

2023年跆拳道心得体会 跆拳道学习心得(通用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

跆拳道心得体会篇一

转眼间，一个学期的跆拳道学习就要过去了。虽然我的学习只能算是入门，但这一个学期的学习也让我有了很多感受。

在的跆拳道学习中，我发现最重要的并非各种腿法、招式，而是跆拳道的文化内涵和精神意蕴。记得第一节课上，老师就为我们介绍了跆拳道的发展历史，从最初的本能的自卫活动，到现在的国际竞技项目，跆拳道的每一点发展都包含了诸多人文因素。“礼仪”、“道义”、“坚毅”、“勇敢”，这些都被包涵在一个“道”字里，那句“以礼始，以礼终”更是在整个学期中从头贯彻至尾。每一个人在练习跆拳道时，都能感到它是在培养人的一种“气量”。

另一方面，跆拳道的基本动作也十分重要。跆拳道没有过多的花样，每个动作都干净利索，简单而实用。正是这些基本动作，经过各种组合、发展，形成了各种变幻莫测的招式。虽然我们觉得这些动作比较简单，而对电视上那些高水平选手的组合技惊羡不已，但我们应该想到，那些选手正是将这些基础练的滚瓜烂熟，理解了每一个细节的要点，才能自由使用，发展出更高水平的动作。因此，学好每一个基本动作，正是我们这些初学者最该做的。

虽然最初我报名跆拳道只是因为对武术的好奇，但经过这一学期的学习，我想跆拳道不只让我锻炼的身体，也影响了我

的思想，让我在身体和精神上都能有所进步，这对我来说无疑是十分重要的。我想，即使课程结束，我也依然会练习跆拳道，让它成为我生活的一部分。

为什么选择跆拳道

近年来，越来越多的年轻人喜欢把跆拳道作为自己平时锻炼身体的一种方式，加入到跆拳道的训练队伍中来。我认为，这里面的主要因素有三点：锻炼身体、释放压力、提升修养。

作为一项体育运动，跆拳道在对身体的锻炼方面自然有很大益处。它对人体各个部位的应用、对速度力量的追求，要求人们不断加强身体素质，这一点不用多说。现在的年轻人面对来自社会、家庭的各种压力，需要一个能够合理发泄的渠道。跆拳道这类武术项目没有很高的门槛，大多数人都能在这里挥洒汗水，同时释放压力，重新回到阳光灿烂的生活。而跆拳道中的“道”的精神也能对人产生正面影响，让尚不成熟的年轻人拥有奋力拼搏、坚忍不拔、自强不息的精神，同时产生坚定的自信心。在这种自信心的作用下又能使人找到一种忍耐克己的气质和正义感，而忍耐克己又会形成谦虚、纯朴的良好品质。这些都是每一个年轻人都希望拥有的。跆拳道对于我们来说，既是锻炼身体的途径，又是修身养性的良方，因此越来越多的人愿意选择跆拳道作为自己的业余爱好。

我相信不只是跆拳道，很多种武术项目的参与者都会有这些想法。毕竟，我们并非专业运动员，不需要击败对手、获得名次。我们选择一项运动，更看重的是它能带来的益处。相信在将来，会有更多人加入到跆拳道的学习中，收获自己的运动体验。

班级：110614 姓名：王婧仪 学号：11061088

跆拳道心得体会篇二

第一段：引言（大约200字）

作为一项古老的武术运动，跆拳道[Taekwondo]在中国日益受到广大幼儿家长的欢迎。跆拳道不仅仅是一种体育运动，更是一种综合性的训练，它能够帮助幼儿培养出色的心理素质、自控能力和团队协作意识。我有幸参与跆拳道的学习，从中体会到了许多宝贵的心得体会。

第二段：体温的提高（大约200字）

参与跆拳道训练的第一天，我感受到了来自运动的热情。跆拳道不同于其他体育项目，它要求全身的活动，每一次击拳、踢腿都需要付出全身的力量。在训练的过程中，我很快就感到身体的温度提高了。这种热量并不只是因为锻炼而产生的，更是一种对自己突破极限的满足感。我意识到，只有不断努力，才能让自己更加强大。

第三段：坚持不懈的精神（大约200字）

训练经过一段时间后，我开始面临一些困难。有时我会觉得动作很难掌握，有时又会受到同伴的教导，需要不断地改进。但是我没有放弃，坚持每天练习。我意识到，只有坚持不懈地努力，才能克服困难并取得进步。在这个过程中，我培养了坚持不懈的精神，学会了在面对困难时勇往直前。

第四段：自信的建立（大约200字）

通过训练，我不仅仅学到了技术上的技能，还培养了自信。在学习跆拳道的过程中，我发现只有自信的人才能够在比赛中取得进步。当我第一次参加比赛时，我忐忑不安，但是我告诉自己相信自己的能力。结果，我在比赛中表现出色，赢得了胜利。这次经历让我明白，自信是成功的关键。

第五段：团队精神的培养（大约200字）

参与跆拳道训练和比赛，我也体会到了团队精神的重要性。在跆拳道比赛中，我需要和队友们一起合作，互相配合，才能取得胜利。我们在训练中相互鼓励，合作克服困难，这让我深刻体会到了团队的力量。在团队合作中，我懂得了团结、分享和信任的重要性，这些都是我一生受益的宝贵经验。

结束语：

通过学习跆拳道，我不仅仅学到了一项运动技能，还体会到了坚持不懈、自信和团队精神等重要品质。这些品质将成为我未来成长中的重要资本，我会倍加珍惜并运用于日常生活中。跆拳道的学习让我实实在在地感受到，只有努力才能有所收获。通过不断的努力和坚持，我相信我能够成为一名更加强健和优秀的人。

跆拳道心得体会篇三

学习跆拳道是小学生班级体育活动中的一个重要内容。跆拳道是韩国特有的一种武术，它的核心是踢腿和手臂的技巧。学习跆拳道对于小学生来说是一种很好的锻炼身体和提高技能的方法，同时还可以提高他们的自我保护意识和自信心。在此文章中，我将分享我在学习跆拳道过程中的一些经验和体会。

第二段：挑战与机遇

跆拳道需要大量投入时间和精力才能掌握技术。在学习跆拳道的过程中，我遇到了很多挑战，比如说身体不够灵活、肌肉力量不够大等等。但是，跆拳道也给我带来了许多机遇，比如说可以认识到更多的朋友，学习到新的技术，增强自己的身体素质等等。同时，我的耐心和毅力也得到了提高，这对以后的学习和生活都是很有帮助的。

第三段：自我保护

学习跆拳道还帮助我养成了自我保护的意识。在跆拳道的学习中，我们不仅要学会踢腿和打拳，还要学会如何保护自己。这让我更加深刻地认识到了自我保护的重要性，同时也让我更加自信。在学习过程中，我也了解到了很多如何避免危险的方法，比如说如何避免陌生人的接近。

第四段：身体素质的提升

跆拳道是一项很好的身体锻炼项目，它能够帮助我们增强肌肉力量、提高耐力和灵活性。学习跆拳道不仅可以让我们得到良好的身体素质，还可以帮助我们保持健康的心理状态。在我学习跆拳道的过程中，我不仅感觉身体变得更加健康，而且我还学会了如何承受困难和疲惫。这些都是很有价值的。

第五段：总结

总之，学习跆拳道是我人生中的一次宝贵经历。在学习的过程中，我不仅学到了很多新的技术和知识，还培养了自我保护的意识和自信。跆拳道让我体验到了困难和挑战，但是它也为我的身体素质提供了很好的机会。因此，我建议其他小学生也可以尝试学习跆拳道，它可能会给你带来意想不到的好处。

跆拳道心得体会篇四

通过为期十个月的对跆拳道初步学习，有了初步的体会。在短暂的学习过程中，深刻感受到了它对我全身心的帮助。

在学习过程中首先体会到的是它对韧带的要求是以前没意识到的。第一堂课的时候踢腿踢不高，有了样子却没速度和力量。一堂课下来只留下连续好几天的腿部肌肉酸痛。但是在这期间我并没有间断压腿踢腿。也许正是因为肌肉的酸痛让

我感到兴奋，好久没有过这种感觉了，以前的腿部是那么松软，而现在正是因为疼痛让我感受到每走一步都有力量的存在，一种积极向上的激情也油然而生，它激励我积极参与到学习当中。

再者是对跆拳道中的前踢和横踢的学习，它们是跆拳道中的基本动作，显然这是一种机械的动作，抬脚及弹腿等，但也可以理解它和中国武术一样每个动作都有着它的道理。我注意到要做好身体的协调平衡与力量的分配，我就是有几次一位踢起的脚带动立脚的滑动而摔倒在地。同时也更深刻地感受到这些动作在有经验的眼里地确如老师所讲的不堪一击。然而我要很好地完成这个任务我就得站稳脚跟，才能更好地去摸索腿部肌肉的协调和如何去爆发出速度和力量。

通过查阅资料了解到，跆拳道是一项力量和全身协调能力综合发展的格斗项目，而且跆拳道的力量素质与其他素质有极为密切的联系，在一定程度上影响去其他素质的发展。力量素质可以分为最大力量、快速力量和力量耐力三种。在跆拳道训练中，三种素质在训练中相互促进，相互影响，而快速力量是主要的练习内容，进行力量训练，能使支配肌肉的神经中枢的机能得到改善，提高神经过程的强度，增强神经冲动的传递，从而改善神经系统的调节功能。发展力量素质的练习有克服外部阻力和浪费自身重量的练习。跆拳道运动中的大部分动作均要求快速反应、爆发式完成，还要求高度的机动性和灵活性，更多的是采用动力性练习方式。

一、改善和增强体质，二、提高防身和自卫能力，三、磨砺意志，培养品质的修养。

通过对上述的学习，是对以前的一个补充。在跟随老师学习的十个星期中我学会了一些基本的动作及基本的练习方法，但是我不能因为课程的停止而停止对一项运动的学习。上述的内容虽然只是学习到的一个部分，而且并不能完全领会，但是在以后的练习当中可以有自己一步一步深入的理解。它

同时是给了我一个训练的纲领，让我有训练的的目的和方法的指示。

芽产生的。经过漫长的岁月，人们的本能的自卫活动逐渐演化为有意识的击技活动，形成最早的跆拳道。接着是在封建时期的国家体育运动和武术的发展，同时作为国家的军队的一种实战击技训练手段而发展。现代的跆拳道经过一定的包装，使之有更加具有观赏性的特点，在国际上得到了更加广泛的发展，成为了如奥运会等国际化的的比赛项目，在我国也有传播。我国的武术也是在长期的击技活动的过程中形成和发展，但我国有更加博大的民族文化和哲学思想，给武术添加了更加深刻的内在文化。同时跆拳道讲求的礼仪与我国的礼是相通的，在国际化的比赛中充分展示了东方国度的礼仪文化。

从我个人对跆拳道的体会来说，跆拳道是很容易让人从细微上体味到有所突破的一项体育运动。于是乎几个同学在起开玩笑的时候几天前你说小心我踢你下巴，今天可以说小心我踢掉你鼻子。这么一个高度的差别可以让人一步一步地更加自信。也许在行走的时候偶然踢出一脚，没人会认为这是疯子，因为你踢得漂亮。这就使自己自信地完成自己做的每一件事，压抑的心情也在一次又一次动作中发泄了，心情可以更加愉快。所以，一项体育运动是可以影响一个人的性格，跆拳道让我变得更加开朗，更加乐观。

跆拳道心得体会篇五

第一段：引言（约200字）

跆拳道是一项古老而充满智慧的武术运动，对于幼儿来说，学习跆拳道不仅能够提高他们的身体素质，还能够培养他们的自信心、坚持力和品德。作为一位曾经学习过跆拳道的幼儿家长，亲眼见证了孩子们在跆拳道训练中的成长和变化。在本文中，我想分享孩子们学习跆拳道的心得体会，以及他

们在这项运动中得到的成就与满足感。

第二段：促进身体发展（约200字）

跆拳道作为一项全身性的运动，能够促进幼儿的身体发展。通过跆拳道的训练，孩子们不仅能够锻炼肌肉，增强力量和灵活性，更重要的是，他们还能够培养良好的身体协调能力和平衡能力。孩子们在训练中学会了不仅要注重力量，还要注重技巧和身体的协调运用，这无疑对他们的整体身体发展有着积极的影响。

第三段：培养自信心（约200字）

跆拳道的训练强调个体的自我挑战和突破。孩子们会在每一次训练中面对不同的技巧和挑战，而通过积极努力和不断尝试，他们能够逐渐掌握并提高自己的技能。当孩子们感受到自己的进步和成就时，他们的自信心也会得到极大的提升。在跆拳道训练中，孩子们不仅会从其他同伴和教练那里得到肯定和鼓励，还会学会为自己的成绩和努力自豪。

第四段：培养坚持力（约200字）

跆拳道训练需要孩子们投入大量的时间和精力，需要他们不断地重复动作和练习。这对幼儿来说是一项挑战，但也是一次宝贵的机会去培养他们的坚持力和毅力。在跆拳道的训练中，孩子们经历了一次又一次的尝试、失败和再次尝试，他们会学会不轻易放弃，努力追求自己的目标。无论是在课堂上还是比赛中，从一次次的挑战和挫折中，他们都能学到坚持不懈的精神。

第五段：提升品德修养（约200字）

跆拳道是一项重视道德规范的武术运动，它强调孝道、尊重和礼仪。通过跆拳道的训练，孩子们能够学会尊重他人、团

队合作和礼貌待人。在跆拳道训练中，教练会教导孩子们要有互助精神、诚实守信和积极向上的态度。这些品质的培养将对孩子们日后的发展和社交能力产生深远的影响，不仅在跆拳道的训练中，而且在他们的日常生活中也能够得到体现。

结尾（约100字）

总结来说，幼儿学习跆拳道对他们的身体发展、自信心、坚持力和品德修养都有着积极的影响。作为家长，我们应该积极鼓励孩子们参与体育运动，尤其是像跆拳道这样能够全面促进他们个人成长的活动。通过学习跆拳道，孩子们能够更好地发展自己的潜力，培养自身的品格和素养，为未来的人生打下坚实的基础。