

学校少年宫工作计划 少年宫工作计划 (优秀6篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。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。下面是我给大家整理的计划范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

学校少年宫工作计划 少年宫工作计划篇一

为深入贯彻落实党的“十九大”和中共中央、国务院《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》精神,充分利用学校现有的教育资源,立德树人。加强青少年课外活动场所建设,丰富农村未成年人精神文化生活,促进农村孩子综合素质的进一步提高,让农村儿童享受丰富多彩、寓教于乐的课外教育活动,我校乡村学校少年宫工作安排如下。

以我校乡村少年宫为平台,实现资源的有效结合,让更多的未成年人共享优秀教育资源和成果,以此来培养孩子们的学习兴趣,开阔视野、增长见识,在潜移默化中提高孩子的艺术素养,减少城乡差距。进全面加强未成年人思想道德建设,促进未成年人的全面发展和健康成长。

1. 公益性原则。坚持把公益性放在首位,不开展以赢利为目的的经营活动,免费为全校未成年人提供场所和设施,免费施教。
2. 基础性原则。通过开展各种生动活泼、健康有益的活动,对全校广大未成年人进行艺术、体育等基础知识的教育,加强基本技能的培训,提高他们的综合素质。
3. 依托学校的原则。主要依托学校管理和建设,充分整合利

用学校现有的设施、师资等资源，使现有教育资源得以充分利用，并实现长效运行。

4. 特色发展原则。健全完善各功能室，让孩子们根据自身特点和兴趣爱好，自愿选择活动项目。根据学校实际情况，配合学校特点，努力打造出特色项目和优秀品牌。

1. 加强巡查管理，保障活动有序开展；2. 打造精品社团，精选作品丰富活动室；3. 锻炼学生能力，实现学员自我管理。

(一) 提高思想认识，加强组织领导。

充分认识乡村少年宫在加强农村未成年人思想道德建设中的重要作用和育人功能，拓宽全校未成年人思想道德建设的阵地，为全校未成年人打造培养兴趣爱好、拓展能力素质、陶冶道德情操的课外乐园。实行乡村少年宫兴趣小组制度化化管理，明确各类辅导员岗位职责和管理制度，广大教师结合各自工作实际，积极主动地参与到乡村少年宫的建设中来，努力形成校长负总责、分管领导具体抓、广大教师积极参与的齐抓共管的良好格局。(二) 用好资金，完善修缮，配齐器材。

继续完善乡村少年宫的配套设施，确保各个活动场地、功能教室设施、器材均能较好地满足各项教育活动正常开展。利用项目资金，完善设施设备。

(三) 建立健全少年宫教学管理制度。

1. 每位任课教师需认真撰写活动记录。上好每一节课辅导课，教学有计划、有进度、有主题教案，有学生考勤记录，教学有质量，达到规定的课时与完成教学目标。认真制定活动评价方案，并按要求认真做好学生学年度考评工作。积极整理学生的作品、活动记录及在活动、竞赛中取得的成绩资料，及时总结经验。

2. 少年宫负责小组将加强对活动实施的指导。关注教师的' 教学态度、工作责任心、教学观念、关注学生学习的参与热情和学习方法，提高教学实效。采用随机听课等方式进行随机督查。通过集中调研、检查资料等多种形式对每门课程每个年度进行综合评价，根据调研结论，以学年为单位，对课程作出调整和完善。

3. 每学期结束，少年宫领导小组将课程活动中的记载，教师上课资料、活动记录、学生成绩、获奖情况等各类文本材料分类整理。

4. 设立专项基金奖励在活动课程实施中有突出表现的教师与学生。（四）打造精品社团，精选作品丰富活动室，扎实开展丰富多彩的活动。坚持教育性、知识性、趣味性和娱乐性相结合的原则，结合学校特色和青少年的年龄特点，从学生年龄特点和兴趣爱好出发，扎实开展形式多样、丰富多彩的教育实践活动，打造学校特色，打造精品社团，创建浓厚的文化氛围。

1. 读书活动。通过经典诵读、文学欣赏，把优秀传统文化作为未成年人思想道德教育的新的突破口，继续坚持每天十分钟经典诵读活动，培养青少年正确的审美观念和审美能力，陶冶情操，提高文化艺术素养。

2. 体育活动。开展校园足球、篮球、花样跳绳、乒乓球，健美操等阳光体育运动，着眼于生命健康教育。使每一个孩子至少掌握两种以上的体育健身活动技能，提倡每个孩子要牢固树立安全观念、掌握安全知识、提高自我保护能力。

3. 音乐活动。开展合唱、舞蹈、电子琴器乐练习、鼓号队等兴趣活动。开展各类文艺活动培养青少年勇敢坚强的意志、活泼开朗的性格和健康的体魄和高尚的审美情趣。

4. 手工制作。开展科技制作、绘画、书法等活动。丰富活动

室作品，浓厚文化氛围，培养青少年正确的审美观念和审美能力，陶冶情操，提高文化艺术素养。

(六)提升队伍素质，锻炼学生能力，实现学员自主管理。

坚持校内聘请与校外聘请相结合，配齐辅导员队伍。安排校内有特长的教师担任兼职辅导员，作为辅导员队伍的主体；聘请当地的民间艺人、劳动模范、精神文明建设先进人物做校外辅导员，弥补辅导员队伍的不足。落实辅导员差旅费和加班生活补助，提高辅导员教师的物质待遇。各活动辅导员培养得力助手，锻炼学员能力，实现学员自主管理。

(七)加强巡查管理，保障活动有序开展。

加大对少年宫工作的检查指导与考核，完善激励评价机制。确保乡少年宫建设有序规范、运转正常。建立专门的财务管理制度，按规定使用和管理办宫经费，做到专款专用。健全消防、安全用电等安全防护措施，并严格执行，无重大安全事故、人身伤害事故的发生。建立专门的乡村少年宫档案，资料丰富详实，整理规范有序。将少年宫活动纳入学校教育教学中，做到活动方案、活动器材、辅导教师、活动内容、检查考核六落实。

1. 每天上午晨读十分钟，组织全校学生进行经典诵读训练。
2. 每周五下午二节课，组织学生参加少年宫活动。

六、安全管理：1. 设立专门的少年宫安全管理领导小组，制定各项规章制度，并对少年宫的活动场地、活动设施、音乐体育器材等进行监督、检查、维修等。

2. 每个少年宫活动小组设负责人负责学生的日常管理、卫生工作和安全工作，认真组织，精心安排，杜绝安全事故的发生。

学校少年宫工作计划 少年宫工作计划篇二

主任：杨兴宏

副主任：陈斗米

成员：李德芳 李太容 王德乾 熊银丽及各兴趣班辅导员

工作职责：

1、主任全面负责少年宫的各项工

2、副主任负责少年宫的各项具体活动的安排及各种演出、比赛等工作。

3、辅导教师负责制定学习计划，学生的辅导及总结等具体工作，协助学校组织各种比赛，演出等活动。

1、开展丰富多彩的文体娱乐活动，以乐促智。要针对未成年人的身心特点，因地制宜，广泛开展未成年人喜闻乐见、乐于参与的合唱、乐器、舞蹈、绘画、书法等艺术活动，苗族文化特色活动。让农村中小

2、开展力所能及的技能培训活动，以技促能。要立足于师资、场地、设施等条件，开展农业科技、乐器、书画等项目，提高农村未成年人的动手能力和实践能力。结合活动项目设置，积极组织各类兴趣小组和学生社团，推动少年宫技能培训和科技、文艺活动的开展，为他们将来成长发展打下良好基础。

3、开展内容鲜活的经典诵读活动，以读养德。要充分运用中华经典和红色经典这一优质思想道德教育资源，以乡村学校少年宫为阵地，广泛开展经典诵读活动。结合六一活动，开展经典诵读展示、汇演等活动，引导未成年人在诵读的基础

上理解经典内涵，提高文化素质和道德修养。

- 1、钢琴班一辅导员：张煜。人数10人。
- 2、美术班一辅导员：姚成松。人数20人。
- 3、书法班一辅导员：陈斗米。人数20人。
- 4、朗诵班一辅导员：王文芹。人数30人。
- 5、舞蹈班一辅导员：许一千。人数20人。
- 6、腰鼓队一辅导员：熊银丽。人数40人。
- 7、合唱队一辅导员：张煜。人数40人。
- 8、戏曲班一辅导员：李洪亮，许一千。人数20人。
- 9、青年号队一辅导员：李洪亮，杨兴宏。人数10人。
- 10、农业科技班一辅导员：李德芳,王德乾。七、八年级学生参与。

在校期间每周星期三至四下午第三节课进行活动。每周星期一至星期四17：30至18：30为少年宫开放时间。

- 1、学校全体教师要积极参与到少年宫的活动中，并积极撰写宣传学校工作动态的相关信息简报。信息简报将作为工作量纳入少年宫的考核经费的发放。
- 2、各班主任要作好学生的动员工作，要根据学生情况建议学生选择相关活动项目，确保每个学生都要参与一项活动。
- 3、辅导员课前要作好充分准备，认真开展好教学活动，确保每项培训活动得实效，出成果。

- 4、辅导员在开展教学活动中，要积极收集活动图片资料。并按要求填写好相关活动表册，学期结束后装订上交少年宫办公室。
- 5、各科室的财产管理由辅导员负责，不得外借，如有丢失和人为损坏，由辅导员照价赔偿，财产管理情况纳入辅导费考核。
- 6、少年宫活动成果考核，主要根据辅导员的出勤情况及活动成果情况评定，并作为辅导员辅导费发放的主要依据。
- 7、乡村学校少年宫定于六一节进行汇报演出活动。

洪关乡臻坚民族学校

20xx年2月28日

学校少年宫工作计划 少年宫工作计划篇三

合唱小组活动计划本着培养学生的艺术修养，提高学生综合素质，勐约乡中心小学本学期继续开设了合唱兴趣小组。合唱兴趣小组是学生非常乐于参与的一个兴趣小组，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习合唱的兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感。活动面向部分学生，有组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。启迪学生的智慧，陶冶学生的情操，使学生的身心得到健康的发展。

- 1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了中华民族的复兴”、“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。

1、初步掌握合唱的基本技能，使学生建立正确的技能技术，养成良好的基本歌唱姿势。

2、学习成套的合唱基本技能，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。

本学期小合唱兴趣小组的成员来自2-5年级，经过精心挑选的这些成员，他们通过前几年音乐课的学习，已经有了一定的音乐基础知识和发声方面的知识，但他们的音乐底子不算浑厚，发声上没有技巧，所以声音方面需要花很大的功夫，读谱知识，音乐基础知识还需要加强，特别是学生必须要能跟上伴奏合唱，音的艺术性训练起来比较有难度，因此，教师需要花很大的功夫，训练学生，与学生交流，制定与学生的审美能力相符的歌曲。

丰富学生的课余文化生活，提高学生的音乐感受力和表现力，使学生掌握一定的演唱技巧，培养学生的合作意识和集体观念，开阔学生的视野，促进学生素质不断提高。

1、先落实学生人数，并保留联系电话，确保家长的配合，使训练能够顺利进行。

2、教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

3、基本功训练

教给学生科学的发声方法，训练学生声音的高位置，训练学生节奏能力, 读谱能力, 高低音的配合协调能力。

4、学生艺术修养的. 培养

通过听赏一定的童声合唱曲，对学生进行审美教育，使其具有感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。培养学生高尚的情操，丰富的情感，使其身心都得到健康的发展。

5、训练学生掌握一定的合唱技巧，使学生的呼吸方法保持一致，达到口型的统一，进而达到声音的统一。

6、扩大知识范围开阔眼界

定期给学生欣赏中外合唱的名曲，以及名师的讲解，开阔学生的眼界。

2

合唱教室

10月份：报名，重建合唱队。

11月份：节奏训练。音乐是在时间中展示的艺术，节奏是它的组成部分和主导因素，没有节奏也就没有音乐。

11月份：咬字与吐字的训练。以字带声，以情带声，声情并茂，字正腔圆是我国民族传统的唱法。它讲究字清意深情自真。

12月份：继续咬字与吐字的训练。

12月份：练习合唱的基本技能。

学校少年宫工作计划 少年宫工作计划篇四

以成立城市少年宫为契机，实现校内外资源的有效结合，让更多未成年人共享校内外优秀教育资源和成果，以此来培养孩子们的学习爱好，开阔视野、增长见识，在潜移默化中进一步培养城市孩子的艺术素养，进而改善教育的内部环境和外部条件，全面加强城市未成年人思想道德建设，促进城市未成年人的全面发展和健康成长，为进一步提高城市未成年人的整体素质做出我们应有的贡献。

在学校现已开设社团活动的基础上，结合本校实际，继续开发德育、艺术、体育、心理辅导、科技制作、地方特色共六大类活动。

1、思想品德教育类活动：开展经典诵读、阅读与欣赏、绘本等社团活动，结合国内外大事、重大纪念日、民族传统节日、古今中外名人故事、新时期各行各业英雄模范人物的事迹，通过生动活泼的形式开展爱国主义、集体主义、社会主义的宣传教育活动，对孩子进行政治、思想、道德和心理品质教育。重点是大力推进“做一个有道德的人”的道德实践活动、感恩体验活动等。

2、心理辅导类：开放心理咨询室、阳光乐园，开设心路扬帆社团，进行个体心理问题咨询和团体心理辅导。

3、科技创新活动：结合现有师资力量，开设电脑绘画社团、科技模型制作社团、航模社团等，组织开展科技小制作、手工加工制作、航模设计组装、脑思维训练等科普训练活动，提高学生的科普意识，培养创新精神，探索更加人性化、更有利于学生发展的组织形式。

4、体育休闲活动：积极开展阳光体育运动，保证学生每天有一小时体育活动时间（含体育课）。开设围棋、乒乓球、轮滑、武术、健美操等社团活动。

5文化艺术活动：开设声乐、舞蹈、葫芦丝、剪纸、儿童画、素描、书法等文化艺术类社团小组。重点做好合唱团、书法、陶艺等活动项目。

6、民族特色类活动：开展快板、手鼓等社团，将新疆丰富的民族文化融入社团活动及校园文化建设中，并进行有机整合，开展特色社团活动项目。

每个星期五下午15：00—17：00（合唱、小提琴、二胡、健美操社团除了每个星期五下午15：00—17：00开展活动外，每天中午13:30—15:00也开展活动）

1、发展兴趣特长。通过开设多个社团活动小组，让学生可以根据自己的兴趣和爱好，自主选择感兴趣的活动，以发展他们的爱好和特长。

2、促进身心发展。通过组织学生参加有益的文娱、体育活动，获得科学的休憩，使他们生活愉快，身心健康。

3、培养多元能力。通过引导学生自己去组织、去实践、去探索，培养他们的各种能力和创造性地解决问题的能力。

4、提供展示舞台。通过组织学生参加多种实践活动，让学生获得更多展示的平台，增强自信心和表现力。

5、丰富校园文化。通过引导学生参加富有教育意义的活动，使他们受到良好的思想品德教育，从而达到丰富校园文化的目的。

1、面向全体少年儿童，让每一个孩子学有所长，学有所用。

2、每个社团要选择、制定适合本社团活动特点的教学计划、教学目标、教学内容、评价机制。

3、师资来源以有责任心、有能力的教师为主，校外聘请优质师资、民间艺人、劳动模范、先进人物等担任辅导员。使少年宫事业能顺利开展。

4、常组织教师或学生“走出去”、“请进来”，以开阔自己的视野，实现教师资源的共享。

5、定期组织部分有经验的退休老教师或家长来学校参观指导工作，为“城市学校少年宫”建设营造良好的氛围。

6、实行责任负责制，责任到人，项目到人，还要制定相应的奖励措施，保证“城市学校少年宫”的良性发展。

1、把少年宫各类艺术活动纳入学校教学计划，从而实现少年宫活动经常化和制度化。

2、根据学生的学段目标完成情况，统一考核时间、内容，并颁发结业证书或奖状，激发学生参与的积极性，并定期和学生家长进行交流。

3、少年宫定期进行单项或多项比赛、交流、展示等活动。

1、设立专门的少年宫安全管理领导小组，制定各项规章制度，并对少年宫的活动场地、活动设施、器材等进行监督、检查、维修等。

2、每个少年宫活动小组设负责人1~2名，负责学生的日常管理、卫生工作和安全工作，认真组织，精心安排，杜绝安全事故的发生。

总之，学校少年宫是一项功在当代、利在千秋的事业，我们将竭尽全力工作做实做细做出特色，力求突破和创新，以自己的优势资源向社会开放，为社会服务，为创建文明城市添光彩！

学校少年宫工作计划 少年宫工作计划篇五

为全面贯彻落实xxx中央《xxx》关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神，坚持科学发展观，坚持以人为本，贯彻xxx十八大精神，促进农村孩子的健康成长和全面发展，推动和谐社会、和谐校园建设，巩固和提高乡村少年宫活动成果，学习借鉴外地的成功经验和做法，通过我校未成年人课外活动场所建设、师资建设和活动开展，推动我校学生综合素质的提高和特殊技能的发展。

充分利用我校已有的教学场地、器材、师资力量等教育资源，因地制宜做好规划、组织、协调工作，充分用好中央彩票下拨的“乡村少年宫”建设专项资金和托克逊县文明办下拨的“乡村少年宫”建设专项资金，积极引进设施设备和各种先进的理念，并做好设施设备的后续管理和维护工作，坚持公益性和普及型的基本原则，全体学生自愿参加相应活动，学校所有活动场所、器材全面向学生和周边适龄儿童免费开放。实现“乡村少年宫”的长效运作。真正办起农村孩子身边的少年宫，真正成为农村孩子能够享受的少年宫。

（一）工作重点

1、做好宣传发动工作。通过宣传，特别是班主任老师的积极引导，帮助本班学生自愿选择自己感兴趣的“辅导班”参加活动。根据以往的办班经验，很多学生存在“仅凭一时热情，缺乏恒心”的不足，着重教育学生，“兴趣是学习最好的老师，坚持是成功无限的源泉”。尤其是建议原来参加书画、器乐活动小组的学员在本学期仍能继续坚持小组活动学习，结合我校正在实施创建书画特色教育学校力争整合乡村学校少年宫优质资源提升学校办学和少年宫办班品质。

2、坚持传统，力求创新。利用好本校已经具有的优势资源，通过乡村少年宫各种辅导班和活动的开展，突出学校的特色化办学方向不动摇。本校少年宫得到校内辅导教师和校外志

愿者辅导员的大力支持，有较为强势的木卡姆、舞蹈类辅导员，长期办好绘画、书法、木卡姆辅导班的方向不动摇。

4、规范考核。制定具有可操作性的《博斯坦中学乡村少年宫工作考核办法》，参照此办法，对本校少年宫辅导员具体工作进行考核。

（二）实施要求

1、基础建设

（1）场地场馆：有满足学生活动需求的室内和室外活动场所，功能活动室在原有的音乐/舞蹈室、读书朗诵室、棋类活动室、手工制作室、绘画素描室、科技活动室、硬笔毛笔书法活动室、器乐演奏室（含多塔尔、手风琴、电子琴等）的基础上，争取县教育局对我校音乐、美术教室的投入，扩充相应设施设备，各功能活动室内部装饰要求典雅大方，整洁有序，活动室入口配有功能活动室的主要功能、开放时间、教师信息等基本信息的室名标牌。少年宫入口的醒目处悬挂中央文明办、国家财政部、国家教育部统一要求的标识牌。

（2）器材设备：根据师资力量和场地场馆实际情况，配备德育类、艺术类、体育类、科普类等相应的设施器材，没有挪用或改为他用的现象，所有器材设备需标注“博斯坦中学乡村学校少年宫”标签。

2、组织管理

（3）机构健全。成立“乡村学校少年宫管理办公室”（以下简称“办公室”），办公室下设项目指导组、项目管理组和督察组。

a.成立我校乡村学校少年宫管理项目指导组，校长任项目指导组组长，哈丽曼、斯热吉古丽、阻力皮卡尔、艾米达、哈

提古丽，阿不都热合曼，斯热衣丁为项目指导组成员。

b.成立我校乡村学校少年宫成立少年宫项目实施督察组，由哈丽曼、阿不都热合曼两位同志分别对学校少年宫室外和室内两大类小组日常活动进行督查并进行日常评价和阶段、期末评价等工作。

d.我校“乡村学校少年宫管理办公室”每月至少召开一次专题研究会。

(4) 制定规范。建立健全少年宫项目建设、使用和管理制度，包括工作制度、岗位职责、财务管理、考勤记录等，所有制度上墙公布，清晰醒目。

学校少年宫工作计划 少年宫工作计划篇六

1、正手位/侧身位直、斜线攻球

要求：动作完整、协调、练习在近台、中台的控制球能力控制回球落点

熟练掌握动作要领后、可在1/2台范围内进行2定点或不定点的练习

2、直拍反手推挡/横板反手攻球

要求：动作完整、协调、熟练控制回球的路线、力量

3、左推右攻

要求：正、反手动作结合自如、步法移动迅速、准确熟练控制回球路线

4、正手位/反手位连续拉弧圈球（高吊弧圈球或前冲弧圈球）

注意击球点、步法移动迅速、准确

5、正、反手搓球

6、搓中侧身突击/拉弧圈球

要求：突击动作速度快、爆发力较强、具有一定的击球质量
拉弧圈球动作协调、出手速度较快、爆发力较强、旋转质量较高
练习起板后连续击球的能力横板选手应注意练习反手起板（拉/打弧圈球）

7、比赛

注：均为常规训练计

1、正手位/侧身位正手攻球

要求：在1/2台范围内、1定点、2定点或不定点、全台不定点的练习

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

2、直板反手推挡/横板反手快拨

要求：动作完整、迅速、协调

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

3、连续性反手推挡、正手攻球

(左推右攻)

要求：正、反手动作结合自如、步法移动迅速、准确

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

4、推挡（反面拔/反手拔）、侧身攻、扑正手

(推、侧、扑)

要求：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、正手位/侧身位正手拉球

要求：在1/2台范围内、1定点、2定点或不定点、全台不定点的练习

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

6、正手位/侧身位正手突击下旋球

要求：在1/2台范围内、1定点、2定点或不定点、全台不定点的练习

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

7、反手位搓下旋球

要求：动作完整、协调、控制回球的落点、旋转的变化

注意长短结合、转与不转结合

8、反手拉球

要求：熟练掌握动作要领

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

9、正手位/侧身位正手中远台拉弧圈球

要求：熟练掌握动作要领

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握拉弧圈球的能力

注意回球路线变化

10、反手搓、侧身拉/侧身攻、扑正手

要求：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

11、正手挑/正手搓、反手攻/侧身拉/侧身突击、正手攻

要求：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

12、正反手快摆

要求：动作完整、协调

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

13、直板反手推挤/反手推下旋

要求：动作完整、协调

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

14、正反手攻打弧圈球/快带弧圈球

要求：熟练掌握动作要领、动作完整、协调

熟练掌握回接弧圈球的能力

并且运用灵活、准确

注意回球路线变化

15、正手反拉弧圈球

要求：熟练掌握动作要领、动作完整、协调

熟练掌握回接弧圈球的能力、并且运用灵活、准确

16、正反手近台挑球

要求：熟练掌握动作要领、动作完整、协调

17、打高球/机会球

要求：熟练掌握击球要领、运用灵活、准确

步法移动迅速、准确

18、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

19、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

20、发球

要求、熟练掌握多种发球方式、运用灵活

注：1—11、17—20为常规训练计划；12—16为专项训练计划

1、侧跳步

要领：向左侧跳的时候，蹬地脚是右脚，向右侧跳的时候，蹬地脚是左脚，侧跳的时候，步幅要稍大一些。

2、侧滑步

要领：侧滑步比侧跳步的步幅要小一些，并步跳的方向不仅可以向左向右，还可以向斜前方，斜后方。

3、交叉步

4、碎滑步

要领：碎滑步的步幅要小，跟进要快，身体重心保持平稳，起伏不大，可以向左向右，斜前方，斜后方滑动。

5、并步

要领：来球落点远侧方的脚先向近侧方的脚靠一步、来球落点近侧方的脚随即再向来球落点方向迈出一步。这种步伐活动范围不大、移动时身体重心平稳、是削攻型打法的常用步伐。

6、滑步

注：着重练习1、侧跳步；2、侧滑步；3、交叉步；6、滑步

这个计划适用于直横板弧快、快弧运动员长期训练使用、时间的跨度应是从业体校至省体校这短时间（即初学具有一定水平至能参加全省运动会青少年甲、乙组比赛）。

对于业余爱好者来说、可以使用计划中的常规训练计划或者根据自己技术的不足使用某些单项训练计划。

按业体校每节训练课3小时来讲、计划中

单球每项目10-15分钟（比赛30分钟）、重点练习项目、每项20—30分钟。（或1、2项连续攻球50—100个回合；3、4项连续15—30个回合；其他项目10—15分钟）

多球每项目1-2盆球、重点练习项目4-5盆球（每盆150个球左右）。

练习顺序可按计划的顺序进行（按照队员的自身水平）。

首先要正确认识旋转、树立征服旋转的信心

初学者一遇到旋转往往被搞得晕头转向、心理上就会受到巨大压、进而失去信心。其实多接触、多实践、不断总结找出规律、掌握旋转也并非难事。业余球友在平时练习时、要多接触发球好的球友、吃什麼球就让对方发什麼球、防守弧圈掌握的不好、就找弧圈拉的好的球友练习、最好在实战中体会如何克服旋转、在有限的时间内有针对性的选择自己薄弱环节进行练习。

对付不同的旋转应用不同的方法、所以提高对球的判断能力就显的十分重要。需要强调一点、对球的旋转强度上往往很难把握、这一点也是业余选手中有一部分球友善用的发球变化之一、通俗一点就是即使知道对方发的是下旋、但究竟有多转、自己估计不足。所以、在旋转强度的判断上、大家要提高警惕。

一般情况下、遇上旋拍形向下；遇下旋拍形稍后仰；遇左侧旋拍形偏向对方右角；遇右侧旋拍形偏向对方左角。所谓“兵来将挡、水来土掩”对不同的旋转方式、要调节好不

同的拍形。

掌握发力方向和发力大小的调节

遇上旋向下发力；遇下旋向上发力；遇左侧旋发力偏向对手右方；遇右侧旋发力偏向对手左方。来球旋转越强、触球瞬间发力要求越高、球拍的摆速越快、旋转弱些、相应的对发力和摆速的要求就低些。

旋转着的球、越靠近旋转轴部位、旋转速度越小、越远离旋转轴、旋转速度就越大、所以在对付不同旋转来球时、要根据来球的旋转和落点、调整脚步移动和拍形角度使球拍尽量靠近旋转轴心用力、避免正面撞击球。

以上五点是克服旋转最基础的一些东西、大家必须掌握好。除此之外、与旋转有关的因素还有许多、例如胶皮、拍子等等一些客观因素、但其中最关键的是在判断准确的基础上、调整好拍形、用力方向和大小、球迷朋友要在这方面多下功夫。

发球是乒乓球比赛的开始、它是乒乓球技术中唯一不受对方来球限制和约束的技术、可以最大限度施展自己的战术意图。对于专业运动员来说、可以打出发球抢攻的战术配合、在比赛中争取主动；对业余球迷来说、发球往往直接得分、由此可见发球在乒乓球比赛中有多重要。

发球的规范性

发球有抛球和挥拍击球两个动作组成、抛球的高度不低于15cm[]对业余球迷来说发球的规范性要求不高、但最起码的抛球高度要符合要求。

发球的用力

腰和身体重心的惯性作用

对于惯性的理解大家在物理学上都学习过、借助腰和身体重心转换时的惯性作用可以对球产生一种暗力、这种力量不像手臂、手腕发力那样明显、不易被对手所觉察、发球的质量就高许多、效果自然不用说。大家都知道马琳的发球神出鬼没、技术极佳、他说“我发球、肘以下是松的、沾球的时候我发力、但是我身体其他地方都适度紧张、都要吃住点劲、我沾球的一刹那、手、重心也是同一时间同一方向点一下。”有些人说“发球、第一跳我用身体重心找点、稳定系数更高。”还有些业余球友发球的动作很小、看上去没那麽张扬、但是发出的球效果很好、用的就是暗劲、这些都充分说明腰和身体重心发力的重要性！

前臂的加速作用

前臂的作用是加速作用、发球的速度不快、多数是前臂的力量运用不好或者根本不用前臂。发球时从挥拍到触球前臂的摆速一定要快、利用前臂的摆速加快来加快发球的速度、尤其是发长球时运用前臂的加速发力效果会更好。

手腕手指的发力

国家队的资深教练李晓东以前讲过、手腕用力的最高境界是“松而不晃、紧而不僵”手指在触球瞬间发力很关键、最终触球是靠手指手指来传递力量、在球拍触球瞬间手指要有握紧球拍的感觉、从而把所有的力量传递到球拍上。对于这点的理解横板爱好者可以从发球时握板的调整来体会、横板发球时要将原来握于拍柄的中指、无名指、小指置于拍后、以提高手腕的灵活性和手指的瞬间用力、来增加发球的旋转变化。对比握拍变化前后的发球感觉、横拍球友很容易体会到手腕、手指在发球中的显著作用。直拍手腕、手指天然的好用是理所当然的、建议还没有试用上述握拍调整来发球的横板球迷、体会一下啊！

其实我认为对于我们业余乒乓爱好者来说、无论直还是横发球时对手腕、手指的运用大可不必像专业运动员要求的那样高、我感觉只要发球挥拍过程中手腕保持适度放松、在最后触球一瞬间手指握紧球拍、做到这两点就可以了。

发球问题、这个就想学英语一样、不用拿出大量时间来、让教练参谋几种发球方式、在训练的间歇时间里自己就能练了。

（基本功练习）

1、颠球10分钟/天；正手动作练习50次/10组；

反手动作练习

50次/10组。（一二年级）

2、正手攻球练习300次/天；反手攻球练习

300次/天；

发球练习

5分钟/天；练习比赛（擂台制2胜/3局）

（三四年级）

3、正手攻球练习5分钟/天；反手攻球练习

5分钟/天；

下旋球练习

10分钟/天；练习比赛（擂台制2胜/3局）

（五六年级）

10月——11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/10组；反手动作练习

50次/10组；

正手发球练习

5分钟/天；并步步法练习5分钟/天。（一二年级）

2、正手攻球练习300次/天；反手攻球练习

300次/天；

发球练习

5分钟/天；练习比赛（循环制2胜/3局）

（三四年级）

3、正手攻球练习5分钟/天；反手攻球练习

5分钟/天；

下旋球练习

10分钟/天；多种步法练习

10分钟/天；（五六年级）

12月-1月：（备战小学生乒乓球比赛）

1、阶段性比赛及评价。（分组循环制2胜/3局）

1、正手位/侧身位直、斜线攻球

要求：动作完整、协调、练习在近台、中台的控制球能力控制回球落点

熟练掌握动作要领后、可在1/2台范围内进行2定点或不定点的练习

2、直拍反手推挡/横板反手攻球

要求：动作完整、协调、熟练控制回球的路线、力量

3、左推右攻

要求：正、反手动作结合自如、步法移动迅速、准确熟练控制回球路线

4、正手位/反手位连续拉弧圈球（高吊弧圈球或前冲弧圈球）

注意击球点、步法移动迅速、准确

5、正、反手搓球

6、搓中侧身突击/拉弧圈球

要求：突击动作速度快、爆发力较强、具有一定的击球质量
拉弧圈球动作协调、出手速度较快、爆发力较强、旋转质量较高练习起板后连续击球的能力横板选手应注意练习反手起板（拉/打弧圈球）

7、比赛

注：均为常规训练计

1、正手位/侧身位正手攻球

要求：在1/2台范围内、1定点、2定点或不定点、全台不定点

的练习

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

2、直板反手推挡/横板反手快拨

要求：动作完整、迅速、协调

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

3、连续性反手推挡、正手攻球

(左推右攻)

要求：正、反手动作结合自如、步法移动迅速、准确

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

4、推挡（反面拔/反手拔）、侧身攻、扑正手

(推、侧、扑)

要求：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、正手位/侧身位正手拉球

要求：在1/2台范围内、1定点、2定点或不定点、全台不定点的练习

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

6、正手位/侧身位正手突击下旋球

要求：在1/2台范围内、1定点、2定点或不定点、全台不定点的练习

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

7、反手位搓下旋球

要求：动作完整、协调、控制回球的落点、旋转的变化

注意长短结合、转与不转结合

8、反手拉球

要求：熟练掌握动作要领

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握控球能力

9、正手位/侧身位正手中远台拉弧圈球

要求：熟练掌握动作要领

动作完整、协调、步伐移动迅速

熟练掌握拉弧圈球的能力

注意回球路线变化

10、反手搓、侧身拉/侧身攻、扑正手

要求：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

11、正手挑/正手搓、反手攻/侧身拉/侧身突击、正手攻

要求：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

12、正反手快摆

要求：动作完整、协调

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

13、直板反手推挤/反手推下旋

要求：动作完整、协调

熟练掌握控球能力

注意回球路线变化

14、正反手攻打弧圈球/快带弧圈球

要求：熟练掌握动作要领、动作完整、协调

熟练掌握回接弧圈球的能力

并且运用灵活、准确

注意回球路线变化

15、正手反拉弧圈球

要求：熟练掌握动作要领、动作完整、协调

熟练掌握回接弧圈球的能力、并且运用灵活、准确

16、正反手近台挑球

要求：熟练掌握动作要领、动作完整、协调

17、打高球/机会球

要求：熟练掌握击球要领、运用灵活、准确

步法移动迅速、准确

18、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

19、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

20、发球

要求、熟练掌握多种发球方式、运用灵活

注：1—11、17—20为常规训练计划；12—16为专项训练计划

1、侧跳步

要领：向左侧跳的时候，蹬地脚是右脚，向右侧跳的时候，蹬地脚是左脚，侧跳的时候，步幅要稍大一些。

2、侧滑步

要领：侧滑步比侧跳步的步幅要小一些，并步跳的方向不仅可以向左向右，还可以向斜前方，斜后方。

3、交叉步

4、碎滑步

要领：碎滑步的步幅要小，跟进要快，身体重心保持平稳，起伏不大，可以向左向右，斜前方，斜后方滑动。

5、并步

要领：来球落点远侧方的脚先向近侧方的脚靠一步、来球落点近侧方的脚随即再向来球落点方向迈出一步。这种步伐活动范围不大、移动时身体重心平稳、是削攻型打法的常用步伐。

6、滑步

注：着重练习1、侧跳步；2、侧滑步；3、交叉步；6、滑步

单球每项目10-15分钟（比赛30分钟）、重点练习项目、每项20—30分钟。（或1、2项连续攻球50—100个回合；3、4项连续15—30个回合；其他项目10—15分钟）

多球每项目1-2盆球、重点练习项目4-5盆球（每盆150个球左右）。