# 武术散打队工作总结(优选16篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-04-22

*武术散打队工作总结1舞蹈队总结今个假期，我做左一件好有意义既事――入左大协舞蹈队！记得，以前既每一个假期，基本上日日系屋企对住部电脑，平平淡淡甘过去但系今个假期，5理系咩阴差阳错，总之我入左大协舞蹈队，令我获得一个劲有意思既假期，感觉自己不...*

**武术散打队工作总结1**

舞蹈队总结

今个假期，我做左一件好有意义既事――入左大协舞蹈队！

记得，以前既每一个假期，基本上日日系屋企对住部电脑，平平淡淡甘过去但系今个假期，5理系咩阴差阳错，总之我入左大协舞蹈队，令我获得一个劲有意思既假期，感觉自己不再是孤单一人了！

大协舞蹈队，比左我既5单只系一个跳舞既平台，更多既系快乐舞蹈队令我知道咩叫做玩得尽兴，玩得痛快，感觉我既生活不再孤单！

虽然，有时练舞好热，人迟到，又5齐，但系，系埋一齐跳舞就系一种乐趣；

虽然，一句“呜哇”已经听过无限次，但系我地从黎5会觉得厌；

虽然，表演完我地都会去吃饭或者宵夜，搞到好夜归，但系我地就系玩得痛快；

虽然，玩真心话越黎越绝，个个都差5多赤裸裸，但系我地依然想一直玩落去；

虽然，友明成日整宵夜，辛苦晒距，但系d宵夜真系好好吃；

仲有，我地可以系舞蹈室睇鬼片，我地系大卡司度小聚；

仲有，好多好多对绯闻男女，好多好多件绯闻事件，劲爆笑，劲有趣，重要既5系绯闻男友既具体名字，重要既亦5系绯闻事件既内容，重要既系我地曾经系埋一齐痛快过依段回忆，永不磨灭！

琴日同今日，舞蹈队大学城之旅真系好过瘾，虽然好��好��，有人比蚊叮，有人伤风了，有人5舒服，有人头晕，全部人都5够训，但系当我地林起依两日一夜既每一件事之后，仿佛所有既伤痛消失得无影无踪，留低既就系快乐美好既回忆。

暑假要结束啦，5经5觉，系舞蹈队留左一个几月，亦都忙左一个几月，到左舞蹈队暂时解散既时候，突然有种不舍，虽然系暂时，但系依然有种莫名既伤心从打第一个字开始，我已经满脸泪水，的确，好5舍得，5想，5想，5想甘快结束。

多谢你地，多谢舞蹈队！

**武术散打队工作总结2**

xx年第一学期，武术协会开展了丰富多彩的活动，在团结武协成员，丰富课余生活，宣扬武术精神，普及武术知识等方面取得了令人满意的成绩。促使武术协会进一步成为一个有组织，有活力，充满朝气，积极向上的学生组织。这些活动为爱好武术文化，追求武术精神的同学创造了一个尽情展示自我的平台!获得了同学们的好评!武协认为，武术协会不仅仅是一个传授武艺的地方，而宣扬自强不息的武术精神，践行强身健体的武术宗旨，让武术从象牙塔走向普通人亦是武协工作的重心之一。

在尚未有知识经济的中国古代社会，武术是国家生活的重要组成部分。因此，在源远流长的中国传统文化中，蕴含着丰富的武术精髓。为了让同学们感受传统武术文化的魅力，武术协会组织了涿州影视城的出游活动。影视城具备了汉唐明清等朝代的典型建筑，构成了中国古代历史的缩影。在游览过程中，武协干事细致讲述了历代统治者对武术的重视，以及在各个朝代形成的诸多武术派别和种类。从武协干事的讲述中，同学们得知了发展武术是古代统治者强健子民体魄，增强国力的有效途径。他们既体会到了传统文化的魅力，也了解了武术在中国古代社会举足轻重的作用，可谓享受了一顿丰富多彩的武术文化大餐!

在这次出游活动中同学们了解了武术的重要发展历史，培养了对武术的深厚感情，为武协进一步宣扬武术精神开辟了通道。而在此次活动中同学们所表现的组织精神和团队精神更令人备受鼓舞，展现了劳关学子良好的精神风貌，同时也锻炼了武协骨干的组织协调能力，可谓一举数得。

当同学们还在热烈的讨论学习武术精神的时候，为了响应“阳光工程”，武术协会主办了踢毽比赛。为了宣扬强身健体的武学宗旨，同时组织好这次院级比赛，武术协会做了长期充分的准备工作。并讨论制定了一系列切实可行的组织方式和比赛规则。为了有序的进行比赛，我们对各系与高等职业学校的同学做了恰当的组别划分，合理的进行了裁判员等的人员配置。在武协与全体同学的努力下，踢毽比赛在11月24日正式开始。在比赛之前同学们的艰苦训练，以及在比赛过程中所彰显的团队合作精神令人倍受鼓舞!真正做到了“友谊第一，比赛第二”,

“团队合作，共同努力”,“赛出风格，赛出成绩”!

这次踢毽比赛的举办，达到了使同学们走出教室，强身健体的目的。同时宣扬了武学宗旨，也进一步锻炼了武术协会的组织与协调能力。促使武术协会进一步走向成熟，为下一步举办大型的活动和比赛积累了经验!

经过武协校队的艰苦训练，我校武术队武术水平达到了参加比赛的水准。经过优中选优，邓晓丹和俞京羽两位同学荣幸的代表中国劳动关系学院参加了首都大学生太极拳和八段锦的比赛，并取得了优异的成绩。这次比赛成果的取得，不仅为学院增光添彩，也大大鼓舞了武协的士气与信心!同时起到了不可小觑的宣传作用!对于宣扬武术精神，普及武术知识起到了重要推动作用!而优异成绩的取得与平时的艰苦训练是分不开的。刻苦顽强一直是我校武术队的训练原则与精神!在平时的训练中，校武术队每次都是苦练基本功，并在扎实的功底之上，学习更深层次的武术知识!形成了良好的学习氛围。这种精神和氛围是一种自强不息武术精神的展示，亦是校武术队取得更加辉煌成绩的根基所在!

通过举办诸多丰富多彩的活动，武协在进步中找到了自己的定位，它把宣扬武术精神与宗旨，传授武学知识与技能作为自己的工作重心所在。在它的努力下，我们可喜的看到，武术逐渐走向更多的人，同时我们也看到了一个逐渐走向成熟的学生组织。虽然武协还有很多不足之处，但它不断在进步中吸取教训，积累经验，为进一步做好同学们的服务工作而努力!我们将对本学期组织活动中的成功与不足之处做深刻剖析，为下一步组织更多更有影响的活动蓄力!

**武术散打队工作总结3**

xx年，我们xx县武术协会在xx县文体领导和支持下，以《全民健身纲要》为指导，认真贯彻落实省、市武术协会工作精神，坚持“以武健身，以德养武”，积极开展全民健身运动，弘扬中华民族传统文化，推进民间武术的健康发展，为构建“和谐社会、平安xx”做出积极的贡献。

>一、xx年工作成绩：

1、重视学习培训，不断提高组织者、参与者的武术技能和修养。

（1）xx年4月，xx、xx等11名同学，参加xx市举办的国家二级裁判员培训学习，并获得“二级裁判员证书”。

（2）xx年9月，xx等五位同学参加省武协组织的“全国武术段位制指导员、考评员”培训学习，其中于福同学获“六段”、xx同学获“五段”，其他3人获“四段”。

（3）xx年12月，xx两位同学参加在北京体育大学举办的“中国武术段位考试点”骨干培训班的学习。

（4）xx年1月，县武协副主xx、xx同学两位同学代表县武协，参加了省武术协会组织的“中国武术段位考试点”授牌仪式。

2、精心谋划，细心组织，积极开展武术健身活动，促进全民参与健身的意识。

（1）xx年5月12日，举办了“xx县首届‘文体杯’武术比赛”。

（2）xx年6月17日，成立了“xx县太极拳协会”，xx省长红酒业董事长xx同学当选为首任会长。

（3）xx年8月8日，举办了“xx县‘全民健身’太极拳演武大会”。

（4）xx年11月10日，举办了“xx市八极拳研究会成立2周年武术表演会”

3、积极参加各种赛事，拓宽视野，不断学习，促进全员武术素养的提高。

（1）xx年11月，组织8人参加省武术协会在xx举办的“太极拳比赛”，参赛人员5人获奖。其中一等奖2人、二等奖2人、三等奖3人。

（2）xx年12月，组织12人参加省武术协会在长春举办的“纪念‘神枪李书文先生’诞辰一百五十周年纪念大会和‘神枪’杯八极拳比赛”。“金刚八式”获得团体表演二等奖，个人单项获3个一等奖、12个二等奖、2个三等奖。

4、获得荣誉，得到好评，为xx武术爱好者争光。

在省武协xx年度总结表彰大会上，县武协被评为“省级年度先进集体”，xx和xx两位同学被评为“先进个人”。

>二、xx年武协工作：

1、加强组织机构建设:一是要重视县武术协会的领导机构建设。从年龄上“老中青”结合，从成员上“专业人员与行业人员”相结合。二是在组织程序上，必须坚持在县文体局领导下的“协会”活动与发展。

2、认真抓好武术段位考试工作。不断完善段位考评机构，切实组织好“武术段位”的考评。

3、围绕举办“第二届‘文体杯’武术比赛”和8月8日全面健身体活动，继续开展丰富多彩的活动，促进全民健身运动的参与意识，让更多武术爱好者走入我们这个大家庭中来。

4、以健康的心态、饱满的热情，积极参加各种武术赛事，提高欣赏和理解传统文化的能力，促进武术素养和技能的不断进步。

总之，新的一年我们xx县武术协会，将继续在省、市武术协会的指导下，在xx县文体局的领导下，认真贯彻《全民健身纲要》，秉承“以武健身，以德养武”的理念，积极开展全民健身运动。

xx年xx月xx日

**武术散打队工作总结4**

尊敬的院领导、朋友们：

大家好！

很荣幸以学院武术协会社长的名义，在此作协会本学期的工作总结。武术协会根据工作计划内容的指示，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几年，虽说不上红红火火，但也热热闹闹的。学期刚开始，每个学生都抱着期待的眼神，想知道这个学期武术协会是不是有了更新一步的提升。所以会员对每次上课都是翘首以待，抱着饱满的热情，认真的学习一招一式。经过一年的学习，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。

整个协会充满了祥和的气氛，并且会员的口号是“习武重德，全民远动，强身健体”。学生的学与老师的教是密切相连，分不开的。每次会员都是很勤奋的练习，但每节课都很容易感到疲倦。经过我和会员的沟通了解

分析：一、可能是会员练得太累，反反复复，觉得枯燥乏味；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，但是会员都很用功地练，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。作为年轻一代的大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，武术协会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，在暑期内我会拟出一份详尽的计划书，争取把下学期武术协会的工作、开展的活动做到更好，更强。我们从懵懂的小学弟即将升级成学长，陌生、好奇的心理早都抛去，我们再不是那不懂事依靠性极强的学弟了，很快武术协会在这学期末交给了经过磨练的我们。在上界武术协会会长唐兆铁及同届学子刘路遥的认真负责的带领下，我们受到了锻炼得到了成长。我们会以上界会长为榜样保留他工作中的可取之处，继续发扬、开拓创新！对于武术协会20xx—20xx学年的工作计划我在这里作出大致的介绍：

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，注重招纳有功底的会员。本着协会建会的宗旨，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）。各社工作由武术协会安排，各社活动由各社内部自行策划，是否实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、改变对新人的培养方法。针对新入会的会员要从武德讲起，讲解学武的宗旨和目的（以及学校的校纪校规），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，增强对别人优点的学习。不断做协会自身的发展和自我完善。

六、主动参加一些公益活动（例如：到老年社区表演）给自身创造一个锻炼的机会，也为学校取得好的名声。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、考虑对学校和协会的正面影响，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10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！社长：刘晓红20xx年6月16日谢谢！

**武术散打队工作总结5**

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。

我校武术第二课堂在教导处等领导小组工作计划的指示下，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。经过一学期的学习，在武仪武德方面，学生们有了明显的提高，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。整个武术班充满了祥和的气氛，并且口号是“习武重德，全民远动，强身健体”。学生的学与老师的教是密切相连，分不开的。每次学生都是很勤奋的练习，但每节课都很容易感到疲倦。经过我和学生的沟通了解分析：

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。

**武术散打队工作总结6**

xxxx年第一学期，武术协会开展了丰富多彩的活动，在团结武协成员，丰富课余生活，宣扬武术精神，普及武术知识等方面取得了令人满意的成绩。促使武术协会进一步成为一个有组织，有活力，充满朝气，积极向上的学生组织。这些活动为爱好武术文化，追求武术精神的同学创造了一个尽情展示自我的平台！获得了同学们的好评！

武协认为，武术协会不仅仅是一个传授武艺的地方，而宣扬自强不息的武术精神，践行强身健体的武术宗旨，让武术从象牙塔走向普通人亦是武协工作的重心之一。

在尚未有知识经济的中国古代社会，武术是国家生活的重要组成部分。因此，在源远流长的中国传统文化中，蕴含着丰富的武术精髓。为了让同学们感受传统武术文化的魅力，武术协会组织了涿州影视城的出游活动。影视城具备了汉唐明清等朝代的典型建筑，构成了中国古代历史的缩影。在游览过程中，武协干事细致讲述了历代统治者对武术的重视，以及在各个朝代形成的诸多武术派别和种类。从武协干事的讲述中，同学们得知了发展武术是古代统治者强健子民体魄，增强国力的有效途径。他们既体会到了传统文化的魅力，也了解了武术在中国古代社会举足轻重的作用，可谓享受了一顿丰富多彩的武术文化大餐！

在这次出游活动中同学们了解了武术的重要发展历史，培养了对武术的深厚感情，为武协进一步宣扬武术精神开辟了通道。而在此次活动中同学们所表现的组织精神和团队精神更令人备受鼓舞，展现了劳关学子良好的精神风貌，同时也锻炼了武协骨干的组织协调能力，可谓一举数得。

当同学们还在热烈的讨论学习武术精神的时候，为了响应“阳光工程”，武术协会主办了踢毽比赛。为了宣扬强身健体的武学宗旨，同时组织好这次院级比赛，武术协会做了长期充分的准备工作。并讨论制定了一系列切实可行的组织方式和比赛规则。为了有序的进行比赛，我们对各系与高等职业学校的同学做了恰当的组别划分，合理的进行了裁判员等的人员配置。在武协与全体同学的努力下，踢毽比赛在11月24日正式开始。在比赛之前同学们的艰苦训练，以及在比赛过程中所彰显的团队合作精神令人倍受鼓舞！真正做到了“友谊第一，比赛第二”,

“团队合作，共同努力”, “赛出风格，赛出成绩”！

这次踢毽比赛的举办，达到了使同学们走出教室，强身健体的目的。同时宣扬了武学宗旨，也进一步锻炼了武术协会的组织与协调能力。促使武术协会进一步走向成熟，为下一步举办大型的活动和比赛积累了经验！

经过武协校队的艰苦训练，我校武术队武术水平达到了参加比赛的水准。经过优中选优，邓晓丹和俞京羽两位同学荣幸的代表中国劳动关系学院参加了首都大学生太极拳和八段锦的比赛，并取得了优异的成绩。这次比赛成果的\'取得，不仅为学院增光添彩，也大大鼓舞了武协的士气与信心！同时起到了不可小觑的宣传作用！对于宣扬武术精神，普及武术知识起到了重要推动作用！而优异成绩的取得与平时的艰苦训练是分不开的。刻苦顽强一直是我校武术队的训练原则与精神！在平时的训练中，校武术队每次都是苦练基本功，并在扎实的功底之上，学习更深层次的武术知识！形成了良好的学习氛围。这种精神和氛围是一种自强不息武术精神的展示，亦是校武术队取得更加辉煌成绩的根基所在！

通过举办诸多丰富多彩的活动，武协在进步中找到了自己的定位，它把宣扬武术精神与宗旨，传授武学知识与技能作为自己的工作重心所在。在它的努力下，我们可喜的看到，武术逐渐走向更多的人，同时我们也看到了一个逐渐走向成熟的学生组织。虽然武协还有很多不足之处，但它不断在进步中吸取教训，积累经验，为进一步做好同学们的服务工作而努力！我们将对本学期组织活动中的成功与不足之处做深刻剖析，为下一步组织更多更有影响的活动蓄力！

**武术散打队工作总结7**

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，积极酬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20xx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，20xx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。

**武术散打队工作总结8**

十一假期来了之后，老师都在说本周要上7天班！时间可真长！但是对我来说可就不那么长了，准备东西太仓促，每天都干不了什么，时间就没了。不禁的感叹你去哪了啊？

本周里，学校要举行建队活动，第一次接手这么大的任务，心中也是又开心又紧张，开心的是本次活动是我亲自主持亲自策划的。紧张的是我第一次能办好吗？紧张筹划的过程中，我遇到了很多问题，很多最基本的问题让我心情失落，感觉我自己在这方面欠缺的东西还太多，啥都不知道．．．．．．为了学校，也为了自己，更为了不让支持我的人，失望。我一定硬着头皮走下去。

今天举行了此次活动，我不满意，不满意每个环节，我是个较真的人，要做就做好，不做就拉倒。此次活动下来，我知道我还欠缺太多，我需要学习的还有太多太多，此次活动给了我当头一棒子，我需要好好反思下自己，反思下自己的不成功之处，反思下今后努力的方向，为了不让别人失望，我会继续努力。

通过此次活动，我认识到了学校老师的凝聚力，认识到了你们，感谢学校所有为此次活动付出的老师们，你们辛苦了，谢谢你们。我会在此道路上继续前行。船长已上路，你们安心游览吧！

**武术散打队工作总结9**

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。我校武术社团根据德育处、少先队大队部等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。学期刚开始，每个学生都抱着期待的眼神，想知道这个学期武术社团是不是有了更新一步的提升。所以社团成员对每次上课都是翘首以待，抱着饱满的热情，认真的学习一招一式。经过一学期的学习，在武仪武德方面，社团成员有了明显的提高，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。

整个社团充满了祥和的气氛，并且口号是“习武重德，全民远动，强身健体”。学生的学与老师的教是密切相连，分不开的。每次学生都是很勤奋的练习，但每节课都很容易感到疲倦。经过我和学生的沟通了解分析：

>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。

虽然天气很寒冷，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，在假期内我会拟出一份详尽的计划书，争取把下学期武术社团的工作、开展的活动做到更好，更强。我们会以上学期社团参加市青少年艺术人才选拔赛为榜样，继续发扬、开拓创新！

加强对外发展，与校外相关部门加大合作力度，增强对别人优点的学习，不断使社团自身发展和自我完善。主动参加一些公益活动（例如：到社区表演）给自身创造一个锻炼的机会，也为学校取得好的名声。组织武术社团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。

总之，还有诸多工作计划将陆续实施，在大家共同努力下武术社团将会变得更加完善、更加壮大！

**武术散打队工作总结10**

上个星期六，妈妈给我报了一个散打班。一开始我以为学习散打没什么难的，可是到了后来我就知道为什么学散打的人那么少了。

一开始先跑十分钟，谁要是慢下来的话那就要挨抽了其实那个教鞭打起人来一点也不疼，就像是轻轻拍你一下，可是听起来那个声音太恐怖了，最可怕的不是这一个而是教练，如果跑不动了的话就要被教练揍一顿所以我们跑步已经练出来了。然后是压腿，先是“纵压”把身体朝前然后教练会一个一个的往下压，一下子压到底这样坚持三四分钟，之后就是“侧压”“侧压”的时候身体侧过来，侧着身子往下压压到底。最恐怖的是“下腰”，教练帮你“下腰”，手支撑着地，腰成一个弓形这样一下就是5分钟，还有就是“跪脚背”，先跪下，脚背着地然后身体慢慢往后仰直到肩着地。一般压完腿之后，我们已经站不起来了，但必须坚持站起来要不然的话俯卧撑30个!

压完腿之后我们就轻松了，就是踢腿了，踢腿简单使劲向上踢脚落到地上不准有声音，如果有声音被教练听到了那你就惨了，被狠狠的摔倒之后站起来还要继续踢。我一开始去的时候不知道，被摔了很多次还不知道，最后教练告诉我落地不准出声，我伸了伸舌头。踢腿有很多种，一练就练20分钟，一般踢完了我们就大汗淋漓了，可是我们还不能休息，还得练拳法先摆架，散打的基本扩架一摆就要五分钟然后练习“直拳”“直拳”是散打中最基本的拳法，很简单可是要练到最好很难。接着就是“摆拳”，摆拳是散打中最有力量的拳法，它一开始打不出力量来，但是慢慢练之后就可以打出力量来。

我们最后就是拉素质，直腿跳、抱膝跳、立卧撑、鸭步、蛙跳、单腿跳等等，就是这样我们的体制现在很好，不一会就做完一组了。现在我们都很有力气，素质也提上去了，做完了不在喘粗气了，而是有说有笑的。

练散打可以强身健体，也可以保护自己不被被人欺负，自己不再弱小而是强大!我现在虽然很累但是还是坚持练，现在不再做几个俯卧撑就气喘吁吁了，而是一口气做四十个也没有问题!

**武术散打队工作总结11**

>一、活动名称：

迎新生之火云决武术表演

>二、活动时间：20xx年9月11日

>三、活动地点：

>四、主办单位：

>五、承办单位：大学生社团联合会武术协会

>六、活动形式：武术表演

>七、活动内容：

1、布置会场。

2、主持人宣布活动开始，并邀请嘉宾入席。

3、嘉宾代表致开幕词。

4、武术表演。

5、邀请嘉宾颁发荣誉证书，并合影留念。

6、闭幕式。

7、整理会场。

>八、活动总结：

经历感受颇深、受益匪浅。武术协会全体成员都从中得到了实实在在的锻炼。现将本了整个活动从头到尾的筹备与各项工作的落实，总结如下：

1、选节目：

积极联系各兄弟院校，扩大节目选择范围，鼓励各种形式的武术节目参选，才能获得足够的选择空间，才能保证节目整体质量。表演形式及表演内容积极、创新，符合晚会主题。

2、节目排练：

根据已选节目进行提前排练，找好节目负责人。条件允许的话每天都要排，整个节目排练过程都要有音响跟着。查缺补漏，努力像专业靠拢，并邀请老师观赏，提出意见。

3、宣传：

晚会宣传海报和幕布要提前一个星期着手做。样式要新颖、震撼。正是由于本场晚会的出色宣传保证了最后现场的座无虚席。

4、服装：

提前一个星期统计好整场晚会所需服装以及相应尺码。本次在服装问题上花费了很多精力，原因就是表演服装不够，只能向兄弟院校借用。结果令人欣慰。

>九、建设性意见：

1、建立各部信息档案。具体形式如上。通过本次活动，使我们深刻意识到信息档案的重要性，拥有了一套完善的信息档案可以省去一大部分的人力、物力和财力。各部办活动时，活动的流程、注意事项、所需的物资都可以参考上一次活动总结的档案信息，查缺补漏，可以少走很多弯路，使我们的工作越来越如鱼得水。

2、各项审批要及时、到位。审批的结果会告诉我们：一次活动是建立在一个什么样的基点上和条件下的。只要没有这个结果什么都是空中楼阁，所有工作都处处受其制约，无法放手开展。如：资金的到位、会场的使用、器材的借用等等。

3、大型活动时，整个过程要有系统的、严格的人员安排。虽然本次活动有了一个大体的分工和安排，但不够系统、不够严格。建议这种工作由办公室来完成，办公室要详细了解活动所有流程及内容，之后做好详细的人员安排。

4、一场大型晚会，要有大型晚会的构架，演员服装与舞台效果必不可少，虽花钱多，但有它的价值。

>十、鸣谢：

本次晚会的成功举办离不开各级领导、老师和同学的帮助和支持，在这里武术协会全体成员真心感谢大家对本次活动的热心帮助和大力支持，感谢李栋梁老师对本场晚会的细心指导、感谢大学生社团联合会所有成员的积极配合。

**武术散打队工作总结12**

不知不觉，这学期又要结束了。

现在想来，不知不觉中，体育课确实成了我大一生活中不可或缺的一部分，是缓解神经痛、找乐子的黄金时间，也是在潜移默化中提高自身身体素质、保持健康的黄金时间。直到现在，我还记得在学校行政系统上体育课的兴奋和激动。或许是北方血气方刚的男人，又或许是中国人悠久的历史，让我不可抗拒地迷上了这项传统武术项目，疯狂地爱上了它，让我对她产生了天然的好奇和喜爱。我被他深厚的武侠文化折服了，觉得她好厉害。每一个动作和风格都爆发出力量和热血。整个学期，

很庆幸自己在大学四年的生活中，能够体验到散打搏击的刺激和锻炼。现在过了这个学期，就要和它说再见了，有很多无奈，也有很多鼓励。体育课相比体育课一中，体育课更专业，根据学生的兴趣爱好设置体育项目。你可以参加任何你喜欢的活动。

老师在这方面也有丰富的经验、专业的知识和专业的活动，我们可以得到很好的锻炼和身心的健康发展。这学期的体育课太有意思了，以前遇到体育课我都是无精打采的，好像瞬间就变得充满活力了。我的身体是多么的虚弱，我的生命是多么的短暂，难道我们不应该多花些时间来加强我们不屈不挠精神的外在保护层吗？我知道有些事情对我来说不是太难，但是我就是不想做，不想花时间。就算我不把这个时间浪费在体育锻炼上，一般也会被我浪费在其他无疑无聊的琐事上。说实话，我曾经把体育课当做课后学习放松心情，缓解压力，但是从我选择散打的那一刻起，我就觉得一切都要改变了，我是那么的迷恋她。之前体育课从来没有散打课那样的激情，因为我对她感兴趣，因为我对她痴迷，所以我投入了很多热情和精力，所以我学到了很多。

我用一个学期周一下午的激情换来了体育课上我最大的收获:1。进行体育锻炼。毫无疑问，这是第一个。我们上体育课的目的之一就是强身健体，提高身体素质。但是现在很多人去上体育课，就像我以前一样，是为了放松，缓解学习后的压力，所以只是在课堂上露个面，并没有采取认真的态度。

我觉得，在一定程度上，身体素质决定了我们的学习状态。如果能保证每天一定的体育锻炼量，上好体育课，那么就能更好的专心学习。体育锻炼直接关系到学习效果。

所以这一学期，我全身心地投入到认真上散打课中，从不偷懒，从课前的准备活动，跑步，压腿，到学习，我都做到了。虽然平时身体锻炼很少，但是因为在课堂上全身心地投入到了锻炼中，身体素质得到了提升，虽然从定性的角度看不出身体素质提高了多少空。但是我能明显感觉到我的体质真的增强了。这半年来我没生过什么小病。我相信这是最好的证明，肯定和我上体育课的锻炼有关。身体素质提高了，这是潜移默化的影响。它不像学其他东西那么明显，但却是最重要的，会让我们一生受益的东西！本来体育就是为了锻炼身体而生的。我一直把体育锻炼等同于体育锻炼。我不问我在运动上能取得多大的成就，或者能取得多少成就。只希望通过体育锻炼，能有一个强健的体魄和健康的身体，支撑自己在生活中的幸福生活，以良好的状态积极工作。这样，我的目的就达到了。

体育课快结束了，但是大学生活中的体育锻炼还远没有结束。看看身边的同学，能坚持锻炼的很少，而熬夜抽烟喝酒的很多。

看着大学生体质系数逐年下降，只能空难过。它是身体革命的资本，良好的身体素质是未来任何工作的基础。没有健康的身体，我们如何努力工作，为国家做贡献？所以，要好好运动。“每天仰泳一小时，健康工作50年”不仅仅是一句口号。我们每个人都应该行动起来，积极参加锻炼，提高身体素质。这才是运动的真谛。

2.获取相关专业知识。我从小就对散打有着强烈的吸引力，现在还保留着那些童年的记忆。看着散打比赛舞台上激烈的搏击，体会着澎湃的心情，你的心仿佛和舞台上的选手一起跳动。随着他们的拳脚进攻，你的心仿佛要飞了出去，会让你陶醉在那种兴奋和快感中。

但是之前我就是不知道怎么看，知道很多东西，所以我就想系统专业的学习散打，因为我太羡慕舞台上的那些人了，我真的很想有一天成为一名专业的散打运动员。所以一直想学散打，一直没找到机会。这个学期终于给了我一个系统专业学习散打的机会，让我对散打的一些基本动作和规则有了更深入的了解。开始练散打，学了一些基本动作，也学会了很多散打动作，比如直拳、挥拳、勾拳、踢腿、踢腿等。都很有用，我也学会了怎么做。

可以说我之前对散打是个\_，一窍不通，但是现在感觉开始入门了，进入了另一个以前不知道的世界。

**武术散打队工作总结13**

我校“精武社”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，从关爱武术爱好者的身体着想，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。对新老社员进行分层教学训练取得了良好的成效。

一、体能训练：

体能训练是本学期的重要内容，通过这学期的武术基本功和体能训练，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：

在训练中武术指导老师根据各组社员的实际情况，采用分组教学、区别对待的方法，在训练中对达不到要求的同学进行了特别的训练，并且对其减慢了学习进度。对于掌握较好的社员重点培养，为校武术队发现并积累人才。

三、主要活动及成绩：

1、“精武社”社员组织编排了我校“春风桃李又一年”教育教学汇报演出活动。获得校内外领导的肯定。

2、以“精武社”骨干组成的校武术队在江苏省第二届武术比赛中获得了佳绩。

本设响应校长室、政教处、学生会的号召，按照章程制度办事。集聚了共同兴趣、爱好的同学，强身健体，弘扬武术精神，展示学子风貌。愿我社成员能共同努力，共同发展、共同进步。一同创造一个属于我们中学生自己的明天。

**武术散打队工作总结14**

在这学期即将结束的时刻，我们社团终于完成了上级交代我们的最后一个任务。从社团招新开始我们社团变现了顽强的凝聚力。从第一次的十佳主持人表演开始，我们就为我们社团选拔了众多的可以为社团贡献力量的一小股人群。虽然人数不多可是我们一起完成了大大小小的七八场表演。我们一起流过汗一起喝过酒，我认为他们就是我们协会里面的源源动力。他们分别为：王棒棒、石磊、孙鹏、王慧民、王雪晴、罗宁、马涛和李冬。他们要不身怀绝技要不积极训练。因为有了他们我们社团才了那么大的生命力，在这里我作为一名社长对他们表示感谢!

下面对本学年度工作总结在本学期中，我以“踏踏实实训练为主，参加活动为辅”作为管理协会的基本点出发，制定实行协会制度，组织参加各类活动。继而落实“外联友社”的发展路线，来作领导管理方面交流请教，与各校开展相互联谊活动，以增进彼此情谊。同时，接受着社联的资助与深感校领导的关心，以校方的要求严格管理协会，并积极响应学校组织各类活动，我希望能凭借我协会的持续发展与日后的成绩，在全校师生心中得以好感，受到来自校园各界的肯定。

当然在本学期的工作中，我也发现一些协会所存在的问题：协会没有一个清晰地章程和管理制度，以及对协会发展模式没有一个清晰地定论；协会成员素质有待考究，加入协会目标不明确，协会成员对协会的性质和协会的发展思路不够了解和认识；开展活动时协会各部门工作协调的不是很有效率，工作主要是让协会几个骨干负责，工作不能合理分配下去，工作完成起来有点吃力等。对于这些问题我会给下一届接班认真讨论争取做得克服加改正。

一年的任期将满最主要的是交代好下一届的工作做得让我们社团一届比一届的红火的传下去。我相信我们的社团会越办越好！

**武术散打队工作总结15**

散打学员个人年终总结:

不知不觉，这学期又要结束了。现在想来，刚来学校已经很久了，马上就要结束这半年的培训了。是真的:光阴似箭，日月如梭。

散打是一门集艺术性和实用性于一体的学科。散打训练不仅具有武术的美感，而且在突发事件中发挥其优越的实用作用。散打，无论是直拳、挥拳还是踢腿，都是最简单实用的技术。是真事，没有什么花式拳击。这学期在老师的正确指导下，我们坚持了平时固定的日常散打训练，加强了实际对抗能力，提高了实战效果。在学期的磨合中，我做了很多，也学到了很多...

以上讲解了如何写散打总结范文(如何写好散打总结)。这篇文章分享到这里，希望能帮到大家。如果信息有误，请联系边肖进行更正。

**武术散打队工作总结16**

体育组：贾会丰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，他们的柔韧行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，柔中带钢。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。

20xx年12月4日

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！