

2023年气排球课心得体会(优质12篇)

教学反思是一个反思问题和解决问题的过程，通过不断反思，教师可以提升自己的教学水平。下面是一些优秀的实习心得范文，希望能够给大家一些启示和思考。

气排球课心得体会篇一

内容摘要：垫球是排球运动的基本动作之一，是比赛中运用较多的关键性技术，也是排球运动得以开展的基础；正面双手垫球是排球教学基础中的基础。用在体育教学中可以锻炼人的应变能力，提高其灵敏度，从而达到锻炼身体、增强体质的目的。

关键字：排球垫球意念练习法臂下夹球练习法

目前，随着人们对体育活动的重视，排球在体育课中的地位也越来越高。在许多学校，排球已成为体育课中的主要内容。而且广大学生都比较喜欢该项运动，许多学校体育课中都把排球作为教学内容，在课外体育活动中也把排球作为学校业余训练的主要项目。各省、市、自治区教委也陆续修订了体育竞赛制度，排球被列为竞赛项目之一，定期举办中学生排球赛。除了加强开展一般的排球活动外，有选择地在条件较好、排球活动开展的较好的学校重点建立排球传统项目学校。所有的这些，都为排球运动的普及和发展创造了契机。这学期，我们也重点学习了排球的双手垫球，对此，也有了略微的体会。

垫球是排球运动的基本动作之一，是比赛中运用较多的关键性技术，也是排球运动得以开展的基础，没有垫球就没有进攻和防守，它是组织进攻的基础，接好发球，有利于打好接发球进攻战术，否则就会陷入被动和失分，接好扣球，有利于防守反击的组织。因此，垫球是由被动转为主动的重要技

术，是稳定队员情绪，鼓舞队员士气的重要手段。

正面双手垫球是排球教学基础中的基础。用在体育教学中可以锻炼人的应变能力，提高其灵敏度，从而达到锻炼身体、增强体质的目的；在竞技比赛中也能以它为基础，提高一传到位率，从而为各种进攻战术的组织起保障作用，甚至可以组织起有效的进攻战术。因此，正面双手垫球技术既是排球训练中不可缺少的基本技术，也是各级各类学校体育教学与体育活动中的重要内容。同时，由于中学排球运动水平较低的现状又决定了正面双手垫球成为他们最常用的技术。因而，掌握正面双手垫球的基本技术和要领对提高排球教学和实战均具有较好的促进作用。

学习排球，我们需注意：

1. 使练习者明确垫球一瞬间时身体，双臂双手腕的动作正确做法，了解手臂垫球的正确部位。
2. 明确垫球动作，掌握正确的垫球手臂部位，培养球感。
3. 养成垫球后必须放开手的正确动作的习惯。
4. 让练习者上下肢配合用力击球，培养掌握其垫轻重不一的球的能力。
5. 培养双脚移动能力，避免双脚一直站立不动进行垫球的错误动作。
6. 使练习者掌握左右移动垫球时，身体要保持含胸提肩收腹屈膝下蹲的正确姿势和双手臂和臂面垫球时调整角度的动作。
7. 培养练习者快速反应能力和进行低姿位的下蹲脚跟提起离地的身体动作来垫球。

8. 培养判断能力，及时快速移动能力，双人配合协调能力。在学习过程中，容易出现的问题：

出现屈肘，抬、掀臂和用腕垫球等动作。正面双手垫球要求两臂夹紧，前臂肌肉适度紧张，用两臂腕关节以上10厘米左右的部位所形成的平面垫球。这个部位较大，较平，肌肉敏感，控制球比较有利。但多数同学由于初学垫球，常出现用腕部垫球和抬、掀臂、屈肘等动作，导致垫球不稳，难以控制球路。

两前臂间隙过大，全身动作不够协调。正确垫球要求两臂夹紧，提肩含胸，挺肘压腕，前臂肌肉适度紧张，使两前臂尽量靠拢，成为整体，形成有力的控制面，并靠下肢蹬身发力接球。

初学阶段对于能否较快地正确掌握垫球技术动作是非常重要的。因此，提供以下的方法来多做练习：

意念练习法，是以身体动作为基础，通过想象或回忆某种运动动作反复进行思维想象，借以引起神经、肌肉系统和运动器官的相应变化，从而起到训练的效果。

其具体方法是：

学习时，教师首先将排球技术动作介绍并演示一遍，使学生对将要学习的技术动作在脑海里留下直观的技术动作的形象印迹。

在教正面双手垫球时，先做徒手的动作示范，但并不讲解，请学生对技术动作进行仔细观察。之后再请学生谈对动作要点的理解，教师进行正确引导，在大部分学生对动作要领有所领悟后，再让学生观看1~2次的教师徒手示范，然后要求所有的学生闭上双眼，静下心来想动作要领，大约1分钟左右。

休息半分钟，然后让学生再闭上双眼，边想边做徒手的模仿练习，大体做对动作即可。时间1~2分钟。此时教师应进行辅导、纠正动作。

请模仿的相对较好的学生出来示范，并交流心得。在学生明确了练习要求和方法后，进行分组练习。

此种方法不同于传统的只是由教师讲解、示范后学生直接练习的教学方法，它给了学生思考的空间，让学生先对动作的概念等有了具体的认识后才让其模仿。由于身体是靠大脑控制的，脑子中先有了对动作的直观认识后，再做动作就标准多了；而且，可以让做的好的同学介绍经验，这样既培养了他们的语言表达能力，又可以资源共享，学生学习的自主性和积极性就明显提高了，进而提高教与学的质量。

另外，运用意念训练法教学时，教师要让学生认真观察，仔细体会动作，并在适当时候用语言提示进行辅导，并对练习过程中出现的错误给予个别纠正。而且每次课都要把意念训练和身体训练相结合，根据学生掌握的情况，采用不同教学手段。

臂下夹球练习法：

方法是：练习者作好垫球动作之后，同伴将一排球置于其臂下，然后做正面双手垫球的相关徒手练习动作。可以结合垫固定球让学生找到正确的垫球部位和击球点，并体会肢蹬伸发力的感觉；还可以结合一些小竞赛来提高学生做此练习的积极性。

臂下夹球练习法适合在学生初步掌握正面双手垫球技术时运用，可以有效的固定练习者的垫球动作，避免抬、掀臂、屈肘和两臂间隙过大等常见的错误动作的出现。因为做臂下夹球练习时，手臂必须紧张才能夹住球并做其他动作。如果两臂间隙过大，很容易就变成是两臂抱球而不是臂下夹球。而

且在夹球做其他动作时，由于身体起伏的变化，学生为避免球下滑，前臂必须适度紧张并向靠近身体一侧用力，因为仅靠上臂的长度和力量是不可能把一个标准排球夹住的。同时，可以让学生充分体会下肢蹬伸发力和全身协调用力的顺序，从而提高正面双手垫球的稳定性和准确性。相信，在老师的指导，学生的认真学习下，我们一定可以学好排球。

气排球课心得体会篇二

“排球新语”是一本关于排球技术和战术的专业书籍。作为一个热爱排球的人，我读完这本书后，收获颇丰。在我看来，这本书不仅仅是一本技术书籍，更是一本启发思考的书籍。

第二段：技术水平的提升

阅读“排球新语”，我深刻地认识到自己在排球技术上的不足。书中详细介绍了各种攻防战术和技巧，让我对排球的技术有了更深入的了解。我通过反复练习一些技巧和战术，在我的技术和战术应用上有了很大的进步。现在，我的传球、发球、扣球等技术都变得更加娴熟，攻防战术也更加灵活多样。

第三段：队伍协作能力的提高

通过“排球新语”的阅读，我也对团队协作有了更加深入的认识。排球是一项需要团队协作的运动，一支团队的成功不仅需要个人实力的提升，更需要队伍的协调和默契。在我们的排球队训练中，我和我的队友们开始更注重配合和沟通。通过团队协作的训练，我们的整体实力得到了提高。在比赛中，我们也更加默契地协作，使得我们的比赛成绩不断提高。

第四段：对于学习和发展的启示

阅读“排球新语”，除了对排球技术和团队协作的认识提高

以外，我还从这本书中获得了很多启示。在书中，作者提到了很多排球名将的成功之路和取得胜利的秘诀。这些名将们的取得成功的背后，都需要他们持之以恒的努力和不断学习进步。这让我感悟到，只有积极学习和不断进步，才有可能取得更好的成绩。

第五段：总结与启示

读完“排球新语”，我对排球技术和团队协作的认识不断提高，对自己的进步和发展也更有信心。同时，我也明白了，学习和进步是不断推动自己成功的推动力。我们能够在排球这项运动中取得好的成绩，不仅需要个人实力，更需要团队的协作和合作。在今后的训练和比赛中，我会更加注重和队友们的配合，持续努力进步，为取得更好的成绩而不断努力。

气排球课心得体会篇三

这学期我们学习了传球、垫球以及发球等。由于我一直有留指甲的习惯，在第一节排球课学习传球的过程中不小心把指甲给弄断了，下课之后我就把指甲全部剪了。传球是在胸部及以上部位用双手（或单手）借助蹬地、伸臂动作，通过手腕手指的弹击力量来完成的击球技术动作。刚开始学习传球并不是很顺利，不是接不到球就是接触球的位置不对，总是手掌触到球而不是利用手指腹将球传过去。后来才知道传球的过程中要将球向斜上方向呈抛物线趋势抛出去，对方就会有时间判断球的位置并做出相应的调整，这样接球便容易多了。排球这项运动不仅可以锻炼身体，同时也可以训练我们的思维能力和反应能力。

在这之后我们学习了垫球，垫球是借助蹬地、抬臂动作，用双手前臂的前部，利用来球的反弹力将球击出的技术动作。在垫球练习过程中，我们经常把手臂弄得红成一片，甚至紫了，过了三四天才恢复。但即使这样，我们仍然坚持着练习。有付出才会有收获，在我们的努力下，我和搭档可以对垫到

七八个球，有时甚至超过十个。虽然排球练习很辛苦，但同时我们也觉得很愉快。

发球是由队员自己抛球，用一只手将球从网的上空两个标志杆内击入对方场区的技术动作。开始练发球时总过不了网，经过不断的练习终于成功，当时的心情就像是做了好久都解决不了的数学题，终于解决那样愉快。

这学期的排球课在老师的辛勤教导之下我们不仅学会了与排球有关的知识，更学会了排球精神，体育精神。

气排球课心得体会篇四

排球是我心中最喜欢的运动之一，这项运动需要团队协作和个人技巧的结合，深受我和很多人的喜爱。最近，我开始学习排球新语，这种新的技术术语和教学方法让我对排球的理解更深入了。在这篇文章中，我将分享我对排球新语的心得体会。

第二段：排球新语的背景介绍

排球新语是近来国际排联[FIVB]推出的教学体系。它包括了新的技术术语和教学方法，旨在让球员更快更好地掌握排球技术，并提高比赛水平。排球新语不仅包括了基本的技术和战术，还结合了最新科技和数据分析，全面提升了排球的教学和比赛质量。

第三段：排球新语的技术术语

排球新语中的技术术语包括了一些新的动作和技术概念。例如，“快调”是指副攻快速纠正自己的位置以便接应短球的动作；“孔”是指中间攻击手的攻击点，新语中也规定了不同位置的球员在孔位上的动作和区别。这些新的技术术语给我们更多的语言工具来描述排球的运动和动作，让我们能够更深

入地理解现代排球的要素和技术。

第四段：排球新语的教学方法

排球新语的教学方法和教练理念也有所改变。新语强调球员的主动性和自我总结，鼓励球员在教练的指导下自己探索，不断总结和调整自己的技术和战术。此外，新语还加强了与最新科技和数据的结合，例如使用视频回放和智能穿戴设备来检验和调整自己的技术动作和数据表现。这些教学方法不仅让排球教学更有趣和科学，也提高了球员的学习兴趣和自我学习能力。

第五段：我的心得体会

通过学习排球新语，我更加深入地理解了排球的要素和技术，也学习到了更加先进和科学的教学方法。在排球训练中，我开始尝试自己思考和总结，主动和队友交流和调整，让我的排球技术得到了更好的提高。同时，我也更加注重技术和数据的关联，使用智能穿戴设备来检验和调整自己的技术表现，让自己的训练更加高效和针对性。正是通过这些学习和尝试，我不断提高自己的水平，在排球赛场上取得了更好的表现。

结尾：

排球新语为我们打开了一个全新的排球教学和比赛领域，让我们能够更深入地理解和提高排球水平。通过学习排球新语，我们不仅仅学习了技术和战术，更重要的是学习了自我思考和总结、主动协作和交流的能力。我相信，这种精神和能力，将伴随我们走向更高的排球巅峰。

气排球课心得体会篇五

在这个秋天的午后，我参加了学校举办的气排球课程。这是我第一次接触气排球运动，对于这项运动我完全陌生。通过

参加气排球课程，我不仅加深了对气排球运动的了解，还体会到了与队友合作的重要性，收获颇多。

首先，参加气排球课程让我对气排球运动有了全新的认识。当我第一次听到气排球这个词，脑海中浮现出的是燃烧的气体排球。然而，当我亲自接触这项运动时，我才发现气排球运动是一种充满活力和激情的球类运动。气排球的规则与其他球类运动有所不同，它强调发球者的速度和高度。通过学习气排球的基本技巧，如传接球和发球，我了解到气排球运动对于动作的要求非常高，需要运动员具备良好的协调能力和上下肢的爆发力。通过了解气排球运动规则和技术，我对这项运动有了更深层次的了解，对于它的魅力也更加着迷。

其次，参加气排球课程让我意识到了与队友合作的重要性。气排球是一项团队运动，队员之间的配合至关重要。在比赛中，只有队友之间的默契与配合得当，才能取得胜利。在气排球课堂上，教练鼓励我们进行攻防演练。这些演练要求队员之间频繁传球，保持队形，并寻找最佳的进攻机会。通过这些练习，我深切感受到与队友紧密配合的重要性。只有积极沟通、互相尊重并互相支持，我们才能更好地完成团队目标。在与队友之间的互动中，我体会到了团队合作的力量，也收获了团队精神给予我的力量。

此外，参加气排球课程也让我深刻感受到了体育运动对于身心健康的重要性。在平时的学习生活中，我们大多数时间都是坐着，缺乏有效的运动。而气排球是一项动态的运动项目，可以让身体活动起来。通过气排球训练，我不仅可以锻炼身体，增强体能，还可以释放压力，提升心情。在与队友的对抗中，我感受到了酣畅淋漓的运动快感，身心得到了极大的放松。从这个角度来看，参加气排球课程不仅是一种学习，更是对健康生活的一种积极投资。

最后，参加气排球课程也让我体会到了努力付出的重要性。学习气排球技术并不是一蹴而就的事情，需要不断地练习和

磨炼。在课程中，我通过不断的尝试和奋斗，逐渐提高了我的技术水平。我发现，只有不断地加强训练，付出更多的努力，才能取得更好的成绩。这种积极的学习态度和努力付出的精神，不仅在气排球课程中适用，也可以应用到学习和生活的方方面面。

总之，参加气排球课程不仅让我对气排球运动有了更深入的认识，还体会到了与队友合作的重要性，收获了身心健康和努力付出的体验。这次气排球课程不仅是一次运动体验，更是一次人生的收获。我相信，在今后的学习和生活中，我会将这些体会与理念贯彻到每一个方面，不断向前。

气排球课心得体会篇六

这个学期转眼就要结束，我仅仅学到了一点皮毛。主要是学会了上手发球，这也是我最在行的，其他的也不多说了，大家都清楚。但是至少入了门，以后就可以通过很多途径进行更深入的学习。总之这个学期的排球课我还是有很多收获的，无论是技能还是心理都有提高。

一学期的排球课就这样到一段落了，总体感觉很愉快。从第一节课兴奋地踏上排球场，到最后依依不舍地把排球投进球袋，一路上都有我与排球快乐相随的身影。记得第一节课在老师还没交代好注意事项时，我就已经迫不及待地去摸球了。当开始打的时候，因为姿势不正确，球的走向跟我的发球方向简直是南辕北辙，并且，由于发球不规范，老是用错误的部位击球，结果导致手掌肿了一整天。这也算是一个小小的教训吧。

在接下来的学习中，我专心听老师的讲解技术要点和细节，渐渐掌握了小窍门，步入正轨。在我们充满幽默感的韦老师的耐心指导下，我也对排球有了进一步的兴趣。老师不仅认真教授打排球的知识，更注重课堂气氛的建立，让我们在体育课上不只是学会技术层面的东西，还学会了寓教于学，真

正享受体育课带给我们的快乐与自在。

通过在排球课上的学习，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。如连续失误时，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，它也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。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。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球运动是个需要团队合作的运动，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！而在我们的排球课上，我真切地体会到了这一。让我感受很深的就是在某一天的体育课上，在体育管理，隔壁班想要与我们班发起比赛，有两场，一边是我们班从头到尾的进攻，让他们不得不服输；而另一边，伽马号开始时打得很吃力，但到第二场时，咱门的团队精神打出来了，越战越勇，连赢3场取得胜利，这是我们集体的配合打得好，没有配合，就没有胜利！

我最喜欢的.就是组成对战了，输了的要做10到20个俯卧撑，很有意思，在这过程中虽然睡了汗，湿了衣服，但心里确实很愉快，心情也得到了放松。虽然对自己能不能垫出30个以上的球很是怀疑，但我还是要说：“加油！”很高兴这学期能尝到这么多东西，也很感谢韦老师的悉心指导。我会在以

后延续排球带给我的无穷快乐与享受！！

首先，排球运动就是一个集体性项目，学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向社会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。

第二，排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养我的瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。

第三，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培养我的创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培养学生的判断分析能力和应对能力。

通过一段时间排球的学习，使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。通过我对排球的努力学习使我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高，通过一些素质的练习，使我在力量上、爆发力上等都有了明显的提升。学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

气排球课心得体会篇七

作为一项高度团队合作的运动，排球不仅能让参与者锻炼身体，还能培养团队协作和沟通能力。几年来，我一直热爱并参与排球运动，不仅令身体更加强健，更让我感受到团队合

作和个人成长的重要性。在这篇文章中，我将分享我在排球中所得到的心得体会。

打好基本功是成功的关键。排球是一项技巧性极高的运动，如果没有扎实的基本功，很难在比赛中取得好成绩。我始终坚信“基础决定成就”，因此，我在练习排球的过程中注重打好基本功。例如，扣球的动作中要注意速度和，拦网的时机要准，发球需要稳定且有力量等等。只有将这些技术动作的基础打牢，才能在比赛中更好地运用。

团队合作是排球取胜的关键。排球是一项团队合作的运动，每个队员都必须明白自己的角色和责任，并且能够与其他队员良好协作。比如，传球手要有稳定的传球能力，扣球手要有准确的打击技巧，防守队员要有快速的反应能力等等。只有每个人都充分发挥自己的能力，并善于配合，团队才能取得胜利。在我参与的排球比赛中，每当我们团队紧密合作，相互支持时，我们总能战胜强敌并获得成功。

沟通和交流是团队取胜的关键。排球比赛中，沟通和交流是至关重要的因素。只有队员之间能够及时地传递信息和分享观察到的情况，团队才能在短时间内做出调整并取得胜利。在比赛中，我们不仅要通过语言和手势进行交流，还要通过眼神和身体语言进行默契的传递。我记得一次比赛中，我们队的传球出现问题，正当比分落后时，一个队友提议我们换一种战术，我立刻明白她的意图并相应调整了出传球的位置，最终我们成功扳回一局并最终获得胜利。这次经历让我更加认识到沟通的重要性。

成长离不开反思和总结。在参与排球运动的过程中，我始终坚持进行反思和总结，不断提高自己的技巧和意识。每次比赛结束后，我都会回顾自己的表现，分析自己的不足之处，并制定下一步的训练计划。例如，如果在比赛中我的接发球不够准确，我就会加强这方面的训练，如提高反应速度和控制力等。通过不断地反思和总结，我逐渐提高了自己的排球

水平，并且更加清楚了自己在团队中的作用和责任。

总而言之，通过参与排球运动，我不仅锻炼了身体，更培养了团队合作和沟通能力。我深知打好基本功是排球成功的关键，团队合作和良好的沟通交流是取得胜利的基础。同时，我也明白成长不仅仅靠实践，反思和总结同样重要。排球让我懂得了坚持、团结和成长，我将用这些经验和心得来面对未来的挑战，并不断完善自己。

气排球课心得体会篇八

翁老师上课很有趣，上好大学的每一节体育课是我的愿望，喜欢体育运动。在体育活动中，我们可以得到书本上多没有的知识，亲身体验体育精神和实践，感受健康体育和完善人格的培养。感受体育的每一个动作，细心听取老师的每一句讲解，在有规则的活动中感受快乐，积极进取在比赛中获得成功！

随着社会的发展，人类意识的改变，终生体育必然成为人类所追求的目标。体育能力的培养，将影响着终身体育的发展，大学是学生在校学习的最后阶段，担负着培养学生体育能力的重要任务，而传统的大学体育教育只重视体育知识、技能的传授，忽视了学生体育能力的培养。在这一阶段中如何培养学生的体育能力，是一个重要的任务。终身体育是社会发展的需要。高校体育应成为实施终身体育的前奏曲，而终身体育是高校体育的延续和发展。高校体育应培养学生终身体育的意识和能力。

不知不觉大二的第二个学期已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这几个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这几个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的几点看法。

一、认识：通过一段时间排球的学习，首先使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。其次，排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。再次，通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。

二、心得体会：通过我对排球的努力学习，首先，使我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高，通过一些素质的练习，使我在力量上、爆发力上等都有了明显的提升。其次，学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

排球运动是深受广大大学生喜爱的体青项目，对促进身心健康具有重要的价值。经常参加排球运动与比赛，不仅能提高中枢神经系统和内脏器官系统的功能，还能发展力量、弹跳、速度、灵敏等身体素质，增强身体体质。

通过在排球课上的学习，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。如连续失误时，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，它也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。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。

气排球课心得体会篇九

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。

气排球课心得体会篇十

排球是一项具有团队合作精神的运动。在初步接触排球时，我并不知道这项运动的规则和技术，只是觉得它看起来很有趣。在朋友的介绍下，我开始了第一次尝试。起初一躬身，一扑地就能将球打得不太对路，甚至还有打到了自己的脸的尴尬场面。但是，随着时间的推移和对这项运动的了解，我开始有了初步的进步，也深深感受到排球的魅力。

第二段：团队协作及精神

排球是一项极为团队协作的运动。比如在比赛中，接发球的人必须要把球传给扣球的人，扣球的人将球发动，使得球在对方阵营内得分。在队伍中，互相信任和完善自己的能力是必要的。在这个过程中，我们相互激励，相互协作，共同完成各自的任务和贡献。这种团队协作精神，也帮助我们在日常生活中，更好地处理与人际关系和合作，让我们更好地成为一个有爱、有责任感的人。

第三段：运动的重要性

运动不仅可以促进身体健康，而且还可以改善心理状态。排球是一项活跃身体的运动，可以改善心理状态。当我们在紧张的工作中练习排球时，就会更专注和努力，自然而然地会有一种不错的感觉。这些感觉能够缓解生活和工作中的压力，让我们保持一个更加放松的状态。另外，排球也是一项有趣的的活动，可以帮助我们发掘和完善自己的特长和技能，同时锻炼自己的领导能力。

第四段：竞争意识与挑战机会

参与排球活动的另一个重要因素是它能够刺激我竞争意识，并为我提供挑战机会。善于竞争可以激励我们不断进步。通过参与排球比赛，我领悟到了聚焦和决定性的重要性，因为

一个错误的判断或动作，就会导致整个团队的失败，所以我们需要更加专注和高效的完成每一个动作。此外，在比赛中有时会遇到强劲的对手，这时我们就需要更好的鼓舞自己的士气，更高的自豪感和责任感。只有经过比赛的锤炼，我们才能更好的应态应势，更高效地完成任任务。

第五段：结论

总的来说，参与排球活动是我近年来获益最多的一项活动。它帮助我从未接触过的运动中学习并体验不同的实践技能，同时也刺激我进一步提升自我的能力。那些锤炼团队精神、鼓励竞争和挑战自我的挑战，将在未来的生活中产生深远的影响。坚持参与排球活动，是我未来成长的重要一部分。

气排球课心得体会篇十一

排球是一项既刺激又具有挑战性的运动项目，作为一项团队运动，它需要每一位队员的高效配合和无私奉献。在我看来，观摩一场高水平的排球比赛是一种享受，不仅可以领略比赛中热烈的气氛，还可以从中学到更多有价值的东西。

第二段：心得体会

在一场高水平的排球比赛中，从球员到教练以及观众，每个人都在为了一支队伍而战。选手们训练良好，以精湛的技巧和出色的战术来打击对手。但是即使是最聪明的战术也无法胜出一支团队的集体能量。队员之间的默契以及他们的无私奉献是让比赛加强感染力的原因，他们不断地迎接挑战，努力解决问题，用数据证明他们的成果。通过观摩比赛，我意识到团队配合和集体协作的重要性，这将在我今后生活和工作带来巨大的帮助。

第三段：交流合作

排球也是一项注重交流合作的运动项目。队员们都知道他们的作用和责任。他们会表达彼此的想法以及意图，并增强彼此的互信。就像人类社会一样，每一个人都不可能做到完美，但他们团结紧密，愿意一起解决问题。我认为这是一种非常珍贵的协作方法，不仅在比赛中，还可以应用于日常生活和工作中。通过这些交流和合作，我可以更好地了解我的同事和伙伴，培养出更加紧密的关系。

第四段：坚持和激励

排球比赛的另一个重要因素是坚持和激励，队员们每个人都全力以赴，没有退缩。当一个队员陷入了低谷时，他的队友会及时地给他打气。这种激励不仅让他自己恢复了信心，也使整个团队越来越有力量。当一个人坚持不懈地做一件事时，他必将获得成功，前提是他要坚信自己。在生活中，坚定和激励也是取得成功和克服困难的关键，观摩排球比赛可以给我们带来拥有这种精神的启示。

第五段：结论

总之，观摩排球比赛可以给人们带来富有意义的体验和重要的启示。在比赛中，我们可以学到诸多有益的知识，如集体能量、自我信任、交流合作以及坚持不懈。这些价值不仅可以运用于体育比赛中，也可以应用于日常生活和工作中。因此，我鼓励大家去观摩一场排球比赛，享受到这项运动的魅力，并从中学到更多重要的东西。

气排球课心得体会篇十二

排球运动是深受广大青少年喜爱的体育项目，对促进身心健康具有重要的价值，其一直被列为中学体育教学的重要内容之一。在新的《体育与健康》课程标准中，提出了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个领域学习目标，并夸大运动技能学习领域，体现了体育与健康课程以

身体活动力主的基本特征，学习运动技能是实现其他领域学习目标的主要手段之一。因此，中学排球教学应以新课标提出的“运动技能学习领域目标’为教学目标，为实现其他学习领域目标奠定基础。通过组织中学生学习和把握排球运动基本知识、技术、战术，发展学生的运动技能和体能，进步学生对排球运动技能运用和实践的能力；形成对排球运动的爱好与爱好，并有所专长，培养和进步体育意识、体育习惯和体育能力，为实现其他领域学习目标服务。通过排球主项进步的学习，专业知识得到增强，同时通过排球课程的学习，更体会到了团队协作的重要性。所以我会努力学好这门课程！

首先使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。其次心得体会，排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。再次，通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。同时，使我的身体素质得到了进步，较为熟悉的把握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了进步，通过一些素质的练习，使我在气力上、爆发力上等都有了明显的提升。其次，学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

1、希看在今后的排球学习中注重对排球基本动作和基本理论常识方面着手传授排球技能。

2、老师帮助我们学生学习，学生对老师的教导要认真听讲，不懂的地方多向老师咨询。

3、上课时，老师和学生可以互动，边学边教边用，能够使学生更好更快的进步技战术水平。

排球运动是一项健康的娱乐活动，固然排球在国内从没有成

为风行的’时尚，但其上升的势头是逐年递增，它不同与其它运动，它是一项隔网运动，不象足球、篮球那样拚抢激烈。打排球有专业打法，休闲打法，故尔老少咸宜。排球又是一项高雅的运动。学习它对我们的今后工作和生活都有一定程度上积极的影响，它可以磨练斗志，学习永不放弃的人生态度，伸展筋骨缓紧张的精神生活，养成良好的爱好，使空余时间过得更有目标及意义。提升身体各部分的协调性，增加身体的灵活性及肢体的气力，增加心肺功能的耐力，学习集中精神及留意能力等，这些都是它所带来的好处，一直以来对排球的爱好与学习带给我很多的感慨，也的确学到了不少的东西。我觉得体会到排球技战术需要专心体会与练习，找出自己技术不足的地方，取长补短，使自己全面发展，在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受。

不知不觉进排球主修班已经将近一个学期，收获了太多，有形的，无形的，都让生活的角角落落布满了快乐的色彩。还记得一开始上课时连基本的垫球都很困难，每次重要跑到很远的地方捡球，我的速度又慢，一堂课下来基本上全捡球了，即使如此，排球课总是所有科目当中最开心的，大家也都有这样的感觉，有时候甚至都希看哪天学校的铃能卡住，让排球课再也不下课。练习的时候，伙伴的提醒总会让我不断改正错误的动作，大家都知道基本功的重要性，只有熟练的把握了以后才能有更高层次的进步。对于排球本身技术的感受最深的是通过不中断的练习有了进步，并开始意识到如何弥补自身的缺陷，和针对薄弱的特点进行校正练习。每次练习时都会想想动作，和该留意的细节。排球让我学会了思考，在练习时出现的题目中思考，把思考的结果再运用到实践中，反复的理论与实践结合才能让排球技术进步的更快。