

最新太极社心得体会300字(大全7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么你知道心得体会如何写吗？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。

太极社心得体会300字篇一

为丰富校园文化生活，发展学生兴趣与特长，促进学生的全面发展，以社团活动为平台，以“丰富生活、展示个性、培养兴趣，拓宽知识、开发潜能”为宗旨，石桥二小于20xx年2月成立了海龙太极拳社团，努力使该社团成为学生愉快而有趣的生活学习的乐园。

- 1、培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。
- 2、凸显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。
- 3、积极参加各级演出和比赛，为校争光。
- 4、通过多种方式吸收更多学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

（一）尊重主体，实行自主选择。

（二）落实常规，健全制度

- 1、为加强常规管理，避免社团活动的随意性和盲目性，我们要坚持“六定”。一定活动课程；二定活动目标；三定活动时间；四定活动内容；五定辅导老师；六定活动地点。
- 2、做好准备工作，绝不打无准备的仗。正式开课前，辅导老

师制定切实可行的活动计划，安排好全学期的活动内容，并提前备好一周的课，上课前一天要通知好所在社团学生准备好相关活动材料。

3、加强社员之间的交流探讨，浓厚研究气氛。努力提高兴趣活动的效果和效率。

（三）充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。把社团活动作为学校实施特色教育的重要途径。

活动内容：

1. 九月开始展开集体训练，第一周向会员介绍太极拳，教习太极拳的基本功如：站姿手型、步型，其次以热身运动和体能训练为辅助练习，使得学员们的动作有所规范，体能有所提高。

2. 从第二周开始教习简化24式太极拳。

3. 准备在十一月中旬进行各种比赛，如：小组比赛、个人比赛等。

具体活动安排：

9月完成第一节套路教学（第一式至第四式）

10月完成第二节套路教学（第五式至第九式）

11月完成第三节套路教学（第十式至第十四式）

12月完成第四节套路教学（第十五式至十九式，余下待续）

太极社心得体会300字篇二

体育锻炼对人们的身心健康非常重要，而太极拳作为一种传统的中国体育运动，既有锻炼身体、增强体质的效果，又能调整心态、提升精神境界，越来越受到人们的喜爱。在我多年的太极练习中，我深深地体会到了太极所蕴含的健身益处和精神内涵，也从中学到了不少有益的人生经验。

第二段：太极的健身益处

太极拳是一项综合性和内外兼修的体育运动，它包括了许多基本动作和拳法，如“七星步”、“金鸡独立”、“单鞭”等等。这些动作练起来很简单，却可以锻炼身体的柔韧性、协调性和耐力，尤其对改善脊柱的柔韧性和强度、调节心肺功能的健康很有帮助。太极拳的技术要求比较高，因此经常练习可以改善个人协调性和反应速度，增强身体平衡能力和协同能力，提高自我防御的技能。

第三段：太极的文化价值

太极不仅仅是一种体育运动，还蕴藏着深刻的文化内涵。太极的原理是“以柔克刚”，其讲究的是柔软而不僵硬的力量和艺术性，具有很高的审美价值，被誉为“拳艺之王”。太极的哲学思想和文化精髓也体现在其身体动作和心理状态中，有助于提升个人修养和品质，增进人与自然、人与社会的和谐。

第四段：太极的教育意义

太极在教育领域也有广泛的应用，可以培养学生的身体素质和心理素质，特别是注重特殊教育和心理治疗。太极的动作缓慢而连贯，可以帮助学生培养专注力和恰当的应激反应能力。同时，太极的内外兼修可以提高学生的综合素质和创造力，培养个人创造未来的精神气质。

第五段：太极对我的启示

我在太极练习中领悟到了不少有益的人生经验和启示。太极要求重视内修和修养自身，反映了“知行合一”的道德和思想，对于我发展自己的品德和个人素质，形成慢工出细活的习惯，塑造自己健康向上的心态具有很大的帮助。太极也加强了我对团队合作和胜任工作的信心和能力，在日常生活中我更加细致地对待每一个细节，把握好每一个机会。

结语

太极作为一种传统的中国体育运动，已经成为了世界上广泛接受的一种运动方式。太极不仅仅带给人们健康和愉悦，还传递了中国文化和哲学思想，为人们带去了启示和思考。希望越来越多的人能够加入到太极练习中来，发掘更深刻的内在体验和人生智慧。

太极社心得体会300字篇三

暑假里，我跟爸爸妈妈去了美丽的太极洞游玩。那里有让人叹为观止的奇石，有清澈见底的山泉，景色怡人，一到那里准让你心旷神怡。

一进太极洞，凉气就扑面而来，哇！好凉爽啊！与洞外火热的夏天简直是两重天地，再看看导游，居然穿上了轻薄的羽绒服。举目四望，各种各样奇形怪状的石头在灯光的照耀下，五彩斑斓，美丽极了！

再往里走，就看到一棵“参天大树”。说是树，其实并不是树，而是巨大的石头。它是洞顶的石头和下面的石头长在了一起而形成的，树干粗壮，树枝盘旋，像极了一棵大树。我们索性叫它参天石树吧！导游说钟乳石每长一厘米就需要上万年的时间，那长成这样的巨树该需要多长时间啊！

让我觉得最有趣的景点是——“大怪物”。在一处岩壁上有一处奇特的石头。妈妈从正面看说它像是恐怖片里面的僵尸，我从侧面看觉得它特别像猪八戒，我们争论不休，于是我们就叫它大怪物。哈哈……真是好笑。

太极洞让我充分领略到了大自然的`神奇，洞里的一切是岁月的杰作，同时它也在不断的生长。我不禁联想遥远的未来，在经历漫长的岁月之后它还会变成什么样子呢？那就得问我的孙子的孙子的孙子……了吧！

太极社心得体会300字篇四

太极拳作为一种传统的中国武术，既有独特的哲学思想，又具备艺术性和功效。参加太极课程是我人生中的一次重要体验，让我深刻地理解到太极拳的魅力。本文将从课程内容、身体变化、精神层面、个人感悟以及对未来的展望五个方面，分享我的太极课程心得体会。

第二段：课程内容

太极课程包含了一系列的太极拳和太极养生练习。我们通过学习太极拳基本动作、套路和推手练习，逐渐掌握了太极拳的精髓。同时，我们还学习了太极养生的原理和方法，包括调整呼吸、调理内脏和放松身心等。这些课程内容的结合使我们能够全面地认识太极拳，并从中受益。

第三段：身体变化

通过太极课程的学习，我的身体发生了积极的变化。太极拳的动作要求柔和流畅，这使得我的身体柔韧性得到了极大的提升。通过不断的练习，我发现自己的肌肉力量也得到了增强。而太极养生课程中的调理和养生方法则让我感受到身体的舒适和健康。总之，太极拳不仅可以帮助我们保持好身体状态，还可以增加我们的体力和活力。

第四段：精神层面

太极拳不仅仅是一种身体上的训练，更是一种精神层面的修炼。在课程中，我们学习了太极拳的哲学思想，如“以柔克刚”、“动中求静”等等。这些思想启迪了我的内心，让我在现实生活中学会从容应对各种环境和问题。在太极拳的修炼过程中，我也培养了集中注意力和观察力的能力，这对我在学习和工作中都有很大的帮助。

第五段：个人感悟与未来展望

通过太极课程的学习，我深刻地感受到了身体和精神的变化，也收获了许多知识和经验。在课程结束之际，我意识到太极拳是一门深奥而广泛的学问，需要长期的修炼和练习。因此，我决定将太极拳融入日常生活中，坚持练习和学习。我希望通过不断的努力，能够在太极拳上取得更高的造诣，并将其应用到生活和工作中，以提升自己的身心健康和生活质量。

总结：

太极拳课程不仅让我学到了太极拳的技巧和知识，更让我领悟到太极拳的精神和哲学。通过课程的学习，我的身体和精神都得到了积极的变化，我愿意通过继续练习太极拳，将其融入到我的生活中，以求得身心的平衡和健康。同时，我也期待能够在太极拳的修炼中不断进步，以成为一名真正的太极拳学者。

太极社心得体会300字篇五

尊敬的各位领导、职工朋友们：

大家上午好！

“全民健身，首选太极”在这万物复苏的季节，为进一步深

入贯彻“ ”文化理念，丰富企业文化和职工业余生活，充分激发广大干部职工参加业余锻炼的热情，全面展现我厂职工良好精神风貌，在全厂开展太极拳比赛活动，本次比赛由厂党委主办，工会、团委承办。

本次太极拳比赛是对全厂职工素质、精神风貌的一次大检阅，也是对我厂职工团队拼搏精神的一次考验，让我们共同预祝本次比赛圆满成功！

首先请各代表队入场：

(方阵入场解说词)

一、介绍领导、评委、工作人员(介绍)

担任今天比赛评委的分别是；担任比赛记分员的是，让我们用掌声对他们今天的辛勤付出表示感谢。

在太极拳比赛开始之前，让我们掌声有请为本次太极拳比赛活动致辞。(讲话)

让我们再一次以热烈的掌声感谢致辞。

二、宣读规则(比赛细则)(裁判)

现在有请评委代表宣读比赛细则。

三、宣读比赛顺序(顺序表)

今天比赛的顺序是：

四、现在有请宣布比赛开始。

五、运动员退场

现在请各参赛队退场并作好准备，比赛马上开始。

六、正式比赛

职工太极拳比赛现在开始！

1、首先上场的是，请准备。

2、接下来上场的是，请作好准备。

3、我们来关注一下1、的得分情况：去掉一个最高分，去掉一个最低分，1、的最后得分是。

接下来上出场的是，请作好准备。

现在九支参赛队都已比赛完毕，每支参赛队动作标准、整齐划一，看来为了迎接这次比赛，前期都下足了功夫，抓住点滴时间刻苦训练，你们的毅力、你们的意志和你们的信念都已在太极拳比赛中完全体现出来。相信在通过今天的比赛后，这种顽强拼搏的意志和团结协作的精神定会在我每一个人日后的工作和生活中，绽放绚丽的成功之花。

七、颁奖 宣布太极拳比赛的最后结果之前，我们先来关注一下(后面两支代表队)的得分情况：

至此，九支参赛队的最后得分都已公布，让我们来看看比赛的得奖情况：

获得比赛优秀奖的是(3)：

获得比赛三等奖(3)：

获得比赛二等奖(2)：

获得比赛一等奖(1)：

现在有请为获得三等奖的参赛队颁奖，请获得三等奖的参赛队派代表上台领奖。

有请为获得二等奖的参赛队颁奖，请获得二等奖的参赛队派代表上台领奖。

有请为获得一等奖的参赛队颁奖，请获得一等奖的参赛队派代表上台领奖。

让我们再一次以热烈的掌声对获奖的参赛队表示祝贺。

打太极拳不仅仅是为了参加比赛，打好太极拳对调节身心、促进健康、增强体质具有积极的意义，有利于提高职工间的凝聚力，更能进一步体现“”的企业文化理念。

至此，太极拳比赛圆满结束！

现在请领导、评委、获奖队代表、工作人员上台合影留念

太极社心得体会300字篇六

太极球作为一种传统的健身运动，深受人们的喜爱。作为一位深受太极球热爱者，我想分享一下我的太极球心得体会。

第一段：太极球是什么？

太极球是一种中国古老的传统文化遗产，是太极拳的延伸运用。太极球由内球和外球组成，是以运动为主、养生为辅的一种健身方式。从画面上来看，太极球需要运动者把掌心 and 手指尤其是拇指配合着球的运动，让球在手中稳定旋转，呈现各种复杂的运动状态。太极球的运动需要在相对平稳的环境中进行，体现出舒缓、领略、静静、刻意等健身特点。

第二段：太极球的养生效果

太极球的健身方式有着其独特的养生效果。据研究，太极球的运动可以改善人的血液循环，促进血液氧合及代谢，从而起到保持养颜延寿的作用。此外，太极球还有调节和提高身体内部能量的作用，通过身体的畅通运动，让人体得到全面放松，缓解疲劳、消除紧张、减轻压力。太极球综合了起舞和冥想的思想，无论是身体运动还是心灵松弛都可以得到完全的放松，是适合各个年龄段人群的一种健身方式。

第三段：太极球的技巧特点

太极球的技巧非常考验运动者的手腕和手指的灵活性，需要有坚持不懈的练习才能掌握。太极球的基本动作包括：平腕、内旋、外旋等基本动作，需要坚持重复地进行练习。练习过程中要注意掌握太极球的重心和节奏，让太极球把握在手中。太极球的变幻多端，需要不断地练习才能掌握，这也是太极球迷们难得的乐趣。

第四段：太极球的练习方法

对于太极球初学者来说，最好从平腕、内旋、外旋等基本动作开始练习，掌握好基本技能，再进行更高级的练习。由于太极球的练习过程中需要保持手的稳定，最好在相对安静的环境下进行。太极球的重心平衡性较强，可以跟随音乐进行更加美妙的舞蹈练习。在天气较好的户外环境中练习太极球也是一种非常好的选择。

第五段：太极球的推广价值

太极球不仅是一种传统的健身运动，同时也具有很高的文化内涵和价值。太极球的推广可以让更多的人了解中国传统文化，提高人们的文化素养。对身体健康和身心健康都有积极的帮助作用，带动更多的人关注运动健康。太极球的推广也能够促进社会团结和谐，让人们享受健身、享受生活。

结语：

太极球是一种充满文化和健康价值的运动，通过学习、练习太极球，不仅能够提高自己的身体素质，还可以提高人文修养，获得一种与众不同的运动乐趣。希望更多的人可以通过太极球认识和了解中国传统文化，享受健康快乐的生活。

太极社心得体会300字篇七

下面是我学练习太极拳的一些体会，我先简单介绍下我的情况：我是个新学员，学习太极拳的时间也很短，而且是从零开始，在此之前我从未学过任何武术、气功之类的东西。但通过几个月的学习，对太极拳有了进一步的了解，功力也有了很大的进步，精神状态、身体状况都有了很大的改变，也初步体会到了太极拳的奥妙之处。下面我就说说自己学练太极拳的一些体会：

开始也是抱着试试看的态度来学习太极拳的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的工作比较忙，所以整天下班回家腰酸背疼的。可在练习太极拳二周后，在单位上一整天的班回家腰背竟然不疼了（当时只练到预备式、随息放松）。说实话这时我还有些怀疑这是否和练太极拳有关，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，这的确是太极拳的功效。三周后睡眠改善。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习三周左右时，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。

怎么学呢？除了学校每周组织的集体学习以外，我每天还看光碟，动作仔细反复地去看、去模仿。只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。在今后的练习过程中随着

功力的增长就会有体会。要脚踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

首先要学会利用vcd光盘、清楚光盘里的内容，有些人不太知道怎么利用光盘学习、也不太了解太极拳的学习方法。只知道光盘是功法示范。听老师说过要拳功并练，不能练成太极体操，好了，拿到光盘后把光盘从头至尾的内容全看一遍，然后不讲层次，混练一气，起不到应有的效果。内功效法的学习是有层次的，不可越级修练，可以让你知道太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等。这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。我刚开始练习的时候，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求——吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿。我就试着按要求站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下一次呼气时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进地去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢学校领导给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，所以我会珍惜太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此我想真诚地说一声：谢谢学校领导，谢谢老师。