

# 篮球课的心得体会(实用10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 篮球课的心得体会篇一

今天是我们法学院大一对大三的篮球赛，作为大一的拉拉队员，其实我心里还是有一点忐忑不安，毕竟相隔了一个年级嘛。但同时我也对我们大一充满了信心，因为我们队员的实力还是挺强的，在以前的比赛中从没有输给对手。

比赛一开始，大三就用一个上篮夺得了开门红，但我们的队员马上就用一个漂亮的中投证明了自己，然后我们就开始领先，并且把比分越拉越大，最后我们以61：49漂亮地赢得了比赛。

我们又刷新了不败的纪录，为什么？因为我们是一个集体，一个团结如铁板一块的集体！场上，球员们坚守岗位，密切配合，没有人为了想表现自己而独自进攻，也没有人消极应付，有的队员失误了，没有人责备他，有的指示队友们鼓励的眼神；场下，拉拉队员们激情四射，为球员喝彩，为球员打气，给球员疲惫的身体不断注入新的能量。我们就是一个团队，我们信念坚定，团结互助，所以我们会赢！

我又想到了我们的足球队，为什么也是一直不败？原因也是如此。20xx级的法学院就是一个充满了活力与激情，友谊与奋斗的集体，如一块铁板一样矗立在虎溪校区。

这场篮球比赛对我个人的影响非常大，因为我们大一战胜了大三的对手，这证明了实力不能代表一切，团结才是最强大的。

力量之源。在学习和生活中，我们也需要团结，不能时时刻刻谋个人利益，集体的胜利才是我们最大的成功。我会在以后的大学生涯中把自己融入集体，与同学们团结合作，保持饱满的激情，一起为集体贡献自己的力量，和集体一起成长，一起体验酸甜苦辣，以及那最后一定会到来的.成功！

团结的20x级法学院不畏困难，不惧强敌，我相信它会一直笑傲重大！

## 篮球课的心得体会篇二

电子1001班 10214023 赵唐林

转眼间，大二这一年已经接近尾声，我的篮球课也即将结束。很高兴，这学期能选中刘文洁老师的篮球课，每节课老师不仅会教给我们一些篮球技巧，更重要的是，老师的和蔼可亲和对我们的体贴照顾，让我们的课堂氛围轻松，同学们都亲密友好。通过一学期的学习和交流，我对篮球的认识更深刻，同时对它的兴趣更加浓厚。

其实我是一个特别懒的女生，平时基本不进行任何运动，所以选体育课对我来说是一种挺痛苦的事，因为已经修过健美操课，又觉得田径、排球会很辛苦，所以选择了篮球课，但是现在的我只觉得很幸运，这学期的篮球课让我对运动有了新的看法。对篮球的最初的认识，还是小学时风靡全国的《灌篮高手》，通过这个动漫我对篮球一些很基本的规则也有了一丁点的了解。而这学期的篮球课，让我对篮球的一些基本技巧以及篮球的规则有了更深切的了解。

第一堂课上，老师讲到期末考试的内容时，我只觉得压力山大，三步上篮、罚球10进2以及运球折返，对于我这种零基础的人来说，真的是很严峻的任务。

面对我们这一群基本都没有接触过篮球的“二级体育”人，

刘老师并没有气馁，而是信心满满地带着我们从基础开始一步一步接近篮球。传球、运球这些看似简单的动作，其实也是需要技巧和练习的。通过课堂上不断的练习，我们从最初的丢球、掌心拍球，变得逐渐像那么回事了。还记得刚开始练习运球折返时，好多同学都把球给带掉了，或者是只能停留在原地拍球，在老师耐心地指导下，我们也不断进步着。

至于三步上篮和罚球，我们付出的努力就更多了。刚开始学习三步上篮的时候，大家动作都不太规范，还老爱走步，老师发现后，就详细地给我们讲解了篮球的犯规和违例，让我们的篮球基础知识增长了不少，同时也让我们在三步上篮时更加注意自己的动作的规范性了。

还记得在期末的时候，我每周都要练习篮球2、3次，重点练习的就是罚球一项。我从最开始的三不沾，逐渐变得可以用球砸到板，再到后来的进4颗球，一点一点的进步，让我体会到了篮球的乐趣，也体会到了体育的魅力。

女子篮球课即将告一段路，可是大学生生活里的体育锻炼却还没有结束，身体是革命的本钱，我将在以后的大学生活中，将体育锻炼看做一项必修课，用心对待，无悔付出，尽情收获。

## 篮球课的心得体会篇三

第一段：篮球这项运动在现代社会中越来越受到年轻人的喜爱，篮球社作为一个集结篮球爱好者的平台，使得更多人有机会参与到这项运动中来。在我加入篮球社的这段时间里，我对篮球运动有了新的认识和体会。

第二段：首先，篮球社为我提供了一个锻炼身体的机会。由于长时间的学业压力和缺乏锻炼，我的身体逐渐变得迟钝和缺乏活力。加入篮球社后，我每周定期参加训练和比赛，通过跑动、投篮、对抗等训练项目，我逐渐恢复了体力，并且

发现自己的身体素质有了明显的提升。篮球社的锻炼不仅使我身体更加健康，还培养了我的团队合作和组织协调能力。

第三段：其次，篮球社为我提供了交流和学习的平台。在篮球社中，我结识了许多篮球迷，我们一起分享篮球比赛的观感和经验，并且相互切磋技巧，提高自己的篮球水平。每次训练和比赛中，我都能从队友和教练的指导中学到很多东西，不论是技术方面还是战术理解，都使我受益匪浅。同时，我也学会了倾听，并且理解不同队员的心情和需求，从而培养出了解决问题和沟通协作的能力。

第四段：再次，篮球社为我提供了锻炼自信和勇气的机会。在赛场上，我始终面临着压力和挑战。每次比赛前，我都会感到紧张和担忧，但是通过篮球社的锻炼，我逐渐克服了胆怯和惧怕的心理障碍。在比赛中，我主动承担责任，积极参与进攻和防守，即使在面对强大对手时，也能保持乐观和坚持的态度。这种积极的心态和自信使我在篮球比赛中获得了更好的发挥，也在日常生活中树立起了自信和勇气的形象。

第五段：总结：加入篮球社对我来说是一次宝贵的经历。通过参加篮球社的活动，我不仅锻炼了身体，还有机会结识了一群志同道合的朋友。篮球社提供了一个平等、活跃的环境，使我更加了解自己的兴趣和潜力。通过篮球社，我不仅学到了篮球的技巧和战术，还培养了自信、勇气、团队合作和沟通的能力，这些都对我未来的发展起到重要的作用。我相信，未来的篮球社活动将继续丰富我的生活和扩展我的视野，我也会全力以赴，努力成为一个更好的篮球运动员。

## 篮球课的心得体会篇四

篮球是一项既动脑又动手的运动，投篮是其中最重要的技能之一。投篮可以让球员在比赛中得分，而得分就是赢得比赛的关键。在我多年的篮球生涯中，我也积累了一些篮球投篮的心得体会。今天我想分享一下我在投篮方面的一些经验和

技巧，希望对各位篮球爱好者有所帮助。

## 第一段：提高投篮命中率的基本要素

篮球投篮命中率的高低直接关系到球队能否赢得比赛。在篮球投篮中，基本要素包括稳定的投篮姿势，准确的投篮动作，良好的身体协调性和足够的训练量等。只有将这些要素完美的贯穿到每一次投篮中，才能提高投篮命中率。在投篮前，一定要有冷静的心态，避免过度紧张导致失误。同时，投篮时一定要依靠腕部的力量发力，注重控制出手的力量和方向，才能保证投篮的准确性。

## 第二段：如何提高投篮命中率的技巧

除了基本要素以外，投篮的技巧也是难以忽视的。下面提供几个技巧：

1. 构建良好的投篮习惯：这是投篮命中率可提高的最重要的一步。要习惯寻找自己的舒适区，有意识的判断自己在何时、何处投篮成功率最高。

## 第三段：篮球投篮训练的几个技巧

提高命中率的一个很重要的方法是练习。以下是几个训练技巧：

1. 练习干净的球技巧，将球投向篮筐（练习时可以在篮筐周围放置一些桶或者其他的目标，增加难度，训练命中率）。
2. 借助队友或者篮筐的反弹，向正确位置投篮，准确反应并不断加强。
3. 利用跳高板、倒立桶等辅助器材，加强投篮姿势和力度的掌握。

4. 利用许多训练方法，如眼睛闭合投篮等，进一步加强投篮技巧的掌握。

#### 第四段：投篮的战术技巧

在比赛中，投篮技巧也有着战术技巧，这需要根据比赛的实际情况进行选择。

1. 利用队友的传球来投篮：在比赛中，不同位置球员的传球过程等待长短不一。投手需要在传球之后可以迅速做出反应，当球到达自己的手中时，可以快速投篮。

2. 利用进攻布局制造机会：进攻布局不同的机会会有很大的变化，投手需要快速在不同进攻布局的机会中制造机会，给对方带来意外的改变，实现投篮的命中。

#### 第五段：结语

以上就是我分享的篮球投篮心得体会，它们可以帮助你投篮时更加准确、稳定，提高你的投篮命中率。当然，除此之外，投篮还需要在场上不断练习、经验积累，在比赛中不断总结和提升自己的技术。希望每个篮球爱好者，在训练和比赛中都能够享受到篮球带给我们的快乐、激情和成就感。

## 篮球课的心得体会篇五

又一个学期过去了，我们要结束大学生生活中最后一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过一学期的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。我之所以选修篮球，因为篮球运动是一项很普及的运动项目，它具有较大的吸引力，既

能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而提高学习工作效率；它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神。要想学好打篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本技能概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。

在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练。

通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。

篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有

重要价值。

篮球是一项快乐的运动。在运动中我们愉悦了我们的的心情，劳逸结合使我们对篮球课更加爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受。这个学期的体育课结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

## 篮球课的心得体会篇六

时光如梭，转眼间我本学期的篮球选修课即将结束，十六周，说短也不短，说长也不长，一晃眼这学期又要结束了。回想一下我在篮球班渡过的十多节课，似乎每节课都那么充实，课上我们一起笑过，累过也苦过，流着汗但心里却没有丝毫怨言，因为我们一起陶醉在篮球带给我们的欢乐之中。总而言之，欢乐的时光总是过得飞快。

通过篮球课，我对篮球的喜爱之情一点点的扩大，向四周满溢。了解篮球的人都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，都得大汗淋漓，汗流浹背，整个人都累得躺倒地上不想动了。但是，对于一个喜欢篮球、热爱篮球的人来说，它更是一种乐趣。就像一位学长说的：“几天不打球，手就痒痒了。”的确是这样的，我尤其喜欢拿到球后的那种责任感和投中那一刻的激动和成就感。但是往往投了很久都一球未进，而且就在你即将放弃时那一球正中，此时小小的激动之情会完完全全的打消刚刚想放弃的念头，这样的周而复始则会让你无法停止投球的欲望。或许这也正是篮球的魅力之一吧，就是让人懂得只有一直坚持下去才有机会等到成功的那一刻，并享受成功带给我们的无比的喜悦之情。

在这里，我遇到了一位好老师，是一位真正的传授我们知识的老师，他并不死板的按照教案教学，而是总会给我们讲些我们日常生活中常见的不对的卫生以及运动习惯，虽是经验之谈但实际上却是非常实用的，一个人如果连自己都不懂得



保护又何谈其他呢。毛爷爷说过“身体是革命的本钱”，如果没有好的身体素质以及好的生活习惯，则就会缺乏应对今后生活中的种种困难呢的能力。

通过篮球课，我结识了一群对篮球有着共同爱好的朋友，老师精心策划的一次次的小游戏和篮球合作练习让我们彼此间互相交流，互相了解，如今我们在偌大的大学校园里遇到都可以很自在的打个招呼了，这也使得我在篮球课上不再孤单，有了许多可以聊天的对象。

篮球课教会我的不只只是技巧，更是让我结识了许许多多兴趣相投的朋友，使得我在大学的学习生活中不再孤单，学习累的时候可以和朋友们一起在篮球场上挥洒汗水，排解压力，一起享受健康快乐的大学生活，而这也是真正值得我高兴万分的！

另外，通过篮球训练，我明白了什么是坚持，什么是拼搏，什么是责任感，什么是团队精神我爱篮球，更爱篮球精神。有了这么多宝贵的经验，我想我一定能够在以后的生活道路上越走越好。就算是遇到困难，我相信我也能够笑着迎上去，把困难当作是一次历练、一次精神上的磨练，坚持不懈的直到解决困难，然后大步的向前迈进，迈向灿烂的明天！

## 篮球课的心得体会篇七

篮球是一项深受广大年轻人喜欢的运动，它不仅可以锻炼身体，还可以培养团队合作精神和竞争意识。在大学校园中，篮球社是一个让热爱篮球的同学们汇聚一起的地方。作为一名篮球社的一员，我有幸参与其中，经历了许多挑战与成长。在这个过程中，我有许多心得体会，下面就让我来为大家分享一下吧。

首先，篮球社让我懂得了坚持的重要性。在篮球运动中，技巧固然重要，但最重要的是坚持，只有持之以恒，才能获得

真正的提高。每周的训练，我都会全力以赴地参与，即使遇到困难和疲劳，我也不会轻言放弃。通过不断地练习和努力，我渐渐地掌握了一些基本的篮球技巧，比赛中的表现也得到了提升。在篮球社中，我认识到只有一步一步地脚踏实地地去做，才能取得真正的进步。

其次，篮球社让我明白了团队合作的重要性。篮球是一项团队比赛，没有团队的配合和默契，就无法取得胜利。在训练和比赛中，我和队友们经常进行各种配合练习，通过相互协作和配合，我们的默契度也在不断提高。在比赛中，我们互相帮助，共同攻防，只有团结一致，才能和对手展开胜利之争。通过篮球社的训练和比赛，我懂得了团队合作的重要性，也培养了自己的团队意识。

再次，篮球社让我体会到了竞争的激烈和艰辛。在篮球社中，我们不仅要和其他队伍进行比赛，还要不断提高自己的水平，以便在比赛中脱颖而出。这需要我们每个人都付出更多的努力和汗水。许多次的胜利和失败，都深深地刺激着我，让我更加努力地去追求进步。篮球社并不只是一个纯粹的娱乐场所，而是一个让我们感受到竞争的激烈和艰辛的地方。通过这些挑战，我变得更加坚韧和有韧劲。

最后，篮球社给予了我友谊和乐趣。在篮球社中，我结交了许多志同道合的朋友，大家一起打球、一起训练，共同经历了许多困难和挑战。我们相互支持和鼓励，成为了彼此最好的朋友。无论是在训练场上还是比赛场上，我们总是快乐地笑着，享受着篮球的乐趣。篮球社让我拥有了一个大家庭，让我感受到了友谊的力量和快乐的味道。

总结起来，参加篮球社对我来说是一次难忘而宝贵的经历。它让我懂得了坚持的重要性，明白了团队合作的重要性，体会到了竞争的激烈和艰辛，同时也给予了我友谊和乐趣。每次训练和比赛，都是一次成长和收获。我相信，在未来的学习和工作中，这些经历将会对我有着积极的影响和作用。篮

球社就像一场奇妙的旅程，让我在其中找到了自己的方向和力量。

## 篮球课的心得体会篇八

篮球是一项很有魅力的活动。篮球课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。以下是小编为大家整理的篮球课学习心得体会，欢迎大家阅读！篮球课学习心得体会（一）

一个学期过去了，我们就要结束一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过一学期的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。我之所以选修篮球，因为篮球运动是一项很普及的运动项目，它具有较大的吸引力，既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而能提高学习工作效率；它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神。

要想学好打篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本技能概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。

在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练，通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。

因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。

篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。

篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。

篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球运动是集体间的对抗项目，必须发挥集体的合作，密切的配合，齐心协力，群策群力，全体队员具有凝聚力，战胜自我、战胜对手、勇敢顽强，敢于拼搏，发扬竞争精神，才能在比赛中取得胜利。它是体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量的较量。

篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进青少年的身心正常生长发育。篮球运动是在团体间对抗和变化条件下进行的，对提高神经系统的灵活性，应变能力和大脑的分析综合能力都具有重要作用。从事篮球运动，有利于提高群体意

识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

篮球是一项快乐的运动。在运动中我们愉悦了我们的心情，劳逸结合使我们对篮球课更加爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受那短短的100分钟。这个学期的体育课结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

## 篮球课学习心得体会（二）

初来大学的光景恍如昨日，而今，这已是最后一次的体育课了。在四次的体育课里三次选择了篮球，不为什么，就是因为喜爱这项运动。

因为《灌篮高手》而开始喜欢上篮球，每次听主题歌，片尾曲都会热血沸腾，就想着要去球场痛痛快快的打球。其中有一幕，三井被安西教练感化，哭着跪在地板上，说：“教练、我想打球！”那一刻深深震撼了我：一个真正热爱篮球的人，是不可能按捺住那渴望在场上打球的心的。

这个学期的篮球课，老师尽心尽责，因材施教，针对不同情况的同学进行不同的教导，基础较好的就让多进行团队间对抗比赛，而基础较差的则让其多练习基本功。当然，课前的热身是必不可少的。老师待我们非常友善，同学们都非常乐意向他学习。通过他的悉心教导，我们在这个学期里都取得了长足的进步。

虽然体育课再也没有了，可是大学生活里的体育锻炼却还远没有结束。锻炼身体而言，篮球运动是一项极好的选择。经常参加篮球运动，不仅可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进身心健康，

而且有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质。

篮球在世界各地，在不同的人群不同的文化中被不同的人谈论着、关注着、喜爱着· · · · · 篮球运动崇尚的拼搏奋进、团队友谊、精湛技艺，都是其经久不衰的魅力所在，是其吸引目光的动人之处。回味过去的一个学期，篮球课，带给我的不只是每周的快乐，更是突破的成就、进步自豪、努力的回报。篮球课结束了，但我的热爱仍在继续。

总之，这学期的篮球课带给我很多收获，很多感慨。

### 篮球课学习心得体会（三）

不知不觉，已经上了将近一年的篮球课了，在这一年的时间里，我从对篮球的一无所知到现在开始对篮球产生浓厚的兴趣。我不仅学到了关于篮球的许多知识，还对篮球产生了浓厚的兴趣。

一开始接触篮球其实是在初中的时候，那时候学校的条件比较局限，女生很少有机会去打篮球，一般都是男生在打，女生在看。我从以前开始就爱看别人打篮球，但是我从来就没有下去打过，也一直都很天真地认为篮球很容易打，直到上了篮球课，才知道，其实篮球会看是一回事，会打又是两外一回事。

篮球是最受欢迎的一门运动，像很多人都喜欢看nba[]篮球也是一项锻炼性运动，它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使紧张的精神状态得到放松，促进身心的健康发展，也可以在体质上得到锻炼。

篮球的活动形式较为灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并容易普及，深受人们的喜爱。它对增强体质，促进身心健康，提高体育活动的参与意识，培养优良品质都具有重要的意义。

从事篮球运动，有利于提高群体意识，团队合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强意志品质、积极拼搏精神。

而且，篮球讲究技巧性，通常来说，打篮球讲究虚实结合，实的有传球、运球、三步上篮，这是篮球运动员必备的条件。虚的就包括了晃人、虚上、转向、假摔等，这些都是要在打球中慢慢体会的。经过这一年的学习，我慢慢地掌握了篮球的技巧，虽然我投篮学的不是很好，但是我在传接球方面却进步了不少。

一直以来我都认为打篮球只要练好投篮就好了，但是在练习中，我才渐渐体会到打篮球最应该练好的原来是传接球技术，过去最不被我重视的技术，原来是最难被掌握的，传接球技术完全可以体现出一个球队的训练水平，而熟练掌握各种传球的技术还是不够的，它更重要的是在于准确地掌握传球的时机。如果传接球都做不好，其他的练习就无法进行了，更不用说是打好球了。

篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，投篮，持球突破；防守技术包括抢、打、断球；移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和高质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。

投篮是篮球运动的主要进攻技术。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负。运用各种攻、防技术和战术的目的都是为使己方多得分和限制对方得分。投篮技术动作已发展近30多种，就投篮手法说，可分为双手和单手两种；从移动方式说，可分为原地投篮、行进投篮和跳起空中投篮。随着篮球运动防守的加强，身体接触越来越频繁，投篮常在贴身和不能保持

身体平衡的情况下进行。投篮技术的发展现状是，由于准备动作的随意性、出手快、滞空能力好，出现了贴身和滑开的后仰、转身、空中变换动作、改变出手时间弧度等时空差投篮方法。

我知道打好篮球对于我来说很难，但是我相信有志者事竟成，一年与篮球的接触使我坚定了要在大学四年练好篮球的信心。我一直坚信只要付出努力就一定能够实现愿望。学习篮球，锻炼身体与意志，我相信我能够做好，我也一定可以做好的。

## 篮球课的心得体会篇九

篮球作为一项广受欢迎的运动项目，其对身体素质、技术水平和团队协作能力的要求十分高。然而，由于各种原因，很多人无法参加实体篮球培训班，这时候网课成为了一个越来越受欢迎的选择。我也是其中一员，在参加了一门篮球网课后，我对这种学习方式有了更深入的理解和体会。

首先，篮球网课给我提供了很大的便利。在生活节奏加快的当今社会，人们往往忙于工作和学习，没有足够的时间参加实体培训班。而通过网课，我可以在自己最方便的时间和地点学习，不再受限于课堂时间和地点的限制。这对于需要兼顾工作和学习的人来说是一种利好，也有效地提高了学习的效率。

其次，篮球网课的内容丰富多样。以前我只是通过电视观看篮球比赛，对于一些技术动作的具体执行并不了解。而网课以优美的视频展示和详细的讲解，使我对篮球的认识更加全面。无论是基本的运球、投射、传球还是防守技术，网课都有相对应的课程和精彩示范。通过不断地学习和实践，我逐渐掌握了更多的篮球技能，并不断提升自己的水平。

然后，由于篮球网课的优秀教学团队和严谨教学管理，我在



学习过程中得到了良好的指导和辅导。在课程中，老师们会进行有针对性的讲解，帮助我解决学习中的问题，并向我提供个性化的学习建议。此外，网课还提供了学习社区和论坛，在这里我可以和其他学员交流心得，互相帮助和鼓励，使我在学习的同时感受到了集体的力量。

另外，篮球网课还提供了一些实践和比赛的机会，使我得以实际运用所学知识。通过与其他学员进行比拼和对抗，我不断调整自己的战术和技术，提高了比赛的竞争力。这种实际的锻炼和比赛经验对于我来说是非常宝贵的，通过与其他学员的交流和互动，我更加深入地理解了篮球的精髓，并且不断完善自己。

综上所述，篮球网课给我带来了很多的好处。它不仅给予了我学习篮球的便利，还丰富了我的篮球知识，提高了我的技术水平，锻炼了我的团队协作能力。通过网课的学习，我深刻地体会到了网络技术在教育领域的无限可能性。我相信，随着科技的不断进步，篮球网课将会越来越受到人们的关注和喜爱，为更多人实现篮球梦想提供更多机会。

## 篮球课的心得体会篇十

观看马老师上的《篮球行进间运球接单手肩上投篮》教学录像，感悟颇深。马老师针对初中学生的认知规律和身心特点，在课堂上营造了和谐、互动、探究的学习氛围，创设了一种轻松、愉快的学习环境，使学生不仅学到了知识与技能，同时发展了协调配合能力，锻炼了身体，培养了意志力，为学生的终生体育打下基础。让学生情不自禁的爱上篮球。回顾马老师这节课：

课的准备部分，进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。在学生情绪得到调动后，然后带学生做准备活动，为上好课打下了良好的基础。首先学生每人一球是行进间运球绕

场热身，然后在老师的带领下进行了持球自编体操练习，马老师结合单手肩上投篮的技术特点，编排了球操作为投篮诱导练习，通过练习头部绕球、腰上绕球、胯下绕球、步伐练习、转身运球投篮、练习前后运球等帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好专门性练习准备。马老师在教授学生动作技能时，动作要领讲解精炼、语言表达清晰，动作示范标准，易于学生接受。基本部分，教师讲解单手肩上投篮动作要领，接着示范单手肩上投篮完整动作，让学生在头脑中形成清晰地动作定型，增强学生对单手肩上投篮动作认知。首先是学生最后一步跳起动作原地模仿三步上篮练习、上一步三步上篮练习、持球三步投篮练习、跨步拿同伴手中的球三步单手肩上投篮、运一次球接行进间单手肩上投篮、行进间运球接单手肩上投篮练习、教师及时纠正错误动作，找个别学生展示课堂成果，根据学生练习情况的不同分组练习行进间的三步上篮。固定学生的动作手型，多次练习形成动作定型。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向。在学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着动作的熟练，逐步过渡到运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作。整个教学过程设计可谓思路清晰，循序渐进，衔接自然。强调三步上篮的重点“一大、二小、三上跳”。本节课后面进行了迎面接力游戏，篮球游戏，比一比看谁托举的稳、时间长等。马老师依据教材要求，采用了启发、诱导、演示、教练结合及分层等教学方法，由易到难，由简到繁，简化技术难点，降低技术规范。

结束部分，最后舒缓的放松体操，让学生身心尽情放松。教师总结本科的总体情况。本节课总体上教学过程流畅，教学环节紧凑，教师能够很好地发挥主导作用，引导学生积极思考，发挥想象力，鼓励学生大胆表现，充分发挥学生的主动性激发学生运动兴趣。

课堂亮点：

## 一、教师为主导，学生为主体进行教学

在课堂教学中，教师始终处于主导地位，即学生在练习中适当进行点拨，引导学生发现问题，解决疑点；课中，学生创造性的用各种方式来玩球，把球放在头上、肩上、腿上，把球放在地上，拍跳起，几人追拍球等等，让学生自由结合，最大限度地调动学生的积极性，不断变换小组成员，与不同对象合作，增强学生间的协作能力。

二、教师语言精炼、形态标准、动作示范标准、讲解清晰通俗易懂等，充分体现了马老师高素质及过硬的基本功。

行进间运球接单手肩上投篮是篮球运动中使用率相对比较高的篮球基本技术之一，同学们对该技术的学习兴趣也相对较高。研修中通过观看马老师的《篮球行进间运球接单手肩上投篮》教学录像，使我收获颇多。马老师围绕着如何提高学生的身体素质和心理素质水平，发展学生主动学习能力，培养学生合作精神这一思路进行教学设计，马老师激情的语调、标准的示范、多样的组织形式给我留下了深刻的印象。她在教学中创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的教学气氛，帮助学生学会合作学习，为学生的终生体育打下基础。

就课的内容发表一下自己的感想。准备部分进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。调动了学生的积极性，为上好课打下了良好的基础。

在课中每生一球，在篮球场行进间运球热身，然后老师带领学生在音乐的伴奏下进行持球体操练习，通过练习，帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好基础。主要教学中教师讲解并示范单手肩上投篮完整动作，让学生形成清晰地动作表象，增强学生对单手肩上投篮动作的充分认知。动作模仿练习。徒手练习，

初步固定学生的动作手型，多次练习形成动力定型。给学生建立一个完整的动作表象，其次根据学生实际进行分组练习：持球三步投篮练习、跨步拿同伴手中的球三步单手肩上投篮、运一下球接行进间单手肩上投篮、运球跑行进间单手肩上投篮练习。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向，优秀生进行展示从而激起学生学习气氛。在其次学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。并在组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着熟练程度的提高，逐步过渡到自行运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作。学生很快掌握了本节课的技术动作。

在课的最后进行了折返跑的游戏，填补了课中学生的体力消耗不足，提高了学生的奔跑能力，灵活性等基本身体素质。

课的结束部分，球托球的游戏，让学生熟悉了球性，又愉悦了身心，学生从紧张的练习中逐步放松下来，进一步拉伸体操，让学生身心尽情放松。

观课后，我学到了很多新的教学思路和方法，对于我今后的教学工作有很大的帮助，在今后的教学工作中要每天进行反思，引导自己在不断的学习反思中成长。