

# 最新党工团羽毛球活动方案(优秀5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。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。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 党工团羽毛球活动方案篇一

羽毛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。羽毛球运动，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。

采取合作学习与自主、探究学习相结合的教学方式，是解决羽毛球运动中，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。

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，分析羽毛球技术原理，形成对正确动作技术重要性的认识。

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”的羽毛球运动技术、能力的提高，培养学生互帮互学、团结协作

的精神。

3. 羽毛球运动的特点是球速度快、变化多，教师在教学中应重视步法与羽毛球专项素质的练习，提高学生的动作、反应、移动等速度。

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，以激发学生对羽毛球的兴趣。了解并熟悉羽毛球的基本理论和技术知识，提高运动能力和各项身体身体素质，掌握中后场高远球和正手发高远球球基本技术。

成立训练小组，学生自愿报名参加。

1. 了解并熟悉羽毛球的基本理论和技术知识

2. 掌握羽毛球的基本打法、掌握中后场高远球和正手发高远球球基本技术。

3. 掌握羽毛球的基本比赛规则。

4. 参加羽毛球比赛。

周二、周四每天下午4:50——5:50

周六、周日每天上午9:00——11:00

1. 上半年工作安排。

2. 下半年工作安排

准备期：二月份

1. 召开全队队员会议，制定制度和训练纪律。

2. 准备训练所需器材。

三月份：入门阶段，从握拍的方法开始教，以羽毛球球性训练为主。

1. 复习正、反手握拍法
2. 学习正手发高远球
3. 学习反手发网前球直拍握拍方法和横拍握拍方法。 四月份：羽毛球基本技术练习(包括手法和步法)。

1. 初步学习原地挥拍。
2. 发高远球与打高远球的结合练习。
3. 发球与接发球；
4. 基本步法训练。

五月份：巩固基本功训练，巩固及提高阶段

1. 进一步强化高远球挥拍动作的规范性。
2. 复习原地挥拍内容。
3. 学习挑高球(直线)。
4. 练习网前多球，提高学生的网前技术。

七月份：羽毛球基本战术在比赛中的运用，以赛前训练为主。

1. 羽毛球基本战术的教学。
2. 学习羽毛球单打战术(发球战术)
3. 学习羽毛球双打战术(后攻前封战术)

4. 学生队内进行比赛，可以用多种方式进行，以提高比赛成绩。

5. 训练学生在比赛中的心理素质。

## 党工团羽毛球活动方案篇二

为普及我院羽毛球运动，增强职工体质，提高羽毛球竞技水平，经医院羽毛球协会研究，拟举办医院第八届职工羽毛球比赛，具体方案如下：

一、主办：\_\_市第一人民医院工会

二、承办：\_\_市第一人民医院羽毛球协会

三、时间：20\_\_年5月6日开始，每周的星期一至星期五晚上18：30——22：00进行比赛。

具体比赛时间待抽签另行通知。

四、地点：本院职工羽毛球场

五、组织

(一)组委会：

主任：

副主任：

委员：

(二)仲裁委员会：

主任：

副主任：

委员：各部门工会主席(领队)

## 六、比赛项目

本届比赛以部门工会为参赛单位，以团体赛形式进行，比赛项目设混合双打、男子双打、女子双打三个项目，并按此顺序进行比赛。

## 七、参赛人员

(一)比赛限本院职工参加，各部门工会报名人数不限，每队每场比赛选派6名队员参加比赛，队员不能兼项，每个职工只能代表一个部门工会参赛，女队员可充当男队员参加比赛，但男队员不能充当女队员参加比赛。

(二)参赛队由各部门工会组队参加比赛，队员如有不符合规定之球员出赛时，一经发现或经检举属实者，即取消比赛资格。

## 八、比赛规程：

运动员比赛须服从裁判决定，依时到场参加比赛，各队须在比赛前10分钟将三个比赛项目队员出场名单交裁判，双方名单上交裁判后不得更改，运动员超过比赛时间10分钟还未到场作弃权处理。

根据上一届比赛成绩，本次比赛队分别设种子队6队(上一届前六名)，次种子队6队(上一届七至十二名)，其他队为普通队。

团体赛采取三场二胜制，每场三局二胜，每局21分制，每球得分，先到21分为胜者，如果双方比分打成20比20，获胜一

方需超过对手2分才算取胜;如果双方比分打成29比29,则率先得到第30分的一方取胜;首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球。每场胜者得3分,负者得1分,积分多者排前,如当积分相同时,胜局多者排前,如胜局数相同,则计算小分,最终得出名次。

### (一) 第一轮比赛(小组循环赛)

医院19个部门工会抽签后分为6个小组(分别为a□b□c□d□e□f组),每组3队(其中a组为4队),每组由种子队、次种子队和普通队分别抽签组成。

每组前2名出线,最终决出前12个队进入下一轮比赛。

### (二) 第二轮比赛

甲组淘汰赛按a1□a2(胜者为甲1)□b1□b2(胜者为甲2)□c1□c2(胜者为甲3)进行。

乙组淘汰赛按d1□d2(胜者为乙1)□e1□e2(胜者为乙2)□f1□f2(胜者为乙3)进行。

胜者进入下一轮比赛,最终决出6支队。

### (三) 第三轮比赛

第二轮出线的6支队按上轮抽签结果分为甲、乙两组,每组3队,组内采取单循环进行比赛,决出组内各队排名,甲组第一名为甲1,第二名为甲2,乙组第一名为乙1,第二名为乙2,如此类推。

### (四) 第四轮比赛

甲1: 乙2比赛,胜者进入决赛。负者争三、四名。

甲2：乙1比赛，胜者进入决赛。负者争三、四名

甲3：乙3进行第五、六名比赛

进行第三、四名比赛。

闭幕式(冠亚军)比赛。

## 九、裁判

主裁判长：周家明、黄英仕

每场比赛主裁判1名，边裁判2名

## 党工团羽毛球活动方案篇三

1、在学校现有的条件下，积极开展羽毛球运动，以羽毛球队员带动全校的这一运动的开展(以点代面)，另外每年挑选一些有一定训练基础二、三年级和有兴趣的学生充实校羽毛球队的实力。

2、为学生的节假日和暑假提供一个学习锻炼的场所，增加学生对羽毛球运动的兴趣。

9-10月：在一般素质的基础上以发展专项身体素质为主，在技术上则以基本线路为主，训练中进一步纠正队员在技术上的不规范动作。

11-12月：此阶段是发展队员全面身体素质的好时机，但更应重视队员专项素质的提高，如：灵敏(场上移动)，弹跳(跳绳双摇)，耐力(多球练习)，场上往返跑。

1-2月：在专项素质练习的基础上，则应加大在技、战术上的练习的比重，可用多球练习来强化单条线路以及战术的练习，

进一步纠正练习中出现的错误动作以及战术上运用的错误。量(利用网球拍挥拍练习以及小哑铃的挥臂练习)。在专项素质练习的基础上，则应加大在技、战术上的`练习的比重，可用多球练习来强化单条线路以及战术的练习，进一步纠正练习中出现的错误动作以及战术上运用的错误。

3-5月：在专项素质练习的基础上，加重技、战术上的练习，应以多球练习为主，并接合2对1的练习，从而加重单人练习的强度和难度，逐渐增加比赛的次数，使所学的技、战术在实践中去动作、完善。

6月：此阶段为队员调整阶段，同时也是队员积极、准备期末考试阶段。

7-8月：此阶段是全年学生的暑期阶段，利用此阶段，可总结比赛中各队员的情况，使学生从心理和技术上得到调整，再调整训练计划，做到有针对性地进行练。

## 党工团羽毛球活动方案篇四

xx科技职业学校。

xx科技职业学校08级全体同学。

xx年3月4日——3月10日。

xx科技职业学校羽毛球常

比赛项目：男单，女单，混双；

奖项及奖品设置：

奖项：本次比赛决出冠军；



奖品：单打：加班集操行分30分/人及精美礼品；

双打：加班集操行分20分/人及精美礼品。

1、赛出风格、赛出水平、胜不骄、败不馁、尊重裁判、尊重对方、尊重观众；

2、讲文明、讲礼貌、讲卫生、守秩序；

3、在比赛规定时间前到达场地，不要大声喧哗。

4、坚决服从裁判判罚，否则取消比赛成绩；迟到五分钟者，视为弃权！

1、每场比赛采取三局两胜制；

2、率先得到15分的一方赢得当局比赛；

3、如果双方比分打成15比15，获胜一方需超过对手2分才算取胜；

4、如果双方比分打成20比20，则率先得到第21分的一方取胜；

5、首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球；

6、在一局比赛完后，双方队员将休息2分钟；

7、发球时任何一方都不允许非法延误发球；

9、发球员的球拍必须先击中球托，发球必须要过对面的发球线（如没过重发球）；

11、发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出；

12、发出的球必须向上飞行过网，如果不受拦截，应落入接发球员的发球区内；

13、一旦双方运动员站好位置，发球员的球拍头第一次向前挥动即为发球开始；

15、一旦发球开始，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束；

16、双打比赛，发球员或接发球员的同伴站位不限，但不得阻挡对方发球员或接发球员的视线。

顾问□xxx

组长□xxx

副组长□xxx

裁判□xxx□xxx

组员□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx

计分□xxx□xxx

各参赛选手到各班体育委员外报名；各班体育委员将名单于3月4日上午12点前交到杨静老师处。

为了活跃学校课余体育文化生活，增强学生体质，不断丰富小学生课余体育活动，促进学生德智体全面发展，我校少先队大队决定举行三———五年级学生羽毛球赛，具体方案如下：

五年级学生。各班至少挑选4名同学。

4月20日下午第三节课。

1、比赛分组：本次活动分2个小组：三、四年级组和五年级组

2、比赛形式：采用男子、女子单打和双打的形式。

组长□xxx

成员□xxx□裁判□□xxx□裁判□□xxx□负责计分□□xxx负责选手抽签、记录分组人员)

每场比赛采11球制，获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球；

(1) 第一轮：淘汰赛。每班选手先与本班选手对打，从获胜者中选出2名学生参加小组赛。

(2) 第二轮：淘汰赛的获胜者按照抽签的方式决定单打顺序，由许文静负责选手抽签。本轮比赛决出单打前两名选手。

(3) 第三轮：第二轮输的两个选手进行单打，决出第三名；前两名选手进行单打，决出冠、亚军。

(4) 双打比赛：每班各派两名学生与同年级的选手对决，采取3局2胜制，每局采用11分制。

1、按照比赛时间安排，班主任负责认真组织本班学生参加比赛。

2、服从裁判安排，坚持友谊第一、比赛第二的原则，赛出水平，促进交流，增进团结，锻炼身体。

每组单打表彰前三名同学，双打表扬第一名，颁发相应奖品。

## 党工团羽毛球活动方案篇五

为了活跃羽毛球现场气氛，拉动参赛人员的. 参与度，现将羽毛球活动方案如下：

整场活动的组织和秩序的维护，协助工作人员做好协调工作

裁判在整个活动中起到很大的调动作用，因公司无相关专业人员，拟从健身会所聘用两名裁判来协助调动整场气氛。

记分员：每场有两名，其中a记分员负责手工填写登记分数□b记分员负责进行每场的翻牌工作。

摄像员在整个活动中将美好的记录进行拍照和抓拍，将运动员、参与人员的精彩瞬间留存在照片上。

对于每场参赛人员的出场和退场均进行拍照，对32强、16强、8强、4强等均进行拍照和留存，以便公司为后期的企业文化建设做好准备。

横幅：主要体现公司活动的目的和意义。手掌拍：主要用来鼓舞士气和拉动现场气氛。口哨：主要用于裁判的现场指挥。旗子：主要用于裁判的现场得分示意。

- 1、每场开赛前，由主持人宣布活动流程和活动比赛规则。
- 2、开赛前主持人会将参赛人员名单进行现场公布、并同时会让下场比赛人员做好准备。
- 3、参赛人员开赛前到裁判前进行报道，由裁判对双方选场地进行评判。
- 4、参赛完毕后，双方参赛人员到记分员进行签到，并拍照留影。

5、在整体比赛过程中，部门经理要充分调动本部门人员的积极性，活跃现场气氛。

5.26：8强人员复赛，获胜者进4强。3盘2胜制，即获得连续2盘胜利者，可直接晋级。

5.31：4强人员进入决赛，落败者进行3.4名比赛，获胜者进行冠亚军争夺赛。3盘2胜制，即获得连续2盘胜利者，可直接晋级。

定于5.31决赛完后，颁布第一名、第二名、第三名，最佳活力奖、最佳上镜奖的评选！（决赛出四强，由各部门派选出代表进行选定照片）