**112下陽光課程進度說明**

課程項目：桌球

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 堂 | 課程主題 | 教學重點 |
| 1 | 正手擊球 | 正手揮拍、腳步移動、球感練習 |
| 2 | 正手擊球 | 正手揮拍、腳步移動、球感練習 |
| 3 | 反手擊球 | 正.反手揮拍、腳步移動 |
| 4 | 反手擊球 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 5 | 1/2正手擊球 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 6 | 1/2正手擊球 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 7 | 左推右攻 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 8 | 左推右攻 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 9 | 推球側身 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 10 | 推球側身 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 11 | 3點正手 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 12 | 3點正手 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 13 | 4點正手 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 14 | 4點正手 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 15 | 1/2不定點正手 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 16 | 1/2不定點正手 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習 |
| 17 | 正手擊球對打 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習、對打練習 |
| 18 | 正手擊球對打 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習、對打練習 |
| 19 | 反手擊球對打 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習、對打練習 |
| 20 | 反手擊球對打 | 正.反手揮拍、腳步移動、基礎發球練習、對打練習 |

**備註：課程內容以20週為單位安排，實際課程進度會依照實際堂數，按照學生程度及學習狀況進行調整。**