

臺北市中山區中山國民小學 115 學年度第 1 學期課外社團課程計畫

★ 社團名稱：桌球週二班

★ 授課教師：張一之

週次與日期	教學內容與重點
第 01 週 (08/31--09/04) 備註：早上社團於 09/01 開始	握拍法,站姿,控球練習:停球,向上擊球正,反拍球,雙手互換拍球
第 02 週 (09/07--09/11)	控球落點:將球以反手擊球,控制進入籃子落點內
第 03 週 (09/14--09/18) 備註： 9/14(一)防災演練早上社團暫停	控球落點:將球以正手擊球,控制進入籃子落點內
第 04 週 (09/21--09/24) 備註：9/25(五)中秋節放假、	發球練習:發上旋球控制球落入籃子內
第 05 週 (09/29--10/02) 備註：9/28(一)教師節放假、	發球練習:發下旋球彈跳入桌,回彈觸網
第 06 週 (10/5--10/08) 備註：10/9(五)雙十連假	發球練習:摩擦球體左側,讓球向右,旋轉進籃子內
第 07 週 (10/12--10/16)	發球練習:摩擦球體右側,讓球向左,旋轉進籃子內
第 08 週 (10/19--10/23)	桌球規則講解:一局 11 分,每人發二顆球後互換,向上拋 16 公分
第 09 週 (10/27--10/30) 備註：10/26(一)光復連假	依程度分組練習:高年級進行比賽,中,低年級控球練習
第 10 週 (11/02—11/06)	隔網控球練習:以正反,手拍方式擊球,彈跳一下拍入籃內
第 11 週 (11/9--11/13) 備註： 11/14(六)體表會, 11/16(一)補假	基本控球能力:與教練對打反手擊球 10 次來回無失誤
第 12 週 (11/16--11/20) 備註： 11/16(一) 體表會補假	基本控球能力:與教練對打正手擊球 10 次來回無失誤
第 13 週 (11/23--11/27)	基本控球能力:與教練對打正,反手擊球 10 組來回無失誤
第 14 週 (11/30--12/04)	基本控球能力:反手加側身正手擊球 10 組來回無失誤
第 15 週 (12/07--12/11)	基本控球能力:正手兩點擊球移動腳步 10 組來回無失誤
第 16 週 (12/14--12/18)	接發球練習:對方發上旋球如何回擊,(左推右攻)
第 17 週 (12/21--12/24) 備註：12/25(五)行憲紀念放假	接發球練習:對方發上旋球如何回擊,(左推右攻)
第 18 週 (12/28--12/31) 備註：1/1(五)元旦放假	接發球練習:對方發左旋球如何回擊,(搓球體右側邊)
第 19 週 (01/04--01/08)	接發球練習:對方發右旋球如何回擊,(搓球體左側邊)
第 20 週 (01/11--01/15)	雙打規則解說
第 21 週 (01/18--01/19) 備註：1/19(二)社團最後一天上課(暫訂)	雙打腳步移位練習

是否提供學生紙本教材(請勾選): 是(須提供教材樣本或上課簡報) 否