

2023年乒乓球教学进度计划 乒乓球校本 教学计划(优质10篇)

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。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

乒乓球教学进度计划篇一

概述：乒乓球运动于十九世纪末起源于英国，流行于欧洲。1904年前后乒乓球传入中国，经过一百多年的发展，我国已成为名副其实的“乒乓球王国”被誉为“国球”。从1959年中国选手容国团在第25届世乒赛上为中国赢得第一个男子单打世界冠军，到20xx年北京第二十九届奥运会中国年团赛全部乒乓球项目的金牌，乒乓球在中国再次掀起乒乓球狂热，在中国少年儿童打球的人越来越多，我校有很多学生喜欢打乒乓球，为我校乒乓球课程的开展，奠定了良好的基础。乒乓球运动的特点：

- 1、速度快、变化多，素有“聪明人运动”之称。2、在室内外均可行，不受年龄性别、身体条件限制。
- 3、经参加乒乓球运动的人可以全面改善神经运动系统和心血管系统的机能，通过乒乓球锻炼有助于培养，勇敢顽强，机智果断等优良品质。
- 4、特别对学生从事乒乓球运动，可提高视力，预防近视，提高学生的反应能力，开发智力，培养良好的吃苦耐劳品质。

教学目标：训练初级阶段基本掌握乒乓球基本站位、基本姿势和基本技术动作，训练中级阶段主要技术动作要熟练，技

术动作之间的衔接能较顺畅，整个动作较自然、协调。

教学重难点：脚步的灵活移动，上下肢的协调配合，组合技术动作的练习。措施：抓好身体基本素质的提高，基本技术动作的练习，不断改进教学方法，激发学生的兴趣。学生练习一段时间就进行轮流打比赛练习。根据学生的不同情况进行因材施教。教学进度安排表：

五年级乒乓球校本课程教学安排表

乒乓球教学进度计划篇二

- 1、乒乓球是一项趣味性极强的体育运动项目，其充满情感的比赛，欢乐与绝望，喜悦与悲哀，自始至终地伴随着每一场比赛，魅力无限的乒乓球早已进入世界上成千上万人的生活当中。它深深地吸引着热爱运动的人们，经常练习可以提高人的反应速度，增强大脑的灵活性及应急性。
- 2、乒乓球校本课是以乒乓球项目（乒乓球入门技术及结合技术、提高技术、基本战术）为练习的主要手段。通过乒乓球选修课教学，能够使学生比较全面的了解乒乓球运动的产生和发展，掌握该运动的基本知识和基本技术，从而提高学生对乒乓球运动的兴趣，培养学生的爱好，提高对乒乓球运动的鉴赏水平，推进乒乓球运动的普及和发展。
- 3、学生通过较为系统的学习，使其掌握乒乓球运动的基本理论知识、技术和比赛方法，通过基本技术学习和裁判实践，使学生具备组织一般性比赛的能力。
- 4、体育与健康课程的目标是掌握一定的运动技术、技能，培养学生体育锻炼的能力，而不是单纯追求所谓的运动技术、技能，因此，乒乓球模块的教法根据学生的水平和身体条件的不同，在练习方法和内容上，区别对待，运用语言法、直观法、练习法帮助学生建立技术动作的'正确概念，使学生了

解所学技术的正确动作过程，掌握必要的动作技术，并能运用所学的简单技术参与到乒乓球运动中去。

5、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速速度快、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。

汉京伟

xx年2月25日

乒乓球教学进度计划篇三

本学期内，我们乒乓球协会将在不断总结上学期工作经验的`

基础上，做好本学的工作计划，争取在本学期把本协会办的更加出色，现对本学期作出如下计划：

我们将在纳新结束做好会员的统计工作，并及时上报社团联合会，然后及时召集会员开集体会议，对新会员进行编制，向会员发放会员证并对会员进一步讲解入会后的相关事宜，让会员做到心中有数。

我们将收集xx乒乓球比赛视频资料在合适的时间播放给新会员，让会员再次欣赏今年××会国球给我们带来的激情，同时增长会员的乒乓球技能，增加新会员的乒乓热情。

我们将计划在20xx年十一月份开展16级乒乓球对抗赛，这是新会员入会后的第一次比赛，届时我们将奖励男·女比赛名列前茅者，争取通过比赛提高广大会员的比赛热情，把新同学的乒乓热情推向一个高潮，同时也能通过比赛让会员结识更多的乒乓球爱好者，使会员可以不断学习、进步。

我们将继续开展我们协会的日常活动，在周末将带领会员到训练场地训练，届时将请到相关老师以及会内球技较好的师哥师姐对新会员进行培训，提高会员球技。

最后，下学期我们将在不断总结本学期工作经验·教训的基础上，争取把活动办的更加精彩，让新会员尽快的融入协会这个大家庭中来，不断壮大本协会！

乒乓球教学进度计划篇四

乒乓球运动是我们旗北小学的一个传统项目，也是学校体育课程教育、教学的一项特色内容。一年来，经过上下齐心、共同努力，运动成效显著，学校培养的小选手们在镇比赛中屡屡摘金夺银。本学期继续以点带面、体教训练结合，使乒乓球运动更有效地促进学校教育、教学活动的进一步腾飞。

1、在校园内，广泛地宣传、普及、开展乒乓球运动，并不断地创出佳绩，以此激发学生的竞争意识与爱国之情，提高学校的整体实力，使我校获得更大的发展空间，形成旗小乒乓文化的浓厚氛围，是我们学校当前开展乒乓球运动的工作重点和追求目标。

2、在校内全面开展群体乒乓球运动，乒乓球运动员做到人手有一拍，班级有球队，天天有活动，月月有比赛。

3、建立运动员个人档案（从入选乒乓队之日起到停止训练为止），由学校与运动员及其家长共同完成。

4、通过成立乒乓教研组，不断研究乒乓动态，及时学习、掌握新技术，并切实可行地开展活动，提高教练员的业务水平。同时，适时而科学地改进训练计划、结合本校群体乒乓的开展，从中发掘具备一定天赋的小选手，并对其进行重点培养，提高竞赛成绩，更好地营造乒乓球运动的氛围。并以优秀运动员的事迹，激励、培养学生克服困难、积极向上的学习态度，真正达到以点带面、体教结合的互动效果。

5、及时利用所取得的优异成绩，通过媒体宣传等方式，扩大影响面，使社会各界熟悉我校的乒乓球运动开展现状，了解学校以小小银球为龙头，以点带面、体教结合的办学特色，以提高学校的知名度和社会影响力。同时要积极创造条件，使部分乒乓场地可对外开放，吸引各年龄段、不同水平的. 业余乒乓爱好者参与到学校的群体乒乓运动中来，切磋球艺，以球会友。

1、根据阶段性计划（学期计划、月计划、周计划）。其中，阶段性计划以月为单位，根据不同月份因比赛、气候、考试等因素造成的变化，适时制定更具针对性的训练计划。

2. 全面开展群体乒乓球运动。要做到人手一拍，并按班成立班级乒乓队，由班主任老师安排，充分利用大课间、兴趣课

等时间开展有声有色的乒乓运动，以培养学生的乒乓热情，并借此发现好的乒乓苗子。

3. 坚持定期训练。确保周六上午4小时的训练，同时，各科老师适当减轻运动员的课业，切实有效地坚持“从小培养、打好基础、系统训练、积极提高”的方针。

4. 队伍建设。通过群体乒乓活动的开展，以队内现有队员为起点，力争在三年内建立一支技术全面、特长突出、颇具实力的本土队员梯队。

5、定期举行校内、队内不同级别、丰富多彩的乒乓比赛，以版报、广播等形式对活动搞得好的班级予以表扬，形成人人学乒乓、人人会乒乓、人人爱乒乓的良好乒乓球运动氛围，全面推进学校的素质教育。

6、接受上级领导的督导检查，进一步改进工作方法提高工作效率。

乒乓球教学进度计划篇五

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。现对我校乒乓球活动做一小结：

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。

在这个学期中已经较好地完成了对以上这些内容的练习。

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，一些学生接触乒乓球的时间不是很长，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、更透彻。尽管如此，相信在下学期训练条件的改善，人员选拔范围的拓宽，成绩会有更大的进步。

乒乓球教学进度计划篇六

一学期来在教学中有成功和喜悦，，现将自己本期在探索学习新课程理念下的第二课堂教学作一个简要总结。

（1）激发学习兴趣，在游戏中学知识。

首先激发学生学习的愿望。第一步，观看乒乓球录象资料，接着在室外乒乓球课堂教学中，有步骤地分别学习乒乓球握拍原地乒乓球颠球对墙击台上自发球师生喂球同学间的练习及家人练习。在此基础上开展自由练、计时颠、计数颠、接力颠、比谁击的准、台上比谁挡的多、乒乓球比赛简单规则、记分比赛等。总之，始终把学生放在问题情境中，让他们既能体会和掌握乒乓球动作要领，又能领略到在游戏、竞赛中的挑战成功和快乐感。以此达到进一步激发和巩固学生学习动机和学习兴趣。

（2）提供学生自主探索、合作交流的机会

新课程标准强调，学生学习的主要方式应该是动手实践、自主探索和合作交流，这是当前课程改革的重要理念之一。为此，我在教学颠球时将学生分成4个合作小组，即三、一；三、二；四、一；四、二；并注意引导学生间的观察、交流、合作学习机会。如适时地向学生提出：为什么他比我颠得多？为什么小小乒乓球就听他的话呢？接着就请颠得多的同学示

范和交流。而对起步较快的同学不断地给他们设计新目标。如学生获得“小老师”挂牌后，紧接着就开展“小老师”间的比赛，即比谁带的“小学生”进步多。一旦辅导的“小学生”有进步后，就可获得一面“小五星”。当这一奖励制度出台后，在乒乓球课堂教学中掀起了一场“兵教兵”的自主探索、合作交流热浪。你看，课堂出现了“一对一”、手把手、头碰头、耐心细致地教与学的可喜局面。每当他们教的“小学生”有进步时，哇！可别提有多高兴啊，这时的“小老师”和学生都会情不自禁地，连蹦带跳、飞跃似地跑到老师的面前高喊到：“我又有进步啦！”、“我又可以多得一个小五星啦！”好象他们要向全世界宣布他们的骄傲、他们的成功！总之，在课堂上，我尽量为他们提供自主探索、合作交流的机会。让学生在合作成功中得到了次次丰富情感的体验。

（3）注重课堂教学中的即时评价

评价不仅要关注学生的学习成绩，而且要发现和发展学生多方面的潜能。因此，在教学中，我注意适时的使用赞赏或鼓励性的语言。“你真棒！你聪明！你能行！真了不起”总之，在三、四年级乒乓球教学中，根据不同的学生而采取不同的即时评价。

（4）关注每一个学生

任何教学活动中都存在个体差异。不讽刺、不挖苦、不打击学生，关注、关爱每一个学生。我是这样做的：老师个别指导与同伴帮助相结合，对他们每一次点滴进步及时肯定和表扬，相信他们最终都能先后达到终点。事实证明我所任的四个班级教学中，迟到到达终点的优秀学生不乏有人。

总之，通过校本课程乒乓球的学习使我深深懂得了要成为一名好老师，就一定要不断改进自己的教学方法，并使课堂教法不断地适应学生的学法，同时，还应善于捕捉每个学生身上的

“闪光点”，发现他们身上潜在的智能因素，从而开发他们的潜力，为每个学生全面发展带来动力。

乒乓球教学进度计划篇七

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，培养学生们的身体的灵活性、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）

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）

乒乓球教学进度计划篇八

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

乒乓球教学进度计划篇九

教学是教师的教和学生的学所组成的一种人类特有的人才培养活动。小编与读者分享关于小学乒乓球教学论文，欢迎大家参考借鉴。

小学阶段是乒乓球启蒙的黄金时期。但以传统的方式开展乒乓球课堂教学，由于枯燥易导致学生失去学习兴趣，也易受场地限制使练习不够而影响教学效果。我校在开发小学生乒乓球校本课程实践中，引进校外专业俱乐部合作，系统地制订了课程计划，实现了有序教学；转变理念、创新教法、优化教学形式，从而使教学变得生动有趣；采用多元评价，形成激励机制，帮助学生体验成功，提高了教学实效。

乒乓球；课堂教学；有效性

乒乓球运动是由课桌上玩“简易网球”逐渐发展起来的。随着时间的推移，逐渐演变成现在这种竞技性很强的运动项目。当前快速多变的技战术风格，已经远离了当初以“玩”为宗旨的游戏本质，也逐渐拉开了与初学者的距离。所以，在小学的启蒙教学阶段，我们不妨改变理念，让其回归“游戏”属性，尽量结合“玩趣”开展教学，从而激发学生的参与兴趣。

如，练习颠球时可以配上明快的音乐，引导学生边颠球边随着节奏自由扭动，在愉悦的练习中发展球性。在练习对墙击球时，我们少用计时多用计数的方法，不要让学生产生紧张感。对抗赛也不要气氛搞得太紧张，可以采用“争霸赛”“打擂台”“接力赛”“晋级赛”等趣味形式进行。

为了让教师有章可循，避免教学的随意性，我们根据不同年级学生的年龄特征，开发了乒乓球校本教材，在充分考虑乒乓球教学趣味性的基础上，保证了教材的系统性和实效性（表1）。

现代的乒乓球技术，打法类型多、对抗强、速度快，往往使初学的小学生感到眼花缭乱、手足无措、遇难而退。为了减轻初学者的心理负担，尽快培养学习兴趣，我们应简化教材、创新教法、以学定教，使学生一目了然，产生易学的感觉。

1. 利用多媒体增加教学直观性

学生是通过“听”“看”来感知技术动作的示范过程，而且“看”是学生主要的信息来源。乒乓球技术快速多变，学生很难把这些瞬间完成的动作看清楚，很难快速建立一个完整的动作表象。教师也不可能像武侠片里描述的那样把球悬滞在空中完成动作示范。这时，我们如果把优秀运动员的技术动作制作成powerpoint慢放出来，让学生有充足的时间去观察和模仿，同时结合画面讲解分析，就可以突出重点突破难点，缩短学生从形象思维到抽象思维的发展，学习起来就会比较直观轻松。

2. 利用直观讲解激发学生积极思考

教师的讲解不仅可以使学生获得有关知识，而且还能通过思维建立动作概念。生动形象的讲解能达到举一反三的良好效果。如，在进行正手近台攻球动作教学时，针对学生对挥臂位置把握不好的难点，我们可以把挥臂动作形象地描述成钟表的指针位置，准备姿势“三点钟”（平放）挥到“十二点钟”（额头）完成，结合教师的语言提示反复练习，就会获得很好的练习效果。又如在教学“旋转球”技术时，我们可以把纯色的乒乓球涂成彩色，让学生更容易更直观了解乒乓球的旋转轨迹。为了让学生掌握攻球落点的位置，我们可以在球桌上用粉笔画上圆圈，帮助学生找到定位感觉。

3. 模仿错误动作来纠正学生的. 错误动作

模仿错误动作来纠正学生的错误动作，往往能达到事半功倍的教学效果。学生对自己的技术动作，往往缺乏明确的评断，

请其展示错误动作又容易挫伤自尊。教师用语言去描述错误动作，学生又不一定能体会和理解。这时，教师应根据观察，适宜地把错误动作模仿给学生看，让学生分析产生错误的关键原因，然后与正确的动作进行对照，就能较快地改正错误动作。但采取此种方法时，不能过分夸大，只能形象模仿，以免损害学生的自尊心。我们还可以让学生利用镜子来观看自己的动作过程，以获得正确的技术印象。

变化、新奇是维持学生注意力、激发学习兴趣的重要方法。呆板、单调的说教形式，只能使学生感到枯燥、厌烦。所以，要想提高课堂教学效率，我们就要不断创新优化教学形式。

1. 以面带点，变难为易

我们在乒乓球技术教学中发现，要达到好的教学效果，一个教练员只能带教四五名学生。如，在教学左推右攻技术时，教练员需要给队员边“喂球”边纠正动作，最后形成“动作定型”。现在开展整班教学，学生接受单独“喂球”的机会不多。如果让这么多学生长时间重复练习单个动作，又会觉得很单调枯燥，容易失去练习兴趣，达不到好的教学效果。

为此，我们把乒乓球的技术动作编成乒乓球操的形式，拍摄了教学视频，配上音乐组织教学。并把乒乓球操当成热身运动，在每堂体育课和大课间活动中进行练习，让学生在愉悦的节奏中逐渐掌握乒乓球的基本动作。在此基础上，体育教师在课堂教学中再进行技术深加工，这种“以面带点、先模糊后精化”的教学形式，大大激发了学生的练习兴趣，获得了事半功倍的教学效果。

2. 分层教学，晋级激励

不同学生的乒乓球技术水平也不一样。为提高课堂效率，我们根据学生不同的技术水平开展分层教学，根据不同的练习小组，制定不同的教学目标，实行启蒙组、初级组、中级组、

高级组的台阶式顺序晋级。先挑选一些技术好、管理能力强的学生担任小组长。组员只要完成自己组的练习目标，经组长考核推荐，就可以晋级到高一级别参与练习。高级组的学生，经体育教师推荐可以进入校队试训。为了激发组长组织管理和业务指导的积极性，每晋级一名组员就给组长加一分，按小组长、标兵组长、精英组长、金牌组长的顺序晋级。进入高级组的同学有权利挑战组长，竞争管理岗位。

3. 形式多样，循序渐进

乒乓球教学必须遵循循序渐进、由易到难的规律。虽然有些学生以前也掌握了一些技术动作，但是一般都没有很好的基础。因此，在教学过程中，我们应以打基础为主。基础打好了，学习新动作就没有心理负担了。如，先教会学生练习怎样握球拍，然后利用颠球、对墙击球练习球性，等到学生有了一定基础，才进行推挡等技术的教学。教师的教学一定要结合教材和学生的特点，循序渐进，创新练习形式，让学生对下一堂乒乓球课充满期盼。如，颠球练习，我们可以采取高低、正反拍、转体、双拍交替自颠球和颠球“投篮”等练习。对墙击球我们可以采用对墙变换距离连续击球、向墙上指定区域连续击球等练习。我们还可以组织多人参加三角“传球”、四人两球对角赛等形式来激发学生们的参与兴趣，让学生在快乐的“玩趣”中掌握了技能，提高了课堂效率。

合理评价是对学生锻炼价值的评判和肯定，是激励学生持之以恒进行锻炼的动力。根据新课标理念，我们改变传统一次性终结评价习惯，重视了学生锻炼过程的参与态度、积极性、持续性等方面的评价。

1. 口头即时评价

在教学中，教师经常对学生进行口头评定，能很好的起到鼓舞士气、增强信心、提高学习兴趣的作用。如，在练习中，

学生做出一个漂亮动作时，不管结果怎样，我们应该马上喝彩，能有效帮助学生形成“动力定型”。在教学时，学生如果出现迷茫、急躁、沮丧情绪时，教师要对他的闪光点加以肯定，扭转学生暂时的低落情绪，然后再指出动作中存在的缺点，往往能获得好的教学效果。

2. 动态晋级评价

分层教学，动态评价，让学生觉得成功就在身边，就会形成好的练习氛围。图1为一年级动态晋级评价表。

3. 竞赛实践评价

以“赛”促“练”，以“练”促“效”，每学期至少举行1-2次乒乓球小型竞赛，让所有学生学有所用，体验成功。如，一二年级可以进行一分钟对墙击球比赛，三至六年级可以进行乒乓球对抗赛。对抗赛的优胜者入选校乒乓球队参加业余训练。参加县以上比赛获奖的选手，我们不但在先进班评选时直接加分，还在学校宣传窗设置了荣誉榜，举行隆重的冠军上榜仪式，以此来激励学生训练的积极性。

4. 期末考核评价

根据教学计划，我们把乒乓球的实践项目和理论考核纳入学生的体育期末考核中，成绩作为学生的特长分数计入成绩报告单，并作为评选优秀生的必备条件之一。在考核中我们提倡“以考促练”形式的过程性评价，采用“无限次”考试法，拉长测试的时间不限考试的次数，给学生提供充足的时间进行准备和锻炼，让学生把最好的状态发挥出来，获得成功的体验。

基于乒乓球的游戏属性开展乒乓球课堂教学活动，有效激发了小学生的学习兴趣。经过两年的实践，根据乒乓球考核标准测试，学生的优秀率达到47.5%，合格率达到100%。学生的

体质健康测试也提高了5个百分点。

乒乓球教学进度计划篇十

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。