

武术教务工作总结(精选6篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

武术教务工作总结篇一

我们所熟悉的武术社团，以“传承武术”为宗旨。学校里的武术社团也可以让倍感压力的学生有所发泄，化压力为汗水，更可以强身健体。下面就让豆花问答网小编带你去看看大学武术社团年度工作报告范文，希望能帮助到大家！

日子如同白驹过隙，回首间，不觉自己已站在学期之末。自从进入大学这个神奇而美丽的校园后，我学到了太多的东西，特别是有幸加入校学生社团联合会，使我有机会接触更多的人和事，令我受益匪浅！不过一学期的学社联生涯马上就要结束了，回过头来看看自己走过的路，真是充满了苦涩和欢欣。从不适应到适应，从陌生到熟悉，从只身一人到团对协作，从胆怯羞涩到稳妥大方，无论从哪个方面讲，我收获的东西都太多太多了。

成功、失败，这就好比一对孪生兄妹，与生俱来，浑然天成，他们地位等同。胜不骄，败不馁，也许人在最痛苦的时候，成长的更快，在生活和工作中做个有心人一切都将会好起来的，这是我在学社联得到的成长。

在思想成长方面：我很喜欢每一次的例会，在那里我扬长补短，智慧的思想不断的撞击，因为每一位优秀的人身上都有很多优点，自然每一个成员都是一本使我受益的大书。特

别是那些资历更久的学长、学姐们，在他们身上永远有我学不完的东西。同时我对“全心全意为同学服务”这句话有了更深的认识，当自己全身心的投入每一次学社联的活动时，就是这一句话使我的责任感更强了，组织能力也有了很大的提升。在学社联里还有很多的经典语句，例如：做个有心人；高调做事，低调做人；细节决定成败，态度决定一切等等。以及在学社联学习总结大会中黄老师总结时说的时刻保持一颗进取心、时刻保持一颗平常心、时刻保持一颗忍耐心、时刻保持一颗忠心。每一句话都像是一剂精神良药，督促我在工作中不断的实践，领会，实践。随着时间的推移，我对这些话有了较深的认识，自身素质也提高了很多。每次会议结束后，我都会对其进行反思，觉得感触颇深就会将自己的感想与收获保存到自己电脑中存档。

在学习和生活中：我是一个喜欢忙忙碌碌的人，总喜欢充实的过好每一天，因为工作，学习的时间有时候会很挤，但作为一名学生会干部，就应该品学皆优，而不要为了工作而耽误了学习，图有虚名，因此在学习上我有很大的压力，在班里我是学习委员，自然我要带好同学们搞好学习，自然我要以自身的优秀品质不断的影响我身边的每一人。但在工作和学习的时间上我安排的不够好，因此还需优待进一步合理安排自己的时间，让自己的大学生活更加充实丰富。

在这一学期的工作里，我全心付出了，在协助其它部门的工作里，我们每一个成员都代表我们各自的形象，在这方面我做的还是有不足的地方，但既然认识到了自己的不足，我都会想办法去改进。记得开学的第一个礼拜二我们开了本学期的第一次会议，驰姐布置了阶段性的工作，提出了工作要求，我也详细的听了这次会议，这一阶段的活动不多，但是相当重大，一个就是寝室文化艺术节，首先我觉得这个活动相当好，不仅能够相互交流大家好的方面，同时也是取长补短，吸取精华，相互学习的方面，大家都可以个展所长，充分表现自我才华，当然这同时也是我们锻炼的好机会；另一个就是社团招新活动，在其中虽然刚开始可能是由于大家都还只是

刚接触这份工作，有些被动，做得不好，但到后面大家都拿起力量去干，起着中流砥柱的作用。活动结束后，由于学社联男生有限，只有几个男生在那边帮忙搬木板、桌椅，我们部门的男生还主动去帮忙，直到将近20:00才回宿舍的。说实话，那段时间确实是挺累的，但我们都克服了，因为它当作一次挑战、锻炼自我的意识。后面的工作大家都渐渐上了手，比如社联成立大会中的引领嘉宾，后来的写策划、拉赞助、请老师，社团文化艺术节的协助帮忙，我们都从中得到了锻炼，学会了成长。

总之，因为有这样一个团队，让我大学生活的开始就有了不一样的色彩，我们就像一家人一样，团结、和谐、默契、相亲相爱，希望大家在以后的生活中能继续这种愉快的合作。一句话：真诚、用心、努力，我们就是的，要做就得做的！

时间过得真快，本学期又接近了尾声，在此做武术社团本学期的工作总结。我校武术社团根据学校工作计划和社团学期计划内容的指示，顺利的完成了本学期的工作。

武术是中华民族传统文化，对同学来说是比较新鲜而陌生的一个项目。但在我校也已经开展了一年多，虽说不上红红火火，但也热热闹闹的。经过一学期的学习，在武仪武德方面，协会有了明显的提高，每个学生都以礼待人，不以大欺小，以强欺弱。本着“文明其精神，强健其体魄”的基本精神，以实现“强身健体，防身自卫”的根本目的。

一、可能是学生练得太累，反反复复，觉得太单调枯燥乏味。

二、对抗性的动作太少。

三、每个动作的攻防含义学生都不能理解透彻。虽然天气很炎热，但是学生都很用功地练，练出特色，练出气势。

武术作为新时代的体育项目，是激励人们参加体育锻炼，另

一方面也丰富了人们的生活。作为年轻一代的青少年学生应积极响应时代的发展趋势，踊跃加入武术锻炼，把我中华武术发扬光大。在此，武术社团应保持不骄不燥的心态，完善自我，积极进取，合理我们所积累的宝贵经验，并结合现实的发展制定我们的目标。一个学期已经过去了，回首这个学期的工作，总觉得还欠缺什么，总觉得还有什么不足。不过，我会争取把下学期武术社团的工作、开展的活动做到更好，更强。

武术社团开展至今已逐步走向成熟化, 正规化, 从锻炼同学的自身素质出发, 为广大爱好武术的同学们的身体体能着想, 主要以加强社员的体能训练, 技能训练, 进行素质培养, 和团队精神的培养。

一、体能训练：体能训练是本学期的重要内容，通过这学期的体能训练，目前社内身体素质不好社员，已经提高了不少。活动时进行自愿的体能训练，社员们能够积极参加，并且对训练的内容能够积极的完成，达到很好的效果。

二、技能训练：在散打训练方面，从拳法、腿法、收身、摔法对会员进行了相应的训练，在训练中不能够达到要求的同学进行了特别的训练，并且对其减慢了学xxx度。跆拳道训练有了突破性的进展. 很多新入会的会员喜欢上跆拳道并投入到训练当中去. 本学期开设了双节棍科目, 很多会员反映积极, 刻苦训练. 并有部分会员参加了多次双节棍演出. 本协会双节棍分社和辽阳市双节棍协会建立了良好的合作伙伴关系. 为协会今后的发展奠定了良好的发展空间。

三、主要活动：五月是活力四射的季节, 是产生希望的季节, 也是我们向众人展示我们社团的季节. 为了个社团文化艺术节献上一份厚礼, 为了社团活动开展的更加丰富多彩, 我协会于五月二十九日举办”迎奥运—中华武魂. 情系灾区”武术表演晚会. 此次活动是本社团内老会员的最后一次在社团文化艺术节期间的大型演出, 也是新会员入会以来的第一次登台演出、

展示训练效果的机会.所以说,这次活动是协会中的一次空前的盛会.此次晚会也得到了软件工程系和社团联合会给予我们这次活动的大力支持.本次活动充分体现了学生自主开办活动,从策划、筹办、节目编排到晚会的举办,充分运用了学生的力量,调动了众多学生的积极性.同时也得到了学院团委、软件工程系党总支、软件工程系团总支、软件工程系学生会、院大学生社团联合会等部门的充分配合及大力支持.但是,晚会的个别节目准备的不够充分,这也体现出了学生思想的局限性.希望今后我们能够扬长避短,再创辉煌.并希望我们祖国更加坚强、更加富强!祝福灾区人民早日重建家园,共创美好的明天!

另外,平时社团的训练还要正常的开展,每周两个下午第四节仍然是会员的训练时间.本学期训练强度将会加大.希望会员能够在平时的训练当中培养一种不怕吃苦的精神,能够达到“提高素质,健体防身;锻炼意志,培养品德;交流技艺,增进友谊”的意义.本学期我们要因材施教,注意对不同层次人的训练.争取把协会做的更加有生机、更加有活力.我们会弥补以往的工作中的缺点和不足,与时俱进、开拓创新。

很出色的作者。

武术社团策划书

小学武术社团教学工作总结

武术兴趣社团 教学工作总结

大学社团工作总结

武术社团成立申请书

武术教务工作总结篇二

每节课都有目的要求，重点难点和关键点，授课时数等。教案不仅要备教材教法，还要备学生，每节教案都是在新理念指导下完成的。都能做到备课的各个环节齐全，内容具体，切合本班实际。最可喜之处，备课中课改意识浓，大部分教师能结合教学实际写出了教后感或课后反思，并能结合教材渗透相关的法制知识。

对发现的问题及时向老师提出建议或意见。通过了解多数教师的教学能够采用新教法，让学生动起来，充分发挥学生的主人翁精神，注意培养学生的能力，注重学习过程，教学内容围绕教材，注重了课堂的效率，向四十分钟要质量，做到了按时上下课。教务处认为，教师都能按要求上好每一堂课，上课的积极性高，大大提高了课堂教学质量。

首先开齐了各科作业，教师都能保质保量完成各种作业的任务，作业书写中，要求教师长期向学生讲书写要认真整洁，按要求书写，在作业的检查中着重查了作业错题、错字的更正情况、请假学生的作业补做情况等。关于作业的批阅，总体上来讲作业批阅认真及时，全批全阅，批阅没有拖阅现象，三至六年级作文批阅细致，具有针对性和鼓励性。

本学年教务主任共检查各科作业10次，对发现的问题进行了及时纠正，学期结束前，对各科作业完成情况进行了检查统计。所有作业都按时完成了一学期的任务。

在教务主任领导下，班主任以班级为主体，以工作计划为指导，从班级具体情况出发，各班每期开展班队活动10次以上，并对学困生、思想后进生进行耐心、细致地谈话、交流，随时了解学生思想状况，关心帮助每一位学生。本学期，教务处组织开展了班主任工作会议1次，交流了班主任工作，本学期各班无安全事故发生，班主任与家长紧密配合，确保了学生的安全。班主任工作也存在着一些问题，如个别班主任只

注重抓教学成绩，忽视了德育教育，个别班级学生搞卫生时，班主任有时不能亲临现场进行指导；每位班主任都能依据自己班主任工作的得与失，扎实地写出班主任工作总结，总结真实，通过工作经验总结、有工作中的不足，有助于下一学期的班主任工作。

认真组织教师参加上级部门举行的教研活动，加强了交流与沟通。本校的教研活动在继承以前好的做法前提下，有了新的举措。

1、要求每个教研组一学期必须组织学科竞赛，把广大学生的注意力吸引到学习上来，调动了学生的学习积极性和热情。本期语文教研组针对我校学生汉字书写实际情况于10月28日开展了“规范汉字书写”活动；数学教研组于11月4日开展了数学知识竞赛活动；综合教研组于12月1日开展了以“我运动、我健康，阳光体育伴我快乐成长”为主题的趣味运动会。

2、加强了备课的作用，对备课、上课、试题研究等工作起到了很好的促进作用。

3、本年度组织了各学科教师撰写论文和参加各类比赛，教师获省、州、县不同奖项11人次。

4、本期教务处共开展教研活动12次（含与土寨小学进行的交流1次），其中语文教研组7次，数学教研组3次，综合教研组1次。教师能积极进行业务自修，勤记业务笔记。每位教师笔记均达到学校要求。六、课程的教授情况及教学成绩语、数科的教学现处于紧张的复习阶段，以迎接期末考试，可以说教务处的教务主任已基本完成了本学期的基本任务，回思一学期，教务处的工作繁琐而任重，需要常抓不懈。

本学期加大了对教师培养的力度，使青年教师尽快胜任教学，尽早使其成为教学骨干。同时，学校还派出部分领导、教师外出学习取经，对提高我校的教学质量起到了推波助澜的作

用。

1、充分发挥校内学科带头人的模范作用，全面提升教师的业务素质。本期结对教师是：语文组：索良丽（带教教师）林先叶（被带教师）；数学组：刘正香（带教教师）艾其兰（被带教师）。结对内容包括教学上和班主任工作等方面。开学初教务处针对结对教师的情况拟定了帮教协议，并向结对教师提出了明确的要求，学期中狠抓落实促使帮教工作有效开展。每月各教研组均认真定时检查教师教案、课后反思及渗透法制教育的情况，通过检查教师在备课方面取得了明显的成效，本学期教师的成长速度明显好于往年。

2、派出教师参加各级各类培训、学习观摩活动达13人次。外出教师认真学习先进管理经验和教学方法，返校后及时对全校教师进行二级培训，这为提高我校的教学质量起到了推波助澜的作用。

3、继续实行教师业绩考评，达到以评促教。

1、继续执行“教务处、教研组”二线检查的办法，杜绝无教案上课，无人上课，无人辅导现象。教务处常规检查采取抽查与全校检查结合，首先是不定期抽查，及时纠正，及时处理。其次是期中、期末分别进行全校彻查。而且对每位被检教师的教案、听课笔记都评定等级。对不符合要求的限期整改，并按相关制度考核。除外，教务处加大了平时教学秩序检查度，发现无教师上课、迟到等现象，教师对学生无体罚或变相体罚现象。对音、体、美、计算机课堂进行了整顿，使教学秩序井然有序。

3、坚持每学期各年级期中期末举行两次考试，每次考试必须进行质量分析，总结成绩、查找问题、落实整改措施，以达到以考促教、以考促学、以考促评、以考促练的目的。有力推动了教学质量的提高。

4、进一步加强了非统考学科上课质量的管理，严禁教师私自调课，规范了室外课的教学行为。

5、进一步规范了各功能室的管理，树立服务育人的思想，为学生和教师服好务。

学校现阶段正处于高速和强势发展的绝佳时期，因此，学校教学工作要一如既往地保持积极向上、奋勇当先的精神，保持旺盛的精力和勇夺佳绩的必胜信心，精心策划全校教学计划，落实各阶段工作，及时改进发现的问题，提高管理效能，为实现新目标而不懈努力。

1、加强教学常规的管理力度，进一步扭转教师的教育观念。

2、教师的教学质量评价奖惩方案，还要进一步探索并加以完善。

3、积极联系兄弟学校，横向比较了解自身不足，采取针对性措施以期做得更好。

4、针对本校学生当前的实际情况，应采取一些行之有效的特别措施。

5、转差工作落到实处，争取我校更好的口碑。

总之，教务处工作是十分艰巨、繁琐的，必须从头至尾坚持！过去的一学期，教务处在学校的正确领导下，做了一些工作，取得了一些成绩，但这与上级领导和部门职能的要求尚有很远的距离，我们一定正视不足，继续努力，把工作做得更好。

武术教务工作总结篇三

本学期我担任空乘专业武术特色课教育教学工作，本着以“服务于学校，受益于学生”，对学生的才艺展示能力进

行培养和训练。

空乘专业男同学的就业方向是各大航空公司和铁路运输服务工作，主要是维护机舱、列车内的秩序和对突发事件的应变能力。武术作为中国传统体育项目，不仅能发展学生的各项身体素质，还能培养学生反应能力、协调能力和坚强的毅力，尤其是在演练武术套路动作时，更能给人以视觉上的震撼。

基于以上特点和武术特色班学生现阶段身体状况，我对本学期武术特色课进行了太极拳的特色教育教学。

太极拳，分八段，每段四节，共三十二个动作，其套路短小精悍，舒展大方。这个套路适合于各个年龄段的学生，针对空乘专业的08级3字头和9字头学生所设计，本套路难度动作是左右蹬脚和左右下势独立两个动作，在刚开始学习的时候，同学都能很好的完成动作的基本要求，在接下来的学习中同学们开始有些吃力了，记得在学习左右蹬脚和左右下势独立两个难度动作的时候，就让他们手忙脚乱，顾上不顾下，顾头不顾手，累的他们满头大汗，衣服都湿了，出现了体力上的不足，肌肉抽筋等现象，他们有些厌倦了，在这个时候是最需要老师的鼓励和帮助了，在课下的时候，我就经常鼓励和开导他们，并且反思自己的教学方法是否得当，经过仔细的考虑，我在示范和讲解动作要点的基础上，在讲解一下动作的攻防含义，这样更加深同学们对动作的理解。在演练的过程中，我也把自己当成一名学生和他们一起练习。在休息的时候，我通过不同的示范面再给他们讲解动作要点。随着动作的熟练，他们的柔韧性和身体协调能力也有了很大的提高，体能也有了很大的进步。从学生在整个套路学习来看，学生在演练的过程中动作都很好的完成，不足之处，还没有领会到手、眼、身法、步的协调配合。

太极拳，分八段，每段四个小节，每节三个动作，共三十二个动作。其套路，动作柔和紧凑，手法变换多样，重心较低，势势相连，连绵不绝，柔中带刚。这个套路适合于身体协调

能力和下肢力量与耐力很好的练习者学习，由于学生很少对这样的专项力量、耐力等素质进行训练，以至于学习起来比较困难。本套路难度动作是左右蹬脚和下势独立，学生们在学习的过程中很吃力，通过每节课最后五分钟，对学生的下肢肌肉进行太极桩及太极步的进退训练，并通过不同的示范面，再给他们讲解动作要点。经过几个月的练习，卓有成效。从整体上看，同学们在练习武术套路的过程中，腿部力量和耐力等素质有明显的提高。都能很好的完成武术套路中每一招每一式。不足之处是，在演练的过程中，身体不能很好的掌握平衡。

通过本学期武术特色课教育教学工作，圆满的完成了教学任务，同时也让自己的教学能力和教学经验又有了很大的提高，能够根据学生的武术基础不同，对学生进行全面的特色教学，给学生创设一个适合自己的学习计划和充分展示自己的机会。其中，也有不足之处，是还没有较好的让学生领会太极拳的拳理中能够柔中带钢的劲打出来，还有待于在今后工作中进一步提高，恳请领导给予批评指正。

武术教务工作总结篇四

本文目录

1. 2018武术工作总结
2. 武术协会工作总结和年工作计划范文
3. 年度区武术协会工作总结
4. 武术协会工作总结

一是深入开展中国武术段位制教程的普及和推广工作 xx年3月19日，市武术协会召开班子会议，研究部署落实徐在xx省武术协会xx年表彰大会上的讲话精神，重点研究落实徐主席：“要坚定不移地将武术段位制的普及推广作为今年的重要工作任务”的内容。制定了xx年武术段位制普及推广、考评工

作的计划。3月20下发了“关于全面普及推广中国武术段位制系列教程的通知”。各团体会员单位积极响应，3月24日杨氏太极拳发展研究会副会长王、王率先在东昌区新风社区组织40多人开始了培训。截止到5月30日统计，全市参加武术段位制教程培训的人员超过xx人。6月14日，在丽城成功举办了“杯”武术段位制太极拳集体表演赛，参赛人员998人，参赛队26个，市武术协会宣传报道员魏健的弘康丽城表演赛多张照片真实的记录了实况，得到了广泛好评和关注。此次活动先后被电视台、电台、通化日报、吉林日报、全球功夫网，中国武术在线等媒体报道。

3、10月25日26日，首次举办了中国武术段位制段前级、1至6段的9个级别的职称考评，有183人参加。在这次考评工作中，天龙武馆馆长时圣迪非常积极支持参与，无偿提供场地，组织学员参加，在担任段位考评员考评工作中，更能按照段位考评的制度，严格要求，不图虚名，不走过场，得到了省武术段位办的高度评价。这次考评工作的开展在通化市武术领域是一次历史性的事件，为了实现这一目标，我们准备了7年时间□xx年起，先后四次组织人到杭州、长春、北京参加武术段位考评员的培训，我们有14名武术管理考评员，54名四段以上的武术技理考评员。这次考评工作的成功举办，是吉林省武术协会实实在在落实中国武术协会“把段位考评工作建到习武者身边”精神，按照徐万东主席的“发挥地域优势，走出一条适合本地群众健身需求的武术段位制发展的路子”的一次成功事例，方便了通化市武术爱好者的职称考试，节省了时间和费用。同时也开创了中国武术段位制考评一种新的模式。

让我们以热烈的掌声感谢徐。

二是以活动促发展的成绩喜人，活动次数创造历史4月19日，在集安xx人参加“杨氏太极拳发展研究会”的太极拳展示；6月14日，在丽城998人参加的“贵隆杯”武术段位制系列教程表演赛；7月15日，223人在通化市老关东大酒店举行的“xx年

武术文化交流推介会”；7月26日，403人参加的第七届“杯”武术比赛；9月13日上午9时，780人参加通化市政府在西山体育场举行的全民健身展示活动；10月1日，新站广场的“庆十一春秋大刀表演”。

2、各地区以武术健身为内容活动如火如荼。2月14日上午9时□xx市武术协会70余人，在xx市新体广电局主办的“集安市xx年元宵节秧歌表演赛”活动中表演24式太极拳；5月31日，柳河县武术协会228人在柳河世纪广场进行了《柳河县武术协会端午节健身展示大会》展示表演；8月8日早晨5.30分，东昌区武术协会在广场举办庆祝全国“第六个全民健身日”展示活动；8月9日，太祖拳研究会47人在山庄举办“太祖拳传承与交流”活动；8月30日，二道江区武术协会200多人参加的武术表演赛；9月5日晚，东昌区武术协会组织300人在义乌灯展中展示太极拳、太极扇、春秋大刀等。各团体会员单位都能积极组织各种各样的活动，春游、秋游、联谊会、联欢会等多种多样形式，具不完全统计，仅东昌区、集安市、二道江区xx年各团队的活动就有117次以上。有力的促进了团队的团结与和谐。

3□xx年5月14日□xx市武术协会下发文件，安排专人组织春秋大刀表演队□xx年通化武术界影响最大的事件之一就是xx区域内的春秋大刀练习和表演。从六月份开始，在各个训练场所到处可见春秋大刀的训练，具统计，两个月的时间□xx区就购买了84把春秋大刀，刀的价格由百元到六百元。各队对春秋大刀的热爱程度影响深远：不论是早晨或是晚上，有练拳的地方就能看到练大刀的场面，在网上我们可以看到周丽老师雨中和大刀队员一起训练的视频，在出租车里、在公共汽车上、在大街上，春秋大刀随处可见，通化市武术比赛时的集体春秋大刀表演，国庆节的春秋大刀表演，为通化市的武术运动带来了活力。

4、积极参加省内外武术协会等组织举办的各项活动。2月24

日，曲参加吉林省武术协会举办的太极拳推手培训班；3月9日xx市武术协会22人去长春参加表彰大会；6月28日，通化市老年协会、通化市武术协会联合组建以王育英为领队的“xx省老年希望工程杯暨xx省第二届老年太极拳健身大赛”代表队，获得了集体太极拳比赛第一名，团体总分第五名，个人分别获得奖牌27块；7月10日，贾、杜等四人参加了吉林省武术协会召开的组织宣传工作座谈会；7月21日，张xx7人参加“国家级社会体育指导员”的培训；9月19日，宋为领队、周为教练四人去双辽参加xx省首届传统武术精英赛；10月19日，王为领队、赵为教练的太极拳代表队，参加了xx省武术协会太极拳分会“杯”太极拳比赛取得了团体总分第四名，荣获最佳组织奖、获得奖牌21块；张参加在四川省德阳市举办的全国老年人太极拳（剑）交流活动获金牌。

三是组织宣传工作和理论研究领域有了实质性的提高

xx市武术协会站贾工作积极主动，认真履行自己的职责。在全球功夫网、中国武术在线、吉林武协通讯、吉林文化导报、通化日报、通化电视台等多家媒体发表文章和报道17篇。魏健在6月14日弘康丽城武术段位制系列教程表演赛中拍摄的集体照片先后被7个以上的网络和刊物引用。在冬禄武苑、武术园地发表和转发文章、图片和视频176篇。

在理论研究方面也有了很大的提高□xx年在各种期刊杂志发表武术论文12篇，段和吕发表的《散打与自卫防身术》、《散打与跆拳道差异》、《自卫防身术教学应该注意的问题》、《高等学校自卫防身术教学应注意的问题》，王和单发表的《太极拳流派谏议》，李、李发表的《陈氏太极教学策略探微》、王东路发表的《浅议武术段位制的“国考”》《中国武术段位制考评员制度谏议》，周、王《陈氏太极拳特征与习练方法浅析》、单从起、宋炳武的《太极拳健身效果及普及探析》，贾长林、张集霞的《郝式、武式、武派太极拳是一家》、王东路的《中国武术协会会员制存在的问题和对策》

被国家武术研究院推荐参加中国武术运动大会武术推广普及发展。

四、协会组织不断壮大，人员素质不断提高□xx年加入通化市武术协会的新会员为372人，现在有注册会员1365人，胜利社区太极拳辅导站、老干部大学、陈式太极拳推广中心等团队的武术爱好者会员人数都占团队总人数的百分之八十。加入中国武术协会、吉林省武术协会会员177人，彻底改变了过去求人入会的尴尬局面。11月22日，通化市文广新局和武术协会联合举办了教练员、裁判员培训班，聘请通化师范学院的体育教授专家授课，为参加培训的各团队的站长和教练员颁发了教练员证书，填补了各团队在教学和传习武术活动中无有效资质的局面。我们有国家级社会体育指导员19人，国家一级社会体育指导员67人，国家一级武术裁判员17人，国家二级武术裁判员百人以上。完全具备了在今后相当长一段时间内的武术的传承和普及工作的需要。

协会生命力在于活动活动能增强凝聚力，凝聚力在于奉献，奉献使每个人获得了健康的身体、愉悦的生活，获得了社会的认可和资助□xx年各地区部分武术活动得到了政府和企业、商业部门的资助，资助次数和金额都创历史最好水平。这些成绩的取得归功于在座的每一位参会者，不计报酬、不讲条件，热心为会员服务。彭xx老师、张xx老师，常年坚持武术的传承，不计名利、不计得失；蔡、庞工作之余全身心投入到武术协会的工作；杜、姜、于、潘等同志随叫随到，任劳任怨，为协会辛勤工作；包、刘执行主席，百忙之中抽时间关注和参加武术协会工作。

xx年已经过去，在新的一年里，我们要谦虚谨慎，戒骄戒躁。继续落实《第五届会员代表大会》工作报告中的任务，以武术段位制为抓手，继续深入开展武术段位制的普及和推广工作。协调好各方面的关系，通过创立集体太极拳、集体太极扇、集体春秋大刀等全民健身运动中的品牌质量，不断完善在创

品牌的过程中出现的不足。争取做到：协会有品牌、团队有品牌，把协会的活动融入通化市全民健身服务体系，融入学校教育体系，融入政府和社会购买服务项目框架、融入社会和家庭服务体系，融入增强团队的文化软实力，融入体育和文化交流活动。在吉林省武术协会、通化市文广新局、体育总会、民政局等部门的指导和监督下努力工作，把通化市武术协会建设成规范化、正规化的体育社团组织，为创建“和谐美丽通化”做出更大的贡献。

xx年1月10日

2018武术工作总结（2） | 返回目录

武术协会xx年工作总结和xx年工作计划

xx年以来，武术协会在兴宁市委、市府的领导下，在市体育局、市民政局的具体领导和关心指导下，和社会各界朋友的热情关心支持，协会领导班子带领全市武术工作者和武术爱好者认真贯彻党和国家各项方针、政策，认真落实全国武术工作会议精神，遵照国家武术运动管理中心制定的武术发展规划和中国武协的要求，勇于创新、勤奋工作，取得了显著的成绩，为我市武术事业的发展做出了应有的贡献。

主要工作有如下几方面

一、重新成立兴宁市武术协会

1、在市体育局、市民政局的关心支持下，由发起人张伟林、罗晋标、彭茂活、宋照峰、郑利东、张琼华、罗萍、陈东平、刘志添等同志的共同努力，起草了兴宁市武术协会章程，积极筹备启动资金叁万余元，发动社会各界武术爱好人士自愿加入本社团的会员有50人，社团会址设在兴宁市台兴街69号。经过三个多月的充分准备，经请示主管部门市体育局领导同意，于xx年4月18日在体育局会议厅举行了新一届兴宁市武术

协会领导班子选举大会，参加会议的体育局领导有温建文局长、石志浩副局长、群体股朱信国股长。首先大会表决通过兴宁市武术协会章程；表决产生了新一届会长、副会长、秘书长、副秘书长及委员；推荐、表决通过协会名誉会长和顾问。体育局主要领导为会长颁发了会长任职证书。

2、本社团积极向兴宁市民政局社团主管部门申请登记注册名称为兴宁市武术协会，简称兴宁武协。在办理业务过程中，得到了民政局社团登记管理机关领导的具体指导和帮助。xx年7月，经民政局社团登记管理机关核准通过，兴宁武协正式成为了合法的社团组织。

二、建章立制，健全和完善各培训组织机构

武术协会是依据《武术协会章程》成立的群众社团组织，我们依照新的武协《章程》的规定，结合各自的实际，下大气力，认真帮助做好各训练场馆的建章立制，健立、健全和完善规章制度，确保安全，管理有序。使我们的管理工作逐步走向科学化、规范化的轨道，逐步建立起完整的管理体系。

健全组织机构：协会机构组成采取层级管理模式，设会长1名，副会长7两名，秘书长1名，副秘书长2人，委员10名。

下设办公室、组织部、宣传部、财务部、培训部、五个基本部门。

会长：协调管理本社团所有部门的各项日常事务；组织开展重要的社团活动；提出社团的合理的发展路线；对社团协会班子成员的任免提出建议；审批和宣读本协会的各项重要决议。

一般性会议的通知、会议记录；接待工作等。

组织部：负责协会的日常活动管理，及提出并策划组织非日

常性活动。日常活动包括：外部活动（联动）联系情况；非日常活动包括，每半年组织一至二次中小型活动；每年组织一次大型活动（拟定每年8月8日配合体育局搞好全国“全民健身日”启动仪式活动进行大型武术表演）；包括活动的策划、人员的联络、活动的具体组织安排等。

宣传部：全面负责协会的宣传工作。抓好武术宣传，武术既有健身、防身功能，又是体育竞赛项目，要利用广播、电视、报刊、召开联谊会、研讨会、座谈会等有效宣传手段，通过多种形式全方位地开展宣传活动，逐步建立武术宣传网络，营造武术发展的良好氛围和环境，逐步使广大人民群众把武术当成文化娱乐生活的一个组成部分，使武术工作者及时了解武术发展现况，为武术进一步普及，推广大造舆论；出版协会宣传资料、杂志等。

财务部：监督管理协会的财务收入、支出情况和固定资的保管。包括会员费、奖金、赞助金及固定资产的保管；财务支出的报销；固定资产的出借管理。

培训部：全面负责武协日常训练的考勤和会员的意见收集；了解掌握各武术学校、武馆、培训点的实际情况，加以引导和督促、管理；加强教练员、会员以及武术学校、武馆、培训点，各武术流派之间的学习交流，不断提高武术技能武术理论知识。

三、推广武术健身运动，积极配合政府贯彻落实《全民健身条例》

1、为迎接每年8月8日为全国“全民健身日”的到来，掀起我市全民健身运动的热潮，倡导健康、科学、文明的生活方式，提高人民群众的身体素质，市体育局决定，开展以“健身强体”为主题的全民健身活动。武术协会主动向市体育局申请在兴宁市文化广场承办全市大型武术表演。为了保证第二个“全民健身日”活动在我市取得实效，使“全民健身日”

成果真正惠及全市广大人民群众，体育局的领导关心重视下多次指示和引导工作，武术协会领导班子多次开会研究布署，统筹安排、精心策划，于8月8日晚上8点至10点20分在兴宁市文化广场圆满地举办了一场大型的武术晚会，广大人民群众积极响应，观看表演的市民达6千人以上，在全市营造了浓厚的全民以武术健身运动的氛围，掀起了我市前所未有的全民健身热潮，度过了一个热情祥和、健康快乐的“体育节”。

出席这次晚会的体育局领导有谢东中局长、石志浩副局长、朱信国股长等，武术协会名誉会长曾思明先生，顾问刘春敷、何国权、刘振昌先生，及武术协会全体领导班子成员。积极参加此次活动单位有宋照峰少林武术培训基地、罗萍明星文武学校、曾娴t体跆拳道培训馆、梅州市紫芝林药业有限公司太极拳队和协会领导及部分会员，共有100多名武术爱好者参加了此次晚会的武术表演，内容丰富，分别有南拳（包括朱家教、刁家教、忍拳、廖家棍等）；少林拳（刀、剑、棍），太极拳、剑、功夫扇；跆拳道等50多个节目，拉开了兴宁市xx年“全民健身日”的序幕。

2、为搞好大型的武术晚会，何国权先生主动免费提供音响设备及操作人员，在天气炎热的情况下，70多岁的他曾多次指挥操作人员调试音响设备，直至其满意为止，他的行为和工作热情，使在场的每个人都非常感动；梅州市紫芝林药业有限公司董事长郑利东先生，他了解到武术协会8月8日在文化广场要举办大型武术表演活动，缺少资金，他主动跟协会领导联系，解决资金问题，为协会献爱心捐资8000元人民币。

3、顾问刘振昌先生、常务副会长刘志添、郑利东、委员李会滨、黄巧兰等同志长期以来为群众服务，义务教学各种武术、器械等，特别是刘振昌顾问，70多岁的他一直为兴宁市太极拳运动的发展，作出了长期不懈的努力，教会了一大批太极拳运动爱好者；他们的崇高品德和无私奉献的精神值得我们广大会员学习和赞扬。

四、团结全市武术爱好者，积极推荐社会同仁入会工作

武术协会是一个民间群众团体，肩负着指导和发展兴宁市武术的重任，我市的武术发展壮大，离不开政府部门的领导和广大人民群众的支持。因此，我们破除保守的传统观念，抛弃门派之争，团结全市广大武术爱好人士，积极联络社会各界武术爱好者和武术工作者，使的人加入到我们的武术协会工作中来，利用武术协会这个平台，更好地发挥他们的特长，使武术健身运动成为人们强身健体的首选体育活动。不断吸收新会员扩大武术协会队伍，更好地为社会服务。

五、接受各界热心人士捐款和会员费收入情况

1、本团体从xx年1月份筹备组建起，先后接受社会各界人士热心捐款的人有：廖焕平先生、廖柏枢先生、廖桂辉先生、宋照峰先生、刘立明先生、郑利东先生、余宏锋先生、古广文先生、曾思明先生、黄文彬先生、罗萍女士、刘汉先先生、黄平先生、薛超先生、刘伯清先生、谢海星先生、古炳运先生、廖清华先生、林良中先生、陈海英女士。共计捐款43300元；8月8日“全民健身日”体育局1000元（政府资助）。

2、会员费收入情况，至目前为止，加入兴宁市武术协会会员共有86人，收入会员费8800元。积极做好介绍武术爱好者入会工作比较好的同志有刘志添、张琼华、宋照峰副会长。

六、存在问题

1、兴宁市武术协会最早成立于一九八四年，二十多年来，武术协会一直没有自己的办公场所和武术会馆，缺少录像、影音器材，严重阻碍了我市武术事业发展和交流。

2、缺乏有专业性的武术比赛裁判员，阻碍了我市组织武术竞赛、武术表演赛的发展进程。

3、挖掘民间武术宣传力度不够，缺乏资金投入。

xx年工作计划

同志们，在新的一年里，兴宁市武术协会，要认真贯彻落实党和国家的路线、方针政策，遵守法律法规。全体协会领导班子和全体会员们共同努力，充分发挥各自特长，带动广大人民群众积极参加武术健身运动，提高全民的身体素质和健康水平。

一、健全组织，加强领导

1、领导班子分工责任制。

2、会议制度。

每月召开领导班子例会一次；每季度召开全体委员学习研讨会一次；年终或次年初召开全体会员大会（春节前）作工作总结表彰大会与迎新春团拜会相结合。平时有活动需要开会研究的，随时另行通知。领导班子通讯必须保持畅通，以便工作沟通。

二、积极组织开展活动

1、积极组织武术骨干下乡宣传武术健身活动并进行各种形式的武术表演，充分带动我市“全民健身”运动的开展，为民造福。

2、继续做好挖掘民间武术工作，主动联络客家民间武术志士，把客家（如朱家教、刁家教、李家拳、忍拳、廖家棍等）优秀拳种发扬光大。

3、认真组织武术骨干学习裁判员理论知识，大力培养、申请我市武术裁判员和社会体育指导员，为我市今后举办武术比

赛、表演赛打下良好基础。为我市武术技能培训和理论水平的提高会得到有力保障。同时，要做好为广大武术爱好者提供有偿服务教学或免费服务教学。

4、认真做好今年8月8日全国“全民健身日”启动仪式活动的准备工作，全力配合政府体育部门的活动安排。

5、经常向体育局主管部门和民政局社团管理部门请示汇报协会工作情况，争取政府部门多给予经费方面的投入与支持。

6、不断扩大会员队伍，做好广大武术爱好者入会宣传工作，争取今年底加入武术协会会员超过200人的目标。

三、加大宣传力度

发展体育运动、增强人民体质，是惠及每一位市民的事业。加强各机关、社区、农村、企业和学校广泛宣传。坚持推广普及、安全、户外、持之以恒的原则，把健身活动延伸到基层和广大民群。在体育局主管部门的组织协调、业务指导下，积极发挥自身优势，要加强宣传，大力普及健身知识，在全社会倡导健康、有益、向上的生活方式。

2018武术工作总结（3） | 返回目录

一年来，区武术协会以宣传贯彻党的十六大精神，以“三个代表”重要思想为指导，围绕党的体育路线、方针、政策要求，为传承先进文化和社会主义精神文明建设服务，在区委宣传部、区文体局、区民政局社团办的指导下，以发展武术事业为目标，通过“建章立制、夯实基础、和谐办会、求真务实”来开展武协的各项活动，促进我区全民健身运动的良性发展，取得了良好的活动效果。

一、建章立制、分工明确、各司其职

区武术协会成立之初，严格按照武术协会章程要求，建立健全武术协会内部机构（设办公室，财务部，社会培训部，竞赛、教练、裁判部，段位考评小组）在区武术协会常务理事会的监督下，制订协会工作计划和各部门职能工作内容，各司其职，形成有章可循，规范管理的工作格局。

区武术协会办公室在第一季度认真汇总编制了各职能部门的岗位职责，在协调各职能岗位认真抓好落实执行的同时，注重内抓管理、外塑形象，全方位的加强了与新闻媒体、企事业单位、学校、社会团体之间的沟通，社会培训部建立了“区武术协会会员俱乐部”，为会员的训练及交流提供了良好的平台，全年共举办了各类武术培训13期，为区武术事业的传承创新、普及与提高做出了贡献；段位考评小组认真开展中国武术段位制工作，使我区武术爱好者的武术竞赛水平上了一个新的台阶；竞赛、裁判部认真组织了“xx年区‘武林杯’首届武术比赛”，并协助市体育局担任了市第二届运动会中的武术散手、少儿武术套路比赛工作，均取得了良好的活动效果；财务部严肃财务管理纪律，做到钱帐分管、帐目清楚、对帐落实、审核到位、监督落实。

协会常务理事会坚持每一季度一次工作会议，理事每半年一次研讨会，促进了协会民主议事、重大议题集体研究的管理体制的落实，使武术协会的各项工 作做到了分工明确、运行有序、各司其职、团体协作、齐抓共管的工作局面，保证了武术协会的各项活动的良性运转。

二、夯实基础，促进发展

区武术协会一成立就面临三大制约发展的难题：一是武术师资力量薄弱。二是武术队伍素质不高。三是活动经费严重短缺。如不能很好的解决上述三个制约发展的瓶颈问题和抓好基础工作，武术协会将不能很好的发展壮大，针对上述情况，武术协会班子集中精力，求真务实地抓好以下几个基础问题的建设。

〈一〉加强武术师资力量的培训，提高师资素质。

师资的能力及素质是推进、提高我区武术运动开展的关键，为了提高师资能力与素质，我们采用内联外引，请进来、走出去，立足于自培提高来组建区武术协会自有的教练员、裁判员、办事员队伍。

一年来，武术协会先后举办了两期教练员、裁判员培训班，聘请省师范大学*教授、市师专*教授及市少体校陆荣光高级武术教练员担任辅导授课工作，同时选送了四名已获得中国武术四段的会员到福建省体育学院参加太极拳培训，借此契机来提高教练员的业务素质。并在区文体局的支持下，自行培训了三名三级裁判员，积极吸引大专院校毕业的教练员参与武术协会活动，聘请十运会太极拳冠军担任区武术协会技术总顾问来帮助提高武术协会教练员的教练队伍。

在抓现有的师资队伍培训的同时，武术协会重视中国武术段位制推行落实工作。一年中举办了春、秋两季的中国武术段位申报、培训、考评、审批工作，计有83位会员参与了中国武术段位考评活动，其中有16人获得了中级武术段位，67人获得了中国武术初级段位。已获得段位的运动员、教练员人数居全市之首，为师资后备人才培养、应用提供了良好的后备力量，达到适应我区武术协会发展的需要。

〈二〉以改革为动力，促进协会发展壮大

解放思想，打破常规思路，以改革为动力，拓宽办会领域，坚持一手抓发展，一手抓队伍建设。以往，在人们的观念中“武术协会”就是“武人之家”，武术协会班子勇于突破着常规观念，把谈文习武融为一体，认识到武术协会不仅是习武人之家，更是弘扬中华传统先进文化的组成部分，他需要创新，需要人才。为此，武术协会在抓队伍壮大建设的过程中，认真地抓好以下三件事，来吸引广大武术爱好者加入协会并参与活动。

1、以言论为导向，发挥言论引导作用。广泛开展武术全民健身运动是利国利民的宣传教育活动，利用广播、电视、平面媒体多渠道的宣传手段，让社会各界了解武术协会的工作性质、特色和内容，吸引人们喜爱并参与武术协会的活动，把武术健身活动与弘扬先进文化，推进精神文明建设进行有机的结合。

2、把普及武术教学推向社会。首先打破武术健身作用的神秘感，先后在区政府大院、闽东技校、工业学校、十中、市电力局等开办武术套路、太极拳普及教育活动，让人们真实地感受到武术健身的效果。其次是发挥优势互补，加大与其他协会的交流互动，例：与摄影协会联合举办“元宵武影”晚会，与武警内卫中队联办“庆八一建军节”晚会，与区老体协联手参与市第二届运动会太极拳表演等活动来推广中华武术先进文化的内涵。第三是指派武术教练深入到南际、西山、北山、先锋广场进行普及性教学，扩大武术健身的影响力，同时注重“从娃娃抓起”的工作方针，在区机关幼儿园、城南小学开设少儿武术教育工作，利用会员俱乐部开设暑期少儿武术培训班，为学校提供有利于孩子身心健康成长的课外健身活动。均取得了良好的社会效益。

3、在抓队伍发展的同时，重视抓好队伍建设。走以人为本的科学发展之路，以挖掘、培养、选拔人才作为武术基础工作，选派作风正、业务强的同志担任武术教练，克服武术流派之间的分歧，举办“传统武术研讨会”来促进武术各流派的交流，达到共同探讨、共同提高、继承发扬的目的，把“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”的文明习武道德观融入日常武术训练之中，在日常训练中发现人才、选拔人才、确定骨干。组建区武术协会散打队、天虹散打队、区武术协会太极拳队、城南小学少儿武术队等，来适应相关武术交流活动并取得了成效。例：区武术协会散打队代表蕉城区政府参加市第二届运动会获得三金二银的好成绩，区武术太极拳队在市第二届运动会开幕式上的集体太极拳表演均获得观众的热烈赞扬。

〈三〉争取社会各界支持，努力改善办会条件

充分发动会员想方设法融入资金来改善办学条件。武术协会刚成立之时，为了给会员创造一个良好的武术锻炼场所，同时也为协会今后发展提供一个立足点，武术协会决定创办“区武术协会会员俱乐部”，在一没有资金二没有设备的情况下，武术协会发动全体会员添砖加瓦来兴办俱乐部，武术协会领导亲自带头，全体会员的积极响应，共捐款3000多元，会长、秘书长提供了近200平方的训练地毯，30平方米的训练镜子及沙袋、散手设备。常务理事李秀禄、会员杨健搬来了全套健身器材。副会长亲自制订《“区武术协会会员俱乐部”管理规定及训练条例》，副秘书长彭成全全身心投入指挥安装布置。众人添材火焰高，在全体会员的努力下，在三月份即完成了俱乐部的创建工作。

一年来，区武术协会在资金短缺的情况下，靠全体会员，特别是武术协会中层管理人员的努力，取得了显著的成效。一是通过积极主动和富有成效的多渠道筹集资金，成功的举办了“元宵晚会”、“首届武林杯比赛”、“重阳节登山”等活动。二是及时向区文体局、区民政局社团办等部门汇报工作，取得创业难的理解、工作难的关怀、资金难的帮助。三是注重武术协会自身造血功能的作用，充分利用会员俱乐部开办各类培训班，筹措解决部分资金缺口。四是精打细算，勤俭办会，把每一分钱均有价值的用在了刀刃上，来保证武术协会各项活动的开展。

三、和谐办会，增强活力

区武术协会自创建以来积极创造条件，充分利用各个有意义的节假日开展会员联谊会促进会员之间和谐相处，友谊交流，增强感情，主要做到了以下几件事：一是充分利用会员俱乐部的作用，通过训练、交流、切磋武艺，增进团结和友谊、增强凝聚力、感召力和影响力，消除自古以来武无第二、门派之间不交流的旧习俗，达到交流、普及与提高相结合和挖

掘、探索与创新相结合的和谐相处的新武德。二是开展了“元宵晚会”、与市电信公司联办“七.一”庆祝党的生日晚会、与市武警内卫部队联办庆祝“八一”节联欢会、参与区政协“八一”慰问武警消防大队联欢会、组织重阳节登山活动等，让会员领悟团体活动的感召力和凝聚力，为会员之间交流提供了聚集的机会。三是关心会员生活，组织探望生病的会员，提供武术协会的亲情力。四是热情听取顾问及广大会员的各类意见，努力改进武术协会工作作风，与会员共甘苦，办好协会的每一件事。和谐的会风，使会员感到家的温情，激活会员的主观能动性，促进了协会的各项工作的开展。

四、xx年武术协会的工作总体思路

xx年武术协会总体工作思路是以“锐意进取、勤政办会、讲求贡献、精通业务、服务会员”为中心开展各项活动。

〈一〉发展目标

- 1、面向农村建立蕉城区武术协会下属分会三个。
- 2、新增武术协会会员30%，会员总人数应达到200人。
- 3、推进中国武术段位制落实，新增中级武术段位人员10名。
- 4、组建学校、企事业武术活动网点3个。
- 5、举办太极拳、传统武术、散手单项交流竞赛活动三场次。
- 6、筹措活动资金3万元。

〈二〉工作内容

- 1、依照《章程》要求，推行民主管理，征集决策，发挥武术

协会领导班子主观能动性。

2、按照责任到人、分层落实的原则，提倡求真务实、雷厉风行的工作作风，努力提高武术协会各职能部门的办事效率。

3、争取政府政策的支持，举办一期武术教练员、裁判员培训班，充实壮大师资力量。

4、以会员俱乐部为立足点，开展各类训练培训、交流活动，提高队伍整体水平。

5、加强队伍建设，提高整体素质，建立太极拳、传统武术、散手专业队伍。

7、深入调研、注重传承、挖掘整理民间宝贵的武术资料，出版《区武术名人志》。

8、按照“从娃娃抓起”的工作方针，积极在城乡中心学校设立武术兴趣小组。

9、发挥优势互补，加强与其他社团互动，开展健康向上的各种联宜活动。

10、严守财经纪律，实行财务公开，增加透明度的同时，坚持民主理财，开源节流的勤俭精神。

2018武术工作总结（4） | 返回目录

一是深入开展中国武术段位制教程的普及和推广工作

1□ xx年3月19日，市武术协会召开班子会议，研究部署落实徐在xx省武术协会xx年表彰大会上的讲话精神，重点研究落实徐主席：“要坚定不移地将武术段位制的普及推广作为今年的重要工作任务”的内容。制定了xx年武术段位制普及推

广、考评工作的计划。3月20下发了“关于全面普及推广中国武术段位制系列教程的通知”。各团体会员单位积极响应，3月24日杨氏太极拳发展研究会副会长王、王率先在东昌区新风社区组织40多人开始了培训。截止到5月30日统计，全市参加武术段位制教程培训的人员超过xx人。6月14日，在丽城成功举办了“杯”武术段位制太极拳集体表演赛，参赛人员998人，参赛队26个，市武术协会宣传报道员魏健的弘康丽城表演赛多张照片真实的记录了实况，得到了广泛好评和关注。此次活动先后被电视台、电台、通化日报、吉林日报、全球功夫网，中国武术在线等媒体报道。

3、10月25日26日，首次举办了中国武术段位制段前级、1至6段的9个级别的职称考评，有183人参加。在这次考评工作中，天龙武馆馆长时圣迪非常积极支持参与，无偿提供场地，组织学员参加，在担任段位考评员考评工作中，更能按照段位考评的制度，严格要求，不图虚名，不走过场，得到了省武术段位办的高度评价。这次考评工作的开展在通化市武术领域是一次历史性的事件，为了实现这一目标，我们准备了7年时间□xx年起，先后四次组织人到杭州、长春、北京参加武术段位考评员的培训，我们有14名武术管理考评员，54名四段以上的武术技理考评员。这次考评工作的成功举办，是吉林省武术协会实实在在落实中国武术协会“把段位考评工作建到习武者身边”精神，按照徐万东主席的“发挥地域优势，走出一条适合本地群众健身需求的武术段位制发展的路子”的一次成功事例，方便了通化市武术爱好者的职称考试，节省了时间和费用。同时也开创了中国武术段位制考评一种新的模式。

让我们以热烈的掌声感谢徐。

二是以活动促发展的成绩喜人，活动次数创造历史

1、4月19日，在集安xx人参加“杨氏太极拳发展研究会”的太极拳展示；6月14日，在丽城998人参加的“贵隆杯”武术

段位制系列教程表演赛；7月15日，223人在通化市老关东大酒店举行的“xx年武术文化交流推介会”；7月26日，403人参加的第七届“杯”武术比赛；9月13日上午9时，780人参加通化市政府在西山体育场举行的全民健身展示活动；10月1日，新站广场的“庆十一春秋大刀表演”。

2、各地区以武术健身为内容活动如火如荼。2月14日上午9时□xx市武术协会70余人，在xx市新体广电局主办的“集安市xx年元宵节秧歌表演赛”活动中表演24式太极拳；5月31日，柳河县武术协会228人在柳河世纪广场进行了《柳河县武术协会端午节健身展示大会》展示表演；8月8日早晨5.30分，东昌区武术协会在广场举办庆祝全国“第六个全民健身日”展示活动；8月9日，太祖拳研究会47人在山庄举办“太祖拳传承与交流”活动；8月30日，二道江区武术协会200多人参加的武术表演赛；9月5日晚，东昌区武术协会组织300人在义乌灯展中展示太极拳、太极扇、春秋大刀等。各团体会员单位都能积极组织各种各样的活动，春游、秋游、联谊会、联欢会等多种多样形式，具不完全统计，仅东昌区、集安市、二道江区xx年各团队的活动就有117次以上。有力的促进了团队的团结与和谐。

3□xx年5月14日□xx市武术协会下发文件，安排专人组织春秋大刀表演队□xx年通化武术界影响最大的事件之一就是xx区域内的春秋大刀练习和表演。从六月份开始，在各个训练场所到处可见春秋大刀的训练，具统计，两个月的时间□xx区就购买了84把春秋大刀，刀的价格由百元到六百元。各队对春秋大刀的热爱程度影响深远：不论是早晨或是晚上，有练拳的地方就能看到练大刀的场面，在网上我们可以看到周丽老师雨中和大刀队员一起训练的视频，在出租车里、在公共汽车上、在大街上，春秋大刀随处可见，通化市武术比赛时的集体春秋大刀表演，国庆节的春秋大刀表演，为通化市的武术运动带来了活力。

4、积极参加省内外武术协会等组织举办的各项活动。2月24日，曲参加吉林省武术协会举办的太极拳推手培训班；3月9日xx市武术协会22人去长春参加表彰大会；6月28日，通化市老年协会、通化市武术协会联合组建以王育英为领队的“xx省老年希望工程杯暨xx省第二届老年太极拳健身大赛”代表队，获得了集体太极拳比赛第一名，团体总分第五名，个人分别获得奖牌27块；7月10日，贾、杜等四人参加了吉林省武术协会召开的组织宣传工作座谈会；7月21日，张xx7人参加“国家级社会体育指导员”的培训；9月19日，宋为领队、周为教练四人去双辽参加xx省首届传统武术精英赛；10月19日，王为领队、赵为教练的太极拳代表队，参加了xx省武术协会太极拳分会“杯”太极拳比赛取得了团体总分第四名，荣获最佳组织奖、获得奖牌21块；张参加在四川省德阳市举办的全国老年人太极拳（剑）交流活动获金牌。

三是组织宣传工作和理论研究领域有了实质性的提高

xx市武术协会记者站贾工作积极主动，认真履行自己的职责。在全球功夫网、中国武术在线、吉林武协通讯、吉林文化导报、通化日报、通化电视台等多家媒体发表文章和报道17篇。魏健在6月14日弘康丽城武术段位制系列教程表演赛中拍摄的集体照片先后被7个以上的网络和刊物引用。在冬禄武苑、武术园地发表和转发文章、图片和视频176篇。

在理论研究方面也有了很大的提高[]xx年在各种期刊杂志发表武术论文12篇，段和吕发表的《散打与自卫防身术》、《散打与跆拳道差异》、《自卫防身术教学应该注意的问题》、《高等学校自卫防身术教学应注意的问题》，王和单发表的《太极拳流派谏议》，李、李发表的《陈氏太极教学策略探微》、王东路发表的《浅议武术段位制的“国考”》《中国武术段位制考评员制度谏议》，周、王《陈氏太极拳特征与习练方法浅析》、单从起、宋炳武的《太极拳健身效果及普及探析》，贾长林、张集霞的《郝式、武式、武派太极拳是

一家》、王东路的《中国武术协会会员制存在的问题和对策》被国家武术研究院推荐参加中国武术运动大会武术推广普及发展论坛。

四、协会组织不断壮大，人员素质不断提高□xx年加入通化市武术协会的新会员为372人，现在有注册会员1365人，胜利社区太极拳辅导站、老干部大学、陈式太极拳推广中心等团队的武术爱好者会员人数都占团队总人数的百分之八十。加入中国武术协会、吉林省武术协会会员177人，彻底改变了过去求人入会的尴尬局面。11月22日，通化市文广新局和武术协会联合举办了教练员、裁判员培训班，聘请通化师范学院的体育教授专家授课，为参加培训的各团队的站长和教练员颁发了教练员证书，填补了各团队在教学和传习武术活动中无有效资质的局面。我们有国家级社会体育指导员19人，国家一级社会体育指导员67人，国家一级武术裁判员17人，国家二级武术裁判员百人以上。完全具备了在今后相当长一段时间内的武术的传承和普及工作的需要。

协会生命力在于活动活动能增强凝聚力，凝聚力在于奉献，奉献使每个人获得了健康的身体、愉悦的生活，获得了社会的认可和资助□xx年各地区部分武术活动得到了政府和企业、商业部门的资助，资助次数和金额都创历史最好水平。这些成绩的取得归功于在座的每一位参会者，不计报酬、不讲条件，热心为会员服务。彭xx老师、张xx老师，常年坚持武术的传承，不计名利、不计得失；蔡、庞工作之余全身心投入到武术协会的工作；杜、姜、于、潘等同志随叫随到，任劳任怨，为协会辛勤工作；包、刘执行主席，百忙之中抽时间关注和参加武术协会工作。

xx年已经过去，在新的一年里，我们要谦虚谨慎，戒骄戒躁。继续落实《第五届会员代表大会》工作报告中的任务，以武术段位制为抓手，继续深入开展武术段位制的普及和推广工作。协调好各方面的关系，通过创立集体太极拳、集体太极扇、

集体春秋大刀等全民健身运动中的品牌质量，不断完善在创品牌的过程中出现的不足。争取做到：协会有品牌、团队有品牌，把协会的活动融入通化市全民健身服务体系，融入学校教育体系，融入政府和社会购买服务项目框架、融入社会和家庭服务体系，融入增强团队的文化软实力，融入体育和文化交流活动。在吉林省武术协会、通化市文广新局、体育总会、民政局等部门的指导和监督下努力工作，把通化市武术协会建设成规范化、正规化的体育社团组织，为创建“和谐美丽通化”做出更大的贡献。

xx年1月10日

武术教务工作总结篇五

光阴似箭，日月如梭，转眼间半年的时间又要过去了，武术队的成立到现在也有半年之久了。

由于大多数同学没有武术基本功，所有的一切都要从头开始，所以我们更有针对性的进行训练，常常一节课只重点训练一个项目，但对训练的水平和学生所要达到的程度都有比较高的要求。所以，一个学期下来，虽然每个学生学的内容可能不是很多，但却出奇的精到。学生各方面的身体素质，比刚开始发生了翻天覆地的变化。比如说被劈腿，刚开始几乎没有一个同学能下去，经过半个学期的刻苦训练，已经有多半的同学能达到老师的要求。这为下学期的深入学习打下了坚实的基础。

武术的训练讲究的是坚持不懈，要想练就一身好功夫，需要队员们付出诸多的努力，这除了在周三武术兴趣课上一小时的训练外，更多的，是学生在课外，家中的自我锻炼。这样才能不断巩固和提高学习的效果。很可喜的是，武术队的许多队员，能够利用课外时间，对自身进行训练，不断提高自我。

在“铁一样的纪律，铁一样的作风，铁血无情的训练打造钢铁身躯；铁一样的意志，铁一样的毅力，钢铁般的英武铸就国之栋梁！”和建队理念“习武以促学，练武以强身，尚武以励志，涵武以修德”的基础上提出“自强弘毅，果行育德”的队训，进一步完善了武术队文化。“自强”出自《周易》：天行健，君子以自强不息。“弘毅”出自《论语泰伯篇》：“曾子曰：士不可不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”。“果行育德”出自《易经》蒙卦，象曰：山下出泉，蒙。君子以果行育德。注释：山下流出一股泉水，由于受到山的阻止流不出去，便处于蒙昧状态。君子看到这种情况就联想到应该行动果敢，培育品德，使之高尚。作为一个有机组织，必须有他的文化和一套行为准则体系，作为中华民族的子孙，我们应为我们的先祖所创造的灿烂的中华文明而自豪，而武术作为国术，更应该立于中华民族传统文化的积淀当中，绝不应该与之出现瑕疵。

我们的宗旨是：习武以促学，练武以强身，尚武以励志，涵武以修德。促学，强身，励志，修德是我们的最终归宿，习武乃是我们回归精神家园的阶梯，不可本末倒置虽说现在武术队实力水平还有待大幅度的提高，但请相信：我们一直在努力，也一直在进步。

下面是我对训练的一些感触和体会：

中学生武术教学与训练是一项长期的、艰巨的、科学性很强的工作。通过中学生武术教学与训练实践，不断总结和发现新的规律。改进和充实教学与训练的方法。在教学与训练实践中，除了遵循一般教学与训练的原则外，还要根据中学生的生理、心理特点来进行系统的、科学的训练，才能取得好的效果。

1根据中学生生理特点，在武术教学与训练中应注意以下问题：

1.1 培养良好体态，控制力量训练中学生的骨骺比较柔软，软骨成分多，故弹性大而硬度小，不易折断但易弯曲变形。中学生的关节窝较浅，关节囊及关节周围的韧带较薄弱、松弛，故中学生的关节伸展性与活动范围较大，灵活性与柔韧性易得到发展，但关节牢固性较差，在外力作用下轻易脱位。中学生肌肉中水分多，蛋白质、脂肪和无机盐类较少，肌肉细嫩而富有弹性，能量储备较少。收缩力量和耐力较差，易疲劳，但易恢复。身体各部分肌肉发育不平衡，大肌肉、上肢肌肉发育先于小肌肉、下肢肌肉，肌力增长不均匀。所以，我们在武术教学与训练中应注意：各种动作的正确身体姿势的培养，养成良好体态仪表，防止骨变形。在力量训练中，负重练习要慎用，宜用伸展练习发展力量。12-13岁后，力量训练可逐渐增加。中学生身体各部分的肌肉力量应均衡发展，各项素质搭配练习。特别应加强他们的柔韧性练习。为以后的教学与训练打好基础。

1.2 以“双基”教学为主，控制耐力、静力训练中学生的血液量相对成人含量多，但单位体积血液中的血红蛋白含量与成人相比较低。中学生心脏的相对重量和容积均和成人相近。由于中学生的神经调节不够完善，新陈代谢比较旺盛，故心率较快。心肌纤维收缩力弱，心脏泵血能力小，故每搏输出量小。中学生的血管因易扩张而相对较粗，血压也比成人低。中学生的新陈代谢旺盛，耗氧量大。因而呼吸频率较快，但呼吸阻力较大，呼吸肌力量较弱，所以肺活量较小。同时，由于中学生氧运输功能较差，最大通气量和摄氧量都较低，故在运动训练时，通气量的增加主要靠呼吸频率的增加来实现。所以，我们在武术教学与训练中应注意：中学生不宜过早的进行专项的耐力训练。在武术教学与训练中，应以“双基”的教学与训练为主，以平和的简短武术套路进行教学与训练。以动作的速度练习为主，如冲拳、推掌等。不宜过多的进行耐力、力量和静力性的练习。在武术教学与训练中，中学生的运动量不宜过大，应合理安排运动负荷，密度与强度要注意交替节奏，练习时间不宜过长。科学的运用间歇训练、重复训练等方法。适当发展难度动作。尽量减少憋气、

紧张性练习，以免心脏负担过重，影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合，凡是使胸廓扩张的动作应吸气；反之则呼气。如在作跳跃的动作时应吸气；在落地的动作时应呼气等。

1.3内容和形式多样化，及时纠正错误动作中学生的神经系统的抑制过程不完善，兴奋过程表现为好动，注意力不易集中。学习动作和技术时，大多凭兴趣。学习和掌握动作较快，但多余动作或错误动作较多，其神经细胞工作能力低，易疲劳，但恢复较快。神经活动中，第一信号系统占主导地位，形象思维能力较差，善于模仿，但第二信号系统相对较弱，抽象思维能力差。所以，我们在武术教学与训练中应注意：教学与训练的内容和形式应多样化，避免单调的重复和静止性的活动。在进行套路动作练习时，应穿插比赛或游戏。同时，安排短暂的休息。以免出现疲劳，提高他们的兴趣。在传授新的动作技术时，应以模仿性质为主，少讲解，多示范。培养他们的形象思维的能力，全面发展各项基本技能。在中学生武术教学与训练时，教师或教练员不应求快、花、多，应练好基本功和基本技术，为以后的教学与训练打好基础。产生错误动作时，教师或教练员要有耐心，作到预防在先，及时纠正。多采用直观教学法，应运用简单、易懂，形象生动的口令或口诀进行讲解，也可以运用现代媒体教学，以帮助理解。

2根据中学生心理特点，在武术教学与训练中应注意以下问题：

2.1加强思想教育，以鼓励为主中学生武术教学与训练本身就是一种教育过程。教师或教练员要不失时机地加强对中学生的思想教育和启发。让他们认识到“双基”训练的重要性和艰巨性。在武术教学与训练中，应掌握中学生的心理特点，以表扬鼓励为主。教练员要及时发现中学生优点给予表扬。教学训练实践表明，中学生喜欢表扬，一经表扬，信心倍增，训练积极性也进一步提高了。在教学与训练中，可让他们谁完成的好，谁出来示范。激发他们的好胜心理，提高训练效

果。往往有些教师或教练员一看到他们完成不好就训斥、责备，使学生自信心下降，甚至因此产生逆反心理。在教学与训练中看似严肃，反而使中学生的大脑皮层神经系统处于抑制状态，训练效果不佳。

2.2 学与训练中，都有迫切希望知道自己的成绩和效果的欲望和要求。同时也希望自己的努力能够得到教练员的肯定。所以，在教学与训练中，教师或教练员如能使他们及时知道教学与训练的效果，就能使错误的技术动作得以纠正，正确的动作技术得以巩固，从而创造教学与训练的良性循环。例如，在一分钟的正踢腿，一组不记数，不看质量，每天踢。而另一组记数，看质量，并在训练中严格要求，及时提出存在的问题和优点，登记各次成绩和次数。两组练习相同时间后，测验结果表明后一组的效果好于前一组。实验证明：知道效果，会使训练取得较好的成绩。指出优点和问题，能使有关神经得到阳性的刺激，而使另外的神经中枢的联系受到阴性的强化。加强分化过程，使兴奋和抑制两过程更加精确，促使正确技能的形成。特别是看到自己的进步，也能起到振奋精神、活跃情绪的作用。这种良好的心理状态，能鼓舞信心和勇气，产生增力的情绪体验，提高有机体克服各种困难的能力。

2.3 创设优良情绪体验情景，激发竞争意识在中学生武术教学与训练中，要把已形成的潜在学习和训练的需要充分调动起来，创设优良的情绪体验情景，活跃中学生的学习和训练情绪，激发学习和训练的积极性和竞争意识。教学与训练的内容、方法、手段的不断更新和变化；环境的改变；形象生动的启发语言；趣味性和活动性的游戏；变换教学与训练的项目和形式等，都可以提高他们的学习兴趣和训练的积极性，调动身体各器官尽力完成教学与训练任务。当然，教师或教练员在定教学与训练的任务时，应注意要有一定的难度，但又是经过努力能够克服的，这样才能推动中学生心理的适应性不断发展，形成良好的心理素质。中学生武术专项教学与训练是为比赛准备的。在比赛中，运动员的情绪状态是最敏

感的部分，由于中学生的情绪波动性较大，自我控制能力差，对外界刺激敏感。在教学与训练中，应多采用单练的形式，让他们充分体验赛场情景，培养克服外界环境干扰的能力。同时增强力争上游的决心，培养良好的竞争意识。

3在中学生武术教学与训练中，其他方面应注意的问题：

3.1掌握好全面身体训练和专项身体训练的比例中学生武术全面身体训练和专项身体训练的比例，要有长远规划，合理搭配，力争科学地控制教学与训练全过程。在早期教学与训练阶段，以全面身体素质练习为主，以发展各种运动能力和机能能力为主。专项身体素质训练以武术基本功和基本技术为主，并结合简单的踢腿、冲拳、抡臂等，发展肌肉协调用力能力，提高掌握基本动作技术的能力，并注意专门发展柔韧、协调、灵活性等素质。随着中学生武术运动员的各种能力的不断提高和年龄的增长，专项身体素质训练的比例逐渐加大，基本功训练的内容增多，难度增大，要求逐渐提高，围绕专项所需要的各种能力和素质如力量、柔韧和速度等进行专门性基础训练。

3.2专项身体训练与基本技术训练有机结合在中学生武术的专项身体训练的早期，主要是通过专项训练手段如基本功训练，来发展他们的专门能力，在专项能力教学与训练的全过程，始终贯穿着对基本技术的规格和完成动作的完美程度的要求，这样做的目的就是把身体训练与技术训练结合起来，相得益彰，使基本技术得到熟练、巩固与提高，把身体训练的成果通过专项技术训练转化到中学生武术运动员的技术水平上去。

3.3注意恢复，控制无形训练不懂得恢复，就不懂得训练。教师或教练员在教学与训练结束后要采取适当的恢复措施。放松活动与有效的按摩对中学生消除疲劳有相当作用，应引起重视。另外，还要与家长保持联系，控制中学生训练后仍去玩耍，如打游戏机等等，晚上要按时睡觉，减少无形的训练。还要督促中学生不挑食，保证充分的营养补充，以良好的精

神和身体状态迎接下一次的训练。

秋去冬来，时光匆匆[20xx]期很快就过去了，在这一个学期中，虽然辛苦，收获却甚丰。

我相信，在即将到来的新的一个学期中，队员们会再接再厉，取得更多更好的成绩，在领导的大力支持和关怀下，不久的将来广安中学武术队将走出校门，走向社会。

武术教务工作总结篇六

1、指导思想

丰富学校第二课堂，传播武术文化，弘扬武术精神；培养学生的意志品质和武术运动能力（包括基本身体素质）。

2、培训目标

通过一定时间的训练，使学生能够自主演练成套武术动作，参与学校集体活动的武术表演；能够掌握一定的武术技击方法，提高对武术文化的热爱。

3、本学期目标

每名学生都能掌握五步拳的基本动作；在学期后段对学生所进行检验。

4、具体安排

第一、二周：制定工作计划

第三、四周：开始基本动作教学——拳、压腿、踢腿、冲拳

第五、七周：基本动作教学——基本手型、步型，仆步穿掌

第八、九周：基本动作教学——弓步冲拳、弹踢冲拳

第十

二、十三周：基本组合教学

第十四—十七周：“五步拳”整套动作的教学。第十八周：组织学生比赛、考核。

5、兴趣小组学生名单

石泉中心小学武术活动计划 篇二：武术教学计划

武术队年度训练计划

中华武术历史悠久，是我国广大人民群众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。

4、学习短器械的基本握法、主要运动方法。

十月份：

- 1、学习短器械（刀、剑）的组合动作，培养队员良好的武术意识。
- 2、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，运动量加大，负荷适中

武术队训练计划

阜平职教中心 武术队训练计划

习武 健身 练武 养德

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

（一）课程介绍：

根据(少年宫)活动的特点，通过武术教育活动过程进行德育渗透，加强少年儿童武德修养，培育人文精神，弘扬中华民族传统文化。文本从理论到实践再到课程体系建设行进阐述，旨在树立健身强体振兴民族的习武目的，培养学员武德高尚、武风正派、武礼谦和、武技精湛，进而促进德智体美和谐发展，为培养未来社会具有国际竞争力的中国公民而努力。中华武术对少年儿童来说，无疑是一项十分有价值的实践活动课程。要改变重智轻体、重武轻德、重技能轻修养的倾向，因此在武术教育活动中加强德育渗透。

（二）训练目的：

通过系统的训练，培养学员扎实的武术基础，养成刻苦训练、努力奋斗、不怕苦、不怕累、积极认真的学习态度，使学员正确的掌握到武术动作。改善少年儿童不良的身体姿势，促进生长发育，增强身体素质，尤其是对提高各关节、韧带的柔韧性和灵活性具有显著的作用，从而达到武术启蒙和普及教育的目的。

（三）训练内容：

基本功（手型、步型、手法、步法、少儿拳）以及协调能力的启蒙训练，系统的套路训练（北京初级长拳、初级长拳第一路、初级长拳第二路、初级长拳第三路、规定拳），器械

强化训练（双匕首、棍术、剑术、刀术、枪术、三节棍、九节鞭、对练），排练武术表演作品等。

（四）阶段训练：

少年宫武术训练实践活动目标分为三个阶段，学习总周期为6年

1、练习武术基本功和基本动作，为今后学习武术打下坚实的基础。

2、强调武术的站立姿势，重点纠正脊椎直立，从而使孩子们从小养成抬头挺胸的好习惯。

含概内容：北京初级长拳、初级长拳（第一路）、初级长拳（第二路）、初级长拳（第三路）、规定拳。

阶段目标：

1、掌握初级入门长拳套路。

2、加强柔韧性、协调性和跳跃能力的练习。

3、培养学生的武术意识（精神、力量、劲力、节奏），巩固其练武的兴趣，使之专心习武。

1、发展动作难度的练习。

2、加强学生身体素质练习。

3、培养学生的技术风格。

4、熟练掌握自卫防身术的本领。

（五）教学安排 每阶段教学为两个级别

每级别学习期限为3学期（春季、冬季）

（六）训练内容

小学武术教学计划 教学内容：

1、武术：组合动作

2、游戏：通过障碍

教学目标：

1、能记住动作名称和方法，熟悉动作攻防含义。

2、了解游戏方法，明白跑进线路及通过各障碍的有关动作要求。

3、能克服害怕心理，果断地进行游戏。

教学过程：

一、开始部分 8分钟

1、整队、报告人数、师生问好！

2、布置本课内容和要求。

3、队列、队形练习。

4、活动性游戏：学生自选游戏内容；在规定范围内自己组织；两人或四人为一组。

5、专门性练习：各关节绕环；韧带练习

二、基本部分 29分钟

（一）武术：组合动作

1、重点：进一步熟练动作方法，做到方向、路线清楚，手型变化正确。

2、教法：

（1）讲明两个动作的攻防特点，即对付左右两处之敌。

（2）提问：两个进攻动作异同点和关系。

（3）采用集中讲解-提问-分组练习-集中讲评的方法进行教学。

（4）未曾习武先明德，在进攻防练习时，更应注重武德教育。

3、学法：

（1）专心听讲，理解两个动作的攻防特点。

（2）思考教师提问，试着回答问题的要点。

（3）分组复习，注意展现本组特色。推荐本组做得好的代表（小组）参加汇报表演。

（4）认真接受武德教育。明白习武是健身的重要手段。

（二）游戏：通过障碍

1、重点：能合理地、有所创新地通过各种障碍。

2、教法：

（1）边讲解边示范沿路进路线逐个通过障碍点。

(2) 组织学生分组慢走通过障碍，(3) 分组进行游戏。

(4) 对学生进行爱劳动教育。

3、学法：(5) 认真仔细地观察教师的每一示范动作。

(6) 在组长带领下慢步走和慢跑通过障碍。

(7) 积极参与游戏。

(8) 热爱劳动，能协助教师干一些力所能及的事。

三、结束部分 3分钟

1、放松

2、学生自评、互评

3、教师总结，要求学生课后洗手

3、布置课后练习：立卧撑10次篇五：武术教学计划

遂宁市安居区西眉镇中心小学校 2013年度武术队教学训练计划

一、指导思想。

总结去年我校开展武术教学训练工作的经验，以培养我区武术后备人才为目的，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，促使我校武术训练工作迈上一个新台阶。

二、完善机制，形成合力，减少阻力。

完善我校开展武术运动领导小组，组长为刘主任，负责全面

统筹学校的武术工作，指导教师为罗智，负责监管和协调武术工作并组织 and 开展日常的武术训练工作，组员为各班主任，负责动员和鼓励学生积极参与武术运动，引导学生处理好训练与学习的关系，协助做好家长的思想工作。

三、完善工作方法，提高训练实效。 1. 训练做到有计划有总结。

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. 重视对外交流，取长补短，开阔学生的视野。今年准备组织学生几次交流训练。7. 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。8. 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。9. 选好苗子，打好基础，积极输送更多的武术人才。10. 积极参加各级武术赛和各种表演活动，本学期特别是做好四月分的课题中期验收、六月份的家长开放日表演。

四、本年度的教学内容

1、课前准备：徒手操

2、五步拳

3、少林长拳

五、根据上级要求和学校实际，制订各月份的工作安排。

上期：

3月份：对全学期工作作出通盘考虑，制订全年工作计划。学生进行节后恢复性训练，招收新队员； 4月份：学习比赛内容，强化训练，迎接学校课题中期验收展示； 5月份：做好参加学校武术比赛工作，加强日常训练； 6月份：做好家长开放日的展示工作。

下期：

10月份：学习比赛内容，强化训练，迎接学校课题中期验收展示； 11月份：做好参加学校武术比赛工作，加强日常训练； 12月份：做好家长开放日的展示工作。