# 打羽毛球周记(优秀15篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-08-07

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。打羽毛球周记篇一我...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**打羽毛球周记篇一**

我从上小学一年级时就开始打羽毛球了，但是在二年级的时候去了美国，所以就再也没去打过羽毛球。回国之后，妈妈发现我没怎么长个子，所以决定增加运动量，让我再去打羽毛球。

在上羽毛球课之前，我们先把东西放好，而后就去场地上站好了队。之后开始上羽毛球课，我本以为打羽毛球很简单，可我们做完准备活动之后，老师就说：“现在开始练习发球姿势。”我们拿着球拍开始练习发球姿势，每一次练发球姿势时都会让我们摆两分钟，我心想两分钟有什么难的，走着瞧！老师一掐表，我们都做出了发球的第一个姿势。可我没坚持到一分钟时就感到手脚发麻，拿着球拍的手感到特别酸，特别疼，但是看看四周没有人有一点松弛，我想还是再坚持一会儿吧！可是半分钟之后，我就完全撑不住了，可还是没有人有一点松弛。我到底是松还是不松呢？如果我松的话，会有一点丢脸，可如果不松的话我的手是不是会麻死啊？真的是前有堵截后有追兵啊！最后我决定还是再坚持一小会儿，我忍受着痛苦，把那半分钟给熬过去了。

做完发球姿势之后我已经筋疲力尽了，可老师说完了话我就傻眼了，老师让我们发球、接球……轮到我时，老师把球打了过来，可我怎么也打不到，不是接不到球，就是发球时落了空。练了一会儿之后，浑身就都是汗了，这时老师才让我们休息。

之后，又练了一会儿球，可我还是打不到球，时间也不早了，该下课了。

不经历风雨怎么能见彩虹？我相信只要坚持下去，我肯定可以学会打羽毛球。

**打羽毛球周记篇二**

今天，我和姐姐放学了之后，一起做完了作业，就没有事情做，我对姐姐说：“咱们一起打羽毛球吧！”姐姐说：“那好吧！”

我从屋里拿出了两个球拍，说：“姐姐，我拿一个羽毛球和一个球拍可以吗？”姐姐说：“不可以。”我嘴一翘，姐姐立马就说：“好，好，可以。”就这样我的嘴就不翘了，我用球拍瞄准对方“啪”的一声球被我打飞了，可惜打到了小狗，它“汪汪汪”的叫着。我和姐姐看见了就笑起来了，我说：“别笑了，快点把球打过来。”姐姐说：“哦，知道了。”她又“啪”的一声打过来，我叹了气“哎”没有接到啊！我的心里生气极了。姐姐安慰的对我说：“别生气了，加油啊！”

最后，我又和姐姐打了一局和其他的一局不一样，我和姐姐打成了平手，我高兴极了。

这一次打球真有趣。

**打羽毛球周记篇三**

这周周末的早上，我和爸爸拿着球拍和羽毛球准备一决高下。哥哥自告奋勇地做了我们的裁判员。

我先开球，我一拍打过去，爸爸一扣，“啪”一声，球已经躺在我的脚下了。第一球我输了。紧接着的比赛我连连失分，连续输球的我心中产生一阵怒火。老爸似乎看透了我的心思，得意洋洋地说：“怎么？想打退堂鼓？打不过就别打！”我火气更大，经过激烈的比赛，终于艰难地打成20比20。

最后一球的比赛开始，我发球老爸紧握球拍摆好架势准备迎战。我要以牙还牙，一开局就来了个大猛扣，老爸也不逊色，拿起球拍来了个“水底捞月”球被球拍轻轻弹起正好越过网线。我连续几次进攻都没奏效。我定下心来想：这样硬拼下去，我体力不支一定支撑不下去，处于劣势。只有用智取，我发现老爸一向使蛮劲，于是我来了个声东击西。我不敢怠慢接过球连续扣了几个球，先来迷惑一下老爸，老爸也来了个大猛扣，球如流星一般向我飞来。

于是我疾步上前，纵身一跃跳到网前。嘴角露出一丝奸笑，表面上装出一副使用大猛扣的样子。经验丰富的老爸连忙向后退去，只见我轻轻用球拍碰了一下羽毛球。球便依我所料，安安静静躺在球场，老爸一楞，顿时傻眼了。我举着球拍手舞足蹈，欢庆胜利。我对着老爸自豪地说：“怎么样，输了吧！”爸爸走过来翘起大拇指夸我厉害，哥哥也说我球艺好。这天我享受到了胜利的快乐。

这周我以我的智慧打赢了爸爸，我真高兴呀。

**打羽毛球周记篇四**

当寒冷的北风拂袖呼啸离去时，春天就悄悄降临到人间。春在花草树木中穿梭，使花草长出嫩嫩的绿芽；动物也在森林中跳跃、追逐，显出一股清新的气息。在这生机盎然的日子中，我和小姐姐拿着球拍和羽毛球准备“一决雌雄”。爸爸自告奋勇地做了我们的裁判员。

比赛一开始，我就大显身手，用了一个“调虎离山”连环计。我一会儿把球打到左边，小姐姐急忙跑到左边把球回了过来；我又把球打到右边，小姐姐又急忙跑到右边招架，直把小姐姐打得头晕目眩，毫无招架之功。我见小姐姐不行了，就使出全身的力气把球打了过去，球像一支离了弦的箭冲向对手，小姐姐一时不注意被打得措手不及。“一比零！”我高声喊了起来，心中想：好的开端是成功的一半，我要乘胜追击！可一看小姐姐一副不服气的样子，我又暗暗告诫自己不要轻敌。

又该我发球了。这一次，我用了“瞒天过海”之计。我假装眼睛盯住右边，球拍也稍稍偏向右边，真正打球时却以“迅雷不及掩耳之势”把球向左边一提，。小姐姐见势不妙，慌忙撤回身来想去接球，可是为时已晚。我又赢了一球，心里洋洋得意。

我连赢两局，这下可把小姐姐给激怒了。要知道，对方也是久经沙场的勇将呀。只见他打球灵活多变，令人防不胜防，我全神贯注，哪敢还有一丝一毫的马虎轻敌！我们从9平、10平一直打到18平。难道要输了？我不禁长长地吸了一口气，时间不容我多想，球已经如电而至，我挥拍还击。渐渐的，我已摸清了对方的弱点在右侧，所以就专功右路。一个快而猛的球使他措手不及，比分一下子到了赢了一球后又怎敢掉以轻心？那时我觉得心中像压着千钧巨石，气都喘不上来。这是关键的一球了，胜败只在此举，我的手心都在沁汗了，但我拼命地对自己说：“冷静，沉着，不慌，不乱！”“嘭！”小姐姐由于发球过猛，球出界了。哈哈，我终于赢了，心中的巨石也放了下来。

爸爸走过来翘起大拇指夸我厉害，小姐姐也说我球艺好。这天我享受到了胜利的快乐。

**打羽毛球周记篇五**

打羽毛球，是我最喜爱的一项运动。这天，我和爸爸来到了羽毛球馆。球馆里热火朝天，来锻炼的人真多啊！这天我练习的项目是双打发球法。首先，爸爸做了个示范动作。他站在发球线后，左手提起球的羽毛，然后拍轻轻一打，那球就擦着网边过去了，落在了发球线后面一点。爸爸说这是最常用的发球法，力气要掌握得十分好哦，力气小了，但是线，要扣分，力气大了，会给对方杀球的机会。

轮到我了，站好位置，我看了看球大概要发到什么位置，便用右手轻一挥，球过高的飞了过去。只见爸爸摇着头说：“不行，球过高的话对方就杀球，这样的话你就难接了，宁愿下网也不能过高。”听从了爸爸的教诲，我力量放小了，但是这次却没打到发球线，坏了，这样是不行的。一次，两次……最后，我把拍面放平，力量把握准确，球发得刚刚好，我成功了！原先，打羽毛球不仅仅需要力量，还需要技巧。

接下来，我要学杀球，爸爸开了个高远球给我，我看准了球，打了回去，结果用力不足，只打到了中场，被爸爸轻而易举的反杀回来。爸爸说，杀球力气必须要大，手腕要往下压，要不然就会被对方造成反攻的机会。第二次，我几乎用尽了全身的力气，结果球出界外了。原先，我站在中场，用力太大，球理所当然就出界了。原先，杀球还要看位置，不是力量大就行。经过反复练习和爸爸一次次的纠正，练习了一会后，爸爸说我进步非常大。

学打羽毛球，不仅仅让我锻炼了身体，也让我增长了见识，更让我懂得了做什么事情都要有技巧，不能莽撞行事。只有掌握技术，用心练习，才能离成功更进一步，才能更上一层楼！

**打羽毛球周记篇六**

事情是这样的，我跟妈妈到篁园服装市场里写作业，因为，妈妈看我心不在焉，想让我提提精神，所以才跟我打羽毛球。谁知妈妈本是让我提精神，可变成了的比赛。比赛开始了，我用一个漂亮的发球，打得妈妈措手不及，但是还是回过来了，我用反拍回了过去，她扣了个球，我也不甘拜下风，我也扣了回去，这个球打得真好，一拍就把妈妈蒙闭。

第二球个开始了，妈妈的发球太给力了，正好适合我的扣球，于是，我不假思索地扣了回去，妈妈也看准时机扣了回来，我一蹲就把球从底线救了起来，妈妈一点也不放松警惕，我发火了，使出了二连扣，打得妈妈落花流水。

第三个球又开始了，妈妈好像有了手感，我暴扣了三四个球都妈妈回过来了，又用了三连扣，没想到这两招都对她不管用，我正在纳闷时，我用了一个暴扣，我没接到，让她追回了一分。就这样我们谁也不让谁，专心地打好每一个球。

最后，我就以19vs21我拿下了本场冠军，希望我以后能更加厉害。

**打羽毛球周记篇七**

在寒假里，我做了很多运动，有：打羽毛球，打乒乓球，打蓝球等等，很多。我就给你们讲讲打羽毛球吧！

在一个风和日丽的星期五下午，我到了院子里，找了梦儿姐姐，房育军，吴事成，一起来打羽毛球，先是梦儿姐姐与我来，我左手拿球，右手拿拍，发了个远球，我以为梦儿姐姐接不到，谁知，她连忙接住了这可球，我一时来不急，就没接住这可球，我就输了一颗球，我这次要报仇，于是我灵机一动，哈哈1我有办法了，然后，我跑过去，站在界的旁边，梦儿姐姐以为我要发远球就跑远了，谁知呀！我发了个近球她来不及跑过来，所以哈哈！！还是我赢了一颗球，她不服气，给我发了个远球，我一反映过来，接住了这颗球发给了她，她也接住了给了我，，我就这样，连续打来打去，直到这一颗球，我突然发了个远球，她一粗心没接住，只有最后一颗球了她发给了我，我接住了，又发了个远球，让她来个措手不及，果然如此，她没接住，我就以1比3战胜了梦儿姐姐，我胜利了啊！我高兴的跳了起来！

这场比赛太精彩了，我相信我还会有更大的进步，这就是我的寒假运动！

**打羽毛球周记篇八**

前几天，吃过晚饭后，爸爸、妈妈带我去打羽毛球，一进羽毛球馆，就看到了许许多多的叔叔、阿姨们带着小朋友来打羽毛球，看到球场上的小朋友们非常认真，我也叫爸爸教我打羽毛球，爸爸同意了，还对我说：“打羽毛球不仅可以锻炼身体，而且个子还会长高。”我听了非常高兴!

爸爸首先教我握拍，左手配合好右手把球发出去。我按照这种方法反复练习，几次都没有成功，但我并不放弃，心想自己一定能练好。我又反复的练习，最后我终于成功了。

接着，爸爸又教我怎么接球，爸爸说：“接球时，眼睛要紧盯着球”。爸爸把球发过来，我一挥拍没接到，爸爸又发一次球，球飞到半空，轻轻的飘落下来，我跑了几步用力一拍就打过了！球竟然给我打着了，我高兴的跳了起来。爸爸用心的给我讲着，手把手的教着，我也非常用心的练着，功夫不负有心人，我终于学会了打羽毛球了。而且还经常找小朋友跟我一起打羽毛球，慢慢的，我现在对打羽毛球非常的喜欢。

通过爸爸这次教我学习打羽毛球，我既锻炼了身体，又懂得了学任何事情都要认真用心的道理。我觉得只要你肯去学，就没有不喜欢的事，更没有做不成的事！

**打羽毛球周记篇九**

星期六，吃完了午饭，姐姐对我说：“我们打羽毛球吧。”我高兴地点点头说：“好，三局两胜！”

姐姐和我每人拿着一只球拍，来到院子里。姐姐站在左边，我站在右边。首先是姐姐发球，只见姐姐左手拿着羽毛球，把羽毛球往天上一丢，羽毛球就飞到天上去了，然后它慢慢往下落。

姐姐立刻用拍子把羽毛球一挡，羽毛球就“嗖”一下飞到我这边，我手忙脚乱地举起拍子挡过去，羽毛球像一只白色的小鸟快活飞到姐姐那边。姐姐伸出拍子去接球，哎，没接着，自然第一局我赢了。

姐姐眼睛一亮，夸奖我说：“弟弟，你技术很高的嘛！”我听了心里很高兴，骄傲地说：“我打羽毛球可是高手，没有人能赢我。”告诉你们吧，其实我从来没打过羽毛球，只不过想夸耀自己一下，耍耍威风，好让别人知道我得厉害。

第二局开始了，姐姐把球打到我这边来，我没有接好，羽毛球就落在地上，第二局是姐姐赢了。姐姐吃惊地问：“你怎么了？”我忽然想起一句名言：骄傲使人落后，谦虚使人进步。我想：“我一定要认真观察姐姐是怎么打的。”后来，第三局我也输了。姐姐说：“你刚才不是还说，你的技术是天下第一，无人能敌吗？”我不好意思地说：“我是骗你的，其实我从来没打过羽毛球……”

于是，我叫姐姐教我。姐姐教我发球，我学得很认真，后来，羽毛球打得越来越好。

我很高兴，因为我学会了打羽毛球，还懂得了“骄傲使人落后，谦虚使人进步”的道理。

**打羽毛球周记篇十**

以前，我是不会打羽毛球的。有一天，我看见我的朋友会打羽毛球，我觉得这还挺有趣的，于是，我就下定决心要练得很好。

我练的第一步就是，自己一个人对着墙打。刚开始，我不会打，经过了一个星期的训练，我已经在不知不觉的过程当中，慢慢地会打了。练习基础第二步；就是：叫爸爸陪我一起练习。开始时，我左跳跳，右跳跳，累提气喘吁吁的，最后还是被爸爸打得“落花流水，五体投地。”“你可真没用呀！”“一定得好好学。”“我先来教你几招吧！打羽毛球应该看清楚球飞到了哪里，看清楚后，就灵活的跑过去接。知道了吗？”爸爸得意地说。

“知道了！”我认真地说。经过了几天的勤学苦练，刻苦练习，我已经大有进步了。在第二次比赛过程中，我想：我一定会有很大进步。所以，我打起来可就是“手下不留情”了，这场“战争”我赢了，我高兴地不知道怎样形容，高兴地跳了起来说：“万岁！”爸爸用嫉妒的脸色说：“不错嘛！”

我这才体会到，做事情应该坚持不懈，前人说过：“坚持就是胜利。”不要半半途而废，做了一半就不做了。这两句让我铭记在心，我也深深地体会了，更进一步的了解了这两话。

在成长的过程中，有成功，也有失败。

**打羽毛球周记篇十一**

星期天下午，阳光明媚，风和日丽，我和好朋友的羽毛球大赛开始了。

第一局，我以10比8的分数赢了好朋友王骞。第二局，我和一个大姐姐打，我以10比7的分数赢了大姐姐。第三局，好朋友又上场了，很快我又以10比4的比分战胜了他。

最后一局比赛，我和大姐姐打得非常激烈，我差一点儿就输了，当时的比分是7：9。大姐姐连发了3个球，每一个球我都接住了，连得3分。10：9，终于赢了。

现在我知道了打羽毛球这么有意思，这么好玩啊！

妈妈来接我的时候，我对妈妈说：我准备把身体练得棒棒的，参加春季运动会，给班级争光彩！

**打羽毛球周记篇十二**

这周吃完晚饭，我和爸爸要去打羽毛球，但我还不会打，只好让爸爸教我。

一开始，爸爸先教我怎么发球，他说发球的姿势有好多种，他先教我的是最简单的那种，从上面发球和侧面发球，我两个都试了，不会！只好让爸爸发球，我来接，打了不一会儿，我突然发现自已已经会从上面发球了，但侧面还是不会，先不管了。

接着我和爸爸来了一场友谊赛，比赛开始了。首先由我发球，球打过去了，就看见那个球又直接朝我这边飞过来了。哇！这个球飞得真高啊，不知道我能不能接住，说时迟，那时快，只听见“呯”的一声，球又飞过去了，我竟然接住了，爸爸吃了一惊，就在爸爸看傻的一瞬间，这时，只看见那只球直坠到地上，“哦！我赢啦！我赢啦！”我高兴地说。老爸却说：“别得意忘形啊，现在才刚刚开始呢。”

“哼，我才不怕你呢。”我说。现在的比分是1：0，我1，爸爸0。正当我还沉浸在赢球的喜悦中的时候，只看见爸爸又朝我这边发来一个球，我连忙去接球，还好又被我接住了，但好景不长，不一会儿，我就连输3个球，虽然我一会儿跑到左，一会儿跑到右，还是败下阵来，这会儿，我高兴不起来了，像霜打的茄子焉了。

最后10：5，虽然最终我输了，但爸爸说比赛的结果并不重要，重要的是过程，从中能学到一些拼搏的精神。

**打羽毛球周记篇十三**

今天是星期天，太阳公公终于肯露面啦！下午，我跟爸爸拿着羽毛球拍来到了公园的空地上，因为我们要举行一次“家庭羽毛球公开赛”！

妈妈是裁判。“3，2，1，开始！”随着裁判员一声令下，爸爸便把羽毛球抛向了空中。哈哈，太好啦，羽毛球落在了我这边，我首先发球！我拿起羽毛球，心里想到：哼哼，千万不要小看我呦！我以前可是在学校的羽毛球队待过呢！看爸爸那一脸的轻松样儿，明显是轻敌了嘛！我刚发出一记高球，爸爸便没接到。1比0，我胜了一局！

又该我发球了，只见爸爸虎视眈眈的盯着我手中的羽毛球，生怕错过什么，而我当然也不敢太大意了。好球！这次爸爸一接到便往我这边使劲打来。糟糕！我竟然没想到这茬！爸爸的力气比我大啊！只见又小又白的羽毛球在空中划过一道优美的弧线，然后从我头顶径直落在了身后的草坪上。唉，平局了！

第三局了，我可得努力了！轮到爸爸发球了，我尽量往后退点，好接到远球。“砰”球过来了，我瞄准它，做好动作，接着脚猛力一跳，然后使出绝技——扣球！果然，爸爸没辙了，我又胜一局！不过，可千万不能骄傲啊！随着时间的推移，我和爸爸已经打了20局了，且比分都是平局，接下来的，是至关重要的决胜局了！我拿起球，“呼”长舒一口气，看看对面已经大汗淋漓的爸爸，他站的好远啊！这时，我突然看出了爸爸的破绽。既然爸爸离球网这么远，那么他也一定觉得我会发远球吧。但是，只要我……哈哈。这一招果然奏效，爸爸没接到球！他肯定没预料到我会发近球吧！哦，太好啦，我赢了！

原来羽毛球也需要斗智斗勇啊！

**打羽毛球周记篇十四**

最近我特别高兴，因为我学会了打羽毛球。

打起来特别简单，因为我学会了。先把羽毛球向上抛，再把羽毛球拍向羽毛球打去。注意;不要打得太重，也不要打得太轻，打得太重就打的太远，打得太轻就打的太近。怎样才可以打得不近又不远呢？你只要稍微用一点力，就可以打的不近又不远。

打羽毛球主要靠准确度和技术还有力度，假如你控制不好，就赢不了比赛，假如控制好啦就可以赢得比赛。

从中我懂得了只要勤学苦练就可以成功。

**打羽毛球周记篇十五**

晚上我和妈妈去球馆打羽毛球。“呯”！我发了一个高远球，妈妈急忙往后退，但为时已晚，球飞速往下落，落到了妈妈的脚旁。妈妈捡起球，镇定自若地发了一个跟我差不多的高远球，我急速后退勉强接住了此球。“啪！”球又在空中摇摇晃晃地飞了回去，刚好过界，妈妈往前走了几步，轻轻一挑……唉呀，我以百米冲刺的速度向前冲去，迅速挥动着球拍，但方向还是稍微偏了点，羽毛球落地了……。

比赛继续进行着，我让球在空中转圈儿飞过去，在妈妈左方开始下坠，妈妈竟然接住了！球又朝我左方急速行驶，我跑过去使劲一抽，球落下几根洁白如雪的羽毛，从空中轻柔地飘落，就像一朵蒲公英飘下来。球在空中没有丝毫停顿地冲向妈妈头顶，妈妈有条不紊地退后接球，全无措手不及之意。球又在空中360度大旋转，比旋转木马的速度还要快，但在天旋地转中球并没有迷失方向，它还是在离我近一步之遥的地方下坠了，我前进一步挑起了花朵般的球，球似乎有点害羞，飘飘荡荡地飞了过去，妈妈反击，球又大摇大摆地朝我飞来。

天色逐渐暗淡，夕阳西下，树叶上散发着晚霞的光辉，夜空中已是繁星点点。我忽然觉得，星星们仿佛是月亮上落下的羽毛。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn