

2023年武术社团计划方案 武术社团工作计划(汇总5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

武术社团计划方案篇一

一、时间：2013年下半年

二、场地：校体育馆

三、学生：初

一、初二学生

四、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。

五、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、武术基本拳法

要求：武术基本拳法是对武术柔韧性的充分的体现。

5、武术基本套路——精武套路

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。

6、学会基本的几种拳法套路

在一个学期内让学生学会基本的武术拳法套路，初步对武术拳法有所了解，并能够将武术的吃苦耐劳的精神有所体会，并配有学生坚定的意志力。

六、活动时间：周一下午 第四节课

武术社2013年下半年

武术社团计划方案篇二

指导教师：成小翠

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增强学生体质特指导计划如下：

一、指导思想

以《体育与健康课程标准》为依据，以学校发展少年宫特色社团活动为中心，开设百人武术社团活动。旨在挖掘开发传统的民族体育课程，弘扬民族精神。本课教学中通过技能学习和对所学套路组合进行表演和展示。激发学生的参与热情，帮助学生领悟武术的“形神兼备”的特点，培养崇尚武德，讲礼守信的道德情操，逐步建立热爱中华民族传统体育的情感。

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，能熟练掌握一套组合套路。
- 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、组织形式：

五年级武术队学生。

四、活动时间及培训地点：

时间：

周五下午社团活动。

地点：

学校主席台前

五、具体内容：

（一）基础教学内容

1、基本手型：拳、掌、勾。

2、基本步型：弓、马、仆、虚、歇步。

3、1. 复习基本手型、步型。 2. 武术基本功：冲拳、亮掌、正踢腿。

4、1. 武术基本功：侧踢腿、里合、外摆、弹腿。 2. 武术操。

5、1. 复习正踢、侧踢、里合、外摆、弹腿。 2. 学习单拍脚，腾空飞脚。 3. 武术操。

6、（1）、基本功。（2）、五步拳起式及1—4动。（3）、基本功术：（4）、学习五步拳5—7动及收式。

7、1. 基本功： 2. 复习五步拳。3. 学习五步拳反面动作。

8、1. 基本功： 2. 五步拳总复习。

9、汇报展演

武术社团计划方案篇三

指导教师：张健

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。

2014.09.01

武术社团计划方案篇四

一、活动主题：

课外社团在于培养学生的兴趣、爱好，并增加学生的课外知识，提高一定的技能，丰富学生的课余文化生活，为今后培养人才起着积极推动的作用。

二、活动时间：

三、活动地点：

上操场

四、活动目的：

通过社团的活动，使学生的武术特长得到更好的发展，进一步了解武术的基本知识，培养学生的运动能力. 五、活动步骤：

武术社团是课堂教学的补充和延伸，与课堂教学相比更加具有灵活性和可塑性，因而学生非常喜欢参加。但是它比较容易受到考试或者其他活动的限制和冲击，教师和学生往往不能有始有终，保质保量地坚持到底。要办好武术社团，教师必须根据学生的具体情况有计划有目的地进行，将武术社团办的有声有色。所以我觉得应该从以下几方面去着手。

（一）、组织健全武术社团

武术社团的成员不应该太多，大约20人左右，所以参加这次社团的人员除了自愿以外还是体育方面比较有特长的学生。活动要固定，而且不能轻易暂停，除了特殊情况外。教师要做到精心计划，精心备课，精心上课，这样才能保证社团的深度、广度和力度。

（二）、具体计划小组活动内容

举办武术交流、回顾、总结学习成果，可以为学生提供表现自己机会，增强自信心。作为教师则要精心指导，严格把关。对于一些才华出众、个性鲜明的同学应鼓励。

（四）、举行武术比赛

武术比赛能够有效地提高学生的身体素质和能力。到一定的时期，可以让学生举行小规模比赛，通过训练比赛，能够促进学生快速、准确、熟练的技能。这样，更能使学生产生极大的热情，对武术更加热爱，从而积极认真的去学习。开展武术社团活动，真正使学生学有所得，老师应该做出很大的努力，勤于思考，大胆实践，最大限度地调动学生的积极性，将武术社团开展得丰富多彩、富有特色。

月湖小学：彭登育

2014-9

武术社团计划方案篇五

一、武术社团介绍

朝阳武术社团成立于2014年9月。宗旨：强身健体，弘扬国粹

文武兼修目的：丰富校园文化，活跃同学课外生活。

本社团主要传授五步拳、长拳、棍术等。本社团经过3年来的发展，会员由原先的20人，发展到60人，并成为全校人人喜爱的精品社团项目，指导教师2名。

二、学习武术的好处

武术能激发学生学习的兴趣，孩子的求知欲对于发展创造性思维有极大的作用，这种欲望在幼儿时期就已萌芽。兴趣是培养学生学习的前提，武术是中华民族经过几千年不断积累、发展、丰富而流传至今的民族文化瑰宝，它对人民，尤其是小学生身心均衡健康发展，有着非常积极的作用。许多小学生认为学会了武功可以拥有盖世绝学，可以保护自己，还可以帮助小朋友不受欺负，更何况能锻炼身体，所以他们对于学习兴趣很高。

总而言之，学习武术这一中华国粹，是能培养学生创新精神，强身健体，促进学生的个性全面发展的。