

# 2023年篮球兴趣小组计划方案 篮球兴趣小组活动计划(优秀5篇)

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。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 篮球兴趣小组计划方案篇一

篮球运动是由跑、跳、投等人体的基本技术、战术组成的，是在快速、多变、激烈对抗的复杂情况下进行的一项综合性的体育活动。它能全面地锻炼身体、增强体质，并通过教学与训练，更好地培养学生勇敢顽强、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。由于小学生活泼好动喜欢篮球，所以为了丰富开展学校的业余文化生活，活跃学校的气氛，发展学生的篮球技、战术水平、增强体质、保证学生的身体健康，特制定东街小学篮球兴趣小组活动计划。

### 一、活动指导思想：

高举邓小平理论伟大旗帜，全面贯彻“三个代表”重要思想，认真学习贯彻xx大精神及科学发展观，落实上级教育体育工作会议精神，树立健康第一的指导思想。

1、抓好思想作风建设，狠抓纪律；

2、提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；

- 3、狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；
- 4、以赛代练：每周争取1-2场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平。

## 二、活动发展目标：

- 1、组建校篮球兴趣小组。
- 2、加快学校各年级梯队的建设。
- 3、培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。
- 4、全面地锻炼身体、增强体质，发展学生的篮球技、战术水平。
- 5、不断提升篮球训练的新理念，科学训练，全方位提高篮球训练的质量。
- 6、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。

## 三、活动训练内容：

### 1、身体训练：

(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。

### 2、投篮：

(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。

### 3、篮板球：

(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。

### 4、积极防守：

(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)

### 5、快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球的发动、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。

#### 6、阵地进攻：

(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。

#### 四、训练总体思路：

1、以培养学生兴趣为主，从基础的技术入手。加强球性练习。由浅入深，循序渐进。加强学生对篮球的认知。

2、在篮球练习中获得成功的体验、养成合作的习惯、发展体能。

3、了解篮球的基本规则，对一般的技术动作能熟练掌握，作到不犯规。能运用一定的技战术打出一定的配合。

#### 五、活动时间、地点及人员安排：

1、时间：每周一的课外活动到放学时间。

2、地点：学校篮球场。

3、人员：学校篮球兴趣小组成员。 领队：何文菁 队长：郇镕

## 六、活动训练安排：

### 第一至三周：

- 1、组建兴趣小组。
- 2、纪律以及安全教育。
- 3、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。
- 4、分组自由投篮练习。

内线队员(以篮下投篮为主)与外线队员(中远距离为主)分开练习。

环球篮定点跳投，篮下打板，罚球线成队投篮前进后退比赛，3分钟中距离投篮破记录赛。

教师对投篮动作进行指导。

- 5、移动。
- 6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。
- 7、原地控球练习。
- 8、放松练习。

### 第四至六周：

- 1、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。
- 2、分组投篮练习。

自由分散原地跳投；成队学习45度角跨步接球即停跳投，注意

脚步动作，脚尖指向球篮等；3分钟中距离投篮破记录赛。

3、复习滑步移动技术，4点滑前移动触球。学习侧身跑，后转身跑，变向跑，注意眼睛看来球方向。

4、纵场传接球上篮(2人/3人)，2人时加一人进行一防二练习，只防有球者。

5、学习抢断球。2人一组，持球者背对，自抛球跳起接球转身，防守者上前抢球。注意上前一步手前伸，手腕用力打球；3人一组传球断球练习，断球者位于侧后约2米。

6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。

7、原地控球练习。

8、放松练习。

第七至九周：

1、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。

2、投篮练习。

2人一组，外线运球挡人后分球投篮；运球即停即起投篮；3分钟中距离投篮破记录赛。

3、运球过障碍柱上篮/跳投。

4、休息

5、纵场3打2攻防演练。进攻第3人在过半场后加入。

6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。

7、原地及行进间控球练习。

8、放松练习。

第十至十二周：

篮球基本功练习(一)

1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。

2、行进间直线运球，原地单手传、接球。

3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。

4、多项球感练习。

5、半场比赛。

第十三至十五周：

篮球基本功练习(二)

1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。

2、行进间直线运球，原地单手传、接球。

3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。

4、多项球感练习。

5、全场比赛。

第十六至十七周：

投篮训练(一)

比赛、调整、休息。

第十八至十九周：

投篮训练(二)

比赛、调整、休息。

共3页，当前第3页123

## 篮球兴趣小组计划方案篇二

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。

### **篮球兴趣小组计划方案篇三**

兴趣是学生学习音乐的基本动力，是学生与音乐保持密切联

系、享受音乐，用音乐美化人生的前提。音乐课应发挥艺术特有的美丽，在不同的教学阶段，根据学生身心发展规律和审美心理特征，以丰富多彩的教学内容，和生动活泼的教学形式，激发和培养学生的学习兴趣。

为了丰富学生课外文化活动满足学生学习音乐的渴望，本学期校本课题音乐科组共开设两个学生较为兴趣项目。

## 一、兴趣小组及成员

学唱童谣兴趣小组(一至二年级学生)

学跳竹竿舞兴趣小组(三至六年级学生)

## 二、活动时间安排

兴趣小组项目

活动时间

唱童谣

周三下午第三节课

竹竿舞

周五下午第三节课

## 三、活动地点

音乐舞蹈教室

## 四、指导教师

黎海汝、蔡兴叶等。

## 篮球兴趣小组计划方案篇四

开展围棋兴趣小组是全面推进小学生素质教育，提升学校办学层次，培养学生个性特长的一项重要举措。本学期丰富学生课余生活，拓展实践空间，让学生有选择的权利，让每个学生享有成功的喜悦，真正为学生的发展服务。

### 二、统筹安排，确定课程

本学期，我们将坚持务实有效的工作原则和方法，在原有的基础上对一些活动课程进行改革与调整，开设了围棋活动课程。这些课程项目的设置与开发将有利于促进学生发展，有利于促进我校素质教育和技能教育的全面、有效地实施。

### 三、尊重主体，实行双选

我们将在兴趣小组实施过程中继续实行双选制度：活动前，围棋组根据每个学生的特点选择辅导教师，同时根据课程的开设情况，鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择兴趣小组。在老师的帮助下，学会观察，学会分析，掌握技能，从而创造真正属于自己的专业特长。

### 四、落实常规，健全制度

为加强常规督促管理，避免兴趣小组的随意性和盲目性，我们坚持“六定”：

二定活动目标，针对重点课程，围棋组将在切实可行的情况下组织学生参加各类竞赛；

三定活动时间，兴趣小组活动列入教学计划，每周1课时的固定活动时间；

四定活动内容，每个兴趣小组活动必须严格按照计划上活动；

五定辅导老师；

六定活动地点，我们会确保各兴趣小组固定的活动地点。

## 五、科学管理，追求质量实效

1、准时到岗，不早退。活动课前2分钟的预备时间，辅导教师要带领学生准备的活动器材等，及时到位。下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态。

2、辅导教师要做好活动小组学生活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，不可随意将学生退出活动班组。辅导教师要做好专用围棋教室和多媒体教室的物品保管、门窗关锁工作。

## 六、注重效果，科学评价

### 篮球兴趣小组计划方案篇五

为全面推进素质教育，增进同学健康，丰富同学业余活动，促进同学全面发展，培养同学勇敢顽强，团结协作的精神；培养篮球兴趣，提高篮球技术水平。

1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；

2、身体健康，有较强的意志品质；

3、思想健康，能遵守校纪校规；

4、学习态度端正。

周次

地点

内 容

2

篮球场

球感训练（原地高、低运球），移动（侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑）

3

篮球场

4

篮球场

5

篮球场

6

篮球场

7

篮球场

巩固以上学习内容，组织队员竞赛（重点进攻练习），接球投篮练习，选出球队的队长

8

## 篮球场

前滑步、后滑步、侧滑步（结合全防守脚步动作），传接球练习（反弹）

组织竞赛（在竞赛中使同学合理运用各种动作），投篮练习

9

## 篮球场

复习前面学习各种运球的动作，学习背后运球，三对二练习，身体素质训练，投篮练习

10

## 篮球场

12

## 篮球场

三对三练习，先进间高手投篮练习，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习

13

## 篮球场

四对三练习，提高传接球的准确度练习，球感训练，转身练习，投篮练习，抢篮板练习

14

## 篮球场

单手肩上传球，有能力的队员练习单手肩上投篮，投篮练习，抢篮板练习组织队员竞赛

15

## 篮球场

突破训练，快攻训练，简单战术训练（掩护），身体素质训练，假动作，训练组织队员竞赛

16

## 篮球场

身体素质训练，提高队员对抗练习，快攻训练，防快攻，简单战术训练，组织教学竞赛

17

## 篮球场

18

## 篮球场

五对四练习，突破训练，快攻训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，跳投训练

19

## 篮球场

五对五练习，学习各种掩护，假动作训练，组织竞赛，

20

篮球场