# 乒乓球训练计划总结（共5篇）

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-09-07

*第一篇：乒乓球训练计划总结成都石室双楠实验学校2024-2024学年度乒乓球训练计划一、指导思想为实施与开发校本课程，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。二、目的任务为丰富校园课余生活，提高学生体育运动水...*

**第一篇：乒乓球训练计划总结**

成都石室双楠实验学校2024-2024学年度乒乓球训练计划

一、指导思想

为实施与开发校本课程，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。

二、目的任务

为丰富校园课余生活，提高学生体育运动水平及我校体育竞赛水平，迎接市、区乒乓球比赛活动，特制定本计划.三、基本情况

由于我校乒乓球队处于初创阶段，学生的基本功不扎实，理论知识缺乏，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，运动兴趣强烈、能吃苦耐劳。综合去年在成都市乒乓球比赛的实践中各校的运动水平，特制定主要训练女队员为主。

四、训练次数与时间

每周训练2次，每次90分钟，利用下午放学后的活动课时间段训练.五、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。梯队的学生主要以培养学生的球性和基本功，比赛队的学生主要培养其竞赛水平和心理素质。

六、训练内容

1、站位与移动训练

站位上的要求、身体姿势、移动中的位置。

2、正手发转球技术、不转球技巧与训练。

要求：用多球进行发球的强化练习。

3、正手发右侧上旋球，下旋球技巧与训练。

要求：发侧上旋球应位于稍高的击球点，球拍由右后方向左前方摩擦球；发侧下旋球应位于稍高的击球点，球拍由右上方向左下方挥动摩擦球。发反手左侧上旋球，下旋球技巧与训练。要求：重点体会如何用球拍去摩擦球。

4、正手近台快攻球技术与训练

训练方法：（1）自抛自打练习（2）对方发平击球，一方用正手回击（3）教练用“把手”的方式进行错误纠正的练习，克服一些顽固的错误动作（4）对攻技术练习（5）多球练习

5、反手攻球技巧与训练。

训练方法：（1）自抛自打练习（2）一人平击发球，一人进行反手攻球练习（3）练习者用反手快攻击球，另一方用推挡配合练习（4）用多球训练来纠正错误动作和强化正确动作。

6、正手拉加转弧圈球技巧与训练

训练方法：（1）自抛球后用拉加转弧圈球动作将球拉过网，命中对方球台（2）一人先发平击球，后发下旋球，体会摩擦发力和制造加转上旋球的技术要领（3）一人推挡一人拉球练习（4）一人搓球一人拉球练习（5）一人削球一人拉球练习

7、正手拉前冲弧圈球技巧与训练

训练方法：（1）拉一板球练球（2）连续单线的拉球练习（3）多球练习

8、搓球技巧与训练

训练方法：（1）一人慢搓一人快搓练习（2）一人发球一人搓球练习（3）双方快搓练习（4）多球练习

9、摆短球技巧与训练

训练方法：（1）一人慢搓一人做摆短练习（2）练习者用摆短球回接发球（3）练习者双方共同进行摆短球训练（4）用多球进行摆短球练习

10、推挡球、快发球技巧与训练 训练方法：（1）在平挡练习的基础上进行推挡练习（2）快推计数练习（3）一人推挡一人攻球练习（4）多球练习

七、具体训练要求 准备期：（一周）

1、召开动员会、招运动员。

2、召开全队队员会议，制度训练纪律。

3、准备训练所需器材。

第一阶段：恢复性训练阶段，以乒乓球球性训练为主。

1、教师陪练，学生反手推挡。

2、教师陪练，正手攻球。

第二阶段：巩固基本功球性训练，1、学生的相互推挡，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。第三阶段：专项技术、发球和接发球练习。

1、主要讲解发球的技术动作。

2、发球包括下旋、侧旋、3、接发球要求站位正 第四阶段：

1、由教师陪练打比赛。

2、学生队内的比赛，可和去年的男队队员比赛，以提高比带成绩。

3、训练学生在比赛中的心理素质。

九、具体训练内容：

1、球性练习：

2、发球和接发球：(1)发侧旋球。(2)发下旋球。(3)发奔球。

3、赛前训练。

（1）由教师陪打比赛。（2）队内的教学比赛。（3）观看比赛录象。

2024年9月 成都石室双楠实验学校2024-2024学年度乒乓球训练总结

通过近一年的业余训练，现就学校乒乓球队的训练情况总结如下：

乒乓球训练是学校体育兴趣小组活动的一项重要内容，体育教师肩负着为学校培养体育人才的重任，我觉得，作为体育教师，我们自己对体育教学和训练工作的重要性应该有着足够的认识，而不能自轻自贱。用我们自身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，为增强学生体质作出有的贡献。当然，我们也不得不承认，我们的学生毕竟年龄还小，不可能只通过我们这些简单的理论、说教就让他们对乒乓球这项运动产生足够的兴趣。于是通过我们现在的多媒体教育手段，向我们的学生展示一些我国优秀的乒乓球运动员在国际比赛中的精彩片断，感受我们的国歌在世界各地奏响，国旗各国的土地飘扬的激动场面来激发学生的爱国情结，从而达到让学生热爱“国球”的目的。

要让学生知道，乒乓球运动作为我们的国球，确实很值得让我们去自豪，但乒乓球运动的本身也有很多的好处。现在的人们称乒乓球运动是“聪明人的运动”，因为根据心理学家的测试，我国优秀少儿乒乓球运动员，他们的智力水平、操作能力均优于普通学生，自信心、独立性和思维敏捷性均较强。又因为乒乓球运动属于健身性、竞技性、娱乐性于一体的，同时具有很好的健身价值。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法，我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的，因此，训练教师必须从自己的言行、训练表现给学生一个好榜样，严格的说，要建立严格的训练常规，要求学生做到的，自己首先一定要做好，这样才能取得良好的训练效果。取得的成绩如下:

1、邓艺佳取得成都市一等奖

2、田世林获得武侯区第四名

3、杨钦源获得武侯区第四名

4、团体一等奖.同时，我在训练中还经常加强对运动员的思想教育。例如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，为国增光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校增光的信念。总而言之，只要我们教练能有效地利用各种手段来调动学生的积极性，学生就可以积极主动地进行训练。训练水平才会有所提高，在今后的比赛中取得较好的成绩。

2024年6月

成都石室双楠实验学校2024-2024学年度乒乓球训练计划

乒乓球运动是集智能、技能、体能为一体的全身性的隔网对抗的体育项目，是培养人的坚强意志、优秀品质、提高心理承受能力的综合素质的一项运动，能快速提高人的反应、协调、判断等能力。本训练班通过启蒙班、初级班、中级班、高级班四个阶段完成学生从无乒乓球基础到能够参加乒乓球比赛。

一、启蒙阶段：让学生了解掌握乒乓球运动的理论知识、规则和基本技术。

训练期：4个月，每天训练1小时。

基本理论：了解球拍、器材、场地、乒乓球术语。训练内容：

1、乒乓球握拍方法和球性的培养。

2、掌握正确的近台攻球动作。

3、掌握正确的技术组合（攻球两点、三点）

4、球速每分钟60个左右（单球）。

二、初级阶段：

让学生掌握乒乓球运动的移动步法和技术组合。训练周期：6个月，每天训练1小时 训练内容：

1、掌握正确的发力攻球动作。

2、掌握正确的移动步法（单步、跨步、并步、跳步、交叉步）

3、掌握正确技术组合（摆速、拨侧、拨侧扑）

4、掌握击球节奏的变化。

5、加强专项体能训练。

三、中级阶段：让学生掌握拉球（加转弧圈球和前冲弧圈球）和台内技术。

训练周期：1年，每天训练1小时。训练内容：

1、掌握发力攻球、拉球节奏变化。

2、掌握球与球之间的衔接。

3、掌握攻防转换。

4、掌握台内球技术。

5、掌握两套精的发球技术。

四、高级阶段：让学生灵活运用技术，加强中远台技术训练和比赛。

训练周期：8个月，每天训练1小时。训练内容：

1、掌握运用技术的合理性。

2、加强使用技术的质量。

3、加强心理素质训练。

4、加强特长的训练。

5、加强身体素质的训练。

五、参加乒乓球比赛，找不足，改不足。

2024年9月

成都石室双楠实验学校2024-2024学年度乒乓球训练总结

一、理论指路，科学训练。

由于是业余的小学生乒乓训练，因此针对性、科学性训练就显得尤为重要，我们在训练时始终遵循乒乓球运动的，发展规律，使工作者有章可循、有“法”可依，我们注意从小抓起，一年级新生一入学就让一些年龄小的，长得稍高的，人比较机灵的学生学打乒乓，通过一段时间，从中选几个较好的作重点辅导，半年后确定选手进入乒乓队，成为正式队员。

二、育人为本，全面发展。

学校以德智体全面发展的乒乓队员为“表率”，在全校学生进行典型的示范、宣传，激发乒乓队员，学习先进赶有榜样。使队员们都能“以苦为乐，积极训练”，球艺不断提高。一年来，我校的乒乓队员在领导的关心与支持下，在乒乓教练的辛勤培育下，在各级各类的比赛中获得了优异成绩。

三、训练要点：

1、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。

2、球感的训练。

3、攻球的训练。

4、推挡的训练。

5、发球的训练。

6、接发球的训练。

7、搓球的训练。

8、拉球的训练。

9、脚步动作的训练。

在活动过程中以课堂教学为主，本学期通过每周天早晨和下午放学后的训练，每周两节课以及下午一节课进行乒乓球课程超市的活动，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的击球要领。由于学生基础比较差，有一些是一点球感也没有，水平是参次不齐的。但是我们本次学习只要求学生学习后有掌握基本的击球要领就可以了，这是进一步学习乒乓球的基础。在本学期，着重训练学生的发球训练、推

挡训练、接发球训练和脚步动作的训练，以及通过看专题片了解我国乒乓球辉煌的历史，从而激发学生的练习兴趣。

2024年6月

成都石室双楠实验学校2024-2024学年度乒乓球队训练计划

训练目标；

一、在专项训练上，加强学生学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法。

二、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。

三、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。

四、培养学生的四肢力量，加强学生的身体素质。训练内容：

三年级：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，在新学期里将学会正、反手攻球。四年级、五年级的训练要求

首先，将继续巩固上学期的训练内容：

1、正、反手攻球训练

2、简单的对打训练

3、发球练习

其次，进一步加强正、反手攻球的训练，让学生基本掌握打乒乓球的基本步法，并结合到训练与实践当中。再次，通过一段时间的训练，教学生比赛，培养学生对学打乒乓球的兴趣，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。

辅助训练（体能训练）

通过体能训练，培养学生们身体的灵活性、柔韧性以及反映能力和平衡能力等，增进学生们的身体素质，加强学生们的身体健康。

训练时间：（每周二下午3:30-4:30 星期五下午3：30-5:00）训练地点：城市少年宫乒乓球室。训练内容：

9月——10月：（基本功练习）

1.颠球10分钟/天；正手动作练习50次/10组； 反手动作练习50次/10组。（三年级）

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）（四五年级）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）（四五年级）10月——11月：（优秀队员选拔）

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。（三年级）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）（四五年级）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；（四五年级）12月-1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）

高年级（四五年级）单球训练计划

1，正手位/侧身位直、斜线攻球

要求：动作完整、协调，练习在近台，中台的控制球能力 控制回球落点 熟练掌握动作要领后，可在1/2台范围内进行2定点或不定点的练习2，直拍反手推挡/横板反手攻球

要求：动作完整、协调，熟练控制回球的路线、力量 3，左推右攻

要求：正、反手动作结合自如，步法移动迅速、准确熟练控制回球路线 4，正手位/反手位连续拉弧圈球（高吊弧圈球或前冲弧圈球）

要求：拉弧圈球动作协调，出手速度较快，爆发力较强，旋转质量较高掌握在不同时期（上升期，高点，下降期）拉弧圈球的要领 注意击球点，步法移动迅速、准确 5，正、反手搓球

要求：动作完整、协调，控制回球的落点、旋转的变化注意长短结合，转与不转结合

6，搓中侧身突击/拉弧圈球

要求：突击动作速度快，爆发力较强，具有一定的击球质量拉弧圈球动作协调，出手速度较快，爆发力较强，旋转质量较高练习起板后连续击球的能力横板选手应注意练习反手起板（拉/打弧圈球）7，比赛

要求：在实战中熟练掌握各种技术突出个人打法风格、特点也可进行发球抢攻/接发球抢攻等专项性比赛 注：均为常规训练计 多球训练计划

1.正手位/侧身位正手攻球

要求:在1/2台范围内，1定点，2定点或不定点，全台不定点的练习动作完整，协调，步伐移动迅速

熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 2，直板反手推挡/横板反手快拨 要求：动作完整，迅速，协调

熟练掌握控球能力 注意回球路线变化

3，连续性反手推挡，正手攻球(左推右攻)要求：正、反手动作结合自如，步法移动迅速、准确 熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 4，推挡（反面拔/反手拔）、侧身攻、扑正手(推、侧、扑)要求：各动作结合自如，步法移动迅速、准确 熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 5，正手位/侧身位正手拉球

要求：在1/2台范围内，1定点，2定点或不定点，全台不定点的练习动作完整、协调，步伐移动迅速

熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 6，正手位/侧身位正手突击下旋球

要求：在1/2台范围内，1定点，2定点或不定点，全台不定点的练习动作完整、协调，步伐移动迅速

熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 7，反手位搓下旋球

要求：动作完整、协调，控制回球的落点、旋转的变化 注意长短结合，转与不转结合

8，反手拉球

要求：熟练掌握动作要领

动作完整、协调，步伐移动迅速 熟练掌握控球能力

9，正手位/侧身位正手中远台拉弧圈球 要求：熟练掌握动作要领

动作完整、协调，步伐移动迅速

熟练掌握拉弧圈球的能力 注意回球路线变化 10，反手搓、侧身拉/侧身攻、扑正手

要求：各动作结合自如，步法移动迅速、准确 熟练掌握控球能力 注意回球路线变化

11，正手挑/正手搓、反手攻/侧身拉/侧身突击、正手攻 要求：各动作结合自如，步法移动迅速、准确 熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 12，正反手快摆

要求：动作完整、协调

熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 13，直板反手推挤/反手推下旋 要求：动作完整、协调

熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 14，正反手攻打弧圈球/快带弧圈球

要求：熟练掌握动作要领，动作完整、协调

熟练掌握回接弧圈球的能力 并且运用灵活、准确 注意回球路线变化 15，正手反拉弧圈球

要求：熟练掌握动作要领，动作完整、协调

熟练掌握回接弧圈球的能力，并且运用灵活、准确 16，正反手近台挑球

要求：熟练掌握动作要领，动作完整、协调 17，打高球/机会球

要求：熟练掌握击球要领，运用灵活、准确 步法移动迅速、准确 18，发球抢攻

要求：熟练掌握各个动作要领，动作完整、协调 各动作结合自如，步法移动迅速、准确 熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 19，接发球抢攻

要求：熟练掌握各个动作要领，动作完整、协调 各动作结合自如，步法移动迅速、准确 熟练掌握控球能力 注意回球路线变化 20，发球

要求，熟练掌握多种发球方式，运用灵活

注：1－11，17－20为常规训练计划；12－16为专项训练计划 步伐训练： 1，侧跳步 要领：向左侧跳的时候,蹬地脚是右脚,向右侧跳的时候,蹬地脚是左脚,侧跳的时候,步幅要稍大一些。2，侧滑步 要领：侧滑步比侧跳步的步幅要小一些,并步跳的方向不仅可以向左向右,还可以向斜前方,斜后方。3，交叉步 要领：向左前交叉时,右脚在左脚前横跨一步,后交叉时,右脚在左脚后横跨一步,髋部要随步伐灵活转动 4，碎滑步 要领：碎滑步的步幅要小,跟进要快,身体重心保持平稳,起伏不大,可以向左向右,斜前方,斜后方滑动。5，并步

要领：来球落点远侧方的脚先向近侧方的脚靠一步，来球落点近侧方的脚随即再向来球落点方向迈出一步。这种步伐活动范围不大，移动时身体重心平稳，是削攻型打法的常用步伐。6，滑步

要领：以来球落点近侧方的脚用力蹬地，两脚几乎同时离地，向来球落点方向移动，来球落点远侧方的脚先着地，另一脚跟着落地，这种步伐的活动范围较大，一般在来球离身体较远时使用

注：着重练习1.侧跳步；2.侧滑步；3.交叉步；6，滑步 单球每项目10-15分钟（比赛30分钟），重点练习项目，每项20－30分钟。（或1，2项连续攻球50－100个回合；3，4项连续15－30个回合；其他项目10－15分钟）。

2024年9月

**第二篇：乒乓球训练计划**

乒乓球训练计划

石洲乡学校少年宫

一训练目的任务

为提高我校乒乓球队的训练水平及迎接各项的乒乓球比赛活动，特制定本计划。

二、基本情况：

由于我校乒乓球队还处于初创阶段，学生的基本功不扎实，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，运动兴趣强烈、能吃苦耐劳。

三、训练次数与时间：

每天下午放学后训练每次，60分钟左右，充分利用节假日时间训练，在周六、周日每天训练四小时，有针对性地进行重点社员的特长技术进行强化训练，做到特长突出，技术全面，以带动整体水平的提高。

四、训练要求：

学生训练课的内容、形式，要求多种变化。预备队的学生主要以培养学生的球性和基本功，主要队员培养其竞赛水平和心理素质。

五、具体训练要求： 准备期：（一天）

1、召开动员会、招运动员。

2、召开全队队员会议。制定训练纪律。

3、准备训练所需器材。第一阶段：（二周）：恢复性训练阶段，以乒乓球球性训练为主。

1、教师陪练，正手攻球。

2、教师陪练，学生反手推挡。第二阶段：（六周）：巩固基本功（球性训练），提高阶段，辅助训练（体能训练）通过体能训练培养学生们身体的灵活性、柔韧性以及反应能力和平衡能力等，增进学生们的身体素质，加强学生们的身体健康。

1、学生的相互推挡，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。第三阶段：（六周）：专项技术、发球和接发球练习。

1、主要讲解发球的技术动作。

2、发球包括下旋、侧旋、以及奔球。

3、接发球要求站位正确，注意力集中。第四阶段：（四周）：以赛前训练为主

1、由教师陪练打比赛。

2、学生队内的比赛，可和外面的人比赛，以提高比赛成绩。

3、训练学生在比赛中的心理素质。

六、具体训练内容：

(见以下附件)

附件：（具体课时训练计划）

第一周训练： 主要是准备期

召开动员会，招收新社员；召开全部社员会议，制度训练纪律，准备训练所需器材。

一、准备部分：

1、慢跑400米

2、行进间徒手操一套；

二、基本部分：

1、熟悉球性练习； 1推挡练习； 2攻球练习； 3接发球练习；

2、打比赛；要求：

学生比赛，11分制，5战3胜。

三、结束部分：

1、放松运动；

2、总结训练情况； 第二周、三训练：

一、准备部分

1、慢跑400米。

2、行进间徒手操一套；

二、基本部分：

1、熟悉球性练习；（1）推挡练习；（2）攻球练习；（3）接发球练习；

2、打比赛；要求：每个学生打两轮比赛，11分制，5战3胜。

三、结束部分：

1、放松运动；

2、总结训练情况； 第四、五、六周训练：

一、准备部分

1、慢跑400米。

2、行进间徒手操一套；

二、基本部分：

1、熟悉球性练习；（1）推挡练习；

（2）正、反手攻球练习；(3)接发球练习； 比赛；要求：

每个学生打二至三轮比赛，11分制，5战3胜。

三、结束部分：

1、放松运动；

2、总结训练情况；

第七、八、九周训练：

一、准备部分

1、慢跑400米。

2、行进间徒手操一套；

二、基本部分：

1、熟悉球性练习；（1）推挡练习；

（2）正、反手攻球练习；（3）接发球练习；

2、打比赛；要求：

每个学生打二至三轮比赛，11分制，5战3胜。

三、结束部分：

1、放松运动；

2、总结训练情况；

第十、十一、十二、十三、十四周训练：

一、准备部分

1、慢跑400米。

2、行进间徒手操一套；

二、基本部分：

1、熟悉球性练习；（1）推挡练习；

（2）正、反手攻球练习；（3）接发球练习； 2接发球练习； 3双摇跳绳。

三、结束部分：

1、放松运动；

2、总结训练情况；

第十五、十六、十七、十八周训练：

一、准备部分

1慢跑400米。

2、行进间徒手操一套；

二、基本部分：

1、熟悉球性练习；（1）推挡练习；

（2）正、反手攻球练习；（3）接发球练习；

2、身体素质练习： 双摇跳绳，3组。

三、结束部分：

1、放松运动；

2、总结训练情况。

**第三篇：乒乓球训练总结**

乒乓球兴趣小组总结

时间过得真快，来不及细想，一学期又这样过去了，回顾这一学期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、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、打比赛。

二、基本情况：

第二课堂活动“乒乓球兴趣班”的基本情况，这学期一共上了十四节课，有一到二年级的十三名学生参加了这项活动。每周一下午第三节进行，以课堂教学为主。通过这学期的训练学习，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、上学期上过乒乓球兴趣班的同学，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。我们学校的不少同学还是很喜欢乒乓球这个项目的，所以学校乒乓球台对学生开放，正面影响总比负面影响多，是个正确的选择。

三、存在问题：

1、有少数学生学习态度不端正；

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；

今后我将结合学校实际，在教学训练中坚持依法治教，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。

总结老师：罗霄

2024年12月11日

**第四篇：乒乓球训练总结**

乒乓球训练总结

通过近一年的训练，现就学校乒乓球队的训练情况总结如下： 乒乓球训练是学校体育兴趣小组活动的一项重要内容，体育教师肩负着为学校培养体育人才的重任，我觉得，作为体育教师，我们自己对体育教学和训练工作的重要性应该有着足够的认识，而不能自轻自贱。用我们自身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，为增强学生体质作出有的贡献。当然，我们也不得不承认，我们的学生毕竟年龄还小，不可能只通过我们这些简单的理论、说教就让他们对乒乓球这项运动产生足够的兴趣。于是通过我们现在的多媒体教育手段，向我们的学生展示一些我国优秀的乒乓球运动员在国际比赛中的精彩片断，感受我们的国歌在世界各地奏响，国旗各国的土地飘扬的激动场面来激发学生的爱国情结，从而达到让学生热爱“国球”的目的。

要让学生知道，乒乓球运动作为我们的国球，确实很值得让我们去自豪，但乒乓球运动的本身也有很多的好处。现在的人们称乒乓球运动是“聪明人的运动”，因为根据心理学家的测试，我国优秀少儿乒乓球运动员，他们的智力水平、操作能力均优于普通学生，自信心、独立性和思维敏捷性均较强。又因为乒乓球运动属于健身性、竞技性、娱乐性于一体的，同时具有很好的健身价值。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法，我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的，因此，训练教师必须从自己的言行、训练表现给学生一个好榜样，严格的说，要建立严格的训练常规，要求学生做到的，自己首先一定要做好，这样才能取得良好的训练效果。

同时，我在训练中还经常加强对运动员的思想教育。例如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，为国增光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校增光的信念。

总而言之，只要我们教练能有效地利用各种手段来调动学生的积极性，学生就可以积极主动地进行训练。训练水平才会有所提高，在今后的比赛中取得较好的成绩。

王 坤 鹏

2024-7-2

**第五篇：2024——2024乒乓球训练总结**

2024——2024乒乓球训练工作总结

本人参加来到鞍钢高中带队训练已经三年，在这几年的工作中，我汲取了上学期的经验，在工作和学习中与上学期相比都有了更深的体会。以下是我对本学期的工作总结：

一、学习训练方面

本学期的训练目标仍然以参加各项比赛为主要目的，由于比赛任务的繁重，队员们加紧时间刻苦训练，这也是我球队取得成绩的重要保证。在这一年中，我球队参加共计四项比赛，取得了比较喜人的成绩。其中原因还是要归结于学生们的刻苦努力与团结一致。新的教育形式不允许我们在课堂上重复讲书，我们必须具有先进的教育观念，才能适应教育的发展。所以我不但注重集体的理论学习，还注意从书本中汲取营养，更是利用网络不断为自己“充电”，认真学习仔细体会新形势下怎样做一名优秀的教练员。

二、纪律方面

通过两年的工作训练，球队队员们已经养成了良好的训练意识，不迟到，不早退，组内团结，互帮互助，严格遵守球队的各项规章制度。球队队员之间相处和谐融洽，团结有爱，互帮互助。在训练中出现问题，可以及时向教练员请教，队员对自身要求都较为严格，球队训练井然有序，这也是我作为教练员所欣慰的。

三、加强改进方面

虽然已近工作三年之久，不过但经验的积累以及工作能力的提高更是需要积极努力改进的大方向。责任是一名教师的基本准则，态度决定着人的发展方向，现在作为一名新转正的正式教师，更应该谦虚好问，平时多与资深教师交流经验，为自己今后的教师生涯打下良好的基础。在工作之余，再为自己“充电”来弥补自身理论知识的“缺氧”。与此同时，学生训练与学习仍然是学生高中时期的主要矛盾，对于此，教练员仍需要加强彼此平衡，为学生取得优异成绩再发一份热量。

总结人：乒乓球特长生队教练员

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找