

观看篮球比赛心得 看篮球比赛的心得体会 (实用8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

观看篮球比赛心得篇一

篮球是一项推广普及度极高的球类运动，每逢赛季，都会吸引大批球迷前往球馆观赛。但是，看篮球比赛并非只是拿着一罐啤酒，一边喝一边看球。作为一名忠诚的球迷，观赛需要细心、耐心和专注。今天，笔者就分享一下我对于看篮球比赛的一些心得和体会。

第一段，通过亲身经历，剖析“耐心”的重要性。

在篮球比赛中，尤其是在重要的季后赛中，好的球队不是一开始就会快速打出领先，而是会“渐入佳境”。在比赛的前几节，两队之间的得分通常会相差不大，这时候观众必须要有耐心。这是因为，在比赛的后半段，很多时候有精彩的反转场面。因此，我们不能丧失耐心，必须要一直保持专注，才能够看到整场比赛的真正精髓。

第二段，探讨观众要有的“专注”态度。

在看比赛的过程中，观众要有专注的态度，只有这样才能真正体会到球员的热情和球赛的激烈。当然，人无完美，观众中难免也会有一些因为各种各样的原因让人无法专注的情况。在这种情况下，我建议可以尝试将自己的心态调整到最佳状态，一旦进入比赛状态，尽可能避免受到外部环境的打扰，让自己能够专注于比赛。

第三段，强调各位球迷要有“领悟”式的观赛。

不同的比赛阶段，球员们的心态都不会一样，所以，为了更好的观赛体验，观众需要对比赛的情况和球员们的心态有一定的了解和领悟。这可以通过收看篮球比赛分析视频、阅读球迷和球员的心里故事等方式来实现。这种“领悟”式的观赛，可以让观众更加深入球员内心，理解他们的努力和拼搏。

第四段，讲述“分享”式的观赛。

“分享”是人类社交活动中最本质的部分，观众在观赛时，也需要有一种分享的精神。这可以通过和身边的朋友或球迷互动来实现。观众可以在比赛时与他人交流，分享对参赛选手的看法和评价。这样，大家可以一起欣赏球赛的美妙之处，增强彼此的情感交流和友谊。

第五段，指出“美好回忆”是看球比赛最重要的“收获”。

看篮球比赛虽然不会带来直接的金钱收益和其他物质上的奖励，但是，它会让你得到一份无价的宝藏——美好回忆。当你与一帮有着同样热情的观众齐心协力为一场比赛呐喊助威时，当你为某一名球员的表现而心潮澎湃时，这些可以被永远铭记在你的心里。篮球比赛会给你带来珍贵的经历和体验，这是所有“收获”中最重要的一项。

总之，看篮球比赛，需要拥有耐心、专注、领悟、分享和美好回忆这五个重要元素。只有具备这些，你才能更好地欣赏篮球比赛背后的故事和精神。坚持这些原则，让你看好每一场篮球比赛都能收获更多！

观看篮球比赛心得篇二

冶金系为给同学们塑造一个活跃的生活氛围，丰富大家的课

余生活，也为了让同学们有一个展现自我的平台，更重要的是以比赛为载体来增强班级内部以及班级之间同学的联系，使得我们冶金系这个大家庭更加融洽、温馨。在我院领导的支持与关心下，及其我系同学的热情关注下，特意为同学们组织了篮球赛，冶金系各班积极参加，各班的球员本着友谊第一，比赛第二的体育精神，代表各班参加了本次赛事，并取的较好的成绩。

比赛结果如下：

第一名□xxx

第二名□xxx

第三名□xxx

4月27日下午，我们在篮球场拉开了篮球赛的序幕，经过10个比赛日，共计48场比赛的激烈角逐，比赛圆满结束。

此次比赛采取小组赛单循环赛制，小组第一名晋级，比赛打的如火如荼，热闹非凡，给平日宁静的校园带来了蓬勃的生气。小组赛中金属材料091取得连胜的成绩进入了决赛，材料081也顺利晋级闯入决赛。在这场强强对话的决赛上，两队再次交手，为了最终的冠军，大家在球场上拼尽了全力，拼出了水平，打的万分精彩、激烈异常。最终金属材料091战胜对手，取得了这次的冠军。

在学生会全体成员的配合下，宣传部做的海报宣传，以及同学们的支持，这次篮球赛顺利举行。这里还特别感谢各位积极参与活动人员，他们对篮球赛的协助、支持和配合，使此次篮球赛有序地进行并取得了比较圆满的成功。

现对本次比赛做简要总结如下：

首先，我们对此次比赛的定位就是旨在健身、娱乐，以达到增进同学之间的友谊，加强班级之间的交流，提高班级凝聚力的目的。在这一次的篮球赛中体现了我们理工系同学对体育的兴趣和爱好！同学在比赛中也表现出友谊第一，比赛第二的精神。在比赛中同学们都能相互谅解。也体现了各班的团结精神，在比赛中每个同学都尽力地发挥自己的才能，展现自我。从中可以看出同学们高涨的热情，在频繁的比赛和紧张的学习当中，各篮球运动员表现了惊人的意志以及团队精神，能赛出水平，赛出风格，赛出成绩。

通过这次篮球赛，我们取得了很重要的经验。比如拉拉队的作用非常大，赛场下拉拉队的加油声是场上队员巨大的精神支柱，并且班级的集体荣誉感在这里得到了充分的体现，同学们的关系也迅速升温。因此，我们不定时地举行一下类似的活动是很有好处的。

我们通过精心策划、积极准备、合理安排，使本次篮球赛在有条不紊中体现了“公正、公平、友谊”。超过了预期效果，且各班在比赛中表现都很出色。

此次篮球联赛大大拉动了冶金系篮球爱好者的兴趣，并使他们有充分的舞台去挥洒他们的实力与激情，并给所有的`观众献上一道道体育大餐。

观看篮球比赛心得篇三

第一部分：引言（100字）

友谊赛是一次难得的机会，能够聚集在一起的人们彼此结识，共同学习和提高。本人是一名篮球爱好者，最近参加了一场友谊赛篮球比赛。这是我人生中的一次难忘经历，这场比赛不仅让我感受到了球场那种独特的魅力，更让我从中获得了许多宝贵的体验和教训。以下就是我的心得体会。

第二部分：团队合作的重要性（200字）

篮球比赛是一项需要队友之间默契配合的运动。在这场友谊赛中，我们所有队员之间建立了紧密的联系，即便是在比赛结束后，我们还是会常常联系并在一起训练。在这种紧密团结的氛围中，我们每个人都得以发挥出自己的长处，并将优势融合在整个团队中。比赛中，我们之间相互协作，相互配合，互相鼓励，克服了诸多困难，最终赢得了一场皆大欢喜的胜利。

第三部分：心态对比赛的影响（200字）

在比赛中，首先要调整的就是心态。由于友谊赛双方没有明确的输赢关系，很容易让人松懈。因此，比赛前，我们通过自我激励和组织慢跑等方式来调整自己的心态，以充分发挥自己的实力。而在比赛中，团队之间的默契也直接影响了我们的心态。我们会互相督促，挑战自己的极限，保持愉快的心态，不管是胜是败，我们都能够保持平稳的情绪，这种心态的作用在比赛中是非常重要的。

第四部分：减少失误，提高技能（300字）

在比赛中，失误是不可避免的。特别是在友谊赛中，由于不需要追求胜利，有时候可能会过于放松，这样就很容易犯错。因此，我们在比赛前要有一个清晰的比赛计划，而在比赛中，也要注意自己传球、抢球、投篮等技巧的细节，避免犯低级错误。而在比赛后，我们会进行总结，分析比赛中犯的 error，以期在以后更好的发挥球员的赛场表现。

第五部分：反思与展望（200字）

这次友谊赛很成功，我们赢得了比赛也互相结识了不少的篮球爱好者；虽然我们的实力还有很大的提高空间，但我们经过一场比赛的淬炼感受到了团队合作的重要性，并且在比赛

中发现了自身在技能和认知上的不足，将会更加努力地训练和提高自己的水平。

结束语：

以上是我从这场友谊赛中获得的经验和感受，希望通过自己的努力来实现自己的梦想，同时也期待能有更多的机会能够参加友谊赛。同时也很感谢队友的支持和帮助，是他们让我感受到了球场的真正魅力。

观看篮球比赛心得篇四

通过这次篮球赛，我们取得了很重要的经验，并且班级的集体荣誉感在这里得到了充分的体现，同学们的关系也迅速升温。下面是本站小编为大家收集整理为学校打篮球比赛心得，欢迎大家阅读。

本打算在4月8日(周五)下午的体育课上和曾灼打打羽毛球，但是谭老师的突然出现却将我的这个计划全盘打破。谭老师本来就有着想让1班和2班切磋一下篮球技术的心思，现在2班刚好有体育课，一班又刚好是自习课，于是，早有预谋的谭老师就真的让我们两个班在运动场上有了一场具有实际意义的比赛。

在慢跑三圈后，谭老师亲自带着我们做赛前的准备活动，大家也跟着做得还像模像样。准备活动结束后立刻就由体育委员来选拔运动员，我本来想试试，但无奈的是我根本就不会打球，呆在赛场上也是丢人，只能在老师旁边跟着计分。我想，我是时候要练练篮球了。

比赛进行不久，我们班就落入下风，被1班连进了两个球。之后虽然我们也得了两分，但双方的比分差距越拉越大。2班从一开始的还能反击到后面一直被1班的队员堵着篮框狂扣，2

班的队员连举起手来防守的意识都没有。1班有个甘深元，个头比我们的体育委员钦还高一些，爆发力和技术都很好，投球也蛮准，他一个人就拉了我们很多分。而我们班的男生防守意识远远不够，运球、传球和投球技术都很差，以至于失分如此严重。想到这里，我感到惭愧不已，因为我是我们2班最高、最壮的男生，但我却根本不会打篮球，只能干瞪着眼，一笔一笔地往1班的记分栏上加。

后来，我们2班又反扑了一球，但是已经无法挽回败局，比赛最终以4：26的比分收场。面对这惨不忍睹的战绩，我已经说不出什么话来了。而后是女生的比赛，比男生好多了，最后以4：4战成平局。这再次印证了一个道理：团结就是力量，而力量的输出取决于核心者的战略和表现。显然，我们的体育委员李盛钦的核心作用、防守意识和技术水平都还不够强哦。

但是我呢，我又有什么资格在这里评头论足呢？哈哈，真是好笑！

女生比赛结束后，老师让男生做俯卧撑。本来30个按说应该很容易，但是我却连三个标准的俯卧撑也做不好。在苦苦挣扎了半天后，我也只做了约莫四个左右，只能勉强算是标准的吧！随后再做就“扑通”一声趴下去了，因为我的双臂显然无法支撑住我自己过大的体重。

我想我是需要反省了，我不能再这样偷懒下去了，这样的话，我的体育就彻底废了。我得要做点什么……不，我必须得做点什么！这样才能挽回我那将要报废的体育。

那么，就从负重奔跑开始吧！努力！

此次篮球赛使广大学生增强了集体主义观念，增强了班级的活力和凝聚力，使荣辱观教育以一种生动活泼的形式深入到学生心中。全体运动员自觉遵守比赛规程，听从指挥，服从

裁判，发挥友谊第一，比赛第二的体育精神，顽强拼搏，奋力争先，赛出了风格，赛出了水平，充分展示了我校学生篮球运动水平，篮球赛中涌现了一批篮球运动技艺较高的学生。全体裁判员严格遵守裁判规则，认真履行工作职责，不辞劳苦，公正裁判。全体学生会同学服务周到，为保证篮球赛的圆满成功做出了贡献。

希望全校各班以本届篮球赛为契机，在今后的学习中，更进一步重视班级体育工作，加强课外体育活动以及现阶段的锻炼工作，积极参与各种健身活动，促进德、智、体、美全面发展。同时也希望同学们认真总结这次比赛的经验和教训，继续发扬团结拼搏奋发向上的精神，严格要求自己，努力超越自我，使篮球技艺更加精益求精。

在活动中我们收获了友谊，这比什么都重要。

冶金系为给同学们塑造一个活跃的生活氛围，丰富大家的课余生活，也为让同学们有一个展现自我的平台，更重要的是以比赛为载体来增强班级内部以及班级之间同学的联系，使得我们冶金系这个大家庭更加融洽、温馨。在学院领导的支持与关心下，及其我系同学的热情关注下，特意为同学们组织了篮球赛，冶金系各班积极参加，各班的球员本着友谊第一，比赛第二的体育精神，代表各班参加了本次赛事，并取的较好的成绩。

比赛结果如下：

第一名□-x

第二名□-x

第三名□-x

4月27日下午，我们在篮球场拉开了篮球赛的序幕，经过10个

比赛日，共计48场比赛的激烈角逐，比赛圆满结束。

此次比赛采取小组赛单循环赛制，小组第一名晋级，比赛打的如火如荼，热闹非凡，给平日宁静的校园带来了蓬勃的生气。小组赛中金属材料091取得连胜的成绩进入了决赛，材料081也顺利晋级闯入决赛。在这场强强对话的决赛上，两队再次交手，为了最终的冠军，大家在球场上拼尽了全力，拼出了水平，打的万分精彩、激烈异常。最终金属材料091战胜对手，取得了这次的冠军。

在学生会全体成员的配合下，宣传部做的海报宣传，以及同学们的支持，这次篮球赛顺利举行。这里还特别感谢各位积极参与活动人员，他们对篮球赛的协助、支持和配合，使此次篮球赛有序地进行并取得了比较圆满的成功。

现对本次比赛做简要总结如下：

首先，我们对此次比赛的定位就是旨在健身、娱乐，以达到增进同学之间的友谊，加强班级之间的交流，提高班级凝聚力的目的。在这一次的篮球赛中体现了我们理工系同学对体育的兴趣和爱好！同学在比赛中也表现出友谊第一，比赛第二的精神。在比赛中同学们都能相互谅解。也体现了各班的团结精神，在比赛中每个同学都尽力地发挥自己的才能，展现自我。从中可以看出同学们高涨的热情，在频繁的比赛和紧张的学习当中，各篮球运动员表现了惊人的意志以及团队精神，能赛出水平，赛出风格，赛出成绩。

通过这次篮球赛，我们取得了很重要的经验。比如拉拉队的作用非常大，赛场下拉拉队的加油声是场上队员巨大的精神支柱，并且班级的集体荣誉感在这里得到了充分的体现，同学们的关系也迅速升温。因此，我们不定时地举行一下类似的活动是很有好处的。

我们通过精心策划、积极准备、合理安排，使本次篮球赛在

有条不紊中体现了“公正、公平、友谊”。超过了预期效果，且各班在比赛中表现都很出色。

此次篮球联赛大大拉动了冶金系篮球爱好者的兴趣，并使他们有充分的舞台去挥洒他们的实力与激情，并给所有的观众献上一道道体育大餐。

观看篮球比赛心得篇五

经过一番激战，109211班为期两天的第二届寝室杯趣味篮球赛在20年12月15号落下了帷幕，本次活动在班委强有力的统筹策划下取得了圆满成功，本次活动中班委、团支委始终以我院党委副书记兼副院长提出的过程文化为底线，丰富同学课余生活，同学们热情高涨积极参与，乐在其中，同学们在挥散汗水的同时收获的更是笑声和团结，为我班创造文明、和谐、健康的班集体奠定了重要基石，在本次活动中收获颇多，现将其总结如下：

本次活动主要由班长和学习委员提出，意在促进班级同学间交流，增进班级和谐气氛，创造一个文明健康的班级体，建议提出后，班委雷厉风行，迅速组织了本班所有班委团支委的干部召开了会议，表决和商讨如何开展球赛的问题，经过一个多星期的调查和统筹，班委决定在20年12月13号举行策划已久的寝室篮球赛，由于我们积累了第一次开展活动的经验，我们不仅在班委中间讨论，还广泛的征求同学的意见，使得活动的开展在同学间达成了一致的观点：大力支持和参与本次活动。为了最大程度地调动全班同学的激情，我们班委特地邀请辅导员张老师前来观赛，张老师对我们举办的活动表示十分高兴，也十分支持，并要求同学们在活动过程中注意安全，不要受伤。在活动的开展前期由于班级经费不足，我们班委为此还专门找了郑书记，希望学院能给我们活动的开展支持点经费，郑书记表示对我们举办的活动十分支持，并利用谈话的时间给我们讲解了推行过程文化的意指所在，

使我们受益匪浅，如坐春风，郑书记还嘱咐我们活动举办要注意班级同学的人身安全，做好应急措施。

12月13日，经过班委和全体同学的共同努力下，我们在期待中迎来了比赛。比赛的地点在室内篮球馆，全班各个同学积极参与，嘴角都挂满了笑容，我们班的篮球队长王春阳同学及几位篮球精英都整装待发，篮球鞋、护手腕、球服...好像那时他们期盼已久的奥运会举行一样。

第一轮是投篮趣味赛，分为两拨投，各取全两名，再进行决赛。最后是101宿舍以十分的优异成绩拿到了第一名，106宿舍拿到第二名。

第二轮是三对三挑战赛，也是分为两拨同时进行，各取前两名。这是本次比赛的重头戏，同学们都积极配合，室友之间更是无比默契，打出了一轮又一轮漂亮的进攻。汗水在额头上如雨滴一样的落下，但是嘴上的笑容却是越加的灿烂。在激烈的角逐下，又是101宿舍拿到了第一名这个最高奖项！也同时是106宿舍的第二名！他们是我们班的篮球支柱。

第三轮是一、二组pk赛，抽签决定分配到一二组，确定的球队各选出精英球员，进行比赛，最后第一组获胜。第四轮是1v1斗牛赛，各个宿舍派出自己的精英，进行角逐，最后是106的种武平同学获得了第一名，104宿舍谢云龙同学获得了第二名，在傍晚的时候，同学们在笑声中结束了比赛。但是也正是这个笑声，让同学们的友谊更加的深了。

本班组织这次活动，深深地加深了同学之间的友谊，有的同学这是他人生中第一次打篮球，打得并不是很好，但是同学不会笑他，所谓醉翁之意不在酒，即同学们玩的不是篮球，而是在培养感情，更加的了解对方。本次比赛也发现了一些打篮球很不错的同学，比如说王春阳、龙伟等等.....

经过这次活动，发现班上部分同学的身体素质很差，跑了两

圈就不行了，所以，以后这类同学应该加强体育锻炼，毕竟身体才是革命的本钱，当然我们在组织单一的篮球赛的同时，应该在其中增加一些同学们喜闻乐见的活动，让不怎么喜欢打篮球的同学也能放开手脚积极参加进来。

观看篮球比赛心得篇六

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！20x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！