

課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	原住民親子乒乓球中級班	授課講師	林家瑄
授課時間	114 年 7 月 5 日至 9 月 27 日 每週六 18:00-21:00		
授課地點	乒夢桌球館，地址:新北市三重區福德北路 12-2 號 B1		
招生學員	15 人	上課方式	面授，實體教學
教學目標	1. 認識桌球運動、規則並培養原住民族正當的休閒運動。 2. 由教學中學會桌球的各種基本動作，展現原住民族的特殊才藝。 3. 結合步伐學會桌球移動中的動作，訓練原住民族的強健體魄。 4. 在現代忙碌的生活中，能利用假日的時間跟孩子一起參與同一項休閒娛樂活動，彼此培養感情，達成終身學習目標。		
授課範圍及內容	1. 認識桌球運動、器材及比賽影片觀賞，了解桌球運動比賽的規則及增加國際觀。 2. 桌球基本功、進階訓練、步伐教學。 3. 進階訓練，實際操作比賽，觀看國際桌球比賽影片學習，紀錄學員學習程度，擬定個人化訓練計畫。 4. 乒夢網站(https://www.persist.tw/?page_id=3149)		
授課方法 (含教案、教具或教學設計)	1. 實體教學，講師示範教學、學員互相對打、比賽，必要時利用線上視訊模擬揮拍。 2. 適時的分組，程度好的學員可以當小教練教學。 3. 結合發球機設備不斷反覆練習，穩定及熟悉動作。		
學習評量設計	1. 朝向運動習慣養成, 達成健康照護及終身學習的最終目標。 2. 結合原住民族相關活動辦理比賽及參與比賽並擔任裁判。 3. 實作評量、口頭評量。		

課程進度

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
1	07/05 (六)	18:00-21:00	1. 鞏固基本功訓練 2. 桌球操	1. 穩定基本功動作 2. 配合三重豐年祭結合桌球揮拍動作練習桌球操	3
2	07/12 (六)	18:00-21:00	1. 正反手+步伐練習 2. 桌球操	1. 多球訓練，反覆熟悉步伐 2. 配合三重豐年祭結合桌球揮拍動作練習桌球操	3
3	07/19 (六)	18:00-21:00	1. 正手下旋拉練習 2. 桌球操	1. 多球、單球漸進式的學會正手拉球 2. 配合三重豐年祭結合桌球揮拍動作練習桌球操	3
4	07/26 (六)	18:00-21:00	1. 反手下旋拉練習 2. 桌球操	1. 多球、單球漸進式的學會反手拉球 2. 配合三重豐年祭結合桌球揮拍動作練習桌球操	3
5	08/02 (六)	18:00-21:00	1. 觀看桌球影片 2. 桌球操	1. 了解比賽規則，學習專業選手比賽戰術 2. 配合三重豐年祭結合桌球揮拍動作練習桌球操	3
6	08/09 (六)	18:00-21:00	原住民日活動	1. 乒乓球彩繪原住民圖騰 2. 親子桌球趣味遊戲	3
7	08/16 (六)	18:00-21:00	1. 下旋銜接上旋練習 2. 桌球操	1. 多球反覆訓練、學員雙方對打 2. 配合三重豐年祭結合桌球揮拍動作練習桌球操 3. 08/23 參加三重豐年祭活動	3

8	08/30 (六)	18:00-21:00	1. 發球教學 2. 參加比賽 3. 社區服務	1. 配合自身打法組合發球戰術 2. 參加積分賽並擔任裁判 解說裁判該做事項	3
9	09/06 (六)	18:00-21:00	技戰術銜接練習 1	學員實際操作演練	3
10	09/13 (六)	18:00-21:00	技戰術銜接練習 2	學員實際操作演練	3
11	09/20 (六)	18:00-21:00	1. 參加比賽 2. 社區服務	參加積分賽並擔任裁判 解說裁判該做事項	3
12	09/27 (六)	18:00-21:00	討論技戰術	加強各學員在比賽中發現 的不足	3
合計時數					36