# 2025年篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字(十一篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-01-19

*篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字一以前觉得打篮球是一件很简单的事情，其实随着打的时间长了，发现自己先前的观点是不对的。篮球是一项团体运动，场上五个人的发挥都会大大小小影响着比赛。而五个人的配合更是重要，这时就要体现五个人...*

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字一**

以前觉得打篮球是一件很简单的事情，其实随着打的时间长了，发现自己先前的观点是不对的。篮球是一项团体运动，场上五个人的发挥都会大大小小影响着比赛。而五个人的配合更是重要，这时就要体现五个人的默契。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。

每周五的体育课时长80分钟，说真的这么说短不短说长不长的时间，能做的事情真的不是很多。但是，老师这学期所教的东西还是对我们有用的！从开始的基本运球，传球到后期的基本战术跑动，横切、纵切、横纵切的结合。这些虽然简单，但是却使我在平时打球时更加注意基本功。打篮球的基本功真的好重要，很多同学其实有那个能力打好篮球，但是就忽略基本功，一味只顾玩花式，这样的做法是不对的。所以说，基本功是绝对不可以丢的。现在上篮球课的欲望已经没有高中那么强烈，毕竟以前只有这么体育课可以激烈一番，而大学平时打的时间也多了。不过我还是很珍惜这么短短的80分钟。因为这么一节课，我学到东西也多，也通过这样认识不少新朋友。以前一般都喜欢以球会友，篮球其实可以是一样联络感情的桥梁。尽管，有时候会友争吵，但这是正常的，每个人都有好胜心，而正因为对篮球的热爱才会如此紧张，因此我们要记着打球要以友谊第一。

其实我本人是对篮球很有好感，我会比较关注篮球的赛事。对其中的规则也是比较熟悉，尽管我的技术还不是很到家，但是我很是很乐意选择篮球。高中三年我一直选篮球，也许大学以后的日子我不会再选篮球，但是篮球对我的影响还是根深蒂固的，我课后选择的活动首选肯定是篮球。

最后，要感谢蔡老师一学期对我们的教导。每次我认真听你解说动作的要领都知道你是很用心教我，那一份心我能感觉到。你的教学其实还是很棒的。我对你的建议并不多，希望你可以利用小小时间讲解多一点篮球的规则或与我们聊聊nba的看法，毕竟90后的我们对nba的兴趣还是很浓的。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字二**

篮球教学中，分组训练是大多数体育教师都会采取的教学模式。

首先，学生的身体素质和篮球基础是存在差别的，因此，统一教学很难真正照顾到不同学生的需要。所以，在学生进行篮球技巧的练习时，教师采取分组的方式可以照顾到学生个别差异性，因而是比较科学的。其次，分组训练有助于学生实现较高的训练成效。在教学的过程中，我发现，学生个别练习的时候，学生没有比较的对象，练习时惰性比较大，通常刚刚投了几次篮，疲惫了，就坐在一旁休息一直到下课铃响。当然不是说不让学生休息，只是高中阶段，学生的体育课时本来就非常有限，如果学生虚度过去，实在是教师不愿意看到的局面。小组训练的模式，就很好地解决了这一问题。学生在小组内部相互监督，每个人都力争上游，因此训练持久的时间更加长久、训练的效果自然就好。此外，篮球与其他的运动项目不同，对学生的技巧性要求还是很高的，因此，大多数学生都需要教师一对一的指导。但是，教师一个人的精力是有限的，所以通常不能很好地照顾所有学生。但是，在小组内部，可以实行“小先生制”，即篮球水平比较高的学生还可以帮助基础差的学生，这样教师分身乏术的问题也就轻松得到解决。

一是篮球基础不同水平的学生穿插组合的原则。这一原则主要是为了方便学生之间相互帮助、解决教师教学精力有限的问题。二是教师要分配好每个小组指导教学的时间，公平照顾到每个小组。如果教师不注重时间分配问题的话，就可能导致个别小组没有得到教师的及时指导，学生就可能产生教师偏心、辅导不公平的误会。所以，在对每个小组进行指导的时候，要注意到关键问题，尽可能重点明确、指导到位、时间精准。

篮球是一个集体性的运动项目，因此对学生的协作能力要求很高。所以，教师在教学的过程中，要注意专门培养学生的协作能力。首先，要帮助学生明确自己在团队中的位置，然后让学生在练习的时候注重学生间的协作和配合。其次，激发学生的集体荣誉感也是十分关键的。学生有了维护集体荣誉的意识，就会不再那么强调个人的荣辱得失，更加重视团队成员之间的配合，努力地为集体争光。总之，篮球运动强调学生的协作能力，也是培养学生协作能力的最佳运动项目之一。作为教师，要充分认识到这点，并且想方设法促进学生协作能力的发展进步。

体能训练也是教师不能忽视的重要方面，学生的体能素质不达标，打篮球的耐力就不过关。有的学生就是因为缺乏锻炼，刚刚打了会球就气喘吁吁。所以，除了教授学生基本的篮球知识和技巧之外，教师还是要额外划出一部分的课堂时间，用以学生的体能训练，争取从根本上提升学生的身体素质。教学实践证明，体能训练之后，学生身体的各项运动技能、肺活量等很多条件都逐渐达标，学生打篮球时的水平明显提升。在组织学生参与体能训练的过程中，教师一定要把握循序渐进的原则。不要从一开始就给学生安排过大的运动量，因为很多学生的身体未必吃得消。在制定长期计划的时候，要逐步一点一点增加学生的体能训练量，以保证实现最佳的训练效果。

高中时期，学生上体育课的次数是很有限的。平均下来，学习篮球的机会就更是不多。因此，学生要想在区区几次的课堂时间里就掌握足够的篮球技巧还是不大可能的。这时，教师就要引导学生养成打篮球的好习惯。学生每天都到操场上打一会儿篮球，坚持下去，篮球水平自然比仅仅在课堂上练习要好得多。习惯的养成自然并非易事，尤其是跟学生高考没有直接联系的打篮球的习惯的建立。作为教师，要努力发挥自己的影响作用，一方面告知学生建立打篮球好习惯对身体的积极作用。另一方面，建立合理的奖励机制，对建立了这一习惯的学生给予一定的奖励。

在从事篮球教学的过程中，教师时常遇到这样一种情况：学生刚开始学习篮球的时候，学习的积极性是很高的，但是，这种热度往往持续不了三分钟。学生练习了一会基本的投篮技巧，感觉累了以后就会懈怠。换言之，学生在篮球学习上缺乏长久的兴趣。这一方面反映了学生学习兴趣的不稳定性，另一方面揭示出学生其实对于篮球并没有真正建立起学习的兴趣。所以，在教学的过程中，就要想办法激发学生的兴趣，想办法激发出学生长久的兴趣。比如说：教师可以尝试组织一些别开生面的篮球小组赛，激发学生的好胜心的同时也就激发了学生的运动兴趣。再比如说：教师每一次上课的时候，给全班学生制定一个基本的目标，只要大多数学生都达到了这个目标，教师就可以满足学生的愿望，给他们自由活动的时间。在这个过程中，学生感受到目标达成的成就感，自然也就对体育课、对篮球有了更好的印象和心理感受，学习的兴趣也就一点一点建立起来，经久不衰。从另一个角度来讲，学生在篮球学习上长久兴趣的建立，也直接作用于学生对其他学科、其他事物的长久兴趣的建立，因为学生自身的兴趣会不断趋于稳定。这种稳定性暗示着学生对待事物的理性态度，这也是学生走向成熟的一种体现。总之，体育教师努力帮助学生建立起长久的篮球学习的兴趣也是很重要的。

篮球教学是高中体育教学的关键组成部分，教师要想提升体育课程的整体质量，就必须重视篮球教学的有关事宜。在总结、分析和探究相关教学心得的过程中，教师也应该时常推进与其他体育教师、与学生的交流沟通。尽可能从学生那里汲取到有价值的意见和建议，更好地组织自身的教学工作，发扬优势、改善不足，在促进学生篮球水平提升的同时，给学生带去更多的欢乐。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字三**

转眼间，大二这一年已经接近尾声，我的篮球课也即将结束。很高兴，这学期能选中刘文洁老师的篮球课，每节课老师不仅会教给我们一些篮球技巧，更重要的是，老师的和蔼可亲和对我们的体贴照顾，让我们的课堂氛围轻松，同学们都亲密友好。通过一学期的学习和交流，我对篮球的认识更深刻，同时对它的兴趣更加浓厚。

其实我是一个特别懒的女生，平时基本不进行任何运动，所以选体育课对我来说是一种挺痛苦的事，因为已经修过健美操课，又觉得田径、排球会很辛苦，所以选择了篮球课，但是现在的我只觉得很幸运，这学期的篮球课让我对运动有了新的看法。对篮球的最初的认识，还是小学时风靡全国的《灌篮高手》，通过这个动漫我对篮球一些很基本的规则也有了一丁点的了解。而这学期的篮球课，让我对篮球的一些基本技巧以及篮球的规则有了更深切的了解。

第一堂课上，老师讲到期末考试的内容时，我只觉得压力山大，三步上篮、罚球10进2以及运球折返，对于我这种零基础的人来说，真的是很严峻的任务。

面对我们这一群基本都没有接触过篮球的“二级体育”人，刘老师并没有气馁，而是信心满满地带着我们从基础开始一步一步接近篮球。传球、运球这些看似简单的动作，其实也是需要技巧和练习的。通过课堂上不断的练习，我们从最初的丢球、掌心拍球，变得逐渐像那么回事了。还记得刚开始练习运球折返时，好多同学都把球给带掉了，或者是只能停留在原地拍球，在老师耐心地指导下，我们也不断进步着。

至于三步上篮和罚球，我们付出的努力就更多了。刚开始学习三步上篮的时候，大家动作都不太规范，还老爱走步，老师发现后，就详细地给我们讲解了篮球的犯规和违例，让我们的篮球基础知识增长了不少，同时也让我们在三步上篮时更加注意自己的动作的规范性了。

还记得在期末的时候，我每周都要练习篮球2,、3次，重点练习的就是罚球一项。我从最开始的三不沾，逐渐变得可以用球砸到板，再到后来的进4颗球，一点一点的进步，让我体会到了篮球的乐趣，也体会到了体育的魅力。

女子篮球课即将告一段路，可是大学生活里的体育锻炼却还远没有结束，身体是革命的本钱，我将在以后的大学生活中，将体育锻炼看做一项必修课，用心对待，无悔付出，尽情收获。

观看马老师《篮球行进间运球接单手肩上投篮》一课收获如下：本节课以行进间单手肩上投篮技术动作为主线，根据篮球教材特点和学生身心发育规律，在教学中以学生发展为中心，让学生清楚地了解行进间单手肩上投篮的动作要点及实用。同时，在课中穿插往返接力游戏，提高了体育课堂的合作与竞争，提高了学生拼搏奋进、不怕苦不怕累的体育精神。教师与学生间的互动，增强了师生间的情谊，进一步提高学生的体育兴趣。

导入部分进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。在学生情绪得到调动后，然后带学生做准备活动，为上好课打下了良好的基础。

准备部分学生每人一球，首先慢跑行进间运球绕场热身，然后在老师的带领和指挥下进行了持球体操练习，马老师结合单手肩上投篮的技术特点，编排了球操作为投篮诱导练习，通过练习，帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好身心准备。让同学们在保证准备活动充分的同时进一步提高了篮球球性熟练程度。

基本部分准备活动做好后，教师讲解单手肩上投篮动作要领，接着示范单手肩上投篮完整动作，让学生形成清晰地动作表象，增强学生对单手肩上投篮动作的充分认知。首先动作模仿练习。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向，技术好进行展示从而激起学生学习气氛。再次学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。并在组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着熟练程度的提高，逐步过渡到自行运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作练习中。最后进行了折返跑的游戏，发展提高了学生的奔跑以及灵活性等基本身体素质。

结束部分，首先做了球托球的游戏，最后舒缓的放松体操，让学生身心尽情放松。 本节课的优点：

1、教学目标明确，教法得当；

2、教师为主导，学生为主体的主线进行教学；

3、由易到难，从简到繁的教学方法，层层深入，掌握运动知识、技能

4、培养学生合作精神，在游戏中培养了学生集体合作的精神。

观看马老师上的《篮球行进间运球接单手肩上投篮》教学录像，感悟颇深。马老师针对初中学生的认知规律和身心特点，在课堂上营造了和谐、互动、探究的学习氛围，创设了一种轻松、愉快的学习环境，使学生不仅学到了知识与技能，同时发展了协调配合能力，锻炼了身体，培养了意志力，为学生的终生体育打下基础。让学生情不自禁的爱上篮球。回顾马老师这节课：

课的准备部分，进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。在学生情绪得到调动后，然后带学生做准备活动，为上好课打下了良好的基础。首先学生每人一球是行进间运球绕场热身，然后在老师的带领下进行了持球自编体操练习，马老师结合单手肩上投篮的技术特点，编排了球操作为投篮诱导练习，通过练习头部绕球、腰上绕球、胯下绕球、步伐练习、转身运球投篮、练习前后运球等帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好专门性练习准备。马老师在教授学生动作技能时，动作要领讲解精炼、语言表达清晰，动作示范标准，易于学生接受。 基本部分，教师讲解单手肩上投篮动作要领，接着示范单手肩上投篮完整动作，让学生在头脑中形成清晰地动作定型，增强学生对单手肩上投篮动作认知。首先是学生最后一步跳起动作原地模仿三步上篮练习、上一步三步上篮练习、持球三步投篮练习、跨步拿同伴手中的球三步单手肩上投篮、运一次球接行进间单手肩上投篮、行进间运球接单手肩上投篮练习、教师及时纠正错误动作，找个别学生展示课堂成果，根据学生练习情况的 不同分组练习行进间的三步上篮。固定学生的动作手型，多次练习形成动作定型。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向。在学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着动作的熟练，逐步过渡到运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作。整个教学过程设计可谓思路清晰，循序渐进，衔接自然。强调三步上篮的重点“一大、二小、三上跳”。本节课后面进行了迎面接力游戏，篮球游戏，比一比看谁托举的稳、时间长等。马老师依据教材要求，采用了启发、诱导、演示、教练结合及分层等教学方法，由易到难，由简到繁，简化技术难点，降低技术规范。

结束部分，最后舒缓的放松体操，让学生身心尽情放松。教师总结本科的总体情况。本节课总体上教学过程流畅，教学环节紧凑，教师能够很好地发挥主导作用，引导学生积极思考，发挥想象力，鼓励学生大胆表现，充分发挥学生的主动性激发学生运动兴趣。

课堂亮点：

一、教师为主导，学生为主体进行教学

在课堂教学中，教师始终处于主导地位，即学生在练习中适当进行点拨，引导学生发现问题，解决疑点；课中，学生创造性的用各种方式来玩球，把球放在头上、肩上、腿上，把球放在地上，拍跳起，几人追拍球等等，让学生自由结合，最大限度地调动学生的积极性，不断变换小组成员，与不同对象合作，增强学生间的协作能力。

二、教师语言精炼、形态标准、动作示范标准、讲解清晰通俗易懂等，充分体现了马老师高素质及过硬的基本功。

行进间运球接单手肩上投篮是篮球运动中使用率相对比较高的篮球基本技术之一，同学们对该技术的学习兴趣也相对较高。研修中通过观看马老师的《篮球行进间运球接单手肩上投篮》教学录像，使我收获颇多。马老师围绕着如何提高学生的身体素质和心理素质水平，发展学生主动学习能力，培养学生合作精神这一思路进行教学设计，马老师激情的语调、标准的示范、多样的组织形式给我留下了深刻的印象。她在教学中创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的教学气氛，帮助学生学会合作学习，为学生的终生体育打下基础。

就课的内容发表一下自己的感想。准备部分进行了队列队形之行进间转法的练习。通过队列队形练习可以使同学们上课更加集中注意力，提高兴奋性。调动了学生的积极性，为上好课打下了良好的基础。

在课中每生一球，在篮球场行进间运球热身，然后老师带领学生在音乐的伴奏下进行持球体操练习，通过练习，帮助学生熟悉球性，培养了学生参加体育活动的兴趣，同时为学习单手肩上投篮做好基础。主要教学中教师讲解并示范单手肩上投篮完整动作，让学生形成清晰地动作表象，增强学生对单手肩上投篮动作的充分认知。动作模仿练习。徒手练习，初步固定学生的动作手型，多次练习形成动力定型。给学生建立一个完整的动作表象，其次根据学生实际进行分组练习：持球三步投篮练习、跨步拿同伴手中的球三步单手肩上投篮、运一下球接行进间单手肩上投篮、运球跑行进间单手肩上投篮练习。通过小组合作学习要求学生加强控制球的能力，把握投篮的力量和方向，优秀生进行展示从而激起学生学习气氛。在其次学生分组分场地练习，老师巡回指导纠正错误。并在组内进行展示评价，学生利用同伴的展示、互评、教师的讲解，提高认识，纠正动作。随着熟练程度的提高，逐步过渡到自行运球跨步持球，上步起跳，单手肩上投篮的完整技术动作。学生很快掌握了本节课的技术动作。

在课的最后进行了折返跑的游戏，填补了课中学生的体力消耗不足，提高了学生的奔跑能力，灵活性等基本身体素质。

课的结束部分，球托球的游戏，让学生熟悉了球性，又愉悦了身心，学生从紧张的练习中逐步放松下来，进一步拉伸体操，让学生身心尽情放松。

观课后，我学到了很多新的教学思路和方法，对于我今后的教学工作有很大的帮助，在今后的教学工作中要每天进行反思，引导自己在不断的学习反思中成长。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字四**

小学生非常热爱篮球运动，这对篮球训练是个优势，但是他们意志比较薄弱，往往一开始非常积极，但练一段时间后就热情减退。虽然篮球运动是趣味性的项目，但是在身体素质的训练也是比较辛苦的，这对生活水平越来越高，从没有吃过苦的小学生来说是一种挑战。针对以上的问题，结合学生在身体、心理方面的特点，并借鉴其他教师先进的训练方法，结合自己在近一年教学训练中的经验，总结了一些心得。

要抓好小学生篮球的训练要注重两方面的内容，一是思想上的认识，二是体能技术上的训练。

一、青少年对篮球运动有浓厚的兴趣是无庸质疑的，但喜欢打篮球与篮球训练是两个概念。打篮球是比较愉悦的事情，而篮球训练有时是要经常重复才能达到技术的熟炼，往往这时的篮球运动是枯燥的，这对小学生以兴趣支撑起来的对篮球运动的喜爱就提出了考验。

（一）、教师要成为学生的偶像。

小学生处于树立偶像的年龄段，他们一般都有自己的偶像，对喜欢篮球运动的学生来说他们的偶像一般是篮球明星。他们为了更多的了解篮球，经常去看nba，对明星所做的动作经常赞叹不已，还经常去模仿。针对学生这一特点教师要积极的利用，教师在做示范动作时，把动作尽量作到完美；在学生进行教学比赛时，教师参与其中，教师充分展示自己，让学生感觉到老师有水平，有好多地方值得去学习。

（二）、要成为学生的朋友。

小学生自我观念比较强，事事追求平等，如果教师高高在上，对学生做不到的地方就大声呵斥，无疑会给师生之间的交流带来障碍。另外中学生的逆反心理比较强，如果事事和你作对，那么你的训练效果必定大打折扣，教师要抓住学生的心理特点，采用恰当的交流方式成为学生的朋友，只有成为学生的朋友你说的话学生才听得进去，教学才能达到事半功倍的效果。

（三）、加强对篮球运动的重要性讲解，提高认识。

我们做什么事首先要考虑他有多大的价值，做起事来才有一定的目的性。学生所理解的篮球运动一般的概念是锻炼身体，这只是对篮球运动肤浅的认识。要想让学生了解的更深刻一些，就要专门的给他们讲，从大的的方面讲，通过篮球的教学、训练和比赛，可以使身体得到全面的锻炼。它对于增强学生体质，保持身心健康和培养优良品质都具有重要意义。它能提高队员各感受器官的功能，对提高神经系统的灵活性及其协调能力、改善内脏器官的功能，都有良好的作用。运动训练的根本目的在于充分发挥队员的生理、心理潜力，通过练习和比赛，使学生认识团结、互助的重要性。培养战胜自我、勇敢顽强的竞争精神。通过训练，提高运动水平，为校增光。从小的方面讲，随着

篮球的普及，各个镇区都举行各种形式的比赛，这为篮球爱好者搭建了一个展示自己的舞台，既能为自己的班级争光。通过仔细的讲解，学生对篮球运动认识更深刻，训练起来也比较积极。

（四）、树立团队合作精神，建立积极向上的集体。

篮球运动是一种集体性的项目，任何分散集体的行为对它都是不利的。现在的小学生都是很有个性，以我为中心，要让他们团结起来是有一定的难度。这时教师要讲集体合作的重要性，同时也通过一定的比赛、游戏让他们亲身体会到团队合作的重要性。

二、针对中学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。

（一）、技术训练包括进攻技术和防守技术

1、进攻技术训练。

由于篮球氛围比较好，在他们升入初中以前已掌握了一定的篮球技术，但是没有经过系统的训练，一般都是模仿大人的动作，所以动作很不规范，在训练时就要做到纠正与教学同时进行。下面就针对篮球中的运球技术、传接球技术、持球突破技术的训练谈谈自己的看法。

（1） 运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，主要体现在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。但是由于动作的不规范，容易被别人抢断；运球时喜欢眼睛看球，球感差，针对这种情况，在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习与比赛相结合，例如对队员的运球进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

（2） 传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是实现战术配合的具体手段，是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的纠正训练。在训练中针对传球速度慢、高的特点，利用原地胸前传球的训练进行纠正。对队员在传、接球时经常丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法，传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。为了使传球更有实用性，把传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。目的经过传球的强化训练提高传、接球技术。在训练中为了训练的积极性，还采用一些内容新颖、生动活泼的传球游戏，使学生在愉悦中训练。

（3）持球突破的训练

持球突破是持球队员运用脚步动作和运球技术快速超越对手的一项攻击性很强的技术。它是显示运动员水平高低的一项重要指标。中学生有在同学面前显示自己的心理特点，在这个技术环节上学生训练是非

常的积极。但是持球突破是一项综和性的技术，它是由蹬跨、转体探肩、推放球、加

速等几个环节组成。如果一开始就教连贯动作就会出现走步或者是运球不稳而丢球的问题。针对走步的情况首先让学生明确走步概念，然后在进行脚步练习，例如跳步急停、交叉步急停、急停转身等各种脚步练习。对由于运球不好而造成的持球突破失败，就加强在干扰下的运球，比如在罚球圈内的五人运球互枪游戏，使学生在轻松愉悦的环境下提高运球技术。

2、防守技术的训练

防守是比赛中重要的环节，是队员在防守时，为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采取的各种动作的总称。防守技术相对于进攻技术不是很受学生欢迎，如果单独的去训练防守，就会显得比较枯燥，为了使训练更有效果，在训练时我注重结合进攻技术进行训练，如在训练防守步法时，让一人运球一人防守，一开始运球可以慢，然后逐渐加快，当防守队员不能防住运球队员时，他就会思考怎样才能防住对手？这时教师可以及时指出防守的错误，这样通过学生的主动参与，达到训练的效果。

防守是最好的进攻，为了提高防守质量，我要求队员提高防守的主动性和攻击性，有效地制止对手进攻的威胁。在训练中我通常采用的是三对三、一防二、二攻一的攻防练习，要求防守队员积极跑动近球紧，远球松，人、球兼顾，控制对手接球。提醒队员随时都要保证正确的防守位置，自己的防守对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，保证训练和比赛的质量。

（二）、身体素质训练

良好的身体素质是篮球训练的基础，这是大家非常清楚的问题。但是怎样提高身体素质？我认为应该遵循以下几个原则。

1、与技术训练相结合的原则

身体素质与篮球训练是相辅相成的，身体素质好技术提高快，同时在技术训练时也可以渗透身体素质的内容。比如在进行传球练习时，可以利用长传快攻，从而达到提高速度的目的。

2、训练内容多样性和趣味性的原则

由于身体训练是比较辛苦，中学生意志力比较弱，为了使身体训练更具有吸引力，使学生练的更积极，就必须使训练的内容更多，趣味性更强。比如为了提高力量，可以利用背人的游戏，可以利用跳绳，也可以蹲杠铃；为了提高弹跳可以利用摸篮板、蛙跳、跳栏架、跳台阶等方法。

3、多鼓励的原则

在学生训练比较辛苦的时候，想偷懒的时候，教师要积极的发现学生的闪光点，采用激励性的话语进行鼓励。让学生真正感觉到老师很注意他，训练的积极性就会更高。

篮球运动是青少年最喜欢的体育项目之一，也是大众性的体育项目，通过它不仅可以提高学生的身体素质，而且还能够培养团结合作的精神，而且为以后走向社会多了一项与人交流的方式。通过以上对篮球运动的阐述希望大家对篮球训练有更深的认识。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字五**

一个学期过去了，我们就要结束一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过一学期的学习，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。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，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爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受那短短的100分钟。这个学期的体育课结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字六**

为期一个学期的篮球校本课程结束了，通过学习学生提高了篮球技术并发现了不足，现总结如下：

在技术方面：通过一个学期的练习，学生基本掌握了篮球技术中的“快速运球跑”、“左右手的三步跑篮”、“原地的双手和单手传球”、“运球中的体前变向过人”、“半场过人技术”、“全场各种运球过人”。而且在教学中我有意识的给学生增加了一些游戏项目，因此学生的对篮球运的兴趣比上学期提高很多。

在思想方面：学生克服困难的意志品质有了很大的提高，在练习过程中再也不喊苦喊累了，所有的练习项目都能认真的去完成。篮球是一项集体项目的运动，它强调的是集体间的配合，所以通过这段时间的练习，同学间的相处更加融洽了，她们学会了去体谅别人，关心别人。

通过本学期的教学，学生在篮球技术上还存在着许多不足。学生的篮球基本功还不是很过硬，对抗中的篮球技术运用还不是很合理。由于篮球是一项身体对抗很强的运动项目，所以对学生身体素质要求很高，现在学生自身的素质离要求的还有一定的距离，所以要加强学生身体素质的练习。

根据以上总结中不足之处，下个学期我会有所改进，并安排好下学期的教学内容。让学生的篮球技术有更显著的提高，让她们充分享受篮球所带给她们的快乐。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字七**

为了全面推进体育教学改革，更好地贯彻“以人为本，健康第一”“终身体育”的思想理念，我国启动了“阳光体育运动”工程，同时，“阳光体育”也给篮球教学改革提出了新的要求，促使高校篮球教学在教学目标、教学内容、教学方法和考核方法上进行改革。

1.重实践轻理论。虽然实践是检验真理的唯一标准，但是没有理论作为依托的实践只能是雾里看花、水中捞月。篮球作为体育运动中实践性比较强的一门运动，教师在传授的过程中往往会忽视理论的教学，学生在平时的生活中也对篮球积累了一定的认知，在篮球学习中，也经常会忽视理论知识学习的重要性，常常要求教师减少理论课程，增加实践课程的学习，而教师在很多时候都会顺应学生的要求，对于理论知识的教学就会一带而过。由于缺乏基础的理论知识培训，学生往往很难高效、准确地完成每一个动作，不仅学习效率低，而且经常找不出错误的原因。2.教学方式、教学理念陈旧。目前，我国篮球教学体制中过分强调单向的教学模式，教师在教学过程中只管讲理论，给学生讲解动作要领和示范动作，常常忽视了学生，而学生只能被动接受、模仿、练习，在学生练习的过程中教师针对学生出现错误的地方进行纠正，然后再进行下一轮的模仿学习。这种教学方法使教授的动作不能连贯，使教学过程变得枯燥乏味，不仅不能调动学生的积极性，而且影响老师和学生的整体发挥，这是导致体育教学效率低下的一个重要原因。另一方面，教学内容和教学形式单一，并且仅仅停留在诸如运球、传球、投篮等基础技能的教学上。3.教学评价手段不合理、不科学。有什么样的考评体系，就会有与之相应的围绕考核体系展开的一系列体育教学模式和教学要求，也会有相适应的体育运动。目前，篮球教学中的考核评价机制仍然沿用传统的统一的标准和要求，这种统一的标准和要求忽略了学生的身体差异，也抑制了学生潜能的发挥。这种缺乏科学性和合理性的考核方式，只能单一地对学生作出评价，不仅不能完整地评测出学生的整体水平，在很大程度上还压抑了学生个性和创造性思维的发展。

1.重视学生个性的发展和能力的培养。篮球运动是一项激烈的对抗运动，团队精神在组织作战中具有重要作用，同时学生的自我组织、协作、控制能力也是素质教育的重要组成部分。因此，在平时的篮球教学中，教师可以适当地组织一些简单的实战对抗，让学生自由思考战术的运用，老师作指导，从而让学生对篮球的规则和技能有一些基本的了解，在练习过程中对出现的问题进行及时的纠正。对学生个人能力的培养可以通过启蒙式的讲解，通过一些具体的对抗、教师示范等方式，促使学生自主思考问题，在边学边练中掌握篮球教学的精髓。

2.探索互动式教学模式。在体育教学模式上，体育教师应该抛弃传统体育教学的老模式、旧思维，积极地参与到创新管理机制当中去，采用互动式的教学模式，把篮球教学的主要目标放在提高学生参与篮球运动的积极性上。合理安排时间让学生有充裕的时间进行篮球锻炼，在课间休息时间安排学生一起观看诸如nba篮球运动的比赛和篮球题材的电影，提高学生对篮球运动的热爱和学习篮球的兴趣。课堂上除了必要的篮球锻炼外，教师可以合理设计一些篮球类游戏，并与学生一起参与，教师先把游戏的规则和要求进行说明，学生在游戏的过程中可以充分发挥创造性，让学生在趣味中学习，以此提升篮球教学的效果。

3.改革考评体系。在对学生的考评中，要逐步形成多元化的考核评价体系，综合考虑课内与课外两个方面，课内主要包括学生的到课率、体育锻炼参与率以及参与表现;课外包括学生自主参与情况、学习热情、参与成效等，并对积极参与并学习效果进步明显的学生给予适当的奖励。在评价主体上鼓励老师、学生共同参与，发挥老师在评价中的主导作用，学生也可以对教师的教学进行反馈，并提供积极的建议和意见，以促使篮球教学的改革。依据“阳光体育运动”工程构建科学、合理、高效的篮球课程教学，必须要突出重点和导向性，重视学生个性的发展和能力的培养，探索互动式教学模式，提高学生积极性，形成多元化的考评体系，充分调动学校之间的相互学习、经验交流的积极性和主动性，为高校篮球教学事业在“阳光体育运动”的引导下向着更深、更高层次发展，为学生的终身发展提供良好的校园环境，最终实现“健康第一”“终身体育”的奋斗目标。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字八**

大学的体育教育目标也就是指社会对于大学生在身体素质方面的要求，是以后国家栋梁整体素质提高的一个总的设想。这不是一个具体的、明确的目标。为了提高以后大学生身体素质以及社会总体素质，每所学校都要实施一系列的有具体实施步骤并且有实际意义的教学方法来实现这一目标。教学方法也就是教师传达给学生的学习方法，包括知识、经验等，同时，为帮助学生提高自身的体魄，在身体素质方面的教育也是极其重要的。并且，每所学校都要针对个体身体素质的不同来制定不同的培养方案，根据国家对于人才素质的需求确定教学目标，学校应该在校内各个部门各自的教学目标引导下，使用不同的具有针对性的具体方式来教育学生。

1.1篮球的起源篮球

这一项魅力无穷的体育运动起源于1891年，至今已经108年的历史，这一项运动是从美国流传到各个世界的。当时，这一项运动是美国一所著名国际训练学校的体育教师发明的。学校给了他一个艰巨的任务，就是在半个月内发明一种锻炼学生体魄的室内运动,既不伤害学生身体，又不容易破坏体育道具，而且更适合培养团队合作精神。他根据儿时在加拿大玩过的儿童游戏，并且根据这种游戏方式发明了篮球这一种运动。在现代，篮球运动已经发展为一项具有灵活巧妙的技术以及变化多端的战术相结合的竞技运动。据不完全统计，基本上大学生中的80%都十分热爱这一项体育运动，长时间从事篮球运动可以锻炼人的力量、耐力、速度、抵抗力等素质全面发展，并且还可以提高内脏器官以及神经中枢的功能，有益于整体身体素质提高，同时，对培养勇敢、机智、团结以及组织纪律性等品质有极大的益处。1.2大学体育教学与篮球篮球本身所带有的特性使得它备受学生喜爱，同时也体现了其与教书育人的学校之间高度的契合度。第一，所有的学校都是一个集体，一个大家庭，在这里求学的学生就是孩子，学生在学校内学得知识的程度、内容虽然不同，但是，自从上学的第一天开始，接受的集体主义教育是相等的。篮球是一种集体合作的体育运动，在全程都体现着团队精神以及协同作风。在场上的每一个队员包括替补，都要注意自己的个人行为，要以团队的利益为第一，要促进团队精神。这种与学校教育的环境是相同的，都是倡导团队合作。第二，篮球可以培养学生各个方面的能力，篮球运动中往往要求学生有良好的体魄，并且比赛的结果也是不可预知的，所以这会大大地激发学生的上进心、好奇心，可以更好地训练学生的竞争精神。第三，在学校中广泛地宣传、开展篮球比赛，可以很好地培养学生的抗压耐力，提高学生对学校的责任感以及义务感，更好地形成学生的集体主义价值观，这就是校园篮球运动的精神意义所在。

教学大纲中包括对学生知识方面的教学以及对学生身体素质方面的教学，也可以说在学生的学习阶段，体育方面的教学对于学生是同样重要的，体育教学大纲是衡量体育教学质量的重要标准，体育教学的好坏在一定程度上直接影响着培养的国家栋梁的种类以及质量。自从新中国成立以来，我国教育部在关于体育教学方面发布了一系列的规章制度，也在全国教学大会上发表了关于学生体育教育方面的教学文件，我国的大学也都遵守着这些教育文件来对本院的学生进行培养，指导学校有关于体育教育的开展以及宣传。促进大学生体育教学有利于大学生培养自身的体魄以及团队合作精神，这对于以后的就业等是有极大帮助的;同时，我国社会以后可利用的人才数量也会大大增加，有利于国家的经济实力发展，提高我国在全世界的地位。

1992年8月，国家教委颁布了自新中国成立以来的第四部大纲——《全国普通高等学校体育教程教学指导纲要》。这个纲要主要确定的体育教学方面的目标就是利用合理的体育教学过程以及科学合理的体育锻炼过程，提高学生的体育意识、体育能力，养成体育锻炼的好习惯。关于篮球教学方面的创新分为3个大方面，即篮球运动参与目标、篮球运动技能目标以及社会适应目标。在篮球运动参与目标方面，大学生成为篮球运动的主体，大多数的大学生都十分了解篮球运动，并且投身于实践中，这对于他们培养自身能力有着巨大的好处。他们积极地参与关于篮球方面的运动并且形成了自觉锻炼的习惯，大多数都可以形成终身进行体育锻炼的意识，并且能够自觉地制定有利于自身体魄的锻炼计划，对于一些关于篮球方面的比赛更是有着自己的见解，这对于整个社会都有着不可想象的好处。在这一方面，戴勇、郑玲采用了“领会教学法”进行篮球运动教学，取得了很好的成绩。这种方法可以让学生在学习篮球时融入其中，使自己成为学篮球的“主人”，可以使学的篮球技巧、知识深深地牢记在心中，同时也可以发挥出教师在教学任务中的主导地位。在篮球运动技能培养中，由于篮球自身所存在的技巧特别多也极其繁杂，所以学生在学习篮球技能时会有困难。冯守东、韩伟杰发明了在篮球技巧教学中好处特别大的“自学指导式”，在实践中这种方法获得广泛的好评，并且锻炼的成果也显著提高，这种方法使得学生在学习篮球技巧时更容易懂得其中的精髓，使之成为自己的篮球技能。这种方法的好处还有很多，比如能科学、合理地锻炼自己的体魄，提高自身的运动能力，掌握在应对紧急情况的处置方法。在社会适应目标方面，社会适应目标也就是指拥有良好的体育道德以及团队精神，而且还要懂得如何正确地对待竞争和合作之间的关系。20xx年，兰菇提出了体育合作学习这一理论，这一方法也被应用在校园篮球教学中，在使用这种方法教学篮球时，能够提高学生学习篮球技能的能力，更能提高个人素质水平。这种方法给了学生充分的自由学习空间和更多的互相交流经验的机会，使得学生在学习篮球时可以根据自己的情况再结合他人的经验去创新，这样，就会使得学生在理解篮球技巧、知识时更简捷、更深层次。这3方面的共同提高可以促进学生学习篮球的积极性，有利于培养自身的运动能力，并且可以使他们形成自觉锻炼的习惯，有利于篮球运动在我国的发展。

在课改之后，课程结构发生了转变，学生在学习所选专项运动项目时，投入的时间、精力有了明显的提高，并且现在更专业化的教学内容被融入教学过程中。篮球教学方式的转变促进学生学习篮球的积极性，有利于培养自身的运动能力，并且可以使他们形成自觉锻炼的习惯，有利于篮球运动在我国的发展。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字九**

篮球作为大学体育课程中的一项必修体育运动，对大学生各个方面的能力都有得到锻炼。现在篮球以高超的技巧、快节奏、高速度、高空有时，激烈的对抗为特点。快、高、全、准是现代篮球运动的总的发展趋势，更有其竞争性、趣味性、集体性和健身性。篮球中的团队团结精神尤其重要，一个人的球技再高超，若没有其它的队员的配合，传球、抢蓝板……那么他得分也很困难。一场球赛只有五个人团结起来，打好配合，研究好战术、对策才会取得好的成绩，再有就是竞争性，这是当今社会的青年不可缺的一种魄力和能力。不思进取，原地踏步迟早会被这个社会淘汰！

有一段时间为了提高篮球技术，还专门找了篮球书来看。篮球书上写许许多多的最基本的技术，看似很简单，原来到了自己真正实践的时候才知道太不容易了。如果连最基本的都练习不好，那就更不用提练习其他的内容了，即使老师教给我们更多的东西而我们不能熟练掌握也没有很大的意义。在练习中，我才体会到作为一支球队的队员最应该练好的原来是传接球技术，过去最不被我重视的技术，原来是最难被掌握的，传接球技术完全可以体现出一个球队的训练水平，如果传接球都做不好，其他的练习就无法进行了，所以我课后都会到田径场边对着墙练习各种的传球。在球队中我不能让自己拖同学的后腿。而熟练掌握各种传球的技术还是不够的，它更重要的是在于准确地掌握传球的时机。对我个人而言，投篮技术是我平时练习得最多也是掌握得较好的技术，但在真正的比赛中并不是容易发挥出来的，它也需要在好的传球才会出现好的投篮时机的。

记忆中老师讲的最详细的是投篮的姿势：双手持球置于与眼睛同高的位置，稍偏向左侧，左脚比右脚却稍靠前，双脚微屈，半球上举，左手手腕后伸，使球体大部分重量落在左手，右手从右侧轻轻扶住球体，前脚掌发力，提起脚跟，伸直双膝，伸左臂将球投出，投篮从手腕向后弯曲开始，进而向上，向前，指尖是最后离开球体的部位。还有就是跳投的高难度动作：从离篮框约3。4米的前方稍偏左处开始，用左手单手朝篮框方向运球向前，最后一步用右脚踏出（并准备起跳），跨最后一步时，用双手抱球（右手在球前方，左手在球后方并靠进球底部），右脚发力起跳，眼睛保持在篮球框附近你要球送至的方向，右手开球，左臂单手持球向上完全伸展，并在弹跳到最高点时，靠手腕发力（投篮）将球送出。

两次观战了校篮球大赛（由于技术不够高深莫测所以没能参加），虽未亲身参与但从中我依然得到了许多的体会，首先知道了如何在落位和联防时的站位，其次该如何方式与有效的进攻。这对我来说在球队进攻上有了清晰的认识，我的思路很简单，就是前锋在进攻的时候以最快的速度冲到前场的前锋位置，接应后卫的球，然后看中锋是否有好的位置单打，或看看队友是否空挡投篮机会；自己出现好的机会投篮就要大胆的出手。接着积极地压位置，有意识有思考地拼抢球。我想至于其他的技术和战术我们还需要今后通过学习和训练才有可能进行的。通过近两年的篮球选修课的学习，我感觉到我们队的同学的篮球基本技术水平都有了明显的提高，练习时给人的感觉流畅了许多，速度和命中率都在不断的上升，但对于整体来说还是有很多的不足，譬如打比赛时，我更希望的是看到一个强大的集体，而不单单是厉害的个人能力，因为篮球运动的本身就是一项团队运动，而不是一个人能完成的。

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，是一项美妙的运动。每次在篮球场上洒汗下来后，不仅觉得身体内充满了能量和活力，而且学习过程中累积的负面情绪也发泄出来了，可谓是十分有利于身心健康。但是，除了能力上的提高之外，篮球课还给我带来了心智上的历练。老师在课堂上不仅传授了关于如何打篮球的知识，还给予我们人生的指导的劝言。我觉得后者更显重要和珍贵，因为若干年后，我们可能对篮球生疏，但是老师给予的箴言确实终生受益的。无论做什么事，不管能不能成功都要用心，无论是不是心甘情愿都要认真去完成。如果因为自己的能力不够暂时达不到要求而放松自己，得过且过，不仅会浪费时间而一事无成，而且会形成惰性继而影响整个人的行为和思想。久而久之就会成为性格的一部分，等到那时就不仅仅不做不好某件事，而是能办好的事没几件了。不可掉以轻心，也不可漫不经心，更不可三心二意。反向观之，如果用心做某事，不管最后的结果如何，在这个过程中还是会学到很多东西，并且会受益匪浅。用心就会专注，会仔细体会其中的每个细节，并从中学到许多。用心的人不仅会学有所成，无论是大成还是小成，都比不用心的人高上一截，坚持以往就会达到一个新的高度。况且两相比之，用心的人显得更加踏实可靠，而不用心的人却稍显浮躁，任务重担往往是交给前者。也就是说用心意味着机遇和肯定以及信任，而这些因素是成功所必不可缺的。

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爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受那短短的100分钟。这个学期的体育课结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字篇十**

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。

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。

《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。

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。

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。

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。

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。

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。

**篮球教学心得体会500字 篮球教学心得体会1000字篇十一**

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。

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！