# 中学武术教学工作计划(优选42篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-03-10

*中学武术教学工作计划1中华武术历史悠久，是我国广大人民喜闻乐见的民族传统体育项目。为弘扬中华民族这一传统文化，为进一步提高少年儿童的身体素质和运动技能，特制定如下训练计划。一月份：1、寒假假期以身体素质训练为主，专项训练为辅。2、着重把握基...*

**中学武术教学工作计划1**

中华武术历史悠久，是我国广大人民喜闻乐见的民族传统体育项目。为弘扬中华民族这一传统文化，为进一步提高少年儿童的身体素质和运动技能，特制定如下训练计划。

一月份：

1、寒假假期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。

二月份：

1、制定并实施各种体能训练，使队员的体能尽快恢复。

2、从各年级（1—2年级）中挑选部分身体素质好，对武术有浓厚兴趣的队员充实到队

伍中来。

3、安排武术表演队的训练工作。

4、针对今年的武术套路比赛，对老队员与新队员采取区别对待，老队员继续提高专项技能，新队员牢固掌握基本功，形成一套“以老带新”的方法与手段。

三月份：

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、学习旋风脚、侧空翻、旋子等难度动作，以示范为主，整体示范与分解示范相结合。

四月份：

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一、二段。

4、素质练习运动量增加，运动负荷适中。

五月份：

1、做好武术表演队的演出工作。

2、促使队员在动作的力度、节奏、稳定性上取得进步。

3、学习规定拳三、四段，复习一、二段。

4、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。

六月份：

1、加大运动负荷，运动量适中。

2、学习规定拳三、四段，复习一、二段。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。

七月份：

1、新队员先分段练习，再整套练习。掌握运动路线、节奏以及精气神的和谐统一。

2、对队员进行思想教育，避免伤害事故的发生。让队员积极休息一个月。

八月份：

1、进行适应性训练，制定下半年工作计划。

2、学习组合动作，不放松基本功训练，同时加强素质练习。

九月份：

1、从一、二年级挑选部分新队员。

2、侧重步型步法手型手法组合、手法跳跃组合、手法平衡动作组合。

3、新队员入门训练，老队员基本功复习，让老队员带新队员。

4、学习短器械的基本握法、主要运动方法。

十月份：

1、学习短器械（刀、剑）的组合动作，培养队员良好的武术意识。

2、让队员了解部分动作的武术攻防含义。

3、采用游戏法进行身体素质练习，寓教于乐。

十一月：

1、组织队员分段复习规定拳，动作规范到位，形神合一。

2、学习初级刀术和初级剑术。

3、检查规定拳掌握情况，通过小型比赛调动队员积极性。

4、让队员观看器械比赛（刀、剑）的录像带。

十二月：

1、对本年的训练工作进行总结，对下年度工作展开设想。

2、让队员总结一年来的训练成果，自己小结后写好交给教练。

3、组织学生进行套路考核，展开自评与互评。

4、切实抓好素质练习，运动量加大，负荷适中武术队训练计划阜平职教中心武术队训练计划习武健身练武养德授课对象：武术队队员授课时间：08—09学年度任课教练：蔡玉川08——09学年度院武术队训练计划

一、训练进度及主要训练任务：

二、第一学期月周训练计划

三、周训练计划

教练员：蔡玉川

运动员：16人年龄：18—21岁项目：武术训练年限：0——3运动水平：初

级中级训练周的类型：基本训练周主要任务：进行基本功训练，学习基本技术与技

能9月第1、2周10月第1、2、3、4周

**中学武术教学工作计划2**

>一、指导思想。

总结去年我校开展武术教学训练工作的经验，以培养我区武术后备人才为目的，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、完善机制，形成合力，减少阻力。

完善我校开展武术运动，负责动员和鼓励学生积极参与武术运动，引导学生处理好训练与学习的关系，协助做好家长的思想工作。

>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、重视对外交流，取长补短，开阔学生的视野。今年准备组织学生几次交流训练。

7、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。

8、搞好各方关系，争取更多的支持。训练期间注重搞好与班任的关系、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。

9、选好苗子，打好基础，积极输送更多的武术人才。

10．积极参加各级武术赛和各种表演活动，本学期特别是做好四月分的课题中期验收、

六月份的家长开放日表演。

>四、本年度的教学内容

1、课前准备：徒手操

2、五步拳

>五、根据上级要求和学校实际，制订各月份的工作安排。

10月份：对全学期工作作出通盘考虑，制订全年工作计划。学生进行节后恢复性训练。

11月份：学习比赛内容，强化训练，迎接学校课题中期验收展示；

12月份：做好参加学校武术比赛工作，加强日常训练；

1月份：做好展示工作。

3月份：对全学期工作作出通盘考虑，制订全年工作计划。学生进行节后恢复性训练。

4月份：学习比赛内容，强化训练，迎接学校课题中期验收展示；

5月份：做好参加学校武术比赛工作，加强日常训练；

6月份：做好展示工作。

20xx年x月x日

**中学武术教学工作计划3**

>一、指导思想

以《新课标》为指导思想，把激发和培养学生学习英语的兴趣，使学生树立自信心、养成良好的学\*\*惯和形成有效的学习策略，发展自主学习的能力和合作精神放在首位。结合我乡目前教育教学情况，从学生的实际情况出发，以转变教学观念、\*\*教学方式和学习方式为突破口，搞好本学科的教育教学工作，确实提升课堂教学效率。

>二、课改实施目标

1、通过课改实施，教师应深入领会课程的基本理念，开拓思路，创新方法，以英语为本，以育人为本，全面实现课程价值和课程目标。

2、以培养提高每个学生的英语口语表达能力为宗旨，通过学习，培养学生思维能力、想象能力和创新能力，激发学生英语学习兴趣。

3、建立以学生发展为中心，以师生互动为主要方式的新的教学模式。

4、探索在新课程背景下教师的专业发展，努力使自己成为新课程的有效执行者、积极建设者。

5、建立新型的评价体系。对学生行进学习兴、情感、策略发展状态、相应学段所学语言知识和技能的掌握情况与综合语言技能运用能力等各方面进行全面的评价。

>三、课改实施方法

为使英语课程\*\*不断的深入发展，以新的科研成果不断丰富实验内容，培养学生的兴趣、信心、策略和习惯，了解世界和中西文化的差异，拓展视野，培养爱国\*\*精神，形成健全的人生观。主要采取如下方法：

1、面向全体学生，注意因材施教，注重素质教育，面向全体学生的核心思想是使每一个学生都得到发展，学校和教师要为全体学生提供足够的英语教学时间、空间和条件，是他们充满自信的参与各项英语活动。并且积极创造条件，满足更多学生潜力的学生需要。

2、整体设计目标，体现灵活多样。

3、突出学生主题，尊重个体差异。即不机械的用\*\*的标准来要求每一个学生，也不强调学生单一的学习材料。尽可能满足学生不同的学习需要。

4、建立\*等互动的师生关系，突出学生在教学中的主题地位，由于学生参与各项英语游戏与活动，便于教学过程\*师生交流。

>四、实施模式

根据《王庄集乡联校推进课堂教学\*\*实施意见》，结合我乡目前小学英语教学实际情况，依据《中小学英语课程标准》，经研究特制订如下教学模式。基本模式是：热身活动新知呈现语言操练综合运用小结并布置作业。

第一、热身/复习活动（Warming-up/Revision）

此环节的目的是：激活大脑和激活已学知识。导入作为一堂课的开头，是非常重要的，关系到整堂课的效果，要让学生首选意识到已经上课了，应调整好状态投入到学习中，让学生达到精神饱满，把学生们的积极性调动起来，使他们积极参与课堂教学活动。通常有以下几种做法：

（1）师生问候法

这是每堂课教师和学生都要进行的一个环节，是师生间的一个互动环节，教师为了调动学生积极性，可改变问候方式，例如可将通常的用T：Good morning， students.

换成T：Good morning， boys and girls (or everyone).

（2）\*\*法

问题会产生悬念效果，提出问题，能让学生的脑子先动起来，对于这堂课有一定心理准备。教师语言一定要生动幽默，具有趣味性。

\*\*形式可多样，可利用照片、图片或实物以直观的方式进行，如小学生英语教学中讲授 My family，学习如何介绍家人时，教师可先问学生：Do you konw how many people there are in my family? Who are they? 让学生猜，再出示自己的一张全家照，让学生看猜对没有，哪个学生猜得对。再逐步引入介绍家人的句型和有关家人的词汇。

问题还可以是多种形式的，可以是师生之间的，也可以是学生之间的，话题可以是多种类型的，如：天气、食物、问候、班级情况等。

通过\*\*可以激活孩子们的英语思维。小学生英语教学每周的时间不多，间隔长，每次学习的内容可能回到家里就忘了，回到教室，有了英语环境，他们就又能想起来，这是许多儿童及家长们共同意识到的一个问题。所以每次课前激发学生思维，积极投入到英语学习中，是一个关键的步骤。

（3）形象直观法

形象直观、突出，对学生会有吸引力，如在教人体五官及其他各个部位的单词时，教师可事先画好一幅小丑或巨人画，也可直接在黑板上画，再一边问一边把单词写在各个部位，这样既吸引了学生的\*\*\*，也调动了学生的积极性，同时自然地引入新课。

（4）唱歌法

让学生唱或说唱一两首容易上口的、旋律明快节奏感强的歌曲，然后宣布上课。如Sing some English songs（歌曲）. Say the poem or chant（歌谣）.

（5）游戏法

从心理学角度看，游戏符合孩子心理发育特点，能激发他们的兴趣，游戏给语言学习带来快乐，也使儿童得到放松，能使他们全身心地投入学习，如：Simon says， Do as I do， not do as I say.

第二、新知呈现（Presentation）认知、感知

新知呈现阶段是学生语言输入的最初阶段，是一节课的重点教学环节。新知识的呈现是学生对所学知识的认知，感知的阶段，新的知识信息进入学生的短时记忆，激活了长时记忆，建构起新的语言意义。

新知识的呈现方式是非常重要的，呈现方式应当直观、生动有趣，能让学生一目了然，了解这堂课所要学习的语言知识。呈现方式主要有：实物、图片、简笔画、挂图、ppt、录音、游戏、歌曲、歌谣、表演、等等。

教师通过录音、实物、图片、画、卡片、体态语言、动作、与口语相结合的方法，帮助学生感知、认知单词、短语、对话，在视觉感知实物或图片的同时，听觉感知词、词语、对话的音调、结构、语句。教师用直观的手法展示新知识，学生也直观地感知新的语言材料并从中获得操作的模式，这是活动的定向阶段，是智力活动的准备阶段，学生从中了解活动的内容，知道做什么和怎么做，在头脑中构成活动本身和结果的表象。

如小学生英语课本中：World you like some apples?，教师可拿着苹果问学生：Would you like some apples? 同时把该句型书写于黑板上，或出示事先写好的卡片，然后教学生回答：Yes， I would like some/No， thanks.之后可让学生拿着苹果去问其他同学。

这阶段的教学原则是：

（1）设置真实语境。

（2）聚焦重点语言。

（3）优选呈现方式。

（4）体现短时高效。

第三、语言操练

操练活动形式：问答，替换，歌曲，歌谣，游戏，竞赛，表演，扮演。

（一）模仿机械练习

模仿练习是在知识呈现的基础上，在学生对新的语言材料认知、感知的基础上，将外部物质活动进行内化，通过大量的机械模仿练习，把所学知识与该知识运用的触发条件结合起来，形成条件化知识，在头脑中储存大量的如果那么；的产生式。

如学生对Would you like some apples? Yes， I would like some/No， thanks.进行模仿练习之后，就会形成这样的条件化知识：听到 Would you like some apples? 想吃则说 Yes， I would like some.反之则说：No， thanks.

学生先跟着教师重复，再听录音重复、如小学生英语中有一部分属 Lets sing; Lets chant；Practice 等部分，小学英语教材中有学唱：38首歌曲，Lets chant， Lets do部分，旋律简单、易记、易答，主要是让学生模仿、记忆语言材料，尤其是 Lets chant （说唱）、Lets do（做一做）部分，该部分主要把该课的句型和主要词汇融入到说唱的一些句型中。简单的旋律，明快的节奏，有助于学生学习、记忆主要的新的语言材料。这样，不好记忆的、枯燥的内容也能记住了。模仿练习的\*\*形式可多样化：

（1）双向式练习（In pairs）：同座或前后、左右两人操练。

（2）小组式练习（In groups）：前后左右四人为一小组，交替练习。

（3）纵向式练习：按座位向后连锁式练习。

（4）横向式练习：按座位横向连锁式练习。（学生可围坐成一圆圈进行练习）

（5）大组式练习：按纵向分成两个大组，问答式练习。也可分成男生组，女生组或\*\*组合成两个组练习。

（6）角色扮演：可让学生对一小短剧分角色扮演，学生可主动承担所扮演的角色，最好能模仿各种不同的声音。

不同形式交替使用有助于激发学生的兴趣、增加新鲜感、好奇心，但教师须把自己融入到学生之中，与学生进行双向交流。其次，教师要起好\*\*，\*\*作用。另外，练习材料必须紧扣教学内容，可用课文、录音内容，也可自己准备练习材料。最后，练习时还须注意因人而异，对程度好的学生，可多安排一些内容，对程度差的学生，要适当提供帮助。否则，会挫伤学生的积极性。另外，还须把握好时间，不宜过长。

（二）操练情景操练

以上练习属机械模仿练习，时间长了，学生会失去兴趣、降低学习积极性。在完成模仿练习后，教师应及时创设情境让学生进行替换练习

借助设置的情景给学生进行替换，不再是机械式练习，内容是限定的，但情景可帮助学生摆脱\*\*，灵活运用语言结构进行操练。替换练习须围绕一定的语言设计，也可利用教材内容。教师须尽量采用直观的\*\*，如图片、照片或简笔画，让学生据以做替换练习；教师可以板书于黑板上供学生参考。可从词、词语到句子三种形式的替换。如词：In the desk/pencil-box/bag-classroom；词语：Show me your pencil. Clap your hands. Snap your fingers；句子成分：I am writing sentences. She (He) is sing a song. We (They or You) are listening to music.

第四、应用知识综合应用

综合应用是在替换练习的基础上进一步放松\*\*，让学生综合应用所学知识，把单项的语言技能提高到应用英语进行交流信息的能力。这一步跨度大，练得好更能达到活用的水\*。要更好地达到这个目标，须借助情境、图表、实物等直观\*\*。

如教师拿着 Cinema（电影院）卡片要求学生以此展开对话，很多学生都能说出以下句型：

（1）SA: How do you go to the cinema?

（2）SB: By car.

（1）SA: When does the cinema open?

（2）SB: At 7:00.

（1）SA: How much is the ticket?

（2）SB: 20 Yuan.

（1）SA: How often do you go to the cinema?

（2）SB: Once a month.

教师还可以用各种主题、图画或实物来训练学生综合应用语言的能力，如把 Weather（天气）、Animal（动物）、Number（数字）、Color（颜色）、Food（食物）、Fruit（水果）等词写在卡片上，让学生抽，抽到哪一类，自己选一个同伴，就此进行对话。教师也可以拿着一实物和学生进行对话。

在整个教学过程中，都是以听说训练为主，但中间须穿插学生的读写训练，如补充问答、填空、听写、造句、描写图画、朗读课文及带有画的小短文、做字谜游戏等，游戏可使枯燥的语言学习与机械操练变得生动、活泼、趣味无穷。同时在上述五个阶段过程中，应动静交替进行。在进行了一些动的活动如说、说唱、模仿练习、操练之后，应进行较安静的活动如写、听一听、画一画、勾一勾等。这样，能使小学生不会对每一个环节的单一的教学内容或教学活动感到疲劳而失去兴趣，反而更能激发小学生的兴趣，使他们更有新鲜感，更能集中\*\*\*。要达到这一目的，整个过程的各个环节必须自然衔接，节奏适中，从导入呈现模仿操练应用这五步教学模式中，学生的听、说、读、写都能得到训练，形成陈述性知识向智力技能转化，达到自动化。通过练习，增加学生灵活运用知识的机会，学生在整个教学活动中，是教学的主体，在练习与操练运用中，学生对基本知识达到熟练掌握程度，能获得成功的喜悦感，就更增加学习信心和兴趣

第五、布置作业（Homework）

教师在布置作业时，一定要注意口头与笔头的结合，语言知识与语言应用的结合。

除常见的机械性的作业外，教师应多布置一些创编对话、说说做做、\*\*、特色作业（如单词卡片、英语小报）等形式多样的作业。

>五、课堂教学\*\*的具体措施

（一）转变观念

1、\*\*教师认真学习本实施方案。

2、校本研究，\*\*教师观看课堂教学视频资料，讨论课堂教学的\*\*办法。

3、开展学习交流活动。定期举办教师沙龙，探讨自己在英语教学的出现的问题及对策，着眼于自己小课题研究，撰写学习交流体会等。

4、外出学习。

（二）示范引领

首先树立标课，带领全体英语教师学习标课，然后在自觉实践，本小组成员在深入指导课堂教学。

（三）保障机制

为保证课堂教学\*\*落实到每个课堂并取得实效，实行以下保障措施：

１、成立英语课堂教学\*\*指导小组

第一责任人：唐xx

具体责任人：王xx、林xx、邓x

2、\*\*管理本学科教师集体备课（包括研究教材、分析学情、探究学法、编写教案等）；

3、人人上好教改合格课

每期安排好一至二轮教改合格课。青年教师的课改标准要求人人合格，凡评价不合格者，均要求再设计、再上再评，每期必须达到合格水准。

4、\*\*本学科教师定期开展业务论坛，针对共性问题，群策群力想办法攻克；

5、及时发现课堂上的问题，及时探讨、分析、解决问题，形成纸质材料。

6、重在及时指导学生的学习方法，记单词的方法，朗读和背诵的方法，保证学生的时间。

7、持一线工作法，把问题解决在一线，解决在当日，提高工作效率。

8、资料积累：要注重对课堂教学\*\*期间有价值信息资料的积累；注重活动的音像、文本资料；注重过程性材料的积累。

**中学武术教学工作计划4**

武术协会计划书武术协会自xx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、xx年下半期武术招新策划书

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).双节辊.刀.棍.等专项并开设武术基础班，武术特技班

五、训练:

时间:

地点:

广州体育职业技术学院

六、联系人:

梁清波：15013216547

林晓棠：13570231445

广州体育职业技术学院武术协会

20xx年9月18日

“习中华武术，展个人魅力”

**中学武术教学工作计划5**

\*\*武术历史悠久，是我国广大人民喜闻乐见的民族传统体育项目。为弘扬\*\*民族这一传统文化，为进一步提高少年儿童的身体素质和运动技能，特制定如下训练计划。

一月份：1、寒假假期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。 二月份：1、制定并实施各种体能训练，使队员的体能尽快恢复。

2、从各年级（1—2年级）中挑选部分身体素质好，对武术有浓厚兴趣的队员充实到队

伍中来。

3、安排武术表演队的训练工作。

4、针对今年的武术套路比赛，对老队员与新队员采取区别对待，老队员继续提高专项技能，新队员牢固掌握基本功，形成一套“以老带新”的方法与\*\*。三月份：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、学习旋风脚、侧空翻、旋子等难度动作，以示范为主，整体示范与分解示范相结合。四月份：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一、二段。4、素质练习运动量增加，运动负荷适中。 五月份：1、做好武术表演队的演出工作。

2、促使队员在动作的力度、节奏、稳定性上取得进步。3、学习规定拳三、四

段，复习一、二段。

4、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。六月份：1、加大运动负荷，运动量适中。

2、学习规定拳三、四段，复习一、二段。

3、老队员复习整套动作，注意动作的细微之处。六月份： 1、新队员先分段练习，再整套练习。掌握运动路线、节奏以及精气神的\*\*\*\*。

2、对队员进行思想教育，避免伤害事故的发生。七月份： 让队员积极休息一个月。八月份：1、进行适应性训练，制定下半年工作计划。

2、学习组合动作，不放松基本功训练，同时加强素质练习。九月份：1、从一、二年级挑选部分新队员。

2、侧重步型步法手型手法组合、手法跳跃组合、手法\*衡动作组合。3、新队

员入门训练，老队员基本功复习，让老队员带新队员。

4、学习短器械的基本握法、主要运动方法。 十月份： 1、学习短器械（刀、剑）的组合动作，培养队员良好的武术意识。2、

让队员了解部分动作的武术攻防含义。

3、采用游戏法进行身体素质练习，寓教于乐。

十一月：1、\*\*队员分段复习规定拳，动作规范到位，形神合一。2、学习初

级刀术和初级剑术。

3、检查规定拳掌握情况，通过小型比赛调动队员积极性。4、让队员观看器械

比赛（刀、剑）的录像带。

十二月：1、对本年的训练工作进行总结，对下年度工作展开设想。

2、让队员总结一年来的训练成果，自己小结后写好交给教练。

3、\*\*学生进行套路考核，展开自评与互评。4、切实抓好素质练习，运动量

加大，负荷适中武术队训练计划 阜\*职教中心 武术队训练计划习 武 健 身练 武 养 德授课对象： 武术队队员 授课时间：08—0\*年度 任课教练：蔡玉川 08——0\*年

度 院武术队训练计划

一、训练进度及主要训练任务:

二、第一学期月周训练计划

三、周训练计划

教练员： 蔡玉川

运动员： 16人年龄： 18-21岁 项目： 武术训练年限： 0--3 运动水\*：初

级 中级 训练周的类型：基本训练周主要任务：进行基本功训练，学习基本技术与技

能 9月第1、2周 10月第1、2、3、4周

**中学武术教学工作计划6**

课时 内容 强度 目标

周1 蛙跳、单脚跳、俯卧撑、仰卧起做、武术启示学习、游戏 心率150左右 体会素质练习的动作

周2 韧带练习、武术操一节学习、游戏 心率150左右 体会动作技术

周3 蛙跳、单脚跳、俯卧撑、仰卧起做、武术操一节复习、第二节学习、游戏 心率150左右 熟悉第一节动作，掌握第二节动作

周4 韧带练习、武术操一、二节复习、游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周1 单脚跳、蛙跳、俯卧撑、仰卧起做、武术启示复习、武术操一二节复习、游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周2 韧带练习、武术操一、二节复习、第三节学习游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周3 单脚跳、蛙跳、俯卧撑、仰卧起做、武术启示复习、武术操一、二、三节复习、游戏 心率150左右 掌握动作技术

周4 考察武术操和基本功 心率150左右 80%的学生能完成

周1 单脚跳、蛙跳、俯卧撑、仰卧起做、武术启示复习、武术操一二三节复习、第四节学习、游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周2 韧带练习、武术操一、二、三、四节复习、游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周3 单脚跳、蛙跳、俯卧撑、仰卧起做、武术启示复习、武术操一二三四节复习、第五节学习、游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周4 韧带练习、武术操一、二、三、四、五节复习、游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周1 单脚跳、蛙跳、俯卧撑、仰卧起做、武术启示复习、武术操一二三四五节复习游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周2 韧带练习、武术操一、二、三、四、五节复习、第六节学习游戏 心率150左右 熟悉动作技术

周3 整套武术操练习 心率150左右 掌握动作技术

周4 整套考察、体能考察、做出下轮计划 心率150左右 90%的学生能完成整套动作

**中学武术教学工作计划7**

>（一）课程介绍：

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。

>（二）训练目的：

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。

>（三）训练内容：

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。

>（四）阶段训练：

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。

>（五）教学安排

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）

>（六）训练内容

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，

**中学武术教学工作计划8**

>主要工作有如下几方面：

>一、重新成立兴宁市武术协会

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。

>二、建章立制，健全和完善各培训组织机构

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。

办公室：负责办公室的日常事务。包括办公室各种资料的收集、存档、管理；办公室的布置、卫生、办公室值班的出勤情况；

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。

**中学武术教学工作计划9**

20\*年，广播电视工作总体工作思路：围绕四个重点，实现四个突破。坚持正确地\*\*导向，打好以经济建设为重点，各项事业协调发展的主题性宣传战役，实现\*\*引导水\*上的新突破；以设备数化更新改造、扩大覆盖面为重点，使基础建设再投入力度上有新突破；以产业发展为支撑，实现经营创收新突破；以建设和谢\*\*为重点，在提升队伍素质上有新突破，努力实现\*\*事业又好又快发展。

>一、 宣传工作在\*\*引导水\*上实现新突破

（一）、主旋律报道要围绕中心，重点突出，呈现亮点。搞好中、省、县的决策部署和会议精神贯彻落实宣传战役。回顾展示XX年全县社会经济发展的新成绩、新经验，充分展现“xx”发展前景和20\*年发展的新思路和新举措；围绕做大做强工业经济建设这个主题，打好重点项目，国企\*\*，特色产业，循环经济发展等宣传战役；打好新农村建设宣传战役；打好招商引资和项目建设宣传战役。为我县实施项目带动战略，优化发展环境倾心竭力提供\*\*\*\*；打好建设\*\*\*县宣传战役。为推进各项社会事业发展，推动精神文明和法制建设，维护社会稳定营造\*\*的\*\*氛围。

（二）始终坚持“三贴近”原则，使广播电视节目更具\*\*引导力，文化影响力和广告吸引力。狠抓特色栏目，努力实现栏目品牌化战略，发挥\*\*\*\*的积极作用；丰富广播电视文艺节目，活跃群众文化生活。重点做好20\*年春节文艺晚会、第三届青年歌手大赛、秦腔大赛等群众性电视文艺活动；上送市电台、电视台稿件数量要力争实现争一保二的目标；加大节目创优力度，提高节目整体质量。

县广播电视台要围绕宣传战役的开展，精心安排，科学策划，把宣传任务逐月具体化。全年经济\*\*、民生\*\*、图像\*\*报道量要达到总播出量的90%以上，制播专题节目25部以上 ，制播具有影响力的公益广告20部以上。

>二、事业建设在加大投入力度上实现新突破

（一）加快设备更新改造工作，推进数字化发展进程。4月底前力争投入资金50万元，增加专业摄像机和编、播、设备，解决播设备质量不高、更新改造缓慢的问题。争取省局\*\*扶持、县财政\*\*与自筹解决的方式，投资52万元，彻底解决广播电视发射设备超期使用、故障率高、效果差、功率低等问题，解决城乡调频覆盖所需的高频音柱设备，提高广播电视节目的覆盖能力。

（二）围绕全县新农村示范点建设，争取省、市项目资金，推进“村村通”设备20套；密切配合搞好我县新农村广播电视事业发展。布点安装10套卫星共用天线系统，完成全县10个示范村通广播电视问题，确保有效覆盖。事业技术部门要制定出切实可行的工作计划，使任务、人员、责任得到落实。

>三、建设\*\*\*\*，在提升队伍素质和各项建设上有新突破

（一）狠抓行业管理。加强宣传导向管理，确保导向正确，基调\*稳；加强安全播出和社会管理。建立健全安全播出目标责任制，明确任务，落实责任加大检查\*\*力度。加强乡镇\*\*站业务管理，对乡镇\*\*站人员实行半年、年终检查考评制；按照《\*县广播电视安全播出应急预案》定期\*\*演练；认真落实好设备日常维护管理工作\*\*，在重大节日、重要活动和重点时期做好事前设备安全大检查和技术预案的演练工作；认真贯彻落实“广告法”和\*\*总局17号令，严把广告\*\*、播出关，严防不良广告、虚假广告播出事件的发生，切实维护好广大消费者的合法权益；规范辖区内地面卫星接收设施管理，加强小型卫星地面接收设施的管理力度，防止有害节目信号的插播。通过建立和完善各项科学有效的工作管理等\*\*体系，推动管理水\*\*\*阶。

（二）深化内部各项\*\*。努力探索有利于调动\*\*职工积极性和创造性的竞争机制，积极稳妥地搞好内部人事\*\*\*\*。在县广播电视台、卫星地面站实行全员聘任聘用制。创新思维，深化广播电视栏目\*\*，确保节目定位准确，栏目板块构成合理。

（三）不断提高系统的亲和力和凝聚力。按照“\*\*团结，各方协调，关心\*\*，服务百姓，温暖社会“的总要求，加强\*\*系统的\*\*建设，努力营造广播电视、\*\*网络\*\*共处，稳定发展。

（四）积极开展精神文明“创选评”竞赛活动。围绕工作中心，创新活动方式，丰富活动内容，推动各项工作取得更大的成绩。认真做好市级绿色文明单位创建工作，力争年底达标，推动“创选评”活动迈上新台阶。

**中学武术教学工作计划10**

武术作为我国的传统体育项目之一，经历了几千年的发展，到今天形成了自己独有的风

格和特点。作为我国本土的体育项目，我们有必要大力开展武术教学，这不仅是出于对教学

对象自身的考虑，也是延续我国传统文化的需要。武术以它独特的运动形式和丰富的文化内

涵,伴随着我国五千年文明史的发展而发展，受到世界各国人民的青睐,从而走出国门,面向世

界。 一、指导思想：

以激活教育为指导思想，坚持健康第一、以人为本、因材施教、传承文化、自强不息。 二、

设计思路：

本期招收的绝大多数都没有武术基础，必须从基础抓起，学习武术的兴趣，从而认识武

术，了解武术，热爱武术，树立正确的武术观；激活他们的潜质，落实素质教育，使他们在

武术学习中健体防身，锻炼意志，培养品德，丰富生活，增进友谊，进而拥有正确的人生观、

世界观。 三、教学方法：一堂课围绕一个重点领域为目标，进行分层教学，精讲多练，示范领做，分组指导，语

言激励，教学比赛。 四、授课计划：

五、武术基本功练习内容

1、上、下肢练习：步型（并步 开步 弓步 马步 虚步） 步法（上

步 退步） 腿法 （弹踢） 手型（拳掌勾）手法（冲拳 贯拳 劈掌 格挡 架掌） 抡臂、仆步抡掌

2、腰部练习：下腰、翻腰

3、平衡练习：踢膝平衡、燕式平衡等 4、跳跃练习：大跃步前穿、腾空飞脚等

六、基本套路练习

1、五步拳、太极拳、初级长拳 2、基本刀术套路指导员：毛忠诚、袁梅、朱礼毕

**中学武术教学工作计划11**

1、武术训练安全预防措施

2、教练工作纪律要求

3、武术教练工作条例

4、洗澡房的使用规定

5、教练员对学生宿舍管理公约

6、教练员日工作流程

7、教练工作职责

8、教练考勤制度

9、教练对学生宿舍管理标准

10、学生就餐制度

1．武术教学对学生的兴趣培养不够、积极性不高。

在以往的教学中始终是以完成教学目标为主，大多采用讲解---示范--领做--练习的教学手段。其教学方法单调，形式死板，在学生的心理和学习中造成一种被动的学习态度。对武术的实际应用和组合动作练习不够，从而缺乏趣味练习。

2．学生掌握的内容只是强迫所得，没有系统性。

随着教学课时的增多，所积累的知识越多。从而练习和复习的时间越来越少，时间比较紧张。而学生在学习中没有完全消化，又要接受新知识。日积月累使学生的练习积极性下降，不利于学生的主动练习。

3．基本动作不扎实，缺少组合动作的练习，直接进入套路学习。学生在学习中对武术的兴趣是由日常的武打影视中培养出来的，对真正的 武术了解不够，往往在学习基本动作时与影视动作作比较。而学生对套路动作规律的认识以及身形、步法配合的练习缺乏。直接进入套路教学，不但教的时间长，而且学生学的慢，掌握的不理想，这样会使教学效果受到影响。

**中学武术教学工作计划12**

武术协会计划书武术协会自xx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矗

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\*\*，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\*\*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\*\*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).双节辊.刀.棍.等专项

并开设武术基础班，武术特技班

五.训练:

时间:\*\*

地点:广州体育职业技术学院

六.联系人:梁清波 15013216XX

林晓棠 13570231XXX

广州体育职业技术学院武术协会

20xx年9月18日

“习\*\*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 15013216547

林晓棠 13570231445

或将学院，专业，班级，姓名，联系方式及要参赛的项目天填在后面的报名表中，可在活动正式开始前两周报名

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

3、表演项目：各种武术套路、集体拳、武术对打、双截棍、刀、枪、跆拳道、太极拳、剑、棍、等

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\*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\*\*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\*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：

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\*，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\*术、刀术、双截棍、棍、武术对打等

训练时间：\*\*

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\*的学员有一个更好提升自己武术水\*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

训练项目：武术对打，前空翻、后空翻、侧空翻、旋风腿、转体等一系列跟电影武术打斗的有关难度动作

训练时间：由教练员安排

**中学武术教学工作计划13**

（1）中小学各成立2—3个特训队，除特训队外每个班级主抓基础，向特训队输送队员，争取在1—2年内初成绩，参加各种武术表演和比赛。

（2）设施齐全，从基层抓起，主抓规范化、科学化、系统化的训练。每个班级按照校制度的教学大纲进行授课，每个队班的武术所有器械都要配备齐全。中学部每人学会一套拳术、一套棍术和一套刀法。擂台设备整理好，一开学进行正规的科学的训练，使我校的武术技能全权提高。

**中学武术教学工作计划14**

以《规程》为指针，贯彻《新纲要》精神，根据园务工作计划，扎扎实实做好保教工作。规范幼儿的一日活动常规，增强幼儿体质，做好品德教育工作，发展幼儿智力，培养正确的美感。促进幼儿身心\*\*发展。

1、保育工作

督促生活的教师搞好班级卫生，每天做好清洁、消毒、通风工作；预防传染病的发生；严格执行幼儿的一日活动作息\*\*，合理地安排好幼儿的一日生活的；..好室内外的环境布置，为幼儿创设一个清洁舒适、健康安全的生活的学习环境。

培养良好的生活的卫生习惯。教育幼儿注意个人卫生，不能把脏东西放入嘴里，以防止病由口入。加强幼儿自.能力的培养，学习做一些力所能及的事情，幼儿学习..自己的床铺。

细心呵护幼儿成长。在日常的...的生活的中精心关爱幼儿，特别是年龄小能力稍弱的孩子。还有个别小便次数较多，针对此情况的我们将更多给他们关爱，消除他的紧张感。日常的...的活动中细心关注孩子的精神面貌，发现问题及时处理。注意幼儿良好睡姿的培养，对幼儿的睡眠情况的做好记录。

积极配合医务室做好幼儿体检、打虫等各项保健工作，使幼儿能够健康茁壮成长。

2、教育教学工作

尊重幼儿在学习活动中的主体地位，根据大班幼儿的兴趣和发展目标结合我们五大领域的教学内容，制定好每月、每周、每日教学计划，有计划有目的地\*\*实施，开展丰富多彩的教育教学活动，合理利用、整合各方资源。充分发挥幼儿的主动性。在活动中注重对幼儿进行语言智能、数学逻辑智能、自我认识智能、空间智能、人际关系智能、音乐智能、身体运动智能、自然观察智能等的发展。进行赏识教育，留心每

个幼儿身上的闪光点，对他们进行适当的表扬，对于那些较内向、安静的幼儿多为他们创造表现的机会，对他们的进步更应及时表扬，增强他们的自信心和荣誉感。

继续加强幼儿的常规培养。常规的好坏直接影响教学秩序，从而影响孩子的发展。通过晨间谈话、随机谈话、离园前谈话等，向幼儿讲清常规、要求，并.用多种形式对幼儿进行训练，严格检查常规执行情况的，逐步培养幼儿能自觉遵守各项规则。

在区域活动中培养幼儿之间的友爱、谦让、协作精神。根据每周活动目标，及时在各区域有层次地投放适宜的操作材料。在活动中认真观察幼儿，了解幼儿的需要，引导幼儿自主解决在活动遇到的问题。

重点培养幼儿的阅读能力、提高幼儿的讲述能力。帮助幼儿掌握阅读的方法，能逐页翻读、学习用完整的话表达每一页的大致内容。训练幼儿讲述故事的能力，利用空余时间开展故事比赛活动。

继续培养幼儿绘画能力，建立本班特色。通过一年的学习培养，幼儿已经对绘画已经非常感兴趣。本学期我们还将在绘画的同时增加一些剪贴等技能训练，使我班的手工在学期末的展示中真正成为班级特色。

结合节日开展好各个庆祝主题活动。本学期的节日很多：教师节、中秋节、\*\*\*、元旦节等，我们将根据不同的节日开展丰富多彩的庆祝主题活动和亲子活动。积极邀请家长参与我们的活动。特别是我们将结合元旦开展“迎新年”亲子游园活动。

本学期我们还将开“秋季家园运动会”。我们将早作准备，积极开展训练活动。这样即能增强幼儿体质，又在比赛中取得好的成绩。

**中学武术教学工作计划15**

>一、【教学目标】

1、知识与技能：

（1）知道常用的封口方式及用途；

（2）初步学会布老虎设计步骤，编制加工制作工艺流程；

（3）知道常用手针的型号和用途，掌握缝针、缲针、回针的操作方法，学会织物与织物，\*\*缝制一个布老虎。

2、过程与方法：

（1）通过对收集到的布老虎资料的分析、整理，根据需求，确定布老虎的设计要求和构思方案。

（2）通过思考、交流，根据自己的构思设计出笔袋图样，制定科学合理的工艺流程。

（3）通过相互交流各自的设计，发现、提出笔袋设计过程中出现的问题，提出修改意见，不断获得反馈，修正和优化设计方案。

3、情感态度与价值观：

（1）通过合理排料、裁剪等实践活动，养成质量与效益意识。

（2）具有初步的与他人合作、交流的能力，养成互助、进取的品质。

（3）深化劳动体验，培养劳动光荣、创造至上的劳动价值观。

>二、【教学重点难点】

重点（1）布老虎的构造与设计表达；

（2）织物的连接方法及应用；

（3）布老虎的加工工艺设计与制作。

难点（1）布老虎的分解图、裁剪图的设计与绘制。

（2）织物与织物的连接。

>三、【教学器材】

1．工具：手工缝纫针、剪刀、尺、铅笔

2．材料：铅画纸、布料

教具：棉线、布老虎实物。

学具：收集不同外形、不同材料、不同封口方式的布老虎。

4、技能体验2——民间玩具“虎”

（1）创设情境：实物展示

文字概要介绍民间玩具的历史、名称及人们是怎样制作民间玩具的。让学生从各种民间玩具中学习形状特色、图案的寓意、色彩、功用等。

（2）介绍分析：书P61、62布老虎“加工工艺流程”、“‘布老虎’各部件样板”

（3）技术点：

① 裁剪：根据织物的纹理，画好身体、底与耳朵。（第一、二课时）

②缝制：

A．将两片身体正面相叠，沿虚线缝合（回针）。注意：背部留出填棉花的口。

B．将底与身体正面相叠，沿底的虚线缝合（回针）。注意：底上的刀口对准虎头的拼缝，尾部的刀口对准底部的尖角。

C．翻至正面，并填塞晴纶棉。注意：要坚实、饱满。

D．缝合背部与耳朵（缲针）。注意：耳朵缝合时要左右对称

③ 装饰：粘贴、眼、鼻、嘴、眉毛；笔绘（纹样）。注意：毛笔绘制时，不能含水分太多，否则花样会模糊，影响效果。

④ 学生实践：剪样板 → 样板画在布上 → 裁剪 → 缝制 → 装饰

⑤ 交流、评价、修改。

武术课工作计划5篇（扩展8）

——数学课工作计划 (菁选5篇)

**中学武术教学工作计划16**

手工兴趣小组是课堂教学的补充和延伸，与课堂教学相比更具灵活性、可塑性，因而学生非常乐意参加。课外手工兴趣小组，在于培养学生对手工制作的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，为今后培养美术人才起着积极推动的作用。现将本学期手工制作小组的活动安排制定如下：

>一、学期目标

1、了解三年级小学生发展情况下，注重一二年级小学生的经验积累，开展多种活动方式、方法，加强学生与老师、学生与学生之间的互动学习。

2、在学生的生活中寻找孩子关注的主题内容，开创孩子的思维，使之成为新的主题内容。

3、由课本学习变为人本学习，加强学生的自主性学习，多让学生观察、讨论，发挥他们的创造性和想象力，对学生的进步要以鼓励的正面态度对待，发现学生的长处，增强他们的自信心和表现欲。

4、让学生在做做玩玩中学会技能，在玩中观察、在情景中培养情感，活动中思维想象，达到主动的创造表现“故事情景想象作品”。

>二、教学目标：

1、让学生了解手工制作及其意义；

2、激发学生学习手工制作的激情和兴趣；

3、充分发挥学生的想象力和创造力，在一些基本折法的基础上自主创新；

4、学习一些简笔画，能把自己制作的作品融入自己设计的简笔画中，培养学生一定的审美情趣。

5、培养学生的美感，激发学生对生活的热爱。

6、学习一些基本的折纸和剪纸的方法。

7、抓住儿童好奇心强，好动手的特点，在培养孩子们的动手能力的同时，培养孩子的\*\*创造能力和创新能力。让孩子边玩边学，既锻炼孩子们肌肉的灵活性，又发展他们的思维能力。

>三、活动措施

1、\*\*学生按时参加活动，并保持室内清洁。

2、每周一、周二、周三、周五下午三节课后开始活动，小组成员必须准时到达活动室。

3、手工制作小组成员应严格遵守纪律，不准在活动室大声喧哗，不准做与手工制作无关的事。

4、每次老师布置的作业，学生都应按时完成。

5、爱护室内的设施和用品。

>四、教学安排

第一周学习手工钢琴的折法；

第二周学习飞凤雀的折法；

第三周学习蜗牛的折法；

第四周利用向心折法剪纸——圆与五角星；

第五周折纸——蹲坐的青蛙；

第六周折纸——跳动的青蛙，并设计一幅《荷塘蛙舞》图；

第七周剪纸——蝴蝶，并画一幅《留连戏蝶时时舞》；

第八周剪纸团花图案——美丽的雪花；

第九周剪纸——自己设计团花图案；

第十周折纸——蝶鱼戏水；

第十一周折纸——小乌龟与热带鱼；

第十二周拓印剪纸——老人与猫；

第十三周拓印剪纸——大厨来啦；

第十四周制作贺卡迎“六〃一”；

第十五周折纸——母鸡；

第十六周折纸——小鸡，并设计一幅《群鸡觅食》图；

第十七周折纸——美丽的楼房；

第十八周学生作品展——评选优秀作品。

**中学武术教学工作计划17**

本学期武术教学内容继续和上学期一样，都是为了锻炼学生身体为主要方向，由于上学期已经学习了基本的武术套路，这个学期将加大对基本功的训练，特别是武术所需要的拳腿和力量上训练，所花时间为30分钟；其次是进行武术新套路的教授，本学期武术套路相对于之前会增加内容的复杂性和加大动作的难度，可分为拳脚和短棍、刀剑的训练，由于刀剑比较危险，所以一般以手代刀，练到出手如刀。在武术套路教授之后，会进行短时间的竞技或者是玩游戏，方式和该节课教学内容相关，游戏或者竞技时间一般不会超过半小时，剩下十到二十分钟的时间会进行当天的套路复习和教授下一个套路动作进行下个星期的预习动作教学，让学生回到家里练习，到下节课进行考查，不及格者将进行适当的惩罚，当然是大家一起玩的。

**中学武术教学工作计划18**

1、新学期的开学，各个岗位的老师相互配合完成各项计划的制定，班\*\*完成学生报名及发书工作。

2、根据实际情况，\*时多与老师交流，及时发现和解决问题，多让老师们发表意见和建议，共同寻找能使我们共同进步的有效途径。

3、协调好各科任课老师的请假与代课。

4、配合学校各种材料的上交。

5、抓好本年级师资队伍形成工作合力，因为我一直坚信，集体的力量永远比个人的力量大得多，因此，我要协调好大家的工作关系，创建一支团结的队伍，要发扬大家的工作责任心，创一流教风，要培养大家爱生如子，扬一股优良师德，通过众位教师的力量来创建一个良好的年级。

6、积极为老师们创造轻松\*\*的工作环境，关注每一位老师的身心健康，使大家带着愉快的心情工作。

**中学武术教学工作计划19**

武术协会工作计划范文 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陈力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：到东亭为残疾人、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（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、 \*\*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！

**中学武术教学工作计划20**

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陈力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：到东亭为残疾人、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（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、 \*\*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！

**中学武术教学工作计划21**

1、安全第一、规范管理、制度建全，科学系统的训练。

2、强化武德，定期培训

①注抓基础

②二年初见成效

③第三年参加省市各种武术散打比赛及表演。

3、教练采取听课、说课、培训和本班学生考试相结合，建立一支品德高尚、业务过硬的高素质的教练队伍。

4、积极配合教务处、政教处、生活部和食堂几个部门工作，把上级所教的任务提前完成，充分调动教练的积极性和创造性。

5、加强学生安全、法制、纪律、道德教育，严禁体罚和变相体罚学生，训练时加强保护，杜绝伤害事故发生。

**中学武术教学工作计划22**

教学目标

1、运动参与目标：创设学习情境，激发同学参与体育活动兴趣，让同学乐于学习。

2、运动技能目标：学习几个简单的武术动作和相关动作名称，能自身借助动作名称进行武术动作练习，提高同学动作的连贯性和对动作的认知能力。教师通过示范和语言引导，激发同学创编动作的兴趣。

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。

4、心理健康目标：激发和鼓励同学大胆展示动作，体验运动中的兴奋和紧张，培养自尊心和自信心。

5、社会适应目标：在练习中建立和谐的合作学习关系，培养良好的武德和合作精神。

学 习 目 标

学 习 内 容

教法、学法

重 难 点

学习两个简单的武术动作和相关动作名称，能自身借助动作名称进行武术动作练习。同学能根据生活中对武术的认识进行简单的动作创编，抽取同学创编两个动作进行集体教学，培养创新能力。

1、 武德教育。

2、 学习简单的武术组合动作并进行自主创编。

创设情景、示范教学、模仿和对比的学习方法。

重点：弄清动作方向和动作的衔接。难点：动作准确，做到有力、有神。

在已有的武术基础上继续深化和巩固，继续进行新动作的教学和创编。

复习已学武术动作并进行新动作的学习和创编。

示范动作、术语教学。模仿和对比的学习方法。

重点：巩固已学的武术动作。难点：继续进行新动作的学习，动作有力、有神。

通过加强练习和分组竞赛，评价同学的学习情况，让同学在评价中自我提高。

复习学习的组合动作，进行分组竞赛。

创设情景、激励性评价。师生一起评价竞赛队员。

重点：学会评价规范：

1、 优秀：动作连贯到位，形神兼并。

2、 良好：动作连贯，基本准确。

3、 合格：基本完成动作。

难点：学会评价，并在评价中提高。

**中学武术教学工作计划23**

1、关注学生动态，及时分析、处理。

因为，只有善于发现问题，了解问题，才能更好的及时地解决问题，所以，在\*时的工作中，我们要关注学生的生活细节，关注学生的思想动向，多与学生交流，接近学生，走进学生，了解学生的心理想法，把问题缩小到最小化。

2、严格要求

本学期，学校的整体\*\*发生了一定变化，特别是对学生的要求方面，德育处制定的各项\*\*都比较严格，大环境严了，到每个班，我们也要执行好，\*时就严格要求学生，规范他们的行为，端正学习态度，使他们养成良好的学\*\*惯。

3、进行文明礼仪教育

举止文明注意仪表仪容是一个小学生最起码的要求，也是一个年级乃至一个学校工作的好坏的窗口，因此这个工作我们要经常抓、反复抓，把举止礼仪打造成我们年级的一个“品牌产品”。

4、卫生工作

卫生工作是我们每个学生生活的地方。因此，要抓好黑板、地面、门窗等基本部位的整洁，抓好学生的个人卫生。

5、开展一系列丰富多彩的思想教育和课余文化活动，培养学生崇高科学、追求真理，培养学生高尚的道德情操。特别是配合教务处和德育处正常开展的各类课外兴趣小组活动，和其他有助于学生身心。

6、密切联系学生家长，积极争取家长对学校、班\*\*工作配合。

悠闲的暑期生活的已经结束了，新的一个学期在紧张而又有序的氛围中开始了。本学期我们将继续认真学习并深入贯彻《纲要》精神，加强学习和研究，不断更新教育观念，转变教育行为。为幼儿提供安全、健康、丰富的生活的和活动环境，满足幼儿多方面发展的需要，尊重幼儿身心发展的特点和规律，关注个别差异，坚持保教并重，使幼儿身心健康成长，促进体智德美全面发展。

**中学武术教学工作计划24**

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)\*\*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。

**中学武术教学工作计划25**

1.训练做到有计划有总结。

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\*\*\*\*促进技术水\*的提高。

6.重视对外交流，取长补短，开阔学生的视野。今年准备\*\*学生几次交流训练。

7.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。

8.搞好各方关系，争取更多的\*\*。训练期间注重搞好与班任的关系、与学生及其家长的关系、与各级\*\*的关系，使各项训练工作能顺利进行。

9.选好苗子，打好基础，积极输送更多的武术人才。

10．积极参加各级武术赛和各种表演活动，本学期特别是做好四月分的课题中期验收、六月份的家长开放日表演。

**中学武术教学工作计划26**

本学期我班插了11名新生，现在共有幼儿40名，\*\*\*男孩19名、女孩21名。通过中班一年的学习，幼儿在学习和生活的上都有一定的进步。大部分幼儿已经养成良好的行为习惯，对人有礼貌；语言表达能力、与人交往的能力、生活的自.能力以及动手操作能力都有较大的发展。但我们也看到存在的一些问题，幼儿对音乐的感受力较弱、幼儿的行为常规还需加强。本学期我们将在培养幼儿喜欢上幼儿园的情感基础之上，

认真规范幼儿的一日常的规，加强纪律教育，努力做好班级保教工作。进一步培养幼儿的自我服务能力，喜欢帮助他人；尊敬师长和同伴友爱相处的情感，使他们在自己原有

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！