

東園國小 113 學年度第二學期週五晨光活動課程計畫表

●社團名稱：桌球進階班 ●指導老師/電話：張勻宥 /0989-098575

●上課場地：桌球教室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	114.03.07 (五)	7:50-8:30	認識桌球 (規則內容講解)	
2	114.03.14 (五)	7:50-8:30	基本動作講解與認知	
3	114.03.21 (五)	7:50-8:30	球感練習、平衡訓練	
4	114.3.28 (五)	7:50-8:30	揮拍練習(正手、反手)	
5	114.04.11 (五)	7:50-8:30	反手基本功練習(多球)	
6	114.04.18 (五)	7:50-8:30	反手基本功練習(單球)	
7	114.04.25 (五)	7:50-8:30	正手基本功練習(多球)	
8	114.05.02 (五)	7:50-8:30	正手基本功練習(單球)	
9	114.05.09 (五)	7:50-8:30	切球訓練(正、反手)	
10	114.05.16 (五)	7:50-8:30	發球訓練(上旋、下旋)	
11	114.05.23 (五)	7:50-8:30	練習比賽	
12	114.06.06 (五)	7:50-8:30	小組循環賽	

