

西門國小社團課程資料

社團課程名稱：桌球社低中高(1-6)全年級班

社團老師：郭春華

學經歷：中華民國桌球協會認證 B 級桌球教練

社團課程經營理念:藉由桌球律動相對論，結合感覺統合與全身協調性，運用中英文雙語 Q&A 互動式教學方式，提升小孩學習專注力&表達力，達到身、心、靈均衡健康發展。

每週課程設計

第一週：認識桌球律動原理，比賽規則與健康的好處。

第二週：如何正確打桌球～握拍，揮拍正確動作

第三週：如何運用身體發力打桌球

第四週：桌球跳躍律動與專注力訓練

第五週：運用桌球訓練感覺統合

第六週：我可以打桌球～基本握拍打球訓練

第七週：重心平移多球訓練

第八週：正、反手揮拍多球訓練

第九週：重心平移多球訓練

第十週：正反手推擋&切球練習

第十一週：接&發球練習

第十二週：對角相對論控球練習

第十三週：前臺擺短球控球練習

第十四週：中後臺控球練習

第十五週：接發球對打組合練習

第十六週：分組對打模擬比賽

	第十七週：總複習～運用全身協調性打好比賽
--	----------------------