



2026/2027 學年餘暇活動章程

乒乓球初階班



教學目標

1. 讓學生認識乒乓球運動，學習正確的握拍姿勢及基本擊球技巧。
2. 透過乒乓球訓練，提升學生的手眼協調、反應能力及專注力，培養良好的運動習慣。
3. 培養學生對乒乓球運動的興趣，為乒乓球隊發掘及儲備具潛質的學生。
4. 讓學生認識運動對身心健康的益處，鼓勵學生持續參與體育活動。

內容簡介

1. 學習乒乓球的基本知識及正確握拍姿勢，建立良好的動作基礎。
2. 學習基本擊球技巧，包括正手、反手、發球及接球等，逐步提升控球能力。
3. 透過不同的個人及雙人練習，訓練學生的手眼協調、反應能力及專注力。
4. 初步認識乒乓球的基本比賽規則及禮儀，培養學生良好的體育精神。

課程預期成效

1. 學生能基本認識乒乓球運動及相關規則。
2. 學生能掌握正確的握拍姿勢及基本擊球技巧。
3. 學生的手眼協調、反應能力及控球能力有所提升。
4. 學生能初步認識乒乓球比賽，並培養良好的體育精神。
5. 學生能建立對乒乓球運動的興趣，為日後進一步參與乒乓球訓練奠定基礎。

學生上課需要自備的物品

有膠皮的乒乓球拍、水樽、毛巾或紙巾。