

# 2023年少年宫乒乓球组活动总结(优质5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。什么样的总结才是有效的呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 少年宫乒乓球组活动总结篇一

为了增进学生之间的交流，丰富同学们的校园生活，培养学生的积极性与主动性，锻炼学生的组织能力和协调能力，提高全校学生的凝聚力与向心力，让更多的学生享受参加体育运动带来的快乐，反映全校师生积极向上的精神面貌，营造和谐的校园氛围，提高德育内涵建设，同时选拔优秀运动员参加区里举办的中小学生乒乓球比赛，学校将举办第一届“乒乓球比赛”现将活动及有关事项通知如下：

3月24日

比赛时间：3月24日至3月31日（3月24日召开体育委员会，地点体育组）

乒乓球室

（一）组织委员会：

组长□xx

副组长□xx

组员：全体体育教师

（二）仲裁委员会□xx

（三）裁委会□xx

裁判长□xx

副裁判长□xx

裁判□xx

注：裁判员提前一天进行培训，统一规则参赛人员和参赛资格：

1. 参赛人员：三一六年级段。

2. 参赛资格：必须是学校在籍在读学生，必须是身体健康的学生。

（四）安全保卫：安保处

（五）医务室：

1. 学校各班内先预赛，选出优秀运动员参加学校比赛。

2. 参加条件：必须是学校在校生，身体健康，思想端正。运动员必须持有参赛证（学生证、学生卡）。如发现代替其他队比赛者则取消其参赛资格。

（一）单项取前4名。（比赛方式为单项，不比双打）

乒乓球比赛报名表附表

## 1. 乒乓球比赛报名表

## 2. 乒乓球比赛竞赛规则

### 百胜杯城沙第一小学第一届校乒乓球赛报名表

学校：城沙第一小学班级

队员名单年龄号码所在班级备注

### 城沙第一小学百胜杯第一届乒乓球比赛竞赛规则

竞赛办法：采用国际乒联最新比赛规则

1. 赛制单打的淘汰赛采用七局四胜制，双打淘汰赛和团体赛采用五局三胜制。如何赢得一局比赛，在一局比赛中，先得11分的一方为胜方；10平后，先多得两分的一方为胜方。
2. 攻击次序和方位，在获得两分后，接发球方变为发球方，依此类推，直到该局比赛结束，或直至双方比分为10平，或采用轮换发球法时，发球和接发球次序不变，但每人只轮发1分球。
3. 在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。
4. 在一局比赛中首先发球的一方，在该场比赛的下一局中应首先接发球，在双打比赛的决胜局中，当一方先得5分以后，接发球的一方必须交换接发球次序。
5. 一局中，在某一方位比赛的一方，在该场比赛的下一局应换到另一方位。在决胜局中，一方先得5分时，双方应交换方位。

## 少年宫乒乓球组活动总结篇二

为喜爱乒乓球的. 同学们提供了一个展示自我、表现自我的平台，同时培养同学们的团队合作、积极进取、勇于拼搏的精神，促进院内各年级同学间的交流。

弘扬国球优良文化，丰富校园文化生活。

1、活动方式：本次活动由大一至大三年级以班级为单位进行比赛，每班派出三名男生，两名女生参赛。

2、活动时间□xx年xx月xx日（星期六）上午8点。

3、活动地点□xxxxxxx□

1。由各班体委赛前抽签，分为a□b两小组（1对4，2对3），进行小组淘汰赛，小组第一名争夺冠、亚军，小组第二名争夺季军。

2、比赛采取每局11分制，三局两胜制，总比分是五场三胜制，出场顺序为“男单两场，女单一场，混双一场，男单一场”，一方先胜三场者，比赛自动结束，单打（每人只能参加一场）出场顺序和混双比赛队员由本班赛前决定。

3、参赛选手自带球拍，乒乓球由组织者提供。

4、参赛选手一切听从裁判判决，不得辱骂对方，不得顶撞裁判。

1、裁判、记分组：体育部成员

2、服务组：各班班委

1、比赛用品：双鱼一星球15元/盒，共两盒，总计30元。

2、奖项设置：比赛设一、二、三等奖各一名。

## 少年宫乒乓球组活动总结篇三

为了深入贯彻全民健身计划纲要，充分利用我校基础设施来满足同学们的.运动热情，丰富同学们的课余文化生活，推动我校体育运动的健康发展，校团委将于4月初举办“开县中学第11届(20xx年春季)乒乓球比赛”，现将有关事项具体通知如下：

开县中学乒乓球场

请各班将报名表于3月28日前交团队办公室

4月8日-4月30日(每周一至周五)下午第三节课后课外活动时间

1、每班上报2个名额(男女不限)，高1、高2年级各班必须参加，高三、初三年级同学鼓励报名参加，请各班体育委员将本班参赛人员名单交校团委(办公楼3楼团队办公室)。

2、采取单淘汰制，分组抽签决定。

3、比赛分男子组、女子组进行。

4、比赛采用国际乒联每局比赛11分制的规定，每场比赛采用三局二胜制，角逐前三名时采用五局三胜制。

比赛男子组取前6名，女子组取前3名，分别给予物质和精神奖励。

## 少年宫乒乓球组活动总结篇四

为收展学生的个性和特长，激收学生普遍的兴趣爱好，歉富

校园课余死活，为了在教学中取得更好的`效果，尽快的提高同窗们的球技，特制定本打算。

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连系，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借要培养其竞赛水仄和心理素质。

培养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。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，为学生以后的收展提供基础的源动力。

### 3、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。

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，从握拍的方法入手下手教，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、最基本的收球：正手仄击收球、反手仄击收球、下蹲收球等。

第二阶段：乒乓球基本手艺演习(包括手法和步法)。

1、收球与领受球；2、推、挡球手艺；3、搓球手艺与削球手艺；

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|:参加区级小学生乒乓球角逐，争取取得优异成绩。

5、学生分组名单:

男队:陈xx

女队:皮xx

## 少年宫乒乓球组活动总结篇五

乒乓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。乒乓球运动，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。

乒乓球运动是我校的一个体育项目，我校具有良好的乒乓球运动氛围，为了进一步提高学生学习的积极性，成立乒乓球社团，通过活动，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，激发学生学习的热情。

采取合作学习与自主、探究学习相结合的教学方式，是解决乒乓球运动中，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。具体操作建议：

1. 教师在讲授动作技术时，结合多媒体课件，指导学生阅读相关知识，分析乒乓球技术原理，形成对正确动作技术重要性的认识。

2. 将学生按异质分组原则分成若干组，由组长组织本组成员练习，确保每组有乒乓球技术较好的学生帮助基础较差的学生，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”的乒乓球运动技术、能力的提高，培养学生互帮互学、团结协作的精神。

3. 乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多，教师在教学中应重视步法与乒乓球专项素质的练习，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，以激发学生对乒乓球的兴趣。

成立乒乓球社团，学生自愿报名参加。

周五下午兴趣活动课

学校体育馆

- 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。

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：比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

xx小学

20xx.2