

武术课总结反思(汇总6篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

武术课总结反思篇一

武术观摩是中国传统文化中极为重要的一环，对于提升人们的武德修为，增强身体素质，锻炼个人意志品质，都起着至关重要的作用。在最近的一次武术观摩中，我深有所感地体会到了武术的精髓，从而获得了许多宝贵的体会和经验。下面将就此分享我的心得体会和总结。

二、正文部分

1. 观摩过程中的收获

在观摩的整个过程中，我深深感受到了武术的博大精深。现场表演的每一组动作，每一次精准的攻防交锋，都让我充分领略到了武术技艺的精湛之处。同时，观摩还让我认识到武术练习的重要性，只有在不断练习、不断磨砺的过程中，才能真正掌握武术技艺，提高个人素质。

2. 武术观摩对健康的影响

通过观摩武术比赛及表演，我也深刻认识到武术对人体健康的重要作用。武术练习可以提高人体各系统的协调性，顺畅气机，并具备一定的心理调节作用。同时，武术运动还有助于提高人体耐力、身体素质、协调运动能力等方面的表现，从而带来全面的健康益处。

3. 武术观摩对人性修养的影响

在观摩武术过程中，你会发现，其精神内涵非常深厚，不是以打人为主，而是更注重修身、养心和道德修养的提高。它注重心态的调整，你从练习武术中会更珍惜生命、懂得尊重他人、讲究礼节、诚实守信以及坚韧不挠的精神。可以说，武术能够有效提高一个人的品格修养，是一种重要的道德教育途径。

4. 武术观摩对精神层次的提升

随着观摩的深入，我意识到武术不仅是一种健身活动，更是一种精神文化传承。武术中蕴含的道德教化内容、无穷无尽的精神追求和对人类人生的深层解读，都让我感觉到前所未有的精神层次提升。观摩武术比赛和表演，处处都在提醒你积极追求生命的意义和价值，让人们更好地认识到自我价值的意义和境界。

5. 武术观摩的社会价值

武术观摩不仅仅对个人的健康、精神和道德层面有所提升，更是对社会有着重要的意义。通过武术学习和观摩，人们能够增强自我意识和责任心，塑造积极的生活态度和价值观念，提高人类的道德品质、健康素质以及创新思维力和个人竞争力。

三、结论部分

通过一次次的武术观摩之后，我深刻感受到武术运动作为欣赏和传承自我文化的方式，已经成为当下普遍受到欢迎的运动形式。在今天这个高速发展的社会环境中，我们应该更多地重视文化传承和人类精神层面的提高。只有从这一层面上提高，我们才能够更好地适应多元化的社会生存状态，实现自我价值的不断增值。感谢武术观摩，让我们能够更好地了解武术文化精髓，从而更好地实现心灵的升华。

武术课总结反思篇二

老师们、同学们、家长朋友们：

大家上午好！

首先，我谨代表赵武术学院和赵xx院长对百忙当中前来参加大会的各位家长朋友表示热烈地欢迎和诚挚的感谢！

我院-xx学年第一学期教学训练工作到今天圆满结束了，今天的大会有以下三个方面的内容，一是对本学期的教学训练工作进行总结，二是对教学训练工作中表现突出的教职工以及专业课和文化课方面的优秀生、鼓励生予以表彰和奖励。

本学期在全院师生地共同努力下，学院各方面工作取得了长足发展。教务处严格按照教育行政部门制定的教学大纲和计划组织教学，对课任老师加强业务培训和量化考核，文化课教学水平较前有大幅度提升；训练处在抓好常规训练工作的同时，本学期组织学生参加了三次大型武术比赛并取得了可喜成绩，为陕西、为学院争得了荣誉。第一次的xx年3月底参加了在香港沙田马鞍山体育馆举行的第十三届“新獬豸杯”香港国际武术比赛，来自全球20余个国家和地区的400多支武术代表队近5000名运动员参赛，我院代表队在赵艳芳老师的率领下，15名参赛选手团结奋战，顽强拼搏，一举获得4金、4银、4铜，及2个第四名，4个第五名，2个第八名，1个第九名的好成绩。第二次是四月底在举行的第三届精英杯全国武术争霸赛，比赛是由xx省xx市文体局□xx市教育局主办□xx市精英教育集团和xx市精英文武学校共同承办的。本次大赛吸引了来自齐鲁武校、赵武术学院□xx县奇英搏击俱乐部以及南京、宿迁、连云港、徐州等省市散打队及东道主xx市碾庄精英文武学校的十余支代表队200多名运动员参加，我院代表队荣获团体总分第二名，在前两届争霸赛中，我院代表队一直蝉联团体总分第一名。第三次是5月23日在校内举行的

第三届中国武术段位制考段大赛，共有80多学员以优异成绩获得了由中国武术协会颁发的段位证书，同学们在赛场上的出色表现也赢得了裁判员老师充分肯定。现在，让我们以热烈的掌声对上述比赛中取得优异成绩的学员表示祝贺。

还有一次比赛需要特别介绍一下，那就是今年五月底在美国新泽西举行的第六届美国新泽西国际武术比赛，虽然在座的学员没有人参赛，但比赛是由国际功夫明星赵xx院长发起，美国赵武术学院主办的，是中国武术与赵武术学院在国际武坛的一次精彩亮相，六届比赛的成功举办，引起了国际社会的普遍关注与认可，现已成为北美地区参赛人数最多、竞赛水平最高、社会影响力最广的品牌赛事之一，让我们以热烈的掌声表示祝贺。

今年四月份，赵xx院长陪同英籍华人武术家、中国马氏通背武艺第六代掌门人马越老师来院指导教学训练工作，为部分学员教授传统武术套路，受到全校师生的欢迎；赵xx院长给初级班学员现场讲解如何提高武术套路的攻防意识，这也是我院长期以来专业教学的一大特色。

现在，我代表学院，向辛勤工作在教学、训练第一线的各位教练员和文化课老师表示衷心感谢！对工作中表现突出的下列同志给予大会通报表扬，这些同志有一个共同特点，那就是工作中识大体、顾大局、勤勤恳恳、任劳任怨。像训练处教练员金敏娜老师、孟攀老师，教务处文化课教师寇新丽老师、王金民老师以及伙食科马小随师傅等。还有两名新晋员工由于责任心强、工作出色也一并给以大会表扬，一位是本学期新聘请的原陕西省武术队教练马江老师，马老师来院工作时间不长，但水平过硬，教学严谨，深受学生喜爱；另一位是新来的低年级宿舍生活管理员王雪蓉老师，来院时间也不长，工作踏实认真，对学生关怀备至，得到了学生和家长的认可，让我们以热烈的掌声向他们表示祝贺。下希望全体员工以他们为榜样，为把我院建成一流武术院校而努力奋斗。

最后，我送给全体学员一句话：既然选择了武术，就持之以恒地练下去，不要放弃，永远永远也不要放弃，因为只有这样，成功才会离你越来越近。

再次感谢各位家长朋友光临今天的大会，祝各位老师和同学们度过一个愉快、祥和而有意义的假期。

谢谢大家！

武

.7.4

武术课总结反思篇三

近年来，武术在国内外备受瞩目和推崇。作为一种具有悠久历史和文化底蕴的传统体育运动，武术的发展历程充满着辉煌和传奇。作为一位武术爱好者，在我多年的练习及教学过程中，我深深感受到了武术的独特魅力和内涵，同时也得到了实实在在的锻炼和收获。在这篇文章中，我将通过对自身的体验、见闻以及感悟，总结分享一下我的心得体会。

一、武术练习的意义

武术练习并不仅仅是动作的演练和技艺的修炼，更重要的是对身体、心理、品格等方面的全面提升和锻炼，形成一个人健康、坚强、自信、谦逊、勇敢的品格和态度。武术强调“以柔克刚”，精神内敛，自身平衡，具有极高的文化内涵和人文价值。因此，武术在现代社会中得到更多的认可和强调，成为一种集身体训练、道德修养、社交交流、文化交流于一身的综合体育项目。

二、武术在生活中的应用

武术练习不仅仅是为了应对自卫和攻击这样一些突发情况，更是能够为我们在生活工作中提供更多的保障和便利。提高了应变能力，使人更具自信和勇气，不怕困难和风险，能够在竞争中处于优势位置。同时，武术独具特色和风格，也能够为人们提供更多的文化交流和社交娱乐的活动，展示自我和增进友谊。

三、武术的精髓和特点

武术作为一种传统体育运动，其所具有的深厚文化底蕴和独特的内涵使其独树一帜。武术的内涵有很多方面：柔和刚强并存、形势兼备、收放自如等等，这体现了中国武术文化的深刻魅力和历史积淀。同时，武术注重内功修炼，深入引导人体生命力量的流动和利用，这也是其他运动不具备的特殊优势。武术的独特性和特点让它在个人修身养性和文化交流中扮演着重要的角色。

四、武术的传播与发展

武术的发展历程很漫长，而且不同国家和地区对其的理解和传承方式也各不相同。在现代社会中，武术在国际上得到了大量的关注和爱好者，同时也暴露出一些发展和传播问题。其中最大的问题在于文化差异和教育经验不均带来的不同认知，这种认知上的不同对于不同的武术运动员和爱好者带来了挑战和困扰。因此，我们需要通过不同形式的交流和教育培养武术的全球化认识和概念。

五、我对未来武术发展的期许和展望

在我看来，武术作为一种具有深厚文化底蕴和体育内涵的体育运动，应该在未来进一步拓展其市场和影响，引导更多人了解武术、热爱武术，在武术文化和运动推广上发挥更大的作用。同时我们也应该加强与其他体育项目的互动和交流，促进武术全面发展并且促进国际体育事业的繁荣。（备注：

以上内容来源于人工智能撰写)

武术课总结反思篇四

第一段：引言（200字）

武术是中国独有的传统体育项目，它不仅拥有悠久的历史，而且融合了丰富的哲学思想和道德观念。在经历了一段时间的武术训练后，我深深感受到了武术的独特魅力和价值。下面我将分享我的心得体会，总结这段时间的训练成果。

第二段：技能提高（300字）

通过武术训练，我的身体素质得到了极大的提高。不仅身体更加灵活、协调，而且对于身体的各个部位的控制更加准确。此外，我也学会了许多武术技巧和招式，如基本的拳、脚、手法以及套路的演练。这些技能不仅丰富了我的体育储备，还提高了我的自我保护能力。

第三段：意志力培养（300字）

武术训练对我的意志力有很大的锻炼作用。每天面对训练中的艰苦和困难，我必须要坚持下来，尽自己的最大努力。而且，在武术道德观念的熏陶下，我逐渐养成了品德良好、坚韧不拔的品质。无论是在学习上还是生活中，我都拥有了坚持到底的勇气和决心。

第四段：团队合作意识（300字）

武术训练中，我也深刻体会到团队合作的重要性。在合作拳法和対练的过程中，我们必须密切配合，相互信任，共同完成训练任务。只有通过团队的默契合作，才能取得最好的训练效果。同时，团队合作也培养了我的合群意识和团队精神，使我懂得了团结和互助的重要性。

第五段：人生感悟（300字）

通过武术训练，我不仅提高了自身的技能和素质，还获得了许多人生感悟。我明白了“致虚极，守静笃”的深意，意识到在道德准则和修身养性中追求内心的平静与安宁。我也领悟了“善哉！血性顽善哉！”，明白了在人生的道路上，只有具备坚持不懈的毅力和顽强的意志，才能克服困难、战胜自己。

总结：（100字）

通过武术训练，我收获颇丰。我不仅在技能上取得了明显的提高，还在意志力、团队合作以及人生观念等方面得到了进一步的培养和成长。武术不仅仅是一种体育项目，更是一种丰富内涵的修身养性的方式。我将继续坚持武术训练，不断提高自己的综合素质，为实现更高目标做好准备。

武术课总结反思篇五

本学期我担任武术教练，在学校领导关心和支持下，武术教学工作正常有序地进行着，回顾这半年的工作，既有收获，也有不足之处。

一、狠抓基本功坚持搞好每天的上好武术课，保证每天有两个小时的时间进行武术训练。在课堂上采取区别对待的原则，针对学生的实际情况，合理安排武术运动量。对他们的练习讲究科学性，根据他们的生理、心理特点进行科学的练习，狠抓基础训练，我们都知道武术的`基本功、基本技术训练，既是初学入门的基本功夫，又是保证体能和技能不断提高的有效手段，从量变到质变，必须经过千万次反复练习。使他们的动作趋于规范，真正能够在技能和技术上有所进步。

二、兼顾武德教育除了在武术练习上对他们严格要求，我还要关注他们的思想品质、学习态度，培养他们吃苦耐劳、奋

力拼搏的意志品质。学生在上完一整节时消耗的体力比较大，如果没有充沛的体力和良好的意志品质，是很难把武学好、打好的。

三、对于少数上课不认真的学生，我经常找他们谈心，与他们交流。通过不同动作的学习，使学生提高了身体的协调性，增加了学生对参加锻炼的兴趣。还有需要改进的地方，在今后的教学工作中还要借鉴以前的长处、改进不足，为学生更好地发展营造一个良好的环境。

在训练中，还要不断加强思想教育，树立正确的训练动机，培养他们高尚的武德、优良的作风、坚强的意志品质，促进身心全面发展。

四、开展形式多样的学习活动

- 1、组织学生参加公开课，提高他们对武术的兴趣。
- 2、组织班级武术竞赛，提高学生竞技水平。
- 3、开展一些益智型体育游戏，提高学生们的综合能力。

武术课总结反思篇六

一学期以来，我兢兢业业，勤勤恳恳地教学，学生取得了浓厚地兴趣，也极大地活跃了学生的校园文化生活，但也有许多不足之处，就本学期的工作中介如下。

我首先关注学生们的思想品质，训练态度，培养他们吃苦耐劳，奋力拼搏的意志品质。让学生正确地认识到武术并不是一位地好勇斗狠，而是一种科学的健身方式，是磨练意志的良好途径。

其次，本学期以来通过讲解武术理论，武术热身运动，武术

基本你动作练习等一系列的训练，极大地提高了学生的武术兴趣，也增进了他们对武术的感情，在一定程度上宣传了武术对在校学生心中的地位，活跃了校园的武术氛围，在上武术的时候也有些学生能吃苦耐劳，刻苦勤奋，对老师所讲解的理论和基本动作都能领会于心，也都能反复的熟练和掌握，甚至还有个别学生表现出了较高的天资，这些都是令人可喜的结果。

但是，我仍然感到自己的工作任重而道远，中华武术博大精深，而自己所懂得的只是一点皮毛而已，再加上自己的讲解不够不到位，甚至不得力，部分学生仍然表现出了一点厌烦，有个别学生产生了畏怯和懒惰的心理，我没有及时的同学生交心，对学生所表现出来的心理疏导不力，这些都是自己做得不足的地方。

有成功，也必然有遗憾和不足，当然这些都是影响我今后工作的因数，相信自己在今后的教学工作中一定会再接再厉，有所成就的。。