学习跆拳道的心得与体会

李翰韬 16711094

在本学期的体育课上，我们学习了跆拳道的有关知识。

进行跆拳道学习的时候首先要铭记于心的便是跆拳道的精神。跆拳道精神包括：礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈。

在跆拳道的第一节课上，老师便向我们反复强调了跆拳道的精神重要性。跆拳道名字本身就大有讲究——跆拳意为踢腿和出拳，不必过多解释。而重点在于“道”一字上，道表面意义是方法，跆拳道最原本的意思也就是踢腿和出拳的方法。但道一字又蕴含极为丰富的意思，学会跆拳道，要学会的不仅仅是踢腿和出拳的方法，更要懂得的是出拳的道理。这个道理贯穿了跆拳道运动的始末——学习跆拳道不是为了恃强凌弱，而是为了正义和道德。

我们一定不能将学到的本领用到不应该使用的地方去。一个真正的跆拳道人是谦虚、正直的。若是一个有正义感的人，不论对方是谁或其人数有多少都会应丝毫不畏惧，不犹豫，果断的向前迈进。孔子说过这样一句话：明知是正义的也不敢大声高喊，更不敢站出来的人，是没用的胆小鬼；向着既定目标，以百折不屈的精神，正直的倾注一切精力，就没有失败的人。

而令我印象更加深刻的是跆拳道运动中的礼仪。在每次上课前后和练习前后，老师都反复要求我们注重跆拳道的礼仪。在上课之前和之后，我们和老师都要相互行礼，鞠躬，在踢腿练习前后我们也要对着搭档行礼，鞠躬，这都是跆拳道最基本的礼仪。

跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的，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，即跆拳道运动始终倡导的“**以礼始，以礼终**”的尚武精神。由于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”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

再其次便是跆拳道的脚法练习。在一个学期的跆拳道课程中，我们先后学习了前踢、横踢、侧踢、后踢、下劈五种脚法。其中，我觉得后踢是最难的一种脚法，因为在转身的同时，我们不但要发力，还要在发力的同时稳住重心，这对于跆拳道初学者来说是十分困难的，但也同时增大了学好跆拳道的挑战性。

如实地说，一学期的时间，学习到的跆拳道的知识是十分有限的，毕竟要学好一门功夫不是一朝一夕的事情。不过我们最大的收获还是通过对跆拳道的学习，使自己对跆拳道有了初步的了解，这让我已经很知足了。更让我满足的是通过与学院里其他班级同学的一起学习，我们之间增进了相互的了解，建立了深厚的友谊。

通过一个学期的跆拳道课，我不但学习了五种脚法和一套品势，收获的还有跆拳道中的礼节和精神，快乐和回忆。