

臺北市立北安國民中學 114 學年度第二學期社團活動教學進度表

社團名稱	桌球社	預計招收人數	16
教師姓名	陳柏儒	上課地點	舞蹈館 地下一樓桌球室
社團簡介	桌球社團以輕鬆有趣的方式上課，從基本動作到簡單對打，邊玩邊學，享受運動、培養興趣，適合各程度同學參加。		
器材	桌球拍及球	材料費用	(若球丟失自行承擔)
週次	日期	上課內容	
五	115 年 3 月 13 日	認識桌球器材 正反拍握拍	
九	115 年 4 月 10 日	正反拍向上擊球	
十	115 年 4 月 17 日	發球規則講解 發平球練習	
十一	115 年 4 月 24 日	桌球併步教學 正反拍併步擊球練習	
十五	115 年 5 月 22 日	桌球比賽規則 示範比賽	
十六	115 年 5 月 29 日	正拍多球訓練 單打分組對抗	
十七	115 年 6 月 5 日	成果發表會	
十八	115 年 6 月 12 日	反拍多球訓練 分組雙打對抗	