

# 篮球社心得体会(大全5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 篮球社心得体会篇一

篮球是一项受广大年轻人热爱的运动项目，它不仅可以锻炼身体，还可以培养团队协作精神和竞争意识。作为一名篮球教练，我一直在探索更好的教学方法和教案。在这一过程中，我积累了一些心得体会，下面将从目标明确、环境创设、技术教学、团队建设和个性化辅导五个方面进行论述。

首先，目标明确是制定教案的首要任务。在教学过程中，我时常发现一些教练在制定教案时缺乏明确的目标，导致培训效果不佳。因此，我在制定教案之前先确定目标，明确想要培养学生的篮球技能，并根据学生的水平和特点合理组织训练内容。例如，在教学初期，我重点关注基础动作的学习和训练，而在后期则更注重战术技术的应用。

其次，环境创设在篮球教学中起着重要的作用。一个好的教学环境可以提高学生们的学习兴趣和积极性。在我的教案中，我注重创造轻松、愉快的氛围，让学生们能够轻松地融入到训练中。例如，我会在每堂训练开始前举行一些热身活动，让学生们感受到篮球的乐趣；在实际操作环节，我充分鼓励学生们相互合作、互相促进，帮助他们建立自信心。

第三，技术教学是篮球教案中非常重要的一部分。在我的教案中，我注重系统性和阶段性，通过设置不同的分解动作和

整体动作，帮助学生们逐步掌握篮球技术。在每次训练中，我都会详细讲解每个动作的要领和技巧，然后进行示范，让学生们能够清楚地理解并模仿。并且，我鼓励学生们进行频繁的练习和反复的演练，巩固所学技术。

团队建设是篮球教案中不可忽视的一环，因为篮球是一项团体运动。在我的教案中，我注重通过不同的训练和活动来培养学生们的协作能力和团队精神。例如，我会组织学生们进行小组对抗赛，让他们在比赛中互相协作，共同努力达到胜利。同时，我还会定期组织团队聚会和交流活动，增进队员们的感情，提高整个团队的凝聚力。

最后，个性化辅导在篮球教案中起到了至关重要的作用。每个学生都有自己的特点和优势，站在教练的角度，我需要综合考虑学生们的个人条件和差异，给予他们个性化的辅导和指导。在我的教案中，我会与学生们进行深入的交流，了解他们的需求和问题，并根据个人特点制定具体的训练计划。同时，我也会给予他们积极的指导和鼓励，让他们更好地发展自己的潜力。

总结起来，制定篮球教案是一项需要经验和技巧的工作。通过不断的实践和总结，我逐渐积累了一些心得体会，包括目标明确、环境创设、技术教学、团队建设和个性化辅导五个方面。这些心得体会帮助我更好地进行篮球教学工作，带领学生们取得了不错的成绩。我相信，在未来的教学中，我会继续发扬这些经验，不断探索更好的教学方法和教案，为学生们提供更好的篮球教育。

## 篮球社心得体会篇二

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，透出一阵舒缓的春的气息。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得的。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集体形式的比赛，如果你个人的技术很好，可是你们一个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。

### 篮球社心得体会篇三

在大学的第一学期，我报名了篮球班。进入篮球班后，我迅速与其他队员们熟悉起来。队长和教练对我们非常友好和耐心，让我感到很温暖。每次训练结束后的疲惫感成为我追求篮球的动力，也让我更加珍惜班级这个大家庭。

#### 第二段：技术进步

进入篮球班的最初，我的篮球技术只限于投篮和运球。但通过和队友的交流和训练，我的技术得到了显着的提高。我学会了更多的技巧，比如运球过人、挡拆等。队友们也鼓励我在比赛中积极参与进攻和防守，提高了我的整体水平。这次进步让我更加喜欢上篮球，也激发了我的进一步努力。

#### 第三段：团队合作

在篮球班的训练中，我深刻体会到团队合作的重要性。每个

进攻都需要队友间的配合和团结。我们要形成良好的配合关系，这对我们来说是一个巨大的挑战。然而，我们班级中的每个人都以积极的态度对待问题，时刻鼓励和支持彼此。每个人不仅关心自己的进步，还关心整个团队的发展。在比赛中，我们相互帮助、助攻，最终取得了不错的成绩。这种团队合作的精神也在我的日常生活中发挥了积极的影响。

#### 第四段：领导与责任

在篮球班中，队长是我们的领导，也是我们的榜样。他们带领我们进行训练，耐心指导我们的技术练习，还负责安排比赛和活动。作为队员，我不仅要完成自己的任务，还要帮助队友，分担责任。在比赛中，我逐渐学会掌握场上的形势，以快速正确的决策帮助团队取得优势。这样的领导和责任让我更加成熟，也让我在日常生活中学会更好地发挥自己的作用。

#### 第五段：班级凝聚力

通过篮球班的学习和训练，我深刻体会到班级的凝聚力和友情的重要性。在团队中，我们一起度过了艰辛的训练，一起经历了艰难的比赛，互相鼓励和支持。我们的班级变得更加团结和融洽，相互之间建立起了深厚的友谊。即使训练结束后，我们仍然会一起参加篮球比赛，一起参加其他班级的活动。篮球班为我提供了难得的机会与队友们一起成长，并建立了一生的友谊。

#### 总结：

篮球班给我带来了许多宝贵的经历和感受。在这里，我不仅提高了技术，还学到了团队合作、领导和责任等重要的品质。通过这个班级，我在篮球道路上迈出了坚实的一步，更加坚定了我追求篮球的梦想。我相信，班级的精神和友谊将伴随我一生，成为我人生道路的重要支持。

## 篮球社心得体会篇四

篮球运动与游戏相结合，非常符合3—6岁幼儿的生理、心理特征，有利于幼儿园大面积的普及。根据篮球大联盟多年的运营经验，幼儿园将篮球打造成特色幼儿运动项目，将深受家长和孩子们的喜好。篮球运动可以让幼儿养成终身锻炼的意识，同时丰富幼儿园的体育兴趣课程。

### 一、篮球运动多样性总体的体现在

- 1、制定一套符合幼儿身心特点的教学计划，在实践中完善，形成计划的完整性、连贯性、趣味性和健身性。
- 2、计划性的培训本院教师小篮球实施时的指导性和实用性，让每一位教师都能在平时的晨间活动和户外活动中更好地指导 幼儿篮球 基本动作的练习和开展小篮球教学 组织游戏活动。
- 3、开展好大班篮球日活动的趣味性和实践性，提高孩子们的兴趣点，使每一位孩子都能积极主动地投入活动。
- 4、开展好家园互动，亲子游戏、运动会、篮球操 、篮球表演多向性和竞争性等活动，完善 篮球课程的整体性。在近二年的教学实践活动中，我探索出一套适应幼儿各年龄段的篮球教学方法，以游戏化的形式开展起来获得了一定的成效。让孩子们体验到了运动的快乐，学会了一些篮球的技能，激发了对篮球运动的兴趣，同时幼儿的各项基本动作得到了发展，身体素质也到了普遍的提高。

### 二、小篮球教学活动多样性具体表现在

#### 1、制定各年龄篮球计划名称的情趣性

在制定各年龄篮球计划的过程中，课程的名称既要让老师明

白其含义，又要让孩子们愉快的享受游戏的情趣，让老师和孩子们初步了解小篮球的基本知识的同时还得到篮球技能的练习，充分感受游戏名称带来的愉悦心情。对小班的幼儿来说把小篮球定名为“球宝宝”如：我和球宝宝是朋友(定点拍球)、送球宝宝回家(运球走)、袋鼠妈妈带球宝宝跳跳等，让幼儿有一种小主人的亲情感，喜欢上小篮球课。大中班的名称定位就比较形象直接如：红绿灯(急停急运球)、钻山洞(高低运球走)、好朋友手拉手(左右手运球)、你争我夺等等，使孩子们感受到集体游戏中配合和竞争的快乐情感，能够积极主动地参加游戏。

## 2、篮球运动目的单向性和活动准备的简单性，让老师轻松上课

每次篮球课程的教学活动，篮球大联盟设计的目标都非常的单一，老师们也很好的理解和掌握。小班的孩子主要是培养对小篮球活动的兴趣，学习小篮球运动的简单知识和基本动作；中班培养幼儿对篮球的探究兴趣，丰富幼儿对篮球运动的动作技能；大班进一步丰富有关篮球动作技能，提高幼儿玩球的多样性，树立正确的竞争意识。围绕这些目标，开展各种形式的篮球游戏活动，提高孩子们的兴趣点，发展各种动作的的均衡性。篮球课的准备主要是篮球场地和每人一个球的保障，障碍物运球可以让小朋友自己完成。如：一路纵队站双手前平举，一路孩子绕过他们每一个人，或小朋友手拉手成纵队或是圆圈，小朋友低头运球连续过人，玩起来更有趣味性，同时也是孩子们静和动的交替的调节。

## 3、篮球教学活动内容安排的精心性，让老师们明确孩子们学习的重点和难点。

以简单的方式指导他们掌握技能。小班学习多种滚球，定点拍球，简单了解篮球运动；中班单手运球动作连贯，学习左右手交替拍球；大班学习花样拍球，学习运球中传接球、学习投篮、学习打篮球赛。老师们通过培训都能有效的指导幼儿小

篮球活动。

4、篮球活动形式的灵活性和多样性，让孩子们的身心得到全面的锻炼。

在开展篮球教学活动过程中采用多种的指导方法如：主动探索法、游戏发现法、儿歌辅导法、讲解法、师范法、练习法、游戏比赛法；多种的活动形式：模仿练习法、分解练习法、自主练习法、小组合作练习法让篮球课程更有深度的内涵，让孩子们感受篮球学习活动带来的不但是技能的学习还有多项综合性素质的锻炼。

5、篮球活动放松环节的创意性

在结束教学活动时，充分利用孩子们手上的球，用球做载体让孩子们在球上放松。坐球上拍拍、脚架在球上松松、脚踩在球上转转、脚跪在球上压压、背靠在球上揉揉；还可以面对面地朋友互相拍手、拉拉手、拍肩、顶脚等等。孩子们很自由放松歇息，身心轻松地享受坐在球上的乐感。

篮球运动不仅具有对抗性、趣味性等特点，而且强调集体合作，灵活多变地运用各项技术、战术，对发展人的身体素质，提高能力，充分发挥个人和集体的聪明智慧都具有不可替代的作用。通过篮球技术、技能的学习，激发孩子们的参与意识和兴趣，提高学习的主动性和积极性，培养孩子们的自信心，勇于克服困难的坚强意思。总之，幼儿园篮球运动的开展，不但丰富了孩子们游戏活动的内容，而且孩子们的身体素质得到了普遍得到了提高，受到了家长们的欢迎，同时幼儿园老师们通过培训、上课、组织篮球日活动等等掌握了篮球的基本知识和动作技能，自己的身体素质也到了提高。

## 篮球社心得体会篇五

篮球是一项集体竞技运动，它不仅培养了我与队友间的合作

精神，也锻炼了我的身体素质。近日，我参加了一次篮球赛并打完了比赛，这使我收获颇多。以下是我对于打完篮球比赛的一些心得和体会。

首先，打篮球锻炼了我的身体素质。比赛中，我们需要不断地奔跑、跳跃、投篮、盯人防守等，这让我感到自己的体力和耐力得到了很好的锻炼。体育锻炼不仅可以为身体带来健康，还能增强体质，提高免疫力。通过打篮球，我发现自己的身体素质得到了明显的提高，更加有活力和精力应对生活和学业中的各项挑战。

其次，打篮球培养了我与队友间的合作精神。在篮球比赛中，团队的默契和配合是取得胜利的关键。我们需要互相配合，共同达成一个共同的目标。在比赛中，我与队友们积极互助、齐心协力，通过默契的传球、精确的位置和良好的拦截，使得我们的得分率明显提高。通过与队友的合作和沟通，我明白了团队精神的重要性，并在其中得到了锻炼和提高。

第三，打篮球培养了我的冷静思考和应变能力。比赛中常常会受到对手的阻拦和干扰，而我们需要冷静思考并迅速做出应对。在比赛中，我经常面临紧张局势，但是通过不断训练和比赛，我学会了保持冷静，判断形势，做出正确的决策。同时，努力练习和对自己的技术进行调整也是能否应对变化的重要因素。这让我深刻认识到，只有当自己保持冷静并能灵活应对时，才能在竞技体育中取得成功。

另外，打篮球让我充分感受到了团队的力量。在比赛中，我们需要相互配合，并共同努力去实现我们的目标。通过场上的团队合作和配合，我真正体会到了团队所能带来的力量和能量。每个人发挥自己的优势，相互支持和鼓励，从而培养了我们的团队精神和责任感。通过无数次团队练习和比赛，我深刻认识到了团队的力量是无穷的，只要彼此相互信任和合作，才能创造出更好的结果。

最后，打篮球让我学会了坚持和不放弃。在比赛中，我们不可能一直处于优势地位，经常会遇到困难和挑战。但是，只要我们坚持不懈并克服困难，就一定会获得成功。通过篮球的锻炼，我明白了成功需要付出很多努力和坚持不懈的毅力。无论是在比赛中还是在日常生活中，以积极的心态去面对困难和失败，持之以恒，始终保持坚持的信念，才能取得更好的成绩。

综上所述，打完篮球比赛给我留下了深刻的体会。它不仅强化了我的身体素质，培养了我的合作精神，还锻炼了我的冷静思考和应变能力。同时，它让我深刻认识到了团队的力量和意义，并教会了我坚持不懈和不放弃的态度。篮球不仅是一项运动，更是一种思维方式和生活态度。我相信通过打篮球的经历，我会收获更多宝贵的经验和体会，在未来的生活中继续发扬篮球精神，勇往直前。