# 跆拳道社团总结范文(优选19篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-01-26

*跆拳道社团总结范文120xx年第一学期跆拳道社团工作总结 时光飞逝，转眼就到了期末了，回想这学期，跆拳道队的队员收获甚多。在校领导的正确领导，全校老师们的关心支持下，校跆拳道顺利的开展活动，获得了大家的好评，当然其中也有一些不足之处，有待改...*

**跆拳道社团总结范文1**

20xx年第一学期跆拳道社团工作总结 时光飞逝，转眼就到了期末了，回想这学期，跆拳道队的队员收获甚多。在校领导的正确领导，全校老师们的关心支持下，校跆拳道顺利的开展活动，获得了大家的好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。下面我将从以下几个方面来对我的工作进行总结。 一、跆拳道是以丰富学生们的课余生活，强身健体为目的，同时也为热爱跆拳道的学生提供了学习交流的平台。我校的训练形式以道馆模式(动作的规范、体能的强化)为主，其他形式为辅。

二、工作概况：

(1)校队成员：校跆拳道队的孩子们来自各个班级，参差不齐，但是这并不影响他们对跆拳道的热爱。学生们训练时的刻苦认真、百折不屈的精神，让我感到非常欣慰，有了他们的投入，校跆拳道队也变得越来越有活力。

(2)组织方面：我是跆拳道队的老师，校队在每个学期都会招进新队员，虽然他们来自不同的班级，但我们认真负责的掌握了新成对员个人信息。在校领导带领下，在孩子们的积极配合下，我校跆拳道队积极参加校各项活动，并且取得不错的成绩。在本学期集团二十周年庆典活动中，校跆拳道队的精彩表演得到了领导、家长、老师和同学的认可在还有就是首次参加宝安区中小学跆拳道比赛中5位同学获得名次，这与老师们的支持和同学们的努力付出是密不可分的。

(3)训练方面：在平时训练中同学们认真刻苦，在教练、付老师和我的带领下学到了跆拳道的精髓━━礼仪。教练耐心的教学让队员们都很感动，总是精益求精，都是手把手一对一的教学，特别是表演节目更是花了不少心思和精力。

三、期末总结：

首先，感谢校领导给予的大力支持及对我的信任。我会更加努力的管理好校队，让它发展的完美。其次从下学期开始，我将继续发扬上学期的优点，补足缺点，继续以训练为主，积极参加学校各项活动。使训练更加全校化、正规化。多吸收一些新兴力量，让我们双江小学的跆拳道更加出色，将会继续发扬跆拳道精神——礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈。搞好基础训练，为翻身实验学校的明天添上一笔。

**跆拳道社团总结范文2**

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧高校教师求职简历教师求职简历自我评价简短篇一

**跆拳道社团总结范文3**

时光飞逝，一转眼一学期就过去了，回首这一个学期，我和我的学生都收获甚多。在整个学期中，跆拳道社团中的大部分学生都按时参加社团，整个气氛较为融洽，充满了欢声笑语。回想起刚开办跆拳道社团充满了疑惑。第一次上社团课是想着以游戏的形式来贯穿整个学期。后来觉得这样子的社团太过于单调，我就让学生自己选择自己想要学习的体育活动，以少数服从多数的形式最终决定选择跆拳道社团。学生每个星期只有一节社团课，每次上社团课我都很珍惜和学生在一起的时间，社团课中我先以游戏的形式让学生感受到学习的乐趣，再教学生跆拳道中的太极一章。十几次课中大部分学生学会了跆拳道中的基本腿法和拳法以及太极一章的全部动作。

这半年的社团加强了团队队伍建设，在提升学生技术素质的同时，我将工作重点放在培养学生忍耐，克己，礼仪，廉耻，百折不挠的跆拳道精神，经过近半年的不断学习与训练，跆拳道社团取得了长足的发展，各学生的精神素质和身体素质都有了很大的提高，技术水平进一步完善。作为一个团队的组织者我时刻配合学校的工作。 纵观本学期的工作，我认真制作了工作计划。根据学生的身体和心理的发展情况及时反思本节课的不足并调整自己的课。在制定工作计划我始终坚持以下几点：严格做好教育教学工作;坚决施行计划，做好上课前的准备工作。这样才会让学生得到合理的锻炼，达到事半功倍的效果。

虽说现在跆拳道社团才成立半年，未来的路还很长，这不仅需要完善的制度体系来约束，更重要的应该是注重自身的提升，我们时刻需要蓄势待发。因为改善具有持续性的特质，它应该没有终点。在今后的教学工作中我将继续努力，更上一层楼!

**跆拳道社团总结范文4**

以腿为主手足并用

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体中最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低，可近可远，可左可右，右直右屈，可转可旋，威胁力极大，是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作，同时也可以变化为拳，掌，肘，肩的多种用法，进行实战。在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器，或防守的盾牌，这是跆拳道技术的本质，如人体的手，肘，膝，脚等关节部位，是跆拳道实战中最常用，最有效的击打武器。

方法简练，刚直硬打

不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。对抗时双方都是直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，或拳或腿，速度快，变化多;防守的动作也是以直接的格挡为主，随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法，追求刚来刚往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方间的距离，以增加击打的有效性，在近距离拼斗中争取比赛或实战的胜利。

内外兼修，功法独特

跆拳道理论认为，经过专门训练，人的关节部位能产生不可思议的威力，特别是拳，肘，膝和脚四个部位，尤以脚和手为甚。长期专门练习跆拳道，可以使人达到内外合一的程度，即内功和外力达到统一的巅峰。由于无法确定人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大，只有通过对木板，砖瓦等物体的击打来测量验定练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平，晋级考试，表演和比赛的一个重要内容，以此显示出跆拳道独特的功法和特点。

以击破为测试功力的手段

跆拳道在向外推广时，大多是以这种击破的方式向人们展示其威猛无比的功夫，这种方法是用拳、掌或脚分别击碎木板、砖瓦，以此检验和测试练习者的功力程度。这种独特的方法现已成为跆拳道训练、晋级升级、表演比赛的一个主要内容。

强调气势，发生扬威

无论品势还是竞技跆拳道，都要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。尤其是在竞技跆拳道比赛中，双方练习者都会以规则允许的发声来提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，甚至在出击时配合击打效果使裁判得以认可，争取在心理上战胜对手。所以，跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。

礼始礼终，培养良好道德品质

跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者始终是在不同的场合行礼鞠躬。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，并突出爱国主义。要求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。

跆拳道中的“礼仪”

跆拳道练习推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，练习中要以“礼义廉耻，百折不屈”为宗旨，因此，可以培养人顽强果断、耐劳的精神，磨炼人坚韧不拔、积极向上的品质，养成礼让谦逊、宽厚待人的美德，造就人热爱祖国、勇于献身的思想，为社会和国家造就具有优秀品质的建设者。

强体防身，练就人健全的体魄，跆拳道运动紧张激烈，对抗性极强，可使人强壮筋骨，提高各关节的灵性及肌肉的伸展性和收缩能力，提高人的速度、反应、灵敏、力量和耐力素质，提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性，增强人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习，可以学习掌握实用技击术和防身自卫的能力，为保护自身安全和维护社会正义学习真正本领。

观赏竞技，享受击打艺术的美感，跆拳道比赛或实战时，双方腿法技术在对抗中高来底往，表现得淋漓尽致，不仅给人以美的享受，还能激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，跆拳道使人在欣赏的同时潜移默化地受到良好的意志品质教育。

**跆拳道社团总结范文5**

时光飞逝，一转眼又到了紧张的期末备考阶段，回首这一个，大家都收获甚多。在整个学期中，大家都积极参加训练，整个社团气氛融洽，充满了欢声笑语。我们社团在这个学期中举办了很多精彩纷呈的活动，都已圆满落幕并获得了会员的一致好评，当然其中也有一些不足之处，有待改进和完善。我们将从以下几个方面来回顾我们社团的工作：

一、招生迎新方面

一般来说，一个社团需要新鲜血液的加入才能保持它旺盛的生命力，因此，这个学期初的招生工作是我们社团的重中之重。在招生前，宣传工作是至关重要的，它在一定程度上决定了是否能在新生中扩大社团的知名度，吸引更多的人加入，在这一方面我们做了比较充分的准备：我们绘制了宣传海报，设置在校园刊里，这些人流量较大的地方以便引起大家的注意；还特地的联合社联进寝室宣传，设立专门人员通过短信和电话的方式和新生进行交流，解答他们关于社团的疑惑，让他们详细清楚的了解我们的社团并产生希望加入的意愿。从最后统计的咨询人数来看，跆拳道已经逐渐成为大学生喜爱的体育运动之一，因此我们心跆社成了那些爱好者接触和交流跆拳道的平台，大受欢迎。

9月19日上午招新当天，我们社团选取了有利的地理位置，派出了干事进行招新事宜的安排和宣传，场面十分火爆。来我们台前咨询的同学络绎不绝。我们的工作人员细致的回答同学提出的各种问题，并且鼓动那些对跆拳道有兴趣的同学加入我们这个集体。大家在辛苦的同时也很高兴有这么多青春的面孔加入到我们的大家庭中，此次招新共计134人，为我们的社团增添新的活力。

此后，10月12日在迎新动员大会上，我们给新加入的会员们发放了社团资料并再次说明了社团的宗旨和这个学期的训练以及活动安排，以保证每个会员都能积极参加平日的训练和参与社团的各种大小活动。

10月24日，我们对那些有意愿成为社团干事为社团服务的新生进行了面试。新生先自由选择自己想进入的部门，再接受我们的面试，此次竞选人数56人，通过严格的笔试、面试环节，对新生来说一种跳战更是一次锻炼自己的机会。大家都表现的从容淡定，回答都比较令人满意，本着“公平、公正、公开”原则，最后纳入新理事18人，由此本学期社团的骨干团体正式确立。大家都以自己的热情，认真负责地完成社团的工作。

二、管理方面

1、加大了“跆拳道精神”的宣传力度。跆拳道不仅是一门武术技能，更是一种精神，一种坚持“礼义廉耻，忍耐克己，百折不屈”的跆拳道精神，也正是因为这样跆拳道才会成为一项奥运会项目。所以在本学期的工作中，我协不仅要重视会员的武术技能，也要重视会员是否能正真的领悟到跆拳道精神，学会跆拳道精神，运用跆拳道精神。让会员在强身健体的同时，提高个人的精神境界。

2、成立“示范团”。在招新中，严格审查想入会的新同学，让正真热爱跆拳道的同学加入到这个集体。在招入的新会员中培养和选拔对跆拳道热爱并技能优秀，精神可嘉的会员加入到“示范团”中，继续发展和培养成新一届优秀教练和表演者，解决了下一届面临无教练的问题，同时这个团队可以随时为协会和社团联合会服务，参加各式表演，打响我协的知名度。

3、协会宣传，发展网络化。当下是网络化的时代，协会的宣传和发展当然不能脱离网络世界。通过建立新浪，腾讯微博加大协会宣传力度，提高本协知名度的同时，通过网络学习全国知名高校同性质协会的优秀，认知协会的不足之处，并对协会做出相应的改革，促进协会的发展。

三、训练方面

训练是我们社团最重要的内容也是我们的核心所在，本学期的训练和上学期的相似，在大家的空余时间尽可能多的安排训练时间，以满足广大社员的要求。此次训练包括每周五下午16:00―18:00及周日下午15:00―17:00的训练。

经过一个学期的对平时会员参加跆拳道训练的观察，我们可以看到每周五是参加训练的`新生人数最多的，其余一次训练时间因为有些会员要不能及时返校所以训练人员相对来说比较少，这是在预料之中的。在本学期我们仍旧安排了一些助教指导并和大家一起训练，并且由获得黑带一段的学长，以及体育学院跆拳道专业学生，并有多年实战经验作为教练来授课，这不仅体现了我们社团的专业程度，而且保证了学员系统的学习跆拳道。在这期间，无论是教练、助教还是新生都认真刻苦，力争做到最后，继承和发扬了跆拳道的精神。虽然训练很艰苦，但仍有很多同学坚持了下来，我想对于他们来说这是一次锻炼自己意志力和耐力很好的机会。不论对社团也好，对他们个人也好都是一次新的飞跃，一种振奋人心的鼓舞，为他们以后再接再厉打下坚实的基础。

值得一提的是，本学期我们还增开了每周周二，周三晚上的特训时间，主要用于“示范团”的培训，培养表演人才，宣传人才，以及教练人才。以保证社团活动更好的展开和延续，为下一届培育教练新人。

四、活动方面

对于社团来说，我们不仅要锻炼我们的会员，让他们深入学习跆拳道，而且要让更多的人认识和了解跆拳道，因此，本学年我们组织并展开了会员素质拓展，元旦晚会，相约星期六公益活动。或是参与了社联组织的社团活动创意比赛，联谊晚会以及兄弟社团的各种晚会等。活动中上台进行跆拳道的表演是必不可少的。在这个学期里，每一次表演，对于我们的社团来说都是打响知名度，用表演震撼观众的不可多得的契机。作为本社的重点和亮点，它充分表现了社团的活力及能力。对于台下的观众来说，每一次表演都是一场视觉盛宴，一种心灵的震撼；而观众的欢呼及掌声，对于那些经过平日里严格而且艰苦的训练的表演者来说，是对他们表现的肯定和回报。在此，对他们为社团做出的贡献表示万分的感谢，也希望社团的新生们能像他们学习，在今后的表演和比赛中再添辉煌，使本社再创佳绩。

五、交流方面

本学期我们组织了很多活动来增进新生和老生还有新生和新生之前的感情，其中包括会员素质拓展，新老会员交流会，新老理事交流会。这些活动都举办的很成功，达到了预期的效果，进一步地拉近了老生与新生之间的距离，增进新生之间的感情，融洽了跆拳道社这个大家庭的氛围，并有效促进社团的凝聚力，为以后更好的合作打下坚实的基础。

另外，对于外界交流方面我们也做出了很多的努力，并成功邀请到了贵州工商职业学院的跆拳道协会指导老师，会长到我协进行了经验交流。打破了协会多年的封闭局面。为宣传协会，宣传跆拳道有了一次飞跃的发展。

与社联，以及兄弟社团的联系，我们从来没有间断过，社联活动的参与，以及兄弟社团各种大小活动的邀请我们都是积极的响应。值得一说的是，在与武术协会，春晖社和音乐舞蹈协会的交流上我们有了深度的合作。与武术协会联合举办了“相约公益星期六，共享健康文明生活”的公益活动；与春晖社合作策划了“弘扬跆拳道精神，携手春晖三下乡”的活动，并决定在下个学期的暑假执行；与音乐舞蹈协会进行了晚会节目互助的友谊之举。通过这些，不仅加深了与兄弟社团的合作度，也宣传了跆拳道协会，宣传了跆拳道。

一个学期的时间是如此短暂，似乎招新还是昨天的事情，相聚总是这样显得珍贵。在这一个学期中我们每个人在一起共同经历了社团的风风雨雨，有欢声笑语，也有遗憾叹息，每一分，每一秒都见证了大家的努力，大家的付出。每一个活动的成功举办都饱含了大家的心血，社团正是因为有了大家，才如此充满青春和活力。在20xx年我们为社团谱写一段温馨愉快，而又辉煌的乐章。面对即将到来的充满未知的20xx年，我们已经做好了准备，以最高昂的斗志，最饱满的姿态迎接新的挑战，我们都坚信，社团的明天会更好！因为我们是相亲相爱一家人！

**跆拳道社团总结范文6**

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。

练习跆拳道至今，感觉很庆幸，虽然是小小的困难，但它也是自己的战利品，我已能从中体味其中的快乐;与同学合作交流的快乐……

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。

**跆拳道社团总结范文7**

本学期我担任了西乡县青少年活动中心跆拳道的教练工作，从10月份开班以来短短的3个多月，我自己和学员收获很大。下面我来做出以下总结。

首先感谢活动中心的领导将我派送到西安体育学院进行为期一周的跆拳道培训，使我将以往荒废的跆拳道专业知识重新的温习了一遍，为现在的教学打下了坚实的基础。本期学员全部都是小学生，大部分都是8至9岁的学生，可以确切的说是幼儿跆拳道教育，幼儿跆拳道教学一直以来就是跆拳道教学的一个难点，伴随着这个阶段学习跆拳道的年龄段的越来越小，比重越来越大，这个教学上的问题值得重视和研究。队里最小的年龄是6岁，当时是小朋友的妈妈带他过来的，进了道馆之后就开始哭了，妈妈态度倒是很坚决的，坚持让孩子训练，就站在旁边，一节课下来，哭了有十分钟，剩下的时间是一边抹眼泪一边看身边的小朋友，第二节课的时候就正常的跟着其他小朋友一起训练了，但是训练的意识是没有的，更多的时候他是站在原地看着别人训练，只有教练走过去的时候对他进行手把手的引导，才可以去完成部分动作，所以这个年龄段的孩子是无法集体上课的，针对这样的情况我单独的给他上了几次课，效果很好，整节课下来，他能完整的跟随教练的跆拳道课堂安排进行学习，有很好的效果，我的经验就是年龄6岁的孩子最好不要接收，要么进行单独的授课，后者需要家长有一定的经济基础。

一般来说岁左右的孩子就是标准的幼儿跆拳道了，这个年龄一般可以接受跆拳道的训练，虽然在训练的时候很调皮，注意力不集中，常常打闹，但是通过适当的鼓励，表扬，引导，批评，也是可以取得较好的效果，一般常见的问题第一个就是没有纪律，这个不是几节课就可以改变的，所以跆拳道授课初期，需要严厉一些，先带出来的几个孩子可以遵守纪律的话，对后来的小朋友是一个很好的表率，胜过在课堂上很多的语言和行动。

在授课时，我遵循由易到难、由简至繁的原则，先让孩子学会一个简单的动作、然后将几个动作组合成一个招式、最后将若干个招式连串成一个完整的套路，在训练中学员的年龄，和接受能力都有所不同，所以在学习和训练中采取了传、帮、带的教学方法使其每一个学员都能跟上训练计划进行，从而达到训练的效果。

根据少年儿童的身心发展特点安排运动量，我采取了短时间大强度的练习，以提高少年儿童的运动能力。所以一般2个小时的时间我是这样安排的：一个小时时间是柔韧练习、身体素质练习、游戏、另一个小时是技术练习。为了提高学生的学习兴趣不感到枯燥乏味，我每节课都会收集或自编大量的游戏来辅助教学，通过几个月的实践我发现用游戏来辅助教学真的很关键。我在跆拳道教学过程中要求自己，体现出性格坚强、开朗、活泼课堂纪律严肃，对学员们进行心理引导，让每个学员轻松地学会每一个跆拳道动作。让孩子们感觉学习起来很轻松简单。通过本期的训练小朋友们的技术动作、体能、礼仪、等各方面都有了明显改善和提高。几个月下来小朋友都有了一定的成绩和进步。得到了一些家长和孩子的认可，使每一个学员的身体素质都有所提高得到锻炼。通过理论知识的讲解孩子们慢慢对跆拳道的精神礼仪都得到了理解。

短短的一学期每个孩子都进步了许多，我相信跆拳道兴趣班在家长关心下，以后会做得更加的出色的。

刘世清

**跆拳道社团总结范文8**

听说跆拳道是磨练人意志的一项运动，我也是抱着这样的心态在第一时间选择了这一课程。一个学期的体育课和俱乐部也让我真正喜欢上了这一运动项目。我也认识到不能单纯的把它作为一项体育课或一种强身健体的途径，而更重要的是领会其中的韵味和精神。

1、礼仪至上

礼仪——跆拳道精神的头两个字，可见其重要性。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，人和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。

2、领悟坚持

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。

练习跆拳道至今，感觉很庆幸，虽然是小小的困难，但它也是自己的战利品，我已能从中体味其中的快乐;与同学合作交流的快乐……

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。

**跆拳道社团总结范文9**

今天，我又去道馆学跆拳道。其实那很累的，但是我不怕。我先给你们介绍介绍跆拳道的一些知识吧!

跆拳道以其丰富多变、优美潇洒的腿法著称于世，被称为是一门踢的艺术。

跆拳道的腿法讲究技巧，对柔韧性、稳定性和灵敏性要求很高。腿法是最主要的手段，在比赛中腿法的使用占70%以上。

跆拳道有站立踢、助跑踢、转踢、和飞踢、等各种不同类型的腿法，而且每种腿法使用的击打部位各有不同。一般使用的部位有足前掌、足背、足刀、足跟和足内侧等。

在实际运用腿法时，要瞄准目标，目测距离。踢腿时，支撑站稳，保持身体平衡，两手做好防守姿势。踢腿后要立即回收，以免被对手抓住腿脚，并迅速恢复成准备姿势。

跆拳道的礼仪是最重要的。首先进入道馆时，要献给国旗敬礼，敬礼的姿势是：右手放在心上，脑袋向下倾斜45度角。再来是向教练敬礼：在教练面前鞠躬90度的角。当你进了跆拳道道馆是、迟到时或向老师请教时，都得敬礼。跆拳道最注重礼仪了。

[跆拳道赛前总结怎么写]

**跆拳道社团总结范文10**

昨天我去参加了中国大众跆拳道锦标赛，输得很惨。我们道馆参加比赛的人没有一人进入复赛。原因有二：

1.准备不充分。在技术方面，我们练了一个月，每天五十分钟;其他外省的队，练了三个月，每天三个小时。每一个动作都做了近百遍。在参与的人员上，我们只参加了大赛的品势项目，只有四个人，其他三个项目没有参加;其他代表队，每个项目都参加了十几个人，训练得也很好，即使一个项目没有获奖，在其他项目上也有获奖几率。

2.本身就做得不太好，在力量方面远不如别人，他们做得也很标准，没有失误。不紧张，没有忘的动作。力量占的分比标准不标准占的分更多，但不是说只求力量不求标准，以后要做得更加标准，力量要非常地大才行。最少要破三层木板。(这是重点)

基本上输的愿意就这两点。令我苦恼的是，我发现这个比赛比我想象的要有差距，管理上面有很多瑕疵，例如，把分数和选手名字弄乱啦，裁判打分过低或过高啦，比赛秩序乱啦等等。希望我以后再跆拳道比赛中能取得更好的成绩，也希望中国的跆拳道比赛越办越好!

**跆拳道社团总结范文11**

跆拳道是发源于朝鲜的武术。它是一门渗透着魅力、一个跃上奥林匹克山峰、登上世界运动舞台的东方搏击术；一种强健人体魄，锻炼人意志，陶冶人情操的运动。它有着上千年的发展历史，经过二十世纪近百年的发展已逐渐风行于世界各地，为广大的武术搏击爱好者所喜爱。跆拳道是一种以脚和拳为自然武器的一种武术搏击门类，以动作优美、速度敏捷而著称。通过跆拳道选项课的学习和练习，可达到以下目标：

1、技能目标：掌握跆拳道的基本知识，基本技术和修练方法，培养对跆拳道的兴趣，养成自学锻练的好习惯。

2、生理健康目标：提高学生的心血管系统的机能，改善各内脏器官对运动的适应性。

3、适应社会的目标：跆拳道崇尚礼仪，它“以礼始，以礼终”的礼仪规范和互帮互助的精神使得一个人在练习跆拳道的过程中内在修养逐渐得到提高。学习跆拳道还是一种对勇气及毅力的锻炼，因此练习它不仅能提高人的身体素质，而且能训练一个人勇往直前的魄力以及坚韧不拔的毅力。同时，能强化学生的爱国精神，提倡礼仪、廉耻、忍耐、克自己和百折不挠的精神品质。

上好一堂合格的课，使课堂教学不仅能提高学生身体锻炼的生理效果，使体育课教学效果事半功倍，在总结了数年实践教学的基础上认为还应该注意下列几个问题。

第一，课的内容要科学安排：根据教学计划及不同学生的生理特点，使教学内容能全面增强学生体质，就一堂课而言，也应尽可能使内容全面些，有专项技术教学也有基本身体素质教学，有速度练习也有力量性练习等，避免一堂课全是一个内容，甚至几次课连续上一个内容，使学生局部肢体负担过重，也不利促进学生身体的全面发展。练习内容手段的选择上也要符合年龄特征，如过重负重练习容易使学生身体受到损伤。

第二，运动量要合理：如果课的运动量太小，锻炼后对身体各器官影响太轻微，这就达不到增强体质的效果；如果运动量过大，学生过分疲劳，一方面影响健康，另外也使恢复过程延长而影响下一节课的学习，因此运动量一定要合理，一般以平均心率能达每分钟120―xx0次（或130―150次／分）为妥。当然还要根据不同项目而有所差别。

回望20xx年，我将继续发扬做的好的方面，不断修正不足的方面。在即将到来的20xx年我们会再接再厉，提升自我思想品质，业务能力和合作精神，着眼新实践、适应新要求，以昂扬向上、奋发进取的精神状态和艰苦奋斗、求真务实的工作作风再创佳绩、再铸辉煌，为20xx年海石学校跆拳道跆

拳道教学做出力所能及的贡献。

**跆拳道社团总结范文12**

六月，经过半学年的学习，本学期的跆拳道课程考试已经结束了，回顾一学年来对跆拳道的学习，我觉得自己收获了许多。

回想当初选这一门课程的时候，自己对跆拳道的了解几乎还是空白，只是凭着单纯的兴趣和对新鲜事物的尝试意愿便选了这门课程。的确，兴趣是的动力，生活中的很多新鲜事物对我们来说可能都是陌生的，但只要我们有尝试的欲望、有兴趣的话就应该积极的去尝试。可喜的是，通过后来对跆拳道的不断学习，我更加坚定当初选修跆拳道的正确性。

上课的第一节，老师为我们介绍了不少关于跆拳道的知识，我也对跆拳道有了一定的了解。跆拳道，顾名思义，“跆”就是用脚踢打，“拳”就是拳击打，而“道”则是指格斗的艺术和一种原理。这个词顾名思义就是指：用手和腿进行格斗的艺术。跆拳道以其变幻莫测，优美潇洒的腿法于世，被世人称为踢的艺术，这是跆拳道区别于其它格斗术的一个重要特点。跆拳道的腿法讲究变化多样和灵活多端，对人体的柔韧性，大脑反应的灵敏性，身体运动的稳定性都有很高的要求，它是对人体机能和体能的综合考验。听老师讲，其中的“道”，也包含有中国的道家思想，看来跆拳道同中国武术一样都是东方传统文化的重要组成部分。

除了对跆拳道意义及特点的了解，我觉得跆拳道队“礼”的要求也是很值得我学习的。跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，老师也一直要求我们只有以“礼义廉耻，百折不屈”为宗旨，才可以培养顽强果断、耐劳的精神，磨炼人坚韧不拔、积极向上的品质，养成礼让谦逊、宽厚待人的美德，造就人热爱祖国、勇于献身的思想，为社会和国家造就具有优秀品质的建设者。对于初学的我们来说，这些“繁杂”的礼仪一开始是比较难记住的，不过，通过我们的不断练习，我们也变得越来越懂得跆拳道的礼数了。

**跆拳道社团总结范文13**

一、指导思想：

在训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学，训练有素,理论联系实际，体育科组分步实施训练教学目标;订出计划，全面推进素质教育，提高训练教学质量.

二、教学目标：

教学目标：

1、了解跆拳道运动的起源，知道一些简单的跆拳道规则。

2、对跆拳道运动产生兴趣，学习跆拳道品势:(太极一章、二章)及基本技术：前提、横踢等基本动作技能。

3、在学习中充分展现自我，体验成功的乐趣。

三、跆拳道训练内容：(对象：年龄8-13岁身体健康的少年儿童)

(一)、跆拳道礼仪及精神气质的培养：将跆拳道的精神礼仪、廉耻、忍让、克己、百折不屈贯彻在教学中。

(二)、跆拳道品势:(太极一章、二章)

(三)、跆拳道基本技术：前提、横踢

(四)、跆拳道技术训练针对少年儿童特点特别编制课程:身体柔韧性训练、身体协调性训练、腿法基本功训练、跆拳道套路训练。

(五)、一般身体素质和专项身体素质的训练：一般身体素质分：力量、速度、耐力、柔韧、协调及灵活,通过身体素质的训练锻炼学员的心肺功能、四肢的\'力量等综合身体素质，通过一段时间训练学员身体素质均有很大提高;专项身体素质分：身体旋转能力、爆发力、空中方向识别能力、击打和抗击打能力、心理抗恐惧能力等等!

(六)、意志品质的培养：在训练过程中锻炼学员坚忍不拔的意志品质和奋发向上的运动精神。

(七)、综合防卫训练：定期聘请专家教授防身自卫的方法和青少年遇危急情况的心里对策。

1、礼仪：跆拳道的礼仪有内外两种表现形式，一种是外在的表现形式，是以行礼的方式来表现出来的，另外一种是内在的表现形式，是发自内心的一种表现形式，表现出了人的自身修养。跆拳道中的敬礼，是表示尊重长辈、礼貌、友好、谦虚和感谢，是一种内心思想的外在的表达方式。跆拳道的敬礼要求是：身体面向对方，并步直立，两臂自然置于身体两侧，上体前倾15度，头部前倾45度，目视地面稍停后，还原成直立姿势，行礼完毕。

2、讲解跆拳道是什么意思：跆字，意为像台风一样猛烈地、强劲有力地、跳踢的脚;拳字意为拳头，是用来进攻的武器;道字，意为人生的正确道路。

3、准备活动:活动各个关节从头到脚.头部运动.肩部运动腰部运动膝关节手挽脚碗。

4、热身动作：原地的左右踢膝、抱膝跳、高抬腿、俯卧撑左右踢膝、各做10次。

5、压腿：分为2组原地做先放松下4八拍2双脚并在一起身体我前俩手尽量放在自己的脚心里面.3右腿放在左腿上活动脚挽4交换方向5双脚分开左右压腿6压跨最后就是踢腿..集体1正踢2里合3外摆各3次。

6、休息或游戏5分钟。

7、腿法：前踢踢分为3小部分1提膝2弹出去收腿3落地收回分组给小朋友一个表现的平台复习上面的所学的动作。

**跆拳道社团总结范文14**

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。网销开场白话术篇一电话销售开场白开场白或

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。记叙文作文400字篇一与

**跆拳道社团总结范文15**

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助

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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧毕业生求职自荐信七篇毕业一年求职自荐信篇一您好！我是xx

**跆拳道社团总结范文16**

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。

**跆拳道社团总结范文17**

一、指导思想

确立以《学校校本课程工作条例》为跆拳道工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，不断提高教育教学效率，深入开展教育教学研究。把学校跆拳道工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校跆拳道工作全面健康的发展，建立完善科学的管理体系，深化教育教研改革，切实贯彻“以人为本”的原则，培养学生知礼仪，百折不屈的竞争意识和团结协作精神，全面提高学生的身体素质，使学校的跆拳道工作越上一个新台阶。

二、主要工作目标

1、认真制订学校跆拳道工作计划和学期教学进度计划、课时计划等。每个教师要及早围绕学期总目标，采取切实可行的手段和方法，保证总目标的顺利实现，及早安排好各项工作的计划过程，对各项工作要有预见性，有对策，有手段。

2、按照《校本课程课程标准》，在精细教案中体现教学过程、教学措施、手段和方法，要体现新课程理念。上好每堂跆拳道课，向40分钟抓效益，重训练，抓实效，保证学生每节课有所学、有所得、有进步、有提高。重视课后反思，多写教学心得体会。要注意改善、和谐师生关系，重视师生双向交流，关爱学生，重视安全工作，确保学生安全，不上放羊课。教师要发挥主导作用，正确引导学生，重视基础技能、素质的提高，要培养学生终生锻炼能力和习惯的培养，逐步提高学生身体素质。要及早按照年级分层分类完成教学目标，切实保证学生的健康成长。

3、抓好跆拳道项目的训练和比赛工件，要贯穿于每节训练课的练习中，要有的放矢地根据学生现有能力和水平，采取切实有效的方法提高学生和的生理机能水平。

4、督促和组织各年级认真上好每周的跆拳道课，做到保质保量，确保学生身心健康成长，举行形式多样的小型比赛和训练，全面提高学生的身心素质和社会适应能力。

5、本年度加强跆拳道校本教研，认真落实教研组活动，有计划，有主题，有记录，保证每次活动的学习效果。与体育组将展开多种形式的业务研讨活动，使每位教师在教学理念、教学方法、教学手段、教学评价等方面得以进一步的改变，在跆拳道教学中要把培养学生体育兴趣、培养学生主动参与、增强学生体质、提高学生的技能技术、培养学生终身体育意识作为教学的重要内容。逐步使跆拳道课教学形成一种宽松、有序、和谐、民主的氛围。

6、组建好学校的跆拳道参赛队和梯队，落实好人员与训练时间，选拔好运动员，明确训练的目标和任务，根据比赛的时间，制定好相应的训练计划，提高我校跆拳道专业训练的水平。

7、加强学校跆拳道管器材的管理，严格器材的出借和使用制度。进一步加强场地的管理措施，维护好器材，教育学生爱惜场地器材，有意损坏公物要照价赔偿。

**跆拳道社团总结范文18**

学习跆拳道心得体会学习总结

以腿为主手足并用

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体中最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低，可近可远，可左可右，右直右屈，可转可旋，威胁力极大，是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作，同时也可以变化为拳，掌，肘，肩的多种用法，进行实战。在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器，或防守的盾牌，这是跆拳道技术的本质，如人体的手，肘，膝，脚等关节部位，是跆拳道实战中最常用，最有效的击打武器。

方法简练，刚直硬打

不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。对抗时双方都是直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，或拳或腿，速度快，变化多；防守的动作也是以直接的格挡为主，随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法，追求刚来刚往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方间的距离，以增加击打的有效性，在近距离拼斗中争取比赛或实战的胜利。

内外兼修，功法独特

跆拳道理论认为，经过专门训练，人的关节部位能产生不可思议的.威力，特别是拳，肘，膝和脚四个部位，尤以脚和手为甚。长期专门练习跆拳道，可以使人达到内外合一的程度，即内功和外力达到统一的巅峰。由于无法确定人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大，只有通过对木板，砖瓦等物体的击打来测量验定练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平，晋级考试，表演和比赛的一个重要内容，以此显示出跆拳道独特的功法和特点。

以击破为测试功力的手段

跆拳道在向外推广时，大多是以这种击破的方式向人们展示其威猛无比的功夫，这种方法是用拳、掌或脚分别击碎木板、砖瓦，以此检验和测试练习者的功力程度。这种独特的方法现已成为跆拳道训练、晋级升级、表演比赛的一个主要内容。

强调气势，发生扬威

无论品势还是竞技跆拳道，都要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。尤其是在竞技跆拳道比赛中，双方练习者都会以规则允许的发声来提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，甚至在出击时配合击打效果使裁判得以认可，争取在心理上战胜对手。所以，跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。

礼始礼终，培养良好道德品质

跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者始终是在不同的场合行礼鞠躬。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，并突出爱国主义。要求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。

跆拳道中的“礼仪”

跆拳道练习推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，练习中要以“礼义廉耻，百折不屈”为宗旨，因此，可以培养人顽强果断、耐劳的精神，磨炼人坚韧不拔、积极向上的品质，养成礼让谦逊、宽厚待人的美德，造就人热爱祖国、勇于献身的思想，为社会和国家造就具有优秀品质的建设者。

强体防身，练就人健全的体魄，跆拳道运动紧张激烈，对抗性极强，可使人强壮筋骨，提高各关节的灵性及肌肉的伸展性和收缩能力，提高人的速度、反应、灵敏、力量和耐力素质，提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性，增强人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习，可以学习掌握实用技击术和防身自卫的能力，为保护自身安全和维护社会正义学习真正本领。

观赏竞技，享受击打艺术的美感，跆拳道比赛或实战时，双方腿法技术在对抗中高来底往，表现得淋漓尽致，不仅给人以美的享受，还能激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，跆拳道使人在欣赏的同时潜移默化地受到良好的意志品质教育。

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，由于双方都有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，使练习者在艰基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”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。 礼节是跆拳道练习过程中必须具备和行为规范。 练习跆拳道的人要持正确的练习的和认识态度，对跆拳道的历史、内容、特点、作用及教育意义有全面的了解和认识。

练习时衣着端正，头发整洁，对教练、同伴时都要体现出恭敬、服从、谦虚、互助互学的心态。谦逊和正确的言语，谦让和友好的态度，虚心和好学的作风也是跆拳道练习遵循的重要礼仪。

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。

敬礼动作的具体要求是：面向对方直体站立 ，向前屈15度，头部前屈45度，此时两手紧靠两腿，两脚跟并拢。训练时，进入体育馆后，以端正姿势向国旗敬礼，然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们敬礼。在体育馆内始终在肃静气氛中行动；妥保管好自已的服装及其它物品；运动过程中服装松开时，停止运动，转身向国旗、会旗和教练同伴整理，整理方向好后再转回原来方向。

训练之余，无论是在学校或家中谈话、用餐、打电话、介绍他人或访问亲友时，都要按一定的礼节进行，将礼仪意识带到练习者生活、学习及工作的各个方面，锻炼人克已礼让、宽厚待人和恭敬谦逊的道德品质。

**跆拳道社团总结范文19**

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，人和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。

练习跆拳道至今，感觉很庆幸，虽然是小小的困难，但它也是自己的战利品，我已能从中体味其中的快乐;与同学合作交流的快乐……

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！