

篮球兴趣小组活动规划 篮球兴趣小组活动总结(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

篮球兴趣小组活动规划篇一

1、我社团在开学初就制定了一系列的工作计划，并有条不紊地进行每一项活动。在开学初，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、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。由于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，从刚开始对篮球的一无所知，到现在的别树一帜，其进步之快令人感到欣慰。

3、本学期主要活动之二欣赏篮球赛事。根据本社团的人数，开学初就把社团分成三大组，形成三个独立的练习组，由小组长负责管理，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。

篮球兴趣小组活动规划篇二

本学期，我负责学生篮球小组活动课的辅导工作，以丰富学生课余生活，提高学生身体素质，促使学生身心能够健康的成长，本学期即将结束，现将活动课活动情况总结如下：

本学期活动课的收获：

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。学生对体育的热爱，使学生对篮球有了更加深入的了解，大大的丰富了学生们的课余生活；同时，还增进了师生、同学之间的关系的融洽和友谊。

2、使学生对篮球运动的规则，有了更加深入的了解；使每个学生都能知道篮球运动的基本规则；学习篮球的基本技术、提高运动技能。使学生们对篮球的运动的动作更加标准，使学生的基本功有了长足的进步。

本学期活动课不足：

在本学期的活动课过程中，对于学生的管理、学生运动保护、学生动作细节的指点、攻防演练的方法以及对学生的基本功的锻炼还有很多不足之处，这也是今后有待解决的方。

篮球兴趣小组活动规划篇三

根据上级相关文件，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的业余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为健

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、培养运动员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。

地点：篮球场负责人□xxx

活动时间安排：每周星期四下午

第一周：篮球基本技术原地球性练习

第二周：篮球基本技术原地球性练习2

第三周：篮球基本技术行进间球性练习

第四周：篮球基本技术跑动练习

第五周：篮球基本技术启动、急停

第六周：篮球基本技术运球练习

第七周：篮球基本技术传接球练习

第八周：篮球基本技术定位投篮

第九周：篮球基本技术跳投练习

第十周：篮球基本技术持球突破和防持球突破

第十一周：篮球基本技术防无球人基本技术

第十二周：篮球基本技术抢篮板球

第十三周：篮球基本技术综合型防守技术训练

第十四周：篮球配合战术传切配合战术

第十五周：篮球配合战术掩护配合战术

第十六周：篮球配合战术突分配合战术

第十七周：篮球配合战术关门、夹击、补防战术

第十八周：篮球配合战术快攻、防快攻战术

篮球兴趣小组活动规划篇四

根据上级相关文件，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的业余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为健康服务。

- 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、培养运动员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。

各班的篮球队队员；

地点：篮球场；

负责人□xxx□

活动时间安排：每周星期四下午。

- 第一周：篮球基本技术原地球性练习；
- 第二周：篮球基本技术原地球性练习2；
- 第三周：篮球基本技术行进间球性练习；
- 第四周：篮球基本技术跑动练习；
- 第五周：篮球基本技术启动、急停；
- 第六周：篮球基本技术运球练习；
- 第七周：篮球基本技术传接球练习；
- 第八周：篮球基本技术定位投篮；
- 第九周：篮球基本技术跳投练习；
- 第十周：篮球基本技术持球突破和防持球突破；
- 第十一周：篮球基本技术防无球人基本技术；
- 第十二周：篮球基本技术抢篮板球；
- 第十三周：篮球基本技术综合型防守技术训练；
- 第十四周：篮球配合战术传切配合战术；
- 第十五周：篮球配合战术掩护配合战术；
- 第十六周：篮球配合战术突分配合战术；
- 第十七周：篮球配合战术关门、夹击、补防战术；
- 第十八周：篮球配合战术快攻、防快攻战术。

篮球兴趣小组活动规划篇五

本次篮球训练时无旷课现象，同学们连续训练时都非常积极。

第一阶段：

- 1、在6、7、8年级进行选材工作。
- 2、对全体队员及其家长进行思想动员。
- 3、深入了解每一位队员的家庭及学习情况，并做好档案记录工作。

第二阶段：

- 1、确定正确的运球动作。
- 2、传接球及运球进行熟悉球性的练习。
- 3、学习并掌握正确的投篮姿势。

第三阶段：

- 1、练习传接球基本技术。
- 2、提高运球能力。
- 3、学习防守步法的移动方法。
- 4、通过基本技术的单一线路练习，固定击球的基本动作。

第四阶段：

全队开总结会，对训练情况进行全面总结，并为下一阶段的训练作好准备。

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。
- 5、每周进行一次全队大评比，增强队员们的竞争意识，互相帮助提高。