# 小学打羽毛球心得体会(5篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-08-28

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。小学打羽毛球心得体会篇一姐姐说：“我们去小...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**小学打羽毛球心得体会篇一**

姐姐说：“我们去小广场打羽毛球吧!”

“可是我不会，怎么办?”我垂头丧气的说。

姐姐说：“我教你呀!”

“好哇!”我高兴极了，我连蹦带跳地跑到了小广场，回头一看，姐姐正边跑边喘气呢!我笑着叫到：“快一点，快一点。”

姐姐急忙跑了过来，把球拍递给了我，说：“你先练掂球吧，练会了我们再开始打。”

我同意了，1个、2个、3个、4个、5个，这时羽毛球就像受伤的白鸽，飞快的落了下来。我再来，可是就是掂不上5个以上。我有点想放弃了，可是我又想：“我学自行车的时候不是一直练了很久才学会的吗?我要继续加油才行。”我又练了起来，羽毛球一上一下，终于超过了5个，就在第10个的时候，羽毛球又落了下来，我有点泄气。

姐姐说：“没事，没事，你多练习就行了。”

“哦!”我有气无力的回答。

姐姐又打开了她的机关枪：“接球的时候等球离近的时候，看准了用力一挥，球就接住了，再注意眼疾手快，看准了再接。”

我认认真真的听着，仔仔细细的记着，一次又一次的练着，终于我可以掂二十几个了。

姐姐说：“不错不错，现在我们来练接球吧!我发球，你慢慢接。”

“好!”我快活的说。

于是姐姐就发球，我不断的接着，练了好一会，姐姐说：“不错，我们可以开始打球了。”

我和姐姐就开始正规打了起来，经过刚才的练习，我接球和发球都很不错，羽毛球就像一只白鸽，在球拍之间飞来飞去。

可是接高球时不行，姐姐说：“接高球的时候不要等球快低于你的头顶时再接，知道了吗?”

我响亮的回答：“知道了。”我像姐姐说的那样做，果然进步了不少。

姐姐说：“不错不错，我们比赛怎么样?”

“好、、、、、、好吧。”我犹犹豫豫地说。

我十分紧张，比赛开始了，我左一下、右一下、上一下、下一下，竟然以2比1战胜了姐姐，紧张的心情立刻无影无踪，我高兴极了。

今天，我学会了打羽毛球，也明白了只有勤学苦练才能获得成功。

**小学打羽毛球心得体会篇二**

每当我拿起羽毛球拍，就想起上学期课外活动时，我和张洁比赛羽毛球的情景。

张洁比我高一头，身体壮实，活象一头小牛犊。论学习，她不如我，比打羽毛球，她可是班里的冠军。不过我却不服气，心想：总有一天，我这个亚军要和她换换位置。

比赛开始，她向我瞟了一眼，嘴角挂着一丝微笑，好象在说：“咱俩不一定谁赢呢?”

张洁果然身手不凡，她以十一比三的悬殊比分轻取了第一局。

易地再战，她更加目中无人。竞把我当成陪练员练左手打球。我将计就计，乘机反攻，扳回一局。

决定胜负的第三局开始了。我在裤腿上用力擦擦手心的汗，暗想：“要智取。”我向对方望去，只见张洁拿拍子的手在微微翩抖。比赛采用的是乒乓球式的换发球方法，一次发五个球。我利用发球之利，忽而声东击西，忽而指南打北，忽而跃起重扣，忽而挥拍轻吊，迫使她疲于奔命，顾此失彼。累得她上气不接下气，她高超的球技再也发挥不出来了。“三比二”我领先一分。

调换发球后，她似乎看破了我的计谋，开始反攻了。挥拍一个“晴空霹雳”，球似一道流星，“刷”地飞来。我一个‘海底捞月’把球救起。她一怔，球早已落地开花。她又一个劲扣，不想用力过猛，球出界了。五球打完，我以七比三领先。

又轮到我发球了，时机成熟，我决心大胆进攻。我目测了一下距离，挥拍一击，球在空中划了一道弧线，向对方身后飞去，张洁犹豫丁一下，球已稳稳落在界内。‘发球得分，’

我用声东击西的方法又得两分。

再次发球，张洁挥拍把球打回，我瞄准她的胸膛，一个重扣，‘正中下怀’，“十一比三”我胜利了!

这次比赛，使我终生准忘，因为它使我明白了一个道理：不论做什么事，只要有雄心，有信心，肯动脑筋，就一定会获得成功。

**小学打羽毛球心得体会篇三**

一个星期天的下午，太阳的光芒普照着大地，我和爸爸来到楼下打羽毛球。

爸爸先教我向上打球。第一次我打了一个，第二次五个，第三次竟然才打了两个，我正灰心丧气时，爸爸说自己练了半年才练成今天的水平，让我不要泄气，继续努力!于是，我重拾信心，第四次，第五次，第六次……一直打了十多次，终于能打到二十多个球了。

可以开始我盼望已久的比赛了。第一场，发球赛。我们拿出球桶，把球往球桶里打。爸爸打一个，我打一个……就这样来回各自发了十个球，最终以爸爸的胜利宣告第一场比赛结束。结束后，我们在椅子上稍稍休息了一下，喝了一点水，开始了第二场比赛——记分赛。

我们搭好球网，我发球，爸爸接球。我一打，球斜飞了出去，爸爸一伸手，把球打了回来。我看见球飞来了，眼见就要落地，我向前冲了几步，来了一个完美的提球，球飞到了爸爸的主场，由于爸爸心里的放松——低估了我，球落地了。太好了，一开场我就得了一分。可能因为太开心了，爸爸连得了五分。我跳了起来，来了一个扣球版的发球，把爸爸打了个措手不及，又得一分。时间过得飞快，转眼过去了十分钟……比分为十比二，爸爸赢十个球。我不服，比赛继续进行着。我下决心要赢爸爸。爸爸的球飞来了，我看准球，向后退了几步，然后一挥球拍，球以斜角度飞了过去，爸爸一挥球拍，准备来个海底捞月，但晚了一秒，球落地了。太好了，我终于得了一分。爸爸不愧是高手，发球，球在空中一个虚拟旋转，然后向我身后飞去，我向空中一跃，狠狠地来了一个扣球，爸爸向前跨了两步，把球拍一提，球从我头顶落了下来。我往后退了一步，也来了一个提球，而且很用力，可遗憾的是：球又落地了!

又轮到爸爸发球了，我心里着急得很，表面却装作镇定，我想爸爸一定又会玩一个小花样。果然爸爸把球打偏了，我提前预设了位置，只见球飞向预设区，我一跃就接住了并打了回去……可最终，我还是输了比赛。唉!

第一次打羽毛球让我知道了：不经历风吹雨打，就不会获得成功。正应了这句话：“不经历风雨，怎能见彩虹”!

**小学打羽毛球心得体会篇四**

在这个漫长的寒假中，我有一个小小的收获——学会了打羽毛球。

每天下午，我都会早早写完作业，满怀期待地下楼，与我的“教练”——姥爷会合。

打羽毛球最难的就要属发球了。我第一次发球时，左手轻轻地捏住羽毛球的边沿，右手紧握球拍，双腿一前一后地站着，双脚摆成“丁”字形，目不转睛地盯着球，心中默数“一二三”，然后左手把球轻轻抛起来，右手把拍子向前挥，可是球并没有乖乖地飞出去，我左顾右盼，结果在脚边发现了它。原来拍子根本就没有碰到球。我虽然有点灰心，但很快重整旗鼓，调整动作，再次尝试。我使出“千钧之力”，“啪”的一声传来，打到球了!正当我想要欢呼的时候，忽然发现哪儿也不见球的踪影。姥爷在一旁捧腹大笑，我一脸茫然地东张西望，转过身才发现羽毛球正“气定神闲”地躺在我的身后呢!“发球太难了吧!”我怏怏不乐地站在那里，眉头皱得跟苦瓜一样。“没事，你用力太大了，我来教你吧!”说着，姥爷便手把手地教起我来。

“我学会啦!让我发一个试试吧!”于是，我按照姥爷教我的方法，侧转身体，左手攥紧羽毛球上的一根羽毛，右手握着拍子，摆到正位，并把拍子面朝斜上方，规范全身动作，紧紧咬着嘴唇，屏息凝神，心中默数“三二一”，左手松开球，右手手腕使力，控制着力度，从身后向前挥舞拍子，只听“砰”的一声，球在空中划出一条彩虹般的弧线，远远地飞了出去。“耶!”我兴奋地喊叫，开心地手舞足蹈。

尽管能够把球发出去了，但我还是发得很不稳定，一会儿太偏左、一会儿太偏右，一会儿发得太远、一会儿又发得太近，有时甚至不偏不倚打到自己的头上。不管失败多少次，我始终没有放弃。“只要功夫深、铁杵磨成针。”经过一个多月坚持不懈地练习，我终于能得心应手的地发球了。

学会了发球，接球就是小菜一碟了。快瞧!我身体向前探去，手臂向斜下方伸直，来个“海底捞月”;快看!我手背朝外，胳膊向前一推，来个“反手一拍”;快瞅!我腾空跃起，手臂高举，奋力向前挥去，来个“高空扣球”……

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”如果我无论做什么事，都能像学羽毛球一样锲而不舍、百折不挠，又怎么会不成功呢?

**小学打羽毛球心得体会篇五**

这几天怪冷的，就约了两个朋友一起玩打羽毛球，我们几个人在村子的球坛里，被称为“实力派”力量十足!

第一句是我和徐鑫宇打，每个人六个球。我先发球，刚发球我就用了浑身解数，一下子就发了过去，他也用力拍击，羽毛球像导弹似的飞了过来。我从身一跳，使劲全力的回了过去，他用球拍重重一弧，那弧线就像一轮弯月，像光一般的速度冲向地面。

我失了第一球后，又展开了第二轮攻势。我刚开始，就发重球，徐鑫宇被迫一步一步往后退，我想，这一局他输定了，哈哈，我的希望来了。一不小心，漏失了一球，他将身一纵，我以为他发重球了，我就往后退，但他却轻轻一击，球落到地上，球离中线大约相差10厘米，这让我大吃一惊，我一时大意，忘记了他的绝技就是发轻吊球，哎!真是太大意了。

我也取长补短，发明了自己的招牌绝招：一开始就发重球，让对手一步一步往后退，等退到一定位置后，又轻轻一击，把对手打败。

虽然我想出了绝招，但也不是他的对手，只赢了他两句就被他打下场了。下位挑战者实史杭棋，他也是我们村的一大高手，我猜想，他们两大高手一起打球，会碰擦出什么样的火花呢?这场比赛一定很给力。

比赛开始了，第一球时徐鑫宇先发球。不知道，是让让对手，还是有什么诡计，徐鑫宇却轻轻的发了一球，史杭棋好像有点高兴，也就轻轻一回击，徐鑫宇却笑起来，重重一击，打了对手个措手不及，史杭棋很可惜的是了一分。该他发球了，他也是出了看家本领：爆裂冲击。先发普通的高球，慢慢的积累力量，然后再乘其不备，用力的一击，那杀伤力特别大，有一次他不小心，打到我手上了，那手都红了。

这次羽毛球赛太好玩了，打家都暖身了，也相互切磋了自己打羽毛球实力和本领，真是太好了。

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