

新竹市新竹國民小學 114 學年度第二學期課後社團

【桌球社團 A 班】成果

(一) 社團上課情形

社團上課情形	日期	節次	上課人數	上課主題	備註
	3/24	1	7	手感訓練、反手推球	
	3/31	2	7	反手推球(單球)	
	4/7	3	8	發球(上旋球)	新增 602 廖宥翔
	4/14	4	8	比賽規則	
	4/21	5	8	正手擊球	
	4/28	6	8	左推右攻(側併步)	
	5/5	7	8	正手兩點	
	5/12	8	8	反手切球	
	5/19	9	8	擺速(正反手不定點)	
	5/26	10	8	複習基本功	
	6/2	11	8	成果收成賽	

新竹市新竹國民小學 114 學年度第二學期課後社團成果照片

(二)社團成果照片與說明



說明：3/24 手感訓練、反手推球
手感及控球練習，建立基礎球感。



說明：3/31 反手推球
多球訓練開始練習反手推球技巧及穩定性。



說明：4/7 發球(上旋球)
瞭解發球規則，練習發球技巧。



說明：4/14 比賽規則
瞭解桌球的比賽規則，建立打球應該要有的積極態度。



說明：4/21 正手擊球
多球訓練動作穩定性，設定小目標完成連續對打。



說明：4/28 左推右攻
學習用側併步將正手及反手的動作做結合。



說明：5/5 正手兩點
練習正手小範圍的擊球。



說明：5/12 反手切球
分辨上旋球及下旋球的差異，練習反手切球的技巧。



說明：5/19 擺速
學習判斷對方來球，練習正反手不定點，訓練反應力。



說明：5/26 複習基本功
加強發球與接發球，以及對打的穩定性。



說明：6/2 成果收成賽
安排循環賽，檢視自己是否有更進步。



說明：6/2 成果收成賽
在比賽中有更珍惜球，失誤率減少許多。



說明：社團合照

說明：

說明：

說明：