

南投縣魚池鄉頭社國民小學106年教育部推動教育優先區計畫 發展學校教育特色實施計畫-桌球運動實施計畫

壹、實施依據

一、教育部105年度教育優先區計畫

二、行政院核定挑戰2009國家發展重點計畫之「一人一運動、一校一團隊。」 三、配合行政院體育委員會推展「運動人口倍增計畫」鼓勵投入運動行列，

以培養參與運動的興趣，並養成運動習慣。

貳、實施目標

一、促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧。刺激學童腦部活化、提升學習效率及實現全人價值。

二、培育學生桌球運動知能，積極推展本校桌球運動，促進校際間體育交流活動，蓬勃校園運動風氣。 三、激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

參、實施對象

全校學生（目標學生為主）共一班：

肆、實施內容

一、學科學習：

(一)桌球基本概念

(二)桌球場地的認識

二、技能練習

(一)基本技法練習

(二)對打練習

三、培訓課程

(一)比賽規則介紹

(二)簡易比賽

伍、實施方式

- 1.外聘桌球專業人士指導。
- 2.編擬教學進度表（如附件一）

陸、實施日期

民國106年02月01日至106年12月31日。

柒、實施時間

106年度

捌、實施地點

本校桌球教室。

玖、成效評估

指導選手充實桌球技能、養成團隊合作精神、重視運動道德、加強體育素養，有更多元化的學習經驗，成為一生的休閒活動。

拾、經費明細表

補助項目二：發展學校特色								
項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
1	經常門	鐘點費(含補充保費)	外聘講師	節	400	74	30,165	18+19 週 *2 節
2	經常門	器材購置	桌球拍	支	550	16	8,800	
3	經常門	器材購置	發球機	台	9,000	1	9,000	
						合計	47,965	

承辦人：

主任：

校長：

附件一:桌球運動教學進度表

105學年度第二學期		106學年度第一學期		備註
週次	課程內容	週次	課程內容	
一	球拍、球桌及環境認識	一	熱身、體能活動、桌球基本動作、	
二	熱身、體能活動	二	推擋球	
三	桌球基本動作	三	接發球	
四	桌球基本動作	四	正手拍擊球	
五	拍球	五	搓球	
六	拍球	六	反手拍擊球	
七	打牆球	七	基本步法	
八	正手拍擊球	八	複習	
九	搓球	九	正手弧圈球	
十	反手拍擊球	十	正手弧圈球	
十一	基本步法	十一	反手弧圈球	
十二	複習	十二	單打對練	
十三	正手弧圈球	十三	單打對練	
十四	正手弧圈球	十四	單打對練	
十五	反手弧圈球	十五	雙打對練	
十六	比賽規則介紹	十六	雙打對練	
十七	單打對練	十七	雙打對練	
十八	雙打對練	十八	雙打對練	
		十九	簡易比賽	

