

# 最新乒乓球训练计划 小学乒乓球教学计划 (优秀7篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 乒乓球训练计划篇一

模块教学内容的设计，以提高学生乒乓球基本技术的运用能力为目标，将能力培养和情感体验与运动技术学习进行有机整合。在教学安排上，充分发挥学生学习的主动性、创造性，注重学生合作学习与自学、探究学习相结合，努力培养学生学习乒乓球的兴趣，形成积极、健康的运动习惯。为终身体育锻炼打下基础。

1、乒乓球是一项趣味性极强的体育运动项目，其充满情感的比赛，欢乐与绝望，喜悦与悲哀，自始至终地伴随着每一场比赛，魅力无限的乒乓球早已进入世界上成千上万人的生活当中。它深深地吸引着热爱运动的人们，经常练习可以提高人的反应速度，增强大脑的灵活性及应急性。

2、乒乓球校本课是以乒乓球项目(乒乓球入门技术及结合技术、提高技术、基本战术)为练习的主要手段。通过乒乓球选修课教学，能够使学生比较全面的了解乒乓球运动的产生和发展，掌握该运动的基本知识和基本技术，从而提高学生对乒乓球运动的兴趣，培养学生的爱好，提高对乒乓球运动的鉴赏水平，推进乒乓球运动的普及和发展。

3、学生通过较为系统的学习，使其掌握乒乓球运动的基本理论知识、技术和比赛方法，通过基本技术学习和裁判实践，

使学生具备组织一般性比赛的能力。

4、体育与健康课程的目标是掌握一定的运动技术、技能，培养学生体育锻炼的能力，而不是单纯追求所谓的运动技术、技能，因此，乒乓球模块的教法根据学生的水平和身体条件的不同，在练习方法和内容上，区别对待，运用语言法、直观法、练习法帮助学生建立技术动作的正确概念，使学生了解所学技术的正确动作过程，掌握必要的动作技术，并能运用所学的简单技术参与到乒乓球运动中去。

## 乒乓球训练计划篇二

### 总结

丰富多彩的社团活动让校园充满活力与生机，每次活动，都有学生自行策划、组织、实施、总结。极大地调动了学生参与的积极性。社团活动满足了学生的各种需求，丰富了学生的精神生活，促进他们的身心健康和全面发展。社团促进了学生知识结构的不断完善，为学生的技能成熟提供了良好的环境，社团为学生的能力提高提供了广阔的空间。临沭实验中学乒乓球社团自成立以来，至今已有一年之久。在此期间，本社团严格遵守《临沭县实验中学学生社团管理章程》进行常规活动，以“规范社团管理，挖掘社团潜力，活跃校园文化”为工作宗旨，以“开展精品活动、打造一流社团”为目标，注重活动形式，讲究宣传实效。社团中的队员来自各个年级，队员们在训练中吃苦耐劳，服从指挥，认真训练，积极地发扬了团队精神。在队长及每一位队员的共同努力下，乒乓球队办出了自己的特色，在宜兴市、无锡市级比赛中获得多种荣誉。

社团建立初期就成立的以校长为首的社团领导小组，下面有具体负责的副校长一名、后勤保障员一名、两名专职教练、1名外聘教练。社团共有学生21名，有两名队员任球队队长，协助教练负责学生的训练和其他工作。

在常规活动中，本社团有严格固定的活动日程安排，即每周四、周五下午5：30——7：30，周六上午8：00——10：00，保证每周都有六个小时的训练时间。为督促队员积极参加训练，本队有严格的考勤制度，除请假外，无故连续缺课三次或无故积累缺课五次者撤销队员资格。在训练中基于队员参加乒乓球队之前并未进行过有关培训，因此在训练中特别注重介绍有关乒乓球的专业术语及基本功动作要领。在训练中我们以教授基本功为主，并将体能训练贯穿其中，适当穿插一些乒乓球技巧，讲解乒乓球技巧要领。根据实际情况，还进行个别实战对练。

在训练过程中，由队长作长期及短期的训练计划。长期训练计划的框架内认真做好每天的训练安排，并及时根据计划训练效果进行更正和重新安排计划，使训练计划更易于为每个队员所接受，以此来激发队员对乒乓球的兴趣和热情。在训练中个别队员出现的一些问题应尽量根据队员的实际情况，做一些有针对性的改进和个别辅导，使训练既面向全体又兼顾个别，使计划更合理、更科学、更高效。

在艰苦、单调的训练中，队员有时会产生厌烦情绪。针对这种情况我们充分发扬民主，认真听取每个队员的发言既对外部人员的建议，在不偏离训练计划的情况下，适当增加了一些娱乐性项目，使队员们的训练热情高涨，既富了乒乓球训练，又调动了队员的训练积极性和主动性。

人们常说“尺有所短，寸有所长”。要有进步就必须认清自己的长处与不足。乒乓球既是力量的较量，又是技巧的对抗，更是经验的积累总结。为了开拓队员们的视野，交流经验，提高自己，本社团经常邀请兄弟学校的教练及队员来我校交流，并经常组织队员走出校门，和社会各界乒乓球爱好者进行交流活动，使队员们在开拓视野的同时有加深了对乒乓球的认识，更加深认知了自己的不足，在日常训练中不断完善自己。

以上是本社团组团以来的总结，其中还有许多不足之处和缺陷，比如：我们是业余的乒乓球队，在纪律方面我们做的还不够好。但我们相信通过我们全体队员的努力、学校领导的关心和支持下，我们的乒乓球社团会越办越好！

## 乒乓球训练计划篇三

### 一、指导思想：

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。

### 一、组织安排：

建立以体育组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

### 二、训练任务：

- 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。

### 三、训练时间：

每周五下午第四节课

### 四、训练地点：

## 乒乓球室

### 五、具体训练内容：

第四至七周：发球练习，正反手发球。

第八至九周：接发球练习，推挡球。第十周至第十二周：削球、搓球练习。第十三至第十五周：攻球、对打练习。

第十六周：比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

## 乒乓球训练计划篇四

乒乓球年度教学计划是培养学生分析和解决问题的能力以及团结协作和社会活动的的能力乒乓球年度教学计划分享给大家，以下就是小编整理的乒乓球年度教学计划，一起来看看吧！

本课程是学校依据自己的办学理念、办学特色、资源状况以及学生、家长、社会的需求自主开设的课程，由学校统一安排，学生自主参加，以学生自主参与为主，以体验性学习实践活动为主要特征的新型课程。对培养学生的兴趣特长，创新思维习惯和实践能力，培养学生分析和解决问题的能力以及团结协作和社会活动的的能力，全面提高学生素质，提高教师课程建设与开发的能力，具有十分重要的意义。注重普及，在提高与普及的统一中推动乒乓球运动的发展，致力于营造浓厚的乒乓球文化氛围，以球育德，以球益智，以球练志，以球养性，以球会友，以球兴校。通过发展师生乒乓球运动，激发学校活力，“突破一点，带动全局”，抓好乒乓球特色，保持传统项目，打造我校特色品牌。

学校在开发本课程时有着得天独厚的优势：

1、硬件基础设施齐全。有专门的训练室，室内外乒乓球台

共12张，基本适应学校训练。

2、教练队伍合理。我校喜爱乒乓球运动的教师很多，焦兰芝老师曾在市县多次获奖，师资力量很充足。

3、家长认可。社区家长充分认识到乒乓球运动的积极意义，从经济上、训练上都给予足够理解和支持。

以上原因，为我们进行乒乓球开发实施提供了有利的条件，也是我校进行该项研究的价值所在。

1、学生了解一些关于乒乓球的知识，掌握一些基本运动技能和方法，认识乒乓球在锻炼身体的有效价值，为以后学习、工作、生活打下良好的基础，形成终身体育的意识。

2、学生形成多动脑、多动手的能力，提高灵敏性、协调性。

3、学生逐渐养成准确快速的判断与果敢的意志品质。

4、学生能够自行组织一些小型比赛活动，成为普及推广乒乓球运动的积极分子。

理论课：乒乓球基本知识

学习握拍方法；站位方法；推挡技术。

复习推挡技术；学习正反手平击发球技术。

复习推挡技术；学习正反手侧旋发球技术。

复习推挡技术；发球技术；素质练习。

学习正手攻球技术；左推右攻技术。

复习正手攻球技术；左推右攻技术。

安排教学比赛

裁判规则学习;教学比赛;素质练习。

步法练习;素质考试。

发球技术考核。

推挡技术考核。

1、结合我校实际情况，乒乓球校本课与其他校本课由全体3——6年级学生自由选报，学校安排每周各年级有一节校本课程乒乓选修课。

2、场地与资源：场地，乒乓球室;教学资源，自制校本教材。

1 、评价内容

(1)、学生对乒乓球运动的兴趣、程度。

(2)、学生对乒乓球运动技能的掌握。

(3)、学生间人际交往状态的改善程度。

(4)、学生获得的成就感。

2 、评价形式

(1)、学生自评：学生针对以上内容对照参加本组以前进行自评。

(2)、教师评价：教师根据学生在学习中的表现、训练实践态度、运用技能的能力等，可用成绩册、记分的方法对每位学生的表现简单记录，作为评价依据。

# 乒乓球训练计划篇五

## 一、活动目的任务：

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，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。

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。

## 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、训练时间和地点安排：

每周上午7点半到8点20，每周三第5、6节课。

## 四、具体训练内容安排： 准备期：（一周）

1、召开全队队员会议，制度训练纪律。

2、准备训练所需场地、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、反手平击发球、下蹲发球等。

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。第四阶段|：参加县级小学生乒乓球比赛，争取取得优异成绩。

五、学生分组名单：

男队：陈炳坤、程宇翔、高梦阳

张敬波、陈建齐、潘艺林、龙凌霄、刘星宇

张扬

高良

李晨博

杜晓闯

李成龙

孙可立 女队：李晋涵、刘莹莹、马帆帆

姚尧、付一鸣、张轶淳、王译汝

王文聪

张晓萌

董美静

梁银珂

孙乐乐

马晴云

## 乒乓球训练计划篇六

### 一、指导思想

乒乓球社团本着学生自愿参加，以学生自主参与为主，以体验性学习实践活动为主要特征的新型课程。根据学校的统一安排，对培养学生的兴趣特长，创新思维习惯和实践能力，培养学生分析和解决问题的能力以及团结协作和社会活动的的能力，在提高与普及的统一中推动乒乓球运动的发展，致力于营造浓厚的乒乓球文化氛围，以球育德，以球益智，以球练志，以球养性，全面提高学生素质，具有十分重要的意义。

### 二、情况分析

校本课程开发充分注重主体性、合作性、选择性、开放性、特色性和创造性，经过调查、分析，参加乒乓球社团的所有

学生，都是自愿参加的，学生积极性比较高。

### 三、安全教育

乒乓球社团活动要注意培养学生的安全意识，每次活动前五分钟要坚持对学生安全教育，教育学生在训练、比赛中相互尊重，发生纠纷、出现问题要找老师解决，要做准备活动，防止运动性的受伤。

### 四、训练目标：

培养学死对乒乓球知识以及妙技的认识和了解，并且初步把握乒乓球基本技战术，收展身体素质。经由过程乒乓球社团运动，使学死不只只是把握一项妙技，而是能在运动的同时体会乒乓球运动的欢愉，体会合体的荣誉和个人的责任等等。并且借助乒乓球社团运动，在孩子人死道路上构建一座多元化的立交桥，为学死以后的收展提供基础的源动力。

### 五、训练任务：

- 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。

### 六、具体训练内容安排： 准备期：（一周时间）

- 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（三周时间），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：（三周时间）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：（三周时间）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：（三周时间）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。

## 1、目的任务：

为发展学生的个性和特长，激收学生普遍的兴趣爱好，丰富校园课余生活，为了在教学中取得更好的效果，尽快的提高同窗们的球技。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各类演习手腕尽量与游戏运动相联系，以激收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要培养其心理素质。

## 2、训练目标：

让学生对乒乓球知识以及妙技的认识和了解，并且初步把握乒乓球基本技战术，收展

身体素质。经由过程乒乓球社团运动，使学生不只只是把握一项妙技，而是能在运动的同时体会乒乓球运动的欢愉，体会合体的荣誉和个人的责任等等。

3，每个学生下周必须有一只球拍。

## 乒乓球训练计划篇七

组织和团结本校乒乓球爱好者和活动积极分子，推进学校关于学生身体素质的建设，丰富同学们的课余体育文化生活，提高我校乒乓球竞技水平，促进乒乓球在我校的发展，弘扬国球文化，促进本校与其它学校的交流发展，增进彼此的接触和友谊。

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，学校于本学期开始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。

由于我们的队员都来自农村，基础相对薄弱，大部分队员连一个乒乓球拍子都没有，平时打球完全是随便乱打一气，因此只能从最基本的握拍方法教起（当然队伍中也有个别同学有一定的技术水平，他们可以协助老师帮助其他同学）。另外队伍中女队员很少，女队员的基础也更差。要提高确实要经过长期的训练才行。

周五中午12：10——12：50

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。

准备期：（一周）

- 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、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，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。