# 学跆拳道的心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-02-04

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编给大家带来关于...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

**学跆拳道的心得体会篇一**

今年寒假，作为体育大学生的我，为了更好的宣传全民健身运动，宣传我体院的综合实力。同时，也想通过亲身体验社会让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。也为了更好的完成我院的社会实践调查报告。

我有序的安排了在假期实践的步骤。

首先，我实践的目标定位在我本专业上，因为我的专业是跆拳道，并且跆拳道在我的家乡没有多少人知道是什么样的运动项目。我想通过我的努力让家乡人民了解这一项体育运动。

其次，深入跆拳道馆实习，对我的有利条件是，舒兰市刚刚有一家道馆开业。我并顺利的进入了舒兰市纤知跆拳道馆，做了一名实习教练。

在20\_\_年7月3日正式开始实习，由一名大学生突然转变一名教练，身份的转变一时真有些不适应。毕竟读书十几年都是以学生身份出现，当教练还是第一次。

很快我就适应了身份的转变。但是，在教学中，在家长的咨询中，发现了很严重的问题。舒兰市的人民并不知道什么是跆拳道这项体育运动，更有甚者，都不知道跆拳道是什么。这在我心里有很大的打击，毕竟我的专业是跆拳道，更可怕的是我们国家提倡的全民健身运动如何来实现。

虽然很担心，但是我没有气馁，当有学员问我一些跆拳道的知识我都耐心的告诉他们，有家长来咨询，我都用心的讲解跆拳道是什么样的运动项目。在这样做的同时我深深的体会到我在学校所学的知识到社会中是多么的有用，是多么的宝贵。

为了更好的达到我实践的目的，宣传全民健身事业，让社会了解体育，让家乡人民了解跆拳道体育项目。我在教学中采用了在学校学到的，启发式教学，互动式教学，情景式教学。

例如;以往的教学过程中，在热身过环节都采用老套的跑步，高提膝等，天天如此学生都不爱做热身环节的运动，这样让我想起了学校的教学场景，我开始把学校的教学方法搬到道馆中，以游戏，做反应训练等，来代替以往的跑步，高提膝。同样起到了热身的效果，并且调动了堂的气分，提高了学生的学习兴趣。向这样的教学方法替换，在其他的教学过程中都很有效。并且效果非常的明显。也深受学生们的喜欢，这样好的效果是我万万没有想到的。后期了解到，以往的教练都是用的惯用的道馆式教学，枯燥无谓，使学生厌烦。通过这一点，我更感觉到我院的教学方法是科学的，有效的。

在我没有放假的时候，就想如何才能把跆拳道这一体育项目让我的家乡父老了解和认可呢?因为那时候家乡还没有一家跆拳道馆，同时也没有人懂，没有人会这一项目，在家乡人民面前我还能算上对跆拳道了解比较深的。为了珍惜这次实习的机会，并且完成我的理想。我在课外的时间，经常与其他教练馆长探讨如何才能在我的家乡发展跆拳倒。同时我把我在学校学习到的跆拳道知识和平时在图书馆里看到的东西，还有自己个人的一些想法拿出来，大家一参考和讨论，在交谈中我们也互补了很都宝贵的东西。同时也为家乡跆拳道的发展更加坚定了信心，我也有心通过我在学校学习的知识和通过我的努力，一定能在家乡把跆拳道这一非常好的体育项目发扬光大。何况现在人们对体育重视程度的提高，全民健身的呼吁。

总结这一假期的道馆实习，感受深刻，到现在历历在目。时间虽然很短才一个月。但是对我的意义很大，我第一次自己出来实习并调查了家乡人民对体育的重视程度，以往社会调查都是和同学一起完成。我第一次由学生身份转变成老师的身份。我第一次深刻认识到在学校里学习的知识在社会上应用如此之大。因为以往都认为在学校学习的知识到社会上应用不大，看来我的观点上错误的。

在当实习教练的日子里，让我更清楚的看到了自身的不足，比如在教的过程中，知识的传达还有不理想的地方。在每节课的时间掌握不是很理想等等。这些对我下一段的学习非常有帮助，让我知道接下来学的侧重点应该放在那里。那些理论知识还需要学习。

总体来讲我这次的实习可以说是成功的，毕竟我的收获很多，同是也达到了我预期的实习目的，通过我的努力让一些人认识到了体育锻炼的好处，同时也让很多人知道了跆拳道是什么样的运动项目。至少认识我的人不会不知道跆拳道是什么东西了。我想中国全民健身的事业要由我们这代体育大学生来努力完成。我会现在努力，做一名有用的体育大学生。我会不断努力。只为明天体育事业更辉煌。

**学跆拳道的心得体会篇二**

首先，我实践的目标定位在我本专业上，因为我的专业是跆拳道，并且跆拳道在我的家乡没有多少人知道是什么样的运动项目。我想通过我的努力让家乡人民了解这一项体育运动。

其次，深入跆拳道馆实习，对我的有利条件是，舒兰市刚刚有一家道馆开业。我并顺利的进入了舒兰市纤知跆拳道馆，做了一名实习教练。

在20\_\_年7月3日正式开始实习，由一名大学生突然转变一名教练，身份的转变一时真有些不适应。毕竟读书十几年都是以学生身份出现，当教练还是第一次。

很快我就适应了身份的转变。但是，在教学中，在家长的咨询中，发现了很严重的问题。舒兰市的人民并不知道什么是跆拳道这项体育运动，更有甚者，都不知道跆拳道是什么。这在我心里有很大的打击，毕竟我的专业是跆拳道，更可怕的是我们国家提倡的全民健身运动如何来实现。

虽然很担心，但是我没有气馁，当有学员问我一些跆拳道的知识我都耐心的告诉他们，有家长来咨询，我都用心的讲解跆拳道是什么样的运动项目。在这样做的同时我深深的体会到我在学校所学的知识到社会中是多么的有用，是多么的宝贵。

为了更好的达到我实践的目的`，宣传全民健身事业，让社会了解体育，让家乡人民了解跆拳道体育项目。我在教学中采用了在学校学到的，启发式教学，互动式教学，情景式教学。

例如;以往的教学过程中，在热身过环节都采用老套的跑步，高提膝等，天天如此学生都不爱做热身环节的运动，这样让我想起了学校的教学场景，我开始把学校的教学方法搬到道馆中，以游戏，做反应训练等，来代替以往的跑步，高提膝。同样起到了热身的效果，并且调动了堂的气分，提高了学生的学习兴趣。向这样的教学方法替换，在其他的教学过程中都很有效。并且效果非常的明显。也深受学生们的喜欢，这样好的效果是我万万没有想到的。后期了解到，以往的教练都是用的惯用的道馆式教学，枯燥无谓，使学生厌烦。通过这一点，我更感觉到我院的教学方法是科学的，有效的。

在我没有放假的时候，就想如何才能把跆拳道这一体育项目让我的家乡父老了解和认可呢?因为那时候家乡还没有一家跆拳道馆，同时也没有人懂，没有人会这一项目，在家乡人民面前我还能算上对跆拳道了解比较深的。为了珍惜这次实习的机会，并且完成我的理想。我在课外的时间，经常与其他教练馆长探讨如何才能在我的家乡发展跆拳倒。同时我把我在学校学习到的跆拳道知识和平时在图书馆里看到的东西，还有自己个人的一些想法拿出来，大家一参考和讨论，在交谈中我们也互补了很都宝贵的东西。同时也为家乡跆拳道的发展更加坚定了信心，我也有心通过我在学校学习的知识和通过我的努力，一定能在家乡把跆拳道这一非常好的体育项目发扬光大。何况现在人们对体育重视程度的提高，全民健身的呼吁。

总结这一假期的道馆实习，感受深刻，到现在历历在目。时间虽然很短才一个月。但是对我的意义很大，我第一次自己出来实习并调查了家乡人民对体育的重视程度，以往社会调查都是和同学一起完成。我第一次由学生身份转变成老师的身份。我第一次深刻认识到在学校里学习的知识在社会上应用如此之大。因为以往都认为在学校学习的知识到社会上应用不大，看来我的观点上错误的。

在当实习教练的日子里，让我更清楚的看到了自身的不足，比如在教的过程中，知识的传达还有不理想的地方。在每节课的时间掌握不是很理想等等。这些对我下一段的学习非常有帮助，让我知道接下来学的侧重点应该放在那里。那些理论知识还需要学习。

总体来讲我这次的实习可以说是成功的，毕竟我的收获很多，同是也达到了我预期的实习目的，通过我的努力让一些人认识到了体育锻炼的好处，同时也让很多人知道了跆拳道是什么样的运动项目。至少认识我的人不会不知道跆拳道是什么东西了。我想中国全民健身的事业要由我们这代体育大学生来努力完成。我会现在努力，做一名有用的体育大学生。我会不断努力。只为明天体育事业更辉煌。

**学跆拳道的心得体会篇三**

绿带跆拳道是一门古老且充满智慧的武术，它涵盖了许多动作和技巧。我以一个绿带学员的身份，有幸在过去的几年中学习和修炼这门艺术，从中收获了许多意想不到的体验和心得体会。本文将从身体锻炼、自律、个人成长、团队合作以及日常生活应用等方面，探讨绿带跆拳道给我带来的心得体会。

第二段：身体锻炼。

绿带跆拳道是一项强度较大的运动，通过不断学习和练习，我逐渐提高了自身的身体素质和耐力。通过频繁的踢腿、跳跃和冲刺动作，我的腿部力量和爆发力得到了显著增强。同时，挥拳、抓击等技巧的练习对我的上肢力量和敏捷性也有了明显的改善。在跆拳道的锻炼中，我能感受到心脏的加速跳动以及汗水不断流淌的感觉，这让我感到乐趣与痛苦交织，但它也是身体进步的象征。

第三段：自律。

学习绿带跆拳道需要付出许多努力和毅力。每周的训练都要求我们在严格的纪律下完成各种动作和技巧的练习。在这个过程中，我学会了自律和坚持不懈的精神。每次训练前的身心准备，包括打坐、放松和调整呼吸等，不仅帮助我培养了专注力，还增强了我对自身控制的能力。通过跆拳道的训练，我逐渐形成了一种乐于面对挑战并追求进步的心态，这对我个人的自律和自我约束力起到了积极的作用。

第四段：个人成长。

绿带跆拳道不仅仅是一项技术的学习，更是一种综合素质的培养。通过参与训练和比赛，我不仅学会了如何应对压力和困难，还逐渐建立了自信和冷静的心态。在练习中，我发现跆拳道强调的是全身的协调和平衡，这启示了我要保持生活中各方面的平衡，追求心身健康的发展。此外，绿带跆拳道还注重礼仪和道德教育，培养我们做一个有责任感、尊重他人的人。这些个人成长的方面不仅在跆拳道的练习中有所体现，也渗透到了我的日常生活中。

第五段：团队合作与日常生活应用。

在绿带跆拳道的训练中，团队合作是至关重要的。通过与队友一起练习和竞争，我学会了倾听和尊重他人，并尽力与他们合作。这不仅使我更好地理解了合作和团队精神的重要性，也让我明白了成功是共同努力的结果。在我的日常生活中，这种团队合作的精神和技巧也给予我很多帮助。在学校和工作中，我时常需要与他人合作完成任务，通过与他人合作的经验，我能更好地应对困难和挑战，提升自己的沟通和协调能力。

第六段：总结。

通过学习绿带跆拳道，我不仅仅获得了身体上的锻炼和技术的提高，更重要的是收获了自律、个人成长和团队合作的心得体会。这门古老的武术给我带来了许多意想不到的收获，也让我更好地理解了人生的价值和意义。无论是在练习中还是生活中，我都能感受到绿带跆拳道带给我内在的平衡、自信和坚强，这让我更加热爱这门艺术，并愿意将其应用到我的生活中，成为一个更好的自己。

**学跆拳道的心得体会篇四**

近年来，跆拳道成为了深受青少年欢迎的一项运动项目。作为一名跆拳道爱好者，我在经过一段时间的学习和训练后，终于拿到了绿带。通过学习跆拳道，我不仅锻炼了身体，还获得了许多宝贵的心得体会。

首先，跆拳道让我明白了坚持的重要性。学习任何一项技能都需要耐心和毅力，跆拳道也不例外。每次在跆拳道馆里完成一套动作，我都能感受到自己的进步，这让我更加坚定了继续学习下去的决心。而且在比赛中，只有那些经过长时间刻苦训练的选手才能取得优异的成绩。尤其是当我拿到绿带时，我更明白了这个道理。正是因为坚持不懈的努力，才有了今天的成果。

其次，跆拳道也教会了我要有正确的心态。在跆拳道的学习过程中，我不同只学到了技术动作，还学会了控制情绪，调整心态。在比赛中，有时会遇到困难和压力，如果没有正确的心态，就会影响到自己的表现。比如，我的对手可能比我强大很多，但我不能被对手的气势所打败，而是应该摆正心态，积极面对，争取最好的成绩。这样的心态，不仅在跆拳道中有用，在日常生活中也同样适用。无论遇到什么困难或挫折，我们都应该保持积极的心态，相信自己的能力，勇敢面对。

再次，跆拳道也培养了我优秀的身体素质。跆拳道是一项全身运动，要求身体各个方面的素质都有突出表现。经过一段时间的练习，我的体力明显增强了，灵活性和协调性也有显著提高。而且，跆拳道的训练还能增强肌肉力量和耐力，提高反应速度和灵敏度。这对我来说非常受益，不仅在跆拳道比赛中有用，也使我在其他体育项目和日常生活中更加活力充沛。

最后，通过学习跆拳道，我还认识了许多志同道合的朋友。在跆拳道馆中，大家都追求同一个目标，互相学习，互相进步。我们经常一起进行技术训练和对打练习。相互竞争的同时，也形成了紧密的友谊。一起经历的辛苦训练，互相鼓励的时刻，让我们与彼此之间建立了深厚的感情。这让我深刻体会到，团结合作和友谊的力量是不可忽视的，它们不仅是跆拳道，更是人生中宝贵的财富。

总之，通过学习跆拳道绿带，我深刻体会到了坚持、正确的心态、身体素质的重要性，以及团结合作和友谊的价值。跆拳道不仅是一项运动，更是一种生活态度和价值观。我会继续努力学习，争取更高级的段位，并将跆拳道中的精神和经验运用到未来的生活中。

**学跆拳道的心得体会篇五**

我练习跆拳道已经有两年了, 在这两年里, 我为跆拳道流汗,流泪, 悲伤，欢喜都有 。总之一句话, 在练习跆拳道的过程中让我体会和感悟到了很多很多的东西。 在道馆里, 我们不但学习跆拳道的技法, 也学习跆拳道的文化和修养。最初练跆拳道，只是出自好奇，渐渐地我对它产生了浓厚的兴趣，并且从中学到了很多东西。跆拳道不但能强身健体，还格外注重礼仪，谦让友好的态度，虚心好学的作风，这些都是练习跆拳道时所必须遵循的。技巧及控制力是跆拳道学习者必须具备的基本素质，而且跆拳道还可以培养毅力及爆发力。要学习好跆拳道需要有很好的柔韧性，我们必须坚持柔韧性练习。拉韧带可以说是一件很痛苦的事情，在开始拉韧带时，腿觉得酸痛，不过经过习久而久之就逐渐好了。其实无论做任何事都一样，都要多一份坚持才行。

虽然，学跆拳道很累。但我想：学跆拳道的目的是为了锻炼身体，再苦再累也要坚持， 我才坚持下来了。学跆拳道其实挺好的，打一下拳，跑一会儿步，还可以聊聊天，不知多好玩呢。虽然有时非常累，但我心里还是觉得学习跆拳道真是好极了！通过学习跆拳道，我发现我学到了、知道了、懂得了好多东西。它增强了我的体质，磨炼了我的.意志 ，升华了我的灵魂，净化了我的心灵，我相信它将会使我受益终身。接下来的跆拳道学习，我一定要努力的、虚心的接受跆拳道教学，以实现人身境界的进一步升华！

学习跆拳道，还格外注重礼仪，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。所以，我一定要坚持练习跆拳道。

**学跆拳道的心得体会篇六**

不学跆拳道，自然不会有苦、累的折磨，但只有经历了这种汗水浸透的过程，才能真正体会另类生活的风采和快乐。至少有半个学期，我的腿是生活在不间断的疼痛中，但我更庆幸和佩服自己从开始一步步坚持到如今。

跆拳道对身体素质的要求让部分同学产生了柔韧恐惧心理。疼痛是免不了的，但疼痛总是会过去的。正如只有我们生病才意识到健康的重要一样，经受一点疼痛，才能认识自己身体上的不足，才能加强身体素质，更能磨练自己忍耐、坚强的品质。跆拳道本来体力消耗大，而临汾的夏天又可谓酷热，真是雪上加霜。伴着我们的苦练，汗水也狂出，流进眼里、嘴里，流到地上，湿透全身，但这些并没有成为退缩的借口。

没有任何一种东西可以轻易得到，跆拳道更不例外。一次两次做同样的事，感到的是新鲜;当许多次做同样的事，那就是枯燥。多少课上重复热身筋疲力尽，;我们看到教练做一个漂亮的腿法轻而易举，但我们经过不断的、重复的练习仍不到位，却还需再练，再复习。也恰恰是这种枯燥，才能摔打出一个真正的跆拳道人。忍耐克制的品质出自于此，而一个人良好的行为习惯也不过是如此形成的。

学习跆拳道是一个不断适应、不断超越自己的过程。也许初学者很适应不了的就是每做一个动作还要伴随一声“奇怪”的呐喊，并且很多人在很长时间的学习后还不能适应这种行为。我也在不断的适应。任何一种文化全有属于自己的内容。跆拳道既然是外国首创的，它就有自己的特色。从一开始有意识的去呐喊，那么到后来它就自觉成为每一个动作不可缺少的一个组成部分。

不管是学习跆拳道，还是生活学习中，困难障碍是免不了的，但有多少人能在自己最初选定的道路上坚忍不拔百折不屈的跋涉下去呢?而所谓取得，不过是坚持到底的结果。我也希望我的学习过程是一个诠释跆拳道精神的过程。

总的来说，跆拳道以培养高尚情操`造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式坚持不懈的，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨练意志不断使人超越平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。我喜欢它。

**学跆拳道的心得体会篇七**

经过一个学期的跆拳道学习，当初那个稚气未脱对跆拳道抱着极大好奇心的我从学习中慢慢地成长并慢慢领悟到跆拳道的`韵味和精神，那就是：礼仪至上和领悟坚持。

中国是一个礼仪之邦，可跆拳道中的行礼程序给我们展现了另一番礼仪文化。其实整个的上课过程就是一个不间断的行礼过程。这也在我们心中树立了一种尊重、感恩的意识，人和人之间是需要互相尊重的。礼仪也由开始老师的强调变为自觉。以这种方式被强化的礼仪和礼仪意识对以后的生活、处世也有积极的影响。跆拳道中的“礼仪“是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道练虽然是以格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都有是以提高技艺和磨炼品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰基的磨炼中培养出理想的人格和体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领，因而对练习者精神锻炼一环中就必须包括“礼仪“的教育和熏陶。

礼仪不只是形式上的表现，而是要发自内心地实施它，在长期练习和比赛的过程逐渐将礼节形式转化为心理动力。最常用的礼节表示方式是向教练、同伴敬礼学习跆拳道的过程其实是一个领悟坚持和磨砺意志的过程。只有经历了这种汗水浸透的过程，才能真正体会另类生活的风采和快乐。没有任何一种东西可以轻易得到，跆拳道更不例外。一次两次做同样的事，感到的是新鲜；当许多次做同样的事，那就是枯燥。多少课上重复热身筋疲力尽，；我们看到教练做一个漂亮的腿法轻而易举，但我们经过不断的、重复的练习仍不到位，却还需再练，再复习。也恰恰是这种枯燥，才能摔打出一个真正的跆拳道人。忍耐克制的品质出自于此，而一个人良好的行为习惯也不过是如此形成的。

学习跆拳道是一个不断适应、不断超越自己的过程。也许初学者很适应不了的就是每做一个动作还要伴随一声“奇怪”的呐喊，并且很多人在很长时间的学习后还不能适应这种行为。我也在不断的适应。任何一种文化全有属于自己的内容。跆拳道既然是外国首创的，它就有自己的特色。从一开始有意识的去呐喊，那么到后来它就自觉成为每一个动作不可缺少的一个组成部分。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。

不管是学习跆拳道，还是生活学习中，困难障碍是免不了的，但有多少人能在自己最初选定的道路上坚忍不拔百折不屈的跋涉下去呢？而所谓取得，不过是坚持到底的结果。我也希望我的学习过程是一个诠释跆拳道精神的过程。

**学跆拳道的心得体会篇八**

跆拳道是一种源自韩国的综合格斗运动，以其高度的技术和战术性而闻名于世。跆拳道的级别以颜色带来表示，其中绿带是在刚刚入门后的一个重要里程碑。获得绿带的学员已经具备了基本的技术和理论知识，能够在比赛中展现出自己的实力和风采。

第二段：绿带级别的技术要求。

获得绿带需要掌握一系列的基本技术，包括基本的拳法、腿法、防御技巧等。此外，学员还需掌握一些常见的搏击组合，以及针对不同对手的战术策略。在技术上，绿带级别的学员需要在清晰而高效地执行技术动作的同时，注重动作的力度和精确度。

第三段：绿带级别的理论知识要求。

除了技术要求外，绿带级别的学员还需要掌握一定的理论知识。这包括了跆拳道的发展历史、规则和比赛制度、道德准则以及对于运动员健康的保护和预防伤害的方法等。理论知识的掌握不仅能够帮助学员更好地理解和应用技术，还能够培养学员的素质和道德观念。

第四段：绿带级别的挑战与收获。

在追求绿带的过程中，学员们会面临各种各样的挑战。这些挑战不仅包括对技术和理论知识的要求，还包括对自己身体和意志力的挑战。学员们需要不断训练和提高，克服困难和挫折，才能够达到绿带的水平。然而，通过不断努力和付出，学员们也会获得巨大的满足和成就感，这是对自己努力的最好回报。

第五段：绿带级别的意义与展望。

绿带级别并不是终点，而是跆拳道旅程的一个重要里程碑。获得绿带不仅意味着学员在技术和理论上的进步，更意味着学员在身体和心理上的成长。通过绿带的考核，学员们能够更好地理解跆拳道的核心精神，培养自信、自律和团队合作的能力。同时，获得绿带也为学员们打下了进一步发展和挑战更高级别的基础。

总结：获得跆拳道绿带是一项值得骄傲和自豪的成就。这不仅需要学员在技术和理论上的全面提升，更需要学员在心理和精神层面的成长。通过努力训练和克服困难，学员们可以在跆拳道的旅程中收获满满的成就感和希望。跆拳道绿带的心得体会将成为学员们在未来发展和挑战更高级别的道路上的宝贵资产。

**学跆拳道的心得体会篇九**

我们心里有一些收获后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，这样能够培养人思考的习惯。那么写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的跆拳道考级心得体会，希望能够帮助到大家。

听到跆拳道要“考级”这两个字，我的心情是崩溃的。听到这两个字，身体就有千斤重，仿佛感觉到自己身上背着一百座泰山一样，一点儿都不自在。跆拳道考级竟然提前了一个月。

又过了一天，太阳已冉冉升起，光已经照满了大地，我已经到了跆拳道考级的地方，却怎么也兴奋不起来，别人都生龙活虎，有练这个的，有练那个的，这让我一点儿都放松不了，因为他们个个都像打了鸡血。而且，这次的跆拳道考级官特别有名，是焦作的，我想;既然那么厉害，她会不会给我们高分呢?这次的规则是;五十分以下不及格，五十分及格，六十到八十分良好，八十分以上优秀，我只要及格就行。过一会儿，考级官来了，她高高的，不胖不瘦，脸上一丝丝的严肃，不过她说:“不用紧张。”

时间渐渐过去了，最后一个考的是我、芦威雨、刘统晨。首先是横叉、竖叉，我的竖叉不好，可是，这次必须下去，跆拳道考级官开始让我们压了，只听见“砰”的一声，我们三个全都下去了。“竖叉”我咬牙坚持，闭上了眼睛，这可是二十分，我才不舍得，终于在努力下，我下去了，然后就是腿法。“横踢、后踹、后摆、双飞……”各种腿法向我们发起了攻击，我手忙脚乱，踢完这个之后，就不知道该干什么“再踢一次。”考级官说。天哪这不是要了我的`命吗?我早就忘了是什么腿法……踢完之后，我都要吐血，这至少扣三分，来一分都可以呀!接下来是品势，一共六十分!不过这是我的强项，我抱着“重生”的心开始打了……我们发出了最大的声音，使世界都被震了。接下来是破板，这是一厘米多的板，我的手和脚估计要残了，由我先破，只见教练拿着板，我做好了姿势，先是手，我闭上了眼睛，一直在想;别紧张、别紧张……没办法了，“哈!”我像学会了狮吼功。没想到的是，中间的三分之一做了一次旅行，直接到了玻璃那，这完全不在我的意料之中。这使我有了信心!接下来是脚，我什么都不想，发出了声音;“把菜!”只见板从中间裂开了。这使我更加有了信心。然后是八人障碍把限时，就是摆八个人，自己围着人转，一个人转两次就成功，主要是靠脑力的，我做了一次深呼吸。因为垫子很滑，一不小心就会滑倒。开始了，我用了最快的速度跑，手不停的摆、头不停地摇、眼睛瞬间成了火眼金睛。旁边的人快被摆晕了。

“呼……呼……”终于完了，突然，跆拳道教练说:“那还有一个人呢。”我又化为一阵风过去了，这才结束了。

“考级结束。”跆拳道考级官终于说这句共同期盼话了，我等的花都谢了。我们给考级官、教练敬了个礼之后，考级官就给了我们一人一个小礼物，现在，蓝蓝的天也成了黄色的头发。我们站好了队，准备共同期盼着这天色，合完影之后，我恋恋不舍地离开了这，但是我知道，这场“仗”没打完。分数还没公布，我只好带着开心而担忧的心情先回了家。心想;反正我已经努力了，考不过又怎样。

到家之后，我就把手机“盗”走了，坐在椅子上满是急切的眼光看着手机，想看看自己考了多少分数，就这样，一下盼了半小时，终于等出战况了。但最使我惊讶的时候到了，我不是合格，不是良好，而是考了九十三分!我忍不住欢呼了起来，因为我本来就以为考不过，没想到却考了九十三分!看来我任何的努力全都没白费呀!

看来不紧张什么都能做的到，紧张真的做不了事，只有打败它，才能做的更好。

**学跆拳道的心得体会篇十**

小学生跆拳道是一项有益的运动，对儿童的身心发展有着积极的影响。在我学习跆拳道的过程中，我深深地感受到了这种运动的魅力和对自己的帮助。通过学习跆拳道，我不仅锻炼了身体，增强了健康，更重要的是，我学到了许多有益于个人成长的技能和知识，这些都对我的未来有着深远的影响。

小学生跆拳道是一项需求全方位运动的项目，它对身体的各个方面都有极大的好处。通过训练，我深刻感受到了身体的变化。我的力量、爆发力、协调性和耐力都有了明显提高。我也更加灵活、更快捷地反应，意志力也相应增强。这些对我在生活中的方方面面都是有利的。

小学生跆拳道不仅对身体有好处，它还对我们的心理发展有积极的影响。学习跆拳道需要持之以恒的训练，需要认真对待训练、比赛和失败等方面。这让我们变得更加勤奋和坚韧。同时，跆拳道运动也非常注重自我控制和意志力培养，让我们更好地掌控自己的情绪和心态。这些方面的训练对我们的人格形成和成长都具有深远的影响。

第四段：跆拳道培养的其他技能。

除此之外，小学生跆拳道还培养了其他一些重要的技能。例如，学习跆拳道也需要极高的专注和集中力，让我们变得更加关注细节和注意力集中。同时，在团队协作的训练过程中，我们也掌握了团队合作能力和责任感，这些技能将来都会非常有用。

第五段：总结。

在学习小学生跆拳道的过程中，我们不仅仅是在锻炼身体，更重要的是在培养自己的意志和性格方面得到了许多好处。通过持之以恒的训练，我们变得更加坚韧、专注和自信，这些能力也让我们更加适应现代社会的竞争和挑战。因此，我希望越来越多的小学生能够学习跆拳道，让自己在成长的道路上变得更加强壮和自信。

**学跆拳道的心得体会篇十一**

商英学院国际商务创新1102班纪林伶20111003739。

经过一个学期的跆拳道学习，当初那个稚气未脱对跆拳道抱着极大好奇心的我从学习中慢慢地成长并慢慢领悟到跆拳道的韵味和精神，那就是：礼仪至上和领悟坚持。

首先要感谢老师的悉心教导，让我在这一个学期中锻炼了身体磨砺了意志并养成了良好的习惯，学会了很多。

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,又与其他的激烈运动项目不同，跆拳道是一门礼仪与“道”相结合的艺术。

中国是一个礼仪之邦，可跆拳道中的行礼程序给我们展现了另一番礼仪文化。其实整个的上课过程就是一个不间断的行礼过程。这也在我们心中树立了一种尊重、感恩的意识，人和人之间是需要互相尊重的。礼仪也由开始老师的强调变为自觉。以这种方式被强化的礼仪和礼仪意识对以后的生活、处世也有积极的影响。在学习跆拳道的学期中，老师曾鼓励我们去观看“光荣行”杯首届全国跆拳道示范团精英挑战赛，带着对跆拳道的热情早上七点多我来到了南校的大会堂，比赛先是儿童男子赛然后是儿童女子，少年男子和女子等，比赛要持续两天，虽然我对跆拳道了解不是很深，但是我发现了一个所有参赛选手的特点，那就是，他们在比赛前和比赛后都要向观众和对手恭敬地敬礼，这充分体现了跆拳道是一门礼仪至上的艺术。其次，跆拳道还是一门“道”的艺术，我在练习跆拳道时，无不为其“道”所震撼，它是在培养人的一种“气”`一种“量”即为志气`勇气和胆量。在这种勇气和胆的作用下又能使人产生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。人一旦拥有了这种品质，就会自觉不自觉地去克服自己的缺点，谦让别人，以和平`友爱`团结的美德促进社会和谐。

其次，学习跆拳道的过程其实是一个领悟坚持和磨砺意志的过程。

不学跆拳道，自然不会有苦、累的折磨，但只有经历了这种汗水浸透的过程，才能真正体会另类生活的风采和快乐。至少有半个学期，我的腿是生活在不间断的疼痛中，但我更庆幸和佩服自己从开始一步步坚持到如今。跆拳道对身体素质的要求让部分同学产生了柔韧恐惧心理。疼痛是免不了的，但疼痛总是会过去的。正如只有我们生病才意识到健康的重要一样，经受一点疼痛，才能认识自己身体上的不足，才能加强身体素质，更能磨练自己忍耐、坚强的品质。跆拳道本来体力消耗大，而临汾的夏天又可谓酷热，真是雪上加霜。伴着我们的苦练，汗水也狂出，流进眼里、嘴里，流到地上，湿透全身，但这些并没有成为退缩的借口。

没有任何一种东西可以轻易得到，跆拳道更不例外。一次两次做同样的事，感到的是新鲜；当许多次做同样的事，那就是枯燥。多少课上重复热身筋疲力尽，；我们看到教练做一个漂亮的腿法轻而易举，但我们经过不断的、重复的练习仍不到位，却还需再练，再复习。也恰恰是这种枯燥，才能摔打出一个真正的跆拳道人。忍耐克制的品质出自于此，而一个人良好的行为习惯也不过是如此形成的。

学习跆拳道是一个不断适应、不断超越自己的过程。也许初学者很适应不了的就是每做一个动作还要伴随一声“奇怪”的呐喊，并且很多人在很长时间的学习后还不能适应这种行为。我也在不断的适应。任何一种文化全有属于自己的内容。跆拳道既然是外国首创的，它就有自己的特色。从一开始有意识的去呐喊，那么到后来它就自觉成为每一个动作不可缺少的一个组成部分。

不管是学习跆拳道，还是生活学习中，困难障碍是免不了的，但有多少人能在自己最初选定的道路上坚忍不拔百折不屈的跋涉下去呢？而所谓取得，不过是坚持到底的结果。我也希望我的学习过程是一个诠释跆拳道精神的过程。

总的来说，跆拳道以培养高尚情操`造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式坚持不懈的，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨练意志不断使人超越平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。我喜欢它。

刚开始选跆拳道这门课，是因为跆拳道的动作看起来很优雅，很帅。结果真正上课的时候才知道自己跪了，跆拳道对于我这样身体的柔韧度较差的人来说太难了。刚开始的三周里，对我来说每一节课都是一种折磨，还没学腿法，拉腿就把我整的累趴下了。然后我听从老师的建议，平时跑完步的时候在体育场外面压压腿，过了一个月，我发现自己有较大的进步，课前准备再不那么累了。这就是我上跆拳道课的第一个收获。

跆拳道是一门要求身体柔韧度和灵活性比较高的武术运动，学习跆拳道是苦和累的折磨，几乎每节课下来，身体都有肌肉损伤，但经过这么一个汗水浸透的过程，我体会到了快乐，更锻炼了我的意志。在刚开课的时候，汪老师就告诉我们跆拳道以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础，这也促使我开始了解跆拳道文化层面的东西。再查找资料后才知道跆拳道不仅是一门武术，更是一门礼仪，它的精神包括礼义廉耻。

在机缘巧合下，认识了几个北体的女生，恰巧有两个是黑带五段的，跟她们聊天后，我才明白跆拳道是一个提升自我修养的过程，到了黑带九段后就是追求“道”了。

经过一个学期的跆拳道学习，我从稚气未脱、对跆拳道抱着极大好奇心变为了领悟并享受跆拳道的韵味和精神，那就是：礼义廉耻和提升自我。

跆拳道是以东方心灵为土壤，承继长久传统发展起来的，讲究礼节是它的一大特点，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。这学期学习也让我领会到“礼”的重要性，这不仅对于我学习跆拳道有很重要的帮忙，在我的学习生活中也有很积极的影响，教会我以礼待人，尊重他人。

易犯错误：

1、膝关节不夹紧，大小腿折叠不够；2、外摆的弧形太大；

3、上身太直、太往前、重心往下落；

4、踝关节不放松，脚内侧击打（应为正脚背。

接下来的每一节课我都是在这样的新鲜感与好奇感中度过的。从前踢、横踢、侧踢到下劈、后踢，每一种腿法的学习都会让我更加喜爱跆拳道，我对跆拳道的理解也就更加深刻。跆拳道的学习重在腿法的学习，漂亮的腿法使跆拳道运动员更像搏击场上的芭蕾舞者，以腿为矛，以肘为盾，旋转发力，舞动着搏击。腿法的学习还只是基础，重要的还是要将所学的应用到实战中去。在实战中，力量、速度、技巧的巧妙运用才能构成一场精彩的比赛。跆拳道是朴质的，最简单的动作也是最实用的，巧妙发力，准确进攻。只有内心的感悟与实战中的练习相结合，我们才能更好的学好跆拳道。

拳道之前我的平衡能力并不好，单脚站立总有困难，随着跆拳道的学习，我渐渐发现我竟可以单脚站立地很稳了。每一节课的学习都在磨练我的意志，使我不断超越自己，去追求卓越。不断重复的腿法练习也使我学会反省与思考促使我进步。每节课必有的礼仪部分也使我学会了相互的尊重，使我更加尊重我的每一位老师，也更加理解他们的辛劳。

**学跆拳道的心得体会篇十二**

小学生跆拳道正在逐渐成为一种热门的运动方式，跆拳道不仅锻炼身体，还可以塑造儿童的品格和精神。在跆拳道的训练中，小学生们不仅可以提高身体素质，同时也可以锻炼自己的毅力和意志力。本文将会分享一些小学生们跆拳道训练中的心得体会。

第二段：跆拳道训练的意义。

跆拳道是一项集合了跳跃、拳击、踢腿等多种运动元素的综合性体育运动。它可以锻炼小学生的身体素质和各项技能，使得他们更加健康、自信并且能够保护自己。跆拳道训练需要小学生不断地攀登，跳跃和劈砖等，这些训练过程看似简单，但是对于小学生来说十分具有挑战性，他们需要不断地克服自己的困难。在这样的磨炼下，小学生们可以培养自己的毅力和意志力，并且更加坚定自己的信仰。

第三段：跆拳道训练的困难和挑战。

跆拳道是一项在实践中不断去完成技能的运动，它需要勤奋、毅力，同时还需要耐心和不断的挑战。跆拳道训练需要小学生进行反复实践，必须规律训练才能取得好的效果。小学生们在训练的过程中会遇到各种各样的困难和挑战，比如在跳跃的时候还需要注意自己的身体平衡，劈砖的时候要注意自己的力度和速度。经过不断地反复练习，小学生们的身体和心理素质都会得到很大的提高。

第四段：跆拳道训练的受益。

跆拳道训练的过程中，小学生们可以受益很多，除了提高身体素质外还可以提高自己的自信心和勇气。在跆拳道训练中，小学生们可以以一种更为自然、自信的方式与自己的队友、教练和对手进行互动，充满了活力和创造力。同时，通过跆拳道的训练，小学生们也可以在竞赛中更好地展现自己的技能和实力，从而为自己赢得更多的荣誉和尊重。

第五段：结尾和总结。

在跆拳道的训练中，小学生们可以不断地超越自己，成为更强、更自信、更坚韧、更勇敢的人。跆拳道的训练不仅仅在锻炼身体和技能技巧，更重要的是提高了小学生们的品格和精神。跆拳道是一项非常值得推荐给小学生们的综合性体育运动。

**学跆拳道的心得体会篇十三**

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。

**学跆拳道的心得体会篇十四**

第一段：介绍跆拳道和自身学习经历（200字）。

小学生跆拳道是越来越受欢迎的体育项目之一，源于韩国的跆拳道获得了全球的认可和喜爱。我和许多小学生一样，也在学习跆拳道，已经持续了几个月时间了。学习跆拳道除了可以增强体质，也可以提高自身的自卫能力和紧张应对能力。在我的学习过程中，除了学习技巧，还获取了很多宝贵的体验和感悟，今天我来分享一下自己的跆拳道心得体会。

第二段：跆拳道让我坚强和自信（250字）。

在学习跆拳道的过程中，我逐渐意识到“坚强和自信”这个理念在这项运动中的重要性。一开始我胆小怯懦，总是害怕和同伴进行比赛，担心输掉和受伤。但是在慢慢学习技巧和通过不断地比赛锻炼后，我逐渐发现自己变得更加自信和勇敢了。现在我可以对着其他人甩手和脚，并且不害怕输了一场比赛。这种变化不仅仅体现在跆拳道练习中，也在生活中体现出来，让我在成长过程中变得更坚强和自信。

第三段：跆拳道让我意识到艰苦是达成目标的必要途径（250字）。

学习跆拳道是一项非常严格和艰苦的训练。跆拳道要求将技巧和身体能力结合起来，涉及的跨度非常广泛，需要持续的练习和耐心等待取得进展。在我的学习过程中，我也遇到了很多挑战和困难，但是这些艰苦的体验让我更加珍惜训练和学习的过程。我逐渐意识到，要想成为一名优秀的跆拳道选手，需要经历长时间的坚持练习和不懈努力，需要理解和预见到抗拒和困难，并且学会借助这些体验来获得空前的成长和进步。

第四段：跆拳道教会了我积极面对失败和接受挑战（250字）。

跆拳道中的比赛会让你接受一个事实，那就是你不能永远获胜。但这并不代表跆拳道的胜利意义不大，反而强调了失败的教育意义，并创造了一种接受挑战的机会。在跆拳道训练过程中，从失败中学习是非常重要的，当遇到困难和难以处理的情况时，我们可以从比赛中积累教训并总结经验。这种方法可以提高个人心态，避免负面思维，并创建一种积极和真实的场景，同时也培养了自己的心理素质。

第五段：总结（250字）。

学习跆拳道对于我来说，不仅仅是学习如何打拳踢腿，还让我在成长过程中获得了很多心灵上的体验。跆拳道带给我的不仅是身体上的锻炼，也教会了我如何坚强和自信，如何通过注重艰苦训练，达到目标和取得成功。跆拳道教育了我们接受挑战和从失败中学习。我将一直记得跆拳道这项运动，并继续努力练习和提高。

**学跆拳道的心得体会篇十五**

可以的不分年龄，至于韧带，因人而异吧，跟个人意志也有关系，狠狠心就能压下去，不过确实很疼，就算是韧带没压开腿法一样可以踢的很高，这和平时训练养成的习惯有关，陪你故事训练尽量把脚靶拿高了踢养成习惯就好了，只要不是练特技平时练练或参加个比赛的，韧带好不好没什么关系，不过韧带压开也很必要，毕竟有点优势，而且腿法也会踢的很飘亮。

学习方法。

上肢力量。

(1)俯卧撑：俯卧，身体伸直，川两脚尖和两手支撑，在其它部位不触地的情况下，双臂每屈伸一次算・次俯卧撑。要求屈臂时胸部几乎触地，伸臂时肘关节完全伸直。两手亦可握拳或十指撑地，以增加练习难度。训练时每组15～30次，共做5组，每组间歇3分钟。

(2)杠铃屈臂：两脚左、右开立，两手反握杠铃与肩同宽。由两臂自然伸直，杠铃静置大腿前开始，以肘关节为轴做两臂的屈臂动作，到两肘完全屈收，杠铃横置锁骨部位，再放松伸臂至大腿前。每重复一次上述动作计数1次。重量15-]0公斤，每组10次，共做5组，间歇3分钟。

(3)卧推杠铃：仰卧在长凳上，两臂伸直与肩同宽，双手正放松屈肘，铃杠至胸前但不能接触胸部，然后双臂用力上举，至伸直位置。每使杠铃下上一次计数一次。重量为本人卧推最大重量的70%，每组10次，共做3～5组，组间间歇3分钟。

其实成人也是可以练习跆拳道的，只是成人的骨骼发育比较完全，这个时候练习跆拳道还是有一定难度的必须要比别的人付出更多的辛苦和劳动，这样的情况下才可以练出更好的跆拳道效果来，在练习跆拳道的时候必须要减少给身体添加任何的压力，练习跆拳道自己要从最基础的做起，大家都可以试试。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找