

# 小学篮球课心得体会 小学篮球培训心得 体会(优秀5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

## 小学篮球课心得体会篇一

篮球是一项能够培养孩子合作精神、培养团队意识的运动，在小学阶段进行篮球培训对于孩子的身心发展起着重要作用。在我参加小学篮球培训的一年中，我不仅学到了篮球技巧，还收获了许多宝贵的心得体会。

### 第一段：篮球培训的由来和初衷

篮球培训最初是因为我对篮球的热爱。我喜欢看NBA比赛，憧憬着自己像科比、詹姆斯那样飞奔在球场上，投篮、传球、防守自如。于是，我向父母表达了希望参加篮球培训的想法，并且在他们的支持下开始了我的篮球之旅。

### 第二段：培训课程的收获

在篮球培训课程中，我不仅学到了基本的运球、传球和投篮技巧，还学到了团队合作和沟通的重要性。在每堂课的比赛环节中，我们需要团队合作来完成各种战术配合，这需要我们之间的默契和信任，只有通过良好的沟通才能更好地协调队友之间的行动。

### 第三段：团队合作的重要性

篮球是一项团队运动，而团队合作是篮球成功的关键所在。在篮球培训中，我们需要学会相互配合、相互支持。每个人的角色和位置都是团队中不可或缺的一部分，没有一个人完整的篮球团队就无法奏效。只有通过团队合作，我们才能最大限度地发挥每个人的潜力，取得更好的成绩。

#### 第四段：培训心得体会

通过一年的篮球培训，我学到了许多宝贵的心得体会。首先，我意识到比赛是需要付出努力的，只有不断练习才能提高自己的技能。其次，我学会了如何坚持和团队一起面对失败，并从中吸取经验教训。最后，我明白了成功需要付出代价，只有在付出努力的同时保持激情和坚持，才能取得可观的成绩。

#### 第五段：对未来的展望

通过篮球培训，我不仅提高了篮球技巧，也培养了自己的坚持能力和团队合作精神。我希望在未来能够继续参加篮球比赛，不断完善自己的技能。同时，我也希望能够将篮球培训中学到的团队合作和沟通技巧应用到日常生活中，成为一个更加优秀的人。

#### 总结：

通过篮球培训，我不仅学到了篮球技巧，还明白了团队合作和沟通的重要性。这些体会将会在我未来的生活和学习中发挥重要作用。我相信只要我保持对篮球的热爱和坚持努力，我一定能取得令人满意的成就。同时，我也希望能够将这些体会和经验分享给更多的小伙伴，让他们也能像我一样享受篮球运动的快乐和成长。

## 小学篮球课心得体会篇二

不知不觉上了篮球课已经一个学期了，一个星期一节课，总是觉得很不够。不过，在这么短的时间还是获益匪浅，对篮球的认识又上升了一个层次。

以前觉得打篮球是一件很简单的事情，其实随着打的时间长了，发现自己先前的观点是不对的。篮球是一项团体运动，场上五个人的发挥都会大大小小影响着比赛。而五个人的配合更是重要，这时就要体现五个人的默契。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和高质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。

每周五的体育课时长80分钟，说真的这么说短不短说长不长的时间，能做的事情真的不是很多。但是，老师这学期所教的东西还是对我们有用的！从开始的基本运球，传球到后期的基本战术跑动，横切、纵切、横纵切的结合。这些虽然简单，但是却使我在平时打球时更加注意基本功。打篮球的基本功真的好重要，很多同学其实有那个能力打好篮球，但是就忽略基本功，一味只顾玩花式，这样的做法是不对的。所以说，基本功是绝对不可以丢的。现在上篮球课的欲望已经没有高中那么强烈，毕竟以前只有这么体育课可以激烈一番，而大学平时打的时间也多了。不过我还是很珍惜这么短短的80分钟。因为这么一节课，我学到东西也多，也通过这样认识不少新朋友。以前一般都喜欢以球会友，篮球其实可以是一样联络感情的桥梁。尽管，有时候会友争吵，但这是正常的，每个人都有好胜心，而正因为对篮球的热爱才会如此紧张，因此我们要记着打球要以友谊第一。

其实我本人是对篮球很有好感，我会比较关注篮球的赛事。对其中的规则也是比较熟悉，尽管我的技术还不是很到家，但是我很是很乐意选择篮球。高中三年我一直选篮球，也许

大学以后的日子我不会再选篮球，但是篮球对我的影响还是根深蒂固的，我课后选择的活动中首选肯定是篮球。

最后，要感谢蔡老师一学期对我们的教导。每次我认真听你解说动作的要领都知道你是很用心教我，那一份心我能感觉到。你的教学其实还是很棒的。我对你的建议并不多，希望你可以利用小小时间讲解多一点篮球的规则或与我们聊聊nba的看法，毕竟90后的我们对nba的兴趣还是很浓的。

## 篮球教学心得体会【二】

1 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。

2 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。

## 篮球教学心得体会【三】

篮球作为大学体育课程中的一项必修体育运动，对大学生各个方面的能力都有得到锻炼。现在篮球以高超的技巧、快节奏、高速度、高空有时，激烈的对抗为特点。快、高、全、准是现代篮球运动的总的发展趋势，更有其竞争性、趣味性、集体性和健身性。篮球中的团队团结精神尤其重要，一个人的球技再高超，若没有其它的队员的配合，传球、抢篮板……那么他得分也很困难。一场球赛只有五个人团结起来，打好配合，研究好战术、对策才会取得好的成绩，再有就是竞争性，这是当今社会的青年不可缺的一种魄力和能力。不思进取，原地踏步迟早会被这个社会淘汰！

3 有就是跳投的高难度动作：从离篮框约3.4米的前方稍偏左处开始，用左手单手朝篮框方向运球向前，最后一步用右脚踏出(并准备起跳)，跨最后一步时，用双手抱球(右手在球前方，左手在球后方并靠进球底部)，右脚发力起跳，眼睛保持在篮球框附近你要球送至的方向，右手开球，左臂单手持球向上完全伸展，并在弹跳到点时，靠手腕发力(投篮)将球送出。

两次观战了校篮球大赛(由于技术不够高深莫测所以没能参加)，虽未亲身参与但从中我依然得到了许多的体会，首先知道了如何在落位和联防时的站位，其次该如何方式与有效的进攻。这对我来说在球队进攻上有了清晰的认识，我的思路很简单，就是前锋在进攻的时候以最快的速度冲到前场的前锋位置，接应后卫的球，然后看中锋是否有好的位置单打，或看看队友是否空挡投篮机会；自己出现好的机会投篮就要大胆的出手。接着积极地压位置，有意识有思考地拼抢球。我想至于其他的技术和战术我们还需要今后通过学习和训练才有可能进行的。通过近两年的篮球选修课的学习，我感觉到我们队的同学的篮球基本技术水平都有了明显的提高，练习时给人的感觉流畅了许多，速度和命中率都在不断的上升，但对于整体来说还是有很多的不足，譬如打比赛时，我更希望的是看到一个强大的

集体,而不单单是厉害的个人能力,因为篮球运动的本身就是一项团队运动,而不是一个人能完成的。

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。

#### 4 和顽强的意志品质积极拼搏精神。

篮球,是一项美妙的运动。每次在篮球场上洒汗下来后,不仅觉得身体内充满了能量和活力,而且学习过程中累积的负面情绪也发泄出来了,可谓是十分有利于身心健康。但是,除了能力上的提高之外,篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅传授了关于如何打篮球的知识,还给予我们人生的指导的劝言。我觉得后者更显重要和珍贵,因为若干年后,我们可能对篮球生疏,但是老师给予的箴言确实终生受益的。无论做什么事,不管能不能成功都要用心,无论是不是心甘情愿都要认真去完成。如果因为自己的能力不够暂时达不到要求而放松自己,得过且过,不仅会浪费时间而一事无成,而且会形成惰性继而影响整个人的行为和思想。久而久之就会成为性格的一部分,等到那时就不仅仅不做不好某件事,而是能办好的事没几件了。不可掉以轻心,也不可漫不经心,更不可三心二意。反向观之,如果用心做某事,

不管最后的结果如何，在这个过程中还是会学到很多东西，并且会受益匪浅。用心就会专注，会仔细体会其中的每个细节，并从中学习到许多。用心的人不仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不用心的人高上一截，坚持以往就会达到一个新的高度。况且两相比之，用心的人显得更加踏实可靠，而不用心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说用心意味着机遇和肯定以及信任，而这些因素是成功所必不可缺的。

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。

### 小学篮球课心得体会篇三

篮球是一项受欢迎的运动项目，培养了无数人的体魄和意志。作为一名小学生，我也有幸参加了学校的篮球培训班。通过一段时间的培训，我不仅学到了篮球技能，还体验到了团队合作和坚持不懈的重要性。下面我将结合自己的经历和感悟，分享一下我在小学篮球培训中的心得体会。

首先，篮球培训让我明白了团队合作的重要性。在游戏中，每个人都发挥着不同的角色，个人的技术和意识都能在团队合作中得到最大的发挥。比如在进攻时，有人拉防守，有人传球，有人投篮，只有每个人都配合好、相互支持，才能获得较好的效果。不仅如此，在篮球培训中，我们经常分为两个队进行对抗。在对抗中，我们需要相互协作，制定战术，共同争取胜利。这让我深刻体会到，团队合作不仅能够增进队友之间的感情，还能够取得更好的成绩。

其次，篮球培训教会了我坚持不懈。篮球是一项技术性较高的运动，需要不断练习和提高。在培训中，有时候会遇到困难，技术不够熟练，跑动速度不够快等等。但是，每次教练都会鼓励我们坚持下去，并给予我们适当的指导与帮助。通



过长时间的不放弃和坚持努力，我逐渐提升了自己的篮球技能，不仅投篮更准确了，身体素质也得到了提升。这让我明白只要坚持不懈，就能够取得进步，无论是在篮球场上还是生活中都能得到好的结果。

另外，篮球培训也提高了我的反应能力和应变能力。在比赛中，有时候会发生各种变化和突发情况，我们需要能够迅速作出反应和应对。例如，在比赛中，对方的防守很凶猛，我们要迅速找到对方的弱点，找准机会进攻。在这个过程中，我需要通过观察和分析，找到别人的空档并及时传球或出手。这种实时性的思考和应对能力的提高，让我感受到了篮球培训的价值所在，也对我的思维能力和反应速度有了有效的锻炼。

最后，篮球培训让我明白了训练的重要性和规律性。培训班有系统的训练计划，按照一定的规律进行训练。例如，每周有固定的训练时间和地点，每节课都有规定的内容和目标。这让我知道培训不是一蹴而就的，需要有计划和规律的进行。只有坚持按照教练的指导进行训练，才能不断提高自己的篮球水平。这给了我一个很好的启示：无论是学习还是生活中的其他事情，都需要付出持续的努力和坚定的信心，才能获得最好的结果。

总之，小学篮球培训是我人生中一段宝贵的经历。通过培训，我不仅学会了篮球技能，还懂得了团队合作、坚持不懈、反应和应变能力的重要性，以及训练规律性的重要性。这些体验和感悟将伴随我一生，帮助我在未来的成长道路上不断前行。希望更多的小朋友也能有机会参加篮球培训，收获属于自己的成长和自信！

## 小学篮球课心得体会篇四

第一段：引言和背景介绍（约200字）

作为一名小学生，我一直对篮球运动充满热情。于是，我决定参加学校的篮球培训课程，以提升我的篮球技能。这项训练持续了三个月，在这段时间里，我受益匪浅。通过这次培训，我不仅学到了篮球的基本技巧，还培养了团队合作和沟通能力。下面，我将分享我在篮球培训中所得到的心得体会。

## 第二段：技巧的学习与运用（约300字）

在篮球培训的初期，我学习了许多篮球基本技巧，如运球、投篮、传球和防守等。这些基本技能对于打好篮球比赛是至关重要的。在每次训练中，我们的教练都详细解释了正确的动作要领，并给予我们实际操作的机会。逐渐地，我掌握了这些技巧，并能够在实际比赛中灵活运用。我发现，熟练掌握基本技巧是取得进步的关键。通过不断反复训练，并在实际比赛中实践，我的篮球水平有了显著提高。

## 第三段：团队合作和沟通（约300字）

在篮球运动中，团队合作和良好的沟通至关重要。在培训中，我们经常进行团队对抗赛，让我们学会了相互合作和支持。每个队员都拥有自己的优势和特长，我们需要互相配合，才能取得良好的战绩。此外，良好的沟通也是团队成功的关键。在比赛中，我们必须保持高效的沟通，并及时传递信息。通过这次培训，我意识到团队合作和良好的沟通是取得胜利的重要因素，并且这些技能不仅在篮球场上有用，也可以应用到生活的其他方面。

## 第四段：毅力和自信（约300字）

篮球培训对于培养我的毅力和自信心也起到了积极作用。在培训的过程中，我遇到了许多困难和挑战。有时候，我觉得自己无法掌握新的篮球技巧，但是我没有放弃。每次我在训练中有所进步，无论多小，都给予了我巨大的动力和鼓舞。通过不断的努力，我的篮球水平不断提高，我变得更加自信。

这次培训教会了我坚持不懈并充满信心地追求我的目标。

### 第五段：总结和展望（约200字）

通过小学篮球培训，我收获了更多远远超出篮球技能的东西。我意识到了团队合作、沟通、毅力和自信的重要性。这些技能不仅对篮球场上有用，对我未来的个人发展也将产生积极的影响。未来，我将继续努力训练，不断提升自己的技能，希望有机会代表学校参加更高水平的比赛。我相信，我的篮球之旅刚刚开始，我会一直努力追求卓越。

## 小学篮球课心得体会篇五

今天是个晴天，太阳高高挂着，向着我们微笑；鸟儿叽叽喳喳地唱着，跟我们问好；同学们也全体出去，一节热闹的体育课开始了。

我们都一个个急着去问小敏是怎么办到的，小敏一边做着示范，一边仔细地讲解给我们听，于是，我们便齐心协力，小朱，小张和小王去找紫藤的”绵被“，小俞，小敏，小严和我分别来剥，经过我们的努力，紫藤种子便越来越多，我们的心情也随着一颗颗种子的诞生，也变得愉快起来，个个脸上都露出了灿烂的笑容，一定没想到吧，紫藤种子大约有一百多颗呢！

你听，整个操场不时地发出”啪啪啪“的声音，就好像一首快乐的乐曲传遍了校园的各个角落。

□