

2023年幼儿园武术学期计划 幼儿园武术心得(汇总7篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

幼儿园武术学期计划篇一

从群视频中看到石教练训练学生后手翻，觉得进步很大，学生是从暑假开始跟他练起，有兴趣坚持并且有很大进步，这说明石教练的教育训练水平还是很不错的。

回想自己所带的武术队，学生以零基础学的武术，教习了基本功、长拳和拳击基础拳法。2个月的学习长进还是有的，从不会到会一点，而且还保持着一定兴趣，个别人的腿法有一点提高，这是值得肯定的。

同时，学生们对空翻是有兴趣的，但由于我从小没有系统学过空翻，因而空翻就练得很少。另外武术基本功的提高是需要长期多练和体会的，也不是一蹴而就，我对基本功系统训练的经验和方法还是存在不足的，因而还不能更高效的帮助学生提高水平，基本功练习多了，还是会觉得有枯燥感，渐渐会失去兴趣，因而怎样更专业、高效、严谨、科学帮助学生进步，是需要不断学习和实践的。

12月学校会举办元旦晚会，要考虑给学生编排节目，武术表演是培养学生一种重要的方法，也是宣传武术队品牌的平台。如何又快又好做这件事，值得思考和商榷，以此为准备，是下阶段的重心之一。

以上引发的问题，要不断出去交流学习，请教有丰富经验的教育工作者，自己要不断充实、学习，才好带给学生新的体验，培养好兴趣，发展好才能。

有的学生课后讲，教练训练方法不够清晰，也不够严格，我觉得是有道理的，但不是我不想如此，而是自身教学经验和方法的局限性，导致训练不够专业、严谨和科学高效，只停留在一般教学训练化，这也是我要逐渐加强学习的方面。

幼儿园武术学期计划篇二

中华武术历史悠久，是我国广大人民喜闻乐见的民族传统体育项目。为弘扬中华民族这一传统文化，为进一步提高少年儿童的身体素质和运动技能，特制定如下训练计划。

一月份：1、寒假假期以身体素质训练为主，专项训练为辅。

2、着重把握基本功练习。

3、利用空余时间观看武术套路方面的录像带或与之相关的一些影视作品。

4、加强柔韧素质的练习，做好各种步型、手型、步法、手法、身法等单个练习动作。二月份：1、制定并实施各种体能训练，使队员的体能尽快恢复。

2、从各年级（1—2年级）中挑选部分身体素质好，对武术有浓厚兴趣的队员充实到队

伍中来。

3、安排武术表演队的训练工作。

4、针对今年的武术套路比赛，对老队员与新队员采取区别对

待，老队员继续提高专项技能，新队员牢固掌握基本功，形成一套“以老带新”的方法与手段。三月份：1、采用重复及间歇训练法强化基本功，包括压腿、踢腿、下腰以及直摆性、曲伸性腿法的训练。

2、对学生进行思想教育，培养良好的意志品质，强调习武之人以德为先。

3、身体素质练习，采用游戏、比赛等形式多样的练习方法提高学生身体素质，避免单一、枯燥的素质练习。

4、学习旋风脚、侧空翻、旋子等难度动作，以示范为主，整体示范与分解示范相结合。四月份：1、进一步加强基本功训练，尤其是步型、手型的动作到位；压腿、踢腿的方向、路线；身体的姿势以及眼神的配合。

2、检查队员文化课作业完成情况，对没完成者进行思想教育。

3、要求队员能

熟练准确地完成规定拳一、二段。4、素质练习运动量增加，运动负荷适中。五月份：1、做好武术表演队的演出工作。

2、促使队员在动作的力度、节奏、稳定性上取得进步。3、学习规定拳三、四

段，复习一、二段。

4、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。六月份：1、加大运动负荷，运动量适中。

2、学习规定拳三、四段，复习一、二段。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。六月份：1、新队员先分段练习，再整套练习。掌握运动路线、节奏以及

精气神的和谐统一。

2、对队员进行思想教育，避免伤害事故的发生。七月份：让队员积极休息一个月。八月份：1、进行适应性训练，制定下半年工作计划。

2、学习组合动作，不放松基本功训练，同时加强素质练习。九月份：1、从一、二年级挑选部分新队员。

2、侧重步型步法手型手法组合、手法跳跃组合、手法平衡动作组合。3、新队

员入门训练，老队员基本功复习，让老队员带新队员。

让队员了解部分动作的武术攻防含义。

3、采用游戏法进行身体素质练习，寓教于乐。

十一月：1、组织队员分段复习规定拳，动作规范到位，形神合一。2、学习初

级刀术和初级剑术。

3、检查规定拳掌握情况，通过小型比赛调动队员积极性。4、让队员观看器械

比赛（刀、剑）的录像带。

十二月：1、对本年的训练工作进行总结，对下年度工作展开设想。

2、让队员总结一年来的训练成果，自己小结后写好交给教练。

3、组织学生进行套路考核，展开自评与互评。4、切实抓好素质练习，运动量

度 院武术队训练计划

一、训练进度及主要训练任务：

二、第一学期月周训练计划

三、周训练计划

教练员： 蔡玉川

级 中级 训练周的类型：基本训练周主要任务：进行基本功训练，学习基本技术与技

能 9月第1、2周 10月第1、2、3、4周

幼儿园武术学期计划篇三

“体智德美诸方面”全面发展是党和国家对幼儿教育一贯坚定的教育方针，我国提倡发扬中华武术要从娃娃抓起，在挖掘和提倡中华民族传统文化“中华武术”过程中，对儿童进行武术教育是最重要的一项内容。

一、武术运动在幼儿群体中开展的必要性

首先，幼儿武术教育可以使幼儿感受中华民族传统文化的重要方式。

武术是中华民族传统的强身健体的方式，而且在漫长的发展过程中，孕育了一种特殊的武术文化，并形成了武术自身独特的运动方式和风格特点，产生了诸如少林、武当、峨眉等不同的门派和拳种，也发展起各种不同武术种类所特有的手型、手法、步型，步法，锤炼出了不同的诸如刀、枪、剑、棍、鞭等丰富的武器及其运动方式和方法，以及内外兼修、习武、做人共重的武术理论。因此，在幼儿期开始进行武术

方面的熏陶和教育，可以为幼儿感受中国传统的文化提供一条切实、直观的途径，同时使幼儿产生对传统文化的亲近感，培养幼儿对于祖国文化的热爱和民族自豪感。

其次，武术运动是促进幼儿身心发展的重要途径。

第一：增强体质、促进生长发育

武术套路运动其动作包含着屈伸、平衡、等动作，人体各部位器官和神经都要参与运动。科学地进行武术训练，不但能使人体在速度、力量、耐力、柔韧性、灵活性等身体素质方面得到很大提高，而且还能调节身体内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，提高机体抵抗力和免疫力，预防孩子容易形成的含胸、弓背等不良身体姿态。因此武术运动使人的身心能得到全面锻炼和发展。

第二：锻炼意志、培养道德情操

练武对意志品质考验是多面的。通过练习，可使儿童从小养成独立自主的生活习惯，树立远大的理想，培养刻苦耐劳，永不自满的品质。遇到困难克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的意志品质。还可以培养儿童勤奋、刻苦、果断、顽强、虚心好学、勇于进取的良好生活习性和品德。

第三：交流技艺、增进友谊

日常生活中存在的一些弊端，有利于他们以后的学习和生活。如今武术运动在世界的广泛传播，深受各国人民的喜爱，他们通过练习武术来了解中国文化，探求东方的文明。

第四：竞技观赏、丰富文化生活

武术具有很高的观赏价值。无论是表演还是比赛，历来为人们喜闻乐见。当今，在很多娱乐场所，往往可以看到一些精

彩武术表演。南拳北腿、刀光剑影，往往可以给观众一种紧张、赏心悦目、新颖独特的感受，通过武术锻炼，培养孩子的自我表现力和创造想象力，增强孩子的自信心。编排与幼儿身心特点相适宜的武术拳操武术套路运动其动作包含着屈伸、平衡、等动作，人体各部位器官和神经都要参与运动。科学地进行武术训练，不但能使人体在速度、力量、耐力、柔韧性、灵活性等身体素质方面得到很大提高，而且还能调节身体内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，提高机体抵抗力和免疫力，预防孩子容易形成的含胸、弓背等不良身体姿态。因此武术运动使人的身心能得到全面锻炼和发展。

再次，武术运动丰富了幼儿体育活动的内容和形式。

近年来，幼儿教育领域中，不仅注重学习西方国家的课程和教学，依据实际丰富幼儿园的活动，同时，挖掘传统民族活动中的重要内容作为幼儿园课程的重要内容也始终是幼儿教育中一个探索不懈的主体。在体育活动中，民族体育活动和体育游戏的教育价值的开发就是其中的一个重要内容，一些诸如跳绳、踢毽子等活动也越来越常见于幼儿园的体育教学中，武术的丰富性、多样性、系统性则为幼儿园体育活动的内容和形式的丰富成为可能。

二、幼儿园怎样开展武术教育教学活动？

第一、对幼儿的生理、心理特点进行分析。

幼儿的骨骼组织较多，弹性和柔韧性好，但是负担较小；关节和韧带的生长属性大，运动范围大，肌肉含水分较多肌纤维细，赋予弹性，但还是较柔嫩。幼儿心肌尚未发育完善，运动时靠增加心率（心脏跳动频率）来适应，不适于做耐力练习，而且幼儿神经系统尚未发育完善，兴奋强于抑制，因此好动，不能安静坐较长时间，而且，幼儿好奇心强，好胜心强，模仿能力也比较强。对于幼儿的生理心理特点有了较全面的了解，就能找到适合幼儿的武术活动。

第二、编排合理的武术教学材料。

时要符合幼儿朋友的喜爱，比如：组合拳、武术操等。

第三、选用合格的武术教练员。

1、武术教练在教学过程中要体现出性格坚强、开朗、活泼。

2、武术教练的言行举止是幼儿学习的榜样，要求教练坐立行走姿势要舒展大方、雷厉风行。

3、在教学过程中，武术教练必须懂一些儿童心理，会用儿童语言和孩子进行交流和沟通，让更多的小朋友喜欢武术并参与到武术活动中来。

4、武术教练不能只会自己练，要会教，让孩子喜欢武术和武术教练。

5、幼儿喜欢的武术教练是像电视电影里那样，能蹦会飞，会舞刀弄棒，所以武术教练必须懂得怎样用自己所学的武术来吸引小朋友的兴趣，去更好的满足他们对武术的好奇心和对学习武术的信心。

6、武术教练在上课时要严格要求自己，教练是孩子学习的榜样，所以教练的语言发音必须标准，动作必须规范，言行举止要文雅大方。

7、武术教练不只是教孩子的技艺，还应该教孩子怎样自立，在遇到困难和挫折时怎样发挥武术的作用来激励孩子；当孩子在受到欺负时怎样来保护和解脱自己。

三、幼儿武术教育活动的特点

首先，需要指出的是，幼儿的武术活动不是武术训练。目的不是要求幼儿简单地学习某些武术技能，而是通过参与丰富

的武术活动，培养幼儿对武术活动的兴趣，使幼儿初步感受中国传统的武术文化，强健身体、愉悦精神。因此，不能简单地将幼儿武术活动理解为形式单一、过程统一、要求同一的武术训练。因此，幼儿园的武术活动具有以下几个方面的特征：

1、武术活动的多样性

武术训练的形式是单一的。而幼儿武术活动则是包含了各种类型活动的一个集合体。这其中包括，如：

（1）武术操：将一些简单的武术动作配合相应的音乐进行编排，使幼儿在音乐的伴奏下完成一些难度不高、整齐优美的武术动作，是一种简单而有效的感受和学习武术的方式。

会对幼儿的身体造成不利影响，单一的训练方式会使幼儿失去原有的兴趣。

幼儿园可以依据自己的实际（场地、师资等）和幼儿及家长的需 要，开展不同形式的武术活动。或多或少、或深或浅，使幼儿接受到武术的熏陶。

2、幼儿武术活动的游戏性

前面已经谈到，幼儿的神经系统发育不完善，兴奋强于抑制，因此，集中注意的时间较短，而且身体的耐力不够，因此不宜在较长时间内进行同样的活动；而且，由于幼儿思维的具体形象性，幼儿对于武术的专业术语的理解较困难，因此，结合具体的形象化的语言和形式，容易为幼儿接受和了解。游戏则是幼儿园课程实施的最为主要的方式，采用游戏化的语言、通过游戏的形式来学习武术的一些专业的动作和技能，是非常必要的，这就要求武术教练不仅要有专业的技术，还要有对幼儿学习特点的了解，采用幼儿能理解的语言，通过游戏进行活动的组织。尤其是年龄较小的幼儿，接触武术的

初始阶段，这些将武术动作、要求变成游戏的方法来学习，随着幼儿年龄的增长以及武术基础的加强，教学的进度可逐步加快，这时再增加专业的术语和适当的练习，就能起到事半功倍的效果。

3、幼儿武术活动的科学性

所谓科学性，一方面，是指武术活动内容要选择要科学，要符合武术本身的规律。一般来说，幼儿武术活动都是依据幼儿年龄特点从一定的武术系统中选择、编排而成的。因此，在活动中，幼儿身体各个部分都要得到练习，并且强度适度；其次，动作的选择要使幼儿能够完成，能保证动作的简单、利索，从而保证整套动作的美感。另一个方面，是针对某一次武术活动而言，活动的过程要有科学性，活动量遵循由低到高再到低的过程，针对幼儿注意力容易分散的特点，采用分段练习的办法，穿插其他的游戏活动。

四、幼儿武术教育中应该注意的问题

（一）安全是重中之重。

首先，要保证活动中幼儿身体的安全。由于儿童的骨骼并未完全骨化，自我保护能力不够，因此容易造成脱臼和损伤，因此，有难度或是有危险的动作不能带到武术活动中来；有疼痛感的动作应该从幼儿武术中去掉；幼儿的肌肉容易疲劳，耐受性低，因此，不宜长时间从事某一个固定的静态动作。

其次，由于幼儿好动，因此，应该加强幼儿的安全教育，在练习的同时提醒幼儿照顾到自己和他人的安全，如，在活动中避免触及他人，对于武术器械，如：棍、剑在较小的幼儿中尽量不要使用。而且，幼儿武术的显著特点是技击性强，大多由含有攻防意义的基本动作组成，因此，在幼儿的活动中，还应该进行武德启蒙教育。

（二）动作的选择应该简单易学，富于美感。

刚刚开始练习时，一般可学冲拳、推掌、马步、弓步等，再练习踢腿和摆腿动作，在编选套路时，只适宜做一个简单套路，有10—12个动作组合起来就可以了。

同时选择动作还要富于美感，以增加幼儿活动的兴趣，如马步辟掌，弓步转身抱拳、弓步连环冲拳、高虚步亮拳、扑步亮拳等。也可变成武术操来做。练到一定基础时，可采用按图练习法，编排队形，如“人”字型，梅花型等。

（三）动静交替，富于变化。

幼儿武术活动实践要短，要有充分的休息时间，可以采用分组的办法，分段练习，这样，有利于增强效率。如，一组练，一组看，然后轮换；也可以中间穿插小游戏、小比赛，使得活动更加有趣、富于变化；还可以在活动过程中加入音乐，以培养节奏感、美感，而且容易使动作整齐。

（四）采用多样的教学方法，便于幼儿理解和记忆。

由于幼儿思维的具体形象性，要求在进进行武术教学时，尽量采用儿童化的方式与方法。经常使用的方法有：

形象化讲解：虽然武术的发展以术语化为主，但是这些专业的术语对于初学的幼儿来说，抽象难懂，因此，应该尽量用形象化的语言将动作做出概括，给幼儿以具体的具象，便于理解、记忆、再现。比如“提膝推掌”，可以形象化为“金鸡独立”，既形象化了动作，又是幼儿很快理解动作的内涵，并且非常有兴趣再现动作，掌握相应的技巧。

故事法：以故事为主线、以情境教学的方式对幼儿进行武术教育。如：幼儿武术中的“满江红拳”，是以宋代抗金名将岳飞为原型，在教学中穿插了岳飞抗金的历史故事，使幼儿

在学习武术的同时丰富了历史知识，并在历史故事、人物的熏陶中形成良好的道德意识。

童谣法：童谣是幼儿园教学中常用的一种方法，即将学习内容变成童谣，或者是通过童谣，学习一定的知识和行为规范，在体育教学中经常使用，如：“我是一个小木偶，抬头挺胸走；我是一只小鸟，飞呀飞得高”。在武术教育中，也可借鉴这种方法。如：通过“弓步弓步象跑步，后腿伸直前腿弯”的童谣，就使幼儿学会了基本手步型。

在实践中，经过不断探索，相信还有各种适宜幼儿的武术教学的方法。可以根据具体的活动内容和情境进行事先设计，并在活动中综合运用。

综上所述，如果明确了幼儿武术教育的目的，依据幼儿的身体、心理特点，科学合理地选择武术动作，采用多样的教学方法，依据幼儿园的实际采用多种形式的武术活动，突出幼儿武术的特点，就能达到锻炼幼儿身体、感受传统文化、弘扬武术精髓的武术教育的目的。

总之，想上好每堂武术教学课，离不开上面几点，只有更好的了解儿童各个方面生理和心理特点，才会使自己的教学方式方法在不同年龄中运用自如。在总结以上几点的基础上，还要力求教学的不断完善和创新，同时需要所有从事幼儿武术教学工作者的共同努力，使中华武术在幼儿园能得到更好的发展和普及，成为中华民族新一代幼儿共同喜欢的体育运动健身项目。

幼儿园武术学期计划篇四

（一）指导思想

武术是中华民族的文化宝藏。武术也是我国各族人民在长期生产斗争和生活实践中积累起来的养生和健身的一种体育形

式。它对增强体质，振奋民族精神，丰富文化生活，建设社会主义精神文明都有着重要作用。

按照《体育与健康》课程标准的要求，围绕五个“学习领域”进行教学，让学生了解武术，懂得武术，热爱武术！在学生学得真本领的同时，思想品德、文化素养都有进一步的提高。本计划围绕五个“学习领域”，让学生参与到武术学习中，不仅学得一套武术拳法，更懂得何为“武德”。

（三）教学目标

1、运动参与：学生对武术产生一定的兴趣，能自觉地练武术，并能坚持练习一段时间。2、运动技能：学生了解一些基本的武术动作，学会一些动作组合；懂得在武术练习中自我保护。

3、身体健康：学会柔韧练习方法，并使柔韧素质得到提高。通过体育锻炼发展身体形态和身体机能。

4、心理健康：懂得武术练习对身体健康的影响，培养遇到困难冷静思考，认真克服的优良品质。

5、社会适应：能集体相互探讨练习，带动别人学习武术，宣传武术作用。

幼儿园武术学期计划篇五

新的学期就要开始了，我们都面临着全新的挑战。关于20xx年下学期的工作我有如下计划：

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

幼儿园武术学期计划篇六

武术协会计划书武术协会自11月12日成立以来，历经了风风

雨雨，今年已经过去，武术协会正一步步走向成熟，为了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！

以下为今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

幼儿园武术学期计划篇七

以下为20xx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□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