

最新学校艺术社团活动方案 学校社团活动方案(实用9篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

学校艺术社团活动方案篇一

响应校团委提出的繁荣校园文化活动、丰富校园生活的号召，旨在让学生熟悉市场经营全过程，培养学生的市场经济意识和创业意识，认识市场规律和规则，实践课堂所学知识，真正做到学以致用，活学活用；并且增强大学生关注经济社会发展、关注市场的意识，同时切实地为新校区同学提供方便。

广东xx学院xx年科技节组委会

大学城团工委学生会

学院团总支学生会

同学们自行组合成立营销小组，采取“注册、经营、管理”完全仿真市场的形式，以摊位为单位成立形式各异的营销小组，在规定的时间内以有形或无形的产品进行销售活动。

- 1、参赛对象：学院在校班级学生
- 2、参赛时间：为期小天初定为x月xx-xx日
- 3、参赛地点：大学城饭堂之外环绕及到宿舍间的校道两旁

4、参赛条件：

以班级或个人为单位组织1个以上的小组(人数不限)，采取“注册、经营、管理”完全仿真市场的形式，对摊位自主经营，自负盈亏。

(1)注册：指所有营销单位必须向组委会申请注册，通过注册获得营业执照才能开张经营。

(2)经营：指经营者必须按照“自愿、平等、公平、诚实信用”的市场交易原则进行经营，按程序上缴、税收、管理费用和保证金；一切交易必须填开。

(3)管理：指经营者必须有序地对自己的店铺和员工进行管理，3天共交付管理费用20元；交付保证金50元(活动后退还)，保证金用于保证各摊位严谨遵守有关和保证协助模拟市场工作人员顺利进行各项工作，活动完毕全额退还。

学校艺术社团活动方案篇二

通过社团活动，使学生进一步体验英语的快乐，进一步激发学生学习英语的兴趣，培养学生良好的习惯，发展学生的个性，提高学生的综合素质，促进学生的`全面发展，展示学生的英语才华。

3. 通过课内与课外相结合、课本与课外读物相结合的方式，使学生能更好地理解课本知识，提高解决实际的能力。

1、主体性原则：学生是活动的主体，应充分开放活动空间，正确处理学生的自主探究与教师的有效指导间的关系。

2、主题性原则：社团活动的主题鲜明，符合学生的生活和学习实际。

- 1、英语自我介绍，培养口语和语言组织能力。
- 2、英语视听，培养学生英语视听能力。
- 3、朗读表演，培养语言朗读能力。
- 4、西方节日集锦，培养信息收集及交流能力。
- 5、英语绕口令，训练语音。
- 6、英语词语竞技，考察词汇。
- 7制作family album□手工制作。
- 8、英语演讲，培养英语演讲能力。
- 9、故事表演，培养语言表演能力。
- 10、情景剧合作表演，训练语言表达能力和合作精神

学校艺术社团活动方案篇三

通过社团活动，使学生进一步体验英语的快乐，进一步激发学生学习英语的兴趣，培养学生良好的习惯，发展学生的个性，提高学生的综合素质，促进学生的全面发展，展示学生的英语才华。

3. 通过课内与课外相结合、课本与课外读物相结合的方式，使学生能更好地理解课本知识，提高解决实际的能力。

- 1、主体性原则：学生是活动的主体，应充分开放活动空间，正确处理学生的自主探究与教师的有效指导间的关系。
- 2、主题性原则：社团活动的主题鲜明，符合学生的生活和学

习实际。

- 1、英语自我介绍，培养口语和语言组织能力。
- 2、英语视听，培养学生英语视听能力。
- 3、朗读表演，培养语言朗读能力。
- 4、西方节日集锦，培养信息收集及交流能力。
- 5、英语绕口令，训练语音。
- 6、英语词语竞技，考察词汇。
- 7制作family album□手工制作。
- 8、英语演讲，培养英语演讲能力。
- 9、故事表演，培养语言表演能力。
- 10、情景剧合作表演，训练语言表达能力和合作精神

学校艺术社团活动方案篇四

借助英语角活动的开展，提高学生的学习兴趣和口语水平。创造一个交流的空间，丰富同学们的生活。通过制作英语贺卡，英语小游戏，画图标单词，英语手抄报，英语单词大比拼等形式展开，侧重培养学生的兴趣和动手操作能力。

提高学生学习英语的兴趣，增强语感，培养听说能力和口语表达能力，使学生在语音，语调方面都有不同程度的提高，能够让学生在具体的真实语境中表达英语，更好地辅助英语教学。

happy english□happy life.

快乐英语，快乐生活。

校园活动角和课余时间

1、每月的四个星期内容交替进行。周三或周四下午课外活动时间。

2、宣传活动：任课老师负责在本班召集团员，原则上每班不超过五人。

3、活动内容：

第一期主题

以myschool为主。（介绍自己的学校设施，问路等对话形式，也可以画出自己心目中的校园等）

第二期主题

制作手工表，并能用所学句型训练时间的问法，并能向别人询问时间以及在某个时间该干什么，重点训练孩子动手能力。

第三期主题

画图标单词，根据中央电视台天气预报图标，自己绘出天气预报图标，并能在图标旁边标出英语单词，重点培养孩子的动手和动脑能力，并能联系生活实际，把英语知识生活化。

第四期主题

英语单词大比拼，本部分主题要求学生日常常见的蔬菜和动物进行分类汇总，也可以设计学过的内容和生活中见到的

此类单词，目的是丰富孩子的词汇量。

第五期主题

英语表达，此部分是理论联系实际，让孩子们用自己平时的着装进行表达，让学生能在生活中学习英语，让英语来自生活再回到生活。

第六期主题

以《小红帽》为本自编课本剧，让学生把所学知识用表演的形式展示出来。

教师综合学生的表现给予学生奖励，也可分一二三等奖，一、二、三等奖可以获得物质奖励。

学校艺术社团活动方案篇五

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，激发学生学习的激情。

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

学校艺术社团活动方案篇六

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

学校艺术社团活动方案篇七

在这丹桂飘香的季节里，我们迎来了新的学期，新的开始。在xx委员会的组织领导下，由xx大学学生社团联合会举办一年一度的社团文化节。此次活动在培养提高社团成员素质的同时为各社团提供一个展现社团文化特点，树立社团新风貌的平台，为社团展示自己，为同学们了解xx大学社团的文化及发展情况提供便利。

为进一步丰富校园文化，展示校园社团风采，促进学校社团更好地发展，同时打造社团品牌，让学校全体师生更进一步地了解社团，走进社团，融入社团，提高全体学生的综合素质，加强我校广大学生的文明修养，经研究，校团委、学生社团联合会决定举办以“匆匆四年我的大学时光”为主题的社团文化节活动。作为学校精神文明建设的生力军，学生社团担负着促进校园文化传播、沟通学校师生的重任，同时作为锻炼自我、展示自我的桥梁，更成为学校总体形象的代言人和对外交流的重要窗口。我们本次社团文化节分为二个阶段，分别是活动阶段以及总结表彰阶段。

活动阶段将分为四个阶段。每一个阶段浓缩了大学一年的生活，以此引起学生共鸣，从而提高学生参与度，形成一个学校充分重视、学生广泛参与、商家积极响应的大型文化传播活动。满载着一份份社团情谊，一份份社联人的期望，我们凝聚在这里，为了让梦想能够翱翔天空而努力奋斗着，奉献着。

匆匆四年我的大学时光

xx年11月11日至30日

xx大学（具体参照各社团活动地点）

主办单位□xx委员会

策划承办单位□xx大学学生社团联合会

协办单位□xx大学各社团

赞助商□xxx

参加对象□xx大全体师生

大学四年中有过进校的迷茫，有过离校的悲伤，之间四年的过程更是让人回味无穷，受益一生。让我们穿越时光，回到我们进校的那一刻。以大学四年为主线，回忆大学生活。

（一）“开学典礼”暨社团文化节开幕（第一天）

活动概述：由校团委老师致辞，社联主席表宣誓，宣布社团文化节开幕，并发起“我最喜爱社团”等奖项的投票。活动当天，展示以百年贵大□xx大印象等为主的图文。或将光棍节活动作为开幕式（活动时间11月11日）

（二）“我的大一生活”

主题：青春激昂活力无限

活动意义及目的：经历高考的洗礼，刚踏进大学校门，对于大一新生来说，一切都是新的。好奇心使得大一的新生充满活力和干劲。因此，希望用新生的活力感染他人，为活跃校园气氛做出努力。

活动内容：

1. 轮滑表演

活动概述：由轮滑协会承办，表演内容及时间视社团情况而定。

2. 外语配音大赛

活动概述□xx大学成功英语俱乐部承办，参赛选手可为个人，可为团体。自由选取影视作品片段进行配音，比赛设置初赛和决赛。

3. 仰望星空

活动概述：由天文爱好者协会承办，内容不限，可以是知识讲座，可以是展板展出，具体内容视社团情况决定。

4. 电子竞技大赛

活动概述：由电子竞技社承办

活动时间□xx□电子竞技大赛的初赛需在规定的日期内完成，决赛可视社团情况而定）

（三）“我的大二时光”

主题：茫然失措亮一盏明志的'烛光

活动意义及目的：大一生活在不知不觉中悄然逝去。进入大二后，或许会发现实际情况与想象中完全不一样，于是便开始茫然，开始怀疑自己。我该怎么办？想必许多同学问过自己这个问题。一本好书，一次心理讲座，一部好电影，一首好音乐，都能给你想要的答案。因此，此版块活动的目的在于让同学们重新认识自己，找回遗失的梦想，重新为了目标而振作努力。

活动内容：

1. 图书交流会

活动概述：由贵州大学读书会承办，具体流程根据社团自身情况决定。

2. 电影放映

活动概述：由光影承办，具体流程根据社团自身情况决定。

3. 音乐赏析

活动概述：由贵州大学音乐爱好者协会承办，具体流程根据社团自身情况决定。（建议做成歌会，根据时代变迁，选择有代表性的歌曲）

4. 月光话剧社专场

活动概述：由月光话剧社承办，具体流程根据社团自身情况决定。

活动时间□xx

（四）“大三这一年”

主题：青涩尚未褪去成熟悄然沉淀

活动意义及目的：随着年龄的增长，慢慢理解了责任的含义，懂得了感恩，亦懂得了为自己的未来打拼。褪去了浮华，能够沉下心来去思考。大三，是想法最多的一年，想要到什么地方就业，想要到什么地方读研，想要去什么国家深造。这一年，努力与感恩并行，为实现无数想法打下基础。

活动内容：

1. “传递温暖，拒绝冷漠” 爱心义卖

活动概述：鼓励全校同学参加。将自己的旧物拿出，构成义卖物品。义卖所筹资金捐献给孤儿院等机构。本次活动由公益性社团承办。

2. 感恩系列活动

活动概述：设置感恩墙，让同学们将感恩语录写在墙上。准备感恩卡片，同学们将想要说出的感谢话语记录在上面，由社联帮忙在学校范围内传递。

3. 校园棋牌大赛

活动概述：由棋牌社承办。（或改为品牌策划社的三国杀大赛）

活动时间□xxx□三国杀大赛的初赛需在规定时间内做，爱心义卖如若效果好，则可以多做几天）

（五）“大四太匆匆”

主题：就此别过我的未来不是梦

活动意义及目的：大四，颇为感伤的一年。大学时光，即将画上句号。这些年经历过的酸甜苦辣，仍历历在目，于日日相伴的同学，千言万语，只化为一句：珍重。望后的路，能越走越好。

活动内容：

1. 小德云社专场

活动概述：由小德云社承办

2. “爱的大表白”活动

活动概述：大学是否在为没有来得及说出口的爱意而惋惜？无妨，在大四即将离开之际，利用表白墙，表白树□diy表白作品免费邮（限校内）等传达你的爱意，不让遗憾延续。

3. 交际舞会

活动概述：由社联举办。详细见舞会策划

4. 书画摄影展

活动概述：以“大学这四年”（或者其他应景题目）为主题的书画摄影展。

活动时间□xxx

（六）“毕业典礼”暨社团文化节闭幕式

主题：毕业歌曲

活动意义及目的：本次晚会主要以毕业歌曲为主线，根据音乐的起伏变化来安排社团与之对应的活动，进而达到与音乐共舞跳动的目的。根据音乐的、“开端—蠕动—柔和—紧张—减缓—结束”来安排整个活动的流程，根据不同社团的特色来安排与音乐相对应的活动，进而展现各个社团不同的特色与魅力，同时带给同学们不同的质的感受与视觉上、感官上的不同刺激，进而加深同学们对社团和音乐的认同感与归属感。或安静如水，或激情如火，或缓或急，或动或静，正如小弦切切如私语，大弦嘈嘈如急雨。如诗如画，上善如水，进而满足不同社团，不同的学生的不同需求，更好地发扬社团文化，彰显贵大风采。

活动时间□xxx

（一）前期宣传

a. 社团文化展示

时间：开幕式前一周开始

组织社团制作宣传展板，将社团文化通过平面设计展示出来，放置于人流量较大的位置。（参展社团自愿）

b. 主题宣传视频

时间：开幕式前三天开始

主要形式为宣传片的展播。一方面和各食堂联系，吃饭时间播放宣传视频。一方面可以在个教室下课时间用教学投影仪播放宣传视频。一方面利用网络，把宣传视频发布到网络上。

c. 活动主题海报宣传

时间：开幕式前三天开始

地点：在人流量较大的位置发，在各宿舍楼宣传栏处、教学楼宣传栏处贴等

海报主要分为一下几个部分：

文化节开幕前海报

文化节主题海报（一直放置到活动结束）

文化节各版块主题海报（依据活动进行选择贴放）

文化节各版块具体活动海报

d. 学校广播站宣传

时间：开幕式前三天开始

联系学校广播站，开播一个社团文化节专栏，每天广播时间做宣传。

e.校园氛围布置

时间：开幕式前一天

横幅摆放

订制的大型活动宣传牌

配合宣传海报的彩灯布置

f.文化节笑脸墙

时间：开幕式前一天

有xx大学学生社团联合会制作活动墙体，以个社团团支部为单位，分别记录文化节期间的微笑，用照片图纸的形式粘贴到笑脸墙上。这样的宣传可以从活动开始，一直持续到活动结束。使宣传有一个完整性。

（二）中期打造声势

此阶段主要是文化节开展期间，对所举办的活动进行及时报导。

（1）通过悬挂横幅、张贴海报等平面宣传，以及广播台、校园网宣传，以突出社团文化活动的丰富多彩。

（2）在宣传正在开展的活动的同时，也做好对即将开展活动的社团的预告，让同学们了解文化节的信息，并做好参与活

动的准备。在此阶段，由广播站每天诵读几篇社团文化节的通讯稿，让大家参与文化节的报道。

备注：四个板块的宣传背景色，应该根据每个版块的特点，选用不同的色彩。

（三）后期突出效果

主席团：督导活动进程。

办公室：负责值班人员的签到。

实践部：负责联系赞助，协调社团，回收宣传架，闭幕式当天负责催场工作。

宣传部：负责整个活动各个方面的宣传，并布置场地。

组织部：协调办公室工作，并给社团申请场地提供帮助并在闭幕式当晚协助调研部维持会场秩序。

调研部：负责场控，维持秩序。

素拓部：负责各个活动盖素拓的相关事宜。

财务部：负责活动期间财务的管理以及必须品的采购。

1. 要充分调动同学们的参与积极性；
3. 社团工作会议有接任的新一届社团成员参与；
4. 社团工作会议不在宣传活动范围内；
5. 禁止一切与政治、宗教有关的活动和宣传；
6. 本次活动所有过程要有信息采集，制作视频留念。

学校艺术社团活动方案篇八

舞狮运动在我国已有悠久的历史，是我国民族文化的一个组成部分，它来源于人们的生产和生活。它能联络人与人之间的感情，增强民族认同感，提高民族凝聚力，对参与者的身心发展具有积极意义。现代的舞龙舞狮运动已由民俗表演发展成为一项娱乐、喜庆、竞技和健身等多功能于一体的文化体育活动。舞龙舞狮运动的传承和发展一度遇到困难，而作为文化传承的重要阵地的‘学校应该发挥载体的作用。因此，在我校引入民族传统文化舞狮运动的可行性有一定的积极意义。

- 1、培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。
2. 彰显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。
3. 积极参加各种重大节日的演出活动，为校争光。
4. 通过多种形式的演出，让每一个学生都有成长的舞台。

时间：每周星期三下午4：20~5：30（利用下午辅读课时间）

地点：民族文化遗产室

3~6年级被选中的部分学生。

- 1、选拔参加舞狮的人员：在3~6年级学生中对傣族舞狮有兴趣，能够刻苦训练，能够遵守纪律的部分同学。
- 2、邀请元江县民间艺人傣族舞狮传承人杨恩明来进行授课。
- 3、依据杨恩明老师计划进行教学，充分重视学生的个别差异，注重因材施教，为了提高学生的学习积极性，每一次训练都

要根据学生训练表现的情况训，练结束后评出社团之星数名。

4、开展傣族舞狮的表演或校外演出活动。

傣族舞狮与其它民族传统体育项目一样，它的发展也离不开傣族舞狮队表演或者校外演出，因此，积极参加和协助元江县文化馆等参加芒果节、春节等重大节日的演出活动。通过演出活动提升我们学校的知名度，提高了学生的自豪感，进一步弘扬和传承民族传统文化。

1、棍：领狮员的基础动作（拜四方等）

2、狮头：

（1）双狮（舞狮接吻、狮子打滚、狮子翻背、狮子甜尾巴、狮子踩车等）

（2）单狮（狮子接吻、狮子嬉戏等）

3、完整的传统舞狮综合训练

学校艺术社团活动方案篇九

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