# 2024年小学乒乓球兴趣小组活动计划(13篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-09-17

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!小学乒乓球兴趣小组活动计划篇一李强淮河西路小学...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇一**

李强

淮河西路小学

20xx.8

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，通过乒乓球活动，旨导学生树立“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，习理和社会适应能力等方面健康和诣发展，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、掌握乒乓球的基本打法、发球、接发球

2、学握基本比赛规则

3、参加乒乓球比赛

4、 熟悉球性

每周四下午活动时间

乒乓球室、

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

第四至第七周：发球练习，正反手发球

第八至第九周：接发球练习，推挡球

第十周至第十二周：削球，搓球练习

第十三周至第十五周：攻球，对打练习

第十六周至第十八周：比赛小常识，进行行乒乓球小比赛

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇二**

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篇三**

为了提高学生的乒乓球水平，专门设了乒乓球兴趣小组，小学体育是九年义务教育小学阶段的一门必修课程，是对学生体育素质培养的重要途径乒乓球训练又是体育课的重要组成部分，他对于陶冶情操，启迪智慧，促进学生全面发展有重要作用。

本学期兴趣小组共10人，由于学生是由各班组合而成的，基础不一样，各方面的素质参差不齐悬殊较大，需要下很大功夫提高学生的乒乓球水平，促进学生全面发展。

乒乓球运动是小学生十分喜爱的运动项目之一，他对于提高小学生的身体素质，培养快速、敏捷的活动能力，特别是对于促进小学生神经系统，小肌肉群的控制能力，特别是对于促进小学生身体的灵活性具有重要作用。

通过活动，使学生初步掌握乒乓球的基础知识和基本技能，总强上下肢腰部力量的提高，反应能力和身体的灵活性，协调性的增强。促进器官，内脏的功能和身体的全面发展，培养学生沉着，机智，顽强，果断的意志品质。

乒乓球的.打发按其握把的形式可分为直握和横握法两类，直握球

拍的特点是打发“快、准、狠、变”，横握球拍的打法的特点是打法上“守得稳，削得低，旋转变化两面攻”小学的乒乓球学习基本技术为主，这些基本技能是进一步学习乒乓球技术的基础其动作较简单易学，而且很受小学生喜欢。

乒乓球的活动内容，主要包括熟悉球性的练习，行进颠球，对面传球，打吊球等，基本步法练习，换步练习，跳步练习侧身步，交叉步基本技术，正手发急球，反手发急球，接发球，推挡球，正手攻球。

乒乓球场地 时间 每周2次

讲授法，谈话法，示范法，辅导练习法，

学生在教师的指导下，运用自己的知识，经验和学过的方法，进行实际的操作练习，以形成技能的教学方法，有计划，有目的，有步骤的进行，同时还掌握时间和节奏，使学生在实际进程中，加强理论知识的里列及技术能力掌握，提高学生的兴趣活动。

以培养兴趣，发挥特点为目的，以自愿报名，同学推荐等方式组建。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇四**

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，学校于本学期开始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。

由于我们的队员都来自农村，基础相对薄弱，大部分队员连一个乒乓球拍子都没有，平时打球完全是随便乱打一气，因此只能从最基本的握拍方法教起（当然队伍中也有个别同学有一定的技术水平，他们可以协助老师帮助其他同学）。另外队伍中女队员很少，女队员的基础也更差。要提高确实要经过长期的训练才行。

周三下午第三节课

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。首先要以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。

准备期：（一周）

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、以及奔球。

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。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇五**

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。

建立以兴趣小组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

男队：女队：

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。

早晨及大课间 下午放学后

乒乓室

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：比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

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。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，在训练过程中，我们将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。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇六**

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，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，成立乒乓球兴趣小组，通过活动，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，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。

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。

成立训练小组，学生自愿报名参加。

周四下午第二节课、课外活动和第四节课

水泥乒乓球台

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。

准备期：（一周）

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、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，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、以及奔球。

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。

**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。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。

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。

每周三下午第二节课后

乒乓室、水泥乒乓球台

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：比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

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。

在活动过程中以课堂教学为主，本学期通过每周二、三下午课外活动进行乒乓球兴趣小组的活动，学生要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，水平是参次不齐的。所以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。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，我们将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。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇八**

1、以新课程标准的基本理念为指导思想，大力开发课程资源，着重通过课堂上各个环节的设计来培养学生的创新意识和创新能力，使学生生动、活泼、主动地发展。

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

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，团结协作等意志品质。

5、为水平差的学习和提高培养兴趣和奠定基础。培养学生特长，终身受益。

1、对于小学生来说，兴趣是他们的第一需求，本课通过情境设置、游戏、竞赛等形式来吸引学生主动的参与到学习活动中，主动去探究、发现和解决问题，从而获得一定的知识与技能。

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，使不同的学生都能体验到成功所带来的快乐，满足自我发展的需求。

3、突出“以人为本”的教学理念，培养学生终身体育的意识。

1、平常学生打乒乓球的同学很多，缺少规范练习，动作不协调。对学生身体素质练习相违背。为了大力发展乒乓球运动，增强学生体制，同时提高部分学生竞技水平。

2、乒乓球我校场地充足，根据学校实际情况，选择开展乒乓球教学。

1、运动参与目标：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。

2、身体健康目标：通过教学，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、心理健康目标：通过各种玩球方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。

活动时间：下午第三节课后

活动地点：乒乓球场地

第一课时：通过观看世乒赛的部分精彩片段，让学生了解世乒赛，以及中国的辉煌历史。加强学生的爱国主义精神。让学生相互练习，教师了解学生的乒乓球基础如何，进行分组。推挡技术练习，重点强调推挡的基本要领，反复练习。

第二、三课时：1、熟悉球性，继续推挡练习。2、新授正手攻球技术。

第四、五课时：1、复习已学基本功，巩固推挡和正手攻球。2、新授左推右攻技术

第六课时：1、复习正手攻球并测试2、复习左推右攻、熟悉球性。

第七课时：1、复习左推右攻，重点新授搓球技术、步伐练习

第八、九课时：1、复习左推右攻并测试2、复习搓球技术、熟悉球性。

第十、十一课时：1、复习搓球并考试、巩固技术，综合练习。熟悉球性

第十、十二课时：1、重点新授拉下旋球。2、步伐练习、熟悉球性

第十三、十四课时：1、巩固所学基本技术。2、步伐练习、继续新授拉下旋球。

第十五、十六课时：1、熟悉球性、步伐练习巩固拉下旋球。2、搓拉结合

第十七课时:1、复习拉下旋球并考试2、步伐练习、练习搓拉结合

第十八课时：1、对正手攻球，左推右攻，搓中突击。2、测试

总之通过十八课时，让学生基本掌握乒乓球的最基本的技术。培养他们学习兴趣，形成终身体育项目。每星期一课时，争取完成学期计划。

指导教师：王建仁

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇九**

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。

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇十**

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。

总指挥：程金红

分管领导：庞建强

体育负责人：温丽斌

训练指导：王之兴

小组成员：四、五、六年级学生

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。

每周星期五下午

学校校园乒乓球场地

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。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，在训练过程中，我们将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

乒乓球兴趣小组活动计划表

1.了解乒乓球运动的特点及相关知识。

2．初步掌握乒乓球运动的基本技

3.养成运动习惯激发运动兴趣，发展体能。

4.养成不怕困难互相学习

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇十一**

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篇十二**

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）

每周日和周三下午第四节课。

乒乓球场

**小学乒乓球兴趣小组活动计划篇十三**

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）

1、正手动作练习50次/6组；反手动作练习50次/6组；熟练掌握动作要领，动作完整、协调

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）

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