

学校篮球社团活动计划(精选5篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。什么样的计划才是有效的呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

学校篮球社团活动计划篇一

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。

学校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。

学校篮球社团活动计划篇三

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信息所有热爱篮球，钟情篮球的学生的节日，致力于打造一个互相交流，互相学习的平台。我们将本着“友谊第一，比赛第二”的原则，以促进部门间成员以及新老成员间的交流和沟通为根本出发点，让本次活动顺利进行。

活动时间：

xx年9月下旬。

活动地点：

学院篮球常

活动参与对象：

新生。

活动主题：

xx迎生杯班际篮球赛。

活动具体形式：

(1) 以xx学院各班为单位，进行班际篮球赛。

(2) 采用循环赛机制进行比赛。

(3) 具体的比赛配对方式抽签决定。

(4) 女生以班级的为单位自愿报名参加，如果队伍不超过3个，则取消比赛

奖励方法：男生取前3名，并评选精神文明奖，最有价值球员一名

女生只取前3

第一名：锦旗，奖品

第二名：锦旗

第三名：锦旗

精神文明

最有价值球员[mvp]证书

比赛预算：裁判员，记分员饮用水（每场比赛两瓶 2×30 场=60瓶 $\times 1 = 60$ 元

（男生）一，二，三名奖品：第一名150元奖品

第二名130元奖

第三名100元奖品

（女生）一，二，三名奖品：第一名100元奖品

第二名80元奖品

第三名50元奖品

复印赛程表，记分表，比赛规则：30元

学校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。

学校篮球社团活动计划篇五

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