# 打乒乓球心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-07-31

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**打乒乓球心得体会篇一**

乒乓球作为一项全民运动，具有很高的普及率。我从小学时期开始接触这项体育项目，一直到现在，已有十多年的时间。在乒乓球场上，我可以感受到球拍与球的碰撞声，身体的热度还有手部的灵活度，这些感受让我爱上了乒乓球。

在打乒乓球的时候，技术是非常重要的，正碰到才能行稳臻远。因此，我在打球时，要注重对于球拍握持的正确姿势以及脚步的灵活性。在我刚开始接触乒乓球的时候，手掌会把球拍握太紧，使得手部变得僵硬。但是随着经验的积累，我慢慢地明白到，手部肌肉需要放松，将球拍更好地掌握。

乒乓球是一个需要团队协作的运动项目，两个人之间的默契协作显得尤为重要。在比赛过程中，我们要注意对方的动作以及他的球路，在此基础上合理布局。在这个过程中，对于球的速度以及角度的调整显得非常重要。

在进行乒乓球比赛的过程中，策略显得尤为重要，制定出不同的打法可以在比赛中占有优势。在我的打球过程中，控制球与攻击球是我经常采用的一种打法，也就是说可以掌握不同攻击时机，在不同的角度和速度下表现出不同的效果。

在打乒乓球的过程中，我经常会遇到困难，而如何去调整自己的心态显得尤为重要。在比赛过程中，保持冷静的心态，将自己的注意力集中在皮球上，一定是最为显著的选择。这样不仅有利于掌握球路，更有利于找到对手的失误。

结论：

乒乓球是一项需要耐心与细节的运动项目，在这项运动中，勇敢面对困难，不断地提高自己的技术与战术能力，是必需的。同时，在训练中重视对于自己心态的调节，保持良好的状态同样也是非常需要的。总之，乒乓球是一项极富乐趣的运动，希望大家都可以在其中找到属于自己的快乐。

**打乒乓球心得体会篇二**

时间过的很快，转眼一学期就到头了。本来在无奈之下选的乒乓球课，却给我带来了意想不到的乐趣。给我们代课的是谭辉老师，年轻，帅气。看到他的第一眼便让我想起了同样在学校教乒乓球的表哥，这可是我每节课必到的第一个理由。

谭老师说话的声音好听，音调不高不低，让人听着很舒服，有一种独特的魅力，很能吸引人。每节课前，谭老师都给我们先讲这节课的大致内容，然后便是准备活动。准备活动之后便是每一节课的技术内容了。每次谭老师讲的.很详细，都是亲自示范。老师还陪我练过两次，这使我映像深刻。老师会带我们去体能训练一千米跑步，说实话，这个蛮累的。不过想要一个好身体的我，想想还是蛮值得的。

期末了，我们期待而又感到紧张的比赛也如期而至，虽然我的球技不是很差，但也有些担心一开始就被剔除出局。在那种竞争中我小小的赢了钱两局，没想到在第三局的时候我遇到了每次上课和我对练的同学。他的水平很我差不多，哎~~我真佩服老师的安排，我一路过关斩将。当然我还没有自大到能拿第一的地步，我只是期待我到底我有什么样的真实水平，在我最后一场比赛中，那哥们真是很厉害。所以这使我去除了心理压力。我放开的打，我全身心的投入，打得很是痛快淋漓，虽然没有免去输掉的结局，但我任然很开心。我认为这种比赛制度，使我得到了真正的锻炼。这其中最有用的莫过于在对抗压力和紧张的心理调节方面。我自认为它不但能训练人调节压力的能力，在快速反应和肌体运动方面也有很好的作用。这促使我真正的爱上了它。

大学体育课上了这么久了，这个课我觉得我上的很有意义，回想以前的时候，感觉真没有学到什么东西。视乎就是在打酱油无趣得很。我认为去不去上课关键不在于老师点不点名，如果一门无趣的科目，就算次次点名，也会有逃课的状况出现。所以一门有比赛，有竞争的体育课，学员会不自觉的来上课，因为每个人都想要一个好的排位来证明自己是可以的即使他没有说出来。

这学期我收获很多，无论是交友，球技，还是对于国球的认识上。在此谢谢谭辉老师，谢谢他使我幽幽了新的提高。

**打乒乓球心得体会篇三**

第一段：引言（200字）。

乒乓球是一项深受人们喜爱的运动项目，它无论在国内还是国际上都有着极高的普及率。我也是一个热爱乒乓球的人，对于这项运动我有着深深的感悟和体会。在我多年的练习和比赛中，我深刻认识到乒乓球运动的独特魅力和对人的深刻影响。在这篇文章中，我将和大家分享我对乒乓球所得到的心得体会。

第二段：技术与策略（200字）。

乒乓球的魅力之一在于技术的多样性和策略的灵活运用。练习乒乓球需要掌握好各种基本技术，如正手、反手等，并且还要学习如何运用这些技术来应对不同的对手和局势。通过练习乒乓球，我体会到了技术与策略的重要性，并学会了如何根据对手的优势和劣势来选择合适的击球方式。这不仅提高了我的比赛水平，也增强了我的思维能力和决策能力。

第三段：团队与合作（200字）。

乒乓球虽然是个人项目，但在比赛中却也需要团队和合作的精神。我曾经参加过一些团队队赛，深刻体会到了团队合作的重要性。在团队比赛中，每个队员都有自己的优势和特长。我们要抓住每个人的优势，合理分配资源和任务，通过合作实现最佳的团队效果。通过团队比赛，我不仅结交了一群志同道合的朋友，也学到了相互合作和信任的重要性。

第四段：坚持与耐心（200字）。

乒乓球是一项需要长期坚持的运动。在练习过程中，我遇到了许多困难和挫折，但我从不放弃。我坚信只要坚持不懈，努力练习，就能够克服困难，取得进步。通过乒乓球的练习，我学会了耐心和毅力，遇到问题时不急躁，而是冷静分析和解决。这种精神不仅在乒乓球中有所表现，在生活中也能帮助我克服困难，实现自己的目标。

第五段：快乐与健康（200字）。

最重要的是，乒乓球给予了我无限的快乐和健康。每一次击球、跑动，都让我感到无比的愉悦和放松。乒乓球作为一项全身运动，可以锻炼身体各个部位的肌肉，增强体力和耐力。同时，乒乓球也是一项协调性很强的运动，可以提高人的身体协调能力和反应能力。通过乒乓球的锻炼，我感到身体健康，精力充沛，同时也感到心情愉快和身心舒畅。

总结（100字）。

通过参与乒乓球运动，我不仅学到了技术与策略、团队与合作、坚持与耐心，还享受到了快乐和健康。乒乓球塑造了我的性格，培养了我的意志力，并且带给我无尽的快乐。我相信乒乓球不仅是一项体育运动，更是一种生活态度。坚持练习乒乓球，让我们在游戏中感受到快乐，在竞技中培养健康，同时也增强了我们的自信心和团队合作能力。乒乓球不仅是一种运动，更是一种人生态度。

**打乒乓球心得体会篇四**

学习乒乓球快一学期起了，想当初能够选上这门国球，我由衷的感到高兴和荣幸。回想这一段时间的学习，我收获了很多，刚开始我还是入门的新手，现在已经大体掌握了乒乓球的基本打法和规则，从发球推球攻球一路走来，乒乓球课给了我的不仅仅是我学会了如何打球，更重要的是打球带给了我快乐，使我有更充沛的精力去应对学习和生活上的困难，也使我在紧张的学习之余又彻底的放松自己的机会，还使本来就疏于锻炼身体的我得到很好的锻炼。

攻球从大的结构来讲，可分为正手和反手两大类。攻球是快速进攻最重要的一项技术，杀伤力强，是解决战斗的关键术。动作要点：

1、正手攻球：靠近台中偏右位左脚稍前，身体斜对球台，吃拍手自然放松置腹前，拍半横放顺来球路线略向右侧引拍，约与台面齐高，拍面与台面约成80度左右，前臂与台面基本平行。当球从台上弹起，拍由右侧向左前发挥东，以前手臂快色内收发力配合手腕内转沿球体做弧线会懂，在上升期击球的中上部，击球位置在身体右前方一前臂距离处。

2、反手攻球：站位靠近台右脚稍前，持拍手自然弯曲置于腹前偏左，中心偏于右脚。顺来球路线向后引拍。当球从台上弹起，持拍手由左后向后前加速会派，前臂发力为主，手腕外转，拍面前倾，重心移到右脚，左右胸前击球上升时期的中上部。

3、近台正手位攻球：基本站位姿势、原地步法和重心移动：重心移动的要领是：重心由右脚移向左脚，右脚内扣，左脚外旋，腰髋配合转动。当重心由左脚移向右脚时，左脚内扣，右脚外旋，同样地要配合腰髋转动。

4、直板正手攻球：直板正手攻球的动作要领是：左脚稍前，右脚稍后，身体离台。

5、近台侧身位攻球。

（3）直拍正手侧身直线攻球。

（4）横拍正手侧身直线攻球。

6、多球强化练习正手攻球。

正手攻球的总体特点是：站位近，动作小，速度快，常常借用对方来球的力量进行回击。初学者在高点期攻球，击球难度较小，可保证击球的命中率，达到一定程度后，可练习在来球的上升期攻球，它比在高点期攻球难度要大，但速度更快，更主。

7、中台正手位攻球。

乒乓球动作技巧的形成大致经过三个阶段：第一个阶段是泛化阶段，动作比较粗糙，伴有多余动作。第二个阶段是分化阶段，动作逐渐准确，且比较自如。第三个阶段是自动化阶段，已经形成了熟练的技巧。因此我们要熟记动作要领，刻苦练习，循序渐进，尽快地经过这三个阶段，逐渐形成动力定型。

8、推球。

直板反手推球要注意食指稍微加点力，拇指略放松，在球反弹的上升期，也就是还没有弹跳到最高点时推球。击球部位与拍面角度。以时钟12—6点表示：上部12点，中部3点，下部6点。拍子弹性小和颠球距离短，手腕用力，这样颠球快。颠球因尽量使球的上升距离短，球下降接触球拍时的发力要均匀，也就是使球的往复运动距离尽量减小。

（1）、直板快推：左脚稍前，右脚稍后，身体离球台约40厘米，球拍引至身体前，拍面稍前倾，保持半斜状，在来球的上升前期时，击球的中上部，前臂和手腕借来球的反弹力迅速向前上方推出，在推球的过程中，食指和中指紧紧夹注球拍，拇指保持放松以利于发力。（特点是站位近，动作小，落点多变，速度快，能调动和压制对方，可为正手攻和侧身攻创造机会）。

（2）横板反手快拨：两脚平行开立（脚跟稍提起），大约与肩同宽，身体站位离球台约40厘米，将球拍引至腹前偏左的位置，拍面稍前倾，手腕也要稍内曲，在来球的上升期时，击球的中上部，借助来球的反弹力，前臂手腕迅速前伸外展，向左前上方发力，快拨来球，击球后，迅速还原准备下一板击球。

（3）直板加力推：在推挡的过程中，引拍位置适当抬高，上臂尽量后收，肘部贴近身体，在来球的高点期，击球的中上部，向前发力，在发力时，中指始终顶住球拍的背面，加强手腕发力，同时，还要借助身髋的`力量，发力击球。

9、乒乓小知识。

如何减力。乒乓球多以发力为主。如何减力是长短球结合的关键，减力就是在接触球的瞬间将球拍稍微后收，缓冲球撞拍的力量，达到台内短球的效果。

10、直板反手减力挡。

身体重心稍升高，球拍迎前，在来球的上升期击球，击球时手臂和手腕稍后收，以缓冲球撞拍的力量，产生一种吸球的感觉。

我想每一项运动都有自己的特点，乒乓球也不例外，在学习的过程中不光要多练还要多想。仔细琢磨球的打法，打好球。乒乓球不是什么高强度的运动，但是却能考验人的灵活度和反应能力，同时需要平和的心情，沉静下来打球。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，就不要考虑学习以及生活上与打球无关的锁事，一心一意全神贯注地打球。身体不太僵硬不要太紧张，不然动作就会变形，打球就很不协调，要放轻松，自自然然的打。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。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。

通过将近一年的乒乓球课的学习，我真正体会到乒乓球的美。虽然现在世界主流的运动并非乒乓球但丝毫不影响我对它的喜爱。乒乓球不仅丰富专业学习之外的大学生活，而且也锻炼了身体，提高了素质。乒乓球，作为国球，是每个中国人都该了解和学习的。乒乓球课让我的大学生活更加丰富多彩，老师传授给我的知识也将受益终生。乒乓球课结束了，但我对乒乓球的热爱没有因此结束，我会继续练习，不断提高自己的水平，目标不是想成为多厉害的高手，而只是因为我喜欢这项运动，它让我享受到了运动的快乐。

20xx年x月x日。

**打乒乓球心得体会篇五**

跳绳和乒乓球是许多人童年时期的记忆，它们既是一种游戏，又可以锻炼身体。假如把这两个项目拿到现在，它们还是同样受欢迎。

跳绳的动作简单，但需要耐力和协调能力。跳绳训练可以加强我们的心肺功能，增强身体灵活性，还可以增强我们的节奏感和平衡感。我曾经坚持每天跳绳十五分钟，过了一个月，我的耐力有了明显的提升，身体也感觉更轻。总之，跳绳是一项简单易学同时又有许多好处的运动。

打乒乓球需要高超的技巧和反应能力，但一旦掌握了基本技能，就能享受到它带来的乐趣。在打乒乓球的过程中，不仅可以加强我们的协调能力，还可以训练我们的反应速度和眼手协调性。打乒乓球也需要我们的自我控制力和心理素质，需要我们在紧张的比赛中保持沉着和冷静。打乒乓球还可以让我们放松心情，缓解压力，达到身心健康的目的。

跳绳和打乒乓球经常结合起来进行训练。这种组合训练能够同时提升我们的耐力和协调能力，也能让我们在短时间内得到更全面的锻炼。在做这种组合训练的时候，我们可以通过调节训练强度和时间，逐步提高自己的身体素质。当我们将这项训练坚持下去时，不仅可以看到自己的身体得到改善，还可以在比赛中表现得更出色，赢得更多的胜利。

第五段：总结。

综上所述，跳绳和打乒乓球是一种非常有益的锻炼方式。在日常生活中，我们可以适当地进行这项运动来增强身体素质，调节身心情绪。跳绳和打乒乓球可能看起来很简单，但在背后却蕴藏着无穷的智慧和技巧，只有通过不断地练习才能得到有效的锻炼和提高。在未来的日子里，我们应该保持对这项运动的热爱，坚持不懈地进行训练，实现自我提高和身体健康的目标。

**打乒乓球心得体会篇六**

乒乓球作为一项常见的体育运动，具有许多人喜爱的特点。而乒乓球馆作为一个专门的场所，为爱好者们提供了更好的环境和设施，使他们能够更好地享受这项运动。光顾乒乓球馆已有多年的我，不禁产生了许多关于乒乓球馆的心得和体会，以下将从氛围、设施、技能提高、乐趣以及社交方面五个方面来展开讨论。

首先，乒乓球馆的氛围给人一种专业与热情并存的感受。当我走进乒乓球馆的时候，首先映入眼帘的是整洁明亮的场馆。体育馆内所有的灯光都是专门为乒乓球而设计的，保证了比赛时的良好视野。此外，乒乓球馆里的环境通风良好，空气清新，让人感到非常舒畅。更重要的是，在乒乓球馆里我总能感受到来自其他球友的热情，大家都是为了追求乒乓球运动的极致而聚集在这里，这种热情感染了我，也激发了我更加努力地锻炼和提高自己。

其次，乒乓球馆的设施使人倍感便利。乒乓球馆内通常配备了一些先进的球桌设备，这些桌子表面的材质和球拍间的弹道都经过科学的设计和优化，使得球技更加可靠和稳定。另外，馆内还有专业的场地划分和标示，帮助球员们准确地观测和判断赛局。此外，乒乓球馆也设有退、换桌的服务，这样球员们就可以根据需要随时更换桌子，让比赛更加顺畅和流畅。

第三，乒乓球馆是我提升技能的好去处。在乒乓球馆内，我有机会与各路球友一起进行练习和比赛。乒乓球技术要求细腻灵巧，需要不断的刻苦训练和磨练。在乒乓球馆，我可以结交到一些高水平的球友，通过与他们的对决，我可以深刻地领悟到自己的不足之处。同时，馆内还会不定期举办一些专业的培训课程，让爱好者们能够系统学习和提高乒乓球技巧，这些课程能够为我提供更为有针对性的训练和指导。

第四，乒乓球馆给人带来了极大的乐趣。乒乓球是一项既能锻炼身体又能放松心情的活动。每一次与他人对战，我都能体验到刺激和快乐。在紧张的比赛中，我的身体得到了全方位的运动，肌肉得到放松，大脑也能得到一种安宁。而每一次和朋友一起打乒乓球，无论输赢，我们都会为对方的进步和努力而欢呼，这种友谊和快乐是无法用语言来形容的。

最后，乒乓球馆给了我更多的社交机会。乒乓球是一个集体项目，需要多人协作进行对抗，因此乒乓球馆成为了我结识新朋友、交流经验的地方。在乒乓球馆，我结交到了各行各业的朋友，我们可以在球技交流的同时，也相互鼓励和帮助。乒乓球馆更是培养了我与他人和睦相处的能力，不论对手是谁，我都能以平和的心态与之交流和对战。

总结起来，乒乓球馆提供了一个良好的环境和平台，让热爱乒乓球的球友们得以尽情享受这项运动带来的乐趣。通过乒乓球馆，我不仅提高了自己的乒乓球技能，而且结交了许多知己好友。在乒乓球馆的陪伴下，我度过了许多快乐而充实的时光，这是我对乒乓球馆的最真实感受和体会。

**打乒乓球心得体会篇七**

学号：101401010048。

虽然兵乓球作为我们国球，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，大一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。

文档为doc格式。

**打乒乓球心得体会篇八**

学习乒乓球已经快一年了，想当初能够选上这门心仪已久的国粹，我由衷感到高兴和荣幸。

回想这一段时间的学习，我收获了很多，上学期我还是刚刚入门的新手，现在已经大体掌握了乒乓球的基本打法和规则，从发球—推球—攻球—搓球……一路走来，乒乓球课带给我的不仅仅是我学会了如何打球，更重要的是打球带给了我快乐，使我有更充沛的精力去应对学习和生活上的困难，也使我在紧张学习之余有彻底的放松自己的机会，还使本来就疏于锻炼身体得到很好的锻炼。

这一学期主要学习了左推右攻、搓球和发旋转球。其中发球很关键，它是制胜的第一步。而衡量发球质量的优劣的标准，主要取决于发球的速度﹑旋转以及落点的配合上。要加强旋转地变化，必须用球拍合适的位置击球，其次，加强摩擦是制造旋转的关键。控制球落点是发球的\'主要环节，发球落点必须长短结合﹑左右结合。如果只发短球无长球的配合，即使落点再短也无法给对方造成威胁。因此要控制好发球的落点。发球时，球速的快慢与挥拍的速度的大小有关，与球拍触球瞬间作用于球的力量大小有关。因此发出好的球必须协调好三者。搓球主要是用于接对方的发球，用搓球找出制胜的机会。左推右攻是非常有效的进攻制胜手段。

我想每一项运动都有自己的特点，乒乓球也不例外，在学习的过程中不光要多练还要多想。仔细琢磨球的打法，打好球。乒乓球不是什么高强度的运动，但是却能考验人的灵活度和反应能力，同时需要平和的心情，沉静下来打球。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，就不要考虑学习以及生活上与打球无关的锁事，一心一意﹑全神贯注地打球。身体不太僵硬﹑不要太紧张，不然动作就会变形，打球就很不协调，要放轻松，自自然然的打。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。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。

通过将近一年的乒乓球课的学习，我真正体会到乒乓球的美。虽然现在世界主流的运动并非乒乓球但丝毫不影响我对它的喜爱。乒乓球不仅丰富专业学习之外的大学生活，而且也锻炼了身体，提高了素质。乒乓球，作为国球，是每个中国人都该了解和学习的。

**打乒乓球心得体会篇九**

乒乓球馆是我最近常常光顾的地方。作为一项大众运动项目，乒乓球在中国拥有广泛的群众基础和深厚的底蕴。在乒乓球馆里，我不只感受到了乒乓球运动的乐趣，还收获了许多心得体会。

第一段，无论是乒乓球的训练还是比赛，一个良好的环境是非常重要的。乒乓球馆为我们提供了一个专业的场地，球台平整，球道清晰，没有任何杂物。每个球台旁都配备了专业的球拍和球筒，确保我们能够顺利进行训练。乒乓球馆内设有空调，确保了适宜的温度和湿度。这些舒适的环境为我们的训练提供了良好的前提，让我们更加专注和投入。

第二段，乒乓球馆的组织安排也十分重要。乒乓球馆通常会有专业的教练团队。他们严谨的教学态度和丰富的经验能够帮助我们纠正动作、提高球技。教练还会进行针对个人特点的技术指导，让我们在短时间内取得更好的进步。此外，乒乓球馆还会定时组织比赛，不仅增加了乒乓球的趣味性，还提供了机会锻炼技战术能力，增强了团队协作精神。

第三段，乒乓球馆是一个交流和学习的场所。在乒乓球馆，我们可以结识到各个年龄段和各种背景的球友。我们不仅可以与其他乒乓球爱好者切磋球技，交流经验，还可以通过与其他球友的交流，领悟到乒乓球运动背后的规律和智慧。乒乓球馆的学习氛围浓厚，也有很多热心的球友愿意分享他们的技巧和经验。大家可以互相学习，相互促进，共同进步。

第四段，乒乓球馆培养了我的团队合作精神和坚持不懈的勇气。在乒乓球馆，我们通常会分组进行比赛。这要求我们与队友密切配合，相互支持，为了一个共同的目标努力。通过团队合作，我们学会了分工、协作，也锻炼了耐心和沟通能力。而乒乓球的技巧要想达到高水平，需要长时间的训练和坚持。乒乓球馆给予了我一个持续练习的场地和机会，激励我不断努力，追求卓越。

第五段，乒乓球馆教给了我关于体育精神的重要性。乒乓球是一项非常优雅且充满挑战性的运动，需要运动员具备良好的技术、反应速度和身体素质。然而，乒乓球馆也强调比赛中的公平、友好和尊重。在球馆里，大家都能遵循比赛规则和道德标准，不计较输赢，积极参与，享受运动带来的快乐。这种体育精神在我个人中树立了追求进步、坦诚友善的态度，帮助我更好地面对生活中的困难和挑战。

乒乓球馆是我心中一个特别的地方。在这里，我体验到了专业的训练环境、受益于教练的指导，结识了各路球友，在团队比赛中培养了合作精神，学会了尊重和坚持。这里不仅是乒乓球运动的场所，更是一所培养我品德和个人能力的学院。我将继续努力，更加热爱和投入乒乓球运动，也期待在乒乓球馆中收获更多的成长和进步。

**打乒乓球心得体会篇十**

学号：101401010048。

虽然兵乓球作为我们国球，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，大一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。

**打乒乓球心得体会篇十一**

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下基本的攻球，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已的技术，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，直到达到优秀。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。我认为比赛的目的不是为了是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

1

2

**打乒乓球心得体会篇十二**

乒乓球作为一项占据了中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！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找