

最新篮球训练营心得体会 训练营心得体会 (优秀7篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

篮球训练营心得体会篇一

2014年1月14~15日，我化学化工学院开展了为期两天的第九期学生骨干训练营活动。化学化工学院学生骨干训练营作为一项针学生骨干的工作技能，心理素质和个人素质等方面的培养课程，如今已成功举办了八期，为学院的发展提供了强有力的支撑。学院不断挖掘新方法、新思路，注重精英人才培养，着眼于学生骨干的思想建设和队伍建设，为学院各项工作的开展奠定了坚实的基础。作为化学化工学院心理协会的一员，我很荣幸能参加这一次的训练营。在现代人才济济的大学校园里，要想成为一名有影响力、合格的学生干部不是一件很容易的事，更何况是一名社团干部，一名同学喜欢、老师认可的学生社团干部。

在为期两天的训练营中，我们打破了各个社团的限制，不再单一的面对熟悉的那一群人，而是分成六个大组。组里有大一进入社团不到半年的新生，也有大二的部长干事们。既有很熟识的同僚，也有萍水相逢的陌生人。这时，我们没有了班级年级社团的限制，我们都有一个共同的名字——学生干部。

学院党总支书记刘雷，校党委宣传部徐岩老师等出席了骨干训练营的开营仪式。在开营仪式上，师生共同回顾了化学化工学院一年来在学生干部培养方面取得的优异成绩。开营仪

式后，徐岩老师有以“如何写好新闻稿”为题举行了一场专题讲座。讲座中，徐岩老师以她从业多年来的宝贵经验，从实际出发，为我们讲解了新闻稿的结构及其写作要领。这让从来没接触过这方面的我受益匪浅，我从讲座中收获良多。

参加过上午开营仪式以及专题讲座后，我无比期待着下午的活动。当然下午的活动也没让我失望。于洁老师的主持很吸引人，做的也很用心。为了让我们不再固守自己熟悉的圈子，老师让我们按照生日顺序排队站好，将我们重新分组，让我们在紧张刺激的气氛中记住了自己同组人的名字。利用短时间内每个人对大家的了解，我们快速的选出了队长和副队长，制订了队名队徽队歌与口号。我是第三组，我的队伍是梦想队。正如我们的口号所说：让快乐张开翅膀，看梦想瞬间绽放。我们作为社团未来的骨干力量，更应该坚持自己的梦想，不断努力，带领同学们实现大家的梦想。

通过画小猪的游戏，我更好的了解了自己，认识到了自己的优势与不足，今后争取做到扬长避短，尽可能在团队发挥自己的长处。一个团队不是一群人，团队是有分工合作的。在一个团队中，需要各个类型的人才。当今社会中，埋头苦干的老黄牛型已经不会再被大力弘扬了。一个团队中不仅需要“老黄牛”，还需要拥有领导气质，崇尚权力的“狮子”型；调节气氛，让大家放松精神的“孔雀”型；默默无闻，在适当的时候说几句中肯的话的“壁虎”型；以及除去团队中的不良隐患的“啄木鸟”型。每个人并不只是单一的“孔雀”型或者“壁虎”型，也可以是两种甚至更多的属性并存。然而属性再齐全，如果各自为政，也是没有用的。要知道，团结就是力量。队员之间相互信任要比各自能力出众重要得多。三只小猪盖房子的游戏就体现了这一点。队员们被蒙上了眼睛，黑暗之中，他们依靠的对队友的绝对信任出色的完成了任务。

作为社团骨干，免不了要有一些上传下达的任务，要做好这个任务首先要有清晰地表达能力。表达能力不单单是指语言，

也包括肢体动作的表达。“人体拷贝”的游戏让我明白了正确传达消息的重要性。有时，就因为一个人的理解错误或者是表达不清，后面所有的人都被告知了完全错误的消息。这种事情发生在现实生活的消息传递中将多么可怕。

当我以为这快乐的一下午就这样结束的时候，于洁老师为我们带来了最后一个，也是最有意思的一个环节——蜈蚣翻身。别看这简单的四个字，实际操作起来可并不简单，它考验了整个团队的配合程度以及默契程度，真正做到“一个都不能少”。

如果说第一天是老师带领我们活动，那第二天就是我们独立自主额时间了。在短短的半天的时间里，我们要对本组得到的选题进行分析，思考，然后以节目的形式表达出来。从未有过这样的体验，真可谓是时间紧，任务重。但是，在全组人员的积极配合下，编剧本，选音乐，定演员，做道具，一切有条不紊的进行着。最终的演出结果也得到了大家的认可。

我身边有很多同学因为各种各样的原因未能到场，这是他们的遗憾，参加这次骨干训练营，我学到了很多，也收获了很多。明白了自己在团队中能起到什么样的作用，也结识了许多新的同伴。

作为社团骨干，提高自己的素质，也绝非一日之功，不仅需要我们在长期工作中一直锻炼，不断磨练。不断摸索，总结，提高，也同样需要学校管理者不断给予更好的指导和培养。社团骨干训练营虽然结束了，但我的学习不能停止，我将时刻牢记作为学生社团骨干的责任，继续珍惜每一次锻炼自己的机会，提高自己的综合素质，为同学为学校奉献自己更多的智慧与力量。“脚踏实地，仰望星空，独立思考，终身学习”这句话将鼓励我一路前行。

篮球训练营心得体会篇二

公安学习心得体会

公安学习心得体会一：公安干警学习心得体会

一、执法规范化建设体现社会公平、正义，是公安机关对人民群众新要求、新期待的积极回应。严格、公正、文明执法是公安工作的生命线，也是公安机关和公安***最基本的履职要求和价值所在。执法规范化建设就是以全面进步公安机关的执法能力和执法公信力为目标，最大限度地增加***因素、最大限度地减少不***因素，下大力气解决人民群众最关心，反映最强烈的执法突出题目。要突出五个重点：一是强化***执法意识，进步***执法能力；二是强化执法责任，健全完善执法制度；三是强化执法审核，加强规范执法的监视；四是强化执法保障，打牢规范执法的基础；五是推进执法信息化建设。

二、警务信息化建设是公安工作的一场新革命，也是当今时代对建立现代化、高效能警务的必然要求。信息时代的到来，给公安工作带来了一场全面而深刻的革命——公安信息化。这场革命，打破了公安工作对传统发展路径的依靠，在警务运作、公安执法、队伍治理等方面开辟了新的科学发展路径。加快实施公安信息化建设是实现公安工作跨越式、可持续发展的必由之路。我以为，公安信息化建设要捉住三个关键：第一、既要瞄准集约高效目标，通过完善基础网络，优化应用系统；又要不断完善公安警务信息体系，逐步形成公安信息“大集中、大整合、大共享”格式。包括建设智能化综合指挥系统、建成集约化信息中心数据库和完善基础通讯网络设施建设。第二、既要确保拥有丰富、正确、鲜活的信息资源；又要不断提升***运用信息系统的实战能力。具体要把握好“广辟信息来源，严把信息质量关，加强信息维护和培训信息人才”这四个环节。第三、既要不断强化网上作战意识，构筑网上作战平台；又要不断完善运行机制，建立适应现代

警务要求的公安信息运行新机制。不断引导广大***树立“向信息要战斗力”的理念，着力研究和探索建立网上作战信息应用机制的途径和方法，逐步完善信息预警、快速反应、信息导侦和信息防控等机制。

三、***警民关系建设是促使广大群众理解和支持公安工作的重要措施，也是公安机关“立警为公、执法为民”理念的直接体现。党的十七大报告指出：深进贯彻落实科学发展观，要求我们积极构建社会主义***社会。***警民关系是构成***社会的要素。当前，由于少数***违法违纪或执法不当，被新闻媒体曝光或过度渲染，严重损害了公安机关的良好形象，导致部分群众对公安工作不理解、不支持。古人说“不以恶小而为之，不以善小而不为”，构建***警民关系就要从人民群众反映最强烈的题目改起、从人民群众最期盼的事情做起，以良好的业绩和形象取信于民，夯实公安工作群众基础。一要加强公安队伍思想政治建设，打牢构建***警民关系的思想基础。二要进步公安***业务素质，练就为人民服务的本领，改善公安机关的形象。三要加强公安队伍作风纪律建设，增强警务职员法制观念，进步综合服务水平。

四要深化“大走访”爱民实践活动，消除警民之间沟通渠道上的障碍，缩短警民之间的间隔。五要加强宣传阵地建设，积极实施公共关系活动，主动化解警民误解、冲突所引发的形象危机题目。

公安学习心得体会二：公安民警学习心得体会（2304字）

按照廉政准则的要求，我市公安机关认真部署省公安厅组织的开展的“党风党纪、警风警纪”集中学习教育活动，通过开展为期一个月的以整肃“两风两纪”为主要内容的集中学习教育活动，通过采取“六严”、“四必查”措施，全力抓好全市公安机关队伍建设。

我身为一名公安民警在此次全市公安机关开展的“两风两

纪”活动中，我将认真遵守上级机关的要求，严格采取“六严”、“四必查”等措施，全力整顿纪律作风、推进队伍建设。“六严”：即严格执行各项禁令；严禁民警违规经商；严格枪支管理；严格警用车辆管理；严格对公安内部非警务人员管理；严格落实“一职双责”。“四必查”，即：实名举报必查；领导干部违法违纪必查；黄赌毒和黑恶势力保护伞必查；群众或媒体反映强烈必查。全市各级公安机关将严格按照省厅的要求，认真领会精神，精心组织部署，采取切实有效措施，把学习教育活动组织好、开展好，保证收到预期效果，促进公安工作和队伍建设的稳步、持续发展。在工作中，我将做到以下几点。

一、提高认识，积极领会“两风两纪”活动的重要性

机关相继出台了一系列的条例、条令、禁令、法规、规章等相关规章制度，对人民警察执法办案提供了有法可依，同时对我们的言行加以必要的限制，要违法必究。从现在执法形势分析，对我们民警要求越来越高越严，稍不注意就会触“电”，轻者受到党纪、政纪处理。重者依法追究刑事、行政责任。我所曾发生过民警违纪案件，就是一个活生生的典型案例。就在我们身边，历历在目。以事实为根据，以法律为准则，坚持以人为本的原则。无论是执法办案，还是化解社会矛盾都必须依法行事，切忌不能随意执法，枉法办事。警察虽然不是公众人物，但因为你从事执法工作任务，而是敏感人物。你一旦出事引起的波澜不亚于公众人物，因为你的社会地位不同，你虽然没拿你自己当回事，但是群众拿你当回事，用高标准严要求看待你，你说错话，办错事就不行，就要赔礼道歉，说清楚，否则群众不答应你。总之，警察决不能做违法的事。

二、当前队伍存在的问题

三是在“两风两纪”集中学习教育活动如何解决存在的问题及措施

我个人认为要认真学习领会上级领导讲话精神实质，加深理解“两风两纪”教育活动的重大意义，认识教育的重要性和必要性。每位民警，特别是党员民警必须要认真学习好文件读本。学习好省厅厅长孙永波、副市长吴刚、分局长李政等领导的讲话精神，以讲话为指导，作为今后工作的方向，不断提高认识能力，使思想和行动统一到上级党委的要求上来，并不折不扣地贯彻执行。严格遵守各项规章制度。俗话说：大匠悔人必以规矩。要时刻牢记政策、法规、规章和纪律，从严约束自己。抓好“五条禁令”的贯彻执行，管好八小时以外的活动，廉洁自律，做到“慎独”。认真学习好爱民模范同志的先进事迹，以他们为榜样，牢固树立宗旨观念，全心全意为人民服务，坚持党的事业至上，人民利益至上，宪法法律至上的原则，坚持以人为本，关心群众的疾苦，争做群众心目中的好人、亲人、能人。强化学习意识，不断创新工作思路。学习是永无止境的。要不断更新知识，认真学习好法律、公安业务、现代信息和科研创新，跟上时代步伐，创新工作思路，勇于探索进取。不断提高法律知识，增强执法办案水平，做到公正廉洁执法。尤其要把等基础法律学深学透，运用到实际工作中去，增强打击工作的能力，强化基层基础工作，为维护社会稳定和谐做出贡献。搞好党风党纪、警风警纪集中教育活动与各项活动的结合，要把中央政法委提出的“三项重点工作”、公安部提出的“三项建设”、省厅提出的“三位一体”工作思想紧密结合好，突出工作重点，同时还要把集中整治执法过程中涉案人员非正常死亡问题的专项治理同集中整治警用车辆和涉案物品管理这两项工作抓好，互相促进、有机结合、弹好钢琴、不可偏废。

我们要严格按照省厅的要求，认真领会精神，精心组织部署，采取切实有效措施，把学习教育活动组织好、开展好，保证收到预期效果，促进公安工作和队伍建设的稳步、持续发展。在学习教育活动中，剖析、整改工作和队伍中存在的突出问题，进一步加强公安队伍建设正规化，执法工作规范化，警民关系和谐化。为我市社会繁荣稳定发展做出积极的贡献。

公安学习心得体会三：公安民警学习“十八大”报告心得体会 (836字)

党的第十八次全国代表大会于11月8日9:00在人民大会堂大礼堂举行，胡锦涛代表第十七届中央委员会向大会作报告。按照上级的要求，我们单位组织了观看，听了胡总书记做的十八报告后感触颇深。十八大总结了党的十七大以来5年的工作情况，回顾总结了改革开放的伟大历史进程和宝贵经验。

党的十八大是全面建设小康社会关键时期和深化改革开放、加快转变经济发展方式攻坚时期召开的一次十分重要的大会。开好党的十八大，对于我们党团结带领全国各族人民，继续全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化，开创中国特色社会主义事业新局面，必将产生重大而深远的影响。高举中国特色社会主义伟大旗帜，在全面总结科学发展经验的基础上，全面审视当今世界和当代中国发展大势，全面把握我国发展新要求和人民群众新期待，科学制定适应时代要求和人民愿望的行动纲领和大政方针，把科学发展观进一步转化为推动经济社会又好又快发展的强大力量。这是全党全国人民对党的十八大的殷切期望。

领会十八大报告的精神实质。牢固树立为经济建设这个中心服务，为大局服务的思想，认真贯彻总书记提出的严格执法、热情服务，通过“严打”整治维护社会稳定，为社会的经济发展保驾护航。

坚定正确理想信念 立警为公执法为民

信仰是什么？从字面上解释，信仰是人的心灵被某种主张、或说教、或现象、或神秘力量所震撼从而在意识中自动建立起来的一套人生价值体系。我认为人民警察信念价值标准，概况起来就是忠诚、公平、正义。

第一，忠诚是人民警察的根本品质。忠诚是人民警察的首要

品质，我认为人民警察的忠诚首先要具备社会主义法治理念，将法治精神贯穿到工作、生活中的点点滴滴。要具有良好的道德情操，也就是严于律己、执法为民。因为各行各业都有特定的职业道德和职业伦理，社会讲究公德，家庭讲究美德。忠诚不仅是一种美德，更是一种能力，一种责任，一种精神。因此，我们不论身居任何位置与职务，只要拥有一颗忠诚的心，永远追求、无私奉献，坚持理想、经受考验，都能为和谐社会作出重要贡献。

第二，公平，立警为公，执法为民。公安执法是一项具有严密性的社会工作，要做好公安工作，人民警察必须具有良好的道德品质，全面的法律知识、较高的业务能力。要做到这几点，唯一的办法，就是不断努力学习。首先，我们人民警察应该认真学习马列著作，学习党的方针、政策。只有这样，我们人民警察才能用唯物主义思想武装自己，跟上时代的步伐，只有党性坚强、信仰坚定，我们在工作中才会做到光明磊落、无私奉献；反之，党性虚伪、信仰缺失，人就会贪图享乐、腐化堕落。只有不断学习政治理论，才能给自己提供强大精神动力作为自己的牢固政治基础。其次，我们人民警察必须认真学习法律知识，因为人民警察的工作就是执法，我们人民警察不但应具备法律知识，而且应有法理知识；不但应懂得公安管理方面的法律，还应懂得经济的、行政的、民事的法律。只有这样，才能保证我们的执法水平和办案质量，真正做到“打击敌人，保护人民”。再次，警察还应该广泛学习经济的、伦理的、文化的、教育的诸多方面知识。我们人民警察只有具备了广博的社会知识，才能正确认识纷繁复杂的社会现象，联系实际，实事求是地做好警察工作。学习，应成为人民警察的终生任务，不爱学习的警察决不是一个好警察，我们人民警察应以列宁“学习、学习、再学习”的教导为座右铭，向书本学习，向社会学习，互相学习，共同提高。

受着人民群众的监督，自己在执法过程中哪怕有一点点的瑕疵，都会给警察的整体形象带来影响。

作为我自己来说刚参加工作，在巡特警大队担任处突反恐任务，必须要有清醒的头脑和处置突发事件的能力，在思想上要高度紧张，时刻为战斗做好准备。所以就更要严格要求自己，平时工作之余强健自己的体魄，深入学习各种法律法规，养成多学、多问、多练的好习惯，慢慢充实自己的业务技能，使自己能够在最短的时间内成为一名反恐处突的尖刀。

要干好工作，必须坚定自己的信仰，立警为公、执法

人民警察落实作风纪律要求要坚持高标准

自作风纪律整顿学习教育活动开展以来，按照上级党委机关关于此项活动的总体部署安排，自己认真学习了各级机关领导关于“深化作风纪律整顿”的一系列指示精神，认真阅读了相关单位和个人经验做法，深刻领悟到此次学习教育活动重大意义，并通过个人对照检查与自我剖析，认识和反思了自身存在问题及不足，进一步深化了对“作风纪律整顿”内容的理解把握，进一步增进了改进自身问题及不足的信心决心，进一步加深了对所肩负职责使命的认知和体会，进而增强了贯彻落实的高标准、严要求和自觉性。

一、思想修养的境界要高

人民警察作为国家公职人员，自身的政治属性和职业身份决定了首先要提高自身思想政治修养，只有做到做事讲规矩、做人讲人品，思想修养高于普通群众，才能较好地胜任本职工作，进而赢得社会认同和群众信赖。

首先，要坚定理想信念。政治上坚定是加强思想修养的首要问题，也是根子上的问题，与党与国乃至与个人关系甚大，是一切的源头、一切的基础。政治上坚定说到底就是坚定党的领导，自觉做到知党、信党、跟党走，这也是对一名普通党员干部的基本要求。当前，意识形态领域的斗争复杂多样，社会上流传着各种小道消息，互联网上充斥着大量负面信息，

作为一名有职业担当的人民警察，就要保持高度的政治敏感性，不断提高从政治上认识、观察和分析问题的能力，始终做到与党和政府保持一个声音，自觉以党的旗帜为精神指引、以党的方向为行动指南，在思想言论上始终与党中央保持高度一致，不信伤害党群关系的谣言、不说违背党的精神的言论、不做有损党员形象的事情，不因组织放心而放松个人、不因身份普通而混同群众，时时牢记党员身份，处处遵守党的纪律。

其次，要加强理论学习。作为一名入党多年的老党员，以“三严三实”为衡量标准，自己在党性意识方面的差距及不足，最突出反映是党的创新理论跟进学习不够。自从入党以来，先后经历过“三讲”、“三个代表”、“科学发展观”等理论学习活动，自己感到学理论学的不少了，再加上平时忙于工作、生活及业务学习，渐渐地疏于理论学习，没有做到理论发展一步、学习就跟进一步，参加学习教育活动也往往是“身在曹营心在汉”，存在敷衍应付的情况。理论上的清醒才能保证政治上的坚定。下一步，要把政治理论学习的“软”指标变为“硬”杠杠，重点学习党的创新理论，以及各级党委机关会议精神，利用集中培训、会议学习等时机做到深入学、系统学，不断增强政治敏锐性和鉴别力，以理论上的清醒，促进政治上的坚定。

刻刻注意自身公众形象，在任何公共场所都应遵守公共秩序，防止和克服把自己凌驾于群众之上的言行。

二、工作作风的转变要实

小平同志曾讲过：不干，半点马列主义都没有。转变工作作风最重要的体现是落到实处。作为一名人民警察改进工作作风，最重要的体现就是在本职岗位上不断提高工作水平和能力，努力争创一流工作业绩。

一是开创工作新境界，真正学好本领。当前，以信息技术为

基础的公安科技迅速发展，新情况新问题层出不穷、新知识新技术不断问世，同时犯罪分子也从低技术含量转为高科技高智能犯罪，同时在国家实行“依法治国”大的战略目标下，全国范围内形成了良好的法律意识，人民群众法律意识在不断提高，这一系列现实情况要求我们必须加强学习，没有学习紧迫感和自觉性就不能适应新的形势、新的情况，也就势必影响我们工作更好的开展，势必影响我们自身在群众中的威信。学习好业务是最为重要的一环，还要学习法律、学习兄弟单位及发达国家先进理念及技术，通过外出培训、参观及办案等多种时机进行学习，特别是利用好个人时间进行充电，做到干一行、爱一行、精一行。

部，尽心尽力、兢兢业业地在岗位上建功立业。要做到“四多四少”：要多一些求真务实、少一些浮躁浮夸，坚持实事求是的思想路线，从实际出发，按规律办事；要多一份民气、少一份官气，坚持深入群众，深入实际，努力同群众打成一片；要多想一些工作、少想一份自己的私利，坚持克己奉公，秉持廉生威、公生明的原则，把工作干好；要多一份干事的行动、少一些抱怨推诿的理由，坚持在推动工作上比高下，在工作业绩上见分晓，在服务群众上论英雄。

三是树立工作高标准，真正争先创优。用力工作仅能及格，精心工作方能成就事业。海尔集团总裁张瑞敏曾经讲过：什么是不简单？把每一件简单的事做好就是不简单；什么是不平凡？把每一件平凡的事做好就是不平凡。工作的高标准，就是把大家习以为常的事办成精品，就是“人无我有、人有我精”。要牢固树立“岗位可以平凡，工作不能平庸”的理念，努力把大事做精彩、小事做精致。要把心思和精力都放在干好本职工作上，做到思考谋划有层次、工作落实有质量，力争干一件是一件、抓一件成一件。只有把工作当成事业干，不满足于过得去、低标准，始终保持昂扬进取的精神状态，才能收获丰硕的成果。

三、遵章守纪的意识要强

遵章守纪是对每名干警基本素质要求。要把遵章守纪内化为个人自觉意识、外化为自觉行动。在各种利益和诱惑面前，自觉做到不触道德修养的“保底线”、不越制度规定的“警戒线”、不碰法律法规的“高压线”，确保在任何时候、任何情况下做到思想不跑偏、言行不失范。

一是对上强化听招呼意识。公安队伍是一支纪律部队，只有上下政令畅通、人人令行禁止，才能确保工作顺利开展、有效开展。如果各行其是、随心所欲、自作主张，工作会打乱仗、出纰漏，甚至会使社会稳定遭受重大损失。当前，我国正处于改革攻坚的关键时期，由于体制转轨、社会转型、思想多样、利益多元等新情况新问题，导致和带来的社会矛盾日益突显，再加上外部敌对和分裂势力渗透与破坏，使得作为维护社会稳定中坚力量的公安队伍，面临的工作压力也越来越大。只有我们每名同志严格按照上级指示办好每一件事，做好每一项工作，做到件件有着落、事事有结果、次次不回音，就能使工作落到实处、落到末端，使各种破坏社会稳定的人和事无所遁形、无处藏身，就能维护好社会秩序、化解好矛盾纠纷，从而推进社会健康有序和谐发展。

二是对己强化守规矩意识。作为一名警察，手中都多多少少掌握一定的权力，多多少少涉及和影响到利益调整和冲突。如果为了地方建设、为了群众百姓，权力就是用得其所；反之，为了一己之私或一单位私利，权力就是用偏了、用歪了，甚至会用出问题。面对手中权力，一定要把权力视为“公器”和“重器”，不亵渎、不滥用，凡事要按政策办、按规定办、按程序办、按职责办，过好原则关、利益关、人情关，切不可因照顾关系而放弃准则，不可因碍于面子而丢掉人格，不可因绳头小利而违法违纪，在权力和诱惑面前始终如履薄冰、如临深渊、不越雷池一步。此外，还要经常接受组织和群众的监督，本着有则改、无则防的原则，知德守节、知足节欲，自觉养成遵规守纪的良好习惯，保证公正用权、干净用权。

篮球训练营心得体会篇三

由于国情的决定，我们国家独生子女愈来愈多，父母、祖父母都特别溺爱孩子，导致孩子性格孤僻，抗挫能力低下，自由散漫，自理能力差等。80后、90后的父母们，未来国家的栋梁由你们来锻造，未来国家的希望由你们来掌握，所以我们必须帮助孩子塑造一个良好的性格。

对于孩子而言，良好的性格包括：有理想，有纪律，谦虚，懂礼貌，懂得感恩，集体荣誉感强，做事踏实认真，乐于助人，为人正直朴实，能够独立生活和思考，与人和谐相处，观察敏锐，富于想象等等！

人与人之间需要交流，父母与孩子也不例外。父母在与孩子交流时，首先要学会倾听，倾听孩子内心的诉说，遇到与孩子有不同见解时，允许孩子申辩，不要过多的去强求孩子，而是在交流的过程中去发现孩子的兴趣、爱好和特长，也许这些都是孩子未来发展的方向。

所以有必要建立正常的交流方式，让孩子感觉到自己与父母处于平等地位，也能让孩子建立足够的自信。

孩子需要健康饮食，父母就需要学习饮食方面的知识，做好营养均衡搭配，避免孩子挑食，杜绝垃圾食品，和孩子一些养成良好的饮食习惯。对于着装而言，需要做到衣着整洁，大方即可，不与人攀比。

在校期间，教育孩子穿好校服，带好红领巾，保持衣物整洁干净，常洗手，做一个文明的孩子。

现在的独生子女家庭，一切都以孩子为中心，所以孩子认为得到的都是理所当然，他们的这种生活方式都只因为他们从来都是“满足”，从来就没有体会到“缺失”感，所以要想让孩子学会感恩，首先要让孩子体验“缺失”，让他们知道

他们的得到并非天经地义。体验了“缺失”后的“满足”，自然就知道感恩。在日常生活中我们要教育孩子尊重别人，对别人的给予要心存感激，对别人的奉献要懂得图报。让我教会孩子从说声谢谢开始吧！

篮球训练营心得体会篇四

拓展训练是现在很多公司集团都在进行的，为了做好团建活动，提升员工专业素养，锻炼大家的实际动手能力，作为一名员工，参加班组长拓展训练，你有什么感悟？下面给大家带来的是20xx年集团班组长拓展训练营心得体会。

11月20日-23日，我参加了集团公司工会主办的“扬正气树新风”企业文化节系列活动之第三期班组长拓展训练营。学习过程中，我边学边思，边思边悟，3天半的课程，在老师的答疑解惑和学员们的交流互动中悄然而过。

三天半的学习，是一次知识的积累，是一次认识的提高，更是一次素质的提升。学习中，我反思过去，规划明天，针对如何做好班组建设工作找到了一些答案，在此，与大家共享。

充分挖掘地域资源优势，从历史、人文、地区特色等角度深化品牌建设。从现实情况看，许多班组建设难以形成有内涵、有特色的班组。文化引领的目的，最终是为了形成内涵丰富，更具文化底蕴的班组。

没有规矩，不成方圆。完善的规章制度是做好班组建设的保障和依据，建立健全规章制度，规范班组成员行为，增强约束机制，确保各项工作有章可循，有规可依。

班组长作为兵头将尾，具有管理班组的各项权利，要用好这些权利，就要坚持原则，不徇私情。否则，就会引起员工不满，影响班组的和谐团结，使队伍失去凝聚力、战斗力。只有坚持原则，奖惩分明，才能把员工的积极性调动起来，更

好地发挥员工的主观能动性。

一名优秀的班组长必须做到身先士卒，率先垂范，有了榜样的力量，才能够凝聚队伍士气，调动员工的积极性。要身体力行，严格遵守各项规章制度，起到模范表率作用，让员工心悦诚服服从你的管理。

民航的工作性质决定了安全、服务是整个生产过程的关键因素，员工素质的高低关系到每个航班的平安起降和服务产生的社会效应。加强班组建设，就必须把员工队伍素质的提升作为重要工作来抓，从安全知识到服务意识，从理论知识到岗位实操，要帮助员工进行职业规划，真正让员工在企业发展的同时，实现职业发展。

班组作为企业最基本的组织细胞，承担着重要且基础的工作，而对人、财、物的使用没有决定权，这就需要管理者要深入了解班组建设中存在问题和困难，适时给予指导帮助，对班组建设中出现的难题及时上报公司予以解决，杜绝充当“甩手掌柜”，“信息员”的角色。

以上是本人在学习、工作过程中的一点心得体会，不足之处请批评指正。

篮球训练营心得体会篇五

拓展训练是目前非常成功的一种体验学习方式，国内外诸多著名院校都将拓展训练机构列为mba教学的必修课程，更有许多优秀的组织将拓展训练作为整合组织文化、激发员工潜能、打造卓越团队、提升核心竞争力的必要培训。拓展训练作为体验式训练，是从行动着手，从实际中学习，在实际中经历、感受、分享、感悟、升华。

促进个体成长，发展及增强与人沟通的能力；

培养及展示个体与群体的适应能力、生存能力、合作能力；
激发个体的责任心、自信心和自立能力，培养群体合作精神；
树立关心社会、服务人群、关爱他人的意识。

拓展训练实行分组活动，强调集体合作，力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取巨大的力量和信心，在集体中显示个性。个性是一个人在先天生理条件和后天环境作用下，通过人的身心活动和社会实践而形成的不同于他人的心理特征和行为特征。个性是普遍的、绝对的，没有个性就没有共性。个性本质特征是人格的独立性、积极性和创造性，个性形成有先天因素作用，更需要后天环境的影响，拓展训练就是加强这方面的训练，养成良好的生活习惯。

拓展训练作为战略策略的重要组成部分，受技术发展和管理理念的影响，其中变化和发展十分迅速。拓展训练是一种突破传统教育思维和模式要求的全新学习与教育方式，其中开课程独具创意，融思想性、教育性、挑战性、实用性和趣味性于一体。

篮球训练营心得体会篇六

精选范文：团队精神训练营心得体会(共2篇)经过两天两夜封闭式课程的学习，让我学会了好多好多的人生道理，也感悟了太多太多，让我终身难忘，做一个人要感谢的人太多，要感谢自己的父母，是他们给了我们的生命，要感谢老板给了我这次的培训的机会和就业的机会，在这两天两夜我感到本来做不好的事情，只要自己努力付出就没有做不好的事情，虽然付出的多，胜利了也很开心。

在新思维里一开始【孙武斩妃】说起吧，就比如公司一样，公司有自己的制度，公司的中层就好像妃子，如果自己的员

工做错事，也并不一定要很凶的态度来对待他们，一定要想好办法在做定论。

游戏中的数字接龙中我学会了团队精神，做为一个团队一定要把一个团队当做一个人一样，才会取得胜利，所以说一个团队一定要每个人都一样一个想法，才会胜利。

从星光大道上我学会了每个人都要开动大脑，遇到困难不要怕多想办法，最后肯定会反败为胜的，方法肯定要比困难多。

让我感悟最多的就是红黑游戏了，红黑游戏中就比如公司里员工一样，如果你出红牌，攻击对方，对方也一样出红牌攻击你，那么都会失败，所以说一定要相信对方，才能得到双赢。在自己的人生中要学会宽容别人体谅别人，多为别人着想，那样才会取得双方的胜利。在创新游戏中，让我感悟到了在自己的公司中要学会创新，我们要开动脑筋想办法创新，别的公司都在努力，我们要更加努力的想办法超过其他公司，我们才会胜利，别人在进步，我们更要进步，才不会被社会淘汰。

在淘汰中我感悟到了其中的重要性，在公司里每天我们都要努力的付出，公司要创新，我们更要进步，在游戏中4个家庭里就比如4个车间一样，如果我们车间输了，我们肯定也输了，所以我们要更加努力的工作。

在最后的数字游戏中我学会了天下没有不可能有做不好的事情，只要开动脑筋，就会成功。

公司要进步要创新，我们就更要提高一点，如果没有提高自己，最终会被淘汰，在这次培训中我感悟太多，我一定要把学到的知识都带到工作中去，我要把我们复合车间所有的人员都要带好，我相信在自己的努力中会把本车间提高一个档次，要做到焕然一新。虽然这次很累很苦，但是我很开心，感到很值，在此衷心的感谢老板给我这次培训的机会，以后

定将报答公司。

2014年教师团队精神培训心得体会 [团队精神训练营心得体会 (共2篇)] 今天我校全体教师在校长的带领下共同学习了有关, 管理方面的一些的知识. 我深深的体会到如何更好的做到人与人之间沟通和交流. 大家在一起就是一个大家庭, 一个团队, 通过两天的学习, 我的体会如下:

现在科学技术迅速发展, 人们同样提倡团队精神, 主要是因为这个行业的发展太快。而随着国际竞争的加剧, 我国改革开放的进一步深入, 中国的教育界也在发生深刻的变化, 知识的更新速度在不断加速, 每一个教师都不可穷尽所有的知识, 学科的纵深发展的态势日益显现的同时, 加强联系和协作成为必然的要求, 这样就有必要提倡教师的团队精神。团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队, 能使每个团队成员显示高涨的士气, 有利于激发员工作的主动性, 由此而形成的集体意识, 共同的价值观, 高涨的士气、团结友爱, 团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队, 同时也使自己得到更全面的发展。

一、团队精神有利于提高组织整体效能。

通过发扬团队精神, 才能取得更好的成绩。不能要求每一个教师都是优秀教师, 都是教育的行家里手; 教育科学的发展呈纵深式的推进, 从宏观和微观两个方面都要求走向联合与合作; 某一门学科也要求多学科的参与才能更好地发挥该学科的优势。我们提倡教师的团队精神, 可以集群体之优势, 形成合力、聚为焦点, 不必面面俱到, 也许在解决教育的某些问题上或某个问题的某个方面, 更能获得突破, 但在团队之中, 仍然要尊重劳动, 尊重人才的价值取向, 才能形成合作向上、积极进取精神是团队精神的基本内核之一。

二、“感恩与爱”

自己的感激之情表达出来，我以后将会把这份感恩的心投入的工作去，带着爱和尊重去工作，去影响一个团队，去影响更多的人。

三、教育的合作精神或协作精神，是当代教育的特色之一。

教师没有一种合作精神，但凭自己的那一点知识或技能是远远不够用的。每个人必须与他人协作，他自己才有成功的可能，同时每一人又处在特定的团体之中，这个团体可大或小，因为每一个人都是“特定社会关系的人”，即社会的人，教师也是这样的一种人，教师的社会角色决不可能脱离社会而存在，当代的教育已不是教师个人的英雄主义时代，更多的要谋求协作和合作，因此，教师以团队协作的方式，就更可以发挥该团体的作用，使知识和学科的纵深发展都得很好的延续，它较传统的教研组或办公室为单位的组织，具有更好的实现目标的能力，这对于当前的教育教学改革具有重大的现实指导意义。

团队精神是教师集体智慧的结晶，是教师教育教学和科研能力的具体体现，它对教育改革具有重大的理论指导意义。团队精神的实质是“整体大于部分之和”。

篇二：团队精神培训心得体会

团队精神培训心得体会

体验式培训，讲授的内容不是很多，而且也能记录，所以主要也就记住了团队、活在当下有点印象，其他还是对体验的项目的实际感悟，将感悟写出来，与大家共享，也便于自己经常回顾。

体验之一：“同心杆”

在这个小小的游戏中，我的最大感受有三点：

1) 尊重和信任团队的领导，不要有任何怀疑和不满，团队里只能有一个声音。一个声音使团队成员朝着一个目标共同努力，才能最大范围的提高团队的工作效率。对领导的能力和指挥的怀疑会导致团队停滞不前。

2) 目标明确之后，作为团队的成员最需要的是做好自己，做好自己的工作，而不是去挑剔和指责别人。每个人停下来挑剔和指责别人的时候，就忘记了自己的工作职责。3) 团队配合中每个成员必须要能提得起、放得下，该提起的时候提不起，工作没有好的开始；该放得下时候放不下那么工作的关键就得不到落实。

体验之二：“承诺”

承诺有两层含义，诺是诺言，承是履行，承诺就是有言必行，说到做到。严格的履行自己的诺言，不是为了别人，而是为了自己，是为了品格和尊严。不管是工作中还是生活中，在承诺之前要想好；承诺之后，就要想尽一切办法去实现。承诺之后就是责任，小到遵守纪律的承诺，大到关键任务的承诺。

结合工作中，我们公司中的遵守诺言的意识太弱了，小到会议纪律的遵守，大到部门职责的履行。很多时候都不能遵守自己的诺言。

体验之三：“风中劲草”。

信任是卓越团队的基础，没有对团队成员的信任，就没有全力以赴的投入和付出。

体验之四：“领袖风采”

很荣幸被大家推选为a组的女队长，虽然三天之后的我还是全身酸痛。在这项活动中，通过实践和教练的引导，我的感触颇深。

队的成果，失败是

和长处就半天找不到。如果不用“欣赏”的眼光去看事物和人，那么看到的世界是残缺的世界。这世界不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。所以要建立卓越的团队，一定要有一双善于发现美的眼睛，懂得去看到每个成员的优点，这样取长补短才能发挥团队的优势。

体验之六：“过电网”

成功的十大警句：承诺与事情的发生而不是它如何发生；承诺与得到预期的结果而不执着于常规；行动的速度是迫切的而不是孤注一掷；清晰的目标和理想焦点集中于计划；愈挫愈勇屡遭挫折而热情不减；愿意放弃我现在所拥有的；细节决定成败；严谨、自律、坚持；镜子照向自己而不是归罪于外；充分利用所有的资源。

在我们的活动中有多少次失败是因为成员的不严谨、自律不够而使我们前功尽弃；有多少次失败是因为我们忽略细节而功亏一篑；有多少次失败是因为我们没有充分利用资源而不能达成目标啊？这些理念不仅是我们记在脑海，而是如何在工作中得到实际的应用，才能切实提高团队绩效。总之，我亲眼目睹了两天一夜的体验式的培训，就把来自山东省不同地区、不同单位和不同年龄的人打造成了一支热情高涨、配合默契和效率的团队。我相信这种体验式的培训对于各部门的团队建设或者跨部门的团队建设都非常有帮助，对于新组建的团队有利于快速融合和建立团队的战斗力，对于老的团队也有利于提高成员的认知和配合能力。

篮球训练营心得体会篇七

很多同学都是从高中开始打篮球的，他们的动作很帅，技术很娴熟，然而在高中的时候我对篮球并不感兴趣，学的是乒乓球。我们几乎都是男生，每次集体活动他们都是打篮球，

让我感觉自己有点脱离集体的感觉。还有一点是，我发现我们学校的篮球设施相当的多，这种体育运动相当的普及，于是我选择了篮球，想通过篮球的学习来增进同学的友谊。而且我也发现篮球是一种考验配合和身体协调性的运动，这样我可以在忙碌的学习中，让疲惫的身心的到放松，同时篮球可以增进左脑的思维，可以达到大脑的协调发展。而且增强体质，促进健康，又能丰富我们大学的业余文化生活，振奋精神，从而提高工作学习效率，同时能够培养我们团结友爱的精神，培养良好的团队作风，并养成体育锻炼的习惯。

经过这一个学期的篮球学习，发现自己学到了很多的技术与技巧，让本来大脑中对篮球一片空白有了认识。老师在上课进行指导与演示，但是老师注重的是实践，让我们更多的时间来练习，这样不但让自己的篮球技术在实践中得到了提升，同时也让我们上课学到的内容得到了强化，体育运动本来就是多加练习的。我觉的这种教育方式真的很适合篮球运动。对于初级班的篮球要求不是很高，正确的投篮、三步上篮、灵活的运球，转身跳投。学会用手腕拍球，高手拍球手心永远是干净，也许这是拍球的最高境界吧，然后用手指黏球其次要学会绕球，培养良好的球感。最后就要学会跑动中的运球，不求快求稳。右手五指张开托球，掌心不触球手腕与手肘分别成90度，形成一个不关口的正方形出手时，手臂自然前推，这是运球的标准动作，但注意手腕的抖动和手指出手的感觉。老师讲的这些都让我受益匪浅。其次就是投篮的练习，以及近距离投篮时角度的选择，角度最好选择与篮板成30度的位置，其动作方法是两手持球于胸前，两脚左右或前后立，膝微屈，起跳时迅速屈膝，脚掌蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右/左手持球，左/右手扶球右/左侧方，当跳起接近高点时，球离手，这些我同学以前说过，通过这次选修课让我深有体会。但经过老师一学期的指导，我对篮球有了心得认识，特别是对于控球和投篮姿势以及投篮角度的选择！

篮球让我明白了什么是拼搏与奋斗，什么是团队与协作！篇

二：选修篮球课的心得体会

参加篮球基础班的心得体会

我之所以选择了篮球基础班这门选修课，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。由于我身材比较弱小，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。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在保护我们自己免受不必要的运动伤害的同时还可以增强我们训练的效果。传球：为了团队的胜利，我们需要把球传给更有机会投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的机会。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。运球：在运球过程中，我们需要变线，变速，利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很重要的。根据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓急，学会曲线胜利，学会兵不厌诈，这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机，方位，角度和力度这四者都是相当重要的，缺一不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。

在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气，洞察力，果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的完美人物，在篮球运动中我们更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。众人拾材火焰高，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。在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行，必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。

专业班级：地球物理学1002班

学号： 10017203 姓名： 李东成 比赛团体：地球物理学1002班

比赛时间： 大一上学期

大一“新生杯”篮球赛心得体会

大一上学期11月份中旬，“新生杯”篮球赛画上了圆满的句号。那是我第一次穿上印着班级的球衣代表一个团体参加体育竞技活动。我身着“24”号球衣，对于个人和集体的荣誉充满了渴望。

回想起之前训练的那段日子。我们每天可以比别人起得早，在他人还在睡觉的时候，我们已将开始了训练，真的让我铭心刻骨。从基础的控球训练到定点投篮，从战术配合，挡拆，下快攻，联防。从体能训练到实战对抗训练。一次又一次的训练，虽然最后的成绩并不理想，我们代表地物1002班在“新生杯”篮球赛小组赛阶段就被淘汰，我们伤心过，迷茫过，但是我们问心无愧，依然相信集体，热爱篮球。输了大家一起承担责任，不抱怨不抛弃。因为我们付出了。其实我们还是一直很优秀的球队，有队友在随队训练的时候上了脚踝；有队友在比赛中同样受伤，我们队在两个主力受伤的情况下，小组赛中我们依旧打得很顽强，每个队员都很努力。

篮球比赛提升了我们班级的凝聚力，也加深了兄弟间的感情。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。失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我们化压力为动力，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！这次比赛也给了我学习上的鼓动，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。对此，在今后的生活中，我会加强身体的锻炼。作为一个对篮球热爱的热血青年，我会继续努力提高自己的篮球球技，增强自己的身体素质。为将来进入研究生院队打好基础，下一次一定要成为一个胜利者，为集体争光添彩，培养积极进取的上进心，加强体育锻炼，无论是因为热爱篮球，还是热爱集体。我都会努力，因为我有一颗冠军的心。

其实篮球真正交给我们的不只是篮球技术，不只是过人的技术，防守的技术，跳投的技术。。。而是对于梦想的不懈追求，和失败了能爬起来，受伤了能自己变得坚强，强大自己的内心，去追求真正的自我。篮球会让一个人更加上进，会让自己的身材更好，对自己更有自信，篮球会成为开心或者伤心时最好的移情通道。篮球比赛更是一种团体凝聚力的竞赛，比赛加深了队友间的感情，促进了和其他人的交流，比如对手，比如球迷，从中学会很多。

篮球课学习心得

不知不觉，学习篮球课已经有快一年了。在这一年的学习过

程中，我不仅学到了许多有用的篮球技巧，从最初的运球、投球到现在的三步上篮、转身、防守等等。更重要的是，通过进行篮球运动，我强健了自己的体魄，培养了团队合作的精神。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。首先，篮球是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士讲，他可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。篮球活动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并容易普及，深受人们喜爱。它对于增强体质、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意义。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。

其次，它包含着很多技巧。我并不是专业的篮球选手，所以对这些技巧知道得也不多。但通常来说，我们常用的是虚实结合的方法。实的包括运球、传球（胸前传球和击地传球）、三步上篮，这些是个人所需的必备技能，硬性条件。虚的就主要包括晃人、虚上、转向、假摔等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。从这一年多的学习和练习中，我总结出以下一些篮球技巧：

一、传球中应注意的问题：

- 1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。
- 2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。
- 3、传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置。

4、要学会左右手都能传球，往往当防守者注重防强手的时候，利用弱手传球是较为有效的。

5、传球要及时。

二、接球中应注意的问题：

1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球或领前接球，寻找理想的接球角度。

2、应结合传球队员有要求的信号及明确的传球位置，要能控制较大的接球范围（尤其内线队员）给传球队员安全感。

3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

三、投篮中应注意的问题：

1、必须是先清楚自己与投篮的距离和角度。

2、要判断防守者的情况。

3、要有突然性，掌握投篮时机。

4、尽量按照自己习惯的节奏。

5、应以打篮板投篮为好。

6、要把注意力集中在投篮的动作和投篮目标上。

7、坚信能够投中篮。

四、运球中应注意的问题：

- 1、始终将球保持在自己所能控制的范围内
- 2、要抬头，随时观察场上情况，要有目的地传球
- 3、要远离防守者的手运球。
- 4、应学会左右手都能运球。
- 5、能传球时尽量不运球。
- 6、不要向队员聚集的区域运球，离边线和场角区域远一些。
- 7、运球中要掌握好节奏，不仅要有方向的变化，而且应有速度快慢的变化。
- 8、运球中没有好的传球机会时不要停止运球，以免被对方夹击抢掉球或造成5秒违例，尤其紧逼时更是如此。

五、持球突破时应注意的问题：

- 1、运用持球突破时，要与投篮和传球相结合。
- 2、对反应快，移动灵活的防守者可多利用假动作，对反应较慢，移动能力稍差的防守者可多用突破的起动突破防守者。
- 3、突破前的重心要低而稳。
- 4、突破时要敢于贴近防守者，进行合理的身体接触。

六、防守时应注意的问题：一般情况下，防守队员应站在对手与球篮之间偏向有球的一侧的位置上，防守者位置和距离必须根据球的转移而及时调整。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。

另外，篮球运动还培养了我的一种拼搏精神。它不仅磨练人的意志，还可塑造人的品格。说到此，我们就不得不提到大家一直所津津乐道的nba和我国的大牌球星姚明，另外，就是乔丹和科比。了解他们的人必定都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，大汗淋漓不说，整个人都累得想躺倒地上不想动了。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。就像我们寝室一位哥们儿说的：“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。说到篮球精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。它不仅需要从个人的自身技能方面来提高，还要有对团队很强的责任感，良好的默契和团队合作精神。我认为：如果我们真正把自己投入到篮球运动中，就可以从中学到很多东西，对个人的学习、工作和生活也能起到积极的促进作用。

篮球课心得体会 又一个学期过去了，我们要结束大学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。

8、这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批忍不断往前走的人手中。

9、障碍与失败，是通往成功最稳靠的踏脚石，肯研究、利用

它们，便能从失败中培养出成功。

10、在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。