

# 擒拿格斗心得 学武术心得体会(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 擒拿格斗心得篇一

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。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 and 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。

## 擒拿格斗心得篇二

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。

### 擒拿格斗心得篇三

入学来这一年体育课学习武术，上半年学了三路长拳，这半年学的是初级剑。通过武术学习，我学到了很多，不仅仅是一些动作，还有许多更深奥的东西。

有一种运动能使你身体协调、心平气和，那就是武术。武术是一种神奇的运动。这个学期的体育课应该是大学以来最能吸引我的课堂。经过这个学期的基本武术的学习，我感触颇多。

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

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。

## 擒拿格斗心得篇四

中华武术源远流长，在华夏土地上延续了数千年。你知道武术学习心得内容包括什么吗?接下来就是本站小编为大家整理的关于武术学习心得体会范文，供大家阅读!

本学期武术课上主要学习了太极拳，在学习的过程，渐渐对它产生了兴趣，关注之后发现太极是一门学问，它要求人们客观、辩证、一分为二地对待事物、看待问题、分析问题、解决问题。它是以万事、万物的本身皆有既互相对立又互相统一的哲理为基础的一种思想认识。

我们把这种对待事物的思想认识称为太极思想。武式太极拳是太极思想与人体运动相结合的具体表现。它是一个科学的人体辩证运动过程，在这个运动过程中势势处处、时时刻刻都包涵、体现着人体内的阴阳变换、虚实相间和刚柔相济。武式太极拳的训练注重整体身法和气势，要求举手投足立身中正、松静自然、虚实清楚、上下贯穿、八面支撑。它对身法的要求极严、极细、极微、极妙，无一不符合人体的科学要求和规范，正如名家乔松茂先生所言“它科学地集拳术、力学、导引、传统哲学为一体”。凡学者只有严守身法——立身中正，充分地体现出这一风格和特点来，由学架子到改架子;由改架子到走顺架子;由走顺架子到技击的运用;由技击的运用到无畏无敌的精神境界。它是一个循序渐进、节节升高、逐步完成和长功的过程，它须在老师的正确的言传身教下通过自己的不懈努力才能步步提高。它不仅仅是身体的简单运动，更重要的是内在的精神冶炼、身心合一。它的外形功架势势符合力学的科学原理，它的内涵机理处处渗透着人体机能的运动规律，它势势均与拳理接骨斗榫、毫厘不差。练功走架的感觉如咖啡提神又如美酒陶醉，只要坚持按要求锻炼就可形成太极身法，必能达到固本培元、增强体质、

防身御敌、技艺超群和祛病延年之功效。

谈及学习心得，我个人认为首先，要注意放松。特别是精神上要轻松。将学习生活中的各种顺心不顺心的事情，都痛痛快快的丢开，要告诉自己我现在练拳了，这是享受，不要让什么打搅了我的愉快享受。其次，要注意表情，要面带微笑，这样就很愉快了。可以形神兼备。第三，开始打拳。要慢，要象天上的白云那样的悠然。第四，要自然，不要紧张。身体尽量要正，就是中正安舒了。第五，不要胡思乱想，走了神，那样就会打忘记的，突然就不知道打到那一式了。这样就不能“形神兼备”了，是错误的练法，要注意。第六，打完了要记得收式。不要想收就收，那就不严肃了。没有好的练拳态度，太极拳是练不好的。第七，打完了后要慢步一会，不要立即就急行或立即坐下来。

从小就对武术充满了好奇感，也喜欢看功夫片，一直希望自己能够学到一些功夫。当然，我也知道学习武术的辛苦，只是自己没有亲身经历过。另一方面，由于条件不足，也就没有学武术。进入大学后，第一次接触武术是在大一的第二个学期，学的是太极拳，感觉很好。这个学期的体育课是选修课，所以我就选修了武术。

还记得第一节课体育课，老师让我们选择自己喜欢的课程，我就选了武术。一开始，我还被那个老师拉去学篮球了，他说我学篮球比较合适，但是我对篮球是真的没兴趣，所以第二节课我就和叫我们篮球的老师说我想学的是武术，对篮球没兴趣，那老师也同意了。当然，最重要的是现在教我们武术的老师同意我到这个班来学习武术，不然我也没有这个机会在这里写这些东西了。在这里，我要谢谢老师给了我这个机会。

说到学习武术的体会，前面说到的辛苦二字是少不了的，这可能也是每一位学习武术的人的感受吧！虽然说学习武术很累，但这是我自己的选择，我没有后悔。有时候上完课，感觉一



点劲都没有，什么都不想做，唯一的感受就是今天除了体育就没有其他的课了，可以好好休息一下。还记得有几次上完课就觉得身上有点酸痛，等到第二天起来，酸痛感更厉害，但是一两天就好了，也没什么。俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”。既然如此，这小小的疼痛又算得了什么呢？再说了，这能够让我的身体变得更加强壮，有益而无害，何乐而不为。

要说学习武术的心得，我也说不了多少。我认为学习武术首先要有兴趣，没兴趣的话，什么都做不好。其次，要有耐心，有毅力，要持之以恒。不然，一点点的疼痛就会让你却步不前。再次，要勤奋。若是三天打鱼两天晒网，之前学到的就会全忘了。最后，要有学习武术的条件。这里所说的条件主要指身体上的条件，如身体的灵活性、灵敏度等。当然，天分和悟性也是不可少的。然而，并不是每个人都天赋异禀，都拥有极高的悟性。古人云：“勤能补拙”。所以，这就要求我们要勤奋。只有勤加练习，才能够熟练的运用每一招，从而克敌制胜。

上面所说的只是我自己的一些感受和看法，也许有些看起来像是在发牢骚、在抱怨，其实并非如此，所有的一切都是我这个学期学习武术的真实感受。我想其他人也有和我一样的感受吧！

未上武术课前，我对武术的认知完全来自于电视剧和各类武侠小说。那种飞檐走壁，潇洒肆意，仗剑江湖，天地任我行的畅快淋漓着实令我心生向往。《神雕侠侣》几乎就是我对古代武侠的认知。而对近代武术的认识，则主要来自于成龙、甄子丹等武打明星及其所参演的电影，比较熟悉的是咏春拳、佛山无影脚等。对武术的认识可以说是非常肤浅及流于表面的。正因为对武术认识不深，那层朦胧的面纱让我觉得武术甚为神秘，让我心生敬畏。所以，大一因为害怕学不好武术这门高深学科的我，还是禁不住内心的召唤而在大二选择了这门体育课。结果，虽然发现我的拳法剑术还不是很到位，

但我对武术有了更清晰的认识。

首先，现代的武术偏向于强身健体而非夺人性命。有些人认为武术是一种屠戮的技能，剑走偏锋，刺人手腕，拳打中线，一招收命。事实上，这种对武术的认识有失偏颇。我认为现代武术的首要目的应该是强健体魄，磨练意志，在于防身，自助及助人，而非用于打架及欺凌弱小。

其次，习武先习德。武德训中有曰：“遵武德者，武之宗也。未曾学艺也学礼，未曾习武先习德。缺德者不可予之学；丧礼者不可教之武。习者应不谋利而秉大义，不畏强而舍己身。当守千甚，行须善始终。平常本虚怀若谷，心意以精益求精。持之以恒，属高尚之武德。以武强身，以德养性。”也就是说，学武不应争强好胜，而要胸襟广阔，虚怀若谷，做到进退有度，该出手时就出手，不该出手时就不动手，要用高尚的武德气度让别人自惭形愧。总之，武术精神很重要。

然后，武术被分为传统武术和竞技武术，竞技武术是由传统武术演化而来的体育运动。武术不单纯是一种技能，更是一个复杂的、不断融合发展的有机体。在本学期我不仅五步拳和初级剑，还锻炼了体质，了解了马步，虚步等动作的基本要领。我知道蹲马步是双脚开大，达到自己两脚间的距离为三脚半宽，脚要内扣。做虚步时要将重心放在后脚上等等。刚开始看到老师在前面进行动作演示，非常羡慕老师的动作，觉得非常的帅气，动作很有力度，并且非常连贯流畅。如今我们自己也学习的那些动作，发现那并不是一朝一夕就可以练出来的本领，尽管我有很努力的学习，但是还是没有老师做得那么好看和标准到位。

最后，我觉得老师丰富多彩的教学方式、行云流水的动作和幽默的授课语言极大地激发了我对武术的兴趣。武术的教学不仅仅是动作和套路的简单传授，更是知识的讲解和思想的交流。老师在教学中强调武术讲究收放结合、厚积薄发，这对我们做人做事同样有着重要的指导意义。我会在课余时间

继续学习武术这门课程，用心体会武术的意义，领略武术的精神。

## 擒拿格斗心得篇五

入学来这一年体育课学习武术，上半年学了三路长拳，这半年学的是初级剑。通过武术学习，我学到了很多，不仅仅是一些动作，还有许多更深奥的东西。

有一种运动能使你身体协调、心平气和，那就是武术。武术是一种神奇的运动。这个学期的体育课应该是大学以来最能吸引我的课堂。经过这个学期的基本武术的学习，我感触颇多。

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

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。