

学习羽毛球的心得体会（精选 20 篇）

学习羽毛球的心得体会 篇 1

今天，我和爸爸一起打羽毛球。

说起打羽毛球，我还是个新手，可爸爸已经是个老手了。不过，我不怕，反正老手也有失手的时候。我跃跃欲试，恨不得比赛马上开始。

一、二、三！比赛开始了！首先由我来发球。我将球往上一抛，用球拍轻轻地去拍球，可我没拍准。第二次，我又是轻轻地一拍，羽毛球从我的球拍边缘轻轻擦过去，又是“失之交臂”！第三次，我急了，双手握住球拍柄，看准了球，猛地打了出去。“啪”的一声，终于打中了！我高兴极了。只见羽毛球像火箭似的，向爸爸冲去。球又快又狠，爸爸一时没看清球的落脚点，只好败下阵来。哈哈！第一回合，朱灵胜！

紧张的第二回合开始了！老爸开始发球，只见爸爸把球抛的很高很高，再把拍子直着举起来，“啪”的一声，球高高的向我冲来。我一跃而起，也学着爸爸的样子，将拍子直举，看准球，“好嘞！”我欢呼一声，我接到了！哈哈！看我给你来个扣球，你肯定招架不住！看着球直勾勾的往爸爸那边的地上飞，我得意洋洋地想。说时迟那时快，爸爸竟在千钧一发之际，用球拍一挑，来了一个“海底捞月”，把我看得目瞪口呆。这是一个高抛球，可打歪了，我见状，赶紧来一个“大鹏展翅”，把手臂伸长。啊哈！轻而易举就接到了球，我也来

了个高抛球，可爸爸几乎不费力气就接到了，这可能就是老手的优势吧！可爸爸又回给我一个“扣球”。我的天啊！我又不会“海底捞月”，我只好眼睁睁的看着羽毛球落地了。唉，第二局，爸爸胜！

我和爸爸你一拍，我一拍，羽毛球在空中滑出一道道优美的弧线。

学习羽毛球的心得体会 篇2

时光飞逝，转眼间一学期丰富多彩的体育生活已经结束了。这学期我选择了“羽毛球”这项相互进行击球对抗的球类体育运动项目。其实，我是一个很不擅长球类运动的女生，对各种球类运动的兴趣也不大。选课的时候也纠结了很久，反复改了几次。最后还是选择了羽毛球，因为想给自己一个挑战的机会，去尝试一些新的东西。我是一个初学者，以前很少打羽毛球，因此早学习中遇到一些障碍，特别是在挑球这一块，考试也没有达标。但这并不是向老师所说的那样，我没有认真学习，只是因为我掌握能力差了一点。如果给我更多的训练的机会，我想我一定可以达标。下面是我这学期以来学习的一点感受，和老师分享一下。

通过这一学期的学习与训练，我学到了很多与羽毛球有关的专业知识。不仅掌握了一些羽毛球的基本技术，也锻炼了身体。这学期选了羽毛球以后才知道自己的动作居然那么不正确，通过一个学期的学习自己改掉了不少错误的动作，并且也丰富了自己的课余时间，经常和室友一起去羽毛球场打球。这些进步和改变，都让我感觉到选择羽毛球是正确的。羽毛球这项运动充满了它与生俱来的吸引力。应

该说这绝对是一项充满着智慧的运动。从最初的不擅长，到后来的被其深深吸引，我也才能始终未言放弃，认真得上完每一节课。

在这条不太容易的路上和我的同学们，以及我们的可爱得羽毛球老师一起努力着。不是为了应付学校规定的学分，只是既然选择了就要坚持，既然要挑战，就要好好对待，不轻言放弃。所以即使在挑球这一块没有做好，我也并没有丢掉不管，还是和同学们一起参加补考，由于一系列原因演变成写论文。在一学期学习中，我认识到了以下几点。首先，要必须先了解打羽毛球的规则。每种游戏都有它的规则，没有规则，就无从评说打得好与不好，所以瞎打是不行。这一点我深有体会。以前连羽毛球上的几条线都搞不懂是用来干什么。什么时候算是界外？什么时候算是界内？对我来说，根本没有一个很清晰的概念。直到现在我才弄得懂。

其次，是找老师或高手来指点指点一下。这点很关键。有很多时候自己认为自己也玩得不错，自以为了不起，但其实是错误或犯规动作，这时候如果有人出来指点一下，那以后就不会再犯了。或者有时候，虽然的技术还不错，但如果再有人出来指点一下就能达到更完美地境界，那种进步就可以用突飞猛进、一日千里来形容了。再次，是要经常练习。熟能生巧这个道理我想不用我多说大家都会明白的啦！最后，就是要找一些比自己厉害的高手来过招了。偶尔找些弱者来尝尝胜利的滋味还行，但如果经常的话，那就很难会有进步了，水平会变成跟你对手一样·····不能害怕失败，从失败学到的东西，会比你在胜利的虚境中漂浮而好的多。

所谓逆水行舟，不进则退是也，就是这么一个道理。关于羽毛球的技术，我自己掌握的不多，也没什么好总结的。在网上查了一些资料，只要有以下几个方面。羽毛球技术包括手法和步法。其特点是：

1. 手法上的一致性特点。无论是后场的高、吊、杀球，或者是前场的搓、推、勾等技术，在击球时，其身体姿势即准备姿势、引拍动作和挥拍动作的前期都要尽可能做到相同或相似，达到动作一致性的要求。要想成为优秀的羽毛球选手，必须掌握手法的一致性，以便随机应变，给对手构成威胁，使对手在我方击球之前不敢贸然行动或准确判断。手法的一致性还经常造成对手判断的错误而陷入被动的局面。
2. 手法上的灵活与突变性特点。手法是羽毛球技术的关键，能否灵活运用手指各关节的发力及其协调性，是手法突变性的前提。在手法一致性的条件下，当发现对方提前移动，准备接本方将要击出的球时，突然改变本来想要做的动作而打出另一种球路，使对方因重心偏离来不及作出反应。
3. 步法的全方位特点。羽毛球步法由垫步、并步、跨步、蹬步和跳步五种基本步法构成，并由这五种基本步法组成向前、后、左、右的全方位步法，只有这些基本步法组合得合理和掌握得协调，才能有利于更快地达到击球的方位及争得主动权。
4. 步法的快速和灵活特点。步法的起动，移动，制动和回动各个环节必须快速灵活，提高快速移动的能力，才能在比赛中争得更多的主动权。

否则，步法的迟缓就将在比赛中处于被动地位。手法的一致性和突变性特点，是与步法的快速和灵活性特点相辅相成的。根据赛场情况的变化，能及时地调整和改变步法的组合及其幅度、频率，才能变

被动为主动。

短短一学期恍然而逝。应该感谢老师您，将我们引入羽毛球的世界。羽毛球这项运动，除了让我们的身体在运动后感觉舒畅之外，还有心灵的放松。我想这都要感谢您对我们考试得严格要求，才使得我这么认真地去对待羽毛球，去培养自己对体育运动的兴趣。我想仅仅这短短一个学期，我已经深深爱上了羽毛球。跟着您上羽毛球课使我受益匪浅。在羽毛球课上您针对接发球的步法和动作教了能让我们快速掌握打羽毛球的要领。在平时的练习中老师您能针对个别同学在打法上存在的问题进行指导，让我们有错就改，规范自己的动作，在技术上每节课都有提高。您教授羽毛球课的内容非常丰富让我们在打球的同时找到很多乐趣，感觉不到疲劳和乏味。羽毛球考试更有特色，让我们知道不足之处，并去提高和改进。这学期羽毛球的学习已经告一段落了，在我回首这些练球的每一堂课时，我都能感受到这项运动魅力所在——使人始终保持着朝气蓬勃的精神状态，为我增添了不少的生活情趣。

学习羽毛球的心得体会 篇3

今天是休息天，天气不错。我和哥哥跟着妈妈一起到小河边的羽毛球场打羽毛球。

走到半路上，我挥起羽毛球拍，在空中摇来晃去。哥哥踢着球快速前进。妈妈慢悠悠的，落在我们后头。

到了羽毛球场，我看见有几个人在晒太阳，其中有一个人还躺在

软软的球场上，显得很惬意。我和妈妈各拿起一面球拍，开始了一场激烈的球赛。妈妈怕我接不住，发球时轻轻的。我仰着头，挥起球拍，看准球的方向，把球挡了回去。由于我接球力气太轻，妈妈赶不上，没接住球，球就落地了。这一回，妈妈可不手下留情了，挥拍把球使劲发过来。羽毛球像一只身穿白色衣裳的小鸟，飞翔在空中。我赶紧跑过去，仰起球拍，使劲往回打。这一次，妈妈没有掉以轻心，接住了这一球。可我没注意，球已经飞向我了。等我发现时已经太晚了，球落地了。我对妈妈说：“我刚才没看清，再来一次。”

就这样，我和妈妈你来我往，打得十分起劲，比赛没有分出胜负。哥哥在场边自个玩着足球。这时，我有点累了，请求暂停。妈妈给我和哥哥一人一瓶牛奶，自己则剥着一个橙子。

吃完点心，我又和哥哥打起羽毛球。打了好一会，我们就回家了。我对妈妈说：“下一次，我们再举行羽毛球大战，再决高低！”

学习羽毛球的心得体会 篇4

运动，是健康的保证；运动，是生命的泉源；运动，是快乐的由来！

一天中午，我和爸爸吃完了中餐，爸爸便去睡午觉了。我在家里不知道干什么好，在房间里四处晃荡，从我的房间蹿到了我爸爸的房间，对我爸爸的房间扫视了一圈，突然，我发现了挂在门背后的羽毛球和羽毛球拍。我眼睛一亮，说道：“我可以打羽毛球嘛！”说着，我便取下挂在门背后的羽毛球拍和羽毛球，去找我的朋友打羽毛球。

我们来到我家门口，小肖先当裁判，我和小李来打羽毛球，我先

发球。我左手拿着羽毛球，右手拿着羽毛球拍，把羽毛球放在羽毛球拍上，手肘后退，然后用力向前推去。我的左手立刻松开，球就落在羽毛球拍上，正好被我的羽毛球拍推出去，球便在空中画过一条抛物线，直奔小李的方向“飞”去。小李看到羽毛球来了，便拿起球拍，用球拍对准球，当羽毛球来到小李的球拍对准的地方时，小李把手肘向后，用力的一打。这时，球就像迫击炮的炮弹似的上了高空，直奔我而来，我把球拍提上去，对准球，这时球已经落在了我的球拍上，我便使劲向小李那边打去。可惜，我把球给打出了界限，我的脸上出现了无奈的表情。而小李的脸上便出现了胜利的笑容。

“吴悠输了一局。”裁判小肖一脸正气地说道。

该轮到小李发球了，他把羽毛球往天空一抛，右手提起羽毛球拍，用劲一打，球就从高空向我迅速“飞”来。我也提起羽毛球拍，看着球到达我头上的时候，我把球拍瞄准好羽毛球，用劲把羽毛球向上打，羽毛球便在天空划过一条弧线，向小李直冲而去。小李也不甘示弱，看到了羽毛球后，瞄准羽毛球用力打去，可惜小李没有打到羽毛球，偏了几厘米。“吴悠获胜！”小肖的声音从旁边传来……

我们就这样，打了一局又一局，这个中午就在我们打羽毛球中悄悄溜走了。

打羽毛球不仅让我们得到了锻炼，也让我们得到了快乐，我喜欢打羽毛球！

打羽毛球是一项体育运动。当然，我也很喜欢。在这次打羽毛球中，我终于明白了如何打好球，而且玩得还非常开心。

星期六下午，虽然已经是初冬，但还是晴空万里，暖暖的太阳照在身上感觉非常舒服。我建议和妈妈一起下楼打羽毛球，妈妈欣然同意了。这时，我兴高采烈地拿起球拍一蹦一跳地下了楼。妈妈喊了一声，“打球！”随后，我拿起球拍，“啪！”的一声，球迅速飞了出去，结果打偏了，落在了花坛里。妈妈的脸迅速晴转多云，说：“发球要往前发。”我说：“真遗憾，没发好。”然后我又发了一个球，这回正好落在妈妈的拍子里，“好球！发得不错！”妈妈大叫起来，回了一个高球，我赶忙反手抽回一球，“太棒了，好球！”妈妈激动地脸上洋溢着笑容，我也哈哈大笑起来。就这样，我们打了三、四个回合，这局球非常不错。不知过了多久，妈妈累了，我也累了，妈妈说，她也有点接不住球了，让我们再来两球就结束吧。结果我们打着打着，我突然喊了一声，“不行，我们一定要有一个好的结尾。”妈妈还是同意了，最后我终于赢了，虽然已经大汗淋漓，但心里充满了喜悦。回到家，我像一个打了胜仗的大将军似的对外婆说：“我今天打羽毛球终于赢了，实在太爽快了！”外婆也说：“哦，是吗？你有很大的进步哦！”我听了这话，心里像吃了蜜一样甜。

通过这次打羽毛球，我明白了只有勤学苦练才能有更大的进步，在学习上我也应该这样，才能取得优异的成绩！

今天早上，我一路冒雨地来到了训练羽毛球的地方，我到了那里，发现来训练的就算加上我姐也只有五个人。

我们首先把羽毛球拍给放到了地上，随后就在做热身运动。做完了热身运动，教练又叫我们做基础动作，每个人都做 50 下，做完了就拿一箱球来练发球。我们先把身子往前倾，然后像运动员似的把球拍拿到了前面，手放到了后面，然后一转身，再把身子转直，眼睛朝上看，再挥拍上去，然后再转身，再继续。

我们陆陆续续的做完了基础动作，每个人都走过去拿了一箱球，然后找到一个点便把箱子放下了。

我先把手放在腰旁边，然后把球丢下，在球掉下来的同时，我迅速的把球拍挥了出去，然后再转身，这时候我的球拍正好放在肩膀上，一个动作就这样完成了。教练这时候回来了，他看了我发了几个球就跟我讲我的动作不对，然后又教了我正确的方法。我们都打完一箱球了，于是老师又叫我和刘煜辰练发球，一个女老师把球扔给我们，我们就像发球那样打出去。其它的人练步法。

那个女老师叫我和刘煜辰每个人都要打 20 个球才能休息，而且还要过网。因为我比刘煜辰来这里的时间要长，所以我先来练发球，女老师把球扔过来，我就跟刚才一样的打了过去，这次我一直看着球掉到了地上，惊呆了。因为，我自己扔球练发球的时候通常都打得非常近，可老师扔过来的球我却打得很远。于是我就非常用心的打，结果我打的球都打得很远。虽然我很认真，但是我还是有些球没有接到。但是我非常高兴，心想：我进步的可真大。我一直打到了下课。

下课了，我高高兴兴地向教练再见，心想：我下次来的话一定要打得更好。

学习羽毛球的心得体会 篇7

今天是星期六，经过十几天的阴雨天，终于放晴了。我也终于可以放飞了。爸爸约了振锋哥哥带我去打羽毛球。

我们来到桃源村的卓雅小学里的羽毛球馆。然后，我拿起球拍和振锋哥哥单打，他非常厉害，能从自己的后场打到对方的后场。不过，我也不会很弱，还是能接住他打的几个球。我们开始打了。我先发了个高球，哥哥一打，把那球打到很远，我赶紧跑到了后场接住了那个球。我一打，也打很远，但是哥哥轻而易举的就把球接住了，而且他一打，又打到了我的后场，不过，我还是接住了，我轻轻一打，刚好打过网，哥哥跑的很快，一下子就接住了球。他也轻轻一打我也赶快跑过去，刚好接住球，我又重重的把球打了过去，哥哥又重重的把球打了回来，而且打到了后场，但是我来不及跑回去，就没有接到球了……最后，我还是输给了哥哥。我们后来还打了很多场比赛，但是我都输了。不过我们打完比赛，还买了一大堆零食和饮料，我们俩都吃的饱饱的。吃完后，我们还在网球场捡到了两个网球，然后，就拿着网球扔来扔去。一直到六点多，我和爸爸在哥哥家吃了晚饭，还一直玩到了十点钟才恋恋不舍的回家了。

这次打羽毛球我虽然屡战屡败，但是我的羽毛球技术也提高了许多。以后有时间，我还会找他打羽毛球的。

学习羽毛球的心得体会 篇8

我学打羽毛球已经有三年了，去年暑假参加了初级培训班，而今年我升级啦！进入了提高班学习羽毛球。

今天我来到体育馆，教练让我们做完准备活动后，复习了前两天学的上网正手挑球和后场回高远球动作，动作不标准的同学都被罚做前场和后场挥拍各 50 个。接着教练让我们复习发球动作，每人面前十五个球，要求发球又高又远，必须每球出界，我弯腰捡起一只球，按教练教的动作做到侧身、引拍、用力挥拍、转体、收拍一气呵成，只听到“砰”一声清脆地击球声，球像一只离弦的箭“嗖”一下就飞了出到了对面底线外，接下来的十四只球，我都按老师的要求完成了，教练点着头夸我完成得好。

“双打比赛啰！”我和我的表哥，也是我的老搭档喊着准备双打，因为这是我们每次训练最期待的时刻，“谁说双打了？”教练说：“今天我们不比赛，练习跳停，”说着教练拎来一张椅子放在我们练球的这半边场地中央，“每组两人，打球的人每打完一个球，必须回位到这里，必须有跳停，而且不能太重，要轻柔，另一人在场边监督，发现没回位跳停就用拍子打一下屁股。”练习开始了，第一个上场的是表哥，第一个球打完后他就忘了回位，这时场边的阳阳同学立即上去对着表哥的屁股就是一拍，逗得在场的同学们都哈哈大笑起来。接着练习，表哥摆出准备接球的姿势：头一伸、眉一皱、肩一扛、腿很不自然地弯曲着，这时教练放下球，学着表哥也摆出了这样的准备姿

的笑得坐在了地上，连教练自己笑蹲下了。第二个球开始，这次表哥打完球后记住了回位，可要命的是又忘记跳停，阳阳像个小教练一样，不失时机得上去就是一拍又打在表哥屁股上，表哥捂着屁股一脸不服气地对阳阳说：“亏我平常总给你饮料喝，就不能轻一点啊，疼死我了！”

大家笑归笑，闹归闹，但都在认真地学着动作，看着表哥练习动作时，我也在心里暗暗地和自己作比较，想着到轮我时我该怎样完成动作，尽量少挨打屁股。

我每次都在这样轻松、快乐的氛围里学习打羽毛球，相信通过我的努力，今年暑假我的羽毛球水平一定会有很大提高，明年我也要参加学校的羽毛球比赛。

学习羽毛球的心得体会 篇9

前两天我上了翠峰山，看到有好多人在打羽毛球，他们的动作轻盈、自如，小小的羽毛球随着球拍的翻飞，在他们之间飞来飞去，我看了非常羡慕，心里便想：我也要学习打羽毛球。

今天早上，我们又爬上了翠峰山，并且带上了羽毛球拍和羽毛球，我准备和姐姐学打羽毛球。到了山顶，我们找了一块又空旷又安静的场地，凉风习习，吹走了了刚才爬山的. 疲累，感觉惬意极了。

姐姐的羽毛球虽然打得不是很好，但比我强多啦，她先教我握球拍的要领和怎样发球，接着便给我发过一个球来，我有些不知所措，

我左手拿着羽毛球，右手拿着球拍，用球拍一击，可是不知怎么回事，球拍却没有打在羽毛球上，球掉在了地上，我又拿起羽毛球接二连三的要发球出去，但是我的球拍就是不听使唤，老对不准羽毛球，球总是发不过去，姐姐看到我这个样子，便走过来教我说：“你拿球的姿势不对，用手捉住一点羽毛就行了，发的时候，左手松开球，右手用力拿球拍击球。”我按照姐姐说的去做，这下球拍打住羽毛球了，可惜力度不够，球没有发远，这可把我急坏了，没有想到一个小小的动作竟然这么难，我有点灰心了，便把球用手扔到了姐姐那边。这时，妈妈说话了：“凡凡不要着急，多练几次就会了。”于是我又耐心打起来，总算能接住球了，并且还能打到很远，发球的时候也偶尔可以发过去，看来还是有进步的。我们休息了一会，妈妈告诉我：“做什么事情也没有捷径，只要坚持就能学会。”

我们又打了一会，我还是发球不熟练，时间不早了，我们便准备下山。在回家的路上我想：回到家里，我有空就在楼道里练习发球，坚持下去，我肯定可以学会。

学习羽毛球的心得体会 篇10

今天阳光明媚，晴空万里。我和我弟弟起床去外面打羽毛球。

我们画了一条线，我说：“谁用羽毛球拍一打羽毛球，没有过这条线就输一局。”我先猜拳，我赢了，我先打。我一打，羽毛球拍的网子像跳跳床似的，羽毛球像一个小人，一跳，又高又远。风一吹，

像一只银白色的蝴蝶在天上翩翩起舞。羽毛球该落地时我小弟的动作很灵敏，他一下子把羽毛球给打了回去。虽然我的动作迟钝，但是我不会输给他的。

我不会打时，我左手拿着羽毛球，右手拿着羽毛球拍，一打没打着，有时甚至打时都会摔一跤。我打羽毛球动作特别滑稽。

我和弟弟打羽毛球是我太疏忽了，没有认真的打羽毛球，只是在听知了唱优美的歌，看鸟儿尽情地狂舞。我弟弟打了一个扣球，我刚看见，可是太晚了。

我找我爸爸来打羽毛球，我爸爸可是打羽毛球高手，我，我弟弟和我妈妈，都不是我爸的对手。虽然我打羽毛球的技术不好，但是我玩了很久打羽毛球就熟练了。我正好让爸爸看我的羽毛球有没有长进。

爸爸让我几下，像是考验我打羽毛球认不认真。爸爸一打羽毛球，我仰头望天，认真地盯着羽毛球落在哪。羽毛球落在了树旁，我一打，打了过去，我非常的高兴。我打时分神了点，爸爸严肃的说：“打羽毛球要认真。”我听了爸爸的话，全神贯注地打了起来。

通过打羽毛球，爸爸能说出许多深奥的道理。我也学会了一个道理，我说的这个道理是：做什么事都要认真，不要粗心大意，粗心大意的人做什么都是都不会成功的。不仅是打羽毛球，乒乓球，篮球，足球也不例外。学习也一样，我往后要认真学习，比以前得分多。

学习羽毛球的心得体会 篇 11

我先发球，球如飞燕般在天空中划过一道美丽的弧线。直向老爸

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/308055042063006115>