



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	<input type="checkbox"/> 中學部 <input checked="" type="checkbox"/> 小學部
項目名稱	潛能—乒乓球隊(小學部)
上課日期	由 2025 年 9 月 15 日 至 2026 年 5 月 27 日 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週一 <input type="checkbox"/> 逢週二 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週三 <input type="checkbox"/> 逢週四 <input type="checkbox"/> 逢週五 <input type="checkbox"/> 逢週六
上課時間	<input checked="" type="checkbox"/> 星期一下午：16:30 至 18:30 <input checked="" type="checkbox"/> 星期三下午：16:30 至 18:30
負責導師	校內導師(王林威)
課程簡介	<p>學生從乒乓球訓練的根本在於紮實的基本技術。通過基本動作的反復練習;首先是握拍、站姿、步伐等基本動作的訓練,要求學生做到標準、協調、靈活。接下來是正手、反手等擊球技術的系統訓練,包括擊球姿勢、發力方式、球路控制等。然後通過發球和接發球等特殊技術也會安排專項訓練,確保學生能靈活運用。在這個階段,我們會反復鍛煉各種基本球路,如直線、斜線、高抽、低切等,培養學生的全面技術能力。在掌握基礎技術的基礎上,我們將開展戰術訓練。首先會就進攻、防守等基本戰術思路進行講解和指導,使學生掌握正確的戰術意識。隨後,我們會安排大量的實戰演練,重點練習快攻、防守、搶點等常見戰術動作。同時,我們會組織學生進行一些常見戰術組合的模擬對抗,培養他們在實戰中的應變能力。此外,我們也會根據不同對手的特點,制定針對性的戰術方案,並在訓練中進行反復鍛煉。</p>
目的	<ol style="list-style-type: none">1. 選拔優秀學員進行訓練,參加本地校外乒乓球比賽,為學校爭光。2. 乒乓球訓練對學員的意志品質做出鍛煉作用,包括堅韌、毅力、耐心等。這些品質不僅有助於運動成績的提高,也有利於學員的全面發展。3. 學生養成良好的運動習慣,為今後長期堅持乒乓球運動奠定基礎。4. 能達到一定得技術水平,有足夠能力參加校外比賽。



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

內容(大綱)	2025/2026 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題)				
	週次	主題	週次	主題	
	第 1 週	協調動作(控球)及練習	第 2 週	練習基本顛球	
	第 3 週	握拍、揮拍練習	第 4 週	握拍、揮拍練習	
	第 5 週	正手動作及練習	第 6 週	正手動作及練習	
	第 7 週	有氧訓練、敏捷訓練	第 8 週	正手動作及腳步練習	
	第 9 週	反手動作及練習	第 10 週	反手動作及練習	
	第 11 週	有氧訓練、敏捷訓練	第 12 週	反手動作及腳步練習	
	第 13 週	正反手銜接動作及練習	第 14 週	正反手銜接動作及練習	
	第 15 週	有氧訓練、敏捷訓練	第 16 週	正反手銜接動作及腳步練習	
	第 17 週	正反手發球	第 18 週	正反手發球	
	第 19 週	準備學界比賽	第 20 週	準備學界比賽	
	第 21 週	模擬比賽訓練	第 22 週	模擬比賽訓練	
	第 23 週	正手動作及練習	第 24 週	正手動作及練習	
	第 25 週	反手動作及練習	第 26 週	反手動作及練習	
	第 27 週	爆發力及協調訓練	第 28 週	正反手銜接動作及練習	
	第 29 週	正反手銜接動作及練習	第 30 週	技戰術分析	
	第 31 週	技戰術練習	第 32 週	技戰術練習	
	第 33 週	技戰術練習	第 34 週	技戰術練習	
	招生準則	<p>乒乓球隊學生會從平日體育課及餘暇活動中挑選具潛質的學生，學生須通過專項測試方能參加潛能班的訓練，其收生參照條件如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體素質：爆發力、柔韌性、敏捷度、協調性等素質的潛質。 2. 學習能力：對於困難動作能主動尋求指導和幫助，積極接受指導，快速消化吸收並付諸實踐 3. 心理品質：自信心和進取心，對自我進步和突破有持續的動力和追求，在逆境中保持積極主動的攻擊性和英勇精神。 <p>備註：經甄選後的學生在參與課堂的過程中，未經校方審批，不允許學生隨意退出。</p>			
	其他	<ul style="list-style-type: none"> ● 自備紅黑面乒乓球球拍一塊。 			