

# 2023年跆拳道心得体会(精选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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗?下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文,供大家参考借鉴,希望可以帮助到有需要的朋友。

## 跆拳道心得体会篇一

我是一个虎头虎脑的小男生,爱好广泛,课余生活丰富多彩。画画、拉二胡、打羽毛球、练跆拳道……我最喜欢的要数跆拳道。记得第一次去学跆拳道是个星期三。

妈妈带着我来到跆拳道室,好奇的我看到一位身材中等、体格健壮的男老师,穿着一身白底带红黄火焰图案的运动服,显得精神抖擞。他就是我们的教练员孟老师。刚开始,老师让我们练习基本功——压腿。我以为压腿很简单,没等老师说完就把腿跷在杠子上,使劲一压,“啊——”我苦着脸大叫一声,感觉腿好像骨折了一样,好疼!原来练跆拳道这么难啊!孟老师闻声走了过来,一边帮我揉腿一边和蔼地告诉我:“压腿虽是最基本的动作,但是看上去简单,做好还是需要掌握一些技巧的,要循序渐进,不能急于求成。”接着,老师把要掌握的一些技巧给我仔细地讲了一遍。我稳下神来,按老师的'指导站好体位,抬腿、压腿,练了一会,感觉好多了。

一节课下来,在老师的耐心指导下,大家都掌握了这一基本功。不知不觉学跆拳道已有2年多了。现在的我已学会了踢脚靶、劈叉等更多的基本功,还能流畅地完成一二套拳式,练得有模有样哩。我还当上了跆拳道队队长。上课时,我穿上一身神气的跆拳道服,有力地喊着口令,带领队员们做出潇洒的动作,像个真正的男子汉。在学校六一联欢会上,我们还在舞台上作了精彩表演,赢来大家阵阵热烈的掌声。在那

一刻，我深深明白了“台上一分钟，台下十年功”的含义。

练习跆拳道不仅丰富了我的课余生活，还让我强健了体魄，磨练了意志。我爱跆拳道

## 跆拳道心得体会篇二

作为一项以身体技能为核心的运动，跆拳道不仅锻炼身体素质，同时也培养了运动员的心理素质和人生态度。在我这几年的跆拳道训练中，我不仅收获了身体上的进步，更重要的是在心灵上得到了丰富的收获和深刻的感悟。

### 第一段：热爱跆拳道的初衷与信念

在我接触跆拳道之前，我是一个性格内向的人，不太善于表达自己，也很少参与到体育运动中去。而跆拳道的出现，让我感受到了身体与心灵的彻底解放。通过反复练习基本动作，我逐渐掌握了自己的身体，精神上也变得更加积极向上。跆拳道的入门课程让我深刻体验到，这项运动更需要的是内心的热情和自我驱动力，这也成为我坚持练习跆拳道的初衷和信念。

### 第二段：跆拳道带来的身体变化和挑战

随着在跆拳道上的不断进步，我开始感受到身体上的变化和挑战。首先是不断的身体适应，当我渐渐接受了训练强度和难度之后，身体的机能也得到了提升。不断的跳跃和踢拳、搏击也锻炼了我的协调能力和反应能力。其次则是冲破自我心理的挑战。跆拳道赛事中不仅需要面对对手，更需要面对自己的“自我”的阻挡。这时候，我更需要精神上的忍耐和意志力的坚定，最终战胜自己。

### 第三段：跆拳道培养的团队精神和人生的胜利口号

一直以来，跆拳道注重的是个人修行和心态修炼。但在训练中，团队协作和互相帮助显得尤为重要。一起度过的汗水，血泪和努力，让相互之间产生了深厚的情谊和信任。同时，在比赛中也需要磨合得到的团队精神，团队所追求的胜利口号就是人生中最为重要的目标，这也让我在跆拳道中更加坚定了前行的信念和力量。

#### 第四段：跆拳道带来的人生感悟和内心升华

习武修身，跆拳道不仅让我变得更加体魄健康，同时也让我在心灵上得到了一些特别的感悟和体会。在比赛中，尽可能保持好的心态，不仅能够创造好的成绩，还能够感受到心灵上的升华和成长。对于生活中的种种困难，不论是什么挑战，只要用心去践行，总能找到一个适合自己的解决方案。在跆拳道中，我学会了勇气和坚韧，也逐渐对自己拥有了更为明确的目标和追求。

#### 第五段：未来在跆拳道中不断前行的目标与展望

跆拳道不仅打造了“拳拳到肉”的身体强度，更让我体验到了大胆追求的精神和自我超越的力量。未来，我仍将会在跆拳道的道路上不断前行，深化自身技能和修炼修心，尽可能地发掘自己潜力，在团队之中用自己的能力去奉献。无论是在练习中，还是在人生中，这种踏实向前的态度和勇气精神，都将让我继续前行，不断攀登新的高峰。

### 跆拳道心得体会篇三

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体中最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低，可近可远，可左可右，右直右屈，可转可旋，威胁力极大。这就要求我们身体有很强的柔韧性，每次训练前的热身也使得我们身体尤其是腿部的柔韧性增加了很多。

品势跆拳道，要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力，提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，争取在心理上战胜对手。

冰冻三尺非一日之寒，一学期要想真正学好跆拳道也是不太可能的。但却达到了学习的目的——强身健体，关键时刻用来保护自己。课前的小游戏不但有一定的热身作用，也促进了我们之间的交流，希望老师以后能坚持课前小游戏。再提个小小的建议吧，一学期下来感觉踢靶子的时间有点少，平时我们也没有道具很难在课下练习，希望老师以后能适当增加课堂上踢靶子的时间。

## 跆拳道心得体会篇四

跆拳道，是一项体验不同寻常的运动。它不仅能够锻炼身体，增强身体素质，更能够培养与成长自身的性格和精神品质。在我学习了跆拳道的四年的时光里，我深深感受到了它对我的人生带来的积极影响。

### 第二段：提出收获

跆拳道让我学会了耐心和恒心。在跆拳道的学习过程中，不仅仅是简单的打击技巧的训练，更需要不断进行体能的训练、提高灵敏度以及反应能力等等。这不仅需要长时间的投入，还需要坚持不懈，不放弃，才能达到所希望的目标。我从中学会了耐心和恒心，让我能够在人生的道路中更加顺畅的面对挑战。

### 第三段：谈谈个人成长

跆拳道让我不断面对困难和挑战，让我在不断地挫折中从中成长。在面对每次比赛和每次考试中，我要想方设法克服困难，从而得到胜利。在一次次的失败中，我逐渐学会了承受挫折并且努力克服。我在不断的成长中变得更加自信，更加

坚定的拥有自己的目标和追求。

#### 第四段：谈谈挑战

跆拳道学习需要面对许多的挑战，不仅仅是技能上的挑战，还有心理上的挑战。在比赛的时候，我需要承受压力和紧张。每一次比赛前，我都会紧张到无法入睡。但这样的挑战却也让我更成熟，更有信心。在赢得比赛后，我会得到成功的满足感。在失败后，我会从失败中吸取经验教训，并继续努力学习 and 训练。

#### 第五段：总结

跆拳道不仅仅可以锻炼我们的身体，还可以培养我们的心理素质。在跆拳道学习的过程中，我们不仅仅可以学会打击技巧，还可以得到更加有价值的东西，比如坚定的自信心、勇气、耐心以及恒心等等。总的来说，跆拳道带给了我丰富多彩的经验，并让我更加地珍惜自己的健康和成长。

### 跆拳道心得体会篇五

跆拳道是一项具有艺术性和实用性的运动，作为一名跆拳道爱好者，我深切体会到这项运动给我带来的身体和心理上的提升。在这篇文章中，我将分享我的心得和体会，以及我是如何通过跆拳道改变自己的。

#### 段落二：跆拳道训练对身体的积极影响

在跆拳道的训练中，我们需要进行大量的反身动作，踢腿、腿部力量练习和击打练习等，这些训练不仅可以提高我们的柔韧性、体能和力量，而且还可以强化我们的人体机能。经过长期的训练，我的身体变得更加灵活和健康了。而且，跆拳道还可以提高我们的反应和协调能力，使我们在日常生活中更加安全。

### 段落三：跆拳道教会了我如何保持专注

在跆拳道的比赛中，提高注意力和专注力尤为重要。为了在比赛中取胜，需要保持对对手的警惕，注意他的一举一动、步速和行动，同时分心会导致我们的失误。长期地，跆拳道的训练使我更加专注，不论是在工作还是在学习中，都可以保持高度的注意力和专注力。

### 段落四：在跆拳道中我学会了团结和互助

在跆拳道的训练中，我们以小组为单位进行练习，小组成员相互鼓励、互相帮助，以取得更好的成绩。每个人都会借助他人的经验和技能，推动整个小组的发展。通过团结和互助，我们不仅可以获取技能，而且还可以建立良好的社交网络，结交志同道合的人，并且外向性也会得到提高，从而增强自己的社交能力。

### 段落五：结尾

跆拳道是一项充满挑战和快乐的运动。在这个过程中，我从未停止的学习和进步，同时，在训练过程中也更深刻地认识到了自己，从而取得了身心的平衡。我相信不管是谁，只要用心去体验，就能从跆拳道中收获到丰富的经验和改善自己的成果，这也是我坚信跆拳道的原因。