

愛因斯坦 114 學年桌球課程表

堂次	課程內容
1	發球練習，握拍及桌球規則講解。
2	正手練習，站位，揮拍及到位。
3	反手練習，站位，揮拍及到位。
4	切球練習，技巧和角度講解。
5	綜合練習，賽制和規則講解。
6	發球練習，直球和旋轉球應對。
7	正手練習，站位、移動、揮拍。
8	反手練習，站位、移動、揮拍。
9	切球練習，技巧和角度注意事項。
10	綜合練習，賽制和規則講解。
11	發球練習，直球和旋轉球應對。
12	正手練習，站位、移動、揮拍。
13	反手練習，站位、移動、揮拍。
14	切球練習，技巧和角度注意事項。
15	綜合練習，賽制和規則講解。
16	發球練習，直球和旋轉球應對。
17	正手練習，站位、移動、揮拍。
18	反手練習，站位、移動、揮拍。