# 羽毛球社心得体会优质8篇

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-03-14

*通过心得体会，我们能够更好地理解人生的意义价值，我们所写的心得体会是要能够让读者产生共鸣的，下面是小编为您分享的羽毛球社心得体会优质8篇，感谢您的参阅。暑假期间，我参加了羽毛球培训班。在学习的过程中，我努力学习，取得了成功。打羽毛球让我的暑...*

通过心得体会，我们能够更好地理解人生的意义价值，我们所写的心得体会是要能够让读者产生共鸣的，下面是小编为您分享的羽毛球社心得体会优质8篇，感谢您的参阅。

暑假期间，我参加了羽毛球培训班。在学习的过程中，我努力学习，取得了成功。打羽毛球让我的暑假充实而有意义。

第一节课，老师让我们先学会握拍。经过教练的仔细讲解，我发现我之前的握法并不标准。不一会儿，我们都掌握了正手和反手的握法。在此基础上，教练教我们如何称球。称球时注意：1。拍面要平；2。向上垫的高度必须控制在1米或2米左右。之后教练给我们做了示范，我们按照教练的要求进行练习。刚开始找不到球的落点，不称一下也摸不到球。我一遍又一遍的练习，慢慢的。我能连续称十次，二十次，三十次。

到了第二节课，我已经会称球了，教练开始教我们怎么发球。我心想：以前和妈妈打球的时候，总是发球不好，一定要认真听，好好学。教练板着脸说：“发球的要领是：一拍两转三挥四落。”之后，进行了演示。我模仿教练的动作，认真练习。练了一段时间，教练走过来对我说：“投篮的时候要对着网，手要放松。”在教练的鼓励下，我更加自信了。过了几天，我掌握了上菜的动作，不仅距离远，姿势也端正。

羽毛球有很多动作，等着我继续努力学习。学习羽毛球教会了我，无论我做什么，只要我努力练习，不怕困难，我就能成功。

我终于会了，我终于会打羽毛球了！

你可能会问了，会打羽毛球有什么了不起？但是我要告诉你，我学打羽毛球可是一波三折。起初，我对打羽毛球没有兴趣。可是，偶然的一次，我在电视上看见林丹与对手的扣杀，动作宛如一只飞燕，轻轻一跳，扣得对手无力回天。那美丽的瞬间在我脑海里定格成永久的图片。于是，我对羽毛球产生了兴趣。

爸爸看我对羽毛球感兴趣，就毛遂自荐地教我打羽毛球。“打好羽毛球，关键是学会拿球拍。”爸爸边说边演练给我看。“记住，一定要拿稳球拍，不然的话，不是把球给打出去，就是球拍飞出去了。好，那我们现在就试一下。”爸爸一边说着一边把球往上一抛，球拍轻轻一挥，球突然飞了过来。我照爸爸刚才说的那样，手紧握球拍，用力一挥，球是打到了，但是拍子也跟着球飞了出去，我瞬间信心大减，就像泄了的.气皮球，哭着跑回家。爸爸语重心长地说：“儿子，你要知道，做什么事都要坚持，一步一个脚印，才能有收获。有谁生下来就会走路？这个简单道理，你会明白的。”

晚上，我躺在床上，心里久久不能平静，爸爸的话不时回荡在我的耳边，我明白了爸爸的意思。第二天下午，我主动找爸爸教我打羽毛球。经过几个月的学习，我由不会拿球拍到会发球、接球、扣球、救球等。于是，我想和爸爸打一场十分制的比赛，我们找来了一位“重量级”裁判———妈妈。这场球赛火药味十足。我们俩瞪大了眼睛，迈开了双腿。爸爸的第一球，像炮弹一样飞了过来，我借着球的力量顺势一个扣杀，赢了第一球，后面几球里我是——越勇，最后，我居然赢了爸爸。

如今，想起爸爸当初的话，一股力量涌入我的心头，那就是踏踏实实做人、做事，才有可能把事儿做好。

体育锻炼是我们国家的优良传统。它不仅能强身健体，还能给你带来无限的乐趣。在所有的运动中，我最喜欢的是打羽毛球。

记得我八岁的时候，父亲有一次在街上买了一副羽毛球拍，笑着对我说：“你看，我给你带了什么礼物？”我转过头，看到那是我渴望的羽毛球。我抱住爸爸说：“非常感谢！”因为很早就想让爸爸给我买一副羽毛球，今天爸爸给了我一个惊喜。我怎么没觉得这么激动？

我接过羽毛球拍，立刻挽起袖子对爸爸说：“爸爸，我们打吧，我一定赢你。”父亲不服气地反驳我：“年纪轻轻，口气不小。我比你强，我不会输给你，打就是了。”

然后，一场大战开始了。一开始我故意放我爸一马，让他先拿几分，让他以为自己水平高了就放松警惕。果然，父亲骄傲地对我说：“你不是我的对手。”我理直气壮地回答：“我一定打你，你等着拿吧。”于是，我的反击开始了。我是来拿一个落球、一个长钉和一个长球的。我父亲不知所措，眼花缭乱，汗流浃背，心慌意乱。他蹲在地上喘息着对我说：“女儿，我已经说服你了。你真有一手，我深信不疑。”

我不仅爱打羽毛球，还视其为珍宝。每次做完都会仔细的擦一遍又一遍。说实话，每次睡觉的时候，我也会把它放在枕头边，这样就可以安心的睡觉了。

随着时间的推移，打羽毛球已经成为我每天必不可少的运动。它让我快乐，它帮助我消除我的不快乐，它让我自信。

希望大家热爱运动。不管你喜欢哪种运动，相信一句话，付出总会有回报。

今天下午,我闲得没事,便跟爸爸说：“爸爸，我们下楼去打羽毛球吧！好吗？”没想到爸爸一口就答应了，还逗我说：“你会不会打啊，别马上球没发出去反倒自己敲自己！呵呵”我们全副武装，来到楼下，我实际上只是想和爸爸说玩玩的，可是不曾想爸爸还当真了，只有尽力不出破绽了。

我和爸爸石头、剪刀、布，我赢了，于是我先发球，我左手把球往空中一抛，右手握着球拍，看准时机，用力一发，不但没把球发出去，还敲到了自己的头上，真晦气，“就怪你这个扫把星、乌鸦嘴，这可好，我被打了吧！”我一手捂住头，对爸爸抱怨道。没办法，只好用最简单的发球方式了，我把羽毛球一抛，拿拍子从下面向上一击，球终于发了出去，可是爸爸轻松一打，球又飞向我这边，这可怎么办啊，我只会发球，不会打球啊，只好试试运气了，我看准球，用拍子一打，哦，还真对了，我把球一击,爸爸未接住,我赢了。接着爸爸又发出攻击……最后，我以5比8输于爸爸。

爸爸说：“恩，力度还可以，再练练吧！！”受爸爸指点以后，我好像明白了许多知识，又和爸爸练了几个会合，你别说，还真的找到感觉，我真的赢了几局！

谢谢爸爸的指点！让我又一次学到了知识和方法。

今天下午，我和表哥要去打羽毛球，所以我们带着羽毛球拍去了附近的空地。

在表哥眼里，我一直是个不起眼的小家伙。在我眼里，表哥一直是羽毛球高手，但我还是有信心挑战他。所以我们定了规则：谁输了前十个球，谁就输了。比赛开始，程程是裁判，我是第一个发球的，我就给表哥发了一个弧线球，被表哥挡住了。我看到白色的羽毛球像雷电一样向我扑来。我目不转睛地盯着球，用力拍了一下，球弹了回来。表哥忍不住丢了一个球，让表哥惊呆了。他怎么会想到我能长得这么快？程程程大叫：所以表哥不敢掉以轻心。

说真的，他把球打得忽长忽短，忽高忽低，然后又举起又抽打，眼花缭乱，难以应付。球场上的气氛变得非常紧张，球在飞，每个人的眼睛都在不停地转动。双方并驾齐驱，比分咬得很紧，交替上升。场上比分已经到了9-9。我表哥加大马力，打了一个又高又远的球。我甚至退了三步，或者生活在每一个领域。程程宣布：“九比十，表哥胜。”

我沮丧地走进屋子，表哥对我说：“有这样的成绩真好。不要气馁。我已经用新的眼光看着你了！”现在我很激动，说：“我会更努力，我会打败你！”表哥竖起大拇指说：“干得好，我随时陪着你！”

经过这次比赛，我变得更加自信。真的要感谢表哥的那些话！就像所谓的表哥说的：遇到困难不要灰心，再接再厉！

今天早上，我冒雨一路来到羽毛球训练场。到了那里，发现只有五个人来训练，甚至还有我妹妹。

我们先把羽毛球拍放在地上，然后做热身运动。做完热身运动后，教练让我们做基本动作，大家做了50遍。当他们完成后，他们拿着一盒球练习发球。我们先身体前倾，然后像运动员一样把球拍拿到前面，双手放在后面，然后转身，再转直，抬头，挥拍，然后转身继续。

我们一个接一个地完成了基本动作。大家走过去拿了一盒球，然后找了个点，把盒子放下。

我先把手放在腰间，然后把球丢了。球掉下来了，我赶紧把球拍挥出去，然后转身。这时，我的球拍刚好在我的肩膀上，一个动作完成了。这时，教练回来了。他看着我发了几个球，告诉我我的动作不对。然后他教我正确的方法。我们都打了一盒球，所以老师让我和刘练习发球。一个女老师把球扔给我们，我们打得像发球一样。其他人练习步法。

女老师告诉我和刘，我们每个人必须打20个球才能休息和过网。因为我在这里的时间比刘长，所以我第一次是来练习发球的`。女老师把球扔过去，我就像以前一样打了过去。这次看着球落地，我惊呆了。因为，我自己投球，练习发球的时候，一般都打得很近，但是老师投球的时候，我打得很远。所以我打得很努力。结果球打得很远。虽然我是认真的，但是还是漏了一些球。但我很开心，心想：我进步很大。我一直玩到下课。

下课后，我高兴地和教练说再见，心想：下次来一定要打得更好。

一连几天的绵绵细雨，每天只能在超市门口的一小块空地上打羽毛球，今天终于盼来了一个阳光明媚的好天气，一口气吃完午饭，我就迫不及待邀请妈妈一起去打羽毛球。

到了楼下，我们找了个打羽毛球的好地方。要开始打球了，我向老妈发起了挑战，说一定要打败她，可老妈不肯，非要我再练一个星期。

打球的时候，我们假设了一张无形的球网。球，就像一个不听话的小精灵，在球网上下飞，一会儿高，一会儿低，一会儿左，一会儿右，我好不容易把球从这边打回去，球又从另外一边飞过来，没完没了，搞得我手忙脚乱。忽然刮来一阵风，我轻轻一拍，球就飞得很远，我接老妈的球时，都要穿过无形的球网。我想，要是有防风的羽毛球就好了，这样我就不用穿过球网了。我正想得出神，妈妈的球就飞了过来，我赶紧去接，唉，没接到!看来打球要集中精神。轮到我发球，妈妈说：“拍子握得太靠前了，拍子还要和地面垂直!”我急忙进行调整，按妈妈教的方法发了出去，这球飞得好高，老妈直接来了个扣球，我急忙前冲，才力挽狂澜，眼看就要接住球了，可淘气的风又来了，害得我扑了个空……

就这样，打了一个多小时，我和妈妈都汗流夹背了，才依依不舍的回到家。在路上，我想：因为今天是星期天，天气又好，才可以白天下楼打球，平时只有晚上才可以打球，我好希望有一种夜光羽毛球，晚上，在灯下照半个小时，就可以在黑暗中发光。那样，我们在晚上也可以在室外打羽毛球了!

今天下午，我和妈妈去打羽毛球了。在电梯里，我拿着羽毛球拍当吉他，边走边弹，很有意思！我们找了一个又一个地方，但无论我们走到哪里，风都跟着我们。最后我们选择了风小的地方打羽毛球。

然后我们开始打羽毛球，我很开心。但是我不太擅长羽毛球。右手拿着球拍，左手拿着羽毛球，然后就吐了。球拍对准羽毛球往前打，球却打中了，但是太高了，直接飞了！我说：“哦，太高了！”我捡起球，准备再发球。我妈在我旁边说：“注意伺候，不要伺候太高太低，朝我妈的方向伺候。球在空中呈弧形。”我妈一边说话一边用手画画，告诉我羽毛球在空中的运动轨迹。我想了想，然后照姐姐说的做了，球打得很好。我妈夸我说：“这个球很好！”我高兴极了，心想：“后面的球应该这样送。”然后我发了六七个球，我妈说：“这些球都很棒！”我听着，心里很高兴！

虽然我在上菜方面有所进步，但是我妈打电话的时候，我总是抓不住。我想：“哦，为什么我总是拿不起来呢？”这时，妈妈说：“你要注意球在空中飞行的轨迹，判断羽毛球会落在哪里。那么，最重要的一点就是，你要根据羽毛球落下的位置积极跑动。”我想了一下，照妈妈说的做了，有了一些进步。妈妈说：“很好，继续加油！”我高兴地对妈妈说：“以后每个星期天我们都要来打羽毛球！”

秋高气爽，秋风凉爽舒适！但是秋风太调皮了，总是捣乱，把羽毛球吹离轨道，改变方向。这让我们发球很糟糕，我们抓不住球，所以我们头疼。唉！蚊子也加入其中的乐趣，总是围着我打转，可能我太香了吧！过了一会儿，我的手、脚、腿都被蚊子咬了。痒，我挠！我挥舞着我的羽毛球拍，想尽快摆脱这些淘气的家伙。

羽毛球在空中来来去去，像弯弯的眉毛，很美！过了一会儿，我和妈妈累得大汗淋漓。我心想：“羽毛球不仅能锻炼身体，还能给我们带来很多快乐！”

我今天玩得很开心！

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！