

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度下學期
(桌球社-週五) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段:每周五 15:40~17:00

二、招生對象: 1~6 年級

三、課程簡介

教學目標：

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：蔡安哲

台中市大雅國小桌球社團教練專業乒乓運動館竹南館教練
苗栗縣山佳國小桌球校隊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
教練中華民國桌球協會 C 級教練

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 二 學期 桌球社-週五 教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	03/06	反手基本動作推球
2	03/13	反手兩點加步伐
3	03/20	正手基本動作攻球
4	03/27	正手兩點加步伐
5	04/10	正反手轉換加步伐
6	04/17	正手發球要領
7	04/24	正反手不定點
8	05/08	正手發球完跟教練反手推
9	05/15	正手發球完跟教練正手攻
10	05/22	正反手不定點接發球
11	05/29	同儕間互相反手連續推球要領
12	06/05	正、反手切球
13	06/12	比賽技巧指導與實際演練

承辦人：

學務處：

校長：