

中班篮球活动计划上学期(模板5篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

中班篮球活动计划上学期篇一

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。

中班篮球活动计划上学期篇二

根据学校研究，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的`课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。

- 1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和体育能力。
- 2、培养学生的集体主义精神和勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。
- 3、学习篮球的基本技术。

人 员：篮球爱好者(每班6人)

地 点：篮球场

指导老师：徐义培

活动时间安排：

每天下午课外活动：(星期一、三、五，七八年级训练;星期二、四，九年级训练。)

- 1、身体综合素质训练
- 2、篮球的运球
- 3、传接球练习
- 4、学习各种投篮技术动作
- 5、学习进攻的技战术
- 6、学习防守的技战术
- 7、综合练习篮球比赛

1、篮球的发展、身体综合素质训练(中长跑1000米跑，变距折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合)

2、篮球的基本技术。

(1)运球。包括高低运球、变向、转身等。(体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球)

(2)传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。(两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球)

(3)投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。(定点投篮、多点投篮)

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。(传切配合，空切配合，挡拆配合，全场比赛。)

篮球40个以上

1、加入要求：

个人向各班主任老师申请，取得同意后到徐老师处报到。

2、活动要求：

(1)服从老师的管理，分配。

(2)按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3)活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

第一学期达到：

第1月、各种运球技能的掌握(身体综合素质训练)

第2月、个人简单运球上篮掌握(身体综合素质训练)

第3月、两人各种传球训练掌握(身体综合素质训练)

第4月、多人传球和定点投篮练习掌握(身体综合素质训练)

第二学期达到：

第1月、各种投篮练习的掌握(身体综合素质训练)

第2月、简单半场3人制比赛(身体综合素质训练)

第3月、掌握半场比赛规则和防守技术(身体综合素质训练)

第4月、简单全场5人制比赛(身体综合素质训练)

以后训练根据情况合理安排训练内容。

中班篮球活动计划上学期篇三

根据学校研究，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。

1、促进学生的.身心健康，提高学生的体质，健康水平和体育能力。

2、培养学生的集体主义精神和勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。

3、学习篮球的基本技术。

人 员：篮球爱好者(每班6人)

地 点：篮球场

指导老师：徐义培

活动时间安排：

每天下午课外活动：(星期一、三、五，七八年级训练;星期二、四，九年级训练。)

- 1、身体综合素质训练
- 2、篮球的运球
- 3、传接球练习
- 4、学习各种投篮技术动作
- 5、学习进攻的技战术
- 6、学习防守的技战术
- 7、综合练习篮球比赛

1、篮球的发展、身体综合素质训练(中长跑1000米跑，变距折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合)

2、篮球的基本技术。

(1)运球。包括高低运球、变向、转身等。(体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球)

(2)传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。(两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球)

(3)投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。(定点投篮、多点投篮)

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。(传切配合，空切配合，挡拆配合，全场比赛。)

篮球40个以上

1、加入要求：

个人向各班主任老师申请，取得同意后到徐老师处报到。

2、活动要求：

(1)服从老师的管理，分配。

(2)按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3)活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

第一学期达到：

第1月、各种运球技能的掌握(身体综合素质训练)

第2月、个人简单运球上篮掌握(身体综合素质训练)

第3月、两人各种传球训练掌握(身体综合素质训练)

第4月、多人传球和定点投篮练习掌握(身体综合素质训练)

第二学期达到：

第1月、各种投篮练习的掌握(身体综合素质训练)

第2月、简单半场3人制比赛(身体综合素质训练)

第3月、掌握半场比赛规则和防守技术(身体综合素质训练)

第4月、简单全场5人制比赛(身体综合素质训练)

以后训练根据情况合理安排训练内容。

中班篮球活动计划上学期篇四

根据学校研究，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。

- 1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和体育能力。
- 2、培养学生的集体主义精神和勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。
- 3、学习篮球的基本技术。

人员：篮球爱好者（每班6人）。

地点：篮球场。

指导老师：樊庆波，冉志友。

活动时间安排：

课外活动时间安排：星期四下午。

- 1、身体综合素质训练。

- 2、篮球的运球。
- 3、传接球练习。
- 4、学习各种投篮技术动作。
- 5、学习进攻的技战术。
- 6、学习防守的技战术。
- 7、综合练习篮球比赛。

1、篮球的发展、身体综合素质训练。（中长跑1000米跑，变距折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合）

2、篮球的基本技术。

（1）运球。包括高低运球、变向、转身等。（体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球）

（2）传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。（两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球）

（3）投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。（定点投篮、多点投篮）

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。（传切配合，空切配合，挡拆配合，全场比赛。）

篮球40个以上。

1、加入要求：

个人向各班班主任老师申请，取得同意后到徐老师处报到。

2、活动要求：

(1) 服从老师的管理，分配。

(2) 按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3) 活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

第一学期达到：

第1月、各种运球技能的掌握（身体综合素质训练）。

第2月、个人简单运球上篮掌握（身体综合素质训练）。

第3月、两人各种传球训练掌握（身体综合素质训练）。

第4月、多人传球和定点投篮练习掌握（身体综合素质训练）。

第二学期达到：

第1月、各种投篮练习的掌握（身体综合素质训练）。

第2月、简单半场3人制比赛（身体综合素质训练）。

第3月、掌握半场比赛规则和防守技术（身体综合素质训练）。

第4月、简单全场5人制比赛（身体综合素质训练）以后训练根据情况合理安排训练内容。

中班篮球活动计划上学期篇五

- 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. 课余时间，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。