

大竹國小 112 學年度體育班桌球訓練計畫

(一)主旨：為提升本校桌球隊能夠接受更有系統的訓練更專注於個人桌球技術的提升與精進，也同時培養選手的興趣專長活動。

(二)目標：縣內希望能夠繼續蟬聯冠軍甚至於角逐全國舞台。

(三)訓練對象：本校體育班桌球隊選手，各班對桌球運動表現優異並有意願參訓選手。

(四)訓練場地：大竹國小活動中心

(五)訓練計畫內容及原理：請參閱附表一

(六)預訂 112 學年度參賽賽事

月份	賽事名稱	組別	備註
2	1. 虎科盃	團體賽及個人賽	全國
3	1. 教育盃	團體賽	彰化縣賽
4	1. 自由盃	團體賽 個人賽	全國
5	1. 少年桌球國手選拔賽	團體賽	全國
6	1. 稅務盃	團體賽	彰化縣賽
7	休養期	戶外聯誼活動	
8	1. 崇法盃	團體賽	彰化縣賽
9	1. JOOLA 盃	團體賽、個人賽	全國
	2. 總統盃	團體賽	全國
10	1. 鉅明盃	團體賽	全國
11	1. 縣長盃	團體賽	彰化縣賽
	2. 國語日報盃	團體賽 個人賽	全國
	3. 觀音盃	團體賽	全國
12	1. 生達盃	團體賽	全國
	2. 諸羅山盃	團體賽 個人賽	全國
	3. 輔導盃	團體賽	中區
	休養期	年底餐會活動	

附表一：

大竹國小體育班桌球訓練計畫

一、訓練時間：

- (1) 正課期間：1. 每週體育班體育專長課。每週正課 4 節課。
2. 每週一至週五第 8 節課（下午 4 點至 5 點）
3. 每週一至週五晨間訓練（上午 7 點 30 分至 8 點 30 分）。
- (2) 寒暑訓練時間：每週一至週五上午 8:30---11:30。

二、地點：大竹國小活動中心。

三、訓練重點

(一)基礎階段：

初步掌握主要的基本技術，形成各自不同的打法，並具有一些戰術的應用能力。

(二)進階階段：

加強與前段的銜接訓練（特別是主要技術動作的銜接與訓練）鞏固、強化。基本技術訓練開始須從全面情況考慮，戰術意識的培養和應變能力及機變能力。

四、訓練內容

(一)技術訓練：

1. 全面的基本動作 2. 步伐包括單步、並步、滑步、交叉步、還原步 3. 前三板技術
4. 對打相持球 5. 主要得分技術。

(二)戰術訓練：

1. 戰術知識 2. 戰術意識
3. 戰術行動（發球搶攻戰術、接球的認知、搓球戰術、拉扣戰術、對攻戰術）。

(三)智能訓練：1. 專項知識 2. 觀察力 3. 變化及應變能力。

五、階段訓練計劃

※7 月至 8 月準備期：

(一)進行專項技術測驗，擬定不同打法的基礎。

(二)加強基本動作訓練及基礎技術訓練。

※4 月至 6 月鍛鍊期：

(一)奠定基本比賽基礎，並安排適當比賽。

(二)強化基本技術訓練個人動作精確。

(三)全國自由杯及彰化縣教育盃力求表現優異。

※9 月至 3 月比賽期：

(一)各項訓練內容達到最高峰，並有優秀表現。

(二)彰化縣縣長盃做最充分準備。

六、運動員生活輔導計劃

(一)培養儀容端莊，禮節周到，整齊化一，遵守秩序，注重紀律。

(二)選手和一般學生同樣遵守學校一切規定。

七、運動員課業輔導

按教學進度實施輔導，並照選手學業成績之差異，給予適當補救教學。

八、預期目標

(一) 近程：參加縣市級桌球錦標賽第一名。

(二) 中程：全國國小組前八名。

彰化縣大竹國小體育班桌球年度訓練計畫

期 別	月 份	體能訓練	技術訓練	心理訓練	訓 練 要 點
準備期	7.8 月	30%	50%	20%	一、鬥志的培養 二、基本體能 三、基本技術
比賽期	9、 10.11.12. 1.2.3 月	10%	60%	30%	一、比賽的鬥志 二、比賽的適應能力 三、加強比賽穩定性
鍛鍊期	4.5.6 月	20%	60%	20%	一、基本動作加強穩定性 二、腳步移位的重要性 三、個人多球基本訓練 四、比賽練習經驗 五、調整練習心態

週 次	訓 練 內 容
第一週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：多球練習、步法練習 綜合練習：單打對練
第二週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：多球練習、步法練習 綜合練習：單打對練
第三週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：多球練習、步法練習 綜合練習：單打對練
第四週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：多球練習、步法練習 綜合練習：單打對練
第五週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：弧圈球練習(近台、中台) 綜合練習：分組對練、發球

第六週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：弧圈球練習（近台、中台） 綜合練習：分組對練、發球
第七週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：弧圈球練習（近台、中台） 綜合練習：分組對練、發球 ※月考期間暫停訓練【休養期】
第八週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：弧圈球練習（近台、中台） 綜合練習：分組對練、發球
第九週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：弧圈球練習（近台、中台） 綜合練習：各項比賽
第十週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練（弧圈、前衝、提拉） 綜合練習：近台短球練習（撥球、挑球、切球、戳球、劈長、撇旁、擺短）
第十一週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練（弧圈、前衝、提拉） 綜合練習：近台短球練習（撥球、挑球、切球、戳球、劈長、撇旁、擺短）
第十二週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練（弧圈、前衝、提拉） 綜合練習：近台短球練習（撥球、挑球、切球、戳球、劈長、撇旁、擺短）
第十三週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練（弧圈、前衝、提拉） 綜合練習：近台短球練習（撥球、挑球、切球、戳球、劈長、撇旁、擺短）
第十四週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練（弧圈、前衝、提拉） 綜合練習：各項比賽、集合檢討 ※月考期間暫停訓練【休養期】
第十五週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練（弧圈、前衝、提拉） 綜合練習：各項比賽、集合檢討
第十六週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練（弧圈、前衝、提拉） 綜合練習：各項比賽、集合檢討

第十七週	準備活動：伸展操（正手攻、反手攻、側身攻） 主要訓練：正手拉、反手拉訓練(弧圈、前衝、提拉) 綜合練習：各項比賽、集合檢討
------	--