

臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第二學期

課後社團申請單

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	每生( )元	授課時間	每星期 <u>一</u> 16:00 ~ 17:30 (招收 1 ~ 6 年級)
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，從基本動作中再延伸到一些體能和腳步的移位，最後讓孩童做個簡單的比賽練習，讓孩童有比較完整的概念。</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

初學學生可用練習拍或用學校練習拍即可



申請人簽名： 沈建宇  
申請日期： 111 年 12 月 26

臺北市內湖區新湖國民小學 111 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	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	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	正手向上擊球練習、停球比賽	
	3	反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	4	正、反手向上擊球練習、反手拍擊球技巧教學	
	5	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	對牆擊球練習、正手拍擊球技巧教學	
	7	側併步移位、反手兩點擊球	
	8	側併步移位、反手兩點擊球、正手發球技巧與注意事項	
	9	正手擊球、正手兩點擊球、正手發球練習	
	10	正手發球比賽及測驗	
	11	正手發球練習、腳步練習、左推右攻	
	12	正手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	13	反手發球練習、腳步練習、不定點左推右攻	
	14	規則講解、雙打練習及比賽	
15	正式比賽-分組循環賽 輪流練習當裁判		