

成长训练营宣传 幼儿园成长活动方案(汇总8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

成长训练营宣传篇一

一年一度的假期生活即将开始了，为了让大班的孩子度过一个快乐而有意义的假期，我园即将推出“暑期乐园——快乐成长活动方案”。

此方案重在开发幼儿多方面的'智力潜能，例如：身体-运动智能、自然观察智能、人际智能、语言智能等，为幼儿入小学作好知识及能力的准备。

除开设正常的教学活动外，还开设适宜的活动课程，包括：游泳课程、汉语拼音学习、水墨画创作、科学探索活动。

游泳课程：由班级教师带领，到游泳馆，由专业教练进行培训。

科学探索活动：按照20xx年版“小灵狮”幼儿科技教材开展科学实验活动。

水墨画创作：由有经验的教师，教授水墨画技能。

汉语拼音学习：聘请有经验的小学语文教师，教授小学汉语拼音课程。

游泳课程：每周二次，每次1小时科学探索：每周二次，每

次1小时

水墨画：每周二次，每次1小时
汉语拼音：每周二次，每次1小时

怎么样，您对我们的活动计划感兴趣吗？因名额有限（只招收25名）请快加入我们的暑期乐园吧！（活动时间：7月1-31日）

1、680元/月（包括保育费、教育费和资料费）

2、伙食费8元/天

以上各项可根据自己园所情况作出更改！

成长训练营宣传篇二

活动设想：

在漫长的时间长河里，十岁只是一朵小浪花。但是，即使一朵小花，也有生命的精彩。这个十岁，承载了太多的欢乐与泪水，憧憬与希望。让孩子们通过这样一个简单的仪式，学会怀揣一颗感恩的心，感受童年的快乐，成长的乐趣，生活的美好。

活动目标：

- 1、一个有趣的生日，一份难忘的回忆。
- 2、学生通过“汉服礼仪”，感受传统文化。

活动对象：

三(一)班师生及家长

活动时间：月一个周末的下午。全程不超过2小时。结束后，可自愿去聚餐。

活动地点：学校阶梯教室

活动流程及大致内容：

开场前，播放儿歌，孩子们的电子相册滚动播放

校长(老师)致辞

家长致辞

学生代表致辞

重点：“十岁汉服礼”仪式

中间穿插各种才艺表演：古琴、古筝，舞蹈、话剧、魔术、亲子有奖小游戏、拍全家福等等。欢迎家长们也踊跃参与表演。

活动费用□aa制。

主要费用就是孩子的汉服，租赁大概30左右。制作稍好点大概100左右.便宜的还有几十块的，淘宝上很多。大家可以去看看。还有些茶水、水果之类，后期刻盘、照片之类等，均摊下来没多少。

备注：

1. 需要家长义工若干，具体负责：摄影、摄像、预算采购、场地布置、打杂跑腿等。
2. 需要小主持人，请家长鼓励孩子参加选拔

3. 欢迎赞助啊。

大家有什么想法，欢迎沟通qq群或者电联。

愿意参加的孩子，请家长填下列表格，签字即可。

谢谢！

成长训练营宣传篇三

早上，九点半我来到了酒店大厅，看见们都在玩耍于是我也一起和们玩了起来。到了十点钟的时候，我们开始了彩排，到了中午十二点的时候我们的彩排已全部结束了。接下来，我们一起吃了午饭，午饭结束了等着来到会场。待和校长都到齐了之后，我们开始了走红地毯仪式。首先，出场的是我们的班主任帅气又阳光的张，接着是各位任课老师和校长们。老师们都结束了之后就轮到每个家庭出场了，看着一位位漂亮的妈妈和一位位英姿飒爽的爸爸们，我一个一个可爱又调皮的同学们。好开心呀！这是和老师同学们这这样的场合欢聚在一起。仪式走完之后接下来就轮到每位同学的精彩演出了。上半场演出结束了，看着一位位家长拿着蛋糕走到台上我不经意的数了数一共有十个蛋糕，看着家长和老师们把蛋糕一层一层的往上摆好漂亮啊！这是我见过最高的蛋糕，音乐从我们的耳边响起为我们播放着生日快乐歌，当校长和我们的班长切下第一刀之后，突然现场的灯光都灭了，原来这是我们许愿的环节。每一位同学都许下了自己的愿望。蛋糕仪式结束之后接下来开始了下半场的表演，待下半场演出快结束的时候我们之前的班主任倪老师上台为我们读了一封写给我们全班的信，读完之后每位同学都哭了。我们太爱我们的倪老师，太想念我们的倪老师了，我们快有一年没有见到倪老师了。

所有表演都结束之后，我们每个人把愿望写在纸条上，然后折成纸飞机一起去酒店门口将我们的飞机飞向蓝天。愿我们

每一位同学的梦想都能实现。

在这里我要向我们的老师和我们家委会的家长们说一声你们辛苦了！正是因为要给我们一个难忘的童年，你们为我们付出了好几个月的时间。又为我们排练节目，又制造各种气氛，还要设计会场的一些出场以及仪式。我们非常的开心，这是一个永生难忘的童年。谢谢你们！

成长训练营宣传篇四

球队将以全民健身纲要为宗旨，积极开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步形成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。

1、个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2、球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练内容，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

1) 步伐

1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。

2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是防守步伐基础训练。

3、前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员必须提起后脚根，避免向后摔倒。

4、前后移动步伐：在低位与45度之间作前后来回移动防守，

必须趋前举手，3趟之后，由低位沿低线向另一边45度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。

5、后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。

6、摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应动作。

7、后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。

8、切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

2) 传接球及持球训练

1、面对面200对传：4人一组作胸前、弹地、、传球。

2、跨下8字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。

3、大风吹传球：4人一组以半场或是全场作移动式接应。

4、四角传球：分成四组作四角移动传接球。

5、四方位传球：以四角方式做四方位传球。

6、面对面传接球：以各式传球为主。

7、行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。

8、对墙传球：以高度120公分对墙传接球。

9、打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。

10五点切传：训练球员切传战术。

11中锋接应传球：由5位球员以□m□字型两球相互传给中锋策应。

12半场或全场不运球进攻：必须以传球及移动接应进攻。

3) 上篮训练

1、全场8字型传球上篮。

2、车轮式上篮。

3、全场7*5*3上篮。

4、三线上篮。

5、全场长传罚球线接应上篮。

6、二人一组上篮。

7、三人一组上篮。

8、直线运球上篮。

9、半场三角上篮。

4) 运球训练

1、全场障碍物运球。

2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。

3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。

4、全场8字型运球。

5、左右手晃球。

6、跨下原地运球。

7、全场直线3-4拍运球上篮。

5) 投篮训练

1、定点投篮。

2、两组对角线接应投篮。

3、移动投篮。

4、骑马射箭。

5、底线切入勾射。

6、后旋转投篮。

7、三角底线擦板投篮。

8、全场来回急停跳投。

9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）

10、三角擦板投篮。

11、五点投篮。

12、全场2-3人传球急停跳投。

13、半场接应挑篮。

14、半场前进接应跳投或切投。

6) 假动作

- 1、右1-3道假动作切入。
- 2、下举1-3次假动作。
- 3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

7) 篮板卡位训练

- 1、半场1vs1至5vs5卡位训练（配合口头关照）。
- 2、半场3vs3卡位（配合口头关照、教练持球）。
- 3、罚球后卡位训练。
- 4、外线投篮卡位。
- 5、篮板球训练：抛球抓球。

8) 防守训练

- 1、全场1vs1背手防守。
- 2、半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。
- 3、一守二攻防守训练。
- 4、举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、趋前防守。
- 5、一线、二线、三线协助防守训练。
- 6、全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1）。
- 7、半场包夹（1-2-2、2-1-2瞬间包夹）

- 8、半场盯人防守训练。
- 9、全场盯人防守。
- 10、区域防守移动训练（配合以多打少）。
- 11、三明治包夹防守训练（针对中锋）。
- 12、盯人防守让位、补位、交换防守训练。
- 13、禁区三传二守、四传三守。
- 14、全场攻守、教练持球不定向来回传球。
- 15、教练哨音指挥移动防守。

9) 快攻训练

- 1、全场五打四、四打三、三打二、二打一。
- 2、五人快攻路线布局来回攻击。
- 3、快速推进交叉突破（45度、下底线、绕底线、上45度接应）
- 4、打板长传接应上篮（2人、3人）。

10) 切传训练

- 1、阵势中的切传训练。
- 2、底线切入勾射、擦板。
- 3、正面、45度大步切入投篮、低手给球。
- 4、空中接应加速切入、配合骑马投篮、后旋转投篮。

5、切入挑篮、放篮。

篮球训练营策划方案

篮球训练营活动策划

成长训练营宣传篇五

为迎接市小学生篮球赛，特组织中心小学篮球集训队，相关事项如下：

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 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。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）
5. 每天的训练时间为1小时。（时间可安排于晨操和下午课外活动）
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

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**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。(抢到篮板球后的发动、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。

1. 第1——2周:

(1) 讨论和制定计划。

(2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3) 个人投篮与防守技术训练。

(4) 熟练掌握各种传球技术训练(原地、行进间)。

2. 第3——4周:

- (1) 柔韧性练习。
- (2) 半场小配合练习（掩护、传切）。
- (3) 罚篮、三分球练习。
- (4) 小力量训练。

3. 第5——6周：

- (1) 半场人盯人攻守练习。
- (2) 全场人盯人攻守练习。
- (3) 五点投篮练习。
- (4) 罚篮练习。

4. 第7——8周：

- (1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。
- (2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。
- (3) 半场、全场一打一、二打二练习。
- (4) 速度、力量、耐力训练。
- (5) 区域联防（2——3、2——1——2）。

5. 第9周：

- (1) 半场各种运球突破上篮技术。
- (2) 半场一打一、二打二、三打三。

(3) 罚篮、五点投篮。

(4) 教学比赛。

6. 第10周：

(1) 篮板球训练。

(2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3) **联防训练：如1——3——1进攻打法。

(4) 教学比赛。

(5) 罚篮。

(1) 阵地进攻，强调配合训练。

(2) 快攻路线训练。

(3) 进攻多打少训练（二打一、三打二）。

(4) 教学比赛。

(5) 五点投篮。

8. 第13周：

(1) 全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。

(2) 保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

1. 每天上午07:00至07:30体能训练

2. 下午16:30至18:00技战术训练

3. 课程：篮球技战术训练、篮球专项体能训练

4. 辅助训练安排体第一阶段辅助训练：（时间可安排于晨操）

周一：投篮训练（定点投篮以20个计算命中率；移动投篮20个,多组数重复训练，每人300个）。

周二：敏捷训练（禁区步伐环绕、跳绳、半场折返跑、禁区对角、快跑、梅花桩折返跑）。

周三：运球训练（全场椅子障碍物运球通过、一对一运球攻守、假动作切入）。

周五：越野慢跑5000米法克雷克（运用学校附近山区乡间道路作放松式慢跑）。

第二阶段体能：

周二：循环训练：设8至10个站，计有双脚并拢前后左右跳跃、伐船式前后弓身、左右手上伸跳跃、180度转身跳跃、俯卧弓身、等。

周三：肌力训练：抬膝碰胸、登阶、背部伸展、伏地挺身、双杠推撑、二头肌卷举、等。

周四：速度训练：举腿跑、原地立姿摆臂、双脚跳耀前进、全场冲刺、半场冲刺、等。

周五：爆发力训练：低障碍物侧向跳跃、双脚原地跳跃、原地触板跳、跨步跳跃、跳绳、单脚连续跳、跳碰胸、等。

周六：重量训练：蹲举、高拉、直立双手上膊、屈膝举手上膊、腿部推举、负重登阶、俯卧腿后肌腿卷举、部伸展、立姿单脚腿后机卷举、腿部伸展、大腿内收、大腿外展、、等。

成长训练营宣传篇六

1、主持人带领宣誓“珍惜自己，勤奋有为。不负生命，快乐成长。以我激情，创造未来。以我年少，意气昂扬！”

2、随机安排2—3名学生说一句自己的理想、目标。

3、全体队员激情唱响《梦想起航》，用歌声表达坚定信念，放飞梦想，展望未来。

同学们，十岁，仅仅只能代表过去。过了今天，明天又将是一个崭新的起点。未来也许坎坷，未来也许荆棘，未来也许成功，未来也许辉煌，老师相信，只要大家一起努力，就一定能朵朵花儿开的艳！

成长训练营宣传篇七

为促进学生交流读书体会，进一步将读书活动推向深入，年级特举办这次比赛活动具体安排如下：

一、时间及地点

周三晚上7：30（4月1日）地点：阶梯教室

二、主题

书香伴我成长

三、参赛人员

语文组推荐的各班级参赛选手

四、评委会人员

五、演讲比赛评分细则

评委评分标准：

分演讲内容、语言表达、形象风度、综合印象四部分对演讲选手进行评分。满分为100分。

1、演讲内容：40分要求突出主题，格调积极向上，语言自然流畅，有真情实感，有感染力。

3、举止风度：20分。要求衣着整洁，仪表大方，举止得体，上、下场注意致意、答谢

4、综合印象：10分。由评委根据演讲选手的临场表现作出综合演讲素质的评价。

六、比赛奖项设置

本次比赛设一等奖5名，二等奖5名，三等奖5名

高二年级组

成长训练营宣传篇八

人不读书，便如一艘精美的船舶却没有罗盘，尽管它每天都行驶在岁月的苍茫之海上，但却没有方向，找不到自己真正想去的目标，当然，也无法确定自己的位置所在。（）人不读书，犹如农夫经营贫瘠的田地，看似一生忙忙碌碌，但却总是看不到收获的希望；投入不少，但却得不到什么回报。

常读书的人，心里总是充满被感动的快乐和顿悟般的轻松，它们像一个个不需花钱便能走遍天下的旅行者，常常在骤然

间展现于眼前的美景妙境，勾起胸中绵绵不尽的诗意。常读书的人，心境常常平静而悠远，因为每一本书都像他的灵魂之脚所踏上的一个台阶，他虽然置身于凡俗的生活之中，但他的心却站到了高处看到了更广阔，更博大的场景。

三、明确为什么而读书

1、名人读书小故事

a□鲁迅嚼辣椒驱寒

b□司马光警枕励志

c□匡衡凿壁借光

2、为中华崛起而读书。

3、读书是为了充实自己，为满足心理和感情的需要

四、怎样读书？

1、定向阅读。

2、选择阅读。

3、时间巧安排。

五、读书的时候应该注意什么

1、养成做读书卡片的习惯。

2、学会选择适合自己的书籍。

3、坚持每天安排一段时间看书。

4、能自己选择较好的环境。如不能在车上、床上等地方看书。

5、能爱护书籍。如不在书上随意乱图乱画，尽量使用书签，不乱丢书。

6、做任何事情都要劳逸结合，再好的书也不能拿起不放，要做到看一会就休息休息，注意用眼卫生。

六、总结

王语童：我们是祖国的希望

申家成：我们是祖国的未来

王语童：我们是学习的主人

合：我们二（3）班将把“漂流书香，漂流信任”“最是书香能致远”的活动深入的开展下去，养成博览群书的好习惯，在读书中享受学习的快乐，享受生活的乐趣，让浓郁的书香充盈校园的每一个角落。将来担当起建设祖国的大任。希望同学们在课余生活中能享受到读书带来的乐趣，越来越会读书，书越读越好！本次班队活动到此结束！