

# 最新班后乒乓球活动方案设计(大全10篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 班后乒乓球活动方案设计篇一

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生“阳光体育运动”活动的通知》精神。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。

### 二、活动目标

通过“阳光体育运动”的开展，利用学校现有的体育设施，丰富课内外体育活动内容，使学生每天在校锻炼一小时的时间得到保证，让每天的体育运动和锻炼成为学生的自觉行动和行为习惯，促进学生体质健康和各方面的全面发展，实现学生活泼快乐、健康成长。

### 三、活动内容及时间安排

- 1、各班要利用体育课时认真学习乒乓球技术，观看乒乓球比赛，掌握乒乓球的基本技术和规则。
- 2、各班要根据学生的实际情况分好组，固定每张乒乓球台的

人员及负责人。

3、每天晚餐后可根据实际情况按以下安排组织学生打乒乓球。

4、学生在乒乓球练习时各班要加强纪律管理，学校巡逻的教师要把乒乓台处作为重点地方进行巡查。

5、在打乒乓球的同学要讲规则，守纪律，文明打球，加强训练，学校将在5月上旬举办乒乓球比赛，请大家做好充分的准备。

6、鼓励打乒乓球的这个时段各班同学多带自己的体育器材：如羽毛球、篮球、毽子、皮筋、跳绳等进行活动。

7、为了鼓励和引导同学们打好乒乓球，学校为七八年级各班配备了一幅乒乓球拍，供大家练习，学期结束后完好归还。

8、为了加强活动的开展，保证活动落到实处，学校成立“乒乓球活动领导小组”。组长：陈继平；副组长：李华、邓元平；成员：黄中卫、邓清平、吴春晖、张豹及各班班主任。

9、我们提倡全体教师参与到打乒乓球当中来，欢迎大家前来指导。

## 班后乒乓球活动方案设计篇二

为全面推进《学生体质健康标准的实施》，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立“终身体育”的新课改理念，丰富学生的课余生活，为学生每天保证一个小时的体育锻炼时间创造良好的条件。经学校研究决定，在全镇开展以国球乒乓为主题课间活动项目，形成了“人人积极锻炼、共享健康快乐”的体育锻炼热潮。

### 二、成立组织机构，强化管理

为了使大课间活动真正落实到实处，高质量的进行，学校要成立一把手亲自抓，班主任和体育教师具体负责，搭班教师协助管理，共同组织管理好大课间活动，做到齐抓共管，层层负责，切实抓好国球乒乓大课间活动。

## 1、活动领导小组

组 长：刘跻臻

副组长：闫凤银 陈庆礼

成 员：张庆伟 李兴坤 孙圣法 刘冰 邵明城 田涛

## 2、体育技术指导组

组 长：马洋 谷振腾

成 员：全体班主任、体育教师

三、活动时间及计划：各年级可以根据学生的情况自行调整训练计划

## 四、 活动要求

1、有序开展活动，安全第一。指导老师必须强调大课间活动纪律与安全，严格按照学校规定的路线上下楼道，特长教师参与技术指导。

2、活动限在规定的活动区域进行。

3、班主任要带领学生积极参加活动，全程参与，及时进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

4、需运动器材的由班主任指定人员到器材室领取，并及时归还。

## 五、考核办法及时间

### 一、普及型 40%

1、熟悉球性 方法：全班学生参与，每个学生准备一块乒乓球拍，一个乒乓球，计时一分钟，记录颠球的个数(中途失误后允许继续进行)，然后统计班级平均数，按成绩名次计分(50 48 46 44 42 40)。

2、班级表演 方法：全班学生参与，评委根据班级表演的动作规范，整齐划一打分(50 48 46 44 42 40)。

### 二、提高型 60%

1、个人单打 方法：各班在班级选拔赛基础上，推荐男子2名，女子2名参加年级组单打比赛，比赛采用单循环，三局二胜制，每局11分。团体计分办法按胜一局二分，输一局一分累计积分。

三、普及型40%+提高型60% 确定班级总名次。

四、两校级部采用以上考核办法确定级部名次。

五、把国球乒乓大课间活动作为评选优秀班集体的重要内容，不积极组织参加大课间活动的班级取消评比资格，对于开展大课间活动有特色的班级，学校将予以表彰奖励。

六、学期结束，学校运用活动结果，对辅导教师进行个人量化。

七. 乒乓球大课间活动展演定于201x年6月18日进行。

# 班后乒乓球活动方案设计篇三

为响应国家倡导的“锻炼身体、保家卫国”精神，搞活公司文化，给同事们的业余生活增加色彩，让同事们能够在简单而残酷的比赛活动中增进情谊、展示魅力、促进工作效率，结合公司实际，特策划一场乒乓球球比赛活动。

## 二、活动原则

1、友谊和比赛都是第一；

2、听裁判的话；

## 三、活动地点

公司四楼；

## 四、活动时间

1、报名时间：8月8。日到8月10日；

2、比赛时间：8月11日17：00；

## 五、活动方式

1、每个部门派出2名代表参赛（男女各一名）；

2、8月8。日到8月10日，各部门负责人将参赛代表名单报至行政部；

3、比赛分为男子单打、女子单打及男女双打；

4、男、女子单打根据报名人数分为初赛和决赛两个阶段；

## 六、奖品奖项设置

- 1、本次活动男、女子单打各设冠、亚、季军及团队优秀奖；
- 3、单打获胜者颁发证书一份。

## 七、活动组织

活动宣传： 行政部

报名处： 行政部

裁判员：

现场组织：

## 八、活动费用预算

- 1、购买球拍4副、乒乓球若干，约 元；
- 2、比赛奖品约元；
- 3、获奖证书、照片冲洗费用元；

以上活动费用总计 元。

## 乒乓球赛规则

- 2、参赛选手必须提前10分钟到赛场签名，超过10分钟判输掉该场比赛；
- 3、比赛采用每局11分制，到10平后先连续得2分者，当局获胜；
- 4、通过抽签决定对阵双方，若还剩一人，则该选手直接晋级下轮比赛；

- 6、初赛采用淘汰赛，每场3局2胜制，胜出者进入下一轮比赛；
- 7、通过初赛最后产生3或4名选手进入决赛；
- 8、决赛循环赛时，比赛结果必须经过选手本人签名确认；
- 10、如对比赛规则有疑异，由裁判委员会进行裁决和解释。

## 乒乓球赛比赛细则

### （一）发球权与选边的确定

比赛前双方通过猜硬币正反面来决定，猜中者有优先选择权，确定发球或者选边；

### （二）换发球及换边

2、当局比赛完后，双方进行换边，同时发球权也改变，

### （三）重发球

若发球方将球击到球网后，球再到对方球桌面，则不计分，发球方重新发球；

### （四）休息

- 1、每局比赛中双方可进行1次暂停，但时间不超过30秒；
- 2、每局比赛完后，双方有权要求休息，但时间不超过2分钟，

### （五）得分

1、发球时，击球前球必须离手（球抛起高度不限），否则算违例，对方得分；

- 2、做了发球动作，但未击到球，算对方得分；
- 3、发球后球未过网或球过网但出界，对方得分；
- 4、接球、发球下网或者越过网后直接出界，对方得分
- 5、球绕过网的侧面到达对方桌上，对方得分；
- 6、球落在对方桌面棱线以内有效，若球越过网后擦在对方桌子侧面，则对方得分；
- 7、发球方将发球到对方桌面，对方未接到球或者接球出界，发球方得分；
- 8、其它情况由当局裁判确定得分。

## **班后乒乓球活动方案设计篇四**

二、活动主题：强身健体, 增进友谊

三、活动目的:为了丰富同学的课余生活，进一步促进同学间的交流，同时使大一的新生更快的融入到大学的学习生活中。特举办此次乒乓球比赛活动,也切实推动“全民健身计划”，增强大学生身体素质。

四、活动时间：10月26日全天(周日)

预期上午进行淘汰赛，下午进行半决赛和总决赛

五、活动地点：软件学院314教室

六、面向对象：大一，大二全体同学

七、活动内容：



- 前期准备：1. 前期宣传, 贴海报和组织大家报名工作等
2. 买奖品, 球网等
3. 准备抽签纸张等

器材准备：比赛的乒乓球及场地由我们负责提供, 球拍个人自备

比赛进程：

1. 比赛半小时前(早上8:30)参赛选手到学院抽签第一轮分组, 迟到者做弃权处理.
2. 比赛分为男单、女单和男女混打, 男生为五局三胜制, 女生为三局两胜制, 11分制。
3. 男单、女单：抽签分组, 小组淘汰赛区, 晋级三强或四强, 然后进行循环赛, 决出冠亚季军。
4. 混打：自己找搭档, 可以现场报名, 然后抽签比赛。在男单女单比完过后, 再进行比赛。

注意事项：注意查看擦边球, 每人轮发两球, 只可以在案的正侧发球, 不可以碰到案, 发球时, 在越过或绕过球网装置时, 触及球网装置要重新发球, 先获得11分的同学且多于对手2分为获胜。若为10: 10则加赛一球。

工作人员安排：

裁判：4人记录人员：2人

照相:2人

维持秩序：4人

让下一组选手做准备：2人

八、经费预算：

高质量乒乓球两盒： $10*2=20$ 元

冠军奖二份：电脑清洁剂 $10*2=20$ 元

亚军奖二份：鼠标垫 $5*2=10$ 元

季军奖二套：本子 $2.5*2=5$ 元

混双奖品：四张奖状 $1.5*4=5$ 元

共计：60元

## 班后乒乓球活动方案设计篇五

为活跃广大教职工的文化生活，营造校园廉政文化氛围，院工会和纪检监察处拟联合举办，学院‘学规矩 促和谐’教职工乒乓球、毽球比赛暨廉政教育活动’，具体活动通知如下：

一、活动时间、地点

1、11月27日-12月11日

2、活动地点：院体育馆

二、参加人员

全院教职工

三、关于球类比赛的具体安排

本次球类比赛为乒乓球、毽球团体赛和乒乓球个人单项比赛。

## (一) 乒乓球、毽球团体赛组队方式

各二级学院以支会为单位组成参赛队；机关、教辅各支会以抽签方式分别组成机关一、二队和教辅一、二队参赛。

## (二) 乒乓球、毽球比赛方式及参赛要求

- 1、本次乒乓球、毽球团体比赛第一轮采取小组循环赛制，第二轮采取交叉淘汰赛制。
- 2、乒乓球个人单项比赛分为男单和女单，并根据个人实力分为甲、乙、丙三级进行比赛。比赛为淘汰赛制，每局11分，三局两胜赛制，每球得分制。
- 3、乒乓球团体赛：比赛分为男单、女单、男双比赛、女双比赛和混合双打比赛。每局11分，五局三胜赛制，每球得分制。每队要求 12人(含领队1人、教练1人、男预备队员1人、女预备队员1人)。
- 4、毽球团体赛：每局15分，三局两胜赛制，每球得分制。每参赛队7人，上场3人，其中女队员至少有1人。(含领队1人、教练1人、男预备队员1人，女预备队员1人)。
- 5、每名参赛队员只能参加乒乓球团体、毽球团体和乒乓球个人单项比赛中的一项赛事，不得兼项，违规者取消比赛资格。
- 6、比赛过程中要尊重裁判、服从裁判。
- 7、各参赛队要严格按程序表规定的时间参赛，迟到10分钟按弃权处理。

## (三) 评奖办法

本着参赛即获奖的原则，根据参赛队的成绩分别设定乒乓球和毽球团体奖及乒乓球个人单项奖，团体奖分别设一等奖一

个队，二等奖一个队，三等奖二个队，其余为纪念奖。单项奖分别设一等奖一人，二等奖一人，三等奖两人，其余为纪念奖。对参赛选手按一、二、三等奖、纪念奖分别颁发奖品。

院工会

## 班后乒乓球活动方案设计篇六

随着“第九届新生乒乓球比赛”的举办和圆满成功，我校同学对乒乓球的热爱日益加深，同学们的乒乓球技能也有了大幅度提高。社团正朝着一个崭新的方向蓬勃发展。为了进一步提高社员们的交流和沟通，发扬乒乓球比赛的精神，丰富同学们的课外文化生活，我社团决定举办第三届趣味乒乓球比赛。

### 二、 活动时间及地点

时间□20xx年12月01日晚上7点—9点半 地点：校内乒乓球馆

### 三、 活动宣传及通知

1. 由社联宣传部进行海报展板的设计和张贴进行宣传。
2. 在□20xx级乒乓球社团qq群里对社员进行通知。
3. 由各系体育部向各班同学通知。

### 四、 活动物资准备

道具：球拍、乒乓球（二十个）、筷子（四双）、板凳（两张）、

脸盆（一个）、纸杯（若干）、矿泉水瓶子（四个）、胶带、粉笔、海报展板。

奖品：奖状（若干，约15张）、乒乓球、笔记本（若干）、小便贴（若干）。

## 五、 活动流程及时间安排

1. 社团干事提前半小时（即六点半）需到场地准备收拾比赛场地和道具，安排比赛事宜。

2. 七点：比赛正式开始，八个项目由各个干事负责完成。

3. 九点：比赛结束，进行比赛颁奖。 4. 九点半场馆关门，活动圆满完成。 具体项目流程为：

1. 筷子夹乒乓球跑：

负责人： 时间：十五分钟

2. 单足颠球跑：

负责人： 时间：十五分钟

3. 双人打两球：

负责人： 时间：十五分钟

4. 水杯中吹球：

负责人： 时间：十五分钟

5. 定点投球：

负责人： 时间：十五分钟

6. 知识竞答：

负责人： 时间：十五分钟

8. 一边放一个盆 选手发球入盆 一定的时间记数 多着为赢。

## 班后乒乓球活动方案设计篇七

为了增进我校学生之间的交流，丰富我校学生的课余生活，培养学生的参与体育运动积极性，增强学生体质，同时也为参加庐阳区乒乓球比赛选拔运动员。经校长办公会研究，决定举行校首届乒乓球比赛，现将活动有关事项通知如下：

### 二、组委会成员：

主任：

副主任：

成员：各班班主任

### 三、裁判组

裁判长：

裁判员：

### 四、活动比赛办法：

#### 1分组

a本次活动分男子单打和女子单打，活动以个人为单位，七年级、八年级、九年级一起进行。

b每班男、女生各限报2人。

## 2比赛方式

a将参赛人员进行编号抽签，根据序号进行淘汰赛，直至决出冠军。

b□单场比赛采用三局两胜制，每局11分，2分轮次的.发球。

c□比赛所用球拍均自备，不允许使用生胶球拍。

d□比赛将对男、女前6名进行奖励。

## 3比赛项目

男子单打女子单打

## 五、比赛规则

除特定规则外，比赛使用国家体育总局审定的乒乓球比赛最新规则。

## 六、比赛地点

学校室内体育馆

## 七、比赛时间

根据情况xx年2月下旬

请各班级按要求积极训练并参加比赛，并于2月18日下午将参赛学生名单上报罗春光老师处。

## 班后乒乓球活动方案设计篇八

(一)团体赛均采用斯韦林杯的比赛方式进行，本次比赛采用3

盘2胜制(每盘5局3胜)，每队出场比赛为三人。

(二)团体赛赛第一阶段采用分组循环赛制，第二阶段采用交叉淘汰及附加赛赛制。

(三)比赛使用红双喜、三星黄球(大球)，运动员不允许穿黄色的球衣。

(四)单项比赛采用单淘汰赛制，本次比赛采用五局三胜制，每局11分。

(五)比赛执行国家体育总局审订的最新乒乓球竞赛规则。

(六)团体赛每个单位可报领队、教练(不可兼运动员)各1名，男运动员2名，女运动员1名。为公平起见，各队均不得外请专业运动员。

## 二、计胜和奖励方法

录取名次与奖励：各项赛事前三名；男双、女双、男单、女单第一名600元，第二名400元，第三名200元；团体第一名1500元，第二名1200元，第三名900元。

## 三、裁判与申诉

本次杯赛裁判长由组委会指派。

如参赛队不服裁判判决，须在比赛结束后3小时内向裁判组书面投诉，裁判组24小时内进行答复；裁判组不接受口头申诉。

## 四、其它规定

(一)团体赛运动员每场比赛的出场名单，必须在赛前10分钟于比赛场地交换。



(二)比赛中，运动员出现伤病允许有一次不超过五分钟的处理时间，过时按弃权处理。

(三)各参赛单位须提前到比赛场地报到；比赛开始后迟到10分钟作弃权处理。

(四)本次比赛的解释权归组委会。

六、地点：地质中学

七、参赛资格：辖区机关企事业单位、中小学校、部队；居住或工作在我辖区的个人均可报名参加。

八、竞赛项目：团体赛、男单、女单、男双、女双。

九、报名方法：本街道居民可持身份证及其它有效证件报名参加单项比赛，已参加团体赛的机关企事业单位、中小学校、部队、金融等单位的员工可报名参加单项比赛，并由各单位统一报名；每人须交1寸近照2张。

十、联系方式

乒乓球比赛活动小组

## 班后乒乓球活动方案设计篇九

乒乓球作为国球有着坚实的群众基础，深受国人特别是广大青少年学生的喜欢。为全面提升我校学生的身体素质，积极培养学生对乒乓球的热爱，发掘学校优秀的乒乓球人才，把乒乓球运动上升为我校综合实践活动“一校一品”的战略项目，体现了我校领导教师远见卓绝、高瞻远瞩的魄力。

二、项目选择的主观客观条件

客观上我校依托青少年活动中心，拥有训练和比赛的专门场地及设备，标准高、设备完善，可承担校内外大型乒乓球比赛项目。

主观上我校拥有一批乒乓球水平造诣很高的教师，有专职的乒乓球教练员队伍。

### 三、项目领导小组

组长：张友根

副组长：刘彬林 左毛选

项目办公室负责人：卢祎旻 况水清

教练员、裁判员：郭振安 杨喜明 潘卫华 陈伟 刘彬林 张清群 罗丽珍

### 四、活动的开展

#### 1、成立班级乒乓球小组

各班成立5-10人的男女乒乓球小组，利用下午第三节活动课的时间组织参加训练。

#### 2、分年级成立校乒乓球队

人员为每班男、女各两名队员

#### 3、青少年活动中心乒乓球队

人员为每年级男女各前6名的队员

指导教练：郭振安

集训时间：主要利用周末时间，随青少年活动中心其它项目一同开展活动。

#### 4、比赛

各班每学期举办一次选拔赛，选出男、女各两名队员参加分年级成立的校乒乓球队。

各年级校乒乓球队每学期举办一次争霸赛，获前6名的选手报青少年活动中心乒乓球队，参加周末乒乓集训。

青少年活动中心每学期举办一次争霸赛，选出男女前6名的队员，以备参加上级部门的各种赛事。

### 最新乒乓球活动策划方案3

#### 一、训练目的：

为了响应校领导号召，丰富学校课外体育活动，培养学生参加乒乓球运动的兴趣，提高学校运动队水平。强身健体，增强学生体质，并为其终身体育服务。

#### 二、训练目标

培养学生对乒乓球知识以及技能的认识和了解，并且初步掌握乒乓球基本技战术，发展身体素质。通过乒乓球社团活动，使学生不仅只是掌握一项技能，而是能在运动的同时体会乒乓球运动的快乐，体会集体的荣誉和个人的责任等等。并且借助乒乓球社团活动，在孩子人生道路上构建一座多元化的立交桥，为学生以后的发展提供基础的源动力。

#### 三、学期训练计划

1、训练时间：本学期训练周期短，训练任务重，拟定训练具体时间安排为：每周的周一、周三、周四三天，训练具体时

间为下午第7、8两节课。

2、训练场地器材：图文信息中心乒乓球室 4张球桌，8副球拍和乒乓球若干盒；

3、人员确定：乒乓球教练：徐圣博 王卫星

受训学生：拟招12人，现实招8人

4、训练计划：

具体内容

第16周

队员选拔；身体素质联系；球性练习

第17周

步伐练习；球性练习；推挡球；

第18周

球性练习；推挡球；正手攻球

第19周

推挡球；基础理论和视频教学；正手攻球。

## 班后乒乓球活动方案设计篇十

为全面推进《学生体质健康标准的实施》，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立“终身体育”的新课改理念，丰富学生的课余生活，为学生每天保证一个小时的体育锻炼时间创造良好的条件。经学校研究决定，在全镇开展以国球乒乓为

主题课间活动项目，形成了“人人积极锻炼、共享健康快乐”的体育锻炼热潮。

## 二、成立组织机构，强化管理

为了使大课间活动真正落实到实处，高质量的进行，学校要成立一把手亲自抓，班主任和体育教师具体负责，搭班教师协助管理，共同组织管理好大课间活动，做到齐抓共管，层层负责，切实抓好国球乒乓大课间活动。

### 1、活动领导小组

组长：刘跻臻

副组长：闫凤银陈庆礼

成员：张庆伟李兴坤孙圣法刘冰邵明城田涛

### 2、体育技术指导组

组长：马洋谷振腾

成员：全体班主任、体育教师

三、活动时间及计划：各年级可以根据学生的情况自行调整训练计划

## 四、活动要求

1、有序开展活动，安全第一。指导老师必须强调大课间活动纪律与安全，严格按照学校规定的路线上下楼道，特长教师参与技术指导。

2、活动限在规定的活动区域进行。

3、班主任要带领学生积极参加活动，全程参与，及时进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

4、需运动器材的由班主任指定人员到器材室领取，并及时归还。

## 五、考核办法及时间

### 一、普及型40%

1、熟悉球性方法：全班学生参与，每个学生准备一块乒乓球拍，一个乒乓球，计时一分钟，记录颠球的个数(中途失误后允许继续进行)，然后统计班级平均数，按成绩名次计分(50 48 46 44 42 40)。

2、班级表演方法：全班学生参与，评委根据班级表演的动作规范，整齐划一打分(50 48 46 44 42 40)。

### 二、提高型60%

1、个人单打方法：各班在班级选拔赛基础上，推荐男子2名，女子2名参加年级组单打比赛，比赛采用单循环，三局二胜制，每局11分。团体计分办法按胜一局二分，输一局一分累计积分。

三、普及型40%+提高型60%确定班级总名次。

四、两校级部采用以上考核办法确定级部名次。

五、把国球乒乓大课间活动作为评选优秀班集体的重要内容，不积极组织参加大课间活动的班级取消评比资格，对于开展大课间活动有特色的班级，学校将予以表彰奖励。

六、学期结束，学校运用活动结果，对辅导教师进行个人量化。

七. 乒乓球大课间活动展演定于20xx年6月18日进行。