**臺南市文元國小113學年度第1學期課後社團課程表**

※社團名稱：桌球A

※上課時間：星期三 12:40~14:40

※上課地點：南棟B1桌球室

※授課老師：吳盈俊團隊

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **次別** | **上課日期** | **課程內容** | **學生自備** | **老師提供** | **備註** |
| 1 | 09月18日 | 分組認識球拍 | 球拍 | 球 |  |
| 2 | 09月25日 | 基本握拍與移位 | 球拍 | 球 |  |
| 3 | 10月02日 | 正手空擺揮拍移位 | 球拍 | 球 |  |
| 4 | 10月09日 | 反手空擺揮拍 | 球拍 | 球 |  |
| 5 | 10月16日 | 左右擺速移位 | 球拍 | 球 |  |
| 6 | 10月23日 | 發下旋轉球與平飛球 | 球拍 | 球 |  |
| 7 | 10月30日 | 發平飛球與回擊 | 球拍 | 球 |  |
| 8 | 11月06日 | 正反手揮拍擊球 | 球拍 | 球 |  |
| 9 | 11月13日 | 發平飛球與正手回擊 | 球拍 | 球 |  |
| 10 | 11月20日 | 發平飛球與反手回擊 | 球拍 | 球 |  |
| 11 | 11月27日 | 左右擺速側身移位 | 球拍 | 球 |  |
| 12 | 12月04日 | 左右擺速正反手對擊 | 球拍 | 球 |  |
| 13 | 12月11日 | 發球攻擊步法練習 | 球拍 | 球 |  |
| 14 | 12月18日 | 左右擺速移位對擊 | 球拍 | 球 |  |
| 15 | 12月25日 | 發球搶攻步法練習 | 球拍 | 球 |  |
| 課程簡介 | | 練習後，小朋友的平衡感及控制力均有所進步，身體素質協調性增加許多，作為以後學習他項運動的基礎。 | | | |

**臺南市文元國小113學年度第1學期課後社團課程表**

※社團名稱：桌球B

※上課時間：星期六08:00~10:00

※上課地點：南棟B1桌球室

※授課老師：吳盈俊團隊

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **次別** | **上課日期** | **課程內容** | **學生自備** | **老師提供** | **備註** |
| 1 | 09月21日 | 分組認識球拍 | 球拍 | 球 |  |
| 2 | 09月28日 | 基本握拍與移位 | 球拍 | 球 |  |
| 3 | 10月05日 | 正手空擺揮拍移位 | 球拍 | 球 |  |
| 4 | 10月12日 | 反手空擺揮拍 | 球拍 | 球 |  |
| 5 | 10月19日 | 左右擺速移位 | 球拍 | 球 |  |
| 6 | 10月26日 | 發下旋轉球與平飛球 | 球拍 | 球 |  |
| 7 | 11月02日 | 發平飛球與回擊 | 球拍 | 球 |  |
| 8 | 11月09日 | 正反手揮拍擊球 | 球拍 | 球 |  |
| 9 | 11月16日 | 發平飛球與正手回擊 | 球拍 | 球 |  |
| 10 | 11月23日 | 發平飛球與反手回擊 | 球拍 | 球 |  |
| 11 | 11月30日 | 左右擺速側身移位 | 球拍 | 球 |  |
| 12 | 12月07日 | 左右擺速正反手對擊、發球攻擊步法練習 | 球拍 | 球 |  |
| 13 | 12月14日 | 左右擺速移位對擊、發球搶攻步法練習 | 球拍 | 球 |  |
| 課程簡介 | | 練習後，小朋友的平衡感及控制力均有所進步，身體素質協調性增加許多，作為以後學習他項運動的基礎。 | | | |