

# 学校乒乓球活动方案

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693860323718362.html>

范文网，为你加油喝彩！



## 学校乒乓球活动方案11篇

为了确保事情或工作有效开展，预先制定方案是必不可少的，方案是解决一个问题或者一项工程，一个课题的详细过程。那么优秀的方案是什么样的呢？以下是为大家整理的学校乒乓球活动方案，欢迎大家分享。

## 学校乒乓球活动方案1

### 一、指导思想：

### 二、活动目标

确立“健康”第一的指导思想，以增进学生身心健康，增强学生体质，培养学生体育特长为目标。使学生在校期间能掌握相关的乒乓体育基本知识与基本技能，提高学生乒乓体育活动的能力和养成终身体育的习惯。培养学生积极向上，勇敢顽强的进取精神，使之成为符合时代需要的合格人才。

### 三、活动内容

以“乒乓球”活动为载体，以“乒乓球文化”建设为主体，初步形成学校乒乓球活动文化特色；健全乒乓球活动各项工作机制，完善各项工作制度；加强乒乓球校本课程建设，形成乒乓球活动课程体系，并得到有效实施；加强学生乒乓球兴趣小组的建设，开展丰富多彩的乒乓球活动，提升兴趣小组的竞技水平，争取乒乓球竞赛成绩有新的突破。

#### 四、大课间组织机构

指导教师：赵\*\*\*

助理教师：陈泽明

组员：丁新发 崔行超 孔祥超 翟恒阳 李传杰 焦征宇 孙远亮 殷庆兵 孙兴国 冯毅 丁新佳 杨继龙  
孙元凯 王瑞 杨洪润

#### 五、学情分析：

1、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、六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。

#### 六、教学过程：

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、参加乒乓球比赛。

#### 七、训练时间、地点：

每周三下午2:10—3:40

2号楼三楼 乒乓球室及室外乒乓球台

#### 八、具体训练内容：

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。

## 学校乒乓球活动方案2

### 一、活动目的任务：

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，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。

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。

### 二、训练目标：

培养学生对乒乓球知识以及技能的认识和了解，并且初步掌握乒乓球基本技战术，发展身体素质。通过乒乓球社团活动，使学生不仅只是掌握一项技能，而是能在运动的同时体会乒乓球运动的快乐，体会集体的荣誉和个人的责任等等。并且借助乒乓球社团活动，在孩子人生道路上构建一座多元化的立交桥，为学生以后的发展提供基础的源动力。

### 三、训练时间和地点安排：

每周上午7点半到8点20，每周三第5、6节课。

### 四、具体训练内容安排：

准备期：（一周）1、召开全队队员会议，制度训练纪律。2、准备训练所需场地、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、反手平击发球、下蹲发球等。

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。

第四阶段：参加区级小学生乒乓球比赛，争取取得优异成绩。

### 五、学生分组名单：

男队：陈炳坤、程宇翔、张敬波、陈建齐、潘艺林、龙凌霄、刘星宇

女队：皮晋涵、刘莹莹、姚尧、付一鸣、张轶淳、王译汝

### 学校乒乓球活动方案3

#### 一、比赛时间：

20xx年11月19日下午第二节.

#### 二、比赛人员：

初中、七、八、九年级男生各五名。

#### 三、比赛形式：

男子团体比赛

#### 四、竞赛办法

- 1、比赛采用单淘汰制，单场一局定胜负，团体三局两胜制，一局11分制。
- 2、各班在11月19前上报运动员名单，比赛顺序由学生抽签决定。
- 3、每名选手需按时参赛，迟到15分钟视为自动弃权。
- 4、先九年级和八年级比赛，输的年级再和七年级比赛。若七年级输，则为季\*\*\*，第一轮比赛的赢的一方和输的一方分别为冠\*\*\*和亚\*\*\*；若七年级赢，则再和第一轮赢的一方争夺冠、亚\*\*\*，第一轮输的一方为季\*\*\*。

#### 五、裁判安排

总裁判：薛太平

成员：徐二、赵丹、肖体旭

#### 六、比赛说明

- 1、参赛选手要采取符合国际正规比赛的发球动作发球，以确保比赛的公平性。其余参赛规则参考国际乒联比赛规则
- 2、如果各选手对当场裁判判罚有异议，由该队领队向仲裁委员会提出申述。仲裁委员会研究后，将仲裁结果告知各参赛队领队和队员，但对仲裁后的判罚不得再表示异议
- 3、每场比赛教练员可暂停一次，时间为1分钟。每局比赛结束后教练员有1分钟时间对运动员进行指导。
- 4、各个运动员自行统一着装，尽量不穿与球色相同的球衣上场比赛。

## 七、奖励

学校将对此次团体赛中获得冠\*\*的班级进行表彰。

## 学校乒乓球活动方案4

### 指导思想：

为了全面贯彻\*\*的教育方针，推进素质教育，为了庆祝元旦的到来，丰富我校学生文化生活，促进我校乒乓球更好的发展，发挥学生的爱好和特长，我校将在国庆假后举办小学生乒乓球比赛。

### 报名时间：

10月8日——10月12日

### 比赛时间：

10月15日——10月18日每天中午13：00、下午16：40

### 比赛地点：

学校乒乓球场

### 参赛对象：

三至九年级学生

裁判员：王沛、向辉忠、尹兵国、赵懿、李岳峰、阳正国

### 参赛办法与要求：

- 1、比赛分成甲、乙、丙三组（甲：五、六年级；乙：三、四年级；丙：七、八、九年级）。
- 2、每班2男2女，最少1男1女。

### 竞赛规则：

- 1、分组循环单打采用三局二胜制，每局11分制。
- 2、每组循环取前三名进入总决赛，总决赛实行淘汰赛。
- 3、比赛采用国家体委最新审定的乒乓球竞赛规则。

### 奖励办法：

1、甲、乙组比赛取前2名，组比赛取前3名，并发奖状以资鼓励。

注：请各班抓紧练习，积极参与，备战比赛，取得好成绩。请各班在10月12日下午把名单交给体育老师。如有改动，另情通知。

## 学校乒乓球活动方案5

### 一、目的和任务

为贯彻\*\*\*的全面发展的教育方针，增强孩子们体质，加强素质教育的开展，培养和发现更多的乒乓球优秀后备人才。提高学生乒乓球的兴趣和水平，配合国家体育总局部署的全民健身计划。在教育改革和体育改革的大好形势下，发扬乒乓球国球传统。现以学校为基地充分利用现有场地器材等条件，特制定出以下活动计划。

### 二、训练目标:

- 1.为学校培养乒乓球人才。
- 2.专项训练上，加强社员学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法。
- 3.培养社员四肢的协调性、灵活性，增进社员的四肢力量，加强学生的身体素质。
- 4.培养社员的四肢力量，加强学生的身体素质。

### 三、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，发球练习。

9月--10月:(基本功练习)

1.颠球10分钟/天;推挡动作练习50次/10组 ;正手动作练习50次/10组;反手动作练习 50次/10组。

2.正手攻球练习300次/天;反手攻球练习 300次/天;

发球练习 5分钟/天;练习比赛(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;

下旋球练习 10分钟/天;练习比赛(擂台制2胜/3局)

11月--12月:(优秀队员选拔/备战乒乓球比赛)

1.正手动作练习50次/10组;反手动作练习 50次/10组;

正手发球练习 5分钟/天;并步步法练习5分钟/天。

2.正手攻球练习300次/天;反手攻球练习 300次/天;

发球练习 5分钟/天;练习比赛(循环制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;

下旋球练习 10分钟/天;多种步法练习 10分钟/天;

元月:

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并提出假期训练要求与目标)

#### 四、训练成员、地点、时间

各班2-3名爱好者;学校操场乒乓球台;大课间时间

### 学校乒乓球活动方案6

#### 一、指导思想

为积极推进素质教育，增强学生体质，认真落实“阳光体育活动”，培养学生对乒乓球活动的兴趣爱好，发展学生个性特长，提升学生的体育素养，特开展20xx年莒口中学学生乒乓球比赛活动。

#### 二、比赛时间、地点：

20xx年10月30日—11月6日在学校乒乓球场举行。具体比赛时间看黑板通知或听学校的广播通知。

#### 三、参赛单位：

莒口中学各班级。

#### 四、比赛项目：

男子单打、女子单打。

#### 五、参加办法：

1、各班单打项目男、女运动员各限报二人，报名后一律不得更改。

2、各班运动员必须具有正式学籍的在校学生，并能保证自己身体健康者方可参赛。

3、各班需详细填写报名学生的班级、姓名，于20xx年10月29日之前上交学校\*\*\*教处，以便安排

比赛顺序和比赛场次。

## 六、比赛办法：

- 1、采用国家体育总局审定的乒乓球比赛规则。
- 2、单打比赛采用淘汰赛制，实行11分制，五局三胜，实行无遮挡发球。分上下两个半区比赛，进行单淘汰赛的方法决出名次。同一单位运动员不安排在同一半区。
- 3、比赛按七、八、九年级分别分组取名次。

## 七、录取名次：

- 1、单项各组均录取前三名。

## 八、比赛规则

- 1、采用国家体育总局审定最新乒乓球竞赛规则。运动员发球时必须向上明显离手，发球时，球应放在不执拍手的手掌上，手掌张开和伸平。球应是静止的，在发球方的端线之后，比赛台面的水平面之上，发球员须用手将球几乎垂直地向上抛起，球下降到被击出前不能碰到任何物体。当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球。严禁合力发球，比赛时未持球拍的手不得触摸球台。
- 2、比赛采用40mm比赛用球，标准比赛球台。
- 3、运动员自带球拍。（注：不得使用未粘贴胶片、海绵的光板参加比赛）。
- 4、每场比赛教练员（班主任）可暂停一次，时间为1分钟。每局比赛结束后教练员有1分钟时间对运动员进行指导。

## 九、裁判员名单：

总裁：葛清鹏

裁判员：何天荣、永斌、叶其生、林小福、林贡英

## 学校乒乓球活动方案7

### 一、指导思想：

乒乓球是由两名或两对选手在球网两端用球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动，占用场地少、器材简单、运动量可大可小，趣味性强，既可娱乐又可健身；对个人来说，运动寿命又长，也不容易发生运动伤害事故。所以它深受人们的喜爱。参加这项运动可以提高人的灵敏、协调、动作速度和上下肢活动能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

乒乓球运动是我校的一个体育项目，我校具有良好的乒乓球运动氛围，为了进一步提高学生学习

的积极性，成立乒乓球社团，通过活动，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，激发学生学习的热情。

## 二、活动方式

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\*\*\*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。具体操作建议：

1.教师在讲授动作技术时，结合多媒体课件，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。

## 三、训练要求：

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。

## 四、组织安排：

成立乒乓球社团，学生自愿报名参加。

## 五、训练时间：

周五下午兴趣活动课

## 六、训练地点：

学校体育馆

## 七、指导教师：xxx

## 八、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、参加乒乓球比赛。

#### 九、具体训练内容安排：

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：比赛小常识，进行乒乓球小比赛。

xx小学

20xx.2

## 学校乒乓球活动方案8

一、活动名称：华中师范大学体育学院第四届“南湖杯”乒乓球比赛

二、活动口号：展个人风采，显乒乓魅力

三、活动目的：弘扬我国国球文化，丰富校园文化生活；提供相互交流平台，提高乒乓竞技水平；展现个人竞技能力，培养团队合作精神。

四、活动组织主办：体育学院学生会承办：07级体教乒乓球班

五、活动时间及地点时间：xx年3月20日8：30—11：30 14：00—17：30

xx年3月21日8：30—11：30 14：00—17：00

地点：华中师范大学佑铭体育馆乒乓球副馆

六、比赛项目团体赛（男单、女单、男双、女双、混双）和赛前混双趣味赛

七、参赛单位及参赛形式

参赛单位：华中师范大学各院系本科生、华师研究生参赛形式：

1、团体赛各参赛队伍可以年级为单位，也可自由组合。每个队伍限报6—8人，男女生人数均不得少于3人，每人限报1队，每队确定队长1人，教练员1人。

2、参赛运动员需是本校在校学生或研究生，比赛时请携带学生证入场。无证者不得参加比赛，如发现作弊行为，取消该队比赛资格。

3、赛前混双趣味赛要求现场报名，限报名名额10组，进行抽签一对一打对抗赛，赢的一组现场发放奖品。

八、报名方式

1、报名参赛队请到各年级各专业的体育部长处报名，确定参赛队员及队长一名，再由体育部长统一将名单交到×办公室

2、各参赛队需交报名费50元（用于比赛经费和奖品），比赛保证金50元（无违规、违纪情况赛后退还）各队一经报名，不得无故停赛、罢赛、或以各种形式干扰比赛，对不听劝阻造成不良后果者，除扣除保证金外，报请学院，给以相应的处罚。

3、报名截止日期：xx年3月17日

## 九、竞赛方法和规定

1、比赛采取国际通用的11分制，比赛用球为40mm白色三星球，比赛执行中国乒协最新审定的《乒乓球竞赛规则》。

2、本次比赛为混合团体赛，比赛过程中有3次暂停机会，每次1分钟。比赛采用五场三胜制，每场比赛五局三胜，每局11分。比赛顺序为男单、女单、男双、女双、混双。

3、比赛分为四个组，两个半区，每个半区内两个组，每个小组四个队。第一轮每组四队进行单循环，前两名出现，形成前八名。第二轮各半区在区内交叉，胜者进四强。第三轮再跨半区交叉，胜者争夺冠亚\*\*\*，败者争夺三四名。

4、参赛运动员在团体比赛中，参加男单和女单的队员不能参加男双和女双，但是可以参加混双，参加男双和女双的队员可以参加混双。

## 十、注意事项

1、参赛队伍自备球拍、饮用水。

2、各参赛队伍必须严格按相关规定进行比赛。比赛开始前10分钟到达赛场，参赛队伍须由队长持各队员相关证件到记分台进行检录，并上交参赛人员上场的顺序安排。

3、如有特殊情况不能到达者，应提前与组委会联系，若超过赛程规定开赛时间15分钟未能到场比赛者，按弃权处理。

4、比赛时期、地点均以比赛日程为准，如果有变更，以竞赛组书面通知或电话通知为准。

5、比赛本着“友谊第一，比赛第二”的原则，队员必须尊重观众、尊重对手、服从裁判的判决。若比赛中出现争议，参赛选手应当听从裁判的判定，不得发生争吵，如发生恶性事件，将取消比赛资格。

## 十一、录取名次与奖励

1、本次比赛取前三名。凡获得排名前三的比赛单位，其参赛队员颁发获奖证书，并给予一定的物质奖励。

2、本次比赛为了发扬良好的体育道德风尚，促进我院精神文明建设，特设定“体育道德风尚奖”一名。3、赛前混双趣味赛对赢的五组参赛队员进行现场发放奖品。

## 十二、组织机构裁判委员会

裁判长：桂文亮

裁判员负责人：07级体教乒乓球专选班

裁判员：07级、08级乒乓球专选班

### 十三、工作计划

- 1、申请审批在xx年3月15日前落实策划的审批和场地申请工作，确定活动执行策划书总计划，细化各项工作。
- 2、邀请函发放真诚邀请院领导、年级辅导员、裁判长、院学生会成员及各年级体育部部长参加比赛开幕式。
- 3、宣传工作在xx年3月16日落实赛事通知，寻找赞助商，以展板、海报的形式在行\*\*\*楼和男、女生宿舍楼下进行宣传，并委托各年级体育部长进行通知宣传。
- 4、裁判培训在xx年3月17日中午邀请本次比赛的裁判长进行裁判培训。
- 5、抽签分组在xx年3月18日中午召开各参赛队领队会议，并组织各领队抽签。
- 6、赛前会议在xx年3月20日中午召开赛前准备会议，对各项工作做出明确安排，组织分工，保证每项工作都顺利进行。

### 7、活动流程

7：30工作人员到达比赛现场

8：00开幕式表演

8：10裁判长宣布比赛开始

8：30混双趣味比赛开始

9：00团体赛正式开始

## 学校乒乓球活动方案9

### 一、比赛冠名：

永州职业技术学院首届教职工乒乓球赛

### 二、指导思想：

为全面贯彻落实《全民健身计划实施纲要》，弘扬竞技体育精神，丰富广大教职工的业余文化生活，大力推动我院乒乓球运动的开展，提高广大教职工的身心素质，增强团结合作与顽强拼搏的意识，同时为全院广大乒乓球爱好者提供交流学习的机会，迎接“五一国际劳动节”的到来，促进学院和谐发展。特举办永州职业技术学院首届教职工乒乓球赛。

### 三、主办单位：永州职业技术学院工会

承办单位：永州职业技术学院乒乓球协会

四、比赛项目：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打

五、比赛时间：20xx年4月18日开始

六、比赛地点：院本部职工活动室

七、参赛对象：永州职业技术学院全体教职工

八、报名时间：20xx年3月21日-28日

九、报名方式：

- 1、团体赛以各分工会为单位组队，男、女团体可各报6人，40人以上分工会可报两个队；
- 2、单打比赛各分工会可报男、女各3人，40人以上的分工会可各报5人；
- 3、比赛项目可以兼报；
- 4、报名时各队需报领队1人，负责日常的联络工作；

十、比赛方法及规则：

- 1、采用国际乒联最新的《乒乓球比赛竞赛规则》执行；
- 2、团体比赛分预赛、复赛、决赛三个阶段进行：预赛采用抽签分组循环赛制，每胜一场积3分，负一场积1分，弃权积0分（并判对方3：0胜）；如出现积分相同的情况，则依次比较相互的胜负关系、净胜局数、净胜球数，决定排名，每个小组排名前两位的队出线进入复赛；复赛采用交叉淘汰赛制，直到决出冠、亚、季\*\*\*。
- 3、每场比赛采用5盘3胜制，小组预赛阶段每盘采用3局2胜制；复赛阶段每盘采用5局3胜制；
- 4、每个运动员每场团体赛最多参加两盘比赛；团体比赛中首先进行两盘单打比赛；第三盘进行的是双打比赛，未参加前两盘单打的运动员必须参加双打比赛；接着进行的两盘均是单打比赛，必须由之前仅参加双打比赛的运动员和仅参加单打的运动员完成。
- 5、男、女单打比赛参考团体赛赛制；
- 6、每局比赛11分；发球时每2球轮换，10平后每1球轮换；每局打到10平时，其中一方先多得2分才为获胜；每局赛后交换场地，决胜局时有一方得到5分则交换场地；

十一、奖励方法：

- 1、男、女团体赛各取前三名，分别给予奖金及锦旗；

2、男、女单打各取前八名，分别给予奖金及荣誉证书；

## 十二、裁判与申诉：

1、本次比赛裁判由比赛组委会裁判组指派；

2、比赛中有主裁判、助理裁判、记分员各1人；

3、比赛中必须绝对尊重裁判和对手，如比赛过程中有不尊重裁判或对手的行为，视情节轻重由当值主裁判给予相应处罚，处罚等级依次分为：警告、判失1分、判失1局、判本场比赛负、取消比赛资格；

4、如参赛方不服裁判判决，须在当场比赛结束后当天内向本次比赛组委会书面投诉，组委会在收到投诉书24小时内进行答复；

5、组委会不接受口头申诉。

## 十三、比赛要求：

1、团体比赛各队，在每场比赛前10分钟于比赛场地中填写出场顺序表并交于当值裁判，上交后不能更改；

2、比赛进行中，参赛运动员出现伤病无法坚持比赛按该队员弃权处理，不能替换或改期；

3、各参赛队或个人须提前到比赛场地报到，比赛开始后迟到10分钟作弃权处理；

4、赛后双方运动员及当值裁判需在比赛记录表上签名；

十四：本次比赛解释权归大赛组委会，未尽事宜另行通知。

## 学校乒乓球活动方案10

一、社团口号：快乐乒乓，快乐工作，快乐生活。

二、社团宗旨：强身健体、愉悦身心。

三、活动内容：

1. 组织学校师生乒乓球健身及比赛活动。

2. 组织校内乒乓球相关知识讲座和技能培训活动。

3. 负责组织、协调和其他单位乒乓球社团的交流和沟通。

4. 如有校外乒乓球比赛任务，负责选拔参赛选手，并认真组织，及时总结。

#### 四、20xx年活动安排

- 1.每周活动两次（乒乓球室），一般为周一、周四下午四点开始。
- 2.10月份组织一次教师乒乓球比赛。
- 3.其它，如系统或相关部门组织比赛，组织参赛，并力争取得好成绩。

xxxx乒乓球社团组织

社长：xxx

成员：xxx、xxx、xxx、xxx、xxx、xxx

#### 学校乒乓球活动方案11

##### 一、指导思想

为了增进学生之间的交流，丰富同学们的校园生活，培养学生的积极性与主动性，锻炼学生的组织能力与协调能力，提高全校学生的凝聚力与向心力，让更多的学生享受参加体育运动带来的快乐，反映全校师生积极向上的精神面貌，营造和谐的校园氛围，提高德育内涵建设，同时选拔优秀运动员参加区里举办的中小学生乒乓球比赛，学校将举办第一届“乒乓球比赛”现将活动及有关事项通知如下：

##### 二、报名时间：20xx年3月24日

比赛时间：20xx年3月24日至3月31日（3月24日召开体育委员会，地点体育组）

##### 三、比赛地点：乒乓球室

##### 四、组织机构：

###### （一）组织委员会：

组长：

副组长：

组员：全体体育教师

###### （二）仲裁委员会：

###### （三）裁委会：

裁判长：

副裁判长：

裁判：

注：裁判员提前一天进行培训，统一规则参赛人员和参赛资格：

1. 参赛人员：三一六年级段。
2. 参赛资格：必须是学校在籍在读学生，必须是身体健康的学生。

（四）安全保卫：安保处

（五）医务室：

## 五、运动员参赛资格、要求

1. 学校各班内先预赛，选出优秀运动员参加学校比赛。
2. 参加条件：必须是学校在校生，身体健康，思想端正。运动员必须持有参赛证（学生证、学生卡）。如发现代替其他队比赛者则取消其参赛资格。

## 六、奖励办法：

（一）单项取前4名。（比赛方式为单项，不比双打）

### 乒乓球比赛报名表附表

1. 乒乓球比赛报名表
2. 乒乓球比赛竞赛规则

### 百胜杯城沙第一小学第一届校乒乓球赛报名表

学校：城沙第一小学 班级

队员名单 年龄 号码 所在班级 备注

### 城沙第一小学百胜杯第一届乒乓球比赛竞赛规则

竞赛办法：采用国际乒联最新比赛规则

1. 赛制单打的淘汰赛采用七局四胜制，双打淘汰赛和团体赛采用五局三胜制。如何赢得一局比赛，在一局比赛中，先得11分的一方为胜方；10平后，先多得两分的一方为胜方。
2. 攻击次序和方位，在获得两分后，接发球方变为发球方，依此类推，直到该局比赛结束，或直至双方比分为10平，或采用轮换发球法时，发球和接发球次序不变，但每人只轮发1分球。

3. 在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。
4. 在一局比赛中首先发球的一方，在该场比赛的下一局中应首先接发球，在双打比赛的决胜局中，当一方先得5分以后，接发球的一方必须交换接发球次序。
5. 一局中，在某一方位比赛的一方，在该场比赛的下一局应换到另一方位。在决胜局中，一方先得5分时，双方应交换方位。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发