

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度上學期
(桌球社-周五) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：星期五 15:40 ~ 17:00

二、招生對象：__1~6__ 年級，__10__ 人以上開班，__15__ 人為限。

三、課程簡介：

(一)課程目標

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。

(二)課程內容簡介

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：鍾伶珊

經歷：

苗栗縣照南國小桌球社團教練
苗栗縣照南國小桌球校隊教練
專業乒乓運動館-頭份館教練
苗栗縣后庄國小桌球社團教練
苗栗縣建國國小桌球社團教練
苗栗縣頭份國小桌球社團教練
中華民國桌球協會 B 級教練

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度第一學期 桌球社-週五 教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/18	反手基本動作推球
2	10/2	反手兩點加步伐
3	10/16	正手基本動作攻球
4	10/23	正手兩點加步伐
5	10/30	正反手轉換加步伐
6	11/6	正手發球要領
7	11/13	正反手不定點
8	11/20	正手發球完跟教練反手推
9	11/27	正手發球完跟教練正手攻
10	12/4	正反手不定點接發球
11	12/11	同儕間互相反手連續推球要領
12	12/18	同儕間互相正手連續攻球要領
13	1/8	正、反手切球
14	1/15	比賽技巧指導與實際演練

承辦人：

學務處：

校長：