

乒乓球兴趣班教学计划 (通用3篇)

篇1：乒乓球兴趣班教学计划

一、同学基本状况分析

本学期，我担当乒乓球特长班的特长老师，男生较多，对乒乓球比较喜爱，有几个同学具备了良好的基础，球感强，技术比较娴熟。男生比较稳定，遵守纪律，活动的欲望剧烈，但会打球的人寥寥无几，个别人身体协调力量低。整体状况参差不齐，

二、教学内容

- 1、乒乓球项目介绍握拍托球握拍垫球
- 2、对墙击球
- 3、正手攻球基本步法
- 4、反手推挡发球
- 5、左推右攻搓球
- 6、乒乓球的组合实践记分竞赛

三、教学目标

1、同学了解乒乓球的学问，学习基本的握拍托球，握拍垫球和预备姿态的动作与方法。

2、学会对墙击球的技术和方法，学习正手攻球技术和基本步法的移动。

3、学习反手推挡和发球的基本技术方法，把握左推右攻的技术组合，学习搓球的摩擦动作和方法。

4、通过乒乓球基本技术的学习和练习，连续提高同学的身体技能和各项身体素养，促进身心全面进展，进一步增加体质。

5、培育同学爱国主义、集体主义的思想品德，进展共性，树立正确的道德观，结合乒乓球运动的特点，培育敢于拼搏、机灵敏捷、英勇坚韧和团结协作的精神。让同学对乒乓球项目产生深厚的学习爱好。

四、教学重点

- 1、把握乒乓球理论学问，熟识竞赛规章和方法，把握乒乓球的基本技能，能

够正确接发球。

2、通过基本技术的学习和练习，进展同学共性，树立正确的道德观，培育敢于拼搏、机灵敏捷、英勇坚韧和团结协作的精神。让同学对乒乓球项目产生深厚的学习爱好。

五、教学难点

能够精确把握乒乓球基本技术和方法，学会各种技术组合，正确参与竞赛。

六、教改思路：

1、通过了解乒乓球学问，让同学逐步对玩乒乓球产生爱好。

2、通过竞赛、竞赛活动，培育同学的合作意识、集体荣誉感和进取心。

七、实施方案的详细措施

1、仔细备课、上课，把校本课上活，方法敏捷多变，课堂高效，充分调动同学的乐观性。

2、课上讲解和课外观赏相结合，有效利用多媒体播放有关乒乓球进展及竞赛的详细实况录像，了解乒乓球的进展史，激发同学的学习爱好。

3、理论与实践相结合，课堂与课外相结合，让同学主动参加，亲身实践，参加实战，培育同学的实践力量。

4、师徒结对，兵教兵。课外每位新生都要找一位球技娴熟的大哥哥做师傅，共同练习，共同进步。

5、在班级内部进行对抗赛、竞赛等趣味性较强的活动，激发同学乐观向上的精神，培育同学团结协作意识和集体意识。

八、教学内容支配

第一周：乒乓球项目介绍正确的握拍方法。

第二周：握拍托球。

第三周：预备姿态，握拍垫球。

第四周：握拍地面对抛球。

第五周：对墙击球。

第六周：对墙击球。

- 第七周：正手攻球的徒手练习。
- 第八周：正手攻球的练习。
- 第九周：正手攻球的定位对练。
- 第十周：基本步法：滑步。
- 第十一周：基本步法。
- 第十二周：反手推挡的徒手练习。
- 第十三周：反手推挡的定点对练。
- 第十四周：正手发球反手发球。
- 第十五周：左推右攻的徒手练习。
- 第十六周：左推右攻的定点对练。
- 第十七周：搓球的摩擦动作和方法。
- 第十八周：实践组合对抗赛。

篇2：乒乓球兴趣班教学计划

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，将能力培育和情感体验与运动技术学习进行有机整合。在教学支配上，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，努力培育学生学习乒乓球的兴趣，形成主动、健康的运动习惯。为终身体育锻炼打下基矗。

1、乒乓球是一项趣味性极强的体育运动项目，其充满情感的竞赛，快乐与绝望，喜悦与悲伤，自始至终地伴随着每一场竞赛，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。它深深地吸引着喜爱运动的人们，常常练习可以提高人的反应速度，增添大脑的敏捷性及应急性。

2、乒乓球校本课是以乒乓球项目为练习的主要手段。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进展，把握该运动的基本学问和基本技术，从而提高学生对乒乓球运动的兴趣，培育学生的爱好，提高对乒乓球运动的鉴赏水平，推动乒乓球运动的普及和进展。

3、学生通过较为系统的学习，使其把握乒乓球运动的基本理论学问、技术和竞赛方法，通过基本技术学习和裁判实践，使学生具备组织一般性竞赛的能力。

4、体育与健康课程的目标是把握肯定的运动技术、技能，培育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，乒乓球模块的教法依据学生的水平和身体条件的不同，在练习方法和内容上，区分对待，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，把握必要的动作技术，并能运用所学的简洁技术参加到乒乓球运动中去。

5、实行合作学习与自主、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，学会共享学习阅历与合作探究，通过不断总结阅历，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——整合成果——提交小组学习成果，总结、评价。

具体操作建议：

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，指导学生阅读相关学问，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，采纳现场说技、介绍打球阅历、陪练等形式，增添“面”的打球信念，同时促进“点”的乒乓球运动技术、能力的提高，培育学生互帮互学、团结协作的精神。

3、乒乓球运动的特点是球孝速度快、改变多，教师在教学中应重视步法与乒乓球专项素养的练习，提高学生的动作、反应、移动等速度。

篇3：乒乓球兴趣班教学计划

一.背景

初中乒乓球兴趣班是为了满足学生对乒乓球的兴趣和需求而设立的课程。本教学工作计划旨在有效组织和管理乒乓球兴趣班的教学工作，提供高质量的教学内容，促进学生的技能和兴趣发展。

二.目标

- 1.提供系统化的乒乓球教学课程，帮助学生掌握基本技能；
- 2.培养学生对乒乓球的兴趣和热爱，激发他们进一步提高的动力；
- 3.培养学生的团队合作精神和竞争意识；
- 4.培养学生的身体素质和健康生活方式。

三.教学内容

1.基本技能训练

- 掌握正确握拍方式；
- 学习基本击球动作和技巧；
- 练习正反手发球和接球。

2.战术应用

- 学习不同战术策略的运用；
- 练习在比赛中的战术实施。

3.比赛训练

- 组织内部比赛，提供比赛经验；
- 培养学生的竞争意识和应对压力的能力。

四.教学方法

- 1.制定详细的教学计划和教案；
- 2.采用示范和实践相结合的方法；
- 3.分组练习和比赛训练相结合，鼓励学生多与他人合作；
- 4.倾听学生的建议和反馈，根据实际情况进行调整。

五.评估方法

- 1.定期进行技能和知识测试，评估学生的学习成果；
- 2.观察学生在比赛中的表现，评估其应对战术的能力；
- 3.鼓励学生自我评估，提高他们对自己学习情况的认识。

六.时间安排

- 1.每周开设两节乒乓球兴趣班课程，每节课1小时；
- 2.教学工作计划持续12周。

七.教学资源需求

- 1.乒乓球拍、球和球桌；
- 2.视频教学资源；
- 3.兴趣班场地和设施。

八.预期效果

通过实施本教学工作计划，预期能达到以下效果：

- 1.学生基本掌握乒乓球的技能和规则；
- 2.学生养成良好的乒乓球练习习惯；
- 3.学生对乒乓球产生浓厚的兴趣和热爱；
- 4.学生身体素质得到提高。

九.风险和应对措施

- 1.资源不足：寻找学校和社区的支持，争取获得必要的资源；
- 2.学生兴趣减退：增加课堂趣味性，通过比赛和奖励激发学生的兴趣；
- 3.学生能力差异大：根据学生的实际情况制定个性化教学计划。

十.结语

本教学工作计划旨在为初中乒乓球兴趣班的教学工作提供指导和参考。通过实施该计划，希望能够培养出更多对乒乓球感兴趣并具备一定技能的学生。