

小学乒乓球社团教学计划

篇1：小学乒乓球社团教学计划

一、指导思想：

实施与开发校本课程，发展传统体育项目，满足学生个性化发展的需要，弘扬“国粹”，不断提高国球学习的兴趣与技术。特制定本计划如下：活动时间定于第2周至22周，每周五节最后一节课进行，以课堂教学为主。由于是低年级年级的学生年龄相对较小，又没有乒乓球基础，因此选择四至六年级学生进行训练指导，其中个别学生有一定的基础，大部分学生一点球感也没有，可以说水平是参差不齐的。我们希望通过参加社团活动使他们掌握基本的击球要领，为以后进一步学习乒乓球打下基础。

二、教学目标

- 1、学生了解乒乓球的知识，学习基本的握拍托球，握拍垫球和准备姿势的动作与方法。
- 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，掌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，继续提高学生的身体技能和各项身体素质，促进身心全面发展，进一步增强体质。
- 5、培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，发展个性，树立正确的道德观，结合乒乓球运动的特点，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。让学生对乒乓球项目产生浓厚的学习兴趣。

三、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比赛

7.对墙击球

8、正手攻球基本步法

9、反手推挡发球

10、左推右攻搓球

11、乒乓球的组合实践记分比赛

三、训练重点，难点

重点：

1、掌握乒乓球理论知识，熟悉比赛规则和方法，掌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，发展学生个性，树立正确的道德观，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。

3、了解中国国球的辉煌历史及相关知识，激发学生练习的兴趣。

难点：

能够准确掌握乒乓球基本技术和方法，学会各种技术组合，正确参加比赛。

四、实施计划的具体措施

1、认真备课、上课，把校本课上活，方法灵活多变，课堂高效，充分调动学生的积极性。

2、课上讲解和课外欣赏相结合，有效利用多媒体播放有关乒乓球发展及比赛的具体实况录像，了解乒乓球的发展史，激发学生的学习兴趣。

3、理论与实践相结合，课堂与课外相结合，让学生主动参与，亲身实践，参与实战，培养学生的实践能力。

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

5、在班级内部举行对抗赛、竞赛等趣味性较强的活动，激发学生积极向上的精神，培养学生团结协作意识和集体意识。

五、教学内容安排

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：准备姿势握拍垫球

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

在教学过程中，根据学生的实际情况进行调整。鼓励他们互帮互助，互相切磋，取长补短，从而使他们的乒乓球水平得到进一步的提高。

六、参加的人数：11人均为男生

篇2：小学乒乓球社团教学计划

一、学情分析

本学期为了丰富同学的课余生活，提高同学德智体美全面进展，依据“健康第一”的思想和“以同学为主体，老师为主导”的原那么，组建了同学乒乓球社团，初一初二的同学都可以报名。通过见面和同学接触，觉察同学的乒乓球水平参差不齐，根本处于初级或零根底水平，而且动作都不标准。在报名的同学中男女生比例严峻失衡，女生报名的较少。报名的同学身体素养也是参差不齐，有的协调性好，有的就很差，比方第一次课，又几个同学交叉步学习，一下午就没练会。有的同学出来纯粹就是为了玩，纪律性差，我行我素，不听指挥。但是他们都宠爱乒乓球，爱打乒乓球，所以我不想打击他们的乐观性，一并接纳了。我想通过学习，不但能提高他们的乒乓球技术，打好乒乓球，也能提高他们的身体协调性、机敏性、速度和力气，争强同学的团队合作意识和竞争意识。

二、教材分析

乒乓球运动与羽毛球运动和网球运动合称小球运动。乒乓球也是我国的国球。它因运动场地小，室内室外都可以，没有身体直接接触，对抗性小，不管年龄性别，老少皆宜，不受季节限制，技术好学，水平凹凸都可切磋，技能提高身体素养又能愉悦身心，深受大家的宠爱。乒乓球运动以进展全面身体素养，特殊是小肌群力气，机敏性及协调性为主，以趣味性，消遣性，简便性，欣赏性为一体。能提高参与者的快速推断与分析力量，提高快节奏的适应力量 and 大脑快速反响力量。是一项才智型的身体运动。

三、教学目标

1、运动参与目标：

通过学练，提高同学学习乒乓球的爱好，养成终身体育意识。学会科学熬炼身体的方法，并能简洁制定熬炼方案。

2、运动技能目标：

通过学习和竞赛，了解乒乓球裁判法，提高乒乓球技术水平和欣赏水平。能简洁的组织一场竞赛。简洁了解乒乓球的根本学问，初步把握打乒乓球的握拍方法和根本技术动作，学会正、反手攻球。

3、身体健康目标：

通过学习与练习，提高同学的机敏性，协调性，速度和力气，提高反响力量和快速推断力量。

4、心理健康目标：

通过学习和练习，提高同学团队合作学习的意识，通过竞赛提高竞争意识以及承受成败的力量。

5、社会适应目标：

通过学练和竞赛，学会学习和竞争，学会处理各种人际关系。

四、教学措施

通过教学视频的播放，让同学首先建立各种标准动作表象。

通过老师多做讲解示范，提高同学对动作的直观印象和理解。

通过同学反复练习，提高动作的质量和技术水平。

通过身体素养练习，提高身体机敏性和协调性，以帮助技战术的提高。

通过玩耍和竞赛，提高技战术水平和心理素养。

五、训练时间与地点

时间：每周一、四12:40—13:40.

地点：学校乒乓球场。

六、社团活动进度

(略)

篇3：小学乒乓球社团教学计划

一、课程开发背景：

本课程是学校依据自己的办学理念、办学特色、资源状况以及学生、家长、社会的需求自主开设的课程，由学校统一安排，学生自主参加，以学生自主参与为主，以体验性学习实践活动为主要特征的新型课程。对培养学生的兴趣特长，创新思维习惯和实践能力，培养学生分析和解决问题的能力以及团结协作和社会活动的的能力，全面提高学生素质，提高教师课程建设与开发的能力，具有十分重要的意义。

注重普及，在提高与普及的统一中推动乒乓球运动的发展，致力于营造浓厚的乒乓球文化氛围，以球育德，以球益智，以球练志，以球养性，以球会友，以球兴校。通过发展师生乒乓球运动，激发学校活力，“突破一点，带动全局”，抓好乒乓球特色，保持传统项目，打造我校特色品牌。

学校在开发本课程时有着得天独厚的优势：

1、硬件基础设施齐全。有专门的训练室，室内外乒乓球台共12张，基本适应

学校训练。

2、教练队伍合理。我校喜爱乒乓球运动的教师很多，焦兰芝老师曾在市县多次获奖，师资力量很充足。

3、家长认可。社区家长充分认识到乒乓球运动的积极意义，从经济上、训练上都给予足够理解和支持。

以上原因，为我们进行乒乓球开发实施提供了有利的条件，也是我校进行该项研究的价值所在。

二、课程目标

1、学生了解一些关于乒乓球的知识，掌握一些基本运动技能和方法，认识乒乓球在锻炼身体的有效价值，为以后学习、工作、生活打下良好的基础，形成终身体育的意识。

2、学生形成多动脑、多动手的能力，提高灵敏性、协调性。

3、学生逐渐养成准确快速的判断与果敢的意志品质。

4、学生能够自行组织一些小型比赛活动，成为普及推广乒乓球运动的积极分子。

三、课程内容

理论课：乒乓球基本知识

学习握拍方法；站位方法；推挡技术。

复习推挡技术；学习正反手平击发球技术。

复习推挡技术；学习正反手侧旋发球技术。

复习推挡技术；发球技术；素质练习。

学习正手攻球技术；左推右攻技术。

复习正手攻球技术；左推右攻技术。

安排教学比赛

裁判规则学习；教学比赛；素质练习。

步法练习；素质考试。

发球技术考核。

推挡技术考核。

四、课程实施建议

1、结合我校实际情况，乒乓球校本课与其他校本课由全体3—6年级学生自由选报，学校安排每周各年级有一节校本课程乒乓选修课。

2、场地与资源：场地，乒乓球室；教学资源，自制校本教材。

五、课程评价

1、评价内容

(1)、学生对乒乓球运动的兴趣、程度。

(2)、学生对乒乓球运动技能的掌握。

(3)、学生间人际交往状态的改善程度。

(4)、学生获得的成就感。

2、评价形式

(1)、学生自评：学生针对以上内容对照参加本组以前进行自评。

(2)、教师评价：教师根据学生在学习中的表现、训练实践态度、运用技能的能力等，可用成绩册、记分的方法对每位学生的表现简单记录，作为评价依据。

篇4：小学乒乓球社团教学计划

一、学生基本情况分析

本学校三至五年级共有15个教学班，其中高年级男生对乒乓球比较喜欢，有几个同学具备了良好的基础，女生兴趣不高，大部分不喜欢运动。中年级学生整体形式与高年级类似，但男生比较稳定，而且会打球的人寥寥无几，个别人身体协调能力低。女生比较文雅，身体素质低，有待进一步加强。

二、教学内容

本教学计划包括以下内容：

1.乒乓球项目介绍，包括握拍托球和握拍垫球等基本动作和方法。

- 2.对墙击球的技术和方法。
- 3.正手攻球基本步法的移动。
- 4.反手推挡和发球的基本技术方法。
- 5.左推右攻搓球的技术组合。
- 6.乒乓球的组合实践记分比赛。

三、教学目标

本教学计划的目标包括：

- 1.学生了解乒乓球的知识，学习基本的握拍托球、握拍垫球和准备姿势的动作和方法。
- 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，掌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，继续提高学生的身体技能和各项身体素质，促进身心全面发展，进一步增强体质。
- 5.培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，发展个性，树立正确的道德观，结合乒乓球运动的特点，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神，让学生对乒乓球项目产生浓厚的学习兴趣。

四、教学重点

本教学计划的重点包括：

- 1.掌握乒乓球理论知识，熟悉比赛规则和方法，掌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，发展学生个性，树立正确的道德观，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神，让学生对乒乓球项目产生浓厚的学习兴趣。

五、教学难点

本教学计划的难点包括：

能够准确掌握乒乓球基本技术方法，学会各种技术组合，正确参加比赛。

六、教改专题

本教学计划的教改专题是借鉴课堂教学模式创新的研究。

七、教改思路

本教学计划的教改思路包括：

- 1.通过了解乒乓球知识，让学生逐步对玩乒乓球产生兴趣。
- 2.通过比赛、竞赛活动，培养学生的合作意识、集体荣誉感和进取心。

八、实施计划的具体措施

本教学计划的实施计划包括以下措施：

1.认真备课、上课，采用灵活多变的方法，让课堂高效，充分调动学生的积极性。

2.课上讲解和课外欣赏相结合，通过多媒体播放有关乒乓球发展及比赛的具体实况录像，让学生了解乒乓球的发展史，激发学生的学习兴趣。

3.理论与实践相结合，课堂与课外相结合，让学生主动参与，亲身实践，参与实战，培养学生的实践能力。

4.为了帮助新生更好地学习乒乓球，我们采取师徒结对的方式，让每位新生都找一位球技熟练的大哥哥或大姐姐做师傅，共同练习，共同进步。

5.为了激发学生积极向上的精神，培养学生团结协作意识和集体意识，我们在班级内部举行对抗赛、竞赛等趣味性较强的活动。

教学内容安排：

第一周：介绍乒乓球项目并教授正确的握拍方法。

第二周：教授握拍托球的技巧。

第三周：教授准备姿势和握拍垫球的技巧。

第四周：教授握拍地面对抛球的技巧。

第五周和第六周：教授对墙击球的技巧。

第七周：进行正手攻球的徒手练习。

第八周和第九周：教授正手攻球的技巧和定位对练。

第十周和第十一周：教授基本步法，包括滑步和其他基本步法。

第十二周：进行反手推挡的徒手练习。

第十三周：进行反手推挡的定点对练。

第十四周：教授正手发球和反手发球的技巧。

第十五周：进行左推右攻的徒手练习。

第十六周：进行左推右攻的定点对练。

第十七周：教授搓球的摩擦动作和方法。

篇5：小学乒乓球社团教学计划

一、教学目标：

- 1.培养学生对乒乓球的兴趣和热爱，增强身体素质；
- 2.学习基本的乒乓球规则和技术动作；
- 3.培养学生的团队合作能力和竞技精神；
- 4.培养学生的自我约束和遵守纪律的能力。

二、教学内容：

- 1.乒乓球基本规则和比赛流程的介绍；
- 2.乒乓球的基本动作训练：发球、接发球、正手攻击和反手攻击等；
- 3.乒乓球的战术技巧：进攻和防守；
- 4.乒乓球实战演练和比赛。

三、教学安排：

第一课时：乒乓球基本规则和比赛流程的介绍（30分钟）

- 1.介绍乒乓球的起源、发展和重要性；
- 2.讲解乒乓球的比赛规则和计分方法；

3.示范比赛流程，包括发球、接发球、进攻和防守。

第二课时：乒乓球基本动作训练（40分钟）

- 1.示范和讲解乒乓球的正手发球和接发球动作；
- 2.组织学生进行正手发球和接发球的练习；
- 3.示范和讲解乒乓球的正手攻击和反手攻击动作；
- 4.组织学生进行正手攻击和反手攻击的练习。

第三课时：乒乓球战术技巧（40分钟）

- 1.介绍乒乓球的进攻和防守战术；
- 2.示范和讲解进攻战术的技巧和要点；
- 3.组织学生进行进攻战术的练习；
- 4.示范和讲解防守战术的技巧和要点；
- 5.组织学生进行防守战术的练习。

第四课时：乒乓球实战演练和比赛（50分钟）

- 1.组织学生进行实战演练，让他们运用之前学到的技术和战术进行对抗；
- 2.分组进行比赛，培养学生的团队合作精神；
- 3.观察和指导学生的比赛，提供积极的反馈和建议。

四、教学评估：

- 1.在每节课的结束时，进行简单的回顾和小结，检查学生对乒乓球知识和技术的掌握情况；
- 2.参与实战演练和比赛的学生，根据表现给予积极的评价和建议；
- 3.定期组织乒乓球比赛，鼓励学生积极参与，提高竞技水平。

五、教学要求：

- 1.教学过程中强调安全第一，确保学生的人身安全；

2.引导学生积极参与，鼓励他们勇于尝试和挑战自我；

3.注重个体差异，根据学生的身体素质和技术水平制定不同的教学目标和方
法；

4.关注学生的情绪和心理状态，及时进行心理疏导和调整。