

教學進度與大綱

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	授課教室
一	09/09— 09/13	課程概要、桌球基本常識簡介	1. 上課注意事項 2. 桌球運動起源 3. 球拍與膠皮功能的介紹	2	桌球教室
二	09/16— 09/20	握拍方法介紹與練習	桌球握拍及球感練習(對牆及對空練習)	2	桌球教室
三	09/23— 09/27	發球	發球基本動作要領、正手發不旋轉球	2	桌球教室
四	09/30— 10/04	發球與接球法	一、反手推(擋)動作練習 二、正手發不旋轉加反手推擋練習	2	桌球教室
五	10/07— 10/11	發球、接球複習	複習正手發不旋轉球及推擋	2	桌球教室
六	10/14— 10/18	正手攻擊	正手攻擊基本技巧及動作要領	2	桌球教室
七	10/21— 10/25	發球、正手攻擊綜合訓練	複習發不旋轉球加正手攻擊練習	2	桌球教室
八	10/28— 11/01	綜合複習	複習發球、反手推擋及正手攻擊	2	桌球教室
九	11/04— 11/08	推擋打法及正手擊球、綜合練習	複習左推右攻	2	桌球教室
十	11/11— 11/15	發球、接發球	各種發球及接發球技巧之介紹	2	桌球教室
十一	11/18— 11/22	正反手發球	正、反手發上旋轉球動作要領	2	桌球教室
十二	11/25— 11/29	正反手發球	正、反手發下旋轉球技巧	2	桌球教室
十三	12/02— 12/06	桌球規則講解	規則說明、簡易比賽	2	桌球教室
十四	12/09— 12/13	比賽與裁判法	分組練習比賽與裁判實習	2	桌球教室
十五	12/16— 12/20	技能測驗(一)	發球測驗	2	桌球教室
十六	12/23— 12/27	技能測驗(二)(三)	推擋球測驗 正手拍長擊球測驗	2	桌球教室
十七	12/30— 01/03	筆試測驗	桌球常識測驗	2	桌球教室
十八	01/06— 01/10	補考	補考、總複習	2	桌球教室