

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 B

上課時段：星期二 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	3/10	認識桌球-本學期上課遵守事項、桌球概述 擊球練習-正手向上擊球練習+持拍穩定	
2	3/17	正手動作穩定-正手攻教學 動作教學-正手動作及腳步教學	
3	3/24	有效正手擊球-正手攻兩點連續跑位 有效正手擊球-正手攻側身兩點連續跑位	
4	3/31	培養律動能力-正、反手球感練習	
5	4/7	摩擦訓練-反手切球動作教學	
6	4/14	摩擦球訓練-反手切球連續及穩定	
	4/21	第一次成績評量暫停一次	
7	4/28	正確基本動作-反手攻教學示範	
8	5/5	反手攻認知-反手攻教學及動作示範	
9	5/12	反手攻認知目的-反手攻教學連續	
10	5/19	移位判斷擊球-側身攻擊	
11	5/26	移位判斷擊球-反手攻擊球銜接側身攻擊	
12	6/2	綜合分組比賽及裁判規則教學	