

【附件二】課程計劃表

週二 桌球 社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	本桌球社藉由講師指導以及寓教於樂的桌球遊戲，讓孩子學會基本動作以及桌球技巧。另於期中及期末進行能力大考驗，檢測孩子進步情形，並藉由異質性分組進行分組大對抗，讓初學者可以跟著進階者一同享受打桌球的樂趣。）	
1	認識桌球、定點球拍擊球	
2	牆壁球拍擊球、雙人球拍擊球	
3	反手推球練習 1	
4	反手推球練習 2	
5	反手推球練習 3	
6	腳步移動練習、反手推球練習 4	
7	腳步移動練習、正手擊球練習 1	
8	正手擊球練習 2	
9	正手擊球練習 3	
10	正手擊球練習 4	
11	發球練習 1	
12	發球練習 2	
13	切球練習 1	
14	切球練習 2	
15	綜合比賽	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。

※ 上課若適逢放假日或彈性放假日，請自行與學員聯繫，順延補課，務必上滿原訂堂課(15 堂)。

※ 課程計畫表在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

【附件三】講師簡介

姓名	施柏源
社團	桌球社(週二班)
相關學歷	1. 國立陽明高中畢業(88.9~91.6) 2. 國立台北教育大學國民教育學系(2003.9~2007.6) 3. 元智大學社會暨政策科學管理研究所碩士畢業(105.9~107.7)
相關經歷	1. 國立陽明高中第8屆桌球隊員 2. 曾擔任金車企業舉辦桌球訓練營小球員陪練志工 3. 曾參加國立台北教育大學體育系舉辦第一屆校內桌球乙組比賽冠軍 4. 曾代表桃園市龜山區新路國小參加第一屆公教盃比賽 5. 龍安國小 105~113 學年度桌球社授課老師 6. I S C A 國際運動教練協會--C 級桌球教練講習合格 (111 年度領取教練證)   
備註	教材費：____200____元。 教材費內容說明：____練習球耗材費____ 社團介紹影片： https://www.youtube.com/watch?v=qY6EzQCHViA

桃園市龍安國小 113 學年度上學期 課後社團成果紀錄表

社團名稱	桌球社(週二班)	教學者	施柏源 老師
本社團成果簡介：			
桌球運動向來是全民運動項目之一，龍安桌球社的孩子在桌球社團能學習到基本的推打技巧、發球方式以及獲得分組競賽的樂趣。不論孩子的程度在哪，我們的桌球課程都能依孩子程度給予不同的個練學習，有餵球練姿勢推打練習、與教師一對一推打練習、獨自發球練習、牆壁推打練習、同學一對一練習、分組大風吹練習、雙人對打練習以及比賽練習等等。只要孩子有興趣，肯學習，一學期下來，可從完全不會打桌球到期末就有機會與教練推檔十下以上，甚至能上桌進行初階能力的競賽，歡迎有興趣的孩子加入龍安桌球社的行列。			
附上照片：			
			

桃園市龍安國小 113 學年度上學期課後社團照片

社團名稱： 桌球社(週二班) 指導老師： 施柏源 蕭松森老師



說明：
助教帶孩子一起做操



說明：
教練教授基本動作—揮空拍練習



說明：
教師給球，學生體驗正確姿勢打球



說明：
教師與學生對打，一對一指導



說明：
學生分組對打練習—大風吹換對手



說明：
分組競賽，一人練習當裁判