

彰化縣永豐國小彈性節數【社團】課程計畫

1 0 9 學 年 度 第 一 學 期						
社團名稱		桌球		時 間 (隔週上課， 每次兩節)		週二 14:20~15:50
指導老師		陳登樹		上課地點		甲
社團簡介		桌球是一種簡便的室內遊戲，是屬於「技巧」型的運動，需要有機智敏捷的身手，還需要有獨特的預知來球轉向的能力，桌球的球路變化多端，很值得用心去學習。		材 料 費		0 元
				社 團 人 數		12 人
次 數	週 次	日 期	活動(課程) 內容進度	教學目標	能力指標	備註 (所需材料/ 用具)
1	一~ 二	9/8	桌球球拍的種類與握拍方法，規則說明。	能正確的握拍	1-1 能正確地握拍 1-2 能停球於拍面上，並控制拍面角度	桌球、備用球拍
2	三~ 四	9/22	正反手向上擊球練習	能正確的正反手擊球	1-3 能做出連續向上擊球的動作	桌球、備用球拍
3	五~ 六	10/7	正手長球的打法練習	能正確的正手擊球	2-1 能接正手不旋長球	桌球、備用球拍
4	七~ 八	10/20	正手長球的打法練習	能正確的正手擊球	2-1 能接正手不旋長球	桌球、備用球拍
5	九~ 十	11/3	反手長球的打法練習	能正確的反手擊球	2-2 能接反手不旋長球	桌球、備用球拍
6	十一~ 十二	11/17	反手長球的打法練習	能正確的反手擊球	2-2 能接反手不旋長球	桌球、備用球拍
7	十三~ 十四	11/24	正手短球的打法練習	能正確的做正手短球擊球	2-1 能接正手不旋短球	桌球、備用球拍

8	十五~十六	12/8	反手短球的打法練習	能正確的做反手短球擊球	2-1 能接反手不旋短球	桌球、備用球拍
9	十七~十八	12/22	正反手綜合打法練習	能正確的做反正手擊球	2-3能正、反手推擋球 2-4 能正手攻球	桌球、備用球拍
10	十九~二十一	1/5	正反手綜合打法練習	能正確的做反正手擊球	2-3 能正、反手推擋球 2-4 能正手攻球	桌球、備用球拍
11	二十二	1/19	正反手綜合打法練習	能正確的做反正手擊球	2-3 能正、反手推擋球 2-4 能正手攻球	桌球、備用球拍
學生準備物品：自備桌球拍、開水、毛巾。						

彰化縣永豐國小彈性節數【社團】課程計畫

1 0 9 學 年 度 第 二 學 期						
社團名稱		桌球		時 間 (隔週上課， 每次兩節)		週二 14: 20~15:50
指導老師		陳登樹		上課地點		甲
社團簡介		桌球是一種簡便的室內遊戲，是屬於「技巧」型的運動，需要有機智敏捷的身手，還需要獨有獨特的預知來球轉向的能力，桌球的球路變化多端，很值得用心去學習。		材 料 費		0 元
				社 團 人 數		12 人
次數	週次	日期	活動(課程) 內容進度	教學目標	能力指標	備註 (所需材料 /用具)
1	二~ 三	2/23	桌球球拍的種類與握拍方法，規則說明。	能正確的握拍	1-1 能正確地握拍 1-2 能停球於拍面上，並控制拍面角度	桌球、備用球拍
2	四~ 五	3/9	正反手向上擊球練習	能正確的正反手擊球	1-3 能做出連續向上擊球的動作	桌球、備用球拍
3	六~ 七	3/23	正手長球的打法練習	能正確的正手擊球	2-1 能接正手不旋長球	桌球、備用球拍
4	八~ 九	4/6	正手長球的打法練習	能正確的正手擊球	2-1 能接正手不旋長球	桌球、備用球拍
5	十~ 十一	4/19	反手長球的打法練習	能正確的反手擊球	2-2 能接反手不旋長球	桌球、備用球拍
6	十二 ~十三	5/4	反手長球的打法練習	能正確的反手擊球	2-2 能接反手不旋長球	桌球、備用球拍
7	十四 ~十五	5/18	正手短球的打法練習	能正確的做正手短球擊球	2-1 能接正手不旋短球	桌球、備用球拍
8	十六 ~十七	6/1	反手短球的打法練習	能正確的做反手短球擊球	2-1 能接反手不旋短球	桌球、備用球拍
9	十八 ~十九	6/15	正反面綜合打法練習	能正確的做反手擊球	2-3 能正、反手推擋球 2-4 能正手攻球	桌球、備用球拍

10	二十 ~二 十一	6/29	正反手綜合打法練習	能正確的做反 正手擊球	2-3 能正、反手推擋球 2-4 能正手攻球	桌球、備用 球拍
學生準備物品：自備桌球拍、開水、毛巾。						