

最新跆拳道表演 跆拳道教学心得体会 共(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

跆拳道表演篇一

军训心得体会范文100字

通过今日的训练，我深刻地认识到：团队精神是何等的重要！当看到我们班同学整齐地、秩序井然地齐步走时，我是多么地为我们班感到自豪啊！同学们辛苦了！你们是我心目中的英雄！我要以你们为榜样，在今后的学习中，严格要求自己，尽自己最大的努力，做到最棒，为我们班赢得荣誉。

我相信只要自己心中有了明确的目标，一定能够有所成就的！

军训心得体会范文100字

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的12天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训心得体会范文100字

军训让我读懂了做人的真谛，军训是我们一生难得的经历。严格的训练、幸苦的磨练、阳光晒黑了脸庞，汗水湿润了衣

裳，青春得到了锻炼，心灵懂得了坚强。一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

相关阅读：军训心得200字

光阴似箭，日月如梭。转眼间军训已达到尾声!这个军训，有苦，有泪，有汗在那曾经熟悉的后山道路上，我们留下无数的步伐滴下无数的汗水，收获无数的欢乐与歌声!教官们的循循教导，让我们受益匪浅!没有人会说这次军训的生活是轻松的，也不会有认识说这次军训是痛苦的，只因为在这次军训中是轻松与辛苦的掺和的。对教官们的又爱又恨是我们军训的主旋律。

军训的结束我们应该高兴，因为这告诉我们-我们重生了!新的自己，携手华师!

十几天的军训生活，让我们用四个字形容，度日如年。我恨高兴，我们的军训结束了;我们很高兴，我们重生了;我很高兴，我们变得更坚强了!我并未后悔参加军训，因为这是我们锻炼的机会!我为自己感到骄傲!因为自己会比别人更坚强!

对自己的信心源于每一次锻炼的机会!我并未退缩，因为我是坚强的!

军训心得体会范文200字 军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥;心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练;心目中的军训生活成百上千次地

浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

跆拳道表演篇二

学院：水利与土木工程学院

syb创业培训心得体会

我是来自水利与土木工程学院的赵多云，对于创业培训是我很久以来的想法，但是总是没有适当的机会，现在通过创业培训班的培训，对于创业的基本知识有了更全面的了解。

syb的全称是“start your busine”意为“创办你的企业”，它是“创办和改善你的企业”[siyb]系列培训教程的一个重要组成部分，由联合国国际劳工组织开发，为有愿望开办自己中小企业的创业者量身定制的培训项目。创业培训不仅使学员

的就业观念发生转变，更激发了他们的创业意识，掌握创业技能，增强微小企业抗风险能力，使学员在短时间内成为微型企业的老板。

syb就是教大家如何创业，如何成为一个优秀的创业者。能够成为其中一员我深感荣幸，通过这些天的学习，老师所教授的知识让我受益匪浅，对我有很大的启迪，这将是我人生中一段难忘的经历。

很多人把创业挂在嘴边，那什么是创业呢？通过这期培训，我知道创业是指创业者对自己拥有的资源或通过努力能够拥有的资源进行优化整合，从而创造出更大经济或社会价值的过程。

说到创业，可能每个人心中都曾经有过这样的想法：创立一家公司。每个人将来选择的创业项目会有所不同，这与创业者的性格，能力，知识储备，人脉以及思维的差异性有关。其中思维是决定创业能否成功的重要因素，没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系，这些都不可怕。但是，没有梦想、没有思路才是最可怕的，才让人感到恐惧，很想逃避。

弯路，找到出路，走向成功。

创业培训心得体会

创业是一项充满挑战的事业，一个具有创业愿望的人能否最终走上成功创业之路，与他是否相信自己可以在激烈的挑战和竞争中胜出有着直接的关系。“创业艰难百战多”我知道创业很难但这是一种学习一种挑战，这次在这个培训过程中使自己对创办一个企业有了更加正确和清晰的认识，从中受益匪浅，在这里真的要感谢各位领导，各位老师，和同学们的帮助，因为你们的帮助让我学到了很多。

参加这个培训课程的时间虽然很短，但在这培训当中，不仅

仅是学习了一些书本上面的知识，更加重要的是让我们从现实的角度去考虑问题，从更加实际的角度去认识问题，这个是在大学里面学不到的，即使到了社会上也要经历很长时间的摸爬滚打才能弄清楚的，学到了从前从未学到的东西，包括怎样创业和从邹老师的身上学到的“syb”的意思是创办你的企业“start your business”这门课程的内容分为两个部分，共十步，步步相扣，逐渐深入，非常的好。讲师的讲解也很到位，很详细。他们是舵手，为我们扬起希望之帆；他们是纽带使我们一颗颗火热的心与组织部紧紧联系在一起，是我们事业上必不可少的精神支柱与后盾。

理，明白了连带责任。当然，在这次培训中，更是提供了一个结交朋友的平台，对倍感缺少人脉的我们来说是极其重要的，这也是我来这里的一个重要原因，而最后我得到了一个很好的答复。

提升的感觉，对现在自己的将来也有了全新和更加完整的看法。

我有很大的帮助。在接下来的生活中我会运用这次培训课中学到知识 知道我的人生航向。

很荣幸能够参加这次模拟创业培训，感谢所有对我们的关心和爱护。

创业培训心得体会

创业并非是一个成功者的话语，而是一个追求成功的创业者“在路上”的感言。作为当代大学生，我们在学校里学到了很多理论性的东西。我们有创新精神有对传统观念和传统行业挑战的信心和欲望，我们有着年轻的血液、蓬勃的朝气以及“初生牛犊不怕虎”的精神，对未来充满希望，这些都是创业者应该具备的素质，这也往往造就了大学生创业的动力源泉，成为成功创业的精神基矗。大学生创业的最大好处

在于能提高自己的能力、增长经验，以及学以致用，最大的诱人之处是通过成功创业，可以实现自己的理想、证明自己的价值。但是创业的道路是艰难的。创业的成功与否不一定与知识的积累量成正比，没有很高的学历在创业竞争中也一样能立于不败之地，关键是创业的方向、方式和方法。有的时候还要看准时机，看准市场的潜力。

这次参加了本学期创业培训，对于创业有了深刻的认识。以前，我所理解的创业很简单，就是只要能赚到钱就可以了；然而，说起来容易，做起来难，往往是头脑一片空白。通过这次的培训，让我茅塞顿开，对创业有了一个更清晰的了解；逐渐改变了原来错误的理解和想法，端正了思想态度，因此，对创业的真正意义就有了更深刻的认识。

老师的讲课严谨认真、内容丰富、简明扼要，非常容易理解。从什么是创业至创业的实质意义，每讲一段都是那样认真、细致而透彻，形容恰到好处，赢得了同学们的阵阵掌声，至今让我记忆犹新。学习到了创业是一种精神，一种百折不挠、顽强拼搏的精神；创业是一种品质，一种团结协作、胸怀天下的品质；创业更是一种磨练，一种挑战人生、成就梦想的历练。任何一门行业，包括还不能算是一门行业的创业，越往深里走道路就越艰辛——做什么事情都不可能轻轻松松地成功。

经过了近一个月的创业培训班学习，使我对创业有了更多理性的认识，使我学到了很多创业准备的知识，使我对创业更有激情。在没有参加这次的创业培训班之前，我有很多时候都有抱着创业的冲动和想法，常常有各种各样的想法令我一时兴奋，但是却又被现实的各种各样的条件限制了我的想法，最后只有放弃各种创业的想法。

行，可以做，然后就觉得一定会赚钱，其实不然，真正的创业是要做好大量的准备功夫的。

在创业之前，首先是要科学的衡量一下自己是否真的想创业，还有就是自己是否适合创业，自己是否具有激情、韧劲等创业所应该具备的精神等等。

只有在认真的想好自己是否应该创业的前提下，才能够结合市场环境以及自身条件，建立一个好的企业构思。当有了一个好的企业构思之后，我们就得马上对自己企事业的市场进行分析和评估，了解企业的顾客或潜在顾客，了解企业的竞争对手，制定行之有效的市场营销计划。

有了市场的评估后，就必需得组织企业的人员构架了。记得上课时赵老师对我们这样说过：“有德有才，重用；有德无才，留用；无德有才，慎用；无德无才，弃用。”这说明了用人要注重人的品德，然后才是人才的才能。还有一点，因为我们大学毕业生创业的基本都是微型企业，降低成本是非常关键的，所以我们在用人的时候应该尽量用临时工或雇佣兼职人员，从而大大的减少企业的成本支出。

企业的法律形态有：个体工商户、个人独资企业、合伙企业、有限责任公司、股份合作制企业等。然后对于我们这些刚走出社会的大学毕业生来说，个体工商户这一企业的法律形态是最适合我们的。其他的法律形态也可以根据自身的实际情况进行选择。当确立了企业的法律形态后，就得进行工商行政登记，依法纳税，与职工兼定劳动合同，尊重职工的权益等。

当一切准备就绪后，我们还必须预测企业的启动资金，制定一年的利润计划，判断我们的企业能否生存等等各种预测分析。

有许多人都这样说：创业是一条不归路，当你踏上了这一条路，你就必须一直往前路，没有回头路。

经过了这次系统的创业培训学习之后，我对创业从感性慢慢

向理性转变，让我更清晰的认识到创业是需要科学而系统的组织进行。创业的过程就像是一个人的生活历程，和生活一样，除了基本的生存技巧外，更需要真诚、自信、奉献和勇于拼搏。

这次的创业模拟实验很有趣和也很复杂，大大考验了学生们的创业意识。此次模拟创业非常接近真实创业，老师预先设置了不同的创业环节，如公司材料的购买、材料的生产、以及出售和合计。以及公司员工吃穿住用行等各个方面的消费。每个环节环环相扣，都加强了对学生的考验，让我们培养长远的意识、做下一部计划、讲究团队精神与协作。这次模拟中，我们组的八个成员积极听取相互的意见，细心组织生产和经营。在创业中遇到困难相互讨论、以及研究创业方案。各个部门分工细致明确、各个负责人尽职尽责，最终使我们公司的生产有盈余，企业最终获得良好经济效益。在各个小组中取得了不错的成绩。

通过大学生创业培训的精彩实验，让我对创业有了更加深刻的认识，也让我们懂得创业并不是简单的事情，他需要创业者有相应的知识，以及先进的理念思维，创新精神...只有具有了创业者相应的只是才可能创业成功。创业过程中会遇到这个那个的困难，只有坚定不移，矢志不渝的努力，才会真正的创业成功！

我还完成了我们公司的第一份创业计划书。通过填写自己的创业计划

书，我明显感觉到创业的艰难，创业不是简单的想，简单的做，它需要考虑到问题还很多. 创业的过程就像是一个人的生活历程，和生活一样，除了基本的生存技巧外，更需要真诚、自信、奉献和勇于拼搏。体验创业、学习创业与实践创业，是我(转载于:创业培训心得体会100字)们大学生成功创业的三个连续阶段。事实证明，大学生有益的创业活动，将会成为真正发挥自己的才华、展现创新思想和个性特点以及

充分认识社会的一个大好机会。创业大学生所具有的品质、素质，完全可以胜任一般情况下的就业需求。创业和就业是孪生兄弟，能创业者一定可以顺利就业！

最后，我们大学生在卷入创业热潮的同时，也要深刻地思考清楚，思考自己的人生方向和自我定位。在学习和工作中不断充实自己、提高自己。无论做什么事情，都是一个自我提升的过程。

跆拳道表演篇三

跆拳道是我喜欢的第一种运动项目。

我上幼儿园的时候，就开始学习跆拳道了。因为妈妈说学跆拳道可以强身健体，到关键时刻还可以自我防卫，我虽然听不懂妈妈说的话，但还是想学，于是让妈妈给我报了名。

我刚上课时，发现跆拳道并不好学，因为在做准备活动的时候，要练习一字马！别看我现在座位体前屈做的那么好，其实这是有原因的。

只要一字马做不下去，那么教练就会把你整个人往下按。那时，你的腿筋就会剧烈的疼痛起来，其实这是在拉伸筋脉。

就这样，我一直被按到了上一年级的時候。

有一天，教练说：“你们学跆拳道也学的差不多了，现在就是复习基础的时间了，你们每个人贴着墙做一次一字马。”我听了，犹如五雷轰顶，因为那时一字马是我的弱项啊！但事实是残酷的，我是第一个，我只好照做，贴住墙壁时，那一瞬间，我的意思全都被疼痛占领了，不知过了多久，我感觉到有一双大手在了我的背上，还在一点儿一点儿地用力，估计我已经没有知觉了吧，已经感觉不到疼痛了，我仍然在，做过了一会儿，我睁开眼，发现教练正看着我全是泪水和汗

水的脸，微笑着，让我站起来。我站起来后，又做了一个一字马都好一点儿也不痛，我吃惊极了，原来不是我没有知觉了而是我成功了，所以感觉不到疼痛。

跆拳道的基础就是这么练出来的。这是我最早学的运动项目，也是我坚持最久的一种运动。它让我收获了勇气与信心。

跆拳道表演篇四

上个星期六下午，跆拳道教练让我们分组打实战。

跆拳道通过这次实战，我发现自己在实战中存在两个问题——第一，在实战中只会打横踢，而忘记了其他的动作；第二，遇到年龄比我大或者个子比我大的对手就只会一味的防守而不敢进攻。正是因为这两个原因，我才会实战中经常成为别人的“手下败将”。

那么，如何解决这两个问题呢？我想我已经找到答案了，那就是克服胆小的毛病！正是因为胆小，才使我在实战中紧张，忘记了其他的腿法；也正是因为胆小，才会在实战中一旦遇到比我强的对手时就只顾防守而忘记了反击。

所以，我只有在以后的实战中，首先要克服自己心理上胆小的毛病，才能成为胜利者。爸爸也教了我一个方法：在与对手实战时，不断的大声吼叫，从气势上压倒对方，同时也为自己鼓劲。我相信我能行，我一定能行，我一定会成为胜利者！

今天，我非常高兴，因为我下午要学跆拳道了。于是，我一直想：“那个教练先教我们腿还是手呢”？哎，还是先别想了吧！下午去了不就知道了。

终于熬到了下午，妈妈把我送到了那边。把我送进了男更衣室。我换好了衣服，最后就剩下了系腰带。因为我为不会系

腰带，所以就跑出去问妈妈，可妈妈说也不会系腰带。于是，那里的管理员看我们是刚来的，不会系腰带也没关系。他就跑来对我说：“腰带是这样系的，先用腰带把身体围住两圈，然后再把左边的那个传进腰的下面，再用这跟和那在腰这儿打个结。

为了证明我会系腰带，我又把腰带解开，又重新开始系。第一次系完，好像有一点不对劲，哦！原来我只绕了一圈。我又把腰带解开，又开始系。系完了，又发现错误，只能打一个结，不能打两个结。第三次，我终于成功了。

今天，我学到了不少东西。

早上八点一到，教练就让我们立即训练，然后他教给我们一项任务。

，一个个全都躺到地上，从第一个开始起，他从我省上跳了过去，他跳得一点也不好想一直被列强大众的鸟，从高高的空中驻俄落了下来。哦他终于跳了过去。教练有开口说话了。挑到最后一个人的那躺在他旁边。落到我跳了，我一个一个的跳了过去，到最后一个人那躺下了。一个接一个的人跳了过去。终于只剩下最后一个最肥的胖子，他一个接一个的跳了过去，已经连中两个人了，我想会不会第三个中的人就是我，第三个人杯中了，她一条到了我身边，喘了一口气，跳了过去。哦也！我没有被命中。

终于结束了，跆拳道太危险了！

在一个骄阳似火，酷暑难耐的下午，我精神抖擞地来到跆拳道训练馆，不一会儿，同学们陆陆续续地来到了跆拳道馆，等我们都到齐了，教练正式宣布今天打实战。

第一个就轮到我上场，我赶紧穿好护具，站在场地中央，先相互敬礼，教练刚说开始，我们俩就你一脚我一脚的开始试

探对方起来，谁也不敢轻易大胆进攻，就想着能抓住对方破绽的机会。大概你来我往僵持了二分钟左右，趁对方不备，我出其不意的来了个下劈，一下子把对方打“蒙”了，这下子我的气势就上来了，嘿，又来了一个后旋，直把对方打地全无回手之力，二个回合下来，我占据优势，教练宣布我胜利了，我开心极了。

跆拳道精神不是在于对付别人，而是在于对你自己内心的浮躁与意志力的历练。

“礼仪廉耻，忍耐克己，百折不屈，勇敢果断”这就是跆拳道精神。虽然双方在台上拼得“你死我活”的，但是打完之后无论输赢，双方都会相互拥抱致敬。这也体现了跆拳道“以礼始，以礼终”的行为宗旨。

今天，妈妈带我去练跆拳道。到教室后，我大吃一惊，很多老师都来了。其中有一个是新老师，还有三个绿带的同学（老师的助手）。

今天是新老师给我们上课，他姓刘，所以我们叫他刘教练。刘教练一开始很严厉，后来发现他其实也很幽默，他教了我们很多动作。他先给我们讲怎么做，然后让绿带示范，最后再让我们试着做几个。有些动作我觉得很简单，有些很难，一堂课练下来汗水湿透了我们的衣裳，但我们都非常喜欢这个老师，一点儿也不觉得累。

描写跆拳道的作文250字

今天是寒假过后第一节跆拳道课。刚一上课，老师就教我旋横踢、侧踢。

过了一会儿，老师又让我们复习横踢、前踢、横踢反击。这些腿法我都做得很好，尤其是前横踢。接着，我又做了压柔韧和横叉，我觉得很疼。不过，我渐渐地感觉不疼了。最后，

老师叫我们打了太极一、二章。我全都打会了，动作也很标准。我出了很多汗，也很累，也很开心。回家洗了澡，现在舒服多了！

描写跆拳道

每当我看到别人学跆拳道，我非常羡慕，从此我天天挂恋着它，常常发呆，爸爸妈妈决定给我学。

我去学跆拳道的地方，看到他们在扎马步，我问教练为什么要扎马步，教练说：因为他们是刚学的。“我也像他们一样扎马步，过了一会儿，我手脚发软倒在地上了，心想：扎马步看起来简单，做起来难。我又做了一次，眼睛左顾右盼的，看的又有一批人在练，但他们在打沙包，我佩服得无体投地。心想：我有定要比他们好。

我做了一次又一次，老是倒，我有点想放弃了，教练说：“不要放弃，要坚持不懈才能成功，我又开始练了，经过了有个多月的练习，我不知不觉地学会跆拳道。

我爱学跆拳道，因为它使我更加快乐。

跆拳道表演篇五

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,人人与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

刚开始选跆拳道这门课，是因为跆拳道的动作看起来很优雅，很帅。结果真正上课的时候才知道自己跪了，跆拳道对于我这样身体的柔韧度较差的人来说太难了。刚开始的三周里，对我来说每一节课都是一种折磨，还没学腿法，拉腿就把我整的累趴下了。然后我听从老师的建议，平时跑完步的时候在体育场外面压压腿，过了一个月，我发现自己有较强的进步，课前准备再不那么累了。这就是我上跆拳道课的第一个收获。

跆拳道是一门要求身体柔韧度和灵活性比较高的武术运动，学习跆拳道是苦和累的折磨，几乎每节课下来，身体都有肌肉损伤，但经过这么一个汗水浸透的过程，我体会到了快乐，更锻炼了我的意志。在刚开课的时候，汪老师就告诉我们跆拳道以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础，这也促使我开始了解跆拳道文化层面的东西。再查找资料后才知道跆拳道不仅是一门武术，更是一门礼仪，它的精神包括礼义廉耻。

在机缘巧合下，认识了几个北体的女生，恰巧有两个是黑带五段的，跟她们聊天后，我才明白跆拳道是一个提升自我修养的过程，到了黑带九段后就是追求“道”了。

经过一个学期的跆拳道学习，我从稚气未脱、对跆拳道抱着极大好奇心变为了领悟并享受跆拳道的韵味和精神，那就是：礼义廉耻和提升自我。

跆拳道是以东方心灵为土壤，承继长久传统发展起来的，讲究礼节是它的一大特点，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。这学期学习也让我领会到“礼”的重要性，这不仅对于我学习跆拳道有很重要的帮忙，在我的学习生活中也有很积极的影响，教会我以礼待人，尊重他人。

易犯错误：

1、膝关节不夹紧，大小腿折叠不够； 2、外摆的弧形太大；

3、上身太直、太往前、重心往下落；

4、踝关节不放松，脚内侧击打（应为正脚背

接下来的每一节课我都是在这样的新鲜感与好奇感中度过的。从前踢、横踢、侧踢到下劈、后踢，每一种腿法的学习都会让我更加喜爱跆拳道，我对跆拳道的理解也就更加深刻。跆拳道的学习重在腿法的学习，漂亮的腿法使跆拳道运动员更像搏击场上的芭蕾舞者，以腿为矛，以肘为盾，旋转发力，舞动着搏击。腿法的学习还只是基础，重要的还是要将所学的应用到实战中去。在实战中，力量、速度、技巧的巧妙运用才能构成一场精彩的比赛。跆拳道是朴质的，最简单的动作也是最实用的，巧妙发力，准确进攻。只有内心的感悟与实战中的练习相结合，我们才能更好的学好跆拳道。

拳道之前我的平衡能力并不好，单脚站立总有困难，随着跆拳道的学习，我渐渐发现我竟可以单脚站立地很稳了。每一节课的学习都在磨练我的意志，使我不断超越自己，去追求卓越。不断重复的腿法练习也使我学会反省与思考促使我进步。每节课必有的礼仪部分也使我学会了相互的尊重，使我更加尊重我的每一位老师，也更加理解他们的辛劳。