

中学乒乓球兴趣小组活动方案(汇总5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

中学乒乓球兴趣小组活动方案篇一

5、加强梯队建设，为今后的乒乓球储备人才，使我校乒乓球运动有长足发展；

6、营造浓郁的乒乓球氛围，使领导、教师、学生以及社会积极投身到这项运动中，创设乒乓球文化，弘扬国球精神，使乒乓球运动有效推动我校各项工作的顺利开展。

中学乒乓球兴趣小组活动方案篇二

〔xx—xx学年度第二学期〕

注：以上计划随教学进度作适当调整。

乡村少年宫乒乓球小组学期计划

〔xx—xx学年度第二学期〕

一、指导思想：

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，本学期通过乒乓球兴趣小组让学生了解乒乓球及攻防技术动作，激发学生打乒乓球的兴趣，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。

二、训练目标：

- 1、培养学生的兴趣爱好，增强学生的身体素质。
- 2、初步学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法。
- 3、进一步加强训练，让学生初步掌握打乒乓球的基本步法，并且能够在训练当中灵活运用。
- 4、培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，提高学生的身体素质。

三、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。

四、训练时间：

周六、周日下午

五、训练地点：

乒乓球台

乡村少年宫合唱小组学期计划

□XX—XX学年度第二学期)

一、学生情况分析：

本学期合唱兴趣小组的成员来自五年级学生，他们通过上学期合唱活动的学习，已经有了一定的音乐基础知识和发声方面的知识，并且声音上由于年龄差距不大，融合性较好，所以声音方面比较好训练，但是由于是小学生，音乐修养还比较差声音的艺术性训练起来比较有难度，这就要求教师要多与学生交流，制定与学生的审美能力相符的歌曲。

二、活动设想、措施、目标

1、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，让学生区分出大本嗓和艺术嗓的区别。

2、学生艺术修养的培养

通过学习艺术歌曲，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。能够辨别什么样的音乐是好的，什么音乐是不好的，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。

3、声部和谐训练

由于小学生的年龄比较小，声音的自我控制力比较差，所以分声部的训练难度比较大，所以要求老师必须掌握一定的方法来训练。

4、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。

三、活动内容。

1、声音的训练

(1)、呼吸。(2)、声音位置(3)、直声训练

2、音准训练

音准是音乐表现的基础，好的音准来源于基础训练。多声部合唱的音准训练较为复杂。

3、寻找共鸣位置扩大音域的具体措施。

(1)、胸音训练(2)、头音训练

4、合唱表现的四种手段。

(1)、连唱(2)、跳唱(3)、强而有弹性(4)、不连不跳

5、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。

6、咬字与吐字的训练

以字带声，以情带声，字正腔圆是我国民族传统的唱法。它讲究字清意深情自真情。

中学乒乓球兴趣小组活动方案篇三

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。

周三下午第三节课

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。

中学乒乓球兴趣小组活动方案篇四

20**年6月5日是第xx"世界环境日"。为做好我社区今年环保宣传教育活动，在辖区营造全民参与、支持环保工作的浓厚氛围，按照上级部门的部署，结合我社区实际，特制订本方案。

一、指导思想

紧紧围绕市委x届x次全委(扩大)会议精神，以创建国家卫生城市、国家环保模范城市为契机，以节约低碳、绿色消费"六进"(进社区、进学校、进企业、进机关、进医院)为切入点，大力宣传环保法律法规及相关政策、环境质量状况和环保知识，进一步激发社会公众关心环保、支持环保的理念，促进公众环保意识普遍提高，使保护环境成为全民的自觉行动，为打造和谐之区、生态示范区而努力奋斗。

二、活动主题

今年世界环境日的中国主题是"向污染宣战"，旨在倡导全社会共同行动，打一场治理污染的攻坚战，努力改善环境质量，保卫我们赖以生存的共同家园。

三、活动安排

(一)世界环境日宣传月： 6月

(二)宣传重点

环境保护法、乌鲁木齐市大气污染防治条例、扬尘污染控制管理规定□pm2.5知识;创建国家环保模范城市标准;节约低碳、绿色消费及农村生态保护知识;环保常识等。

(三)开展环保宣传进社区宣传活动

主办单位□xxx办事处xxx社区，协办单位：区环保局；

宣传内容：重点宣传扬尘污染治理、餐饮业管理规定、电磁辐射知识及创建全国环保模范城市具体要求。

地点□xxx社区xx小区。

四、活动要求

- 1、参加活动工作人员应提前做好准备工作，确保活动正常有序进行。
- 2、工作人员应提前1小时到达活动场所，确保会场干净整洁。
- 3、工作人员应统一着装，并佩戴工作证。
- 4、宣传人员应注意礼貌用语及态度问题，确保宣传效果良好。
- 5、为确保活动安全有序进行，会场周围由社区巡防队员进行巡控。

中学乒乓球兴趣小组活动方案篇五

1、包饺子是中国许多地方的传统习俗。经过包饺子比赛及一系列活动，提前感受新年氛围，弘扬我们的传统饮食文化，积累我们的文化精髓。

时间： 1月24日（周四）10:00 时长：3个小时 地点：太阳雨教育

四、活动对象：太阳雨全体学生

五、活动准备

1、材料准备：饺子馅、面团、餐具、盘子、调味品、锅、电磁炉、漏勺、勺子、擀面杖（其中学生准备：饺子馅、餐具、擀面杖）

2

2020年4月19日

文档仅供参考，不当之处，请联系改正。

2、活动场地：各班教室

2、统计并制作参与活动学生名单。

2、检查学生所带物品是否齐全 10:10

3、各组开始包饺子并选出参加比赛学生10:20

（1）根据学生的人数，分成几个小组。选拔组织能力强的学生担任组长，协调小组之间人员的分工。

3

2020年4月19日

文档仅供参考，不当之处，请联系改正。

要求：擀皮要中间厚一些，边缘薄一些

要求：饺子馅不可放太多，饺子的边缘部分一定要捏住，不要露馅。

每组选出两名选手参加比赛，三分钟内按包的饺子皮多少，评出一二三名，奖励大拇指五三二个。

(3) 亲子活动 11:20

每组派出一个人比赛吃饺子，15个饺子按吃完的先后顺序评出一二三名，奖励大拇指五三二个。

5、大家一起品尝、评价饺子 12:30 6、放学 13:00 (三)
活动注意事项

安全第一，防范于未然；注意人员的分组和配对。