

# 2023年空竹心得体会(优质8篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 空竹心得体会篇一

大操场里十分热闹，有的在打篮球，有的在游戏，有的在跳绳但是，在小操场又是另一番景象。那里有许多五颜六色的空竹，在空中翻腾舞蹈。

我们班也有人在玩，去瞧瞧吧！原来他们在比赛呢！一队是陈建达当队长，还有一队是周奕成当队长。其实我也会玩，但这回我当裁判。

第一轮空竹操。空竹操是空竹的体操。两位队长开始pk了。我说：“开始。”他们同时开启空竹。第一节是“上扣加速”。只见他们拿着空竹杆，转一圈，空竹在空中被线拉扯着，速度不断加快。不错，动作正确加一分。”我冷静地说道。大家的比赛进行到白热化，到第六节时，大家似乎都有些累，速度放慢了。就在这一刻，周奕成“左右挂铃”没有挂上，就没有加分。第七节“左右跳跃”，空竹要在空中轻轻一跳，再接住，左右各做四个，这是我认为最难成功的一步，但对于他们来说似乎很简单。只见他们让空竹在空中灵活地跳跃着，就像一只被驯服的小兽。

第二轮做“蝴蝶”，空竹需要再空中小跳30下。“蝴蝶”可是我做得最好的一个技术，但是他们技术如何，我就知道了。只见他们做了一个失败的挂铃后，用一根空竹杆挑出里面那

根线，向上一丢空竹，再接住。哈哈哈，周奕成还是比不过老将”陈建达。

## 空竹心得体会篇二

前几天，叔叔买了一个空竹，我很感兴趣，就学起了抖空竹。

起先，我不太会玩，刚转起来就掉下来，有时好不容易转起来了，可我控制不住方向，空竹就会乱转，绳子就会打结。

后来，我抖空竹渐渐上手了。我发现只要双手有节奏地一上一下地拉动，空竹就会飞快地转起来，如果我右手用力抖，左手配合拉，空竹不但转得快，而且还会发出“呜呜呜”的响声。

我学会了抖空竹，心里真高兴啊！

## 空竹心得体会篇三

空竹是一种中国传统的民间玩具，它造型独特，旋转飞转，令人陶醉，它需要手脑并用，耐心和技巧。在学习空竹的过程中，我有了一些心得体会，下面就让我来分享一下。

### 第一段：初次接触空竹

在我第一次接触空竹时，我觉得它非常神奇。看着小小的竹棒在空中快速旋转，似乎有千变万化，让人目不暇接，玩起来也非常有趣。但是当我拿起空竹时，发现想要掌握它并不简单，手中的竹棒转不起来，甚至还会掉在地上，起初让人感到有些挫败。但我并没有放弃，我尝试了很多次，最后找到了一些感觉，这让我发现学习任何东西，都需要耐心和毅力。

### 第二段：掌握基本技巧

空竹的基本技巧是要掌握的，只有让竹棒不断地旋转，才有可能表演出一些花样，让人赏心悦目。我花费许多时间练习基本技巧，如起旋、挑落、绕腕等，这些基础动作让我更加熟悉和了解空竹的特点。在不懈的努力中，我终于掌握了这些技巧，同时也让我更加认识到学习任何事情都需要打好基础。

### 第三段：团队合作

空竹除了个人表演外，还可以进行小组配合表演。在这种情况下，表演者需要通过默契的配合、行动和旋转的协作，才能将表演效果发挥到最大。在小组表演中，我们进行了很多训练和排练。比如学会打盹子、转手等技巧的表演，它不仅让我们掌握了节奏感和合作精神，同时也锻炼了我们的团队合作能力。

### 第四段：激发创意

空竹是一种有趣的玩具，也是一种艺术，更是一种文化。在学习空竹的过程中，我们有时候可以在表演中加入一些自己的创意，来丰富表演效果。在创意发挥的过程中，我们需要灵感的启发，也需要发掘自己的想象力。这让我明白到，学习空竹是一种发掘自己的创造力和创新精神。

### 第五段：享受乐趣

空竹不仅是一种文化遗产，更是一种生活中的乐趣体验。相信大家们在接触空竹之后，都会感受到它带来的快乐和放松。在我的学习过程中，我深深地感受到了这种乐趣，不论是个人练习还是团队表演，每一次都让我愉悦和放松。体验到这种愉悦和放松不仅是一种精神享受，更是一种健康的生活方式。

总之，空竹不仅是一种有趣的玩具，更是一门艺术和文化。

在学习空竹的过程中，我不仅掌握了技能和技巧，更是在其中汲取了许多生活的智慧和人生感悟。我相信，在空竹的学习过程中，我们都可以收获快乐、收获成长、收获生活的美好。

## 空竹心得体会篇四

我以为可以上一个新的课外班，玩玩空竹，但是没有动摇。

原来音乐课结束后，我们几个报空竹的同学一起去找老师了！我拿起一个空竹和一根竹竿开始玩。刚开始不容易，但是经过同学的指导，我才可以抖两下。看着老师同学抖空竹，上下左右，手眼姿势，多好看！

我正玩得开心的时候，突然听广播给我们上了一节小作家课。我一听就瞎了。为什么我们上空竹课的时候还会有小作家课？奎先生说：“你们这些青年作家是全校选的。这个机会难得！”于是，我只好忍痛去了21班！

上课时，写作老师说：学生有这样的兴趣和热情，值得称道。但是如果我们学会了写作，我们就可以通过文字来表达我们的思想，表达我们的兴趣和爱好。不是更好吗？写作是语文学习的重要组成部分听了老师的话，我感觉好多了！毕竟现在考试，作文分数占了很多，咳！想想，只能面对美好而残酷的现实。

回家的路上，奶奶知道我的想法，说：你爱学空竹，我很支持。明天我们买一个在家学习，然后在作文里写学习空竹的经历，就像学习游泳和骑自行车一样。我终于开心的笑了。

## 空竹心得体会篇五

空竹，在中国传统文化中被视为一种传统玩具，可以提高儿童的手眼协调能力和反应能力，同时也是一种很好的健身运

动。由于它又可让人去气、宁心、养神，所以被人们喜爱。作为一名空竹爱好者，我开始接触空竹已经有好几年了。在不断地练习中，我逐渐发现，掌握空竹的技巧不只是靠单纯的学习，还要有耐性和恒心，更重要的是对它的真正理解。

## 第二段：对空竹的技术要求

不同的空竹技巧，对练习者的技术要求也是有很大的不同。一些简单的技巧，如单手左右转、过腰等，乍看起来很容易，实际上却需要练习者有稳定的心态，气质优雅、手腕柔软，同时还需要具备不断自我调整的能力。对于一些比较高级的技巧，如提笼、三线揽月等，就需要更高的技术要求，需要练习者具有非常灵活的双手协调能力，以及快速的反应速度和视觉感觉。

## 第三段：空竹对于身体的好处

空竹是一种健康的运动方式，它可以帮助锻炼身体，增强人体的耐力和灵活性。在练习空竹的过程中，人的身体需要保持一定的动作，让身体不断地运动。这可有效地锻炼人体的四肢、腰、腹、背肌肉，使人体保持一个健康的状态，更有意义的是，它能够更好的增强体质，让身体更加健康。

## 第四段：空竹对心灵的影响

空竹和心情息息相关。空竹技巧虽然看似简单，但却需要身心合一，心绪安定。因此，空竹练习成为了很多人放松心情的方法。在练习空竹的过程中，可以陶冶心情，让人感受到身心愉悦，同时能够帮助控制情绪。它的表演需要注意节奏和节制，要求不仅身体有动作、心情有理想，更需要注重细节，提高完美度。如果一直保持情绪平静，就能够更好地掌握空竹的精髓。

## 第五段：结语

空竹是一项传统文化中的运动项目，拥有很好的锻炼人体、温暖心灵的效果。在学习过程中，我们不仅可以提高自己的技术能力，更可以增强自己的耐性和恒心。在练习的过程中，我们不但会收获许多意想不到的收获，更能够在生活中更好地体验到心灵的富足。希望更多的人能够加入空竹练习的这个大家庭中，发现不一样的自我，用空竹温暖自己的心灵。

## 空竹心得体会篇六

这个暑假中，抖空竹这种小游戏把我给深深的吸引了，我下决心要学会抖空竹。

暑假的一天，我妈妈去了重庆，我妈妈回来时给我带了一个像“溜溜球”，外加两根小棒被线连了起来的东西。我问妈妈：“妈妈，这是什么呀？”妈妈说：“这都不认识，这是空竹呀！”我说：“妈妈，你教我一下吧！”我妈妈说：“我也不会，你自己琢磨吧。”妈妈提醒我，一只手不动，用于掌握平衡；另一只手有规律的上下抖动，才可以让空竹转起来。

开始自学了。我双手拿着小棒，我妈妈把空竹放在了线上，我左手不动，右手上下的摆动。开始的时候，两只手的平衡和协调不能掌控好。一会儿空竹掉下“线轨”，急匆匆的跑去与大地来个亲密接触；一会儿抖空竹的绳子绞在一起，把空竹死死勒住，像跟空竹有仇似的。不过，功夫不负有心人，经过n此失败后，终于在n+1次——哈哈，空竹转起来了，可转的很慢，可还是让我高兴了好一阵，还在妈妈面见臭美起来，叫妈妈帮我把抖空竹的精彩瞬间拍摄下来。经过无数次的练习，还加上反复总结经验，现在，我可以把空竹先在地下滚一下，再来上下摆动，也能让空竹转动起来，哈哈，速度也快了很多。偶尔还能来上两个花样：什么“嫦娥奔月”，“旋转360度”呀。好玩极了！

这就是有趣而有好玩的抖空竹。

## 空竹心得体会篇七

空竹是一种中国传统的玩具，也是一项具有挑战性的体育运动。在学习和练习空竹的过程中，我深刻体会到了许多道理和得到了许多启示。下面就让我分享一下我的空竹心得体会吧。

第一段：空竹对于人的智力和技巧有很大的提高作用。

空竹的操作需要精准的手眼协调，迅速的反应能力和对重心、角度等数学知识的掌握。这些要素不仅可以提高人的智力，同时还能增加手指灵活度，提升人的身体协调性。最重要的是，在练空竹入手后，人会对自己的常规创新上升，不会很死板地应用已有的技能和经验。

第二段：永远不要轻视初学经验。

初学者在空竹的道路上难免出现磕磕绊绊的情况，甚至一开始就拿不动、拍不起，这时候，我们需要坚持，不断重复，总结经验，观察别人的操作方法，跟着专业的教练学习。我们需要不断扫除心中疑虑，保持信心。练空竹是一步一步来的，并不是一朝一夕就能学会的，初学阶段能学会玩简单的动作就很满足了，不要轻易放弃。我的练习历程告诉我，对于一个人，最重要的无非是勇气和耐心。

第三段：空竹可以帮助人打破内心的禁锢，放松心情。

由于现代生活的节奏越来越快，压力越来越大，空竹作为一种很好的体育运动，能够让人在忙碌的工作之余获得健康的身体和富于活力的心情。在练习空竹的过程中，由于需要集中精力进行动作，让心情得到了很好的放松，同时也能冷静思考问题，解决困难。练完空竹之后，我觉得身体和心灵都被舒缓了下来，更加坚定了我打破内心禁锢，积极向上的信念。

第四段：这项运动有很强的交际能力。

空竹运动可以成为一种交际活动，能够让不认识的人产生友谊，并且增进彼此之间的情感。在空竹练习的过程中，我们不仅能够认识很多志同道合的同事和朋友，还能够一起参加比赛活动，感受到团队力量的重要性和迎接兴奋和喜悦所带来的收获。通过空竹这项活动，我与许多来自不同地区、性别、背景的人产生了深厚的情谊，让我愈发感到这项运动的可爱和宝贵。

第五段：空竹练习不单只是一项体育运动，更是一种文化传承。

除了空竹运动具有的体育功能和娱乐性之外，它还具有一定的文化内涵。毕竟，空竹文化已经有着3500年的悠久历史，是中国传统文化的重要组成部分之一。学习和练习空竹可以让我们更加深入地了解中国传统文化，并且从中汲取灵感和能量，达到心灵沟通和文化交流的目的。空竹练习弘扬了中华民族团结、协作、向上的精神风貌，让我们不断学习、不断向前，让文化在我们手中传承下去。

总之，通过空竹练习，在我的成长和发展过程中，得到了很多的启示。练习空竹不仅可以强化我们的体格，而且可以培养我们的智力、技巧和反应能力，是一项有益的体育运动。同时，它也是一种文化传承的重要方式。我相信，在未来的日子里，还会有更多的人加入到空竹练习的行列中来，一起感受它的魅力和无限的乐趣。

## 空竹心得体会篇八

在这个星期的星期六，我学会了抖竹，空竹可好玩了，它就像一个悠悠球，在空中转，也有一根绳子，空竹是中国传统的玩具，抖空竹是老年人运动的好方法。

今天，我也买了一个空竹拌了起来，空竹大大的，两边很宽，像一个4a球，中间也很宽，很容易接住。我先在地上滚了几下，一下子抖了起来，先加速，让转动的速度加快，绕一圈，更有效加速，我绕了一圈，抖啊抖，够快了，我来了一个4a招术——登月弹射，一下子将空竹一抛上去，空竹到了半空中掉了下来，我一下子将线拉着，对好，空竹一下子又掉回了线上，这样反复抛，“登月弹射”就完成了。接着加速，又来了一个“蚂蚁上树”，我拉着线，空竹随着线往上爬，一直爬到顶。还有一招极难，叫——五花大。先用绳子做几个动作，将绳子绕了起来，再一只手快下小棒，小棒就会塞在中间，过不久，空竹就会死，你等个3秒就将棒子拿开，绕出来，“五花大”就完成了。空竹可真神奇，有那么多的. 各种各样的花式，可真让你爱不释手啊。

今天玩了空竹以后，我终于明白了，悠悠球就是联系空竹而来的，古人可真有智慧，会想到这个，空竹可太奇妙了，我非常喜欢，下次还会学更多的花样来表演。