

# 最新螳螂拳要领总结(优秀7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 螳螂拳要领总结篇一

影片《金螳螂》是中国功夫电影的代表作之一，也是无数武术爱好者心中的经典之作。影片的主人公金镶刀不仅在演绎了一场场惊心动魄的打斗场面中展现出了高超的武艺，更在他的性格、信念和行为上钻研出了一种独特的武士道精神，让观众才会深受感触。在这篇文章中，我将分享电影《金螳螂》所给我的心得体会。

### 第二段：武士道精神

电影《金螳螂》着力表现了主人公金镶刀所信奉的“精忠报国、血战到底”的武士道精神。作为临清县最高明的武术师傅，金镶刀不仅有自己的剑法，而且还从不出手打人，倡导为民除害。他本着为百姓造福的信念，不惜一身爱国情怀，凭借自己的勇气和智慧，拯救了数以百计的受苦人民。在金镶刀的身上，我们看到了一种不畏生死、勇往直前的精神。

### 第三段：坚守信仰

电影中的金镶刀，不仅是一位顶天立地的男儿，更是一位坚守自己信仰的热血武士。“人无信不立，武术亦是如此！”金镶刀对于武术有着极深的理解，他认为武术不是为了打倒敌人，而是要使敌人肃然起敬，为壮大国家力量而孜孜不倦地学习武艺。在金镶刀的身上，我们不仅看到了一种追求技艺的精神，更看到了一种对于自己信仰坚守不移的情感。

#### 第四段：打破界限

电影《金螳螂》的另一大特点，便是在动作场面上，采用了更为高超的武术技艺，不再拘泥于某种流派，而是将国内外各种流传的武术的精华融合在一起，创造出了一种全新的武术表演形式。金镶刀在电影中所展现的轻功、反伤、利剑等等，都无一不是超越了传统武术的技艺。这种突破传统界限的做法，不仅给观众带来了视觉上的体验上的震撼，更在指引未来武术的发展方向上起到了重要作用。

#### 第五段：结语

电影《金螳螂》是一部具有深刻道德内涵的武侠电影，它所丰富阐述的武士道精神、坚守信仰以及打破界限等等，都是值得我们在现实人生中去探索和追求的至高境界。希望我们能够从影片中所汲取的力量，在未来的人生经历中，坚定自己的信仰、勇往直前，去创造属于自己的人生新境界！

### 螳螂拳要领总结篇二

看到这个题目，你一定很惊奇，从哪儿来的螳螂？它又为什么会“蒸发”？且听我细细道来。

那一天，我上完了第二节课，正准备出去散散步，突然发现有许多同学趴在教室的窗台上。他们好像很兴奋，发出了惊奇的喊叫声，手里还指指点点。我出去散步的想法顿时灰飞烟灭，在好奇心的指引下，我走到那群人旁边，在窗台上我看到了一个昆虫，那就是霸王镰刀手——螳螂。

它有着青色的身体，翅膀薄薄的，也是绿色的，就像穿着一身绿色的纱裙。它的头上长着两个大眼睛，圆圆的，和小小的三角形的头部不成比例。它把两只“大砍刀”放在自己的胸前，一动不动，用警惕的眼光看着我们。

我饶有兴趣地看着它，又问其他人：“你们在哪看见它的？”有人说：“就在教室与办公室连接的走廊上。”我很奇怪，习惯生活在草地中的它为什么会出现在走廊上呢？这时，上课铃响了，我只好回到座位上。

上课时，我一直惦记着那只螳螂。心想：什么时候才下课呀？万一螳螂跑了怎么办？

终于，我听到了下课铃声，心急如焚的我冲向窗台，想看看螳螂在不在？不出我所料，螳螂不见了。我很失望，但又有一点欣慰，也许是它回到了熟悉的环境中，快乐地生活在大自然中了。

### 螳螂拳要领总结篇三

螳螂拳是一种源自中国的传统武术，以其独特的拳法和灵活的身法而闻名。在近年来的学习与实践中，我对螳螂拳有了更加深入的了解，并从中体会到了许多宝贵的心得。螳螂拳不仅仅是一种武术技法，更是一种生活的态度和智慧的体现。从螳螂拳中，我收获了坚持、自律、灵敏以及团队合作等宝贵品质。

首先，螳螂拳让我懂得了坚持的重要性。正如螳螂拳的名字所暗示的那样，螳螂是一种顽强的昆虫，它以顶天立地的姿态扑向它的猎物。在学习螳螂拳的过程中，我深刻体会到了坚持的力量。每一次的训练都需要付出极大的努力和毅力，但也正是这种不懈的追求，才能够使我不断提高技法。螳螂拳教会我，无论是在武术的学习中，还是在生活的道路上，只有坚持不懈才能够取得成功。

其次，螳螂拳让我懂得了自律的重要性。在螳螂拳的修炼中，自律是必不可少的。只有通过对自己的严格要求，才能够使技法达到更高的水平。我学到了要准时参加训练，尽力遵循指导教练的要求，并通过克服自己的惰性，坚持不懈地练习。

自律让我懂得了时间的珍贵，让我更加高效地利用每一分每一秒。在生活中，自律也同样重要。只有自律，才能够高效地完成每天的工作和学习任务，使自己的生活更加有序。

第三，螳螂拳让我懂得了灵敏的重要性。螳螂拳的特点之一就是其灵活性。通过反应灵敏、身手敏捷的训练，螳螂拳能够提高运动员的反应速度和协调能力。在我的学习过程中，我明显感受到了螳螂拳对身体的敏捷性的要求。螳螂拳的招式变化多样，需要运用灵活的身法进行应对。通过反复练习，我逐渐提高了自己的反应速度和灵敏度。在生活中，灵敏也是必不可少的品质。我们面对各种各样的问题和挑战时，需要有灵敏的头脑和思维方式才能够应对。

最后，螳螂拳让我懂得了团队合作的重要性。虽然螳螂拳是一种个人的武术练习，但在比赛和演练中，团队合作是非常关键的。没有团队的支持与帮助，一个人很难有好的表现。每当我们参加比赛或演练时，团队中的每个人都要做出最大的努力，紧密协作，才能够完成整个动作流畅而有力。团队合作也给了我一种共同成就感，让我更加深刻地体会到了团队力量的伟大。

综上所述，螳螂拳的学习和实践使我收获了许多宝贵的心得体会。这种武术不仅仅是一种技巧，更是一种生活的态度和智慧的体现。通过螳螂拳，我懂得了坚持、自律、灵敏以及团队合作的重要性。这些品质不仅在武术的修炼中有所体现，在日常生活中同样能够帮助我更好地成长和进步。螳螂拳是一种宝贵的文化遗产，我会继续钻研和学习，将其精神应用到生活的方方面面当中，做一个更加优秀、自律、灵敏和团结的人。

## 螳螂拳要领总结篇四

在几天前的一个早晨，我正在院子里散步，走着，走着，在不经意的一个转身我在月季花上赫然发现了一只翠绿色的一

只螳螂，它是多么好看呀！我蹑手蹑脚的. 走去，生怕惊动了它，走到了他的旁边，将它捧在手中，仔细的观察，啊，它是多么精致呀！

看，他那三角形的袋机灵的转来转去，它头上的触角也随着头的转动摇来摇去。它用纤细的四条腿爬上了我的手指尖。挥舞着它的大钳子，好像在说：“你看我多么威风！”他屹立在我的指尖，举着钳子，晃着触角，肚子还一翘一翘的。“真好玩儿！”我情不自禁的说。

我把它放在一个小盒子里，他的嘴一动一动的。好像在说：“我饿了，我要吃东西。”

我看到外面有许多蚂蚁在搬家，于是，我把几只较大的蚂蚁抓来放在盒子里，螳螂立即猛地扑过去咬住蚂蚁的头，卸了下来。把蚂蚁的身体吃掉，只留下头。这样，螳螂吃了一只又一只，可还有一些蚂蚁逃出了盒子，我把它们一只只的抓进盒子，他就一只只得吃掉。它吃蚂蚁的时候，吃得津津有味，一边吃着，还一边晃着触角，像是在说：“真是太好吃啦！”就这样，盒子角落多出了一堆蚂蚁头。

螳螂吃完蚂蚁以后，它趴在盒子里，不时的用爪子擦擦嘴，摆出一副十分享受的样子。

过了一会，它在盒子里睡着了。我也不打扰它，去做该做的事了。

转眼到了傍晚，家家户户的灯都打开了，我家也不例外，打开了灯。我把螳螂拿出来，放在了盒子上，打死了几只苍蝇给它吃。我打开了电视，想把螳螂放在盒子里，可它像看得懂电视似的，“目不转睛”的看着。

看完了电视，天色已晚，我把螳螂放在纱窗上，就去睡觉了。

可在第二天我早上起来一看，螳螂不见了，我怎么找也找不到了。我这才发现窗户开着一道缝。

他也许回家了吧。

我我望着窗缝想……

## 螳螂拳要领总结篇五

螳螂是一种昆虫，也是神奇的捕食者，被人们称为“守宫”的意象。在成长的过程中，螳螂积累了许多经验和体会，从中领悟到一些生活的智慧。下面我将以螳螂的视角，分享她的心得体会。

首先，螳螂教会了我坚持的重要性。螳螂身材短小却极为勇敢，她捕食的过程需要等待和耐心。在狩猎中，螳螂身形稳定地立在一处，等待食物出现。有时，几天都没有什么食物可捕捉，但螳螂并不轻易放弃。她总是敏锐地观察每一个细微的动向，保持警觉，只要有机会，就会毫不犹豫地抓住它。螳螂的坚持教会了我，只要有努力和耐心，我们就能够达到目标。

其次，螳螂让我明白了谦逊的力量。螳螂的身体被自然精细雕琢，展现着它的美丽与独特。然而，螳螂从不傲慢自大，总是时刻保持谦虚的姿态。在食物稀缺的时候，螳螂并不妄图争抢和攻击其他生物，而是冷静而谨慎地等待属于自己的机会。螳螂的谦逊教会了我，保持一颗平常心，才能在竞争激烈的世界中找到属于自己的位置。

此外，螳螂告诉我注重身心的平衡。虽然螳螂是一位狩猎者，但她并不一味地追求猎物。相反，她在捕食之外也喜欢晒太阳、休息和调整自己的状态。螳螂明白，只有保持身心的平衡，才能更好地迎接下一次挑战。螳螂的身心平衡教会了我不要一味地追求功利，而是要时刻关注自己的身心，保持良

好的状态。

另外，螳螂教会了我如何与环境和谐相处。螳螂生活在自然界的丛林中，她与其他生物相处融洽，充分利用自己的优势。当她捕食时，她并不贪婪地吞噬所有的食物，而是在必要的时候取其所需。尽管她的动作迅猛，但她从不冲动或过度捕食，尊重自然界的生态平衡。螳螂与环境和谐相处的方式启示我，要尊重和保护周围的环境，与他人和平相处。

最后，螳螂让我明白了团结的重要性。螳螂是孤独的猎手，但她也能与其他螳螂建立联系。在繁殖季节，雌螳螂释放出信息，吸引雄螳螂前来进行交配。他们彼此合作，共同完成生命的延续。螳螂的团结教会了我，团结协作是实现共同目标的关键。

总结起来，螳螂给予了我许多宝贵的心得体会。在她身上，我学到了坚持、谦逊、平衡、与环境和谐相处以及团结。这些都是我在人生道路上应该珍视和学习的品质。让我们借鉴螳螂的智慧，不断成长和发展。

## 螳螂拳要领总结篇六

师：今天，我们继续学习《螳螂捕蝉》，请和我一起写写字好吗？

【孩子们伸出手和老师一起书空】

师：大家都已经读过课文了，那么故事讲的是哪两个人之间的对话？

生：是吴王和少年。少年】

师：对，【师板书：吴王】那这两个人谁为主？

生：少年。

生：少年用“螳螂捕蝉”这个道理要吴王打消了攻打楚国的念头。

师：好！还有谁愿意来说一说。

生：少年通过“螳螂捕蝉”这个故事提醒了吴王，不能只顾眼前的利益，要考虑做了之后的结果。

师：那最后的结果是什么呢？

生：明白了不能攻打楚国的道理。

生：吴王一开始决定攻打楚国，但是一些大臣反对他的意见，吴王就说谁要是敢来劝阻就处死谁。而一个少年却很聪明，他利用了“螳螂捕蝉”这个故事提醒了吴王，让吴王取消了攻打楚国的念头。

师：好的，介绍的非常的详细。“螳螂捕蝉”如果作为一个成语来讲，还有词语叫？

生：黄雀在后。【师板书】

师：那谁会讲这个成语故事？

生：一只蝉趴在树枝上喝水，它没发现他后面有一只螳螂正要吃掉它。而螳螂眼睛只盯着蝉，它却没有发现一只黄雀就在它的后面也想吃它。而黄雀也没有发现，在它的后面，有一个少年正拿着弹弓在向它发射。

师：很不错，请坐。还有谁能更流畅地讲一讲？

生：一天，蝉趴在树枝上在静静地喝着露水，【师提醒若加上“自由自在地喝着露水”会更好。】但是他不知道螳螂正在



伸着爪子准备向它发起进攻，而在螳螂的后面，一只黄雀也准备向它进攻，与此同时，黄雀的后面一个少年也拿着弹弓在瞄准它。

师：大概意思已经表达出来了，想想还能怎样说的更清楚呢？

生：从前，在一个花园里长着一棵树，树上有一只蝉正趴在树枝上喝着露水，可是它没有想到它后面有一只螳螂正伸着爪子准备吞噬这只蝉，但螳螂更没有想到的是，黄雀也在它的身后伸长脖子要吃掉它。更让黄雀没有想到的是它的身后有一个少年也在拿着弹弓瞄准它。

师：是黄雀的身后吗？【生笑】是在树下有一个少年对吗？

生：要把“少年”改成“我”。

生：对吴王的称号要改成“您”或者“大王”。

生：少年对吴王讲话的时候要恭敬，毕竟他是一个国家的大王。

生（扮吴王）：你小子跑到花园里来做什么？看衣服都淋湿了。

生（扮少年）：禀告大王，我正在打鸟。

生（扮吴王）：你打着了吗？

生（扮少年）：我没有打着鸟，但是却发现了一件很有意思的事情。

生（扮吴王）：什么有意思的事情呢？

生（扮少年）：花园里有一棵树，树枝上有一只蝉，蝉高高在上，【师指导学生可以加上动作，那样更形象】悠闲地叫

着，自由自在地喝着露水，却不知道有一只螳螂在它的身后。螳螂拱着身子，举起前爪，它不知道它的身后还有一只黄雀。

生（扮吴王）：你看的真仔细，那黄雀要做什么呢？

师：哪一组的同学愿意来给大家演一演呢？表演时的注意事项不可忘记哦！

生（扮吴王）：你一大早跑到花园里来干什么？看你的衣服都弄湿了。

生（扮少年抱拳跪下）：禀告大王，我正在打鸟。

生（扮吴王）：那你打着鸟了吗？

生（扮少年）：没，我没有打着鸟。但是我却看见了一件顶有意思的事。

生（扮吴王）：什么事情啊？

生（扮少年）：您看树枝上有一只蝉高高在上，自由自在地喝着露水，却不知道有一只螳螂就在它的身后，拱着身子，挥起前爪，正要进攻。但是螳螂也不知道黄雀在后，正伸长脖子去啄它。

生（扮吴王）：你说的真仔细啊，那黄雀是要吃掉螳螂吗？

生（扮少年）：是的，黄雀正要去进攻，但是它也不知道我正瞄准它呢？蝉、螳螂、黄雀都只想着眼前的利益，却不知道自己身后的祸患。

师：很好。那这个时候，蝉、螳螂、黄雀同时都在树上吗？

生：不一定的。

生：他最想说的是不能一心只想得到眼前的利益，却忽略了自己身后所隐藏的祸患。

师：可以结合书上的原句，谁再来说一下？

生：蝉、螳螂、黄雀他们都一心想得到眼前的利益，却没顾到自己身后正隐伏着祸患呢。

师：他们都一心想得到眼前的利益，那什么叫“一心”呢？

生：就是只想得到眼前的利益。

生：就是只顾着自己眼前的利益。

生：没有考虑周全，为了眼前的利益不顾一切。

师：对，这就叫“一心”，那蝉一心干什么？

生：喝露水。

师：螳螂一心干什么？

生：捕捉蝉。

师：黄雀一心干什么？

生：黄雀一心想要捕捉螳螂。

生：蝉高高在上，悠闲地叫着，自由自在地喝着露水，却不知道有只螳螂在它的身后。

师：那哪一个词体现了它的一心呢？

生：高高在上，悠闲，自由自在，根本没有注意到身后的祸患。

生：螳螂鼓着身子，举起前爪。

师：对，就是从它的动作、神情里面看到了它的“一心”。那黄雀是怎么看出来的呢？

生：黄雀伸长脖子，所有的注意力都在螳螂身上，就顾及不到身后的危险了。

生：花园里有一棵树，树枝上有一只蝉，它高高在上，悠闲地叫着，自由自在地喝着露水，却不知道有只螳螂在它身后。那螳螂鼓起身子，举起前爪，正要去捕蝉，却不知道有只黄雀在它的身后。黄雀伸长脖子正要啄食，它却不知道我正举着弹弓在瞄准它。蝉、螳螂、黄雀他们都一心想得到眼前的利益，却不顾自己身后所隐藏的祸患。

师：那么少年说这一句话的言外之意、弦外之音是什么呢？

生：他想让吴王不能只顾眼前的利益，而想不到自己后面的祸患。

师：把自己当成少年，谁来说一说？

生：大王呀，蝉、螳螂、黄雀他们都一心想得到眼前的利益，却没有顾及到自己身后正隐伏着祸患呢。

师：少年怎样把话题引到吴王身上去呢？

生：大王您只顾着攻打楚国，却不知道其他诸侯国正等着攻打您呢。

生：大王，您不能只顾眼前的利益攻打楚国，这样只会让其他诸侯国乘虚而入，这样您是得不到利益的。

生：吴王准备出兵攻打楚国，遭到了一些大臣的反对，大臣们认为攻打楚国虽然取胜的希望很大，但是如果其他诸侯国

乘虚而入，后果将不堪设想。可是吴王固执地说：“谁敢来劝阻我，我就处死他。”

师：最后一句吴王固执地说，再来读读看。

生：谁敢来劝阻我，我就处死他。

师：对，这样就体现出固执了。谁还愿意来读读吴王的话？

生：谁敢来劝阻我，我就处死他。

## 螳螂拳要领总结篇七

每一位喜欢昆虫的人士都对螳螂这种神秘生物充满了着迷和好奇。锥头螳螂是其中最受欢迎的品种之一，它们体型精美，身形袖珍，能够在植物茂密的环境中完成高难度的捕食技巧，让人感叹它们的不可思议。身为昆虫爱好者的我，也曾深深被锥头螳螂的美丽和神秘所吸引。

第二段：了解锥头螳螂的历史和特点

锥头螳螂是属于螳螂亚目中的一种昆虫，分布于全球，其传统的栖息地是热带和亚热带的森林和雨林，它们靠着捕食昆虫为生，主要以蝉、蝗虫、昆虫卵等为食物。锥头螳螂最为特殊之处便在于它们可以伪装得十分逼真，以至于在茂密的植物中，即便是一只成年锥头螳螂，也很难被察觉。此外，锥头螳螂的触角极其灵敏，可以接收到来自周围环境中的震动，辨别出食物的方向和距离，从而更加迅速准确地捕食猎物。

第三段：饲养锥头螳螂的方法

如果你也想体验一下饲养锥头螳螂的乐趣，那么你需要一定的专业知识和注意事项。首先，你需要为它们准备一个宽敞

的栖居环境，最好是一个有较高植物密集的装饰精美的陆环境或枚化石生态瓶等；其次，你还需要仔细掌握饲养的技巧，如饲养温度、干湿度、食物等方面，以确保锥头螳螂能够健康成长。不仅如此，针对性的喂养、清洁等细节工作也至关重要。

#### 第四段：锥头螳螂带来的深刻的体验

在饲养锥头螳螂的过程中，我深深感受到了它们身上的独特魅力。它们能够通过多种姿势和腻腻而来的卖萌表情，让人不禁为之心动。在看着它们不停地扭动着身子，抓住猎物活活嘎嘣了之后安然地吃掉，我感受到了天然生命力的强大。同时，在饲养锥头螳螂的过程中，我也乐于每天为它们的生活做好细节工作，和它们一起度过属于它们的美好时光。

#### 第五段：结尾与收获体会

锥头螳螂是一种神奇的昆虫，它们不仅仅拥有着独特的生命力和魅力，更是让我们可以探究自然奥秘的实践对象。在饲养它们的过程中，我学会了更加仔细、更加专注地对生命和自然的了解和呵护，也感受到了自然界的无穷魅力。同时，饲养锥头螳螂对于宝贵的爱好时间也起到了很好的利用效果，成为了我生活中的一部分，让我心情愉悦和满足。