

大学体育心得体会排球(汇总7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学体育心得体会排球篇一

在上排球课之前，我对排球的了解，仅仅停留在电视屏幕上的小鹿纯子和中国女排的形象，至于规则等都没有主动去了解过。既然选择了排球课，就全身心上好，这是我的准则。班上有好几个都是上学期学过排球的，零起点的不多，刚开始上课的时候压力还是有的，因为想打得比学过的娃娃好。

印象最深的有两次课。第一次是大家围着大圈练习传球。看似非常简单的练习，却随着速度的加快而感觉到明显的效果。个人的反应速度、传接球两人之间的配合等都可以通过这个练习得到提高。传球的时候，考虑的不应该仅仅是自己抛球的姿势等，还应该站在接球人的角度去考虑怎么抛对方才更容易接好。换位思考，在这里得到了很好的利用。再复杂、再难的事情都是由一个个最简单的动作开始。拿冠军的中国女排也一样是从这些东西开始学的，所以不需要对某些人某些事太过敬畏，再厉害的人也是普通人一个。

第二次是贴药膏游戏。听起来挺无趣，大家都会玩的游戏，却有着意想不到的效果。不仅考验个人的反应速度，还可以通过人与人直接的直接身体接触来增加感情，这是一个最简单最有效的增加感情的办法却也是最容易被人忽视的方法。

平时练习和真正考试是两码事，虽然久经沙场，可还是会小小紧张；虽然小小紧张不至于严重影响水平发挥，可结果还是不太理想。在确定垫球只考了60分的瞬间，心情跌落谷底。

害怕因为体育课的绩点拉分而错过一等奖学金。但人生也正如这一次次考试，不可能每次都那么如意。尽管平时真的努力了，尽力去争取了，但在关键时候没有把握好的情况还是不断发生。学会接受是最好的办法，得失不要看得太重，毕竟自己在排球课的过程中是真的用心在学、在感受，这是分数无法衡量的东西。

老师，一直都亲切、很为我们着想，上课也教得很认真。虽然因为亚运，缺失了好多节课；虽然至今开球还是不太行，但至少让我对排球有了更感性的认识，基本方法学会了，之后还有机会的话就可以进一步学习了，这应该就是所有通选课的终极目标了吧！

大学体育心得体会排球篇二

大学体育课感想 大学的体育课即将结束了。总结这几个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！

每学期最激动人心的就是体育课的第一堂课——选择项目。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。

每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了每个寝室卧谈会的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的备战和激烈的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

体育课，感觉就是在开心的玩儿！

心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

体育课不仅仅是让我们学习某几项体育技能，更基础的一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比如每堂课穿插的跑步、跳远等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。

一个半小时过后，汗流光了，身体顿时也感觉轻松不少！

进入的大学的的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在四个学期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

即将告别体育课了，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学的方法。每学期的理论课，以及每堂课上老师为我们一点一滴渗透的，都是这方面的知识。到了大三，这些知识就要发挥它的作用了。没有了体育课，我们也不能不锻炼，否则身体会垮掉。利用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅可以强壮体质，而且还有利于我们的学习。告别体育课后，我会想念体育课的！

大学体育课心得体会（篇3）

大学体育心得体会排球篇三

大学体育实践是大学生生活中非常重要的一部分，无论是从锻炼身体还是培养团队合作精神方面来看都拥有极高的价值。作为一名大学生，在过去的一年里，我参加了大学体育实践中的多项活动，这些活动不仅让我锻炼了身体，还让我从实践中获得了许多有益的经验。

第二段：分享锻炼身体的收获

大学体育实践的首要目的是锻炼身体，通过实践活动来增强体质。我个人从大学体育实践中受益匪浅，除了提高了身体的素质，我还学习到了如何正确运动的技巧。运动不仅可以让身体得到锻炼，还有助于释放内心的压力和疲惫，带来心灵上的舒缓。通过长时间的锻炼，我不仅能够坚持跑步和游泳，还克服了懒散的毛病，增强了自己的毅力和决心。

第三段：懂得合作与竞争的平衡

大学体育实践不仅是个人的锻炼，更是团队合作的过程。在参与运动时，我与不同的人一起训练和比赛，这让我深刻地体会到了团队合作的重要性。在合作中，我懂得要注意沟通和协调，考虑到其他人的需求和能力，一起互相帮助，最终实现共同目标。另一方面，在竞争中，我也比较理性，能够协调好自己的情绪，不会因为失败而灰心丧气，也不会因为胜利而产生骄傲的心态。懂得合作与竞争的平衡，是大学体育实践带给我的最宝贵的经验之一。

第四段：培养意志力和自信心

参与运动训练和比赛需要坚定的意志力和自信心。而大学体育实践正是培养意志力和自信心的很好的途径。在训练中，我经常要面对艰难的挑战和困难，高强度的运动让我经常感到身心疲惫。但我从训练中懂得了怎样坚持下去，在训练中

寻找到乐趣，同时也在训练中打破了自我的局限，提升了自己的水平。而在比赛中，面对不同的对手，我也表现出了自信和决心，自己的表现也受到了认可。

第五段：总结大学体育实践的重要性

大学体育实践通过锻炼身体、培养团队合作精神、培养意志力和自信心等层面，为我们创造了极好的学习和成长机会。对我们的学习和未来职业生涯都有着重要的影响。因此，我们要充分利用大学体育实践的机会，运动不仅是健康生活的重要组成部分，更是我们成长的重要途径。相信通过体育实践的锤炼，我们会更加健康、坚强，成功收获我们的辉煌。

大学体育心得体会排球篇四

大学的乒乓球体育课已经上了近一年了，从高中到大学，不仅生活环境发生了改变，学习环境和学习方法也有了很大的变化，体育系等素质课多方位的向我们展开，我们可以根据自己兴趣爱好选择上课内容，使很多学生得到最好的锻炼和更多的自我展示才华的空间。

上中学时，体育课的内容也多为完成达标而做的一些被动活动，单一无聊，加上中学阶段学生有很大的文化课压力，所以对体育课往往是应付。

直到大学，唯一定量的运动就是每周一次的体育课，在缺乏运动学习的生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会，发现了中学体育与大学体育的天壤之别，大学体育课除了由老师指定的任务外，还有了自己多样性的选择余地，因为有了升学的压力，所以体育课的学习变得实在，轻松，而且体育课的学习还占了一定的学分，让我们更加重视，几乎所有的人都抓住了这个机会，并且在体育课的学习中，学会了很多专项体育的知识，真正懂得了锻炼身体的科学方法。

在大学之前，因为对乒乓球一直都不是很有兴趣，所以几乎没有碰过乒乓球。但在大学体育课的选课时，我抱着试试看的心态选了自己完全不熟悉的乒乓球，一直担心着自己会学不好。但在这近一年的乒乓球学习中，在老师的亲身示范和同学的帮助下，我系统学习了乒乓球的基础，收获颇大，对乒乓球有了认识也发现了其中的趣味性，也对乒乓球越来越感兴趣。

同时在乒乓球课里，老师活跃的教学方式，同学们友好的相处，都让我体会到课程以外的东西。再加上乒乓球课上的“车轮战”，大家在互相切磋的同时也深入了解了原本完全不认识的同学，扩大了交际圈。

很幸运，在大学的体育课上，能够有这样一份机会接触到这份宝贵的财富。因为在学校乒乓球时，需要精神的集中，思维的快速反应，以及肢体的协调，无时无刻不在锻炼着我们的身心。

在我心中，乒乓球不仅仅是一门体育课程，作为国球也同样是一份每个中国人必须接受的教育。学习乒乓球对我来说，是一种收获和犒赏。每周一次的体育课，在进行乒乓球的学习里，我重新感受国球的魅力，也让我们的身体得到锻炼。

在体育课上，我学到了很多，既增强了个人的身体素质，也陶冶了我的情操，总之，我感觉我在大学体育这一门课上收获了很多。下面，我就谈谈我对大学体育的理解和感受，以及我学习大学体育的心得体会。

1、促使人体健康发展

骨骼的生长发育需要不断地吸收营养物质，体育锻炼能促进血液循环和增加对骨骼的血液供应，同时，体育锻炼中的各种动作，也具有促进骨骼生长的良好刺激作用。通过科学的体育锻炼会使肌肉体积增大、肌肉中脂肪减少、肌肉毛细血

管增多等等，使身体显得丰满而结实。

2、可使人体功能得到充分发展

适当体育锻炼对维持和增强人体活动具有重要意义，人长期从事体育锻炼能增强体质并具有延年益寿的功效。

国内体育科学研究观察，体育锻炼可以提高人体的运动机能和心脏、循环系统的机能。国外科学家还做过一种试验，让健康青年连续躺在床上9天，发现他们的循环系统和呼吸系统以及新陈代谢的工作能力平均下降21%，心脏容积缩小10%。

1、培养良好的意志品质

体育锻炼，无论是有组织地或个人单独地进行，对培养和锻炼良好的意志品质有着积极的作用。坚持经常锻炼，需要具有自觉性和自制力。长期从事体育锻炼的人都有体会，如果没有克服困难的毅力和持之以恒的精神是不可能坚持长久的。在体育锻炼中，需要完成一定的身体练习和承受一定的运动负荷，如果没有自觉性和坚持性及果断性，是不可能做到的。

2、调节人的情绪，提高人的精神

良好的情绪主要是指整个心理状态的稳定和平衡，这种状态有利于保护和促进整个有机体的稳定。从事体育锻炼，可以调剂情绪，并在中枢神经系统支配下，对有机体内部各个方面的关系进行相应的调整和平衡，这对情绪和精神也会有良好的作用，尤其对爱好体育的人，这种作用更为显著。

1、提高人体适应环境的能力

有体育锻炼基础的人对外界环境适应能力强的基本原因有两点：

二是从事体育锻炼，往往是在各种外界环境和条件下进行的，因而使机体得到锻炼，适应能力不断提高。

2、促进社会交往和增进友谊

体育锻炼是一种社会活动，人们在体育运动过程中，不仅能够锻炼身体，而且在各种锻炼活动中可以促进社会交往和增进友谊。

所以，“健康”是体育的终极目的。在高等院校的体育教学中贯彻“健康第一”的指导思想已经确立，培养学生终生锻炼的意识和习惯，以达到培养大学生“德、智、体”全面发展的目的。

坚持运动，锻炼自我，并享受运动带来的乐趣。加油！

大学体育心得体会排球篇五

第一段：引言（大学体育的重要性的意义）

大学体育不仅仅是一门课程，更是培养学生身体健康和全面发展的重要途径。作为大学生，我们应该将体育活动看作一项重要的学习内容，并认识到参与体育活动对我们的身心健康、团队协作能力以及综合素质的提高都具有重要的意义。在大学期间，我参与了多种体育运动，通过这些经历，我对大学体育有了深刻的认识，得到了许多宝贵的体会和感悟。

第二段：身心健康的重要性

大学生活是充实而又繁忙的，学业压力和社交活动使我们极易忽视身体健康的重要性。然而，参与大学体育课程和活动，可以帮助我们保持身体健康，有效缓解压力。在进行体育运动的过程中，身体会分泌出多巴胺等神经递质，使我们感受到快乐和满足，这对缓解学习和生活压力非常重要。此外，

体育活动还有助于增强心肺功能，提高免疫力，预防慢性疾病。因此，保持身心健康的体育锻炼，对于大学生活的平衡和持久发展至关重要。

第三段：团队协作能力的培养

大学体育活动往往需要我们与他人进行合作和协作。参与集体项目比如篮球、足球和排球，我们需要学会与队友配合，找到彼此的默契，共同达成目标。通过体育活动，我们可以培养团队协作能力、发展领导才能和增强沟通能力。这些能力对于我们未来的职业生涯和社会交往都具有重要意义。通过体育锻炼，我学到了为集体利益着想，倾听他人的观点和提出自己的建议。这些宝贵的经验使我从一个个人主义者变成了一个更好的团队成员。

第四段：综合素质的提高

大学体育不仅可以锻炼身体和培养团队协作能力，还可以提高我们的综合素质。例如，参与一些竞技性的体育项目，如田径运动，可以培养我们的竞争意识和毅力精神。参与羽毛球、乒乓球等项目，可以提高我们的手眼协调能力和反应速度。此外，体育活动还能让我们养成良好的生活习惯，培养自律和毅力。通过体育锻炼，我不仅提高了自己的身体素质，还培养了自己坚持不懈、勇往直前的品质。

第五段：结论

大学体育对于大学生的身心健康、团队协作能力和综合素质的提高具有重要的意义。通过参与体育活动，我们可以保持良好的身体状态，调节心理压力；培养团队合作能力和增强交流能力；提高自身的操控能力和坚持不懈的品质。因此，在大学期间，我们应该重视体育锻炼，积极参与体育课程和活动，从中汲取充分的力量和智慧，让自己健康成长，在日后的职业生涯和社会交往中展现出更好的自己。大学体育不

仅仅是短暂的一段经历，更是我们一生中的珍贵财富。

大学体育心得体会排球篇六

我一直觉得自己很幸运，因为我们宿舍一共有四个人选了乒乓球，而最终只有我一个人选上了，特别让他们所羡慕。相比之下，我有个同学就显得比较悲剧了，他把乒乓球排在第一志愿，第二志愿，可最后还是没有选上，而他本人高中打了三年的乒乓球，的确是个高手，而我的水平相当一般了，但却误打误撞地选上了乒乓球。值得一提的是，我高中也学了三年的乒乓球，但却一直保持着“大内低手”的地位，高中体育课因为高考到后来减少了很多，加上老师指导的也不是很多，更主要的是我没有好好提升自己，有时直接不去上课在教室里作为高考而备战的试卷，这就垄断了“倒一”的地位。

说也奇怪，我们这学期乒乓球分组，两人配合，我当时看见球台边老有三个人在一起打球，我就主动加入了他们，没想到他们几个全是大三的，水平那个就不要说了，刚开始第一节课时打着玩，我被“虐”得很惨，惨不忍睹。11-1，11-2都是很正常的比分，相当伤自尊，我那队友叫郑斌，水平相当高，人也相当好，因为第二节课就开始了“推打”练习，而他也很耐心教我如何拿球拍，用什么样的姿势接球。因为刚开始我只会竖着拿球拍削球，其他动作基本都不会，稍微快点球就接不住。所以也就选了乒乓球初级，但他很耐心地把你所教的动作一遍又一遍地演示给我看，耐心地跟我练习着推打。

相比高中而言，虽然每周乒乓球只有一节课少了点，但我真的学会了很多。正如你所说的一样，一定要把基础打牢，这样才可以逐步稳健地提高水平，你一步一步地教我们练习基本动作，在你看来，判断来球是乒乓球首要的一个环节，它是确定移动步法和击球技术的根据。重在判断来球的路线和旋转方向。同时站姿也是一个很重要的因素，前后脚的位置，

拍子的高度和角度，右肩膀略低，低头收腹，身体成弧形。在平时的推打练习中，我发现那三个队友的水平都挺好，他们的基础也都相当扎实，而我的唯一技能是只会一个方向的削球，但是你每节课所布置的任务，我总会耐心地完成，你讲得任何一个动作，我都会尽力去模仿，因为我们最后的考试就是50个来回的推打，关键重在配合，而这是两个人平常慢慢一起磨合逐渐练出来的，所以只要我们认真完成你每节课所布置的任务，最终的考试也不应该是个难事。

令我有点自豪的是，我们是第一组完成考试的。第一组，虽然当时心里有那么点小紧张，但最终还是圆满的通过了，相当不错，很开心，真的。在接下来的比赛里，虽然是2-4的结果，是我输了4局，但我觉得还行吧，毕竟我的水平就那个样，至少我还赢了两个同学，也许有一点偶然性，但我的确进步了不少，这是肯定的。

整体来说这学期的学习，可谓受益匪浅，我们这学期的学习，重在练习，我的水平也增进不少。对于乒乓球的基本技术有了进一步的理解认识。我觉得乒乓球虽然不像篮球那样耗费大量的体力，但同样需要平和的心态。另外，无论训练过程还是比赛都要一心一意打球，不要畏首畏尾，要勇于尝试新的打法，只有通过不断的努力，才能取得不错的成绩，有人说，如果没有上百万次的`出球机会，就很难成为一位佼佼者，即使有上述的触球机会，没有一位优秀的教练指导，也很难成为座上客。

在此，深深地向老师您表示感谢，感谢您的辛劳指导！

大学体育心得体会排球篇七

光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近两年的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。在大学这两年里，我的体育课学习的项目是足球和

网球。接触足球是从小学时候开始的，接触网球则刚从大二开始。虽然接触网球的时间比较短，虽谈不上有什么心得，但感触颇深。我之所以选择网球起初的原因就是因为想培养一下自己的气质。通过近一个学期的学习，我发现我更加爱运动了。由于以前学习的压力很少运动，感觉自己的体质下降了很多。通过足球和网球的学习，以前容易患感冒的毛病也改了不少，使我的气质比以前好多了，学习足球和网球会带给我带来一种乐感。它会使我心情变得很愉快，身体的每个关节都得到舒展。

大学体育是高校重要的教育内容之一，是学生在接受学校体育系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为“身体是革命的本钱”。在“全民健身计划”的普及中，国家公布的“普通人群体质和健康标准”在逐步的推行，大学生也应该执行相应的“体质健康标准”，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平；越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到“德、智、体”等全面发展的指标之一，是大学生经受“磨练”和体验“成功感觉”的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到“终身受益”。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。

在几年的新课程改革中，我们是摸索着前进的，我们是在探

索中总结，一边学习一边教学。通过总结，我们舍去了不合理的方法，发扬光大正确的思路，使我们的新课程改革不断的完善，不断地走向成熟。

在几年的探索中，我个人认为，新课改应是在围绕着体育课未进行的，我们应在课前，课中，课后体现出课程改革的新面貌，新思路。

一、备课

要上好一节体育课，备课是必不可少的，课改前应备课，课改时也应备课，但备课的重点却不一样，我认为，课改中的备课，应备教材、备教法，但更应备学生，应充分考虑学生是否对教材有兴趣，如何调动学生的学习积极性，如何针对学生的爱好兴趣来调整教法以及训练手段。

二、上课

上好一节课，首先应看到是否完成课的任务，但是，在上课过程中，单单为了完成任务而完面任务是远远不够的。在新课标的要求下，我们应变学生被动学习为主动学习，变学生服从指挥到自觉行动。在体育课中，培养学生对体育锻炼的兴趣，使学生认识到体育锻炼对学习，对生活，对身体的好处，使他们学会如何自觉，自主地锻炼身体，从而能让他们在不同地点，不同时间都能很好地参加体育锻炼，而不仅仅是在体育课上。

在课堂中，教师应改变指挥者的角色，参与到学生的活动中。在课堂中与学生一起活动，指导学生活动，更重要的是和学生一起探索，使学生体会到平等、民主的师生关系，在学习中得到无穷的乐趣，使他们的身心都得到锻炼。

应该说，体育课不仅是培养学生身体健康的课堂，更重要的是培养学生的心理健康，让他们有积极向上、乐观开朗的心

态，更有着坚强的意志、坚韧不拔的精神，有开拓创新的精神，有团队合作精神等等。

三、课后反思。

课后反思是体育课的一个必要环节，没有反思，就不会提高，没有反思就不会看到长处及短处。反思有多种形式，一堂体育课应反思的问题是很好的。但我认为，一堂体育课更应该反思的是这堂体育课有得到学生的认可吗？这堂体育课中，学生有没有积极参与，教师有没有积极参与；学生的身心有没有都得到锻炼。而不应该只是反思。你的讲解是否清晰易懂，学生是否学会了动作技术。

课程改革才刚刚开始，我们的探索是任重而道远，特别是中学体育的改革，更是一路坎坷，体育课是一门特殊的学科，更有着沉重的任务和特别的意义，作为体育老师，更应该积极地探索，不断地积累经验，不断地进步。这一学年我有幸选了合球这门体育课，了解的东西和收获的知识都不少。通过一学期合球的学习，我发现自己不仅认识了可亲可敬的老师，还结识了许多兄弟院系的同学，合球带给了我们很多好的心情，也给我们送来了健康和友谊。对于合球，开始我不是很了解，以前也从未接触过。所以在开课之前我就早早的下载一些关于合球的视频来看，希望可以了解更多的合球知识，以免在起点就落后别人。平时我也用一些课余时间了解合球的比赛的规则，动作要领等相关内容，而且每节课我都积极参与到比赛中，一学期下来我自己参与了课堂上的每一节比赛。经过老师的传授和自我学习，我懂得了这类球类运动的基本知识。合球最大特点是男女同场竞技，但比赛之中男女球员之间又不能相互冲撞。合球的场地，器材，规则与篮球相近，但又不同，步法要求更快，攻防转换也更快，需要我们有灵活的应变能力。当然我自己也有一些比赛的感受。一学期下来我感觉到合球是那种不注重个人技术的球类比赛，这一点不同于篮球。它更多的是讲求团队精神，团队配合。当我在球场上参与比赛的时候，我感觉必须要发挥团体力量，单靠个人总是受

拘束,而且往往败兴而归.即使球员个人能力再强,也必须要配合,这样才能把合球比赛打好.当然合球的投篮和进攻也很重要,合球比赛毕竟是以投篮得分多少决定胜负的.这一学期老师也以练习投篮为基础,然后分别又教会我们一些防守,队友配合的基本能力.一般我们对篮球的比赛规则了解的更多一些,而我们又不能简单地把这两类运动混为一谈,它们毕竟还是有很大差别的.像不能运球,防守时只准一对一,而且只准同性之间进行防守等等.这一学年的合球学完,我们的体育课也就结束了.很高兴能够以合球来伴随我度过大二的美好时光,还有这么可亲的老师和彼此相处融洽的同学.我们在没有感情基础的情况下进入一个陌生的体育班级,共同和老师完成半学期的合球学习,渐渐地培养出一份无法言说的感情,这也是一种很大的收获.郑老师是一个很平易的人,待我们很好.课堂上也很认真,经常和我们共同打比赛,做课前准备活动,给我们一种很轻松的感觉.相信下一学期郑老师和我们一定会共同度过更完美的时光,把合球学得更好.我也相信这门课将对我以后大学生生活的发展有很大帮助,让我可以充分地利用这项体育运动来激发学习的热情,更好的完成大学生学业.