

湘美版初中美术教案(实用10篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

拔河心得体会篇一

时间飞逝，一转眼已经临近学期末。两年的大学篮球课，我学到了很多关于篮球方面的知识和技能，课上老师总是很耐心地辅导我们，训练我们，让我们对篮球的兴趣日益浓厚。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，通过体育课上的学习，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。同时篮球是一项体能运动，不仅能够锻炼身体，而且还能锻炼意志，任何一项体育运动都对我们身心健康都有益的。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；还有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，还有团队精神。

要想学好篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本概念，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最基本的比赛规则，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。

记得初上篮球课，在每次课前，老师总是让我们先跑几圈，最初，我总觉得很辛苦，每次都要跑步，心中有所抱怨，不过，我渐渐感觉到训练之前的热身是十分必要的，而且平时多跑步，对体能测试时的比赛也大有益处。在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练，如熟悉球性；基本站立姿势和持球方法；原地运球；原地双手胸前传、接球；原地双手胸前投篮；行进间直线运球；行进间曲线“之字型”运球（伴有半转身、全转身、跨下、身后运球等）；移动、起动、侧身跑、变向变速跑、急停、滑步；定点投篮；打板投篮等。老师还给我们讲解了许多篮球战术，同时我们也进行了许多有趣的游戏活动等等。。

经过老师的跑步训练，我的耐力有所提升，我的不足之处就是还是缺乏锻炼，投篮的准确度还是不行，可能是没有找到准心，所以几周前的练习一直都是很糟糕，但是后来经老师指点，渐渐地，我也悟出一些其中的奥秘，投篮的准确度虽然不是百发百中，但是，也有所提升。经过半学期，可谓是收获颇丰。这并不是说自己可以和 nba 媲美，但是还是在技巧方面取得了很大的提高。从刚开始的笨手笨脚，到现在能够稳妥地运球、传球、顺利三步上篮，不可不说是一种进步。

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。

“熟能生巧”在篮球课上得到了充分证明。尽管是动作的简单重复，但是等掌握了其中的要领，就会发现似乎这一系列动作是多么流畅和优美，一气呵成。每一次的学习锻炼都是从不熟练到较熟练的，没有人一开始就是深谙此道的。即使是天才也是经过勤奋才能造就的。俗话说罗马不是一天造成的，冰冻三尺非一日之寒，任何技能的掌握也不可能一蹴而就的，唯有不断地学习实践才能熟练运用。很多事情都是急不了的，所以无论你多么希望自己的技能提高快点，都要知道知道“欲速则不达”，学习技能只有反复的训练才能达到熟练的程度，才有可能成为自己的一种能力。

曾经我也常常一天花上三两个小时在篮球上，那种对篮球的崇敬与热爱想必是所有篮球爱好者们所共有的感觉。我虽然没有什么篮球天分，但我从来都没有放弃过对篮球的追求。老师也曾鼓励我们要抱着一种学习的心态来上课，只要够认真无论天分好与坏都会进步，哪怕只是一点点。我知道我的篮球技术要想有所提高，对于篮球课就不能报以“做一天和尚撞一天钟”的应付心态而没有得到任何的学习和提高。所以每次的课上的学习和课下的练习我都是一心一意的。

篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，投篮，持球突破；防守技术包括抢、打、断球；移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。

投篮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。

投篮是篮球运动的主要进攻技术。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负。运用各种攻、防技术和战术的目的都是为使己方多得分和限制对方得分。投篮技术动作已发展近30多种，就投篮手法说，可分为双手和单手两种；从移动方式说，可分为原地投篮、行进投篮和跳起空中投篮。

随着篮球运动防守的加强，身体接触越来越频繁，投篮常在贴身和不能保持身体平衡的情况下进行。投篮技术的发展现状是，由于准备动作的随意性、出手快、滞空能力强，出现了贴身和滑开的后仰、转身、空中变换动作、改变出手时间弧度等时空差投篮方法。1984年实施3分球规则以来，给篮球运动带来许多新的变化，使得不同身高的队在比赛中取胜的客观条件趋向平等，给远投技术提供了有利条件，使比赛更精彩，战局更加变化莫测。

还有传、接球在攻、守激烈对抗中，要传好和接好球，首先在于观察、扩大视野。在后场由防守转入进攻时，应先看前场，再看后场，争取长传快攻的机会。在阵地进攻时应先看内线，再看外线，先争取篮下的有利进攻机会。

最后是运球和持球突破：这是个人进攻的重要手段。

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！

记忆中老师讲的最详细的是投篮的姿势：双手持球置于与眼睛同高的位置，稍偏向左侧，左脚比右脚却稍靠前，双脚微屈，半球上举，左手手腕后伸，使球体大部分重量落在左手，右手从右侧轻轻扶住球体，前脚掌发力，提起脚跟，伸直双膝，伸左臂将球投出，投篮从手腕向后弯曲开始，进而向上，向前，指尖是最后离开球体的部位。还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，并在弹跳到最高点时，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。

篮球运动有人体基本活动跑、跳、投和篮球基本技术和战术。经常参加篮球运动，可以提高跑、跳、投等基本活动能力，发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，促进青少年的身心正常生长发育。篮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。

篮球体会

拔河心得体会篇二

一个阳光明媚的下午，我校今天下午要举行一场龙争虎斗的拔河比赛，是二班与我班的对抗赛。五点的钟声一响，同学们就兴致勃勃地来到操场。

我们一到操场，就见操场上早已百着一根又粗又长的麻绳，中间系着一根红绸带，地上划着三道白线。

同学们开心的说着，笑着，议论着，活象一群小鸟，在叽叽喳喳地闹着，校园里顿时沸腾起来，赶走寒气。

拔河比赛开始，同学们立即进入场地，双手像一把把铁钳子似的，紧紧地握住麻绳，迈开弓箭步，作好准备。体育老师哨子一吹，绳子绷得像一根铁棒，第一个贾博，好似一只小老虎，脸涨的通红，身体与地面的夹角越来越小。吴昊天摔倒两次，但还是顽强的爬起来。相持，力量与意志的较量。绳子开始向西移，然后向东移，绳子一点一点的往来移，胜利的曙光也一点一点的接近。一阵欢呼，胜利以属于我们。第二局，我们趁胜追击，心往一处想，劲往一处使，很快的结束第二场比赛。

拔河比赛本身就是对集体力量的评判，我们的胜利体现我们班集体的团结，团结就是力量，团结起来就可以战胜一切。

拔河心得体会篇三

最近，我们全体五年级同学举行了一次拔河比赛。

周四下午，我们班同学早早地来到操场。此时，大家个个脸色苍白，嘴唇发紫，人心惶惶。看得出来，大家都紧张得要命。

比赛终于开始了，我们不费吹灰之力就拔过了五班。于是，我开始有点儿掉以轻心了，心想：“他们也不过如此！”和四班的比赛开始了，只见他们个个强壮有力、神采飞扬，早就听说四班有很多大力士，可百闻不如一见，我心中难免有些害怕。但当龙老师吹响口哨，我立刻听见家长和老师们拿着巨大的话筒使足了劲儿的喊：“加油，加油！”这立刻是我精神焕发，拼命抱着绳子。可那绳子有我手臂般粗，把我的手磨破了不说，还差点让我跌个大跟头！绳渐渐地向对方那边挪去，我明白，这局是输定了。

第二局。哨声一响，大家有的在喊：“啊！”有的在拼命把身体向后仰，还有的紧紧抱着大粗绳不放；再看看我，却像个没气儿了的气球，一副病怏怏的模样，我顿时感到手脚特别麻，而且全身无力，再加上我的鞋子非常滑，整个人都快要躺在地上了！是我身边的大家激励了了我，瞧！他们的脸涨得像红苹果般红，双眼紧闭着，手上鼓起了一块块肌肉，想必他们是用尽了吃奶的力气，不不，就算是吃奶也不会使出像他们这么大的力气。我也学着他们的样子，玩命儿地拔，但最后还是输掉了这局。

虽然我们班只拿了第四名，但是我明白了一个道理：团结的力量最大！这次拔河比赛将会使我终生难忘！

拔河心得体会篇四

时值收获的季节，乐陵金丝小枣成熟了，人们为了庆祝这个收获的季节，特举办了乐陵金丝小枣文化节，在这个重大的节日里，我们市举行了，“泰山杯”全民篮球赛，为即将在济南举行的全运会，献一份爱心。我有幸被组委会选中，从事篮球赛的裁判工作。这不仅是一份荣誉，更是一种动力。在今年的裁判执法过程中，我收获颇丰，下面将我的心得体会说出来，供大家点评。

举办这次比赛的目的不仅是为了给文化节的添彩，更是为了即将在济南举行的全运会献礼，整个比赛的开、闭幕式及比赛的宣传，都很好的突出了这个主题。更好的宣传比赛、更好的宣传文化节、更好的扩大全民全运的全运会的主题思想。

专业知识学习：在赛前的裁判员学习会议上，我们认真学习，仔细聆听，相互交流，从自己理解的`角度上相互探讨，查漏补缺。为了能更好的领会三人制裁判的执法标准，我们认真做笔记，就自己不明白的地方提出异议，虚心向专家学习，感觉自己就像一块干瘪的海面，需要吸收的知识实在是太多了。

临场裁判实习：为了能把自己所学的真正领会，成为自己的东西，组委会决定在专业知识学习结束以后，举行临场裁判实习，就学习的知识转化为统一的标准，在临场执法的实习中，当出现有争议的情况下，专家学者及时的给与点评，出现这样的情况：应该怎么判、如何判罚、判罚的尺度是什么、需要注意的事项等等情况。这次实习不仅是次学习的机会，更是一次挑战，不过我喜欢这样的挑战。

在篮球赛的执法过程中，每一个裁判都会出现错判、漏判等现象，这是不可避免的情况，这样的情况在比分差距很大的比赛中，一般不会引起太大的争议，而如果在比赛紧张的时候，出现的了漏判、错判的情况，怎么办呢？我总结了一点：

学会交流。交流什么，怎么交流呢，这就是一个裁判成功与否的能力，眼神这时候往往起到意想不到的效果，裁判的一个眼神，与运动员和教练的交流，会给裁判带来很大的帮助。需要注意一点的是，这样的情况出现以后，千万不要找平衡，因为裁判越想找平衡，情况是越糟糕，怎么弥补呢，就是要时刻提醒自己，精力集中，在剩余的比赛中认真执法、公平执法。

只要有比赛，就会有执法者，裁判在比赛中的作用大家都知道，可是在比赛中属于裁判的时间有哪些呢？篮球赛中总会出现各种不同的犯规和违例以及其它的不文明现象，在出现以上的情况下，裁判就会鸣哨，哨音想起以后到比赛在一次进行的过程，就是裁判的表演舞台和表演时间，裁判的哨音大小、判罚的准确性、判罚手势的艺术性、裁判判罚时的身体姿势等等，都是裁判的表演时刻，这个时候，裁判要充分利用这有限的时间，树立自己的形象和威信。

总结：

在这次比赛中，我学会了“三人制”的裁判执法知识，裁判的跑位、换位、裁判的临场表演、出现意外情况的处理、整场比赛的控制等等。感谢组委会给了我这次学习的机会，我觉得这次比赛的时间太短了点，有很多的知识还没有及时消化和吸收。希望这样的比赛在以后的时间里，能更多的举行。

拔河心得体会篇五

有一句话叫“态度决定一切”，这句话同样适用于篮球裁判员，在比赛中执法，裁判员的执法态度一定要端正，严肃认真地对待比赛，牢记自己的职责和权利，裁判员一定要有饱满的精神面貌，裁判员对执法工作的态度决定比赛中的执法水平和控制比赛的质量。

首先做好篮球裁判，一定要不断强化自己的理论水平，我想

这一点应该是再怎么强调都不为过。作为一个裁判工作者，一定要把规则吃透，反复琢磨。在很多实际判例中，出现的错误判罚，或者是裁判员的跑位，掷球入界的位置错误等等，都是没有足够的熟悉规则，加之比赛一紧张，就犯错误了。

我执法的第一场正式篮球裁判，开始前，我还是有点紧张的，因为之前执法的比赛都是无关紧要的，现在这场比赛直接关系到晋级的，比赛开始了，第一次响哨，第一次罚球……一场比赛下来，感触良多。对于比赛一定要敢吹，敢响哨，要果断，少废话。篮球比赛对抗激烈，瞬息万变，我们的情感紧紧地跟随着比赛的进行，而发生各种各样的变化。

因此，我们必须通过自己的意志力量来控制兴奋，调节情绪，使之适度。当临场遇到困难时，一定要用意志保持冷静的头脑，不紧张、不泄气、不灰心，把注意力集中到判罚上，当我们出现情绪紧张现象时，一定要建立坚定的执法信念，通过自我暗示，克服消极因素的影响。当遇到外界客观情况刺激而情绪受到影响时，一定要要有自信心，自信心，是场上执裁的精神支柱，是执法的力量源泉，是不可缺少的心理素质。有了自信心，才能在比赛中处乱不惊，应变自如。

另一方面，两裁判要相互信任，做到既有分工又有合作。根据裁判法的区域分工，让靠近的裁判员来决定是否违例和犯规，不争判，不跟判，在同伴吹响了哨子后，不要跟着吹哨。不漏判，力求在本区不漏判，不改判同伴的判决，除非发生严重错误，可提醒同伴自己来改判。

当然，我本身仍然存在很多的不足，响哨还不够果断，手势动作不够大气，以后有机会我一定会多去练习，不管理论的东西学的最怎么好，如果缺少实践，都是空谈，只有在比赛中找执法的感觉才是最真实的。