



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	☐ 中學部 ☒ 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 14 日 至 2026 年 5 月 26 日 ☒ 逢週一 ☐ 逢週二 ☒ 逢週三 ☐ 逢週四 ☐ 逢週五 ☐ 逢週六																																
上課時間	☒ 星期一下午：16:30 至 18:30 ☒ 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	本課程以乒乓球基本技術訓練及實戰應用為主軸，透過循序漸進的訓練方式，協助學生建立穩固的技術基礎，提升專項能力及比賽表現。 課程初期會由握拍方法、基本站姿、移動步伐、正手及反手擊球等基本動作開始，讓學生掌握正確的擊球姿勢及發力方式。其後，導師會加入發球、接發球、球路控制、多球訓練及步伐配合等內容，提升學生擊球的穩定性、反應能力及身體協調性。 當學生掌握基本技術後，課程會逐步加入進攻、防守、搶點、落點變化及模擬比賽訓練，培養學生的戰術意識、觀察能力及臨場應變能力。導師亦會因應學生的能力及比賽需要，安排針對性練習，協助學生熟悉比賽節奏，累積實戰經驗，並學習在比賽中調整心態、面對壓力及發揮訓練成果。																																
目的	1. 培養學生對乒乓球運動的興趣，鼓勵學生建立持續運動的良好習慣。 2. 透過基本技術、步伐移動、發球、接發球及實戰訓練，提升學生的乒乓球專項能力。 3. 加強學生的反應能力、手眼協調、身體靈活性及比賽中的判斷能力。 4. 透過模擬比賽及校內外比賽經驗，培養學生的抗壓能力、比賽態度及臨場應變能力。 5. 建立團隊歸屬感，促進學生互相學習、彼此鼓勵，培養尊重對手、遵守規則及積極進取的體育精神。																																
內容(大綱)	2026/2027 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題) <table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th><th>主題</th><th>週次</th><th>主題</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1 週</td><td>協調動作(控球)及練習</td><td>第 2 週</td><td>練習基本顛球</td></tr> <tr> <td>第 3 週</td><td>握拍、揮拍練習</td><td>第 4 週</td><td>握拍、揮拍練習</td></tr> <tr> <td>第 5 週</td><td>正手動作及練習</td><td>第 6 週</td><td>正手動作及練習</td></tr> <tr> <td>第 7 週</td><td>有氧訓練、敏捷訓練</td><td>第 8 週</td><td>正手動作及腳步練習</td></tr> <tr> <td>第 9 週</td><td>反手動作及練習</td><td>第 10 週</td><td>反手動作及練習</td></tr> <tr> <td>第 11 週</td><td>有氧訓練、敏捷訓練</td><td>第 12 週</td><td>反手動作及腳步練習</td></tr> <tr> <td>第 13 週</td><td>正反手銜接動作及練習</td><td>第 14 週</td><td>正反手銜接動作及練習</td></tr> </tbody> </table>	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
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																														



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

	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
收生準則	1. 願意接受系統性訓練。 2. 具基本手眼協調、反應能力、敏捷度及身體協調能力。 3. 具基本球感及乒乓球學習潛質。 4. 能接受導師指導，願意反覆練習及改善技術。 5. 具良好學習態度及體育精神。 6. 透過基本身體素質、協調能力、反應能力及球感測試進行甄選。 備註： (1) 甄選對象包括老師推薦及自薦的學生。詳見「潛能班甄選說明及注意事項(小學部)」。 (2) 自薦學生須按報名表提交與項目相關的學習經驗資料，並按收生準則參與甄選。 (3) 錄取時會按甄選表現、學習態度、該潛能班名額及梯隊發展需要作綜合考量。			
評分準則	1. 全學年出席率達 90%或以上。 2. 全學年參與校外比賽至少 1 次。 3. 發球、正反手擊球、步法、連續對打及球感等專項評分達 80 分或以上。 4. 課堂參與度、積極性及訓練投入程度達到要求。 5. 連續兩年參與同一潛能並達標者，即可記錄於成績表中。			
其 他	自備紅黑面乒乓球球拍一塊。			