

# 篮球课程设计方案(大全10篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 篮球课程设计方案篇一

看篮球比赛篮球可是我们班的一大优势。

一听说要举行篮球比赛，我们班的同学就争先恐后地报了名，搞得这一阵子兴起了一股篮球热，一下课，都跑到操场上进行“魔鬼训练”呢！比赛马上就要进行了，“运动员”们都在进行热身锻炼，气氛十分紧张。

瞧，对员们在那窃窃私语呢，仔细听，原来是在讨论怎样打配合呢！赛场早已聚集了许多黑脑袋。一会儿，一班的人说：“你们班保输！”我们班也不甘示弱地说：“才怪，到时候看了结果再说，你们不要太过于自信了！”老师刚一吹口哨，我们班的啦啦队立刻沸腾起来了：“二班加油！二班加油！”一班的啦啦队也不甘示弱：“一班加油！一班加油！”声音一层盖过一层，此起彼伏。江浙飞一不小心，到手的球让陈家乐给抢走了，陈家乐传球给单奕舟，单奕舟一个扣球，居然打出一个漂亮的三分球！“耶，耶☑yes☑”人们发出一阵欢呼声。瞧，一班的人终于又抢到球了，但是又被楼峻逸拦走了，他三步并作两步，带球突破防守，直跑到篮板前，又投中了一个两分球。

还有朱茵，虽然是女生，可场上表现毫不逊色，她的防守很牢固，她把陈子怡盯得毫无办法，无计可施。最后，我们班终于胜了，二班的同学蹦的蹦，跳的跳，朱茵大叫“胜了，

胜了，我们胜了”操场上一片沸腾。

## 篮球课程设计方案篇二

作为一位体育爱好者，我一直对篮球保持着浓厚的兴趣。最近，我参加了一节心心念念的篮球课，收获了很多。在这节课上，我学到了许多篮球技巧，积累了经验，更重要的是，我对团队合作和坚持不懈的重要性有了更深刻的感悟。

首先，篮球课教给了我许多实用的篮球技巧。在课堂上，我学会了正确的投篮姿势、过人技巧、防守技巧等等。通过练习和讲解，我不仅懂得了这些技巧的操作方法，更对它们的运用有了更深层次的理解。每一次练习都是对技巧掌握的巩固，每一次讲解都是对技巧运用的提升。通过不断的实践和学习，我觉得自己在篮球技术方面的水平得到了显著的提高。

其次，篮球课让我明白了团队合作的重要性。在比赛中，每个人都需要发挥自己的特长，但更需要与队友相互配合，形成默契。我们要学会倾听队友的呼唤与指挥，默契地传递球，为队友创造得分机会。在篮球课上，我和我的队友们形成了一个紧密的团结，并且通过比赛不断验证和提升我们的默契程度。这种团队意识和合作精神将在我以后的生活中产生很大的影响，无论是在学习中还是在工作中，团队合作都是很重要的。

再次，篮球课教会了我坚持不懈的精神。篮球是一项需要持之以恒的运动，技巧的掌握和能力的提高都需要长时间的练习。在篮球课上，我看到了一些同学反复练习同一个动作直至成功的坚持精神，这让我深受鼓舞。我意识到只要坚持不懈，付出努力并保持积极的态度，就一定能够取得进步。篮球课上的每一次挫折和努力，都在提醒我不要轻易言放弃，要坚持到底。

最后，篮球课让我体会到了运动的乐趣。在课堂上，我与队

友们一起奋力拼搏，尽情挥洒汗水。我感受到了运动带来的快乐与自由。不管是在攻防转换中的惊险刺激、在得分时的满足感，还是在队友间的互动中的友谊与温暖，篮球课让我深深地感受到运动所带来的快乐，也让我更加热爱篮球。

通过这节篮球课，我不仅学到了许多实用的技巧，明白了团队合作的重要性，更懂得了坚持不懈的精神和运动带给我快乐的力量。这些心得体会将成为我成长的一部分，对我未来的学习和生活起到积极的指导作用。无论是篮球还是其他运动，只要我拥有这些品质和信念，我相信我一定能够在任何领域都取得成功。

### 篮球课程设计方案篇三

篮球是我热爱的运动项目之一，因此在大学期间选择了篮球课，既是为了提高自己的篮球水平，也是为了锻炼身体，增加运动量。在这个学期的篮球课中，我收获了很多，也有了许多的心得体会。

在篮球课的第一次课上，我们进行了热身运动。通过热身动作，身体得到了很好的活动，也准备好迎接接下来的训练。随后，老师给我们介绍了篮球的基本规则和技巧。虽然我之前对篮球的了解并不陌生，但通过系统的学习，我对篮球的规则和技巧有了更加深入的了解。这让我认识到篮球的复杂性，也让我更加热爱这项运动。

课后，我们进行了篮球基本功的训练。从传球、运球到投篮，老师细致地教导我们每个动作的正确姿势和技巧。通过反复练习，我逐渐提高了自己的技术水平，不仅能够更准确地传球和投篮，还能够更加灵活地运球，展现出更多的技巧。

除了基本功的训练，篮球课还包括了对战术和比赛的学习。我们学习了不同的进攻和防守战术，并在课上进行了实践。这让我认识到篮球不仅仅是个人表现的运动，更是团队合作

的体现。只有通过默契的配合和良好的沟通，球队才能取得胜利。在比赛中，我学会了更好地与队友合作，互相帮助，共同克服困难。这不仅仅提高了我的篮球水平，也培养了我的团队合作意识，使我在其他团队活动中受益良多。

此外，篮球课还进行了一些体能训练。通过练习跑动和跳跃等动作，我们的耐力和爆发力得到了很好的提高。这让我意识到篮球运动的身体要求很高，需要有一定的体能储备。因此，在课后，我积极参加了一些体育锻炼，既保持了身体健康，也提高了自己的篮球水平。

通过这学期的篮球课，我不仅提高了自己的篮球技术水平，而且收获了许多心得体会。首先，坚持是取得进步的关键。篮球是一项技术性较高的运动，要想提高自己的水平，就必须付出更多的努力和时间。只有坚持不懈地训练，才能逐渐进步。其次，合作是成功的基础。篮球是一项团队合作的运动，只有通过默契的配合和良好的沟通，团队才能取得最好的结果。最后，乐观是战胜困难的动力。在篮球训练中，我遇到了许多困难和挫折，但通过保持积极的态度和乐观的心态，我坚持下来，并最终战胜了困难。

总而言之，在篮球课中，我不仅提高了自己的篮球技术水平，也培养了团队合作意识和坚持不懈的品质。通过这门课程，我更加热爱篮球，也更加热爱运动。我相信，这种对运动的热爱将伴随我一生，并对我的个人成长产生积极的影响。

## 篮球课程设计方案篇四

暖暖的阳光，宽阔的操场，动感的篮球，也许是他的最爱。

对于他，第一次印象还行。大概由于天气加心情的缘故对他的印象是这样的好。他手不停的旋转着篮球，和他的同学奔向操场，满脸的笑容。他回来了，大概是打累了篮球。满脸的汗水不停的流着，汗水早已湿透他的衣裳，但他仍然不停

的旋转篮球，卖弄他的球技。他座在椅子上，我看见他静静的听mp3音乐，脚踩着他亲爱的篮球，好象十分满足享受着他的乐趣。这就是我对他的第一印象。

## 操场男孩

也许，某些男孩只有在网吧。补习班。学校才能找到人，但也许他就是与众不同，只有在宽阔的操场上才能看见他矫健的身影。操场是他每天必须完成的程序，在他生命中占有重大的位置。我从没听过他背书，但我不无时无刻看见他卖弄这非凡的球技狂奔向操场。我从没见过他奔向网吧，我时常在想他看电视也许只看nba□

## 篮球男孩

### 篮球课程设计方案篇五

篮球是一项富有激情和竞争力的运动，它不仅可以提高身体素质，还可以培养团队精神和合作意识。在参加篮球课后，我深深地体会到了篮球的乐趣和意义。通过这次课程，我不仅学到了技能，更重要的是培养了自信和团队意识。在这篇文章中，我将分享我在篮球课上的心得体会。

在篮球课上，我们学习了基本的运球、投篮和传球技巧。最初，我对这些技巧感到陌生和困惑，感觉自己无法掌握它们。然而，通过教练的耐心指导和同伴的帮助，我渐渐地掌握了运球的要领，学会了如何准确地投篮，并且能够传球给队友。这些技巧的熟练程度需要不断的练习和重复，我意识到只有通过持之以恒的努力才能真正掌握它们。

除了技术层面的学习，篮球课还教会了我团队意识和合作精神。在比赛中，没有团队的配合和默契，很难取得好的成绩。在篮球课上，我们进行了许多团队活动和比赛，每个人都需要发挥出最佳水平才能帮助队伍取得胜利。我意识到，只有

互相支持和合作，我们才能共同进步并达到更好的成绩。这种团队合作的精神不仅在篮球课上有用，而且在日常生活中也同样重要。

此外，参加篮球课还让我充满了自信。一开始，我对自己的篮球水平没有信心，感觉自己永远无法像其他同学那样出色。然而，在课程中的一次比赛中，我成功地投中了几个关键球，赢得了比赛。这个经历让我意识到，只要努力和坚持，我也能够取得好的成绩。从那以后，我对自己的篮球技术充满了信心，并且更加勇敢地接受挑战。

参加篮球课还让我养成了锻炼的好习惯。在课程中，每天的训练都很紧凑而且充满活力，使我每天都有了锻炼的机会。通过定期的锻炼，我不仅提高了身体素质，还培养了坚持不懈和自律的精神。这使我更加关注自己的健康和形象，养成了良好的生活习惯。

总结起来，参加篮球课让我从技术、团队意识和自信等方面都有所提高。通过课程中的学习和锻炼，我掌握了基本的篮球技巧，更加明白团队合作的重要性，增强了自信和毅力，养成了健康的生活习惯。篮球课的经历让我深深地感受到，只有不断努力和挑战自己，我们才能取得更好的成绩并成为更好的自己。

## 篮球课程设计方案篇六

篮球作为一项运动已经越来越受到大家的喜爱，也逐渐成为了校园体育课程中的常客。而在学生中间，篮球课也越来越受欢迎，促进了大家的身心健康，使人们得到了更多的锻炼和成长。下面我将分享我的篮球课体验与感受，谈谈我对这项运动的认识和收获。

首先，我的篮球课程不仅仅只是一堂平常的体育课，它是我个人成长和全面发展的一个缩影。在课堂上，不同的运动项

目带给了我不同的挑战，从而促进了我的成长。篮球课不仅仅是帮助我学习专业的技术，更是让我学会健康和积极地生活，因为只有一个强壮的身体才能更好地承担我们的学业和工作。

其次，篮球课更是一堂展示个性和团队精神的课程。在比赛中，个人的技术和表现必须与团队的合作和默契相结合。在所有的运动项目中，篮球不仅要求个人技术要求高，更需要良好的沟通和配合。在训练和比赛中，我学会了如何帮助和支持队友，如何在失败和挫折中，坚定信念和保持冷静。

此外，篮球也是一项能够增强自信的运动。每个人对自己有着不同的看法，但篮球让我有了自信和勇气去接受挑战并成长。我的篮球课非常注重个人和团队多方面素质的培养，包括心态、信仰、气质和风度。我学会了面对成功和失败时如何表现自己，也明白了自己的不足之处。

最后，篮球也是一项可以享受生命乐趣的活动。在篮球比赛中，我可以开心地迎接新的挑战，和同学们一起分享成功和荣耀。我会记得那些美好的时刻和陪伴我的同学们，他们的鼓励和支持，使我更加热爱这项运动。

总的来说，在篮球课程中，我得到了很多机会去锻炼自己、充实自己、培养自信和发挥自己的优势。在篮球比赛中，个人取得成功的同时，也可以获得更多的感悟：凝聚在一起的集体力量，敢于向失败挑战，追求和维护个人和团队的尊重，以及快乐、自信、积极地生活，以成为更好的自己追求。毫无疑问，篮球让我成长和发展了很多。

## 篮球课程设计方案篇七

提起他，可真让人头疼。

“哇噻，今天真是太过瘾了。”表哥一进门就嚷嚷。他放下手中的篮球，抹了一把汗，起身就往沙发上坐。不等我开口，他便吹嘘了一番：“哎，今天的比赛太精彩了，上半场我们队输得真惨，下半场由于我的上场，比分逐渐缩小，最终我们赢了这场球赛。看吧！我的上场是不是起到扭转乾坤的作用啊！”他潇洒地灌了一口水，又迫不及待地说：“你不知道那时情况多紧急，简直是……”瞧，又来了，我才懒得搭理他呢！

表哥是学校篮球队的主力，球打得一级棒，可他那自高自大的样子总让我看不惯。表哥对自己总是过于自信，而且那些自信来得莫名其妙，甚至让人摸不着头脑。对于篮球，他未曾有任何压力。可经过那次比赛，我改变了对他的看法。

比赛前夕，他又给我们吹嘘了一番，并执意让我们去看他打球。最终我们还是去捧他的场。

记得比赛当天，上半场时，他就抢着上场，并急于要表现自己。只见他一抢到球后，就一直往前冲，不注意跟队友配合。球不是被封死，就是急于投篮，结果可想而知。比赛进行到一半时，他跳起来抢球，在空中与对方球员相碰，落地时头狠狠地撞在了篮球架上，当时，流了好多血。他被送进了医务室。

“输了。”他躺在病床上，醒来时说的第一句话。“我不该抢着上场的，我不该只表现自己……”。他后悔了，拳头绷得紧紧的。我第一次看见表哥哭了。

伤好以后，表哥又再次回到了球场。他笑了笑，然后目光坚毅地转向了篮球架，看着那圆圆的球筐，他大声地喊着：“来吧，篮球！”

我想：经过那件事后，表哥对篮球将会有更新的认识。

## 篮球课程设计方案篇八

我，是一名普普通通的男孩，微胖的身躯，动作看起来也不怎么灵敏，但是这些缺点早已被我抛到了九霄云外。在我的心里，我完全是另一个自己的，虽然胖，但很能干，而且依然阻止不了我对篮球的热爱。

篮球，简直占据了我课余生活的一大半，只要一有空，我就会跑到篮球场，和小伙伴们一起打篮球。我觉得，篮球是最需要耐心和技巧的一项运动，只有多动脑多练习，球技就一定会提高。还记得那一天，我刚刚期末考试完，当我在看书时，突然看到一篇关于篮球的报道，当我读完后，心里就对篮球产生了莫大的兴趣。于是，第二天我就打电话给我的舅舅，因为舅舅曾经是池州篮球队最优秀的后卫。下午，我就跟舅舅来到了篮球场，因为在三年级时舅舅曾经教过我一些基本的动作，所以我学起来比较轻松。今天舅舅准备教我一个新本领——三步篮。首先舅舅跟我讲了动作要领，让我自己试一次，主要注意脚下的步伐和起跳的时间。刚开始我总是失败，但我坚信，只要多练习多想要领，就一定会成功，舅舅也在不停地鼓励我，于是在一遍遍的失败之后，在一次次的跑跳中，我终于成功了。

## 篮球课程设计方案篇九

在中国的清远地方，有一个叫篮洛的小朋友，他读小学一年级。他的运动爱好是打篮球。他打篮球的必杀技是空中球。他天天打篮球8小时，他很想找多几名和他打篮球一样超级高手组成一个队伍，名字叫篮龙队。

### 第二集

一大早，篮洛就起床了。篮洛打电话给篮晶说：“篮晶快起床练习篮球啊，不要再睡了。”篮晶说：“好的，篮洛我现在就去篮龙队的运动篮球场。”篮洛说：“好的，快点啊我

现在就去篮龙队的篮球场等你啊。”

篮洛就马上去他爸爸新开的篮球场了。一下篮洛就到了他爸爸新开的篮球场。一会儿，篮晶就到了篮洛他爸爸新开的篮球场。篮洛和篮晶一起去买最好的篮球。

文档为doc格式

## 篮球课程设计方案篇十

篮球运动在中国越来越受欢迎，不仅是因为它受到很多篮球明星的追捧，还因为这项运动对于健康有很多好处。在我的大学里，有一门体育课就是篮球课。我在这个学期上了这门课，收获颇丰。在本文中，我将分享我的篮球课体验和心得体会。

### 第二段：体验篮球运动的乐趣

在篮球课上，我第一次感觉到篮球运动的乐趣。在课程当中，我通过不断练习和打球，逐渐掌握了篮球的基本技巧。同时，我也体验到了团队协作的重要性。通过与其他队员配合和相互支持，我们能够更好地帮助队友得分。这种协作与团队精神让我深刻感受到了篮球运动的独特魅力。

### 第三段：学习如何调整身体和心态

在篮球课上，我学会了如何去调整我的身体和心态。尽管在比赛过程中我曾经遭受过困难和挫败，但这种经历让我变得更加坚强和有信心面对未来的挑战。同时，我也学会了如何通过正确的饮食和锻炼来保持身体健康，这对我的日常生活也有非常积极的影响。

### 第四段：认识到提高篮球能力需要不断的练习

在篮球课上，我认识到要想在篮球运动中表现出色，需要不断地练习和掌握更高阶的技巧。课堂之外，我也会定期进行个人练习和磨炼，以不断提高自己的篮球水平。这种对练习和技术提高的热情让我在篮球运动中进步了许多。

#### 第五段：结尾

篮球课让我更加喜爱这项运动，也让我体验到了篮球运动的独特魅力。这门课程不仅让我在体育方面有了新的收获，同时也让我更加坚定了自信心。通过这些经历，我认识到，无论是在篮球运动中还是生活中，保持积极向上和坚毅不拔的精神，都是我们成长和进步中不可缺少的因素。