

篮球兴趣小组活动方案(优质8篇)

打造一个独特的婚礼主题是婚礼策划的重要一步，它能给整个婚礼增添情调和魅力。这是一些整改的实践案例，请大家共同学习和交流。

篮球兴趣小组活动方案篇一

课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。为了给爱好体育的同学一个良好的学习环境，现将本学期体育小组的活动安排制定如下：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

1、每周四下午第三节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。

2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。

3、爱护体育教室内的设施和用品。

4、努力学习，致力于提高自身的身体素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

1、使学生了解一些简单的体育常识知识（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目）。

2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行

教学。

3、给学生自己活动的时间和空间。

4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。

5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，一般情况下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。

4、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉

遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

积极参与游戏活动，轻松自然地进行自然地形跑。

游戏：自然地形跑

一、游戏活动，积极参与

教师活动：

1、组织学生集队、队列练习。

- 2、和学生一起复习贴烧饼游戏规则。
- 3、组织学生围成一个圈进行游戏，学生游戏时老师及时提醒要求，巩固学生对规则的理解。
- 4、提出分组要求，组织学生分组游戏。（由指定的学生全权负责。）

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、深入熟悉游戏规则，知道游戏要求。
- 3、全组围成一个圆按规则进行游戏。
- 4、全组分成两组，由指定的同学负责游戏，扩大活动的比例。
- 5、在小组长的带领下进行正压腿、弓步压腿、坐压腿三种柔韧练习。

二、自主选组、自主练习

教师活动：

- 1、讲解分组要求（按体能分组，3—6人一组；选好组长；纵队排好，组长在前。）组织学生分组。
- 2、提出自然地形跑的要求：（合理选择场地和速度；合理控制路程；注意跑时纪律；注意呼吸，轻松自然；时间由老师控制。）
- 3、观看和指导学生进行自然地形跑。
- 4、向小组长了解每一组的完成情况。

- 5、组织学生柔韧放松。
- 6、小结整节课的学习情况。

学生活动：

- 1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，选好组长，排好队。
- 2、认真了解自然地形跑的要求。
- 3、在小组长的带领下进行自然地形跑，体验不同地形的跑步动作。
- 4、小组长交流自己一小组的跑步情况，管理感受。
- 5、听口令进行柔韧放松。

篮球兴趣小组活动方案篇二

小学篮球兴趣小组活动的开展有利于丰富学生业余活动，促进学生全面发展，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神；培养篮球兴趣，提高篮球技术水平。下面是本站小编带来关于小学篮球兴趣小组活动计划范文的内容，希望能让大家有所收获！

一、指导思想：

为全面推进素质教育，增进学生健康，丰富学生业余活动，促进学生全面发展，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神；培养篮球兴趣，提高篮球技术水平。

二、人员组成：（条件）

- 1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；

2、身体健康，有较强的意志品质；

3、思想健康，能遵守校纪校规；

4、学习态度端正。

三、篮球训练时间安排及内容：

周次

地点

内容

篮球场

球感训练(原地高、低运球)，移动(侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑)

篮球场

篮球场

篮球场

篮球场

篮球场

巩固以上学习内容，组织队员比赛(重点进攻练习)，接球投篮练习，选出球队的队长

篮球场

前滑步、后滑步、侧滑步(结合全防守脚步动作)，传接球练

习(反弹)

组织比赛(在比赛中使学生合理运用各种动作)，投篮练习

篮球场

复习前面学习各种运球的动作，学习背后运球，三对二练习，身体素质训练，投篮练习

篮球场

篮球场

三对三练习，先进间高手投篮练习，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习

篮球场

四对三练习，提高传接球的准确度练习，球感训练,转身练习，投篮练习，抢篮板练习

篮球场

单手肩上传球，有能力的队员练习单手肩上投篮，投篮练习，抢篮板练习组织队员比赛

篮球场

突破训练，快攻训练，简单战术训练(掩护)，身体素质训练，假动作，训练组织队员比赛

篮球场

身体素质训练，提高队员对抗练习，快攻训练，防快攻，简单战术训练，组织教学比赛

篮球场

篮球场

五对四练习，突破训练，快攻训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，跳投训练

篮球场

五对五练习，学习各种掩护，假动作训练，组织比赛，

篮球场

组织队员学习简单联防战术，进攻联队战术，假动作训练。

共2页，当前第1页12

篮球兴趣小组活动方案篇三

1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。

2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动事故。

3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。

4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

1、柔韧性的练习：

(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2) 两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(3) 整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1) 原地高抬腿跑。

(2) 加速跑60米左右。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习：

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛铃等。

每周训练5次，每次1小时左右。下午第四节课后

1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。

- 2、学生按自己的专项每周进行一次考核。
- 3、每一个月底进行一次高要求的考核。
- 1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化
- 2、训练必须常年系统的身体系统为主。
- 3、各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等意义。

要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，创造更好的成绩。

篮球兴趣小组活动方案篇四

一、基本情况分析：

同学们都喜欢上体育活动课。为了使体育活动课真正落到实处，切实提高学生的身体、心理素质，成为体育课的不可缺少的补充，制定本学期体育活动教学计划。

二、教学目标：

- 1、让学生了解上体活课和锻炼身体的好处，能够认真上好体育活动课。不要把体育活动当作自由课。
- 2、初步掌握体育基础知识、基本技能、和基础项目。
- 3、培养学生的组织纪律观念和吃苦耐劳，用于拼搏的精神。
- 4、增强学生身体素质的同时，锻炼学生的心理素质，使学生的身心协调发展。

5、通过有计划、有组织的训练，提高学生的动作协调能力。

三、教学内容：

体育兴趣小组共有2项内容。分别是：排球、田径项目。这些项目侧重于简单易学，娱乐性强，能有效地配合正规的体育课和常规训练。

四、任务完成情况：

本学期的体育课外兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划和准备。使体育课外兴趣小组时间、地点、人员固定，保证了活动稳定性。另外，活动内容多样、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，学生了解并掌握了体育有关的知识，而且思维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

五、主要经验和体会：

实施课外活动的目的就是增强学生的素质，增进学生健康，我们始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好，在项目的选择上符合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外活动是一种负担。在体育课堂教学中，把一些课外活动项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在素质上得到加强，在心灵上更树立了自尊与自信。

六、存在的问题及改进方法：

1、学生没有明确开展体育兴趣活动课的重要意义。学生的合作意识还比较差，相对来说体育活动课的质量还比较差。

2、忽视了对学生进行品德教育。学生年龄小，活泼好动，新奇好学，最喜欢听故事，结合教材内容以讲故事的形式上好思想品德教育活动，极力学生的民族自尊心和爱国主义思想。

3、实际操作活动能力不强。学生的认识规律是从具体到抽象再到概念，是一个从个别到一般，从感性到理性的认识过程。

4、活动场所有限，天冷时教师不敢让学生在室外活动时间太长。

5、活动时间有限，体育锻炼，是由老师讲要领、学生长时间反复练习摸索的过程。

通过一学期来的体育活动，使学生们深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基矗。

篮球兴趣小组活动方案篇五

课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。为了给爱好体育的同学一个良好的学习环境，现将本学期体育小组的活动安排制定如下：

一、活动目的：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

二、活动要求：

- 1、每周二下午第三节课进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。
- 2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室或操场不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。
- 3、爱护体育设施和用品。
- 4、努力学习，致力于提高自身的身體素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

三、活动内容：

- 1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目。）。
- 2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学。
- 3、给学生自己活动的时间和空间。
- 4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。
- 5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

四、采取的措施：

- 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。
- 2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，每周组织一次，要坚持课余活动的原则。

4、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

体育兴趣小组活动方案

为了培养学生的创新精神与实践能力和实践能力，丰富学生的课余生活，开拓学生视野，提高学生的非智力因素。全面推进素质教育，开创教育教学改革的新局面。根据上级文件精神，每周二下午第三节课开设以“体验新课标、新课程”为重点的，全校师生共同参与的，具有知识性、趣味性、新颖性的体育课外兴趣小组活动。为了激发学生参加活动的愿望和要求，提高学生参与的积极性和自觉性，使他们具有自觉接受教育和锻炼的最佳心理状态，使学生每次参加活动都能既满足各自需要，乐意参加，又确实增长见识，有所得益。结合我校的实际情况，本期的课外活动开展情况如下：

一、活动课程设置：

根据我校的实际情况，本着“活动应丰富多彩，富有吸引力；充分发挥学生的积极性主动性；课堂教学和课外活动互相配合，互相促进；符合学生的年龄特征，照顾学生的兴趣和特长；因地、因校制宜”的五大原则。切实减轻学生学习负担，全校师生人人参与，在活动中学习，在活动中进步，根据学生的年龄特征、心理特征及兴趣爱好，课程设置如下：

1. 体育游戏； 2. 跳绳；3. 乒乓球；4. 羽毛球；5. 田径。

二、活动时间安排：

每周二下午第三节课在外操场集合，如遇下雨天就在六年级教室集中。

三、活动安全注意事项：

2. 在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；
3. 要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；
4. 活动时，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、争执甚至打架。

四、指导教师职责：

1. 要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。
2. 检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。
3. 活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。
4. 如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。
5. 及时做好活动记录，随时接受各级督查。
6. 和学生一起参与活动，不能做聊天、乘凉等活动。

五、安全措施

（一）体育兴趣小组活动意外伤害预防预案

- 1、要求体育老师牢固确立安全第一的意识，把学生上课及活动安全放在首要位置。体育老师对兴趣小组成员情况了如指

掌，做到心中有数，确保活动安全。

2要组织学生召开《加强体育课运动安全》的会议，使学生们了解运动安全知识、运动安全技巧，明确安全运动的重要。

3、每次体育兴趣小组活动，都要制定相应的安全措施。

1)、要用的器材、场地进行安全检查，确保使用安全。

2)、体育老师要根据不同体质的学生安排不同运动量的项目，绝不能“一视同仁”；建议身体欠佳者见习或小运动量练习与活动，确保运动安全。

3)、体育兴趣小组成员必须做好充分的准备活动，使学生们充分认识到准备活动的重要性，积极预防运动伤害的出现。

4)、教育学生活动时胆大心细，特别注意自我保护及学生间的保护与帮助，注意力集中，安全第一。

4、活动场地设施都有专人负责管理，定期检查、维修和保养，确保使用安全。

（二）、应急预案。

1、活动时遇有学生发生晕倒、抽搐等中暑症状，立即将其送往卫生院救治，严重者由学校老师陪同立刻送往医院，并及时向学校领导汇报，通知其家长。

2、活动时遇有学生四肢无力、面色苍白等症状，立即将其安置阴凉通风处，给予补充水份，并将其送往卫生院救治。

3、体育活动时，老师应时时观察学生的运动状况，如在课上一旦有运动性伤害事故发生，教师们要沉着冷静，安全应急处理小组在第一时间对事故做出判断，及时处理解决问题，不得以任何理由拖延。

4、学生运动时一旦发生伤害事故，要沉着冷静，及时汇报老师，安全应急处理小组立刻对事故作出判断并加以处理解决。

5、对学生进行专项安全教育，进行体育兴趣小组活动意外伤害事故应急预案的演练，提高学生自我保护意识及处理突发事件的能力，以便发挥应急预案的最大效用。

（三）突发性伤害事件处理办法：

1. 伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。

2. 及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。

3. 保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

篮球兴趣小组活动方案篇六

一、活动目的：

为进一步贯彻实施《全民健身计划纲要》，积极响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，落实学校教育“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以快乐健身的方式，引导孩子与家长共同感受幸福生活，体味亲情，同时使孩子们在游戏中体验快乐，在运动中获得健康，在竞争中学会合作，促进全民健身的开展，营造“健康、快乐、合作、参与”的和谐氛围，特举行本次“庆元旦”体育竞赛活动。

二、活动口号：人人参与健身，个个拥有健康，阳光体育伴我一生。

三、活动时间：20__年1月4日。

四、活动地点：学校操场。

五、活动具体时间及内容：

上午9:00—11:25分 1分钟单人跳短绳(一至四年级) 中午14:00—15:00分 30米迎面接力赛(一、二年级) 50米迎面接力赛(三、四年级)

中午15:00—15:40分 颁奖仪式

六、活动领导小组：

组 长：董云

成 员：张焯、宋旺儒、程菊花

七、比赛器材：

接力棒 、 跳绳(自备)。

八、奖项设置：

- 1、个人奖以1分钟跳短绳次数多少来计；
- 2、集体奖以接力赛名次和各班1分钟跳短绳平均成绩来计；
- 3、奖项设置：

九、比赛方法：

本次活动本着人人参与的原则进行。

(一)、1分钟单人跳短绳： 计时：程菊花 统计：寇凤

3、比赛按高年级至低年级的顺序进行，各年级按班号从小到大的顺序进行；

(二)、接力赛：

1、比赛负责教师： 组织：宋旺儒

统计：罗晓婷、雷秀峰 跑道

维持：张焰

2、各班参赛人数请班主任事先安排好；

3、比赛按低年级至高年级的顺序进行，各年级同时进行比赛，以用时少的班级为胜；

4、接力赛为一局定胜负。

十、比赛注意事项：

- 1、 班主任要做好赛前总动员，必须以认真、积极的态度参与本次活动。
- 2、 为营造一个良好的比赛氛围，各班组织好拉拉队为本班加油，并可适当打出本班的口号。
- 3、 本班比赛时班主任及科任教师必须到场协助本班纪律，防止安全事故发生。
- 4、 本次比赛以团结进取、友谊第一为目的。尊重裁判，遵守规则，赛出水平，赛出风格。
- 5、 各班必须准时到达指定比赛场地。
- 6、 各班注意学生安全，实行班主任负责制，科任教师协助管理。
- 7、 请全体教师准时到场参加；

篮球兴趣小组活动方案篇七

- 1、 向小学生传授中国象棋的基本知识、基本技术、基本技能和比赛规则。
- 2、 丰富小学生的课余生活，增加其参与社会活动的`途径，进一步促进中国象棋运动的推广和普及。
- 3、 通过教学实践，培养学生独立思考和统观全局的观念和能力。

二、学情分析

- 1、 象棋兴趣小组大部分学生新接触象棋，可以说是棋盲，应该从最基本的入手，传授学生基本知识的同时以培养学生兴

趣为目的。

3、学生的学习习惯还没有完全养成，课堂中要体现活泼，快乐，要结合游戏辅助。

三、课程教学基本要求

- 1、了解中国象棋运动的特点及其概况。
- 2、掌握最基本的行棋知识和最基本技术、战术。
- 3、学会棋步的读、记方法，掌握比赛规则的要点。

篮球兴趣小组活动方案篇八

为全面推进素质教育，增进学生健康，丰富学生业余活动，促进学生全面发展，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神；培养篮球兴趣，提高篮球技术水平。

- 1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；
- 2、身体健康，有较强的'意志品质；
- 3、思想健康，能遵守校纪校规；
- 4、学习态度端正。

球感训练（原地高、低运球），移动（侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑）

巩固以上学习内容，组织队员比赛（重点进攻练习），接球投篮练习，选出球队的队长

前滑步、后滑步、侧滑步（结合全防守脚步动作），传接球练习（反弹）

组织比赛（在比赛中使学生合理运用各种动作），投篮练习

复习前面学习各种运球的动作，学习背后运球，三对二练习，身体素质训练，投篮练习

三对三练习，先进间高手投篮练习，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习

四对三练习，提高传接球的准确度练习，球感训练，转身练习，投篮练习，抢篮板练习

单手肩上传球，有能力的队员练习单手肩上投篮，投篮练习，抢篮板练习组织队员比赛

突破训练，快攻训练，简单战术训练（掩护），身体素质训练，假动作，训练组织队员比赛

身体素质训练，提高队员对抗练习，快攻训练，防快攻，简单战术训练，组织教学比赛

五对四练习，突破训练，快攻训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，跳投训练

五对五练习，学习各种掩护，假动作训练，组织比赛，