

书法兴趣班工作总结 篮球兴趣小组活动计划(大全6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。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

书法兴趣班工作总结 篮球兴趣小组活动计划篇一

为全面推进素质教育，增进学生健康，丰富学生业余活动，促进学生全面发展，培养学生勇敢顽强，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、乒乓球运动，具有一定的篮球、乒乓球技术基础；
- 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。

每周二、三、四放学后进行，时间控制在1小时以内。

- 1、熟悉球性，提高对球的控制能力；
- 2、篮球、乒乓球的基本技术；
- 3、篮球、乒乓球基础战术配合；
- 4、篮球、乒乓球的基本攻、守战术；

5、全面提高身体素质；

6、组织参加各级比赛，提高篮球、乒乓球的应用水平。

篮球10个，哑铃两副，杠铃一副，跳绳60棵，绳梯一副，乒乓球拍5副，乒乓球10盒。

培养坚强的意志品质，保证每次活动的质量，对严重违纪和无篮球、乒乓球兴趣（潜力）的人员及时调整。

彭远贤魏利勇

书法兴趣班工作总结 篮球兴趣小组活动计划篇二

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。

书法兴趣班工作总结 篮球兴趣小组活动计划篇三

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。

二、辅导内容

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。

三、存在的问题：

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。

四、改进措施

- 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。

书法兴趣班工作总结 篮球兴趣小组活动计划篇四

篮球是极具竞争性、对抗性，也具有极高的锻炼和健身价值，以及欣赏和审美价值的运动项目。学生学习篮球课程，能在奔跑、跳跃的过程中，发展力量、速度、耐力和灵敏等素质；能在复杂多变的赛场上，提高分析能力和应变能力；能在激烈对抗的环境里，磨炼意志，发展个性和智能；能在相互配合的过程中，培养团队精神和集体主义品质；能在观赏比赛的过程中，培养审美情趣，丰富课余文化生活。

我们根据各个年龄段学生的身心发展特点，合理的安排练习内容，学低年级学生着重以原地运球为基础，也可以不同形式的游戏进行运球，提高学生兴趣和能力，能较好的掌握运球节奏、动作的熟练性；中年级根据不同的水平，进行不同的动作技能，因材施教，有不同层次的水平，在不同层次制定不同的目标，让学生围绕这个目标进行练习，提高不同水平的学生。同时也培养学生合作的能力，懂得团结协作的精神。高年级基本上掌握了运球、传球的技能，进行一些稍微复杂的运动技术，小测试、评比等形式锻炼学生意志和体能练习的方式。培养学生勇敢果断、不怕苦和累的精神。

每个周五次训练课，针对不同年级的学生，分提出不同要求和方法，进行分别的练习，同时也展示给大家看一看，有没有进步，并谈一谈你的体会，和同伴交流经验。在不同组内进行比赛，通过比赛，可以看到自己动作还需要哪个地方改进，再需要一段时间的练习。再比一比，有没有提高。在提高这个基础上提出更高的要求，不断的激发学生学习的兴趣，让学生感到快乐。由不懂到懂、由易到难，循序渐进过程。锻炼了学生的身体素质，提高学生实践操作的能力。

通过学生的练习，在不同的层次上有所不同的进步，也体验到不同的感受，也掌握到动作的方法和规律。虽然有所提高了，还需要加强练习，使学生掌握正确的技术动作表象，不断增强学生的篮球技战术水平，活跃校园篮球文化氛围。

书法兴趣班工作总结 篮球兴趣小组活动计划篇五

时光飞逝，很快这学期的篮球选修课就要结束了，虽然这篮球课就一周只有那么一节，但是经过这13周的篮球课的学习，通过老师的悉心教导，我学习到了很多有用的技术与技巧，篮球水平有了不小的提高，同时对篮球的兴趣也增强了不少！下面是经过学习，我在篮球方面的一些心得体会。

篮球技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括传、接球，

投篮，持球突破；防守技术包括抢、打、断球；移动和抢篮板球既属进攻技术又属防守技术。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量的和高质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有技术掌握得扎实、熟练、先进，才能保证战术的多变性和高质量。投篮：投篮是篮球运动的主要进攻技术。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负。运用各种攻、防技术和战术的目的都是为使己方多得分和限制对方得分。投篮技术动作已发展近30多种，就投篮手法说，可分为双手和单手两种；从移动方式说，可分为原地投篮、行进投篮和跳起空中投篮。随着篮球运动防守的加强，身体接触越来越频繁，投篮常在贴身和不能保持身体平衡的情况下进行。投篮技术的发展现状是，由于准备动作的随意性、出手快、滞空能力好，出现了贴身和滑开的后仰、转身、空中变换动作、改变出手时间弧度等时空差投篮方法。1984年实施3分球规则以来，给篮球运动带来许多新的变化，使得不同身高的队在比赛中取胜的客观条件趋向平等，给远投技术提供了有利条件，使比赛更精彩，战局更加变化莫测。传、接球：在攻、守激烈对抗中，要传好和接好球，首先在于观察、扩大视野。在后场由防守转入进攻时，应先看前场，再看后场，争取长传快攻的机会。在阵地进攻时应先看内线，再看外线，先争取篮下的有利进攻机会。

篮球作为大学体育课程中的一项必修体育运动，对大学生各个方面的能力都有得到锻炼。现在篮球以高潮的技巧、快节奏、高速度、高空有时，激烈的对抗为特点。快、高、全、准是现代篮球运动的总的发展趋势，更有其竞争性、趣味性、集体性和健身性。

我想学校为我们开设这个课程学习篮球，并不是想让我们能够学到多么高超精湛的球技到nba赛场上去秀。它更偏重的是让我们早学习篮球技术和特殊的同时对我们今后的学习、生活和工作就业方面的能力提前得到锻炼。为以后奠定更结实的基础。

篮球中的团队团结精神尤其重要，一个人的球技再高潮，若没有其它的队员的配合，传球、抢篮板。那么他得分也很困难。一场球赛只有五个人团结起来，打好配合，研究好战术、对策才会取得好的成绩，再有就是竞争性，这是当今社会的青年不可缺的一种魄力和能力。不思进取，原地踏步迟早会被这个社会淘汰！

这就是篮球给我们当代大学生也是走向就业岗位的学生的提前训练。她对我们的影响不仅仅是体能上的锻炼。它会让我们的路走的更平、更坦、更顺。

书法兴趣班工作总结 篮球兴趣小组活动计划篇六

象棋是一项集益智、娱乐、德育为一体的综合性竞技活动。他对学生的思想品质、心理品质、智力发展和身体素质的影响是显而易见的。国家提倡素质教育，反对应试教育的目的就是为了培养思想高尚，具有创新能力的社会主义劳动者和接班人。可见，成立象棋兴趣小组是符合国家的教育方针的。另外，象棋活动还具有娱乐性，有助于寓教于乐，减轻学生的过重心理负担。我们说，考试考砸了，会遭到父母的责备，下棋也会输棋，但没有哪位学生会因此而受到父母的责备。俗话说：“条条大路通罗马。”所谓“殊途同归。”同样，我们开展象棋教育，把象棋兴趣小组办好，引导学生开展下棋活动，能够提高学生的整体素质，所以说，这也是实施素质教育的有效途径。

二、教学目标：

一、针对以上孩子的特点，本学期象棋兴趣小组的教学目标如下：

- 1、让学生了解中国象棋，了解中国象棋悠久的历史与文化。
- 2、让学生在活动中发展智力，陶冶情操，培养良好的意志品

质。

3、让学生初步掌握中国象棋的技巧，提高棋艺水平。

三、教学措施：

教师方面：

1、注意课程内容可根据实际需要作出适当调整提高每次的练字兴趣。授课教师要熟悉教材内容，积极创设情景，用通俗易懂的语言，生动的故事进行课堂教学。教学过程中要结合文化教育、思想教育和情感教育。

2、本学期小组活动结束后，对各方面表现好的同学给予表扬奖励。

3、积极地组织好每一次的课堂纪律，为下象棋提供好的学习环境。

4、多鼓励表扬孩子，相信每个孩子都会成为象棋高手，都能把象棋练好。

5、经常树立榜样，榜样的力量是无穷的，以他们的力量去带动孩子们把象棋下好。

学生方面：

多留心揣摩，注意把课内的学习延伸到课外。

经常与社区爱好者切磋，提高棋艺，适应不同风格的各种棋手。

家长方面：

有能力的家庭可为孩子配置棋盘，购买一些象棋方面的书籍

以便让孩子进一步提高。

积极配合学校有中国象棋校本课程的实施。

四、教学内容：

1、中国象棋历史与文化简介————预计3课时

通过向学生介绍中国象棋的历史发展以及“棋人棋事”，让学生初步感悟中国象棋的文化魅力。同时，为学生树立榜样，激发兴趣。

2、象棋入门————预计10课时

让学生初步认识中国象棋，掌握基本方法，结合实战训练加深认识，提高水平。

3、简单的战略战术————预计10课时

本部分通过实例分析，让学生感悟，提高棋艺，开发智力。同时，通过实战训练切实提高临场应变能力。在训练中，渗透贯穿育人思想，培养良好的心理素质和意志品质。

五、课程组织

(一)开设时间：利用学校课外活动，每周周二进行辅导。

(二)本课程分为：中国象棋历史与文化简介、象棋入门、战略战术等三部分。