

一年级篮球社团活动计划 篮球社团活动计划篇(实用5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

一年级篮球社团活动计划篇一

一、指导思想：

- 1、培养学生对篮球运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加篮球活动。
- 2、发展配合、协调、灵敏、速度、弹跳、投篮等篮球运动素质。
- 3、学习和掌握篮球运动所需的各项基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，培养学生的特长。
- 4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

二、活动内容：

1、养成的练习：

- (1)集体感与荣誉感的练习。
- (2)纪律教育与养成练习。
- (3)安全教育与爱护器材教育。

2、技术战术练习：

- (1) 各种运球练习。
- (2) 各种传球练习。
- (3) 各种投篮练习。
- (4) 综合练习与各种技术战术练习。

3、速度、灵敏练习：

- (1) 各种提高体能练习。
- (2) 各种身体基本活动能力培养。

4、理论学习

- (1) 了解篮球运动发展历史与现在状况。
- (2) 学习篮球运动的规则要求。

三、目标达成：

掌握一定篮球运动技术与技巧，懂一些篮球发展基本情况，进一步养成对篮球的兴趣与爱好，培养学生终身体育的习惯与意识。

四、活动要求：

1、学生兴趣活动课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对篮球运动的爱好与兴趣。

2、练习必须常年系统的身体系统为主。

3、各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等。形成一定的篮球对抗能力。

五、活动对象与时间

1、活动对象：见篮球社团成员名单。

2、活动时间：每周二、四下午第3节。

注：因天气或者学校另有任务，活动向后顺延。

一年级篮球社团活动计划篇二

指导思想：学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。随着学校各项工作正常有序的开展，校运动队在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

目的、任务：为丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，提高我校体育竞赛水平，迎接各项篮球赛事，为我校小学生篮球比赛取得好成绩打下基础。

基本情况：学生来自不同年级、地区，竞技水平、基本功不相同，而且身体素质并不突出，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，具有吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。在校领导的重视与关怀下，上下齐心协力，培养一支具有较强实力的队伍。

练习流程：

1、准备部分：慢跑、运球、跳绳(尽可能双飞)、步伐练习。以上练习，人到即练，自觉训练。

2、开始部分:投篮、上篮、传球、球性练习

3、基本部分:具体根据每天的主要安排进行。

4、结束部分:放松练习,主要以放松为主,中间穿插对球性的练习。

身体素质训练具体步骤:

1、爆发力训练:纵跳、蛙跳、单脚连续跳、30米冲刺、50米冲刺、80米冲刺、摸高。

2、耐力训练:长跑、长跑游戏。

3、力量训练:哑铃推举、俯卧撑、拉轮胎。

4、反应能力训练:口令练习、喊数抱团游戏。(各种训练方法相结合。)

一年级篮球社团活动计划篇三

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。

一年级篮球社团活动计划篇四

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。

一年级篮球社团活动计划篇五

指导思想：学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。随着学校各项

工作正常有序的开展，校运动队在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

目的、任务:为丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，提高我校体育竞赛水平，迎接各项篮球赛事，为我校小学生篮球比赛取得好成绩打下基础。

基本情况:学生来自不同年级、地区，竞技水平、基本功不相同，而且身体素质并不突出，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，具有吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。在校领导的重视与关怀下，上下齐心协力，培养一支具有较强实力的队伍。

练习流程:

- 1、准备部分:慢跑、运球、跳绳(尽可能双飞)、步伐练习。以上练习，人到即练，自觉训练。
- 2、开始部分:投篮、上篮、传球、球性练习
- 3、基本部分:具体根据每天的主要安排进行。
- 4、结束部分:放松练习，主要以放松为主，中间穿插对球性的练习。

身体素质训练具体步骤:

- 1、爆发力训练:纵跳、蛙跳、单脚连续跳、30米冲刺、50米冲刺、80米冲刺、摸高。
- 2、耐力训练:长跑、长跑游戏。
- 3、力量训练:哑铃推举、俯卧撑、拉轮胎。
- 4、反应能力训练:口令练习、喊数抱团游戏。(各种训练方法

相结合。)