

2023年大学羽毛球课心得(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学羽毛球课心得篇一

当在某些事情上我们有很深的体会时，写一篇心得体会，记录下来，这样我们可以养成良好的总结方法。到底应如何写心得体会呢？这次漂亮的小编为您带来了大学生学习打羽毛球的心得体会【精选9篇】，如果您对有一些参考与帮助，请分享给最好的朋友。

寒假的时候看到邻居家的大人打羽毛球，很想学。这一天，在遇到邻居家打羽毛球后，我下定决心要学打羽毛球。我立刻跑回家，催促爸爸给我买羽毛球和球拍。爸爸莫名其妙地问：“你今天怎么了？平时不喜欢运动吗？”我说：“小区里的小孩大人都能打羽毛球，我得学。”“是的！希望你不要半途而废！”

羽毛球运动是一项综合性、系统性的运动，它不仅依赖于我们发球时的力度，对球感的把握和方向感的灵敏，它更依赖于我们身体整体素质的提高和耐力的持久。要真正打好羽毛球需要我们加强身体的全面锻炼和对羽毛球技术的勤修苦练，最重要的是打球的时候一定多思考，要善于发现和把握各项技术的技巧，还有对技术的深刻理解。

发球是羽毛球比赛之中一种十分重要的基本技术，任何一个球的竞技都始于发球，。发球可以分为正手发球和反手发球两种。正手发球又分有发高远球、平高球和网前球等。

发高远球是单打中最常用的发球，要求把球发到对方端线处，迫使对方后退还击，给对方进攻制造难度。发高远球虽然弧线高，飞行时间长，但由于高网距离远，球从高处垂直下落，后场盍攻技术差对手较难下压进攻，把球发到对方左、右球区的底线外角处，能调动对方至底线边角，便于下一拍打对方对角网前，拉开对方的站位，特别是左场区的底线外角位是对方反手区，更是主要攻击的目标。但发右场区的底线外角时要提防对方以直线平高球攻击自己的后场反手区，如把球发到对方接发球区底线的左、右半区的内角位能避免对方以快速的直线攻击自己的两边。

发高远球的技术动作要领：

- 1、准备姿势：发球站位视各人的习惯选择在场地中场附近。两脚自然分开，左脚在前，脚尖对网；右脚在后，脚尖稍向右，重心放在右脚上；用左手拇指、食指和中指夹住羽毛球中部，自然抬举于胸前方；右手正手握拍自然弯曲时举至右后侧，呈发球前的准备姿势。
- 2、击球动作持球手松开，使球自然下落，右手持拍臂自下而上沿半弧形做回环引拍动作，同时开始转体，重心随转体动作逐渐由右脚移至左脚上。
- 3、击球后的动作身体重心完全移至左脚上，持拍手随击球动作完成后的自然惯性向左上方挥动。在发球的过程中，双脚均不能离开地面或移动。

要点：身体重心的移动、手臂的挥动和手腕的鞭击这几个动作的力量要协调，使得整个动作连贯协调，把身体各部分的力量通过拍球作用到球上。羽毛球发球虽不能像乒乓球发球那样使球产生各种旋转，但它可以通过不同的发球手法，发出不同弧度，不同落地点的球来控制对方，为本方创造进攻得分的机会。因此，羽毛球的发球应引起初学者的充分重视。想打好羽毛球并不是件容易的事，所以我们要掌握好技术，

规范自己的动作，这样可以让我们在打球的同时找到更多的乐趣，感觉不到疲劳和乏味。

不知道从什么时候开始，哥哥迷上了打羽毛球，应该是去健身房产生的兴趣；或者他在电视上看奥运会的时候，被他们矫健的身姿所吸引。

今天是个睡懒觉的好日子，但还没等我自然醒来，就被人为的噪音吵醒了：“姐姐！跟我打羽毛球！”

洗完澡，我们各自拿着球拍去各自的领地。我先把我的羽毛球吐了，拼着拼着弟弟的地盘。吼！我接住了！我把球退回去了。我也不甘示弱，给了他一个高球。我以为他根本抓不到，结果却是惊人：弟弟退后一步，双脚离地，举起羽毛球拍，把球拿回来，给了我一个高球，以一种他自己的方式对待他。我跳了，但是球的速度、高度和力量都太快了。我很无奈，但是弟弟赢了一局。我很不服气，想再玩一局。小弟欣然同意。

第二局开始，我还是发球。我从上一局学到了弟弟的技术。第一局打高球，这次打低球。我弓起腰，把球放在肚子前40厘米左右，然后用力把球拍放过去。弟弟一脸惊讶。他没想到一直打高尔夫的妹妹会打低球，出其不意地挡球，但还是没打中。这一次，我打败了弟弟一次，浑身充满了骄傲。这次轮到我不服气，要求再来一局。我只是想答应，但是我妈来了。我和弟弟要约好下次决战。

打完羽毛球，我突然觉得轻松多了，心情也很好。这应该就是运动的魅力吧！

今天过后，我大学中的体育课结束了，我这样说是原因的，因为这对我来说在体育上的学习，在有老师的指导下学习机会已经成为过去。以后的学习就只有在黑暗中摸索了，不过这样也好，一直在老师的指导下上课像是处在温室里一般，

我们要学好羽毛球不能那样，要经历失败才会有提高。我记得在大二开学时，那激动啊，因为在大一时候看着师哥师姐在打羽毛球羡慕得紧，我喜欢杀球（在没有学习羽毛球以前我叫它扣球），说来也有意思，在一个班里刚开始上课的时候有人比我还着急，打着打着就喊出了“扣球”，当时就被其他同学纠正正，我也听到了，因此我对着沙丘是记忆尤深。

俗话说：没有好的基础大楼是建不高的，所以第一节课我觉得是很没劲的，但是这是必须会的，这是基本要领，我们要从理论上了解他，认识他，这样才能把羽毛球打出样子，才不至于打成闹着玩的样子。以后，开始了真正的羽毛球学习，随着课程的进行，我和同学们逐渐学会了，了解了什么是杀球、什么是双打发球线、怎么发后场高远球、发后场高远球的好处有哪些、找什么样的时机来完成杀球，在什么样的情况下杀球质量高还有关于咋样来接对手发过来的球，包括杀球。后场高远球、平抽以及主动接球和被动接球，接球时的步伐，这些东西太多太多，并不似一两个学期就可以掌握的。

这个学期我们我们一改常态，给每位同学进行分组，再进行小组比赛比赛，而且增加了双打比赛项目。如果说单打考的是基本功的话，那么双打将考验的是两个搭档之间的配合，这是要时间来磨练的，时间久了以后会出现默契，这才达到了双打的基本要求，当然这是我的看法。不过有些同学认为：如果搭档两个功底好的话，也是可以填补缺陷的，我也认同。但是，这样的结果只是由两位各自的实力所导致，并不是联合得来的。

随着比赛的进行，输是避免不了的，但是这不是最重要的，重要的是我们在输了比赛后是否有对于这场比赛的看法，以及能否在比赛后有新的感悟和体会，这样我们才会有可能进步，也是我们进行比赛的目的所在吧。我们在学习羽毛球时也同样在培养竞技的思想和精神，在比赛中我们是不能有丝毫的犹豫，要善于把握机会说不准这就是制胜的关键一球，随意在比赛是要有“抢”意味在其中，也就是说我们要主动，

被动的只能等“死”，由此引出了我们的主动接球，然后接出后场高远球转被动为主动，像这样的比赛才是我所喜欢的，要是像发球得分或者“一拍死”，“两拍死”就属于下乘了，我不喜欢。

打羽毛球也是在做人。我们打羽毛球时难免会出现失误，导致对手出现尴尬的场面或者受伤，这是我们要表示歉意，毕竟这必是两国交锋战场，必须“你死我活”，还有就是遇事要冷静，当自己接球失误造成被“杀”的局面时，更要冷静，说不定对手还不一定可以杀到球或者看到你慌乱时改成往前吊球，这是你慌了还怎么可能不被以后的局面打败，尤其是在最后一节课，打的挑战赛，更能显现出效应，紧张了连普通的很一般的球都接不住了，要是继续发展下去，那必将是完败。总的来说，我在大学的体育课上不仅仅是在学习体育技巧，我还学习了有关生活方面的技巧。我会继续学习羽毛球，不仅它是一项体育运动，还是我喜欢的体育项目。

这学期体育依然是我喜爱的羽毛球，在老师的悉心、认真、负责的教导之下，不但让我的羽毛球技巧得到提高，也使我学到了很多。由于我本身就对羽毛球有兴趣，所以，当我看到有羽毛球可选时，我真是欣喜若狂，毫不犹豫的填选了羽毛球。还记得当时上第一节羽毛球课时，做热身运动时，我原以为肯定还是从前那种老套的热身活动，可是没想到的是，老师却别出心裁，让我们尝试了好多未曾见过的生动有趣的热身运动，而且还是针对我们要打羽毛球而专门设计的热身运动，看到同学们有趣的姿势，大家都笑作了一团，就这样，第一节羽毛球课在一个轻松、快乐的氛围下开始了。

虽然之前没有系统的学习过羽毛球这项运动，但是自己多多少少还是有那么一些水平的，当然在我上完这学期的羽毛球课之后，我才发现当时自以为是的认为是多么愚蠢。学期开始的时候都是从基础的动作学起，老师总是不停的纠正我们的小错误，一定让我们把动作做正确，做标准才可以练习下一个动作。正是因为没有系统的练习过羽毛球，所以我及时

摆正自己的心态，努力练习基础动作，从最基本的脚步练起，到下手发高远球、胸前反手发球、击打高远球，网前的正反手切球，就好像盖楼一样，只有把这些基础打好了，才能真正的进行羽毛球竞技比赛。

同时，除了个人水平之外，羽毛球竞技比赛，也是一场心理战，我们要表现的放松、从容，这样打气球来，既不会太累，也不会因为输掉几个球而焦急，从而给对手机会。我们要保持微笑，以一种愉悦的心情面对我们的对手，给他一种错觉，让他以为你一直很轻松，没有感到疲惫，给他造成心理压力。在一些小细节方面同样要注意，比如握拍，一个标准的握拍姿势不但有利于球的击打，对于判断球路走向的影响也是非常大的。从这一点上就能够看出你是否认真、系统的学习过羽毛球运动。握拍不能一成不变，要灵活掌握。每个人的握拍虽然整体上差不多，但因个人手掌的大小，球拍把手的大小、个人喜爱不同，细看之下，都有微小的差异，这也是决定他们球路与强弱项很重要的一个因素。步伐也是一个致胜的关键，步法分为“米”字步和“回中步”，交叉步，并步，转身。关键在于重心的把握，尽量保持身体的挺直与平衡，多用箭步跑动，即脚趾与脚掌着地，而脚后跟尽量少着地，脚带动身体，而非上身带动腿脚跑动，其中非常关键的一点，特别是打单时，“回中步”非常重要，即击球之后，必须第一时间跑回“米”字交点附近，迎接下一球的到来。

通过这一学期的学习，不但让我的羽毛球技术得到了很大的提高，也让我明白了一个道理，永远都要保持虚心的态度，不要把自己看的太高。为什么大海是大海，因为大海把自己放在世界上最低的位置，所以涓涓细流汇入江河，最终才流入了大海。要认真学习每一件事，要做到不耻下问，有句话叫“学无先后达者为师”，遇到别人比自己优秀的地方要虚心请教，可知，“不积跬步无以至千里，不积涓流无以成江河”。

大二的这一学期，我的体育课选择了羽毛球——一种看上去

简单易懂的体育运动。“简单易懂”这只是它的表面，要真正懂得它，却就不得不要花一些心思和不知多少的汗水才有机会达到这境界了。经过一学期的学习，我获益匪浅，不只是对羽毛球的认识加深了，还领会到个中的一些人生真谛。

小学的时候经常跟六、七个朋友玩羽毛球，也通过打球认识了儿时的一大群玩伴。然而打来打去，却跟其他人一样，只是懂得只要把球打过网去就行了，没有一点技术含量可言，只能用“乱打”来形容。到了初高中，因为在学习的压力下，我与羽毛球渐渐疏远了，有时候拿起拍都不知道如何挥动了。但幸运的是，到了大学，我有机会重拾羽毛球这项运动，仿佛回到童年那段快乐时光。

既得第一堂课，老师跟我们讲述了羽毛球的“握拍手法和几个简单的步法，这是我才真真实实的感受到他的高深学问。随着对羽毛球的不断深入了解，我对羽毛球的学习有几点体会。

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。

以上几点，不正是包含着做人的道理吗？做人要了解社会的生存方式；不懂就要向别人请教；温故而知新，多做多练和学会不断从失败中总结经验，这些不正是跟上述几点一一对应吗？也许会有点牵强，但至少我认为是这样。

其实羽毛球博大精深，个中的妙处不是我这个只学了几个月的无名小辈所能道明，若有什么地方说得不对或欠妥，请老师见谅，并能指出。

我从6岁开始喜欢打羽毛球。因为我认为这是一项有趣的运动，它不仅能让我的长得更长，还能让我的眼睛越来越好。

我记得我不喜欢打羽毛球的时候，我不太喜欢运动。但是从6岁开始，我的妈妈或者爸爸就开始训练我打羽毛球。不会玩的时候，我妈来教我一次，我一次都打不中，我就哭了。我妈安慰我说：“没什么好哭的。打羽毛球的人从来不到会然后熟练。嗯？”听了妈妈的话，觉得妈妈说的有道理，就认真练习了。等我精通了，我妈开始直接和我打羽毛球。我打球的时候，我妈没接到我的球，就夸我说：“你现在比我好，还不错！”我听着就心花怒放。我想变酷，所以我发了最难的球。结果我没接住球，自己摔倒了。我委屈的爬起来，我妈哭笑不得的说：“我刚夸你你是不是搞错了？”。

经过这件事，我得不到任何好评也不会凉。我看着每一个被击中的球，然后把它打回去。

记得有一次我和同学打羽毛球，她决定让我和她一起打。谁得分最高谁就赢，另一个同学当裁判得分。比赛开始时，她立刻把球送了过去。她一上来我就想给她一个“惊喜”！我

啪的一声，就有一个尖刺，哈哈！她没赶上！这一轮我得了一分。下一轮我仔细盯着球，结果她要报复。她也和我一样拿了个狼牙。我跑过去，接住球，打回去，哈哈！这是一个普通的球！她没有跟进，我觉得她可能觉得我太牛逼了，一不小心就疯了，哈哈！然后我就赢了比赛。

我非常喜欢打羽毛球。因为这个运动可以让我减肥！那时候我最胖，现在好多了。当然，因为喜欢这项运动，所以很少生病。原来我一直生病。爸爸妈妈忙的络绎不绝。现在他们很少生病了。爸爸妈妈没那么忙。我爱打羽毛球！

前两天去翠峰山，看到好多人打羽毛球。他们的动作轻盈而自由，小羽毛球在他们之间飞来飞去，球拍在飞。我看起来很羡慕，心想：我也想学打羽毛球。

今天早上，我们又爬了翠峰山，带了羽毛球拍和羽毛球。我打算和我妹妹一起学习羽毛球。当我们到达山顶时，我们发现了一个空旷而安静的地方。凉爽的微风吹走了刚才爬山的人。累了，我们觉得很舒服。

我妹妹羽毛球打得不是很好，但是比我好很多。她先教我握拍要领，怎么发球，然后送我一个球。我不知所措，错过了。球掉到了地上，我就像姐姐一样捡球发球。我左手拿着羽毛球，右手拿着球拍，用球拍击打。但不知怎么的，球拍没打到羽毛球，球掉到了地上。我又拿起羽毛球，试图一个接一个地把球发出去，但我的球拍就是不听我的。我总是发不了球。妹妹看到我这个样子，走过来教训我：“你持球姿势不对。用手抓一点羽毛就行了。发的时候左手放开球，右手击球。”我照姐姐说的做了，但是球拍停止了羽毛球。可惜力量不够，球也没走远，让我很焦虑。没想到一个小动作这么难。我有点沮丧，就用手把球往姐姐那边扔。这时，我妈开口了：“放心吧，练几次就好了。”于是我又耐心的打了一次，最后终于能接住球了，还能打到很远的地方，偶尔发球的时候也能发球。好像还是有进步的。我们休息了一会儿，

妈妈告诉我：“做任何事都没有捷径，只要坚持，就能学会。”

我们打了一段时间，但我仍然不擅长发球。天色已晚，所以我们准备下山。回家的路上，我想：回家以后有时间就去楼道里练习上菜。如果我坚持下去，我一定能学会。

戴着一顶白色小帽子和许多小羽毛。飞来飞去，在空中滑行，看能不能接住。你看这是什么哈哈，我告诉你，这是个小羽毛球。前不久，我和哥哥开始了一场羽毛球大战。你想看看吗？准备好了吗？快走。

这是一个非同寻常的早晨。我妈建议我和弟弟去楼下的花园锻炼。我灵机一动，大声说：“我好久没打羽毛球了。我们为什么不打羽毛球？”我下命令的时候，大家已经准备好球拍出发了。

我们来到花园旁边的车道上，选了一个合适的地方，做好准备，开始战斗。先猜拳击吧，哈哈，我赢了，我先发球。于是，我拿起了羽毛球，渐渐地把球拍往前挑。小羽毛球跳到空中，优雅地在空中起舞，落在哥哥面前。是哥哥。我一下子就接住了球。比我家三条腿的猫差多了。只见哥哥一下子用力挥动球拍，小羽毛球“千里之外”飞了出去。我立刻转身往回跑，最后拿到球，但是现在转身玩已经来不及了。我闭上眼睛，用力挥动球拍。小羽毛球“咻”的一声飞过了线，和线有了亲密的接触。“哈哈哈哈哈”我忍不住笑了。没想到我这么幸运能飞过这条线，但是。

哇哈哈！我哥在我做白日梦的时候捡了球，跳起来做了个尖刺，让我不知所措。我大叫：“哇！你才是，这是别人的危险！”哥哥根本不理我，在我面前晃来晃去，气得跺脚！

我开始认真起来，也许是因为愤怒，我突然变得充满了力量。我捡起球，把球拍向前扔去。小羽毛球像子弹一样擦着哥哥

的肩膀，落在他的头上。这样的哥哥像个小丑，我和妹妹在旁边笑。

我看到哥哥不甘示弱，捡球的时候就出手了。我立刻跑过去接住了球。得到它太糟糕了。我不禁想到，我看了看球拍，轻轻的倾斜了一下。球终于被我接到了。我看到这个小球斜着飞过哥哥的裤腿。我哥以为我抓不到球，我一点准备都没有。那个球，像这样赢了。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

大学羽毛球课心得篇二

xx大学是全国人民心目中的最高学府之一，能在这所百年名校参加领导干部培训班，我倍感荣幸，倍加珍惜。行前，我曾跟领导说：“出门旅游我可以放弃，但到学习我不愿放弃，因为这很可能是我一生中接触最高学府的唯一机会”。更令人难忘的是，在学习期间，我接到通知，经过笔试、面试、体检、政审，我将调到省委办公厅工作，由此我对感情自然又深了一层。xx大学的短暂学习，受益非浅、体会颇多，是我一生中难得的财富，也对我在新单位新岗位、开展新工作注入新能量。

xx大学果然与众不同，名不虚传。在这里，没有枯燥、呆板的教学，更多地感受到人文氛围、深厚的道德底蕴和强烈的历史使命感、报国心。“自强不息，厚德载物”的校训，特别是崔国文教授激情澎湃的开学典礼讲话，使我深入思考个人前途与国家命运、做人与做官、奉献与索取的关系；专家学者的上课，或谆谆教导，或启发引导，都使我强烈地感受到时代的脚步、知识的乐趣；古色古香的建筑、单纯的校园生活、学生们的笑声，又使我寻找到青春和活力。参加工作十几年

的我，重回校园，在这短暂的十几天里，真正懂得“少小不努力，老大徒伤悲”的含义。

我是抱着学习“充电”的态度，来到学习的。这些日子以来，我认真听、仔细记、静心思，收获很大。主要体现在“长、宽、高”三个方面：

一、“长”，就是增长了知识，有助克服“本领恐慌”

平时自己忙于工作，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心。这次到，聆听中国最高权威学术专家的讲座，增长了知识，见识了“世界”。一是增长科学管理知识。管理出生产力，管理也出凝聚力。管理是一门大学问，沟通与协调是管理的核心环节。通过学习，使我系统了解了公共管理、依法管理、应急管理等方面的知识，不少是我以前未知的。印象尤为深刻的是，彭向刚教授在《领导者科学与艺术》中，把“东北二人转”的语言艺术引入课堂教学，通俗易懂地阐述了领导者的角色定位、能力要求，对我们基层同志进一步提高科学执政、依法执政、民主执政水平很有帮助。二是增长现代经济知识。比如，《中国宏观经济分析》一课，专家用了大量数据和事例，说明中国经济运行与国外的联系和区别，说明中国再也不能延续“资源换增长”传统方式，而要利用宏观调控“倒逼”机制，加快经济转型发展，不断增强经济整体实力、核心竞争力和可持续发展能力；再如《纺织品进出口贸易现状》一课，对全球经济一体化趋势掩盖下的贸易摩擦作了深入浅出地分析，使我们进一步增强了推进开放型经济转型的责任感和紧迫感。三是增长构建和谐人际知识。人不是孤立的，而是社会人。作为领导者，工作对象就是“人”。记得美国著名学者卡耐基说过，“一个人事业的成功，三分靠个人努力，七分靠良好的人际关系”。这句话虽然有所偏颇，但从一个侧面说明了构建良好人际关系的极端重要性。我们必须善于“换位思考”，运用鼓励激励、联络联谊、真心真诚等办法，沟通上下，协调左右，统筹内外，以良好的人际关系，着力营造和谐环境。这对做好新时期群

众工作、促进各项任务落实十分有用。

二、“宽”，就是拓宽了视野，有利走出“象牙小塔”

人们常说：“细节决定成败，眼界决定未来”。一个人生活在世界上，一定要多走多跑，这对开展十分有利，对事业发展也是受益无穷由于工作性质原因，我长期在办公室写材料，很少接触外面世界。这次学习，使我拓宽了视野，开阔了眼界，等同于走出“象牙塔”。一是内容广。这次培训涵盖了经济、政治、文化、社会“四位一体”建设各个方面，涉及到国内、国际形势分析，既有宏观层面，又微观分析，结合了专家们平时所见所闻所思，对我们自然很有启发，弥补了很多方面的不足。二是联系紧。这次培训，既有理论教育也有实地参观考察，十分贴近基层工作实际，比如李虹教授《压力管理与心理调适》，从心理、生理角度，提出“淡定积极”的观点，阐明“以入世的努力，出世的心态，老老实实做人，踏踏实实做事”的道理，对人生具有启迪。三是感悟深。课程形散但神不散，学到知识的奥妙，是我从未有过的。在课堂上，我更多的的是思考、熏陶和感悟，是思维习惯。思维是“道”，其余是“器”，这次学习，我既“练器”，更是“修道”。通过学习，我认为，一个人千万不要纠缠于小事上，不要沉迷于温柔乡，更不要陶醉于现状，必须增强忧患意识，居安思危。

三、“高”，就是提升了素质，有力激发“心灵火花”

这次培训有一个显著特点，就是突出在职继续教育这个主题，突出领导干部这个对象，突出科学艺术这个方法。特别是通过学习《领导者科学与艺术》、《领导干部压力管理》、《领导者语言艺术》、《政务礼仪》等，第一次对“领导者”这个耳熟能详的概念有了系统的理性认识，提升了素质，提高了境界。“一朵浪花融入大海便不会泯灭，一颗玉石打磨愈久便光华愈灿”。我认为，领导者是一个普通人，来源于群众，是群众利益的代表，是集体智慧的结晶；领导者又不

是一个普通人，对自身素质、能力水平的要求要更高；领导者的产生，是由自身努力、历史机遇等多种因素共同作用的，但关键是由其自身的精神境界决定的，一个高层次、受人尊重的领导者，必定是一个境界高、修养好的同志。某种程度上说，境界越高，职位也就越高，群众的认可度也越大。当然，境界的提升，要靠学习、靠实践、靠自己的感悟。所以，通过学习，我进一步坚定了做一个用心干事的人一个纯粹的人的信心和决心。这或许是我这次学习培训的最大收获吧。

大学羽毛球课心得篇三

羽毛球作为一项很受欢迎的运动，不仅有利于锻炼身体，而且有助于放松心情。并且在大学里，羽毛球已经成为了一项十分受欢迎的运动项目，许多学生都非常热衷于打羽毛球。在我看来，打羽毛球不仅是一种很好的锻炼方式，而且会给我们带来更多的好处。

第二段：锻炼身体

羽毛球的一大优势是可以锻炼身体。通过打羽毛球，不仅可以增强身体的耐力和柔韧性，而且还可以锻炼手部和腿部的力量。持续的跑动和拍打可以改善肺功能，也有助于心血管健康。另外，羽毛球的运动强度不会过大，即使是初学者也可以积极地参与到其中来。

第三段：培养良好的品质

在打羽毛球的过程中，我们可以学会许多东西。羽毛球不仅考验身体和技术，更需要我们具备良好的品质。例如，我们需要有良好的沟通能力，包括与搭档之间的配合和与对手之间的交流，这需要我们具备良好的沟通技能。此外，打羽毛球也需要包容和妥协的精神，这样我们才能更好地调整自己的步伐和速度，以保证比赛顺利进行。

第四段：培养自信心

打羽毛球也可以培养我们的自信心。一开始，我们可能不知道如何打这项运动，或者会因为自己的失败而感到失落。但是，随着我们不断练习，逐渐掌握了技巧和策略，我们就会变得越来越自信，这种自信心会让我们在比赛中更加勇敢和果断。同时，打羽毛球也需要我们面对失败，只有在失败中积累经验，并迎接下一个挑战，才能在比赛中获得胜利。

第五段：结语

打羽毛球不仅是一种健康的运动方式，更是一种锻炼品质和培养心态的良好途径。通过这项运动，我们可以学会沟通、包容、妥协，同时也可以培养自己的自信心，让自己更加勇敢和果断。因此，我鼓励所有的大学生都可以有机会参与到打羽毛球的活动，享受这项运动的乐趣和收获。

大学羽毛球课心得篇四

一段时间的网络课程学习，让受益匪浅。我深切感受到网络课程学习的优越性：1，因为工作原因，我们不可能随时抽出时间来学习。而网络课程学习可以允许我们根据自己的情况来安排学习的时间，很好的均衡了工作于学习；2，通过对一些课件的学习和课程论坛交流，以及在特定的日期前完成每学期三次的课程作业，就可以让自己足以掌握章节内容的侧重点及关键知识点；3，通过网络课程学习，我们还可以将自己遇到的问题或自己认为成功的经验等发贴到论坛与专家、同行一起共同思考、讨论、吸收、分享，然后介入教学全过程，贯穿在教师的教学设计、教学实施和教学反思等环节，最后必将促进我们专业发展。

经过这段时间的网络学习，我对说课有了一个更深刻的理解。说课，不仅仅局限于对教学设计或教学方案的简要说明解释上，它不是教案的复述；说课也不仅仅是对上课的预测和预演。

它是在兼有上述两点的基础上更突出地表达教学理论对教学方案、教学案例的指导关系上。即以备课为前提，以教案为素材，站在一定的理论高度去阐发案中之理、理中之案。因此，说课的表达方式既有说明，也有证明和阐明。

说课是对备课的解说、上课的演示，主要靠语言来表达。这使它具有了演讲性特点，即对同行或专家领导发表自己的施教演说。同时，与教师上课的讲又大不相同，上课是面对学生讲，要通过讲去激发和指导学生去学习和领会。而说课的讲，则可以且应该讲得尽可能精彩些，要通过讲让听者心中点头，心悦诚服。

说课的理论性促使教学研究从经验型向科研型转化，促使教师由教书匠向教育专家转化。

尽管说说课的层次性较高，但并不因此而降低它的可操作性。这种可操作性由下列因素决定：第一，说课的内容及其要求十分明确、具体和科学，具有规范性；第二，说课不受时间、地点和教学进度的限制，有其灵活性；第三，说课的演讲和表演特点对教师有激励性；第四，说课纳入到管理者的工作范围，便增强了组织力度而使之具有约束性。

网络课程学习促进我反思，同时也更大程度地提升了我的专业教学素养。平时上课，我们往往在课前备好课就算万事ok了，也不会对接下来的上课去思考太多预设的问题，而说课要求教师紧密结合新的课程理念，说出本节课选择什么样的教学方法，给学生什么样的引导与指导，采取什么样的教学手段及理论依据。如何讲解、何处设问、何处启发、何处讨论、何处进行反馈练习与评价运用……这个过程是促使教师思考的过程。是对课前的一种预设，它促使教师形成一种严谨的治学态度，显然，这个过程，教师得益，学生更受益。

在为时将近两个月的网络课程学习中，我不但学会了怎样进行自学，而且学会了怎样利用网上的知识。通过这个网络学

习，我对说课有了更深的体会，对今后的教学也有更好的把握。

大学羽毛球课心得篇五

去年夏天我去学打羽毛球。今年夏天，妈妈让我继续学习打羽毛球。

但是我不想学，因为我去年学了一个月，只学了羽毛球最基本的一个动作，————脚手架。搁架难，两脚分开站立，左脚脚趾着地，右脚重点。右手握拍，手臂弯到头后，左臂伸直，五指抬起，眼睛盯着指尖。光是练个支具就腰疼，连腿胳膊都疼。但我妈对我说：“做任何事，先难后易，先苦后甜。也许今年你会觉得轻松多了！另外，不能半途而废。去年不是白学了吗？”听了妈妈的话，我觉得有道理，就决定再试一次。

也许加上去年脚手架的基本功训练，今年学习其他动作就轻松多了。今年我们学习了以下动作：定点接球、后接球、正手接球、反手接球、发球。这些动作都是基于基本动作“支架”，比如定点接球：第一步要有架子；第二步先左转，右肘向上，左手向下。第三步，右手举到耳朵正上方；最后一步，右手快速划向左大腿根部。看我介绍的，是不是很繁琐，但是感觉比去年学的急切多了。我妈说的没错，先难后易，学起来容易多了。

今年夏天，许多新学生来学习打羽毛球。和我去年一样，他们只练了脚架，五十分钟脚架都动不了。汗水顺着脸流下来，后背的衣服都湿了。看着他们，我觉得我比他们舒服轻松多了，让我们学会一心一意去玩吧。