

# 2023年武术心得感悟 学校武术心得体会(大全9篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 武术心得感悟篇一

作为一种传统的中国文化，武术在现代社会中的价值是无法替代的。而在学校里，武术更是被视为重要的体育项目之一，不仅可以促进学生的身体素质，还可以培养学生的意志品质和奋斗精神。在学习武术的过程中，我深刻领悟到了许多道理，取得了不少的收获和体会。

### 一、武术让我养成了好的习惯

学习武术需要持之以恒的坚持和训练，这让我养成了每天坚持锻炼的好习惯。虽然武术的动作十分复杂，但是只要每天坚持练习，终有一天会达到自己预期的成果。同时，武术中的礼节和规矩也让我养成了严谨、有纪律的好习惯，让我在学生生活和日常生活中都表现出色。

### 二、武术让我变得更加自信

在学习武术的过程中，我不断地挑战自己，尝试着突破自己的极限。虽然我曾经多次失败，但是我并没有放弃，而是不断地鼓励自己和加油。这种不断尝试和迎难而上的勇气培养了我的自信心，让我在面对困难和挫折时更加坚定、自信、勇敢。

### 三、武术让我学会控制自己

在武术中，一定要有极强的自我控制力和情绪控制力。无论是在练习时，还是在比赛时，只有控制住自己的情绪和采取正确的技巧，才能在赛场上取胜。这让我懂得了如何控制自己的情绪，让自己始终处于一种平静、稳定的心态中。

#### 四、武术让我学会了珍惜自己的身体

在练习武术的过程中，我深刻感受到了身体的无限力量和潜力。同时我也了解到，要想保持身体的健康和强壮，我们需要更加珍惜自己的身体。在日常生活中，我开始更加注重饮食、锻炼和休息，在很大程度上提高了自己的身体素质。

#### 五、武术让我明白了付出就有回报的道理

学习武术需要付出很大的努力和汗水，而这种努力和汗水最终会换来我们的成绩和收获。在比赛中，只有我们付出了足够的努力和经过了足够的训练，才能最终取得自己的胜利。这让我懂得了在生活中，只有我们持之以恒地付出努力和坚持不懈地追求目标，才能最终取得我们想要的成果。

总之，学习武术让我得到很多的收获和体会，不仅让我变得更加自信、坚毅，还让我养成了良好的生活习惯和学习习惯。在以后的生活中，我会一直坚持练习武术，让自己变得更加强壮、自信和勇敢。

## 武术心得感悟篇二

武术，作为中华文化的瑰宝，已经在全世界广泛传播。在一次偶然的机会上，我开始接触并喜欢上了武术。进入大学后，我又加入了学校的武术课程。在这段时间内，我不仅学到了武术技巧，更重要的是学到了许多的人生道理和体会，本文将从练习武术过程中的感受、提升身体素质、磨炼意志品质、培养团队精神和加强自我保护意识五个方面来阐述学校武术给予我的感受和体会。

在学习武术的过程中，我最为深刻地体会到的便是“修心”和“修身”的重要性。通过学习武术，我发现不仅仅是身体需要得到锻炼，更是要修身养性，培养出一个强健、自律的心态。在武术练习中，从简单的基础动作到高强度的散打，每个动作都需要准确、熟练，并且在练习中要注意自己的心境。这样才能保证身体状态达到最佳状态，同时也可以使心灵变得安静，更加专注和沉稳。在以后的学习和工作中，我会在自律中追寻更高的自我期望，积极投身于自己感兴趣的领域，不断突破自我。

武术练习过程不仅锻炼了人的意志，同时还可以提高身体素质。随着社会的进步，工作压力越来越大，身体素质的重要性也逐渐凸显。正如一句话所说：“强身方能安国”。通过学习武术，我感受到了身体素质的提升和锻炼，我的身体变得越来越强壮，可以承受更高的负荷。同时，学习武术也更加注重了我的保健意识，有助于我更好地保持一个健康的生活状态，提高了身体的免疫力，预防了人体疾病的产生。

在武术队伍中，还有培养团队精神的气氛，可以更好地倾听别人的声音，从他人的角度来看待问题，以及运动员间相互协助和鼓励等。在武术队伍中，我掌握到了合作和沟通的新思路。在单打和双打对抗中，每个人也往往是依靠彼此的支持来取得胜利。团队精神的培养帮助我认识到集体力量的重要性，让我意识到，只有携手前进，才能取得真正的胜利。

学习武术还可以培养自我保护意识，给我更多的安全保障。在社会上，时常会发生各种各样的恶性事件。学习武术不仅可以提高防卫能力，还可以培养自己的保护意识和自我保护策略。随着人情况的复杂化，很多人安全意识不足，一旦遇到危险往往难以应对，此时，一些基本的武术动作的掌握和应用可以在紧急情况下帮助自己保持较高的安全性，避免恶劣事件的发生。

综上所述，学校武术能够锻炼人的身心健康，提高身体素质，

培养人的意志品质，增强人的团队合作精神，以及思考和应对处理问题的能力，更促进人的自我保护意识和能力。我相信，这些特长将伴随我终身，提高我的生存、生活和成就。武术学习，真的是让人获益良多。

## 武术心得感悟篇三

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。

武术起源于野蛮争斗，血腥撕杀的那种原始本能技艺，随着时代的发展，它不断地被社会文明所渗透所演变，早就改头换面变成了一种具有社会性，文化性，艺术性的运动形式了。看似简简单单的一个招式里，富含了力感与美感，几千年经历了血与火的演变过程充分体现了中华文明的博大精深之奥妙，勤习常练，不但能强身壮体，还能怡养身心，正所谓野蛮其体魄，文明其精神，继中华几千年文明之传承。

武术的概念是武术文化“合理内核”，是武术文化发展的主帝。武术乃开发人体之潜能的一种方法。武术的最高层次就是修炼者一断地开发自身的潜能，永无止境。从不同时期我们对武术的概念的理解，大体有这样几点提法：一是有技击功能；二是健身强体功能，以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式；三是注重内外兼修的中国传统的体育项目；四是属于体育项目。而唯独没有涉及到武术除以上表述的几个方面以外，突出强调，武术是“武德”和“武技”兼备，促进人全面发展的中国传统体育项目。

首先我感到武术是一门博大精神的学问，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，它更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。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己保护。当然，这些理由和动机都是有客观道理和现实依据的。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己保护。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己保护那么简单。我们还可以从中学到更多，更深奥的东西。

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。

因此我认为练武不仅是为掌握技击技术或健身娱乐，还要使道德观念成为武技之准则，更要形成一种正确的人生态度，把品德修养列为习武之先决条件。练武即修身，习练武术是人生品德修养的重要途径与方法。拳谚有云：“未曾学艺先识礼、未曾习武先明德”，就是这个意思了。

对于剑术这门课程，通过一学期的学习，我产生了浓厚的兴趣，不仅强身健体，更陶冶心性，对人的整体塑造均有帮助，我非常热爱这门体育课程，也谢谢老师一学期以来的认真教导。

## 武术心得感悟篇四

这学期我们学习的是太极拳和太极剑，是我喜欢的，以前我们练得都是外家拳，像长拳和大洪拳，而太极拳和太极剑是内家拳，练的是意不是力。太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。太极拳和道家有着千丝万缕的关系，可以说直接来源于道家思维，老子的《道德经》中云“弱者，道之用”，道家讲究柔弱胜刚强，四两拨千斤。

太极拳在练习的时候要求的就是松静匀乐，自然呼吸，气沉丹田，心无旁骛，我们以前练外家拳练习习惯了，外家拳练力，讲究外形，我们初次练的时候动作很是僵硬，看着别扭，放松不了，比如在野马分鬃的时候，臂膀僵硬，看着不像在练太极拳，像在练机械舞，也许是我们没有找到练太极拳的要领吧，四班的教练给我们指导时说，要用心练，可是怎样用心练？也就是说要全身放松，全身的意念集中到一点，以意念领着全身走，这样不仅太极能练好，并且还能练练自己的定力，我认为很有用处，在当今世界，竞争、压力、利益充斥着社会，无数人忙忙碌碌，心很浮躁，沉不下去，可以增加自己的注意力、意志力。

在学科分划中，太极拳是属于中医药学中的二级学科养生学和康复学的，因为在打太极拳的时候，人们的大脑皮层得到了放松，大脑功能得到恢复和完善，可以消除由神经系统紊乱导致的慢性病，还可以促进血液循环，经络畅通，特别是对老年人很有益处。气力用于内以运气血，是为阴阳自和之能力。我个人在练太极拳的时候，就觉得手中就像有一股气，在野马分鬃，在云手的时候特别明显，练完太极拳以后就会感觉浑身发热，很舒畅。

大家有没有思考过这个问题，就是为什么太极拳是左脚先行？为什么不是右脚？恐怕这个问题就要用中医理论来解释了，中医认为左肝右肺，肝藏血，肺主气，这个不同于西医上的解剖，中医左肝右肺是从它们的功能来说的，迈开左脚就是先开血脉，再迈右脚就是通气机，这是因为血的运行速度较气慢，左脚先行就是为了血气平衡。

们在以后的生活当中要经常练习来修身养性，提高自己的内涵和精神境界，进而齐家治国。

## 武术心得感悟篇五

武术是一种中华文化瑰宝，它不仅是一种强身健体的运动，更是一项具有技巧性和美学意义的综合性活动。幼儿武术是对小孩进行武术训练，以提高他们的身体素质、意志品质、品格等，还可以锻炼他们的肢体协调性和反应能力，培养他们的勇气和自信。在学习幼儿武术的过程中，我也逐渐领悟到了一些心得体会。

### 第二段：认识到身体的重要性

在幼儿武术的训练中，我认识到身体的重要性。身体健康是幼儿期的首要条件，而幼儿武术可以让孩子通过高强度的训练，锻炼身体，提高免疫力，预防疾病。同时，武术的训练还可以增强孩子的柔韧性和耐力，对身体发育、坐姿、站姿等方面也有很大的帮助。

### 第三段：培养意志品质

在幼儿武术的训练中，最需要的是孩子的毅力和耐力。在打击中，孩子需要承受疼痛，坚持训练，在不放弃的同时，通过不断地尝试和反复实践，逐渐提高自己的技巧水平。这种过程可以让孩子体验到毅力和坚持的重要性，学会在面对挑战 and 困难时坚定不移，不畏艰辛。

## 第四段：塑造品格

幼儿武术的训练还可以通过对道德教育的引导和渗透，使孩子在学会技能的同时，也培养了他们的品德修养，并形成了良好的个性和操守。在武术训练中，孩子需要遵守规则，尊重师长，与同学们友好相处，这可以培养孩子的集体意识和团队合作精神，并提高孩子的社交能力。

## 第五段：总结

通过参与幼儿武术的训练，我不仅仅是学会了一些技能，更体验到了身体和内心的变化。训练中需要承受疼痛和挑战，在这种过程中，我更多地理解到了坚韧、毅力和技能的重要性。而在这个过程中，还培养了我的个性和操守，让我成为一个更好的人。因此，在幼儿武术的训练中，我获得了更多的成长和体验，相信它也会对我的未来产生积极的影响。

## 武术心得感悟篇六

作为一名大学生，我发现自己在课业和生活上越来越感到压力。为了放松心情并保持身体健康，我加入了学校的武术协会。在这个协会里，我体验到了许多不同寻常的事情，并深深体会到了武术对我的影响。下面是我从武术协会中得到的一些心得体会。

### 第一段：锻炼自律和毅力的重要性

武术协会的训练是繁重而严格的。每次的训练都是一次体能与意志力的挑战。为了不断提高自己，我必须保持自律和毅力。我需要坚持锻炼，即使感到疲惫或沮丧。在训练过程中，我学会了如何控制自己的情绪和思维，始终保持专注和冷静。这些自律和毅力也非常适用于我的日常生活与课业。我找到了一种有效的方式来管理我的时间和精力，并坚持做出自己的计划和目标。



## 第二段：塑造健康的体魄

无疑，参加武术协会对于我的身体健康有着积极的影响。我每天锻炼身体，增加了肌肉和耐力。我从训练中获得的柔韧性和平衡感也有助于我在生活中保持稳定与自信。此外，武术的矫健和流畅性有益于我的心脏健康和肺活量。多年的训练还让我有了更快的反应时间，并能够及时做出响应。

## 第三段：平衡技能与瞬间危机应对

学习武术需要时间和耐心。然而，当面对危机时，我们可能只有几秒钟来应对。在学习武术的过程中，我了解到在危急情况下如何保持冷静和迅速做出反应。我学会了许多有用的技能，如摔跤和防御攻击。最重要的是，我明白了不仅要关注自己的安全，也要关注周围同伴的安全。武术不仅仅是一种身体训练，它还是一种自保技能。

## 第四段：建立朋友关系

加入武术协会并不只是关于锻炼。我还结识了很多志同道合的人。我们互相支持，分享经验，并帮助彼此克服挑战。在比赛中，我们彼此鼓励着，为彼此加油。在日常训练中，我们如同兄弟姐妹般密不可分。武术协会这样的组织把不同的人聚集在一起，使我们建立了关系网络，从而更好地理解 and 欣赏不同的文化和观点。

## 第五段：超越自己的局限

最后，武术协会教会了我如何在自己的能力范围之外超越自我。在哪怕在训练过程中，我意识到自己对某些难度挑战感到不安或害怕，但在挑战过程中，我发现我能比我想象中做得更好。如此一来我学会了挑战自己的极限，而且做出了一个新的自我定位。当我们超越自我，在赢得比赛的时候，我们可以学会接受失败和识别自己的缺陷。在武术协会中，我

们不断接受挑战并与自己竞争，最终我们才会更加快乐，并实现我们的成长与发展。

总之，参加武术协会让我体验到了许多新的事物。我学会了如何控制自己的情绪、塑造健康的体魄、平衡技能与危机应对、建立朋友关系以及超越自己的局限。每个人都可以通过自己的身体和心理状态来判断自己是否适合参加武术协会。总之这样做对于身体健康和个人发展都有着积极地影响。

## 武术心得感悟篇七

武术操是一项兼具健身与强身的运动项目，它融合了武术技巧和舞蹈动作，在磨砺身体的同时提升了个人的气质。作为一位学习武术操的爱好者，我深刻体会到了学习武术操的许多收获与感悟。以下是我在学习武术操过程中所积累的心得体会，希望可以与大家分享。

首先，学习武术操可以培养专注力和耐心。在学习武术操的过程中，我经常会遇到一些较为复杂的动作，需要耐心反复练习，才能够达到流利的效果。而无论是平衡动作还是柔软度的展示，都需要我全神贯注地关注每一处细节，力求做到最好。通过反复训练，我学会了专注于当下，不容易被外界干扰，同时也培养了对于困难和挑战的耐心与坚持。

其次，学习武术操可以提升身体协调性和灵活性。武术操的动作要求舒展肌肉，提高身体的协调性和灵活度，这对于塑造良好的身姿非常重要。通过每天坚持的锻炼，我渐渐感受到身体变得更为柔软，动作更加协调，行走和运动时也更加优雅。学习武术操，不仅让我在健身的过程中保持了身材的优美，同时也提高了自己的自信。

第三，学习武术操可以增强身体力量和耐力。在学习武术操的过程中，我不仅锻炼到了肌肉的力量，还提高了身体的耐力。一套武术操下来，虽然会让我觉得有些吃力，但是身体

的力量和耐力却在不断增长。这使我在面对其他需要耐力和体力的活动时更加游刃有余，也让我对自己的身体条件更加自信。

第四，学习武术操可以培养自律和坚韧的品质。学习武术操需要坚持每天锻炼，而不是偶尔为之。这种坚持需要自律和毅力的支持，只有坚持下去，才能够取得进步。同时，学习武术操的难度不容小觑，有时候身体会感到疲累，但是我坚信坚持下去是值得的。正是通过这种坚韧的品质，我在学习武术操的过程中不断克服困难，取得了进步。

最后，学习武术操可以使我获得内心的平静与放松。在学习武术操的时候，我会全身心地投入其中，抛开烦恼和疲劳，专心于自己的身体和动作。这种专注让我能够忘却外界的事物，获得内心的平静。同时，武术操的动作需要配合呼吸，这种深呼吸和慢步调也有助于放松压力，让我感到宁静与舒适。

总的来说，学习武术操不仅是一项健身运动，更是一种全面培养身体与心智的活动。通过学习武术操，我不仅提高了专注力与耐心，增强了身体力量和耐力，还培养了自律和坚韧的品质，最重要的是获得了内心的平静与放松。我相信，只要持之以恒，学习武术操将会给我带来更多的收获与体会。因此，我将会继续保持这项运动，并帮助更多的人了解并参与到武术操中来，让我们一起追求健康和内心的和谐。

## 武术心得感悟篇八

其实一开始选武术，是心中的英雄情节在作祟。作为一个中国人，从小在武侠小说中耳濡目染，神秘的中国功夫总是让人惊叹。铜墙铁壁，飞檐走壁，承载着中华文化千年文明的中华民族文化的瑰宝，总是让我羡慕又好奇。而这学期有机会接近这一充满魅力的项目，让我既激动又雀跃。

而真正学习了我才发现，武术远没我想得那么简单。“武术”流传至今已几千年文化历史。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。

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别人唾弃的，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。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我我喜欢武术，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，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躁的性格，在一招一式中学会磨练自己。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。武术在很多方面可运用到日常生活，它是超越了体能的。

这就是我的心得与体会。

## 武术心得感悟篇九

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。