# 最新打篮球的心得体会50 打篮球的心得体会550字(四篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-09-16

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。打篮球的心得体会50 打篮球的心得体会550字...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**打篮球的心得体会50 打篮球的心得体会550字篇一**

来到新体育馆，突然，碰见了同学顾昊，他骑着自行车，若无其事地行驶在小路上。“喂，顾昊!”我喊道。他回头望来，见到我赶忙下车，推着车，走了过来。“管润玮，你怎么在这里?”他问。“我待会儿要和我阿姨的同事打篮球，你要不要来?”我问。“好的，我加你们，反正我也没事。”他显得很兴奋。我爽快的答应了。

几分钟后，终于见到几位叔叔走了过来，我和顾昊赶忙占了一个空位。终于到了，这时，我的体育老师张斌张老师也和他的一个朋友来打球，张老师看到我们准备开球他赶忙慢跑过来，对我们说：“加我们吧!”“ok!”

分队进行中，我和一个大哥哥和我的同学顾昊一队，两位叔叔一队。我们队发球。

刚开始，我发给了那位大哥哥，他立即跑出三分线，在无人防守的情况下，双手抓住球，瞄准篮筐用力一投橘红色的篮球从空中划过一条弧线，不偏不倚，落入了篮筐，哇!真是神投手啊!!!我们因此得一分。场上比分1：0。

接着，对方发球。几秒钟后，发起了大反攻一位叔叔，拍着篮球，跑向篮筐，脚步下风呼呼作响，来到篮筐下，他纵身一跃，将球一抛，球进了!!!接着，对方的两位叔叔狂飙三分，如入无人之境。

最终，还是败在了他们手下。

通过这次篮球大赛，我知道，要有合作精神，团结一致。也锻炼了我的身体，真是一举两得呀!

**打篮球的心得体会50 打篮球的心得体会550字篇二**

“好球!加油!”场上的喝彩声连绵不断。同学们都包围在周围，人山人海，摩肩接踵。到底是什么事这么吸引同学们呢?哦，原来是今天我班要和班进行一场篮球比赛，到底谁会在比赛中脱颖而出呢?

比赛开始了，裁判老师“嘟”的一声吹响哨子，裁判老师把球高高抛起，双方争球的队员向上一跃，激烈的篮球争夺赛开始了。

我们班队员上场是出师不利，根本抢不到球。我们大家都为他们捏一把汗。在这强手如林的赛场上，队员们并没有丝毫惧怕之感。而是不甘示弱，奋力“拼杀”。渐渐扭转了局面，大家都进入了状态，发挥出了水平!

只见潘吉迅速抢过对方的球，然后旋风般的转身，把球投向篮筐。眼看那球轻轻的擦拭了一下篮筐，又掉落在地了。“唉……”同学们都为此感到可惜。高个子曾超马上大步流星接住了球，拍了几下，冲到篮筐下，跃起—台臀—压腕，刷!好一个“空心球”!

下面出场的是杜杰，别看他个子小，这可是他的优势所在。他可以自如地在赛场穿梭。瞧!他一下就抢过球，正准备投篮却被几个高个子对手挡住了去路，左躲右闪。杜杰机智地做了个假动作，使对方扑了个空。他双手把球举起，凌空而跃，只见篮球不上不下，不左不右地向篮筐飞去。大家都屏住呼吸，睁大眼睛注视着篮球。那球就沿着弧线乖乖的“钻”进篮筐。“嘿，好球啊!”同学们高兴的合不笼嘴。

“加油，加油”场上又发出了一片呐喊助威声。队员们越打越又劲，最后通过他们努力赢得了比赛。整个操场沸腾起来，一片雷鸣般的掌声和喝彩声再次在校园中回荡。

you are best!

**打篮球的心得体会50 打篮球的心得体会550字篇三**

打篮球，是一种很好的运动，它不仅可以使人身体健康，还能对身高增长有帮助。可我，却不爱篮球。那次篮球比赛，改变了我。

那是一节体育课。在那节课上，夏鸿光他们拿了个篮球，准备分组打比赛，我一千万个羡慕嫉妒恨。为啥?因为我就是那种身体太肥，跑得太慢，技术太烂的篮球“废材”，谁也不要我，真是悲哀!

可我并不是那种轻易放弃的人，怎会因这三项缺点而放弃?于是我凑了过去，正巧缺一个人。“我，我来，我来!”我大声叫喊着，只见他们打量了我一下，竟然同意了!天哪，这是真的吗?幸福来得太突然，我高兴得一蹦三尺高。这真是令人兴奋!于是，我成了夏鸿光队的队员。

比赛开始了，对方一会儿抢着篮球跑，一会儿又传球给队友，一会儿再来个帅气的投篮。而我方也不甘示弱，也投进了好几个漂亮的球，两边旗鼓相当，各不相让，比赛十分激烈。我的任务是奉命去牵制对方的主力队员梁友乐。

这时，我的身高就成优势了，只见我张开双臂，像堵墙一样堵在他前面，搞得他无计可施，他只好绕着圈跑。而我，一等他停下来，便再次堵上去，不让他有一丝投篮或传球的机会。可梁友乐也不是好惹的角色，他见硬突破不了我的防线，便利用他的灵活性，趁我分神时寻找机会。我们俩就这样你防守我突破，在我有效的防守下，梁友乐跑累了，只好停了下来，做出了无可奈何的表情，失落极了!看他那样子，我开心极了。心里想：谁说我这身材没用?看来还是“天生我才必用”呀!

这时，篮球突然朝我们飞过来。看见篮球，梁友乐张开了双臂，而对方队员也拥了上来。我心想不好，手不由自主地把球拍了回去，使梁友乐更失落了，完全就走不动了。最终，我们获得了胜利。

这次比赛后，我爱上了篮球。篮球队员们也不再嫌弃我。

**打篮球的心得体会50 打篮球的心得体会550字篇四**

“赶紧，赶紧!”我兴奋地催着爸爸。

自从我看了《灌篮高手》这部动画片，我就迷上了打篮球，里面球员敏捷的动作和准确地投篮深深吸引了我。我如果能像他们打得那么好，准能震住许多人。于是我暗暗下决心，要把篮球打好，我让爸爸给我买一个篮球，虽然有了篮球但没有篮球场照样打不成。我正为这事发愁的时候，爸爸的单位准备在我们院建个篮球场。“真是天助我也!”我兴高采烈地说。

“爸爸，你快点呀!”我着急地说。

“你着什么急呀。我这不来了嘛。”

刚到篮球场，我就急忙拿着球在篮球场上乱投篮，投了半天结果一个也没投进。我愁眉苦脸地说：“动画片上的人为什么投一下就进了，而我却总投不进呢?”见爸爸已投进好几个了，我就更着急了，爸爸说：“动画片上的人个子都很高，而且身强力壮，你那么矮，技术又不好，当然投不进，不过只要努力练习，总是会投进的。”我又试着投了几个球还是没进，有一个球还差点砸到了我，还好我躲得快，我觉得越来越没劲了，就回家了。

第二天，爸爸又要带我去打篮球，我一口回绝说：“打了半天，一个球也没进，一点意思也没有，不去了。”爸爸说：“篮球是你要你买的，你现在又不打了，那不是半途而废了吗?做什么事只要有坚强的毅力和信心，就没有办不成的事。”听了爸爸的话，燃烧了我的斗志，拿起篮球，我就直奔篮球场。爸爸随后也跑了下来。我不停地投着，投了好长时间，但始终没有进一球。爸爸说：“你只要看准篮子的中心，把球用力推就能进球了。”我照着爸爸的样子投了一个，果真进了一球，我高兴得蹦了起来，我立即捡起球又投了许多次，令我惊讶的是，那天我投进了二十一个球，回到家里，我高兴得睡不着觉。

我想如果有一天能成为像姚明那样的球员，能与外国人比赛，那是一件多么荣耀的事。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找