

乒乓球兴趣小组活动方案 乒乓球兴趣小组活动计划(优质8篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

乒乓球兴趣小组活动方案篇一

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传统体育项目，多次在市、县比赛中取得优异成绩。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，开展乒乓球兴趣小组，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。它的程序：确定学习内容、目标——小组设计学习计划——课堂练习（个人学习、组内交流）——整合成果——提交小组学习成果，总结、评价。具体操作建议：

1. 教师在讲授动作技术时，结合多媒体课件，播放相关技术教学带，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。

每周课外活动时间

学习目标

- 1、初步了解现代乒乓球运动的发展趋势。
- 2、初步掌握乒乓球运动1—2项基本技术。
- 3、提高协调性和灵敏性，全面发展体能。
- 4、在练习中能感受到与人交往、合作的乐趣。

学习重点

较好地掌握反手推挡和正手发平击球两项基本技术，初步掌握正手攻球技术。 1培养兴趣

乒乓球运动的现状及发展趋势介绍观看乒乓球运动精彩比赛录像中国乒乓球运动辉煌的历史本节为室内课，采用多媒体教学。

注重师生互动。

2培养和提高兴趣

乒乓单人和双人游戏发展身体素质练习；

理论知识介绍（1）熟悉球性

1、教师介绍乒乓球相关背景知识。

2、原地颠球和移动中颠球习。

3、两人原地和移动中对颠球习。

3使学生形成正确的握拍法握拍法：分直拍和横拍两种熟悉球性练习手腕放松1、针对学生不正确的握拍法，教师要指出其危害，不利于以后基本技术的掌握。

2、对墙打球和球拍的正反面颠球练习。

4培养学生正确的准备姿势及步法。

初步体会球拍对球的控制

站位、准备姿势及单步移动的的方法。

用正确的握拍方法进行熟悉球性练习熟悉球性练习；

单步和跨步练习；

理论知识介绍（2）膝关节弯曲，身体略前倾。

体会球拍触球时的感觉

1、目前学生存在哪几种不正确的准备姿势，并同正确的准备姿势对比，以加深学生的印象。

2、持拍集体与分组结合练习。

3、各种形式的颠球练习。

5—6初步掌握正手发平击球动作要领

学习正手发平击球

理论知识介绍（3）拍形适当前倾；挥拍方向向身体左侧前方。

1、介绍正手发平击球的特点和运用时机

2、教师和一名学生示范并讲解技术要求

3、分组练习

4、发球和反手推挡组合练习

7—8初步掌握反手推挡的技术要领

学习反手推挡对墙打球；

乒乓球兴趣小组活动方案篇二

一、指导思想：

发展传统体育项目，满足学生个性化发展的需要，弘扬国球精神，不断提高国球学习的兴趣与技术。现对我校乒乓球活动做一小结：

二、基本情况：

本学期所辅导的乒乓球队员主要是由6年级的部分对乒乓球感兴趣的学生组成。现有乒乓球队员10人，通过本学期的课余运动训练，队员的运动水平不断提高。

三、训练要点：

- 1、了解中国国球的辉煌历史及相关知识，激发学生练习的兴趣。
- 2、球感的训练。
- 3、攻球的训练。
- 4、推挡的训练。
- 5、发球的训练。
- 6、接发球的训练。
- 7、搓球的训练。
- 8、拉球的训练。
- 9、脚步动作的训练。

在活动过程中以课堂教学为主，本学期通过每天下午二节课后时间进行乒乓球兴趣小组的活动和学生在这学期的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的击球要领。由于学生基础比较差，有一些是一点球感也没有，水平是参差不齐的。

但是我们本次学习只要求学生能掌握基本的击球要领就可以了，这是进一步学习乒乓球的基础。在本学期，着重训练学生的发球训练、推挡训练、接发球训练和脚步动作的训练，以及通过看专题片了解我国乒乓球辉煌的历史，从而激发学生的练习兴趣在学习过程中，我们采取循序渐进的教学方法，让学生由练球感开始，由不会控制球到能熟练控制球，从不会击球到能按落点准确击球，从而形成学习乒乓球的教学模式。但是，学生接触乒乓球的时间不是很长很多，

他们的水平较低、不是很平均，所以教学过程中仍然有很多不足之处，以后教学中我会从实际出发，讲解更详细、更透彻。

乒乓球兴趣小组活动方案篇三

开展兴趣小组活动是全面推进素质教育，提升学校办学层次，培养学生个性特长的一项重要举措。对拓展学生实践空间在重要的作用，让每个学生享有成功的喜悦，真正为学生的发展服务。

二、统筹安排，确定课程

本学期，我们将坚持务实有效的工作原则和方法，在原有的基础上对一些活动课程进行改革与调整，开设了篮球、乒乓球、书法、羽毛球、文艺等活动资料。这些课程项目的设置与开发将有利于促进学生发展，有利于促进我校素质教育的全面、有效地实施。

三、尊重主体，实行双选

我们将在兴趣小组实施过程中继续实行双选制度：活动前，学校根据每个教师的特点选择辅导教师，同时根据课程的开设情景，鼓励学生依据自身特长，异常是兴趣所向，选择兴趣小组。在教师的帮忙下，学会观察，学会分析，从而创造真正属于自我的个性空间。

四、落实常规，健全制度

为加强常规督促管理，避免兴趣小组的随意性和盲目性，我们坚持“六定”：必须活动课程，在全面了解教师和学生兴趣、特长的基础上，结合学校的实际，开设兴趣小组课程；二定活动目标，针对重点项目，学校将在确实可行的情景下把它作为评优和考核的重要依据；三定活动时间，兴趣小组活动列入

教学计划，每周一课时(周四午时第三节)的固定活动时间;四定活动资料，每个兴趣小组活动必须严格按照计划上活动;五定辅导教师;六定活动地点，我们会确保各兴趣小组固定的活动地点。

五、科学管理，追求质量实效。

1、准时到岗，不早退。课外活动前2分钟的预备时间，教师要带领学生准备的活动器材等，及时到位。下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态。

2、兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，指导教师须自始至终担任组织工作，活动巡视指导要面向全体。

3、指导教师要做好活动班组学生活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，对学生的教育要加强与班主任和联系，不可随意将学生退出活动班组。专用活动室负责教师要做好活动室内物品保管、门窗关锁工作。

4、指导教师必须做好每次兴趣活动的记载工作，详细记录：时间、地点、活动人员、活动资料、活动过程等。

5、每学年结束前由各指导教师组织进行一次成果展示，教务处将邀请相关人员参观评价。评价纳入各指导教师的学年度考核。

六、注重效果，科学评价

本学期我们将对各担任兴趣小组的教师进行科学合理的评价，除采取传统抽查的方法外，我们更注重过程性评估和活动成果展示考核，同时更关注评价选择，由学生选出自我心目中的好辅导教师。

乒乓球兴趣小组活动方案篇四

一、活动目的：

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，推动我校乒乓球运动的发展，促进我校乒乓球运动技术水平的提高，学校于本学期继续组建乒乓球课外兴趣小组。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。

二、组织安排：体育组建立训练小组，学生自愿报名参加进，教师进行选拔。

三、活动时间：每周一、周三、下午阳光课间。

四、训练地点：乒乓室、小广场乒乓球台

五、训练要求：

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。

六、具体训练内容安排：

准备阶段：

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。
- 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：乒乓球基本战术在比赛中的运用，以赛前训练为主。

- 1、乒乓球基本战术的教学。
- 2、学生队内进行比赛，可以用多种形式进行，以提高比赛成绩。
- 3、训练学生在比赛中的心理素质。

乒乓球兴趣小组活动方案篇五

乒乓球运动是一项同学非常喜爱的活动，通过乒乓球活动，引导同学树立“健康第一”的理念，以新颖活泼的体育活动为载体，培养同学合作、诚信、果敢、公平等优良品质，发展同学个性特长，促进同学身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐的发展，丰富学校文化生活。

负责人：杨文忠、阳效恒

建立平阳中心校兴趣小组，同学自愿报名参与。

- 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、掌握乒乓球的基本赛规则。
- 4、参与乒乓球竞赛。

每周三下午4：00—5：30

乒乓台场地

第一周至第二周熟悉球性，握拍、颠球练习，对墙推球练习。

第三周：学习准备姿势与站位。练习步伐移动。

第四至七周：发球练习，正反手发球。

第八至九周：接发球练习，推挡球。

第十周至第十二周：削球、搓球练习。

第十三至第十五周：攻球、对打练习。

第十六周：竞赛小常识，进行乒乓球小竞赛。

乒乓球兴趣小组活动方案篇六

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，通过乒乓球活动，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。为丰富校园课余生活，激发学生的运动兴趣，提高学生乒乓球技能，特制定本计划。

建立以兴趣小组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

三年级：

四年级：

五年级：

六年级一班：

六年级二班：

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. 组织乒乓球比赛。

每周星期三下午

乒乓球场地

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。梯队的学生主要以培养学生的球性和基本功，比赛队的学生主要培养其竞赛水平和心理素质。

乒乓球兴趣小组活动方案篇七

被誉为“国球”的乒乓球运动是我国普及十分广泛的大众健身体育项目，它是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动，同时又是技战术完美结合的典型。本学期通过乒乓球兴趣小组让学生了解乒乓球及攻防技术动作，激发学生打乒乓球的兴趣，培养学生的协调、灵活、脑体并用、敢打敢拼的精神。

1、培养学生的兴趣爱好，增强学生的身体素质。

2、初步学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法。

3、进一步加强训练，让学生初步掌握打乒乓球的基本步法，并且能够在训练当中灵活运用。

4、培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，提高学生的身体素质。

训练要求

- 1、推挡训练
- 2、发球练习
- 3、正、反手攻球训练
- 4、正、反下旋球练习
- 5、发球抢攻
- 6、接发球抢攻

首先，将继续巩固已学的训练内容；其次，进一步加强正、反手攻球的训练，让学生基本掌握打乒乓球的基本步法，并结合到训练与实践当中。再次，通过一段时间的训练，教学生比赛，培养学生对学打乒乓球的兴趣，也通过比赛，锻炼学生们的心理素质，增进学生们的心理健康。

辅助训练（体能训练）

通过体能训练，培养学生们的身体的灵活性、柔韧性以及反映能力和平衡能力等，发展学生们的身体素质，提高学生乒乓球的水平。

（单周二下午第三节）

乒乓球场地

李自仙

3月——4月：（基本功练习）

1、颠球10分钟/天；正手动作练习30次/6组；

基本动作练习30次/6组。

2、正手攻球练习200次/天；反手攻球练习200次/天；

动作完整、协调发球练习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；掌握动作要领，动作完整、协调

下旋球练习10分钟/天；练习比赛（擂台制2胜/3局□□20xx年级）

熟练掌握动作要领，动作完整、协调

4月——5月：（优秀队员选拔/备战小学生乒乓球比赛）

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200次/天；反手攻球练习200次/天；

动作完整、协调。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；

掌握动作要领，动作完整、协调

4、正、反下旋球练习10分钟/天；多种步法练习10分钟/天；

5、接发球抢攻

要求：熟练掌握各个动作要领，动作完整、协调

各动作结合自如，步法移动迅速、准确

熟练掌握控球能力注意回球路线变化

5月—7月：（备战小学生乒乓球比赛）

阶段性比赛及评价。（分组循环制2胜/3局）

.....

（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）

乒乓球兴趣小组活动方案篇八

1、以新课程标准的基本理念为指导思想大力开展兴趣小组活动，着重通过活动各个环节的设计来培养学生的创新意识和创新能力，使开展的活动贴近活泼、主动、学习、实践的主题。

2、在教学中，注重学生的情感体验，尊重学生的个体需求。让学生真正体验到参与、锻炼、学习所带来的乐趣。

3、初步系统地掌握乒乓球简单的基本技术和原理，发展学生的反应、协调、灵敏等身体素质。

4、通过学习，加强学生之间的充分了解和沟通，培养同学们的相互帮助，团结协作的意志品质。

平常参加乒乓球运动的同学很多，但普遍存在缺少规范练习，动作不协调，对学生身体素质练习不科学，比赛规则掌握不完善等问题。为培养学生对乒乓球运动的兴趣，增强学生体质，增强学生的综合素质，特组织开展乒乓球兴趣小组活动。

1、对于小学生来说，兴趣是他们的第一需求。本活动通过情境设置，采用游戏、竞赛等形式来吸引学生主动参与到学习中，主动去探究、发现和解决问题，从而获得一定的知识与技能。例如可以模拟奥运会乒乓球比赛的情景开展竞赛活动等。

2、关注学生心理需求和情感体验，教师用鼓励性语言和良好的自身素质与学生建立融洽的师生关系。给学生提供自我设计、自我展示、自我体验及相互合作的学习氛围，使不同学生都能体验到成功带来的快乐，满足自我发展的需求。

先进行理论学习，了解乒乓球的历史以及比赛具体规则。再进行相应的各项活动：

1、熟悉阶段

(1) 练习掌握好握球拍的方法；无球练习握法。

(2) 学习基础发球，平击球动作，无球徒手练习，握拍练习，发球对练。

(3) 移动步法的练习，掌握基本几种步法，单步，跨步，跳步，并步。

(4) 球性练习，托球练习，来回托球，对墙连续击球，结合球台对墙击球，两人相对击球。

2、提高阶段

(1) 学习发旋球技术，学习徒手动作发旋球技术。

(2) 学习接旋球和一些接球技术，发接对练，分组比赛对练，师生对练。

(3) 学习掌握接发球技战术，发球抢攻，左推右攻。

(4) 加强赛前心理身体素质训练，模拟比赛或是队内分组对抗赛。

1、通过情境游戏，竞赛等形式提高参与热情，使学生积极主动参与到活动中，并且在活动中掌握打球方法，培养学生对

乒乓球运动的兴趣。

2、通过教学活动发展学生灵敏柔韧，速度素质，提高学生判断能力和反应能力。

3、通过各种玩法的创编和游戏教学，建立学生自信——我能行，形成良好的意志品质和合作意识。