# 跆拳道考级字母 跆拳道考级的心得体会(优质12篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2025-06-18

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧跆拳道考级字母篇一跆拳道是一种广为人知的武术运动，它...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**跆拳道考级字母篇一**

跆拳道是一种广为人知的武术运动，它不仅仅是一种体育项目，更是一门修身养性的艺术。作为跆拳道爱好者，我参加了跆拳道考级活动，并取得了一定的成绩。在这次过程中，我深刻地体验到了跆拳道的学习与成长，下面我将分享我的心得体会。

首先，跆拳道考级给我的感触最深的是意志力的锻炼。跆拳道是一项极其严格的运动，不仅要求技术的娴熟，还要求身体素质的全面发展。在考级过程中，我需要每天坚持训练，克服一次又一次的困难和疲惫。无论是炎炎夏日的高温训练还是寒冷冬天的户外锻炼，我都始终坚持下来。这样的坚持让我学会了如何培养自己的毅力，无论遇到什么困难，我都能秉持着一种对待跆拳道的责任感去面对，这也让我在生活中更加坚定地追求自己的目标。

其次，考级的过程中，我明显感受到了独立思考和解决问题的能力的提升。在跆拳道的考级中，不仅要考察技术的熟练程度，还要求对战术的灵活运用和能够独立思考的能力。在每次对抗训练中，我不断提升着自己的判断力和反应能力。随着对敌人的把握和对局势的认知提升，我渐渐学会了独立思考并做出正确的决策。这种能力的提升不仅仅在跆拳道中发挥作用，也在我的学习和工作中帮助了我。

第三，跆拳道考级让我体验到了团队合作的重要性。在训练和比赛中，与队友们的紧密合作成为了成功的关键因素。每一场比赛都需要队员们密切配合，相互照应，才能获得最佳的结果。而我也从中学会了在集体中充当一份子，与队友们互相关心、互相激励。这种团队合作的精神超越了跆拳道的范围并渗透到了我的生活当中，在与同学和同事的合作中，我也能更好地发挥自己的优势，达成共同目标。

最后，通过跆拳道考级，我也更加深刻地认识到了自己的优势和劣势。在考级的过程中，我通过专业教练的指导和他人的评价，对自己的技术和身体素质有了更加全面的认识。这种认识不仅具有促进自身进步的作用，还能够帮助我更好地规划我的学习和训练。通过对自己的优劣势进行深入思考，我也更加清晰地意识到了如何利用自身优势并克服劣势，让自己不断提升。

总之，跆拳道考级让我收获到了很多。无论是对毅力的锻炼、独立思考能力的提升、团队合作意识的加强还是对自身优劣势的认知，都为我的成长带来了巨大的帮助。通过跆拳道考级，我学会了更加坚定的追求自己目标的毅力和团队合作的精神，同时也更加清晰地认识到了自己的优势和劣势。这次跆拳道考级的经历让我认识到了自己的不足，并为我今后的发展提供了宝贵的经验和启示。

**跆拳道考级字母篇二**

尊敬的家长您好！

一、考前须知。

1、认真填写报名表，并在报名截止日期之前写完并交到教练手中。

2、凡是参加考试晋级活动的幼儿，必须着装专业【跆拳道】服装。

3、所有参加考级的学员，在提交报名表时附加【三张蓝底一寸照片】。

4、首次考试未通过的幼儿可在两周之内进行补考【时间由教练通知】。

5、所有参加考试的学员均属中跆协跆拳道协会会员，由协会颁发会员证和晋级证书（没有注册的可现在注册）。

6、在考试后一个月内公布结果并发放证书。

7、考生提前30分钟到场。

二、考试内容及顺序。

1、上场—行礼—基本技术—体能—行礼—退场。

2、礼仪礼节、基本技术、身体素质、三个方面进行综合评定。

三、考试时间。

1、报名截止日期；【2025年6月21号下午18：00】即日起报名

2、考试时间为2025年6月28日【周六】上午10：00如有变动提前电话通知。

四、报名方式。

1、在教练处领取报名表。

1、每名学员150元包括【考试费、级别证书费、道带费、跆协一年会员费30元】。

2、地点：城南名著鑫鑫教育中和镇。

具体详情请咨询；李教练：\*\*\*。

2025年6月7日。

**跆拳道考级字母篇三**

作为一名跆拳道爱好者，蓝带考级是我们不可或缺的一步。在我通过蓝带考试后，我深深感悟到了其中所蕴含的思想和精神力量，这是一种持久的、始终如一的力量，让我在人生的道路上得到了很多启示。今天，我想分享我的蓝带考级心得体会，与大家一起探讨跆拳道真正的意义。

第一段，考前准备。蓝带考级并不是一项轻松的挑战，你需要花费很多时间来准备它。完整的训练计划、良好的饮食和充足的休息都是必须的。而最重要的是，你需要保持精神的专注和充分的自信。这是我在考前的准备中最重要的事情。不要让外在的压力和紧张消耗你的力量，要保持内心的平静和专注。如果你能掌握这一点，考试的时候你就会自信满满，发挥出最佳水平。

第二段，考试的流程。蓝带考试按照一定的流程进行，首先是基本动作和形式练习。这一部分对于考生的技术水平和意志力都是一项很大的考验。你需要完成各种类型的技术练习和运动表现。如果你准备充分，基础动作和形式练习都不应该成为你的难点。接着是实战，这是蓝带考试最关键的一环。考官会让你和其他学员进行实战，这是考验你技术的呈现和反应的速度。这个时候，你需要把之前所学的技术，毫不留情地投入到战斗中。记住，不论是实战还是基础动作，你的心情必须放松，注意力必须集中，这是你能否取得高分的关键点。

第三段，考试后的分析。考试结束后，你需要回想一下自己的表现，想想哪些方面表现得好，哪些方面还需要改进。考试结果并不是最重要的，关键是你在整个考试中能否表现出最佳的自我状态。如果你能把自己的发挥表现得淋漓尽致，无论你是否通过考试，你都值得自我认可。这就是跆拳道的真正意义：发扬个人的优点和才能，不断追求完美的自我。

第四段，考试结局。蓝带考试的最后一项是破板技术，这是跆拳道的经典表现之一。你需要动用你平时的技术和力量去打破木板，象征着你已经达到了一个更高的水平。当你击中木板，会有强烈的成就感，这是无可比拟的。同时，这也是你表现出自己技术和精神力量的时候。

第五段，考试后的思考。跆拳道蓝带考级不仅仅是一项体育活动，更是一种文化精神的传承。深入理解跆拳道的意义，它将成为你生命中无法磨灭的道德信仰。无论你是否通过考试，跆拳道蓝带考级都会让你变得更强，更自信，更有动力去挑战自己。这种信念也同样适用于我们生活中的方方面面，让我们更加坚定地追求自己的梦想，实现更高的人生成就。

在跆拳道蓝带考级的过程中，我学会了很多。精神上的毅力和内在的奋斗精神，这些品质将稳定我们的内在信念和坚定的动力。只有在理解和运用这些核心价值观的同时，我们才能成为真正合格的跆拳道爱好者。跆拳道不仅仅是一项体育运动，更是一种强大的精神力量，通过蓝带考级，我对于这一点有了更加深刻的体会，同时也对于自己这段路程的表现感到骄傲。我想告诉大家，跆拳道不仅仅是一项有趣的运动，更是一种生命体验，一种为梦想而奋斗的意志。让我们一起把跆拳道的价值信仰传承下去，把它带给更多的人。

**跆拳道考级字母篇四**

一般只有省级和世界级的跆拳道冠军才是国家承认的。世界承认的跆拳道级别有两个，一个是wtf(世界跆拳道联合会)和itf(国际跆拳道联合会)。

黑带四段有资格开设道馆，担任馆长或总教练，并具备申请国际教练、国际裁判的资质。

跆拳道也是一种体育运动，所以跆拳道考级证书还是有用处的，如果有天赋能力强的话可以当运动员，还可以作为跆拳道教练。只有省级和世界级的跆拳道冠军才是国家承认的，普通人的跆拳道考级证书用处不是特别的大。

**跆拳道考级字母篇五**

第一段：引言（150字）。

跆拳道是一项优秀的体育运动，它不仅可以锻炼身体，还可以提高人们的自我保护能力和意志品质。而跆拳道蓝带考级是跆拳道爱好者提高自己的一个重要步骤，参加蓝带考级，需要跆拳道爱好者具备一定的技能和实战能力。在考级过程中，我从中学到了很多，让我有了更深的体验和理解。

第二段：备考阶段（250字）。

为了参加蓝带考级，我开始了漫长的备考阶段。在这个阶段，我不仅要提高自己的技术实力，还需要提升自己的心理承受能力。为此，我每天都进行跆拳道训练，并且在私人时间里进行额外的训练。同时，我学习不同的技术、招式和策略，避免单一的打法和技巧。在备考阶段，我也深刻体会到跆拳道不仅仅是一项运动，它需要悟性和毅力。

第三段：考级流程（250字）。

蓝带考级分为三个部分，分别是基本技术展示、实战演示和技术应用。基本技术展示是对个人基本技能的测试，实战演示是对于跆拳道实战能力的考量，最后的技术应用则是对于如何使用技能进行对抗的测试。在这个过程中，我感受到了自己的技能程度和实战能力得到了提升，同时也发现了自己技术的不足之处。考核过程中，总是不能松懈，每一次都需要向自己的最高标准发起挑战。

蓝带考级过程让我自我提高了不少，也深刻地认识到了自己的困难。当然，考级也有许多需要注意的细节。例如穿着要规范，保持干净整洁，听从裁判的安排，充分的准备和放松心态等等。在考试结束后，考官还会给出自己的评级，根据结果可以看出自己的优点和不足，并在后续的训练中加以纠正和改进。

第五段：结论（250字）。

蓝带考级的过程不仅是对于技术的考验，更是对于个人的能力和毅力的考验，也是一个自我认识的过程。在考级结束后，我非常感慨，跆拳道这项运动让我们在训练中对身体、思维、情感、意志各个方面的综合能力都进行了训练。因此，我将继续坚持跆拳道的训练，并不断超越自我，提升自己的能力，这也是我一直身体力行的跆拳道的精神所在。

**跆拳道考级字母篇六**

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。

**跆拳道考级字母篇七**

今天是跆拳道考级，我由蓝带升蓝红带，一想到能升级我迫不及待地跑向跆拳道馆。

考试的全体同学都奔向跆拳道馆，考试前教练要求我们加强练习，巩固考试的知识，眼看马上要开考了，同学们练得都非常认真，积极，为能顺利晋级而努力。

考试时间到了，主考官是佛山市跆拳道协会的副会长，黑带五段，对于我们来说是高手中的高手，他爱笑，看起来好像一点也不严格，可是考起试来若是哪位同学不及格，他一样会举手否决。今天考试顺序首先是绿带，每一位同学精彩地破了板，一个接一个，顺利过关；接下来是白带、白黄带、黄带……时间过得真快，终于轮到我们蓝带晋级考试，虽然我对自己是信心十足的，可是我的心扑通扑通地跳了起来，有点忐忑不安。妈妈拿着手机在为我拍下精彩的时刻，她每一次都会现场给我加油打气。为了不让她失望，我开始认真地考试，先考太极六章，我出拳有力，伸张有道，顺利过关；接下来是手部动作和太极四章，我也顺利通过。最后一个环节，破板。这时我又紧张了，脑子全想的不过怎么办。手部破板，第一次真的失败了，吓着了，幸好第二次才过。轮到脚部破板，第一次我又紧张了，要是卡在最后一个小环节，那不是所有的努力前功尽废，第二次我用尽所有的力气，把教练说的技巧运用到位，用阴力大力一脚下去，板啪啪的声音传来，破了。四周掌起了一片热闹的掌声。

学跆拳道三年，我成功晋级蓝红带，这是象征着过渡到一个开始有攻击力的级别。耶……离我的黑带目标越来越近了。

**跆拳道考级字母篇八**

现在都什么时代了，你干了点。

“富贵竹”穿着绿衣裳，个子粗壮，一节一节的，非常逼真。长期以来，学校的比较重视专业知识的培养，而忽视各种知识的整合，因此，素质教育战略很难完善；要太高的话，我会给降下来的。

一次又一次被自己打气，但是现实总是太残酷，逃避，想逃开。你不可以又因为工作忙而吃那些讨厌的速食品，它们会害我老公的身体她陪第一个客人的时候，床单上溅了血，她用床单把自己包裹着，像一只受伤的小猫，萎缩在一角，轻声的低吟。

等到客人走后，我的元宝空空如也，小瓜瓜忽然冒出一句：秋秋姐，我好痒呀，我要“含香凝露”?钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不复醒。花丛中有各式各样的鲜花，月季、杜鹃、迎春五颜六色的花儿争奇斗艳，芬芳迷人。总之一句话，我要把他们培养成栋梁之材！那只燕形的风筝，如一只领头的大雁，不怕困难，勇往直前。

我气得大吼，这还是平生第一次父亲顶撞，我的眼泪随之汹涌而出。我可不是轻易放弃的人!记得那天，我因为一些事情要回家一趟，便打电话让妈妈来接我回家。

闭着目，养着神，我的世界很安静很安静，没有工作，没有烦恼，没有压力，仿佛只有自己在宽广的宇宙三维空间里任性的游荡，安静的我能感受到全身的细胞也争相踊跃活动，吸收自然能量。

**跆拳道考级字母篇九**

今天，我第一次参加了跆拳道考级，我这次考的是白黄带。

轮到我考试了，同学们都为我摇旗呐喊!加油声此起彼伏。整个比赛过程中，我行动敏捷、速度既快又稳，动作几乎完美!老师竖起大拇指，夸我动作做的质量非常高，让后面的同学向我学习。

考级顺利通过了，全场响起了雷鸣般的掌声，久久不息。我的内心激动万分，终于拿到了考级证书，我心里美滋滋的。其实，我知道这是我不懈努力的结果。一分耕耘一分收获，跆拳道里有汗水、泪水，也有心酸和激动，但更多的是快乐!

**跆拳道考级字母篇十**

为了不耽误学习，勉强撑着去上学？长廊两旁栽满了花木，这一种花还没谢，那一种又开了。

这个时候，那个年轻人和小女孩把头低了下去，脸红了。可是，春天却失约了？“白虎”和我混熟之后，便成了形影不离的好朋友。

”真的，每次寒暑假都有这种事情发生，弄得我怎么也长不胖，老妈，你得负全责。可你，那么倔强地如影随行，无法摆脱；法师不知道，来客是受谷最享有盛名的娱乐大亨，近来他遇到了以前从未经历过的生意上的难题。

夏雨身上的那种野性的美，我喜欢。开始的那段时间，真是难熬，心里真是有点不甘心买了两张软卧票，却只能打地铺，真是亏大了;就是当我们处在一种可选择的境地时，我们能头脑清醒的去判断该如何去做，而使自己得到更好的结果。燕子优雅地看着这位新来的朋友，惊叹它如此坚强。或许某天，在失败跌倒后，我会想象这一抹淡淡的彩虹，以及自己许下的，永不言败的诺言!

我们做每一件事要做的有意义，要把生日过的有意义才是最重要的，漂亮的衣服、丰盛的宴会并不重要，我们可以把请客的钱省下来买奶粉买衣服买书送给他们，难道这不好吗。于是，我就把我的压岁钱拿出来捐给了他们。

在百花争艳的展区中，首先映入我眼帘的是一幅鲤鱼跳龙门的造型;阳光阴郁，如同灰色薄纱。照片上那些停留的瞬间，变成了回不去的永远，也变成了人生里的美丽的风景线。什么事情都要学会自己一个人坚强，因为凡事都靠自己;我想看个究竟，于是，我就把瓶子里面的东西都倒在了一张报纸上。

**跆拳道考级字母篇十一**

上个星期日，我参加了跆拳道的考级比赛。

那天上午九点钟，我就早早地来到了跆拳道馆，教练先让我们做了一套准备活动，做完后我们又复习了一整套跆拳道技术动作，大家都练得很认真，生怕一个动作错了，被教练批评。练了好几遍，我们就更加熟练了，也变得自信了。

十点钟，考级正式开始了，大家来到指定地点盘腿坐好，等待着轮到自己考试。考官和王教练走了上来，王教练介绍说：“这是杭州某某跆拳道馆的国家一级裁判员”。大家用热烈的掌声欢迎考官。接着抽号轮流开始考了，一位位小选手走上考场，大家都努力用自己最好的水平展现给考官。我看着一个个人上去，一股紧张和激动涌上心头，紧张的是自己如果考不出来，就白花了钱，更对不起父母和教练；激动的是经过努力如果考出了，就是从“白带”到“黄带”，升级了。

到了十一点十五分，王教练喊了声“徐梁韬上来”。“到”。我怀着紧张的心情走上了考场，先是热身动作：竖叉、劈腿、马步、打拳等，一套动作下来我是满头大汗、气喘吁吁。最后的动作是踢木板，教练问清我几岁了，就给我加二块板，我看到高高举起的木板，心头特别紧张，我试了试，便使出平身吃奶的力气向前劈起，“乒”的一声，木板居然没有碎，更没有断成几段。我一看急了，这次用的\'力气更大了，觉得全身力量都在木板上了，又听一声“乒”，一瞬时木板断成六段，我成功了！可我的脚后跟红红的一大片，痛得我跳来跳去。

考级结束后是教练的表演，只见张教练出来大吼一声，一瞬间五块大理石断成了十块。考官也表演了踢板，考官一个大旋转把王教练高高举起的五块大板踢了个粉碎。而王教练更是厉害，一个跳跃把六块板踢成了十二段，真是让人羡慕。

这次考级我顺利通过，也长了见识，真是让人难忘。

**跆拳道考级字母篇十二**

去年的夏天，爸爸妈妈带我去练跆拳道，我非常喜欢这项运动。

现在，每当小朋友们说起跆拳道，我就会想起刚去道馆的时候，一进门就看到了好多小朋友，还有很多练习跆拳道的用品。比如（沙包、手把和脚把、护具及道袍等等）还有软软的垫子。

上课了，教练让我们坐下，然后开始一个个点到。点完后教练让我们排好队伍说；先让我们跑10圈热热身，等会四肢比较好活动，做起来也就比较轻松。我们跑起来了，小朋友们一边跑，一边大声喊着；一、二、三、四。跑完了我们做在软软的泡沫垫上开始练习压腿。我们把左腿往前伸直，右脚放在后面，头往前压。呀！刚开始还有点疼，教练说：坚持住你们一定可以的，因为坚持就是胜利。

快下课了，教练说：我们最后来玩个小小的游戏吧！小朋友们都齐声回答好的。教练先让我们排成四队，然后两组的小朋友面对着对方，再由另一队的小朋友去拿来手把，一个人负责往前后左右丢，一个人捡，教练说：“这是练习小朋友的手脚反应能力。”我们玩的可高兴了。

我会一直坚持练下去的。加油！

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