107-2 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：球、公拍、籃子、集球網、置球架

學生須自備物品：橫拍(兩面平面，有彈性可換皮者較佳)

授課教師	莊瑋珍	授課項目	週五桌球
授課時間	小學課後 (週一至週五課後時間 17:00-18:30，小學樂團為週二、週四)		
課程目標	所有學生皆能和同學對練及比賽，並領略桌球變化萬千的樂趣。		
教學方式	注重學生學習態度，不強求學習進度。以分組方式進行課程，並依學生個別程度有不同要求。		
備　　註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	桌球介紹/場地安全、器材介紹、球拍的執握方法與球感訓練		
第二週	單項練習/反手推擋		
第三週	單項練習/正手平擊		
第四週	腳步練習/側並步；移位推球、反推正攻		
第五週	發球練習/正手平球發球		
第六週	綜合練習/推側撲、擺速		

第七週	實戰練習/單打比賽規則說明與練習
第八週	接、發球練習/正手發球及接法
第九週	單項練習/切球、拉球
第十週	綜合練習/反切正切、正拉正擋
第十一週	單項練習/加轉切球、撥球
第十二週	綜合練習/不定點切球、移位拉球
第十三週	接、發球練習/反手發球及接法
第十四週	綜合練習/反推正拉、切側撲
第十五週	單項練習/擺短、劈長
第十六週	綜合練習/切拉殺、切拉擺速
第十七週	實戰練習/發球、接發球搶攻
第十八週	實戰練習/雙打比賽規則說明與練習
第十九週	無
第二十週	無