

# 2023年练跆拳道心得体会大学 学跆拳道 心得体会(精选8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 练跆拳道心得体会大学篇一

放暑假了，因为我的体育成绩比较差，于是，我在好朋友的推荐下，准备去极风跆拳道馆学习跆拳道。之前我听说过跆拳道训练量之特大，也看过老生的训练，心中不免紧张起来，总是担心训练量太大，自己能不能坚持下来。那天，我穿着跆拳道服装，系着白色的道带，怀着忐忑不安的心情去学习。教练先教我们面向国旗，敬礼。然后带着我们做热身运动。活动我们身体的各个部位的关节，以避免运动时受伤受伤。之后是5分钟的.绕场跑，虽然道馆只有一个教室那么大，但绕着道场跑5分钟对我来说是最吃不消的。因为我本来耐力就差，每次体育课跑步，绕操场一圈是我的极限。但不知为什么，那天跑5分钟后，我竟然没有感到很累，只是小腿有些酸疼而已。

热身过后，教练见我们都很累，便让我们去喝口水再来训练。我们小做休息后，教练开始训练我们的柔韧性。他告诉我们：“如果你的柔韧不够好，那就别想打好跆拳道！”我小时有练过韧带，可现在时间太久了，身体也就因年龄的增长而柔韧性差多了。但为了打好跆拳道，就算痛，也必须忍着，我尽力将腿分得更开，可我一旦分得太开，大腿根部便会传来阵阵疼痛，只好放弃了。教练见我实在很疼，说：“不着急，以后慢慢来。”我点了点头。

柔韧性练习后，教练开始教我们踢正踢腿。他让我们扶着杆子或墙面，以支撑自己的身体。先将动作一个个分解开，让我们熟悉动作过程并反复练习。看着教练做得那么连贯，有力，我们心中充满了羡慕，于是更努力地去训练，直练得两腿发麻。最后，教练命令两人一组，一组10个仰卧起坐，共三组。我在体育运动项目中最擅长的便是仰卧起坐了，于是很快就做完了。

可第二天起床时，手臂酸，腹部酸，大腿又酸又痛。我整个人都累垮了，躺在床上硬是爬不起来，在父母的催促下，我才勉强从床上“滚”了下来。虽然全身上下都很痛，但这表示我的训练达到了效果，我依然很兴奋。

之后的两次训练，还是和第一次一样，只不过教练又教我们横踢。相对于正踢来说，横踢还是比较简单的，但它需要我们用腰的力量去带动我们的身体与腿，这使得我的腰又酸上了两天。

学习跆拳道很累，上次的跆拳道课，教练为了让我练好我的韧带，在我练习压腿的时特意过来帮我将腿分开，还一点点地帮我将身体向下压，我当时能清楚地感觉到大腿根部传来的疼痛感，但我只能忍着。但锻炼后的那种酸痛的感觉还是让人兴奋。更让我高兴的是在跆拳道班我结识了3个新朋友，这一点很让我开心。每次上课前和休息时，我们都在一起讨论我们共同喜爱的话题。

训练是艰苦的，但练习后，我明显地可以踢得比以前更好，更高了。看到自己的进步，感觉自己更有精神，我还是很开心。

跆拳道，我选择你没错！

## 练跆拳道心得体会大学篇二

作为一名跆拳道教练，我有许多感悟和体会。跆拳道是一项综合性格斗运动，同时也是一门精神文化体系，它不仅仅是教授给学员们技巧和打擂台的训练，更是要教育他们成为一个真正有担当的人。在这篇文章中，我想分享一下我的心得和体会。

### 第一段：热爱跆拳道，走向教练之路

我对跆拳道的热爱始于我还是一个孩子的时候。当时，我看到跆拳道运动员在擂台上搏击的场面，便非常地着迷。经过多年的学习和训练，我成功地取得了黑带，并找到了自己一直想要的工作——成为一名跆拳道教练。教练这个身份让我非常兴奋，因为我能够与许多不同年龄段和背景的人打交道，并带领他们一起成长。同时，我也有机会让更多的人了解跆拳道这项运动，以及它所代表的意义和精神。

### 第二段：教授技巧不仅是教练的责任，更是一种担当

作为一名跆拳道教练，我认为最重要的是教授技巧。我的教学方法是从基本的拳、腿、体位练起，然后逐渐深入教授跆拳道战术和技巧。有时候，我教授的学员会遇到一些困难，当他们失去信心时，我总是会告诉他们：“坚持住，你能行的！”作为一名教练，我们不仅是要传授技能，更需要担当，给予学员支持和鼓励，激励他们克难前行。在这个过程中，我同样感受到了能帮助他们成长的成就感。

### 第三段：跆拳道是一门强调团队合作的个人竞技项目

虽然跆拳道是一项个人竞技项目，但它同样强调着团队合作的精神。我会组织学员们进行小组训练，让他们相互合作，共同完成任务。这种形式不仅可以促进学员之间的相互了解和信任，更能够有效地帮助他们更加清晰地认识和体验到团

队合作的重要性。这样的训练使学员们能够更好地相互配合，从而更高效地使用战术和技巧，达到更好的效果。

#### 第四段：培养学员坚韧不拔的意志力

跆拳道并不仅仅是一项技能或者运动，它更是一门训练人们意志力的运动。在擂台上，学员们不仅要面对对手的攻击，更需要面对内心的恐惧和质疑。这正如生活中的各种困难和障碍，一种困难击倒了你，一种另外的困难又来了。因此，作为一个跆拳道教练，我要帮助和培养学员们坚韧不拔的意志力。只有这样，他们才能战胜各种困难和挑战，不断成长和进步。

#### 第五段：教练成长经历，收到的启示

跆拳道教练是个长久而充满挑战的职业，在这个过程中我仍然需要在不断地学习中提升自己。作为教练一方面要保持自己的竞技水平，以便更好地教授技巧；另一方面，还要建立教学方法和教学体系，以确保每个学员都能够得到相应的指导和关注。在这个过程中，我领悟到了很多东西，感到非常充实和满足。我相信，在未来的日子里，我和我所带领的学员们会继续不断成长和进步。

#### 结论：作为跆拳道教练的体验

作为一名跆拳道教练，我感到非常荣幸和幸福。教练这个身份让我能够为更多人带来帮助和成长。在跆拳道的世界里，我不仅仅教授技能，更需要担当和支持，为学员们的成长和进步贡献自己的力量。跆拳道教练不仅是技术教练，还是一位付出和奉献的朋友、领袖和贵人。我希望能够永远保持这份敬业和热爱，为更多的人提供帮助和促进成长。

## 练跆拳道心得体会大学篇三

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，使练习者在艰苦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。

## 练跆拳道心得体会大学篇四

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。

## 练跆拳道心得体会大学篇五

跆拳道是一种源于韩国的格斗运动，凭借其精确的动作和激烈的比赛吸引了全球范围内的爱好者。作为一个跆拳道爱好者，我一直渴望通过学习并提高自己的技能来进一步探索这个领域。最近，我在一家专业的跆拳道学校成功获得了绿带资格。在这篇文章中，我将分享我在学习和实践绿带跆拳道过程中的心得体会。

### 第二段：技巧和动作的学习

跆拳道作为一项格斗运动，涉及到各种各样的技巧和动作。在我获得绿带之前，我通过不断学习和实践来掌握这些技能。我学会了如何做基本的踢、拳击和防守动作，并通过不断练习来提高我的力量和速度。从简单的动作到复杂的组合，我逐渐熟悉了跆拳道的技巧，并且开始了更高难度的训练。通过良好的指导和勤奋的努力，我逐渐提高了自己的技能水平，并获得了绿带的认可。



### 第三段：身体和心理的提升

跆拳道学习不仅仅涉及到身体上的技能提高，还有心理的训练。这项运动要求选手具备坚强的意志力和耐力，以应对激烈的比赛环境。在学习过程中，我经历了各种挑战和困难，但通过自律和毅力，我逐渐克服了它们。我学会了控制自己的情绪和压力，提高了自信心和决心。跆拳道的学习不仅让我身体更加健康，也让我变得更加坚强和自信。

### 第四段：团队合作的重要性

跆拳道是一项个人运动，但在学习和比赛中，团队合作是至关重要的。在我的学校中，我们经常进行合作练习和团队对抗，这为我们提供了学习和发展的机会。通过与队友们的协作，我学到了互相支持和相互理解的重要性。我们在训练中相互鼓励和激励，共同进步。这种团队合作的精神不仅仅在训练中有益，也能够在生活中帮助我更好地与他人合作并取得成功。

### 第五段：结论和展望

通过学习和实践绿带跆拳道，我的体会是深入而有价值的。我不仅学会了技巧和动作，提升了身体素质，还培养了坚定的意志力和团队合作的精神。这些经验将对我未来的发展产生积极的影响。作为一个跆拳道爱好者，我将继续努力提高自己的技能，并积极参与比赛和训练。同时，我也希望将我所学到的知识和经验与他人分享，鼓励更多的人参与跆拳道运动，共同体验其中的乐趣和成就感。跆拳道不仅仅是一项运动，更是一种生活态度和价值观，它塑造了我的品格和思维方式，并将继续伴随着我走向成功的道路。

## 练跆拳道心得体会大学篇六

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。

## 练跆拳道心得体会大学篇七

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。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，追求身心健康的发展。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水平的提高，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。

## 练跆拳道心得体会大学篇八

自从我加入绿带跆拳道俱乐部，一直对这项运动保持着浓厚的兴趣。跆拳道的特点不仅体现了力量，还包含了艺术和技术的结合。通过训练和比赛，我逐渐发现了绿带跆拳道给我带来的身心益处，并且对于克服困难和发展团队精神有着重要作用。

### 二、拳力和专注力的培养

跆拳道注重实战训练，包括拳脚功夫、格斗技巧以及身体素质的锻炼。通过反复的练习和不断的挑战自己，我在跆拳道中培养了坚强的拳力和专注力。在击打沙包的过程中，我学会了控制力道和节奏，不仅让我感到身体的力量，也提高了我的协调性和反应能力。在比赛中，当面对强劲的对手时，能够保持冷静、专注，并利用自己的技巧和训练成果取得优势。

### 三、迎难而上的勇气

跆拳道的训练过程困难且考验意志力。面对各种困难，如长时间的训练、高难度的动作和深层次的身体挑战，绿带跆拳道俱乐部要求我们迎难而上，不断超越自己。在攻克难关的过程中，我学会了面对困难不退缩，要保持积极向上的心态。这种勇敢迎难的精神遍及生活的方方面面，使我能够勇往直前，永远不止步。

### 四、团队合作意识的培养

作为一个团队项目，跆拳道促进了团队合作和协作能力的培养。在训练中，我们与队友互相配合，一起攻击和防守，相互鼓励和帮助。在比赛中，团队的配合是取胜的关键。我学到了如何相信他人、与他人共处，充分发挥自己在团队中的作用，同时也学会了团队精神是团队进步的重要推动力。

### 五、自信和永不言败的精神

通过跆拳道的训练和比赛，我收获了自信和永不言败的精神。每一次的挑战都是对自己实力和毅力的考验，但是即使失败，也绝不轻易放弃。相反，我会从失败中吸取经验教训，并不断提高自己的技能和能力。跆拳道教会了我坚持和努力的重要性，这种精神也深深融入了我的生活中。

### 六、结论

绿带跆拳道给我带来了拳力的培养、专注力的提升、勇气的培养、团队合作意识的培养以及自信和不言败的精神。这些都是我在跆拳道中奋斗和成长所得到的宝贵收获。跆拳道不仅是一项运动，更是一种心灵的修炼。我会继续努力让自己在跆拳道的道路上不断进步，同时也鼓励更多的人加入这个团队，一起感受跆拳道带给我们的身心益处。