# 体育课论文

当初选择羽毛球是因为它是我以前最喜爱打的球类运动之一。经过了老师1年的羽毛球课教学，我从以前的对羽毛球的兴趣逐渐变成了爱好。

从高中开始，我个人就比较喜欢打羽毛球，从而也带动了班级里的很多人来打球，但是苦苦于羽毛球能力上无法有一个质的提高。因此在选课时我发现有羽毛球课立即选择了这节课，老师的教学也是让我觉得抢这节羽毛球课非常值得，在老师的教学以及自己的练习中，我逐渐感觉到羽毛球水平在逐步上升，随之而来的是我对羽毛球的热爱，现在每个星期至少要去打两次球。通过两个学期的学习，我深深体会到了系统性打法的重要性，同时也学到非常多的羽毛球基础和实战技术。给我印象最深的是那两节“裁判课”，老师给我们传授裁判法的同时也让我们对羽毛球规则有一个系统的认知。这是对我们这些“野路子”开始打羽毛球人的福音。这也让我们不再盲目地打羽毛球，不再打羽毛球只是为了接球，对出界球的判断等也是非常重要的一节课。

在羽毛球中学到的羽毛球知识，例如跨比：羽毛球运动的步伐包括跨步，垫步，跳步，交叉步，蹬步组成。而在场上步伐移动是由起，动，停，回几个重要的环节组成。起动则是从静止状态下的站位向来球方向发力移动的过程，他是取决于自身的反应和判断能力。移动是指在站位的位置到来球方向位置的移动过程。而制动是向对方来球落点处的方向快速的移动过程，在移动的时候一定要保持自身的惯性和重心的平稳，以做好回击球的准备动作。回动是指在击完球的瞬间迅速回到中心位置的过程，来准备好迎接对方的再一次攻击。还有在击球要领上：对于中场球技术来说，主要是考验运动者的腰腹力量和手腕的灵活程度。如果是需要进行腾空抽杀的话，运动者不仅应当时刻关注球飞来的方向和高度，同时也应对其应该起跳的位置和高度进行判断，之后再进行手部动作挥拍击球。在这些动作当中，如果球在自己的前上方或者是后上方的时候，运动者就需要根据实际情况，通过手腕和腰腹力量的支撐进行转体或者是其他肢体的收扩。

在羽毛球课中学到的不仅仅是羽毛球方面的知识，老师在课上还会普及些体育的知识，例如我的同学在打羽毛球的过程中脚崴了，但是他只是觉得有点痛而只是坐在凳子上等待下课回去休息，老师过来给我们讲述脚扭到的程度划分以及各种解决方案等，这不仅是在当时对我同学的一种更系统地疗伤，更是为了我们以后能更好地运动。

羽毛球运动是非常考验水平以及体能的，无论是从比赛的时长上还是从比赛的对手上，羽毛球都是一场极具竞争能力的运动。它不仅依赖于我们对球感的把握和方向感的灵敏，它更依赖于我们身体整体素质。我觉得要打好羽毛球不仅仅是通过不断锻炼比赛，还有对基础的训练等都是非常重要的。