# 202\_年气排球课心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-05-06

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。气排球课心得体会篇一《排球女将》是我最喜欢的电视剧，令人回味无穷。主要内容...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

**气排球课心得体会篇一**

《排球女将》是我最喜欢的电视剧，令人回味无穷。主要内容如下：《排球女将》的女主角――小鹿纯子在参加女高中学校排球队后经过无数次磨练与严峻的“考验”，凭着坚忍不拔的意志，带着成为奥林匹克冠军的`愿望，代表日本队的重炮手，无数汗水成了击败对手的代价。

意志和汗水可以决定你的成与败，胜与负。在坎坷的道路上没有了意志就会失败；在即将胜利的时刻意志决定你成功……做每一件事，都离不开意志。他们是相互相持的。轻视意志的是失败的，因为他根本“不想”成功。有人认为只有汗水就可以成功，但是汗水毕竟是“有限”的，在这同时也得用到意志。他们都是成功的因素。在“拥有”意志之前还必须有目标，然后就用到意志，再用到汗水，最后还要再次用到意志。有这样的程序，就会成功了！

上次，我随爸爸妈妈去长白山旅游，是那鼓劲儿――意志使我登上了天池。即使大半路程是乘坐铲雪车，可就是那断短短的路，许多大人和小孩一下车就怕冷了，有个大姐姐是因高山反应，可大半人是怕冷或怕摔倒，不敢在人生道路上尝试、“摔跤”，等别人成功后便投去那羡慕的眼神。试问，没有付出，哪来的收获？但我不同，我敢于在人生道路上尝试与“摔跤”，俗话“吃一堑，长一智”，所以，我成功了！使我真正地领略到了意志的重要性！

意志是成功的因素！

**气排球课心得体会篇二**

随着兴趣的增加和健身意识的加强，排球逐渐成为了一项备受关注的运动项目。为此，不少人开始积极学习排球知识，其中听课成为了一种不可或缺的途径。我最近也参加了一场排球课程，收获颇丰。以下是我对听课的一些体会心得。

第一段，课程前的准备。

在课程前，我做了一些必要的准备，例如了解课程内容、学习一些排球术语及相关规则等。此外，我还特别注意了服装和饮食。因为排球课程需要多次运动，我穿上了舒适的运动服，携带了足够的水和饮料。这些准备让我在课程中更加舒适自在，可以更好地专注听课和参与训练。

第二段，认真聆听教练讲解。

入座后，眼前是一个专业的教练。教练简要介绍了自己的职业生涯和取得的成就，给我们带来了强烈的信心和动力。教练认真听取了所有学员的问题和疑惑，并给予了详细而有用的回答，让我们更好地理解排球和掌握相关技巧。

第三段，重视基础训练。

教练强调排球技术的训练需要从基础开始。在教练的带领下，我们重新学习了站姿、传球、发球等基本技能。虽然这些技能看起来简单，但确实是我们能否打好排球的基础。通过反复训练，我们逐渐熟悉并掌握了这些技能，成为了更好的球员。

第四段，加强团队协作。

排球是一个需要团队合作的运动项目，教练强调了这一点。我们通过不断练习和改进，逐步提升了团队协作的能力。在场上，我们学会了如何互相信任和协作，以达到最佳比赛结果。我们共享着胜利带来的喜悦，承担着失败带来的教训，上下一心，默契合作。

第五段，实践与总结。

在排球课程结束时，教练让我们进行了一场实战比赛。通过这次比赛，我们将所学应用到实战中，并发现了一些自己的不足之处。教练在比赛后总结了先进并提供了良好的建议。在如此鼓舞人心的氛围中，我们成为了更好的排球爱好者。

以上就是我的排球听课体会心得，它让我进一步认识到，健康的身体和积极的心态是成功的关键所在。我将继续学习和磨炼自己的技能，挑战更高的梦想。

**气排球课心得体会篇三**

这个学期转眼就要结束，我仅仅学到了一点皮毛。主要是学会了上手发球，这也是我最在行的，其他的..也不多说了，大家都清楚。但是至少入了门，以后就可以通过很多途径进行更深入的学习。总之这个学期的排球可我还是有很多收获的，无论是技能还是心理都有提高。

一学期的排球课就这样到一段落了,总体感觉很愉快.从第一节课兴奋地踏上排球场,到最后依依不舍地把排球投进球袋,一路上都有我与排球快乐相随的身影。记得第一节课在老师还没交代好注意事项时,我就已经迫不及待地去摸球了.当开始打的时候,因为姿势不正确,球的走向跟我的发球方向简直是南辕北辙,并且，由于发球不规范，老是用错误的部位击球，结果导致手掌中了一整天..这也算是一个小小的教训吧。

在接下来的学习中,我专心听老师的讲解技术要点和细节,渐渐掌握了小窍门,步入正轨. 在我们充满幽默感的韦老师的耐心指导下,我也对排球有了进一步的兴趣。老师不仅认真教授打排球的知识,更注重课堂气氛的建立,让我们在体育课上不只是学会技术层面的东西,还学会了寓乐于学,真正享受体育课带给我们的快乐与自在。

通过在排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心,这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球运动是个需要团队合作的运动,可以从个体到团队的运动中吸收知识.学得技巧,以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好,更需要大家的团结!而在我们的排球课上,我真切地体会到了这一。让我感受很深的就是在某一天的体育课上，在体育管理，隔壁班想要与我们班发起比赛，有两场，一边是我们班从头到尾的进攻，让他们不得不服输;而另一边，伽马号开始时打得很吃力，但到第二场时，咱门的团队精神打出来了，越战越勇，连赢3场取得胜利，这是我们集体的配合打得好，没有配合，就没有胜利!

我最喜欢的就是组成对战了，输了的要做10到20个俯卧撑，很有意思，在这过程中虽然睡了汗，湿了衣服，但心里确实很愉快，心情也得到了放松。虽然对自己能不能垫出30个以上的球很是怀疑（最多的一次垫了28个，就差那么一点点了），但我还是要说：“加油！”很高兴这学期能尝到这么多东西,也很感谢韦老师的悉心指导.我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受!！

首先，排球运动就是一个集体性项目，学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向杜会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。第二，排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养我的瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。第三，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培养我的创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培养学生的判断分析能力和应对能力。通过一段时间排球的学习，使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。通过我对排球的努力学习使我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高，通过一些素质的练习，使我在力量上、爆发力上等都有了明显的提升。学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

**气排球课心得体会篇四**

一学期的排球课就这样到一段落了，总体感觉很愉快。

从第一节课兴奋地踏上排球场，到最后依依不舍地把排球投进球袋，一路上都有我与排球快乐相随的身影。记得第一节课在老师还没交代好注意事项时，我就已经迫不及待地去摸球了。

当开始打的时候，因为姿势不正确，球的走向跟我的发球方向简直是南辕北辙。并且，由于发球不规范，老是用错误的部位击球，结果导致手掌中了一整天..这也算是一个小小的教训吧。

在接下来的学习中，我专心听老师的讲解技术要点和细节，渐渐掌握了小窍门，步入正轨.。在我们充满幽默感的韦老师的耐心指导下，我也对排球有了进一步的兴趣。老师不仅认真教授打排球的知识，更注重课堂气氛的建立，让我们在体育课上不只是学会技术层面的东西，还学会了寓乐于学，真正享受体育课带给我们的快乐与自在。

通过在排球课上的`学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球运动是个需要团队合作的运动,可以从个体到团队的运动中吸收知识.学得技巧,以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好,更需要大家的团结！

而在我们的排球课上,我真切地体会到了这一。让我感受很深的就是在某一天的体育课上，在体育管理，隔壁班想要与我们班发起比赛，有两场，一边是我们班从头到尾的进攻，让他们不得不服输;而另一边，伽马号开始时打得很吃力，但到第二场时，咱门的团队精神打出来了，越战越勇，连赢3场取得胜利，这是我们集体的配合打得好，没有配合，就没有胜利!

我最喜欢的就是组成对战了，输了的要做10到20个俯卧撑，很有意思，在这过程中虽然睡了汗，湿了衣服，但心里确实很愉快，心情也得到了放松。虽然对自己能不能垫出30个以上的球很是怀疑（最多的一次垫了28个，就差那么一点点了），但我还是要说：“加油！”很高兴这学期能尝到这么多东西,也很感谢韦老师的悉心指导.我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受!！

首先，排球运动就是一个集体性项目，学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向杜会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。

第二，排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养我的瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。第三，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培养我的创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培养学生的判断分析能力和应对能力。

通过一段时间排球的学习，使我知道排球这项运动是一个团队的运动，具有团队精神。排球的学习和锻炼不是一天两天可以学会的，而是需要长时间的积累和锻炼。通过这段时间的学习，使我领悟到了体育精神，领会到了排球运动是一种需要付出努力和汗水的一项体育运动，我需要学习这种顽强拼搏的精神。通过我对排球的努力学习使我的身体素质得到了提高，较为熟悉的掌握了排球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高，通过一些素质的练习，使我在力量上、爆发力上等都有了明显的提升。

学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个成员在团队中发挥中不同的作用，使我在以后学习和工作中受益匪浅。

**气排球课心得体会篇五**

这里先要说一下为什么要跑位。1、一人一职，各司其位，井井有条。每种职位都有各自特定的攻防位置，不容易乱；2、减少负担，在场上只需掌握一个位置的攻防，毕竟要成为全能型的选手困难还是很大的，使每个人能根据自己的身体条件发挥最大的作用。下面开始讲解：

“先普及一下常识：排球场以三米线为界分前后排，前后各有3个位置，从右下角开始，记为1号位，然后逆时针数，到后排中间6号位为止，位置指的是一个区域的概念，不是具体的某个点。之所以区分前后排我想是为了限制前排进攻的人数，增加比赛的观赏性，否则按男排的打法，前排4点打起战术球来，4个人就算能拦住，后排2个人也很难覆盖后场的所有角落。

前排队员可以在任意区域超过网口的高度将球击打过去，但后排队员必须在三米线后起跳才能在超过网口的高度击球，落地在哪里无所谓，但起跳不能踩到三米线，否则失分。另外一个特殊点是自由人在三米线前不得上手传球，除非攻手在网口高度一下把球打过去，否则失分。

我们这里一般是这样打的。球员分3类：主攻、副攻（一般自由人换后排副攻）、二传和接应二传算一类。两个主攻守左路（4、5号位），副攻、自由人中路（3、6号位），二传、接二右路（1、2号位）。

主攻、副攻有两种分类。大小之分：是按和二传同时在前排的轮次多少来分的，多的（2轮）为大主大副，之所以这么叫，是因为与二传同在前排时，本队前排只有两点攻，进攻难度较大，他们比小主小副多打1轮两点攻，所以以“大”字冠之，“小”字同理（其实更简单的记法就是和二传相邻的就是大的）。还有就是以前后排区分，前排就是前主。

一般开局站位：大主1号位，二传2号位，大副3号位，小主4号位，接二5号位，小副6号位。但这只是常规站位，有时在某些特殊目的下，可将上面的轮次旋转一下，如在15分的决胜局中，我们往往会把接应二传放在4号位开局，因为这样能从三点攻打起，更有利于及早拉开本分，确立领先优势。

**气排球课心得体会篇六**

今天下午4：00，爷爷、奶奶带我到体育馆看排球比赛。这是361度中国女排联赛在我县举行的比赛，可以说是难得一见的。

今天比赛的双方是浙江队和河南队。女排大姐姐们个个人高马大，身强力壮，显得十分威武。裁判员一声令下，比赛开始了。河南女排首先发球，浙江队接球、传球、扣球，“好球，好球！”我情不自禁地叫了起来，我想浙江队可以得分了。那知道又被河南队拦了过来，爷爷说浙江队后排来不及保护，结果河南队得了一分。河南队继续发球，这次浙江队加强防守，排球在空中忽上忽下，忽前忽后，双方互不相让，令我看得眼花缭乱。“浙江队加油！浙江队加油！”一声声助威声此起彼伏。几经周折，浙江队好不容易赢了第一个球。顿时掌声、喝彩声一浪高过一浪，整个体育馆沸腾了起来。第一局浙江队以25：23取得了胜利。第二局浙江队以25：19获胜。

第三局比分一直咬得很紧，双方交替上升。比赛也又一次进入白热化，24平、25平……终于浙江女排以33比31赢得第三局。这样浙江女排以3：0取得了胜利。

排球是个集体项目，观看了排球赛，我想：无论做什么事情，光靠自己一个人的力量是不够的，要团结所有人的.力量、所有人的智慧，这样才能取得最优秀的成绩。

**气排球课心得体会篇七**

听课是每个学生必须面对的基本任务，但听课并不意味着只有坐在那里，听老师讲解。听课需要耐心、理解和思考，以便真正掌握知识。近期，我听了一节关于排球的课程，这节课程让我认识到了听课的重要性。在本文中，我将分享我的听课经历以及我的感悟。

第二段：课程内容。

在排球课程中，老师首先介绍了排球的基本知识，例如球场、球网和规则等等。之后，我们学习了排球的基本技巧，如发球、接球和扣球等。老师还给我们演示了这些技巧，帮助我们更好地理解。他特别强调了技巧的重要性和连续性，这使我更加重视了技巧的练习和反复。通过这次课程，我对排球有了更深入的了解。

第三段：听课的感受。

在听这节课程时，我深深感受到了听课的重要性。听课需要耐心和精神状态的高度集中。如果没有这些特点，那么掌握课程知识是非常困难的。此外，老师让我们大量地进行实际操作，使我惊讶于实践与理论的差距。在实践中，我发现技巧掌握非常困难，尤其是在赛场上，常常一瞬间决定命运。出于这个原因，听课是一项很重要的任务，需要我们非常注重去完成。

第四段：对听课的意义理解。

通过本次听课经历，我的观点发生了很大转变。以前，我总是认为听课是一种对抗自己的无聊任务，但现在我理解了它的深刻意义。听课是学习的重要方法。通过听课，我们可以更好地学习知识。战场上最后决胜负的落脚点是教练战术的指导，是排球中高端人士的技巧秘籍。通过课堂上的学习，我们可以更好地掌握这些重要的技能，成为排球赛场上的高手。

第五段：总结。

总体来说，排球课程是一个非常棒的听课体验。通过听这门课程，我更好地理解了听课的重要性，以及掌握知识的重要性。此外，我理解了排球这项运动的重要性，以及它可以与朋友们一起享受的快乐。我相信，通过不断的实践和学习，我可以更好地掌握技巧，成为一名更出色的排球选手，也能在听课过程中获得更多有益的知识。

**气排球课心得体会篇八**

排球是一项传统的体育运动，它风靡全球，并在许多国家和地区得到广泛的欣赏和发展。除此之外，排球也作为一种高强度的团队支持，激励着运动员们充分发挥自己的能力，同时也区别于其他球类运动，因其独特的规则和严格的比赛机制。因此，学习排球知识并提高技能，在当今的运动界中具有重要的意义和价值。

第二段：认识排球的基本知识。

在进一步学习排球技能之前，我们需要先了解一些排球的基本知识。排球场地大小为18x9米，高度为2.43米，通常由两个队伍进行比赛，每个队伍6个球员。比赛中球必须传递过网，在被对手触碰后掉落在场地内，获得得分。除此之外，发球、扣球、传球、和防守是其中最基本的技能，对于球员而言，掌握这些技能是取得胜利的关键。

第三段：排球技能的练习与进阶。

对于许多人而言，要成为一名成功的排球运动员，需要有一定的体能和技术素质。为了提高排球技能，球员不仅需要进行日常训练和练习，以提高个人技能和体能，还需要参加更高难度的比赛和赛事。其次，了解对手的策略和研究比赛记录，也可以让球员为下一场比赛制定策略，获得更好的比赛成绩。

第四段：团队合作的重要性。

虽然个人能力在一定程度上决定了球队的胜利，但团队合作更是一个关键因素。在比赛中，每位球员都必须为团队服务，并尽全力配合其他球员，以实现共同的目标。除此之外，交流与沟通也是很重要的一环，仅有团队合作和精诚团结才能真正实现球队的成果。

第五段：结尾。

对于爱好排球的人而言，学习排球知识和技能是个不断进步的过程。正确的练习方法、正确的技能和团队合作，对于一个优秀的排球运动员来说，都是必备的素质。作为一名运动员，在球场上尽情发挥，将体育精神展现的淋漓尽致是最大的收获，这也是排球给我们带来的极大魅力所在。

**气排球课心得体会篇九**

我在以前的体育课上从来没有经历过每组同学轮流到前面做其他同学看的练习环节，开始时它对我来说是一个大挑战。因为自己技术比较弱，怕在同学们面前出丑，所以很紧张，总是发挥不好。但是经过一次次的尝试我渐渐适应了这个特别的项目，并且发现它带给我了很大的帮助和启发。

首先，它使同学们之间彼此更加熟悉，大家根本就不会笑话彼此，反而会互相帮助找出不足，更会对每位同学的优秀表现给予赞同和鼓励，是我们在欢乐的气氛中掌握好技术。另外，它还锻炼了我们调节心态、克服紧张的能力。刚一开始显然会慌乱和不适应，但是经常演练之后，我们渐渐熟悉了这种方式，即使在同学们前面做也可以发挥出自己练习的.水平。它给我带来的心理素质的提高，使我在学习、生活中也受益匪浅。

**气排球课心得体会篇十**

排球是一项流行于全球的室内运动。作为一名排球爱好者，我深感运动对个人身心健康的益处，同时也对这项运动本身有了更深入的了解。在本文中，我将分享自己对排球运动的一些知识心得和体会。

第二段：技术动作。

排球技术动作的训练需要耐心和毅力。常见的技术动作包括扣球、发球、接应、二传等等。扣球是排球中最为精彩的技术之一，需要运动员有出色的身体素质和精确的手部协调能力。发球是影响比赛胜负的重要关键动作，它直接影响到球队的得分。接应是防守方的重要技术，具有高度对球的观察、反应、判断和移动及合理的传球能力。二传是排球比赛中非常重要的配合技术，需要球员在极短的时间内做出快速反应。

第三段：团队配合。

排球是一项体力、技巧和智慧并重的运动，需要球员具备优秀的个人素质及良好的团队合作意识。在比赛中，每个队员都有自己的任务和位置。只有做好自己的本职工作，并能有效配合其他队员，才能取得胜利。球队中不仅需要有明确的任务分配和团队协作方式，还要有压力和冲突的解决方法。

第四段：心理素质。

排球需要运动员具备坚强的意志品质和优异的心理素质。比如说，当球队遇到失败或者遭遇困境时，队员们需要保持冷静、凝神专注。同时，保持良好的心态和心理素质也是排球训练和比赛中至关重要的因素。在比赛中，体现的是电子缸的对抗和场上的实力，而球员心态和精神状态则决定着进攻和防守的质量。

第五段：个人体会。

通过排球运动的学习和实践，我逐渐认识到排球的训练不仅仅是技术上的提高，更是对个人性格，团队意识和生活习惯的塑造。通过排球运动，我变得更加认真负责，不怕困难，不断挑战自我。排球锻炼不仅增强了我的身体素质，还带给了我其他的收获。做事有计划、应变能力和协作能力都呈显著地提升。我相信在今后的日子里，我将会把这些经验运用到我的生活和工作中，成为一个更加优秀的人。

结论。

总之，排球是一项富有挑战性和趣味性的运动，它不仅仅是一种健康的运动方式，更是一种对个人和团队素质的全面提升。只有掌握了足够的技能和技巧，并具备了优异的心理素质和团队合作意识，才能够在排球比赛中取得胜利。我相信，通过我们的不懈努力和坚持训练，我们一定能够在排球运动中取得更进一步的成就。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！