

武术的心得 学习武术的心得体会(通用7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

武术的心得篇一

在幼儿时期开始进行武术方面的熏陶和教育，能使幼儿产生对传统文化的亲近感，在成长的过程中强健体魄，塑造出健康高尚的人格魅力。我园从20xx年9月开始武术特色课程。

通过对幼儿武术教育教学活动的实践探索。在武术特色游戏化教学中，幼儿有不同的表现。总结起来，有以下几种情况：下面我就从六方面来谈谈我的心得体会。

我在教学时用榜样示范的方式感染幼儿，每次武术活动时，我都以精神饱满的状态站在幼儿面前，希望幼儿通过观察模仿的方法来学习。为了保护幼儿的学习兴趣，练习时我有意识地抽取动作做到位的幼儿到前面作示范展示：练习时请动作规范舒展的幼儿在前面带队。为了增加幼儿对武术的兴趣，我还为孩子们的武术动作配上了他们喜欢的音乐。

幼儿身体运动能力的发展具有个体差异性，部分幼儿学习新动作时接受较慢，我就从细小处入手，细分动作。把一个动作进行很细的分解教学。同时利用幼儿喜欢的游戏反复练习。例如：游戏（武术木头人），我让幼儿扮成武术木头人进行游戏。幼儿念儿歌“武术木头人，武术木头人，定宝宝定”。念完儿歌，幼儿变成武术木头人，摆一个武术动作造型停在那里，坚持不住的为败。幼儿学会了才有成就感，才会信任

教师。

我知道单纯的武术动作教学不能满足幼儿的求知欲望，我在准备活动时用多媒体为幼儿示范。这种方法生动形象可以把动作演示、解说、音乐融为一体。使幼儿看得见理解得快。武术活动时我用相机把幼儿的活动过程或片段录下来，活动结束后放给他们自己看。这种方法最能引起幼儿的关注，幼儿在观看之后会很有成就感。武术活动不一定是孤立的，我还结合幼儿一日活动对幼儿进行潜移默化的引导。例如：美术欣赏时，给幼儿观看武术表演的图片，视屏欣赏时，让幼儿观看武术方面的动画片等。让幼儿自然而然的喜欢上了武术。

我在指导幼儿武术活动时，首先把安全提到了重要的位置。因为幼儿的身体正处于生长发育中，其骨髓组织易损伤。例如：有的幼儿在做侧翻旋转体360度时容易摔倒。由于个别幼儿动作发展相对比较迟缓，基于幼儿身体发展的不同层次，要求我的教学目标也要有相应的层次。例如：在复习武术基本动作的活动中，我设计了一个游戏“白毛女”，游戏玩法：幼儿6人一组玩游戏，请一名幼儿当“白毛女”。站在圆心，其余五个幼儿站成圆。手拉着手围着“白毛女”转，“白毛女”要闭上眼，手指着前方。五个人嘴里说：“刮大风，下大雨，南面来了个白毛女，不是她（他）就是你。”等儿歌念完后，五个幼儿停住脚，摆一个武术动作造型。“白毛女”睁开眼，手指着谁，那么哪个同学就当白毛女。换人继续游戏。要求幼儿动作舒展，到位。情绪愉快，积极参与。幼儿可以选择难易不同的动作来参加游戏活动。这样既能避免幼儿的肌肉拉伤，又能保持他们学习武术的兴趣。

我在进行武术教学时发现，个别幼儿活动时有时分心，对武术不感兴趣。对待这样的幼儿要个案研究，跟踪分析。同时，引导幼儿联系生活实际，找一找生活中的武术。例如：亲家长带幼儿观看武术表演、与习惯在晨练中练习武术的人们进行沟通等。听他们说一说太极拳，木兰扇，武当剑对健身的

好处。加深幼儿对武术健身的理解，增加自己对武术的兴趣。

幼儿对武术的热爱需要与同伴分享，没一次的合作和分享都能给他们带来成功的体验和快乐，自信心得到了极大的发展。了解了武术的基本动作后，我自编了一套武术操，武术操由武术基本动作和队列队形两部分组成，遵循强身健体，让幼儿全身各部位都得到锻炼的原则。让幼儿参加了武术操的排练。动作由浅入深，循环渐进，还体现了分层表现的效果。例如：不同队形队列的幼儿可以做不同难度的动作，侧身翻旋转360度、腾空飞脚这些难度大的动作，由身体动作发展较好的幼儿在场地中间表现，其余幼儿在四周摆成造型做不同的动作，展示了幼儿动作发展不同的整体水平。

通过武术活动的实践和反思，我渐渐将幼儿之间的个性差异视为正常。武术活动内容丰富，生动，柔韧，翻滚和技巧动作多，容易引起幼儿的兴趣。通过武术教育教学活动，可以使每个幼儿的能力在他们原有的基础上有不同程度的提高。

武术的心得篇二

作为中国传统文化的重要组成部分，武术历史悠久、博大精深，是一门充满哲学、修身、养生功能的综合性体育运动。对我来说，这项运动不仅是一种爱好，更是一种修炼精神、锤炼意志、提高自身素质的途径。下面将就我在这项运动中所得到的心得分享一下。

第一段：武术让我更加自信

在我刚开始学习武术的时候，身体素质不是很好，经常感到累、难受。但在班级中，训练中，我始终坚持不懈，不断进步。慢慢地，我发现自己在运动中逐渐变得更加自信。正所谓：“风吹草低见牛羊，雨过天晴见彩虹”。只有在经过风雨之后，才会看到真正的自己。武术的精神内涵，让我懂得了自信的重要性。在以后的生活中，我会坚持更加努力，不

断地提升自己的自信。

第二段：武术让我更加坚韧

在学习武术的过程中，我不断地遇到各种困难和挑战。有时我需要在夏季的高温中坚持训练，有时我需要不断地练习招式，直到毫无保留地熟练掌握它们。这些经历让我更加坚定了内心的决心和毅力。勤奋、坚韧的精神，不仅让我在武术中获得了进步，同时也让我在日后的生活中更加有韧性，从容地应对生活中的挑战。

第三段：武术让我更加谦虚

虽然我在武术训练中有所进步，但是我也意识到自己还有很多需要提高的地方。我所学习的武术还有深深的内涵，我需要更加谦虚地学习和领悟。正如大自然中一样，万物不断进化，同样的，武术也需要不断地学习和发展。从这个意义上讲，谦虚是一个人不断进步的关键。

第四段：武术让我更加注重健康

武术作为一门中华传统文化体育运动，既包含了集中注意力、反应能力、领悟能力等优点，同时，武术练习过程中需要注意科学性和安全性，注重身体素质的提高。通过武术的训练和锻炼，我有机会培养良好的健康意识，包括均衡饮食、充分的休息、合理的运动等。这些习惯不仅有益于身体健康，同时也使我更加强大、更加自信。

第五段：结语

总之，对我来说，武术不仅是一项运动，更是一种生活方式，能够提高我身心健康的素质。在武术的学习过程中，我不仅获得了技能的进步，更重要的是在精神上得到了锤炼。武术的精神内涵是深深的，让我知道了成功的含义在哪里，让我

更加坚定了自己的心理素质。我相信，我终将在武术的道路上取得更大的进步，不断地丰富自己的内涵和提高自身素质。

武术的心得篇三

武术是中国传统文化的瑰宝之一，有着悠久的历史和丰富的内涵。它不仅是一项健身运动，更是一种文化、哲学和精神的体现。武术的技巧和动作不仅需要身体的锻炼，还需要心态的调整和精神的培养。在一定程度上，武术可以帮助我们更好地认识和掌握自己，同时，也可以提高我们的自我保护能力。在接下来的文章中，我将分享我的一些武术心得体会。

第二段：身体的锻炼与协调

武术锻炼要求身体协调、柔软、灵敏和有力，这是基础，也是最基本的要求。在我学习武术的过程中，我深刻地感受到身体的锻炼对于武术技巧的掌握和运用起着至关重要的作用。如果身体缺乏基础锻炼，那么就无法保证武术技巧的达成，也就无法抵御外部攻击。因此，我们应该坚持每天的体能训练，保持身体健康、灵活和适应力。

第三段：心态调整与意志力训练

武术技巧的掌握离不开心态的调整和意志力的锤炼。在武术的训练中，我深刻领悟到心态和意志力的重要性。作为一种综合性的运动，武术不仅仅是身体上的锻炼，更是一种精神上的修养。练武之人，必须具备顽强的意志和稳定的情绪，才能在攻防中冷静应对。通过不断的挑战和实践，我逐渐培养了一种内心坚定、沉着冷静的意志品质，这对我平日生活和工作中的各种挑战都有着很大的帮助。

第四段：师长的指导和启迪

武术技艺的学习需要靠师长的指导和启迪，在这个过程中，

师长的教诲起着至关重要的作用。在我的武术修炼过程中，我的师父对我提供了极大的指导和帮助，他传授的不仅仅是一些武术技巧和招式，更多的是对于武术的精神意义和哲学思想的解读。师父的教诲虽然深奥，但却是一种极大的激励和启示。通过师父悉心的指导和引导，我进一步了解到武术的含义和本质，更有信心和能力去练习和掌握武术的技能。

第五段：传承和发扬中华文化

在学习武术的过程中，我逐渐领会到了其深厚的文化内涵和历史传承意义。作为中国传统文化的一部分，武术代表了中国百姓的精神和历史，在习练武术的同时，也是在发扬和传承中华文化。今天，我们的祖先们用他们的汗水和智慧创造了这样一种特殊的运动方式，今天我们也应该更好地发扬传统武术文化，让他在今后的文化传承中更有彰显和发挥。

总之，武术是一种与时俱进的运动方式，它不仅是一种锻炼身体健身的方式，更是一种独特的文化和精神的体现。在这个过程中，我们需要坚持不懈的练习和修炼，并且保持慢慢总结、积累的心态，才能够不断地提高我们的武术水平和精神境界。

武术的心得篇四

武术是一门古老的艺术，经过多年的发展，已经成为一种集健身、防身、竞技于一体的综合性体育运动。我的武术修行经历了多年，从最初的好奇到现在的沉淀，一路上勇往直前，不断地探索、学习、体验。在这个过程中，我深深地感悟到武术对我生活的影响，因此我愿意分享我的心得体会。

第一段：培养意志力和毅力

武术不同于其他的体育运动，它需要长久的坚持和努力。每天进行繁重的体能训练和技术练习，需要付出巨大的努力及

时间。然而，正是这种持之以恒的毅力和意志力，让我逐渐变得坚定且不轻易放弃。就像古人所说，“学武之人，以练气为本，以习技为次”，只有努力刻苦，才能在武术的道路上不断升华。

第二段：强化身体素质和健康意识

武术的训练不仅仅是练招架和蹦跹，更在乎树立健康意识。在武术训练中，我学到了如何呼吸、如何保持长期的锻炼、如何放松肌肉、如何防止受伤等多种技巧。另外，武术训练可以增强身体的柔韧性和协调性，提高反应能力和身体反应速度，防止疾病的发生。尤其对于长期坐办公室的我，武术训练更是对我的身体健康有很大的帮助。

第三段：培养团队精神和合作能力

虽然武术是一个个人竞技的运动项目，但是团队精神和合作能力的要求却和其他团队运动一样。在训练时，我与同样喜爱武术的伙伴们相互激励、相互成长，共同迎接挑战。每日的训练中，我们互相督促、公平竞争，多次测试自己的能力，并互相分享经验和技巧。这样的锻炼不仅让我变得更强，也让我学会了合作和团队精神。

第四段：塑造自我形象和品格

武术是一门有品德要求的运动。在武术的世界中，尊敬师长、互相尊重、让步退让、公正是每个人必须懂得的道德准则。自我修养和奉献精神也是武术所注重的。因此，练习武术就是在一定程度上修身养性，塑造自己的品格。在我练习武术的过程中，我尊重他人、自律严谨、自信、执着不放弃等，这样的特质慢慢渗透到我的生活中，让我的品格更加高尚美好，成为现代文明中一个履行社会责任的例子。

第五段：传承中华文化，弘扬民族精神

武术是我国独有的一项民族文化体育运动。作为武术爱好者，我们有责任继承发扬中华优秀传统文化，保护和弘扬中华文化，传递中华民族的精神和文化。每一套招式背后都有深厚的文化底蕴，并串联着中国的历史和文化。学武术要从深入理解中华优秀传统文化的精髓中，得出更多的启发和收获。在武术的道路上，我们不能遗忘这些百年传承下来的文化精髓，要用自己的方式传承、弘扬和传递。

总的来说，武术让我获得了很多心得体会。在不断地修炼中，我培养了自己的毅力和意志力，强化了身体素质和健康意识，锤炼了团队精神和合作能力，塑造了自我形象和品格，同时也能传承中华文化和弘扬民族精神。这一切，让我在武术的道路上越来越坚定，也让我在生活中更加充实和有意义。

武术的心得篇五

现代社会节奏快速，人们的生活压力越来越大。为了寻找一种既能锻炼身体又能释放压力的方法，越来越多的人开始参加武术训练。作为一位长期从事武术训练的人，我深深体会到了武术的独特魅力。以下是我个人关于武术拳的心得体会。

首先，武术拳给予了我坚强的意志力。练习武术拳时，练习者需要经受长时间的高强度训练。不论是习武者在练习过程中遭遇到的困难，还是面对面对胜负的挑战，都需要持久的毅力和坚强的意志力。我曾经在练习中遇到各种各样的挫折，特别是在面对长时间的反复练习和修炼时，常常感到身心疲惫。但坚持下来，我收获了实实在在的忍耐力和面对挑战的勇气。

其次，武术拳培养了我敏锐的观察力和灵活的反应能力。武术拳在一定程度上需要运用观察力和反应能力。当我们练习武术拳的时候，需要时刻保持警觉，并灵活应对对手的变化和攻击。通过不断地练习，我逐渐培养了观察和分析能力，学会预测和应对对手的动作。这种锻炼不仅让我在武术拳的

表演中获得了更好的成绩，而且在现实生活中，我也能更加敏锐地捕捉到身边事物的变化，并更为灵活地应对。

第三，武术拳让我有了更高的自我要求和自律能力。武术拳的练习需要具备高度的自我要求和自律能力，必须在每一个掌握的动作中都要追求完美并不断地去优化。在训练过程中，习武者必须自信、谦虚地对待每次练习，保持对自己的严格要求。我也是通过长时间的练习，锻炼了自己的自律能力，不再满足于平庸的表现，而是时刻追求更好的自己。

另外，武术拳让我更加注重和尊重他人。武术拳强调团队精神和互助合作。在武术拳的训练中，我们会与同伴一起进行对练或团队演练，相互之间需要互相照顾和配合，体验集体的力量和舞台的魅力。通过与他人的互动，我学会了关心和尊重他人的付出，理解了他人的难处和优点。在现实生活中，我在与他人交往时也更加注重与人和睦相处。

综上所述，武术拳给予了我坚强的意志力，培养了我的观察力和反应能力，提高了我自律的能力，同时也让我更加注重与尊重他人的价值。这种身体和心灵上的锻炼对于我的成长和建立自信心起到了重要的作用。我相信武术拳对于其他人来说也同样能够带来这样的正向影响。

武术的心得篇六

民间武术是一门优秀的健身运动，它强调了人的身体素质、协调能力和心理素质的提高。在日常生活中，许多人通过学习民间武术来提升自身的身体素质，同时也能够保卫自己和身边的人。在学习和实践中，我也有许多关于民间武术的体会和心得，今天我要和大家分享一下。

第二段：民间武术的强调

民间武术在人的修炼过程中十分注重身体的协调性和灵活性。

必须注意不要进行过于剧烈的运动，否则会造成伤害。此外，民间武术强调的是均衡的训练，包括身体的各个部分和不同的运动强度，从而达到身体整体素质的提升。因此，民间武术的训练不仅仅关注特定的部位，而是全面的提高身体素质。

第三段：民间武术的训练

在民间武术的训练中，时间和耐性是关键。首先，必须保证充足的时间来完成所有的训练，因为没有任何快速的简便方法。在民间武术的训练中，每天都需要坚持不懈的努力和耐心，通过不断的训练来提高自身的技能。其次，民间武术训练需要遵循一定的规则，例如身体的姿势、技巧、呼吸节奏、平衡等，这些都需要认真遵守，通过不断的实践来熟练掌握。

第四段：民间武术带来的变化

民间武术的训练使我产生了许多变化，无论是身体上还是心理上。首先，我的身体变得更加灵活、协调和强健，能够经受更多的疲劳和压力。其次，我的意志力更加坚定和稳定，我变得更加自信和冷静。最后，我学会了如何保护自己 and 身边的人，不论是面对陌生人还是身边的亲人，我都能够自如地处理。

第五段：结论

总的来说，民间武术是一种优秀的传统体育运动，它注重身体素质的全面提高，同时也是一门使心灵成长的修行。通过民间武术的训练，我学会了身体上和心理上的技巧，并将它们应用到我的日常生活中，提高了我的身体素质和心理素质，更加健康地生活。我相信，只要坚持不懈地训练，任何人都可以从其中获益，让自己成为更好的人。

武术的心得篇七

其实一开始选武术，是心中的英雄情节在作祟。作为一个中国人，从小在武侠小说中耳濡目染，神秘的中国功夫总是让人惊叹。铜墙铁壁，飞檐走壁，承载着中华文化千年文明的中华民族文化的瑰宝，总是让我羡慕又好奇。而这学期有机会接近这一充满魅力的项目，让我既激动又雀跃。

而真正学习了我才发现，武术远没我想得那么简单。“武术”流传至今已有几千年文化历史。武术是中华之国粹，是我国传统文化中的瑰宝。这就是我选择武术的主要原因，很简单的原因。当然还有一个原因就是一种英雄主义的感觉在作祟。在看了《三国演义》和《水浒传》以及一些爱国为题材的影片之后，总幻想自己能强壮结实，为国出点力。所以当初见到体育选修课有武术这一选择时，我顺利成章的就成了武术班的一个学生，一晃就两年半了。现在虽然没什么建树，但身体还是比以前好了。到了大三，散打防身对我来说还是终身受用的。

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。我喜欢武术，是因为它能带给我美好的感受。我记得以前很多人对我我喜欢武术，是

因为它能带给我美好的感受。我记得以前很多人对我说过，现在学武只不过是一些花拳绣腿而已。可是我觉得它不只外观美，而且能够强化体能。是一种全身的锻炼，它使我的身体增强了体能，从而达到了锻炼的目的。在学习过程中，不但可以强身健体，还可以增强自身的自卫能力；学习武术也不单单只学习它的攻击性，也不单纯只是一种体育的锻炼，还能学习到中国武术中的其他方面和知识。中国武术讲究的是“天人合一”，讲究自然之道，它其中饱含着丰富的哲学道理。让我更体会到武术中包含的精髓，更深刻地领会到中国传统思想的知识。

“武术”讲究的是一种武德，不欺负弱小，在有了自卫能力的同时，也要学会伸张正义。它也能改变一个人急躁的性格，在一招一式中学会磨练自己。并能锻炼人的意志，学习武术本身很辛苦，要有持之以恒的信念，是日积月累的过程，不怕苦、不怕累。通过锻炼，使我在生活、学习中有这样一种韧劲，碰到困难不退缩，直到克服。

武术课让我认识许多优秀的人，激励我在生活各方面更加努力。武术在很多方面可运用到日常生活，它是超越了体能的。

这就是我的心得与体会。