

# 2023年小学武术训练计划方案(通用6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 小学武术训练计划方案篇一

六、 主动参加一些公益活动（例如：到东亭为残疾人、老年社区表演）给自身创造一个锻炼的机会，也为学校取得好的名声。

七、 尝试申请某公司赞助，加强我们对外部交流能力，以增加商业表演的形式来加强会员的兴趣和协会的实力。

八、 在武术协会内部（主要是双截棍这边）一月来一次比武，比武形式以系为单位通过对学习双截棍技艺的多少和标准程度来评判，第一名给与精神和物质奖励。

九、 考虑对学校 and 协会的正面影响，我们将计划分出部分会费奖励给学习优异、表现良好、工作积极的成员，鼓励他们再接再厉、继续努力。

十、 组织武术协会与其他协会共同举办一些趣味、公益活动，加深各协会之间的交流与协作。

还有诸多工作计划在我们下学期的工作中将陆续实施，我想在我们09界武协团队的共同努力下武术协会将会变得更加完善、更加壮大！

副会长：

xx年6月6日

## 小学武术训练计划方案篇二

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，促进少儿身心全面发展，健康成长。

1、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。

2、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。

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。

武术打基础和积极提高同时在进行少儿武术教学与训练中，要不断加强动作的熟练度，培养够多能独立完成武术动作的同学，促进少儿对武术动作理解坚持性和独立性。

1、复习掌握上学期的武术基础知识，基本手型手法步型步法，武术套路组合等。

2、学习武术套路——五步拳，并掌握牢记能自己独立完成。

第1周：复习基础知识：武术运动常识及武术课堂常规，武德教育，抱拳礼、拳、掌，勾（反勾）。

第2周：复习基本手型手法：冲拳、抱拳、砸拳，挑掌、穿掌、架掌。

第3周：复习基本步型步法：弓步、马步（冲拳、推掌），歇步（冲拳），仆步（穿掌），弓、马、仆步变换。

第4周：复习基本腿法：压腿：正压腿、侧压腿，仆步，左右压腿，纵横劈叉。

第5周：复习基本腿法：直摆踢腿：正踢腿、里合踢腿，外摆踢腿、直摆踢腿。

第6周：复习眼神、精气神（练习）、并步直立 抱拳 冲拳 穿掌 接提膝亮掌，弓步、马步、仆步变换加手上动作（眼随手动接发声）。

第7周：复习武术套路组合：弓步与马步，仆步虚步，歇步与马步。

第8周：学习五步拳、弓步（格挡冲拳，弹腿冲拳）。

第9周：学习五步拳、（马步横打，退步冲拳）。

第10周：学习五步拳、（歇步冲拳，提膝穿掌）。

第11周：学习五步拳、（仆步穿掌，虚步亮掌）收势。

第12周：学习掌握把五步拳的动作连起进行练习。

第13周：熟记掌握记住把五步拳的动作要领，能够背着做出来给老师家长看。

第14周：多加练习牢记五步拳后，试测10人一组考试五步拳。

第15周：期末考试五步拳。

## 小学武术训练计划方案篇三

(1)根据上级体育工作的要求，制定学校的体育教学工作计划，并结合学校体育工作的内容，制定学校“武术教学工作”详细的计划。

(2)抓好常规的武术教学，严格武术教学的教学质量，检查教师期初制订的教学工作计划和教案，要求体育组制订出本学期的武术教研方案，将各周的武术教学内容做以详细而周密的安排。

(3)将武术拳纳入到体育大课间的活动中来。

(4)做好武术队训练的详细计划的制定，时间、内容等方面的安排。

### (2、十月份：

(1)抓好常规的武术教学，严格武术教学的教学质量，检查教师武术课的教学情况，教师的教案，及学生跟踪检测情况的落实与开展。

(2)结合校武术队的训练计划，作好检查与落实工作，查缺补漏。

(3)完整地将武术拳和大课间的内容进行连接，作好音乐方面的衔接工作，指导学生学会听音乐进行大课间的活动。

(4)做好武术队训练的详细计划的制定，时间、内容等方面的安排。

### 3、十一月份：

(1)抓好常规的武术教学，严格武术教学的教学质量，检查教

师武术课的教学情况，教师的教案，及学生跟踪检测情况的落实与开展。

(2)对各班的大课间活动进行检查与考核，要求全班至少有90%的学生要掌握好两套操，对于个别不会不好的孩子应该做好针对性教学的准备。

(3)做好武术队训练的详细计划的制定，时间、内容等方面的安排。

4、十二月份：

(1)结合校武术队的训练计划，作好检查与落实工作。

(2)继续对各班的大课间活动进行检查与考核要求每班不达标的孩子不超过5%。

(3)做好武术队训练工作的检查与考核。

(4)开展“学校武术节”系列活动之即：“武术拳”一二三年部的竞赛。

(5)武术教学的检测与情况分析。

## 小学武术训练计划方案篇四

健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育。我校将全面贯彻\*的教育方针及贯彻卫生工作“预防为主”的方针，积极提高学生的自我保健能力。积极推动学校各项卫生保健工作的顺利实施。

一、加强学校健康教育工作的\*\*管理

学校要成立“学校健康教育\*\*小组”；严格按照《学校卫生

工作条例》，《学校体育工作条例》、《学校健康评价方案》的要求，做好学校健康教育和卫生工作。健康教师要有学年度教学计划及总结。

## 二、加强教学管理，充分发挥课堂教育的主渠道作用

健康教育作为学校教育的重要组成部分应该得到重视并加强，学校要将健康教育列入课堂，走进课堂，并保质保量，上好每两周的1课时的健康教育课，做到健康教育教师上课有教案，期末有学生考核评价。学生健康知识知晓率及格率达100%，健康行为形成率达100%。健康资料规范、齐备存档。

1、对学生进行健康教育是促进学生身心健康发展的一个重要方面，学生一个健康的体质是保证学生们生活学习的基础，因此要使学生养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、注意培养学生正确的`饮食和卫生习惯。要注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提\*\*康教育课的效果。

4、对学生进行生理卫生教育，低年级从睡眠卫生教育入手，根据自己的年龄，每天的睡眠时间不少于8——10小时，睡前注意什么，养成早睡早起的好习惯。

5、学生上课时，严格要求学生做到眼离书本一尺远，身离课桌一尺远，手离笔尖一寸远，使学生知道从小要养成良好的读书姿势习惯。坐、立、行、走姿势要正确。

6、\*时生活中，预防皮肤病，沙眼、肝炎等传染病，还要让学生了解怎样预防牙病，使学生能健康成长。

7、积极开展预防和远离教育。

### 三、关注学生身体健康

坚持每天进行晨、午检，及时发现和掌握学生身体状况，做好记载，及时处置，杜绝学生疾病互相传染。\*\*学生参加体育锻炼，每天保证做两操。严格\*\*学生不喝生水，杜绝零食进入校园，不吃生冷食物。

### 四、关注学生心理健康

加强学生的心理健康教育，接受学生心理咨询，舒缓学生心理压力，排解学生郁闷心情，提高学生心理品质。

总之，学校卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

## 小学武术训练计划方案篇五

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

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

## 小学武术训练计划方案篇六

武术协会计划书武术协会自xx年11月12日成立以来，历经了风风雨雨，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

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 15013216xx

林晓棠 13570231xxx

广州体育职业技术学院武术协会

20xx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 15013216547

林晓棠 13570231445

## 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

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

xx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