

最新武术太极拳体育课心得体会 学习武术的心得体会(5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

最新武术太极拳体育课心得体会 学习武术的心得体会(5篇) 篇一

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

武术套路攻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，不妨这样提问：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奏，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。

最新武术太极拳体育课心得体会 学习武术的心得体会 (5篇) 篇二

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，让我受益匪浅。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。

最新武术太极拳体育课心得体会 学习武术的心得体会 (5篇) 篇三

我来这大学快满三年了，当初还以为大学的体育课会是一个班的同学在老师的指导下学习和自由活动两部分组成的。可是，想象终归想象。就在这种想象跟现实差距甚远的情况下，我学了快两年半的武术课程。

“武术”流传至今已有一千多年文化历史。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。

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，于是每周花上一段时间去锻炼也成了我必做的一件事。不知不觉已经成了习惯，我喜欢那锻炼过后的全身酸痛的感觉。

现在来说一下通过学习，我有什么体会吧。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。当我发现自己注意力无法集中时，我会联想到武术的种种原则，指导我走想正确的方向。在武术课上，刚开始接触武术时我心里只有一个想法：太苦了！随着时间的推移，现在觉得其实那也是一种享受，其实武术练的就是自己的毅力。到了大三这年学的是散打，那感觉更好了。

大三这一年，散打班上的一些同学都学过武术方面的一些东西了，他们的运动精神、柔润度与优雅。时时鼓励着我，这些态度与本事，是我渴望达成的目标。

想学好武术，是很困难的，特别是刚开始的时候。我学着如何去转动自己的身体，很多运用什么的方式是我从未尝试过的。课堂上我通常都是比较起劲的，在其他课程上还没用这么勤快呢。一开始，我对武术、散打的想法和感受是：我们学的只是一种技巧。但细想起来，其实也是无可奈何，在不多的课堂时间里，学的就只能是技巧；至于体能等等，那只能在靠课后练习。后来，我对武术产生了不同的体会，武术训练其实是一种自律心理挑战，学习到其背后的深厚含义后，可以借由过程来了解自己。武术在很多方面可运用到日常生活，它是超越体能的，这些是我现在体会较多的。

我希望大学里应该开设武术的基础课程，让所有的同学都学学。因为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！

最新武术太极拳体育课心得体会 学习武术的心得体会

(5篇) 篇四

2014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。

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。

后几节操我教的节奏放慢，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。

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。

最新武术太极拳体育课心得体会 学习武术的心得体会 (5篇) 篇五

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，让我受益匪浅。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。