

桌球是一項集力量、速度、柔韌、靈敏和耐力素質為一體的球類運動，同時又是技術和戰術完美結合的典型。從健身的角度而言，桌球運動對場地和器材的要求不高，且簡單易學。因為中年級年齡階段的孩子功課壓力較少可以有更多的時間投入到桌球的運動訓練中，桌球基礎動作非常重要，如果固定好了後面會很順，相反，開始養成了很多不好的習慣，後面改起來難度會很大，會投入更多的時間去練習，對於小朋友而言也會覺得桌球比較單調，會慢慢的有反感的一面。