# 2024年武术的心得体会(精选12篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-04-03

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。武术的心得体会篇一武术是一项古老的体育项...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**武术的心得体会篇一**

武术是一项古老的体育项目，历史悠久，源远流长。在中国，武术不仅仅是运动，也是一种文化。 武术不仅能让人保持健康，还能让人领悟生命的真谛。作为一名武术生，我一直热爱这项运动，也从中获得了许多体会和感悟。接下来，我想分享我的一些心得体会。

第二段：身心的相互作用

学习武术最大的好处之一就是促进身心平衡。练习武术不仅要求我们精神集中，还是一项身体上的运动。通过锻炼，我们能够更好地掌控自己的身体，并且慢慢地增强自信心。这种自信心不仅体现在学习武术的过程中，也会逐渐地渗透到日常生活的方方面面。 我发现自己在处理各种事情时更加从容自如，克服了许多原本会让我烦恼的问题，这就是武术对我的影响。

第三段：坚持不懈的精神

练习武术需要坚持不懈的精神，才能在逐渐成长的过程中达到预期的目标。如果在训练过程中遇到挫折，有些人可能会选择离开。但是，武术教练会告诉你，坚持练习才是真正的取胜之道。这让我逐渐形成了不轻言放弃的心态。尽管在学习武术的过程中，有过一些失误和挫折，但我始终相信，只要坚持下去，我总会有所收获。

第四段：团队精神

参加武术训练时，我也学到了团队的重要性。团队训练可以让我们相互促进，帮助我们相互勉励。在团队中，我们可以看到别人的努力和付出，同时也能为团队付出自己的力量。 这种精神也更容易推广到日常生活中。我们可以发现，在家庭、社会以及工作中，也需要团队协作精神，这些精神不仅可以提高工作效率，还可以减少人际矛盾，提高抗压能力。

第五段：结语

武术对于我的成长和进步有着非常积极和深远的影响。它不仅帮助我养成良好的生活和运动习惯，还潜移默化地影响了我的性格和人生观。我相信，无论我们做什么事情，都需要有耐心、坚持不懈、团队协作等等品质，这些品质不是一蹴而就，需要长期的训练和反复的实践。 随着我的成长，我也会继续发扬武术的精神，坚持锻炼，并不断地探索和体验生命的真谛。

**武术的心得体会篇二**

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项目，但是在学习的过程中，我逐渐改变了对它的看法。

武术是中华民族的瑰宝，博大精深，奥妙无穷。学习武术不仅可以强身健体，而且可以修身养性。武术的套路动作千姿百态，刚柔相济，虚实相间，我们所领略的只是那博大精深的武术文化里的冰山一角。学习武术，锻炼了我们的意志，培养了我们的品德，丰富了我们的生活，让我们充满自信，面对一切困难和挫折都从容自若。还提高防身自卫能力和培养民族文化情操。武术在长期的延传中，注重礼仪和讲道理，“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。

在上第一节课的时候老师就给我们讲了这些道理，虽然当时不能理解其中的奥妙，但是我依然喜欢上了武术。从最基础踢腿到套路、器件，慢慢的我领悟了其中的一些道理。最基本的握拳敬礼，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。

是武术的魅力所在。

武术作为体育项目，其技术方面仍不失于攻防技术的特性。而它将攻防技击寓于套路运动和搏斗运动中。武术的内容丰富，其运动和练习的方式也十分多样，有竞技对抗的散手、推手、短兵等;有适应演练的给种拳术、器械和对练;还有与其相配的功法内容等。不同的拳术和器械有不同有的动作结构、技术要求、运动风格和运动强度等等。它符合不同年龄、性别、体质的需要，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好尽心选择练习。

中国武术的民族特色要求动作的形体规范和精神传意的内外合一的整体观。所谓的内，指心、神、意等心志活动和气息的活动;所谓的外，指手、眼、身、步等的形体活动。武术“内外合一，形神兼备”的特点主要通过功法和技法来体现。“外练精气神，内练筋骨皮”，是各家各派练功的准则。

学习武术，其实我认为最主要的就是礼仪、道德。武术的技能并不是主要的，主要的是习武一定要修武德，一个没有武德的人习武，早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越对社会有害。武术可以让我们学习到尊敬他人、自律、不怕挑战、自信与保持身体健康。但千万不要在现实生活中常常用武力来解决问题，武德很重要!

**武术的心得体会篇三**

进入大学后，我很快就发现了武术社这个团体。虽然我对武术并不是很熟悉，但我对这个社团感到十分好奇。于是我便和一些志同道合的同学一起加入了武术社。进入武术社后，我发现这里有着不同于其他社团的氛围和气息。这里的人都很注重身体素质和精神修养，他们希望通过练习武术来保持健康、提升自身能力和更好地认识自己。

二、学习和练习

在武术社里，我开始了一段新的学习生涯。首先，我们需要学习武术的基本功和招式。要想掌握武术，首先要进行反复练习。我们的教练非常严格，教不好的招式和基本功的同学需要在课余时间进行单独的练习。然而，这对我来说是一种很好的锻炼。通过练习，我可以更好地理解武术的本质和内涵，从而对自己的身体和精神状态有更深刻的认识。

三、体验与收获

在武术社的学习生涯中，我体验到了许多新的感受。首先，我感受到了身体上的变化。经过一段时间的练习，我的身体变得更加强壮和敏捷了。其次，我感受到了精神上的变化。在练习武术的过程中，我学会了坚持和克服困难。这让我在生活中更加有信心和勇气。最后，我发现自己对生活和社会有了更加深刻的认识。我开始尝试去探索更多的东西，去看待生活中更多的细节和感受，从而让自己变得更加充实和丰富。

四、团队协作

在武术社里，我也学会了团队协作。在一起练习和比赛的过程中，大家需要相互配合和鼓励。我认识到，一个好的团队需要有每个人的努力和付出。只有团队协作，我们才有可能共同取得胜利。在武术社里，我遇见了很多优秀的同学，他们教会了我如何与他人相处和协作，这让我受益匪浅。

五、总结与感悟

通过武术社的学习生涯，我获得了很多的经验和感悟。我明白了，成功往往来自于坚持和不断的努力。只有坚持不懈地去追求自己的目标，才有可能获得真正的成功。同时，我意识到，生活需要有多样性和活力。追求一个更加丰富多彩的生活，学习更多的东西，将使我们变得更加优秀和精彩。综上所述，武术社对我来说是一段难忘的经历，它让我明白了人生的真谛和追求。 我希望将武术社学到的养成自己的习惯，更好地参与社会和生活的各个层面，保持文明、勤奋、自信的心态，逐步成为一个全面发展的人。

**武术的心得体会篇四**

第一段：引言（150字）

武术是中国传统文化的瑰宝，是我国古老而丰富的文化遗产之一。作为中国人，接触和学习武术已经成为一种自然的选择。在学习武术的过程中，我深刻体会到了武术的艺术之美和对身心健康的积极作用。在这篇文章中，我将介绍我学习武术的心得体会，包括对武术技巧、身体锻炼和意志品质的反思。

第二段：武术技巧（250字）

学习武术让我意识到，技巧的重要性在于它不只是形式的展示，更是一种内在力量的释放。我在学习武术过程中，通过不断的练习和磨砺，逐渐掌握了一些基本技巧。我发现，学会使用这些技巧不仅可以提高战斗力，还能够增强对自身的控制力和反应力。同时，武术技巧的运用也培养了我的专注力和观察力，让我更加敏锐地洞察对手的动作和意图。

第三段：身体锻炼（300字）

武术讲究身体的力量和灵活性，因此它也是一种独特的身体锻炼方式。在学习武术的过程中，我经历了许多极限的训练和挑战，同时也感受到了身体逐渐变得更加强壮和耐力更高的变化。武术要求身体的每个部分都得到均衡发展，因此我不仅锻炼了肌肉和韧带，还提高了身体的灵活性和协调性。通过这些锻炼，我意识到身体的力量可以在自己的控制下调动起来，并且学会了尊重和保护自己的身体。

第四段：意志品质（300字）

学习武术需要付出持之以恒的努力和毅力，因此它能够培养人的意志品质。在训练中，我常常面临困难和挑战，需要不断克服自己的心理障碍和疲惫。这个过程让我学会了坚持和不放弃，明白了只有通过坚持的努力才能取得进步。我相信，这样的意志品质不仅在武术中有用，在生活中也是至关重要的。

第五段：结尾（200字）

通过学习武术，我不仅提高了自身的身体素质，还培养了专注力、反应力和意志品质。这些都是我在学习武术中的收获和体会。在追求完美的武术技巧的过程中，我意识到，武术是一种艺术，是一种修身养性的方式。它不只是一种运动，更是一种文化的体现。通过学习和实践，我深深地爱上了武术，相信它会在我的一生中持续地伴随着我，给我带来身心健康和内在的成长。

总字数：1200字

**武术的心得体会篇五**

黄惠子 2009171238 时间过得很快，弹指一挥间我已经和老师您一起学习武术套路快一年了。这一年，我学到了很多东西。选择武术套路作为体育课项目，首先是因为我喜欢它，对它有着很大的好奇心。同时也希望通过学习强身健体，身体素质得到提高。在遇到紧急情况时还可以用来防卫。经过接近一年的学习，体质有所改善，并且深刻体会到了武术的博大精深和其魅力。

武术在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这些多样的形式使到武术有着跟别的体育活动截然不同的特点。此外武术讲究内外相结合，又讲究形体结合，武术给人的感觉很奥妙。

学习武术之前就知道学习武术很辛苦，但是经过这一个多学期的学习还有和老师的相处，可是说收获和快乐还是比较多的。每一次课前我们都是先复习上节课的内容，让大家重温一遍，在原来的基础上再去学习新的武术动作。刚开始，对于我们这些非专业的女同学来说学习起来困难有点大。很多动作有时候总是不好意思做，认为自己做的丑，别人都在看我，不过老师您一直都在认真地教导我们，还劝我们要敢于去做、去尝试，还不时地表扬我们做得比男生还好。正是在老师的细心指导和鼓励下，我们班的女生都很认真，很努力，很积极。甚至我们觉得我们并不比男生差，我们也能行的！

道理很容易理解，但是接受起来还有困难！经过一次次的决心，一次次的尝试，潜移默化间在一年的学习武术过程中收获了很多自信，面对新事物也学会了勇敢的尝试。学习武术的心得更多的是让我们相信自己，肯定自己！在这里要借此机会感谢老师，是老师的平易近人让我们在课堂上收获更多。

这一学期我们学的是太极，接下来我们就讲一些学习太极的心得体会吧。太极有着悠久的历史和深厚的内涵，以各路名家独特的方式向我们演绎着健康的生活锻炼方式，呼吁全世界一起携手共建健康家园。每个人开始学太极拳，老师一定教诲要放松，但是因自己思维方式不同，不能很好接受，甚至怀疑太极理论的正确性。所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，每个动作为了好看而故意摆姿势，但是却远离了我们太极本身所要达到的要求。这是刚开始接触太极的时候所产生的一些困扰。

后来接触久了，才慢慢摸索出太极的一些窍门出来。其实练太极，基本功很重要，我们要先做好站姿，定住步脚，才能不温不火地借力使力，不会在慌乱中乱了阵脚。太极不是一两天就能学会的东西，尽管有时候你的天赋很高，可是你也不能轻易地跳过一些环节。你还是得一步一个脚印地慢慢来。慢慢进步。

在老师的悉心点拨下我对太极拳有了更深的认识，也有了更大的兴趣。太极拳借力打力，老师有时候在课堂上和班长的精彩演绎更是让我深深地被太极吸引了。“四两拨千斤”的招法既体现了武打的技击性，又体现了其本身的艺术性。太极总是在有意无意中给了我们非同一般的感受。感谢老师，谢谢您总是不辞辛苦地把自己所学的东西全部教给我们，而且也总是站在我们的角度去配合我们的要求。这一年的相处真的是很开心、很享受，我相信其他的同学跟我是一样的。课堂气氛很愉悦，似乎不像是在上课，更多的像是在娱乐中探索武术的奥妙。这是很好的教学方法，老师，我们会向您好好学习的。因此，我觉得我们应该更用心的学太极拳，学好武术。更应该更全面的了解它，做到用武术去提高自己的体质，用武术提高自己的素养。从我们做起，从现在做起，为提高全民族的健康体质而努力。

**武术的心得体会篇六**

武术，乃中华民族的瑰宝，中国作为武术发源地，在几千年的历史中，培育出了博大精深的传统的武术文化。首先我感到武术是一门独特又深奥的学问，它不仅仅是我们看到的电影中的拳打脚踢，也不仅仅是我们印象中的嵩山少林绝技，它是一种科学的动作攻防技术和人体动作的艺术体现，它更是一种融入人文情感和鲜明个性风范的实用学科。在漫长的历史进程中，不同时期对武术的概念的表达不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展，变化的。

其次通过学习武术我对学武术的动机的认识发生了许多改变并逐渐成熟。对于同学们的学武原因，有的人说是为了锻炼身体，有的人说是为了以武交流会友，有的人说是因为感觉武术好看，有的人认为武术用来自我保护。当然，这些理由和动机都是有客观道理和现实依据的。但是现在随着我们对武术学习过程的进一步了解才发现其实武术的学习并不会仅仅用于我们的强身健体或者自我保护那么简单。我们还可以从中学到更多，更深奥的东西。

1锻炼意志，培养品德

了一种世代相传的、被人推誊和各派所共有和认可的.思想观念，这一思想观念就是蕴藏在武术文化深层的武术精神。因此，中华武术精神并不代表各门各派的“术”和“法”，也不是武术技击的某一种功夫和武德，而是受中国文化和中华民族精神影响的，贯穿于整个武术发展史的思想精髓。概而言之，武术精神通过三个层次表现出来：

第三个层次表现为爱国主义的精神。它要求所有习武者和武术团体必须“精忠报国”，练武的目的在于“强种御侮”和“爱国、修身、正义、助人”。

我们这一代有许多都是独生子女，什么事情都靠父母，这是我们这一代的悲哀。我们应该重视锻炼自己吃苦耐劳的精神，通过武术学习，我们开阔了视野，磨砺了意志。这对我们以后的人生路有着大大的帮助。

2提高素质，增进素养

我认为武术的学习过程是一个丰富人文底蕴的过程，我们这些大学生都是地道的书生意气，很少有人会把人文底蕴联想到武术上来，更或许提到武术我们想到的也只有武打。事实上人文的精神是包含两个方面的，一个是文，另一个就是武。我们把文武兼备的人称为全才。然而我们都只是注重了文化的修养而忽略了武艺的培养。武术的学习弥补了我们单方面学习文化知识的不足。另外，武术的学习是一个以武术的形式培养个人品行修养的良好方法。现代社会不提倡武力解决问题，事实上，武术是武力的一个使用形式，但是武术并不注重以武力征服别人。至高的武术境界是在武术的形式下的以柔克刚、以德服武、以防为攻的人性化的、富有品质的个人与武术的结合。

当今社会竞争日趋激烈，生活节奏加快，压力极具膨胀，人们在追求物质享乐的过程中，忽视了精神上的陶冶和愉悦。学习武术可以使我们对人生有更透彻的理解，使我们形成正确的人生观和价值观。

武术讲求内外俱修，形神结合，以及情感动力的配合，所以在习练过程中应充分重视老师的示范和讲解，及时纠正自己招式中的错误动作，只有基本动作到位了才能达到由形到神，从而形神兼备。武术又是一种极富感情色彩的高尚活动，在习练中注重情感的配合，才会体会到习武的愉悦和快感。

3武术价值

武术在教育上已经列为宏扬民族文化，振奋民族精神的一个重要教育手段。武术在理论和实践方面近几年获得了极大发展，成为中国传统体育的主干，以鲜明的民族特征成为华夏文化宝库中的珍品。同时集哲学、文化、医学、养生、军事、美学及体育等诸多要素于一体的特殊艺术形式。这充分体现了武术具有诸多的价值。其中最为突出的是武术的教育价值。国家教育部及相关部门已把武术列为中小学的必修课，以此来教育学生。武术的各个门派都非常注重武德的培养，强调“道与艺”统一，提倡“未曾学艺先学礼，未曾学武先学德”。文贵文风，武重武德，重“仁爱”而非残忍的思想，讲究以理服人，决不以武艺高而逞强。在技艺上，武术主张不是积极地引向外在的显示，而是导向内心的自修和自审。武术讲究心身合一，内外兼修。在我国经济迅速发展的，力求改变和提高整个民族素质已相当重要，推广习武，宣传武德，会对人们树立良好的道德起促进作用，使整个社会观念和文化气氛进一步向好的方面发展。

我认为武术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，不仅如此，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，虽然武术就要结课了，但我以后会还会继续不断的学习武术。也谢谢老师这一年来的认真教诲。

**武术的心得体会篇七**

武术作为中国文化的一个重要组成部分，有着久远的历史和深厚的文化积淀。在现代社会，武术不再是一种仅仅满足于身体锻炼和比赛竞技的体育运动，更是一种能够培养人的身心健康和独立思考能力，增强自我修养和自我防卫能力的文化形态。通过多年的练习和参赛，我对武术有了深刻的理解和体会，在此与大家分享一下我的心得体会。

第二段：武术的锻炼方式

武术可以全面刺激人体各个器官和系统的协调运动，强化人的肌肉、骨骼和神经系统，提高运动的协调性和反应能力。同时，武术还可以通过成套动作和攻防技术引导人的思维和情感，增强人的学习、自制和自我控制能力，养成正确的价值观和道德观。比如，在练习太极拳时，要求身体放松、意念集中，每一个动作都要有意识地开合、缩放、沉着慢行，这样可以有效地放松紧张情绪，使人的心境宁静，增强精神意志和耐力。

第三段：武术的精神内涵

武术不仅仅是一种运动，还代表了一种文化和精神内涵。武术乃是中国古代先贤对大自然、人类和社会的认识和体察的结晶，要求人们要学会尊重自然、敬畏生命、维护和平。武术要求人们在行动中注意守则、尊重对手，不是为了伤害他人而学习，而是为了在必要时保护自己和他人。因此，武术要求人们要练习虚心、谦和、刚柔相济、自由、平等。这些精神内涵也是现代人应该一直坚持的美德和心理素质。

第四段：武术的传承与发展

武术虽然起源于中国，但其传承和发展已经跨越了多个国家和地区。现在，武术不仅是一种传统文化遗产，也被广泛地运用到了各种领域中，如健身、表演、影视等。相信随着时代的发展，武术也会不断地发生改变和更新，传承和发展新的精神内涵和技术手段，为人类的进步和文化交流做出更大的贡献。

第五段：结语

总之，武术是一门较为完整的文化体系，它通过锻炼身体、提高人的自我修养、培养人的自我防卫和自我控制能力，以及传承和发展中华民族的优秀精神和文化遗产，成为了一种重要的文化符号和精神力量。我们应该积极学习和传承武术文化，将其融入到我们的生活中，让我们的身心更加健康和美好，让我们的文化更加丰富和多彩。

**武术的心得体会篇八**

武术作为我国的传统体育项目之一，深受人们喜爱。我也是其中的一员，参加了几年的武术训练，收获不少。在这段时间里，我体会到了武术的独特魅力，并对自己的身心得到了极大的锻炼和提升。

首先，武术教会了我如何克服困难。在武术训练中，面对所要学习的各种复杂而且需要极大耐心和恒心的动作，我曾多次感到无法完成的困扰。然而，教练总是耐心地引导着我，让我不断尝试，一遍又一遍地练习。在这个过程中，我不断调整自己的姿势和动作，摸索着最适合我的方式。通过坚持不懈的努力，我终于克服了一个个困难，逐渐变得熟练起来。这让我明白了只有坚持不懈、相信自己并不断努力，才能战胜困难和挑战。

其次，武术教会了我如何保护自己。在生活中，我们难免会遇到一些突发事件，需要自己保护自己的安全。而武术的学习中，我们不仅学习到了各种招式和技巧，更重要的是学习到了如何保持冷静和应对突发情况的能力。当我遇到危险时，我不再惊慌失措，而是能够保持冷静的头脑，迅速做出反应。这让我对自己的安全有了更多的信心。

再次，武术教会了我如何与人相处。在武术比赛中，我们需要与其他队友合作，共同展示出最佳的战斗力。这就要求我们要学会与人合作，互相信任和支持。在训练中，我们互相鼓励，互相帮助，共同进步。这让我明白了一个人的力量是有限的，只有通过与人的合作，才能实现更大的成就。这也让我学会了倾听他人的意见，接受不同的观点，并从中受益。

最后，武术教会了我如何坚持追求目标。武术是一项需要长期坚持的运动项目。在这个过程中，我们需要定下目标，努力追求，并不断克服困难。我曾经想过放弃，但每当我看到自己的进步和成长时，我就会重新振作起来。通过不断地挑战自己和突破自己的极限，我养成了坚持不懈的习惯，并明确了自己更多的人生目标。

总之，武术对我产生了深远的影响。通过武术的学习和训练，我克服了许多困难，提升了自己的身心素质。同时，武术也教会了我如何保护自己，如何与人相处，并坚持追求自己的目标。这些经历不仅让我在武术领域有所收获，更为我人生的道路指明了方向。我相信，在将来的日子里，我会继续坚持下去，将武术的精神与原则延续下去，为自己的成长和发展不断努力。

**武术的心得体会篇九**

我学练习武术的一些体会，我先简洁介绍下我的状况：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〔看法〕来学习武术的，但是我想既然学习了就要仔细去学、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?但后来一些成效的显现让我彻底信任了它的真实性，这确实是武术的成效。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难过，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;再后来还有很多的成效显现，我就不再多说了总之，如今整个人的精神状态有了很大的转变，这是我四周人都看到的效果，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沟通特别好，也就1是因为这个缘由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。今日的成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：感谢老师。

**武术的心得体会篇十**

第一段：引言（150字）

武术是一门源远流长的传统武技，它的历史可以追溯到中国古代。近年来，随着武术文化的推广和传播，越来越多的人开始关注武术这门艺术，参加武术训练，探寻其中的奥秘。我也是其中之一，最近参加了一次武术训练，心得颇多。下面我将以此为主要内容，谈谈我对武术的一些体会和感悟。

第二段：对武术的认知（250字）

曾有人说过，武术最大的价值不在于其“打人”的功效，而在于它所蕴含的精神意义和修养内涵。从我参加的武术训练来看，我觉得这个说法非常有道理。武术不仅要求我们锻炼肢体协调能力，更重要的是要锤炼我们的意志和品格。在武术训练中，我们需要时刻保持专注和坚定，才能完成一次次看似不可能的动作。同时，武术还要求我们谦虚、自律和宽容，这也是我们在日常生活中需要借鉴的品质。

第三段：对武术训练的感受（300字）

对于一个初学者来说，武术训练确实不是一件容易的事，它需要我们付出相当大的努力。在我的训练过程中，最大的困难在于对身体的掌控和平衡能力的提高。为了解决这些问题，我参加了更多的训练，逐渐掌握了正确的技巧和姿势。虽然训练很辛苦，但是一旦练好了，我发现身体的协调性大大提高了，更加优美。

第四段：对武术与生活的关联（300字）

武术训练让我体会到了许多生活中的道理。比如，思想和行为的统一，正直与公正，相互帮助的重要性等等。这些都是我们在武术中训练到的思想品质，也是我们在日常生活中需要具备的素质。 武术训练还让我深刻意识到了身体和心灵之间的联系，只有身心健康，才能更好地应对生活中的挑战。

第五段：结尾（200字）

总之，我觉得武术是一种非常神奇的艺术形式，它不仅有助于我们塑造理想的人格，而且能提高我们的身体素质和健康水平。通过参加武术训练，我充分认识到了武术中的文化和价值，更加深刻地理解了生命的本质和力量的作用。希望有越来越多的人能够加入武术这个大家庭，与我们一起追求更高尚的目标。

**武术的心得体会篇十一**

武术是我国民族民间传统体育类运动项目，内容丰富，富有特色，深受学生们得喜爱。下面是本站小编为大家整理的武术教学

心得体会

，供你参考!

我分析，其一则学生对武术的认识存在片面性。由于在电视和电影中经过特技和电脑制作的武术动作和威力已经脱离现实中真实武术的面貌。当真实的武术和虚幻的武术出现不符时，学生就会感觉失望，从而丧失学习武术的热情和动力。

其二，武术学习过程的辛苦性。武术学习是很艰辛的，绝不同于学生从武侠书影视作品中获得的通过什么秘籍可以轻而易举成为武术高手的那般神奇。而学生的吃苦精神不能维持学习时，学生就会退缩。

为了激发学生学习武术的兴趣，同时树立武术可以学好的信心，有必要简化武术动作的复杂性，使得动作简洁流畅，易于接受和推广;同时要让学生体会到武术内在蕴含的浩然正气，体验那种侠肝义胆匡扶正义的崇高感。而今天在进行的武术教学中，三节武术操的动作简明易学，同时在练习动作同时结合“嘿哈”的

口号

声，喊出心中的精气神，喊出那股浩然正气，喊出心里的那份勇敢的心气。

从今天的学习效果来判断，非常振奋人心：效果很好。

通过武术教学，可以使学生了解我们民族的国粹，为武术走向世界，并最终进入奥运会打下坚实的基础。所以，对于武术在高中的教学，方式、方法对武术在高中的推广和普及有着重要影响。

1组织的专业化

高中每个班级的人数很多，上课的地点一般都在室外，武术组织教学难度很大，武术老师的组织能力直接影响着教学质量的好坏，所以要求武术老师要有很强的组织能力;武术老师的站立一定要笔直挺拔，岿然不动，要体现出“站如松”武术老师特有的气质;发号施令一定要声音洪亮﹑清晰，精神饱满，要让每个同学都能听见;在教学组织方面一定要运用专业术语，比如：向左转，向右转，向后转，向前一步走，向前两步走，齐步走与立定，跑步走与立定等，让学生能够明确的理解老师的意图。同时，武术老师还要掌握变换队形的方法，比如：在高中比较常用的变换队形是二列变四列，要求每列进行一至二报数，第一列数二的同学向右前方进一步，第二列的同学向右后方撤一步。除此之外，还有一列变二列，二列变三列。

2把武术教学通俗化，生活化

高中每个班级的学生，接受能力不同，理解能力不同。所以，在进行武术这个新奇科目教学的时候，语言表达要贴近生活，简单易懂。在课前进行思想调动的时候，以大家都看过的精彩的武打电影和李连杰﹑成龙﹑甄子丹等武术明星的故事来调动学生们练习武术的热情，让学生们形成一个对武术最直接的感受，从而拉近与武术的距离;在关于武术德内容的的介绍上，减少枯燥理论的讲解而是通过武术中一个最平常的抱拳礼来以小见大。抱拳礼的含义：左掌四指并拢伸直表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操，同时也暗指“四海”大拇指内扣表示无论在哪里，无论干什么，不自大，不骄傲;右手握拳表示“武”，并暗指“五湖”;左掌右拳拢屈，两臂屈园，表示五湖四海，谦虚团结;左掌掩右拳相抱，表示“永不滋乱”，“武不犯禁”，以此来约束，节制勇武的意思;在武术套路的教学上，把基本的步法：弓步﹑仆步改成学生们更容易接受的名称：前压腿、侧压腿。把套路动作攻防含义结合现实生活实例讲解。比如：以少年拳的弹踢冲拳为例，弹踢冲拳是由两部分组成的：弹腿冲拳和马步冲拳。当学生遇到不法分子侵害进行自卫时，上肢左拳攻击的同时下肢右腿弹踢，令不法分子顾及两个攻击点，当不法分子受到攻击而后退的同时右腿顺势落成马步追击右拳积极击打反击，最后取得“自卫战争”的胜利。

3突出武术老师示范性作用

在高中武术课中，老师的示范动作起着重要作用。武术老师要规范每一个教学动作以及明确每个动作中手和腿的路线，做到精讲多练。同时，为了吸引学生们的注意力，也为了让学生们对武术有一个直观的认识，在教学内容开始前，武术老师完整示范教学套路，或在教学任务完成后，武术老师进行武术秀。

4动作讲解的分解化和练习的分组化

在武术中，对于难度有些大的动作，进行分解教学。比如：先进行上肢动作的教学和讲解，然后在进行下肢动作的教学和讲解，最后上下肢配合练习。对于初次接触武术的中学生来说分解教学是一个很合适的教学方法;在动作分解讲解完之后，进行分组练习，根据班级人数进行分组，并且每组选一名小组长组织练习和交流﹑体会动作要领，武术老师巡回指导并纠正动作，对于学生们共同犯的错误进行重点讲解和纠正。

5培养学生的创新能力

在课堂上，把武术最基本的动作教给学生，组织学生分组进行观看武术挂图，并要求学生在小组长的组织下积极讨论，最后每个小组根据所学的基本动作和对武术挂图的理解以及自己丰富的想象力创编一套拳法，并且每个小组依次进行展示。

武术教学方式、方法会越来越完善并要向新课标靠拢，同时中学要根据实际情况加强开发和利用武术运动项目，使之成为学生健康发展的重要课程资源。

武术教学经验，基层武术课安排是阶段性，很难使学生达到“形神兼备”、“内外合一”所以要合理安排武术动作来进行课堂教学。首先根据体育教学大纲合理安排教学计划，其次要充分利用课堂的准备部分。第三，在武术教学时，要根据武术的特点进行归类记忆有助于学生掌握武术套路。第四，在武术教学时，要选择适合于武术教学特点的教法：(1)对初学者采用分解教学法。(2)在授课时，口令与运动相结合。(3)练习和呐喊相结合。(4)新授课时，学生的站位和练习方向要固定。(5)灵活多样的教法。

基层教学不同于高校教学，基层体育课堂的教学时间是四十五分钟或五十分钟，一节体育课，一般需要安排两个不同的教学内容，这就使得在课堂教学过程中，一定要充分利用时间，把课时计划好、完成好，达到预期的目标。这往往给基层的体育老师带来一定的难度，尤其是武术教学。人们都知道武术内容多种多样，其套路错综复杂，要求内外合一，形神兼备，而中学体育教学大纲要求武术教学课时比例又很小，且又是阶段性的。所以基层武术课堂教学很难使学生达到“形神兼备”、“内外合一”。

1、根据体育教学大纲合理安排教学计划

对初学者来说，首先应知道什么是勾、掌、拳及弓步、马步等，先学会手形变换、步型和手法变换等基本功，然后才能顺利学习套路。例如，初级长拳的教学，其动作表面看似简单，但实质上该套路具备了长拳的穿、蹦、跳、跃、方向变化等运动特点。所以必须先教武术基本功以及相关的组合动作练习。然后教学生五步拳。因为五步拳包括了武术的主要步型和手法、动作少而简单、方向变化少，初学者易掌握，也有利用培养学生学习的积极性。最后进行初级长拳的完整教学。只有对基本功有针对性地进行强化练习，才能清理在套路练习中的“绊脚石”，学生也会轻而易举地掌握长拳等武术套路。

2、充分利用课堂的准备部分

要合理安排好武术课的准备部分，改单一的徒手操为武术操，同时做一些武术基本功的练习，如：弹腿冲拳、弓步冲拳、马步冲拳的转换、双臂绕环、仆步轮拍、正、侧压腿等。这样做会使准备活动和基本练习衔接得紧密而充分，使学生建立初步的动作概念，具备良好的武术基本功，便于今后进一步学好套路。

3、根据武术特点，归类记忆

武术套路功防特点体现在一招一式中，因此在讲解时可以进行模拟示范，这样使学生既提高了学习效率，又增强了记忆。为使动作教学简单化，应首先帮学生找出套路动作的规律所在。例如套路起势与收势方向应一致且位置相同，一般练初级拳时，拳在腰间、拳心向上，冲拳时拳心向下等。

在套路教学中为了巩固所学套路，在复习课上，教师应采用启发和提问式来提高学生对套路的理解记忆。如在初级拳的教学中，不防这样提问：本套路中冲拳动作有哪些?推掌动作有哪些?亮掌动作有哪些等等。通过这样归类提问使学生能够理解和记忆套路，使表面看来无规律可循的套路变成有序可循，同时也提高了学生的抽象思维能力，实现教学的真正目的。

4、选择适合于武术教学特点的教法

(1、)对初学者采用分解教学法 在武术课堂教学中，一般先采用分解教学，如学初步拳时，先一招一式学会，再串联在一起，使每个运动衔接起来，最后达到“形神兼备”。在学套路前可先学会基本功，如在学长拳时，可先练一练跳跃练习，再学大跃步前穿、击步腾空飞脚等时就容易多了。

(2)在授课时，口令与运动相结合 使学生既能掌握动作节凑，又能记住动作和名称。例如弓步冲拳、弹腿冲拳……。在复习时，教师可只喊口令，让学生边练习边说出动作名称，使学生进一步掌握所学动作。

(3)练习和呐喊相结合 在练习初拳过程中，学生可大声齐喊“哈”或“嘿”等。一是能齐;二是能增添力量和气势，达到以气推动，以声助势的效果。

(4)新授课时，学生的站位和练习方向要固定 否则容易使学生动作路线产生错误，示范面最好是背面示范，这样容易使学生看清方向、路线，以免产生站位和方向错误。

(5)灵活多样的教法 武术种类繁多，结构复杂，但有它自身的规律性、系统性和科学性。只要抓住其固有的特点，因势利教，就不难完成教学任务，如针对它结构上的特点，就可以把有难度的单个动作分散来教，实施“各个击破”的战术，还可以把武术动作的名称，术语大大形象丰富，如“望月平衡”;有的直接反应了动作结构和方法，如“跃步冲拳”，教师就可以“开门见山”直接讲述动作的要领，再结合生动的比喻和恰当的夸张，教学气氛就更活跃了。

**武术的心得体会篇十二**

武术是中国源远流长的传统文化之一，它不仅是一种对抗技巧的综合体系，更承载着中华民族的智慧与勇气。通过学习武术，我领悟到了许多珍贵的心得体会。首先，武术教会了我坚持不懈的精神和追求卓越的态度；其次，通过锻炼身体和呼吸训练，我学会了如何保持健康和平衡；第三，武术也教给了我很多关于团队合作和互助精神的宝贵教训；第四，通过学习不同的武术招式和技巧，我发现了内心的力量和自信。综上所述，武术不仅是一种体育运动，更是一门深入人心的生活哲学，它对我的成长和发展产生了深远的影响。

首先，武术教会了我坚持不懈的精神和追求卓越的态度。在练武的过程中，我时常面临身体的疲惫和困难的招式，但我从未放弃过。我明白，只有坚持不懈地努力才能达到自己所追求的目标。武术告诉我，成功来之不易，需要付出大量的努力和汗水。在武术的世界里，坚持和追求卓越是必不可少的品质，同时也是我在其他方面取得成功的重要原因之一。

其次，通过锻炼身体和呼吸训练，我学会了如何保持健康和平衡。武术讲究身体的力量和灵活性，每一次练习都是对身体素质的一次挑战。通过不断地练习，我逐渐增强了自己的体力和耐力。同时，武术注重呼吸技巧的训练，这使我学会了如何通过深呼吸和调整呼吸来保持内心的平静和放松。这种身心的平衡和健康对我在日常生活中的工作和学习都产生了积极的影响。

第三，武术也教给了我很多关于团队合作和互助精神的宝贵教训。虽然武术是一项个人竞技的运动，但在武术的练习中，团队合作和互助是不可或缺的。无论是在对抗中还是在集体动作中，都需要与队友相互配合，进行默契的动作和战术。通过与队友之间的互动，我学会了倾听和尊重他人的意见，以及如何在团队中发挥自己的最佳水平。这些宝贵的教训不仅适用于武术运动，也适用于我在工作和生活中与他人交往的方方面面。

第四，通过学习不同的武术招式和技巧，我发现了内心的力量和自信。在武术的练习中，我需要不断地掌握各种技巧和招式，这要求我在短时间内做出快速准确的反应。通过不断地练习和克服困难，我逐渐发现了自己内心的力量和能力。从一开始的无力感到最后的自信满满，这种成长的过程让我对自己充满了信心和勇气，激发了我在其他方面迎接挑战和克服困难的决心。

综上所述，通过学习武术，我不仅掌握了实用的防身技巧和身体训练方法，更重要的是领悟到了许多珍贵的心得体会。武术教会了我坚持不懈的精神和追求卓越的态度，通过锻炼身体和呼吸训练，我学会了如何保持健康和平衡，武术也教给了我很多关于团队合作和互助精神的宝贵教训。最重要的是，通过学习不同的武术招式和技巧，我发现了内心的力量和自信。武术不仅是一种体育运动，更是一门深入人心的生活哲学，它对我的成长和发展产生了深远的影响。

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