

桃園市建德國小 109 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 110 年 2 月 22 日起至 6 月 11 日止
週一社團計 14 堂課，週二、週三社團共 16 堂課，週四、周五社團共 15 堂課。

社團名稱	週一、二桌球社團	上課時間	每週(一、二)
指導老師	蔡靜瑩	對象	低、中、高
學歷、經歷	<p>學歷： 國立體育大學碩士</p> <p>經歷： 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。</p>		
現任	<p>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、桃園市光明國小桌球社團教練、波免桌球教室教練。</p>		
比賽成績紀錄	<p>專長成績：95 年全國大專盃女甲組團體賽第一名。</p>		
檢定證書或級數	<p>證照：B 級桌球教練證、B 級桌球裁判證、行政院體育委員會學校運動專任教練證(桌球)、參加 104(A) 國家級桌球教練講習結業。</p>		

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. 發切球練習 2. 殺球 3. 分組比賽
10	1. 殺球 2. 發切球練習 3. 反手切球
11	1. 發切球練習 2. 正手切球 3. 搶分比賽
12	1. 正、反手切球 2. 拉球 3. 搶分比賽
13	1. 發切球練習 2. 接發球練習 3. 拉球
14	1. 總複習 2. 分組對抗比賽 3. 單打比賽
15	
16	

專業證照或證明資料
(以圖片檔貼於此頁)



若不敷使用，自行增加頁面