

# 最新武术讲座心得体会 讲座心得体会 会(精选8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 武术讲座心得体会 讲座心得体会篇一

2015年4月27日，我很荣幸参加了教育局组织的“三名”教师培训，有幸听了涂焕应副局长的专题讲座《把上好每一节课作为自己从事教育事业一生的使命》，使我对教育的观念有了很大的转变。我认真听课，勤记笔记，积极思考，受益匪浅。涂老师对于教育事业的热爱，对于教育规律的深入探索，对于工作的精益求精的敬业精神以及他那渊博的知识、和蔼的态度、谦虚谨慎的作风，给我留下了深刻而美好的印象。我一直在思考，我什么时候才能达到像涂老师那样的高度。他的见解是那么的深邃，他的想法是那样的恰到好处，他的课给我很大的启发。

一、教师要优秀，就必须注重细节。

涂老师在讲座时强调：老师要讲好每一节课，因为学生学习的主阵地就是课堂。在课堂上要注意每个细节的把握，譬如：上课板书的位置、板书所写的内容等。今后，我一定要时刻注意自己的一言一行，多读书、多请教，争取不让自己的教育教学工作在细节上出问题。

二、教师是主导、学生是主体。

式的满堂灌。

### 三、师生人格的平等。

虽然师生在学识、年龄、经验等上存在不对等，但他们的人格是对等的，所以在教育教学过程中，绝不能做出有损学生人格的事情，譬如：体罚、侮辱学生。教师一定要谨言身行，别伤害他们幼小的心灵□

### 四、对教育的态度要端正。

涂老师说，现在教师对教育存在着三种态度，即把教育当作事业做，就能做出成绩，是成为专家、学者型教师的必备条件；把教育当作职业来做，可能成为一名合格的教师；还有一种把教育当作产业来做的，那就是对学生的一种犯罪，是对教育的`亵渎。我一定要把事业当作自己一生的事业，认真对待学生，认真对待每一项工作，对教育始终抱有一种敬畏之心。

### 五、努力提高自己的素质，做一个合格的教师。

涂老师讲到，新时代的教师要有较高的思想觉悟，对历史和现实能正确地看待，具有敬业精神，较强的竞争意识，善于与人合作，具有健康的心理状态和身体素质，这是对教师基本的要求，作为一名“三名”培养对象，我要多读书、多请教，努力提高自己的素质。

### 六、教师要勤思考，勤动笔。

教师要想提高自己，在工作中做出成绩就必须在自己的

教育教学工作中，勤思考，善于发现问题，解决问题，并把自己稍纵即逝的思想火花记下来，形成自己的教育教学思想。

## 七、成为名师的方法。

涂老师在讲座的最后，给我们这些“三名”培养对象提出了一些成为名师的建议：要多观察，勤反思、多换位思考、多尊重学生，做到教学相长。

通过这次涂老师的讲座，给我很深的触动，让我明白了我离名师的标准还差很远很远，在今后的工作中，我要把这次学到的东西尽快地内化为自己的东西，运用到教育教学过程中去，结合自己的实际情况，努力向同行学习请教，多读书、学习先进的教育教学理念，让自己更加进一步接近名师的要求。

2011年5月31日，我非常荣幸的在贺州学院聆听了来自广西师范初等教育学院的蓝卫红老师，以及来自广西师院外国语学院院长陆云教授的精彩讲座，她们的讲课条理清晰、生动有序，时常举一些事例，使道理深入浅出，渗透人心，我被深深的吸引了，长达两个小时的讲座，听起来一点累的感觉都没有，反而觉得是一种享受。通过学习，我领悟了一些有助于教育教学工作的方法与技巧，理论水平得到了一定的提升，更使我感受颇多。

### 一、英语课堂要善于激发学生的学习兴趣。

兴趣是影响人本身获得知识、发展能力的一个重要因素。孔子早在两千多年前就说过“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”只有对英语产生学习兴趣，才能在轻松、愉快中学好英语。在课堂教学中，教师应根据学生的兴趣特点，合理组织课堂教学，激发学生的学习兴趣，使他们真正在快乐中学习英语。我认为首先老师要有良好的情绪。课堂上，教师的情绪对学生的热情和学习兴趣有很大的影响。教师良好的情绪能够感染和引导学生。这不仅有利于激发学生的学习热情和自信心，有利于建立民主、平等、友好的师生关系；更有利于营造愉悦、和谐的学习氛围。其次，老师要组织丰

丰富多彩的课堂活动，活跃课堂气氛，寓知识于娱乐中，进行愉快教学。

二、营造“真实的”、“生活化”的言语环境，让学生有话可说。

在这次讲座中，两位专家都提到英语课堂要贴近学生的生活，既要在英语课堂中设法营造“真实的”、“生活化”的言语环境。所谓“生活化”，不是要把英语课堂搬到社会，而是把生活中的某些要素“引入”课堂，从而实现课堂内与课堂外的沟通，变课堂为言语交际的场景和处所。“生活化”的实践活动有购物、采访、自我介绍、游戏（如猜谜、竞赛）、问路、新闻广播等等。“生活化”的教学环境设计，使英语课堂教学具有了真实的言语交际性质，其效果不仅是激发学生的学习兴趣，活跃教学气氛，更主要的是它能够使学生产生真实的“言语体验”，这种“言语体验”是培养学生英语能力、塑造学生整体人格的切实途径。

三、英语教师要努力提高自身英语水平。

“要给学生一滴水，我们就要有一桶水。”这也是对教师的基本要求。作为一名小学英语教师，小学生刚刚开始学英语，所以教师英语的水平是非常关键的。如果自己的语音语调都说不好，那岂不是误人子弟？所以我必须努力提高自身的英语专业水平，坚持每天说英语，做到多读、多听、多写、多练。

听完讲座，收获很多，感悟也很多，但我们要做的更多，那些渴望求知的孜孜学子们都在等待着我们给他们注入新鲜的血液，所以，我们要把学到的东西付诸于行动，不断探索，刻苦钻研，在深刻理解教材的基础上，把教材教好，培养出适应改革开放，会使用英语的各种人材。

历时两天我听了张化万和高金英老师的讲座，让我感受颇多，

受益匪浅！尤其是高金英老师《静下心来教书，潜下心来育人》的讲座。

听高金英老师的讲座，我深深地被她那崇高的师德师魂而感动，更被她那乐观与敬业所感染。她实践着一个人民教师的价值标准，从她平凡而伟大的身上，我们应该学习她的优秀品德。高金英老师从事的是和我们一样的平凡职业，她一直对自己的学生充满期望，期望学生成为比自己更成功、对社会更 useful 的人。她把“让学生感到幸福”作为毕生追求，把学生成才当成最大的乐趣和幸福。她用自己的行动，诠释着“教育是奉献”的真谛。

听高老师的讲座，更折服于她的语言艺术，几个多小时的讲座，高老师很少看演讲稿，但却旁征博引，侃侃而谈，那诙谐的话语，让人觉得亲切轻松；小故事，笑话，顺口溜，信手拈来，让我不得不佩服她的知识储备。

作为教师，我们也总在教学园地中摸索着：怎样超越传统，给学生开拓一片充满快乐的土地，让鲜花和小草都沐浴阳光、茁壮成长？高老师的生动而精彩的一课给了我深深的思考，也给了我深刻的启迪，细细品味。

说实话，从高老师身上学到的东西真的很多很多。有教育意义上的，也有对人生的思考上的。

爱是教育力量的源泉，是教育成功的基础，没有爱就没有教育。高老师告诉我们：植根于爱是处理好师生关系的奥秘所在。老师必须真心实意地去爱学生，既当慈母又当严父，在学习上、品德上严格要求，在生活上热心关怀，严爱相济，做学生的知心朋友。在她的眼中，每一个孩子都是一个新的太阳，是一个前程不可限量的个体。只要精心地去照料他们、哺育他们，只要帮助他们去找回自己的自信，只要帮助他们去挖掘他们身上的潜力，他们的能量是不可限量的。所以她用她的教育方法、教育手段去帮助每个学生取得成功，这不

仅包括天资聪颖、活泼开朗的好学生，更包括那些后进生、特殊生，做到既给千里马以阳光，又给丑小鸭以雨露。从高老师身上我看到了教师只要对学生倾注爱心，就一定能够唤起他们学海扬帆的信心。

高老师曾经说过“真教育是心心相印的活动。惟独从心里发出来的，才能打到心的深处。”在平时的教学中，不尽如人意、不顺心、烦恼、忧愁，甚至让我们恼怒、无法容忍的事情，可能会接踵而来。

尤其是学习、品行上的后进生，更让你头痛不已。从高老师身上我深深感到：作为老师，更要学会宽容。宽容是教育的秘诀，宽容比惩罚更有收获，学生犯错是难免的，因为他们无论是在心理上，还是行为上，都处于不稳定、不成熟时期，教师应该允许学生犯错误。教师应该以一颗宽容的爱心，一步步地走在通往学生心灵的小径上。

高老师列举当今社会怪“现象”：人们的财富在增加，但满足感在减少；沟通工具在增加，但深入的沟通在减少；认识的人在增加，可以谈话的人在减少；房子越来越大，里面的人越来越少；精美的房子越来越多，完整的家庭越来越少；路越来越宽，心越来越窄；楼房越来越高，视野越来越低作为教师，对社会中出现的怪现象，要能保持一颗平常心。

掌握心理平衡，就掌握了健康的金钥匙，就掌握了生命的主动权。心理平衡是人格升华和心灵净化后的崇高境界。“积极的人像太阳，照到哪里哪里亮，消极的人像月亮，初一十五不一样。”高老师这句话，深深印在我的脑海里，作为老师，更要保持一种健康向上的心态，正确看待自己，正确看待学生，要善待所有的学生，学会激励，学会表扬。要做到心理平衡，高老师告诉我们，就是做到三个“三”。第一是三个正确。一是正确对待自己，“知人者智，自知者明”，明比智更难。二是正确对待他人，心中常有爱心。三是正确对待社会，常怀感激之情。这样在社会交往和事业追求中才

能给自己准确定好位。不要自卑不到位，也不要自傲常越位。只要自我定位客观准确，基本上处事就能够比较得心应手，心理压力就小。第二是三个“既要”。既要全心全意奉献社会，又要尽情享受健康人生。二是既要怀殷殷报国志，在事业上力争一流，又要有颗淡淡平常心，在生活上甘于平淡。三是既要精益求精于专业知识，又要有多姿多彩的休闲爱好。这样人的心境和情绪，认知和感觉才能有深度和广度，“不以物喜，不以己悲”，常“坦荡荡”而不“常戚戚”。第三个是三个快乐。一是顺境时要助人为乐。“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”。二是要知足长乐。因为幸福本无固定的标准，幸福是一种见仁见智的感受。一位哲学家说过“生活像镜子，你笑它也笑，你哭它也哭”。三是逆境中要自得其乐，不能气馁。因为世上万物，福祸相依，风水轮流。月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，都是正常的轮回规律。高老师告诫我们社会是不公平的，只有你去适应他。不要拿别人的错误来惩罚自己。

高老师的讲座，我感觉特别短暂，她用诙谐生动、简洁易懂的语

言，把当老师的真谛讲得淋漓尽致。一句句平凡朴实的话语给了我不平凡的感触和思考，我会好好体会她的理念和心得，慢慢的融入我的课堂、我的人生。

## 武术讲座心得体会 讲座心得体会篇二

作为一个武术爱好者，我参加了一场关于武术的讲座，并从中收获颇多。在这次讲座中，我深入了解了武术的精髓所在，学到了一些技巧和智慧。下面我将通过五段式的文章结构，详细描述我的体会和感受。

首先，在讲座的开头，演讲者向我们介绍了武术的起源和流派。我了解到武术最早起源于中国，具有悠久的历史。不同

的地区和流派有着各自独特的特色和技法，如少林武术以强健的身体和力量为特点，太极拳则偏重柔软和内力的运用。通过对各个流派的介绍，我深刻意识到武术是中国文化宝库的瑰宝，更加深入地热爱和钦佩这一文化遗产。

其次，讲座的内容逐渐转向对武术的技巧和训练方法的介绍。演讲者详细讲解了正确的体位和动作，以及正确的呼吸方法。他还展示了一些基本的招式和套路，引导我们逐渐体验到武术的魅力所在。我深深被他优雅而精准的动作所吸引，体会到了武术作为一种艺术形式的美感。同时，我也意识到了武术训练的艰辛和耐心，只有长时间的坚持才能达到出色的水平。

第三，演讲者还向我们传授了许多关于武术哲学和智慧的知识。他强调了武术是一种完整的身心训练，注重的是内外兼修。他提到了太极拳的“以柔克刚”原则和修身养性的理念，教会我们如何应对生活中的困难和挑战。随着他的深入讲解，我开始明白了武术不仅仅是一种搏击技能，更是一种自我修炼和提升内在能量的方式。

第四，讲座的一部分是关于武术在现代社会中的应用和发展。演讲者向我们介绍了武术在防身术、健身减压和传统文化传承方面的重要作用。他指出武术不仅仅是一种体育项目，更是在提高人们身体素质的同时，培养他们的自信心和耐力。我深感武术对于整个社会 and 个人的积极影响，对它的价值和意义有了更加清晰的认识。

最后，在讲座结束时，我深感对武术的兴趣和追求进一步加深。我看到了自己在武术道路上的无限可能性，并决心继续努力提高自己的技巧和修炼。我发现武术讲座不仅仅是一次知识的获取，更是一次心灵的洗礼和触动。通过这次经历，我对武术的热爱和追求被点燃，我将坚定不移地继续探求武术的精髓。

综上所述，这次武术讲座是一次难能可贵的经历。我通过深入了解武术的起源和流派，学习了基本的技巧和姿势，领悟了武术的哲学智慧，并认识到了武术在现代社会中的重要性。这次讲座不仅增长了我的知识，更激发了我对武术的热情和追求。我深信，只要不断努力和坚持，我会在武术这条道路上探索出属于自己的精彩。

## 武术讲座心得体会 讲座心得体会篇三

在座谈会上，向杰副主任做了题为《〈平凡的世界〉给平凡人的启示》的主题报告，他讲到“五四精神”在不同的时代有不同的内涵和外延，有不同的表现形式。而在当今社会，《平凡的世界》给我们传递了奋斗、独立、自强、真诚、自尊、追梦等许许多多的人生正能量。

一是人生可以平凡，但不可平庸。对于平凡人，工作是饭碗，干好工作是本分。因为现在是一个快节奏的时代，无论思想上还是行动上，都需要有超前意识和紧迫意识，稍微一慢就会跟不上趟。要干好工作就需要勤奋、就需要吃苦、就需要忙碌。

二是心中有“梦”，工作才有动力。年轻人要充满朝气、锐气，要珍惜青春，怀揣梦想、追逐梦想、即使遇到再大的困难和阻力，一直要坚定前行，永不回头。

三是知足者常乐，不知足常纠结。一个人有没有痛苦，源于他是不是计较；一个人快不快乐，在于他能不能知足。四是有爱才有责任，有爱才有担当。五是只有努力工作，才能叫人尊重。要充分依靠自己，有作为才有地位。

通过座谈，大家从思想统一了认识，纷纷表示要弘扬五四精神，立足本职岗位干好工作。一是奋斗是时代永恒的旋律。

《平凡的世界》迎合了社会改革的时代，符合我们的当代奋斗精神。通过奋斗让平凡的人生可以变得不平凡；通过奋斗心

中的梦才能够得到实现;通过奋斗才能走向成功。

最美人生在奋斗，奋斗所得最踏实。二是有爱才有责任，有爱才有担当，有爱才能成功。爱是快乐生活的基础。大家只有真正热爱一个单位，热爱自己的本职工作，才会全身心地投入其中，也才能干好工作、干出成绩。三是认清当前形势，适应新常态，克服困难，树立信心，严格落实好省中心有关规定和要求，努力为福彩事业做贡献。

会后，甘肃省福彩中心干部职工还实地考察了兰州新区中福在线大厅运营情况，查看了省中心新办公大楼建设情况等。

## 武术讲座心得体会 讲座心得体会篇四

近日，我有幸参加了一场由传统武术师主讲的讲座，本文旨在分享我的心得和体会。在这次讲座中，传统武术师从历史背景、武术哲学、技巧练习以及人生智慧等方面进行了深入浅出的讲解，使我对传统武术有了更深刻的认识和体会。

首先，传统武术师讲解了武术的起源和发展历程。他介绍了武术最早的起源地是古代的中原地区，并随着时间的推移逐渐传播到全国各地甚至国际。他还提到了传统武术中的多个流派，如太极拳、形意拳、八卦掌等，每个流派都有其独特的特点和技巧。通过了解武术的历史背景，我深感武术不仅是一种武技，更是中国文化的瑰宝，能够传承至今并在世界范围内得到普及，实在令人敬佩。

其次，在讲座中，传统武术师着重强调了武术的哲学思想。他讲解了“以柔克刚”、“以静制动”等武术哲学原则。这些原则不仅适用于武术搏击中，更适用于日常生活中。以柔克刚要求我们在面对困难和挑战时，要善于化解和调整，以和为贵；以静制动告诉我们，处理事务时要冷静思考，不要被情绪和急躁所左右。这些哲学思想对于我个人来说是一种启迪，使我懂得如何优雅地应对生活中的各种挫折和矛盾。

接着，传统武术师还向我们介绍了一些武术技巧的练习方法。他强调了技巧的重要性，并鼓励我们克服困难，在实践中不断提高自己。他向我们演示了一些基本的拳法、腿法和身法，并要求我们在课后进行反复练习。通过这些练习，我体会到了武术的奥妙之处，原来正确的姿势和呼吸可以让力量更集中，动作更流畅。这启发了我在平时的学习和工作中，也要不断练习，不断探索，才能够达到更高的境界。

最后，在讲座的结尾部分，传统武术师与我们分享了他对于人生的一些感悟和智慧。他告诉我们，修行武术不能单纯追求拳拳到肉的实力，更要注重心境的修炼。他说“掌握武术技能，只是追求个人竞技而已；将武术融入人生，才是真正的修行。”他的这番话让我思考了很多，意识到在生活中，需要注意自身的修炼，以及如何将武术的智慧应用于日常生活中。

通过这次讲座，我对传统武术有了更深入的了解和体验。我认识到传统武术不仅是一种拳脚搏击的技能，更是一种独特的文化形态，蕴含了深厚的哲学思想和人生智慧。传统武术师的讲座，不仅让我收获了武术技巧上的提升，更让我受益匪浅，从而更加坚定了我对传统武术的热爱和追求。我相信，通过不断学习和修炼，我能够更好地掌握传统武术，将其融入到自己的生活中，并在修炼过程中得到更多的启发和提升。

## 武术讲座心得体会 讲座心得体会篇五

有人说：“培训是一种福利”。的确，学习是紧张而忙碌的，但又是充实而快乐的，我就享受了“学习”这种福利。这是我第一次参加此类培训，通过在总公司几次的学习，让我既有观念上的洗礼，也有理论上的提高，既有知识上的积淀，也有业务水平上的提高。这次培训确实是受益非浅。通过各厂领导沈科长，满科长，尹科长的讲解以及齐部长的总结让我不仅了解了基本礼仪方面的知识，也学到了很多业务上的各种技巧和注意事项，更重要的使我的心灵得到了提升和净化，

使我对工作、学习、生活有了新的认识和理解。通过沈科长对客户服务方面的售前，售中，售后的详细讲解，以及满科长对电话接听方式的技巧解说，还有我们尹科长对礼仪方面全方位的总结概括，他们不仅很好地根据我们企业的具体运营情况巧妙地讲出了在实际工作过程中的注意事项，还提到了工作中遇到的困难问题，经过讨论齐部长快速有效的解决了我们在工作中遇到的问题，并对我们在服务方面做了进一步强调，让我们继续对服务方面进行学习，在这里我浅谈一点我自己的体会。

高工作效率，正确记录客户订货的详细信息，及时进行装货核算，调车，做好上货准备，提醒客户汇款等。真正做到为客户提供一个文明、积极向上的良好环境，让他们真正地感受到我们的真诚服务！比尔盖茨曾说过，企业竞争是员工素质的竞争，进而是企业形象的竞争，员工的素质高低对企业的发展是至关重要的。重实践，同事之间互动交流，更加深入的去体会见面礼仪和电话礼仪，加尔去实践。中国本来就是一个礼仪大国，发展至今，礼仪已经蕴涵了中国数千年的文化积淀，可算是中国的一种传统文化了，要想真正学精用精，还是得靠实践。不经过培训还真不知道礼仪在工作生活那么重要。

通过培训，我知道礼仪有三个基本要求：第一个是尊重为本，第二个是善于表达，第三个是强调接待“三声”，即：来有迎声，问有答声，去有送声。什么是服务礼仪？就像满科长说的，就是服务人员在工作岗位上，通过言谈、举止、行为等，对客户表示尊重和友好的行为规范和惯例。简单地说，就是服务人员在工作场合适用的礼仪规范和工作艺术。服务礼仪是体现服务的具体过程和手段，使无形的服务有形化、规范化、系统化。有形、规范、系统的服务礼仪，不仅可以树立服务人员和企业良好的形象，更可以塑造受客户欢迎的服务规范和服务技巧，能让服务人员在和客户交往中赢得理解、好感和信任。礼仪，是提高个人素质、培养个人素养的外在体现，更是企业形象的具体化展现。礼仪已经倍受人们

的重视，“是人际交往的润滑、更是企业形象的名片”。

在工作中我们应努力做到以下几点：

1. 站姿挺拔、坐姿端正、行姿稳重、精神饱满，举止端庄。

2在接待客户时应做到来有迎声，走有送声，主动问好。  
（“您好，您办理什么业务？”“再见，欢迎您再来！”）

3与客户坐着面对面谈话时，应挺胸收腹微向前倾，面带微笑，目光平视客户，解答问题时应做到耐心、仔细，并使用文明用语（“您好、请、谢谢、对不起、让您久等了”）。

4为客户办理业务时应专注、高效、主动，并做到微笑服务。

5为客户沏茶倒水时，动作要轻，手撑杯底，水不能超过杯子的三分之二等。 6在引领客户参观时，应使用手势为客户指引，伸出手臂、手心朝上、五指并拢。（您好，请跟我来。）  
（您好，请您到这边参观我们的产品。）（您好，请到这边开票那边付款等）

学会怎样服务是很简单的，贵就贵在一种“习惯成自然”和持之以恒这需要我们在实践中不断探索，使我们的总体服务水平进一步的提高。因此，我们对自己的要求决不能满足现状，必须牢记：没有最好，只有更好！也相信我们今后的服务会赢得客户的赞同，我们的五谷传奇会走的更好！

销售部：张国花

## 武术讲座心得体会 讲座心得体会篇六

近日，我参加了一场由著名武术家举办的武术讲座。在这次讲座中，我对于武术的传承、发展及武术教练员的角色等方面有了更深入的了解，让我感受到了武术的博大精深和魅力

所在。

## 第二段：武术的传承与发展

在讲座中，著名武术家首先强调了武术的传承和发展。承先启后，是武术界一直以来秉承的理念。他讲述了传统武术和现代武术的区别，并强调了传统武术的重要性。传统武术的起源可以追溯到古代，它是中国的一项独特文化遗产。我们应该在继承传统武术的基础上，创新武术的教学方法和理念，使武术更好地发展壮大。

## 第三段：武术教练员的职责和使命

在武术讲座的现场，著名武术家强调了武术教练员的职责和使命。他说，武术教练员不仅要教授学生武术技能，更要传递武术的文化精髓和道德观念，培养学生的综合素质，使学生在掌握武术技能的同时，也能够成为有用之才。武术教练员更要努力提升自己的专业素养，不断学习和研究，为武术事业的发展作出自己的贡献。

## 第四段：武术带给我的启示

参加这次武术讲座，我不仅了解了武术的传承、发展和武术教练员的职责，同时也发现武术所带给我的启示。武术让我明白了，人生中最重要的是坚定的信念和对自己的信心。在武术的修炼中，需要付出不懈的努力和不断尝试，才能取得成功。类似的，面对生活和工作中的挑战，我们也需要拥有坚持不懈的信念和对自己的自信心，才能在生活中不断取得成功。

## 第五段：结论

在这次武术讲座后，我对武术的认识更加深入了。武术不仅是一项运动，更是一种文化和精神，它所包含的宽广和深邃，

需要我们不断学习和研究才能够领悟。同时，我们也需要从武术的角度理解生命以及生活的意义，让武术的精神在我们生命中绽放出更加美丽的光芒。

## 武术讲座心得体会 讲座心得体会篇七

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。

### 2.1、压肩

动作要领：面对肋木或一定高度的物体，两腿开步站立，两手抓握肋木，上体前俯下振压肩。要求练习者的两臂两腿要伸直，下振幅度应逐渐扩大，压点集中于肩部，压力要由小到大。压肩时两臂，两腿必须伸直，力点集中于肩部。

### 2.2、吊肩

动作要领：两脚开步站立，背对横杠或肋木，两手反握横杠或肋木。然后屈膝下蹲，两臂拉直或悬空独立。两手抓紧横杠，两臂拉直，肩部放松。

### 2.3、握棍转肩

动作要领：两脚开步站立，身胸挺直，两手握棍于体前，两

手距离与肩同宽，两臂下垂于腹前，目视两手。然后上举绕至体后，再从体后向上绕至体前。动作要求两臂始终伸直，两手握棍的间距不变，两手距离要合适，转动时两臂伸直上举。

## 2.4、绕肩

动作要领：两腿成左弓步站立，左手放于左侧，右臂上举伸掌于右侧。右臂以肩关节为轴，由右上方向后绕环。右臂由后下方向前方继续绕环，然后再向相反方向绕臂。

3.1、对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的攻防格斗套路。其中包括徒手对练，器械对练，徒手与器械对练等三种练法。

3.2、踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路，有时打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

3.3、器械对练，是以器械的劈、砍、击，刺等技击方法组成的对练套路，主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式，常见的有单刀进枪、三节棍进棍。双匕首进枪、对刺剑等。

3.4、徒手与器械对练，是一方法手，另一方持器械进行的攻防对练套路，如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

3.5、集体演练：集体演练是集体进行的徒手、器械或能手与器械的演练。在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形，图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。搏斗运动，是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的有散手、推手、短兵三项。

1、一定要控制耐力型、力量型的练习，可以进行柔韧练习，以及短时间的速度型练习，果断拒绝长时间、枯燥地练习动作和类似百米跑等大运动量、高强度的练习方式。

2、注意营养。

3、力量型的练习，最典型的是举重，倒是当时很有力量，可惜骨关节会提前钙化，你的孩子就别想长高了。

4、要跟踪孩子的学习过程，注重师傅的练习方法。

1、学习武术可以强健孩子体魄好身体是一切行为的前提。孩子学习武术不仅能强身健体，还可以培养孩子的忍耐力、增强意志力。不仅如此，反复练习成套的武术动作，可以提高孩子的记忆力、注意力，对孩子的文化学习很有帮助。文化学习为静，武术为动，只要合理分配、动静结合，在寻求身体强健的同时，不过度损耗孩子的精力，就可以使孩子身心愉悦、平衡发展。

2、学习武术锻炼孩子的吃苦精神锻炼孩子吃苦耐劳、坚强的意志力不屈不挠的精神。

3、学习武术可以培养孩子的礼貌武术讲究礼貌，自古有师道尊严的传承，武术教练都会给孩子讲解礼仪和行为规范，这对孩子的人格形成大有裨益。

4、学习武术让孩子健康成长孩子选择武术作为兴趣课程，可以使孩子少玩或者不玩网游，这对于孩子的视力保护、骨骼发育以及体态的健康成长都有着极大的正面效果，也可以使孩子变得自信、开朗、大方、阳光。

## **武术讲座心得体会 讲座心得体会篇八**

近日，我有幸参加了一场传统武术师的讲座。经过两个小时

的聆听，我深深感受到了这场讲座的震撼和启发。在这里，我想与大家分享一下我对于传统武术的新认识以及从中获得的心得体会。

首先，传统武术师讲座给我带来了武术的全新认识。在我以前的印象里，武术就是拳打脚踢的搏斗技巧。然而，传统武术师却向我展示了武术的更深层次和更广阔的内涵。他们强调的是武术作为一种文化的传承和身心健康的修炼，而不仅仅是为了打架和赢得比赛。通过他们的介绍，我了解到传统武术强调内外兼修，追求和谐的身心统一，注重修身养性和道德伦常的培养。这种对武术的全新认识让我对传统武术充满了敬畏和兴趣。

其次，传统武术师讲座让我受益匪浅。在讲座中，传统武术师向我们讲述了自己的修行经历和心得体会。他们以身作则，用自己的实际行动证明了传统武术对于健康和修行的重要性。他们告诉我们，传统武术不仅能够锻炼身体，增加力量和灵活性，还能够培养品质，提升意志力，并化解消极情绪。他们通过实战教学和练习示范，让我们亲身体会了传统武术的独特魅力和深远影响。我相信，这些宝贵的经验和方法对于我以后的身心健康和修炼道路将会起到重要的指导作用。

再次，传统武术师讲座唤起了我内心深处对于传统文化的热爱和追求。在当今社会，传统文化面临着日益凋零的境地。然而，传统武术作为中国传统文化的重要组成部分，却具有着深厚的内涵和独特的价值。通过这场讲座，我重新认识到了传统武术的重要性和必要性。我深深意识到，只有通过学习和传承传统武术，我们才能更好地理解 and 传承中国传统文化，让其焕发出新的生机和活力。因此，我决定将来要将传统武术作为一项长期的学习和实践课程，以此来表达对传统文化的热爱和追求之心。

最后，传统武术师讲座给我带来了对于人生的启示和思考。在讲座中，传统武术师不仅传授了我们武术技巧和修行方法，

更是告诫我们要树立正确的人生观和价值观。他们强调，武术的修炼并不只是为了自我防卫或者比赛取胜，更重要的是通过修行来提升自己的品质，增加自己的气质和修养，并将这些积极的力量传递给他人。通过对传统武术师的深入了解和交流，我意识到，只有把生命的意义和价值放在更高的层面，我们才能够找到真正的快乐和满足。因此，我将以传统武术为指导，努力修身养性，追求自我完善，做一个有责任感和担当的人。

总结起来，参加传统武术师讲座给我带来了武术的全新认识，让我受益匪浅，并唤起了我对于传统文化的热爱和追求。这场讲座与我之前的观念和经历产生了巨大的冲击和改变。从此以后，我将会用实际行动去传承和弘扬传统武术，将其融入到自己的学习和生活中去，并用它来引领我走向一个更加高尚和有意义的人生道路。