

最新逆境有利于人成长论文(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

篮球教学反思篇一

篮球快攻是一项对于任何一支篮球队都至关重要的战术，它强调速度和配合，可以让球队在短时间内完成快速进攻，增加得分的机会。作为一名篮球教练，我了解到快攻的重要性，也深入探究了其技术和策略，获得了许多心得体会并反思自己的教学方法。

第二段：体会篇

首先，篮球快攻需要球员具备相当的速度和协作能力。只有在保证所有球员都具备足够的技术实力的同时，快攻才能被有效实行。其次，快攻需要球员具备清晰明确的意图和出色的传球能力。一味的个人英勇，只会拖累整个球队的发展。最后，快攻战术要求球员时刻保持高效率，不断地迅速进攻，以此追求得分的机会。

第三段：教学篇

在教学过程中，我发现篮球快攻在有些方面存在着教学难度。首先，我们需要让学生理解快攻的重要性和原理，让学生知道快攻意味着增加得分的机会，让学生知道快攻也要遵循某些基本策略。其次，我们需要让学生练习协作能力和传球技巧。通过不断地练习，他们才能够理解和掌握快攻的前提条件，最后提高效率和成功率。

第四段：反思篇

在教学快攻的过程中，我发现个别学生总是倾向于以自己为中心，往往会忽视整个团队的需要。而我自己也会存在着在教学过程中总是太过着重于理论而忽略对实践的指导，这样也会限制学生自身的进步。基于此，我反思我自己的教学方法，尝试更加强调团队意识和实践指导，让学生能够更好地理解和掌握快攻的实际操作过程。同时，也希望学生能够更加注重团队意识和自身技术的全面发展。

第五段：结论篇

总结来说，篮球快攻是篮球战术中的重要形式之一，可以提高团队的得分机会和胜率。在教学过程中，我们应该注重团队意识和技术综合能力的全面发展，同时也应该帮助学生真正应用快攻战术。我们应该有不断反思及修改自身的教学方法和理念的意识，才能够确保教学的有效性和成功性。最终，我们期待所有的学生都能在篮球快攻战术中有所成就。

篮球教学反思篇二

本课是小学体育教学水平（三）教学内容。整堂课我以“健康第一”为指导思想，始终以学生为主体贯穿本课。

课的开始通过篮球运动员姚明引出课题，让学生都能很快的去接受理解篮球运动。为本课顺利进行做好铺垫。好的开始是成功的一半，针对高年级学生的生理心理特点，开始我采用游戏活动来提高学生的学习兴趣，学生在玩的过程中不仅锻炼了身体，还学会了怎样和同伴共同完成任务。在通过篮球的各种玩法，两手掌上下摸球、抛球过头后击掌比多、两人相互同时滚球抛球进一步熟悉球性，进一步提高学生的学习兴趣，原地运球时比较枯燥的，技术要求对初学者比较难掌握我采用边运球，边看教师手指，并能大声说出教师所出示的手指数，这样就能避免学生总是低头看球运球。

慢走运球、慢跑运球、中速跑运球、绕障碍物运球来巩固学

生技术动作、看到学生逐步掌握行进间运球，练习时候不是太积极。我果断的采用游戏《运球捅球》来刺激学生求知欲，增加困难和挑战性。收到良好的教学效果，看到学生们积极动脑，不服输的精神，我想这才是最真实体育课，体育课就是让学生能在愉快中锻炼身体，在活动中相互帮助，相互提高。

在今后的教学中，我还应继续认真仔细的钻研教材，在教学的方法上不断的完善充实自己。把新颖多样的体育课献给爱运动的学生们。让每位学生都有个健康的体魄。

篮球教学反思篇三

只有进攻的篮球，看起来好看，过瘾，但想取得比赛的胜利却很难。篮球上讲究个攻防平衡，攻防兼备。也可以说，防守水平决定了一个球队的高低，强弱。

我根据平时训练的感悟，提出一些浅薄的观点，望大家给与指教。

小个要利用自己的速度去抢断对方的接球，如果对方持球进攻，看准运球的空当，及时拍掉。

主要是卡好位置，不要盲目的抢断，否则容易让对方突破，不要害怕对方投，因为你的火锅在等着它。

强壮的队员一般都爱靠着打，瘦弱队员可看准时机后撤步，使对方失去重心。另外，也可绕前站位，阻截别人给其传球。

强壮队员可持球硬打，或可造犯规，如若利用身体站好位置，那对方只有干瞪眼了。

总之，篮球防守技能的提高还得靠自己不同的场合，与不同的对手比赛中去积累，感悟。

篮球教学反思篇四

篮球快攻是一项快速转换进攻的技战术，它可以在对手失误和防守松懈的时候，快速地利用空档进行进攻得分。对于篮球爱好者而言，熟练掌握篮球快攻技术具有巨大的优势，因为它能增强球队的进攻能力，提高战斗力。本文将探讨篮球快攻的一些心得体会，并进行相应的教学反思。

第一段：篮球快攻的意义

篮球快攻是一种快速转换进攻的技战术，它要求球队的球员在快速变换防守与进攻的状态下，实现传球、奔跑、快速出手等技术要求。这种技战术的应用可以有效提高球队的整体进攻效率，将比赛的节奏掌握在自己手中。可以说，篮球快攻是现代篮球比赛不可或缺的一环，它能够增强球队的进攻能力，提高球员的个人技术水平。

第二段：熟练掌握篮球快攻技巧的必要性

对于篮球爱好者而言，掌握篮球快攻的技巧至关重要。因为在现代篮球比赛中，进攻与防守的快速变换已成为了常态，所以能够熟练掌握篮球快攻技巧的球员，不仅可以在比赛中更好地发挥作用，还可以提高自己的竞技水平。此外，篮球快攻的运用也可以使球队在比赛中占据更多的先机，增强球队的胜算。

第三段：篮球快攻的技巧要点

在实战应用中，篮球快攻有其特殊的技巧要点。首先，篮球快攻要求球员快速判断出机会，并准确传球。同时，球员需要灵活地奔跑，让自己保持在适当的位置。最后，球员应该快速出手，以此为打入对手篮框的重要机会。掌握这些技巧要点，对于篮球爱好者而言，是必需的。

第四段：篮球快攻教学反思

在教授篮球快攻时，多数人会将重点放在传球与转换等技术上。然而，要想让学生真正掌握篮球快攻技术，教学并不仅仅是单纯地传递知识，还需要利用实战演练，提高学生的实际应用能力。同时，在教学过程中，考虑到学生个人技术的不同，需要进行针对性的指导，让每个学生都能获得充分的实践机会，以此提升整个班级的篮球实际应用能力。

第五段：总结

篮球快攻是现代篮球比赛的重要技战术之一，对于篮球爱好者而言，熟练掌握该技术可以提高球员的个人技术水平，增强球队的进攻能力，提高球队的战斗力。在教学过程中，需要注重实战演练，以提高学生的实际应用能力，使每个学生都能在篮球赛场上发挥自己的潜力。

篮球教学反思篇五

篮球是一项团队运动，亦是高度竞技性项目。在球场上，进攻是胜利的关键。除了以传统的进攻方式，如挡拆、单打、强突等方式打出进攻战术外，快攻作为一种高效进攻手段，也越来越受到重视和应用。这篇文章将以个人经验为基础，总结篮球快攻的技巧和实践心得，同时反思篮球教学的不足，并提供一些借鉴性意见。

一、技巧学习

1. 传球准确

快攻是一种快速完成进攻的方式。因此，不仅需要快速的奔跑速度，更需具备准确的传球技巧。在传球前，需要做好足够充分的准备，摆出正确的传球姿势，尽量把球传给队友的弱侧，尽可能减少传玩意外的事故发生。

2. 跑位有序

快攻离不开跑位，在接到队友传球后，需要尽早做出下一步的跑位，为接下来的进攻创造机会。一般来说，小前锋和大前锋倾向于往外跑，以创造传球角度；组织后卫和得分后卫更喜欢控制篮球，快速的推进到中场附近或离地球门较近的位置。

3. 过人才能成攻

快攻中，跨过一个或两个对方防御球员的直接过人是常见的得分方式之一。与普通的单打不同，快攻过人更注重速度和节奏，需要快速的突破对方防线，并创造有利的得分机会。同时，在过人的过程中也需要保持球的控制稳定，不因过分慌张而失去对篮球的掌控。

二、进攻团队化

组织好进攻团队是快攻成功的前提。进攻球员之间的默契程度和协同性极大的影响了快攻的实施效果。在队伍中，玩家需要充分了解队友的能力和优劣，以便在实践中更好的配合。在进攻时，球员的应对速度也很重要，如能尽早的做出反应，根据情况快速的跑位，就能更好的融合进进攻系统，为全队上速发挥更为重要的作用。

三、实践心得

在实际场上，快攻的掌握还需从实践中总结经验。操作过程中，教练员要在队员中注重导致并确认每个球员的进攻特长和习惯性动作，最大限度的发挥每个球员的优势，提升每个球员的全面性。

同时，教练员需要时刻追求进攻节奏的流畅，打破对方防线的同时更需要优秀的传球队友，在默契的组织下，轻松的破

解对方的防守。在进攻时刻，要注重场上态势的把控，适时进行调整并挑选出具有威胁的进攻点，扭转场上的机会。此时，需要爆发力强、突破能力好的球员能源协助更弱的前锋，破解对方的防守，并为队友提供最优的进攻机会。

四、教学反思

在篮球快攻教学中，教练应明确规划教学目标，提高教学效果。同时还需要注意激发球员的热情，鼓励他们从自己的角度去思考，独立分析问题。在实践中还需注重创新和开发，根据实际情况推出针对性的进攻战术，提升球队的得分率，让球员在激烈的比赛中挑战自己。同时，通过赛季的洽谈实践，定期对球员的归纳总结，不断提升球队的技术水准，达到更高水平的进攻战术管理。

五、总结

篮球快攻的难点在于控制节奏和默契程度，在实践中，队员们要充分协商和理解，以便更好的协调。当然，除了技巧、协作、实践等各方面的考量外，球员本身的技术和素质也是成功的关键。仅有完成得分球，而又销声匿迹的球员并不适合参与快攻，需要更全面的能力来支持球队的进攻。总体而言，篮球快攻的技巧学习、进攻团队化、实践心得和教学反思都是提升球队进攻能力的重要方面，值得更多的教练和球员重视，更好地支持球队的进攻，挑战更高水平的比赛。

篮球教学反思篇六

我通过多年的教学实践，发现在篮球教学中，教学计划全部是以基本技战术教学为主，没有把规则的介绍列入教学计划，从而导致了我们的学生，在学习篮球之后，大多数学生还不知道什么是走步球，什么是两次运球。在以往的教学过程中，我们一般把篮球规则作为理论课的教学内容，从来没有纳入实践课的教学之中，学生在理论课上，听讲的能力一般，况且，

学生对于篮球的热爱程度本身就不是很高，所以，理论课讲完后，能记住的很少很少。所以才导致了，出现了学生抱着球满场跑，还有故意用脚去踢球的行为出现，这些问题值得我们深思。另外，在教学中，我们教师一般是按着教学计划往下进行，所以，要改变这种现状，我们就要从我们的教学计划中，想办法。从而制定一份更好，更适应我们学生接受的教学计划。在体育教学中，我们要考虑他们掌握篮球技术的现状，为我们的教学做好向导。要教授篮球技术，还要讲解篮规则，所以，在教学计划的制定中，我们要进行改革，做出一份更好的教学计划，一下是本人的一个粗略计划仅供参考：

1、移动技术：包括滑步、后撤步、侧身跑、后退跑、急停。

在这一个课时内，我们不但完成了动作技术的教学，而且让学生掌握了一些简单的规则，提高了学生对于规则的了解程度。以前专门组织讲解规则，听的时候都很认真，下来后，在实践中运用的远远不理想。我们现在这种，技术加理论教学的模式，提高了学生学习的兴趣，加强了学生掌握理论知识的能力。

2、运球技术：包括原地的高低运球、原地的体前变向运球、行进间直线快速运球、行进间体前变向运球。在这一课时的制定中，考虑到原地运球是基础，练习原地运球是为了给行进间运球打好基础，另外是让学生第一次触球时，增加手对球篮球的感觉，也就是球感、手感的练习。

3、传接球：原地传接球练习，抱抱双手胸前传接球，单手胸前传接球，单身体侧传接球，反弹球。行进间传接球，抱抱行进间短传配合练习，行进间长传配合练习。

4、行进间投篮：行进间单行抵手投篮、行进间单手高手投篮。

5、持球突破：交叉步持球突破罚球练习，附带讲解罚球站位

及规则。

6、教学比赛：讲解一场球的组织，及裁判员的执法程序。

在这份计划中，我们可以看到，不但有了技术的教学内容，而且也把我们在以往的理论教学中的‘规则部分，放到了我们实践课的教学之中，在讲解篮球动作的同时，我们进行相近规则的讲解，这样，让学生加深记忆，也好理解，避免学生在学习完篮球之后，不懂规则的事情发生。采用一些好的教学方法，增加学生对于篮球运动的兴趣爱好，更好的投入到篮球的学习中来。

篮球教学反思篇七

本课的教学过程由以下几部分组成，首先是篮球移动技术，无球慢跑听哨声做急停动作，这个环节既是对上节课篮球移动技术的复习，同时加强学生急停急起的脚步动作练习，紧接着是篮花样传球游戏头上传球、胯下传球、腰部绕环、膝部绕环等球性练习，这个环节主要是一个热身和入门的过程，它即达到了热身的效果，又能为主教材的学习做好铺垫。

紧接着进入了主教材的‘教学，首先运球，高运球和低运球。这个环节主要是为了让学生继续熟悉球性，为急停急起做好铺垫。然后运球接跨步急停，再到标志物急停急起，加快学生对运球急停急起基本技术的熟悉。运球急停捡起标志筒，然后急起，促使学生学会降低重心，突破教学难点。运球速度由慢到快，再到听哨声急停急起，这个环节主要提高学生的反应能力。最后篮球游戏“防守和突破’加强学生对技术动作的运用能力。通过学生的展示、评价、个别辅导及运球急停急起练习，激发学生的练习热情，体验运动的乐趣。这节课，通过老师反复的强调动作要领和层层递进的练习方法，大多数的学生基本掌握运球急停急起的动作技术，达到课前预计的目标。

1、教学目标达成度较高，能够利用多种辅助教学手段为主教材的教学做好铺垫。

2、课堂组织流畅，层层递进，重视个别学生的辅导。

1、教师的语言表达还不够规范。

2、学生的个性展示太少，应多让学生展示，体验成功感。

3、素质练习较少。

篮球教学反思篇八

原地运球是水平一篮球教材的必学内容之一，这项教材内容在整个小学阶段到中学阶段的教材中都有出现，但动作技术的学习目标在各水平阶段有不同的要求。水平一阶段要求学生在学习中体验正确的触球部位和力度，培养学生的学习兴趣，养成良好的运球身体姿势，为熟练掌握运球技术打下良好的基础。

二年级的学生注意力集中时间短，活泼好动，但模仿能力强。为了让学生积极投入到课堂中来，本节课的设计思路是以“快乐为主题”，让学生在玩中学，学中乐。结合本节课教材内容创设情境，围绕“篮球嘉年华”的各种活动展开，将情景教学贯穿在整个课堂之中，让学生在充满快乐和欢笑的课堂氛围中学习与体验原地运球的动作技术，激发他们的学习兴趣，让他们积极主动地参与到学习中。

在本节课后我进行了反思，这节课中出现了很多的不足之处。我总结有以下几点：

1、对于课堂的掌控能力和组织教学能力还有待提高。

2、对于教材的理解和分析能力还不够透彻

3、课堂中的教学语言和讲解还没有达到精讲多练的要求，口头禅较多，这样就直接影响到了学生学习兴趣的提高和教学目标的达成。

今后我要加强学习，不断地提高自己的业务能力和教育教学水平，使自己早日成为一名教育教学能力精湛的合格教师而不断努力。

篮球教学反思篇九

一堂课下来，心情跟着放松不少，但静下心来看着教案仔细回想起上课的情景，心中又有许多的感想，又有许多令人反思的地方。

首先，反思本课的教学设计。基本上能按照教案的设计思路完成授课内容，每个环节基本上能做到心中有数。整个教案的教材搭配比较合理能够关注到学生的学与思，同时强调安全运动意识。

其次，从教学实践来看。学生的学习激情激昂，兴致勃勃，在学习过程中大胆积极响应老师的问题，如：说到喜欢的明星，马上就能出来模仿动作等等，但突破重点方面手段过于简单，若能更充实些就更好。

第三，多一些给学生思考、动手合作、自主练习的机会和时间，本课在小组竞赛和合作练习中能积极发挥学生的小组合作精神，但总体感觉自主练习的时间太短，应尽可能把自主学习时间再放长一些。让学生投入到自我体验、相互评价、相互促进，促使他们从“要我学”变成“我要学”，从而提高学生的学习激情和兴趣。

最后还有小结和讲评还要再多一些，再有针对性一些，这样就可以直到画龙点睛的作用。

我想我要学的还有很多，要做的还有很多，这一节课给我收获颇多，他让我更加明确一堂体育课该有什么环节组成，该怎样去处理好各个环节的过渡语，又该如何去调动学生的学习兴趣等等，这都需要我在今后的教学中慢慢吸收与消化，使之尽快成为自己的经验，为今后的教学工作做好准备。