

# 2023年武术训练计划方案月计划(汇总9篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 武术训练计划方案月计划篇一

指导教师：

一、指导思想：

武术队训练是在体育教学改革新思想的大背景下，主要以培养学生终身体育意识，即在学校体育教育过程当中，学生能够建立一项或两项自己喜爱，终身受用的体育技能为主要目的体育活动。在训练过程中，本着以学生发展为本的理念，学生不但在武术知识技术上有所获得，在组织能力，协作配合意识以及自身良好的精神品质（如自觉性、毅力）的培养上，都能够有所提高。在武术队训练内容的选取上，本着“健康第一”的原则，内容安排从简单易学开始，循序渐进过度，最终达到一定技术水平。

二、教学目标：

1、通过训练能够掌握武术基本功的练习方法、健身方法，能熟练掌握一套长拳套路。

2、发展学生协调、灵敏性，增强体质，提高运动能力和审美能力。

3、培养学生爱国主义情操和顽强的意志品质及武德修养，树立终身体育意识。

### 三、教学内容安排

本学期的练习内容主要以套路动作为主，选择适宜的动作难度较大的单项技术动作（如鲤鱼打挺、侧手翻、腾空飞脚、旋风腿等）作为辅助练习。本学期的训练简要内容如下：

基本功：压腿、踢腿、基本步伐、基本手法等。武术套路：四段长拳。单项技术动作：跃步冲拳、腾空飞脚、旋风腿等。

3月份：

- 1、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。

4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、练习十字平衡、朝天蹬、720度前扫腿等难度动作。

5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，手、眼、身配合到位。

4、素质练习运动量增加，运动负荷适中。

6月份：

1、促使队员在动作的力度、节奏、稳定性上取得进步。

2、要求队员在完成规定拳时，在速度、力度方面取得进步。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。

7月份：

1、加大运动负荷，运动量适中。

2、练习规定拳的分段动作。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。小队员先分段练习，再整套练习。掌握运动路线、节奏以及精气神的和谐统一。

## 武术训练计划方案月计划篇二

### 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内地点内活动，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文化，不断发扬光大，具有鲜明的时代特征。

#### 2、武术的基本手法，步法

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。

#### 3、武术的柔韧基本功

分类与要求：柔韧在武术中是非常重要的，它的好坏直接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。

## 武术训练计划方案月计划篇三

一、场地：校田径场

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。



## 2、武术的基本手法，步法

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。

## 3、武术的柔韧基本功

分类与要求；柔韧在武术中是非常重要的，它的好坏直接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——少年英雄套路

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、周四下午16:00—18:00周六上午9:00—11:00

指导教师：高雅玲、戴燕和

海沧区东孚中心小学

# 武术训练计划方案月计划篇四

指导教师： \_

## 一、指导思想

少儿正处于武术打基础和积极提高的有利时期。所以，在进行少儿武术教学与训练中，要不断加强思想教育，树立正确

的训练动机，培养他们高尚的武德、优良的作风和坚强的意志品质，注重培养学生组织能力、创新能力、吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想，促进少儿身心全面发展，健康成长，为将来适应社会打下良好的基。以武术专项教师任教，目的是使学生达到对武术的更进一步的了解，具有一定的武术基础，掌握一定的相关理论知识，和有一定的武术德育知识和武术精神。总结往年其他学校开展武术教学训练工作的经验，想方设法改善训练环境，狠抓日常训练，重点加强我校武术后备力量的建设，促使我校武术教学训练工作迈上一个新台阶。

## 二、学情分析

小学二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。二年级学生运动参与能力、性格爱好都具有很大的差异。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。武术运动恰恰是一项刚、柔兼备的项目，既能表现出男生的刚强，又能体现出女生的柔美。

## 三、完善工作方法，提高训练实效。

1. 教学做到有计划有总结。
2. 保障训练时间。坚持上课期间每天训练，训练课每天保证至少一小时的训练时间。
3. 坚持训练的系统性。结合我校的实际情况，坚持以基础训练为主，以技术训练为辅，以技术巩固基本功，以基本功促进技术的发展。
4. 在人员的培养方面要注重梯队的衔接，避免出现人才的断层。

5. 以“武德”的培养放在训练的首位，以意识形态促进技术水平的提高。
6. 重视学生处理多项事情的能力的培养，以达到训练与学习双赢的局面。
7. 搞好各方关系，争取更多的支持。训练期间注重搞好与班主任的关系、与学生及其家长的关系、与各级领导的关系，使各项训练工作能顺利进行。
8. 选好苗子，打好基础，积极输送更多的武术人才。
9. 积极参加各级武术赛和各种表演活动。

#### 四、教学目标

- 1、运动参与目标：创设学习情境，激发学生参加体育活动兴趣，让学生乐于学习。培养学生动作的协调性、灵活性和柔韧性。
- 2、运动技能目标：初步学习武术基本功，基本动作和简单组合。掌握武术的基础知识，基本手型手法，基本步型步法，武术套路组合，眼神、精气神（练习），基本腿法。
- 3、身体健康目标：通过学习，形成正确的武术动作姿势，发展协调、平衡和灵敏能力。增强学生身体的柔韧性和协调性，提高学生的身体素质，继承和发扬我们中国的武术精髓，增强学生对传统武术的了解。
- 4、心理健康目标：培养勇敢顽强的精神，体验运动中的兴奋和紧张，培养自尊心和自信心，体会到学习的成功与快乐。
- 5、社会适应目标：培养良好的武德和合作精神，增强民族自豪感。培养他们高尚的武德、优良的作风和坚强的意志品质，

促进少儿身心全面发展，健康成长。

## 五、组织与教法

重视体育知识和技术技能的传授，通过学习让学生有所收获。根据《体育与健康》新课程的理念，教学过程要实施以“教师为主导，学生为主体”的两个结合。重视发挥学生的主体性学习，体现接受式教学和新课程学习方式相结合的教学过程。根据本课教学内容枯燥的特点，结合体育与健康的教学新理念，大胆运用创新教学，一改以往先示范后讲解再练习的常规教学模式，以学生自主探究学习为主线。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。

## 五、活动人员

对武术有兴趣的学生。

## 六、活动地点

体育场。

## 七、课时安排

第1周：学习武术基础知识——武术运动常识及武术课堂常规。

第2周：学习武术基础知识——武德教育。

第3周：学习武术基本手型手法——抱拳礼、拳、掌勾（反勾）。

第4周：学习武术基本手型手法——冲拳、抱拳、砸拳。

第5周：学习武术基本手型手法——挑掌、穿掌、架掌。

第6周：学习武术基本步型步法——弓步、马步（冲拳、推掌）。第7周：学习武术基本步型步法——仆步（穿掌）、歇步（冲拳）。

第8周：学习武术基本步型步法——弓、马、仆步变换。第9周：学习武术基本腿法——压腿：正压腿、侧压腿，仆步，左右压腿，纵横劈叉（了解会做）。

第10周：学习武术基本腿法——踢腿：正踢腿、侧踢腿，里合踢腿，外摆踢腿。

第11周：眼神、精气神（练习）——并步直立 抱拳 冲拳 穿掌 接提膝亮掌等（眼随手动接发声）。

第12周：眼神、精气神（练习）——弓步、马步、仆步变换加手上动作（眼随手动接发声）。

第13周：武术套路组合练习——弓步与马步：马步推掌—拗马步冲拳—马步冲拳—并步抱拳。

第14周：武术套路组合练习——仆步虚步：提膝穿掌—仆步穿掌—虚步挑掌。

第15周：武术套路组合练习——歇步与马步：歇步亮掌—转身抡臂正踢—马盘肘。

## 武术训练计划方案月计划篇五

武术是中华民族优良传统，中华武术博大精深，本着传承中华武术，发扬武学精神，贺州学院武术协会会员一直刻苦地训练自己，努力学好本领，把武术精神传承下去。以下是20xx年秋季学期武术协会做出的相关工作计划：

一、 体能恢复 开学一周后，老会员开始恢复体能训练，并商定好带领即将招收的新会员的相关训练。

二、 招收新会员 根据相关规定招收新会员，做好所有相关工作，比如宣传单印发、宣传海报的制作等。（具体工作参照招新与训练计划书。）

三、 开展训练 统计好招收的新会员，招收工作一结束，商定好时间，立即发通知展开训练。（具体训练的展开，参照招新与训练计划书。）

四、 协会集体活动 武协人员较多，且分开东、西两校区，为方便交流，协会经商定好之后将举行一到两次的野外集体活动，具体情况待商定。

五、 对外活动 武协所有会员要时刻准备，努力争取一切机会，以武协的名义对外表演，争取把贺州学院武术协会的名声打响，此中包括跟兄弟协会的联谊。

注：协会的发展离不开周密的计划和切实的实施，这里只是做个开展工作的计划，具体情况经商定后方可实施。

## 武术训练计划方案月计划篇六

为进一步巩固我校市级田径传统项目学校的优势地位,进一步提高我校田径队队员的训练成绩,本着打好基础,发挥特长的目标,使我校的田径运动水平保持县级龙头地位,立足于市级中上游水平。

全面发展身体素质、学习和改进专项技术、学习和提高理论知识以及思想品德教育。使运动成绩有大幅度的提高,力争在市运会上取优异成绩。

准备时期的训练任务一般是全面发展身体素质和专项身体素

质,改进技术,培养意志品质,为竞赛时期训练和提高专项成绩打好基础。准备时期身体训练和技术训练的安排应根据运动员水平、个人特点和比赛任务等而定。准备时期训练特点是运动量较大,强度较小,训练时间较长,身体训练多,完整技术训练少。总的强度相对应以中等为主,大强度和小强度为次。竞赛时期的训练任务主要是提高专项素质和专项能力,巩固与提高专项技术,改进技术,保持良好的状态,在比赛中争取优异成绩,丰富比赛经验,培养意志品质。竞赛时期一般身体训练较少,技术训练增多,运动量相对较小,强度大。应在体力和技术较好情况下,保证大强度训练课的质量。

训练时间的安排:准备期利用9周时间;竞赛期1周时间

1、周一—周四最后一节课。

2、遇有比赛期,前两个月周六、周日进行全天训练,确保训练质量,力争完成市运会目标。

1、切实抓好训练计划的制订落实工作。

2、重点加强运动员的思想、文化学习和运动训练的管理。

3、抓好专项负荷强度的增加,保证训练的科学性。

4、抓好运动训练后的恢复,避免损伤。

5、做好训练成绩的汇总与分析。

6、组织好成绩的测试和与高水平队员的对抗,切实抓好以赛代练工作。

1、坚持一月进行一次模拟比赛,力求让学生适应比赛。(包括适应场地、器材、竞赛规则等)

2、三月重点进行身体素质的训练,四月重点进行专项成绩的

训练。

3、创造条件,与兄弟学校进行田径对抗赛。

1、短跳、投掷组:xxx

2、中长组:xx

3、排球:xxx

## 武术训练计划方案月计划篇七

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

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

器材：脚靶、垫子、（以上均由学校体育部提供）、双截棍、刀、枪、剑、棍

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

训练项目：武术集体拳、集体刀术、个人拳术、刀术、双截棍、棍、武术对打等

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

3、学习武术难度较高的武术动作

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

## 武术训练计划方案月计划篇八

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。

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，经过选拔，从初一、初二年级中，组建了一支学校田径队伍，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。

2、通过训练，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

重点抓短跑、中长跑、跳远、跳高、跨栏等项目的训练，以争取在吴江市中学生运动会上取得良好的成绩。

1□20xx年9月——20xx年9月

2、假期为上午7：00——9：00 下午：3：30——5：00

3开学之后：4：05——5：10

(1)准备阶段：

20xx年9月——20xx年1月为冬训阶段。主要是挑好有潜力的苗子，以锻炼身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧、弹跳等素质。

要求：

1、运动员准时出席。

2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生能为学校荣誉争光的思想。

3、队员之间有竞争意识。

(2) 过渡期阶段：

20xx年3月——20xx年6月为过渡期阶段，根据队员的训练情况，进行分项，有针对性地进行专项练习。训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多。在这一过程中，要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高的成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能。

2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

(3) 巩固和提高阶段：

20xx年7月——20xx年8月为巩固和提高阶段，本阶段针对上阶段的运动员的具体情况，加大运动量与运动强度等方式，来巩固和提高运动成绩。通过教练的培养，提高队员的心理素质。此外，应尽量克服炎热的天气，注意保护队员身体，避免受伤，同时，通过定期的测试来检验队员的运动技术、技能等的掌握情况。

(4) 赛前训练阶段：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶，赛前注意身体，进入调整阶段。

1、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。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、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，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

## 武术训练计划方案月计划篇九

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。

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，从五、六年级中找队员组建了学校田径队。并根据学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

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，积蓄力量参加中心小学田径比赛。同



时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结中心小学田径比赛的得失。及时查漏补缺。改进训练方法。

1、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。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、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，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

运动队计划如下：

1、恢复阶段：

(1) 绕操场慢跑四圈，徒手操，拉韧带，跳绳等。

(2) 体验站立式起跑和正确的摆臂动作，跑的专门性练习（高抬腿、后蹬跑、小步跑等）。

2、学习阶段：

(1) 根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺；铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等；中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。

(2) 200米、400米项目练习弯道跑技术；短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等；铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑；

中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。

(3) 短跑项目练习150米跑；200米、400米项目练习追逐跑；跳高、跳远项目练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习（如：前抛、后抛实心球）；中长跑项目练习变速跑。

(5) 短跑项目练习起跑和途中跑；200、400米练习追逐跑（150—300—400—300—150米）；铅球项目练习推实心球。

### 3、巩固和提高阶段：

(1) 继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量；

(2) 强化基本技术、技能的训练；

(3) 模拟测试；

### 4、调整与休息阶段：

(1) 运动量和强度逐渐减少；

(2) 进行趣味性活动（如：打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等）；

(3) 做好学生思想工作、积极备战。

女：xxx

男：xxx