

2023年乒乓球社团活动总结汇总

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

2023年乒乓球社团活动总结汇总篇一

为发展学生的个性和特长，激发学生广泛的兴趣爱好，丰富校园课余生活，为了在教学中取得更好的效果，尽快的提高同学们的球技，特制定本计划。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对乒乓球的兴趣。首先要培养学生的球性和基本功为主，对那些基础相对较好的学生还要培养其竞赛水平和心理素质。

培养学生对乒乓球知识以及技能的认识和了解，并且初步掌握乒乓球基本技战术，发展身体素质。通过乒乓球社团活动，使学生不仅只是掌握一项技能，而是能在运动的同时体会乒乓球运动的快乐，体会集体的荣誉和个人的责任等等。并且借助乒乓球社团活动，在孩子人生道路上构建一座多元化的立交桥，为学生以后的发展提供基础的源动力。

每周上午7点半到8点20，每周三第5、6节课。

准备期：（一周）

- 1、召开全队队员会议，制度训练纪律。
- 2、准备训练所需场地、器材。

第一阶段：入门阶段，从握拍的方法开始教，以乒乓球球性训练为主。

1、直拍握拍方法和横拍握拍方法。

2、乒乓球球性训练。

3、最基本的发球：正手平击发球、反手平击发球、下蹲发球等。

第二阶段：乒乓球基本技术练习（包括手法和步法）。

1、发球与接发球；

2、推、挡球技术；

3、搓球技术与削球技术；

4、正手快带与反手快带；

5、基本步法训练。

第三阶段：巩固基本功球性训练，巩固及提高阶段。

第四阶段|：参加区级小学生乒乓球比赛，争取取得优异成绩。

男队：

女队：

2023年乒乓球社团活动总结汇总篇二

为了更好的为上级输送体育后备人才，培养学生对乒乓球的兴趣，弘扬乒乓球文化，按学校计划，开设了乒乓球，本学期我们乒乓球对有22人。

我校开设的乒乓球，旨在发展育杰体育事业，为上级输送体育后备人才，培养学生对乒乓球的爱好，乒乓球是我国的国粹，少年儿童从小具有民族性、趣味性的艺术领域里，既锻炼了身体，增强了体质，又陶冶着自身的情操。

开设乒乓球社团的目的正是希望热爱体育、爱好乒乓球的孩子们把自己的思想情感、道德情操、理想和智慧融入到乒乓球训练中，培养出更高水平的乒乓球队员，在学习、实践、感悟和创新。

在学习过程中提升了自己。是自己的学业及人生历程增添了新的靓丽色彩。

教学方法：教师先指导发球方法，接球方法，、学生排好队，每人发三个球，没人接三个球轮流对打。

在本学期的乒乓球活动中，已取得显著成绩的有六年级年级的□xxx□xxx□

以上同学在发球和接球方面已很有功力。以下同学：

由于是本学期是初学者，由于训练时间少，在发球和接球方面与优秀的学员还有一定的差距。相信他们会在今后的训练中缩短与优秀生的距离。

存在不足：

2023年乒乓球社团活动总结汇总篇三

11月24、25日，乒协在体育馆内举行了本学年第四次集训，这也是期中考试后的第一次集训，参加集训的会员达38人，比上一周集训人数有所增加。

在25日的集训中，社联活动监察部的工作人员对我们这次活

动做了检查和指导。乒协技术部部长部部长陈鹏，会长王旋则穿梭于会员之间，为他们进行悉心的指导，由于人数较多，协会的工作人员也不停的在现场维持秩序。

这次集训与以往相比，人数有增多，集训的氛围也变的更加激烈，有部分球台前都进行着简单的比赛，会员轮番上场。虽然每个会员上场时间都会相应减少，但这种方式可以让会员之间能够更加充分的进行技术上的切磋，也避免了两个人在一起打球时气氛上的沉闷，对会员技术多方面的发展很有利。这学期对集训时间的调整也收到了一定的效果。集训中会员到场的时间也比较集中。我们的工作人员对这次集训也做了充分的准备，包括集训前在网上及时的给会员发qq信息，以及一些前期的简单宣传，对这次活动我们也进行了一些简单的总结，希望在以后的集训中能做的更好。

1. 在休息时间，部分会员之间进行着交流，也有一部分会员感到无事可做。

2. 集训的过程中，比较单调，没有很多创新的吸引人的活动导致到场的会员大部分是固定的，有部分会员参加集训次数较少。

当然，这次集训，无论从人数，气氛，秩序等方面来说，都是做的比较好的，针对以上两点不足，在以后的集训中，我们也打算采取一定的措施加以改正。

1. 在集训场地，放几本有关乒乓球的杂志，以及部分有关国际乒坛的动态新闻资料，供会员休息时间阅读。

2. 在集训过程中，适当的举办一些小型的比赛(人数控制在4人左右)，来活跃集训气氛，吸引更多的会员经常参加集训。

2023年乒乓球社团活动总结汇总篇四

十二月的寒冬对乒协来说却是一个收获的季节，同时也是一个成长的季节，乒协本学期在全体会员的努力下获得了较大的发展，常规活动进行的十分顺利，并且举办了几场乒乓球比赛，进一步宣传了我们乒乓球协会，为乒协的发展奠定了坚实的基础。下面就本学期组织的活动进行进一步总结。

1、本学期初协会通过校园宣传纳新公告的形式顺利的组织了纳新会员的工作，并且在第一次例会上向新会员介绍了本学期的计划，并且宣布了社费的公开化。

2、在协会活动正是开始前，成功的组织了“系级乒乓球比赛”并且为成绩优异的队伍颁发了奖品，这次活动赢得了很好的口碑，我们会继续努力使我们协会更好的发展。

3、学期中，为了使我们协会更加的团结，是会员们有强烈的竞争意识、团队精神。我们和“学院”进行了友谊赛，我们本着“交流第一，比赛第二”的目的成功组织了本次活动。此次活动我们成功的邀请到了我们学校院队的乒乓球教练老师，并且给我们会员指导了每个人的不足，然我们有更好的发展空间。这次活动唯一的不足是我们准备的还不是很充分，我们会努力克服这些困难使我们协会众所周知。

4、紧接着，我们又和牛彦龙老师共同策划了“首届教职工乒乓球比赛”，此活动使广大辛勤劳动的教师在紧张的教学丰富了他们的课余生活，也得到了广大教师的好评。

5、一个协会如果没有优秀的组织和工作人员，那么这个协会是没有生命力的，指的骄傲的是我们协会形成了各具特色的四个部门，裁判团公正严明，承接了本学期所有的乒乓球比赛的工作，这个大家都有目共睹；秘书部在积极配合其他部门工作的同时又出版了《乒协第一期会刊》，是会员更好的了解乒乓球；组织部有条不紊的组织是每次活动更加顺利；

宣传部也通过各种方式使大家更了解我们协会。

6、学期末，为了使大家过一个温暖的圣诞元旦，协会组织了一次小活动，大家进行抽奖交流，此活动使我们协会成员之间关系更加紧密。

7、常规活动，我协会的特色活动，他从开始一直到16周，从不间断，在活动期间，会长给大家讲解乒乓球知识，教以技能。是会员都收获到了不少的知识。

当然，本学期的工作中出现了很多的不足，校外联谊的传宣不够，时间安排不妥当，是有些爱好者错失了此次机会，但总的来说，乒协兼备着团结、公正的原则出色的完成了本学期的规定计划。我们会再接再厉让大家都喜欢、了解乒乓球协会。

2023年乒乓球社团活动总结汇总篇五

本学期期初，本着对乒乓球这项运动的兴趣，我选修了乒乓球课程。经过将近4个月的学习与实践，我自觉收获颇丰。在此，对您一个学期以来的辛勤奉献表示衷心的感谢。

学期初初入课堂之时，我对乒乓球的背景知识和技术战法知之甚少，因而对这一课程感到无所适从，看到课上同学们娴熟的技法与飞扬的神采，我倍感压力，对今后的课程学习也颇感力不从心，当得知考试标准为正手位攻球60个时，我甚至担心自己根本无法完成课程学习内容。

随着课程的深入，我对乒乓球基本知识的了解也逐步增加，以课程前期教授的推挡和正手位攻球为例，其特点在于主要运用正手攻球和反手推挡的速度和力量，并结合落点变化和节奏变化来压制和调动对方，以争取主动或得分。推攻战术是左推右攻打法对付攻击型打法的主要战术，有反手推挡能力的两面攻运动员、攻削结合运动员等也常使用它。

在课堂练习过程中，我充分利用短暂的一个半小时提升自己的技能，不断与搭档同学切换位置，相互练习推挡和攻球，同时我们在练习中相互纠正错误的技术动作。例如，在交流中我们加强了对推挡技术要求的记忆，同时将技术要求应用到实际操作中。推挡需要双脚与球台平行，左手提臂于腰际，球拍与球台平面平行，食指和大拇指将拍柄夹住，中指内侧顶住球拍背面，推挡时食指将球拍向自己怀中方向用力，同时大拇指将球拍向外推，转动手腕，当然球拍背面要横向平行于自己的前胸。在推挡击球的过程中，食指越用力，球拍就越向下压，这就根据球落台后弹起的高度调整，手腕固定后不得在击球的瞬间用力，大臂也不要用力，利用小臂的伸缩将球送出。在练习中，要求食指和中指将球拍夹住，大拇指轻轻搭在拍柄上，在实际练习中，因为落点和力度的变化，拇指用力压球可以加快球的速度。

在之后的课程中，我学习了正手位攻球的相关技术技法，例如，击球前，左脚稍前站立，身体离台约50厘米，当来球将落至台面时，前臂外展将球拍后引至身体右侧稍后，当来球从台面弹起时，上臂带动前臂向左前上方快速挥动，并配合前臂内旋的动作使拍形前倾，在上升期击球的中上部，击球过程中，身体重心从右脚移至左脚，以腰部带动大臂，大臂带动小臂。击球后球拍继续挥至头部高度，然后迅速还原成击球前的准备姿势。

在完整学习了这两项技术并充分准备之后，此前畏惧的测试略显轻松，几个月的练习打下的坚实基础让我充分放松，相互推挡攻球后，完成了预定的目标。

测试结束后11分制三局两胜的教学比赛较之前一段的练习更具乐趣，同学们将所学应用于比赛，切磋技艺，在展示自身实力的同时也增进了相互之间的感情。虽然我的技术并不出众，但比赛中有好的气氛仍然让我身心愉悦。

继而进行的旋转球教学扩展了我对乒乓球技法的了解，经过

两节课的练习与摸索，我在一定程度上掌握了部分旋转球击球与接球的方法，受益颇深。

当然，在课程教学过程中我也发现了部分问题，如缺少球台，课时较少，但总体上对课程没有本质影响。

最后，再次对您一学期以来对所有同学的帮助与付出表示感谢。