

# 武术心得体会(通用5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。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 武术心得体会篇一

武术，作为中国传统文化的重要组成部分，几千年来积淀着中国人勇敢无畏的精神和坚韧不拔的意志。我有幸学习和练习武术多年，通过这段时间的磨练，我深深体会到了武术带给我的宝贵经验和知识。以下是我对武术之心得的一些体会和思考。

### 第一段：强身健体，提高身体素质

武术通过丰富多样的动作和训练方式，可以全面锻炼身体各个部位的肌肉，提高身体的各项素质。我在学习武术的过程中，通过不断地打拳、踢腿、跳跃等动作，不仅增强了肌肉力量和耐力，还提高了爆发力和柔韧性。同时，通过各种身体技巧的练习，我学会了保持平衡和协调动作的能力，使我的身体更加灵活敏捷。这些全面提升的身体素质不仅在武术训练中得到了充分的发挥，也对我日常生活和工作中的体力活动有了很大的帮助。

### 第二段：培养自律精神，塑造坚毅意志

武术的学习需要经过长时间的坚持和刻苦训练，这对我的自律精神提出了很高的要求。每天早上起床，我都会按时参加武术训练，即便外界条件较差，也不会放松努力。通过这种自律的训练过程，我逐渐培养了自己的毅力和决心，不论遇

到何种困难，我都能战到底，永不放弃。这种自律和坚毅的意志不仅对于学习武术有着重要的作用，也在我个人的成长中起到了积极的推动和引导作用。

### 第三段：锻炼集中力，培养专注力和耐心

武术训练需要良好的集中力和专注力，每一个动作都需要准确无误地完成。在训练的过程中，我学会了集中注意力，将全部精力投入到练习中，不受外界干扰的影响。这不仅提高了我的反应速度和动作准确性，还有效地培养了我的专注力和耐心。训练时遇到的问题和困难，我都会耐心解决和逐渐克服，不抛弃、不放弃。这种专注力和耐心的训练，不仅在武术学习中发挥了关键作用，也对我个人的工作和学习生活中有着重要的指导意义。

### 第四段：增强团队意识，培养合作精神

武术在训练中需要和其他人进行互动和合作，通过与伙伴一起训练，我体验到了团队合作的重要性。在合作的过程中，我学会了不仅仅关注个人表现，还要注重与伙伴之间的配合和默契。只有在互相理解和信任的基础上，我们才能更好地完成各种训练动作和技巧。通过团队协作，我不仅提高了和他人合作的能力，也加深了对于集体力量的认识和体验。这种团队意识和合作精神不仅在武术训练中有益，也对我日后的工作和社交中都起到了积极的推动作用。

### 第五段：培养自信心和自尊心

武术训练需要不断地挑战和突破自己的极限，这对于我们的自信心和自尊心提出了很高的要求。在我练习的过程中，我克服了许多困难和挑战，不论是技术动作的难度还是对对手的练习，我都能淡定自若地应对。这种自信心的培养使我更加相信自己能够克服一切困难，实现自己的目标。同时，通过武术的学习，我感到自己独特和重要，有能力和其他人一

起参与到这个宝贵的传统文化中。这种自信心和自尊心的提高对于个人的成长和发展有着重要的推动作用，也让我更加坚定自己的追求和信念。

总结：

武术带给我的不仅仅是身体上的锻炼和技巧的提升，更重要的是对于自己的内心和积极的影响和塑造。通过学习和练习武术，我更加深入地理解了中国传统文化的独到之处，感受到了武术精神的伟大和深刻内涵。我相信，在不断地探索和实践过程中，我将能够更好地发挥武术的价值和作用，成为一个更加优秀和有自信的人。

## 武术心得体会篇二

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。

## 武术心得体会篇三

### （一）指导思想

武术是中华民族的文化宝藏。武术也是我国各族人民在长期生产斗争和生活实践中积累起来的养生和健身的一种体育形式。它对增强体质，振奋民族精神，丰富文化生活，建设社会主义精神文明都有着重要作用。

按照《体育与健康》课程标准的要求，围绕五个“学习领域”进行教学，让学生了解武术，懂得武术，热爱武术！在学生学得真本领的同时，思想品德、文化素养都有进一步的提高。本计划围绕五个“学习领域”，让学生参与到武术学习中，不仅学得一套武术拳法，更懂得何为“武德”。

### （三）教学目标

- 1、运动参与：学生对武术产生一定的兴趣，能自觉地练武术，并能坚持练习一段时间。
- 2、运动技能：学生了解一些基本的武术动作，学会一些动作组合；懂得在武术练习中自我保护。
- 3、身体健康：学会柔韧练习方法，并使柔韧素质得到提高。通过体育锻炼发展身体形态和身体机能。
- 4、心理健康：懂得武术练习对身体健康的影响，培养遇到困

难冷静思考，认真克服的优良品质。

5、社会适应：能集体相互探讨练习，带动别人学习武术，宣传武术作用。

## 武术心得体会篇四

从教学实践得知，小学生对武术非常感兴趣，学习较积极主动，也许是源于中华武术渊源广博、流传民间及电视媒介的传播或武林英雄人物形象的感染力影响所至。但在教学中要对学生进行习武目的教育，注意培养优良武德品质，加强专业引领和调控学情变化，防止互相取闹、对打事故发生。只要我们遵循因材施教的原则，结合小学生的生理、心理特点，循循善诱，由易到难，由浅入深，循序渐进的教学方法，并运用语言、人物形象激励和创设情趣，激发学习动机和学习兴趣，就能较好地完成任务，提高教学质量。

在课的开头，我用武术的“抱拳礼”向学生问好，来自然地引出课题。在做准备活动的时候，我用了和武术非常贴近的搏击操，这样既达到了做准备活动的目的，又为基本部分的教学打下了基础。从而自然地切入到武术的基本手型：拳、掌、勾的教学，在巩固基本手型的练习的环节，我用了游戏教学法，将小学生所熟悉的游戏石头、剪子、布用拳、掌、勾来代替。效果很不错，小孩子在玩的过程中就掌握了教学内容。在发展学生的创新能力方面，我设计了一个擂台赛，将学生自己创编的动作在擂台上展示给其他的学生。在放松活动的环节，我用了太极拳里的基本的动作，这样使整节课都贯穿了武术的理念，起到前后呼应的效果。这节课的'不足之处：

1、在课的整个流程上，时间的把握应该注意，前面部分的内容还应该压缩一点，多留时间让学生展示。（在这次设计中，已经注意了这个问题）

2、基本部分的内容，应该更充实一些，以便让学生能够有更多的素材来进行自主学习时的动作创编。（在这次设计中，在基本部分重新添加了基本步法的学习内容。）

3、教学中注重学生互相学习、检查、改进的意识和能力的培养，激发学生的练习热情，积极主动地参与练习。

## 武术心得体会篇五

武术是一项古老而博大精深的体育运动，能够培养人的身体素质和意志品质。作为武术爱好者，我曾经参加过武术协会的活动，并从中获得了许多宝贵的体会。在这篇文章中，我将分享关于“武术协心得体会”的主题，希望能够通过我的经历，传递出武术所给予我的积极影响。

首先，参加武术协会的最大收获就是锻炼身体。武术是一项全面发展身体的运动，它通过各种不同的招式和动作，训练人的力量、敏捷性和耐力。在与其他协会成员共同练习的过程中，我不仅提高了自己的体能水平，更发现了身体的潜力。每天坚持锻炼的同时，我也学会了如何更好地保护自己，提高自己在日常生活中的安全意识。

其次，武术协会的活动也对我在组织和合作方面的能力提出了更高的要求。武术协会的成员来自不同的年龄段和背景，在一起练习和表演动作需要密切合作和默契配合。在与团队成员共同训练的过程中，我学会了倾听他人的意见和建议，并能够迅速调整自己的动作和表现。这种团队合作精神也帮助我在其他方面取得更好的成绩，例如在学校的学习和社交活动中。

第三，参加武术协会的经历也使我在面对挑战时更加坚韧不拔。武术并不是一项轻松的运动，它需要运动员付出艰苦的训练和耐心的等待。训练过程中的挫折和失败，让我逐渐学会了坚持和不放弃。通过与其他协会成员的交流，我也明白

了成功需要时间和努力。在协会的陪伴下，我学会了面对困难，勇敢地迎接挑战，并最终战胜它们。这种勇气和坚毅的品质不仅帮助我在武术上取得了进步，也影响了我的生活方式和思考方式。

最后，参加武术协会的好处还体现在提高自信和自尊上。通过与其他协会成员的互动和交流，我逐渐从羞怯的个性发展为自信而坚定的人。在每次练习和表演中，我学会了相信自己的能力，展现真实的自我。这种自信心的提升让我在学校和社交场合中更加放松和自在，也更有勇气追求自己的梦想。

总结起来，参加武术协会的经历对我的身体健康、组织和合作能力、坚毅和自信都产生了积极的影响。通过与其他协会成员的交流和学习，我不仅更好地了解了武术的本质和它所传递的价值观，也发现了自己的潜力和可能性。我相信，这些获得的经验和品质将会伴随我一生，并在我未来的职业生涯和个人成长中发挥积极的作用。