

# 最新中学篮球课实施方案(实用6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。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 中学篮球课实施方案篇一

今天中午，刘老师带我到体育场玩，我突然想打篮球，因为我想长高，想和三班的班长一样高，我先和曹成哲拿着篮球大，他叫我怎样进蓝，可是，他叫的我一点都听不懂，过了一会儿，赵金尧来了，他叫我怎用进蓝，他说：“要想进蓝，必须打那的白框框”，可我怎麼也进不去，赵金尧耐心的教我，我终于进了一个，他教我三步跨篮，我现在就连续三步跨篮，可是就是不成功，他说：“你不能和我一样头球的方式，你现在力气还不够大，到初中以后才会有力气”。我觉得彻底没希望了，可他说：“你可以练习三八射球，张扬你就可以进球了”，我就在练习三八射球，我真进了许多得球，很快我可以和别人打了，我跟司书明打他也不是我的对手，我觉得非常的高兴，觉得我是最厉害的，没有人能打败我。就在高兴的时候。

突然几个初中的来了，一开始，他们就和我们打，但是我不怕他们，高子浩发球，他抛到空中我们就开始抢，可是我刚要枪，他们就一下子拿到了，我和司书明开始抢了，他猛的实力，比我们高一千倍，这时，我才明白，我根本不是最强的，他们的速度很快，根本没法抢，很快，他们就进了23个球，我们一个球都没有抢到，这时我就说：“我们只要努力就会成功，加油！”。我们很快就抢到了一个球，刚要进的时候，那个个子最高的哥哥就被我拦了下来，糟糕又进了一个球，变成了24分，但是我相信，很快就会进一个球，但是都

没有进。我就许下了一个承诺，进天我不进去一个球，我就不走了。哥哥们看了都笑了。我们又开始了，一开始我们就抢到了一个球，我要进时哥哥突然，又跳了起来，但是我没有发，就走到了远处，准备三步跨篮，我跑了起来，一二三，投，进了，终于进了一个球，但是我知道，他们都是得为让我进的，但我的实力比以前长进了不少。

很快我们就要走了，我很留恋，还想继续打，但是，就要走了，哥哥们说：“下个星期再陪你打”。我真想干快到下个星期啊！

## 中学篮球课实施方案篇二

在篮球比赛中，进攻时的急起、急停、变换方向和投篮以及防守时阻截、抢断球、阻挠等动作，都需要由迅速、灵活、正确的移动技术来实现，而基本姿势、急停、转身又是移动技术中的关键环节，它们是一切技术运用的前提，姿势不正确，脚步不灵活，就易失去平衡，无法迅速完成想要完成的各种技术动作，严重影响技术战术和水平的发挥。对它们的训练，应每天都要进行，重点应放在基本姿势及急停、急起、转身、变向这几个方面。

### 1.2 传接球训练

熟练的接球和及时准确的传球能密切队员在进攻中的相互关系，它像一根纽带，将场上5名队员紧紧地连在一起，组成一股强大的力量。传接球是一项很重要的技术，它需要视野宽广、判断正确、反应迅速等。在训练中，应注重多人之间行进中的传、接配合训练及各种不同情况下的传、接球练习。

### 1.3 运球训练

运球技术在比赛中经常与投篮、突破、传球和假动作结合运用，借以摆脱防守达到攻击的目的，所以，运球既是组织进

攻发动战术配合的措施，也是实现战术灵活性和多样性的重要手段。在运球的训练中，除在教会队员正确的运球技术外，更重要的是使他们知道要合理地使用这项技术，不可盲目滥用，否则会影响配合、失去战机。

#### 1.4投篮训练

投篮是各种技、战术运用的最终目的，也是队员们最喜欢的练习项目，此项训练应在有对抗的条件下进行，锻炼队员投篮的稳定性和准确性，掌握好投篮的时机。训练时应先从原地投篮开始，依次为上篮、跳投、运球急停跳投、转身跳投、运球转身跳投。同时，应学会左、右手运球后左、右转身投篮。

#### 1.5抢篮板球训练

抢篮板球是防守与二次进攻的重要组成部分，篮板球抢得多，进攻的机会就多。因此，一个球队抢篮板技术掌握得好坏，对比赛的主动与被动、胜利与失败起着很重要的作用。

强调防守的重要性，有了坚强的防守，方可摧毁对方的意志，提高己方的士气，保持旺盛的斗志。防守时，应该是以球为主的防守，根据球的情况去盯人。场上每个防守队员，不管自己处在什么位置，都必须看球，都必须根据球和自己防守的对手所处的位置而确定和调整自己的防守位置。

主要练习脚与手的快速反应能力，注意力集中能力、预测能力和身体平衡能力。

要迫使持球队员背向篮框，使其丧失进攻威胁，再积极封堵其传球路线，防运球队员时，应逼迫对方向有协防的区域运球。

以控制对方接球为主，积极堵截对方的跑动路线，尽可能处

在对方队员与球之间。

根据外围球的情况选择防守位置，这个位置应是既能控制对手接球，又能防止其向篮下横切的地方。充分利用身体阻挠和堵截对手，迫使他向外线或底线移动。在防守中锋时必须全力争夺，不让对手摆脱自己的控制。

在自己防守的同时，应注意到同伴防守的情况，要养成随时呼应的习惯，在集体防守中应注意以下几点：

2.5.1分清强侧(有球一侧)与弱侧(无球一侧)。强侧一方的队员应积极迎前防守，而弱侧一方队员应运用眼睛的余光，既要看到球又要兼顾到人。

2.5.2做好及进封住，协防的准备，尽量不要使用“换人”防守，以免带来以小防大的不利局面。

2.5.3力争让对方只有一次投篮机会，要利用抢位挡住对方的冲抢，控制好中场篮板球。

只有进攻，才能增加得分的机会。要争取一切机会积极地发动快攻，若不能快攻，阵地战则应有耐心，不要急于出手投篮，要掌握好时机，不断的改变进攻方向。无球队员要积极的跑动，牵制对方，制造出空档。掌握切入、掩护、突破的时机。这样才能使进攻有效，投篮得分。

练习基本功，掌握好切入、掩护、突破、投篮的时机。果断、勇敢，充分发挥个人的攻击特长，要在自己攻击性最强的地点发起攻击，在训练中，应注重提高队员的机智和掩护中进攻的能力。

篮球是一个集体运动项目，应注重多人配合的训练，使每个队员都学会并能运用一、二配合进行攻击。利用掩护给同伴创造接球和投篮的机会。

进攻队员要不断地移动，为自己争得更大的活动范围，尽快摆脱防守队员的防守。在移动时必须要有目的，切不可盲目乱动。

注重移动速度、运球速度、传球速度、投篮速度等方面的训练。

快攻是进攻中最有效的得分手段，在快攻训练中，应注意以下几个问题：

3.5.2 抢到后场篮板球后，应及时传出第一传发动快攻；

3.5.3 接应队员应及时上前接应，但距离不应太近，推进时传球必须到位；

## 中学篮球课实施方案篇三

我的课余生活就像一根神奇的魔法棒，变幻出丰富多彩的活动：打篮球、下棋、看书……但我最喜欢的`还是打篮球。

那天，吃过晚饭，我们一家三口兴高采烈地准备去火车站广场散步。妈妈提议说：“我们要不拿一个篮球去那里玩吧。”我高兴地应声道：“绝对赞同！”于是拿好篮球我们就出发了。一路上我蹦蹦跳跳，路边的小草也频频向我点头，好象明白我此刻的心情。我们到了火车站广场，找了个空地，一场篮球比赛开始了。

比赛相当激烈，你追我赶，龙争虎斗，爸爸拿着球，一而再再而三地躲闪，可是还是没有躲过我。我抢到球了，我横冲直撞，把球扔出去。我得了一分。然后再把球传给爸爸，我在中间守了个水滴石穿，在球掉地的一刹那，冲过去把球抢了过来，把球投过去，我又得了一分。我乘胜追击，连得几分。接着爸爸也不甘示弱，连追两分。后来我体力不支，跑得没有他快，又被他追了两分。天色渐晚，妈妈宣布比赛结

束。最后比分8:4，我赢了。我非常开心。

我爱我的课余生活，它们锻炼了我的身体，丰富了我的知识，它们给我带来了无穷无尽的欢乐！

每天下午，我都要去打篮球，因为我要争当姚明3代。

今天下午，我又去打篮球了。刚开始，我一球未进，很是灰心。爸爸为了鼓励我，答应如果我进了三个球，就奖励我一套荧光笔。我高兴极了，因为我一直都想有一套荧光笔。我先进了一个球后，爸爸立即抢了个拦板球。爸爸可是篮球高手，要想从他手里抢球是不可能的。他的一只手拍球，另一只手防护我，身体就象一堵墙一样拦着我。这时爸爸突然急转身，就投进一球。我趁机抢过球，赶快跑到篮筐下，纵身一跃，投进了一球。爸爸急转身又来了个投篮。我跑到爸爸面前把球拍走了，不管三七二十一，立刻又投中了一球。终于命中三个了，终于赢得了一套荧光笔了。我开心极了。

通过这几天的经历，我感觉打篮球是一项很有益处的健身活动。我一定要坚持联系，以后也象姚明叔叔一样去美国打nba□

## 中学篮球课实施方案篇四

同志们：

大家好！

第xx届“xx”篮球赛，经过三天的激烈角逐，今天就要结束了，现在，我代表党委和领导对第xx届“xx”篮球赛的圆满成功表示热烈的祝贺！对所有教练员、运动员、裁判员及大赛组委会全体工作人员，表示亲切的慰问和衷心的感谢！总的看，我认为这次篮球赛有以下几个特点：

此次比赛是在面临编制调整改革的形势下进行的，是政治工

作中的一项大事。在目前经费比较紧张的情况下，党委决定拿出一定经费，可见库党委、领导对组织这次比赛活动的重视。比赛中，主任和我每场比赛都到现场进行观看，特别是各单位领导，有的既当教练员也当运动员、既当领队又当啦啦队、既场外谋划又上阵冲锋。刚才，机关联队和保管联队进行的比赛，就充分的证明了这一点。

为把这届篮球赛组织好，政治处专门召开了协调会议，组织成立了第十五届“xx”篮球赛组委会，对场地布置、器材配置、赛程设置、代表队和裁判员的组成，以及后勤保障等方面进行了详细研究，合理计划，周密安排，每件事都列有计划并具体落实到人，保证了每一场比赛都有条不紊、顺利进行。

通过这次“xx”篮球赛，充分体现了我军广大官兵、职工较强的集体荣誉感和顽强的作风。几场比赛，所有运动员都表现了顽强的作风，大家不怕流血，不怕流汗，打出了真实的技术，打出了真正的友谊，打出了真正的风格；裁判能够公平裁决，公正执法，这些都充分体现了官兵的应有素质。同时，各单位都组织了“啦啦队”，为场上的运动员加油鼓劲，充分体现了官兵良好的精神风貌，达到了增强体质、陶冶情操、促进团结的效果。同志们，本次比赛活动，充分发挥了文化工作的功能效益，体现了政治工作应有的目的`性，达到了文化工作鼓舞人、激励人、凝聚人的目的。

今后，希望我们的文化活动更注重与重要节日相结合、与重大事件相结合、与阶段性重点工作相结合、与培育官兵的团队精神相结合、与做好军事斗争准备相结合，努力做到寓教于乐，以此为载体，为把我们建设推上新的进步，作出新的、更大的贡献！

谢谢大家！

## 中学篮球课实施方案篇五

为了丰富学生的课余生活，激发学生的运动特长，培养学生的运动兴趣和顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气，学校决定成立篮球队。篮球队以基本技术训练为重点，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矗
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. 训练时间为每周星期一到星期四下午和星期日下午。
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，学会张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、策应等)。

(4) 组织后卫的发动配合。

#### 四、训练重点安排：

##### 1. 第3——4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5——6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7——8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9——10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11——12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13——14周：

- (1) 篮板球训练。
- (2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。
- (3) 破解联防训练：如1——3——1进攻打法。
- (4) 教学比赛。
- (5) 罚篮。

## 7. 第15——18周：

- (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19——20周：

- (1) 全面进行战术准备，随时准备迎接有关比赛。
- (2) 保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

## 中学篮球课实施方案篇六

各位领导，各位来宾、老师们、同学们：

XXXX县第XX届人寿保险杯中中学生篮球赛经过一段时间的`精心

筹备，今天在湘粤学校隆重开幕了。首先谨让我代表县教育局党组、行政和本届篮球赛组委会向第xx届中学生篮球赛的顺利开幕表示热烈的祝贺，向亲临比赛现场指导工作的各位领导和来宾表示热烈欢迎，向参加比赛的裁判员、教练员、运动员以及大赛全体工作人员致以亲切的问候。本届中学生篮球赛得到了中国人寿保险公司xxxx支公司的大力支持，在此我代表组委会向中国人寿保险公司xxxx支公司表示衷心的感谢！

篮球运动是一项群众基础十分广泛、深受人民群众喜爱的传统体育运动项目。认真举办中学生篮球赛，既是强健学生体魄，丰富校园文化生活，全面推进素质教育的重要举措，又是带动和发展其他群众性体育运动，促进社会主义两个文明建设的需要，意义重大，影响深远。

本届中学生篮球赛，由湘粤学校承办，共有8个参赛单位，11个代表队，其中男队8个，女队3个。参赛的各位运动员都是全县中学生篮球运动的佼佼者。在此，我殷切地希望全体运动员要发扬更高、更快、更强的体育精神，顽强拼搏，奋力争先，以高昂的斗志，高超的球艺，赛出友谊，赛出风格，赛出水平；同时，希望全体裁判员忠于职守，严肃执纪，公正裁判，努力营造公平、有序的良好竞赛环境；希望各代表队领队、教练和全体工作人员要坚守岗位，各司其职，积极配合，乐于奉献，遵章守纪，为搞好本届比赛做出积极的贡献。我相信，只要我们团结一心，共同努力，在上级领导的亲切关怀和大赛组委会的精心组织下，本次竞赛活动一定会取得圆满成功。

谢谢大家！