

篮球比赛的收获与感悟 小孩打篮球比赛 心得体会(精选7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

篮球比赛的收获与感悟篇一

篮球是一项受到全球范围内热爱的体育运动，而对于小孩子来说，篮球比赛更是一种锻炼身心的重要方式。我曾参加过一次小孩打篮球比赛，这次经历让我收获颇多。在比赛中，我不仅体会到了运动的乐趣，还感受到了团队合作的重要性、坚持不懈的精神，以及困难时要勇往直前的积极心态。

首先，小孩打篮球比赛让我认识到团队合作的重要性。在比赛中，篮球队的每个成员都需要相互搭配、互帮互助。只有通过团队合作，我们才能更好地应对对手的攻击，也才能形成有效的进攻。我记得有一次，我的队友传球给我，我没有看到准确的机会，但是他还是选择相信我，结果我们成功得分了。这一场景让我深刻意识到，团队合作是比赛中不可或缺的一部分，通过协作我们能够取得更好的成绩。

其次，小孩打篮球比赛让我明白了坚持不懈的精神的重要性。在比赛中，我们面对对手的强势防守和攻击，需要坚持下去，不能轻易放弃。我记得那次比赛中，我们落后对手很多分，在比赛的最后几分钟，我感到疲惫且心灰意冷，但是我的教练鼓励我说：“只要坚持到最后一秒钟，机会就会来临。”这句话鼓舞了我，我再次振作起来，最终我们战胜了对手。正是通过坚持不懈的努力，我们才能获得成功，这个经历让我明白，只有不懈地努力并坚持下去，我们才能战胜困难。

此外，小孩打篮球比赛也教会了我勇往直前的积极心态的重要性。在比赛中，我们遇到了很多的困难和挫折，但是我们不能被困难吓倒，要积极地面对。曾经的一次比赛，我们的最佳得分手因为意外受伤，我们的士气大受打击。但是我们没有放弃，相反，我们更加坚定地表达了要为他战胜困难的决心。我们相互激励，展现出积极向上的心态，最终我们成功克服困难，取得了胜利。正是由于我们的积极心态，我们不仅取得了比赛的胜利，还增强了我们的团队凝聚力。

综上所述，小孩打篮球比赛让我深刻体会到了团队合作的重要、坚持不懈的精神以及勇往直前的积极心态的重要性。这些经验不仅对篮球比赛有着深远的影响，更对我日后的成长有着积极的启示作用。我会铭记这次比赛的心得体会，不断在各个方面提高自己，更加努力地锻炼和成长。

篮球比赛的收获与感悟篇二

打篮球是我最热爱的运动，我的篮球技术也非常得好，已经到了出神入化的`实力，我也经常打比赛，但我印象最深的是市里的中学生篮球赛的决赛。

那届比赛我与我们学校的四位队员一起打的，最后的那场比赛虽然是与济南的人打，不过我们还是赢了。

刚开始我们上场，双方抢第一发球，这时，我就在中锋旁边，裁判将球扔起，双方中锋高高跳起，我方抢到了球，而且球就在我手里，我带着球加速跑向对方区域，向队友传了球，这时，没有人看我，我又跑到篮球框下面，队员见到后，又将球传回我，我跳起，将球灌进，我完成了一次空中接力，这场比赛第一球，被我打进。

十一分钟之后，第一节结束，我方以22：15比对方高。

在场下休息的几分钟里，教练给我们布置了战术。

第二节开始，对方发球，我盯紧着对方的前锋，这时对方的球传给前锋，我立即抢断，对方将球拿回，开始发起冲锋，跑进去后一个灌篮，又拿下两分，随后我和队友一起又进了一些球。

第二节结束48：30。

我们学校的啦啦队大声喊着加油。

十二分钟过去，第三节结束，比分到了75：53。

最后一节，对方开始发力，刚开始连着得了14分，教练直接喊暂停，与我们一起调整状态。暂停结束后，我作为队长开始身先士卒，我拿到球后直接冲了过去，上篮，得分，对方投篮打手犯规，进行罚球，进球加罚。5秒钟后，我将球投进，又拿下一分，之后我们的状态变好。

最终我们以101：82赢得了比赛，而我也因得了48分，七个篮板，11次抢断，8罚8中，三分11次8中得到了人生中的第一次fmyp□

篮球比赛的收获与感悟篇三

篮球是一项富有竞争性的运动，对于小孩而言，它既是一种锻炼身体的机会，也是培养团队合作精神的途径。最近，我参加了一次小孩打篮球比赛，通过这次比赛，我得到了很多心得体会。

首先，篮球比赛锻炼了我的身体素质。篮球是一项全身运动，需要运动员有良好的耐力和协调能力。比赛过程中，我需要不断奔跑、跳跃和投篮，这种高强度的运动让我感到疲惫，但也让我感受到了身体的力量。通过不断训练和比赛，我的身体素质得到了显著提升，我不再容易感到疲惫，并且变得更加健康和有活力。

其次，篮球比赛培养了我的团队合作精神。篮球是一项团队运动，球队的胜利不仅仅依靠个人的能力，还需要队员之间的默契和合作。在比赛中，我学会了与队友配合，了解他们的特点和优势，与他们共同制定战术，并努力将球传递给最佳的投篮机会。通过这样的团队协作，我的球队能够在比赛中取得更好的成绩。此外，团队合作也让我学会了倾听和尊重他人的意见，学会了互相帮助和支持，这些都是生活中至关重要的品质。

第三，篮球比赛让我学会了面对挑战并积极应对。在比赛中，我们会面临各种各样的困难和压力，比如对手的防守、比分的落后等等。这些困难可能会让我们感到沮丧和气馁，但是作为一名球员，我们不能退缩，而是应该勇敢面对并积极应对。在比赛中，我学会了保持冷静，并且找到解决问题的方法。我学会了利用对手的弱点，找到突破口，改变比赛的局势。这种积极的心态和应对策略将对我未来的生活和工作中有着重要的影响。

第四，篮球比赛教会了我如何接受失败并从中学习。在比赛中，我们可能会输掉比赛，面对这样的结果，我们不能气馁，反而应该从失败中吸取经验和教训。输掉比赛并不代表失败，只要我们能够从中学到一些有用的东西，我们就是赢家。比赛是一个不断进步的过程，每一次的失败都是我们更加努力的原因。在比赛中，我学会了坦然面对失败，学会了从失败中寻找问题所在，并扬长避短，这将对我未来的发展有着积极的影响。

最后，篮球比赛让我学会了享受比赛的过程。虽然胜利和成绩重要，但比赛的过程同样重要。比赛是一种享受，是我们展示自己的机会。在比赛中，我不仅仅能够锻炼身体，培养团队精神，还能与朋友们一起分享喜悦和快乐。篮球比赛让我明白了参与比赛的真正意义，并教会了我享受比赛的乐趣。

通过这次小孩打篮球比赛，我深感篮球不仅仅是一项运动，

更是一种学习和成长的机会。篮球比赛锻炼了我的身体素质，培养了团队合作精神，教会了我应对挑战和面对失败的能力，更重要的是，让我享受到了比赛的乐趣。我相信，在未来的日子里，这些经验和体会将对我的成长和发展产生积极的影响。

篮球比赛的收获与感悟篇四

为了丰富我校教师的校园文化生活，提高教师的身体素质，全面推进素质教育和阳光体育运动，增进教师之间的交流，决定。每周定期举行教师篮球友谊比赛，活动安排如下：

一、比赛日期与地点

- 1、时间：每周二、三、四下午四点半开始（视天气情况开展）。
- 2、地点：学校篮球场。

二、活动方式

- 1、因学校男教师人数有限，所以每次进行半场比赛。
- 2、根据具体情况，将分为a□b两队（每队三名队员，队员安排比赛时随机安排）。
- 3、当天没有参赛的教师组织成拉拉队，可以为自己喜欢的球队呐喊加油。

三、比赛方法

比赛分四节各12分钟，得分高者为胜队。

四、比赛规则

1、比赛规则将基本参照国际篮联篮球规则并根据实际情况做出一定改动。

2、比赛采用四节制，每节的比赛时间为十二分钟，两次暂停，中场休息五分钟。

五、活动组织

1、组织部门：校工会。

组长：彭湃

组员：学校全体教师

2、比赛裁判：由体育组指派教师。

六、比赛注意事项

本次比赛是以团结进取、友谊第一为目的。尊重裁判遵守规则，赛出水平，赛出风格。

七、赛后，在学校食堂用餐。

篮球比赛的收获与感悟篇五

“哦!……”我们班又进了一个球，场上响起一片稀疏的欢呼声。萧一个劲儿地催我：“快欢呼，快加油啊!”可是，我怎么也开不了口。这，这……这是我们六年级的男子篮球赛。我们八班对阵三班。

一上场，全场好多人都笑了——不说球技，就算看身高也差距太大了吧?我们班的队员个个都 1米60或更高，而三班的唯有一个男同学还算高。全部选手站在一起，三班队员有的才到我们班队员的腰那么高!这情何以堪啊……ok□进入正

题——比赛开始了!哨声一响起，我们班最高的韦一下子就打到了球，没过半分钟，班上主力队员轩就一个投射——得分!

比赛继续。我们班屡屡夺分，而三班则来来回回才进了一两个球!三班的队员被激怒了可我们班的队员反而感到无趣，怎么看都像是在玩而已……看!那是我们班的潘!只见他带球突破对方的防线，来到篮下。眼前一个个小不点在卖力地往上跳，欲挡住他的进攻。潘好像这些家伙弄烦了，他把球使劲往篮板砸去——他在想什么啊?这根本不可能进的嘛!同学们看得一头雾水。

果然，球撞到篮板后想要按原路反弹回潘的怀中。潘跳起来，把手伸到对方球员的手之上，一把抢过球，传给了轩。轩一个上篮——再次得分!

这……这是什么招数啊?!在偶像剧里男主角打街球时就见过咯!大家真是哭笑不得。可是，潘却好像把这当做了自己的绝招，好几次都是如此——好多分也是因此拿下的呢!……一节课结束，比赛也跟着结束。我们班毫无悬念的赢了——30:6。开心是必然的，但总觉得有那么一点别扭——这还是看球赛吗?这……我欲言又止。

篮球比赛的收获与感悟篇六

今天早上，我起了床，因为动作太慢了，所以错过了前面的比赛，但是后面的部分也很精彩。

我开始问别人，我们赢了几球?他说：“到小玲老师那里看吧。”我跑了过去，边吃葡萄边看我们的分，呀!我们比快乐习字多2分，那2分可重要了，于是我们喊出了口号：“萌芽班加油!萌芽班进球!萌芽班必胜!”我们连续说了三遍，黄苏杰、高宇、赵洲、朱恒宇、周鹏，他们听到我们的喊声，速度加快了许多。

开始了，只见快乐习字班的明亮老师把球传给了小军，小军想投球，不但没有进球，反而被我们班的黄苏杰接住了，我们拍了拍手，说：“我们有希望了。”我高兴地跳了起来，黄苏杰把球给了高宇，只见高宇投球，我看见这么多人都笑，我不知道为什么，因为我刚才在看分，我站了起来，原来，高宇跳了起来，把球投了进去。

妙妙老师说：“停下了，休息一下。”过了足足2分钟，只见明亮老师对妙妙老师说：“现在可以开始了吗？”妙妙老师说：“休息好了吗？要开始打了。”我们异口同声地的回答：“好了。”

第9场比赛开始了，高宇把球传给了赵洲，赵洲本想把球传给朱恒宇，可是被快乐习字班的小明接住了，我想这可惨了。小明知道明亮老师投篮很强，于是就想把球给明亮老师，可是被我们班的周志鹏给接住了，快乐习字班的明明想从他手里抢回球，于是就把那个球和周志鹏抱了起来，明亮老师看见就让明明把球让给了周志鹏，最后周志鹏投球，但是没进去，还让明亮老师给抢到了，明亮老师一投，我们都说：“不进，不进！”结果还是进了，我们打成了平局。

我今天虽然没有看到前面的比赛，但是我觉得今天的比赛很精彩。

篮球比赛的收获与感悟篇七

校园篮球比赛作为一项校园文化活动，不仅丰富了学生们的课余生活，也可以锻炼学生们的身体素质，增强体育意识。参与校园篮球比赛，不仅仅是去赢得比赛，更是为了锻炼自己的意志力、合作精神和团队协作能力。而这一次我参加的比赛，更让我深深地体会到了这些。

第二段：准备

我们这个班级的篮球队训练时间不长，但是每一次训练我们都全力以赴，尽全力地展示自己。有时候训练到晚上九点多，甚至十点，但我们仍然坚持下去，因为我们知道，一个好的团队，需要大家全力以赴。此外，我们还制定了详细的战术和训练计划，每一个人都做好了各自的分内工作。这一刻，我明白了什么是团队精神，成就了团队，也成就了自己。

第三段：比赛

当比赛来临时，全班同学和老师们都来到了现场为我们加油喝彩，这种场面更让我意识到我们所承担的使命和责任。在比赛中，每个人都全力以赴，在场上跑动不停，永远不放弃任何一次得分的机会。我们遇到了很多麻烦，有时候对手会很凶残，甚至企图伤害我们，但面对这些，我们从未退缩。我们的队长说过：“一个好的运动员，更需要是坚韧不拔的。永远不要在激烈的比赛中退缩，不屈服于紧张和压力。”这句话深深地激励了我们，让我们更加鼓励要不断努力，不断挑战自我，尤其在最关键的时刻，挑战自己的极限。

第四段：胜利和失利

比赛的结果取决于所有的球员的努力，但是更多时候取决于心态。我们队在比赛中取得了胜利，当我们兴高采烈地庆祝时，我发现另一支队伍的学生都在誓言，下一次一定会赢过我们。这时，我意识到，对手不是让我们退缩的，而是让我们成长的。反过来想，如果我们输了比赛，我们也不会因此沮丧，因为我们已经尽力了。只要大家都付出了努力，拼尽了全力，用心去参与比赛，都是美好的回忆和人生经验。

第五段：结论

在这次校园篮球比赛中，我意识到了许多东西。我明白了要成为一个好的运动员，需要全身心地投入，有耐心和毅力，不放弃任何机会。我也明白了什么是团队精神，每个人都要

全力以赴，拼尽全力。在比赛中，我们不管输赢，都会获得一些成长。篮球比赛背后蕴含了太多的东西，比如宽容、尊重、坚韧、和信任。我们不仅仅在比赛中表现自己，更是给自己留下了一个不断成长的空间。所以，在这个过程中，我们不停地学习、成长、努力。