

桃園市中壢區富台國小 114 學年度上學期社團申請表

|      |  |          |     |
|------|--|----------|-----|
| 社團名稱 | 乒鎮桌球社  | 申請單位或申請人 | 周孟謙 |
| 授課老師 | 周孟謙、鄭茹蘋  |          |     |
| 招生對象 | <input checked="" type="checkbox"/> 一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 三年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級 |          |     |
| 授課時間 | <input type="checkbox"/> 星期一 12:45-14:15 <input type="checkbox"/> 星期二 15:30-17:00<br><input type="checkbox"/> 星期三 12:45-14:15 <input checked="" type="checkbox"/> 星期四 15:30-17:00<br><input type="checkbox"/> 其他_____                              |          |     |
| 授課場地 | 桌球室  |          |     |
| 課程簡介 | <p>桌球社團以培養學生對桌球運動的興趣為出發點，透過系統性的訓練課程，讓學生逐步建立正確的擊球觀念與技巧，提升身體協調性與反應能力。</p> <p>課程內容包含基本握拍方式、正反手擊球、步伐練習、接發球訓練與實戰應用，並融入基礎體能與團隊合作的訓練，讓學生在運動中學習紀律與自我挑戰。</p>  |          |     |
| 材料費  | <input type="checkbox"/> 收材料費_____元(須填寫材料費申請書並於開課後附上收據)<br><input checked="" type="checkbox"/> 無材料費  |          |     |
| 備註   | <p>請將以下文件依序交至學務處</p> <p>1. 社團申請表</p> <p>2. 課程計畫 (14 週)</p>   |          |     |

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
|  | 3. 指導老師、教練資料<br>4. 專長證照(影本)<br>5. 良民證 |
|--|---------------------------------------|

### 桃園市中壢區富台國小 114 學年度上學期社團課程計畫

| 社團名稱：__乒鎮桌球社__ |           |    |
|----------------|-----------|----|
| 週別             | 課程內容      | 備註 |
| 1              | 認識桌球與基本規則 |    |
| 2              | 正確握拍與站姿   |    |
| 3              | 桌球腳步講解.練習 |    |
| 4              | 反手擊球技巧    |    |
| 5              | 兩反擊球技巧    |    |
| 6              | 正手擊球技巧    |    |
| 7              | 兩正擊球技巧    |    |
| 8              | 正反手結合應用   |    |
| 9              | 發球練習      |    |
| 10             | 講解桌球比賽規則  |    |
| 11             | 單打比賽      |    |
| 12             | 雙打比賽      |    |
| 13             | 分組對抗賽     |    |
| 14             | 成果發表+頒獎   |    |



# 乒鎮

## 桌球社

每週四  
15:30~17:00

社團簡介:學習桌球基本技巧與比賽規則，培養桌球愛好者，增加學桌球的學習興趣，每學期準備桌球活動邀請孩子們參與

