# 练篮球的心得体会最新5篇

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-02-19

*在心得中要写出最真实的情感，这样的心得才是最有意义的，只有将心得写得全面，才能让更多人理解我们的观点，下面是小编为您分享的练篮球的心得体会最新5篇，感谢您的参阅。练篮球的心得体会篇1光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近一年半的时间，...*

在心得中要写出最真实的情感，这样的心得才是最有意义的，只有将心得写得全面，才能让更多人理解我们的观点，下面是小编为您分享的练篮球的心得体会最新5篇，感谢您的参阅。

练篮球的心得体会篇1

光阴似箭，岁月如梭。转眼之间，进入大学已将近一年半的时间，大学体育课也伴随着我一年半之久了。大学体育是本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们身体素质的原则。在结束了大二上学期的篮球课的同时，回顾这一学期的篮球课的学习，我有收获，也有迷惑。

我觉得自己是一个不太喜欢运动的女生，但篮球运动的协调性、节奏性和对抗性能够让我感觉到能够很好的舒展自己。篮球运动不仅可以培养我们坚强的意志品质、团结协作的精神，良好的心理素质、公平竞争的意识而且还可以培养我们的体育文化修养和做人素质修养。篮球课有时候是有点累，但我感觉并不枯燥。

在学习篮球的过程中也会学到很多东西，在学习的过程中会遇到很多困难，有时候会学一些困难的动作，由于身体的协调性能力和柔韧性不高，所以要不断的练习，有时候累了想休息一下，可是看到别的同学还在那刻苦的练习，自己就被一股力量推动着继续练习。甚至有的同学身体感觉不舒服还在坚持上课，这是因为他对篮球深深的喜欢，和不被别人甩下的自强心理。此外，篮球也培养了我的团队精神，彼此帮助，各自发挥自己的长处，学习对方好的方面来弥补自己的\'缺陷。

这个学期的体育课是重新选的，所以第一次选课的时候我们有选上。第二次选课才知道，这学期分班后真的有男生和我们一起上课。说实在的，一开始我还真的有点不适应，但后来，看着男生课上积极地表现，我觉得男女生一起上课确实课堂活跃了不少。但是总的来说，还是有一些弊端。

由于我们班级有五十多将近六十人，在教学方面有很多困难。这个学期，由于人数原因，还有就是男女生水平参差不齐，教学更加困难。我感觉，这学期上课老师上课稍微有些偏重于男生。无可厚非，虽然有一些女生选篮球课是因为她对篮球感兴趣，但我相信还是有一部分人是因为感觉篮球课上起来比较好过，不容易挂科。相比之下，男生选择上篮球课是比较好的选择。虽然我很努力，但有时候也会偷懒，也感觉女生学习兴趣比上学期减了不少，或是说努力程度不如上学期。

体育运动对身体健康很有好处，年轻的时候，每个人都更应该多多进行体育活动，打下良好的身体素质基础。我们平时学习比较忙，没有足够的时间锻炼身体，而体育课恰好提供了这样一个机会，虽然我们还有一个学期的体育课，但我们应当然要好好把握。

练篮球的心得体会篇2

在世界体育领域里，无论是象征竞技体育最高殿堂的奥运会，还是学校体育运动开展的班级比赛，篮球当属必不可少的集体性项目甚或首选项目。学校体育课也把篮球教学作为重要的体育教学内容，篮球教学在高中体育教学中的地位日益突出，探讨提高篮球教学的有效性对于高中体育教学质量的提高乃至整个素质教育的实施都有重大意义。本文结合高中体育教学的实践与体会，试对高中篮球教学做一些抛砖引玉之论。

一、高中体育开展篮球教学的意义

高中篮球教学作为高中体育课程的主要组成部分，对高中学生身体素质的培养以及综合能力的提高都起着重要的作用。首先，在高中进行篮球教学，可以提高学生的团队精神、竞争优势、成就感等;其次，可以让学生掌握一门基本的运动技能，掌握到一种科学的锻炼身体的方法;第三，进行篮球教学能够让学生从繁重的学习压力中解放出来，放松心情，环节压力，克服考前焦虑等，适当的进行篮球训练，能够提高学生应考的能力，一定程度上来说篮球运动对学生考试成绩的提升起着一定的作用，因此加强高中篮球教学，对提高高中生的综合素质有着举足轻重的作用。

二、关于高中篮球教学的几点体会

?普通高中体育与健康课程标准》指出：学校一定要对高中学生的各种需求给予最大的尊重，指导学生依照自身的选取恰当的运动项目展开系统的训练，加快高中生培养自己的爱好与特长，提升运动水平，增强体育素质，为终身体育打下坚实的基础。因此，高中篮球教学必须按照课程标准，利用课程教学体系，逐渐提升篮球教学效果，实现体育与健康课程的根本目标。

1、培养学生篮球学习的兴趣

兴趣是最好的老师，浓厚的篮球兴趣能促进学生积极加入到篮球运动。体育老师应积极了解学生，把握学生学习篮球课程的兴趣，最大限度地培养学生想要“保持健康、获得快乐”的意识，在篮球运动中提高“健康与快乐的意识”，通过给学生讲解篮球的一般战术，体验快乐篮球。比如，在有关篮球战术教学时，我抽出一节体育课作为室内课程给同学们播放一场大家都很关注的nba篮球赛。每到关键之处，我会放慢播放速度，将整个投篮过程进行慢动作讲解，并详细分析了好几个球员的\'投篮过程。在下次体育课的时候，我告诉同学们，“把自己当成科比”，“你就是篮球巨星詹姆斯”，随着不断的暗示，学生们好像获得了一种魔力，举手投足之间都透着一种篮球巨星的范儿，激发了学生兴趣，教学效果也出乎意料的好。

2、注重语言讲解和动作示范

讲解和示范能够帮助学生建立正确的动作概念，初步了解技术动作和战略战术上的协作和配合，并从初步认识逐步上升到理论认识。因此，在篮球教学中，教师应强化讲解和动作示范的作用，突出重点，采用通俗易懂的语言，或者朗朗上口的口诀，简单明了的传授动作技巧。例如，双手胸前传球等动作，可以采用现有的口诀，便于学生理解和记忆。动作示范中，教师动作应熟练、灵活，反复多次，并充分考虑到高中学生抽象思维能力不强的特点，积极发挥示范作用，帮助学生直接感知篮球运动的动作要领，理解动作的结构，建立正确的动作概念，加深学生的印象。

3、教学中重视分层教学的实施

高中篮球课学生对篮球技术的掌握程度和知识水平方面存在一定的差异，通过分层教学就可以使每一个学生得到发展，在学习中获成功与自信。教学中可以根据学生的体质状况和个性特征进行教师指令分层，也可以让学生根据自己的体质能力和技术水平自己选择练习项目和难度进行学生自选分层，如可以将学生分为四个层次，层次一：以技术教学为主，简单战术配合为辅;层次二：以战术配合为主，提高技术水平为辅;层次三：以规则裁判为主，纠正技术熟练战术为辅;层次四：以街头篮球为主，花样篮球三人制篮球为辅。这样就会为学生创造一个轻松愉快的学习氛围，让每一个层次的学习的在自身的“最近发展区”。在分层教学一段时间后，教师要根据学生现有的技术水平和提高幅度进行重新调整，不断地唤起学生的学习动力，使学生不断体会运动的快感。

4、多种教学方式增强学生的篮球意识

研究表明：人的情感意识属于内力驱动系统，对行为实践具有一定的能动性，往往能够发挥维持、指向、强化和稳定的功效。一是要在非常有限的篮球教学实践中对学生进行有目的、有计划的篮球意识培养，促使他们在潜移默化之中能够把“勤学、多练、深思、善用”有机地结合起来，在反复强化中不断提高动作技能，有效增进相互配合的默契度，进而形成正确的反射性行动，为篮球意识奠定物质基础。二是多向学生介绍篮球运动的历史来源、发展过程、辉煌事迹及其典型人物，不断激活和增强他们的篮球运动情趣。三是在日常教学和课外业余期间，通过多媒体技术和网络资源，见缝插针地向学生近距离地演示一些精彩的篮球赛事，从而有效地刺激他们的视觉和心理。

三、总结

总之，身为一名高中体育老师必须始终分析与革新教学方式与教学内容，在篮球课堂上让学生体验到篮球的趣味性，通过系统的训练让全体学生获得应有的学习，逐渐培养学生的篮球意识，让学生的身心获得健康的发展。

练篮球的心得体会篇3

大一一年快要过去了，我们将要结束的篮球课了。我很喜欢篮球这项运动，通过快一学期的学习，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。

提到篮球，第一次和它相遇是在初中，班里的男生每天下课后去操场打球，每个人穿着自己喜欢的nba球星的球衣。那时的我比较胆小，不敢和男生一起玩篮球，只能在旁边看着他们玩，觉得篮球是一项神奇的运动。不论几个人都可以玩，还能培养队友之间的默契和团结协作的能力。

上高中后，学校里有各种各样的社团，街舞社、魔术社、羽毛球社等等，可是偏偏没有篮球社，本以为自己不会参加社团了。然而，我却发现了一个很有意思的社团――篮球裁判

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，社，虽然不能学习打篮球，但是学会裁判之后，学习篮球就会事半功倍。俗话说：“磨刀不误砍柴工。”

第一周的活动是学习手势――违例手势和犯规手势。先从报号开始，5~14号虽然动作不难，还是要用心去记。然后学习了违例和犯规的手势，走步、二次、拉人、阻挡、进攻等，每个动作都得做标准，这样才不会产生歧义。

来到大学，虽然想要学习的运动有很多，但是最后还是选择了篮球。它是一项灵活性，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热爱，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受那短短的90分钟。

作为一名女生，我不是所谓的“女汉子”，但是我依然热爱篮球。因为它可以让我感受到一种不一样的快乐，虽然跑来跑去很累，但是

还是会坚持下去，尽力配合队友，争取荣誉。所以，我会坚持热爱篮球。

练篮球的心得体会篇4

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。

练篮球的心得体会篇5

12月份我参加了江苏省校园篮球教师培训班第二期，培训的这几天，来自全省各学校的体育教师、教练员聚集在一起，大家互相学习、互相交流，使我受益匪浅，丰富了我的篮球理论知识和训练手段。

在这次培训中，首都体育学院王守恒教授讲授的《青少年篮球教学与训练》，指导我们了解青少年篮球运动员技能发展特征，篮球运动员成长的基本特征。不同年级阶段的训练目标、内容、要求、任务的不同。苏州市体育运动学校陈寒羽教授生动、形象的讲解，让我了解要培养运动员的篮球意识，球场意识，从弱手抓起，如三步上篮，我们一般是右手上篮，那么我们要从左手先练起，更有利于技术的发展。

在篮球训练中，要与实践相结合，不断摸索篮球规律，提高训练质量。我比较喜欢中医药大学袁鹏博士的《青少年篮球运动员功能性训练》这节课，袁博士给我们介绍了国外的一些功能训练方法，讲解了青少年身体素质发育敏感期，让我在理论上了解学生身体素质发育敏感期，促进我更科学的进行训练。省体育科学研究所毕晓婷老师运用心理学理论知识，教会大家如何培养运动员的自信心和强化运动动机。学校教育中的体育，应当让孩子在参加体育活动过程中达到育人的目的，这是体育作为教育，真正的价值所在。

在这一次培训中，我们观摩了省篮球队与南京九中范老师的篮球训练课，有很多特别的`训练方法，球性训练，一对一的攻防，二打一，内线中锋的策应，队员之间的配合，如传球运用，九、七、五、四、三的方法，有利于学生传接球的练习。高中的学生学习紧，通过观摩训练课多学一些好的训练方法，让我的训练课能够更好更高效率。

这次培训班为我们提供了很好的学习交流机会，让我们学到了新的前沿的理论知识，观摩到高水平的篮球训练，有利于我们学员将所学到的知识运用到我的教学、训练中去，促进我们校园篮球蓬勃发展。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！