**桃園市錦興國小113學年度（下）**

**桌球社(A)教學計劃表**

**※本計畫表將上傳網站供家長參考評估，各社團務必詳盡填寫。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學目標及課程內容簡介** | | | | | |
| **一、招生對象須具備起始能力(請教師清楚說明社團上課特色，若有程度分班，請清楚定義初階、進階等之程度差異)：**  **1.新生:初級班。**  **2.進階:強化班。**  **二、課程特色：**  **初期：**  1.學習正、反手拍揮空拍練習，。  2.學習正、反手拍連續揮拍擊球練習。  3.學習正、反手拍定點、定點移動連續揮拍擊球練習。  **中期：**  1.學習正、反手拍定點、不定點移動連續擊球。  2.學習正、反手拍發球，接發球練習(含上旋、下旋及側旋等)。  **後期：**  1.學習正、反手拍定點、不定點搓下旋球。  2.學習正、反手拍上旋、下旋球拉球。  3.學習正、反手拍上旋、下旋球結合不定點擺速。  4.單、雙打，比賽練習。  **三、課程進行方式：**  **1.指導初級班學習擊球基本動作。**  **2.指導進階班強化擊球基本動作。**  **四、預期學生學習成效與成果：**  **讓學員能參加桌球活動，進而學習團體活動之樂趣。** | | | | | |
| 次數 | 日期 | 授課內容 | 時間 | 時數 | 講師簽名 |
| 1 | 2/26 | 新生:正手位揮空拍腳步重心轉換練習  進階:正、反拍上旋球多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 2 | 3/5 | 新生:反手位揮空拍腳步重心轉換練習  進階:正、反拍上旋球定點多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 3 | 3/12 | 新生:正手位揮空拍腳步重心轉換練習  進階:正、反拍上旋球不定點多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 4 | 3/19 | 新生:正手位上旋球多球練習  進階:正、反拍上旋球多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 5 | 3/26 | 新生:反手位上旋球多球練習  進階:正、反拍下旋球切球多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 6 | 4/9 | 新生:正、反手拍上旋球定點多球練習  進階:正、反拍下旋球切球變線練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 7 | 4/16 | 新生:正、反手拍上旋球定點多球練習  進階:正、反拍上旋球、下旋球結合練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 8 | 4/23 | 新生:正、反手拍上旋球不定點多球練習  進階:正、反拍上旋球、下旋球結合練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 9 | 4/30 | 新生:正、反手拍上旋球不定點多球練習  進階:正、反位上旋高球扣殺練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 10 | 5/7 | 新生:正、反手拍上旋球不定點多球練習  進階:正、反位上旋高球扣殺練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 11 | 5/14 | 新生:正手拍切下旋球定點多球練習  進階:正手拍拉下旋球多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 12 | 5/21 | 新生:正手拍切下旋球定點多球練習  進階:正手拍拉下旋球多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 13 | 5/28 | 新生:反手拍切下旋球定點多球練習  進階:正反手拍切、拉下旋多球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |
| 14 | 6/4 | 新生:發球練習  進階:發球、接發球練習 | 12:50~14:50 | 2 |  |

承辦人： 學務處： 校長：