

# 最新篮球兴趣小组活动方案(优秀7篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。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。

## 篮球兴趣小组活动方案篇一

通过学校领导的精心安排和运动员、教练员的'不懈努力，学期初制定的计划基本完成，大部分运动员训练认真按时出勤，个别学生出现缺勤现象，对这些情况教练都做了追踪，及时做了处理。低年级队员身体素质各项技能都较差，在训练过程中接受能力都较差，而高年级学生在训练过程中的各种训练能力远远高于低年级学生。

1、运动员从理论上理解篮球运动的基础知识、基本技术和技能

2、通过一学期的训练基本完成各项训练计划

1、基本功基础较差，动作完成不标准。

2、教学设施较差，学生不能充分练习基本功各项训练。

3、人员不齐，有迟到现象。

4、个别同学个性较强，不能从和全局出发。学习兴趣不浓。

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠正错误法、练习法等：

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等

3、教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

4、在训练的几分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动，主要目的是创造一个融洽的学校氛围，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

## 篮球兴趣小组活动方案篇二

篮球运动是由跑、跳、投等人体的基本技术、战术组成的，是在快速、多变、激烈对抗的复杂情况下进行的一项综合性的体育活动。它能全面地锻炼身体、增强体质，并通过教学与训练，更好地培养学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。由于小学生活泼好动喜欢篮球，所以为了丰富开展学校的业余文化生活，活跃学校的气氛，发展学生的篮球技、战术水平、增强体质、保证学生的身体健康，特制定东街小学篮球兴趣小组活动计划。

### 一、活动指导思想：

高举邓小平理论伟大旗帜，全面贯彻“三个代表”重要思想，认真学习贯彻xx大精神及科学发展观，落实上级教育体育工作会议精神，树立健康第一的指导思想。

1、抓好思想作风建设，狠抓纪律；

2、提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；

3、狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；

4、以赛代练：每周争取1-2场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平。

## 二、活动发展目标：

- 1、组建校篮球兴趣小组。
- 2、加快学校各年级梯队的建设。
- 3、培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。
- 4、全面地锻炼身体、增强体质，发展学生的篮球技、战术水平。
- 5、不断提升篮球训练的新理念，科学训练，全方位提高篮球训练的质量。
- 6、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。

## 三、活动训练内容：

### 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。

#### 四、训练总体思路：

1、以培养学生兴趣为主，从基础的技术入手。加强球性练习。由浅入深，循序渐进。加强学生对篮球的认知。

2、在篮球练习中获得成功的体验、养成合作的习惯、发展体能。

3、了解篮球的基本规则，对一般的技术动作能熟练掌握，作到不犯规。能运用一定的技战术打出一定的配合。

#### 五、活动时间、地点及人员安排：

1、时间：每周一的课外活动到放学时间。

2、地点：学校篮球场。

3、人员：学校篮球兴趣小组成员。 领队：何文菁 队长：郇镕

#### 六、活动训练安排：

第一至三周：

1、组建兴趣小组。

- 2、纪律以及安全教育。
- 3、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。
- 4、分组自由投篮练习。

内线队员(以篮下投篮为主)与外线队员(中远距离为主)分开练习。

环球篮定点跳投，篮下打板，罚球线成队投篮前进后进比赛，3分钟中距离投篮破记录赛。

教师对投篮动作进行指导。

- 5、移动。
- 6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。
- 7、原地控球练习。
- 8、放松练习。

第四至六周：

- 1、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。
- 2、分组投篮练习。

自由分散原地跳投；成队学习45度角跨步接球即停跳投，注意脚步动作，脚尖指向球篮等；3分钟中距离投篮破记录赛。

- 3、复习滑步移动技术，4点滑前移动触球。学习侧身跑，后转身跑，变向跑，注意眼睛看来球方向。
- 4、纵场传接球上篮(2人/3人)，2人时加一人进行一防二练习，

只防有球者。

5、学习抢断球。2人一组，持球者背对，自抛球跳起接球转身，防守者上前抢球。注意上前一步手前伸，手腕用力打球；3人一组传球断球练习，断球者位于侧后约2米。

6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。

7、原地控球练习。

8、放松练习。

第七至九周：

1、绕篮球场运球10圈，鼓励做动作。

2、投篮练习。

2人一组，外线运球挡人后分球投篮；运球即停即起投篮；3分钟中距离投篮破记录赛。

3、运球过障碍柱上篮/跳投。

4、休息

5、纵场3打2攻防演练。进攻第3人在过半场后加入。

6、篮球场折返跑。5人一组，共4组。要求全速跑比赛。

7、原地及行进间控球练习。

8、放松练习。

第十至十二周：

## 篮球基本功练习(一)

- 1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。
- 2、行进间直线运球，原地单手传、接球。
- 3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。
- 4、多项球感练习。
- 5、半场比赛。

第十三至十五周：

## 篮球基本功练习(二)

- 1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。
- 2、行进间直线运球，原地单手传、接球。
- 3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。
- 4、多项球感练习。
- 5、全场比赛。

第十六至十七周：

## 投篮训练(一)

比赛、调整、休息。

第十八至十九周：

## 投篮训练(二)



比赛、调整、休息。

共3页，当前第3页123

## 篮球兴趣小组活动方案篇三

1、社员们对篮球的认识有了改变。社员们刚进篮球社团只是出自玩耍的目的而来的，也不知道篮球的基本技术，基本规则，精彩的篮球赛事等等。通过一学期的了解和老师的细心指导，大多数同学都能了解到有关篮球的知识，并改变了以往对篮球的认识，开始自觉运用篮球来锻炼身体。同时，我们掌握了篮球基本技巧，提高了自身的耐力，协调等能力。

2、通过篮球比赛，积累了经验。在社团成员的齐心协力和小组长的组织下，各小组的比赛也在社员们的努力下开展得有声有色，三个组练习密切，真正地把篮球和我们的兴趣互相联系起来，丰富了我们的校园生活，提高了我们的凝聚力。

3、社员们分工合作，氛围融洽，相互之间的协作意识得到加强。

我们篮球社团在接下来的时间里进一步努力，为横扇中学社团的活动添砖加瓦，展现出新的风采。

## 篮球兴趣小组活动方案篇四

一学期以来在上级领导的关心和教导处的具体指导下，以课改理念为先导，以学校体育体验式课题研究为抓手，坚持“健康第一”的指导思想，积极开展各种活动，提高教师理论和业务素质，激发学生运动的兴趣。培养学生终身体育的意识，坚持业余训练，使校篮球兴趣工作得到了持续、长足的发展，丰富了校园生活，增强了学生的身体素质，现总结如下：

1、训练目标：篮球队训练有远景目标和阶段目标。2、训练计划：篮球兴趣小组的训练从基础抓起，训练学生的基本功，让每一个学生都有不同程度的进步。训练内容从学生的实际出发。篮球兴趣小组应坚持长年训练，根据不同阶段的训练目标和计划，做到合理安排训练时间和训练强度。平时主要是以提高学生的身体素质为主，适当安排专项技术指导；在今年这学期集中强化训练，提高队员的综合素质。

教师在安排和组织教学时考虑到学生年龄、性别、体质情况和接受能力等。根据篮球的特点和学生实际，采取相应的教法措施，使整个教学过程生动活泼，节奏鲜明，效果显著，有利激发学生自始至终以极大的热情投入练习。教师上课前仔细，认真的学好吃透教材，对每次课的练习难度要有充分的研究，安排每次深的运动量，练习密度合理，对教学方法，手段在实践中不断的改进，及时的指出学生的优缺点，用表扬、鼓励激发学生练习的积极性。当学生练习失败时，及时给予鼓励，当学生焦躁不安时，及时给予安慰等，都可以激发学生的练习积极性。在活跃、愉快的气氛中使学生身心得到锻炼。在训练的这一段时间里，学生各方面都有很大的进步，学生的运球都很熟练。部分同学投球命中率也很高。总之，篮球兴趣小组培养了学生的团队精神和创新能力，受到了良好的'效果。

## 篮球兴趣小组活动方案篇五

### 一、情况分析：

在全面提高小学生的综合素质的同时，为促进学校艺术教育的健康发展，特制定本学期舞蹈兴趣小组活动计划。准备把本次舞蹈兴趣小组的教学重点放在对成品舞蹈《乌蒙欢歌》的训练上。由于舞蹈基本功，协调能力和对音乐的感受力都是刚刚开始发展，虽然有较强的积极性，但是手脚并不听使唤，不能按照老师的要求进行练习。这便需要我们老师策划出新颖适合的教学方法，形成自己独特的教学风格和耐心的

教学态度，使学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

## 二、指导思想：

紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”，从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的全面发展奠定基础，体现我校的办学特色。关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成。保护学生的好奇心、求知欲，充分激发学生的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

## 三、活动目标：

为了丰富学生的课余生活，进一步推动校园文化建设，营造良好的音乐氛围。使学生在良好的音乐氛围中提高自己的音乐素质和音乐修养，体现我校的办学特色，特组织了舞蹈兴趣小组。通过每周二、周四两次训练，使学生初步了解、掌握舞蹈的基本训练，让学生通过活动，注意自己的基本形态，学习一些简单的舞蹈步伐，培养对舞蹈的兴趣爱好，同时也对舞蹈表演所必备的软度、开度，以及训练方法进行初步的了解，为今后的舞台表演奠定良好的基础。

## 四、活动措施：

舞蹈兴趣小组的活动必须与音乐教育的基本任务合拍，坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生，做到在普及的基础上提高。凡参加舞蹈兴趣小组的学生，不论水平高低，要保护其积极性，使其认识到兴趣小组活动的意义和作用，从而主动积极地参加。在活动过程中，教师要精心组织，实施分层指导并采取多种形式，因材施教，因人而异，让学生产生强烈的求知欲和竞争感，使潜在的智慧 and 舞蹈才能得到自由地发展。

## 五、活动安排：

- 1、时间：从本期第八周开始，每周二、周四下午第三节课外活动课。
- 2、活动地点：学校操场。
- 3、首先学习《乌蒙彝舞》基本动作，随音乐学踩节拍。
- 4、学习舞蹈简单队形，让学生学会有关舞蹈的技能。
- 5、学习《乌蒙民舞》基本动作，训练舞蹈基本队形变换。掌握一些舞台艺术表演的方法，会表演一些富有情趣的舞蹈队形，并在实践活动中不断提炼情感，增强技艺，提高对艺术作品的理解力、表现力、想象力和创作力，努力为校园文化增添光彩，并为创建学校特色添砖加瓦。结合六一文化艺术节活动参加汇演，力求取得好成绩。

## 篮球兴趣小组活动方案篇六

开展围棋兴趣小组是全面推进小学生素质教育，提升学校办学层次，培养学生个性特长的一项重要举措。本学期丰富学生课余生活，拓展实践空间，让学生有选择的权利，让每个学生享有成功的喜悦，真正为学生的发展服务。

### 二、统筹安排，确定课程

本学期，我们将坚持务实有效的工作原则和方法，在原有的基础上对一些活动课程进行改革与调整，开设了围棋活动课程。这些课程项目的设置与开发将有利于促进学生发展，有利于促进我校素质教育和技能教育的全面、有效地实施。

### 三、尊重主体，实行双选

我们将在兴趣小组实施过程中继续实行双选制度：活动前，围棋组根据每个学生的特点选择辅导教师，同时根据课程的开设情况，鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择兴趣小组。在老师的帮助下，学会观察，学会分析，掌握技能，从而创造真正属于自己的专业特长。

#### 四、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，我们坚持“六定”：

二定活动目标，针对重点课程，围棋组将在切实可行的情况下组织学生参加各类竞赛；

三定活动时间，兴趣小组活动列入教学计划，每周1课时的固定活动时间；

四定活动内容，每个兴趣小组活动必须严格按照计划上活动；

五定辅导老师；

六定活动地点，我们会确保各兴趣小组固定的活动地点。

#### 五、科学管理，追求质量实效

1、准时到岗，不早退。活动课前2分钟的预备时间，辅导教师要带领学生准备的活动器材等，及时到位。下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态。

2、辅导教师要做好活动小组学生活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，不可随意将学生退出活动班组。辅导教师要做好专用围棋教室和多媒体教室的物品保管、门窗关锁工作。

#### 六、注重效果，科学评价

## 篮球兴趣小组活动方案篇七

一、思想作风训练首先进行个人的日常行为规范养成教育，我们进行严格的准军事化管理，它关系到能否很好地完成训练任务和球队的发展方向以及培养什么样的人的问题。经过从不适应到适应，包含了我们的教练，保育员，食堂工作人员，学校保安的很多心血。训练中重点进行个人意志力的培养，为了达到训练的目的和完成训练任务，训练工作中贯彻从难、从严、从实战出发，科学地进行大运动负荷训练。为此要求队员自觉、积极地投入训练，发扬“不怕苦、不怕累、不怕难”的精神，培养勇敢、顽强的战斗作风，为集体争取荣誉的高尚品质。

二、身体素质训练本阶段身体素质训练是重点。为了增进运动员的身体健康，提高集体的机能，发展运动素质。在训练过程中主要以一般速度、力量、耐力等素质为主。同时进行专项的身体素质训练，在于提高速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质，紧密结合篮球技术的特点和要求。以两种形式进行训练：一种是紧密结合单个篮球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合篮球组合技术与战术进行的。

三、个人技术战术训练我们本来有15名队员，后来进行裁减4人，1人改练排球，一共10名队员。其中两名前锋跟家长外出了，全队战术训练有困难，主要以个人技术训练为主，适当增加两三人小配合训练。技术全面是发挥重点技术的保证，重点技术有能带动和促进技术的全面发展。因此在全面训练的基础上，特别注重突出重点，从中发现与培养队员的特长技术，使队员逐步形成能充分发挥自身优势的个人技术特点。

四、心理训练这批运动员大多学习成绩优秀，而且是班干部，比较前几届心理素质没得说的。而且全部队员参加过去年的比赛，相对于其它学校是有心理优势的。因此，训练中要把培养队员思想作风、吃苦耐劳的品质放在首位。