

# 中学生篮球社团活动计划 篮球社团活动计划(优质5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。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。

## 中学生篮球社团活动计划篇一

指导思想:学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。随着学校各项工作正常有序的开展，校运动队在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

目的、任务:为丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，提高我校体育竞赛水平，迎接各项篮球赛事，为我区小学生篮球比赛取得好成绩打下基础。

基本情况:学生来自不同年级、地区，竞技水平、基本功不相同，而且身体素质并不突出，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，具有吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。在校领导的重视与关怀下，上下齐心协力，培养一支具有较强实力的队伍。

练习流程:

1、准备部分:慢跑、运球、跳绳(尽可能双飞)、步伐练习。以上练习，人到即练，自觉训练。

2、开始部分:投篮、上篮、传球、球性练习

3、基本部分:具体根据每天的主要安排进行。

4、结束部分:放松练习,主要以放松为主,中间穿插对球性的练习。

身体素质训练具体步骤:

1、爆发力训练:纵跳、蛙跳、单脚连续跳、30米冲刺、50米冲刺、80米冲刺、摸高。

2、耐力训练:长跑、长跑游戏。

3、力量训练:哑铃推举、俯卧撑、拉轮胎。

4、反应能力训练:口令练习、喊数抱团游戏。(各种训练方法相结合。)

## 中学生篮球社团活动计划篇二

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—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。

## 中学生篮球社团活动计划篇三

按照学校庆“六一”竹文化体艺节活动总方案要求，篮球社团将开展团内展示活动。我希望通过此次汇报展示，让我团学生得到全面锻炼，提升自信、激发篮球运动的热情；让全队员能更加团结一致，懂的合作的重要性；同时向全校展示我们社团本学期的学习成果，让更多学生了解我们社团、了解篮球，爱上篮球、爱上运动。

我行我秀

社团全员篮球操

20xx年5月31日下午

学校二号篮球场

- 1、学生有序围场观看
- 2、开始演出
- 3、颁发奖状
- 4、合影留念
- 5、总结讲话
- 6、有序离场

音乐播放：陈立彦

纪律维持及摄影：曹林

全程摄像：蔡清亮

奖状准备：胡苗苗

18份奖状

## 中学生篮球社团活动计划篇四

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

- 1、根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
- 2、训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
- 3、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。
- 4、有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）
- 5、训练次数为每周一至周五上午6：20—7：20，下午4：30—6：00
- 6、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。内容：
  - （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。

- (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。

- (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。

(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)

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。（抢到篮板球后的发动、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。

(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。

(1) 讨论和制定计划。

(2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3) 个人投篮与防守技术训练。

(4) 熟练掌握各种传球技术训练（原地、行进间）。

(1) 柔韧性练习。

(2) 半场小配合练习（掩护、传切）。

(3) 罚篮、三分球练习。

(4) 小力量训练。

(1) 半场人盯人攻守练习。

(2) 全场人盯人攻守练习。

(3) 五点投篮练习。

(4) 罚篮练习。

- (1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。
- (2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。
- (3) 半场、全场一打一、二打二练习。
- (4) 速度、力量、耐力训练。
- (5) 区域联防（2——3、2——1——2）。

- (1) 半场各种运球突破上篮技术。
- (2) 半场一打一、二打二、三打三。
- (3) 罚篮、五点投篮。
- (4) 教学比赛。

- (1) 篮板球训练。
- (2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。
- (3) 破解联防训练：如1——3——1进攻打法。
- (4) 教学比赛。

- (5) 罚篮。

- (1) 阵地进攻，强调配合训练。
- (2) 快攻路线训练。
- (3) 进攻多打少训练（二打一、三打二）。
- (4) 教学比赛。

(5) 五点投篮。

(1) 全面进行战术准备，随时准备迎接有关比赛。

(2) 保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

## 中学生篮球社团活动计划篇五

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。