

2023年乒乓球上课心得体会(汇总5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

乒乓球上课心得体会篇一

《打好乒乓球》共50集，由于我用横拍，因此只总结了和横拍相关部分(当然也包括和直拍共有的知识，但不包括削球打法)，动作的模仿以横拍为主，直拍的知识也学习了，目的是为了能在和直拍比赛时能够知己知彼。但通过学习发现，其实大部分的技术动作横拍和直拍都是共通或相似的。

《打好乒乓球》讲述的主要是以技术动作为主，后来讲了一些衔接的知识，但很少讲技战术，更别谈整个比赛过程中的战略了，这可能是为了初学者考虑吧。但我想我们业余爱好者在练好技术动作的同时再有意识的运用到实战中，结合实战体会动作，这样才不会纸上谈兵。

写这篇文章的时候我已经基本泛看了几遍，感觉这个教学片是我看到的最好的一部，因此觉得有再去精细的学习的必要，但必须得做读书笔记，以加深印象，这个毛病是我在大学时候养成的，好像什么知识如果不做笔记就记不住似的。另外，该笔记还可以做技术查找大全，因为我是按照教学片的目录结构编排的章节，并逐字做的记录。

本学习笔记章节安排和教学录像完全一致，除了必要的摘录外，还强调了针对自己技术特点的动作要点，并附加了学习体会，这些要点和体会也许并不适合其他人，是我学习的过程中临时想到的或后来补充的。

我的打法：右手横握球拍，正手反胶，反手生胶，站位近中台，快攻结合弧圈。

我的正手主要技术运用：冲，拉，攻，搓，摆短，挑打

我的反手主要技术运用：拨，弹，搓，摆短，挑打

乒乓球上课心得体会篇二

乒乓球是我国的国球，也是一项深受人民喜爱的运动。作为一项全身运动，乒乓球给予我许多的快乐与收获。在长期的打球中，我积累了一些心得和体会，今天我想和大家分享一下。

首先，乒乓球教会了我坚持不懈的精神。打乒乓球需要长时间的练习和反复的磨炼，每天都要坚持打球，不达到自己的目标绝不放弃。刚开始打球的时候，我发现自己手法不熟练，球控制不准确，经常无法与对手配合得好。但是我没有灰心，反而更加努力地练习每一个动作的细节。就这样，我的技术不断提高，球感也不断增强。通过乒乓球的经历，我学会了在困境中坚持不懈，无论是在学习还是在生活中，都能付出坚持不懈的努力。

其次，乒乓球让我体验到了追求卓越的乐趣。乒乓球是一门细腻的技术活，需要丰富的技巧和精细的动作。在打球的过程中，我不断追求更高的境界，不断挑战自己的极限。例如，我常常尝试着用不同的击球方式，去探索不同的发球技巧。通过不断的实践和尝试，我不仅增加了不少技术细节的掌握，而且对乒乓球的运动规律也有了更深的理解。这种不断追求卓越的乐趣，让我在乒乓球的道路上找到了更多的乐趣和动力。

再次，乒乓球锻炼了我的身心素质。乒乓球是一项全身运动，需要全身的协调和反应能力。通过长期的训练和打球，我的

身体素质得到了显著的提高，反应速度更快，耐力也大大增加。而且，我在球场上经常面对紧张的战局，需要在极短的时间内做出正确的决策。这样的锻炼不仅锻炼了我的思维能力，也提高了我的心理承受能力。乒乓球让我学会了在压力下保持冷静，做出正确的选择。

最后，乒乓球教会了我团队合作的重要性。在乒乓球比赛中，团队合作是取胜的关键。我们必须与队友密切配合，共同制定战术和策略。在训练和比赛中，我们互相帮助，互相鼓励，共同进退。通过共同的努力和配合，我们的团队不断在比赛中取得好成绩，也建立起了深厚的友谊。乒乓球教会了我尊重他人，乐于合作的精神，这对我来说是非常宝贵的财富。乒乓球让我明白，团结合作是成功的关键，只有与队友团结一致，才能一起取得更好的成绩。

乒乓球是一项很好的运动，它除了给我们带来了快乐和健康，还教会了我们许多重要的品质和原则。通过乒乓球的经历，我坚持不懈，追求卓越，锻炼身心素质，并学会了团队合作。这些心得和体会将伴随我人生的每一阶段，为我的成长和发展提供坚实的基础，并帮助我更好地面对未来的挑战。让我们一起去体验乒乓球的魅力吧！

乒乓球上课心得体会篇三

乒乓球是一项在中国非常受欢迎的体育运动，它不仅锻炼身体，还可以培养我们的毅力和技巧。我近期参加了一次乒乓球比赛，通过这次比赛，我有了许多的心得和体会。

第一段：乒乓球的基本知识和技巧

在乒乓球比赛中，了解基本的知识和技巧对于取得好成绩至关重要。乒乓球比赛分为单打和双打两种形式，每个队员都应该掌握基本的击球技巧和规则。比如说，正确的握拍姿势和击球动作，合理的站位和移动，以及精准的击球技巧等。

通过练习这些基本技巧，我能够更好地控制球的速度和方向。

第二段：毅力和耐心

乒乓球比赛并不是一场简单的比赛，它需要毅力和耐心来战胜对手。在比赛中，你可能会面对对手的强烈压力和困难的局面。只有通过有耐心地等待时机和坚持不懈的努力，才能应对这些挑战。在乒乓球比赛中，即使在竞争中处于劣势，也不能轻易放弃。通过这次比赛，我学会了保持冷静和专注，以便在压力下做出更好的决策。

第三段：团队合作

双打是乒乓球比赛中需要用到的一种形式。在这种情况下，团队合作变得至关重要。你和你的搭档需要相互配合和默契，以便在比赛中取得最佳表现。团队之间的顺畅沟通和默契协作是成功的关键。通过和搭档一起训练和比赛，我学到了更好地与他人合作和协同工作的重要性。

第四段：乒乓球对身体的好处

乒乓球不仅仅是一项竞技运动，还对身体健康有很多好处。它可以增强我们的心肺功能，提高体能水平，并通过锻炼各个肌肉群来增强身体的协调性和平衡感。乒乓球也是一项快节奏的运动，可以帮助我们释放压力和焦虑，并提高我们的反应速度和专注力。

第五段：乒乓球给予我的启示

通过这次乒乓球比赛，我深刻地认识到成功需要坚持和努力。只有在经过无数次的练习和实践之后，我们才能够达到优秀的水平。这让我明白到不仅仅在乒乓球运动中，任何事情都需要我们付出努力和持之以恒的精神。

总结：

通过这次乒乓球比赛的体验，我不仅提高了我的乒乓球技巧，还培养了毅力，强化了与他人的团队合作能力，并了解到乒乓球对身体健康的益处。乒乓球是一项优秀的运动，它让我从中学到了许多重要的人生课程。无论是在体育运动还是日常生活中，我们都可以从乒乓球中获得不同的心得和体会。

乒乓球上课心得体会篇四

第一段：引言（200字）

乒乓球是一项深受人们喜爱的运动项目，它无论在国内还是国际上都有着极高的普及率。我也是一个热爱乒乓球的人，对于这项运动我有着深深的感悟和体会。在我多年的练习和比赛中，我深刻认识到乒乓球运动的独特魅力和对人的深刻影响。在这篇文章中，我将和大家分享我对乒乓球所得到的心得体会。

第二段：技术与策略（200字）

乒乓球的魅力之一在于技术的多样性和策略的灵活运用。练习乒乓球需要掌握好各种基本技术，如正手、反手等，并且还要学习如何运用这些技术来应对不同的对手和局势。通过练习乒乓球，我体会到了技术与策略的重要性，并学会了如何根据对手的优势和劣势来选择合适的击球方式。这不仅提高了我的比赛水平，也增强了我的思维能力和决策能力。

第三段：团队与合作（200字）

乒乓球虽然是个人项目，但在比赛中却也需要团队和合作的精神。我曾经参加过一些团队队赛，深刻体会到了团队合作的重要性。在团队比赛中，每个队员都有自己的优势和特长。我们要抓住每个人的优势，合理分配资源和任务，通过合作

实现最佳的团队效果。通过团队比赛，我不仅结交了一群志同道合的朋友，也学到了相互合作和信任的重要性。

第四段：坚持与耐心（200字）

乒乓球是一项需要长期坚持的运动。在练习过程中，我遇到了许多困难和挫折，但我从不放弃。我坚信只要坚持不懈，努力练习，就能够克服困难，取得进步。通过乒乓球的练习，我学会了耐心和毅力，遇到问题时不急躁，而是冷静分析和解决。这种精神不仅在乒乓球中有所表现，在生活中也能帮助我克服困难，实现自己的目标。

第五段：快乐与健康（200字）

最重要的是，乒乓球给予了我无限的快乐和健康。每一次击球、跑动，都让我感到无比的愉悦和放松。乒乓球作为一项全身运动，可以锻炼身体各个部位的肌肉，增强体力和耐力。同时，乒乓球也是一项协调性很强的运动，可以提高人的身体协调能力和反应能力。通过乒乓球的锻炼，我感到身体健康，精力充沛，同时也感到心情愉快和身心舒畅。

总结（100字）

通过参与乒乓球运动，我不仅学到了技术与策略、团队合作、坚持与耐心，还享受到了快乐和健康。乒乓球塑造了我的性格，培养了我的意志力，并且带给我无尽的快乐。我相信乒乓球不仅是一项体育运动，更是一种生活态度。坚持练习乒乓球，让我们在游戏中感受到快乐，在竞技中培养健康，同时也增强了我们的自信心和团队合作能力。乒乓球不仅是一种运动，更是一种人生态度。

乒乓球上课心得体会篇五

时间过的很快，转眼一学期就到头了。本来在无奈之下选的

乒乓球课，却给我带来了意想不到的乐趣。给我们代课的是谭辉老师，年轻，帅气。看到他的第一眼便让我想起了同样在学校教乒乓球的表哥，这可是我每节课必到的第一个理由。

谭老师说话的声音好听，音调不高不低，让人听着很舒服，有一种独特的魅力，很能吸引人。每节课前，谭老师都给我们先讲这节课的大致内容，然后便是准备活动。准备活动之后便是每一节课的技术内容了。每次谭老师讲的. 很详细，都是亲自示范。老师还陪我练过两次，这使我映像深刻。老师会带我们去体能训练一千米跑步，说实话，这个蛮累的。不过想要一个好身体的我，想想还是蛮值得的。

期末了，我们期待而又感到紧张的比赛也如期而至，虽然我的球技不是很差，但也有些担心一开始就被剔除出局。在那种竞争中我小小的赢了钱两局，没想到在第三局的时候我遇到了每次上课和我对练的同学。他的水平很我差不多，哎~~我真佩服老师的安排，我一路过关斩将。当然我还没有自大到能拿第一的地步，我只是期待我到底我有是什么样的真实水平，在我最后一场比赛中，那哥们真是很厉害。所以这使我去除了心理压力。我放开的打，我全身心的投入，打得很是痛快淋漓，虽然没有免去输掉的结局，但我任然很开心。我认为这种比赛制度，使我得到了真正的锻炼。这其中最有用的莫过于在对抗压力和紧张的心理调节方面。我自认为它不但能训练人调节压力的能力，在快速反应和肌体运动方面也有很好的作用。这促使我真正的爱上了它。

大学体育课上了这么久了，这个课我觉得我上的很有意义，回想以前的时候，感觉真没有学到什么东西。视乎就是在打酱油无趣得很。我认为去不去上课关键不在于老师点不点名，如果一门无趣的科目，就算次次点名，也会有逃课的状况出现。所以一门有比赛，有竞争的体育课，学员会不自觉的来上课，因为每个人都想要一个好的排位来证明自己是可以的即使他没有说出来。

这学期我收获很多，无论是交友，球技，还是对于国球的认识上。在此谢谢谭辉老师，谢谢他使我幽幽了新的提高。