# 2024年篮球课心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-08-26

*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，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。篮球课心得体会篇一作为一位体育爱好者，我...*

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，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**篮球课心得体会篇一**

作为一位体育爱好者，我一直对篮球保持着浓厚的兴趣。最近，我参加了一节心心念念的篮球课，收获了很多。在这节课上，我学到了许多篮球技巧，积累了经验，更重要的是，我对团队合作和坚持不懈的重要性有了更深刻的感悟。

首先，篮球课教给了我许多实用的篮球技巧。在课堂上，我学会了正确的投篮姿势、过人技巧、防守技巧等等。通过练习和讲解，我不仅懂得了这些技巧的操作方法，更对它们的运用有了更深层次的理解。每一次练习都是对技巧掌握的巩固，每一次讲解都是对技巧运用的提升。通过不断的实践和学习，我觉得自己在篮球技术方面的水平得到了显著的提高。

其次，篮球课让我明白了团队合作的重要性。在比赛中，每个人都需要发挥自己的特长，但更需要与队友相互配合，形成默契。我们要学会倾听队友的呼唤与指挥，默契地传递球，为队友创造得分机会。在篮球课上，我和我的队友们形成了一个紧密的团结，并且通过比赛不断验证和提升我们的默契程度。这种团队意识和合作精神将在我以后的生活中产生很大的影响，无论是在学习中还是在工作中，团队合作都是很重要的。

再次，篮球课教会了我坚持不懈的精神。篮球是一项需要持之以恒的运动，技巧的掌握和能力的提高都需要长时间的练习。在篮球课上，我看到了一些同学反复练习同一个动作直至成功的坚持精神，这让我深受鼓舞。我意识到只要坚持不懈，付出努力并保持积极的态度，就一定能够取得进步。篮球课上的每一次挫折和努力，都在提醒我不要轻言放弃，要坚持到底。

最后，篮球课让我体会到了运动的乐趣。在课堂上，我与队友们一起奋力拼搏，尽情挥洒汗水。我感受到了运动带来的快乐与自由。不管是在攻防转换中的惊险刺激、在得分时的满足感，还是在队友间的互动中的友谊与温暖，篮球课让我深深地感受到运动所带来的快乐，也让我更加热爱篮球。

通过这节篮球课，我不仅学到了许多实用的技巧，明白了团队合作的重要性，更懂得了坚持不懈的精神和运动带给我快乐的力量。这些心得体会将成为我成长的一部分，对我未来的学习和生活起到积极的指导作用。无论是篮球还是其他运动，只要我拥有这些品质和信念，我相信我一定能够在任何领域都取得成功。

**篮球课心得体会篇二**

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，因为篮球动运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，从面提高学习工作效率;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。

篮球心得体会篇3

**篮球课心得体会篇三**

篮球是我热爱的运动项目之一，因此在大学期间选择了篮球课，既是为了提高自己的篮球水平，也是为了锻炼身体，增加运动量。在这个学期的篮球课中，我收获了很多，也有了许多的心得体会。

在篮球课的第一次课上，我们进行了热身运动。通过热身动作，身体得到了很好的活动，也准备好迎接接下来的训练。随后，老师给我们介绍了篮球的基本规则和技巧。虽然我之前对篮球的了解并不陌生，但通过系统的学习，我对篮球的规则和技巧有了更加深入的了解。这让我认识到篮球的复杂性，也让我更加热爱这项运动。

课后，我们进行了篮球基本功的训练。从传球、运球到投篮，老师细致地教导我们每个动作的正确姿势和技巧。通过反复练习，我逐渐提高了自己的技术水平，不仅能够更准确地传球和投篮，还能够更加灵活地运球，展现出更多的技巧。

除了基本功的训练，篮球课还包括了对战术和比赛的学习。我们学习了不同的进攻和防守战术，并在课上进行了实践。这让我认识到篮球不仅仅是个人表现的运动，更是团队合作的体现。只有通过默契的配合和良好的沟通，球队才能取得胜利。在比赛中，我学会了更好地与队友合作，互相帮助，共同克服困难。这不仅仅提高了我的篮球水平，也培养了我的团队合作意识，使我在其他团队活动中受益良多。

此外，篮球课还进行了一些体能训练。通过练习跑动和跳跃等动作，我们的耐力和爆发力得到了很好的提高。这让我意识到篮球运动的身体要求很高，需要有一定的体能储备。因此，在课后，我积极参加了一些体育锻炼，既保持了身体健康，也提高了自己的篮球水平。

通过这学期的篮球课，我不仅提高了自己的篮球技术水平，而且收获了许多心得体会。首先，坚持是取得进步的关键。篮球是一项技术性较高的运动，要想提高自己的水平，就必须付出更多的努力和时间。只有坚持不懈地训练，才能逐渐进步。其次，合作是成功的基础。篮球是一项团队合作的运动，只有通过默契的配合和良好的沟通，团队才能取得最好的结果。最后，乐观是战胜困难的动力。在篮球训练中，我遇到了许多困难和挫折，但通过保持积极的态度和乐观的心态，我坚持下来，并最终战胜了困难。

总而言之，在篮球课中，我不仅提高了自己的篮球技术水平，也培养了团队合作意识和坚持不懈的品质。通过这门课程，我更加热爱篮球，也更加热爱运动。我相信，这种对运动的热爱将伴随我一生，并对我的个人成长产生积极的影响。

**篮球课心得体会篇四**

时光飞逝，一转眼，一个学期的篮球课已经接近尾声。十几节篮球课时间虽短暂，但我确实学到了一些平时学不到的知识与技能。

高中的时候，喜欢看nba等篮球比赛，无比佩服运动员在赛场上那股拼劲与坚忍不拔的精神，同时也对篮球运动产生了向往之情。这学期初，有幸选上了篮球这门课，开始很高兴，因为终于可以接触到梦寐以求的篮球。但当真正拿起篮球的那一刻，发现一切都不一样了。篮球并没有想象中的那么简单，它总是反着你的意愿。我觉得“兴趣是最好的老师”这句话也实在不适合放在我身上了。

可能是天生就缺乏运动细胞，就算我再爱看篮球比赛，但到自己身上时，总是事与愿违。记得第一次投篮时，球连篮筐都没有碰到，当时很灰心，担心考试的时候会不及格。运球跑也是踉踉跄跄，追着球满体育馆跑。起初时，确实有些后悔选了篮球课，觉得自己根本不适合体育运动。但慢慢地，在与篮球一点一点地接触中，我发现篮球运动其实十分有趣，也没有刚接触时那么难了。

十几节课下来后，我已经学会基本的运球、传球、投篮及三步上篮，虽然我知道我学会的这些只是九牛中的一毛，但至少可以骄傲地和别人说我也会打一点点篮球了。篮球课只是教会我们一些基本的技能，在短时间内想练成运动员的水平是不可能的。我知道，有些女生在篮球课结束后，就不再玩了，因为不会再有考试了。但是我觉得，篮球是一项强身健体的运动，我们打篮球不仅仅是为了应付考试，更重要的应该是给自己找一项既有趣又能锻炼的运动，在今后的学习和生活中，随时都可以玩，全当是给自己放松一下了。从小到大，我们都在厚厚的书本中苦苦挣扎，女生如果不是体育特长生，基本是不会有任何体育运动的。就连体育课，学校也会想法设法地帮我们减少，因为考试看的是文化课的分数，正所谓“分分是命根”。学校为了升学率，禁锢了孩子们对体育运动的兴趣。上了大学，有了很多自由的空间，我觉得我们在学习文化知识的同时，也应该把身体锻炼好。至少我现在会在没事的时候，找一些同学一起投投篮什么的了。篮球运动永远没有停止的时候，也就是说，体育课的结束，并不代表着你的篮球生涯结束。

其实我觉得人生很多事情都跟打篮球很像。很多事情，你总是想的很天真，但实际上，并没有想象中的那么轻松。现实生活中，不如意之事十有八九。而遇到困难不要紧，关键是要迎难而上，充分发挥自己拼搏进取的精神。正所谓“勤能补拙”，任何事情只有做的时间长了才会熟练，打篮球亦是如此。要想打得好打得漂亮，不勤奋练习是绝对不行的。我相信那些国家队或者nba的运动员们，也一定是付出了比常人多几倍的努力，才会取得今天的成功。冰冻三尺非一日之寒，滴水石穿非一日之功。任何事情都贵在积累，贵在练习。只有经常去做，你才会从一次次地练习中取得经验，从而提升自己。

篮球课虽已接近尾声，但我对篮球的热情是不会结束的。最后我想说，十分感谢老师这一学期的谆谆教诲，是您一次次不厌烦地亲身示范动作，同学们才得以更好地掌握一些技能。总之篮球课不但让我锻炼到了身体，也让我收获了一些友谊，我觉得考试的结果已经不重要了，要的是要享受过程。好比旅途一样，在乎的不是目的地，而是沿途的风景。我相信，同学们也和我一样，在篮球课受益匪浅吧！

**篮球课心得体会篇五**

篮球是一项富有激情和竞争力的运动，它不仅可以提高身体素质，还可以培养团队精神和合作意识。在参加篮球课后，我深深地体会到了篮球的乐趣和意义。通过这次课程，我不仅学到了技能，更重要的是培养了自信和团队意识。在这篇文章中，我将分享我在篮球课上的心得体会。

在篮球课上，我们学习了基本的运球、投篮和传球技巧。最初，我对这些技巧感到陌生和困惑，感觉自己无法掌握它们。然而，通过教练的耐心指导和同伴的帮助，我渐渐地掌握了运球的要领，学会了如何准确地投篮，并且能够传球给队友。这些技巧的熟练程度需要不断的练习和重复，我意识到只有通过持之以恒的努力才能真正掌握它们。

除了技术层面的学习，篮球课还教会了我团队意识和合作精神。在比赛中，没有团队的配合和默契，很难取得好的成绩。在篮球课上，我们进行了许多团队活动和比赛，每个人都需要发挥出最佳水平才能帮助队伍取得胜利。我意识到，只有互相支持和合作，我们才能共同进步并达到更好的成绩。这种团队合作的精神不仅在篮球课上有用，而且在日常生活中也同样重要。

此外，参加篮球课还让我充满了自信。一开始，我对自己的篮球水平没有信心，感觉自己永远无法像其他同学那样出色。然而，在课程中的一次比赛中，我成功地投中了几个关键球，赢得了比赛。这个经历让我意识到，只要努力和坚持，我也能够取得好的成绩。从那以后，我对自己的篮球技术充满了信心，并且更加勇敢地接受挑战。

参加篮球课还让我养成了锻炼的好习惯。在课程中，每天的训练都很紧凑而且充满活力，使我每天都有了锻炼的机会。通过定期的锻炼，我不仅提高了身体素质，还培养了坚持不懈和自律的精神。这使我更加关注自己的健康和形象，养成了良好的生活习惯。

总结起来，参加篮球课让我从技术、团队意识和自信等方面都有所提高。通过课程中的学习和锻炼，我掌握了基本的篮球技巧，更加明白团队合作的重要性，增强了自信和毅力，养成了健康的生活习惯。篮球课的经历让我深深地感受到，只有不断努力和挑战自己，我们才能取得更好的成绩并成为更好的自己。

**篮球课心得体会篇六**

篮球运动在中国越来越受欢迎，不仅是因为它受到很多篮球明星的追捧，还因为这项运动对于健康有很多好处。在我的大学里，有一门体育课就是篮球课。我在这个学期上了这门课，收获颇丰。在本文中，我将分享我的篮球课体验和心得体会。

第二段：体验篮球运动的乐趣

在篮球课上，我第一次感觉到篮球运动的乐趣。在课程当中，我通过不断练习和打球，逐渐掌握了篮球的基本技巧。同时，我也体验到了团队协作的重要性。通过与其他队员配合和相互支持，我们能够更好地帮助队友得分。这种协作与团队精神让我深刻感受到了篮球运动的独特魅力。

第三段：学习如何调整身体和心态

在篮球课上，我学会了如何去调整我的身体和心态。尽管在比赛过程中我曾经遭受过困难和挫败，但这种经历让我变得更加坚强和有信心面对未来的挑战。同时，我也学会了如何通过正确的饮食和锻炼来保持身体健康，这对我的日常生活也有非常积极的影响。

第四段：认识到提高篮球能力需要不断的练习

在篮球课上，我认识到要想在篮球运动中表现出色，需要不断地练习和掌握更高阶的技巧。课堂之外，我也会定期进行个人练习和磨炼，以不断提高自己的篮球水平。这种对练习和技术提高的热情让我在篮球运动中进步了许多。

第五段：结尾

篮球课让我更加喜爱这项运动，也让我体验到了篮球运动的独特魅力。这门课程不仅让我在体育方面有了新的收获，同时也让我更加坚定了自信心。通过这些经历，我认识到，无论是在篮球运动中还是生活中，保持积极向上和坚毅不拔的精神，都是我们成长和进步中不可缺少的因素。

**篮球课心得体会篇七**

明媚的阳光，从天空洒向大地，碧玉彩霞般地铺展在空气中。在这个宁静而又寒冷的冬日里，透出一阵舒暖的春的气息。在这天气晴朗的日子里，我们电商0833班住行了一场班会活动-篮球比赛，让大家彼此锻炼了身体，又增加本班同学彼此间的交流。

这次篮球比赛是我们本班之间进行的一场以锻炼为主的比赛，因为天气又是如此的好，给大家提供了一个很好的环境，然而近来流感盛行，进行体育锻炼可以增强我们的体质。所以我觉得而至此比赛很好。比赛的形式是分成四组，每组三男两女，谁先进五个球那组就赢了(五个球必须有一个是女生进的)。我这个平时很少锻炼，并且几乎没玩过篮球的人积极参加了，因为我认为这样可以锻炼下自己，同时也可以感受下那种氛围。然而我让我失望的是我投了几个球都没有投进去，本来我们是男生先进了四个球，可是由于最后那个球我和阎丽没有投进去，输了这场比赛。

虽然比赛输了，但是在这次比赛中我不但锻炼了身体，还学到了一些。首先在这次比赛的过程中让我感受到了，一个人的技能是靠平时的锻炼与积累形成的，因为这次比赛时男女混打，比赛过程中明显女生不如男生，可以说根本就不会，因为平时女生就没几个回去打篮球，男生对于篮球是非常喜欢的，所以由于他们平时的练习，既然无论在动作还是技巧方面都比女生好得多。投球明显比我们女生准，我是投了几个球都没有进去;其次是他们懂得技巧比我们女多……让我感受到，我们无论做什么，都要注重平时的积累，这是很重要的，因为有很多是在不断地积累，不断的去实践中去获的的。不是有句俗语：台上一分钟，台下十年功。这也是说明了平时的积累锻炼很重要。

还有就是从这次比赛让我体会到团队的重要性，因为我们进行的是一个小集体形式的比赛，如果你单个人的技术很好，可是你们一个小集体成员之间不配合，你也很难取得胜利，就像一个公司要运营好，每个员工领导者彼此之间的配合与团结是能实现运营成功的基石。正如以一根筷子容易折断，可是十几根筷子捆在一起就难以折断了。其实在我们的生活之中，我们几乎大部分都是生活在一个集体之中，大家都彼此联系着，所以我们应该具备团队意识，培养团队精神。

还有就是通过这次比赛，让我知道了，自己平时锻炼的是在是太少了，才跑了几下，就跑不动，并且呼吸困难，所以以后应该要锻炼下，这样对自己很有好处。并且自己应该积极参加班集体活动，从中感受到快乐，同时学到很多。

这次比赛，虽然是我们自己班团组织的，但是几乎是所以人都来了，大家也都积极参加，没参加的也在旁边观看。从这也可以看出我们班还是很团结的，相信我们班，在班委的带领下，在大家的共同努力下，我们班会越来越好，成为一个优秀的班集体。这次比赛虽然没什么很大的竞争性，因为主要目的在于大家一起锻炼身体，但是我们却能从中获得很多。特别是在冬天，天气晴朗，出来晒晒太阳，锻炼下身体是大家都乐意的。因此也希望以后有机会，多开展这样的活动，因为大家的身体得到了锻炼，同时大家也从中得到很多乐趣，学到一些在课堂上学不到的东西。

**篮球课心得体会篇八**

这天，就是我们和六班的篮球大战。

我们反方的队员有：“石光隧道”、“催家跃”（不知道什么名字）等几人。我班的篮球高手有：梁志鹏、区学铭、罗易栩等两个女生。在走上去的那一刻，心情如蚂蚁上锅一样烫滚滚的。开始了：我和欧阳燕慧就站在蓝下等待男生传球给我们，可知我们俩进一球是四分的，三分球是六分的，可以说女生进的球是最珍贵的。突然，梁志鹏来到篮下，一个转身投球，yes！进了！啦啦队起来拍手叫好，掌声如雷鸣一般。

“be——”裁判用了吃奶的力气吹响了哨子上半场结束了，我看了看记分牌我们班领先，在那时已经有一种说不出的感觉礼物了。mr“女”给我们说战术时，讨厌的哨子有响了起来。这是欧阳燕慧换了马轩，我马轩有站回篮下。过了一阵，我班球员们都累到了，六班球员拿着“炸弹”来反攻了，突然一个六班的女生准备要投，但旁边的罗易栩不去防守难道他当时心里想着：好男不和女斗？！

在最后阶段，因为我们班在落后，男生球员中的梁志鹏也累得倒地了，球分一个接着一个像“送大礼”一样送给六班了。在这样的情景下，我们班的啦啦队不停的在叫加油！但是……后来啦啦队都喊得喉破血流了。我们“发功”了，连累倒在地的梁志鹏都蹦起来拼了，一个球“砰”进了，我们班挽回了分数，啦啦队连忙鼓掌喊yes！六班的一个女生突然抢了我们班的球，我班男生有抢了回去，我们互相的抢，最后不知为什么那个六班的女生跌倒在地上。六班的球员本以为我们班犯规，但哨子没响。马轩立刻捡起地上的球投，进了！4分到手了。全场轰动！“be——”全场结束了，我们班大获全盛！

那天的天空是多么蓝呀！

**篮球课心得体会篇九**

篮球作为一项运动已经越来越受到大家的喜爱，也逐渐成为了校园体育课程中的常客。而在学生中间，篮球课也越来越受欢迎，促进了大家的身心健康，使人们得到了更多的锻炼和成长。下面我将分享我的篮球课体验与感受，谈谈我对这项运动的认识和收获。

首先，我的篮球课程不仅仅只是一堂平常的体育课，它是我个人成长和全面发展的一个缩影。在课堂上，不同的运动项目带给了我不同的挑战，从而促进了我的成长。篮球课不仅仅是帮助我学习专业的技术，更是让我学会健康和积极地生活，因为只有一个强壮的身体才能更好地承担我们的学业和工作。

其次，篮球课更是一堂展示个性和团队精神的课程。在比赛中，个人的技术和表现必须与团队的合作和默契相结合。在所有的运动项目中，篮球不仅要求个人技术要求高，更需要良好的沟通和配合。在训练和比赛中，我学会了如何帮助和支持队友，如何在失败和挫折中，坚定信念和保持冷静。

此外，篮球也是一项能够增强自信的运动。每个人对自己有着不同的看法，但篮球让我有了自信和勇气去接受挑战并成长。我的篮球课非常注重个人和团队多方面素质的培养，包括心态、信仰、气质和风度。我学会了面对成功和失败时如何表现自己，也明白了自己的不足之处。

最后，篮球也是一项可以享受生命乐趣的活动。在篮球比赛中，我可以开心地迎接新的挑战，和同学们一起分享成功和荣耀。我会记得那些美好的时刻和陪伴我的同学们，他们的鼓励和支持，使我更加热爱这项运动。

总的来说，在篮球课程中，我得到了很多机会去锻炼自己、充实自己、培养自信和发挥自己的优势。在篮球比赛中，个人取得成功的同时，也可以获得更多的感悟：凝聚在一起的集体力量，敢于向失败挑战，追求和维护个人和团队的尊重，以及快乐、自信、积极地生活，以成为更好的自己的追求。毫无疑问，篮球让我成长和发展了很多。

**篮球课心得体会篇十**

经过这8天的篮球训练，我学习到了很多的技术和技巧，篮球水平也有了很大的提高。我总结了以下几点心得体会。

篮球分为进攻和防守，进攻分为传球、接球，投篮；防守分为抢球、打球、断球；而抢篮板是进攻和防守的结合。

要想学好打篮球就要熟悉和掌握篮球的动作要领和战术技巧，在打球时身体要协调，要敢于抢球，拦球机智果断运用团队精神来处理每一个球。要注意脚下基本动作和要领在实战中脚步运用灵活快速才能将球传出去打出各式各样的配合，只有配合好了才能打出好的.成绩。

通过这几天的篮球训练我收获了学到了许多知识，也培养了我团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志、积极拼搏的精神！感谢教练辛勤的付出，我会把这美好的回忆记在心里陪伴我一生！

**篮球课心得体会篇十一**

篮球节是一项传统的篮球赛事，每年都有很多球迷、运动员和爱好者前来观看，参加或者志愿服务。我于去年首次参加这项活动，体验到了许多难忘的经历。这篇文章主要是分享我对篮球节的心得体会。

第二段：运动交流

篮球节让我见识到了许多高水平的篮球比赛。我看到了许多优秀的球员在赛场上展示出自己的技能，交流篮球心得。同时，我也看见了很多球迷和运动员通过篮球这项运动进行沟通互动，发现了许多和我有相同爱好的朋友。

第三段：志愿服务

我参加篮球节除了观看比赛外还参加了志愿服务。作为一名志愿者，我参与了许多工作，如检票、引导观众、为球队提供支持等等。虽然很累，但我感觉很充实，因为我为比赛的顺利进行做出了贡献。

第四段：人文关怀

除了篮球比赛和志愿服务外，篮球节还注重人文关怀。例如，组委会为残障人士设置了专门的观赛区域，观众和运动员之间也有很多相互的尊重和关爱。在这里，每个人都被视为平等的，都有机会参与到这项运动中来，这让我感受到了真正的篮球精神。

第五段：收获和感慨

篮球节让我受益匪浅，我不仅学到了篮球技巧，还体会到了合作、互助等品质，增强了自己的体质和气质品质，同时也结交了许多志同道合的朋友。我深深感受到，篮球节传递的不仅仅是篮球的精神，更是人文关怀和社会责任意识。让我们一起通过这项运动，弘扬正能量，传递爱与希望，共同创造更加美好的未来。

结语：

篮球节虽然只是一个小小的篮球比赛，但其中所包含的精神和文化却是无法估量的。我希望篮球节能够越来越好，越来越精彩，更多的人可以参与其中，感受到篮球美好的精神和人文关怀。

**篮球课心得体会篇十二**

回想起之前训练的那段日子，我们的运动员流下的泪与汗，真的让我们铭心刻骨，即使最后的成绩不是非常理想，但是我们问心无愧，因为我们已尽力！取得这样的成绩，有两个失误点，一是我们比赛过程当中传球失误较多，再一方面就是我们速度过慢，以致于不能对对方的快攻进行及时的防守。

不过，在比赛过程当中，我们的运动员为我系树立了良好的文明形象，体现出了我们教育学院的学生的将来都会是能为人师表的高素质的优秀教师。

经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。胜利是好事，但也许会让你骄傲，反而起到相反的效果。而失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我会化伤心为力量，化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功！加油！

任何比赛都是这样，你不可能永远都会赢，但也不可能永远都是失败者。比赛就是竞争，有输有赢才是比赛！我们赢了，不会骄傲！输就输了，也不会泄气！一切比赛和竞争都是为了更好的锻炼自己，所以输赢都只是一个结果而已，我们注重的是过程才对，因为只有在过程中才能体会到输赢的忧伤和喜悦！

人的一生当中没有多少的失败和成功，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难！而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩！输了，并不意味着你比别人差；输了，也不意味着你永远不会成功；输了，更不意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花——那朵远在天边的奇葩。人生就象奔流的大海，没有岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。输了，把失败作为动力！年轻人应有宽广的胸怀，千万不要去计较那微不足道的创伤。

通过这次比赛告诉我们，心态决定命运！一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生最受过去的种种失败与疑虑引导支配。所以我们这次比赛中，赢不会让我们骄傲，而属也不会使我们气馁，我们会端正我们的心态，下次取得最后的胜利！

对此，在今后的生活中，我们应加强身体的锻炼，要求每一位同学都要坚持上早操，严钢纪律，增强同学们的体制。我系学生会也会提高对体育活动的重视，督促同学们的体育锻炼，为以后的学习打下良好的基础！

我们的口号是：我运动，我阳光，我健康！

**篮球课心得体会篇十三**

篮球课是一门让我非常喜欢的体育课程。从一开始，我就被这项运动所吸引，每次上课都会感受到自己的进步。下面我将分享一些我在篮球课上的心得和体会。

一、善于听取教练的建议

在我开始学习篮球时，我总是十分紧张而且很容易被教练的话吓到。但是，我学会了要善于听取教练的建议，因为他们是有经验的人，能够帮助我们规避一些不必要的错误和困难。在紧张的训练中，教练会给出一些正确的动作技巧和应对策略，这些指导对我来说非常宝贵。我与教练沟通的次数越多，我的进步也就越大。

二、不断强化基本功

在篮球课上，基本功应该是每位学生不断强化的目标。我很清楚一个道理，即使在比赛时，对手的进攻很猛烈，我的防守技巧非常差也许会让我稍微有些优势。但是，我不希望偷懒而且要更加努力地加强高尔夫球和下蹲的练习。这些基本动作掌握得越好，我在比赛中表现得也会越好。

三、积极参与比赛

在学习过程中，反复练习肯定会让我们受到疲劳和厌倦。这时，积极参与比赛可以让我们找回热情。在比赛中，我们不仅可以看到一些高水平选手的演示，还可以发现自己的优点和缺点。比赛也是检验我们所学到的知识的时候，不断练习就能在比赛中体现出来。因此，对于我来说，参加比赛是一种积极的行为，我也会尽可能多地参加一些课外比赛。

四、像队友一样行动

队友合作是每个团体都必须要面对的问题，篮球是个需要几位队友紧密协作的运动，需要不同的队员分别扮演不同的角色。当我们紧密合作，相互之间帮忙完成任务的时候，我们会有不一样的体验。队友不仅可以给我们带来安慰，还能让我们共享荣誉。当我拥有真正的队友的时候，我才能在生活和比赛中获得感才有真正的意义。

五、信心就是力量

最后，我想谈的是信心的问题。所有的运动都需要强烈的信心，篮球也不例外。当我们面对着强大的对手或者得分低迷的情况时，我们需要调整自己的心态。如果我们缺乏足够的信心，我们的能力也会随之下降。我们对球队和自己要有信心，这样我们才能在比赛中取胜和展现我们的风采。

总之，我的篮球课学习体验就是这样。在篮球课上，我学到很多知识和技巧，也认识了许多志同道合的人。我深深地体会到，初衷是什么，努力才会有意义。只有心态坚强、信心十足，才能在篮球比赛中更好地享受挑战和荣誉。希望我的学习体验能给更多对篮球感兴趣的人提供一些美好的建议和经验。

**篮球课心得体会篇十四**

作为一位热爱篮球的球迷，我很幸运的参加了一次篮球节活动。这次活动不仅让我看了一场精彩的比赛，还让我从中收获了很多的收获，下面我将用五段式的结构，来分享我的心得体会。

第一段：篮球节是什么？

篮球节是一个为期数天的篮球赛事，由各个社区和学校团队组成。这个节日主要目的是提高球迷对篮球的认识和热爱，同时也是为了加强球员们之间的交流。在这个节日里，人们可以分享他们的篮球经验，观看各种篮球表演和比赛，还有各种篮球活动。

第二段：篮球节对我有哪些帮助？

篮球节不仅让我看到了许多精彩的篮球比赛，还让我通过与参赛者交流，了解了更多有关篮球的知识。除此之外，我还利用这个机会参加了许多篮球活动，如投篮比赛和技能训练等等。这些活动让我更好的了解了我的能力和不足，也让我能更好的提高我的篮球技巧。

第三段：我的最佳球员

在篮球节的比赛中，我看到了很多优秀的球员。但是我最喜欢的球员是一位名叫郝明的球员。他的传球非常精准，技术非常高超，而且不仅在比赛中表现出色，而且还能听取别人的建议。他的表现深深地启发了我，让我认识到了如果我要在篮球场上有好的表现，需要付出更多的努力。

第四段：对篮球的新认识

篮球节让我对篮球有了更深的认识。除了比赛和活动，我还能看到很多篮球名人和教练在现场演示篮球技巧和策略。这些演示让我对篮球的理解有了更深的认识，也让我看到了许多篮球技巧和策略的运用。这些知识对我的篮球生涯有着深远的影响。

第五段：我的总结和感悟

通过这次参加篮球节，我得到了很多的收获和体会。我认识到了篮球对我的人生有什么意义，也认识到了自己的不足。我决心在以后更加努力地提高自己，也希望通过自己的努力和实践，能够成为一名出色的篮球运动员。同时，我也在这里向篮球节的组织者和其他参与者致以崇高的敬意，感谢他们为推广篮球运动所做出的不懈努力。

在篮球节中我的收获多多，让我从中受到启发，让我更加热爱篮球，在以后的日子里，我会更加努力地提高自己，成为一名优秀的篮球运动员。同时，希望更多的人能够参加这个优秀的活动，让更多的人了解篮球的魅力。让我们一起努力，热爱篮球，成就自己！

**篮球课心得体会篇十五**

每个人都有自己的放松方式，我最好的放松方式就是能够一天到篮球场上运动两次，早晨去打两个小时的篮球，累的全身疼，下午又觉得没事了，再去打两个小时，调整过来了，身体反而不累了，晚上躺在床上像放电影一样的再回忆一下今天自己的精彩进球，做自己爱好的事情永远不会觉得辛苦，兴趣永远都是最好的老师！

第一次到外边跟一群陌生的球友打球，前边的三个球如果没有绝对把握，最好先别投篮，以传球为主，因为如果打不进，别人就会怀疑你的实力，那么，篮球就会很少传到你的手中，所以给人留下好的第一印象至关重要！

生活中，很多时候，我们往往认为“态度比能力重要”，但是篮球场上，恰恰相反，很多时候，一个不会打球的或者说能力很差的差的球友，往往态度越端正，越想着努力，就越是失误，给球队带来不可弥补的损失。篮球场上，往往是“能力比态度更重要！”

无论是外出培训还是到异地旅游，一场篮球赛就会拉近男人之间的距离，无兄弟不篮球，往往打完一场篮球之后，球友们一呼百应，“走，地摊，喝啤酒！”，情感交流，其乐融融，无论何地，篮球都是男人们交流的最好方式！

生活中爱抱怨的人往往是小气的不讨人喜欢的，篮球场上爱抱怨别人的人往往是对胜利有着强烈渴望的人，爱抱怨，能够指出队友的失误，往往会得到大度的队友的喜欢，对球队的胜利意义更大！领袖往往都爱指责别人！

篮球是集体运动，在势均力敌的情况下，队友之间的配合尤为重要，有一句话说“不怕神一样的对手，就怕猪一样的队友”，如果哪一环节处理出了问题，即使其他队友再努力，恐怕也很难取得胜利！很多时候，关键部分的功能会对整体起决定性的作用！

篮球场上，得分最高的人往往星光闪耀，但是更多的时候，努力防守配合良好的队友，尽管默默无闻，却可能对球队的作用更大，我们既要看到太阳的光辉也要看到月亮的明媚，每个人总有适合自己的.位置，做好自己该做和能做的事情，才是人生本义，只是，我们要学会发现，学会欣赏！

篮球场上的“灵活矮胖子”是我最不爱防守的一类人，往往技术全面，身体素质又超好，力气超大，既能投篮还会突破，更能传球防守，给人的压力是很大的，而另一类的瘦高个往往只会投篮或者只会突破，身体素质一般，给防守队员的压力较小。无论技术如何，身体素质是第一位的，你看中国的篮球队员们，技术也很全面，但是一遇见欧美的大块头肌肉男技术就失真了！

年轻时打篮球，往往都是跳投，都是比着跳的高度，拼蛮力，不讲技巧，跟年轻人打篮球，一个假动作，可以晃起来一大片。年龄越大，身体素质越不行，跳不高也不跳，往往都是站立投篮，抢篮板靠卡位，等着篮球朝自己手上落，跟年龄大的打篮球，无数个假动作也晃不起来一个人，既有身体素质，又有良好的经验技术，就有可能是篮球运动中的佼佼者。但往往是有身体时没经验，有经验时身体又不行了！

感悟篮球的魅力，享受篮球给我们带来的人生乐趣！

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