

香港中文大學體育部

中級乒乓球選修課程

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和術語	1.專項熱身運動 2.握拍法(直拍及橫拍) 3.正手拉上旋球
2	1.正手拉上旋球(直拍及橫拍) •練習正手拉上旋球：斜線 •練習正手拉上旋球：直斜 (介紹步法：單步)	1.正手拉上旋球(直拍及橫拍) •練習正手拉上旋[右半檯/左半檯定點供球] •練習正手拉上旋[右半檯/左半檯交替供球] (介紹步法：併步)
3	1.反手擊球 •推擋(直拍球員) •反手擊球(橫拍球員)	1.反手搓(下旋)球 •練習反手搓(下旋)球：斜線 •練習反手搓(下旋)球：直線
4	1.正手擊球結合反手擊球 2.反手、側身擊球、撲正手(介紹步法：交叉步)	1.正手拉上旋球結合反手擊球 I •正手拉球與反手交替擊球(步法：併步) 註：左半檯定點供球
5	1.正手拉上旋球結合反手擊球 II •正手拉球與反手交替擊球往左/右半檯(步法：併步) •正手拉球與反手交替擊球往左/右 1/3 檯(步法：併步)	1.搓(下旋球)、拉(上旋球)練習 2.規範乒乓球比賽
6	1.反手(不轉球)、側身拉(上旋球)練習 2.規範乒乓球比賽	1.正手發下旋球 2.接發球(搓下旋球) 3.介紹乒乓球雙打的基本規則
7	1.反手發下旋球 2.接發球(搓下旋球) 3.簡化乒乓球比賽	1.正手發下旋短球(直線) 2.正手發下旋球(斜線) 3.反手對搓下旋球
8	1.搓(下旋球)短球、拉(上旋球)練習 2.規範乒乓球比賽	1.正手發左側旋轉球(斜線) 2.接發球(用推擋) 3.規範乒乓球比賽
9	1.發球搶攻：正手發左側旋轉球(斜線)結合正手擊球 2.規範乒乓球比賽	1.發球搶攻：正手發左側旋轉球(斜線)結合正手拉球 2.規範乒乓球比賽
10	1.接發球搶攻：反手結合側身攻球(步法：交叉步或併步) 2.規範乒乓球比賽	1.接發球搶攻：反手結合側身拉球(步法：交叉步或併步) 2.規範乒乓球比賽
11	1.使用乒乓球發球機溫習考試項目 2.溫習搓(下旋球)、拉(上旋球)(考試項目) 3.溫習正手發左側旋球、搶攻(考試項目) 4.比賽	1.使用乒乓球發球機溫習考試項目 2.溫習搓(下旋球)、拉(上旋球)(考試項目) 3.溫習正手發左側旋球、搶攻(考試項目) 4.比賽
12	技術考試	技術考試
13	技術考試	筆試、填寫學科意見調查表

香港中文大學體育部

乒乓球必修科在線教學(Zoom Teaching)課程內容

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課須知 2. 乒乓球運動的歷史及術語(參看筆記) 3. 伸展運動 4. 講解及試做徒手體能鍛練動作(2 個) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 握拍法(直拍、橫拍)及基本站位 2. 正手擊球 3. 講解及試做徒手體能鍛練動作(3 個)
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手擊球(橫拍) 2. 推擋(直拍) 3. 講解及試做徒手體能鍛練動作(3 個) 4. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手擊球(橫拍) 2. 直板橫打(直拍) 3. 重心轉換(正手結合反手擊球) 4. 體適能活動
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本發球規則 2. 正手發平球(乒乓球的最基本發球) 3. 用反手來接對方的平發球 4. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手搓下旋球 2. 步法：單步 3. 體適能活動
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正手搓下旋球 2. 步法：單步 3. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上旋和下旋的基本原理 2. 正手拉上旋球 3. 體適能活動
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重心轉換(正手拉上旋球) 2. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 側身擊球 2. 步法：併步/滑步 3. 體適能活動
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一個人如何在家裡自行練習乒乓球 2. 組合練習 1：反手搓球+正手拉下旋+正手拉上旋 3. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一個人如何在家裡自行練習乒乓球 2. 組合練習 2：正手搓球+正手拉下旋+正手拉上旋 3. 體適能活動
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組合練習 3：正、反手的多項組合訓練計劃 2. 步法：併步/滑步 3. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左側旋和右側旋的基本原理 2. 正手發左側旋球 3. 體適能活動
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接發球：用正、反手來接對方的左側旋發球 2. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手、側身、撲正手 2. 步法：併步/滑步+交叉步 3. 體適能活動
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正手扣殺(正手位) 2. 正手扣殺(反手位) 3. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手擋扣殺球 2. 乒乓球致勝之道 3. 體適能活動
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正手擋扣殺球 2. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手拉上旋球 2. 體適能活動
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手擋上旋球 2. 比賽分析 3. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正手擋上旋球 2. 比賽分析 3. 體適能活動
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙打發球順序及規則 2. 比賽分析 3. 體適能活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙打發球順序比賽實況 2. 中國選手的練習實況 3. 體適能活動

13	<ol style="list-style-type: none">1. 多球練習法2. 乒乓球的練習招式3. 中國選手的練習實況4. 體適能活動	<ol style="list-style-type: none">1. 單球練習法2. 乒乓球的練習招式3. 體適能活動4. 網上填寫學科意見調查表 OCTE
-----------	--	---