

2023年社会实践打乒乓球心得体会(优质6篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

社会实践打乒乓球心得体会篇一

乒乓球是我国的国球，也是很多人喜欢的运动项目。近些年来，乒乓球在我国的青少年群体中越来越受欢迎。作为一名大学生，我也喜欢打乒乓球。这次社会实践期间，我有机会参加了社会实践打乒乓球活动，通过这次活动，我获得了很多收获，也领悟了很多道理。

第二段：技术方面的收获

在实践活动中，我发现乒乓球技术的每一个细节都非常重要，例如发球的高低，底盘的转移，发力的时机等等。这些都影响着乒乓球的击球效果和方向。在活动中，我不停地尝试，不断地调整自己的动作，逐渐摸索出了一个个适合自己的打法和技巧。通过练习和不断尝试，我的技术水平也得到提高，以前觉得很难打的球，现在也能应对自如了。

第三段：团队合作的收获

乒乓球是一项团体运动，无论是双打还是团体比赛，都需要队员之间的紧密配合和默契。在活动中，我们学习了如何协调和配合各自的技术，如何分析对手的弱点和击球方向，并进行有效应对。在场上，我们互相鼓励，拼尽全力地去争取每一个球，同时也学会了尊重他人，一起为团队的进步而努力。通过这次活动，我体验到了团队合作的重要性，感受到

了团队的力量。

第四段：心态上的收获

乒乓球是一项需要耐心和力量的运动，在活动中，我发现心态对比赛的结果有着至关重要的作用，很多时候心态的好坏决定着比赛的胜负。要想保持好的心态，我们需要克服自己的急躁和不安，保持冷静和平衡。在活动中我学会了如何调整自己的情绪，控制自己的情绪，让内心的宁静成为自己的动力，这样才能有更好的表现。

第五段：总结

通过这次社会实践期间的乒乓球活动，我不仅学到了乒乓球技术和战术方面的知识，更重要的是体验到了团队合作的重要性，增强了自己的态度修为和心理素质。同时，这次活动也让我了解到乒乓球这项运动的义务和责任，感受到了志愿服务的乐趣。我相信，这次活动的收获会在我的人生中留下重要的烙印，对我未来的人生之路有着积极的影响。

社会实践打乒乓球心得体会篇二

启力学校 包本赞 一、教材分析：

1□教学内容：乒乓球正手攻球。

根据教材内容和学情分析，确定如下三个教学目标：

1) 认知目标：学生了解正手攻球的相关技术，并且正确理解正手攻球的动作方法和特点。2) 技能目标：85%左右的学生能够基本掌握正手攻球技术，通过练习技术动作逐渐巩固和提高，在比赛中能灵活运用。

3) 情感目标：培养学生勇敢顽强、机智果断、沉着冷静等优

高品质，有效地提高学生的思维反应能力。

4、教学重、难点：

1、教法：采用启发式教学法、激励性教学法、游戏法、比赛法等。通过启发让学生更好的了解乒乓球的基本知识，激发学生的学习兴趣；通过游戏活跃课堂气氛，培养学生的协作能力和集体主义精神；通过比赛进一步巩固动作技术，提高合理运用技能的能力，培养学生的实战应变能力；通过语言激励提高学生的自信心，增强学习积极性。创设有利于学生主动发展、积极探索的学习氛围，达到培养实践能力和创新意识的目的。

本节课是一节新授课，在后面进行的练习分组中，我在各组选一位技术较好的同学为小组长，采用分组小组内轮换的形式，教学程序如下： 1、课堂常规：（2-3分钟左右）

4) 宣告课的内容和目标

2、导入与热身：（7-8分钟左右）

1) 反口令练习；目的在于集中注意力，同时也可发展学生的反应能力。

2) 托、颠球跑游戏；由小组长带领本组成员到指定的球台，比赛开始后，第一位同学从球台一端开始颠球5次接着托球绕球台跑二圈后把球传给第二位同学，依此进行。用时少的小组为胜者。3) 脚步动作练习：侧跳步、并步跳、碎滑步、交叉步。教师提示，同学做同步练习。4) 挥臂练习（正、反手）：结合脚步动作做正、反手挥臂练习。教师提示，同学做同步练习。

3、实践与体验：（30分钟左右） 1) 讲解动作要领并示范：

直拍动作要点：左脚稍前，右脚稍后。身体离台约50厘米，手臂自然放松，保持一定的弯度，不要小于90度大于120度。拍面稍前倾。随着身体重心向右移动，手臂向身体右后侧方引拍。在来球跳到高点期时，手臂迅速向左前上方挥动，击球的中上部。同时身体重心由右脚移至左脚，击完球后迅速还原，接着准备下一板击球。肘部的运动轨迹是呈半圆形。

横拍与直拍动作要领基本相似。

2) 挥拍练习：由小组长组织在各球台进行，球台两端各3位同学轮流练习，每人做4-5次。3) 正手攻自抛反弹球练习：自己将球抛向球台，反弹时做正手攻球练习，充分体会技术动作要领。每人做4-5次。

4) 单个动作练习：一人发平击球，另一人攻球练习，每人做4-5次。5) 推攻练习：一人推球另一人攻球练习，每人做4-5次。6) 教学比赛：组成双打进行打雷比赛，一方先得5分为胜。4、调节与评价：（5分钟左右）

五、预期效果：根据教材特点、结合学生实际情况及教学内容的安排。预本节课运动密度和运动负荷中等。练习密度35%左右，平均心率：120次/min左右。

社会实践打乒乓球心得体会篇三

社会实践是大学生们跳出象牙塔的重要途径，通过参与社会实践可以拓宽眼界、提高能力、增长见识。而乒乓球作为我国悠久的传统运动项目，一直深受人们的喜爱。在社会实践期间，我参加了学校组织的乒乓球运动，从中体会到了乒乓球运动的独特魅力，收获了许多与团队合作、自我调节等方面的感悟。

第二段：认识到个人表现和团队协作的重要性

认真的练习和比赛让我认识到了个人表现和团队协作的重要性。在乒乓球运动中，每个人都是团队中不可或缺的一份子，一方面，个人的技巧水平和表现影响着整个队伍的成绩；另一方面，整个团队在比赛中的紧密合作也是个人胜利的保障。乒乓球运动不仅考验着个人的技巧、耐力等因素，更重要的是个人的心理和身体素质。同一场比赛中，每个人都有机会发挥自己的长处，所以个人的努力是不可少的。而作为一个团队，队友之间的交流与配合却也同样至关重要。所以，团队内部的协作和配合有助于我们在比赛中取得好成绩。

第三段：意识到乒乓球对身心健康的促进作用

乒乓球不仅促进了个人与团队表现的提升，更重要的是它在身心健康方面的作用。在实践过程中，我发现乒乓球的竞技性质和强烈的身体运动量对心理也有很大的作用。打乒乓球可以加强心肺功能，提高身体素质，增强记忆力、反应力等等，因此，乒乓球可以帮助我们增强身体的身心健康。与此同时，乒乓球运动也需要注意休息和调整身体，也让我认识到爱护身体的重要性。

在实践过程中，我还认识到乒乓球运动有很重要的人际交往意义。在比赛和训练中，我们能认识到各种生活背景、兴趣爱好各异的人。作为队员，需要克服人际关系方面的困难，增进队友之间的感情，打造一个和谐、融洽的团队氛围。通过这种协同的交流方式，我能与其他组员分享竞争和合作的乐趣，并建立长期的友谊。

第五段：总结

通过这次社会实践，我深入认识到乒乓球运动的重要意义及其对人们身体与心理健康方面的大力推广。同时，乒乓球运动也让我认识到了个人与团队表现的重要性，能更好地促进个人和团队的发展。我相信，今后我一定会将乒乓球运动和自己的工作、生活紧密结合起来，以更全面的角度去认识运

动和生活，积极健康、乐观进取的拓展未来的发展空间。

社会实践打乒乓球心得体会篇四

整天在店内辛辛苦苦上班，甚至是站着大半天的，而且天天面对的都是同一样事物，说着几乎同样的对白，对于一个大学生来说真的好无聊啊！好辛苦啊！而就是在这时，我才真正正的明白父母挣钱真的很不容易，才知道生活是多么的不容易的。

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。这也这就要求我们有着良好的口才，这样不仅锻炼了我的应变能力，也对我的普通话有着一定的提高作用。

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，大家为了工作走到一起，，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看自己怎么去把握了。而在平时的交际中，我们不能改变一些东西，就要学着适应它。我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。这不正是我们学校教育学生的一种理念吗，恰好说明了我们学校实践教育的优越性。

虽然说大学寄居的生活也使得了我个人得到了自强自立的能力，但是这样在学校的大氛围下的自立还是不足够的，而在这近半个月里的社会实践中，让我真正学会了自强自立！尤其是在经济来源方面，自己有着了长足的进步。凡事都要靠

自己，也许这也就是社会的需要吧，现在，就算父母不在我的身边，一定程度上我都能够自己独立！

在服务性行业中，没有创造力的企业就注定被社会淘汰，所以经营者在经营的过程中都用尽了办法招揽顾客，可以说是招数无穷。这样的现实不也正是要求着我们要不断增强自己的创新能力。这样我们才不能被社会抛弃。

促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高。马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 and 理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。这样的我们才能今后的招工潮中脱颖而出。

经历了这次社会实践活动，除了收获一定的社会经历，更为重要的是锻炼出自己有着一种学习能力。这样我们才能在前进的道路上勇往直前。而我将今后的学习中能将在实践活动中学习到的知识学以致用，也期待着下一次社会实践活动的到来。

社会实践打乒乓球心得体会篇五

乒乓球是一项广泛的体育运动，它在我国已经有着数十年的

历史。参加社会实践活动，我有幸加入了一个打乒乓球的团队。在本次实践中，我收获了很多，并有了一些新的认识和体会。在接下来的文章中，我愿意与大家分享我的心得体会。

第二段：团队合作

在这次实践中，我深刻地感受到了团队合作的重要性。打乒乓球需要个体的努力，但在比赛中，团队合作才能发挥最佳的效果。在我参加的团队中，每个队员都有自己的特点，有攻有守，有单打有双打。我们经常会在一起讨论如何配合，如何布置战术等等。这样的合作不仅提高了我们的战术水平，也增强了我们的团队凝聚力。

第三段：坚持不懈

打乒乓球需要长时间的练习，需要坚持不懈的努力。在实践中，我发现只有勤奋练习，才能在比赛中打出好的成绩。每次训练都需要认真对待，不断修正和改进技巧，才能找到自己的弱项并加以改善。同时，不要因为一时的失误或挫折而放弃，坚持不懈是取胜的关键。

第四段：积极进取

在乒乓球比赛中，胜负往往取决于心态。在实践中，我发现保持积极的心态很重要。无论是在比赛中还是在训练中，我都要积极进取，挑战自己。同时，要学会鼓励自己和队友，保持中高水平的竞技心态。这样不仅可以促进个人进步，还能传递给团队成员，使整个团队更加强大。

第五段：总结

通过这次实践活动，我深刻地认识到了乒乓球这项运动的重要性，以及在比赛中需要注意的方方面面。在团队合作、坚持不懈、积极进取等方面，我都有了新的收获和体会。总之，

社会实践打乒乓球的过程不仅让我获得了身体上的锻炼，更让我在团队合作、坚持不懈和积极进取的方面得到了很多启示，这一切都将对我个人以及团队的未来产生很深远的影响。

社会实践打乒乓球心得体会篇六

暑期社会实践活动是大家接触社会、了解社会、运用所学知识实践的途径与方式。我们也希望通过自己的亲身实践，进一步认识、了解各大高校普通话使用情况。这次活动以大学生是否普遍使用普通话为主题，以形式多样的分析为载体，为普通话的推广而努力。

通过参加此次暑期社会实践活动，使我们受益良多，不仅加深了自己对普通话的进一步理解，还在实践中充分提高了自己的能力，使自己获得了全方位的提高。从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究，我们学会了如何在团队的协作下从头到尾的解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职、互相配合、学会合作，这将成为我们成长轨迹上一次重要的突破，我们想社会实践活动就是这样一座桥梁，引导我们去观察生活。

简短的实践生活，既紧张、又新奇、收获也很多，通过学习，我们对普通话在大学生生活中的重要性有了更深的认识，对它的发展前景有很大的信心。

实践收获，主要有三个方面，一是通过实践活动的过程，学到了实践知识，同时进一步加深了自己的了解，是理论与实践都有所提高；二是提高了实际工作能力，为将来的工作取得了一些宝贵的实践经验；三是团队协作力量是不可估量的，让我们的体会更加深刻。

为期一个星期的调查研究，我们走进了大学，中国科学院，师范大学，晓庄学院以及广电大厦，深入的了解了大学生们使用普通话的情况以及如何正确使用普通话。在此，非常感谢

各大高校的学子和从事广播电视工作的人员对我们的大力支持和帮助。

社会实践锻炼了我们，也培养了我们，通过社会实践这样一种形式，使我们在各方面都得到了充分地成长，同时，社会实践也成就了我们，社会实践都已成为了我们大学生展现自我的一个舞台，在这样的一个舞台上，我们可以尽情地展现我们青春的姿态和敏捷的才思。社会实践是一个窗口，通过这个窗口，帮助我们大学生认识了社会，也帮助社会了解了我们这一群充满理想与朝气的大学生，终有一天我们将真真正正地在社会这个大舞台上展现我们的抱负和智慧。

暑期实践就这样接近尾声了，我们虽然有很多不舍，但是我们都很开心有这么一段难忘经历。在这段经历中，我们在成长，我们学会了耐心，学会了包容，学会了很多很多在课本上体验不到的东西。谢谢彼此的陪伴，让我们更加坚定普通话推广的理念，在今后，我们也会尽自己的力量推广普通话，加油！