

最新大学打羽毛球的心得体会(优秀5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

大学打羽毛球的心得体会篇一

我要感谢团委给我这次培训的机会，让我有了一段难忘美好的经历。通过这次培训，我最大的收获就是对打羽毛球有了新的认识，之前我总以为只要尽力把球呼喇过网就可以了，现在我知道它是有章法的一种运动，羽毛球是个斗智斗勇的运动，同一球况，有好几种不同的处理方法，比如网前的搓、推、扑、勾等，我想在平时练习的过程中我们不一定一拍置人于死地，也可多拍通过球路的变化让对方无力以过来温柔的取胜，既锻炼了我们的球技也增强了遇到紧急球况时的分析、判断和处理能力。

于教练讲到羽毛球的精髓在于头脑里的球路，手上的技巧以及脚上的步伐三方面，这无疑指明了我这个半路出家打球人的努力方向，如是练习，受益匪浅。

首先一定要培养自己打球的落点意识，每出一拍，定要有自己的想法在里面，我要打在哪个点，那么为什么打那个点则是平时看高手打球总结提炼的结果，其实根本上就是忠于让对方被动接球这一原则，比如打对手的空位，打对方的反手位等等。

有了第一步落点意识的培养，那么是否可以打准自己想要的点位则是对第二步球技的考验了，球技的灵魂在于对手腕的灵活运用，于教练告诉我们一个小妙招，就是跳双摇，不仅可以练习手腕的灵活性，也可以提高身体的`弹跳力，这两项

在提升羽毛球技术中占有举足轻重的地位。

第三步就是脚上的步伐了，它就像树木的根基一样重要，它是打球好赖的决定性因素，有句话说的好，手法似招式，步伐似内力，所以无论如何都应该努力练习好自己的步伐。

值得高兴的是，通过教练的监督提醒，我的有些动作有了很大的改观，比如左手可以顺其自然的抬起来保持平衡，等球的时候拍子不再耷拉在地上了，步伐和手上技术都有了一定的提高，但是协调能力还欠佳，动作做出来不是很协调，虽然自己都在努力的做着正确的动作，可是还会看起来怪怪的，网前技术需要柔韧性，这也是我所欠缺的，我的动作看起来就会很僵硬，动作效果也就不理想了。

为期十二次的课程，很快就结束了，大家练球的热情，让我情绪激昂；大家球技的骤增，让我振奋不已。人生在勤，不索何获，希望我自己保持好这份激情，勤加练习，多向高手请教，尽快提升自己的羽毛球水平。

大学打羽毛球的心得体会篇二

打羽毛球已经成为许多大学生们业余生活不可或缺的一部分。无论是学生自己组织的羽毛球俱乐部还是学校统一安排的羽毛球比赛，都受到了众多大学生的追捧。在我看来，打羽毛球不仅可以帮助我们保持身体健康，还可以培养我们的毅力和团队精神。

第二段：身体健康

打羽毛球是一项很有益身体健康的运动。这是因为羽毛球的比赛需要跑动和跳跃，这可以帮助我们锻炼身体。同时，每次比赛或者练习也可以帮助我们消耗掉些许多余的热量。还有，打羽毛球也有利于我们的心肺功能，可以增强肌肉耐力和柔韧性。在长期的锻炼下，我们的体能可以有一个很大的

提高。

第三段：毅力

打羽毛球是一项需要耐心和毅力的运动。因为在比赛或者练习的过程中，我们都会遇到许多难以克服的困难，如比赛技巧不够默契，球员协作不够默契等等。但是，在这样的情况下，我们需要不断调整战术和心态，坚持到最后。正是这种经历，可以锻炼我们的意志和毅力，让我们更加坚定地面对生活的困难。

第四段：团队精神

在打羽毛球的过程中，我们不能只考虑自己，更需要考虑团队。只有团结协作，才能在比赛中取得更好的成绩。特别是在对阵强劲的对手时，都需要团队中的每一个人给予配合和支持。在比赛中取得胜利的同时，也会培养我们的团队精神，让我们的人际交往能力得到提升。

第五段：总结

在大学生活中，打羽毛球已经成为了众多学生的一大乐趣。尽管羽毛球并不是最流行的体育项目之一，但是其所产生的积极影响却是不可低估的。饮水思源，团结协作，克服困难，并且富有毅力的打羽毛球，已经成为我们这个年代的流行文化的一部分。同时，它也成为了我们生活和工作中的最佳精神支柱。

大学打羽毛球的心得体会篇三

羽毛球作为一项很受欢迎的运动，不仅有利于锻炼身体，而且有助于放松心情。并且在大学里，羽毛球已经成为了一项十分受欢迎的运动项目，许多学生都非常热衷于打羽毛球。在我看来，打羽毛球不仅是一种很好的锻炼方式，而且会给

我们带来更多的益处。

第二段：锻炼身体

羽毛球的一大优势是可以锻炼身体。通过打羽毛球，不仅可以增强身体的耐力和柔韧性，而且还可以锻炼手部和腿部的力量。持续的跑动和拍打可以改善肺功能，也有助于心血管健康。另外，羽毛球的运动强度不会过大，即使是初学者也可以积极地参与到其中来。

第三段：培养良好的品质

在打羽毛球的过程中，我们可以学会许多东西。羽毛球不仅考验身体和技术，更需要我们具备良好的品质。例如，我们需要有良好的沟通能力，包括与搭档之间的配合和与对手之间的交流，这需要我们具备良好的沟通技能。此外，打羽毛球也需要包容和妥协的精神，这样我们才能更好地调整自己的步伐和速度，以保证比赛顺利进行。

第四段：培养自信心

打羽毛球也可以培养我们的自信心。一开始，我们可能不知道如何打这项运动，或者会因为自己的失败而感到失落。但是，随着我们不断练习，逐渐掌握了技巧和策略，我们就会变得越来越自信，这种自信心会让我们在比赛中更加勇敢和果断。同时，打羽毛球也需要我们面对失败，只有在失败中积累经验，并迎接下一个挑战，才能在比赛中获得胜利。

第五段：结语

打羽毛球不仅是一种健康的运动方式，更是一种锻炼品质和培养心态的良好途径。通过这项运动，我们可以学会沟通、包容、妥协，同时也可以培养自己的自信心，让自己更加勇敢和果断。因此，我鼓励所有的大学生都可以有机会参与到

打羽毛球的过程中，享受这项运动的乐趣和收获。

大学打羽毛球的心得体会篇四

近年来，羽毛球成为了许多大学生课余时间的重要组成部分。彩色的球拍、轻盈的球拍、激烈的比赛和友好的队友为大学生们带来了无穷的乐趣。作为一名打羽毛球多年的大学生，我深深地感受到了这项运动对我生活的极大帮助，本文将就此发表一些个人心得体会。

【第一段】

首先，羽毛球对身体健康的益处是显而易见的。打羽毛球可以锻炼我们的协调能力、反应速度和肌肉力量。我们在快速运动、腾挪和扭曲的过程中，不仅可以锻炼身体上的各个部位，还能够促进心肺功能，提高身体免疫力。是一种极其健康的体育活动，适合各种年龄、体形的人群。

【第二段】

其次，打羽毛球给了我们以团队合作的经验。在羽毛球运动中，团队合作非常重要。球员需要配合以合理的方式运球、过球和传球。这就要求我们能够通过沟通和协作来实现共同的目标。得益于这种集体精神，我们在羽毛球场上彼此扶持，相互欣赏，达到了团结和协调的效果。

【第三段】

再次，打羽毛球可以陶冶我们的情操。在打球过程中，除了需要强如雷霆的灵敏性和过人的反应速度，运动员还需要一颗温文尔雅的心灵来保持平静。沉稳、进取心以及心态的平和是我们打球所需要的优秀的性格品质和精神状态。因此，我们在打球过程中可以磨炼自己，提高品格和情操，更加满足于自己心灵美满的体验。

【第四段】

最后，打羽毛球给我们带来了社交的机会。在大学中，有很多来自不同地区、不同专业、不同年级的人和我们一起打羽毛球。打羽毛球是非常好的交际手段。我们可以交流彼此的经验 and 心得，认识更多的朋友，增加各种社交机会。通过打羽毛球，我们还可以更多地了解他人，接触到不同的文化和思想，从而丰富了我们的人生阅历。

【结尾】

综上所述，打羽毛球是在大学校园中非常流行的体育活动之一，远远不止是一项简单的运动。它不仅对健康有益，还有助于锻炼团队合作、陶冶情操和拓展人际交往的机会。在羽毛球场上，我们可以快乐的成长、愉快的体验和增添更多美好的回忆！让我们重视体育文化，更加注重健康生活，也希望更多的朋友加入羽毛球运动中，享受运动的快乐。

大学打羽毛球的心得体会篇五

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，我觉得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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)