# 第一次去乒乓球厂作文400字(热门88篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-07-29

*第一次去乒乓球厂作文400字1弟弟的乒乓球打得很好，每当看着弟弟在打乒乓球时，我就想，我也一定会学好的。于是去年一放暑假，我就叫妈妈带我去报名，可球馆的教练说要7月1日开始报名，我期盼着7月1日这天快点到来。7月1日那天，我早早地叫妈妈带我...*

**第一次去乒乓球厂作文400字1**

弟弟的乒乓球打得很好，每当看着弟弟在打乒乓球时，我就想，我也一定会学好的。于是去年一放暑假，我就叫妈妈带我去报名，可球馆的教练说要7月1日开始报名，我期盼着7月1日这天快点到来。

7月1日那天，我早早地叫妈妈带我去报了名，还顺便在那里买了一个球拍，我就开始了第一次打乒乓球。

教练首先叫我们掂球，要掂到50下才可以上桌去打球。我刚掂到22下就掉了一次，只好重新开始。最后我还是掂到了50下了，接着教练叫我去比动作，教练先示范给我看，然后叫我自己比，而且要 比500下。比完后，我的手都酸了，教练又叫我看别人打球，也叫我学一下。最后教练叫我去试打球。打了5个球，才进了两个球。我觉得这也太难了。经过我多次练习终于打了很多下。他们要打连球了 ，我就在旁边看。

下课了，妈妈来接我回去了。这一次上课打球，可以让我学到许多打球的技巧。我下次一定可以打得非常好，超过弟弟，超过其他人，也要超过教练。

这就是我第一次打球的体验。

**第一次去乒乓球厂作文400字2**

每当胜利者风风光光地站在领奖台上时，观众总是会发出羡慕的感叹声，可又有几个人会想到，他们是经过刻苦的训练才赢来的?一场乒乓球赛告诉我了“赢”字后面的辛苦。

八月，在夏令营即将结束前，教练为了检验这十天乒乓球训练的成果，决定举行一场乒乓球赛。

比赛分为每四人一组进行。上一组的比赛开始了，我们这一组的四人坐在乒乓球桌旁边，紧张地盯着她们激烈的对战。借着他们休息的时候，看清了对手，哦，也是四个女孩，因该是隔壁哪个房间的。在训练中常听到的喧闹声，应该也是她们发出的。

上一组比完了，该轮到我们了，由于紧张，我的手冰凉冰凉的，站起来时腿竟然也有些发软。这时，队友拍了拍我的肩，安慰到：“别紧张，又付出就有回报!加油!”她的话使我想起了训练时的场景：盛夏，太阳烧得草都要着了，我们却在那闷热的屋子里振奋多秒地练习。要知道，我们那个房间有两面大大的落地窗，就像一个阳光温室一样，每天都使我们汗流浃背。想到这，我的信心陡然大增。我深深地吸了一口气，使劲捏了捏球拍，悄悄对它说：“就看你的`了。”

我坚定地站到球台前，紧紧盯住对手的拍子，做好准备的姿势。随着乒乓球的腾起、落下，再到被红彤彤的拍面击过来，我迎来了第一个“开门红”，我将乒乓球以迅雷不及掩耳之势打到了底线，得到了一分。有了这个胜利，我的信心更足了，后面的比赛非常顺利，最终以2：11打败了对手。

我们组的其他三位同学都分别战胜对手，赢得了这场比赛。当教练把毕业证书发给我们时，我看到了上面的大大的“优”。我们都开心地笑了，因为我们知道这“优”字背后付出的汗水!

**第一次去乒乓球厂作文400字3**

今天，是我第一次打乒乓球，虽然以前打过好多次，但都不是正规的，今天正规的打了一次，过了把乒乓球。

我真幸运，我家前面正好是体育馆，体育馆里面有乒乓台子，所以我和妈妈到前面体育馆里去打。

进了体育馆，走到乒乓球屋，推开门我不禁惊呆了，屋里的人可真多，各种各样的人：上班的，老爷爷，老奶奶，老师……幸好我和妈妈去的早，一点十五去的，要不就没有地方了。屋子里热闹极了，人们都尽兴的玩着，一点也不显得拘束。我和妈妈挑了一个乒乓球台准备“战斗”。

战斗开始了，我首先发球，结果发高了，球飞到了妈妈的后面，妈妈捡了球告诉我打球姿势不对，交了我半天发球姿势，最终是我学会了打球姿势，可妈妈却累得气喘吁吁。刚开始练可真是痛苦，我捡了无数次球，可恶的是有时候我把球打到了别人的桌子上，可妈妈却让我去捡，搞得我很尴尬。

渐渐的，我打得不错了，能和妈妈连上好几个球了，这时，妈妈夸了我一句，我一高兴，手一使劲，又把球打到了妈妈后面。妈妈说：“一夸你，你就翘尾巴了，好好打呀！”我点了点头，暗下决心：妈妈我不定期不让你失望。

打了一会儿，妈妈对我说：“小馨，时间不早了，回家吧！明天再来打。”这时，我心想：张依宁、王楠她们也太不容易了，我打这么一会儿就累得气喘吁吁，她们一打就打好几个小时，那得多累呀！想到这里我不禁佩服起她们来。我想了一会儿，对妈妈说：“妈妈，可以让我看一会儿他们打吗？”妈妈同意了，我高兴极了。

那些老爷爷、老奶奶手打得都好熟练，而且看起来他们的胳膊都好有劲，看他们都好有精神呀！他们的对手无论把球打到多么远，他们都能接着。这时我明白了一个道理：什么东西要想学好，都得下苦功夫。那些老爷爷、老奶奶每天都练，所以才打得那么好。

为了学好乒乓球，我就要下苦功夫了。

**第一次去乒乓球厂作文400字4**

上午上完奥数课，我和云鹤去沁河边上练习打乒乓球。

河边摆放着十来张乒乓球桌，都有人在玩了，男的、女的、老人、孩子……大家打得热火朝天，我们只好等着了。

过了一阵儿，有人走了，我们俩三步并两步跑到球桌前。我是第一次打乒乓球，拍子还不知道怎么拿呢。妈妈教了我好几次，我总是拿反，弄得妈妈哭笑不得。

球桌旁边就是沁河，我怕球掉进水里，刚开始不敢用力打，后来打着打着胆子大了。我用力一拍球，球就像离弦的箭一样飞向河里。还好，旁边有根捞球的竿子，大概是有心人专门放到这里的。在 球没有被河水冲远之前我们赶紧将球捞了上来，又继续打。云鹤也不太会打球，我们两个你打给我，我打给你，谁也接不住谁的球，好多次球都想飞进水里。太惊险了，看来我们都要好好练习练习打球 了。

不知不觉玩了一个多小时，中午了，我们依依不舍的回家了。

**第一次去乒乓球厂作文400字5**

今天，妈妈带我去三友乒乓球集训队学乒乓球。

到了那里，我看见里面已经有很多小朋友在打了，看着他们打得这么好，我想：我只要在这里学几天，应该也能打得那么好吧！接着，有一个教练走过来对我说：“请跟我来打吧。”听了教练的话，我迫不及待地从他手中接过球板就朝里面走。

走到了那里，教练就教我怎样握板。教练边讲边示范：“先把食指握在板上，其它四只手指都握在柄上。”摆好教练教我的姿势，打了打，别提多别扭呢！

乒乓球比我还调皮，有时没够着，有时一碰就不知道它飞到哪里去了，累得我大汗淋漓，在教练的耐心指导下，我能顺利地把教练发过来的球接住。

在回来的路上，妈妈告诉我，只要坚持下去，不半途而废，才能学得更好。

**第一次去乒乓球厂作文400字6**

看到这个题目，你不仅要问：“不就是会打乒乓球了嘛!有什么了不起，干吗还要记下来!”那我就会回答：“它不但让我学会了打乒乓球，还让我知道了一个道理。”

妈妈从学校拿来了两个乒乓球拍，于是，我们就决定天天去打乒乓球。

一开始，妈妈以为我的技术很高，就发那种比较璇的球，我能接住是不假，但是，球弹回去时，飞的老高，让妈妈接不住，而且上不了岸，妈妈笑了，同时，让我在妈妈面前好难堪，我的脸红了。

从那儿开始，妈妈开始教我乒乓球。

妈妈从基本动作开始教，说：“首先，我们两脚分开，右脚在前，当然，左脚也可以在前，哪儿只脚舒服那儿只脚就在前面，右手架在前面，稍微弯一下腰，然后，我按照妈妈交给我打乒乓球的姿势，来回挥了好几下，妈妈向我竖起大拇指。我心里甭提有多高兴了!

妈妈让我和她对打一下，咦?效果还真不错!就这样，在家里，没事儿就练基本姿势，久而久之，我的水平也大大的提高了，但是，在打乒乓球时，我经常吸取一些教训，有时不要用力过猛啦，不要太轻啦，姿势要对啦等。我常常是汗流浃背地回家，这一点儿我一点都没有吹!我跟妈妈和爸爸一打就是四五个小时。

到最后半个小时，也不是怎么搞得，灵感突然来了，我感觉，现在都能打败孙明剑了!(孙明剑，是我们班打乒乓球最厉害的一个)，打的时候，感觉老是在“抽”，把我老爸打的落花流水呢!爸爸总是向我竖起大拇指，并说：“I服了you!”可把我乐坏了。

通过这次学会打乒乓球，使我懂得了一个道理，那就是——熟能生巧!

**第一次去乒乓球厂作文400字7**

紧张的期末考试终于离我而去，迎接我的是盼望已久的寒假！在寒假里，我最喜欢做的事就是打乒乓球了！

大概在2个月前，我开始接触乒乓球。刚开始的时候，爸爸让我颠球，我最多只能颠三四个球。慢慢地，可以颠几十个球了。接着开始练习对墙打球。开始的时候，我每次接球都要等球弹到地面才能接到。而且一次最多只能打二到三个来回。我垂头丧气地把球拍丢在了桌上，不想学了！这时，妈妈看到了，她对我说，任何成就都是刻苦努力的结果，只有坚持才能取得成功！加油！于是，我又重新拿起球拍，认真地学乒乓球。慢慢地，可以打墙七十多个来回了，而且球也不用回到地面，就可以直接对墙打了。

爸爸见我的球技突飞猛进，于是让我和他在球台上对打！渐渐地，我在球台上掌握了一些接球和进攻的技巧，经常会把爸爸也打得措手不及，落花流水！这时爸爸会表扬我，好球！大有进步！我听了心花怒放，心里想：一定要再努力一把，更上一层楼！

打乒乓球不仅锻炼身体，我还从中懂得了一个道理：冰冻三尺，非一日之寒。做任何事都不能急于求成，只有持之以恒地坚持下去，才能收获成功的喜悦！

**第一次去乒乓球厂作文400字8**

“可恶的乒乓球，你给我跳起来！”气氛沸腾的教室里，四个孩子各捏着桌布的一角，火急火燎地上下掀动桌布。而桌布里那颗固执的乒乓球并不听话，在起伏不定的桌布上打滚。四个孩子更急了，干脆把桌布左右扭动起来。可怜的乒乓球哪里经得起这样的折腾，“砰”的一声逃之夭夭了。这么简单的游戏，为何被他们弄得如此糟糕呢？心急！没错，心急这个捣蛋鬼使孩子们失去了耐心，乒乓球更是一次也跳不起来。俗话说得好，心急吃不了热豆腐。心急在绝大多数情况下并不是个好家伙，它会使你在考试中发挥失常、在工作中错误连天、在生活中一塌糊涂。猴都不急，你急个啥？这句玩笑话曾在校园风靡一时，但十分有道理。是啊，猴子都不急，我们急什么呢？难不成我们在“急”的考验中，连只猴子都不如？心急，潜藏在我们的生活中，医治它的“良药”便是耐心。与急相反，耐心这位好脾气小姐做事从操之过急，每天不紧不慢地生活。这味“良药”能使我们放平心态，远离心浮气躁。心急，常使你步入生活的深渊。只有用耐心细细打磨，生活才会散发光彩。

**第一次去乒乓球厂作文400字9**

放了寒假，妈妈给我报了一个乒乓球班。我高高兴兴地来到乒乓球馆。

在那里，我看见他们正在练习对打，你一下我一下，球弹来弹去。我想：这不是很简单吗！老师教了我基本动作，让我去对着墙练动作。我两腿弯曲，身子向前趴，手臂不停地挥来挥去。我反复 练了好几百个，手都酸了。我把球拍交到左手，不停地甩着右手。我着急地问老师：“老师，什么时候让我上台啊？”老师大声说：“什么时候动作标准了，就上台。”

又练了几百个，老师终于让我上台了。老师发了一个球，我猛地一挥拍，球没接着。老师说：“别灰心，再打几个！”我又打了好几个，但是一个球也没接起来。我心里有点着急，想：“我就不 信接不着你！”在最后一次发球中，我终于接起了一个，我高兴地又蹦又跳，大声喊：“成功了，成功了！”。妈妈也向我竖起了大拇指。

通过这件事，我明白了，有些事情看起来简单，做起来难，只有反反复复地练习，才会熟能生巧。

**第一次去乒乓球厂作文400字10**

“乒乓，乒乓!”你知道这是什么声音吗?这可是我最喜欢的乒乓球的声音，一听它我就兴奋，我的情感和它牢牢地系在一起。

8岁开始接触乒乓球，因为妈妈当时考虑到我个头小，而篮球、足球太大，便为我选择了最小的球——乒乓球，看着小小的它，我信心满满：“我一定能控制它!”走进乒乓球馆，走近教练，看着球在教练的拍下跟中了邪似的，想它到哪它就可以到哪!“恩，会这么听话?”我怦然心动，暗暗喜欢上它。

练球生涯开始了，那次，教练叫我接他的发球，球径直地发在了球台的中线上，我信心十足地用反手去接，可没想到的是球突然龙头一转，拐到了我左手边，措不及防，连摸都没摸着。教练说这叫旋球。我感觉十分欣喜和好玩，便让他再发。这次，我直接站在球桌左边准备，我似乎肯定球会发到中路，然后拐到左手。球来了，只见球快速地从他手中到了我的右角，我赶忙一扑，可不但球没接着，还摔了一大跟头。教练说这种球叫做极球，由球拍直接撞击发出。瞧!多么有意思的球!我对它越来越感兴趣了。

真正开练，我便全身心投入，我虽悟性不很高，天赋也不够，但天道酬勤，所以练了几年乒乓球水平还是较为乐观，和我的死党曾天翼称霸全市。偶逢有闲暇就到学校的乒乓球室去闭着眼和班上同学玩俩儿盘，显摆一下我给他们发旋球，只见他们也是东奔西跑，可还是一个也接不着，看得我直想笑。开始时来者不惧，后来便都成了惧者不来了，看着那一些“菜鸟”们都靠在墙壁上你推我攘的不敢上，我和曾天翼早就春风满面了。最得意的还是上体育课，体育老师向我们发起挑战，好些同学窦围在球台边观战，我几个漂亮的弧线，几个经典的暴挑，把老师打得落花流水，满地找牙，同学们的欢呼声阵阵如潮水，什么叫神气，那一刻我总算体会到了。

永远都忘不了那次全市的乒乓球比赛，我和曾天翼分别过五关斩六将，双双进入总决赛，是到我们俩对抗了!当时是三局两胜制，大比分已经是1比1了，比赛进入了决胜局，我们成了全场的焦点，比分又打入了7平，全场人屏住了呼吸，可就在这时，裁判却发生了误判，本应我领先一分变成了他领先，而裁判的坚持让我只得咬牙再战。比分又被我艰难的扳回了一分，比分8平。空气瞬间凝固，突然我感觉有点紧张得透不过气来，可越紧张，球反而打不好，又输掉了宝贵的一分。此后，比分总是他领先一分，我又扳回了一分，总是占不着优势地僵持着。在后面2个球中，由于力不从心，以两分之差，16比18输掉了比赛。失去了冠军荣耀。对此我懊恼不已，大哭了一场，突然感觉很恨乒乓球，甚至想过从此放弃。

当然，我最终没有放弃。相反，因为这次失误。让我获得了心灵上的成长。我发现了自己的错误，查到了自己的弱点，找到了真正的自我。更加热爱乒乓球了。而且，同样用练乒乓球的毅力和智慧对待学习的难题。稳获全年级的第一名的好成绩，让人称奇不已。

乒乓球让我明白：“失败并不可怕，可怕的是不敢于面对失败;结果并不重要，重要的是积极参与和努力拼搏的过程。 我想，在我的整个人生征程之中，会有美妙的乒乓之声始终为我伴奏。

**第一次去乒乓球厂作文400字11**

每个人身上都有许许多多的“第一次”，这些“第一次”好似天空中的一颗颗繁星，今天，我就从这片广阔的天空中摘下来一颗，来讲述它的故事……

那是一个暑假中的中午，我刚回到家，妈妈便神神秘秘的拿出一个盒子，对我说：“你打开看看呗！”我一打开，哇！竟然是我日日夜夜期盼已久的乒乓球拍，我一见，笑开了花，蹦的三尺高，我梦寐以求的事情终于成真了 ！

我拿到球拍后，心中十分高兴，一下课，我就拉着有着‘乒乓球王‘称号的爸爸陪我到球馆打球。爸爸先告诉我：“打球的姿势可以直握，也可以横握，自己感觉怎样方便怎样打。”，说完，还给我示范了一下。我刚拿好球拍，爸爸就开始发球了。只见爸爸“啪”的一声，那羽毛球便在爸爸的球拍上开了花，原来，爸爸用力过猛，直接将羽毛球给打烂了。我哭笑不得，上气不接下气，而爸爸也不好意思的挠挠头，接着，我们便开始了第二次对决。爸爸胸有成竹的拍拍胸，做好发球的姿势，接着，那球便在我们的上空划了一条长长的弧线，可惜，那球与我擦肩而过，就差那一厘米了，之后，爸爸又发了一个球，这次我全神贯注地盯着那个球，可还是没接住，我十分气馁，扔下球拍，愤然而去，这时，爸爸来到了我的身边，心平气和地说：”不要气馁，做什么事要坚持，不能放弃，才能胜利！”是啊，那些大人物，不都是经历了种种困难才成为的吗？于是，我调整好心态，重新拿起球拍，这时，我竟然奇迹般的接住了一个，可是飞的太向上了，导致球直接飞上去了。这时，爸爸告诉我说：“发球要注意角度，接球时要用眼睛看。”轮到我发球了，可是我每一次都打不到对面的台子上。我将爸爸的话，打球时注意的细节都记在心里，终于发好了一个球，啊！我成功了！我为我第一次发球与接球成功而感到自豪。

通过了这一次的成功，我明白了一个道理：做什么事不能气馁，要坚持不懈，才能成功。

**第一次去乒乓球厂作文400字12**

我的兴趣很广泛，语文、数学、英语、弹钢琴、读课外书我都喜欢，打乒乓球是我梦寐以求的项目，可惜没人教我。这不，暑假到了，这个千载难逢的好机会我哪能错过?我磨破了嘴皮央求妈妈让我去体育培训中心学习打乒乓球，妈妈终于答应了，我高兴得手舞足蹈。

今天一大早，我和妈妈一起兴致勃勃地去体育培训中心报名。来到培训中心，好一派热闹非凡的景象：同学们有的打乒乓球，有的打羽毛球，还有的在做热身运动……我迫不及待地融入了乒乓球队的行列中，不管三七二十一拿起乒乓球拍就乱打一气。教练见我是个生手，便走过来一边给我做试范 ，一边耐心地教导我：“握球拍时，手要握成拳头状，食指放在球拍的下面，球拍的方向要稍微倾斜，向上刚好与眉毛尖平齐……”这还不容易?我按照教练教我的方法训练起来，“砰”地一声，我的球一下子飞得好高，根本没有落在桌子上。“打乒乓不能用打羽毛球的姿势，从动作的开始到结尾都要保持手握乒乓球拍的倾斜度，不能在半空中把球拍翻转过来，这样球就不会在你的掌控之中了。”教练在一旁苦口婆心地指导我。此时，我想：“原来打乒乓球还有这么多学问，根本不象我想中的那么简单。”我还真有点泄气。“没关系，再来一个!”教练在一旁鼓励我说。我鼓足勇气认真地练起来，一个、二个、三个……真棒!我打准了好多球，“不错，不错，继续努力!”妈妈也在一旁夸我了。这下，我更有信心了!教练见我熟练起来，便加快了发球的速度，我眼疾手快，再加上教练传给我的“密诀”，还真能应付几下子。

时间过得真快，转眼训练就结束了，虽然我汗流浃背，但心里乐滋滋的。打乒乓真是一项很好的体育活动，它不但能锻炼人的意志，培养一个人的手、脚、脑的协调能力，还能培养人的灵活性。我要坚持不懈地努力，争取早日成为一名乒乓小将!

**第一次去乒乓球厂作文400字13**

记得第一次打乒乓球时，我跟着爸爸来到了水泥板边。爸爸笑着说：“打乒乓球时要专心，眼睛要看着球！”说着，向我打过来一个球。我拿起球拍，想接住爸爸的球，可哪里接地上？我是第一次打，真是一点儿也打不来。

爸爸看到后，连忙过来教我打乒乓球地方法。爸爸边说边做姿势：“左手拿球，右手拿板。先轻轻地用手发球过去，然后准备接球。”我听了，连连点头说：“好，好，知道了，知道了！”我照着爸爸地话去打乒乓球，果然，打起来顺手多了。

第一个球发过去了，第二个球差一点儿就接住了。“啊！我终于接住了！我终于接住啦！”我开心极了，情不自禁地高喊出声来——第三个球终于接住了！后来，我又接住了好几个球。不过，还是没接住地球要更多一些。爸爸一直鼓励我：“啊，打得不错啊！你真聪明，刚打就这么厉害！”最后，我还是赢了爸爸一个球呢，真是太高兴了！打乒乓球真有趣，我喜欢打乒乓球！

**第一次去乒乓球厂作文400字14**

打乒乓球五一大假终于来了，我兴高采烈地拿着乒乓球向妈妈请示，妈妈爽快地答应了。来到球场，我们选好了位置就开始了。“第一局，刘柯贝选手对妈妈选手。”我听了裁判员的话后就开始发球。我把球轻轻向上一抛，等它落在球桌上回弹起来时再用球拍往右前方一拉，球旋转着飞向对方。刚落到球桌上跳起来就看见妈妈做好了接球的准备，可那球就像是看懂了妈妈的心事，偏不让她接到，迅速一转方向飞走了，妈妈扑了个空。

原来妈妈真是这么不甚一击啊。我用这种旋球的方法连胜妈妈三个球。我一局我赢了。接着裁判员喧布第二局的选手是刘柯贝选手对爸爸选手。我刚打了胜仗，尝到了旋球的甜头，于是又用这个方法来对付爸爸。爸爸挺机灵的，他最善长接这种球，每次球还没变方向他就自己灵活的手把球往前一提，就接过来了，我措手不及，只能眼睁睁地看着这球跑掉。我心里有点惊慌了，不行，得找新的战术。对了，爸爸好像最不擅长接铲球，想到这儿，我高兴得又蹦又跳，如鱼得水。

我慢慢和爸爸打起了抬球，等待时机，机会来了，爸爸不小心把球抬得很高，只见我蹦起来，右手快速地重重的一铲，球像离弦的箭，直飞对方，在球桌上弹得很高，爸爸猛扑过去，在这千均一发之际球从爸爸的手边“嗖”，呼啸而过……我高兴极了，连爸妈也赢不了我，爸爸说：“是啊，看来是青出于蓝胜于蓝嘛！”不知不觉半天过去，我依依不舍地离开了球场。

**第一次去乒乓球厂作文400字15**

乒乓球，是我们国家的国球，我喜欢打乒乓球，因为乒乓球可以强身健体，还可以练习许多技巧，更能从打乒乓球里面学到许多知识，得到许多乐趣。

那时候，我还不会打乒乓球。我也对乒乓球不感兴趣但我在电视里看见我们中国队的乒乓球队员在乒乓球台上的威风，就一边看心里一边燃气了一种欲望——打乒乓球。我对爸爸说：“爸爸，能不能教我打乒乓球？求求你了，好不好？”我刚玩乒乓球才不到一个月，真巧，学校就举办了一个乒乓球班。为了进入乒乓球班，我对妈妈说：“妈妈，能不能让我参加乒乓球班，好不好呀？”妈妈一下子答应了下来，我高兴极了！

但是，我哪知道，乒乓球还得等到放学后再学，还要学一个小时半，这作业还写不写啊？是，我想为了能像国家队队员那样在乒乓球台上打出风采，豁出去了！放学了，我飞速跑到了乒乓球室开始了第一次的学习。

教练先教我们练习动作。“一，二，一二”随着教练的口令，我们开始练习起了动作。要练好动作，可不容易。要先练习好打球时的姿势。要先把右脚迈出去，与左脚的长度大约是一个脚的距离，然后把拿拍子的右手慢慢伸出，这就是“一”的动作；这样做好了之后，再转腰，这个时候切记不能练成搓脚，这样做出来的动作很慢，而且也不好打过去。这就是“二”的动作了。老师演练了一下之后，我自以为这就那么简单啊！就练习起来。没想到教练向我走了过来，我十分自信，心想教练一定会夸我做得很好。但教练说：“你做的不对，让你转腰，你的腰呢？手，胳膊与背一定要在一条线上，这就叫做‘三点一线’你做了吗？继续练！”我听到这些话，心里十分失望。便按照教练说的动作认真地坐了起来。“一，二，一二”可不像那次那样得意了。偏偏就在这时，教练又走了过来。我心里十分担心，没想到教练却说：“这次做的很棒，很好，大家都要看看他的动作！”当目光都围绕在我身上，我却忘却了这一切，认认真真地坐着，赢得了老师的赞扬。

这一堂课，让我理解了，学什么都不是那么好学的，必须要虚心学习，才能做好每一件事情。

**第一次去乒乓球厂作文400字16**

今天星期三，大家育才小学开锻炼身体的话，沒有挑到我，所以我欢欢喜喜地来到了我的妈妈的院校建平中小学（又叫二小）。

我快乐地来到了二小，向保安大伯问候，向教师问好，向学员点点头。不一会儿，我来到了五级组老师办公室。我还在那边做作业、去看书

啊！早已来到中午第二节课，那便是母亲带的五（1）班学员的最喜欢，也是让我心动――体育课程。

我和许多高个子学生打了一场精彩的乒乓球比赛，要求每个人都有三条命。无论哪一方赢了球，另一方都需要失去一条生命。

啊！总算到我了！我感觉十分焦虑不安又兴奋，我心想一定要理智，一会儿我略微静下心来，但是，我心還是倾斜45度，期盼着赢。我手拿乒乓球拍放到台子正中间，咬着牙，浮想联翩地盯住乒乓球赛。啊！开始了，我理智地拿着武器装备，左抵右挡。另一方发了一个旋球，速率迅速，眼见我接不到了，但是我临危不乱，往后面一跳，应急搓了回来。啊，我长长地松了一口气，心想就别想超出我了，早已二比一了。我神气十足，另一方这下垂头丧气，发了一个上旋球，快遇到台子边了，我惊恐万状，急速飞奔，说时迟那时快，只听我呯一下，圆球就飞往台子到了。我开怀大笑说：我料事如神，早已了解能击败你，果真击败你呢。

啊！建平中小学，简直我开心的人间天堂。

**第一次去乒乓球厂作文400字17**

我经历过许多的第一次，如第一次打排球、第一次踢足球，但是令我印象最深的还是第一次打乒乓球。

前年寒假，爸爸妈妈给我报了个乒乓球培训班，知道这个好消息我非常高兴。第一次来到打乒乓球的训练馆，我感到非常好奇，最吸引我的是一个不停的往外发球的机器，老师告诉我那是发球机， 这个左右摆动、往外弹球的发球机，把我打乒乓球的积极提高了一大半，我急切地想学打乒乓球。

老师教我打乒乓球的第一部是托球，老师示范了一遍，拿球拍水平拖着球往前走，球一直不掉，看着非常简单。老师说：“你能托一遍吗？”我心想不就是托着球往前走吗？这还不简单。我自信地 拿起球拍，水平地托这球往前走，可还没走两步，球就掉下来了。我练习了几次，乒乓球好像总是捉弄我，半个小时过去了，我总是在捡球，心里感到非常气愤，我不想学了。这时爸爸妈妈鼓励我说： “做什么事情都不能半途而废。”于是我又认真地练习起来。经这反复练习，球就好像粘在拍上似的怎么也掉不下来。接下来我要练习的是挥拍，挥拍看起来简单单调，但是我的胳膊都累酸了也没有达 到老师的标准。老师并不生气，边鼓励我边拿来一个木棒捆在我的手臂上，让我继续练习。时间过得飞快，经过辛苦练习，老师说我的动作非常漂亮，接下来我又——学会了接球和发球，我非常高兴， 这个假期过得非常愉快。

第一次打乒乓球的经历使我收获很大，不仅学会了打球，还让我明白了一个道理：那就是学什么都要坚持不懈，只要持之以恒，就一定会成功。

**第一次去乒乓球厂作文400字18**

最近，我的视力直线下降，爸爸妈妈和我都很发愁。眼看着我就要当近视眼了，这该怎么办？妈妈四处打听，终于得知，打乒乓球可以练眼睛，让眼睛不近视，而且还可以锻炼身体。当妈妈把这个好消息告诉我时，我高兴极了。我早就想学乒乓球了，这次真的可以学了。

今天上午，我准时来到了学乒乓球的教室。这里宽敞明亮，中间摆放着五张乒乓球台。因为我是刚学的，所以教练先教我练习垫球。“垫球的时候手要把球拍端稳，眼睛要盯着球，手眼要配合好……”我仔细地听完教练说的要领，就拿起了乒乓球和拍子，按照教练说的，认真地垫了起来。

“1、2、3……24”。虽然我是第一次上乒乓球课，第一次练习垫球，可是我竟然垫了24个，教练都为之惊讶。他向我竖起了大拇指，高兴地夸奖我：“垫得非常好，你很有打乒乓球的天赋，要继续努力。”听了教练的话，我对自己充满了信心，端起球拍更加认真地练了起来。一个小时如光速一样，很快就过去了，我最多都可以垫60多个了。

看我垫球垫得很熟练了，教练又教我练习压球。按照教练说的，我侧身站在乒乓球台前，左手伸直，拿着球与台前的白线对齐，让对方看到球，右手拿着球拍，红面朝下，压着球。一起准备好后，左手向上，把球抛起，右手轻轻一打，球就像小燕子一样轻盈地飞到了台子那边，好简单呀！

快下课的时候，教练让我们所有的小朋友按从低到高的顺序站成了一横排，从慢到快地围着乒乓球室一圈一圈地跑，跑了七八圈。接下来更累人了，教练又让我们练蛙跳，蹲着跳，跳一圈。刚开始，我还挺有劲的，可是快到终点时，我的体力简直是跟不上了，每跳一下，我都差点趴到地上，那后半圈呀！也差不多就是连滚带爬跳下来的。原来学乒乓球也不是这么简单的呀！不仅要练垫球、压球，还要锻炼身体各方面的素质。

下课的时候，虽然我已经满头大汗、精疲力尽了，但我还是对乒乓球产生了浓厚的兴趣。以后，我一定要更加努力地练乒乓球，把眼睛和身体都练得棒棒的。

**第一次去乒乓球厂作文400字19**

这天阳光明媚，万里无云，空气十分清新，三姑决定带小朋友去乒乓馆上体育课，大家都开心极了。

来到乒乓馆，三姑开始教小朋友打乒乓了，不一会儿，大家都学会了，开始认真地打了起来，只有皮卡没在打，他一下子对地上的乒乓球充满兴趣，正在这时，有个小朋友踩到了乒乓球，一下子滑倒了，但是乒乓球飞得老高，皮卡捡起乒乓球用手拍了几下，他感到十分好玩，就想让三姑看到，就叫道：”三姑你看！大家一齐看向皮卡，皮卡又把乒乓球扔到地上，一下一下地拍了起来，三姑和小朋友们都看呆了，三姑说：“皮卡，你真厉害，能拍那么多下！”一下子，大家都开始拍了起来，噼噼啪啪，噼噼啪啪，像放鞭炮一样。

有一次，乒乓球掉进了河里不见了，皮卡伤心极了，但是看到花儿经过这里，又跑去和她玩了。

**第一次去乒乓球厂作文400字20**

2月3日，我和爸爸一起去“三人行乒乓球俱乐部”报名。

刚进去，偌大的乒乓球室映入眼帘，柜台里放满了各种球拍和可口的食物，再里面，一次张张球台整整齐齐的摆放着，乒乓球与桌面撞击的声音不绝于耳，大家正热情高涨地打乒乓球呢！

我的手也不禁痒痒了起来，拿起球拍，与一位妹妹开始PK，我那胡编乱造的打球技术，逗得妹妹直笑。

等到教练来了，大家便歇下来，集中在一起，听教练讲话。教练让我们有基础和没基础的分开，并告诉我们商店里的球拍是没用的，要我们用自贴球拍。

开始打了，我和我的妹妹分在了一组。教练姓裘，他开始叫我们弓球，我还满不在意，漫不经心看着地做起了动作，后来，裘教练让我们跟他一对一对打，这可吓死了我，看着大家轻松地和教练对打，我心里的.那块大石头总算落了地，但发现和教练对打时我是那么紧张，小心翼翼地做着每一个动作，时不时还来了个“高抛”，使得教练不停地说“球板压低一点！”“身体前倾！”之类的话，我着急地不断的自言自语，说自己，后来就变成了“职业病”。

在教练地细心指导下，我的球打得越来越好，这也和勤奋练习是分不开的哦！

**第一次去乒乓球厂作文400字21**

今天我们全班去看乒乓。

开始我们还不知道，听潘老师那么一说，我们都欢呼起来了。一路上我们又蹦又跳的，如同一只只小麻雀儿。

到了那边，只见他们早已开赛了。先是女生，虽然我不懂乒乓球的规则，但是从她们的脸上眉开眼笑的表情，我知道我们赢了。

现在是女性的第二局，我也开始有点知道规则了。“砰、砰、砰”过一会儿只见七班的女生愁眉苦脸的排回队伍中，我知道我们又赢了一局。接着就是男生了。我觉得男生一定也会给力的。男生的“战争”如我所料真是激烈呀“霎时间，我见七班的男生紧锁眉关，原来是输了一个球呀。

这一次乒乓比赛，我也算是免费看了一场精彩而又有意义的比赛。

同学们都可爱地称我为”跑步大王“，其实我不但爱跑步，更爱打乒乓球，每天放学后的第一件事情是打乒乓球，小小的乒乓球，奥秘可大了，想打好乒乓球，可不是一件轻松的事情。

我每天都练习垫球、发球、反打球，正打球，都重复一系列的动作，别看动作简单，做好可真是不容易呢，有时候动作不到位，就打不到球，或者就是打偏球，那可是不行的，所以每次打球都要精力集中，不能开小差，只有这样，才能每天都进步一点点，才能打好乒乓球。

虽然打乒乓球很单调、很枯燥，但是我爱打乒乓球，我多么希望长大以后能够成为一名乒乓球员啊！

**第一次去乒乓球厂作文400字22**

周四那天上了整整三节体育课，真的忒爽了！但是，也有意外发生呀，不过在那同时我也学会了——宽恕别人。

在细雨绵绵的第四节课时，我们班同学自顾自地跑来体育馆玩，当然，体育老师自然也拗不过顽皮淘气的我们。我和几个同学打算去打乒乓球，说做就做！我们开始准备来场和谐赛，不料一个骄傲自满的男同学和我们说：“我可以以一敌三，来场比赛吧！”我闷几个思考了会，毅然同意。战斗开始！首先那个自负的男同学发了个球，本以为可以接上球的我们竟然手一滑，失算了！我们大吃一惊，不过很快就反击还给他。比赛愈来愈热闹，很快就进入了自热化期间。外面清爽凉快，细雨绵绵，而体育馆里却“暑气逼人”。就在我无意间挡了两球时，意外就悄无声息地靠近了。

站在我旁边的女生手劲一起，就大力一挥，把球弹了回去，可手没“刹”住，一个拍子就往我脸上砸！那种疼痛感慢慢起来，同时，我也差点没了宽恕他人的心，自己迷失在痛苦之间。当我反应回来，我才想到——宽恕他人！那个“罪魁祸首”一个劲地向我问到：“没事吗？没关系吧！快和我去厕所冲冲水！”我眼眶中布满泪水——因为实在太疼了！但我没有屈服痛苦，而是和那个女生说：“没关系，我又不是没受过伤！”

冲完水后，我确定自己没流血后，那个女生还是担心地问我：“你不会记仇吧！我真的真的对不起！”我听了，心想：为什么我要记仇？于是乐观地回答她说：“我又不是那种小气巴拉的人，而且你那一击还让我学会坚强呢！”我把眼眶里打转的眼泪憋了回去，乐观地看着她。当然，与此同时，我也学会了宽恕他人。“人嘛，心要宽广。”我记得妈妈和我说过这句话。回到乒乓球台时，“战争”早就结束了。那是你是在疼痛的我也不见了。体育馆霎时安静了，外面的绵绵细雨也快停了，我们又找了另一个地方玩了起来。

能宽恕别人的任何人都必须有的品质。当然，在受伤时既能原谅做错事的人，也能坚强地面对疼痛也是最好的。

**第一次去乒乓球厂作文400字23**

要说我的课余生活，可用四个字——丰富多彩来形容，唱歌、画画、篮球我都爱，但我最爱打乒乓球。

在读四年级的时候，看着隔壁的大哥哥拿着乒乓球拍潇洒地发球、抽球，我便喜欢上了乒乓球，嚷着要爸爸教我。爸爸带我到体育馆，从最基本的接球开始，督促我练。

这样练了一段时间，我能拿着球拍简单地打几个回合了。从此，我的书包里多了一副乒乓球拍。在学校里，只要一下课，我就和同学们打乒乓球;在家里，只要爸爸没事，就拉上爸爸去体育馆打乒乓球;如果只有一个人，我就对着墙打。经过一年多的练习，我的球技有了不少长进。

今年暑假的一天，终于有机会和爸爸一决高下。上完培训班回到家，我就迫不及待地和爸爸去打乒乓球。热身后，由于双方势均力敌，于是决定打三局，每局十一球定胜负。

第一局，爸爸打高球，一会儿前，一会儿后，一会儿左，一会儿右，我手忙脚乱，而爸爸却乐呵呵地笑，只几个回合，我就体力不支，败下阵来。第二局，我吸取教训，不再上爸爸的当了。他打高球，我就勾他的角，让他不能再从容地接球。爸爸显然没有准备，开始慌乱起来，我趁机进攻，最后靠一个出其不意的拉球，赢得了关键的第二局。第三局，爸爸开始认真起来，他虽然拉球，但每个球都冲我的要害部位打，大有一击致胜之势。而我此时比以前更冷静了，眼睛盯着球，似乎要把爸爸的意图看透。他打过来的每一个球，我都针锋相对，真所谓兵来将挡，水来土淹，所以比分咬得非常紧，我十比九领先。关键时刻到了，爸爸猛的一抽，我赶紧一挡，哎呀!我被自己绊倒了，球慢慢地飞过去，居然是擦边球。 “耶!胜利喽!”我叫着，为自己打败了爸爸而欢呼，爸爸也为我乒乓球艺的进步而高兴。

如今乒乓球成了我生活必不可少的一部分，它不但给我带来了无穷的乐趣，而且锻炼了我的身体。

**第一次去乒乓球厂作文400字24**

这个学期，我在“快乐成长营”中参加了乒乓球训练班。

第一次上课，我坐着妈妈的电动车找来找去，问了好几个人，终于找到了上乒乓球班的地方——始板桥小学。

开始上课了，老师教了我们两种握拍姿势，一种叫“横拍”，一种叫“直拍”，我选择了直拍握法。

老师还教了我们乒乓球的基本功——控球和颠球。控球就是把球放在球拍上，不让球掉下来。老师做示范的时候，球乖乖地呆在老师的球拍上，任老师走来走去都不会掉下来。我觉得控球非常容易。可是，自己练的时候，却发现事情并没有想象中那么简单，球老是滚来滚去，一不小心就掉到地上去了。

颠球就是把球拿球拍往上面打，打上去掉下来，再打上去再掉下来……这样一直打。老师做示范的时候，我还是觉得颠球一点都不难。可是，自己练的时候，麻烦又来了，球老是乱跳，没打几下就接不住了。

一节课下来，我感觉练基本功实在不是一件容易的事，我以后一定要多练基本功，为学好乒乓球打下扎实的基础。

**第一次去乒乓球厂作文400字25**

每个人都有自己的第一次，当然这个是让我们学习到更多知识的前提。那天第一次玩乒乓球，也终于让我爱上了这项运动。

来到了乒乓球教室之后，我不仅惊叹了!乒乓球的教室原来这么旧!可是这个乒乓球教室为什么这么旧呢？后来得知这原本是一个被遗弃的礼堂，可能是年久失修了。虽然它很旧却非常的大。啊!忘记说了，乒乓球老师长着个黑黑的小小的炯炯有神的眼睛，高高的鼻梁，大大的嘴巴，脸上的笑容不是狡猾的、讨好的、而是比慈祥还要再慈祥的笑容。

我们开始打球了，老师教给我的技巧是左脚稍微往前，右脚稍微一斜，膝盖要弯曲，左手要攒起来放在胸前，右手大家当然都知道，那就是打球了，要求就是“挥、收”，“挥”要挥到左眼眉上，“收”不能太低。

时间过得真快，一节课就这样结束了，我也终于在这短短的时间内学会了乒乓球的打法并且深深的爱上了这项运动，我以后还会时常来这里练习乒乓球的。

**第一次去乒乓球厂作文400字26**

星期六上午，爸爸照常送我去群艺馆培训打乒乓球。

来到群艺馆乒乓球室，只见里面喊杀声震天动地，学员们与往常一样在教练的指导下正打得热火朝天，不可开交。

此时，我急切地从书包里拿出球板，就和我的教练孙老师一起认认真真地打起来。一开始，孙老师严格地对我说：我们先打正手复习一下，要求对攻连续50个以上，再学打反手。我毫不在乎地点头应允，心想：这有何难？

在正手对攻的时候，球飞快地在我眼前左右跳动，仿佛一只可爱的小蝴蝶在飞舞，又如一只调皮的小虫在与我逗乐，我使劲把球一个又一个地接起来，不断地左右奔跑，不久已累得气喘吁吁、满头大汗了！一幅狼狈不堪的样子。这时，孙老师走到我身边，笑眯眯并和蔼地说：思敏，其实是我特意给你左右打开一点，这样可以使你学会脚步移动的方法，打得更好。听了孙老师的话，我终于明白了老师的用意，原先的一些骄气和劳累一扫而光，训练也更加投入了，最后终于顺利达到了老师的目标和要求。

接下来就是训练反手对攻了，这对我来讲有一定的难度，由于我刚学不久，个子又太矮，接球经常失误。最后，我边练边试，终于想出了一个好办法，每当反手接球时，我两脚向前一蹬，伸手一打，啊！终于能够把球接到了！此时，在我心里也有了一丝成功的喜悦，而与孙老师的对打回合也变得越来越多

很快在不知不觉中又到了培训结束的时间，在回家的路上，我暗暗在想：只有刻苦训练，长大以后才能取得一定的成就，而打球时，更要注意用心和动脑，这样球技才会不断进步。

**第一次去乒乓球厂作文400字27**

5月29日一大早，我便跟随我校乒乓球队乘车赴溧阳参加为期三天的常州市中小学生乒乓球比赛。这可是我学打乒乓球以来第一次正式参赛，我可激动啦！

一到乒乓球馆，我便和杨佳宁、俞佳玉两位同学在带队教练朱老师的带领下来到了04年后女子团体赛区。在一系列的准备运动之后，我正式上场了。第一场我对的是来自兰陵小学的对手，她不仅球技精湛，而且应战能力也很强，没打几球我便败下阵来。一连输了两局的我好伤心，心想：我一直以为自己很厉害呢，没想到被对手打得这么惨，看来我跟别人比还差得远呢！我越想越紧张，越想越害怕，恨不得马上背背包逃出赛场。这时，朱老师看出了我的紧张与不安，便走到我身边，轻轻地抚摸着我的头说：“淼淼，其实你打得挺好的，只不过有些紧张，动作没放得开而已。只要你定心点，想好每一个发球，变化多一点，能拉就拉，不能拉就搓一板过渡，再扣杀，老师相信你调整好心态后，第三局肯定能反败为胜的！”看着老师信任的眼神，听着老师温暖的话语，我又重新燃起了斗志。第三局一开始，我便改变了发球方式，以一个反手搓球打了个对手措手不及，哈，发球直接得分！我又变得兴奋起来。在接下来的对攻中，我不时地变换接球的方向，让对手摸不着头脑，很快，我便拿下了关键的一局。此时，我信心倍增，在接下来的两局中，我又不断地发球抢攻、果断拉球、猛力扣球，最后以3:2的总比分险胜对手，为我们组夺得女子团体冠军争得了宝贵的1分。赛后，我抑制不住自己激动的心情，赶紧打电话告诉爸爸妈妈，他们听后不住地夸奖我，我心里真是比吃了蜜还甜。

虽然在接下来的两天中，我没有再赢得比赛，但这次参赛的经历却十分令我难忘。我想：等以后我的乒乓球技术练得再精湛些，我一定会取得比这次更好的成绩！

**第一次去乒乓球厂作文400字28**

今天是我盼星星盼月亮终于盼来的日子——第一次学打乒乓球。

下午，待到同学们放学后，我就和陆承禹一起去了学校的乒乓室。一路上，我激动，兴奋，开心。我觉得打乒乓球是一件非常容易的事情，因为在电视里看那些运动员打得非常轻松，就像张飞吃豆芽——小菜一碟一般容易，希望我也像他们一样吧！

在我的自由遐想中，我们来到了乒乓球室。迎面走来了一位和蔼可亲的老师，那位老师对我说：“孩子，学这个一定要吃苦耐劳，懂吗？”“哦。”我漫不经心地回答道。接着，老师教我们怎样拿球拍。只见老师先张开“虎口”，老师说要用“虎口”紧紧地夹住球拍的拍柄，然后用大拇指顶在拍柄上方，再用食指用力贴在球拍的反面，这样才能支撑住。老师示范完了，轮到我们自己做了，可我做了好几遍，老师都说不正确，后来老师手把手地让我改正了很久，都不正确，老师又不厌其烦地示范了许多遍，我才勉强通过了。

接着是练习点球。我开始十分用心地练习起来，可是，我才练了5、6次，就已经是筋疲力竭了，刚准备打退堂鼓，脑袋里回想起语文老师经常说的一句话：“阳光总在风雨后”。这句话激励了我，燃烧起了我的斗志，我更加用心地练习起来。流汗了，脱一件衣服继续练；累了，甩一甩手臂继续练……果然，功夫不负有心人，通过较长时间的认真练习，我不仅能一次点几百个球，还掌握了打球的基本要领……老师直夸我是个聪明的女孩儿，我听了心里比喝了蜜还甜呢!

通过这件事情，我明白了做任何事情都要坚持不懈，吃苦耐劳，千万不能半途而废！

**第一次去乒乓球厂作文400字29**

人生有很多第一次：第一次洗碗，第一次洗衣服，第一次做饭，第一次一个人在家。

万事开头难，凡事第一次是最需要勇气和毅力的。我就来给大家讲讲我第一次打乒乓球的故事吧！今天，晴空万里，正是打乒乓球的好日子。这儿高手云集，都在激烈地打着乒乓球：有打旋球的，有打切球的，还有拉弧圈球的。那姿势各种各样，我心头不禁一惊：天哪！这得学多长时间才会学会呀！为什么我会有种想放弃学乒乓球的冲动？算了，已经决定学乒乓球了，就不能轻易放弃。终于，我拿起了乒乓球拍，但我由于紧张，手心里的冷汗滔滔直来。我鼓起勇气终于打了第一个球。没想到球这么轻，一出手就飞出去了。我真是失望极了，可我并没有轻易放弃。

我知道一个人想要完成一件事情是很困难的，如果不坚持下去，是不会成功的。于是，我的第二，三个球也接踵而发，虽然都没有成功，但是我还是会坚持下去。我又发了第四个球，终于成功了，真是功夫不负有心人。我瞬间信心倍增。接着，我又学了旋球，切球等。

今天对我而言真是难忘的一天。通过这次打乒乓球，我悟出了一个道理：不论做什么事，只要有信心，用心下功夫，再难的事也一定会成功！

**第一次去乒乓球厂作文400字30**

从小，我就喜欢看妈妈打乒乓球。妈妈非常厉害，只见她发球、接球、扣球，动作一气呵成。上次，她还在台州市系统比赛中得了第二名。可我觉得打乒乓球没什么大不了的，不就一个小小的球么，有什么接不住的。

那天，我拿起球拍走到妈妈面前，说：“我们来一局吧。”妈妈看了我一下，问：“你会打吗？你还是看别人怎么打，先学基本动作吧。”我偏不信，一直缠着妈妈，直到她答应和我来一局。

妈妈先发球。只见她把球向上一抛，拿球拍的右手对着球一拍，球就气势汹汹地向我扑来。我连忙拿球拍去挡，可球已经弹到了我的脸上。“好疼呀！”我大叫起来。妈妈又接连发了几个球，可我的球拍连球边都没碰到，更别说接球了。妈妈无奈地摇摇头，我的脸一下子全红了。

不过，有句话说：“万事开头难。”我相信只要认真去学，刻苦去练，掌握技巧，一定会学会的。

**第一次去乒乓球厂作文400字31**

那一天，宁老师说，星期五的体育课上，要选几个乒乓球打得好的同学，每晚练习一节课。我心想：呀，我运动方面都挺好的，就是不会打乒乓球，这可怎么办呀？

到了星期五的体育课了，宁老师准备跟我“交手”，她说：“朱焦意洁打球应该很好吧？”我羞愧地低下了头，小声小气地说：“我羽毛球打得好，乒乓球……不知道。”

爸爸知道了，准备教我打乒乓球。星期六上午，我学完钢琴，和爸爸一起来到了学校打乒乓球。

我一次次地跑开，一次次蹲在地上捡球，但我和爸爸并不灰心气馁，我更用心地学，爸爸也更有耐心地教：他对我说：“球拍的拍面要倾斜往下，要用力，才能弹过去，你的球拍拍面如果向上用力，球不就会‘飞’过去了吗？”并握着我的手，手把手地教我，我也“发奋努力”地学。终于，我学会了发球。

发球学会了，接球也就不那么难了。我看准乒乓球，用力一扣，有时候甚至连爸爸打的旋球都接的稳稳的呢！

我还要继续努力，经常打乒乓球，不断超越自我。此外，我还要感谢爸爸，我从“一窍不通”到“初学菜鸟”可离不开爸爸的耐心哦！

**第一次去乒乓球厂作文400字32**

看了一个钟头的书，脖子酸酸的，猛地一站起身，头晕眩眩的，没有什么力气。我慢慢地闭上眼，大约过了五秒钟，再一睁开，感觉舒服多了。“咚，咚，咚！”“这是谁的脚步声呢？”我心里顿起疑惑，“这是来找谁的呢？”我走到门外一瞧，原来是我虎头虎脑的堂弟呀，只见他右手上是乒乓球、左手上是二个乒乓球板。“姐，没事不，走咱俩好好的赛一场。今天啊，我们谁也不能耍赖，我可是请了陈浩松来做裁判呢！”他踌躇满志地说道。“赛就赛，走！”我一副不服输的样子。

“比赛规则，一人各发二球，十平时一人一球，十一分制，对方必须最少赢过敌人两球才为胜者。现在，比赛开始。堂弟先发球。”陈浩松一下子就进入了状态。

这次，我虽以11比9的分数险胜堂弟，但我相信下次比赛我会以11比0的分数胜过他的。

**第一次去乒乓球厂作文400字33**

我的童年就像一条静静的小溪，溪底有许多五彩斑斓的小石头。今天，我就捡了一颗最美丽的石子来读给你听——就是我第一次打乒乓球。

那是在二年级时，体育老师在乒乓球室打球。在去乒乓球室的路上，我怀着既好奇有不情愿的心情听去想乒乓球室。好奇的是乒乓球教练是男是女？不情愿的室被妈^v^着来的。过了一会儿，我见到了 乒乓球老师，他就是王老师。王老师是个男的，长了一张四方脸，一双大大的眼睛，一个强壮的身子。一会儿，王老师又从一个柜子里拿出了两副乒乓球拍，一副给了我，一副给了他。王老师做了一个 拿拍的动作，让我跟着他学，然后又拿了几个球掂了几下，最后让我也试一试，老师看我掂的差不多，就让我自己掂，又赶忙去教别的学生了。我掂了几下，可是掂得不好，总是不会掂球，我也没告诉 老师……过了一会儿，终于下课了！于是我急急忙忙地跑回了家。大约过了半个钟头，我才回到家里，于是我找出了一副乒乓球拍，自己站在客厅里练球，结果，我居然掂了7下，于是我集中精力开始掂 球，我按照老师的方法去掂球。一分钟、两分钟、五分钟……二十分钟过去了，我掂得越来越好。第二天王老师表扬了我，说我学得非常快。

这件事虽然已经过去了很久，可是却一直印在我的脑海里，因为它让我明白了一个道理：只要努力，什么事都能做好。

**第一次去乒乓球厂作文400字34**

面对挑战，我们会拼搏。然而面对生活，又何尝不需要拼搏呢？搏击，让生活充满精彩与激情，释放压力，纵使最后遍体鳞伤，也会酣畅淋漓。

下午的乒乓课又到来了，推开门，教室里一片喧闹，十二三个小朋友叽叽喳喳，有模有样地学着动作呢。想想我刚学球之初也是这样的。转念一想，马上要升初中了，还会有这样的练球机会吗？在仅剩的一学期，我一定要把球打好。

起初老师发球还不快，我左右移动还来得及，后来球如狂风骤雨般“噼噼啪啪”地左右来袭，我的脚步开始慌张，动作有些变形。“不要用力击球，留两分力还原。”“重心转移不要过头。”“手不要用力，腰和腿用力。”在老师的点拨下，我渐渐找回了感觉。迅速有力地让球砸在对面球台上。一百多个球打完，我已满头大汗，但这出汗的感觉真的好爽，好久没有如此痛快了。

两盆球后，更考验体力的来了——与老师对打。发球，我拉起。再来，球往桌角射去，我大跨步扑救，再次侥幸地拉起。紧接着就没有这么幸运了。老师把球往相反的另一个桌角打去，再救，迟了。

继续！老师往中间发球，我摩擦过去，左桌角，跳跃，打。右边，再跳跃，再打。我越打越快，球也一会儿左，一会儿右，我移动，进攻。“噼啪”声不绝于耳。快，快，再快，我屏息猛攻，球在球拍上清脆的撞击声使我越来越痛快，越来越兴奋。最后，我没有猛力击球，而是用力轻轻摩擦，球滴溜溜地飞旋过去了。

汗水在脊背与额头上流淌，我沉浸在这痛快地搏击中，脚步声，击球声，呼吸声。我全力面对着每个球，脚下移动，手中蓄力，越打越来劲。

下课了，我已红光满面，热血沸腾，球拍湿了，衣服湿了，深呼吸，那感觉就是四个字——酣畅淋漓！

**第一次去乒乓球厂作文400字35**

凡事都有第一次，第一次月考全都一百分、第一次被球”K”到、第一次打桌球、第一次参加夏令营……其中，我印象最深刻的是第一次打桌球，有一天，我看到棒球被打了出去，这件事让我勾起以前的记忆……

记得暑假有一天，我去运动中心地下室的游泳池游泳，游完了之后，补习班老师洪老师说要请我们去打乒乓球，后来老师解释说：”乒乓球就是桌球。”我很兴奋，心想：”原来乒乓球就是桌球啊！”

结果，乒乓球就好像跳来跳去的弹力球，我不管怎么打都打不中，所以不但一球都没打中，而且有时还被球”K”到，让我哭笑不得，变成一个表演不成功的小丑。

在回家的路上，我的心情一直很低落，整个人无精打采的，一下子好像老了三十岁，像一个一直哀声叹气的老太婆，但是朋友在朋友的鼓励之下，我终于笑颜逐开，变得和平常一样了，那时的我，心情就好比自由的鸟儿一样雀跃不已！

现在，我的桌球已经打得不错了，我有点希望把这件事忘掉，但是这件事同样也让我学到了一个道理，世界上没有任何事是可以一步登天的，做什么事都得要努力练习才可以！

**第一次去乒乓球厂作文400字36**

我酷爱打乒乓球，放暑假的第一天我就去学打乒乓球了。

我刚到门口，就听见乒乒乓乓的响声，走进去就发现满地都是乒乓球，品牌不一，有：红双喜、双鱼、三星、辉煌等。看见几个同学在那挥拍打球，动作专业、麻溜，我很是羡慕。

集合了，我和其他的同学迅速从高到低排列好报数，一、二、三……二十三，教练做了自我介绍，他姓谭，还让我们各自做了介绍。谭教练说第一节课我们要练正手拉球的动作。教练让我们找到各自的球拍，对着镜子站好，他开始做示范：双脚要与肩同宽，左脚在前，右脚稍后，与左脚有半个脚掌的距离，右脚还要斜一点，夹紧大臂，向上挥拍，腰部发力，用体转带动小臂。教练说今天一共要做500个，一次100个，做完休息。可是这是我第一次做，难免做不好，动作有点僵硬，别扭。想着刚才教练的示范，我不断的调整动作，汗水不一会就冒了出来。谭教练走到我说：“不错，但是还要再把手放低一点，记住：转！放！收！继续练。”谭教练手把手的教我，最后还拍了拍我的肩膀，我感受到了他的信任和鼓励。我一挥拍，再挥，再挥……，不自觉的上衣全湿透了，面前的地板也被汗水打湿了一片，我慢慢也找到了感觉。只听见谭教练在旁边喊着：“不错，好。”我心里充满了“一份耕耘一份收获”的喜悦，做个100又100，一点都不觉得累。

第一次学打乒乓球，我收获很多，我坚信，只要坚持下去，就能打好球，我要继续努力！

**第一次去乒乓球厂作文400字37**

虽然我打乒乓己经大约四年了，但是我还是依然清清楚楚的记得我第一次学乒乓球的事，因为它给我留下了深刻的印象。那一次爸爸带我去超市走走。走了一会之后，突然爸爸停下了响亮的脚步，我一看才发现原来爸爸的目光凝视在一副乒乓球上。我心里想本身就爱打乒乓球的爸爸当然就会买一副来玩的，当然结果不出所料爸爸真拿起了这副乒乓球，买了下来。走出了超市之后就带我到广场上的乒乓球台边打开了包装，说了一句：^v^来！我教你打乒乓好不好啊？^v^我不知道打乒乓球究竟好不好玩就脱口而说：好！^v^于是爸爸先手把手的教会了我怎么拿乒乓球板，再陪我练习新手必学的普通球。但就这一天却让我深深的爱上了打乒乓球，之后我就每天开始每天的练习。最后我打乒乓球的技术也变得非常历害，这也使得我可以在同学和家里的朋友能称霸一方。

同时这也告诉了我们做一件事要坚持，不能像我的朋友一样，如果我这样我的技术也会下降，我们一定不能这样！

**第一次去乒乓球厂作文400字38**

暑假的一天，我正百无聊懒地坐在家里写作业，窗外的“知了”声让我愈加烦躁。“真是的，爸爸去工作了，妈妈和妹妹去购物了，凭什么就留下我一个人！无聊透顶！”我冲着墙壁自言自语地发脾气。“叮铃铃”，这时，电话铃响了。一接，顿时喜上眉梢，哥哥约我去打乒乓。收拾作业，给妈妈打了个电话，换上轻装，拿起乒乓拍就冲出了家门。

一路狂奔，大汗淋漓地来到乒乓球室时，哥哥早已等候多时了。我对他说：“哥哥，第三届球王争霸赛开始吧！”哥哥笑道：“你一直都输，还来呀！”这下，我火了：“男子汉大丈夫，从哪里跌倒就从哪里爬起来！”我拿起桌上的球立刻展开了攻势。球如同一道旋风飞了过去，只看见一道残影。“你还是老样子。”哥哥一边说着，一边不慌不忙地削回一个旋球。我心中一慌：“又是这招。”我无奈地打出一个高球。果然，哥哥一道扣球杀来，我出于本能，用手一接——接到了，但球出界了。

接下来，我又用我的合击技，逼哥哥打出高球，我一个扣杀打过去。“哈哈，哥哥肯定接不住的。”想着，我放松下来。但出人意料的是，球打回来了，我想去接，晚了，反而摔了个狗啃泥。在之后的比赛中，我越来越不耐烦，只盼着这一局快点结束。

就这样，第一局以11比5的大比分结束，哥哥赢了。第二局开始。因为看哥哥打的旋球看多了，我也摸着了一些门道。一个旋发球打过去，他打回来，我一直用慢球诱敌，之后突然一个猛抽，1比0领先。我愈战愈勇，乘胜追击。一会儿，我就以8比3的比分遥遥领先。这时，我的^v^病又犯了，慢慢地开始轻敌。比分拉到了8比8，我这时才发现，原来哥哥刚才一直在诱敌。他爆发出了全部实力，拉，削，扣，旋，切……样样技巧让我应接不暇，最后，我又以8比11的比分惨败。

连续两局失败，我不得不佩服哥哥球艺技高一筹，但分明又不止这些，这场比赛似乎还在告诉我，做事要谦虚谨慎，不能轻敌，更不能轻言放弃。

**第一次去乒乓球厂作文400字39**

前几天，爸爸建议说：“暑假到了，你有时间了，我们去打乒乓球吧？”妈妈说：“很好啊，打乒乓球不像跑步那么剧烈，又能煅练身体。”

开始的时候，十个发球我好不容易才能打过一个。我感到很绝望。爸爸安慰我说“打乒乓球也像你写字一样，刚开始的时候都写得不好，后来慢慢就写得越好了。那么乒乓球开始的时候你也不一定能打好，只要你不断地认真练习，就会打得很好。”

我就振作起来，认真地打乒乓球。在这个过程中，爸爸教我“扫”，还手把手给我做了几次示范。我慢慢就学会了发球，一共发过去了20个。

第二天，我们去打乒乓球的时候，我比以前进步很多了，一共发过了40个。

第三天，我发球的时候基本每个都能打过去了。爸爸表扬了我：“就是嘛，你现在比以前进步多了。”然后，我和爸爸就开始练习打球了。

我希望通过这次暑假的练习，能够提高球艺。

**第一次去乒乓球厂作文400字40**

记得在四年级的时候，我们班转来了两名新生，他们分别是李晨曦和常玉森。是他们教会了我打乒乓球。

体育课上课了，我们跑到后操场，他们拿起球拍，喊道：“高昊宇，走打乒乓球去。”打乒乓球，可我……可我不会呀！不知是丢不起那个人还是什么就硬撑着去了。

到了，我低声说：“我……我不会。”他们拿起球拍跟和球，我挥了几下，突然拍子飞了出去，我赶紧跑了过去，终于抓到了拍子。然后我又继续学挥拍子，最后我终于学会了挥拍子。他们让我把乒乓球向上打五次，我用力一打，把球打得高高的，突然球掉了下来，我心里想：“我一定要学会打乒乓球。”我又继续打着，终于打到五个了。我欢蹦乱跳地跑到老师哪，打给老师看。老师又让我学接球，老师把球发过来，我一挥拍，结果球一跳，就到我拍子的上面了。我练很久终于学会了接球和发球。

我高兴极了，心里想：“我终于明白了世上无难事，只怕有心人的道理。

**第一次去乒乓球厂作文400字41**

最近，学校在开班主任会议时，通知各位班主任老师说，“再过几天，学校打算举行了‘乒乓球大赛’每班选拔人数为男生三人，女生两人。”

我们的班主任陈老师让王淑禾把消息写在黑板上告诉了我们，并且让张烨来统计参加人数。张烨统计来的人为男生参加的有孙杭涵、张烨、苏宇恒、任政帆、周嘉隆、汪俊，女生参加的有林贝尔、我、赵乔乔。由于人数都超出选拔人数，所以，陈老师叫我们打几场比赛(男生和男生打比赛，女生和女生打比赛)，赢者参赛。

中午，陈老师对我说：“菀妍，你中午吃完饭之后去三楼乒乓球室看一下，开了的话你们进去比。”

乒乓球室门开着，里面有两个哥哥和姐姐抢着乒乓球桌不让我们打乒乓球，因为这个张烨还被弄哭了。我下楼“搬救兵”，老师上来了，向哥哥姐姐借了两张球桌(一张给女生，一张给男生)。

“除了比赛的进来，其他人出去!”陈老师严肃地说。我们几人愉快地打起了乒乓球，可是，张怡和其他人只能眼巴巴地看着我们打。

俗话说：“光阴似箭，日月如梭。”一瞬间，我们打了一个课间的乒乓球。

**第一次去乒乓球厂作文400字42**

星期天中午，我和好朋友在学校打乒乓球，正打得起劲的时候，一位大个哥哥推着我说：“走走走，小娃子会打啥球，站到一边去!”我没动，不服气地说：“你别小瞧人，来，咱俩杀一盘，看谁是手下败将!”大哥哥撇着嘴说：“你?想跟我比!那好三局两胜为赢。”

好朋友放下拍，大哥哥上场。第一局一开球大哥哥连输5个球，我以1比6取胜。第二局他不再那么牛了，他显得很慎重。由于我求胜心急切，没有控制好球，结果连输三个球。当时我心里有点慌，但是我立刻镇静下来，我对自己说：“连输球时不要着急，要想办法对付对方，让对方失球。”我迅速改变战术，一会发旋球，一会打快球，一会扣球，打得大哥哥哭笑不得。这一局我以3比6取胜。他愁眉苦脸地对我说：“这一盘算你赢了，我们再来一盘!”我胸有成竹地说：“下一盘我照样赢!”

前两局我们打成平手，大哥哥眉开眼笑。通过观察我发现，对方接高球时压不住拍，结果球打飞了;还有球到对方球台的左角他接不住球，那是他的死穴。我抓住对方的弱点，巧妙地运用战术，。最后我以2比6赢了第三局，大哥哥乖乖地放下球拍站到旁边。这时球台周围响起了热烈的掌声，我继续坐庄。说真的，打乒乓球我在班上为王，在学校也没多少人能打赢我。这些都是我平时勤学苦练的结果

**第一次去乒乓球厂作文400字43**

清晨，阳光明媚，晴空万里，呼吸一下新鲜空气使我们感到十分惬意，直沁肺腑，我和亲戚朋友们在这一天展开了一场扣人心弦的乒乓球比赛。

我们首先抽签进行分组，并说明了规则后就开始了。我的第一个对手是我的叔叔程龙。他的球变幻莫测，难以捉摸。他首先发了一个旋球，我是第一次和他打，十分紧张，脑子一片空白，忘了旋球的特点。当我看准了方向，全力一击时，球改变了方向，使我打空了，我输了一分。不过我暗暗鼓励自己：没关系，还有二个球，只要我镇定自若，发挥出最好的水平，就一定可以赢。

我吸取上次的教训也发了一个旋球，我猜他绝对接不住，谁知，他竟然如此轻松打回了过来，我促不及防，2：0。我只剩最后一个球了。这次，我发了一个低球，他竟然利用这个球较短，把球削了过来，3：0。我完败。在后面的比赛中，他一路过关斩将取得了第一。

我还在思考他是如何打的这么轻松时，他悄然来到我的身旁说：“打乒乓球，是需要千锤百炼才能见效，因为成功没有捷径，只能一步一步来。每当我想放弃，我总会想起我的梦想----成为乒坛高手。如今我的球技如虎添翼，这都是我练习的成果，你也要努力！”。

从那以后，我就苦练乒乓球。如今我的球技进步如飞，每当我想放弃，我就会想起我的梦想，我一定会为我的梦想奋斗到底。

**第一次去乒乓球厂作文400字44**

我兴奋不已，因为我要去学打乒乓球了。

我和妈妈火急火燎地来到了乒乓球馆。一进球馆，就听到了一曲欢乐的交响曲。乒乓球的“啪啪”声、老师的鼓励声、同学们的呐喊声，令我激动万分。我迫不及待地跑到了陈教练的面前，让他赶紧教我打乒乓球。

教练先教我握拍姿势：双手要紧紧地握紧球拍，食指放在球拍反面的边缘，大拇指摁在正面。我把教练的话牢牢记在心里，摆好正确的姿势。

接下来，我开始学习打球了。教练先摆好一个铁架子，从铁架子的高处放球，嘱咐我当球落到桌子上反弹到最高点的时候用球拍反抽球。第一只球像脱缰的野马一下子蹦了出来，“啪”的一声落在桌子上，然后像是坐上了弹跳椅一样又飞快地弹了上去。我屏住呼吸，眼睛一眨不眨地盯着。眼看它飞到了最高点，就要下坠了，我赶紧挥起球拍，使劲地抽了过去。没想到，球没打中，却打到了自己的脸。我鼻子一阵剧痛，眼泪差点流了出来，教练哭笑不得。那只调皮的球落到了地上，“啪啪啪”地滚走了，留下了一串嘲讽的笑声。

球一个接一个从铁架子里飞出来。我挥动拍子，努力把它们一个个打回了“老家”。我越打越熟练，越打越来劲，连汗水都顾不得擦一下。

训练结束了，虽然累得整个人都要瘫下去，但是我却深深地喜欢上了打乒乓球。原来，打乒乓球是这么有趣啊！

**第一次去乒乓球厂作文400字45**

乒乓球是中国的国球，人人都爱打，人人都会打。打乒乓球是一件特别有益的体育运动，既可以锻炼身体也可以活动眼部神经。爸爸的办公室对面就是乒乓球室，所以学习累了爸爸会带我去打乒乓球。

一开始，我连球拍也不会握，爸爸首先教我握球拍的姿势，握好球拍后就开始练习打球了。让我意想不到的是，原本看着别人打得特别简单的球，我竟然一个也接不住，不由得脸都红了，但我没有灰心，一直练，不停地练，相信经过努力一定会好一点，经过无数次的失败，功夫不负有心人，终于我能接到第一球了！我十分开心，又蹦又跳，从此有了信心，只要有空，就手不离拍，拍不离手。

渐渐地，我打球的技术就有了突破，有一次我竟然能正常接到十几个球，多的是时候能打二十几个呢！爸爸也不断地鼓励我，我感觉越打越顺手。告诉大家一个秘密吧！我有一个梦想，就是有一天我希望能有机会参加国家级或者世界级的比赛，并获得胜利，想想都开心。

通过打乒乓球运动，我领悟到了一个道理，只要肯下功夫，没有什么事是做不到的。

**第一次去乒乓球厂作文400字46**

“乒乒乓乓”这是什么声音呢？喔，原来是打乒乓球的声音，今天的语文课上，老师就带我们去打了乒乓球，第一次打乒乓球。

由于我不会打，老师就给我们“徒弟”找了“师傅”，我的师傅则是王宇晨。他先教我握拍，我觉得他教给我的方法不舒服，就自己按习惯的方法握。接着，他教给了我发球：先用左手拿着球，右手握拍，左手在一松，拿着拍子往前打。开始，我总是把球打飞，王宇晨告诉我：“不要打太高，打得低别人不好接！”还问了我好几遍懂了吗？我点了点头，第一次打乒乓球。我就和他练起了发球，渐渐的，我发球能百发百中了。王宇晨最后教我了接球，可还没教老师就宣布：“一会儿，将来一场“徒弟大战”吧！我急了，更加努力的学了起来。王宇晨指导说：“别人如果接上来了，就用右手上的拍子往前挥”，只不过，不能在自己在自己这边弹。如果对方接过来的球没弹到自己台子上就不能接。否则就会输一分。我学了学，会了。

开始比赛了，我对阵李宇萌。第一局，我以10比3结束战斗，第二局有些得意，10比12输了。第三局我一鼓作气，10比6赢了，就这样，我赢了比赛。

这次乒乓球课上得真好！

**第一次去乒乓球厂作文400字47**

发球、接住、反手我和对手正在激战中。对手一个左旋，乒乓球以极为诡异的速度在空中拐弯，直朝桌角飞去。说时迟那时快，我以掩耳不及迅雷之势打出一记扣杀，只听一声比赛结束，赢了！我是多么自豪啊

哔！哔！哔！我把闹钟关掉。什么啊？原来是在做梦啊！真扫兴！午饭后，是我和同学一起打乒乓球的美好时光。我和杨若翰一起练习乒乓球。杨若翰一记猛虎下山，就发出了一个旋球。我反应不及，只能勉强接住。杨若翰又一个反手扣杀，弄得我手忙脚乱。我只看见球在空中的残影，不等我反应过来，下一刻球就砸在了我头上。我碰了一鼻子的灰，只能灰溜溜地走了。

我打乒乓球的水平还是太低了，于是我下定决心要练好乒乓球。于是，我每天下午都会去乒乓球场练习，每次练习都累得满头大汗，但也感觉到自己的球技在一天天进步。这让我感到了无比的喜悦，激励着我更加投入地练习。就这样，在不断地苦练中，我渐渐学会了扣杀、左旋、右旋、上旋、下旋、长板球很多技巧。

我现在跟其他人打乒乓球，再也不会像以前一样，被人打得左支右绌，狼狈不堪。不管对方出什么打法招式，我都可以随机应变，见招拆招。每当对方打出一个球后，我就会分析出他下一步出什么招式和球的落点处，而这些能力都是我平时努力练习得到的。

我打乒乓球的变化，让我明白了一个道理：努力，一定会有成果！

**第一次去乒乓球厂作文400字48**

人在一生中有许多的第一次，比如：第一次唱歌，第一次作游戏，第一次上学，第一次吃饭………我的这个第一次而是第一次打乒乓球。在我还羡慕人家会打乒乓球时，我下定决心一定要加油，要学会打乒乓球，校有一节乒乓课，正好让我大展身手。正好我们学本来在我记忆中的乒乓课是让我大展身手的地方，但是刚进乒乓室身上就冷飕飕的，感到老师的严厉和可怕的。如果我现在退缩还是我原来的目标吗？我自己寻问着自己。老师开始上课了，老师教了我们怎么握拍怎么打球经过了几节课我们就上台打球了。有人可能会问我，你第一次上台的感觉怎么样？我会回答他“还好”当一只球过来时我害怕的不知所措，只知道只要你挥拍就可能会打回去。就在这是一只球飞了过来，我一挥拍居然打回去了。从此以后我不再害怕了，渐渐的我喜欢上了乒乓球。

这件事让不喜欢乒乓球的我渐渐的爱上了乒乓球，我明白了一个道理：只要坚持不懈就会成功！

**第一次去乒乓球厂作文400字49**

“乒乓！乒乓！乒乓！”在一中里，有一个身影在到处晃动，一个大，一个小——那是我爸爸和我，你想都不用想，我们肯定在打乒乓球嘛！follow me !走，一起去看看吧。

“喏，看我来个超级旋球！”嗖——，我一个趔趄，差点摔到，球却接住了。呵呵，厉害吧，在我得意忘形的时候，一个球像腾云驾雾的“飞”了过来，正好击中了我的脸——啊！去血半行，爸爸再那里辛灾乐祸地说：“哈哈，还是没我厉害。”我无可奈何地拣起乒乓球，说：“别以为你厉害，吃我一球！”说完，抄起乒乓球打了过去，爸爸反应可快了，身子一歪，就接住了乒乓球，我心想：看来我得使用绝招了！又轮到我发球，我“愤愤”地说：“给你一个下马威！”爸爸在发过来的一瞬间，我给了他一个檫边球，爸爸竟然接住了，我又来了个扣球，“叭”地一声，爸爸接不住了，“哈哈哈哈”我也学着他说“还是没我厉害！”校园里又传出了一阵嘻嘻嘻哈哈哈的笑声……“爸爸还是没我厉害……”

待休息之后，“大赛”又开始了。我发球，我旗开得胜，爸爸因为没有准备好，使我侥幸赢了。我想：爸爸肯定不会放过我的。 “什么？啊？旋风球！？很厉害的？我的做好准备呀”当爸爸打出旋风球时，我呢？呵呵，早已鞋底抹油，溜之大吉了……

今天真有趣！

**第一次去乒乓球厂作文400字50**

今天是星期五，我又要打乒乓球了，我和姐姐先来到两路口的^v^旧居里的“乒乓球训练中心。^v^那里就是我训练的地方，我的教练叫汪教练。

训练开始了，先复习复习上一个星期的内容吧!先是多球，第一个项目是正手，正手是拍子先拿好，拿好后做准备工作，然后是拍子向上挥动，挥到左耳朵时停，同时脚也可以跟着移动，正手没问题，主要是反手，反手就是向前挥动，教练一再强调要向前挥，我有时就是不到位，听了教练的一再强调，我紧张得要命，心怦怦的跳个不停，爸爸好象看出了我的心思，在一旁轻轻的对我说:“孩子，没关系，教练怎么说，你就怎么做。^v^听了爸爸的话，我不紧张了，我尽量让自己放松，练着，练着 ，我熟练多了，爸爸在一旁说:“好样的！”

打乒乓球不仅让我锻炼了身体，还让我的头脑更聪明，我真喜欢打乒乓球!

**第一次去乒乓球厂作文400字51**

我有许多爱好，如打电子游戏、看动漫……但我最喜欢的还是打乒乓球。

记得刚上四年级时，我看见同学们拿着乒乓球拍在球桌上互动，心里也痒痒。中午放学回家，我找出家里的乒乓球拍，下午带到学校。下课后，我拿着崭新的球拍找同学打球，可兴奋了。一连几天，每次下课都打乒乓球，可技术没有一丝变化。

那一天，我又买了一支红双喜三星球拍，研究了世界级乒乓球选手丁宁的握拍方式，有所领悟。接下来，我每天找班级排名前三的同学练球，坚持一段时间，我的球技突飞猛进。而且我也特别用心学习别人的打法，只要看见别人的接球和发球方法，我立刻就学以致用。从此以后，我更喜欢乒乓球了，每次下课就飞快地奔向乒乓球场去了。

一个学期后，我便学会了反手，每周六晚上都去文体中心打乒乓球。那里有更多乒乓球高手，我可以得到更好的练球机会。

暑假时，我每天晚上坚持去文体中心练球，并且有幸得到了一位乒乓球教练的指导。我最擅长的反手球更是如虎添翼，在班级里已经无人可敌。球技成为全班第一后，我更加爱打乒乓球了。

乒乓球给我带来了无尽的欢乐。我希望自己长大以后可以进入国家队登上乒乓球世界的舞台，展示自己的乒乓球才华。

**第一次去乒乓球厂作文400字52**

今天上午的时候，下课了，我还是照样拿着乒乓球拍准备下去打乒乓球，我刚抢到了一个乒乓球台之后，孙名扬也来准备和我打乒乓球了，孙名扬说：“要不我们来打乒乓球吧”。我说：“好的” 。

孙名扬发球的速度非常的快，有百分之三十的几率能赢，他老是打我的左边，但是我硬是不会打反手，每次都是我输，孙名扬就对我说：“要不让我教一教你发球的方法，和反手的方法吧”。我就说：“好的”。孙名扬就对我说：“发球要快而猛，也不能过猛”。他就给我试验，猛的一下球飞的非常的高，一下子就被我给扣死了，孙名扬说：“你看，我们要看好角度，是顺着从高往底的发过去，要用点力气才行”。孙名扬又给我演示了一下，他发的球非常的快，我都接不住了，然后孙明扬就让我自己发一发球，试一试，我一次比一次进步，孙名扬每次都说：“不错，有进步”。最后，孙名扬看见我彻底的炼成了，就对我说：“你发球的速度已经非常的快了，下面我们就开始练反手”。孙明扬说：“反手不能平直的发过去，应该压一下拍，”。

然后我就试着让孙名扬发一个球让我联系一下，我按照孙名扬的方法，果然把球给发过去了，就在这时，上课了，我终于学会反手了，今天真是太开心了。

**第一次去乒乓球厂作文400字53**

记得有一次，妈妈送我去打乒乓球。

到了俱乐部，我看见伙伴们已经在练习基本动作了。老师问我：“你今天怎么又迟到了？”我没吭声，但心里暗喜，反正我比别人学得快，打得好，晚点儿来有什么。当我再练基本步法时，伙伴们已经在球桌上打对攻了。

一会该轮到我打对攻了，我来了个正手打，敏捷地将球打给对方，对方没接住，球掉在地上，输给我一分。我见了，得意极了。整个人也飘飘然起来。正当我还陶醉在胜利中时，对手刘承佩打反手还击我，幸好我反应快，赶紧把球打了回去。刘承佩不气馁，用力打了个正手攻击，我没反应过来，结果差一点点，球就从球桌上弹了一下，蹦到了地上。1比1平局。接下来，刘承佩继续攻击，我却乱了方寸，手忙脚乱起来，把球打得一塌糊涂。结果刘承佩5比4赢了我。

我很沮丧，这时老师走过来，说：别灰心，输赢乃兵家常事。提醒你，以后可不能再骄傲了。骄傲使人退步的！我听了，脸红了，惭愧地点点头。

不一会儿，又上课了。我们又轮流打起对攻来。这次是我发球，我沉着冷静，心想：一定好好打，不能有失误。几个回合下来，我轻松地赢了对方。这次我在心里提醒自己，一定不能骄傲，还要坚持好好练球。不然，别人会超过我的，我不能骄傲自满。

这时下课放学了，我高兴地和妈妈回家了。

今天我收获很多，不仅是打赢了球，而且明白：不管做什么都不能骄傲自满。要想超过别人，就要付出百分之二百的努力。只有真正付出辛勤和汗水，才会变得优秀！

**第一次去乒乓球厂作文400字54**

我在日记中写过无数次我打乒乓球了，对吗？告诉你，我以前总是把一些枯燥无味的课外训练当成练等级一样，如果说我原来的等级是30级的话，那我今天又提升了5级，变成了35级，因为我学会了扣杀！看完这篇日记，你就会觉得扣杀有多重要了！

早上，因为教画画的张老师去出差了，所以，画画落空了，原来1：30到2：30的打球变成了10点到11：00了！我想：这样也挺好，还可以见到等级只有20级的罗密欧唐打球时的“英姿”呢！嘿嘿！我一定要看看他打成什么样子！

8：00过去了，9：00过去了，离打球大约还剩5分钟！爸爸叫我拿上球拍，去打球了！我拿上我的打球“老伙计”球拍，就走了！由于电梯坏了，我只能被迫从11楼一直走楼梯，到了1楼！等我到西艺门前的时候，已经迟到了！我心想：那个破电梯，什么时候都不坏，偏偏在今天打球时坏！这一天天的！哼！不搭理那破电梯了！

我走进西艺的大门，踏进了乒乓球区，把衣服脱掉，喝了口水，拿起来球拍，等教练指示打什么球。这时，教练发话了：“今天，我们学习一下扣杀！”我开心极了！因为我又比罗密欧唐高了一级！我等待教练说话，教我扣杀！教练对我说：“扣杀要先摆出正手的样子，然后转腰发力，让球尽量不要和拍子摩擦！尽量往下压！记住，这是扣杀，而不是自杀！”我点点头，教练先让我打一下扣杀，练一练，于是，我打了多个球。教练一个一个地发，我一个一个地打，过不了一会儿，一筐球被我打完了！只剩下最后一个球的时候，我开心了随便用力一打，哎呀！不好！这球打到了教练脸上，我的开心这下一点可都没了！我站在那里，等着教练骂我！我可没想到，教练不仅没骂我，还跟我开了个玩笑，他说：“谋杀教练可不对哦！下次不要这样了！”我愣住了，心想：这还是平常那个严肃的教练吗？怎么我有点不认识了？这件事就这样轻松愉快地解决掉了！下次我一定不能这样了！今天算我命大，没被教练骂！

时间过得真快，一转眼快乐的乒乓球课就结束了！走的时候，我看见了罗密欧唐！我对他说：“我今天学了扣杀哦！”他似乎嫉妒似的撇了我一眼！好像在和我说：“看你那得瑟样！哼！我会超过你的！”呵呵！我绝对不能让他超过我了！

**第一次去乒乓球厂作文400字55**

今天，我和好朋友陈庆轩打乒乓球。

陈庆轩的脸圆圆的，跟篮球差不多大小，戴一副方框眼镜。他的头发黑得发亮，眼睛就像黑珍珠一样耀眼，并且从无形中可以感受到一份睿智，一份刚强。他的鼻子有点矮，嘴巴像两根小香肠挂在一起，嘴唇很红润，远远望去，就像一个打过蜡的苹果，红得就像耀眼的红宝石一般。

他今天身着蓝色的衣服跟我打球。只见他轻轻地拿起乒乓球拍，再用手把球高高地抛起来，等球像流星一样落下时，再用球拍像刀一般向球切去，球借着惯性向我飞来。我以准备好的姿势来迎接它，想等球来时，用拍使劲一挥，再用力盖下去，还他一个盖球。但看着他那严阵以待的模样，我不禁也变得严肃。

球碰到了桌上，我正想用拍扣时，球突然从反方向弹了出去，让我措手不及。我只好用球拍把球轻轻地挑出去，他又送我一个旋转球，而我已经摸清了他的套路，等球碰到桌上时，没等它弹起来，我就把球拍用力一挥，使了大劲把球扣下去。我那极具力量和速度的扣杀让陈庆轩招架不住，他像败兵一般立刻溃败下来，最后我赢了一个球……

运动是人生中必不可少的一项“任务”，而打乒乓球也是一项提高反应能力的好运动呢！

**第一次去乒乓球厂作文400字56**

每当我拿起乒乓球拍时，我就想起了第一次参加乒乓球比赛的情景。

那是一场乒乓球比赛的总决赛，决赛双方是我和一位四年级的大哥哥。他比我高出一头，身体壮实，活像一头小牛犊。这对我来说可是不利啊。比赛那天，我非常紧张，不过我想着重在参与的奥林匹克精神时，心情也就舒畅多了。

比赛开始了，他果然身手不凡，以11比3的悬殊分数取胜第一局。转而再战，他更加目中无人，竟然把我当成陪练员用左手打球。我将计就计，扳回一盘。

决定胜负的第三局开始了。我在衣服上用力擦了擦手心上的汗，心想：要智取。我朝对方看了一眼，只见他的球拍在

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