

# 2023年武术课工作计划和目标 武术工作计划汇编(精选5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 武术课工作计划和目标 武术工作计划汇编篇一

一、 招纳新人，为协会助添希望和活力。本次纳新将基于上界经验，注重招纳有功底之会员。本着协会建会之宗旨，扩大招生范围。

二、 建立分社。改变协会建制，使武术协会由散打社、双节棍社构成（跆拳道社、剑术社）。各社工作由施将由武术协会议会决定。开展活动时要以安全为基础，创新为目的，作到人性化、科学化。

三、 改变对新人之培养方法。针对新入会之会员要从武德讲起，讲解学武之宗旨和目的（以及学校之校纪校规），再进行专业训练。

四、 协助院、系各个部门工作，积极参加一切活动。加大会员积极性，重视科学发展和良性循环。

五、 加强对外发展。与校外相关部门加大合作力度，增强对别人优点之学习。不断做协会自身之发展和自我完善。

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之机会，也为学校取得好之名声。

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！

## **武术课工作计划和目标 武术工作计划汇编篇二**

广州体育职业技术学院

武术协会

学院全体大中专同学

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

以海报通知为准

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

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

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。

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：

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

## **武术课工作计划和目标 武术工作计划汇编篇三**

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。

1、在市体育局、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。

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。

副会长：协助会长管理协会的各项工作和日常事务，积极提出活动建议，工作设想。

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。

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。

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。

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。

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）作年终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。

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。

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。

会员同志们，为更好地促进我市武术事业的健康发展，武术协会全体会员必须在市委、市政府领导下，在体育局、民政局直接领导和监督下，以党和国家的相关政策为依据，以扩大武术产业为目标，营造武术发展的良好氛围和环境，把我市武术事业的`蓬勃发展作出更大的贡献。

## **武术课工作计划和目标 武术工作计划汇编篇四**

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。

2014.09.01

## 武术课工作计划和目标 武术工作计划汇编篇五

时间过得真快，本学期又接近了尾声，现对武术第二课堂做本学期的工作总结。

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。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。希望第二学期能够继续开展武术第二课堂，让学生们把中华民族武术的美德继续传承下去。

2017年12月28日