

小学武术教学计划（精选 17 篇）

小学武术教学计划 篇 1

一、指导思想

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

1、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。

2、学习掌握武术套路“少年拳、第一套”的基本动作。

三、课时安排

第 1 周至第 3 周：《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。

第 4 周：学习武术少年拳、震脚架打。

第 5 周：复习前面的内容，学习武术少年拳、蹬踢架打。

第 6 周：复习前面的内容，学习武术少年拳、垫步弹踢。

第 7 周：复习前面的内容，学习武术少年拳、马步横打。

第 8 周：复习少年拳“第一套”上半段，加以熟练。

第 9 周：复习前面的内容，学习武术少年拳、弓步撩掌。

第 10 周：复习前面的内容，学习武术少年拳、虚不架打。

第 11 周：复习前面的内容，学习武术少年拳、跳步推掌。

第 12 周：复习前面的内容，学习武术少年拳、撩掌收抱。

第 13 周：把少年拳第一套所有动作练起来练习。

第 14 周：在老师的带领下练习使动作更加标准，漂亮。

第 15 周：熟练掌握并能独立完成“少年拳第一套”，准备考试，

第 16 周：少年拳第一套期末考试。

小学武术教学计划 篇 2

一.指导思想

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。

二、教学目标

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。

三.课时安排

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

一、指导思想

少儿武术教育是根据少年儿童的心理、生理和年龄特点，在吸取中国武术各拳种套路之长的基础上形成的，是以幼儿长拳、象形拳、人物拳、传统拳和武术音乐操等诸拳操为运动表现形式，注重培养幼儿对学习武术的兴趣，增强幼儿体质，幼儿阶段以武术音乐操的形式促进身心健康全面发展非常有效。

二、教学目标

1、复习上期学过的武术基本动作和五步拳。

2、学习掌握幼儿武术操的基本动作。

三、课时安排

第 1 周至第 5 周：《全国中小学生武术健身操》小学版—雏鹰展翅，五步拳。

第 6 周至第 12 周：结合音乐和口令，练习学校武术健身操中动作标准，自己能熟练完成五步拳，《全国中小学生武术健身操》小学版—雏鹰展翅，。

第 13 周至第 16 周：组织学生经常练习，完善动作纠正错误，熟练掌握，准备进考试。

小学武术教学计划 篇 4

一、指导思想

少儿武术教育是根据少年儿童的心理、生理和年龄特点，在吸取中国武术各拳种套路之长的基础上形成的，是以幼儿长拳、象形拳、人物拳、传统拳和武术音乐操等诸拳操为运动表现形式，注重培养幼儿对学习武术的兴趣，增强幼儿体质，幼儿阶段以武术音乐操的形式促进身心健康全面发展非常有效。

二、教学目标

1、复习上中班时学过的武术基本动作和五步拳。

2、学习掌握幼儿武术操的基本动作。

三、课时安排

第 1 周至第 3 周：简单复习的讲述武术的礼仪，武术的基本动作，五步拳。第 4 周至第 13 周：《全国中小学生武术健身操》小学版—雏

鹰展翅 1、9 节第 14 周至第 16 周：复习《全国中小学生武术健身操》小学版一雏鹰展翅 1、9 节并牢记。

小学武术教学计划 篇 5

一、指导思想

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。

第 5 周至第 16 周：反复练习《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，每个学生都能熟练的把每一套动作完成。少年拳图解：后面

小学武术教学计划 篇 6

运动技能：知道几种武术动作的名称，学会三种手型和五种步法；初步掌握五步拳的基本动作，全体学生能跟随教师进行连贯练习。

教学重点：正确练习五步拳①动作连贯、方向正确 ②退步格挡、歇步冲拳、虚步亮掌

教学难点：正确连贯地练习五步拳①动作方向正确：退步格挡、虚步亮掌 ②身体的重心和稳定性：弹踢冲拳、歇步冲拳、虚步亮掌

教学过程：1.武术基本动作模仿操 2.以“警察抓歹徒”为主线学练五步拳 3.往返接力跑

【课堂实录反思】

得意之处：

本课的成功主要在于故事情节和语言的设计有效激发并保持了学生的学习兴趣。

一.在教学过程中大量使用了激励性语言，有效提升了学生的主动

性与积极性。

片段一：

在预热阶段我将武术的三种基本手型和五种步法以热身活动的方式融入教学，既预热了身心，又达成了部分目标。

师：这个学校的老师说你们这个班级的同学都很聪明，因此我特别要求来你们班上课！学生很自豪。

师：那么现在老师想考考你们。

生：没问题！考什么？

师：你们知道武术吗？

生：在电视上看到过！

师：现在请你们模仿老师的武术动作，并猜猜它的名字。当我做出一个武术动作的时候，都会有学生能说出相应的名称，而我也不失时机地赞扬他们。

片段二：

全体学生一次就正确完成了歇步冲拳这个动作，我惊叹道：老师从来没见过第一次就能全部学会这个动作的班级！这个赞叹是发自内心的，因为我确实没见过。

二.情节有趣，语言通俗诙谐，学生乐学、易懂。

由于学生是初次接触武术，因此本课并不强调动作的细节，主要从激发学生的学习兴趣方面入手。在情境导入部分，我先让两名学生和我共同表演“警察智斗歹徒”的故事，这种互动拉近了师生间的距离，提高了课的趣味性，有效激发了学生的学习欲望，也达到了本堂课的第一个高潮。为了便于学生记忆，我用“警察抓歹徒”的故事。将五步拳的各个动作按顺序串联起来，并采用诙谐与通俗的“非专业”语言来使学生乐学、易学。

片段三：

为了让学生对武术产生更浓厚的兴趣，提高学生欣赏运动的能力，我在放松阶段特意表演了少年拳，课堂气氛再次达到了高潮。在学生的要求下我连续作了两次表演，但学生仍是意犹未尽，他们赞叹说，这套拳比五步拳更帅！抓住这个时机下，我告诉学生要学到更多武术

的知识可以通过网络、书籍查找相关资料，也可以向懂得武术的人请教。

不足之处：

1. 分解法未能与完整法很好地结合。

当学生改变动作方向时，我也不断变换着示范位置。这样虽能让他们清楚地看到教师的每一个动作，但由于没有进行一次原地的完整示范，影响了学生完成动作的连贯性。

2. 激励方式后续性不足。

当我发现个别学生动作学得快，做得标准时，虽然及时给予了表扬，但却没能让其尽情展示，因此给人一种点到即止未能更上一层楼的感觉。

3. 思维模式固定化。

本班学生 27 人原本分成三队，在接力游戏时我又将他们按照自己平时上课的习惯重新分成了四队。

4. 未能及时调整教学策略。

在接力游戏时，一些学生告诉我腿疼不想跑，为了体现尊重学生的理念，我让他们在边上休息，谁料却引发了连锁反应，总共有 7 个学生没有参加游戏。

为了避免出现这种情况，我应该先向他们解释腿部酸痛的原因，并告诉他们跑步对于消除疲劳有促进作用，更应该采用有效地手段激励他们参加游戏。

小学武术教学计划 篇 7

学期教学目标

熟练简单的武术套路、增强孩子对运动的兴趣、增强孩子体质、完成期望的武术难度动作和提高孩子的运动能力。

教学环节

实行快乐教学，主要以游戏，互动为主。

课程设计注意事项：

1、 内容是否适合孩子学习

2、 强度是否适合孩子身体情况(比如：孩子的心肺功能发展部过

完善，强度不能过大。)

3、内容的是否能和预期的目标一致

教学评估

1、考察是否完成制定的教学短期目标

2、考察身体素质是否有提高

3、制定课前身体素质检测参数和短期身体素质检测参数

4、学期总结

小学武术教学计划 篇8

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领导小组，组长为刘主任，负责全面统筹学校的武术工作，指导教师为罗智，负责监管和协调武术工作并组织和开展日常的武术训练工作，组员为各班主任，负责动员和鼓励积极参与武术运动，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、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

3、少林长拳

小学武术教学计划 篇9

20xx 年——20xx 年度第二学期武术教学计划《二校队》尊敬的各位校领导：大家好！我是智健文武学校二校队的主教练。学校一天天在进步，一天天在壮大，得到了社会,学生,家长们的一致好评，这一点非常值得我们高兴。

但是在高兴的同时还值得我们在下一步的努力。我相信，只要坚持不懈，我们还会在壮大，进步。在这里，我对学校及全校师生表示最真诚的祝福。

对于二校队，我是第一次接触他们，非常感谢校领导给我这次锻炼的机会，我会珍惜这次锻炼的机会，好好努力，争取在最短的时间里，拿出最好的成绩来报答学校，在这里我对学校给我这次锻炼的机会表示衷心的感谢！

通过我以前对二校队的学生的观察，这些孩子们的基础不是很好，但是总体来讲这些孩子还是比较团结，诚实，我很喜欢他们，所以我愿意和他们一起加油努力，共同创造奇迹，我相信奇迹将在我和这些孩子的身上发生，我相信只要我们持不懈，永不放弃，绝不相信世界上有绝望之说，我们一定可以，孩子们，一起加油吧，我们共同创造奇迹吧！

本人现将本期的二校队武术教学计划公布如下：

1》教学内容：

基本功：

正踢腿：里合腿：外摆腿：通过游戏的方式，给他们进行韧带练习。

套路：长拳一路

目标：为下一个月的武术阶段打下坚实的基础。

十月份：

基本功：侧手翻：下腰练习：头顶翻：

套路：少林七星拳

目标：让他们明白要想学更高层次的武术，首先要打好基础，所谓万丈高楼平地起的道理。

十一月份：

基本功：前手翻：旋子：后手翻：

套路：功夫拳

目标：让他们了解什么叫进步，进步后又该怎样去珍惜。

十二月份：

基本功：旋风脚 360 度：前手翻：后手翻：

套路：功夫拳

目标：在原来的基础上得到大量的进步，让他们明白原来进步是那么的简单，只要努力，一切皆不在话下。

元月份：

复习以上所学习的`套路，基本功，准备考试。

目标：让每一位同学拿出最好的成绩回去给爸妈一个好的交代，同时也给我们学校有个好的交代，和给学生一个好的交代，让他们知道和理解这句话《如果我不能，我就一定要，如果我一定要，我就一定能》。以上就是本人对本学期二校队武术教学计划，在今后的工作当中还请各位领导多多点评.指导。我们一起努力吧！

小学武术教学计划 篇 10

一、指导思想

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/225034142321011330>