

最新秋季开学德育计划(实用5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

练太极心得体会篇一

太极扇作为一种传统的武术器械，在中国有着悠久的历史。太极扇继承了太极拳的精髓，动作短小而流畅，既是一种优雅的舞蹈，也可以作为自卫和健身的一种方式。我在学习太极扇的过程中，深深地体会到了它所带来的种种好处和乐趣。以下是我对太极扇的一些心得体会。

首先，太极扇让我深入了解了太极的哲学和文化。太极扇动作优美流畅，向水流般无迹可寻，给人以舒适和舞蹈的感觉。在演练太极扇的过程中，我不仅学会了一套动作的技巧，更深入领悟到了太极中“以柔克刚”的道理。太极哲学讲究动静结合，以柔克刚，通过平衡阴阳的原理来调整身体和心态，这种思想对于我修身养性、保持内心平静非常有帮助。

其次，太极扇让我体会到了意念和运动之间的奇妙关系。在太极扇的演练中，动作的大小和力度需要准确地掌握，但更重要的是要将意念与动作紧密结合。只有用心去领悟每个动作的含义，并将意念转化为身体的动作，才能够达到真正的流畅和自然。这种意念和运动之间的奇妙关系，深深地吸引着我，并且也使我慢慢地能够将这种关系用于生活中的其他方面，帮助我更好地应对工作和生活的挑战。

再次，太极扇锻炼了我的身体素质和耐力。太极扇虽然看起来优雅轻盈，但动作的要求却非常高。扇面的展开收拢、变

化多端的转身和平衡感的要求，对身体的柔韧性和控制力都有很高的要求。在长时间的练习中，我逐渐感到自己的身体得到了锻炼和改善，柔软度和协调性明显增强。同时，太极扇的练习还要求身体的耐力和持久力，通过长时间的练习可以提高心肺功能，增强体力和耐力。

最后，太极扇给我带来了极大的乐趣和放松。在太极扇的练习中，我可以放松身心，忘却外界的烦恼与压力，全身心地投入进去。太极扇的动作柔和而优美，动作的变化和旋转给我带来了无穷的乐趣。随着练习的深入，我对太极扇的热爱也越来越深，它成为了我生活中难得的精神寄托。每天奏响扇声，身心平衡渐入佳境，这种宁静与和谐是任何其他活动无法替代的。

总结起来，太极扇的练习给我带来了太多的好处。它让我深入了解了太极的哲学和文化，更加坚定了“以柔克刚”的信念；它教会了我意念与运动的奇妙关系，帮助我更好地面对生活；它锻炼了我的身体素质和耐力，使我变得更加健康和有活力；最重要的是，太极扇给我带来了极大的乐趣和放松，让我找到了内心的平静和满足。通过太极扇的练习，我深刻地领悟到了一种更健康、平衡与和谐的生活方式。

练太极心得体会篇二

在上学期学习太极拳的基础上，本学期学习了太极剑，有了上学期的基础，这个学习的学习领悟更深一步，对于太极的一招一式都能较好地掌握。“太极”是中国哲学中的一个术语，指派生万物的本源。太极拳，是以太极之理立论的一种拳术。古代方士以双鱼形太极图表示太极之理。初传于河南温县陈家沟的太极拳即依此图解释拳理，规范拳技。

太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清

楚，形神兼备的剑术演练风格。

太极剑要求剑法清楚，劲力顺达，力点准确，身剑协调，方法正确。演练太极剑时要求懂剑法、明剑理，做动作要明白剑法和剑法之间的区别。初学太极剑的人，容易混淆。此外，太极剑与一般剑不同，动作既细腻又舒展大方，既潇洒、飘逸、优美又不失沉稳，既有技击、健身的价值又有欣赏价值，谈谈我的体会，总的来说，一句话，就是在演练太极剑的过程中，要重视每个动作的手、眼、身、法、步的要求，具体在演练中要分初级阶段和提高阶段。

学习太极剑一学期以来，学习到了刺剑方法(四手指握剑护手上，食指贴住剑顶，剑背贴在臂后，竖直向上，剑刃不可注入身体，不能碰到身体，应安全的背在身后)、点剑等招式。刚开始学动作有点难学，但多练习后便能熟练掌握。

当今人们越来越重视身体健康，由于太极的养生健身效果、文化渊源、运动特点、武术内涵、韵律审美、交际娱乐、哲学思想等浓厚的中国因素，深受国人的喜爱。同时，又作为中国传统文化的精粹，为世界不同民族、不同文化的人所尊崇。因此，依据喜爱、参与此项运动的人数和其广泛的影响力。太极的健身作用已经被长期的大量实践所验证，也有很多体育工作者、医学家、科学家进行了原理性研究。从传统的养生、中医学和现代医学等方面都得到论证。

练太极心得体会篇三

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和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。

练太极心得体会篇四

太极理论源于中国传统文化，是中华文明的重要组成部分。太极理论是一种哲学思想，既有宇宙论的探究，又有道德伦理的阐述，更重要的是太极理论对于人的生理、心理健康和健康长寿具有显著的作用。

第二段：太极理论的基础

太极理论的基础理念是“一分为二”的思想。整个宇宙由阴阳两个对立面组成，这种对立面是相辅相成的。太极理论还包括了四个方面：太极图、十二经络、八卦、五行。太极图是太极理论的核心图形，它蕴含了太极哲学的所有精髓。

第三段：太极理论的实践

太极拳作为太极理论的代表之一，是一种非常普及的健身运动。太极拳以柔为主，一定程度上能够缓解人们的身心压力、改善身体健康。正所谓“太极拳十年少”，强身健体、延年益寿是太极拳的最大特点。

第四段：太极理论的心理价值

太极理论不只是适用于身体健康，也应用于心理健康。人的身体和心理是密不可分的，健康的身体需健康的心理作为辅助。太极理论的修炼过程，让人的心境得到平衡，帮助人们安定心境悟真谛，实现对自身身心的掌控和自我管理。

第五段：太极理论与当代生活的结合

在现代社会，节奏加快，压力倍增。太极理论可以在此应用，通过太极拳、太极推手等活动，达到促进身体康健、清理心智，走出负面情绪的作用。传统文化是应该得到珍视和传承的资源，太极拳的极大好处得到了越来越多的人认知，更多人从中感受到了健康和愉悦。太极理论是一种孕育文化多样性和传承民族历史传统的精神财富，是中华文化的特殊价值和重要体现。

结语：太极理论深石广博，指导人们在生活中的健康，不仅是物理健康，同时是心理、情感和人际关系上的健康。传统文化在现代社会能够得到应用和发扬光大，太极理论作为其中之一，正在成为当代生活和现代文化的重要内容。

练太极心得体会篇五

记得第一天上课的时候，就有同学问老师，太极拳是否有减肥效果，引来同学们阵阵欢笑，不过太极拳还真有此效果。想要利用太极拳减肥，每天练上五分钟的太极拳，用不了多长时间就会发现身体瘦下，而且肌肉体格变的有力强壮，当然，这个里面有很多需要技巧，并不是一两天就可以达到效果的，需要长时间的坚持练习，而且练习的方法也必须正确。

有人说修身可以去健身房，一样可以有很好的效果。但是，修心却不是其它的练习可以代替的了。

练习太极拳，首先要放松，不仅是肌肉，更重要的是心。要甘做小学生，让自己先变成一个空的容器。记得练起势之前，老师教我们要先全身松透，不仅松身，还要松心，要求我们练习深呼吸，做到深、细、匀、长，当时我对此体会不深，现在想来那个“松心”就是针对我讲的，心松身才能松。老师讲要“舍”，放下外缘，练时如若无人之境，不可掺杂一丝杂念，这样才能达到更好的效果。

同时，练习太极拳还需要注入自己的意念，让意念带领着自己的身体行动，好似一股源源不断的热流缓缓流经全身，并催动着自己的手脚跟着一起运动。意在形前，所谓“意到而形随”，否则就会出现形似而神不似的情况，失去了太极拳本身具有的韵味，自然达不到练习的效果，也体会不到太极拳的内涵和精髓。

在高中的时候，我就学过一段时间的太极拳了，不过那是因为时间短，学的比较仓促，没有完全学会，也没有真正体会到太极拳的韵味，甚至不懂得在实战中如何运用那些简单而又奇妙的招式。不过现在经过更深入、更细致的学习，弥补了许多当初没有学到的东西。同学们都羡慕我学的快，容易上手，却不知我是学习第二遍了，着实有些让人汗颜。

大家都说太极拳是聪明人的拳，我觉得这不是说只有天赋异秉才能学好，而是说自己一定得多琢磨，多体会，再加上老师的点播，才会有进步。

所谓“三天不练手生；三天不唱口生”，一个暑期没有练习，现在我练起来也觉得生疏，原来学习这回事儿，还真的需要时常回顾，温故而知新。没有多的练习也谈不上什么体会琢磨了，可惜总是说起来容易做起来难，自己即使连前辈提起的“每天7分钟”都从没做到过，可见练拳不但是身体的训练，更是意志的训练。能够长期坚持做一件事情，本身就是意志的体现，而且再次过程中，可以磨练年轻人浮躁的脾气，时期变得温和坚韧。

我们学习太极拳的目的，不仅仅是因为它是中华武术里的经典，也不是因为它是我国的国粹，更不是想让我们成为一代宗师。单纯的只是希望大家能通过学习太极拳达到强身健体的目的和效果，同时还可以丰富同学们生活的乐趣。然而有许多同学对此并不感兴趣，认为太极拳慢悠悠的，是老年人学习的东西。其实不然，太极拳是老少皆宜的。无论哪个年龄段的人练习太极拳，都会获得很多好处，增强体质则是其最直接、最基本的效果。

很多同学一进入大学就不同程度的变懒，我也不例外。出来平时上课，很多人都很少做锻炼，长期下去，体质和抵抗力会下降的。俗话说“身体是革命的本钱”，因此，希望大家在闲暇时间能够多多练习一下太极拳，就当是为了今后能有一副健康的体魄、够更好的学习和工作而“存钱”吧。

目前对太极拳的体会仅仅如上所述，相信在今后的学习和练习过程中，我还会有更多、更深的体会，再与大家交流。