

最新大学体育课排球心得八百字 大学排球课心得体会八百字(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

大学体育课排球心得八百字篇一

第一段：介绍大学排球课的背景和重要性（字数：200字）

大学排球课是大学体育教育中的一门重要课程，旨在通过教授排球的基本技能和战术知识，培养学生的身体素质和团队合作精神。在大学排球课上，我学到了很多关于排球的知识 and 技巧，收获颇丰。

第二段：分享在课堂上的学习和体验（字数：300字）

在大学排球课上，我首先学到了排球的基本规则和技术要领。老师详细讲解了发球、传球、扣球等基本技术动作的正确姿势和要领，并通过实践让我们亲自去操作和体验。这种亲身经历帮助我更好地理解了技术动作的要领，提高了技巧的掌握程度。

另外，大学排球课也注重培养我们的协作意识和团队精神。在课堂上，我们需要和队友合作进行各种战术配合和比赛。我通过和队友们的默契配合，意识到团队合作的重要性，不断调整自己的心态和角色，从中学会了尊重他人、团结协作的精神。

第三段：叙述在比赛中的成长和突破（字数：300字）

大学排球课程安排了一些比赛，给予我们锻炼和展示的机会。在比赛中，我经历了许多困难和挑战，但也取得了一些突破和进步。首先，在比赛中，我更深刻地认识到自己的不足之处，例如技术动作不准确、反应速度不够等。这让我更加明白在平时训练中需要更加努力，不断改进自己的不足之处。

另一方面，我通过比赛中的挫折和压力，逐渐学会了处理抗压能力和心理调节。在比赛中，团队合作的默契和自己的发挥是胜利的关键，所以我学会了不给自己太大的压力，保持冷静和信心，克服困难，为团队争取更好的成绩。

第四段：总结大学排球课对个人成长的影响和意义（字数：200字）

大学排球课对个人成长产生了积极的影响。通过参与排球课，我不仅提高了个人技术水平和体能素质，还培养了合作意识和团队精神。这些都是我今后进入社会需要具备的素质和能力。同时，大学排球课也锻炼了我的抗压能力和心理素质，让我更好地应对压力和挑战。

最后一段：展望未来的发展与态度（字数：200字）

大学排球课的学习和体验不仅仅是为了应对课程要求，更是一种培养身心健康的方式。我希望在今后的学习生涯中能继续保持对排球的热爱，参与更多的训练和比赛，不断提高自己的技术水平和综合素质。同时，在未来的工作中，我也会将团队合作和协作精神运用到实际中，为公司的发展作出贡献。

大学体育课排球心得八百字篇二

排球运动开始于1895年，在美国马萨诸州霍利约克城，一位名叫威廉.g.摩根的天主教青年会体育教育督导在辅导人们进行各项体育锻炼的实践中感到当时流行起来的篮球运动固然

很好，但运动剧烈，不太适合年纪大的人，因此在经过了一段时间的摸索后，他创造了一种新游戏：在网球场上用篮球内胆进行比赛，双方人数不限但要相等，各据一方。将球胆在球网两边来回传托，使其在空中飞来飞去，这就是排球最早的雏形。最初的排球只是一种消遣，比赛人数的多少、球的大小、比分的多少都由比赛双方临时商定。很快这个游戏就在__青年会中广泛的传播起来，最早被摩根和斯普林菲尔德市体育干事弗兰克·德博士及消防署林奇署长共同商定名为“小网”(mitontte)[]18第一次表演赛后，改名为“vollyball”这个名称一直沿用至今。

排球运动的传播由于地理位置的原因，首先传到美洲的加拿大、古巴、巴西等国家后又传入亚洲、欧洲等地。传入的渠道多是通过教会。排球传入亚洲是从19开始的，首先是印度，然后波及亚洲诸国。传入亚洲是经过了16人制、12人制、9人制，最后发展到6人制，传入欧洲的时间比亚洲稍晚了一些。第一次世界大战时(1914—1918)，排球运动随着美军士兵远涉重洋，登上欧洲大陆，当时正是排球规则开始逐渐走向完善的阶段，已采用运动付轮转、15分很6人制。19进入意大利、法国和前苏联，1919、19先后在捷克和波兰等地开展，1964年进入奥运会，成为深受世界人民喜爱的运动。

每一项体育运动都是随着人流的移动、文化的融化而不断的发展完善的，在不同的地方继承传入时的风格，然后融入当地的文化，运动得以渐渐的深入人心、发扬光大。

排球亦不例外。走到哪都会有人愿意不断地追逐这项运动，直至达到胜利的巅峰。

刚刚接触排球是在高三的时候，作为体育课考核的内容，老师只要求我们对墙接下50个。我记得当时我们用的是自己去文具店买的80块一个的硬皮排球，从来没有玩过，起先玩得时候特别的兴奋，对着墙不停的练习，结果下完课后就发现手臂上都是血丝点点，不过经历过的人都会知道，看着恐怖，

其实根本就没有痛感，也就是练得时间久了的肌肉酸痛。反而是在每节课练习之后都发现自己有了小小的进步，而为之欣喜不已。

鬼使神差地，我这个学期也选择了“排球”作为体育修习项目，觉得很新鲜，而且这次用的是软球，打起来没有后顾之忧，那就更肆无忌惮了。

不过，想也知道，我都这么久没有玩过球了，更何况在高三时也就是练习了垫球，那时的手感早就没有了，所以学期伊始练习的时候感觉挺力不从心的，看着那球向自己飞过来，就紧张，急急忙忙的打回去，却是不辨方向的，力道也没有分寸，或是太轻，或是过重。

因为毕竟是之前接触过的，虽然起先不如意，我还是有信心能够把它打好，后来考核的达标就是最好的证明。

在接下来的几个星期里，不断的练习是必不可少的，体育课少，一星期只有一节课，所以整节课几乎都是在练习。归功于我这对待运动的活跃性子，渐渐的可以上手，也有了能跟同学一起对打40的记录。

只不过，遗憾的是，平时发球练习的太少了，或者说因为老师教的那天我刚好不巧的请假了，没有看清楚老师演示的发球动作，故而一直都没有学会怎么正规的发球，心理不免没底，练得时候，球乱飞，所以到后来也就避开了发球，一直不曾练习，所以第一次考核的时候成绩不理想，本应5过3的，结果只过了2个，不过，最后的两个半节课练下来，成绩考核出来还是不错的，除了开小差失手的那个，5过4。

想要取得好成绩，总是要好好练习才行啊！

大学体育课排球心得八百字篇三

排球课心得体会在上排球课之前，我对排球的了解，仅仅停留在电视屏幕上的小鹿纯子和中国女排的形象，至于规则等都没有主动去了解过。

既然选择了排球课，就全身心上好，这是我的准则。

班上有好几个都是上学期学过排球的，零起点的不多，刚开始上课的时候压力还是有的，因为想打得比学过的娃娃好。

印象最深的有两次课。

第一次是大家围着大圈练习传球。

看似非常简单的练习，却随着速度的加快而感觉到明显的效果。

个人的反应速度、传接球两人之间的配合等都可以通过这个练习得到提高。

传球的时候，考虑的不应该仅仅是自己抛球的姿势等，还应该站在接球人的角度去考虑怎么抛对方才更容易接好。

换位思考，在这里得到了很好的利用。

再复杂、再难的事情都是由一个个最简单的动作开始。

拿冠军的中国女排也一样是从这些东西开始学的，所以不需要对某些人某些事太过敬畏，再厉害的人也是普通人一个。

第二次是贴药膏游戏。

听起来挺无趣，大家都会玩的游戏，却有着意想不到的效果。

不仅考验个人的反应速度，还可以通过人与人直接的直接身体接触来增加感情，这是一个最简单最有效的增加感情的办法却也是最容易被人忽视的方法。

平时练习和真正考试是两码事，虽然久经沙场，可还是会小小紧张；虽然小小紧张不至于严重影响水平发挥，可结果还是不太理想。

在确定垫球只考了60分的瞬间，心情跌落谷底。

害怕因为体育课的绩点拉分而错过一等奖学金。

但人生也正如这一次次考试，不可能每次都那么如意。

尽管平时真的努力了，尽力去争取了，但在关键时候没有把握好的情况还是不断发生。

学会接受是最好的办法，得失不要看得太重，毕竟自己在排球课的过程中是真的用心在学、在感受，这是分数无法衡量的东西。

老师，一直都亲切、很为我们着想，上课也教得很认真。

虽然因为亚运，缺失了好多节课；虽然至今开球还是不太行，但至少让我对排球有了更感性的认识，基本方法学会了，之后还有机会的话就可以进一步学习了，这应该就是所有通选课的最终目标了吧！

大学体育课排球心得八百字篇四

近年来，体育运动在大学生中愈发受到重视，大学排球课成为了学生们喜爱的选修课之一。我作为一名大学生，也选择了这门课程，并从中获得了很多收获和体会。以下是我对于大学排球课的心得体会。

首先，大学排球课让我体验到了团队合作的重要性。排球是一项需要团队合作的运动，每个队员都发挥着重要的作用。在排球课上，我们需要围绕一个共同的目标，协调配合，达到最好的结果。只有所有人都积极投入，才能打出默契的配合，取得胜利。通过与队友们的交流和协作，我深刻理解到团队合作是成功的关键。

其次，大学排球课培养了我的身体素质和技术水平。排球是一项全身锻炼的运动项目，它能够锻炼人的速度、力量、灵活性等多个方面。在课上，我们进行了各种训练，包括力量训练、敏捷性训练、技术训练等。这些训练不仅提高了我的体能水平，还提高了我的技术水平。我学会了正确传球、扣球、接发球等基本技术动作，并且通过不断的练习与对抗，逐渐提升了自己在排球比赛中的实力。

此外，大学排球课也教会了我如何处理压力和挫折。在比赛中，偶尔会遇到困难和挑战，输球或者犯错时会感到沮丧。但是排球课教会了我如何调整心态，面对压力和挫折。教练们经常强调团队精神和积极的态度，帮助我们保持自信和乐观。当我遇到困难时，我学会了坚持不懈、面对失败并及时总结经验教训。在面对挫折时，我懂得要沉着冷静，分析问题并找到解决的办法。

此外，大学排球课还加强了我与同学之间的友谊。在每一次的训练和比赛中，我都与同学共同参与其中。大家共同努力、互相扶持，建立了深厚的友谊。在排球课上，我结交了一群志同道合的朋友，我们一起训练、一起成长，在互相鼓励和帮助下，形成了一种特殊的群体凝聚力。这些友谊不仅让我在排球课上有了更多的欢乐和动力，而且也为我将来的学习和生活打下了坚实的基础。

综上所述，大学排球课给予了我丰富的体验和宝贵的经验。通过这门课程，我学到了团队合作、锻炼身体、处理压力和挫折、建立友谊等多方面的知识和技能。我相信这些经历和

体会将对我的未来产生深远的影响。我将继续坚持参加排球运动，继续学习和成长，在以后的生活中也能够运用这些经验和知识。大学排球课的收获不仅是在课堂上，更是扩展到了生活的方方面面。

大学体育课排球心得八百字篇五

第一段：介绍大学排球课的背景（100字）

大学排球课是大学生体育课程中非常常见的一门课程，旨在增强学生的体质、锻炼团队合作能力和培养竞技精神。在大学排球课上，我不仅学习到了排球技术，也收获了很多宝贵的体验。

第二段：体会一 - 掌握基本技术（200字）

在大学排球课上，我首先学习到了排球的基本技术，例如发球、传球、扣球等。老师以扎实的技术理论知识为基础，通过反复练习和示范，帮助我们逐渐掌握了这些技术。通过不断地锻炼和实践，我发现只有掌握了基本技术，才能在比赛中更好地表现自己，更好地与队友配合，取得胜利。

第三段：体会二 - 团队合作与沟通（200字）

在排球课上，每个人都需要与队友合作才能完成任务。通过分组对抗训练和比赛，我深刻地体会到了团队合作的重要性。只有通过良好的沟通和合作，我们才能更好地配合、协同作战，并战胜对手。另外，排球课上的集体训练也增强了我的集体荣誉感和使命感，激励着我为了团队取得好成绩而更加努力。

第四段：体会三 - 培养竞技精神（200字）

大学排球课对于培养竞技精神起到了积极的影响。在比赛中，

我们每个人都尽全力争取每一分，以赢得比赛。在激烈的对抗中，我体验到了胜利的喜悦以及失败的痛苦。这种竞技精神不仅在排球场上有所体现，在生活和学业中也同样适用。我学会了敢于挑战自我，勇往直前的精神，并理解到努力付出是成功的关键。

第五段：总结体会和收获（300字）

通过大学排球课的学习和训练，我不仅在技术方面得到了提升，也收获了很多宝贵的体验和教训。首先，我明白了团队合作的重要性，懂得了与人沟通、协调和配合的技巧，这不仅对于排球比赛有着积极影响，对于以后的工作和生活也非常有益。其次，大学排球课让我认识到努力和付出的重要性，只有不断努力，才能达到更好的成绩并战胜自我。最后，排球课培养了我的竞技精神，让我懂得在竞争中相互尊重、友好竞争，不论胜负始终保持积极、阳光的心态。

总的来说，大学排球课不仅让我学到了技术，还培养了我的团队合作精神和竞技意识。这门课程对于我未来的发展具有重要意义，使我成为一个更加全面的人。