

2023年学校篮球社团活动记录表 篮球兴趣小组活动计划(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

学校篮球社团活动记录表篇一

一、情况分析：

在全面提高小学生的综合素质的同时，为促进学校艺术教育的健康发展，特制定本学期舞蹈兴趣小组活动计划。准备把本次舞蹈兴趣小组的教学重点放在对成品舞蹈《乌蒙欢歌》的训练上。由于舞蹈基本功，协调能力和对音乐的感受力都是刚刚开始发展，虽然有较强的积极性，但是手脚并不听使唤，不能按照老师的要求进行练习。这便需要我们老师策划出新颖适合的教学方法，形成自己独特的教学风格和耐心的教学态度，使学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

二、指导思想：

紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”，从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的全面发展奠定基础，体现我校的办学特色。关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成。保护学生的好奇心、求知欲，充分激发学生的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

三、活动目标：

为了丰富学生的课余生活，进一步推动校园文化建设，营造良好的音乐氛围。使学生在良好的音乐氛围中提高自己的音乐素质和音乐修养，体现我校的办学特色，特组织了舞蹈兴趣小组。通过每周二、周四两次训练，使学生初步了解、掌握舞蹈的基本训练，让学生通过活动，注意自己的基本形态，学习一些简单的舞蹈步伐，培养对舞蹈的兴趣爱好，同时也对舞蹈表演所必备的软度、开度，以及训练方法进行初步的了解，为今后的舞台表演奠定良好的基础。

四、活动措施：

舞蹈兴趣小组的活动必须与音乐教育的基本任务合拍，坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生，做到在普及的基础上提高。凡参加舞蹈兴趣小组的学生，不论水平高低，要保护其积极性，使其认识到兴趣小组活动的意义和作用，从而主动积极地参加。在活动过程中，教师要精心组织，实施分层指导并采取多种形式，因材施教，因人而异，让学生产生强烈的求知欲和竞争感，使潜在智慧和舞蹈才能得到自由地发展。

五、活动安排：

- 1、时间：从本期第八周开始，每周二、周四下午第三节课外活动课。
- 2、活动地点：学校操场。
- 3、首先学习《乌蒙彝舞》基本动作，随音乐学踩节拍。
- 4、学习舞蹈简单队形，让学生学会有关舞蹈的技能。
- 5、学习《乌蒙民舞》基本动作，训练舞蹈基本队形变换。掌握一些舞台艺术表演的方法，会表演一些富有情趣的舞蹈队形，并在实践活动中不断提炼情感，增强技艺，提高对艺术

作品的理解力、表现力、想象力和创作力，努力为校园文化增添光彩，并为创建学校特色添砖加瓦。结合六一文化艺术节活动参加汇演，力求取得好成绩。

学校篮球社团活动记录表篇二

开展围棋兴趣小组是全面推进小学生素质教育，提升学校办学层次，培养学生个性特长的一项重要举措。本学期丰富学生课余生活，拓展实践空间，让学生有选择的权利，让每个学生享有成功的喜悦，真正为学生的发展服务。

二、统筹安排，确定课程

本学期，我们将坚持务实有效的工作原则和方法，在原有的基础上对一些活动课程进行改革与调整，开设了围棋活动课程。这些课程项目的设置与开发将有利于促进学生发展，有利于促进我校素质教育和技能教育的全面、有效地实施。

三、尊重主体，实行双选

我们将在兴趣小组实施过程中继续实行双选制度：活动前，围棋组根据每个学生的特点选择辅导教师，同时根据课程的开设情况，鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择兴趣小组。在老师的帮助下，学会观察，学会分析，掌握技能，从而创造真正属于自己的专业特长。

四、落实常规，健全制度

为加强常规督促管理，避免兴趣小组的随意性和盲目性，我们坚持“六定”：

二定活动目标，针对重点课程，围棋组将在切实可行的情况下组织学生参加各类竞赛；

三定活动时间，兴趣小组活动列入教学计划，每周1课时的固定活动时间；

四定活动内容，每个兴趣小组活动必须严格按照计划上活动；

五定辅导老师；

六定活动地点，我们会确保各兴趣小组固定的活动地点。

五、科学管理，追求质量实效

1、准时到岗，不早退。活动课前2分钟的预备时间，辅导教师要带领学生准备的活动器材等，及时到位。下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态。

2、辅导教师要做好活动小组学生活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，不可随意将学生退出活动班组。辅导教师要做好专用围棋教室和多媒体教室的物品保管、门窗关锁工作。

六、注重效果，科学评价

学校篮球社团活动记录表篇三

丰富同学们的课外娱乐生活，提高我们的综合素质，培养积极向上的进取精神，致力于打造成一个真正属于东软soc所有热爱篮球，钟情篮球的节目，致力于打造一个互相交流，互相学习的平台。东软soc本着“服务同学，提高能力，扩展素质”的原则，组织开展体育篮球赛活动。

在春暖花开的日子，将其作为一次活动，可以锻炼社团内部会员的团结精神，加强社团内部的团队合作精神，同时为大家提供一个篮球活动的机会，磨练自己的意志和拼搏的精神。

用激情构建生活，用拼搏模拟人生。

“开展校园篮球活动展现东软团队精神。”

主办单位：东软soc

活动对象：社团内部成员

活动准备：20xx年03月16日-03月19日

活动日期：20xx年03月20日

报名时间□20xx年03月16日-03月20日

活动地点：南海东软信息学院ab栋篮球场

报名点：社团办公室

活动注意事项：

- 1、户外活动中要遵守组织纪律；
- 2、活动中要谨遵活动规则，不可违规操作；
- 3、活动旨在培养协会成员团队精神，不可因输赢而伤和气；

3月20日活动流程：

16：00在学院ab栋篮球场集合

16：30开赛

- 1、以各部门为单位，每部门报一支球队。每部门限报队员8人，领队1人。比赛分4小节，各12分钟！每小节终场休息2分

钟，中场休息5分钟！每半场各队最多可叫停3次，3次暂停总用时为5分钟。队员犯规满5次罚下。每队队员人员固定，不得请外援参赛。参赛队或队员迟到15分钟以上者，以弃权论。

2、工作人员

设2名裁判员、2名记录员、2名记分员（记录员和记分员由参赛双方各派一名）。

3、除以下特殊规则外，比赛均按照最新国际篮球竞赛规则执行。

（1）时间：本次比赛采用男子4 x10分钟的比赛模式，第一节和第二节、第三和第四节中间的休息时间为2分钟，半场的休息时间为5分钟。

（2）计时：罚球、换人、场外暂停停表，在第四节最后1分钟停表。其他均不停表。（裁判要求停表的情况除外）

（3）球权：本次比赛仅第一节跳球。在比赛过程中是采取球权轮替制。

（4）加时赛：4节比赛结束后若仍未分胜负，进入一次或多次的五分钟延长赛，接续第四节进攻的篮框，中间有两分钟休息时间。

（5）暂停：每队一、二节时总共可以请求两次暂停；三、四节时总共可以请求两次暂停，每一延长赛可以请求一次暂停。暂停申请人为队长。

（6）违例：使用24秒进攻、7秒前场和3秒区规则。

（7）换人：当球呈死球状态时，双方皆可请求换人。欲换上场的选手必须先通知纪录台，至纪录台前或两侧，到下一个

死球或暂停方可依从裁判的手势上场进行换人。第四节最后二分钟及延长赛最后二分钟在球中篮后，除非裁判停止比赛或非得分队请求球员替补，得分队不得请求球员替补。

(8) 犯规：球员犯规满6次必须离场，该队换上一名替补球员上场。全队每节满四次犯规进入加罚状态。

报名费用：10元/人（剩余将退还会员）

费用说明：费用为饮料的支出。

学校篮球社团活动记录表篇四

体育常识：篮球重点：知道篮球运动的起源，了解一些简单的规则。

难点：对篮球运动的兴趣。现代教学技术法；情景教学法；裁判法；直观法。思考法；动作模仿法；观察法；分析、讨论、提高。

原地行进间运球。游戏：活动篮筐重点：臂带手腕、指按。
难点：手和脚的协作配合。动眼、动耳、动口、动脑、动手。比较、分析、练习、提点。

单手肩上投篮游戏：活动篮筐重点：手腕前屈，手法正确。
难点：脚蹬、臂伸腕外翻，上、下肢协调。教师讲解、示范，学生模仿投篮练习，体会投篮要领。徒手练习，以一球模仿投篮，体会用力顺序。

快乐篮球一争当小姚明重点：熟悉篮球的基本技能，弘扬个性。难点：各种活动的科学创想。教师引领、师生互动、引导体验、创想练习。发表看法，互观、互帮、互学、评价。

学校篮球社团活动记录表篇五

篮球运动是由跑、跳、投等人体的基本技术、战术组成的，是在快速、多变、激烈对抗的复杂情况下进行的一项综合性的体育活动。它能全面地锻炼身体、增强体质，并通过教学与训练，更好地培养学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。由于小学生活泼好动喜欢篮球，所以为了丰富开展学校的业余文化生活，活跃学校的气氛，发展学生的篮球技、战术水平、增强体质、保证学生的身体健康，特制定东街小学篮球兴趣小组活动计划。

一、活动指导思想：

高举邓小平理论伟大旗帜，全面贯彻“三个代表”重要思想，认真学习贯彻xx大精神及科学发展观，落实上级教育体育工作会议精神，树立健康第一的指导思想。

- 1、抓好思想作风建设，狠抓纪律；
- 2、提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；
- 3、狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；
- 4、以赛代练：每周争取1-2场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平。

二、活动发展目标：

- 1、组建校篮球兴趣小组。
- 2、加快学校各年级梯队的建设。

3、培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。

4、全面地锻炼身体、增强体质，发展学生的篮球技、战术水平。

5、不断提升篮球训练的新理念，科学训练，全方位提高篮球训练的质量。

6、狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。

三、活动训练内容：

1、身体训练：

(1)力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2)速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

2、投篮：

(1)罚篮。

(2)近距离篮底擦板投篮。

(3)三分线外远投。

(4)中锋要掌握转身投篮动作。

(5)各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

3、篮板球：

(1)强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理能力。

4、积极防守：

(1) 提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

5、快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况)

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

6、阵地进攻：

(1) 增强个人进攻能力，首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3) 多运用小配合练习(掩护、策应)。

(4) 组织后卫的发动配合。

四、训练总体思路：

1、以培养学生兴趣为主，从基础的技术入手。加强球性练习。由浅入深，循序渐进。加强学生对篮球的认知。

2、在篮球练习中获得成功的体验、养成合作的习惯、发展体能。

3、了解篮球的基本规则，对一般的技术动作能熟练掌握，作到不犯规。能运用一定的技战术打出一定的配合。

五、活动时间、地点及人员安排：

1、时间： 每周一的课外活动到放学时间。

2、地点： 学校篮球场。

3、人员： 学校篮球兴趣小组成员。 领队： 何文菁 队长： 郇镛

六、活动训练安排：

第一至三周：

1、 组建兴趣小组。

2、 纪律以及安全教育。

3、 绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。

4、 分组自由投篮练习。

内线队员(以篮下投篮为主)与外线队员(中远距离为主)分开练习。

环球篮定点跳投，篮下打板，罚球线成队投篮前进后退比赛，3分钟中距离投篮破记录赛。

教师对投篮动作进行指导。

5、移动。

6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。

7、原地控球练习。

8、放松练习。

第四至六周：

1、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。

2、分组投篮练习。

自由分散原地跳投；成队学习45度角跨步接球即停跳投，注意脚步动作，脚尖指向球篮等；3分钟中距离投篮破记录赛。

3、复习滑步移动技术，4点滑前移动触球。学习侧身跑，后转身跑，变向跑，注意眼睛看来球方向。

4、纵场传接球上篮(2人/3人)，2人时加一人进行一防二练习，只防有球者。

5、学习抢断球。2人一组，持球者背对，自抛球跳起接球转身，防守者上前抢球。注意上前一步手前伸，手腕用力打球；3人一组传球断球练习，断球者位于侧后约2米。

6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。

7、原地控球练习。

8、放松练习。

第七至九周：

1、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。

2、投篮练习。

2人一组，外线运球挡人后分球投篮；运球即停即起投篮；3分钟中距离投篮破记录赛。

3、运球过障碍柱上篮/跳投。

4、休息

5、纵场3打2攻防演练。进攻第3人在过半场后加入。

6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。

7、原地及行进间控球练习。

8、放松练习。

第十至十二周：

篮球基本功练习(一)

1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。

2、行进间直线运球，原地单手传、接球。

3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。

4、多项球感练习。

5、半场比赛。

第十三至十五周：

篮球基本功练习(二)

1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。

2、行进间直线运球，原地单手传、接球。

3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。

4、多项球感练习。

5、全场比赛。

第十六至十七周：

投篮训练(一)

比赛、调整、休息。

第十八至十九周：

投篮训练(二)

比赛、调整、休息。

共3页，当前第3页123