

康寧學校財團法人康寧大學推廣教育班課程 教學大綱

中華民國 年 月 日

教 學 大 綱

課程名稱 健康快樂學桌球

時數

54 小時

教材

自編教材

專書名稱 _____

週	星期	課程內容	時段	教師
1	日	桌球基本規則、握拍、提升控球及球感方法	1:30~4:30 PM	李翊銘
2	日	站位、正手控球及攻球技術	1:30~4:30 PM	李翊銘
3	日	站位、反手推檔及彈球技術	1:30~4:30 PM	李翊銘
4	日	切球、撥球及接發球教學	1:30~4:30 PM	李翊銘
5	日	發球及發球技巧教學	1:30~4:30 PM	李翊銘
6	日	左推右攻訓練	1:30~4:30 PM	李翊銘
7	日	步法基本概念	1:30~4:30 PM	李翊銘
8	日	正手挑球、正手拉球（加轉弧圈）	1:30~4:30 PM	李翊銘
9	日	反手擰球、反手拉球（加轉弧圈）	1:30~4:30 PM	李翊銘
10	日	比賽基本概念介紹	1:30~4:30 PM	李翊銘
11	日	接發球技術及起板攻球技術綜合訓練	1:30~4:30 PM	李翊銘
12	日	正手前衝弧圈訓練	1:30~4:30 PM	李翊銘
13	日	正手攻球技術綜合訓練	1:30~4:30 PM	李翊銘
14	日	反手撥球與快帶	1:30~4:30 PM	李翊銘
15	日	反手攻球技術綜合訓練	1:30~4:30 PM	李翊銘
16	日	比賽戰術計畫與應用	1:30~4:30 PM	李翊銘
17	日	分組循環比賽	1:30~4:30 PM	李翊銘
18	日	分組循環比賽	1:30~4:30 PM	李翊銘

學員請自備球拍 或 可請老師代購球拍