

# 最新切磋武艺的句子 武术课题心得体会(模板10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 切磋武艺的句子篇一

在我国悠久的历史长河中，武术一直是一门重要的文化传承。不仅是一种武器使用技能，还是一种文化精神的传承和体现。近年来，越来越多的人开始参与武术的学习和研究。本文将分享我在学习武术课题时的心得体会。

### 第二段：武术价值

武术有众多的价值，它不仅能够锻炼身体，更能够提高人的心理素质和自我防卫能力，增强人们的抗挫能力和意志力。同时武术还承载着民族文化的精华，地方武术更是与地域、乡土文化紧密相连，有助于文化传承和发展。因此，学习武术不仅有益于个人成长，也有助于民族文化的传承和发展。

### 第三段：武术课题研究

在学习武术课题时，我深刻体会到了武术这门学问的博大精深。对于一个武术爱好者而言，系统研究一门武术的传承、技法、理论和哲学，是非常有必要的。通过自学和请教，我了解到了多个武术门派的特点和不同的技法，同时也得到了更深层次的思考和体悟。通过研究武术课题，我更加深入地了解了武术文化的内涵和外延。

### 第四段：学习方法和技巧

在学习武术课题的过程中，合理的学习方法和技巧至关重要。个人认为，对于爱好者而言，自学是学习武术的重要方法。由于武术技法众多、内容复杂，自学需要投入大量的时间和精力，且需要有足够的耐心和毅力。同时，个人觉得请教也是学习武术的有效途径。在请教中，能够遇到热心的老师和同好，共同探讨、学习、进步。此外，参观武术比赛和展示，能够了解到不同流派和不同水平的武术表演和技能。

## 第五段：结语

通过学习武术课题，我体会到了武术文化的深厚内涵和价值。同时也进一步明确了学习武术的意义和重要性。在未来的日子里，我将继续学习武术，不仅为了个人成长，也为了推广和弘扬民族文化。因为，武术是中国文化宝库中的一颗璀璨明珠，是不断发展中的国粹。

## 切磋武艺的句子篇二

本学期，我指导09、10级武术班的专业武术教学，另上09级《武术养生》。《武术养生》是一门理论与技术相结合的学科，虽然上过一期，但为了让学生听得仔细，深入了解，我仍然搜集大量有关资料，以提高对自身专业理论知识的水平。为了适应新时期教学工作的要求，从各方面严格要求自己，积极向老教师请教，结合本校的实际条件和学生的实际情况，勤勤恳恳，兢兢业业，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。立足现在，放眼未来，为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教学工作作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结检验教训，继往开来，以促进教训工作更上一层楼。

一、认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充

分的准备，课后及时对该课作出总结，写好教学后记。

二、增强上课技能，提高教学质量，使组织清晰化，讲解生动化，动作示范准确化，教学内容合理化，并做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，让每个学生感受独立组织带课，并写课后体会，一起加强评比交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和技改能力，让各个层次的学生都得到提高。

三、虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。在各个环节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们的教法，同时，多听老师的课，做到边听边记，学习别人的优点，克服自己的不足，并常常邀请其他老师来听课，征求他们的意见，改进工作。

四、做好课后辅导工作，注意分层教学。在课后，为不同层次的学生进行相应的技术辅导，以满足不同层次的学生需求，避免了一刀切的弊端，要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习武术并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情。而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投入到练习武术动作中去。这样，后进生的转化，就由原来的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来，让他们能亲身体会到别人能练好的我也能做到。在此基础上，再教给他们学习的方法，提高他们的技能。这样，他们就会学得轻松，进步也快，兴趣和求知欲也会随之增加。

### 切磋武艺的句子篇三

本学期我担任武术教练，在学校领导关心和支持下，武术教学工作正常有序地进行着，回顾这半年的工作，既有收获，也有不足之处，武术教学总结。

一、狠抓基本功坚持搞好每天的上好武术课，保证每天有两个小时的时间进行武术训练。在课堂上采取区别对待的原则，针对学生的实际情况，合理安排武术运动量。对他们的练习讲究科学性，根据他们的生理、心理特点进行科学的练习，工作总结《武术教学总结》狠抓基础训练，我们都知道武术的基本功、基本技术训练，既是初学入门的基本功夫，又是保证体能和技能不断提高的有效手段，从量变到质变，必须经过千万次反复练习。使他们的动作趋于规范，真正能够在技能和技术上有所进步。

二、兼顾武德教育除了在武术练习上对他们严格要求，我还要关注他们的思想品质、学习态度，培养他们吃苦耐劳、奋力拼搏的意志品质。学生在上完一整节时消耗的体力比较大，如果没有充沛的体力和良好的意志品质，是很难把武学好、打好的。

三、对于少数上课不认真的学生，我经常找他们谈心，与他们交流。通过不同动作的学习，使学生提高了身体的协调性，增加了学生对参加锻炼的兴趣。还有需要改进的地方，在今后的教学工作中还要借鉴以前的长处、改进不足，为学生更好地发展营造一个良好的环境。

在训练中，还要不断加强思想教育，树立正确的训练动机，培养他们高尚的武德、优良的作风、坚强的意志品质，促进身心全面发展。

四、开展形式多样的学习活动1、组织学生参加公开课，提高他们对武术的兴趣。2、组织班级武术竞赛，提高学生竞技水平。3、开展一些益智型体育游戏，提高学生们的综合能力。

## 切磋武艺的句子篇四

自从接触了武术以来，我便喜欢上了这项运动。所以，我每年放暑假时都会参加武术集训，并从中获得很多心得体会。

下面是我对武术集训的心得体会，希望能对大家有所启示。

### 第一段：对武术的认识和理解

武术并不是一个单纯的体育项目，它更是一种文化和精神。学习武术，首先要明白武术不只是练拳脚，而是一种修身养性的方式。武术强调的是人的内在修养，包括心理素质、意志力和毅力等。而这些素质正是我们在生活中所需要的。在武术集训中，我们不仅锻炼了身体，更重要的是磨练了自己的内心。例如，教练会对我们进行拳术、器械和和气功的培训，这些训练不仅增强了我们的体质，也加强了我们的自我控制力，并使我们更加坚定了自己的信念。

### 第二段：关于武术集训的益处

武术集训对我们的身心健康都有很大的益处。首先，通过集中精力、平衡呼吸，武术中有助于缓解压力。实际上，每个学员在练习拳术时，都会感受到自己的身体和内心变得更加放松。其次，武术集训可以提高我们的协调能力和反应速度。教练在训练中，会让我们练习各种动作配合，从而调节我们的肌肉、神经和大脑，这样我们就能够更好的控制身体和应对各种挑战。最后，武术集训对我们的自信、勇气和决策能力都有很大的提高。在集训中，我们会学习和参加实战演练，这样不仅可以使我们更清楚了解自己、更明晰的认识到人生目标，还可以提高我们的自信和勇气。

### 第三段：团队合作精神的培养

在武术集训中，同学们之间互相鼓励、互相帮助和互相配合，这样的团队合作精神非常的重要。如果在训练中出现了什么困难或是问题，大家可以互相支持并一起攻克。虽然每个人的水平不同，但是所有人都需要跟上整个团队的节奏，尽各自最大的努力。所以在武术集训中，我们要培养的不仅是个人能力，还包括与他人交流合作共同意识和团队协作精神。

#### 第四段：提高个人素质和综合能力

武术集训能够提高个人素质和综合能力，这一点毋庸置疑。只要我们坚持练习，就可以逐渐提升自身素质。比如，武术训练中锤炼的力量、速度、平衡和耐力会显著提高我们的身体素质；武术集训也提高了我们的自我控制能力，让我们更懂得如何判断和处理事情；此外，“沉稳”和“灵动”这两个用于形容武术的词汇，也能表现出练习武术所带来的对思维个性的提升。

#### 第五段：总结

无论何时，武术集训始终是我每年放暑假的必选项目。在训练中，我们不仅锻炼了身体，还学习到了许多重要的品质与技能，例如耐心、毅力、自信和合作精神等，这些素质都深深地体现了武术文化的内涵和精髓。因此，我相信武术不仅可以锻炼我们的身体，更重要的是，在训练的过程中，可以锻炼我们的精神和意志，提升我们的综合素质，使我们更加坚强、自信和勇敢，走得更远。

### 切磋武艺的句子篇五

世界上，人人都有自己的爱好，我也不例外。我的爱好是可以保护自身的，那就是武术。

有一次，我在家里练武术，突然爸爸走过来说：“有本事你和我比一下！”我想都不想地说：“就跟你比，谁怕谁！”我和爸爸商定的规则是谁倒下就算谁输。

这时爸爸掌推过来，我机灵闪过，我这时也还了一掌。爸爸一看，心中暗暗得意，把我的一掌推开，猛地一拳打过来了，我便马上向后退了几步。幸亏没有倒，要不然我就输了，我们俩又打了一会儿，结果姜还是老的辣，我输了。

我马上下了决心，一定要练好武术，超越爸爸！从此我拜爸爸为师，每天坚持跟他学几招，没有几天就跟他学了很多招。

因为痴迷于武术，有时上课了也在脑中演练那些招式，学习分了心，我终于自尝苦果了，有一次，语文测验只考了77分，一回家，爸爸就问：“语文考了多少分？”我说：“77分。”爸爸马上把妈妈叫来一起赏了我一顿“九阴白骨爪”和“降龙十八掌，”我的身上虽痛，心里却乐滋滋的，因为爸爸和妈妈又让我悟出了两个“必杀技”。对于武术，我近似于痴迷了。

武术，让我的身体更强健了，不过我也知道不能再因这爱好荒废了学习，只能在学习之余用来放松放松，强身健体！

## 切磋武艺的句子篇六

200x年岁末，历时约10年“海灯法师名誉权案”终于有了结果，“海灯神话”以法律形式宣布破灭了。但是，在我的心目中，“海灯法师”依然以一位武功盖世的侠客形象屹立着。

海灯的故事，风行于上世纪80年代初。那时，我正是个热血少年，虽然看上去瘦瘦弱弱的，却有着以卵击石的精力。海灯便成了我的偶像。我因此萌生了习武的念头。

当时，村里有个叫孙兆青的武师。孙早年在外拜师学艺，四十多岁才带着老婆和一子一女回乡。他爱穿红色圆领衫和白色灯笼裤，腰间系一根黑绸带，一副身怀绝技的练家打扮。孙家在村里仅有积年的三间草屋，看上去风一吹就会趴下。草屋前面，是一块方方正正的麦场。一到晚上，麦场上就聚集很多年轻人，男女都有。有的是来看孙练功的，有的是想拜孙为师的。我也去过孙家麦场几回，但从没看孙打过拳，也没听说他收了谁做徒弟。

失望之余，决心自学。我买来《中华武术》杂志，根据上面

的图文，一板一眼地练起来。练武的地点，是西屋的储物间。只要一得空，不是压腿，就是站桩。后来嫌枯燥，就一边学小洪拳，一边练基本功。储物间太小，腾挪不开，白天就比画动作，晚上再到屋后的空地上演练。基本功练扎实了，小洪拳也打得有模有样了。后来，大二时的班级元旦晚会上，我先表演了一套小洪拳，然后又是打旋子，又是劈叉，惊得女生们哇哇乱叫，虚荣心因此得到了充分的满足。

俗话说：要习武，莫怕苦。虽然没有师傅的监督，我因为想习得真功夫，很是吃了一番苦头。就说压腿吧，正压腿时，一腿站立，一腿平放在窗台或凳子上，两手交叠按于膝盖处，上身前倾，最终要求下巴能够抵达脚尖。我练了一个星期，就达到了要求，却急于求成，拉伤了韧带，一阵子走路都一瘸一瘸的。父母因此不准我再练武，我只好偷着练。韧带受伤期间，也不停息。腿不能跳跃，就练铁砂掌。从粮囤里扒一笆斗小麦，放在凳子上，马步站立，用手掌反复插麦粒。先是戴白纱手套插，几天后就摘了，赤手上阵。常常插得手指肿胀，疼痛难忍。之后，就掌击墙壁或树干。上学、放学路上，看到稍微粗一点树，就跑过去，照着树干啪啪啪打几下。

电视连续剧《霍元甲》热播时，我对陈真的连环腿非常着迷。于是，在屋后的两棵槐树间绑了一根横棍，棍中间吊一只沙袋，练起了腿法。沙袋是两只化肥袋子做成的，里面按比例装了黄沙和稻壳。我穿一双破的解放鞋，对着沙袋，正击，侧踹，反身踢，飞身铲。一开始，就像踢在石头上，脚趾、脚背硌得钻心的疼。忍着眼泪，继续练。上了县中，住校了，没沙袋可踢，只好去踹墙踢树。记得有天下午，跟同学陈孝林去县体育馆的操场看书。操场的一角，有人在练空翻，好多人围着看。陈孝林看了，羡慕得不得了。我说，我也会功夫。陈看看我，说，你翻一个我看看。我说，我不能空翻，但我能手掌断砖。陈咦地叫了一声，拽了我就往荷塘那边走。荷塘边有一堵砖墙，墙下有很多砖瓦，陈想验证一下我是不是牛逼。在那之前，我试过，我其实断不了砖。但我的话已



经吹出去了，不好退缩了，只有硬着头皮和他一起找砖头来试验。可巧的是，那天竟然没有找到完整的砖块。陈不死心，说没有砖，就断瓦。他把一块破损的瓦，搭在两块半截砖上，叫我出手。我伸掌，旋腕，抓握了几下，小臂上的青筋便隐约可见了。暗暗将气运到掌上，猛一发力，对着瓦片就是一下。瓦，碎成了几瓣。在陈咿呀咿呀的惊叹里，我用疼得火辣辣的手拿起了课本，脸上装出小菜一碟的样子。

上了大学，我每天都早早起床到篮球场上练拳脚。后来，遇到高年级的一位武术爱好者，便和他晚上一起练散打。那时，社会治安比较乱，大街上经常有打架斗殴的事发生。我总想找个见义勇为机会，检测一下自己的实战能力，但一直没能实现。

前两天，在网上看到少林寺方丈释永信，在接受记者采访时表示，武术是中华民族灿烂文化很好的载体，北京奥运会开幕式应该含有武术的元素。我非常赞同他的观点，甚至想到建议导演张艺谋，在开幕式上安排一个集体武术表演节目。

当年的那点武术功底，虽然已荒废殆尽了，但武术已然成为一个情结，将伴随我的一生。

## 切磋武艺的句子篇七

作为高中的体育老师，要怎么写好说课稿呢？下面是一篇关于高一武术教学《武术》说课稿的范文，希望对大家有帮助。

各位老师好，今天我说课的内容是高一武术教学《武术》。

高一年级武术教材主要由武术基础知识、养生知识和“形神拳”等内容构成。其内容具有以下几方面意义：

“形神拳”是长拳类的基础套路，是在初中武术基本功、基本动作的基础上编写的。特点是动作规范、舒展大方、刚劲

有力。对于全面发展高一学生的身体素质，特别是增强腿部的静力性力量，提高身体的协调能力和上下肢的伸展幅度，有着独特的锻炼效用。同时，长拳对于身体姿势的要求和手眼配合的技法，可以使学生形成良好的身体姿势并体现出武术的“精、气、神”，培养良好的精神面貌。

在初中基础上，高一教材在知识方面增加了武术简史和养生知等内容，让学生了解武术走向世界的历程和养生保健的传统，以加深对我国民族传统体育的认识和初步树立养生、保健的意识。学生在学练“形神拳”的过程中可以不断体悟所练动作的内在含义，提高拳术动作的质量，展现武术的风格特色，培养学生对民族传统体育的兴趣，并为终身体育奠定基础。

高一教材向学生介绍了中国武术从民间走向世界的历程。让学生从正面了解我国武术从原始社会的萌发到伴随着中华民族文明的发展，成为当今广传于世界的武术运动所经历的漫长岁月。学生在加深对武术认识的同时受到爱国主义教育。在集体练习或竞赛中还可直接受到集体主义教育。

高一学生对武术知识知之甚少，学习的课时又有限，因此在考虑向学生介绍这部分内容时，选择了以点带面的方式。所谓“点”，就是选择最新和具有权威性的概念和事例；所谓“面”，就是将这些概念和事例排列成涵盖武术主要方面的知识体系使学生了解武术的基本轮廓。

“形神拳”是在初中武术教材基础上编写的拳术套路，考虑到目前学生学练武术的最大问题是体现不出武术应有的技术特色，因此，在“形神拳”素材动作的选择上，以长拳动作为主，同时还选择了适合出学水平的少林拳、南拳华拳中的典型动作。

针对当前学生学习武术体现不出特色的现状，为学生掌握能展现武术风格的拳术动作，形神拳的动作图解中，安排了长拳传统技术要求——“十二形”。编写这部分内容便于他们

在学习“形升拳”动作过程中体悟每个动作应体现的风貌，有利于激发学生的学习欲望，提高动作质量，体现武术风格特点，培养学生对武术的兴趣，使之成其想学愿练的终身体育手段。

形神拳具有一定的实用性，体现武术的基础动作。以基本功为例，如基本手型，基本步型，基本腿法等，都是从武术的基本动作和技击的角度编排的。要完成这些动作不仅要求发力完整，步法灵活，而且手、腿、身、法、步，精、神、气均要协调配合。对发展学生的柔韧、灵敏、速度、协调等身体素质，增强肌肉韧带的伸展性和弹性，提高中枢神经系统和内脏器官机能都有一定的促进作用。

套路结构简短，动作精练，动作的起伏转折、快慢停顿过渡衔接自然，有利于教师教，也有利于学生学习领会。全套动作除起势、收势外，共分4段11个基本组合动作。全套动作层次分明，相互联系，衔接紧密，过度自然，有利于学生掌握。

高一学年形神拳教材的重点是基本动作，教材的难点是形神拳的套路动作。

从武术的套路动作结构特点分析，套路动作是由若干个基本动作所组成，而套路动作的规格质量，取决于基本功和基本动作。所以，基本动作作为重点学习内容，应贯穿武术教学的始终，以保证套路动作的质量。

在形神拳套路动作学习的过程中，由于套路动作的结构比较复杂，每个动作都包含着方向、路线、劲力、方法、意气、神韵等，处处体现攻防技击特点。动作要求做到形神兼备、内外和一；手、眼、身法、步，精神、气力、功协调一致，紧密配合，难度是比较大的。因而套路练习是本单元的教材难点。

高一年级在基本功和基本动作学习阶段，一般采用示范与讲

解教学法，学习单个基本动作。例如，学习分掌正踢腿时，教师首先做一遍完整的示范动作，然后讲解其动作要领与要求，让学生根据动作要求做体会练习。在练习过程中，可采取集体练习法和预防与纠正错误法，组织学生有目的的进行练习。如：先进行原地正踢腿练习，然后再过度到行进间正踢腿练习。

在学习基本步型和基本手法组合动作练习、基本腿法和基本手法组合动作练习阶段，一般可采用完整与分解教学法和武术程序教学法，学习各种组合动作。例如，按照武术程序教学模式要求，首先把高一年级所要传授的基本功、基本动作、形神拳的套路动作分解之后，重新排列为步型组合类、腿法组合类、平衡组合类。例如，练习弓步时，把在形神拳套路中所出现的各种弓步与不同手法的组合动作，在练习时，结合各种手法进行练习，如弓步架打、弓步顶肘、弓步格挡、弓步冲拳、弓步勾手推掌等分别进行单式动作练习。逐步形成动力定型，为学习套路动作打下良好基础。在练习过程中，可采取集体练习法或分组练习法，组织学生有目的的进行练习。

在学习形神拳套路动作阶段，可采取完整与分解教学法和讲解与示范教学法进行教学。教师先做一遍完整的套路示范动作，给学生留下一种完美的印象，从而激发学生学习的积极性。然后进行分解教学。在进行分解教学过程中，应采取套路动作拆解教学法，使学生在掌握基本动作的同时，进一步理解动作的攻防实用价值。例如，学习弓步左架右冲拳动作时，教师应根据其动作的结构和攻防含义，分别讲解其实用价值。再如，“当对方利用右冲拳击打胸部以上部位时，必须迅速地用左臂架开对方的右拳，同时右拳乘虚而入，击打对方胸部以上部位。”使学生既学会了基本动作，又掌握了攻防实用技术方法。为记忆套路动作留下深刻的印象。

在复习巩固提高阶段，可采取分组练习法和比赛法，以激发学生的学习兴趣。这有利于巩固和提高技术动作质量，体验

武术中的攻防含义和文化内涵，培养学生克服困难、勇往直前的精神，树立良好的武术道德风尚。

标准 内容

等级

形 神 拳

优 秀

套路熟练，姿势正确、规范，精神饱满，劲力顺达，刚劲有力，手眼相随，有气势。

良 好

套路熟练，姿势正确，动作较规范，精神饱满，劲力较顺达。

及 格

套路基本熟练，姿势比较正确，动作基本规范，动作力度一般。

不 及 格

不能完成套路或动作像做广播体操。

## 切磋武艺的句子篇八

武术是一种优秀的传统文化形式，也是一项提高自身身体素质、增强意志力的优秀运动。在长期的练习中，我深刻体会到了武术的精神内涵以及集训的重要性。下面，我将就这些方面给大家分享我的心得体会。

第一段：武术的精神内涵

在武术的练习中，我深深感受到了“以和为贵”的精神内涵。在武术中，不是只追求力量和速度上的表现，更加注重内心的平和和沉静。只有保持了内心的平和，才能在有意外状况出现时冷静应对。同时，武术还强调了执着和毅力。学习武术不仅仅意味着靠一时的努力就能取得成功，还需要在长期的练习中保持毅力，勇于克服困难，才能够取得更高的成就。

## 第二段：集训对身体素质的提升

在集训中，我们每天都会有规律的身体锻炼，这为自身素质的提升提供了保障。通过有规律的锻炼，可以增强自身的肌肉力量、耐力和柔韧性等方面的素质。同时，集训还可以培养良好的协调能力，增强身体的灵活性和反应力，对身体素质的提升有着重要的作用。

## 第三段：集训对意志力的提高

集训还可以提高我们的意志力，让我们在面对不同的挑战和困难时都能够保持冷静、稳定和坚强。在集训过程中，我们需要坚持规律的生活与训练，不断超越自我。这需要我们有强大的意志力与决心。在这样长期持久的锻炼过程中，我们的意志力得到了巨大的提高。

## 第四段：集训对集体意识的培养

在集训的过程中，我们一起面对着训练上的困难，克服着生活上的挑战。这样的训练不仅可以提高自身的素质和能力，更加强了我们在一个团队中相互协作的能力。在集体的合作中，我们需要保障个人效率的提升的同时，更加注重团队的发展和效益。这样的合作与协作能力，同样是我们在今后工作、生活中不可或缺的能力。

## 第五段：结语

通过集训，我深刻感受到了武术的品格内涵与精神境界，身体素质与意志力同样也得到了提高。这样的集训不仅能够提高自身，同样有助于我们在日后的工作中发挥更加优秀的身体素质，提高工作运动的效率、增强团队合作和执行力等，充分提升我们的人生境界。

## 切磋武艺的句子篇九

一、引言：武术本是一种用以防身的技艺，而其在民间的传播和发展，形成了丰富多彩的民间武术文化。本文将从个人经历出发，分享对民间武术的心得体会。

二、初识：曾经一位武术爱好者向我介绍了八卦掌这种古老的民间武术，它的独特之处在于强调“以柔制刚”。对我这样的初学者来说，八卦掌无疑是一个全新的领域。但经过一段时间的练习，我深深地感受到了它对身体的锻炼和对内心的调节，对工作和生活中的应对自如也起到了很大的帮助。

三、体悟：武术讲究练习之后的“道行”，除了对身体的锻炼，更重要的是修身养性。从练习中我逐渐体会到武术的一种内敛式文化，注重的是身心之间的和谐。只有内心稳定，才能在危急时刻保持冷静，减小伤害。当我学会了要思考、积极、自信、坚韧，如同练武一样，工作与生活中的问题也变得更容易解决了。

四、体验：民间武术是一种富有传统特色的文化遗产，而其中的不少细节和练习方法已经历数百年的时间沉淀成了独特的体验。比如我就喜欢拿起八卦掌地腿姿势。它看似简单，却能很好地锻炼身体平衡，同时需要一定的专注力和想象力。随着练习的加深，我开始慢慢体会到这种姿势对自己的身心带来了负面情绪的驱散。“发展表面的能力”是短视且不稳定的，只有悟道于心才能不留遗憾地看待人生之路。

五、总结：民间武术无论在哪个国度都拥有着自己独特的财

富，融入到了民俗文化之中。在繁忙的现代生活中，人们应该多予以关注、学习和传承民间武术文化，并在此过程中提升自身的修为和思想境界。个人而言，练习八卦掌虽然步履蹒跚，但每次练习，都是内心沉淀的过程。而这种沉淀不仅仅体现在身体，还体现在身心二者之间的微妙诠释。武术文化的传承不止于技艺的掌握，更在于其思想性和道德性的薪火相传。

## 切磋武艺的句子篇十

武术，是我国之国粹，它不仅能锻炼身体，而且能拓展思维。我就是在不经意间爱上武术，爱上这铿锵有力的动作，爱上这惊心动魄的旋律。

自从这个学期开始学武术，我每天很早起床，6：50就到校学武术，并且锻炼时间分为几段，天天都是从早到晚，一有空闲就练习，没有偷懒的时间。

有一天，我漫无目的地散步，不一会儿，来到了离我家不远的河边。这时，月光似水，静影沉璧，湖水慢慢地泛着碧波，一阵阵虫鸣鸟叫环绕在我的耳旁。月色映照在湖上，就像是一面光亮的镜子，煞是好看。这时，我兴致勃发：何不在这花好月圆的景色下“点缀”一下呢？于是，我伴着这月光情不自禁地打起了《男儿当自强》这套武术操。在月光下比划着这套令人痴迷的武术操，让我整个人融进了这茫茫月色。我一会儿冲拳，一会儿马步架打，一会儿掀步盖掌，每一个动作都做得力道十足，精神饱满，毫无半点错误，我一边打拳，一边摸索。不知不觉，我打完了这套《男儿当自强》武术操。这时，我身上也已汗流浹背了，满脸通红，呼吸加快了。

我回到家，想着当时做出动作的顺序，默默地想：这一次要在表演武术时大显身手，让一些看不起我们男生的女生刮目相看！“儿子，快点洗澡去，怎么搞成这样？”妈妈怒吼道。



“哦，知道了。”我忽然如梦初醒，无言的顺从了。刚洗完澡，我又用手比比划划，“你怎么了？”妈妈问，“是不是练武术操走火入魔了？”“妈，您别瞎说，我是在准备出赛时有良好的表现！”我无可奈何地答道。深夜了，妈妈叫醒我说：“你干什么？”我说：“我没做什么。”妈妈幸灾乐祸地笑道：“你已经滚下床了。”我望着自己双手抱拳，准备打拳的样子，羞红了脸，喃喃自语道：“有什么好笑的，不就是准备打拳了吗？”

功夫不负有心人。经过锻炼，我圆了我的武术梦，在武进的五一广场上取得了好成绩。从武术中，我知道了只要坚持不懈，就一定能成功。武术给了我快乐，给了我自信，还给了我坚定的信念。啊！我爱武术！

今天下午我们在塑胶操场上举行了别开生面的武术操大赛，同学们都穿着校服，戴着鲜艳的红领巾。虽然我已经被淘汰了，但是我依然很兴奋。到了塑胶操场，我第一眼看到的就是主席台上写着一排横幅，就是“高新一小二年级阳光体育团体操大赛”。

听着杨老师一声令下，比赛开始了！我看着其他班级，做得都非常整齐，我心想：我们班级一定要做得更整齐，动作更标准！

听到杨老师喊着：“二年级（10）班准备！”的声音，老师和同学们进入了准备场地。等上一个班级比赛完毕后，我们班级像解放军似的进入了赛场。这时，我们班级妄喊着班级的口号：“秀出自信，展示自我，崇文尚武，武术称霸！”得到了评委的赞扬。等刘怡君喊完：“向右转！”武术操的音乐逐渐响起。我们班级一板一眼地做着武术操，等我们班级把武术操的9个小节做完之后，我们班级同样整齐划一地走出了赛场。

比赛结束了。虽然我们没有取得名次，但是我们班级下次一

定要继续努力。