

兴趣班实施方案(精选5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

兴趣班实施方案篇一

一、活动背景：

随着全民健身运动的广泛普及，学生的体育锻炼热潮迅速升温，为创造健康、轻松、愉快的交流互动平台，推动校园羽毛球运动的发展和激发大一新生的兴趣。提供羽毛球爱好者一个竞技平台，旨在娱乐第一竞技第二的宗旨，特此举办一年一度的“新生杯”羽毛球赛。

二、活动意义(目的或目标)：

- 1、激发全校同学的羽毛球热情
- 2、推动校园羽毛球运动的发展
- 3、加深羽毛球爱好者之间的友谊
- 4、丰富大学生活

三、活动时间：

20__年3月18日

四、活动地点：

常州大学体育馆

五、主办单位：

常州大学社团联合会

承办单位：常州大学羽毛球协会

六、参赛对象：

全新学生

七、活动内容

(一)活动前期准备

1、活动宣传：社联制作海报张贴于公告栏

2、场地借用：向常州大学体育部或后勤部借用

3、选拔运动员~裁判人员

选拔运动员：

报名，全校大一新生均可报名，会员免费，非会员报名费5元

短信报名：0000000姓名+参赛项目

分组抽签：比赛前对报名选手进行随机分组抽签

裁判员有裁判部负责，有“省运会金牌裁判队”裁判

4、运动器材的准备

羽协仅提供羽毛球，球拍有参赛选手自备

(二)比赛规则)

采用最新国际比赛规则

(三) 活动流程

比赛项目：男单，女单，混双，男双，女双

1、比赛流程：本次比赛采用分组晋级模式，组内选手循环比赛，两两之间进行一局比赛，每局11球，胜者记3分，负者1分。积分相同净胜球多者排名靠前。每组取前两名进入决赛。

进入决赛选手重新抽签。决赛每局21球，三局两胜，采用淘汰赛。直到决出名次

2、颁奖：所有比赛结束后为获奖者颁发奖品。奖状在比赛后一周补发

八、活动物资

(一) 人力资源

(二) 物力资源

九、经费预算

场地费用=报名人数₂元进场费，约70人参加 $70_{2}=140$ 元(具体场地待定)

羽毛球：35₁₂桶420元奖品费用90(包括奖状)

预计非会员参赛15人 $15_{5}=75$ 元

总计经费：575元

十、具体组织安排：

裁判部：负责裁判工作，做到正确裁判，不误判、错判

技术部：负责场务及赛程安排

骨干：负责协调相关资源，保持赛事井然有序

秘书部：负责记录比分、积分、名次

附件：报名表(自行编辑)

羽毛球协会：顾亚军

兴趣班实施方案篇二

为大力开展丰富的课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学校的教育方针、培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强学生体质，发展学生体育特长，调节紧张的学习气氛，丰富学校文化生活，，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平。特制定校足球兴趣小组训练计划。

二、教学目标

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、进一步提高足球队员的技战术的水平，为足球运动早日成为我校的特色之一做准备。

三、教学措施

(一)训练时间

周三下午活动课，训练时间为1个小时。

(二)训练原则

1. 队员应准时参加训练，不得无故缺席。
2. 坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。
3. 队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。
4. 有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。
5. 在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。
6. 在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

四、训练计划及内容

第一阶段(1-7周)

一、身体训练

(一)身体训练的目的

1. 使学生热爱足球。
2. 培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

(二) 身体训练的主要内容

1. 做徒手操

2. 以跑为主的 身体训练。

(1) 慢跑：15米x2□指导学生跑的动作。

(2) 快跑：10米x2□15米x2□要求跑的动作正确。

(3) 曲线跑：培养学生的灵敏。

(4) 自由跳：培养学生的后蹬方法。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

1. 训练学生熟悉球性。

2. 让学生准确掌握技术动作要领。

(二) 技术训练的主要内容

1. 以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。

2. 让学生初步接受和学习传球、接球方法。

3. 单一的射门训练和接球后的射门训练。

(三) 守门员的训练

1. 手型训练。

2. 自由训练。

3. 下手球和上手球接法练习。

4. 踢手抛球训练。

三、足球战术训练

(一) 战术训练的目的

1. 培养接球和进攻意识。

2. 培养阻击和防守方法。

(二) 战术训练的主要内容

1. 学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后带球过人。

2. 学习基本的护球和盯人战术。

3. 在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

四、游戏和比赛

(一) 目的

1. 通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。

2. 通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

(二) 比赛方法

1. 一对一、二对二的传接球比赛。

2. 三对三、五对五的有门踢球比赛。

3. 开展“五人制”训练比赛。

第二阶段(8-14周)

一、身体训练

(一) 身体训练的目的

1. 培养学生的灵敏、速度和跑的能力。
2. 让学生学习正确的快跑动作。

(二) 身体训练的主要内容

1. 学做简单的专项准备活动。
2. 以跑为主的身体灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。
 - (1) 慢跑：20米x2□30米x2□要求学生跑的动作准确。
 - (2) 快跑：60米、200米。
 - (3) 曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。
 - (4) 变速跑：要求时快时慢跑。
3. 跳：学习蛙跳和单足跳。

4. 进行游戏比赛。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

1. 继续培养学生对足球运动的兴趣。
2. 提高带球能力和运球的技术。
3. 用各种手段学习传接球技术。

(二) 技术训练的主要内容

1. 以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。
2. 让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传接方法，体会“二过一”传接技术。
3. 学习单一射门、接球射门和有阻挡、过障碍的射门技术。
4. 学习移动时的传接球。

(三) 守门员的训练

1. 继续训练接球手型和倒地接球的护球方法。
2. 进行接射门练习。
3. 巩固上手球和下手球的接球方法。
4. 学习踢手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

三、足球战术训练

(一) 战术训练的目的

1. 培养接球、传球的集体进攻意识。
2. 培养防守和站位，增强集体防守意识。

3. 通过练习和比赛，提高比赛的实战能力，为参加校间教学比赛做准备。

4. 接自抛球练习：脚内侧身侧、底部和头部四个部位接传球。

(二) 战术训练的主要内容

1. 学习二人一球传接球和移动传接球的方法。

2. 学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。

3. 练习盯人、堵截和补位。

4. 在训练中学习三人一组的“二过一”战术。

5. 学掷界外球。

四、游戏和比赛

(一) 目的

1. 通过游戏和小型比赛，让学生初步理解足球比赛的规则。

2. 通过游戏和小型比赛，让学生学习掷界外球的技巧。

3. 提高和加强对抗意识，让学生进一步热爱小足球c

(二) 游戏比赛方法

1. 一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。

2. 有门的“五人制”比赛。

3. 本校“七人制”比赛和校间友谊比赛。

一、身体训练

(一) 身体训练的目的

1]通过节奏操训练，促进学生的四肢灵敏、协调能力，提高作的准确性和节奏感。

2、在跑动中提高跑动作的正确性。

(二) 身体训练的主要内容

1、练习节奏操。可根据学生实际自编节奏操内容。

2、加强短跑叨米训练。

3、折回跑，15米x2[]15米x4直线跑训练和曲线跑训

4、耐力跑练习：每周一次，每次跑200米——400米。

5、下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

1. 通过带球和带球变化，提高带球和运球的节奏。

2. 在传接球训练中加强一脚出球、二脚出球的准确性和分量，同时培养学生在运球时开阔视野。

3. 通过对墙踢球和射门训练，让学生进一步掌握正确的脚法，尤其是摆动脚的方法。

(二) 技术训练的主要内容

1. 有节奏地快速带球。
2. 练习快速带球时的球向变化和继续带球。
3. 开展人一球传接球活动。
4. 对墙踢球和射门训练。重点练习摆动脚的摆腿和触球的脚型及出球的力量。
5. 掌握一人一球的自控球动作。

三、足球战术训练

(一) 技术训练的目的

使学生树立战术意识，初步掌握传接球和各项战术训练的基本技能。

(二) 战术训练的主要内容

1. 学习二人一组和三人一组在跑动中交叉传接球战术。
2. 学习个人突破战术。
3. 学习二人一组传切射门战术。
4. 练习沉底传中和包抄战术。
5. 练习掷界外球战术。
6. 学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

四、游戏和比赛

(一)目的

- 1.通过小型对抗性游戏，增强学生参加比赛的欲望。
- 2.通过自行练习比赛，认识位置职责和加强配合的重要性，提高战斗力。
- 3.通过校间教学比赛，让学生认识到，只有全面地掌握和运用好技术战术才能使比赛取胜。

(二)游戏内容和比赛方法

- 1、一对一射门游戏。
- 2、四对二传。
- 3、三对一十传球(二脚出球)。
- 4、五对五足球比赛(小门)。

附：训练人员名单

八年级：

金强国马元升王玉栋焦忠强

九年级：

朱建辉关添栋高建仁孙彪贾宝利王春楠胡锦飞邓玉鹏

兴趣班实施方案篇三

一、指导思想：

为致力学校内涵式发展，全面推进素质教育，促进学生的全

面发展和健康成长，规范学生课外文体活动的内容和形式，注重学生个性发展，学校通过开展班级兴趣活动，培养学生的实践能力和创新精神。

二、实施原则

1、教育性、科学性、趣味性原则。课外文体活动要坚持育人的宗旨，遵循教育规律和小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐。

2、全面性原则。满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3、坚持自主自愿与积极引导相结合原则。

4、坚持校内校外相结合原则。以校内教育为主阵地，充分发挥校外教育的独特功能，促进校内校外教育的有机结合，密切配合家庭教育和社区教育，努力创造良好的课外教育环境。

5、坚持安全第一原则。要加强安全教育，要制定出安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

三、活动内容：

1、班级兴趣小组：开展“美文欣赏”的兴趣活动。

2、活动项目确定要符合：一是“美文”多样性，满足不同兴趣、不同层次学生发展的需要；二是趣味性；三是学科性；四是渗透性，活动项目的开设要渗透和结合学校的特色教育；五是教育性，所有的“美文”都要经过教师精心挑选，内容必须有利于学生的健康成长。

四、活动时间

周二、周四下午第三节课兴趣小组活动时间；

五、活动要求：

为确保活动正常有效的开展，做到计划、组织、辅导、活动内容的落实，学校从人员、时间、制度等方面加强管理，具体要求如下：

1、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，学校对兴趣小组的活动的开展坚持“六定”。

三定活动内容，每个兴趣小组的活动必须严格按照计划执行，避免随意更改；

五定活动时间，每组每周都必须有固定的活动时间，不得随意变动；

六定活动地点，学校确保各兴趣小组有固定的活动地点。

2、科学管理，追求实效。

(1)。每个兴趣小组要有活动计划，每节课外活动，都落实到具体人员身上，做到有组织，有实施。每次活动必须严格按照计划进行，并做好相关记录；记录内容要齐全。主要包括活动内容、活动效果、活动经验、学生对活动的评价等四方面的内容。

(2)。要切实加强安全、卫生教育，认真落实安全卫生措施。指导教师要自始至终在活动室指导学生，不得干与活动无关的事情，师生不得随意离开活动活动室。

(3)。认真总结，努力使每个学生都能在快乐中阅读，感受阅读的魅力，陶冶情操，感悟生活，享受美文之美。

兴趣班实施方案篇四

声音的优美容易吸引儿童的注意力，并使儿童更加了解诗歌内容及情意。什么是朗诵呢？简单地说朗读就是以清晰响亮的声音，正确标准的普通话，把文章有感情地诵读出来。透过朗诵，可以把文字透彻地表达，使书面、静态的字句充满立体动态感。儿童透过朗诵可以增加语文的趣味性，并且学习正确的语音、语法、语调、语气，充分欣赏文学的美。本活动的目的就是更好地培养学生的口语表达能力，提高学生的普通话水平，同时活跃学生的课余生活，让他们拓展语文学习的空间，增强学习语文的积极性。

二、活动形式

以短小精悍、词语优美又朗朗上口的儿童诗歌或小散文作为基本学习内容。小组活动以读、练的形式为主，以真实、感人的情境引发孩子的兴趣，用有效的启发达到培养孩子思维和想象力的效果。活动还穿插有名篇朗诵欣赏、分小组的比赛及讨论、演讲录像观看等内容，以增加活动的趣味性和吸引力。

三、活动时间与内容安排

第1周：宣传、发动

第2周：学生名单的确定及参加活动的要求事项

第3—6周：普通话强化训练

第7周：朗诵技巧的简介及美文朗诵欣赏

第8周：朗诵训练

第9周：练习朗诵，掌握朗读技巧

第10—12周：练习朗诵，掌握朗读技巧

第13—15周：配乐朗诵练习

第16周：组内朗诵汇报比赛

第17周：学生谈谈朗诵训练的心得体会

第18周：总结一学期的活动情况，评选优秀学员

学生分析：

参加本小组的学生来自三年级和四年级，他们正处于记忆力的快速发展时期，虽然他们的记忆仍以机械记忆为主，但是好奇心强，有一定的模仿能力，并且有了一定的理解力和创造力。能够进行一定的阅读，初步读出文中所表达的情感，逐步提高。

教学目标：正确流利地朗诵诗歌和散文，初步了解文章大意以及所蕴涵的情感，陶冶学生的性情；培养学生热爱中华民族古代优秀文化，加强文化修养，增强学生的文化底蕴，并循序渐进提高诵读水平。

教学内容：每周参加花言巧语，了解文意，掌握诵读节奏，并能熟读成诵。

猜你感兴趣

兴趣班实施方案篇五

一、活动目的：

为营造活泼向上的校园文化，提高学生的全面素质、更好地培养学生的朗读能力，让学生在朗读过程中提高语文素质，

我校特举行本次诗歌朗诵比赛。

二、活动安排：

- 1、活动时间□201x年5月29日
- 2、活动地点□xx小学
- 3、活动对象：1-6年级全体学生

三、具体要求

- 1、各班班主任帮助参赛同学精心选择参赛作品，组织好赛前培训。
- 2、需要配乐的同学音乐要自己准备。
- 3、各班主任必须于5月26日(下周一)将参赛题目报上来。
- 4、比赛时各班自带板凳到规定地方观看比赛。

四、比赛规则：

1. 朗诵篇目为诗歌或散文诗。(一、二年级可以朗诵儿歌)参赛内容健康，积极向上，切合主题，适合小学生朗诵。
2. 参赛选手原则上要求脱稿朗诵。
3. 参赛选手必须用普通话朗诵，发音准确，感情充沛，声音富有表现力，达到一定朗诵效果。
4. 参赛人数不限，形式多样，时间不超过5分钟。

五、比赛评分细则：

- 1、作品主题鲜明突出，内容积极向上。
2. 参赛者精神饱满，仪态大方、着装得体、动作适当，能通过表情的变化反映诗歌的内涵。
3. 参赛者朗诵熟练普通话标准、吐字清晰，声音洪亮，正确把握诗歌节奏。
4. 参赛者能声情并茂，朗诵富有韵味和表现力，能与观众产生共鸣。
5. 朗诵形式富有创意，配以适当乐曲或以其他富有创意形式朗诵。

六、具体评分标准：

比赛采取10分制，其中：

- (1) 作品选题(2分)：内容健康、积极向上。
- (2) 节目形式(2分)：形式灵活新颖，令人耳目一新。
- (3) 语言技巧(2分)：普通话标准，发音准确，吐字清晰，声音洪亮，语言流畅，语速得当。
- (4) 形象仪表(2分)：衣着得体，体态语适当，表演到位，台风大方。
- (5) 表达效果(2) 感情充沛，感染力强，现场效果好。

七、奖励办法：

本次活动，高年级组、中年级组、低年级组各评选出一等奖、二等奖各一名。

八、评委人员：

评委：

九、其他

摄像、音乐：总分：

主持人：

比赛程序

一、学校本次活动负责人宣读活动目的、参赛要求、评委名单；

二、本次活动负责人宣读评分标准、评选办法；

1、评分标准：比赛采取10分制，其中：

(1) 作品选题(2分)：内容健康、积极向上。

(2) 节目形式(2分)：形式灵活新颖，令人耳目一新。

(3) 语言技巧(2分)：普通话标准，发音准确，吐字清晰，声音洪亮，语言流畅，语速得当。

(4) 形象仪表(2分)：衣着得体，体态语适当，表演到位，台风大方。

(5) 表达效果(2) 感情充沛，感染力强，现场效果好。

2、评选办法：

本次比赛共设七位评委，现场打分，取掉一个最高分，取掉一个最低分，满分为五十分。

本次活动根据各组人数比例。高年级组和低年级组各评出一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名，中年级组评出一等奖一名、二等奖一名、三等奖两名。期中集体参与的按集体奖颁发。

三、主持人宣布比赛顺序、主持整个比赛。

四、学校教导主任张桃宣读比赛结果暨获奖名单；

五、学校领导致闭幕词并颁奖。