

香港中文大學體育部

乒乓球必修課程

週次	第一節	第二節
1	1.上課須知 2.介紹課程內容及考試項目 3.介紹乒乓球運動的常識	1.專項熱身運動 2.握拍法(直拍及橫拍) 3.球感練習 4.正手擊球的揮拍動作
2	1.正手擊球(直拍及橫拍) •練習正手擊斜線球 •練習正手擊直線球 (介紹步法:單步)	1.正手擊球(直拍及橫拍) •練習正手擊球[定點供球] •練習正手擊球[兩點供球](介紹步法:併步) •練習正手擊球[不定點供球]
3	1.反手擊球 •反手推擋(直拍球員) •反手擊球(橫拍球員)	1.溫習反手擊球 •練習反手擊斜線球 •練習反手擊直線球
4	1.正手擊球結合反手擊球 •正手與反手交替擊球(毋須介紹步法)	1.講解乒乓球發球機的操作 •使用乒乓球發球機練習正手或反手擊球
5	1.正手擊球結合反手擊球 •正手與反手交替擊球[左半檯定點供球] (步法:併步)	1.正手發平球 2.接發球(平球) 3.介紹球例及計分法 4.簡化乒乓球比賽
6	1.正手發左側旋轉球(斜線) 2.接發球(正手左側旋轉球)	1.正手發左側旋轉球(斜線)結合正手擊球 2.規範乒乓球比賽
7	1.正手發下旋轉球(斜線) 2.反手搓下旋球 •接發球	1.正手發下旋轉球(直線) 2.正手搓下旋球 •接發球
8	1.反手結合側身攻球(橫拍球員)/ 左推側身攻球(直拍球員)[斜線] 2.規範乒乓球比賽	1.反手結合側身攻球(橫拍球員)/ 左推側身攻球(直拍球員)[直線] 2.規範乒乓球比賽
9	1.反手結合側身攻球、撲正手(橫拍球員)/ 左推側身攻球、撲正手(直拍球員) (介紹步法:交叉步) 2.規範乒乓球比賽	1.正手發斜線長球 2.接發球(正手斜線長球) 3.規範乒乓球比賽
10	1.正手發直線長球 2.接發球(正手直線長球) 3.簡化乒乓球比賽	1.發球搶攻 2.溫習基本擊球技術與步法
11	1.溫習考試項目 2.比賽	1.溫習考試項目 2.比賽
12	考試	考試
13	考試	考試、填寫學科意見調查表