

# 最新跆拳道太极三章视频教学 在家学习 跆拳道心得体会(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 跆拳道太极三章视频教学篇一

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。

### 第二段：在家学习跆拳道的挑战

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 useful，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。

## 跆拳道太极三章视频教学篇二

“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。

## 跆拳道太极三章视频教学篇三

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。

# 跆拳道太极三章视频教学篇四

## 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有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。

### 跆拳道太极三章视频教学篇五

一个月的跆拳道学习，转眼已经结束。从刚开始的痛苦不堪，抱怨连连，到现在结束时的恋恋不舍。短短一个月的训练，让我们感慨万千。

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，现在的它，却和瑜伽、健美操、芭蕾等艺术活动一起，成为最具诱惑力、现代感最强的健身运动之一，越来越多的年轻人加入到这项运动中来，把跆拳道推向时尚的舞台。虽然我学习跆拳道的时间并不长，但是在学习的过程中我学到了许多在其他科目学习的过程中学不到的非常重要的东西，如果有机会的话，我希望能够继续这方面的学习，使自己学到更多的东西。

在学习过程中最初的体会就是，如果没有坚韧的意志，抱着三天打鱼两天晒网的心态是无论如何学不好这项运动的。因为跆拳道对于韧带要求极高，每天都需要我们压腿练习，如若今天刚有成效，明天偷懒休息，那么之前的练习就会付之一炬。跆拳道学习的主要特点是以腿法为主，拳脚并用。跆

拳道学习不仅能改善和增强体质，更能提高防身和自卫的能力。在跟随老师学习的过程中，我们不仅仅是学习跆拳道的基本招式，更多的. 是对于跆拳道这项运动及其精神的体会。

其次，跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者无论在何种场合比赛之前始终要行礼鞠躬。这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容，强调“礼始礼终”，即练习活动都要从礼开始，以礼结束，。这项要求的目的在于：使跆拳道练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己。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。

从最初的同手同脚，肢体不协调，到现在的整齐划一，信手拈来的完美弹踢；从刚开始的叫苦连天到现在的恋恋不舍。一个月的跆拳道训练给了我们太多的感触。我想没有这次机会，对于我们这群整天面对电脑的老师来说，也许永远不会想到去尝试这样一项充满力量的运动。

怀念，给此次画下完美的句号。希望以后我们还有机会穿上统一的道服，打出漂亮的拳脚。

每个人心里都有一个英雄梦，我也不例外，从小就一直很崇拜电视里那些飞檐走壁的大侠，他们或是义薄云天或是技高一筹或是侠骨仁心。每每想到到李小龙将中国武术在外国发扬光大就不禁感慨万分。

今天终于实现了我长久以来的梦想，虽然学的是跆拳道，但是也觉得欢喜万分。因为我离我心里的武侠梦进了一步，虽然是很小的一步。

其实我很期待每天的学习，总想看看自己进步了没有，甚至就像小孩子渴望吃糖一样渴望得到教练的夸奖。清晨走到道

馆，开始是热身运动，就是很折磨人的往返跑，折叠跑，压腿等等，但又总觉得乐此不疲。每个人都很认真的做每一个动作，不停的练习调整姿势，直到教练满意。武术是很枯燥无味的，就是不停的练习训练体能。就像《射雕英雄传》里的郭靖一样，他很笨，但是很认真很努力，终于会有所成。虽然我不可能在一个月的学习中成为大侠或是绝世高手，但是就在这短短一月中我也能了解到，武术不是朝夕而成，一蹴而就的，必须经过岁月的打磨历练才能有所成就。

从刚开始觉得压腿痛苦万分到后来觉得压腿也不过尔尔。韧带不仅对于跆拳道对于整个武术来说都是必攻的环节也是最难攻克的地方。开始几天全身上下都疼的不行特别是腿和腰，但是不甘轻言放弃的我们一直坚持到最后。我们虽然只是学习了跆拳道的皮毛直拳、熊掌拳、横踢、弹踢、下蹬，但是这些是我们生命中不可或缺的记忆和美好。

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。

刚开始的我，学习跆拳道只是图一时的新鲜，觉得很好玩。学会一招两式就以为自己很了不起，开始向别人炫耀，常常沾沾自喜。但后来随着时间的推移，我开始对跆拳道有了一种全新的认识。

礼仪，廉耻，忍耐，克己，百折不屈。作为跆拳道的精神，它不断的鞭策着我们，让我们时刻谨记着，并不断地完善着自己。从中得到经验，教训，磨练自己的意志，强化自己的体格。让自己得到一个全新的蜕变。

坚持自己的目标，而黑带就是自己一切动力的源泉，每天进步一点，不断的超越自己，并在训练中强化自己，认识自己的不足，而沟通是信息交换的一个过程，要向师兄师姐们学习，积累经验，认识同伴对自己的重要性，相互帮助忍让。

跆拳道要求学员学习攻防的技术和提高道德水平。就像人的精神与身体有着不可分割的关系一样，跆拳道的基本技术与道德修养有着密切的关系。如果把跆拳道看作一个人的话，跆拳道是人的四肢，道就是人的头脑。如果学习跆拳道的人只练技术不修道德，这种人也许具备发达的四肢，但头脑简单或未被开发。所以这种人没有道，不知道应该向哪里走，就算掌握了一点技术，也会乱用走向歧途。因为这种人容易被

人利用。如果学习跆拳道的人不仅练技术而且修道德，那么这种人懂得谦虚，知道羞耻。诚实勇敢，有礼有节，自强不息。因此，技术和道德境界将会不断提高。而且，这种人具有应该走的道，所以能够享受美满的道德生活。

学习跆拳道的人要懂得忍。忍使人意志坚强，宽宏大量。人生不是一帆风顺的，困难和烦恼是生来具有的。碰到困难要发扬百折不屈的精神，千方百计地解决困难。要忍得住，挺过去。否则，将前功尽弃，一事无成。有道是有志者事竟成。忍能保持心平气和，克服心烦意乱。所以能辨别是非，做到心中有数。假如受人打击迫害，首先要保持镇定，不要轻举妄动，要顾全大局，不要冤冤相报。否则，害人害己，是非不断。

学习跆拳道的人要懂得诚。诚实的人敢于承认自己的错误，不说假话。承认错误是认识错误的过程，是改正错误的机会。正直诚实的人知道羞耻，能够把握自己。所以，不会明知故犯，不会丢面子。诚者有信，有信用就能得到帮助。否则，假话连篇，不能改过迁善。自欺欺人，不知羞耻。失去信用，得不到帮助。

学习跆拳道的人要懂得仁。仁是修养，慈悲为怀。要大公无私，不要贪图功名。当社会或他人需要帮助时，要义无反顾地贡献自己的力量。但是，做好事也要有智慧。要有礼有节，公平正义，恰到好处不能过度。更重要的是不要等待回报，要心甘情愿。这样就能活的潇洒。否则，就会活的很累。众所周知，能量是守恒的。讲的话，做的事也是某种形式的能量释放。所以，一定有能量的回报。请不要说坏话，做坏事。不然，将有坏报。

学习跆拳道的人要懂得敬，知道尊敬别人。敬则能使人保持醒觉状态。这种醒觉的状态使人谦虚谨慎，戒骄戒躁。使人不耻下问，精益求精。丰富人的知识，能应付各种事物。否则，不能保持醒觉，自高自大，学识浅薄，就不能应付任何

事物。因此，学习跆拳道的人要尊敬自己周围的人，虚心向他人学习，要经常保持清醒的头脑。@道德修养，不仅对于学习跆拳道的人，而且对于所有的人都是一个理想的目标。道德修养是无止境的，要知道天外有天，人外人。能否达到这个理想并不重要，最重要的是向着这个目标不断努力的精神。

而认真与专注是所有动作和技术练习的前提，也是所有学习的前提，不仅在跆拳道中是如此，在生活中也是如此。另外注意力便等于一切，你把焦点放在什么位置，那你改变的就是什么！当在你最累的时候就是你进步最快的时候，在你最累的时候把你的声音喊到最大，尽自己的全力，突破自己。因为成功是需要无止尽的进步。跆拳道真的教会了我很多，在训练过程中我也体会到了很多不一样的感受，在付出汗水与泪水后收获的喜悦；与同伴们的一起努力拼搏；受伤后教练们的细心呵护；与赢得比赛的激动喜悦……种种的种种都是跆拳道所赠与我们的。他教会了我如何改变自己，磨练自己。

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。