

2023年跆拳道的心得体会 跆拳道心得体会 (通用8篇)

军训心得是对参与军事训练并经历了艰辛与紧张的学生，借助文字表达对自身的感悟、成长和收获进行总结和记录。这些军训心得范文是一次对军训体验的深度思考和有力总结，值得我们认真阅读和借鉴。

跆拳道的心得体会篇一

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，鼓励他们把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我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——一九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。让我欣慰的是，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。

跆拳道的心得体会篇二

武术和跆拳道是中国传统武术与韩国武术中最为知名的两种格斗技术。通过多年的练习与实践，我有幸学习并体验这两种武术和跆拳道，并从中获得了许多宝贵的心得与体会。本文将从世界观、身心健康、自我保护、进取精神、与他人和谐相处五个方面，探讨武术与跆拳道对我个人的影响与收益。

第二段：借助武术和跆拳道理论的世界观

武术和跆拳道的修习深深影响了我的世界观和价值观念。在练习中，我认识到人的潜能是无限的，只要我们不断超越自己的极限，就能够取得更大的进步。这种世界观让我在生活中对待挑战和困难保持积极的态度，时刻提醒自己可以战胜困难。

第三段：身心健康的提升

武术和跆拳道是非常全面的身体训练方法，注重身体的灵活性、力量和耐力的训练。通过持之以恒的练习，我感觉到了身体的变化。不仅更加灵活敏捷，而且身体的力量也得到了增长。此外，这种训练方法还能够提升我的心理健康。练习过程中，我学会了控制情绪，克服压力和焦虑。我变得更加沉稳和自信，在面对生活中各种困境时能够保持镇定，并找到解决问题的方案。

第四段：自我保护能力的改善

作为一种格斗技术，武术和跆拳道教会了我如何有效地保护自己。练习期间，我学习了各种招式和技巧，这些技能能够帮助我在危机时刻迅速做出反应并保护自己。同时，武术和跆拳道的训练还强化了我的意志力和决心，让我敢于面对困难和危险，并且有信心克服它们。

第五段：进取精神与与他人和谐相处

武术和跆拳道修习培养了我积极向上的进取精神。无论面对何种情况，我都会努力奋斗，追求自己的目标。同时，这两种格斗技术也教会了我如何与他人和谐相处。在练习中，我学到了尊重他人、团队合作和互助精神。这些价值观不仅在练习中有所体现，也可以应用到日常生活中，使我能够更好地与他人相处。

总结：

通过学习和练习武术和跆拳道，我从中体会到了众多益处。武术和跆拳道不仅帮助我建立了正确的世界观，也提升了我的身心健康，改善了我的自我保护能力，培养了我的进取精神，同时也让我懂得与他人和谐相处。我相信，通过不断锤炼和实践，武术和跆拳道将继续对我的人生产生深远的影响。

跆拳道的心得体会篇三

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，鼓励他们将在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我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。让我欣慰的是，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。

跆拳道个人心得体会篇2

跆拳道的心得体会篇四

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

跆拳道的心得体会篇五

跆拳道是一种以防御和攻击技能为基础的武术运动，拥有着激烈且刺激的比赛场面，也能够帮助人们提高身体素质，并培养出许多重要的品质。在我从事跆拳道训练的过程中，我体验到了令人难忘的学习体验，并学到了许多关于自我发展和生活的启示。在这篇文章中，我将分享我的一些心得、体会，和一些关于跆拳道的认知。

首先，我的体会之一是，跆拳道需要非常高的专注力和耐力。这是因为在比赛或进行训练时，需要将目光聚焦在对手身上，

随时准备发动进攻或躲避攻击。跆拳道训练能够培养出人在面对困难时拥有坚定决心和专注态度的能力，这对实现我们的生活目标至关重要。例如，当我们遭遇一些艰难的情况时，要学会集中精力，沉着应对才能够找到最好的解决方案。

其次，跆拳道的另一个重要启示是，团队精神在其中扮演着重要的角色。跆拳道的练习不仅涉及自己的技能训练，也需要和队友进行合作，互相帮助，让整个团队共同进步。这种合作精神对于我们学习团队协作和领导力也非常重要。形成一个和谐、充满信任和协作的团队，对于实现我们的生活目标尤为重要。

第三，跆拳道的训练能够帮助我们获取和维持健康的身体素质。通过跆拳道训练，我们能够锻炼肌肉、强化心血管系统、提高肺活量和增强身体的柔韧性。不仅如此，跆拳道还能够带来良好的成果，例如增强睡眠质量、促进新陈代谢、提高免疫力等。所有这些体能方面的收益，可以让我们在生活方面表现更出色。

第四，同时也是最重要的一点体会是，跆拳道带给我的自信感提升。跆拳道所要求的不仅是技能，还包括一定程度的心理素质。在每次训练和比赛中，我都会面临失败的可能性，这时候我需要更加自信地面对挑战并继续用心训练。随着自我英勇精神的慢慢培养，我逐渐发现自己处理事情的能力也在提高，更加自信乐观的面对人生。

最后，跆拳道也带给了我一个重要的信息，那就是努力和坚持永远是取得成功的关键。我在练习跆拳道的过程中，曾经遇到很多困难和挑战，但我始终保持积极的态度和专注的心态。在坚持努力下，我逐渐提高了自己的技能水平并得到了认可。在生活中，我们也应该有坚韧的毅力，不断努力，只要不放弃追求，最终实现自己的梦想和目标。

就像跆拳道可以创造一个带有全方位提高的生活体验，我们

也应该努力让自己变得更强大，更坚定、更自信的面对自己的生活目标。经过跆拳道训练，我学会了如何更好地发挥专注、团队合作、身体素质和自我自信的能力。这些品质都将贯穿我一生，帮助我成为一个更加优秀的人。我相信，跆拳道的训练，不仅仅是提高技能和身体素质，还可以创造一个全方位的个人成长体验。

跆拳道的心得体会篇六

跆拳道是一种源于韩国的武术，其发展至今已有越来越多的人喜爱和运动。我也是其中之一，虽然只是一名业余爱好者，但通过多年的练习，我对跆拳道的理解和体会也越来越深刻，下面我将从道德教育、身体素质、技术技巧、比赛经验以及心理调节等方面，谈一下我的跆拳道心得和体会。

一、跆拳道是一种道德教育

跆拳道是一门武术，但同时也是一种道德教育。在跆拳道的训练中，除了技术训练外，更强调的是道德修养和人格塑造。练习跆拳道需要遵守一定的规矩和仪式，例如上课前需要向老师问好、跨入训练场地需要恭敬的鞠躬等等。这些行为之所以能够坚持，是因为它们反映了跆拳道强调的品格、行为规范和卫生管理方面的训练。

二、跆拳道的身体素质训练

跆拳道训练强调的不仅是战斗技能的练习，还包括对身体素质的训练。这些训练不仅会提高身体的灵活性和协调能力，还可以增强耐力、力量和反应速度等。在训练中，我意识到，只有掌握了基本的体能，才能更好地去完成技术动作和应对突发状况。

三、技术和技巧

跆拳道技巧的训练是跆拳道训练的重要内容。跆拳道八步（或十二步）攻防动作、各种踢、拳、抻等动作，都是需要熟悉和掌握的。而技术和技巧的训练需要不断的反复练习和刻意训练。无论是基本动作、合作对抗、自卫技巧甚至是比赛技巧，都需要不断地深入学习，逐渐提升自己的水平。

四、比赛经验

跆拳道不仅仅是一项武术运动，更是一种全面的体育运动。比赛是跆拳道练习过程的一个重要组成部分。我们可以从比赛中学到更多的经验和技巧。在比赛中，我们需要对手进行全方位的分析，包括对手的脚步法、拳术、身法乃至心理状态等方面。同时，比赛中我们还需要保持蓄势待发的状态，随时准备进行进攻或防御。

五、心理调节

跆拳道是一种对身体和心理都有很大影响的运动。在武术练习中，不仅仅提高了身体素质，还能让我们平衡情绪，掌控心理状态。经过长时间的跆拳道训练，我发现，在比赛中能够保持镇定，冷静思考和应对变化，这与平时训练和自我的心理调节有很大的关系。

最后，跆拳道是一项综合性很强的武术运动，对身体素质、技术技巧、道德修养和心理调节等方面都有很大的要求。只有不断地学习、训练和提高自己的，才能真正领略到跆拳道强大的魅力。

跆拳道的心得体会篇七

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

跆拳道的心得体会篇八

跆拳道作为一项传统的武术运动，已经逐渐深受广大人们的喜爱。我也是其中的一员，这几年来不断地训练和实战，不仅让我体验到了跆拳道带给我的身体锻炼，更重要的是让我领悟到了跆拳道所蕴含的精神和道德观念。在这篇文章中，我想要分享我的跆拳道心得和体会，希望能够对更多人了解跆拳道、锻炼身体、塑造人格有所帮助。

二、跆拳道的起源和意义

跆拳道起源于韩国，是一种注重脚踢和拳打、强调攻防技术的武术运动。跆拳道不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以培养人的自信和坚韧，提高自我保护能力，培养出人们的勇气和韧性，同时跆拳道还注重修身养性，有很好的道德教育意义。因此跆拳道在全球范围内深受热爱，作为一种文化、一种精神，跆拳道已经成为世界公认的体育竞技项目。

三、跆拳道训练对人的心理和身体的影响

跆拳道练习可以帮助人们锻炼身体，通过反复的训练来提高身体素质和反应能力。在比赛中，跆拳道选手需要有很高的身体素质、耐力和意志力以及战斗艺术的技巧。但是跆拳道不仅仅是一项力量和技术竞技运动，它更重要的是提高了人们的心理素质，通过对自我的战胜和挑战，来提高人们的自信心。跆拳道的练习不仅仅是对于身体的锻炼，也是对心理的锻炼，发扬“以柔克刚”的精神和他让我们坚毅不屈的品质。

四、跆拳道心得

1. 身体锻炼：跆拳道的练习可以锻炼身体，增强身体素质和反应能力，通过不断的反复训练来提高身体素质和抗压能力。
2. 意志训练：跆拳道训练的过程中，需要付出很高的耐心和毅力，通过长期的训练让自己变得更加坚韧。
3. 团队合作：在跆拳道团体比赛中，团队之间需要有很好的合作和信任，当然也需要有良好的沟通和协调。
4. 道德教育：跆拳道强调文化内核中的“礼仪、廉耻、敬拜、诚信”和“守规矩、忠诚、功利、公正”，这些道德品质都将成为跆拳道爱好者在日常生活中的处事准则。

五、总结

跆拳道不仅仅是一项优美的运动，更是一门文化、一种精神和道德的表达，通过不懈的追求和持续的训练，我们可以从中汲取到很多的收获。在这里，我希望广大跆拳道爱好者可以更加懂得珍惜这一项运动，牢记其所强调的道德观念，在训练过程中坚持不懈，不断进取，以此来提高自己的身体素质和精神培养。