

羽毛球兴趣小组活动计划（通用6篇）

篇1：羽毛球兴趣小组活动计划

一、计划目标

羽毛球兴趣班的主要目标是通过系统的训练和活动，提升参与者的羽毛球技能，增强身体素质，培养团队合作精神，促进身心健康。计划将围绕以下几个方面展开：

1. 提高学员的羽毛球技术水平，掌握基本的击球技巧和战术。
2. 增强学员的身体素质，包括耐力、灵活性和协调性。
3. 培养学员的团队合作意识和竞争精神。
4. 提供一个良好的社交平台，促进学员之间的交流与友谊。

二、背景分析

随着羽毛球运动的普及，越来越多的人开始关注这项运动。羽毛球不仅是一项有趣的运动，还能有效提高身体素质，增强心肺功能。当前，许多学校和社区都在积极开展羽毛球活动，但系统的培训和兴趣班仍然较为稀缺。因此，开设羽毛球兴趣班将满足广大学员的需求，促进羽毛球运动的发展。

三、实施步骤

1. 招募学员

通过线上线下渠道发布招生信息，吸引对羽毛球感兴趣的学员。招生对象包括各年龄段的羽毛球爱好者，特别是青少年和成年人。计划招募30-50名学员，确保班级规模适中，便于管理和教学。

2. 课程设置

根据学员的基础水平，制定分级课程。课程内容包括基础技术训练、战术讲解、实战演练等。具体课程安排如下：

基础课程：适合初学者，内容包括握拍、发球、正手和反手击球等基本技巧。

。

进阶课程：适合有一定基础的学员，内容包括步伐训练、战术配合、比赛规则等。

.实战课程：通过模拟比赛，提高学员的实战能力和应变能力。

.每周安排两次课程，每次课程时长为90分钟，确保学员有足够的时间进行练习和交流。

3.教练团队

聘请经验丰富的羽毛球教练，确保教学质量。教练需具备相关专业的背景和丰富的教学经验，能够根据学员的不同需求进行个性化指导。同时，定期组织教练培训，提高教练的专业素养和教学能力。

4.训练设施

选择合适的场地进行训练，确保场地设施完备。场地应具备良好的照明和通风条件，确保学员在训练过程中的安全和舒适。可考虑与当地体育馆或学校合作，租用羽毛球场地。

5.活动安排

定期组织羽毛球比赛和交流活动，增强学员的参与感和归属感。活动内容包括：

.内部比赛：每季度举办一次内部比赛，鼓励学员展示自己的训练成果，增进学员之间的交流。

.友谊赛：与其他羽毛球兴趣班或俱乐部进行友谊赛，提升学员的实战经验。

.羽毛球观摩：组织学员观看专业比赛，激发学员的兴趣和热情。

四、数据支持

根据市场调研，羽毛球运动在青少年和成年人中具有广泛的受众群体。数据显示，参与羽毛球运动的人群中，约70%的人表示希望通过兴趣班提升自己的技能。通过设定合理的招生目标和课程安排，预计在第一期课程结束时，学员的技术水平将有显著提升，80%的学员能够掌握基本的击球技巧，70%的学员能够参与到实战中。

五、预期成果

通过本计划的实施，预期将实现以下成果：

1.学员的羽毛球技术水平显著提高，能够独立进行基本的训练和比赛。

2.学员的身体素质得到增强，耐力、灵活性和协调性明显提升。

3.学员之间建立良好的社交关系，形成积极向上的团队氛围。

4. 羽毛球兴趣班的知名度和影响力逐步提升，吸引更多的羽毛球爱好者参与

。

六、 可持续性

为确保羽毛球兴趣班的可持续发展，需建立完善的管理机制和反馈机制。定期收集学员的意见和建议，及时调整课程内容和教学方式。

篇2：羽毛球兴趣小组活动计划

一、 教学内容

本节课的教学内容选自《小学体育课程标准》第五章第二节，主要涉及羽毛球的基本技术、战术以及比赛规则。具体内容包括：羽毛球的基本挥拍动作、发球技巧、接球技巧、上网步伐、防守与进攻策略以及羽毛球双打和单打比赛规则。

二、 教学目标

1. 让学生掌握羽毛球的基本技术动作，提高挥拍、发球、接球和步伐移动的能力。

2. 培养学生团队协作和竞技体育的精神，提高学生的羽毛球比赛水平。

3. 增强学生的身体素质，提高学生的运动兴趣，培养终身锻炼的习惯。

三、 教学难点与重点

重点：羽毛球基本技术的掌握，挥拍、发球、接球和步伐移动的熟练运用。

难点：挥拍动作的准确性和连贯性，发球和接球的技巧，步伐移动的灵活性和速度。

四、 教具与学具准备

1. 教具：羽毛球拍、羽毛球、训练场地、计时器。

2. 学具：学生自带羽毛球拍，训练服。

五、 教学过程

1. 实践情景引入（5分钟）：组织学生进行简单的羽毛球热身活动，引导学生进入羽毛球学习的状态。

2. 技术讲解与示范（10分钟）：教师讲解羽毛球的基本挥拍动作、发球技巧

、接球技巧和步伐移动，并进行示范。

3.分组练习（10分钟）：学生分组进行羽毛球技术练习，教师巡回指导，纠正动作不规范的地方。

4.教学比赛（10分钟）：组织学生进行羽毛球比赛，让学生运用所学技术进行实战演练。

六、板书设计

1.羽毛球基本技术动作图解。

2.羽毛球发球、接球技巧要点。

3.羽毛球步伐移动训练方法。

七、作业设计

1.作业题目：请学生描述羽毛球的基本挥拍动作，并画出动作示意图。

答案：羽毛球发球技巧包括挥拍动作、力量控制、角度调整等。在比赛中，学生应根据对手的特点和场上的局势，灵活运用发球技巧，争取主动。

八、课后反思及拓展延伸

1.课后反思：教师应在课后对教学效果进行反思，分析学生的学习情况，针对存在的问题调整教学方法，以提高教学效果。

2.拓展延伸：教师可组织学生参加校外的羽毛球比赛，提高学生的竞技水平。同时，可引导学生观看羽毛球比赛视频，了解羽毛球运动的最新发展动态，激发学生的学习兴趣。

重点和难点解析

在上述羽毛球兴趣小组活动方案中，我认为挥拍动作的准确性和连贯性是教学中的重点和难点。挥拍动作是羽毛球技术的基础，直接影响着发球、接球、上网和防守等技术的发挥。准确的挥拍动作不仅能够提高球技，还能有效预防运动损伤。而挥拍动作的连贯性则关系到学生在比赛中的节奏感和应变能力。

篇3：羽毛球兴趣小组活动计划

一、指导思想

羽毛球运动是一项学生非常爱慕的活动，通过引导学生树立“健康第一”的

理念，以新奇活泼的体育活动为载体，培养学生合作、诚信、果敢等优良品质，发展学生个性特长，增进学生身体、心理和社会适应能力等方面健康友好的发展，丰富校园文化生活。为丰富校园课余生活，激发学生的运动兴趣，提高学生羽毛球技能，特制定活动实行方案。

二、活动安排建立以爱好小组为首的训练小组，学生自愿报名参与。

三、活动任务

1、悉羽毛球球性

2、掌握羽毛球的基本打法、发球、接发球。

3、掌握羽毛球的基本比赛规则。

四、活动时间

每周星期三下午第二节课后。

五、指导教师：

XXX

六、活动地点：

学校操场

七、活动安排

1、初次活动前就将学生分组，指定一名组长，负责工具的安排、点名、配合教师实行管理。

2、每一小组安排一位学生管好活动器械，保证活动的正常。

3、为了激发学生的活动爱好，也为了学生能接受正规的比赛训练，教师必须在活动前布置好比赛场地（含网），每次活动均安排几组学生示范比赛。

4、学生分组活动时，教师一定要分组分别指导，让训练到位。

5、教师要多安排男生与女生对抗赛、高手对抗赛班级对抗赛，阶段比赛。

八、活动规定

学生训练课的内容、形式、规定多种变化，多种练习手段尽量与游戏活动结合，以激发学生对羽毛球的爱好。在活动过程中以课堂教学为主，本学期通过每周一课外活动进

行羽毛球爱好小组的活动，学生要基本能掌握羽毛球的击球要领。由于学生基础比较差，有些是有一点球感也没有，水平是参差不齐。

因此我们本次学习只规定学生学习后有掌握基本的击球要领就可以了，这是进一步习羽毛球的基础。本学期，着重训练学生的发球练习，推挡练习、接发球练习和移动练习，从而激发学生的练习爱好。在学习过程中，我们将采用循序渐进的教学措施，让学生由练球感开始，由不会控制球到能纯熟控制球，从不会击球到能按落球点精确击球，从而形成学习羽毛球的教学模式。

九、安全措施

1、教师准时到规定场地等待学生，并做到活动前点名，下课集中报到，不让一种学生迟到早退。

2、学生分组活动时，教师一定要在场，且巡回监控，及时掌握动态，发现问题及时处理、处理，教师要不离开学生训练场地。

3、课前做准备操，为剧烈对打做准备，防止运动受伤。

篇4：羽毛球兴趣小组活动计划

一.前言

作为一个羽毛球爱好者，想要找到一个志同道合的小组来一起打球交流，但是往往自己的周边群体并没有这方面的爱好。于是我决定自己发起一个羽毛球兴趣小组，通过线上线下来进行羽毛球活动。在本篇文档中，将会提出一些羽毛球活动的方案，供大家参考。

二.线下活动

1.定期组织比赛

羽毛球比赛不仅可以增加成员之间的默契度，还可以挖掘每个成员的潜力和技能。可以定期举行比赛，例如每周一次或者每个月一次，不同的比赛类型也可以增加比赛的趣味性，例如单打、双打、混合双打、团队赛等等。在比赛过后可以对总结和反省，进一步提升成员的技能。

2.集体去正规俱乐部打球

羽毛球是一项需要技巧和协调的运动，参加正规俱乐部的训练不仅可以提高技能，还能更好地体验运动的乐趣。我们可以组织成员集体去正规俱乐部打球，锻炼自己的实力，同时也可相互交流经验和技巧。

3.组织主题讲座

除了比赛和训练之外，我们还可以通过组织一些主题讲座来提升自己的专业水平。可以请一些羽毛球专业教练或者其他运动员来分享他们的经验和技巧，在群组中讨论、交流、提问。

三.线上活动

1.在线约球

在小组中创建一个约球群组，方便群员之间在线上约定时间、地点进行羽毛球比赛。可以在群组中设置“在线约球”功能，方便和其他群员沟通约球时间、地点等细节问题。

2.在线分享视频和经验

在线分享有关羽毛球比赛的视频和经验，可以借助于视频网站，例如Bilibili、YouTube等，并建立分类以方便查找。群员们可以在该分类下分享他们最喜欢的比赛视频和详细的技巧分析。

3.组织线上比赛

在小组中建立线上比赛功能，也可以通过线上网站或者应用程序来实现。群员们可以通过之前定下的比赛类型在线上进行比赛，还可以通过聊天室来展开互动。线上比赛更加便捷，同时可以让多地的羽毛球爱好者参与其中。

四.结束语

以上就是本篇文档提供的一些羽毛球兴趣小组活动方案，欢迎大家多提出宝贵意见，分享更好的活动方案。成为一个羽毛球兴趣小组的一员不仅可以让我们了解更多的羽毛球知识和技巧，还可以认识更多志同道合的好友，享受运动的乐趣。

篇5：羽毛球兴趣小组活动计划

一、方案目标与范围

随着健康意识的提升和生活节奏的加快，羽毛球作为一项低成本、高趣味的运动项目，越来越受到大家的欢迎。为了丰富员工的业余生活、促进同事之间的交流、增强团队凝聚力，特制定本羽毛球兴趣小组活动方案。

目标

1.增强体质：通过定期羽毛球活动，增强参与者的身体素质。

2.促进交流：为员工提供一个放松心情、互相交流的平台。

3.提高技能：对羽毛球有兴趣的员工提供学习和提高技艺的机会。

4.团队建设：通过集体活动增强团队合作精神。

范围

本方案适用于公司全体员工，特别是对羽毛球有兴趣的员工，活动将按照不同的技能水平分组，确保每位参与者都能获得良好的体验。

二、组织现状与需求分析

1.组织现状

目前公司已有一定数量的羽毛球爱好者，部分员工在业余时间已经自行组织过羽毛球活动，但缺乏系统性和持续性。同时，由于工作繁忙，员工参与活动的时间不固定。

2.需求分析

-参与人数：预计参与人数可达30人，需分为初学者和中级组。

-资金支持：公司可提供一定的活动资金，预算初步设定为每季度3000元，用于场地租赁和设备购置。

-活动频率：建议每周进行一次活动，每次1.5小时，以便于员工安排时间。

三、实施步骤与操作指南

1.活动时间与地点

-活动时间：每周五17:30—19:00

-活动地点：公司附近的羽毛球馆（租赁）

2.设备准备

-羽毛球拍：公司可购买20把羽毛球拍（预算：500元）。

-羽毛球：每次活动提供羽毛球30个（预算：300元/季度）。

-场地租赁：预计每次场地租赁费用为200元（预算：2400元/季度）。

3.参与方式

员工通过企业内部沟通平台报名，报名需提前一周，确保场地和设备准备。

4.活动内容

- 热身（10分钟）：由组织者带领进行简单热身活动。
- 技能培训（30分钟）：安排有经验的员工或外聘教练进行指导。
- 自由对抗赛（50分钟）：根据参与者水平分组进行对抗赛。
- 总结与分享（10分钟）：活动结束后，组织者与参与者进行交流，分享经验与感受。

5.成员管理

- 组长：每组设一名组长，负责组织活动和成员沟通。
- 积分制度：活动结束后根据参与情况给予积分，积分可兑换小礼品（如运动水壶、运动服等）。

6.安全与健康

- 健康声明：参与者需填写健康声明，确认身体状况适合运动。

- 安全须知：活动前进行安全教育，确保每位参与者了解运动注意事项。

四、数据与预算

1.预算明细

项目	单位费用（元）	数量	总费用（元）
----	---------	----	--------

羽毛球拍	25	20	500
------	----	----	-----

羽毛球	10	30	300
-----	----	----	-----

场地租赁费	200	12	2400
-------	-----	----	------

合计			3200
----	--	--	------

2.参与人数与活动频率

- 参与人数：预计每次活动参与人数为20人，季度共计12次活动。

- 总参与人数：季度参与总人数为240人次（20人/次 × 12次）。

3.效果评估

通过问卷调查的方式收集参与者对活动的反馈，评估其满意度和效果，为后续活动改进提供依据。

五、可持续性与改进

1.持续性

-定期评估：每季度对活动进行总结与评估，根据反馈调整活动内容和管理方式。

-激励机制：设立“最佳参与者奖”，鼓励更多员工积极参与。

2.改进措施

-扩展活动形式：可以加入羽毛球技能比赛、友谊赛等活动形式，增强趣味性。

-建立社群：通过社交媒体平台建立羽毛球爱好者社群，便于信息共享和活动安排。

六、总结

本羽毛球兴趣小组活动方案旨在通过丰富的羽毛球活动，提高员工的身体素质，增进同事之间的交流，增强团队凝聚力。通过合理的预算和科学的管理方式，使活动具有可持续性与趣味性，期待通过实施本方案，能为员工带来更健康、更快乐的生活。

自方案发布之日起，期待全体员工积极参与，共同享受羽毛球的乐趣。

篇6：羽毛球兴趣小组活动计划

一、指导思想

羽毛球运动是一项学生非常喜爱的活动。通过羽毛球活动，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、诚实、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。为丰富校园课余生活，激发学生的运动兴趣，提高学生的羽毛球技能，特制订本计划。

二、组织安排

通过每周的羽毛球训练的方式开展兴趣小组活动计划。

三、训练目标

- 1.熟悉羽毛球球性。
- 2.掌握羽毛球的基本打法、发球、接发球。
- 3.掌握羽毛球的基本比赛规则。
- 4.参加羽毛球比赛。

四、训练时间、场地

每周星期二、星期四下午第二节课在操场集中训练，下雨另作安排。

五、具体训练安排

第四周:熟悉球性站位，练习步伐移动。

第五周和第六周:学习准备姿势与正反手发球。

第七周至第九周:发球练习，握拍，颠球练习。

第十周至第十二周:接发球练习，推挡球。

第十三周至十四周:削球，搓球练习。

第十五周至第十六周:攻球，对打练习。

第十七周:比赛羽毛球小常识，进行羽毛球比赛。

六、训练要求

同学训练课的内容形式，要求多种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发同学对羽毛球的兴趣。在活动过程中以互动、互助的兴趣教学为主，通过兴趣小组活动，同学要基本能掌握羽毛球的击球要领。我们本次学习只要求同学学习后可以掌握基本的击球要领。在学习过程中，我们将采取兴趣娱乐的方式方法，让组员自由练习球感开始，由不会控制到能熟练控制球，从不会击球能按落点准确击球，从而形成学习羽毛球的兴趣模式。