

2023年大一武术体育课心得 学习武术的心得体会(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大一武术体育课心得篇一

摘要：入学来这一年体育课学习武术，上半年学了三路长拳，这半年学的是初级剑。通过武术学习，我学到了很多，不仅仅是一些动作，还有许多更深奥的东西。

有一种运动能使你身体协调、心平气和，那就是武术。武术是一种神奇的运动。这个学期的体育课应该是大学以来最能吸引我的课堂。经过这个学期的基本武术的学习，我感触颇多。关键词：武术、心得、感悟武术，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。

第三个层次表现为爱国主义的精神。它要求所有习武者和武术团体必须“精忠报国”，练武的目的在于“强种御侮”和“爱国、修身、正义、助人”我们这一代有许多都是独生子女，什么事情都靠父母，这是我们这一代的悲哀。我们应该重视锻炼自己吃苦耐劳的精神，通过武术学习，我们开阔了视野，磨砺

了意志。这对我们以后的人生路有着大大的帮助。

大一武术体育课心得篇二

入学来这一年体育课学习武术，上半年学了三路长拳，这半年学的是初级剑。通过武术学习，我学到了很多，不仅仅是一些动作，还有许多更深奥的东西。

有一种运动能使你身体协调、心平气和，那就是武术。武术是一种神奇的运动。这个学期的体育课应该是大学以来最能吸引我的课堂。经过这个学期的基本武术的学习，我感触颇多。

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。

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我保护。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我保护那么简单。我们还可以从中学到更多，更深奥的东西。

1、锻炼意志，培养品德

练武对意志品质考验是多面的。练习基本功，要不断克服疼痛关，套路练习，要克服枯燥关，培养刻苦耐劳，砥砺精进，永不自满的品质，经过长期锻炼、可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。“教武育人”贯彻在武术教习全过程中，“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，传统中始终把武德列为习武教武的先决条件。武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，件道德，“尚武崇德”。诸如尊师爱友，包含了深刻广泛的道德内容，互教互学，以武会友，切磋技艺，讲礼守信，见义勇为：不凌弱逞强等品德。激烈的攻防技术和人生修行结合起来，是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中，武德的标准和规范也不尽相同，尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操，还会大大有益于社会精神文明建设。在武术发展的历史长河中，武术和各门派都有自己的规范和崇尚的武德但从中也可以看到，在中华民族文化和整个氛围中，它们受民族精神和传统文化的影响，也逐渐形成了一种世代相传的、被人推誉和各派所共有和认可的思想观念，这一思想观念就是蕴藏在武术文化深层的武术精神。因此，中华武术精神并不代表各门各派的“术”和“法”，也不是武术技击的某一种功夫和武德，而是受中国文化和中华民族精神影响的，贯穿于整个武术发展史的思想精髓。概而言之，武术精神通过三个层次表现出来：

第三个层次表现为爱国主义的精神。它要求所有习武者和武术团体必须“精忠报国”，练武的目的在于“强种御侮”和“爱国、修身、正义、助人”。

我们这一代有许多都是独生子女，什么事情都靠父母，这是我们这一代的悲哀。我们应该重视锻炼自己吃苦耐劳的精神，通过武术学习，我们开阔了视野，磨砺了意志。这对我们以后的人生路有着大大的帮助。

2、提高素质，增进素养

我认为武术的学习过程是一个丰富人文底蕴的过程，我们这些大学生都是地道的书生意气，很少有人会把人文底蕴联想到武术上来，更或许提到武术我们想到的也只有武打。事实上人文的精神是包含两个方面的，一个是文，另一个就是武。我们把文武兼备的人称为全才。然而我们都只是注重了文化的修养而忽略了武艺的培养。武术的学习弥补了我们单方面学习文化知识的不足。另外，武术的学习是一个以武术的形式培养个人品行修养的良好方法。现代社会不提倡武力解决问题，事实上，武术是武力的一个使用形式，但是武术并不注重以武力征服别人。至高的武术境界是在武术的形式下的以柔克刚、以德服武、以防为攻的人性化的、富有品质的个人与武术的结合。

当今社会竞争日趋激烈，生活节奏加快，压力极具膨胀，人们在追求物质享乐的过程中，忽视了精神上的陶冶和愉悦。学习武术可以使我们对人生有更透彻的理解，使我们形成正确的人生观和价值观。

武术讲求内外俱修，形神结合，以及情感动力的配合，所以在习练过程中应充分重视老师的示范和讲解，及时纠正自己招式中的错误动作，只有基本动作到位了才能达到由形到神，从而形神兼备。武术又是一种极富感情的高尚活动，在习练中注重情感的配合，才会体会到习武的愉悦和快感。

3、武术价值

武术在教育上已经列为宏扬民族文化，振奋民族精神的一个重要教育手段。武术在理论和实践方面近几年获得了极大发展，成为中国传统体育的主干，以鲜明的民族特征成为华夏文化宝库中的珍品。同时集哲学、文化、医学、养生、军事、美学及体育等诸多要素于一体的特殊艺术形式。这充分体现了武术具有诸多的价值。其中最为突出的是武术的教育价值。国家教育部及相关部门已把武术列为中小学的必修课，以此来教育学生。武术的各个门派都非常注重武德的培养，强

调“道与艺”统一，提倡“未曾学艺先学礼，未曾学武先学德”。文贵文风，武重武德，重“仁爱”而非残忍的思想，讲究以理服人，决不以武艺高而逞强。在技艺上，武术主张不是积极地引向外在的显示，而是导向内心的自修和自审。武术讲究心身合一，内外兼修。在我国经济迅速发展的，力求改变和提高整个民族素质已相当重要，推广习武，宣传武德，会对人们树立良好的道德起促进作用，使整个社会观念和文化气氛进一步向好的方面发展。

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，虽然武术就要结业了，但我以后会还会继续不断的学习武术。

大一武术体育课心得篇三

女性武术在当今社会备受关注。传统观念中，女性始终被视为柔弱的代名词，而武术却是一项男性偏好的活动。然而，随着社会的发展和女性地位的提升，越来越多的女性开始参与武术训练，并从中找到自信、坚毅和力量。本文将探讨女性参与武术训练的心得体会。

第二段：坚毅与决心

参与武术训练的女性首先需要具备的品质是坚毅和决心。武

术训练不仅要求身体的力量和柔韧性，还需要经历艰苦的训练和不断挑战自己的极限。作为女性，我们往往被认为体力欠佳，然而在武术训练中，没有性别的差异，只有对自身实力的追求。我曾经历训练中的困苦和挫折，但是坚持下来，付出的努力和收获的成就感是无法言喻的。武术训练让我学会了面对困难时咬紧牙关，勇往直前的精神。

第三段：自信和自尊

女性参与武术训练的另一个重要收获是自信和自尊。社会上对女性的期待往往局限于温柔、柔弱和依赖。然而，通过武术的锻炼，女性可以不再局限于传统社会角色的定义，而是找到自己的独特性格和力量。训练中，我见证了自己的进步和成长，这让我对自己的能力有了更深的认知。我深信自己可以保护自己，成为一个独立自主的女性。这种自信和自尊不仅在武术训练中得到体现，也会帮助我在生活中更加自信地面对各种挑战。

第四段：团队合作和友谊

武术训练不仅是个人的修行，也是一种团队合作的过程。在武术训练中，我结识了许多志同道合的伙伴，我们一起度过了训练中的艰辛和苦楚。通过相互帮助和鼓励，我们建立了深厚的友谊和信任。在团队中，我们互相学习、互相激励，共同进步。这种团队合作的精神在武术训练中体现得淋漓尽致，也在日常生活中教会了我如何与他人合作，建立良好的人际关系。

第五段：身心健康和内在修养

女性武术训练不仅可以让我们变得更强大，还有助于身心健康和内在修养。通过武术训练，我们可以锻炼身体，增加体力和灵活性，提高身体素质。同时，武术也教会了我如何控制自己的情绪和心态，培养稳定和坚强的意志力。我发现自

己更加冷静、自律和坚定，在面对生活中的困难和挫折时更加镇定从容。武术训练让我学会了控制自己的身体和心灵，找到平衡和内在的宁静。

结尾

女性武术的兴起为我们打破了传统的性别框架和束缚，让我们发现了自身的潜能和力量。通过坚毅与决心、自信和自尊、团队合作和友谊以及身心健康和内在修养，女性在武术训练中收获更多，也找到了自己独特的人生价值。我相信，女性武术不仅仅是一种体育运动，更是一种生活态度和哲学，它教会了我们如何在困难中坚持、如何做一个强大而有力量的女性。

大一武术体育课心得篇四

武术是中华民族独特的文化遗产，既是一种身体的锻炼，更是一种内心的修炼。在学习实战武术的过程中，我深感收获颇多，不仅使身体更健壮，更重要的是收获到了一份坚韧、自信和决心。下面我将以五段的方式，总结我在学习实战武术中的心得体会。

第一段：对实战武术的理解和认识

实战武术不同于一般的健身方法，它不是简单的健身运动，而是一门综合性的格斗技术。在实战武术中，我学习到了许多技术动作和招式，包括进攻、防御和应变等方面的技巧。在实战训练中，我必须真实地模拟战斗情景，锻炼身体的力量、反应和协调能力。通过与敌人的搏斗，我学会了如何应对各种困难和挑战，提高了自己的应变和自我保护能力。

第二段：实战武术对身体的影响

实战武术的训练，不仅使我的身体更加健壮，更让我深刻体

会到了身体的力量和潜力。在长期的锻炼中，我发现自己的耐力和爆发力都得到了提高，我能够更好地控制自己的身体，高效地行动。实战武术的训练还让我学会了如何保护自己免受伤害，不仅让我拥有了健康的身体，还让我有了更强的自信心。

第三段：实战武术对心理的影响

在实战武术的训练过程中，我逐渐养成了自律、坚韧的品质。在训练中，我必须始终保持冷静和集中注意力，这需要我时刻克服恐惧和压力。在搏斗中，我学会了如何面对困难和挑战，不退缩也不放弃自己的目标。随着不断地训练和攻克困难，我的心理素质也得到了锻炼和提高。

第四段：实战武术对生活的启示

实战武术的学习不仅仅是一种锻炼身体的一种方式，更是一种生活态度的培养。在实战武术的训练中，我学到了如何保持正直、自律和坚持的品质。这些品质不仅在搏斗中 useful，在生活中同样可以使我更加坚强和自律。实战武术的学习也让我对生活更加有信心，无论遇到什么困难和挑战，我都能坚持下去并找到解决问题的方法。

第五段：实战武术的意义和价值

实战武术在提高身体素质、锻炼心理素质方面有着深远的影响。它不仅可以增强人们的身体素质，提高自身的抵抗力，还可以提高个人的自信心和攻击力。在现代社会中，实战武术对于个人的自我保护能力和紧急情况的应对能力至关重要。此外，实战武术还非常适合有志于投身军队、警察和安全行业的人员，对于身体素质和自我保护能力要求较高的岗位，实战武术更是必备的技能。

总结：

通过学习实战武术，我不仅提高了身体素质，还培养了一种积极向上的生活态度。实战武术让我明白了不仅要从外表上强大，更重要的是内心的坚持和坚定。在未来的生活中，我将会继续努力训练，不断完善自己的技能和素质，用实际行动展现出实战武术培养的精神品质，成为一个更加自律、坚强和有担当的人。

大一武术体育课心得篇五

武术是中华文化的瑰宝，凭借独特的魅力吸引了世界各地的学习者。作为一种深受人们喜爱的体育运动，武术不仅能够锻炼身体，更能培养心理素质和意志品质。通过自己多年的实践与探索，我深刻体会到了学习武术的重要性和价值。以下是我对学习武术所获得的一些心得体会。

首先，学习武术让我更好地认识自己。打开了我对自我潜力的认识。武术要求我们对自己的身体状况有一个全面的了解，以便更好地发展身体的各个方面。在学习过程中，我逐渐发现自己的身体柔韧性和灵活性的不足，于是我开始增加针对这些特别方面的锻炼。通过坚持不懈的努力，我的身体变得更加健康强壮，也更加自信。

其次，学习武术使我更加专注和耐心。在武术的实践中，需要持续的力量和耐力，还需要强大的意志力来克服困难和挫折。打拳、踢腿、练功，每一个动作和技巧都需要大量的时间和精力来修炼和提升。而我在实践中逐渐体会到，只有付出更多的努力和坚持才能获得更好的效果。通过这一过程，我培养了从容应对困难和挑战的心态，提高了耐心和专注力。

此外，学习武术让我具备了自卫和保护自己的能力。作为一种实用的防御技巧，武术能够有效提升自身的安全防范能力。通过学习武术，我学会了基本的攻防技巧、身体控制和躲避技巧等。这使得我在面对紧急情况时能够更加镇定自若，有效应对。学习武术不仅是锻炼身体，更是对自己生命的一种

保护和关爱。

最后，学习武术让我领悟到了和谐的人际关系的重要性。武术注重“以柔克刚”的理念，通过掌握技巧和使用融合力，使自己能够在技击之中保持平衡。这一观念不仅在自我修炼上有所体现，更可以在与他人交往中找到应用。通过学习武术，我发现只有在和谐、平等、相互尊重的基础上才能与他人建立良好的关系。正是武术让我懂得了平时与人相处的重要性，培养了我的人际交往技巧和沟通能力。

综上所述，学习武术对于我来说是一种全面发展身体和心理素质的宝贵经历。它不仅让我更好地认识自己，提高了专注力和耐心，还赋予了我自卫和保护自己的能力，让我领悟到了和谐的人际关系的重要性。无论是身体上还是心理上的成长，学习武术都给予了我很多正能量和帮助。我将继续坚持学习和实践武术，以期在更高的层次上感受其更深层次的价值和意义。