

基隆市建德國民小學 113 年度第二學期課後才藝社團課程介紹

課後才藝社團名稱	桌球
上課時間	星期一二四六
本學期教學目標	培養正確基本動作、養成良好運動習慣。
招生年級	一至六年級
招生人數上限	15
鐘點費(學校填寫)	
加收材料費(上課第一天交給教練)	0 元
材料費購買項目(<input type="checkbox"/> 可以不買 <input type="checkbox"/> 一定要買)	無
授課老師姓名	艾昌禮

課程規劃表

週數	課程內容	週數	課程內容
1	正手擊球 單步訓練 發球訓練	8	反手拉球 多球訓練 移動訓練
2	反手擊球 併步訓練 發球訓練	9	腳步訓練 上旋球練習 發球搶攻練習
3	腳步訓練 交叉步訓練 左推又攻訓練	10	正手下旋發球 反手下旋發球 正反手協調練習
4	正手切球 兩點移動 下旋發球訓練	11	三點移位擊球 接發球練習 接發球搶攻練習
5	反手切球 三點移動 反應訓練	12	反手下旋發球 第三球攻擊 比賽練習
6	移動訓練 反應訓練 上旋發球訓練	13	雙打練習 單打練習 比賽發球技巧講解
7	正手拉球 多球訓練 腳步訓練	14	比賽及規則講解 比賽技巧講解 綜合比賽