# 篮球计划总结

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-08-19

*第一篇：篮球计划总结篮球兴趣小组活动计划 2024-2024一、指导思想：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。二、人员组成：（条件）1、热...*

**第一篇：篮球计划总结**

篮球兴趣小组活动计划 2024-2024

一、指导思想：

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。二、人员组成：（条件）

1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；

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。

三、篮球训练时间：每天大课间活动时间

四、指导教师：邴桂山、周政

五、队员名单：

六、安排及内容： 周次/ 地点/ 内 容 篮球场 球感训练（原地高、低运球），移动（侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑）篮球场 球感训练（运球），移动，传接球（双手胸前传球）、组织队员对抗练习，一对一练习，渗透简单篮球比赛规则 篮球场 球感训练（运球急停急起）巩固以上学习内容，一对一练习（突破训练），渗透简单篮球比赛规则 篮球场 球感训练，体前变向运球，传接球（双手胸前传接球），投篮练习（原地）、一对一练习，渗透简单篮球比赛规则 5 篮球场 球感训练，体前变向不换手、背后运球，行进接传接球，投篮练习，二对一练习（突破训练），篮球场 巩固以上学习内容，组织队员比赛（重点进攻练习），接球投篮练习，选出球队的队长 篮球场 前滑步、后滑步、侧滑步（结全防守脚步动作），传接球练习（反弹）组织比赛（在比赛中使学生合理运用各种动作），投篮练习篮球场 复习前面学习各种运球的动作，学习背后运球，三对二练习，身体素质训练，投篮练习篮球场 三对二练习，移动训练（跳步急停、跨步急停），接球急停跳起投篮，转身运球，假动作训练 篮球场 三对三练习，先进间高手投篮练习，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习篮球场 四对三练习，提高传接球的准确度练习，球感训练,转身练习，投篮练习，抢篮板练习篮球场 单手肩上传球，有能力的队员练习单手肩上投篮，投篮练习，抢篮板练习组织队员比赛 篮球场 突破训练，快攻训练，简单战术训练（掩护），身体素质训练，假动作，训练组织队员比赛 篮球场 身体素质训练，提高队员对抗练习，快攻训练，防快攻，简单战术训练，组织教学比赛 篮球场 组织队员学习简单联防战术，进攻联队战术，假动作训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习篮球场 五对四练习，突破训练，快攻训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，跳投训练 篮球场 五对五练习，学习各种掩护，假动作训练，组织比赛，18 篮球场 组织队员学习简单联防战术，进攻联队战术，假动作训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，兴趣小组汇报比赛

篮球兴趣小组总结

体育课外兴趣小组活动给学生们带来了欢乐,带来了喜悦,同时也丰富了校园文化生活，学生们在活动中让我们看到他们的另面。相对其他体育活动来说中学生篮球训练工作是一项长期性的工作，对于学生来说是一项值得参与的运动。由于篮球运动是集身体素质、技巧、智力为一体的紧张、激烈并有直接身体接触的对抗性项目。对人体有较高的锻炼价值，能提高中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发竞争意识和进取精神。篮球比赛场面紧张激烈，变幻莫测，精彩纷呈，富有表演性和较高的观赏性，深受人们的喜爱，因而在学校中有很多学生喜爱这项运动。现将本次的活动总结如下：

一、改变固定的训练模式,达到多样化

固定模式的训练不仅会使运动员失去训练的兴趣,而且易形成固定思维,对新的训练和技能学习带来困难,兴趣是从事一项活动的内在因素,失去了兴趣也就等于失去了训练的动机。长期固定模式的训练会降低对该训练项目的兴趣，从而势必会导致运动成绩的不前或下降，相反，训练的多样化则会增强运动员的训练兴趣，使他们在累、苦中得到快乐，从而调整了他们训练，学习的动机，促进了训练的效果

二、及时反馈、及时调整

运动员及时准确地对运动训练状况的反馈与教练员及时地对训练方案，教学教法的调整，是一项双边活动，是相辅相成的缺一不可的.运动员及时地对自己的训练情况，技术的掌握情况，身体的疲劳情况以及饮食结构等反馈给教练员，教练员则必会根据这些具体情况作出适宜的调整，看看是否需要增加训练强度，训练量，增加或减少力量练习组数次数，高度，自动的练习比例，增加或减少休息的时间等一些具体问题都将会对运动员的运动训练产生较大的影响，处理不好这些问题,就可能导致高原现象的出现，因此在训练中要及时处理好反馈与调整的关系。

三、教练员的激励与关爱

在运动训练过程中，教练员起主导作用，运动员是训练的主体，教练员的一言一行，都将会对运动员的训练产生影响，在运动员的训练中，希望得到肯定，在这个时期，教练员应及时抓住运动员的心理特点进行思想道德教育,在训练方法加以指正，在技术的强化上进行多次点批要多用一些富有有哲理，亲切的鲜活的话语去开导，去激励，以消除他们在高原期出现的苦闷彷徨，焦虑心理，使其能够更好地投入到学习与训练中去。

总之，及时、需要运动员与教练员的共同努力，要根据不同的情况做出具体的处理，同时，不要受固定思维的影响，合理的安排训练与比赛,对运动员进行及时调整，使训练、疲劳、训练更好的结合起来，促进运动成绩的提高。

篮球兴趣小组活动计划 2024-2024

一、指导思想：

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。二、人员组成：（条件）

1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；

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。

三、篮球训练时间：每天大课间活动时间

四、指导教师：邴桂山、周政

五、队员名单：

六、安排及内容： 周次/ 地点/ 内 容 篮球场 球感训练（原地高、低运球），移动（侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑）篮球场 球感训练（运球），移动，传接球（双手胸前传球）、组织队员对抗练习，一对一练习，渗透简单篮球比赛规则 篮球场 球感训练（运球急停急起）巩固以上学习内容，一对一练习（突破训练），渗透简单篮球比赛规则 篮球场 球感训练，体前变向运球，传接球（双手胸前传接球），投篮练习（原地）、一对一练习，渗透简单篮球比赛规则 5 篮球场 球感训练，体前变向不换手、背后运球，行进接传接球，投篮练习，二对一练习（突破训练），篮球场 巩固以上学习内容，组织队员比赛（重点进攻练习），接球投篮练习，选出球队的队长 篮球场 前滑步、后滑步、侧滑步（结全防守脚步动作），传接球练习（反弹）组织比赛（在比赛中使学生合理运用各种动作），投篮练习篮球场 复习前面学习各种运球的动作，学习背后运球，三对二练习，身体素质训练，投篮练习篮球场 三对二练习，移动训练（跳步急停、跨步急停），接球急停跳起投篮，转身运球，假动作训练 篮球场 三对三练习，先进间高手投篮练习，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习篮球场 四对三练习，提高传接球的准确度练习，球感训练,转身练习，投篮练习，抢篮板练习篮球场 单手肩上传球，有能力的队员练习单手肩上投篮，投篮练习，抢篮板练习组织队员比赛 篮球场 突破训练，快攻训练，简单战术训练（掩护），身体素质训练，假动作，训练组织队员比赛 篮球场 身体素质训练，提高队员对抗练习，快攻训练，防快攻，简单战术训练，组织教学比赛 篮球场 组织队员学习简单联防战术，进攻联队战术，假动作训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习篮球场 五对四练习，突破训练，快攻训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，跳投训练 篮球场 五对五练习，学习各种掩护，假动作训练，组织比赛，18 篮球场 组织队员学习简单联防战术，进攻联队战术，假动作训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，兴趣小组汇报比赛

篮球兴趣小组总结

体育课外兴趣小组活动给学生们带来了欢乐,带来了喜悦,同时也丰富了校园文化生活，学生们在活动中让我们看到他们的另面。相对其他体育活动来说中学生篮球训练工作是一项长期性的工作，对于学生来说是一项值得参与的运动。由于篮球运动是集身体素质、技巧、智力为一体的紧张、激烈并有直接身体接触的对抗性项目。对人体有较高的锻炼价值，能提高中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发竞争意识和进取精神。篮球比赛场面紧张激烈，变幻莫测，精彩纷呈，富有表演性和较高的观赏性，深受人们的喜爱，因而在学校中有很多学生喜爱这项运动。现将本次的活动总结如下：

一、改变固定的训练模式,达到多样化

固定模式的训练不仅会使运动员失去训练的兴趣,而且易形成固定思维,对新的训练和技能学习带来困难,兴趣是从事一项活动的内在因素,失去了兴趣也就等于失去了训练的动机。长期固定模式的训练会降低对该训练项目的兴趣，从而势必会导致运动成绩的不前或下降，相反，训练的多样化则会增强运动员的训练兴趣，使他们在累、苦中得到快乐，从而调整了他们训练，学习的动机，促进了训练的效果

二、及时反馈、及时调整

运动员及时准确地对运动训练状况的反馈与教练员及时地对训练方案，教学教法的调整，是一项双边活动，是相辅相成的缺一不可的.运动员及时地对自己的训练情况，技术的掌握情况，身体的疲劳情况以及饮食结构等反馈给教练员，教练员则必会根据这些具体情况作出适宜的调整，看看是否需要增加训练强度，训练量，增加或减少力量练习组数次数，高度，自动的练习比例，增加或减少休息的时间等一些具体问题都将会对运动员的运动训练产生较大的影响，处理不好这些问题,就可能导致高原现象的出现，因此在训练中要及时处理好反馈与调整的关系。

三、教练员的激励与关爱

在运动训练过程中，教练员起主导作用，运动员是训练的主体，教练员的一言一行，都将会对运动员的训练产生影响，在运动员的训练中，希望得到肯定，在这个时期，教练员应及时抓住运动员的心理特点进行思想道德教育,在训练方法加以指正，在技术的强化上进行多次点批要多用一些富有有哲理，亲切的鲜活的话语去开导，去激励，以消除他们在高原期出现的苦闷彷徨，焦虑心理，使其能够更好地投入到学习与训练中去。

总之，及时、需要运动员与教练员的共同努力，要根据不同的情况做出具体的处理，同时，不要受固定思维的影响，合理的安排训练与比赛,对运动员进行及时调整，使训练、疲劳、训练更好的结合起来，促进运动成绩的提高。

篮球兴趣小组活动计划 2024-2024

一、指导思想：

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。二、人员组成：（条件）

1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；

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。

三、篮球训练时间：每天大课间活动时间

四、指导教师：邴桂山、周政

五、队员名单：

六、安排及内容： 周次/ 地点/ 内 容 篮球场 球感训练（原地高、低运球），移动（侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑）篮球场 球感训练（运球），移动，传接球（双手胸前传球）、组织队员对抗练习，一对一练习，渗透简单篮球比赛规则 篮球场 球感训练（运球急停急起）巩固以上学习内容，一对一练习（突破训练），渗透简单篮球比赛规则 篮球场 球感训练，体前变向运球，传接球（双手胸前传接球），投篮练习（原地）、一对一练习，渗透简单篮球比赛规则 5 篮球场 球感训练，体前变向不换手、背后运球，行进接传接球，投篮练习，二对一练习（突破训练），6 篮球场 巩固以上学习内容，组织队员比赛（重点进攻练习），接球投篮练习，选出球队的队长 篮球场 前滑步、后滑步、侧滑步（结全防守脚步动作），传接球练习（反弹）组织比赛（在比赛中使学生合理运用各种动作），投篮练习篮球场 复习前面学习各种运球的动作，学习背后运球，三对二练习，身体素质训练，投篮练习篮球场 三对二练习，移动训练（跳步急停、跨步急停），接球急停跳起投篮，转身运球，假动作训练 篮球场 三对三练习，先进间高手投篮练习，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习篮球场 四对三练习，提高传接球的准确度练习，球感训练,转身练习，投篮练习，抢篮板练习篮球场 单手肩上传球，有能力的队员练习单手肩上投篮，投篮练习，抢篮板练习组织队员比赛 篮球场 突破训练，快攻训练，简单战术训练（掩护），身体素质训练，假动作，训练组织队员比赛 篮球场 身体素质训练，提高队员对抗练习，快攻训练，防快攻，简单战术训练，组织教学比赛 篮球场 组织队员学习简单联防战术，进攻联队战术，假动作训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习篮球场 五对四练习，突破训练，快攻训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，跳投训练 篮球场 五对五练习，学习各种掩护，假动作训练，组织比赛，18 篮球场 组织队员学习简单联防战术，进攻联队战术，假动作训练，巩固球感训练，投篮练习，抢篮板练习，兴趣小组汇报比赛

篮球兴趣小组总结

体育课外兴趣小组活动给学生们带来了欢乐,带来了喜悦,同时也丰富了校园文化生活，学生们在活动中让我们看到他们的另面。相对其他体育活动来说中学生篮球训练工作是一项长期性的工作，对于学生来说是一项值得参与的运动。由于篮球运动是集身体素质、技巧、智力为一体的紧张、激烈并有直接身体接触的对抗性项目。对人体有较高的锻炼价值，能提高中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发竞争意识和进取精神。篮球比赛场面紧张激烈，变幻莫测，精彩纷呈，富有表演性和较高的观赏性，深受人们的喜爱，因而在学校中有很多学生喜爱这项运动。现将本次的活动总结如下：

一、改变固定的训练模式,达到多样化

固定模式的训练不仅会使运动员失去训练的兴趣,而且易形成固定思维,对新的训练和技能学习带来困难,兴趣是从事一项活动的内在因素,失去了兴趣也就等于失去了训练的动机。长期固定模式的训练会降低对该训练项目的兴趣，从而势必会导致运动成绩的不前或下降，相反，训练的多样化则会增强运动员的训练兴趣，使他们在累、苦中得到快乐，从而调整了他们训练，学习的动机，促进了训练的效果

二、及时反馈、及时调整

运动员及时准确地对运动训练状况的反馈与教练员及时地对训练方案，教学教法的调整，是一项双边活动，是相辅相成的缺一不可的.运动员及时地对自己的训练情况，技术的掌握情况，身体的疲劳情况以及饮食结构等反馈给教练员，教练员则必会根据这些具体情况作出适宜的调整，看看是否需要增加训练强度，训练量，增加或减少力量练习组数次数，高度，自动的练习比例，增加或减少休息的时间等一些具体问题都将会对运动员的运动训练产生较大的影响，处理不好这些问题,就可能导致高原现象的出现，因此在训练中要及时处理好反馈与调整的关系。

三、教练员的激励与关爱

在运动训练过程中，教练员起主导作用，运动员是训练的主体，教练员的一言一行，都将会对运动员的训练产生影响，在运动员的训练中，希望得到肯定，在这个时期，教练员应及时抓住运动员的心理特点进行思想道德教育,在训练方法加以指正，在技术的强化上进行多次点批要多用一些富有有哲理，亲切的鲜活的话语去开导，去激励，以消除他们在高原期出现的苦闷彷徨，焦虑心理，使其能够更好地投入到学习与训练中去。

总之，及时、需要运动员与教练员的共同努力，要根据不同的情况做出具体的处理，同时，不要受固定思维的影响，合理的安排训练与比赛,对运动员进行及时调整，使训练、疲劳、训练更好的结合起来，促进运动成绩的提高。

**第二篇：2024-2024篮球社团计划总结**

篮 球 社 团 活 动 总 结

贾村二中 周旭东

本学期学校开展了多个社团活动，获得了学生们的喜爱，而我负责男生篮球社团的教学。每个班很多学生报名参加篮球社团都非常踊跃，表现出了很高的积极性。

本学期我根据学生的身体特点安排了以掌握基本篮球技术为主的教学内容。本学期前半段时间，主要是让学生学习胸前传接球，行进间传接球，原地运球，行进间运球，三步篮等技术动作，使学生对篮球有个初步的了解，培养他们对篮球运动的兴趣。在从事这部分教学的时候，我没有按部就班的让学生一遍一遍的重复练习，而是在讲授完基本动作要领，学生熟悉后通过各种游戏活动提高学生的篮球技能。社团活动是以培养学生的兴趣为主教学目的的，那么对于初中学生来说，尤其是刚开始时候很多学生基本功都很差，连一些简单的动作也不会，然而好多男生就想打对抗赛，这显然是不科学的，于是我就通过游戏来激发他们的兴趣，所以将教学内容置于游戏中寓教于乐，很好的达到了教学目的。

在掌握了基本的运球及跑篮技术之后，我又进一步提高了教学难度，由一个人的活动变为两个人互相配合才能完成的练习——原地传球及行进间传球。由于难度加大，一些喜欢自己玩球的同学又有点不适应，但是这一练习需要两个人或是多个人配合进行活动时，他们表现得明显不如一个人。所以通过让学生学习两个人或是多个人的传球技术，就是培养学生的合作精神。一个人的力量是微不足道的，一个要想在社会取得成功和成就，就需要与人合作，需要得到他人的帮助，孤军奋战，难成大业;现代社会竞争日趋激励，努力培养竞争意识和能力有助于学生走出学校，走向社会能很好的适应社会。

在本学期的后半时间里，我主要是组织学生进行三对三或是五对五的教学比赛，让学生将本学期所学的篮球基本技术运用到实践中。在实践中找到不足，并提高自己。打起比赛来他们的积极性及作风非常出色。虽然比赛中还存在着很多走步的现象;虽然他们很长时间也投不进去一个球;虽然他们没有什么娴熟的配合，但是他们战胜了自己，他们在进步，他们体验到了篮球带给自己的快乐。

回顾一个学期校本社团的教学，有收获、也有不足，我将不断努力学习、总结、提高，争取在新的学期里使我的社团更上一层楼，并且为学校的篮球队选拔出一些好的苗子，在区级比赛中为校争光。

2024-2024第一学期教学工作总结

贾村二中 周旭东

在本学期中,我针对自己的教育教学工作的得与失,现总结如下.一、在备课方面

认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，并制作各种利于吸引学生注意力的有趣教具，课后及时对该课作出总结，写好教学后记，并认真按搜集每课书的知识要点，一堂准备充分的课，会令学生和老师都获益不浅。为了上好课，我认真研究了教材，找出了重点，难点，准备有针对性地讲。我在这方面做了精心的安排。为了令教学生动，不沉闷，我还为此准备了大量的教具，授课时就胸有成竹了。并自己做了形象生动的pp，让学生能够更容易的接受。

二、在教学方面

我以课堂教学为核心，课前，认真的钻研教材，对教学内容做到心中有数。着重进行单元备课，掌握每一部分知识在单元中、在整册书中的地位、作用。和同组的老师共同探讨教材中出现的难点，共同解决课堂中出现的教学问题。在教学中，每一节课，我都应用pp制作课件或利用学校的教学网络，给学生创设各种情境，激发学生学习兴趣。

增强上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化，条理化，准确化，条理化，准确化，情感化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快;注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多;同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。现在学生普遍反映喜欢上数学课，就连以前极讨厌数学的学生都乐于上课了。

三、培养学生的学习习惯。

在学生的学习习惯培养中，我鼓励学生独立完成作业的习惯，针对部分学生作业懒散，我通过同桌和小组之间的作业完成情况，让他们形成竞争，不做学习的懒人，对激发学习的兴趣取得了较好效果。

四、后进生辅导方面

在对后进生的辅导中，我每天辅导两人，实行轮流制，在教学中注意降低难度、放缓坡度，让他们采用自己的方法慢速度学习。在教学中逐步培养他们的学习兴趣，提高他们的学习自信心，使学生敢于回答问题，乐于思考。并在学生中，开展互相帮助，组长带头负责的方法，组与组之间进行竞争，看哪个组进步快，不但组长得到奖励，其他组员也得到“星”的奖励。

五、提高自身学习方面

在平时的教学工作之余，我喜欢坐下来静静的思考，思考教育教学中出现的问题，思考学生的成长问题，品位着工作中的苦与乐，用自己笨拙的笔法抒写下每一天的感受，用心去体验生活与工作，感悟着其中的快乐。每一次的进步，都像给了我注射了兴奋剂，使我有了向前冲的劲头。我知道，我要用心去品味。

每一学期的结束，其实也就是每一学期的起点，在这之间，我不断的思考，思考自己怎样才能更有艺术的去教育学生，去提高自己的人生价值。知识无止境，因此，我要努力，不为别的，只为孩子们的那双清澈的眼睛，只为自己的那跳动的心。

**第三篇：2024~13篮球计划**

2024~2024学乡村少年宫 篮球小组活动计划、方案

一、指导思想

根据学校特色创建领导组安排，结合我校实际情况。本着“健康第一”的指导思想，为丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。同时为更好的抓好思想作风和纪律建设，特制订本计划。

二、工作目标

1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和运动技能。

2、培养学生的团结、合作、勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。

3、学习篮球的基本技战术。

三、参加人员及地点

人员：篮球爱好者（每班5－6人）名单附后： 地点：篮球场

指导老师：活动时间安排：星期二（16：25—17：00）

四、主要学习内容

1、篮球的发展、身体综合素质训练（中长距离跑，变速折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合）

2、篮球的基本技术。

（1）运球。包括高低运球、变向、转身等。（体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场Z型折返运球、全场多种变向运球）

（2）传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。（两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球）

（3）投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。（定点投篮、多点投篮）

（4）移动步。进攻移动和防守移动

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。（传切配合，空切配合，挡拆配合，突分，掩护等，全场比赛。）

五、要求

1、加入要求： 个人向各班主任老师申请，取得同意后到程老师处报到。

2、活动要求：

（1）服从老师的管理，分配。

（2）按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。（3）活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求：

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

七、训练效果 第一阶段达到：

1、各种运球技能的掌握（身体综合素质训练）

2、个人简单运球上篮掌握（身体综合素质训练）

3、两人各种传球训练掌握（身体综合素质训练）

4、多人传球和定点投篮练习掌握（身体综合素质训练）第二阶段达到：

1、各种投篮练习的掌握（身体综合素质训练）

2、简单半场3人制比赛（身体综合素质训练）

3、掌握半场比赛规则和防守技术（身体综合素质训练）

4、简单全场5人制比赛（身体综合素质训练）以后训练根据情况合理安排训练内容。

2024.9

**第四篇：篮球第二课堂计划**

篮球第二课堂训练计划

负责人：程加王明君

第一周：身体素质练习及腿部力量训练 第二周：球性的辅助练习第三周：移动技术、运球技术练习第四周：原地高运球、行进间高运球 第五周：原地高低运球结合、行进间高低运球

第六周：复习高低运球、学习传接球的技术动作（胸前球）第七周：传接球的技术动作（双手胸前传接球）第八周：传接球的技术动作（双手胸前击地球）第九周：传接球的技术动作（左右手单手接球）第十周：素质练习及力量训练 第十一周：原地单手肩上投篮 第十二周：接球与跑位的要领

第十三周：复习上节课的内容并穿插协调性练习第十四周：防守技术 第十五周：抢篮板球技术 第十六周：基本战术配合 第十七周：讲授简单的篮球裁判法 第十八周：身体素质练习及力量训练

2024年3月

**第五篇：班级篮球计划**

班级篮球比赛策划

一、活动目的：

为了丰富同学们的课余生活，进一步推动体育活动开展，带动体育活动的风气，增强班级凝聚力，也给同学们展示自我的舞台，市场营销09级定于在2024年12月2日之后展开班级篮球赛，旨在增强各班凝聚力，增进班级之间的相互了解，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。本次班级篮球联赛是丰富每位同学课余生活，给每个同学施展自我的机会。

二、活动口号：

团结、奋进、拼搏

三、活动宗旨：友谊第一，比赛第二。

四、活动时间：2024年12月2日星期四

五、活动地点：篮球场

六、参赛对象

市场营销0901班

市场营销0902班

七、比赛规则：

1.比赛的开始：赛时间为四个小节，每节十五分钟；上半场结束休息十分钟；比赛开始十分钟前，各队队员需要在纪录台进行签到。

2.比赛的结束：比赛在计时员发出比赛结束终了信号时结束；在比赛时间即将终了前的投篮，如在信号发出前球已在空中，投中有效。

3.比赛进攻方向和发球选择可由裁判投掷硬币进行判定；半场后交换场地进行比赛。

4.决胜期：下半场比赛结束，如两队得分相同，则进行一次或多次的五分钟加时赛；每次加时赛前有两分钟的休息时间。（为方便起见可以进行罚球比赛：每队所有球员进行交替式罚球，罚中球数多的一队获胜）

5.犯规：球员与对手身体接触或违反运动道德的违规，即为犯规；只记录各队总犯规数；单场比赛时，每半场内，每队球员侵人犯规满8次时，其后该队每一次的球员犯规应判罚两次（投三分球时被犯规，则罚球三次），由被侵犯球员主罚。

6.弃权：比赛开始时，一方队员不足五人时，球赛不得开始。在比赛时间十五分钟候后，依然不足五人时，则由裁判判令该队弃权，由对方球队获胜；一方球队因各种原因提出弃权时，则判定对方球队获胜。

7.暂停：每队在上半场内可以请求三次暂停，下半场可请求四次暂停；规定时间内未使用暂停不得保留至下半场或加时赛；加时赛各队均有一次暂停。

9.替补：替补球员入场前，应向纪录员报告；球成死球状态或正当停表时或裁判宣判犯规时，替补球员方可上场。

10、裁判：待定

八、评比与奖励：

一、评比：比赛中表现是否文明（有无恶意犯规、说脏话等现象）；班级凝聚力是否强；赛后场地是否干净；据以上内容进行评比，选出获得精神文明奖的班集体

二、奖励：

获奖的一队获得相应的素拓分，以及一些小礼品

九、活动经费预算：

水费20

药品20

市场营销09级体育委员

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找