

2023年排球活动心得体会(大全8篇)

教学反思对教师的职业发展和成长具有重要意义，它可以帮助教师不断提高自己的教学能力和专业素养。以下是我整理的几篇优秀教学反思，供大家参考和学习。

排球活动心得体会篇一

优秀作文推荐！通过这一学期的对排球的学习，让我对一项以前没接触过的体育运动有了一定的了解，学到了很多，有了一新的体会，现总结如下：

首先，在排球课程中老师安排的比赛上，让我深深理解了排球课是一项团队的体育运动，要想去的比赛的胜利，各队员就得有足够的团队意识，要想通过一己之力而取得比赛的胜利是不可能的。所以，在这排球课堂上，我进一步体会到了团队合作的重要性。排球这个运动有助于培养我们良好的合作和竞争精神。

其次，在排球课堂上可以帮助我们扩大我们的交际范围，因为在这个课堂上，我可以认识并了解来自不同学院的同学，还可以因此获得新的思想，对我们是有莫大的好处的！

第三，以排球课为载体，可以锻炼我们的人际交往能力，因为排球运动本身是一个集体性的运动项目，不像台球等运动，我们在参与排球的学习和比赛的同时，就是一个人际交往的过程，这都有助于提高的我们交际能力，等到我们毕业走入社会的时候，能够在处理复杂的社会关系的时候起到一定的帮助作用。

第四，在排球课上，对自己的身体而言，得到了比较充分的的锻炼。平时学习没有时间或者懒得去锻炼，在这个课堂上得到了弥补。

第五，在排球的学习和比赛时，因为排球运动技能的运用以及场上情况的瞬息万变，可以培养我们的应变能力，应变能力是适应社会的重要能力，是我们不可或缺的能力。第六，排球课的学习可以培养我们的预判能力，预判能力在排球运动中至关重要，同时在社会中预判能力也同样重要。最后，在排球学习和比赛中，通过对技术动作组织，变化组合的内容，可以培养我们创造能力，创造能力是适应社会和自身发展的关键能力，这些都有助于适应社会竞争和自身完善等目标的实现。

我觉得这学期的排球课真值得上，最后感谢黄老师这学期的授课，谢谢您！

排球活动心得体会篇二

球队的组建工作至关重要，是关系后面开展所有工作的前提，所以球队的组建必须征求学校领导的意见，并且协调相关班主任和科任老师，还必须得到学生家长的支持，只有首先协调好各方面的关系，才能更加顺利开展球队的训练与比赛工作。

通过体育课选拔和培养苗子，一般来说，首先要选拔热爱体育，有运动天赋的学生，譬如身体协调性好，反应灵活。选材恰当，对今后的训练来说可以起到事半功倍的效果，这就需要体育教师根据自己积累的经验，平时的观察，做一个“有心的伯乐”。

一般一支球队人数保持在15名左右比较合适，应该考虑到场上不同位置的需要，譬如身高、力量等。重视球队的梯队建设，运动员之间以老带新，新老交替衔接，这样不仅可以减轻教师的担子，还可以把球队一些优良的作风传承下去。

球队组建好了，应召开会议，明确组队的目的任务、训练要求、组织纪律等，教练员要根据队员实际情况制定切实可行

的训练计划。

排球活动心得体会篇三

排球运动是一项集体项目，因场上富于变化而极具观赏性，由于有一网之隔，比赛的双方没有直接的身体接触，双方的对抗性主要体现在扎实的技术，灵活多变的战术以及团队的协作能力上。

排球运动是中学体育的一项主要教材，在我区，每年都要举办初中女子排球赛，所以开展比较广泛，但因场地、器材、师资以及其他各方面的制约，我区女子排球整体水平不是很高，笔者多年来一直在基层从事女子排球训练工作，现就结合本校的球队训练谈一下个人的体会。

排球活动心得体会篇四

首先肯定是保证训练的质量，如上文所说，自己的训练在自己心里过得去，在临场的自信就有一定保证。

其次是调整，如这次比赛的发球，第一场球实际上是发球动作有习惯性问题，但是连续两个失误下来直接影响到了心态，一味归类到心态问题上，如果当时打完比赛看看录像也许就发现了是动作的问题，第二场调整动作就好了。所以也不能遇见发挥失常就一味归类为心态问题，往往前一两个球都是因为技术出错，但是没有即时意识到并改正，一直错就影响到了心态。技术问题好解决心态问题不好解决。自己遇到比赛中解决不了的问题也要及时复盘比赛。如果在比赛中没有复盘比赛，没有找到自己的技术动作哪里出了问题，也要给自己退步的余地，例如这次比赛教练所指导的，在家训练发球弧度比较平，比赛中一直发不出来的情况下可以调高弧度，减轻力量，不能一棵树上吊死。

最后是放下比赛中自己的责任心使命感，打比赛就是打排球，

准备会经常要求单纯打球，我理解为“打排球就是打排球”，只要认真全力打了，出现失误和错误，本身也是打球的一部分。这跟平常的严要求也有关系，不论训练还是比赛，每个队员出现错误首先自己都是很自责甚至内疚的，因为我们的队员都是有责任感有团队意识的。自己也往往知道应该怎么做是对的，这时教练严厉指责就会放大队员心里的自责和内疚，使队员更怕下一个球还犯错，但是往往越怕越错，再错再指责，再次放大心里的自责和压力，形成恶性循环。不是说错不能说，而是我们要明确说的目的是为了再次避免再次犯错，我认为在队员连续出现同样错误时给予技术上的指点，指点也是单纯的技术上的指点。例如“你的错误出在哪，你可以试试这样做”，这样更容易让队员接受和理解。毕竟队员和教练的目的是统一的，都是为了进步和减少错误。

排球活动心得体会篇五

自身的问题主要是发球，没有发出在家训练的水平，也没有做到“像疯子一样去打球”那样没有多余的思想专心致志地投入到技术动作上，还有在拦网上，不适应外队的高跳高手传球，判断和移动的节奏对不上拍。关键分的时候自己感觉心里没底，比赛二十分钟前没有过多的想法，越到关键分越心里感觉没底。可能其他队友也有这种感觉。全队的问题主要就是心态的问题，不像上海江苏那么放松，我们对于上海和江苏来说不算强队，但是对方和我们比赛时遇到阻力或者一些不该有的失误，不会影响到心态，不会影响到后面的发挥，但是我们的队员感觉一个球没弄好，就很希望下个球能弄好，如果连续没弄好很可能影响很长一段时间的技术发挥，遇到阻力时没有办法，或者没有清晰的思路度过难关。

排球活动心得体会篇六

中学体育课我也是选修排球，但是那时的教学时间很短，还没有学好就结束了，根本无法练好，但是还是愿意学习排球，希望大学能继续学习。上了大学，我依然选修了排球，大学

体育和高中体育有着天壤之别，最大的区别是高中体育基本上是自由活动，大学体育基本由老师带领教大家方法技巧及动作要领，然后指定任务，后者让我觉的更加充实，让我充分利用了课上的100分钟。高中体育自由活动，我基本上就打一会儿乒乓，然后休息，绝大部分的时间都浪费了，而现在上体育课我基本上没有浪费一分钟时间，我对排球课还是很感兴趣的，觉得很有意思，也等于让自己学习一门特长吧。

在排球的学习中，我专心听老师的讲解技术要点和细节，渐渐掌握了小窍门，步入正轨。排球的基本技术包括五项：发，垫，传，扣，拦。垫球是最基本的动作，为了垫球的考试，我苦练了很久，还把脚弄伤了，不过我觉得伤得有价值，起码我能够控制球了，而不是由球来控制我。有时候觉得当你做好了一件你认为你做不好的事情，是很有成功感的。

排球作为一种重要的体育项目，它不仅仅培养个人的身体协调能力、运动技巧等个体能力，更能培养团队精神、合作意识，我认为这是排球带给我们的最重要的品质。通过在排球课上的学习，培养和锻炼了我的心理素质，在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了我的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

下面我给老师一点点的建议

首先，注意考试的运用。巧妙地运用考试，也会对技术的掌握起到事半功倍的作用。如在排球学习垫球时，很多女生怕痛，而且没垫几个就飞了，积极性下降。这时我要求进行排球垫球考试，考试要求不高。只要大多数学生稍加练习就能达到，这样学生在考试的压力下刻苦地进行练习，考试时很多同学都感到意外“我也能垫满分”，积极性一下子又提高起来然后，注意创设宽松环境，营造良好氛围。精心设计，布置一个宽松的练习环境和良好的锻炼氛围，能够诱发学生对学习极大的兴趣，引导学生较快地进入角色。其次，注意循序渐进，有浅入深。在教学中，必须遵循由浅到深，由低到高，由易到难的要求。第三，给学生充分的自由空间。教学中不要把学生限制住，而要让學生有自己的活动空间。如固定的队形、同一个教材等，固定的队形不利于同学之间的自由组合，同一个教材不利于学生个体的发展，这些因素都有可能導致学习兴趣的下降。

第四，教师与学生的关系融洽是提高学习兴趣的保证。老师应该在教学中：

（一）多用激励的语言。当学生成功时要及时给予赞赏和肯定，失败时要及时帮助找原因，并给予积极的鼓励。使学生增强克服困难的勇气，提高学习的兴趣和信心。教学中我多采用鼓励、激励的语言去鼓励学生练习，有些学生在练习排球时，垫球很差，产生不想练的想法，教师应该给予一定的支持和鼓励，而不是给学生不屑的眼神。

（二）参与到学生中练习。首先，在练习中我提倡技术好的同学多和技术差的同学练习。因为在练习中动作差的同学，能够边练习边观察好的同学动作，还可以向对方请教，且使练习密度加大，可以打好几个来回，提高了学习兴趣和积极性；而动作好的同学在练习中体会到做老师的感受，要想教别人，自己技术必须要提高，在练习时对方给的球或左或右、

或高或低，而自己回球要到位，这样给自己也加大了难度，提出了更高的要求，具有一定的挑战性，刺激她们积极性和兴趣的提高。

最后，注意发展学生的示范作用。在教学中多运用学生示范，在练习中每个学生都有自己的长处、优点，教师就是要去发现她们的优点和长处，给她们有展现自己的机会。

很高兴这学期能在排球班尝到这么多东西，也很感谢老师的悉心指导。我会在以后延续排球带给我的无穷快乐与享受！

排球活动心得体会篇七

这次联赛进攻和拦网相比第一场比赛都有进步，尤其是对四川队时的强攻拦网能明显感觉到不同。这主要得益于赛前几个月拦网和扣球的训练要求。包括在前几场比赛的心态上，没有因为对手不同而产生心理上的波动。之前总是是在接一传前思考二传会不会给我，给了我对方会不会跟，这球是抢下手还是把线让出来再打，或者吊心和小角。一直在揣测，一直在犹豫。这次比赛从一开始就没有想法，按照训练的节奏上步起跳，跳起来后靠一瞬间的观察和本能找到最合适的手段。效果显而易见抓住了很多一闪而过的机会。比赛本身也是这样，把压力都放到训练里，到比赛的时候就是靠训练中锻炼出的本能，练什么用什么，只要自己能肯定自己的训练态度和成果，比赛时的心态就和训练无异。比赛中暴露的问题基本上也是训练中会出现的问题，但是比赛可以放大或揭露出训练中被隐藏的，没有浮现在表面的问题。这起到了训练中起不到的作用。同时也看到了和其他队优秀副攻的差距，尤其是浙江队副攻的拦网，明显比我移动更快，弹速更快，空中的身体控制更好，让我有了明确的努力方向。

排球活动心得体会篇八

时光飞逝，转眼间我已然步入了大二下学期，从接触到学习

乃至熟悉排球的时间也近两年有余。排球这门科目已经深入到了大学许多同学的日常生活中，而且广大学生都比较喜欢该项运动，许多学校体育课中都把排球作为教学内容，在课外体育活动中也把排球作为学校业余训练的主要项目。除了加强开展一般的排球活动外，有选择地在条件较好、排球活动开展较好的学校重点建立排球传统项目学校。所有的这些，都为排球运动的普及和发展创造了契机。这个学期，我们老师加强了排球科目中的发球与互相传球的训练。

先讨论传接球，这是排球比赛中最重点的部分，通过传球这个环节，队员间不仅可以寻找到最佳的扣球时机，更可以协调比赛节奏，使比赛有条不紊。传接球中主要运用到两个姿势，一个是垫球，另一种则是上学期学习的传球。一者主用于接较低的球，另一者则用于接略高的球。很明显，传球要比垫球更显简单而更好控制力道。当然，垫球的用处要比传球更大。垫球是排球运动的基本动作之一，是比赛中运用较多的关键性技术，也是排球运动得以开展的基础，没有垫球就没有进攻和防守，它是组织进攻的基础，接好发球，有利于打好接发球进攻战术，否则就会陷入被动和失分，接好扣球，有利于防守反击的组织。因此，垫球是由被动转为主动的重要技术，是稳定队员情绪，鼓舞队员士气的重要手段所以，我选择着重巩固垫球。垫球依旧要从姿势练起，首先要前倾身体，令双臂的内侧能够朝向飞来的排球，在调节好姿势后，便是要注意力道，一般只要稍微击球就能将球打出，并不要使用太大力道，最后则是要注意落点，让球落在臂上而非手上。

本学期另一门项目是发球，所谓好的开始是成功的一半，往往一个精湛的发球就能够让本队轻松获得击打得分，再不济也可以扰乱对方的节奏，把握先机。在练习发球时，也是着重在姿势，注意击球时，务必让球通过与手掌的下部碰撞击出，这样不仅可以击打的远，更便于控制球的方向与落点。而在选择落点时，则可以尽量偏向球场的边缘，当然如果把握不准时，求稳便好。

这是我的学习排球中的点滴心得，写在纸上心里便更能明了一些已经学到的东西。我相信，在老师的精心指导和自己的不懈努力下，我的排球一定能够再上一层楼。