# 篮球第二课堂总结二

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-11-27

*第一篇：篮球第二课堂总结二篮球兴趣课总结一、指导思想小学篮球训练，主要任务是进行全面身体训练，发展灵敏、速度等身体素质；熟悉球性，学习传球，接球，运球，投篮、行进间低手上篮等基本技术。通过一些综合练习，增强学生体质，学习简单配合，掌握篮球...*

**第一篇：篮球第二课堂总结二**

篮球兴趣课总结

一、指导思想

小学篮球训练，主要任务是进行全面身体训练，发展灵敏、速度等身体素质；熟悉球性，学习传球，接球，运球，投篮、行进间低手上篮等基本技术。通过一些综合练习，增强学生体质，学习简单配合，掌握篮球运动的基本知识技能和简单的战术，使之能够初步进行篮球活动。通过训练，培养学生勇敢顽强、机制果断，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。让一部分学有所余的学生能够学有所长，同时为每年的镇小学篮球赛打好基础，使我校培养合格加特长学生的宗旨落实到实处。

二、现状分析

小队员们经过一个学期的训练，虽然说技术上没有多大的变化，但是学生对于篮球的认识有很大的提高，同时对于篮球的兴趣也逐步提高，这对于下学期训练有很大的帮助。

兴趣小组刚组建的时候是20人左右。刚刚参加他们的兴趣很浓，一段时间后由于训练很累、很心苦，有一些学生退出了，还有家长不同意的，经过沟通现在还有15人坚持训练。

小学篮球兴趣小组，主要任务是培养学生兴趣爱好，知道了我校为什么组织篮球兴趣小组。一方面为他们身体更好的发育，成长。一方面比赛做准备，比出好成绩为我校争光。

三、活动情况

1、由于我校的篮球兴趣时间为每周星期三下午第三节课，因此对于学生来说时间是很紧张的，但是我个人认为他们都是从零开始，就应该先培养他们的兴趣爱好，在第二学期或者以后再时间上加以增加，这样可能会更好。

2、不管是什么工作，没有质量的保证，结果是不会有良好的成绩，只有

一步一个脚印，才有效果的。我在小组训练之前有总的训练计划，而且每次训练都做好训练计划。小队员也很积极。为了训练不枯燥，采用了游戏的方法，比赛的方法，取得了一定的效果

3、经过训练，我发现少年儿童篮球训练不同于成年人，他们对各项基本技术的掌握是很慢的，需要长时间的磨练，反复的练习。还有他们对篮球的了解几乎是零，还有小队员的自身素质问题，并针对不同的队员采用不同的训练方法与手段进行训练。

四、存在不足与下阶段打算

不足：

1、由于我校在近几年对于篮球的培养上已经落后，所以学生的总体水平很差，要想学生一下子上来需要时间，需要教师慢慢地辅导学生。

2、家长的支持力度不是很足。

下阶段打算：

1、加强自己的业务素质，多积累经验，运用良好的训练方法、手段。

2、加强学生的基本技术训练、素质练习、力量素质训练、耐力素质训练、速度素质训练。

20132年7月12日

何宇冠

黄惠兴

**第二篇：篮球第二课堂总结**

2024年第二学期“篮球”二课堂总结

荔村小学——周坤华

时间飞快，一晃一个学期又过去了，在本学期中，我们篮球第二课堂的活动小组也训练了一年。我们由四、五、六三个年级组成共30人，过这一学期的训练，我欣喜的看到了孩子们的成长，以及他们取得的进步，我在心里为他们感到高兴，也为他们能够取得这样的进步感到无比的自豪。在这里做一下本学期的总结，希望为下学期的工作做好准备。

一、本学期开展情况

小学生正处在生长发育的阶段，协调性、灵敏性素质较差。身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此要针对小学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体训练。小学生喜欢内容新颖，生动活泼训练方法，对于艰苦、枯燥的训练总是很害怕，独生子女缺乏吃苦耐劳，怕累、怕苦、怕脏。在训练中总是想偷懒。因此在训练中要根据这些特点，采用生动、直观的训练方法。抓住篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要矛盾，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性，发挥他们的主观能动性，达到事半功倍的训练效果。

二、存在的问题

兴趣小组队员身体素质相对较差，跑跳能力比较不强。大部分队员对篮球都比较陌生，连基本的运球、传球、投篮都不熟。容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差。学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是“高、快、准”。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。并且本学期由于种种原因，第二课堂上的时间比较短。大大阻碍了学生们的练习，也延误了他们的进步。

三、改进措施

针对以上的问题，在以后的教学中我应该做到：在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕”8\"字型运球。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。训练中我要严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行长跑练习，进行体能储备；提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。通过练习使队员们的比赛作风、精神面貌、比赛意识在比赛中得到体现。比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。因此平时一定要正确对待每一次训练。多打比赛，以赛代练，使队员在比赛中积累经验，在训练和比赛中打出自己的特点风格。因此结合自身特点，我根据队员的特点，在比赛中要求队员利用快、准、多变的配合，打乱对手的赛前部署，争取比赛的主动性。

总之，篮球第二课堂要一如既往的开展下去，并且成为孩子们锻炼身体，提高技能，培养心理，增进友谊的摇篮。让孩子们在篮球活动之中得到快乐，在快乐的环境中成长。

**第三篇：篮球第二课堂活动总结**

下十围小学第二课堂（篮球兴趣小组）活动总结

篮球运动起源于游戏，由于具有游戏特点，受到广大青少年的喜爱，为推动我校学生阳光体育运动的广泛开展，吸引我校学生走向操场，走向大自然，走向阳光下，积极参加体育锻炼，掀起体育热潮，经过学校领导的高度重视，教导处的周密安排，阳光活动负责人认真、负责的态度。我校本学期篮球兴趣小组圆满告以段落，现将这一学期活动情况作以总结：

此次活动我们本着为我校广大学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力创建环境的原则，认真落实校领导分配的各项任务及要求，以落实健康第一的指导思想。充分保证了我校学生每天一小时的体育锻炼。

传统的技术教学方法对促使学生掌握正确的篮球技术和形成规范的动作有一定的效果，但同时也存在一个比较突出的问题，即学生对所示动作的兴趣。所以应在篮球教学中突出其游戏特点，在心理活动上注意激发兴趣，引导兴趣，主动参与、积极发展，以此调动学生的积极性，使他们对所学的内容感兴趣，以爱学、会学到学会。

“教学有法、教无定法，贵在坚持”,经过一学期的实践和探索，我校的课外活动工作呈现出良好的发展势头，这就要求我们在活动更要善于思考、善于求新、善于创造，赋予篮球活动已艺术性的在创造，为兴趣活动小组的学生主动创设有力的氛围和条件。

**第四篇：篮球第二课堂活动总结（最终版）**

威海十中篮球第二课堂活动总结

篮球运动起源于游戏，由于具有游戏特点，受到广大青少年的喜爱，为推动我校学生阳光体育运动的广泛开展，吸引我校学生走向操场，走向大自然，走向阳光下，积极参加体育锻炼，掀起体育热潮，经过学校领导的高度重视，教导处的周密安排，我校本学期篮球第二课堂活动圆满告以段落，现将这一学期活动情况作以总结：

一、本学期开展情况

中学生正处在生长发育的阶段，协调性、灵敏性素质一班。身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此要针对中学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体训练。因此在训练中要根据这些特点，采用生动、直观的训练方法。抓住篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要矛盾，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性，发挥他们的主观能动性，达到事半功倍的训练效果。

二、存在的问题

篮球第二课堂队员的身体素质相对较差，跑跳能力比较不强。大部分队员对篮球都比较陌生，连基本的运球、传球、投篮都不熟。容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差。学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是“高、快、准”。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。

三、改进措施

针对以上的问题，在以后的教学中我应该做到：在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕”8\"字型运球。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。训练中我要严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行长跑练习，进行体能储备；提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。通过练习使队员们的比赛作风、精神面貌、比赛意识在比赛中得到体现。比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。因此平时一定要正确对待每一次训练。多打比赛，以赛代练，使队员在比赛中积累经验，在训练和比赛中打出自己的特点风格。因此结合自身特点，我根据队员的特点，在比赛中要求队员利用快、准、多变的配合，打乱对手的赛前部署，争取比赛的主动性。

总之，篮球第二课堂要一如既往的开展下去，并且成为孩子们锻炼身体，提高技能，培养心理，增进友谊的摇篮。让孩子们在篮球活动之中得到快乐，在快乐的环境中成长。

**第五篇：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

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！