# 羽毛球社心得体会8篇

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-03-13

*我们所写的心得体会是要能够让读者产生共鸣的，在写心得体会时，我们应该注重情感的表达，让读者能够感受到我们的真情实感，小编今天就为您带来了羽毛球社心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。一声清脆的巨响拉开了羽毛球比赛的序幕。我先发球，球在空中划...*

我们所写的心得体会是要能够让读者产生共鸣的，在写心得体会时，我们应该注重情感的表达，让读者能够感受到我们的真情实感，小编今天就为您带来了羽毛球社心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。

一声清脆的巨响拉开了羽毛球比赛的序幕。

我先发球，球在空中划出美丽的弧线，像一只飞翔的燕子。径直飞向爸爸，却看到爸爸毫无惊慌地跳了起来，把球拍吐了出来，猛扣了一下。球像闪电一样向我扑来。我不知所措。等我反应过来的时候，球已经安然无恙的躺在我脚下，我爸也兴高采烈了。

第一局输了。接下来的几场比赛我一次又一次的\'丢分，连续丢的时候心里一阵愤怒。爸爸似乎看穿了我的心思，得意洋洋地说：“你要退让，就别打我。我更生气了。经过激烈的竞争，我终于奋力争取到了20—20的比分。”

最后一场比赛开始，父亲紧握球拍准备比赛。我要以牙还牙。一上手就被大踹了一脚。爸爸拿起球拍，得到了一个“钓月亮”。球被球拍轻轻弹起。刚穿过网线，几次攻击都没成功。我静下心来想：这样硬拼下去，身体虚弱，我就无法养活自己，我就处于劣势。只有智取，我才发现我爸总是咄咄逼人，于是我声东击西。我不能忽视拿球用老虎连续下山几次。

“我们先迷惑爸爸。爸爸又有大灌篮了。球像流星一样向我飞来。于是我赶紧行动，跳网了。嘴角给了我一个奸笑，表面上假装用大按钮。经验丰富的爸爸连忙退后几步，才看到我用球拍轻轻碰了一下羽毛球。不出我所料，球静静地躺在球场上，我爸惊得目瞪口呆。我用球拍跳舞，庆祝我的胜利。我骄傲的对我爸说：“输了怎么样！”爸爸冲我做了个鬼脸。

傍晚和夕阳下，我哼着小曲，沐浴在太阳的余晖中。

选择羽毛球纯粹是出于我喜欢，大一的时候选课就第一志愿毫不犹豫地选了羽毛球，结果未能如愿。到了大二，我仍然执着于羽毛球课，终于选上了，很是兴奋，能做自己想做而且喜欢做的事情是无比快乐的。每周三的早晨的羽毛球课自然成为了我很期待也很享受的时刻。

羽毛球一直以来是我喜欢的运动之一，平时会经常跟好友一起打球，电视台有转播羽毛球比赛也会吸引住我的眼球，那些优秀运动员的精湛球技也会越发激发我对羽毛球的兴趣，让我更加多的参与到这项运动中去。然而，我想在正式上羽毛球课之前，羽毛球在我们很多人眼力可以说是一项“简单易懂”的运动，很容易上。但事实去却并非我们想象中的那么容易，真正要懂得如何打好羽毛球，还是要花一番心思和汗水才能达到一定境界的。经过这一个学期的学习，以及陈老师的悉心教导，我对羽毛球有了更深刻的了解，也从中体会到了更多。

记得第一次上羽毛球课，陈老师就说，希望我们通过上羽毛球课，感到快乐就好，简单的言语却包含了最真实的感受，也正是因此，我们在快乐的氛围中，学到了很多。首先是羽毛球的比赛规则，在陈老师的教导下，我懂得了羽毛球场地上每一条线的意义，以及单双打的不同评判标准，从而我们才能够在学习羽毛球的过程中有个自我约束的准则使球打得更规范化，只有这样我们才能逐渐纠正在此之前养成的一些错误的动作和习惯，才有利于我们更快的进步。接下来，就是步伐了，很早就听人说过，无论打什么球，步伐都是很重要的，现在才真正体会到其中的道理。羽毛球是一项充满智慧的运动，步伐的移动是打好羽毛球的关键因素之一，它能帮助我们对来球的预判做好充分的准备，而这才是回球质量的有力保证。最后才是各种各样的击球方法，老师给我们做了各种示范动作，我在模仿和学习的过程中深刻体会到了技术动作的重要性。这一系列的体会，不仅不会让我对其中对难度望而却步，反而更加激发了我对羽毛球的热情，因为我看到了一条提升自己的道路，一条通向快乐的道路。

当然，老师教导了那么多，多多练习是必不可少的，课上我们同学之间也有很多切磋的机会，老师也让我们自己组织参与了多次单双打的班级比赛，这不仅能让我们共同进步，也能更加增进我们的友谊，结识到有共同兴趣的同学。在快乐的运动当中，心情舒畅了，身体也得到了锻炼。

羽毛球是一项既讲究战术技巧又需要体力的运动，可以说是智慧和毅力的结合体，其实，写到这里，我也不由的发现，这也是生活中很多事情的缩影，我们想要做好一件事，智慧和毅力是必须的，我想，我们学习羽毛球并不是为了要去成为世界冠军，而是正是为了将智慧和毅力融合在一起更好地去坚守我们心中的挚爱，也坚守作为一个年轻人的努力向上、永不放弃的心，认真去做自己想做的事，为梦想而努力！

我从6岁开始喜欢打羽毛球。因为我认为这是一项有趣的运动，它不仅能让我长得更长，还能让我的眼睛越来越好。

我记得我不喜欢打羽毛球的时候，我不太喜欢运动。但是从6岁开始，我的妈妈或者爸爸就开始训练我打羽毛球。不会玩的时候，我妈来教我一次，我一次都打不中，我就哭了。我妈安慰我说：“没什么好哭的。打羽毛球的人从来不到会然后熟练。嗯？”听了妈妈的话，觉得妈妈说的有道理，就认真练习了。等我精通了，我妈开始直接和我打羽毛球。我打球的时候，我妈没接到我的球，就夸我说：“你现在比我好，还不错！”我听着就心花怒放。我想变酷，所以我发了最难的球。结果我没接住球，自己摔倒了。我委屈的爬起来，我妈哭笑不得的说：“我刚夸你你是不是搞错了？”。

经过这件事，我得不到任何好评也不会凉。我看着每一个被击中的球，然后把它打回去。

记得有一次我和同学打羽毛球，她决定让我和她一起打。谁得分最高谁就赢，另一个同学当裁判得分。比赛开始时，她立刻把球送了过去。她一上来我就想给她一个“惊喜”！我啪的一声，就有一个尖刺，哈哈！她没赶上！这一轮我得了一分。下一轮我仔细盯着球，结果她要报复。她也和我一样拿了个狼牙。我跑过去，接住球，打回去，哈哈！这是一个普通的球！她没有跟进，我觉得她可能觉得我太牛逼了，一不小心就疯了，哈哈！然后我就赢了比赛。

我非常喜欢打羽毛球。因为这个运动可以让我减肥！那时候我最胖，现在好多了。当然，因为喜欢这项运动，所以很少生病。原来我一直生病。爸爸妈妈忙的络绎不绝。现在他们很少生病了。爸爸妈妈没那么忙。我爱打羽毛球！

今天，我和爸爸在外婆家楼下的空地上学习打羽毛球。

我迫不及待的从爸爸手中抢过羽毛球，球拍平放着，把球“悬”在球拍顶上，像炒菜一样把手一放，“锅”一抬，“菜”就飞到了爸爸那儿。我正想夸奖自己的发球技术，爸爸却告诉我：“球不是这样发的。正确的方法是：先把身子侧过来，球拍这样放着大腿这个地方，然后往上一挥，球就飞出去了。”他边说边示范给我看。我照着爸爸说的试了一下，果然，球像子弹一样射了出去，可是低得几乎是擦着地面过去的。爸爸见了，又耐心地手把手地教我发球，直到我发正确为止。我一开始还嬉皮笑脸的，后来看见爸爸一脸严肃的表情，也就认真了起来。终于，功夫不负有心人，我经过一段时间的练习，开始正式发球了，只见我手一挥，球在半空中画了一道优美的弧形，最后稳稳地落在了对面的地上。爸爸也不禁竖起了大拇指“这个球打得好！”我心里美滋滋的。我们就这样“循规蹈矩”地练习着。

练了一会儿，我们便把枯燥了练习抛到了脑后，紧接着来的是有趣的游戏。首先是爸爸在地上划了一条线当中心线，球落在中心线划分的自己的地盘里，则自己捡球，相反的话，则对方捡球。紧张的比赛开始了，我举起球拍“手足舞蹈”，结果歪打正着，把球打了回去。接着又是爸爸一不小心，把球打进了垃圾桶里，把我笑得前俯后仰，惩罚自然是爸爸捡球了。我和爸爸“你来我挡”，羽毛球犹如一只雪白轻盈的小鸟，在半空中来回穿梭着。欢快的笑声在小区的上空回荡。

打羽毛球不仅能增强我们眼、手、脚的协调能力，还能锻炼我们的身体，丰富我们的课余生活，我喜欢打羽毛球。

开始了第一次的羽毛球学习，教练给我提出来了一下几个问题：

①握拍手法不对，因为一直将拍子握得死死的，影响发力，所以需要注意的是在挥拍时轻握羽毛球拍，在击球的一瞬间在将拍子握紧;

②在进行接球准备时，右手靠前，同时，两手架起来的距离过大，应该将右手举高一些，同时缩小两只手之间的距离，才能更有助于发力;

③击球后，拍子停顿了，应该保证动作的连贯性，将拍子挥到右下方;

④ 在进行前场挑球时，手腕往内弯了，应由后向前挥拍，避免手腕内曲;

⑤ 发球时，球不够高远，主要是有力不对，应由下至上的\'发力;

⑥吊球时，容易下网，主要是由于击球点过后了。总之，针对这一些列的问题，要不断的改进，打牢基础。

去年夏天我去学打羽毛球。今年夏天，妈妈让我继续学习打羽毛球。

但是我不想学，因为我去年学了一个月，只学了羽毛球最基本的一个动作，————脚手架。搁架难，两脚分开站立，左脚脚趾着地，右脚重点。右手握拍，手臂弯到头后，左臂伸直，五指抬起，眼睛盯着指尖。光是练个支具就腰疼，连腿胳膊都疼。但我妈对我说：“做任何事，先难后易，先苦后甜。也许今年你会觉得轻松多了！另外，不能半途而废。去年不是白学了吗？”听了妈妈的话，我觉得有道理，就决定再试一次。

也许加上去年脚手架的基本功训练，今年学习其他动作就轻松多了。今年我们学习了以下动作：定点接球、后接球、正手接球、反手接球、发球。这些动作都是基于基本动作“支架”，比如定点接球：第一步要有架子；第二步先左转，右肘向上，左手向下。第三步，右手举到耳朵正上方；最后一步，右手快速划向左大腿根部。看我介绍的，是不是很繁琐，但是感觉比去年学的急切多了。我妈说的没错，先难后易，学起来容易多了。

今年夏天，许多新学生来学习打羽毛球。和我去年一样，他们只练了脚架，五十分钟脚架都动不了。汗水顺着脸流下来，后背的衣服都湿了。看着他们，我觉得我比他们舒服轻松多了，让我们学会一心一意去玩吧。

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要多，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，差别在於击球时拍面朝下，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。

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！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！