

# 最新乒乓球兴趣小组训练计划方案(优质5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 乒乓球兴趣小组训练计划方案篇一

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。

## 乒乓球兴趣小组训练计划方案篇二

### 一、指导思想：

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。

### 二、活动目标：

- 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。

三、活动内容：

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）

四、活动时间：

每周三下午最后一节。

五、活动地点：乒乓球场

六、参加人员：

七、八年级乒乓球队员。

## 乒乓球兴趣小组训练计划方案篇三

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。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。

三年级：

四年级：

五年级：

六年级一班：

六年级二班：

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。

每周星期三下午

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。

## 乒乓球兴趣小组训练计划方案篇四

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。

每周五下午课外活动

乒乓球室

- 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。

## 乒乓球兴趣小组训练计划方案篇五

### 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。

### 二、训练要点：

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。

第二课堂活动时间定于第2周至18周，每周二、周三下午课外活动进行，以比赛为主。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。由于是七年级

和八年级的学生，当中一些是有些基础的，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认真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。

第二课堂学习内容主要有：

- 1、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。

存在的问题：

1、学生身体素质较差，不能够坚持锻炼；

2、个别学生学习态度不够端正，不能做到坚持训练，迟到早退现象较多；

3、学校硬件设备较少，学生训练时间较少；

4、部分学生学习不够扎实。

5、学生由于怕苦怕累在训练强度上还不够，这主要因为学生在训练中不能刻苦训练，怕吃苦而造成的。

改进的措施：

1、总结过去一学期的训练工作，查找训练的不足，制定措施，在今后的乒乓球训练工作中努力提高训练质量。

2、积极和学校、班主任配合，取得家长的理解支持，实际解决学生的出勤、思想等实际问题，免除学生的后顾之忧，使他们全心投入到训练中去。

3、在训练中，教练员要做到区别对待，对症下药，发挥他们最大的潜力，力争在下学期比赛中取得更优异的成绩。

4、教练员加强学习掌握先进的体育训练理论，应用于乒乓球



的训练实践。不断总结训练经验提高训练质量。

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。