

# 最新乒乓球兴趣班方案 乒乓球兴趣小组 活动计划(通用7篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 乒乓球兴趣班方案篇一

课外美术兴趣小组，在于培养学生对美术的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，为今后培养美术人才起着进取推动的作用，为了给爱好美术的同学一个良好的学习环境，现将本学期美术小组的活动安排制定如下：

### 一、活动目的：

经过美术兴趣小组的活动，使学生的美术特长得到更好的发展，进一步了解美术的基本知识，提高学生的欣赏水平及创造本事。

### 二、活动要求：

- 1、组织学生按时参加活动，并坚持室内清洁。
- 2、每周二、周四午时课外活动时间进行活动，小组成员必须准时到达美术室。
- 3、美术小组成员应严格遵守纪律，不准在美术室大声喧哗，不准做与美术学习无关的事。
- 4、每次教师布置的作业，学生都应按时完成。

5、爱护美术教室内的设施和用品。

### 三、活动资料：

1、使学生了解一些简单的美术常识知识，（美术种类、常用工具、基本的使用方法、尝试几种儿童绘画方法）。

2、以儿童画为主，以手工制作为辅，以创作画为主进行教学。

3、给学生自我创作作品的时间和空间。

4、欣赏名人名画名作提高欣赏水平。

5、进行手工制作教学，训练学生的动手本事和造型本事。

### 四、采取的措施：

(1)美术教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

#### (2)做好组织工作

在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有必须美术基础、成绩较好的学生参加。要选出有工作本事、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

#### (3)安排好活动时间和活动地点

根据学校的统一安排，一般情景下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。

#### (4)订立必要制度，抓好思想工作

要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加美术学习。明确学

习目的，培养勤奋好学，进取进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的美术作品展览会，展示学生的学习成果。

## 乒乓球兴趣班方案篇二

为了全面贯彻党的教育方针，实施“三个代表”精神，进一步推进素质教育，体现我校以艺术教育为特长的特点，在原有的基础上，继续努力创造条件，开展资料丰富，形式多样的第二课堂活动，经过活动，使学生受到爱国主义及道德情感教育，掌握技能，全面提高他们的素质，使其成为全面发展的一代新人。

### 二、活动目标

- 1、经过组织多种活动，使学生能够根据自我的兴趣和爱好，自主地选择地参加科学、技术、体育、文艺等方面的活动，以发展他们的兴趣和特长。
- 2、经过组织学生课外阅读和参加多种的实践活动，使他们课内所学到的知识得到巩固和加深，同时，获得更多课外知识，为他们掌握课内基础知识供给广阔的智力背景。
- 3、经过引导学生自我去组织、去实践、去探索，培养他们的各种本事和创造性地解决问题的才干。
- 4、经过引导学生参加富有教育意义的活动，使他们受到良好的思想品德教育。
- 5、经过组织学生参加有益的文娱、体育活动，获得科学的休憩，使他们生活愉快，身心健康。

### 三、活动措施

- 1、定好兴趣小组辅导教师，制定活动计划。
- 2、做好各种兴趣小组的动员选拔工作，成立兴趣小组。
- 3、定期检查活动情景，并且有训练任务，促进活动顺利开展。
- 4、举办各种类型的集合和文艺演出等活动，构成活动特色。
- 5、进取组织多种形式的竞赛活动，如每组每月评选“学校之星”，每次活动评选优秀作品，出作品专栏等，提高小组成员的学习兴趣及巩固活动成果。
- 6、各辅导教师要根据学生的爱好、特长，在学生自愿参加的基础上，在班主任的协助下选取学生，制订各组的辅导计划。
- 7、作品资料为制作、学生习作或心得体会、日记、活动感受和收获等。

#### 四、领导小组名单

组长：

各组名称、负责人及活动地点

- 1、英语活动组：
- 2、体育活动组：
- 3、音乐活动组：
- 4、信息活动组：
- 5、美术活动组：

\*\*年月

# 乒乓球兴趣班方案篇三

## 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。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。

## 二、训练要点：

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。

## 三、基本情况：

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。

#### 四、存在问题：

- 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。

#### 五、改进和措施：

- 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。

## 乒乓球兴趣班方案篇四

#### 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。

二、组织安排：建立以体育组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

三、训练任务：

- 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。

四、训练时间：每周五下午课外活动

五、训练地点：乒乓球室

六、具体训练内容：

- 1、熟悉球性，握拍、颠球练习，对墙推球练习。
- 2、学习准备姿势与站位。练习步伐移动，
- 3、发球练习，正反手发球
- 4、接发球练习，推挡球。
- 5、削球、搓球练习。
- 6、攻球、对打练习。
- 7、比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

## 乒乓球兴趣班方案篇五

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。

建立以体育组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

- 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。

每周星期二。四下午兴趣小组活动时间

乒乓室、乒乓球台

阶段一：熟悉球性，握拍、颠球练习，对墙推球练习。

阶段二：学习准备姿势与站位。练习步伐移动，

阶段三：发球练习，正反手发球。

阶段四：接发球练习，推挡球。

阶段五：削球、搓球练习。

阶段六：攻球、对打练习。

阶段七：比赛小常识，进行乒乓球小比赛。



## 乒乓球兴趣班方案篇六

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，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。

- 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。

- 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）

每周三、四、五下午最后一节。

乒乓球场

三、四、五、六年级乒乓球队员。

## 乒乓球兴趣班方案篇七

为继续深入开展学校科技活动，全面推进素质教育，培养学生对风筝、车模、航模的兴趣，引领学生个性化全面发展，特制订科技兴趣小组活动计划如下：

### 一、总目标

帮忙学生在兴趣中学习，学习中欢乐，欢乐中自信，自信中进取。使学生对风筝、车模、航模产生浓厚兴趣，获取一些风筝、车模、航模的基础知识和基本技能，感受一些高技术领域的最新理念，并使之对学生的学习态度、方法、价值取向等问题产生进取影响。

### 二、组织方式

1. 研究到学生的知识结构和年龄特征，参加兴趣小组的学生成员应从小学五、六年级及初中一、二年级中自愿报名产生。
2. 兴趣小组总体工作由xxx教师具体负责。
5. 兴趣小组由学校“教务处”支持和领导，活动所需资金、

设备等由“教务处”向学校反映解决。

### 三、活动方式

兴趣小组主要以“专题讲座”和“项目实践”方式开展活动。每次活动后填写“兴趣小组活动记录表”备案。

### 四、活动时间

兴趣小组的活动时间为：间周星期三的午时5：00——6：40

### 五、活动地点

- 1、兴趣小组的主要活动地点为：学校团队室。
- 2、经学校“教务处”同意后，能够组织适当的校外活动。

### 六、活动步骤

（略）