

乒乓球兴趣小组活动教案(精选5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

乒乓球兴趣小组活动教案篇一

一、活动目的：

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，学校于本学期继续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。

二、组织安排：体育组建立训练小组，学生自愿报名参加进，教师进行选拔。

三、活动时间：每周一、周三、下午阳光课间。

四、训练地点：乒乓室、小广场乒乓球台

五、训练要求：

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。

六、具体训练内容安排：

准备阶段：

- 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。

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。

乒乓球兴趣小组活动教案篇二

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。

乒乓球兴趣小组活动教案篇三

- 1、以新课程标准的基本理念为指导思想大力开展兴趣小组活动，着重通过活动各个环节的设计来培养学生的创新意识和创新能力，使开展的活动贴近活泼、主动、学习、实践的主题。
- 2、在教学中，注重学生的情感体验，尊重学生的个体需求。让学生真正体验到参与、锻炼、学习所带来的乐趣。
- 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，团结协作的意志品质。

平常参加乒乓球运动的同学很多，但普遍存在缺少规范练习，动作不协调，对学生身体素质练习不科学，比赛规则掌握不完善等问题。为培养学生对乒乓球运动的兴趣，增强学生体质，增强学生的综合素质，特组织开展乒乓球兴趣小组活动。

1、对于小学生来说，兴趣是他们的第一需求。本活动通过情境设置，采用游戏、竞赛等形式来吸引学生主动参与到学习中，主动去探究、发现和解决问题，从而获得一定的知识与技能。例如可以模拟奥运会乒乓球比赛的情景开展竞赛活动等。

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，使不同学生都能体验到成功带来的快乐，满足自我发展的需求。

先进行理论学习，了解乒乓球的历史以及比赛具体规则。再进行相应的各项活动：

1、熟悉阶段

(1) 练习掌握好握球拍的方法；无球练习握法。

(2) 学习基础发球，平击球动作，无球徒手练习，握拍练习，发球对练。

(3) 移动步法的练习，掌握基本几种步法，单步，跨步，跳步，并步。

(4) 球性练习，托球练习，来回托球，对墙连续击球，结合球台对墙击球，两人相对击球。

2、提高阶段

(1) 学习发旋球技术，学习徒手动作发旋球技术。

(2) 学习接旋球和一些接球技术，发接对练，分组比赛对练，师生对练。

(3) 学习掌握接发球技战术，发球抢攻，左推右攻。

(4) 加强赛前心理身体素质训练，模拟比赛或是队内分组对抗赛。

1、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，培养学生对乒乓球运动的兴趣。

2、通过教学活动发展学生灵敏柔韧，速度素质，提高学生判断能力和反应能力。

3、通过各种玩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。

乒乓球兴趣小组活动教案篇四

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。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。

乒乓球兴趣小组活动教案篇五

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，多次在市、县比赛中取得优异成绩。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，开展乒乓球兴趣小组，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。

每周课外活动时间

学习目标

- 1、初步了解现代乒乓球运动的发展趋势。
- 2、初步掌握乒乓球运动1—2项基本技术。
- 3、提高协调性和灵敏性，全面发展体能。
- 4、在练习中能感受到与人交往、合作的乐趣。

学习重点

较好地掌握反手推挡和正手发平击球两项基本技术，初步掌

握正手攻球技术。

（一）培养兴趣

乒乓球运动的现状及发展趋势介绍 观看乒乓球运动精彩比赛录像 中国乒乓球运动辉煌的历史 本节为室内课，采用多媒体教学。

注重师生互动。

（二）培养和提高兴趣

乒乓单人和双人游戏 发展身体素质练习；

理论知识介绍

（1）熟悉球性

- 1、教师介绍乒乓球相关背景知识。
- 2、原地颠球和移动中颠球习。
- 3、两人原地和移动中对颠球习。

（三）使学生形成正确的握拍法 握拍法：分直拍和横拍两种 熟悉球性练习 手腕放松

- 1、针对学生不正确的握拍法，教师要指出其危害，不利于以后基本技术的掌握。
- 2、对墙打球和球拍的正反面颠球练习。

（四）培养学生正确的准备姿势及步法。

初步体会球拍对球的控制

站位、准备姿势及单步移动的方法。

用正确的握拍方法进行熟悉球性练习 熟悉球性练习；

单步和跨步练习；

理论知识介绍

(2) 膝关节弯曲，身体略前倾。

体会球拍触球时的感觉

1、目前学生存在哪几种不正确的准备姿势，并同正确的准备姿势对比，以加深学生的印象。

2、持拍集体与分组结合练习。

3、各种形式的颠球练习。

5—6 初步掌握正手发平击球动作要领

学习正手发平击球

理论知识介绍

(3) 拍形适当前倾；挥拍方向向身体左侧前方。

1、介绍正手发平击球的特点和运用时机

2、教师 and 一名学生示范并讲解技术要求

3、分组练习

4、发球和反手推挡组合练习

7—8 初步掌握反手推挡的技术要领

学习反手推挡 对墙打球；推挡时拍形适当前倾；推挡前注意向后引拍。

- 1、介绍反手推挡球的重要性的特点。
- 2、安排两名基础较好学生示范，教师讲解技术要领。
- 3、分组练习。
- 4、针对练习中出现的错误，及时进行纠正。
- 5、教师巡回指导。

9-10 初步掌握正手攻球技术。 学习正手攻球 复习反手推挡；

理论知识介绍

(5) 攻球时把握攻球的时机，球拍保持适当前倾。

- 1、介绍反手推挡球的重要性的特点。
- 2、安排两名基础较好学生示范，教师讲解技术要领。
- 3、分组练习。
- 4、针对练习中出现的错误，及时进行纠正。
- 5、教师巡回指导。

第12次课理论知识介绍

(6) 控制球的弧线和力量

1、找四名学生示范

2、分组练习，要求练习过程中控制好球的落点，提高推挡球的成功率。

3、教师巡回指导。

4、集体观摩4—6名技术好的学生练习。

(7) 接球时要保持正确的身体姿势

1、安排2名技术一般的学生示范，教师在表扬的同时也要指出存在的问题，在分组练习时所有学生都要注意老师指出的问题。

2、分组练习，能较准确地控制好球的落点，提高练习的成功率。

1、提问：什么时候用正手推挡和反手发平击球？从而引入本节课要学习的技术。

2、分组练习，能较准确地控制好球的落点。

3、老师重点辅导技术掌握较慢的学生，多表扬少批评。

16 根据不同来球初步控制拍型和挥拍力量和方向

复习反手推挡和正手发平击球组合练习

游戏：4人一张球台快速移动推挡球。

及时、准确判断对方球的落点，以便采取有效的推挡技术。

1、简介比赛规则和要求。

2、安排双人和多人配合的身体素质练习，培养学生的团结协作精神。

3、学生自主进行教学比赛。教师巡回指导。

4、针对比赛中出现的疑惑进行解答和探讨。

能把所学技术合理运用到教学比赛中。

教师宣布任务后，以学生自主练习为主。

教师巡回指导。

18 通过考核，能看到自己的进步，发现存在的问题，从而进一步激发练习的积极性。 考核：乒乓球1分钟连续推挡。

考核的学生自主练习。

两人要互相配合，把球送到对方适宜的区域。

1、教师介绍考核的方法和标准。

2、对暂时没有考核的学生安排好练习的内容，并指定负责人。

3、分球台分组开始考核。