

最新乒乓球总结的启发 打乒乓球的启示(优质8篇)

学习总结是对自己学习过程中的收获、问题和成长进行总结和概括的重要方式。接下来是一些来自军训同学的个人总结，大家可以一起学习、交流。

乒乓球总结的启发篇一

我经常在电视里看乒乓球比赛，蒙发了想学打乒乓球。公公说好呀！打乒乓球全身都在运动。能锻炼人的肢体灵活。经过他这么一说，我学的兴趣更浓了。到哪里学呢？于是去市体育馆、少年宫、夏令营，最后选择了南师大体育科学学院——暑期少儿乒乓球培训班，他认为这里管理科学，教学规范，培训费高点也值。

开训前爸爸给我买了红双喜球拍，妈妈又给我买了两只球拍套子，还有10红双喜乒乓球。开训第一天，教练要我们六名同学分站两排，教练在做示范，要我们照他的姿势横握球拍，放在腰下一侧，双腿弯曲，两脚前掌着地，眼看球台，收腹，身前倾，然后握球拍的手臂空对空前后摆动，做打球姿势。我急着想打球，心不在焉，姿势也不对，教练过来纠正，他看我左撇子，要我右脚在前，左脚在后，我以为教练搞错了，指指同学的脚，示意人家都是左脚在前的呀！教练笑了，你看人家是右手握拍，你左手握拍，我知道了。

随着教练的口令“一、二，一、二……”我的手臂不停地前后摆动，做接球的动作。全身这么多的动作协调不起来。各人的姿势都不一样，我和另一个女同学比较胖，肚子较大，弯腰压的肚子难受，老想直腰。教练很严格，特别注意我们的肚子，不停地喊收腹、弯腰。要我们大家的另一只手放在肚子上，警示自己注意收腹。我头上汗直往下流，衣服也湿透了。我埋怨倒霉的肚子，累死我了。女同学问教练收腹能

减肥吗？说的大家都笑了，教练也陪着一起笑。

下课回到家里，阿婆把我身上的衣服脱了，拉我到浴房里，打开淋浴帮我洗去身上的汗水，冲走了疲劳，换上干净衣服。真温暖。

乒乓球总结的启发篇二

打乒乓球让我学会了一个道理。这时，你有可能会反问：“什么，打乒乓球都可以得到启示？”是的，我的确从打乒乓球中获得启示！想要知道我得到了什么启示吗？那就请各位小读者细听我解说。

哪天，我刚学会乒乓球，就到学校找人对决。这时，温作枫走过来对我说：“天基，要不要打乒乓球？”“好，好……”于是，我们飞快地跑下楼，找了一张球桌准备开战。要开打时，周围突然跑来很多同学，这时我的心情变得十分紧张，就像小兔一样乱跳。心里一直在想：这回不能输！这么多人看着，输了很没有面子，很丢脸的。不经意间，我已输了一球。我不灰心，提起不服输的韧劲，再接再厉，可是最后还是输了。当着这么多人的面，我居然输了，我觉得很没有面子。

放学了，我垂头丧气地走回家。这时，我突然想起：失败是成功之母，这句至理名言。于是决定好好练习，准备东山再起。所以，我每天都找技术不同的人对决，从中汲取打乒乓球的技巧。功夫不负有心人，我慢慢地把许多曾经的高手都变成了手下败将，而且经常被我打得片甲不留。

打乒乓球让我懂得一个道理：做任何事情只要肯多下功夫、多勤学苦练，就能获得成功。

乒乓球总结的启发篇三

今天是星期三，我们实验小学开运动会，没有选到我，所以我高高兴兴地来到了我妈妈的学校建平小学（又叫二小）。

我快乐地来到了二小，向门卫叔叔问好，向老师打招呼，向学生点头。不一会儿，我来到了五年级组老师办公室。我在那里写作业、看书。

啊！已经到了下午第二节课，那就是妈妈带的五（1）班学生的最爱，也是我的最爱——体育课。

我和几个个子高高的学生一起打起了精彩的乒乓球比赛，规定每个人有3条生命，哪一方赢一球，另一方就要减一条命。

只听“three□two□one,go!”双方便对打起来。你推我挡，不甘示弱，十分积极，拼得你死我活，天昏地暗。

啊！终于轮到我了！我感觉十分紧张又激动，我心想一定要冷静，一会儿我稍微平静下来，不过，我的心还是悬在空中，渴望着赢。我手拿乒乓球拍放在台子中间，咬紧牙关，目不转睛地盯着乒乓球。啊！开始了，我冷静地拿着“武器”，左抵右挡。对方发了一个旋球，速度很快，眼看我接不到了，不过我急中生智，往后一跳，紧急搓了回去。啊，我长长地松了口气，心想你别想超过我了，已经二比一了。我得意洋洋，对方这下灰心丧气，发了一个上旋球，快碰到台子边了，我大惊失色，极速奔跑，说时迟那时快，只听我“诃币幌拢小球就飞到台子上了。我哈哈大笑说：“我料事如神，早就知道能打败你，果然打败你了”。

乒乓球总结的启发篇四

丰富多彩的寒假生活开始了，在这个假期里，爸爸、妈妈一致决定让我去学习打乒乓球，因为这样既对“国球”有更多

的了解，而且经常参加乒乓球运动还可以培养我聪明的头脑，健康的体魄，以及顽强的意志。听了爸妈说乒乓球有这样多的好处，我也毫不犹豫地答应了。

参加培训班的第一天，是练动作和姿势，教练教我练习一些基本动作：先放松手臂，然后左手放在小腹上，右手握紧球拍，胳膊稍微弯曲，胳膊肘到腰上方的位置。胳膊用力，使球拍挥到左眼正前方的位置，然后再返回到原位，要反反复复地做这个动作。刚开始的时候，我觉得很累，也很没意思，总觉得太乏味了。有一阵儿简直想要放弃了，可我经过激烈的思想斗争之后，还是坚持了下来，渐渐地也就不觉得太难受了，看着镜子里自己的动作越来越完美，越来越熟练，竟然觉得有些成就感了，也就觉得有趣了。就这样，我不断地歇了练，练了歇，经过了很长时间，教练觉得我练得还行，让我上球台去试一试。刚开始，我一个球都打不过去，但我不气馁，在教练的正确指导和我的不懈努力之下，我终于也能打几球了，我为自己的“成功”而感到高兴。不知不觉，2个小时过去了，该到我们下课放学的时候了，这时我才发现自己的手臂已经很酸了，全身也是大汗淋漓，但我的心里却是无比的欢畅。回家的路上，我想真的是“万事开头难”呀，这一个看似简单的动作都如此难，以后岂不更难吗？不过，我也相信：“世上无难事，只怕有心人。”只要我有心，努力去做，就一定能克服困难，把乒乓球学好、打好！我有这个信心。

在生活中，不仅仅是打乒乓球，做任何事都一样，都要有信心、有恒心，再加上自己的努力，终会取得成功。

乒乓球总结的启发篇五

星期天，我到我哥哥家去玩，哥哥说：“不如我们去打乒乓球吧，”我听了连奔带跳起来。

哥哥拿出了两个球拍和一个乒乓球，然后把桌子上的东西都

搬到了椅子上，最后在桌子的中间放了一个笔袋，这样一个乒乓球桌就诞生了。

第一局开始了，我先发了一个“老太婆球”。哥哥如法制炮，也发了一个“老太婆球”，我看时机已成熟，便来了个抽球，球像“炮弹”似地冲了过去，打在哥哥的场地上，又弹了上去。就这样，第一局，哥哥给我打败了，我得意洋洋地笑了。

第二局开始了，还是我先发球，我先来了个“蛇球”，哥哥轻轻地一下，球蹦了回来，我却措手不及，没能把它接住。就这样，第二局是我输了……

打乒乓球很有意义，不但对眼睛有好处，而且还可以锻炼，我喜欢打乒乓球。

乒乓球总结的启发篇六

“杨老师，加油！”“王老师，加油！”是哪传来的加油声？我放下笔，停下手中的作业，使用凌波微步，来到走廊的尽头，向外一探，打乒乓球比赛。哇！原来是隔壁班的王老师和本班的杨老师进行乒乓大pk啊！平时的杨老师在我们的眼中是一位严肃的老师，我们从没领略过杨老师在乒乓桌上的风采。这次可是天赐良机啊！对于我这个坐不住的孩子，当然不能错过了。

我来到乒乓球场，这场比赛正如火如荼地进行着。两班的同学喊得脸红脖子粗，他们的嘴巴张得犹如大炮筒，似乎可以塞进好几个大包子。王老师右手一挥，乒乓球蹦蹦跳跳向杨老师跑去，它轻松地跳过中间的网，来到杨老师面前，对着杨老师笑，好像在为杨老师加油鼓劲。这下杨老师身上仿佛充满了力气，取之不尽，用之不竭。一眨眼间，乒乓球从乒乓桌上来了个“蜻蜓点水”直奔王老师，王老师也不甘落后，一个旋球打过去，我的心吊到了嗓子眼，心想：这个可惨了！我闭上眼睛，吓得不敢再睁开。“接住了！”同学们的欢呼

声让我又回到了比赛旁观的行列中，小学生作文《打乒乓球比赛》。原来我们的杨老师也是乒乓好手，轻松地接住了旋球，而且在王老师一不留神之际以迅雷不及掩耳之势又送了王老师一球，杨老师全盘皆收。

乒乓球可真好玩啊！乒乓球既可以锻炼身体，又可以提高自己的技术，真是一举两得啊！乒乓球的魅力吸引着广大同学，我一定要学好我们的国球——乒乓球！“乒乓，乒乓，我爱你！就像老鼠爱大米！”我大声喊着。我希望我国的体育健儿们在奥运会上为我国的乒乓球项目争光。

乒乓球总结的启发篇七

“乒乓——乒乓”第一次听到声音的时候，我就觉得和它有一种说不出的亲密感——乒乓球。

我喜欢乒乓球。乒乓球和乒乓球拍都是小巧玲珑的，可以随身带；它可以使人们得到锻炼；而且那乒乓的声音对我来说十分美妙。我真的迷上它了。所以，听妈妈说可去学乒乓球，我特别兴奋，立马欢呼雀跃起来！

“乒乓——乒乓”这个声音从练球室中传了出来。这回，我不是听别人打球的声音，而是我自己打球的声音哦！何教练就像是我的乒乓球宝典，这节课教我发球，那节课教我各种接球法。我也练得很认真，虽然手有些酸，可是还是坚持练。他夸奖我说：“你进步真快，别人花五节课学，你只要三节课就学得很好！”还有另一个看球的比较专业的阿姨也夸我，说我打球就是打球的样子，有那架势。我偷着乐，虽然脸上是微笑，心理早乐开了花。嗯嗯，我承认自己是自恋过了头。不过，我的确是有那么厉害啊！没花几节课的功夫，就可以敌过老爸老妈，而且可以和何教练开打了！

打球时，我瞪着眼珠子，盯着何教练手中的乒乓球，站好了准备接球的架式，哈哈，这只不过是从电视上学运动员的。

教练开始发球了，球刚好落过球网，我抓紧机会，把球扣了过去。乒乓球就象一个小小的可爱的小精灵，在我和教练之间跳来跳去。我一会儿开球，一会儿扣球，一会儿反手回击，灵活得象只小兔子左右蹦跳。一不小心，就会被教练打输。经过多次努力，我终于战胜了教练三次。有一次，我们打了二十多个回合，哇！真是不容易。我想：从今以后，我一定好好练球，争取战胜教练！

学了几节课的乒乓球后，我越来越喜欢它了。你愿意和我较量较量吗？

乒乓球总结的启发篇八

打乒乓球正文：

打乒乓球打乒乓球

西湖中心小学三年级叶平原

今天是星期天，我和曹鹏来到学校的乒乓球台打乒乓球。

我们数了数一共有八个乒乓台，我对曹鹏说：我们选了四号台，好吗？曹鹏说：好！

我们决定来比试比试，来个三战二胜制。第一局首先由我发球，我发了一个快球，对方没接着。可是当对方发球时，我眼睛却紧紧地盯着球飞来的方向，然后迅速地接住，几个回合下来，我轻轻松松地获胜了。

我开始有些沾沾自喜，对方好像看穿我的'心思似的，猛地向我发起进攻，终于我敌不过对方，很可惜，输掉了第二局。

第三局我有些有些紧张了，只好加强防备，同时又趁机发起进攻，对方被我打个措手不及，终于我以十一比八拿下第三

局。

我高兴得一跳三尺高。今天的乒乓球赛真有趣。

指导老师：田老师

(投稿[xszw于-6-411:28:19编审:])