

最新打气排球心得体会(优质5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

打气排球心得体会篇一

1、比赛时，有些工作人员注意力不集中，没有认真对待自己的工作，导致比赛时出现裁判不好判断那方得分的情况。

2、记分员对自己所记录的比赛的双方队员不太清楚，导致在计分的时候出现差错，并且对记分表格的填写不清楚。

3、经常出现比赛时间到了，但是裁判员都还没有到场的情况。

1、对于出现工作人员对排球的规章制度不太清楚的情况，在以后的工作中一定要求所有的工作人员熟知与工作有关的所有知识，避免出现比赛时混乱的场面。

2、在安排工作人员任务的时候，一定要错开比赛时间和工作时间，并且要详细的跟他们说明工作任务，并且在工作的的时候要集中精力。

3、在安排记分员的时候全部安排我们部的人，并且自己找好本场比赛的边裁和翻牌员，安排好工作，第二天比赛前就各就其职。

4、对于去办公室搬器材时的工作人员做事拖拉的，最主要的还是做思想工作，规定在比赛前15分钟一定要把所有的东西搬到运动场，做好一切准备。

通过此次排球赛，发现了我们部门里的一些不好的现象，我们要加以改正。在比赛期间基本上所有的工作人员都听从安排，才使这次的排球赛能够圆满的结束，并且由于天气比较恶劣，大家都还是坚持完成工作任务。开展此次排球比赛进一步的加强了班级之间的凝固力和团结力，也为下个学期的院排球比赛培养了一些运动员，调动了他们的积极性，使得我们对体育运动有了更深的了解。

打气排球心得体会篇二

这是我校训练队训练总结：

一、认真选拔体育苗子

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我们觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我们把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办？要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

二、自身素质的提高

打气排球心得体会篇三

本学期，我担任小学五(1)，五(2)班的数学教学工作。一学

期来，我自始至终以认真、严谨的治学态度，勤恳、坚持不懈的精神从事教学工作。“书山有路巧为径，学海无涯乐作舟。”学习是无止境的，活到老，学到老。教师要不断更新充实自我的学识。博学多才对每一位教师来说当然很重要。因为我们是直接应对学生的教育者，没有广博的知识，就不能很好地解学生之“惑”，传为人之“道”。所以我在这学期里，能认真参加学校开展的各项活动，争取学习的机会，进取投身于学校的自主性课堂构建的活动中。此外，我努力学习别人先进的教学经验，改变旧的教学观念，把新的教学理念运用在自我教育教学之上。

其次，我认真制定教学计划，注重研究教学理论，认真备课和教学，进取参加教研活动，上好每节课，并能经常听其他教师的课，从中吸取教学经验，取长补短，提高自我教学的业务水平。每节课都以最佳的精神状态，以和蔼、简便、认真的形象去应对学生。按照小学数学教学大纲进行施教，让学生掌握好学科知识。还注意以德为本，结合现实生活中的现象，多方面、多角度去培养现实良好的品德和高尚的人格。

教育是爱心事业，为培养高素质的下一代，我时刻根据学生的个性特点去点拨引导，对于个别差生，利用课间多次倾谈，鼓励其确立正确的学习态度，进取应对人生，而对优生，教育其戒骄戒躁努力向上，再接再厉，再创佳绩。经过现实生活中的典范，让学生树立自觉地从德、智、体、美、劳全方面去发展自我的观念，树立崇高远大的梦想。

虽然我没做班主任，可是全员育人的教育思想在我的心中已牢牢扎根。我常常教育学生要爱学校，爱班级、爱教师、爱同学。如果连自我身边的人和物都爱不好，谈何爱祖国、爱人民呢？所以我时常不失时机地抓住一切能够利用的机会对学生进行常规教育，对学生的行为习惯、礼貌礼貌、思想品格等方面逐步渗透爱的教育。我用我的心去教诲我的学生，我用我的情去培育我的学生，用自我的行为给他们树立爱的榜样。

根据我所任教班级的实际情景，两极分化比较严重。应对后进生，我真正做到以情动人：首先做到“真诚”二字，即我在学生面前不敢有丝毫虚伪与欺哄，做到言出必行；其次做到“理解”，即能感受后进生在学习过程中的各种心理表现和看法，如对学习的畏惧、犹豫、满足、冷漠，错误的想法和指责等，信任中差生，鼓励他们自由讨论。最终做到“理解”二字，即经过学生的眼睛看事物。但由于班级人数较多，学生学习自觉性不高，导致本学期后进生辅导未达所愿。针对本学期出现的这些不足，我将在以后的教学工作中，不断总结经验，力求提高自我的教学水平，还要多下功夫加强对个别差生的辅导，相信一切问题都会迎刃而解，我也相信耕耘总会有收获的一天！

总之，我认真地备好每一节课，在备课中，我认真钻研教材、教学用书。学习好新教学大纲，虚心地学习别人的先进经验。力求吃透教材，找准重点、难点，立足英华小学特色自主性教学，踏踏实实做好自主性教学的每一个环节。运用多种教学方法，不断总结经验，力求提高自我的教学水平，还要多下功夫加强对个别差生的辅导，相信一切问题都会迎刃而解，我也相信有耕耘总会有收获！

打气排球心得体会篇四

活动时间：2012年5月28日起 活动地点：学校操场

活动内容：时间不等人，一天又要结束了。不过我们还是有些紧张，因为在晚上7:00有个不一样的竞赛。对于心理健康知识的理解，我们懂得的太少了。走进教室看到各个同学都各有准备，在演讲中，我们看到了许多没见过的案例，看见了许多没想到的处理方法。当然，我们的也并不落后于人家。整个教室一共就有六个班的参赛的同学，还有各个班的观众同学。正确对待生活，合理安排人生，走好接下来的每一个脚步，这是我们的台词。

这学期是我担任排球协会会长第一个学期。转眼这一学期就要结束了，回顾这一学期的工作，有收获也有教训。总结如下：在学期开始之初，我就本学期两个校区招新，办活动的客观情况，结合我们社团的自身特点作了一些初步的规划。包括招新的准备，主要活动的设想。并且进一步组织完善了协会的各个部门的负责人，健全了排协的领导人员，为今年排协的健康和谐发展打下了一个良好的基础。

协会这学期首先迎来了在东风校区的招新工作，在开始前，我召集所有协会干部，连续两次召开会议商量招新方案，进行动员，制定了一个较完善的招新方案。排定了一个招新值班表。招新开始后，各部负责人各司其责，经过三天的积极工作，这次招新工作圆满结束。

这次招新基本达到了事前的目的。但也有一些不足之处，比如事前的宣传不够，对场地利用不够等等。

接下来是在科学校区的招新工作。由于有了在东风校区的经验和经验，这次在组织和招新过程中比上次有了进步，更加井井有条。

在整个招新结束后，我在协会内部作了总结。经过我们所有排协人的不懈努力，今年的招新取得了不错的成绩，人数比去年有了很大的增长。

随后我们在两个校区完成了理事会的招新工作。在科学校区选出了临时负责人，和各部临时负责人。一切日常工作也步入正轨。我的工作负担和压力减轻了不少。十一月，我们先后在新老校区举办了两次由全体会员参加的活动。

首先，我们在东风校区举办了郑州市六所高校排球邀请赛。赛前，我积极联系各兄弟院校排球协会，最终确定了河南工业大学、郑州大学、中原工学院、河南财经学院、中州大学和郑州轻工业学院六所高校的排协的男子排球队参赛。比赛

开始前，我们进行了周密的组织，分配了各部门的职责。这次比赛进行的很成功。尤其是08级的新会员得到了组织，裁判，技术等各方面的锻炼和提高。

在十一月下旬，面对新校区没有排球场地的现实情况，我决定从室外转向室内。举办了排球知识竞答活动。首先我发动07级和老校区会员学习排球知识，编写竞答试题。然后我们在新校区举办了这次比赛，通过这次比赛，提高了全体会员的理论水平，和裁判知识。

技术特点：屈膝提踵，含胸收腹，微动。原地垫球

由队员自己抛球，用一只手将球从网上空两标志杆内击入对方场区的技术动作。发球是比赛和进攻的开始。是排球技术中唯一不受别人制约的技术动作。攻击性强的发球不仅可以直接得分，还能削弱乃至破坏对方的进攻，打乱对方的部署，在心理上给对方造成威慑。

打气排球心得体会篇五

本学期排球社团有所发展，成员仍以女学生为主，学生人数没有太大的变化，技术水平有所提高。每周四次的活动，但是由于场地的关系，学生的球技并没有太大的进步。在技术练习的同时，多方面培养孩子的兴趣，起到了推广排球活动的作用。

本学期的活动主要以基本技能学练为主，学生的垫、传技能得到锻炼。在垫球练习中，学生的基本的对垫技术有所提高，还有待提高的是接发球技术，在比赛中一传经常不到位，因此在下学期活动中需要主要加强。传球技术进行了普及，但是真正能掌握的不多，需要坚持练习，找手上的感觉。基本的发球技术得到了巩固，成功率也大大提高，女生下学期需要加强上手发球的技能学习，可以结合发球与一传的练习进

行专门的练习。本学期还尝试了扣球与简单的进攻战术，但是由于一传不够到位、二传技术不够扎实，所以效果还不理想，比赛中主要以发、垫球为主，主要让成员熟悉比赛的方法。

本学期兴趣小组人数有所增加，吸引了一些有兴趣有技术的学生参与到活动中来。可惜的是本来计划的比赛没有很好的推广举行，只在对内进行了小六对小五的女生对抗赛。通过比赛提高了学生排球竞赛水平，争取在下学期组织班级为单位的比赛，起到普及推广的作用。

这个学期是以基本功训练为主，各种形式的练习都是以学生的兴趣出发、在教学比赛中合理应用为目的。在训练中我将学生的特点和技术掌握能力上分为两个不同层次的小组：已经有较好基础的学生为一组、其他的学生为二组。这样更易于学生掌握不同层次的技术，进行不同层次的教学。一组同学的主要教学内容的是排球垫传、接发球、三人组合练习等；二组同学主要学习单项技术，垫球、传球、下手发球。在练习的过程中充分调动了学生的主动性，同时也锻炼了学生的“运动型”思维。

在加强手法和步法训练的同时更注重体能的训练，采用不同的训练方法来提高学生体能极限，一个学期训练下来，学生跳得高了，移动速度也快了，没有以前那种训练半堂课就累垮的感觉，精神面貌也改观了不少。偶尔也对一些训练迟到的队员实行体能惩罚，这样也刺激了队员的积极性。

为了检验学生在排球的训练情况，在练习中不断举行排球教学比赛和基本技能竞赛与队伍内部的对抗比赛。由于这些活动的开展不仅使排球队员基本功掌握的更扎实，而且更重要的是进一步增强了队员学习排球基本技术和锻炼身体的积极性起到了良好的效果。

由于训练条件比较差，要钻研一些在艰苦环境中的训练方法，

业务水平需要加强，要做到精益求精。一些队员的纪律需要提高，不能让他们把训练当成逃避各种小组活动的一种手段，发现训练不积极要严厉批评，在培养技术的同时也要注重心理素质和体育道德的培养，要做到全面发展，多和队员交流感情，把一些成功的经验告诉他们，让他们从中得到启发。自己在训练过程中要控制情绪的波动，要求学生做到在训练中不得谩骂队友，责怪队员，加强队员的磨合，做到全队同心。

总体来说，这次活动能成功举行，原因有两个：其一，我们这次的气排球赛活动事前做了精心的策划和充分的准备，是活动得以顺利进行的重要保证。其二是各部门成员的积极配合。

大部分同学都能按时到场。各部门的成员都踊跃参加，在组好队之后，各位同学本着“友谊第一，比赛第二，重在参与”的原则进行比赛，期间没有出现混乱的场面，没有同学受伤。

为了丰富我校课余文化生活，活跃校园排球氛围，进一步推广排球运动，加强学院凝聚力，加强我院与其他院的交流、增进同学们的友谊、增强集体荣誉感，我院参加了学校举办的排球比赛。

由于赛前做好了计划和应急策略，加上各项准备工作的认真落实，使比赛有条不紊的进行，一直到比赛结束。比赛的每天体育部的人员都会提前30分钟到场：准备好桶装饮用水和创可贴等必要物资。因为我们训练的时间比其它院的，要晚，在比赛期间只要没比赛我们都会带着队员去训练。

比赛的时间队员都很认真对待比赛。但由于我们缺少经验，训练时间短，比赛的成绩不是很优秀。在接到排球比赛的通知时，我们的队员才刚接触排球1天的时间，这是我们成绩不佳的原因。相信在今后的时间里，我们会不断的提高自己。

整个比赛现场上气氛活跃，基本上每个队都是由新老成员组成，大一的新生虽然不是很会打排球，但接触后也越战越勇。在裁判员的公正评判下进行公平竞争，记分员认真记录下，赛出了风格，赛出了水平。

通过此次排球比赛，使新老成员得到进一步接触和交流，促进了各部门的

友谊，展示出我社团的人文风采，大大增强了我部的凝聚力。达到了此次活动的目的。同时展现了大学生丰富多彩的课外活动，体现了大学生积极参与社团活动，锻炼毅力，培养品格，为将来走出社会做好铺垫。

总的来说，此次活动取得了成功，但是每次活动都会有某些不足之处，在成功的背后，我们也要认真反省，思考我们的不足，以供以后参考借鉴。

在带队员训练时，队员们不怕辛苦，不管环境是多么的艰苦，都能够按时、积极地来训练。在训练方法上不够给力，这是我们需要改进的地方。

由于我们训练比其他院的要晚，所以我们平时的训练都会比其他队的时间多。女队员在比赛期间中午都坚持在场地训练。很多次在训练完以后，队员们都自觉地要求再练一会，她们的这种精神让我们特别高兴。所以我们要把这种精神一直保持下去。

队员在技术上和其他一些队存在一定的差距。没有临赛经验，在比赛时队员心态保持不了，在落后的情况下容易泄气，打不出势气。

不管是在平时训练还是比赛只有队员在场，让队员感觉参加这个比赛是不被重视的。在队员的积极性上有所影响。

本次比赛真正的增进了会员之间的感情，提高会员的排球技术。在比赛中，大家一起拼搏，一起奋斗，体现了团队精神，发扬了团结的风格。从中大家也学到了不少关于比赛的知识，会员们觉得受益匪浅。