

# 最新拍篮球小班教案反思(大全8篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 拍篮球小班教案反思篇一

篮球，现在已经是生活中不可缺少的一部分了。

自从上初一以后，我开始爱上篮球，每到放学总是直奔操场，三五成群的打篮球。

自己为什么会突然爱上篮球了呢？我发现篮球有这么几个好处：

2、打篮球最重要的就是学会团结，热爱集体。最忌讳的就是埋怨了。如果打篮球没有团体精神，就算是个人技术再好也会输球的。所以打篮球可以把自己培养成一个有团结同学，热爱集体的人。

3、打篮球可以结交许多的朋友。古人云：不打不相识。因为篮球，我认识了许多的好朋友。我们不仅在篮球上，在学习和生活上也可以互相帮助。

4、打篮球还可以锻炼身体，强身健体。每天锻炼一小时，健康工作五十年。因为篮球，我也很少玩游戏了，性格也变开朗了些。所以自己慢慢的就在不知不觉中爱上了它！

爱上篮球，你会发现比开心农场更有趣！

## 拍篮球小班教案反思篇二

盼望着，盼望着，星期一过了，星期二来了，迎来了一节激

动人心的篮球课。这节课我们打比赛。

第一场比赛开始了，对方实力很强，以迅雷不及掩耳之势用3:0的战绩把我们打下场。“我们应该盯人，来，你盯他，你盯他，你来抢篮板。”我们意识到了自己的失误，开始了战术分配。

终于，球到我方队员手中了。我迅速地防住对方的一名球员，视线就一直在球和那名球员之间徘徊。突然，球横空飞来，我伸手一捞，哈！拿到了，我赶紧把球运出了三分线——不好，对方的一名球员要来抢，我一个转身绕过了他，随即又来了一个三步，哎呀，没进。篮板也让对方抢去了，我只能挡在了拿球的对手面前，他想来一个左突右闪，没闪过，又想直接投篮，我奋力一跳，用手一压，盖帽成功。我又冲进内线，想投个三步，可有人要盖我，我灵机一动，一转身，把球传给了队友，他再投一个三分，球进了！

我爱篮球，也感谢学校能给我们开放这么一个平台，使我们多方面发展。

### 拍篮球小班教案反思篇三

“俊彦，接球！”那一个喊声，似乎是划破长空的声音，也划亮了，我的思绪。

沙包，顺着我的指尖，在空中划过一个美丽的弧线。只听“啪”地一声，唐俊彦高高跃起，一扬手，沙包被她击落在地上。唐俊彦捡起沙包，两腿半蹲，身子倾斜，左手伸直，拿着沙包的手用力向前扔去。是破空骤烈的声响。我紧紧盯着迎面而来的沙包，不敢有丝毫怠慢。眼看就要跃过头顶。我向后退了几步，在沙包落下的一刹那，脚下一用力，整个身子腾空而起，好像是悬浮在空中，黑发飞扬，凌厉张扬。

我双手一展，稳稳接住了沙包，轻盈落地。忽然，我被一个

人重重地压倒在地上，面前放大的是张周晓一脸坏笑的面孔。我哭笑不得的望着她：“大小姐，又怎么了？”她眼睛骨碌一转，见我毫无防备，一把抢走了我手中的沙包，快速地站起身，笑嘻嘻地看着我。我一愣，索性躺在毛茸茸的草地上看着张周晓正在玩弄沙包时的样子。

笑意漫延到我的嘴角，偏头仰望天空。云朵高运，海天广袤，一片空茫的蓝透明如琉璃。童年的事情，记忆如初。那徐徐吹过的风，就像一千零一夜里那些飘渺的衣香鬓影，像自己年少时那些虚幻的梦想，像幼年时，从耳边轻轻吹过的那一缕风，轻柔缓慢。突然间，我臂肘使劲一撑地，足尖一踮，后背一挺，身体快速闪过张周晓朝我扔来的沙包，轻哼一声：“想砸我吗？”唐俊彦见计谋没有得成，朝张周晓使了一个眼神，然后神秘兮兮刹那间，许多毛茸茸的东西纷纷扬扬的飘落下来，迷得我睁不开眼。耳边笑声不断。

其实，即便是在体育课上，也能让心静下来，用心感悟身边的事情。阳光自信，却又能让我发现，原来世事，皆有所为而有所不为。

## 拍篮球小班教案反思篇四

篮球是一项集合了力量、速度、反应和技巧的运动，在球场上，不仅需要个人表现出色，更需要团队协作。在每一次对抗中，我们不仅仅是在追求胜利，更是在锤炼自己的心智、毅力和自信心。在这样一个竞技环境下，我深刻地感受到了篮球对抗的重要性，也认识到了自己的不足和需要提升的地方。

### 第二段：锤炼毅力

篮球对抗，需要运动员在短时间内做出正确并且果断的决策，并且尽可能地将对手的得分降到最低。在这样的过程中，运动员需要有极强的毅力和耐心，需要有足够的耐力和体力，

才能够在持续激烈的比赛中保持高质量的表现。而在我的个人经验中，如何去锤炼毅力的方式就是经常参加高质量的训练和比赛，以及不断地挑战自己。

### 第三段：强化团队协作

就像篮球比赛中的五个球员需要彼此协同合作才能像单个人一样充满力量和速度一样，我们在日常工作中也需要有良好的团队协作。参加篮球比赛让我深刻地领悟到了这一点，我意识到在场上不仅仅是个人表现，也需要各个球员之间相互帮助、相互配合才能发挥最大效益。因此，在平时的练习中，我们也应该多进行团队合作的训练，让个人技能的提高与团队合作的默契相互促进。

### 第四段：提高自信心

瞄准篮筐，运球，跳起，投篮——在比赛中，每一个动作都需要我们在短时间内做出决策和反应。这种在紧张环境下不断训练和提高的过程，不仅可以提高我们的技术水平，还可以增强我们的自信心。特别是当自己取得几次关键性的进球后，自信心会得到进一步的增强，进而在下一场比赛中状态更佳，发挥得更出色。

### 第五段：结语

在每一次比赛中，我的身心都在不断练习中得到提升，不仅体现在技能方面，更显示在心智素质、毅力、自信心和团队意识的提高上。每一次的比赛，每一个对手都是磨炼自己的机会，每一次的挑战都是成长的过程。篮球对抗，不仅是一项运动，更是一次次成长和锻炼的机会。

## 拍篮球小班教案反思篇五

篮球是一项电影般刺激和激烈的运动，它有着独特的魅力，

吸引着无数的球迷和参与者。作为一名篮球爱好者，我从中获得了许多宝贵的经验和体会。在此，我将分享我对篮球的理解和收获，以及身体和心灵上受益匪浅的感受。

首先，篮球教会了我团队合作的重要性。篮球是一项需要多人参与和协作的团队运动，每个人的作用都至关重要。只有通过互相配合和相互支持，我们才能实现共同的目标。我记得有一次我们参加了一场激烈的比赛，我们之间的配合非常默契，我们相互传球并尽量寻找最佳的出手机会。正是因为我们的团队合作，我们赢得了比赛的胜利。这个经验让我深刻地认识到，在团队中每个人都有自己的价值，并且只有通过合作，我们才能取得最好的结果。

其次，篮球教会了我坚持不懈的精神。篮球是一项非常耗费体力和精力的运动，需要持之以恒的努力和训练才能取得进步。我曾经遇到困难和挫折，在比赛中输掉了一些重要的比赛。但这些挫折激发了我更大的动力，我通过反思和调整自己的训练方法，提高了自己的篮球水平。我学会了从失败中汲取经验教训，努力克服困难，并最终取得了成功。这个过程让我懂得了坚持不懈的重要性，无论遇到什么困难，只要我保持努力和信心，我就能够克服并取得成功。

第三，篮球教会了我责任和领导力。作为球队的一员，每个人都有责任为团队的胜利做出自己的贡献。作为队长，我要给予队友帮助和支持，并带领他们一起努力。我不仅要关心自己的进步，还要关心队员的进步，帮助他们成长。在比赛中，我要带领队友共同战斗，在关键时刻站出来发起进攻，并且在困难时刻给予队友鼓励和支持。这种责任和领导能力不仅在篮球场上有所体现，而且在日常生活中也同样重要。我学到的这些技能和品质将会对我未来的职业和人际关系产生积极的影响。

第四，篮球教会了我集中注意力和战胜压力的能力。在比赛中，每一秒钟都是紧张和充满竞争力的。只有保持专注和集

中注意力，才能在瞬息万变的局势中做出正确的决策和动作。我发现，篮球比赛经验了我在面对压力时保持冷静和镇定的重要性。在一个关键的自由球或者进攻时刻，如果我因为紧张而失去冷静，我就会犯错误或者错失机会。通过篮球训练，我养成了集中注意力和控制情绪的习惯，这些技能也对我的学习和工作产生了积极的影响。

最后，篮球给了我无尽的快乐和乐趣。每当我踏上篮球场，我就能摆脱一切烦恼和压力，全身心地投入到比赛中。篮球让我感到生活的活力和激情，每一次投篮和进球都让我沉醉其中。当我看到球队取得胜利的时候，那种喜悦和骄傲的感觉无以伦比。篮球不仅是一项运动，它更是一种享受和放松的方式。无论是和朋友们一起打球，还是观看一场比赛，篮球总能够给我带来快乐和愉悦的体验。

总而言之，篮球让我受益匪浅，不仅教会了我团队合作、坚持不懈、责任和领导力，同时也培养了我的注意力和战胜压力的能力。最重要的是，篮球给了我快乐和乐趣，让我在其中找到了自己的人生价值。我会一直热爱篮球，努力提升自己，并且把篮球的精神带到日常生活中，成为更好的人。

## 拍篮球小班教案反思篇六

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大进步。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。

## 拍篮球小班教案反思篇七

在中国的清远地方，有一个叫篮洛的小朋友，他读小学一年级。他的运动爱好是打篮球。他打篮球的必杀技是空中球。他天天打篮球8小时，他很想找多几名和他打篮球一样超级高手组成一个队伍，名字叫篮龙队。

### 第二集

一大早，篮洛就起床了。篮洛打电话给篮晶说：“篮晶快起床练习篮球啊，不要再睡了。”篮晶说：“好的，篮洛我现在就去篮龙队的运动篮球场。”篮洛说：“好的，快点啊我现在就去篮龙队的篮球场等你啊。”

篮洛就马上去他爸爸新开的篮球场了。一下篮洛就到了他爸爸新开的篮球场。一会儿，篮晶就到了篮洛他爸爸新开的篮球场。篮洛和篮晶一起去买最好的篮球。

## 拍篮球小班教案反思篇八

我爱打篮球打篮球，是我最喜欢的运动。只要有一天不打，我心里总是不舒服，不踏实。

每周一电视上播放的《篮球公园》节目我都要看，我最爱看的还是nba的篮球比赛，在nba的篮球比赛中，巨星荟萃，每一场比赛都打得十分精彩，引人入胜。我崇拜很多篮球明星，比如篮球飞人迈克尔·乔丹，篮板王丹尼斯·罗德曼等。

是从1年级开始打篮球的。那时，我投篮命中率非常低，更别说什么控球技术一类的了。由于我在这两年中的不懈努力，我的篮球技术提高了很多。我经常与一些初中生一起打篮球。

我觉得打篮球是一种很有意义的活动。首先，打篮球是一种集体运动，是几个队员组成一组和另一个组比赛，所以篮球比赛可以表现出一种集体主义的相互配合的精神。

篮球运动对身体也有很大好处。自从我打篮球后，身体一天天强壮有力，再也不像从前那样经不起风吹雨打，经常感冒。在家中，我经常可以帮助妈妈干一些重体力的家务活。妈妈常常自豪地向邻居们说：“我的儿现在已成我的好帮手了。”我喜欢篮球运动，我愿篮球伴随着我的一生。