# 武术教学工作总结

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-04-07

*第一篇：武术教学工作总结武术教学工作总结新徽国际教育集团广州市南沙校区教师：刘安宁-----------------------------又是一个学期过去了，在学校领导的指导下，根据学校教学大纲内容的安排，我顺利的完成了本学期的各项武术...*

**第一篇：武术教学工作总结**

武术教学工作总结

新徽国际教育集团广州市南沙校区教师：刘安宁

-----------------------------又是一个学期过去了，在学校领导的指导下，根据学校教学大纲内容的安排，我顺利的完成了本学期的各项武术工作。

武术锻炼作为课程，对中小学生来说是比较新鲜而感兴趣的一个体育项目。在我们新徽学校也已经开展了多年，虽说不上红红火火，但也是热热闹闹的，每个学期学习的学生很多。本学期刚开始，每个学生都抱着期待的眼神和积极的心态，想知道这个学期武术课是不是有一定的新知识与提升。每次上武术课都是翘首以待，抱着饱满的热情，认真的学习着一招一式。经过半年的学习，在武术知识和习武武德方面，学生也有了明显的进步，每个经过武术锻炼的学生都能以礼待人，不以大欺小。整个校园没有看见什么仗势欺人或者以大欺小的现象。现在武术班的学生是“习武重德，强身健体，发展个性”。特别是在体质精神上进步了许多。一个个走起路来精神抖擞；容光焕发；好像总有使不完的劲；这是经过武术锻炼出来的体质。

本学期学生的武术学习与我的武术教学密切相连，每节课的学习虽然都很认真，刻苦；但每节课都很容易疲倦，学生普遍喜欢新动作。经过我的分析：

一、可能是学生练得太累，或者反反复复，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。本学期我本着以“快乐教学”为原则，收到了很好的效果。每节课我都会讲解攻防动作。让学生自己体验，相互交流，使得单练的动作更加有劲有神；另外我还根据武术的特点，每个有冲拳发力的动作，就让学生发一次吼声，我设计了不同的吼声，一方面以气催力，一方面提高他们的兴趣与气势。另外我还把每个动作的名称告诉学生；让学生记住名称做动作，这样既有兴趣又不觉得枯燥，收效很大。

因学校的发展需要，本学期又有更多的学生参加了武术兴趣班学习。本学期我的武术兴趣班的课程，为了做得更出特色，为了上好每堂课，我努力的做着各方面的工作：首先我把武术成绩很好的学生安排在武术节目的表演课程上；把新加入的新同学分成2个小组；一小组为大的学生； 二小组为小的学生；每节课分开教学。本学期的武术工作完成得比较顺利。我以后会更加认真，精益求精。把武术课上得更出特色，上出气势。把《中国功夫》洒满整个校园，让全体学生在武术的气

氛中锻炼身体，学习文化知识。

本学期过去了，回首这个学期的工作，还有许多的不足。在暑假内我会拟出一份详尽的计划书，争取把下学期的武术工作、武术活动做得更加有声有色，更上

一层楼。

-------

-----2024.12.

**第二篇：武术教学工作总结**

2024---2024

教学工作总结

一学期以来，我兢兢业业，勤勤恳恳地教学，学生取得了浓厚地兴趣，也极大地活跃了学生的校园文化生活，但也有许多不足之处，就本学期的工作中介如下。

我首先关注学生们的思想品质，训练态度，培养他们吃苦耐劳，奋力拼搏的意志品质。让学生正确地认识到武术并不是一位地好勇斗狠，而是一种科学的健身方式，是磨练意志的良好途径。

其次，本学期以来通过讲解武术理论，武术热身运动，武术基本你动作练习等一系列的训练，极大地提高了学生的武术兴趣，也增进了他们对武术的感情，在一定程度上宣传了武术对在校学生心中的地位，活跃了校园的武术氛围，在上武术的时候也有些学生能吃苦耐劳，刻苦勤奋，对老师所讲解的理论和基本动作都能领会于心，也都能反复的熟练和掌握，甚至还有个别学生表现出了较高的天资，这些都是令人可喜的结果。

但是，我仍然感到子的工作任重而道远，中华武术博大精深，而自己所懂得的只是一点皮毛而已，再加上自己的讲解不够不到位，甚至不得力，部分学生仍然表现出了一点厌烦，有个别学生产生了畏怯和懒惰的心理，我没有及时的同学生交心，对学生所表现出来的心理疏导不力，这些都是自己做得不足的地方。

有成功，也必然有遗憾和不足，当然这些都是影响我今后工作的因数，相信自己在今后的教学工作中一定会再接再厉，有所成就的。

**第三篇：武术进校园教学工作总结**

坪塬学校2024—2024学第一学期 开展“武术进校园”教学活动总结

艺体教研组 2024年12月

坪塬学校2024—2024学第一学期 开展“武术进校园”教学活动总结

太极拳是中华民族的瑰宝，是中华武术的精粹，被称为“世界第一运动”，2024年就被国务院列入第一批世界非物质文化遗产名录。河南省焦作市温县陈家沟是太极拳的发源地，被称为“太极圣地”，每年都有很多的国内外太极拳爱好者来此寻根问祖。为了落实新课改精神，推进学生阳光体育活动，促进学生全面健康成长，我校本学期开展了“太极拳进校园”教学活动。落实好太极拳进课堂，加强对“太极拳进校园活动”，不但能够丰富学校体育教学内容，促进学校体育课堂教学改革，推动学校体育工作的跨越式发展，而且可以有效的提高广大青少年学生参与体育锻炼的兴趣，促进学生身体机能的全面改善和提高，达到增强体质的作用。我校以《国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和区教育体育局关于《武术进校园活动实施方案》为指针，以创建和谐文明校园,促进学生终身发展为目标，加强社会主义精神文明建设和公民道德建设，以教育科研为先导，以特色活动为纽带，以教育质量为根本，学校领导班子，开拓进取，确立了坪塬学校“特色化的发展方向”——“体验武术，快乐成长”，“以武健体，以武促学、以武怡德”是我们学校的特色宗旨，教学中我以武术教学为主线，以武术的精、气、神来培养学生，引导学生，促进学生全面发展，全面成长，用传统的民族文化去教育，影响学生并取得了一定的成绩。

根据中小学生的年龄和体质特点,学校开设太极拳校本课程:初中开设初级长拳三路、八式太极拳。除了校本课,学校还利用每天大课间和课外活动开展丰富多彩的体育活动,保证每周至少有两次太极拳活动内容。

“学太极对这些孩子有好处,让孩子们有一个特长”,学生现在这个年龄段学习太极是很合适的。让学生了解太极拳运动的特征。让学生对太极拳有一个整体的把握。太极拳强调“以心使身”、“以意识引导动作”，它要求身内外充分轻松，思想安静专注，用意而不用拙力，使每一动作始而意动，继而内动，而后形动，亦即每一动作之前，先有该动作之想象，随之内脏、骨骼、肌肉群向预定之方向做好安排，后使每一举手投足都做到“外之所形，莫非内之所发”。学习武术和太极拳会不会助长学生的打架之风呢?针对这一疑问,学校除了让学生习武之外,还开设了武德课,让同学们明白习武要讲德,而不是为了打架。

我们学校的武德教育主要涵盖高武德、正武旨、严武纪、良武风等十方面内容,分层次对学生进行武德知识和武术礼仪教育,让学生在学太极的同时懂得太极教学中的礼节和太极竞赛礼仪。纸上谈来终觉浅,绝知此事要躬行。在对学生进行武德教育的过程中,学校将理论和实践相结合,在体育课改变了以往的问候方式,行抱拳礼。抱拳礼是武术礼仪的一种,在武术竞赛、表演、训练活动中被广泛应用。抱拳礼有着特殊的含义:左掌表示德、智、体、美“四育”齐备,屈拇指表示不自大,右掌表示勇武顽强,左掌掩右拳,表示勇不滋事、武不犯禁；左掌右拳拢屈,两臂环抱成圆,表示“五湖四海皆兄弟,天下武林是一家”,以武会友；左掌为文,右拳为武,表示文武兼备。

我们学校的学生们都说学习太极之后,身体变得强健了,更重要的是磨练了意志,做事情能坚持做到有始有终,学习成绩也不断提高。教师们由起初的不会太极拳,到现在学会了几套拳,身体强壮了,精神状态自然就好了,教学劲头更足了。在教学中我们也取得了一定的成绩，现将工作总结如下：

1.开学初，我组充分利用板报加大宣传报道，营造深厚的太极文化气息，开展形式多样的太极活动。培养学生的兴趣，张扬学生的个性。做到目标明确，重点突出，主题鲜明，寓思想性，趣味性，娱乐性于武术活动之中。

2.通过太极拳的学习，学生对太极有了更深的了解和认识。3.学生基本掌握了八式太极的动作要领。4.养成了自觉锻炼的习惯，形成良好的人生观，道德观和价值观。

5.“以武健体、以武促学、以武怡德”的根本目的，正在渗透于学生的学习生活当中，逐步形成了学生全面主动和谐发展，创建和谐文明新校园的良好氛围。

图为体育课学生的太极拳演示

**第四篇：武术课教学工作总结**

伊克昭中学武术二课堂教学总结 本学期我担任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。

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军体拳的特色教育教学。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，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。

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，二课堂的训练时间短，规范性还需要加强，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。

2024年6月8日

2024年3月武术二课堂照片

**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！