# 篮球比赛心得体会总结（优质17篇）

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-05-10

*心得体会是我们在学习和工作生活过程中的感悟和思考，可以帮助我们总结经验、明确目标。写心得体会时要注意言之有物，注重写作的质量而非数量。这些心得体会范文从不同角度和视角出发，反映了作者对自身经历的独特思考和感悟。篮球比赛心得体会总结篇一篮球比...*

心得体会是我们在学习和工作生活过程中的感悟和思考，可以帮助我们总结经验、明确目标。写心得体会时要注意言之有物，注重写作的质量而非数量。这些心得体会范文从不同角度和视角出发，反映了作者对自身经历的独特思考和感悟。

**篮球比赛心得体会总结篇一**

篮球比赛对于我来说是一次非常难得的经历，我学到了很多知识和技能，也受到了很多启发和鼓励。在这一篇文章中，我将分享我比赛的心得和体会。我将分五个部分来介绍这些心得和体会。

一、团队合作非常重要。

在比赛中，我们必须要全神贯注，时刻保持和队友的联系。团队合作是胜利的关键。我发现当我们互相鼓励和帮助的时候，我们能够发挥出最好的水平。在比赛中，每个球员都有自己的角色和职责。当我们能够在自己的岗位上做好工作，为队友献上自己的力量时，我们的团队就会变得更加强大。

二、个人技能训练必不可少。

比赛只是技能训练的一部分，但是这种实践是无价之宝。我发现，训练和比赛是相辅相成的。在训练中，我们可以练习每个技能，提高自己的个人水平。在比赛中，这些技能可以得到检验，并得到修改和改进的机会。每个球员都需要不断努力练习自己的技能，只有这样我们才能更好地为团队做出贡献。

三、压力是可以驾驭的。

比赛的紧张气氛和高度竞争的氛围是非常有挑战的。但是，我发现，当我们能够控制自己的情绪和心态时，我们就能够应对挑战，驾驭压力。当我们感到焦虑、紧张或者沮丧时，我们可以通过深呼吸、放松肌肉来减轻身体的反应，从而控制情绪和心态，保持冷静和清醒。

四、尊重和信任是必须的。

每个队员都是不同的个体，拥有着不同的优点和缺点。因此，我们需要互相尊重和信任。在比赛中，当我们能够相互信任和尊重，我们就能够创造更好的团队文化，这一点非常关键。我们需要相信自己的队友，因为他们也在努力为团队做出贡献。

五、赢得不只是结果。

最后，要强调赢不只是结果，而是全过程，更是心态。当我们拥有正确的心态时，无论比赛结果如何，我们都能够受到人生必不可少的锻炼。我发现在比赛中，最为重要的是提高自己、挑战自己、学习自己。比赛让我们变得更加自信和坚定，使我们了解自己的潜力和限制，并努力超越自己。

总之，这篇文章介绍了我的比赛总结心得和体会。从团队合作、技能训练、压力驾驭、尊重信任到赢得不只是结果，每个方面都是取得胜利的宝贵经验。当我们能够运用这些经验，不断提高自己，打造一个强大的团队，我们就能够在以后的比赛中取得更好的成绩。

**篮球比赛心得体会总结篇二**

此次篮球联赛，广泛地涉及到了学生生活的方方面面，从学校教学区到各学生住宿区、从体育活动区到学校办公区，进行了充分的宣传发动，保证了活动的知晓度，为活动的顺利开展提供了前提与保证。而广大学生的热情被高度的调动了起来，很多学生主动向所在学院要求参加比赛。

第二、宣传工作有声有色，全方位、多角度、多层次开展。

1、海报宣传及时有力。

针对每场比赛的不同情况，我们制作了大量的宣传海报，在校区、宿舍和食堂进行及时张贴，同时不间断的进行最新赛事宣传，并派专人对海报进行维护，保证篮球赛事最新消息始终处在宣传栏的醒目位置。

2、条幅版面渲染营造了热烈的氛围。此次比赛，我们针对我校的主题内容，结合此次篮球联赛的实际，制作了大量宣传条幅，悬挂于比赛场地，营造起了浓郁的比赛氛围。版面宣传，我们则采用图文并茂的形式，宣传方式新颖独特，收到了较好效果。

第三、注重细节，比赛更加规范、正式。

我们对决赛现场及颁奖进行了精心的组织筹备，比赛场地粉饰一新，颁奖典礼隆重正式。这次比赛整体上取得了成功，让我们获得了很多有益的经验；但是，教训与缺失的总结，更能让我们取得启迪，让今后的工作开展更加得力。

但是，活动中依旧存在一些问题：

第一、由于裁判判罚尺度不一，比赛中难免出现失误，造成个别球员对裁判的不满。在比赛过程中还出现了球员对裁判发生了小小的摩擦。由于比赛竞争较为激烈，队员与队员之间难免有摩擦，进入复赛尤为如此，不过我们及时对这种情况进行了处理，以保证比赛的顺利进行。

第二、总体来说，赛程托得太长，虽然大部分是非人为因素造成的.。

1、在组织今后的活动中，我们应该把宣传工作做的更好，要考虑到班级人数特别少的班，让他们加入别的班级组队也参加比赛。

2、在今后活动开展前，我们要对同学在比赛过程中的行为做出严格的规定，本着友谊第一，比赛第二的原则，不允许有违反道德的行为出现，如有发生要严肃处理。

3、虽然新干事对此次比赛中的具体工作并不熟悉，但是在各位部长的细心指导和带领下，仍然把比赛中的各项工作做得有条不紊。本次活动总体下来，效果还是不错的，达到了预先的目的。在开展活动的同时，各个专业，班级同学之间的团队合作精神有了很好的体现。通过活动让各个年级的同学有了交流。希望同学能将在比赛过程中的拼搏精神延续的接下去的学习，工作和生活中。

最后，我们还要感谢为这次篮球赛执法的裁判们抽出自己的课余时间对此项活动的支持。正是因为你们的指导和支持，加之我们的共同努力，球场上才会有如此多的笑脸在绽放，才会有锣鼓声声响的呐喊加油。我们一定会尽自己的全力，把以后的活动做得更好，把体育的快乐送到每一位同学手中的！

**篮球比赛心得体会总结篇三**

为了提高篮球爱好同志的技术水平，促进各单位之间的沟通与联系，更好地体现素质教育的优越性，x月x日下午，后勤与外企单位之间篮球友谊赛，随着一声响亮的口哨声如期举行。

赛事从一开始就十分的激烈，你一球我一球，比分你追我赶，没有丝毫放松，双方队员在赛场上充满激情的挥撒这自己的优秀球技。球场队员卖力“表演”，球外球员啦啦队也没有闲着，嘶声力喊，为各自球队的队员加油打气，一时球场热闹非凡。

这次篮球比赛，是我们意料之中的是同事们的积极参与性较高，赛前的\'准备比较精心。通过比赛我们看到了同事们为了后勤服务中心的集体荣誉而不顾惜个人的苦与累。比赛中团结向上，勇于拼搏的精神激励着每一位同事。虽然在比赛中个人实力相差很大，但都没能阻挡住同事们自身对篮球运动的强烈爱好。

在比赛中，同事们能够端正态度，解放思想，把胜败看得并不重要，关键是同事们参与比赛，展示自己本单位风采。你们的尽心尽力，虽然没能够赢得比赛，亲爱的同事们，咱们是虽败犹荣，毕竟你们的付出也同样得到了大家的喝彩与助威，同样赢得了掌声。虽然我们没有取得胜利，但是双方队员良好的球风、精湛的技术仍然为自己的班级做出了文明的典范，每个队员都是一名合格的文明使者，传播着积极向上、永不言输得拼搏精神，值得我们所有人学习。

从这次友谊赛中我们也看到了很多的不足之处：

第一，队员之间也缺乏交流，彼此之间不了解各自的特点，缺少默契。面对这些情况，球队应该多组织打友谊赛，多在一起打球，在培养球队团结方面多下功夫，但是由于各个方面的原因没有得到落实。

第二，每个球员也不是十全十美的。比赛前于比赛场中地问题未处理好，导致球员未能更好发挥，使得我方球队队员在赛前未能做好充分准备，比赛中球员过于消极，使有些球员消极应战，在此对给领队组带来的不便，在次表示歉意。比赛时部分球员没有更好的服从教练组的布置和安排，使得比赛阶段未能达到预期效果。

虽然这种活动不是我们的原创，虽然比赛很不正规，在这里甚至没有奖品。但这都不算什么单位的生活是丰富多彩的，其实各种各样的活动都是一种锻炼，一种尝试。在这里，没有为了名次的争吵，没有为了荣誉的拼抢。有的只是纯真的友谊，快乐的心情，快活的汗水。我们单位输掉了比赛，但比赛结果没有人去关注。以后我们还会举办一些这样的活动，让每一个人都参与近来，让每一个人都感到集体的温暖，集体的快乐。

**篮球比赛心得体会总结篇四**

今天上午，天气晴朗，同学们来到了清潭体育馆，观看了一场特殊的篮球赛——聋人篮球比赛。大家个个激动万分。

这场比赛是由江苏队对天津队，看着自己队的队员出场，场上一片沸腾。裁判员一声令下，比赛开始了。第一节江苏队以10：1暂时领先。随着裁判员的一声哨响，第二节比赛也拉开了续幕。比赛一开始，天津队就打起了反击战，向江苏队发起了猛烈的进攻，但无论如何，也无法突破江苏队的“铜墙铁壁”，所以，收到的成效不大。江苏队见状，也采取了攻势，由9号队员突破天津队的防线，9号队员一下子晃过了许多天津队的队员，随后，9号队员跃身而起，正准备投一个3分球，就在那一瞬间，9号队员不慎摔倒了，这跤摔得可不轻呀!全场顿时鸦雀无声，可也就那一瞬间，他竟然站了起来，迅速地捡起地上的球，只听“唰”地一声，球进了，大家都被这一举动震惊了，不久，全场立即爆发出了雷鸣般的掌声，大家有的摇旗呐喊，有的欢呼雀跃，顿时，换叫声响彻云霄。江苏队其他队员见状，也倍受鼓舞，秒传，长传，打得天津队措手不及。天津队也毫不示弱，他们改变了战术，用12号高大前锋为主，开始从侧面进攻。这个策略果然有效，追回了不少分，江苏队针对实际，以6号小个子看住了对方前锋，使天津队毫无反击之力。第3，4节江苏队继续稳扎稳打，天津队也毫不逊色，比赛在一片欢呼声中结束，最后，江苏队以68：38战胜了天津队。

这虽说是一场聋人比赛，但他们在场上丝毫没比我们差，国家举办残运会，就是为了让残疾人重新树立起信心，做一个坚强的人。

**篮球比赛心得体会总结篇五**

4月27日下午，我们在篮球场拉开了篮球赛的序幕，经过10个比赛日，共计48场比赛的激烈角逐，比赛圆满结束。

此次比赛采取小组赛单循环赛制，小组第一名晋级，比赛打的如火如荼，热闹非凡，给平日宁静的校园带来了蓬勃的生气。小组赛中金属材料091取得连胜的成绩进入了决赛，材料081也顺利晋级闯入决赛。在这场强强对话的决赛上，两队再次交手，为了最终的冠军，大家在球场上拼尽了全力，拼出了水平，打的万分精彩、激烈异常。最终金属材料091战胜对手，取得了这次的冠军。

在学生会全体成员的配合下，宣传部做的海报宣传，以及同学们的支持，这次篮球赛顺利举行。这里还特别感谢各位积极参与活动人员，他们对篮球赛的协助、支持和配合，使此次篮球赛有序地进行并取得了比较圆满的成功。

现对本次比赛做简要总结如下：

首先，我们对此次比赛的定位就是旨在健身、娱乐，以达到增进同学之间的友谊，加强班级之间的交流，提高班级凝聚力的目的。在这一次的篮球赛中体现了我们理工系同学对体育的兴趣和爱好!同学在比赛中也表现出友谊第一，比赛第二的精神。在比赛中同学们都能相互谅解。也体现了各班的团结精神，在比赛中每个同学都尽力地发挥自己的才能，展现自我。从中可以看出同学们高涨的热情，在频繁的比赛和紧张的学习当中，各篮球运动员表现了惊人的意志以及团队精神，能赛出水平，赛出风格，赛出成绩。

通过这次篮球赛，我们取得了很重要的经验。比如拉拉队的作用非常大，赛场下拉拉队的加油声是场上队员巨大的精神支柱，并且班级的集体荣誉感在这里得到了充分的体现，同学们的关系也迅速升温。因此，我们不定时地举行一下类似的活动是很有好处的。

我们通过精心策划、积极准备、合理安排，使本次篮球赛在有条不紊中体现了“公正、公平、友谊”。超过了预期效果，且各班在比赛中表现都很出色。

此次篮球联赛大大拉动了冶金系篮球爱好者的兴趣，并使他们有充分的舞台去挥洒他们的实力与激情，并给所有的观众献上一道道体育大餐。

**篮球比赛心得体会总结篇六**

20xx年9月-10月，为期一个多月的江西科技学院‘蓝梦杯’大型男子篮球联赛终于在上周落下帷幕，作为江科校学生会的一员，我可以说我是最悲惨的一个，因为我周一到周五每天下午7-8节都没有课，所以比赛从开始到结束，每场值勤都有我，即使是在总决赛没有安排到我的情况下也不例外，而我又可以说我是最幸运的一个，因为如此精彩的比赛我场场不落，并且从值勤的过程中收获了许许多多的感受。

9月的南昌，天气也阴晴不定，所以在值勤过程中，有时穿着正装站在骄阳下，有时又站立在风中，总之，场场比赛总能看到我们校学生会值勤人员的身影。站立——这种平时我们认为再简单不过的事，但在我们穿着皮鞋，女生穿着高跟鞋，维持长时间不变的姿势后，也变得异常的困难。为了这次比赛的顺利展开，体育部各成员花费了最多的时间和精力在上面，同时各部门的同学也是从自己的学习和生活中挤出自己更多的时间安排在值勤工作上面。所以最近一段时间，大家幸亏是必然的。但是呢，这次比赛也出了很多问题，觉得自己做得不是很好，在我值勤的比赛中，有一次双方比赛队员在比赛场上殴打了起来，当时我是离他们最近的值勤人员之一，但是，我却没能第一时间站出去阻止他们的行为，对此我深感愧疚，在此下来也自我检讨一下，自己做得不好的地方。还有就是，我在场上值勤的时候主要负责观众不进入比赛场地的工作，但是更多的时候是很多观众从比赛场地走过我却没有及时阻止或是阻止了却没有效果，为此我也应当自我反思一下自己工作中出现的问题，以及说话的技巧等。

我最喜欢的话中有一句，付出不一定有收货，但不付出，就一定没收获。在这篮球比赛中，充分印证了这个道理，它不仅仅指篮球比赛队员的拼搏，同时也实用于自己，如果我不去篮球值勤，不去体味一下这岗位的艰难，我是永远不会明白很多事。同时在这活动中，我体会到过篮球各学院的团结竞争矛盾友谊，同时对于我们学生会，当这场比赛开始时体会到过自己的责任重大与工作的艰难，但是在比赛结束的那天半晚，当我们全体值勤成员男生搬桌子，女生搬凳子回校会办公室的时候我们大家一起嬉戏，一起比赛哪个部门的桌子搬得快，一起笑的时候，那是我又感受到校学生会的合作团结友谊，以及一些各种莫名其妙感动的感觉，那是不易于言表的东西，我想，那将是我们一辈子用什么也换不来的财富。

**篮球比赛心得体会总结篇七**

高坡中学第10届秋季球类运动会于10月8日在学校篮球场比赛开始,经过7天的紧张比赛，于10月17日圆满结束。

本次比赛在学校领导和各班主任的大力支持以及广大同学们的积极参与下，共有支代表队参赛。比赛以班级为单位各班级为代表队报名参赛，分组单循环根据积分决出了各组别的前三名。经过紧张有序的比赛，最终9.3班、8.3班、7.1班勇夺各组第一名，9.6班、8.2班、7.3班、9.2班、8.1班、7.2班以及9.1班、8.4班分别获得了名次奖及体育道德风尚奖及优秀组织奖。

比赛中，各个参赛队发扬不怕苦、不怕累的精神，认真准备、刻苦训练，许多队员在比赛中表现出敢于拼搏、不认输的比赛作风，赛出了风格，赛出了成绩。特别是9.3班和8.3班代表队。本次球类运动会增强了广大学生的集体主义观念，增强了各班级体的活力和凝聚力，增强了团结，促进了交流，鼓舞了学生的斗志，振奋了精神，使篮球运动成为学生的一种健康的锻炼方式得以顺利开展。

当然，在本次比赛中也暴露出一些不尽人意的地方：如篮球比赛前不会做准备活动，导致个别班级学生出现受伤;篮球意识差，基本的站位和发边线球都不是很理解等等。在下一步的教学训练中我们应该从以下几个方面着手：

1、继续加强基本技术训练。

2、提高每个队员在相应位置的投篮命中率。

3、全面提升全队的整体防守能力。

4、提高全体队员的身体素质与保护球的意识。

5、组织全体队员多观看各种比赛。

本次比赛,既提高了同学们的球技，又培养了同学们团结、拼搏的精神，同时也营造了良好的文化体育氛围，丰富了课余生活，同时给予热衷于篮球的同学一个展示自我的机会;使他们认识激烈竞争的存在与团结合作的精神，培养学生的竞争意识和团结意识;通过活动的开展，让学生真正认识了篮球运动、锻炼了身体，使球类运动在我校得到了长足的发展。充分展示了我校积极开展阳光体育的成果，赢得了教师和家长的好评。只要我们体育教师踏踏实实的工作，在学校领导和班主任的大力支持下，我相信，高坡中学的体育一定后发自内心的喜悦。

首先，我想说的是，这是一届十分成功的新生杯，体育部各方面的安排，规划也很周密有序，赛场氛围也很贴合篮球赛的标准，体育部每个人的努力这都是值得肯定的，因为这些，才有一次完美活动的举办。

可是这次大型比赛的\'举办以及组织过程中也出现很多细节方面的问题、不足之处需要在结束之后好好的归纳总结，这样在以后每一年的举办中才能得到实质性的进展。

这届新生杯比赛中其实比较重大的一个失误就是没有稳定球员的比赛情绪，可能是比赛中的犯规动作过大，还有紧张氛围的影响，有一场比赛中11电信与12机械，发生激烈冲突，这是很不应当发生的场面，从这次冲突能够发现，这对当时的氛围调节就要有很高要求，这需要我们体育部成员更加努力，有很多最基本的犯规手势，计分规则都不太了解，那会导致比赛的过程记录会出现误差，并且不仅仅篮球，作为体育部成员对体育比赛规中几个大项目的基本规则必须有所了解，在比赛进行过程中也得更加专注，团结协作才能让整个比赛的综合效应有所提升、发散，只要让比赛更有凝聚力和吸引力，那产生的效果自然就不一样了。

另外，很重要的一个不足之处，我个人认为，大一和大二大三的水平不均，大一才属于新生范畴，我们打的是新生杯，为什么要把我们和大二、大三的放在一齐打，这不具备公平性，大一的应当在同一等级上竞争，这样才具备体育道德精神，不然新生杯有什么意义，大一全部被淘汰，叫人情能够堪?“新生杯”的意义在哪里?难道不应当为大一新生供给一个平台去享受篮球这项运动吗?这是出自个人的一点感慨，期望这会是大一新生的共鸣。

这就是我对这届新生杯的总结陈词，不论如何，不可否定这是一届成功的新生杯，期望在未来举办的新生杯比赛中会有更多的生机，铸就更多的辉煌!

**篮球比赛心得体会总结篇八**

干打干拼就会有一番天地比赛不是一个人的，比赛是五个人的。要赢得比赛光靠个人是很难实现的，个人的技术再好，没有团队的配合，也无法跑出战术。篮球要在运转中寻找机会，把球传到最最适当的位置，尽量找到空位投篮机会，这样命中率就会高。只有人动球动才能跑出战术，找到投篮机会这个小问题，你可以从以下几个方面来总结：第一，通过篮球比赛，你锻炼了身体，更有助于学习、生活。第二，通过篮球比赛，你意识到自身不足，需要继续提高了篮球水平。第三，通过篮球比赛，你意识到篮球团队合作的重要性。第四，通过篮球比赛，你意识到组织性、纪律性的重要性。

**篮球比赛心得体会总结篇九**

9月的南昌，天气也阴晴不定，所以在值勤过程中，有时穿着正装站在骄阳下，有时又站立在风中，总之，场场比赛总能看到我们校学生会值勤人员的身影。站立――这种平时我们认为再简单不过的事，但在我们穿着皮鞋，女生穿着高跟鞋，维持长时间不变的姿势后，也变得异常的困难。为了这次比赛的顺利展开，体育部各成员花费了最多的时间和精力在上面，同时各部门的同学也是从自己的学习和生活中挤出自己更多的时间安排在值勤工作上面。所以最近一段时间，大家幸亏是必然的。

但是呢，这次比赛也出了很多问题，觉得自己做得不是很好，在我值勤的比赛中，有一次双方比赛队员在比赛场上殴打了起来，当时我是离他们最近的值勤人员之一，但是，我却没能第一时间站出去阻止他们的行为，对此我深感愧疚，在此下来也自我检讨一下，自己做得不好的地方。还有就是，我在场上值勤的时候主要负责观众不进入比赛场地的工作，但是更多的时候是很多观众从比赛场地走过我却没有及时阻止或是阻止了却没有效果，为此我也应当自我反思一下自己工作中出现的问题，以及说话的`技巧等等。

我最喜欢的话中有一句，付出不一定有收货，但不付出，就一定没收获。在这篮球比赛中，充分印证了这个道理，它不仅仅指篮球比赛队员的拼搏，同时也实用于自己，如果我不去篮球值勤，不去体味一下这岗位的艰难，我是永远不会明白很多事。同时在这活动中，我体会到过篮球各学院的团结竞争矛盾友谊，同时对于我们学生会，当这场比赛开始时体会到过自己的责任重大与工作的艰难，但是在比赛结束的那天半晚，当我们全体值勤成员男生搬桌子，女生搬凳子回校会办公室的时候我们大家一起嬉戏，一起比赛哪个部门的桌子搬得快，一起笑的时候，那是我又感受到校学生会的合作团结友谊，以及一些各种莫名其妙感动的感觉，那是不易于言表的东西，我想，那将是我们一辈子用什么也换不来的财富。

时光飞逝，我们这些懵懵懂懂的大一新生加上我们可爱的学姐学长，一起支撑起了江科校学生会这个大家庭，我也觉得自己在不断的成长，同时，有些事情做了，为自己的青春不留遗憾。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**篮球比赛心得体会总结篇十**

进入大学之后，我对篮球这项运动越来越感兴趣。为了锻炼身体，我也加入了校里的篮球队。在比赛过程中，我深刻体会到了篮球比赛的团队合作精神和奋斗精神。在本次比赛中，我收获了很多，也有诸多感悟和收获。

比赛前，我们团队进行了充分的训练，磨合了团队合作的默契。比赛中，我们秉承着不放弃的精神，进攻和防守相对均衡，表现比较出色。我们的对手就算在比赛的某个时段占据上风，我们也没有气馁。通过对比赛缺点的总结和改善，我们最终战胜了对手。

我们在比赛中学到了很多东西，其中最重要的是团队协作和不屈不挠的精神。在团队中，我们每个人将自己的优势进行充分发挥，互相配合、互相补位，让整个团队更加协调和默契。同时，在比赛中面对强的对手时，我们要学会顽强拼搏，不怕困难和挫折，更要坚持到底，才能战胜强手。

第四段：感谢。

要感谢篮球队的每一位队员，在比赛中互相支持和鼓励。要感谢教练的指导和帮助，他们对我们进行了客观公正地评估，引导我们找到了自己的不足之处。更要感谢对手的快速进攻和出色的防守，在比赛中使我们不断地进步，尤其感谢他们在比赛结束后的精神道义，让我们懂得更好的展示自己的体育精神。

第五段：后续行动。

比赛不仅是体育的竞技，也是我们个人发现自己不足，进一步提高自我的机会。在以后的篮球训练中，我希望更加努力，提高自己的篮球能力，凭着自己的努力和团队的力量，在未来的比赛中，为球队带来更多的胜利和荣誉！

通过本次比赛的总结，使我更加明白了团队合作的重要性，也清楚了自己的不足。在未来，我将更加努力地训练，不断进步。希望我们的篮球队能够战胜更多的对手，带给更多人友谊和快乐！

**篮球比赛心得体会总结篇十一**

篮球运动是一项刺激、激情、体力充沛的运动，我认为通过比赛的过程中可以发现自己的不足，也可以锻炼自己的团队精神和协作能力。在这个过程中，我总结出了以下的体会和心得。

第一段：比赛时要时刻保持清醒的头脑和稳定的心态。

篮球是一个紧张刺激的运动，要在比赛中保持稳定的心态，思维敏捷，策略灵活。此次比赛的一场比赛中，我在第一节发挥失常，因此，在第二节，我感到很紧张，有点不敢接受队友传来的球，因为我害怕再一次失误。但是经过努力，我恢复了平静的心态，顺利完成了任务，比赛的结果也靠我们大家团结一心，最终赢得了比赛。

第二段：体现个人的能力和风格。

在比赛中，每个人的能力和风格都会有所体现，有些人喜欢运用速度和力量，有些人则更擅长技巧和灵活性。在这个过程中，我发现自己的优势在于节奏感，可以在比赛中掌握球的节奏。因此，在比赛中，我经常采取节奏调整的策略，来达到控制比赛节奏、掌握球权和控制比赛局势的目的。

第三段：比赛中体现团队协作的重要性。

在篮球运动中团队协作是非常重要的，仅靠个人的能力是无法与对手比赛的。团队协作可以调动所有队员的力量，能够减轻比赛压力，使队员之间更加默契，更加相互信任，减少失误和防守的漏洞。因此，在比赛中，我发挥了团队协作的精神，与队友之间的配合越来越默契，这种团队精神也是取得胜利的关键之一。

第四段：比赛中心态调整的重要性。

在比赛中，心态状态的调整对表现有很大影响。如果比赛前心情沮丧，或者比赛中碰到了挫折，头脑不清醒，就会影响比赛的结果。因此，在比赛中，要时刻保持高昂的士气和积极的态度，要随时准备迎接挑战，调整心态，将压力转化为动力。

第五段：持续学习和提高的重要性。

篮球是一项技术含量非常高的运动，需要持续学习和提高技术，才能更好地发挥个人能力。因此，我会通过观看篮球比赛录像、参加训练和指导，学习更多的技能和战术，争取在将来能够更加出色的表现。

总之，比赛是锻炼自己的绝佳机会，通过比赛可以总结自己的不足，发现自己的潜力和优势。同时，比赛也能够体现出团队协作的重要性，以及调整心态的重要性。只有不断努力，提高自己的技术和战术，才能够在比赛中更好地发挥个人能力，为自己和团队创造更多的胜利。

**篮球比赛心得体会总结篇十二**

为了提高篮球爱好同学的技术水平，促进班级之间的沟通与联系，更好地体现素质教育的优越性，2024年5月28日上午，能源与安全工程学院09级工业工程一班与安全三班之间篮球友谊赛，随着一声响亮的口哨声如期举行。

由于比赛双方实力相当，赛事从一开始就十分的激烈，你一球我一球，比分你追我赶，没有丝毫放松，双方队员在赛场上充满激情的挥撒这自己的优秀球技。球场队员卖力“表演”，球外啦啦队也没有闲着，嘶声力喊，为各自班级的队员加油打气，一时球场热闹非凡。

到了比赛第二节，比分开始出现加大的差距，我方队员频频出现失误，丢失了很多得分机会，对反更是抓住这个可趁之机，奋力进攻，我方陷入被动状态，士气十分低落，赛事部是很乐观。

为了追回落后的比分，在第三节开始之前，我方队员进行了战术的讨论，改变作战方式，以“攻为主，防为次”，使对方球友措手不及，我方士气大振，追回一定比分。

第四节最为关键，也最为激烈，双方队员都是绷紧神经，不敢有一丝大意与放松，倾尽全力。赛事进入白热会阶段，周围的观众心绪更是随着赛事的变化而变化，一时加油震天，吸引了球场上所有人的注意。随着一声长哨，比赛到此结束，我方一两分的差距，遗憾落败。

这次篮球比赛，出乎我们意料之外的是同学们的积极参与性较高，赛前的准备比较精心。通过比赛我们看到了同学们为了班级的集体荣誉而不顾惜个人的苦与累。比赛中团结向上，勇于拼搏的精神激励着每一位同学。虽然在比赛中个人实力相差很大，但都没能阻挡住同学们自身对篮球运动的强烈爱好。在比赛中，同学们能够端正态度，解放思想，把胜败看得并不重要，关键是同学们参与比赛，展示自己班级风采的机会，你们的尽心尽力，虽然没能够赢得比赛，亲爱的同学们，咱们是虽败犹荣，毕竟你们的付出也同样得到了大家的喝彩与助威，同样赢得了掌声。虽然我们没有取得胜利，但是双方队员良好的球风、精湛的技术仍然为自己的班级做出了文明的典范，每个队员都是一名合格的文明使者，传播着积极向上、永不言输得拼搏精神，值得我们所有人学习。

从这次友谊赛中我们也看到了很多的不足之处：

第一，队员之间也缺乏交流，彼此之间不了解各自的特点，缺少默契。面对这些情况，球队应该多组织打友谊赛，多在一起打球，在培养球队团结方面多下功夫，但是由于各个方面的原因没有得到落实。

第二，工作也不是十全十美的。比赛前期由于比赛场地问题未处理好，导致赛程部分变动，使得有些球队在赛前未做好充分准备，比赛赛程安排过于紧密，使有些球队疲于应战，在此对给他们带来的不便表以歉意。决赛时部分啦啦队提前退场，使得决赛的收尾阶段未能达到预期效果。

虽然这种活动不是我们的原创，虽然比赛很不正规，在这里甚至没有奖品。但这都不算什么大学的生活是丰富多彩的，其实各种各样的活动都是一种锻炼，一种尝试。在这里，没有为了名次的争吵，没有为了荣誉的拼抢。有的只是纯真的友谊，快乐的心情，快活的汗水。我们班输掉了比赛，但比赛结果没有人去关注。以后我们还会举办一些这样的活动，让每一个人都参与近来，让每一个人都感到集体的温暖，集体的快乐。

**篮球比赛心得体会总结篇十三**

在一场激烈的篮球比赛中，我们的队伍从失败中吸取了宝贵的经验，展现了积极向上的精神风貌，赢得了广大球迷的赞誉。

比赛过程十分紧张刺激，我们的队伍发挥出色，以22:18的比分领先，但最终因为一些意外失误，以20:25的比分输掉了比赛。整个比赛过程中，我们的队伍展现出了出色的团队合作和个人技巧，在防守和进攻方面都表现出色。

在比赛中，我们队伍的优点和亮点主要包括：队员身体素质过硬，技术水平高超，配合默契，能够快速适应比赛场上的变化。同时，队员在比赛中展现出的积极向上、勇往直前的精神风貌，赢得了广大球迷的赞誉。

在比赛中，我们也暴露出了一些问题和不足：比如在一些关键时刻出现失误，防守不够严密，以及个别队员的发挥不够稳定。针对这些问题，我们需要进一步总结经验，加强训练，提高队员的技术水平。

总体来说，这场篮球比赛是一次非常有意义的体验，我们队伍在比赛中表现出色，但也暴露出了一些问题。在未来的比赛中，我们需要继续发扬优点，改正不足，不断提高队伍的综合素质，争取更好的成绩。

**篮球比赛心得体会总结篇十四**

历时三个星期的系五人制篮球赛于本周四圆满结束。

此次活动由院学生会策划，由各部门进行了详细的讨论和各方提议的整合，最终采用体育部的方案。此次篮球赛由山东外贸学院四个系的队伍参加，可谓是本着“弘扬奥运精神，倡导全民健身”的理念，响应国家号召，充分调动大学生的运动细胞，提高大学生的身心素质。此次活动不仅仅有众多的男生参加，各系的女生也进取到场地上为灌篮的选手们加油鼓劲！能够说此次篮球赛受到了新生们的热烈欢迎！

此次活动还得到了团委、分党校和院领导、主任及学生会的大力支持，为我们今后开展丰富的学校文化活动供给了坚实的基础和成功的范例。

此次活动的流程清晰简捷，首先进行小组赛，最终进行冠军争霸赛，在冠军争办赛的过程中，我们进行了签名活动，使现场的气氛异常火爆！。此次活动设有一、二、三等奖，活动的互动性也吸引了很多的同学前来观赛。

比赛之前，各系的队员都进取备战，抽出空闲的时间在篮球场上进行队员之间的磨合；比赛过程当中，各系的队员在篮球场上挥洒青春与活力，赛出水平、赛出风格！看到队员们的精彩灌篮，拉拉队的女生们和观众热情高涨！最终，国贸系的队员获得了冠军，商外系的队员获得亚军。纵观所有的比赛，能够说每个系都有不少有潜力的队员，期望此次活动让他们更加热爱篮球这项运动，有朝一日为中国男篮作出杰出的贡献！

此次活动中，裁判，计分员和维护秩序的人员按时到位；计分较为准确，裁判公平、公正无冲突事件发生；球员们礼貌比赛，比赛开始和结束的时候双方握手示意，即使是上一场输了的队伍也到场为继续奋战球场的队伍加油，队员情绪良好；拉拉队和观众礼貌观赛，现场秩序良好，体现了大学生应有的风貌。

篮球赛过程中体育部成员进取配合，支持篮球赛的活动，体现了学生会的合作精神！

虽然因为红歌会的原因，提前进行了篮球比赛决赛，但丝毫没有影响大家参赛的热情，整体上篮球赛是十分成功的！

作为09的新干事，此次活动给了我们一次锻炼的机会，也让我感觉到学生会的活动的确是大家智慧的结晶和团队合作的成果，点点滴滴，都需要仔细斟酌。在写这篇总结的时候我有一种感觉：体育部的部门文化精髓是什么？不就是体育精神吗！一支拥有体育精神的队伍永远不会输！一次活动就是一次挑战自我的比赛！想到那里，突然为作为体育部的一员而骄傲！

为了丰富我系同学们的课余生活，进一步推动体育活动开展，带动体育活动的风气，增强班级凝聚力，展示我系同学们的体育才华，激发广大学生热爱学校和热爱体育、努力成才的热情；展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情；加强同学们春季户外锻炼的意识，增进数理系各班之间的交流；系学生会体育部特策划举办我此次数理杯篮球赛。在教师的支持和学生会以及同学们的大力帮忙下，经过为期两周的精彩比拼，数理杯篮球赛圆满结束。最终比赛结果为：

冠军：信息081。

亚军：信息091。

季军：物理091。

此次比赛得到了同学们的关注，每个班级都很进取的参加到了活动中来，从常规赛到决赛，篮球场上都不乏那热情激扬的啦啦队员，他们为本班的同学加油，那一次次的漂亮进球更是激起他们的热情；其中最为活跃的就是信息081班了，他们每一场比赛都是热情激扬，就是这种团结的精神，促使着球队一步步向着冠军进发，直到最终拿下它，然后团体欢呼。这种精神同样也在大一大二的班级中展现出来了，此次比赛到达了预期的效果，增强了班级的凝聚力，同时也增加了同学之间的感情交流，愉悦了同学们的身心。

然而此次的比赛仍然有一些不足之处，比赛时裁判没有充分的准备，导致有身体上的对抗与接触;时间上有的班级没有准时，在球赛期间有的班级午时上课又迟到现象，这些都是有待改变的，经过这次的数理杯篮球赛，我们增长了一些组织上的经验。同时也培养了一些裁判，相信他们在这次比赛后会有很大的收获。这次比赛更是锻炼了大一的球队员，在某种程度上提高了我系同学的篮球水平，我们期待着他们的发展，为我系篮球的发展献出力量。期望经过类似活动的举办，锻炼同学们的身心健康，能够使我系同学更加的团结，数理系会越来越强大。

篮球赛最终成功落下帷幕了，从总体上来说这次活动是比较成功的。我们目的是进行礼貌道德风尚教育，推动体育运动的开展，提高各个大家的团结协作本事，丰富业余生活的理念。举办了此次篮球赛。

一、活动主题。

我愿为了营造一个进取、健康、朝气蓬勃、青春洋溢的学校环境，为了增强学生体质，丰富同学们的课余生活，我院为此举办了篮球赛。

二、活动总结。

我院这次举办的篮球赛很成功，大家都本着“友谊第一，比赛第二”的原则进取参加这次活动。而没有参赛的同学也很主动的为自我的班级加油鼓劲。

比赛前期的工作我们做的很充分。这次比赛我们的人员安排较合理，规则通知比较明确。在篮球赛开始之前我们就着急各个班级的体育委员和各队的领队，裁判员开会。重申了赛场规则。在比赛过程中，裁判们能灵活而及时的控制比赛气氛。虽然此活动主要目的是丰富同学们的学校生活。可是同学们对本次比赛的重视程度以及比赛进行时的激烈程度却令我们是始料未及的。场上的气氛也是有那么紧张，但这紧张的气氛逐渐的被个对同学们的加油呐喊声所淹没了。本次比赛的工作人员都能及时的到场布置好比赛场地，比赛中，他们认真做好比赛记录，并且随身携带相关的药物，及时为受伤的运动员做疗伤护理，比赛结束后，我们会能及时把比赛结果统计出来，并写到赛事进程公布栏上，让全员的同学能及时了解比赛进程与结果，增加了比赛成绩的透明度。总之所有的比赛组织者和基层工作者的工作进取性都很高涨，保证了此次篮球赛的圆满结束。

篮球是属于青春活力的活动，它能够培养同学们之间的团结的本事，培养我们不怕苦不怕累、勇往之前、不甘落后以及顽强勇敢的拼搏精神，从而提高身体素质和身心健康。我院应当经常组织此类的活动。

三、

活动中的不足。

1、总体来说，赛程托的太长，虽然大部分不是人为因素，可还是影响了同学们的休息和学习的时间。对此，我们会吸取教训，尽量少占用同学们的休息和学习的时间。

最终，我们还要感激游戏分院办公室的教师们对此项活动的支持。正因为有你们的支持和指导，加之我们的共同努力，球场上才会有如此多的笑脸在绽放，篮球赛也画上了完美的句号。在以后的活动中我们也必须会尽自我的全力，把以后的活动做的更好。

第六届大学生篮球赛结束了，活动总体上还算圆满，从学校领导到广大学生都普遍认可这次活动，活动的开展也收到了很好的效果，充分的活跃了学校文化建设，营造起了一种浓郁的篮球竞技氛围，为我校体育竞技活动的进一步开展打下了良好基础。

一、各系学生全范围参与、学校领导高度重视和活动外围环境的良好影响促成本次学生篮球联赛的圆满成功。

而本次篮球联赛的顺利举办与活动良好的外围环境也是分不开的，校党委办公室、校长办公室、公管部、宣传部、后勤处和保卫处的大力支持与帮忙，让大赛始终在一个稳定而安全的学校环境内进行，为大赛的顺利进行铺平了道路。

二、决赛阶段比赛选用认真负责的裁判，更加公正、公平。

今年的大学生篮球联赛，四分之一决赛后的所有场次比赛都采用净时间比赛，更加公正、公平，让各球队在一个更加良好的比赛环境中进行，比赛结果更加精确，广大队员和观众都充分的认可了比赛结果，这次篮球联赛的成功举办也使我校学生篮球赛的开展踏上了规范化、有序化、系统化的发展道路。

三、啦啦队的出色表现为本次大赛增色不少。

为了充分贯彻，让更多学生参与到活动中来，我们组织了女生参见拉拉队，每到中场休息时，啦啦队员们上场投篮，引来阵阵热烈的掌声与叫好声，充分的鼓舞了队员的士气，激发了广大观众的热情，同时，啦啦队的增设也使更多的学生参与到了篮球联赛当中，扩大了比赛的影响力和学生的参与面。

四、宣传工作有声有色，全方位、多角度、多层次开展。

1、充分高效地利用黑板报。

此次篮球赛，我们异常重视宣传工作的开展，动用了学校所有的黑板报进行赛前、赛中、赛后的宣传工作，并利用计分板进行战报记录。赛前我们在黑板报上比较赛的整体布置进行了充分宣传，使全校师生对本次大赛的规则、赛程等各方面的情景有了明确的了解。小组赛阶段，我们特开辟了分数公布栏，第一时间比较分进行公布，使全校广大师生及时地了解到比赛结果。

2、海报宣传及时有力。

针对每场比赛的不一样情景，我们系制作了很多的宣传海报，在系里张贴，同时不间断的进行最新赛事宣传，并派专人对海报进行维护，保证篮球赛事最新消息始终处在宣传栏的醒目位置。

一个人的精力、时间和本事是有限的，需要集合众人的力量才行。只要我们团结起来一条心，没有什么是困难的，艰难险阻那都不算什么，不管结果怎样样，只要我们努力了就是比成功更成功。把要完成的工作安排好，并督促落实完成了。这样就圆满的完成了任务，又使所有的学生干部，运动员，都得到了锻炼。

一、活动主题：活力工大职责青年。

三、活动时间：2024年3月14日。

四、活动地点：广东工业大学大学城校区篮球场b场。

五、活动对象：轻工化工学院2024级制药二班的全体同学。

六、活动背景。

今年3月起，学校将开展学习实践科学发展观活动，为引导广大团员青年深入学习实践科学发展观，进一步增强团支部的凝聚力和活力，深化对团员青年的职责感和团员意识的培养，更好地发挥团组织在学校发展与建设中的生力军和突击队作用，争创优异成绩迎接60周年国庆，学校团委决定在全校基层团组织中开展主题团日竞赛活动。

七、活动目的鉴于大部分现代大学生缺少体能锻炼，身体总体素质有待提高，我团支部拟定于3月14日举行篮球比赛。届时将动员所有同学进取参加，对团员与非团员不加以限制，以加强班团体感。

经过此次活动，使同学们注意到应“动静”结合，在学习生活中做到“劳逸结合”；使同学们增强健身意识，适量的运动有益于强身健体。

同时，期望经过此次活动，增进同学相互间的交流与感情，缓解部分同学的心理压力，营造更健康更进取的心理。

八、活动过程。

（一）准备工作活动准备十分重要，事关活动能否如期举行。在本次活动中，也提前做好了活动的准备工作：

1、器材准备：包括篮球、哨子、计时表等基本器材。

2、比赛规则制定：采用常用比赛规则。

3、比赛方式采用三人篮球赛，以宿舍为单位抽签，分a、b两组。

4、组织全体同学参加。

5、准备相机以留影。

6、准备比赛所需的饮用水。

（二）活动进程。

3月14日为星期六，天气晴朗，活动进展顺利。午时两点，同学们都来到了篮球场，8：05分开始抽签。本次活动为宿舍杯三人篮球赛，所以以宿舍为单位。因一部分同学要上课或在混合宿舍的，舍内不足以三个人组队，我们采用了此种情景三人自由组合的办法。此三人篮球赛的举行，每队发上场的三人，还有另外一人，即相当于每组四人或五人一组。参加比赛的共有8队男生，4队女生，男女分开，男生分a、b组，每组三队，女生不进行分组，直接打淘汰赛，各自在半场进行比赛。

14：20抽签完毕，比赛即按抽签结果开始，同学们比赛的时候十分认真，开始时也打得相对简便。可是，男生比赛方式有别于女生，男生各队均至少要打三场，所以较为辛苦。在比赛中，同学们以友为贵，所以并不出现肉搏的情景，那不属于篮球精神。由于一些团体滑稽的失误，场上和场下的同学都时不时传出愉快的笑声。比赛规则，我们普通三人篮球比赛的规则，每场均安排一人记分，一人计时，但不设裁判，由同学们自我确定。本着友谊第一，比赛第二原则进行。

到了四点三十分，第一轮比赛才结束。因为连续的三场比赛，同学们都显得有些疲劳了，故暂停了十分钟休息。这时，男生还有四队，争夺前三名，而女生则只剩下两队了，鉴于女生队伍少，因而不设第三名。第二轮开始，这时候已经有一半在场下帮场上的同学加油，因为实力相当，争得难分难舍，双方比分都穷追不舍，打得十分精彩。第二轮经过四场比赛，男女各方比赛结果都出来了，这时已经六点多钟。赢了的队伍，奖品等着他们，他们拿着奖品高兴地庆祝，享受着辛苦汗水带来的幸福瞬间。奖品，他们选择了和大家分享，充分显示同学间友好的情谊。

九、经费支出。

桶装水：6元饮料：22水果：25元。

正骨水：10元。

总计：63元。

十、活动总结。

总的来说，本次活动举行得相当顺利，比赛过程中没有出现任何受伤的情景。本次活动也取得了较好的效果。因为在2月份和3月份初，学校相继出现了几件学生轻生事件，从必须程度上反映了部分学生的心理压力过多，经过团体活动能够分散此类同学的注意力，增进同学们的相互了解，同时改善心理健康状态。经过此次活动，同学们注意到应当“动静”结合，在学习生活中做到劳逸结合。而鉴于某些同学在比赛中相当感觉到比较劳累或体力不支，抽筋等情景，从必须程度上反映了部分同学的体质状况并不梦想，平时缺少必要的体育锻练，这使得大家都的健身意识得到加强，因为适量的运动有益于身心。自始此次活动开展后，班里以前很少做运动的同学，此刻也坚持每周做必须量的体育运动，例如结伴跑大学城内环。在活动中，同学们相互间的交流也比平时多，相互间的交流，从必须能够明白大家的心理状况，异常是相对较为内向的同学。

活动过程中，体现更多的是同学们间的友谊，场上打球场下加油，也吸引了一些其他班级的同学观看。

可是，本活动中也出现一些不足，时间的安排不够合理，活动时间估算不够准确，以致比赛举行至天黑，给同学们带来了必须的不便，如果是在早上举行则不会出现此种情景。所以，要从中吸取教训，下次开展团日活动的时候，应当注意到时间安排的合理性，以避免给大家带来的不便，使活动举行得更尽人意。

敢打敢拼就会有一番天地，比赛不是一个人的，比赛是五个人的。要赢得比赛光靠个人是很难实现的，个人的技术再好，没有团队的配合，也无法跑出战术。篮球要在运转中寻找机会，把球传到最最适当的位置，尽量找到空位投篮机会，这样命中率就会高。仅有人动球动才能跑出战术，找到投篮机会这个小问，你能够从以下几个方面来总结：

第一，经过篮球比赛，你锻炼了身体，更有助于学习、生活。

第二，经过篮球比赛，你意识到自身不足，需要继续提高了篮球水平。

第三，经过篮球比赛，你意识到篮球团队合作的重要性。

第四，经过篮球比赛，你意识到组织性、纪律性的重要性。

一丝秋意，无限精彩，我们系体育部为了大一的新同学塑造一个活跃的生活氛围，丰富大家的课余生活；也为我系篮球队选拔总院举办的“新生杯”篮球赛的队员；最更重要的是以比赛为载体来增强班级内部以及班级之间同学的联系，使得我们系这个大家庭更加融洽、温馨。特意为大一新生组织了“新生杯”篮球赛，十二个班级的球员本着友谊第一，比赛第二的体育精神，代表各班参加了本次赛事。

对此次比赛的定位就是旨在健身、娱乐，以到达增进同学之间的友谊，加强班级之间的交流，提高班级凝聚力的目的。在这一次的篮球赛中体现了我们经管系同学对体育的兴趣和爱好！同学在比赛中也表现出友谊第一，比赛第二的精神。在比赛中同学们都能相互谅解。也体现了各班的团结精神，在比赛中每个同学都能够尽力地发挥自我的才能，展现自我。从中能够看出同学们高涨的热情，在频繁的比赛和紧张的学习当中，各篮球运动员表现了惊人的意志以及团队精神，能赛出水平，赛出风格，赛出成绩。

经过这次的篮球比赛，不仅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。胜利是好事，但也许会让你骄傲，反而起到相反的效果。而失败是成功之母，我们今日的失败预示着下次必须会成功，因为我会化悲痛为力量，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！加油！

任何比赛都是这样，你不可能永远都会赢，但也不可能永远都是失败者。比赛就是竞争，有输有赢才是比赛！我们赢了，不会骄傲！输就输了，也不会泄气！一切比赛和竞争都是为了更好的锻炼自我，所以输赢都只是一个结果而已，我们注重的是过程才对，因为仅有在过程中才能体会到输赢的忧伤和喜悦！

人的一生当中没有多少的失败和成功，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，仅有失败之后才明白，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，你必须会采摘到成功的鲜花——那朵远在天边的奇葩。人生就象奔流的大海，没有岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。输了，把失败作为动力！年轻人应有宽广的胸怀，千万不要去计较那微不足道的创伤。

经过这次比赛告诉我们，心态决定命运！一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败之间的差别是：成功人士始终用最进取的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自我的人生。失败者则刚好相反，他们的人生最受过去的种种失败与疑虑引导支配。所以我们这次比赛中，赢不会让我们骄傲，而属也不会使我们气馁，我们会端正我们的心态，下次取得最终的胜利！

对此，在今后的生活中，我们应加强身体的锻炼，要求每一位同学都要坚持上早操，严钢纪律，增强同学们的体制。我系学生会也会提高对体育活动的重视，督促同学们的体育锻炼，为以后的学习打下良好的基础！

经过这次比赛，同学们的关系也迅速升温。所以，我们不定时地举行一下类似的活动是很有好处的。

我们经过精心策划、进取准备、合理安排，使本次篮球赛在有条不紊中体现了“公正、公平、友谊”。超过了预期效果，且各队在比赛中表现都很出色。

转载自 FAnWen.CHAzIDIan.COM

此次篮球联赛大大拉动了经管系篮球爱好者的兴趣，并使他们有充分的舞台去挥洒他们的实力与活力，并给所有的观众献上一道道体育大餐。

大一新生的进取参与，也使我们体育部今后的工作信心倍增，体育部还会策划更多有意义的活动，让新生感受到大学的欢乐。

为进一步丰富员工的业余生活，增强企业员工的凝聚力及向心力，营造和谐、健康的企业发展环境。8月25日—9月1日，人力资源部组织开展了主题为“活力八月，四特活力杯”篮球赛，取得了必须的成效，现将本次活动情景的总结如下：

一、活动总体情景：

1、上下联动，全员参与，活动有声有色;。

本次四特“活力杯”篮球活动得到公司上下广泛的关注与支持，全员踊跃报名参与，共计80余人参与本次活动，其中中层干部参赛人数占本次比赛总人数的四分之一。此次活动以分系统兼顾区域的方式组建了六支参赛队伍，覆盖公司各部门(包括营销支持系统)、各生产车间。活动期间，公司副总经理郭栋、吴生文、张悦也纷纷亲临赛场观看并参与比赛，并为获胜队伍进行了颁奖。

8月25日，首场比赛，吴生文副总经理为首场比赛开球助威;同日，郭栋副总经理上场参与南昌联队与科勾队的小组赛。9月1日，郭栋副总经理、吴生文副总经理、张悦副总经理率领由中层干部组成的公司联队与本届篮球赛冠军队进行了一场友谊联赛。赛后，三位领导分别为冠、亚、季军授予了锦旗并合影。

本届篮球赛获得冠军的队伍是由人力资源部(含保卫)、采购二部组成的雄鹰队;总经办、审计部、法务部、财务部、采购一部、打假办及南昌营销支持系统等部门组成的南昌联队获得亚军;生产一部组成的蛟龙队为本届比赛的季军。

2、精心筹划，部门协调，活动顺利开展。

为确保活动顺利开展，人力资源部活动小组自活动策划始初与各部门员工进行了充分的沟通与协调，广泛收集意见提议。活动前期，以张翔副总经理为组长，何力、肖亮、范建琳、熊琴江等人为副组长，抽调科研中心人员、采购二部人员、生产一部人员、人力资源部全员(樟树)参与的活动小组多次召开赛前会议，就活动组织举办细节及各项规程作了细致的商议。人员安排，队伍组建，赛制赛规的制定，人力资源部均与各个部门进行了沟通，统筹了各部门意见，制定了详细的可操作的活动方案。

同时，各部门的领导及员工都十分重视本次篮球活动。综合研究对面菜场篮球场场地与环境因素，此次篮球比赛未能安排在那举行。为确保活动的正常进行，总经办进取与樟树市政府、樟树中学沟通联系了活动场地。采购二部在时间紧迫的情景下及时到位篮球服、药品等比赛用品，后勤部进取修复菜场球场地面，及时更换了球架，为后期员工业余进行活动供给了场地。比赛前后用时三天，均安排在工作之余，没有影响正常办公与生产。生产一部、生产二部的部长亲自参赛，调动生产一线的员工参与比赛。公司各部门的支持与配合，为活动顺利举办供给了有力的组织保证。

3、未雨绸缪，赛前训练，活动气氛浓烈。

本次篮球活动的顺利举办与活动良好的氛围也是分不开，无论是赛前或是比赛期间，公司员工对本次活动抱有热情。为了在比赛中发挥更好的水平，有的部门在开赛之前自发召集其他部门参赛人员进行切磋交流;有的部门则是部门领导亲自对本部门篮球队进行指导训练。比赛期间，各参赛队伍每日均提前到场进行上篮、传球等热身训练。

4、赛制合理，比赛公平，活动和谐融洽。

本次比赛采取循环积分与交叉淘汰两种赛制相结合，与单纯淘汰赛相比较，更加合理，相对增加了比赛场次，确保每队均有两场比赛，充分调动起了所有参赛球队的进取性，给广大的观众与员工带了更多的精彩比赛。同时，为确保本次比赛公平、公正，活动小组为此邀请具专业裁判进行全程执裁，请审计部工作人员全程计分，让各球队在一个更加良好的比赛环境中进行，比赛结果更加精确，广大队员和观众都充分的认可了比赛结果，本次比赛的成功举办也使我司篮球赛的开展踏上了规范化、有序化、系统化的发展道路。

二、活动影响意义。

本次篮球活动旨在以活动为契机，进一步加强各部门的相互沟通与交流，凝聚团队精神，提升执行力，提高工作效率，推进公司各项工作的顺利开展。

许多员工纷纷表示，经过组织篮球赛不仅仅锻炼了员工身体，丰富了员工的文化生活，并且还为员工供给了一方展现自我、锻炼自我的平台，进取地营造了阳光、活泼、向上的文化氛围，提高了团队之间的合作意识，使员工们在紧张的工作之余放松身心。

综上所述，本次“活力杯”篮球赛的顺利举行，使四特员工在运动中得到交流沟通，展现了工作外的另一番风采，同时也培养了大家的团体荣誉感，增进了部门间友谊，展示了四特团结、奋进、勇于拼搏的精神风貌。

现将本次活动的费用使用情景列支如下，请公司领导审阅。

今年五四杯男篮遭受如此大的挫折，是谁都不愿意看到的。仔细分析其失败的原因，主要就是人才出现的断层。

可是却缺乏大赛经验，在场上紧张，失误较多。

另一方面，队员之间也缺乏交流，彼此之间不了解各自的特点，缺少默契。应对这些情景，球队应当多组织打友谊赛，多在一齐打球，在培养球队团结方面多下功夫，可是由于各个方面的原因没有得到落实。

今年的失败，算是卧薪尝胆。就像滕教师说的一样，掉级也并非不是一件好事。让我们的新队员在乙组锻炼一年，积累比赛的经验。为的是后年三院篮球重新崛起！

第五届小学生篮球比赛于20xx年11月16日开幕，经过历时9天18场紧张比赛，于11月29日圆满结束。

首先感激包括中心校在内的各校领导对本次篮球比赛的重视和大力支持配合，感激各学校教师、班主任的大力支持以及广大学生的进取参与。异常要感激的是我们体育教师们，从历时2个多月的紧张训练，到参与比赛各项工作，最辛苦的是你们!更要感激在座的裁判员教师的公正执法、完美完成了18场比赛的裁判工作，对你们的辛勤付出、公正评判以及无任何报酬的奉献，代表叙永镇中心校，代表本届组委会真诚表达我的谢意。

本届小篮比赛，为期9天，共计18场比赛。在大家的共同努力下成功落下帷幕了，取得了圆满的成功。经过比赛推动了我镇小篮体育运动的开展，提高了同学们的球技，又培养了同学们团结、拼搏的精神，同时也营造了良好的文化体育氛围;丰富了课余生活，同时给予热衷于篮球的同学一个展示自我的机会;使他们认识激烈竞争的存在与团结合作的精神，培养学生的竞争意思和团结意识;使球类运动在我镇得到了长足的发展，进一步发展了我镇小学生的篮球特长，对我镇学生礼貌道德风尚教育也是一个促进。比赛的竞争是十分激烈的，相比上一届，各片区名次都有一些变化，大家比较赛的重视反映在赛场上就是竞争的更加激烈!取得好的比赛成绩肯定是你们辛勤付出的结果，应当祝贺你们!当然名次并不是最重要，就算名次差一点的，也要向你们表示祝贺：你们也是努力付出了的，进取地组织参与了，这也是成功的!

我镇这次成功的举办第五届小学生篮球比赛，也为我们今后的工作积累了很好的经验，以下这些方面都做得很好：

1、赛前准备充分：

首先，比赛的前期我们体育组做了一些准备工作。9月14号下发到各校了本次比赛的规程，11月10号召开了第一次领队及裁判会，在裁判会上统一场上规则到安排比赛进程，我们都做了统一要求。提高了公平，公正性。在比赛过程中，裁判们能灵活而及时地控制比赛气氛。严格控制场上的“火药味”做到了统一标准，公正评判。

2、各校组织到位：

首先是各校领导重视，体育教师们任劳任怨的训练，经过这次比赛看出，我镇学生的整体素质无能是篮球技术还是礼貌道德风尚方面都再去年的基础上有所提高，整个比赛中，场下队员们的礼貌礼貌的加油呐喊声比以前多了，更没有出现以前喝倒彩呐喊声。由于各校组织工作到为，安全工作也做到历届最好一次，没有一例出现伤害事故。

3、运动员素质大幅提高各校的小运动员球技都有大幅提高，竞争更激烈，比赛更礼貌。本次比赛无能是教练员还是运动员整体素质有很大提高和改变。没有出现一例教练员教师对裁判员判罚有争议的情景下对裁判员不瞒的情绪，比赛中裁判判罚难免出现小失误，异常是女队在比赛中，由于女队水平不一，裁判不好掌握尺度，难免出现误判或者有争议的判罚，但我们教师能控制好场上场下运动员的情绪，避免了很多不必要的争吵等。

4、裁判工作成长异常明显裁判员工作职责心得到加强，首先是裁判员到位现象在去年基础上有很大的改善，在9场比赛中没有出现一次因裁判员未到位而影响比赛时间，都是提前到场做好赛前一些准备工作，当然，再完美的赛事也有不足，比赛中依旧存在一些问题：

1、组织工作细节不到位，我第一次在发比赛顺序表时就出现安排上和时间的了错误，是我粗心大意造成的，还有比如遇雨后推后的队和裁判员通知有时不到位，后勤工作没及时跟上。

2、在比赛中暴露出部份体育教师对新规则掌握不一，今后应加强业务本事的学习和在以后的工作中多参加这方面的业务培训。经过这次活动，在好的方面要加强，对不足之处，期望得到在座的教师们提出的宝贵意见和提议，我们定加认真反思加以总结和改善，争取在明年第六届镇小篮比赛中努力做到更加完善。办的更好。再次感激在座同行们的大力支持配合!多谢大家!

为推进各校素质教育，提高我区各校学生身体素质，丰富学校生活，增强各校队员凝聚力，培养团结协作精神，区教育局和区体育局举办了中小学生篮球比赛。

在比赛中，经过全体教练员。运动员自觉遵守比赛规程，听从指挥，服从裁判，发扬友谊第一，比赛第二，和更高、更快、更强的体育精神，顽强拼搏，奋力争先，赛出了风格，赛出了友谊，赛出了水平。

本次比赛活动，充分发挥了体育活动的功效，体现学生的凝聚力和向心力，到达了增强体质，增进健康的目的。

为了提高篮球爱好同志的技术水平，促进各单位之间的沟通与联系，更好地体现素质教育的优越性，20xx年xx月xx日午时，后勤与外企单位之间篮球友谊赛，随着一声响亮的口哨声如期举行。

赛事从一开始就十分的激烈，你一球我一球，比分你追我赶，没有丝毫放松，双方队员在赛场上充满活力的挥撒这自我的优秀球技。球场队员卖力“表演”，球外球员啦啦队也没有闲着，嘶声力喊，为各自球队的队员加油打气，一时球场热闹非凡。

这次篮球比赛，是我们意料之中的是同事们的进取参与性较高，赛前的准备比较精心。经过比赛我们看到了同事们为了后勤服务中心的团体荣誉而不顾惜个人的苦与累。比赛中团结向上，勇于拼搏的精神激励着每一位同事。虽然在比赛中个人实力相差很大，但都没能阻挡住同事们自身对篮球运动的强烈爱好。在比赛中，同事们能够端正态度，解放思想，把胜败看得并不重要，关键是同事们参与比赛，展示自我本单位风采。

你们的尽心尽力，虽然没能够赢得比赛，亲爱的同事们，咱们是虽败犹荣，毕竟你们的付出也同样得到了大家的喝彩与助威，同样赢得了掌声。虽然我们没有取得胜利，可是双方队员良好的球风、精湛的技术仍然为自我的班级做出了礼貌的典范，每个队员都是一名合格的礼貌使者，传播着进取向上、永不言输得拼搏精神，值得我们所有人学习。

从这次友谊赛中我们也看到了很多的不足之处：

第一，队员之间也缺乏交流，彼此之间不了解各自的特点，缺少默契。应对这些情景，球队应当多组织打友谊赛，多在一齐打球，在培养球队团结方面多下功夫，可是由于各个方面的原因没有得到落实。

第二，每个球员也不是十全十美的。比赛前于比赛场中地问题未处理好，导致球员未能更好发挥，使得我方球队队员在赛前未能做好充分准备，比赛中球员过于消极，使有些球员消极应战，在此对给领队组带来的不便，在次表示歉意。比赛时部分球员没有更好的服从教练组的布置和安排，使得比赛阶段未能到达预期效果。

虽然这种活动不是我们的原创，虽然比赛很不正规，在那里甚至没有奖品。但这都不算什么单位的生活是丰富多彩的，其实各种各样的活动都是一种锻炼，一种尝试。在那里，没有为了名次的争吵，没有为了荣誉的拼抢。有的只是纯真的友谊，欢乐的心境，快活的汗水。我们单位输掉了比赛，但比赛结果没有人去关注。以后我们还会举办一些这样的活动，让每一个人都参与近来，让每一个人都感到团体的温暖，团体的欢乐!

**篮球比赛心得体会总结篇十五**

篮球比赛是一项充满活力和激情的运动，它不仅考验着球员们的技巧和体力，更是展现团队精神和竞争意识的重要方式。在这篇文章中，我们将对一场篮球比赛进行总结，探讨比赛中的亮点和不足，并分析其中的经验教训。

本场比赛是一场高水平比赛，共有12支队伍参赛，每支队伍由10名球员组成。比赛分为两个半场，每半场60分钟，期间球员们在场上展现出高超的技巧和强大的精神力量。

球员表现。

球员们在比赛中展现出了出色的技巧和团队协作精神。其中，一名球员在比赛中表现出色，他拥有出色的投篮手感，多次在关键时刻命中投篮，为球队赢得了宝贵的分数。此外，还有其他球员也展现出了出色的表现，他们在防守端全力以赴，为球队创造了更多的进攻机会。

亮点。

比赛中最精彩的时刻是最后的决战，两队在场上展开了激烈的较量。最终，实力更强的队伍获得了胜利，他们在比赛的最后时刻表现出色，成功赢得了比赛。

不足。

尽管球员们在比赛中表现出色，但仍然存在一些不足之处。一些球员在比赛中表现得过于紧张，导致失误频频。另外，一些球员在防守端的表现也不够出色，需要加强训练。

经验教训。

通过这次比赛，我们获得了以下经验教训：

1.球员们在比赛中需要保持冷静，避免紧张情绪导致失误。

2.团队协作是比赛中至关重要的一环，球员们需要加强团队协作训练。

3.在比赛中，球员们需要更加注重防守端的训练，提高防守能力。

总之，这场篮球比赛是一次精彩的较量，球员们在比赛中展现出了高超的技巧和强大的精神力量。通过这次比赛，我们获得了宝贵的经验教训，将进一步加强球员们的训练，提高球队的整体实力。

**篮球比赛心得体会总结篇十六**

2024年5月的生命科学系第三届“友谊杯”篮球比赛结束了，活动总体上还算圆满，从领导到广大学生都普遍认可这次活动，活动的开展也收到了很好的效果，充分的活跃了校园文化建设，营造起了一种浓郁的篮球竞技氛围，为我系体育竞技活动的进一步开展打下了良好基础。

一、各班学生全范围参与、领导高度重视和活动外围环境的良好影响促成本次学生篮球联赛的圆满成功。

而本次篮球联赛的顺利举办与活动良好的外围环境也是分不开的，每个班的啦啦队都很热情为场上为运动员加油，一节结束后，总会有一杯温暧的水送到运动手中，让运动员比赛之后能够很好的休息，并且很快很有激情的投入到下一节比赛。

二、决赛阶段比赛选用认真负责的裁判，更加公正、公平。今年的篮球赛，采用了双裁判制，每一场比赛都安排了专门的记时员，记分员，更加公正、公平，让各球队在一个更加良好的比赛环境中进行，比赛结果更加精确，广大队员和观众都充分的认可了比赛结果，这次篮球联赛的成功举办也使我系学生篮球赛的开展踏上了规范化、有序化、系统化的发展道路。

三、女队的出色表现为本次大赛增色不少。

四、这次篮球赛也还存在着不足。（1）比赛前期工作准备的不充分，导致了比赛时有很多的细节问题没有注意到，整体给人忙乱的感觉。（2）策划书得太久。这主要还是我们文体部内部没有协调好工作，导致有的人很忙，而有的人连策划书这回事都不知道。（3）比赛中计时出了点问题，导致了篮球赛不能按时结束，这样给我们后期工作的开展照成了一定的负面影响。

一个人的精力、时间和能力是有限的，需要集合众人的力量才行。只要我们团结起来一条心，没有什么是困难的，艰难险阻那都不算什么，不管结果怎么样，只要我们努力了就是比成功更成功。把要完成的工作安排好，并督促落实完成了。这样就圆满的完成了任务，又使所有的学生干部，运动员，都得到了锻炼。

生命科学系学生分会。

2024年5月21日。

**篮球比赛心得体会总结篇十七**

今年xx月起，学校将开展学习实践科学发展观活动，为引导广大团员青年深入学习实践科学发展观，进一步增强团支部的凝聚力和活力，深化对团员青年的责任感和团员意识的培养，更好地发挥团组织在学校发展与建设中的生力军和突击队作用，争创优异成绩迎接60周年国庆，学校团委决定在全校基层团组织中开展主题团日竞赛活动。

七、活动目的

鉴于大部分现代大学生缺少体能锻炼，身体总体素质有待提高，我团支部拟定于3月14日举行篮球比赛。届时将动员所有同学积极参加，对团员与非团员不加以限制，以加强班集体感。

通过此次活动，使同学们注意到应“动静”结合，在学习生活中做到“劳逸结合”;使同学们增强健身意识，适量的运动有益于强身健体。

同时，希望通过此次活动，增进同学相互间的交流与感情，缓解部分同学的心理压力，营造更健康更积极的心理。

八、活动过程

(一)准备工作 活动准备非常重要，事关活动能否如期举行。在本次活动中，也提前做好了活动的准备工作：

1、器材准备：包括篮球、哨子、计时表等基本器材。

2、比赛规则制定：采用常用比赛规则。

3、比赛方式采用三人篮球赛，以宿舍为单位抽签，分a、b两组。

4、组织全体同学参加。

5、准备相机以留影。

6、准备比赛所需的饮用水。

(二)活动进程

xx月xx日为星期六，天气晴朗，活动进展顺利。下午两点，同学们都来到了篮球场，8：05分开始抽签。本次活动为宿舍杯三人篮球赛，因此以宿舍为单位。因一部分同学要上课或在混合宿舍的，舍内不足以三个人组队，我们采用了此种情况三人自由组合的办法。此三人篮球赛的举行，每队发上场的三人，还有另外一人，即相当于每组四人或五人一组。参加比赛的共有8队男生，4队女生，男女分开，男生分a、b组，每组三队，女生不进行分组，直接打淘汰赛，各自在半场进行比赛。

14：20抽签完毕，比赛即按抽签结果开始，同学们比赛的时候非常认真，开始时也打得相对轻松。但是，男生比赛方式有别于女生，男生各队均至少要打三场，所以较为辛苦。在比赛中，同学们以友为贵，所以并不出现肉搏的情况，那不属于篮球精神。由于一些集体滑稽的失误，场上和场下的同学都时不时传出愉快的笑声。比赛规则，我们普通三人篮球比赛的规则，每场均安排一人记分，一人计时，但不设裁判，由同学们自己判断。本着友谊第一，比赛第二原则进行。

到了四点三十分，第一轮比赛才结束。因为连续的三场比赛，同学们都显得有些疲劳了，故暂停了十分钟休息。这时，男生还有四队，争夺前三名，而女生则只剩下两队了，鉴于女生队伍少，因而不设第三名。第二轮开始，这时候已经有一半在场下帮场上的同学加油，因为实力相当，争得难分难舍，双方比分都穷追不舍，打得非常精彩。第二轮经过四场比赛，男女各方比赛结果都出来了，这时已经六点多钟。赢了的队伍，奖品等着他们，他们拿着奖品高兴地庆祝，享受着辛苦汗水带来的幸福瞬间。奖品，他们选择了和大家分享，充分显示同学间友好的情谊。

九、经费支出

桶装水：6元 饮料：22 水果：25元

正骨水：10元

总计：63元

十、活动总结

总的来说，本次活动举行得相当顺利，比赛过程中没有出现任何受伤的情况。本次活动也取得了较好的效果。因为在2月份和3月份初，学校相继出现了几件学生轻生事件，从一定程度上反映了部分学生的心理压力过多，通过集体活动可以分散此类同学的注意力，增进同学们的相互了解，同时改善心理健康状态。通过此次活动，同学们注意到应该“动静”结合，在学习生活中做到劳逸结合。而鉴于某些同学在比赛中相当感觉到比较劳累或体力不支，抽筋等情况，从一定程度上反映了部分同学的体质状况并不理想，平时缺少必要的体育锻练，这使得大家都的健身意识得到加强，因为适量的运动有益于身心。自始此次活动开展后，班里以前很少做运动的同学，现在也坚持每周做一定量的体育运动，例如结伴跑大学城内环。在活动中，同学们相互间的交流也比平时多，相互间的交流，从一定可以知道大家的心理状况，特别是相对较为内向的同学。

活动过程中，体现更多的是同学们间的友谊，场上打球场下加油，也吸引了一些其他班级的同学观看。

但是，本活动中也出现一些不足，时间的安排不够合理，活动时间估算不够准确，以致比赛举行至天黑，给同学们带来了一定的不便，如果是在早上举行则不会出现此种情况。因此，要从中吸取教训，下次开展团日活动的时候，应该注意到时间安排的合理性，以避免给大家带来的不便，使活动举行得更尽人意。

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！