# 小学乒乓球兴趣小组活动计划表(6篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-08

*制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。小学乒乓球兴趣小组活动计划...*

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划表篇一**

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，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、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。

周一、周三下午课外活动

乒乓球台

女生乒乓球训练内容简安排表

授课内容周次第一周第一周第二周第三周第四周第五周第六周第七周第八周第九周第十周第十一周第十二周第十三周第十四周第十五周第十六周

学习握拍方法、正手发球技术熟悉球性，握拍、颠球练习，对墙推球练习。推挡球技术介绍球台球拍球网发球技术脚步动作发球练习，正反手发球进一步提高推挡球技术提高推挡球技术复习正手发球技术学习正手攻球技术接发球练习，推挡球。复习正手攻球技术和推挡球技术学习反手发球复习正手攻球技术和推挡球技术学习发旋转球进一步提高推挡球技术提高正手攻球技术进一步提高推挡球技术和正手攻球技术攻球、对打练习复习正手攻球技术和推挡球技术比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划表篇二**

实施与开发校本课程，发展传统体育项目，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。特制定本计划如下：

定于第2周至17周，每周一.三.五下午第三节进行，以课堂教学为主。由于是一、二年级的学生年龄相对较小，又没有乒乓球基础，因此选择三至六年级学生进行训练指导，这当中一些是有些基础的`，一些是一点球感也没有，可以说水平是参次不齐的。但是我们本次学习只要求学生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。

1、观看专题片“乒乓球的辉煌”，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、学习发上旋球、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。

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。

在教学过程中，根据学生的实际情况进行调整。鼓励他们互帮互助，互相切磋，取长补短，从而使他们的乒乓球水平得到进一步的提高。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划表篇三**

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。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划表篇四**

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。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划表篇五**

实施与开发校本课程，发展传统体育项目，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。特制定本计划如下：

定于第2周至17周，每周一.三.五下午第三节进行，以课堂教学为主。由于是一、二年级的学生年龄相对较小，又没有乒乓球基础，因此选择三至六年级学生进行训练指导，这当中一些是有些基础的`，一些是一点球感也没有，可以说水平是参次不齐的。但是我们本次学习只要求学生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。

1、观看专题片“乒乓球的辉煌”，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、学习发上旋球、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。

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。

在教学过程中，根据学生的实际情况进行调整。鼓励他们互帮互助，互相切磋，取长补短，从而使他们的乒乓球水平得到进一步的提高。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划表篇六**

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，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、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。

周一、周三下午课外活动

乒乓球台

女生乒乓球训练内容简安排表

授课内容周次第一周第一周第二周第三周第四周第五周第六周第七周第八周第九周第十周第十一周第十二周第十三周第十四周第十五周第十六周

学习握拍方法、正手发球技术熟悉球性，握拍、颠球练习，对墙推球练习。推挡球技术介绍球台球拍球网发球技术脚步动作发球练习，正反手发球进一步提高推挡球技术提高推挡球技术复习正手发球技术学习正手攻球技术接发球练习，推挡球。复习正手攻球技术和推挡球技术学习反手发球复习正手攻球技术和推挡球技术学习发旋转球进一步提高推挡球技术提高正手攻球技术进一步提高推挡球技术和正手攻球技术攻球、对打练习复习正手攻球技术和推挡球技术比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找