

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【週一班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	桌球社	申請人或申請單位	黃豐茂
學生課程所需之材料費	無	授課時間及招生年段	每星期 <u>一</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>四 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>桌球屬適合國人體型的隔網對抗性競技運動，不受氣候及場地的限制、運動量可大可小、規則簡易且運動傷害率較低，是適合普及推廣的全民運動，且研究指出桌球運動可增進肢體協調動作、手眼協調能力等，在學齡階段的孩童學習此項運動，也能培養社會性的正向發展。</p> <p>本課程招收中高年級學童，從認識桌球運動、桌球規則、趣味性桌球活動，漸進至發球動作、反拍推擋及正手擊球，最後設計競賽模式體驗選手角色，啟發學童對桌球運動的興趣，期盼養成終身運動的好習慣。</p>			

申請人簽名： _____

申請日期： ____年____月____日

臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【 桌球社 】社團課程設計表

設計教師： 黃豐茂

	教學目標			
	<p>1. 能認識桌球運動、桌球規則並完成團體性趣味桌球活動。</p> <p>2. 能學會桌球發球、反手推擋及正手擊球。</p> <p>3. 能參與各型態的桌球比賽活動，並遵守桌球各項運動規定。</p> <p>4. 能培養規律的運動習慣，且成為選手應有的運動家精神風度。</p>			
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	3/2	認識桌球運動（一）、趣味化桌球活動（初階）、握拍練習	
	2	3/9	認識桌球運動（二）、趣味化桌球活動（初階）、反拍上桌擊球	
	3	3/16	認識桌球規則（一）、趣味化桌球活動（進階）、反拍上桌擊球	
	4	3/23	認識桌球規則（二）、趣味化桌球活動（進階）、反拍上桌擊球	
	5	3/30	反拍上桌擊球（中、短、長）、發球練習、分組競賽練習	
	6	4/13	拍上桌擊球（中、短、長）、發球練習、分組競賽練習	
	7	4/20	反拍上桌擊球（中、短、長）、發球練習、分組競賽練習	
8	4/27	自動發球機正拍回擊球練習、發球練習、分組競賽練習		

9	5/4	自動發球機正拍回擊球練習、發球練習、分組競賽練習	
10	5/18	反拍組合擊球、高低組二人練習(反拍對邊)、團體升降賽	
11	5/25	反拍組合擊球、高低組二人練習(反拍對邊)、團體升降賽	
12	6/1	正拍上桌擊球、高低組二人練習(反拍對邊)、分組四強賽	
13	6/8	正拍上桌擊球、高低組二人練習(反拍直線)、團體升降賽	
14	6/15	正拍上桌擊球、高低組二人練習(反拍直線)、分組四強賽	
15	6/22	正拍上桌擊球、高低組二人練習(反拍直線)、分組四強賽	