

最新打羽毛球的心得体会 学习羽毛球的心得体会(精选19篇)

阅读是一次心灵的旅行，而读书心得则是将这次旅行收获的心得体会用文字表达出来。接下来，我们将为大家推荐几篇优秀的工作心得范文，希望能给大家写作提供一些参考和借鉴。

打羽毛球的心得体会篇一

羽毛球是一项老少皆宜的运动。虽然小，但可以调动人体各种器官，提高人的注意力和敏捷性，提高身体素质。

去年虽然是班干部，但一直是大家心目中的大胖子，总是被同学取笑。每次上楼梯都觉得喘不过气来。爸爸妈妈实在受不了了，就来报了我的羽毛球培训班，锻炼身体，瘦了一点“将军肚”。

我们的教练姓刘，是一名获得省冠军的退役职业羽毛球运动员。一到羽毛球场，我就被教练和球员的动作深深吸引。哇！漂亮的扑救，帅气的扣杀，激烈的战斗，让我看的眼花缭乱。我着急地对教练说：“我要学这个，学这个，学那个，学那个，好帅！”但教练说：“别着急，先从基本动作学起。第一节课是荡秋千，先举肘，再荡……”刘教练的动作我学了几百遍。回家后，父亲按照教练的要求在屋顶挂了一块布条，让我继续敲打布条练习摆动。

但是第二天早上起来的时候，太糟糕了。我感到背痛，胳膊举不起来。我哭着对爸妈喊：“羽毛球太无聊了，一直荡来荡去，腰酸背痛，不学了！”爸爸说：“你不能半途而废。第一次练的话肌肉会疼。你明天会好的。你不会相信的。”

果然如父亲所说，第三天没有第二天那么糟糕。我开始融入

这个培训班，和大家一起做热身活动，和认真善良的刘教练一起打游戏，学配速，发球，挑球，刺球，杀球，开始和老同学们打比赛。慢慢的，我成了羽毛球高手。学完一个学期，身体素质提高了，敏捷度也大大提高了。比如我以前每天都是我们学校最后一个跑完晨跑的。现在的我不仅能跟上大团队，有时候还能成为领袖。又有一次爬山比赛，我居然考了班里第五。

到今天，我已经练习羽毛球一年多了。身体素质越来越好，从一个小胖子变成了“肌肉男”。我也变得自信了，我在体育课上永远不会输给别人，我也敢于积极参加一些活动。

感谢羽毛球！

打羽毛球的心得体会篇二

今天是休息日，天气很好。我和哥哥和妈妈去河边的羽毛球场打羽毛球。

路上，我挥舞着羽毛球拍，在空中摇摆。哥哥踢球，进步很快。妈妈很慢，落在我们后面。

到了羽毛球场，看到几个人在晒太阳，其中一个还躺在柔软的场地上，看起来很舒服。我和妈妈各自拿起球拍，开始了激烈的比赛。妈妈怕我抓不到，就温柔的伺候。我仰着头，抡起球拍，看了看球的方向，挡了回去。我妈妈抓不住球，因为我太虚弱了，抓不到它。没接住的时候，球落地了。这一次，我妈没有手下留情。她挥棒用力将球送出。羽毛球就像一只白色的鸟，在空中飞翔。我跑得很快，举起球拍，用力回击。这次我妈没有掉以轻心，接住了球。但是我没有注意到，球已经朝我飞来了。当我发现的时候，已经太晚了，球落地了。我对妈妈说：“刚才没看清楚。再试一次。”

就这样，我和我妈来了又去，打得很辛苦，比赛没有平局。

我哥哥在场外自己踢足球。这时候我有点累，要求暂停。我妈给我和我哥一瓶牛奶，一边剥橘子。

吃完零食，又和哥哥打羽毛球。经过长时间的战斗，我们回家了。我对我妈说：“下次我们办一场羽毛球大战，决定胜负！”

打羽毛球的心得体会篇三

我终于可以打羽毛球了！

你可能会问，打羽毛球有什么了不起的？但我不得不告诉你，我学打羽毛球却是一路波折。起初，我对打羽毛球不感兴趣。然而，偶尔，我在电视上看到丹琳和他的对手的扣杀，动作像一只飞燕。轻轻一跳，对手就无力回天了。那个美好的瞬间定格在我脑海里的一幅永久的画面。因此，我对羽毛球产生了兴趣。

看到我对羽毛球感兴趣，爸爸主动教我打羽毛球。“打好羽毛球的关键是学会拿球拍。”爸爸说着给我排练了一下。“记住，一定要握紧球拍，不然要么把球打出去，要么球拍就飞出去。好吧，我们现在就试试。”爸爸边说边把球扔了上来，球拍轻轻一挥，球突然飞了过来。就像我爸刚才说的，我用手抓住球拍使劲挥，球拍却带着球飞了出去。瞬间信心大减，就像瘪了的气球，哭着跑回家。爸爸语重心长地说：“孩子，你要知道，你必须坚持一切，一步一个脚印，你才能有所收获。谁天生会走路？你会明白这个简单的道理。”

晚上，我躺在床上，心久久不能平静。父亲的话不时在我耳边回响，我明白了父亲的意思。第二天下午，我主动找爸爸教我打羽毛球。经过几个月的学习，我已经不会用球拍发球、接球、扣球和救球了。于是，我想和爸爸打一场10分的比赛，我们找了一个“重量级”裁判，——妈妈。比赛充满了火药味。我们都睁大了眼睛，伸开了腿。爸爸的第一个球像炮

弹一样飞了起来。我利用球的力量把它打碎，赢了第一个球。在接下来的几个球里，我更勇敢。最后，我居然赢了爸爸。

现在想起来当初父亲的话，脑子里就冒出一股力量，就是做人，做事踏实，这样才有可能把事情做好。

打羽毛球的心得体会篇四

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。

打羽毛球的心得体会篇五

寒假里，我看见了邻居家的大人在打羽毛球，我也非常想学。这天，我见了邻居家打羽毛球之后，我就下定决心，一定要学会打羽毛球。我立刻跑回家中，强力要求爸爸为我买羽毛球和球拍。爸爸不解地问：“你今天怎么了，平时不是不喜欢运动吗？”我说：“邻居家的小孩和大人都会打羽毛球，我也要学。”“行！希望你不要半途而废！”

爸爸带我上街买了一副好球拍。回到家中，我立刻就去邻居家拜师学艺，邻居家大人听了我的话，爽快地答应了。我和师傅来到了门前的空地上学习打羽毛球。师傅说：“学羽毛球就只有三点，那就是快、准、狠。快就是反应快，你才能在别人把球打过来时，能快速地把球打回去。准就是要在发球时，准确地打中球。狠就是打球时要用点劲，不要轻轻地打出去，这样的球一点力度都没有。”听了师傅的“三”字秘诀之后，我就开始努力练习，可是我怎么也打不好，不是接不到球，就是发球时落了空。练了一会儿后，浑身是汗，我没有耐心了，坐在一旁休息。邻居小孩上场。

打羽毛球的心得体会篇六

这学期体育依然是我喜爱的羽毛球课，在老师的悉心、认真、负责的教导之下，不但让我的羽毛球技巧得到提高，也使我学到了很多的东西。

由于我本身就对羽毛球有兴趣，所以，当我看到有羽毛球可选时，我真是欣喜若狂，毫不犹豫的填选了羽毛球。

还记得当时上第一节羽毛球课时，做热身运动时，我原以为肯定还是从前那种老套的热身活动，可是没想到的是，老师却别出心裁，让我们尝试了好多未曾见过的生动有趣的热身运动，而且还是针对我们要打羽毛球而专门设计的热身运动，看到同学们有趣的姿势，大家都笑作了一团，就这样，第一节羽毛球课在一个轻松、快乐的氛围下开始了。

虽然之前没有系统的学习过羽毛球这项运动，但是自己多多少少还是有那么一些水平的，当然在我上完这学期的羽毛球课之后，我才发现当时自以为是的认为是多么愚蠢。学期开始的时候都是从基础的动作学起，老师总是不停的纠正我们的小错误，一定让我们把动作做正确，做标准才可以练习下一个动作。正是因为没有系统的练习过羽毛球，所以我及时摆正自己的心态，努力练习基础动作，从最基本的脚步练起，到下手发高远球、胸前反手发球、击打高远球，网前的正反手切球，就好像盖楼一样，只有把这些基础打好了，才能真正的进行羽毛球竞技比赛。

同时，除了个人水平之外，羽毛球竞技比赛，也是一场心理战，我们要表现的放松、从容，这样打气球来，既不会太累，也不会因为输掉几个球而焦急，从而给对手机会。我们要保持微笑，以一种愉悦的心情面对我们的对手，给他一种错觉，让他以为你一直很轻松，没有感到疲惫，给他造成心理压力。

在一些小细节方面同样要注意，比如握拍，一个标准的握拍

姿势不但有利于球的击打，对于判断球路走向的影响也是非常大的。从这一点上就能够看出你是否认真、系统的学习过羽毛球运动。握拍不能一成不变，要灵活掌握。每个人的握拍虽然整体上差不多，但因个人手掌的大小，球拍把手的大小、个人喜爱不同，细看之下，都有微小的差异，这也是决定他们球路与强弱项很重要的一个因素。步伐也是一个致胜的关键，步法分为“米”字步和“回中步”，交叉步，并步，转身。关键在于重心的把握，尽量保持身体的挺直与平衡，多用箭步跑动，即脚趾与脚掌着地，而脚后跟尽量少着地，脚带动身体，而非上身带动腿脚跑动，其中非常关键的一点，特别是打单时，“回中步”非常重要，即击球之后，必须第一时间跑回“米”字交点附近，迎接下一球的到来。

通过这一学期的学习，不但让我的羽毛球技术得到了很大的提高，也让我明白了一个道理，永远都要保持虚心的态度，不要把自己看的太高。为什么大海是大海，因为大海把自己放在世界上最低的位置，所以涓涓细流汇入江河，最终才流入了大海。要认真学习每一件事，要做到不耻下问，有句话叫“学无先后达者为师”，遇到别人比自己优秀的地方要虚心请教，可知，“不积跬步无以至千里，不积涓流无以成江河”。

打羽毛球的心得体会篇七

这学期体育依然是我喜爱的羽毛球课，在老师的悉心、认真、负责的教导之下，不但让我的羽毛球技巧得到提高，也使我学到了很多的东西。由于我本身就对羽毛球有兴趣，所以，当我看到有羽毛球可选时，我真是欣喜若狂，毫不犹豫的填选了羽毛球。还记得当时上第一节羽毛球课时，做热身运动时，我原以为肯定还是从前那种老套的热身活动，可是没想到的是，老师却别出心裁，让我们尝试了好多未曾见过的生动有趣的热身运动，而且还是针对我们要打羽毛球而专门设计的热身运动，看到同学们有趣的姿势，大家都笑作了一团，就这样，第一节羽毛球课在一个轻松、快乐的氛围下开始了。

虽然之前没有系统的学习过羽毛球这项运动，但是自己多多少少还是有那么一些水平的，当然在我上完这学期的羽毛球课之后，我才发现当时自以为是的认为是多么愚蠢。学期开始的时候都是从基础的动作学起，老师总是不停的纠正我们的小错误，一定让我们把动作做正确，做标准才可以练习下一个动作。正是因为没有系统的练习过羽毛球，所以我及时摆正自己的心态，努力练习基础动作，从最基本的脚步练起，到下手发高远球、胸前反手发球、击打高远球，网前的正反手切球，就好像盖楼一样，只有把这些基础打好了，才能真正的进行羽毛球竞技比赛。

同时，除了个人水平之外，羽毛球竞技比赛，也是一场心理战，我们要表现的放松、从容，这样打气球来，既不会太累，也不会因为输掉几个球而焦急，从而给对手机会。我们要保持微笑，以一种愉悦的心情面对我们的对手，给他一种错觉，让他以为你一直很轻松，没有感到疲惫，给他造成心理压力。在一些小细节方面同样要注意，比如握拍，一个标准的握拍姿势不但有利于球的击打，对于判断球路走向的影响也是非常大的。从这一点上就能够看出你是否认真、系统的学习过羽毛球运动。握拍不能一成不变，要灵活掌握。每个人的握拍虽然整体上差不多，但因个人手掌的大小，球拍把手的大小、个人喜爱不同，细看之下，都有微小的差异，这也是决定他们球路与强弱项很重要的一个因素。步伐也是一个致胜的关键，步法分为“米”字步和“回中步”，交叉步，并步，转身。关键在于重心的把握，尽量保持身体的挺直与平衡，多用箭步跑动，即脚趾与脚掌着地，而脚后跟尽量少着地，脚带动身体，而非上身带动腿脚跑动，其中非常关键的一点，特别是打单时，“回中步”非常重要，即击球之后，必须第一时间跑回“米”字交点附近，迎接下一球的到来。通过这一学期的学习，不但让我的羽毛球技术得到了很大的提高，也让我明白了一个道理，永远都要保持虚心的态度，不要把自己看的太高。为什么大海是大海，因为大海把自己放在世界上最底的位置，所以涓涓细流汇入江河，最终才流入了大海。要认真学习每一件事，要做到不耻下问，有句话叫“学

无先后达者为师”，遇到别人比自己优秀的地方要虚心请教，可知，“不积跬步无以至千里，不积涓流无以成江河”。

毛球的魅力 ----校选课羽毛球学习有感 时光飞逝，转眼间一学期丰富多彩的体育生活已经结束了。这学期我选择了“羽毛球”这项相互进行击球对抗的球类体育运动项目。其实，我是一个很不擅长球类运动的女生，对各种球类运动的兴趣也不大。选课的时候也纠结了很久，反复改了几次。最后还是选择了羽毛球，因为想给自己一个挑战的机会，去尝试一些新的东西。我是一个初学者，以前很少打羽毛球，因此早学习中遇到一些障碍，特别是在挑球这一块，考试也没有达标。但这并不是向老师所说的那样，我没有认真学习，只是因为我掌握能力差了一点。如果给我更多的训练的机会，我想我一定可以达标。下面是我这学期以来学习的一点感受，和老师分享一下。

通过这一学期的学习与训练，我学到了很多与羽毛球有关的专业知识。不仅掌握了一些羽毛球的基本技术，也锻炼了身体。这学期选了羽毛球以后才知道自己的动作居然那么不正确，通过一个学期的学习自己改掉了不少错误的动作，并且也丰富了自己的课余时间，经常和室友一起去羽毛球场打球。这些进步和改变，都让我感觉到感觉选择羽毛球是正确的。

羽毛球这项运动充满了它与生俱来的吸引力。应该说这绝对是一项充满着智慧的运动。从最初的不擅长，到后来的被其深深吸引，我也才能始终未言放弃，认真得上完每一节课。在这条不太容易的路上和我的同学们，以及我们的可爱得羽毛球老师一起努力着。不是为了应付学校规定的学分，只是既然选择了就要坚持，既然要挑战，就要好好对待，不轻言放弃。所以即使在挑球这一块没有做好，我也并没有丢掉不管，还是和同学们一起参加补考，由于一系列原因演变成写论文。在一学期学习中，我认识到了以下几点。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。关于羽毛球的技术,我自己掌握的不多,也没什么好总结的。在网上查了一些资料,只要有以下几个方面。羽毛球技术包括手法和步法。其特点是:

1. 手法上的一致性特点。无论是后场的高、吊、杀球,或者是前场的搓、推、勾等技术,在击球时,其身体姿势即准备姿势、引拍动作和挥拍动作的前期都要尽可能做到相同或相似,达到动作一致性的要求。要想成为优秀的羽毛球选手,必须掌握手法的一致性,以便随机应变,给对手构成威胁,使对手在我方击球之前不敢贸然行动或准确判断。手法的一致性还经常造成对手判断的错误而陷入被动的局面。
2. 手法上的灵活与突变性特点。手法是羽毛球技术的关键,能否灵活运用手指各关节的发力及其协调性,是手法突变性的前提。在手法一致性的条件下,当发现对方提前移动,准备接本方将要击出的球时,突然改变本来想要做的动作而打出另一种球路,使对方因重心偏离来不及作出反应。
3. 步法的全方位特点。羽毛球步法由垫步、并步、跨步、蹬步和跳步五种基本步法构成,并由这五种基本步法组成向前、后、左、右的全方位步法,只有这些基本步法组合得合理和掌握得协调,才能有利于更快地达到击球的方位及争得主动权。
4. 步法的

快速和灵活特点。步法的起动，移动，制动和回动各个环节必须快速灵活，提高快速移动的能力，才能在比赛中争得更多的主动权。否则，步法的迟缓就将在比赛中处于被动地位。手法的一致性和突变性特点，是与步法的快速和灵活性特点相辅相成的。根据赛场情况的变化，能及时地调整和改变步法的组合及其幅度、频率，才能变被动为主动。

短短一学期恍然而逝。应该感谢老师您，将我们引入羽毛球的世界。羽毛球这项运动，除了让我们的身体在运动后感觉舒畅之外，还有心灵的放松。我想这都要感谢您对我们考试得严格要求，才使得我这么认真地去对待羽毛球，去培养自己对体育运动的兴趣。我想仅仅这短短一个学期，我已经深深爱上了羽毛球。跟着您上羽毛球课使我受益匪浅。在羽毛球课上您针对接发球的步法和动作教了能让我们快速掌握打羽毛球的要领。在平时的练习中老师您能针对个别同学在打法上存在的问题进行指导，让我们有错就改，规范自己的动作，在技术上每节课都有提高。您教授羽毛球课的内容非常丰富让我们在打球的同时找到很多乐趣，感觉不到疲劳和乏味。羽毛球考试更有特色，让我们知道不足之处，并去提高和改进。这学期羽毛球的学习已经告一段落了，在我回首这些练球的每一堂课时，我都能感受到这项运动魅力所在——使人始终保持着朝气蓬勃的精神状态，为我增添了不少的生活情趣。

打羽毛球的心得体会篇八

其实我很早就喜欢打羽毛球，只是当时的爱不是很强烈，因为我的老师最近在体育课上打羽毛球，我对羽毛球的兴趣开始增长。

最近下课，经常和好朋友——崇仁在学校中庭打羽毛球。崇仁羽毛球打得很好，我经常打不出他的杀技——。但是我尽力反击，接球和杀球的技术逐渐提高。除了羽毛球课，老师还会纠正我的发球姿势。虽然只是个小问题，但无论如何也

改变不了。当时我就想：打羽毛球真的是一门学问！

自从我开始上羽毛球课，随着我的日常练习，我的技术越来越好，我的基本动作也变得熟练了，比如发球，杀球，打长球。其中我觉得我学的最难最慢的一招就是——杀！击杀球有很多困难。比如我每次想杀球，都打不到飞球。原因是球还在高位，所以急着挥杆，但要等球落到额头的高度才能成功打中杀球。

打羽毛球教会了我快速反应和奔跑。如果速度太慢，我要看着球在眼前落地，就好像它是慢动作一样；还有，握拍的姿势很重要。如果握拍姿势不对，正手拍可能打得好，但是碰到反手拍就完了！

最后，我想和你分享我的梦想。我的梦想是将来成为一名国家羽毛球运动员。当我成为一名国家羽毛球运动员，并拥有高技能时，我可能能够代表我的国家参加奥运会，为我的国家赢得荣耀。为了实现这个梦想，我会更加努力！

打羽毛球的心得体会篇九

今天过后，我大学中的`体育课结束了，我这样说是原因的，因为这对我来说在体育上的学习，在有老师的指导下学习机会已经成为过去。以后的学习就只有在黑暗中摸索了，不过这样也好，一直在老师的指导下上课像是处在温室里一般，我们要学好羽毛球不能那样，要经历失败才会有提高。我记得在大二开学时，那激动啊，因为在大一时候看着师哥师姐在打羽毛球羡慕得紧，我喜欢杀球(在没有学习羽毛球以前我叫它扣球)，说来也有意思，在一个班里刚开始上课的时候有人比我还着急，打着打着就喊出了“扣球”，当时就被其他同学纠正正，我也听到了，因此我对着沙丘是记忆尤深。俗话说：没有好的基础大楼是建不高的，所以第一节课我觉得是很没劲的，但是这是必须会的，这是基本要领，我们要从理论上了解他，认识他，这样才能把羽毛球打出样子，才不

至于打成闹着玩的样子。

以后，开始了真正的羽毛球学习，随着课程的进行，我和同学们逐渐学会了，了解了什么是杀球、什么是双打发球线、怎么发后场高远球、发后场高远球的好处有哪些、找什么样的时机来完成杀球，在什么样的情况下杀球质量高还有关于咋样来接对手发过来的球，包括杀球。后场高远球、平抽以及主动接球和被动接球，接球时的步伐，这些东西太多太多，并不似一两个学期就可以掌握的。这个学期我们我们一改常态，给每位同学进行分组，再进行小组比赛比赛，而且增加了双打比赛项目。如果说单打考的是基本功的话，那么双打将考验的是两个搭档之间的配合，这是要时间来磨练的，时间久了以后会出现默契，这才达到了双打的基本要求，当然这是我的看法。

打羽毛球的心得体会篇十

不知道从什么时候开始，哥哥迷上了打羽毛球，应该是去健身房产生的兴趣；或者他在电视上看奥运会的时候，被他们矫健的身姿所吸引。

今天是个睡懒觉的好日子，但还没等我自然醒来，就被人为的噪音吵醒了：“姐姐！跟我打羽毛球！”

洗完澡，我们各自拿着球拍去各自的领地。我先把我的羽毛球吐了，拼着拼着弟弟的地盘。吼！我接住了！我把球退回去了。我也不甘示弱，给了他一个高球。我以为他根本抓不到，结果却是惊人：弟弟退后一步，双脚离地，举起羽毛球拍，把球拿回来，给了我一个高球，以一种他自己的方式对待他。我跳了，但是球的速度、高度和力量都太快了。我很无奈，但是弟弟赢了一局。我很不服气，想再玩一局。小弟欣然同意。

第二局开始，我还是发球。我从上一局学到了弟弟的技术。

第一局打高球，这次打低球。我弓起腰，把球放在肚子前40厘米左右，然后用力把球拍放过去。弟弟一脸惊讶。他没想到一直打高尔夫的妹妹会打低球，出其不意地挡球，但还是没打中。这一次，我打败了弟弟一次，浑身充满了骄傲。这次轮到我不服气，要求再来一局。我只是想答应，但是我妈来了。我和弟弟要约好下次决战。

打完羽毛球，我突然觉得轻松多了，心情也很好。这应该就是运动的魅力吧！

打羽毛球的心得体会篇十一

星期六，我去枣冲球馆学打羽毛球。

早上九点钟到球馆，真热闹，有许多叔叔阿姨都已开始开战了。老师先教我丢球。我拿着羽毛球，把球用力一扔，扔得很近，球很轻，我怎么使劲，它都飞不远，而且有时连网都不过呢，老师说这是让我们感受羽毛球。接着老师又教我们怎么抓球拍，我握住球杆先把手掌往杆的中部移一下，再把大拇指放在拍杆的上面，食指在中间，中指、无名指和小指在下面，而且是贴在一起的，老师说这样才抓得紧。教师让我用球拍使劲打几根吊在瓶子上的绳子，我先抓好球拍，然后把脚移好，用力一拍就拍到了，我觉得很好玩，于是，我多拍了几次，最后，教师给我喂球，老师先拿来二十多个羽毛球来，然后叫我站在网的另一边的中间，他把羽毛球丢过来，我就把羽毛球打过去，有时候我是一个也没拍中，有时是连接几个都没拍中，我有些垂头丧气了，但这更让我下了练好羽毛球的决心。

每打中一个，我会开心一会，羽毛球是运动量很大的一个项目，弄得我又开心又累，结束练球之后，我高高兴兴地回家时不忘告诉教练，下个星期还要还来。

打羽毛球的心得体会篇十二

戴着一顶白色小帽子和许多小羽毛。飞来飞去，在空中滑行，看能不能接住。你看这是什么哈哈，我告诉你，这是个小羽毛球。前不久，我和哥哥开始了一场羽毛球大战。你想看看吗？准备好了吗？快走。

这是一个非同寻常的早晨。我妈建议我和弟弟去楼下的花园锻炼。我灵机一动，大声说：“我好久没打羽毛球了。我们为什么不打羽毛球？”我下命令的时候，大家已经准备好球拍出发了。

我们来到花园旁边的车道上，选了一个合适的地方，做好准备，开始战斗。先猜拳击吧，哈哈，我赢了，我先发球。于是，我拿起了羽毛球，渐渐地把球拍往前挑。小羽毛球跳到空中，优雅地在空中起舞，落在哥哥面前。是哥哥。我一下子就接住了球。比我家三条腿的猫差多了。只见哥哥一下子用力挥动球拍，小羽毛球“千里之外”飞了出去。我立刻转身往回跑，最后拿到球，但是现在转身玩已经来不及了。我闭上眼睛，用力挥动球拍。小羽毛球“咻”的一声飞过了线，和线有了亲密的接触。“哈哈哈哈哈”我忍不住笑了。没想到我这么幸运能飞过这条线，但是。

哇哈哈！我哥在我做白日梦的时候捡了球，跳起来做了个尖刺，让我不知所措。我大叫：“哇！你才是，这是别人的危险！”哥哥根本不理我，在我面前晃来晃去，气得跺脚！

我开始认真起来，也许是因为愤怒，我突然变得充满了力量。我捡起球，把球拍向前扔去。小羽毛球像子弹一样擦着哥哥的肩膀，落在他的头上。这样的哥哥像个小丑，我和妹妹在旁边笑。

我看到哥哥不甘示弱，捡球的时候就出手了。我立刻跑过去接住了球。得到它太糟糕了。我不禁想到，我看了看球拍，

轻轻的倾斜了一下。球终于被我接到了。我看到这个小球斜着飞过哥哥的裤腿。我哥以为我抓不到球，我一点准备都没有。那个球，像这样赢了。

打羽毛球的心得体会篇十三

羽毛球竞技比赛，也是一场心理战，我们要表现的放松、从容，这样打气球来，既不会太累，也不会因为输掉几个球而焦急，从而给对手机会。下面是本站带来的，欢迎阅读。

打羽毛球嘛，就是全身运动，能增强我的耐力和体力。因为曾经在相关的羽毛球杂志上有这样的一则报道说，打一场羽毛球就相当于是进行了马拉松。一开始我会觉得奇怪，真正比较起来的话，网球的场地比羽毛球大，跑动距离和路程肯定也比羽毛球的多，可是这样的理解是错误的。因为羽毛球的回合比网球多的多，在一些技术(特别是步伐)的处理上远远多于网球。其次还能增强我的爆发力。

爆发力主要是手臂的前臂和小腿。因为羽毛球这项运动对进攻也是很有要求的，杀球、起跳、封网等等动作都需要一定的爆发力。这两点是我觉得最主要的好处。其他的比如肢体协调性、肌肉有结实感，对小孩来说可以有助长个子，动脑力，而且打羽毛球也是可以提升气质的，看看中国羽毛球队的选手们，都是威风凛凛的。但是至于减肥的话，我觉得羽毛球并不能起到什么太大作用，最多出点汗燃烧点脂肪，也就使肌肉变结实。

打羽毛球也要讲究发球规则和技巧，在准备击球时，调整好握拍，但不要握太紧，发力击球的一刹那，中指、无名指和小指握紧球拍，拇指和食指控制好球拍的方向。不击球时，握拍要放松。球拍和掌心要留有空隙。 发力要领：

(1) 反抽后场：用前臂，腕部爆发力

(2) 挡前场或勾对角球：用手指，腕部爆发力

(3) 正手区接杀球：食指控制方向，落点

(4) 反手区接杀球：拇指控制方向，落点

发高远球：

此种发球方式是要把球击到对方球场的端线附近，从很高的位置垂直掉落，目的是让对方后退。发球时以抛起发球法较容易。姿势是左脚向前，右脚在后，轻轻抛起球，当球离开手的同时挥动球拍，最好能弯曲手臂，在伸直前的一瞬间将球击出，利用手腕的扭动使球拍向左肩上方挥，让球飞得又高又远。正拍挥拍方式：

长球——预备击球时，侧身呈拉弓姿势，右手持拍者右脚在后，以左手锁定球的飞行，左手持拍者反之，击球时放松手腕，手臂打直，拍面扬上。杀球及后场切球——挥拍方式与长球大同小异，差别在于击球时拍面朝下，切球时则力道放小。

反手挥拍方式：

转身背对球行进方向，右手持拍者右脚跨左，以右手轴锁定球，运用手腕控制拍面击球角度，以打出长球、切球或杀球。

发球击球法：发球是羽毛球的击球法中最难的一种（控制球的飞行情况）。关于羽毛球的发球法，在规则中有非常详细、严格的限制。简单的说，必须由下向上击球，而且一定要等对方接球员准备好才能发球。不可像排球、桌球、网球等比赛，一开始就发动攻势，以期有发球得分的情形。因此，能够随时稳定的发球，就等於控制了局面，所以说，发球是最重要的击球技术。

以上就是我学习羽毛球后的心得体会。

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。

这学期体育依然是我喜爱的羽毛球，在老师的悉心、认真、负责的教导之下，不但让我的羽毛球技巧得到提高，也使我学到了很多。由于我本身就对羽毛球有兴趣，所以，当我看到有羽毛球可选时，我真是欣喜若狂，毫不犹豫的填选了羽毛球。还记得当时上第一节羽毛球课时，做热身运动时，我原以为肯定还是从前那种老套的热身活动，可是没想到的是，老师却别出心裁，让我们尝试了好多未曾见过的生动有趣的热身运动，而且还是针对我们要打羽毛球而专门设计的热身运动，看到同学们有趣的姿势，大家都笑作了一团，就这样，第一节羽毛球课在一个轻松、快乐的氛围下开始了。

虽然之前没有系统的学习过羽毛球这项运动，但是自己多多少少还是有那么一些水平的，当然在我上完这学期的羽毛球课之后，我才发现当时自以为是的认为是多么愚蠢。学期开始的时候都是从基础的动作学起，老师总是不停的纠正我们的小错误，一定让我们把动作做正确，做标准才可以练习下一个动作。正是因为没有系统的练习过羽毛球，所以我及时摆正自己的心态，努力练习基础动作，从最基本的脚步练起，到下手发高远球、胸前反手发球、击打高远球，网前的正反

手切球，就好像盖楼一样，只有把这些基础打好了，才能真正的进行羽毛球竞技比赛。

同时，除了个人水平之外，羽毛球竞技比赛，也是一场心理战，我们要表现的放松、从容，这样打气球来，既不会太累，也不会因为输掉几个球而焦急，从而给对手机会。我们要保持微笑，以一种愉悦的心情面对我们的对手，给他一种错觉，让他以为你一直很轻松，没有感到疲惫，给他造成心理压力。在一些小细节方面同样要注意，比如握拍，一个标准的握拍姿势不但有利于球的击打，对于判断球路走向的影响也是非常大的。从这一点上就能够看出你是否认真、系统的学习过羽毛球运动。握拍不能一成不变，要灵活掌握。每个人的握拍虽然整体上差不多，但因个人手掌的大小，球拍把手的大小、个人喜爱不同，细看之下，都有微小的差异，这也是决定他们球路与强弱项很重要的一个因素。步伐也是一个致胜的关键，步法分为“米”字步和“回中步”，交叉步，并步，转身。关键在于重心的把握，尽量保持身体的挺直与平衡，多用箭步跑动，即脚趾与脚掌着地，而脚后跟尽量少着地，脚带动身体，而非上身带动腿脚跑动，其中非常关键的一点，特别是打单时，“回中步”非常重要，即击球之后，必须第一时间跑回“米”字交点附近，迎接下一球的到来。

通过这一学期的学习，不但让我的羽毛球技术得到了很大的提高，也让我明白了一个道理，永远都要保持虚心的态度，不要把自己看的太高。为什么大海是大海，因为大海把自己放在世界上最低的位置，所以涓涓细流汇入江河，最终才流入了大海。要认真学习每一件事，要做到不耻下问，有句话叫“学无先后达者为师”，遇到别人比自己优秀的地方要虚心请教，可知，“不积跬步无以至千里，不积涓流无以成江河”。

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。

去年刚入校时，我出于兴趣体育课选修了羽毛球，因为高中时课余也经常打羽毛球，觉得对这项运动挺熟悉的，深入学习后发现羽毛球并不是像我想象的那样简单。我自认为还是个爱运动的人，又比较喜欢球类。这学期选了羽毛球以后才知道自己的动作居然那么不正确，这一年来的学习后自己改掉了不少错误的动作，也锻炼了身体，丰富了课余生活，感觉选择羽毛球是个正确的选择。到大学，选择羽毛球课，其实这才是我第一次正式的接触到羽毛球。一项简单的娱乐活动这下子倏的多了些许严肃。

既然是作为选修课，那么上课时也就不像平时打球那样是出于娱乐或者锻炼的目的。一些基本动作看似简单，但要做标准也并不容易。

1、握拍：正手握拍时强调虎口必须对准拍沿，五指放松，手腕自如。

2、挥拍：如何挥拍是初学者的关键。主要体会手腕用力。击球一刹那，拍面与球垂直。手腕放松，胸打开。

本学年主要学习了正手发高远球和反手发网前球，这也是期末考试的内容。正手发高远球：

身体形成左肩向球网，身体重心移植右脚，右臂向右后方摆

起，完成引拍动作。完成引拍动作之后，紧接着身体重心随着上体由侧面转向正面而移植左脚，右脚跟提起，上体稍微前倾，右前臂向侧下方挥动至上体由侧面转向正面是，左手开始放球。此时腕部动作尽量伸展，做最后击球动作，右前臂完成向侧下方挥动后，紧接着向上方会动。此时前臂内旋，使腕部动作由伸展至微曲，击球瞬间，手指紧握球拍，完成闪碗动作，球拍击打到球市拍面成正拍面击球。

反手发网前球：

两脚与肩同宽，右脚在前，脚尖对网，左脚在后，脚尖侧后点地，重心放在右脚上，为了提高击球点，右脚可适当提踵；左手拇指、食指和中指握住球的羽毛处，球头自然倾斜置于反拍前，右手反手握拍自然屈肘放至体前拍头朝下，两眼正视前方，呈发球前的准备姿势。左手放球的同时，右手前臂以肘为轴内旋，带动展腕由后向前做回环半弧形挥动，准备击球。击球时，尽可能在规则允许的范围内提高击球点，手腕由外展至内收发力，靠手腕和手指控制力量，以斜拍面向前轻轻推送切击球托，使球尽量贴网飞过并落入对方前发球线内。以制动动作结束发力，并迅速将握拍姿势调整为正手放松握拍。

除技术要领外，我还总结了几点心得：

1. 虚心好学，不耻下问。积极主动向水平高的人学习，不要怕别人拒绝，每次学习一个动作，积少成多，技术水平能飞快长进的。通常水平高的人，只要不是花很多时间，有人虚心向他求教，都会给予点拨的。
2. 勤思苦练。学习技术，不能蛮练的，得善于观察和总结，认真思索和揣摩，才能领悟动作精华，避免是似而非的错误动作定型。
3. 学习鉴赏。自己不打球时，多认真观看他人的比赛，细心

揣摩别人的长处，增长自己的见识，去其糟粕，取其精华，在事后的自己练习中，借鉴他人的精华技术，有意尝试，逐步体会，最终化为己用。

4. 乐意教学。其实，有很多技术动作，都是在不知不觉中形成的，很多人对它的理解都会有不同的，而在教他人练球时，就能温故知新，能细心感悟到技术动作的细节，通过他人的提问，还能挖掘出自己没在意的理念，从而更能体悟到技术动作更大的内涵，使自己的动作更加完美。

总而言之，通过这一年的学习与训练，我受益匪浅。羽毛球是一个耐力、速度、力量并重的项目，每个人的情况不同，应该找到自己身体素质和技术上的缺陷，进行有针对性地练习。提高是一个缓慢的、循序渐进的过程。

打羽毛球的心得体会篇十四

体育锻炼是提高身体素质的最好方法，今天，我就和邹好，刘易之去打羽毛球了。

一开始，她们两个人配合默契，在人数上也有优势，我只能勉强应付，后来我的分数一直没上去，失去了很多分，她们明显占了上风。但我也发现了她们的一个弱点，当我把球打到中间的时候，她们要不是两人都以为是对方接，要不就是两人都抢着去接，拍子碰到了一起，球没接到。凭借这点，我渐渐扳回比分，而且越打越熟练，慢慢占了上风。

后来，两队都互不相让，比分差距越来越小，20比18，是最关键的地方了！刘易之正手发球，我反手挑球正好打到中间，两人都争着去接，结果当然是——没接到。“太棒啦！我赢啦！”在我胜利的欢呼声中，比赛终于落下了帷幕。

事后，我觉得这不单是一场羽毛球赛，他锻炼了我的毅力和

决心。其实途中有好几次连续十分气馁，但我始终坚持不懈，最终赢得了比赛。生活中也是如此，遇到困难，不要灰心，坚持下去，会成功的！

羽毛球学习心得体会通用篇4

打羽毛球的心得体会篇十五

回头想想，这学期真不应该选羽毛球的，我真的对羽毛球一点感觉都没有，还好最后补考时顺利的过了关。不过这还是得归功于勤学苦练一两个星期的结果。在这里，我要感谢陪我练习过的同学们，没有他们的支持与鼓励，我是不会有那么大的进步的。下面是我上完体育课后写的一篇体育论文，在此拿出来给大家分享。写得不是很好，请大家多多指教。呵呵！

时光飞逝，转眼间一学期丰富多彩的体育生活已经结束了。这学期我选择了“羽毛球”这项相互进行击球对抗的球类体育运动项目，尽管我是一个初学者，以前从未打过羽毛球，但凭我对这项运动的热爱以及在老师的淳淳教导下，我渐渐的入了门。

通过这一学期的学习与训练，我学到了很多与羽毛球有关的专业知识。不仅掌握了许多羽毛球的基本技术，也锻炼了身体。受益匪浅。我自认为还是个爱运动的人，又比较喜欢球类。这学期选了羽毛球以后才知道自己的动作居然那么不正确，通过一个学期的学习自己改掉了不少错误的动作，也锻炼了身体，丰富了课余生活，感觉选择羽毛球是个正确的选择。我想下学期的课可能更富有挑战性，我会积极锻炼积极动脑努力提高自己的技巧。人至大二，选择羽毛球课，其实这才是我第一次正式的接触到羽毛球。一项简单的娱乐活动这下子倏的多了些许严肃。拿着漂亮轻薄的金属球拍走向体育馆的样子还真

有点像那么回事。然而羽毛球毕竟是羽毛球，作为一项体育运动羽毛球训练有他艰苦的一面。大的运动量和高技巧性的确对我这样一个体质本身不大好的女孩来说是很难的。但是羽毛球同样是充满了它与生俱来的吸引力。应该说这绝对是一项充满着智慧的运动。正是因为被其深深吸引，我也才能始终未言放弃，在这条不太容易的路上和我的好朋友们，以及我们的可爱得羽毛球老师一起努力着。不是为了有朝一日成为世界冠军，只是既然选择了就要坚守住这份心里的挚爱，也守住年轻人这颗不言放弃的心。

短短一学期恍然而逝。应该感谢老师您，能用这种年轻的方式和我们交流，用这样富有青春气息的方式将我们引入羽毛球的世界。倘若不是这样我恐怕早已沉没在艰辛的运动过程之中早就失却了兴趣和信心。不是说过一条快乐的路永远不会让人厌烦，不是吗？同时在体育场里，有暖融融的气氛始终将我包围着，这样的感觉真的好。如今，每天早上约上若干好友一起去打球已成了我生活的习惯。这是我第一次将一项运动作为自己的一项习惯来看待。除了身体在运动后的舒畅之外，还有心灵的放松。我想这都要感谢您对我们考试得严格要求，才使得我这么认真地去对待羽毛球，去培养自己对体育运动的兴趣。我想仅仅这短短一个学期，我已经深深爱上了羽毛球。

通过在羽毛球课上的学习，我了解到了羽毛球对身体素质的要求很高。需要良好的身体协调性，一瞬间快速做出反应的判断力。羽毛球是一项很累的运动，需要良好的耐力和爆发力，还要有敏锐的智慧去判断球的来路。想打好羽毛球并不是件容易的事，最基本的是要在课堂上学习好羽毛球的基本要领。跟着您上羽毛球课使我受益匪浅。在羽毛球课上您针对接发球的步法和动作教了能让我们快速掌握打羽毛球的要领。在平时的练习中老师您能针对个别同学在打法上存在的问题进行指导，让我们有错就改，规范自己的动作，在技术上每节课都有提高。您教授羽毛球课的内容非常丰富让我们在打球的同时找到很多乐趣，感觉不到疲劳和乏味。羽毛球

考试更有特色，让我们知道不足之处，并去提高和改进。

大学里开羽毛球这门课真的很好，在进行体育锻炼的同时让我对羽毛球有了更多的了解。这样不仅丰富了我的大学课堂生活，让我有了积极向上的斗志，坚忍不拔的意志。我本是一个不喜欢运动的学生，以一种应付的态度对待以往的体育课。但您的授课使我爱上了体育，爱上了羽毛球。我崇拜您精湛的技术，欣赏您幽默的授课方式。我不仅在课上抓紧时间练习，在课下也经常和同学们进行交流。现在我虽然在技术上还有很大差距，但我争取在下一个学期有一个新的风貌。总之，羽毛球课是我们忙碌的学习生活中的一个很好的调剂与放松。通过一学期的学习，在认识了更多的朋友的同时，我掌握了更多的技术，从不会打羽毛球到现在打球水平有了很大的提高，身体也得到了锻炼。它使我有收获。

通过这一学期对羽毛球的刻苦学习与训练，培养了我的竞争意识和进取精神。羽毛球这种运动特有的对抗性及强负荷性的锻炼方式，有助于培养我充满自信，不畏困难，顽强拼搏，积极进取的精神！另一方面，为了打好羽毛球，我这几周每天不到6:30就起床到宿舍楼下的体育场练球，虽然起早很辛苦，打球也很累，但我依然坚持了下来。而且在练过球的每一天都精神充沛，上课时思维也非常活跃，怪不得总听人说经常打羽毛球可以改善人体代谢功能，提高吸氧能力，提高免疫力，缓解疲劳呢！同时，在练习打羽毛球的过程中，让我充分理解了与搭档相互配合的默契，我们在尊重对手的同时，别人也会尊重你，这样的球才接得稳，达得好。这一点又对培养我们协作，忍让和谦虚等优良品质大有益处，有利于树立正确的人生价值观。

这学期羽毛球的学习已经告一段落了，在我回首这些练球的每一堂课时，我都能感受到这项运动魅力所在——使人始终保持着朝气蓬勃的精神状态，为我增添了不少的生活情趣。

“心态决定一切”，这句话虽然比较绝对，但也说明了心理

状态的影响作用。这三周的考试我都紧张得不得了，生怕自己打不好，可就这样的心态导致了我一次一次的发挥失常。在与老师的交谈中，我知道了由于技术水平不好，自己缺乏自信，连自信心都没有怎么可能打得好呢？我好好反省了一下，真的是这样，平时要同学陪我去练球的时候，我就总跟她们说，我考试时打不好怎么办啊？正是这种心态所在，导致了一次次的失误，使我本来已有的一点自信也全没有了。我应该好好想想自己打不好的问题原因所在，克服弱点，发挥优势，自觉的调控杂念和消极情绪，坚持平时练习时一贯的专注和以一颗平常心去对待考试，也许这样我才能发挥好，打出自己真正的水平！

上了羽毛球课，我自己能感觉到明显的进步。我印象最深的就是，一次老师发现我发球的方法不对，发球时总是发得过低或过远，并且方向总是倾斜。就让我按发球的动作一次又一次的对着在天花板上击球，刚开始不知道老师的用意，可练习过之后才发现，站立的步法，手臂的用力方向等都对发球有重要影响。与从前不规范的动作相比，它确实能使我的发球水平有所提高。自己的发球动作比以前规范了，以前用很大的力效果却不好，现在轻轻一击，就会把球击的很远。所以从各个方面都使我感觉上羽毛球课受益匪浅。总之，这门课很有意思，而且我也从中学会了很多知识和技术，给我们枯燥的学习生活增添了无限乐趣。

时间过得真快，转眼一学期的时间就过了，到了该跟老师到别的时候了，我就趁着写此论文的机会跟老师说：感谢您一学期的教导，也谢谢您让我享受了羽毛球的乐趣，祝元旦快乐！新年快乐！最后，真心谢谢老师带我们走过了愉快的这一学期，我们都很感激您。愿您在新的一年里身体健康、工作顺利。

打羽毛球的心得体会篇十六

近来两天，吃过晚饭之后，我就会跑到哥哥家里，和他还有

他的妈妈一块去体育馆打羽毛球。

在过去的路上，我们在小心被警察拦住，因为我们可能超载了。阿姨让我们帮她看看有没有警察看过来，哥哥却在说：“看过来呀，这边有人超载啊，怎么都不来拦。这警察太不负责任了，撤了撤了！”阿姨在说：“你再烦，被发现后我开车和天天先回去，你给我自己走回去。”“啊~不要啊~”哥哥在“哀嚎”。我也很不给他面子的.笑了出来。

到达了之后，我们找了一个角落(相邻的两面都是墙)打羽毛球。由我发球，我一下把球抛了起来，一拍打过去，羽毛球飞到了墙外。哥哥无奈的说：“我去捡球!~”我无聊的坐在地上。阿姨走了过来，笑着对我说：“这么高的墙你都可以打到外面啊~我服了你了!”

当哥哥把球捡回来后，阿姨让我们换个地方打球，我们只好“搬家”了。我们换到了一棵树底下。

这次不是由我发球了，而是哥哥。我们打了几局后，我突然想到了一件事,便说了出来：“如果羽毛球打到了树上怎么办?”“把羽毛球拍扔上去把它打下来。”“那万一羽毛球拍扔了上去掉不下来呢?”“……………”哥哥无语了。我也没再说什么，继续打球。结果，哥哥把球打上了树，又把羽毛球拍扔了上去，可不幸的是它也上去了。哥哥转过头，对我说了一句：“你好乌鸦!~”我很想告诉他，我的乌鸦嘴不算这两次已经灵了三次了，不过说了哥哥会不会让我别说话啊?后来，还是阿姨有办法，把水瓶扔了上去，把它俩给打了下来。我很识相地闭了嘴，继续打球。

大约到了8点，我们才依依不舍地离开了体育场!

打羽毛球的心得体会篇十七

今天，我和爸爸一起打羽毛球。

说起打羽毛球，我还是个新手，可爸爸已经是个老手了。不过，我不怕，反正老手也有失手的时候。我跃跃欲试，恨不得比赛马上开始。

一、二、三！比赛开始了！首先由我来发球。我将球往上一抛，用球拍轻轻地去拍球，可我没拍准。第二次，我又是轻轻地一拍，羽毛球从我的球拍边缘轻轻擦过去，又是“失之交臂”！第三次，我急了，双手握住球拍柄，看准了球，猛地打了出去。“啪”的一声，终于打中了！我高兴极了。只见羽毛球像火箭似的，向爸爸冲去。球又快又狠，爸爸一时没看清球的落脚点，只好败下阵来。哈哈！第一回合，朱灵胜！

紧张的.第二回合开始了！老爸开始发球，只见爸爸把球抛的很高很高，再把拍子直着举起来，“啪”的一声，球高高的向我冲来。我一跃而起，也学着爸爸的样子，将拍子直举，看准球，“好嘞！”我欢呼一声，我接到了！哈哈！看我给你来个扣球，你肯定招架不住！看着球直勾勾的往爸爸那边的地上飞，我得意洋洋地想。说时迟那时快，爸爸竟在千钧一发之际，用球拍一挑，来了一个“海底捞月”，把我看得目瞪口呆。这是一个高抛球，可打歪了，我见状，赶紧来一个“大鹏展翅”，把手臂伸长。啊哈！轻而易举就接到了球，我也来了个高抛球，可爸爸几乎不费力气就接到了，这可能就是老手的优势吧！可爸爸又回给我一个“扣球”。我的天啊！我又不会“海底捞月”，我只好眼睁睁的看着羽毛球落地了。唉，第二局，爸爸胜！

我和爸爸你一拍，我一拍，羽毛球在空中滑出一道道优美的弧线。

打羽毛球的心得体会篇十八

今天过后，我大学中的体育课结束了，我这样说是原因的，因为这对我来说在体育上的学习，在有老师的指导下学习机

会已经成为过去。以后的学习就只有在黑暗中摸索了，不过这样也好，一直在老师的指导下上课像是处在温室里一般，我们要学好羽毛球不能那样，要经历失败才会有提高。

我记得在大二开学时，那激动啊，因为在大一时候看着师哥师姐在打羽毛球羡慕得紧，我喜欢杀球(在没有学习羽毛球以前我叫它扣球)，说来也有意思，在一个班里刚开始上课的时候有人比我还着急，打着打着就喊出了“扣球”，当时就被其他同学纠正正，我也听到了，因此我对着沙丘是记忆尤深。俗话说：没有好的基础大楼是建不高的，所以第一节课我觉得是很没劲的，但是这是必须会的，这是基本要领，我们要从理论上了解他，认识他，这样才能把羽毛球打出样子，才不至于打成闹着玩的样子。

以后，开始了真正的羽毛球学习，随着课程的进行，我和同学们逐渐学会了，了解了什么是杀球、什么是双打发球线、怎么发后场高远球、发后场高远球的好处有哪些、找什么样的时机来完成杀球，在什么样的情况下杀球质量高还有关于咋样来接对手发过来的球，包括杀球。后场高远球、平抽以及主动接球和被动接球，接球时的步伐，这些东西太多太多，并不似一两个学期就可以掌握的。这个学期我们我们一改常态，给每位同学进行分组，再进行小组比赛比赛，而且增加了双打比赛项目。如果说单打考的是基本功的话，那么双打将考验的是两个搭档之间的配合，这是要时间来磨练的，时间久了以后会出现默契，这才达到了双打的基本要求，当然这是我的看法。

不过有些同学认为：如果搭档两个功底好的话，也是可以填补缺陷的，我也认同。但是，这样的结果只是由两位各自的实力所导致，并不是联合得来的。随着比赛的进行，输是避免不了的，但是这不是最重要的，重要的是我们在输了比赛后是否有对于这场比赛的看法，以及能否在比赛后有新的感悟和体会，这样我们才会有可能进步，也是我们进行比赛的目的所在吧。

我们在学习羽毛球时也同样在培养竞技的思想和精神，在比赛中我们是不能有丝毫的犹豫，要善于把握机会说不准这就是制胜的关键一球，随意在比赛是要有“抢”意味在其中，也就是说我们要主动，被动的只能等“死”，由此引出了我们的主动接球，然后接出后场高远球转被动为主动，像这样的比赛才是我所喜欢的，要是像发球得分或者“一拍死”，“两拍死”就属于下乘了，我不喜欢。打羽毛球也是在做人。

我们打羽毛球时难免会出现失误，导致对手出现尴尬的场面或者受伤，这是我们要表示歉意，毕竟这必是两国交锋战场，必须“你死我活”，还有就是遇事要冷静，当自己接球失误造成被“杀”的局面时，更要冷静，说不定对手还不一定可以杀到球或者看到你慌乱时改成往前吊球，这是你慌了还怎么可能不被以后的局面打败，尤其是在最后一节课，打的挑战赛，更能显现出效应，紧张了连普通的很一般的球都接不住了，要是继续发展下去，那必将是完败。总的来说，我在大学的体育课上不仅仅是在学习体育技巧，我还学习了有关生活方面的技巧。我会继续学习羽毛球，不仅它是一项体育运动，还是我喜欢的体育项目。

打羽毛球的心得体会篇十九

呵呵，今天可真开心啊！平时懒得运动的妈妈，今天居然主动邀请我和爸爸打羽毛球，真是太阳打西边出来了！原来她的体重超过了历史记录，使她受到了打击，出于减肥这才与我们打羽毛球，不过，这也不错，我这个新手也可以亮亮我的“非凡球技”。

到了球馆，我拿出球拍，迫不及待地对妈妈说：“妈妈，开始吧。”说着我就开始发球。可是，第一下，打不着球，第二下，还是打不着，第三下好不容易打着了，却被妈妈挡了回来。我连接发了好几个“高球”，但都被妈妈接住了。接下来，我输得更惨了，我被妈妈那不知名的“飞球”打的落

花流水。我想：唉！今天可真倒霉，看到我垂头丧气的样子，爸爸对我说：“你是新手，输给妈妈是正常的，让我来教教你吧。”

只见爸爸左手拿起羽毛球，把球轻轻地往上一抛，右手举起球拍，对准球狠狠打下去，球轻盈地飞了出去，我羡慕极了，拿起球拍，学着爸爸的样子，就要发球，可没想到，由于用力不均匀，我不但没把球发出去，而且还摔了个“狗啃泥”。我恼羞成怒地把球拍扔在地上，大声说：“打羽毛球真没劲，我不学了”。爸爸听了，走过来，拍着我的肩头，亲切地对我说：“万事开头难，无论做什么事，都不能半途而废，只有持之以恒，才能成功。”听了爸爸的话，我重新拿起球拍，继续练习。我学着爸爸的样子，把球轻轻往上一抛，右手举起球拍，对照球狠狠打下去，一次、两次、三次……不知学了多少次，终于，我所发出去的球能轻盈地飞出去了。接下来，我就开始和爸爸比赛。

爸爸先发球，羽毛球飞到我头上，我又把它打回去。只见羽毛球在我们俩中间飞来飞去，可是，好戏不能常上演，打着打着，爸爸突然打了个特别高的球，哈哈我也不是好欺负的，我抓住机会一扣，球过去了，这时爸爸又来了低球，我没接住，只好乖乖的‘丢了一球。差距越来越大，怎么办呢？爸爸说：“你还是投降吧。”我回应说：“士可杀，不可辱。想让我投降，不可能。”我来了一个调虎离山之计。往左面打了一球，爸爸接住了。我又往右面打了一球，球以迅雷不及掩耳的速度飞到了地上，爸爸没接到，他目瞪口呆，我哈哈大笑，连在一旁观战的妈妈都给我鼓起掌来。我和爸爸的战斗越来越激烈，我一一越勇，最后我以21：19险胜爸爸，以成功告终！