

2023年篮球兴趣小组活动方案(模板6篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

篮球兴趣小组活动方案篇一

少年鼓号队是少先队礼仪教育的重要形式和少先队基础建设的重要内容，能培养少先队员的群体意识，增加集体主义荣誉感。鼓号队的精彩表演，能体现少先队独有的特色，能扩大少先队的声势。参加鼓号队的队员，展示出他们的朝气蓬勃、乐观、积极向上的精神风貌。少年鼓号队能推进少先队组织的基础建设，提高少先队礼仪活动的整体水平，将成为少先队开展活动、实施德育教育、美育教育和组织纪律训练的有效载体。

通过对鼓号队员的培训，训练出一支高标准的少先队鼓号队，让鼓号队员经常参加社会活动，继续发扬“敢于竞争，富于创新，善于协作，乐于奉献”的精神，为学校争光，为少先队扬威，开阔队员视野，开发智力，从小培养他（她）们的群体意识，增强集体荣誉感。

- 1、通过鼓号队的训练，使鼓号队的全体成员都能熟练自如地演奏各自的乐器。
- 2、通过鼓号队的训练，使鼓号队的全体成员都能产生一种自豪感、集体荣誉感。
- 3、鼓号队通过训练，能在演奏必会曲目的基础上演奏指定乐曲。
- 4、鼓号队通过训练，能承担学校迎宾和大型活动奏乐的

重任。5、鼓号队通过训练，能确保鼓号队在各种赛事中取得较好成绩，争取突出。

1、以老师指导为主；

2、保证训练时间，保证人员到位；

3、采取老队员带新队员，小组与全体相结合训练的模式；4、树立精品意识，争取家长支持，做好安全工作。四、训练时间：

1、分组训练：每周一、周二下午

2、大组训练：每周三、四、五下午五、训练内容：

2、摸清队员情况进行基本节拍训练三月份：

分组进行鼓、号、镲训练四月份：

1、分组进行鼓、号、镲训练2、进行大组配合训练和列队3、训练基本的鼓号曲五月份：

1、进行大组配合训练和列队2、训练基本的鼓号曲3、参加比赛

篮球兴趣小组活动方案篇二

排球运动是深受学生喜爱运动项目之一，近几年来，在上级有关部门和学校领导的重视、关怀下，使各校的排球运动得到迅速发展。特别是在中国女排精神的鼓舞下，使学校的排球广泛开展，极大地促进了学生对排球运动的喜爱，对排球训练的积极性和自觉性不断增强。通过排球活动的开展，使学生在力量、弹跳、速度、灵敏等身体素质不断提高，运动技术水平不断巩固，学生体质不断增强；通过排球活动的训

练，并能培养学生勇敢、顽强、机智、灵巧、吃苦耐劳、遵守纪律、团结友爱等集体主义精神结合我校对排球队训练的要求，坚持经常，科学训练，保证时间，确保效果的精神，特制定其方案。

- 1、使队员能坚持训练，认真刻苦，服从指挥。
- 2、掌握扎实的排球技术，包刮垫球，传球，扣球，发球，拦网以及三号位的快球等。
- 3、培养二传手传球的的基本技术。
- 4、提高排球队员的身体素质。

1、活动训练时间：

2、周二至周五下午课外活动。指导教师张宝强

3、队员名单：（略）

4、活动训练措施：

队员每天摸球一千次以上，包括对墙扣地弹球一百次，对墙或自垫球五百次，对墙或自传球一百次，对垫一百套，扣垫二组，每组十五个，教练抛扣，包刮抛高球，抛快球，传扣，包刮传高球，传快球，一传到位训练，防守训练等。为团队配合训练打下坚实的基础。身体素质训练包括：4*200米慢跑，准备活动，三跑包刮，高抬腿，小步跑，加转身，后蹬跑，多级立定跳，立定三级跳，单足跳，三十米快跑，三十六米移动，摸高等，为提高球技提供保证。

5、训练内容、方法及课时安排：

12周传球练习：

1对墙传球练习2自抛自传球练习3两人对传球练习4多人对传球练习

34周垫球练习

1对墙传球练习2自传球练习3两人对传球练习

5—6周扣球练习

一、徒手挥臂练习：

- (1) 原地起跳动作；
- (2) 助跑跳起空中挥臂徒手动作。

二、击球法练习：

- (1) 一人举球另一人原地扣球；
- (2) 个人对墙扣球；
- (3) 原地扣固定球；
- (4) 一人抛球另一人原地扣球；
- (5) 自抛跳起扣球或一人抛（垫）球另一人助跑跳起扣球过网；

78周接、发球练习

1徒手模仿各种发球动作的练习2两人接、发球练习3定点发球练习4巩固上手发球。

5提高上手发球的稳定性，并要求能力较强的队员练习线路的变化。

接发球练习：要求全部队员接上手发球

1112周拦网及各项技术的综合练习

教学比赛组织扣球等练习。拦网练习有个人和集体拦网，要根据对方的来球，作出快及时的反应。

13—14周提高移动步伐的快速反应练习。

移动是接好球的重要条件，所以在进行移动和快速反应教学时，必须在准备姿势下做好各种不同方向、路线和姿势的起动、移动练习，如听信号或手势做变换方向的快速反应练习；成准备姿势做交叉步、滑步、后退步、前跨步等移动练习；各种移动的接球练习；6~8米快速往返跑，叫号赛跑或垫（传）球，加强各关节和脚步灵活性练习；做折转跑、变速跑和变换方向的移动练习，都能提高快速反应和移动作用。

1516周发展下肢力量，提高弹跳力的练习。

发展下肢力量，提高弹跳力是更好地为扣球、拦网服务。因为在排球扣球拦网中，使人体起跳后跃起达到一定的高度，保持正确的击球点击球。只有判断正确、跳得高、及时而位置恰当才能扣得准、扣得有力。拦网也是如此，必须要有一定的起跳高度，才能将球拦住。发展弹跳力的练习有单足跳、立定跳、纵跳、助跑换高或头触高挂物、双脚并膝连续跳过小凳、跳短绳等练习，都能发展下肢腿部力量和提高弹跳力。

1718周加强力量方面的练习。

力量练习有发展腰腹肌力量和上下肢力量，通过练习，能发展弹跳力、柔韧性和协调性。练习方法有仰卧起坐、挺身跳、仰卧垫子双人互传排球、扛铃蹲、举俯卧撑、拉单杠、爬竿各种跳跃练习，都能发展提高力量方面的身体素质。

1920周增强耐久力的练习内容。

在排球训练和比赛活动中，耐久力也是一项不可忽视的训练项目。没有一定的持久力，就会直接影响到训练和比赛的进行。进行耐久力训练有变速跑、定时跑、反复跑、越野跑和各种动作连续反复练习，这样才能够使学生有足够体力，投入训练和比赛之中。

每天根据具体情况选择其中的部分内容进行训练在训练时不断地进行提示与指导，并在训练结束是进行总结。在每次训练时都要点名，以确保训练时人数，时间，训练的质量。为下个学期的训练作好充分的准备。

1. 每次训练活动，每位队员都必须正时参加，也必须正时回家。
2. 每次训练活动都无条件服从教练的安排与指挥。
3. 每次训练活动结束后必须总结，并根据队员的表现给予适当的奖励。
4. 在训练时，懂得自我保护，防止受伤，在路上注意交通安全，防止意外。

篮球兴趣小组活动方案篇三

本着张扬学生个性、培养学生兴趣和特长的教学理念，促进第一课堂的教学，丰富课外生活，提高学生学习语文的兴趣和能力，激化学生阅读和写作的.热情，掌握一定的阅读和写作知识和技巧，极大限度地尽快提高学生的学习兴趣和语文能力，同时也为五年级能力竞赛做一点准备，根据我班学生的实际情况特制定语文兴趣小组计划。

- 1、选材要贴近校园、贴近生活、贴近学生。

2、传授要讲求趣味性、知识性、人文性和文学性相结合。

每周星期三下午活动课(下午第一节)

(如何去看你的语文书、导学案等)?

2、第1~2单元延伸知识。

3、能力竞赛真题(一)。

4、能力竞赛真题(二)。

5、阅读短文训练。

6、阅读解题方法讲解(一)。

7、写作训练。

8、写作方法讲解。

9、必背古诗整理(一);

10、必背古诗词整理(二)。

11、第一、二单元练习。

12、整本语文书的延伸知识梳理。

13、14、阅读短文训练。

15、阅读解题方法讲解(二)。

通过本学期的兴趣小组活动，让小组内的每位学生在语文基础知识、基本技能、综合实践能力方面都有一个大的提高，并在各方面都得到良好的发展。

篮球兴趣小组活动方案篇四

教育学生掌握数学基础知识与基本技能，培养学生的逻辑思维能力、运算能力、空间观念和解决简单实际问题的能力，使学生逐步学会正确、合理地进行运算，逐步学会观察分析、综合、抽象、概括。会用归纳演绎、类比进行简单的推理。使学生懂得数学来源于实践又反过来作用于实践。提高学习数学的兴趣，逐步培养学生具有良好的学习习惯，实事求是的态度。顽强的学习毅力和独立思考、探索的新思想，力争实现：人人学有价值的数学，人人都能获得必需的数学，不同的人能在数学上得到不同的发展。培养学生应用数学知识解决问题的能力。

课内辅导为主，课外自学为辅；讲解，自主学习和分组合作学习相结合。

培养学生学习数学的兴趣，展示数学的神奇魅力，激发学生的数学兴趣和探索求知欲望，培养学生的思维能力，让学生在数学素养上有较大的发展与提高，为学生进一步学好数学打下坚实的基础，引领学生走进神奇的数学的海洋。四、工作思路：

- 1、处理好课内和课外、基础与兴趣之间的关系。
- 2、精心准备，上好每一节兴趣培养课，注重知识的现实性和数学与生活的密切联系。
- 3、培养他们对数学知识的'直接兴趣，不能强制要求训练和辅导。
- 4、注重知识的连贯性，合理安排各个知识的先后顺序。
- 5、贯彻集体讲解与学生自主学习和小组合作学习相结合的学习形式。

6、与学生建立良好的朋友关系，切实[培养学生探究数学知识的兴趣。

篮球兴趣小组活动方案篇五

国际象棋是科学、文化、艺术、竞技融为一体的智力体育项目。有助于儿童智力开发，逻辑思维和想象能力的培养，分析能力和记忆力的促进，思维的敏捷性和严密性得以提高。同时又能培养学生顽强勇敢、坚毅沉着、机智灵活、大局观等优秀的意志品质，增强学习生活中的计划性和灵气性，增进友谊，陶冶高尚情操它还能丰富人们的文化生活，增进友谊，陶冶高雅情操。

1、教育性：结合国际象棋的有关典故，我国国际象棋大师谢军的故事，进行民族精神教育，培养爱国主义精神。同时有助于逻辑思维、顽强勇敢、坚毅沉着和想象能力的培养，分析能力和记忆力的促进，有利于学生儒雅、大气、灵气、静心等情操的陶冶。

2、规则性：没有规矩难成方圆。国际象棋的走法具有一定的规则，评判一盘棋的输赢也符合一定的规则，你要参与必须遵守它的规则，学生在训练、下棋的过程中潜移默化养成遵守规则的良好习惯，对于学习以及今后的社会生活得以受益。

3、趣味性：棋类，对于学生来说本身具有较强的兴趣，又有易学、携带方便，不受竞技场限制等优点。学校营造一些特色的环境，让学生感受到浓厚的国际象棋氛围，充分体现我校的国际象棋特色，同时多举行不同层次，不同层面的比赛，使学生感受到国际象棋的浓厚兴趣。

4、竞技性：国际象棋是一项竞技项目，对弈双方都想赢。而“棋局如人生”，复杂多变、风云突起、难以把握。通过训练，可以帮助学生克服急躁和优柔寡断的不良性情，增强战胜困难的意志、毅力和勇气，培养学生积极进取、争强好

胜的拼搏精神。

1、成立国际象棋兴趣小组，每周开展1次活动。通过若干年之后，使我校大部分学生都会下国际象棋，并培养出一批少儿国际象棋精英。

2、每学年举办一届校园国际象棋比赛，提倡班级为单位举行联赛，评选国际象棋之星。

3、成立校棋队，参加瑞安市级或温州市少儿棋赛。

4、一年内申请并立项与国际象棋有关的市级以上课题。

三到四年级的学生，每班由班主任推荐5位，共计划20人。

刘晓静 李如焱

每周三下午第三节课

篮球兴趣小组活动方案篇六

为了给学生们提供一个展示个性的舞台，丰富他们的想象力、创造力，培养坚韧不拔、吃苦耐劳的意志，激发他们对科技世界的不懈努力和探索。感受一些高技术领域的最新理念，并使之对学生的学习态度、方法、价值取向等问题产生积极影响。并配合基础教育课程改革，推进青少年科技创新活动的普及，促进素质教育的全面健康发展，培养学生爱科学的优良品质。

组长：

副组长：

组员：

航空航天模型比赛(木质弹射机、橡筋直升机模型、橡筋杆升机模型、空中轿车、火箭模型)

1、考虑到学生的知识结构和升学压力，参加兴趣小组的学生成员由初中二年级中自愿报名产生。

2、航模兴趣小组具体工作由王伟强和王丽新老师具体负责。

3、兴趣小组由学校领导支持和指导，活动所需资金、设备等由教务处向学校反映解决。

10、6—10、22学校组织筹备

在初二年级学生中动员发动

10、23—11、29学生制作航模并熟练操作

11、30下午参加市航空航天模型比赛(小桃园靶场)

兴趣小组成员：