



臺北市內湖區新湖國民小學 114 學年度第二學期

【 桌球 】社團課程設計表

設計教師： 沈建宇

教學目標		培養孩童的運動習慣，啟發孩童對桌球的熱忱，針對各孩童的學習狀況給予不同的訓練，提升孩童學習自信及興趣。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	3/3	進行分組、介紹課程內容、上課方式、握拍方式停球、向上擊球、停球接龍	舊生會開始教切球，拉球，擋球等等更高階的技術
	2	3/10	正手向上擊球練習、停球比賽	
	3	3/17	反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	4	3/24	正、反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	5	3/31	正、反手向上擊球練習、對牆擊球練習、正手拍擊球技巧教學	
	6	4/7	對牆擊球練習、正手拍擊球技巧教學	
	7	4/14	側併步移位、反手兩點擊球	
	8	4/21	側併步移位、反手兩點擊球、正手發球技巧與注意事項	
	9	4/28	正手擊球、正手兩點擊球、正手發球練習	
	10	5/5	正手發球比賽及測驗	
	11	5/12	正手發球練習、腳步練習、左推右攻	
	12	5/19	正手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	13	5/26	反手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	14	6/2	發球完結合不定點	
	15	6/9	規則講解、雙打練習及比賽	
	16	6/16	規則講解、雙打練習及比賽	
17	6/23	正式比賽-分組循環賽 輪流練習當裁判		