

2023年乒乓球课后体会(大全10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

乒乓球课后体会篇一

乒乓球这项活动，是一项周期性较长的运动。中小学生对乒乓球训练的兴趣极不稳定，持久性差，容易产生厌倦情绪；怎样让从未接触过乒乓球的小学生对乒乓球产生兴趣，结合自己在乒乓球训练中的感悟与认识。我觉得我们具体可以从以下几方面入手：

要让学生知道，乒乓球运动作为我们的国球，确实很值得我们去自豪，但乒乓球运动的本身也有很多的好处。一位美国科学家这样说明：“打乒乓球是提高眼、手配合的最好途径。该运动可使你获益匪浅，它需要敏捷、复杂的行为与当机立断的反应；它还有许多微妙之处，技术、整体配合、节奏感、计谋，对头脑及体能均有很高的要求。打乒乓球是开动脑筋的好办法。”而日本顺天堂的一位教授则认为：“乒乓球才是对头脑的最佳运动。”乒乓球的速度及复杂性是任何运动无法比拟的。现在的人们称乒乓球运动是“聪明人的运动”。

因为据心理学家测试，我国部分省市优秀少儿乒乓球运动员，他们的智力水平、操作能力均优于普通学生，自信心、独立性和思维敏捷性均较强。又因为乒乓球运动集健身性、竞技性、娱乐性于一体，具有很好的健身价值。打乒乓球能促进新陈代谢，使人体的循环、呼吸系统的活动大大加强，并能改善心肌供血功能，不仅使心肌变得发达、有力，还能使心脏容量和重量都增加。同时还可以告诉我们的学生，在日本的一些医院就把乒乓球作为对大脑的康复疗法使用。

他们引导一些因车祸偏瘫的患者参加乒乓球运动，每天打乒乓球，以使恢复正常的社会生活。打乒乓球还十分有利于提高学习和工作效率。曾经有一位厂长在厂里建乒乓球房，几个多月时间，工人的工作效率得到了很大提高。当然还要让学生明白，其实乒坛运动也是保护我们视力眼保健操之一等等。通过一个个生动的例子，告诉我们的学生乒乓球运动的好处。从而真正启发他们内心深处对此项训练的兴趣。

教师的期望会对小学生产生巨大的激励力量，是小学生乒乓球训练上进心的重要源泉。它能让小学生亲自感受到教师是为我好，并转化为自我期望、自己的目标。我们在乒乓球教学训练中给小学生确立了训练的远、近期目标。近期目标：一个星期为一个时间阶段，每一个时间阶段内要求学生每天有一点进步。如：十个球上星期发了3个，这一个星期要在此基础上多1个，正手攻球上星期十个球攻了3个，这一个星期要在此基础上多1个，远期目标：通过更长时间的训练，能够提高发球和正手攻球质量和数量。当我们的这种目标转化为小学生的内心需要时，他们训练的进行常处于自己的意识控制之下，从而提高了努力程度。

一定的成功能激发人进一步求知的欲望，反之会使人兴趣大减。在我们乒乓球训练的初始阶段，因为我们的大部分学生是第一次接受训练，对于技术性较强的乒乓球练习来说，总会有这样那样的毛病存在。这个时候，我们的训练目标如果定的太高，学生不可能在短时的训练后达到标准或完美，学生就会失去信心，这样就会大大削弱学生进一步训练的兴趣。如果把训练的目标或较复杂的技术动作分解几段，每一段都设立一个通过一定的努力可以达到的目标，让学生们每学一段都可以通过自测看到自己的进步和效果。使学生看到自己阶梯式的进步，从而产生一种满意的感觉，激起进一步学习的欲望。例如：在乒乓球训练中熟练球性这一练习中，我们就可以让学生进行“击球”游戏的练习。学生手拿球拍向空中击球，在规定时间内刚开始肯定没能击到几个，但随着时间的推移，学生击球就能慢慢多起来。自己也感受到了“击

球”的快乐。

我们发现小学生一旦能够独立完成动作时，其最大的期望莫过于得到教师恰如其分地表扬和指导，这使他们训练动机的产生与保持都起到了良好的催化作用。为此，我们每时每刻都给予评价。一名学生发球技术很好，但姿势欠佳，我用“你的发球很好，端正姿势的话会更好”来鼓励评价学生；一名学生产生骄傲情绪、训练随便，我们用“继续努力的话，你的球技将进步很快”来鼓励评价他；一名学生打球不灵活，但捡球特别积极，我就用“你捡球最积极”来鼓励评价他；每个学生总有自己的优点，积极表扬、正面评价学生会不同程度地激发小学生练习乒乓球的热情。

坚持早到，这样可以和送学生来的家长问好，而且可以了解学生到校的情况，给他们排名次，前五名提出表扬，表扬的同学训练时排在前面。对没有按时训练的学生要及时联系家长，问明情况。放学的时候向学生家长通报学生训练情况，并就今后如何进一步提高学生兴趣与家长们进行亲切交流，希望家长密切配合，对工作多支持，为共同把孩子培养好提出宝贵意见和建议。

总而言之，在培养学生乒乓球训练这一方面的方式和手段还是多种多样的，只要我们能有效地利用手段来调动学生对乒乓球兴趣，积极争取家长的理解和支持，学生就可以积极主动地训练，并且爱上乒乓球。

乒乓球课后体会篇二

乒乓球是一项非常受欢迎的运动，它既可以锻炼身体，又可以提高人的反应能力和协调性。但是对于初练乒乓球的人来说，可能会遇到很多问题和困难。本文将从五个方面展开体会和心得，希望对初练乒乓球的朋友们有所帮助。

第一段：练习之前的准备工作

在开始练习乒乓球之前，我们需要对场地进行检查。场地应该是平整的，并且不能有太多的灰尘和杂物。另外，我们还需要准备好合适的乒乓球拍和球，这对练习的效果非常重要。在练习之前，我们应该做些热身运动，这样可以减少受伤的可能性，同时也可以帮助我们更好地投入到练习中。

第二段：如何正确握拍

正确的握拍方式非常重要，这直接影响到我们的球技水平。握拍时，我们可以将拇指、食指和中指轻轻合拢，就像握住一支笔一样，不要将手握得太紧，也不要将拇指穿过拍面。另外，我们还需要注意握拍的位置，一般来说，我们应该将拍面稍微倾斜，这样有助于控制球的方向和旋转。

第三段：如何练习发球

发球是乒乓球技术中非常重要的一环，我们需要掌握一些基本的发球技巧。第一种发球技巧是直板发球，这种发球需要保持拍面垂直，轻轻向前拨打球，以控制发球的速度和方向。第二种发球技巧是搓球发球，这种发球需要将拍面稍微倾斜，用表面的擦拭来控制球的旋转和弧线。练习发球需要注意细节，不能急躁，要时刻保持平稳的心态。

第四段：如何正确接球

接球也是乒乓球技术中非常重要的一环。正确的接球方式是保持拍面水平，用手腕和前臂的力量控制球的方向和速度，在接到球后，可以积极地选择回球的方式，比如可以选择反弹回球、侧旋回球或者是防守回球。接球需要有良好的反应速度和灵敏的手腕，只有不断练习才能够提高接球的效果和水平。

第五段：坚持训练，提高球技水平

想要成为一名乒乓球高手，只有不断坚持训练，才能够提高自己的球技水平。在训练过程中，我们需要不断地改正自己的错误，不断改进自己的技术，不能一味地追求速度和力量，更要注重技巧和策略。同时，我们还要学会观察对手的动作和习惯，了解对方的弱点和优势。只有这样，才能够在乒乓球比赛中获得胜利。

总之，初练乒乓球需要有耐心和毅力，只有不断地练习和修正错误，才能够提高球技水平。正确的握拍方式、基本的发球技巧、正确的接球方式以及坚持训练都是成为一名优秀乒乓球手的关键。在练习过程中，我们要保持积极的心态，不要急于求成，要坚持不懈地追求进步和提高。

乒乓球课后体会篇三

乒乓球作为一项流行的球类运动，在全球范围内拥有着众多的爱好者。作为一名乒乓球爱好者，我在长期的练习和比赛中积累了一些乒乓球攻球的心得体会。攻球技术的熟练运用是取得胜利的重要因素之一，下面我将就攻球方面的技巧和心得与大家分享。

首先，一个成功的攻球需要一个稳定的基本技术。乒乓球攻球的基本技术包括握拍、站姿、击球动作等。握拍要求手握拍柄的姿势稳定，既要保证力量的输出，又要灵活地转换拍面的角度，以适应不同的球路。站姿要求站立稳定，保持合适的身体重心和腰腿的协调运动。击球动作则需要迅速而准确地完成，力度和节奏要有节制，不可过急或过慢导致失误。这些基本技术如同攻城的根基，只有通过反复练习和修炼，才能够逐渐提高自己的稳定性，从而在比赛中发挥出更强的攻击力。

其次，攻击时的战略和策略也是非常重要的。在攻球时，要根据对手的特点和情况灵活调整自己的策略，以达到最佳的攻击效果。例如，对于善于上下旋的对手，应该尽量避免与

之直接对拍，而是采取侧拉、削球等技术策略，以减小对手的反手和正手旋转的机会。同时，也要根据比赛的具体形势来决定自己的攻击时机。当对手处于防守状态、球路较慢或者失去平衡时，正是我们发动猛攻的时机。攻击时的战略和策略相互配合，可以让我们在攻击对手的同时，减小自己的风险，提高自己的得分效率。

另外，攻击的力度和速度也需要适度。在攻击时，太过轻微或太过强烈的力度和速度都不会达到良好的攻击效果。力度过轻则容易被对手阻挡，无法造成有效的威胁；而力度过强则容易导致力量控制不住，球落在无球区或跑出边线，浪费攻击机会。因此，在攻击时要根据对手的强弱、自己的力量状况以及比赛的形势，掌握力度和速度的度。适度的力度和速度既能够准确地打出球，又能够达到制约对手和让对手失去反击机会的效果。

最后，灵活运用各种攻球技巧是提高攻击效果的关键。乒乓球攻球技巧的种类繁多，如弧圈、快攻、推挡、侧拉、削球等。在实际比赛中，我们可以根据不同的情况和对手的特点运用不同的技巧。有时候，使用弧圈来破解对手的防守，通过高弧度的球路和旋转来给对手制造困扰；有时候，使用快攻来突破对手的防线，以速度和力度来制胜；有时候，使用侧拉和削球来打乱对手的节奏，以期造成对手技术动作的失误。运用各种攻球技巧要求我们对技术的掌握全面、经验丰富，只有不断地学习和实践，才能够熟练地运用各种技巧，提高攻击能力。

总而言之，乒乓球攻球的心得体会是一个不断学习和实践的过程。通过熟练掌握基本技术、合理运用战略和策略、把握力度和速度以及灵活运用各种攻球技巧，我们可以在比赛中发挥出自己的最佳水平，取得胜利。只有坚持不懈地练习和修炼，才能酿就一杯攻球的美酒，让乒乓球攻球的魅力得以体现。

乒乓球课后体会篇四

为了弘扬我国国球文化，丰富校园文化生活，带给相互交流平台，展现个人竞技潜力，培养团队合作精神。12月8日、12月9日，由仰恩大学体育教研部主办、仰恩大学乒乓球协会承办、仰恩大学学生会体育部、仰恩大学学生会文艺部、仰恩大学电视台、仰恩大学易班发展中心、仰恩大学公共关系协会共同协办的第三届系团体赛在仰恩大学文体中心篮球场如期拉开序幕。开幕式上球友白亚根老师致辞，激励各个系队勇敢拼搏，团结协作，赛出实力，赛出风采！

此次比赛共有13个系代表队，百余名运动员，现场的气氛十分的活跃。比赛分为四个阶段进行，第一、二阶段进行小组循环赛，每个小组决出前2名进入第三、四阶段；第三阶段进行半决赛，第四阶段进行决赛；采取每局11分制，五局三胜制，总比分是五局三胜制，比赛分别以男子单打、女子单打、男女混双的形式展开。

在比赛中，对阵的双方纷纷使出浑身解数，顽强拼杀，“推、挡、削、拉、抽”，一个个动作犹如行云流水一样流畅、自然；在混合团体比赛中，队员们团结协作、奋力拼搏，巧妙的回球，犀利的扣球，默契的配合，不时赢得场上阵阵掌声。运动员的每一次的挥拍都牢牢地牵动着场上观众的眼神，小小的球在台案上来回穿梭，划出一道道秀丽的弧线。经过两天激烈的角逐，电气系、财政学与金融学系、工商管理系获得了此次系团体赛的前三甲。

在闭幕式中，黄文兰老师总结了此次比赛，并为获奖系团体颁奖并合影留念，第三届乒乓球系团体赛在欢笑和掌声中落下帷幕。

本次比赛充分表现了各参赛选手的风采，更体现了各系的凝聚力。比赛过程中，参赛选手们秉承着“友谊第一，比赛第二”的竞赛精神，弘扬了“团结合作，勇于创新，拼搏进

取”的国球精神，相互切磋，相互交流，展现了顽强拼搏，积极向上的仰恩学子精神风貌。同时，也为乒乓球协会提高在校内的知名度、打造精品赛事品牌奠定基础。

乒乓球课后体会篇五

乒乓球是中华人民共和国国球，乒乓球是一项以技巧性运动。你知道打乒乓球有哪些技巧吗?下文是本站小编为你带来的打乒乓球心得体会及技巧，希望对你有帮助。

自从工作后，我就开始和同事们一起学习打乒乓了，我们学校的乒乓氛围真的不错，可以说打团体赛我们学校算是个强队了。当然我们也取得了一些成绩[]20xx年3月下沈中学代表队在“迎奥运”西周镇乒协成立大会暨第三届“乔明杯”乒乓球赛团体赛中获得第三名，在单打赛中我获得男单第八名;20xx年4月下沈中学代表队在西周镇首届迎五一“博宇杯”乒乓球友谊赛团体赛中获得第二名，在单打赛中我获得男单第五名。

现在只要有机会我就会和乒乓爱好者交流学习，自己也狠了心买了狂飙皓的底板，正反面都配上了狂飙3。经过几次比赛，给我最大的体会就要放松、积极、果断进攻，一定要有变化：轻重、落点、快慢、旋转、长短!对付左手可到右侧发球至对方右侧，站位中偏右，压对手右侧为主，接发球防止对方发左侧上旋球。发球时击球点尽量靠近球台。

拉弧圈球最佳位置球在右侧45度离身体一肘半，肩关节稍向后打开随时准备拉球，右脚在后，等球落台积极果断侧身，重心下降右腿下压向下直线引拍，身体右转20度，拉球时右脚蹬转腰髋左转，拍头朝右，手腕球拍稍固定，手臂放松，迎前要足够，拍面朝前45度左右，击球最高点或下降期，击球点一般在台面以上，拉球注意要靠身体带动手臂成半圆弧向前上方快速挥臂，上臂离身体80度，上臂与前臂150度，挥拍眉心前40cm止，身体正对前方。拉下旋球挥拍稍高，如来

球是不转球或上旋球时拍面调整再压低点成45度，向前挥臂低平，不要抬肘，球稍高可直接打。

- 1、用重心控制球
- 2、用“迎”的手法把球拉得更爆
- 3、“照着来球收小臂”
- 4、业余横板横板的反手没有想象的那样好
- 5、为“身前击球”而做引拍
- 6、练习基本功球时，一定要有节奏
- 7、身体重心一定要低
- 8、击球时必须放松
- 9、协调用力是基础
- 10、向前用力是指导
- 11、用力支点是关键
- 12、用力方法是技巧
- 13、鞭打式发力
- 14、多体会“打”和“磨”的比例
- 15、拉球时要先预判根据旋转拉球
- 16、反手拨是横牌反手技术的基础

17、把拍子想象成你的手，吃住球扔出去的感觉！和 很薄的撞!!!

18、球拍在发球时松些好

19、越用力时，挥拍越要下压

20、四分之一定律

21、拉加转球时要“双腿”下蹲

光阴荏苒，白驹过隙，不知不觉，这学期的乒乓球课就快要结束了。回想在选修乒乓球课的这一年里自己收获了很多，不仅乒乓球技术得到了提高，也享受到了运动带给我的快乐。很庆幸当初自己选修了这门课，也很感谢这门课教学李老师对我的辛勤指导。

第一次接触乒乓球，还是上小学的时候，那时候看到高年级在打乒乓球感觉很有意思，便去试了试，在接触几次之后就立刻喜欢了这项运动。所以乒乓球对于我来说并不陌生，记得初中那会对乒乓球很是痴迷，王浩、马琳、王励勤这些乒乓球名将也是如数家珍，小时候自认为乒乓球打得也不错，从小学到初中一直都是难逢敌手，记得上初中的时候还获得了学校比赛的第一名，上了高中因为学习比较忙，再加上自己有了新爱好，篮球，天天打篮球，一天到晚科比、詹姆斯，就再也没打乒乓球了。上了大学之后学校选修体育课，本来是想选修篮球的，可是想想篮球都是美国人擅长的，而乒乓球是我们的国球，还是应该支持一下的，再加上自己从小对乒乓球的热爱，于是便选修了这门课。记得第一次来上课时看到老师是一位女老师很是失望，心想：我从小到大体育老师都是男老师，一个女老师，还教乒乓球，能行吗？结果证明我的疑惑完全是错误的，孙老师不但技术过人，让我望尘莫及，而且理论讲解也十分透彻，使我对乒乓球这项运动有了又一个更清晰的认识。

我们这一年的课程主要分两部分进行，上学期我们练习的项目有乒乓球拍的握姿和准备姿势、站姿、推挡和正手攻球。下学期我们学习的主要项目有发球(上旋，下旋)，切球，发短球，以及一些乒乓球的战术。总而言之上学期着重乒乓球的一些基本的攻球，而下学期更加注重乒乓球的旋转和变化。通过老师的指导和我自身的练习我总结了不少打乒乓球的经验和技巧。

首先一定要掌握规范的姿势和标准的动作。老师在每节课之前都要带我们练习基本的击球姿势，起初我对这种练习很不以为然，认为乒乓球技术都是通过实战中总结出来的，这种机械式的训练根本没有意义。可是，通过深入的学习我发现如果一开始打乒乓球时的姿势不标准会限制你技术的发挥，例如，老师上课时总是强调身体下蹲，如果你在击球时总是保持上身笔直，你就会重心不稳，你击球的效果和质量也不是那么高，另外，乒乓球运动讲究动作的协调，需要全身各部位的结合，从脚步到腿部再到腰、肩到胳膊再到手腕，每一个动作都需要全身各部位的配合才能完成，所以只有姿势正确了才能使进退从容，攻防协调，这就要求我们不能好高骛远，要注重基础动作和细节的练习。其次，在学习乒乓球的过程中要多注重理论知识的学习，并通过实践不断验证你的理论是否正确，你要不断去琢磨和分析乒乓球的技术要领，只有这样你的技术才会进步。记得我以前在打球时总是接不好旋转球，只会发不会接，后来通过老师对理论的讲解，我知道了上旋球需要加力把球顶过去，下旋需要下切去接球。另外，以前在正手攻球时我的球老是出界，后来老师让我大拇指用力抵住球拍，通过一段时间的练习，我发现自己击球弧线变低，果然球就很少出界了。所以要想技术进步你就需要在平时不断的去钻研。

除了这些以外，我们在平时训练的时候还应加强实战的练习，乒乓球是一项竞技性很强的体育运动，所以要想快速的提高自己的技术，最有效的方法就是找比你水平高的同学去比赛。这学期老师在教学的过程中每次课都会留给我们半小时时间

去打比赛，通过比赛你才能认识到自己与对手之间的差距，自己的缺陷和对方的长处，然后去不断改正，不断完善，直达到优秀。这学期，自己通过比赛坐上了我们这个班第一的位置，每每这时都有同学上来挑战，偶尔输了比赛，老师还会和你讲解输球的原因，然后自己又会去挑战别人，就这样在比赛中我们同学们彼此之间的技术都得到了提高，通过比赛我还增强了自己的自信心、独立性和思维敏捷性。我认为比赛的目的是为了我们变成多么厉害的高手，毕竟我们不是专业的乒乓球运动员，而是通过比赛我们能够不断去超越自己，磨练自己，发挥乒乓球运动顽强拼搏的意志品质，另外还要保持平和的心态，不急躁，不畏惧，要敢赢也敢输。不仅在打乒乓球方面，我们以后做任何事也都要保持这种心态和意志品质。这一年选修乒乓球课真的让我受益匪浅，乒乓球虽小，但它却有无穷的魅力，这项运动不仅丰富了我的大学生活，让我在紧张的学习中身心得到放松，身体素质得到了提高，让我能够以更加充沛的精力投入的学习之中。另外，通过这门课我还认识了这么多的同学，在平时练习和比赛中结下这么多的友谊，扩展了我的朋友圈。虽然这门课快要结束了，但是我对乒乓球的热爱却永没有结束，在以后的生活中我还会继续坚持打乒乓球，按照老师的指导方法继续练习，并且带动身边更多的人去打乒乓球，将我们国球的魅力传承下去。

最后呢，再次感谢这一年来李老师对我们的耐心的讲解和认真的指导，没有老师的教学就没有我们现在的进步，在这里呢，也祝愿我们的乒乓球课能够越办越好，老师能够身体健康，越来越年轻！

共2页，当前第1页12

乒乓球课后体会篇六

第一段：引言（介绍乒乓球及攻球的重要性）

乒乓球是一项广受欢迎的体育运动，它既具有竞争性，又能锻炼身体。在乒乓球比赛中，攻球是提高自己得分的关键。攻球不仅需要技巧和速度，还需要有良好的心态和战术。本文将分享我在乒乓球攻球上的心得体会。

第二段：提高反应能力

在乒乓球攻球中，反应速度是至关重要的。一项快速躲避的决策可能使你在比赛中占有上风。为了提高反应能力，我经常进行各种反应训练，包括练习反应时间的测量和对手的迅速变化。我还注重观察对手的身体语言和乒乓球的旋转，以便更好地预测他们的下一步动作。通过锻炼反应能力，我能够更加灵活地应对对手的攻击和变化球。

第三段：技巧培养

在乒乓球攻球过程中，技巧发挥了重要的作用。一项精湛的技巧能够在短时间内击败对手。我始终保持对各种技巧的学习和掌握，并通过不断的练习来提高自己的水平。例如，我学会了侧旋球、快速推球和扣球等技巧。掌握这些技巧后，我能够以更加准确和有力的方式对球进行攻击，同时使对手难以应对。

第四段：心态调整

乒乓球比赛中的心态是至关重要的。攻球者必须保持冷静和集中注意力，以便在关键时刻做出正确的决策。当我攻球时，我会保持平静，并专注于比赛。我会放松身体和心灵，以保持清晰的思维和快速的反应。同时，我会根据情况调整自己的心态，避免过度紧张或疲惫导致失误。保持良好的心态有助于我在乒乓球攻球时发挥出最佳水平。

第五段：战术应用

乒乓球攻球也需要运用合适的战术。我会仔细观察对手的弱点和习惯，并根据这些信息调整自己的战术。例如，如果我发现对手不擅长对抗高速球，我会选择加快球速进行进攻。此外，我会在比赛中灵活运用各种战术，如变化球和快速攻击，以打乱对手的步伐和节奏。通过善于运用战术，我能够获取更多的得分机会并取得胜利。

总结：

在乒乓球攻球过程中，综合考虑反应能力、技巧培养、心态调整和战术应用是非常重要的。通过不断的练习和总结，我逐渐提高了自己的攻球水平。这不仅帮助我在乒乓球比赛中获得更多的胜利，也让我更加深入地理解了乒乓球这项运动的魅力。我相信，只要坚持不懈，并不断完善自己的攻球技巧和战术，每个人都能在乒乓球攻球上取得进步。

乒乓球课后体会篇七

这个学期的体育课我自主选择了学习打乒乓球。原因有二，一是乒乓球是咱们的国球，所以我对乒乓球有强烈的好感；二是我对乒乓球充满了热爱，上大学了有机会了，我又怎么能放弃呢。平时打球姿势技巧全是自己摸索的，动作也不怎么优雅，更不用去谈技术精湛不精湛了，压根就没有被专业指导过。

我平时并不是特别爱好体育运动，喜欢静静地呆在家里。但是通过学习乒乓球以后，课后也会和朋友一起打打乒乓球，既是活动身体又是放松心情。通过一个一个的发球接球逐渐摸索到打球的技巧，每次当自己或者是对方打了一个好球时都由衷的赞叹。在挥拍击球中找到最佳的方式，同时我也很喜欢赢球的喜悦，让人有一种成功的感觉。上乒乓球课还是很轻松的，大部分时间是我们自己练习的，因为乒乓球不同于其他深奥的理论，是不需要老师做什么详细的教学的，完全靠多练习，练出手感的。毕竟很久没打乒乓球了，手感还

真不是怎么滴，总打不出几个好球。

和搭档的配合也并不默契，不能够很好的控制球往往是满场乱跑，握拍子和击球的方法都不对。上了几节课之后，发现有了一定的手感后能够顺利地击发球，和搭档的配合也变得默契了。增加了学习的乐趣发现会打的很多，当然也有才刚开始接触乒乓球的同学，跟着这么多不同学院的同学一起上课，我发现了自己的很多不足，同时也可以相互的交流切磋，虽然自己乒乓球的技术并不是很好，但是通过和自己的搭档练习也有了不少的进步，并和搭档成为了好朋友。这些都是我学习打乒乓球的收获。

除此之外，我还从中了解到了几点提升乒乓球的要素：

(1) 加强发球旋转的变化。乒乓球的旋转，在现代乒乓球技术中越来越引起人们的重视。首先，用球拍合适的部位触球，有利于增强球的旋转，如：用正手发下旋球时，用拍面的左侧接触球，就能制造较强的旋转；反之，便很难制造旋转。其次，加强摩擦是制造旋转的关键。摩擦是指作用力线远离球心，但并非越薄越好，如果过薄，反而造成球在拍面上打滑。因此击球时先要使球拍“吃”住球，再增大球的摩擦力。

(2) 控制球的落点。控制发球落点变化是发球中的一个主要环节，发球落点必须长短结合、轻重结合、左右结合。如果只发短球而没有长球的配合，即使发的再短，落点再刁，也很难给对方造成威胁。因此，要做到用同一个手法发出不同落点和旋转性质的球。

(3) 提高球的速度。发球时，球速的快慢与球拍挥动的速度有关，与球拍触球的一瞬间作用到球上力量的大小有关。如果在摩擦球的基础上，触球时的爆发力越大，其发球的质量就越高。因此，要充分利用引拍，就像助跑一样。必须有一定的挥臂时间。在具备了一定的抛球高度的同时，充分发挥前臂、上臂、手腕和腰、腿的力量。最大限度地加快挥拍速

度，使旋转与速度得到最大限度的提高。

一学期的乒乓球课要结束了，我收获真的很多。首先，学到了乒乓球的基本知识，纠正了自己以前错误，掌握了很多打法，乒乓球的技术含量比较大，我相信只要多加练习，熟能生巧，以后乒乓球技巧会进步很大的。其次，认识到很多东西要勇敢去尝试，不要认为自己能力不行就放弃，只要从基本的开始，不好高骛远，每一步都要认真掌握，对于比较难的动作要尝试去学习，很可能就掌握了。

乒乓球课后体会篇八

乒乓球是一个广受欢迎的球类运动，是一项集体合作和个人技能的运动。乒乓球运动非常有益于人的身体和心理健康。作为一个初学者，我一直对乒乓球有浓厚的兴趣，最近也开始跟着一些教练和队友学习乒乓球的基础知识和技能。在这个过程中，我不断地体会和总结，不断地提高自己的技能和思维能力。

第二段：心得体会

在初学习乒乓球的过程中，最重要的是掌握基础技巧。首先，要掌握正手和反手的基本姿势，学会正确握拍和用力，提高手腕和手臂的灵活性。其次，要掌握发球和接发球的技巧，能够迅速反应和调整姿势。此外，还需要加强脚步的灵敏度，掌握合适的站位和移动方式。我发现，只有不断地练习和实践，才能够逐步掌握这些技能和姿势，并且在实战中更好地运用。

第三段：提高技能的方法

除了不断地练习，还可以通过观看比赛和学习一些高水平选手的技能和战术来提高自己的技能和水平。另外，还可以加入乒乓球俱乐部或者训练营，参加一些专业的训练和比赛，

增强自己的竞技能力和技术水平。在这个过程中，要有耐心和毅力，始终保持积极的心态，相信每个练习和比赛都能够帮助自己提高。

第四段：心理因素的重要性

除了技术和技能，心理因素也非常重要。在比赛中，遇到挑战和压力时，需要保持镇定和冷静，保持自信和专注。同时，还需要学会与队友合作，互相帮助和支持，形成良好的集体氛围。我觉得在乒乓球运动中，几乎所有的技能和方法都需要在心理上找到平衡和支持，因此，心理素质的训练也是非常重要的。

第五段：总结

通过这段时间的乒乓球学习和实践，我深刻地体会到，想要成为一名优秀的乒乓球选手，需要不断地努力和实践。掌握基础技能，加强训练，提高竞技能力和心理素质，才能够在实战中施展自己的水平和才能。乒乓球运动不仅可以锻炼身体，还有助于个人的心理健康和良好的人际关系。我相信，在未来的比赛和训练中，我会继续努力，取得更好的成绩和收获。

乒乓球课后体会篇九

虽然乒乓球作为我们国球，但我是在上大学之后才正式打球的。在高中的时候，脑子里全是学习，根本就没有机会去打乒乓球。刚来师大的时候好奇心重，就和同学兴致勃勃的去买了球拍，大二的日子里经常会去打球。

从大二起，我曾选过的体育课全为乒乓球课，我觉得我是幸运的，能够选上自己喜欢的乒乓球课。然而转眼间，我的第二个乒乓球选修课结束了，有点伤感，不过也收获了很多。

经过一学期的选修，我收获颇多。

首先，在上课前，让同学领着我们做一些简短的适合场地的准备活动，是我们能很快的进入训练状态，提高我们的上课效率。其次，李老师从最基本的动作教起，每个基本动作都得到不断的加强联系，其中包括徒手练习和两个同学相互合作来练习动作，这就为后来练难度大的动作打下基础。这种训练模式不仅对那些初学者有至关重要的作用，对一些打得较好的同学老说也很有作用。再次，李老师的课有独特的地方那就是理论课学习的比较多，与其他老师相比李老师的理论学习比较系统、详尽，使我们对乒乓球的基本知识以及相关比赛规则有了深刻的认识。

下面谈谈我对打乒乓球的感想。首先，要想打好乒乓球必须要有坚持不懈的精神。从我自身的经验来看，在打球的过程中我们可能遇到不少困难，比如，水平突然下降或者停止不前。如果现在放弃的活那就前功尽弃了，但如果我们咬咬牙坚持训练下去，你会发现自己的水平会有很大的突破。

其次，在一开始打球时，必须要保证姿势动作标准。如果一开始打乒乓球时姿势不标准甚至不正确，那会很限制以后的发展。只有姿势正确的情况下，才能使进退从容，攻防协调。

另外，一个很容易被忽视但很重要的技术是步法。脚步的移动对于大乒乓球来说相当于地基，只有步法到位了，才能充分发挥上身以及手臂的技术。如果步法不到位，其他技术在熟练那也是徒劳的，因为你根本不能将其他动作发挥的充分，从而导致了该打好的球没有打好的结果。

还有，乒乓球运动讲究动作协调，它需要全身各部位的结合，从脚部到腿部，再到腰部，最后经肩到胳膊再到手腕，每一个动作都需要全身各部位的配合才能完成，如何才能在这短暂的时间内完成这一系列复杂的动作呢？我认为最简单也是最实用的一个方法就是多加练习。我每天早上都会去打球，在

宿舍没事时也会拿着拍子比划几下，我觉得这样很有效。

最后，我们可以去找高手或者是较专业的人练习。与高手切磋。训练的时候，如果能够得到高手的陪练，将会得到意想不到的进步。有时候，高手的轻描淡写的指点，就有可能“点醒梦中人”，让你豁然开朗，尤其是关键的动作和技术要领。因此，在单独训练的时候，尽可能的找高手过招。我们应该学会不耻下问，千万不要闭门造车。

最后，给老师提一个建议，因为有不少学生已经学过乒乓球或者打得已经相当好了，如果再从发球开始学起，那作用就不会很大了，我的建议是：可以将课上的学生分成初级班和高级班，初级班的学生从发球开始学起，高级班的同学可以从攻球开始学起，这样无论是初学者还是已经学过乒乓球的同学在课上都会有收获。

最后，感谢李老师的悉心教导。

乒乓球课后体会篇十

乒乓球作为一项占据了我国体育文化中重要地位的运动，其流行也席卷了全世界。在我国，每个学生都有机会接触乒乓球。作为一个乒乓球菜鸟，我最近开始玩乒乓球，我发现这项运动不仅可以锻炼身体，还可以培养自己的意志品质。在这篇文章中，我将谈论运动对我个人的影响和初学乒乓球的体会。

第一段：入门的挑战

乒乓球对于新手来说是很困难的，你需要花费大量的时间来“找感觉”。开始时，我常常感到不满，因为我总是挥拍失败。但是，我意识到这是正常的，我会坚持练习并逐渐变得越来越好。

第二段：挑战自己的极限

乒乓球竞技性强，并要求你做出快速反应。这激发了我挑战自己的愿望。在训练中，我发现，我需要克服自己的无聊和迷茫，并开始关注球的旋转和速度的细节，这让我有更多的机会对手的表现。在这个过程中，我对自己的意志力有了更深刻的认识，并开始逐渐培养出自己在比赛中冷静处事的能力。

第三段：体现“团队精神”

乒乓球也是一个非常适合团队运动。我们可以参加混双或双打人和，与其他人相互配合。在一些场合下，我必须努力与其他队员合作，以对抗对手。这让我认识到，在协作中，我的成功取决于我的团队合作能力和责任心。这不仅让我们在团队中取得了胜利，而且也为我们带来了更多的友谊和人际关系的拓展。

第四段：锻炼身体的机会

乒乓球使身体得到了锻炼。我们可以锻炼我们的反应速度和高精度的眼镜纪，这让我在日常生活中更加健康。当我参加比赛时，我常常感到身体紧张，但这种经历是我无法否认的美好体验，因为我热爱这项运动。

第五段：结合文化印象

乒乓球在中国流行已久，其文化印象深深影响了中国年轻人。作为一项基于技术和战略的体育运动，乒乓球有着深厚的文化底蕴和荣誉感。通过对这项运动的深入了解和参加，我体会到中国古老的文化和现代技术有多么巧妙地结合在一起了。

总之，乒乓球并不只是一项体育运动，它还是一种精神修养的追求。这项体育运动教会了我们如何团结协作，并让我们

更好地了解自己的身体和意志力。对于年轻人来说，掌握乒乓球的技术和战略也有助于增强他们在学校和工作中的乐观、冷静与自信。如果您还没有尝试过这个运动，请自信地试着开始吧！