

臺中市大里國民小學 114 學年度第二學期社團活動進度表

社團名稱：桌球社團 A

上課時段：星期一 15:50~17:30

材料費：100 元/人

課程簡介：

推展本校桌球運動，培養學生桌球運動興趣，建立大里地區桌球運動人口提升，一人一運動，進而發展具有潛力之學生培養成為優秀選手；促進健全身心之發展

上課 次數	日期	課程內容	備註
1	3/9	認識桌球-本學期上課遵守事項、桌球概述	
2	3/16	擊球練習-正手向上擊球練習+持拍穩定	
3	3/23	正手動作穩定-正手攻教學	
4	3/30	動作教學-正手動作及腳步教學	
	4/6	清明節暫停一次	
5	4/13	有效正手擊球-正手攻兩點連續跑位	
	4/20	第一次成績評量暫停一次	
6	4/27	有效正手擊球-正手攻側身兩點連續跑位	
7	5/4	培養律動能力-正、反手球感練習	
8	5/11	摩擦訓練-反手切球動作教學	
9	5/18	摩擦球訓練-反手切球連續及穩定	
10	5/25	正確基本動作-反手攻教學示範	
11	6/1	反手攻認知-反手攻教學及動作示範	
12	6/8	綜合分組比賽及裁判規則教學	