

109 年夏令營

桌球營

課程內容:週一到週四每天下午 3 節

週次	時間	上課內容	備註
第一梯	(13:30-15:50)	<p>第一天:握拍法及控球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 認識桌球器材、動作要領 2. 能做出各種控球動作 3. 正手發不旋長球:拋球規則及擊球動作 4. 發球練習 <p>第二天:反手推擋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作要領說明示範 2. 自拋彈跳一次推球 3. 對面球檯送球做推球練習 <p>擊球練習:一人正手發球、另一人反手推擋</p> <p>第三天:1. 擊球移步法、步法的運用:單步、跳步、併步、交叉步</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 反手推球、正手平擊、不定點 <p>第四天:1. 殺球:速度與力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 正手殺球 3. 殺球:扣殺球 1. 自拋練習 2. 他拋練習 4. 推球後閃身, 正手殺球 5. 不定點殺球 <p>★每堂課均安排發球機練習</p>	
第二梯	(13:30-15:50)	<p>第一天:1. 認識桌球器材及設備</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 握拍法:瞭解直拍及橫拍握法 3. 基本動作練習 <p>第二天:1. 基本動作複習</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 控球:一正一反正面向上連續擊球 3. 反手推(檔)球的預備動作。預備、引拍擊球。 <p>第三天:1. 正手拋球練習及發球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 正手發不旋長球。 3. 定點直線發球, 定點對角發球 4. 正手發球、反手推(檔)球。 <p>第四天:1. 反手發不旋長球基本姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 定點及一點二點發球至指定區域內 3. 發球、連續擊球練習 <p>★每堂課均安排發球機練習</p>	
第三梯	(13:30-15:50)	<p>第一天:1. 握拍法, 桌球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 控球:擊球練習。 3. 正手平擊球:預備、引拍、擊球動作。 	

		<p>4. 左、右斜線練習。 5. 連續擊球練習。</p> <p>第二天 1. 反手推（擋）球。 2. 1/2 球檯、全檯，左、右移位。 3. 連續擊球練習。</p> <p>第三天：1. 反手推（擋）、正手平擊。 2. 擊球移步法。 3. 腳步移位、連續擊球練習。</p> <p>第四天：1. 發球（正手、）→反手推（擋）→正手平擊。 2. 不定點擊球。 3. 結合綜合練習。</p> <p>★每堂課均安排發球機練習</p>	
<p>第四梯</p>	<p>(13:30-15:50)</p>	<p>第一天:1. 握拍法：直拍、橫拍 2. 控球：擊球練習 3. 正手平擊球：預備、引拍、擊球動作。 4. 左、右斜線練習。 5. 連續擊球練習。</p> <p>第二天 1. 反手發不旋常球 2. 發球規則、動作要領 3. 揮空拍練習 4. 發球練習、發球落點要求</p> <p>第三天：1. 反手推（擋）球 2. 左、右移位側併步移動 3. 1/2 球檯、全檯，左、右移位 4. 連續擊球練習</p> <p>第四天：1. 發球（反手）→反手推（擋）→正手 平擊 2. 不定點擊球 3. 結合綜合練習。</p> <p>★每堂課均安排發球機練習</p>	
<p>第五梯</p>	<p>(13:30-15:50)</p>	<p>第一天:1. 認識桌球、桌球規則 2. 控球、基本動作練習 3. 正手平擊、反手推（擋） 4. 連續擊球練習。</p> <p>第二天:1. 正手發球、反手發球 2. 正手發球反手推（擋） 3. 結合練習</p> <p>第三天:1. 擊球移步法、步法的運用：單步、跳步、併步、交叉步 2. 反手推球、正手平擊、不定點</p> <p>第四天:1. 殺球：速度與力量 2. 正手殺球 3. 殺球：扣殺球 1. 自拋練習 2. 他拋練習</p>	

		<p>4. 推球後閃身，正手殺球</p> <p>5. 不定點殺球</p> <p>★每堂課均安排發球機練習</p>	
第六梯	(13:30-15:50)	<p>第一天:1. 握拍法、</p> <p>2. 控球</p> <p>3. 反手推(擋)球</p> <p>4. 左、右斜線練習</p> <p>第二天:1. 正手平擊、反手推(擋)練習</p> <p>2. 正手發球</p> <p>3. 連續擊球練習</p> <p>第三天:1. 反手發球: 1. 對角線發球 2. 定點直線發球</p> <p>2. 反手推(擋)球、正手平擊，不定點擊球</p> <p>3. 左推、右攻</p> <p>4. 不定點殺球</p> <p>第四天:1. 擊球移步法</p> <p>2. 正手搓(切)球</p> <p>3. 連續搓(切)球，左、右各一次</p> <p>4. 結合綜合練習</p> <p>★每堂課均安排發球機練習</p>	

*注意事項:1.自備球拍或請教練代購

