

# 2023年大学排球课心得体会 大学排球课 心得(优秀8篇)

培训心得也是对自身学习成果的一种证明，可以展示我们在培训过程中的成长和进步。以下是一些来自不同领域的培训心得范文，希望能为大家提供一些不同角度的思考和参考。

## 大学排球课心得体会篇一

本学期的体育课我选修了排球1，一学期的体育课很快就过去了，加之期间有不少次课由于天气原因而临时取消，这学期的排球课时间并不是很长，但即便如此，我还是有很大收获。

记得第一次排球课时，因为动作及垫球姿势的不规范，排球击打在手臂上觉得生疼，不久小臂便开始发红，下课后手臂有淤血，发肿。这极大地影响了我的信心，我之前很少接触过排球，刚开始的小挫折令我很不安，但很快我就调整好了心态。在接下来的几次课上，我认真听老师讲解动作要领，记住了技术要点和需注意的细节，不久便掌握了自己的小窍门，步入了正轨。老师也是悉心指导，十分注意活跃课堂气氛，我们也在欢笑中接受了许多知识。

排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。和搭档配合连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

当然排球更是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。我们可以从个体到团队的

运动中吸收知识。学得技巧，以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好，更需要大家的团结。但很遗憾的是我的水平还没能到一个和队友一同打下来一场比赛的程度，因而我还没能真正打过一场排球，这也算是本学期我没能完成的一个任务吧。

感谢这学期的排球带给我的快乐和汗水，也感谢老师对我的悉心指导，我会在今后继续让排球成为我生活的一部分，也让排球的精神激励着我前行。

## 大学排球课心得体会篇二

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终极目标了吧！

## 大学排球课心得体会篇三

排球是一项充满激情和竞争性的运动，它需要靠个人的全力以赴，协作和精心安排来实现胜利。作为一种受欢迎的室内运动，越来越多的人选择加入排球大学来扩展他们的技能和技巧。在参加排球大学的两年时间里，我从训练和比赛中收获了很多东西。在这篇文章中，我将分享我的排球大学心得体会和他们对我未来的影响。

### 第二段：个人技能

在排球大学，我们不仅练习了基本的排球技能，例如发球、传球和盘点，而且还学习了如何在比赛中制定策略，协调团队战术和面对挫折。我从每一堂课中学到了更高水平的技能，并且通过每次训练逐渐提高了我的技术水平。我发现，每个人都有不同的技能和弱点，通过“互相之间合作发挥优势、互补短板”的方法，我们有时可以交换技术，并互相切磋技巧和想法，这使得我们成为了一支更强大的团队。

### 第三段：团队合作

排球是一项需要团队合作才能获得胜利的运动。在排球大学的比赛中，我们必须充满信心，同时积极地与队友合作。通过在训练中打造默契，目标以巧妙的补位和做好配合，使我们的排球团队信任度和团队凝聚力不断提高，更加可以长时间坚持战斗。我的队友成为了我朝夕相处的朋友，我们合作取得每一个胜利，也一同经受着每一个挫折。团队合作不仅帮助我们达到共同目标，还让我们了解彼此，成为了一支始终紧密团结的队伍。

## 第四段：成长和自信

排球大学不仅是培养业余运动员的地方，还为年轻人提供了成长和自信的机会。我发现通过参加排球比赛，我学会了更好地管理自己的情绪，始终保持平静和自信。与他人的活动，让我从长时间坚持不懈、积极地面对并解决问题的挑战中获得了愉悦和兴奋感。每次比赛也是我学会了如何逐渐成为领导、传达自己的想法和花费无数，从细节中寻找智慧的过程；因此，我在排球大学的历程中逐渐变得更加勇敢，自信和有同理心。

## 第五段：总结

参加排球大学是个很好的决定，让我学会了许多关于人际关系、团队合作和陪伴，在各个方面都有所成长，甚至影响到了我未来的职业和个人生活。这个过程真正给我带来了非常宝贵的体验和思考，让我意识到了许多宝贵的财富，包括良好的人际关系、信任度、理解和应对压力能力。最重要的，我学会了如何在任何情况下保持目标和理性，尝试新事物，加强和发掘自己的长处。我希望更多的年轻人也可以通过参加排球大学来获得这样的成长和自我实现的机会。

## 大学排球课心得体会篇四

排球是一项非常受欢迎的体育运动，不仅能够锻炼身体，还可以培养团队合作精神以及提高个人技巧。而在大学里参加排球活动更是一件非常有意义的事情，可以结交志同道合的朋友，享受运动的快乐，同时还能提高自己的运动水平。在我大学的四年里，参加排球活动是我最喜欢的的事情之一，下面就让我来分享一下我的排球大学心得体会。

## 第二段：家人感受

进入大学后，我迫不及待地加入了排球社团，首先感受到的

就是一份亲情般的温暖。在排球场上，我们像一家人一样相互扶持、互相支持，一起解决各种挑战和困难。相比其他同龄人，我感觉自己的家庭圈更加扩大了，这让我对未来更加充满信心。

### 第三段：提升身体素质

参加排球活动，不仅可以锻炼身体、提高协调性和反应能力，还能增强心肺功能和耐力。在排球训练中，要求我们不断奔跑和跳跃，这让我感到自己的身体素质得到了极大的提升。经过一段时间的练习，我发现自己的体能和力量都得到了明显的提高，这也让我更加自信和健康。

### 第四段：培养团队合作意识

排球是一项团队运动，需要全队成员相互配合、分工合作，才能够赢得比赛。正是这种团队合作意识，让我在大学里结交了一批好朋友。我们一起拼搏、共同进步，在力争同一个目标的过程中建立了深厚的友谊和信任。在我面临挑战和困难时，这些朋友就像家人一样给予我帮助和支持。

### 第五段：分享感受

在大学里参加排球活动，不仅可以锻炼身体、提高水平，还能让你结识很多志同道合的朋友，并且获得一份属于自己的家庭温暖。我相信，在未来的日子里，这种感觉仍将伴随着我。最后，我想对那些还没有加入排球活动的大学生朋友们说一声“加入吧”，让自己不仅仅是学习和工作的机器，还可以拥有积极向上的运动人生。

## 大学排球课心得体会篇五

第一段：引言（介绍排球大学和本文内容）

近年来，排球越来越受到人们的关注和喜爱。为了满足排球运动爱好者的需求，越来越多的排球培训机构纷纷成立。其中以“排球大学”为代表的培训机构受到了广大排球爱好者的欢迎。作为一名排球爱好者和排球大学的学员，我有幸参加了这个培训项目，并且在其中获得了许多的收获和体会。

## 第二段：参加排球大学的缘由和收获

作为一名排球爱好者，我一直想找到一个更专业、更系统的排球培训机构，以提高自己的排球水平。于是，我选择了排球大学。在这里，我结交了很多热爱排球的朋友，我们在课堂、训练、比赛中共同进步。排球大学强调技术的掌握和团队协作，让我们深刻感受到排球的魅力；在比赛中，我们虽然没有获得冠军，但是我们积累了许多的比赛经验，也锻炼了自己的心理素质。

## 第三段：排球大学的优秀特质

排球大学之所以能够受到广大爱好者的欢迎，是因为它有着很多优秀的特质。首先，排球大学的课程系统完善，涵盖了排球的方方面面，从基础技术到高级技术，再到应用技术，没有哪一方面是被忽略的。另外，排球大学的教练团队实力强大，他们不仅在技术方面非常熟练，而且在教学方法和学员管理方面也非常专业。最后，排球大学注重团队协作的培养，在培养个人技术的同时，也重视团队意识，让学员在团队中不断提升自己的团队合作能力。

## 第四段：排球大学的不足之处

虽然排球大学有着许多优秀的特质，但是它也存在一些不足之处。例如，目前排球大学的分校并不是很多，限制了学员的就近选择；另外，排球大学的费用相对较高，一些爱好者可能会因为费用问题而选择放弃这个培训项目。

## 第五段：总结和展望

通过参加排球大学，我深刻认识到排球的魅力和重要性。作为一项团体运动，排球不仅需要个人技术的掌握，更需要团队之间的默契和协作。而排球大学恰恰重视这一点，并通过系统的培训和比赛，让学员能够全面提升自己的排球技术和团队合作能力。我希望未来的排球大学能够继续改进自己的不足之处，让更多的爱好者能够参与其中，并且成为出类拔萃的排球运动员。

## 大学排球课心得体会篇六

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、1920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！

## 大学排球课心得体会篇七

近年来，大学生的体育课程逐渐丰富多样，其中一项受到广大学生热爱和关注的就是排球课。作为一名大学生，我也有幸参加了排球课程，并从中获得了许多宝贵的经验和启示。在这篇文章中，我将分享我在大学排球课上的心得和体会。

首先，我要谈谈排球课对我个人的影响。排球不仅仅是一项体育运动，在我看来，它更是一种团队合作和沟通的方式。在每堂课中，我和我的队友们要紧密配合，互相传递球，制定战术，共同争取胜利。通过这个过程，我学会了如何与他人有效合作，沟通良好。在球场上，我们彼此间的默契和配合能力让我深刻地认识到团队合作对于达成共同目标的重要性。

其次，排球课也教会了我如何正确地处理困难和挫折。在球场上，败北和失败是经常发生的。但是，面对失败，重要的是要学会从中汲取教训，从而变得更加坚强和成熟。排球课教导我要学会接受失败，站起来继续努力，不断完善自己的技术和战术。这对于大学生生活和将来的人生起着积极的影响，让我变得更有勇气、更加坚韧不拔。

另外，大学排球课也给了我一个发展自身身体素质的机会。排球作为一项激烈的运动，不仅仅要求敏捷的反应和精准的传球，还对身体的灵活性、力量和耐力提出了很高的要求。通过长时间的训练，我的体能得到了明显的提高。我的身体灵活度更高了，抢球能力和发力能力也有了显著的增强。这让我在日常生活中更加健康和自信，也提升了我的竞技能力，使我更加适应社会的挑战。

此外，参加排球课还为我提供了一个交友和社交的平台。排球课上的队友们来自不同专业、不同年级，通过共同训练和互相支持，我们建立起了深厚的友谊。每次上课，我们都一起奋力拼搏，互相鼓励，欢笑和汗水成了我们最好的朋友。在这个过程中，我结交了许多志同道合的伙伴，也增加了我的社交圈子。这无疑是我在大学生活中最珍贵的财富之一。

总之，大学排球课带给我了许多宝贵的经验和启示。它不仅是一项体育运动，更是一种培养团队合作精神、个人拼搏精神和良好体魄的良方。通过排球课的学习和训练，我不仅在技术上得到了提高，更重要的是，在精神上获得了成长。在我未来的大学生活和职业生涯中，这些宝贵的经验和启示将伴随我一生，成为我不断进取和成长的动力。

## 大学排球课心得体会篇八

其实上排球课之前我就比较喜欢排球了，所以在体育选课那么千钧一发的时刻我就选上了排球课。喜欢排球，就是因为喜欢中国女排，特别是在奥运会的时候，看中国女排，真能让人心情激动，热血沸腾。而上了这么久排球课之后，则更加加深了我对排球的认识，也令我感受颇深。

首先是对排球的认识，这个主要分为两个方面。第一是关于排球的历史以及发展，第一节课老师为我们讲述了排球是如何成为今天这项全世界普及的运动的，这让我们更加了解了排球。第二是关于实战技能的，老师一一为我们演示了排球

运动中的站姿，跑位，垫球，传球等动作，一个比一个精准，一个比一个敏捷，而这些动作看起来是比较简单，做起来，却与不是那么容易的。

再有就是对这么课程的感受。选这门课之前，想着这门课应该会比较轻松的，打排球也没什么很折磨人的地方，但是选了之后才发现，我们打的居然是如木头般的硬排(高中的时候打的一直都是软排)，这直接导致了我们的剧痛和打完球后手臂上那么吓人的红得发紫的一片。这时我们才发现，其排球也是比较可怕的，但是我们并没有因此对排球课产生退缩，从而逃课什么的，我们继续这每节课的训练，我们的连续传球数正在慢慢增加，虽然旁边已经有很多人达到了六七十，但是我们还是在不懈的努力着。渐渐地我们发现，排球，也是那么的可爱，在不断的垫于传之间，我们既可以放松自己，减少重重的学习压力，也能够使自己的排球打得更加的自如，一举多得啊。

于是，上完排球课之后，我更加喜欢排球了。