# 学习羽毛球的感想初中700字[五篇模版]

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-09-13

*第一篇：学习羽毛球的感想初中700字足球、篮球、排球、乒乓球等等，真是不数不知道，一数吓一跳。原来球类运动竟然有这么多种，到底学哪一种好呢?我决定去询问一下我的“百事通”老爸。老爸很快就给出了答案，老爸说：“既然你诚心想学，羽毛球应该会比...*

**第一篇：学习羽毛球的感想初中700字**

足球、篮球、排球、乒乓球等等，真是不数不知道，一数吓一跳。原来球类运动竟然有这么多种，到底学哪一种好呢?我决定去询问一下我的“百事通”老爸。老爸很快就给出了答案，老爸说：“既然你诚心想学，羽毛球应该会比较适合你。”下面由小编来给大家分享学习羽毛球的心得体会，欢迎大家参阅。

学习羽毛球的心得体会1

今天，我和爸爸在外婆家楼下的空地上学习打羽毛球。

我迫不及待的从爸爸手中抢过羽毛球，球拍平放着，把球“悬”在球拍顶上，像炒菜一样把手一放，“锅”一抬，“菜”就飞到了爸爸那儿。我正想夸奖自己的发球技术，爸爸却告诉我：“球不是这样发的。正确的方法是：先把身子侧过来，球拍这样放着大腿这个地方，然后往上一挥，球就飞出去了。”他边说边示范给我看。我照着爸爸说的试了一下，果然，球像子弹一样射了出去，可是低得几乎是擦着地面过去的。爸爸见了，又耐心地手把手地教我发球，直到我发正确为止。我一开始还嬉皮笑脸的，后来看见爸爸一脸严肃的表情，也就认真了起来。终于，功夫不负有心人，我经过一段时间的练习，开始正式发球了，只见我手一挥，球在半空中画了一道优美的弧形，最后稳稳地落在了对面的地上。爸爸也不禁竖起了大拇指“这个球打得好!”我心里美滋滋的。我们就这样“循规蹈矩”地练习着。

练了一会儿，我们便把枯燥了练习抛到了脑后，紧接着来的是有趣的游戏。首先是爸爸在地上划了一条线当中心线，球落在中心线划分的自己的地盘里，则自己捡球，相反的话，则对方捡球。紧张的比赛开始了，我举起球拍“手足舞蹈”，结果歪打正着，把球打了回去。接着又是爸爸一不小心，把球打进了垃圾桶里，把我笑得前俯后仰，惩罚自然是爸爸捡球了。我和爸爸“你来我挡”，羽毛球犹如一只雪白轻盈的小鸟，在半空中来回穿梭着。欢快的笑声在小区的上空回荡。

打羽毛球不仅能增强我们眼、手、脚的协调能力，还能锻炼我们的身体，丰富我们的课余生活，我喜欢打羽毛球。

学习羽毛球的心得体会2

“宝贝，要不要去打羽毛球呀?”见我做完作业，爸爸晃着手中的羽毛球拍微笑着对我说。“好呀!”我一蹦三尺高。

大晒场上，孩子们都在欢乐地游戏，我更是兴奋无比，这可是我第一次打羽毛球。爸爸递给我一支羽毛球拍，又给我一只羽毛球。

开始了，我拿起羽毛球拍对准羽毛球打了起来，但是这羽毛球特别不听话，它就是往地上钻，不往空中飞去。爸爸过来给我做示范，我目不转睛地盯着爸爸的动作，嘿，奇了怪了，这羽毛球在爸爸手中服服帖帖，好听话啊。

我就不信自己打不好，看我的，我把羽毛球抛在上空，拿起羽毛球拍打了起来，但是羽毛球还是不听我的使唤，不到我的“拍”中来，竟直接落在了地上。我急得直跺脚。

爸爸笑着走过来，拿起羽毛球，手把手地教我。爸爸先让我把羽毛球抛向空中，等到快落下了，再用力地对准打向对方。听了爸爸的讲解，看了爸爸的示范，我点点头。

我再次拿起羽毛球拍打了起来，这次在羽毛球快落下的时候，我对准它用力一打，打着了，打着了，我心中一阵暗喜。可是，可是，它还是去了地上，并没有飞向对面。唉，羽毛球啊，羽毛球，你咋回事啊。

“宝贝,你刚才把球拍拿错了，是要直着握，不是斜着握!”爸爸拿起球拍给我示范握的方法。我调整握法再次把羽毛球抛向天空，对准后用力一打，这次羽毛球终于听话地飞向了对面。爸爸把它打了回了过来，但是爸爸居然把它打斜了。哈哈，老将也有失手时，我笑爸爸打得不好。但是爸爸对我说道：“如果打斜了，就要赶紧跑过去，用力打回呀!”哦，原来爸爸在考验我的反应能力啊!我又把羽毛球抛向天空，又用力一打，打向爸爸，爸爸又打向我;打斜了，我又赶紧地跑过去打向爸爸，但是没打好，球在半途中落地了，没过线。虽然没有那么快学会，但是比前面一个好，爸爸表扬了我。接着，我们又打了几个回合，打得一次比一次好，爸爸说我学得快。我嘻嘻笑了!

我今天又多了一个本领，那就是打羽毛球。同学们，和我一起来练练吧，一起进步哦。

学习羽毛球的心得体会3

我的爱好是打羽毛球。在我很小的时候，我在家里找到了一副羽毛球拍，但我那时还不知道那是羽毛球拍，于是就当电蚊拍一样往蚊子那拍去。后来，我才知道羽毛球拍是用来打球的。于是，一旦爸爸妈妈有空，我绝不会让他们闲着。

妈妈见我这么喜欢打羽毛球，就给我报了一个羽毛球培训班。从那以后，我就开始了艰苦的训练。但我总是觉得第一节课是最辛苦的，那一天我觉得我并没有走进羽毛球馆，而是走进了一个走进去就走不回来的地方。

我刚走进教室，老师就让我面对着墙壁打一百下，并且要做对姿势。我本以为一百下没什么大不了的，但在后来的训练中，我才知道什么叫做艰苦。我一遍一遍地数着打墙壁的次数，但没打到一半，手臂就传来一阵酸痛，我忍着酸痛继续打起来，打完一百下后，我感觉我的手已经不属于我自己了。

休息了五分钟，手臂的酸痛才慢慢退却，老师就开始给我喂球了。所谓的喂球，就是老师用手把球一个一个扔过来，然后你再用球拍打过去。老师把球扔了过来，但由于我出拍太慢没有接住，老师马上又扔过来一个球，我终于接住了，但由于球太高了，老师一个杀球，球猛地像我飞来……只听见“砰”的一声，羽毛球碰到了我的天灵盖，这一下力道虽然不大，但球头太硬，砸在头上还是有点痛。因为负伤，接下来的球，我几乎是以10个接1个的几率打的。

这就是第一节课的惨况，可我不但没有厌恶羽毛球，反而更加喜欢了。这下子爸爸妈妈要陪我练，肯定没休息时间了。

学习羽毛球的心得体会4

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”一声轻脆地击球声，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：“今天我们不打比赛，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势，表哥和同学们一看都笑得直不起腰，有的同学笑得捧着肚子，有的笑得坐在了地上，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，但都在认真得学着动作，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5

最近，我的视力有些下降，我好难过呀!视力对于我来说，可是头等大事呀!我立马去找爸爸，爸爸听了我的话后，说：“视力下降?不如打羽毛球吧。”我听了很纳闷：“打羽毛球有什么用?”爸爸说：“打羽毛球的好处可多了，比如说，打羽毛球时，眼睛看着来回的球，可以活动眼珠，提升视力，打球时来回跑动，可以锻炼身体。打羽毛球的好处可多了”我听后想了想，又不高兴了：“打羽毛球再简单，再多好处，我也不会呀，有嘛用?”爸爸笑了笑，说：“关键时刻还得用你老爸呀?我会，我教你!”我迫不及待的说：“那快去吧!”

我和爸爸来到楼下，爸爸说：“打羽毛球时，发球很重要，发球可以把球扔起来，然后看准了用球拍打，打时要用力，否则打不远，在国际比赛上，打得不远，没超过规定距离，就算对方赢。”我试了几下，没有成功。爸爸又说：“要多练习，肯吃苦，多练几次，一定可以!”我按爸爸说的，不停的练习，好不容易才过关了。我让爸爸接着讲，爸爸说：“接下来的很简单，就是你打过来，我打过去。”我漫不经心的说：“好简单呀。”就和爸爸对起“阵”来。

总以为事物很简单。这不，刚与爸爸对起阵来，为我方便输得惨不忍睹。爸爸说：“这个要勤练习，不然不会成功。”于是，我又和老爸对起阵来。

慢慢的，我可以和爸爸“杀”几局了，过了几个星期，我已经可以打败爸爸了。

这件事，让我明白了坚持不懈，才可能成功。对了，我的视力早已恢复了。告诉大家，打羽毛球是项很好的运动，建议大家不管近视不近视，都打一打，预防近视。

学习羽毛球的感想初中范文700字

**第二篇：学习羽毛球的感想700字**

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。下面由小编来给大家分享学习羽毛球的心得体会，欢迎大家参阅。

学习羽毛球的心得体会1

你们会打羽毛球吗?打羽毛球一项非常不错的运动。

今天早上，我和妈妈去打羽毛球。我们拿着球和球拍来到了楼下，找了一块空旷的地方，就开始了。

“嗖”，妈妈把球发了过来，我还没看清楚球呢，就从我的头顶飞过去了。妈妈对我说：“打羽毛球的时候要一心一意，看好球!”“哦，我知道了。”我边回答边捡球。到我发球了，我一连发了好几次都没成功，球都从球拍旁边漏掉了。我不耐烦地说：“球怎么打不到呢?”妈妈认真地教我，细心地说：“要左手拿球，右手拿拍。左手放掉球的同时，右手拿着球拍瞄准球，使劲打出去。”我试了一下，谁知球往天飞了，掉下来正好砸到自己的脑袋瓜子上。妈妈哈哈大笑，说：“发球的时候，球拍和地成45度角打出去的，而且手也要很灵活。”我又练了几次，后来终于有点会了，后面的任务就是接好球了……

今天我已经有了许多收获。但妈妈说：“打羽毛球，不是一天就能学会的，关键要多练，多打打就会了。”“那我们以后就天天打羽毛球吧。”我说。“好的，今天就这样吧，太阳出来了，阳光很强了，就不能打了，要不眼睛要受到伤害的。”“我们明天再打吧。”“哦……”于是，我恋恋不舍地回家了。

学习羽毛球的心得体会2

“打羽毛球比赛，开始!”

在这阳光明媚的星期天，我们家要开展一场羽毛球大比拼。假如我赢得了这场比赛的冠军，就可以得到10元钱。10元钱对于我来说那可是不小的数目。

先是我跟爸爸对打。爸爸发球，爸爸一上来就不给我好脸色。第一球就如同猛虎下山一般，我还没反映过来，球已经近在咫尺，我连忙反手一拍，球如同离弦之箭终于被我击回。爸爸来一个釜底抽薪，一个反击，还没等我喘一口气，球又已经向我飞快飞来了。我无奈只好转攻为守，可惜球还是擦过球网飞向了我的身后，我没接住。我捡起球连忙发了一个令人难以寻找足迹的球。谁知爸爸以迅雷不及掩耳的速度，一拍，球翻转朝我飞来。我惊讶极了，叫出了声。可是又已经来不及了，球再次飞向身后。又过了几招，我就明显感觉体力不足，我放弃了。

第二局开始。妈妈和爸爸的大斗决。妈妈一上来就发动了全力攻击，可是看爸爸游刃有余的样子，不慌不忙的应对。我情不自禁的在心底佩服起爸爸来了。说真的妈妈也不赖。但在爸爸那疾如闪电，狡猾如狐的攻势下，妈妈最后肯定是只有认输的份了。所以这次还是爸爸胜出。

最后是我和老妈的PK了。我强打起精神，细心应对每一个球。在比分落后的时我，我也不放弃，我一个球一个球的反击。终于和妈妈打成同比分了，现在是最后一球，极为重要的一球，我发威了，爆叫一声“切空无影手”妈妈没守住，我赢了，喜悦之情在我心中回荡。

比赛结束，这次我作为第二名，奖品是5元钱。其实真正令我开心的是我终于打败了妈妈这个“强将”。妈妈是我手下败将了。

学习羽毛球的心得体会3

你们会打羽毛球吗?打羽毛球一项非常不错的运动。

今天早上，我和妈妈去打羽毛球。我们拿着球和球拍来到了楼下，找了一块空旷的地方，就开始了。

“嗖”，妈妈把球发了过来，我还没看清楚球呢，就从我的头顶飞过去了。妈妈对我说：“打羽毛球的时候要一心一意，看好球!”“哦，我知道了。”我边回答边捡球。到我发球了，我一连发了好几次都没成功，球都从球拍旁边漏掉了。我不耐烦地说：“球怎么打不到呢?”妈妈认真地教我，细心地说：“要左手拿球，右手拿拍。左手放掉球的同时，右手拿着球拍瞄准球，使劲打出去。”我试了一下，谁知球往天飞了，掉下来正好砸到自己的脑袋瓜子上。妈妈哈哈大笑，说：“发球的时候，球拍和地成45度角打出去的，而且手也要很灵活。”我又练了几次，后来终于有点会了，后面的任务就是接好球了……

今天我已经有了许多收获。但妈妈说：“打羽毛球，不是一天就能学会的，关键要多练，多打打就会了。”“那我们以后就天天打羽毛球吧。”我说。“好的，今天就这样吧，太阳出来了，阳光很强了，就不能打了，要不眼睛要受到伤害的。”“我们明天再打吧。”“哦……”于是，我恋恋不舍地回家了。

学习羽毛球的心得体会4

呵呵，今天可真开心啊!平时懒得运动的妈妈，今天居然主动邀请我和爸爸打羽毛球，真是太阳打西边出来了!原来她的体重超过了历史记录，使她受到了打击，出于减肥这才与我们打羽毛球，不过，这也不错，我这个新手也可以亮亮我的“非凡球技”。

到了球馆，我拿出球拍，迫不及待地对妈妈说：“妈妈，开始吧。”说着我就开始发球。可是，第一下，打不着球，第二下，还是打不着，第三下好不容易打着了，却被妈妈挡了回来。我连接发了好几个“高球”，但都被妈妈接住了。接下来，我输得更惨了，我被妈妈那不知名的“飞球”打的落花流水。我想：唉!今天可真倒霉，看到我垂头丧气的样子，爸爸对我说：“你是新手，输给妈妈是正常的，让我来教教你吧。”

只见爸爸左手拿起羽毛球，把球轻轻地往上一抛，右手举起球拍，对准球狠狠打下去，球轻盈地飞了出去，我羡慕极了，拿起球拍，学着爸爸的样子，就要发球，可没想到，由于用力不均匀，我不但没把球发出去，而且还摔了个“狗啃泥”。我恼羞成怒地把球拍扔在地上，大声说：“打羽毛球真没劲，我不学了”。爸爸听了，走过来，拍着我的肩头，亲切地对我说：“万事开头难，无论做什么事，都不能半途而废，只有持之以恒，才能成功。”听了爸爸的话，我重新拿起球拍，继续练习。我学着爸爸的样子，把球轻轻往上一抛，右手举起球拍，对照球狠狠打下去，一次、两次、三次……不知学了多少次，终于，我所发出去的球能轻盈地飞出去了。接下来，我就开始和爸爸比赛。

爸爸先发球，羽毛球飞到我头上，我又把它打回去。只见羽毛球在我们俩中间飞来飞去，可是，好戏不能常上演，打着打着，爸爸突然打了个特别高的球，哈哈我也不是好欺负的，我抓住机会一扣，球过去了，这时爸爸又来了低球，我没接住，只好乖乖的丢了一球。差距越来越大，怎么办呢?爸爸说：“你还是投降吧。”我回应说：“士可杀，不可辱。想让我投降，不可能。”我来了一个调虎离山之计。往左面打了一球，爸爸接住了。我又往右面打了一球，球以迅雷不及掩耳的速度飞到了地上，爸爸没接到，他目瞪口呆，我哈哈大笑，连在一旁观战的妈妈都给我鼓起掌来。我和爸爸的战斗越来越激烈，我--越勇，最后我以21:19险胜爸爸，以成功告终!

学习羽毛球的心得体会5

今天，我吃完饭，拿好球拍，和妈妈一起打羽毛球去。打了近40个球，一个老奶奶带着一个小妹妹过来了，没想到小妹妹很喜欢看球，一直坐在边上的自行车凳上看我打球。这下，我打得更认真了!

每次我差点要接到球但又没接到的时候，老奶奶和小妹妹就叫起来：“啊!” 听起来好像在为我惋惜，因为我没有接到球。又打了50多个球，妈妈说：“我们再打10个球，就回家了!” 我说：“打15个球吧?”“你看你都出汗了，还要打15个球?”“求你了，就打15个球吧?”妈妈没有办法，只好同意了：“那好吧!就打15个球。”在打到只剩下4个球的时候，妈妈看我情绪不高，就对我说：“牛牛，这样吧，只要我们能连续打上6个球，就奖励再打3个球。”我说：“就是说打满三个回合吧!”“对!”“好!那连续打两个回合，就奖励再打2个球，连续打一个回合，就奖励再打1个球!”“行!”“打四个回合就奖励再打4个球!”“好!”听到妈妈这样的提议，我觉得一下子心情好多了，球打得就更带劲儿了!每当打到只剩下一个球的时候，我都会特别认真，全神贯注，竟然就一下子打了三个回合，直接将剩余的球数提升至4个。又有一次，我打到剩余4个奖励球的时候，又连续打了一个3个回合的球，“7个啦!”我兴奋地说，“咱们又可以打一会儿了!”不一会儿，球就6个、5个、4个地下来了。我说：“哎呀，又只剩下3个啦!”然后，我又特别认真、特别卖力地打球，结果又回到了7个球，我脸上露出了高兴的笑容。“啊!8个球了!”我喊道。原来是又打了两个回合的球。不过接下来，球数又从7个开始下降，“这球总是3、4、5、6、7，3、4、5、6、7的样子。”

我有点带着生气的表情说道。眼看又只剩三个球，结果又被妈妈给拍下去了。2个，1个，0个!我哭了，一点都不高兴地跟妈妈走去。妈妈说：“我们再打三个球吧!不过这三个球是安慰你的。不能增加和奖励!”我说：“那还不如不打呢!\"我们俩又走了一会儿，妈妈对我说：“出来陪你打球，是为了高高兴兴的，今天你打得很好，应该很高兴猜对了!你能告诉我为什么哭吗?“我说：”可是，这最后几个球都是被你拍到地上去的。我很难受，要么你就陪我打4个球吧。”

妈妈说：“那好吧!不过，这次这四个球，一定要好好把握，我们俩都要特别认真，争取让奖励球多起来。现在，我们先回到刚才4个奖励球的状态吧!”我这次特别认真地打球，发现今天自己的羽毛球水平真得好像提高了，“6个、9个、12个!打到12个奖励球了。”

学习羽毛球的感想700字

**第三篇：学习羽毛球的心得体会初中700字**

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。下面由小编来给大家分享学习羽毛球的心得体会，欢迎大家参阅。

学习羽毛球的心得体会1

不知从什么时候开始，我弟弟迷上了打羽毛球，应该是那次去体育馆所产生的兴趣;又或者是他在电视上看奥运会时，被他们矫健的身姿所吸引的。

今天本来是睡懒觉的美好一天，结果还没睡到自然醒，就被人造噪音吵醒了：“姐姐!陪我打羽毛球吧!”

洗漱完毕后，我俩各自拿着球拍，走到了各自的领地，我先抛起手中的羽毛球，对着小弟的领地使劲一打，嗬!小弟接住了!还把球还了回来，我不甘示弱，给了他一记很高的球，我本以为他压根就接不住，但结果令人目瞪口呆：小弟退后了几步，两脚离地，高举羽毛球拍，把球又拍了回来，以其人之道还治其人之身的方式给了我一记高球，我一跳，但那个球速度和高度还有力道都太快了。我毫无招架之力，结果还是小弟赢了一局，我不服气，想再来一局，小弟爽快答应了。

第二局开始了，还是由我发球，我从上一局已经领教了小弟的厉害，第一局我打的是高球，这一次我打低球。我弓着腰，将球放在肚子前约40厘米的地方，再用劲的把这个球拍过去，小弟一脸的惊讶他没有料到一向打高球的姐姐打了个低球，措手不及的挡住球，可还是错过了，这次，我一次性就打败了小弟，我全身洋溢着得意的气息，这次，轮到小弟不服气了，要求再来一局，我刚想答应，妈妈就来了，说：“别打了，快去吃饭!”我和小弟只好约在下次在决战了。

打完羽毛球，突然感觉身体轻松了许多，心情也好多，这应该就是运动的魅力吧!

学习羽毛球的心得体会2

打羽毛球，是我最喜爱的一项运动。

今天，我和爸爸来到了羽毛球馆。球馆里热火朝天，来锻炼的人真多啊!今天我练习的项目是双打发球法。首先，爸爸做了个示范动作。他站在发球线后，左手提起球的羽毛，然后拍轻轻一打，那球就擦着网边过去了，落在了发球线后面一点。爸爸说这是最常用的发球法，力气要掌握得非常好哦，力气小了，不过线，要扣分，力气大了，会给对方杀球的机会。

轮到我了，站好位置，我看了看球大概要发到什么位置，便用右手轻一挥，球过高的飞了过去。只见爸爸摇着头说：“不行，球过高的话对方就杀球，这样的话你就难接了，宁愿下网也不能过高。”听从了爸爸的教诲，我力量放小了，可是这次却没打到发球线，坏了，这样是不行的。一次，两次……终于，我把拍面放平，力量把握准确，球发得刚刚好，我成功了!原来，打羽毛球不仅需要力量，还需要技巧。

接下来，我要学杀球，爸爸开了个高远球给我，我看准了球，打了回去，结果用力不足，只打到了中场，被爸爸轻而易举的反杀回来。爸爸说，杀球力气一定要大，手腕要往下压，要不然就会被对方造成反攻的机会。第二次，我几乎用尽了全身的力气，结果球出界外了。原来，我站在中场，用力太大，球理所当然就出界了。原来，杀球还要看位置，不是力量大就行。经过反复练习和爸爸一次次的纠正，练习了一会后，爸爸说我进步很大。

学打羽毛球，不仅让我锻炼了身体，也让我增长了见识，更让我懂得了做什么事情都要有技巧，不能莽撞行事。只有掌握技术，用心练习，才能离成功更进一步，才能更上一层楼。

学习羽毛球的心得体会3

头戴一顶小白帽，身穿好多小羽毛。飞来飞去空中滑，看你能否接到它。你知道，这是什么吗?哈哈，告诉你，这就是小小羽毛球。就在前不久，我和哥哥展开了一次羽毛球大战，想去看看吗?Ready?Go!

那是一个不平凡的早晨，妈妈提议让我和哥哥来到楼下的花园里运动，我灵机一动，大声说道：“我都好久没去打羽毛球了，不如，我们去打羽毛球吧!”我一声令下，大家早已准备好了球拍，出发了。

我们来到花园旁的车行道上，选好了一块合适的地方，准备好，便开打了。我们猜拳定先后，哈哈，我赢了，我先发球。于是，我拿起羽毛球，渐渐的把球拍往前一挑，小小羽毛球腾空而起，在空中跳起了优雅的“圆舞”，落到了哥哥的面前。不愧是哥哥，一下子就接住了球，和我的三脚猫功夫差多了呢!只见哥哥马上用力一挥球拍，小小的羽毛球就飞出了“千里之外”。我马上转身往后跑，好不容易接到了球，但是现在在转身打已经太晚了，我紧闭双眼，用力一挥球拍，小小的羽毛球就这样“咻——”的一声，飞过了线，和线来了个亲密接触，“哈哈哈哈哈”我不禁大笑，想不到我运气这么好，这样也可以飞过线，可是……

哇哈!哥哥趁着我正做白日梦时，已不及掩耳盗铃之势捡起球，跳了起来，来了个急速大扣球，让我顿时手足无措，我大叫道“哇啊!你这是，这是趁人之危!”哥哥根本不理我，在前面晃啊晃啊晃，把我气得直跺脚呢!

我开始认真起来，也许是发火的原因让我一下子充满了力量，我拿起球，把球拍往前一甩，小小羽毛球就像子弹一样擦过哥哥的肩膀，落在了哥哥的头上。这样的哥哥就像一个小丑，我和妹妹在旁边哈哈大笑。

只见哥哥不甘示弱，拿起球就一拍，我马上跑了过去，接住了球，糟糕，接不到，我不禁想到，我看了看球拍，把球拍轻轻一歪，球好不容易被我接到了，只见这个小小的球斜着飞过了哥哥的裤腿。哥哥本以为我接不到这个球了，没有丝毫的准备。那一球，就这样赢了……

学习羽毛球的心得体会4

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。

学习羽毛球的心得体会5

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!

学习羽毛球的心得体会初中范文700字

**第四篇：学习羽毛球感想**

学习羽毛球之前，我以为羽毛球就是打球那么的简单，但是，当我学了以后我才发现羽毛球并不是那么的简单。以前，我们打羽毛球的时候，我们是随便的将羽毛球打到对方场地去，根本不讲究方法手势和姿态。现在我认为要认真地去掌握老师讲的技术，我们必须要纠正自己以前的动作，用新学动作和步伐去打球，尽管这有违你一贯的习惯从而会使你觉得很别扭、难以适应，但坚持下去就会有收获的。无论如何都要坚持，刻苦地去训练，只有这样才会使你的技术才能有长足的进步。

这学期我们学习的羽毛球技法有：正手发球、反手发球、正手发高远球、击高远球以及正手握拍、反手握拍等。对于进一步提高自己的我们来说，好好的跟老师学，多练球以巩固动作是一条捷径。我十分庆幸自己找对了老师，尽管我仍然打的不好，技术需要时日提高，但我相信有老师的帮助我的技术一定会越来越好。老师对我们严格的基本功训练，这将使为我们打下坚实的基础。

羽毛球不是一朝一夕就能进步的，并且，水平也不是直线上升的。说到底，它是需要勤学苦练，慢慢积累，逐步提高的。只有认识到基本功训练的重要性，耐得住基本功训练的枯燥单一，逐步纠正自己，才是最端正的态度。在接受指导的同时，还要自己多动脑子，多看一些录象，从中学习步伐的应用以及球路等战术思想，并且争取应用到自己打球的过程中。当你把自己学到的东西运用到实际中去的时候，你所得到的快慰几乎胜过你赢掉整场球。重要的在于你是否掌握了某项技术并且合理运用了它。当你能逐步完善自己的技术时，更多的胜利也就即将来到了

在学球和打球的过程中遇到困难和挫折时，一定要相信自己，想办法解决它，从中也有了一定的收获。学习羽毛球的收获

一是健身：生命在于运动，打羽毛球，运动量非常大，不到十分钟，就能汗流浃背，在短时间内就能达到健身强体效果。

二是塑身：看过羽毛球比赛的人都会发现，羽毛球运动员无论男女，身材都很匀称，足可以证明羽毛球运动是塑身的好运动。

三是增加个人气质和魅力：首先喜欢运动的人精神状态很好，这样自然会拥有健康的气质，同样是运动，羽毛球讲究的是全身的协调和舒展，腰、腿、手的配合，身体协调性好自然气质和魅力就出来了。

四是培养素质：既然是打球，久而久之就会懂得一些球场的礼仪，礼让和宽容是最基本的素质，越是高手越懂得谦让，就连场边看球也是需要礼仪的，这就充分表明打羽毛球的都是高素质的人了

五是娱乐：现在娱乐的项目是很多，有些对健康无益。羽毛球使运动具有趣味性，对健康绝对有帮助。

学习羽毛球的感想

羽毛球是我最喜欢的体育项目，自从上了第一节以来一直很喜欢上, 我上课从来不感到不愉快,感觉时间过得很快.在讲讲学到知识方面也不少,在愉悦的心情下学到我想学的 这种感觉真的很好。由于比较喜欢打羽毛球。一般人们对自己喜欢的事情都比较会用心去做，所以这一学期下来，我都坚持上羽毛球课。课上也十分认真听老师讲的内容，在每次的自由锻炼时间，自己都和同学很认真的拉练，每次都是打到接近下课，打得大汗淋漓的。单打的时候，会很注意自己的动作是否规范，像开球，接球等等，多次练习，提高自己的灵活性。双打的时候，注意与搭档的合作，彼此配合。这学年，通过老师教的，握拍姿势以及技法等，通过这些知识的学习，真的让自己受益匪浅。

总的来说，我非常喜欢这学期的羽毛球专业课，因为它不止是在当时能给我带来许多欢乐，学到许多的知识，技巧，而且能够让我通过一节课的训练，释放掉积聚了一个星期的郁闷，赶走总是令我昏昏欲睡的困倦，带给我一分好心情，让我的精神好了很多

**第五篇：初中军训感想700字**

初中军训感想700字

初中军训感想700字

参加军训已经有7天了，7天中每天的军训都带给我们不一样的感想，我们努力体验着军人的生活，渴望拥有他们那种无所畏惧的气质。尽管在这一过程中有酸有苦有疲惫，但同样也伴随着歌声和欢笑。我们在磨练中成长，在逆境中坚强，军训定将使我们受益终身。

以前的我们是父母的掌上明珠，从没吃过什么苦，也体会不到世事的艰辛。可是我们已经踏上了人生下一个旅程，进入大学后一切都靠我们自己。随着想象中的大学变成了现实中的学习、生活之地，我们可能会感到有一些不适应，难以融入大学生活，自我认识能力、社会适应能力都比较差，这时就需要我们有足够的体力和耐力来挖掘自己的潜力，从而促进自己的全面发展，在以后的生活中赢得更多的机会，开创更美好的人生。

军训就是一次人生的磨练，它是一种有效而且必要的方式。不仅提高我们的身体素质，更加有助于我们调整好心态、言行及个性，让我们坚强有力，让我们朝气蓬勃，同样的，也让我们这个班集体更加团结友爱，更加具有综合能力、竞争力。因此，军训不仅对个人，对整个班级、年级、甚至是全校、全社会都是至关重要的。社会需要有能力、有水平、有素养、有文化的人才，祖国的未来靠我们这样的大学生来开拓创新。

因此，让我们停止抱怨，开始全身心的投入军训。不要浪费这个提高自己能力的宝贵机会，为了我们的明天更加充实更加美好，染故我们相信“吃苦也是一种乐趣”、“不经历风雨，怎见彩虹”。

美好的金秋，我们迎来了收获的季节。为了追求青春理想，实现人生价值，我们愿意付出无穷智慧和辛勤汗水。因为我们相信明天一定会更美好，我们的前途将一片光明！

最后由衷的感谢学校，感谢教官为我们安排的这次军训。我们会尽全力完成任务，等着你们来验收我们的军训成果！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找