# 武术模块教学培训总结

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-01-16

*第一篇：武术模块教学培训总结武术教学模块培训学习体会来回五天的时间，过得很快。当拖者疼痛疲惫的身体回到家的时候感觉真好。非常感谢学校给了我本次外出学习机会，这次东营之行真的体会到了“痛并快乐着、充实着”。本次学习收获颇丰，其中感受最深的是...*

**第一篇：武术模块教学培训总结**

武术教学模块培训学习体会

来回五天的时间，过得很快。当拖者疼痛疲惫的身体回到家的时候感觉真好。非常感谢学校给了我本次外出学习机会，这次东营之行真的体会到了“痛并快乐着、充实着”。本次学习收获颇丰，其中感受最深的是整个学习过程充满着认真细致的气息。

认真细致于理论学习：6月27日下午来到了东营驻地，晚饭后7点30分参加此次培训的第一个活动：武术理论学习。培训老师精彩的讲课配上讲解、动作示范、对打，生动有趣的理论课吸引了二百余名老师近两个小时的热情。此次理论学习首先介绍了《武术运动概述》《武术简史》，主要介绍了长拳。长拳的特点是出动作时长远舒展，大多以长击为主，短打运用不多。动作灵活快速，出手长，跳得高，蹦得远，快慢相间，动迅静定，节奏分明。按照教授的俗话则是：向身体的四面八方打出的拳。为使在场二百多学员面能够更清晰直观的学到每一个技术环节的要领，老师对自己的学生可以说没有手下留情，现场讲解动作快速有力，面对自己的学生踢、打、摔、拿等等动作做的干净利落，确实也很感谢老师的研究生学生，每一下都结结实实的挨在身上，目的也只有让在场学员看得清楚明白，当然短短两个小时的理论学习常常是被学员们热烈的掌声和叫好声打断，非常感谢授课老师以及配合的学生。理论学习不仅仅是讲授武术简史，以及各种拳，更是对后几天实践学习少年拳一，少年拳二，自选套路的预习；对武术教学有一定指导，教授武术要注意的问题，不仅仅是学会动作，更深邃的是武术的精神。从长拳的技术上有八点要求，是需要

1在教学中贯彻在教学中的，我认为特别重要的几点1.动作：动作清晰，力点明确。2.身法：与技击相结合，科学用力。能够体现武术水平的高低。讲3.眼法：眼随手动，手动眼动，手停眼定。教授的一句话：武术水平较低的人眼神比较游离。这点在后面几天充分印证。4.劲力：动作远、高、长是长拳的特点，也可以说是一寸长一寸强，但要有短打的寸劲，不能因为动作轨迹变长，动作就慢、软。5.呼吸：从没想到长拳要求呼吸这么苛刻。老师举了几个例子，呼吸有提气、托气、聚气、沉气四点。什么时候用提气呢，跳跃时中心上移只能用提气法，用其他方法都会使重心下沉不利于动作的高、飘，甚至动作无法完成。同样的要用劲力打的时候。如果提气法只会重心变高，打不出力道甚至站不稳。6.节奏：节奏中引出教学中的教学方法就是，分解教学法与完整教学法。有些动作可能有连续2到3个动作串组成，但在完成成套动作时必须一鼓作气打完。所以在教授的时候分解讲完整做就显得尤为重要。晚近九点时在学员的一片掌声叫好声中，结束了理论学习。

认真细致于实践——动作的精益求精。6月28到30日。本以为自己经常活动，身体条件能够承受，没想到老师对动作的要求那么严，没想到运动量会这么大，没想到全体学员都会有身体反应。这三个没想到实在是出乎意料。弓步马步基本上就让我们几个年轻教师在第一天上午就投降了，双腿的颤抖韧带的疼痛持续了4天，好在大家坚持了下来。结合前一晚讲的理论，每一个动作都要高质量的作十多遍，老师才教下一个动作，28-30日学习了3套长拳，是在学习复习的循

环中度过的，可以说每个人的身体承受着多年来不曾承受的强度，可是每当站起看到二百人同时打出有气势的每一个动作时，觉得很振奋，每天学会一套拳感觉很充实。

教学模块学习与应用：本次学习是以武术为模块的培训，在培训中老师对我们应用的方法也是回到工作岗位后教授武术我们完全可采用的教学方法。1.分解教学法。2.完整教学法。3.完整教学与分解教学相结合。4.语言讲解法。5.直观示范法。6.错误纠正与预防。武术是中华传统文化的瑰宝，通过本次培训，学到了很多东西，对武术有了更为深刻的认识，对以后的武术教学起到了莫大的指导作用。

2024年7月

**第二篇：武术教学总结**

武术教学总结

本学期我担任武术教练，在学校领导关心和支持下，武术教学工作正常有序地进行着，回顾这半年的工作，既有收获，也有不足之处，武术教学总结。

一、狠抓基本功坚持搞好每天的上好武术课，保证每天有两个小时的时间进行武术训练。在课堂上采取区别对待的原则，针对学生的实际情况，合理安排武术运动量。对他们的练习讲究科学性，根据他们的生理、心理特点进行科学的练习，工作总结《武术教学总结》狠抓基础训练，我们都知道武术的基本功、基本技术训练，既是初学入门的基本功夫，又是保证体能和技能不断提高的有效手段，从量变到质变，必须经过千万次反复练习。使他们的动作趋于规范，真正能够在技能和技术上有所进步。

二、兼顾武德教育除了在武术练习上对他们严格要求，我还要关注他们的思想品质、学习态度，培养他们吃苦耐劳、奋力拼搏的意志品质。学生在上完一整节时消耗的体力比较大，如果没有充沛的体力和良好的意志品质，是很难把武学好、打好的。

三、对于少数上课不认真的学生，我经常找他们谈心，与他们交流。通过不同动作的学习，使学生提高了身体的协调性，增加了学生对参加锻炼的兴趣。还有需要改进的地方，在今后的教学工作中还要借鉴以前的长处、改进不足，为学生更好地发展营造一个良好的环境。

在训练中，还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、坚强的意志品质，促进身心全面发展。

四、开展形式多样的学习活动1、组织学生参加公开课，提高他们对武术的兴趣。2、组织班级武术竞赛，提高学生竞技水平。3、开展一些益智型体育游戏，提高学生们的综合能力。

**第三篇：武术培训学习总结**

武术培训学习总结

在武术“进学校、进社区、进乡镇、进企业、进机关、进军营”的推进活动中，武术进学校摆在首位。根据国家相关部门的规划，2024年武术将全面进入学校。我们全体学员在陕西省教育厅的组织下，于2024年5月8日在陕西国际商贸学院参加了体育教师武术培训，整个学习过程短暂、充实受益匪浅。学习中，我们了解到中华武术在体育运动中的重要性，我们能参加今年的武术师资培训的首批学员倍感荣幸。这是具有深远意义的一次培训，不仅仅使我们了解了武术的发展史，更明确了我国体育运动发展的方向，作为体育工作者应具备哪些素质，遵循那些规则，才能更好的弘扬民族体育文化、肩负起让人更多的在体育锻炼中，分享身心健康的快乐。先将我们的学习心得总结汇报如下。

一、领导重视

陕西省教育厅此次举办大规模的武术健身操和武术系列教程师资培训班，就是要使武术健身操在全省中小学全面普及，进而使武术段位制系列教程逐步进入学校，这是我省中小学体育教学的重大突破和改革，是提高青少年身体素质、传承中华传统文化的重大举措。武术进学校。3月20日《陕西日报》体育版头版头条刊登醒目标题“武术进校园陕西走在了前头”，高度评价和宣传报道了我们第一期武术师资培训班，这为我们继续办好培训班鼓足了干劲，指明了方向，吹响了号角。

在经过周密计划和精心安排后，陕西省首届中小学体育教师武术健身操暨武术系列教程师资培训班准时开班。陕西省教育厅体卫艺处处长祝亚肖，陕西省武术运动管理中心副主任宋斌、社会部主任肖关纪，陕西国际商贸学院执行院长王立新、常务副院长顿宝生以及陕西省武术培训产业基地的领导班子和全体指导教员出席开班典礼。庄重的报告厅座满武术专家、武术指导教员和身着清一色黄色练功服的学员们。

开班典礼由陕西国际商贸学院党政办主任、陕西省武术培训产业基地副主任张世中主持。陕西国际商贸学院副院长、陕西省武术培训产业基地常务副主任顿宝生致欢迎词。指导教员孙琴和学员雷鹏先后代表全体指导教员和全体学员表态发言。最后，陕西省教育厅体育卫生艺术教育处祝亚肖处长讲话。

整个开班典礼只用了半个小时，简洁而隆重，热烈而典雅。

二、学习氛围浓厚

在指导教员的精心施教下，在短短的七天时间里，我们掌握了武术健身操中学版《英雄少年》、武术段位制杨式太极拳教程1～3段，并通过了实践和理论考试。

整个培训期间，指导教员认真执教，学员刻苦操练已蔚然成风，这是本届武术师资培训的一大亮点。

七、师生善始善终

经过七天紧张而有序的培训，大家收获颇丰。在结业典礼上，对89名经过培训、考试合格的中小学体育教师颁发陕西省教育厅《武术系列教程教学资格证》。通过此次培训进一步提高的对武术深层次的深入，特别是杨氏太极拳的学习。决心在以后的工作中继续加强学习，将民族传统体育项目武术代入到平时的课堂中，与学生一起分享传统武术的魅力。

**第四篇：浅谈武术教学总结**

浅谈武术教学总结

柳志敏

一学期来，本人认真备课、上课、听课、评课，严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高，从而不断提高自己的教学水平和思想觉悟，并顺利完成教育教学任务。最重要的就是通过学习和实践锻炼掌握各项动作技能，为此，我在本学期完成了如下学习和工作任务：

一、在教学工作方面：

1、深入细致的备好每一节课。在备课中,我认真研究教材，力求准确把握重点，难点.并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法及教学形式。注意难点强调重点。教案编写认真，并不断归纳总结提高教学水平。

2、认真上好每一节课。上课时注重学生主动性的发挥,发散学生的思维，注重综合能力的培养，有意识的培养学生的思维的严谨性及逻辑性，在教学中提高学生的思维素质。保证每一节课的质量。

3、认真及时纠正学生的错误动作，注意听取学生的意见，及时了解学生的学习情况，并有目的的抓尖子生，对他们进行课后辅导。

4、坚持听课，认真学习科组里老师的教学经验，努力探索适合自己的教学模式。本学年平均每周听课一节，对自己的教学促进很大。不仅如此，还抓住每次外出学习的机会，取长补短，收获不少。

5、注重教育理论的学习，并注意把一些先进的理论应用于课堂，做到学有所用。一年来,我在学校上了几次公开课。通过开公开课，使自己的教学水平得到很大的提高，但也使我意识到了自己在教学方面的不足之处。

二、课外训练工作方面：

为了丰富我校的文化艺术生活和增强学生体质,我专门成立了新城小学武术队，面向全校招收一批思想品德高、身体素质好、领悟能力强的学生作为武术队的培养对象。按照武术教学计划，系统地，有计划，有目的，有组织的进行教学，指导学生锻炼身体，增强体质，传授武术基础知识、基本技能、基本技术，并对学生进行爱国主义思想教育，国防教育和武德教育。在教学训练中要加强武德修养，注重基本功，规定时间、地点进行训练，利用早上和下午放学后的时间训练，保证训练的时间，高质量完成每次的教学任务，同时也感谢学生家长和班主任的协调配合。

武术在学校很受学生和家长的喜爱和欢迎，因此，我也竭尽所能，从基础抓起，循序渐进，取得了突破的进展。经过差不多一年的训练，他们已具备独立完成演练和创编套路的能力，各方面都得到了飞速的提高，具备了一定的水平和能力。多次参加各种类型的表演，受到了领导和老师的一致好评。

在教学中自始自终地要以学生为主体，以提高学生的积极性和主动性，教学手段和形式要多样化，要让学生在乐中学习，学中乐。而老师要在“动”中教，学生要在“动”中学，只有“教中带乐”，才能使学生“学中有乐”。因为我始终相信——只有今天辛勤付出的汗水；才有明天喜悦丰收的微笑！

通过武术教学，使我明白教师的核心意义就是责任感，它不仅包括对学生学习情况的关注，还包括对学生的生活，身体，心理发展等各方面的主动关心，爱护。一个没有责任感的人是不可能成为一个好老师的。真正体会到当体育教师苦中的乐趣，我也对自己下定决心当好一名优秀的教育工作者而奋斗！

**第五篇：武术教学**

武术教学

一、教材分析：学生通过学习得到美育熏陶。对学习其它武术套路，发展身体的柔韧性、灵活性、协调性和节奏感，提高动作的速度和连贯性，激发民族自豪感，养成吃苦耐劳的习惯，有重要作用。

二、学情分析

1、初中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。

2、运动参与能力、性格爱好都具有很大的差异，部分女生往往会表现出怕羞的一面，而男生则会无所顾忌地表现自我。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、教学目标及教学重点、难点

1、认知目标：掌握组合动作动作名称和顺序，及特点。提高学生对武术的兴趣。

2、技能目标：通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，使学生领会每个动作的攻防含义，做到路线清楚，手形、步形正确到位。发展协调性、力量等素质。

3、情感目标：使学生能以积极认真的态度学习，在课堂上培养学生谦虚好学、团结协作、开拓创新的学习能力。培养崇尚武德的精神

教学重点：健身拳三个动作（戳掌冲拳、抽拳弹踢、进步蝶掌）动作路线。教学难点：动作力度，手形、步形正确到位。

四、教学方法运用

1、教法：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。

2、学法：本课，学生主要采用：尝试学习法、对比学习法、小组合作学习法。首先让学生在尝试练习中发现自身动作的问题。而后在练习中，通过学生间相互对比、交流、评价和小组探讨中悟出动作要领，理解含义。最后通过集体表演、个人展示相结合，解决所发现的问题。促进学生积极主动参与学习，提高学习的自主性。

五、教学过程

（一）导入（13′）

1、师生相互介绍（抱拳礼）问好。（1′）

2、小游戏：动物“模仿秀。（3′）

组织形式：四列体操队：方法：老师叫出动物名称，学生模仿动物的体态并配合声音。

设计意图：在此安排“模仿秀” 目的主要是，调节活跃课堂气氛为课堂后半部分的教学打下基础。教师及时鼓励猜中的学生，从而激起学生的兴趣爱好。通过大家都来模仿表演，既可以达到愉悦学生的身心，有可以起到做准备活动的作用。

3、热身运动（4×8）（3′）（1）肩部运动（2）腰部运动（3）踢腿运动（4）劈叉练习（5）燕式平衡

设计意图：学习、演练武术，对学生的柔韧性要求很高，柔韧性的优劣直接影响到完成动作的质量。因此，热身时，重点做好腿、腰、肩的活动，防止出现韧带拉伤和扭伤。

（二）展开（24′）

1、教师示范表演（2′）

戳掌冲拳、抽拳弹踢、进步蝶掌

俗话说：“兴趣是最好的老师。” 教师的示范应使学生为之一振，激发起习武的兴趣和欲望。以教师自身刚劲有力的示范动作来感染学生。进一步激发学生“我很想学”这些武术动作的欲望。使学生的求学兴趣到达最高点。

2、学生尝试（19′）三个武术动作依次学习，学习过程如下：（1）教师做镜面示范，同时讲解动作名称和要领。（3′）

组织形式：半扇形队形。要求学生边观看边听讲解边模仿老师的动作。多次重复

设计意图：武术属于肢体语言，每一招一势代表着学生的内心世界。模仿教师的动作很重要。先模仿上肢，再模仿下肢，最后整体模仿。在这个过程中教师随时用语言提示，以强化学生的模仿更加逼真。

（2）学生自由组合，体验动作。（5′）

组织形式：让学生（3—5人）自由结合组成学习小组，选出小组长，通过学生慢动作的演练，在尝试练习中发现自身动作的问题所在。

设计意图：在学生慢速体会时，学生之间可用口令控制练习，用自己的标准纠正动作。此时应发挥小组长的作用，在这个过程中教师巡回指导，鼓励学生的练习积极性。这个环节可多次重复。

（3）自由体验（6′）组织形式：散点

方法：让学生自己在充裕的时间里进行练习，教师巡视指导。

设计意图：课堂上应给学生一个较大的自由学习空间，自己琢磨动作、看图解学习动作、观看教学录像体会动作、与同伴互相学�

幼儿园教学教案

√幼儿武术操-> 更多教学教案 √ 查看资源总目录

幼儿武术操是以武术最基本的动作以分节做体操的形式，按幼儿的年龄特点编组的一种适合幼儿做的武术操。武术操共7节，每节二八呼。第一节：冲拳——亮掌——勾手（二八呼）

预备姿势：并步直立抱拳。（1）两拳向前平直冲出成平拳（拳心向下），目视前方。（2）还原成预备姿势。（3）两拳同时向左右平直冲出成平拳，目视前方。（4）还原成预备姿势。（5）两拳变掌，两臂体前交叉（左掌在上），掌心向内。（6）两臂向下经体侧抡摆至上举部位，抖腕亮掌，仰头，目视指尖。（7）两臂同时下摆至侧平举部位，两掌变勾，目视前方。（8）还原成预备姿势。

第二节：蹬腿冲拳——架拳侧踹（二八呼）

预备姿势：并步直立抱拳。（1）右腿后撤一步成左弓步，右拳同时冲出成平拳，目视前方，拳心向下。（2）右腿向前下蹬出，同时左拳向前冲出成平拳，右拳收回腰间成抱拳。（3）同（l）。（4）还原成预备姿势。（5）重心右移，左腿向左下方端出，右臂上架成架拳，目视前方。（6）还原成预备姿势。（7）同（5）唯方向相反。（8）还原成预备姿势。

第三节：马步双劈拳——拗弓步冲拳——马步上架冲拳（二八呼）

预备姿势：并步直立抱拳。（1）左脚向左跨出一步，两臂同时经腹前交叉（左拳在外，拳心均向内）经上、向外抡臂成侧臂拳，拳心向上；同时两腿屈曲成马步，目视前方。（2）向左转体90度成左弓步，同时左拳收回腰部，右拳经右腰侧向前冲出成平拳。（3）向右转体90度成马步，同时左拳向左侧冲出成平拳。右臂上架成架拳。目视前方。（4）还原成预备姿势。（5）、（6）、（7）、（8）动作同（1）、（2）、（3）、（4）唯方向相反。

第四节：并步直立侧冲拳——弓步擦掌——高虚步亮掌（二八呼）

预备姿势：并步直立抱拳。（1）右拳向右侧冲出成平拳。（2）左脚向左跨出一步成左弓步，同时向左转体，右拳变掌直臂经下向前方撩出，掌心向前上。左拳变掌，并在左膝前上方拍击右小臂内侧，目视右掌。（3）向右转体90度，重心移至右腿，左腿收回前伸脚尖点地成高虚步，同时右臂经下向右抢摆至上举，抖腕亮掌，左臂伸直上摆至侧平举，抖腕亮掌，目视左前方。（4）还原成预备姿势。（5）、（6）、（7）、（8）动作同（1）、（2）、（3）、（4）唯方向相反。

第五节：亮掌——俯身按掌——侧弓步冲拳（二八呼）

预备姿势：并步直立抱拳。（l）两拳变掌，两臂在腹前伸直交叉（左臂在外），两臂同时向下经两侧抡摆至上举，抖腕亮掌，仰头目视手指。（2）两臂屈肘，两掌经体前垂直下按，同时上体前俯。（3）上体直立，两掌变拳收回两腰侧，左脚向左侧跨出一步成左侧弓步，同时拧腰顺肩，右拳向前冲出成平拳。（4）还原成预备姿势。（5）、（6）、（7）、（8）动作同（1）、（2）、（3）、（4）唯方向相反。

第六节：砸拳震脚——弓步双推掌——仆步接掌（二八呼）

预备姿势：并步直上抱拳。（l）左拳变掌，掌心向上置于腹前；右拳上举至头上方。左腿屈膝，右脚震脚，同时以右拳背砸去左掌作响，两腿屈膝成半蹲，上体稍前倾。（2）两腿蹬伸跳起，向左转体45度，两腿前后分开落地成左弓步，同时两掌向前推出成推掌（掌心朝前）。（3）左腿伸直，脚尖内扣，右腿弯屈脚尖内扣，身体重心右移成右仆步，同时左腕伸直外旋掌心向上，屈小臂翻掌，经体前下按右掌向下经右向上抡摆，上体顺势向右转体约90度，眼随右掌转动，右臂摆至头右上方时，掌变拳同时头迅速左转，目视左方。（4）两腿伸跳起，左掌变拳与右拳同时收回腰侧，两腿并拢落地成预备姿势。（5）、（6）、（7）、（8）动作同（l）、（2）、（3）、（4）唯方向相反。

第七节：击掌上跳——撩踢拍脚（二八呼）

预备姿势：并步直立抱拳。（l）两腿蹬伸向上跳起，两拳变掌胸前击响，落地。（2）双脚跳起，左脚向右后撩踢，右手拍击左脚底（或左脚内侧）作响，左手自然向左上方摆起。（3）同（l）。（4）同（2）唯方向相反。（5）、（6）、（7）、（8）原地踏步，两掌交替在上于胸前拍响，头向两侧自然摆动。以上7节，前八拍做完后，还重复做第二个八拍，动作与前八拍同。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！