

最新体育网球课心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

体育网球课心得体会篇一

作为一名新上路的网球新手，在这段时间的学习过程中，网球给我带来了许多感受，让我深刻的体会到到网球的确是很有意思的运动项目。它让我拥有了争强好胜的强烈进取心，让我懂得思考加上实干是解决问题的最佳途径。

自从体育课选修网球以来，已经有三个多月的网球学习生活，从最开始只是从各种视频资料中对网球的一些单方面了解，到现在从观感、触感、理论知识等多方面的了解，让我比之前更加喜欢网球这项体育运动。

网球是竞技性与艺术性为一体的球类运动，比赛的激烈场面给人以刺激、兴奋的感觉，潇洒、舒展的击球动作给人以美的享受。刚开始不太了解网球技术的难易程度，觉得象羽毛球、乒乓球即使不学也能对打几下，想当然网球也不应例外。学了以后才知道网球并不象其它球类那么好掌握。在场上可能连球都打不到，或是把球打的满天飞。

网球是一项优美而激烈的运动，网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。

网球是一项逐渐兴起的健身运动。网球是世界上最流行的运动项目之一。独特的网球文化使得网球运动成为现代社会中，

人的崇尚的生活方式之一。

网球是一种强身健体，增强体魄的有氧户内外运动，当代人成天忙于工作、学习和生活，大多数的时间在室内中度过，需要到室外进行一些户外运动，网球就是最好的选择之一。任何一种文化都是一种价值取向，规定着人们所追求的目标，通过网球运动中的技能、心理、准则、礼仪等将网球文化所要求的思想模式、道德规范、行为准则有机地融为一体，以提高其综合素质。

网球运动是一种最为时尚的运动之一。打网球者经常给人们一种温文尔雅的感觉。对赶在时代最前沿，具有超生活理念的机关干部、白领阶层和高校大学生们把打网球当作一种时髦。我之所以会选择网球作为体育课选修内容，就是由于这个原因。

随着生活水平的提高，人们的健康意识的加强，越来越多的人参与到网球时尚运动中来。网球文化具有终身受益的作用。网球运动是不受年龄和性别的影响。年轻人可以显示他们优良的身体素质、强劲的力量和快速的奔跑；少年儿童在愉悦中打网球；中年人及古稀老人，可以根据自身的身体、心理、生理条件，进行适宜的运动强度。由于网球运动的运动量和运动强度可调控性和趣味性，可快可慢、可张可弛，使得参与者以饱满的热情和适合自己的强度在不知不觉中运动完相当于跑完几里路程的运动时间。达到了增进健康、增进体质、强壮身心的目的。网球运动隔网对垒，不属于肢体碰撞运动，能减少不必要的伤害。所以网球也是所有体育运动项目中运动寿命最长的项目之一。

近的选手之间比赛，心态更显重要。网球能训练一个人的心理，锻炼出不因自己或对手及其它原因而影响心理状态的正常发挥。网球运动是一种文明、礼貌、高雅的网球文化礼仪。球员与球员、教练、观众之间始终以礼相待；观众观赏网球比赛中途不能走动和发出声音。网球运动中，一个举止文明

有礼节有涵养的运动员不管在任何地方都是受到大家的欢迎。网球运动可以充分施展个性，身心放松的运动项目之一。在网球运动中，需全神贯注排除一切杂念，快速的奔跑击球、大力扣杀等活动可以把一天的疲劳、困扰等挥洒得干干净净，使身心完全地放松，特别是在击出了一个好球，击出了一个不该失误的球时，你可以充分的咆吼、跳跃、丢拍子等，释放你的个性气质。

打网球能健身，好身体是打好网球的基础。任何一项体育项目都有与该项目相关链的人体结构学、运动心理学、营养学等学科的相互联系、相互促进。网球运动也不例外。网球运动能增强血液循环系统的改善，消耗多余热量，心肺功能得到提高，可以增加人体免疫能力，提高抗病能力和病后康复速度，达到增进健康、增进体质、强化身心的目的。一旦对网球的人技、战技能有一定的掌握，运动者就可以通过网球比赛获得快乐，看到自己的获胜，更加喜欢这项运动，进一步提高自己的技术水平。

体育网球课心得体会篇二

(3) 发展人体柔韧、灵敏和协调等基本素质。

3、情感目标：培养勇敢、顽强的意志品质和团结协作精神，接受美的教育

教学

流程

教学内容

组织

教学过程和要求

时间

次数

(一) 激发

学习

兴趣进入

运动

状态 (10)

一、体育委员整队，检查人数，报告结果；

二、师生问好；

三、宣布课的内容和要求；

四、准备活动（熟悉球性）：

(1) 两手弹拨

2——、尽可能地控制球，2、人人主动积极动起来，体会球感。

若

干

(二) 掌握

运动

技术提高

运动

能力（30）

一、篮球、双手头上传（接）球

要领：传球时，双肘弯曲，将球举于头上（掌心空出），用前臂、手腕、手指的力量，将球传出。

重点：持球（高于头），扣腕出球肘为轴。

难点：翻拌手腕、弹拨球

2、双手头上接球

要点：伸臂迎球，触球后，后引缓

4——师巡回指导。

2、教师再次提出问题：

（1）比赛中一般在何种情况下采用双手胸前传接球

（2）要想传球给内线队员和接高球后迅速回传时，该怎么办（把球传高点）

3、学生做出手高于头顶的传球练习，教师巡回指导，纠正动作。

4、教师提问，引出“双手头上传球”的技术要领并讲解示范，再比较两种接球的异同。同：“迎、引”

异：伸臂方向，手指指向

5、学生做双手头上传（接）球练习，教师巡回指导，纠正错

误动作。

二、要求：、手型正确，持球到位；

2、传球时，抖腕拨指；

3、接球时，主动“迎”球、“引”球

6---

2、教法：

a□远撑前滚翻（女）

（1）教师设疑、提示，并示范后，学生复习团身前滚翻，教师巡回指导

（2）前滚翻基础上增加远撑距离，过渡到远撑前滚翻；

（3）分析学情，总结并示范；

（4）逐渐增加距离的远撑前滚翻。

b□鱼跃前滚翻

（1）同上；

（2）逐渐增加远撑距离；

（3）越过一定高度的远撑前滚翻，不经意间体会腾空感觉。

教师抓住典型，引出腾空和鱼跃的概念，并示范；

（5）鱼跃前滚翻练习。

学生练习时教师在同学间巡回指导，纠正错误动作。

二、要求：、保持远撑距离，腾空明显；

2、屈体、低头、团身及时；

3、练习时，前后二个同学不要接踵

8---

(三)

稳定

情绪

恢复

身心 (5)

一、学生落位于垫子四周；

二、音乐伴奏下放松；

三、总结 (1) 用提问方式

(2) 课堂表现

四、解散，回收器材：

图示四

一、教学过程、学生模仿教师放松；

2、教师用语言提示，进一步放松。

二、要求、心情放松；

2、及时回收器材

场地

器材

1、篮球场一个

2、篮球50只

10----

体育网球课心得体会篇三

活动背景：

网球运动诞生于1873年，一百二十多年来，网球以其独特的魅力和不断发展的技术赢得了越来越多的爱好者与观众。网球作为一项兼具青春活力与时尚的运动，也越来越受到大学生的青睐。为给体育学院网球爱好者提供一个增进友谊，切磋球技的平台，促进中国矿业大学网球事业的蓬勃健康发展，我院决定组织一场网球比赛。

比赛主题：彰显青春，展现活力

主办单位：中国矿业大学体育学院

参办人员：体育部所有成员

裁判：网球协会裁判部成员

比赛地点：桃苑网球场

比赛对象：体育学院大

二、大三各班级

比赛时间：2013 年4月

比赛规则：

1、比赛类型为团体赛，即班级为单位参加比赛。各班派出两组男子双打和一组男女混双，共六名同学。每组队员在比赛过程中不能换组，及同一个人不能参加两组比赛。

2、由于不同年级学生网球水平相差很多，所以同年级之间进行比赛。分为两大组（大二年级组和大三年级组）。比赛形式：循环赛。

3、比赛中采用三局两胜制。球员每胜 1球即记分 15，胜第2球记分 30，胜第 3 球记分 40，先胜 4 球者为胜 1 局。如遇双方各胜 3 球为平分，直到一方在平分后连胜 2 球才为胜该局。每场比赛结束后裁判将比赛结果告知于成绩记录处。

4、每局开始，发球员应先从右区端线后发球，并且脚不可踏在底线上，得或 1 失 1 分后，再换到左区发球，发出的球应从网上越过，落到双方发球区或其周围的线上。球飞出了底线或边线，但还没有着地，而这时直接将球接去，失误失分，没有失误，该分继续。

5、网球比赛中通过投掷硬币来决定谁来发球或是选场地。

6、执行国家体育总局审定的网球竞赛规则

7、若对手未按时到达比赛场地或自动放弃比赛权选手可直接进入下一轮。

活动安排： 具体的活动流程如下：

1、前期宣传工作：

2、比赛前一天组织报名班级进行抽签，订制比赛对阵表。

3、组织实施工作

开幕式流程

a)所有参赛者集合于桃苑网球场，并按相应位置排列。

b)主持人宣布开幕式正式开始。

c)嘉宾讲话

d)领导宣布比赛开始

奖项设置：

本次比赛按照每组比赛名次颁发院级证书。

后期工作：

活动结束后，将全部活动内容整理成册，作为成果集留底，同时做为以后活动的宣传材料。

体育学院团委学生会体育部

2013年3月1日

体育网球课心得体会篇四

网球作为一项受欢迎的体育运动，在世界范围内拥有大量的爱好者。不仅简单易学，而且身体素质和技术要求都很高。通过长期的锻炼和参与，我深深体会到了网球的乐趣和对我

的身体和心理健康的正面影响。在这篇文章中，我将分享我对网球的几个心得体会。

首先，我发现网球是一项能够全面锻炼身体素质的运动项目。在网球比赛中，球员必须快速移动，协调眼手脚，迅速调整自己的站位和击球力度。这要求球员具备良好的爆发力、耐力和协调能力。通过长时间的锻炼，我的身体素质得到了显著提高。我不再感到疲惫和呼吸急促，反而能够在比赛的高强度环境中保持镇定，并且能够更好地应对紧张的情况。

其次，网球也教会了我坚持不懈的精神。在网球比赛中，艰难的一球可能会决定比赛的胜负。因此，每个球都需要全力以赴地去争取。多年的网球训练让我更加懂得坚持和努力的重要性。即使遭遇困难和打击，我也会积极寻找解决问题的办法，并通过不断的练习和改进来提高自己的水平。这种坚持不懈的精神也在我的学习和生活中发挥了积极的作用，使我能够保持积极向上的态度。

另外，网球让我意识到团队合作的重要性。虽然网球比赛中每个人都是独自对战，但团队的配合和沟通也是至关重要的。在双打比赛中，我必须和搭档紧密合作，互相配合，以最佳的策略和协作击败对手。这要求我们充分了解和信任对方，协调行动并相互支持。通过与队友的交流和合作，我学会了团队合作和协调能力，这在其他的合作项目中也非常有帮助。

此外，网球也让我学会如何处理挫折和失败。在每一场比赛中，胜利和失败经常交替出现。每一次失败都是一个宝贵的经验教训，帮助我不断改进和成长。当面对失败时，我不再气馁和自怨自艾，而是反思自己的失误并寻找改进方法。这种积极乐观的心态也帮助我更好地应对学习和生活中的挑战，提高了我解决问题的能力。

最后，通过参与网球运动，我发现它不仅仅是一项体育运动，更是一种生活方式。无论是在比赛场上还是训练场上，我都

能感受到运动的乐趣和快乐。它不仅丰富了我的生活，也提高了我的身体素质和心理素质。网球让我更加健康积极地面对生活，也教会了我对待困难和挑战的态度。通过网球，我与伙伴们结下了深厚的友谊，共同分享成长和进步的喜悦。我相信，无论是在今后的学习、工作还是生活中，这些宝贵的体验和领悟都将伴随我一生。

综上所述，网球运动给我带来了很多的好处和收获。它不仅锻炼了我的身体素质，也培养了我的坚持不懈精神和团队合作精神。同时，它还让我学会了面对挫折和失败，并转化为积极乐观的动力，为未来做好更好的准备。无论是在比赛场上还是训练场上，我都能感受到网球带给我的喜悦和快乐。因此，我将继续坚持网球运动，享受其中的乐趣并不断进步。

体育网球课心得体会篇五

作为一项广泛受众喜爱的运动，网球在全球范围内拥有亿万球迷。我也是网球的忠实爱好者之一，在这项运动中积累了许多心得体会。下面我将从打球技巧、身体素质、心理素质、人际关系和成长收获五个方面来分享我对网球的体会。

首先，打球技巧是成为一名高手的基础。只有掌握正确的技术动作，才能更好地发挥实力。网球的技术动作众多，我们需要充分理解并练习。如网球的握拍方式、击球动作、脚步移动等，这些都需要耐心、坚持地去磨炼技术。在我学习网球过程中，不断地找教练指导，跟打高手交流，通过不断地尝试、纠正错误，我的技术水平逐渐提升。

其次，良好的身体素质对于网球运动至关重要。由于网球比赛的强度较大，要想坚持下来，拥有良好的体能是必不可少的。除了要有足够的耐力来对抗长时间剧烈的运动，还需要拥有敏捷的身体和力量，以迅速反应和击球。为了达到这些要求，我定期进行体能训练，如跑步、力量训练和柔韧性训练等。通过这些训练，我的身体素质得到了极大的提升，不

仅能够更好地应对比赛，也提高了生活中的身体活力。

第三，良好的心理素质也是成功的关键之一。在网球比赛中，面对时间、空间的极度压力，需要保持冷静、集中的头脑，才能做出正确的判断和反应。此外，调整情绪也非常重要，因为一旦情绪失控，就很难将心思转移到比赛中。通过体会和经历，我学会了在比赛中保持冷静和乐观的心态，即便是在逆境中也能保持信心，并从失败中吸取经验。

第四，人际关系在网球中也是必不可少的。在团体比赛中，团队合作是非常重要的，每个人都必须发挥自己的特长，并与队友配合，才能取得最好的结果。此外，与教练、队友和对手的良好关系也是对手良好发展的基础。通过与他们的交流，我学到了很多专业技巧和比赛经验，也结交了一些志同道合的朋友。

最后，网球的过程不仅是培养技术和体能的机会，也是锻炼自我的过程。在网球比赛中，我学会了永不放弃、坚持到底的精神，也学会了面对困难和失败要勇于挑战。这些宝贵的经验不仅在球场上有用，也会在生活中发光发热。

总之，体育运动是一种全面发展的方式，而网球作为其中的一种运动项目，为我提供了非常多的机会去锻炼自己，也教会了我很多重要的道理和经验。希望在未来的日子里，我能在网球的世界里继续成长，并从中收获更多的收获。