

# 中学乒乓球社团活动计划(实用5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？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。

## 中学乒乓球社团活动计划篇一

XX-XX学年上半学年是乒协历史上重要的一年，在这一年，乒协实现了调整确立和制度构建，明确提出了自己的定位和发展战略，并用引入先进理念武装头脑，取得了一些突破。

XX-XX学年下半将是乒协挑战与机遇并存的一年，上半年更是决定乒协走向的重要时期。为了能够抓住机遇、强化建设，乒协决心利用半年的时间，通过自身建设、理论探讨和组织活动等多种形式，努力提升乒协的各项工作水平，将乒协建设成一支素质过硬的团队，一支富于活力和创造力而又卓有成绩的团队！

作为一支刚健全起来的学生组织，乒协将保持原有的工作基础上，进一步提高我协会的工作内容，将在校团委领导老师和学生会社团部的关心下，搞好建设，积极完成和配合好各方面工作，使我院广大学生在学习之余能享受一套质量高、品位好的第二课堂大餐。同时，乒协对内外宣传不断锐意进取，寻求创新，力求使乒协的工作呈现更新的局面。本学年度，乒协的具体工作安排如下：

3月份

人事方面：

- 1、纳新和调整，补充新鲜血液及选拔教练员

(1) 开学初，将举行我协会的纳新工作。通过纳新不断补充新鲜血液，为乒协招募良才，并为其提供广阔的发展空间，为乒协发展注入新的活力，也是乒协保持良好发展的必须途径。根据人员构成的特点，乒协将随院社团部统一完成纳新和人员补充工作。

(2) 乒协通过举办比赛的方式，在全校内挖掘出了若干名水平较高的运动员，并邀请其加入协会，他们的加入，将使得乒协的总体实力大幅度提高。

(3) 纳新结束后将对新成员进行培训，使他们逐渐成熟。加强自身素质修养，充分激发新成员的活力，调动整个团队的积极性。

(4) 本次纳新将采取多种方式，广开思路，广纳贤才。除了主动报名和面试的形式之外，乒协还将采取推荐、引进等多种方式吸引人才。

## 2、加强队伍自身建设方面，铸就精锐之师：

队伍建设是一项长期的系统工程，对于流动性大的学生团体特点来说，培训更是一件保持稳定和创造成绩的保证。培训工作是乒协的一个重点工作，培训的质量关系到乒协队伍的战斗力和凝聚力，本学期的培训计划以“组织能力培训”为主，并努力推陈出新，真正从成员的需要入手，对成员学习和工作中出现的各种问题进行分析和改进，增强针对性。

乒协除了做好本职的训练工作之外，还应该抓住机遇，通过组织各种丰富多彩的活动打造乒协的品牌。本学期，乒协将重点推出以下几项活动：

4月份 策划举办“全校学生会‘乒协杯’乒乓球友谊比赛”

本次活动是全校范围内开展的较大规模活动，为了培养我院

学生团结合作、拼搏进取的精神，活跃校园气氛，丰富同学们的课余生活，增进各系学生会间的合作交流，促进各系学生会之间的友谊，特此举行本次友谊赛。

## 5月份 承办教职工乒乓球比赛

为了更好的宣传我协会，体现我协会的组织与协调工作能力，在各系中树立良好的形象，让更多的人了解乒协，关注乒协，特此承办教职工乒乓球比赛，同时也为我部新成员组织能力的培养与锻炼。

## 中学乒乓球社团活动计划篇二

为响应我校社团开展，发展学生的个性和特长，培养学生技能，激发学生广泛的兴趣爱好，丰富学生课外生活，培养学生拼搏精神，促进学生身体素质的提升，特制定本活动方案。

我校现有室外乒乓球台6张，体育器材室配有乒乓球拍若干，能满足社团活动的要求。同时鼓励学生自己购买乒乓球拍，其他非社团活动时间方便练习，培养对专属球拍的手感培养。

我校打乒乓球的人数偏少，技术依靠自我摸索，缺乏系统的学习，成绩偏下，既是机遇，又是挑战，以后要注重学生专业性的提升。

指导员：付 强 周锋菊 张红艳 刘华清

学 员：赵耀强 赵继忠 薛志强 赵宏伟郝永强

赵婉蓉 姬宝栓 曹荣华 陈春吉 吴金女

徐琴女 郭 婷 王 兰 王 炜 王栓

张 宇 韩 微 王 卓 杨 升 庄圆

## 操场

第一阶段：讲述乒乓球发展历史，比赛规则，从握拍的方法开始教，辅以站姿、步法，培养学生乒乓球球性训练为主。

- 1、比赛规则详述；
- 2、直拍握拍方法和横拍握拍方法；
- 3、乒乓球球性训练；
- 4、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。

- 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、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，训练为主。

- 1、乒乓球基本战术的教学；
- 2、学生自己进行挑战，以提高比赛成绩；
- 3、组织学生进行社团乒乓球比赛。

### 中学乒乓球社团活动计划篇三

为了丰富学生的课余生活，进一步推动校园文化建设，营造良好的艺术氛围，本学期我校一如既往的开展了舞蹈社团活动，通过每周一次的训练要求学生在元旦艺术节上展示。在进行技能技巧训练的同时，激发学生的创造性思维，增强自信心，展现自我。舞蹈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舞蹈的兴趣，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。

参加舞蹈队的学生分为处一和初二两批，由于学生的年龄和基本条件

的不同，所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。因此，我结合我们舞蹈队的实际情况，特别做出如下的训练计划：

- 1、经过选拔组建舞蹈小队，对学生进行强化基本功训练，教师通过有趣的基训，使学生腿的开度和腰有一定的控制能力，压腿、踢腿、下腰等内容顺利完成。
- 2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行把上规范而且简化的芭蕾训练，使孩子们的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进一步提高。
- 3、通过组合的练习，使学生加深基本功训练的系统性，更好的服务于平日的舞蹈之中。
- 4、舞蹈训练，这是使孩子们掌握、熟悉、提高表演能力和技巧的重要部分，这个训练主要解决形体、中心、控制和唿吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

手、头颈、胯、胸肩、腰、腿等地面部分的练习：

坐姿、勾绷脚、腿的外开、肩和头部的练习、后背挺直的练习、伸腿练习、压腿练习、胯膝屈伸、踢腿组合、背肌和腰肌的练习、腹肌的练习。腿的练习：前压腿、旁压腿、吸腿、压胯。

身体协调训练

腰组合、头肩组合、手臂动作配合、步伐训练。

活动后重点排练元旦艺术节节目。为元旦艺术节早做准备，争取新校区的第一个艺术节舞蹈社团能有一个精彩的展示。

每周日上午

学校舞蹈房-----博学楼四楼

黄燕

## 中学乒乓球社团活动计划篇四

本社团为自愿组织起来的小学生书法社团，宗旨是秉持以尊重个性，张扬个性，提倡个性，发展个性为中心，利用课余时间打造丰富的校园书法文化环境，实现自我教育、自我管理、自我服务的教育目标，为广大同学提供展示自我的空间和舞台。充实学生的校园生活，同时也为丰富校园文化作贡献。

本社团主要是给热爱书法的同学提供一个展现自我的空间，挖掘其潜能，提高个人水平和艺术修养，大胆展现其艺术风格，充分展示自己的才华。在校内外开展活动，以积极向上的态度充实校园生活。

- 1、按时参加社内各项活动（特殊情况除外）。
- 2、不能参加者及时向组长请假，无故缺勤次数超过活动次数一半时开除社员资格。
- 3、社员要定期上交作品。
- 4、社员要按时认真执行团长及团干事交予的任务。
- 5、社内应相互友爱，出现矛盾及时以及积极向上的方式解决。
- 6、社员要有良好的修养，为社团树立良好形象，社员违纪有损社团形象将视情节严重给予严肃处理。
- 7、参加比赛及活动，应以阳光热情积极的态度参加，按规章制度行动。
- 8、综上所述，本社会根据规章制度管理社员，以树立本社良好形象。

每周五下午3:40—4:20为书法社团活动时间

喜欢书法的所有同学

在指导老师的帮助下，让学生掌握字的就爱你架结构，字的笔顺，把字写认真写工整。写一手好字进行个人展示。

- (1)、每周五按时上课，并进行佳作欣赏。
- (2)、开展社团展览，及书法练习的经验交流。
- (3)、书法比赛。
- (4)、举办校内书法节

一年级教室

褚洪娟

## 中学乒乓球社团活动计划篇五

丰富学生校园生活，为学生创造锻炼成长的舞台，建设和谐健康的校园文化。增强同学们的身体素质，锻炼同学们的意志，团结其他同学增强彼此之间的联系，培养各班级同学的感情，为同学们提供一个展示自己的平台，陶冶学生的情操。

为对乒乓球感兴趣的同学们提供锻炼，学习，展示自我的舞台。本社团推动校园乒乓球文化的建设，提高学生身体素质为宗旨。团结全校乒乓球爱好者，利用课余时间通过广泛地开展篮球活动丰富学生的业余文化生活，缓解学习压力，在开展课外体育活动，促进乒乓球文化在校园的传播等方面发挥主力军作用。



培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

- 1、根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
- 2、训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。

- 1、握拍复习

- 2、颠球（原地、行进间、正反颠、对墙颠）

- 3、发球（上抛发球复习巩固）

- 4、正手攻球（复习加强）

- 5、推挡球（复习加强）

- 6、推攻（复习加强）

- 7、搓攻（复习加强）

- 8、乒乓球裁判法学习

- 9、乒乓球对打比赛