

# 校园武术课教学计划(七篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/726efe7053b34273d2fb3635e6e566c7.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

### 校园武术课教学计划篇一

初步了解中国武术的魅力，培养幼儿的爱国情怀。

提升幼儿精、气、神。通过学习武术操培养幼儿的勇敢、自信。

让幼儿在快乐中学习，强身健体。

安静倾听同伴的讲话，并感受大家一起谈话的愉悦。

锻炼幼儿坚持到底的意志，吃苦耐劳的精神。

培养孩子的爱国情怀。在自信中强身健体。

电影《少林寺》cd。

安全的活动场地。

#### 一：激趣

小朋友们，你们能猜到我们今天的体育课要学什么吗？（孩子积极举手发言）

你们都很聪明，想出来那么多的内容，看样子孩子没想学想玩的东西还多着呢，只要你们认真学习，以后你们都能把你们想学的学会，那么我们今天到底要来学什么呢？先请你们看一段电影吧。

#### 二：引入

（1）播放cd，《少林寺》片段。

(1) 明确学习目标：看你们看得多入神啊！看演员的动作多有气势啊！你们想学吗？(想)你们喜欢中国武术吗？(喜欢)今天老师就教大家学习一段跟武术有关的活动----武术操。你们想练习吗？(想)

### 三：学习武术操第一、二节

(1) 教几个学生喜欢的武术动作，提高学生学习的积极性。引导学生认真观察。

(2) 组织学生分组模仿练习，并相互评价。

(3) 学习武术操第一、二节。

老师分动作逐一讲解示范。

分组模仿，比赛练习。小组相互评价。

(4) 集体练习，适当加入口号。

(5) 再次比赛练习，看谁的基本动作坚持的时间长，看谁做的到位，有力度。

(6) 巡视指导，强调练习安全。

### 四：基础动作回顾

找学生演示基本动作，并适当加以表扬。

从整体上看学生学的还是很快的，但是又学的不实，这就需要用大量的时间去练习。希望在日后的教学中能做到让学生做到动作正确，精气神俱在。

## 校园武术课教学计划篇二

1. 锻炼幼儿跑步能力和身体协调能力，激发幼儿对体育游戏的热爱。

2. 通过武术谚语、故事、游戏的渗透与训练，培养幼儿对武术的热爱，提高其学习武术的兴趣。

3. 锻炼幼儿手臂动作的灵活性、腿部动作的协调性，腰腹肌的柔韧性，进一步达到习武强身健体的目的。

器材准备：长绳一根

### 一、开始部分

第一、打招呼、热身；(2~4分钟)

师生问好(大声，朝气，阳光，夸张)

热身：

1. 直线跑，蛇形跑，加速跑(让幼儿身体热起来，控制纪律，掌控节奏)。
2. 弯腰走，深呼吸(调整幼儿的呼吸节奏，掌控幼儿心率)。
3. 全身关节热身(从头到脚每个部位模仿一种小动物的动作，提高幼儿的兴趣)。

## 二、复习(3分钟)

1. 通过幼儿之间比赛的方式让幼儿复习学过的基本功；
2. 通过选拔小班长的方法提高幼儿的积极性；
3. 通过师生比赛来规范幼儿学过的动作。

三、主题教学(10~12分钟)原地小步跑、前踢腿、集体拍手打节奏、立体平前驱、武术套路(小哪吒)(示范动作准确、到位、形象、可以借用夸张的手法，多次不同口令的重复训练、借用音乐表演武术操来进一步提高幼儿的积极性)。

四、总结、叮嘱(2~4分钟)要求幼儿能够表述今天学的什么?锻炼的什么?平时应该注意什么?回去和家人比赛(要求幼儿当小教练回去教授给家人从而起到复习的效果)。多喝水补充体液!

五、放松、庆祝(3分钟)幼儿排好长队，给前面的幼儿捶背放松；前后幼儿转身相互放松；踢腿拍腿放松；师生欢呼，一起喊“耶！”(让幼儿在快乐中结束)亲切挥挥手说再见。

## 六、结束部分

整理器材，保证幼儿安全的离开场地。

幼儿园体育活动的任务是：锻炼身体，增强体质，促进幼儿健康发育。通过符合幼儿特点的体育活动，让幼儿逐步掌握体育的一些基本动作，使他们动作灵敏、协调。同时，培养幼儿勇敢、遵守纪律、活泼开朗等优良品德和心理素质。这一活动设计，六个步骤考虑了幼儿的心理和生理特点，兴趣是学习知识和获得体验的动力，他们天生好奇好动，喜欢新奇事物，利用这一特征吸引幼儿的注意力更能激发其兴趣和培养其能力。在主题活动中突出武术套路(小哪吒)，并以形象、夸张的示范动作，通过多次不同口令进行重复训练、用音乐烘托武术操的表演来进一步提高幼儿参加体育活动的积极性。设计的20分钟左右的活动由浅入深，张弛有度，基本达到教学目的。

## 校园武术课教学计划篇三

1. 初步了解弓步、马步两种步法，加强腿部力量练习。
2. 加强动作的变换与持久性练习，锻炼幼儿的反应能力及耐力。

- 3.感知武术的魅力，激发幼儿学习武术的兴趣。
  - 4.增强幼儿自身协调性发展，激发幼儿敢于挑战自我。
  - 5.体验与同伴协作游戏的快乐，增强幼儿的沟通能力。
- 1.武术音乐磁带。
  - 2.录音机。

## 一、热身运动

教师带领幼儿随着武术音乐做热身运动，重点练习腿部和手臂及全身各个关节的动作。

- 1.头部运动。
- 2.扩胸运动。
- 3.转腰。
- 4.左右弓步压腿。
- 5.踝关节运动。

## 二、武术教学

师：“小朋友们，你们喜欢武术吗，今天我们一起来玩“功夫小子学功夫”的游戏好吗？你们是功夫小子，老师是师傅。”

### 1.拳、掌、勾教学

师：“功夫小子们，你们知道武术的手法都有哪些，你们会做吗？请你们好好想想，看谁做的最好。”

教师提问，让幼儿根据自己的想法做练习，教师给予正确讲解并指导。

教师带领幼儿集体练习，并分组练习，看哪组做的最好。

### 2.弓步、马步教学

师：“刚才我们学习了武术的手法，功夫小子们做的很棒，那你们知道武术还有哪些步法吗？看谁做的最好。”

教师提问，让幼儿根据自己的想法做练习，教师给予正确讲解并指导。

教师带领幼儿集体练习，并分组练习，看哪组做的最好。

### 3. 手法与步法相结合

师：“刚才我们把手法和步法都学会了，那我们把它连起来做好吗？看谁做的最好。”

教师通过讲解与示范，把手法和步法结合起来展示给幼儿看，让幼儿模仿练习，教师在一旁指导。

教师带领幼儿集体练习，并分组练习，看哪组做的最好。

### 三、放松活动

师：“今天的功夫小子们都很努力，你们也很厉害，师傅很高兴。现在就让我们一起来放松一下吧。”

教师带领幼儿做放松全身的练习，捶捶肩，捶捶腿，捏捏胳膊。幼儿可以自己放松，也可以两个小伙伴相互放松，并抱一抱小伙伴，感谢对方的配合与帮助。

师：“功夫小子们，你们还想练习更厉害的武术吗？那我们先进教室休息一会，明天再练习好吗？”

最后，教师带领幼儿离开场地。

## 校园武术课教学计划篇四

本课依据《体育教学大纲》要求和学生的心理、生理特点，从一般的体育活动转向快乐体育的思路出发，结合我校的武术学习和师资的实际情况，大胆创新设计了这堂课，提高教师的传授能力，培养学生的思考能力，让学生在轻松愉快中掌握运动技术，提高体育课中的武术的整体水平。在整个教学过程中以学生为主体，充分发挥学生的主体作用，有计划有步骤地完成教学任务，并全面贯彻素质教育，树立健康第一的指导思想。以育人为宗旨，与德育，智育和美德相结合，激发学生运动热情，充分发挥积极主动性，使每位学生都能体验到学习和成功的乐趣，满足学生自我发展的需要，促进学生身心的全面发展。

武术教学属于全日制义务教育小学体育身体健康学习领域中的内容之一。武术是我国民族体育的瑰宝，是华夏五千年灿烂文化的一部分，是一种强身健体，防身自卫的运动项目。该项目深受学生的喜爱，继承和弘扬中华武术是我们每个体育教师应尽的责任。对于江苏地区的学生来说比较新奇，具有较强的吸引力。把握学生的好奇心并激发他们的兴趣就可以事半功倍。另外，武术对于中低年级的学生来说，不仅可以促进他们身体的发展，开发他们的大脑，启迪他们的智慧，也可以激发孩子们对体育课的浓厚兴趣，还能使他们在活动中逐渐懂得如何区分个人和集体，从而树立集体观念，学会遵守规则，尊重他人的一些良好品质。

水平二（小学三年级）的学生，直观思维能力较强，模仿能力较强。但学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解创新力也不够完全，武术动作虽然简单，可对于中低年级的同学来说武术仍然是有一定难度的。因此，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和一定的指导形式，调动他们学习的积极性，诱导学生进入角色，激发他们的练习兴趣。

### 1、引发兴趣

本课开始讲解一些武术明星事迹并以教师展示武术来吸引学生的注意力，给学生一个直观的印象，提高了学生的学习兴趣。

2、学练结合由于低年级学生对动作模仿能力较强，而且也愿意模仿。本课在教学上积极引导学生，以学生的学为主体，以教师的教为主导，进行直观教学，不停的给予学生鼓励，提高他们的积极性。

### 3、勇于创新，树立自信

针对低年级学生有强烈的表现欲望，努力让每位学生都有展示自我、体现自我的机会，增强学生学习自信心。

### 4、游戏结合主题

游戏作为小学体育课的教学，不仅能够提高学生学习的兴趣，还能使学生在玩中学，学中乐，有着不可忽视的作用。本课中以马步、弓步、并步来代替学生常玩的猜拳游戏，有利于结合和加深、巩固本课的主题，又有利提高学生的学习兴趣，为课堂教学渲染气氛，提高了学习的兴趣。

1、能对武术感兴趣，并能积极的配合教师参与练习，培养认真学习的品质。

2、发展学生协调、柔韧、灵活等素质，提高体能

3、通过学练，激励学生喜爱武术运动，启发学生进一步去了解中华瑰宝——武术。

1、教法：课中运用讲解示范、引导提示、游戏、激励表彰等教学手段，遵循循序渐进的教学原则，将各教学环节逐步深入，积极培养学生主动参与、自主学练的学习氛围。

2、学法：让学生通过观察、模仿、集体练习，单独练习和创新练习的方式，以达到学习的目的，提高学生的基本能力。

3、组织形式：结合本课的需要和学生的特点，采用分组练习的教学模式，便于模仿、观察、对比，充分为学生活动能力的发展，提供一个良好的展示平台，真正感受到在运动中的乐趣和成功的体验。

## 校园武术课教学计划篇五

本节课贯彻“健康第一，以人为本”的思想。以武术为主教材，传承我国优秀文化遗产和民族体育，对少年儿童进行爱国主义和武德教育。学习武术的基本组合动作，初步体会武术的特点，增强协调性、灵活性和柔韧性。培养学生认真刻苦的学习态度和吃苦耐劳的意志品质。本节课以教师为主导，先由教师示范少年拳（第一套）基本动作，学生进行练习，再引导学生自主交流自己从电视、生活中了解到的武术动作，并与伙伴进行武术操动作延伸，激发学生的创作欲望，培养学生的创新精神。培养学生的合作学习能力，让学生在自主、合作学习中体验学习武术的乐趣。最后，集体练习组合动作，有利于培养学生团结精神，让他们在共同发展进步的同时，最终达到完成学习任务的目的。

1、教学内容：少年拳（第一套）单元教学计划中的第一节课。

2、教材分析：本课教材是根据新课程标准水平三大目标设置的武术模块内容。本单元在学生初步了解和掌握一些武术基本功的基础上学习动作组合，教会学生锻炼身体的方法，让学生懂得更多的锻炼技能。

3、学生基本情况分析：本班男、女生对武术动作的理解和表现能力存在一定的差异，所以在分组自主练习的时候，男、女混合分组进行，达到相互促进的目的。

#### 4、教学重难点：

重点：弄清动作运动线路和动作的衔接。

难点：动作准确，有力、有神。

创设情景、示范教学、合作互动、激励性评价等手段来诱导学生积极练习。

课前准备 激趣导课 基本功热身 学习动作 游戏玩乐 调节身心

(一)课前准备：通过观看《武术套路》的录像片断，激发学生学习兴趣。

(二)激趣导课：教师介绍：武术是北京奥运会的表演项目之一;武术有望成为奥运会的正式比赛项目。介绍武打明星成龙、李连杰等点燃学生参与热情，激发学生的学习兴趣。

(三)基本功热身：学生在教师的带领下一起做热身运动，达到肌体动员及预防运动损伤的目的。

(四)自主练习、创编动作：分组让学生练习教师示范的武术动作，引导学生在练习中结合平时对武术的所见所闻延伸创编动作，鼓励学生大胆创新。培养学生自主学习的能力。

(五)调节身心：在完成本节课的学习目标之后，师生随着悠扬的音乐翩翩起舞，在和谐的气氛中放松和调节身心。最后教师进行总结，引导学生学会评价武术动作的质量，提高学生的审美能力。

#### 校园武术课教学计划篇六

武术是我国的一种民族体育项目，受到广大学生们的喜爱。通过演练武术学生可以得到美育熏陶。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，为今后学习武术奠定基础，初步建立武术套路的概念，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，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。武德教育应从“抱拳礼”开始。上下课要有礼；表演前后要有礼；互相学习要有礼；师生之间要有礼。使学生真正做到“以礼始，以礼终”，规范其行为方式。

1. 小学五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. 五年级学生运动参与能力、性格爱好都具有很大的差异，部分女生往往表现出怕羞的一面

，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。

1. 记住组合动作（三）动作名称术语和动作顺序，了解动作的攻防含义。发展协调性、力量等素质。

2. 通过学生观察、模仿、相互交流、尝试练习，使学生学会每个动作方法，做到路线清楚，手形、步形正确到位。

3. 通过切磋、交流，体验与同伴友好相处的情感，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：上步搂手马步击掌、弓步双摆掌

教学难点：动作路线清晰，手形、步形正确到位。

第五单元第一课时。

### 1. 教法

根据本课教学内容枯燥的特点，结合体育与健康的新教学理念，大胆运用创新教学，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。教法采用示范法、激趣法、引导法等多种教学方法，以正确优美的示范动作感染学生，激发学生学习的情兴趣，为学生能更好地掌握武术动作要领而打下基础。

### 2. 学法

主要采用：尝试学习法、对比学习法、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、和小组探讨中悟出动作要领，理解含义。最后通过集体表演与个人展示相结合，解决在练习中所发现的问题。促进学生积极主动参与学习，提高学习的自主性。

双半圆的队形；以学生自由结合、散点为主。

#### （一）导入（13 ）

1. 师生相互介绍（抱拳礼）问好。

2. 小游戏：“模仿秀”。

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？

设计意图：利用模仿各种动物的形态来充分调节活跃课堂气氛，缩短师生间的距离，在此安排“模仿秀”目的主要是为课堂后半部分的教学打下基础。教师及时鼓励、激发学生的兴趣爱好。通过大家都来模仿表演既可以达到愉悦学生的身心又可以起到做准备活动的作用。

### 3. 热身运动 (4×8)

- (1) 肩部运动 (2) 体侧运动 (3) 体转运动 (4) 腰腹背运动 (5) 踢腿运动 (6) 跳跃运动 (7) 腿部运动

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。

### 4. 音乐欣赏（屠洪刚：功夫）

设计意图：利用悦耳的歌声和高昂的气势来创设情境，从而感染学生。让学生体验中华武术的真正含义。进一步激发学生的兴致，为更好的上好后面的课打下扎实的基础。

### 5. 语言导入

同学们，音乐中主要是以什么为主？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）。

### (二) 展开 (24 )

#### 1. 教师示范表演

##### (1) 上步搂手马步击掌

并步站立，左脚向左侧上一步，上体左转90度；左手向左搂手握拳，拳背朝下。上动不停，右腿前上一步成马步；左拳收至腰间，右掌前推击的同时、上体向左拧转90度，目视右掌。

##### (2) 弓步双摆掌

右腿伸直，上体左转45度成左弓步，右拳变掌向下经腹前向右摆，当摆至与左掌同高时，两臂同时向上、经头向左摆至与肩同高成立掌，右掌贴附于左肘内侧，目视左掌。

设计意图：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。进一步激发学生学习武术动作的欲望。使学生的求学兴趣到达最高点。

#### 2. 学生尝试

##### (1) 教师做镜面示范，同时讲解动作名称和要领。

组织形式：学生观看、听讲解、模仿老师的动作。

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。

组织形式：让学生（3—5人）自由结合组成学习小组，通过慢动作的演练，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。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

组织形式：让学生自己自由进行练习，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、与同伴互相学习、与教师商讨动作等。重点提示学生在初步掌握动作的阶段一定要记住一点，那就是不要改变方向练习，始终朝着一个方向，这样会增强学生的记忆力。

## 3. 集体练习，汇报表演。

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、激励掌握动作速度慢的学生。

### （3）学生表演、展示。

### （4）学生相互观察、交流、。

设计意图：

（1）根据学生个体差异，重点辅导一般学生。鼓励他们建立自信心，使全班学生均衡发展。从练习活动中培养学生团结协作，谦虚好学的学习习惯。

（2）充分发掘学生运动潜能，通过教师，学生间互评，促进学生改进动作。以完美的动作表演体现“我能行”。使学生能在表演过程中体验成功。

## 4. 游戏活动：斗智

场地准备：空地和垫上均可。

设计意图：调节学生身心，培养机智，发展腿部力量。

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) 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。

### (三) 放松，师生道别(3 )

#### 1. 放松运动

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。

设计意图：既可以达到复习巩固的目的，又可以放松学生的身心，使学生在轻松、愉快的气氛中结束本课。

#### 2. 师生“抱拳礼”道别

设计意图：上下课要有礼；表演前后要有礼；互相学习要有礼；师生之间要有礼。

### 校园武术课教学计划篇七

本课以“健康第一”的课程理念为指导思想，以《体育（与健康）课程标准》为依据，根据小学四年级学生的生理、心理特点，结合课程资源的开发，设计了“武术基本功组合”一课。通过激趣引导、体验探究、释疑验证，师生共同评价的教学程序，采用由易到难、层层递进的教学组织方法有效地将感知、思维、实践活动和能力的提高紧密结合，努力达成本课主要学习方面的教学目标。

#### 1、正确进行武术的教育，

学生在电视里看见的武打动作都是被加工和夸大的，长期以来大多数学生都形成不正确的武术观念，本课通过基本功的逐步深入教学，让学生形成正确的武术素养，引导学生有目的的进行一系列的身体练习，发展综合能力。

## 2、拓展学生思维空间，培养团队协作意识

通过创编武术基本功动作组合，拓宽学生的思维空间。在自主、合作、探究、创新、拓展等一系列教学活动中，培养学生的合作意识，创新能力以及团体协作精神。

## 3、尊重学生兴趣差异，学习方式多样独特

以学生发展为中心，创设相对开放的教学环境。根据学生成绩能力和兴趣差异，采用自主选择性学习、合作研究性学习、创新拓展性学习等方式，充分体现“人人受益”的体育新课程理念，在宽松和谐的教学环境中，使学生个性得到张扬、能力得到发展、团队合作意识得到培养。

1、活跃身心阶段：通过古代故事“闻鸡起舞”的情景设置，在中国功夫的伴奏下，学生散点、自主或两人组合模仿电影中的武打动作，导入本课课题。

2、学习技能阶段：通过教师表演、师生互动的形式进行武术基本功和基本功组合的学习，采用层层推进的教学方法，使学生初步学习和掌握武术基本功动作组合，发展其能力。

3、拓展能力阶段：通过学生分组创编武术基本功组合动作的练习，进一步启迪和拓展学生的思维空间，学以致用满足学生求新、求异、求成功的欲望。

4、身心恢复阶段：在美妙动听的音乐声中，师生互动翩翩起舞，乐曲、舞姿令人陶醉，达到调节身心之目的。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发