

最新排球体育课学 排球体育课心得体会(模板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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

排球体育课学篇一

排球是一项非常受欢迎的体育运动。在高中生活中，每个人都需要参加排球课。在这门课中，我们学习了基本的排球技能，例如扣球，发球和接发球等。通过这些技能，我们可以更好地协作和获得更好的体能。

第二段：排球课给我带来了挑战

对于我来说，排球课是一项具有挑战性的体育运动。首先，对我来说，我必须学会正确地击球和扣球，以便将球传递给球队的其他成员。这不仅需要技巧，还需要非常好的协调能力和身体控制。

第三段：队友间的协作和互相支持

参加排球课不仅涉及自己的努力，还需要与队友良好的协作和互相支持。我学到了如何更好地与我的队友合作，以便将球传递到正确的位置。当我们在比赛中输掉了一场比赛或者出现了错误，我们一起寻找解决方案。这可以帮助我们更好地合作和发展我们的技能。

第四段：学习体育精神

体育课程有助于我们理解体育精神的概念，他教会我们重视团队精神和体育精神。队友与队员们学会在需要帮助时相互支持。此外，我还发现，我们需要擅长管理自己的情绪，以便更好地协作和学习。

第五段：总结排球体育课带给我的体验

总的来说，排球课教会了我许多关于体育精神、协作、自我管理和体能的重要知识。这些技能对我的未来发展来说非常重要。此外，无论在场上还是场下，我与我的队友之间建立了非常好的合作关系。我相信，在参加排球课程之后，我能够更好地应对挑战并成为一个人更好的人。

排球体育课学篇二

本人在高中生涯中学习了三年的排球课程，对于这门体育课程，我有着非常深刻的认识和体会。在此，我想分享自己心中的排球体育课心得体会，以供有需要的读者参考。

一、课程初体验

回想起第一次体验排球课的情景，那是在高一的体育课上，老师分配了一个团队比赛的任务。刚开始，我完全不知道该怎么打排球，更不用说抢球，发球等技巧了。一开始我只能坐在一旁观看、学习、观察，觉得排球并不难，但是随着比赛的进行，我才意识到排球毫不简单。需要配合默契、技巧训练、团队配合和各种技巧运用。然而，我的兴趣和热情并没有因此而消失，相反，我发现自己渴望不断地学习和进步，这让我慢慢地迷上了排球。

二、艰辛与努力

在学习排球的过程中，训练是不可避免的。这对于很多同学来说，是一段很痛苦的历程。每次训练的颈椎都很高，球场

上也遍布了各种伤口。我也不例外，但这些艰辛没有让我放弃，反而更加坚定了我学习的决心。在训练中，我不断地学习基本功的技巧，我也逐渐地适应了体能训练，越来越放松地踢球。当我学会了所有的技能，并在比赛中实施时，我会感觉到无与伦比的成就感和满足感。

三、团队协作

排球是一项团体运动，团队默契度直接影响你们的成绩。我在排球中，一直觉得要与其他人合作。在这个过程中，我学习到了很多的合作技巧和方法。从默契上到沟通上，我越来越理解如何与队友合作来实现最佳效果。我学会了如何听取队友的想法和意见，提出我的看法和建议，找出最佳的赢球策略。同时，我发现我们的修炼的不仅是排球技能，更重要的是团队精神和团队合作的意识。

四、心态与坚持

在玩排球的过程中，一个好的心态非常重要。紧张的心态会导致不了解自己的潜在能力，而这对于排球运动来说是很难接受的。因为在社交舞台上，心态是影响赢或输的关键所在。因此，学会掌控自己的心态，调整自己的情绪，稳定自己的情绪是必要的。但是，仅仅有良好的心态是不够的。在排球中，坚持是实现目标的关键。每一个高手都要经过痛苦的训练和挫折，只有耐心和坚持训练，才有机会成为优秀的球员。

五、珍惜与回馈

最后，对于我来说，珍惜掌握的技能、经验和体会，是更加重要的一部分。在排球中，我学到了很多技能和技巧，同时，我也从这项运动中汲取了快乐。而这些，都是需要持续珍惜的。因此，在今后的人生旅途上，我想要把这些珍贵的经验与技能传递给我的后代和其他有需要的人，回馈社会。

总体来说，我对排球课程留下了深刻的印象。这项运动不仅是一项体育课程，更是一项生活方式。我完全相信，通过这种方式，我能够培养出更加健康、活力四射的个性。我想把这种精神传递给我的家人、朋友、同辈、学生和话的其他人。无论我走到哪里，这些技能和精神都将激励我成为更好的人。

排球体育课学篇三

作为一名大学生，体育课程是我们必修的课程之一，而排球也是其中很重要的一种运动。在排球课程中，我不仅学到了排球的规则和技巧，更重要的是认识到了集体合作和个人努力的重要性。下面我将分享我的排球体育课心得。

一、从规则开始学起

在初步了解排球规则后，我发现了排球的趣味性和可玩性。排球的比赛需要团队协作和个人技能结合，球员必须通过传球、发球、扣球等技术活动将球传给队友，得分才能胜利。这让我明白到排球比赛中，每个人都承担着重要的责任，犯错或疏漏都可能导致输掉这个比赛。

二、团队合作是关键

在排球体育课中，比赛不是个人英雄主义的舞台。每个人必须默契配合，才能让球顺利传递，保证球队胜利。只有合理的团队战术，才能发挥团队实力，赢得比赛的胜利。因此，在队员们密切协作下，我们的球队取得了不少胜利。

三、个人技能的提高

个人技术不仅包括技巧上的提高，更包括体力和体能素质的训练。只有在传、发、扣等方面稳定的运用技术能够赢得比赛中最终的胜利。为此，我们经常练习扣球、接球、跨步等

基本技巧动作。

四、享受体育乐趣

排球课程不仅让我们学会了许多技巧和技术，还让我们感受到了运动带来的快乐。当你身心疲惫时，打排球可以消除你的负面情绪。排球解决了我们在日常生活中容易出现的一些身体、心理方面的问题，这是我们珍惜的。同时，与好朋友一起打排球也是体育课程中的一大乐趣。

五、坚持不懈是胜利之道

经过一个学期的排球训练，我的体力和技能水平得到了明显的提高。但我知道，排球只是一种比赛，而彻底掌握排球复杂技巧所需要的时间和努力更多。体育课教育我们要坚持不懈，不断挑战自己，乐于接受不完美的挑战。

以上就是我在排球体育课中收获的所有，我相信通过排球的训练，我们可以在思维和体力上变得更加强大，充满斗志。

排球体育课学篇四

周二的体育课上，老师告诉我们：“这周三排球考试。”听完了这句话我惊呆了。老师说过排球考试垫20个满分。我们练习垫球都一个多月了，这么多天里，我只有一次垫了二十次以上，考试的时候一紧张可就完了。但排球是三大球中我唯一的希望。上学期三步上篮不合格，踢好足球对我来说更是天大之难。

只有这一节课的练习机会了！我拿起排球开始练习。这节课我异常认真努力，再三提醒自己要注意压腕，夹紧手臂。可前几次排球被垫起个忽高忽低，每次只垫七八个。我很快调整了手腕的力度和垫球的高度。接下来几次球虽然没有忽高忽低，但没垫几下球就跑了。于是我开始分析失败的原因。我

想可能是垫球时手腕没有放平，并暗示自己一定要记住两个字：投入。接下来一次我十分投入的开始垫球。我丝毫不敢使太大的劲，绝不手抖。但垫到11个的时候，我小臂没有控制好，不小心轻轻地往上挥，球就被垫到后面去了。但我马上反应过来赶紧转身，可是我的手臂还没有及时反应，胡乱一垫又把球垫到了左前方。我“嗖”地一下跑过去，由于手臂太用力，球又被垫到了后面。我赶紧转身救到了球。之后几下由于每次力度把握的都不是都很稳，我居然开始转着圈垫球。虽然许多次垫得很偏，球左右乱跑，但这次我十分投入，没有放弃<https://>每一个机会，即使球垫得再偏，我都对下一次的 success 怀有一丝希望。每当球被垫到空中，我都尽最大的努力去追逐。很快，我已经整整转了5圈，垫了29个球。体能已经几乎全部耗尽，但我又用最后的力气垫了两个球。这次居然垫了31个球。尽管我累得气喘吁吁，感觉天旋地转，但此时此刻就别提有多兴奋了。我做梦都想不到我能垫三十多个球。对于体育十分差的我来说，这是一次极大的鼓舞，使我增加了信心，认识到只要我努力了别人能做到的事情我也能做到。

我明白了投入的重要性。接下来几次我都垫了20多个。每次我都尽力抓住每一次机会，尽力垫到每一个球，十分投入小心，不敢有一点闪失。

周三的考试我拿了满分。是呀！每一次垫球就像是一场人生。每一次把球垫到空中就仿佛人生中一次实现自己理想的机会。有时排球被垫得直上直下，有时被垫得前后左右来回跑。没错，人生中有些机会抓住它稍一努力就会成功，有些机会却很难把握。但是我决不会放弃人生中每一次机会，即使再难把握我也要尝试。每把握住一次机会就离理想、离成功更近了一步。但前提是你要尽最大努力去追逐、去尝试。

我喜欢排球，因为它使我学会了分析失败；因为它为我的体育带来了信心；更因为垫球使我领悟到了人生哲理。

排球体育课学篇五

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)[]1896年第一次表演赛后，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1900年开始的，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。1917年进入意大利、法国和前苏联，1919、1921年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！

□