

2023年男孩子学跆拳道 一学期跆拳道学习心得体会(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

男孩子学跆拳道篇一

第一段：引言（100字）

在大学生活中，通过参加一些体育活动来丰富自己的课外经历是非常重要的。作为一种传统的武术运动，跆拳道不仅能够提高身体素质，还能够培养个人的意志力和自律能力。在过去的一个学期，我通过参加跆拳道课程，有幸能够深入地了解这项运动，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。

第二段：入门阶段的探索（200字）

刚开始学习跆拳道时，我感到非常新鲜和兴奋。在教练的指导下，我学会了基本的姿势和动作，逐渐适应了跆拳道的训练方法。然而，我也不可避免地遇到了一些挑战。训练中，我感到自己的身体灵活性和力量都受到了限制。面对这些难题，我决心全力以赴地克服。通过每天的坚持训练，我逐渐增强了肌肉力量，并且提高了柔韧性。此外，我还学会了控制自己的情绪，保持冷静和专注。

第三段：技术提升的过程（300字）

随着学习的深入，我逐渐掌握了更多的跆拳道技巧。在教练的指导下，我开始学习各种高级动作和技能，例如腿法、手

法和闪避等。这些动作的练习非常繁琐和重复，需要大量的时间和精力。然而，我意识到，只有通过不断地反复练习和摸索，才能真正掌握这些技术。在此过程中，我为自己树立了一个目标：尽快掌握所有动作并达到高水平。为了实现这个目标，我每天都进行额外的训练，锻炼我的肌肉和耐力。虽然有时候感到疲惫，但我始终保持了对跆拳道热爱和激情。

第四段：身心健康的提升（300字）

随着跆拳道训练的进行，我不仅感到自己的身体素质得到了显著提升，还发现自己的心理状态也有了很大的改善。首先，我可以明显感觉到自己的身体更强壮和灵活了。跆拳道的训练不仅锻炼了我的肌肉，还增强了我的心肺功能。我能够跑得更快，耐力也更强。与此同时，我还发现自己的自信心大大增强。尽管跆拳道是一项激烈的运动，但我在不断挑战自己的过程中，培养了坚持和毅力。而这些品质对我继续学习和生活也大有裨益。

第五段：总结与反思（200字）

通过一个学期的跆拳道学习，我不仅掌握了许多实用的技巧，还提高了身体素质和心理素质。跆拳道教会了我如何将耐力和毅力运用到其他方面。我明白了一切努力都会有回报，只要我们真心追求，就一定能够取得成功。此外，我还结识了许多志同道合的朋友，他们与我一起努力学习和进步。他们的支持和鼓励使我在每次跆拳道训练中都能保持动力。回顾过去的一学期，我觉得自己在跆拳道学习中取得了很大的进步，并收获了很多宝贵的经验。我相信，这些经验和收获将对我的未来学习和生活有着深远的影响。

总结（100字）

通过跆拳道的学习，我不仅提高了身体素质，还培养了坚持

和毅力。我学会了控制情绪，保持冷静和专注。我通过不断地反复练习和挑战自己，逐渐掌握了更多的技巧。这段学习经历不仅让我找到了乐趣，也让我获得了宝贵的人生经验。

男孩子学跆拳道篇二

跆拳道作为一种传统的韩国武术，已经在全球范围内得到广泛的认可和推广。作为一名大学生，我有幸在本学期选修了跆拳道课程，通过一学期的学习和训练，我深深体会到了这项运动的魅力和价值。在此，我将分享我在跆拳道学习中的心得和体会。

第二段：身体锻炼

学习跆拳道不仅仅是为了学会一些拳脚技巧，更重要的是通过锻炼身体，提高自身的综合素质。每周的跆拳道课程是我身体健康和强壮的保证。在课堂上，我们进行了各种有益的身体训练，如拉伸、深蹲、撞击训练等。这些训练不仅增强了我们身体的柔韧性和力量，还提高了我们的协调性和反应能力。通过这些训练，我感到自己的体质明显改善，并且每天的活动变得更加轻松和有活力。

第三段：心理修养

跆拳道不仅是一项身体的运动，更是需要心理修养的运动。在跆拳道中，我们通过各种训练培养了自律、耐心和毅力等品质。例如，我们每天坚持完成相同的动作和动作组合，这需要时间和耐心。此外，跆拳道还教会了我如何处理挫折和失败。在练习中，我无数次失败并摔倒，但我学会了从失败中学习，坚持不懈地去追求完美。这种心理修养大大改善了我的心态和情绪，使我在生活中更加乐观和积极。

第四段：团队合作

跆拳道课程的一个重要组成部分是合作训练。在合作训练中，我们学会了与搭档配合，通过互相帮助、理解和鼓励来提高自己的技术水平。这种合作训练培养了我们的团队合作精神和沟通能力，在实际生活中也非常有价值。通过与搭档一起练习，我发现团队合作的力量是无穷的，只有相互支持和合作，我们才能取得更好的效果和进步。

第五段：礼仪和文化

跆拳道不仅仅是一种武术，它还有着丰富的文化内涵和悠久的历史传承。在跆拳道课堂上，我们学习了跆拳道的基本礼仪和涵养。我们学会了如何向师傅鞠躬、向对手和搭档致意，这教会了我们尊重他人和不急于对他人使用暴力。此外，我们还了解了跆拳道的起源和发展，深入了解了韩国的文化和传统。这使我更加珍视这门武术，并对韩国文化充满了兴趣和好奇。

总结：

通过一学期的跆拳道学习，我收获了许多。除了身体的锻炼和健康外，更重要的是跆拳道培养了我自律、耐心和坚持的品质，提高了我与人合作和沟通的能力，也让我了解了韩国的文化和传统。我相信这些体验和收获会对我未来的生活和事业产生积极的影响。跆拳道不仅仅是一种运动，更是一种生活方式和态度，我会继续努力学习和坚持下去。

男孩子学跆拳道篇三

作为一名大学生，我一直坚信要保持良好的身体素质，不断提高自己的技能和能力。这就是我选择学习跆拳道的原因。在过去的几年里，我一直在大学里学习跆拳道，积累了很多经验和感悟。在这篇文章中，我将分享我对这项运动的见解和体验，以及我在跆拳道学习过程中所获得的收获和经验。

第二段：跆拳道的好处

跆拳道是一项非常有益于身体和心理健康的运动。通过跆拳道的训练，我们可以提高自己的协调性、灵活性和耐力。跆拳道还可以帮助我们增强自信心、专注力，提高自我保护能力。每周参加跆拳道课程的学生，身心都能得到很好的锻炼和训练，这有助于我们更好地应对生活和学习中的压力。

第三段：跆拳道的学习过程

在跆拳道学习的过程中，我们需要经历不少意想不到的磨练。学习跆拳道需要长时间的坚持，每天的训练都要从基础开始，一步一步地向前推进。在训练过程中，我们需要付出艰苦的努力和许多汗水，但这种感觉非常美妙和充实。跆拳道的学习并非一日之功，需要我们持之以恒，不断提高自己的训练方法和技能。

第四段：跆拳道的收获

通过跆拳道的学习，我不仅增强了自己的身体素质和技术水平，还变得更加自信和坚强。在训练中，我能逐渐掌握跆拳道的技巧和战术，使自己在实战中更有优势。同时，训练也使我在情绪和意志力等方面更加坚定，吃苦耐劳的精神也变得更强大。这样的收获也有助于我更好地适应大学生活。

第五段：总结

跆拳道的学习不仅提高了我的身体素质和技能，还让我收获了更多的信心和勇气。通过坚持不懈的训练，我能够更好地应对生活和学习中的各种挑战。我相信，跆拳道的学习也会为更多的大学生带来帮助，让他们更快地成长并面对未来的挑战。

男孩子学跆拳道篇四

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。

男孩子学跆拳道篇五

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。虽然我们现在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羨不已，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