

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度上學期  
( 桌球社 ) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：週五 15:40~17:00

二、招生對象：1~6 年級

三、課程簡介

1. 推廣桌球運動, 培育優秀桌球選手, 儲備優秀桌球人才為校爭光。
2. 訓練[手眼協調][專注力][預防近視]的最佳運動
3. 增進學生的協調性以及養成健康的體魄。

學習課程: 1. 基本動作訓練 2. 訓練手眼協調 3. 增強專注力  
4. 發球訓練 5. 競賽遊戲 6. 基礎體能訓練

師資簡介

指導老師：詹正賢

專業乒乓-竹南館教練

苗栗縣照南國小桌球社團教練

苗栗縣山佳國小桌球社團教練

苗栗縣后庄國小桌球社團教練

苗栗縣信義國小桌球社團教練

中華民國桌球協會 C 級運動教練

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 1 學期 桌球 社教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/19	反手基本動作推球
2	9/26	正手基本動作攻球
3	10/3	反手兩點加步伐
4	10/17	正手兩點加步伐
5	10/31	正反手轉換加步伐
6	11/7	正手發球要領
7	11/14	正反手不定點
8	11/21	正手發球完跟教練反手對推
9	11/28	正手發球完跟教練正手對攻
10	12/5	正反手不定點接發球
11	12/12	指導互相反手對推要領
12	12/19	指導互相正手對攻要領
13	12/26	正反手切球
14	1/2	比賽技巧及規則

承辦人：

學務處：

校長：