

新竹市新竹國民小學【桌球社 A 班】課程計畫

1 1 5 學 年 度 第 一 學 期					
授課年級	1-6 年級	招收人數	8-15 人	時間	115. 9. 29-115. 12. 22 每週二 16 : 00 - 17 : 30
本學期 社團課程簡介	設計一系列從啟蒙到進階的課程，培養學生運動習慣，提升學生對桌球的熱忱及專注力。以趣味引導式教學融入桌球基本技巧，提升肢體協調性及身體感覺統合；此外，課堂中亦會安排競賽，培養學生有良好的運動家精神(無經驗可)			材料費	0 元
學生學習目標	1. 基本技巧：從零開始建立正確的基本動作(反手、正手、發球、接發球、腳步移動) 2. 感覺統合：鍛鍊手眼協調、肢體敏捷度，並養成良好的規律運動習慣。 3. 運動家精神：培養專注力，並在團體活動中建立自信、合作精神與挫折容忍度。			學費	3900 元/共 13 堂課
指導老師	周昆瑤				
師資學經歷	99 年中華民國殘障體育總會中華代表隊教練 89~92 年台北縣新泰國小社團教練 90~92 年台北縣興化國小社團教練 95~99 年新竹市香山高中指導教練 (現任)新竹桌球教室總教練				
節數	日期	活動(課程)主題	活動(課程)內容	備註(所需材料/用具)	
1	9/29	手感訓練 反手推球	1. 手感訓練 2. 反手推球(多球練習)		
2	10/6	反手推球	1. 反手推球對打練習 2. 運動體能-乒乓球大搬家(側併步練習)		
3	10/13	發球(上旋球)	1. 發球規則及動作講解		

4	10/20	發球銜接反手推球	1. 加強發球 2. 發球後銜接反手推球對打	
5	10/27	比賽規則	1. 比賽規則講解 2. 比賽-分組對抗賽 3. 運動體能-反手接力推	
6	11/3	正手擊球	1. 正手擊球(多球練習)	
7	11/10	發球銜接正手擊球	1. 發球銜接正手對打練習 2. 運動體能-正手接力	
8	11/17	左推右攻	1. 左推右攻練習(加強正反手轉換)	
9	11/24	正手兩點	1. 正手兩點練習(側併步練習)	
10	12/1	反手切球	1. 反手切球練習(分辨上旋下旋的差異) 2. 運動體能-乒乓球疊疊樂(耐心及專注力練習)	
11	12/8	擺速(正反手不定點)	1. 練習判斷來球，加強正反手轉換	
12	12/15	複習基本功	1. 加強發球 2. 加強對打的穩定性	
13	12/22	社團成果收成賽	1. 分組循環賽	

課程注意事項：

1. 上課需自備桌球拍(建議板型:刀板)、毛巾、水壺，並穿著運動服裝、運動鞋。
2. 提供代購球拍，若需代購可於報名時登記，初階球拍一支\$1000(含球拍套)。
3. 本期課程為 13 堂，每堂課依規劃進度教學，若因個人因素請假者，不另行退費或補課。