

2023年学跆拳道三年级 论跆拳道心得体会 (实用11篇)

打破束缚，敢于突破自我，是我们励志的勇气。3. 励志文章经常强调要相信自己，坚持自己的梦想和信念。以下是小编为大家整理的一些励志总结范文，希望能给大家带来启示和动力。

学跆拳道三年级篇一

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、训练和提高自己的水平，才能真正领略到跆拳道强大的魅力。

学跆拳道三年级篇二

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

跆拳道的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。

学跆拳道三年级篇三

道带的意义

白带：一切从零开始，没有任何基础，代表纯洁之意

白黄带：已经了解跆拳道的基本知识，学会了一些技术，开始由白带向黄带过度

绿带：绿是植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂，技术在不断完善

绿蓝带：由绿向蓝过度的阶段，水平处于绿带和蓝带之间

蓝红带：练习者的水平比蓝带高，比红带低，介于二者之间

红带：红色是危险警戒的意思，练习者已经具备一定的攻击能力，对对手构成威胁，要注意自我修养和控制。

红黑带：经过长时间的系统训练，练习者已经修完从十级到

一级的全部课程。开始由红带向黑带过度。

黑带：黑带练习者经过长期的艰苦训练，其技术动作与思想修养已经相当成熟。也象征着跆拳道黑带不受黑暗与恐惧的影响。

黑带只有高级入段选手或专家才可以系结。取得黑带1段即获选手资格，可参加全国性和国际性的比赛，也可以担任教练指导跆拳道运动。黑带4段由资格开设道馆，担任馆长或总教练，并具备申请国际教练或国际裁判的资格。

黑带4段称为“师范”相当于教授的意思，5段以上可称为跆拳道的大师。

通过以上叙述可知，要取得跆拳道黑带实属不易，必须经过科学系统的训练，除了功夫水平要高，还有一定的文化素质和礼仪修养。通常在获得黑带之前都被称为初学者，初学者可以参加两个月每次的考试，合格便晋升一级。

学跆拳道三年级篇四

暑假里的一天，我到外面吃东西时，看到一块牌扁上有一行字“冲锋俱乐部”南门七楼，我很好奇，于是就挨个找，终于发现了上楼的楼梯，上到五楼时，我看到墙上贴了好多照片，上到七楼，果然看到了报名处。一位姐姐坐在那里，我走上前问：“姐姐这是冲锋吗？”她说：“是的”我说：“我想学。”姐姐说：“你可以试学一节。”

我来到教室，他们已经上课了，教练给我安排了个位置，开始先活动头部和腰部，再活动手腕和脚腕，这些我都会，因为我学过舞蹈。教练又说：“弓步正拳。”这下我就不明白了。教练看我不会，就上前教我，教练说：“你把前腿弯曲、后腿蹬直，抬左手打右拳，打出的拳要有风。”教练又教了我马步上端、中端、下端防御，正拳攻击等好多动作。上完

课后，我觉得学很有趣，就让妈妈给我报了这个班。现在我已经学到黄带了。

学跆拳道三年级篇五

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。跆拳道的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。经过跆拳道的训练，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。

学跆拳道三年级篇六

我们的馆来了一位新的女教练。我很喜欢她。她梳着小辫儿，可漂亮了。

她踢腿时，很有力、很高，比原来的教练还要踢的好。我很佩服她。

这位女教练对我们很严格。跑步的时候必须要在最外面跑大圈儿，真累。我实在太佩服她了。

学跆拳道三年级篇七

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许多收获和体会。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。

学跆拳道三年级篇八

一年级时，奶奶带我去杨府山公园玩。我看见穿着道服的人在练，他们满头大汗地飞奔着，当时的我好羡慕。

我像一头吃不饱的豹子飞奔回家，跑到妈妈面前气喘吁吁地说：“妈妈，我想练。”

妈妈说：“这真是一个好主意。不但可以加强保护自己的 ability，还可以变得更强壮。”她愉快地答应了。妈妈把我带到了正人馆报名学习。

我认真练习。每天很早起床都要自己练习一番老师教过的动作，晚上睡觉前也都要温习老师教过的方法。一直坚持了一年多，我们学校一年一度的阳光比赛，我参加了选拔，最后38分的成绩入选了阳光比赛。教练对我们更严格了，在练习时，教练把两块垫子叠起来，让我把脚放上去，然后整个人趴在我身上，把我往下压，刚开始还好，越到后面就越疼，疼得我泪流满面，但是我也不喊一声苦与累，坚持着。

比赛那天，我穿上跆拳道服。上半场我很猛，对手被我吓得有点怕，连连抵挡，没有对我进攻。由于上半场太猛，导致下半场我没有力气了，对手过来反击我了，我被打倒了。看了一下时间是最后30秒，我想起了教练对我的期望，想起了他对我信任与赞赏。我马上站起来，把分追回来，就这样我获得了浙江省金牌。

无论做什么事，只有不断练习，就会取得好成绩。

学跆拳道三年级篇九

“哎哟，好疼啊。”我又被其他年级的同学欺负了。他们看我力气小，就天天欺负我，我每天垂头丧气地在路上走着，一听到他们的声音我就害怕的左顾右盼。一天，我看见一个穿衣服的小朋友不仅打败了那些人还把他们吓的胆战心惊。我羡慕地看着心想，如果我学了就可以翻身，不用被他们欺负了。于是我把这个想学的想法告诉了妈妈让帮我报的培训班。没过多久，妈妈真的帮我报了这个班级，我听了这个消息开心的手舞足蹈起来。

第一天上课我就兴高采烈地冲向道馆内，我一进门就看到好多小朋友在练习我也兴致勃勃地学起了动作。进入训练场，老师第一个讲的就是马步冲拳，我觉得太简单了，没等老师讲完我就毫不犹豫地练了起来，老师看见了骂了我一句，说：“那是要有耐心的不能一步登天。”听到老师的话，我羞愧的低下了头。

之后我认真地学着老师的动作练了起来，可动作越来越难，我已经学的手酸脚麻啦。我想放弃学习了。老师好像看穿我的心思对我说：“世上无难事，只怕有心人，你不能放弃，要坚持不懈，不然就会半途而废了，要让自己变得更加强大。”听他教练的话，我的信心又回来啦，我坚持不懈地完成了所有的动作，这让我很是开心。

这天我不仅学会了，还懂得了一个道理就是世上无难事，只怕有心人，坚持就会有所收获。

学跆拳道三年级篇十

跆拳道是一项源自韩国的武术运动，通过招式的灵活运用和身体的协调训练，让人体得到全面的锻炼。作为一名练习跆拳道的爱好者，我有幸接触到了这门古老的武术，并从中获得了诸多的心得体会。跆拳道对我来说不仅仅是一种体育运动，更是一种生活态度。在练习跆拳道的过程中，我逐渐明白了追求进步和坚持不懈的重要性，同时也学会了如何控制情绪和尊重他人。以下是我对跆拳道的心得体会。

首先，跆拳道教会了我追求进步的重要性。练习跆拳道需要一定的坚持和毅力，毕竟学习和掌握一套招式不是一蹴而就的。在练习过程中，我经常遇到挑战和困难，但是我从来没有放弃过。我清楚地知道，只有通过不断地努力和坚持，才能够不断地提高自己的功力，达到一个新的高度。跆拳道让我明白了只有不断地追求进步，才能够不断地超越自己。

其次，跆拳道还教会了我坚持不懈的精神。跆拳道是一项非常有挑战性的运动，需要长时间的练习和训练。在练习过程中，我会遇到各种各样的疲惫和困难，但是我从来没有放弃过。我坚信只有坚持不懈地练习，才能够获得进步和提高。跆拳道让我明白了只有坚持不懈，才能够战胜一切困难和挑战。

第三，跆拳道还让我学会了如何控制情绪。在跆拳道的赛场上，每个人都会经历一场场激烈的对决。在比赛中，我会遇到对手的强大和打击，这时候情绪的控制变得尤为重要。我从跆拳道中学会了如何保持冷静和控制情绪，只有这样才能够更好地应对对手的挑战。跆拳道让我明白了情绪的控制是成功的关键。

第四，跆拳道还教会了我尊重他人。跆拳道是一个公平和公正的竞技体育运动，尊重他人是其中的一个重要原则。在练习中，我深刻地体会到了尊重他人的重要性。每个人都有自己的实力和特长，我们需要尊重并欣赏对方的优点。通过尊重他人，我学会了和他人和谐相处，这对于我来说是一种特别有价值的品质。

最后，跆拳道让我明白了团队合作的重要性。在跆拳道的练习中，我们需要和他人一起进行对练和辅助训练，这需要我们有良好的团队合作精神。通过和他人合作，我学会了相互信任和互相支持。团队合作不仅可以提高我们的技术水平，还可以让我们感受到团队的力量和凝聚力。跆拳道让我明白了团队合作是取得成功的关键。

总之，跆拳道不仅仅是一项体育运动，更是一门生活的智慧。通过练习跆拳道，我学会了追求进步和坚持不懈的重要性，控制情绪和尊重他人的重要性，以及团队合作的重要性。这些心得体会不仅可以帮助我在跆拳道的练习中取得更好的成绩，更可以指导我在其他方面的生活中取得成功。跆拳道让我感受到拳拳到骨的力量和智慧，也让我迎接生活的各种挑战变得更加从容和坚定。

学跆拳道三年级篇十一

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。