

國立蘭陽女中 106 學年度假期網球育樂營 課程表

	10/7	10/8	10/14	10/15	10/28	10/29	11/4
8:00 至 11:00	<ol style="list-style-type: none"> 1.集合點名 2.做操熱身 3.說明網球課程內容及注意事項 	<ol style="list-style-type: none"> 1.做操熱身 2.握拍複習 3.正拍複習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.做操熱身 2.握拍複習 3.反拍複習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.做操熱身 2.握拍複習 3.發球複習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.做操熱身 2.握拍複習 3.發球複習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.做操熱身 2.截擊複習 3.比賽規則說明(雙打七分) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.做操熱身 2.截擊複習 3.比賽規則說明(雙打七分)
	<ol style="list-style-type: none"> 1.球感練習 2.隔網打小球(迷你網球) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.隔網打小球 2.隔網正拍抽球(迷你網球) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.隔網打小球 2.隔網對抽 	<ol style="list-style-type: none"> 1.截擊練習 2.隔網練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.截擊練習 2.隔網練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.分組雙打比賽 2.比賽規則說明(六局單雙打) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.分組雙打比賽 2.比賽規則說明(六局單雙打)
	<ol style="list-style-type: none"> 1.正手拍握拍方式 2.練習正拍揮拍 3.隔網自己放球原地揮正拍(迷你網球) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.反拍握拍方式 2.練習反拍揮拍 3.隔網自己放球原地揮反拍(迷你網球) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.發球握拍方式 2.練習發球拋球及揮拍 3.發球練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.比賽規則說明(單打七分) 2.分組單打比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1.比賽規則說明(雙打七分) 2.分組雙打比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1.分組單雙打比賽 2.綜合座談 	<ol style="list-style-type: none"> 1.分組單雙打比賽 2.綜合座談 3.頒發證書