# 课外活动乒乓训练总结

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-03-14

*第一篇：课外活动乒乓训练总结乒乓兴趣小组活动总结时间过得真快，来不及细想，一学年又这样过去了，回顾这一学年乒乓球兴趣小组的活动情况，真是又喜又有忧，现在总结如下：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”...*

**第一篇：课外活动乒乓训练总结**

乒乓兴趣小组活动总结

时间过得真快，来不及细想，一学年又这样过去了，回顾这一学年乒乓球兴趣小组的活动情况，真是又喜又有忧，现在总结如下：

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。

一、兴趣班中老师和学生的表现：

我校兴趣班辅导教师的思想是一致，都是在想办法增加学生的学习兴趣和提高兴趣班项目的技术水平。我们的老师都具有高度的责任感和强烈的事业心，工作踏实肯干，任劳任怨，积极参与到兴趣班的活动去。

学生呢？在平时的训练中，大多数学生的积极性都比较高，训练很刻苦，当然他们也会有很大的收获，乒乓球技术进步了不少！但是，有些同学却总是在兴趣班中混日子，训练不带乒乓球拍，活动纪律不好。使得老师很难管理，主要的是自己学不到东西，很的是好可惜！

二、训练主要内容：

1、基本站位：基本姿势与基本步法。

2、基本技术：球感练习、发平击球和反手拨球（推挡）、正手攻球以及对打技术等。

3、参加比赛。

三、基本情况：

乒乓球兴趣小组有三到六年级的十多名学生参加了这项活动。每周活动两次，暑假期间因为学校改造每周活动一次。通过这学年的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的基本技术。

由于学生本身的乒乓球水平悬殊比较大，所以在要求上我也是区别对待。对于本身有一定乒乓球基础的同学，我主要抓对打技术和比赛战术；对于刚刚接触乒乓球的学生我只要求掌握基本动作技术就可以了。

四、存在问题：

1、有少数学生学习态度不端正，训练时经常不带乒乓球拍、不带乒乓球；

2、有个别同学纪律散漫，有迟到早退现象；

3、学生在训练上积极性还不够；

4、学校硬件设备较少，教练少，教师在教学中很难保证进度。

五、改进和措施：

1、积极和学校、班主任配合，取得家长的理解支持，实际解决学生训练没有乒乓球拍或是不带乒乓球拍或乒乓球的问题，这个我认为是最重要的。

2、总结过去一学年的训练工作，查找训练的不足，制定措施，在今后的乒乓球训练工作中努力提高训练质量。

3、在训练中，教练员要做到区别对待，对症下药，发挥他们最大的潜力，力争在今后的比赛中取得好的成绩。

4、加强梯队建设，为今后的乒乓球储备人才，使我校乒乓运动有长足发展。

5、今后我必须结合学校实际，认真抓好乒乓球兴趣小组项目训练。在活动中坚持依法治教，以德治教，加大教学力度，按计划，有目的，有内容，有质量地提高训练水平。

艺体组

2024年春

**第二篇：课外活动田径训练总结**

小学田径训练工作总结

我校是我区的小学田径传统学校，基本上每年都要举办校田径运动会以及参加区的小学生田径运动会。田径运动的开展，推动了学校面上的体育活动，增强了学生的体质，学校的的达标和优秀率逐年提高，开创了学校体育活动的新局面，下面就我校的田径业余训练作如下总结：

一、端正思想，无私奉献

学校的业余训练是培养体育人才的基地，我们体育教师担负着为国家培养和输送人才的重任。因此我们必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次我们体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见。特别是和某些主科比起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展课外业余训练带来许多的困难。针对这一客观存在的情况，我们认为首先对自己工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，要用自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生的体质作出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神，训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。另外我们还要不断地充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身素质。

二、制订训练计划，从严进行训练

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是少体校，学生条件好不好并不重要，只要能应付比赛就行。而我们觉得有了好的苗子就有成功的希望，因此我们把选苗工作当作训练的前提，组内的几位体育教师相互沟通好，发现苗子就去问，大家一起去观察、测试，集思广益，这样选苗比较准确。每年一开学，我们田径队就开始制订计划，调整队员，并着手训练，组内分工合作。我们非常重视基础训练和基本能力的培养，对学生进行全面的体质训练，使学生从小就养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感、速度等良好感觉。身体素质提高了，而只有掌握了好的技术，才能取得好的运动成绩。对某些难以掌握的动作，要开动脑筋想办法，利用一切手段如辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式。如蹲距式跳远的腾空动作，仅仅是讲解、示范、练习是不够的，如果让学生在单杠上作悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。严格训练，严格要求，是提高运动员运动水平的好办法，我们要使学生明确严格训练的目的，并按其基础和水平，因材施教，训练结束后要与学生多谈心，及时听取学生反馈的意见，体育教师也要注意自己的言论、行为，要给运动员留下好的榜样，要建立训练常规，要求学生做到的，老师首先要做到，这样才能取得良好的训练效果。

三、做好思想工作，争取家长的支持

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想工作。经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为学校，为班级争光的信念。在比赛中取得了好的成绩，我们会在学校的LED显示屏、广播里加以表扬，让他们觉得为学校争得了荣誉，非常了不起。当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持，现在都是独生子女，父母非常疼爱自己的孩子，少数家长仍有顾虑，一是怕因为训练而影响学习成绩，二来心疼孩子，怕累坏了，练坏了。碰到这种情况，我们就会向

家长讲情道理，讲明训练的目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，还通过课任老师帮他们补习，保证学习成绩不下降。另外，树立既运动成绩好，又学习好的典型，号召向他学习，因为只要处理好两者，不仅不会影响，相反如果处理得当，还会相互促进呢。

我们的工作虽然有了点起色，但和先进的兄弟学校相比还有很大的差距，今后还有大量的工作要做，任重而道远。梯队建设要跟上，训练方法要创新，所有这些，都要求我们认清形势，加倍努力，让我们携手共进，为我校的体育再铸辉煌。

艺体组

2024年春

**第三篇：基础乒乓训练心得**

基础乒乓训练心得

乒乓球是一项益智、强身的体育项目，也是全民健身运动中最为普及的一项运动。在所有球类运动中，乒乓球最为轻巧，它具有体积小、速度快、旋转多变等诸多特点，因此要想打好乒乓球并不容易，尤其对于业余爱好者来说，除了要刻苦训练之外，还要能理解打球的各 种原理，理论结合实践才会有较快的进步。五大要素是打球的基本原理

乒乓球的五大要素—力量、速度、旋转、弧线、落点。这五个要素其实并不独立，每个要素之间都有着必然联系。乒乓球看似简单，只要把球打到对方的球台上即可，但是很多爱好者在击球时都会觉得全身不自在，要不就发不出力，要不就回球失误，这都是因为没有掌握击球的要领。乒乓球的每个技术动作都离不开五大要素，每个动作都是以五大要素为基础的，下面我们就通俗地说明这五大要素的原理。

力量—这里所说的力量并不是指一个人的绝对力量，一个能举起200公斤重物的举重运动员，他打乒乓球的力量不一定就大，因此我们所说的力量是爆发力。爆发力是人在瞬间释放身体的力量，好比短跑起跑的时候突然蹬踏助跑器那样，但乒乓球的力量释放并不单纯依靠腿、腰、手臂的连贯动作，将力量自下而上，由内而外地释放，合理的传递和释放，这就是我们乒乓球爱好者需要掌握的要点。

那如何去调整力量的大小呢？我认为有两种方式—第一，直接减小击球的力度，也就是我们常说的“把力量收住”；第二，就是改变力量释放的时间。比如原来你释放力量的时间是0.5秒，要想增大力量，那可以在0.3秒之内释放这些力量，反之则会养活力量。在业余爱好者中，大家调节力量通常会采用第一种方式，但这种方式容易让大家走向极端，即发力的时候会“抡圆了”胳膊，根本无法控制回球，而减力的时候会将球“托”过去，根本谈不上爆发力，回球的质量自然就不必说了。业余爱好者需要掌握对力量的控制，用8分力还是5分力？大家要有概念。对于第二种调节力量的方式可以多加体会，比如调整腿部蹬地的力量，调整腰部转动的速度，调整前臂收缩的速度，通过调整各个“发力零件”来改变力量的大小。

速度—力量可以直接影响击球的速度，大家在初中物理的课本中就应该明白了这个道理，大多数乒乓球爱好者都是通过改变力量的大小来改变球速。在乒乓球运动中，我们强调相对速度，也就是每板球之间的速度变化。那么用同样的力量是否可以打出不同速度的球呢？答案是可以。我们知道当力量通过球体中轴线的时候，这个力量是最大的。通常我们是以球在水平方向的速度为衡量标准的，那么通过球体水平轴线的力量就成为了关键。如图1，如果我们击打球的正中部，那么此时穿过球体水平轴线的力量最大，因此水平方向的球速会最快。如图2中，当我们接触球体中上部的时候，分解到水平方向的力就会减小，因此球速就会降低。业余爱好者应当理解力量和速度的关系，可以通过改变击球部位来改变球速。高水平运动员经常会通过改变击球点来变化回球的节奏，看似用力相同，但是回球的速度却发生了变化。

旋转—乒乓球的旋转十分丰富，旋转是通过胶皮与球体之间的摩擦产生的。通常我们依据对球体的摩擦方向，把旋转分为：上旋、下旋、侧旋、侧上旋、侧下旋。旋转的作用是给对方制造困难，使对方回球失误，从而为自己创造得分的机会。那么旋转是如何造成威胁的呢？下面我们以最简单的上旋球来加以说明。如图 3，当来球具有强烈的上旋时，一旦球体接触到球拍，就会遇到阻力，从而产生强烈的反作用力，球的运行轨迹就会发生改变，这就要求回球的一方要通过调整击球动作来加以控制，否则就容易失误。

旋转的应用十分广泛，尤其是在发球环节，我们可以通过拍形的变化和发力方向的变化，再加以各种假动作来迷惑对方。在训练的过程中，制造旋转是一个相对简单的过程，我们只要掌握如何发力、如何摩擦就已经成功了一半。但是感知来球的旋转强度比较困难，我们必须要根据对方的击球动作，仔细观察对方击球时瞬间的摩擦力度和发力方向，以此来判断来球的旋转，这需要长期训练和良好的感觉来掌握。

弧线—很多资深教练认为弧线是乒乓球技术中的精髓，对弧线的掌握是一项难度很高的技能。乒乓球的每一板击球都会产生弧线，弧线通过摩擦产生，通过力量、摩擦力度、发力方向和击球部位，可以制造出不同的弧线。我们强调“制造弧线”的概念，很多乒乓球初学者经常依靠拍形和力量的变化去制造弧线，而忽视摩擦和发力方向的调节。举个很简单的例子：当来球的弧线很低平的时候，很多人都会向前上方“托”球，靠球体的重力产生一条弧线，一旦击球的力量掌控不好，回球就会失误。这种单纯靠力量调节弧线的方式并不合理，如果来球的弧线很低，那么在击球的时候，先要给球体一个向上的力量，使之可以达到过网的高度，然后再向前发力，通过收缩前臂和手腕的调整，控制回球的弧线长度，因此在制造弧线的过程中，我们是通过几个步骤来完成的，即先向上制造弧线，再向前制造弧线，弧线的长短变化是根据手臂和手腕的动作来控制的。所有的动作要快速连贯起来，这样就形成了一整套流畅的动作流程。弧线与力量、速度、旋转有直接的关系。比如侧旋可以产生侧拐的弧线，大力量的暴冲通常弧线都较低、较长。业余爱好者应该在训练中认真体会制造弧线的感觉。

落点—任何打乒乓球的人都知道通过落点变化可以给对方制造威胁。落点看似相对独立的要素，但它与之前的四个要素都有着必然联系。我们可以通过力量的调节改变回球落点；可以通过旋转变化产生的不同弧线来改变落点；可以通过旋转变化产生的不同弧线来改变落点；可以通过速度和落点的配合增大回球的威胁。落点是战术意识的体现，我们可以通过各种手段来加强落点变化。初学者在训练中要练习在不同落点的击球，也要练习能够准确回球到各个落点，以此来培养击球的手感，固定各种技术动作，协调步法与技术动作之间的配合。乒乓球的五大要素是我们必须理解的基本常识在平时的训练中，我们要以这五个要素为基础，任何技术动作都要满足合理的击球原理。我们可以模仿世界高水平运动员的技术动作，但最重要的是，我们要模仿得“既形似，又神似”，形”是外表，“神”是击球原理，“神”决定了“形”，这需要我们在训练中慢慢体会。身体的协调性在于腿、腰、手的统一 我们在欣赏高水平运动员的比赛中，除了能感受到他们高超的球技，还可以感受到他们击球动作中包含的美。美是身体协调性的体现，合理的击球动作、精确的跑位、绝妙的战术意识可以体现出这种美感。要学会放松 从握拍开始，我们要学会放松。放松包括身体和性理的放松，那怎么才能放松呢？比如握拍时手指要放松。只要能握住拍柄即可，有人形容说握拍好像抓鸡蛋一样，抓松了鸡蛋会掉，抓紧了鸡蛋会碎，握拍就是这个道理，要保持手腕放松，手指略微用力，如图A。再比如击球前的准备姿势：我们在站时要屈腿、收腹、上身前倾，将握拍手一侧的肩部稍稍下沉，靠两脚的前脚掌支撑身体，保持重心稳定，此时需要注意将臀部上提。如果像“坐椅子”一样，那么重心肯定会向后倒，无法实现快速移动步法。用余光盯住来球的轨迹，这样可以用眼睛观察到对方整体的变化，做到心中有数。腿、腰、手协调统一，多数业余爱好者的身体协调性不好，在打球时很难找到发力的感觉，这是因为腿、腰、手的动作不连贯，力量的传输过程出现了问题。几乎所有的击球动作都需要这三者的协调统一，击球前要保证握拍手一侧的肩部放松，引拍时要将身体重心压低，同时收腹转腰，以此来积蓄力量，在触球时回转腰部，同时收缩（外展）前臂。在这里我强调击球时的重心交换，很多人认为重心交换就是身体重心从一条腿转移到另一条腿，单纯依靠支撑腿的替换产生力量来击球，这样的重心交换会导致腿和腰的脱节，也会使身体重心极其地不稳定。我们不要把注意力集中在腿上，例如在正手攻球的时候，我们引拍时把身体重心压向右腿，同时转腰引拍，在击球时腰部自右向左转动，此时上半身前倾，通过腰部转动产生了向前的力量，再配合前臂的收缩将球击出。真正击球的要点在于腰部的转动，只要保证上身前倾，身体重心自然会从右腿转移到左腿。重心交换时需要注意，在中等力量的相持中，不要将身体重心完全转移到另一条腿，这样无法快速还原，还会使身体重心不稳定。在重心，要考虑到击球的连续性，有时候将重心转移到两腿之间是一种最佳的选择。

业余爱好者在练习时，要注意压低身体重心，多体会转腰和前臂的动作，使三者能够很好地协调，掌握发力的要领。

练习乒乓球是一个自我挑战的过程，虽然是业余乒乓，但我们要尽量理解合理的击球原理，掌握合理的击球动作。打球的目的是强身、娱乐，而不是身体损伤，具有合理的击球动作才能真正体会到乒乓球的奥妙。

**第四篇：课外活动.舞蹈训练计划**

课外活动--舞蹈队训练计划

参加课外舞蹈训练可提高学生艺术素质，开发智力，增强学生的体质，培养学生的审美情趣及与他人的合作精神，在舞蹈训练中享受到美的愉悦，得到情感的陶冶与深化。同时在训练中能学习舞蹈知识，树立舞蹈形象，感受舞蹈意境，领略舞蹈风格。

一、舞蹈队员的选拔

让每一位有兴趣参与的学生到各班文娱委员处报名，再统一进行面视、考核，确定队员。

二、训练目的：

1、希望通过这一学期的训练，队员对舞蹈有一定程度了解，在动作和舞感方面有一定的提高，培养队员对舞蹈的热情，并创造机会让大家积累舞台经验。

2、为2024年5月参加县、镇两级举办的艺术活动月活动作好最充分的准备。

三、训练时间：

原则上每周星期二、三、四下午第四节课（课外活动时间）进行基训。

四、训练地点：

舞蹈房

五、训练内容

基本功训练、成品舞学习两大版块；

（1）进行基训，初步了解队员的情况，以便确定日后训练的舞种以及强度难度

（2）确定联络人员，负责通知训练事宜

（3）基本功训练，针对不同队员的实际情况给予适当的训练难度

（4）舞蹈片段学习，类型主要以现代舞和民族舞为主

（5）进行基训，巩固已经学习的舞蹈片段

（6）着手为下半学年的县、镇两级举办的艺术活动月活动作准备，选定适合的舞蹈和基本确定人员

（7）开始训练参赛的舞蹈

六、训练所需

1、场地：一间六十平米的音乐教室，把杆，两面墙壁上装镜子

2、器材：舞鞋、地毯。

**第五篇：体育课外活动训练计划**

体育课外活动训练计划

一、指导思想

为了认真贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，在学校教育中树立“健康第一”的指导思想，切实加强体育工作。促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，以发展个人爱好，开展各种身体练习为主，以一小部分带动一大部份人，使多数学生养成自觉、主动的锻炼身体，根据各自的特点，对学生进行第二课堂教学，以学习、比赛为进行训练，通过这些活动内容，强化学生健身的意识，培养学生对体育认识和理解，丰富学生的课余生活，从而达到提高学生体质的目的。

二、活动目标

学校课外体育活动目标是在巩固课堂教学内容的同时，结合我校实际，尽可能开展内容较丰富，形式多样的体育活动来使学生达到健身和活跃学生生活的目的，也同时为促进学生体格体能的完善和发展，培养学生对体育的情趣，坚强的意志和良好的社会情感，形成为较为良好的人际关系，学生通过参与这些活动，增强了他们的自信心以及形成公平、公开竞争的意识，使学生在今后的学习生活中不断自我完善。

三、活动措施

1、制定详细的活动计划；

2、做好宣传工作，使学生明确意义，积极参与；

3、定期组织竞赛活动，增强教师、学生的竞争意识；

4、指导教师组织学生进行有效的活动，负责学生安全；

5、做好总结，不断改进。

四、活动时间：每周三下午课外活动

注：雨天可作临时调整。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！