

桃園市中壢區青埔國民小學 115 學年度第 1 學期課外社團

桌球社週二班 招生簡章

一、上課時間：星期 二：(15) 時(40)分至(17)時(10)分

二、上課堂數：15 堂

三、指導老師：郭聰惠 老師，助教：林世欽 老師

四、社團學費：2100 元

五、招生對象：一 ~ 六年級生

六、講師或助教簡介：

桌球個別教學/青埔國小桌球社教練

參賽經歷：桃市桌球賽/高雄港務局航海杯冠軍/桃機運輸杯混雙亞軍/高雄縣長盃團體賽

七、社團介紹：

桌球社教學重點在桌球的基本技術，正手攻球與反手攻球，步法，發球，接發球練習，搓球教學練習，比賽規則與技戰術

八、課程規劃大綱：

堂次	日期	授課內容
1	9/15	1. 球具 握拍, 打球技術規則, 揮拍技術 發球 2. 正手平擊球教學
2	9/22	1. 正手揮拍訓練, 多球擊球配合步法教學 2. 反拍推球教學揮拍練習
3	9/29	1. 反手拍揮拍及多球擊球練習配合步法練習 2. 發球 - 直球發球教學及練習
4	10/06	1. 正手揮拍訓練, 多球擊球配合步法教學 2. 反手拍揮拍訓練, 多球擊球配合步法教學
5	10/13	1. 正手拍 反手拍轉換擊球教學及步法練習 2. 發球 接發球練習
6	10/20	1. 正手拍反手拍轉換擊球教學及步法練習 2. 下旋發球,接發球練習
7	11/03	1. 正手發球,接發球練習 2. 搓球教學練習
8	11/10	1. 反手發球,接發球練習 2. 搓球教學練習
9	11/17	1. 正手多球擊球配合步法教學
10	11/24	1. 反手多球擊球配合步法教學
11	12/01	1. 正手發球 - 長球, 短球, 接發球練習
12	12/08	1. 正手拍搓球,擊球教學
13	12/15	1. 反手拍搓球,擊球教學

14	12/22	1.正反手接發球
15	12/29	1.正反手攻球及步法
備註	學生請自備球拍	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。