

# 最新飞虎拳教学视频 飞虎队军训心得体会 (优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 飞虎拳教学视频篇一

我们\_\_\_\_中心校于09年2月23日，举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自\_\_\_\_一中、\_\_\_\_三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练

的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽显个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了

忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

飞虎队军训心得体会300字5

## 飞虎拳教学视频篇二

人们常说，“拳以心为主”，这就意味着要成为一名优秀的拳手，要在实际的拳击训练中不断锤炼自己的意志力，不断提高自己的心态。作为一名飞虎拳拥趸，我的拳击修行过程中也有很多收获和体会，下面就和大家分享一下我的飞虎拳心得体会。

### 第二段

首先，飞虎拳乃是一种以快速反击、肘膝搏击、掌打为主的武术，尤其在狭小空间中的应用更是几乎无人可挡。在实践中我发现，飞虎拳的招式多样，需要学习和掌握的拳理、步法、换步、掌击、撞、钉等等技巧也很多。在实际练习中，我发现了许多问题，比如掌力不足、步法不够准确、重心不稳，等等，但通过不断地训练和调整，我逐渐克服了这些问题，获得了更高的技能和心理素质。

### 第三段

其次，飞虎拳的运用离不开协同作战和默契配合，需要和教

练、或者其他拳手保持高度的默契和配合。在拳击比赛中，总会遇到和自己实力相当、甚至比自己强的对手，这时候就更需要团队协作，共同应对困难。在这个过程中，我们需要建立起互相信任的关系，才能在关键时刻默契配合，为最后的胜利而战。

#### 第四段

再次，无论是散打、搏击还是其他武术门派，都有一套独特的理论体系，飞虎拳也不例外。通过系统、科学地学习掌握飞虎拳拳理、形意拳八法，以及快速反击的要领，我们得以更好地理解和运用飞虎拳技巧，提高个人实力，最终获得更加出色的表现。

#### 第五段

最后，飞虎拳更像是一种综合训练和身心锻炼的运动方式，无论是锻炼身体、增强协调能力还是提高心理素质等方面，都能够收获很多。在飞虎拳训练过程中，我们不仅要具备坚强的身体素质，还要具备坚韧不拔的意志力、良好的心态和情绪调控能力，而这些都极有可能对个人未来的发展产生巨大的影响。

总结：

在飞虎拳的修行过程中，我们逐渐掌握了技能，并得以提高自己的心理素质。通过团队协作和勇敢的拼搏，我们更好地锻炼了身心能力，获得了前所未有的成就感和满足感。因此，飞虎拳并不是一种简单的武术，更是一种锻造人格、体验人生的生命之旅。

### 飞虎拳教学视频篇三

孩子们的军训面貌，训练时的认真等等已经不需要我太担心，

孩子们很好。但是有些地方我觉得还是值得我和家长需要注意和思考的，比如说在休息的间隙时间，孩子们喝水或者吃一些东西，往往有些学生就会出现随地乱丢垃圾的行为，当然我也集中的和学生交流了，安排组长进行提醒。

作为班主任，工作多年，我越发的感觉，学生的学业成绩当然是重要的，尤其是学习的过程，学习的行为方式等等这些都非常重要，但是除了学业之外的，比如社会实践的能力，公共意识，个人生活习惯等等也是值得我们关注的。

有的时候，单纯关注学业，而不给我们孩子多元化得体验的话，可能在较短时间内，会出现及时效应，成绩不错，但越往后走，个人的发展往往就要收到多种因素的干扰。在我往届学生中，有的都已经上班，有的快大学毕业了，我发现那些走的好的学生，不单单是会学习，在其他方面的综合能力也相当不错，这个是他们从中学阶段老师、家长和自己已经开始重视起来的。

所以，在今后的班级规划中，包括家长在对孩子的培养中，我们可能都需要考虑的是除了学业之外，还需要我们学生掌握哪些能力、养成哪些良好的习惯?有感而发，随便说说。以上只是个人想法。

## 飞虎拳教学视频篇四

飞虎拳，是一种源自武汉的中国传统武术，是为了纪念中国飞虎队而设立的。其拳法灵活、变化多样，精通飞虎拳对于身体协调性、反应速度以及应变能力有着很大的提升。在这篇文章中，我将分享一些我练习飞虎拳的心得和体会。

### 第二段：练习飞虎拳的过程

我是从一年前开始练习飞虎拳的，最初的几个月里我感到身

体非常不协调，招式也不够流畅。但是，随着时间的推移，我逐渐熟悉了每个动作的要领和节奏。我发现，随着训练次数的增加，我的肌肉和韧带变得更加强壮，身体的柔韧性也得到了提升。

### 第三段：飞虎拳对身体的好处

练习飞虎拳对身体有很好的锻炼作用。首先，它可以提高身体的灵活性和反应能力。飞虎拳包括了许多快速的攻击和防御动作，这要求身体能够迅速地应对，反应行动变快。其次，飞虎拳可以帮助增强肌肉和韧带，提高身体运动的快速性和力量。最后，飞虎拳有助于改善身体平衡和协调。

### 第四段：飞虎拳对心理的影响

除了对身体的好处之外，飞虎拳还可以对心理产生积极影响。练习飞虎拳可以帮助我们提高自信心和自我控制能力，同时也可以增加我们的耐力和动力。此外，飞虎拳的训练还有助于我们自我反思，了解自己的优缺点并做出改进。

### 第五段：结论

练习飞虎拳是一种非常好的身体锻炼方式，可以提高身体的各项能力，同时也可以对心理产生积极影响。虽然练习飞虎拳需要耐心和毅力，但是凭借专注和努力，我们可以享受到身体和心理的健康效益。我相信，随着自己继续的探索和学习，我将会在飞虎拳的道路上不断成长和进步。

## 飞虎拳教学视频篇五

飞虎拳是一种源自中国南方的武术，以其卓越的攻防技术、灵活的身法和悠久的历史而闻名。我是一名飞虎拳爱好者，多年来一直在从事飞虎拳的学习和实践，深感其对我的身体、心灵和生活的影响。在这篇文章中，我将分享我的飞虎拳心

得体会，希望能够为更多的爱好者提供一些启示和帮助。

## 第二段：身体方面的收获

飞虎拳的拳法注重发力点、发力方向和发力力量的结合，可以让我在练习中更好地掌握身体的力量和节奏。在长期的训练中，我发现自己的身体不仅变得更加灵活和协调，而且充满了力量和活力。我可以在任何时候迅速反应、精准打击，体力和耐力也得到了显著提高。此外，飞虎拳的练习还有助于提高身体的平衡感、协调性和柔韧性，这对我日常生活中的身体健康非常有益。

## 第三段：心理方面的收获

飞虎拳的练习需要一定的决心、毅力和耐心。在练习中，我不断克服自己的困难和挑战，增强了自信和勇气。我从飞虎拳中学会了如何保持冷静、集中精力和应对压力。飞虎拳的练习还是一种很好的放松方式，能够让我从繁琐的事务中抽离出来，让自己保持一个平静、清晰的头脑。通过飞虎拳的练习，我变得更加自信、坚定，同时也更加平静、淡定。

## 第四段：人际关系方面的收获

飞虎拳是一种需要互相配合、互相帮助的武术。在组队练习和比赛中，我与同伴们建立了深厚的友谊和默契。在团队协作中，我学会了如何倾听、沟通和合作，这对我的人际关系很有益。在飞虎拳的世界里，我也认识了很多志同道合的朋友和行业内的专业人士，他们的交流、合作也让我从中受益匪浅。

## 第五段：对未来的展望与感悟

飞虎拳是一种不断进化、不断改进的武术，只有不断学习、不断磨练才能更好地掌握其精髓。在未来，我将继续深耕飞

虎拳，努力提升自己的技术和水平，成为一名更加出色的飞虎拳爱好者和从业者。同时，我也希望和更多的爱好者一起分享我的经验和心得，相互学习、相互进步。飞虎拳不仅是一种武术，更是一种生活态度和哲学，我深信在飞虎拳的世界里，能够获得更多的智慧、力量和灵感。