趋向为导向，面向全体学生，贯彻落实“快乐体验”的课题思想。让学生利用已有经验进行《跳绳》动作与方法的编创，培养学生的创新能力。并将自己的跳法大胆的向其他同学展示与交流，以此来增强学生的自信心，使学生获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结、合作精神。

根据体育课程标准的学習领域目标，结合三年级学生的特点，我初步预设了本节课的教学目标：

1、情感、态度、价值观：激发学生积极参与体育活动的兴趣，让学生在活动中展示自我，快乐锻炼，增强团队合作意识和竞争意识。

2、知识与技能：发展协调、灵敏的素质，促进智力开发。

3、本节课的重难点：

重点：通过各种跳绳游戏的体验活动掌握一定的技能。

难点：在练习中，能够掌握跳绳活动方法，做到自主学练和合作锻炼。

场地器材：一块篮球场地、学生每人一条跳绳、录音机一台。

为了达成以上目标，突破重、难点，我初步预设本课教法和

学法是：

教法：情境教学法、设疑法、演示法、练习法、激励法等。

学法：观察法、尝试法、游戏法、合作法、竞赛法、展示法等。

（一）情景导入

对于低年级学生来说，有趣的游戏情景最能吸引他们进入课堂角色。整节课，我将以小兔子学跳绳为主情景，去激趣。

（二）出门找师傅

兔子妈妈交给任务，让小兔子们出门去学学跳绳，师傅先让小兔子们进行热身活动。指导学生围圈自由跳兔子舞。

（三）“踩蛇尾”

我设计踩蛇尾活动，通过“甩、踩”游戏，让学生进一步开展热身活动，发展学生的迅速反应、灵敏运动能力。

（四）“学技术”

教师做示范，学生学习，连续跳绳，要求：不能太高，手腕灵活，直膝向上弹跳，手臂摇动与弹跳协同一致，熟悉后速度加快。

（五）“抓尾巴”

教师通过“小朋友们现在我们到了小动物园，瞧！里面有很多的小动物，还有尾巴呢，我们来比赛一下，谁抓到的尾巴最多？”的谈话引导，指导学生进入本节课的主体活动，要求学生通过两人一组，一人把绳子绑在腰间，露出两端“尾巴”，想方设法保护好“尾巴”；另一人使劲去抓它；并轮

流活动。教师边指导，要求注意动作规范和安全，边参与学生活动。活动中，学生兴致盎然，奔跑、躲闪，循环反复，在轻松愉快的情景中，达到了一定的锻炼强度。

（六）放松总结

组织放松活动，恢复学生生理和心理状态，进行课堂小结。

武馆武术训练计划方案篇四

本次足球教学课程为期16周，共32课时。此次教学活动，旨在培养学生学习足球的兴趣、丰富学生的足球运动知识、适当提高学生的足球技术水平、增强学生的身体素质、增强学生在足球练习中自我保护的意识和能力。通过单独练习、团体练习、分组比赛等形式，感受足球运动带来的乐趣。

二、指导思想

1· 遵守《义务教学法》，尊重学生，依法教学。

2· 参照中小学《体育与健康教学大纲》，结合学生身心发展的实际情况，展开教学活动。考虑到体育教学的特殊性，应重视教学过程的安全性。

3· 努力构建师生互动、共同进步的教学模式和课堂氛围。丰富教学方法，灵活使用教学手段，真正达到寓教于乐的教学目标。 4· 兼顾学生智育与德育，在教学过程中，不仅注重学生足球技术的提高，而且重视学生的思想品德教育和意志品质养成。

精神”鼓舞自己，不断成长。

三、目标任务

- 1 • 基础技术：通过教学训练，使学生掌握基础的足球技术，包括、控球、传球、带球、射门等。
- 2 • 团队意识：足球是一项集体运动，强调团队合作。在教学过程中，应着重培养学生互相合作的团队意识和集体荣誉感。
- 3 • 足球综合素质：此次教学 wen.cn 不仅要提高学生的足球技术水平，还要提高学生参与足球运动的热情、增强学生对于足球的认识和理解，从而成为真正的足球爱好者。

四、方法措施

- 1 • 基础技术：通过一个人或几个人结合球练习，掌握基本的带球（控球）、传球和射门技术，主要包括内外脚背带球、内脚背传球和脚弓射门。旨在使学生熟悉球性，提高球感。
- 2 • 团队练习：通过分小组和小队训练和比赛的方式，进行抢圈训练和分组比赛对抗。在这个过程中，使学生综合运用基本的足球技术，进一步调高竞技能力。
- 3 • 足球知识教学：在教学过程中，足球技术教学是主体，同时，足球常识和足球文化教学也是重要的组成部分。在教学中，应通过口头传授、知识比赛、分组讨论等多种方式加强学生对足球知识的掌握和理解。
- 4 • 奖励措施：为提高学生的学习热情，对于表现积极、成绩优异的同学要有所奖励，可以是口头夸奖，也可以使实物奖励（如奖状、奖品）。

五、具体课程安排

本学期由于场地设备有限、学生刚刚接触足球和课时有限，所以，本学期足球训练的重点是熟悉球性和练习足球基本技术。

武馆武术训练计划方案篇五

为深入贯彻落实《*中央*关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和党的*精神和十八届三中全会精神，认真实施《以现代文化为领，实现*梦法制宣传活动》主题文件，全面推进素质教育突出德育首要地位，促进学生德智体美全面和谐发展，不断提高中小学德育工作的针对性和实效性，培养具有爱国情怀、团队意识和创新精神的社会主义事业建设者和接班人，特制定20xx年第2学期德育工作计划。

认真实施《以现代文化为领，实现*梦法制宣传活动》主题文件，践行科学发展观，牢固树立“育人为本，德育为先，能力为重，全面发展”的观念，加强和改进中小学德育工作，以未成年人思想道德建设为根本，以切实抓好中小学德育工作促进素质教育为立足点和出发点，以德育评估实施细则为依据，以主题活动月为载体，进一步完善常规管理，深化德育改革，增强德育工作的针对性和实效性，把各中小学校德育工作推上一个新台阶。

- 1、深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要》精神，全面落实科学发展观，以实践体验和改革创新为基本途径，全面加强中小小学生思想道德教育。
- 2、坚持实事求是、注重实效的原则，实施德育工作目标考核评价机制，实行*时抽查与年终考核相结合的量化考核办法，推动学校德育工作的全面开展。
- 4、打造“红色教育品牌”，唱响红色旋律，对学生进行爱国主义、民族团结教育，始终把爱国主义、民族团结教育贯穿于中小小学生思想道德建设的各方面，贯穿于青少年成长成才的各阶段，融入到各学科教育教学中，使民族团结教育渗透到课堂教学、社会实践、校园文化各个环节。
- 5、加强养成教育。建立健全德育常规工作管理体系，使中小

学生逐步养成诚实守信、尊敬老师、孝顺父母、热爱生活、关心他人、团结同学、爱护环境、文明礼貌、勤俭节约等良好行为习惯。

6、积极开展德育示范校的创建。我校申报地区级德育达标校，对申报县级的德育示范学校的进行评估验收做为本年度的德育工作重点。

7、加强法制安全教育。我校要通过报告会、图片展、知识竞赛、演讲、模拟法庭、现身说法等途径对学生进行《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》为重点的法制教育系列活动，增强学生的遵纪守法的自觉性和自我保护意识，有效预防和减少学生违法犯罪行为的发生。

8、构建德育课题研究奖励机制，以培养学生健康的人格、优秀的品质为根本目的，通过座谈、调研、培训等多种形式，积极探索德育工作的新思路、新举措，切实解决德育工作中的热点、难点问题。