

2023年跆拳道活动名称 参加跆拳道的心得体会(大全7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

跆拳道活动名称篇一

跆拳道是一项以韩国为起源的武术运动，我非常幸运能有机会参加跆拳道的活动。在这次活动中，我不仅学到了许多跆拳道的技巧，而且还从中收获了很多意想不到的东西。这篇文章将分享我参加跆拳道活动的心得体会，以及我对这项运动的理解和感悟。

首先，参加跆拳道活动让我领略到了这项运动的精髓和魅力。在课堂上，我们学习了如何正确的站立、发力以及防御等基本技巧，同时也学习了一些实战技巧和套路。通过观摩教练精湛的动作和组合演练，我深刻地认识到跆拳道的独特之处。跆拳道融合了快速、准确和灵活的动作，以及对身体平衡和力量控制的要求，从而让人感受到一股蓬勃向上的力量。

其次，在跆拳道活动中，我发现了自己身体和意志力的潜能。跆拳道强调身体的灵活性和协调性，每天的训练都需要进行大量的拉伸和力量训练。通过持之以恒的练习，我逐渐感到身体的柔韧度和力量在增加，这让我对自身的潜能有了更加深刻的认识。同时，跆拳道所要求的耐力和毅力，也对我的意志力提出了挑战，我学会了坚持不懈，面对困难时保持积极的态度。

另外，跆拳道的活动也教会了我如何与他人进行合作和交流。在教练的带领下，我们进行了许多对练和合作训练。这让我

明白，只有与队友保持紧密的配合和默契，才能够在比赛中取得好成绩。在训练中，我们时常互帮互助，热情地给予对方鼓励和指导。这种团队精神让我认识到，成功不仅仅取决于个人的努力，更需要团队的协作和支持。

此外，参加跆拳道活动也启发了我对于自我保护的重视和对于自身安全的关注。虽然跆拳道强调的是一种自律和自律的精神，但同时也让我懂得保护自己的重要性。在训练中，教练不仅教授了我们各种实用的防身技巧，还强调了对于他人的尊重和善意的原则。跆拳道不仅仅是一种武术运动，更是一种生活态度和沟通方式。

最后，参加跆拳道活动给了我一个深思的机会，让我反思自己的成长和目标。通过跆拳道的锻炼，我认识到自己的不足和需要改进的地方。同时，也明白了只有通过不断地努力和训练，才能取得进步和成功。这使我更加坚定了自己在跆拳道上的目标，同时也让我认识到在生活中，只有不断地追求进步，才能够不断地给自己带来新的挑战 and 机遇。

总之，参加跆拳道活动是我一次难得的机会，在这次活动中我学到了很多。我深刻地感受到了跆拳道的魅力，锻炼了自己的身体和意志力，学会了与他人合作和交流，以及重视自我保护和对自身安全的关注。通过这次活动，我对于自己的成长和目标有了更加清晰的认识，也更加坚定了自己在跆拳道上的追求。我相信，这种经历将对我的产生积极的影响，帮助我更好地面对未来的挑战和机遇。

跆拳道活动名称篇二

跆拳道是一项源自于韩国的传统武术，以手、足、身体等各种技巧为基础，是一种融合了攻击和防御的身体训练方式。最近，我有幸参加了一次跆拳道的活动，这是一次由本地跆拳道俱乐部举办的训练营，旨在让参与者感受并学习这项古老而神秘的武艺。

第二段：描述参加跆拳道活动的体验和收获

这次跆拳道活动给我留下了深刻的印象。首先，我们在活动中接触到了跆拳道的基本动作和技巧，如前踢、后踢、脚叉等。在教练的带领下，我们积极地进行练习，一遍又一遍地模仿动作，直到达到熟练的程度。在这个过程中，我深刻地感受到了跆拳道对身体协调性和灵活性的要求。其次，我们还学习了跆拳道的哲学思想，如尊重和自律。通过参加这个活动，我不仅了解到了跆拳道的技巧，更领悟到了其中隐藏的智慧 and 道理。

第三段：跆拳道活动对我的成长和改变

参加跆拳道活动对我个人的成长和改变有着深远的影响。首先，通过不断地练习和训练，我逐渐培养起了坚持不懈的品质。从最开始的不熟悉到最后的熟练掌握，这个过程需要大量的时间和努力，但我从中学会了坚持，不管遇到多大的困难都能勇往直前。其次，跆拳道活动还培养了我对团队合作的意识。在活动中，我们需要与队友配合进行练习和对抗，这要求我们互相信任和相互支持。通过与队友的交流和合作，我学会了团结他人，共同努力去达成目标。

第四段：对跆拳道的进一步规划和探索

参加跆拳道活动让我对这项运动产生了浓厚的兴趣，并对跆拳道的未来规划和探索产生了强烈的渴望。我希望能够继续深入学习和掌握跆拳道的技巧，并不断提升自己的水平。同时，我也计划在未来参加一些比赛和交流活动，通过与其他跆拳道爱好者的切磋和交流，不断提高自己的技能和经验。

第五段：总结参加跆拳道活动的收获和感受

通过参加跆拳道活动，我不仅学到了武术技巧，更收获了自信和坚持的品质。跆拳道教会了我如何战胜自己，如何面对

困难和挑战。这次活动以及跆拳道本身给了我很大的启示，让我深刻体会到了做人的道理和生活的意义。我对未来的跆拳道之旅充满期待，相信在这个过程中，我会不断成长和进步。最后我要感谢这次活动以及教练和队友们的支持和帮助，是他们让我有机会能够参与到这个精彩的跆拳道世界中。

跆拳道活动名称篇三

(1) 培养同学们的武术水平，提高学生自我保护能力。

(2) 感受跆拳道的魅力和快乐，促进学生身心发展。

每周2、周4及周5

南校体操房及新校活动中心

第一阶段

培养会员兴趣：跆拳道的起源，相关背景的介绍，著名黑带的了解等。

第二阶段

基本礼仪学习。

第三阶段

基本功的训练：基础脚法的训练，拳法的训练。

第四阶段

太极八章的练习。

第五阶段

特技，组合动作的练习、配合。

跆拳道活动名称篇四

校园文化是一个大学精神内核的重要组成部分，而社团文化则是引导高校校园文化的一股最重要的力量。社团文化是民族内校园的一年一度的社团盛典，是实力比拼的大舞台。在这里显示团队建设精神。我们跆拳道要做不仅把我们跆拳道文化展示大家，而且让更多人去了解，去知道跆拳道是一项能有益身体和身心健康的运动。更要让我们大学生积极参加和加入我们活动中来。体现我们跆拳道的风采。

借着这次的社团文化节，通过开展跆拳道特色活动，更好的展示我们跆拳道协会的风采，让更多人了解跆拳道，进而让人们喜欢跆拳道让大家积极加入我们，一起来营造好文化节的气氛。

品味跆拳道魅力，释放跆拳道精神

学生社团联合会、艺术与体育学院团总支

艺术与体育学院跆拳道协会

20xx年5月7日

全校师生

篮球场

（一）、前期工作：

1、组织召开部长会议，讨论活动进程，安排各部门的相关工作。

2、秘书部做好活动期间人员的安排，借用相关物品、通知及活动总结。

3、策宣部做好宣传工作，摊位的美化及相关宣传报；负责整个活动的策划及活动流程及摄影相关工作。

4、财务部负责计算活动经费，准备活动物质及奖品。

5、培训部负责节目的排练。

（二）、活动期间准备工作：

1、确定场地是否布置完毕，

2、设备用具、物资是否齐全

3、人员安排是否到位

（三）、活动后期：

1、活动结束后，工作人员做好现场善后工作

2、就活动现场情况及会后评价写出此次活动总结报告。

（四）、文化节当天安排：

1、 15：00现场热身运动（若场地不够宽，在足球场进行热身运动）

2、 15：30打太极一至三章及踢靶

3、 16：00现场教：（跆拳道的基本动作：马步、下格挡、中格挡、上格挡、外格挡、前踢、横踢）

4、 16：30踩脚

目的：发展学生的反应能力

游戏的准备：

□□平坦的场地。

(2) 把学生分成两组，每组必须面对面，男对男，女对女

方法：当游戏开始时，双方两手背后，必须想办法要以最快的速度去踩对方的脚面，谁踩到对方脚面的则赢，另一方则输。然后赢家变成守方，输家变成攻方继续游戏，相互交换。

规则：

□□赢家变守，输家变攻。

(2) 不许用力踩踏，速度要快。

(3) 双手始终背后，不得犯规。

5、18：00特技表演

6、19：00游戏

游戏一：

1、单脚支撑30秒

2、快速单脚踢靶20次。安排一名工作人员（用时1分钟）
（手机1个、脚靶1个）

游戏二：扔圈套套矿泉水瓶，瓶子距离起点1米，5个圈中两个即可过关。安排一名工作人员（用时1分钟）（矿泉水10瓶、圈套5个）

游戏三：3项体能各5个，有俯卧撑，蹲起，纵跳（用时30秒）

游戏四：原地转圈左5圈右5圈，10秒内写出自己名字。安排一名工作人员（用时30秒）（桌子1张、纸板1个、笔2只）

7、20；00太极四至六章及踢靶

- 1、场地以及道具应在活动开始前准备完毕。
- 2、工作人员应按游戏规则给参与者发奖券。
- 3、工作人员应注意调动会场气氛，遇事应机处理。
- 4、比过程中工作人员不能离开场地。
- 5、借用物品细心管理。
- 6、注意现场秩序，不能出现争吵或插队现象。
- 7、注意保护场地的公共设施
- 8、注意安全，准备好药物以应对队员失误受伤。

经费来源：会费

跆拳道活动名称篇五

新的一学期开始了，社团工作也即将开始。上学期在团委领导的关怀和我社团全体社员的共同努力下，各方面的工作都取得了显著的成绩。不仅扩大了本社团在社团和学校的影响力，而且给社团带来了良好的声誉。为了更好发挥学生社团在校园文化中的积极作用，提高社团活动的水平，带动社团的全面繁荣和发展，促进社团管理的规范化、制度化，我们的工作制定如下：

社团工作制度的贯彻召开组织机构成员会议，对上学期的工作进行总结，拟定本学期社团工作制度贯彻计划，充分明确了权责的划分、经费的使用以及日常工作中的一些注意事项。社团间的沟通监督为了增进社员之间的了解，更真切的融入社团，社团决定先从组织机构成员开始，实行训练签到制度。让组织机构成员积极参与训练，更深入地了解跆拳道和跆拳道社团的运行。建立社团具体奖罚项以一个月为期，给予参与训练次数最少的组织机构成员一定的惩罚，相应的，参加训练次数最多的组织机构成员在学期末给予一定的奖励。若效果良好，可对其余会员制定试行方案。

构建一套高效、灵活的社团动态管理体系。

培养一支具有鲜明特色的社团团队。

扩大社团影响力，发挥社团在校园文化中的积极影响作用。

积极督促会员参加训练，提高跆拳道技能。

本学期的工作具体分为五大方面：

- 1、新学期开始，完成社团的注册工作和申请场馆工作。
- 2、跟挂靠学院做好沟通工作，便于挂靠学院的工作及社团以后活动的开展。

社团常规活动即跆拳道的常规训练。训练的时间为每周四中午11：50—12：50，训练地点为学校前后操场。

跆拳道活动名称篇六

为丰富我院高校大学生课外生活，增强我院各高校间跆拳道运动的交流与合作，提高我院大学生的强身健体意识及身体素质，为给全院广大的跆拳道爱好者提供一个施展才华的舞

台，特举办本次广西财经学院首届大学生跆拳道比赛。

随着社会的发展，“跆拳道”这一武术逐渐家喻户晓，也成为广大青年热爱的一项竞技活动，而我院跆拳道协会成立已有十二年的历史，因此，我协会将以将汇集xxx各高校的跆拳道爱好者，共同为大家呈现一场跆拳道的实战比赛。

展现风采增进友谊强健体魄扬我武德

以武会友友谊第一比赛第二

xxxx体育教学部

xxxx跆拳道协会

xx各高校跆拳道爱好者

20xx年4月至5月

- 1、报名时间□20xx年4月中旬
- 2、参赛时间□20xx年5月中旬(具体)
- 3、后期宣传：比赛完一周内

xxxx体育管

(附件3：各等级的奖项设计)

1、前期工作：

(一)联系安排活动赞助商

由外联部负责活动赞助商

(二) 报名表制作

由宣传部负责报表的制作和打印

(三) 文字材料收集

由秘书部负责查找和整理一些关于跆拳道照片、一些基础性的有关跆拳道的问题及其答案。

(四) 宣传卡片制作

由宣传部负责制作宣传卡片，并附上跆拳道小知识，包括比赛的时间地点和宣传语。

(五) 桌椅、道具：

资源部负责桌椅的配置、脚把、桌椅、木板、砖瓦之类以及护具等常规用品

(六) 奖品准备

1)、由外联部负责观众参与奖品：

方案1：采购一些棒棒糖之类的奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话。(待定)

2)、参赛获奖人员：奖杯，证书，奖状，纪念礼品

2、中期工作

(一) 比赛会场布置：

由后勤部负责赛场布置

1. 比赛场地的铺垫

2、海报的粘贴

3、饮用水的提供

4、药品的配备

(二)录像照相

由外联部负责现场录像和照相

(三)安全保障

参见“附件3安全预案”

(四)机动人员

应对突发状况

(五)撤场工作

各部门共同完成

3、后期工作

(一)归档总结工作

秘书处负责

(二)后期宣传

宣传部负责，外联部协助

一、前期宣传(时间：5月)

1、粘贴海报

内容：宣传该活动,简介该比赛内容及其报名方式，参赛时间地点，广招报名选手

粘贴地点：东西食堂

具体时间：

2、横幅宣传

内容：活动口号、宣传跆拳道比赛一事

张挂地点：中区足球场、游泳池旁

具体时间：

3、宣传单

内容：报名单、宣传单(比赛的规则，参赛的方式，举办的地点)

宣传地点：东、西食堂拜访摊点

具体时间：

二、中期宣传(时间：5月)

1、粘贴海报

内容：与前期宣传不变

粘贴地点：东西食堂的不动，增一张于体育馆前(比赛地点)

具体时间：比赛当天(待定)

2、横幅宣传

内容：“预祝xxxx第一届跆拳道实战比赛圆满成功”

横挂地点：体育馆、游泳池旁、田径场

具体时间：比赛前的两三天

三、后期宣传

网上宣传

内容：稿件形式把这次比赛的形式、规模、比赛结果在网上公布

具体时间：比赛完后一周内

海报3张、横幅5条(待定)、水一箱、药品、奖品等(以表格的形式做出)

跆拳道活动名称篇七

延承奥运精神营造活力型财院校园文化

从中国20xx年第一次正式参加奥运会以来，我们一直在为奥运作出不懈的努力，我们盼着有一天奥运会将在我们中国举办。这一年我们终于盼来了[]20xx我们在我们的北京成功举办。随着奥运，中国已进入了全民运动的时代，从去年开始就不断有全民健身、全民马拉松、全民呼拉圈比赛等一系列活动在全国各地竞相举办，全国各地迎来了一阵“奥运热”。可以说，奥运在带来了经济热、政治热的同时也带来了巨大的文化热!3月24日，北京奥运会圣火取火仪式在希腊奥林匹亚举行，北京奥运圣火顺利采集。她将一路披荆斩棘风雨无阻，徐徐的向终点北京挺进。5月18日，奥运圣火伴随着一路的喝彩和期盼来到人间天堂——杭州，我们生活的大都市!奥运赛场上吴静钰完胜对手在跆拳道小级别中国首夺奥运金牌!为此，

我们都激动不已!跆拳道，作为奥运运动项目之一，也正在为之不断努力，艰苦奋斗。心武跆拳道社团更是为延承08奥运精神奥运积极奔波着。

1: 延承奥运精神，延承奥运文化。

2: 宣传全民健身，宣传跆拳道运动，普及同学们对跆拳道的认识。

3: 动员同学们积极投入奥运热潮，为我们财院更添一份全民奥运的氛围。

4: 为建设活力型财院校园文化，发展跆拳道提供良好的宣传和动员作用

通过前三届大众跆拳道比赛成功总结的经验，我们有信心再一次举办最高水平的跆拳道交流比赛，届时将有其他兄弟院校的跆拳道社团参与比赛期间的穿插演;浙江省跆拳道协会代表，浙江省高校跆拳道活动发起人作为比赛颁奖嘉宾;省跆拳道一级裁判员，省跆拳道品势教练员作为比赛裁判。我们将以最完备的准备，最优秀的人员，最饱满的精神面貌，组织开展省高校内最为完美的一次业余跆拳道活动。

浙江财经学院生活区桃李苑文华餐厅门口。

浙江财经学院体育馆门口(晴天)

浙江财经学院教学区e210(雨天)

十一月上旬

七、活动准备

(一)联系安排活动赞助商

(二) 报名表制作

(三) 文字材料收集

查找和整理一些关于的奥运问题、一些关于北京奥运的问题和一些基础性的有关跆拳道的问题及其答案。

(四) 宣传卡片制作

制作宣传卡片，并附上跆拳道小知识晚些时候比赛的时间地点和宣传语。

(五) 奖品准备

1、观众参与奖品：

方案1：采购一些棒棒糖之类的奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话。

方案2：采购一些关于奥运的小东西作为奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话

2. 参赛人员：奖杯，证书，奖状，纪念礼品

(六) 海报准备

1. 比赛报名海报(贴于文华餐厅门口)

——宣传该活动, 简介该比赛内容及其报名方式

2. 比赛活动海报(贴于文华餐厅门口)

——宣传该活动, 简介该比赛内容及其时间地点

(七) 横幅准备

比赛横幅(于文华餐厅门口)

(八)桌椅

(九)道具:

脚把、桌椅、木板、砖瓦之类以及两套护具

(十)参赛人员的保护措施

1. 饮用水2. 云南白药

(十一)比赛期间穿插节目:

1. 品势类节目由品势队与其他各校负责人负责准备

2. 道操类节目由道操队与其他各校负责人负责准备

3. 特技类节目由特训队与其他各校负责人负责准备

(十二)音乐:

1. 比赛音乐由各节目负责人选定

2. 穿插音乐到时由所有的节目负责人商讨后决定

(十三)串词: 由社刊部和社长秘书负责编写

(十四)录像照相: 由网络部和社刊部负责

(十五)比赛会场布置:

1. 铁架子、地毯、桌椅

2. 海报架、海报(包括跆拳道知识介绍以及)、

3. 大型喷绘布景

4. 音响(接线板)

一. 赛前流程

1. 在文华餐厅门口进行比赛前报名工作准备

2. 由三人穿好道服发放卡片，三人负责报名记录，另外两人负责传单。

3. 报名工作结束，整理场地。

4. 比赛场地准备

二. 比赛流程：

1. 开场：

品势表演(太极三章)

道操表演

特技表演

2. 击破比赛

裁判员点评(同时道操比赛成绩统计) 互动环节(简单的擒拿演示、并请观众上来参与实践、并赠送参与观众纪念品)

3. 道操比赛

道操比赛裁判员点评(同时道操比赛成绩统计) 主持人将话题转向北京奥运互动环节(向观众提问关于奥运的问题，回答对者有纪念品)

4. 到场来宾表演

5. 特技比赛

6. 实战比赛

八人淘汰赛裁判员点评(同时实战比赛成绩统计)

7. 比赛结果和成绩公布

8. 主持人请心跆拳道社长总结，浙江省跆拳道协会代表讲话，主持人感谢现场观众和来宾并且宣布活动结束。

三. 赛后流程：

1. 集体合影留念

2. 工作人员合影留念

3. 场地整理

4. 照片，视频后期处理

九、财务预算

文印费：50

奖品购买费：100

比赛用品：350

场地布置：350

其他：150

总计： 1000