

課程名稱：健康快樂學桌球
授課教師：李翊銘
教師學歷：博士
課程時間：星期日 1:30~4:30 PM



簡歷介紹：

本人從國小階段就是桌球校隊，曾參選青少年國手，故基本功非常扎實。求學期間拿過全國性國小組、國中組、大專杯全國個人賽及團體賽桌球冠軍，桌球冠軍獎杯獎牌頗多，也曾擔任桌球隊隊長、桌球社社長。畢業後擔任桌球社指導老師，體育大學附近社區桌球推廣教練，具有豐富之教學經驗。

個人曾鑽研過各國桌球打法、站位及步法，歸納出一套更合理的站位與打法，使擊球更具強度和威脅性，同時也提高了打球的容易性、穩定性及連續性。

課程理念：

藉由本課程，讓學員可以健康快樂無負擔的學習桌球，並學到想學的發球技術及比賽博鬥技巧。

課程目標：

桌球基本規則認識、基本功的訓練、站位訓練、學習發球技術、反手與正手博殺技術。

教學方式：

講述、實際操作、因材施教、分級分組方式。

授課對象：

一般社區民眾，只要對桌球運動有興趣，想學正確的動作與觀念，程度與年齡不拘。