# 谈谈对武术棍术的认识和感想 打武术棍的心得体会6篇文章

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-06-22

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。谈谈对武术棍术的认识和感想一我来这大学快满三年了，当初还以为大学的体育课...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**谈谈对武术棍术的认识和感想一**

我来这大学快满三年了，当初还以为大学的体育课会是一个班的同学在老师的指导下学习和自由活动两部分组成的。可是，想象终归想象。就在这种想象跟现实差距甚远的情况下，我学了快两年半的武术课程。

“武术”流传至今已有几千年文化历史。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。所以当初见到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。

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，于是每周花上一段时间去锻炼也成了我必做的一件事。不知不觉已经成了习惯，我喜欢那锻炼过后的全身酸痛的感觉。

现在来说一下通过学习，我有什么体会吧。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燥的性格，在一招一式中学会磨练自已。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。当我发现自己注意力无法集中时，我会联想到武术的种种原则，指导我走想正确的方向。在武术课上，刚开始接触武术時我心里只有一个想法：太苦了！随着时间的推移，现在觉得其实那也是一种享受，其实武术练的就是自己的毅力。到了大三这年学的是散打，那感觉更好了。

大三这一年，散打班上的一些同学都学过武术方面的一些东西了，他们的运动精神、柔润度与优雅。时时鼓励着我，这些态度与本事，是我渴望达成的目标。

想学好武术，是很困难的，特别是刚开始的时候。我学着如何去转动自己的身体，很多运用什么的方式是我从未尝试过的。课堂上我通常都是比较起劲的，在其他课程上还没用这么勤快呢。一开始，我对武术、散打的想法和感受是：我们学的只是一种技巧。但细想起来，其实也是无可奈何，在不多的课堂时间里，学的就只能是技巧；至于体能等等，那只能在靠课后练习。后来，我对武术产生了不同的体会，武术训练其实是一种自律心理挑战，学习到其背后的深厚含义后，可以借由过程来了解自己。武术在很多方面可运用到日常生活，它是超越体能的，这些是我现在体会较多的。

我希望大学里应该开设武术的基础课程，让所有的同学都学学。因为武术可以让我们学习到尊敬他人、自律、不怕挑战、自信与保持身体健康。但千万不要在现实生活中常常用武力来解决问题，武德很重要！

**谈谈对武术棍术的认识和感想二**

武术，由于传统观念的认识不足，很多人一提起武术就会问，你能打几个人呢？

其实，现在的武术我们应该重新来认识自从有了武术课之后，我从中学到了很多武术最初的形成目的确实是保家护院、战场厮杀，但是随着现在的经济水平的发展，人文素质的逐渐提高，这方面的含义也就随之而淡化下来了，反而，武术开始慢慢向健身艺术竞技方面发展，当然并没有淡化防身自卫的技术

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，它不紧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。

**谈谈对武术棍术的认识和感想三**

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，故疚惭于心，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。

**谈谈对武术棍术的认识和感想四**

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。可以形神皆备。 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。

**谈谈对武术棍术的认识和感想五**

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

武术套路功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，不防这样提问：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凑，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。

**谈谈对武术棍术的认识和感想六**

下面是我学练习武术的一些体会，我先简单介绍下我的情况：我是一个从未学过武术的人，对武术的了解也就仅仅局限在影视作品之中。下面我就说说自己学练武术的一些体会：

开始也是抱着试试看的态度来学习武术的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的学习比较忙，所以每天下课回家腰酸背疼，颈椎痛的直不起头，坐下后站不起来。可在练习武术一段时间后，明显感觉好多了。说实话这时我还有些怀疑这是否和练武术有关，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，这的确是武术的功效。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习一段时间，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。

我感觉老师的教法和拳友们长时间的不断交流特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对武术一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。很感谢我入门的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，让我受益无穷。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜武术所结的缘分，坚持不懈的学练下去。以德养拳，以拳辅德。学拳还要强大德理论作铺垫，奥义就是中庸之道。顺其自然，找到那个度。

在此我想真诚地说一声：谢谢老师。

【谈谈对武术棍术的认识和感想 打武术棍的心得体会6篇文章】相关推荐文章:

武术社会体育指导员培训感想

谈谈对法院改革的粗浅认识

学习科学发展观的认识与感想

武术班专业武术教学总结

关于认识实习总结感想范例

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找