

春节讲话开场白(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

篮球运球教学反思篇一

篮球快攻是一项对于任何一支篮球队都至关重要的战术，它强调速度和配合，可以让球队在短时间内完成快速进攻，增加得分的机会。作为一名篮球教练，我了解到快攻的重要性，也深入探究了其技术和策略，获得了许多心得体会并反思自己的教学方法。

第二段：体会篇

首先，篮球快攻需要球员具备相当的速度和协作能力。只有在保证所有球员都具备足够的技术实力的同时，快攻才能被有效实行。其次，快攻需要球员具备清晰明确的意图和出色的传球能力。一味的个人英勇，只会拖累整个球队的发展。最后，快攻战术要求球员时刻保持高效率，不断地迅速进攻，以此追求得分的机会。

第三段：教学篇

在教学过程中，我发现篮球快攻在有些方面存在着教学难度。首先，我们需要让学生理解快攻的重要性和原理，让学生知道快攻意味着增加得分的机会，让学生知道快攻也要遵循某些基本策略。其次，我们需要让学生练习协作能力和传球技巧。通过不断地练习，他们才能够理解和掌握快攻的前提条件，最后提高效率和成功率。

第四段：反思篇

在教学快攻的过程中，我发现个别学生总是倾向于以自己为中心，往往会忽视整个团队的需要。而我自己也会存在着在教学过程中总是太过着重于理论而忽略对实践的指导，这样也会限制学生自身的进步。基于此，我反思我自己的教学方法，尝试更加强调团队意识和实践指导，让学生能够更好地理解和掌握快攻的实际操作过程。同时，也希望学生能够更加注重团队意识和自身技术的全面发展。

第五段：结论篇

总结来说，篮球快攻是篮球战术中的重要形式之一，可以提高团队的得分机会和胜率。在教学过程中，我们应该注重团队意识和技术综合能力的全面发展，同时也应该帮助学生真正应用快攻战术。我们应该有不断反思及修改自身的教学方法和理念的意识，才能够确保教学的有效性和成功性。最终，我们期待所有的学生都能在篮球快攻战术中有所成就。

篮球运球教学反思篇二

篮球快攻是一项快速转换进攻的技战术，它可以在对手失误和防守松懈的时候，快速地利用空档进行进攻得分。对于篮球爱好者而言，熟练掌握篮球快攻技术具有巨大的优势，因为它能增强球队的进攻能力，提高战斗力。本文将探讨篮球快攻的一些心得体会，并进行相应的教学反思。

第一段：篮球快攻的意义

篮球快攻是一种快速转换进攻的技战术，它要求球队的球员在快速变换防守与进攻的状态下，实现传球、奔跑、快速出手等技术要求。这种技战术的应用可以有效提高球队的整体进攻效率，将比赛的节奏掌握在自己手中。可以说，篮球快攻是现代篮球比赛不可或缺的一环，它能够增强球队的进攻能力，提高球员的个人技术水平。

第二段：熟练掌握篮球快攻技巧的必要性

对于篮球爱好者而言，掌握篮球快攻的技巧至关重要。因为在现代篮球比赛中，进攻与防守的快速变换已成为了常态，所以能够熟练掌握篮球快攻技巧的球员，不仅可以在比赛中更好地发挥作用，还可以提高自己的竞技水平。此外，篮球快攻的运用也可以使球队在比赛中占据更多的先机，增强球队的胜算。

第三段：篮球快攻的技巧要点

在实战应用中，篮球快攻有其特殊的技巧要点。首先，篮球快攻要求球员快速判断出机会，并准确传球。同时，球员需要灵活地奔跑，让自己保持在适当的位置。最后，球员应该快速出手，以此为打入对手篮框的重要机会。掌握这些技巧要点，对于篮球爱好者而言，是必需的。

第四段：篮球快攻教学反思

在教授篮球快攻时，多数人会将重点放在传球与转换等技术上。然而，要想让学生真正掌握篮球快攻技术，教学并不仅仅是单纯地传递知识，还需要利用实战演练，提高学生的实际应用能力。同时，在教学过程中，考虑到学生个人技术的不同，需要进行针对性的指导，让每个学生都能获得充分的实践机会，以此提升整个班级的篮球实际应用能力。

第五段：总结

篮球快攻是现代篮球比赛的重要技战术之一，对于篮球爱好者而言，熟练掌握该技术可以提高球员的个人技术水平，增强球队的进攻能力，提高球队的战斗力。在教学过程中，需要注重实战演练，以提高学生的实际应用能力，使每个学生都能在篮球赛场上发挥自己的潜力。

篮球运球教学反思篇三

篮球运动，一直都是很受学生喜爱的一项体育运动，同时也是我校教师体育运动中的一项特色项目。在此我担任的是七年级体育教学主要是让学生能掌握一些简单的原地运球和行进间运球的方法，提高学生的控球能力，并能通过已学知识技能进行自主创新，付诸实践。本课在依据《课程标准》中“健康第一”指导思想，结合学生的年龄特点合理设计教学思路，运用各种方法，激发学生学习兴趣。同时随着新课程改革的不断深入，在教学中既重视了学生的主体地位，使他们在玩中学，但也不忘要求体育课堂常规的纪律性。所以在本课教学中我是从以下几方面来进行教学：

兴趣是最好的老师，学生对学习的投入主要是根据兴趣来定的，对于他们喜欢的课程他们会乐于学习。而对于他们不喜欢的课程他们则表现得毫无兴趣，甚至置之不理。因而教师在教学中调动学生的积极性，激发他们的学习兴趣尤为重要。教学前我深入钻研教材，创造性地使用教材，采用多种有趣、有效的教学手段进行练习。在进入准备活动后，以组形式进行尝试运球活动，在练习中互相学习和探究。通过同学之间互相指导、帮助，培养了合作、探究、团结、竞争的精神，在玩球的方法上也有了很大的变化。此时学生的学习积极性也很高，既做到了以玩促学、以趣带学，也提高了教学效率。让学生在宽松的教学环境中真正的体验到了体育的兴趣，达到了体育教学的目标。

兴趣是学习的动力。学生对篮球产生兴趣之后，要开开始学习技术动作，我学习过程中，注重发挥学生在教学中的主体地位、教师的主导作用，鼓励学生积极参与，激发学生的表现欲，按照区别对待、循序渐进的.教学原则由易到难来进行的，在课上要给与学生足够的空间去自我发挥，自我创造，并提示学生要相互交流，通过集体的力量来取得最后的成功，这样既提高了学生的兴趣也增进了学生的信心，同时也顺利的完成了教学任务。

一节课下来，让我感触最深的就是学生的兴趣提高了，相互间的合作精神也有所体现了，但是由于是初一学生、自控能力较差，所以在教师讲解或评价时时常会出现一些自管自玩球和说话的现象也时自觉是学习兴趣。所以在整个教学中，我不时地变化手段来约束一些不太自觉的学生。例如：看哪一组表现最好，可以认真按老师的要求去做。因为只要是比赛，学生都非常喜欢。这样一来，平时表现不太好的学生由于求胜心和组内舆论的压力也都非常自觉的遵守了课堂纪律。使得教师有了一个很大的评价空间，而学生也学会了尊重他人的良好习惯。

最后阶段通过一个情景，用语言带动学生放松，放松完了后通过讨论，让学生发现问题跟清楚本科的重难点。

从整堂课来看上得还可以，但在上课的过程中随机应变能力还不够、肢体语言不够自然，望自己在以后的教学中认真学习和多向老教师学习经验，来不断提高自身的教学能力。

篮球运球教学反思篇四

篮球是一项团队运动，亦是高度竞技性项目。在球场上，进攻是胜利的关键。除了以传统的进攻方式，如挡拆、单打、强突等方式打出进攻战术外，快攻作为一种高效进攻手段，也越来越受到重视和应用。这篇文章将以个人经验为基础，总结篮球快攻的技巧和实践心得，同时反思篮球教学的不足，并提供一些借鉴性意见。

一、技巧学习

1. 传球准确

快攻是一种快速完成进攻的方式。因此，不仅需要快速的奔跑速度，更需具备准确的传球技巧。在传球前，需要做好足够充分的准备，摆出正确的传球姿势，尽量把球传给队友的

弱侧，尽可能减少传玩意外的事故发生。

2. 跑位有序

快攻离不开跑位，在接到队友传球后，需要尽早做出下一步的跑位，为接下来的进攻创造机会。一般来说，小前锋和大前锋倾向于往外跑，以创造传球角度；组织后卫和得分后卫更喜欢控制篮球，快速的推进到中场附近或离地球门较近的位置。

3. 过人才能成攻

快攻中，跨过一个或两个对方防御球员的直接过人是最常见的得分方式之一。与普通的单打不同，快攻过人更注重速度和节奏，需要快速的突破对方防线，并创造有利的得分机会。同时，在过人的过程中也需要保持球的控制稳定，不因过分慌张而失去对篮球的掌控。

二、进攻团队化

组织好进攻团队是快攻成功的前提。进攻球员之间的默契程度和协同性极大的影响了快攻的实施效果。在队伍中，球员需要了解队友的能力和优劣，以便在实践中更好的配合。在进攻时，球员的应对速度也很重要，如能尽早的做出反应，根据情况快速的跑位，就能更好的融合进进攻系统，为全队上速发挥更为重要的作用。

三、实践心得

在实际场上，快攻的掌握还需从实践中总结经验。操作过程中，教练员要在队员中注重导致并确认每个球员的进攻特长和习惯性动作，最大限度的发挥每个球员的优势，提升每个球员的全面性。

同时，教练员需要时刻追求进攻节奏的流畅，打破对方防线的同时更需要优秀的传球队友，在默契的组织下，轻松的破解对方的防守。在进攻时刻，要注重场上态势的把控，适时进行调整并挑选出具有威胁的进攻点，扭转场上的机会。此时，需要爆发力强、突破能力好的球员能源协助更弱的前锋，破解对方的防守，并为队友提供最优的进攻机会。

四、教学反思

在篮球快攻教学中，教练应明确规划教学目标，提高教学效果。同时还需要注意激发球员的热情，鼓励他们从自己的角度去思考，独立分析问题。在实践中还需注重创新和开发，根据实际情况推出针对性的进攻战术，提升球队的得分率，让球员在激烈的比赛中挑战自己。同时，通过赛季的洽谈实践，定期对球员的归纳总结，不断提升球队的技术水准，达到更高水平的进攻战术管理。

五、总结

篮球快攻的难点在于控制节奏和默契程度，在实践中，队员们要充分协商和理解，以便更好的协调。当然，除了技巧、协作、实践等各方面的考量外，球员本身的技术和素质也是成功的关键。仅有完成得分球，而又销声匿迹的球员并不适合参与快攻，需要更全面的能力来支持球队的进攻。总体而言，篮球快攻的技巧学习、进攻团队化、实践心得和教学反思都是提升球队进攻能力的重要方面，值得更多的教练和球员重视，更好地支持球队的进攻，挑战更高水平的比赛。

篮球运球教学反思篇五

上完这节课后，从教学目标达成情况来看，本节课基本达到了课前的预想效果。下面我自己对本节课的教与学进行了反思：

本节课的教学内容是篮球运球技术，课的准备部分我给学生下达本节课的内容，同时明确学习目标和要求。从教学内容上是没有问题的，但男女生的兴趣爱好差异很大，直接反映在上课的过程中，刚开始女生觉得运球很好玩，兴趣很浓，全都参与练习。但到后面有一部分女生明显兴趣减弱，积极性不够。所以在以后上课要多考虑女生爱好，并且分组进行教学，分组的同时还要注意学生水平相当为一组，这样的安排效果更显著。

首先在队形上打破常规，常规的队形都是四列横队成体操队形散开练习，但学生练习效果不是很好，比如在原地练习运球时，学生之间只能看到相邻的运球动作，没有互相对比练习的效果，如果让学生几个人一起练习，喜欢打篮球的在一起互相比着练习，差点的跟着教师来练习，同时也互相指点互相学习，这样的练习效果比较好，这种队形以后值得运用。其次是教学方法上要灵活。老师一般上课都是讲解与示范的方法，有时有一些学生上课不专心听讲的话，对动作要领没有领会，学生就很难正确地学会动作。如果将双运球的图解摆出来，学生主动去看图，分析动作结构掌握动作技术，再加上老师讲解与示范，这样学生学起来就很快。所以说以后上课不要怕麻烦，多准备一些教学辅助资料。最后在练习方法上多采用游戏性质的练习，发现学生的练习积极性比平时要好，所以以后在备课时多花心思设计好游戏部分，让学生在游戏中玩，在游戏中学。

本节课的基本部分安排不是很合理，学生的练习时间少一些，尤其在分组比赛时时间超时，整个一节课觉得不够很匆忙，所以在以后上课时要合理地安排教学各个环节的时间。

以上三点我会在以后的教学工作中不断地改进，在日常的工作中我也会多向老教师们学习，学习他们的教学经验，同时业余时间加强自己专业知识学习，经过自己的不断反思再加上其他老师的一些宝贵意见后，相信自己的教学水平会不断地提高。

篮球运球教学反思篇六

第一：准备部分：激发兴趣，热身活动阶段；

第二：基本部分：掌握技能，发展能力阶段；

第三：结束部分，身心放松总结阶段。

首先介绍本课的准备部分：

课的开始，教师组织集合整队，队列整齐，精神饱满，报数声音洪亮，教师介绍学习内容原地运球并要求学生上课注意听讲，积极动脑，认真学练，避免冲撞，安排见习生随堂听课。为了激发学生的学习兴趣，使学生快速融入课堂，我组织学生用游戏“喊数抱团”来热身，然后进行简单徒手操来进行活动，并进行了简单的熟悉球性练习，让学生手指感知篮球，活动各关节，为篮球原地运球教学做好铺垫。本环节预计用时约13分钟。

1、讲解、示范原地运球的动作要领，（以右手原地运球为例），两腿前后开立，自然弯曲，五指分开，掌心空出，在右脚侧前方，手臂带动手腕，五指柔和用力按拍球的正上方，学生观察、思考，模仿，建立正确的动作表象。

2、讲解、示范原地运球手型与手触球部位方法，组织学生原地徒手模仿练习，教师巡视指导，发现错误动作及时给予纠正，让学生明确原地运球手型与手触球部位动作要领。纠正学生两腿站立姿势、手臂带动手腕按拍球的错误动作，提示学生眼看前方。体验屈膝弹动，小臂带动手腕上下肢协调用力按拍球的徒手动作。

3、组织学生右手持球进行原地运球，练3—4组，练习中教师反复提醒学生注意按拍球的部位和控制球的落地反弹点，眼看前方，在队伍巡视中进行针对性的纠错，及时对学生学练

情况进行评价，通过反复练习，熟练动作。

4、信号指挥眼看前方运球，学生双脚前后开立，原地运球，眼睛看老师手，说出老师手上比出的数字，目的是让学生视线不要老是盯着球，反复训练3—4组。

5、增加练习难度，“人动球不动”，学生两人一组相对而立进行原地运球，当听到老师哨声时两人交换位置，只是人移动球不动，以此来练习学生的控球能力。

6、然后我安排了一个比赛：运球比多（即寻找mvp）让学生通过比赛激发兴趣，同时达到练习的目的。

安排学生进行按摩拉伸练习，使学生动作舒展，身心放松，最后教师针对学生学练情况进行总结评价。

本节课整体效果还好，学生积极性强，参与度高，整节课内容安排合理，学生的练习密度适中。但在教学过程中还存在一些问题：

2、课前热身活动时间太长，导致学生后面的练习时间太短；

3、学习过程中教师的讲解次数较多，时间较长，减少了学生的练习时间；

5、进行运球练习时，没有组织好，导致学生运球时显得很混乱，应该在练习之前与学生约定好每次的练习次数，学生练习完规定次数后立刻停止练习。

本节课出现的各种问题与不足，我一定会在日后的教学过程中不断学习，不断改进，争取使自己教学能力得到提高。