

【附件二】課程計劃表

週五桌球社

堂次	預計授課內容	備註
課程簡介	桌球為目前球類五大運動之一，通過桌球的學習讓學員培養良好的邏輯思維和問題解決能力，以及透過桌球培養專注力、體能、操作技巧等全身發展	
1	了解桌球知識 (球桌、球拍種類、球規格、應用及規則)	
2	球感練習(平衡高手)	
3	球感練習(我要努力向上)(向上擊球)	
4	球感練習(運球小子)(向下擊球)	
5	正手發球練習	
6	反手推擋球練習(樂樂桌球)	
7	反手推擋球練習(打倒高牆)	
8	空手揮拍擊球練習	
9	步伐練習 (移動腳步擊球)	
10	殺球練習(命中目標) (講解殺球動作及揮拍)	
11	單打練習 (講解雙打規則)	
12	單打比賽 (兩人一組)	
13	雙打練習 (講解雙打規則)	
14	總複習	

※ 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 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	黃志華
社團	週五桌球社
相關學歷	東吳大學畢業 中華民國課後社團協會 C 級桌球教練
相關經歷	桃園市蘆竹區大竹國小體育教師 幸福國小桌球社教練 員樹林國小桌球社教練 龍安國小桌球社教練 建德國小桌球社教練
備註	若有教學網頁或影片連結亦可放上 https://drive.google.com/file/d/1w2bSprMEx1RZuD1op-CFPTD11MkjjrtM/view 每生材料費：__0__元 教材費說明：__0__無則免填

※ 社團活動之師資優先遴聘校內具有專長之教師擔任。外聘師資，具有相關專長及下列資格之一者，依序聘任。但外聘之**體育性(運動性)社團指導講師**未具合格教師資格者，應依第二項規定聘任：

- (1) 具有專長之合格講師。
- (2) **大學以上相關系、所畢業或在學學生。**
- (3) 直轄市、縣(市)級以上公開鑑定或競賽前三名，或參加中央、直轄市、縣(市)政府主辦之相關才藝公開表演、展示。
- (4) 未具備前三款資格，而有特殊專長。
- (5) 持有全國性體育團體核發之有效教練證。
- (6) 具體育(運動)相關科系學經歷或相關能力檢定、競賽證明。
- (7) 其他：經校內社團審查會審查通過者。

※ **【附件三】講師簡介**在報名期間會公布在學校網站，供家長參考。

桃園市龍安國小 114 學年度上學期

課後社團成果紀錄表

社團名稱	週五桌球	教學者	黃志華 老師
------	------	-----	--------

本社團成果簡介：

桌球運動是一項對注意力及準確性較高的運動。

桌球能訓練反應力、手眼協調與邏輯思考力，並可以培養學習耐性，有助提升孩子的專注力，在練習過程中，使心肌得到充份的鍛鍊。在桌球擊球時需要快速判斷球的方向、旋轉與速度，以決定出拍時機與角度，這有助於鍛鍊孩子大腦的運用及反應，不僅促進身體的發展，還有助於大腦的訓練。

附上照片：



各位課後社團的任課老師，辛苦了！

此張社團成果紀錄表，請在這學期課後社團結束前填寫，並會在社團成果展時張貼公布，您的認真教學，相信是參與課後社團每一位孩童最大的幸福，再次感謝您的付出。

龍安國小 學務處

桃園市龍安國小 114 學年度上學期課後社團照片

社團名稱：週五桌球

指導老師：黃志華



說明：揮拍練習



說明：控球練習(反手上旋)



說明：基本推擋學習



說明：推擋練習



說明：發球練習



說明：拋球

