# 跆拳道学习心得体会分享（优秀18篇）

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-06-13

*在工作学习或生活中积累的心得体会，可以帮助我们更好地总结经验，提高工作效率和生活质量。写心得体会时，可以结合实际情况，提出自己的建议和改进思路。在下面给出的范文中，可以看到不同人对同一主题的不同见解和体会。跆拳道学习心得体会分享篇一近年来，...*

在工作学习或生活中积累的心得体会，可以帮助我们更好地总结经验，提高工作效率和生活质量。写心得体会时，可以结合实际情况，提出自己的建议和改进思路。在下面给出的范文中，可以看到不同人对同一主题的不同见解和体会。

**跆拳道学习心得体会分享篇一**

近年来，由于疫情的突然爆发，全球范围的封锁和限制措施导致大部分人都被迫在家工作和学习。跆拳道作为一种受欢迎的体育项目，在这个特殊时期也受到了很大的影响。然而，通过在家学习跆拳道，我发现它不仅仅是一项运动，更是一种内外修炼的方式。

在家学习跆拳道面临着很多挑战。首先，没有现场教练的指导，学习进程可能相对缓慢。同时，没有跆拳道伙伴可以进行对练，如果想要提高技术水平就需要另辟蹊径。另外，家庭环境并不总是适合进行跆拳道训练，例如，没有足够的空间或者家人的干扰。然而，这些挑战并没有打击我对跆拳道的热情，反而激发了我更加努力地学习和训练。

第三段：自我管理与自律。

在家学习跆拳道强调的是自我管理和自律。没有人监督和追逐，只有靠自己的意志力来坚持训练。在这个过程中，我学会了更好地管理时间，制定计划，并且严格遵守。每天定时进行锻炼，不仅有助于改善身体素质，也培养了自己的耐心和毅力。这种自我管理和自律的能力不仅在跆拳道上有用，在日常生活中也帮助我更好地管理时间和精力。

第四段：锻炼技术和提升意志力。

在家学习跆拳道是一种独特的体验，它不仅仅是锻炼技术，更是挑战意志力。没有伙伴的对练，我开始注重基本功的训练，例如踢腿动作和拳击组合。通过反复练习，我逐渐提高了技术水平，并且感受到了自己的进步。同时，没有外界的诱惑和干扰，我能够更加专注于每一次训练，加深了对跆拳道的理解。这种锻炼技术和提升意志力的经历不仅使我在跆拳道上成长，也在其他方面产生了积极的影响。

第五段：跆拳道的价值和影响。

通过在家学习跆拳道，我不仅仅获得了运动技能，还收获了许多内在的价值和影响。首先，跆拳道教会了我坚持不懈的精神，无论面对什么困难或挑战，我都能够勇往直前。其次，跆拳道培养了我的耐心和自律，让我能够更好地管理时间和精力。同时，跆拳道也帮助我建立了自信心和自尊心，意识到自己的潜力和能力。最重要的是，跆拳道传递给我的并不仅仅是一种体育运动，更是一种生活态度和价值观。

总结：

在家学习跆拳道是一次独特的体验，挑战了自己的意志力和自律能力。通过坚持不懈的努力，我不仅提升了技术水平，还获得了跆拳道所传递的内在价值和影响。无论将来面临什么困难，我相信这段经历让我更加坚强和自信，能够应对生活中的各种挑战。同时，我也深刻体会到，跆拳道并不仅仅是一种运动，它更是一种生活态度和价值观，能够影响和指导我们的日常生活。

**跆拳道学习心得体会分享篇二**

2、其次要训练的便是跆拳道腿法的规范度，也就是基本腿法的规范度，常见的基本腿法有弹踢，横踢，下劈，侧踢，后踢等。这些基本腿法在练习的时候不能注重数量，而要注重质量。练习的慢一点没关系，但是一定要有规范度，最好对着镜子自己练习。基本腿法是练习是其次，而做好动作是关键。当然，基本腿法的练习可以复制脚靶来完成。

3、然后就是要练习跆拳道腿法的击打速度了，所谓行如风，很多练了十年以上的跆拳道运动员都是无影脚。速度也一定程度上决定了力量。所以对于跆拳道腿法的速度练习是重中之重的。可以以快速高抬膝作为训练项目之一，也可以绑着沙绑腿进行辅助练习。

4、最后就是跆拳道腿法的技巧性，跆拳道腿法变化莫测，以七种基本腿法作为支撑，进而利用腾空等高难度动作表现出了跆拳道特技，所以在练好了以上方法的同时，要注重跆拳道腿法的技巧性和多变性，不要墨守成规，要灵活变通。进行腿法的各种组合。这样才能真正成为一名跆拳道高手。

1、青少年儿童练习跆拳道的好处。

a、有利于发达有力的肌肉。

b、培养活动力，培养应付任何难关的能力。

c、培养方向转换的能力。

d、培养在一定空间使身体迅速的从一个地点移到另一个地点的活动能力。

e、使关节、肌肉及筋更加柔韧有节奏性。

f、发达末梢神经和视觉。

g、培养集中力，取消杂念。

h、学会移动身体的方法和技术。

d、提高防身自卫能力，增加自信心，应付复杂的社会环境；e、培养勤奋好学，独立自强，坚韧不拨的优秀品质；f、减轻生活与工作压力，宣泄情绪，调节心理平衡，保持良好心态面对生活和工作；g、把tkd作为一门才艺，通过表演，展现自我风采；h、通过tkd礼仪规范学习与精神的修炼，达到以礼待人，提高道德修养水平，具备平和心态与无畏精神，去面对生活的无奈与困惑，最终达到以拳载道，完善人格。

下面以为跆拳道学者的口述。

张小姐平常就好动，一天不流汗就会感到浑身不对劲，她擅长的运动项目更是花样迭出，有些甚至是无论如何也无法和她娇小的.身材联系在一起的。

1.快乐慢跑：她喜欢慢跑，因为慢跑是维持体能的最好方式，同时也能有效地松弛紧绷的神经。慢跑还能强健肌肉，提高肺活量，大量排汗又能清除积蓄在体内的垃圾，对皮肤也很有帮助。

2.黑带高手：当初是因为兴趣才开始练跆拳道的，现在已经是黑带二段了，练习跆拳道让她体力充沛，身材苗条！

3.耐力呼拉圈：呼拉圈的塑身效果很不错。摇呼拉圈需要腰、臀扭动有力量，平衡方面有技巧。？张小姐的经验是一边看电视一边摇，每次运动3-5个小时也不觉得累。

1、行礼：

2、行为规范：

3、训练发声：

4、训练前对国旗敬礼：

参加训练一开始时的国旗道旗礼是一个重要环节，不应故意迟到这是一种极不礼貌的行为，如有特殊情况迟到准备进队参加训练时，跑步至教练身边或能看到的地方，鞠躬行礼以示歉意，经教练同意后进队参加训练；另外在训练中应将手机关闭或调至振动，如遇特殊情况需要退出训练时应向教练举手示意，经同意后再离开。

5、良好的心理素质：

新生不要存有自悲或是玩世不恭的心理参加训练，因为你是新生技术上不如老生是再正常不过的事，而且每一个老生都会经历你现在要走的过程才能成为老生，所以不要因为自己什么都做不好而感到自悲，相反要有良好的心态和意志去面对训练，有些动作做起来不习惯或是觉得好笑是正常的，这需要你认真面对6、训练后身体反应：

通常上完第一次训练课以后，会有腿或膝盖等部位疼的现像，这属于正常现象，最初的一个月的确需要坚持一下，但越往后你会觉得越轻松，那就是你进步的时候了。

**跆拳道学习心得体会分享篇三**

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。

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。

跆拳道学习心得

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的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。

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。

跆拳道的学习还要学习它的主要特点有：一是以腿法为主，拳脚并用；二是以刚制刚，直来直往；三是功力检验，方法独特；四是强调气势，发扬声威；五是礼始和以礼终，培养良好的道德品质。以其作用有一、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。

练习跆拳道心得与体会

王元发 公共事业管理 201552155139

练习跆拳道是我的一个梦想，小学时我就喜欢这项运动，但是那是因为练习跆拳道的费用太高，所以我就放弃了。但是在大学能有一次选择练习跆拳道的机会，让我完成了自己童年的一个美好愿望。这一年跆拳道的学习让我既学会了部分基础，学习跆拳道的技巧，也学习跆拳道的文化和修养，也学习到了跆拳道的精神。也让我对这项运动更加喜爱和推崇。

这一年中在学习跆拳道时，我更加注重锻炼自己的身体了。开始教练让我们做热身运动时大家都会有些不愿意，因为每次教练一开口就是绕道场跑几十圈的，听着挺吓人的。而事实上教练是想让我们热身充分些这样可以减少受伤的几率，更好的而保护自己的身体。之后大家也都会到了教练的用心，所以大家热身和训练时都还是比较认真投入。

跆拳道不仅仅锻炼人的体制，更加训练人的道德修养。这就是我为什么很喜欢这项运动。练习跆拳道有利于强身健体.首先在训练之中，会让我们练得很有兴趣，寓教于乐，大家在趣味的训练中增强了实训性。每次上课中我们都是充满了欢笑声、激情声，同时也有身上的汗水、训练过后的放松感觉，每次课程结束后心里都是满满的欣慰感。

每次在自己训练之时教练都会到我们中间走走看看，然后指导我们怎样做的更好，每一次的指点对我们都是一种进步。

简单地说跆拳道是什么。跆拳道精神。跆拳道很讲究礼仪和道德。 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。 这，正是跆拳道的精髓！

感谢这一年的训练，感谢教练的指导，也就是这一年，跆拳道促进了我身心健康的发展，陶冶了我的情操，磨练这我们意志。

学习跆拳道的心得体会

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。

跆拳道学习心得

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。记得第一节课上，老师就为我们介绍了跆拳道的发展历史。跆拳道的学习还要学习它的主要特点有：一是以腿法为主，拳脚并用；二是以刚制刚，直来直往；三是功力检验，方法独特；四是强调气势，发扬声威；五是礼始和以礼终，培养良好的道德品质。以其作用有一、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。 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。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。

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。 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。

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。很多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。

我们选择一项运动，更看重的是它能带来的益处。毕竟，我们并非专业运动员，不需要击败对手、获得名次。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。

**跆拳道学习心得体会分享篇四**

跆拳道是一种起源于韩国的武术，它融合了拳击、踢腿和实战技能，是一项非常全面的身体锻炼。对于孩子们来说，学习跆拳道不仅可以增强身体素质，还可以培养自信心和勇气。最重要的是，学习跆拳道能够提高孩子的自我防卫能力，保护自己，使自己在面对危险时更加从容和沉着。

我是一名小学生，在我还是幼儿园的时候就开始接触跆拳道了。当时我看着别人练习跆拳道的样子非常酷，于是我也开始对这项运动产生了浓厚的兴趣。但是我的妈妈一开始不同意我学习跆拳道，她担心我会受伤。后来我的爸爸用他的跆拳道经历说服了妈妈，帮助我顺利地开启了跆拳道之旅。

第三段：跆拳道给我带来的变化。

通过学习跆拳道，我不仅锻炼了身体素质，更重要的是，我的自信心和勇气得到了提升。在学习过程中，我逐渐变得比以前更加努力和坚韧，即使遇到挑战和困难，我也不会轻易放弃。学习跆拳道还教会了我如何与人相处，让我变得更加能够独立地思考和解决问题。

第四段：跆拳道的挑战。

学习跆拳道确实很有趣，但同时也是有一定难度的。例如，我必须掌握正确的动作技巧，否则就容易造成身体的损伤。而且我必须保持耐心和恒心，不断练习和磨练自己的技巧。最挑战的是，在跆拳道比赛中，我必须克服紧张和恐惧，并且要在短时间内做出正确的判断和反应。

第五段：我的未来计划。

学习跆拳道不仅是为了现在，更是为了未来。我希望能够继续学习跆拳道，不断提升自己的技巧，成为一名真正的跆拳道高手。而且，我希望将跆拳道所学带到生活中，学会尊重他人，勇敢面对自己的困难，成为一个更加健康、自信和勇敢的人。

结论：

学习跆拳道是一项很好的运动，它能够帮助我们成为更加健康和自信的人。通过不断地练习和磨练，我们不仅能够打败对手，更能够战胜自己内心的恐惧和困难。与此同时，跆拳道也能够让我们掌握自我保护的技能，保护自己的安全。总之，学习跆拳道是非常有价值的，希望更多的小朋友也能够加入跆拳道大家庭，成为真正的跆拳道高手。

**跆拳道学习心得体会分享篇五**

“跆拳道”不仅可以提高孩子的体质，而且对孩子的品质培养有很大的帮助，如今越来越多的父母支持孩子参加这项运动，不过，儿童学习跆拳道，还要注意以下事项：

练习前准备活动要充分。

练习跆拳道前应有充分的准备活动。准备活动的\'时间在20~30分钟，内容包括跑步、关节操、游戏、拉韧带等。通过充分的准备活动，将各韧带、关节充分活动开，提高神经与肌肉的兴奋性，有效地克服内脏器官的生理惰性，使肌体各器官处于兴奋及运动状态。切不可没有做准备活动就进行剧烈的运动，从而造成关节、肌肉、韧带的拉伤，影响正常的训练。

遵循循序渐进原则，不可急功近利。

学习跆拳道最重要的一个原则就是系统性，

资料。

正确、科学、合理地安排学习训练计划才能够较好地掌握跆拳道技术，切不要贪多、图快，否则欲速则不达。如在学习的过程中，还没有学习防守技术，就进行实战练习，这样不但不能进步，反而容易造成运动损伤，影响学习进度。

要具备自我保护能力。

跆拳道学习必须经历的过程就是实战，如果在没有穿护具的情况下进行实战是很容易受伤的。因此在实战练习时穿戴护具是较好的自我保护措施。护具包括护胸、护腿、护裆、护头等。

训练结束后要进行全面的放松。

训练结束后，人体的各种生理机能还维持在一个较高的水平，需要有一个由高到正常的调整过程。全面地进行放松整理，能有效地消除疲劳，消除代谢产生的乳酸，缓解肌肉疼痛。

**跆拳道学习心得体会分享篇六**

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。

**跆拳道学习心得体会分享篇七**

第一段：引言（200字）。

疫情爆发导致全球范围内的封锁与隔离，学习与工作都被迫转移到了家中。对于喜欢跆拳道的我来说，无法去道馆学习和训练是一件十分可惜的事情。然而，面对这一突如其来的情况，我决定在家学习跆拳道，通过自我训练保持对这项运动的热爱与继续提升自己。在这个特殊的时期，我不仅学到了更多的跆拳道知识，还体会到了坚持不懈和自律的重要性。

第二段：自我训练的困难与挑战（200字）。

在家自我训练跆拳道的困难远远超出了我的想象。首先，没有教练的指导和纠正，容易出现技术动作的不规范，这将不仅影响到练习效果，也增加了受伤的风险。其次，没有道馆的训练氛围和同伴们的鼓励与挑战感，让我感到更加孤单和困惑。然而，我决心排除一切困难，坚持这项运动。我通过在网上寻找相关资料和视频进行学习，并设置每天的训练计划，不断完善自己的技术动作，并注重身体的力量和灵活性的培养。

第三段：坚持不懈与自律的重要性（200字）。

在家学习跆拳道让我更加明白坚持不懈和自律的重要性。没有了教练的监督和道馆的集体氛围，只剩下我自己面对训练，容易感到疲惫和无聊。但我明白只有坚持下去，才能取得进步。我时刻提醒自己，即便在家也要舍弃身边的诱惑和懒散，保持对跆拳道的热爱和对自己的要求，才能将这项运动练得更好，同时也让坚持成为了我的一种习惯。

第四段：自我管理和目标制定（300字）。

在家学习跆拳道，我更加注重自我管理和目标制定。每次训练前，我会制定详细的训练计划，包括时间、内容和重点。通过规划出具体的目标，我能够更加有针对性地训练，提高效率。我还会记录每次训练的情况和感受，以便于及时反馈和改进。同时，我会定期检视和调整目标，确保自己不会陷入舒适区。这样的自我管理和目标制定不仅帮助我在家学习跆拳道有了更好的效果，也培养了我纪律性和剧烈性。

第五段：收获与展望（300字）。

通过在家学习跆拳道，我不仅克服了许多困难，还取得了一些收获。首先，我的跆拳道技术得到了明显的提高。通过自我训练和不断的修正，我的技术动作变得更加规范和流畅。其次，我不仅增加了身体的力量和灵活性，还从中感受到了心理上的成长。我在面对挫折和疲劳时能够保持冷静和坚持，这是学习跆拳道给予我的最宝贵的财富。未来，我希望尽快恢复正常的训练和比赛环境，与更多的跆拳道爱好者一起学习和进步。

总结（100字）。

虽然在家学习跆拳道有许多不便和困难，但通过持之以恒的努力和坚持，我取得了一些收获。自我管理和目标制定成为了我在家学习的利器，让我更加高效和有纪律地训练。在这个特殊的时期，我明白了坚持不懈和自律的重要性。尽管目前的情况仍然不确定，但我相信只要我保持对跆拳道的热爱和对自己的要求，我一定能够突破困境，取得更高的成就。

**跆拳道学习心得体会分享篇八**

第一段：引言（字数：200字）。

疫情的爆发改变了世界，人们不得不远离学校、办公室，足不出户地度过在家的日子。作为一名跆拳道爱好者，我也受到了疫情的影响，不能像往常一样去训练馆练习。然而，我相信没有外界的限制不能阻止我继续进步，在家中学习跆拳道不仅令我保持了身体健康，还让我在精神上获得了许多收获。

第二段：细节一（字数：200字）。

在家学习跆拳道首先需要一个合适的学习器材，例如沙包、跷跷板、木人、护具等等。通过购买这些器材，我成功地在自家后院搭建起一个小的练习场地。每天早上，我都会穿上跆拳道服，戴上护具，按照自己的学习计划进行练习。在这个过程中，我发现自己的身体力量和灵活性在不断提高，技术动作也越来越熟练。

第三段：细节二（字数：200字）。

除了实际的动作练习，我还需要通过观看视频教程和阅读相关书籍来提升自己的理论知识。这不仅能够帮助我更好地了解跆拳道的技术细节和应用方法，还可以让我掌握更多的战术技巧。在家学习的过程中，我意识到理论的重要性，它可以补充实际练习中的不足，让我更全面地了解跆拳道的精髓。

第四段：细节三（字数：200字）。

在家学习还给我提供了一个与他人交流、分享心得的平台。通过网络，我参加了一些线上跆拳道讨论群，与其他爱好者进行交流，分享自己的学习心得和体会。这种互动不仅开阔了我的视野，还让我学会倾听他人的见解，不断改进自己的练习方法。在家学习的过程中，我逐渐形成了一个团结、友爱的学习群体，我们共同努力、共同进步。

第五段：总结（字数：200字）。

总的来说，在家学习跆拳道让我有了更多的时间和机会去深入学习这项运动，从而实现自身的进步和提高。尽管有些困难和不便，但我坚信只要心怀坚定的信念，没有外界的限制能够阻挡我与跆拳道之间的缘分。而在这一过程中，我找到了自我激励的力量，逐渐适应了疫情带来的生活变化。我相信，这段经历不仅让我在跆拳道方面取得了进步，也将对我的人生产生积极的影响，让我更加坚韧、自信地迎接未来的挑战。

**跆拳道学习心得体会分享篇九**

跆拳道是一项非常受欢迎的武术运动，在许多小学里也得到了广泛的推广和普及。我是一名跆拳道爱好者，最近我在小学里学习了跆拳道课程，我的体会是，跆拳道是一种很有意义的运动，它在身体、心理、道德等方面都能给我们带来非常好的锻炼和提高。

第二段：身体方面的收获。

跆拳道的训练对我们的身体锻炼非常有益。训练中包括各种运动、踢腿等，可以锻炼我们的肌肉、韧带、心肺功能等。经过一段时间的练习，我发现自己的体能和力量得到了很大的提高，而且我的协调能力也得到了提高，这对于其他体育运动和日常生活中的活动都非常有帮助。

第三段：心理方面的收获。

跆拳道的训练不仅可以锻炼身体，还可以锻炼我们的心理。在跆拳道的训练中，需要我们具备不屈不挠的精神、毅力和决心，这些都是在学习过程中不断增强的。我在课程中也收获了许多跆拳道道理和哲学，例如“中正不偏”、“以和为贵”等，这些都是很有启发和帮助的。

第四段：道德方面的收获。

跆拳道的训练也有益于我们的道德品质的培养。跆拳道强调“礼仪”，让我们懂得尊重他人、守纪律、遵守规则等。通过跆拳道的训练，我也学会了更好地控制情绪，避免暴力冲动等不良行为，这些对我的成长和健康发展都非常重要。

第五段：结语。

总而言之，学习跆拳道是一项非常值得推崇的运动。它不仅在身体、心理、道德等方面都能进行全方位的锻炼和提高，而且还能让我们学习到许多有益的道理和哲学。我相信，在未来的学习和生活中，我肯定会运用跆拳道所学到的知识和技能来更好地发挥自己的潜力并对周围的人有所贡献。

**跆拳道学习心得体会分享篇十**

我的课余生活可丰富多彩了，我喜欢跆拳道、游泳、画画和打球等等，我最喜欢的\'是跆拳道。

我刚练跆拳道的时候，遇到很多困难，老师教我前踢，我总是踢不好，压腿也不好。老师耐心地教我，左手揽我腰，右手抬我脚，我使劲地踢，踢得脚好痛，到最后脚都红了，肿得老高。每天练得腰酸背痛，我觉得自己精疲力尽，沮丧的想：这样下去我要累成老头了吧！

哎！我真想放弃，可是老师来找我谈话了。半个小时······他耐心地教导我鼓励我，老师讲的前辈故事也启发了我，老师的一句话：“坚持就是胜利”，让我重新获得信心。在老师的教导下，我克服了困难，最后我学会了压腿、前踢······。

从这次学了跆拳道，我懂得了一个道理，坚持就是成功。男子汉不能怕困难、怕辛苦。我牢牢地记住；世上无难事，只怕有心人。加油！郑瀚！

**跆拳道学习心得体会分享篇十一**

近年来，越来越多的家长开始让孩子学习跆拳道，这不仅是为了锻炼身体，更是为了培养孩子的意志品质和自信心。作为一项严谨而辛苦的运动项目，跆拳道的学习给孩子们带来了很多的收获和体验，下面就让我和大家分享一下孩子们学习跆拳道的心得体会。

第一段：跆拳道培养了孩子们良好的身体素质。

跆拳道是一项以跳跃、踢击为特点的运动项目，对身体的各个方面都有要求。通过长时间的训练，孩子们的力量、速度、灵敏度等身体素质都得到了提升。尤其在跆拳道的练习中，需要有卓越的爆发力和反应力，这对于孩子的生长发育至关重要。孩子们在跆拳道的训练中，通过摔跤、拉伸等各种训练方式，不仅增强了身体的柔韧性，还让他们养成了良好的运动习惯，这对于他们的健康成长起到了积极的促进作用。

第二段：跆拳道培养了孩子们的意志品质。

跆拳道是一项非常严格和辛苦的运动项目，孩子们需要在规定的时间内完成各种动作和练习。这要求他们具备高度的自我约束力和自律能力，需要他们坚持不懈地进行训练，面对困难和痛苦时也要始终坚持下去。通过跆拳道的训练，孩子们逐渐养成了坚持不懈的精神，不畏困难、不退缩在所难免。这种坚持的意志品质，使孩子们在其他学习和生活中也能表现出毅力和决心，更好地面对各种困扰和挑战。

第三段：跆拳道培养了孩子们的自信心和自信心。

跆拳道是一项需要与他人进行搏斗的项项目，孩子们面对对手时需要保持镇定、从容和自信。仅仅依靠技巧和力量是远远不够的，跆拳道鼓励孩子们发挥他们内在的潜能，在面对困境和挑战时表现出果断和自信的态度。在对手面前，孩子们需要展现出自己的实力和技巧，这对于提升孩子自信心和自尊心来说至关重要。孩子们在跆拳道的训练中，不仅学会了应对危机和压力，更学会了放低身段与对手相处，这样的精神和态度无疑使他们在其他领域中都能取得更好的成绩。

第四段：跆拳道培养了孩子们的团队合作意识。

跆拳道是一项需要与队友一起进行对抗和配合的运动，它不仅要求个人的能力，也要求团队之间的密切配合。通过跆拳道的训练，孩子们学会了与队友合作，发挥每个人的特长和优势。在跆拳道的比赛中，孩子们不仅要争取个人的胜利，更要为整个团队争取胜利。这使他们意识到只有团队协作才能取得更好的效果，更好地实现目标。这样的团队合作意识不仅能够帮助孩子们在跆拳道中取得更好的成绩，也会为他们今后的人际交往和职场打下坚实的基础。

第五段：跆拳道的学习使孩子们变得更加坚强和自信。

通过跆拳道的学习，孩子们逐渐变得坚强和自信。跆拳道需要面对困难和挑战，需要面对自己的极限和可能会输的情况。然而，从这些失败中，孩子们学会了从失败中学习，从而变得更加坚强和自信。他们明白只有经历了困难和失败，才会变得成熟和坚强。对于孩子们来说，跆拳道的学习不仅仅是一项运动项目，更是一种思维方式和生活态度。通过不断地挑战自己和战胜困难，他们不断地成长和进步。

总结：通过以上分析，可以看出，孩子们在学习跆拳道的过程中，获得了身体素质、意志品质、自信心和团队合作意识等方面的提升，这些收获对于他们的成长和发展起到了积极的促进作用。跆拳道给予孩子们一种全面发展的机会和平台，让他们不仅在体能上得到锻炼，更在心理和个人素质上得到提升。因此，对于家长来说，鼓励孩子们学习跆拳道是非常有益的选择。

**跆拳道学习心得体会分享篇十二**

学习跆拳道是小学生班级体育活动中的一个重要内容。跆拳道是韩国特有的一种武术，它的核心是踢腿和手臂的技巧。学习跆拳道对于小学生来说是一种很好的锻炼身体和提高技能的方法，同时还可以提高他们的自我保护意识和自信心。在此文章中，我将分享我在学习跆拳道过程中的一些经验和体会。

第二段：挑战与机遇。

跆拳道需要大量投入时间和精力才能掌握技术。在学习跆拳道的过程中，我遇到了很多挑战，比如说身体不够灵活、肌肉力量不够大等等。但是，跆拳道也给我带来了很多机遇，比如说可以认识到更多的朋友，学习到新的技术，增强自己的身体素质等等。同时，我的耐心和毅力也得到了提高，这对以后的学习和生活都是很有帮助的。

第三段：自我保护。

学习跆拳道还帮助我养成了自我保护的意识。在跆拳道的学习中，我们不仅要学会踢腿和打拳，还要学会如何保护自己。这让我更加深刻地认识到了自我保护的重要性，同时也让我更加自信。在学习过程中，我也了解到了很多如何避免危险的方法，比如说如何避免陌生人的接近。

第四段：身体素质的提升。

跆拳道是一项很好的身体锻炼项目，它能够帮助我们增强肌肉力量、提高耐力和灵活性。学习跆拳道不仅可以让我们得到良好的身体素质，还可以帮助我们保持健康的心理状态。在我学习跆拳道的过程中，我不仅感觉身体变得更加健康，而且我还学会了如何承受困难和疲惫。这些都是很有价值的。

第五段：总结。

总之，学习跆拳道是我人生中的一次宝贵经历。在学习的过程中，我不仅学到了很多新的技术和知识，还培养了自我保护的意识和自信。跆拳道让我体验到了困难和挑战，但是它也为我的身体素质提供了很好的机会。因此，我建议其他小学生也可以尝试学习跆拳道，它可能会给你带来意想不到的好处。

**跆拳道学习心得体会分享篇十三**

第一段：引言（约200字）。

跆拳道是一项古老而充满智慧的武术运动，对于幼儿来说，学习跆拳道不仅能够提高他们的身体素质，还能够培养他们的自信心、坚持力和品德。作为一位曾经学习过跆拳道的幼儿家长，亲眼见证了孩子们在跆拳道训练中的成长和变化。在本文中，我想分享孩子们学习跆拳道的心得体会，以及他们在这项运动中得到的成就与满足感。

第二段：促进身体发展（约200字）。

跆拳道作为一项全身性的运动，能够促进幼儿的身体发展。通过跆拳道的训练，孩子们不仅能够锻炼肌肉，增强力量和灵活性，更重要的是，他们还能够培养良好的身体协调能力和平衡能力。孩子们在训练中学会了不仅要注重力量，还要注重技巧和身体的协调运用，这无疑对他们的整体身体发展有着积极的影响。

第三段：培养自信心（约200字）。

跆拳道的训练强调个体的自我挑战和突破。孩子们会在每一次训练中面对不同的技巧和挑战，而通过积极努力和不断尝试，他们能够逐渐掌握并提高自己的技能。当孩子们感受到自己的进步和成就时，他们的自信心也会得到极大的提升。在跆拳道训练中，孩子们不仅会从其他同伴和教练那里得到肯定和鼓励，还会学会为自己的成绩和努力自豪。

第四段：培养坚持力（约200字）。

跆拳道训练需要孩子们投入大量的时间和精力，需要他们不断地重复动作和练习。这对幼儿来说是一项挑战，但也是一次宝贵的机会去培养他们的坚持力和毅力。在跆拳道的训练中，孩子们经历了一次又一次的尝试、失败和再次尝试，他们会学会不轻易放弃，努力追求自己的目标。无论是在课堂上还是比赛中，从一次次的挑战和挫折中，他们都能学到坚持不懈的精神。

第五段：提升品德修养（约200字）。

跆拳道是一项重视道德规范的武术运动，它强调孝道、尊重和礼仪。通过跆拳道的训练，孩子们能够学会尊重他人、团队合作和礼貌待人。在跆拳道的训练中，教练会教导孩子们要有互助精神、诚实守信和积极向上的态度。这些品质的培养将对孩子们日后的发展和社交能力产生深远的影响，不仅在跆拳道的训练中，而且在他们的日常生活中也能够得到体现。

结尾（约100字）。

总结来说，幼儿学习跆拳道对他们的身体发展、自信心、坚持力和品德修养都有着积极的影响。作为家长，我们应该积极鼓励孩子们参与体育运动，尤其是像跆拳道这样能够全面促进他们个人成长的活动。通过学习跆拳道，孩子们能够更好地发展自己的潜力，培养自身的品格和素养，为未来的人生打下坚实的基础。

**跆拳道学习心得体会分享篇十四**

跆拳道是一门源于韩国的武术，它以踢腿和拳击为主要技术，兼容了身体灵活性、力量和精确性。在我开始学习跆拳道的旅程中，我经历了许多成长和收获。在这篇文章中，我将分享我在学习跆拳道过程中的经历和心得体会。

对于跆拳道的兴趣最初是由于我对武术的热爱所引发的。我总是对那些能够展示出身体力量和技巧的人们充满敬意。跆拳道的电影也启发了我对这门武术的好奇心。因此，我决定加入一家跆拳道俱乐部，并开始我的跆拳道学习之旅。

第二段：挑战和奋斗的过程。

一旦我加入了跆拳道俱乐部，我就迎接了一系列的挑战和困难。首先是身体上的挑战。跆拳道需要良好的灵活性和力量，这对我来说是一个巨大的挑战。我必须花费很多时间进行训练，以提高我的灵活性和力量。另外，学习跆拳道还需要坚持不懈的努力和毅力。不管遇到多么困难的技巧，我都要坚持下去，直到掌握它们。

第三段：成长和进步的喜悦。

尽管学习跆拳道需要很多的努力，但当我看到自己的成长和进步时，我感到非常快乐和满足。逐渐地，我开始掌握更多的技巧和动作，并且在比赛中表现得更加出色。这给了我动力，让我继续努力学习和进步。我的身体灵活性和力量也得到了极大的提高，这不仅让我在跆拳道上变得更加优秀，还让我在日常生活中感到更加健康和自信。

出处 fANWen.chaZidiAn.Com

第四段：自我控制与纪律的培养。

学习跆拳道不仅仅是关于身体技巧，它还有助于培养自我控制和纪律精神。在跆拳道训练中，我们学习如何控制我们的情绪和行为，并且始终保持冷静和专注。这种纪律感和自我控制能够帮助我们在生活中处理各种挑战和困难。我发现，通过跆拳道的训练，我能够更好地管理我自己的情绪，处理压力和逆境。

通过学习跆拳道，我得到了许多宝贵的经验和心得体会。首先，我学会了坚持和努力不懈的精神，无论遇到什么困难都能坚持下来。其次，我学会了如何控制自己的情绪和行为，在压力下保持冷静和专注。这对我来说在面对生活中的挑战时非常重要。最后，我通过跆拳道培养出了一种自信和勇气的精神，我相信我能够克服任何困难和障碍。

总结。

通过这篇文章，我分享了自己在学习跆拳道中的经历和心得体会。这门武术不仅仅是关于技巧和力量，更是一种锻炼身心的方式。学习跆拳道需要坚持和毅力，但它也给我带来了许多的成长和进步。通过自我控制和纪律的培养，我也学会了如何应对生活中的各种挑战。跆拳道对我来说不仅仅是一项运动，它也成为我生活中的一种态度和精神。

**跆拳道学习心得体会分享篇十五**

跆拳道是一项源于韩国的传统武术，以其独特的格斗技巧和道德教育而闻名。作为一种运动项目，跆拳道培养了孩子们的身体素质和协调能力，同时也强调了道德品质的培养。孩子们学习跆拳道的过程中，不仅能获得体育锻炼的好处，还能学到坚持不懈、自我约束和尊重他人的价值观。

首先，跆拳道是一项全身性的运动，对于孩子们的身体素质有着明显的提高作用。通过跳跃、踢腿等动作的训练，孩子们的肌肉力量、灵活性和耐力都得到了有效的锻炼。此外，跆拳道的练习还能帮助孩子培养良好的协调性和平衡感。

其次，跆拳道注重道德教育，强调礼仪和尊重他人。在跆拳道的教学中，孩子们会学到韩国的传统礼仪，如鞠躬、问好和行为规范等。这些礼仪的教导培养了孩子们的自律和自尊心，使他们成为懂得尊重他人的善良人格。

第三段：跆拳道让孩子学会坚持不懈。

学习跆拳道需要持之以恒的训练和毅力。孩子们在练习跆拳道的过程中，会遇到难度和挫折，但他们需要坚持下去。通过不断地克服困难和挑战自我，孩子们能够培养出坚持不懈的品质。这种精神将对他们未来的学习和生活产生积极的影响。

第四段：跆拳道让孩子学会自我约束和自控。

跆拳道是一门要求严格的武术，对于学习者的自我约束能力有很高的要求。在实践中，孩子们需要学会掌控自己的情绪，保持平静和冷静。他们必须对自己的动作和力度有清晰的认知，并在练习中不断地调整自己的行为。通过这样的练习，孩子们能培养出良好的自我约束和自控能力。

第五段：总结跆拳道对孩子们的影响。

总而言之，孩子们学习跆拳道的过程中获得的远不止于身体素质的提升。跆拳道以其独特的道德教育和艰苦训练的特点，使孩子们成为品德与身体双重发展的人。通过跆拳道，孩子们学会了坚持不懈、自我约束和尊重他人，以及自我约束和自控能力。这些品质将在孩子们的成长中发挥重要的作用，帮助他们面对挑战并追求自己的梦想。因此，我们鼓励孩子们积极参与跆拳道的学习，从中获得成长和收获。

**跆拳道学习心得体会分享篇十六**

第一段：介绍跆拳道的背景和学习动机（200字）。

跆拳道作为一种传统的武术运动，深受许多孩子的喜爱。跆拳道不仅锻炼了身体，还培养了孩子的意志力和纪律性，为他们终身发展奠定了坚实的基础。我了解到它的众多好处后，决定让我的孩子学习跆拳道。我希望通过这种运动，让他们获得更多的收获和成长。

第二段：跆拳道训练对孩子的影响（300字）。

在跆拳道的训练中，孩子不仅学会了如何行走和跳跃，还学会了集中注意力和规则。跆拳道不仅是技术的学习，更是一种心理训练。孩子们通过不断的刻苦训练，培养了自律和坚持不懈的精神。他们学会了克服困难和挫折，以及如何与队友和教练进行合作和沟通。这些经验将在他们成长的道路上发挥积极的作用。

第三段：身体素质的提高（300字）。

跆拳道是一项全面的运动，它能够全面培养孩子的身体素质。通过跆拳道的锻炼，孩子们的力量、速度、灵敏度和平衡能力都得到了充分的提高。此外，跆拳道还能够增强孩子的自信心和勇气，让他们在面对困难和挑战时勇往直前。这些身体素质的提高将会对他们未来的发展产生积极的影响。

第四段：跆拳道的道德教育（200字）。

跆拳道不仅注重技击的训练，还非常重视道德教育的培养。在跆拳道的课堂上，孩子们学会了尊重和谦逊，学会了坚持和永不放弃。他们明白了胜利并不是最终目标，而是通过不断的努力和奋斗才能取得的。在与队友和教练的交流中，他们学会了合作和互助，培养了团队精神和责任感。

第五段：结语（200字）。

通过学习跆拳道，我的孩子们不仅获得了身体上的成长，更重要的是在心灵上得到了培养。他们学会了如何克服困难，如何与人合作，如何做一个守规则的人。跆拳道是一个综合性的运动项目，它对孩子们的成长起到了积极的作用。我相信，通过跆拳道的学习，他们将会变得更加健康、自信、自律和坚毅，为未来的发展打下坚实的基础。

**跆拳道学习心得体会分享篇十七**

社会实践是大学生在改革开放中走向社会的一个很重要的锻炼环节,也是教育与实践相结合的具体体现.当今社会的竞争是人才素质的竞争,随着人才被推向市场,大学生的自我优越感将逐渐消失,发展方向更加扑朔迷离.因此要适应时代的要求,不仅要具备丰富的专业知识和高超的业务水平,更必须具备一定的综合素质.

大学生参加实践活动,对德智体本身来说是课堂教育的延续.大学生积极参加社会实践,是高校思想政治教育的一条重要渠道,使他们按着现代社会的要求健康成长.当代大学生要成为现代化建设的有用人才,就不能闭门读书,而必须敞开大门,走向社会,与工农相结合,积极投身到改革的洪流中去.

要求学生们具有较强的应用能力,实践活动则是达到这一目的的必由之路.现在许多在大学校建立的教学实践和社会实践体系,越来越成为整个在校学生学习和受教育过程的重要组成部分.

这个暑假,对于我个人来说不论在物质还是精神上都只有收获而几乎没有任何损失,虽然结果不甚满意.

无论如何,暑假的一切都已经成为过去,不可能再返回,唯独能做的最为有价值的事也只有为逝去的时间谱写一曲较为完整的墓志铭.

苍轩跆拳道馆,是我遇到的很不错的工作单位;苍轩跆拳道馆,是我人生中第一个职业提供者;苍轩跆拳道馆,是我人生中第一桶金的发给者?无论如何,对它我都应心存感激.

古语有云:三人行必有我师.古人皆是如此,何况生活在新时代的我.无论如何,左乐馆长都教会了我很多,包括跆拳道的专业知识,跆拳道的教学方式,工作的知识,人生的知识苍轩跆拳道馆更是带给了我很多初体验,时间流逝超所值.

又想回家又不想让自己的暑假闲着，于是我便答应了家里一位跆拳道教练的邀请，那就是到金泰跆拳道馆做助理教练。于是，回到家的第二天我便开始了我的暑假社会实践工作。

金泰跆拳道馆，位于贵州省黎平县体育局，建馆于20\_\_年5月1日，现已有两年多。在这两年期间我馆曾多次带领学员代表本县参加过县、州级比赛，并获得优秀的成绩，得到大家一致好评。曾多次应邀参加县文化表演，深受人们喜爱。我馆主要教授跆拳道，武术，拳击，女子防身术，散打，双节棍，跆拳道舞等。在建馆以前我就有跟总教练学习过，建馆后一直也在道观学习，由于跆拳道舞和双节棍出色，收到总教练喜爱，从学校回来后就被他邀请来做助理教练。

实践内容和过程跆拳道是一门朝鲜格斗术，以其腾空、旋踢脚法而闻名。跆拳道这个名称来源于韩语的“跆”(指用脚踢打)，“拳”(指用拳击打)，“道”(指格斗的艺术和一种原理)。这个词顾名思义就是指：用手和腿进行格斗的艺术。跆拳道最注重的不是腿法的锻炼，而是礼仪。跆拳道的基本精神宗旨就是：“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”。要求学员们在学习跆拳道的过程中首要注重自己的精神世界，内涵的提升，其次才到身体的锻炼以及技能的提高。

在跆拳道馆内，作为助理教练的我主要任务是教授跆拳道舞和双节棍，在总教练不忙的时候做辅助教授、接待咨询和新学员注册报名工作;在总教练忙的时候代其上课，主要教授基本跆拳道动作，跆拳道舞和双节棍。

**跆拳道学习心得体会分享篇十八**

我报名参加了学校里组织的跆拳道班已经有1年多了，刚开始时，我只是凭着兴趣练习，但是随着时间的推移，我逐渐爱上了这项运动。这项运动让我学到了很多，比如：在练习前和结束后一定要向对方敬礼，这就是“以礼始，以礼终”的尚武精神。

其次是它能增强每一位练习者的信心，培养我勇往直前的\'精神，当我和同学们在练习跆拳道时，牛老师都会让我们使劲喊出来，老时说要把心中的害怕、苦闷、忧虑、喜乐等全部喊叫发泄出来，这样有利于提高自理能力，增强保护意识，掌握防身技能。

记得我和同学们刚学跆拳道时，我们觉得自己好神气呀！个个精神抖擞，老师一边示范一边说：“先做基本功里面的马步、压腿”。我把左腿跨出去，右腿伸直，做出了弓步，就这样牛老师让我们保持着足足有好几分钟，天呐：“累死我了！就快支撑不住了！”忽听耳边传来牛老师说“一定要坚持住，不能使自己缺乏意志，半途而废”，就这样在牛老师的鼓励下，我逐一完成了动作。后来牛老师又教了我们握拳、踢腿、倒立，再看此时的我早已汗流浃背了。

刚训练的1、2天要学的内容既简单又轻松，只要规范一下基本礼仪，准备运动就行了，可是接下来就没那么简单了，第3天要学习太极3、4章，牛老师边讲边示范，一招一式，环环相扣，动作刚劲，看似简单实则不易。

就这样，我几乎每天早上坚持6：50到校，参加训练，慢慢的我懂得了跆拳道是一项锻炼人意志力的项目。它利于我形成自信、坚强、积极、果敢的人生观，虽然学习和锻炼中少不了苦和累，但我觉得很开心，很值得。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找