

新竹縣中興國民小學 114 學年度第二學期

桌球社 課程進度表

※上課日期：115 年 02/25、03/04、03/11、03/18、03/25、04/01、04/08、04/15、04/22、
04/29、05/06、05/13、05/20、05/27，共 14 次，28 堂課。

(115 年 5 月 9 日辦理成果發表活動)

※上課時間：每週三 12:50~14:20(共 2 節課)。

社團簡介

社團名稱	授課教師	招生年級	基本費/人 (鐘點費 80%+ 學校行政費 20%)	教材費/人	教材內容	備註
桌球社	陳志韋	1-6	2,200	200	練習球	代購球拍 800 元

一、講師資料

編號	授課教師	教師經歷	課後社團活動簡介
1	陳志韋	2018~至今:竹仁國小、東海國小、 枋寮國小桌球社團指導老師 2013~至今:睿祥桌球訓練中心教練	1. 基本動作指導:正、反手揮拍，多球練習， 發球教學，桌球基本腳步練習。 2. 進階基本動作:正手拉弧圈球&前衝弧圈 球、基本動作結合技巧 3. 比賽教學:進階發球、單雙大比賽規則教學

三、教學進度表

堂次	教 學 進 度	自備物品
第一次	初學: 正手揮拍、反手揮拍、正手多球練習、反手多球練習、腳步併步練習 進階: 正手揮拍、反手揮拍、正手兩點、反手兩點	毛巾 球拍 礦泉水
第二次		
第三次		
第四次		
第五次		
第六次	初學: 正手揮拍、反手揮拍、正手兩點、反手兩點、一正一反 進階: 一正一反、兩正兩反、正手中間反手、推側身、推側身推正手	
第七次		
第八次		
第九次		
第十次		
第十一次	初學: 正手中間反手、推側身 推側身推正手、反手切球、正手切球 進階: 正反手切球、拉球(上旋)、拉球(下旋)	
第十二次		
第十三次		
第十四次		
備註		