

台中市新成國小 102 年度推動教育優先區桌球校隊課程表

編號	日期	時間	課程內容	地點	教練
1	3月6日	7:50至8:30	握拍、球感訓練	本校禮堂	邱炳煬
2	3月8日	7:50至8:30	桌球的熱身操、基本揮拍、擊球	本校禮堂	邱炳煬
3	3月13日	7:50至8:30	基本揮拍、擊球	本校禮堂	邱炳煬
4	3月15日	7:50至8:30	基本站姿、發球	本校禮堂	邱炳煬
5	3月20日	7:50至8:30	基本站姿、發球	本校禮堂	邱炳煬
6	3月22日	7:50至8:30	基本站姿、發球	本校禮堂	邱炳煬
7	3月27日	7:50至8:30	基本站姿、發球	本校禮堂	邱炳煬
8	3月29日	7:50至8:30	發球複習、基本站姿複習	本校禮堂	邱炳煬
9	4月3日	7:50至8:30	發球複習、基本站姿複習	本校桌球室	邱炳煬
10	4月10日	7:50至8:30	練習發球、接球	本校桌球室	邱炳煬
11	4月12日	7:50至8:30	練習發球、接球	本校桌球室	邱炳煬
12	4月17日	7:50至8:30	練習反拍、接球、回擊	本校桌球室	邱炳煬
13	4月19日	7:50至8:30	練習反拍、接球、回擊	本校桌球室	邱炳煬
14	5月1日	7:50至8:30	練習反拍、接球、回擊	本校桌球室	邱炳煬
15	5月3日	7:50至8:30	反拍、回擊、基本站姿	本校桌球室	邱炳煬
16	5月8日	7:50至8:30	反拍、回擊、基本站姿	本校桌球室	邱炳煬
17	5月10日	7:50至8:30	反拍、回擊、基本站姿	本校桌球室	邱炳煬
18	5月15日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
19	5月17日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
20	5月22日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
21	5月24日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
22	5月29日	7:50至8:30	回擊、發球、反手拍練習	本校桌球室	邱炳煬
23	5月31日	7:50至8:30	回擊、發球、反手拍練習	本校桌球室	邱炳煬
24	6月5日	7:50至8:30	平衡感、回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
25	6月7日	7:50至8:30	平衡感、回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
26	6月14日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
27	6月19日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
28	6月21日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬
29	6月28日	7:50至8:30	回擊、發球	本校桌球室	邱炳煬

承辦人

教師兼劉錦秀
訓練主任