# 最新小学乒乓球比赛方案(模板8篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-04-29

*为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。小学乒乓球比赛方案篇一指导思想：为...*

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

**小学乒乓球比赛方案篇一**

指导思想：为了全面贯彻党的教育方针，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，我校将在元旦举办小学生乒乓球比赛。

报名时间：12月21日——12月25日

比赛时间：12月28日——12月30日每天中午13：00、傍晚16：40

比赛地点：学校乒乓球馆

参赛对象：三至六年级学生

裁判员：教师：林起奖、蔡良谋学生：吴晓翔、姜舒容、王章洋

参赛办法与要求：

1、比赛分成甲、乙组（甲：五、六年级；乙：三、四年级）。甲、乙分男女组。

2、每班最少1男1女，最多3男3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、乙组比赛取前4名，甲组比赛取前6前，并发奖状以至鼓励。

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25日下午把名单交给体育老师。如有改动，另情通知。

**小学乒乓球比赛方案篇二**

为了丰富教师的业余生活，迎接一年一度的教大会的召开，我校打算隆重举行了一场充满校园活力的争霸赛，希望全体老师们可以借此机会互相切磋，提高自己的技术水平。

全体教师

学校乒乓球室

20xx年11月19号起

（一）活动前准备

1、报名。

2、14、15、16号整理确定报名人数。

3、布置比赛场地并发通知给报名人员。

（二）活动内容

1、采取抽签方式确定比赛小组

比赛方式：此次比赛分为男单、女单，小组赛实行三局两胜循环赛

比赛具体方案：

（1）将全体老师抽签平均分成四组，每组第一名进入四强。

2、正式比赛

3、总裁判长：李一亮裁判：梁奉朝梁勇奇

1、每组第一名为一等奖，奖金：40元其余按人数的一半分别为二、三等奖，奖金分别为30、20元。

2、不参加者不计奖。

**小学乒乓球比赛方案篇三**

1、坚持“健康第一”的教学指导思想，我校以发展学生为本的办学理念，坚持“以德育为首，以教学为中心，以体健美，以艺启智，以体促德”的办学思路，实事求是地打造乒乓球特色学校，努力实践素质教育的“面向全体，全面发展，突出个性，培养能力”的办学思想。

2、我校把乒乓球列入特色教育项目，让学生从小学习乒乓球，继承和发扬“国球”精神，增加学生民族自豪感。我校乒乓球队的宗旨是：“发展国球运动，提高竞技技能，丰富校园文化生活”。提高学生乒乓球技术、技能和身体素质，培养学生顽强的意志、创新意识、合作精神，促进学生终身体育意识和习惯的形成。

3、我校乒乓球队口号是“爱我中华，爱我国球，勤学苦练，为校争光，永远争第一”。

为提高我校乒乓球训练队水平及迎接各项乒乓球比赛活动，特制定本计划。

1、让低年级学生初步了解、掌握简单的乒乓球基本知识。培养学生对学打乒乓球的.兴趣，初步掌握打乒乓球的握拍方法和基本技术动作。

2、在专项训练上，加强高年级学生学习打乒乓球的基本动作。

通过一段时间的训练，教学生比赛，也通过比赛，锻炼学生们的心理素质，增进学生们的心理健康。

3、进一步加深训练，让学生初步掌握打乒乓球的基本步法，并且能够在训练当中结合上。

4、培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，加强学生的身体素质。

东洛中心小学乒乓球队成立于20xx年2月27日，在2月27日4月23日期间每周星期一到星期五进行训练，共训练40天。

每天训练时间：

下午：16：2517：30

（一）启蒙阶段

1、乒乓球握拍方法和掌握基本动作及球性的培养。

2、掌握正确的近台攻球动作，以多球喂球为主。

3、掌握正确的技术组合（攻球两点、三点）。

4、单球练习以板数练信心、耐性和熟练动作，并逐步提高球速。

（二）初级阶段

1、单球多球结合，学会步法移动，以正手攻球为先，辅以反手拨球，动作组合以掌握击球时间和动作的协调性。

2、掌握正确的发力攻球动作。

3、掌握击球节奏的变化。

4、学着打左拨右攻，推侧打，正反手变拍。

（三）高级阶段

1、基本部分

（1）熟悉球性练习

a、推挡练习

b、攻球练习

c、接发球练习

（2）比赛

要求：全体队员互相比赛，从中得出最新排名；每天每个学生循环比赛，11分制，5战3胜。

2、强化部分

继续巩固训练内容，进一步加强各个方面的训练，并结合到训练与实践当中。再次，通过比赛，锻炼学生们的心理素质，增进学生们的心理健康。

1、遵守各项训练制度，准时参加训练。

2、训练前10分钟，队员到达训练场地，做好准备工作。

3、乒乓球队员进入训练场地后，就必须讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲道德，守秩序、守纪律。

4、男、女队长一定注意管理好各自的运动员，严防各种不安全事故发生。

5、每天训练时必须向教练员打招呼（问好），训练中必须听从指挥，训练后向教练员汇报，训练中严禁随意耍性子。

xxx

**小学乒乓球比赛方案篇四**

为了增进我校学生之间的交流，丰富我校学生的课余生活，培养学生的参与体育运动积极性，增强学生体质，经学校研究，决定举行校首届小学生乒乓球比赛，现将活动有关事项通知如下：

二、组委会成员：

主 任： 李喜顺、赵 波

成 员： 各班班主任

三、裁判组

裁判长： 魏丰强

裁判员：张中华、李志阳、李喜顺、赵 波、吴兆祥

四、活动比赛办法:

1分组

a.甲组：五年级;乙组：六年级

b. 本次活动为男子单打，活动以个人为单位。

c.五年级每班3人。六年级每班4人。

2比赛方式

a 将参赛人员进行编号抽签，根据序号进行第一轮淘汰赛，五年级剩四名学生进入决赛，决赛采取单循环，按积分确定名次。六年级剩四学生进入决赛，决赛采取单循环，按积分确定名次。

b. 单场比赛采用三局两胜制。每局11分,2分轮次的发球。

c.比赛所用球拍均自备(也可以学校提供球拍)，不允许使用生胶球拍或使用没有胶的\'球拍。

3比赛项目

男子单打

4奖励

男子单打奖励前三名，

五、比赛规则

除特定规则外,比赛使用国家体育总局审定的乒乓球比赛最新规则。

六、比赛地点

校小操场乒乓球台。

七.比赛时间

2024年5月19日--2024年5月21日。

请各班级按要求积极训练并参加比赛，并于5月18日前将参赛学生名单上报政教处。

卢医镇中心小学

**小学乒乓球比赛方案篇五**

为有力保证事情或工作开展的水平质量，时常需要预先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。那么什么样的方案才是好的呢？下面是小编为大家整理的大庄小学教师乒乓球比赛方案，欢迎大家分享。

教师乒乓球比赛。

为庆祝中秋、国庆“两节”，丰富教师课余生活，提高教师运动健身意识，推进我校全民健身运动开展，增强教师间的交流沟通和教职工的身体素质，经研究决定，举行迎中秋、庆国庆乒乓球比赛。

4、组队形式：分语、综两组进行。分组情况如右表：

2、比赛采用淘汰赛制(5局3胜)，每局11分，采用每球得分制。10平后超出对方2分一方为胜，本局才算结束。

3、练习：抽签后每组选手有两分钟的练习时间。一场比赛应连续进行。

1、比赛开始前双方猜发球权，获胜者选择发球或接发球，接发球者获得选择场地权，比赛结束前发球场地固定不变。

2、发球为两球换发制，当比分达到10：10时采用一球换发制，直至拉开两分的差距决出胜负。

3、发球时，乒乓球出手即有效。

4、发球时不得遮挡，并将球抛起。

5、发球时，乒乓球应先接触发球方桌面，后接触接发球方桌面，未接触桌面者为死球，接发球方得一分。

6、发球时，乒乓球触网并落在接发球方桌面，发球无效，双方不得分，重新发球。

7、发球时，乒乓球先接触发球方桌面，没有接触球网，接触接球方桌面边角，为好球，此球有效。

8、比赛过程中，乒乓球触网为好球，此球有效。9、比赛过程中，乒乓球触球架，为死球，对方得一分。

10、比赛过程中，乒乓球连续触网两次（触网之后没有落到乒乓球桌面上，而再次触网），为死球，对方得一分。

11、当比赛双方达到1：1进行决胜局时，任何一方比分达到5分双方交换场地。

12、每局比赛结束之后休息时间为一分钟。

13、下一局比赛开始时，双方交换场地与发球权。

14、比赛规则最终解释权归乒乓球比赛裁判组。

**小学乒乓球比赛方案篇六**

为了丰富学生在校的精神文化，充分调动小朋友的`运动积极性，展示个体特长，特开展垫乒乓球比赛。

一年级：运球接力赛。二年级：垫球比赛。

（一）、持拍托乒乓球接力跑。

1、比赛时间：20xx年12月。

地点：低段篮球场

2、参赛单位：一年级

3、参赛人数：每班8人（男女各4）。

4、参赛规则：分男子组、女子组和混合组进行比赛。4人一组，运动员持球拍（握姿不限）托乒乓球跑20米并折返交给下一人接力，以最后一个人到达终点（起跑处）计算成绩，用时少的队名次列前。如中途落球则返需返回起点重新开始。

5、取录办法：取男、女组前三名

6、报名表一份，于12月10日前交于x，逾期作弃权。

7、负责人：x裁判：x

（二）、垫球比赛。

1、比赛时间：20xx年12月。

地点：低段篮球场

2、参赛单位：二年级

3、参赛人数：每班10人（男女各5人）。

4、参赛规则：在规定的1分钟内垫球，乒乓球掉了可以继续再垫，听到老师的哨声停止垫球。5人一组同时进行。

5、取录办法：取个人前六名和团体奖三名，团体奖以10人成绩的总和来确定名次。

6、报名表一份，于12月10日前交于x，逾期作弃权。

7、负责人：x裁判：x

一年级持拍托乒乓球接力跑报名表

班级：

姓名（男子组）

姓名（女子组）

姓名（混合组）

二年级垫球比赛报名表

班级：

姓名（男子组）

姓名（女子组）

x二小校长室、大队部

**小学乒乓球比赛方案篇七**

教师乒乓球比赛。

为庆祝中秋、国庆“两节”，丰富教师课余生活，提高教师运动健身意识，推进我校全民健身运动开展，增强教师间的交流沟通和教职工的身体素质，经研究决定，举行迎中秋、庆国庆乒乓球比赛。

2、比赛地点：校乒乓球室

3、活动对象：全体教师

4、组队形式：分语、综两组进行。分组情况如右表：

2、比赛采用淘汰赛制(5局3胜)，每局11分，采用每球得分制。10平后超出对方2分一方为胜，本局才算结束。

3、练习：抽签后每组选手有两分钟的练习时间。一场比赛应连续进行。

1、比赛开始前双方猜发球权，获胜者选择发球或接发球，接发球者获得选择场地权，比赛结束前发球场地固定不变。

2、发球为两球换发制，当比分达到10：10时采用一球换发制，直至拉开两分的差距决出胜负。

3、发球时，乒乓球出手即有效。

4、发球时不得遮挡，并将球抛起。

5、发球时，乒乓球应先接触发球方桌面，后接触接发球方桌面，未接触桌面者为死球，接发球方得一分。

6、发球时，乒乓球触网并落在接发球方桌面，发球无效，双方不得分，重新发球。

7、发球时，乒乓球先接触发球方桌面，没有接触球网，接触接球方桌面边角，为好球，此球有效。

8、比赛过程中，乒乓球触网为好球，此球有效。

9、比赛过程中，乒乓球触球架，为死球，对方得一分。

10、比赛过程中，乒乓球连续触网两次（触网之后没有落到乒乓球桌面上，而再次触网），为死球，对方得一分。

11、当比赛双方达到1：1进行决胜局时，任何一方比分达到5分双方交换场地。

12、每局比赛结束之后休息时间为一分钟。

13、下一局比赛开始时，双方交换场地与发球权。

14、比赛规则最终解释权归乒乓球比赛裁判组。

**小学乒乓球比赛方案篇八**

为了确保工作或事情能高效地开展，常常需要预先准备方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家整理的小学生乒乓球比赛活动方案，欢迎阅读与收藏。

中扬市中小学生乒乓球比赛规程

中扬市教育局

：实验小学

20xx年 4月 11 日在实验小学 举行。

阳光体育竞赛选项学校。

1、比赛设高中组、初中组、小学组。各组别分别设男子团体、男子单打项目；女子团体、女子单打项目。

2、各单位可报领队1人，教练员2人，男、女运动员各4人。运动员必须是20xx年前入学的本校在籍学生。初中组必须是20xx年1月1日以后出生的运动员参赛；小学组男、女可各报1名20xx年1月1日后出生的运动员参赛，其他必须是20xx年1月1日以后出生的运动员参赛。

3、参赛队员经镇级以上医院体检，证明健康，方可参赛。

1、男女团体比赛每队各报3人参赛；单打比赛每队可在报名的男女运动员中分别确定2人参赛。

2、小学、初中男女团体名次视参赛单位多少而定，如不超过4队，则按照单循环比赛决出名次，反之则采用第一阶段先分组循环赛，第二阶段交叉淘汰赛的方法决出名次。

3、高中男女团体采用单循环赛决出名次。

4、单打比赛男女分别抽签产生比赛对手，分上下两个半区比赛，进行单淘汰赛的方法决出名次。同一单位运动员不按排在同一半区。

5、团体、单打全部实行11分制，五局三胜，比赛使用“红双喜”三星硬质白球，实行无遮挡发球。

6、执行国家体育总局审定的最新《乒乓球规则》。

1、本次比赛设总团体名次，计入年度体育竞赛综合评比。按各校男、女团体、单打名次得分之和排列总团体名次。如得分相等，团体项目名次优者列前；仍相等，按单项名次优者列前；再相等，按男子团体比赛名次先后排列。

2、男、女单打均录取前6名，按7、5、4、3、2、1记分。男、女团体名次得分按实际参赛队伍计算，例小学男子报5个队则按12、8、6、4、2计分。

3、参加比赛队伍（人数）不足录取名次，按高限录取、计分。

1、请各学校将报名表于 4月6日上午10：30前报送实验小学李庆堂主任处，一经报名不得更改。

2、报名表需经分管校长审核，加盖学校和医务部门公章。

3、报名时须出示学校盖章的运动员学籍证明和身份证（或临时身份证）原件；报送带电子照片的运动员注册证。

4、4月 10 日上午8：30在实验小学三楼召开教练员会议。会议期间将组织比赛抽签、培训、交纳比赛代伙费用15元/人。

附件2：

20xx年中扬市中小学生乒乓球比赛报名表

单位： 领队： 教练： 裁判员：

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn