

# 2023年小学乒乓球兴趣小组活动计划 乒乓球兴趣活动总结(优质8篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 小学乒乓球兴趣小组活动计划篇一

学生在平时的训练中，大多数积极性都比较高，训练很刻苦，当然他们也会有很大的收获，乒乓球技术进步了不少！但是，有些同学却总是混日子，训练不带乒乓球拍，课堂纪律不好。使得老师管理有些困难，主要的是自己学不到东西，很的是好可惜！

- 1、基本站位：基本姿势与基本步法。
- 2、基本技术：球感练习、发平击球和反手拨球(推挡)、正手攻球以及对打技术等。
- 3、打比赛。

这学期一共上了20节课，每周四下午第四节课进行，以实际教学训练为主。通过这学期的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的基本知识和技术。

由于学生本身的乒乓球水平悬殊比较大，所以在要求上我也是区别对待。对于本身有一定乒乓球基础、上学期上过乒乓球兴趣班的同学，我主要抓对打技术和比赛战术；对于刚刚接触乒乓球的学生我只要求掌握基本动作技术就可以了。我们学校的不少同学还是很喜欢乒乓球这个项目的，所以学校乒乓球台对学生开放，正面影响总比负面影响多，是个正确的

选择。

1、有少数学生学习态度不端正，训练时经常不带乒乓球拍、不带乒乓球，影响严重；

2、有个别同学纪律散漫，有迟到早退现象；

3、学生在训练上积极性还不够；

4、由于训练是在室外水泥台上进行的，受外界环境影响较大，学校硬件设备较差，教练少，所以使得教师在教学中很难保证进度。

1、积极和学校、班主任配合，取得家长的理解支持，实际解决学生训练没有乒乓球拍或是不带乒乓球拍或乒乓球的问题，这个我认为是最重要的。

2、总结过去一学期的训练工作，查找训练的不足，制定措施，在今后的乒乓球训练工作中努力提高训练质量。

3、在训练中，教练员要做到区别对待，对症下药，发挥他们最大的潜力，力争在今后的比赛中取得好的成绩。

5、今后我必须结合学校实际，认真抓好乒乓球兴趣小组项目训练。在教学训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学力度，按计划，有目的，有内容，有质量地提高训练水平。

## 小学乒乓球兴趣小组活动计划篇二

时间匆匆而过，忙忙碌碌的一学期又过去。回顾这一学期乒乓球兴趣小组的活动情况，虽取得了一定的成绩，也有一些不足之处。为了下学年能更好的开展兴趣小组，特将这一学期来的活动情况总结如下，以便以后能做到取长补短，有所提高。

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。

当然，并不是什么事情都是完美的，在训练过程中也存在许多不足，学校场所不够，学生练球的机会不多，在课余时间练习较少，因有的家长不能配合，为孩子提供工具，学生就没办法多利用课后时间练习打球，还有加上我不是专业的，不能更好地培养、训练、指导好学生，让他们更好地发挥自己的特长但我们一定会以此为鉴，努力改进方法方向，制订具体、明确的目标，争取明年获得更好的成绩。

## 小学乒乓球兴趣小组活动计划篇三

### 一、 指导思想：

实施与开发校本课程，满足学生个性化发展的需要，弘扬“国粹”，不断提高国球学习的兴趣与技术。

### 二、 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。

第二课堂活动时间定于第2周至18周，每周二、周三下午课外活动进行，以比赛为主。通过这学期的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的击球要领。由于是七年级和八年级的学生，当中一些是有些基础的，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在学习后有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。

第二课堂学习内容主要有：

- 1、强调训练纪律。
- 2、讲解学习乒乓球的相关知识。
- 3、学习攻球。
- 4、学习推挡。
- 5、学习“左推右攻”。
- 6、学习上旋球、下旋球。
- 7、学习发长球、短球。
- 8、学习发反手球、侧旋球。
- 9、学习接上旋球、下旋球。

- 10、学习接长球、短球。
- 11、学习接反手球、侧旋球。
- 12、搓球。
- 13、拉球动作的练习。
- 14、拉直线球实战的练习。
- 15、拉斜线球实战的练习。
- 16、拉弧圈球实战的练习。
- 17、脚步动作的练习。
- 18、综合实战练习等。

存在的问题：

- 1、学生身体素质较差，不能够坚持锻炼；
- 2、个别学生学习态度不够端正，不能做到坚持训练，迟到早退现象较多；
- 3、学校硬件设备较少，学生训练时间较少；
- 4、部分学生学习不够扎实。
- 5、学生由于怕苦怕累在训练强度上还不够，这主要因为学生在训练中不能刻苦训练，怕吃苦而造成的。

改进的措施：

- 1、总结过去一学期的训练工作，查找训练的不足，制定措施，

在今后的乒乓球训练工作中努力提高训练质量。

2、积极和学校、班主任配合，取得家长的理解支持，实际解决学生的出勤、思想等实际问题，免除学生的后顾之忧，使他们全心投入到训练中去。

3、在训练中，教练员要做到区别对待，对症下药，发挥他们最大的潜力，力争在下学期比赛中取得更优异的成绩。

4、教练员加强学习掌握先进的体育训练理论，应用于乒乓球的训练实践。不断总结训练经验提高训练质量。

5、加强梯队建设，为今后的乒乓球储备人才，使我校乒乓球运动有长足发展。

6、营造浓郁的乒乓球氛围，使领导、教师、学生以及社会积极投身到这项运动中，创设乒乓球文化，弘扬国球精神，使乒乓球运动有效推动我校各项工作的顺利开展。

## 小学乒乓球兴趣小组活动计划篇四

20xx学年下学期我校第二课堂的乒乓球兴趣小组活动在领导的'大力支持下，和学生的积极参与配合下，开展得挺成功的。如今培训已结束，现在让我在此做个总结。

实施与开发校本课程，满足学生个性化发展的需要，弘扬“国粹”，不断提高国球学习的兴趣与技术。

我校的兴趣班辅导教师的思想是一致，都是在想办法多教学生一些技术，想提高他们兴趣项目的水平。

1、乒乓球运动的基本知识，竞赛规则及裁判法；

2、基本站位：基本姿势与基本步法；

3、基本技术：球感练习、发平击球、反手拨球(推挡)、正手攻球、搓球等；

4、基本战术：各种打法的基本战术及心理素质水平。

通过这学期的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的击球要领。但是我们本次学习只要求学生学后有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。我校学生原本的乒乓球基础不好，这跟我们学校以前没有摆放乒乓球台在室外供学生练习有很大关系；也是以前没有老师教过。但是有好多同学还是很喜欢这个项目的，这一学期乒乓球台已为学生开放，效果有所提高。

其次这一学期的学习内容有几个动作技术，分别是：正手攻球、反手拨球、正手发平击球、以及正手加单步、反手加单步、左拨右攻等技术。因为人多而且又都是没有乒乓球基础的同学、学习内容又丰富，所以同学的掌握程度不是很深，都只是有个表象动作，一些同学做起来的动作来还不是很规范。但比起原来都是已经有好大进步的了。

1、个别学生学习态度不够端正，不能做到坚持训练，有迟到早退现象；

2、部分学生学习不够扎实；

3、学生怕苦怕累在训练上还不够积极。

5、加强梯队建设，为今后的乒乓球储备人才，使我校乒乓球运动有长足发展；

6、营造浓郁的乒乓球氛围，使领导、教师、学生以及社会积极投身到这项运动中，创设乒乓球文化，弘扬国球精神，使乒乓球运动有效推动我校各项工作的顺利开展。

# 小学乒乓球兴趣小组活动计划篇五

## 一、基本情况：

本学期所辅导的少年宫乒乓球兴趣小组主要是由四至六年级的部分对乒乓球感兴趣的学生组成共24人。通过本学期的课余运动训练，队员的运动水平不断提高。

## 二、取得的成绩及做法：

1、加强对队员的组织纪律管理工作，搞好训练首先要加强组织纪律性的教育，让学生明确体育训练的重要性，每星期五组织学生进行队会，及时总结本周的训练情况和安排下周的训练计划，发现问题及时解决，训练纪律：教练员、学生都能严格遵守训练纪律，不迟到，不早退。

大部分学生在训练中不能刻苦训练。要提高学生的身体素质和身体技能，光靠体育课是不够的，学生素质的提高不是一日之功，体育课上，不仅要锻炼身体，还要对学生进行养成教育、组织纪律性教育等，要做到课内和课外相结合，利用课外体育活动和课间体育活动来丰富学生体育生活，提高学生的身体素质和技能能力。

2、加强对乒乓球特长生的重点培养工作，在全面发展的基础上，突出对体育特长生的培养，利用体育课在完成教学任务之后，对体育特长生进行有目的、有计划的辅导，发挥他们的特长，提高身体素质和运动技术水平，通过一个学期的努力，为各年级培养了一批乒乓球后备人才。

## 三、存在的问题：

1、学生身体素质较差，不能够坚持锻炼；

2、个别学生学习态度不够端正，不能做到坚持训练，迟到早



退现象较多；

3、学生训练时间较少

4、部分学生学习不够扎实。

5、学生由于怕苦怕累在训练强度上还不够，这主要因为学生在训练中不能刻苦训练，怕吃苦而造成的。

四、改进和措施：

1、总结过去一学期的训练工作，查找训练的不足，制定措施，在今后的乒乓球训练工作中努力提高训练质量。

2、积极和学校、班主任配合，取得家长的理解支持，实际解决学生的出勤、思想等实际问题，免除学生的后顾之忧，使他们全心投入到训练中去。

3、在训练中，教练员要做到区别对待，对症下药，发挥他们的潜力，力争在下学期比赛中取得更优异的成绩。

4、教练员加强学习掌握先进的体育训练理论，应用于乒乓球的训练实践。不断总结训练经验提高训练质量。

5、加强梯队建设，为今后的乒乓球储备人才，使我校乒乓球运动有长足发展。

6、营造浓郁的乒乓球氛围，使学生积极投身到这项运动中，创设乒乓球文化，弘扬国球精神，使乒乓球运动有效推动我校各项工作的顺利开展。

## **小学乒乓球兴趣小组活动计划篇六**

实施与开发校本课程，满足学生个性化发展的需要，弘

扬“国粹”，不断提高国球学习的兴趣与技术。我校的兴趣班辅导教师的思想是一致，都是在想办法多教学生一些技术，想提高他们兴趣项目的水平。

- 1、乒乓球运动的基本知识，竞赛规则及裁判法；
- 2、基本站位：基本姿势与基本步法；
- 3、基本技术：球感练习、发平击球、反手拨球（推挡）、正手攻球、搓球等；4、基本战术：各种打法的基本战术及心理素质水平。

第二课堂活动时间定于第2周至18周，每周一下午第三节进行，以课堂教学为主。通过这学期的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的击球要领。由于是三年级至五年级的学生，当中一小部分是有些基础的，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学后有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。我校学生原本的乒乓球基础不好，这跟我们学校以前没有摆放乒乓球台在室外供学生练习有很大关系；也是以前没有老师教过。但是有好多同学还是很喜欢这个项目的，这一学期乒乓球台已为学生开放，效果有所提高。

其次这一学期的学习内容有几个动作技术，分别是：正手攻球、反手拨球、正手发平击球、以及正手加单步、反手加单步、左拨右攻等技术。因为人多而且又都是没有乒乓球基础的同学、学习内容又丰富，所以同学的掌握程度不是很深，都只是有个表象动作，一些同学做起来的动作来还不是很规范。但比起原来都是已经有好大进步的了。

- 1、个别学生学习态度不够端正，不能做到坚持训练，有迟到早退现象；
- 2、学校硬件设备较少，学生训练时间较少；

- 3、部分学生学习不够扎实；
- 4、学生怕苦怕累在训练上还不够积极。
- 5、加强梯队建设，为今后的乒乓球储备人才，使我校乒乓球运动有长足发展；
- 6、营造浓郁的乒乓球氛围，使领导、教师、学生以及社会积极投身到这项运动中，创设乒乓球文化，弘扬国球精神，使乒乓球运动有效推动我校各项工作的顺利开展。

## 小学乒乓球兴趣小组活动计划篇七

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。一学期又这样过去了，回顾这一学期乒乓球兴趣小组的活动情况，现在总结如下：

学生在平时的训练中，大多数积极性都比较高，训练很刻苦，当然他们也会有很大的收获，乒乓球技术进步了不少！但是，有些同学却总是混日子，训练不带乒乓球拍，课堂纪律不好。使得老师管理有些困难，主要的是自己学不到东西，很的是好可惜！

- 1、基本站位：基本姿势与基本步法。
- 2、基本技术：球感练习、发平击球和反手拨球（推挡）、正手攻球以及对打技术等。
- 3、打比赛。

这学期一共上了20节课，每周四下午第四节课进行，以实际

教学训练为主。通过这学期的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的基本知识和技术。

由于学生本身的乒乓球水平悬殊比较大，所以在要求上我也是区别对待。对于本身有一定乒乓球基础、上学期上过乒乓球兴趣班的同学，我主要抓对打技术和比赛战术；对于刚刚接触乒乓球的学生我只要求掌握基本动作技术就可以了。我们学校的不少同学还是很喜欢乒乓球这个项目的，所以学校乒乓球台对学生开放，正面影响总比负面影响多，是个正确的选择。

1、有少数学生学习态度不端正，训练时经常不带乒乓球拍、不带乒乓球，影响严重；

2、有个别同学纪律散漫，有迟到早退现象；

3、学生在训练上积极性还不够；

4、由于训练是在室外水泥台上进行的，受外界环境影响较大，学校硬件设备较差，教练少，所以使得教师在教学中很难保证进度。

1、积极和学校、班主任配合，取得家长的理解支持，实际解决学生训练没有乒乓球拍或是不带乒乓球拍或乒乓球的问题，这个我认为是最重要的。

2、总结过去一学期的训练工作，查找训练的不足，制定措施，在今后的乒乓球训练工作中努力提高训练质量。

3、在训练中，教练员要做到区别对待，对症下药，发挥他们最大的潜力，力争在今后的比赛中取得好的成绩。

5、今后我必须结合学校实际，认真抓好乒乓球兴趣小组项目训练。在教学训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学力

度，按计划，有目的，有内容，有质量地提高训练水平。

## 小学乒乓球兴趣小组活动计划篇八

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。

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学习后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、更透切。