# 最新学跆拳道的心得体会 跆拳道个人心得体会(实用16篇)

作者：心灵小径 更新时间：2024-04-01

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。学跆拳道的心得体会篇一不学跆拳道，自然不会有苦、累的折磨*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**学跆拳道的心得体会篇一**

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二**

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。

**学跆拳道的心得体会篇三**

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。

-->[\_TAG\_h3]学跆拳道的心得体会篇四

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

**学跆拳道的心得体会篇五**

跆拳道作为一种传统的武术运动，自古以来深受人们的喜爱和追捧。凭借其独特的技术和哲学理念，跆拳道不仅可以强化身体素质，更能培养人们的意志力和自律精神。在我多年的跆拳道练习中，我深刻体会到了许多收获和体会。下面，我将分享我对练跆拳道的心得体会。

首先，跆拳道让我明白了坚持的重要性。练习跆拳道需要反复进行各种基本动作的训练，这对耐心和毅力要求极高。初学时，我总是觉得重复的训练非常枯燥乏味，加之学习进展缓慢，很容易产生厌倦情绪想要放弃。然而，师父的耐心和鼓励激励着我坚持下去，每次在训练中克服难关的喜悦让我体会到了坚持的价值。如今，我已经能够熟练地完成各种动作和技巧，这不仅让我对坚持产生了更深的理解，也使我更加自信和坚定。

其次，跆拳道让我学会了面对挑战。练习跆拳道的过程中，与其他练习者的对决是不可避免的。每次在与对手交手时，我总是面对各种各样的挑战和难题。可能是对手的速度较快，技术娴熟，也可能是对手的体力、灵活性比我更出色。但是，我不断思考和尝试各种方法来克服这些挑战，努力寻找对付对手的方法和策略。这种在压力下快速反应的能力，让我在日常生活中面对各种困难时也能够保持冷静和果断。跆拳道让我懂得了挑战不可怕，只要不断努力和自我提升，就能战胜困难。

此外，跆拳道培养了我的自律和耐心。每周定期的训练时间和严格的训练计划要求我严格遵守。无论是身体疲劳还是心情低落，我都要按时参加训练，坚持过程。在跆拳道的训练中，我时常被逼到了身体的极限，但我始终保持着耐心和冷静。我明白只有通过不懈地努力和付出，才能达到理想的效果。这种自律和耐心的品质，让我在学业和生活中也能够更加专注和坚持，成就更多的事业。

最后，跆拳道让我充满了自信和自尊。经过长时间的训练和努力，我的技能不断提高，同时自信心也逐渐增强。每次在比赛或演示中表现出色，得到师父和同伴的赞扬和认可，我感到自豪和快乐。这种自信和自尊不仅来自技术的进步，更来自于对自己付出的努力和成果的认可。在跆拳道中，我学会了尊重和欣赏他人的努力，同时也学会了为自己的付出和进步而骄傲。

综上所述，练习跆拳道给我带来了很多收获和体会。坚持、面对挑战、自律和自信是我从跆拳道中学到的重要品质。跆拳道不仅仅是一项技能的培养，更是一种思想的修炼。我相信，通过不断的努力和磨砺，跆拳道将成为我成长的助推器，让我拥有更加美好的未来。

**学跆拳道的心得体会篇六**

跆拳道是一项高强度的有氧运动，其不仅培养了身体的协调性和灵活性，而且可以增强自我保护能力和自信心。学习跆拳道不仅需要耐心和毅力，还需要灵活的身手和对技术精进的热情。在学习跆拳道的过程中，我深深地感受到了其给我带来的变化和收获，并在此与大家分享我的体验。

第二段：学习的启示

在学习跆拳道的过程中，我发现自己的身体变得更加灵活，而且技术也有了很大的提升。这个过程需要不断地练习和钻研，需要坚持不懈，不能轻易放弃。而且，学习和掌握跆拳道需要不断地调整和改进自己的技术和方法。这使我学会了如何在面对困难时保持耐心和积极性，以及如何做出正确的决策。

第三段：学习的挑战

学习跆拳道的过程也是非常具有挑战性的。刚开始，我总是靠着墙练习，甚至不能自由站立，我很难接受自己如此初级的状态。但是我想学会跆拳道，我坚持着一遍一遍练习，从第一个基础动作到组合招式，每一次的进步都让我觉得十分满足。挑战使我不断地成长和进步，并让我意识到自己可以超越自己的极限。

第四段：技术胜于力量

在学习跆拳道的过程中，我认识到技术胜过力量。跆拳道课程一开始就注重基础技巧的训练，如站立姿势、步伐技巧和拳脚动作等。只有打下了坚实的基础，才可以有更好的发挥。技术训练还包括反应能力、灵活性和协调性的提高。说到底，跆拳道在技术上的训练强调精致和准确，以及解决问题的能力。

第五段：总结

学习跆拳道的过程让我受益匪浅，它不仅增强了我的体魄和自信心，也培养了我的耐心和毅力。在跆拳道上，我认识了很多优秀的教练和同学，我们彼此相互学习、训练和支持。在提高跆拳道技艺的过程中，我也真正地理解了这项运动所传达的核心精神：不仅要锻炼身体，更要锻炼毅力和心志。在以后的日子里，我将继续保持对跆拳道的热情，不断地掌握新技能、提高自己的能力。

**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**

一、引言（200字）

跆拳道作为一种传统的武术运动，强调礼仪的重要性。通过学习跆拳道，我深刻理解到礼仪不仅是一种形式，更是一种精神内涵。在跆拳道训练中，我体会到了礼仪的力量，它不仅能够培养我坚韧的品质，还能够使我具备良好的人际关系和社会责任感。本文将结合自身经验，分享我在跆拳道中对礼仪的心得体会。

二、身心净化与尊师重道（200字）

在跆拳道训练中，首先要做到的是身心净化。接受跆拳道训练的过程中，我们要培养自己的品德修养，保持内心的宁静和平和的态度。师父教导我们要尊重他人，尊重自己，不管是在训练场上还是生活中都要举止得体。在拳道馆里，我学会了尊重他人的权利和尊严，无论是师父还是同伴，我们都要展现出对他们的尊重和敬意。同时，尊师重道也是跆拳道中非常重要的一部分，师父是我们学习的榜样，他们的教导和引领对于我们的成长至关重要。

三、友谊与团队合作（200字）

跆拳道是一项集体性强的运动，要想在跆拳道中取得成绩，离不开团队合作的精神。在训练中，我们会遇到许多难以克服的困难，但只要团结合作，相互鼓励支持，我们就能够战胜困难，在团队中取得成功。在团队合作中，我体会到了友谊的力量，团队中的每个成员都是相互帮助和支持的。通过团队合作，我们不仅可以取得好成绩，还能够建立起深厚的友情，这正是跆拳道带给我最宝贵的财富。

四、自律与自我管理（200字）

跆拳道的训练要求严格，需要我们保持良好的纪律和自律的态度。训练时的每个动作都需要精细、准确，并且需要严格按照规定完成。这要求我们提高自己的专注力和自我管理能力，培养积极向上的态度。在跆拳道训练中，我学会了严格要求自己，养成了良好的习惯，例如按时训练、保持良好的体魄、追求卓越等。自律让我不断进步，不断超越自我，成为更好的自己。

五、回顾与展望（200字）

通过跆拳道训练，我体验到了礼仪的力量。我从中学会了尊师重道，培养了团队合作的精神，提升了自律与自我管理能力。这些都是我在成长过程中所需要的优秀品质。跆拳道并不仅仅是一种运动，更是一种生活方式。我相信通过跆拳道的锻炼，我将会成为一个更加自律、自信、有责任感的人。同时，我也要铭记师父和团队中每个人对我的帮助和鼓励，将来我希望自己能用所学之道回报社会，为他人提供帮助和指导，传承跆拳道的精神。

**学跆拳道的心得体会篇九**

没有梦想的人生是苍白的。当一个人来到世上，立志要圆自己心中的一个梦时，他就会矢志不渝、不遗余力地去拼搏、去奋斗。20\_\_年9月，刚从北京体育大学毕业的我，曾经在同班好友的留言簿上这样写道：“既然选择了留校当教练，我就一定要培养出世界冠军。”——我就是带着这样美丽的梦想开始执教生涯的。

20\_\_年7月，我正式进入国家跆拳道队，成为第一批教练员中的一分子，带的队员就是包括陈中、罗微、王朔等在内的中国第一批跆拳道国家队队员。

创新“授业”

一支运动队从成立到夺牌，一般需要六到八年的训练时间。我国于1995年才正式引进跆拳道，相比于欧洲强国以及韩国悠久的历史，我国的跆拳道运动训练史几乎都是空白。在这种情况下，想在五年内培养出世界冠军，我很清楚，我们肩上的担子有多重，我能感觉到一双双信任和期待的眼睛在看着我们。正是这种责任感和使命感的驱使，使我们不敢有丝毫懈怠，我们迎难而上、白手起家、艰苦创业。 一方面，搜集了各跆拳道强国的信息，分析、整合、学习，像蜜蜂一样博采众家之长，借鉴他们的先进经验，去其糟粕，取其精华，为我所用。另一方面，鉴于像陈中等我国运动员在身高、身体素质方面独有的特点和优势，我和同事们一起，认真研究、努力钻研、再结合执教过程中的具体实践，创新出了一整套具有中国特色的训练模式，即确立了“以前腿为战略构架，带动后腿两面攻”的技术核心，改变了90年代初期国际跆拳道界普遍采用的以后腿战术为主的打法，形成了我们国家自己的“以我为主”、“以攻为主”、“以快为主”、“以变为主”的指导思想，04年调整为“快全连变高”方针。同时对教学方法和器材进行了一系列的改革创新，为我国跆拳道运动的飞速发展夯实了基础。

在日常训练中，我注重保持队员们思想上的积极情绪。每天在开始训练之前，我都要给队员们打气，要求他们树立起必胜的信心——要拿就拿第一，要干就干最好。在每次大赛之前，我都会给陈中她们打气：“你就是这个级别里最优秀的，要拿就拿金牌。”首先从气势上就打败对方，然后再利用我国的独特优势展开进攻、赢得胜利。

落实到具体的训练方法上，我们为每个运动员设计了两到三套战术组合，进行千万次的重复练习，将动作达到自动化的程度，这是中国的一大创造;另外，充分利用我国竞技体育举国体制的优越性，借鉴乒乓球、女子柔道等我国优势竞技项目的经验，在国际上率先开展“女子训练男子化”模式。采用最优秀的男子陪练，将男子顽强拼搏的精神移植到女子身上，从而创造出更好的成绩。

有了高远的目标、明确的训练方针的统领，具备了最先进的整合型训练体系，每一个运动员都铺下身子，开始了日复一日高强度的艰苦训练。那时候，跆拳道馆的门是体育大学里每天开得最早、关得最晚的，一周七天，每天都要进行十几个小时的训练，只在周日有半天的休息时间。队员们当时大都是十几岁的孩子，这样大的强度，孩子们累得边哭边练，还有些脚底磨破了，还是边流着血边练。这样艰苦的训练状态，却没有一个人放弃。为了能在世界竞技场上，一展中国跆拳道运动员的风采，他们再苦再累，也觉得乐在其中。

作为我们教练员，要关注的事情就更多了，跟完一整天的高强度训练之后，我们还要完成一系列的课外工作。比如落实每天的计划评定、分析我们有可能会遭遇的对手的路线、开展训法研讨会，开会开到凌晨是常有的事情。而且每天必看一场比赛，甚至会因为一个细微的动作，上百次地看那一场比赛，直到彻底弄清楚为止。在举步维艰的创业期，我们从北京体育大学的各级领导和相关部门的老师那里得到了莫大的支持和帮助，他们为国家跆拳道队提供了有力的物质保证，是我们成功的坚强后盾。

在各方面积极因素的综合作用下，自建队至现在九年的时间里，国家跆拳道队先后有3人次获得奥运会冠军，6人次获得世界冠军，11人次获得亚洲冠军，国家及地区冠军数不胜数。这在世界跆拳道的历史上更是前所未有的辉煌胜利。

“传道”育人

我始终认为：作为一个教育工作者，教育的意义不仅仅在于你教会了学生多少技术层面的东西，更关键的，在于你是否把学生培养成了一个人格健全的人，一个卓越的人，一个对社会有用的人?世界冠军，更关键的，在于是否把队员培养成为了一个有利于社会的人，一个除了金牌、还能给社会带来更大贡献的人。

所以，无论是在训练中还是日常生活中，我总是特别关注对运动员人格的培养和综合素质的提高。在我的建议下，跆拳道馆的楼道里贴了好多名人名言，要求队员们将自己认为好的语言、对自己有帮助的言论背诵出来，随时随地激励自己;每过半个月左右，我会定期组织队员们进行一系列的文艺活动，例如下棋、打球、唱歌、演讲等等形式的比赛，鼓励他们将跆拳道的精神融入到日常的生活中，并且把在这些活动中的心得体会和对自己的感触反过来应用到训练当中去。

作为新时期、新环境中的体育教练员，仅仅满足于现状是不行的。为给学生“一滴水”，自己必须掌握“一桶水”甚至更多，因此我特别注重加强学习。我喜欢读书，在我看来，读书是陶冶一个人的情操、提高综合素质的最佳途径。只要有机会出去，我就会自费买回各种类型的书，比如跆拳道技战术类的、成功人物访谈类的、哲学类的、经济类的等等，有时一买就是上千元，现在我的藏书已达到了几千册。我经常鼓励队员们到我那里去借书，还常把我认为好的段落拿到例会上去读给他们听。我带的一个学生张会景——九运会跆拳道冠军曾经不止一次跟人说起过我领他们读《谁动了我的奶酪》这本书时的感受：一个人要学会独立和独自面对困难，面对困难时更要树立起远大的目标去为之奋斗。

“榜样的力量是无穷的。”我始终秉持这一信条，在训练中，严格地做到以身作则，以我对于跆拳道事业的挚爱为每一个队员做出表率。记得那是在备战20\_\_年雅典奥运会的3月份，我在队里组织的一场篮球比赛中不慎造成了右脚骨折和踝关节韧带断裂复合型损伤，整个脚都肿起来了，去医院检查时，医生要求我马上打石膏，可是我想，奥运会马上就要开了，如果打石膏至少有两个月不能活动，于是我毅然决定回到队里，请朱队医用损伤药进行了简单包扎，就返回了训练馆。许多队员看到我的脚伤得这样严重，都劝我回去休息，我强忍巨痛，微笑着拒绝了他们，当时我想：现在队员们都看着我呢，哪个运动员身上没有伤，我们一直都说轻伤不下火线，如果我现在倒下了，那么有伤病在身的陈中就有可能坚持不下来，就势必会影响到整个训连计划。所以即使我只能躺着，我也要躺在训练馆里，看着他们练.就这样，我忍着钻心的疼痛，每天自己一个人往返训练场和宿舍之间，两个多月来没有拉下过一堂课、也没有迟到过一节课。让我欣慰地是，队员们从我的行动中领悟到了我对于所热爱事业、所制定目标的执著，受到了心灵的启迪，并且自觉地落实到了每天高强度、高负荷的运动训练中。

跆拳道心得体会300字篇3

**学跆拳道的心得体会篇十**

第一段：介绍跆拳道的起源和特点（大约200字）

跆拳道是一种源于韩国的武术运动，最初于20世纪40年代开始兴起。跆拳道不仅是一种自我防卫的技术，更是一种培养内外修养的综合性运动。在跆拳道中，以踢腿为主要攻击方式，辅以拳打、肘击和膝撞等技巧，全身肌肉得到锻炼，协调性和爆发力也得到提高。此外，跆拳道还注重道德修养和礼仪，强调尊重、谦虚、友善和自我控制的精神。

第二段：练习跆拳道的益处（大约200字）

练习跆拳道的好处很多。首先，它是一项卓越的锻炼方式，能够提高身体素质和健康水平。通过不断的练习，可以增强肌肉力量和灵活性，提高反应速度和身体协调性。其次，跆拳道训练还能够增强心理素质。在日常练习中，需要不断克服困难、坚持不懈，从而培养出坚韧的意志和乐观的心态。此外，跆拳道强调自我防卫，可以提升自保能力，增强自信心和安全感。最重要的是，跆拳道的修养方面能够塑造一个君子人格，让人拥有积极向上的品质，学会尊重他人，培养团队合作意识。

第三段：练习跆拳道的难点和挑战（大约200字）

练习跆拳道，虽然具有很多益处，但也面临着一些难点和挑战。首先，跆拳道需要花费大量的时间和精力进行训练，日常练习可能需要几个小时。此外，跆拳道的技术要求非常高，需要不断地练习和反复锤炼才能掌握。特别是对于初学者来说，技术动作需要较长时间的磨练和反复练习。最重要的是，跆拳道的练习需要全身心的投入和坚持，对身体的耐力和毅力要求较高。

第四段：跆拳道的心得体会（大约300字）

在我练习跆拳道的过程中，我深深体会到这项运动所带来的益处和快乐。跆拳道的锻炼让我的身体变得更加强健，我可以感受到肌肉力量的逐渐增强，灵活性和协调性的提高。在每一次练习中，我都能够释放掉日常生活中的压力和疲惫，让自己的身心得到放松和舒缓。此外，跆拳道还教会了我如何面对挑战和困难，培养了我的毅力和坚持不懈的精神。通过与其他练习者的交流和切磋，我懂得了团队合作和互相尊重的重要性，成为一个更好的人。在跆拳道的道德修养方面，我明白了要谦虚谨慎，待人友善，学会控制情绪和冷静应对，培养出良好的品德和习惯。

第五段：总结跆拳道的心得和展望（大约200字）

通过练习跆拳道，我深刻认识到健康和精神修养的重要性。在未来的练习中，我希望能够继续保持坚持和努力，不断提升自己的技术水平和素质。同时，我也希望能够在跆拳道的道德修养方面不断成长，成为一个更好的自己。除了个人成长，我还希望能够分享和传播跆拳道的精神和文化，让更多的人了解和参与这项运动，共同感受它所带来的快乐和益处，共同追求健康、坚韧和拥有良好品质的生活。

**学跆拳道的心得体会篇十一**

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。

跆拳道心得体会300字篇6

**学跆拳道的心得体会篇十二**

跆拳道是一门源于韩国的传统武术，其独特的礼仪体系与日常生活息息相关。作为一名跆拳道爱好者，我深刻理解到了跆拳道礼仪的重要性，并从中汲取了许多宝贵的经验和体会。在训练中，我学会了尊重他人、自律和坚持不懈的精神。在下文中，我将分享我对跆拳道礼仪心得的体会。

第一段

跆拳道的第一个核心价值是尊重。尊重他人是跆拳道道德观念的重要组成部分，也是跆拳道培养学生品质的根本目的之一。无论是在训练场上还是生活中，我们都要以尊重他人为基础进行行动。在跆拳道的训练中，学生们必须向上任教师鞠躬、提问前先大声鼓掌示意并恭敬询问和等待回答，以显示对教师的尊重。这种尊重构建了师生之间亲密而和谐的关系，并在学生们的心中树立了对师长的敬意。

第二段

自律是跆拳道礼仪的另一个重要组成部分。在跆拳道的训练中，自律体现在对自己和他人的尊重以及对训练计划的遵守上。训练课程开始前，我们必须整齐划一地穿上跆拳道服并坐在场地周围，准备接受教师的指导。在训练中，我们要遵守规则，不随意大声喧哗，并保持严谨的态度进行每一个动作。在整个过程中，自律的精神教会了我怎样在面对困难和挑战时保持冷静和专注。

第三段

坚持不懈是跆拳道精神的重要组成部分。在跆拳道的训练中，坚持不懈是必不可少的品质之一。跆拳道是一门需要长期坚持和不断努力才能取得进步的运动。无论是学习基本动作还是进行高难度技术的训练，我们都需要毅力和耐心。当我的技巧没有达到我期望的水平时，我不会灰心丧气，而是会继续努力，不断尝试和改进。这种坚持不懈的精神不仅在跆拳道的训练中有所体现，也在我日常的生活中为我树立了正确的价值观念。

第四段

跆拳道的礼仪心得体会还得归功于对道德规范的坚持。作为跆拳道学生，我们要遵循一整套的行为规范，包括不对他人造成伤害、不滥用自己的技能和不滥用权力等。通过这种对道德规范的坚守，在跆拳道的训练中我们能养成良好的习惯。这些行为准则对于我们塑造个人品质和规范行为具有重要的作用。

第五段

通过学习和实践跆拳道礼仪，我不仅仅是在学习一门技术，更是在提升自己的品德。这门古老的武术教会我尊重、自律和坚持的重要性。跆拳道的礼仪精神让我们相信，只有在互相尊重的基础上，我们才能建立起和谐的社会和团队。在今后的学习中，我将继续秉承跆拳道的精神，将其融入自己的生活中，并通过实践将其传承下去。

总结：

跆拳道礼仪是一门古老而精深的武术，其中所蕴含的尊重、自律和坚持不懈的精神令人钦佩。通过学习和实践跆拳道礼仪，我领悟到了这些品质对于个人成长和社会和谐的重要性。无论是在训练场上还是生活中，跆拳道的礼仪心得都让我更加懂得如何对待他人、尊重规则，并不断努力追求进步。我相信，这些跆拳道的精神将在我未来的生活中发挥巨大的影响力。

**学跆拳道的心得体会篇十三**

跆拳道是一种兼有攻防技术、精神修养的格斗运动，近年来在全球范围内越来越受到欢迎。作为跆拳道爱好者，当我们想要从业传授这项技能时，就需要拥有一定的专业技能和教学技巧，才能够在教授跆拳道运动的过程中，将传统技术和现代技术融汇于一体，使学员得到更加全面和有效的教育，成为优秀的教练。下面，就让我分享一下自己作为一名跆拳道教练的体会和心得。

第二段：专业素质和自我要求

作为一名专业的跆拳道教练，首先要具备的是过硬的专业技能，精准、流畅和美感都是跆拳道马步的重要表现形式，需要我们耐心练习和反复揣摩。但仅仅拥有过硬的技能是不够的，更重要的是自身的素质和自我要求。跆拳道是一种集攻击、防御、灵活性和意志力于一体的综合性格斗运动，因此，跆拳道教练需要拥有高度的体能、敏捷的反应和精神的稳定性。从自我要求上讲，教练需要保持乐观向上、勇于创新，不断提高自身的专业素质，不断学习和开发新的教学方法和技术手段，从而更好地为学员们服务。

第三段：教学技巧和方法

除了过硬的技能和素质，跆拳道教练还需要掌握一些教学技巧和方法，这样才能够更好地教授学员，让他们学到更多的技术和技巧。首先，应该根据学员的不同情况和水平，制定针对性的教学计划和开展适宜的训练方式。其次，要注重实践教学，采取严谨的教学流程，清晰明确地讲解技术动作和注意事项，不断引导和纠正学员动作姿势。最后，培养学员的意识和素质同样重要，跆拳道教练需要将精神修养和技巧训练相结合，注重学员的思想教育和精神激励，注重培养学员的道德观念和自尊自信。

第四段：生动的教学案例

在我的教学实践中，我曾经遇到过许多学员，他们的技能水平和特点各不相同。以一位学员为例，他技术非常出色，但是过于冲动，容易在比赛中犯错误。我采用相对应的教学技巧，对他进行个性化教学，通过心理辅导和动作演示，对他的冲动进行调整和纠正，使他不仅在技能上更加卓越，也在比赛中表现得更加冷静和成熟，收获了非常好的成绩。这也让我更加信心十足，相信只要教育方法和技巧得当，每位学员都会有进步和发展的机会。

第五段：总结和展望

通过不断的教学实践，我深刻认识到专业技能和素质的重要性，同时也发现了一些独特的教学技巧和方法。作为一名跆拳道教练，我们要始终牢记教练的社会责任，注重学员的思想教育和完善素质，不断创新教育方法和手段，使得更多的学员在享受运动的快乐和乐趣之余，也可以获得更加全方位的锻炼和精神乐趣。总之，我深信，只要我们始终保持热情和耐心，不断发掘和提高自身的专业素质和教学能力，就能够成为一名出色的跆拳道教练，为学员们提供更加优质的教育和服务。

**学跆拳道的心得体会篇十四**

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。

跆拳道心得体会50字篇2

**学跆拳道的心得体会篇十五**

跆拳道作为一种较为多样化的体育项目，在国内乃至全球范围内都有着相当广泛的推广和应用。而为了能够更好的将跆拳道这一项目传授给更多的人，跆拳道教练也成为了越来越多的人群的职业选择。那么，怎样才能成为一位成功的跆拳道教练呢？我作为一位已经有多年的从业经验的跆拳道教练，我的心得与体会或许可以给新人一些借鉴和指引。

第一段：跆拳道教练需要具备的核心素质

作为跆拳道教练，最基本的素质是自身具备过硬的跆拳道技艺。但真正能够成为优秀的跆拳道教练，则需要更多的其他素质的支撑。第一，要有耐心。作为教练，你的角色不仅仅是传授技能，还要耐心地帮助学员发现并解决问题。而这个过程往往是漫长、有挫折的，所以必须有耐性。第二，要懂得沟通。沟通是教练和学生之间基本的桥梁，对于那些不擅长表达或小孩子，更需要耐心引导。第三，要有较强的身体素质和健康的生活习惯。因为跆拳道的教练需要经常手把手指导学生练习，需要有较强的体力和耐力。

第二段：如何提高学员的兴趣和积极性

跆拳道作为一项技术性和观赏性都非常强的体育项目，可以丰富人们的体验和锻炼方式。但对于初学者来说，跆拳道的技术难度往往会让他们在面对挫折时动摇。因此，教练要在训练中灌输学员正确的精神和态度。此外，比赛和竞争也可以帮助提高学员的兴趣和积极性。比如，组织不定期的友谊赛和比赛，让学员能在训练以外更好地展现自己并得到鼓励和肯定。

第三段：如何强化学员的技术和基本功

无论哪一项运动，基本功都是至关重要的。对于跆拳道来说，基本动作的掌握至关重要。教练可以通过设置标准（如每周做足够多的基本动作）来帮助学员巩固基本功。另外，跆拳道还有很多技巧的训练，教练可以结合一些应用操作、模拟比赛对技巧进行训练。

第四段：如何管理和激励学员

管理是教练的一大重要任务。教练要制定合适的教学计划，掌握每个学生的训练情况，依据每个学生的情况进行指导。同时，教练要充分了解家长和学生的期望，并根据实际情况给予建议，尽量促进学生的发展。针对不同的学生，激励方法也应不同。有的学生更需要课程的趣味性，有的可能需要更多的赞美和鼓励，有的则需要更有挑战性的训练程度。

第五段：如何成为一位成功的跆拳道教练

要成为一位成功的跆拳道教练，需要不断学习永不止步、勇于迎接挑战、放弃过去的烦恼和问题、始终保持热情和动力等。不断提高自己的技能和能力，让学生感受到自身带来的积极影响，不断完善和创新课程，都是教练成长的关键因素。

综上所述，成为一名成功的跆拳道教练并不容易，有些难点甚至要比其他运动项目或事业领域要大。但只要教练充分了解自己需要具备的素质和技能，对学生的要求全面周到，足够负责和认真，那么成功也并不是不可能的。因为跆拳道是一项非常值得学习和参与的运动项目，所以我们需要更加完善的、更专业的跆拳道教练队伍，为更多的学生带来健康、积极、丰富的体验与体育锻炼。

**学跆拳道的心得体会篇十六**

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!

跆拳道个人心得体会篇3

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com