

2023年武术社工作计划和目标(优秀10篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

武术社工作计划和目标篇一

指导教师:

一、指导思想:

武术队训练是在体育教学改革新思想的大背景下，主要以培养学生终身体育意识，即在学校体育教育过程当中，学生能够建立一项或两项自己喜爱，终身受用的体育技能为主要目的体育活动。在训练过程中，本着以学生发展为本的理念，学生不但在武术知识技术上有所获得，在组织能力，协作配合意识以及自身良好的精神品质（如自觉性、毅力）的培养上，都能够有所提高。在武术队训练内容的选取上，本着“健康第一”的原则，内容安排从简单易学开始，循序渐进过度，最终达到一定技术水平。

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，能熟练掌握一套长拳套路。
- 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、教学内容安排

本学期的练习内容主要以套路动作为主，选择适宜的动作难度较大的单项技术动作（如鲤鱼打挺、侧手翻、腾空飞脚、旋风腿等）作为辅助练习。本学期的训练简要内容如下：

基本功：压腿、踢腿、基本步伐、基本手法等。武术套路：四段长拳。单项技术动作：跃步冲拳、腾空飞脚、旋风腿等。
3月份：

- 1、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。

4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、练习十字平衡、朝天蹬、720度前扫腿等难度动作。

5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，手、眼、身配合到位。

4、素质练习运动量增加，运动负荷适中。

6月份：

1、促使队员在动作的力度、节奏、稳定性上取得进步。

2、要求队员在完成规定拳时，在速度、力度方面取得进步。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。

7月份：

1、加大运动负荷，运动量适中。

2、练习规定拳的分段动作。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。小队员先分段练习，再整套练习。掌握运动路线、节奏以及精气神的和谐统一。

武术社工作计划和目标篇二

武术协会计划书武术协会自__年11月12日成立以来，历经了风风雨雨，12年已经过去，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、__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

并开设武术基础班,武术特技班

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

20__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

林晓棠

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

器材：脚靶、垫子、(以上均由学校体育部提供)、双截棍、刀、枪、剑、棍

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

__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

训练项目：武术集体拳、集体刀术、个人拳术、刀术、双截

棍、棍、武术对打等

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

武术社工作计划和目标篇三

第一章 总则

第一条 社团性质：本组织全名是“实验中学武术社团”，以校内喜爱武术的学生为基础而创建的社团组织。接受学校领导和统一管理。第二条 社团目的：为爱好武术的广大同学搭建一个交流的平台。第三条 社团宗旨：丰富校园文体娱乐活动形式，积极开展活动，营造良好的校园文化氛围，充分发挥学生第二课堂作用，为校园文明建设服务。

第四条 社团口号：“精、气、神”。

第二章 成员

第五条成员资格：本校在籍学生、本校老师，对武术有浓厚兴趣的师生、家长均可申请加入，审核成员基本准则；有足够的热情和自信，善良，文明，有责任感，努力上进，遵守实验中学学生守则和本社团章程。

第六条会员的权利与义务 权利

（一）获取参加本社团的培训班和举办的活动资格。

（二）社团的选举权和被选举权。

（三）向理事会提出意见或建议。 义务

（一）遵守本社团章程，接受本社团领导。

（二）积极参加本社团的活动，听从社团安排。

（三）对外积极树立本社团的良好形象，为社团的发展出谋划策。

（四）按时注册。会员中途退出，需向理事会上交说明。

第三章 组织机构

第七条本社团设社长一名，副社长两名。理事（队长）若干，任期一年。理事会由理事（队长）组成。社团成员分为初级、中级、高级组，队长各一名。

第八条社长，理事产生办法：

（一）社长在校学生会社团部监督、考核下，经社团全体大会选举产生。确定后，报院团委备案。

(二) 理事由社长提名，经社团全体成员选举产生。

(三) 理事会成员任职期间，因各种原因造成职务空缺需要增补成员的，按以下程序进行。社长空缺的，有理事会提名推荐人选，并向全体会员通报；理事空缺的，由社长提名，经理事会讨论通过，并向全体会员通报。

第九条有下列情形之一的理事会成员，采取直接罢免方式：

(一) 组织的活动违背社团章程。

(二) 在社团内部拉结派，造成社团内部不团结的。

(三) 作风不正派，严重影响学院社团名誉的。

(四) 累计三次无故不参加社团和理事会举办的活动或会议的。

(五) 以社团名义谋一己之利的。

第四章 管理制度

第十条每学期全体成员大会

学期初召开全体大会：新成员作自我介绍，技术展示交流。社长发言，布置本学期社团日常训练及活动内容。的一些工作要求；发放会员证。学期末全体成员大会：理事会作学期工作总结报告，听取各会员提出的要求或意见，罢免和选举产生理事会，对一些重大问题作出决定，各会员展示本学期学习到的技术动作。

第十一条连续三次无故缺席训练及活动者，视为自动退会。

第十二条社团成员必须在规定的时间内地点内活动，听从安排，私自在规定之外的时间及地点活动的，产生的后果自负。

第五章 活动时间、地点

第十三条活动时间：周二-周五早上6：30-7：25，周一-周四下午17：00-18：00，周二、周四下午第七节课。活动地点：学校操场。第十四条 其他活动时间由社团统一安排。

第六章 附则

第十五条本章程解释权归实验中学武术社团。

第十六条社团章程未免有简略或不尽之处，日后由理事讨论通过尽可能把章程更完善。本章程批准之日起实施。

一、场地：综合楼四楼舞蹈室

二、学生：武术队队员

三、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。

四、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，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、武术基本腿法

要求：武术基本腿法是对武术柔韧性的充分的体现。

5、武术基本套路——梅花拳

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。活动时间：周二，五，八下午大课间。

武术社工作计划和目标篇四

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，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坚韧的精神有所体会，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

武术社工作计划和目标篇五

武术是中华民族的优良传统，中华武术博大精深，本着传承中华武术，发扬武学精神，贺州学院武术协会全体会员一直刻苦地训练自己，努力学好本领，把武术精神传承下去。以下是20xx年秋季学期武术协会做出的相关工作计划：

一、 体能恢复 开学一周后，老会员开始恢复体能训练，并商定好带领即将招收的新会员的相关训练。

二、 招收新会员 根据相关规定招收新会员，做好所有相关

工作，比如宣传单印发、宣传海报的制作等。（具体工作参照招新与训练计划书。）

三、开展训练 统计好招收的新会员，招收工作一结束，商定好时间，立即发通知展开训练。（具体训练的展开，参照招新与训练计划书。）

四、协会集体活动 武协人员较多，且分开东、西两校区，为方便交流，协会经商定好之后将举行一到两次的野外集体活动，具体情况待商定。

五、对外活动 武协所有会员要时刻准备，努力争取一切机会，以武协的名义对外表演，争取把贺州学院武术协会的名声打响，此中包括跟兄弟协会的联谊。

注：协会的发展离不开周密的计划和切实的实施，这里只是做个开展工作的计划，具体情况经商定后方可实施。

武术社工作计划和目标篇六

一、场地：校田径场

二、学生：武术队队员

三、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。

四、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、武术基本腿法

要求：武术基本腿法是对武术柔韧性的充分的体现。

5、武术基本套路——少年英雄套路

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，充分体现武术套路的精、

气、神。

活动时间：周二、周四下午16:00—18:00周六上午9:00—11:00

指导教师：高雅玲、戴燕和

海沧区东孚中心小学

武术社工作计划和目标篇七

一、活动目的。

培养我协会人员的团队协作能力,并通过活动设置的互动环节让大家加深彼此的了解。

二、活动时间。

20xx年xx月xx日

三、活动地点。

学院礼堂

四、活动主题。

培养友谊,在交流中分享快乐!丰富校园文化!

五、参加人员。

协会全体会员及其它协会会员

六、活动具体内容

1、以舞蹈为主（交际舞、街舞）

2、穿插相声、 歌曲

七、活动具体计划、

1、邀请学院领导和各协会负责人及各系学生会代表。

2、活动定在晚上7点到九点左右。

3、会长讲话。

4、文艺节目演出

八、活动总结

1、将当天学到的,看到的,联想到的写在自己的笔记本上。

2、各部长撰写几份活动报告

3、讨论各协会的异同点,并向我们协会和校方提些意见,不断的改进自己

九、经费预算

一、舞台设计布置 元 海报 元、晚会现场横幅元用途金额
(单位: 元) 彩球 元。

二、总预算□xx元人民币

十、预期效果

通过活动增强了协会会员间的友谊、在交流之后都受益匪浅,且开拓了自己的视野、在整个活动中也体现出了很强的团队协作精神、也涌现出一些颇具领导才能的人才、同时加强了协会人员的交际能力。

武术社工作计划和目标篇八

武术协会 王 会长 欣

暑期将至，全校上下充满了欢乐，又是一个学期过去了，在这一学期中，我们武术协会的全体成员付出了很多，同时也收获了很多。武术协会在学校的发展不断的壮大，社团文化蓬勃发展，学生社团正在彰显着自身的独特魅力，我校大学生社团联合会抓住了这样不可多得的发展机遇，在校领导的大力支持下，社团规模迅速扩大，社团文化影响着整个校园，已经成为校园文化的一部分。武术协会在这一年里配合校领导的指示精神进一步加强大学生的思想政治工作，共同促进校园文化的健康发展，开展了许多利于大学生健康成长的活动，丰富了同学们的课余文化生活，调动了同学们的积极性。

一、纳新活动。

回首这一学期，便是以纳新作为我们武术协会的第一个活动开始的，武术协会纳新以各种表演的形式进行，同学们在这次纳新中都表现出了极高的热情，踊跃参加，积极报名，为武术协会注入了一股新鲜的血液，增加了大学生社团联合会的生机与活力。

二、协会活动。

“传承十年雄魂彰显社联英姿”社团文化节文艺汇演圆满举行 为了丰富同学们的校园文化生活，提高同学们参加活动的积极性，发掘同学们的才能我们大学生社团联合会举办了“传承十年雄魂彰显社联英姿”社团文化节文艺汇演，同学们踊跃参加，大学生社团联合会成员积极筹备，布置现场，做好了各项工作，最终此次活动圆满结束。

武术社工作计划和目标篇九

围棋—具有中华民族文化深层内涵的一项竞技体育项目。她博大精深，是东方文化艺术的瑰宝。学习围棋可得礼仪，得品德，得胸怀，得毅力，得人和，得教化，得悟性，得好友。特别是对开发小孩智力起着不可估量的作用。

国家教育部司局{20xx}7号文件要求各级教育体育部门有计划，有组织地开展围棋，国际象棋，象棋的三棋活动。进一步提高学生的综合素质。

二、目标与措施

培养学生对围棋活动的兴趣，使参加这一社团活动的学生都能步入围棋殿堂的大门。

三、围棋活动大体安排如下：

第一部分：围棋史，棋具，棋盘。

第二部分：基本概念，基本术语。

第三部分：吃子的技巧

第四部分：棋的死活形。

第五部分：胜负的计算。

第六部分：围棋基本定式和布局

武术社工作计划和目标篇十

以下为20xx年下学期的计划以及安排：

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，*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*，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

并开设武术基础班, 武术特技班

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