# 最新武术教学计划方案 武术教学心得体会(大全12篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-12-01

*为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。武术教学计划方案篇一...*

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**武术教学计划方案篇一**

武术教学是一项艰巨却又充满挑战的工作。在这个过程中，教师们不仅需要传授技巧和技能，还需要关注培养学生的品德和信仰。在我的多年武术教学经验中，我总结了一些最为关键的心得体会。以下是我对这个话题的五点总结。

一、通过良好的沟通建立信任

在武术教学中，学生和教师之间建立起信任关系尤为重要。与学生沟通，了解他们的需求和目标，是建立和发展信任关系的第一步。当学生感到他们被认真听取，并且获得了自己所需要的帮助和指导，他们就会更愿意投入学习并信任教师。而这样的信任关系有助于培养有自信、自尊和自立心的学生。

二、坚持个性化教学

每个学生的学习速度和学习方式都不一样。对于年龄、技术水平和体能等不同方面的学生，在武术教学中需要侧重点不同，更好地满足他们的需求。个性化教学是提高教学质量的关键点之一。这意味着教师需要努力了解每个学生的特点，帮助他们找到更适合自己的学习方法，并鼓励他们发挥自己的才华和独特的技巧。

三、引导学生学会正确的姿势

武术技巧和姿势一样重要。学生的技能水平不仅取决于他们的训练，还取决于正确的姿势。通过高质量的教学和指导，教师可以帮助学生形成正确的姿势，排除不良姿态，减少运动场上的伤害。同时教师还需要引导学生养成良好的技术习惯，提高他们的技能水平和运动能力。

四、注重培养品德和信仰

武术教学并不仅仅是关于熟练的技术和姿势。它还涉及到培养学生正确的思想和品德。作为一名教师，我的职责是教育学生如何尊重他人、助人为乐、保持道德和公正等方面的问题。我相信这些美德不仅能够指导学生在武术练习中，也有助于学生成为一名更好的人。

五、通过积极的反馈激励学生

教师在教学过程中扮演着重要的角色，他们需要及时、明确地回馈学生，唤醒学生活力。积极的反馈不仅可以鼓励学生在学习中保持努力，还有助于他们提高学习效率。同时，教师还应该鼓励学生相互鼓励、互帮互助，共同取得更好的成果。

总之，在武术教学中，教师必须注意许多方面，包括建立信任、个性化教学、正确的姿势、培养品德等。我的经验是，与学生建立信任关系、稳定的鼓励和明确的反馈可以帮助学生取得更好的成果。在这个过程中，我始终保持乐观向上的态度，相信每个学生都可以成为一名优秀的武术运动员，也可以成为更好的人。

**武术教学计划方案篇二**

各位评委老师：

我今天要说的内容是小学体育《武术》。

武术中国的一种民族体育项目，受到学生们的普遍喜爱。学生通过演练武术得到美育熏陶。小学阶段是学生由启蒙教育向正规教育转型的开始，应当把姿态教育和培养武术兴趣放在目标的首位，为学习少年拳奠定基础，发展身体的柔韧性、灵活性、协调性和节奏感，培养学生的武术兴趣，激发民族自豪感，养成经常运用套路锻炼身体的习惯。使学生在提高所学动作质量的基础上，学习和体验不同风格的武术套路动作，了解武术的攻防含义，培养崇尚武德的精神。武德教育应从“抱拳礼”开始。

1、认知目标：掌握组合动作仆步穿掌和歇步冲拳，提高学生对武术的兴趣，发展协调性、力量等素质，培养崇尚武德的精神。

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。

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。

教学重点：仆步穿掌、歇步冲拳

教学难点：动作路线清晰，手形、步形正确到位。

1、小学三年级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、三年级学生运动参与能力、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。

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。

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。

1、师生相互介绍(抱拳礼)问好。(1′)

2、小游戏：“模仿秀”猜猜是什么动物。(3′)

组织形式： (1)教师模仿动物的体态，让学生猜。

(2)让学生上前模仿，有其他学生竞猜。

(3)大家都来模仿，你能模仿几种动物?

3、热身运动(4×8)(3′)

活动上肢带 (1)肩部运动;

活动腰部 (2)腰部运动;

活动下肢带 (3)踢腿运动 (4)劈叉练习 (5)燕式平衡

4、欣赏短片(少儿表演武术表演)(4′)

5、语言导入(2′)

同学们，短片中的画面主要是以什么为主?画面中的精彩表演给你怎样的感受?想不想学武术?(宣布本课内容、出示动作图解)武术这项运动不仅能锻炼人的意志品质，还能起到强身健体的作用。

1、教师示范表演(2′)

(1) 仆步穿掌、 (2)歇步冲拳

2、学生尝试(19′)

(1)教师做镜面示范，同时讲解动作名称和要领。(3′)

组织形式：学生边观看边听讲解边模仿老师的动作。

(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。

(3)自由体验(6′)

组织形式：让学生自己在充裕的时间里进行练习，教师巡视指导。

3、集体练习，汇报表演。(5′)

组织形式：(1)学生列队练习。先分解再整体，先慢后快。

(2)教师巡回指导并且激励掌握动作速度慢的学生。

(3)留一些时间，让学生上前表演。

(4)学生相互观察、交流、评价。

4、游戏活动：斗智斗勇(3′)

场地准备：教师准备的圆内

游戏方法：

(1)把游戏者分成人数相等的两个组，面对面站好，每对之间相隔一米。

(2)教师发出“预备”的口令后，双方蹲成马步，以直臂向前推掌、掌心相触为双方的距离。

(3)教师发出“开始”的口令，双方根据自己的战术(以双脚不移动为原则)，可用推、拉、拔、拧、闪等动作，迫使或诱使对方失去重心。

规则：

(1)对抗时，只许用掌、勾，不许用拳打。

(2)任何一只脚移动，就算失败。

(3)先移动重心者为失败。对抗中，双方同时移动，判双方失败。最后胜的次数多者为胜。

1、放松运动(2′30′)

组织形式：学生微闭双眼，在舒缓的音乐伴奏下缓慢地反复舒展刚刚掌握的武术动作。

2、师生“抱拳礼”道别(30′)

**武术教学计划方案篇三**

作为一名武术教练，我一直在致力于将自己的技艺和经验传授给更多的学生。在教学的过程中，我也不断地总结经验和心得，努力让自己的教学水平不断提高。在这篇文章中，我将分享我在武术教学方面的一些心得体会。

第二段：重视基础训练

作为武术教练，我深刻地意识到基础训练的重要性。因为只有打好了基础，才能为后期复杂的技术和动作打下坚实的基础。因此，在教学中，我始终坚持让学生重视基础训练，比如要求他们经常练习基本的拳、腿、步法，并且注重调整他们的姿势和呼吸等细节。

第三段：注重个性化教学

每个学生的身体素质、学习状态和兴趣爱好都不同，所以在武术教学中，注重个性化教学是非常重要的。我会尽量根据学生的特点和需求，量身定制合适的训练计划，并且不断地调整和改进，以确保他们能够得到最大的收益和提高。

第四段：鼓励学生互相交流和合作

在武术教学中，鼓励学生互相交流和合作也是非常重要的。因为学生之间的交流和合作不仅可以促进他们的友谊和感情，还可以加速他们的学习和进步。为了达到这个目的，我会组织学生之间的合作练习和交流，让他们互相学习和借鉴。

第五段：总结

总之，在武术教学中，我们需要注重基础训练，注重个性化教学，鼓励学生互相交流和合作。只有这样，才能真正提高学生的技术水平和素质，并且让他们得到更好的成长和锻炼。作为一名武术教练，我将一直坚持这些教学理念和方法，帮助更多的学生实现他们的梦想和目标。

**武术教学计划方案篇四**

一、高一年级武术教材的意义：

高一年级武术教材主要由武术基础知识、养生知识和“形神拳”等内容构成。其内容具有以下几方面意义：

1、促进身体的全面发展

“形神拳”是长拳类的基础套路，是在初中武术基本功、基本动作的基础上编写的。特点是动作规范、舒展大方、刚劲有力。对于全面发展高一学生的身体素质，特别是增强腿部的静力性力量，提高身体的协调能力和上下肢的伸展幅度，有着独特的锻炼效用。同时，长拳对于身体姿势的要求和手眼配合的技法，可以使学生形成良好的身体姿势并体现出武术的“精、气、神”，培养良好的精神面貌.

2、掌握武术知识、技法、理解武术动作的内涵

在初中基础上，高一教材在知识方面增加了武术简史和养生知等内容,让学生了解武术走向世界的历程和养生保健的传统,以加深对我国民族传统体育的认识和初步树立养生、保健的意识。学生在学练“形神拳”的过程中可以不断体悟所练动作的内在含义，提高拳术动作的质量，展现武术的风格特色，培养学生对民族传统体育的兴趣，并为终身体育奠定基础。

3、培养爱国主义、集体主义等良好的思想品德

高一教材向学生介绍了中国武术从民间走向世界的历程。让学生从正面了解我国武术从原始社会的萌发到伴随着中华民族文明的发展，成为当今广传于世界的武术运动所经历的漫长岁月。学生在加深对武术认识的同时受到爱国主义教育。在集体练习或竞赛中还可直接受到集体主义教育。

二、高一年级武术教材的特点：

1、点带面地介绍武术的基本轮廓

高一学生对武术知识知之甚少，学习的课时又有限，因此在考虑想学生介绍这部分内容时，选择了以点带面的方式。所谓“点”，就是选择最新和具有权威性的概念和事例;所谓“面”，就是将这些概念和事例排列成涵盖武术主要方面的知识体系使学生了解武术的基本轮廓。

2、拳术套路内容更加丰富，在初中基础上提高了动作的难度

“形神拳”是在初中武术教材基础上编写的拳术套路，考虑到目前学生学练武术的最大问题是体现不出武术应有的技术特色，因此，在“形神拳”素材动作的选择上，以长拳动作为主，同时还选择了适合出学水平的少林拳、南拳华拳中的典型动作。

3、体现了长拳传统技术要求

针对当前学生学习武术体现不出特色的现状，为学生掌握能展现武术风格的拳术动作，形神拳的动作图解中，安排了长拳传统技术要求——“十二形”。编写这部分内容便于他们在学习“形升拳”动作过程中体悟每个动作应体现的风貌，有利于激发学生的学习欲望，提高动作质量，体现武术风格特点，培养学生对武术的兴趣，使之成其想学愿练的终身体育手段。

三、教 材 分 析

1、形神拳教材的特点

形神拳具有一定的实用性，体现武术的基础动作。以基本功为例，如基本手型，基本步型，基本腿法等，都是从武术的基本动作和技击的角度编排的。要完成这些动作不仅要求发力完整，步法灵活，而且手、腿、身、法、步，精、神、气均要协调配合。对发展学生的柔韧、灵敏、速度、协调等身体素质，增强肌肉韧带的伸展性和弹性，提高中枢神经系统和内脏器官机能都有一定的促进作用。

套路结构简短，动作精练，动作的起伏转折、快慢停顿过渡衔接自然，有利于教师教，也有利于学生学习领会。全套动作除起势、收势外，共分4段11个基本组合动作。全套动作层次分明，相互联系，衔接紧密，过度自然，有利于学生掌握。

2、形神拳教材的重点、难点

高一学年形神拳教材的重点是基本动作，教材的难点是形神拳的套路动作。

从武术的套路动作结构特点分析，套路动作是由若干个基本动作所组成，而套路动作的规格质量，取决于基本功和基本动作。所以，基本动作作为重点学习内容，应贯穿武术教学的始终，以保证套路动作的质量。

在形神拳套路动作学习的过程中，由于套路动作的结构比较复杂，每个动作都包含着方向、路线、劲力、方法、意气、神韵等，处处体现攻防技击特点。动作要求做到形神兼备、内外和一;手、眼、身法、步，精神、气力、功协调一致，紧密配合，难度是比较大的。因而套路练习是本单元的教材难点。

四、 教 学 方 法 与 教 学 设 想

高一年级在基本功和基本动作学习阶段，一般采取示范与讲解教学法，学习单个基本动作。例如，学习分掌正踢腿时，教师首先做一遍完整的示范动作，然后讲解其动作要领与要求，让学生根据动作要求做体会练习。在练习过程中，可采取集体练习法和预防与纠正错误法，组织学生有目的的进行练习。如：先进行原地正踢腿练习，然后再过度到行进间正踢腿练习。

在学习基本步型和基本手法组合动作练习、基本腿法和基本手法组合动作练习阶段，一般可采用完整与分解教学法和武术程序教学法，学习各种组合动作。例如，按照武术程序教学模式要求，首先把高一年级所要传授的基本功、基本动作、形神拳的套路动作分解之后，重新排列为步型组合类、腿法组合类、平衡组合类。例如，练习弓步时，把在形神拳套路中所出现的各种弓步与不同手法的组合动作，在练习时，结合各种手法进行练习，如弓步架打、弓步顶肘、弓步格挡、弓步冲拳、弓步勾手推掌等分别进行单式动作练习。逐步形成动力定型，为学习套路动作打下良好基础。在练习过程中，可采取集体练习法或分组练习法，组织学生有目的的进行练习。

在复习巩固提高阶段，可采取分组练习法和比赛法，以激发学生的学习兴趣。这有利于巩固和提高技术动作质量，体验武术中的攻防含义和文化内涵，培养学生克服困难、勇往直前的精神，树立良好的武术道德风尚。

五、 形 神 拳 考 试 评 价 标 准

标准 内容

等级

形 神 拳

优 秀

套路熟练，姿势正确、规范，精神饱满，劲力顺达，刚劲有力，手眼相随，有气势。

良 好

套路熟练，姿势正确，动作较规范，精神饱满，劲力较顺达。

及 格

套路基本熟练，姿势比较正确，动作基本规范，动作力度一般。

**武术教学计划方案篇五**

各位老师好，今天我说课的内容是高一武术教学《武术》。

一、高一年级武术教材的意义：

高一年级武术教材主要由武术基础知识、养生知识和“形神拳”等内容构成。其内容具有以下几方面意义：

1、促进身体的全面发展

“形神拳”是长拳类的基础套路，是在初中武术基本功、基本动作的基础上编写的。特点是动作规范、舒展大方、刚劲有力。对于全面发展高一学生的身体素质，特别是增强腿部的静力性力量，提高身体的协调能力和上下肢的伸展幅度，有着独特的锻炼效用。同时，长拳对于身体姿势的要求和手眼配合的技法，可以使学生形成良好的身体姿势并体现出武术的“精、气、神”，培养良好的精神面貌.

2、掌握武术知识、技法、理解武术动作的内涵

在初中基础上，高一教材在知识方面增加了武术简史和养生知等内容,让学生了解武术走向世界的历程和养生保健的传统,以加深对我国民族传统体育的认识和初步树立养生、保健的意识。学生在学练“形神拳”的过程中可以不断体悟所练动作的内在含义，提高拳术动作的质量，展现武术的风格特色，培养学生对民族传统体育的兴趣，并为终身体育奠定基础。

3、培养爱国主义、集体主义等良好的思想品德

高一教材向学生介绍了中国武术从民间走向世界的历程。让学生从正面了解我国武术从原始社会的萌发到伴随着中华民族文明的发展，成为当今广传于世界的武术运动所经历的漫长岁月。学生在加深对武术认识的同时受到爱国主义教育。在集体练习或竞赛中还可直接受到集体主义教育。

二、高一年级武术教材的特点：

1、点带面地介绍武术的基本轮廓

高一学生对武术知识知之甚少，学习的课时又有限，因此在考虑想学生介绍这部分内容时，选择了以点带面的`方式。所谓“点”，就是选择最新和具有权威性的概念和事例;所谓“面”，就是将这些概念和事例排列成涵盖武术主要方面的知识体系使学生了解武术的基本轮廓。

2、拳术套路内容更加丰富，在初中基础上提高了动作的难度

“形神拳”是在初中武术教材基础上编写的拳术套路，考虑到目前学生学练武术的最大问题是体现不出武术应有的技术特色，因此，在“形神拳”素材动作的选择上，以长拳动作为主，同时还选择了适合出学水平的少林拳、南拳华拳中的典型动作。

3、体现了长拳传统技术要求

针对当前学生学习武术体现不出特色的现状，为学生掌握能展现武术风格的拳术动作，形神拳的动作图解中，安排了长拳传统技术要求——“十二形”。编写这部分内容便于他们在学习“形升拳”动作过程中体悟每个动作应体现的风貌，有利于激发学生的学习欲望，提高动作质量，体现武术风格特点，培养学生对武术的兴趣，使之成其想学愿练的终身体育手段。

三、教材分析

1、形神拳教材的特点

要完成这些动作不仅要求发力完整，步法灵活，而且手、腿、身、法、步，精、神、气均要协调配合。对发展学生的柔韧、灵敏、速度、协调等身体素质，增强肌肉韧带的伸展性和弹性，提高中枢神经系统和内脏器官机能都有一定的促进作用。

套路结构简短，动作精练，动作的起伏转折、快慢停顿过渡衔接自然，有利于教师教，也有利于学生学习领会。全套动作除起势、收势外，共分4段11个基本组合动作。全套动作层次分明，相互联系，衔接紧密，过度自然，有利于学生掌握。

2、形神拳教材的重点、难点

高一学年形神拳教材的重点是基本动作，教材的难点是形神拳的套路动作。

从武术的套路动作结构特点分析，套路动作是由若干个基本动作所组成，而套路动作的规格质量，取决于基本功和基本动作。所以，基本动作作为重点学习内容，应贯穿武术教学的始终，以保证套路动作的质量。

在形神拳套路动作学习的过程中，由于套路动作的结构比较复杂，每个动作都包含着方向、路线、劲力、方法、意气、神韵等，处处体现攻防技击特点。动作要求做到形神兼备、内外和一;手、眼、身法、步，精神、气力、功协调一致，紧密配合，难度是比较大的。因而套路练习是本单元的教材难点。

四、教学方法与教学设想

高一年级在基本功和基本动作学习阶段，一般采取示范与讲解教学法，学习单个基本动作。例如，学习分掌正踢腿时，教师首先做一遍完整的示范动作，然后讲解其动作要领与要求，让学生根据动作要求做体会练习。在练习过程中，可采取集体练习法和预防与纠正错误法，组织学生有目的的进行练习。如：先进行原地正踢腿练习，然后再过度到行进间正踢腿练习。

在学习基本步型和基本手法组合动作练习、基本腿法和基本手法组合动作练习阶段，一般可采用完整与分解教学法和武术程序教学法，学习各种组合动作。例如，按照武术程序教学模式要求，首先把高一年级所要传授的基本功、基本动作、形神拳的套路动作分解之后，重新排列为步型组合类、腿法组合类、平衡组合类。例如，练习弓步时，把在形神拳套路中所出现的各种弓步与不同手法的组合动作，在练习时，结合各种手法进行练习，如弓步架打、弓步顶肘、弓步格挡、弓步冲拳、弓步勾手推掌等分别进行单式动作练习。逐步形成动力定型，为学习套路动作打下良好基础。在练习过程中，可采取集体练习法或分组练习法，组织学生有目的的进行练习。

在学习形神拳套路动作阶段，可采取完整与分解教学法和讲解与示范教学法进行教学。教师先做一遍完整的套路示范动作，给学生留下一种完美的印象，从而激发学生学习的积极性。然后进行分解教学。在进行分解教学过程中，应采取套路动作拆解教学法，使学生在掌握基本动作的同时，进一步理解动作的攻防实用价值。例如，学习弓步左架右冲拳动作时，教师应根据其动作的结构和攻防含义，分别讲解其实用价值。再如，“当对方利用右冲拳击打胸部以上部位时，必须迅速地用左臂架开对方的右拳，同时右拳乘虚而入，击打对方胸部以上部位。”使学生既学会了基本动作，又掌握了攻防实用技术方法。为记忆套路动作留下深刻的印象。

在复习巩固提高阶段，可采取分组练习法和比赛法，以激发学生的学习兴趣。这有利于巩固和提高技术动作质量，体验武术中的攻防含义和文化内涵，培养学生克服困难、勇往直前的精神，树立良好的武术道德风尚。

五、形神拳考试评价标准

标准内容

等级

形神拳

优秀

套路熟练，姿势正确、规范，精神饱满，劲力顺达，刚劲有力，手眼相随，有气势。

良好

套路熟练，姿势正确，动作较规范，精神饱满，劲力较顺达。

及格

套路基本熟练，姿势比较正确，动作基本规范，动作力度一般。

不及格

不能完成套路或动作像做广播体操。

**武术教学计划方案篇六**

近年来，武术操成为越来越多人喜爱的一种体育健身项目。作为武术操教学者，我有幸参与了多节武术操课程的教学工作，并从中汲取了丰富的教学经验。通过这些教学实践，我深刻认识到武术操的特点和其教学方法的重要性。以下是我在武术操教学中得到的心得体会。

首先，武术操的教学需要体现动静结合。武术操是一个综合了动作流畅和力量控制的操练项目，它要求学习者在完成动作的同时，注重内外的协调运用。在教学过程中，我通过灵活运用静态训练和动态训练相结合的方法，帮助学生更好地理解和运用武术操的技巧。例如，在教授基本技巧时，我会通过要求学生保持静止姿势帮助学生明确每个动作的动作线路和力量方向；而在动作流畅的操练中，我会注重学生的协调和节奏感，在动作的连贯运行中帮助他们提高内控力和外控力的运用。

其次，武术操教学需要注重动作的规范性。武术操是一个高度规范化的操练项目，它要求学习者在动作的完成过程中保证每个动作的规范性和准确性。因此，在教学过程中，我注重通过讲解和示范的方式来提高动作的规范性。例如，我会详细讲解每个动作的每个细节，重点强调身体的动作线路和关键点，帮助学生更好地理解和掌握正确的动作要领。此外，我会组织学生进行多次的模拟操练，及时纠正他们在动作完成过程中出现的错误，提高动作的规范性和准确性。

再次，武术操教学需要培养学生的团队意识和合作精神。武术操通常是以团队形式进行的，这就要求每个学生在操练过程中都要注重团队合作和配合。在教学过程中，我鼓励学生们共同研究和解决问题，培养他们的团队意识和合作精神。例如，在学习和完成一套操练时，我会要求学生以小组的形式进行合作完成，通过团队的合作和讨论，使每个学生都能充分了解操练和努力达到团队的共同目标。通过这种方式，我培养了学生们的团队合作和合作精神，有助于他们更好地完成武术操的练习。

此外，武术操教学需要注重课程的多样性。武术操丰富多样的技巧和动作种类，给予了教学者更大的发挥空间。在教学过程中，我注重灵活的运用教学方法和内容，根据学生的需求和特点设计多样化的教学课程。例如，在初级阶段，我会注重基础技巧的讲解和练习，帮助学生打好基础；而在中级和高级阶段，我会注重动作的复杂组合和技巧的应用，提高学生的技术水平。通过这种多样化的教学方法和内容，我激发了学生们的学习兴趣，提高了他们的学习积极性。

最后，武术操教学需要注重激发学生的自信心和毅力。武术操是一个需要付出辛勤努力和持久训练的项目，它要求学习者具备坚持不懈的毅力和自信心。在教学过程中，我注重鼓励学生们在艰苦的训练中坚持下去，并及时给予肯定和鼓励。例如，在学生完成一组动作时，我会及时给予肯定和鼓励，让他们觉得自己的努力得到了认可。通过这种方式，我激发了学生们的自信心和毅力，帮助他们坚定地走下去。

综上所述，通过多次的教学实践，我对武术操教学的特点和重要性有了更深刻的认识。武术操教学需要体现动静结合、注重动作的规范性、培养学生的团队意识和合作精神、注重课程的多样性，还需要注重激发学生的自信心和毅力。只有在注重这些方面的教学中，才能更好地促进学生全面发展，并使他们从中收获更多的快乐和成就感。

**武术教学计划方案篇七**

尊敬的评委老师：

大家好！今天我说课的内容是水平二四年级的武术。

下面我主要从教材、学情和教学过程三方面进行说课。

一、教材分析：

武术运动是我国的民族传统运动项目，有着强身健体，强国健民的作用，也是小学体育的教学内容之一。

本次课以武术基本动作组合为主要教学内容，采用游戏、自编的武术操以及武术的基本动作，结合示范等直观教学法，让学生进入跃跃欲试的状态，再通过分组自主创编等教学手段，培养学生展示自我、自主学习、团结合作、注重创新的能力。

二、学情分析：

四年级学生对中国功夫有极大的好奇心，对武术的学习充满了强烈的愿望和浓厚的兴趣，特别是简单动作的组合给学生带来了极大的吸引力。

针对学生的身心特点，我在教学中有针对性的采用了讲解示范法、重复练习法、对比练习法、相互评价等教学方法，为学生掌握基本的武术动作提供了保证。

根据以上的教材与学情分析，我确立了本次课的教学目标为：

1、在水平二学生对武术的认知基础上，能自由组合三到五个武术动作；

2、通过活泼有趣的教学方法，提高学生的学习兴趣与参与意识；

3、在集体创编活动中能与他人合作完成体育任务。

本节课的重点是弄清动作方向和动作的衔接.

难点是动作准确,做到有力、有神。

三、本次课的教学过程分为三部分。

第一部分、兴趣导入、活跃身心。

首先通过课堂常规的练习，使学生集中注意力，培养正确的身体姿势。

接下来，充分利用学生喜爱而且熟悉的游戏进入主要学习内容。第一个游戏为：“超级棒棒狼”。游戏的方法是：教师扮演“棒棒狼”，学生做小羊。“小羊”齐叫“老狼老狼几点了？”老师报一个数字（比如五点了），小羊立即五人一组拉成圈，“离群小羊”要被“狼”吃掉了（过来拍拍老师的手）。通过游戏，不仅锻炼学生的反应能力，提高团结合作意识，同时进行友伴型分组。在分组的\'基础上，两人一组进行第二个游戏：“石头、剪刀、布”。在进行游戏时，要求学生将“石头、剪刀、布”的动作按武术要求做出来。如：“石头”为“歇步”、“剪刀”为“弓步”、“布”为“马步”。游戏动作自然过渡到武术的基本步型与手型练习中。

第二部分、掌握技能、合作创新：

首先通过教师的语言与示范让学生学会武术基本手形，了解三到五个步形动作。并带领学生做模仿练习，让学生体会动作的精气神。

然后在练习中激发学生的练习兴趣，引导学生互相学习、合作探究和自主练习的方法。让学生在练习中适时的配合声音来提升信心与气势。在互练过程中能够互相发现其错误并改正。

最后动作串连，加深印象。教师通过讲解示范、带领练习，将基本手形与步型结合到一起，形成串联动作，让学生体会武术动作的流畅与美观。

让学生通过学习、交流、探讨、展示等方法，掌握串联动作。此时，教师适时的配乐展示《中国功夫》，将课堂教学推向一个高潮，大大调动学生的学武积极性。这时，教师指导学生分组进行组合学习的练习，就能满足学生自我展示、自我创新的心理需求。

具体练习方法如下：

（1）、分成五组自己进行基本动作组合练习。

（2）、小组为单位展示自编动作。

（3）、由教师评价选择出每组做的最好的一名学生委认为小组长。

（4）、由选出的小组长组织本组同学进行练习。

（5）、各小组展示本小组的武术动作。

（6）选择出创编动作做的好的一组，师生共同学习、共同展示。宽松和谐的学习氛围，既给学生创设交流、合作、自我展示的时间和机会，又培养了学生的自尊与自信，自练与自评以及组合与创新的能力。

第三部调整身心、课后延伸：

通过教师点评、学生互评、学生评教师等多元化评价方法对课进行总结；利用教师的展示进一步提高学生对武术的兴趣。

我的说课完毕，有不足之处恳请评委老师提出宝贵意见！谢谢

**武术教学计划方案篇八**

武术操是我大学时期非常喜欢参与的一项体育活动。通过多年的练习与教学，我积累了一些关于武术操教学的心得体会。本文将从教学目标、教学内容、教学方法、教学效果和教学反思五个方面进行阐述。

首先，明确教学目标是提高学生的体质和协调性。武术操作为一种集合了武术动作和操练动作的综合性运动项目，可以锻炼学生的身体素质，并且培养学生的协调性和耐力。因此，在教学过程中，我将目标明确地传达给学生，让他们明白参与武术操训练的目的是为了提高自身的身体素质。

其次，合理选择教学内容。武术操的内容丰富多样，包括手臂的摆动、肩部的放松、腰部的扭转等。在选择教学内容时，我会根据学生们的实际情况来调整，主要是根据他们的基本功和能力水平来安排。对于初学者，我会先教授一些基础动作，让他们掌握动作的基本要领，并随着训练的深入，逐渐增加难度，让学生们能够进一步提升自己的水平。

再次，合理运用教学方法。在操练教学中，我会采用示范-指导-练习的教学方法。首先是示范，通过给学生们进行示范来让他们对动作的要领有个直观的了解。然后是指导，逐个指导每个学生的动作细节，以确保他们正确掌握动作。最后是练习，让学生们进行反复操练，巩固动作的基本功，并在实践中提高自己的水平。

此外，要注重教学效果的评估和反馈。在教学过程中，我会时刻留意学生们的表现，并给予及时的反馈和指导。对于表现良好的学生，我会鼓励他们继续努力，并给予肯定和奖励；而对于表现不佳的学生，我会耐心解释和指导，帮助他们纠正错误，提高动作的准确性。通过不断的评估和反馈，可以及时发现不足之处，并针对性地进行改进。

最后，进行教学反思。教学结束后，我会对整个教学过程进行反思和总结。我会思考自己在教学中存在的问题和不足之处，并寻找改进的方法。同时，我也会请学生们进行反馈，听取他们对教学内容和方法的评价，并结合他们的意见做出相应的调整。通过反思和总结，我可以进一步提升自己的教学水平，为学生们提供更好的教学效果。

总之，武术操教学是一项综合性较强的体育活动。在教学过程中，我们要明确教学目标，合理选择教学内容，运用合适的教学方法，评估教学效果，并及时进行教学反思。通过不断地实践和探索，我们可以提高教学质量，为学生们提供更好的教学体验和效果。同时，我们也能够从教学中获得成就感和满足感，不断激发自己对武术操教学的热情和动力。

**武术教学计划方案篇九**

本学期，我指导09、10级武术班的专业武术教学，另上09级《武术养生》。《武术养生》是一门理论与技术相结合的学科，虽然上过一期，但为了让学生听得仔细，深入了解，我仍然搜集大量有关资料，以提高对自身专业理论知识的水平。为了适应新时期教学工作的要求，从各方面严格要求自己，积极向老教师请教，结合本校的实际条件和学生的实际情况，勤勤恳恳，兢兢业业，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。立足现在，放眼未来，为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教学工作作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结检验教训，继往开来，以促进教训工作更上一层楼。

一、认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，课后及时对该课作出总结，写好教学后记。

二、增强上课技能，提高教学质量，使组织清晰化，讲解生动化，动作示范准确化，教学内容合理化，并做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，让每个学生感受独立组织带课，并写课后体会，一起加强评比交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和技改能力，让各个层次的学生都得到提高。

三、虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。在各个环节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们的教法，同时，多听老师的课，做到边听边记，学习别人的优点，克服自己的不足，并常常邀请其他老师来听课，征求他们的意见，改进工作。

四、做好课后辅导工作，注意分层教学。在课后，为不同层次的学生进行相应的技术辅导，以满足不同层次的学生的需求，避免了一刀切的弊端，要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习武术并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情。而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投放到练习武术动作中去。这样，后进生的转化，就由原来的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来，让他们能切身体会到别人能练好的我也能做到。在此基础上，再教给他们学习的方法，提高他们的技能。这样，他们就会学得轻松，进步也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

**武术教学计划方案篇十**

自从我开始从事幼儿武术教学以来，我深深感受到了这项工作的意义和价值。通过与幼儿们的互动和教学实践，我不仅对幼儿武术有了深入了解，还体会到了教育与培养幼儿身心发展的重要性。在教学过程中，我遇到了许多困难和挑战，但同时也收获了许多宝贵的经验和体会。

首先，在幼儿武术教学中，我意识到了培养幼儿自信心和积极性的重要性。幼儿身体柔软，缺乏耐心和专注力，所以在教学中很容易出现幼儿们没有自信、怯场、不敢表现自己的情况。因此，我采取了一些积极的措施，比如将武术动作拆分为简单的步骤，引导幼儿一步一步地完成，从而培养他们的自信心。我还组织一些小型的比赛和游戏活动，激发幼儿参与的积极性，让他们在竞争中体验到武术的乐趣。

其次，我发现在幼儿武术教学中，培养幼儿的纪律性和自律性是非常重要的。在教学过程中，幼儿常常兴奋、玩闹、分心，缺乏集中注意力的能力。因此，我采用了一些方法来提高幼儿的纪律性和自律性。比如，我设置了一些规则和纪律，要求幼儿们遵守，比如规定上课前要整齐排队、进入教室要保持安静等。同时，我还利用武术动作训练幼儿的自律性，比如要求幼儿们一个动作做完后再进行下一个动作，培养他们的耐心和自我控制能力。

第三，我注意到在教学过程中，与幼儿和家长的沟通是非常重要的。幼儿武术教学不仅仅是对幼儿进行技术和功夫的训练，更是对他们身心健康和品格素养的培养。因此，我与幼儿和家长保持密切的联系和沟通。我定期与家长进行面对面的交流，告诉他们幼儿们在课堂上的表现和进步情况，并征求他们对教学工作的意见和建议。同时，我也向家长提供一些教育方法和健康的饮食建议，让他们更好地配合我进行幼儿的培养。

最后，我认识到在幼儿武术教学中，关爱和关心幼儿的成长是至关重要的。幼儿正处于生理和心理发展的关键时期，他们需要得到老师的关心和鼓励。在教学过程中，我始终将幼儿的身心健康放在首位，用心倾听他们的话语和需求，及时扶正他们的动作并给予真诚的鼓励。我也与他们建立了密切的师生关系，让他们感受到在我身边是温暖、安全和被关怀的。

通过这段时间的幼儿武术教学实践，我深刻体会到了幼儿教育的责任和使命。幼儿武术教学不仅仅是教技术和动作，更是在培养幼儿的积极性、纪律性、自律性和成就感。这项工作需要我不断学习和探索，提高自身的教育水平和素养。我会继续努力，为每一位幼儿的健康成长贡献自己的力量。

**武术教学计划方案篇十一**

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。

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

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

**武术教学计划方案篇十二**

武术打基础和积极提高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。

1、复习掌握上学期的武术基础知识，基本手型手法步型步法，武术套路组合等。

2、学习武术套路——五步拳，并掌握牢记能自己独立完成。

第1周：复习基础知识：武术运动常识及武术课堂常规，武德教育，抱拳礼、拳、掌，勾(反勾)。

第2周：复习基本手型手法：冲拳、抱拳、砸拳，挑掌、穿掌、架掌。

第3周：复习基本步型步法：弓步、马步(冲拳、推掌)，歇步(冲拳)，仆步(穿掌)，弓、马、仆步变换。

第4周：复习基本腿法：压腿：正压腿、侧压腿，仆步，左右压腿，纵横劈叉。 第5周：复习基本腿法：直摆踢腿：正踢腿、里合踢腿，外摆踢腿、直摆踢腿。 第6周：复习眼神、精气神(练习)——并步直立 抱拳 冲拳 穿掌 接提膝亮掌，弓步、马步、仆步变换加手上动作(眼随手动接发声)。

第7周：复习武术套路组合：弓步与马步，仆步虚步，歇步与马步。

第8周：学习五步拳——弓步(格挡冲拳，弹腿冲拳)。

第9周：学习五步拳——(马步横打，退步冲拳)。

第10周：学习五步拳——(歇步冲拳，提膝穿掌)。

第11周：学习五步拳——(扑步穿掌，虚步亮掌)收势。

第12周：学习掌握把五步拳的动作连起进行练习。

第13周：熟记掌握记住把五步拳的动作要领，能够背着做出来给老师家长看。 第14周：多加练习牢记五步拳后，试测10人一组考试五步拳。

第15周：期末考试五步拳。

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！