

# 體育教師暑期學校 2002

## 小學乒乓球教學課程

導師：余錦佳先生

### 教學大綱

#### 1. 專項運動理論

- 乒乓球運動之介紹
- 比賽的基本編排
- “新一代”之訓練方法
- 多球訓練法
- 準備姿勢、正手攻球、推擋
- 搓球、弧圈球
- 發球、接發球
- 步法、雙打
- 簡單的戰術運用

#### 2. 專項運動實習

- 「新一代」訓練法
- 多球訓練正手攻球及推擋球
- 練習搓球
- 多球嘗試練習弧圈球
- 練習發急球及側上/下旋球
- 以不同方法練習接發球
- 多球練習步法
- 以跳步練習 1/2 檯正手攻球
- 以跳步練習左推右攻球
- 以跳步練習推擋側身球
- 以跳步練習搓中側身拉/攻球
- 以跳步練習 1/2 檯正手攻球
- 以跳步練習左推右攻球
- 以跳步練習推擋側身球
- 以跳步練習搓中側身拉/攻球

#### 3. 其他

- 專項運動技術考試
- 輔助體能練習
- 專項運動理論考試