

# 最新乒乓球课的心得与体会 乒乓球课的学习心得与体会(优质8篇)

军训心得是我对这段军事训练经历的总结，通过它我能够回顾自己的成长和收获。下面是一些工作心得参考，希望可以帮助大家更好地理解 and 运用总结的方法和技巧。

## 乒乓球课的心得与体会篇一

络学院中的个人贷款，我通过了银行业从业资格考试。从中受益匪浅，在日常工作中，也为我带来了很大帮助，时常会在实际工作中遇到书中提及到的知识。

个人贷款共七章内容，历时2个月完成。有个人贷款概述、个人贷款营销、个人贷款管理、个人住房贷款、个人消费类贷款、个人经营类贷款以及个人征信系统。第三、四章比较重要的章节反复听了几遍。学习总是枯燥乏味的，但学到了都是自己的，也会有听睡着了的时候，那就重新再听。听过后每个章节的一小节后，我会拿起手边的题库刷题，智能的刷题软件可以将回答错误的题整理到错误题库中，这样在复习的时候就可以直接在题库中重新练习。不只是个人贷款这样学习，我觉得所有的科目学习都应该是这个步骤，只是我们不再是学生，需要老师来叮嘱自己完成学习内容和作业，完全靠自觉。都说21天可以养成一个好的习惯，坚持每天学习两个小时，21天之后，可能不会觉得怎样，毕竟内涵这种东西不是从外表能看出来的。能够在实际工作中学以致用，就不算白学。

网络学院从上线至今，我能认认真真完成每个季度的课程要求，并尽力消化理解所学。感谢网络学院这个平台。

# 乒乓球课的心得与体会篇二

## 第一段：引言（150字）

乒乓球是一项受欢迎的运动项目，对于大多数人来说，学习乒乓球是一种提高身体协调能力和身体素质的方式。作为一名乒乓球爱好者，我有幸参加了学校的乒乓球课程。通过这门课程，我不仅提高了技术水平，还培养了自信心和团队合作精神。以下是对乒乓球课程的心得体会，希望能给其他人提供一些参考。

## 第二段：技术提高（250字）

乒乓球课程的主要目标是提高技术水平。通过不断的练习，我在球技方面取得了显著的进步。最初，我对乒乓球的规则和技巧几乎一无所知，但随着课程的进行，我学会了正确的握拍方式、站位姿势以及击球的技巧。在每节课上，教练都会进行实际演示并纠正我们的错误动作。通过观察和模仿，我慢慢地掌握了正确的技术动作。随着实战训练的增加，我能够更好地控制球的旋转和力量，提高了我的进攻和防守能力。

## 第三段：自信心提升（250字）

参加乒乓球课程不仅仅是为了学技术，还有助于培养自信心。在课程的早期阶段，我对自己的技术和实力缺乏信心，往往会不自觉地犯错。然而，随着时间的推移和持续的训练，我开始在比赛中表现出色，击败了一些技术比我强的对手。这让我更加自信并相信自己在乒乓球领域的潜力。

## 第四段：团队合作（250字）

乒乓球课程也促进了团队合作精神的培养。我们经常进行双打训练，这要求我们与一位搭档紧密合作。双打训练中，我

们需要相互配合，击球过程中要充分信任对方，同时灵活地调整自己的位置和动作。这种团队合作可以培养我们的沟通和合作技巧，并增强团队之间的凝聚力。通过团队比赛和比赛，我学会了尊重队友和对手，并从他们身上汲取经验。

### 第五段：收获与展望（300字）

通过乒乓球课程，我不仅仅学到了技术和团队合作，还收获了健身和身心放松的好处。乒乓球是一项需要全身投入的运动，每次比赛都可以有效锻炼身体。与此同时，打乒乓球也能帮助我放松心情，缓解学习压力。在乒乓球课程结束后，我决定继续坚持练习，参加更多的比赛。同时，我也希望通过分享我的经验，鼓励更多的人参与乒乓球这项运动，一起享受乒乓球带来的乐趣和好处。

### 总结（100字）

通过乒乓球课程，我提高了技术水平、培养了自信心和团队合作精神。乒乓球不仅是一项有益于身体健康的运动，还是一种促进社交和团队合作的活动。我深信通过坚持练习和不断挑战自己，我将取得更大的进步，并享受到乒乓球带来的乐趣。

## 乒乓球课的心得与体会篇三

一天我上乒乓球课的时候，我们班来了一位新同学。他的技术并不怎么样，但是他却逞强非要学自己没有学过的东西，然后再跟机器打的时候还要加快速度，我在跟机器打的时候也只能打到八格（格数表示发球机的速度，格数越大速度越快），而他非要打到十格，他打了200个球，但是，只接到了十个球，有150个球，都是动作不标准。在上课的时候，我是我们这个小班里面打的比较好的学员，也只打了十盆乒乓球，但他都打了14盆球，但是他是乱打的。

下课了，我跟他一起跑向了机器发射台，打了一千多个乒乓球，我一打中了900多个乒乓球，那位新同学也打了一千多个球，但是只打中了一百多个乒乓球。

这个同学打乒乓球的故事告诉了我们，学东西要一步一步的走，不能还不会走就要跑。

在我上试听课时的时候，老师教了我们最基础的怎样拿拍，拍的每个部位都叫什么名字，我们熟记了这些知识，老师开始教我们正手攻球的动作，老师还说，“第一节跟着老师学会了动作不算什么，能打上球的就说明你学东西很快。”老师表扬了我动作很标准，但是打中的球也不多，虽然我动作标准，可是我缺乏练习，所以打中的球不多。就算很有天赋的人，不练习他也不会很好。十几节课过去了，我现在已经可以打单球了，所谓的单球就是只用一个球打比赛，上次和同学打比赛的时候，我一个人把他们一个队打输了。我还能和妈妈打球，我发球不好，所以和妈妈打的时候光自杀球都有好几个，我还要好好练习发球。

我认真地想了想为什么大家一起上课我能打过他们？一是他们没有我刻苦，我每次都让妈妈晚30分钟去接我，妈妈到了以后，就只有我一个人在练习；二是老师说的我身体素质好，这和我平时经常踢足球、打武术有关，这些运动让我的身体耐性好、平衡性好。

我觉得要学好任何一件事情，首先要有健康的身体，还要去思考怎样才能把这件做好，多练习，不能“三天打鱼两天晒网”。老师讲的时候要认真听，做的时候认真做，练习的时候一定要达到标准。

## 乒乓球课的心得与体会篇四

乒乓球作为一项受欢迎的球类运动，被广泛在学校体育课程中开设。不久前，在我们学校的体育课上，我们有幸学习了

乒乓球课。通过这段时间的学习和实践，我对乒乓球有了更深入的了解和体会。在这篇文章中，我将分享我在乒乓球课上所获得的心得体会。

在乒乓球课上，我学到了乒乓球的基础知识和技巧。老师首先向我们介绍了乒乓球的起源和发展历程，让我们了解到乒乓球作为一项体育运动是如何从中国传播到全球的。通过观看一些乒乓球比赛的视频，我们还了解到优秀的乒乓球运动员是如何通过快速反应和精准控球来展示自己的技术优势的。此外，我们还学习了正手推球、反手推球以及发球等基本技巧，并进行了相应的实践训练。通过不断地练习，我逐渐掌握了这些基本技巧，并提高了我的球技水平。

乒乓球课对我来说不仅是一次体育锻炼，更是一次提高专注力和团队合作能力的机会。在乒乓球课上，我们需要集中注意力来迅速反应对方的球，并用适当的技巧进行回击。这要求我们保持专注力，不容许分心。通过这样的训练，我逐渐提高了我的专注力和反应速度。此外，在课堂上，老师还组织了一些小组赛，要求我们与其他同学合作，共同制定战略和配合技巧，从而取得胜利。通过这样的合作训练，我学会了与他人合作以及团队沟通的重要性。我相信这些对我日后的学习和工作都具有极为重要的价值。

乒乓球课对身体的锻炼效果也是非常显著的。乒乓球作为一项快节奏的球类运动，能够有效地锻炼手臂和腿部肌肉。课堂上的训练要求我们迅速移动身体，不断地进行快速冲刺和急停，这使得我们的身体得到了很好的锻炼。在乒乓球课上，我感受到了大量出汗和燃烧卡路里的感觉，通过这样的锻炼，我提高了自己的体能水平，让我更加健康和有活力。

除此之外，乒乓球课还培养了我对乒乓球的兴趣和热爱。在乒乓球课上，我不仅能够学习到乒乓球的技巧，还能够享受到与同学们一起打球的乐趣。每节乒乓球课都让我感到充满激情和活力。通过与同学们的切磋和比赛，我渐渐认识到乒

乒乓球的无限魅力，这让我对乒乓球产生了更加浓厚的兴趣和热爱。我相信通过持续的练习和精心的钻研，我一定能够在乒乓球方面取得更高的成就。

总之，通过乒乓球课的学习，我不仅掌握了乒乓球的基本知识和技巧，还提高了专注力和团队合作能力。这门课程还让我在身体上得到了很好的锻炼，并培养了我对乒乓球的兴趣和热爱。我相信这些在乒乓球课上所获得的心得体会将对我未来的学习和人生产生积极的影响。

## 乒乓球课的心得与体会篇五

乒乓球学习心得这学年的体育课结束了，也标志着我从此不用在接受体育课的折磨。哈哈，真是值得庆贺!dd题记乒乓球学习告一段落了，一年的课程划上句号了。今年的学习，可谓受益匪浅，感慨万千。

说实话，我这人是体育弱者，平时也不喜欢体育运动。也不知道为什么，对别人简单的体育考试，于我而言，可是天敌。尽管如此，我平时还是热衷体育赛事的，篮球，排球，体操，跳水，羽毛球，乒乓球等等。其中最喜欢的就是乒乓球了，它虽小巧玲珑，却玩转天下。我国的乒乓球运动在国际上也处于领先地位，这也是我特别喜欢它的原因吧，总有难以言表的自豪与欣慰感。邓亚萍，刘国梁，孔令辉，马林，王励勤还有王楠都是我十分喜欢的乒乓球健将，从他们身上，我看到乒乓球的力量美，运动美。

让我感受到运动的无穷乐趣。所以当时选修体育课的时候，我毫不犹豫就选择乒乓球，希望可以了解更多的乒乓球知识。虽然很小就接触乒乓球，真正系统学习，却是在今年的体育选修课。

我们今年的学习，理论和实战练习，穿插进行，一年下来，乒乓球的水平可谓突飞猛进，对于乒乓球的规则打法，也有

了初步的认识理解。我们最初是学关于乒乓球的历史，还有基本的规则。接着就是发球练习了，推球和攻球。我这人球感一般，推球正好锻炼我这方面的能力。老师示范，从握球拍，接球，身体姿势，打法。然后我们便在球台上长牙舞爪了，刚开始大家都找不到方向，球满场窜动。一节课下来，往往没打几个回合，倒是因为频繁捡球而累得满头大汗。

课后，我便在寝室，练习接球，握球拍。接下来的课，我仔细模仿老师的动作，请教同学，慢慢地球感增强，不再笨手笨脚。球技也不快不慢地提高，从过去的一味东西接球，到处变不惊，也学会了搓球，拉球，打直线球，发旋球。记得有一次，我和搭档，尝试打拉球，发旋球，两个人刚开始，配合得不是很有默契，打得很糟糕。

旁边的同学和老师，耐心给我们指导，指出我们的错误动作，帮我们纠正，给我们示范。经过练习，我们渐渐熟悉，越来越顺利。期末考试，当然是顺利过关，我觉得第一学期收获很大。寒假回家，我又把乒乓球练习落下。这学期一开始，老师要求我们打轮回比赛，由于多日不练习，再加上我那几天状态都不佳，而且接触的是新手，成绩并不理想。不同的同学有不同的打法，有的善于攻击，有的喜欢声东击西，有的擅长发球，花样百变。

我经常被搞得摸不着方向，往往是还没找到感觉，就已经被淘汰了。虽然这些比赛，我输得一塌糊涂，但是我却学习了不少的知识。后来，我仔细总结了经验，观摩他人打球，认真练习，期末考试也顺利通过了。

一年下来，虽然我的水平和职业运动员相差甚远，但作为业余爱好者，而且学习了一年，我也谈谈自己的心得体会。我觉得乒乓球虽然不像篮球足球那样要耗费大量的体力，但同样需要平和的心态。难怪每次看球赛的时候，解说员还有教练总是会提醒球员保持平和的心态，不急躁，不怕输。我觉得不论是训练过程还是比赛，都要排除私心杂念，既然在打

球，就不要考虑作业，电影等其他无关的事，一心一意打球。也不要太注重自己的动作是否潇洒，更不要因为怕失分，而畏首畏尾，不敢尝试学习新的打法，怕丢脸。奥运冠军也有失误的时候，他们平时练习也不一定是完美的动作。

不论做什么事，都不要害怕失败，要有上进心，虽然我们不是这方面的天才，但通过努力，我们一样能取得不错的成绩。像我，体育运动没有任何天赋，但我坚持下来了，最终还是顺利完成这门课程的考核。最后，关于对老师的评价和一些建议我觉得估计是人数比较多，老师并没有给我们详细的指导，我个人只有被老师“光顾”过一次。班上还有些同学到期末结束时，还只是学会推球，而且很生疏。希望老师在上课时，多给予我们些指导和理论知识的介绍。

不过还是感谢老师，给我们创造一个和谐轻松的学习环境，幽默风趣的教学风格。另外，我觉得还有些不尽如人意的地方，乒乓球馆的球台数量有限，30个人只有六张球台，显得有点拥挤。五一所和三教那边的乒乓球台也经常人满为患。乒乓球课结束了，现在觉得很不舍。以后有时间，我还会继续练习。因为通过今年的学习，我真正体会到乒乓球的运动美感。而且也是锻炼身体，提高素质的方法。乒乓球，作为我国的国球，是每个中国人都该学习了解的。

## 乒乓球课的心得与体会篇六

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：

一、向学生家长说明乒乓球运动的好处。

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。

## 二、给予学生期望，树立学生的目标。

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，他们训练的进程常处于自己的意识控制之下，从而提高了努力程度。

### 三、让学生感受成功。

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。

### 四、积极表扬、正面评价学生。

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。

## 五、加强和家长的联系与沟通。

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，并且热爱上乒乓球。

## 乒乓球课的心得与体会篇七

我们学校这个学期举办了“少年宫”活动，我参加了乒乓球班，我们的辅导老师教的很认真，我学的也很努力，因此我的进步是很大的。

我们的辅导老师在课上教我们各种动作要领，我们就按辅导老师教的练习，回家后我也积极的练习，我练的是全班最认真的，我的进步也是最大的，我们班每个人都有扣杀15个球的机会，我扣了13个，老师要求我们在课上努力练习，回家后也不能放松，我就按老师的要求去做，同学们都夸我了呢，我感到很自豪。

我希望学校能多举办这样的活动，让我们每一个同学在学习之余，都能学会一技之长，我也希望有机会到敦化市去参加比赛，在比赛中我争取取得更好的成绩。

我喜欢少年宫的活动，我将以更积极主动的态度去练习，让自己成为一名真正的乒乓球运动员。

## 乒乓球课的心得与体会篇八

今天乒乓球就又进步了，我打着打着就有一种感受，万事万物都有一个规律，任何事情都可以学会其中的规律，感悟到领会到就可以学到，我学乒乓球的时候，连发球都不会，到第二次课程的时候我可以接住好几个球，到第四次的时候，我突然有种特别的感受，就是感受其中的感受，领悟其中的精髓，别的事情也一样，只要掌握里边的精髓，其中的规律，就能很快的掌握自己想掌握的事情。现在在看杨丽萍的故事，杨澜访谈，很不错的节目，很喜欢，杨丽萍是一个用生命在跳舞的人，他感悟生命，走山防水，充分感悟大自然的生灵他们怎么生活，每一个动作每一个细节，然后去学他们。

不管什么都可以是舞蹈的一部分，我不知道人怎么可以把舞蹈达到这个境界，对舞蹈有如此经典的感受。专心跳舞四十年，从来没有厌恶过。这里记录的是一个时代，一个杨丽萍的时代，很佩服他。杨澜访谈就是讲述一个人和他的时代，很精彩，很让人有感悟。我很爱这个节目，每一节都有特殊的感受和领悟，她的访谈和有自己特殊的视角和见解。

我现在好像还不知道海岩小说，希望以后可以多看看，因为现在有海岩的节目在杨澜访谈，海岩说：我的生命如此多情。我想应该很符合他吧。小说与现实之间差别很大，我怎么发现成就比较大的人，可能没有上过学但是对某些事实有自己特殊的爱好，而且都可以创出自己的一片天地。很精彩的人生没有遗憾而像我这样循规蹈矩的人很多的时候活在自我抱怨中。觉得自己的人生很没有精彩的地方。内心总有一种被压抑的感觉，有中能量没有被释放，积怨已久。自然的大学最好，我的感受就是人生就应该是干自己喜欢干的事情而不是因为外部压力而活在不快乐之中。

但是我不勇敢有些东西我不得不去做, 我有责任我不得不做, 不过现在我改变了很多可能长大了. 长大了所以知道的该怎样生活, 知道了不应该总是那么冲动, 知道了人生应该过得有意义, 知道了我还有很多事情应该去做, 知道了要去面对事实而不去总是幻想, 知道了我还有家人知道了我该报答他们了. 知道了我应该怎样和别人相处. 知道了事情有时候并没有自己想象的那么难. 知道不去做一些事情什么也不会得到. 所以我做了很多比起以前, 虽然我不知道对不对但是这都是我的经验积累都是我成长的财富.