

大学生乒乓球比赛活动总结 乒乓球比赛活动方案(优质5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

大学生乒乓球比赛活动总结篇一

优秀作文推荐！

为了全面贯彻党的'教育方针，推进素质教育，为了庆祝元旦的到来，丰富我校学生文化生活，促进我校乒乓球更好的发展，发挥学生的爱好和特长，我校将在国庆假后举办小学生乒乓球比赛。

10月8日——10月12日

比赛时间：

10月15日——10月18日每天中午13：00、下午16：40

学校乒乓球场

三至九年级学生

裁判员：王沛、向辉忠、尹兵国、赵懿、李岳峰、阳正国

1、比赛分成甲、乙、丙三组（甲：五、六年级；乙：三、四年级；丙：七、八、九年级）。

2、每班2男2女，最少1男1女。

1、分组循环单打采用三局二胜制，每局11分制。

2、每组循环取前三名进入总决赛，总决赛实行淘汰赛。

3、比赛采用国家体委最新审定的乒乓球竞赛规则。

1、甲、乙组比赛取前2名，组比赛取前3名，并发奖状以资鼓励。

注：请各班抓紧练习，积极参与，备战比赛，取得好成绩。请各班在10月12日下午把名单交给体育老师。如有改动，另情通知。

大学生乒乓球比赛活动总结篇二

为喜爱乒乓球的. 同学们提供了一个展示自我、表现自我的平台，同时培养同学们的团队合作、积极进取、勇于拼搏的精神，促进院内各年级同学间的交流。

弘扬国球优良文化，丰富校园文化生活。

1、活动方式：本次活动由大一至大三年级以班级为单位进行比赛，每班派出三名男生，两名女生参赛。

2、活动时间□xx年xx月xx日（星期六）上午8点。

3、活动地点□xxxxxxx□

1。由各班体委赛前抽签，分为a□b两小组（1对4，2对3），进行小组淘汰赛，小组第一名争夺冠、亚军，小组第二名争夺季军。

2、比赛采取每局11分制，三局两胜制，总比分是五场三胜制，出场顺序为“男单两场，女单一场，混双一场，男单一场”，一方先胜三场者，比赛自动结束，单打（每人只能参加一场）出场顺序和混双比赛队员由本班赛前决定。

3、参赛选手自带球拍，乒乓球由组织者提供。

4、参赛选手一切听从裁判判决，不得辱骂对方，不得顶撞裁判。

1、裁判、记分组：体育部成员

2、服务组：各班班委

1、比赛用品：双鱼一星球15元/盒，共两盒，总计30元。

2、奖项设置：比赛设一、二、三等奖各一名。

大学生乒乓球比赛活动总结篇三

乒乓球是由两名或两对选手在球网两端用球拍轮流击球的.一项球类运动。乒乓球运动，占用场地少、器材简单、运动量可大可小，趣味性强，既可娱乐又可健身；对个人来说，运动寿命又长，也不容易发生运动伤害事故。所以它深受人们的喜爱。参加这项运动可以提高人的灵敏、协调、动作速度和上下肢活动能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

乒乓球运动是我校的一个体育项目，我校具有良好的乒乓球运动氛围，为了进一步提高学生学习的积极性，成立乒乓球社团，通过活动，引导学生树立“健康第一”的理念，以新颖活泼的体育活动为载体，培养学生合作、诚信、果敢、公平等优良品质，发展学生个性特长，促进学生身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐的发展，丰富校园文化生活，激发学生学习的热情。

采取合作学习与自主、探究学习相结合的教学方式，是解决乒乓球运动中，运动基础参差不齐、个体之间差异巨大等现象的有效途径之一。其目的与核心是提高学生的交往与合作能力，学会分享学习经验与合作探究，通过不断总结经验，提高整体协作能力和每个成员的学习能力。具体操作建议：

1. 教师在讲授动作技术时，结合多媒体课件，指导学生阅读相关知识，分析乒乓球技术原理，形成对正确动作技术重要性的认识。

2. 将学生按异质分组原则分成若干组，由组长组织本组成员练习，确保每组有乒乓球技术较好的学生帮助基础较差的学生，以“点”带“面”合作学习，采用现场说技、介绍打球经验、陪练等形式，增强“面”的打球信心，同时促进“点”的乒乓球运动技术、能力的提高，培养学生互帮互学、团结协作的精神。

3. 乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多，教师在教学中应重视步法与乒乓球专项素质的练习，提高学生的动作、反应、移动等速度。

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。

成立乒乓球社团，学生自愿报名参加。

周五下午兴趣活动课

学校体育馆

1、熟悉乒乓球球性。

2、掌握乒乓球的基本打法、发球、接发球。

3、掌握乒乓球的基本比赛规则。

4、参加乒乓球比赛。

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。

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

1、学生的相互推挡，搓球，削球，快带及正手攻球。

2、以开火车的形式进行球性练习，培养学生的运动兴趣。

第四阶段：发球和接发球练习，专项技术训练。

1、主要讲解发球的技术动作，发球包括下旋、侧旋、以及奔球。

2、接发球要求站位正确，注意力集中。

3、乒乓球专项技术训练。

第五阶段：比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

xx小学

20xx.2

大学生乒乓球比赛活动总结篇四

为贯彻党的全面发展的`教育方针，增强孩子们体质，加强素质教育的开展，培养和发现更多的乒乓球优秀后备人才。提高学生乒乓球的兴趣和水平，配合国家体育总局部署的全民健身计划。在教育改革和体育改革的大好形势下，发扬乒乓球国球传统。现以学校为基地充分利用现有场地器材等条件，特制定出以下活动计划。

1. 为学校培养乒乓球人才。

2. 专项训练上，加强社员学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法。

3. 培养社员四肢的协调性、灵活性，增进社员的四肢力量，加强学生的身体素质。

4. 培养社员的四肢力量，加强学生的身体素质。

初步掌握、简单了解乒乓球的基本知识。初步掌握打乒乓球的握拍方法和基本技术动作，在新学期里将学会推挡、正、反手攻球，发球练习。

9月--10月:(基本功练习)

1. 颠球10分钟/天;推挡动作练习50次/10组 ;正手动作练习50次/10组;反手动作练习 50次/10组。

2. 正手攻球练习300次/天;反手攻球练习 300次/天;

发球练习 5分钟/天;练习比赛(擂台制2胜/3局)

3. 正手攻球练习5分钟/天;反手攻球练习 5分钟/天;

下旋球练习 10分钟/天;练习比赛(擂台制2胜/3局)

11月--12月:(优秀队员选拔/备战乒乓球比赛)

1. 正手动作练习50次/10组;反手动作练习 50次/10组;

正手发球练习 5分钟/天;并步步法练习5分钟/天。

2. 正手攻球练习300次/天;反手攻球练习 300次/天;

发球练习 5分钟/天;练习比赛(循环制2胜/3局)

3. 正手攻球练习5分钟/天;反手攻球练习 5分钟/天;

下旋球练习 10分钟/天;多种步法练习 10分钟/天;

元月:

1. 阶段性比赛及评价。(分组循环制2胜/3局)

2. 训练总结。(总结本学期各个队员训练情况并提出假期训练要求与目标)

各班2-3名爱好者;学校操场乒乓球台;大课间时间

大学生乒乓球比赛活动总结篇五

为收展学生的个性和特长，激收学生普遍的兴趣爱好，歉富校园课余死活，为了在教学中取得更好的`效果，尽快的提高同窗们的球技，特制定本打算。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各类演习手腕尽量与游戏运动相连系，以激收学生对乒乓球的兴趣。首先要以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借要培养其竞赛水仄和心理素质。

培养学生对乒乓球知识以及妙技的认识和了解，并且初步把握乒乓球基本技战术，收展

身体素质。经由过程乒乓球社团运动，使学生不只只是把握一项妙技，而是能在运动的同时体会 乒乓球运动的欢愉，体会合体的荣誉和个人的责任等等。并且借助乒乓球社团运动，在孩子人死道路上构建一座多元化的立交桥，为学生以后的收展提供基础的源动力。

3、训练时间和地点安排:

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，从握拍的方法入手下手教，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、最基本的收球:正手仄击收球、反手仄击收球、下蹲收球等。

第二阶段:乒乓球基本手艺演习(包括手法和步法)。

1、收球与领受球; 2、推、挡球手艺; 3、搓球手艺与削球手艺;

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角逐，争取取得优异成绩。

5、学生分组名单:

男队:陈xx

女队:皮xx