# 2024年篮球课心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-08-26

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**篮球课心得体会篇一**

篮球是一项运动，曾经传承于美国，后来逐渐风靡全球，被越来越多的人所热爱。而在现如今的社会中，在校园中，篮球成为了一项备受关注的运动项目。而在学校中，许多学生会参加篮球课程，但因为没有过硬的篮球技巧，造成了许多困扰。于是作者在学校的“篮球补课”机会中得到了锻炼，下面文章将分享这段经历，并总结出了一些关于篮球的体会心得。

一、心态决定成败

在篮球补课中，我通过对着墙壁和地板反复投篮，进行自我训练。这种训练过程不单单是动作上的练习，还包含了对自己心态上的考验。在开始的时候，我很容易因为失败而沮丧，无法继续训练下去。但是教练告诉我，这些失误是正常的，反复练习才能成为高手，并鼓励我继续坚持下去。这种锻炼让我认识到心态对篮球技能的影响之大。

二、反复练习是成为高手的必要之路

篮球是需要稳定的技能水平才能获得好的表现的项目，在篮球补课中，我意识到只有反复练习才是成为高水平选手的关键。每一次训练，我会尝试不同的投篮姿势和篮球拿球方式，以便提高自己的技能水平和自信心。在反复尝试后，我发现自己的投篮精度和稳定性明显提高了。

三、团队合作也非常重要

在篮球补课中，无论是个人训练还是球队合作练习，都离不开团队合作的精神。在个人训练中，我们可以通过相互压力和鼓励来提高自己的技能水平；在球队合作训练中，我们需要彼此信任、配合和默契，才能完成团队目标。锻炼团队合作精神，让我不仅在球场上获得了进步，也在日常生活中变得更加自信和勇敢。

四、挫折是成长的良师益友

篮球补课的过程中，我也遇到了很多挫折，但这些挫折成为我成长的良师益友。在练习球技时，不可避免地会出现失败，这让我意识到失败是必然存在的，而应该从中吸取教训，并不断提升自己。 我也学会了如何处理挫折，变得更加沉稳和成熟，并且在日后的生活中受益匪浅。

五、积极心态才是最强大的力量

在篮球补课中，也许发现身体素质不理想，手感也不佳，这是绝不能泄气的。在和其他同学较量的时候，我的表现不如意，但我没有因此沮丧，反而更加努力地练习并认真聆听教练的指导。在篮球补课中，我认识到只有保持一个积极的心态，才能最终成为一名真正的高手。

总之，篮球补课让我收获了很多，学会了坚持、耐心、自信，还有更多的团队合作和竞争意识。在篮球补课中获得的体会和经验，也将对我的人生产生深远的影响。因此，我非常感激这个深入篮球的机会，也希望能够把这些体会和经验运用到未来的生活中去，成为更加优秀的人。

**篮球课心得体会篇二**

篮球节是一项让广大篮球爱好者欢聚一堂，共同分享篮球文化，提升技能的盛会。我参加了今年的篮球节，深深感受到了篮球的热情和魅力，并从中获得了许多宝贵的体验和心得。接下来，我将分享我的心得体会。

第二段：篮球节带给我的成长

通过参加篮球节，我不仅可以锻炼自己的篮球技能，更能够从中学习到一些人生价值观。例如，在团队比赛中，我深刻了解到合作、信任和相互支持的重要性，篮球节为这些价值观提供了一个良好的表现平台。此外，我的对手也给我提出了很多有益的批评和建议，这也促使我不断提高自己的技能水平。

第三段：篮球节中遇见的挑战

在篮球节中，我也遇到了诸多困难和挑战，例如在比赛中遇到了技术不足、失误等问题。在这些挑战面前，我感到有些无力和沮丧，但是，篮球节也让我意识到挫折和失败可能带来的改变和启示，让我更加坚定了努力学习的信念。通过分析自己的失误并吸收其他参赛者的经验，我渐渐地将自己调整到最佳状态，从而跨越了一次次难关，收获到更多成长的机会。

第四段：篮球节中的收获

在篮球节中，我不断从其他选手和教练的技术和战术指导中学习到许多宝贵的经验和知识。学习他们的技巧和技能，并试图将其融入自己的比赛中，我感受到自己的变化和提升，更能够在日后的比赛中应用这些技能。此外，我还结交了许多来自各个地方的篮球爱好者，交流了篮球方面的知识和经验，从而建立了更广泛的人脉和友谊，这也是篮球节带给我最重要的收获之一。

第五段：总结

通过参与篮球节，我赢得了比赛中的荣誉和尊重，更得到了追求成长和提高的信念。在接下来的训练和比赛中，我将继续保持对篮球的热情和热爱，努力加强自己的训练和学习，更好地发挥自己的实力，同时也期待篮球节再次来临，与志同道合的篮球爱好者共同分享篮球的乐趣与魅力。

**篮球课心得体会篇三**

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、进步的自豪、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。

篮球心得体会篇2

**篮球课心得体会篇四**

体育课结束之后，我、黎睿、杨鹏、刘长吉跟张民宣、杨康华、陈智杰、唐雨龙打篮球赛。

首先，张民宣拿到了球，对准我方篮筐猛冲，杨鹏迎上去防守，只见张民宣闪过了杨鹏，进入了2分线，刚要投篮，我冲上去就是一个盖帽，球飞到了刘长吉手里，刘长吉将球传给了黎睿，黎睿冲破了防守，对准篮筐正准备一投，说时迟那时快，唐雨龙跳起来，手碰到了球，打在了篮筐上，没有投进，杨康华跳了起来，抢到了篮板球，我冲上去防守，他一晃，给了陈智杰，陈智杰站在边线上，说：“你们不要过来，不要过来，再过来我就把球扔到线外去！”他说着，把球扔到了线外，“哈哈。”我们哈哈大笑。

现在，该我们发球，杨鹏一发出来，球就被抢走了，张民宣拿到了球，又开始猛冲，冷不防刘长吉风一般的跑过来，抢走了球，他传给了我，正好没有人来防守我，我对准篮筐轻轻的一投，球进了！1：0！“我们得分了！我们得分了！”我们大叫，“现在要拖时间，时间一到，我们就赢了！”黎睿说。于是，我们开始拖时间，得到了球，都传来传去，所以球一直在我们的手里打转，一切都很正常。突然，张名宣抢到了球，我们的心都提到了嗓子眼，杨鹏赶紧冲了上去，张名宣一个假动作晃了过来，投了出去，我、黎睿、刘长吉一起跳了起来，球在蓝筐边上打转，好像在玩弄我们似的，我们静静的等着，等着。球没有进！我们高兴的跳了起来，同时，终场的`哨声〈下课铃〉也响了起来，我们赢了！

这真是一场精彩的球赛。

**篮球课心得体会篇五**

我之所以选择了篮球课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康发展的体育活动。打篮球不仅可以促进我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识很多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我平时运动不积极，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。虽然只有短短的一学期，可是我已经学到很多了。

每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。我高中、初中都上过篮球课，因此对一些基本技巧有些了解，本以为我的技术还算不错，但是老师对于基本技巧的教授，我发现自己的篮球技术依然有待提高。给我印象最深刻的训练时传球。虽说看着容易，但是实践下来，控球技术、队员之间的默契配合都很重要。在三人传球的训练中，我老是记错传球的位置，因此给团队带来不小的困难。但是通过多次训练，加上我的认真态度，传球技术很快有了提升。

老师就会与我们一起谈笑、聊天。于老师的专业指导让我的动作更加标准，也让我在轻松愉悦的`氛围下感受到篮球运动的有趣。因为对课堂有着兴趣，虽然我平时不怎么运动，但也能在有机会时，拿着从男生那里借到的篮球，自己练练投篮，练练运球。虽然知道考试已经结束了，篮球课画上了句号，课程对我是很大的，我真的很高兴。

在课程结束后，我也总结了一下我对篮球的新的认识。篮球团队的运动，在篮球运动中我们要学会的是团队合作。在成功的道路上，我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾柴火焰高，团队合作可以助我们走得更远。

篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界，但它可以点燃整个世界的蜡烛。在这学期的篮球课中，我还明白了：三人行，必有我师，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应自大，目中无人。

一学期就这样过去了，很感谢在这学期帮助过我的老师和同学们，和你们在一起打球真的很开心。篮球真是一项很不错的运动，它带给我的远不止上面我所提到的。最后，我只想说：ilovebasketball（我爱篮球）！

**篮球课心得体会篇六**

篮球是一项团队运动，它不仅锻炼个人的身体素质，还能培养团队合作的精神和集体荣誉感。在我所参加的篮球组活动中，我有幸与其他队员共同训练和比赛，这个经历给予了我许多宝贵的体会和感悟。以下是对这次篮球组活动的心得体会。

首先，团队合作是篮球组活动最重要的一个方面。在比赛中，每个队员都需要发挥自己的特长，并且相互配合，形成整体的力量。只有通过相互信任和默契的配合，我们才能够取得最好的结果。我记得有一次训练中，我进攻时，队友发现我有更好的投篮机会，主动将球传给了我，结果我们成功得分。这让我深刻体会到只有通过团队合作，才能够取得胜利。

其次，篮球组活动让我意识到了身体素质的重要性。篮球是一项需要身体协调性和爆发力的运动，只有有良好的身体素质，才能够更好地发挥自己的实力。我曾经是一个体力较差的队员，但是通过训练和努力，我逐渐提高了自己的身体素质。在一次比赛中，我用一次高强度的突破完成了关键的得分，这让我明白到只有让身体变得更强壮，才能够在比赛中发挥更大的作用。

再次，篮球组活动让我学会了面对压力和挑战。比赛中时刻都伴随着紧张和压力，每个队员都要不断克服自己的紧张情绪，保持良好的心态。我曾经在一次关键的比赛中，由于紧张而犯了一些低级错误，但是在教练和队友的鼓励下，我调整了心态，并在后来的比赛中取得了突出的表现。通过这次经历，我明白到在面对压力和挑战时，保持平静和信心是非常重要的。

另外，篮球组活动也加强了我的领导能力。在训练和比赛中，我不仅要关注自己的表现，还要指导和帮助队友。作为队长，我要不断提醒队员们注意战术和配合，鼓励他们全力以赴。通过这样的角色转变，我学会了如何在团队中发挥领导作用，并且学会了如何通过鼓励和帮助他人来实现整个团队的进步。

最后，篮球组活动让我明白到每个人都有自己的特长和价值。在队伍中，每个人都扮演着不同的角色，只有在相互合作的基础上，才能够形成强大的团队力量。有时候，我会对自己的不足感到沮丧，但是通过和队友的交流和观察，我发现每个人都有自己独特的闪光点和贡献。这个体会让我更加珍惜团队中每个队员的存在，并且更加尊重他们的付出。

总结起来，参加篮球组活动是我感到骄傲和满足的经历。通过训练和比赛，我学会了团队合作、锻炼身体、面对压力、发挥领导作用以及珍惜每个人的价值。这些体会不仅使我在篮球场上有了进步，而且在生活中也受益匪浅。我相信，在未来的篮球组活动中，我将继续努力，不断提高自己，并且帮助团队取得更大的成就。

**篮球课心得体会篇七**

篮球是一项非常健康的运动，中国的篮球普及起步虽然晚，但是这并不影响人们对篮球的喜爱甚至疯狂，篮球裁判的知识可以提升我们对篮球的认识，尊重篮球道德，追求篮球的价值，培养终身参与篮球运动的习惯和能力。同时改变了我对篮球的看法，从一无所知到被篮球吸引。

篮球裁判员应是一名主篮球裁判员和一名或两名副篮球裁判员。他们由记录台人员和技术代表协助。记录台人员应是一名记录员、一名助理记录员、一名计时员和一名24秒钟计时员。担任一场比赛的篮球裁判员不应与场上任一队有任何方式的联系。精通篮球竞赛规则及裁判方法，并能在临场比赛中准确，熟练运用，具有较高的理论水平和丰富的实践经验，具有组织篮球竞赛的全面工作能力。

在全国篮球竞赛中能用途正、副裁判长职务，并具有担任国际比赛裁判工作水平

掌握英语，熟悉英语裁判术语及规则。

篮球裁判知识讲解对篮球教学而言好比如虎添翼，我们通过具体详细的了解比赛规则，即知其然又知其所以然，对篮球的基本技术和基本技能的了解和领悟会更近一步，打篮球非常讲究战术，队员之间的配合，怎样正确打球，怎样避免犯规，怎样在关键的时刻逼对方犯规等等，有了对篮球裁判知识的充分了解，才能在打球是对战术会更切实可行的想法和行动。通过篮球裁判的学习我们对篮球有了全新的认识，同样的场地同样的队员我们有了不同的`感受，那种能让自己在赛场奔放的理由。

通过篮球裁判的理论学习，让我们认识到健康最重要，我的有自己的学习计划和健身计划，作为一名理工科的学生我有太多的时间是在教室，所以我将计划定在每天下午去跑步，慢跑和走步每天坚持加一圈，这样坚持下来一方面我身体素质会提升另一方面我跑步不会觉得吃力了。坚持每天早起慢走和去吃早饭的好习惯，良好的生活习惯是走向成功必不可少的，春季锻炼，可吸入更多的氧气，改善机体新陈代谢，还能促进人体形成维生素d，春天健身要注意防寒、防风、防雾。早晨锻炼时衣服不能穿得太少，大汗淋漓时不可减得太多。春季是比较适合进行户外锻炼的季节，骑车、放风筝、等。

**篮球课心得体会篇八**

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，可是大学生活里的体育锻炼却还远没有结束，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。

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