

# 2023年武术心得体会 学习武术心得体会 会(优质5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 武术心得体会篇一

武术教学经验，基层武术课安排是阶段性，很难使学生达到“形神兼备”、“内外合一”所以要合理安排武术动作来进行课堂教学。首先根据体育教学大纲合理安排教学计划，其次要充分利用课堂的准备部分。第三，在武术教学时，要根据武术的特点进行归类记忆有助于学生掌握武术套路。第四，在武术教学时，要选择适合于武术教学特点的教法：(1)对初学者采用分解教学法。(2)在授课时，口令与运动相结合。(3)练习和呐喊相结合。(4)新授课时，学生的站位和练习方向要固定。(5)灵活多样的教法。

基层教学不同于高校教学，基层体育课堂的教学时间是四十五分钟或五十分钟，一节体育课，一般需要安排两个不同的教学内容，这就使得在课堂教学过程中，一定要充分利用时间，把课时计划好、完成好，达到预期的目标。这往往给基层的体育老师带来一定的难度，尤其是武术教学。人们都知道武术内容多种多样，其套路错综复杂，要求内外合一，形神兼备，而中学体育教学大纲要求武术教学课时比例又很小，且又是阶段性的。所以基层武术课堂教学很难使学生达到“形神兼备”、“内外合一”。

### 1、根据体育教学大纲合理安排教学计划

对初学者来说，首先应知道什么是勾、掌、拳及弓步、马步

等，先学会手形变换、步型和手法变换等基本功，然后才能顺利学习套路。例如，初级长拳的教学，其动作表面看似简单，但实质上该套路具备了长拳的穿、蹦、跳、跃、方向变化等运动特点。所以必须先教武术基本功以及相关的组合动作练习。然后教学生五步拳。因为五步拳包括了武术的主要步型和手法、动作少而简单、方向变化少，初学者易掌握，也有利用培养学生学习的积极性。最后进行初级长拳的完整教学。只有对基本功有针对性地进行强化练习，才能清理在套路练习中的“绊脚石”，学生也会轻而易举地掌握长拳等武术套路。

## 2、充分利用课堂的准备部分

要合理安排好武术课的准备部分，改单一的徒手操为武术操，同时做一些武术基本功的练习，如：弹腿冲拳、弓步冲拳、马步冲拳的转换、双臂绕环、仆步轮拍、正、侧压腿等。这样做会使准备活动和基本练习衔接得紧密而充分，使学生建立初步的动作概念，具备良好的武术基本功，便于今后进一步学好套路。

## 3、根据武术特点，归类记忆

武术套路攻防特点体现在一招一式中，因此在讲解时可以进行模拟示范，这样使学生既提高了学习效率，又增强了记忆。为使动作教学简单化，应首先帮学生找出套路动作的规律所在。例如套路起势与收势方向应一致且位置相同，一般练初级拳时，拳在腰间、拳心向上，冲拳时拳心向下等。

在套路教学中为了巩固所学套路，在复习课上，教师应采用启发和提问式来提高学生对套路的理解记忆。如在初级拳的教学中，不妨这样提问：本套路中冲拳动作有哪些？推掌动作有哪些？亮掌动作有哪些等等。通过这样归类提问使学生能够理解和记忆套路，使表面看来无规律可循的套路变成有序可循，同时也提高了学生的抽象思维能力，实现教学的真正目

的。

#### 4、选择适合于武术教学特点的教法

(1)对初学者采用分解教学法在武术课堂教学中，一般先采用分解教学，如学初步拳时，先一招一式学会，再串联在一起，使每个运动衔接起来，最后达到“形神兼备”。在学套路前可先学会基本功，如在学长拳时，可先练一练跳跃练习，再学大跃步前穿、击步腾空飞脚等时就容易多了。

(2)在授课时，口令与运动相结合使学生既能掌握动作节奏，又能记住动作和名称。例如弓步冲拳、弹腿冲拳……。在复习时，教师可只喊口令，让学生边练习边说出动作名称，使学生进一步掌握所学动作。

(3)练习和呐喊相结合在练习初拳过程中，学生可大声齐喊“哈”或“嘿”等。一是能齐；二是能增添力量和气势，达到以气推动，以声助势的效果。

(4)新授课时，学生的站位和练习方向要固定否则容易使学生动作路线产生错误，示范面是背面示范，这样容易使学生看清方向、路线，以免产生站位和方向错误。

(5)灵活多样的教法武术种类繁多，结构复杂，但有它自身的规律性、系统性和科学性。只要抓住其固有的特点，因势利教，就不难完成教学任务，如针对它结构上的特点，就可以把有难度的单个动作分散来教，实施“各个击破”的战术，还可以把武术动作的名称，术语大大形象丰富，如“望月平衡”；有的直接反应了动作结构和方法，如“跃步冲拳”，教师就可以“开门见山”直接讲述动作的要领，再结合生动的比喻和恰当的夸张，教学气氛就更活跃了。

学习武术心得体会范文五篇

## 武术心得体会篇二

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色彩的高尚活动，在习练中注重情感的配合，才会体会到习武的愉悦和快感。<sup>3</sup>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，虽然武术就要结课了，但我以后还会继续不断的学习武术。也谢谢老师这一年来的认真教诲。

### 武术心得体会篇三

2014年3月下旬，根据这学期的教学计划，当时我准备用一个月时间，把《英雄少年》这套操教会学生。这套操我很熟悉，在前年参加哈尔滨市教师素养大赛之前我已学会。这次教给学生我认为是游刃有余，但事与愿违，学生学得很慢，四节课下来学了四节操，动作不到位，跟不上节奏，跟音乐那就更跟不上了。我分析了一下原因并调整了教法。

比如说，做操时，先左后右。眼随手动。这些他一点都不懂。本体感觉也不好：比如说“弓步架推”，这个“架”，那做的啥样都有，大多数都和小猴子似的滑稽至极。

我加强自身修为，认真研究动作，把动作做到位，力度大。把这套操练得形神兼备。我根据初中生喜欢搏击的特点。讲解动作时，突出搏击性，比如说“马步盘肘”这节，强调肘击。讲解这节操的由来，学生兴趣就浓了。激发了学生学习兴趣。

后几节操我教的的节奏放慢，让学生找到肌肉感觉，动作定

型，学会了几拍，就复习。巩固动作。后几节操教的效果很好，真是教学相长啊。

有时候我对孩子们说：我们之间现在像《射雕英雄传》的郭靖与江南七怪。郭靖在江南七怪手里武功长进慢，在马钰手里那就武功就突飞猛进。我呢尽量像马钰发展，你们也得像郭靖那样好学。这样我们这套武术操才能学得快。同时适时点播，及时鼓励，对于学操也是很重要的。

这样的孩子主要原因就是协调性差，学什么都慢，学得慢自信心就更不足，不足学的就更慢。我能就时常给他们吃小灶，利用业余时间教他们。慢鸟先飞吗！同时给予真诚的、恰到好处好处的鼓励，是他们有成就感、自豪感。同时激发学习热情。使他们自觉学习，后来这几个学生突飞猛进，在武术操比赛中成绩优异。

在学习这套操中，学生受益最大的就是对祖国传统文化的认识。了解武德，学会做人。我们首先学习了“抱拳礼”的意义。“曲母自谦，五洲同聚，以武会友。”学生们听完我的讲述后，学习武术的兴趣就上来了。每每练习前我们首先施抱拳礼。学生从对祖国文化的敬仰、自豪，到从善如流。学习这套操后，我感觉他们有礼貌多了。

以上是我的教完这套操的一点心得。我相信会指导我下次教操，今天记下来，为以后的教学作为借鉴之用。

## 武术心得体会篇四

十多年前，不知是何种原因，我去了武校，开始我的习武生涯，就这样在稀里糊涂之时我成为了一名习武者，后来逐渐地也稀里糊涂被武术所吸引。直到现在，还由衷于武术爱好，不敢言，武术对我有多重要，且敢说，我跟武术有着一段渊源。

从小就爱蹦乱跳，后来受到影视的影响，又爱打打闹闹，影视里的飞檐走壁，各种功夫，变成了孩子之间的闲言，那时的渴望即是成为一名大侠，能够扶危济贫、声张正义。也不知道自己是不是受到了这个影响，直1999年初就转学到了武校，从那时起我的武侠梦就开始了。

十多年的习武经历也让我浅尝到了武术之所以博大精深，源远流长，武术的魅力究竟在什么地方。

我们都知道，武术，是一个永远处在变化中的动态的概念，不可能是永远固定不变的。中国武术在华夏土地上延绵了数千年，历史悠久并植根于民间。它来源于人们的生产实践、军事战争和社会活动，在中国文化的长期熏陶哺育下，具有明显的民族文化特色，世代相传，历久而不衰，逐渐成为民族传统体育项目。直到现在也在不断的发展和变化。

刚开始接触武术，也许不知道从何学起，而一个校长曾经问过我们，习武之初要学习什么，那时的我们都很茫然，斗胆才说了一句，先学基本功，而校长讲这并不是唯一的答案，之后缅怀深情的告诉我们，习武之人，必先习德。直到后来我们才恍然大悟，或多或少地明白了其中的道理。自强不息与厚德载物，是来自于儒家的一种积极向上的，宽厚待人的入世的道德观念，而武德则是习武之人做人做事的基本依据；鼓舞人们要发奋图强，要仗义行侠要报效国家要立功立德，以实现生命的价值和创造生命的意义。

展开的。当今社会提倡武术习练者的自主意识，强调中华武术的自强追求，重提中华民族的自强不息，仍然具有积极的时代意义。不论是自强、自主还是自责，在不懈训练中，教会我做人要坚持不懈，处事做人要学会包容。也可以讲武术的修炼也正是塑造了人的性格，或许有的人会感觉到，而有些人则不以为然，这正是习武的奥妙吧。

武术的历史很悠久，而武术的发展也将很持久，不管处在什



么年代相信武术展示给世人的并不仅仅是它本身的外部形态，而是它固有的文化内涵。虽然我不敢轻言把武术终身所用，但感言一定会视为武术为终身所好，因为它塑造了我的性格，也造就了我的人生。

## 学习武术心得体会范文5

作为一名大学生，应当德、智、体、美、劳等全面发展，因此上体育课成了刻不容缓的大事。体育不兴，中国人才会被讥笑为“东亚病夫”，在国际上没有地位。如今我中华大国巍然屹立于世界民族之林，足见体育对国家、对民族是多么的重要啊。

看着那么多奥运健儿雄姿英发，挥斥方遒，我是何等的骄傲和自豪。体育的类型五花八门，多种多样，叫人数不胜数。我们学的武术，更是别具一格，独开生面。而武术又分为多种：太极拳、跆拳道等，特别引人注目，新颖实用。

同学们都练得不亦乐乎。在老师的悉心教导下他们都表现得很出色，有几个还是老师的得意门生。武术不但能强身健体，舒活筋骨，抖擞精神，而且还能树立威信，惩奸除恶，保家卫国，对我们的确是大有裨益，受用无穷。

但有人说我们学的武术纯粹是花拳绣腿，不堪大用，学武术不过是做做样子，敷衍塞责，蒙混过关罢了。这话我不赞同，可是我是有心无力，终归还未能得到老师的真传，想起真是忝列门墙，饮恨无穷。但这有什么办法呢？怪千怪万只怪我，赋性愚拙，麻木健忘。事已至此，有何怨言。

自上大学来，体育课从来不逃，毕竟职责所在，未敢生出侥幸之望。至于课上表现如何，那就非我所知了。体育本来就是我的弱项，所以一向是视如巨石悬于我心的。从初中到现在，也是如此。但既然得考试，也就得以一颗平常心去对待，至于结果，我却不敢太过关注，也免得自作多情，徒增伤感。

我本庸才，所以这些年来，毫无建树，一筹莫展，不孚众望，上辜国恩，下负义理，故疾惭于心，汗颜无地。然而来日方长，又何须太悲观呢?如果上苍垂怜，当大展宏图，成就功业，然后威加海内，名扬天下。

只可惜天资愚钝，本性糊涂，就习武一事，都搞得一团乱麻，不成样子。中国的武术博大精深不假，但若什么都记不住，也太歪曲情理，有违天意了。我现在能做的，就是顺其自然，随遇而安，即使壮志消磨，也无怨无悔啦。

这个学期习武，虽然没学到什么招式拳法，但能让我重新审视自己，看到自己的长处与不足，并最终决定我事业发展的方向。可以说的当然不止以上说的这些，这里不再多写了。

学习武术心得体会范文

## 武术心得体会篇五

中华武术源远流长，在华夏土地上延续了数千年。你知道武术学习心得内容包括什么吗?接下来就是本站小编为大家整理的关于武术学习心得体会范文，供大家阅读!

本学期武术课上主要学习了太极拳，在学习的过程，渐渐对它产生了兴趣，关注之后发现太极是一门学问，它要求人们客观、辩证、一分为二地对待事物、看待问题、分析问题、解决问题。它是以万事、万物的本身皆有既互相对立又互相统一的哲理为基础的一种思想认识。

我们把这种对待事物的思想认识称为太极思想。武式太极拳是太极思想与人体运动相结合的具体表现。它是一个科学的人体辩证运动过程，在这个运动过程中势势处处、时时刻刻都包涵、体现着人体内的阴阳变换、虚实相间和刚柔相济。武式太极拳的训练注重整体身法和气势，要求举手投足立身

中正、松静自然、虚实清楚、上下贯穿、八面支撑。它对身法的要求极严、极细、极微、极妙，无一不符合人体的科学要求和规范，正如名家乔松茂先生所言“它科学地集拳术、力学、导引、传统哲学为一体”。凡学者只有严守身法——立身中正，充分努力地体现出这一风格和特点来，由学架子到改架子；由改架子到走顺架子；由走顺架子到技击的运用；由技击的运用到无畏无敌的精神境界。它是一个循序渐进、节节升高、逐步完成和长功的过程，它须在老师的正确的言传身教下通过自己的不懈努力才能步步提高。它不仅仅是身体的简单运动，更重要的是内在的精神冶炼、身心合一。它的外形功架势符合力学的科学原理，它的内涵机理处处渗透着人体机能的运动规律，它势势均与拳理接骨斗榫、毫厘不差。练功走架的感觉如咖啡提神又如美酒陶醉，只要坚持按要求锻炼就可形成太极身法，必能达到固本培元、增强体质、防身御敌、技艺超群和祛病延年之功效。

谈及学习心得，我个人认为首先，要注意放松。特别是精神上要轻松。将学习生活中的各种顺心不顺心的事情，都痛痛快快的丢开，要告诉自己我现在练拳了，这是享受，不要让什么打搅了我的愉快享受。其次，要注意表情，要面带微笑，这样就很愉快了。可以形神兼备。第三，开始打拳。要慢，要象天上的白云那样的悠然。第四，要自然，不要紧张。身体尽量要正，就是中正安舒了。第五，不要胡思乱想，走了神，那样就会打忘记的，突然就不知道打到那一式了。这样就不能“形神兼备”了，是错误的练法，要注意。第六，打完了要记得收式。不要想收就收，那就不严肃了。没有好的练拳态度，太极拳是练不好的。第七，打完了后要慢步一会，不要立即就急行或立即坐下来。

从小就对武术充满了好奇感，也喜欢看功夫片，一直希望自己能够学到一些功夫。当然，我也知道学习武术的辛苦，只是自己没有亲身经历过。另一方面，由于条件不足，也就没有学武术。进入大学后，第一次接触武术是在大一的第二个学期，学的是太极拳，感觉很好。这个学期的体育课是选修

课，所以我就选修了武术。

还记得第一节课体育课，老师让我们选择自己喜欢的课程，我就选了武术。一开始，我还被那个老师拉去学篮球了，他说我学篮球比较合适，但是我对篮球是真的没兴趣，所以第二节课我就和叫我们篮球的老师说我想学的是武术，对篮球没兴趣，那老师也同意了。当然，最重要的是现在教我们武术的老师同意我到这个班来学习武术，不然我也没有这个机会在这里写这些东西了。在这里，我要谢谢老师给了我这个机会。

说到学习武术的体会，前面说到的辛苦二字是少不了的，这可能也是每一位学习武术的人的感受吧！虽然说学习武术很累，但这是我自己的选择，我没有后悔。有时候上完课，感觉一点劲都没有，什么都不想做，唯一的感受就是今天除了体育就没有其他的课了，可以好好休息一下。还记得有几次上完课就觉得身上有点酸痛，等到第二天起来，酸痛感更厉害，但是一两天就好了，也没什么。俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”。既然如此，这小小的疼痛又算得了什么呢？再说了，这能够让我的身体变得更加强壮，有益而无害，何乐而不为。

要说学习武术的心得，我也说不了多少。我认为学习武术首先要有兴趣，没兴趣的话，什么都做不好。其次，要有耐心，有毅力，要持之以恒。不然，一点点的疼痛就会让你却步不前。再次，要勤奋。若是三天打鱼两天晒网，之前学到的就会全忘了。最后，要有学习武术的条件。这里所说的条件主要指身体上的条件，如身体的灵活性、灵敏度等。当然，天分和悟性也是不可少的。然而，并不是每个人都天赋异禀，都拥有极高的悟性。古人云：“勤能补拙”。所以，这就要求我们要勤奋。只有勤加练习，才能够熟练的运用每一招，从而克敌制胜。

上面所说的只是我自己的一些感受和看法，也许有些看起来

像是在发牢骚、在抱怨，其实并非如此，所有的一切都是我这个学期学习武术的真实感受。我想其他人也有和我一样的感受吧！

未上武术课前，我对武术的认知完全来自于电视剧和各类武侠小说。那种飞檐走壁，潇洒肆意，仗剑江湖，天地任我行的畅快淋漓着实令我心生向往。《神雕侠侣》几乎就是我对古代武侠的认知。而对近代武术的认识，则主要来自于成龙、甄子丹等武打明星及其所参演的电影，比较熟悉的是咏春拳、佛山无影脚等。对武术的认识可以说是非常肤浅及流于表面的。正因为对武术认识不深，那层朦胧的面纱让我觉得武术甚为神秘，让我心生敬畏。所以，大一因为害怕学不好武术这门高深学科的我，还是禁不住内心的召唤而在大二选择了这门体育课。结果，虽然发现我的拳法剑术还不是很到位，但我对武术有了更清晰的认识。

首先，现代的武术偏向于强身健体而非夺人性命。有些人认为武术是一种屠戮的技能，剑走偏锋，刺人手腕，拳打中线，一招收命。事实上，这种对武术的认识有失偏颇。我认为现代武术的首要目的应该是强健体魄，磨练意志，在于防身，自助及助人，而非用于打架及欺凌弱小。

其次，习武先习德。武德训中有曰：“遵武德者，武之宗也。未曾学艺也学礼，未曾习武先习德。缺德者不可予之学；丧礼者不可教之武。习者应不谋利而秉大义，不畏强而舍己身。当守千甚，行须善始终。平常本虚怀若谷，心意以精益求精。持之以恒，属高尚之武德。以武强身，以德养性。”也就是说，学武不应争强好胜，而要胸襟广阔，虚怀若谷，做到进退有度，该出手时就出手，不该出手时就不动手，要用高尚的武德气度让别人自惭形愧。总之，武术精神很重要。

然后，武术被分为传统武术和竞技武术，竞技武术是由传统武术演化而来的体育运动。武术不单纯是一种技能，更是一个复杂的、不断融合发展的有机体。在本学期我不仅五步拳

和初级剑，还锻炼了体质，了解了马步，虚步等动作的基本要领。我知道蹲马步是双脚开大，达到自己两脚间的距离为三脚半宽，脚要内扣。做虚步时要将重心放在后脚上等等。刚开始看到老师在前面进行动作演示，非常羡慕老师的动作，觉得非常的帅气，动作很有力度，并且非常连贯流畅。如今我们自己也学习的那些动作，发现那并不是一朝一夕就可以练出来的本领，尽管我有很努力的学习，但是还是没有老师做得那么好看和标准到位。

最后，我觉得老师丰富多彩的教学方式、行云流水的动作和幽默的授课语言极大地激发了我对武术的兴趣。武术的教学不仅仅是动作和套路的简单传授，更是知识的讲解和思想的交流。老师在教学中强调武术讲究收放结合、厚积薄发，这对我们做人做事同样有着重要的指导意义。我会在课余时间继续学习武术这门课程，用心体会武术的意义，领略武术的精神。