



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    | 3/4   | 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    | 3/11  | 正手向上擊球練習、停球比賽                     |                        |
|      | 3    | 3/18  | 反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學                |                        |
|      | 4    | 3/25  | 正、反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學              |                        |
|      | 5    | 4/1   | 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    | 4/8   | 對牆擊球練習、正手拍擊球技巧教學                  |                        |
|      | 7    | 4/15  | 側併步移位、反手兩點擊球                      |                        |
|      | 8    | 4/22  | 側併步移位、反手兩點擊球、正手發球技巧與注意事項          |                        |
|      | 9    | 4/29  | 正手擊球、正手兩點擊球、正手發球練習                |                        |
|      | 10   | 5/6   | 正手發球比賽及測驗                         |                        |
|      | 11   | 5/13  | 正手發球練習、腳步練習、左推右攻                  |                        |
|      | 12   | 5/20  | 正手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻               |                        |
|      | 13   | 5/27  | 反手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻               |                        |
|      | 14   | 6/3   | 發球完結合不定點                          |                        |
|      | 15   | 6/10  | 規則講解、雙打練習及比賽                      |                        |
|      | 16   | 6/17  | 規則講解、雙打練習及比賽                      |                        |
| 17   | 6/24 | 正式比賽-分組循環賽 輪流練習當裁判                                  |                                   |                        |