

臺北市立北安國民中學 114 學年度第一學期社團活動教學進度表

| | | | |
|------|------------------------|---------------|-----|
| 社團名稱 | 桌球社 | 預計招收人數 | 18 |
| 教師姓名 | 陳亮穎 | 上課地點 | 桌球室 |
| 社團簡介 | 認識桌球基礎，也透過桌球來強化身體機能與技術 | | |
| 器材 | 桌球拍、桌球 | 材料費用 | 無 |
| 週次 | 日期 | 上課內容 | |
| 三 | 114 年 9 月 19 日 | 認識桌球規則與基礎 | |
| 四 | 114 年 9 月 26 日 | 正反手基礎打法與發球 | |
| 五 | 114 年 10 月 17 日 | 正反手基礎打法與發球 | |
| 六 | 114 年 11 月 14 日 | 不定點正反手打法與比賽 | |
| 九 | 114 年 11 月 21 日 | 不定點正反手打法與比賽 | |
| 十二 | 114 年 12 月 5 日 | 正反手和下旋球的打法與處理 | |
| 十三 | 114 年 12 月 12 日 | 正反手和下旋球的打法與處理 | |
| 十六 | 114 年 12 月 19 日 | 正反手和下旋球的打法與處理 | |
| 十八 | 115 年 1 月 2 日 | 融合所有技術 分組進行比賽 | |