

最新大学羽毛球体育课心得体会(通用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？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

大学羽毛球体育课心得体会篇一

一个风和日丽的星期六，我突发其想，找爸爸要了10元。买了个羽毛球。

回到家里，我对爸爸说：“老爸，我们一起去打羽毛球吧！”“好”爸爸兴高采烈地说。接着，我便拿着拍子、羽毛球，高高兴兴地去学羽毛球了。

爸爸先叫我发球。我一发，拍子没打到球，掉在了地上。爸爸笑得合不拢嘴，说：“你应该脚成弓字步，手甩大些。”我照着爸爸的话做了，还真管用。之后，我们就开始了大战。因为我工夫没到家，所以以3：10大败。我没有善罢甘休，而对他说：“以后，我一定要打败你！”从此，我每天抽出2、3个小时来练习。

这不，昨天2月11日我才跟他再次大战。因为我每天练习，我才以10：9险胜爸爸。

我终于学会了打羽毛球！

大学羽毛球体育课心得体会篇二

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。

大学羽毛球体育课心得体会篇三

田径是一项技艺和体能并重的运动项目，一直以来都备受人们的热爱。在大学生田径体育课上，我也有着深刻的感受。今天，我想借此机会分享一下我的心得体会，希望能给大家带来一些启示。

第二段：比赛中的收获

在大学生田径体育课上，每次比赛都是我人生中的一次经历。在这些比赛中，我学会了如何展示我的技能和能力，如何与

对手竞争，并且在失败的时候，学会了如何尊重对手、接受自己的失利。这些经历让我懂得了，比赛不是一场对抗，而是一种锻炼自我、提高自我、尊重他人的过程。

第三段：培养性格的结果

大学生田径体育课的培养不仅仅只是关乎到了身体素质的提高，还涉及到了个人性格的训练。在不断训练和比赛中，我懂得了坚持和努力的重要性，更懂得了团队合作和尊重他人的重要性。我相信，这些特质会一直伴随着我，帮助我取得成功。

第四段：学习与成长

在大学生田径体育课中，我还学到了许多技术方面的知识和技能。例如：如何掌握正确的跑步姿势、如何在快速奔跑过程中保持平衡，等等。这些知识和技能让我积累了实战经验，从而提高了自己的表现，并帮助我在以后的比赛中取得胜利。

第五段：结语

回想起这些体育课对我的影响，我不仅仅在体能和技能方面得到了提高，同时也在性格和思维方式上成长了。这种成长是我毕生难忘的。在未来，我会努力保持这种成长，继续发展我的体育技能，并将这种积极的能量带到更广阔的领域中。我相信，在未来的岁月中，体育和运动将带给我更丰富的收获和理解。

大学羽毛球体育课心得体会篇四

周六晚上，爸爸带我去打羽毛球。爸爸送我十几个球让我接住，我基本都接住了，打得不错。

打球时要注意握拍的姿势和站姿方法。把你的手握在球拍下

面一点，球拍面不能面向正前方。左脚前右脚后站好。接球时注意入球方向。来球低的时候，人要往前走几步接球。当来球高时，他们应该后退几步接球，但不要跳起来接球。打羽毛球的时候要注意，眼睛要盯着。

大学羽毛球体育课心得体会篇五

第一段：引入太极与大学生体育课的关系及重要性（100字）

太极是中国传统的武术之一，以柔和的动作和稳定的呼吸为特征，近年来逐渐成为大学生体育课程中的重要内容。太极不仅是一种锻炼身体的运动，同时也是一门哲学和修身养性的方法。在大学生体育课上学习太极，不仅可以提高身体素质和运动技能，还能培养学生的集中注意力、自我控制和心理平衡能力。

第二段：太极在学生身体健康方面的影响（250字）

太极是一种练习身心放松的运动，通过缓慢的动作和深呼吸来调整身体与心理状态。在大学生们紧张繁忙的学习生活中，太极可以帮助他们缓解压力，增加精力和体力。太极可以有效地消耗身体的能量，降低心率和血压，改善睡眠质量。同时，太极的练习可以增加肌肉强度、提高肌肉伸缩性，使身体更加柔韧有弹性。这些身体健康方面的改善，对大学生来说尤为重要，对他们的学业和生活都有积极的影响。

第三段：太极对大学生心理方面的影响（250字）

太极运动注重身心的统一，通过内省和集中注意力的训练，使学生更加平静和专注。太极的练习需要学生时刻保持一种放松却又不失专注的状态，这种状态可以培养学生的自我控制和平衡能力。在大学生面对各种压力和挑战时，太极可以帮助他们保持冷静和坚韧，提高应对困难和挫折的能力。此外，太极的舞蹈性动作和韵律感也对大学生的情感表达和审

美意识的培养起到积极的作用。

第四段：太极对大学生社交和人际关系的影响（250字）

大学生太极课程的另一个重要收获是建立良好的社交关系和增进人际互动。太极是一项需要合作和配合的运动，通过与他人合作和交流来完成动作，学生们可以培养合作精神和团队意识。在太极课上，学生们可以相互观察和纠正动作的技巧，打破了传统体育课上的个人竞争，增强了彼此之间的友谊和信任。同时，太极的舞蹈性动作和美感也能吸引学生们共同参与，增进他们之间的交流和情感连接。

第五段：总结太极对大学生综合素质的全面提升（250字）

大学生体育课中的太极运动不仅是一种强身健体的方式，更是一种修身养性的方法。通过太极的练习，大学生在身体健康、心理调适及人际关系等方面都可以得到全面的提高。太极不仅可以提高大学生们的身体素质和运动技能，还能培养他们的自我控制、平衡能力以及合作精神。让太极融入大学生体育课程，不仅可以让学生们更好地锻炼身体，也能积极影响他们的学业和生活，帮助他们成为更加全面发展的人。