

# 新竹市新竹國民小學 114 學年度第一學期課後社團

## 【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
	9/30	1	8	手感訓練、反手推球	
	10/7	2	7	反手推球	
	10/14	3	8	發球(上旋球)	
	10/21	4	8	發球銜接反手推球	
	10/28	5	7	比賽規則	
	11/4	6	8	正手擊球	
	11/11	7	8	發球銜接正手擊球	
	11/18	8	8	左推右攻	
	11/25	9	8	正手兩點	
	12/2	10	8	反手切球	
	12/9	11	8	擺速(正反手不定點)	
	12/16	12	8	複習基本功	
	12/23	13	8	比賽	

# 新竹市新竹國民小學 114 學年度第一學期課後社團成果照片

## (二)社團成果照片與說明



說明：9/30 反手推球多球練習擊中目標。



說明：10/7 反手推球對打練習，設定目標連續對打 10 下，漸漸提高目標至 50 下。



說明：10/14 學習發球的動作及規則。



說明：10/21 練習發完球銜接反手推球對打。



說明：10/28 學習如何計分、如何打比賽，在比賽中找出自己的優缺點。



說明：11/4 多球訓練正手擊球，學會調整自己的動作，進而打中目標。



說明：11/11 練習發球後銜接正手擊球對打。



說明：11/18 練習左推右攻，練習正反手轉換。



說明：11/18 分組比賽運球，平衡感練習。



說明：11/25 練習正手小範圍的腳步及動作調整。



說明：12/2 認識下旋，瞭解上旋球和下旋球的差異。



說明：12/2 體能遊戲



說明：12/9 練習正反手不定點，學習判斷來球方向，練習動作轉換。



說明：12/16 加強發球及對打的穩定性。



說明：12/23 安排比賽，藉由比賽可以檢視自己進步與否，以及培養正確的打球心態、運動家精神。



說明：大合照