

# 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇一

为了传承校园篮球文化，打造一个真正属于政治与行政学院所有喜爱篮球的篮球手和球迷们的节日，让所有热爱篮球的老师和同学进行全院性的交流，力求在师生中形成积极的反响，并在活跃校园体育氛围的同时，引导科学的健身方式，以体现大学生拼搏进取、团结友谊的运动风采。特举办本次“交流杯”篮球赛。

### 一、活动主题：

增强体魄，加强交流

### 二、活动特点：

本次比赛采用淘汰赛加循环赛的竞赛方式进行比赛，并扩大参赛面，使比赛灵活但更趋激烈，体现团结、奋进、文明、拼搏的精神，更具观赏性。

### 三、参赛对象及要求：

参赛对象：我院全体教职员工，全体学生包括研究生。

组队要求：本科生按年级分专业进行组队参赛，研究生按年级进行组队，包括男队和女队。教师队直接由所有教师组成一支教师男队和一支教师女队。每支队伍请提前做好各队

的拉拉队，并准备一个一分钟长的青春舞蹈在各自队伍比赛中场休息时为其加油。

#### 四、活动安排：

(一) 此次活动由院团委、院学生会联合举办，院学生会体育部具体承办。

(二) 分组方式：本次篮球赛分三组，每组四支队伍，每组一支种子队。种子队分别是大三政教、大四政教、大二行管。小组前两名出线，然后a组第一同b组第二□b组第一同c组第二□c组第一同a组第二进行淘汰赛，决出前三名，然后进行循环赛决出冠、亚、季军。

(三) 组织抽签：所有参赛队派队长于20xx年3月9日下午6：00在院会议室(文科综合楼二楼)抽签分组，并召开队长会议讲解本次篮球赛的注意事项。

(四) 开幕式定于20xx年3月10日上午9点在新区二区灯光篮球场。

比赛地点：新区二区篮球场。

(五) 决赛时间□20xx年4月2日下午4：50；

地点：新区二区灯光篮球场。

#### 五、奖项设置：

团体：一个冠军(150元奖金+篮球一个)、亚军(120元奖金)、季军(100元奖金)，并设三个优胜奖。

单项：一个得分王、一个最佳球员

## 六、评比标准：

(一)最佳球员：男子组冠军队中得分最高的球员。

(二)得分王：男子组比赛中累计得分最高的球员。

## 七、活动要求：

保活动的实效性。参赛各队要提前组队训练，提高竞赛水平。

(二)加强宣传。充分做好活动前的宣传发动工作以及活动中后期的宣传、报道、总结工作。

## 八、预期效果

通过本次比赛，希望能提高同学参加体育运动的积极性，增强我院各年级和各班级之间的凝聚力，提高同学们的身体素质，同时丰富大家的课余生活。

## 九、活动预算

开幕式：140元

裁判费用： $10 \times 24$  (场)=240元

比赛用水： $5 \times 24$  (场)=120元

奖金：370元

奖品费用：130元

总计：1000元

## 十、应急预案

(1)20xx年3月10日上午9点的开幕式如遇雨天，则开幕式改在3月11日。比赛赛程相应往后推移。

(2)比赛过程中如遇特殊情况(如雨天)，比赛相应依次往后推移。具体安排由学生会体育部安排通知。

## 十一、负责人员安排

开幕式：李 赵

比赛监督：王 杨

赛场协调：周

宣传：李 赵

后勤：阳 何

## 十二、篮球竞赛规则

1、场地：二期标准篮球场。

2、工作人员及其职责：

每场设2名裁判员和一名记录员，裁判员是比赛中唯一的宣判和终决的人员，负责在记录表上签字，兼管计20秒违例。记录员兼管计时，记分，记录两队累积的分数(包括投篮和罚球的得分)、全队及个人犯规次数以及比赛时间，并按规则要求宣布比赛进行的时间、比分。

3、比赛均按照最新国际篮球规则执行。

(1)比赛双方报名为11人，上场队员5人。

(2)比赛时间：半场时间均为20分钟，上半时之后休息2分钟

再进行下半时。

(3) 比赛开始，双方以掷硬币的形式选发球权。

(4) 比赛开始和投篮命中后，均在发球区(中圈弧线后)掷球入场，算做发球。

(5) 每次投篮命中后，由对方发球。所有犯规、违例及界外球均在发球区发球，发球队员必须将球传给队友，不能直接投篮或运球，否则处以违例。

(6) 守方队员断球或抢到篮板球后，必须迅速将球运(传)出3分线外，方可组织反攻，否则判违例。

(7) 30秒违例的规则改为20秒。

(8) 双方争球时，争球队员分别站在罚球线上跳球。

(9) 比赛中，每个队员允许3次犯规，第四次犯规罚出场。任何队员被判夺权犯规，则取消该队比赛资格。

(10) 每个队累计犯规达5次后，该队出现第六次以后的侵人犯规由对方执行两次罚球。前五次犯规中，凡对正在做投篮动作的队员犯规：如投中，记录得分，对方个人及全队犯规次数，不追加罚球，由守方发球；如投篮不中，则判给攻方一次罚球，罚中得1分，并由攻方继续发球，如罚不中，则由攻方继续发球。

(11) 只能在死球的情况下进行替换，被换下的队员不能重新替换上场(场上队员不足3人时除外)。

(12) 比赛中，队长是唯一发言人。

(13) 比赛时间終了，以得分多者为胜方。如出现平局，初赛及复赛阶段执行一对一依次罚球，只要出现某队领先1分为胜

方，比赛结束。

(14) 在使用小篮架的比赛中，不允许队员出现扣篮动作，绝不允许队员将身体任何部位悬挂于篮圈(或篮架)上，否则，可被判罚离场并不能再替换进场。

(15) 比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终决定。

### 十三、篮球竞赛 运动员守则

(二)、讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲道德

(三)、团结友爱、关心集体，反对个人主义、小团体主义

(四)、尊重领导，服从组织。

### 十四、篮球竞赛 裁判员守则

(一)、深入学习竞赛规则与裁判法，积极参加裁判学习，不断提高水平。

(二)、严格履行裁判职责，对裁判工作做到“严肃、认真、公正、准确”。

(三)、作风正派，不徇私情，坚持原则，敢于同不良倾向做斗争。

(四)、裁判员之间相互尊重，互相学习，互相支持，注意团结协作。

(五)、执行裁判任务时，精力集中，精神饱满，仪表大方。

## 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇二

20xx年3月至4月一年一度的女上节进行的很顺利，女子篮球

比赛活动也在此期间开展，此次女子篮球的目的很明确，就是旨在丰富同学们的课余生活，为院女子篮球队发掘新的篮球人才，以及提高我院的篮球水平和篮球氛围。回首刚刚结束的女子篮球比赛，我们感怀过去，但是我们更期待即将要开展的男子篮球联赛以及男子足球联赛。在女子篮球的比赛过程中我们收获很多，在里面有我们的努力的付出，我们从中也收获了不少经验，也吸收了不少教训，毕竟部门的人对于这样的比赛经验正处于积累过程中，所以在整个活动的开展上也出现了一些问题，但是我们体育部的每个人都会铭记教训，争取能把即将要开展的活动举办的更好。

在这次女子篮球比赛中，凸显了的一些问题是指的我们注意的。

问题一：当比赛快要开始的时候，有些裁判并没有按照规定的时间前来报到，迟到现象屡次发生，有时为了让比赛让准时开始我们只能另外叫在场的其他裁判，这也许与我们规定的比赛时间有关，因为我们的比赛时间大多数是在吃饭饭的那个时候，所以有些裁判由于自身原因，迟到了会也是可以谅解的，对此我们在以后的比赛时间安排上都要进行人认真的研究。

问题二：观众对于裁判的职权的抱怨，发牢骚，甚至出现双方球员身体碰撞过大引起一下诶不必要的争端，而我们由于人手只够记录、翻牌和掐表，所以对于有些的观众一些不文明的举动没能进行完全的制止，这使得一下诶裁判无缘无故被观众侮辱，虽然有些场上队员的不良表现裁判给过一定的技术犯规，但还是不能完全解决。针对这个问题我们准备在以后的比赛中安排一些人在场边进行纪律维护，从而提高比赛的素质。有些裁判也建议我们能在开展活动时通知个系领导到场进行观赛，这样裁判的底气会更足，我们也认为这是个好的想法，在后来的几场比赛中我们也按照那样的方法进行了安排，效果也是大家看的见的。由于这是女子篮球比赛，大部分都没有经过很专业的训练，所以裁判在判权的时

候也是人性化进行的，这也是导致观众对于一些判权认为不公正的原因，这我们可以在赛前向个系部进行详细的说明。

问题三：由于我们部门的人上学期进行调配中转进了新成员，对于一些篮球比赛规则和一些手势的不明确，这都是因为我们事先没有进行系统的训练造成的，还有在记录过程中我们一些成员容易被精彩的比赛吸引，而错过一些记录，经过后期的提醒和强调我们都能做到专注自己负责的工作。

## 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇三

友谊第一，比赛第二

加强交流，团结友爱，增加同学间的团队意识，发扬团队合作精神

高一、高二段各班级

5月份至6月份

校篮球场

以班级为单位，每班报1支男子篮球队和一支女子队；男队限报队员12人，其中队长1名；女队报5名队员。

1、男队分高一、高二段进行循环赛。

a□积分方法：各队胜一场得2分，负一场得1分，弃权得0分；

注：各班尽可能统一服装，赛前协商好服装颜色。

2、女队分高一、高二段进行投篮比赛。

b□投篮要求：每队5名女生，各投篮5次，以罚球线内50cm为



标准。必须在线后投球，若踩线或过线则视为犯规。投篮不许用下手抛球投篮，可以上手投篮或双手胸前投篮。

c□每队比赛时，须安排一名同学负责捡球。

3、排名方法：以每班男女队的总积分决定班级名次。

奖励办法：高一、高二段各取前四名予以奖励。

城沙高中团委、体育组

附件1：城沙高级中学20xx篮球赛报名表

附件1：

城沙高级中学20xx篮球赛报名表

## 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇四

1、学生们很喜欢篮球，他们有共同一个兴趣爱好，但是篮球的素质不是很好，没有什么苗子，在兴趣小组训练的时候会有难度。但由于是小学生，现在需要练习的就是基本功，我想只要通过好好练习打好基础，在以后的初中、高中他们会知道现在练习是多么的重要。

2、活动的纪律性较差。由于第一次带队，对学生的要求和管理方法上有提高，必须制定良好的纪律来规范学生，让学生学有所得。

同学们都喜欢上篮球活动课。为了使篮球活动课真正落到实处，切实提高学生的身体、心理素质，成为体育课的不可缺少的补充，制定本学期篮球活动教学计划。

1、让学生了解上体活课和锻炼身体的好处，能够认真上好篮

球活动课。不要把体育活动当作自由课。

2、初步掌握体育基础知识、基本技能、和基础项目。

3、培养学生的组织纪律观念和吃苦耐劳，用于拼搏的精神。

4、增强学生身体素质的同时，锻炼学生的心理素质，使学生的身心协调发展。

5、通过有计划、有组织的训练，提高学生的动作协调能力。

本学期的篮球课外兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划和准备。使体育课外兴趣小组时间、地点、人员固定，保证了活动稳定性。另外，活动内容多样、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，都达到活动要求。学生了解并掌握了篮球有关得知识，而且思维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

实施课外活动的目的就是增强学生的素质，增进学生健康，我们始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好，在项目的选择上符合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外活动是一种负担。在体育课堂教学中，把一些课外活动项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在素质上得到加强，在心灵上更树立了自尊与自信。

学生的基本素质比较差,吃苦耐劳的精神不够,训练量还需要提高。学生的力量,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。

1、与家长和学生进行沟通，争取家长的支持和学生的参与。

2、采用灵活、多变的训练方法和手段，增强队员们的训练热情。

3、狠抓球队的训练作风，使队员们养成良好的训练习惯。

4、单项技术的训练采用多球训练的方法。

通过篮球体育活动，使学生们深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

## **篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇五**

经历了几周的线上授课和网格化管理，大多数同学们在体育运动上都有所懈怠，为了让同学们重拾热情，强身健体，特此举办以全院形式的篮球赛，增强体质，丰富课余生活。

球场拼搏，彰显我院运动能力。

1. 报名方式：

各个班级按照规定人数（每班5人，3人参赛）进行报名。

请将报名表发至邮箱：

2. 比赛形式：

设为线下进行，在室外篮球场进行比赛。

3. 比赛规则：

淘汰赛制最后决出前三名，比赛开始前由信息科学与技术学院团委学生会体育部带领所有运动员进行热身，并讲述比赛

规则后开始比赛。比赛时长10分钟，21分制，其中暂停停表，换人，犯规不停表。

报名后由系统抽签决定比赛双方，采用淘汰赛制（若半决赛队伍为单数则设立轮空签）。

本次大赛设置一、二、三等奖。

一等奖1名；二等奖1名；三等奖1名。

## 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇六

本学期的“乡村学校少年宫”篮球活动有序开展。篮球活动小组活动给学生们带来了欢乐，带来了喜悦，提高了学生的篮球活动积极性，通过比赛让学生们在活动中充分发挥了自己的特长。

首先，采用自由报名参与的形式让学生报名，确定队员后根据学生的实际情况进行分组，采用五人制的方式进行比赛练习，学生在比赛的过程中会把自己的一些不良的习惯动作表现出来，老师要注意观察每一个学生存在的一些不足之处，在休息或者比赛结束以后及时的对每一个学生进行指导，纠正他们的一些不好的动作或者行为习惯，让他们知道这些习惯会对自己的运动水平会有那些影响，怎样去进行调整，比如：什么时候传球？传给谁？可不可以投篮？怎样去防守？等等一系列的不足，学生只有通过比赛才能够提高，才会慢慢的积累经验，才会不断的进步。

其次，因为学生的年龄不同，对篮球技能技巧的掌握程度不同，所以在运动训练过和比赛的程中，老师要适当的进行安排，针对不同学生要求可以不一样，不能急于求成，学生的成长是有一定的过程，那么对一项运动技能的掌握也是需要时间的，只要学生积极的参与，达到锻炼身体为目的，同时能够掌握一定的运动技能就可以了。不要用太高的要求去面

对学生。

最后，通过一系列的反复比赛，对优秀的小组所有队员进行奖励，让学生获得成功的喜悦，从而提高学生其他方面的学习的积极性。

总之，篮球项目的辅导，都是为了让让学生掌握相关的技能技巧，在运动中找到乐趣，找到自信，充分发挥自己的特长。积极参与运动，锻炼自己的身体机能。是一个长期性的工作，短时间内是看不出真正的成绩的，只有提高长期的活动开展，才能提高学生运动的技能技巧。

## 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇七

为期将近一个月的“迎新杯”篮球赛终于成功落下帷幕了，从总体上来说这次活动是比较成功的。我们本着对全院学生进行文明道德风尚教育，推动体育运动的开展，提高各个专业同学内部团结协作能力，丰富校园生活的理念。举办了此次篮球赛。

我班对此次的活动总结如下：

首先，比赛的前期工作我们做得很充分。从对各专业体育委员的通知到安排裁判人手，从给裁判开会统一场上规则到安排比赛进程，我们都做得有条不紊。但在赛程方面，我们遇到了很大的困难。由于长期的雨水天气，我们的比赛又只能安排在中午进行，所以导致有的比赛不得不推迟进行。于是，我们针对这些特殊情况，及时对赛程做出了调整，并最终保证所有比赛都能顺利进行。如中午天气好的时候我们同时占用了院内的篮球场两个，同时进行了两场比赛。当然，这也离不开各班体育委员的支持及裁判们的辛勤工作。还有运动员的理解。

时的激烈程度却令我们始料未及。于是，在进行了几场比赛，

我们体育部紧急召集裁判员决定再次严肃比赛纪律，加大裁判执法力度，严格控制场上的“火药味”。因此，在接下来的比赛中，场上紧张的气氛逐渐被各队同学们的加油呐喊声所淹没。

第三，本次比赛体育部干事以及生活部的干事都能及时到场布置好比赛场地。如三四节没课的. 同学就拿着拖把到场把积水托干。为运动员提供最好的比赛环境。比赛中，他们认真做好比赛记录，而且随身携带相关药物，及时为受伤的运动员做疗伤护理。比赛结束后，体育部的成员能及时把比赛结果统计出来，并写到赛事进程公布栏上，让全院的同学及时了解比赛进程与结果。增加了比赛成绩的透明度。总之所有的比赛组织者和基层工作者的工作积极性都很高涨，保证了此次篮球赛的圆满结束。

但是，活动中依旧存在一些问题：

。在比赛过程中还出现了球员对裁判发生了小小的摩擦。由于比赛竞争较为激烈，队员与队员之间难免有摩擦，进入复赛尤为如此。特别是女队的队员。由于对篮球赛第规则不是很熟悉，经常发生为球发生小争执。

可是还是影响了同学们的休息和学习时间。对此，我们体育部要吸取教训。争取以后的活动按原计划依时进行。

1、在组织今后的活动中，我们应该把宣传工作做好，要考虑到班级人数特别少的班，让他们加入别的班级组队也参加比赛，增加活动的气氛。

2、在今后活动开展前，我们要对同学在比赛过程中的行为做出严格的规定，本着友谊第一，比赛第二的原则，不允许有违反道德的行为出现，如有发生要严肃处理。

3、面对新干事对活动的不熟悉，在今后各项活动中，一开始

都由老生带着他们，对工作熟悉后，再放手让他们自己干。多多培养这方面活动的组织者。

本次活动总体下来，效果还是不错的，达到了预先的目的。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。通过活动让各个年级的同学有了交流。希望同学能将在比赛过程中的拼搏精神延续的接下去的学习，工作和生活中。

最后，我们还要感谢xx学院老师们的指导及学工室老师们对此项活动的支持。正是因为你们的指导和支持，加之我们的共同努力，球场上才会有如此多的笑脸在绽放，才会有锣鼓声声的呐喊加油。希望老师们继续支持我们，我们也一定会尽自己的全力，把以后的活动做得更好，把体育的快乐送到每一位同学手中的！

## 篮球活动总结报告 篮球赛活动方案篇八

篮球、塑料圈、纸棍等。

锻炼幼儿的上肢力量和身体的协调能力。

1. 单手拍球：可以单手立定拍球，也可以沿直线或障碍物行进拍球。要求手掌保持握球状，手腕自然用力，身体降低重心稍微前倾，球的高度控制在胸部以下。
2. 双手拍球：按照单手拍球的要求，左右手交替进行。先立定姿势双手拍球，熟练后走直线、走圆圈或绕障碍物行进拍球。幼儿可以边拍球边数数，看谁在规定的时间内拍球次数最多。
3. 抛接球：两手向上抛球，然后再用手接住；两名幼儿合作面对面抛接球，接不住球者为输。

4. 乖乖球：两名幼儿面对面蹲下或坐下，向对方滚球，球不能离地，沿直线向前滚，比一比谁的球最乖。
5. 转圈圈：幼儿各拿一个篮球放在平地上，单手放在球的上部，用力向前转、向后转，比一比谁的篮球转的时间最长。
6. 顶球：把球放在头部，两手轻轻扶球，可以走、跑、跳，球先掉下者为输。
7. 夹球跳：把球放在两脚之间，夹住球轻轻向前跳，看谁或看哪队先到达目的地为胜。
8. 运球：把球放在篮子里，提着走、跑、跳；两人提着合作运球，可增加障碍物，使活动更加有趣。
9. 螃蟹运球：两幼儿面对面站好，两手轻轻抓住对方，把球放在两幼儿胸部中间，学螃蟹横着走。两人动作必须协调一致，才能走得好，运得稳。也可以增加难度，背对背运球走。
10. 赶球走：幼儿手拿硬纸棒，按一定的路线向前赶球，看谁的球先到达目的地。
11. 拖拉球：用塑料圈套住球向前走或向后走，不要让球宝宝出圈。
12. 胯下传球：先单手拍球，然后抱起球从胯下穿过继续拍球。这种玩法有一定的难度，需要耐心练习。
13. 蜗牛旅行：把球放进轮胎内，两手轻轻地扶住轮胎向前滚。活动中谁的球掉下来为输。
14. 转身拍球：幼儿先立定拍球，然后迅速转个圆圈后继续拍球。在一定的时间内，比一比谁转身的次数最多。



15. 投球：幼儿持球站成一队，与球篮保持一定的距离，用手指和掌根握球，在头前方上举，用力往篮内投球，进球为胜。

16. 教师根据幼儿的年龄特点和发展情况创编球操，请幼儿随音乐表演。