

桃園市建德國小 108 學年度第二學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 109 年 2 月 21 日起至 5 月 29 日止

週一-週二社團共計 14 週，14 堂課。

週三-週五的社團共計 13 週，13 堂課。

游泳課程為 10 週，10 堂課。(3/18 開始上課)

社團名稱	桌球社一		
指導老師	蔡靜瑩	畢業學校系所	國立體育大學 運動科學所
經歷 (曾任)	元智大學桌球隊外聘教練、桃園市錦興國小桌球社團教練、桃園國中教師研習會桌球教練、桃園市福源國小教師研習會桌球教練、桃園體育場桌球社團外聘教練、合作金庫寒暑假桌球營教練、新北市麗林國小桌球隊外聘教練、桃園市政府交通局外聘教練。		
現任	桃園市大忠國小桌球社團教練、桃園市菓林國小桌球社團教練、桃園市建德國小桌球社團教練、波兔桌球教練。		
比賽成績 紀錄	95 年全國大專盃女甲組團體賽第一名。		
檢定證書 或級數	行政院體育委員會學校專任運動教練(桌球專任教練證) B 級桌球教練證 B 級桌球裁判證 參加中華民國桌球協會 A(國家)級教練講習會，結業證書。		

課後社團授課內容/進度表

次數	授課內容 / 進度
1	1. 握拍 2. 球感練習 3. 反手練習
2	1. 球感練習 2. 反手練習 3. 正手練習
3	1. 反手練習 2. 正手練習 3. 發球練習
4	1. 正手練習 2. 發球練習 3. 反手兩點移動
5	1. 發球練習 2. 反手兩點移動 3. 正手兩點移動
6	1. 反手兩點移動 2. 正手兩點移動 3. 左推右攻
7	1. 拍球測驗 2. 講解比賽規則 3. 分組對抗比賽
8	1. 正手兩點移動 2. 左堆右攻 3. 殺球
9	1. 左推右攻 2. 殺球 3. 綜合複習
10	1. 殺球 2. 發球練習 3. 綜合複習練習
11	1. 發球練習 2. 正、反拍練習 3. 反手切球練習
12	1. 左推右攻 2. 不定點練習 3. 反手切球練習
13	1. 發球練習 2. 不定點練習 3. 反手切球練習
14	1. 總複習 2. 分組對抗比賽 3. 單打比賽

如有其他專業證照或證明資料(請寄照片電子檔或 PDF 電子檔)

申請人： 蔡靜瑩

日期： 108 年 12 月 4 日