# 排球心得体会 学习排球的心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-03-15

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。排球心得体会篇一学...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**排球心得体会篇一**

学习排球将近一了。以前，由于害怕受伤，我几乎都不接触排球。现在，在学习了一段时间后，我感觉排球其实不但没有想象中可怕，而且它是一种有益的项目。

在这个学期中，通过的讲解，我了解到排球是一种以身体的任何部位击球，使球不落地，高度注重合作的体育项目。在排球，我学习了走位、传球、垫球、开球等基本动作。一节课下来，有时感觉真的挺累的，尤其是学习垫球的时候，练了不大久，手又酸又痛，还起了一些小泡泡。虽然有时比较累，但我坚持下来了，而且我很庆幸我坚持了下来，因为在排球课上我获益匪浅，既学到了排球技术，又得到了精神的升华。

通过在排球课上的学习，和了我的，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；落后时的`沉着和不气馁；这些都对自己形成良好的心理素质起到很好的培养和锻炼作用。另外，更重要的是它也培养了我的配合及应变，在某种意义上说排球是依靠判断的，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。所以打排球可以提高人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦我们的心情，让我们获益匪浅。

排球比赛是集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥战术的作用，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。这也是建设精神文明的一种良好手段。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，坚持到底的气魄。

其次，排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是长时间的积累和锻炼。因此，要想学会排球，长时间及有效的训练是必不可少的。这就需要我们付出努力和汗水，锲而不舍，坚持到底。这种顽强拼搏的精神对学习者有着重大的作用，若我们能把这种精神应用到学习和生活中去，那相信我们肯定能更进一步。这学期我学会了很多，我要感谢老师，我要感谢同学们。今后我一定会把在排球课上学到的东西应用到我的学习和生活中，学以致用，不辜负老师的详细讲解和我的辛劳付出。

**排球心得体会篇二**

经过一个多月的激烈角逐，20xx年第五届男/女排球赛终于圆满结束。比赛中有许多心得体会。

首先是改变了我对排球运动的看法。

排球运动具有攻防对抗性、技巧性、变化性、集体性、合作性等特点，对促进身心健康具有重要的价值。排球比赛是集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥战术的作用，这项运动和其他的比赛有点不同的是，排球虽然是隔网对抗项目，不像足球、篮球直接对抗球类项目那样存在身体冲撞受伤的危险，但排球运动的特点决定了参加排球运动的练习者仍然存在劳损、挫伤、意外受伤的危险，在打排球的过程中需要的是一种精神，是一种甘于奉献的精神，我们也曾受过伤，但都为了比赛而坚持着！队友们对排球的热爱让我很是感动，忍着痛为自己的队友创造好的机会，因为她们和队友的非常好的配合使我们获得了一场属于自己的胜利。我更加认识到在排球比赛中，个人技术是一小方面，团队协作才是重点其次是改变了我对一些事情的看法。

通常我认为一件事重要的是最后的结果，但并不是每件事都是这样的！在策划和筹备及组织实施的过程中充满许多困难，例如：经费、场地、裁判等等。但其中也充满了欢声笑语，我们之间的感情也进一步的加深了，在过程中我们学到了好多的东西，坚持、友情、奋斗、快乐。而最终的结果无非就是两个：胜利与快乐。我觉得最终的结果和过程相比就显得微不足道了。但是胜利一直是我们的目标、是我们所追求的！

最后是我得到了多方位的锻炼。

首先，在排球赛比赛的过程中，我们作为组织者有时候缺乏排球赛的比赛规则，学长一直耐心的教导我们，跟我们沟通。一个细节动作不停的说不停的训，但是有时就是改不过来，真的是我们不行，还是思想不集中或没有全心全意投入工作中。不过有学长学姐的鼓励，我们一直努力着！排球运动是一个集体性项目，而组织排球则更加需要团队精神。我们在参与排球赛规则学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于我们的交际能力的提高，具备了交往能力。也增进了我们之间的友情，使我们的信息更流通，工作更出色。第二，在排球比赛中，比赛越到激烈时我们越要集中精神，配合越要紧密，这样才更能出色的完成比赛，体现出我们的团结协作。我们相互支持、相互理解、机智灵活，才取得了最后的胜利。虽然有时我们不够团结，信息不能相互共享，但我们及时调整了自己的工作态度和工作方式，我感到我们的团结力量还是不错的！

我们参加了这几场比赛，收获的不仅是成功的喜悦，更多的是组织比赛的实战经验！当然最直接的就是使我们深一步的认识了自己的不足，找到了改进努力的方向。最重要的，也最让我们感动的是，我们在筹备和组织中的失误，得到的不是责备，而是加油和鼓励，因为我们是一个团队，我们相信自己的队友。有了你们这样的鼓励，我们会继续努力拼搏的！

比赛已经结束了，最后的结果不是理想中的那么完美，但是有那么精彩丰富的过程已经足够啦！这对我们是一笔宝贵的财富！值得我们借鉴和教会下一届新生。

**排球心得体会篇三**

排球是球类运动项目之一，1895年，美国马萨珠塞州（旧称玛省）霍利约克市，一位叫威廉〃摩根的体育工作人员发明的。排球传入我国的时间无从考证，上网百度可查到中国在1953年成立排球协会，并慢慢发展起来。中国女排是我国各体育团队中成绩突出的体育团队之一，是中国人民的骄傲，七次夺冠！

大一第二学期有幸学习排球，看过中国女排的比赛，都有一种幻想，幻想着自己有一天也能想中国女排一样辉煌，为中国男排争光！印象中在初中时代接触过排球，那时只是无聊地玩玩。现在在柳职院，才认真地学到排球的技术。前面的排球课，老师从基本技术开始传授，六项基本技术是：准备姿势和移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网。学习之时我也很认真地听老师讲解动作要领，动作练习时，注意观察其他同学的。

几节课下来，我知道了排球有以下运动特点：广泛的群众性、广泛的群众性、高度的技巧性、激烈的对抗性、技术的两重性、严密的集体性。持球练习令我印象最深的是，手都打红了……还好不是冬天，不然就纠结了。

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.体育课我选择了排球,是因为它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点.很高兴这学期能在排球班尝到这么多东西,也很感谢老师的悉心指导.我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受!

吴保林。

20100206009。

电子信息。

**排球心得体会篇四**

第一段：引入排球代课的背景和目的（200字）。

在我所就读的学校，体育是学生综合素质教育的一个重要环节。为了提高学生的身体素质和团队合作能力，学校决定引入排球这项运动，并特地聘请了一位专业教练进行代课。随着一声声响亮的指挥声，我们投身到排球的世界中，体验到了这项运动的魅力。

第二段：体验到排球运动带来的愉快（200字）。

在代课的过程中，我体验到了排球运动带来的愉快。排球是一项需要全身协调的运动，它既考验我们的速度和反应能力，又考验我们的力量和耐力。每次击球的瞬间，我都能感受到力量的传递和球的快速飞行，这种感觉让人充满了自豪和满足。而且，在排球比赛中团队合作是非常重要的，只有队员之间相互信任和默契配合，才能完成精彩的进攻和防守。通过参与排球代课，我不仅提高了身体素质，还培养了团队合作意识，这对我个人的成长和发展有着深远的影响。

第三段：克服挑战和困难的经历（200字）。

在学习排球的过程中，我也遇到了一些困难和挑战。刚开始接触排球时，我发现自己的技术非常生疏，无法准确控制球的方向和力度。而且，在比赛中，面对对手的强力扣球，我经常无法及时解救，让队友感到失望。然而，我没有放弃，通过观看教练的示范和同伴的提醒，我慢慢地摸索出了正确的技巧和策略，越来越熟练地处理球。在这个过程中，我深刻体会到努力和坚持的重要性，只要付出足够的努力，就能克服困难和挑战。

第四段：代课的收获和启示（200字）。

通过参与排球代课，我不仅懂得了如何打好排球，还学到了更多宝贵的东西。首先，我明白了团队合作的重要性。每个人在比赛中都有自己的角色和任务，只有明确分工合作，才能达到最佳效果。其次，我认识到严格的训练和自我要求是取得进步的关键。只有定期训练并不断克服自己的局限，才能不断提高自己的水平。最后，我发现自己在排球中可以找到乐趣和激情，这让我对运动和生活充满了热爱和动力。

第五段：对未来的展望和感悟（200字）。

通过排球代课的经历，我对未来有了更深刻的展望和感悟。我希望继续坚持锻炼，提高自己的技术水平，并参加更高水平的排球比赛。同时，我希望将团队合作精神和坚韧不拔的品质应用到其他领域，为自己的人生奋斗。排球代课不仅给我带来了身体上的锻炼和技术上的提升，更重要的是让我明白了团队合作的重要性，懂得了如何在不断克服困难中追求进步。这将对我的未来发展产生积极的影响。

通过排球代课的学习，我充分体验到了这项运动的魅力，并从中获得了很多收获和启示。虽然过程中遇到了挑战和困难，但通过不断努力和坚持，我成功地克服了这些问题。这次代课让我热爱上了运动，懂得了团队合作的重要性，并为自己的未来规划了更加明确的方向。我相信，通过持续的努力和追求，我一定能够达到更高的水平，并在自己的人生中取得更多的成就。

**排球心得体会篇五**

第一段：介绍排球党员背景及参加排球活动的初衷（200字）。

作为一名排球党员，我深深感到自己参加排球活动的意义和价值。从小学开始接触排球并一直坚持至今，这项运动已经融入了我的生活。最初参加排球活动，纯粹是出于个人兴趣和对体育运动的热爱。然而，随着时间的推移，我发现排球不仅仅是一项运动项目，更是一种充实自己、放松心情、培养团队意识的途径。在这篇文章中，我将分享我作为一名排球党员的体会和心得。

第二段：排球活动对个人身心发展的影响（250字）。

首先，参加排球活动让我不仅锻炼了身体，更是锻炼了我的毅力和耐力。排球是一项需要高度集中和持续奋斗的运动。在连续几个小时的训练和比赛中，我会感到体力透支和疲劳，但是我学会了坚持下来，不放弃的精神，这品质也在其他方面得到了提升。其次，排球活动培养了我的团队合作精神。排球是一项团队运动，队员之间的默契和配合至关重要。通过赛场上的合作，我学会了倾听他人，尊重他人的观点，并且努力在团队中发挥自己的作用。最后，排球活动让我学会了面对挫折和失败。在比赛中，我们不可能总是胜利者，但是通过失败，我懂得了如何从中吸取经验教训，鼓励自己继续努力。

第三段：排球活动促进思维发展和人际交往（250字）。

参加排球活动不仅仅是锻炼身体的机会，还能促进我们的思维发展。在排球比赛中，我们需要从对手的技术和策略中寻找突破口，运用我们的智慧来制定对策。这不仅提高了我们的战术思维能力，还增强了我们的战略规划能力。此外，排球活动还为我们提供了与其他队员和教练沟通交流的机会。在训练中，我们需要协调配合，并且在比赛中互相鼓励和支持。这种团队精神和人际交往能力的培养对我们的日常生活以及未来的职业生涯都有着重要的影响。

第四段：排球活动对品德养成和价值观塑造的影响（250字）。

排球活动对于我个人品德的养成和价值观的塑造起到了重要作用。首先，参与排球活动教会了我认真负责和尊重他人的态度。在比赛中，我们需要遵守比赛规则，公平竞争，并且尊重对手和裁判的决定。这种对于规则和他人的尊重也渗透到了我的日常生活中。其次，排球活动培养了我的团队精神和合作能力。在团队中，我们学会了相互扶持和信任，尊重队友的努力和能力。最后，排球活动教会了我坚持不懈的精神。在遇到困难和挑战时，我学会了坚持下去，勇敢面对，这种品质不仅在比赛中有用，也对个人的成长和发展有着重要意义。

第五段：总结排球活动的心得体会和对未来的影响（250字）。

通过参与排球活动，我不仅锻炼了自己的身体，还培养了毅力、团队意识和合作能力。排球活动对于个人的思维发展、人际交往能力的提升以及品德养成和价值观的塑造都有着重要的影响。这些在排球活动中获得的经验和能力在我人生的各个方面都起到了积极的作用。无论是面对挫折和困难，还是面对学业和工作的挑战，我都能够以积极的态度和坚持不懈的精神去面对。作为一名排球党员，我会继续努力，为更多的人分享排球所带来的快乐和影响。

**排球心得体会篇六**

1.联赛的收获和体会：

这次联赛进攻和拦网相比第一场比赛都有进步，尤其是对四川队时的强攻拦网能明显感觉到不同。这主要得益于赛前几个月拦网和扣球的训练要求。包括在前几场比赛的心态上，没有因为对手不同而产生心理上的波动。之前总是是在接一传前思考二传会不会给我，给我了对方会不会跟，这球是抢下手还是把线让出来再打，或者吊心和小角。一直在揣测，一直在犹豫。这次比赛从一开始就没有想法，按照训练的节奏上步起跳，跳起来后靠一瞬间的观察和本能找到最合适的手段。效果显而易见抓住了很多一闪而过的机会。比赛本身也是这样，把压力都放到训练里，到比赛的时候就是靠训练中锻炼出的本能，练什么用什么，只要自己能肯定自己的训练态度和成果，比赛时的心态就和训练无异。比赛中暴露的问题基本上也是训练中会出现的问题，但是比赛可以放大或揭露出训练中被隐藏的，没有浮现在表面的问题。这起到了训练中起不到的作用。同时也看到了和其他队优秀副攻的差距，尤其是浙江队副攻的拦网，明显比我移动更快，弹速更快，空中的身体控制更好，让我有了明确的努力方向。

2.自身与全队的不足：

自身的问题主要是发球，没有发出在家训练的水平，也没有做到“像疯子一样去打球”那样没有多余的思想专心致志地投入到技术动作上，还有在拦网上，不适应外队的高跳高手传球，判断和移动的节奏对不上拍。关键分的时候自己感觉心里没底，比赛二十分前没有过多的想法，越到关键分越心里感觉没底。可能其他队友也有这种感觉。全队的问题主要就是心态的问题，不像上海江苏那么放松，我们对于上海和江苏来说不算强队，但是对方和我们比赛时遇到阻力或者一些不该有的失误，不会影响到心态，不会影响到后面的发挥，但是我们的队员感觉一个球没弄好，就很希望下个球能弄好，如果连续没弄好很可能影响很长一段时间的技术发挥，遇到阻力时没有办法，或者没有清晰的思路度过难关。

3.如何在比赛中发挥：

首先肯定是保证训练的质量，如上文所说，自己的训练在自己心里过得去，在临场的自信就有一定保证。

其次是调整，如这次比赛的发球，第一场球实际上是发球动作有习惯性问题，但是连续两个失误下来直接影响到了心态，一味归类到心态问题上，如果当时打完比赛看看录像也许就发现了是动作的问题，第二场调整动作就好了。所以也不能遇见发挥失常就一味归类为心态问题，往往前一两个球都是因为技术出错，但是没有即时意识到并改正，一直错就影响到了心态。技术问题好解决心态问题不好解决。自己遇到比赛中解决不了的问题也要及时复盘比赛。如果在比赛中没有复盘比赛，没有找到自己的技术动作哪里出了问题，也要给自己退步的余地，例如这次比赛教练所指导的，在家训练发球弧度比较平，比赛中一直发不出来的情况下可以调高弧度，减轻力量，不能一棵树上吊死。

最后是放下比赛中自己的责任心使命感，打比赛就是打排球，准备会经常要求单纯打球，我理解为“打排球就是打排球”，只要认真全力打了，出现失误和错误，本身也是打球的一部分。这跟平常的严要求也有关系，不论训练还是比赛，每个队员出现错误首先自己都是很自责甚至内疚的，因为我们的队员都是有责任感有团队意识的。自己也往往知道应该怎么做是对的，这时教练严厉指责就会放大队员心里的自责和内疚，使队员更怕下一个球还犯错，但是往往越怕越错，再错再指责，再次放大心里的自责和压力，形成恶性循环。不是说错不能说，而是我们要明确说的目的是为了避免再次犯错，我认为在队员连续出现同样错误时给予技术上的指点，指点也是单纯的技术上的指点。例如“你的错误出在哪，你可以试试这样做”，这样更容易让队员接受和理解。毕竟队员和教练的目的是统一的，都是为了进步和减少错误。

4.对工作的认识：

打排球是一项工作，但是对我来说更像是一个游戏。排球给了我很多东西，但对我来说最重要的时他能给我其他工作给不了的感受。自己的进步，在赛场上得分的快感和同心协力拼下一场球或一分的集体荣誉感。这些正面的积极的体验都是我保持训练强度和态度的动力。同时也刺激着我渴望进步。排球是一份工作也是我热爱的事。因此能作为一名排球运动员我也感到很幸运。我希望在球场上出错这件事上有一些空间，毕竟谁也不想出错，但是谁又都难免出错，现在的训练氛围已经不像以前一样松松散散没有紧迫的意识和认真负责的态度。每个人都有避免出错的意愿。甚至这种意愿形成了巨大的压力。从这次比赛来看，只有不怕的人才能打好，只有不怕的队才能冲出来。不再患得患失，需要队员和教练一起努力。但如果真的有了容错的空间后我希望各位队员能珍惜这种环境，每一天，每一堂课都不要再出现松松散散随意失误的情况。相互尊重，不要忘记我们全队上下共同的目的。

**排球心得体会篇七**

排球作为一种传统的运动项目，具有很高的竞技性和团队合作性，吸引了越来越多的人加入其中。作为排球党员，自己在这个团队中的所见所闻、所思所想，给予了我很多启发和感悟。通过这个主题的写作，我将分享我作为一名排球党员的心得体会。

第二段：团队协作的重要性。

排球是一项需要团队协作的运动，每个队员都必须发挥出自己最大的潜力，才能使整个团队达到最佳状态。在每次比赛中，我深刻感受到与队友们的默契配合是取胜的关键。在训练和比赛中，我们相互支持、鼓励，不断地调整战术和配合方式，通过科学的布局与默契的配合，才能在竞技场上一次次取得胜利。这种团队协作的重要性不仅体现在比赛中，也延伸到日常的训练和生活中，我们共同面对困难和挑战，一起努力不懈，取得了显著的进步。

第三段：团队精神的培养。

在排球队中，我们时刻强调团队精神的重要性。只有拥有强烈的集体荣誉感和团队意识，才能不断地提高自己，为整个队伍做出贡献。团队精神的培养需要每个队员的努力和付出，需要大家齐心协力，共同追求优秀的表现。而这个过程中最重要的是，要相互信任、相互尊重，不计较个人的得失，而是将整个团队的利益放在首位。只有这样，我们才能打造出一个真正团结友爱、互助互利的团队。

第四段：挑战与成长。

作为排球党员，我不仅仅是个人的成长，更重要的是团队的成长。在每次训练和比赛中，我们都会遇到各种各样的挑战，而这些挑战恰恰是我们成长的机会。每一次失败都让我更加清醒地认识到自己的不足之处，从而认真总结经验，不断提高自己的能力和水平。团队成长同样如此，每次的挑战都能够让我们认识到团队的弱点并加以改进，使团队更加凝聚力与战斗力。通过不断的挑战与成长，我们才能取得更好的成绩。

作为一名排球党员，我深知自己肩负着重大的责任和担当。除了展示个人的技术和能力，更重要的是在团队中树立榜样，发挥表率引领作用。作为党员，我们更应该引导队友们树立正确的竞技道德观念，尊重对手、遵守规则、公平竞争。同时，我们还要积极开展团队文化建设，组织志愿活动，承担社会责任。通过这些方式，我们将自己的责任和担当转化为实际行动，为整个团队带来积极向上的能量。

结束语：

作为一名排球党员，我在团队协作、团队精神、挑战与成长以及责任担当等方面有了更深刻的体会。排球不仅是一项体育运动，更是一种精神力量的体现。通过参与排球活动，我不仅锻炼了自己的身体素质，更重要的是培养了团队意识、团队精神和责任担当。我会一直努力，成为更好的排球党员，为队伍取得更大的荣誉而不断奋斗。

**排球心得体会篇八**

在我的大学时期，健康课的课程里有很多体育运动，比如游泳、羽毛球、乒乓球和排球。我特别喜欢打排球，因为我觉得它既需要个人技能，也需要团队合作。我会在这篇文章中分享我作为排球初学者的一些心得体会。

第二段：规则和技能。

在我开始打排球之前，我并不了解它的规则和技能。我的教练告诉我，在排球中，每个队有六名球员，并且有一个场地分为两个阵地。目标是在对方阵地上击球，使得它落在地面上，或者对手队员不能够将其回击。我们必须使用手臂和手掌来拍打球，不能用手指或者拳头。排球的技能包括正常的发球、接发球、攻击和防守等等。

第三段：身体素质的要求。

排球是一个需要高度身体素质支持的运动项目。我必须快速的奔跑，还要跳高和跳远。当我在比赛中扑救时，需要展示出我的反应力和速度。我必须不断练习，以加强我的身体素质。

第四段：团队合作的重要性。

当我开始了我的排球训练后，我知道团队合作至关重要。每个人必须具有协作精神和职业意识，以便为我们的球队赢得胜利。每个球员必须清楚自己在球队中的角色，并且拥有合适的技能来协助队友。在训练中，我们必须不断磨合，以确保我们的团队可以充分发挥其潜力。

第五段：结论。

排球是一个很有趣的运动项目。它不仅需要个人技能，而且需要团队合作。尽管作为一个初学者有很多挑战，但是我相信我可以通过不懈的努力和团队合作来提高我的技能。重要的是，我必须保持积极的态度，并时刻准备迎接挑战。我期待继续学习和成长，以便成为一名真正的排球运动员。

**排球心得体会篇九**

。

本学期体育课我选了排球，不仅仅是我，我们寝室的四个人都选了排球。所以收获到了其他体育课堂难以收获的独特的快乐。

每节课都以轻松的课前活动拉开帷幕。第一节课来到排球场，见到了我们和蔼可亲、充满仁慈的黎翔宇老师。他详细的给我们讲解了垫球的技巧，之后我们便自己组队开始练习垫球了。没想到看着不算硬的球，第一下击到胳膊上是如此的疼痛。从没击过球的胳膊，立刻就红了起来。一节课里充满了我们击球时疼痛的叫声。老师见了，不时过来给我们一些建议并鼓励我们坚持下来。下课时，胳膊已经青一块紫一块了。不过我们心里还是很高兴的，毕竟接触到了一门新的体育领域，自己多学会了一项技能。

后几次上课胳膊就没那么疼了，可能已经适应了。但还是经常青一块紫一块的。我们寝室的四个人两两组合在一起，练习着老师讲解的技巧。练习过程中，最难控制的是垫球或传球的方向与用力的大小。有时接球位置不正确，球的方向还会和自己的意愿南辕北辙;有时用力太大或是打到了手上，球就会飞起来很高，以致使对方不能接到球。于是球经常落在地上……但是我们不灰心，一次又一次的追着球跑，一次又一次的捡球，汗水挥洒在了在排球场，笑声也飘荡在了排球长上空。

不知不觉，一个学期已经快要过去，考期已经降临。为了考得满意的成绩，我们寝室一起去器材室苦口婆心的说服的老大爷借给我们排球。我们趁着晚上自习后回寝前的空余之间，一起在教1的空地上练习着传球、垫球。我们尽情的奔跑着接球，用力的垫球。折到手指了，甩一甩继续打，胳膊疼了，揉一揉继续上。我们挥洒着汗水，笑声也不时地从教学楼里传出。日复一日，我们的水平大有提高。不仅球的方向能控制了，接球的机动性也大大提高。每晚上的练球时间成了我们一天中最快乐的时间。

我们也深刻的理解到打排球中合作的重要性。练习打排球时，不能只顾着自己把球传过去，还要使对方能接到球并传过来。对方也要传好球或垫好球，而且自己要积极主动地去接球，不要只是站在那等球过来。只有这样排球打的才长久，持续性才能提高。

排球是一项高雅的运动。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。

一句话，排球的学习过程中，痛并快乐着!

**排球心得体会篇十**

1、认知目标:通过本次课的练习使大部分的学生了解“健身长拳”动作的名称及要领。

2、技能目标:通过本次武术课的练习使85%学生正确掌握动作方法,能较好地完成动作练习。

3、情感目标:培养学生的积极进取、团结合作、尚武崇德、坚忍不拔的意志品质。

本次授课对象为初中一年级的学生,人数(28),由于这一阶段的学生活泼、好动,身体机能、运动技能均发展较快,对待新事物充满好奇和热情,参与意识较强,但神经系统的兴奋与抑制的控制能力不佳,思想不易集中,情绪易波动,同时考虑多为独生子女,多数存在自我意识强,责任感不常得到体验,缺乏与他人合作的能力,集体荣誉感的缺乏,因此根据学生这一阶段的生理、心理上的特点,对该课程的设计增加了练习中的趣味性,降低了练习步骤的难度性,采用了多种合作学习、探究的教学方法,从而更好地促进学生努力达到教学目标。

1、重点:动作准确有力,眼随手动。

2、难点:动作连贯、节奏分明。

1、认知目标:通过本次课的练习使大部分的学生了解“健身长拳”5—8动作的名称及要领。

2、技能目标:通过本次武术课的练习使85%学生正确掌握动作方法,能较好地完成动作练习。

【导入】。

二、热身活动（4＇）。

二列横队向右转分队跑成方形，教师领跑并口令调动（121；

2.搏击操热身2＇（8\*8拍）\*2组。

1、教师活动。

提问动作名称—强调重难点—教师完整示范—口令调动—教师。

领做—巡回指导—纠正错误—语言提示。

2、学生活动。

应答动作名称—明确重难点—集体练习—分组练习—自主学习。

(利用ipad观看教学视频)—利用道具打靶练习—优秀生展示。

——小组比赛—小组互评【练习】课课练（10＇）。

围成扇形，两人一组利用垫子做仰卧起做交替冲拳20次\*5累计完成100次并快速报告，起立形成两个半圆形按老师的鼓声，做外圈逆时针跑，内圈顺时针跑，鼓声停止，同学们快速在垫子上做立握撑跳起5次，循环3组，在原组织上进行喊号抱团游戏，学生按老师给出的数字快速进行相应的抱团。

【练习】。

四、放松运动（5＇）。

成扇形两人一组坐在垫子上面向圆心，在舒缓的音乐伴奏下与老师同做放松练习。手臂伸展—腹部伸展—体侧伸展—腿背部伸展1.

总结。

表扬优秀学生及优秀小组。2.布置课后作业3.回收器材。

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！