# 2025年打完篮球比赛后的总结(三篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-02-20

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**打完篮球比赛后的总结篇一**

本次三人制篮球赛在抽签中选出3-3两队选手进行比赛，因为是选拔赛，比赛进行地比较激烈，同学们也都很努力。因为不仅有男组，还有女组篮球赛，比赛比以前更有

观赏性。特别是大二的女篮们，在球场上激情四射，展现了她们熟练的球技和完美的团队合作精神;大一的女生们因为阅历等各种原因，水平赶大二的是差很多，但她们都很努力，顽强拼搏，不到最后一刻，绝不抛弃，不放弃!因此，我们也从大一女生中选拔出好几名新生力量，只要努力训练，想必，假以时日，必当成为外语院女篮中的中坚力量。男子组相比而言，就好很多，也有不少优秀的篮球运动员。总而言之，从这场篮球

赛中大家都充分体验到运动的魅力，其乐融融，增强了本学院的凝聚力，丰富了学生的课外生活。校篮球联赛结束了，我院女篮取得辉煌成绩，独占鳌头勇冠第一名。我院男篮虽然没有取得第一名，但是总体表现不错。针对我外语学院所特有的各种情况和因素，我院领导对此次篮球比赛所取得的成绩予以充分肯定，希望我们在以后的各类活动中再接再厉，争取再创新高。

我们总结了比赛中的不足，对于我们的优点和长处也给予了肯定。同时在此次比赛中我们还学到了很多先进的经验，争取在以后的活动中继续吸取教训，取长补短。

在平时的排球训练中，我院运动员都能积极的投入到训练中，训练时大家刻苦努力，热情高涨。从中我们也看到了运动员们的拼搏精神和强烈的集体荣誉感。候补队员没有因为自己不是主力队员而懈怠，平时也认真刻苦的训练，有很强的集体荣誉感，再者，每次比赛时，我院组织的拉拉队都能团结一致为我院运动员加油助威，增强我院运动员的士气，为比赛的成功出了不少力气，我们应该予以肯定。

在看到我们优点的同时，我们也看到我们的不足。

首先，这次比赛由于组织有点仓促，训练时间短。下次若有类似活动需提早训练。在训练之初，运动员都很积极，但到后期，大家有些懒散，有些队员训练时缺勤，以后还会有很多活动，大家一定要有组织有纪律，按要求训练。有些同学技术很好，但集体观念不强，配合不默契。比赛时，大家好胜心强，心态浮躁，没有打出训练时的水平。从这次比赛中可以看出大家心理素质比较好，但还需继续加强。

希望通过总结经验，进一步提高自己。

通过此次活动检验了大一大二篮球队的水平，增强了团队意识，更重要的是展现了外语学院学生的精神风貌和体育素质。更重要的是，从这次篮球赛中，我们体育部从中选拔出了优秀球员和不少新生力量，为篮球队注入了新鲜血液。也为即将而来的校篮球赛和运动会做好了准备工作。同时，篮球赛的圆满举办也离不开许多幕后人员的支持，在此感谢他们的帮助!

**打完篮球比赛后的总结篇二**

一、活动主题：活力工大·责任青年

二、活动名称：宿舍杯篮球比赛

三、活动时间：20xx0年3月14日

四、活动地点：广东工业大学大学城校区篮球场b场

五、活动对象：轻工化工学院20xx级制药二班的全体同学

六、活动背景

今年3月起，学校将开展学习实践科学发展观活动，为引导广大团员青年深入学习实践科学发展观，进一步增强团支部的凝聚力和活力，深化对团员青年的责任感和团员意识的培养，更好地发挥团组织在学校发展与建设中的生力军和突击队作用，争创优异成绩迎接60周年国庆，学校团委决定在全校基层团组织中开展主题团日竞赛活动。

七、活动目的

鉴于大部分现代大学生缺少体能锻炼，身体总体素质有待提高，我团支部拟定于3月14日举行篮球比赛。届时将动员所有同学积极参加，对团员与非团员不加以限制，以加强班集体感。

通过此次活动，使同学们注意到应“动静”结合，在学习生活中做到“劳逸结合”;使同学们增强健身意识，适量的运动有益于强身健体。

同时，希望通过此次活动，增进同学相互间的交流与感情，缓解部分同学的心理压力，营造更健康更积极的心理。

八、活动过程

(一)准备工作 活动准备非常重要，事关活动能否如期举行。在本次活动中，也提前做好了活动的准备工作：

1、器材准备：包括篮球、哨子、计时表等基本器材。

2、比赛规则制定：采用常用比赛规则。

3、比赛方式采用三人篮球赛，以宿舍为单位抽签，分a、b两组。

4、组织全体同学参加。

5、准备相机以留影。

6、准备比赛所需的饮用水。

(二)活动进程

3月14日为星期六，天气晴朗，活动进展顺利。下午两点，同学们都来到了篮球场，8：05分开始抽签。本次活动为宿舍杯三人篮球赛，因此以宿舍为单位。因一部分同学要上课或在混合宿舍的，舍内不足以三个人组队，我们采用了此种情况三人自由组合的办法。此三人篮球赛的举行，每队发上场的三人，还有另外一人，即相当于每组四人或五人一组。参加比赛的共有8队男生，4队女生，男女分开，男生分a、b组，每组三队，女生不进行分组，直接打淘汰赛，各自在半场进行比赛。

14：20抽签完毕，比赛即按抽签结果开始，同学们比赛的时候非常认真，开始时也打得相对轻松。但是，男生比赛方式有别于女生，男生各队均至少要打三场，所以较为辛苦。在比赛中，同学们以友为贵，所以并不出现肉搏的情况，那不属于篮球精神。由于一些集体滑稽的失误，场上和场下的同学都时不时传出愉快的笑声。比赛规则，我们普通三人篮球比赛的规则，每场均安排一人记分，一人计时，但不设裁判，由同学们自己判断。本着友谊第一，比赛第二原则进行。

到了四点三十分，第一轮比赛才结束。因为连续的三场比赛，同学们都显得有些疲劳了，故暂停了十分钟休息。这时，男生还有四队，争夺前三名，而女生则只剩下两队了，鉴于女生队伍少，因而不设第三名。第二轮开始，这时候已经有一半在场下帮场上的同学加油，因为实力相当，争得难分难舍，双方比分都穷追不舍，打得非常精彩。第二轮经过四场比赛，男女各方比赛结果都出来了，这时已经六点多钟。赢了的队伍，奖品等着他们，他们拿着奖品高兴地庆祝，享受着辛苦汗水带来的幸福瞬间。奖品，他们选择了和大家分享，充分显示同学间友好的情谊。

九、经费支出

桶装水：6元 饮料：22 水果：25元

正骨水：10元

总计：63元

十、活动总结

总的来说，本次活动举行得相当顺利，比赛过程中没有出现任何受伤的情况。本次活动也取得了较好的效果。因为在2月份和3月份初，学校相继出现了几件学生轻生事件，从一定程度上反映了部分学生的心理压力过多，通过集体活动可以分散此类同学的注意力，增进同学们的相互了解，同时改善心理健康状态。通过此次活动，同学们注意到应该“动静”结合，在学习生活中做到劳逸结合。而鉴于某些同学在比赛中相当感觉到比较劳累或体力不支，抽筋等情况，从一定程度上反映了部分同学的体质状况并不理想，平时缺少必要的体育锻练，这使得大家都的健身意识得到加强，因为适量的运动有益于身心。自始此次活动开展后，班里以前很少做运动的同学，现在也坚持每周做一定量的体育运动，例如结伴跑大学城内环。在活动中，同学们相互间的交流也比平时多，相互间的交流，从一定可以知道大家的心理状况，特别是相对较为内向的同学。

活动过程中，体现更多的是同学们间的友谊，场上打球场下加油，也吸引了一些其他班级的同学观看。

但是，本活动中也出现一些不足，时间的安排不够合理，活动时间估算不够准确，以致比赛举行至天黑，给同学们带来了一定的不便，如果是在早上举行则不会出现此种情况。因此，要从中吸取教训，下次开展团日活动的时候，应该注意到时间安排的合理性，以避免给大家带来的不便，使活动举行得更尽人意。

**打完篮球比赛后的总结篇三**

一丝秋意，无限精彩，我们系体育部为了大一的新同学塑造一个活跃的生活氛围，丰富大家的课余生活;也为我系篮球队选拔总院举办的“新生杯”篮球赛的队员;最更重要的是以比赛为载体来增强班级内部以及班级之间同学的联系，使得我们系这个大家庭更加融洽、温馨。特意为大一新生组织了“新生杯”篮球赛，十二个班级的球员本着友谊第一，比赛第二的体育精神，代表各班参加了本次赛事。

对此次比赛的定位就是旨在健身、娱乐，以达到增进同学之间的友谊，加强班级之间的交流，提高班级凝聚力的目的。在这一次的篮球赛中体现了我们经管系同学对体育的兴趣和爱好!同学在比赛中也表现出友谊第一，比赛第二的精神。在比赛中同学们都能相互谅解。也体现了各班的团结精神，在比赛中每个同学都可以尽力地发挥自己的才能，展现自我。从中可以看出同学们高涨的热情，在频繁的比赛和紧张的学习当中，各篮球运动员表现了惊人的意志以及团队精神，能赛出水平，赛出风格，赛出成绩。

经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。胜利是好事，但也许会让你骄傲，反而起到相反的效果。而失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我会化伤心为力量，化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功!加油!

任何比赛都是这样，你不可能永远都会赢，但也不可能永远都是失败者。比赛就是竞争，有输有赢才是比赛!我们赢了，不会骄傲!输就输了，也不会泄气!一切比赛和竞争都是为了更好的锻炼自己，所以输赢都只是一个结果而已，我们注重的是过程才对，因为只有在过程中才能体会到输赢的忧伤和喜悦!

人的一生当中没有多少的失败和成功，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难!而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩!输了，并不意味着你比别人差;输了，也不意味着你永远不会成功;输了，更不意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。

只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花——那朵远在天边的奇葩。人生就象奔流的大海，没有岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。输了，把失败作为动力!年轻人应有宽广的胸怀，千万不要去计较那微不足道的创伤。

通过这次比赛告诉我们，心态决定命运! 一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生最受过去的种种失败与疑虑引导支配。所以我们这次比赛中，赢不会让我们骄傲，而属也不会使我们气馁，我们会端正我们的心态，下次取得最后的胜利!

对此，在今后的生活中，我们应加强身体的锻炼，要求每一位同学都要坚持上早操，严钢纪律，增强同学们的体制。我系学生会也会提高对体育活动的重视，督促同学们的体育锻炼，为以后的学习打下良好的基础!

通过这次比赛，同学们的关系也迅速升温。因此，我们不定时地举行一下类似的活动是很有好处的。

我们通过精心策划、积极准备、合理安排，使本次篮球赛在有条不紊中体现了“公正、公平、友谊”。超过了预期效果，且各队在比赛中表现都很出色。

此次篮球联赛大大拉动了经管系篮球爱好者的兴趣，并使他们有充分的舞台去挥洒他们的实力与激情，并给所有的观众献上一道道体育大餐。

大一新生的积极参与，也使我们体育部今后的工作信心倍增，体育部还会策划更多有意义的活动，让新生感受到大学的快乐。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找