

愛因斯坦 114 年學年度週五網球課

堂次	課程內容
1	規則說明、網球的介紹、協助購買網球事宜
2	發球+走位教學（平擊發球後的走位）
3	發球+走位教學（側旋發球、上旋發球）
4	正拍教學、移動步伐教學
5	正手擊球、移動步伐教學
6	國定假日（國慶日）
7	反拍教學、側身步伐教學
8	國定假日（行憲紀念日連假）
9	反手擊球、側身步伐教學
10	以上綜合練習
11	分組小比賽
12	高吊球教學、跨部教學
13	小球教學、跨步教學
14	以上綜合練習
15	發球、正手、反手、步伐之隋棠小測驗
16	複習、比賽對打
17	複習，依照程度進行分組比賽
18	複習，依照程度進行分組比賽