

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【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	申請人或申請單位	沈建宇
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>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>從最基礎的球感訓練，進而教導正確的基本動作，無論是手上動作或是腳步的移動都需要重覆的練習才能得到效果。再從這些訓練上達到全身性的運動，進而達到手眼協調的目的。最後讓孩童將他所學習的成果，做個簡單的比賽練習，讓孩童有比較完整的概念。</p> <p>球拍代購 Line:id :0932076737 進階學生學切球.拉球可用換膠皮球拍較適合 1000-2000 元 初學學生可用練習拍 500 元或用學校練習拍即可</p>			

申請人簽名： 沈建宇

申請日期： 113 年 5 月 6 日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 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	9/9	進行分組、介紹課程內容、上課方式、握拍方式停球、停球接龍	舊生會開始教發各式不同旋轉球，切球，拉球，擋球等等更高階的技術
	2	9/16	正手向上擊球練習、停球比賽	
	3	9/23	反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	4	9/30	正、反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	5	10/7	正、反手向上擊球練習、對牆擊球練習、正手拍擊球技巧	
	6	10/14	對牆擊球練習、正手拍擊球技巧教學	
	7	10/21	側併步移位、反手兩點擊球	
	8	10/28	側併步移位、反手兩點擊球、正手發球技巧與注意事項	
	9	11/4	正手擊球、正手兩點擊球、正手發球練習	
	10	11/11	正手發球練習、殺球練習	
	11	11/18	正手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	12	11/25	反手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	13	12/2	正手發球比賽及測驗	
	14	12/9	發球完結合不定點左推右攻	
	15	12/16	反手切球練習、發下旋球	
	16	12/23	正手切球練習、發下旋球	
	17	12/30	規則講解、單打練習及比賽	
	18	1/6	規則講解、雙打練習及比賽	
19	1/13	正式比賽-分組循環賽 輪流練習當裁判		