

# 體育客 點點名

## 我的桌球小檔案

- Q1 我的握拍法是 橫拍 直拍
- Q2 在學會正拍發平擊球和反拍推擋後，試著找一位同學對打，看看兩個人在一分鐘之內可以對打幾下。

第一次：\_\_\_\_\_ 下

第二次：\_\_\_\_\_ 下

第三次：\_\_\_\_\_ 下

- Q3 與練習夥伴一起討論後，我們認為我擅長用方法來控制球的落點。我打出去的球通常是偏高 / 低，偏長 / 短。
- 夥伴給我的建議：

\_\_\_\_\_。

- Q4 想一想，自己在練習時遇到什麼無法解決的問題呢？記錄下來等待下次上課的時候請教老師或同學，並提出解決方案。
- 我遇到的問題是：

請教老師或同學後，我的解決方案是：

- Q5 請預先安排 5 次課餘時間的運動計劃，找好一名夥伴，根據計畫進行正、反拍連續擊打練習。確實執行後填上日期、時間、練習對象，最後記錄下心得。

	第1次練習	第2次練習	第3次練習	第4次練習	第5次練習	
發直線+反拍直線推擋	20球					無法接打時，我們是如何溝通協調的？ _____ _____ _____
發斜線+反拍斜線推擋						
						練習的收穫是： _____ _____ _____
確實執行	09 / 03 30 分 葉大雄	— / — — 分 —				

※ 對打時限制在一側半區，打到另一側半區就算越線，若球越線，則該球不算。



我們學會了擊球技術，也透過各種方式增強了控球能力，未來有機會進行比賽時，就使用這些技巧來調動對方吧！