

最新学羽毛球的心得 羽毛球心得体会羽毛球学习个人总结(大全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。

学羽毛球的心得篇一

羽毛球运动是一项综合性、系统性的运动，它不仅依赖于我们发球时的力度，对球感的把握和方向感的灵敏，它更依赖于我们身体整体素质的提高和耐力的持久。要真正打好羽毛球需要我们加强身体的全面锻炼和对羽毛球技术的勤修苦练，最重要的是打球的时候一定多思考，要善于发现和把握各项技术的技巧，还有对技术的深刻理解。

发球是羽毛球比赛之中一种十分重要的基本技术，任何一个球的竞技都始于发球，。发球可以分为正手发球和反手发球两种。正手发球又分有发高远球、平高球和网前球等。

发高远球是单打中最常用的发球，要求把球发到对方端线处，迫使对方后退还击，给对方进攻制造难度。发高远球虽然弧线高，飞行时间长，但由于高网距离远，球从高处垂直下落，后场进攻技术差的对手较难下压进攻，把球发到对方左、右球区的底线外角处，能调动对方至底线边角，便于下一拍打对方对角网前，拉开对方的站位，特别是左场区的底线外角位是对方反手区，更是主要攻击的目标。但发右场区的底线外角时要提防对方以直线平高球攻击自己的后场反手区，如把球发到对方接发球区底线的左、右半区的内角位能避免对方以快速的直线攻击自己的两边。

发高远球的技术动作要领：

1. 准备姿势：发球站位视各人的习惯选择在场地中场附近。两脚自然分开，左脚在前，脚尖对网；右脚在后，脚尖稍向右，重心放在右脚上；用左手拇指、食指和中指夹住羽毛球中部，自然抬举于胸前方；右手正手握拍自然弯曲时举至右后侧，呈发球前的准备姿势。

2. 击球动作持球手松开，使球自然下落，右手持拍臂自下而上沿半弧形做回环引拍动作，同时开始转体，重心随转体动作逐渐由右脚移至左脚上。

3. 击球后的动作身体重心完全移至左脚上，持拍手随击球动作完成后的自然惯性向左上方挥动。在发球的过程中，双脚均不能离开地面或移动。

要点：身体重心的移动、手臂的挥动和手腕的鞭击这几个动作的力量要协调，使得整个动作连贯协调，把身体各部分的力量通过拍球作用到球上。羽毛球发球虽不能像乒乓球发球那样使球产生各种旋转，但它可以通过不同的发球手法，发出不同弧度，不同落地点的球来控制对方，为本方创造进攻得分的机会。因此，羽毛球的发球应引起初学者的充分重视。想打好羽毛球并不是件容易的事，所以我们要掌握好技术，规范自己的动作，这样可以让我们在打球的同时找到更多的乐趣，感觉不到疲劳和乏味。

学习羽毛球的心得篇二

今天阳光明媚，晴空万里。我和我弟弟起床去外面打羽毛球。

我们画了一条线，我说：“谁用羽毛球拍一打羽毛球，没有过这条线就输一局。”我先猜拳，我赢了，我先打。我一打，羽毛球拍的网子像跳跳床似的，羽毛球像一个小人，一跳，又高又远。风一吹，羽毛球在枝繁叶茂的大树旁旋转着，像一只银白色的蝴蝶在天上翩翩起舞。羽毛球该落地时我小弟的动作很灵敏，他一下子把羽毛球给打了回去。虽然我的动

作迟钝，但是我不会输给他的。

我不会打时，我左手拿着羽毛球，右手拿着羽毛球拍，一打没打着，有时甚至打时都会摔一跤。我打羽毛球动作特别滑稽。

我和弟弟打羽毛球是我太疏忽了，没有认真的打羽毛球，只是在听知了唱优美的歌，看鸟儿尽情地狂舞。我弟弟打了一个扣球，我刚看见，可是太晚了。

我找我爸爸来打羽毛球，我爸爸可是打羽毛球高手，我，我弟弟和我妈妈，都不是我爸的对手。虽然我打羽毛球的技术不好，但是我玩了很久打羽毛球就熟练了。我正好让爸爸看我的羽毛球有没有长进。

爸爸让我几下，像是考验我打羽毛球认不认真。爸爸一打羽毛球，我仰头望天，认真地盯着羽毛球落在哪。羽毛球落在了树旁，我一打，打了过去，我非常的高兴。我打时分神了点，爸爸严肃的说：“打羽毛球要认真。”我听了爸爸的话，全神贯注地打了起来。

通过打羽毛球，爸爸能说出许多深奥的道理。我也学会了一个道理，我说的这个道理是：做什么事都要认真，不要粗心大意，粗心大意的人做什么都是都不会成功的。不仅是打羽毛球，乒乓球，篮球，足球也不例外。学习也一样，我往后要认真学习，比以前得分多。

学习羽毛球的心得篇三

大二的这一学期，我的体育课选择了羽毛球——一种看上去简单易懂的体育运动。“简单易懂”这只是它的表面，要真正懂得它，却就不得不要花一些心思和不知多少的汗水才有机会达到这境界了。经过一学期的学习，我获益匪浅，不只是对羽毛球的认识加深了，还领会到个中的一些人生真谛。

小学的时候经常跟六、七个朋友玩羽毛球，也通过打球认识了儿时的一大群玩伴。然而打来打去，却跟其他人一样，只是懂得只要把球打过网去就行了，没有一点技术含量可言，只能用“乱打”来形容。到了初高中，因为在学习的压力下，我与羽毛球渐渐疏远了，有时候拿起拍都不知道如何挥动了。但幸运的是，到了大学，我有机会重拾羽毛球这项运动，仿佛回到童年那段快乐时光。

记得第一堂课，老师跟我们讲述了羽毛球的握拍手法和几个简单的步法，这是我才真真实实的感受到他的高深学问。随着对羽毛球的不断深入了解，我对羽毛球的学习有几点体会。

首先，要必须先了解打羽毛球的规则。每种游戏都有它的规则，没有规则，就无从评说打得好与不好，所以瞎打是不行。这一点我深有体会。以前连羽毛球上的几条线都搞不懂是用来干什么。什么时候算是界外？什么时候算是界内？对我来说，根本没有一个很清晰的概念。直到现在我才弄得懂。

其次，是找老师或高手来指点指点一下。这点很关键。有很多时候自己认为自己也玩得不错，自以为了不起，但其实是错误或犯规动作，这时候如果有人出来指点一下，那以后就不会再犯了。或者有时候，虽然的技术还不错，但如果再有人出来指点一下就能达到更完美地境界，那种进步就可以用突飞猛进、一日千里来形容了。

再次，是要经常练习。熟能生巧这个道理我想不用我多说大家都会明白的啦！

最后，就是要找一些比自己厉害的高手来过招了。偶尔找些弱者来尝尝胜利的滋味还行，但如果经常的话，那就很难会有进步了，水平会变成跟你对手一样·····不能害怕失败，从失败学到的东西，会比你在胜利的虚境中漂浮而好的多。所谓逆水行舟，不进则退是也，就是这么一个道理。

以上几点，不正是包含着做人的道理吗？做人要了解社会的生存方式；不懂就要向别人请教；温故而知新，多做多练和学会不断从失败中总结经验，这些不正是跟上述几点一一对应吗？也许会有点牵强，但至少我认为就是这样。

其实羽毛球博大精深，个中的妙处不是我这个只学了几个月的无名小辈所能道明，若有什么地方说得不对或欠妥，请老师见谅，并能指出。

学羽毛球的心得篇四

生活多姿多彩，乐趣也无穷无尽。只要是热爱生活的人，总是能发现其中乐趣。而我的乐趣则是打羽毛球，虽然我不是十分在行，但是我还是把它当成生活中的一种乐趣，只要能赢，我就高兴。

什么东西都不是生来就会的，就算是再聪明的人不学习也不行。羽毛球也是这样。第一次学时，感觉还挺神奇，渐渐的，就觉得枯燥了起来，总是捡球，不是发不起来，就是打了一下两下就掉在地上，有些不想学了。后来，看爸爸很轻松的打起了羽毛球，我的兴致又一次提了起来，毕竟，不付出怎么能得到回报？这样坚持下来，终于学会了这个运动。

打的多了，就发现了一些赢别人的技巧：先假装要发球，等对手后退时飞快向前跑，然后发一个近球，打对手一个措手不及，很容易得分。靠着技巧，打赢的次数多了，自然也就喜欢上这个运动。

打羽毛球的时候，要提起十二分的心，注意对手每一个进攻。这时，就会全身心投入其中，忘记所有的烦恼和忧愁，但时间长了，就会感觉十分疲劳，所以，我总是打一会就休息一会，等热汗散去了后再打，如此循环，打了几场后，感觉好像全身毛孔都在大口呼吸，浑身舒坦极了。

有时候遇见比较厉害的对手，我就会一直和他打下去，宁可腰酸腿疼，热汗直流，直到他把我打败或我把他打败后，彼此都筋疲力尽，才肯罢休，这不仅是精神上的愉悦，也是对自己毅力的一种磨炼。

当然，也有伤心的时候。有一次和别人打羽毛球，连输了好几场，心情已经十分沮丧，没想到在回家的路上还扭伤了脚，疼得我直掉眼泪，贴上膏药的几天里，心情十分糟糕，又后悔、又生气。

有喜有忧、有笑有泪，既需坚持、又要掌握技巧，既能调节身心，又对人的意志是一种磨炼，这就是打羽毛球的乐趣。

学羽毛球的心得篇五

浙江工业职业技术学院教职工羽毛球协会自20xx年11月成立以来，自觉接受校工会监督和管理，在校工会的大力支持下，协会活动基本正常开展。通过协会开展的活动，在一定程度上起到了锻炼身体为目的，丰富了会员的业余生活，增进了会员之间的友谊，为进一步推进和谐校园建设做出了积极的贡献。

20xx年是学校文化建设年，全体教职工立足本职，努力为学校文化建设添砖加瓦。羽毛球协会的活动也紧紧围绕学校的中心工作有条不紊地开展。20xx年全年，协会利用每周二、周四晚上六点半至九点这段时间，积极开展训练活动，并邀请校外羽毛球专业人员进行比赛交流，有效提高了会员的羽毛球竞技水平，大部分会员参与活动的积极性也很高，出现羽毛球场地供应不暇的情况，必须提前一天预定才有机会。11月份羽毛球球协会也组织了一次聚餐活动活动。接下来，羽毛球协会将配合电气分工会举办教职工羽毛球比赛，这将是我校工会组织的第一届教职工羽毛球团体赛，受到广大工会会员的大力支持，很多分工会为取得理想成绩在积极筹备训练，协会将以最高的热情，最专业的服务办好此次教职工羽

毛球比赛。

在即将到来的20xx年，我们坚信，在全体会员的共同努力下，羽毛球协会的工作一定会做得更好。除常规活动外，力争跨出校园，加强与其他单位羽毛球协会之间的交流，开展更多精彩有趣的活动，进一步提高会员的球技，将协会建设成会员之家。