# 教太极拳心得体会6篇

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2023-12-21

*我们在写心得体会之前一定要有认真思考的过程，这样写出来的心得才是有价值的，在经历了一些事情后，我们或多或少会产生不一样的感受，你打算怎么写心得呢，以下是小编精心为您推荐的教太极拳心得体会6篇，供大家参考。还记得刚刚步入大一第二学期，我的第一...*

我们在写心得体会之前一定要有认真思考的过程，这样写出来的心得才是有价值的，在经历了一些事情后，我们或多或少会产生不一样的感受，你打算怎么写心得呢，以下是小编精心为您推荐的教太极拳心得体会6篇，供大家参考。

还记得刚刚步入大一第二学期，我的第一次选修课就到来了，对于所有的课程都茫然而不知所措，急着刷人人，水论坛，各种询问学长学姐，想要知道什么课最好过，老师有趣又不严格，上课轻松，考试还简单的。

对于我这个从小运动神经就不发达的人来说，体育究竟选什么也成了一大难题。拳击柔道什么的，我没那个力气，八段锦健美操什么的，我没那个柔韧性。其实，最后选到太极拳也纯属偶然，对照了一下课表，能够选择的本来就不多，我只是一心想着太极拳看起来又慢又简单，学起来应该会很简单，就选择了这个。其实自己对于太极拳是很陌生的，只是模糊有这样一个概念，却并不清楚具体是怎么回事。

到了现在，我已经记不住老师具体演示的太极拳动作了，但老师第一次完整打的一遍太极拳却一直深深地印在我的脑海中。给我们授课的老师是个阅历丰富、知识渊博的人，这些从他平常的言谈举止中可以明显地感觉到，甚至他的眼神都透露着这一切，而且老师还有一种傲骨，骨子里的傲气。他每每给我们演示太极拳的时候，都不经意间地显露出这份独有的气质。我们学习的是二十四式太极拳。老师怎样介绍以及以后如何学习的，想来我是忘了，可老师第一次完整演示一遍陈氏太极拳的情景，至今依然深刻印在脑海里。对于陌生的事物，我们记住的往往是其给人影响最深的一面。老师给我们演示太极拳期间，所表现出来的专注，和那份怡然自得，以及淡定的神态，平稳安静的伸展收缩四肢，就是这样给人的印象深刻。

初始之时，我们根本不知道如此复杂的动作如何在四肢乃至全身上展现出来，更何况还要连接起来，只能跟随、模仿老师，一步一步地学。可不管如何，我们最多在动作上模仿得差不多，其他方面是没有什么感觉的。不知道手脚的一些细节动作，不知道呼吸怎样平衡，不知道眼神该什么样，不知道心态如何，就没有那种自然，没有那种神韵，没有那种专注，没有那种气势。老师上课时不是仅讲那些枯燥的动作步骤，而是穿插了许多日常生活感悟的言谈。当然，太极拳本来就不是一种枯燥的运动，其间蕴含的偕然万法，自由阔达的世间至理，需要经过长时期的练习和对人生的感悟才能体会到的。

随着老师的深入讲解，我们练习的次数增多，还有那种气质的转变，终归是逐渐把握太极拳的要领，学习进度也加快起来，可谓渐入佳境。

当最后一节太极拳的学习完成，意味着太极拳总算全部学完，大半年的努力终获硕果，身心均是一阵轻松。某个课堂上，某段行走的路上，突然来一下心灵的触动，手上就自然地相应做出太极拳动作的某个招式，然后又是一阵沉默。现在想来，这样(类似)的事情，心里不由自觉的就是一笑，其中的意韵，却没有言语能够形容。虽然我现在还不能自然顺畅地打完一遍太极拳，但我自信已经粗略体会到这个过程中那份专注认真，还有那种轻松自在又阔达无所不包容的心态。学习太极拳的初衷已然达成了吧，却说不清楚个究竟，感觉身心犹如收到圣光的沐浴，慢慢净化中，变得单纯简单，轻松自由，顿时释然。在老师的悉心教导与不厌其烦的演示下，我基本能记住动作。在粗略的记忆后，更深入的了解太极拳的每一个动作都需要细细回想与进一步学习，观看太极拳视频是一个不错的选择，只有这样自己才能得到提高，所以这一学期的短暂学习不仅简单的太极拳动作的学习，太极拳能让人处于一种心无杂念的状态，远离尘嚣，拥有一种更好的心态去面对学习生活。同时太极的健身效果也不容置疑，所以学习太极拳真是一个正确的选择。

太极拳讲究调和矛盾，这能使我们养成一种生活的态度。从这一点来说，练习太极拳，也是对于我的一个学习和进步的过程。

很庆幸，能够选上太极拳这门课，能够有这样一份机会接触到这份宝贵的财富。或许说，在以后，每当我们的学习，生活或是工作遇到了困难和烦心事，我们可以在“太极拳”里思考，解决这一个个难题。学习太极拳，是一份精神的蓄养和沉积，用以净化人的心灵。

“模仿、锻炼、感悟、自成一体”是一种太极拳的学习境界。每学期仅有短短的的十来节体育课，我或许只学到了太极拳的一点皮毛，也许我还仅仅只是停留在“模仿”的阶段。但是通过这学期的学习，我至少可以让我收获一种和谐的性格，收获一种不一样的人生态度。

得第一天上课的时候，就有同学问老师，太极拳是否有减肥效果，引来同学们阵阵欢笑，不过太极拳还真有此效果。想要利用太极拳减肥，每天练上五分钟的太极拳，用不了多长时间就会发现身体瘦下，而且肌肉体格变的有力强壮，当然，这个里面有很多需要技巧，并不是一两天就可以达到效果的，需要长时间的坚持练习，而且练习的方法也必须正确。

有人说修身可以去健身房，一样可以有很好的效果。但是，修心却不是其它的练习可以代替的了。

练习太极拳，首先要放松，不仅是肌肉，更重要的是心。要甘做小学生，让自己先变成一个空的容器。记得练起势之前，老师教我们要先全身松透，不仅松身，还要松心，要求我们练习深呼吸，做到深、细、匀、长，当时我对此体会不深，现在想来那个\"松心\"就是针对我讲的，心松身才能松。老师讲要\"舍\"，放下外缘，练时如若无人之境，不可掺杂一丝杂念，这样才能达到更好的效果。

同时，练习太极拳还需要注入自己的意念，让意念带领着自己的身体行动，好似一股源源不断的热流缓缓流经全身，并催动着自己的手脚跟着一起运动。意在形前，所谓“意到而形随”，否则就会出现形似而神不似的情况，失去了太极拳本身具有的韵味，自然达不到练习的效果，也体会不到太极拳的内涵和精髓。

在高中的时候，我就学过一段时间的太极拳了，不过那是因为时间短，学的比较仓促，没有完全学会，也没有真正体会到太极拳的韵味，甚至不懂得在实战中如何运用那些简单而又奇妙的招式。不过现在经过更深入、更细致的学习，弥补了许多当初没有学到的东西。同学们都羡慕我学的快，容易上手，却不知我是学习第二遍了，着实有些让人汗颜。

大家都说太极拳是聪明人的拳，我觉得这不是说只有天赋异秉才能学好，而是说自己一定得多琢磨，多体会，再加上老师的点播，才会有进步。

所谓“三天不练手生;三天不唱口生”，一个暑期没有练习，现在我练起来也觉得生疏，原来学习这回事儿，还真的需要时常回顾，温故而知新。没有多的练习也谈不上什么体会琢磨了，可惜总是说起来容易做起来难，自己即使连前辈提起的\"每天7分钟\"都从没做到过，可见练拳不但是身体的训练，更是意志的训练。能够长期坚持做一件事情，本身就是意志的体现，而且再次过程中，可以磨练年轻人浮躁的脾气，时期变得温和坚韧。

我们学习太极拳的目的，不仅仅是因为它是中华武术里的经典，也不是因为它是我国的国粹，更不是想让我们成为一代宗师。单纯的只是希望大家能通过学习太极拳达到强身健体的目的和效果，同时还可以丰富同学们生活的乐趣。然而有许多同学对此并不感兴趣，认为太极拳慢悠悠的，是老年人学习的东西。其实不然，太极拳是老少皆宜的。无论哪个年龄段的人练习太极拳，都会获得很多好处，增强体质则是其最直接、最基本的效果。

很多同学一进入大学就不同程度的变懒，我也不例外。出来平时上课，很多人都很少做锻炼，长期下去，体质和抵抗力会下降的。俗话说“身体是革命的本钱”，因此，希望大家在闲暇时间能够多多练习一下太极拳，就当是为了今后能有一副健康的体魄、够更好的学习和工作而“存钱”吧。

太极拳为修气，它比印度的愈加要优胜很多，我不是偏袒中国文化，太极拳多为顺，而愈加为逆，太极拳为从，而愈加为迫，在练的时候大家就可以发现，太极拳的肢势简单而且流畅，愈加则苦折身体，有很多动作根本不是一般人可以完成的。

我练太极拳已经三年了，每天早晨我都会锻炼1个小时，虽然很累，但是每天很快乐。

学太极拳不要苛求自己，因为太极拳不是逆拳，如果强迫自己难免会气血攻心导致副效果，更不要有显摆的心态，为什么有些人把太极拳练的有模有样却身体不得益处，原因就是他们杂念太多，多是为了显摆，太极拳游动肢势也和前人大相径庭没有什么变化，为了苛求肢势的相同多为在强迫自己修炼，那是不可取的。

怎么练太极拳，这是最重要的，我练太极拳第一步是找资料，去买一本练太极拳的书或者光盘，光盘为最好，因为视频的比较直接，容易学习，如果想省钱省力就到网上找，网上什么都有。等资料找好后，就开始学吧，不要在乎那门那派的，只要是太极拳就可以学，因为不管是那门那派都是已柔为主，多为慢功，太极就是这样，讲神不讲力。

练太极拳不要被影视里的武打动作迷惑，那不是太极拳的真谛，老祖宗在古代没那么厉害，太极拳本身就是修身养性的，不可用于武力，太极拳多为修气，在练习中把你学到的慢慢做，不要计较动作的好坏，不要计较动作的顺序，当你看完一套太极拳套路后，在清晨或者闲暇时间可以到一个无人的地方修炼，家里也可以，主要是无人打扰，这是太极拳修身的最好方式和环境。

在修炼时，不要刻意让自己模仿学到的动作和顺序，你可以根据自己的喜好走动，太极拳分八门其实无门，八门皆在心里，修炼中，身体肢势随心所动，且勿迫心而动，那样会适得其反，太极拳游动中上身有十指颤动劲脉，下身有双腿颤动劲脉，游动中，十指张合与臂膀摆动为太极拳主要修真，随着双臂的摆动，你会感觉到十指劲脉颤动，十指连心，日长后，你会发现体内器官明显舒畅，而且免疫力提升。练太极拳可以驱除杂念，其他体育运动包括愈加在内都是让人奋进，尤其是愈加，多为向自然祈祷，虽然可吸收日月精华，但心不静，愈加者说自己很心静，其实不静。太极拳就不同了，在修炼中只要不逆心而练，有杂念浮出便会被松弛的神经消退，所以太极者无心是有根据的。

练太极拳可治失眠，当晚上睡不着的时候，醒来又心烦，看什么都不舒服，这时候不要慌张，到一块清净的地方慢慢摆动你心中的太极，不要苛求肢势的完美，你可以随心索欲，不要强迫自己用多大的力气，你可以适可而止。其实夜晚和清晨是练太极的最佳时刻，多的我就不说了，在修炼中那种体会等你们真正练过后才会明白，太极拳早练早得益，不要说你没有时间，那是借口。

太极拳为独拳，是一种象灵芝人参一样的灵性拳，它不可物扰，不可与俗燥之气接触，凡违背者皆不得真修，这是什么意思？这些是说练太极拳最好的环境就是一个人，四周没有任何东西打扰，没有其他人，再好一些就是连声音都没有，那是修炼太极拳的最好环境，当然青山绿水除外，因为在大自然中，自然的声音是和谐的，是可以被太极吸拿的。

太极分二十劲脉，分别布置在双手和双脚上，二十劲脉在太极拳修炼中要全动，全动则可修身，但是也不要强迫自己，强迫自己是太极拳中的大忌，如果不能全动就单动，总之在修炼中自己掌握，怎么觉得舒服就怎么练。不要计较自己练的乱，太极本无极，所以也没什么路数，那些所谓的名门套路不过也是胡乱比画罢了，值得遵从的是那些人把太极拳规范流传下来。

好了，就写这么多吧，太极拳中的东西很多很多，我会继续努力学习的。坚持锻炼！只要这样我们才能永远年轻！永远健康！

转眼间第一学年就要过去了，我们的太极学习也接近了尾声。通过这一学年对太极的学习，我也学到了很多的东西。记得老师第一节课就告诉我们，学太极“意”很重要，关键是要用意念来打太极，因为太极拳是一种极重“神”和“意”的功夫，我想这也是人家为什么称太极为智慧拳的原因吧！

还有就是每次我们上课前徐老师总会让我们自己先把上次学的太极内容回忆一遍，再把上堂课所学的太极招数自己打一遍，然后再放松一下身体的各个部位，最后才开始正式的太极拳教导。

通过这一学年的学习，我发现太极是一种技击术，它的特点是以柔克刚，以静待动，以圆化直，以小胜大，以弱胜强。这是一门最讲求省力打人的艺术，所以借力打人、引进落空是它最本质的特点。要掌握“四两拨千斤”的巧妙技艺，就是要懂得身法轻灵之理，以意运气、以意打人，久之则身法无所不合。一身之劲在于整，一身之气在于敛，身法能一一求对，轻灵自如，达到“一动无有不动，一静无有不静”，人一挨我，我在下即能得机，而在上即能得势，上下相随，前后左右无不得力也。能得机得势，乃能舍己从人;能知己知彼，才能因敌变化;能因敌变化，“引进落空，四两拨千斤”之技，才能出神入化。老师还告诉我们要静心用意，呼吸自然，即练拳都要求思想安静集中，专心引导动作，呼吸平稳，深匀自然，不可勉强憋气；中正安舒，柔和缓慢，即身体保持舒松自然，不偏不倚，动作如行云流水，轻柔匀缓；动作弧形，圆活完整，即动作要呈弧形式螺旋形，转换圆活不滞，同时以腰作轴，上下相随，周身组成一个整体；连贯协调，虚实分明，即动作要连绵不断，衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定；轻灵沉着，刚柔相济，即每一动作都要轻灵沉着，不浮不僵，外柔内刚，发劲要完整，富有弹性，不可使用拙力。

另外太极益于身体健康这是众所周知的事情了，老师在课堂上也交给了我们许多这方面的知识。

首先它能使心态平和，使你能够更加宽容；此外它还是运动量小的有氧运动，对身体有好处（尤其是心呀，肺呀等）；它还能够增加身体的柔韧性,使筋骨更加柔韧坚硬；与此同时，它让我们的身体更加灵活，不但如此，它还能防身呢！

它还能够提高人体的心肺功能，经常参加太极拳锻炼的人，其心肌纤维增粗，心室壁增厚，心脏收缩力增强，心脏的容量即每搏输出量增加。此外，还能改善动脉壁的弹性和韧性，是冠状动脉口径变粗，提高心脏的工作能力。持久锻炼，内气得以流通，周身放松，有利于毛细血管内外物质交换，促进组织对氧的利用，减少乳酸的蓄积，减轻疲劳，益于身体，对慢性冠心病、高血脂症、动脉硬化病均有较好的防治作用。太极拳呼吸要求深长匀柔，可以增加膈肌及腹部肌肉的活动度和调节肋间肌的呼吸功能，使肺与胸廓之间的牵引加大，对五脏六腑起到“按摩作用”，对诸脏产生的疾病，如肠胃消化不良、糖尿病、大小便失常都会起到良好的疗效。

太极拳要求动作与呼吸自然结合，因此能发展呼吸肌增加肺活量；其运动量大而不剧烈，能促进血液循环，发展心脏肌能，使心脏跳动缓和而有力，既减少淤血现象，又能减少动脉硬化之弊；同时也促进了新陈代谢，使体内废物排除通畅，改进胃肠的蠕动，提高消化机能，既增加食欲，又能免除便秘的毛病。练习太极拳还要求“心静”，精神内敛，思想集中，这对大脑就是良好的训练；并且在动作复杂又须完整一气运动中，需要大脑等部分紧张的进行工作，这又对整个中枢神经系统起着良好的训练作用，提高了神经系统的机能，自然就加强了对全身各器官各系统的调节作用，使身体对外适应性加强。对寒、暖的适应及对传染疾病的抵抗力都能相应地加强。顺便提高了健康水平，增加了抵抗力，甚至可以帮助我们延年益寿呢！

还有，近年来，通过许多卫生医疗部门经过研究，也同样证明了太极拳运动对人体的中枢神经系统、心脏血管系统、呼吸系统、消化系统、骨骼肌肉、新陈代谢等方面都有良好的作用。

通过本学期太极拳学习，让我收获不少，不但自己的身心得到放松，也体会到了同学间的互相友爱，更加理解了老师的悉心教导！

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。

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

下面是我将结合个人体会以及学到的知识，分太极拳运动的精华、动作要点、功效这三个部分对太极拳运动进行简要的分析：

一、太极拳运动的精华

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，

“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

二、太极拳的动作要点

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是可以训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

三、太极拳的功效

太极拳是我国目前流传最广的健身运动,它集中了古代健身运动的精华,与中医养生紧密相连,有调理脏腑、疏通经络、调理脏腑、补益气血的作用。

太极拳作为一项体育运动，之所以具有养生保健功能，其奥秘在于“一动无不动”的身体活动，能给各组织器官一定强度和量的刺激，激发和促进身体在生理、生化和形态结构上发生一系列适应性变化，使体质朝着增强的方向上转化和

发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

太极拳不仅可以用于强身健体，还能用于其他很多方面。练习太极拳可以使身体比以前更灵活。碰到什么事情，反应更加灵敏。例如学会了用丹田运动来调节自己的重心，那么就不怕因汽车突然加速或减速而摔倒了；学会了借力打力，就能避实击虚，得机得势，从而避免受到他人的攻击

另外，坚持练习太极还能增加人体的气场，而且对练习者的脑机能也会产生良好的影响。太极拳训练，可以在意识的导引下，提高外周血液微循环与气体交换机能，保证内呼吸和物质能量代谢以及神经肌肉活动时氧和营养物质供应，提高脑组织代谢能力。在意念的作用下促进血液循环。意到气到以气推力，使中枢神经器官和身体各器官系统得到充足的营养和氧气并及时运走其代谢产物，从而增加脑血流量，改善植物神经系统的兴奋性，增强大脑对内外环境刺激的调节能力，使人体能够主动地与环境保持平衡和协调，改善大脑供血能力。

练习太极拳的时候，要保持心静，全神关注地做好每一个动作。因为只有心静下来，才能使手脚的运动协调一致，才能体会到太极的真谛。所以，在打太极拳的时候，要把所有的心事都抛开，把精神都集中在太极拳的一招一式上，尽力把每个动作做好。太极拳，不仅养身而且养心。

太极拳作为中国传统武术的一个分支，在当今社会还是很实用的。太极拳，不仅是一种强身健体的好运动，而且还是一套可以随时派上用场的防身之术。太极拳是我们中国传统文化的一个瑰宝，值得我们传承下去。而我，也会坚持练习太极拳，并把学到的知识教给他人，让更多人喜欢太极拳，加入到练太极的行列中来。

对该课程的建议：

总体上看，这门课还是不错的，太极拳很值得一学。我有以下几个建议： 1、38式太极拳的教学内容有点多，一个学期要学完课时太紧，建议下学期可考虑适当删减教学内容。

2、中医养生的课时较少，可考虑适当增加理论课的节数。

3、课外可成立一个太极拳兴趣小组，让喜欢练太极拳的同学可以聚在一起练太极，并交流练太极的心得体会，这样有利于我们提高打太极的水平。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！