

对毬球的认识和体会(优质5篇)

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

对毬球的认识和体会篇一

经过第一学期，我们初步了解自己的专业，适应新的生活，了解了大学学习内涵及其外延，开始改变高中固有的学习习惯，培养了自主学习能力。这是一个好的开始，今后要再接再厉。因此，我们要制定好下学期的目标：

（一）学好基础知识，认真对待管理学科。学好基础知识，为以后专业的外延打好基础。

（二）在课余时间后，努力完成课后作业，提高自己的兴趣和能力。

搜集管理学信息的渠道。向老师和一些毕业的人士请教一些相关问题。

（四）上好每一节课，上课时认真听讲，做好笔记。

（五）课后多复习，按照老师的路子走。

为了实现自己的决策与目标，我会时刻提醒自己做好以下几点：

（一）走好每一步。每一朵笑花都有开放的理由，或是姹紫嫣红，争奇斗艳，或是平凡复苏，零星点缀，只要尽力绽放，都会向世界展现出生命的奇迹。

（二）慢慢来。我要认真对待自己所做的每一件事，凡是欲速则不达，只有认真走好每一步，才能有所收获。有人说有梦想的人是充实的，而为梦想坚持不懈，永不言弃的人是勇敢的，是更幸福的，我会“慢慢地”对待今后的学习。

（三）对待自己不了解的东西一定要以正确的态度对待，不要装，摆正态度，因为态度决定行动，行动决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运，所以态度决定命运。

（四）为自己的梦想付出努力。一些成功人士的传记，我发现在他们眼中，重要的不是梦想能给他们带来什么，而是享受追求梦想过程中的充实，他们认为追求梦想是一件幸福的事。

面对失败端正态度

我要认清自己的缺点，积极去扭转局面，我会直面困难与失败，勇敢迈出每一步，我相信远大的理想会因顽强的意志而实现。只要自己相信自己，自我珍惜，生命一定有价值有意义。

敞心灵省吾身

孔子说：“吾一日三省吾身。”我做不了圣人，不求一日三省，但至少应该三日一省，做个成功的凡人。我不能做一个闭目塞听者，只有敞开心灵，才能得到更多的智慧。

我相信我能把管理学学好，我也相信我有这个能力！

对毽球的认识和体会篇二

我是一个热爱运动的人，从小学开始就参加各种体育活动，而毽球作为一项非常具有趣味性和挑战性的运动，一直是我心心念念的目标。今年，在一个因缘际会下，我有机会参加

了一次专业的毽球培训课程。这次的培训过程，让我深刻地感受到毽球运动的魅力和挑战性，并且收获了很多体验和心得。

第二段：训练的内容和感受

在整个培训过程中，我们的课程设置非常科学和系统。从基本动作的训练开始，到技术细节的提炼，再到实战演练，每一环节都融合了许多专业的理论知识和实际操作，让我们能够系统地了解、学习和运用毽球运动的技巧和策略。通过反复的练习和实战演练，我对毽球运动的认识和掌握有了很大的提升。同时，在训练过程中，我还结识了一群志同道合的伙伴，大家一起切磋技艺，互相鼓励，形成了良好的团队氛围。

第三段：困难和挑战

尽管毽球是一项看似简单的运动，但在实际练习中，我发现它的难度远远超过了我的想象。首先，毽球要求身体的灵活性和协调性，需要我们不断地调整姿势和移动脚步，以确保毽球的飞行轨迹。其次，毽球的技术和战术也非常复杂，需要我们在短时间内做出正确的判断和决策。最后，毽球运动对于身体的耐力和爆发力要求很高，在比赛过程中需要我们保持高度的专注和集中力。这些困难和挑战让我明白，想要在毽球领域取得进步，需要付出更多的努力和时间。

第四段：收获和体会

通过这次毽球培训，我不仅仅是掌握了一项具体的技能，更是受益良多。首先，我学到了坚持的重要性。在每次训练中，都有很多新的动作和技巧需要我不断地练习和磨炼，刚开始的时候，我往往会感到无从下手和困惑，但是只要我坚持下去，不断地重复练习，慢慢地我就能够掌握并灵活运用。其次，我学到了团队合作的重要性。在实战演练中，我们必须

要和队友配合默契，互相间传递毽球，找到最佳的进攻位置。这也让我深刻体会到，只有团结合作，才能取得更好的成绩。

第五段：未来的展望和计划

毽球培训的过程虽然结束了，但是毽球运动的学习之路还有很长很长。在未来的日子里，我将坚持毽球的训练，不断提升自己的技术水平。同时，我也希望能够将所学到的知识和经验传递给更多的人，让更多的人了解和参与到毽球运动中来。我相信通过不断的努力和坚持，我一定能够在毽球运动领域取得更大的成就。

总结：

通过这次毽球培训，我不仅仅是得到了毽球运动的技巧和策略，更重要的是课程中给予我的成长和启示。只要我们坚持不懈，勇于面对困难和挑战，相信我们都能够在毽球运动中不断进步。毽球这项运动的魅力和挑战让我深深着迷，我相信在未来的日子里，我将继续探索和发展自己在毽球运动中的潜力。

对毽球的认识和体会篇三

尊敬的领导、老师：

您好！

感谢您在百忙之中慧阅这份申请书。

我是来自班的___，曾经担任过班里语文小组长一职。从小学一直到现在，我都在奋力的前进。进入初中以后，我一直都很积极的争取每次可以锻炼自己的机会。

选择做学生工作是想给自己一个施展自己的舞台，来证明自

己的能力。当然也是为了服务同学，为学校尽自己的一点力。我相信，这会让我有很多的体验和收获的！

我申请加入科技部学生会，对此我有着自己的认识和理解。科技部是我们学校的一个有特色的部门，它注重培养学生在技术方面的研究能力，同时它又注重培养学生的创新能力。我想，同学们能在又动手又动脑的环境下学习，整体学习能力肯定会更加提升的！

如果我能够荣幸的加入科技部，我将会从以下这几方面做起：

- 1、如果有开会、活动等，应积极配合好本部门所有学生，这不仅是给我们大家有交流、沟通的平台，增加彼此之间的信任，还能促使每一个新成员更快的融入到新的集体。
- 2、如果有科技大赛等，应贴出通知，告知科技部所有学生，有意愿的做好充足准备去参加比赛！
- 3、如果同学们对科技部有一些建议和意见，自己解决不了的，应当如实上报，经老师、部长和干事们的商量之后做出决定。

科技部在成长，我们也在成长，希望我能得到更多的朋友，参加活动的同时，能学到更多管理方面的知识，开阔视野、历练人生、磨砺品质。

此致

敬礼！

对毽球的认识和体会篇四

一、学生情况分析：

踢毽运动是我国独有的民间传统体育项目，深受小学生的喜

爱。

平时一些学生已接触和练习过踢毽，稍有一些基础。通过小组比赛，集体游戏，以满足学生的心理需要，培养学生互助合作的集体意识。使学生在“自主、合作、探究”的学习过程中，发展综合能力。教师坚持以表扬为主，使学生通过体育教学，学会锻炼身体的方法，树立终身体育的意识。

二、活动地点：前后教学楼之间空地。

活动时间：课外活动时间。

三、活动项目：一、二年级用纸毽子或塑料毽子，以辅助练习为主进行练习；三、四年级视学生实际进行分层次练习（毽子自选）；五、六年级要求用羽毛毽子，可以单踢、花样踢和接力踢毽子等练习。

四、活动要求：

- 1、活动期间不允许学生回教室；
- 2、要求每一位学生自制或买一个毽子，活动期间进行检查。
- 3、要求做到有组织、有纪律、有目标，注意学生安全（特殊情况除外）。
- 4、活动结束后把丢下的纸屑捡干净。

五、活动内容。

对毽球的认识和体会篇五

第二段：技巧的提高

踢毽球，在练习的过程中，我的身体技巧得到了很大的提高。比如，腿部的灵活度和反应速度都有了很大的提升。通过地滚球、膜拜等各种动作的练习，我可以更好的掌握球的方向和思路，对于战术的制定也有了更加科学的思考。

第三段：心理的调节

踢毽球不仅是体能的训练，也是一种心理及情感的调节。训练时肆意挥洒的情绪，是释放压力的最好途径。同时，对于比赛的心态也有了更加深刻的理解。比如聆听自己的呼吸、保持平静、信心十足等等都会在比赛中发挥重要的作用。

第四段：增强团队协作能力

踢毽球，是一项团队运动。在踢毽球的过程中，除了自身的技术和状况之外，还需要打好团队协作的基础。加强与队友之间的沟通，学会相互支持，合理协算等等，才能使整个队伍更加协调较量。

第五段：总结

综上所述，踢毽球是一项有着广泛意义的运动，不仅有助于塑造好的心态，并且可以锻炼身体并增强人际关系。在平日的练习中，每一次的挑战都是一次成长。无论每个人对这项运动的实际目标是什么，这些收获都是值得珍惜和思考的。