

2023年太极课心得体会 体育太极课心得体会(汇总5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

太极课心得体会篇一

近年来，越来越多的人开始关注和参与太极运动，太极课程也逐渐成为人们放松心情的方式。最近我参加了一次体育太极课程，深感受益匪浅。通过这次课程，我对太极的魅力有了更深的认识，并体会到了太极带给人们身心健康的好处。以下将从课程的收获、节奏之美、身心合一、培养耐力和团队合作五个方面，总结我对体育太极课的心得体会。

首先，这次体育太极课让我收获颇丰。在课程中，教练详细讲解了太极的原理和理念，使我更好地理解太极的奥义。同时，我也学到了一些实用的太极技巧，如慢动作、呼吸调节等，这些技巧可以帮助我保持平静并控制身体的力量。此外，课程中还进行了一些实践演练，让我能够更好地感受和体验太极的动作和节奏。

其次，太极拳的节奏之美给我留下了深刻的印象。太极拳的动作缓慢而流畅，给人一种舒展的感觉。通过课程，我深刻体会到了太极拳中“以柔克刚”的精髓，即通过柔软的动作来化解对手的力量。这种柔和而又刚健的动作给人一种无比美妙的感受，使人身心放松。

体育太极课还帮助我实现了身心合一的状态。在课程中，我学到了太极拳的核心要义——身心合一。通过专注于身体的动作、呼吸和内心的感受，我能够在太极拳的练习中达到一种超然的状态。这种状态让我感受到了身心的和谐，在课程

结束后，我感觉身体和心灵都得到了极大的放松和舒展，精神焕发。

此外，体育太极课还培养了我的耐力和毅力。太极拳的动作虽然看起来缓慢，但需要细致的调整和大量的反复练习才能达到流畅自如。在课程中，我经历了反复纠正动作的过程，不断推动自己突破自己的极限。这种持之以恒的精神锻炼，使我逐渐培养起了耐力和毅力，不仅对太极拳有所收获，对于其他方面的生活和工作中也大有裨益。

最后，体育太极课还加强了我的团队合作能力。太极拳不仅可以个人练习，也可以进行集体活动和对练。在课程中，我们会进行太极拳的对练，通过相互配合和交流，提高自己的技术水平。在这个过程中，我发现只有与他人进行合作才能真正领悟太极拳的精髓，因为团队的默契和配合是太极拳对练的基础。

总之，体育太极课给我带来了很多的收获。通过课程，我对太极的魅力有了更深的认识，体验到了太极带给人们身心健康的好处。在太极的世界里，我找到了内心的宁静和平和，也培养了耐力和团队合作精神。相信随着太极课程的继续进行，我将在太极的世界中不断突破自我，成为一名合格的太极拳爱好者。

太极课心得体会篇二

第一段：引言（背景介绍）

体育太极课一直是学校体育课程中的一项重要内容，旨在通过学习太极拳的技巧和原理，提高学生的心肺功能和身体协调性。近期，我参加了一次体育太极课，并对这次经历有一些深刻的体会。

第二段：身体的感受与变化

在体育太极课上，我切身体会到了太极拳对身体的积极影响。从最初的活动热身到后来的拳术表演，身体得到全面而充分的锻炼。每一次打拳的动作都要求我们舒展身体，保持平衡，并使出力量，这对提高身体的灵活性和肌肉的爆发力都起到了积极的作用。在课后，我能感觉到身体的疲惫，但同时也充满了一种愉悦和能量。

第三段：心理的变化与调整

除了对身体的影响，体育太极课还对我的心理产生了积极的影响。太极强调思想集中和内心的平静，通过控制呼吸和平衡的练习，我学会了放松自己的心态，排除杂念，专注于当下的动作。在太极拳的世界里，我能够暂时忘记一切烦恼和压力，只专注于与自己的身体和内心的对话。这种心理调整不仅能够帮助我更好地面对生活中的各种挑战，还能带来内心的宁静和自信。

第四段：协调性与沟通能力的提高

体育太极课的另一个重要目标是培养学生的身体协调性和人际沟通能力。在太极拳的练习过程中，我们需要与其他同学配合完成一些双人动作，这需要良好的协调性和团队合作能力。通过与他人共同努力，我们能够更好地理解合作的重要性，并学会与他人进行有效的沟通，以达到更好的团队成果。这种培养出来的协调性和沟通能力对我们在学习和生活中都起到了重要的作用。

第五段：太极精神的启发

体育太极课不仅仅是一门运动课，更是一种太极的生活态度。太极拳教会我们如何保持平和，如何与他人和谐相处，如何在面对困难时保持积极心态。这种太极精神的启发，让我懂得了如何在日常生活中运用太极哲学的智慧，处理人际关系和解决各种问题。太极拳在培养我们的体魄的同时，也在潜

移默化中培养了我们的思想和品格。

结论：

通过参加体育太极课，我不仅感受到了身体的变化和健康提升，还感受到了心理的调整和自信的培养。太极拳不仅仅是一种运动，更是一种生活态度和哲学。在未来的日子里，我会继续坚持太极拳的练习，将其融入到我生活的方方面面，获得更多的收获和成长。

太极课心得体会篇三

太极拳是一门悠久的体育项目，是我们中国的传统文化的一份绚丽的瑰宝，从小看电视，我就对太极拳非常的感兴趣，但无奈一直找不到学习的门路，上了大学后，我才开始正式接触太极拳。

一、起势

二、左右野马分鬃

三、白鹤亮翅

四、左右搂膝拗步

五、手挥琵琶

六、左右倒卷肱

七、左揽雀尾

八、右揽雀尾

九、单鞭

十、云手十

一、单鞭十

二、高探马十

三、右蹬脚十

四、双峰贯耳十

五、转身左蹬脚十

六、左下势独立十

七、右下势独立十

八、左右穿梭 十

九、海底针二

十、闪通臂二十

一、转身扳拦捶 二十

二、如封似闭 二十

三、十字手二十

四、收势 太极拳动作刚柔相济，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病。具有疏经活络、调和气血、营养腑脏、强筋壮骨的功效。我们在学校早晨早起打太极，锻炼身体，起到增强体质的作用，多我们的身体大有益处。

学习太极拳我的心得就是我认为是由于太极拳是一种极重“神韵”的，他不仅要打出力道，刚劲，还要打出他的那种

“神韵”

使之刚柔相济，方能进入具有高度艺术的境界。

太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须要练得处处符合原则和要求。就要在平日练习时必须注意到下面四个要点。

一、眼神平视，要贯注而活泼，当每式的变化，视线要随身法而转移，切忌目光呆板或野顾。

二、腰是一身的主宰，练拳时要顶腰

三、四肢要圆润、灵活、稳实、切忌强直

四、意境

1、心要静而精神要振作，忌低眉垂目，萎靡不振，缺少生气。但也要忌怒目攒睛，挺胸露齿。周身要节节贯通，勿使有丝毫间断。

2、重视前辈积累的经验，遵照典型的架势来认真锻炼。但要练得自然松静，使举动周身轻灵。必须“依规矩熟规矩，化规矩，不离规矩”。本此坚毅精神，才能练得得机得势。

我们在打太极拳的时候，老师反复强调了好几个要点，首先打太极时一定要双腿微曲，并且从起式开始一直到结尾视平线就应当是这一个高度，腿就不应该直了；其次打太极时注重圆润，抱球或者出击时都应当打出一个园来，是的动作看起来更加优美而不僵硬；再次动作打出来要有力道，不能只有柔，看起来就有些花拳绣腿的感觉了，那就不是太极拳的本质所在啦，只有达到刚柔相济，菜式太极拳的最高境界。

我们同学在练习时，要根据自己的体质，保持自然呼吸，使

呼吸保持从容不迫，舒适自然，顺序渐进，吸起呼落，呼气时小腹自然放松隆起。打拳时全身肌肉要放松，要含胸拔背，不能挺胸，要沉肩坠肘，骨骼肌放松，正脊松腰，提肛虚步，虚实分清、重心稳地，气沉丹田。打太极拳以柔克刚，用意不用力。总之太极拳博大精深，学无止境，我们刚学不久，只能望其项背，只有尽量将理论知识与实际打拳结合起来，一面琢磨，一面学习。

虽然只是短短一学期的太极拳的学习及练习，虽然每天早起打太极很苦很累，但是我还是很喜欢太极拳，多加练习对我们的身体大有益处，尤其是我们大学生，更应该多练习一下太极拳来修身养性，提高一下自己的内在涵养，改变一下自己的品性。

太极拳是中华民族不可多得的精神和文化财产，我们要积极努力学习太极拳，继承发展、发扬光大太极拳这以优秀的传统文化，大力普及太极拳，弘扬武术瑰宝，强身健体，以提高全民族的身体素质。

学校：天津理工大学

姓名：

太极课心得体会篇四

这学期的体育课，我选修了太极拳。在课堂学习之余领略了中国传统武术的魅力，不仅掌握了太极拳的基本动作，更重要的事我找到了今后伴我成长的锻炼身体、修身养性的体育项目，我的良师益友。

太极拳是中华传统体育项目之一，在我国广为流传。当今，它以独特的云宫风格与显著的健身效果闻名于世。

当初，在练习拳发式，确实感到了她对人的健康的保护作用，

渐渐的，我深刻有感于太极拳调解人的心理机能的作用。学生的压力是很大的，我也不例外。学习上的，生活上的，有时我心情是极为烦躁的。练拳时，要求我自己自消除杂念，心情平静，我练完后，我感到周围的事物真的很美好。逐渐的消除了一些不必要的心烦意乱，真正使自己调节了心态，而且继续的努力学习，助人为乐，变练拳为练“全”。

打好一套太极全市不容易的，它需要我们平时下功夫去练，而且要虚心求教于老师、求助于同学，在平时的练习中，我也经常发现自己的一些问题，例如腿部，腿部在太极拳运动的动作变化，身体的稳定与平衡中期这决定作用。腿的迈步、进步要求两腿虚实分明，除起式和收式外避免吧体重同时落在双腿上。我在一些环节上范过虚实不分的错误，有时左弓步时，右腿也负担一些力量。

现在经过一段时间的练习，腿部动作大有长进。当初作云手这个动作时，我的双臂举的过高，双臂僵硬，胸部很紧张，再经过老师沉肩坠肘的反复指导后，已有所改进。

我练习太极拳的时间还很短，我相信，随着练拳时间的不断增长，我会进一步领会太极拳的要领，真正变为自己的一部分。感谢老师的悉心指导，我会加倍努力。

太极课心得体会篇五

以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。但是，这次接触下来感觉受益匪浅。太极拳是一项非常养生的运动。它，随动由静。因而既不求速，也不可因静而一味求慢，总要绵绵不断，往来无间，神到意到，贯穿如一，乃是太极之妙也。太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。这学期我学习太极拳，从而调整大脑皮层的兴奋和抑制过程，缓解现代生活中由于精神过度紧张所引起的“城市文明病”，如神经衰弱、抑郁症、功能性胃肠病等。这是因为太极举动作连贯、

弱韧、缓和、轻灵，练拳时，全身各部位肌肉都需要放松，此时，身体感到轻松、舒畅，致使大脑得到休息太极十分注重它的意、形、态，初学者很难掌握它的力度。起初我在学习的时候感到无从下手，但是在唐老师一次又一次孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总要认真复习。终于在快学期末时交上一份自己满意的答卷。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真实性，往往产生不用力、劲等怎么能把人轻松的扔出去，所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作为了好看而故意摆姿势，从练拳劲路上分析产生了断劲，和外家拳没有什么两样，与健身和技击不利。下面来谈一下学习太极后的感受：首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。在学了一套太极拳后，每天晚上总会打一遍来放松全身心，促进睡眠。其次，在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都是以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜伽大热，其实，瑜伽和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜伽比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自己身心得到了放松，在精神上也得到了极大地提高。可以更好的利用学习时间，不在犹豫，做事有调理，不循规蹈矩，这可能就是太极拳的内在精神，更体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。在以后的日子里，我会继续太极的学习，不会因为

课程的结束而结束学习。

□