

小学武术教学规划(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学武术教学规划篇一

积极提高学生参与到武术教学的兴趣，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。

二、教学目标

熟练掌握五步拳，《全国中小学生武术健身操》小学版一雏鹰展翅，少年拳第一套并单独完成。

三、课时安排

第1周至第4周：复习学过的《全国中小学生武术健身操》小学版一雏鹰展翅，五步拳，武术健身操，少年拳第一套。

小学武术教学规划篇二

课外兴趣小组在于培养学生的兴趣、爱好，并增加学生的课外知识，提高一定的技能，丰富学生的课余文化生活，为今后培养武术人才起着积极推动的作用。

一、活动目的：

通过兴趣小组的活动，使学生的武术特长得到更好的发展，进一步了解武术的基本知识与技能，培养学生的运动能力。

二、活动步骤：

武术兴趣小组是课堂教学的补充和延伸，与课堂教学相比更加具有灵活性和可塑性，因而学生非常喜欢参加。但是它比较容易受到其他活动的限制和冲击，学生往往不能有始有终，保质保量地坚持到底。要办好武术兴趣小组指导教师必须根据学生的具体情况有计划有目的地进行，将武术兴趣小组办的有声有色。

(一)组织健全武术兴趣小组

1、武术兴趣小组参加这次兴趣小组的人员除了自愿以外，或是体育方面比较有特长的学生。活动要固定，而且不能轻易暂停，除了特殊情况外。做到精心计划，精心备课，精心上课，这样才能保证兴趣小组的深度、广度和力度。

2、每周五下午活动课要求学生练好基本功，包括武术手型、步型的练习。

(二)具体计划小组活动内容

学的多不如学的精，所以指导教师应该给学生制定具体的学习内容，而这次的兴趣小组学习的内容主要从基础方面着手，以套路为主，基础课程为辅。所以，小组具体的活动内容分为三个：

1、重点辅导学生套路方面的学习。

2、重视基础方面的学习，从而来解决课堂中难以解决的疑难问题；

3、指导学生从事套路学习，培养学生的观察能力和热爱生活的习惯。

(三) 定期举办学生作品展览

举办武术交流、回顾、总结学习成果，可以为学生提供表现自己实力，增强自信心。作为教师则要精心指导，严格把关。对于一些才华出众、个性鲜明的同学应鼓励。

三、教学目标：

- 1、培养学生对武术运动的兴趣，鼓励参与该项运动。
- 2、掌握武术项目的基本动作，至少掌握1套拳术套路, 并通过参与武术专项锻炼，提高体能。
- 3、了解并运用部分武术运动规则和科学锻炼身体的方法，能够欣赏武术比赛、自觉的自我锻炼。
- 4、进一步强化武术运动兴趣，能够主动参加课外练习, 提高套路的动作规格和演练水平。
- 5、掌握并利用武术运动的特点，科学地锻炼身体，参与教学比赛、表演，制定自我训练计划。

小学武术教学规划篇三

1、武术：组合动作

2、游戏：通过障碍

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。

- 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

（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。

1、放松

2、学生自评、互评

3、教师总结，要求学生课后洗手

小学武术教学规划篇四

武术基本功是练习武术必须具备的身体活动能力、技术技巧

能力以及心理素质等基础。基本功训练时，有一系列专门的综合性练习人体内、外各部位功能的方法和手段，这些方法和手段，突出了武术运动的专项要求，具有鲜明的内外兼修的运动特点。基本功包括腿功、腰功、肩功和桩功等主要内容。腿功表现的是腿部的柔韧性、灵活性和力量等功夫；腰功表现的是腰部灵活性、协调控制上下肢运动的能力和身法技巧的功夫。主要培养锻炼学生肩关节柔韧性、活动范围的大小以及力量等方面的功夫以及腿部力量和呼吸内息的功夫。

- 1、增加学生的身体柔韧性以及协调性，提高学生的身体素质。
- 2、继承和发扬我们中国的武术精髓，增加学生对传统武术的了解。

第一至三课时：

一、简单讲述武术理论：

抱拳礼

二、学习武术基本功内容：

- 1、正踢腿
- 2、里合腿
- 3、外摆腿
- 4、五轮盘打
- 5、马步冲拳、推掌
- 6、体能：抱头蹲起，立卧跳

第四至六课时：

一、复习：

基本功内容

二、学习：

1、五步拳前5个动作

2、下腰

3、前滚翻

4、体能：腹肌，背肌

第七至十课时：

一、复习：

1、基本功

2、五步拳前5个动作

3、体能

二、学习：

1、五步拳后5个动作

2、弹腿

3、蹬腿

4、体能：俯卧撑

第十至十三课时：

一、复习：

- 1、巩固基本腿法
- 2、体能练习
- 3、五步拳所有动作

二、学习：

- 1、侧踢腿
- 2、翻腰
- 3、单拍脚
- 4、体能：蛙跳

第十三至十六课时：

一、复习：

- 1、巩固基本腿法
- 2、巩固五步拳
- 3、其他动作
- 4、体能

二、学习：

- 1、砸拳
- 2、第一组合动作

3、第二组合动作

石泉中心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.....

第1篇：石泉中心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.....

小学武术教学规划篇五

为全面推进素质教育，增进学生健康，丰富学生业余活动，提高广大学生参与体育锻炼的积极性与运动技能，丰富学生课外校园文化生活的活动形式。提倡“我运动、我健康、我快乐”

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。

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。

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。

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

第一阶段

年龄：一至二年级

学习周期：2学期

含概内容：武术基本功和基本动作、少儿拳；

阶段目标：

- 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。
- 3、通过对学生运动能力的培养，使学生在运动中充分体验运动的乐趣和成功的感觉。

第二阶段

年龄：三至四年级

学习周期：2学期

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。

第三阶段

年龄：无至六年级

学习周期：3年

含概内容：器械（双匕首、棍术、剑术、刀术、枪术、三节棍、对练）；使用攻防技术（散打、擒拿、自卫防身术）

阶段目标：

- 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。

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）

在完成武术课程内容的基础上，还要进行各种不同动作的排练，通过排练，根据学员的年龄和自身机能发育特点，因材

施教、科学、规范的、较为系统的进行针对性训练，培养学员较扎实的武术基础，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，从而使学员正确的掌握到武术动作。同时也安排不同形式的实践演出活动，培养学生的舞台表演能力。