

学武术心得体会 学习武术的心得体会(汇总5篇)

心得体会是指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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

学武术心得体会篇一

这学期我们学习的是太极拳和太极剑，是我喜欢的，以前我们练得都是外家拳，像长拳和大洪拳，而太极拳和太极剑是内家拳，练的是意不是力。太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。太极拳和道家有着千丝万缕的关系，可以说直接来源于道家思维，老子的《道德经》中云“弱者，道之用”，道家讲究柔弱胜刚强，四两拨千斤。

太极拳在练习的时候要求的就是松静匀乐，自然呼吸，气沉丹田，心无旁骛，我们以前练外家拳练习惯了，外家拳练力，讲究外形，我们初次练的时候动作很是僵硬，看着别扭，放松不了，比如在野马分鬃的时候，臂膀僵硬，看着不像在练太极拳，像在练机械舞，也许是我们没有找到练太极拳的要领吧，四班的教练给我们指导时说，要用心练，可是怎样用心练？也就是说要全身放松，全身的意念集中到一点，以意念领着全身走，这样不仅太极能练好，并且还能练练自己的定力，我认为很有用处，在当今世界，竞争、压力、利益充斥着社会，无数人忙忙碌碌，心很浮躁，沉不下去，可以增加自己的注意力、意志力。

在学科分划中，太极拳是属于中医药学中的二级学科养生学和康复学的，因为在打太极拳的时候，人们的大脑皮层得到了放松，大脑功能得到恢复和完善，可以消除由神经系统紊乱导致的慢性病，还可以促进血液循环，经络畅通，特别是

对老年人很有益处。气力用于内以运气血，是为阴阳自和之能力。我个人在练太极拳的时候，就觉得手中就像有一股气，在野马分鬃，在云手的时候特别明显，练完太极拳以后就会感觉浑身发热，很舒畅。

大家有没有思考过这个问题，就是为什么太极拳是左脚先行？为什么不是右脚？恐怕这个问题就要用中医理论来解释了，中医认为左肝右肺，肝藏血，肺主气，这个不同于西医上的解剖，中医左肝右肺是从它们的功能来说的，迈开左脚就是先开血脉，再迈右脚就是通气机，这是因为血的运行速度较气慢，左脚先行就是为了血气平衡。

们在以后的生活当中要经常练习来修身养性，提高自己的内涵和精神境界，进而齐家治国。

学武术心得体会篇二

武术，乃中华民族的瑰宝，中国作为武术发源地，在几千年的历史中，培育出了博大精深的传统的武术文化。首先我感到武术是一门独特又深奥的学问，它不仅仅是我们看到的电影中的拳打脚踢，也不仅仅是我们印象中的嵩山少林绝技，它是一种科学的动作攻防技术和人体动作的艺术体现，它更是一种融入人文情感和鲜明个性风范的实用学科。在漫长的历史进程中，不同时期对武术的概念的表达不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展，变化的。

武术起源于野蛮争斗，血腥撕杀的那种原始本能技艺，随着时代的发展，它不断地被社会文明所渗透所演变，早就改头换面变成了一种具有社会性，文化性，艺术性的运动形式了。看似简简单单的一个招式里，富含了力感与美感，几千年经历了血与火的演变过程充分体现了中华文明的博大精深之奥妙，勤习常练，不但能强身壮体，还能怡养身心，正所谓野蛮其体魄，文明其精神，继中华几千年文明之传承。

武术的概念是武术文化“合理内核”，是武术文化发展的主帝。武术乃开发人体之潜能的一种方法。武术的最高层次就是修炼者一断地开发自身的潜能，永无止境。从不同时期我们对武术的概念的理解，大体有这样几点提法：一是有技击功能；二是健身强体功能，以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式；三是注重内外兼修的中国传统的体育项目；四是属于体育项目。而唯独没有涉及到武术除以上表述的几个方面以外，突出强调，武术是“武德”和“武技”兼备，促进人全面发展的中国传统体育项目。

首先我感到武术是一门博大精神的学问，它不仅仅是我们看到的电影中的拳打脚踢，也不仅仅是我们印象中的嵩山少林绝技，它更是一种科学的动作攻防技术和人体动作的艺术体现，它更是一种融入人文情感和鲜明个性风范的实用学科。其次通过学习武术我对学武术的动机的认识发生了许多改变并逐渐成熟。对于同学们的学武原因，有的人说是为了锻炼身体，有的人说是为了以武交流会友，有的人说是因为感觉武术好看，有的人认为武术用来自己保护。当然，这些理由和动机都是有客观道理和现实依据的。对于同学们的学武原因，有的人说是为了锻炼身体，有的人说是为了以武交流会友，有的人说是因为感觉武术好看，有的人认为武术用来自己保护。当然，这些理由和动机都是有客观道理和现实依据的。但是现在随着我们对武术学习过程的进一步了解才发现其实武术的学习并不会仅仅用于我们的强身健体或者自己保护那么简单。我们还可以从中学到更多，更深奥的东西。

我认为武术是一门积极性很强的运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，不仅如此，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。学习武术，其实我认为最主要的也是这一点，武术的技能并不是主要的，主要的乃是习武一定要修武德，一个没有武德的人早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越与社会有害，武德不仅仅是武德，更是教会

我们怎么去做人，古语有云：修身齐家治国平天下。也许有些不是我们力所能及的，但是修身是第一位的，我们做人的事理其实要用心体会，很多都能在习武之中领悟的到，这个学问太大了，用尽毕生也未必能参悟的透。

因此我认为练武不仅是为掌握技击技术或健身娱乐，还要使道德观念成为武技之准则，更要形成一种正确的人生态度，把品德修养列为习武之先决条件。练武即修身，习练武术是人生品德修养的重要途径与方法。拳谚有云：“未曾学艺先识礼、未曾习武先明德”，就是这个意思了。

对于剑术这门课程，通过一学期的学习，我产生了浓厚的兴趣，不仅强身健体，更陶冶心性，对人的整体塑造均有帮助，我非常热爱这门体育课程，也谢谢老师一学期以来的认真教导。

学武术心得体会篇三

在幼儿时期开始进行武术方面的熏陶和教育，能使幼儿产生对传统文化的亲近感，在成长的过程中强健体魄，塑造出健康高尚的人格魅力。我园从20xx年9月开始武术特色课程。

通过对幼儿武术教育教学活动的实践探索。在武术特色游戏化教学中，幼儿有不同的表现。总结起来，有以下几种情况：下面我就从六方面来谈谈我的心得体会。

我在教学时用榜样示范的方式感染幼儿，每次武术活动时，我都以精神饱满的状态站在幼儿面前，希望幼儿通过观察模仿的方法来学习。为了保护幼儿的学习兴趣，练习时我有意识地抽取动作做到位的幼儿到前面作示范展示：练习时请动作规范舒展的幼儿在前面带队。为了增加幼儿对武术的兴趣，我还为孩子们的武术动作配上了他们喜欢的音乐。

幼儿身体运动能力的发展具有个体差异性，部分幼儿学习新

动作时接受较慢，我就从细小处入手，细分动作。把一个动作进行很细的分解教学。同时利用幼儿喜欢的游戏反复练习。例如：游戏（武术木头人），我让幼儿扮成武术木头人进行游戏。幼儿念儿歌“武术木头人，武术木头人，定宝宝定”。念完儿歌，幼儿变成武术木头人，摆一个武术动作造型停在那里，坚持不住的为败。幼儿学会了才有成就感，才会信任教师。

我知道单纯的武术动作教学不能满足幼儿的求知欲望，我在准备活动时用多媒体为幼儿示范。这种方法生动形象可以把动作演示、解说、音乐融为一体。使幼儿看得见理解得快。武术活动时我用相机把幼儿的活动过程或片段录下来，活动结束后放给他们自己看。这种方法最能引起幼儿的关注，幼儿在观看之后会很有成就感。武术活动不一定是孤立的，我还结合幼儿一日活动对幼儿进行潜移默化的引导。例如：美术欣赏时，给幼儿观看武术表演的图片，视屏欣赏时，让幼儿观看武术方面的动画片等。让幼儿自然而然的喜欢上了武术。

我在指导幼儿武术活动时，首先把安全提到了重要的位置。因为幼儿的身体正处于生长发育中，其骨髓组织易损伤。例如：有的幼儿在做侧翻旋转体360度时容易摔倒。由于个别幼儿动作发展相对比较迟缓，基于幼儿身体发展的不同层次，要求我的教学目标也要有相应的层次。例如：在复习武术基本动作的活动中，我设计了一个游戏“白毛女”，游戏玩法：幼儿6人一组玩游戏，请一名幼儿当“白毛女”。站在圆心，其余五个幼儿站成圆。手拉着手围着“白毛女”转，“白毛女”要闭上眼，手指着前方。五个人嘴里说：“刮大风，下大雨，南面来了个白毛女，不是她（他）就是你。”等儿歌念完后，五个幼儿停住脚，摆一个武术动作造型。“白毛女”睁开眼，手指着谁，那么哪个同学就当白毛女。换人继续游戏。要求幼儿动作舒展，到位。情绪愉快，积极参与。幼儿可以选择难易不同的动作来参加游戏活动。这样既能避免幼儿的肌肉拉伤，又能保持他们学习武术的兴趣。

我在进行武术教学时发现，个别幼儿活动时有时分心，对武术不感兴趣。对待这样的幼儿要个案研究，跟踪分析。同时，引导幼儿联系生活实际，找一找生活中的武术。例如：亲家长带幼儿观看武术表演、与习惯在晨练中练习武术的人们进行沟通等。听他们说一说太极拳，木兰扇，武当剑对健身的好处。加深幼儿对武术健身的理解，增加自己对武术的兴趣。

幼儿对武术的热爱需要与同伴分享，没一次的合作和分享都能给他们带来成功的体验和快乐，自信心得到了极大的发展。了解了武术的基本动作后，我自编了一套武术操，武术操由武术基本动作和队列队形两部分组成，遵循强身健体，让幼儿全身各部位都得到锻炼的原则。让幼儿参加了武术操的排练。动作由浅入深，循环渐进，还体现了分层表现的效果。例如：不同队形队列的幼儿可以做不同难度的动作，侧身翻旋转360度、腾空飞脚这些难度大的动作，由身体动作发展较好的幼儿在场地中间表现，其余幼儿在四周摆成造型做不同的动作，展示了幼儿动作发展不同的整体水平。

通过武术活动的实践和反思，我渐渐将幼儿之间的个性差异视为正常。武术活动内容丰富，生动，柔韧，翻滚和技巧动作多，容易引起幼儿的兴趣。通过武术教育教学活动，可以使每个幼儿的能力在他们原有的基础上有不同程度的提高。

学武术心得体会篇四

其实一开始选武术，是心中的英雄情节在作祟。作为一个中国人，从小在武侠小说中耳濡目染，神秘的中国功夫总是让人惊叹。铜墙铁壁，飞檐走壁，承载着中华文化千年文明的中华民族文化的瑰宝，总是让我羡慕又好奇。而这学期有机会接近这一充满魅力的项目，让我既激动又雀跃。

而真正学习了我才发现，武术远没我想得那么简单。“武术”流传至今已几千年文化历史。武术是中华之国粹，是我国传统文化中的瑰宝。这就是我选择武术的主要原因，很

简单的原因。当然还有一个原因就是一种英雄主义的感觉在作祟。在看了《三国演义》和《水浒传》以及一些爱国为题材的影片之后，总幻想自己能强壮结实，为国出点力。所以当初见体育选修课有武术这一选择时，我顺利成章的就成了武术班的一个学生，一晃就两年半了。现在虽然没什么建树，但身体还是比以前好了。到了大三，散打防身对我来说还是终身受用的。

武术也是一门积极性很强的运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。学习武术，其实我认为最主要的也是这一点，武术的技能并不是主要的，主要的乃是习武一定要修武德，一个没有武德的人早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越与社会有害，武德不仅仅是武德，更是教会我们怎么去做人，古语有云：修身齐家治国平天下。也许有些不是我们力所能及的，但是修身是第一位的，我们做人的事理其实要用心体会，很多都能在习武之中领悟的到，这个学问太大了，用尽毕生也未必能参悟的透，所以从武术衍生出来的东西实在太多了，学问太大。我喜欢武术，是因为它能带给我美好的感受。我记得以前很多人对我我我喜欢武术，是因为它能带给我美好的感受。我记得以前很多人对我说过，现在学武只不过是一些花拳锈腿而已。可是我觉得它不只外观美，而且能够强化体能。是一种全身的锻炼，它使我的身体增强了体能，从而达到了锻炼的目的。在学习过程中，不但可以强身健体，还可以增强自身的自卫能力；学习武术也不单单只学习它的攻击性，也不单纯只是一种体育的锻炼，还能学习到中国武术中的其他方面和知识。中国武术讲究的是“天人合一”，讲究自然之道，它其中饱含着丰富的哲学道理。让我更体会到武术中包含的精髓，更深刻地领会到中国传统思想的知识。

“武术”讲究的是一种武德，不欺负弱小，在有了自卫能力的同时，也要学会伸张正义。它也能改变一个人急躁的性格，在一招一式中学会磨练自己。并能锻炼人的意志，学习武术本身很辛苦，要有持之以恒的信念，是日积月累的过程，不怕苦、不怕累。通过锻炼，使我在生活、学习中有这样一种韧劲，碰到困难不退缩，直到克服。

武术课让我认识许多优秀的人，激励我在生活各方面更加努力。武术在很多方面可运用到日常生活，它是超越了体能的。

这就是我的心得与体会。

学武术心得体会篇五

我学习了武术之后，有以下的感受：

武术是全方位的全身心的运动，它不仅锻炼我们的体育技能，更能磨练我们的意志，所谓一日不练十年功，学习武术就要下定决心，每天坚持锻炼，虽然有时候会觉得枯燥乏味，但是中间一旦间断练习，功力就会大退。

武术也是一门积极性很强的运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下，体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。

练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

学习武术，其实我认为最主要的也是这一点，武术的技能并不是主要的，主要的乃是习武一定要修武德，一个没有武德的人早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越与社会有害，武德不仅仅是武德，更是教会我们怎么去做人，古语有云：

修身齐家治国平天下。也许有些不是我们力所能及的，但是修身是第一位的，我们做人的事理其实要用心体会，很多都能在习武之中领悟的到，这个学问太大了，用尽毕生也未必能参悟的透，所以从武术衍生出来的东西实在太多了，学问太大。