

2023年乒乓球活动计划和方案 乒乓球活动总结(大全9篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

乒乓球活动计划和方案篇一

我校教工乒乓球联赛于4月28日落下帷幕。这次比赛从开始策划到比赛结束，历时三天的时间，经过裁判员的努力、全体教职工的积极参与取得了圆满成功。经过男女单打、双打、混双的激烈角逐比赛达到了预期的目的，取得了很好的效果。现总结如下：

此次比赛是在全校开展“创先争优活动”过程中进行的，是我校文化建设和思想政治工作中的一项大事。学校刘校长对此次比赛活动高度重视，克服工作繁忙的困难带头参赛，同志们更是踊跃参与，有的同志不会就主动利用业余时间经刻苦的训练，通过比赛全校职工的球技球艺有了很大的提高，比赛水平有了很大的提升。比赛中，各位领导领导有的既当教练员也当运动员、既当领队又当啦啦队、既场外谋划又上阵冲锋，为圆满顺利地举办好此次比赛奠定了良好的基础。

为把这届乒乓球比赛组织好，学校工会专门召开了协调会议，组织专门工作人员，积极沟通联系，对场地布置、赛程设置、和裁判员的组成，以及后勤保障等方面进行了详细研究，合理计划，周密安排，每件事都列有计划并具体落实到人，制定了周密可行活动方案，保证了每一场比赛都有条不紊、顺利进行。

通过这次乒乓球比赛，充分体现了广大员工较强的集体荣誉

感和顽强的作风。此次比赛是全员参与，人人上阵，历时三天时间，共进行10余场的比赛，同志们都能主动克服工作与比赛的冲突和矛盾，合理安排时间，准时参加比赛，不仅打出了真实的技术，更打出了真正的友谊，打出了真正的风格；裁判能够公平裁决，公正执法，这些都充分体现了我校职工的良好素质。同时，各参赛队员都组织了“啦啦队”，为场上的运动员加油鼓劲，充分体现了员工们的美好精神风貌，达到了增强体质、陶冶情操、促进团结的效果。可以说这次比赛活动充分发挥了校园文化工作的功能效益，体现了思想政治工作应有的目的性，达到了鼓舞人、激励人、凝聚人的目的。虽然乒乓球比赛圆满结束了，预期目的完全实现了。但是随着政治的进步，经济的发展，人们生活水平的不断提高，职工群众对健身的需求将越来越强烈，“生活要小康，身体要健康”必将成为社会的共识和时代的强音；全面建设小康社会，促进教育快速健康发展，对教师健康素质的要求将越来越高。我们要以本届乒乓球比赛为契机，进一步推动学校职工健身运动和群众性体育活动的深入开展，增强职工群众积极参加体育锻炼、全面提高身体素质的自觉性，形成全校职工健身的热潮，并以此推动学校各项工作的顺利进行！

乒乓球活动计划和方案篇二

为提高全校同学乒乓球的技术水平，丰富同学的业余生活，增强同学们的身体素质，激发大学生的体育拼搏精神以及增进同学们之间的友谊，由聊城大学汽车与交通工程学院乒乓球协会承办的乒乓球比赛在老师和同学们的大力支持下，于11月21日圆满地落下帷幕。这次比赛不仅为乒乓球爱好者提供了展示自己的舞台，而且还发掘了一批素质好的乒乓球运动员。

整个活动在预想中有序的进行，赛前的准备为活动的顺利进行提供了便利。

赛前，我院乒乓球协会在全校进行了大力宣传，并以展板的

形式通知广大的乒乓球爱好者，积极扩大本次比赛在全校的影响力和提高我院乒乓球协会的知名度。这次比赛的每一位组织者都为活动的顺利进行付出了努力。

11月1日，协会工作者准时到场，各司其职，为比赛的进行集聚力量。正式比赛前，经随机分配将参赛队员分组。本次参赛的运动员相互尊重，积极拼搏。裁判员做到公平、公开、公正，为比赛创造了良好的氛围，保证了比赛有序地进行。在此次比赛中，运动员们发挥出了自己的真实水平，参加比赛的选手也发扬了努力拼搏，奋勇争先的精神，赛出了风格、赛出了水平，严格遵循体育道德精神，通过比赛加深了解，增进感情。经过激烈地角逐，产生了男子单打的前三名以及女子单打的前三名。参赛选手们以其饱满的热情和认真的态度投入比赛中，其比赛场面极其激烈，男生的激情与活力在赛场上表现的淋漓尽致，女生亦是潇洒自如。青春的风采，在乒乓的赛场上尽情的飞洒，青春的活力，在乒乓的赛场上尽情的释放！

比赛结束后，协会组织人员进行了场地清理，并对这次比赛做了详细的活动总结。经过比赛产生的获奖人员名单也随之产生，并给与颁发证书的奖励。

乒乓球是我国的国球，国球的精神就是要我们奋发向上，不惧困难，勇往直前，这次我协会举办这样的活动，不仅锻炼了同学们的身体，增进了友谊，同时也提高了群体的战斗力与凝聚力。

为大家彼此了解，相互信任架起了一座桥梁。

乒乓球活动计划和方案篇三

乒乓球社团本着学生自愿参加，以学生自主参与为主，以体验性学习实践活动为主要特征的新型课程。根据学校的统一安排，对培养学生的兴趣特长，创新思维习惯和实践能力，

培养学生分析和解决问题的能力以及团结协作和社会活动的的能力，在提高与普及的统一中推动乒乓球运动的发展，致力于营造浓厚的乒乓球文化氛围，以球育德，以球益智，以球练志，以球养性，全面提高学生素质，具有十分重要的意义。

二、情况分析

乒乓球社团充分注重主体性、合作性、选择性、开放性、特色性和创造性，经过调查、分析，参加乒乓球社团的所有学生，都是自愿参加的，学生积极性比较高。

三、安全教育

乒乓球社团活动要注意培养学生的安全意识，每次活动前五分钟要坚持对学生安全教育，教育学生在训练、比赛中相互尊重，发生纠纷、出现问题要找老师解决，要做准备活动，防止运动性的受伤。

四、时间、内容安排

周次内容备注

1乒乓球活动课的要求、规范、练习

2乒乓球的规则（一）、练习

3乒乓球的规则（二）、练习

4乒乓球的规则（三）、练习

5乒乓球的规则（四）、练习

6乒乓球的规则（五）、练习

7乒乓球的练习

8乒乓球的练习

9乒乓球的练习

10乒乓球的练习

11乒乓球的练习

12乒乓球的练习

13乒乓球队内的分组比赛

14乒乓球队内的分组比赛

15乒乓球队内的半决赛比赛

16乒乓球决赛、活动总结，表扬优秀队员

乒乓球活动计划和方案篇四

为进一步丰富校园文化生活，营造百花齐放的校园文化氛围，加强同学间的相互交流，提高乒乓球爱好者的竞技水平和综合素质，展现大学生蓬勃向上的精神风貌，我院团委学生会联合07级体教乒乓球班将举办第四届南湖杯乒乓球赛，为大家提供一个以球会友、尽显个人风采、展现团队合作精神的舞台。

华中师范大学体育学院第四届南湖杯乒乓球比赛

展个人风采，显乒乓魅力

弘扬我国国球文化，丰富校园文化生活；提供相互交流平台，提高乒乓竞技水平；展现个人竞技能力，培养团队合作精神。

体育学院学生会 承办：07级体教乒乓球班

xx年3月20日8:30—11:30 14:00—17:30

xx年3月21日8:30—11:30 14:00—17:00

地点：华中师范大学佑铭体育馆乒乓球副馆

团体赛(男单、女单、男双、女双、混双)和赛前混双趣味赛

参赛单位：华中师范大学各院系本科生、华师研究生参赛形式：

1、团体赛各参赛队伍可以年级为单位，也可自由组合。每个队伍限报6-8人，男女生人数均不得少于3人，每人限报1队，每队确定队长1人，教练员1人。

2、参赛运动员需是本校在校学生或研究生，比赛时请携带学生证入场。无证者不得参加比赛，如发现作弊行为，取消该队比赛资格。

3、赛前混双趣味赛要求现场报名，限时限报名名额10组，进行抽签一对一打对抗赛，赢的一组现场发放奖品。

2、各参赛队需交报名费50元(用于比赛经费和奖品)，比赛保证金50元(无违规、违纪情况赛后退还)各队一经报名，不得无故停赛、罢赛、或以各种形式干扰比赛，对不听劝阻造成不良后果者，除扣除保证金外，报请学院，给以相应的处罚。

3、报名截止日期□xx年3月17日

1、比赛采取国际通用的11分制，比赛用球为40mm白色三星球，比赛执行中国乒协最新审定的《乒乓球竞赛规则》。

2、本次比赛为混合团体赛，比赛过程中有3次暂停机会，每次1分钟。比赛采用五场三胜制，每场比赛五局三胜，每局11

分。比赛顺序为男单、女单、男双、女双、混双。

3、比赛分为四个组，两个半区，每个半区内两个组，每个小组四个队。第一轮每组四队进行单循环，前两名出现，形成前八名。第二轮各半区在区内交叉，胜者进四强。第三轮再跨半区交叉，胜者争夺冠亚军，败者争夺三四名。

4、参赛运动员在团体比赛中，参加男单和女单的队员不能参加男双和女双，但是可以参加混双，参加男双和女双的队员可以参加混双。

1、参赛队伍自备球拍、饮用水。

2、各参赛队伍必须严格按相关规定进行比赛。比赛开始前10分钟到达赛场，参赛队伍须由队长持各队员相关证件到记分台进行检录，并上交参赛人员上场的顺序安排。

3、如有特殊情况不能到达者，应提前与组委会联系，若超过赛程规定开赛时间15分钟未能到场比赛者，按弃权处理。

4、比赛时期、地点均以比赛日程为准，如果有变更，以竞赛组书面通知或电话通知为准。

5、比赛本着友谊第一，比赛第二的原则，队员必须尊重观众、尊重对手、服从裁判的判决。若比赛中出现争议，参赛选手应当听从裁判的判定，不得发生争吵，如发生恶性事件，将取消比赛资格。

1、本次比赛取前三名。凡获得排名前三的比赛单位，其参赛队员颁发获奖证书，并给予一定的物质奖励。

2、本次比赛为了发扬良好的体育道德风尚，促进我院精神文明建设，特设定体育道德风尚奖一名。3、赛前混双趣味赛对赢的五组参赛队员进行现场发放奖品。

1、申请审批在xx年3月15日前落实策划的审批和场地申请工作，确定活动执行策划书总计划，细化各项工作。

2、邀请函发放真诚邀请院领导、年级辅导员、裁判长、院学生会成员及各年级体育部部长参加比赛开幕式。

3、宣传工作在xx年3月16日落实赛事通知，寻找赞助商，以展板、海报的形式在行政楼和男、女生宿舍楼下进行宣传，并委托各年级体育部长进行通知宣传。

4、裁判培训在xx年3月17日中午邀请本次比赛的裁判长进行裁判培训。

5、抽签分组在xx年3月18日中午召开各参赛队领队会议，并组织各领队抽签。

6、赛前会议在xx年3月20日中午召开赛前准备会议，对各项工作做出明确安排，组织分工，保证每项工作都顺利进行。

7、活动流程

7: 30工作人员到达比赛现场

8: 00开幕式表演

8: 10裁判长宣布比赛开始

8: 30混双趣味比赛开始

9: 00团体赛正式开始

乒乓球活动计划和方案篇五

一. 指导思想:

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。二. 组织安排：

建立以兴趣小组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

三. 活动小组成员名单：

三

乒乓球活动计划和方案篇六

为进一步增强全校教职工的凝聚力、向心力，营造“工作并快乐”的和谐氛围，经工会研究，拟举行全校教师乒乓球比赛，特制定本方案。

第八周（4月19日——4月23日）

操场乒乓球台处

全体教师

- 1、小组循环出线赛
 - 2、交叉淘汰
 - 3、最终决出本次比赛男女各前三名。
- 1、每局比赛均采用3局2胜制；

2、比赛采取11分制，先得11分方胜出；如双方打至10平、多胜2球者方可胜出；

3、比赛双方轮发2球，如比分打至10平，双方各轮发1球；

总裁判长：

副裁判长：

裁判：4名乒乓球运动员当裁判（段丽、石介英、李希平、吴学平）

乒乓球活动计划和方案篇七

1、培养广大学生的团体合作精神；

2、丰富学生文化生活，展现我院师生的精神面貌。

软件学院乒乓球赛

XXXX年XX月XX日

江安校区乒乓球场

软件学院全体学生

以班级为单位，打团体赛，分男女子团体各一队，每队4人。

报名同学请先到各班文体委员处报名，各班级自己组织选拔男女队员各4名参赛，参赛名单于4月29日交到体育部或4月29日前交到体育部信箱。

第一轮（5月9日、10日）小组循环赛

男女16支参赛队伍各分四组，每组四支队打循环赛。小组前

两名出线进入八强。

第二轮（5月11日，12日）复赛

八支队采用淘汰赛决出1—6名。

奖励男子团体，女子团体各前三名。

1、本届比赛采取混合制，即淘汰制与单循环相结合。预赛采取抽签方式分成十六组，小组采用循环制比赛，小组前两名，进入八强，再进行淘汰赛，直至决出冠军。

2、比赛的采用单打的形式。

3、比赛均采用五盘三胜制。每盘采用三局两胜，每局11分。

4、校乒乓球队的队员可以代表班级参加的比赛。

5、参赛队伍自备球拍、饮用水。

6、各参赛队伍必须严格按相关规定进行比赛。

7、比赛开始前10分钟，参赛队伍须由领队持各队员胸卡或相关证件到记分台进行检录，并交上参赛人员上场的循序安排。

8、超过赛程规定的开赛时间15分钟，而未能到场比赛者，当弃权处理。比赛过程中有3次的暂停机会，每次1分钟。

9、本次球赛本着友谊第一，比赛第二的原则，队员必须尊重观众、尊重对手，服从裁判的判决，保证良好的赛风。

10、为了体现“友谊第一”的宗旨，参赛人员比赛后要行握手礼。

11、考虑到各班级的课程不同，赛程可能会有变动，各参赛

队伍需要密切留意赛程安排。

12、附报名情况表。

乒乓球活动计划和方案篇八

一年一度的春季球类运动会早在20xx年5月3日拉开序幕，今年的球类运动会包括篮球、毽球和乒乓球。5月16日乒乓球比赛在西校区篮球馆开始了为期4天的比赛。

在这次比赛中我有幸担任裁判一职。通过本次学习和交流，我受益匪浅，大开眼界。既有得又有失，得到了当乒乓球裁判的经验，从一个什么都不会到能裁了比赛；失去了有些上课时间，但是这些并不重要，我可以在下周的时间补上。总的来说，得大于失。

在这之前我也当过羽毛球比赛的裁判。但是对比赛中的细节规定和《裁判员守则》了解还不是太透彻。经过此次工作任务，我觉得自己还应该更加深入的学习、研究、探讨相关理论和实践知识。

我们经常说要在工作中总结经验以备下次做的更好。以下是我对自己在乒乓球裁判工作中的经验进行了总结。

在乒乓球比赛中，每一场有两个裁判员，一个主裁和一个副裁，在他们进入比赛场地时，即开始行使规则赋予他的职权。从挑选主客队到公布最终比赛结果，我们都得认真负责，不能出现任何失误。

在前两天的团体比赛中，我们1号台出现了一个严重的问题，从中我学到了，遇到一方对我们裁判不满时，或者是辱骂我们时，我们得沉着淡定。我们要坚定我们的判决。牢记规则，认真工作。针对一些疑问，比如阻挡、发球擦网、身体触案子之类的问题，不懂就问。早解决就少出错。

在单打比赛中，比赛出现了不少弃权的，针对这一现象，我们严格按照比赛开始5分钟后不到视为弃的规定权。严格控时。

2、在后面两天的中午的比赛中，我经常瞌睡；

3、在刚开始裁比赛时有时难免会有误判、紧张。

1、在以后当裁判时提前半个小时到场；

2、瞌睡时，换个工作干，可以当检录员负责场地纪律；

3、在刚开始裁比赛的时候，让大二的哥哥在一旁看着监督自己。对于比赛中各个细节用于多多加强，在每次比赛暂停后，以信号指示恢复比赛，在每次比赛结束时，要宣布比赛结果。紧张都是底气不足、准备不充足、对自己不自信造成的，以后要多多参加实践，提高自己的能力。

4、我通过查找一些资料学到了：裁判的临场风度是指裁判员在临场时的风貌、举止、姿态、言谈、作风等综合体现出的一种美。它与人的气质、修养、职业、长期养成的生活习惯及训练有关。优秀裁判员的共同特点，就是风度不凡，自信、镇定而敏锐的目光，使参赛的运动员和教练员顿生敬畏。优秀裁判员的临场面风度体现在如下几个方面：

态度诚恳，平易近人。精神饱满，移动积极。抛球新颖，别具一格。哨声洪亮，手势清楚。敢于负责，公正判罚。严肃认真，活泼幽默。

通过此次比赛让我收获不少，我应多参加这样的实践，提高自身能力。体育的力量是伟大的，体育又让人疯狂让人着迷的魅力，或许就是这份张狂，这份执着，才让体育永驻我们心中，才让我们的人生充满活力。

乒乓球活动计划和方案篇九

一、指导思想：

为了实施与开发校本课程，发展传统体育项目，满足学生兴趣爱好和个性化发展的需要，弘扬“国粹”精神，不断提高学生学习乒乓球的兴趣与技术。特制定本计划如下：

活动时间定于第3周至第18周，每周星期四下午第三节课进行，以课外训练活动为主。由于各个班级都有同学参加，低年级的学生年龄相对较小，又没有乒乓球基础，因此同学们的打球方法与技术都存在很大的差异，他们当中有些同学是有些基础的，有些是一点基础也没有的，打球水平参差不齐，我们本学年的活动要求是学生学习要领以后，能够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。

二、本学年的活动目标：

- 1、初步掌握乒乓球的基本打法和比赛规则；
- 2、发展学生的特长，培养学生良好的个性品质。

三、活动安排及进度：

第一阶段（第4周一第6周）：熟悉乒乓球球性，进行球感训练：托球、持球行进、垫球；

第三阶段（第11周一第14周）：学习乒乓球的基本打法，进行接球、脚步移动训练；

第四阶段（第15周一第18周）：掌握乒乓球的基本比赛规则，组织学生参加比赛，评选“乒乓球之星”。

四、活动小组成员名单：

