# 最新学羽毛球心得体会(汇总20篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-06-09

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。学羽毛球心得...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**学羽毛球心得体会篇一**

羽毛球作为一项体育运动，在我的生活中扮演着重要的角色。尽管我不是专业的运动员，但在我七年的羽毛球生涯中，我从中学到了很多。从个人技能到团队合作，从身体素质到心态调整，我从羽毛球中汲取了许多宝贵的经验和体会。在本文中，我将分享我在学习羽毛球过程中得到的心得体会。

第二段：个人技能

第一项我学到的技能是个人技能。首先，我学会了正确的握拍方式和姿势，这是取得成功的重要基础。其次，我练习了灵活的运动和快速反应，这在拦网和追求反杀得分方面很有用。最后，我也意识到了体能的重要性，我提高了腿部和核心的力量，帮助我更好地控制自己的身体。

第三段：团队合作

其次，我学习了如何更好地与我的搭档合作。羽毛球是一项双打运动，因此一种有效的合作模式是至关重要的。我发现了一些技巧，例如倾听对方的意见，同步移动和精确的传球。通过这些技巧，我和我的搭档能够更好地掌握每个比赛的节奏和获得更多的胜利。

第四段：身体素质

第三，我学习了如何保持身体健康。羽毛球比赛通常是长时间的物理运动，因此我需要提高持久力和耐力。我通过锻炼和充分休息，保持了良好的健康状态。我还学习了如何做好热身和拉伸，从而减少了受伤的风险。

第五段：心态调整

最后一个方面是心态调整。羽毛球虽然看起来很简单，但需要十分的耐心和冷静。我学习了如何调整自己的情绪，如何控制自己的情绪，如何集中精力，如何处理故障。我明白压力并不总是坏事，因为它促使我更加专注于比赛。关键是我学会了在压力下保持冷静和专注，这样我就能在比赛中更好地发挥。

总结

通过羽毛球的学习，我成为了更健康、更自信、更有组织的人。我相信这些精神和技能也可以帮助我在其他领域获得成功。在我的人生旅途中，羽毛球始终会是我的一部分，因为它提醒我小心、勇敢，以及不断努力和追求自己的目标。

**学羽毛球心得体会篇二**

很早开始就喜欢上了羽毛球，一路走来，都是自学，这学期回到本部，终于有机会系统地学习羽毛球了。这学期很幸运地选上了羽毛球课，更幸运地选上了付老师的羽毛球课。通过一个学期的学习，我从一个赤裸裸的业余爱好者成长为一个有点心得体会的入门级羽毛球队员。通过学习，我知道了羽毛球绝不仅仅是挥着拍子将球打到对面那么简单，提高羽毛球水平还是需要通过多多练习。从我的个人观点来看，“多思考、多领悟、多总结”同时进行“目的明确，有针对性的练习”是很重要的。不知不觉中，这学期的体育课已经接近尾声了，回顾一下这十几节课程，自己真是受益匪浅，进步很大。

这个学期，在老师的悉心教导下，我终于很好的掌握技巧和动作，感觉收获较大。不但如此，这学期的课还给自己提供了一个锻炼身体的机会。通过这一学期的学习过程，我觉的体育课是一门实践性很强的课程，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。总结一学期来的学习体会，我觉得要想学好，迅速掌握技术，要注意以下几个方面：

一是要有良师指导。羽毛球是一项技术性很强的体育运动，没有一位良师的指导，很难迅速掌握正确地动作和技术，甚至会“误入歧途”。

二是要多看。看老师的动作示范，看网上的视频教学，看书上的技术讲解，看球馆里其他人的动作。多看，才能让打球的动作过程深印脑海，才能去好好模仿熟练掌握。

三是要多思。思考动作的技术内涵，思考不同人的动作孰优孰劣，思考学习的过程。这样才能知其然并知其所以然，才能明白为什么要这样打，为什么不那样打，才能知道怎么才能学得又快又好。

四是要多练。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，作为实践性极强体育运动，只有靠勤学多练才能找出问题的所在并不断的去加以完善。

六是注意思而不学则殆。经常在网上可以看到别人关于如何打好羽毛球帖子，还有不少口诀。但是，不要太在意这些，因为想多了只会束缚手脚、增加负担。光背熟了这些是打不好球的。只有先有了感性认识，才能进行理性升华。那些诀窍都是别人在自己打球有了一定基础的情况下总结出来的。只有当有了一定的羽球基础，再来看这些诀窍，才会对你更有帮助。

羽毛球课是即将告一段落，可是大学生活里的体育锻炼却还远没有结束。今后我将发扬这种体育竞技的精神，继续练习我所喜爱的羽毛球运动，不断提高自己的羽毛球水平，做好每一件事，保持健康的生活习惯。最后感谢一下这学期悉心教导我们的付老师以及一起练习的同学。

**学羽毛球心得体会篇三**

作为网球的入门者，我曾经认为只有那项高大威猛的运动才是最合适我的运动之一。但随着我逐渐认识到羽毛球的运动之美，我也开始选择和尝试这项运动，并逐渐沉迷其中。羽毛球运动作为一项轻松却充满活力的运动，逐渐成为我休闲时间最喜爱的运动之一。

第二段：学习羽毛球运动的内容

在学习羽毛球运动的过程中，我意识到羽毛球运动与其他运动有很多不同。首先，羽毛球运动的轻松和动作的流畅性给人以无限的激情和未来的欲望。其次，羽毛球运动对于我的肢体协调性和意识需要不同训练，比如对于于球的判断、回击、侧滑等动作，都需要制定合理的训练计划。

第三段：养成羽毛球运动的习惯

从一开始，我们就需要养成正确健康运动习惯。羽毛球是一项运动需要集中精力和高层次的运动技巧，因此也需要有耐心和持续的训练。在我开始羽毛球训练的时候，我发现只有更深入的掌握教练所说的核心要点，才有可能让自己有一个更好的开端。

第四段：享受羽毛球运动的快乐

在我学习羽毛球的过程中，我意识到最重要的是对于运动的真正喜爱。即使曾经经过漫长的练习和艰辛的努力，但只要我们把运动作为一种乐趣，不管在哪里，我们就能够获得最大的快乐。在羽毛球的比赛或训练中，我们遇到挑战和没有想到的问题。但我们充分利用自己的智慧，在对手的挑战和技能中使自己进一步成长。

第五段：对羽毛球运动和自己的未来规划

在我学羽毛球的过程中，我渐渐认识到羽毛球运动这项运动对于自己的激发是非常有益的。我不仅能够减轻我的压力，还能够推动我的身体素质的进步和自己生活的更加愉快。而且，我可以对我自己做出有益的规划，在以后的日子中不断努力，挑战自己。

总之，学习羽毛球运动不仅仅是一种运动和娱乐活动，它也是一种充满挑战、充满快乐的体验。在合理的计划下，我们用户自己的因素，让羽毛球运动作为我们追求健康生活的一个发展方向和目标。

**学羽毛球心得体会篇四**

今天下午4：30放学，我像往常那样回到家里，看了会书，觉得没意思，便去找张\_\_玩。刚到他家，看到他正在打羽毛球，便他教我，他很爽快的答应了。

他先教我发球“先把球往上一扔，然后看准球猛打一下。”可是，我一连打了十几下，都没打着球。第一次，我把球一扔，还没来得及打，就落地了，球拍落了空。第二次，第三次，第四次，都是这样的结果，打出的球不是偏左，就是偏右，要么就是往后‘跑’。张\_\_不厌其烦的指导：“要往上扔，不要扔斜了!你先在空中选好位置，扔球力度适度，球拍瞄准打!”他边说边给我做示范，我仔细得看着，然后学着他得样子使劲一扔，刚好到了我预定得地点，抡起球拍使劲一拍，心想：这次一定会成功!可是拍的太快了，刚拍完，球也刚落地。我继续练着，想着‘万事开头难’这句话，鼓起勇气，继续练习。大概过了十几分钟，终于球是准了，不再偏了，但是拍子怎么也跟不上，要么拍快了，要么打慢了，虽然有的时候拍子也会打中球得一侧，或者沾到球的边儿。张\_\_见我始终打不中球，就又建议让我以网得中心，一只手拿着球，球拍由下往上抡，瞄准球猛打，在球拍快接近球时，手迅速松开。我按照他的话去做，第一次，没打着，第二次，打着了，第三次，又没打着，……时间过的飞快，转眼间，已经天黑了，我恋恋不舍的收起球拍，并和张\_\_告别。

今天，我的收获可真大呀，我不仅学会了发球，并且体会到了万事开头难，只要有恒心的道理。

**学羽毛球心得体会篇五**

第一段： 羽毛球是一项受欢迎的运动，我作为一名羽毛球爱好者，在学习的过程中有了许多收获和体会。通过羽毛球的学习，我不仅仅锻炼了身体，还学会了坚持和团队合作的重要性。接下来，我将分享我在羽毛球学习中的心得体会。

第二段：要想在羽毛球运动中取得更好的成绩，最重要的是技术的掌握。我发现在学习羽毛球技巧时，关键在于耐心和细致。不论是发球、接球还是击球，都需要一个良好的基础动作，而这个基础动作又需要在重复练习中逐渐提高。例如，花费大量时间练习正手发球和反手发球的技巧，通过不断调整身体的姿势和击球的力量，我逐渐找到了正确的击球方式，提高了发球的准确性和稳定性。

第三段：除了技术的掌握，我也发现羽毛球运动需要强大的体能。这包括耐力、力量和灵活性的训练。在每次训练中，我会进行一些有氧运动，如长跑和跳绳，以提高我的耐力；同时，进行一些体重训练，如举哑铃和深蹲，以增强我的力量。在羽毛球场上，灵活性是至关重要的，所以我还会进行一些拉伸和瑜伽训练，以增加我的柔韧性。

第四段：羽毛球是一个团队合作的运动，需要与队友紧密合作才能取得好成绩。在训练中，我们会进行一对一的对抗，通过模拟实际比赛的场景，提高应对压力和适应环境的能力。团队合作并非只发生在比赛中，平时的训练时刻也需要与队友进行默契配合。例如，在接受发球训练时，我和队友会互相配合对方的球路，并通过默契的传球将球打回。

第五段：在羽毛球学习过程中，我发现比赛经验的重要性。比赛是检验自己学习成果和进步的重要途径。通过参加各种大小比赛，我不仅提高了自己的比赛技巧，还学会了控制情绪和承受压力。比赛中的每一次经历都是一次宝贵的经验，无论成绩好与坏，我都能从中找到自己的不足，并在训练中加以改进。

总结：通过在羽毛球学习中的实践和体会，我意识到羽毛球不仅仅是一项运动，还是一种培养意志力、团队合作和自信心的有效途径。通过耐心学习和不断实践，我逐渐掌握了羽毛球的技巧，并在比赛中取得了不错的成绩。羽毛球的学习过程给我带来了挑战和快乐，也使我体验到了体育运动所带来的无穷乐趣。我相信，只要坚持下去，我会在羽毛球的道路上取得更好的成绩。

**学羽毛球心得体会篇六**

今天下午，我和堂哥准备打羽毛球比试比试，于是我们扛着羽毛球拍来到了附近的空地。

在堂哥眼里我一直是个不起眼的小不点，在我眼中堂哥一直是个羽毛球高手，不过我还有信心向他挑战。于是我们立起规则：谁先输到十球就算谁输。比赛开始了，程程当裁判，第一个发球的是我，于是我给堂哥发了个弧旋球，堂哥挡住了，只见那白色的羽毛球像雷电搬朝我劈来，我目不转睛地盯着那球，用力一拍，球弹了回去，堂哥招架不住输了一球，吓得堂哥目瞪口呆，他哪里会想到我回长竟的\'这么快，程程喊道：“一比零。”于是堂哥不敢掉以轻心了。

认真的他打得球忽长忽短，忽高忽低，一会儿提拉，一会儿抽杀，令人眼花缭乱，难以招架，场上的气氛变得非常紧张，球在飞动，大家的眼球子也在不停得转动。双方旗鼓相当，比分紧紧咬住，交替上升，场上的比分已经到了九比九，堂哥加大马力打出了一个又高又远的球，我连退三步还是每界住。程程宣布道：“九比十，堂哥胜出。”

我垂头丧气地往屋里走，堂哥对我说：“有这样的成绩已经很不错了，别灰心，我已经对你刮目相看!”这下我来劲了说：“我会更努力的，我要打败你!”堂哥竖起了大拇指对我说：“好样的，我随时奉陪!”

经过这次比赛使我变得自信多了，我还真要感谢堂哥对我说的那几句话呢!正所谓堂哥说的：遇到困难别灰心，要再接再厉!

**学羽毛球心得体会篇七**

“打羽毛球，开始！”

在这个阳光明媚的星期天，我们家将举行一场大型羽毛球比赛。如果我在这次比赛中获得冠军，我可以得到10元钱。10元钱对我来说是一大笔钱。

首先，我和父亲对质。爸爸发球，一上来就不给我好脸色看。第一个球就像老虎下山。我还没有反映出来。球近在咫尺。我迅速打了反手，球终于像离弦的箭一样被我打了回去。爸爸来买单，还手。我还没来得及喘口气，球又飞向了我。我别无选择，只能转攻为守。可惜球还是擦过网，飞到了我身后。我错过了。我捡起球，迅速送出一个难以找到脚印的球。谁知道父亲一拍向我飞来，球翻了。我惊讶得大叫一声。但是太晚了，球又飞到后面了。多走了几步，明显感觉体力不支，就放弃了。

第二场比赛开始。爸妈大吵一架。我妈一上来就发起了全面进攻，但是没有花时间去处理。我不禁在心里佩服我的父亲。说真的，妈妈也不错。但是在我父亲病得像闪电、狡猾得像狐狸的攻击下，我妈最后肯定是要放弃的。所以爸爸这次赢了。

最后是我妈pk。我在努力让自己振作起来，认真处理每一个球。分数落后，我也不放弃。我一次回击一个球。最后和我妈打了个同比。现在是最后一个球，一个极其重要的球。我发威，尖叫着说我妈没抱。我赢了，喜悦在我心中回荡。

比赛结束，我这次拿了第二名，奖金5块钱。其实真正让我开心的是，我终于打败了我妈。妈妈是我的失败者。

**学羽毛球心得体会篇八**

头戴一顶小白帽，身穿好多小羽毛。飞来飞去空中滑，看你能否接到它。你知道，这是什么吗？哈哈，告诉你，这就是小小羽毛球。就在前不久，我和哥哥展开了一次羽毛球大战，想去看看吗？ready？go！

那是一个不平凡的早晨，妈妈提议让我和哥哥来到楼下的花园里运动，我灵机一动，大声说道：“我都好久没去打羽毛球了，不如，我们去打羽毛球吧！”我一声令下，大家早已准备好了球拍，出发了。

哇哈！哥哥趁着我正做白日梦时，已不及掩耳盗铃之势捡起球，跳了起来，来了个急速大扣球，让我顿时手足无措，我大叫道“哇啊！你这是，这是趁人之危！”哥哥根本不理我，在前面晃啊晃啊晃，把我气得直跺脚呢！

我开始认真起来，也许是发火的原因让我一下子充满了力量，我拿起球，把球拍往前一甩，小小羽毛球就像子弹一样擦过哥哥的肩膀，落在了哥哥的.头上。这样的哥哥就像一个小丑，我和妹妹在旁边哈哈大笑。

**学羽毛球心得体会篇九**

羽毛球是我热爱的运动项目之一。对我而言，羽毛球不仅仅是一项锻炼身体的运动，更是我与朋友们交流、放松和释放压力的方式。我开始学习羽毛球的初衷是为了保持身材和体力，但随着时间的推移，我发现羽毛球的魅力远远超出了这些方面。通过羽毛球的学习，我发现了自己的潜力和坚持不懈的能力，并从中体会到了团队合作的重要性。下面，我将分享我在羽毛球学习过程中的体会和心得。

第二段：坚持与毅力

学习羽毛球需要耐心和坚持。初学时，我发现自己的技术并不出色，无法跟上其他队员的步伐，有时甚至感到沮丧。然而，我认识到，只有通过不断地练习和努力，我才能提高自己的水平。每天早起去训练场地，无论天气如何艰苦，我都要坚持下去。我明白，没有付出就不会有收获。通过坚持不懈的努力，我逐渐掌握了正确的击球技巧，提高了速度和灵活性。羽毛球的学习教会了我毅力和坚持不懈的重要性。

第三段：自信与决心

在比赛中，自信和决心是取得胜利的重要因素。刚开始比赛时，我总是因为缺乏自信而表现不佳。然而，经过一段时间的训练和比赛，我逐渐建立了对自己的信心。我发现，当我充满自信时，我能更好地运用我的技巧，更好地应对压力和挑战。决心也是取得胜利的关键。每当比分紧张，情况不利，我会告诉自己要坚持到底，不放弃。这种自信和决心不仅帮助我在比赛中取得好的表现，也逐渐渗透到我的生活中，使我更加勇敢和乐观地面对困难。

第四段：团队合作与沟通

在羽毛球比赛中，团队合作和良好的沟通至关重要。在双打和混双比赛中，与搭档的默契和沟通直接影响着我们的成绩。通过与队友共同讨论和制定战术，我意识到团队合作不仅仅是个人技巧的累加，更是互相帮助和信任的表现。在比赛中，及时沟通和互相支持能够减少失误和提高我们的成绩。这让我明白，团队合作是成功的关键，无论是在羽毛球场上还是在生活中。

第五段：乐趣和享受

学习羽毛球最重要的是要保持乐趣和享受运动的过程。有时候，技术上的困难和比赛中的失败会给我带来挫折感。但是，我明白即使是最出色的运动员也有失败和挫折的时候。羽毛球让我体会到运动的乐趣，不仅仅是为了胜利。当我身心疲惫时，尽管我可能打得很辛苦，但是当我享受到打球的快乐时，所有的疲惫都烟消云散。我学会了放松和享受运动的过程，让自己享受在场上的每一个瞬间。

总结：

通过学习羽毛球，我不仅仅学会了击球技巧，更学会了坚持不懈、自信和决心。我通过与队友的合作和沟通，及时调整战术和策略，帮助团队取得好的成绩。学习羽毛球的过程中，我也学会了享受运动的乐趣，坚持锻炼自己的身体，放松自己的心情。羽毛球不仅仅是一项运动，更是一种生活态度，一种积极向上的心态。我相信，通过继续学习和不断努力，我将收获更多的成长和进步。

**学羽毛球心得体会篇十**

作为学习羽毛球的一名学生，我的羽毛球课学习经历是非常精彩而受益匪浅的。在这个过程中，我不仅学会了如何正确地击球和移动，还习得了一系列关于竞技体育的重要技能和基本理念。在今天的这篇文章中，我想分享我的羽毛球课学习心得体会，向大家介绍我所学到的重要经验和技能。

第二段：初学羽毛球的困惑与迷茫

在初学羽毛球的时候，我遇到了很多困惑和迷茫。最常见的问题就是如何正确地挥拍。由于不够熟练，我的击球力度和力度很难掌控。此外，我也不知道如何进一步发展自己的技能和策略。不过，通过参加教练组织的课程和训练，我逐渐克服了这些困难。

第三段：羽毛球的技能要领

在羽毛球课上，我们的教练让我们学习如何掌握羽毛球的技能要领。这些要领包括肘部的击球技巧，体能训练和速度锻炼，以及正确的脚步动作等。我们的教练注重个性化的教学，因此我们每个人都能够得到充分的指导和支持，确保我们的技能逐渐得到提高并取得了显著的进步。

第四段：竞技体育的基本理念

除了具体的技巧和要领，我们的教练也教授我们一系列与竞技体育相关的重要理念。这些理念包括如何管理你的情绪和压力，如何规划比赛的策略和战术，以及如何与队友和教练进行良好的沟通和协作。这些基本技能不仅适用于羽毛球，而且对于其它体育竞技和日常生活都非常有用。

第五段：总结与结论

总之，我的羽毛球课学习经历非常丰富和有意义。我学到了很多关于运动和竞技体育的技能和理念，这些经验也使我更加自信和有竞争力。希望我的学习心得能够对那些想学习羽毛球或其它竞技体育的人有所帮助，并激发他们热爱这个运动及生活中的其它挑战。

**学羽毛球心得体会篇十一**

在一个阳光明媚的周六早上，我和妈妈准备去商店。下楼后，我们遇到了我的表弟刘博皓，――，他比我小一岁。他拿着一副羽毛球拍说：“龙哥，我们一起打羽毛球吧！”我用手挠了挠头，害羞地说：“可是我打得不是很好啊！”“没关系！没关系！你不让你哥教你！我先走，回头让我爸来接你。”我妈刚说完就走了，于是我和我哥打羽毛球。

我们用石头在地上画一条白线作为网线，以这条白线作为输赢的边界。哥哥递给我一个球拍，让我先发球。我用大拇指和食指捏了一下羽毛球的羽状部分，扔了上去，羽毛球拍使劲向上抡，但是没打中。“你应该把球扔高一点，看到后再打。”哥哥指示我说。我照他说的做了，真的击中了。当我的发球越线，快要落地的时候，哥哥用球拍把球捡起来，一下子就打中了。他的选择让我措手不及，丢了一个球。但是我感觉不太好，就拿起球继续打。我想边玩边学哥哥。但我终究没有赢得比赛。但是，我学到了很多玩法和“策略”，所以我决定把我学到的东西应用到下一场比赛中，试着扳回一局。

先向左看，然后做出向左击球的.样子。他看到我的动作，以为我要向左击球。当他刚到左边接球时，我迅速把球送到右边。当他意识到球已经落地时，我赢了一个球。我跳啊跳，高兴得大叫：“哈哈！我终于赢了一球。来，我们继续玩！”其实这一招是我跟弟弟学的。后来发球上第一次机会我赢了，弟弟用力扣球也拿不出手……于是我就扳回了一局。

不久，父亲来接我。我不情愿地放下球拍，对哥哥说：“拜拜，下次我们再比赛。”

回来的路上，我心想：打羽毛球真开心，学到了很多技术。

**学羽毛球心得体会篇十二**

近日来，在羽毛球课上，我受到了很多的鼓励和帮助。我感到非常的兴奋和充满了幸福。羽毛球课是我大学期间的必修课之一，虽然在开始羽毛球运动之前，我不是一个很擅长体育运动的人，但是通过羽毛球课的学习，我收获了很多，感悟不少。以下是我的学习心得体会。

一、积极态度与精神状态决定了球技的进步。

不论在何种背景下，一个积极向上的心态和精神状态是会决定着自己的球技进步的。因此在羽毛球课上，我常常把自己调整到一个积极的心态中，这样才能给自己带来更多的动力，实现技术上的进步。

二、规矩与自信的重要性。

在羽毛球课去上，我们常常会接触到规矩性的训练，而过这样的训练可以让我身体特征更加灵敏，确保拍球的稳定性。同时，自信也是羽毛球课学习的一个重要因素。在比赛中，我时刻保持着自信，更好地展现出自己的能力。

三、体育锻炼对身体的锻炼是必须的。

羽毛球课学习的过程是繁琐而复杂的，它需要我们不断地练习和坚持，只要把自己的注意力和耐心付出在上面，就会有非常大的帮助。而且体育锻炼也可以帮助我们强化自己的肌肉，塑造完美的身材，更能保证身体的健康。

四、团队精神能够让我们取得胜利。

在羽毛球课的学习中，团队精神也是非常重要的。而如何更好地协作和合作，提高团队意识则是必须掌握的课堂技能。在羽毛球领域中，团队精神也是非常重要的，只有大家团结一致，才能更好地取得胜利。

五、坚持与勇气使我成功。

总而言之，羽毛球课的学习让我深刻地体会到了坚持和勇气的重要性。正是这种精神贯穿在存粹的体育运动中，让我们在面对未来的挑战时不会轻易地放弃，并且要敢于去尝试和探索，不断琢磨自己动作的强度和坚持不懈的努力，才能展现出更好的技术水平。

总之，这次羽毛球课的学习让我收获了很多，让我收获了一个更积极向上的心态和精神状态。而学习的收获也不仅仅是学习到羽毛球战术和技巧，更是学习到在生活中坚持和勇气的重要性。我相信，在未来的羽毛球课学习中，我会更加努力，不断提高自己的球技水平，让打好羽毛球成为我生命中不可或缺的一部分。

**学羽毛球心得体会篇十三**

今天和朋友去打羽毛球,我们这两个菜鸟中的菜鸟居然在俱乐部上下翻飞的打了两个小时。我是真有十多年没有打球了,跑的上气不接下气,最后差点没背过气去。边上的教练实在看不下去了,过来为我们指导了一会。术业虽有专攻,但是道理是相通的。总结了一下教练的战术思想如下几条,觉的蛮实用,记下来:

2、对于旗鼓相当的对手,要积极调动对手减少自己体力的付出,拼耐力和经验。

4、对强悍的对手更要保持体力,宁可是失分也不浪费体力在没有把握的救球上。

总之体力是最重要的,平常练习要注意体力持续,分组练习不要一次性把体力用光。

我觉得以上经验打仗的时候也很管用,呵呵,毕竟都是对抗性项目。感谢教练给我们上了一课,有时候做生意也是这样,对不好救得项目要学会失,才会最终得。

还有有些球明明就在眼前去打不中,老吕说我是迎着球上去的,要退一步,会更容易掌握接发球。试了一下确实管用,不过我的经验是退后半步更好,一步有时候会错失机会。这和曾仕强讲的中国式管理也很相似啊,即便是自己做的了的事想做的事也要先推一下,退半步。看清楚。再动手当仁不让。

**学羽毛球心得体会篇十四**

羽毛球，作为一项具有广泛参与度和娱乐性的运动，吸引了无数人的关注和热爱。通过长时间的练习和参与，我深深体会到羽毛球给我带来的快乐与成长。在这千字心得中，我希望能够表达我对羽毛球的热爱之情，并分享我在这项运动中的收获和体会。

羽毛球的魅力在于它的竞技性和协作性。首先，羽毛球是一项需要耐力和技巧的运动。在打羽毛球的过程中，需要全身的协调和灵敏的反应，每一次挥拍都需要经过精确的判断和高强度的运动。对我来说，最有挑战性的是快速的反应能力和准确的击球位置，而这都需要经过长期的训练和不断地改进。

其次，羽毛球也是一项需要团队协作的运动。在打双打比赛时，队友之间需要密切的配合和准确的沟通。只有通过两人之间的默契和互相信任，才能克服困难，赢得比赛。这让我深刻认识到在羽毛球中，个人的努力和团队的配合同样重要。只有团结一致，共同努力，才能达到最好的成绩。

羽毛球的乐趣在于它的灵活性和刺激性。首先，羽毛球能够提供各种不同的挑战和乐趣。无论是与自己水平相当的对手进行比赛，还是与高手较量，每一场比赛都能够带来不同的体验和收获。即使在训练中，每一次击球都给我带来了满足感和成就感，不断激发我的热情和动力。

其次，羽毛球也是一项能够增强身心健康的运动。通过长期坚持羽毛球，我不仅身体更加健康，而且心态也更加积极。通过打羽毛球，我能够释放紧张的情绪，减轻压力，增强自信心和自我控制力。同时，羽毛球运动也能够提高我的专注力和敏捷性，让我更加聚焦和专心于工作和学习。

总之，羽毛球对我来说既是一项竞技性的运动，也是一项充满乐趣和增进身心健康的活动。通过长期的锻炼和参与，我深深地体会到羽毛球的魅力和奥妙。羽毛球让我在锻炼和竞技中找到了快乐和成长，也让我体验到团队协作和个人努力的重要性。在未来的日子里，我将继续坚持羽毛球的训练和参与，不断完善自己的技术和提高水平，为羽毛球事业做出自己的贡献。

**学羽毛球心得体会篇十五**

大学羽毛球课即将结束，感觉时间过得真快，我十分怀恋我的大学羽毛球课，因为它带给了我无限的乐趣，同时也让我交了好多像我一样热爱羽毛球的人，更多的是让我学会了很多以前不知道的羽毛球规则和技巧。

许多同学都很讨厌星期一，因为星期一就意味着一周的开始，而我却很喜欢星期一，因为星期一有我喜欢的体育课，每次上课时我都非常珍惜每一分钟，我也非常想利用此机会学习到更多的知识，以便于提高自身羽毛球的技能。

首先，先讲讲羽毛球规则，双打中：一局比赛开始和获得发球局的一方，都应从右发球区开始发球；只有接发球员才能接发球；如果他的同伴去接球或被球接触，发球方得一分；每局开始首发球的运动员，在该局本方得分为0或双数时，都必须在右发球区发球或接发球；得分为单数时，则应在左发球区接发球或发球；任何一句的本方发球员失去发球权后，由该局首先发球员发球，然后首先发球员的同伴发球，接着由他们的对手之一发球，然后再由另一对手发球，如此传递发球权；运动员不得有发球错误和接发球错误，或者在同一局比赛中二次发球；一局胜方的任一运动员可在下一局先发球，负方中任一运动员可先接发球。球发出后就不再受发球区的限制了。运动员可在本方场区自由站位和将球击到对方场区的任何位置。

其次，在单打中：发球员的分数为0或者双数时，对方运动员均应在各自的右发球区发球或者接发球；发球员的分数为单数时，双方运动员应在各自的左发球区发球或者接法球；球发出后，双方运动员就不再受发球区的限制而自由击到对方场区的任何位置，运动员的站位也可以在自己这方场区的界内或界外。

羽毛球课教给我的不仅仅只有这些，它还在精神上给予了我极大的力量，比如，著名羽毛球世界冠军林丹，从他身上我看到了他的执着，从他的眼神中我看到了永不言弃的信念，这也时常在学习和生活中给予了我无限的动力，每次想放弃时，想想他们，放弃的信念就不由自主地消失了。

从羽毛球中我还学习到了，比赛最重要的不是结果，而是过程；比赛最重要的不在于输赢，而在于人与人之间的友谊；希望自己在剩下的几节羽毛球课中，一如既往地汲取其中的精华，使自己的羽毛球技能更上一层楼。

关于羽毛球，我们还有说不尽的话题......

**学羽毛球心得体会篇十六**

由于大二时候到外校交流学习，有一学期的体育课需要补休，于是大三下学期的时候选择了羽毛球。在老师细心认真负责的教导下，我的羽毛球技术有了不小的改观，对羽毛球这项运动也有了全新的、更加专业的认识。

羽毛球从小学的时候就开始打，常常跟玩伴一起，三两个人找块空地，不用球网也能玩得很开心，打得很起劲。但因为从来没有人进行过指导，也没有什么羽毛球常识，只是学着电视上大人们的样子，所以在正式学习羽毛球之前，自己的击发球技术存在着很多可笑的错误，后来学了这门课，通过老师的讲授和与“球友”同学们进行的交流，意识到了许多自己之前所犯的低级错误。

学过羽毛球之后，我在站姿和步伐上面有了很大的改观。打羽毛球虽然看起来是以上肢为主进行的运动，但其实打球时候的站姿、步伐都非常的至关重要。在老师对基本步法进行讲授前，我完全没有去想过这些，站姿都非常随意，接球时的跑动也完全不经过任何思考。最典型的例子是，从小到大和我一起打羽毛球的朋友们常常会戏谑或调侃我一点：我在打羽毛球时，尤其是发球的时候，常常会“金鸡独立”，接发球的瞬间会把一条腿后抬，于是大家常常笑我，说我打球的时候像跳舞。现在回想一下，就是因为自己“站没站相”，步伐也不对。老师曾经给我们讲授过基本站姿和上网、接球的步伐要领，例如，在准备接球时，两脚分开，双腿自然弯曲，而不是笔直站立；又如，在判断准对方球的方向后，若距离近就弯曲成弓步接球，若距离远则快速并步移动后再接球，而非满场乱跑，这样既消耗体力，又没有好的效果。步法的要领有：准备，判断，起动，移位，到位，击球，回位准备。其中，我认为最容易被忽视的一点便是最后一点回位准备。大多数人的习惯都是击完球在哪里就停在那里接下一个球，而不是再站到开始的区域做好准备动作，这一点是我经常忽略的，也是我努力改进的一点。

另外就是在击球位置的问题上我也有了新的认识。以前总觉得只要球打的到，击球不分什么早晚，但后来通过老师的教导和自己练习的体会认识到，击球时要尽量在前方，尤其是高远球，不要等到球已经落到自己的后方才去击球，要争取较高的击球点。

第三是手臂的发力。在学习羽毛球之前，自己从来没有注意过发力部位的问题，有时用手腕，有时用小臂，有时用大臂，没有任何规律。后来我学习到，不同的击发球类型应当对应不同的发力部位。例如，网前搓球时用手腕和手掌发力即可，不需要调动整个手臂，大臂不需要发很大的力，否则效果会适得其反。

除了课上老师的教授，平日的练习也是很重要的，凡事不能纸上谈兵，需要亲身体会才能悟出新的道理进行改进。

平日对对墙击球这一考试项目的练习也让我得出了新的心得。通过个人的练习，我总结到对墙击球有三大要点，一是握拍方式（正手和反手），二是击球力度，三是最为重要的击球点。一拍正一拍反的击球方式对我们的动作协调有一定的要求，击球力度的大小决定着球弹回的状态，我们需要根据其进行灵活的调整，而击球点则直接决定了球击到墙上的高度、位置和方向，球落在拍子上的位置很重要，球的前端垂直落在球拍上还是侧面落在球拍上都会影响到我们击球的质量。

网前反手发球这一项虽然简单，但是深究起来也有学问在里面。平时练习的时候使用网前反手发球并不会太在乎发出球的质量，但到考试的时候细究起来才发现需要注意的其实有很多，除了站姿，发球姿势，最难控制的恐怕就是发出球之后的球的落地点。看似很宽的区域，其实要发到指定范围里还是很不容易的，力度太小会进不了对方发球线甚至不过网，用力太大则会使球落得位置太靠后，在实际与对手练习时则会使得网前的球变成高远球一样的效果。

总之，羽毛球这项看似简单的运动其实处处皆学问，其学问不仅在于理论，更在于不断地练习和体会，还要注意战略战术，这样看来，要想打好羽毛球也绝非易事。

**学羽毛球心得体会篇十七**

第一段：羽毛球，作为一项广泛受欢迎的体育运动，不仅仅是一项运动，更是一种生活态度。在我近几年的羽毛球运动中，我深深地体会到了这项运动所带给我的乐趣和收获。

第二段：首先，羽毛球给我带来了身体上的锻炼和健康。每次打球都需要全身的协调运动，比如跑动、跃起、挥拍以及快速反应等。这种综合性的运动对我全身的肌肉和心肺功能都有着很好的锻炼作用，使我保持了良好的身体素质。同时，羽毛球运动也能增强我的耐力、敏捷性和协调性，这对于我日常生活中的各种活动都起到了很好的帮助。此外，打球时的一身汗水也能让我达到放松心情的效果，消除身心疲劳。

第三段：其次，羽毛球教会了我团队合作和沟通的重要性。在羽毛球比赛中，我们需要和队友紧密配合，互相传接球、掩护和战术安排都需要通过良好的沟通来完成。只有熟悉并信任对方，我们的合作才能更加顺利，取得更好的成绩。这不仅培养了我与他人合作的能力，更加让我认识到团队合作的重要性。每次和队友一同奋战，不仅能够获得胜利的喜悦，更能够学会倾听和尊重他人的意见，不断增进与人的友谊。

第四段：此外，羽毛球也教会了我毅力和坚持不懈的精神。羽毛球是一项需要长时间练习和坚持不懈的运动，只有每天的刻苦训练，才能在比赛中游刃有余。每一次的失败和挫折并没有打败我，而是激起我更加努力的欲望。通过不断地追求进步和超越自己，我不仅提高了自己的球技水平，也锻炼了自己的意志力和毅力。

第五段：总之，羽毛球运动给予我的远远不止是体育锻炼，更是一种生活态度，一种精神力量。通过羽毛球，我学会了坚持不懈的努力，培养了团队合作和沟通的能力，同时也获得了身心的健康和快乐。羽毛球已经成为了我生活中不可或缺的一部分，我会一直坚持下去，享受这项运动带给我的心灵和身体的双重满足。

**学羽毛球心得体会篇十八**

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。

**学羽毛球心得体会篇十九**

打羽毛球是我最喜欢的运动。

今天，我和爸爸来到了羽毛球场。体育场如火如荼，这么多人来锻炼！今天，我的练习是双打发球。首先，我父亲做了一个示范动作。他站在发球线后面，用左手举起球的羽毛，然后轻轻拍了拍，然后球擦着球网落到了发球线后面。爸爸说这是最常用的服务方法，实力要掌握的很好。力量小的要扣分。实力强的话会给对手一个杀球的机会。

轮到我了。站好位置。我看到球要被送到哪里，右手一挥，球飞得太高了。我看到父亲摇头说：“不行，球太高了，对方会把球打死，你就很难捡起来。我宁可下网也不要太高。”听了父亲的指令，我放下了力气，但这次没打到发球线，坏掉了，没用。一次，两次……最后我把脸放平，准确的抓住力道，发球恰到好处，成功了！原来打羽毛球不仅需要力量，更需要技巧。

接下来，我要学会杀球。我父亲给了我一个高球。我看到球，把它打了回去。结果，我没有付出足够的努力。我只打到中场，很容易被父亲打死。爸爸说，大力杀球，压下手腕，不然对手给你反攻机会。第二次我几乎用尽了所有的力气，球出界了。本来我站在中场用力过猛，球自然出界。原来杀球是看位置，而不是实力。经过父亲反复练习纠正，父亲说我练了一段时间进步很大。

学习打羽毛球不仅让我锻炼身体，还增加了我的知识。也让我知道做任何事都要有技巧，不能莽撞。只有掌握技术，用心练习，才能更进一步走向成功，才能上一层楼！

**学羽毛球心得体会篇二十**

随着大学生活进入大二，学生们开始面临更多的课程选择。在众多选项中，我选择了羽毛球课。作为一名运动爱好者，我有着浓厚的兴趣和热情，而羽毛球课不仅满足了我对运动的需求，更给我带来了许多收获和体会。

首先，羽毛球课让我深刻体会到了个人努力和毅力的重要性。在每节课开始之前，我们需要先进行热身运动。这不仅有助于预防运动伤害，还能让我们身心愉悦地进入训练状态。然而，羽毛球的训练是一个不断挑战自我的过程。每个动作都要求准确无误，每个击球都需要精准掌握力度和角度。刚开始的时候，我常常因为技术不熟练而失败，但是我从不放弃。我耐心地练习，努力改进，不断地纠正错误，直到我能够踏实地掌握每个击球的技巧。这让我明白到，只有通过不断努力，我们才能够取得进步。

其次，羽毛球课让我体验到团队合作的重要性。在羽毛球比赛中，双打是不可或缺的部分。在一对一的对抗中，合作伙伴之间的默契是非常关键的。我们必须相互配合，互相支持，才能战胜对手。在课堂上，我们经常组成不同的双打配对，从而提高了我们的配合能力和团队意识。我们通过相互鼓励和合理安排战术来取得胜利，这让我体验到了团队合作的魅力。在实际生活中，团队合作也同样重要。无论是工作还是学习，与人合作都是提高效率和实现共同目标的关键。

再次，羽毛球课给我带来了身体健康的好处。作为一项耗费体力的运动，羽毛球对身体的锻炼非常有益处。经常进行羽毛球训练可以增强心肺功能，提高肌肉耐力和爆发力。通过反复跑动和击球，我感到自己的体力逐渐增强，身体变得更加健康。羽毛球还具有放松心情和释放压力的作用。在课堂上，我可以暂时放下烦恼和疲惫，全身心地投入到运动中去。这让我感到轻松和愉悦，给我带来了积极的心态和健康的身体。

最后，羽毛球课让我学会了如何面对挫折和失败。在训练过程中，我常常遇到许多困难和挑战。有时候，我会因为连续失败而感到沮丧和失望。然而，我意识到失败是成功的一部分，只有通过失败才能获取宝贵的经验和教训。在羽毛球课上，我遇到的挫折和失败教会了我坚持不懈的精神。每次失败我都会反思自己的问题并尝试改正，继续努力。这让我对于未来的挑战更加有信心，更加勇敢地面对各种困难。

总之，大二羽毛球课让我收获颇多，不仅锻炼了身体，还培养了我的合作精神和团队意识。通过克服困难和失败，我学会了坚持和努力。我相信这些经验和体验将对我未来的学习和生活都产生积极的影响。对于其他学生来说，我希望他们也能够积极参与课堂活动，通过努力和坚持，在羽毛球课中获得自己的收获和体验。

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！