

最新问卷调查法调查报告 问卷调查报告 总结(模板5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

打篮球心得体会篇一

时光飞逝，一转眼，一个学期的篮球课已经接近尾声。十几节篮球课时间虽短暂，但我确实学到了一些平时学不到的知识与技能。

高中的时候，喜欢看nba等篮球比赛，无比佩服运动员在赛场上那股拼劲与坚忍不拔的精神，同时也对篮球运动产生了向往之情。这学期初，有幸选上了篮球这门课，开始很高兴，因为终于可以接触到梦寐以求的篮球。但当真正拿起篮球的那一刻，发现一切都不一样了。篮球并没有想象中的那么简单，它总是反着你的意愿。我觉得“兴趣是最好的老师”这句话也实在不适合放在我身上了。

可能是天生就缺乏运动细胞，就算我再爱看篮球比赛，但到自己身上时，总是事与愿违。记得第一次投篮时，球连篮筐都没有碰到，当时很灰心，担心考试的时候会不及格。运球跑也是踉踉跄跄，追着球满体育馆跑。起初时，确实有些后悔选了篮球课，觉得自己根本不适合体育运动。但慢慢地，在与篮球一点一点地接触中，我发现篮球运动其实十分有趣，也没有刚接触时那么难了。

十几节课下来后，我已经学会基本的运球、传球、投篮及三步上篮，虽然我知道我学会的这些只是九牛中的一毛，但至少可以骄傲地和别人说我也会打一点点篮球了。篮球课只是

教会我们一些基本的技能，在短时间内想练成运动员的水平是不可能的。我知道，有些女生在篮球课结束后，就不再玩了，因为不会再有考试了。但是我觉得，篮球是一项强身健体的运动，我们打篮球不仅仅是为了应付考试，更重要的应该是给自己找一项既有趣又能锻炼的运动，在今后的学习和生活中，随时都可以玩，全当是给自己放松一下了。从小到大，我们都在厚厚的书本中苦苦挣扎，女生如果不是体育特长生，基本是不会有any体育运动的。就连体育课，学校也会想法设法地帮我们减少，因为考试看的是文化课的分数，正所谓“分分是命根”。学校为了升学率，禁锢了孩子们对体育运动的兴趣。上了大学，有了很多自由的空间，我觉得我们在学习文化知识的同时，也应该把身体锻炼好。至少我现在会在没事的时候，找一些同学一起投投篮什么的了。篮球运动永远没有停止的时候，也就是说，体育课的结束，并不代表着你的篮球生涯结束。

其实我觉得人生很多事情都跟打篮球很像。很多事情，你总是想的很天真，但实际上，并没有想象中的那么轻松。现实生活中，不如意之事十有八九。而遇到困难不要紧，关键是要迎难而上，充分发挥自己拼搏进取的精神。正所谓“勤能补拙”，任何事情只有做的时间长了才会熟练，打篮球亦是如此。要想打得好打得漂亮，不勤奋练习是绝对不行的。我相信那些国家队或者nba的运动员们，也一定是付出了比常人多几倍的努力，才会取得今天的成功。冰冻三尺非一日之寒，滴水石穿非一日之功。任何事情都贵在积累，贵在练习。只有经常去做，你才会从一次次地练习中取得经验，从而提升自己。

篮球课虽已接近尾声，但我对篮球的热情是不会结束的。最后我想说，十分感谢老师这一学期的谆谆教诲，是您一次次不厌烦地亲身示范动作，同学们才得以更好地掌握一些技能。总之篮球课不但让我锻炼到了身体，也让我收获了一些友谊，我觉得考试的结果已经不重要了，要的是要享受过程。好比旅途一样，在乎的不是目的地，而是沿途的风景。我相信，

同学们也和我一样，在篮球课受益匪浅吧！

打篮球心得体会篇二

每个人都有自己的放松方式，我最好的放松方式就是能够一天到篮球场上运动两次，早晨去打两个小时的篮球，累的全身疼，下午又觉得没事了，再去打两个小时，调整过来了，身体反而不累了，晚上躺在床上像放电影一样的再回忆一下今天自己的精彩进球，做自己爱好的事情永远不会觉得辛苦，兴趣永远都是最好的老师！

第一次到外边跟一群陌生的球友打球，前边的三个球如果没有绝对把握，最好先别投篮，以传球为主，因为如果打不进，别人就会怀疑你的实力，那么，篮球就会很少传到你的手中，所以给人留下好的第一印象至关重要！

生活中，很多时候，我们往往认为“态度比能力重要”，但是篮球场上，恰恰相反，很多时候，一个不会打球的或者说能力很差的差的球友，往往态度越端正，越想着努力，就越是失误，给球队带来不可弥补的损失。篮球场上，往往是“能力比态度更重要！”

无论是外出培训还是到异地旅游，一场篮球赛就会拉近男人之间的距离，无兄弟不篮球，往往打完一场篮球之后，球友们一呼百应，“走，地摊，喝啤酒！”，情感交流，其乐融融，无论何地，篮球都是男人们交流的最好方式！

生活中爱抱怨的人往往是小气的不讨人喜欢的，篮球场上爱抱怨别人的人往往是对胜利有着强烈渴望的人，爱抱怨，能够指出队友的失误，往往会得到大度的队友的喜欢，对球队的胜利意义更大！领袖往往都爱指责别人！

篮球是集体运动，在势均力敌的情况下，队友之间的配合尤为重要，有一句话说“不怕神一样的对手，就怕猪一样的队

友”，如果哪一环节处理出了问题，即使其他队友再努力，恐怕也很难取得胜利！很多时候，关键部分的功能会对整体起决定性的作用！

篮球场上，得分最高的人往往星光闪耀，但是更多的时候，努力防守配合良好的队友，尽管默默无闻，却可能对球队的作用更大，我们既要看到太阳的光辉也要看到月亮的明媚，每个人总有适合自己的位置，做好自己该做和能做的事情，才是人生本义，只是，我们要学会发现，学会欣赏！

篮球场上的“灵活矮胖子”是我最不爱防守的一类人，往往技术全面，身体素质又超好，力气超大，既能投篮还会突破，更能传球防守，给人的压力是很大的，而另一类的瘦高个往往只会投篮或者只会突破，身体素质一般，给防守队员的压力较小。无论技术如何，身体素质是第一位的，你看中国的篮球队员们，技术也很全面，但是一遇见欧美的大块头肌肉男技术就失真了！

年轻时打篮球，往往都是跳投，都是比着跳的高度，拼蛮力，不讲技巧，跟年轻人打篮球，一个假动作，可以晃起来一大片。年龄越大，身体素质越不行，跳不高也不跳，往往都是站立投篮，抢篮板靠卡位，等着篮球朝自己手上落，跟年龄大的打篮球，无数个假动作也晃不起来一个人，既有身体素质，又有良好的经验技术，就有可能是篮球运动中的佼佼者。但往往是有身体时没经验，有经验时身体又不行了！

感悟篮球的魅力，享受篮球给我们带来的人生乐趣！

打篮球心得体会篇三

打篮球是我从小就热爱的运动，通过多年的练习，我深刻体会到打篮球的乐趣和收获。不仅让我锻炼了身体，还培养了我的团队合作精神和领导才能。下面，我将分享一些我在打篮球中获得的心得体会。

第一段：热爱篮球的初衷和享受运动的乐趣

打篮球对我来说既是一种运动，更是一种乐趣。小时候，我被电视上篮球比赛的精彩画面所吸引，激发起了我对篮球的热爱。我发现通过打篮球，我能够释放自己的激情和精力，找到一种快乐和满足感。当我站在篮球场上，运球、投篮、传球，每一次动作都让我感受到一种自由和流畅的感觉。

第二段：锻炼身体的益处

打篮球对身体健康的益处不言而喻。这项运动需要强壮的肌肉和灵活的身体才能顺利完成各种动作。通过长时间的篮球训练，我不仅增强了自己的爆发力和耐力，而且提高了自己的协调性和灵活性。经过一段时间的训练后，我发现自己的体能水平得到了明显的提升，不仅能够在比赛中持续高强度地奔跑和跳跃，也能更好地处理紧张的比赛压力。

第三段：培养团队合作精神

打篮球是一项团队运动，团队合作精神的培养是非常重要的。在篮球场上，每个人都要有清晰的角色和职责，只有团队的默契和合作，才能够有更高的胜率。通过打篮球，我学会了与队友相互配合，协调动作和策略，共同面对对手的挑战。每一次成功的进攻和防守都离不开整个团队的努力和配合。

第四段：领导能力的培养

在篮球的比赛中，队长或者领袖起着至关重要的作用。作为队长，不仅要有过硬的篮球技术，还要具备良好的领导能力。打篮球不仅使我感受到了团队合作的重要性，也让我明白到一个良好的领导者应该如何调动队友的积极性，并且在比赛的关键时刻稳定决策。通过担任队长，我逐渐培养起了自己的领导才能，提高了自己的沟通和协调能力。

第五段：篮球精神对生活的启示

打篮球不仅对我的身体和个人发展有着积极的影响，也让我意识到了一些重要的价值观。在篮球比赛中，公平竞争、尊重对手和团队合作被一直强调。这些就是篮球精神，它们在让我获得胜利的同时，也教会了我如何在生活中面对困难和挑战。不论是学习还是工作，只有秉持着这些篮球精神，我们才能够在竞争激烈的环境中脱颖而出，取得成功。

总结：

通过打篮球，我体验到了运动的乐趣，锻炼了身体，培养了团队合作精神和领导才能，同时，也汲取了篮球精神对生活的启示。篮球已经渗透到了我的生活中，不仅给我带来了身体上的健康，还培养了我的团队合作意识和领导才能。我相信，篮球将一直是我生活中的一部分，它不仅是一项运动，更是一种生活态度。无论身处何地，我都会坚持打篮球，带着篮球精神去追求更高的目标。

打篮球心得体会篇四

在大学的第一学期，我报名了篮球班。进入篮球班后，我迅速与其他队员们熟悉起来。队长和教练对我们非常友好和耐心，让我感到很温暖。每次训练结束后的疲惫感成为我追求篮球的动力，也让我更加珍惜班级这个大家庭。

第二段：技术进步

进入篮球班的最初，我的篮球技术只限于投篮和运球。但通过和队友的交流和训练，我的技术得到了显着的提高。我学会了更多的技巧，比如运球过人、挡拆等。队友们也鼓励我在比赛中积极参与进攻和防守，提高了我的整体水平。这次进步让我更加喜欢上篮球，也激发了我的进一步努力。

第三段：团队合作

在篮球班的训练中，我深刻体会到团队合作的重要性。每个进攻都需要队友间的配合和团结。我们要形成良好的配合关系，这对我们来说是一个巨大的挑战。然而，我们班级中的每个人都以积极的态度对待问题，时刻鼓励和支持彼此。每个人不仅关心自己的进步，还关心整个团队的发展。在比赛中，我们相互帮助、助攻，最终取得了不错的成绩。这种团队合作的精神也在我的日常生活中发挥了积极的影响。

第四段：领导与责任

在篮球班中，队长是我们的领导，也是我们的榜样。他们带领我们进行训练，耐心指导我们的技术练习，还负责安排比赛和活动。作为队员，我不仅要完成自己的任务，还要帮助队友，分担责任。在比赛中，我逐渐学会掌握场上的形势，以快速正确的决策帮助团队取得优势。这样的领导和责任让我更加成熟，也让我在日常生活中学会更好地发挥自己的作用。

第五段：班级凝聚力

通过篮球班的学习和训练，我深刻体会到班级的凝聚力和友情的重要性。在团队中，我们一起度过了艰辛的训练，一起经历了艰难的比赛，互相鼓励和支持。我们的班级变得更加团结和融洽，相互之间建立起了深厚的友谊。即使训练结束后，我们仍然会一起参加篮球比赛，一起参加其他班级的活动。篮球班为我提供了难得的机会与队友们一起成长，并建立了一生的友谊。

总结：

篮球班给我带来了许多宝贵的经历和感受。在这里，我不仅提高了技术，还学到了团队合作、领导和责任等重要的品质。

通过这个班级，我在篮球道路上迈出了坚实的一步，更加坚定了我追求篮球的梦想。我相信，班级的精神和友谊将伴随我一生，成为我人生道路的重要支持。

打篮球心得体会篇五

篮球是一项受众广泛的运动项目，不仅能够锻炼身体，还能培养个人意志力和团队合作精神。不久前，我参加了一次篮球拓展活动，通过这次活动，我深深地体会到了篮球拓展所能带给我们的成长和收获。下面，我将向大家分享一下我的心得体会。

首先，篮球拓展让我深刻认识到团队合作的重要性。在篮球拓展中，团队中的每个人都发挥着不同的作用，我们要团结一致，共同把球传到对方的篮筐里。一次次失败，让我们意识到只有紧密配合、相互支持，才能取得胜利。正因为如此，每个人的角色都变得至关重要，没有一个人可以被忽视。在这个过程中，我学会了倾听、信任和尊重他人的意见，也学会了更好地与他人合作。

其次，篮球拓展教会了我如何在压力下保持冷静。篮球赛中，每个人的心跳都会加快，大家都充满了对比赛结果的渴望，但是有时压力会让我们变得紧张和焦虑。然而，我们不能在关键时刻失去冷静，否则就很容易失去胜利的机会。我发现，当我思绪冷静时，我的身体也能跟着放松下来，我能够更好地专注于比赛，找到最佳的策略与队友合作。通过这次拓展，我体会到了冷静与稳定的重要性，并学会了如何在压力下保持冷静，做出明智的决策。

再次，篮球拓展激发了我的团队意识。在一次次的训练和比赛中，我深刻体会到了团队精神的力量。当我们遭遇困难时，队友会伸出援助之手，帮助我们走出困境。在与其他团队对抗时，我们能够形成合力，共同面对挑战。通过这次拓展，我明白了每个人都有自己的优点和特长，只有发挥出最好的

自己，才能帮助整个团队取得更好的成绩。

最后，篮球拓展让我意识到自我超越的重要性。每个人都有自己的潜力，只是有时候我们并不自知。在篮球拓展中，我看到了一些队友在比赛中展现出超乎想象的能力，这让我对自己也充满了信心和动力。通过坚持训练，我逐渐发现自己在篮球上的不足之处，并努力克服。每次突破自己的能力极限，我都能够感受到成长的喜悦和自豪。篮球拓展让我明白，只有不断超越自我，才能不断进步，不断突破自己的局限。

总之，通过这次篮球拓展活动，我收获了很多成长和启迪。团队合作、冷静与稳定、团队意识、自我超越，这些无论是在篮球场上还是在生活中都是非常重要的品质。我相信，这次篮球拓展对于我个人的成长以及未来的发展都有着积极的影响。我会在以后的篮球训练和比赛中更加努力，不断追求进步与完美，同时也会用这些经验和领悟去影响和帮助身边的人，让团队更加团结和积极向上。

打篮球心得体会篇六

篮球是一项热衷于体育的人士所钟爱的运动项目之一。在我的高中生活中，我参加了学校的篮球班，度过了一段令人难忘的时光。这门课不仅让我学会了如何打篮球，还带给了我许多宝贵的体验和教训。在这篇文章中，我想分享一下我在篮球班中所得到的体会心得。

首先，在篮球班中最重要的一点是团队合作的重要性。篮球是一项团队运动，没有团队合作将无法胜任。每个球员都必须了解自己的角色和责任，并与队友密切合作，以实现共同的目标。在我参加篮球班的时候，我学会了如何与队友配合，如何在场上互相支持和帮助。这种合作精神不仅在球场上，也在我们的日常生活中起到了重要作用。我发现通过合作，我们能够更好地完成任务，解决问题，并培养出更好的人际关系。

其次，篮球班使我更加了解自己的潜力和能力。在一开始，我对我的篮球技巧并不自信。但是，通过参加篮球班，我逐渐发现自己的潜力和优势。我开始将更多的时间和精力投入到训练中，并积极寻求教练和队友的建议。渐渐地，我的篮球技能得以提升，并开始在比赛中取得更好的成绩。这个过程让我认识到，只要肯努力，任何事情都有可能实现。这种自信心和决心也在我生活的其他方面起到了推动作用。我现在相信无论遇到什么困难，只要努力，我都能够克服它们。

另外，篮球班为我提供了一个锻炼身体和保持健康的机会。篮球是一项耗费体力的运动，要想在球场上取得好的表现，需要良好的身体素质。为了做到这一点，我们每天都要进行力量和耐力训练，以及定期进行比赛和锻炼。这使我更加注重自己的健康和形体，并努力养成良好的生活习惯。同时，通过与其他队员的竞争，我也学会了如何接受失败和承受压力，并不断调整和改进自己的表现。这对我来说是一次非常宝贵的经验，因为它不仅让我保持了健康的身体，还为我以后的生活和事业奠定了基础。

最后，篮球班给予了我与别人建立深厚友谊的机会。在经过几个月的训练和比赛后，我与我的队友建立了强烈的联系。我们一起面对困难、互相鼓励和支持，在队友的帮助下共同成长。这个团结和友谊让我感受到了无与伦比的快乐和满足感。我们成为了彼此的家人，分享彼此的快乐和痛苦。这个经历让我明白了友谊的力量和重要性。它不仅提醒我要珍惜自己的朋友，还激励我在生活中更加努力面对困难，因为我知道我不是孤单一人。

总之，参加篮球班是我高中生活中的一段宝贵经历。我通过其学会了团队合作、发现了自己的潜力、保持了身体健康、建立了深厚友谊。这个经历对我来说是一次全方位的成长和启示。我相信这些体会和经验将对我的未来产生持久的影响。无论我在未来的道路上面临什么困难，我都会毫不退缩地迎接挑战，并相信自己能够克服一切。