

# 2023年初中地理兴趣小组活动方案(汇总5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 初中地理兴趣小组活动方案篇一

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。

每周上午7点半到8点20，每周三第5、6节课。

略。

## 初中地理兴趣小组活动方案篇二

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。

建立以体育组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

- 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。

人员：乒乓球爱好者

训练地点：乒乓室、水泥乒乓球台

负责人：吴维峰

指导老师：王国富

活动时间安排：每周五下午4。30——5：30

第一周至第二周：熟悉球性，握拍、颠球练习，对墙推球练习。

第三周：学习准备姿势与站位。练习步伐移动，

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。

1、加入要求：

个人向各班主任老师申请报名。

2、活动要求：

（1）服从老师的管理，分配。

（2）按时训练，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

（3）训练中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

乒乓球兴趣小组活动方案3

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。

一、现状分析：

目前我校现有六张标准乒乓球台，可以同时容纳十二人的训练。尽管没有室内训练场地，硬件设施不是很好，但是对于一个农村学校来说基本上能满足课外活动的要求了。我们的乒乓球队刚刚组建，由于我们的队员都来自农村，基础相对薄弱，大部分队员连一副乒乓球拍子都没有，平时打球毫无章法，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）。要提高确实要经过长期的训练才行。

## 二、训练要求：

加强学生思想教育。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。

## 三、训练目标：

1在专项训练上，加强学生学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法；

3培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，加强学生的身体素质；

4培养一批优秀学生参加市县比赛，能够取得好名次。

## 五训练内容：

初步掌握、简单了解乒乓球的基本知识。初步掌握打乒乓球的握拍方法和基本技术动作，在新学期里将学会推挡，正、反手攻球，发球，搓球等基本技术。

1、单球训练推挡；

2、简单的一对一推攻训练；

3、发球练习；

5、辅助训练（体能训练）

通过体能训练，培养学生们的身体的灵活性、柔韧性以及反映能力和平衡能力等，增进学生们身体素质，加强学生们的身心健康。

六、训练地点及时间：学校操场周二周四下午5：40—6：40。

七训练措施：

3月——6月中旬：（基本功练习）

1. 颠球10分钟/天，推挡10分钟。

2. 正手攻球练习30次/天；反手攻球练习30次/天；发球练习5分钟/天；练习比赛推挡（擂台制2胜/3局）

3. 正手攻球练习5分钟/天；反手攻球练习5分钟/天；搓球练习10分钟/天；练习比赛（擂台制2胜/3局）

4月——5月：（优秀队员选拔/备战学生乒乓球比赛）

6月20日-7月：

1. 阶段性比赛及评价；（分组循环制2胜/3局）

2. 训练总结。（总结本学期各个队员训练情况）

## 初中地理兴趣小组活动方案篇三

一、为了积极贯彻教育的统一会议精神，推进素质教育步伐

的实施力度，做到让每个学生都能参与这项活动，兴趣小组活动实施方案（乒乓球）。在快乐中学知识和技巧，促进学生全面发展，为今后为祖国的发展造就更多的人才打下坚实的基础。

## 二、组织形式：

（一）活动内容参考：根据学生体质状况不同，性别特征、活动爱好不同，积极引导和培养学生的学习兴趣特长，结合我校的实际情况，开展丰富多样的内容形式，规划方案《兴趣小组活动实施方案（乒乓球）》。

（二）重点3—4年级为水平一，这个阶段的学生相对来说比较好组织，无论做哪些动作都能在教师的带领下合要求下完成动作要领。如：乒乓球的托球，高低抛球，对墙击球，空对击球都能较好完成动作。学生的兴趣浓，愿意活动，对乒乓球来说这是最基本的要求和基本的动作要领。

（三）5—6年级为水平二，学生的特点明确，容易对相对问题单一动作产生厌烦心理，要提高动作的难度和兴趣，可以从内容选择。乒乓球对练练习或动作拿督大些的，适当提高动作要领，强化每一个动作，发球—进攻，发球—推挡。

另外有特长的学生集中由教师进行指导。如：乒乓球业余练习、集体指导结合。

## 乒乓球兴趣小组活动方案6

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。

### 第一组：

第二组：

第三组：

第四组：

（黑体字为小组队长）

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。

- 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。

## 初中地理兴趣小组活动方案篇四

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。

建立以体育组为首的. 训练小组，学生自愿报名参加。

- 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。

人员：乒乓球爱好者

训练地点：乒乓室、水泥乒乓球台

负责人：吴维峰

指导老师：王国富

活动时间安排：每周五下午4：30——5：30

第一周至第二周：熟悉球性，握拍、颠球练习，对墙推球练习。

第三周：学习准备姿势与站位。练习步伐移动，

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。

1、加入要求：

个人向各班主任老师申请报名。

## 2、活动要求：

(1) 服从老师的管理，分配。

(2) 按时训练，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3) 训练中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

## 3、离组要求

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

## 初中地理兴趣小组活动方案篇五

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。