

臺北市內湖區新湖國民小學 114 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	9/4	進行分組、介紹課程內容、上課方式、握拍方式停球、停球接龍	舊生會開始發各式不同旋轉球，切球，拉球，擋球等等更高階的技術
	2	9/11	正手向上擊球練習、停球比賽	
	3	9/18	反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	4	9/25	正、反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	5	10/2	正、反手向上擊球練習、對牆擊球練習、正手拍擊球技巧	
	6	10/9	對牆擊球練習、正手拍擊球技巧教學	
	7	10/16	側併步移位、反手兩點擊球、國王士兵遊戲	
	8	10/23	側併步移位、反手兩點擊球、正手發球技巧與注意事項	
	9	10/30	正手擊球、正手兩點擊球、正手發球練習	
	10	11/6	正手發球練習、殺球練習、關主遊戲	
	11	11/13	正手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	12	11/20	反手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	13	11/27	正手發球比賽及測驗、國王士兵遊戲	
	14	12/4	發球完結合不定點左推右攻、國王士兵遊戲	
	15	12/11	反手切球練習、發下旋球、關主遊戲	
	16	12/18	正手切球練習、發下旋球、關主遊戲	
	17	1/8	規則講解、單打練習及比賽	
18	1/15	正式比賽-分組循環賽 輪流練習當裁判		