

# 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
<b>1</b>	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
<b>2</b>	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)
<b>3</b>	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
<b>4</b>	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
<b>5</b>	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
<b>6</b>	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
<b>7</b>	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
<b>8</b>	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
<b>9</b>	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
<b>10</b>	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
<b>11</b>	1.溫習考試項目 2.比賽	1.溫習考試項目 2.比賽
<b>12</b>	技術考試	技術考試
<b>13</b>	技術考試	筆試、填寫學科意見調查表