

2023年观武术心得体会(大全9篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。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下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

观武术心得体会篇一

武术作为中国文化的一个重要组成部分，有着悠久的历史 and 深厚的文化积淀。在现代社会，武术不再是一种仅仅满足于身体锻炼和比赛竞技的体育运动，更是一种能够培养人的身心健康和独立思考能力，增强自我修养和自我防卫能力的文化形态。通过多年的练习和参赛，我对武术有了深刻的理解和体会，在此与大家分享一下我的心得体会。

第二段：武术的锻炼方式

武术可以全面刺激人体各个器官和系统的协调运动，强化人的肌肉、骨骼和神经系统，提高运动的协调性和反应能力。同时，武术还可以通过成套动作和攻防技术引导人的思维 and 情感，增强人的学习、自制和自我控制能力，养成正确的价值观和道德观。比如，在练习太极拳时，要求身体放松、意念集中，每一个动作都要有意识地开合、缩放、沉着慢行，这样可以有效地放松紧张情绪，使人的心境宁静，增强精神意志和耐力。

第三段：武术的精神内涵

武术不仅仅是一种运动，还代表了一种文化和精神内涵。武术乃是中国古代先贤对大自然、人类和社会的认识和体察的

结晶，要求人们要学会尊重自然、敬畏生命、维护和平。武术要求人们在行动中注意守则、尊重对手，不是为了伤害他人而学习，而是为了在必要时保护自己 and 他人。因此，武术要求人们要练习虚心、谦和、刚柔相济、自由、平等。这些精神内涵也是现代人应该一直坚持的美德和心理素质。

第四段：武术的传承与发展

武术虽然起源于中国，但其传承和发展已经跨越了多个国家和地区。现在，武术不仅是一种传统文化遗产，也被广泛地运用到了各种领域中，如健身、表演、影视等。相信随着时代的发展，武术也会不断地发生改变和更新，传承和发展新的精神内涵和技术手段，为人类的进步和文化交流做出更大的贡献。

第五段：结语

总之，武术是一门较为完整的文化体系，它通过锻炼身体、提高人的自我修养、培养人的自我防卫和自我控制能力，以及传承和发展中华民族的优秀精神和文化遗产，成为了一种重要的文化符号和精神力量。我们应该积极学习和传承武术文化，将其融入到我们的生活中，让我们的身心更加健康和美好，让我们的文化更加丰富和多彩。

观武术心得体会篇二

武术是中华传统文化的瑰宝之一，以其独特的韵律、内涵而为许多人所喜爱。自我开始练习武术后，我不仅能感受到自己身体的变化，同时也意识到了人生的许多道理。今天，我将分享我在练习武术中所得到的体会与感悟。

第一段：对武术的初步认识

对于一个对武术颇感兴趣的人来说，初学阶段的练习无疑是

兴奋和新奇的。开始我对武术完全没有认识，只是觉得它好玩，但是随着练习的深入，我开始明白武术不仅仅是一项运动，更是有着丰富文化内涵和修身养性的体系。正是这样的认识，让我投入到武术练习中，而非仅仅满足于学会几个招式。

第二段：感受到身体的变化

练习武术多年，我最大的体会就是身体变得更灵活、更强壮，这也是我最初想要练习武术的原因之一。刚开始练习时，我感到全身酸痛、呼吸急促，但是慢慢地我的身体掌握了这项技能。我发现，我不再是原来的那个人，无论是在生活还是工作中，我都更有自信和耐力。

第三段：感受到内在的提升

练习武术并不仅仅是为了追求身体的力量和灵活性，更重要的是内在的提升。通过练习武术，我意识到了自己的耐心和毅力，懂得了如何面对挑战和克服困难，培养了不放弃的决心。这样的历练使我变得更加强大和成熟。

第四段：体会到团队合作的重要性

在武术训练中，个人表现和团队合作是十分重要的。训练中，我和我的同伴们时刻密切配合，一起发挥每一个人的能力，正是因为这样的合作才能够最终完成繁琐的技能。无论是在训练中还是在生活中，如何团结协作都是十分重要的。

第五段：感受到自我提升的价值

练习武术的过程并不是一蹴而就的，需要时间、精力和毅力。从无到有地完成一个动作，从青涩到成熟，这样的历程让我感到无比的成就感。而且这样的自我提升和成长也受到生活中各个方面的欣赏和认可。练习武术的价值不仅在于锻炼身

体，更在于塑造人格和丰富人生。

总之，武术不仅是强身健体的运动，更是一门艺术，一种生活方式。通过练习武术，我得到了身心的提升和丰富的格局。在这个世界上，不择手段的追求成功并不是一件好事，比如因为追求成功而在方方面面有所得失。而更好的追求是为了打赢生活的战斗而不断刻苦学习和提高自己。我相信，通过不断练习武术和不断进步，我会成为更加出色的自己。

观武术心得体会篇三

作为一项独特的文化传统，武术已有数千年的历史，它见证了中华民族的崛起和辉煌，也推动着中国文化的传承和发展。在我国的许多城市和乡村，举办武术比赛和表演已成为一种常见的文艺活动，吸引着众多观众前来观看。最近，我有幸到场观摩了一场武术比赛，深受触动，想与大家分享一下我的心得体会。

首先，武术艺术具有深厚的哲学内涵。武术不仅仅是一种身体技能的训练，更是一种内心和精神状态的表现。比赛中，我看到了许多队员的精神和气质，他们那专注而深邃的眼神，那凝重而柔和的动作，都让我感到他们的身体和心灵真正得到了交融和升华。正如一位武术大师所说：“武术只有修心、养气、锤身魂等各方面得到协调，才能发挥出它最高境界的体现。”

其次，武术也注重团队精神的培养。虽然每个队员都在个人竞赛，但在比赛的整个过程中，仍需保持高度的团结和协作。当参赛选手向观众展示他们的演练时，我们可以看到他们那出色的默契和对彼此的信任。这种团队意识和协作精神在现今社会的发展中尤为重要，也给我们提供了一个有益的范例。

另外，在观摩武术表演中，我感到武术的多样性和创意性。虽然武术的技术和动作基本类似，但每个团队都有自己的特

色和风格，丰富了武术文化的多元性。以“太极拳”为例，每个队员运用不同的身体舞姿和节奏，以独特的方式体现了他们对太极哲学的理解和表达。这使观众们对武术技艺有了更为深刻的认识，也展示了中国文化的广阔内涵和多元性。

此外，武术的观摩也为我们提供了一种新的思维方式和审美视角。从其他文化领域中文学、音乐、绘画和电影这几个角度来看，武术的创作和表演风格都有独特的视觉和空间表现。这种审美视角的新鲜感绝不能被忽视，它能让我们拥有更加全面、深入的对生活的认知，也能让我们从更多的角度去欣赏世间美好的事物。

最后，观摩武术更重要的，是让我们感受到中华文化的魅力与延续性。身处一个越来越多元化的时代，我们往往会诟病传统文化的淡薄和市场化，但当你在武术比赛中看到那身着传统服饰的选手飘逸自信的身影时，就会感受到传承和创新的巧妙融合。正如一位武术爱好者所说：“武术不只是一种风格，它是一种文化，一种态度。”观摩武术能帮助我们更好地理解、感受这种文化，更好地挖掘和传承中华优秀传统文化。

总之，观摩武术是一种难以言喻的感受，它不单单只是一场比赛或表演，而是一种深入骨髓的心灵平衡。通过观摩武术，我们不仅仅有了赏心悦目的体验，还能扩展思想和文化视野，提升自身个性，感受生命的力量和活力。我希望，武术文化能够“传承、创新”，并引领中国文化走向世界舞台，让更多人在观摩武术中得到力量和启迪。

观武术心得体会篇四

1、学习武术的心得体会：

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。

2、武术的基本功有哪些：

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、武术的分类：

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。

学武术注意事项：

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。

幼儿学习武术的好处有哪些：

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。

观武术心得体会篇五

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，之后逐渐地也稀里糊涂被武术所吸引。直到此刻，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，之后受到影视的影响，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。也不明白自我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。

我们都明白，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。直到此刻也在不断的发展和变化。

刚开始接触武术，也许不明白从何学起，而一个校长以前问过我们，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。直到之后我们才恍然大悟，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用心向上的，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好处。

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，仍然具有用心的时代好处。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。也能够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，但感言必须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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

观武术心得体会篇六

黄惠子 2009171238 时间过得很快，弹指一挥间我已经和老师您一起学习武术套路快一年了。这一年，我学到了很多西。选择武术套路作为体育课项目，首先是因为我喜欢它，对它有着很大的好奇心。同时也希望通过学习强身健体，身体素质得到提高。在遇到紧急情况时还可以用来防卫。经过接近一年的学习，体质有所改善，并且深刻体会到了武术的博大精深和其魅力。

武术在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这些多样的形式使到武术有着跟别的体育活动

截然不同的特点。此外武术讲究内外相结合，又讲究形体结合，武术给人的感觉很奥妙。

学习武术之前就知道学习武术很辛苦，但是经过这一个多学期的学习还有和老师的相处，可是说收获和快乐还是比较多的。每一次课前我们都是先复习上节课的内容，让大家重温一遍，在原来的基础上再去学习新的武术动作。刚开始，对于我们这些非专业的女同学来说学习起来困难有点大。很多动作有时候总是不好意思做，认为自己做的丑，别人都在看我，不过老师您一直都在认真地教导我们，还劝我们要敢于去做、去尝试，还不时地表扬我们做得比男生还好。正是在老师的细心指导和鼓励下，我们班的女生都很认真，很努力，很积极。甚至我们觉得我们并不比男生差，我们也能行的！

道理很容易理解，但是接受起来还有困难！经过一次次的决心，一次次的尝试，潜移默化间在一年的学习武术过程中收获了很多自信，面对新事物也学会了勇敢的尝试。学习武术的心得更多的是让我们相信自己，肯定自己！在这里要借此机会感谢老师，是老师的平易近人让我们在课堂上收获更多。

这一学期我们学的是太极，接下来我们就讲一些学习太极的心得体会吧。太极有着悠久的历史 and 深厚的内涵，以各路名家独特的方式向我们演绎着健康的生活锻炼方式，呼吁全世界一起携手共建健康家园。每个人开始学太极拳，老师一定教诲要放松，但是因自己思维方式不同，不能很好接受，甚至怀疑太极理论的正确性。所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，每个动作为了好看而故意摆姿势，但是却远离了我们太极本身所要达到的要求。这是刚开始接触太极的时候所产生的一些困扰。

后来接触久了，才慢慢摸索出太极的一些窍门出来。其实练太极，基本功很重要，我们要先做好站姿，定住步脚，才能不温不火地借力使力，不会在慌乱中乱了阵脚。太极不是一两天就能学会的东西，尽管有时候你的天赋很高，可是你也

不能轻易地跳过一些环节。你还是得一步一个脚印地慢慢来。慢慢进步。

在老师的悉心点拨下我对太极拳有了更深的认识，也有了更大的兴趣。太极拳借力打力，老师有时候在课堂上和班长的精彩演绎更是让我深深地被太极吸引了。“四两拨千斤”的招法既体现了武打的技击性，又体现了其本身的艺术性。太极总是在有意无意中给了我们非同一般的感受。感谢老师，谢谢您总是不辞辛苦地把自己所学的东西全部教给我们，而且也总是站在我们的角度去配合我们的要求。这一年的相处真的是很开心、很享受，我相信其他的同学跟我是一样的。课堂气氛很愉悦，似乎不像是在上课，更多的像是在娱乐中探索武术的奥妙。这是很好的教学方法，老师，我们会向您好好学习的。因此，我觉得我们应该更用心的学太极拳，学好武术。更应该更全面的了解它，做到用武术去提高自己的体质，用武术提高自己的素养。从我们做起，从现在做起，为提高全民族的健康体质而努力。

观武术心得体会篇七

武术是中华文化中独特的一部分，有着悠久而历史悠久的传统。如今，武术不单单是一种中国传统武术，而是全球流行的运动，有着很高的社会地位和影响力。在观看武术表演的过程中，我深深的感受到了人类智慧和体能的完美结合，无论是从健身文化的角度，还是从文化遗产的角度，都收获了不少。下面我将分享我个人的观看武术心得和体会。

一、武术的内外功夫都很重要

在观看武术表演时，最能显现武术之美的是其准确而流畅的动作，而这不仅仅取决于武术运动员的技巧训练，也取决于他们对内功的重视。内功和外功不同，内功注重的是身体的内部训练，如呼吸、发力、力量的转化，而外功则注重锻炼肌肉、灵活性等。在观看武术表演的过程中，我深深的感受

到了内功与外功的结合和协调，甚至可以说，内功才是外功能够充分发挥的保障和基础，两者的结合正好展现了武术这门特殊的文化和运动的完美之处。

二、武术诠释的是一种生活方式

武术不仅仅是一项体育运动，也没仅仅是一门武术技术，更是一种生活方式。由于武术需要运动员全身心的参与、专注、耐力和耐心，不断地磨练自己的意志和体能，这种生活方式非常特别和独特，也涵盖了自我发展、成长和实现。观看武术表演的过程中，我感受到了一个武术运动员对武术的极致追求和完美表现，让我认识到了武术对于生活方式的贡献和价值。

三、武术带来的是健康和平衡

武术是一项充满活力和阳刚之气的古老运动，它追求身体和心灵的健康平衡状态，注重人与人的和谐相处。观看武术表演的过程中，我注意到了武术运动员强健的体魄和镇静自如的精神状态，这正是武术带给我们的健康和平衡的力量。在当今人们的快节奏生活和环境中，这种健康的力量和平衡的状态尤其重要。

四、武术是一种沟通和合作的方式

武术的特点之一是单打独斗，每个运动员都要独立完成动作和技能的展现，但武术也是一种相互沟通和合作的方式。观看武术表演的过程中，我感受到了一个团队的配合和训练的艰辛，这种沟通和合作激发了观众的共鸣，成为整个表演的精彩之点。

五、武术是全球文化传承和交流的重要渠道

武术是中国传统文化中不可分割的一部分，也是全球文化传

承和交流的重要渠道。观看一场武术的精彩表演，不仅让人们感受到武术文化的博大精深和内涵，也促进了不同地区、不同文化之间的交流和学习。因此，在观看武术表演的过程中，我们可以了解不同文化之间的交融，更加深入和全面地掌握这门古老的文化大宝库。

在观看武术表演的过程中，我深刻的感受到了武术运动员和团队的专业和韧性，也体会到了武术文化的博大精深和内涵。最重要的是，我认识到了这项运动和文化对于塑造健康、平衡的生活方式、促进全球文化传承和交流的重要作用。

观武术心得体会篇八

学习武术的心得体会

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？

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。

观武术心得体会篇九

通过在大学这一个学期的武术课学习，我对武术有了初步的了解，感受到了武术的巨大魅力，对武术兴趣有了进一步的加强。一开始学习的兴趣不大，总以为是项枯燥无味的项目，但是在学习的过程中，我逐渐改变了对它的看法。

武术是中华民族的瑰宝，博大精深，奥妙无穷。学习武术不仅可以强身健体，而且可以修身养性。武术的套路动作千姿百态，刚柔相济，虚实相间，我们所领略的只是那博大精深的武术文化里的冰山一角。学习武术，锻炼了我们的意志，培养了我们的品德，丰富了我们的生活，让我们充满自信，面对一切困难和挫折都从容自若。还提高防身自卫能力和培养民族文化情操。武术在长期的延传中，注重礼仪和讲道理，“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。

在上第一节的时候老师就给我们讲了这些道理，虽然当时不能理解其中的奥妙，但是我依然喜欢上了武术。从最基础踢腿到套路、器械，慢慢的我领悟了其中的一些道理。最基本的握拳敬礼，让我学到了，对别人的尊敬。敬礼的基本规则包含有对别人的，尊敬，平等，谦让。练武者需要一颗平静的心态，要有广阔的胸襟，这是对武者最基本的要求。

是武术的魅力所在。

武术作为体育项目，其技术方面仍不失于攻防技术的特性。而它将攻防技击寓于套路运动和搏斗运动中。武术的内容丰富，其运动和练习的方式也十分多样，有竞技对抗的散手、推手、短兵等；有适应演练的给种拳术、器械和对练；还有与其相配的功法内容等。不同的拳术和器械有不同有的动作结构、技术要求、运动风格和运动强度等等。它符合不同年龄、性别、体质的需要，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好尽心选择练习。

中国武术的民族特色要求动作的形体规范和精神传意的内外合一的整体观。所谓的内，指心、神、意等心志活动和气息的活动；所谓的外，指手、眼、身、步等的形体活动。武术“内外合一，形神兼备”的特点主要通过功法和技法来体现。“外练精气神，内练筋骨皮”，是各家各派练功的准则。

学习武术，其实我认为最主要的就是礼仪、道德。武术的技能并不是主要的，主要的是习武一定要修武德，一个没有武德的人习武，早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越对社会有害。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！