

最新打羽毛球心得体会 羽毛球心得体会 羽毛球学习个人总结(优质14篇)

学习心得可以帮助我们加深对知识的理解和记忆，从而更好地运用到实际生活中。在教学反思的过程中，教师可以通过交流和互动来分享自己的经验和教学心得，共同进步。

打羽毛球心得体会篇一

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”。

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，后场进攻技术差的对手较难下压进攻，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，完成闪腕动作，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術上的缺陷，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！”

打羽毛球心得体会篇三

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。

打羽毛球心得体会篇四

前两天我上了翠峰山，看到有好多人在打羽毛球，他们的动作轻盈、自如，小小的羽毛球随着球拍的翻飞，在他们之间飞来飞去，我看了非常羡慕，心里便想：我也要学习打羽毛球。

今天早上，我们又爬上了翠峰山，并且带上了羽毛球拍和羽毛球，我准备和姐姐学打羽毛球。到了山顶，我们找了一块又空旷又安静的场地，凉风习习，吹走了了刚才爬山的疲累，感觉惬意极了。

姐姐的羽毛球虽然打得不是很好，但比我强多啦，她先教我握球拍的要领和怎样发球，接着便给我发过一个球来，我有些不知所措，没有接住，球落在了地上，于是我捡起球学着姐姐发球的样子发球，我左手拿着羽毛球，右手拿着球拍，用球拍一击，可是不知怎么回事，球拍却没有打在羽毛球上，球掉在了地上，我又拿起羽毛球接二连三的要发球出去，但是我的球拍就是不听使唤，老对不准羽毛球，球总是发不过去，姐姐看到我这个样子，便走过来教我说：“你拿球的姿势不对，用手捉住一点羽毛就行了，发的时候，左手松开球，右手用力拿球拍击球。”

我按照姐姐说的去做，这下球拍打住羽毛球了，可惜力度不够，球没有发远，这可把我急坏了，没有想到一个小小的动作竟然这么难，我有点灰心了，便把球用手扔到了姐姐那边。这时，妈妈说话了：“凡凡不要着急，多练几次就会了。”于是我又耐心打起来，总算能接住球了，并且还能打到很远，发球的时候也偶尔可以发过去，看来还是有进步的。我们休息了一会，妈妈告诉我：“做什么事情也没有捷径，只要坚持就能学会。”

我们又打了一会，我还是发球不熟练，时间不早了，我们便准备下山。在回家的路上我想：回到家里，我有空就在楼道里练习发球，坚持下去，我肯定可以学会。

打羽毛球心得体会篇五

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！

打羽毛球心得体会篇六

“打羽毛球比赛，开始！”

在这阳光明媚的星期天，我们家要开展一场羽毛球大比拼。假如我赢得了这场比赛的冠军，就可以得到10元钱。10元钱对于我来说那可是不小的数目。

先是我跟爸爸对打。爸爸发球，爸爸一上来就不给我好脸色。第一球就如同猛虎下山一般，我还没反映过来，球已经近在咫尺，我连忙反手一拍，球如同离弦之箭终于被我击回。爸爸来一个釜底抽薪，一个反击，还没等我喘一口气，球又已经向我飞快飞来了。我无奈只好转攻为守，可惜球还是擦过球网飞向了我的身后，我没接住。我捡起球连忙发了一个令人难以寻找足迹的球。谁知爸爸以迅雷不及掩耳的速度，一拍，球翻转朝我飞来。我惊讶极了，叫出了声。可是又已经来不及了，球再次飞向身后。又过了几招，我就明显感觉体力不足，我放弃了。

第二局开始。妈妈和爸爸的大斗决。妈妈一上来就发动了全力攻击，可是看爸爸游刃有余的样子，不慌不忙的应对。我情不自禁的在心底佩服起爸爸来了。说真的妈妈也不赖。但在爸爸那疾如闪电，狡猾如狐的攻势下，妈妈最后肯定是只有认输的份了。所以这次还是爸爸胜出。

最后是我 and 老妈的pk了。我强打起精神，细心应对每一个球。在比分落后的时我，我也不放弃，我一个球一个球的反击。终于和妈妈打成同比分了，现在是最后一球，极为重要的一球，我发威了，爆叫一声“切空无影手”妈妈没守住，我赢了，喜悦之情在我心中回荡。

比赛结束，这次我作为第二名，奖品是5元钱。其实真正令我开心的是我终于打败了妈妈这个“强将”。妈妈是我手下败将了。

打羽毛球心得体会篇七

运动是健康的保证；运动是生命的源泉；锻炼是快乐的源泉！

有一天中午，我和爸爸吃完了中餐，爸爸去睡午觉。我不知道在家做什么。我在房间里徘徊，从我的房间跳到我父亲的房间，扫视我父亲的房间。突然发现门后挂着羽毛球和羽毛球拍。眼睛一亮，我说：“我会打羽毛球！”说完，我摘下挂在门后的羽毛球拍和羽毛球，和朋友去打羽毛球了。

我们来到我家门口，肖骁先当裁判，小李和我来打羽毛球，我先发球。我左手握羽毛球，右手握羽毛球拍。我把羽毛球放在羽毛球拍上，然后用手肘往前推。我立刻放开左手，球落在羽毛球拍上，正好被我的羽毛球拍推出去。球在空中画了一个抛物线，向小李飞去。小李看到羽毛球来了，就拿起球拍对准球。羽毛球到了小李球拍对准的地方，小李把手肘往后一放，用力打了下去。这时，球像迫击炮弹一样飞了起来，径直向我扑来。我举起球拍，对准球。这时球已经落在我的球拍上了，我想打小李。可惜我把球打出界了，脸上露出了无奈的表情。而小李的脸上露出了得意的笑容。

“吴悠输掉了一场比赛。”裁判小小一脸正气地说道。

轮到小李发球了。他把羽毛球抛向天空，用右手举起羽毛球拍，用力击打。球很快从天空“飞”到我身上。我也提到了羽毛球拍。当我看着球到达我的头时，我把球拍对准羽毛球，用力打了它。然后羽毛球在空中划过一道弧线，直奔小李。小李也不甘示弱。看到羽毛球后，他瞄准它，用力打了一下。可惜小李没打中，差了几厘米。“吴悠赢了！”晓晓的声音从旁边传来。

就这样，我们打了一场又一场，中午在我们的羽毛球里溜了。

打羽毛球不仅给我们锻炼，也让我们快乐。我喜欢打羽毛球！

打羽毛球心得体会篇八

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。

打羽毛球心得体会篇九

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

打羽毛球心得体会篇十

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!

打羽毛球心得体会篇十一

今天早上，我早早地就起来了，穿好衣服，刷完牙，洗完脸之后，便揪着表弟的耳朵，把他喊醒去打羽毛球。

表弟醒后气愤的说：“喂，你也太不讲理了吧。人家还没睡醒呢！”我装作一副生气的样子道：“忘了昨晚的约定了？”他拍了拍脑袋说：“哦，我怎么给忘啦。”说完，他赶紧起床。洗刷完毕，他说：“走吧，我们大战三百回合。”我喊上了王子鸣一起去，王子鸣是我的邻居，也是我非常要好的朋友。

到了楼下，表弟嚷着要先和我打，我只好对王子明说：“你先现休息，我和他打一会儿。”对战开始，表弟先发球，只见他跳起来，把球一扔，使劲一拍。我做好战斗准备，可结果是，表弟的球没打出去，掉到了地上。我微微一笑，心里对他的实力知道了几分。终于，表弟发出了球，我跳起来使劲一拍，球快速飞跃，而且还是个“直线提速球”，直奔表弟。他吓傻了眼，毫无还手之力，被羽毛球击中了头，才恍然大悟。

表弟知道了我的实力，不敢再向我挑战，却向王子鸣发起了挑战。王子鸣毫无惧怕之色，反而胸有成竹地发了一个高球。那球太高了，表弟使劲一跳，也没碰到一点点的羽毛球毛。

等到我和王子明对打的时候，他先发球。虽然发得比较高，但我毕竟跳起来的高度要高一些嘛，所以一点也不怕。就这样，我和他较量了很多个回合，直到老姐来喊我们上楼去吃早饭。

今天早上的羽毛球打得真过瘾！

打羽毛球心得体会篇十二

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。我连续发了好几个“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！

打羽毛球心得体会篇十三

这学期体育专选课我选择了羽毛球课，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”。

打羽毛球心得体会篇十四

你们会打羽毛球吗？打羽毛球一项非常不错的运动。

今天早上，我和妈妈去打羽毛球。我们拿着球和球拍来到了楼下，找了一块空旷的地方，就开始了。

今天我已经有了许多收获。但妈妈说：“打羽毛球，不是一天就能学会的，关键要多练，多打打就会了。”“那我们以后就天天打羽毛球吧。”我说。“好的，今天就这样吧，太阳出来了，阳光很强了，就不能打了，要不眼睛要受到伤害的。”“我们明天再打吧。”“哦……”于是，我恋恋不舍

地回家了。