

乒乓球班



教學目標

1. 掌握乒乓球的基本技能，包括握拍姿勢、發球和接球等。
2. 讓學生明白運動對身心健康的重要性，讓乒乓球成為她們一種長期的運動。
3. 培養學生的體育興趣，為日後運動潛能打下良好的基礎。

內容簡介

乒乓球運動要求球員具有快速的反應能力、靈活的身體協調和精確的技巧。乒乓球具有節奏快、技巧豐富和娛樂性高的特點，加上球員需要高度集中，從而訓練學生對於事物的注意力，是一項很受歡迎的競技運動。

課程預期成效

1. 基本了解乒乓球運動
2. 初步掌握乒乓球基本技巧
3. 對乒乓球比賽有初步認識及培養體育精神

學生上課需要自備的物品

有膠皮的乒乓球拍、水樽或毛巾/紙巾

相關活動介紹圖片

