

2023年太极心得体会(优秀7篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

太极心得体会篇一

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，但是按照练习要求一一吸保持放松态，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。

太极心得体会篇二

太极操是一种集运动和身心调节为一体的健身方式，可以帮助人们增强体质、提升心理素质。在我多年练习太极操的过程中，我深深体会到了太极操的独特之处，并从中收获了很多收益。下面从锻炼身体、改善心态、提高自律、培养意志力以及增强耐力等五个方面，我将分享我对太极操的体会和体悟。

首先，太极操对身体的锻炼效果非常显著。太极操注重身体的柔韧性和平衡性的改善，通过舒展肢体的动作，可以有效地锻炼关节的灵活度和协调性，增加身体的柔软性。由于太极操的动作缓慢而连贯，每一次的练习都需要保持稳定的站姿和平衡感，这对身体的平衡能力和肌肉控制能力提出了很高的要求。我通过长期的练习，明显感觉到自己的身体变得更加柔软、灵活，并且持之以恒地练习太极操，我的腰部和脊椎的疼痛问题也得到了明显的改善。

其次，太极操对心态的调整能力也非常强大。太极操注重以柔克刚的原则，通过练习中的微缩动作和深呼吸，可以有效地舒缓压力，稳定情绪。在繁忙的工作中，我常常会感到压力过大，但在太极操的练习中，我可以进入一种内敛而又专注的状态，全身心地投入到动作中，让忧虑和压力暂时抛之脑后。同时，随着太极操的练习，我逐渐形成了稳定的生活节奏，并且学会了如何平衡各种情绪的体验，不再受外界的困扰，保持一种内心的宁静和淡然。

第三，太极操的练习对培养自律能力也有很大的帮助。太极操需要每天坚持练习，每一次都要保持良好的动作，保持专注的心态。这需要极强的自我调控和自控能力。而且太极操的练习要求严格，做得不好会对身体造成负面影响。因此，通过长期的练习，我逐渐养成了良好的自律习惯，不论是面对工作还是生活中的困难，我都能保持冷静和坚持。

其次，太极操还有助于培养意志力。在太极操的练习过程中，需要保持动作的精准和流畅，而这需要耐心和毅力，特别是对于初学者来说，可能会遇到很多困难和挫折。然而，只要坚持下去，就会发觉自己的意志力得到了增强，终能掌握好每一个动作。同时，在太极操的练习过程中，需要保持全神贯注的状态，这对于培养集中力和专注力也非常有帮助。

最后，太极操还可以增强身体的耐力和抗疲劳能力。由于太极操的动作较为缓慢而连贯，需要长时间练习，因此也可以通过锻炼提高体力和耐力。在太极操的练习中，我逐渐感受到自己的体力得到了提升，精力充沛，能够更好地应对日常的工作和生活挑战。

综上所述，太极操在锻炼身体、改善心态、提高自律、培养意志力以及增强耐力等方面具有显著的效果。通过长期的练习，我深刻体会到了太极操的种种好处，不仅仅是身体上的改变，更是对整个人生态度的转变。我相信太极操不仅是一项运动，更是一种生活的态度，通过坚持不懈的练习，我们可以在繁忙的生活中找到一片宁静与和谐。

太极心得体会篇三

时间总是这样，在人快要忘记它的存在时，让人猛然想起自己的很多时间已经流逝了。一转眼一学期又要结束了，这也意味着我们不再是大一的新生了，我们也将踏上前面学长走过的路继续前进。现在已经是了六月了，按照校历，已经快进入了漫长而又让人无奈的考期，而体育也就随之开启了这个考期。

体育课是高校教育的的一个方面，它不仅增强体质，而且课余促进心理健康发展……在人才竞争激烈的社会中，不仅需要我们有过硬的科学文化知识，身体素质也是一个重要的因素。要想在竞争中脱颖而出，我们必须具有一个健康的体魄。

健康的体魄, 需要足够的体育运动. 它可以使我们增强免疫力, 使我们的生活更舒适、更精彩.

体育宣扬的不只是一种运动, 他还包括体育精神, 体育人格, 健康体育的意义. 他还象征着和平的桥梁. 在大学体育课中, 我们也可以从中得到培养和锻炼.

通过一年的体育课学习, 使我对大学体育课有了更深的一些认识

(1) 大学体育为学生提供了一个展示自我的平台. 通过各种各样的活动, 同学们可以发挥自己在体育方面的特长, 这样不仅展现了同学们活跃的风采而且进一步激发了他们对体育的热爱.(2) 体育是一方培育技能的天地. 同学们自主的选择不同的体育项目并且去进行专门的学习, 这样就无形的提高了同学们在此方面的技能, 在一定意义上有利于自身综合素质的提高. (3) 体育是一座连接友谊的桥梁. 在体育运动场地, 同学们可以找到兴趣、爱好相同的同学, 尽管互不相识, 但在娱乐的过程中, 友谊的萌芽也在不知不觉中产生了. 这就扩大了我们的人际交往圈, 与此同时, 我们在玩的过程中也会体会到团结的力量, 团结的意义. (4) 体育是阳光与活力的象征. 在体育场的天地中, 我们不会为外部的压力所捆饶, 我们可以尽情的奔跑, 尽情的欢笑.

青年们有活力了, 我们的祖国也就有活力了, 跨时代的青年们也正是凭着这股活力而推动着中国龙向前腾飞. (5) 体育是健康向上的昭示. 通过体育, 我们的体格会更加强健, 我们会显得更加有激情, 有魄力. 在当今充满竞争与压力的年代里, 我们有了拼搏的坚实的基底, 即使我们身上有着沉重的负荷, 我们也不会被压倒, 我们依旧会飒爽英姿地去迎接挑战. 健康是人类社会生存发展的基本因素, 也是个体或社会充分c发挥其功能的必要前提. 在一个高效率、快节奏的社会里, 健康的体魄、充沛的精力对人类来说是宝贵的, 它直接影响一个人的学习、生活和工作以及美好理想的实现. 而体育活动是人类生存和发

展活动的一种健康的生活方式,也是文明的生活方式.大学生作为一个国家发展的新生力量,良好的体育消费行为习惯对体育生活方式的建立具有积极的意义.上好大学的每一节体育课是我的愿望,喜欢体育运动,创造一个成功的自我.在体育活动中,我们可以得到书本上多没有的知识,亲身体会体育精神和实践,感受健康体育和完善人格的培养.感受体育的每一个动作,细心听取老师的每一句讲解,在有规则的活动中感受快乐,积极进取.

生活是丰富多采的,而体育是其不可缺少的.体育让我们对生活充满渴望、充满信心.相信我们的明天是美好的。

大学体育太极心得体会篇3

太极心得体会篇四

转眼间第一学年就要过去了,我们的太极学习也接近了尾声.通过这一学年对太极的学习,我也学到了很多的东西.记得老师第一节课就告诉我们,学太极“意”很重要,关键是要用意来打太极,因为太极拳是一种极重“神”和“意”的功夫,我想这也是人家为什么称太极为智慧拳的原因吧!

还有就是每次我们上课前徐老师总会让我们自己先把上次学的太极内容回忆一遍,再把上堂课所学的太极招数自己打一遍,然后再放松一下身体的各个部位,最后才开始正式的太极拳教导。

通过这一学年的学习,我发现太极是一种技击术,它的特点是以柔克刚,以静待动,以圆化直,以小胜大,以弱胜强.这是一门最讲求省力打人的艺术,所以借力打人、引进落空是它最本质的特点.要掌握“四两拨千斤”的巧妙技艺,就是要懂得身法轻灵之理,以意运气、以意打人,久之则身法

无所不合。一身之劲在于整，一身之气在于敛，身法能一一求对，轻灵自如，达到“一动无有不动，一静无有不静”，人一挨我，我在下即能得机，而在上即能得势，上下相随，前后左右无不得力也。能得机得势，乃能舍己从人；能知己知彼，才能因敌变化；能因敌变化，“引进落空，四两拨千斤”之技，才能出神入化。老师还告诉我们要静心用意，呼吸自然，即练拳都要求思想安静集中，专心引导动作，呼吸平稳，深匀自然，不可勉强憋气；中正安舒，柔和缓慢，即身体保持舒松自然，不偏不倚，动作如行云流水，轻柔匀缓；动作弧形，圆活完整，即动作要呈弧形式螺旋形，转换圆活不滞，同时以腰作轴，上下相随，周身组成一个整体；连贯协调，虚实分明，即动作要连绵不断，衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定；轻灵沉着，刚柔相济，即每一动作都要轻灵沉着，不浮不僵，外柔内刚，发劲要完整，富有弹性，不可使用拙力。

另外太极益于身体健康这是众所周知的事情了，老师在课堂上也交给了我们许多这方面的知识。

首先它能使心态平和，使你能够更加宽容；此外它还是运动量小的有氧运动，对身体有好处（尤其是心呀，肺呀等）；它能够增加身体的柔韧性，使筋骨更加柔韧坚硬；与此同时，它让我们的身体更加灵活，不但如此，它还能防身呢！

它还能够提高人体的心肺功能，经常参加太极拳锻炼的人，其心肌纤维增粗，心室壁增厚，心脏收缩力增强，心脏的容量即每搏输出量增加。此外，还能改善动脉壁的弹性和韧性，是冠状动脉口径变粗，提高心脏的工作能力。持久锻炼，内气得以流通，周身放松，有利于毛细血管内外物质交换，促进组织对氧的利用，减少乳酸的蓄积，减轻疲劳，益于身体，对慢性冠心病、高血脂症、动脉硬化病均有较好的防治作用。太极拳呼吸要求深长匀柔，可以增加膈肌及腹部肌肉的活动度和调节肋间肌的呼吸功能，使肺与胸廓之间的牵引加大，对五脏六腑起到“按摩作用”，对诸脏产生的疾病，如肠胃消化不良、糖尿病、大小便失常都会起到良好的疗效。

太极拳要求动作与呼吸自然结合，因此能发展呼吸肌增加肺活量；其运动量大而不剧烈，能促进血液循环，发展心脏肌能，使心脏跳动缓和而有力，既减少淤血现象，又能减少动脉硬化之弊；同时也促进了新陈代谢，使体内废物排除通畅，改进胃肠的蠕动，提高消化机能，既增加食欲，又能免除便秘的毛病。练习太极拳还要求“心静”，精神内敛，思想集中，这对大脑就是良好的训练；并且在动作复杂又须完整一气运动中，需要大脑等部分紧张的进行工作，这又对整个中枢神经系统起着良好的训练作用，提高了神经系统的机能，自然就加强了对全身各器官各系统的调节作用，使身体对外适应性加强。对寒、暖的适应及对传染疾病的抵抗力都能相应地加强。顺便提高了健康水平，增加了抵抗力，甚至可以帮助我们延年益寿呢！

还有，近年来，通过许多卫生医疗部门经过研究，也同样证明了太极拳运动对人体的中枢神经系统、心脏血管系统、呼吸系统、消化系统、骨骼肌肉、新陈代谢等方面都有良好的作用。

通过本学期太极拳学习，让我收获不少，不但自己的身心得到放松，也体会到了同学间的互相友爱，更加理解了老师的悉心教导！

太极心得体会篇五

太极拳作为中国传统的武术之一，已经成为了世界性的运动项目，球迷遍布全球，越来越多的人对太极拳产生了浓厚的兴趣。今天，我想分享我的太极拳练习体会——太极桩，希望通过我的经验，帮助更多的人了解到太极桩练习的好处和体验。

第二段：太极桩的介绍

太极桩是一种非常流行的太极拳练习方法。它是太极拳的一

部分，是太极拳的入门技巧。太极桩的主要技巧是站立，因为这项练习的根源是通过站立来不断锻炼你的身体和内在精神。太极桩对练习者的影响可以说是非常大的。

第三段：我的练习体验

对于我来说，太极桩的练习是一种挑战和可能是一种非常漫长又曲折的过程。作为一个新手，我发现该技巧对我身体和内心的挑战巨大。但是，我决定不轻易放弃。我坚持练习，一点点地学习技巧，不断调整我的姿势，让自己站的更加舒适和放松。随着时间的推移，我开始感到身体更加健康，气质更加沉稳。

第四段：受益良多

在太极拳练习中，我最喜欢的是那种神奇的感觉。当我站在太极桩上，内心很平静，整个身体充满了力量和活力。这种感觉有点难以描述，但它确实存在。我相信这种感觉来自于我练习太极拳的过程，让我更加了解自己的身体和心灵，也让我更加了解世界。

第五段：总结

太极桩是一项非常流行的太极拳练习方法，练习者可以从中体验到锻炼身体和内在精神的好处。这种训练会带给你难以描述的感觉，能够使你更加了解自己的身体和心灵。我希望你也能够像我一样享受太极拳带给我们的好处，从太极桩开始练习，探索太极拳的深奥之处。

太极心得体会篇六

太极桩，是一种非常古老的太极拳的传统功法，可以帮助提高身体的协调性，增强体内的气血循环，增强心身的健康。这种练功方法是通过慢慢的抬手和放手的动作，在身体和大

脑之间建立一种互动和联系，可以让身体和大脑一起工作，站在桩位上感受气场的流动，让身体能够得到充分的休息和保健。

第二段：介绍自己练习太极桩的经历和体验

我是一名练习太极拳的爱好者，在学习太极拳的过程中，也学习了太极桩的练法，并在健身房和公园里练习过。在初次站上太极桩时，我感觉到身体和大脑之间的协调性变得更强，感觉到气场的流动，身体变得更加放松，大脑更加清晰，增加了自身的能量。在这个过程中，太极桩渐渐地成为了我训练身心健康的有效方法。

第三段：讲述太极桩练习的好处

通过太极桩的练习，可以使身体运动机能得以振作，并增强肝脾气血功能，从而达到调节身体机能，提高全身机能的目的。同时，太极桩还可以有效帮助提高人们的身心健康状况，特别是对于腰腿不太灵活的老年人而言，太极桩更是有着重要的调节作用。不仅如此，太极桩还能帮助改善睡眠质量，增强免疫力等等，让人身心得到全面的保健。

第四段：讲述太极桩下的细节与注意事项

在练习太极桩的时候，必须要注意正确的站姿和呼吸技巧，以便身体能够获得最大的保健效果。首先，在站姿方面，需要身体挺直，两腿略微张开与肩同宽度，膝盖自然微弯，并将整个重心置于两腿成功地中央位置；之后，在呼吸方面，需将气息用鼻子吸入，再由口吐出，并要尽量使气息变得柔和缓慢。

第五段：总结太极桩的练习心得与体会

太极桩是一项有着悠久历史的太极拳的传统功法，能够协调

人体身体和思维之间的默契，不仅对身体产生了积极的影响，也有助于调整自己的心态，让人们能够更加放松和自然地面对每天的生活。在练习太极桩的过程中，我们需要认真理解练习正确的姿势和呼吸方法，以便能够达到最佳的训练效果。同时，坚持长时间的练习，相信一天比一天更能够意识到身体变得更加放松自然，心境变得更加清晰明朗。

太极心得体会篇七

岔口驿明德小学

尤文娣

我于11月26日参加了小学数学优质课听课活动,通过这次活动,使我深刻感受到了小学课堂教学的生活化、艺术化。这些课在教学过程中创设的情境,目的明确,为教学服务。我将自己通过听课的心得体会总结如下:

第一：注重心灵的沟通

听了好几位老师的课，被他们上课的那种激情所感染，在课前老师先用情感、游戏开启了学生的思维，由于老师上课的学生不是自己朝夕相处的学生，他们都用自己的方法介绍了自己，了解了学生的基本情况，在师生沟通的过程中拉近了他们的距离，感受到老师和学生之间的默契，教师们精神饱满，充满自信，亲切大方。教师的情绪直接影响孩子们的情绪，也影响整个课堂的气氛，这几位老师都注意到了这一点。老师们面带微笑，亲切的称学生“孩子”，并时刻注意学生的情绪，适时表扬，不断鼓励，使学生快乐学习。他们不只是授课，更是与学生心灵的沟通，用自己的那份热情唤起了学生的求知欲，课堂气氛活跃，学生积极配合，探讨问题，课堂效率很高。

第二：课堂教学灵活性强

兴趣是学习的内在动力，培养并激发学生的学习兴趣，可使之热情饱满地投入到学习中。小学数学教学要紧密联系学生的生活实际，在学生的认知发展水平和已有的知识经验基础上，灵活地运用多种多样的教学手段向学生提供充分的从事数学活动的机会，帮助他们在自主探索和合作交流的过程中真正理解和掌握基本的数学知识和技能、数学思想和方法，获得广泛的数学活动经验，使学生主动参与学习，乐意参与学习，真正成为学习的主人。嘉峪关市长城路小学的宋雅丽老师、白银市第十三小学的李海英老师和张掖市甘州区西关小学的萧云老师的数学课，让我体会到课堂教学的灵活性、灵动性、老师自上课至课终，老师对学生并没有过多的限制和束缚，学生的想象、讨论、联系是自由进行的活跃了学生的思维，学生占据了课堂的主阵地，但是，学生没有脱离轨道，没有脱离教师精妙设计的运行轨道，在教学中，能根据学生的特点，在教学课堂中插入各种活动，把枯燥的教学课堂改变了，从而也培养了学生学习数学的兴趣，激发了学生们的求知欲，也充分体现了尝试教学法，达到教学目标。

第三：自主、合作、探究的新理念始终贯穿整个课堂

“自主探索、亲身实践、合作交流、勇于创新”是现代教育新理念。那么，教学中如何指导学生自主、合作、探究学习呢？老师教给了学生自主、合作、探究的学习方法，并在此基础上形成能力，发展自主、合作、探究。在课堂中教师放手让学生自主探究解决问题。每一节课，每一位老师都很有耐性的对学生有效的引导，充分体现“以学生为主体，学生是数学学习的主人，教师是数学学习的组织者，引导者和合作者”的教学理念。

第四：注重课堂语言的表述

老师们的语言精炼、丰富，对学生鼓励性的语言十分值的我们学习。当我听着这九位教师的课时，我想教师的语言竟有如此之魅力。在教学《数学广角—搭配》这一课时，她让学

生一边观看图片，一边听老师的讲解，声情并茂的语言唤起了学生的思绪。老师和蔼可亲的语言，为学生理解教学内容奠定了基础。老师课堂语言简洁，准确，她用自己委婉的语言引领着学生，把学生的思路引向了更高层次的探究世界。这几位老师都联系实际生活来教学，激发了学生的学习兴趣，提高了课堂教学效率，在此也领略了学生的良好习惯，学生的表达能力也很强，真是让人赏心悦目啊！

第五：注重学用结合在听课的过程中老师们注重学用结合，在课堂上充分挖掘教材中蕴涵的数学应用性因素，坚持从学生的生活经验和知识积累出发；利用学生生活中的情景和数据编制数学问题，体现数学与生活相伴；在教学内容的呈现方式上，改变封闭式的单向结构用为开放性的多向结构；应尽可能地创造机会，让学生运用所学知识探索 and 解决一些简单的实际问题。使学生在实践和应用中体会数学与自然及人类社会的密切联系，了解数学的价值，增进对数学的理解和应用数学的信心，学会运用数学的思维方式去观察、分析现实社会，去解决日常生活和其他学科学习中的问题，形成勇于探索、勇于创新的科学精神。

小结：

这次外出听课学习，我深刻的体会到那些老师的不同教学方法，每位老师都精心设计教学，都做了周密而细致的准备，看到老师与学生之间是那么的默契，让我在欣赏别人精彩的同时发现了自己的很多不足，在以后的教学中，一定要严格要求自己：做到课前认真解读教材，根据本班学生的情况设计出合理的教学流程；课后认真反思，多看书学习，多做笔记，不断提高自己的文化底蕴和业务水平，也要学习他们的教学方法，让自己的课堂也活跃起来，使学生在开心快乐的氛围中学习。