

# 最新青协工作计划 武术工作计划汇编(精选5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 青协工作计划篇一

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主任的关系、与学生及其家长

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。

1、课前准备：徒手操

2、五步拳

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。

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

## 青协工作计划篇二

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。六月份：1、新队员先分段练习，再整套练习。掌握运动路线、节奏以及精气神的和谐统一。

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。

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

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

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

## 青协工作计划篇三

新的学期就要开始了，我们都面临着全新的挑战。关于20xx年下学期的工作我有如下计划：

1》社团宣传。社团招新使我们马上就要面对的问题。首先在新生军训时我们要有个慰问演出，由于我本人武术功底不是很好，我部门计划寻一些会武术的人，譬如上上届的陈姚和陈成成，上一届的邱晓星届时去参加演出，而且他们我在上学期就已经谈好了，只有他们有时间就会来。如果他们有事来不了，本部门计划召回上届的表演队一起组队表演一套拳法。

2》社团招新。新生军训完了后面就要招新了，首先我部门会做好招新的宣传工作，比如出些海报摆展台介绍些关于传统武术的资料，让他们对中国的传统武术文化有所认识，从而吸引广大新生的眼球。

3》常规训练。对于常规训练我部门计划还在元训练场地进行常规训练，时间要根据我和我的两个副部进行商量，商量出一个大家有没有课的时间，不管是晚上或者白天，白天的时候训练会更有影响，小姑更好，但是考虑到大部分会员在白天的时候都有课，而且课程基本不一样，很难在白天得到一个都有空闲的时间，所以具体是在白天还是在晚上训练，我部门计划等招新完成后对部门成员的课表进行比较找一个大家都有空闲的时间段进行训练。

4》部门提干。跟往届一样，招新结束后我们会在部门成员中招取若干名干事，本部门计划招干的人数根据本部门的新成员人数而定。招干方式，前期可以自荐，后期根据训练的效果来增加几名干事，种点培养有意向在本部门继续发展下去的干事。

5》武林大会。按照上学期会议上说法，每个部门分别举办武

林大会。我部门计划届时跟上次的比武大会一样的比赛方式，具体的细节我们需要进一步的商讨。

传统武术部门：钱小军

20xx年8月28日

## 青协工作计划篇四

我社打算在本学期为本社社员订购社团统一的服装，这样有利于我社的统一活动，并时为我社购买器材护具与泡沫板，便于我社社员的统一训练，减少不必要的伤害，同时，这样也有利于参加我校的各项大型活动。于演出。

### 二 训练与比赛计划

1. 目的：锻炼强健体魄，了解掌握并运用使用性技能。

2. 具体项目：

(1) 我社将在本学期组织本校学生进行一次体能大比拼，增加本校学生对学武的兴趣与动力，活跃气氛。

(2) 分组比赛加强学员的团结意识。

(3) 加强体能训练，要求各学员务必通过各项体能训练。

(4) 训练中穿插各种游戏活动，提高学员的反应能力，提高训练的积极性。(5) 在本学期末，进行武术及武术套路比赛。

3. 增加兴趣小组训练：增加传统武术套路，太极，擒拿防身术，跆拳道学习，提高学员的能力。

4. 表演团队的组建：在本学期，着手成立武术表演团队，目的是

为了让社团能够得到更多的锻炼机会,提高训练的积极性.提升社团知名度,弘扬社团内部文化.

### 三. 社团活动

1. 时间: 在本学期四月左右

活动主题: 为促进社员与社员之间的感情提供一次机会  
活动内容: 进行爬山活动.

2. 时间: 本学期的中后旬

活动主题: 尽量为社员提供一个展示自我的舞台

活动内容: 我社尽量将此次武术比赛胜出者集中在一起, 可为社团中所学技能和本身所有的技能进行才艺表演. 尽可能的举行我们武术社的专场演出.

### 四. 成员管理

全体成员会议: 由社长. 副社与各部部长共同商议决定, 社长向全体社员汇报工作情况以及社内存在的问题并提出意见, 建议, 同时也听取社员的意见, 对不足之处加以改正.

### 五. 训练安排

时间: 每周二至周五下午五点半到六点半为正常训练时间  
地点: 中专楼三楼(有时也根据实际情况而定)

武术协会已逐步走向成熟化, 正规化。有这样的进步团支部起着非常重要的作用, 这个月我们团支部工作表现的很有效率, 下个月工作也规划好了。

总体思路紧紧围绕团员对党的认识为工作中心, 独立活泼的开展各项工作。加强团的组织建设, 把团的工作与学校的整

体德育工作有机的结合起来，提高我校团员政治素质，发挥团员先进模范带头作用。加强服务意识，使共青团工作再上一个新的台阶。

优化组织结构，增强适应能力。在月末的时候，通过高层干部的工作总结，发现自身的不足，同时也探索协会的组织结构，保障协会更好的为会员服务，也采用提案的方法，鼓励成员为协会的制度工作建设提意见，根据成员的反馈的信息，经审核，可以适度的修改，应用到实际中。

开展推优入党工作。推荐优秀团员作党的发展对象，是培养造就社会主义事业接班人，坚强党员队伍建设，充实党的新生力量的需要；是激发广大团员青年的政治热情，增强共青团组织的吸引力和凝聚力的需要；也是新时期党赋予共青团组织的一项光荣任务。 本月主要活动及目标：

- 1：推优，加强对党的认识
- 2：与外校交流，保持好与外校的友好关系
- 3：加强训练

武术协会团支部 20xx年4月30日

## 青协工作计划篇五

以下为20xx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

关于武术协会通知亲爱的同学们：

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09.10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).双节棍.刀.棍.等专项

并开设武术基础班, 武术特技班

五. 训练:

时间:内定

地点:广州体育职业技术学院

六. 联系人:梁清波

林晓棠

广州体育职业技术学院武术协会

20xx年9月18日