# 武术的心得体会 武术生心得体会(通用11篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-04-04

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。武术的心得体会篇一武术作为中华文化瑰宝，是中国古代智慧的...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**武术的心得体会篇一**

武术作为中华文化瑰宝，是中国古代智慧的结晶。其历史悠久，文化内涵丰富。而在现代社会，学习武术不仅可以锻炼身体，还能够提高自我修养。作为一名武术生，我在学习过程中深刻地领悟到了以下几点体会。

第一段：掌握技能是武术生的首要任务

学习武术最重要的目标是掌握技能。毫无疑问，只有技能掌握得好，才能发挥出实际的战斗能力。因此，我们武术生一开头就要注重技能的掌握。学习武术不仅需要理论知识的学习，还需要持之以恒的刻苦训练。只有不断地练习，才能让技能更加娴熟，更能在实践中运用自如。

第二段：武术生需要注重身体素质的提升

武术是一项强身健体的运动，注重身体素质的提升。因此，我们武术生需要加强锻炼，提高身体素质，达到强壮健康的状态。在锻炼中，不仅要注重力量和耐力的锻炼，还要注重柔韧性的提高，才能更好地发挥武术技能的力量。在武术生活中，健康的身体状况是取得优异成绩的首要保障。

第三段：武术不仅教育我们技能，更锤炼修养

武术家有着自己的一套行为准则和价值观念。在学习武术过程中，我们不仅需要掌握武术技能，还需要注重修养的培养。这里的修养指的是文化素质、道德品质和精神气质。学习武术需要明辨是非、守纪律、讲道德，同时，需要锤炼对个人意志力和精神毅力的磨炼。只有这样才能把武术真正传承下去。

第四段：学习武术可以提高自我保护能力

学习武术最初的目的就是为了自我保护。在现代社会，社会问题与安全问题越发突出，正是这个时候，学习武术的意义就凸显出来了。通过学习武术，可以提高自我保护能力，更能增强自信心和勇气，有效防范危险事件的发生。

第五段：武术生需要有认真负责的心态

学习武术需要具备认真负责的心态。在学习过程中，我们要严格要求自己，务求做到每一个招式的精益求精。同时，在实践中要强化安全意识，防止意外事件的发生。武术生的心态是不妥协、不放弃、不断进步，才能不断提升成就。

总结：

学习武术的收获远远超过了武术本身。学习武术不仅能够锻炼身体，提高自我保护能力，还能够增强自信、勇气和积极向上的心态。在现代社会，正是这种精神和现实的需要，互相印证、共同进步。生活中我们也应该时刻保持良好的精神面貌和积极的心态，做到真正的身心健康。

**武术的心得体会篇二**

1、学习武术的心得体会：

武术是全方位的全身心的运动，它不紧锻炼我们的体育技能，更能磨练我们的意志，所谓一日不练十年功，学习武术就要下定决心，每天坚持锻炼，虽然有时候会觉得枯燥乏味，但是中间一旦间断练习，功力就会大退。

武术也是一门积极性很强的运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

2、武术的基本功有哪些：

2.1、压肩

动作要领：面对肋木或一定高度的物体，两腿开步站立，两手抓握肋木，上体前俯下振压肩。要求练习者的两臂两腿要伸直，下振幅度应逐渐扩大，压点集中于肩部，压力要由小到大。压肩时两臂，两腿必须伸直，力点集中于肩部。

2.2、吊肩

动作要领：两脚开步站立，背对横杠或肋木，两手反握横杠或肋木。然后屈膝下蹲，两臂拉直或悬空独立。两手抓紧横杠，两臂拉直，肩部放松。

2.3、握棍转肩

动作要领：两脚开步站立，身胸挺直，两手握棍于体前，两手距离与肩同宽，两臂下垂于腹前，目视两手。然后上举绕至体后，再从体后向上绕至体前。动作要求两臂始终伸直，两手握棍的间距不变，两手距离要合适，转动时两臂伸直上举。

2.4、绕肩

动作要领：两腿成左弓步站立，左手放于左侧，右臂上举伸掌于右侧。右臂以肩关节为轴，由右上方向后绕环。右臂由后下方向前方继续绕环，然后再向相反方向绕臂。

3、武术的分类：

3.1、对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的攻防格斗套路。其中包括徒手对练，器械对练，徒手与器械对练等三种练法。

3.2、踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路，有时打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

3.3、器械对练，是以器械的劈、砍、击，刺等技击方法组成的对练套路，主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式，常见的有单刀进枪、三节棍进棍。双匕首进枪、对刺剑等。

3.4、徒手与器械对练，是一方法手，另一方持器械进行的攻防对练套路，如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

3.5、集体演练：集体演练是集体进行的徒手、器械或能手与器械的演练。在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形，图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。搏斗运动，是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。目前武术竞赛中正在遂步开展的有散手、推手、短兵三项。

学武术注意事项：

1、一定要控制耐力型、力量型的练习，可以进行柔韧练习，以及短时间的速度型练习，果断拒绝长时间、枯燥地练习动作和类似百米跑等大运动量、高强度的练习方式。

2、注意营养。

3、力量型的练习，最典型的是举重，倒是当时很有力量，可惜骨关节会提前钙化，你的孩子就别想长高了。

4、要跟踪孩子的学习过程，注重师傅的练习方法。

幼儿学习武术的好处有哪些：

1、学习武术可以强健孩子体魄好身体是一切行为的前提。孩子学习武术不仅能强身健体，还可以培养孩子的忍耐力、增强意志力。不仅如此，反复练习成套的武术动作，可以提高孩子的记忆力、注意力，对孩子的文化学习很有帮助。文化学习为静，武术为动，只要合理分配、动静结合，在寻求身体强健的同时，不过度损耗孩子的精力，就可以使孩子身心愉悦、平衡发展。

2、学习武术锻炼孩子的吃苦精神锻炼孩子吃苦耐劳、坚强的意志力不屈不饶的精神。

3、学习武术可以培养孩子的礼貌武术讲究礼貌，自古有师道尊严的传承，武术教练都会给孩子讲解礼仪和行为规范，这对孩子的人格形成大有裨益。

4、学习武术让孩子健康成长孩子选择武术作为兴趣课程，可以使孩子少玩或者不玩网游，这对于孩子的视力保护、骨骼发育以及体态的健康成长都有着极大的正面效果，也可以使孩子变得自信、开朗、大方、阳光。

**武术的心得体会篇三**

呼兰区莲花中学 李雁冰

2024年3月下旬，根据这学期的教学计划，当时我准备用一个月时间，把《英雄少年》这套操教会学生。这套操我很熟悉，在前年参加哈尔滨市教师素养大赛之前我已学会。这次教给学生我认为是游刃有余，但事与愿违，学生学得很慢，四节课下来学了四节操，动作不到位，跟不上节奏，跟音乐那就更跟不上了。我分析了一下原因并调整了教法。

1、学生小学一直没学过操，没有学操的经验。比如说，做操时，先左后右。眼随手动。这些他一点都不懂。本体感觉也不好：比如说“弓步架推”,这个“架”，那做的啥样都有，大多数都和小猴子似的滑稽至极。

我采用合作学习，互相纠正错误。或回家照镜子练习，或者让动作做的规范的学生示范，使大家建立正确的动作形象。教学这套操我最得意的就是选了几个领操员，重点培养。他们在不同的位置领操，我在下边监督。学生还能认真练。我也省劲，能及时了解学操情况。学生还能从不同角度及时学习，2、缺少兴趣，学“操”是件枯燥的事.学生一上课，就会说，老师还学操啊？没兴趣学习就不认真，不认真导致的后果就是学得慢。学得不好。

我加强自身修为，认真研究动作，把动作做到位，力度大。把这套操练得形神兼备。我根据初中生喜欢搏击的特点。讲解动作时，突出搏击性，比如说“马步盘肘”这节，强调肘击。讲解这节操的由来，学生兴趣就浓了。激发了学生学习兴趣。

3、我的教法也有问题：我教的很快，学生还没理解一节操就教完了，然后就重复练习。动作要领还没掌握，重复不规范的练习，一错再错。所以教学效果不佳。

后几节操我教的的节奏放慢，让学生找到肌肉感觉，动作定型，学会了几拍，就复习。巩固动作。后几节操教的效果很好，真是教学相长啊。

有时候我对孩子们孩子们说：我们之间现在像《射雕英雄传》的郭靖与江南七怪。郭靖在江南七怪手里武功长进慢，在马钰手里那就武功就突飞猛进。我呢尽量像马钰发展，你们也得像郭靖那样好学。这样我们这套武术操才能学得快。同时适时点播，及时鼓励，对于学操也是很重要的。

4、现在班级中总有几个教不会的学生，那是一点感觉都没有。经常“顺拐”。

这样的孩子主要原因就是协调性差，学什么都慢，学得慢自信心就更不足，不足学的就更慢。我能就时常给他们吃小灶，利用业余时间教他们。慢鸟先飞吗！同时给予真诚的、恰到好处的鼓励，是他们有成就感、自豪感。同时激发学习热情。使他们自觉学习，后来这几个学生突飞猛进，在武术操比赛中成绩优异。

在学习这套操中，学生受益最大的就是对祖国传统文化的认识。了解武德，学会做人。我们首先学习了“抱拳礼”的意义。“曲母自谦，五洲同聚，以武会友。”学生们听完我的讲述后，学习武术的兴趣就上来了。每每练习前我们首先施抱拳礼。学生从对祖国文化的敬仰、自豪，到从善如流。学习这套操后，我感觉他们有礼貌多了。

以上是我的教完这套操的一点心得。我相信会指导我下次教操，今天记下来，为以后的教学作为借鉴之用。

**武术的心得体会篇四**

武术是中国传统体育项目之一，具有丰富的文化底蕴和深厚的历史积淀。武术不仅可以锻炼身体，还可以提高自身的自我保护能力。在大学里，加入武术社成为了一些同学们的选择，他们希望能通过武术学习得到身体锻炼和丰富的社交经验。

二段：个人成长

加入武术社后，我深刻地意识到武术的重要性。首先，武术锻炼身体的效果非常好，主要是因为武术比其他运动更注重全身各个部位的耐力、力量、柔韧度和速度的综合锻炼。其次，武术可以帮助释放压力，表现出自己的个性和风格，并且能够提升自我意识和心理素质。最后，武术还可以养成良好的习惯，如在训练中要注意规律饮食和按时锻炼等。

三段：团队协作

武术需要严格的纪律和规则，因此在团队中需要有良好的协作和配合能力。在社团的训练中，我们需要密切配合以达到更好的效果，互相鼓励、分享技巧和经验。这种团队协作能力在日常生活中也有用，可以帮助我们更好地融入社会，更好地与他人相处。

四段：比赛经历

在社团活动中，经常会有比赛，这对于每位社员来说都是一次宝贵的经验。比赛中，既有紧张的气氛，也有团队合作的需要，这是锻炼个人和团体素质的好机会。在比赛的过程中，我们会遇到各种各样的困难和不顺利，这时就需要我们运用所学的技巧和自身的经验来解决问题，然后再次调整活力和状态，努力完成最后的比赛。

五段：总结感悟

通过武术社的学习，我更加深入地了解了武术的奥秘，同时也锻炼了自身的身体素质、意志力和人际交往能力。我相信，在未来的生活中，这些经历和体验会为我带来更多的收获和积极的影响。同时也希望大学里更多的同学们可以加入到武术社这个大家庭中来，一起体验武术之美。

**武术的心得体会篇五**

学习武术的心得体会

武术，由于传统观念的认识不足，很多人一提起武术就会问，你能打几个人呢？

我学习了武术之后，有以下的感受

武术是全方位的全身心的运动，它不紧锻炼我们的体育技能，更能磨练我们的意志，所谓一日不练十年功，学习武术就要下定决心，每天坚持锻炼，虽然有时候会觉得枯燥乏味，但是中间一旦间断练习，功力就会大退。

武术也是一门积极性很强的\'运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。

练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

学习武术，其实我认为最主要的也是这一点，武术的技能并不是主要的，主要的乃是习武一定要修武德，一个没有武德的人早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越与社会有害，武德不仅仅是武德，更是教会我们怎么去做人，古语有云：修身齐家治国平天下。也许有些不是我们力所能及的，但是修身是第一位的，我们做人的事理其实要用心体会，很多都能在习武之中领悟的到，这个学问太大了，用尽毕生也未必能参悟的透，所以从武术衍生出来的东西实在太多了，学问太大。

**武术的心得体会篇六**

作为一名热爱武术的学生，我加入了学校的武术社。在这里，我不仅学习到了各种拳术技巧，还结交了一群志同道合的朋友。在武术社的学习和交流中，我收获了很多，以下是我对此的心得体会。

第一段：坚持不懈，追求技巧的境界

武术是一项需要耐心和毅力的运动，在武术社的学习中，我不断地追求自己技术的提高。掌握一个拳术动作需要反复练习和钻研，只有在坚持不懈的过程中，才能够逐渐掌握技巧的境界。参加武术社让我领悟到，只有真正地付出努力，才能够达到自己的理想水平。

第二段：严格的自律，培养自信的态度

在武术社，我们需要严格遵守每天的活动计划，包括训练内容和时间。这种自律让我感到非常自豪，因为我相信这些规定可以让我们更加有效地提高自己的技术水平。此外，在训练过程中，我们也需要时刻保持自信的态度，这不仅可以让我们认真学习，还可以树立正确的自我形象。

第三段：团队协作，体验探索的乐趣

武术社不仅仅是一个学习武术技能的地方，更是一个集体。在训练的过程中，我们需要互相帮助，互相支持。这种团队协作让我们之间的关系更加紧密，更加和谐。此外，在探索武术的路程中，我们也能够体验到乐趣，因为每一个新的技巧都会让我们感到兴奋和挑战，这样的经历会让我们更加喜欢武术，更加热爱生活。

第四段：不断求知，了解中华传统文化

武术是中华传统文化的代表之一，通过武术社的学习，我们也能够多了解中华文化的精髓。我们可以通过学习不同的拳术和器械，了解不同的文化背景和历史渊源。这样的学习不仅丰富了我们的知识储备，还帮助我们更好地理解传统文化的内涵和价值。

第五段：终身受益，培养积极的态度

武术的学习不仅是一种技能，更是一种教育。在武术社的学习中，我们可以培养自己的自律、自信、团队协作和积极的态度。这些品质不仅在武术的学习中可用，更可以延伸到我们的日常生活中，带给我们终身受益。因此，参加武术社对于我们的成长和发展是非常有益的。

以上是我在武术社学习中的心得体会。我相信在我们的学习、生活和事业中，这些经验都会指导我们走向更好的未来。我也希望更多的年轻人参加武术社的学习，体验其中的乐趣，并从中获得更多的成长和启示。

**武术的心得体会篇七**

心得体会

还记得第一节课体育课，老师让我们选择自己喜欢的课程，我就选了武术。一开始，我还被那个老师拉去学篮球了，他说我学篮球比较合适，但是我对篮球是真的没兴趣，所以第二节课我就和叫我们篮球的老师说我想学的是武术，对篮球没兴趣，那老师也同意了。当然，最重要的是现在教我们武术的老师同意我到这个班来学习武术，不然我也没有这个机会在这里写这些东西了。在这里，我要谢谢老师给了我这个机会。

说到学习武术的体会，前面说到的辛苦二字是少不了的，这可能也是每一位学习武术的人的感受吧！虽然说学习武术很累，但这是我自己的选择，我没有后悔。有时候上完课，感觉一点劲都没有，什么都不想做，唯一的感觉就是今天除了体育就没有其他的课了，可以好好休息一下。还记得有几次上完课就觉得身上有点酸痛，等到第二天起来，酸痛感更厉害，但是一两天就好了，也没什么。俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”。既然如此，这小小的疼痛又算得了什么呢？再说了，这能够让我的身体变得更加强壮，有益而无害，何乐而不为。

要说学习武术的心得，我也说不了多少。我认为学习武术首先要有兴趣，没兴趣的话，什么都做不好。其次，要有耐心，有毅力，要持之以恒。不然，一点点的疼痛就会让你却步不前。再次，要勤奋。若是三天打鱼两天晒网，之前学到的就会全忘了。最后，要有学习武术的条件。这里所说的条件主要指身体上的条件，如身体的灵活性、灵敏度等。当然，天分和悟性也是不可少的。然而，并不是每个人都天赋异禀，都拥有极高的悟性。古人云：“勤能补拙”。所以，这就要求我们要勤奋。只有勤加练习，才能够熟练的运用每一招，从而克敌制胜。

上面所说的只是我自己的一些感受和看法，也许有些看起来像是在发牢骚、在抱怨，其实并非如此，所有的一切都是我这个学期学习武术的真实感受。我想其他人也有和我一样的感受吧！

《武术课感想》 从入学到现在第一次接触武术课，以前从未接触过武术，只是在影片中看到过一些武打片，对武术很好奇，也很羡慕那些会武术的明星。可是迟迟没有机会接触武术。到了大学终于有了这一门武术课，就毫不犹豫的自愿填写了武术的科目。

通过在大学这一个学期的武术课学习，我对武术有了初步的了

解，感受到了武术的巨大魅力，对武术兴趣有了进一步的加强。一开始学习的兴趣不大，总以为是项枯燥无味的运动，但是在学习的过程中，我逐渐改变了对它的看法。以前以为武术用来打架，用来制服外来的威胁的一种手段，到现在才明白，武术是中华民族的传统文化的一部分，有着很悠久的历史，是我们中华民族强身健体的一种锻炼方法。

武术不但可以强身健体，还可以锻炼自己的身心健康，对的自己的思维，情绪，性格，学习，都有一定的帮助。

这个学期我们学习了，五步长拳，是武术的最基本套路，是学习

武术不可缺少的一部分。其实，在武术里面我们可以学到做人的道理。最基本的敬礼，让我学到了，对别人的尊敬。敬礼的基本规则包含有对别人的，尊敬，平等，谦让。练武者需要一颗平静的心态，要有广阔的胸襟，这是对武者最基本的要求。五步长拳的每一步是不可缺少的一部分，每一套路紧密相连，有着招招致命的威力，这也许是武术的魅力所在。

在以后的学习中可能我会认真学习这门课程，认真体会武术的的精髓，去借鉴老一辈留下的武术成果，借助武术来锻炼自己的身心，武术在我们每一个人的心中不断地深化，不断的在人群中普及，武术是一种文化，我们作为中华民族的一员，我们要继承不断地发扬光大。

班级：2024级雕塑

关于散打课的心得体会

从最初的只是好奇而选修了武术散打课，到后来的了解一些皮毛以致被深深吸引，我在这门课上完成了这样的转变，也一点一点感受着散打所拥有的魅力。就在第一节课时候，老师先教给了我们抱拳礼，并解释了它所拥有的含义，简单说就是五湖四海皆兄弟，这就表明了散打作为一项竞技运动所拥有的包容性，和其独特形式。而我们这一群由于各种原因聚在一起学习散打的学生，也得以相互结识，感受一种艺术并领悟其中的各番道义。

之后又通过数节课的学习与训练，我也以亲身经历验证了老师的散打是体育项目中最累的一项的说法。每次课上的小游戏，期间的关于左右直拳、前后鞭腿以及之后的翻滚与摔法的学习和重复，还有最后的体能训练，都是对体力的一种巨大考验。但是通过这种种的练习，才能够发展一人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质，这也应是散打所以锻炼人的精髓所在；同时散打又是一项以抗性体育运动，可以发展人的心智。通过以双方互相对抗为运动形式，使人身心得到全面的锻炼。而坚持散打训练，既可强筋骨，壮体魄。又可以培养练习者勇敢、顽强、机智、果断、灵活等精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

而我通过这一段时间以来的学习，锻炼与磨砺了自己的体力和意志，同时收获了许多东西。在这期间，我也得到了老师的一些指点，让我对散打有了更深的了解，领悟了很多道理。

散打，是一门集艺术与实用为一体的科目，它的训练不只有武术那种爆发与力的美感，更是在突发事件中发挥着它优越的实效作用。散打中无论是拳与腿的动作，都是最简单而实用的技术。不是所谓的花拳绣腿，却能在现实生活中给人诸多帮助。

最后还要感谢老师的平易近人与辛勤教导，让我知道了许多关于散打的知识，同时也在老师身上学到许多自己以前不足的东西。希望会有更多的人在老师的指导下感受散打的魅力，领悟个中道理。

**武术的心得体会篇八**

武术篇是我参与武术训练期间最重要的一部分。作为一个身体素质普通的人，我一直对武术有着浓厚的兴趣。经过一段时间的学习和实践，我对武术篇有了更深入的理解和体会。在这篇文章中，我将分享我对武术篇的心得体会。

第二段：武术篇的训练方法和对身体的好处

武术篇是武术训练中非常重要的一环，它主要包括各种招式和技术的积累和应用。通过反复练习各种动作和技巧，我逐渐掌握了武术的要领和精髓。在武术篇的训练中，我深深体会到了持之以恒的力量。无论是在基本动作的练习中还是在高难度的技巧训练中，只有坚持下去，才能够逐渐掌握技巧和提高自己的实力。

武术篇训练对身体的好处也是显而易见的。它强调身体的柔韧性、协调性和爆发力。通过反复的拉伸和运动，我的身体变得更加柔软，肌肉更加有力。而且，武术篇训练还锻炼了我的反应能力和意志力，使我更加自信和冷静。

第三段：武术篇的哲学思想和对人生的启示

除了身体的锻炼，武术篇还蕴含着丰富的哲学思想。武术强调的是“以柔克刚”，通过巧妙的变化和运用力量来克服对手。这启示着我在生活中应该采取灵活的思维方式，不仅仅依靠强硬的手段解决问题，而是要善于借助周围的环境和力量来实现自己的目标。武术篇还教会了我如何面对困难和挫折，只有通过不断的努力和坚持，才能获得真正的成就。

第四段：武术篇的精神培养和对品质的要求

武术篇不仅仅是一种技术的训练，更是一种精神的培养。在武术篇的训练中，我学到了很多关于自律和坚持的道理。只有通过严格的自律和坚持不懈的努力，才能够取得进步。同时，武术篇还要求训练者具备高尚的品质和道德。在训练中，我学到了要遵守规则和尊重他人。这些品质不仅对武术训练有着重要的意义，也对我的日常生活产生了积极的影响。

第五段：武术篇对我的人生触动和展望

通过对武术篇的学习和实践，我对自己有了更深刻的认识，并且对自己的未来也有了更明确的规划。武术篇教会了我坚持不懈的意志和顽强的毅力，这将成为我日后追求梦想的重要支持。我相信，只要我坚持不懈地努力，将武术的精神融入自己的生活和工作中，我一定能够取得更大的成就。

总结：通过武术篇的学习和实践，我理解到了坚持不懈和刻苦努力的重要性，体会到了“以柔克刚”的哲学思想对于解决问题的重要作用。武术篇不仅锻炼了我的身体素质，还培养了我的意志力和积极的品质。我将把这些经验和体会融入到我的日常生活和未来的工作中，相信它们将一直伴随着我，助我追求更高的目标和梦想。

**武术的心得体会篇九**

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。

武术具有“内外合一，形神兼备”的特点，而这一特点主要通过武术功法和投法来体现。武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密结合，“心动形随”做到，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。在此，我觉得在学习武术的同时有必要重视以下几点：

首先在上课之前我们要进行充分热身。这个很重要。如果热身不充分，很多难度动作做不出来。

第二个就是要保护好自己，不让自己受伤。很不幸运的是，我在训练时因为没有充分热身，导致右脚踝受伤。由于伤势严重，不仅仅这学期我的训练中止了近三个月，在恢复后，脚踝依旧难以适应大强度的训练。受伤，不仅仅是影响个人的训练，还会拖累整个武术队的训练进度。所以要对自己负责，对武术队负责。

第三，要做好基本功，为之后的套路打好基础。学习武术，基本功很重要。

第四，注重循序渐进，不要过于急躁。

不知不觉，我到人文已经两年多了，好快，现在想起来好像就是昨天刚到人文一样，很幸运，我一直坚持着学习武术，并且有幸进入了武术队！现在来说一下当初是怎么跟武术结缘的。

这要从高中时候说起，当初是为了考取一所理想的本科院校，所以学习了武术，参加了武术训练队，因为高考时候可以加分，总成绩上去了，填报志愿的范围就可以广阔一些。开始的原因也只有这个，后来跟着高中的教练练习武术，这就是我武术的起点。

后来接触武术过程中，使我懂得了，它不仅可以提高素质，健体防身，还可以强壮身体，陶冶情操，锻炼意志，培养品德，还可以竞技欣赏，交流技艺，增进友谊！所以我似乎喜欢上武术，坚持在体育高考前每天练习武术。

进入大学后，我参加了湖南人文科技学院武术队，与师兄师姐们一同学习武术，一起吃苦，流汗的日子历历在目，那些时间虽然是辛苦的，但是每单我脑海里面回想起来这些美好的记忆时，我总是快乐甜蜜的，因为我觉得这里有家的味道，每当进入这个集体，我们相互关心，相互鼓励，一起进步，每当在路上遇到我们武术队员时候，就会有一种亲切感！这就是武术队，这就是我进入的集体，我喜欢这种感觉，我爱这个团队，我以这个团队为荣！记得在大一的时候，我的武术功底很差，可我好高骛远，想一口气吃成一个胖子，所以常常跟师兄们学习高难度动作，空翻之类的，当然并不如愿！我身体素质一般般，基本功不扎实，所以师兄说我还不到火候，还必须把基本功打扎实一些。

年轻的我们不拍困难，不拍摔，就凭着这股上进的精神力量，在大一下学期，我学会了侧空翻！学会的当天晚上我兴奋得睡不着，心想着我有东西拿得出手，功夫不负有心人。但是，我一点都没有骄傲！反而让我更加有信心，！学习更多难度，更多技巧，也让我知道，我并不笨，只要我努力没有过不去的砍！在这之前，我被师兄们骂了好多次，但是我还是要感谢各位师兄们，是他们给了我经验，才让我成长得这么快。

回想起大一时候我搞坏了5双鞋子！那时候我们还没有在武术房训练，我们的训练场地就是学校的风雨田径棚，那里是塑胶地板，对鞋子的摩擦很大，特别是做前后扫腿的时候！每次训练回去感觉鞋子底上又薄了一层！没得胆量就练不了侧空翻，那时候在这么硬的地板上面要么就不做动作，要么就一气呵成，逼得我们不得不把摆腿速度加快，要不然就准备被摔！所以艰苦的坏境造就了我们坚韧的训练性格，我们知难而进。

大二之后，我们多了一个角色，成了大一新生的师兄，我们身上顶着的不光光是把自己的东西学好的任务，我们还需要带领师弟师妹们把训练的激情戴起来，而且还要把自己掌握了的动作水平教给他们。那时候看到队里面师兄们的旋子转体360很漂亮，所以我一直想把这个难度学在身上，每天晚上我都会腾出时间去武术房找师兄学习旋子转体360，一开始师兄让我先把旋子打好，他才肯教我的。我也就老老实实的把师兄交代的东西一遍遍练习！后来师兄看我的火候差不多了就让我在垫子上面做原地转体，就这样没几天我就学会了，只不过打的不是那么漂亮，师兄讲我的这种旋子转体是螺旋腿型的，必须把两个腿都伸直！练习难度没得什么捷径可以走，还是要先把基本功打牢固，在这基本功的基础上勤加练习掌握动作的发力顺序就ok了！

大三以来，刚到学校就把踝关节扭伤了，刚开始的一个月都动不得，有句古话也讲过，“一日练一日功，一日不练百日空！”我这样子一休息回来，再次来到这块训练场地上面时，以前的后手翻，转体360，旋风腿，外摆莲，都打不了了，我心里有急躁，有悲伤，但是我就没有绝望！我是想赶快好起来，但是我又急不得，当时真的很无奈，所以我就去找了许多关于我受伤的治疗方法。运动性康复，为了使我跟大家的差距拉得不要特别的大，我选择每天坚持做力量练习，多压韧带，因为我知道搞武术，柔韧最重要，当初师傅说过压韧带就得像吃饭一样，最好每天都坚持！这学期我的体重上升了不少，同时成反比的素质，技术水平下降了不少！

总的来说，学习武术就是我的兴趣，每当我接触它的时候我就很快乐，没得性趣的话，什么事情都做不好。其次，要有耐心，有毅力，要持之以恒。要不然，一点点的疼痛就会让你却步不前。再次，不能三天打鱼两天晒网，不然，你学的东西也会全部忘记了。古人云：“勤能补拙”，所以这就要求我们要勤奋，只有勤奋练习，我们才能熟练的运用每一招，从而克敌制胜!

13级体育教育一班

肖雄

**武术的心得体会篇十**

第一段：序言（引起读者的兴趣）

在这个日新月异的时代，人们对武术的追求和研究变得越来越热衷。武术作为中国文化的瑰宝，在世界上有着广泛的影响力。经过一段时间的学习和实践，我对于武术有了更深刻的体会，并形成了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享我的学习心得，让更多人了解武术的魅力和价值。

第二段：武术修炼的坚持与毅力（为什么选择武术、体会到的坚持和毅力）

选择学习武术是源于我对中国传统文化的热爱和对身体锻炼的需求。在武术的修炼过程中，我深深感受到了坚持和毅力的重要性。无论是面对长时间的训练，还是学习复杂的技巧，想要将武术练得出神入化并不容易。但正是这些困难和挑战，让我更加坚定了学习武术的决心。通过持之以恒的训练，我逐渐体会到了坚持的力量，这一点对于我在工作和生活中也大有裨益。

第三段：武术修身养性的价值（如何在武术中修身养性、收获和体验到的价值）

武术不仅仅是一种技术上的训练，更是一种修身养性的方式。在武术的修炼中，我明白了谦逊、坚韧、毅力、自律等素质对于一个人的成长和成功是非常重要的。在磨练自己的过程中，我学会了虚心地接受他人的批评，并从中吸取经验教训。同时，武术还教会了我永远不要对自己轻言放弃，无论是面对生活的困难还是挑战，都要坚持不懈地向前。

第四段：武术与身体健康（如何通过武术来保持身体健康）

与大部分体育锻炼相比，武术独特的技巧和动作对身体的某些部位要求更高，包括力量、灵活性和协调性。通过长时间的练习和训练，我发现自己的身体得到了有效的锻炼，增强了肌肉的力量和耐力，灵活性也大大提高。除了对身体素质的改善，武术还有助于提升心肺功能、平衡和反应能力，预防和减轻一些慢性疾病。因此，我坚信通过学习和练习武术，能够保持良好的身体健康与素质提升。

第五段：结语（总结文章内容，再次强调武术的价值）

对于我来说，学习武术不仅仅是一种运动，更是一种精神的追求。通过不断地练习和修炼，我在武术中体会到了坚持和毅力的力量，理解到了修身养性的真谛。同时，通过武术的锻炼，我提高了身体素质并保持了良好的健康。我坚信，武术作为一种博大精深的文化遗产，拥有着丰富的价值和意义。希望越来越多的人能够加入到学习和传承武术的行列中来，共同发掘武术的魅力和价值。

**武术的心得体会篇十一**

下面是我学练习武术的一些体会，我先简单介绍下我的情况：我是一个从未学过武术的人，对武术的了解也就仅仅局限在影视作品之中。下面我就说说自己学练武术的一些体会：

开始也是抱着试试看的态度来学习武术的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的学习比较忙，所以每天下课回家腰酸背疼，颈椎痛的直不起头，坐下后站不起来。可在练习武术一段时间后，明显感觉好多了。说实话这时我还有些怀疑这是否和练武术有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻底相信了它的真实性，这的确是武术的功效。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习一段时间，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的\'精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

我感觉老师的教法和拳友们长时间的不断交流特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对武术一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。很感谢我入门的老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益无穷。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜武术所结的缘分，坚持不懈的学练下去。以德养拳，以拳辅德。学拳还要强大德理论作铺垫，奥义就是中庸之道。顺其自然，找到那个度。

在此我想真诚地说一声：谢谢老师。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn