

# 桌球社企劃書

## 壹、教學主旨：

增進本校學童身體健康、培養學童積極、自信之個人特質，進而培養運動精神、提倡桌球運動。

## 貳、主要教學內容：

握拍、擋球、推球、反手推球、發球、切球、正手

## 參、教練師資：

教師姓名	學歷	經歷
許鈺羚 (本校體育老師)	國立嘉義大學 體育學系 臺北市立大學 體育教學研究所	101-108學年度 擔任碧湖國小 課後社團-桌球社指導教師

## 肆、上課時間：112年2月13日(一)起至112年6月29日(四)止

A班：每週一下午16:10至17:30，一至六年級

B班：每週二下午16:10至17:30，一至六年級

C班：每週四下午16:10至17:30，一至六年級

D班：每週五下午16:10至17:30，一至六年級

## 伍、收費方式(未滿8人不開班，20人為上限。以12人計。)

每生收費 A班： $(450 \times 2 \text{節} \times 17 \text{週}) \div 0.7 \div 12 \text{人} = 1821 \text{元}$

B班： $(450 \times 2 \text{節} \times 18 \text{週}) \div 0.7 \div 12 \text{人} = 1929 \text{元}$

C班： $(450 \times 2 \text{節} \times 19 \text{週}) \div 0.7 \div 12 \text{人} = 2036 \text{元}$

D班： $(450 \times 2 \text{節} \times 18 \text{週}) \div 0.7 \div 12 \text{人} = 1929 \text{元}$

## 陸、預期效益

- 一、鍛鍊體魄
- 二、訓練小朋友的手眼協調性、感覺統合及增強肌力。
- 三、讓學員們玩出自信，並挑戰自己的潛能。

## 碧湖國小課外社團課程計劃表

一、社團名稱：桌球社		二、授課老師：許鈺羚
三、社團成立宗旨： 1. 增進本校學童身體健康、培養學童積極、自信之個人特質。 2. 藉由桌球運動培養學童專項能力。 3. 透過參與桌球活動，讓學童能喜歡上運動。		
四、課程大綱：（請詳細說明，以利審核）		
週次	主題	內容與課程形式說明
1	環境介紹、球感練習	認識桌球器材 球感練習-持拍、直上拍球、牆壁對打、
2	反手定點	球感練習、反手拍介紹與單點多球練習
3	反手定點	反手拍單點多球練習、自行拋球與立桌對打
4	反手定點與移動	自行拋球與立桌對打、併步講解與練習
5	反手兩點	反手拍併步多球練習
6	反手兩點	反手拍併步多球練習、反手對打練習
7	發平球	反手拍併步多球練習、發球規則講解
8	發平球	反手拍單點與併步多球練習、發平球練習
9	反手對打	反手對打練習、發平球練習
10	反手對打	反手對打練習、發平球練習
11	正手定點	正手介紹、正手單點多球練習
12	正手定點	正手單點多球練習、反手對打練習
13	正手定點	正手單點多球練習、反手對打練習
14	綜合練習	正手拍與反手拍混合練習
15	綜合練習	正手拍與反手拍混合練習
16	切球	認識球的選轉、講解切球技巧、練習切球
17	比賽規則講解	綜合所有技術進行規則講解，練習比賽
18	比賽規則講解	綜合所有技術進行規則講解，練習比賽
19	總複習	模擬比賽、分組進行對抗賽