

2023年小学乒乓球社团活动计划 小学社团工作计划(大全5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。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

小学乒乓球社团活动计划篇一

本教材的设计与编写体现了外语教学思想的继承与发展，形成了适合我国小

学英语教育的基本状况的模式与方法，具有以下几个特点：

1. 强调语言运用，注重能力培养

教材在整体结构和教学方法等方面都紧密联系学生的生活实际，贯彻了语言的交际能力和语言应用的基本原则，把知识和技能目标融合在完成任务的过程之中，从而体现了把话题——功能——结构——任务结合起来的总思路。让学生在有节奏的歌谣中体验语言，让他们在做中学，在唱中学，在玩中学，从而培养他们用英语进行交流打下坚实的基础。力求用简单生动、通俗易懂的方式渗透学习策略，鼓励他们能主动思考，主动做事，自动调整的学习方式，发掘他们积极求知、努力进取的潜能。

2. 突出兴趣激发

教材在内容、形式、方法、插图等方面都以激发学生的学习动机和兴趣为宗旨。教学内容联系小学生的生活和学习实际，选择话题充分考虑到小学生的需求，同时突出内容的思

想性、科学性、系统性、实用性、启发性和创造性；教学形式强调多样化，使声能够在丰富多彩的课堂活动中感知语言、习得语言。

3. 融合学科内容

在新课程设计中，强调学科之间的整合。学生学习英语不仅是为了满足人际交往的需要，也是为了用英语获取各方面的信息，学习其他学科的知识。新课程十分重视在学习内容上与其他学科知识的兼容并蓄，精选学生最需要了解的与学生日常生活联系最紧密的学科知识内容、融入到语言材料之中，使学生在学习英语的同时，也能够接触到自然科学、社会文化和文学艺术等方面的基础知识，帮助他们认识和了解我们赖以生存和发展的这个世界。

4. 实现整体设计

教材以小学三年级为起点，进行整体设计。在各阶段教材的编写中，充分考虑到各个阶段学生的认知规律，选用教学方法。

我教的是五年级四个班，这四个班当中的大部分学生都经过了两年的学习，对英语有着较浓厚的学习兴趣，他们即将学习五年级教材。大部分学生已经具备听、说、认、读等能力。但部分学生由于遇到困难，学习兴趣会随之减弱，对于以前的教材他们掌握的还不是很牢。并且五年级的教材对学生又提出了新的要求：培养听、说、读、写的技能，所以本学期我们对于五年级教材的教学进度会根据各班学生的具体情况减慢。始终把激发学生的学习兴趣放在首位，引导学生端正学习态度，掌握良好的学习方法，培养学生良好的学习习惯。

1、考虑到小学生好动爱玩的特点，以活动为课堂教学的主要形式，设计丰富多彩的教学活动，让学生在乐中学、学中用，从而保证学生英语学习的可持续性发展。

2、通过听、说、读、写、唱、游、演、画、做等形式，进行大量的语言操练和练习。

3、巧用实物、头饰、卡片chant 来帮助进行单词教学。

4、运用各种不同的肢体语言来辅助教学。调动学生学习的积极性，鼓励学生主动参与到课堂教学中去。在课堂上多开展一些有趣的活动、游戏让学生在活动中学习英语，在生活中学习英语。多为学生营造一些学习氛围，如：上讲台操练等等。融会话教学与情景表演之中。

5、多与学生交流，进行口语交际训练。注重学生英语思维能力的培养，尽可能让学生形象的感知语言，形成一定的英语思维。要求学生在课余时间尽量的运用已经学习的英语进行对话。多读英语故事等。

6、充分利用直观教具，培养学生良好的朗读习惯，打下良好的语音语调基础。

7、培养学生良好的书写习惯，做到整洁、规范、正确地书写。

1、将会话教学融于情景表演之中

2、巧用实物、头饰、卡片chant 来帮助进行单词教学。

3、利用读写课等时间对学生进行单词书写的指导

4、注重学生英语思维能力的培养，尽可能让学生形象的感知语言，形成一定的英语思维。

5、调动学生学习的积极性，鼓励学生主动参与到课堂教学中去。

- 6、 丰富学生的课余生活，让英语贯穿学生的生活中。
- 7、 学习和运用生本教育教学理论和方法，让学生成为学习主人。
- 8、 做好家访工作，搞好课外辅导。
- 9、 上好英语学法指导课，使学生掌握英语学习方法，提高学习技能。
- 10、 搞一些英语竞赛活动，培养学生英语学习兴趣。

（一）、 以学生为中心，设置场景，表演对话。

在教学对话前为学生设计场景，营造氛围，诱发学生的语言动机。让学生发言，教师稍稍加以引导，将他们的句子串联成对话。请学生跟读。然后操练几遍，便可让学生在设置的场景里进行表演，充分利用道具让学生有真实的体验。而下面的学生当“观众”并打分，并请打分的同学说说为什么打这个分？这样可以提高学生的听说能力，更能够体现学生学习的主体性。怎么说？对不对？应带怎样的表情？怎样演会更好？学生无论是表演的还是看表演的，都会在打分时找到他们需要的答案。

（二）、 通过娱乐、竞赛形式激发学生的学习动机与兴趣。

小学生中，就是再高年级的学生还是非常爱玩。我们可以利用小学生爱玩的天性。在对话教学中，设计各类竞赛、游戏。让学生在比中学，猜中学，玩中学，唱、跳中学。如：藏卡片、快看快说、快听快指等。印象会特别深。

（三）、 注重在教学中，运用手势。

把一些单词、短语、甚至是句子与手势或是肢体语言相结合，

让学生全身活动，手脑并用，即加深了记忆，又能抓住学生的'注意力。

小学乒乓球社团活动计划篇二

一、指导思想

为丰富校园文化生活，发展学生兴趣与特长，促进学生的全面发展，以社团活动为平台，以“丰富生活、展示个性、培养兴趣，拓宽知识、开发潜能”为宗旨，成立相应的学生社团活动小组，努力使学校成为学生愉快而有趣的生活学习的乐园。

二、社团任务

1. 培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。
2. 凸显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。
3. 积极参加各级演出和比赛，为校争光。
4. 通过多种方式吸收学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

三、具体工作及措施

(一) 尊重主体，实行双选。

在社团活动实施过程中实行双选制度，活动前，学校根据每个教师的特点选择好辅导项目，同时班主任根据课程的开设情况鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择合适的

社团活动。

(二)落实常规，健全制度

1. 为加强常规管理，避免社团活动的随意性和盲目性，我们要坚持“六定”。

一定活动课程；二定活动目标；三定活动时间；四定活动内容；五定辅导老师；六定活动地点。

2. 做好辅导老师的准备工作，绝不打无准备的仗。

正式开课前，所有辅导老师制定切实可行的活动计划，安排好全学期的活动内容，并提前备好一周的课，上课前一天要通知好所在社团学生准备好相关活动材料。

3. 加强辅导老师的教学反思，开座谈会，总结工作中的成功之举和败笔之处。

加强老师之间的交流探讨，浓厚研究气氛。

努力提高社团活动的效果和效率。

(三)充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。

把社团活动作为学校实施特色教育的重要途径。

(四)加强检查督促，发现问题，及时修改。

注重学校社团活动的组织、检查、指导开展，以保证学校社团活动课程建设顺利进行。

(五)构建科学合理的社团活动评价方案。

“社团活动”课程的开发与实施是对教师能力、精力、毅力等多方面的巨大考验，为此我们将建立规范的内部评价与激励改进机制，把各自辅导的情况和成果纳入教师的考评和奖励。

四、社团活动分类

20xx年学校扎实开展好以下社团活动，以后逐年扩充内容和方式。

主要包括运河少年文学社(南湖晚报记者)、趣味数学、绘画、硬笔书法、软笔书法、棋类、电脑、快乐英语、小小科学家、跳绳等。

五、社团活动实施措施

1、成立学校社团活动领导小组，指导教师精心设计活动，并全程监督各社团活动过程和考核评价社团活动效果。

组 长：徐如松

副组长：单慧英、陈寒英

成 员：戚伟章、高义根、沈利彬、李培华

2、保证社团活动时间：校级共同活动时间为每周五中午的午间活动(冬令12点到12点40分，夏令12点10分到12点50分)。

六、本学期社团活动分以下三个阶段进行

第一准备阶段：第1-2周

(1)学校制定活动定方案，宣传动员，组织实施。

各社团招聘负责老师及各社团组织成员报名。

(2) 社团负责老师填报社团名册、制定活动计划(授课内容)、确定活动内容、活动时间等。

第二社团活动阶段：第3-16周

(1) 指导教师认真组织开展活动。

(2) 做到“五有”：有计划、有活动设计(教案)、有名册、有反馈、有总结。

提前一周社团负责老师备好简单的授课教案。

注意积累电子稿和纸质稿的素材，图片资料，学校做好宣传报道。

1、指导教师最后阶段上交相关材料(计划、活动设计、点名册、记录本、学生作品、过程性资料、学生取得的成绩、活动总结等)。

2、社团领导小组考核检查学生活动效果，评选最佳指导教师和最佳学生(由指导老师推荐)，并进行“六一节”时的表彰。

3、展示成果：跟学校的校园文化艺术节的活动、汇报演出及展览相结合。

展示的项目：

书法：社团成员人人展示自己创作的书法作品，张贴在专用的展板上，并附上活动的图片。

电脑：人人展示自己创作的电子小报，张贴在专用的展板上，并附上活动的图片。

美术作品：人人展示自己创作的作品，张贴在专用的展板上，并附上活动的图片。

文学社：人人展示自己发表、撰写的文学作品。

科技小组：展示学生的活动资料、活动情景、活动积累的作品，各类竞赛的成绩。

英语组：在提高口语水平，能在六一节中表演一个节目。

七、课程实施过程友情提醒

1、各班主任要配合辅导老师，告知学生具体的活动地点，定好带队学生，保证每个学生都能及时到达上课地点，尤其是低年。

2、各辅导老师课前对自己活动的教室预先落实好，如桌椅、多媒体、教具，保证社团活动单位时间的有效性。

3、各辅导老师对本课程参加的学生每次都要点名，做好记录。

对活动积极性不高、课程任务不能及时按要求完成的同学不能听之任之，要及时和其谈心交流，明确活动的目的性，以达到预期的活动目的。

一、指导思想：

为了活跃校园文化，全面推进素质教育；倡导科学思想和科学精神；培养学生创新精神和动手动脑能力，在校园形成学科学、爱科学、用科学的良好氛围，同时为学生提供展示个性的平台，培养学生自主探究科学的兴趣和能力，让学生体验科学的魅力，全面提高学生的科学素养，现特成立小学科技社团，以点带面，促进学校科普工作的开展。

二、活动目标：

通过社团活动，大力宣传科技的辉煌成就，帮助小学生进一

步树立“科技是第一生产力”的观念，激励小学生从小崇尚科学，热爱科学。

让学生掌握科学知识的方法，激发科学创新精神，为参加市区科技创新大赛储备人才和奠定基础。

三、活动方式：

科技社团主要以“专题讲座”、“观看科教书籍”、“科技制作”、和“项目实践”等方式开展活动。

每次活动后填写“社团活动记录表”备案。

二、活动时间：

活动时间为：每周星期三的下午3:00~4:30。

成员：以三、四、五年级为主，共12人。

三、活动地点：学校科学实验室

四、社团活动的具体工作安排

第一阶段 紧密结合教材的科普活动

组织学生按照科学课教材的内容进行科普实验，提高自己的科学技能，使学生掌握必要的基础理论知识，为即将进行的科技活动指明方向。

第二阶段 科技制作(趣味制作)

通过制作和展示各种小发明、小制作，培养学生的识图能力和各种工具的使用技巧，提高动手能力。

第三阶段 项目实践——小发明(创新设计制作)

自己设计并附写创意说明书。

培养学生的创新思维和意识，帮助学生实现可行性高的一些创造。

五、具体安排：

第三周：组织成立小学科技社团，学习社团活动要求。

第四周：显微镜的使用。

第五周：显微镜观察切片标本。

第六周：自制洋葱表皮切片。

第七周：学习辨认校园的植物。

第八周：读一本科普知识书籍或文章。

第九周：寒假发明金点子的讨论分析。

第十周：科创金点子选题展示，学生之间的相互评价。

第十一周：模型制作。

第十二周：小发明的基础训练。

第十三周：科学小发明讲座六 捕捉小发明的目标。

第十四周：总结表彰。

小学乒乓球社团活动计划篇三

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为

了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的终身发展建立起坚实丰厚的生产点。

2、关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成，保护学生的好奇心、求知欲，充分激发学生的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

本学期转舞蹈社团的一大批社员都是低年级的，面临大部分社员换届、换新。本届社团成员25人，大部分身体条件尚好，值得期待！

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基本功达到下叉，下腰，软度不好的同学可延长时间。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些难度不高的儿童舞蹈。

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸，着眼培养学生挑战困难，开

拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

4、让活动成功孩子享受生命的时空，我们的艺术课堂充满了生命的气息，一双双高举的`双手，一张张自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠正错误法、练习法等：

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等。

小学乒乓球社团活动计划篇四

一、指导思想

为丰富校园文化生活，发展学生兴趣与特长，减轻教师和学生的工作学习压力，促进学生的全面发展，以社团活动为平台，以“全员参与、丰富生活、展示个性、培养兴趣，拓宽知识、开发潜能”为宗旨，成立相应的学生社团活动小组，努力使学校成为学生愉快而有趣的生活学习的乐园。

二、社团任务

1. 培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。

2. 凸显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。

3. 积极参加各级演出和比赛，为校争光。

4. 通过多种方式吸收学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

三、具体工作及措施

（一）尊重主体，实行双选。在社团活动实施过程中实行双选制度，活动前，学校根据每个教师的特点选择好辅导项目，同时班主任根据课程的开设情况鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择合适的社团活动。

（二）落实常规，健全制度

1. 为加强常规管理，避免社团活动的随意性和盲目性，我们要坚持“六定”。一定活动课程；二定活动目标；三定活动时间；四定活动内容；五定辅导老师；六定活动地点。

2. 做好辅导老师的准备工作，绝不打无准备的仗。正式开课，所有辅导老师制定切实可行的活动计划，安排好全学期的活动内容，并提前备好一周的课，上课前一天要通知好所在社团学生准备好相关活动材料。

3. 加强辅导老师的教学反思，开座谈会，总结工作中的成功之举和败笔之处。加强老师之间的交流探讨，浓厚研究气氛。努力提高社团活动的效果和效率。

（三）充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。把社团活动作为学校实施特色教育的重要途径。

（四）加强检查督促，发现问题，及时修改。

注重学校社团活动的组织、检查、指导开展，以保证学校社团活动课程建设顺利进行。

（五）构建科学合理的社团活动评价方案。

“社团活动”课程的开发与实施是对教师能力、精力、毅力等多方面的巨大考验，为此我们将建立规范的内部评价与激励改进机制，把各自辅导的情况和成果纳入教师的考评和奖励。

四、社团活动分类

2015年学校扎实开展好以下社团活动，以后逐年扩充内容和方式。主要包括战鼓、书法、广场舞、合唱、乒乓球、十字绣等社团组织。

五、社团活动实施措施

1、成立学校社团活动领导小组，指导教师精心设计活动，并全程监督各社团活动过程和考核评价社团活动效果。

组 长：

成 员：

2、保证社团活动时间：校级共同活动时间为每周四下午第三节。

六、本学期社团活动分以下三个阶段进行

第一准备阶段：第1—2周

（1）学校制定活动定方案，宣传动员，组织实施。各社团招聘负责老师及各社团组织成员报名。

（2）社团负责老师填报社团成员名册、制定活动计划（授课内容）、确定活动内容、活动时间等。

第二社团活动阶段：第3—16周

(1) 指导教师认真组织开展活动。

(2) 做到“五有”：有计划、有活动设计（教案）、有名册、有反馈、有总结。提前一周社团负责老师备好简单的授课教案。注意积累电子稿和纸质稿的素材，图片资料，学校做好宣传报道。

第三阶段成果准备展示：第17—18周

1、指导教师最后阶段上交相关材料（计划、活动设计、点名册、记录本、学生作品、过程性资料、学生取得的成绩、活动总结等）。

2、社团领导小组考核检查学生活动效果，评选最佳指导教师和最佳学生（由指导老师推荐），并进行表彰。

3、展示成果：跟学校的校园文化艺术节的活动、汇报演出及展览相结合。展示的项目：

美术书法：社团成员人人展示自己创作的书法作品，张贴在专用的展板上，并附上活动的图片。

文学社：人人展示自己发表、撰写的文学作品。

体育小组：展示学生的活动资料、活动情景，各类竞赛的成绩。

英语组：在提高口语水平，能在节日中表演一个节目。

七、课程实施过程友情提醒

1、各班主任要配合辅导老师，告知学生具体的活动地点，定好带队学生，保证每个学生都能及时到达上课地点，尤其是

低年级。

2、各辅导老师课前对自己活动的教室预先落实好，如桌椅、多媒体、教具，保证社团活动单位时间的有效性。

3、各辅导老师对本课程参加的学生每次都要点名，做好记录。对活动积极性不高、课程任务不能及时按要求完成的同学不能听之任之，要及时和其谈心交流，明确活动的目的性，以达到预期的活动目的。

石家庄高新区**小学

2015年2月26日

一、指导思想

为丰富校园文化生活，发展学生兴趣与特长，促进学生的全面发展，以社团活动为平台，以“全员参与、丰富生活、展示个性、培养兴趣，拓宽知识、开发潜能”为宗旨，成立相应的学生社团活动小组，努力使学校成为学生愉快而有趣的生活学习的乐园。

二、社团任务

1. 培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。

2. 凸显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。

3. 通过多种方式吸收学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

三、具体工作及措施

（一）尊重主体，实行双选。在社团活动实施过程中实行双

选制度，活动前，学校根据每个教师的特点选择好辅导项目，同时班主任根据课程的开设情况鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择合适的社团活动。

（二）落实常规，健全制度

1. 为加强常规管理，避免社团活动的随意性和盲目性，我们要坚持“六定”。一定活动课程；二定活动目标；三定活动时间；四定活动内容；五定辅导老师；六定活动地点。

2. 做好辅导老师的准备工作，绝不打无准备的仗。正式开课，所有辅导老师制定切实可行的活动计划，安排好全学期的活动内容，并提前备好一周的课，上课前一天要通知好所在社团学生准备好相关活动材料。

3. 加强辅导老师的教学反思，开座谈会，总结工作中的成功之举和败笔之处。加强老师之间的交流探讨，浓厚研究气氛。努力提高社团活动的效果和效率。

（三）充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。把社团活动作为学校实施特色教育的重要途径。

（四）加强检查督促，发现问题，及时修改。

注重学校社团活动的组织、检查、指导开展，以保证学校社团活动课程建设顺利进行。

（五）构建科学合理的社团活动评价方案。

“社团活动”课程的开发与实施是对教师能力、精力、毅力等多方面的巨大考验，为此我们将建立规范的内部评价与激励改进机制，把各自辅导的情况和成果纳入教师的考评和奖励。

四、社团活动分类

近几年来，我校致力打造“三个校园”，主要依托美术社团、跆拳道社团、舞蹈社团、阅读社团的正常开展。以后将逐年扩充内容和方式。主要包括趣硬笔书法、音乐、棋类、快乐英语等社团组织。

五、社团活动实施措施

1、成立学校社团活动领导小组，指导教师精心设计活动，并全程监督各社团活动过程和考核评价社团活动效果。

组 长：方彦华 副组长：邱洪姿

成 员：吉健全 孙安玉 李梅 2、保证社团活动时间：

（1）学校制定活动定方案，宣传动员，组织实施。各社团招聘负责老师及各社团组织成员报名。

（2）社团负责老师填报社团成员名册、制定活动计划（授课内容）、确定活动内容、活动时间等。

第二社团活动阶段：第3—13周 （1）指导教师认真组织开展活动。

（2）做到“五有”：有计划、有活动设计、有名册、有反馈、有总结。提前一周社团负责老师备好简单的授课教案。注意积累电子稿和纸质稿的素材，图片资料，学校做好宣传报道。

第三阶段成果准备展示：第14—18周

1、指导教师最后阶段上交相关材料（计划、活动设计、点名册、记录本、学生作品、过程性资料、学生取得的成绩、活动总结等）。

2、社团领导小组考核检查学生活动效果，评选最佳指导教师和最佳学生（由指导老师推荐），并进行表彰。

3、展示成果：跟学校的校园文化艺术节的活动、汇报演出及展览相结合。展示的项目：

美术：社团成员人人展示自己创作的美术作品，张贴在专用的展板上，并附上活动的图片。

1、各班主任要配合辅导老师，告知学生具体的活动地点，定好带队学生，保证每个学生都能及时到达上课地点，尤其是低年级。

2、各辅导老师课前对自己活动的教室预先落实好，如桌椅、多媒体、教具，保证社团活动单位时间的有效性。

3、各辅导老师对本课程参加的学生每次都要点名，做好记录。对活动积极性不高、课程任务不能及时按要求完成的同学不能听之任之，要及时和其谈心交流，明确活动的目的性，以达到预期的活动目的。

八、 社团活动安排表

指导思想：

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针，全面推进素质教育，培养学生的创新精神和实践能力，体现健康第一的指导思想，结合我校队的具体情况，做好训练、比赛以及思想工作，促进学生身心和谐发展，发展队员的身体素质，学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力，提高训练成绩，把学校田径队工作做得更好，力争在明年的县田径运动会取得优异的成绩，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

现状分析：

我校田径兴趣小组28名队员，学生自愿报名参加田径学习，教师要根据学生技能水平制定教学计划。

教学目标：

- 1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能；
- 2、通过训练巩固提高队员参赛项目的基本技术、基本技能；
- 3、通过训练提高队员各项专项成绩

1、训练时间：

每周三下午第三节课为田径兴趣小组活动

2、训练地点：

学校操场

3、训练方法：

每周根据教学内容教学进度表制定方法

4、训练对象：

庄圩小学田径兴趣小组队员 训练过程

第一阶段：采用一般的训练强度，进行增强体力的身体训练。

第二阶段：采用高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来、加大训练负荷、在训练中注重技术，作风与心理素质的培养。

第三阶段：采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复，同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结田径训练的得失，及时查漏补缺，改进训练方法。 训练措施

1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱学校、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，进行严格训练，注意加强意志品质培养，争创良好训练佳绩。

具体每周工作教学计划

小学乒乓球社团活动计划篇五

负责人：

一、社团教学工作计划的要求

（一）、指导思想：

本学期第二届跆拳道社团开设，跆拳道的发展来源？跆拳道是韩国的国技，“跆拳道”为运用脚来进行攻击、防守及马步等技术，“拳”为运用手来进行的攻击及防守等技术，“道”为练武者对武术的心灵修养及修正。

跆拳道既是一项能够强身健体，又能够于防身自卫的传统搏击武术，更是一项新兴的集健身、竞技及娱乐为一体的现代体育，集力学、兵学、哲学、医学及伦理学为一体，以技击格斗为基础，以修心养性为核心，以磨练人的意志、振奋人的内在精神气质、培训练习者良好的礼仪及道德为目标。

（二）、小组基本情况分析：

跆拳道社团活动开展主要是激发孩子对跆拳道的兴趣，培养学生身体的灵活性和柔韧性及意志力！锻炼孩子身体体质，培养孩子的性格，让孩子的思维变得更加灵活！

（三）、培训目的：根据各个学员年龄层次的特点，设计不同的教学内容，将跆拳道精神植入品德教育、赏识教育、挫折教育、个性教育等，跆拳道不仅仅是拳脚功夫、更是一种让孩子综合素质得到大幅度的教育！（四）、活动要求：

（马步冲拳、上、中、下格挡）2、实战式（前踢、横踢）3、基本步法

（前滑步、后滑步、上步、撤步）4、组合腿法

（前横踢+横踢、后横踢+下劈+后踢）5、品势

（一章——八章）（六）、采取的措施：

每周一、周三中午12：20——13：10在学校足球场上集合训练

2019年2月23日