

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划篇一

通过前一年的训练和各种活动的开展，每个协会成员都有了各自的一些想法，其中就包括少数想退出协会的想法。这样的'成员如果继续留在篮协是很难有所收获的，而且可能会影响组织纪律。因此在年初，我们会开一次全员大会，说明这一情况，然后依据自愿的原则进行人员的最终确定。人员确定后重申篮协章程。各部部长负责对本部人员管理，并定期汇报各自部门的情况，根据情况对有贡献或犯错误的人员进行表扬或批评。

任何一个团体，只有内部团结一心，爱护本组织，这个组织才会具有长久的生命力，才会不断的发展壮大。因此，在接下来的一年里，我们会更多的组织像协会内部联欢、内部比赛、集体郊游等娱乐活动，具体时间可依照上年计划安排。同时，我们会在每两周一次的例会上收集会员意见和建议。

由于冬夏日长不同，需将训练时间做一下调整，具体为：夏季16：00~17：30，冬季15：15~17：00。此外，设置每两周一次的篮协例会，时间定于周一中午12：20。其内容为：汇报两周的训练和活动情况，并进行表扬或批评；收集各部成员的意见或建议；部署下两周的安排。另外，观看比赛录像的时间也改到此时。

作为一个篮球组织，在为喜爱篮球的同学创造环境的同时，

必须要建立属于自己的球队。它是组织的标志和中坚力量，它的建立将会促进组织的发展，提高组织的声誉。具体为：从各部挑选篮球精英男女各十名，组建男女球队各一支；由财务部负责购买球衣，；由公关部负责联系附近各商家拉赞助；组织部负责联系附近同类学校组织比赛。此外，从各部挑选相貌出众、善舞蹈的成员若干名，组建啦啦队。

20xx年的召新工作是我们今年工作的一个重要组成部分。今年我们将会扩大召新的宣传，并且进行新成员的严格筛选，以保证我协会的质量，为下一年篮协的发展打下良好的基础。

我相信通过以上工作计划的实施，在加以校团委的正确领导，一定可以在20xx年这一充满了机遇与挑战的年份里，再创佳绩，续写辉煌！

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划篇二

一、继续组织好20xx年成都高新区六各街道44个社区的社会体育指导员培训，在20xx年继续对高新区的业余篮球裁判进行培训，争取培训出10名国家二级裁判。

二、20xx年请四川省的篮球专家对高新区机关、企业、社区、学校的篮球教练员进行为期3天的篮球专业培训。

三、20xx年除暑期对青少年进行篮球专业培训外，还要利用周末对辖区的青少年进行篮球培训，聘请退役的省级篮球专业教练进行指导。

四、继续组织承办好高新区的篮球传统赛事；这就是高新区中学生篮球赛；高新区业余篮球公开赛和高新区社区篮球冠军杯争霸赛。这几个赛事在成都市已很有影响力。高新区中学生篮球赛20xx年已是第四届，高新区业余篮球公开赛20xx年已是连续第三年，而高新区社区篮球冠军杯争霸赛20xx年

已是第四届了。

五、经成都市广大中老年篮球爱好者的要求在20xx年三四月间准备进行首届四川省中老年篮球比赛，现在要参加比赛的队8支，他们分别是成都市三支，内江市一支、攀支花市两支和乐山市的两支，男士年龄限在50岁以上，上场4男一女，女士不限年龄。

另外，高新区的企业较多，有些企业老总酷爱篮球，要求高新区篮球协会每年多举行一些篮球赛事，通过篮球赛事这一平台，一是锻炼了身体，二是加强了企业间的文化体育交流，三是曾强了企业的凝聚力□20xx年协会准备在企业的篮球赛事上多学习广东省的一些经验，多听取企业一些好的建议，再结合我们的实际，把这项活动在企业中扎扎实实的开展起来。

下面我对协会20xx年经费执行情况给各位汇报一下.....

成都高新区篮球协会

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划篇三

球队将以全民健身纲要为宗旨，用心开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步构成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。为10月份区篮球赛打下良好基础。

1个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练资料，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

1) 步伐

- 1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。
- 2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。
- 3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员务必提起后脚根，避免向后摔倒。
- 4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前之后回移动防守，务必趋前举手，3趟之后，由低位沿低线向另一边45度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。
- 5、后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。
- 6、摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应动作。
- 7、后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。
- 8、切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

2) 传接球及持球训练

- 1、应对面200对传：4人一组作胸前、弹地、、传球。
- 2、跨下8字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。
- 3、大风吹传球：4人一组以半场或是全场作移动式接应。
- 5、四方位传球：以四角方式做四方位传球。
- 6、应对面传接球：以各式传球为主。

7、行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。

8、对墙传球：以高度120公分对墙传接球。

9、打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。

10、五点切传：训练球员切传战术。

11、中锋接应传球：由5位球员以□m□字型两球相互传给中锋策应。

12、半场或全场不运球进攻：务必以传球及移动接应进攻。

3) 上篮训练

1、全场8字型传球上篮。

2、车轮式上篮。

3、全场7*5*3上篮。

4、三线上篮。

5、全场长传罚球线接应上篮。

6、二人一组上篮。

7、三人一组上篮。

8、直线运球上篮。

9、半场三角上篮。

4) 运球训练

- 1、全场障碍物运球。
- 2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。
- 3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。
- 4、全场8字型运球。
- 5、左右手晃球。
- 6、跨下原地运球。
- 7、全场直线3-4拍运球上篮。

5) 投篮训练

- 1、定点投篮。
- 2、两组对角线接应投篮。
- 3、移动投篮。
- 4、骑马射箭。
- 5、底线切入勾射。
- 6、后旋转投篮。
- 7、三角底线擦板投篮。
- 8、全场来回急停跳投。
- 9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）
- 10、三角擦板投篮。

11、五点投篮。

12、全场2-3人传球急停跳投。

13、半场接应挑篮。

14、半场前进接应跳投或切投。

6) 假动作

1、右1-3道假动作切入。

2、下举1-3次假动作。

3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

7) 篮板卡位训练

1、半场1vs1至5vs5卡位训练（配合口头关照）。

2、半场3vs3卡位（配合口头关照、教练持球）。

3、罚球后卡位训练。

4、外线投篮卡位。

5、篮板球训练：抛球抓球。

8) 防守训练

1、全场1vs1背手防守。

2、半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。

3、一守二攻防守训练。

- 4、举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、趋前防守。
 - 5、一线、二线、三线协助防守训练。
 - 6、全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1）。
 - 7、半场包夹（1-2-2、2-1-2瞬间包夹）
 - 8、半场盯人防守训练。
 - 9、全场盯人防守。
 - 10、区域防守移动训练（配合以多打少）。
 - 11、三明治包夹防守训练（针对中锋）。
 - 12、盯人防守让位、补位、交换防守训练。
 - 13、禁区三传二守、四传三守。
 - 14、全场攻守、教练持球不定向来回传球。
 - 15、教练哨音指挥移动防守。
- 9) 快攻训练
- 1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。
 - 2、五人快攻路线布局来回攻击。
 - 3、快速推进交叉突破（45度、下底线、绕底线、上45度接应）
 - 4、打板长传接应上篮（2人、3人）。
- 10) 切传训练

- 1、阵势中的切传训练。
- 2、底线切入勾射、擦板。
- 3、正面、45度大步切入投篮、低手给球。
- 4、空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。
- 5、切入挑篮、放篮。

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划篇四

一、目的意义：

为了丰富学生校园业余生活，满足学生的多元文化需求，在促进学生全面发展的同时，充分挖掘学生的潜能，并不断提高学生在体育方面的修养，培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。通过体育活动吸收有兴趣的学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

二、具体工作及措施

（一）落实常规，健全制度

合理有效的做好课前准备工作，绝不打无准备的仗。

（二）充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。

（三）加强检查督促，发现问题，及时改良。

三、活动时间与活动地点

每周三下午第三节课在操场篮球场上集合。

四、具体安排

第一次：篮球基本知识介绍。

第二次：篮球基本防守动作与脚步。

第三次：篮球各种传球练习。

第四次：篮球基本运球的练习。

第五次：篮球基本投篮的练习。

第六次：篮球基本进攻技术的练习

一、指导思想

我校本着以兴趣为导向，以活动为载体，以学生为主体，以培养学生个性特长、创新精神和实践能力为重点，结合当前特长生的考试情况，以社团活动为手段，丰富学生的课余生活，增强学生发展自我和发现问题并独立解决问题的能力。

二、实施

1、社团活动计划的拟定，以学校人力、设备、场所及学生兴趣等条件，作弹性运用，以期能把学校的设施，发挥最大的效果。

2、本校社团活动以学生为主体，依学生志愿选修，指导教师提供最佳指导，协助其学习，体验生活，培养兴趣。

3、各类社团必须与各学科密切配合，以增进教学效果，并以艺术性、体能性及培养学校骨干为主要目的。

4、全校教师对学校社团活动，均能有指导和参与的责任，且各项活动均应依据教师专长，为最优先考虑。

三、实施办法

1、社团成员主要采取学生自愿报名，教师做适当调度的形式组成，让学生全员参与。

2、社团（班级教师专长指导队伍）

学校社团得依据本校教师专长开班，在班级中实施统一调度，所涉课程有体育组统一排定。

(1)每学期拟订课程计划时，根据各教师专长，排定任课教师，并由其提交社团课程计划表及其进度表。

(2)学期结束各社团应将全学期活动记录本及学生活动情况送交科研处。

(3)社团活动应服从学校统一安排，以全校性的活动为优先考虑。

(4)学校社团有义务代表学校参加荥阳市及其他一切集体活动，并在学期结束时做好成果展示。

四、预期目标：

1、学生得到生活情趣的陶冶，增进自身的才艺能力，拓展人生的学习广度。

2、发展学生多元能力，促使孩子潜能的开发，造就多层次的社会人才的培育。

3、让更多的学生学有所长，增强自信心。

本学期社团活动具体如下：

五、报名条件

- 1、对篮球有浓厚的兴趣；有一定的篮球基本功
- 2、有纪律意识，能服从安排；能严格遵守校纪校规；

招生对象：七八年级学生（男女不限）

活动时间：下午第四节课

活动地点：篮球场 教练：冯莉、杨文才

六、活动计划

- 1、以10人为一小组，各组指派一名组长，训练时分组进行。
- 2、课时安排：前10分钟进行热身运动，指导老师利用10分钟时间讲解篮球技巧，复习巩固基本技能。后20分钟分组自由练习。
- 3、不定期举行小型的篮球比赛。
- 4、定期组织观看nba等篮球赛式，举行有关篮球的知识竞赛和游戏，丰富社团活动。
- 5、训练培优，争取在“荥阳市篮球联赛”上举行一次精彩的篮球比赛。

七、社团活动要求

- 1、“梦想”篮球协会活动必须落到实处，指导教师要有明确的活动目标，认真制定切实可行的活动计划，并认真安排好活动内容，及时地做好相关记录。学期结束前写好活动总结。

2、指导老师对本组的工作负责。必须管理组织教育好学生遵守协会制度和规定，按时到岗参加活动，使学生在提高专业技能水平的同时，同步提高思想道德素质和文明行为素质。

3、各位协会会员要做到准时到岗，有事有病请假，指导教师做好活动前的点名工作，对缺席学生要问清原因并做好点名记录。

4、协会活动过程中，教师必须认真辅导，积极热情，充分调动学生的积极性，确保活动扎实有效，安全。

篮球社，我认为主要起丰富研究生课余生活、帮助研究生养成健康的身体和良好的精神面貌的作用。其主要职责除了完成上级布置的宣传工作外，还要积极配合其他部门的工作，同时也要自我宣传，不断提升自己的形象。

一、工作内容大纲

- 1、积极组织研究生参加学校及研究生院的举办活动；
- 2、协助研究生团体联合会的工作和活动，做好服务工作；
- 3、重视内部建设，开展特色活动，打造篮球社形象。

二、具体工作设想

5、对每一个活动建立详细的档案，包含活动的具体策划和执行以及注意事项，为下一届学生干部开展工作提供参考。

以上为目前对篮球社工作的大致思考，今后将以这份工作计为参考，认真开展工作，并在工作中不断总结经验、提出新的想法。

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划篇五

1. 比赛目的：

为了丰富员工的业余生活，提高员工的全面素质，增进公司各部门间友谊，构建健康、文明的企业文化氛围，促进和谐的企业文化，同时提高共同竞争和相互合作的团队精神，促进和谐的管理气氛，特举办此次比赛。

2. 比赛时间：

篮球赛：2012年9月22日

够级比赛：2012年9月23日

3. 比赛地点：

篮球赛：体校篮球场

够级比赛：公司四楼会议室

4. 参赛队伍：

篮球赛：机关队、三产队、生产队、客服队，共计4支球队，每队队员10名。

够级比赛：参赛队伍自由组队，不限科室。

5. 比赛形式：

篮球赛：篮球赛为三人制篮球赛，赛制为单循环积分制。够级比赛：够级比赛赛制为淘汰赛。

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划篇六

本学期篮球协会总体目标是高质量地举办各项篮球比赛，提高球赛的参与度，调动更广大的同学参与这项体育运动，推动技师学院篮球事业的发展。还要提高本协会成员的篮球知识水平和举办球赛的技能，提高本协会的整体素质。

本学期篮球协会的工作重点是各项篮球比赛，其次就是办好协会之间的联谊活动和各期的会员活动。

本学期的篮球协会活动主要分三类：第一类为各项篮球比赛。包括班级友谊赛、系别篮协球对抗赛和篮球“三对三”比赛。第二类为本协会内部的各项活动。包括部门的例会、各项培训活动和各类联谊活动等。第三类为会员活动。包括协会纳新活动、每个星期的会员活动和不定期举行的形式多样的小型会员活动。

（一）3月1日31日的活动

- 1、协会纳新。篮球协会将在三月中旬开始纳新，向14春季和13级的学生宣传、展示篮球协会的风采，积极招收新成员。
- 2、面试。通过投篮和带球投篮来考核报名的新成员，最终决定协会成员，成员名单将在两天后公布。
- 3、训练新成员。计划训练日程，每星期一到两次集训，开始以带球和篮球为主。

（二）4月1日4月30日的活动

组织第二届“飞鹰杯”三人篮球比赛，以班级为单位，每班只能出一队，四人一队，一人替补，具体事项在比赛规程里。

（三）5月1日5月31日活动

- 1、协会内部分组对抗训练。以三对三，或五对五的对抗方式训练。
- 2、逐步建立主力队员。从一个月的训练中挑选出优秀的主力队员，参加对外的篮球比赛。
- 3、培训裁判队伍。系统的学习裁判课程，实操考核，成立裁判组。

（四）6月1日6月30日的活动

协会联谊活动。篮球协会将会与其他学生社团共同举办一些联谊活动，让我们互相合作，相互交流，共同进步。

篮球培训班教学计划 篮球协会工作计划篇七

一、自我分析

本人毕业于天津市二幼师，参加工作后一直坚持学习，20__和20__年先后取得全国高自考“小学教育”专科学历和“教育学”本科学历，20__年晋升为幼儿园高级教师，并于20__年5月任命为教学副园长。自参加幼教工作至今在教学一线工作了十二年，辅助行政管理五年，独立承担教学管理工作一年半。

剖析自我，虽然能做到热爱幼教事业，对幼教工作有浓厚的兴趣，有较强的求知欲和进取心，能积极主动地做好各项工作；在工作中有丰富的创造力和想象力，经常想出机智巧妙的办法解决问题，有很好的见解和较系统的计划，不依赖领导同事，能自己寻找解决困难的办法；有较强的学习和研究能力，基本能承担组织教研及对教师的指导与引领，但分析自己现有的专业水平，在教育教学理论方面有一定基础，对新《纲要》理念的理解比较理智、客观，在教育教学实践研究中，基本能理论指导实践，但没有达到一定的高度；虽然参与并独

立承担过一些课题的研究，但均属于实践行动研究，缺乏科学研究方法的学习与运用。究其原因主要是：其一理论积淀不够，急需充电，尤其是对近几年国内外新的一些教育理念与实践研究的新成果，以及学前儿童生、心理特点与学习规律缺乏系统的学习与深入的认识；另外对于自己刚刚承担的教学管理工作，对于如何组织好教研、如何刚好的针对教师的困惑、需求与问题，开展有针对性的教研，从而有效提升广大教师的专业水平方面欠缺专业的学习与提升。其二在教育教学实践和教学管理实践中，虽有一些想法与认识，也尝试了一些工作方法与策略，但缺乏及时的反思、整理与总结。

二、发展目标

(一)短期目标：（骨干教师培训期）

- 1、加强理论学习，多读书，让读书成为一种习惯；并勤于记录读书心得与参与培训的感悟，尽量做到“学必记、记必思、思必行，行必果”。
- 2、围绕本组专题与同伴们共同进行研究，主动探索，反思、收集、整理相关的研究材料，撰写论文或案例，不断提高自己的研究能力及水平；并历经研究过程、学习研究的方法、获得研究结论、感受团队合作研究的氛围，为自己进行“十二五”课题的研究提供支撑。
- 3、善于发现优秀教师团队中每个人的优长，不断从同伴中学，集他人之长补己之短。

(二)长期目标：力求自己由专业型、研究型教师向专家型教师转变。

- 1、坚定教育信念，树立科学的教育理念，较全面的掌握幼教领域的专业知识和丰富的相关背景文化知识，全面提升综合素质，厚实专业文化底蕴。

2、提高专业技能，能准确把握学前教育规律和儿童身心发展规律，能指导教师设计并组织符合儿童发展水平的课程与活动。

3、提高学习能力、反思能力、研究能力、创新能力以及组织能力，形成先进的教学思想和独特的教学管理风格。

三、具体措施

1、端正参与培训的态度，保证出勤，不迟到，不早退，认真完成培训期间的各项任务，主动参与、深入思考、认真对待、学有所成。