

# 2023年跆拳道训练的心得体会 跆拳道教学心得体会(精选5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

## 跆拳道训练的心得体会 跆拳道教学心得体会篇一

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦.....军训中的忍耐、坚持、顽强.....短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

烈日下的军训磨练着我们的意志，锻炼着我们的体力。立正、稍息、齐步走。最简单的姿势，最基础的要求。但要把它们做到最好却要付出汗水伴随坚韧的意志。军训告诉我们学习生活中也应本着军训精神能吃苦能坚持方能拥抱明天！一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

七天的军训生活，犹如一首激扬的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味。那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断地进行着枯燥的训练，有时在太阳下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。没一次训练都是接受汗水的洗礼，没一天生活都在进行着意志立的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的一直，遍布了整个军训场。

军训？谁听了不害怕？是的，我们这三天军训了。当我们听到要军训时，所有人都在抱怨，但是这是学校安排的又能怎样呢？哎！只好老老实实的去军训了！

在军训的日子里，我们有喜.有泪.有欢.有苦.。军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

## 自我鉴定二

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

## 自我鉴定三

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师.....多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空。

## 自我鉴定六

初中军训感言100字 多篇

初中军训感言100字

其实，真的有那么一刻，我觉得我看不到未来。但是，又真实实地感觉到未来触手可及。

xx班 李x微

今天我坚持了，明天我会做的更好，并且一天比一天进步，

在坚持与进步中体会、继承、弘扬二中精神。超越从我做起。

xx班 李x洁

我会带着灿烂的笑容，怀揣着胜利的希望坚持到底，十天后迎来父母和老师的肯定和骄傲。

xx班 王x淋

炎炎的夏日击不倒坚韧的心，潇潇的雨落打不垮刚强的人。不管接下来几天中有多辛苦，我都要咬牙坚持，不为别的，为了自己，为了母亲。

xx班 王x影

教官不停的重复着一句普通的话：我相信你们在今后的生活中回想起这段日子，就觉得很值。是的，或许我现在的想法很稚嫩，可我真的觉得是的。这不是受苦，不是与学习无关，而是一种升华，一个短梯，助我们成功。我真的想从今天开始，让生命慢慢破茧成蝶。

xx班 回x跃

无情岁月增中减，有味青春苦中甜。忍军训之苦，创锦绣前程。

即使并未获得他人的夸奖，但你却战胜了自己，你早已受到了自己的尊敬与崇拜，于是，你便成为了胜利者。

xx班 刘x同

当我发现我已坚持下来时，却感觉不到一丝的累，便明白，这才是拼尽全力战胜困难取得成功后的真实感受。这种感受让我觉得很幸福，因为我对得起自己，对得起所有的用心。

也许，明天的军训生活会更加的苦累。但我相信，只要心中有希望、有爱，那便可以战胜一切的困难。只要坚持不退缩，就一定可以成功。

xx班 彭x烁

我们有和蔼可亲的班主任，严厉而不失风趣；我们有英姿飒爽的教官，威武中透着潇洒；我们有刻苦坚持的同学，坚韧中饱含着斗志。此时此刻，我深刻地体会到了我们属于二中，是二中的一份子；二中属于我们，是每个同学温暖的家。

xx班 王x澳

军训作文：军训心得

军训作文：军训心得

109班刘佩雅

“前不露肘后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲，从一开始跑得乱七八糟，到整个排面渐渐成了一条直线。

可是立定之后，总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我，一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量，如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音，加紧练习，互相打气。终于练好了立定。

想想其实很多事都是这样：欲速则不达。军训不仅让我领略到军人本色也让我从实践中体会出做人得道理。

五彩军训

军训生活已近尾声，无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念，如同这斑斓的色彩。红色——热烈的红色，能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练，铿锵的方号喊起来，整齐的步伐踏起来，坚毅的面庞抬起来，指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与希望。阳光愈烈，斗志愈昂扬。

黑色——黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是艰辛的过程，腿疼——灌了铅般的痛，脚麻——如踏针毡般的痛，头胀——暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色——生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来；而作为国家安全维护者，武警官兵自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的责任。

粉色——温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

## 难忘的军训

### 军训感想100字 两篇

#### 心得体会一：

今天，我们来到了我们期待已久的安谷军训基地，一路上，我们欢声笑语、但眼中也有对家人无限的眷恋。终于，一所被绿色包围的基地印入我们的眼帘。

那天，我们刚到达目的的，我一来就被选中，成了特勤中队的一名小队员，这时就有教官来训练我们，我们换上军装，足足像个小军人。这是我三年级时最崇拜的了，但是，我们的广东教官说了：这是特勤中队，要比别的中队严五倍！我一听，心想：不会吧，想不到这特勤中队怎么这么严啊！第一天晚上，熄灯后，我们的宿舍废话连篇，很多同学都说了话，好似在开卧谈会。教官前来提醒多次，本以为我们会停止，没想到更变本加厉了！最后，那些说话的同学还是被广味冬瓜（广教官的外号）教官揪出来，训了很久。

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。

我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢？照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对团结两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，加上老天帮忙，天气一直比较凉爽，大家也渐渐地习惯了军训生活，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质

固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。

尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

## 跆拳道训练的心得体会 跆拳道教学心得体会篇二

本学期的工作快要结束了，在这将要结束的一学期里，在协会会长和跆拳道部教练员的共同努力下，我武术爱好者协会跆拳道部的各项工作都比较顺利的完成了。

本学期工作比较多，首先要做好迎新工作，涉及到迎新宣传、展台值班、现场表演等。为更好的宣传跆拳道，我部门组织人员在新生军训时进行慰问演出，以期吸引新生视线、激发新生兴趣，确保招新会员数量可以完成。但在慰问演出中的表演效果不尽理想，以当前的训练方法及训练质量很难保证演出的观赏性。需在之后改进。

迎新工作结束之后，进行新会员动员大会，会长首先发言，激起大家无限的练武激情和豪迈之情，在指导老师发言之后，由各部长依次发言介绍各部门情况，为招干做前期宣传准备。同时，也增强了我个人的综合素质，锻炼了我的勇气和胆量。

接下来就到了招干的工作。各部长事先想好问题，为了协会以后的发展，大家的工作都比较细致。但应聘干事的会员不多，现场秩序有点混乱，前期宣传不到位，需要我们以后不断加强和改进，以吸收更多的优秀人才，促进武协更好的发展，从而能让更多的人体会到武术的魅力，促进大学生的健

康成长。

我部门主要活动为跆拳道常规训练。考虑到各社团成员白天需要正常学习，不耽搁大家周末休闲时间，把常规训练定位每周一、周三晚上7点到9点。常规训练中，由孟兵、关博文、李婷、俞晓等教练员对会员进行跆拳道教学，训练教学按照预先制定的方案，由浅入深、从基础到复杂的动作教学，促使活动有条不紊的进行。对于基础薄弱的同学，我们亲自示范、细心教授。在活动中，大家提高了自身的跆拳道水平和对跆拳道精神的理解，增进了彼此的友谊，增强协会凝聚力和内部凝聚力。

我部门也积极为协会出力，积极参与值班和后勤工作，在举办大型活动的时候，积极的贡献自己的力量，促使活动更加顺利、圆满的进行。

但我们的工作也有许多不足。在迎新前，我们宣传时的慰问演出状况不容乐观，按此发展不知今后将如何表演。在常规训练中，会员的流失程度较大。前期没有接管跆拳道部，没跟部门干事进行很好的沟通交流。这些都需要我不断加以改进，以期在下学期做的更好。

总的来说，本学期我跆拳道部，继续继承以往积极务实的优良作风，宣扬我协会强身、健体、勉行的宗旨，积极参与校内外活动，锻炼自己身体素质，宣扬中华民族传统武术文化，丰富校园文化，使大学生活更加精彩！

跆拳道心得体会50字篇3

## 跆拳道训练的心得体会 跆拳道教学心得体会篇三

一个月的跆拳道学习，转眼已经结束。从刚开始的痛苦不堪，



抱怨连连，到现在结束时的恋恋不舍。短短一个月的训练，让我们感慨万千。

在许多人眼里，跆拳道是和武术、摔跤、柔道并列的一种对抗较为激烈的运动项目，然而，现在的它，却和瑜伽、健美操、芭蕾等艺术活动一起，成为最具诱惑力、现代感最强的健身运动之一，越来越多的年轻人加入到这项运动中来，把跆拳道推向时尚的舞台。虽然我学习跆拳道的时间并不长，但是在学习的过程中我学到了许多在其他科目学习的过程中学不到的非常重要的东西，如果有机会的话，我希望能够继续这方面的学习，使自己学到更多的东西。

在学习过程中最初的体会就是，如果没有坚韧的意志，抱着三天打鱼两天晒网的心态是无论如何学不好这项运动的。因为跆拳道对于韧带要求极高，每天都需要我们压腿练习，如若今天刚有成效，明天偷懒休息，那么之前的练习就会付之一炬。跆拳道学习的主要特点是以腿法为主，拳脚并用。跆拳道学习不仅能改善和增强体质，更能提高防身和自卫的能力。在跟随老师学习的过程中，我们不仅仅是学习跆拳道的基本招式，更多的是对于跆拳道这项运动及其精神的体会。

其次，跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者无论在何种场合比赛之前始终要行礼鞠躬。这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容，强调“礼始礼终”，即练习活动都要从礼开始，以礼结束。这项要求的目的在于：使跆拳道练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己。通过用行礼的方式向长辈、教练、老师、队友鞠躬施礼，使跆拳道练习者养成发自内心的行礼习惯，以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风，并培养其坚韧不拔的意识品质。

从最初的同手同脚，肢体不协调，到现在的整齐划一，信手拈来的完美弹踢；从刚开始的叫苦连天到现在的恋恋不舍。一个月的跆拳道训练给了我们太多的感触。我想没有这次机会，

对于我们这群整天面对电脑的老师来说，也许永远不会想到去尝试这样一项充满力量的运动。

怀念，给此次画下完美的句号。希望以后我们还有机会穿上统一的道服，打出漂亮的拳脚。

## 跆拳道个人心得体会篇5

# 跆拳道训练的心得体会 跆拳道教学心得体会篇四

### 1.1、锻炼身体肌肉

事实上,跆拳道这种运动方法并不跟其他的力量型运动方法一样,它并不能够调节出比较大和突出的肌肉,而是将无力的脂肪组织变为肌肉,令身体变得更加的敏捷和轻盈。而且使用重量运动所带来的发达肌肉会把血管间的间隙拉开,所以不能够在血管扩张之间补充到新的血管。而跆拳道这种方法是完全不会出现这种情况,对人体的肌肉也更加有利。

### 1.2、身体均匀发达

其次,在跆拳道里,通过踢腿和抬高的动作,能够有效的锻炼侧腰部和大腿内侧上的肌肉。尤其是对于女性朋友来说,跆拳道能够全面锻炼到下腹和大腿以及腰部,使运动者的全身肌肉更加均匀,使女性保持青春。同事,练习跆拳道还能够使女性在分娩之后下垂的腰部和腹部能够得到恢复,对于女性重新塑造健康和均衡的体形有更好的功效。

作为一门强身健体又锻炼意志的体育项目,跆拳道能够帮助孩子缓解学习的压力,在劳逸结合中改善他们的学习精神状态。跆拳道的每一个动作对准确性、速度、力量及控制能力的要求很高,非常能练就训练者勤奋、顽强、虚心好学的意志品德,

同时也对增强孩子体质,增高及加强他们自我保护的能力,因此跆拳道是非常适合青少年学生练习的运动。跆拳道十分注重跆拳道文化礼仪的教导,练习跆拳道的每个过程都充满的仁义尚礼的气氛和精神。级位和段位低的要向段位高者行礼,后入门者要尊重先入门者等等。孩子在摸索动作要领的同时,养成独立思考的习惯,也会使得他们在跆拳道礼仪文化的感染下,变得谦敬礼让!

此外,学员从白带升到黄带并不会很艰难,这无疑能够提高孩子的自信和勇敢。有了自信,就能消除紧张与胆怯,就能在战胜自我的过程中锻炼出从容和积极的态度。

## 跆拳道训练的心得体会 跆拳道教学心得体会篇五

七天的军训生活,犹如一首激扬的交响曲,苦与乐构成了它的主旋律,值得回味。

那铁的纪律,严酷的训练就是我们的军训。我们不断地进行着枯燥的训练,有时在太阳下站军姿,站得脚软头晕,眼冒白光。没一次训练都是接受汗水的洗礼,没一天生活都在进行着意志立的抗争。但即使军训再苦再累,我们也要挺过去。这种钢铁般的一直,遍布了整个军训场。

军训?谁听了不害怕?是的,我们这三天军训了。当我们听到要军训时,所有人都在抱怨,但是这是学校安排的又能怎样呢?哎!只好老老实实的去军训了!

那天早上7:30到校时,我听别人说我被分到了七班,于是我赶紧跑到了三楼的七班。