# 2025年武术教练作文600字高中(8篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-07-02

*武术教练一严格遵守教练部的工作流程，通过学习和培训不断提高自身教学水平，努力为会员提供优质的授课和场地指导服务。工作职责：1.直接对经理负责，执行经理指令，并向经理汇报工作;5.根据公司规定销售私人教练课程;6.按照公司规定给会员授课以及场...*

**武术教练一**

严格遵守教练部的工作流程，通过学习和培训不断提高自身教学水平，努力为会员提供优质的授课和场地指导服务。

工作职责：

1.直接对经理负责，执行经理指令，并向经理汇报工作;

5.根据公司规定销售私人教练课程;

6.按照公司规定给会员授课以及场地指导，为会员提供优质的服务;

9.遵守公司各项规章制度，严格执行教练部的工作流程;

10.正确使用和维护俱乐部各种器械，做到用后及时归位。

11.正确使用办公室和休息室，并保持干净整洁; 12.对所有员工、客人都要面带微笑，主动打招呼; 13.完成销售、上课任务及公司安排的各项工作; 14.积累工作经验，不断学习进步。

15.定期进行训练及学习，保持良好的身体形象，提高业务水准;

16.会员及宾客建立良好的关系，利用自己与客人服务关系的特殊性，及时将客人的意见建议反馈给上级领导，创造俱乐部良好的形象。

所受监督：

由教练部经理直接管理。

工作权限： 改善教练部工作的建议权。

任职资格：

1.热爱健身运动，大专以上学历，具有一定健身基础理论知识;

2.一年以上专业健身俱乐部工作经验; 3.拥有至少一项私人教练国际级认证; 4.工作勤奋、肯吃苦、具有团队合作精神; 5.与客户有效好沟通能力，具有服务意识，为人正直、诚实、敬业。

6.接受过公司健身基础课程培训，并考核合格。

**武术教练二**

课外兴趣小组在于培养学生的兴趣、爱好，并增加学生的课外知识，提高一定的技能，丰富学生的课余文化生活，为今后培养武术人才起着积极推动的作用。

通过兴趣小组的活动，使学生的武术特长得到更好的发展，进一步了解武术的基本知识与技能，培养学生的运动能力。

武术兴趣小组是课堂教学的补充和延伸，与课堂教学相比更加具有灵活性和可塑性，因而学生非常喜欢参加。但是它比较容易受到其他活动的限制和冲击，学生往往不能有始有终，保质保量地坚持到底。要办好武术兴趣小组指导教师必须根据学生的具体情况有计划有目的地进行，将武术兴趣小组办的有声有色。

（一）组织健全武术兴趣小组

1、武术兴趣小组参加这次兴趣小组的人员除了自愿以外，或是体育方面比较有特长的学生。活动要固定，而且不能轻易暂停，除了特殊情况外。做到精心计划，精心备课，精心上课，这样才能保证兴趣小组的深度、广度和力度。

2、每周五下午活动课要求学生练好基本功，包括武术手型、步型的练习。

（二）具体计划小组活动内容

1、重点辅导学生套路方面的学习。

2、重视基础方面的学习，从而来解决课堂中难以解决的疑难问题；

3、指导学生从事套路学习，培养学生的观察能力和热爱生活的习惯。

（三）定期举办学生作品展览

举办武术交流、回顾、总结学习成果，可以为学生提供表现自己实力，增强自信心。作为教师则要精心指导，严格把关。对于一些才华出众、个性鲜明的同学应鼓励。

1、培养学生对武术运动的兴趣，鼓励参与该项运动，。

2、掌握武术项目的基本动作，至少掌握1套拳术套路，并通过参与武术专项锻炼，提高体能。

3、了解并运用部分武术运动规则和科学锻炼身体的方法，能够欣赏武术比赛、自觉的自我锻炼。

4、进一步强化武术运动兴趣，能够主动参加课外练习，提高套路的动作规格和演练水平。

5、掌握并利用武术运动的特点，科学地锻炼身体，参与教学比赛、表演，制定自我训练计划。

第一周基本手型：拳、掌、勾。

第二周基本步型：弓、马、仆、虚、歇步。

第三周复习基本手型、步型。

第四周基本功：冲拳、亮掌、正踢腿。

第五周基本功：侧踢腿、里合、外摆、弹腿。

第六周武术操。

第七周复习正踢、侧踢、里合、外摆、弹腿。

第八周单拍脚，腾空飞脚。

第九周武术操。

第十周基本功：五步拳起式及1动。

第十二周基本功：学习五步拳2动。

第十三周基本功：学习五步拳3动。

第十四周基本功：学习五步拳4动。

第十五周基本功：学习五步拳5动。

第十六周基本功：学习五步拳6动。

第十七周基本功：学习五步拳7动。

第十八周基本功：学习五步拳8动。

第十九周基本功：复习五步拳。

第二十周基本功：五步拳总复习。

**武术教练三**

您好!

此刻，我怀着激动的心情郑重地递交我的入党申请书，希望自己融入党的大家庭，这是我在入党前对人生的一次宣誓。作为生在红旗下，长在红旗下的新一代，我知道，是中国\_领导天下人民正在一步一步走向强大，我信赖，我们的党是巨大的，是最有盼望的，我恳求融入到这个巨大的团体之中，更好地为社会配置着力。在父母影响下，从小学开始，我就开心作育本身的政治头脑觉悟。

首先，我要不断的提高自我、完善自我。盼望着从思想上积极的加入中国\_。中国\_是代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国广大人民的根本利益。党的根本宗旨和唯一宗旨是全心全意为人民服务。中国\_是立党为公、执政为民、求真务实、改革创新、艰苦奋斗、清正廉洁、富有活力、团结和谐的马克思主义政党。广大党员干部是实践社会主义核心价值体系的模范，是共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者，科学发展观的忠实执行者，社会主义荣辱观的自觉践行者，社会和谐的积极促进者。没有\_，就没有新中国，这就是入党积极分子申请书范文。

其次，身为运动协会中的一员，我觉得既光荣又神圣，必须始终保持饱满的学习热情，思想上要认识到祖国在培养我，需要我去贡献力量。我要以实际行动来加入党组织，面对当前形势社会主义现代化建设是全党的中心任务。时代在前进、事业在发展，党和国家对各方面人才的需求越来越。认真学习各种科学知识，积极参加社会实践活动，充分利用在校期间掌握素质提高。抓好本职任务同时，注重个人修养和形象。我时刻以严字要求，了解社会发展，对运协组织的活动积极参与，根据要求锻炼体质、心理。遵守运协的纪律和规章制度，团结队员，维护集体荣誉。

再次，我成长在红旗下，从小就受到党的领导和社会主义思想的教育和熏陶，坚决拥护党的路线、方针和政策。遵守国家的宪法和法律，自觉投身于建设有中国特色社会主义伟大事业。同时，把爱祖国、爱人民的高尚情操体现在为人民服务上，愿为振兴中华做出自己的贡献。

通过学习党章，我认识到：知识分子作为工人阶级的一部分，必须以实际行动体现全心全意为人民服务的宗旨，充分发挥自身创造才能。在新的历史时期，随着改革开放的不断深入，面对当前形势多样化，党的先进性总是具有鲜明的时代特征。我国社会主义建设始终坚持把人民的根本利益作为出发点和归宿，通过发展生产力不断提高人民群众的生活水平。发展社会主义市场经济体制关系到国家综合国力的增强，符合先进生产力的发展规律，必须敏锐地把握这个客观趋势，为实现党现阶段的基本纲领而奋斗。

我要树立共产主义的远大理想，努力下学习，尽快掌握各种科学知识。我始终坚持以高尚的思想道德要求来鞭策自己，不懈努力扎实做好每一项工作，正确认识改革开放过程中出现的各种矛盾和问题。全面深刻领会讲话精神。始终不渝地改造世界观、追求真理、坚定马克思主义信念，适应未来科技发展的需要。

最后，通过党这个大熔炉不断提高思想政治觉悟。同时，着眼于维护国家的主权和利益，把改革开放和科技进步作为动力，脚踏实地完成党交给我的任务。

请党组织在实践中考验我!

敬礼!

申请人：xxx

xxxx年xx月xx日

看了体育教练入党申请书还看了：

**武术教练四**

2xxx 担任驾校教练员工作关键就是要掌握整套驾校教练员规章流程，确保在工作当中不出现重大的违规违章责任事故。因此，在年初制定驾校教练员工作计划，意义重大。

第一，思想态度。

驾校教练员工作牵涉汽车驾驶方方面面，需要注意的、掌握的、运用的知识非常得多。广大驾校教练员需要怀着一个乐观、积极、开明的工作态度从事这项工作。思想上也认清驾校教练员对于学员今后在汽车驾驶环境当中受到影响，认清责任划分，准确开始相关驾校教练工作。

第二，工作任务。

1，工作学习。本单位在2xxx年开展规模定期的驾校教练员工作培训，就2xxx年新工作提出的几点新要求都会培训会上一一说明。驾校教练员要认真参加培训工作会议，积极学习，并在工作当中切实落实相关工作。

2，在工作当中遵守各环节规章制度。

3，情况汇报。每个月列罗当月工作当中出现的情况，撰写月工作报告上交所在单位部门。

第三，工作要求。

1，工作作风要求。驾校教练员必须清醒地认识自身工作的重要意义，在与学员接触实训过程当中应该切实保持清廉工作作风。

2，工作实务要求。驾校教练员工作当中必须按照单位教学安排，切实落实每一项教学任务到具体工作当中，确保学员能够全面学习汽车驾驶。

3，考勤要求。驾校教练员工作实行单位统一考勤制度，有事缺席工作须事先请假。请假方式原则上当以单位请假专用纸张，特殊情况可以使用电话方式请假。

总的来说，2xxx年驾校教练员工作计划就是这样，望单位全体驾校教练员同志认真履行工作计划要求，履行工作义务。

**武术教练五**

1、熟悉场馆器械区。知道所有器械用法。

2、拥有很专业健身知识，有指导会员的能力。

3、了解会员的需求，增肌，减脂，塑形。针对会员要求拟定方案。

4、了解会员的消费水品，从而下手谈课时问题。

5、具有销售的头脑去谈私教，尽量可以下单。

6、注重上课质量和回访会员。

7、注意和会员沟通时的言行举止。

今年是我们健身中心发展非常重要的一年，也是一个充满挑战、机遇与压力的一年。为了增强责任意识、服务意识，并充分认识和有条不紊地做好客服部的工作，特制定本计划。

随着客服工作的不断强化，对客服的管理水平也提出了更高的要求，因此我们要进一步的做好日常工作。

1.加强和规范客服部工作流程，认真审核原始票据，细化与顾客和财务的对接流程，做到实时核算，在办理业务的同时，强化业务的效率性和安全性。

2.倡导人人提高节约的意识，努力做好开源节流，在控制费用方面，加强艰苦奋斗、勤俭节约的作风，不浪费一张纸、一支笔将办公费用降到最低限度。

3.加强内控与内审工作，让员工每月进行自查、自检工作，并做自我总结，及时发现问题，及时纠正错误，让基础工作进一步完善。

4.为加强客服人员的个人素质，着手对客服人员进行培训，培训内容主要针对‘仪容仪表’‘服务的重要性’‘如何服务’‘接待技巧’等几个环节。争取在最短的时间内让客服人员有较大的转变和提升。

5.针对健身中心人气不够旺、知名度不够高的问题需尽快解决，但要提升知名度需要大量的广告资金投入，为解决和提升我们的影响力，减少广告支出，准备开始长期着手健身中心外联工作，联系本地一些知名企业、单位合作，如银行、电信、酒店、旅游、娱乐业等。充分利用当地资源，借力发力，提升我们的知名度、影响力，从而达到预期效果。

**武术教练六**

男人与女人虽然生来平等，但是却互有不同。女性健身要根据我们的身体功能、组织结构、荷尔蒙变化等来选择并进行相应的锻炼。

女性与男性相比具有以下特点女性的身体脂肪含量平均比男性高出10%左右：女性的心脏容量和肺呼吸量都比男性小，女性肌肉和男性肌肉相比.上肢力量大约只有同龄男性上肢力量的2/3，女性胸部、双臂、肩部的力量都较小，腿部力量却相对较大。

有些女性学员来健身，最惧怕的就是万一练出了像男性那样粗犷的肌肉该怎么办7其实这并不用过分担心。一般来说，女性比男性个头矮、体重轻、体格弱，女性的身体脂肪比男性要多很多。而就肌肉而言，性别不同则构造不同，男性因为天生就拥有较少的身体脂肪，所以他们的肌肉清晰度更高，肌肉群也比女性的要大。所以只要认清并选择好锻炼方法，女性练出来的只会是细腻、柔美的身体线条。

根据女性的生理特点，在进行健身时应遵循以下法则：

女性腰部的椎间盘比男性更厚，腰腹的柔韧性也胜于男性，所以更适合进行柔韧性的动作。生性还适合多做灵活、轻快、优美、韵律感强的运动(瑜伽、有氧健美操、普拉提斯等).这对神经系统功能和肌肉力量的提高有显著效果。

女性的骨盆相当重要，它不单关乎到“美”，更关乎到女性的健康。一旦歪斜，轻则影响美观，导致腰腹部常挂着“游泳圈”，重则可能会因为歪斜过度而影响生育能力。所以，各个年龄的女性都要多进行针对腰腹肌、骨盆底部肌肉的练习，保持做仰卧起坐、腰部环绕、下弯压腿等简易的伸展运动。

女性特有的生理现象就是月经。月经期一般不会引发过多的不适，但是由于经期子宫和盆腔充血以及性腺分泌的作用，还是会造成腰酸背痛、腹部肿胀、腹部下坠等轻度不适。这些不适会或多或少地影响女性的机能状态，使参与运动的情绪受到影响。女性在经期也应该坚持运动虽少而轻的锻炼，如慢跑、轻器械练习和基本上是静止的有氧撰等都是不错的选择，这样一来不但可以调节机体因经期出现的不平衡性，还能保持体力，不至于因经期的停止运动而引起体能下降。但凡有痛经、月经过多或月经失调者，基于身体状况考虑，不适宜在经期运动，否则会诱发更多的症状。

女性在45-50岁被称为更年期。在这个时期，会出现一系列以植物神经功能失调为主引起的综合征，并有少数人因为较为严重而形成病态。这些现象主要是因为卵巢功能衰退，导致垂体促性腺没有足够的应激能力.影响了丘脑一垂体一性腺之间的平衡关系，造成内分泌失调，从而让身体发生了很多变化。女性在这一时期更要积极进行锻炼，以改善神经系统和内分泌系统的调节功能，转移对更年期症状的注意力，平衡机能自身的调节能力。

**武术教练七**

学员陆\_\_，20xx年1月开始锻炼,其身材的主要尺寸为:身高152厘米,体重57公斤,胸围89厘米,腰围厘米,臀围98厘米,大腿围55厘米.这是较典型的矮胖身材,我给她制定的训练计划是:1.轻器械训练,每个部位每周练三次(隔天练一次);2.有氧健身操训练;3.合理的饮食.具体计划;星期一:胸、肩、臂、下背、腹;星期三：背、肩、臂、小腿、大腿、腹;星期五：大腿胸、背、下背、腹。

饮食方面,采用“低热能、低脂肪”食谱，多食鱼、虾、鸡蛋白;多吃粗纤维蔬菜，如芹菜、胡萝卜;主食以带麩皮的面包为主，禁吃油炸食物，改掉吃零食(如巧克力、奶油蛋糕等)的毛病。总之，饮食既要足够的营养，又要减少过多热能的摄入。

这一收获使她的信心倍增,要求增加训练量,于是我又为她改订了训练计划;星期一、四：胸、肩、肱三头、腰、腹;星期二、五：大腿、背、肱二头、小腿、腹。

**武术教练八**

通过学习武术，来增强体质、培养意志、注重内外兼修的民族传统体育项目，经常参加武术锻炼，可以提高人的运动、消化、神经、心血管等系统的功能，武术兴趣班坚持“以人为本”的教育思想，通过学习，使孩子们掌握一项运动技能，丰富文化生活的目的。武术兴趣班将根据幼儿的实际身体素质的情况，选择适合的教学内容分期进行。

1. 培养孩子对武术运动的兴趣，鼓励参与这项运动。

2. 掌握武术项目的基本动作，并通过参与武术运动的训练增强体质、提高体能。

3. 了解科学锻炼身体的方法，自觉地自我锻炼。

3月份：

第一周：冲拳、架拳、马步 游戏：老鹰抓小鸡

第二周：推掌、弓步 游戏：老狼老狼几点了

第三周：弓步搂拳冲拳 游戏：请你跟我这样做

第四周：复习一、二、三周的内容

4月份：

第一周：正踢腿 游戏：长高了变矮了

第二周：提膝穿掌、砸拳 游戏：看谁能追上我

第三周：侧踢腿 游戏：接力赛

第四周：复习五、六、七周的内容

5月份：舞蹈：众人划桨开大船 健美操小组合

6月份：总复习 幼儿拳完整动作

方法：必须遵循教师的主导作用与孩子们的自觉积极性相结合，直观教学与启发思维相结合，系统性与武术的兴趣教学相结合，巩固提高与训练相结合的基本原则。

要求：

1. 准确连贯的完成全套动作;

2. 动作规范，节奏明显;

3. 熟悉单个动作的名称。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找