

2023年篮球工作计划总结 篮球专业篮球 训练教案(优质5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。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。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

篮球工作计划总结 篮球专业篮球训练教案篇一

一、教材内容

二、教材分析

篮球运动是由跑、跳、投等动作组成，是在快速、激烈、对抗的情况下通过传递、抛接、运拍，最终把球送入固定篮圈的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，篮球赛攻防频繁，技术动作多样，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

本课教学内容是篮球运动中的运球、双手胸前传、接球、急停跳投、三步上篮。运球和双手胸前传接球是篮球运动中最主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是高中篮球教学重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，传接球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术，学习篮球行进间急停急起运球，

投篮以及教学比赛, 进一步提高学生篮球基本技战术水平。这一教材在小学和初中的《体育与保健》中就已经介绍学习, 所以学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。本课是初中体育课中学习篮球运动的第一节课, 起着承上启下的作用, 运球、传接球技术的基本方法并不复杂, 但要做到准确、熟练、隐蔽、快速, 同时要迅速转换衔接其它技术动作, 就比较困难。因此, 本课着重解决在各种情况下学生控制并支配球的能力, 巩固提高运球、双手胸前传接球技术同时加强准确性、熟练性, 以及提高投篮的技术水平, 为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

三、学情分析

本次课的授课对象为广东省韶关市新丰第二中学篮球训练班的学生。学生大多来自农村, 体育的运动技能虽然有差异, 但学生总体身体素质都比较好, 组织纪律性和集体荣誉感很强, 有比较强的思维能力、创造能力, 善于学习, 加上高中学生有较强的创造能力和自学能力, 本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法, 以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析, 充分挖掘每个学生的潜在能力, 充分发挥学生的主体作用, 更好地促进学生努力达到教学目标。

四、教学目标的确定

- 1、认知目标: 进一步建立运球, 双手胸前传接球, 跳投和上篮动作概念。
- 2、技能目标: 巩固提高运球、传接球技术动作, 对球的控制能力、支配能力, 发展灵敏、速度耐力等身体素质, 以及投篮与上篮的技巧。
- 3、情感目标: 培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

五、本课的重、难点确定

重点：运球--准确的手型及按拍球的部位、力量。

双手胸前传接球--准确的手型及传接球的准确性快速能力。

急停投篮、三步上篮--准确的投篮姿势及投篮方法

难点：运球--上下肢协调配合和手对球的控制掌握能力。

双手胸前传接球--上下肢协调配合和手对球的控制支配能力。

急停跳投、三步上篮--上下肢体的协调配合和手对球的控制支配能力

六、教学策略

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育、乡土教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

七、教学过程

(一)开始部分

1、体育委员整队,报告出勤情况。

2、师生问好。

3、教师宣布本次课内容:篮球、素质。

(二)准备部分

1、准备运动

进行准备运动的一个重要目的是预防运动过程中可能发生的运动损伤，包括肌肉损伤，肌腱损伤以及关节损伤等等，也使学生更好地进入学习的状态。

2、配乐游戏

为了使学生注意力集中，精神振奋，同时达到热身效果，把学生氛围若干组进行上篮比赛的游戏(也可采用其他游戏)，提高兴趣，同时培养学生情操。

3、熟悉球性

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。组织形式为散点。学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善手对球的控制和掌握能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。(也可改为带球跑步练习)

(三)基本部分

1、运球：高低交替运球，两手交替运球，体前变向运球，急停急起运球等原地和行进间的运球练习。

为了进一步建立运球的动作概念，使学生在运球过程中护好球，眼视前方把球控制好，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问题及时解决问题，特别是身体的姿势、手型、手法和球的运行要准确。着重解决手对球的按拍力量、方向、掌握。上下肢协调配合和眼视前方，同时给学生一定

的时间自主创新，提高学生的学习兴趣和，进一步提高控制球和支配球的能力。

2、抢运球：要求：先进行一对一的“抢运球”对抗练习，然后进行分组“抢运球”对抗练习。为了使运球技术有一定的升华，特意安排这一练习，这一练习旨在加强学生对球的控制和支配能力，发展个性，培养学生竞争意识和创新能力，同时对学生的表现及时进行鼓励表扬，为下部分教学打下坚实的基础。

3、原地两人一组双手胸前传接球

要求：前臂发力前伸，手腕急速向外翻转，肩、肘、腕关节放松，全身协调

4、原地两人一组运球双手胸前传接球

要求：运、传、接运用协调，且要迅速转换衔接。

3、4的练习主要为了进一步建立双手胸前传接球动作概念，掌握传接球的手法、上下肢协调配合，加强运球和传接球的衔接。

5、四人一球一组，行进间运球后传球、接球后运球

要求：运球和传球，接球和运球要相互衔接好、顺，逆方向都要练习。目的是利用运球和传接球动作有机紧密衔接，快而连贯，更进一步提高传接球和支配球的能力，使学生全面发展身体素质和技术水平。

6、三人传接球，一人抢断球

目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动

与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。

7、投篮练习

动作要领：投篮时双脚用力蹬地跳起，眼睛瞄准篮，抬肘伸臂，翻拨指球出手。

注意事项：前臂与手腕要控制好出手力量。

教学关键：向上举球和起跳动作协调一致。

8、三步上篮

动作要领要求球员持球时分别迈开2步，在第3步起跳的同时出手上篮或者投篮。三步上篮的动作要领可用“一大、二小、三跳”六个字进行概括，既简明扼要，又便于记忆。

具体的教学方法：

- (1) 教师先进行示范并讲解动作要领。
- (2) 学生分两边看示范听讲课。
- (3) 学生练习。
- (4) 教师认真观察学生动作并及时纠正错误。
- (5) 请个别学生示范，教师进行讲评。

(四)、教学比赛

组织教法：学生分成人数相等的小组进行半场教学比赛，由学生担任裁判，裁判可轮流担任。教学比赛结束后，教师进行讲

评。

(五)、结束部分

- 1、放松练习
- 2、老师小结本次课情况。
- 3、教师宣布下一次课内容、地点。
- 4、安排值日生还器材。
- 5、师生再见。

八、场地、器材

- 1、场地：篮球场一片；
- 2、篮球x只，球筐4只

九、预计教学效果

十、三十五分钟

运动密度约为55%，运动负荷为中等稍上。

十、注意点

(1)以上基本部分的八个教学内容，每节课教两个内容，一般按上面的顺序来教，也可以根据教练的方法进行适度的改变。注意对前一节课的复习。

(2)为了预防发生意外，一般不允许学生左一些高难度的动作，要保护学生的安全。

(3)如果遇到下雨的情况，可以组织学生到室内观看篮球的视频，或者玩其他的一些游戏。

(4)应该选出一位临时的体育委员，以便进行整队、报告出勤的情况和器材、篮球的借用。

篮球工作计划总结 篮球专业篮球训练教案篇二

今年五四杯男篮遭受如此大的挫折，是谁都不愿意看到的。仔细分析其失败的原因，主要就是人才出现的断层。

但是却缺乏大赛经验，在场上紧张，失误较多。

另一方面，队员之间也缺乏交流，彼此之间不了解各自的特点，缺少默契。面对这些情况，球队应该多组织打友谊赛，多在一起打球，在培养球队团结方面多下功夫，但是由于各个方面的原因没有得到落实。

今年的失败，算是卧薪尝胆。就像滕老师说的一样，掉级也并非不是一件好事。让我们的新队员在乙组锻炼一年，积累比赛的经验。为的是后年三院篮球重新崛起！

篮球工作计划总结 篮球专业篮球训练教案篇三

为了更好地促进各班级的交流，培养班级的团结意识和凝聚力，强健同学们的体魄，土木与交通学院体育部组织了2013级“新生杯”篮球赛。

大一共有28个班参加比赛，分为八个组，经过激烈角逐，四强班级分别为51班、53班、43班和68班，其中冠军班级为51班，亚军班级为43班，季军班级为53班。

整个系列赛，队员们的互相配合，互相信任，展现了土木学院的优良风气。比赛期间没有出现球场暴力，甚至没有一次

技术犯规展现了土木院的整体素质。很多班级赛前握手，赛后拥抱体现了“友谊第一，比赛第二”的运动精神。比赛现场上的球员们英姿英发，你争我夺。他们闪电般的速度，准确的抢断，精准的投篮，全场的欢呼声一波之后一波。各班学生也都来给自己的队员加油，其他观赛的同学也为自己支持的队伍加油。此起彼伏的喝彩声、鼓掌声使激烈的赛事更显精彩。在将近一个月的时间里球员们用自己的汗水和技术为大家带来了一场精彩的视觉盛宴。

此次比赛圆满结束，不仅仅增强了同学们之间的感情，而且带给了同学们交流的*台，创造了展现自我的机会，为土木男子篮球队选拔了许多人才，展现了土木学子的风采。

——新生篮球赛工作总结

篮球工作计划总结 篮球专业篮球训练教案篇四

篮球，英文(basketball)起源于美国马萨诸塞州，是1891年12月21日由詹姆斯·奈史密斯创造，是奥运会核心比赛项目，是以手为中心的身体对抗性体育运动。下面是小编收集整理整理的篮球社工作总结范文，希望对你有帮助。

经管篮球社成立至今已有七个年头，为了更好的发展社团，让社团在金职院有较大的影响力于20xx年合并，有助于促进经管篮球社有一个更大的发展空间。合并后本社团还是一直以“我运动，我健康”为根本宗旨!是爱好篮球的男生女生学习篮球，切磋球艺，展现自我的平台。本社团的宗旨是在不怕万难的精神上学好篮球技术，在团队精神的原则上打好每一场比赛，在坚持不懈的锻炼中寻找得分技巧。希望通过我们的努力，使篮球不仅仅是一项运动，更是一种乐趣。

时间在学院领导的重视和各部门的大力支持下，积极参加高校之间的各种篮球赛事，并将努力管理好学院的篮球队，开

展篮球知识的宣传和普及工作。在活动中我们篮球分会会用百分之百的热情，百分之百的努力，完成好任务。

本社团的宗旨是在不怕万难的精神上学好篮球技术，在团队精神的原则上打好每一场比赛，在坚持不懈的锻炼中寻找得分技巧。在提高篮球水平的同时，更让同学们以饱满的精神投入到学习生活中，更好地促进社员们的团结和友谊，倡导快乐体育运动。

让学生走出教室，享受阳光体育乐趣，展现高校学生风采，增加学生友谊，丰富学生文体生活。一起感受运动的快感，在紧张的学习之余可以释放自己，锻炼自己。

篮球社团热忱欢迎众多篮球爱好者一同走进“篮球”地带，我们一起运动，一同享受运动带给我们的健康和快乐，让我们的活力与激情一起燃烧，让我们的青春绽放出绚丽的火花。希望通过我们的努力，使篮球不仅仅是一项运动，更是一种乐趣。

本社团协会设有社长，副社长，团支部，组织部，宣传部，财务部，文体部，实践部等部门以及理事若干名。社长、副社长、团支书由理事选举产生，理事由会员选举产生，社长、副社长、团支书、理事任期两年；社长负责协会全面组织协调工作，定期召开年会，进行年度活动总结，制定下一年度活动计划；副社长负责组织校内学生的比赛，协会内外比赛及协会对外交流和宣传及部分文件起草等工作；团支书负责协会的发展，组织开展日常训练、比赛活动及协会会员发展等工作，理事负责协会的协调和组织工作。社以“明确分工，相互配合”为办事口号，提高办事效率。

一、通过强化内部管理打造人才队伍

篮球协会认真组织召开了理事会，总结20xx年的工作，研讨布置20xx年的工作，努力探索新时期开展协会工作的思路和

方法，逐步健全协会组织机构、管理模式、运行功能，以发展篮球运动为己任，全力打造一个热爱篮球事业、有强烈改革和创新意识、团结合作、勤奋踏实的集体，领导班子不断提出发展的新思路、新举措，各个部门各司其职，积极为协会的发展出谋划策，有组织、有计划、有声势地开展活动，规范化运作各项赛事，会员技战术水平明显提高，篮球运动普及面不断扩大。协会还积极发展新会员进入协会，为协会增加了新的活力，协会发展进入了新的层次和阶段。

协会继续加强对球员管理，积极提高他们的篮球技战术理论水平和实践能力，认真开展培训和考核。

二、突出竞赛工作完善活动组织

组织篮球比赛和开展篮球活动是篮协工作的龙头和抓手，是推动篮球运动发展的载体。使得我协会的篮球运动具备了组织形式多元化、赛事活动精品化发展的场地设施条件，在这样良好的发展氛围中，精心办好各级各类篮球比赛成为了篮球协会工作的重中之重。近年来，篮球协会主办、协办了多次各级各类篮球比赛，在实践中积累了较为丰富的赛事组织经验，无论大小比赛都精心组织。

主办和协办群众性的篮球活动篮球协会承办过班级篮球联赛、大一新生篮球联赛、三对三篮球联赛。

三、强化练思想、练作风、基本功

的学生，通过开展篮球活动选拔，组建了学校篮球队后备力量；从实际情况制定了篮球兴趣(队)小组的工作目标如下：树立我队快、灵，准的风格，培养顽强，团结战斗作风。以战术训练为重点，从技术入手狠抓五个环节(即体力素质，投篮命中率，篮板球，积极防守，传接球)。坚持身体训练，坚持大运动量训练，争取获得好的成绩。

- 1、训练工作中强化练思想，练作风，并强调篮球基本功练习。
- 2、战术训练要从难、从严，从是实战出发，特别强调整体配合。
- 3、战术训练过程中，要进一步组织阵容，配合全队力量，要十名队员都能上场打球，充分发挥全队的特长，克服弱点，全队战术逐渐形成完整的战术体系。
- 4、每星期四的自练时间为半小时投篮练习。
- 5、以“练”为主，“战”结合。
- 6、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，要区别对待，作到扬长避短。

四、重视媒体宣传塑造协会形象

让更多的人参与到篮球运动中来，以达到“以球会友，以球健身”的目的，篮球协会十分重视协会的宣传工作，充分利用报纸、宣传板等媒体来宣传协会组织和主办的各项比赛及各类活动。

一年来，篮球协会认真按照团委的要求，抓好各项有关工作，取得了一定的成绩，但对照团委的标准，还存在一些问题。我们要进一步总结工作，寻找差距，认真吸取各兄弟体育协会的成功经验，努力把工作搞得更好。

五、20xx年工作计划

- 1、继续健全组织网络，不断完善工作机制。召开团体会议，征求全年活动计划，对运动员资格重新登记注册。六七月份总结上半年工作，至年终及时召开年会，总结全年工作部署下一年计划。

2、认真组织比赛训练，营造篮球运动声势。班级篮球联赛、老师与学生教学赛、大一新生篮球联赛、三对三篮球联赛。

3、扩大篮球普及面，壮大爱好者队伍。及时召开社团研讨会，内容包括训练工作等。

六、活动影响

在开展活动的同时，各个专业，班级同学之间的团队合作精神有了很好的体现。通过活动让各个系的同学有了更多的交流。同学在比赛过程中的拼搏精神将延续到以后的学习，工作和生活中。师生之间有了更多的接触。加强了学院之间的联系。在开展活动的同时，各个专业，班级同学之间的团队合作精神有了很好的体现。通过活动让各个系的同学有了更多的交流。同学在比赛过程中的拼搏精神将延续到以后的学习，工作和生活中。师生之间有了更多的接触。加强了学院之间的联系。

在面对成功所带来的喜悦与自豪的同时，我们也该冷静地思考，思考我们尚且存在的问题。金无足赤、人无完人，而所有活动都是有我们直接接触手的，所以，也一定存在不少细微的问题。而我们要把工作做到完美无缺才是最具折服力的。故在此总结之上，我们反过来寻求问题，试图解决问题，期待在今后的工作中比米那并再创佳绩！

其次，我们的问题在于许多细小的地方没有很好的预料或是估计不足。我们的思维仍旧是存在着缺陷和不足的！故在任何活动之前，除了精心的筹划还需要周密地思考有可能存在的隐患问题，并提前做好应急的准备，且不是唯一一种预案而是多种不同的预案，这样才有把握去克服与避免！

是我们社团存在不少在其位而不谋其职的人员的存在。或许他（她）们有更重要的、更为棘手的事情待办，但是这里，我们还是应该强调一下人的责任心问题。我们每一个人都非常地

了解责任心是怎么一回事，之所以在总结报告中再一次提出并且强调责任心的绝对重要性，是因为我们的工作甚至生活中任何一件琐事的办理都离不开它。它是我们的核心所在，必须将其提高到一定高度来强调。如果我们每一个人都把持住这颗责任心的话，一个整体都象这样去办事，那么，我相信，我们社团的前程是不可限量的。

社团始终把强化管理、搞好自身建设作为提高工作水平，完善服务职能，开创新局面的突破口。狠抓内部管理制度建设，使社团工作迈上了一个新台阶。过去的成绩并不代表现在。我们在工作中存在着不少的困惑和困难，我们的工作还需要很好的去完善！我们也一定会继续总结经验和教训在来年的工作中做得更出色！我们要始终贯彻本社团联合会的宗旨“服务社团，服务同学”。更好的为文华学子服务，提高我们大学生社团的知名度！

本学期我主要是负责xx部女同学篮球社团的教学。本学期女同学报名参加篮球校本课程非常踊跃，表现出了很高的积极性。

本学期我根据女同学的身体特点安排了以掌握基本篮球技术为主的教学内容。本学期前半段时间，主要是让学生学习运球和运球跑三步篮的技术动作，使学生对篮球有个初步的了解，培养他们对篮球运动的兴趣。在从事这部分教学的时候，我没有按部就班的让学生一遍一遍的重复练习，而是在讲授完基本动作要领，学生熟悉后通过《各种游戏活动提高学生的篮球技能。校本课程是以培养学生的兴趣为主教学目的的，那么对于小学生来说，尤其是这些第一次接触篮球运动的男同学来说尤为重要。游戏是最能激发他们兴趣的手段，所以将教学内容置于游戏中寓教于乐，很好的达到了教学目的。

在掌握了基本的运球及跑篮技术之后，我又进一步提高了教学难度，由一个人的活动变为两个人互相配合才能完成的练习——原地传球及行进间传球。现在的孩子基本是独生子女，

他们个人活动能力都很强，但是需要两个人或是多个人配合进行活动时，他们又表现得明显不如一个人。所以通过让学生学习两个人或是多个人的传球技术，就是培养学生的合作精神。一个人的力量是微不足道的，一个要想在社会取得成功和成就，就需要与人合作，需要得到他人的帮助，孤军奋战，难成大业；现代社会竞争日趋激励，努力培养竞争意识和能力有助于学生走出学校，走向社会能很好的适应社会。

在本学期的后半时间里，我主要是组织学生进行三对三或是五对五的教学比赛，让学生将本学期所学的篮球基本技术运用到实践中。在实践中找到不足，并提高自己。打起比赛来他们的积极性及作风非常出色。虽然比赛中还存在着很多走步的现象；虽然他们很长时间也投不进去一个球；虽然他们没有什么娴熟的配合，但是他们战胜了自己，他们在进步，他们体验到了篮球带给自己的快乐。

本学期篮球校本课程存在不足的方是，低年级学生由于力量的不足投篮比较困难，积极性不是很高。由于人比较多，场地少，学生练习的次数不是很多，没有达到预想的效果。

回顾一个学期校本课程的教学，有收获、也有不足，我将不断努力学习、总结、提高，争取在新的学期里使我的校本课程教学更上一层楼。

时间匆匆流逝，又一个学年即将结束了。本学期在院篮球队以及学生会还有学校领导的大力支持下，我们顺利成立了篮球社。即使成立过程相当不容易，但是在各干事的努力下，我们选出了正副社长。此外，我们还特邀我院篮球队男女队队长担任篮球社的荣誉社长，并协助篮球社的集训。并进行了艰难的招新工作。

成立以来，篮球社干事及成员始终本着“立足校园、服务同学、提高能力、拓展素质”的原则，严格各项制度，加强规范管理，不断探索新时期的工作方法，积极拓展新的工作领

域的态度，以“社团潮”为主线，集中和分散相结合，坚持常年不断线，月月有活动的社团活动格局。脚踏实地，开拓进取，努力完成了本年度的工作计划。

第一，时间非常紧迫，开学已一个月过后，社团才正式成立，而且招新招干等工作，已经花去不少时间了，使我们很多的计划来不及实行。

第二，篮球社资金十分有限，社团刚成立，宣传力度不够，会员少，这给我们开展活动带来很大的局限性。

第三，考虑不到位，社团活动时间经常和同学们的日常生活冲突，以及大多数会员的活动积极性不是很高，抱着想去参加活动就去，不想就不来的心态，甚至通知了，还不能及时参加活动。致使很多会员不能及时参加篮球社活动。

第四，由于社团新成立，招的会员不多，篮球社很多干事都是从大二选出来的，面临换届的困惑。

尽管如此，不过我们还是每个星期都会有集训时间，邀请院篮球队的队员来指导会员打球，而且会员参与积极性很高。虽然篮球社刚成立，很多东西都尚未成熟，不过我们很有信心把篮球社发展成为商学院第一大社团。

本学期任何活动都离不开我院院团委的亲切关怀和社团指导教师、指导委员会的帮助，在此我代表广大篮球爱好者向关心我们支持我们的领导和老师及学长表示感谢。请老师们放心，在以后的工作中我会再接再厉，争创佳绩。

第四篇□20xx--20xx年高新实验小学篮球训练总结

篮球运动是一项动作比较复杂，灵活多变，技术性和竞争性都比较强的球类运动。要想学好打篮球，首先要使学生建立起篮球运动的基本技能概念，如熟悉球性和控球能力，体会

动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，发展学生灵敏协调等身体素质，培养学生勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神。

我校篮球传统专项训练，坚持每天早、晚坚持进行训练，这是时间上的保证。内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：1、熟悉球性。2、基本站立姿势和持球方法。3、原地运球。4、原地双手胸传、接球。5、原地双手胸前投篮。6、行进间直线运球。7、行进间曲线“之字型”运球(伴有半转身、全转身、跨下、身后运球等)。8、移动、起动、侧身跑、变向变速跑、急停、滑步。9、后退跑的技术。10、篮球战术及游戏活动等等。

根据我们训练时间短、条件差、基础差、起点低的具体情况，摸索出一些有效方法。

1、关于选才。

队员的思想条件：政治思想好，有吃苦耐劳的精神，有勇敢顽强的意志，听从指挥。

身体条件：身高体重，灵巧性，速度、弹跳、力量等。通过测试和测验得出结论。

技术方面：传接球、运球、投篮和个人防守方面，通过观察发现学生的基本技能。

2、身体训练。

没有良好的身体素质，便不可能掌握高难度动作和完善的技术和战术、及强大的训练和比赛。特点相适应的力量，耐力、速度、弹跳力和柔韧等素质，因此在训练工作中应强调身体训练。

3、技术、战术和心理素质训练。

技术训练一定要切合实际，适应比赛，使队员紧张、激烈并能在复杂的比赛条件下，正常地发挥技战术。战术运用是根据比赛双方情况，正确地分配力量，充分发挥身体和技术特长，团结协助精神等。一个队员的心理训练与比赛有密切相关，要重视心理训练。

通过一学年训练同学们练习认真，进步快，绝大部分同学都能按上述内容进行练习，而且篮球对于小学生来说是同学们上课比较喜欢的运动。竞争性大，对抗激烈是篮球运动的特点。这一学期以五、六年级学生为主力，重点训练篮球进攻和防守战术。今年我校男子篮球队参加成都市小学生篮球比赛获得二等奖。为了推广篮球运动，我校在高年级开展了班级篮球比赛，提高了整体篮球水平，也选拔优秀篮球队员。总之，我校篮球队将继续坚持训练，不断改进训练方法，进一步提高技术和技能，总结经验，提高整体水平，我想，是会获得好成绩的。

篮球工作计划总结 篮球专业篮球训练教案篇五

1、我社团在开学初才组建的，所以我必须有一个全盘的计划，并有条不紊地进行每一项活动。在组建初，我社团就选出了社长、小组长等社团干部成员，以更好地投入到社团工作中去。在工作过程中，干部认真负责，为社团活动的良好进行提供了保障。

2、篮球的根本就是基础，如果篮球基本功学不好，其他的别想要发展到怎样的水平。所以本学期主要活动内容之一是扎实的练习篮球基本功，通过探究篮球最基本的技术来更好的学习篮球。正是由于我的学员都是小学生，基本功基本没有，这恰恰对我教学提供了很大的保证，因为我不用去纠正他们错误姿势，我一开始就按正常的基本功一条一条教下去就好

了。同时课时的安排对我们社团的活动开展很有利，我们在充足的时间里练习了大量的基本功。社员们也逐渐能够从对篮球的模糊认识到现在的有模有样，从篮球基本功的不扎实到现在的熟练，有的社员已经开始有了自己对篮球独特的见解，并能给人耳目一新的感觉，说明社员们在一学期的活动中有了很大的进步。

3、本学期主要活动之二欣赏篮球赛事。根据本社团的人数，开学一段时间就把社团分成两大组，形成两个独立的练习组，由我和张利负责管理，分组欣赏篮球赛事，通过中国球员姚明，易健联在nba的成功来更好的激发学生对篮球的兴趣，并观看赛事之后写出对篮球赛事的评论，写出各队的胜负的关键所在。在指导师的帮助下完成，并在本组内交流。

4、本学期活动之三扎实的开展篮球比赛。一方面社团指导老师能够引导社员进行活动，在社员遇到困难时能够耐心开导，使社员能够投入到活动中；另一方面指导师紧密结合社员的篮球基本功开展小组内或者组与组之间的比赛。学生通过比赛对篮球的理解更深刻，对篮球的兴趣更高了。

1、学生们对篮球的认识有了改变。学生们刚进篮球社团只是出自玩耍的目的而来的，也不知道篮球的基本技术，基本规则，精彩的篮球赛事等等。通过一学期的了解和老师的细心指导，大多数同学都能了解到有关篮球的知识，并改变了以往对篮球的认识，开始自觉运用篮球来锻炼身体。同时，我们掌握了篮球基本技巧，提高了自身的耐力，协调等能力。

2、通过篮球比赛，积累了经验。在学生成员的齐心协力和小组长的组织下，各小组的比赛也在同学们的努力下开展得有声有色，两个组练习密切，真正地把篮球和我们的兴趣互相联系起来，丰富了我们的校园生活，提高了我们的凝聚力。

3、同学们分工合作，氛围融洽，相互之间的协作意识得到加强。我们篮球社团在接下来的时间里进一步努力，为华杰小

学社团的活动添砖加瓦，展现出新的风采。