最新篮球课体会心得体会(模板8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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

篮球课体会心得体会篇一

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，因为篮球动运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，从面提高学习工作效率；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。

篮球课体会心得体会篇二

篮球是一项集团合作的团队运动，它要求队员们在有限的时间内，配合默契，发挥自己的最佳水平。作为一名篮球队员，我有幸参加了篮球俱乐部的训练，这段经历不仅令我收获了体能上的提升，更让我领悟到了关于团队合作和个人成长的一些经验。下面我将回顾一下我在篮球训练中的心得体会。

在篮球队的训练中，团队合作是一个非常重要的因素。篮球比赛中，队员们需要彼此配合，互相传球，找到最佳的进攻策略。这要求每个队员都要学会放弃个人的荣誉和利益，将球权传给队友，进而帮助球队取得胜利。在刚加入篮球队时，我并不懂得如何与队友进行默契的配合，经常会出现传球失误和进攻陷入困境的情况。可是通过教练的指导和队友们的帮助，我渐渐明白了团队合作的重要性，并开始与队友配合默契，取得更好的成绩。

其次，篮球训练也帮助我在个人技巧上取得了突破。篮球是一项技术性很强的运动，不仅要求运动员具备稳定的身体素质，还需要具备出色的个人技巧。在进行篮球训练时，教练会有针对性地提供技术指导，帮助我纠正错误，改善动作。通过不断地训练和练习，我在技术方面逐渐得到了提高。例如，在投篮技术上，我开始能够准确地判断出最佳射门时机，并能够不受到对手的干扰，完成投篮。这让我真切地感受到了进步的喜悦以及个人能力的提升。

篮球训练还教会了我如何面对困难和挫折，坚持不懈地追求进步。在训练过程中，难免会遇到各种各样的问题和困难，比如难以适应新的战术，遇到实力强劲的对手等等。但是，成功取决于坚持与否，只有坚持不懈地努力，才能达到目标。在面对困难和挫折时，我学会了不放弃，同时积极地寻求帮助和指导。每一次的失败都让我更加坚定地决心去克服困难，不断提升自己。正是通过这样的坚持不懈，我才能够在比赛中充分发挥自己的潜力。

此外，篮球训练也教会了我如何保持积极的心态。在比赛中，有时会遇到对手的压力或者自己的失误，这时候就需要保持冷静和乐观的心态。篮球训练中的每一次失利都是一次经验，而不应成为对己的评价。我在训练中遭遇过很多失败和挫折，但我从不自暴自弃，反而以积极的态度面对问题，并从中吸取教训。通过不断地思考和总结，我逐渐找到了自己的不足之处，并在训练和比赛中逐渐改进和完善。

最后，篮球训练不仅让我在技术和团队合作方面得到了提高，更重要的是锻炼了我的毅力和意志力。篮球是一项需要耐心和恒心的运动，训练往往要求我们长时间、高强度地投入。无论是在训练的疲惫，还是在比赛失败的沮丧中，我都学会了坚持下去，不放弃。篮球训练教会了我要为目标而奋斗，做一个拼搏进取的人。

总之，在篮球训练中，我不仅获得了身体的锻炼，更获得了团队合作、技术提高以及积极心态和坚持努力的品质。通过这段经历，我明白了团队合作和个人成长的重要性，也找到了自己在这个团队中的位置和意义。我相信这些收获将在我今后的人生道路中起着重要的作用。

篮球课体会心得体会篇三

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。

篮球在逐渐改变着我，让我个更自信，交际圈更广，身体更加强壮，内心更加坚强和健康。我爱篮球，我爱我的队友，我会努力，为梦想，为荣誉而不断拼搏。

篮球课体会心得体会篇四

篮球运动作为一项极具挑战和协作性的运动项目，深受广大

年轻人的喜爱。在我多年的篮球生涯中，我不仅锻炼了身体，还学到了很多珍贵的人生经验。下面我将结合自己的经历和感情，与大家分享我对篮球的心得体会。

第一段：篮球的基本技巧

篮球运动最基本的技巧就是投篮和运球。这两项技能的掌握是打好篮球的基础。运球时要注意手法正确，节奏稳定，速度快慢变化灵活，在冲刺过程中加强对球的控制，用变向晃过对方防守，找到突破的机会；投篮时则要重视准确性和力量，找到合适的出手姿势和角度，抓住进攻机会，让球进篮框。掌握这些基本技能需要大量的练习和不断的调整和改进，只有不断地去耕耘和完善，才能使技能更加熟练和更加有效地运用。

第二段：篮球的合作精神

篮球是一项团队运动，团队的成功离不开每个队员的合作和配合。每一次进攻和防守都需要队员之间的默契和相互信任。在对方防线的重重包围下，只有运用队员之间的协作、夹攻的策略，在球场上共同战斗，才能最终取得胜利。在球场上，对方队员的反应和行动是难以预料和控制的，有时候个人技术再高超，也需要更多的依靠团队合作来完成攻防转换。因此，培养和展现一种合作精神是非常重要的。

第三段：篮球的坚韧精神

篮球运动是一项需要体力、意志和耐力的运动项目。每个球员都需要在繁重的训练和比赛中不断地克服各种困难和挑战。无论是在比赛的绝境中，还是在日常的训练中，锻炼意志和加强耐力，是必不可少的。如何保持心态的平衡和精神的稳定，在重重压力之下仍然保持良好的竞技状态是一门高深的技术。当然，这种坚韧的精神也是可以从比赛中学到的，只有经历过实际场景和火热的比赛才能真正地体会其中的艰辛

和感悟。

第四段：篮球的深度沉思

在篮球运动中，每个人都会有很多失误和错误，会遇到各种问题和挫折，从中梳理和总结出经验教训，进行深度反思是非常重要的。通过分析自己的行为、思考自己的想法、总结自己的经验，可以找到自己发挥不足的原因并进行改进。这个过程需要耐心、细心和敏感。要深入到自己内心深处，挖掘出潜藏在角落里的真知灼见，将每一次的失误和成功都当做一个机会去提升自己，从而更好地应对未来的挑战。

第五段：篮球的终极收获

通过篮球运动所获得的成果，不仅是锻炼出所需要的技巧、耐力和等等，更重要的是成为了一个更好更有趣的人。篮球还可以培养出人的领导能力，锻炼出人与人相处的技能，让人学会了团队协作、集体荣誉感和团结互助等等。通过篮球运动的经历，可以更深入地了解人性、了解自己、了解周围的人。因此，篮球并不是仅仅只是一种体育运动，它更是一种涵盖了人类知识和智慧、集体荣誉和精神的完整体系。

总之，篮球运动之所以能深受年轻人的喜爱，不仅仅是因为它的刺激和挑战，更是因为它能培养和锻炼出我们的各种优良品质和能力。通过篮球运动，不仅可以锻炼身体，还能学会更多的生活技巧和管理能力。因此，对于喜爱篮球的年轻人而言，在享受篮球运动的同时，更应该从中找到更多的启示和体悟。

篮球课体会心得体会篇五

篮球是一项体育运动，它既是一种体育竞技项目，也是一种全面的身体锻炼方式。如果你喜欢打篮球，你的体魄不仅会得到锻炼，而且你的心理素质也会得到很大的提高。关于篮

球，下面是我的一些心得体会。

一、篮球教会我坚持不懈

打篮球需要坚毅的毅力和持之以恒的打法。没有强烈的决心和精神力量，就无法在篮球场上发挥最佳水平。在篮球比赛中，每一个场上的每一个动作都需要我们冷静、果断的做出反应。如果我们没自信，就会变得很犹豫、胆怯，失去机会。所以，我学到了，只有坚持下去，才有可能获胜。

二、篮球磨炼我团队合作

在篮球场上，个人能力固然重要，但更重要的是团队的合作。每个人要充分发挥自己的特长，同时与队友紧密合作，才能做好每个进攻和防守。在这个过程中，我需要接受指导和建议，积极将个人技能调整到最佳状态，共同完成球队的技战术。正是通过团队的协作，我们才能体验到篮球的精髓，也才能取得胜利。

三、篮球让我学会沟通

沟通在篮球运动中尤为重要，因为这是保证团队合作的关键。篮球场上，所有的决策都是在现场即时做出，交流变得非常必要。每个人需要清晰和明确地传达他的目标、意图和态度。通过这些交流，队员们会建立信任，开发出更好的战略和技巧。因此，篮球教会了我如何与团队成员之间、与队友之间更好的沟通和交流。

四、篮球让我学会包容

篮球场上，每个人的水平都有不同，无论你是高水平的球员还是初学者，我们需要更多的包容和谅解。这意味着与他人共享自己的知识和成功，也要在失败时给予鼓励和支持。有时即便是一个简单的失误也会对整个球队产生消极影响，那

么我们面对他的时候要有耐心，不要责备和谴责他，而要勇于帮助他毫不保留地克服这些困难。篮球教会了我，不要怪罪，而是要关注解决问题的方法。

五、篮球教会了我永不放弃

生活的征程中总有很多起伏，而篮球也不例外。每个人都需要经历失败和挫折，但关键是要学会从它们中学习经验，不断进步。在篮球场上，我学会了不畏挑战，从未放弃。在失败的时候，我只会更加努力地反思自己的不足和机制的瑕疵。正是由于这种不屈不挠的精神，让我在球场上得到了很多场胜利。

篮球激励我坚持、团队、沟通、包容、坚韧不拔和进取心，让我在其他方面取得了很多进步。篮球运动并不是一个简单的发挥体能的竞技运动，它是一个包罗万象的领域，教育了我很多我无法从别的方面学到的东西，成长了我个人的能力和素质。

篮球课体会心得体会篇六

基于自己的兴趣和同学们的影响，本学期体育课我选择了篮球这个项目。通过一学期的学习我对篮球的基础知识以及基本动作有了初步的了解，对篮球的兴趣也更加浓厚。下面是我关于篮球以及篮球课的一些感想：

首先介绍对老师的感觉吧：“每天运动半小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这是我们老师第一节课告诉我们的，简单的一句话将老师对体育运动的热爱表现得淋漓尽致，这也是一名体育老师最吸引人的品质。此外，我们的老师是一个特别细心的人，刚开学的时候天气比较热，所以每节课前理论知识讲解的时候老师总会带我们去操场上荫凉的地方，后来天变冷的时候他又带我们去有太阳的地方，真的是一位特别和蔼的人。另外，老师授课也是特别用心，球性练习、

运球、传球、投球、上篮每个动作他都会想尽各种办法让我们学会，学好。在老师的教导和影响下，我也学到了不少东西。

再说说对篮球这项运动的看法吧，其实一直挺喜欢篮球的，但是由于中学各种条件限制以及其他原因都没有学习过篮球，甚至都没玩过。这学期选了篮球，其实发现还是挺难的，它也有各种优点，比如可以强身健体，缓解不良情绪，放松心情，等等。当然，不好的地方也是有的，由于是刚开始学习对很多技巧都不熟悉，以至于特别容易受伤，崴脚啊、撞到指甲、甚至彼此碰伤抓伤都是经常发生。

学习篮球的整个过程也是非常享受的，不只是上课的时候，平时空闲的时候五六个舍友一块出去打打球真的是特别惬意的一件事。同学之间相互学习、相互指出问题、相互指导，无论是技术还是友谊都有很大程度上的进展。经常打打球对爱好的培养也是非常有益的，现在一闲下来想到的就是打打球而不是抱着手机刷动态刷微博了。

体育课选篮球真的是一项非常明智的选择，在这个过程中我收获到了不少东西，身体上的、精神上的，总之受益匪浅。

基础医学院

临床五班 王东东 320140915291

篮球课体会心得体会篇七

篮球是一项非常受欢迎的运动，它不仅能够锻炼身体，还能够提升人们的人际交往能力。在我接触篮球之后，我发现这项运动对我的人生产生了很大的影响。在这篇文章中，我想分享一下我在篮球中的心得体会，希望能够对其他篮球爱好者有所启发。

第一段：初次接触篮球的感受

我第一次接触篮球是在中学时期，当时我的身体比较弱还很害怕运动。但是，在我接触篮球之后，我发现这项运动不仅能够提高我的身体素质，还能够让我融入团队中，从而提高我的人际交往能力。当我拿到篮球，一股热血沸腾的感觉在我心中涌动，从此我对篮球充满了热爱。

第二段：在篮球中的锻炼

篮球运动以其马上爆发的特点而闻名，所以在这项运动中，我们需要时刻处于高度的专注状态。这种专注的状态让我的精神和身体得到了锻炼，我学会了如何在压力下保持平静，并在团队比赛中充分发挥自己的能力。另外，篮球运动还能够提高我们的反应速度、平衡感、协调性，让我们变得更加敏捷和灵活。

第三段：篮球让我懂得团队合作

篮球是一项团体运动，它需要每个队员都尽力去配合和协作，这要求每个人的心态都要保持开放、乐观和积极。当我和队友们一起踢球的时候，我发现我不能仅仅考虑我的个人表现，而要以整个团队为中心，要和队友紧密配合，才能够取得胜利。在这个过程中，我学会了如何做好沟通，如何尊重他人，从而让我们更加的默契和信任。

第四段：篮球教会我不断追求进步

在篮球运动中，我还学会了如何不断追求进步。每次比赛后，我都会分析自己的表现，在下次训练中弥补自己的不足。在这个过程中，我需要不断地提升自己的技能，学习新的战术和技巧，从而变得更加优秀。这种对自己的不断追求，让我在生活和学习中也变得更加积极进取。

第五段：篮球让我变得更加自信

在我接触篮球之后，我变得更加自信。在比赛中，当我们取得胜利的时候，我觉得自己充满了自豪和荣誉感。这种自信让我在人际交往中也变得更加自信，能够更加自由地表达自己的观点，和大家进行交流。

总结：综上所述，篮球是一项非常有趣的运动，它不仅能够锻炼身体，还能够培养我们的团队精神和协作能力。在篮球中，我们不断追求进步，拼尽全力，但赢或输并不是最重要的，我们更重要的是从失败中吸取经验，总结教训，不断提升自己，让我们变得更加自信和坚定。

篮球课体会心得体会篇八

篮球作为一项运动已经越来越受到大家的喜爱，也逐渐成为了校园体育课程中的常客。而在学生中间，篮球课也越来越受欢迎，促进了大家的身心健康，使人们得到了更多的锻炼和成长。下面我将分享我的篮球课体验与感受，谈谈我对这项运动的认识和收获。

首先，我的篮球课程不仅仅只是一堂平常的体育课，它是我个人成长和全面发展的一个缩影。在课堂上，不同的运动项目带给了我不同的挑战，从而促进了我的成长。篮球课不仅仅是帮助我学习专业的技术，更是让我学会健康和积极地生活，因为只有一个强壮的身体才能更好地承担我们的学业和工作。

其次，篮球课更是一堂展示个性和团队精神的课程。在比赛中，个人的技术和表现必须与团队的合作和默契相结合。在所有的运动项目中，篮球不仅要求个人技术要求高，更需要良好的沟通和配合。在训练和比赛中，我学会了如何帮助和支持队友，如何在失败和挫折中，坚定信念和保持冷静。

此外，篮球也是一项能够增强自信的运动。每个人对自己有着不同的看法，但篮球让我有了自信和勇气去接受挑战并成长。我的篮球课非常注重个人和团队多方面素质的培养，包括心态、信仰、气质和风度。我学会了面对成功和失败时如何表现自己，也明白了自己的不足之处。

最后，篮球也是一项可以享受生命乐趣的活动。在篮球比赛中，我可以开心地迎接新的挑战，和同学们一起分享成功和荣耀。我会记得那些美好的时刻和陪伴我的同学们，他们的鼓励和支持，使我更加热爱这项运动。

总的来说，在篮球课程中，我得到了很多机会去锻炼自己、充实自己、培养自信和发挥自己的优势。在篮球比赛中，个人取得成功的同时，也可以获得更多的感悟：凝聚在一起的集体力量，敢于向失败挑战，追求和维护个人和团队的尊重，以及快乐、自信、积极地生活，以成为更好的自己的追求。毫无疑问，篮球让我成长和发展了很多。