

2023年篮球兴趣小组活动计划安排表 篮球兴趣小组活动计划(优质5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

篮球兴趣小组活动计划安排表篇一

一学期的教学工作即将结束了，回顾这一学期来美术小组的活动情况，虽取得了一定的成绩，也有一些不足之处。为了下学年能更好的开展兴趣小组，特将这一年来的活动情况总结如下，以便以后能做到取长补短，有所提高。

一、定期组织学生进行剪纸训练

为了陶冶学生的情趣，丰富学生的课外文化活动，引导学生把自己的兴趣爱好充分发挥出来。本学期一开始，儿童剪纸兴趣小组在重新组建后又开始活动。

每周组织兴趣小组的学生在美术教室训练，每次都有每次的训练内容，对学生进行剪纸艺术的基础知识和基础能力以及制作方面的基础训练。由于学生具有一定的美术兴趣，有部分学生还具有一定的基础，对一些基本的技法已初步接触过，所以在教师的指导下绘画水平和制作水平都有了进一步的提高。

二、采取各种方式表优促劣，激发学生的学习积极性。

为提高学生们的训练积极性，也为了让更多的学生了解认识并投入到兴趣小组中来，在学校的各种活动中我们充分利用

各种方式进行作品展示，并组织学生参加各级各类上级部门组织的各种比赛，让学生同其他美术爱好者切磋技艺、进行锻炼。表现突出的同学我们给予表扬和奖励，达到表优促劣的目的。正因为如此学生的训练积极性与日俱增。由于学生们的刻苦训练，知识技能有了进一步地提高。

三、取得的点滴成绩与不足。

一份付出一份收获，许多学生参加了市美术素质比艺术节大赛，有成绩，但不够理想。当然在这一学期的工作中还存在着一些不足，如知识面不宽，学生的临场发挥不好等。在下学期的工作中，我们将继续努力，争取更大的成绩。

篮球兴趣小组活动计划安排表篇二

通过上一个学期的训练和对队员的观察和了解，本学期进行了队员选拔，共十五名同学成为篮球小组的正式队员，开始本学期的活动，现将本学期活动情况总结如下：

通过对前一学期活动的观察和了解，针对普遍存在的个人技术粗糙，动作不规范的情况和球场上篮球意识不强的问题，制订了本学期活动安排，宗旨就是在提高队员篮球意识基础上，进行以基本技术练习为主，攻、防战术为辅导训练。在练习中多增加一些知识性、趣味性强的东西，比如在练习过程中加进一些规则，篮球史，篮球新闻等，扩大队员知识面。再如，把传接球的练习变成游戏“传球触人”的形式，这样即增加练习的次数，同时也练习了另一项技术“急停”“急起”，同时又提高了队员的练习兴趣。队员反馈信息，效果较好。

通过一个学期训练，全体十五名队员都有不同程度的提高，在篮球意识方面尤为突出。在篮球场上的进攻和防守技战术的运用，是比赛的统帅，而每一名队员因地因时灵活合理地运用，就需要良好的意识，战术的成功关键还取决于个人技

术的合理运用。在本学期活动中，全体队员都能按质、按量完成训练内容。无迟到、旷课现象。在训练中，组织一些比赛，随时检验练习效果，了解每一各队员的情况，然后有针对性的训练。再有在练习基础上，尽量发展他们的特长，启发他们的积极性和创造性。总之本学期的训练，通过几次比赛的检验，每一名队员都在原有基础上有明显提高。

通过训练比赛同样也发现一些问题，比如，队员身体素质练习较少，影响了技战术的发挥，再如训练次数较少等。总之，在下一学期练习中，解决这些问题，以利于所有队员迅速提高。

篮球兴趣小组活动计划安排表篇三

学生学习篮球课程，能在奔跑、跳跃的过程中，发展力量、速度、耐力和灵敏等素质；能在复杂多变的赛场上，提高分析能力和应变能力；能在激烈对抗的环境里，磨炼意志，发展个性和智能；能在相互配合的过程中，培养团队精神和集体主义品质；能在观赏比赛的过程中，培养审美情趣，丰富课余文化生活。

我们根据各个年龄段学生的身心发展特点，合理的安排练习内容，学低年级学生着重以原地运球为基础，也可以不同形式的游戏进行运球，提高学生兴趣和能力，能较好的掌握运球节奏、动作的熟练性；中年级根据不同的水平，进行不同的动作技能，因材施教，有不同层次的水平，在不同层次制定不同的目标，让学生围绕这个目标进行练习，提高不同水平的学生。同时也培养学生合作的能力，懂得团结协作的精神。高年级基本上掌握了运球、传球的技能，进行一些稍微复杂的运动技术，小测试、评比等形式锻炼学生意志和体能练习的方式。培养学生勇敢果断、不怕苦和累的精神。

每个周五次训练课，针对不同年级的学生，分提出不同要求和办法，进行分别的练习，同时也展示给大家看一看，有没

有进步，并谈一谈你的体会，和同伴交流经验。在不同组内进行比赛，通过比赛，可以看到自己动作还需要哪个地方改进，再需要一段时间的练习。再比一比，有没有提高。在提高这个基础上提出更高的要求，不断的激发学生学习的兴趣，让学生感到快乐。由不懂到懂、由易到难，循序渐进过程。锻炼了学生的身体素质，提高学生实践操作的能力。

最后是在我们领着学生练习一段时间后，提出不同年级的比赛要求，只有在比赛中才能看到学生掌握情况是否良好，对掌握好的学生进行表扬，对那些动作不连贯的进行鼓励，让好学生带动那些不熟练的同学，以点带面。并在周一早晨升旗仪式进行总结和奖励。

通过学生的练习，在不同的层次上有所不同的进步，也体验到不同的感受，也掌握到动作的方法和规律。虽然有所提高了，还需要加强练习，使学生掌握正确的技术动作表象，不断增强学生的篮球技战术水平，活跃校园篮球文化氛围。

篮球兴趣小组活动计划安排表篇四

通过几年大学学习的体会，然后经过几年带队的实践，我发现“准确、快速、灵活”的指导思想，也完全适合于中小学篮球运动的训练工作。

一、“准确、快速、灵活”的意义及其关系。

“准确”是篮球运动中的一个突出矛盾，通常在比赛中因传球准确性差造成很多失误，或因投篮不准带来比赛的失败。篮球比赛本身攻守双方一切技术、战术的应用和对抗的焦点就是围绕解决能否干扰对方的一切行动的准确性并争取自己尽量多把球投入对方篮圈，因此，不难看出“准确”的重要。

“快速”的目的是为了出其不意，攻其不备，可以造成以多打少；“灵活”是随机应变，克服不利条件，争取有利局势，

没有“快”就没有“灵活”，“快”与“灵”为“准确”创造条件，保证“准确”的发挥，“快”与“活”是手段，“准确”是目的，反之，“准确”的动作缩短了时间，争取了速度，“准确”的投篮又逼使对方扩大防区，而对方防区的扩大，更有利发挥“灵活”和“快速”的特长。由此可见，“准确”是三者核心，应占首位。

二、在篮球队训练中的运用自20xx年至今，我一直担任校篮求兴趣小组教练工作，通过几年来的实践，我在训练比赛中注意贯彻“准确、快速、灵活”这一指导思想，取得了显著的成绩。

三、训练措施和方法。

“准确、快速、灵活”的指导思想是在平时训练中不断总结而形成的，且在比赛中得到体现，为了确保球队形成“准、快、灵”的风格，采取了下列具体做法：

（一）认真拟定训练计划，从组织、思想、技术、战术、身体素质等具体环节上从严、从难地进行训练。

（二）起点抓得早，注意衔接好。

1、把培养的对象和训练工作深入到刚进校的七年级新生，以保证“苗子”的来源，并有较早的起点。

2、学校里一、二线队伍的衔接，以保证“准、快、灵”风格能早期形成和不断提高。

（三）要有计划的认真选材

1、学校里的级际比赛要形成制度化，形成广泛的群众基础，不断吸取新鲜血液充实到运动队里来。

2、在同年级、同年龄中身材较高、发育匀称、下肢长、手脚大的学生中选取。

3、体能条件优良，除要求速度较快外，着重强调弹跳力好，动作敏捷、灵活、视野宽阔。

4、对篮球运动有浓厚兴趣，意志顽强，能吃苦耐劳。

5、文化学习认真，成绩较好。四、加强训练工作

对球队的训练，管理严格，不断要加强思想教育，以培养其意志、作风，形成篮球运动员的典型风格，加强素质训练，在“准、快、灵”方面下功夫，处理好“准、快、灵”三者之间的辩证关系。提倡在三从一大的训练原则的前提下，着重“五抓”“三突出”的训练。

“五抓”为：

1、抓基础。抓好身体素质基础（快速跑，快速起动、弹跳力、力量和观察能力，反应与应变能力等）与技术基础（控制和支配球的能力，基本技术、衔接、紧逼防守，平步防守与抢断等攻击性防守等）。

2、抓对抗。有球或无球对抗，速度对抗，弹跳对抗，力量对抗，攻守对抗等，重点是一打一的训练。

3、抓比赛。除有组织有目的地观看比赛外，训练中常有计划地安排一些比赛，如特定规则的比赛，友谊比赛，适应性比赛等。

4、抓中锋和核心队员的培养。

5、抓投篮命中率。强调训练中任何一样技术训练都应与投篮结合起来，每次训练都安排投篮练习。投篮可采用定位、连

续投、平步跳步投篮等，战术练习与投篮命中率要结合起来抓。

“三突出”为：

1、突出“准确”。投篮准，（方法多，突出自己的特长，掌握各种位置，各种距离的投篮，其中强调抓好中投，打“成功率”战术）；传球准，（各种传球方法要求人到球到）；判断准，（要求队员了解场上双方位置和球的关系，强调站位）；空间与时间概念准。

2、突出“快速”。加强快攻意识，提高快攻质量，解决好发动快攻的时机，处理好快攻三个阶段。

3、突出“灵活”。要不断提高队员视、听觉器官的功能，加强信号训练。战术训练时要注意讲解，培养队员思维记忆能力、加强移动训练，训练中增加方向上、速度上的变化，强调真假变化、攻守变化等。

篮球运动这一项目对人来说是锻炼身体的好方法，在我国喜爱的人极为广泛，对于篮球技术来讲，这是一门科学，有待人们反复实践，不断提高，在校出成绩，毕业出人材，希望有更多的同仁为篮球事业作出贡献。

篮球兴趣小组活动计划安排表篇五

一、思想作风训练首先进行个人的日常行为规范养成教育，我们进行严格的准军事化管理，它关系到能否很好地完成训练任务和球队的发展方向以及培养什么样的人的问题。经过从不适应到适应，包含了我们的教练，保育员，食堂工作人员，学校保安的很多心血。训练中重点进行个人意志力的培养，为了达到训练的目的和完成训练任务，训练工作中贯彻从难、从严、从实战出发，科学地进行大运动负荷训练。为此要求队员自觉、积极地投入训练，发扬“不怕苦、不怕累、不怕

难”的精神，培养勇敢、顽强的战斗作风，为集体争取荣誉的高尚品质。

二、身体素质训练本阶段身体素质训练是重点。为了增进运动员的身体健康，提高集体的机能，发展运动素质。在训练过程中主要以一般速度、力量、耐力等素质为主。同时进行专项的身体素质训练，在于提高速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质，紧密结合篮球技术的特点和要求。以两种形式进行训练：一种是紧密结合单个篮球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合篮球组合技术与战术进行的。

三、个人技术战术训练我们本来有15名队员，后来进行裁减4人，1人改练排球，一共10名队员。其中两名前锋跟家长外出了，全队战术训练有困难，主要以个人技术训练为主，适当增加两三人的小配合训练。技术全面是发挥重点技术的保证，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。

四、心理训练这批运动员大多学习成绩优秀，而且是班干部，比较前几届心理素质没得说的。而且全部队员参加过去年的比赛，相对于其它学校是有心理优势的。因此，训练中要把培养队员思想作风、吃苦耐劳的品质放在首位。