「網球育樂營課表」

日期 / 時間	01/21 （星期二）	01/22 （星期三）	01/23 （星期四）	01/24 （星期五）	01/25 （星期六）
	課程綱要	課程綱要	課程綱要	課程綱要	課程綱要
09：00 ｜ 09：30	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操
09：30 ｜ 10：00	場地與器材說明 正拍基本動作講解及練習	反拍基本動作講解及練習 反拍擊著地球	正拍上旋球動作說明及練習 反拍上旋球動作說明及練習	底線抽上旋球練習 正反拍截擊球說明與練習	高壓殺球練習 組合動作練習
10：00 ｜ 10：10	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
10：10 ｜ 11：30	正拍擊著地球 正拍移位擊反彈球	反拍移位擊反彈球 正、反拍交替擊反彈球	正反拍擊球組合練習	發球、接發球動作講解及練習	球員分組比賽練習
11：30 ｜ 12：20	影片教學 動作說明	影片教學及檢討	比賽規則及戰術說明	比賽規則及戰術說明	成果驗收 分享與討論
14：00 ｜ 17：00	正拍擊著地球 正拍移位擊反彈球	反拍移位擊反彈球 正、反拍交替擊反彈球	正反拍擊球組合練習	發球、接發球動作講解及練習	球員分組比賽練習

日期 時間	02/03 （星期一）	02/04 （星期二）	02/05 （星期三）	02/06 （星期四）	02/07 （星期五）
	課程綱要	課程綱要	課程綱要	課程綱要	課程綱要
09：00 ｜ 09：10	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操	認識運動傷害及熱身操
09：10 ｜ 10：00	正反拍擊球組合練習	發球、接發球動作講解及練習	球員分組比賽練習	發球、接發球動作講解及練習	球員分組比賽練習
10：00 ｜ 10：10	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
10：10 ｜ 11：00	球員分組比賽練習	球員分組比賽練習	球員分組比賽練習	球員分組比賽練習	球員分組比賽練習