

武术活动方案(精选10篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

武术活动方案篇一

为了落实教育部关于“弘扬民族精神，树立职业理想”的精神，活跃校园气氛，建设有特色的校园文化，在校党委的号召下，学生科、校团委、师资一科积极组织，班主任认真配合，语文组全体教师对这次比赛活动进行了具体安排和组织，取得了圆满的成果，其特点是：广泛动员、积极参与、佳作纷呈，影响良好。现总结如下：

四、本次活动将对比赛优胜者给予奖励；并将最佳作品张贴公布于宣传栏，以展示我校学生的文明风采和文化素养，培养学生热爱专业的感情，激励学生互相学习，形成良好的校园文化氛围。

第一届“工技杯”文明风采征文比赛已经落下帷幕，但我们的工作并没有结束，我们将在学校及党委、师资一科的领导下，再接再厉，为学校校园文化建设作出贡献。

师资一科语文组

20xx年6月24日

武术活动方案篇二

在丹桂飘香的新学期里，武术协会开设了一项新活动——双截棍。双截棍课程的开设，不仅使爱好双截棍的同学们可以

加入我们协会，及时获得各种各样的双截棍技能，而且想要在大学里想要防身健体或想要练就一身武艺的同学也可以加入我们，并可参加由协会主办的丰富多彩的与武术有关的活动；而希望锻炼自己的同学则可以加入各个部门，协助办好协会的各项活动。

吸引双截棍爱好者加入到武术协会的大家庭来，为协会输送新鲜血液，为广大同学提供了一个更好的了解双截棍和武术，热爱双截棍和武术的平台。

绽放青春光彩·彰显生命活力

- 1、基本技术练习。
- 2、双截棍的招式练习。
- 3、双截棍专项身体素质练习。

向学校申请操场作为训练场地（要求训练场地尽量开阔）

武术协会会长、教练及喜欢双截棍的学生。

- 1、注意学生的安全。
- 2、注意音箱等设备的使用，注意保护财物。
- 3、注意纪律，排练学习中不得打闹喧哗。

武术活动方案篇三

随着圣诞节的到来，为了展现我校新生代大学生青春，积极，向上。的风采，在属于自己的大舞台上挥洒汗水，感悟成功，让自己无悔自己的大学生活，无悔自己的美好青春。

通过本次活动，展现中华武术协会风采，让同学们对中华武

术有初步的了解和认识。丰富学生的业余生活，让散打得到更广大学生的肯定和支持。

福州外语外贸武术协会

协办 社联

20xx年12月10日

学校全体师生

1. 由宣传部做出校内武术宣传工作

宣传材料20元

奖品80元

武术活动方案篇四

xx年3月8日下午

： 田径场

全院同学

在三月八日妇女节来临之际，武术协会发挥自己的特长，针对全院女生开展女子防身术教学，以提高女生的自身防护能力。

- 1、活动策划与申请
- 2、训练武协女生骨干
- 3、对全院女生宣传活动内容

- 1、总 策 划 ： 刘吉磊
- 2、项目负责人：周林春
- 3、宣传负责人：郝 帅
- 4、秩序负责人：梁志恒

- (1) 项目负责人介绍活动内容
- (2) 武协女生骨干现场展开教学
- (3) 全体教练员、学员展开交流
- (4) 负责人致结束语

- (1) 会场清扫，整理
- (2) 递交团委，社联活动简讯

xx年3月7日

武术活动方案篇五

武术，中国武术、中国传统武术，通过武化流传，习武可以强身健体，二来可以防御敌人进攻。本文是本站小编为大家整理的武术比赛活动总结，欢迎参考！

20xx年“强陇杯”定西市首届段位制比赛暨 第二届武术馆校武术传统套路邀请赛总结

为了深入贯彻实施武术段位制，积极推动学校武术发展和弘扬民间传统武术推广，更好的落实武术段位制工作以及结合我市传统武术优势，大力推动提升全民健身活动，特举办

了20xx年“强陇杯”定西市首届段位制比赛暨第二届武术馆校武术传统套路邀请赛，比赛于10月4日至6日在陇西县体育馆举行于6号下午落幕了。参赛22支代表队经过二天的激烈角逐总共决出104块金牌、91块银牌、76块铜牌。大会总共产生了以下获奖单位及个人。

团体总分：第一名：安定区内官文武艺术体育学校

第二名：陇西红联武校

第三名：渭源宏光健身俱乐部

优秀武术馆校：陇西红联武校

渭源宏光健身俱乐部

安定区内官文武艺术体育学校

陇西李氏崛起武术俱乐部

体育道德风尚奖：陇西兴陇文武学校

漳县城关中学

天水李广武校

甘谷姜维武校

优秀组织奖：陇西红联武校

安定区内官文武艺术体育学校

集体表演奖：第一名：陇西红联武校

第二名：安定区内官文武艺术体育学校

第三名：陇西李氏崛起武术俱乐部

优秀活动站点：漳县文化广场晨练站

渭源渭河源夕阳红一队

优秀教练员：张 军 李 晶 邓啸健 韩宏光

优秀裁判员：任克强 陈习田 魏 雄 张 丽 莫振刚

民间传统武术推广奖：赵康兴 王志忠 李敏慧 廖德鹏

张周福 张一心 周吉禄

武童奖：杜政霆 胡锦涛 杨鹏涛 柴俊瑶

梁灏骞 谢宏杰 鲍海鹏

黄忠奖：汪孝师 赵康兴 袁希珍

优秀表演奖：孙建华 李晶

展作出更大的贡献。我们相信，通过这次比赛，定西市的武术发展有了一个新的飞跃。希望通过这次落幕的比赛能给定西的武术发展增添光辉。武术赛事越办越好。

为丰富校园文化生活，提高课外活动的质量，增强学生体质，于10月底，校委会研究决定，在全校举行了武术比赛，在座各位同学在过去的一个多月的时间里，在班主任和体育的精心指导下，都能认真学习、踏实训练。为了给各班创造一个展示集体风采的舞台，学校特组织在10月18日举行武术比赛，在这次比赛中，同学们以饱满的热情、认真的态度、整齐的步伐、标准的动作充分展示了八一中学生奋发向上的精神风貌。

本次比赛为班级团体赛，以班级为单位组成代表队，分为列队进场、武术比赛、组织退场三个环节，并进行量化评比。比赛中，同学们统一服装，进退有序，动作规范。一排排整齐的队伍，一个个优美的动作，组成一幅幅流动的画面。摆臂、踢腿、跳跃,,,将青春的热情展现得淋漓尽致，充分展现出了武术的力与美的风采，在律动的音乐声中彰显出阳光健康的精神面貌，赢得全场观众热烈的掌声；同学们充满豪情地完成了比赛，同时又收获到了成功的喜悦。

本次校级评比活动从启动到结束不足两个月时间，但各个班级都能自我加压，认真备战，积极做好训练工作。俗话说：“台上一分钟，台下十年功”，为了迎接本次武术比赛，班主任和体育老师都付出了大量的心血。在这里尤其要说的是体育老师，几乎每个班的训练场上都有他的身影，都有他滴的汗水。他利用体育课集中进行指导，各班主任利用早操和课间操时间组织学生反复进行巩固训练，从完整动作到分解动作，大到班级整体动作的准确性，每一个节拍的统一性；小到每一个同学、每一个节拍动作都做了详细的纠正。在这里我代表学校和在座的各位学生向你们表示感谢。通过我们全体师生的共同努力，我校出色地完成了上级布置的“武术进校园普”活动的推广，武术初级三路长拳也将成为了我校特色操系中的一个亮点和窗口。比赛获奖名单：

一等奖：七年级2班、八年级1班、九年级二班

二等奖：九年级3班

精神文明奖：七年级1班

学生最佳表现奖：何振华(七·1)张亚蓉(七·2)王芳(八·1)

何俊博(八·2)石英杰(九·1)高莹(九·2)

罗丹妮(九·3)李彦明(九·4)

教师最佳组织奖：张建斌 马丽丽 张永龙 王全

教师最佳辅导奖：邵泓智 蔺恩甲 李斌 王海舟

总之，通过此次比赛，我认为不仅检查了我校武术初级三路长拳的教学效果，提高了“武术进校园”活动的实施质量，而且也增进了班级的团结和友谊，培养了学生的组织纪律性，增强了学生的集体荣誉感，展示了我校学生奋发向上的精神风貌，有效地促进了我校体育教学工作的健康开展。

随着成都市第十三届运动会武术套路比赛的落幕，20xx年赛季结束了。在这个赛季，通过教练的指导，大同学的帮助，和自己日常训练的努力，取得了全国少年赛剑术第一名、长拳第六名，省锦标赛剑术第一名、长拳第二名，以及市运会长拳和枪术全能第一名的成绩。通过比赛，看到了自己的进步，也发现了自己演练中存在的不足，还需要在今后的训练中解决。现将赛季总结如下：

一、表现好的方面

比赛中始终保持良好的精神面貌，努力赛出了日常训练的水平，敢于去拼搏和挑战，不畏强手。

二、比赛中存在的不足

1、省锦标赛中，特别在自选长拳项目，体力分配上还是有问题，在第三段时出现体力下降，直接影响动作质量，被扣了3个点。在剑术比赛时通过教练的鼓励，有所改观。

2、所有套路的定式稳定上，发力的干脆度和展现力点上，做的还不够好，在省比赛上，比起其他进前三的队员，特别是看了宜宾队王燕玲比赛，感觉自己演练水平没有特别突出的地方，只是在难度的成功率，动作的规范方面要稍微好点，日常训练下的功夫不够。

3、初级长拳和枪术、剑术，是考验基本功和演练水平的重要的比赛，在全国赛上，虽然a组没有扣点，但是观看了其他队员如武微、饶益玲的比赛，觉得自己在演练上形神兼备和力量展现上做的不够，特别在市运会的枪术比赛，暴露出日常训练不够，只是较好的完成了套路演练，但是没有突出枪术的勇猛，发力的干脆，有部分动作是比划，成了花拳绣腿的样子。

三、下一步需要加强的方面

1、端正训练态度，要向婉玲姐、余慧玲、小饶学习，在训练中做到刻苦不偷懒，从要我练转变成我要练，不懂要问，不会要多请教，不能马虎了事，蒙混过关。

2、比赛暴露出的基本功训练还不够扎实，反映有自我要求不够高的心态，必须要在训练中改变。

3、演练水平还需提高，通过现场观摩全国比赛以及观看省比赛，认真学习运动员在场上展现的精神面貌，揣摩演练动作，并运用到自己的套路演练中，提高演练水平。平时也要多看优秀运动员的比赛视频，体会神形兼备。

4、加强自我管理。上半年，曾经因为训练后放松和拉伸恢复不够，造成右足关节发炎，在难度训练上受到影响，5月小学生比赛也由于意外脚伤缺席，影响了那段时间的比赛和训练，也差点影响到全国少年赛，日常学习生活和训练要做好计划安排和自我保护，避免出现类似意外事件。

20xx年赛季结束了，在下一个年度训练周期，除了在抓好身体素质，技术动作，和套路演练的提高，更要为20xx年省运会做好准备。在教练的指导下，一定要更加努力，争取迈上更高的台阶。

武术活动方案篇六

新学期转眼之间就到来了，我们武术协会在上个年度各方面都取得了良好的成绩，不仅丰富了校园文娱活动形式，也为武术爱好者提供了学习交流的平台，会员都非常积极的参加院、系组织的各项表演交流活动，对于自己也是一个提高。

我们认真总结了在过去一年中的工作经验，以现有的优势基础，从多方面进行了深刻的思考与总结，做出了这学期的计划：

一、召开全体会员大会。在会议上简单回顾一下上年度的工作，并对本学期的计划和相关内容做一下说明，并说明这学期的教授内容。

二、每双周周二中午将举行全体会员例会，会上主要说明该周安排，并且与会员交流想法、心得。

三、按计划教授会员新的内容。四、根据具体情况安排节目表演：

五、组织会员参与院迎新晚会表演，挑选优秀会员加入舞龙舞狮第二课堂。六、根据各系的`邀请组织表演节目。

我们的协会在成长，我们的队伍在壮大。在这一学期中，协会将以“更高、更快、更强”为目标，秉承：团结、进取、务实、创新，在奥运年里充分发扬奥运精神，对于未来一年我社团的发展，请大家充满信心，以上只是一个初步计划，在实际工作中，根据各种细节因素来调整活动计划安排，但是我们要始终坚持向我们已设定的目标努力，学习其他方面的技术，引进来、走出去，把我们武术协会壮大、做强。希望全体会员们一起努力，全心全意的为我们协会的发展尽一份心力，我相信在不久的将来我会并将更好，请大家拭目以待。

院武术协会计划

20xx年9月12日

武术活动方案篇七

为了充分展示学生的才华和技能，丰富学生的业余文化生活，我校于20xx年4月至10月举行了梁平红旗中学校第四届科技实践活动——“世纪号”舰船模型大赛。此次技能大赛是由梁平红旗中学校主办，物理教研组承办的，比赛的主要项目是“世纪号”舰船模型设计等。在学校领导的关心与支持下，在辅导员老师积极组织协调下，在我们科技活动小组成员的共同努力、相互协作、各部门各司其职下，此次技能大赛取得了圆满成功。

一、领导重视，上下支持本次技能大赛

由于还面临专高考教学任务的情况下，时间紧迫，工作难度高、涉及人员多，因此，为了保证大赛的顺利进行，我们多次利用休息时间，对大赛活动方案、比赛评分细则、决赛场地的布置、比赛的安排等进行了研究分析，任何工作都做到了先有计划，再有实施记录，后有总结。领导也很重视此次活动，例如教务处领导为培训提供了培训场地，同时专业老师在技术方面给予了指导。使得参赛人员的技能水平有了极大的提高。参赛选手对比赛项目进行了刻苦练习。

二、立足教学，突出实战，确保大赛见到实效

开展技术竞赛的最终目的是要培养一支高技能的操作人才队伍，并以此为契机，引导我校学生提高学习操作技能的热情，提高学生的动手能力，使理论学习切实转化为技术本领，从而培养出高级应用型人才。大赛在严谨的实施过程中体现出公平、合理、务实和高效。

(一)慎重选择竞赛课题。在实操考试内容上，充分与梁平县科技大赛相结合，以重庆市科技大赛活动为基础，参照去年的重庆市科技活动大赛确定实操项目，立足生产运行实际，突出实战操作，不但考核了选手的基本功，更检验了选手处理复杂工况的能力。使参赛选手现有知识得到检验的同时，可以学到更多的新知识。

(二)对实操比赛项目的评分细则及真值的确定做了细致的分析确定。由于我们是第一次组织这样的大赛，没有什么经验，各位老师由于每人的理解不同，对于同一项内容的评分有可能不同，这种不同如果过大则会影响学生的真实成绩的体现，为了大赛的公平、公正，我们组织了全体裁判员老师利用午休时间对比赛项目的评分细则进行了规范讨论，并且每位老师均对该比赛项目进行了认真测定，确定了比赛项目结果的真值，为大赛的顺利有效进行奠定了基础。

(三)合理安排比赛日程。今年的技能大赛体现了战线短、参赛集中、行动迅速的特点。竞赛采用了普选、技能培训、复赛三个阶段层层选拔的方式，既扩大了学生的参与面，又保证了参加决赛选手的质量。在实际操作上，为了不影响学校正常教学工作，我们利用每天的午休时间，对通过初赛的选手进行了技能操作的实操培训，并集中比赛，极大地缩短了比赛的时间，提高了工作效率。

(四)提供平台，展示才华，选拔人才，技能大赛效果显著。

举办大赛，就是要培养技艺精湛、具有专门技能，善于解决技术难题的应用型高技能人才队伍，为广大学生营造一个开拓视野、展示才能、提高技艺的平台，在这次大赛中涌现出了一批动手能力强，心理素质好的选手，为我们下一步的全国大赛确定了选手范围。

(五)我校学生学习操作技术的热情，参赛选手的技术水平明显提高。在这次活动中，我校学生掀起了学技术，长技能的

学习高潮。部分学生利用课余时间到实验室练习技能，抓紧一切时间学习，中午不休息，在高温的天气下，勤学苦练技术技能。实验课上，绝大多数学生都能自觉动手，动脑，实验技能水平明显提高。但是，还是有个别选手成绩不理想，这说明我校有些学生的自觉性和主动性还很不够，实际动手能力及应变能力较弱。我们还需要进一步加大学生技能培训力度，坚持不懈地把岗位练兵、技能比赛活动深入开展下去，为学生提供学习信息、创造学习条件、改善学习环境、营造浓厚的学技术成才氛围，最大限度地调动和激发广大学生学理论、学技术、钻技术的热情，为我校培养高级应用型技术操作人才而努力。

虽然我们已经顺利的开展了第三届“世纪号”舰船模型大赛，但是通过这次大赛，我们也认识到了自身的不足，比如评分细则还不是非常完善，还需要修订，监考老师的评分标准还不是非常一致，还需要进一步的统一与规范，为下一界的技能大赛做好准备。

武术活动方案篇八

- 1、活动主题：
- 2、活动形式：参赛者以个人或班级为单位向技能部提交电子版参赛作品；
- 3、参与者：生命科学系全体学生。
- 4、工作分工：技能部负责策划本次活动，向各班宣传本次活动并采集照片；宣传部负责制作宣传板，照片的展出。
- 5、活动开始时间□20xx-5-17
- 6、活动结束时间□20xx-6-2

7、活动地点：周口师范学院

二、活动主要过程

1、采集照片：技能部在5.29~5.30从各班班委那里将电子版的照片收取，看到同学们交来的一张张关于我们南院的照片，我们为大家的热情感动，也为自己的劳动成果感到一丝欣慰。

2、作品评比：因为参赛作品都是各位同学的得意之作，照片都各有特色，所以选取时我们很难抉择。我们认真欣赏了每一张照片，经过仔细理想的比较，选定的分四个板块的共255张照片。

3、制作展板：照片选定后技能部和宣传部就紧锣密鼓的开始展板的制做，为了让每张照片都表现出最好的效果，也为了给同学们呈上一份视觉盛宴，两部成员花费了不少心思和时间；这其中包括宣传板背景的选定、背景的图形效果，版面的分类及照片的摆放等等。摄影者和制作者的智慧在精美的图板上得到充分展示。

4、影展的展开：6月3号影版制做完成便立即展开。我们选择生命科学系实验楼作为影展地，以便让全校师生都能欣赏这些优秀作品。从影版放置实验楼那刻起，展板始终有人在欣赏评论。我们听到同学老师对照片的好评，由衷的感到欣慰，这是对作者的褒奖，也是对我们工作的肯定。

三、活动成效

1、预期目标：

2、实际成效：各班同学积极参与，带大家踏进回忆之旅和自然之旅，在回忆与发现、探索的过程中有感动，有酸楚，有欢笑也有幸福；丰富了我系学生的精神文化生活，加深了同学间、师生间的情谊，让他们重新体验了生活、学习的丰富与

激情，让他们重新定义了大学生活：它不应该是平淡无奇的，而是丰富多彩的，我们要善于去探索！

四、成功与不足

1、活动成功之处：

大多数参加了摄影大赛的同学是认真对待这一活动的，在学校或实习地点用心捕捉精彩的镜头，有的同学还用极富寓意的文字给照片命名，表现了积极向上、勤于思考和实践、做事认真等良好品质。

此外还要感谢雷杰老师的支持和帮助，提供给我们很多自己收藏的很有代表意义的照片。

活动不足之处：

1、有的作品缺乏表现力，与主题无关。

2、宣传力度不够，在照片的采集上遇到一些麻烦，给各班班委和我们自己带来了不便。

3、没有深入的策划好活动中的各个细节和对突发事件的应急措施。

五、活动感想

本次摄影大赛的举办，发现了我们周师南院生活的丰富与美好，记录了我们自己的故事。我们定格美丽，续写生命科学系的记忆，让历史挺驻，捕捉幸福，一幕幕画面是我们青春的绽放。

虽然摄影大赛顺利结束，但我们的工作不会停止。活动是学生会的灵魂，是学生会前进和发展的动力，没有活动的学生会就等于没有血液、没有生命力，通过举办活动可以很好的

锻炼我们，提高我们的能力。

南院承载了我们太多的回忆；尽管设施条件艰苦，但我们精神文化非常丰富，学习氛围浓厚；这里就像我们第二个家，此次活动让我们重温了这个“家”中的点点滴滴。

很多即将离校的大四学长学姐们也非常积极的参与此次的活动，在这个离别的季节，他们的心中有对未来新生活的憧憬和向往，我想更多的是对同学老师的不舍，对这个生活四年的象牙塔的眷恋。他们所提供的照片是对我们周师南院最真实生活的写照；照片中蕴含了最纯真的感情、最激情的青春，一张张照片记录了他们从充满酸涩与淡淡忧郁的学生时代到成熟与激情满满的社会新人的历程……在这里我也想表达对他们最诚挚的祝福：为了理想请勇敢向前迈进，找到属于自己的那一片天空！

武术活动方案篇九

尊敬的领导、各位来宾、朋友们、早上好！

火红的八月

激情飞扬

怀着对生命、运动的热爱

让我们以的激情

甩动双臂

投入到全民健身运动中

将全民健身活动推向一个新的高潮！

由安庆市体育局主办

安庆市武术协会承办

“庆全民健身日、展中华武术风采、迎国庆六十周年”安庆市武术演示大会，在市体育馆拉开了帷幕，在此，向出席开幕式的领导和嘉宾表示热烈的欢迎，对关心和支持本届全民健身节的社会各界人事致以崇高的敬意！

接下来，请欣赏由各代表队选送的精彩节目。

首先，由安庆市武术协会选送的集体24式太极拳。

（一）《24式太极拳》

幕后解说：太极拳是我国优秀的传统体育项目，凝聚了我国传统文化的精髓，具有广泛的群众基础，是一种健身、健康、健美、长寿的民族传统形式的养生运动。

（二）舞蹈《异域欢歌》

演出单位：安庆市小百合舞蹈学校。

幕后解说：新世纪的雏鹰，沐浴着新世纪的曙光，晨曦下的百合，显得更加艳丽、更加的迷人。本节目在安庆市“六一”调演中获得了特别奖。

（三）《太极功夫扇》

演出单位：太湖县代表队

幕后解说：太极功夫是中华民族的国粹。健美身心，建设文明。太湖县老年大学队员们，十年如一日，博采各家之所长，虚心求教，努力耕耘，使这朵花苑，格外的鲜艳夺目。中央电视台曾录制了这个节目。

(四) 《太极柔力球》

演出单位：潜山县代表队

幕后解说：太极柔力球，动作舒展大方，轻灵圆活，刚柔相济。使运动者和观赏者都得到一个创造美、欣赏美的享受。潜山县柔力球队曾在安徽省中老年柔力球比赛中多次获奖。

(五) 舞蹈：《晚霞也醉人》

演出单位：怀宁县代表队

幕后解说：红梅万点，白鹤梳翎。老有所学、老有所乐。怀宁县中老年健身协会的同志们，为争当文明市民，建设和谐社会增光添彩，从我做起，从点滴做起。绿油油，乐悠悠，唱我神州。

夕阳无限好，壮志依然高

歌舞尽欢笑，晚霞更妖娆。

(六) 双扇舞蹈：《又唱浏阳河》

演出单位：宿松县代表队

幕后解说：《又唱浏阳河》是百听不厌的大众情歌，回归年轻的健身舞蹈，轻柔委婉，流畅自然。喜闻乐见的节目，深受领导的好评，群众的称赞，曾多次在全国、省、市获奖。

(七) 体育舞蹈《少儿拉丁舞》

演出单位：安庆市体育舞蹈协会

幕后解说：

少儿拉丁舞训练中心是开启智慧、净化心灵、塑造形体、培养气质、输送人才的基地。十多年来，曾多次参加全国、省、市大赛，获得了优异的成绩，为安徽省和安庆市的体育事业，做出了积极的贡献。特别值得称赞的是，先后培训了近3000名学员，为北京、大连、秦皇岛、青岛、武汉等知名院校培养了近百名艺术学生。我们深信，安庆市体育舞蹈，有这样系统正规的训练基地，更能让少儿舞蹈的理想，放飞得更高更远。

(八) 《杨式太极拳》

演出单位：望江县代表队

幕后解说：杨式太极拳，依据太极阴阳的原理，以方圆为图案，不断变换花样，浑厚饱满、舒展大方、潇洒流畅，使人耳目一新。

(九)踏着灿烂的朝霞，穿过大街广场，一群舞动着双花的姐妹们向我们走来。

请欣赏《集体双花舞：爱我中华》

演出单位：桐城市代表队

(十) 《少儿武术》

演出单位：安庆市独秀文武学校

幕后解说：

木兰拳是一门拳舞相融、动静结合、虚实分明、

具有飘逸、柔美的特点，配以优雅动听的民族乐曲

给人们带来欢快和美的享受。

结束语：

武林飘香花正好

全民健身喜空前

运动宜城，

健康新市民

让每天的太阳给您带去美丽、健康、

永远伴随笑声朗朗。

留下您的笑语，带去我的祝福

朋友们，演出到此结束。

武术活动方案篇十

一、九月份召开所有社团会员大会，拟定本年度招新计划、训练计划、比赛计划。

二、10月份招收新会员：

为了发展与壮大我们社团在学院的影响，全面提高学生的`综合素质，在大一新生里要吸收一批新的会员，为我们的社团注入新鲜的血液，他们将成为我们社团的后备力量，我们每个社员本着服务学校，服务会员的宗旨，为追求发展贡献自己的一份力量。

招新时间：10月初

招新地点：梅花餐厅广场

三、十一月至本学年末进行常规训练，十月末开展郊外体能训练计划

地点：南京铁道职业技术学院体育馆

时间：具体时间等通知

训练内容：韧带训练：压腿·压臂·下腰

步行训练：弓形·马步·仆步·虚步·盖步·掏步

踢腿训练：正踢腿·侧踢腿·内合腿·外摆腿

拳术训练：冲拳·直拳·摆拳·勾拳

腿法训练：弹腿·边腿·踹退·勾腿·摆腿

飞行训练：二起腿·旋风腿·单飞·双飞·摆莲腿

地躺训练：扫堂腿·鲤鱼打挺·侧手翻·劈叉