2023年乒乓球教学计划内容(汇总9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。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

乒乓球教学计划内容篇一

教学目标：通过本堂课的学习，使学生初步了解正手攻球的相关技术与动作方法，培养学生勇敢顽强，机智果断，沉着冷静的良好品质。基本部分：

正手攻球的四个阶段：

1准备姿势：两脚分开稍比肩宽，重心在两脚之间，右脚稍后，两膝微曲，含胸，塌腰

4击球后：身体回到准备姿势

关键点：1撤脚

2转腰3引拍4小臂发力

5挥拍至左眼前方

乒乓球教学计划内容篇二

为了丰富学生校园生活，为学生创造锻炼成长的舞台，建设和谐健康的校园文化。增强同学们的身体素质，锻炼同学们的意志，团结其他同学增强彼此之间的联系，培养各班级同学的感情，为同学们提供一个展示自己的平台，陶冶学生的情操。在学习过程中产生兴趣，因兴趣主导学生的特长提高。

全力促进学生的全面发展。

二、教学目标：

为对乒乓球感兴趣的同学们提供锻炼，学习，展示自我的舞台。本社团推动校园乒乓球文化的建设，提高学生身体素质为宗旨。团结全校乒乓球爱好者，利用课余时间通过广泛地开展篮球活动丰富学生的业余文化生活，缓解学习压力，在开展课外体育活动，促进乒乓球文化在校园的传播等方面发挥主力军作用。

三、工作措施

（一）训练任务：培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

（二）训练原则。

1、根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。

2、训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。

一、指导思想：

3、根据学生的特点和技术水平制定相适应的目标和练习内容。

4、训练中注重动作基础，结合比赛，战术等各方面进行训练。

四、训练内容

一、安全体育课 教学内容：

1.安全上课，课堂要求，训练要求的传达和灌输。2.提高安全防范意识。

3.遇到安全问题可以妥善处理，有适宜的应对措施。目标：明确安全上课要求和纪律要求，和应对安全问题的措施。

重点：课上及训练的纪律要求。难点：学生的安全意识的提高。

二、挥拍练习教学内容：

1.持拍手型的选择及动作固定。2.规范挥拍击球的动作。

3.结合并步滑步的挥拍击球动作。

目标：熟练掌握动作技术要领，可以正确的做出挥拍击球动作。

重点：手型及发力的蹬地转体动作。难点：发力的流畅和上下肢的协调。

三、耐力素质练习教学内容：

1.手臂挥拍的持续性练习。（挥拍200次/组，共四组）2.体转的并步、滑步结合击球的耐力练习。（主要发展学生的腰腹肌和提升学生的动作熟练程度）

3.一分钟连续击球比多，提高动作的连贯性。

目标：固定挥拍动作，熟练掌握并步、滑步。重点： 学生的挥拍击球和左右移动的击球练习。难点：让学生可以持续的保质保量的完成训练任务。

四、乒乓球攻球学习教学内容： 1.攻球动作学习。

2.攻球的多球巩固性练习。目标：学会攻球动作。重点及难点：

1.击球动作中的大臂挥拍带动。2.注意预防击球的抬肘动作。

五、综合性球性练习教学内容：

1.推挡动作（徒手，多球100次/组，共四组）2.攻球动作（徒手，多球100次/组，共四组）3.左推右攻的综合性练习。

目标：巩固固定攻球动作和推挡动作。以及动作的灵活转换。重点：多球的固定性练习和针对不同学生的不同错误的纠错性练习。

难点：针对不同的错误提出有针对性的整改意见，和切实有效的整改学生的错误动作。

六、腰部腿部力量练习教学内容：

1.高抬腿，后踢腿，蛙跳。（20次/组）每个动作4组。

练习和提高孩子的针对性部位力量。重点：发展关键性部位的力量。

难点：保质保量的完成老师设置的任务。发展学生的毅力。

七、半高抛发球 教学内容： 1.抛发球教学。2.抛发球练习。3.抛球练习。

目标：学会抛发球动作。

重点：抛发球的动作要领，关键是抛球要直。难点：抛发球的抛球手型和发力的熟练程度。

八、抛发球巩固性练习教学内容：

1.抛发球巩固性练习。2.抛球的稳定性练习。

目标：熟练抛发球动作。

重点及难点：稳定的抛球和发球成功律。

九、对角练习推挡 教学内容： 1.球台对角的推远台练习。2.抛发球的长球练习。3.多回合的坚持练习。

目标：熟悉球性，和提升对于球的掌控力。重点：对于击球的力量得控制。

难点：对于球的落点的控制，和对于不同力量球的调控。

十、对角攻球 教学内容：

1.攻球的长球压底线的控球练习。

2.目标：攻球的力量控制和落点控制，提高学生的控制能力。重点：发力和球拍的角度。

难点：就是攻球的成功率，熟练程度。

十一、多球练习推挡，攻球 教学内容：

1.巩固上周及前阶段所学的内容。

2.目标：熟练基础技术。重点：巩固推挡发球。

难点：熟练的掌握动作和学会应用。

十二、多球练习攻球 教学内容： 1.攻球的多球练习。

2.老师发球的变化落点击球。3.相互配合的击球练习。目标：巩固攻球技术。重点：提升攻球的质量。难点：

1.发力的突发性和落点。2.击球力量的控制。3.落点不明确

的控制。

4.球拍角度，和击球点的选择。

十三：攻球的绝对性评价 教学内容：

1.攻球一分钟40次击球/30次成功合格的通关考察 目标：主要历练学生的心理素质。

重点：考察学生的动作熟练状况。难点：能放松的完成考察。

十四、队内分组小组赛 教学内容：

1.分组比赛，实战结合日常练习。

锻炼学生的比赛临场心态。重点：

提升练习的趣味性。难点：

能够发挥自己日常的练习成果。

目标：提升学习过程中的薄弱环节，巩固学生的动作基础。重点：复习本学期所学的内容。

难点：打消学生懈怠的学习态度，积极投入的进行补充提高练习。乒乓球队比赛 教学内容：

1.个人赛激发学生的兴趣

2.目标：展示自己的练习成果

重点：进行比赛的心态，状态，战术，技术的综合实践性运用。

难点：控制自己的心里和情绪。

乒乓球教学计划内容篇三

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。

5、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。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。

乒乓球教学计划内容篇四

为提高我校乒乓球队队员的训练水平及迎接各项的乒乓球比赛活动，特制定本计划。

由于我校乒乓球特长队还处于初创阶段，学生的基本功不扎实，理论知识缺乏，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，运动兴趣强烈、能吃苦耐劳。

周一至周日，下午15:00——16:00训练，每次60分钟左右，

有针对性地进行重点队员的特长技术进行强化训练，做到特长突出，技术全面，以带动整体水平的提高。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化。预备队的学生主要以培养学生的'球性和基本功，主要队员培养其竞赛水平和心理素质。

1、准备期：召开全队队员会议，制定训练纪律。

2、准备训练所需器材。

第一阶段：（一周）：恢复性训练阶段，以乒乓球球性训练为主。

1、教师陪练，学生反手推挡。

2、教师陪练，正手攻球。

第二阶段：（六周）：

巩固基本功（球性训练），提高阶段，辅助训练（体能训练），通过体能训练培养学生们身体的灵活性、柔韧性以及反应能力和平衡能力等，增进学生们的身体素质，加强学生们的身体健康。

1、学生的相互推挡，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。

第三阶段：（五周）：专项技术、发球和接发球练习。

1、主要讲解发球的技术动作。

2、发球包括下旋、侧旋、以及奔球。

3、接发球要求站位正确，注意力集中。

第四阶段：（六周）：以赛前训练为主

1、由教师陪练打比赛。

2、学生队内的比赛，可和外面的人比赛，以提高比赛成绩。

3、训练学生在比赛中的心理素质。

乒乓球教学计划内容篇五

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。为丰富校园课余生活，激发学生的运动兴趣，提高学生乒乓球技能，特制定本计划。

二.组织安排：

建立以兴趣小组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

三.活动小组成员名单：

三年级：

四年级：

五年级：

六年级一班：

六年级二班：

四.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.组织乒乓球比赛。

五.训练时间：

每周星期五下午

六.训练地点：

乒乓球场地

七.训练要求：

八.活动计划表(略)

乒乓球教学计划内容篇六

妈妈曾对我说过，在我小的时候，做的一些事情，是大人们怎么也想不到的。

在我上幼儿园的时候，妈妈带着我去姨姨家里玩，当时她们坐在卧室里说话，然后姨姨就顺手从桌子上拿了一个乒乓球玩，我玩了很久，她们还没有结束讲话，我感觉到很无聊，就去看电视了。当时在电视机的旁边，有一个黑色的方盒子，

我踮起脚尖看，上边有一个洞，于是我就把乒乓球放进去了。

刚放进去，妈妈就出来了，带着我回家了。后来姨姨在家看电视的时候，总觉得音效不对劲，感觉听起来的声音很不正常，于是就请了人来修理，结果人家一看，原来是我放的乒乓球塞在了音响发音的地方。

后来再说起这件事的时候，我还有点不好意思呢。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

乒乓球教学计划内容篇七

妈妈曾对我说过，在我小的时候，做的一些事情，是大人们怎么也想不到的。

在我上幼儿园的时候，妈妈带着我去姨姨家里玩，当时她们坐在卧室里说话，然后姨姨就顺手从桌子上拿了一个乒乓球玩，我玩了很久，她们还没有结束讲话，我感觉到很无聊，就去看电视了。当时在电视机的旁边，有一个黑色的方盒子，我踮起脚尖看，上边有一个洞，于是我就把乒乓球放进去了。

刚放进去，妈妈就出来了，带着我回家了。后来姨姨在家看电视的时候，总觉得音效不对劲，感觉听起来的声音很不正常，于是就请了人来修理，结果人家一看，原来是我放的乒乓球塞在了音响发音的地方。

后来再说起这件事的时候，我还有点不好意思呢。

乒乓球教学计划内容篇八

树立健康第一的指导思想，依据新课程标准，以校本课程为依托，贯彻以学生为主体的教学理念，促进学生学习能力的提高，培养学生对乒乓球运动的兴趣爱好。使学生的身心在愉快的活动中得到锻炼和发展。

乒乓球是我国的国球，有着广大的群众的基础、完善的乒乓球设施，并且随着我国乒乓健儿一次又一次的奥运会、世界锦标赛等各种国际大赛上夺得冠军，人们对乒乓球这项运动的期望更是达到了前所未有的重视。因而，我选择了乒乓球反手推挡技术为本课主教材。

1、五年级学生正处于生长发育时期，肌肉弹性较差。骨骼肌肉以及内脏发育尚不完善，需多加强小肌肉群及灵活性练习。

2、随着学生的生理和心理的日趋成熟，祖国荣誉感逐渐加深，对国球——乒乓球也有着浓厚的兴趣，是学习乒乓球最好时机。同时五年级学生开始注意教师和同学对自己的态度，会积极的投身到学习中去并努力表现自己。

1、 初步学会发球练习，能做到将球正确发到对方台面。

2、 利用刚学会的发球技术进行小比赛。

3、 能积极参与练习，激发兴趣，勇于克服困难。

乒乓球是我们学校的校本课程之一。为全面推进素质教育，树立健康第一的指导思想，我在教学中引进远程教学，充分利用教育资源共享，增进示范直观性，减轻示范的视觉差，提高学习兴趣，更好的完成教学任务。

在课的开始，我将学生收集的乒乓球资料以及简报制作成展板向全班同学展示，并借此传授乒乓球的相关知识（如第一位乒乓球男女冠军、现任教练、国手明星等），及乒乓球运动如何当之无愧地被称之为“国球”。

在同学们兴趣正高时，我将播放第四十八届世界乒乓球锦要赛国手宣传片，将学生兴趣燃烧到最高点。

熟悉球性练习过程中，我采用由下至上练习，先从脚步（并步、滑步、交叉步）练起，再进行摆臂练习（正手、反手）。熟悉球性采用托球、颠球等基础练习，使学生尽快找到球感，为本课的新授内容奠定基础。

在新授教学内容中，我采用远程多媒体教学手段进行教学。充分利用教育资源（北京体育大学硕士讲师赵霞——推挡技术）。这样不仅可以更直接的剖析动作要领，还可以让学生更清晰的观看到示范动作，迅速找到正确的击球部位以及挥拍的手臂轨迹。

台上练习中我采用二人、三人、四人分组练习，这样不仅克服了学生多、球台少的难题，同时也为学生帮教和区别练习创造了条件。在练习过程中，教师不但深入学生中去帮助指导，还会继续利用多媒体手段摄录学生正确和错误动作进行分析并加以改正。这种方法让学生很直观的观察到自己的动作是否正确，培养学生发现问题、探讨问题、解决问题的研究性学习能力。

分组提高过程中，我会重点关注掌握速度较慢的.学生，从基础一点点抓起，不让任何一名学生失去对乒乓球的兴趣。同

时，选派教师小助理组织掌握较好的学生进行小组比赛，使每名学生都在运动中享受成功的喜悦。

最后，选择一首非常优美的乐曲作为放松曲，使学生在轻松愉快的氛围中结束本课。

乒乓球教学计划内容篇九

为了落实课外活动的开展，发展学校乒乓球传统体育项目，满足学生兴趣爱好和个性化发展的需要，弘扬“国粹”精神，不断提高我校学生学习乒乓球的兴趣与技术。特制定本计划如下：

一、指导思想：

活动时间定于每周一、四下午第三节课活动时间进行，以课外训练活动为主。同学们的打球方法与技术都存在很大的差异，他们当中有些同学是有些基础的，有些是一点基础也没有的，打球水平参差不齐，我们本学年的活动要求是学生学习要领以后，能够掌握基本的击球要领就可以了，这是进一步学习乒乓球的基础。

二、本学年的活动目标：

1、初步和进一步掌握乒乓球的基本打法和比赛规则；

2、发展学生的特长，培养学生良好的个性品质；

3、力争校队在将来的比赛中再取得好成绩.

三、活动安排及进度：

第四阶段：掌握乒乓球的基本比赛规则，组织学生参加比赛，评选“乒乓球之星”。

四、具体活动内容：

第一阶段：熟悉乒乓球球性，进行握拍、颠球、对墙推球练习，学习准备姿势与站位，练习步伐移动。第二阶段：发球练习，正反手发球，接发球练习，推挡球。第三阶段：削球、搓球练习；攻球、对打练习。第四阶段：讲解比赛小常识，校内分年级乒乓球比赛。

五、活动地点：

学校乒乓球室