

# 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	桌球社	申請人或申請單位	陳尊傑
學生課程所需之材料費	每生( )元	授課時間及招收年段	每星期五 <u>16:00 ~ 17:30</u> <b>(四 ~ 六年級)</b>

### 教學內容簡介

桌球屬適合國人體型的隔網對抗性競技運動，不受氣候及場地的限制、運動量可大可小、規則簡易且運動傷害率較低，是適合普及推廣的全民運動，且研究指出桌球運動可增進肢體協調動作、手眼協調能力等，在學齡階段的孩童學習此項運動，也能培養社會性的正向發展。

本課程招收中高年級學童，從認識桌球運動、桌球規則、趣味性桌球活動，漸進至發球動作、反拍推擋及正手擊球，最後設計競賽模式體驗選手角色，啟發學童對桌球運動的興趣，期盼養成終身運動的好習慣。(以下為指導教師資料)



申請人簽名： \_\_\_\_\_

申請日期： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第二學期

【 桌球社 】社團課程設計表

設計教師：陳尊傑老師

教學目標		1. 能認識桌球運動、桌球規則並完成團體性趣味桌球活動。 2. 能學會桌球發球、反手推擋及正手擊球。 3. 能參與各型態的桌球比賽活動，並遵守桌球各項運動規定。 4. 能培養規律的運動習慣，且成為選手應有的運動家精神風度。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	2/24	認識桌球運動（一）、趣味化桌球活動（初階）、握拍練習	
	2	3/3	認識桌球運動（二）、趣味化桌球活動（初階）、反拍上桌擊球	
	3	3/10	認識桌球規則（一）、趣味化桌球活動（進階）、反拍上桌擊球	
	4	3/17	認識桌球規則（二）、趣味化桌球活動（進階）、反拍上桌擊球	
	5	3/24	反拍上桌擊球（中、短、長）、發球練習、分組競賽練習	
	6	3/31	反拍上桌擊球（中、短、長）、發球練習、分組競賽練習	
	7	4/7	反拍上桌擊球（中、短、長）、發球練習、分組競賽練習	
	8	4/14	反拍組合擊球、高低組二人練習（反拍對邊）、團體升降賽	
	9	4/21	反拍組合擊球、高低組二人練習（反拍對邊）、團體升降賽	
	10	4/28	正拍上桌擊球、高低組二人練習（反拍對邊）、分組四強賽	
	11	5/5	正拍上桌擊球、高低組二人練習（反拍直線）、團體升降賽	
	12	5/12	正拍上桌擊球、高低組二人練習（反拍直線）、分組四強賽	
	13	5/19	左推右攻組合擊球、高低組二人練習（輪替）、團體對抗賽	
	14	5/26	左推右攻組合擊球、高低組二人練習（輪替）、團體升降賽	
15	6/2	左推右攻組合擊球、高低組二人練習（輪替）、團體對抗賽		
※表格若不敷使用可自行設計更為完善之課程表。				